

# 숙면이 보약이라는데 잠자리 편안하셨나요

WELL-SLEEP

디자인 사무실을 운영하는 김의태(34·광주시 남구 주월동)씨는 요즘 밤잠을 설친다. 경기불황으로 손님도 줄어든데다 지난해 초 K업체 주식이 상장된다는 소문을 듣고 장외주식 시장을 통해 2천만원여치를 매입했지만 얼마 지나지 않아 투자금액의 80%를 날렸기 때문이다. 최근 경제가 어려워지면서 이런저런 고민 때문에 잠 못 이루는 사람들이 늘고 있다.

예로부터 '잠이 보약'이라는 말이 있다. 하루 평균 8시간을 잔다고 가정했을 때 우리는 일생의 3분의 1을 자면서 보낸다. 때문에 '얼마나 잘 자느냐'는 건강을 좌우할 만큼 중요한 문제가 된다. 우리는 잠을 자면서 낮 동안 소모한 에너지를 재충전하고 정신적인 안정을 되찾는다.

잠을 잘 잔다는 것은 오랜 시간 자는 게 아니라 얼마나 푹, 깊게 편안하게 숙면을 취하느냐가 관건이다.

잠을 설치거나 얇은 잠을 자게 되면 뇌의 신경시스템에 문제가 발생하면서 신진대사가 원활하지 못하게 되고 면역력이 떨어진다. 이런 상태가 지속될 경우 감각적인 반응이 무뎠지면서 언어능력과 기억력도 감퇴한다. 심지어는 일상생활 중에 잠깐씩 최면상태에 빠져 환상을 보거나 의식하지 못하는 사이에 잠에 빠지는 경우도 있다.

숙면으로 '보약' 이상의 효과를 보기 위해서는 먼저 마음을 편하게 갖는 게 중요하다. 그 다음 정해진 시간에 자고 정해진 시간에 일어나는 생활습관을 들인다. 희식과 야근 등으로 취침시간을 일정하지 않다면 기상시간이라도 일정하게 지킨다. 주말이나 쉬는 날도 마찬가지. 일어나는 시간이라도 규칙적인 경우 하루 일과를 시작하는 데 몸이 더 빨리 적응해 피로감을 덜 느낄 수 있기 때문이다.

◇목욕으로 하루의 긴장을 풀어서 잠자리에 들기 전

따뜻한 목욕이나 샤워를 통해 체온을 적당히 높여 주면 좋다. 혈액순환이 원활해지기 때문이다. 가벼운 동작을 통해 몸을 이완시켜 주는 것 역시 체온을 적당히 높여주기 때문에 숙면에 도움이 된다. 이렇게 체온을 적당히 높여준 상태에서 잠자리에 들면 서서히 체온이 떨어지면서 잠이 잘 오는 효과를 볼 수 있다.

◇침실은 어둡게, 베개는 시원하게=빛은 수면을 돕는 멜라토닌 성분이 생성되는 것을 방해한다. 때문에 침실에는 빛의 강도를 조절할 수 있는 짙은 색 커튼을 치는 것이 도움이 된다. 사람의 마음을 편하게 만들어 주는 파란색과 녹색, 베이지 계열 커튼을 치면 효과를 볼 수 있다.

적절한 높이의 베개는 베고 누웠을 때 자신의 주먹 정도 높이로, 베개를 누른 상태에서 6~7cm가 적당하다.

또 머리를 시원하게 하는 재질이나 땀 흡수가 잘 되는 천을 선택한다.

◇잠들기 전 따뜻한 우유 한잔=수분을 충분히 섭취하거나 따뜻한 우유를 마시는 것도 좋다. 우유에는 아미노산의 일종인 트립토판이 풍부하고 이 성분이 체내에서 신경전달물질인 세로토닌으로 바뀌면서 마음을 편안하게 해준다.

비타민 B가 풍부한 닭고기, 구운 감자, 요구르트, 치즈 등이나 미네랄을 함유하고 있는 땅콩, 버터, 견과류 등을 섭취하는 것이 좋다.

이밖에도 바나나에는 멜라토닌이라는 성분이 함유되어 있어 불안감 해소에 효과가 있으며, 호박은 비타민 C가 풍부해 신진대사를 원활하게 하고, 비타민 B1이 풍부해 몸의 피로를 없애는데 도움이 된다.

