

# 잠 못드는 '통증의 밤'...수면자세에 달렸다

적절한 수면은 건강 유지의 조건이다. 수면에 문제가 발생하면 건강을 해칠 수 있다. 숙면을 위해서는 몸을 과도하게 웅크리지 말고 바로 편 상태에서 잠드는 것이 가장 좋다. 목이나 어깨, 허리 통증 때문에 수면 장애를 겪는 이들에게 도움이 되는 숙면 자세를 알아본다.



수면중 어깨 통증을 줄이려면 통증이 없는 쪽으로 돌아누운 상태에서 큰 쿠션을 안고, 아픈 쪽 팔을 쿠션 위에 자연스럽게 걸쳐주는 것이 좋다. 동아일보DB

목 디스크 때 C자형 경추 베개 써야 어깨통증엔 큰 쿠션 안고 자면 도움 취침 전후로 근육 스트레칭도 효과

### ●목 디스크 있다면

목뼈와 허리뼈가 자연스러운 만곡 상태를 유지하면서 근육에 긴장감을 주지 않는 수면자세가 필요하다. 천장을 보고 누웠을 때 경추가 C자형 커브 모양이 되어야 한다. 옆으로 누워 자는 사람이라면 약간 높은 베개를 선택해 측면에서 볼 때 목과 허리뼈가 일직선이 유지되도록

해야 한다. 폭신한 베개는 머리 무게만 큼 눌러 높이가 달라지므로, 베개의 재

질을 고려하지 않고 높이만 확인하는 것은 의미가 없다. 김민규 목동합천병원장(신경외과 전문의)은 "높은 베개는 경추의 후만을 만들어 좋지 않은 영향을 준다. 낮은 베개도 경추가 공중에 떠 있는 부분에 수건을 맡아 받치면 좋다"고 조언했다.

### ●어깨 통증 있다면

어깨 통증이 밤에 더 심해지는 이유는 수면 자세와 연관이 크다. 어깨 통증은 염증으로 관절 간격이 좁아지면서 염증 부위가 압박돼 통증이 심해진다. 서 있을 때는 팔이 밑으로 늘어져 간격이 벌어지지만 누운 자세는 어깨 관절 간격이 좁아져 염증이 자극되고, 통증도 심해진다. 어깨 아래쪽에 수건을 받쳐 관절 간격을 넓혀주면 통증이 줄어든다. 아픈 어깨가 아닌 통증이 없는 쪽으로 돌아누운 상태에서 큰 쿠션을 안고, 아픈 쪽 팔은 쿠션 위에 자연스럽게 걸쳐 늘어지게 하는 것도 방법이다. 근본적으로는 약물 치료나 소염 주사 등으로 통증의 원인

염증을 없애는 치료를 해야 한다.

### ●허리 통증 있다면

통증 때문에 몸을 웅크리거나 긴장한 상태로 자는 경우가 있다. 되도록 몸에 힘을 빼고 팔 다리가 편한 상태를 취한다. 디스크 환자는 척추가 꺾이지 않도록 만곡을 유지하는 자세가 좋다. 똑바로 누워서 잘 때는 무릎 아래에 베개를 넣으면 척추가 자연스러운 곡선을 유지하는데 도움이 된다. 옆으로 누워 자는 사람은 한쪽 팔위에 베개를 놓고 쿠션이나 베개를 양다리 사이 무릎 부근에 끼워준다. 수건을 맡아 허리와 바닥 사이 빈 공간에 끼워주는 것도 좋다. 허리가 뒤틀리지 않도록 주의하고, 옆드려 자는 것은 피한다. 척추관협착증이 있다면 옆으로 누워 허리를 약간 구부리면 척추관 공간을 넓혀 통증을 감소시킬 수 있다. 만성 요통환자는 취침 전후로 허리를 양 옆으로 비트는 등 동적인 근육을 풀어주고 간단한 스트레칭을 하면 도움이 된다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

## 국내 5개 하얏트 호텔, 설 연휴 공동 프로모션

### 설 연휴 투숙 고객에 무료 조식 혜택

국내 5개 하얏트 호텔(사진)이 설 연휴에 맞춰 공동 프로모션을 진행한다.

프로모션 참여 호텔에서 설 연휴 동안 투숙하는 고객은 당일 표준요금으로 1박

당 성인 2인 무료 조식 혜택을 제공한다. 호텔 공식 웹사이트를 통해 객실을 예약할 경우 2만 원 식음 크레딧을 추가로 제공한다. 단, 식음료 크레딧은 호텔마다 사용 규정이 다를 수 있으니 이용 약관을 살펴보고야 한다.

