



Music: 애정의 조건

[강추] 낮잠 (midday nap)

낮잠을 자면
저녁에 잠을 자는데
지장이 많다고
말하는 사람이 많은데,

그럼에도 불구하고
낮잠을 자는 것이
중요하다는 것에 대해
말하겠습니다.



?스위스 로잔대학교

연구팀이 한 연구이다.

성인
약 3,462 명을 대상으로
5 년간 추적조사를 했더니
낮잠 자는 습관을
가진 사람들이

심장마비, 뇌 졸 증,
신부전증, 심혈관 질환 등,
모든 이러한 혈관질환의
위험률이 거의 절반인
48%까지 감소한다고 했다.

혈압도 수축기 혈압도
거의 5.3 ~ 6 까지
떨어진다고 했다.



?서울대 체력 과학
연구소와 조선일보가
공동으로 기획한
조사보고에 의하면

전국의 100 세인
72 명을 인터뷰한 결과

우리나라 100 세인 들은
하루 평균 9 시간 잠을 자며
절반 이상 (76%)이
낮잠을 자는 것으로
나타났다.

매일 낮잠을 잔다 : 54%
간혹 낮잠을 잔다 : 22%

?하버드 의대와
아테네 의대의 연구팀은
낮잠을 자는 사람이
심근경색에 걸릴 확률이
30%나 더 낮다는 등
낮잠이 심장 질환 발병률을
크게 낮춘다는
실험 결과를 발표했다.



?일본 국립 정신
신경센터의
타카하시 키 요사
박사팀이

낮잠과
알츠하이머 성
치매의 관계를
조사한 바에 의하면
30 분 이하의 낮잠을

습관적으로 취하는
사람은 그렇지 않은
사람에 비해

알츠하이머 성
치매에 걸릴 위험이
3분의 1 정도로
떨어진다는 사실을
알아냈다.



?미국과 독일
그리고 이스라엘에서
연이어 실시한
연구에 따르면
인간의 신체는

생물학적으로
오후에 짧은 숙면을
취하도록 프로그래밍
되어 있다고 한다.

미국 브라운 의대
연구팀은 인간의 뇌는
오후 1 시에서 5 시
사이에 일정 시간의
낮잠을 필요로 한다는

연구 결과를 발표한
적이 있다.

특히 머리를 많이 쓰는
직업을 가진 사람이나
쉽게 피로를 느끼는
사람의 경우

낮잠을 통한 휴식은
필수적이라고 했다.

낮잠을 자는
유럽인이나
남미인이 그렇지
않은 북미인 보다
스트레스도 덜
받는다고 한다.



?5 분간의 낮잠은
보약 10 첩의 효과가
있다고 말하는

사람도 있다

동의보감에는
"사람이 낮잠을
자지 못하면 기(氣)가
빠진다" 고 했다.

?낮에 5 분이나
10 분 정도라도
잠시 수면을 취하면

밤에 두세 시간
잠을 자는 것과
같은 효과가 있는데

이것을
마이크로 수면
(Microsleep)
이라고 한다

?낮잠은 단기 기억을
장기기억으로 전환하는데
도움을 주는 등
기억력을 향상한다.

보통 기억력은
오전 중에 가장 좋고
오후에는 떨어지는데
30 분간 낮잠을 자면

오후에도
오전과 같거나
그이 상의 기억력을
유지할 수 있다."

(다카시마 데쓰지)
하버드대 심리학과
새라 메드닉 연구팀은

1 시간 정도에
불과한 짧은 낮잠이
밤새 자는 잠만큼이나
정신활동에
유익하다는 연구
결과를 발표하기도
했다.



낮잠을 잔 사람들은
낮잠을 자지 않는
사람들에 비해 학습과
기억능력이 뛰어
나다는 것이다

또 다른
연구결과에 의하면
초단 수면
(4 분 ~20 분 정도)을
취하고 난 사람들은
아예 잠을 자지 않은

사람보다 실수를 15%까지
덜 한다고 한다.

낮잠은 창조력을
높이기도 한다.
최근 미국에서는 아예
강력 낮잠(Power Nap)
이라는 낮잠 시간을
공식적으로 주는
회사들도 생겼다.

NASA, 구글,
나이키는 '낮잠 자는 방'을
준비해서 20 분 정도의
낮잠을 장려하고 있다.



낮잠은 창조적
상상력을 불러일으키는
의식과 무의식이
나는 시간이다."

(백남준/ 공연 예술가)
?한국인의 사망 원인 ?

1 위 : 암

2 위 : 심장질환
3 위 : 폐렴
4 위 : 뇌출혈인데

낮잠 잠깐 자는 것으로
돈도 , 특별한 시간이나
노력도 들이지 않고
사망 원인 제 2 위인
심혈관 질환과

제 4 위인 뇌혈관 질환을
절반으로 줄인다면
하지 못할 이유가 없습니다.

낮잠은 15~20 분 정도
짧은 낮잠을 자면 됩니다.



"네이처
뉴로사이언스'에
따르면

낮잠을
오래 자는 것을
권하지 않으며,
대개 15 분 이상을
넘기지 말라고
권합니다.

30 분을 넘으면
델타파 수면 상태에
들어감으로
다시 정신을
차리기가 어렵고,

야간 수면을
방해하여 수면 주기에
영향을 미칠 수 있기
때문입니다.
(알람이 울리도록
설정해 놓을 것)
침대에서 자지 말고
의자에 기대어
잠깐 눈 붙이면 됨으로
절대로 어려운 일이
아닙니다.



예수님은

낮잠 주무시는 모습을
숨기지 않으셨습니다.

예수님은 어디에서나
아무 때나 그곳이
뒤집힐 것 같은
배 안이라 하더라도
주무실 수 있었습니다
(마 8:24)

프랑스에서는
정부 차원에서
"15 분 낮잠 자기"를 법
으로 정해 놓고
캠페인을 펼친 바 있고
미국 뉴욕에서는
얼마 전 "낮잠을 팝니다"
라는 문구를 내건
"낮잠 전문점"이
등장하기도 했습니다.



?□
이래도 보약 낮잠을
안 주무실래요???
매일매일 오후에

살짝~살짝 꼭~꼭
챙겨 주무시고
개운한 몸과 기분과
정신으로 무병장수
건행 하십시오

(웁긴 글)

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

