

아침형인간이 되자

에듀후 입시진학컨설팅 대표 이현우

쾌면(상쾌한 기상)은 쾌식(위장에 부담 없는 식사), 쾌변과 함께 건강의 3대 증거로 여겨진다. 하루 평균 수면시간은 8 시간으로, 인생의 3분의 1은 잠이란 결론이다. 그러나 1일 8시간 수면 상식은 수면에 대한 오해이며, 도리어 건강수면의 방해요소이다.

미국 뉴욕대학의 조사결과를 보면, 학생 중 가장 성적이 좋았던 그룹은 수면시간이 5~6시간으로 짧았다. 이보다 더 잠을 자면 머리카락이나 몸에 좋지 않은 결과를 가져온다는 것이 밝혀진 셈이다.

수면부족이란 자신이 머릿속에서 만들어내는 일종의 노이로제와 같은 '수면부족 의식'이다. 우선 이런 생각을 말끔히 지워라. 잠을 지나치게 자면 도리어 능률이 저하된다. 과도한 수면으로 신체 전반의 세포를 지나치게 쉬게 하는 것은 결국 노화로 연결된다. 에너지를 낮 동안 충분히 소비하지 못한 채 다시 잠을 자면 에너지 과잉에 빠지는 악순환이 거듭된다.

그리고 수면시간이 짧아지면 교감신경의 활동이 활발해지고 호르몬의 분비가 좋아져 신진대사가 도리어 촉진된다. 오래 잠자기보다 깊은 잠을 자라. 수면은 양보다 질이 문제다. 오래 자는 것보다 짧은 시간이라도 숙면을 취하는 것이 중요하다.

하루 3시간 밖에 자지 않는 사람과 8시간 잔 사람의 수면의 질은 뇌파 검사를 통해 조사해 본 결과 크게 다를 바 없는 것으로 입증되고 있다.

음식량과 수면량은 정비례한다. 공복이거나 배가 고프면 잠을 잘 잘 수 없지만, 음식을 많이 먹으면 순식간에 잠에 빠져든다. 수면은 대뇌뿐 아니라 내장의 피로(특히 위장의 소화활동)로 일어나는 현상이다. 많이 먹는 사람일수록 필요 이상 자야 하는 것이다. 따라서 단시간 수면하고 싶다면 될수록 적게 먹도록 애써라. 또한, 쾌면을 위해 아침에는 주로 가벼운 운동을 하고, 격한 운동은 저녁에 할 것을 권한다.

숙면하기에 가장 좋은 시간대는 새벽 2~4시이다. 사람은 체온이 낮을 때 숙면을 취할 수 있는데, 체온은 오후 2시경에 최고점에 달하고, 새벽 2~4시경에 최저가 된다.

사람의 맥박은 새벽 5시에 가장 빨라진다. 따라서 이 시간은 숙면하기에 적당한 시간이 아니다. 깨어 있는 것이 더 효율적이라는 얘기다. 따라서 기상시간은 늦어도 새벽 5시로 정하는 것이 좋다. 오전 6~8시까지는 하루 중 두뇌(집중력이나 판단력)가 가장 명석해지는 시간이다. 뇌세포가 활성화되는 이른 아침의 1시간은 낮의 3시간과 맞먹는다.

아침시간은 '이성적'인 활동에 더 유리하고, 저녁과 밤 시간은 '감성적'인 활동에 더 유리하다. 즉 아침 할 일, 저녁 할 일이 다르다고 할 수 있다.

'아침형인간'이란 아침에 일찍 일어나는 사람을 의미하는 것뿐만 아니라 잠이 적고 부지런한 사람의 총체적 표현이다. 공부가 집중력과 시간과의 싸움이라면 '아침형인간'만이 해결책이다.