이번 프로모션은 그랜드 하얏트 서울, 그랜드 하얏트 인천, 파크 하얏트 서울, 파크 하얏트 부산, 안다즈 서울 강남에서 동시 진행한다. 예약 기간은 10일부터 17일까지며, 투숙기간은 20일부터 2월 2일까지이다. 이용 고객은 투숙 희망일로부터 최소 7일 전에 예약해야 한다. 결제는 선불 원칙이며 결제 이후 일정 변경이나 환불이 불가능하다.



### 파라다이스호텔 부산, 핀란드 푸드 축제

해운대 파라다이스호텔 부산은 16일부터 19일까지 뷔페 레스토랑 온더플레이트에서 '핀란드 푸드 페스티벌'을 진행한다. 이번 행사는 주한핀란드 무역대표부와 함께 핀란드의 에밀 라이탈라 셰프를 초청해 준비했다. 에밀 라이탈라 셰프는 핀란드 북부 쿠사모 출신으로 이번에 링곤베리 잼이 가미된 양배추 롤, 버섯소스 연어, 달 버터 소스와 감자, 애플 그레이비 소스를 곁들린 돼지고기 등 핀란드 메뉴 4종을 선보일 예정이다.



레스케이프 호텔, 크로스 바텐딩 진행  
서울 퇴계로 레스케이프 호텔은 바 '마크 다모르 바이 라망 시크레'에서 크로스 게스트 바텐딩(사진)을 15일과 16일 오후 8시부터 진행한다. '마크 다모르 바이 라망 시크레'의 크리에이티브 디렉터이자 바텐더인 시모네 카포탈레와 서울 청담동의 바 트럼베의 엄도환 바텐더가 함께하는 크로스 게스트 바텐딩이다. 15일에는 레스케이프 호텔에서 트럼베의 엄도환 바텐더가 시모네 카포탈레와 함께 진행한다. 이어 16일에는 청담동 트럼베에서 시모네 카포탈레가 '마크 다모르 바이 라망 시크레'의 시그니처 칵테일 3종을 선보인다.

레'의 크리에이티브 디렉터이자 바텐더인 시모네 카포탈레와 서울 청담동의 바 트럼베의 엄도환 바텐더가 함께하는 크로스 게스트 바텐딩이다. 15일에는 레스케이프 호텔에서 트럼베의 엄도환 바텐더가 시모네 카포탈레와 함께 진행한다. 이어 16일에는 청담동 트럼베에서 시모네 카포탈레가 '마크 다모르 바이 라망 시크레'의 시그니처 칵테일 3종을 선보인다.

뉴오리진, 롯데백 김포공항점 매장 오픈  
유한건강생활 뉴오리진이 롯데백화점 김

포공향점 지하 1층에 콘셉트 스토어를 오픈했다. 매장에 컨설테이션 존을 마련해 고객들이 직접 제품을 만지고 먹으며 경험할 수 있는 공간으로 꾸몄다. 뉴오리진이 사용하는 성분과 원료, 제조 방법, 기능성 등을 소개하고 고객의 건강 상태에 맞는 제품을 추천한다. 홍삼, 녹용, 이너플로라 등을 직접 먹어볼 수 있으며, 뷰티 습관 및 피부타임을 고려해 각 개인에게 맞는 네이카드 오일바를 체험할 수 있다.

정용운 기자 mythuk@donga.com

## TV 프로그램·오늘의 운세

13일 (월)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000 @재방송 @시각장애인용 위한 화면해설방송

