

에어컨 너무 췌면 나타나는 부작용

폭염이 이어지고 있다. 열사병 등 온열 질환을 피하려면 시원한 공간에 머물러야 한다. 그러나 과하면 냉방병 등 부작용이 따른다. 건강 매체 ‘에브리데이 헬스’가 냉방이 지나칠 때 나타나는 증상을 소개했다.

■ 체중 증가

에어컨을 켜면 신체는 열중립 상태(thermoneutral zone)에 이른다. 더 편한 상태를 찾아 몸을 움직일 필요를 느끼지 못하는 것이다. 덜 움직이니 칼로리도 덜 태운다.

■ 과민증

에어컨에 익숙해지면 높은 기온에 대한 내성이 떨어진다. 조금만 더워도 호흡이 가빠지고, 냉방 공간을 찾는 ‘열 못견딤증(heat intolerance)’이 생긴다. 종종 에어컨 대신 선풍기나 자연풍으로 견디며 더위와 익숙해져야 한다.

■ 건조증

에어컨은 강력한 제습 기능을 가진 기기다. 오래 췌수록 피부는 건조해진다. 물을 충분히 마시고 보습제 등을 적절히 사용하는 게 좋다.



▲ 사진=shutterstock

■ 두통

과도한 냉방은 신경계에 영향을 미쳐 피로감과 두통을 유발한다. 추위가 느껴질 정도라면 냉방 온도를 높이는 게 바람직하다. 틈틈이 냉방이 되지 않는 곳으로 나와 휴식을 취하면 도움이 된다.

■ 기침

실내 먼지와 에어컨 내부의 물기가 결합하면 병원균의 온상이 될 수 있다. 에어컨에 서식하는 미생물들은 호흡기 질환의 원인이 된다. 필터를 제때 교체하고 흡기 및 배기구를 주기적으로 세척, 살균해야 한다.

여름철, 음식에 식초 넣어 먹으면 좋은 이유



▲ 사진=shutterstock

식초는 음식의 변질을 막고 살균 작용을 하는 효과가 있기 때문에 여름철 조미료로 적격이다. ‘코메디닷컴’에 따르면 식초는 음식 자체의 보존성을 높이기도 하지만 체내에 들어가 건강에 도움을 주기도 한다.

특히 식초에 들어있는 아미노산, 구연산 등의 다양한 유기산은 피로를 풀어주기 때문에 쉽게 지치고 무기력해지는 여름에 섭취하면 좋다.

날씨가 무더우면 장내에 세균이 침투해 식중독이 발생할 수 있다. 이때 식초의 유기산이 장내 유해균들의 제거를 도와 설사, 장염 등의 예방에 도움이 된다.

또 이뇨작용을 통해 몸속 노폐물을 배출시키고 지방 축적을 막아 다이어트에도, 혈액순환을 촉진하고 신진대사를 활성화시켜 피부 건강에도 도움이 된다.

한식 가운데 식초가 들어간 대표적인 여름 음식으로는 오이냉국이 있다. 오이냉국에 들어있는 오이는 여름 감증을 해소해주고 몸에 부족한 수분을 채워주는 역할을 한다. 낮은 열량에 비해 포만감을 주므로 살찔 걱정 없이 먹을 수 있는 음식이다.

오이냉국에 미역을 넣어 미역오이냉국을 만들면 국물이 좀 더 담백해지면서 체내 노폐물을 더 잘 배출시킨다. 냉면도 마찬가지로 오이, 식초, 얼음을 첨가해 시원하게 먹으면 혹독한 무더위를 이겨내는데 도움이 된다.

식초의 신맛은 냉면의 맛을 올려주고 살균 효과가 있어 냉면 육수에 혹시 있을지도 모르는 대장균을 감소시킨다.

좋은 낮잠 vs 나쁜 낮잠

낮잠을 자기에 이상적인 시간은 낮 12시부터 오후 2시 사이. 수면전문가들은 늦어도 오후 2시 이전의 낮잠을 추천한다.

낮잠을 자는 이유는 피로를 풀고 에너지와 원기를 회복하기 위해서다. 또 다른 이점도 찾을 수 있다. 혈압을 낮추고, 긍정적 기분을 높이고 좌절감에 대한 내성을 높이며, 기억력과 학습 능력을 향상시킬 수 있다.

‘파워 낮잠’으로 알려진 20~25분의 짧은 낮잠이 활력을 되찾는데 가장 효과적이다. 파워 낮잠은 인지력, 감각운동 학습, 기억과 정보 유지, 운동 퍼포먼스의 개선에 도움이 될 수 있다.

