'당신이 잠든 사이 I'
잠에 대한 비밀

▣ 잠이란 무엇인가?

잠은 단순히 몸이 피로해져 휴식을 취하기 위한 생리적 현상이 아니라 뇌의 기능에 의해 일어나는 능동적인 과정이라 할 수 있다. 따라서 중추신경계통이 발달하지 않은 하등 동물들은 잠을 자지 않는다고 한다. 잠은 뇌파의 기록에 의하여 렘수면(REM)과 비렘수면(Non-REM)으로 분류한다. REM은 'Rapid Eye Movement' 의 앞글자만 딴 것으로 수면 중에 주기적으로 나타나는 급한 눈알운동을 말한다. 비렘수면은 잠의 깊이에 따라 얕은 잠에서부터 순차적으로 제1기 · 제2기 · 제3기 · 제4기로 나눈다. 렘수면은 정신적 갈등을 해소하는 시간, 비렘수면은 신체적 에너지를 보충하는 시간으로 본다. 이러한 측면에서 잠은 단순히 휴식의 차원을 넘어서 지난 일에 대한 갈등해소와 내일에 대한 준비를 하는 적극적인 과정을 담고 있다. 한 실험연구 결과에 따르면 잠을 자더라도 꿈을 못 꾸게 하면 잠을 자지 않는 것과 같은 고통이 온다고 한다.

▣ 잠자는 시간과 방법

조사된 바에 의하면 수면시간은 사람에 따라 개인차가 크다. 어떤 사람은 하루 3~4시간밖에 자지 않아도 별지장이 없는가 하면, 어떤 사람은 10~12시간 정도 자지 못하면 일상생활에 지장이 있는 경우도 있다. 이와 같이 잠자는 시간은 각자의 소질이나 생활습관에 따라 다르므로 일률적으로 규정할 수는 없지만 일반적으로 어른의 경우 7~8시간은 필요하다고 한다. 시간보다는 매일 일정한 시간에 수면을 하는 것이 중요하다. 특히 심신의 휴식효과를 높이고 건강을 위해서는 낮에 일하고 밤에는 깊은 밤이 되기 전에 자는 것이 중요하다.

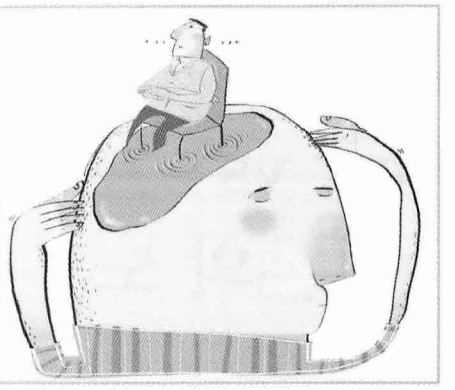
잠을 자는 자세는 엎드려서 자거나, 똑바로 누워 자거나, 옆으로 누워 자는 등 사람마다 다른데 어떠한 자세가 좋은가를 단정하기는 어렵다. 다만 생리적으로나 역학적으로 가장 안정된 상태는 똑바로 누운 자세이므로 어른의 경우는 이 자세가 바람직하다. 똑바로 누운 자세는 호흡기와 순환기 계통의 부담을 덜어주기 때문에 고혈압성 질환이나 관상동맥 경화증 또는 신장 · 호흡기 환자에게 좋다.

베개는 낮고 부드러운 것이 좋으며 이부자리는 가벼우면서도 방 온도에 따라 두께를 조절할 수 있어야 한다.

▣ '깊은 잠' 은 노화를 막는다.

