

# ‘숙면스트레칭’으로 ‘굿잠’ 하세요

밤에도 식지 않는 여름 공기와 80%를 넘는 습도 때문에 집안 공기는 무겁기만 하다. 자는 중에도 땀을 뻘뻘 흘리게 되니 보약이라는 단잠을 자 본 것이 언제인지 까마득하다. 이럴 땐 하루 동안 쌓인 피로를 풀어주고 편안한 잠자리로 이끄는 숙면 스트레칭이 답이다.

정리 박지수 그림 이큰아름

## ‘잠이 보약’인 이유

사람은 생의 3분의 1을 잠으로 보낸다. 매일 밤 별 생각 없이 잠자리에 들지만 우리 생각보다 수면은 훨씬 고차원적인 역할을 한다. 심혈관계 질환인 고혈압, 심장병, 당뇨에 영향을 미치며 지능을 좌우하기까지. ‘잠이 보약이다’는 말이 백 번 맞는 말이다. 수면 부족은 만성 피로로 이어지고 이를 충분히 회복하지 못한 몸의 노화는 빠르게 진행된다. 이 악순환의 고리를 끊어버릴 수 있는 답이 여기 있다. 잠들기 전 가벼운 스트레칭으로 하루 동안 쌓인 근육피로를 해소하고 긴장과 피로를 완화시켜 주어 숙면에 적합한 몸 상태를 만들 수 있다. 단, 땀이 날 정도의 무리한 운동은 오히려 수면에 방해가 되니 잠들기 한 시간 반 전에는 운동을 삼가야 한다.

### 숙면을 돕는 스트레칭

스트레칭 전에 가볍게 뛰여 근육을 풀어줘야 관절에 무리가 가지 않는다. 동작을 할 때는 반동의 힘을 쓰기 보다는 천천히 움직이도록 한다.



① 바닥에 무릎을 꿇고 어깨너비로 벌려 고양이자세를 취한다. 양손의 간격을 어깨 너비로 벌리고 발등과 발가락을 펴 바닥에 닿도록 한 뒤 등을 평평하게 편다.



② 복부에 힘을 주면서 등과 허리를 둥글게 만들어 20초 정도 자세를 유지한다.



③ 허리를 내려 아치형을 만든다.



① 다리를 곧게 펴고 바닥에 눕는다.



② 한쪽 다리를 굽히고 양손으로 무릎을 잡아 가슴 쪽으로 당긴다.



③ 둔부와 허벅지 뒤쪽 근육에 약간의 긴장을 느낄 때까지 잡아당겨 30~40초 정도 유지한다. 반대쪽 다리도 번갈아 해준다.

### 숙면을 위한 준비 사항

#### 잠 잘 오는 방 만들기

침실의 온도는 20~23도 정도로 유지하며 조명은 어둡게 한다. 컴퓨터나 텔레비전은 수면에 자극이 되므로 이들 기기와 분리된 방에서 자는 것이 좋다. 빗소리나 파도소리와 같은 자연음을 듣는 것도 심신을 평화롭게 한다.

#### 내 몸에 맞는 수면 습관 들이기

무작정 많이 자는 것이 숙면은 아니다. 자신에게 맞는 수면 시간을 정하여 일정한 시간에 취침하고 기상하는 습관을 들이도록 한다.

#### 자기 전 자극은 NO

차가운 물보다 미지근한 물로 목욕하는 것이 좋으며 과식은 피한다.

#### 잠자는 자세는 편안하게

엎드려 자거나 팔을 괴고 잠들지 않도록 한다. 옆으로 누우면 쿠션을 다리 사이에 끼우는 것도 좋은 방법이다.

### 숙면에 좋은 음식

**와인** • 와인은 ‘나이트캡(잠 잘 때 쓰는 모자)’이라 불릴 만큼 숙면을 돕는 대표 음료이다. 포도 껍질에는 멜라토닌이라는 수면 유도 물질이 들어있어 잠들기 전 한 잔의 와인은 혈압을 낮추고, 몸의 긴장을 풀어 주는 효과를 준다.

**바나나&두유** • 바나나는 신경을 안정시키는 마그네슘과 칼륨 외에도 트립토판이라는 잠을 유도하는 물질이 풍부하게 들어있어 자연산 수면제로도 불린다. 단, 저녁에는 살이 찌 수 있기 때문에 최소 취침 4시간 전에 먹는 것이 좋다. 두유의 주원료인 콩에 다량 함유된 이소플라본은 폐경기 여성들에게서 나타나는 수면장애나 불면증을 개선하는 데 큰 도움을 준다.

**토란** • 뱃속 열을 내리고 장 운동을 활발하게 만든다. 토란미역국이나 우유를 첨가한 주스 형태로 섭취하면 불면증 해소에 도움이 된다.