

# 수면에 도움을 주는 울



숙면은 중요합니다. 수면 부족은 건강에 대한 다양한 신체적, 신경학적, 심리적 영향으로 나타날 수 있습니다. 여기에는 인지 능력 저하, 면역 체계 약화, 우울증 위험 증가, 불량한 신체 건강이 포함됩니다.

수면의 질을 향상하는 한 가지 방법은 잠자리에 안정된 미세 기후를 조성하는 잠옷과 침구를 사용하는 것입니다. 울의 고유한 천연 속성은 이러한 환경을 조성하는데 도움이 됩니다.



연구에 따르면, 울은 보다 안정적으로 체온을 유지하고 발한을 방지함으로써 더욱 편안한 수면 환경을 조성하는 데 도움이 됩니다. 특히 울은 다른 유형의 섬유에 비해 열과 습기 변화에 대해 우수한 완충 기능을 제공하는 것으로 나타났습니다. 이를 통해 울은 수면에 해로운 영향을 미치는 것으로 나타났던 저온 또는 고온, 그리고 고습으로부터 우리를 보호해 줄 수 있습니다.

울과 함께 수면할 때 나타나는 긍정적 효과는 모든 연령대의 사람에게 적용됩니다. 그러나 일반적으로 수면의 질과 체온 조절 능력은 나이가 들어감에 따라 감소하므로 울 잠옷을 착용하고 울 침구를 사용하면 나이가 들어도 수면의 질을 향상할 수 있습니다.

## 울 잠옷

2018년 연구에 따르면, 울 소재의 잠옷을 입은 노인들은 다른 유형의 섬유를 착용한 사람들에 비해 더 빨리 잠들고 수면에 방해를 받는 경우가 적었습니다. 해당 연구에 따르면, 65세 이상의 성인은 폴리에스터 소재 잠옷 착용 시 22분, 면 소재 착용 시 27분에 비해 훨씬 빠른 평균 12분 만에 잠들었습니다.

울 잠옷이 수면의 질에 미치는 유익한 효과는 노인에게서 가장 많이 나타나지만, 연구에 따르면 이러한 이점은 젊은 성인에게도 적용되는 것으로 나타났습니다.

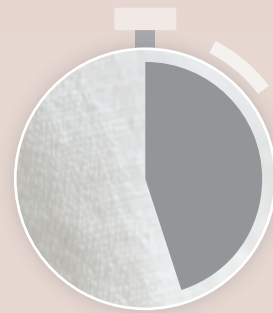
65세 이상의 성인은 훨씬 더 빨리 잠들었으며 평균적으로 다음과 같은 시간 이후에 잠들었습니다.



**12분**  
울



**22분**  
폴리에스터



**27분**  
면

17°C에서 수면의 질에 대한 울과 면 잠옷의 영향을 평가한 2016년 연구에 따르면, 19~27세의 남성과 여성은 면에 비해 울 소재의 잠옷을 착용했을 때 수면 시작 시간이 현저하게 단축되었습니다.

## 울 침구

Umbach는 실험 측정과 인간 수면 연구를 통해 면/아크릴 혼방 이불과 비교하여 울 이불의 열 생리학적 이점을 입증했습니다. 저자는 울 이불이 면/아크릴 담요보다 더 나은 단열, 습기 전달과 완충 기능을 제공한다고 결론지었습니다.

또 다른 조사에서는 울로 만든 스프레드를 사용한 경우 급속 안구 운동(REM) 수면 시간이 증가하고, 울 침구(스프레드가 있거나 혹은 없는 차렵이불)를 사용한 경우 REM 수면은 25% 증가하며 4단계 수면과 관련된 자연스러운 피부 냉각을 용이하게 한다는 사실을 발견했습니다. 또한 해당 연구에서 울 침구 제품이 더 편안한 것으로 나타났습니다.



울 이불은 면/아크릴 이불보다 단열성, 수분 전달과 습기 완충 효과가 더 우수한 것으로 나타났습니다.

울 스프레드 위에서 잠자는 성인이 더 평온하고 상쾌한(더 좋은 기분) 느낌을 받는 것으로 나타났습니다. 다른 유형의 섬유에 비해 울 스프레드는 압력을 받는 부위가 고르게 분포하여 단열과 땀 흡수가 탁월하며 더 편안합니다.

- 섬유 근육통(확산성 만성 통증과 압통점)을 앓는 사람들의 경우 **통증 정도가 현저히 감소했으며** 울 스프레드 위에서 수면을 취할 때 **수면의 질 평가(피츠버그 수면 품질 지수)가 크게 향상되었습니다.**
- 울 스프레드를 사용한 환자들은 돌거나 구르는 빈도가 덜했으며, 울의 자연적인 수분 전달과 통기성으로 인한 수분 축적 감소로 인해 욕창이 더 적게 발생했습니다.

이처럼 많은 과학적 증거를 통해 울이 노인과 젊은 성인 모두의 숙면에 도움이 된다는 것을 보여줍니다. 특히 울은 수면의 질이 좋지 않은 사람들에게 더 나은 수면을 제공합니다. 이러한 연구 결과는 소비자가 다른 섬유로 만든 제품보다 울 소재의 잠옷과 침구를 선택하는 데 확신을 줄 것입니다.

## 수면에 도움을 주는 울

### 참고 자료

The impacts of poor sleep can manifest as compromised cognition, a weakened immune system, increased risk of depression and poor physical health

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy W. Nat Sci Sleep. 2015;7:171-184
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. Sleep medicine clinics, 13(3), 457-465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 11(3), 225-232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

Wool has been shown to provide superior buffering of heat and moisture changes compared to other fibre types. This enables wool to protect against low or high temperatures and high humidity that have been shown to detrimentally affect sleep.

- David, H. G. (1964) *The Buffering Action of Hygroscopic Clothing*, Tex. Res. J, 34, 814 - 816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) Journal of Physiological Anthropology, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) Sleep, 22, 767-773

Older adults wearing woollen sleepwear fall asleep faster and have less disturbed sleep compared to those wearing other fibre types. Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions. p2-18.

At 17°C men & women aged 19-27 had significantly shortened sleep onset when wearing wool compared to cotton. Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow (2016) The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Umbach using laboratory measurements and human sleep studies demonstrated that wool blankets achieve better thermal insulation, moisture transport, and moisture buffering than the cotton/acrylic blanket. Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, 212-222.

Wool underlays increase REM (Rapid Eye Movement) sleep periods. Wool bedding (duvets with or without underlays) increased REM sleep by 25% and allowed greater natural skin cooling associated with Stage 4 sleep. Wool was also rated more comfortable. IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21st November 1990

Adults sleeping on wool underlays have been shown to sleep more peacefully and wake feeling more refreshed ("*feeling better*"). Dickson, P.R. (1984), The Medical Journal of Australia, January 21, 1984, p87-89.

Sufferers of fibromyalgia (diffuse chronic pain and presence of tender points) showed significant lessening of pain scores, and significantly improved assessments of sleep quality (Pittsburgh Sleep Quality Index) when sleeping on wool underlays. Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), Australian Journal of Advanced Nursing, 26:3, 47-52.

Affected patients needed to be turned or rolled less often on the sheepskin underlay and developed fewer pressure ulcers. Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D., and Montgomery, K.C. (2004), Medical Journal of Australia, 180, 324-327.