

숙면이 보약이라는데 잠자리 편안하셨나요

WELL-SLEEP

디자인 사무실을 운영하는 김의태(34·광주시 남구 주월동)씨는 요즘 밤잠을 설친다. 경기불황으로 손님도 줄어든다. 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 무뎠어지면서 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 풀어라=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 벌겍게 달아올라 있다면 문제가 되는데, 이를 '안면홍조증'이라 한다.

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

얼굴이나 목, 상흉부 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 '면태양증(面暈陽證)'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 장애

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

에가 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(생강, 지모 등)을 이용해서 열을 제거하고 진액을 공급하거나, 혈액을 서늘하게 해주는 방법(생지황, 맥문동, 황근, 황련 등)을 사용한다.

이 외에도, 우리 몸에 음을 더해주고(滋陰) 양기를 수렴시켜(斂陽)준다든지(숙지황, 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, 얼굴결은 주로 위(胃)경락에 속한다. 이에 따라 위를 치료하는 약이나 위경을 다스리는 침을 응용해 볼 수 있다.

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

또 위쪽에 모여있는 혈액이 발끝까지 잘 흐르도록 손가락 발가락을 마사지는 것도 좋다. 손바닥과 손가락, 발가락을 하루에 10분 정도 정성껏 비벼주며, 양 쪽 가슴 한가운데에 있는 전중혈을 눌러 준다. 지압으로 답답함을 풀어줄 수 있다.

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

잠을 설치거나 얇은 잠을 자게 되면 뇌의 신경시스템에 문제가 발생하면서 신진대사가 원활하지 못하게 되고 면역력이 떨어진다. 이런 상태가 지속될 경우 감각적인 반응이 무뎠어지면서 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 풀어라=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.

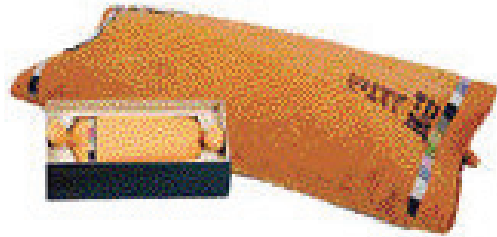
이밖에도 바나나에는 멜라토닌이라는 성분이 함유되어 있어 불안감 해소에 효과가 있으며, 호박은 비타민 C가 풍부해 신진대사를 원활하게 하고, 비타민 B1이 풍부해 몸의 피로를 없애는데 도움이 된다.

반면 커피, 홍차, 녹차, 초콜릿, 콜라 등 카페인 등 음식은 먹지 않는 것이 좋다. 각성효과가 있어 숙면을 방해하기 때문이다.

*/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

'숙면 베개' 만들어 보세요

약속 베개 살충효과에 피로회복 장미잎은 스트레스 해소에 좋아



숙면에 도움이 되는 베개속으로는 쉼이나 녹차, 허브 등의 재료가 들어간 것이 좋다. 그러나 천연재료는 집먼지진드기 등이 번식하기 쉬우므로 햇볕에 자주 말리고 세척을 해주어야 한다.

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

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

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

을 돕기 때문이다.

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

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

베개걸레기를 제외한 재료들은 일어나나 꽃을 말린 것이라 잘 부서지므로 솜베개에 한쪽씩 넣고, 쉼이나 녹차의 경우는 메밀걸레기와 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' 사인 원쪽)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.



은은한 아로마 향도 숙면을 취하는데 도움이 된다. 더 바디샵의 '파이팅 나잇 드림리 필로우 앤 디미스트(오른쪽)는 감정을 정화하고 숙면을 취할 수 있도록 돕는 카모마일 에센셜 오일, 대추 추출물, 제라늄 등이 함유된 스프레이도 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

즐거움, 세미나, 피로연, 화합연 등 (100석씩, 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.

회원 혜택 ■ 아이엘리시아 회원 가입 즉시 1,000포인트 자동 지급 & 10% 할인

자세한 사항은 아이엘리시아 홈페이지를 참고하시기 바랍니다. 대표 류 성 호

코스 미용 시간 포함 주일(공휴일) 20,000원 26,000원

다녀오세요 (평일) 18:00~22:00 (주말) 17:30~22:00 26,000원 31,000원

4세 미만 어린이 무료

미취학 어린이(5~7세) 60% 할인

취학어린이(초등학생) 40% 할인

이벤트 요인은 의료보험증 등을 지참하시어 할인 혜택을 받으시길 바랍니다.

10% 할인권

본 할인권은 가맹점 4곳만(주말 제외) 적용 가능합니다. (4월~10월)

부동산 경제 전문회사 **주식회사 에셋코리아**

광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층) [법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m]

assetkorea.com = 전국 2만여건의 경제매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경제전문가 무료상담

최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출

에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 우량매물만을 추천합니다.

