



잘 자요! 당신의 굿~잠을 위하여

국민건강보험공단에 따르면, 수면 장애를 앓고 있는 사람이 지난 2008년 22만 8,000명에서 2012년 35만 7,000명으로 5년 사이에 약 13만 명이 늘었다. 하루 이를 잠을 설친다고 큰 병이 나는 건 아니나, 당장 피로와 두통을 느끼고 판단력 등 인지능력이 떨어지기 쉽다. 또 때번 밤잠을 설치면 매사에 의욕이 없고, 면역기능이 떨어져 병에 걸릴 확률도 높다. 당뇨나 심혈관질환, 뇌졸중 발생 위험이 폭발적으로 증가하게 된다. '잠이 보약'이라는 얘기를 허투루 들을 수 없는 이유다. 행복하고 개운한 굿~잠, 방법이 없을까.

글 이은정 기자

숙면하고 싶다면 몸 상태부터 점검할 것

개운하게 푹 자고 싶다면 내 몸에 숙면을 방해하는 질병이 없는지를 먼저 점검하는 것이 좋다. 심하게 코를 고는 사람은 쾌면을 취하기 어렵고, 수면무호흡증으로 이어지기 쉽다. 10초 이상 일시적으로 호흡이 정지하는 수면무호흡증은 뇌에 원활한 산소 공급을 막아 숙면을 방해하는 큰 원인으로 작용한다.

신체적인 비만도 쾌면을 방해하는 요소가 된다. 비만인 사람이 대부분 코를 골고, 이 중 60~80%가 수면무호흡증을 동반하기 때문이다. 더욱이 비만은 수면 장애뿐만 아니라, 더욱 심한 비만을 불러오는 악순환을 일으키므로 주의해야 한다.

행복한 잠은 행복한 환경이 만든다

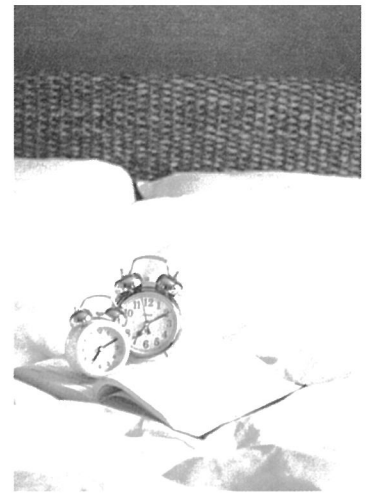
개운하게 잠을 잘 수 있는 환경이 따로 있다. 잠자기 2시간 전부터 잠잘 준비를 하며 최적의 환경을 만들어야 하는 것도 그 때문이다.

간접조명에 쾌적한 온도로 : 숙면을 취하려면 조명에 신경을 써야 한다. 잠을 유도하는 멜라토닌은 눈에 빛이 들어오지 않는 조건에서 잘 분비되므로, 쉽게 잠들려면 주위 빛을 최대한 차단하는 게 좋다. 창문 위치상 외부의 불빛이 들어온다면 암막커튼을 활용하거나 수면안대를 착용하는 것도 하나의 방법이다. 간접조명을 활용하는 것도 좋다. 간접조명은 쉽게 잠잘 수 있는 환경뿐만 아니라 은은한 분위기도 조성할 수 있어 일거양득의 효과를 얻을 수 있다. 잠자기에

적당한 온도를 유지하는 것도 중요하다. 열대야에 잠을 설치는 것도 높은 온도와 습도 때문이다. 숙면을 취하기에 좋은 온도는 20~22도다. 거기에 습도를 50~60%로 유지한다면 폭 자기에 안성맞춤이다.

베개, 주먹 정도 높이에 폭은 길게 : 쾌면을 위해서는 이부자리 선택도 중요하다. 편안한 휴식을 위해 좋은 침구를 신중하게 선택해야 한다. 사람의 목뼈는 앞으로 자연스레 커브를 그리고 있으므로 목과 머리를 제대로 받쳐 이와 같은 자세를 유지하는 베개를 사용하는 것이 목과 뒷머리 근육의 이완과 피로를 푸는 데 도움이 되고 숙면을 취하는 데도 좋다. 베개는 뒤통수와 어깨 사이에 뱀다. 가장 적절한 높이는 베개를 베고 누웠을 때 자신의 주먹 정도 높이다. 베개 폭도 어깨 폭보다 길어야 한다.

이불, 가볍고 체온 조절 가능한 것으로 : 이불과 요는 기온이 적정하더라도 보온성이 있고 가벼운 것을 골라야 한다. 덮고 자는 동안 축축한 느낌 없이 체온 조절이 가능한 제품이면 좋다. 침대를 사용한다면 누웠을 때 척추를 편안하게 받쳐주면서 지나치게 폭신하지 않은 매트리스를 고르도록 한다. 약 15kg 이상의 무게부터 내려앉는 탄력이 있어야 하며, 양손을 사용해 힘껏 눌렀다 뺐을 때 원상태로 빠르게 회복하는 것이 좋다.



사소한 생활습관이 쾌면을 좌우한다

평소 생활습관을 조금만 바꾼다면 그 속에서 쾌면을 좌우하는 키워드를 발견할 수 있다.

자고 일어나는 시간을 일정하게 : 수면시간과 기상시간을 일정하게 만들어 몸의 패턴을 유지하도록 해야 한다. 사람마다 차이는 있으나, 밤 11시에 취침하고 아침 7시에 일어나는 것이 가장 이상적이다. 만약 동일한 시간에 잠자리에 들었더라도 한 시간 이상 잠이 오지 않아 뒤척이게 되면 차라리 일어나 다른 활동을 하는 게 낫다. 단, TV를 보거나 스마트폰, 태블릿PC를 보는 등의 활동은 피한다. 끊임없이 뇌를 사용하는 활동은 몸의 수면 주기 리듬을 방해해 숙면을 취하기 어렵게 만든다. 낮잠을 길게 지는 습관도 밤잠에는 그다지 좋지 않다. 되도록 낮잠은 피하고 자더라도 15분 이내로 짧게 자야 한다.

배고픔·배부름 경계하기 : 너무 배가 고파도, 너무 배가 불러도 숙면을 취하기 어렵다. 저녁을 너무 늦게 먹거나 야식을 먹으면 소화기관이 갑자기 들어온 음식물을 소화시키느라 일을 하고 뇌도 잠들기가 어렵다. 따라서 잠자기 최소 3시간 전에는 음식 섭취를 끝내는 게 바람직하다. 또 너무 배가 고프다면 따뜻한 우유 한 잔이나 바나나 한 개 정도로 가볍게 허기를 면하고 잠자리에 든다.

단 음식은 적당히 : 지나친 당분 섭취도 숙면을 방해하는 요소다. 당분이 많이 든 음식은 순간적으로 정신을 또렷하게 만들고 에너지를 생성하므로 이런 음식을 많이 섭취하면 늦은 밤까지 잠들기가 쉽지 않다. 되도록 오후 5시 이후에는 단 음식을 섭취하지 않는 게 좋다.

그 밖에 잠자리에 너무 많은 고민이나 잡념을 갖고 들어가는 것도 좋지 않다. 오늘 업무를 잘했는지, 아직 남은 과제가 있는지 등을 잠자리에서 계속 되새기고 있다면 잠을 포기하는 것이나 마찬가지다. ☺