

<밤마다 뒤척뒤척 '불면증'... '꿀잠' 불러오는 '꿀맛' 먹거리는?>

최근 '갓생(신을 뜻하는 갓(God)과 인생(人生)을 합친 신조어)' 열풍과 함께 부지런한 삶이 강조되면서 일찍 일어나 운동이나 공부를 하는 사람이 많다. 일부는 '하루 4 시간 수면과 자기계발'을 성공의 법칙처럼 사회관계망서비스(SNS)에 인증하기도 한다. 어쩐지 '잠'이 뒤로 밀려나는 모습이다. 하지만 잠을 잘 자는 것은 몸에 좋은 음식을 먹는 것만큼 건강에 중요하다. '잠의 정석' 기획을 통해 좋은 수면은 어떤 것이고, 건강에 어떤 영향을 미치는지 등 '잠'을 다양한 각도에서 살펴본다.

'수험생은 상추를 먹으면 안 된다'는 말이 있다. 상추에 들어 있는 특정 성분이 졸음을 유발한다는 이유에서다. 실제로 상추에는 수면 호르몬인 '멜라토닌'과 진정·숙면에 도움을 주는 '락투신'이라는 성분이 들어 있다. 비록 상추는 높은 집중력이 필요한 수험생에게 방해가 될 수도 있지만, 밤마다 깊은 잠에 들지 못하고 뒤척이는 사람들에게겐 더없이 좋은 보약이다. 그렇다면 상추처럼 숙면을 도와줄 수 있는 식품에는 어떤 것들이 있을까.

◆**바나나**=영국 수면 연구 자선단체 '슬립 채리티'에 따르면 바나나에는 뇌를 진정시키는 '트립토판'과 근육을 이완시키는 마그네슘이 풍부하다. 트립토판은 수면 호르몬인 멜라토닌을 만드는 데 필요한 아미노산이기도 하다. 다만 바나나를 통해 섭취한 트립토판이 뇌에 도달하기까지 한 시간 정도가 소요돼, 잠들기 최소 한 시간 이상 전에 먹어야 한다. 슬립 채리티는 바나나뿐만 아니라 멜라토닌 함량이 높은 체리, 마그네슘이 풍부한 아몬드도 불면증에 좋다고 소개하고 있다.

◆**우유**=우유에도 트립토판이 함유돼 있다. 또 우유에 풍부한 '칼륨'은 스트레스를 완화해 불면증 해소에 도움을 준다. 우유는 따뜻하게 마시는 것이 좋다. 미국 건강의학포털 헬스라인에 따르면 잠들기 전 마시는 따뜻한 우유 한 잔은 신경을 안정시키고 마음을 편안하게 해 숙면을 유도한다.

◆**양파**=농촌진흥청 국립농업과학원에 따르면 양파에 함유된 '알리신'은 신경을 안정시켜 편안하게 잠을 자는 데 도움을 준다. 알리신은 양파의 매운맛을 내는 성분으로 혈액순환을 원활하게 해 불면증을 해소하는 역할도 한다.

◆**호두**=호두에도 멜라토닌이 풍부하다. 미국 캘리포니아 주립대학 식품영양학과에 따르면 호두 한 줌(28g)에는 약 1mg의 멜라토닌이 들어 있어 숙면을 유도한다. 또 호두는 신진대사를 촉진하는 단백질과 불포화지방산이 풍부해 불면증과 건망증 치료에 효과적이다. 다만 호두는 열량이 100g 당 650kcal로 높아, 하루 8알을 초과해 먹는 것은 좋지 않다.

◆**대추차**=대추차는 '천연 수면제'라 불릴 정도로 숙면에 좋다. 대추에 칼륨이 풍부할 뿐만 아니라 대추씨에도 신경을 이완시키는 성분이 들어 있어서다. 이에 한방에서는 씨를 빼지 않은 대추를 통째로 달여 차로 마실 것을 권한다. 다만 대추차는 따뜻한 성질을 지니고 있어서 열이 많은 사람에게는 좋지 않다.