



왜 이불을 덮어야 잠이 잘 올까

적당히 두꺼운 이불이 꿀잠을 자는 데 좋다. 체온이 밤 중에는 1~2도 떨어지기 때문에 이불은 피부 주변을 주위 환경보다 더 따뜻한 '미기후(Microclimate)' 로 만들기 위해 꼭 필요하다.

잠을 꼭 자기 위해선 이불(담요)을 꼭 덮어야 한다는 사람들이 아주 많다. 방이 푹푹 찜도 이불을 덮지 않으면 잠을 자기 힘든데는 무슨 까닭이 있을까?

미국 잡지 '리더스다이제스트'의 건강 포털 '더헬시(thehealthy)'에 의하면 실내 온도가 꽤 높더라도 이불 속에 묻혀 잠을 자야 하는 데는 그럴 만한 이유가 있다.

■ REM 수면 주기 맨 체온 조절 능력 상실

사람은 저마다 독특한 수면 자세를 갖고 있다. 그야말로 천태만상이다. 수면 자세가 제멋대로인 것과는 달리, 거의 모든 사람에게 공통적인 수면 습관이 있다. 이불을 덮고 자는 것이다. 이불은 옛날엔 왕과 귀족, 돈 많은 상인 등 특권층을 위한 사치품이었다. 요즘엔 누구나 이불을 덮고 잘 수 있다.

수면 과학에 의하면 우리 몸의 체온(심장과 뇌, 내



장 등의 중심 체온)은 잠자기 전과 잠자는 동안 푹 떨어진다. 추위로 떨지 않으려면 이불이 꼭 필요하다. 밤중에 체온이 떨어지는 것은 잠자는 동안 편안함을 유지하는 것을 뛰어넘는 매우 중요한 역할을 한다. 체온 저하 현상은 몸이 잠자리에 들 준비가 된 시점과 잠자리에서 일어날 준비가 된 시점을 결정하는 일주기 리듬을 조절하는 핵심 부분이다.

체온은 잠자리에 들기 약 1시간 전부터 시작해 잠자는 동안 계속 떨어지다가 결국 평균 체온보다 1~2도 더 낮아진다. 특히 수면 주기가 급속안구운동(REM) 수면 단계에 이르면 몸은 체온을 조절하는 능력을 잃는다. 무더운 여름 밤에도 우리 몸을 따뜻하게 유지하게 해주는 이불이 꼭 필요한 이유다.

■ 이불, 미기후 만들어 몸 따뜻하게 유지

문명 사회에서 태어난 우리는 태어날 때부터 이불을 사용하게 돼 있다. 미국 애리조나대 마이클 그랜드너 박사(수면건강 연구 프로그램 책임자)는 "이불은 일반적으로 피부 주변을 주위 환경보다 더 따뜻한 '미기후(Microclimate)' 로 만든다"고 말했다. 이 '미기후'는 밤에 몸에서 빠져나가는 열을 가둬 몸을 따뜻하게 유지해 준다. 대부분 사람들이 이불을 덮고 자면 이불 자체의 물리적 감각이 수면과 짝을 이루게 된다. 단순히 담요 밑에 있는 것만으로도 뇌와 신체가 잠에 빠질 준비를 할 수 있다는 것을 의미한다. 이불을 덮으면 실제로 수면 반응이 일어난다.

■ 편안하고 적당히 무거운 이불이 최적

연구 결과를 보면 무거운 이불은 특히 불면증과 불안증이 있는 사람들에게 좋다. 국제 학술지 '수



면 의학 및 장애 저널(Journal of Sleep Medicine & Disorders)'에 실린 2015년 연구 결과에 의하면 만성 불면증에 시달리는 사람이 무거운 이불을 덮고 자면 숙면을 취하는 데 도움이 되는 것으로 나타났다. 또 '미국 직업요법 저널(American Journal of Occupational Therapy)'에 발표된 2020년 연구 결과를 보면 불안증이 있는 사람도 무거운 이불을 덮고 자면 수면에 도움을 받을 수 있다. 무거운 이불은 더 안전하고, 더 안정되고, 더 편안하다는 느낌을 준다. 무거운 이불을 덮으면 뇌하수체를 자극해 수면 유도 호르몬인 멜라토닌의 분비가 많아지기 때문에 수면의 질이 높아질 수 있다.

그랜드너 박사는 "완벽한 이불은 편안한 느낌을 갖도록 따뜻하고 수분과 땀이 이불에 스며들지 않을 만큼 통기성이 좋아야 하며, 부드러우면서도 튼튼해야 한다"고 말했다. 이불은 너무 무겁거나 너무 가볍지 않아야 하고, 무게가 이불 전체에 고루 분산돼야 한다.

사진=shutterstock

오픈스페셜

UP TO **40%**
SALE (*혼수이불 제외)



한국 면 잠옷 세트
30% SALE



Grand Opening

이불 명가

한국 신세계 백화점에 들어가는

아르페지오 혼수이불

혼수이불, 고급 모달 이불

알러지케어 침구류

한국산 양모이불(물빨래 가능)

호텔용 고밀도 이불

디즈니 캐릭터 잠옷(면 100%)

기숙사용 한국이불

한국
공장직영

호주산 양모 사용

물빨래 가능. Made in KOREA
프리미엄 고밀도 면 100%

~~Q.\$520~~ \$390

~~S.\$370~~ \$278

목화솜 순면 고밀도 패드

~~Q.\$160~~ \$128

~~S.\$183~~ \$145

아사면 60수 레이스 패드

~~Q.\$90~~ \$73

~~S.\$126~~ \$94

아사면 60수 워싱 패드

~~S.\$78~~ ~~Q.\$90~~ ~~K.\$126~~

\$59 \$68 \$94

T. 714. 735. 8836

4560 Beach Blvd, #101
Buena Park, CA 90621

비치스파 옆

