

“일주일에 2회 이상 운동, 불면증 위험 줄여준다”

수면장애는 심혈관 질환, 대사기능 장애 등 각종 질병 위험을 높이는 요인으로 꼽힌다. 이런 수면장애에 위험을 일주일에 2회 이상, 주당 1시간 정도의 운동을 꾸준히 하면 크게 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

아이슬란드 레이카비크대학 에틀라 비운스도티를 박사팀은 지난달 27일 영국의학협회 학술지 BMJ 오픈(BMJ Open)에서 유럽 9개국에서 10여년간 진행된 유럽 지역사회 호흡기 건강조사(ECRHS) 참가자 4천400여명의 데이터를 분석, 신체 활동과 불면증 간 이런 연관성을 확인했다고 밝혔다.

연구팀은 활발한 신체활동이 수면을 질을 높이고 만성 불면증 증상을 개선해준다는 연구 결과들이 있지만 성별, 나이, 체질량지수(BMI), 운동 유형 등이 불면증과 얼마나 연관성이 있는지 등은 여전히 명확하지 않다고 연구 배경을 밝혔다.

연구팀은 이 연구에서 아이슬란드·벨기에·덴마크·독일·스페인·프랑스·영국·스웨덴·에스토니아 등 9개국 21개 센터에서 진행된 유럽 지역사회 호흡기 건강조사 참가자 4천399명의 1998~2002년 데이터(ECRHS II)와 2011~2014년 데이터(ECRHS III)를 분석했다. 참가자는 여성이 2천254명, 남성이 2천85명이었고 나이는 39~67세였다. 각 조사 시점에 신체활동 빈도 및 기간, 수면 시간, 주간 졸음 등에 대한 질문에 답했다.

이들은 일주일에 최소 2회 이상, 주당 1시간 이상 운동을 할 경우 활동적 그룹으로 분류됐다. 또 10년간 활동 상태 변화에 따라 지속적 활동·지속적 비활동·활동적 변화·비활동적 변화 등 네 가지 그룹으로 분류됐다. 지속적 활동 그룹은 1천82명(25%), 지속적 비활동 그룹은 1천601명(37%), 활동적 변화 그룹 775명(18%), 비활동적 변화 그룹 881명(20%)이었다.



분석 결과 장기적으로 일주일에 2~3회 꾸준히 운동할 경우 불면증 위험이 낮아지고 매일 밤 권장 수면시간(6~9시간) 잠을 잘 수 있는 확률이 크게 증가한 것으로 나타났다.

연령, 성별, 체중(BMI), 흡연 여부 등의 영향을 배제한 결과 지속적 활동 그룹은 지속적 비활동 그룹보다 잠들기 어렵다고 느끼는 비율이 42% 낮았고, 불면증 증상이 있을 확률은 22%, 불면증 증상이 2~3개 있다고 답하는 비율도 37~40% 낮았다. 또 지속적 활동 그룹은 정상수면(6~9시간)을 취하는 비율이 지속적 비활동 그룹보다 55% 높았고, 수면시간이 6시간 이하와 9시간 이상일 확률도 각각 29%와 52% 낮았다. 활동적 변화 그룹이 정상수면을 취할 가능성도 지속적 비활동 그룹보다 21% 높아졌다.

연구팀은 “이 결과는 불면증에 대한 신체활동의 효과를 보여준 이전 연구들과 일치하지만 시작 시점에 활동적이었던 사람이 비활동적으로 바뀌면 그 효과가 사라지는 것을 보여준다”며 “이는 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다는 것을 의미한다”고 강조했다.

사진=shutterstock

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등
최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



특별세일

도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!

\$1.99 부터

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: 714.833.9944

13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670



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!

믿을수 있는 최고의 의료진



김종진 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

김종진 내과 #200

Walker St

뱅크 오브
아메리카

La Palma Ave

알타트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623