

성공하는 사람은 ‘자는 방법’ 부터 다르다.

이 가을에 다시 한 번 수면 습관을 바로 잡아 봅시다!

바야흐로 가을입니다. 올 여름은 전국 각 지역이 물난리와 때 아닌 폭염으로 한 바탕 난리를 치른 뒤에 기에 더욱 가을이 주는 편안함과 고요함이 소중한 것 느껴집니다. 가을은 지나치게 어긋난 수면 습관을 다시 조절하여 여름에 지친 몸을 회복시켜 주기에 아주 좋은 계절입니다. 밤낮의 선선하고도 맑은 공기와 기온이 체내의 신진대사를 원활하게 돌려주고, 마찬가지로 수면 중의 신체 대사도 충분히 활력을 불어넣어줍니다. 이번 호에서는 총 6가지 숙면의 법칙을 소개하겠습니다.

하나, 정해진 시간에 일어나 밤을 일찍 맞이하자.

규칙적인 수면 습관은 병을 쫓습니다. 이는 주중과 주말 모두에 해당되어야 더욱 그 진가를 발휘합니다. 뇌 안에는 수면을 조절하는 물질들이 있는데, 이 수면 조절 물질의 활동을 규칙적으로 활동하게 해주는 것이 곧 밤이 보약이란 말과 마찬가지로 잠이 보약이 되게 하는 가장 중요한 규칙입니다.

둘, 낮에 충분한 햇빛을 온몸 가득 받자.

하루 1시간 이상 낮에 햇빛을 보며 산책하게 되면 숙면을 취하는데 수면제가 필요치 않습니다. 빛을 많이 쬐면, 밤에 멜라토닌이라는 밤의 호르몬이 많이 분비되게 하는 효과를 얻을 수 있습니다. 최근에는 이러한 멜라토닌이 식품으로 판매되기도 하고 쉽게 구할 수도 있습니다. 하지만, 그 효과는 사람마다 다를 수 있습니다. 제일 좋은 것은 자연 그대로의 빛을 통한 멜라토닌 활성화겠지요.

셋, 야간 운동은 절대 금물!

잠 못 자는 사람들이 일부 밤에 운동을 하여 피곤을 유발하여 푹아떨어지는 방법을 사용하곤 하는데, 여기에도 지켜야 할 수칙이 있습니다. 바로, 잠들기





한진규 원장

現 한국수면학회 학술이사, 서울수면센터 소장

약력 고려대학교 의과대학 졸업, 신경과 전문의, 미국 클리블랜드 수면센터 전임의 역임, 전 고려대학교 의대 신경과 교수 역임, 미국 수면전문의 자격 취득(신경과 분야, 아시아 및 국내 최초), 싱가포르 수면학회 강사, 전 대한수면연구회 학술이사

5-6시간 전의 운동이 효과적이라는 것입니다. 만일, 잠들기 바로 직전에 운동을 한다면, 오히려 원하는 시간 보다 훨씬 늦게 잠을 잘 수 있습니다. 이는 운동 중에 활성화된 대상 호르몬인 코티졸 때문입니다. 또한, 한 밤 중에 빛을 강하게 쬐는 것 또한 좋지 않은 방법입니다.

넷, 무리하게 자려고 노력하지 말라.

잠은 인간의 배고픔과 유사합니다. 배고프면 먹게 되는 것처럼, 잠을 자고 싶으면 자는 것입니다. 따라서, 억지로 잠을 자는 것은 결코 좋지 않은 일입니다. 대신, 침실의 환경을 수면의 방해가 되지 않는 편안하고 안락한 환경으로 만들어 주는 것은 의미가 깊습니다. 침실에는 시계라든가, 라디오, 신문, 책과 같이 낮에 활동할 때 필요한 물건들은 모두 치우는 것이 좋습니다. 아무런 정신적 자극이 없는 상태로 환경을 만들어 주는 것이 좋습니다.


다섯, 자기 전에 미리 생각을 정리 하자.

너무 많은 생각과 근심 걱정은 그 자체로 각성 호르몬을 과도하게 분비시켜줍니다. 따라서, 잠들기 전에 다음 날의 계획이나 일주일 뒤의 계획 등을 세우는 것이 좋습니다.

여섯, 잠이 오기 쉬운 몸을 만들자.

우리가 여름에 잠을 못자는 이유 중 하나는 바로 높은 기온과 습도 때문입니다. 반대로, 가을엔 기온도 낮고, 습도도 낮아집니다. 이 때에 인간은 수면을 빠르게 취할 수 있습니다. 즉, 수면 전에 실내 온도를 낮춰 주는 것도 좋은 방법입니다. 또한, 미지근한 물로 목욕을 해주는 것도 숙면 유도에 큰 도움이 됩니다.

또한, 담배, 커피 혹은 술 등은 피하는 것이 좋습니다. 담배 내에 있는 니코틴은 신경을 긴장시키고, 몸을 각성시키는 효과가 있어 수면에 들더라도 얇은 수면을 취하게 해줍니다. 또한, 술은 중추신경계를 강제로 억제하여 입면 효과가 있기는 하지만 대체로 2~3시간 내에 억눌린 중추신경계가 회복 됩니다.

반면, 따뜻한 우유, 달걀, 바나나 등에는 수면 호르몬의 전구체인 트립토판이라는 물질이 있어 수면을 유도하는데 일정 부분 기여하고 있으므로, 역시 수면 전에 공복감이 강한 분들은 이러한 음식을 권장합니다. 여기서 우유는 반드시 따뜻하게 데워 드셔야 합니다. 

〈문의 : 서울수면센터 02-511-0777, www.sleepclinic.co.kr〉