

땀 닦을 때..

마른 수건 vs 젖은 수건



서 수분만을 흡수하고, 그 외의 성분은 피부에 남기는 경우가 많다. 그것이 균의 번식을 초래해 땀 냄새의 원인이 된다. 이 때문에 땀을 닦을 땀 마른 수건보다는 젖은 수건을 이용하는 것이 좋고, 젖은 수건이 없을 때는 물티슈를 써도 좋다.

여름철 흔히 사용하는 데오도란트 역시 바르기 전에 물티슈를 이용해 땀을 닦아 낸 다음 사용해야 한다.

땀이 있는 상태에서 데오도란트를 사용하면 몸에 남아 있는 땀과 데오도란트가 섞여 더 역한 냄새를 만들어 낼 수 있다.

땀을 닦을 때 마른 수건이나 휴지를 사용하는 게 좋을까, 젖은 수건이나 물티슈를 사용하는 게 좋을까?
마른 수건은 땀의 성분 중에

피부에도 암에도... 토마토 효능 이 정도야?



치조골은 치아를 받치는 뿌리의 역할을 하는 만큼 치조골 건강은 성공적인 임플란트 시술을 위해 필수적인 요소라고 할 수 있다. 따라서 치주 농양을 비롯한 염증성 잇몸 질환으로 인해 손상되

고 양이 줄어든 치조골의 복원에 사용되는 치조골 이식재의 선택이 매우 중요하다. 대표적인 치조골 이식재인 대우 제약의 '노보시스'는 손상된 치조골의 빠른 복원을 통해 임플

란트가 보다 짧은 시간 안에 고정될 수 있도록 해 주어 치료에 드는 시간을 크게 줄여 주는 제품이다. 유전자 재조합 뼈 형성 단백질인 BMP-2와 합성골의 골이식용 복

합재료로 골전도성은 물론 골유도성을 가져 난치성 임플란트 시술에 획기적인 효과를 가져올 것으로 기대된다.

서울대 치과대학 등 전국 6개 의료기관에서 진행한 임상시험 결과 노보시스를 이식했을 때 상악동 거상술의 치유기간이 절반으로 단축되었으며 대조군(Bovine bone)에 비해 약 2배 이상 우월한 신생골 형성 유도효과를 나타낸 바 있다.

◆ 예방 위해서는 치석·치태 예방 필수

치주 농양이 발생하지 않도록 하기 위해서는 칫솔질을 제대로 해 치태를 제거하는 것이 중요하다. 치아의 안쪽과 바깥 쪽 면은 물론 설태가 끼기 쉬운 많은 허까지 꼼꼼히 닦아야 한다.

칫솔질로 치태를 제대로 제거하지 못하면 치태가 돌처럼 딱딱하게 굳고 치아에 달라붙어 치석이 형성된다. 이미 형성된 치석은 칫솔질로는 제거가 안 되므로 치과에서 스케일링을 받아야 한다. 특히 칫솔질만으로는 모든 치태를 제거할 수 없는 만큼 칫솔질과 함께 치실이나 치간 칫솔을 사용해야 치태를 없앨 수 있다.

/박혜선

꿀에 대해 잘 알고있는지요?



꿀은 대자연이 우리한테 선사한 건강식품이다. 꿀을 먹으면 몸에 좋다는것을 너도나도 알고있지만 그속의 비밀을 아는 사람이 많지 않다. 꿀은 세계에서 단 하나밖에 없는 비인공감미제이고 일부 질병에 치료효과가 있는 음식이다. 꿀의 PH치가 약 3에서 4, 약 18%가 수분, 꿀은 매우 안정된 물질이기에 타당하게 보관하면 수백년이 지나도 변질하지 않는다. 꿀은 또 심뇌혈관계통의 지방적지를 감소한다. 꿀은 추출한 당과 자당처럼 위에서 발효하지 않기에 세균 감염모험을 감소한다. 꿀은 당류에서 제일 간단한

분자형식, 계속 분해하기 어렵다. 장을 통해 혈액에 들어간 후 자당처럼 소화계통문제를 일으키지 않는다. 꿀은 화상에 제일 좋은 물질, 통증을 제거하고 빠르게 간강을 찾게 하며 흉터를 남기지 않는다. 과학자들은 꿀에는 여러가지 비타민과 항산화제가 함유돼 있는데 항산화제인 피노세브린(松屬素)은 꿀에만 있다는 것을 발견했다. 꿀은 어린이들의 기침에 보다 안전한 치료효과가 있는 음식이다. 최근의 연구에 따르면 운동하기 전후에 꿀을 먹는 운동 선수수가 꿀을 먹지 않은 운동 선수보다 체력회복이 빠르다고 한다.

