

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링, 캐비닛
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일



SK Construction
건축·설비 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리,
튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care
Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

뒤숭숭한 잠자리 ... 악몽 꾸게 하는 요인들

누구나 끔찍한 악몽을 꾸다 공포감에 휩싸여 잠에서 깨어난 경험이 있을 것이다.

미국 클리블랜드 클리닉의 수면 심리학자 알라이나 티아니 박사에 의하면, 성인의 약 85%가 악몽을 꾸다.

■ 왜 악몽을 꾸는가?

스트레스를 받거나 무서운 영화를 본 후라면 악몽을 꾸게 될 가능성이 더 높다. 이 외에도 불안, 수면 부족, 약물 복용 및 음주, 폐쇄성 수면무호흡증나 외상 후 스트레스 장애와 같은 질환 등 여러 가지 이유로 악몽을 꾸게 될 수 있다.

다만, 그 메커니즘은 명확하지 않다. 티아니 박사가 말하는 악몽을 꾸게 되는 잠재적 요인에는 다음과 같은 것들이 있다.

▶ 공포 영화 등 불안을 주는 것들

늦은 시간에 공포영화를 보거나, 추리소설을 읽거나, 범죄 관련 방송을 볼 계획이라면 다시 한번 생각해 보자. 또한 충격적인 뉴스를 본다거나, 특별한 이유 없이 SNS를 둘러 본다거나 하는 행동도 스트레스나 불안한 감정을 유발할 수 있다.

▶ 생활 속 스트레스

새로운 직장에 힘들게 적응하고 있거나, 사랑하는 사람과 이별한 일 등 깨어 있는 시간 동안 겪고 있는 힘든 일들이 밤에 어떻게 뇌가 작동하는지에 영향을 미칠 수 있다. 낮에 해결되지 않은 문제가 밤에 악몽으로 나타날 수 있는 것이다.

▶ 외상 후 스트레스 장애

악몽은 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 관련된 스트레스 반응 중 하나다. 외상 후 스트레스 장애는 생명이나 안전을 위협하는 충격적인 사건을 겪은 후 발생하는 불안 장애다. 외상 후 스트레스 장애 환자의 약 70~90%가 악몽을 경험하는 것으로 추정된다.

▶ 카페인 및 음주

카페인이나 알코올, 약물로 인해 악몽을 경험할 수 있



으며 이를 꿇었을 때 나타나는 금단 증상으로도 악몽을 꿀 수 있다.

잠자리에 들기 전 술을 마시면 렘수면을 방해하고 렘수면 반동(REM rebound, 신체가 다음 수면 주기에서 렘수면 시간을 늘림으로써 손실된 수면을 보상하는 것)을 유발할 수 있는데, 이것이 악몽 증가와 관련이 있다. 연구에 따르면, 악몽은 렘수면 중에 꾸게 될 가능성이 가장 높다.

▶ 폐쇄성 수면무호흡증

폐쇄성 수면무호흡이 있는 사람은 자는 동안 뇌에 충분한 산소를 공급받지 못하는데, 이것이 악몽과 밀접한 관련이 있다. 특히 목 졸림, 질식, 좁은 공간에 갇히는 등 호흡 문제와 관련된 악몽을 꾸게 되기도 한다.

악몽으로 잠을 자주 깨면 수면 부족 상태에 이르게 된다. 만성적인 수면 부족은 비만, 심장질환, 우울증 등을 촉발하거나 악화시키는 원인이 된다. 따라서 수면 무호흡증이나 트라우마 등이 반복되는 악몽의 원인이라는 생각이 들면 이런 부분에 대한 근본적인 개선이 필요하다. 악몽이 정신적 고통을 더욱 키울 수 있는 만큼 악몽이 되풀이될 땐 전문가 상담을 받아보는 것이 좋다.

사진=shutterstock

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



홈 파티 케이터링 환영



★ ★ ★
각종 파티 및
단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

waiter, waitress 구합니다.

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토요일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748