반면 커피, 홍차, 녹차, 초콜릿, 콜라 등 카페인 등 음식은 먹지 않는 것이 좋다. 각성효과가 있어 숙면을 방해하기 때문이다. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



잠자는 자세는 반듯하게 누운 자세가 가장 이상적이다. 옆으로 누워 자거나 엎드려 자는 것은 근육에 무리를 주는 등 숙면을 방해한다. 사진은 어린이들이 깊은 잠에 빠져 있는 모습. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr



한면홍조증

대부분의 사람들은 감정이 얼굴에 나타난다. 이 경우 일시적으로 빨개졌다가 곧 가라앉아야 정상이다. 하지만 한번 붉어지면 얼굴이 계속 벌겋게 달아올랐다면 문제가 되는데, 이를 '안면홍조증'이라 한다.

모든 혈관은 자율신경에 의해 통제되는데 흥분하게 되면 혈관이 열려 혈액이 많이 가게 된다. 문제는 과민하게 그런 현상이 자주 반복되거나 혈관이 늘어나 회복이 안 되는 경우다.

얼굴이나 목, 상 흉부 등에 홍반이 나타난다. 압박으로 쉽게 소멸되지만 전신에 불쾌한 열감이나 발한이 동반되기도 한다. 또 피로감, 신경과민, 불안, 우울증 및 기억력 상실 등을 더할 수 있다.

'안면홍조증'은 겨울에 더 심하다. 한의학적으로는 '면대양증(面戴陽證)'이나 '면열(面熱)'과 유사하다고 볼 수 있다.

여성의 경우, 폐경기 초기에 안면홍조가 오는 경우가 많다. 얼굴이나 목 부위가 갑자기 붉어지면서 퍼져나가 불쾌한 열감을 느끼고 피부온도가 올라가면서 땀이 나게 된다. 또는 안면홍조의 뚜렷한 증세 없이 수면에 장

## 폐경기 여성 많이 나타나 손·발가락 마사지 도움 과로 피하고 잠은 충분히

애가 오기도 한다. 이 증세는 폐경이 되면서 여성호르몬인 에스트로겐의 수치가 떨어지면서 나타난다.

한의학에서는 주로 성질이 서늘한 약(근육은, 연교 등)을 사용해서 우리몸의 표부를 풀어주는 방법을 사용한다. 또한, 차가운 약(석고, 지모 등)을 이용해서 열을 제거하고 진액을 공급하거나, 혈을 서늘하게 해주는 방법(생지황, 맥문동, 황금, 황련 등)을 사용한다.

이 외에도, 우리 몸에 음을 더해주고(滋陰) 양기를 수렴시켜(斂陽)준다든지(속지황, 오미자 등), 음을 억제하고 부족해진 양을 되살리는 방법(부자 건강 등)을 사용하여 내의를 통하게 하는 방법을 사용하기도 한다.

특히, 얼굴은 모든 양(陽)이 모이는 곳이며, 얼굴뿐만 아니라 위(胃)경락에 속한다. 이에 따라 위를 치료하는 약이나 위경을 다스리는 침을 응용해 볼 수 있다.

무엇보다, 얼굴은 오장육부의 상태를 반영하는 곳이기, 치료법은 피부 자체 뿐 아니라 내부의 장기를 다스리는 방법을 함께 사용해야 한다.

또 위쪽에 모여있는 혈액이 발끝까지 잘 흐르도록 손가락 발가락을 마사지하는 것도 좋다. 손바닥과 손가락, 발가락을 하루에 10분 정도 정성껏 비벼주며, 양 쪽 가슴 한가운데에 있는 정중혈을 눌러 준다. 지압으로 답답함을 풀어준다.

일상생활에서 흥조가 생길 수 있는 가능성을 줄여야 한다. 음식은 규칙적으로 먹고 지나친 가공식은 줄인다. 과로를 피하고 충분한 수면을 취하도록 노력해야 한다. 또한, 마음을 편안하게 하고 긍정적으로 생각하도록 하며, 규칙적으로 생활하고 적당한 운동을 하여 스트레스를 줄이도록 한다.

### 목욕으로 긴장 풀고 근육 이완

### 베개 높이 누른 상태에서 6~7cm

### 멜라토닌 많은 바나나도 도움

### '숙면 베개' 만들어 보세요

### 약속 베개 살충효과에 피로회복 장미잎은 스트레스 해소에 좋아



숙면에 도움이 되는 베개속으로는 쑥이나 녹차, 허브 등의 재료가 들어간 것이 좋다. 그러나 천연재료는 집먼지진드기 등이 번식하기 쉬우므로 햇빛에 자주 말리고 세탁을 해주어야 한다.