근민시설팀/월매 대표이사 010-7570-7525					아파트/월매 손해권이사 010-9011-2817					주택/재개발 전지역명사 010-606-5951					
소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	면적	평	총층/총	감정가	최저가	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
옥동	대10,213	592000	396000	원룸 18세대	운남동	남양	29	20/4	9000	6300	우산동	대41,251	193500	7400	2층주택
관주시	대543,212	47억	37억	니트빌딩	봉성동	삼익	32	13/13	8200	5700	칠산동	대40,229	7700	3600	주택
유산시	대517,211	30억	1295천	니트빌딩	주월동	현남	24	20/15	7500	5200	문암동	대41,258	195000	5800	2층주택
유산시	대188,218	109000	99700	노지연속주	연애동	현내	61	20/9	19700	192000	누운동	대54,233	191200	7000	주택
수기동	대50,210	492000	293000	일사단	산수동	우당리	35	15/15	19200	8700	니주산동	대335,210	397000	197000	주택
한성동	대82,214	4194000	169000	5층 빌딩	봉선동	우당리	32	24/23	9800	8800	소촌동	대87,233	9400	5200	2층주택
화정동	대62,217	399000	195000	4층 빌딩	동암동	대추	54	16/9	29300	196100	중흥동	대48,232	192000	6800	2층주택
광천동	대91,221	593000	397000	원룸 18세대	주월동	신대리	32	8/2	191000	6160	계말동	대44,220	8800	4900	주택
신안동	대213,289	2298000	592000	2차주택	주월동	전원지	32	9/8	191800	8600	내남동	대86,230	196000	7500	2층주택
신안동	대119,226	699000	294000	4층 빌딩	마곡동	화진리	32	13/3	199000	8950	백운동	대103,283	393000	199000	주택
지서동	대151,213	5억	298000	2층 빌딩	전원동	삼익	32	20/12	193500	9600	회산동	대374,237	5000	1800	주택
신안동	대80,287	9억	392000	인사서비스	주월동	호남리	38	14/3	297000	191700	백운동	대52,251	192000	6800	2층주택
금동	대48,233	893000	397000	5층 빌딩	소태동	대8	8/4	18/9	2억	194000	계말동	대61,236	1억	5600	주택

속속시설팀/상가 김진승이사 010-5033-0114					근린동 주택 명사 010-5879-0005				
소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
옥동	대10,213	892천	293천	5층빌딩	소촌동	대802,21387	8498000	4593000	79평방
매곡동	2차(건물) 49	2억	7400만	4층상가/연속주	칠산동	대105,226	496000	2억	3층주택
회산동	대80,283	595천	294천	4층빌딩	연애동	대62,2105	299000	199000	4층주택
지서동	대71	700만	380만	사무실	용봉동	대50,218	295000	199000	3층2관주
용봉동	대82	1억	390만	노래방	연애동	대102,2187	999000	493000	6층옥빌
매곡동	대57	294천	880만	근린상가	계말동	대83,2156	39900	197300	4층2관주
아수시	대58,2176	999천	695천	4층빌딩	중앙동	대86,2125	399000	291100	3층2관주
운암동	대103,23305	116억	41억	6층빌딩	용봉동	대29,2246	79900	391700	3층2관주
회산동	대182,2398	1794천	5억	6층빌딩	중앙동	대53,2201	498800	299200	5층2관주
회산동	대17,2424	1496천	692천	5층빌딩	니주산동	대343,2163	494100	199800	3층2관주
망동	대174,2424	1496천	692천	5층빌딩	회산동	대83,229	299800	8200	3층2관주
무신동	대28,2314	792천	4억	4층빌딩	망동	대52,226	295300	194200	3층2관주
					용봉동	대343,2163	494100	199800	3층2관주

상속시설팀/2중주거지역매매 대지2339m2 금에매 12억5천만 원, 빌라, 교회 대용역권 매대문의 010-7570-7525					두암동 최고수익률 임대65 (25년) 권리금, 시세미 없음 좋은 조건 임대 매대문의 010-7570-7525					전원동 광주대지구 상가[비매매] 2차[2차] 3차[비매매] 매대문의 010-7570-7525					필동신안관직인대 크레인 자 - 공강 388평 [공강 사무실 88평] [최근 사무실 118평] 분할 임대 가능 매대문의 010-7999-4320				
소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
회산동	대10,213	892천	293천	5층빌딩	소촌동	대802,21387	8498000	4593000	79평방	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
매곡동	2차(건물) 49	2억	7400만	4층상가/연속주	칠산동	대105,226	496000	2억	3층주택	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
회산동	대80,283	595천	294천	4층빌딩	연애동	대62,2105	299000	199000	4층주택	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
지서동	대71	700만	380만	사무실	용봉동	대50,218	295000	199000	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
용봉동	대82	1억	390만	노래방	연애동	대102,2187	999000	493000	6층옥빌	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
매곡동	대57	294천	880만	근린상가	계말동	대83,2156	39900	197300	4층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
아수시	대58,2176	999천	695천	4층빌딩	중앙동	대86,2125	399000	291100	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
운암동	대103,23305	116억	41억	6층빌딩	용봉동	대29,2246	79900	391700	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
회산동	대182,2398	1794천	5억	6층빌딩	중앙동	대53,2201	498800	299200	5층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
회산동	대17,2424	1496천	692천	5층빌딩	니주산동	대343,2163	494100	199800	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
망동	대174,2424	1496천	692천	5층빌딩	회산동	대83,229	299800	8200	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
무신동	대28,2314	792천	4억	4층빌딩	망동	대52,226	295300	194200	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평
					용봉동	대343,2163	494100	199800	3층2관주	회산동	대1000,2335	15억	15억	69평	필동	대1000,2335	15억	15억	69평