'잠이 보약' 이라는 말을 흔히 사용하는데 이는 잠이 보약만큼 좋다는 뜻으로 숙면을 취해야 호르몬이 원

개구리가 동면에서 깨어난다는 '경칩', 올해는 3월 6일로 본격적인 봄이 시작된다고 할 수 있다. 나른한 봄날이 되면 사무실이든, 전철이든 병든 닭처럼 '꾸벅 꾸벅' 조는 사람을 볼 수 있는데 바로 '춘곤증' 때문이다. 춘곤증은 나른한 피로감, 졸음과 더불어 식욕부진, 소화불량, 현기증 등의 증상으로 나타나는데 겨우내 운동부족이나 피로가 누적된 사람, 소화기가 약하거나 추위를 잘 타는 사람, 스트레스를 많이 받는 사람에게 더 심하게 나타난다. 이를 이겨내기 위해서는 빠른 시간 내에 생체리듬을 변화시키는 지혜가 필요하다. 토막잠을 잔다거나 점심을 과식하지 않으면서 단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부한 음식을 골고루 섭취하면 춘곤증을 막을 수 있다. 이번 호에서는 잠에 대한 비밀을 알아보자.



활하게 분비돼 낮 시간 동안 정신적으로나 육체적으로 정상적인 활동을 할 수 있기 때문이다. 노화된 세포가 새 것으로 교체되는 일도 잠을 통해 이루어진다.

잠을 제대로 자지 못한다는 것은 몸에 문제가 있기 때문이며, 이는 몸에 또 다른 이상을 유발할 수 있는 만큼 수면은 건강은 물론 노화방지와도 직결된다.

노화와 직결된 호르몬은 '성장호르몬(Growth Hormon)' 인데 이 분비물은 숙면 중 자연적으로 분비된다. 특히 주로 깊은 수면중 분비되며, 성장호르몬이 결핍되면 살이 찌고 근육이 감소돼 노화가 촉진된다.

전체적으로 우리의 수면은 비렘수면이 75%, 렘수면이 25%를 차지한다. 비렘수면은 위에서 언급한 것처럼 제1~2기의 '얕은 수면' 과 제3~4기의 '깊은 수면' 으로 나뉘는데 보통 제3~4기의 깊은 수면 시 성장호르몬이 분비된다. 깊은 수면을 통해 뇌의 휴식, 세포재생, 불필요한 기억의 정리와 감정조절 등이 이루어진다. 잠이 얕아지면 아침 무렵 램수면이 나타나는데 이때 체내에 혈액공급이 왕성해져 젊고 건강한 남자들은 발기를 하게 된다. 깊은 잠은 날이 어두워지기 시작하면 분비돼 잠을 오게 만드는 멜라토닌도 노화를 억제한다.

▣ 건강한 잠을 잘 자려면..

우선 규칙적인 수면 습관이 중요하다. 불규칙한 수면 습관은 생체 시계를 혼란에 빠뜨려 숙면을 방해한다. 잠은 아침에 일어나서 첫 해를 본 후 15시간이 지나면 잠을 유발시키는 호르몬인 멜라토닌이 뇌에서 분비돼 잠이 오게 된다. 때문에 밤을 일찍, 조용히 맞이하는 것이 잠을 잘 자는 첫 번째 지름길이다.

또 햇빛과 친해져야 한다. 낮동안 충분한 햇빛을 봐야 마음이 밝아지고 밤에 많은 양의 멜라토닌이 분비된다. 낮동안 충분히 움직이되 야간 운동은 금물이다. 본인이 자려는 시간 5~6시간 전에 운동을 해야 하며, 걷는 운동이 좋다. 무엇보다 억지로 잠을 자려고 하지 말아야 한다. 불을 켜고 지루한 책 읽기를 하거나 다른 무언가를 시도해보다가 다시 졸리면 들어가 눕도록 해본다. 잠자리에 눕는 것은 잠잘 때만으로 제한하는 것이 좋다.

잠이 찾아들기 쉬운 몸을 만들도록 한다. 잠을 자기 2시간 전에 족욕이나 반신욕은 도움이 되며, 알코올은 2~3시간 입면에는 도움을 줄지 몰라도 깊은 잠을 방해한다. 담배는 신경을 긴장시키는 만큼 피하는 것이 좋다.