약쑥이 들어간 베개는 살충효과가 있어서 베개들이 접근하지 않으며 머리가 맑아지는 효과가 있다. 또 자는 동안 피로회복에도 도움이 된다.

베개겉데끼를 넣은 베개는 메밀의 찬 성질 때문에 머리에 열이 많거나 땀을 많이 흘리는 사람에게 적당하다.

또 차를 마시고 난 후 녹차잎을 말렸다가 메밀 겉데끼와 섞어 만들어도 좋다. 녹차 특유의 향이 숙면

을 돕기때문이다.

스트레스 해소에는 장미잎이 좋다. 비타민이 풍부하고 향이 좋아 우울한 기분을 풀어주며 두통과 피로회복에 도움을 준다.

이밖에도 기억력을 좋게 하고 감각 예민에 도움을 주는 로즈마리, 국화과의 캐모마일도 불면증이나 불안감을 진정시키는 효과가 있다.

베개겉데끼를 제외한 재료들은 잎이나 꽃을 말린 것이라 잘 부서지므로 솜베끼에 한쪽씩 넣고, 쑥이나 녹차의 경우는 베개겉데끼와 섞어서 만든다.

### 숙면 돕는 상품도 많아요

### 멜라토닌 함유한 기능성 우유 아로마 향 풍기는 에센셜 오일

잠 못 이루는 사람들을 위한 '숙면 도우미' 상품도 있다.

서울우유의 '굿 나잇 밀크'(사진 왼쪽)는 수면 유도 효과가 뛰어난 멜라토닌 성분이 기존 우유보다 많이 들어있는 기능성 우유다.

자기 전에 음식을 먹는 것이 위에 부담을 주는 점을 고려해 멜라토닌 외에 다른 첨가물은 일체 넣지 않았다. 특히 저지방 우유라 자기 전에 마셔도 칼로리에 부담이 없어, 다이어트나 피부관리 등을 위해 숙면에 필요한 여성들뿐 아니라 야근 등 잠이 부족한 직장 여성들에게 인기가 높다. 가격은 750ml 2천 900원. /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



은은한 아로마 향도 숙면을 취하는데 도움이 된다. 더 바디샵의 '과이트 나잇 드림리 필로우 앤 다 미스트(오른쪽)'는 감정을 정화하고 숙면을 취할 수 있도록 돕는 카모마일 에센셜 오일, 매추추출물, 제라늄 등이 함유된 스프레이로 밤 시간 향을 유지시켜 더욱 충분한 수면을 취할 수 있도록 돕는다. 잠들기 전 전신 또는 베개 등에 3~4회 뿌려주면 된다. 가격은 100ml 2만1천원. /이은미기자 emlee@

## 즉석 프리미엄 뷔페 아이엘리시아

**즐거워, 세미나, 피로연, 화합연 등 (100석부터, 50석×2룸 완비) 상품권 판매**

아이엘리시아 고객 입맛은 요리하는 우리를 항상 긴장 시켜주고 있습니다. 그만큼 좋은 요리를 먹을 줄 아는 미각을 갖고 있다고 생각합니다.

**진실된 마음과 서비스로 대기업에 밀리지 않는  
튼튼한 향토 기업으로 자리매김하겠습니다.**



**대표 류 성 호**

**회원 혜택** ■ 아이엘리시아 회원 가입 즉시 1,000포인트 자동 지급 & 10% 할인  
지세한 사항은 **아이엘리시아 홈페이지**를 참고하시기 바랍니다.

4세 미만 어린이 무료  
· 미취학 어린이(5~7세) 60% 할인  
· 취학어린이(초등학생) 40% 할인  
· 어린이 요금은 의료보험증 등을  
지정하시어 할인혜택을 받으시길  
바랍니다.

코스	이용 시간	형식	주말(공휴일)
런치뷔페	〈평일〉 12:00~16:30 〈주말〉 11:30~16:30	20,000원	26,000원
디너뷔페	〈평일〉 18:00~22:00 〈주말〉 17:30~22:00	26,000원	31,000원

※ 참가가격은 부가세가 포함된 금액입니다. **"배우 필요일 경우 유료"**

**10% 할인권**  
본 할인권은 가정용(4인까지)  
단, 단체(10명 이상)는 제외합니다.  
(4인용 14,000원)

**062) 671-1199**

**부동산 경제 전문회사**  
**주식회사 에셋코리아**  
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)

**경제에 관한 모든 상담 062)236-3400**

assetkorea.com = 전국 2만여건의 경제매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경제전문가 무료상담  
최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출  
에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 투항물건을 추천합니다.

