

해외의약뉴스

낮잠 1시간, 노인 기억력 향상에 도움 된다

개요

*Journal of the American Geriatrics Society*지에 발표된 새로운 연구에 따르면, 노인의 경우 점심식사 후 1시간 정도 낮잠을 자는 것이 인지기능 향상에 도움이 된다고 한다. 또한 낮잠을 아예 자지 않거나 30분 미만으로 짧게 자는 사람, 또는 90분 이상 오래 낮잠을 자는 사람은 중간 정도(30~90분) 낮잠을 자는 사람보다 지적능력이 4~6배 더 낮았다. 이는 기존에 알려진 20~30분 정도의 낮잠이 적당하다는 사실과 다른 결과이기도 하다.

키워드

낮잠, 시간, 노인, 기억력, 사고력, 인지기능, 지적능력

새로운 연구 결과 노인의 경우 1시간 정도 낮잠을 자면 기억력과 사고력이 향상될 수 있다고 한다. 낮잠을 즐기는 노인들에게 새로운 희소식이 아닐 수 없다.

이번 연구의 공동저자인 존스홉킨스대학 수면·생체리듬신경생물학센터(Center for Sleep and Circadian Neurobiology)의 Junxin Li 박사 및 연구진은 이러한 연구 결과를 *Journal of the American Geriatrics Society*지에 발표하였다.

나이가 들어감에 따라 우리의 인지능력은 감소한다. 이름을 기억하기 어렵거나 열쇠를 어디에 놓았는지 잊어버리고는 한다. 새로운 정보를 학습하는 것도 힘든 경우가 있다.

이러한 인지기능 감소가 특히 심각한 경우 알츠하이머병이나 다른 형태의 치매로 이어지기도 한다.

여러 연구에서는 정서적, 신체적으로 모두 활동적인 것이 정신을 명료하게 유지하는 데 도움이 된다고 밝혀왔다.

낮잠과 인지기능의 관계

이전 연구에서는 노인의 경우 낮잠이 인지능력을 향상시킬 수 있다고 제시한 바 있으며, 또 다른 연구에서는 낮잠이 기억력은 5배까지 높여줄 수 있다고 보고하기도 했다.

미국 국립수면재단(National Sleep Foundation)에 따르면, 약 20~30분 정도 낮잠을 자는 것이 밤 시간의 수면은 방해하지 않으면서 정신을 맑고 활동적이게 하는 데 가장 좋다고 한다.

그러나 새로운 연구에서는 약 1시간 정도 낮잠을 자는 것이 노인의 인지기능 향상에 가장 이상적이라고 밝혔다.

Li 박사 및 연구진은 China Health and Retirement Longitudinal Study에 참여한 65세 이상 중국인 2,974명에 대한 자료를 분석하여 이와 같은 결과를 도출하였다.

모든 대상자에게 일련의 검사 과정을 통해 주의력, 일과성 기억력, 시공간 인지력을 평가하였으며 수학능력 검사, 단어 회상, 그림 그리기와 같은 검사도 실시하였다.

또한 지난달 동안 점심식사 이후 낮잠을 얼마나 잤는지 질문하고 그 결과를 바탕으로 대상자들을 다음과 같이 4개 그룹으로 분류하였다: 비-낮잠군(0분), 단시간 낮잠군(30분 미만), 중간 낮잠군(30~90분), 장시간 낮잠군(90분 이상).

적당히 낮잠 자는 사람이 지적능력 더 좋아

대상자의 약 57.7%가 점심식사 후 낮잠을 잔다고 보고했으며, 평균 낮잠 시간은 약 1시간이었다.

비-낮잠군에 비해 중간 정도 낮잠을 자는 군에서 인지기능 테스트 결과가 더 좋았다.

중간 낮잠군은 또한 단시간 낮잠군이나 장시간 낮잠군보다도 인지기능이 더 좋았다. 비-낮잠군, 단시간 낮잠군, 장시간 낮잠군은 중간 낮잠군에 비해 지적능력 감소가 평균 약 4~6배 더 컸다.

연구진은 비-낮잠군, 단시간 낮잠군, 장시간 낮잠군의 대상자들이 5년 나이 드는 것과 맞먹는 인지기능 감소를 보였다고 밝혔다.

또한 이번 연구는 관찰연구였기 때문에 낮잠이 노인의 인지기능에 직접적으로 유익을 주는지는 입증할 수 없었다고 전했다.

“이번 연구결과는 점심식사 후의 적당한 낮잠이 인지기능 향상과 관련이 있을 것이라는 가설을 지지한다. 노인 중 낮잠을 자지 않거나 90분 이상 낮잠을 자는 사람(장시간 낮잠군)은 30~90분 정도 낮잠을 자는 사람(중간 낮잠군)에 비해 여러 교란요인들을 보정한 후에도 인지기능 총점이 더 낮았다.

이번 연구는 횡단적(cross-sectional)으로 설계되었으며, 자가 보고 방식으로 수면을 측정하였기 때문에 결과에 한계가 있을 수 있다. 수면에 대한 객관적 측정 및 종단적(longitudinal) 연구를 통해 본 가설에 대한 추가적인 검증이 필요하다.“

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/315097.php>