

## 나이 들어 낮잠이 '독'이 되는 경우

적당한 낮잠은 건강에 좋고 하루의 활력소가 될 수 있다. 그러나 지나치게 오래 자는 낮잠은 오히려 건강을 해칠 수 있다. 그렇다면 낮잠은 얼마나 자야 할까?

### ■ 낮잠을 자면 안 되는 경우

밤에 충분히 잠을 자지 못하면 수면 부족 상태가 된다. 낮에 졸음, 피로감, 의욕 저하 등을 초래해 일상에서 지장을 줄 수 있다. 이 경우 낮잠을 아예 자지 말아야 한다. 밤에 충분히 자지 못하면 낮에 피곤하고 졸릴 수 있다. 이 때 낮잠을 자면 다시 밤에 잠을 못 이루는 악순환이 일어난다.

### ■ 1시간 이상 낮잠, 심혈관 질환 발생 위험 증가

2020년 유럽심장학회는 31만 3651명을 대상으로 한 20개의 연구를 종합 분석한 결과 60분 이상의 낮잠은 심혈관 질환 발생 위험을 30% 이상 높인다고 발표했다. 밤에 6시간 이상 잠을 잤는데도 낮잠을 1시간 이상 잘 경우 모든 사망원인의 위험성을 30% 이상 높였다. 심혈관 질환 발생 가능성은 34%나 높아졌다. 특히 65세 이상의 경우 1시간 이상의 낮잠이 조기사망 위험을 19% 높이는 것으로 분석됐다.

반면에 하루 30분 이하의 낮잠은 심혈관 질환이나 당



▲ 사진=shutterstock

뇨 같은 질병 발생 위험과 상관성이 없었다.

### ■ 나이 들어 1시간 이상 낮잠, 알츠하이머병 위험 40% 증가

지난 17일 알츠하이머협회(AA) 학술지 '알츠하이머병과 치매'에 발표된 논문에 따르면 하루에 1시간 이상 낮잠을 자는 노인은 알츠하이머병(치매)에 걸릴 위험이 40% 더 높다. 낮잠시간이 늘어날수록 기억력과 사고력도 더 빨리 감소했다.

과도한 낮잠은 밤잠에 영향을 미쳐 24시간 단위의 생체 리듬에 교란을 일으켜 알츠하이머병의 위험을 높이는 것으로 분석됐다.

### ■ 밤에 잘 잤다면 낮잠은 30분 이내, 오후 2-3시가 적당

유럽의 일부 지중해 연안 국가나 라틴 문화권 국가에서는 시에스타 라는 낮잠 시간이 있다. 시에스타의 시간은 나라마다 차이가 있지만 실제로 낮잠은 30분 정도 자는 사람이 많다고 한다. 이 정도의 짧은 낮잠이 컨디션을 회복하고 지적·정신적 능력을 향상시키는 효과가 있다는 과학적 연구도 이어지고 있다. 물론 야근 등으로 밤에 충분히 자지 못했다면 낮잠을 더 잘 수는 있을 것이다.

밤에 6~8시간 푹 잤다면 다음날 낮잠은 20분~30분이내가 적당하다. 이 정도의 짧은 낮잠은 컨디션을 올리고 기분 전환에 좋다. 심혈관질환 예방에도 도움을 준다. 5분~10분 정도의 토마잠이나 잠시 눈을 감고 있어도 심신의 긴장을 완화하는데 좋다. 낮잠에 드는 시간대는 오후 2~3시가 적당하다. 점심 식사 후 몸을 움직였다면 혈당이 내려가고 어느 정도 소화가 된 상태다. 개인차가 있지만 낮잠뿐만 아니라 밤에 10시간 이상 자는 과잉 수면도 건강에 좋지 않다.

## “요가, 지속가능한 다이어트로 효과적”

요가가 장기적인 체중 감량 유지를 위해 필요한 신체적, 인지적 능력을 향상시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 브라운대 제시카 유니케 박사팀은 비만이거나 과체중인 여성 60명을 대상으로 연구를 진행했다. 처음에는 참가자 전원에게 식단과 운동 목표를 세운 3개월간의 체중감량 프로그램에 참여했다.

프로그램이 끝난 후 연구진은 참가자를 두 그룹으로 나누어 한 그룹은 12주 동안의 요리 수업과 영양 교육에, 한 그룹은 일주일에 2회 참여하는 요가 코스에 무작위로 배정했다. 그런 다음 연구진은 체중 감량 및 증가, 참가자가 인지하는 스트레스 수준, 마음챙김(mindfulness), 고통 감내력(distress tolerance)



▲ 사진=shutterstock

를 측정해 두 그룹을 비교했다.

동시에 프로그램에 대한 참가자의 즐거움과 만족

도에 대해서도 조사했다. 그 결과, 12주 동안의 체중 감량 프로그램 기간 처음 체중의 5% 이상 감량한 사람이 요가 그룹에 배정되었을 경우 추가로 3.5%의 체중을 감량했고 심리적인 면에서 더 큰 향상을 보인 것으로 나타났다.

연구진에 따르면 요가는 스트레스 감소, 마음 챙김과 다스림, 고통 감내력 향상 등을 통해 장기적인 체중 감량에 도움을 준다.

유니케 박사는 “체중 감량 후 이룰 유지하려는 사람들에게 요가를 권한다”면서 “기대한 것보다 더 즐거울 수 있고, 요가 기술이 체중 조절에 도움 되는 행동을 유지하게 해준다는 것을 알게 될 것”이라고 말했다.

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.  
침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요  
(서울/세종/대한)  
센트럴 헬스, 웰케어  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Clever Care, Kaiser  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, AARP  
일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가 가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리  
도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 석추 의학 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)