낮잠을 자고 나서 졸립다면, 너무 오래 잤을 가능성이 크다. 낮잠을 자기 시작해 25분 후면 깊은 잠에 빠지는데 이는 재충전에 도움이 안 된다.

깊은 낮잠에 빠지면 몽롱하고, 기분이 혼란스럽고, 피곤함을 느낄 수 있다. 잠에서 깨기도 쉽지 않고, 일어나서도 지금이 하루 중 언제인지, 내가 어디에 있는지도 헛



▲ 사진=shutterstock

갈린다. 이렇듯 애매모호한 느낌은 수면 관성 때문에 생기는데, 수면과 각성 사이의 과도기 상태에는 퍼포먼스 악화, 주의력 저하, 피로감 증가가 나타난다.

낮잠을 오래 자면 수면 패턴의 붕괴를 가져올 수 있다.

우울증은 수면과 관련이 있다. 우울증이 있는 사람들에게는 양질의 통합 수면을 취하는 것이 필수적이다. 오후에 낮잠을 자는 것은 득보다 실이 많을 수 있다.

ONE REALTYONEGROUP

“리스팅 환영 합니다”



Douglas Moon

Broker Associate

DRE Lic: 00622281

Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다.

남가주 전지역

주택,아파트,상가,매매 및 투자상담

미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.

실비치 주택 방4 화2.5 2,410 Sf. Lot Size: 5,200 Sf 최고의 로스알 학군 리모델, 대리석 바닥 교통, 동네 분위기 좋음 \$1,225,000	얼바인 주택 방4 화2.5 2000 년생 넓은 매스터 룸, 확트인 부엌, 교육도시 잘 정비된 정원 Pool, 카바나 클럽 Gated Community \$1,100,000	올바린다 주택 방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 사당, 학교 산책 Trail, 공원 가까움 \$999,000	부에나팍 주택 방3 화2 1,827 Sf Lot size 3,615 Sf 편리한 교통 한인타운 가까움 \$799,999	애너하임 6유닛 년 인컴 \$129,600 방 2 화1X6 모든 부엌 리모델 유틸리티 테넌트 부담, 그라지, 충분한 파킹 편한 교통 요지(프리웨이) \$2,199,000	애너하임 3유닛 년 인컴 \$53,040 방3 화2 X1, 방2 화1X2 그라지, 파킹 충분 오너가 한유닛 살면 좋음 렌트 올릴수 있음 관찰은 동네, 편리한 교통 \$1,095,000	싸이프레스 4유닛 년 인컴 \$89,940 방3 화2X1 방2 화1X3 학교 근처, 좋은 학군 교통 편리 한인 타운 근처 \$1,649,000
플러튼 6유닛 인컴 \$108,840 방2 화1X2 방1 화1X4 한인 타운 근처, 교통 편리 렌트 선호지역, 많은 포텐셜 갖고 있음 \$1,780,000	애너하임 9유닛 년 수입 \$194,580 방2 화1 X9 구성 비율 최고 넓은 주거 공간, 완전 리모델, 편리한 위치, 넓은 주차 \$2,950,000	애너하임 6유닛 년 인컴 \$124,140 방3 화2 X1 방2 화1 X3 방1 화1 X2 부엌/화장실 리모델 교통 편리, Great Unit Mix Many Upsides \$2,000,000	플러튼 2유닛 년 수입 \$51,000 방2 화2X1 방2 화1X1 구성비율 최고 렌트 선호지역 비치 가까움 교통 편리, 한인 타운 근처 \$975,000	헨팅턴비치 2유닛 년 인컴 \$49,500 방2 화1x1 방1 화1x1 렌트 선호지역 비치 가까움 좋은 학군, 교통 편리 \$879,000	코스타메사 3유닛 년 수입 \$48,900 방2 화1X3 차고, 파킹 충분, 좋은 위치, 렌트 선호지역, 가능성 많음, 교통 편리 \$1,200,000	코스타메사 2유닛 년 인컴 \$51,600 방2 화1 방1 화1 렌트 선호지역, 교통편리 충분한 파킹, 학군 좋음 \$859,000

714.336.1983

dmoon4989@gmail.com

*위 매물은 좋은 가격과 좋은 유닛 구성 비율 그리고 좋은 투자 가능성의 요건을 갖추고 있습니다. 그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는 적은 유닛과 아파트가 있습니다.