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
6:00 특별기획(아름다운 노화의 비밀, 탄력단백질) 7:00 유니맘 썬썬썬 8:00 행복한 아침 9:20 김진의 돌직구 쇼 10:50 뉴스A 라이브 12:00 사건 상형실 1:20 채널A 골드드라마 터치 명장면 다시보기 1:30 채널A 골드드라마 터치(3, 4회) 4:10 채널A 골드드라마 터치 명장면 다시보기 4:20 정치대소식 5:50 뉴스 톱10	5:00 생활의 발견 스페셜 5:10 내외향 스페셜 6:00 KBS뉴스종합 7:50 일일당점 8:25 아침마당 9:30 뉴스 10:00 무엇이든 물어보세요 11:00 청소년 공간 콘서트-온인필스쿨 12:00 뉴스12 1:00 내트위크 공중기획-문화스캐치 1:50 KBS재난방송센터 2:00 뉴스 2:10 남북의 창 2:50 전국노래자랑 6:00 6시 내고향 7:00 뉴스7 7:40 우리말 겨우기 8:30 일일연속극 꽃길만 걸어요 9:00 KBS뉴스 (1, 2부) 10:00 가요무대 11:00 드라마브 11:40 저널리즘 토크쇼 12:35 뉴스 12:45 다큐 인사이트	5:00 무한리뷰 살러드 6:00 걸어서 세계속으로 6:50 생활속 아침이 좋다 8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 일일연속극 꽃길만 걸어요 9:40 무한리뷰 살러드 10:40 지구촌 뉴스 11:00 생활의 발견 12:05 제보자들 1:10 트래킹노트 세상살이 1:20 헬로키즈 동물교실2 1:50 2시 뉴스 외전 3:20 호기심대장 카툰 3:50 뽀뽀방 모두와 놀자 스페셜 4:20 일일드라마-나쁜 사람 4:00 무한리뷰 살러드 5:00 거리의 만찬 6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보 7:50 일일드라마-유아연 모녀 8:30 불꽃24 8:55 옥방방의 문제아들 (1, 2부) 10:10 개는 훌륭하다 (1, 2부) 11:40 영화가 좋다 (1, 2부) 12:50 스포츠 하이라이트	5:00 LH-D세상탐험 6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 일일드라마-나쁜 사람 8:30 생활속 오늘 아침 9:30 830뉴스 9:45 기분 좋은 날 10:10 뉴스 10:30 주저리 특집 10:45 뉴스생생 11:30 요리조리 맛있는 수업 12:00 12뉴스 12:20 최충우를 만국 유랑기 1:20 헬로키즈 동물교실2 1:50 2시 뉴스 외전 3:20 호기심대장 카툰 3:50 뽀뽀방 모두와 놀자 스페셜 4:20 일일드라마-나쁜 사람 5:00 뉴스 5:25 만나네 생생 스페셜 6:25 생활속 오늘 저녁 7:30 MBC뉴스데스크 8:55 스토리타임 9:50 마이 리틀 텔레비전 V2(1, 2부) 11:10 만나네 생생(1, 2부) 12:30 LH-D특선 다큐(라이프 오브 코발라)	5:00 SBS특선 다큐멘터리 6:00 모닝와이드(1, 2, 3부) 8:35 아침연속극-맛동 보살려요 9:10 좋은 아침 10:10 뉴스 10:30 주저리 특집 10:45 뉴스생생 11:30 요리조리 맛있는 수업 12:00 12뉴스 12:40 월화드라마-남인덕터 김사부(20회) 2:00 뉴스 브리핑 4:00 생활의 달인 6:00 손근목 책상에 이면 일일드라마 7:00 생활속 투데이 8:00 8뉴스 8:55 생활의 달인 9:40 월화드라마-남인덕터 김사부(20회) 11:00 동상이몽2 너는 내 운명 12:20 나이트리전 스포츠 투니잇

