

열대야 피하고 기분 좋게 잠자는 방법

열대야로 잠들기 힘든 요즘, 잠들기 좋은 온도는 몇 도일까. 서울의대 수면 클리닉 정도연 교수는, "인간은 섭씨 18~20도에서 가장 쉽게 잠든다"며, "외부 온도가 너무 높으면 몸이 '각성' 되어 잠들기 어렵다"고 설명한다.

정교수는 '열대야불면'을 극복하기 위해 다음의 방법을 권한다.

- ① 항상 같은 시간에 일어날 것. 기상시간이 일정해야 '생체시계'가 정상 작동된다. 늦게 잠들거나 늦잠 또는 낮잠을 자면 불면이 악순환된다.
- ② 잠이 오지 않을 땐 잠자리에 들지 말 것. 누운 채 잠들려고 애쓰지 말고 다른 일을 하면서 졸릴 때까지 기다린다.
- ③ 밤늦게 운동하지 말 것. 규칙적 운동은 도움이 되지만 너무 격렬한 운동이나 심야 운동은 수면을 방해한다.
- ④ 저녁을 적게 먹을 것. 저녁 식사시간을 일정하게 지키고 위에 부담이 없을 만큼 먹는다. 배가 고파 잠들기 어려울 땐 따뜻한 우유를 마신다.
- ⑤ 저녁시간에 흥분과 자극을 피할 것. 흥분되는 일을 피하고 공포영화처럼 자극적인 것도 금물. 마음을 편안하게 유지한다.
- ⑥ 오후엔 커피를 줄일 것. 오후부터는 카페인이나 든 음료와 담배를 피한다.
- ⑦ 화장실에 자주 갈 일을 만들지 말 것. 덥다고 차가운 음료나 수박 등을 '마구' 먹지 말라. 화장실에 가느라 잠을 깬다. (자료: 동아일보)

변화하는 시대를 위한 의료정보 매거진!!



21세기, 의학분업이 실시되고 원격 진료시대가 펼쳐진다.

우리 나라 의료계에 대 변혁이 일어납니다. 30여 년을 미루어 오던 의학분업이 실시되고 의료환경이 재정비됩니다. 이제 의료소비자들도 다양한 정보를 통해 제대로 된 의료서비스를 받아야 합니다.

그 동안 우리 소비자들은 의료정보로부터 소외되어 왔기에 다양한 서비스의 혜택을 받지 못했습니다.

그러나 이제는 알아야 합니다

의료문화는 오늘을 사는 우리 자신들에 의해 개선되고 발전되어야 합니다. 그 변화의 길잡이가 되고자 '내 몸을 위한 잡지' 월간 「메디타워」가 의료정보를 필요로 하는 독자들에게 한발 더 가까이 다가갑니다.

의료정보의 대중화를 선도하는 월간 「메디타워」를 통해 질병을 예방하고, 건강을 지키는 길잡이로 활용하십시오.

- 정가 5,000원 (1년 정기구독 시 20% 할인)
- 연계 서점에서 판매 중
- 정기구독 신청 : 02-2649-6333~4