

## 운동, 커피 ... 나를 잠 못 들게 하는 이유들

건강에 있어 숙면은 필수다. 지속적으로 충분한 수면을 취하지 못하면 비만, 심장병, 2형 당뇨병 위험이 높아진다. 그런데 자신도 모르게 잘 잘 수 없게 만드는 습관들도 있다. 영국 일간 데일리 메일이 숙면을 위해 피해야 할 행동 6가지를 소개했다.



### ■ 과식 혹은 취침 전 식사

취침시간이 가까워졌을 때 많은 양의 음식을 먹으면 잠을 설칠 수 있다. 음식을 소화시키는 과정에서 신체의 심부체온이 상승해 잠들기가 어려워지는 것이다. 수면을 조절하는 신체의 일주기리듬으로 인해 잠들기 전부터 심부체온이 약간 낮아지는데, 잠들기 전 음식을 먹는 등이 과정을 방해하게 되면 잠들기가 어려워지고 수면의 질이 떨어질 수 있다. 특히, 맵거나 기름기가 많은 음식을 먹었다면 더 좋지 않다.

### ■ 운동

잠자리에 들기 2시간 이내에는 격렬한 운동을 피해야 한다. 과식하는 것과 마찬가지로, 운동을 하면 체온이 올라가기 때문이다. 만약, 밤 늦은 시간 외에는 운동할 시간을 낼 수 없는 경우라면, 운동 후 따뜻한 물로 목욕을 하면 도움이 된다. 손, 발, 팔, 다리의 혈관이 확장돼 혈액이 신체의 중심부에서 주변부로 이동해 심부체온을 내릴 수 있기 때문이다.

### ■ 밝은 조명

침실의 조명은 어두워야 한다. 저녁에 밝은 빛을 보면 신체의 시계가 바뀌어 잠드는 데 시간이 오래 걸릴 수 있다. 자연광은 수면-각성 주기를 좌우한다. 해가 뜨면

신체는 각성 상태를 유도하는 호르몬 코르티솔을 분비한다. 어두워지면 졸음을 유발하는 호르몬 멜라토닌이 생성된다. 휴대폰이나 노트북, 전자책은 물론 탁상램프에서 나오는 조명이 과정을 방해할 만큼의 빛을 방출한다.

### ■ 스마트폰

단순히 빛 때문만이 아니다. 잠들기 전 SNS를 보며 부정적인 생각에 빠지거나 스트레스를 받는 행동이 긴장을 풀고 잠들기 어렵게 하기 때문이다. 휴대폰을 보는 대신 명상이나 독서와 같이 긴장을 푸는 데 도움이 되는 다른 활동을 한다.

### ■ 오후에 마시는 커피

오후 2시 이후 카페인이 들어있는 음료를 마시면 잠을 자기 어려울 수 있다. 카페인의 각성 효과는 15분이면 나타나지만, 카페인이 체내에 남아 있는 건 몇 시간이기 때문이다. 하루 중 늦은 시간에 커피를 마시면, 잠 잘 시간이 되어도 여전히 몸 속에 카페인이 높은 농도로 남아 있을 수 있다.

### ■ 술

알코올이 주는 진정 효과로 잠드는 데 도움이 될 수는 있다. 하지만 음주는 기억력, 학습, 창의력에 필수인 렘(REM) 단계 수면을 방해한다. 술을 너무 많이 마시고 자면 실제로 기억 형성 등 뇌에서 일어나는 중요한 일에 방해가 될 수 있다. 또한, 알코올이 몸 속에서 밤새 대사되기 때문에 더 자주 깨 수 있는 것도 문제다.

사진=shutterstock

### 중고 골프공 판매

새것 같은 골프공을 저렴한 가격에 구입하시고 스트레스 없이 골프를 즐기세요!

**<할인 쿠폰코드>**  
TOWNNEWS20

- 20% 추가 할인
- 무료배송
- 다양한 모델 보유

웹사이트에서 찾을 수 없는 특별한 모델이나 \*\*\* 궁금한 사항이 있으시면 전화주세요.\*\*\*

**T.714.310.3841**  
Web Site: ShaggyGolfBalls.com

### 한방 황로 좌훈스파

스킨케어와 함께하는 좌훈관리

건강과 아름다움을 한곳에서!

※ 좌훈기 및 좌훈 약제 판매 ※

- 산전, 산후 관리
- 체온 플러스, 순환 관리
- 갱년기 호르몬 밸런스 관리
- 디톡스를 통한 다이어트 효과
- 염증, 통증 완화
- 신진 대사와 면역력 증대

**T.773.739.3031**  
124 Yorba Linda Blvd. Placentia CA 92870

서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카 La Palma Ave. 알마트 주유소

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

SMG 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.