잠자리 건강법, 나의 베개 체크

즐겁게 푹 자고, 즐겁게 먹고, 즐겁게 싸는 것. '쾌면(快眠)'은 쾌식(快食) 쾌변(快便)과 함께 장수의 3대 비결입니다.

우리 몸은 가장 편안하고 긴장이 풀린 상태에서 에너지와 호르몬을 생성하게 됩니다.

말을 많이 해도 머리가 뜨거워져 피곤해지고, 보고, 듣고, 먹고, 생각하고 일하는 것도 많이 하면 머리는 뜨거워지고 몸은 차가워집니다. 잠을 자면 머리의 뜨거운 기운은 몸으로 내려와 몸이 따뜻해지고, 몸에 있던 차가운 기운은 머리로 올라가 정신이 맑아집니다.

이렇게 해서 잠은 피곤을 풀고 부족한 기운을 보충해 줍니다. 잠의 이런 작용은 해가 진 뒤 밤에 가장 잘 이루어지는게 자연의 이치입니다. 따라서 잠을 충분히 자지 못하면 기운을 보충할 기회를 잃게 됩니다.

잠은 몇 시간이나 자느냐도 중요하지만 수면자세를 결정짓는 베개도 신체의 균형을 잡아줘 편안한 잠을 유도하는데 중요합니다. 최근에는 기능성 베개가 인기가 높습니다.

인간만이 잘잠때 베개를 사용한다

사람의 목뼈(경추)는 앞쪽으로 자연스레 커브를 그리고 있는데, 이는 평소 서있을 때 머리의 무게를 잘 견디고자 완충역할을 하기 위해서입니다. 따라서 베개를 벨 때도 이와 같은 자세를 유지해주어야 목과 뒷머리 근육의 이완과 피로 회복에 도움이 되고, 숙면을 취하는 데도 좋습니다.

베개를 잘 골라야 건강해진다

흔히들 아기 때는 낮은 베개를 베고 성장한 뒤에는 높은 베개를 베는데 고침단명(高枕短命), 즉 높은 베개는 수명을 줄인다고 알려져 있습니다. 옛말에 신선들은 종이 한장을 베고 잔다고 했습니다. 높은 베개는 머리부위의 정맥류를 압박시켜 순조로운 피의 흐름을 막기 때문입니다.

베개가 높으면 목이 부자연스럽게 앞으로 구부러져 목덜미와 어깨가 결리게 되고, 목 뒤쪽의 근육은 항상 지나치게 늘어난 상태가 되고 앞쪽의 근육은 긴장합니다. 이런 상태에서는 잠자는 동안 목 근육이 계속 피로하게 되고, 잠을 잘 때 들이마신 공기가 지나가는 통로를 좁게 해 코를 골게 되고, 숙면을 취하기도 어렵습니다.

그렇다면 베개를 낮게만 하면 좋은 것일까? 베개가 지나치게 낮으면 머리가 뒤로 젖혀지고 턱이 들려 경추 곡선이 부자연스

러워지고 숙면을 할 수 없게 됩니다.

가장 적절한 높이는 베개를 베고 누웠을 때 자신의 주먹 정도 높이로, 베개를 누른 상태에서 6~8cm입니다. 또 목과 어깨가 자연스레 나란히 되도록 높이를 조절하는 것이 바람직합니다. 그러기 위해선 베개를 뒤통수와 어깨 사이에 놓고, 베개 폭도 어깨 폭보다 길어야 합니다.

옆으로 누울 때는 머리와 척추가 일직선이 되는 높이가 좋습니다. 바로 누워 잘 때보다 베개가 약간 높아야 하고, 엎드려 자는 자세는 목 근육긴장을 유발해 바람직한 자세는 아니나, 습관이 됐다면 베개는 낮고 부드러운 것을 선택합니다.

체형과 몸상태에 따라 높이도 달라진다

목이 길고 마른 체형이라면 통상적인 베개 높이보다 1~2㎝ 낮은 베개를, 어깨가 넓고 살찐 체형은 1~2㎝ 더 높은 베개를 골라야 합니다. 또한 바닥이 푹신하면 몸이 파묻히므로 베개는 다소 낮은 것을 선택하는 것이 좋습니다.

몸 상태에 따라서도 베개 높이를 바꿔야 합니다. 뒷목과 어깨가 과도한 긴장으로 항상 뻐근한 「근막통증 증후군」환자들은 목이나 어깨 주위 근육이 잘 이완되도록 가능한 낮은 베개가 좋습니다. 수건을 말아서 목 뒷쪽에 들어간 부위에 대어주면 근육의 강직을 풀어줄 수 있습니다.

반면 경추에 퇴행성 관절염이나 디스크 등이 있는 사람은 약간 높은 베개를 사용합니다. 수면시 목이 뒤로 젖혀지면 경추 신경이 더 잘 눌리게 되어 증세가 악화됩니다. 약간 높은 부드러운 베개를 배면 목이 약 30도 앞으로 굽어지게 해주면 신경이 압박을 덜 받게 됩니다.

베개의 재질도 중요하다

베개의 폭이 좁거나 딱딱하면 머리의 일정한 부분에 계속 압력을 가해져 근육 피로와 함께 두통을 일으킬 수 있습니다.

베개의 온도는 계절과 관계없이 머리의 피부 온도보다 5~10도가 낮은 것이 숙면에 좋은데, 이를 위해서 최근에는 메밀 껍질, 한약재 등 다양한 천연 소재가 베갯속으로 사용됩니다.

나무베개는 머리를 차게 하고 왕겨베개는 땀을 흡수해 머리를 시원하게 하고, 메밀은 한방에서 풍을 제거하는 작용이 있는 식물로 알려져 오랫동안 널리 사용돼 왔습니다.

오리털이나 화학섬유로 된 베개는 부드럽고 푹신하지만 목부위를 견고하게 지탱해 주지 못함으로써 자세유지가 어렵고 침구 속으로 머리가 묻혀 땀의 증발을 막고 불쾌감을 느낄 수 있습니다. 또 지나치게 탄력이 큰 베개는 귓속에 전정고리관에 강한 자극을 주어 때로 현기증을 일으키는 원인이 될 수 있습니다.

자료제공 : 케어캠프 제공
(www.carecamp.com)