

‘리듬’과 ‘습관’ ... 불면에서 벗어나는 방법

잠이 보약이란 말이 있다. 그만큼 잠을 잘 이루지 못하면 육체적, 정신적 고통이 수반된다. 불면에 시달리는 사람들은 어떻게든 잠에 빠지려고 하지만 잠이 들기란 그리 쉬운 일이 아니다.



도, 매일 똑같은 일을 하는 것이다. 뜨개질을 한다거나 음악을 듣는다거나. 이런 습관이 두뇌에 완전히 각인이 되면 같은 행위를 하는 순간 오늘 하루는 끝났구나, 이제 긴장을 풀어도 되겠구나, 하는 신호가 되어 자연스럽게 잠이 오게 되는 것이다.

그런데 역설적이게도 불면에 대처하는 방법의 핵심이 여기에 있다. 즉, 잠이 안 오더라도 억지로 자려고 애쓰지 말라는 것. 자기 위해 전전긍긍하는 순간, 잠은 멀찌감치 도망갈 것이기 때문이다.

그렇다고 아예 잠을 포기할 수는 없는 노릇. 잠드는 게 고역인 사람들, 겨우 잠들었다가도 한밤중에 깨기 일쑤인 이들은 어쩌면 좋을까?

영국 일간 ‘가디언’에 따르면 가장 중요한 것은 몸이 리듬을 타게 만드는 것이다. 매일 같은 시간에 눕고, 같은 시간에 일어날 것. 규칙을 정하고, 특히 처음에는, 무슨 일이 있어도 지켜야 한다. 몸이 완전히 적응해 저절로 리듬을 탈 수 있도록.

특정한 습관을 만드는 것도 좋다. 자기 전에, 30분 정

휴대폰은 꺼야 한다. 숙면에 관한 글이라면 어디서건 반복되는 소리지만, 침대에 눕기 한 시간 전부터는 휴대폰이나 노트북 등을 멀리 하는 게 좋다. 그런 기기에서 나오는 블루라이트가 수면 호르몬인 멜라토닌 분비를 방해하기 때문이다.

간신히 잠들었는데 두어 시간 만에 깨어났다면? 조금만 기다리면 다시 자연스럽게 잠이 올 거라고 믿어야 한다. 시계는 보지 말 것. 예를 들어 눈을 뜬 시간이 새벽 4시, 자려고 애쓰다 보니 4시 반이 되었다면 ‘벌써 삼십 분 지났네’, ‘이러다 날 새겠네’, 걱정만 커질 것이기 때문이다. 그러나 일단 시계를 봤다면, 그리하여 근심이 시작되었다면, 침대에서 나오는 게 낫다. 이럴 땐 책을 읽거나 명상을 하는 게 좋다. 마음이 가라앉고 다시 졸음이 오면, 그때 침대로 돌아가면 된다.

생활 속 다이어트 법 6

운동하기 좋은 계절이 다가왔다. 운동, 식이 요법과 함께 활동성을 늘리면 체중 감량에 큰 효과를 볼 수 있다. ‘헬스닷컴’이 일상생활에서 빠르게 살을 뺄 수 있는 방법 6가지를 소개했다.

1. 아침 식사 챙기기

아침을 먹으면 살을 빼는 데 도움이 된다. 단백질과 통곡물 위주로 건강한 아침 식단을 구성해보자. 땅콩버터 샌드위치나 달걀 1~2개도 좋다. 하루 종일 포만감을 유지해 점심, 저녁의 과식을 예방한다.

2. 자주 움직이기

운동을 하더라도 하루 종일 앉아있거나 퇴근 후 소파에서 TV만 보면 살이 찌기 쉽다. 사무실 의자에서 자주 일어나 복도를 걷거나 스트레칭을 해보자. TV 시청 때도 잠시 서서 보는 등 몸을 움직이는 습관을 갖는 게 좋다.

3. 짠 음식 피하기

소금이 많이 들어간 짠 음식은 식욕을 증가시켜 살을 찌게 한다. 음식이 나오면 무조건 소금부터 치는 습관을 버리고 간식은 견과류로 바꿔보자.

4. 걷기의 생활화

생활 속 운동은 걷기가 최고이다. 부상의 우려도 적다.

5. 냉장고 정리

냉장고에 가공식품이나 단 음식이 가득 차 있다면 다이어트는 힘들어진다. 냉장고를 과일, 통곡물, 견과류 등 건강과 다이어트에 좋은 식품으로 채워보자.

6. 계단 이용하기

계단을 자주 오르면 하체 근력 강화뿐 아니라 심폐 기능, 다이어트에 좋다.

‘천연 소화제’ 사과 장 청소·변비 해결도 도움

매일 사과를 먹으면 의사를 멀리하게 된다는 말이 있다. 그만큼 사과는 건강에 좋은 과일이다. 특히 아침에 먹는 사과는 위의 활동을 촉진시키는 역할을 해 소화 흡수를 잘 되게 돕는다. ‘헬스라인닷컴’이 ‘천연 소화제’ 사과의 효능과 관리법에 대해 안내했다.



◇ 유해균 제거, 배변 촉진

사과의 최대 장점 중의 하나가 식이섬유인 펙틴이 풍부하다는 것이다.

기름진 음식 등으로 장이 산성화되면 나쁜 균이 증식하기 쉽다. 이 때 펙틴은 장을 약산성으로 유지하며 나쁜 균의 증식을 억제하는데 도움을 준다. 사과를 먹으면 나쁜 균이 약해지고 좋은 균이 살아나게 된다.

또한 펙틴은 대장에 쌓여 단단해진 변을 부드럽게 해 배변을 촉진한다. 이는 변비뿐만 아니라 설사에도 도움이 된다. 변비일 때는 사과를 통째로 먹는 것이 좋지만, 설사를 할 경우에는 갈아서 먹는 것이 효과적이다.

펙틴은 사과껍질 가까이에 있어 가급적 껍질을 깎지 말고 함께 먹는 것이 좋다.

◇ 혈당 조절에 도움

사과는 혈당 조절에도 도움을 준다. 사과는 혈당 지수가 낮은 식품 중 하나다. 혈당 지수가 낮은 식품은 혈당치를 급격하게 상승시키지 않는다는 의미다. 따라서 혈당 조절이 잘 되지 않는 사람에게 효과적인 식품이다.

◇ 다른 과일과 분리 보관해야

사과는 과일을 숙성시키는 호르몬인 에틸렌이 많이 나온다. 사과를 다른 과일과 함께 섞어 보관하면 주위의 과일을 빨리 성숙시켜 쉽게 노화되도록 만든다.

사과를 오랫동안 보관하면서 신선한 맛을 즐기려면 폴리에틸렌 필름에 밀봉해 보관하는 것이 좋다. 밀봉하면 수분 증발이 거의 일어나지 않아 1~2개월 보관 가능하다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한	
지정병원	

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!

전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)