

‘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.