왜 우는 아이는 서서 안고 달래야 암전해질까

부모라면 누구나 우는 아기를 안고 밤새 거실을 걸어 다닌 경험이 있을 것이다. 왜 아기는 엄마가 품에 안고 걸으면 바로 잠전해지다가 자리에 눕지만 한 번 다시 울음을 터뜨릴까. 일본의 엄마 과학자가 그 답을 찾았다. 오랜 진화과정에서 아기는 엄마가 안고 움직일 때 가장 안전하다고 본능적으로 느끼게 됐다. 구로다 박사는 먼저 생후 1~6개월 된 아기 12명을 대상으로 우는 아기를 침대에 그대로 두거나, 아니면 엄마가 안고 의자에 앉거나 걸어 다닐 때 아기의 맥박 변화를 조사했다. 예상대로 엄마가 아기를 안고 걸

을 때 맥박이 가장 느렸다. 즉 아기가 가장 편안해진다는 말이다. 아기는 엄마가 걸자마자 맥박이 느려지고 2~3초 만에 보채기를 멈췄다. 다음으로 엄마가 아기를 안고 앉아 있을 때 맥박이 느렸고, 침대에 혼자 있는 아기가 가장 맥박이 빨랐다. 구로다 박사는 실험실에서 키우는 생쥐에서도 비슷한 현상을 발견했다. 어미가 새끼의 목덜미를 물고 옮기면 새끼는 바로 몸을 웅크리고 잠전해진다. 생쥐뿐 아니라 고양이, 개, 사자 등 대부분 동물에서도 마찬가지다. 연구진은 생쥐 새끼에 미세 전극을 심어 심장박동을 측정했다. 역시 어미가 목덜미를 물자마자 바로 박동이 느려졌다. 또 새끼가 엄마를 부르는 초음파 울음도 바로 그쳤다. 다음엔 새끼의 목덜미를 마취하고 같은 상황을 관찰했다. 이번엔

어미가 목덜미를 물고 옮겨도 새끼는 몸을 웅크리지 않았다. 마치 뒷에 어미가 목덜미를 무는 것을 전혀 알아채지 못해 계속 보채는 것이다. 연구진은 생쥐의 소뇌에 문제가 생기면 역시 어미가 목덜미를 물어도 잠전해지지 않은 것을 확인했다. 소뇌는 자세와 균형을 담당하는 곳이다. 연구진은 아기가 생쥐 새끼가 보이는 반응을 진화과정에서 습득된 본능으로 설명했다. 보통 어미가 새끼 목덜미를 물고 옮기는 것은 위협으로부터 벗어나려고 할 때다. 이럴 때 새끼는 몸이 흔들리지 않게 웅크리고 잠전해 있어야 어미가 쉽게 옮길 수 있다는 것. 사람에게선 아기가 엄마 품에 안겨 움직일 때가 같은 상황으로 볼 수 있다. 오랜 진화과정에서 이런 행동이 뇌에 각인돼 엄마와 함께 움직이면 잠전해지게 됐다는 말이다.



구로다 박사는 "이번 연구는 부모모가 아기를 돌보는 데 도움을 줄 것"이라고 밝혔다. 어떤 사람들은 서서 안고 있으면 잠전해다가 침대에 누이면 다시 우는 아기를 보고 "버릇 나빠지니 울게 내버려 두라"고도 한다. 이번 연구에

따르면 아기의 그런 모습은 부모를 통제하려는 것도 아니고 버릇이 나빠서도 아닌 극히 자연스러운 행동일 뿐이다. 만약 그렇지 않다면 오히려 자제와 같은 발달장애를 의심해볼 수 있다고 연구진은 밝혔다.

화합·공존·통합의 시대를 열어가는 한민족신문!

『한민족신문』이 화합과 공존, 통합의 기발을 들고 이 세상에 태어났습니다. 『한민족신문』은 5년여간 독자들의 검증을 받으면서 우리 민족의 역사와 빛나는 전통문화를 세상에 알리고 세계 각국에 흩어져 있는 한민족의 생활상과 경제, 문화, 스포츠 등 다방면에 대해 집중 보도, 논평하였습니다. 아울러 국내체류 외국인 100만명 시대에 걸맞게 국내법과 출입국관리법 홍보에도 앞장서며 다문화 사회통합에도 일조하고 있습니다.

『한민족신문』은 앞으로도 해외에 거주하는 700만 동포와 국내에 체류하는 50여만 동포들을 포함한 한민족 독자여러분들의 아낌 없는 사랑과 비평을 달갑게 받으면서 성장하고자 합니다. 아울러 『한민족신문』은 항상 초심을 잃지 않고 국가발전과 번영 그리고 한민족의 화합과 타민족과의 공존을 통해 사회통합의 새로운 길을 개척하는데 모든 사심 없는 열정을 바치는 『한민족신문』으로 거듭날 것을 약속드립니다.

한민족신문

주소 : 서울시 영등포구 대림동 701-1번지 1층

전화 : 02-2637-0814

팩스 : 02-2676-6866