



## 잠을 많이 자면 피부가 좋아진다.

잠을 잘 이루지 못하면 체내 여러 곳에서 불안정한 리듬이 진행되고 피부에도 여러 가지 트러블이 생겨나게 된다. 하지만 잠을 많이 잔다고 피부가 좋아지는 것은 아니다. 잠든 내내 얕은 잠을 잔다면 아무 소용없는 일. 잠든 직후 숙면을 취하는 것이 아름다운 피부를 위해 중요하다.

## 잠자기 전 운동과 뜨거운 목욕은 수면에 좋다

뜨거운 물에 푹 담그고 목욕하거나 운동을 하고 나면 잠이 잘 올 것 같지만 사실과 다르다. 잠들기 전의 심한 운동은 오히려 교감신경의 활동이 활발해져 잠을 방해한다. 기분을 풀어주는 스트레칭 정도가 알맞다.

목욕도 미지근한 물에 20~30분 정도 담그는 것이 좋다. 몸이 따뜻해지면서 잠이 잘 온다. 천만의 말씀. 오히려 생리를 시작할 땐 몸이 나른해지고 졸립다. 이는 잠이 여성호르몬과 깊은 관계가 있기 때문. 특히 졸음을 유발하고 근육을 이완시키는 작용을 하는 황체호르몬의 분비량이 늘어나는 생리 직전엔 강한 졸음을 느끼게 된다. 생리 시에는 다른 때보다 오래 수면을 취해야만 '깊은 잠'을 잘 수 있다.

## 미용 상 옆드려 자는 것이 좋다

잠을 자는 데 있어 특별히 올바른 자세는 없다. 중요한 것은 자신이 편안하게 느끼는 자세로 자는 것. 편하게 잠들지 못하는 경우에는 수면이 알아지고, 도중에 일어나게 되는 등 숙면을 취할 수 없다. 하지만 옆드려 자면 배로 호흡하는 것이 아니라 가슴으로 호흡하기 때문에 배가 볼록 나오게 될 뿐만 아니라 심장에 무리를 줄 수 있다.

뿐만 아니라 옆드려 자는 사람의 80~90%는 입을 벌리고 자게 마련. 이렇게 되면 얼굴 근육이 느슨해져 피부가 탄력을 잃기 쉽고, 그에 따라 얼굴이 커질 수밖에 없다.