일상챙김

# 겨울밤 불청객, ‘다리 쥐’!
# 평온한 잠을 되찾는 근육 이완법

## 갑작스러운 통증에 잠에서 깼다면?

깊은 잠에 들었다가 갑작스러운 통증에 깨어나 다리를 움켜쥐었던 경험을 누구나 한 번쯤은 겪어봤을 것이다. 특히 기온이 뚝 떨어지는 겨울밤이면 다리에 쥐가 더욱 빈번하게 찾아와 숙면을 방해하고 일상에 불편함을 주곤 한다. 따뜻한 계절보다 유독 겨울철에 다리에 쥐가 자주 발생한다고 느꼈다면, 단순한 기분 탓이 아니다. 기온이 낮아지는 겨울에 대비해 신체에 변화가 생기면서 쥐가 나기 쉬운 환경을 만드는 것이다. 평온한 잠을 방해하는 ‘다리에 나는 쥐’, 그 원인부터 정확히 알면 줄일 수 있다.

## 겨울철, 왜 유독 다리에 쥐가 잘 날까?

‘다리에 쥐가 난다’는 것은 근육이 비정상적으로 강하게 수축하여 이완되지 못하는 상태를 말한다. 한의학에서는 이러한 근육 경련을 전근(轉筋)이라고 한다. 근육 경련은 다양한 원인에 의하여 발생하지만, 특히 겨울철에는 여러 복합적인 요인으로 인해 발생 빈도가 높아진다.

가장 큰 원인은 낮아진 기온이다. 추운 날씨로 인해 우리 몸은 핵심 장기의 체온을 유지하기 위해서 말초 혈관을 수축시킨다. 이로 인해 팔과 다리로 가는 혈액량이 줄어들고, 근육에 필요한 산소와 영양분 공급이 감소된다. 결국 노폐물 배출이 둔화되면서 근육의 피로도가 높아져 경련이 일어나기 쉬운 상태가 된다.

건조한 환경과 수분 부족 또한 중요한 요인이다. 겨울철 실내 난방은 공기를 매우 건조하게 만든다. 춥고 건조한 공기는 상대적으로 땀을 덜 흘린다고 느끼게 해 수분 섭취에 소홀해지기 쉽다. 몸의 수분이 부족해지면 전해질의 균형이 깨지게 된다. 특히 근육의 정상적인 수축과 이완에 필수적인 마그네슘, 칼륨, 칼슘 등의 전해질 농도가 불균형해지면 다리에 쥐가 발생하기 쉽다.

활동량 감소로 인한 근육의 약화와 경직도 주요 원인이다. 추운 날씨 탓에 야외 활동이 줄고 실내에서 보내는 시간이 길어지면서 신체 활동량도 자연스레 감소한다. 근육을 충분히 사용하지 않으면 근력이 약해지고 유연성이 떨어져 작은 자극에도 쉽게 뭉치거나 경련이 일어날 수 있다.

## 꿀잠 부르는 자기 전 5분 스트레칭

자다가 다리에 나는 쥐는 대부분 일시적이지만 때로는 그 통증이 수면의 질을 심각하게 저하시킬 정도로 강할 수 있다. 특히 밤에 발생하는 야간 다리 경련은 만성적인 수면 부족으로 이어져 삶의 질을 현저하게 떨어뜨린다.

다리에 나는 쥐를 예방하고 통증을 효과적으로 경감하는 가장 좋은 방법은 바로 규칙적인 스트레칭이다. 스트레칭은 경직된 근육 섬유를 부드럽게 이완시키고, 혈액순환을 촉진해 근육에 필요한 산소와 영양분을 공급하는 데 도움을 준다. 또한 근육의 유연성과 탄력성을 높여 갑작스러운 수축을 방지하는 데 결정적인 역할을 한다. 잠자리에 들기 전, 간단한 스트레칭 동작으로 굳은 근육을 부드럽게 풀어보자.

**1) 종아리 근육 스트레칭**
벽을 마주 보고 손으로 벽을 가볍게 짚고 선다. 한쪽 다리를 뒤로 길게 뻗고 발뒤꿈치를 바닥에 완전히 붙인 채, 상체를 천천히 앞으로 기울인다. 종아리가 시원하게 늘어나는 느낌이 들도록 15초~30초간 유지한 후 반대쪽도 반복한다.

**2) 허벅지 뒤쪽 스트레칭**
바닥에 앉아 한 쪽 다리를 앞으로 쭉 뻗고, 다른 쪽 다리는 무릎을 접어 발바닥을 편 다리의 허벅지 안쪽에 댄다. 허리를 곧게 편 상태에서 정면을 향해 상체를 천천히 숙인다. 자세를 15초~30초간 유지한 후 반대 방향도 실시한다.

**3) 발목 및 발가락 이완 운동**
앉거나 누운 상태에서 양쪽 발목을 시계 방향과 반시계 방향으로 각각 10회씩 천천히 돌려준다. 발가락을 최대한 오므렸다가 활짝 펴는 동작을 반복한다.

## 겨울철 ‘다리 쥐’ 예방을 위한 생활 습관 들이기

근본적으로 원인을 해결하기 위해서는 일상생활 습관을 바꾸는 것이 좋다. 다음의 사항을 참고하여 생활 습관을 점검하고 개선한다면 겨울철 다리 근육 건강을 지킬 수 있을 것이다.

**1) 물 자주 마시기**
목마르지 않더라도 하루 1.5~2L의 물을 꾸준히 마신다. 특히 건조한 실내 환경에서는 더욱 의식적으로 물을 마시는 노력이 필요하다.

**2) 따뜻하게 체온 유지하기**
외부 활동 시에 보온에 신경 쓰고, 잠들기 전 따뜻한 물로 샤워하거나 족욕을 통해 혈액순환을 원활하게 한다. 잘 때도 수면 양말을 신거나 담요를 덮어 다리를 따뜻하게 유지한다.

**3) 전해질 균형을 위한 건강한 식사**
바나나, 견과류, 시금치, 아보카도 등 마그네슘과 칼륨이 풍부한 음식을 챙겨 먹으면 전해질 불균형 해소에 좋다.

**4) 가벼운 실내 운동**
실외활동이 어려운 날씨에는 실내에서 가벼운 걷기, 계단 오르내리기 등 유산소 운동을 통해 근육을 활성화한다. 단, 과도한 운동은 오히려 근육 피로를 유발할 수 있으니 가볍게 숨이 찰 정도로만 하는 것이 좋다.