다시 잠들고 싶다면 하지 말아야 할 행동 2가지

밤에 자다가 중간에 잠을 깨는 경우가 있다. 다시 잠 자려고 노력해도 이리저리 뒤척이다 잠을 제대로 못 자게 되면 다음날 컨디션이 엉망이 된다.

수면 전문가들은 밤중에 자다 깼을 때, 다시 쉽게 잠이 들기 위해서는 다음의 두 가지 행동을 해서는 안 된다고 조언했다.

▲ 사진=shutterstock

■ 시간을 확인하지 마라

밤에 충분히 자지 못하게 됐다는 두려움은 여러 면에서 나쁜 영향을 준다. 미국수면의학위원회의 마이클 브레어스 박사는 "중간에 잠에서 깼을 때 시간을 확인하는 것은 실수" 라며 "시간을 확인하고 알람이 울릴 때까지 남은 시간을 계산하는 대신 아예 시계를 안 봐야 제 시간에 일어나 출근할 수 있다." 고 말했다.

시간을 확인하게 되면 일을 시작하기 전까지 불과 몇 시간밖에 안 남았다는 불안감 때문에 다시 잠에 빠지는 것을 방해할 수 있다.

■ 잠자리를 벗어나지 마라

자다가 중간에 눈을 떴다고 잠자리를 박차고 일어나서는 안 된다. 잠자리에서 그대로 있는 게 좋다.

물론 소변이 급해 깼다면 빨리 처리를 하고 잠자리에 다시 드는 게 좋다. 잠자리에서 일어나 활동을 하게 되면 심장은 더 많은 혈액을 신체로 펴 올리게 된다. 잠을 자려면 심장 작동이 낮은 수준이 돼야 하는데 이런 과정은 금세 일어나지 않기 때문에 다시 잠들기가 힘들게 된다.

푸쉬업, 지방 태우는데 도움된다

푸쉬업, 스쿼트 등 근육을 강화하는 저항운동(resistance exercise)이 체내 지방을 태우는데 상당부분 도움이 된다는 연구결과가 나왔다. 저항운동으로 자극 받은 근육세포가 지방세포 대사를 조절하기 때문이라는 것이다.

▲ 사진=shutterstock

미국 켄터키대학교 의과대학 및 보건과학대학 존 맥카시 박사팀은 지방을 연소하는 데 있어 저항운동이 갖는 독특한 이점이 있다고 발표했다.

저항운동은 근육을 강화하는 운동으로 무산소 운동이다. 맨몸으로도 할 수 있지만 보통 기계나 기구를 이용해 원하는 신체 부위의 근력을 키운다. 근육량을 늘려 기초대사량을 높이면 에너지 소비 비율이 향상되며 체력 향상, 근육 손실 억제, 골밀도 개선에 도움이 된다고 알려져 있다.

연구진에 따르면, 근육세포는 기계적 하중에 반응하여 지방세포에게 지방연소 모드를 시작하라는 지시를 내리는 입자를 방출한다. 이 입자는 세포밖소포체(extracellular vesicles)라고 불린다. 세포밖소포체는 원래 세포가 단백질, 지질, RNA를 선택적으로 제거하는 기능을 하는 것으로 알려졌었는데 이 연구를 통해 이들 세포밖소포체가 세포 간 소통 역할을 하면서 지방 연소가 진행되는 것으로 밝혀졌다. 근육을 강화하는 저항운동이 세포밖소포체를 자극하면서 지방을 태우는 작용을 활성화하고, 전신의 신진 대사에 영향을 미치는 것이다.

저항운동으로는 기계를 이용한 운동, 덤벨, 바벨, 밴드 등 기구를 이용하는 운동이 대표적이며, 푸쉬업, 크런치, 스쿼트 등 맨몸으로도 가능하다.

두통에 커피, 약일까?

▲ 사진=shutterstock

커피를 마시면 머리가 맑아지는 느낌이 있다. 카페인 덕분이다. 그렇다면 두통에도 효과가 있을까?

머리가 아플 때 카페인은 약이 될 수 있다. 그러나 의존이 과하면 문제가 생긴다.

두통 환자에게 커피 한 잔은 효과 빠른 치료제 노릇을 한다. 두통이 생기면 혈관이 팽창하는데 카페인은 이를 다시 수축시킨다.

문제는 카페인이 거꾸로 두통을 부를 수도 있다는 것. 카페인을 너무 많이 섭취하면 한 달에 보름 이상 머리가 아픈 만성 편두통으로 고생할 위험이 크다. 카페인을 끊거나 줄이면 금단 증상으로 두통을 겪을 수 있다. 단 한 잔이라 하더라도 매일 같은 시간 커피를 마시던 이가 그 습관을 바꾼다면 금단 증상으로 인한 두통을 경험할 수 있다.

커피 또는 에너지 드링크 등 카페인이 든 음료를 마시고 몇 시간이 지난 다음, 또는 평소에 마시던 시간을 놓치고 얼마 안 있어 두통이 찾아온다면 카페인 때문이다. 예를 들어 아침마다 커피를 마시던 이가 바빠서 그냥 집을 나섰다. 그런데 머리가 지끈지끈하다면 카페인 금단 증상으로 인한 두통을 의심할 수 있다.

카페인을 끊거나 줄여야 한다면 하루 한 잔을 줄이든 디카페인 커피로 바꾸든 몇 주에 걸쳐 천천히 해야 금단 증상 없이 성공할 수 있다. 커피를 마시던 시간을 운동 시간으로 대체해 나가는 것도 좋은 생각이다.

타운뉴스 업소록

"얼마 남지 않았습니다."

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: ______

업소명(한글) : ______ 주소: ______

(영문): ______ City ______ State ______ Zip ______

업종: ______

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
- 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.

밝고 건강한 신문 타운뉴스 Since 1994

Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039

14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com