

꿀잠 필수...카페인 피하고 실내온도 24~26도 유지

“침실 온도·습도, 수면에 적당한 수준 유지” 수면제 사용 단기간에...일정한 시간 기상해야



[여름휴가 후유증]

즐거운 여름 휴가를 보내고 일상으로 돌아왔지만 숙면을 위해선 빛 차단이 필요하고 체온도 낮아져야 하는데, 여름엔 낮 시간이 길고 기온이 높아져 숙면의 조건과 거리가 멀다. 여름에는

꿀잠 을 자기 위해 주의해야 할 요소들을 살펴보자.
18일 정석훈 서울아산병원 정신건강의학과 교수는 “가장 확실한 해결책은 침실 온도와 습도를 수면에 적당한 수준으로 유지하는 것”이라면서 “사람마다 차이가 있지만 섭씨 18~20도 정도가 적당한 것으로 알려져 있고 여름에는

이를 유지하기 위해 에어컨을 계속 틀면 추울 수 있어 실내온도를 대략 24~26도 정도 유지하는 게 좋다”고 조언했다.

정 교수는 이어 “전풍기나 에어컨을 계속 켜 상태로 두면 습도가 너무 떨어져서 호흡기 계통이 건조해지고 감기와 같은 상기도 감염에 취약해 주의가 필요하다”고 덧붙였다.

수면제 복용도 불면증 해결을 위한 방법 중 하나다. 그러나 장시간 수면제를 사용하면 금단증상이나 의존 위험성이 있어 권장되지 않는다. 앞으로 개발되는 신약들이 이러한 부작용이 없다고 해도, 약을 먹지 않으면 잠을 못 잘 것 같은 두려움 등의 심리적 의존성이 남는다. 따라서 수면제 사용은 단기간에 하는 것이 중요하다.
숙면을 위해선 항상 뇌 속 생체시계를 정상적으로 움직이도록 하기 위해 일정한 시간에 일어나는 것이 좋다. 잠이 안 오는데 오랜시간 침대에 누워 어쩔게 된 자책다고 하는 것은 불면증을 더 악화시킬 수 있어 졸릴 때만 잠을 청해야 한다.
규칙적인 운동도 숙면에 도움이 된다. 밤이 촉촉하게 날 정도로 하루에 30



분정도 운동하는 것은 가벼운 수면장애에 가장 효과적인 치료법이다 단 너무 늦은 저녁에 운동하는 것은 오히려 수면을 방해할 수 있다. 낮잠을 피하는 것도 좋은 방법이다.
또 잠이 안 온다고 늦게까지 TV 등을 시청하면 시각 자극이 뇌로 전달돼

잠이 안오는 각성상태가 될 수 있고 커피와 녹차, 홍차, 알라, 초콜릿 등 카페인이 함유된 음식 역시 피해야 한다.
잠을 자기 위해 술을 마시는 경우도 많은데, 실제 술은 수면 뇌파를 변화시켜 잠이 들게는 하지만 깊은 잠을 못자고 자꾸 깨어나게 만든다. 배가 너무 고

파 잠을 이루기 어려울 땐 따뜻한 우유 한 잔이 도움이 될 수 있다.
정석훈 교수는 “가능하면 소음과 빛은 최소화시키고 얇은 소재의 시원한 잠옷을 입고 얇은 이불로 배를 덮는 것도 숙면에 도움이 된다”고 말했다.
뉴스1

“목·어깨·허리통증 스트레칭 도움...2주간 술 피해야”

바로 업무 복귀보다 하루 정도 여유시간 갖는 것 좋아



자전거와 비행기 같은 비좁은 교통수단으로 장시간 여행을 하면 목과 어깨, 허리 주변의 통증이 많이 생긴다. 이러한 고장된 자세는 근육 피로도를 높이는 원인이 되고 잘못된 척추 자세는 척추디스크에 무리를 줄 수도 있어 주의가 필요하다.

18일 김원 서울아산병원 재활의학과 교수는 “휴가 후 물러오는 피로감을 풀고 일상으로 빨리 돌아가기 위해서는 가벼운 스트레칭이나 운동을 하는 것이 도움된다”며 “반동을 이용하지 않은 채 관절 또는 근육을 끝까지 늘린 상태에서

10~20초정도 유지하는 게 효과적”이라고 설명했다.

