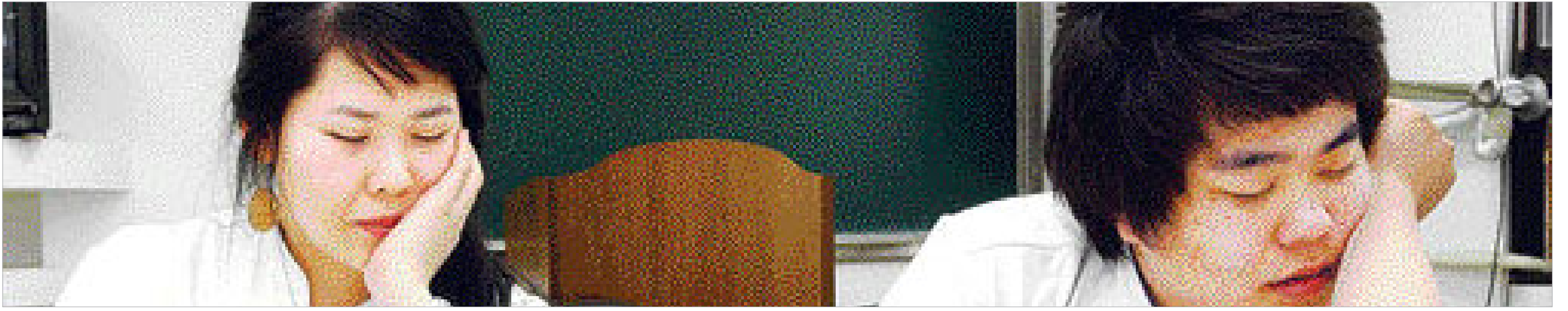


[리빙]

봄의 불청객 춘곤증을 이겨내자

완연한 봄이다. 햇살이 내리쬐는 한낮에는 덥다는 생각이 들 정도다. 날씨가 풀리면서 함께 찾아오는 것이 춘곤증이다. 쉬는 날 오후 졸리다면 춘곤증을 핑계로 낮잠을 즐길 수 있겠지만, 평소엔 곤란하다. 춘곤증은 겨우내 한껏 움츠리고 있었던 몸의 근육 등이 풀리면서 느껴지는 피로감에 따른 현상이다. 일차적으로 밤에 잠을 제대로 못 잤을 경우, 낮 동안 졸리는 것이 당연하지만 춘곤증은 활동량이 많아지고 신선대사가 활발해지면서 일부 영양소가 부족한 탓에 나타나기 쉽다는 것이 전문가들의 설명이다.



향기 맡으면 졸음이 싹~ 잠깨는 스티커 있어요

졸음은 수험생이나 운전자에게는 위협이 될 수도 있다. 그리 반갑지 않은 봄의 불청객, 춘곤증을 쫓아주는 다양한 아이디어 상품들이 출시되고 있다.
온라인 쇼핑몰 디앤샵(www.dnshop.com)은 사용자의 머리가 아래로 숙여지면 센서가 감지한 뒤 알람을 울리는 '졸음방지용 경보기'를 2개 세트에 9천900원에 판매한다. 비슷한 기능에 다소 저렴한 '카를 졸음방지 귀걸이(1천900원)'도 효과만점이다. 뽀포디, 진동형이 있다.
운전자를 위한 '졸음퇴치 차량용 마사지기(1만4천800원)'는 시거잭에 꽂아 사용할 수 있다. '졸음방지 지지스토퍼(1만5천800원)'는 스티커형 제품으로, 은용액과 페퍼민트, 천연허브, 로즈마리 등이 함유되어 있어 졸음 예방에 도움을 준다. 관자놀이나 양미간 사이에 10~15분 정도 붙여주면 1시간 이상 효과가 지속된다.

G마켓(www.gmarket.co.kr)에서는 먼저 코에 대고 향을 맡는 즉시 정신이 번쩍 들게 해 주는 '비콜(2천100원)'을 판매한다. 졸음이 쏟아질 때마다 향이 나는 부분을 한쪽 코에 대고 다른 한쪽은 막은 상태에서 숨을 깊게 들이 마시면 된다. 식물성 아로마 제품이기에 안심해도 된다.
'아이스머플러(1만원)'는 나른한 오후에 목에 묶어두면 시원함을 지속시켜 졸음을 쫓을 수 있다. 세련된 디자인이 장점. 깔고 앉으면 엉덩이가 시원해지는 '아이스방석(6천원)'도 있다. 뇌파의 변화를 유도해 졸음을 없애주는 '바이노럽비트 클래식음악(1만5천원)'은 일종의 마인드 컨트롤이다. 전체가 한 곡처럼 메들리로 편집돼 있다.
CJ몰(www.CJmall.com)은 피부에 붙이면 시원한 민

트 성분이 효과를 내 졸음을 쫓아주는 '구벽구벽 안냉 패치(매당 1천500원)'를 판매한다. 냉장고에 넣어 차게 한 후 사용하면 효과가 더욱 좋다. 발에 자극을 줘 혈액순환을 돕고 졸음을 쫓는 데 효과가 있는 '원목 지압신발(1만4천800원)'도 있다.
옥션(www.auction.co.kr)에서도 '졸음방지 백팩이 경보기(1천900원)', '졸음방지티슈(4천원)', '콜스카프(2천200원)' 등 다양한 졸음방지 상품이 준비돼 있다.
졸음방지를 위한 전통차도 인기다. '감잎차(4천원~5천원대)'에는 레몬 30배 정도의 비타민C가 함유돼 있어 졸음을 쫓는 데 효과적이다. '백장생 국산 결명자(600g 6천800원)'는 차로 끓여 먹으면 눈의 피로를 덜어준다.
/정성필기자 camus@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

