

공기 정화, 불면증 개선 ... 침실에 두면 좋은 식물

실내 공기를 깨끗하게 하고 수면의 질도 높여주는 식물을 침실에 두면 건강에 도움이 된다. 하지만 향이 강하거나 꽃이 피는 식물을 침대 바로 옆에 두면 두통이 생기거나 수면에 방해가 될 수 있어 주의해야 한다. 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 식물들 가운데 침실에 두면 좋은 것들은 어떤 것이 있을까?

■ 라벤더(Lavender)



오일이나 정제 및 차의 성분으로 사용되는 라벤더는 불면증에 효과가 있는 것으로 검증된 식물이다. 기온이 따뜻한 계절에는 가능하면 침실 창 밖이나 발코니에 두고, 겨울에는 침실에 두면 좋다.

■ 알로에베라(Aloe vera)



수면 개선에도 도움을 준다. 알로에 베라는 밤에도 산소를 생산해 실내 기후를 최적으로 만드는데 기여한다. 햇빛이 잘 드는 밝은 장소를 선호하며 물을 거의 필요로 하지 않고, 침실의 온도가 낮아도 잘 버틴다.

■ 무늬접란(Spider plant)



관리가 거의 필요하지 않은 식물로, 공기 중 오염 물질을 걸러내고 악취를 줄여 준다. 무늬 접란은 포름알데히드 등을 흡수하고, 다량의 산소를 공급하며 습도를 높여준다.

■ 산세베리아(Snake plant)



밤에 산소를 방출하는 동시에 공기 중의 다양한 오염 물질을 걸러내 준다. 많은 모양과 색상을 가지고 있어 침실을 시각적으로 예쁘게 꾸며주기도 한다. 게다가 잎이 길고 통통해 먼지 제거가 매우 쉽다.

■ 스파티필름(Spathiphyllum wallisii)



평화 백합이라고도 불리는 스파티필름은 꽃이 피는 몇 안 되는 침실용 실내 식물 중 하나이다. 향이 나지 않으며, 녹색 잎과 흰색 꽃으로 침실이 더욱 우아하게 보이는 효과를 낸다.

■ 아이비(Ivy)



아이비가 침실에 둘 실내 관엽식물로 완벽하다는 것은 잘 알려져 있지 않다. 사실 아이비의 잎은 공기 중 오염 물질의 최대 94%를 걸러내 최적의 실내 기후를 만들어준다. 아이비는 또한 곰팡이 포자 퇴치에 특

히 효과가 있는데 12시간 안에 공기 중 곰팡이 포자의 80%를 없앨 수 있다.

하지만 아이비의 잎과 줄기에는 독성이 있어 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 두어야 한다.

사진=shutterstock

www.fullertonsmile.com

A' DENTISTRY

나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.
University of California, San Diego B.S.
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



www.ekimchi.co.kr

HACCP인증과 FDA승인을 받은
자연이 살아 숨쉬는 청정 봉화김치

청량산 김치



각종 젓갈류/반찬류
판매 *수량 한정 플러튼 매장 ONLY

포기김치 10kg	\$60.00
포기김치 5kg	\$35.00
총각김치 4kg	\$40.00
파김치 2kg	\$40.00
갯김치 2.5kg	\$35.00

*포기김치 + 갯김치 구매시 \$10 OFF

특A명란 창란젓 낙지젓 오징어젓
어리굴젓 명게젓 밴댕이젓 조개젓
갈치속젓 황석어젓 멸치젓 새우젓
가리비젓 꼴뚜기젓 명이나물 무말랭이
양념깻잎 꼬들배기 더덕무침 된장콩잎
된장깻잎 된장고추 양념고추 연근조림
우영조림 고춧잎 콩자반 마늘즙



대형전속 대떡 \$7.99 (3개 \$19.99)



보통/매운 대떡 \$29.99 (4개 \$100)



광천부탁김 2, for \$29.99
재래김/파래김 \$16.99

봉화 미주 직판장
청량산 김치
플러튼, 부에나팍 직판장

본점 BONGHWA USA INC.

봉화청량산김치 미주 법인

농수산마트 T.714-403-1230

1811 W Commonwealth Ave. #M, Fullerton, CA 92833 (일요일 휴무)

