



Getty Images Bank

# 면역력 높여 코로나19 예방하는 5가지 수면지침

글 김길원 연합뉴스 의학담당 전문가



Getty Images Bank

Getty Images Bank

April 2020

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)이 전 세계에 확산하면서 이에 맞설 수 있는 체내 면역력 증진 방법에 관심이 쏠리고 있다.

전문가들은 면역력 증진을 위해서는 평소 손 씻기 등의 위생 수칙 실천, 균형 잡힌 식생활 등과 함께 충분한 수면을 꼭 유지하라고 권고한다. 아직 코로나19에 대한 예방 백신이나 치료 방법이 없는 만큼 면역력을 높일 수 있는 가장 쉬운 방법의 하나인 '잠 잘 자기'를 실천하라는 것이다. 지금까지의 연구 결과를 보면, 수면 시간이 짧을수록 몸속에서 면역기능을 관장하는 T-세포의 기능이 약해지고 코로나19 등의 감염병에 대한 취약성이 높아지는 연관성이 확인됐다. 대한수면학회가 권장하는 5가지 수면지침을 알아본다.

### 최소한 7시간 이상 잔다.

잠을 자는 것은 단순히 쉬는 것이 아니라 신체의 항상성을 최적화하는 과정이다. 부족한 수면은 면역기능을 떨어뜨릴 수 있고, 특히 하루에 5시간 이하로 잠을 자면 면역기능에 치명적이다.

### 매일 아침 같은 시간에 일어난다.

부족한 수면과 더불어 면역기능을 약화시키는 것은 불규칙한

생활이다. 많은 직장인과 젊은이들은 주중에는 일찍 일어나지만, 주말에 몰아서 오래 자는 경향이 있다. 이런 경우, 몸에서 '사회적 시차'가 발생해 마치 당일치기로 해외여행 다녀온 것처럼 몸에 무리가 갈 수 있다.

### 음악이나 방송(유튜브 등)을 틀어놓고 잠들지 않는다.

코로나19에 대한 최신 소식을 접하기 위해 밤늦게까지 휴대전화나 태블릿 PC를 사용하면 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있다. 간혹 TV나 유튜브와 같은 방송을 틀어놓고 잠드는 사람들이 많은데, 잠을 오래 자도 수면의 질이 낮으면 면역기능이 저하될 수 있다.

### 잠자리에 누워서 걱정하지 않는다.

바이러스 확산에 대한 공포가 높아지고 있는 상황에서, 밤에 침대에 누워 여러 가지 걱정을 하는 사람들도 있다. 최대한의 감염 예방 노력이 중요하겠지만, 통제할 수 없는 일에 대한 지나친 걱정은 오히려 수면을 방해할 수 있다.

### 적절한 습도와 온도 유지한다.

쾌적한 침실 환경을 유지하는 것은 잠을 잘 자는 것에도 중요하지만, 바이러스 확산을 막는 데도 중요하다. ●