

# 꿀잠 자려면 수면 자세 따라 베개 높이 달라야

숙면을 위해서는 실내 온도, 빛 차단 등 고려해야 할 사항들이 많지만 잠을 자는 자세와 환경도 숙면에 영향을 미친다. 잠을 자고 일어나 목과 어깨가 빠근하고 허리에 통증이 남는다면 수면 자세가 잘못됐을 가능성이 높다.



낮은 베개를 사용하는 것이 좋다.

충분히 자고 일어났는데도 목이 빠근하면 베개 높이가 너무 높지 않은지 확인할 필요가 있다. C자형 목뼈를 유지하기 위해서는 잘 때 높은 베개를 피해야 한다. 높은 베개를 베면 목뼈가 일자형이 되어 경추신경과 혈관을 압박한다. 천장을 보고 똑바로 누워 잔다면 C자형인 목뼈의 만곡을 유지할 수 있도록 베개의 높이를 조정하거나 수건 등을 받쳐서 맞추는 것이 좋다.

한편 오십견과 회전근개파열·석회성 건염 등 어깨 질환 환자들이 공통으로 겪는 증상이 야간통이다. 실제 어깨 통증 환자들이 수면 장애를 경험하는 원인은 높은 자세와 관련이 있다. 주로 낮에 서 있는 자세는 어깨 관절 간격이 넓어져 있어 통증이 덜하다. 하지만, 밤에 누운 자세는 관절 간격이 좁아지면서 통증을 악화시킨다.

누운 자세에서는 아픈 어깨 아래에 수건을 괴어 어깨 관절 간격을 벌여주는 방법이 도움이 된다. 야간통과 수면 장애를 근본적으로 해결하기 위해서는 원인 질환을 치료해야 한다.

수면 자세에 따라 베개 높이도 달라져야 한다. 평소 옆으로 누워 잔다면 똑바로 누워서 잘 때보다 베개는 높아야 한다. 어깨 너비가 누운 자세에 미치는 영향을 고려해 측면에서 볼 때 목·허리 뼈가 일직선이 유지되는 높이를 선택하면 된다.

베개 재질도 영향을 준다. 너무 딱딱하면 목 주변 신경이 눌리는 압력이 생기고, 혈관이 좁아지는 등 혈액순환에도 방해가 된다. 이에 비해 너무 푹신하면 머리 무게만큼 눌러 높이가 달라진다. 목디스크 환자들은 목 부분이 꺾이지 않도록 목과 등이 편평하게 될 정도의

이상적인 숙면을 위해서는 몸의 근육이 긴장되지 않도록 몸을 바로 편 상태로 똑바로 누워 팔·다리에 힘을 빼고 자는 것이다. 이때 허리 통증을 줄이기 위해 자세를 바꾸거나 적절한 조치가 필요하다.

사진=shutterstock

# '파워워킹'의 놀라운 운동 효과

운동할 시간을 따로 내기 어려울 때 걷기 운동만큼 하기 쉬운 운동이 없다. 걷기를 통해 최상의 운동 효과를 내려면 어떻게 해야 할까?



매일 30분씩 걸겠다는 식으로 시간을 정하는 방법도 있지만, 그것보다 강도에 신경을 쓰는 편이 좋다. 다리뿐만 아니라 팔도 힘차게 움직이며 힘차게 걷는 '파워워킹'은 그냥 걷는 것에 비해 심장과 근육 등을 강화하는 데 유리하며 칼로리 소모, 인슐린 수치 및 체질량지수 등을 개선하는 효과도 있다.

팔을 격렬하게 움직일수록 상체 단력에 더 큰 도움이 되며 몸의 균형과 안정감을 높일 수 있다.

파워워킹은 쉽게 말하면 빠르고 활기차게 걷는 걸음이다. 다리뿐 아니라 팔도 힘차게 움직여야 한다. 걸을 때마다 발뒤꿈치에서 발끝 순서로 지면을 대는 일반적인 걸음 방식을 지키면서 최대한 빠르게 걷는 걸음이다. 양팔은 90도 각도로 구부리고 앞으로 열심히 휘저으며 걷기 추진력이 떨어지지 않도록 해야 한다.

처음에는 어렵게 느껴질 수 있고 습관이 될 때까지 반복적인 훈련이 필요할 수 있다. 이럴 땐 우선 규칙적으로 걷는 습관을 갖는 것으로 시작하도록 한다. 걷는 게 일상이 되고 지구력이 향상되면 그때부터 걷는 속도를 높이면서 심혈관계 건강을 본격적으로 증진시켜 나갈 수 있다.

몸의 균형, 근력 등을 강화하려면 몸의 중심부인 코어 역시 탄탄한 상태를 유지하는 것이 좋다. 이런 모든 부분들에 신경 쓰며 걷는 운동이기 때문에 칼로리 소모가 일반 걷기보다 클 수밖에 없다.

단, 파워워킹을 한 이후 관절이 아프다면 속도를 늦추는 것이 좋다. 파워워킹이 부담스러운 사람은 일반적인 걷기와 파워워킹을 번갈아가며 하는 방법도 있다. 일반적인 걷기 운동을 하면서 중간에 1분씩 파워워킹을 하는 운동이다. 익숙해질수록 파워워킹을 하는 빈도를 높일 수 있기 때문에 자연스럽게 운동 능력이 향상되는 효과를 얻을 수 있다.

일반적인 걷기와 파워워킹 둘 다 종아리, 넓적다리, 엉덩이 근육 등에 영향을 미친다. 하지만 파워워킹은 허리, 어깨 등 상체 부위에도 많은 영향을 준다.

사진=shutterstock

# 키친 리모델링 전문

Kitchen & Bath Remodeling Specialist



Free 3D Cabinet 그림제공  
Free Estimate (견적무료)

\*캐비닛 / 카운터 탑 / 각종 마루

30년 동안 오직 한 길  
**iBEST** CONSTRUCTION  
st.Lic. #623740

**714.745.7771**  
Workscom • Bond • Insurance