# "낮잠 30분 이상 자면 살찐다"

낮잠은 업무의 효율성을 높이는 것뿐만 아니라 집중력 및 기억력 향상, 스트레스 완화 등 다양한 건강 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 이러한 효과는 실제 잠들지 않고 눈만 감고 있어도 누릴 수 있다. 그러나 낮잠을 30분 이상 자는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 체질량 지수(BMI)가 높고 혈압이 높으며 심장병 및 당뇨병과 관련된 기타 질환이 있을 가능성이 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

미국 브리검여성병원(BWH) 연구진은 낮잠 풍습을 지닌 '시에스타 문화권' 중 하나인 스페인 무르시아 지역의 성인 3,275명을 대상으로 낮잠과 비만의 관계를 조사했다. 그 결과 30분 이상 낮잠을 자는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 대사 증후군 및 고혈압 위험이 더 높다는 것을 발견했다.

데이터에 따르면 30분 이상 낮잠을 자는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 체질량 지수(BMI)가 높고 혈압이 높으며 심장병 및 당뇨병과 관련된 기타 질환이 있을 가능성이 더 높았다. 반면 '파워 낮잠' 을 짧게 자는 사람은 이와 같은 비만과 신진대사 변화의 증가가 나타나지 않았다. 또한 수축기 혈압이 높아질 가능성도 낮았다.

긴 낮잠 그룹은 낮잠을 자지 않은 그룹에 비해 허리둘레가 더 넓고 공복 혈당과 혈압수치가 더 높았다. 긴 낮잠은 잠자리에 늦게 들고 밤에 늦게 식사하는 것과 관련이 있었으며 점심에 더 많이 먹고 담배를 피우는 것과도 관련이 있었다.

연구진의 한명인 스페인 무르시아대의 교수이자 BWH 객원교수인 마르카 가라우레는 "영국의 대규모 인구 대상 연구에서도 낮잠이 비만 위험 증가와 관련이 있다는 사실이 밝혀졌지만 시에스타 문화가 있는 국가에서도 이것이 사실인지, 그리고 시스타의 시간이 대사 건강과 어떤 관련이 있는지 확인하고 싶었다." 고 설명했다.

하지만 연구진은 낮잠과 비만 사이의 연관성만 발견했을 뿐 그 인과 관계까지 입증한 것은 아니다.

연구진의 일원인 BWH의 프랭크 쉬어 하버드대 의대 교수는 "이 연구는 낮잠을 얼마나 잘 것인지 그 시간을 고려하는 것의 중요성을 보여주지만 과연 짧은 낮잠도 효과가 있는지 의문을 제기하는 것도 사실" 이라고 밝혔다. 그는 "많은 기관에서 짧은 낮잠의 이점을 깨닫고 있으며 업무 생산성뿐만 아니라 전반적인 건강에도 도움이 된다는 사실을 많이 인지하고 있다." 면서 짧은 낮잠의 효과를 입증하기 위해 추가 연구가 필요하다고 덧붙였다.

사진=shutterstock


가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리뷸러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.

Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844

VERI TAS LUX MEA
서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

"최고의 의사 보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다."

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.
- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목
- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉




메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담 환영 714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623