

‘불면의 밤’에서 탈출하기 위한 생활 습관



건강하려면 잠을 꼭 자야 한다. 하지만 불면의 밤으로 고통 받을 때가 있다. 건강매체 ‘웹엠디’가 불면증에 좋은 생활 습관을 소개했다.

■ 햇볕 쬐기

햇볕을 쬐면 신체가 ‘내부 시계’를 맞추는데 도움이 된다. 또한 기분을 좋게 하고 두뇌를 도와 불면증을 누그러뜨리는데 도움이 된다. 가벼운 마음으로 낮에 외출 또는 산책하는 것도 숙면에 도움이 될 수 있다.

■ 카페인 과량 섭취는 피하기

평소에 통상적으로 마시던 모닝 커피를 건너뛰면 오히려 더 피로해질 수 있다. 따라서 커피를 약간량 마시는 게 좋다. 그러나 너무 많은 양을 마시면 카페인 성분이 오랜 시간 몸 안에 남아 숙면에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다. 특히 취침을 앞두고 커피나 다른 종류의 카페인을 섭취하지 않아야 한다.

■ 적절한 시간에 운동하기

적절한 운동은 더 빨리 잠 들게 하고 숙면을 도와준다. 하지만 취침 시간 직전에 운동을 하면 오히려 좋지 않다. 오후나 저녁에 운동을 꼭 해야 한다면, 잠자리에 들기 3시간 전에는 꼭 끝내야 한다.

■ 낮잠은 많이 자지 않기

하루에 20분 정도 낮잠을 자면 주의력과 운동 능력이 향상된다. 하지만 너무 많이 자면 오히려 훨씬 더 피곤해진다. 특히 너무 늦은 시간에 낮잠을 자면 저녁에 잠들기가 더 어려워질 수 있다. 이는 불면의 악순환을 부른다.

■ 음식은 가볍게 일찍 먹기

밤 11시 이후 늦은 밤에 음식을 먹는 것은 피해야 한다. 특히 기름기가 많은 음식은 숙면을 방해한다. 따라서 잠자리에 들기 몇 시간 전에, 가벼운 저녁 식사를 하는 게 바람직하다.

■ 멜라토닌 보충제 검토

일반적으로는 멜라토닌이 몸 안에서 충분히 만들어진다. 하지만 불면에 시달리고 있다면 잠자리에 들기 2시간 전에 멜라토닌 보충제를 섭취하는 것도 고려할 수 있다. 임신 중 또는 수유 중, 발작, 자가면역 질환, 우울증이 있는 경우엔 멀리해야 한다. 당뇨병, 고혈압 환자는 복용에 앞서 의사와 반드시 상의해야 한다.

사진=shutterstock

몸속 염증 줄이는 항산화 식품

만성 염증은 증상 없이 잠복해 있다가 다양한 질병을 일으킨다. 신경과 미세혈관을 침범해 무서운 당뇨합병증과 심혈관병의 위험을 높인다. 오래된 염증은 고혈압, 비만은 물론 위장과 대장 질병 및 암, 치매 등에도 악영향을 미칠 수 있다. 건강 전문 매체 ‘잇디스닷컴(eatthis.com)’이 몸속 염증을 다스리는 항산화 식품과 음료에 대해 소개했다.



■ 꿀

대표적인 항산화 영양소인 비타민C가 풍부하다. 꿀의 비타민C 함량은 사과와 20배에 달한다. 꿀에는 다른 채소나 과일에는 없는 메톡시플라보노이드 성분이 들어 있다. 이 물질은 특히 염증에 대항하고 암을 예방하는데 효과적이다.

■ 사과

항산화 영양소인 케르세틴이 많아 몸속 염증이 암으로 발전하는 것을 막아주는 효과가 있다. 식이섬유소가 풍부해 대장에 쌓인 음식물을 뚫어 주고, 장을 통과하는 시간을 줄여 대장암 예방에도 도움이 된다.

■ 견과류

비타민E와 불포화지방의 일종인 오메가-3 성분이 풍부해 몸속 노폐물 청소에 도움을 주고 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아 준다. 염증을 예방하고 이미 생긴 염증이 암으로 진행되는 것을 지연시켜 유방암 및 폐암 예방에 도움을 준다.

■ 당근

항산화 효과가 뛰어난 베타카로틴 성분이 풍부해 유해물질로 인해 폐에 염증이 생겨 암으로 발전하는 것을 막는데 도움을 준다. 당근의 베타카로틴은 유방암, 자궁경부암에도 효과를 낸다.

■ 토마토

라이코펜 성분이 전립선암을 예방한다는 사실은 잘 알려져 있다. 토마토에 풍부한 라이코펜은 면역 기능을 강화하면서 에스트로겐 농도를 낮추는 효과가 있어 유방암의 발생 가능성을 줄이는데도 기여한다.

■ 닭고기

셀레늄 성분이 풍부해 암세포가 증양으로 발전하는 것을 저지하는 기능을 한다. 닭고기 속 리놀렌산은 필수 지방산으로 혈중 콜레스테롤 수치를 줄여 심혈관계 병을 예방하는데 좋다.

사진=shutterstock

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월 - 금: 8:30am ~ 5:00pm
토, 일: Closed

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

John Inter