

## 잘 자려면 무게감 있는 이불 덮어야

인디애나폴리스의 종양 전문 간호사인 레슬리 코스코(Leslie Kosco)는 도톰한 이불이 수면의 질을 향상시킨다는 말을 듣고 구매했다. 20파운드짜리 연한 회색 빛 이불은 3개월 동안 그녀와 밤을 함께 했다. 레슬리 코스코는 “이 이불을 덮자, 누군가 나를 안아주고 있던 기분이 들었어요. 안정감이 들었죠. 저는 이 이불 덕분에 더 깊은 잠을 자게 되었다고 생각합니다.” 라고 말했다.

그런데 레슬리 코스코의 경험을 증명하듯이 숙면을 하려면 깃털처럼 가벼운 이불 보다는 어느 정도 무게감이 느껴지는 이불을 덮는 게 낫다는 연구 결과가 나왔다.

스웨덴의 카롤린스카 의대 연구진은 2개월 이상 불면증을 경험하고, ●기분장애(주요우울증과 양극성장애) ●불안 장애 ●ADHD 중 하나의 진단 경험이 있는 환자 120명을 대상으로 실험을 진행했다. 그들 모두는 수면 문제를 겪고 있었다.

연구진은 참가자 절반에게 금속 체인을 달아 무게가 18파운드인 담요를 제공했다. 나머지 절반은 모양이 같되 플라스틱 체인을 달아 무게가 3파운드인 담요를 덮도록 했다. 두 종류의 담요는 무게는 다르지만 외형과 촉감은 동일했다.

참가자들은 4주 동안 손목에 센서를 달고 생활했다. 취침 시간, 기상 시간, 그리고 주간 활동량을 정확히 체크하기 위해서였다. 참가자들은 또 수면의 질에 관해 설문문을 작성했다. 연구진이 그를 토대로 불

면증 심각도 지수를 측정했다.

그 결과, 무거운 담요를 사용한 이들이운데 42% 이상이 불면증 심각도 지수에서 수면 문제가 개선되었다고 여기기에 충분할 정도로 낮은 점수를 받았다. 가벼운 담요를 덮고 잔 이들 중에는 그 비율이 3.6%에 불과했다. 지수가 50%까지 감소한 비율은 무거운 담요 그룹이 가벼운 담요 그룹의 26배에 달했다.

전체적인 수면 시간에는 무거운 담요가 별다른 영향을 미치지 않았다. 그러나 가벼운 담요 그룹과 비교하면 자다가 깨어 뒤척이는 경우가 현저하게 줄었다. 낮에 졸리는 현상, 불안이나 우울 증상 역시 감소했다.

수석 저자인 마츠 아들러 박사는 “과학적 원인을 규명하려면 추가 연구가 필요하다.” 는 전제 아래 “하지만 무거운 담요가 불면증에 효과가 있다는 건 분명하다.” 고 말했다.



▲ 무게감 있는 이불을 덮으면 수면의 질이 개선되는 것으로 드러났다. 사진=shutterstock

## 걷기, 체중 감량·혈당 조절에 도움



▲ 걷기는 체중 감량과 혈당 조절에 도움이 된다. 사진=shutterstock

걷기는 건강에 매우 유익한 신체 활동이다. 특히 식후 걷기는 혈당 수치 조절에 도움을 준다.

### ◆ 체중 감량에 도움

하루에 태울 수 있는 기본적인 칼로리 소모량이 있다. 이를 ‘휴식 시대’라 부른다. 이 소모량은 매일 비교적 일정한 수치를 보인다. 하지만 개인적인 용무로 바빠 움직인 날, 걷기 등의 운동을 한 날에는 여기에 추가적인 칼로리 소모가 일어난다.

체중 감량이 이처럼 단순한 칼로리 방정식에만 의존하는 것은 아니지만, 칼로리 섭취와 칼로리 소비의 관계가 주된 역할을 하는 것은 사실이므로 걷기 등의 움직임이 많을수록 체중 감량 목표를 이룰 가능성은 높아진다.

### ◆ 식후 걷기, 혈당 조절에 도움

운동은 혈당 수치의 조절을 돕는다. 그 이유는 뭘까? 활기차게 걷기와 같은 중간 강도 운동

을 하면 심박동수가 증가하는데, 이때 근육은 탄수화물이나 당분을 에너지원으로 우선적으로 사용하게 된다. 즉 식사 후 혈당이 올라간 뒤 걸으면 근육이 이 혈액 내 당분들을 사용한다는 것이다.

혈당 수치를 조절하는 것은 심혈관계 건강을 지키는데 있어 매우 중요하며, 체중 감량을 하는 데도 보다 유리하다. 혈당 조절이 잘 안 되면 여분의 혈당이 지방으로 전환돼 살이 보다 쉽게 찌 수 있다. 식사 후 운동은 체장이 인슐린과 함께 혈당을 조절하는 수고를 덜어준다는 점에서도 좋다.

이러한 효과를 얻기 위해 권장되는 적정 운동량이 있다. 매주 활기차게 걷기 등의 중간 강도 운동을 150분가량 하면 된다. 이는 하루에 20분만 운동에 시간을 할애해도 심장질환, 당뇨 등의 위험을 낮추고, 뼈 건강과 체중 감량 효과까지 얻을 수 있다는 의미다.

하루 중 언제 걸어도 걷기 운동은 우리의 정신 건강과 신체 건강에 도움이 된다. 하지만 식사 후 걷기는 현대인에게 가장 흔한 질병 중 하나인 제2형 당뇨병이나 당뇨병 전증이 있는 사람의 혈당 조절을 돕는다는 점에서 추가적인 이점이 있다. 또한, 아직 특별한 건강상 이슈가 없는 사람도 예방 차원에서 이러한 걷기 운동을 통해 체중을 감량하고, 전반적인 건강을 개선하는 도움을 받을 수 있다.

단, 식사 직후 운동은 복통을 일으킬 수 있기 때문에 우선은 산책하듯 가볍게 걷고, 중간 강도 이상의 걷기는 어느 정도 속이 가벼워진 뒤 하도록 한다.

www.daebaksigns.com

# 사장님, 칭찬해요!

## 대박나게 도와 드릴게요.

베너, 메뉴보드, 광고, 전단, 포스터, 명함, 박스간판, 채널레터, 폼레터, 창문사인, 전시사인, 판촉물 등 각종 실내외 사인부터 광고, 디자인까지 -

사장님을 위한 수만 가지 대박 솔루션이 준비되어 있습니다. 이제, 한국 최고 광고회사와 디자인 교수 출신의 전문가와 상담하세요.

이 광고는 대박사인에서 직접 제작했습니다.

사장님의  
대박을 위한  
전품목

# 대박 SALE

쉬! 가격은  
직접 방문하셔서  
확인하세요.  
대박입니다!

# 대박사인

T. 323.641.7907  
1313 Fedora St., LA CA 90006