

열대야는 하루 최저 기온이 25도를 넘는 것으로 낮에 달구어진 지표면의 열기가 대기 중으로 빠져나가지 못해 일어난다. 열대야에서는 인체의 중추신경계가 흥분해 잠을 자지 못하거나 자주 깨며 이 때문에 다음날에 졸리고 피로한 '수면지연증후군' 이 나타나기 쉽다. 무더운 여름 밤, 열대야 속에서 쾌적하게 잠자고 건강을 유지하는 특별한 방법에 대해 소개하고자 한다.

글 이선진 기자

잘~ 자야 예뻐진다!! 건강한 여름나기, 열대야 숙면 방법

실내온도는 몇 도?

수면의학자들은 섭씨 18~20도가 최적 수면온도라고 말한다. 그러나 여름에 에어컨의 온도를 여기에 맞추면 추워서 잠들 수 없으며 전력 소비도 만만치 않다. 이 온도는 사계절의 수면 적정온도를 평균한 것이고 실제로 인체는 여름 온도에 적응하므로 낮에는 27도, 밤에는 25도 정도로 유지하는 것이 무난하다.

에어컨은 1시간 이상 가동하면 실내 습도가 30~40% 수준으로 내려가서 감기에 걸리기 쉬우므로 1시간 이하로 켜놓는 것이 좋다. 창문을 약간 열어 놓거나 실내에 수분 방출이 많

은 벤자민 고무나무 등의 화분을 갖다 놓으면 습기 조절에 도움이 된다. 한편 선풍기는 바람을 직접 쐬면 두통 체온저하 질식 등이 일어날 수 있으므로 벽 쪽을 향하게 해서 1, 2시간만 틀어 놓는 것이 좋다.

수면을 위한 준비

무더운 밤이면 한강 둔치를 비롯해 전국의 둔치나 공원에 사람들이 몰린다. 취침 1시간 전까지 바깥에서 더위를 식히며 산책하는 것은 괜찮지만 취침 직전까지 야외에 머물면서 음식을 먹으면 오히려 깊은 잠을 자지 못하게 된다. 또 초저녁에 30분 정도 가볍게 운동하는 것은 숙면에 도움이 되지만 자기 직전의 무리한 운동은 오히려 잠을 방해하기 쉽다.

여름밤 부부관계도 무리하지만 않는다면 괜찮다. 성관계 뒤에는 심신이 이완되기 때문에 이 상태에서 미지근한 물로 샤워하면 숙면을 취할 수 있다. 그러나 여름에는 온몸의 대사능력이 떨어지기 쉬우므로 다음날 아침 깨어나서 피로를 느낄 정도로 자주 성관계를 갖는 것은 좋지 않다.

목욕도 숙면의 요령

자기 전에 미지근한 물로 목욕하는 것도 숙면에 좋다. 그러나 찬물로 목욕하면 체온이 더 올라갈 수 있어 열대야 숙면을 방해할 수 있다. 샤워를 하면서 따뜻한 물줄기로 어깨와 목덜미 등을 자극하면 피로회복에 특히 좋다. 아침에 일어나 냉온욕을 하면 그날 무더위를 이기는 데에도 좋고 밤에 잠도 잘 온다. 냉온욕은 14~18도의 냉탕과 41~43도의 온탕에 1분씩 6~8차례 번갈아가며 목욕하는 것. 냉탕에서 시작해서 냉탕에서 끝나며, 집에서는 냉탕을 별도로 이용할 수 없다면 샤워기를 이용하면 된다.

몸이 허약한 사람은 심신이 무리할 수 있으므로 각탕욕(脚湯浴)을 하도록 한다. 이는 40도의 물에 무릎 아래를 5분 정도 담근 다음 16도의 물에 다시 5분 담그는 것을 4, 5회 되풀이하는 것을 말한다.

숙면을 위한 준비 운동

무릎 아래에 쿠션을 대고 양 다리를 쭉 뻗고 앉은 뒤, 발가락을 몸 쪽으로 꺾어 10초 동안 힘을 줘다가 빼는 반복운동도 숙면에 좋



다. 발가락을 짓힐 때는 숨을 들이마시고 힘을 뺄 때에는 숨을 내쉬도록 한다.

이때 뒷머리와 목덜미가 만나는 곳 양쪽의 오목하게 파인 곳에 있는 경혈인 '안면혈'을 양쪽 엄지로 눌러주고 발가락 끝에서부터 장딴지까지 부드럽게 마사지하면 더욱 잠이 잘 온다. 발바닥 중앙의 움푹 파인 곳인 용천혈을 지그시 누르는 지압도 효과적이다.

열대야 숙면을 위한 10계명

- ① 미지근한 물로 샤워하고 잠자리로 향하는 것이 좋다.
- ② 밤에 술, 커피, 콜라, 녹차 등을 마시거나 담배를 피우지 않도록 주의한다.
- ③ 자기 직전에는 수박이나 음료수를 많이 먹지 않는다.
- ④ 배가 고파서 잠을 못 이루면 따뜻한 우유를 한잔 마신다.
- ⑤ 억지로 잠을 자려고 애쓰지 말고 거실이나 다른 방에서 책을 읽거나 음악을 듣다가 잠이 오면 침실로 되돌아온다.
- ⑥ 수면을 못 취했어도 아침에는 같은 시간에 일어나도록 한다.
- ⑦ 잠을 못잔 경우 낮에 10~20분 정도 낮잠을 잔다. 30분 이상 자면 불면증의 원인이 된다.
- ⑧ 자기 직전에는 공포영화를 보거나 흥분되는 일을 하지 않는다.
- ⑨ 침대에서는 잠과 성행위 외에 어떤 일도 하지 않는다.
- ⑩ 매일 규칙적으로 운동하되 자기 직전에는 피한다. 🌀

Tip 숙면에 좋은 음식

덥다고 식사를 거르면 저녁에 배가 고파 잠을 못 자게 된다. 되도록 저녁 식사를 거르지 않는 것이 좋으며 가볍게 먹는 것이 좋다. 배가 고파 잠이 안 올 때는 뇌를 진정시켜 주는 세로토닌이 들어 있는 우유를 한 잔 하는 것도 좋다. 이외에도 잠을 오게 하는 숙면에 좋은 음식 몇 가지를 소개하고자 한다.

- ① 호박 : 이뇨 작용과 해독 작용을 하는 호박은 삶거나 구워서 먹으면 숙면을 돕는다.
- ② 차조기 : 들깨와 같은 차조기는 항스트레스 작용이 있어 차조기 20g에 물을 붓고 달여서 잠자기 전에 먹으면 숙면에 도움을 준다.
- ③ 호두 : 신경쇠약으로 인해 잠이 안 올 때 쓰이는 호두는 숙면에 도움을 준다.
- ④ 산조인 : 산조인을 볶아서 차처럼 끓여서 먹으면 숙면에 도움을 준다.
- ⑤ 상추 : 열을 내려주는 작용을 하여 잠이 오도록 도움을 주는 상추쌈을 드시면 숙면에 도움을 준다.

※ 이외에 생양파나 대추씨, 샐러리즙을 먹는 것도 숙면에 도움을 준다.