하루 30분에서 1시간정도 산책이나 걷기, 조깅 등 무리가 없는 운동을 가볍게 하는 것도 도움이 된다. 따로 운동 시간을 내기 어렵다면 평소 계단오르기가 유산소운동 및 근력운동의 효과를 모두 볼 수 있어 추천된다. 운동량과 운동강도는 단계적으로 늘려야 한다.

휴가가 끝나면 바로 업무에 복귀하는 것 보다 하루 정도 여유시간을 갖는 것이 휴가 후유증 예방에 효과가 있다. 여유시간을 갖기 어렵다면, 직장 복귀 뒤 1주일 정도는 규칙적인 생활로 생체리듬을 정상생활에 적응시키려고 노력해야 한다.

또 휴가 후 2주 동안은 술자리를 피하는 게 중요하다. 생체리듬을 회복하기 위해선 하루 7~8시간을 자야한다. 그래도 피곤하면 근무에 지장이 없는 범위 내에서 점심시간에 10~20분정도 낮잠을 자는 것이 도움이 된다.

김원 교수는 “휴가 후유증이 2주 이상 지속되거나 온몸이 무기력하고 아플 때는 다른 질병일 수 있어 주의가 필요하다”며 “이 경우엔 의사를 찾아가 휴가를 언제 어떻게 다녀왔는지에 대한 충분한 정보를 제공해 상담을 진행하는 것이 좋다”고 조언했다.

물놀이 후 ‘귀’ 후비지 말아야...피부질환도 주의

세균 많아서 피부 상하고 염증 일으켜



여름 휴가에는 시원한 물놀이가 빠질 수 없다. 그러나 신나게 놀고 나면 귀속이 물에 흠뻑 젖어 시원할 때까지 후비는 일이 많아 귀병 발생 확률도 동시에 높아진다.

18일 정중우 서울아산병원 이비인후과 교수는 “물놀이 후 귀병은 귀를 후비면서 시작된다”며 “이 때 염증과 통증이 생길 수 있다”고 경고했다.

강렬이나 수영장 물에는 세균이 많아 귀에 물이 들어갔다고 후비면 피부가 상하고 외이도에 들어가 있던 세균이 염증을 일으킨다. 이 경우 귀가 붓고 분비물

이 나오며 귀가 먹먹하고 통증도 호소하게 된다.

정 교수는 “물놀이 후 귀속이 답답할 땐 알코올 성분이 함유된 스킨용액을 면봉에 묻혀 가볍게 닦아주되 외이도 입구 부위만 닦고, 안쪽은 건드리지 않는 게 좋다”고 말했다. 또 알코올 성분 용액은 귀에 있는 정상적인 보호막을 제거하는 효과가 있어 자주 사용하면 말아야 한다는 게 정 교수의 설명이다.

정중우 교수는 “귀속은 가까운 이비인후과를 방문해 청소하는 것이 좋다”며 “고막이 손상된 지도 모든 채 물놀이를

하다간 고막 안에 물이 들어가 중이염이 발생할 수 있고 고막 손상이 있는 경우엔 물놀이 시 귀마개를 사용하거나 귀에 물이 들어가지 않도록 주의해야 한다고 말했다.

휴가가 끝난 뒤에 피부관리에도 신경을 써야 한다. 바닷가 소금기와 뜨거운 더위는 피부노화를 촉진시키기 때문이다.

18일 원종현 서울아산병원 피부과 교수는 “바다나 산으로 놀러가서 자외선 차단에 신경을 써도, 실제에 있을 때보다 자외선에 노출되기 쉽다”면서 “일반적으로 피부를 검게 태우는 것은 바람직하지 않고 단시간에 태우는 것은 많은 부작용을 낳는다”고 조언했다.

원 교수는 “햇볕을 많이 쬐어 피부가 따갑거나 물집이 생겼을 땐 먼저 찬 물수건이나 얼음주머니로 피부를 진정시켜야 하고 껍질이 일어날 땐 끈사로 벗기지 말고 자연스럽게 벗겨지도록 놔두는 게 좋다”고 덧붙였다.

원종현 교수는 “염분이 많은 해수욕장 물은 피부에 강한 자극을 줘 피부를 건조하게 만들고 피부트러블을 일으킨다”며 “해수욕을 즐긴 뒤에는 미지근한 물로 피부에 남아있는 염분을 충분히 씻어내는 게 중요하다”고 강조했다.



호남신문

☎ 062)229-6000
팩스 062)222-5547

임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.