근민사실/원룸 대표이사 010-7570-7525				아파트/빌라 손혜원이사 010-9011-2817				주말/재개발 전지역대표 010-608-5951								
소재지	대지/건물	감평가	최저가	비고	소재지	면적	평	총층/층	감평가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감평가	최저가	비고
익동	대18,2138	592000	396000	원룸 18세대	운남동	남양	29	20/4	9000	6300		계림동	대44,220	8800	4900	주거
관주시	대543,21200	47억	37억	나이트클럽	봉성동	삼양	32	13/13	8200	5700		내남동	대86,2350	196000	7500	2층주거
우산시	대517,21186	30억	12억5천	나이트클럽	주월동	금호	24	20/15	7500	5200		백운동	대103,2683	393000	198000	주거
우산동	대188,21183	1090000	997000	노래연습장	학동	금호베스트빌	47	20/16	294000	198000		월산동	대36,2353	8000	3800	주거
수기동	대50,2103	492000	293000	일사당	대월동	이스트웨스트리	35	15/1	194000	7800		화순동	대374,2137	5000	1800	주거
임산동	대82,21983	4194000	1690000	5층 빌딩	봉산동	무등대	32	24/23	9000	8800		백운동	대128,2151	192000	6900	2층주거
화정동	대63,2174	394000	195000	4층 빌딩	문암동	다주	54	16/9	293000	196100		문암동	대1,21584	195000	5300	2층주거
광천동	대91,21221	593000	397000	원룸 18세대	주월동	신대이크로비	32	8/2	191000	6160		계림동	대51,2135	1억	5800	주거
신안동	대213,21289	2296000	592000	원룸,목욕탕	주월동	전원세베빌	32	9층	191800	8600		중흥동	대42,2148	8500	5300	주거
신안동	대110,21258	890000	294000	4층 빌딩	마곡동	화정동	32	13/3	199000	8660		신안동	대70,2141	192800	6700	주거
지서동	대151,21213	5억	298000	2층 빌딩	전월동	철길	32	20/12	193500	9450		월산동	대48,2141	191700	8200	주거
신안동	대80,21387	9억	392000	인사시설회	주월동	호반베르디움	38	14/3	297000	191700		월산동	대73,2159	198400	19300	주거
금동	대48,21233	893000	397000	5층 빌딩	소래동	대1,21163	84	16/9	2억	194000		소래동	대57,2153	9450	4200	주거

속삭사실/상가 김진승이사 010-5033-0114				근린주방 겸 이사 010-5879-0005				
소재지	대지/건물	감평가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감평가	비고
월봉동	건52	1억 천	8000	노래방	소래동	대802,21387	8490000	4590000
매곡동	건57	2억 천	39000	근린상가	월산동	대105,21266	496000	2억
마수시	대158,21376	999000	595000	4층도회	월산동	대60,21105	298000	198000
문암동	대1037,21305	116억	4억	4층도회	문암동	대52,2108	295000	198000
회산동	대1092,21898	1794000	5억	6층도회	연서동	대100,21917	998000	493000
학동	건47	1억 천	67000	근린상가	계림동	대83,21156	399000	197800
봉산동	건41	2944천5백	1937000	4층상가	문암동	대86,21125	398000	291100
안동	대174,21424	1490000	892000	5층도회	문암동	대129,21246	799000	391700
우산동	대126,21914	792000	4억	4층도회	중앙동	대53,21201	498800	298200
문암동	5층건물83	7억	9억1300	근린상가	니주동	대343,21163	494100	198900
학동	건50	398000	196000	4층상가	회정동	대83,2199	298800	8200
달양동	대178,21980	798400	291900	4층도회	안동	대52,2106	295300	194200
영광동	대546,21973	19억	594300	7층도회	문암동	대343,21163	494100	198900

공인중개사 김진승이사 010-2611-5598				
소재지	대지/건물	감평가	최저가	비고
우산동	대91,2104	198000	9300	공공
우산동	대101,21108	198000	198000	공공
장성동	대1900,21670	10억 천	695600	공공
중앙동	대2270,21450	21억 천	692000	미주공공
월산동	대1064,2108	23억	109400	공공
달양동	대100,2106	12억 천	493000	공공
달양동	대1100,21897	28억 천	13억	공공
달양동	대1715,21421	49억 천	293800	공공
문수동	대156,21138	392300	192800	공공
신안동	대325	297900	198600	포지
봉산동	대37	398400	191700	포지
중앙동	대781	198800	6500	포지
안동	대100,21635	1591800	594400	공공