아삭~ 향긋~ 봄나물로 예방



먹거리를 통해 졸음을 쫓는 방법도 있다. 특히 지금이 제철인 봄나물은 춘곤증에 특효약인 것으로 알려졌다.
생이는 비타민 B1과 비타민 C, 단백질 등이 풍부해 춘곤증을 없애고 입맛을 돋우는 데 좋다. 나른한 몸을 추스릴 수 있고, 피로하고 건조한 눈에도 효과적이다.
씀바귀는 고유의 쓴 맛이 자극적이어서 입 안에 침을 뱉게 한다. 한방에서는 심한 춘곤증이나 간기침으로 고생하는 사람에게 주로 처방했다. 쓴 몸 속 노폐물을 빼주기 때문에 몸을 개운하게 하고 피로를 풀어준다.
매운 맛이 나는 달래는 비타민 C가 많아 미용에 좋고, 보혈 작용이 있어 빈혈에도 효과가 있다. 신경 안정 효과가 있어 스트레스로 인한 피로나 불면증을 풀어준다.
두릅은 식욕을 돋우는데 좋다. 혈당을 내려주는 효과가 있어 당뇨병 환자에도 권할 만 하다. 생즙은 초기 감기나 두통, 신경통 등에 좋다.
에인하의원 박은서 원장은 "대부분의 봄나물은 비타민과 무기질이 풍부해 축 처지기 쉬운 요즘 먹기에 알맞다"며 "음식도 좋지만, 아침을 꼭 챙겨먹는 등 규칙적인 생활습관을 통해 춘곤증을 이겨내는 것이 가장 바람직하다"고 말했다.
/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

공인중개사 전문학원
전국수석합격자배출 13,14회
전국 최다 합격자 배출학원

◆"서울"새롬행정고시학원 광주 상륙 ◆전국 최대규모의 공인중개사전문학원(전국 25개 학원 체인)

교수진 전원 서울에서 출강! ★TV방송출연 교수진/저자직강★

개강 4월 2일 첫진도 시작반 (주간반, 야간반) • 재직자 무료 수강생 야간반 60명 선착순 모집

합격률1위! 새롬행정고시학원 ☎361-8111 서구청앞(농성동)

한자한문지도사 자격 연수생모집

1. 연수일정 [제3기]

- 개강일시 : 4. 19(목) 09:30
- 모집기간 : 3. 20(화)~4. 19(목)
- 수업기간 : 4월~8월(4개월 15주)
- 수강료 : 210,000

모집인원: 1단계 오전반 20명(선착순)

수업시간
• (매주 화, 목) 09:30~12:30(3강좌)

2. 원서교부 및 접수처

광주여자대학교 평생교육원
KWANGJU WOMEN'S UNIVERSITY

• TEL:(062)950-3584, 3585, HP.011-614-4160

영화안니

인기영화 즐겨보세요
Happy Time

영화안니

메가박스
구.틴틴약국사거리 ☎예매1544-0600

M관 300 (18세) 최고급관

2관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)

3관 그 여자 작사, 그 남자 작곡 (12세)

4관 브레이크업:이별후애(愛) (15세)

5관 300 (18세)

6관 페인트 베일 (15세)/쓴다(15세)

7관 일루셔니스트 (15세)

8관 수 (18세)

9관 넘버23 (15세)

Megatizen Day 매주 월~금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화관람객에 한함) 3시간 초과시 정상요금 부과
★무료접근권-티켓만 있으면 접근이 무료★

엔터시네마
충정로 5가 ☎228-2700

1관 일루셔니스트 (15세)

2관 바람피기 좋은날 (18세)

3관 1번가의 기적 (15세)

4관 복면달호 (12세)/소모킹에이스 (18세)

5관 수 (18세)

6관 좋지아니한가 (15세)

7관 행복을 찾아서 (연세)

금,토(2일간) 심야상영
* 자주식 동시 주차장 200대 <3시간 무료> *

- 매주 화요일 영화 보는날 2,000원 할인(공휴일제외)
- 매주 금,토 심야 2,000원 할인
- 매주 목요일 Teen Age Day 록, 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

컬롬버스 시네마 상무점 하남점
상무점(상무병원과 이마트 사이) 하남점(무역회관앞편)

1관 브레이크업:이별후애(愛) (15세)

2관 1번가의 기적 (15세)/나비효과2 (15세)

3관 쓴다 (15세)

4관 넘버23 (15세)

5관 페인트 베일 (12세)/리틀러너 (12세)

6관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)

7관 300 (18세)

8관 일루셔니스트 (15세)

9관 수 (18세)

10관 300 (18세)

* 호남 최대 주차장 @매일심야 상영합니다 1588-7941
상당정원결 방법 (1번 or 2번) → 1번

클롬버스 하남점 (117평) 정찬리 상영중

무등극장
충정로 1가 ☎232-9106

1관 쓴다 (15세)

2관 그 여자 작사, 그 남자 작곡 (12세)

3관 300 (18세)

4관 넘버23 (15세)

5관 수 (18세)

6관 향수-어느 살인자의 이야기 (15세)

7관 일루셔니스트 (15세)

8관 1번가의 기적 (15세)

9관 브레이크업:이별후애(愛) (15세)

*리버사이드호텔 무등주차장(구 수협) 3시간 무료주차

- 달라스 커피만을 위한 전용장구 마련 인터넷 예매 문의
- 전화예약 가능
- 주말에도 포인트 사용 가능

1588-9101