

겨울 숙면의 필요충분조건

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

영국의 문호 셰익스피어는 잠을 “삶이라는 축제에 최고의 자양분을 주는 존재”라고 표현했다.

성인 인구의 3분의 2는 평균 7시간 30분을 잠으로 보낸다. 16%는 8시간 30분 이상 자는 ‘잠꾸러기’이며, 나머지 16%의 수면시간은 6시간 30분 이하이다.

잠이 부족하면 집중력이 떨어지고 판단력이 흐려진다. 잠을 충분히 자지 못한 사람은 운전이나 위험한 기계를 작동하고 있을 때 사고에 노출될 위험이 커진다. 기억력 저하·우울증·스트레스도 흔히 동반되는 ‘잠 부족’의 부작용이다. 또 눈자위는 거뭇해지고 피부는 탄력을 잃는다. 질병에 저항하는 면역력도 떨어진다. 건강한 젊은 성인이라도 하루 이틀 잠을 자지 못하면 면역세포의 일종인 ‘자연살해(NK)세포’가 덜 만들어지고 감기·독감 등에 잘 걸린다.

웬지 잠자기가 편안할 것 같은 계절이다. 과연 겨울은 잠의 계절일까? 양면이 있다. ‘밤이 길어서’ 수면을 충분히 취하기에 좋은 조건이다. 그러나 ‘날씨가 추워서’ 낮에 신체 활동량을 줄이면 밤에 잠을 이루기 힘들어진다. 또 추우면 수면 도중 자주 깨게 된다.

겨울 수면은 주로 일조량과 멜라토닌 분비량의 영향을 받는다.

밤이 길어지면 ‘수면 호르몬’인 멜라토닌의 분비량이 증가한다. 이 결과 잠자는 시간이 늘어난다. 겨울은 낮이

짧아 그만큼 일조량이 적다. 이는 우리 몸의 생체시계에 변화를 일으킨다. 겨울에 수면 양과 아침잠이 많아지는 것은 이래서다.

겨울엔 아침에 침대에서 일어나는 일이 ‘고역’이다. 늦잠을 자거나 눈을 뜨더라도 침대에서 일어나 활동을 시작하기까지 걸리는 시간이 다른 계절보다 길어진다. 그러나 너무 걱정할 필요는 없다. 겨울철 늦잠은 극히 자연스런 현상이기 때문이다. 겨울엔 아침 해가 늦게 뜬다. 따라서 평소 기상 시간에 일어나더라도 생체시계는 이를 밤으로 인식, 멜라토닌을 계속 분비한다. 그러면 멜라토닌은 ‘더 자’라고 우리에게 명령한다.

●●● 겨울잠을 방해하는 훼방꾼도 있다.

호흡기 질환이다. 날씨가 추워지면 건조한 실내 공기로 인해 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 실내 난방으로 인해 습도가 떨어져, 코 등 호흡기의 점막이 건조해진다. 그러면 호흡기의 이물질 제거·세균 제거능력이 떨어져 인플루엔자(독감) 바이러스 등에 감염되기 쉬워진다.

감기·독감으로 콧물·재채기·기침 등을 하거나 알레르기성 비염·호흡기 천식 등이 있으면 수면 중 호흡이 원활하지 않아 깊은 수면에 들어가지 못하고 잠에서 쉬 깬다. 호흡기 질환은 또 코골이를 악화시켜 숙면을 방해한다.



●●● 수면 무호흡증도 겨울잠을 설치게 하는 요인이다.

수면무호흡증은 자는 도중 숨이 멎는 상태가 10초 이상(1시간당 6회 이상) 지속되는 것을 말한다. 이런 사람들이 수면 중 자주 깨는 이유는 숨쉬기가 힘들고 가슴이 답답해서다. 상태가 심한 사람은 자신도 모르게 깨어나서 벌떡 일어나 앉기도 한다.

또 주기성 하지운동증(수면 중에 다리가 반복적으로 움직이면서 발등이 뒤로 젖혀지는 증상을 보임)·전립선 장애(밤에 여러 차례 화장실을 찾는 증상) 등도 수면 방해 질환이다.

●●● 겨울에 숙면을 취하려면 몇 가지 요령을 익혀야 한다.

첫째, 낮잠을 가급적 피한다. 낮잠이 쏟아지면 점심 식사 뒤 20~30분만 잔다. 낮잠을 너무 오래 자거나(1시간 이상), 너무 늦게(오후 3시 이후) 자면 저녁 입면(入眠) 시간이 길어지고 밤에 자주 깬다.

둘째, 침실의 온도는 20도 전후, 습도는 50~70% 전후로 유지한다. 겨울에 실내가 추우면 몸이 긴장되고 스트레스를 받아 잠들기 어렵고 자주 깨게 된다. 반대로 너무 더워도 잠이 달아난다.

셋째, 소음·빛을 차단한다. 특히, 침실에서 TV·조명을 켜놓고 자는 것을 피한다. '수면 호르몬'인 멜라토닌이 빛이 없는 캄캄한 상태에서 가장 많이 분비가 되기 때문이다. 침실에서 귀마개·눈가리개를 사용하는 것도 좋다.

넷째, 잠자리에 들기 1시간 30분 전에 따뜻한 물·보리차·우유를 마신다. 겨울철 건조한 실내 환경으로 인한 탈수(수면 방해)를 예방하기 위해서다. 그러나 자기 전

에 커피·콜라 등 카페인 음료를 마시는 것은 금물. 각성 효과가 있기 때문이다.

다섯째, 숙면을 돕는 비타민 D를 보충한다. 이 비타민은 낮에 햇빛을 받으면 몸 안에서 생성된다. '선사인 비타민'이란 별명이 붙은 것은 이래서다. 일조량이 부족하다면 간·생선·달걀·우유 등 비타민 D 함유 식품을 즐겨 먹는다.

여섯째, 아침에 일어난 후엔 빛이 들어 올 수 있도록 커튼을 활짝 연다. 그리고 햇빛을 쬐다. 해 뜨기 전에 일어났다면 조명을 밝게 하는 것이 좋다.

일곱째, 코골이·수면무호흡증·불면증 등 수면질환을 지니고 있으면 그 질환부터 치료한다. 가령, 철분 결핍·빈혈이 주기성 하지운동증의 원인으로 진단되면 철분을 섭취한다.

여덟째, 낮에 적절한 운동이나 신체 활동을 한다. 하루 중 기온이 가장 높은 점심식사 직후에 산책을 하거나 오후에 시간을 내어서 규칙적으로 운동해 부족한 신체 활동을 보충한다.

아홉째, 낮에 시간 나는 대로 햇빛을 쬐다. 적정량의 햇빛은 사람 뇌의 생체시계에 작용, 일주기 리듬을 일정하게 유지하는데 필수적이기 때문이다. 특히, 겨울철엔 해가 늦게 뜨고 일찍 지므로 실내에서 근무하는 사람은 햇빛을 쬐는 시간이 부족하기 쉽다.

열번째, 잠자리에서는 보이지 않는 곳에 시계를 두고, 밤에 일어나더라도 시계를 보지 않는다. 침대의 매트리스는 너무 딱딱하거나 폭신하지 않은 것을 고른다. 베개는 높이가 적당하고 견고한 것을 사용한다. 