

1. 단 하룻밤도 불 켜고 자면 안 되는 이유

노스웨스턴 대학 연구팀 "심장병, 당뇨병 위험 높여"

과학입력 :2022/03/22 10:45 수정: 2022/03/22 14:37



백봉삼 기자 [기자 페이지](#) [구독](#) [기자의 다른기사 보기](#)

•

•

•

(

•

(

•

(

•

잠 잘 때 캄캄한 게 무서워서, 또는 너무 피곤해서 등 여러 이유에서 전등을 켜 채 잠을 잔 경험은 누구에게나 있다.

그러나 취침 시간에 빛을 받으면 심박수의 상승 등을 일으키고 심장병이나 당뇨병 위험을 증가시킬 수 있다는 연구 결과가 나와 주목된다.

수면 중 빛에 노출되면 심혈관 건강과 수면-각성 주기를 조절하는 자연적 과정인 일주기 리듬 모두에 부정적인 영향을 미친다는 사실은 오랫동안 잘 알려져 왔다. 하지만 고혈압, 당뇨병과 같은 질병을 유발할 수 있는 심혈관 위험 요인에 미치는 영향에 대해서는 상대적으로 덜 알려졌다.



잠들기 전 스마트폰을 하는 장면(제공=픽사베이)
필리보이스닷컴·기가진 등 외신에 따르면 노스웨스턴 대학의 아이비 메이슨 씨 등 연구팀은 20 명의 젊은 피험자에게 '중간 정도의 빛'과 '어슴푸레한 빛' 두 가지 실내 환경에서 잠을 자는 실험을 실시했다. 전자의 광량은 100 룩스(lux)로, 일반적으로 실내 등이 켜졌을 때의 밝기다. 후자의 광량은 3 룩스로 촛불의 빛보다 어둡고 달빛보다 약간 밝은 정도의 밝기다.

각각 실내 환경에서 하룻밤을 자도록 했는데 중간 정도의 빛 안에서 잔 사람은 어슴푸레한 빛 속에서 잔 사람보다 심장 박동수와 혈당치 상승이 나타났다. 또 인슐린 저항성도 증가하는 것으로 확인됐다.

또 수면의 질은 차이가 없었지만, 램 수면의 비율이 중간 정도의 빛 속에서 잔 사람일수록 적었다. 메이슨 씨는 하룻밤이라도 수면 시 전등을 켜고 자면 심장병이나 당뇨병 위험을 높일 수 있다고 지적했다. 높아진 인슐린 저항성은 제 2 형 당뇨병의 진단에 중요한 역할을 한다.

노스웨스턴 대학의 필리스 리씨는 “이 연구 결과는 수면 중 적당한 실내조명에 단 하룻밤만 노출 돼도 혈당과 심혈관 조절을 손상시킬 수 있음을 보여준다. 이는 심장병, 당뇨병 및 대사 증후군의 위험 요소”라고 말했다.

이어 그는 “수면 중에 빛에 맞지 않도록 하거나 빛을 최소화하는 것이 중요하다”면서 “텔레비전을 켜두거나 머리맡에 밝은 램프를 두는 것도 심장병이나 당뇨병을 일으킬 가능성이 있다. 적어도 취침 1 시간 전에는 조명을 어둡게 해야 한다”고 조언했다.