

## 불면증 개선에 도움이 되는 음료 5

불면의 고통은 겪어본 사람만 안다. 푹 잤으면 소원이 없겠다 싶은데 누워도 잠이 오지 않을 때, 겨우 잠이 들었다 싶은 순간 눈을 떠서 다시 잠들지 못할 때, 몸은 물론 마음까지 힘겨워진다.

불면을 극복하려면 노력이 필요하다. 밤이 깊으면 TV를 끄고, 휴대폰도 손에서 놓아야 한다. 침실의 조도는 낮게, 기온은 서늘하게, 식단에도 신경을 써야 한다. 과식을 피하고 알코올은 멀리하는 게 좋다. 대신 차나 주스를 마실 것. 미국 '헬스닷컴'이 숙면을 돋는 음료 다섯 가지를 소개했다.

### ■ 툴시차

홀리 바질차라고도 한다. 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 낮추고 편안하게 잠들 수 있도록 돋는다. 툴시차 외에도 시계꽃차, 발레리안 차, 카모마일차 등 허브차에는 불안을 다독이고 마음을 평안하게 함으로써 숙면을 유도하는 효과가 있다.

### ■ 대추차

스트레스나 긴장으로 인해 잠을 설치는 일이 잦다면 대추차를 마실 것. 마음이 차분하게 가라앉는 걸 느낄 수 있을 것이다. 대추씨에는 신경을 안정시키는 성분이 풍부하다. 따라서 대추차를 끓일 때는 반드시 대추를 통으로 달여야 한다.



▲ 사진=shutterstock

### ■ 타르트체리 주스

아미노산의 일종인 트립토판의 용성을 높임으로써 숙면에 중요한 역할을 하는 신경전달물질 세로토닌의 생산을 돋는다. 50세 이상 성인을 대상으로 한 연구에 따르면, 하루 450그램 정도의 타르트체리 주스를 마신 이들은 플라시보 음료를 마신 이들에 비해 수면 시간이 84분 정도 길었다.

### ■ 강황 라떼

잠이 안 올 때 따뜻하게 데운 우유를 마시면 도움이 된다는 얘기를 들어본 적 있을 것이다. 우유를 좋아하지 않거나 우유를 소화하는데 어려움을 느끼는 사람이라면 강황 라떼가 대안이 될 수 있다. 아몬드 우유 같은 식물성 우유에 강황 한 티스푼을 넣고 데울 것. 취향에 따라 꿀을 타거나 정향, 계피 등을 넣으면 잠을 부르는 것은 물론 면역력을 키우는 효과까지 얻을 수 있다.

### ■ 레몬수

몸에 수분이 충분해야 푹 잘 수 있다. 그러나 늦은 시간에 끓꺽끓꺽 물을 마셨다가 한밤중에 화장실에 들락거리기 쉽다. 낮에 물을 충분히 마실 것. 맹맹한 맛이 싫다면, 또는 물 냄새가 거슬린다면 사과, 자몽 등 과일을 우린 물을 마시는 게 방법이다.

## "기후 변화, 수많은 미국인의 건강 해치고 있어"



▲ 지난 7월 캘리포니아주 북동부에서 발생한 산불 '디시'. 사진=shutterstock

기후 변화가 수많은 미국인의 건강을 해치고 있다는 보고서가 발표됐다.

미국 건강의학 웹진 '헬스 데이'는 지난 달 29일, 최근 국제 의학저널 랜싯에 게재된 '기후 변화에 대한 랜싯 카운트 다운 연례 보고서'의 미국 편 요약본을 토대로 폭염, 가뭄, 산불로 목숨을 잃거나 건강을 잃은 미국인이 계속 증가하고 있는 것으로 조사됐다고 전했다.

요약본은 65세 이상의 노인과 1세 미만 아기가 2020년 폭염에 노출된 총 일자는 1986~2005년 기간과 비교했을 때 역대 1,2위를 다투 만큼 높았다고 지적했다. 또한 유색인종, 옥외 노동자, 교도소 수감자, 빈곤선 이하 거주자 같은 취약계층이 극심한 더위에 노출될 가능성도 더욱 높아졌다고 밝혔다.

미 서부에서 발생한 산불은 기온 상승과 맞물려 산불 발생 시기가 길어지고 있다. 지난해 9월까지 미국의 연간 산불 발생률은 8만 건으로 2001년 전체 연간 산불 발생량의 8배에 이르렀다.

산불로 발생하는 입자 크기  $2.5\mu\text{m}$  이하의 초미세먼지는 다른 발생원의 초미세먼지보다 최대 10배 이상 인체 건강에 해로워 어린이에게 호흡기 질환 위험을 높일 수 있다는 연구결과가 발표됐다.

산불 연기 속 초미세먼지는 코로나

19에 감염돼 사망할 위험을 증가시키며, 바이러스가 더 멀리 이동해 더 많은 폐 염증을 일으킬 수 있다는 연구 결과도 나왔다.

기후변화로 초래된 가뭄은 또한 더위에 노출되고, 호흡기 질환과 전염병 위험을 증가시키며, 수질을 해친다. 특히 시골 지역에서는 정신 건강 문제까지 야기한다. 2020년 미국 중부와 서부의 일부 지역이 겪은 가뭄은 100년만의 최악의 것이었다.

보고서의 필자인 콜롬비아대 루이스 지스카 교수는 "기후변화는 숨 쉬는 공기부터 먹는 음식의 영양에 이르기까지 건강의 모든 측면에 영향을 끼친다."면서 "현재 우리는 촛불을 들고 비틀거리며 걷고 걷고 있는 형국"이라고 말했다.

또 다른 필자인 하버드 T H 천 공중보건대학의 르네 살라스 교수는 "이 보고서의 자료는 단순한 통계와 추세 그 이상을 보여준다."면서 "천식발작과 라임병, 일사병 환자의 숫자가 명백하게 증가하고 있음을 보여준다."고 말했다.

보고서는 미국이 당장 행동에 옮겨야 할 것들도 적시했다. 온실 가스 배출을 빠르게 줄이고, 화석 연료의 건강 관련 비용을 인식하고, 기후 변화로 야기된 건강 위협에서 국민을 보호하기 위한 기금을 빠르게 늘려야 한다는 것이다.

www.myevergreenschool.com

"아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교"

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

"에버그린 브리스톨입니다"

GOD IS LOVE I JOHN 4:16  
evergreen  
PRESCHOOL-KINDERGARTEN  
SINCE 2012

714.670.9687