### 박경호의 운수 좋은 날

1월 13일(월) 음력: 12월 19일 문의: (02)812-1201, 도원학당

쥐 행운색: 흰색	소 행운색: 적색	호랑이 행운색: 검정	토끼 행운색: 검정
자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하는 자세가 필요하다. 신중이 서고 평가가 있을 수 있다. 인생은 강물과 같다. 때론 흐르는 세월의 강물에 몸을 맡기는 지혜도 필요하다. <b>길방:서</b>	물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 머리를 써서 상대를 누르고 실리 달성을 확실히 하려는 날이다. 하지만 오히려 내가 당할 수도 있다. <b>길방:남</b>	뜻을 이루기에 보이지 않는 장애가 있고 구실이 무뎠다. 사리사욕을 떠나 정의를 관철해나아가면서 기반을 굳게 닦아라. 가급적 폭력은 피하라. 의외의 금전수익이 있는 날이다. <b>길방:북</b>	직감에 호소해 민첩하게 행동하면 효과를 본다. 하지만 자중지란을 조심해야 한다. 우왕좌왕하기 쉽고 엉뚱한 짓을 하기 쉽다. 한 가지 일에 매진 못하고 이것 저것 손대는 날이다. <b>길방:북</b>
용 행운색: 적색	뱀 행운색: 청색	말 행운색: 청색	양 행운색: 흰색
급진적인 이득과 함께 개인의 도움이 따른다. 수입이 늘어난다. 하지만 육체 살로 공연히 마음이 급해지며 지름길을 찾고 싶은 날이다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. <b>길방:남</b>	토끼는 습한 나무를, 뱀은 불을 의미한다. 쪼든 나무로 불을 피우려한다. 장애가 많은 날이다. 인간관계의 마찰로 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로인해 의욕이 저하될 우려가 있다. <b>길방:동</b>	토끼는 바람을, 말은 불을 의미한다. 풍화의 날이다. 매사에 급히 서두르다 실패할 수 있다. 또 도화의 날이다. 이성문제, 탈선을 조심하라. 반복적인 일로 피곤한 날이기도 하다. <b>길방:동</b>	양미 생이 토끼를 만나면 처음은 좋으나 중도에 어려움이 기다리고 있다고 본다. 이유는 힘이 모자라기 때문이다. 오늘을 무르익은 기운을 바탕으로 결실의 탐을 쌓는 형상이다. <b>길방:서</b>
원숭이 행운색: 노랑	닭 행운색: 검정	개 행운색: 적색	돼지 행운색: 흰색
원숭이띠는 활기왕성해 시작하려는데 토끼는 가로막는 형상이다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 않는 편이 좋고 시기를 기다리며 건강에 신경을 기울여 안정을 도모하기 바란다. <b>길방:중앙</b>	재실일이다. 닭과 토끼는 부딪친다. 갈등이나 변민이 많은 날이다. 극적인 변화가 이루어진다. 이제까지 잘 나갔던 사람은 흥한 날이며 어려움에 처했던 사람은 길한 날이 된다. <b>길방:북</b>	토끼는 도화로서 자신의 능력을 포장하려는 기운인 반면, 개는 화개로서 자신의 재능을 가리고 덮으려는 기운이다. 속이 시끄럽다. 음악이나 영화감상 등을 통한 휴식이 도움 되었다. <b>길방:남</b>	돼지는 지살로서 움직이려는 기질이 강한데 토끼는 거기에 힘을 보태준다. 의욕이 충만해 일을 시작하게 되는 시기이다. 확장이나 변화를 계획한다면 과감한 행동이 따라야 한다. <b>길방:서</b>

**경제**  
15  
2020년 1월 13일 월요일  
스포츠동아

### 날씨와 생활

13일(월)		
서울 0/10 -5 1	인천 10/20 -4 0	수원 0/20 -5 1
춘천 20/0 -7 1	강릉 0/0 -1 6	청주 30/20 -3 2
대전 30/20 -2 4	전주 30/30 -1 4	광주 20/20 0 5
대구 30/20 -2 5	울산 10/20 0 6	부산 10/20 0 7
창원 10/20 -1 5	제주 20/30 6 8	지역 강수 확률 (안개/우)
		날씨 최고/최저

☀ 해돋이 07:47 해질 17:35 🌑 달돋음 20:21 달질림 09:42

**산 날씨**

북한산	-7/1	내장산	-1/3
설악산	-2/4	무등산	0/4
오대산	-6/2	주왕산	-5/3
속리산	-5/2	지리산	-1/5
계룡산	-4/2	한라산	5/10

**바다 날씨**

인천송도	-4/0	안면도 꽃지	-2/2
제주도	-3/1	변산반도	1/4
경포대	-1/6	거문도	0/5
속초	-3/4	해운대	0/7
대전	-5/1	제주도	6/8

**미세먼지**

서울	42	보통	대전	21	좋음
부산	40	보통	울산	34	보통
대구	31	좋음	경기	42	보통
인천	31	좋음	경북	32	보통
광주	14	좋음	제주	20	좋음

**주간 날씨** (최저/최고기온)

14일 서울경기	-5/3	충청	-1/6	행정	-3/4
15일 서울경기	-6/2	충청	-1/7	행정	-4/3

한국인이 가장 많이 보는 스포츠신문  
스포츠동아, 유료부수 2년 연속 1위

**스포츠동아**  
대표전화 02-361-1610

발행인	이인철	편집부장	좌혜경
편집인	이성준	스포츠부장	김도현
편집국장	연재호	엔터테인먼트부장	윤여수
광고국장	이승욱	경제부장	김재범
인쇄	동아일보사	뉴미디어전략팀장	양형모
		사진부장	고종철

광고문의 02-361-1612  
구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617  
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 중정로 29  
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (월간)  
2008년 3월 24일 창간  
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다  
구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02-361-1616 sol@donga.com