

수면 부족 이틀이면 스스로 노화 느낀다

수면 부족 탓에 스스로 노화를 느끼는데 걸리는 시간은 단 이틀이라는 연구 결과가 나왔다. 일상적이고 편안한 잠이 사람으로 하여금 노화를 체감하지 못하게 하고, 보다 건강한 삶을 영위하게 한다는 사실에 관심이 쏠렸다.

지난달 27일 '스푸트니크' (sputnik.kr)에 따르면 스웨덴 카롤린스카연구소 연구팀은 이날 이 같은 내용을 담은 조사 보고서를 공개했다. 인간은 충분한 수면을 취하지 못하면 신체 리듬이 깨지고 노화를 느끼게 되는데, 이에 걸리는 시간이 단 48시간이라는 점은 시사하는 바가 크다고 연구팀은 강조했다.

연구팀은 수면 부족이 인체에 미치는 심적·육체적 영향을 알아보기 위해 남녀 186명을 모집하고 수면시간제한 실험을 실시했다. 이와 별도로 18세에서 70세 사이의 429명의 연구 참가자를 대상으로 한 달간 수면 시간에 따른 체감연령을 조사했다. 실제 나이에 비해 자신이 얼마나 젊거나 늙게 느껴지는지를 알아보기 위해 이들의 수면 일기를 비교했다.

우선 피실험자 186명은 이틀간 9시간 숙면을 취했다. 이후 피실험자들은 평균 0.24세 젊어진 느낌이라고 답했다. 며칠이 지난 뒤 이번에는 이틀간 4시간만 잠을 잤다. 이때 피실험자들은 평균적으로 4.44세 늙은 것 같다고 답했다.

설문조사 참가자들에게는 지난 30일간 충분한 휴식·수면이 취해지지 않았다고 느낀 날이 며칠인지 질문했다. 실제 나이와 무관하게 현재 몇 살이라고 생각하는지도 물었다.

조사 결과 수면 부족이 하루 늘어날 때마다 주관적 연령은 평균 0.23세 증가했다. 날마다 느끼는 젊음의 강도가 클수록 주관적 연령은 최대 1.22세까지 늘어났다.



▲ 수면은 사람의 주관적 연령 인식에 큰 영향을 미친다. 사진=shutterstock

수면 부족을 지난 30일 동안 한 번도 느끼지 못했다는 이들은 실제 연령보다 젊다고 느끼는 경향이 확실했다. 이런 유형의 사람들은 실제 나이보다 평균 5.81세 젊다고 여겼다. 반면 한 달 간 잠을 못 이룬 사람들은 본인이 3개월은 더 나이가 들었다고 느꼈다. 심지어 10년은 더 늙은 것 같은 피곤함을 느낀다고도 답했다.

연구팀은 "이번 실험을 통해 수면이 주관적인 연령 인식에 큰 영향을 미친다는 것을 알 수 있다"며 "단 이틀간 잠이 부족해진 것만으로 육체적, 그리고 심리적으로 크게 처지게 되는 것"이라고 말했다.

이어 "심리적으로 나이를 먹었다고 여기기 시작하면 인체는 건강하지 않은 식생활을 촉진해 운동량을 줄인다"며 "사교적이고 활발한 사람도 의욕이 뚝 떨어질 가능성이 있어 전반적으로 건강이 악화될 것"이라고 밝혔다.

연구팀은 또 "30대 이후 실제 나이와 감정의 차이가 더욱 뚜렷해질 것"이라며 "수면 부족이 노화에 대한 느낌만이 아니라, DNA를 손상시켜 생물학적 노화를 가속화하는 증거가 될 수 있다"고 경고했다.

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

“재활 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

공진단 선물용

상품권도 판매합니다.

- *상화탕
- *녹용대보탕
- *심전대보탕
- *각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약, 교통사고
건강상담, 메디케어, 메디케어(Advantage)
Clever Care, HSA, FSA 환영

푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

웰컴치과그룹

이주영(JustinLee)DDS
로마린다 치대 졸업

B B B 만을 고집하는 웰컴치과
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.
믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한
다양한 보험을 받고 있습니다
PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

Best

애나하임

한인타운

714.552.5373

213.381.2827

1201 N. Euclid St.
Anaheim, CA 92801

2500 W. 8th St. #106
LA, CA 90057