



불면증은 잠을 잘 들지 못하거나 중간에 자주 깨는 것을 말한다. 잠자는 동안 우리 신체는 낮 동안 소모한 에너지를 보충한다. 배우고 학습한 내용을 저장하기도 하고, 몸이 건강한 상태가 되도록 면역체계 정비에도 박차를 가한다. 그렇기에 숙면에 취하지 못하면 우리는 잔병치레를 겪고, 늘 피곤하며, 집중력이 저하돼 일의 능률이 오르지 않는 등의 피로운 상황을 겪는다. 따라서 건강을 위해서는 잠을 잘 자는 것이 중요하다. 이를 위해서는 우리는 어떻게 해야 할까?

첫째, 아침 기상 시간이 일정해야 한다

밤 새워 뒤척이다 보면 늦은 시간에 자고, 자연스레 늦게 일어난다. 문제는 이런 상황이 지속되면 심할 땐 늦은 새벽까지 올빼미 눈처럼 말짱하다는 것이다. 여기서 우리가 알아야 할 사실이 있다. 24시간 인 하루 평균 수면 시간이 7시간이라면 보통은 일어난 뒤 17시간이 지나야 다시 잠이 온다는 것이다.

예를 들어서 아침에 7시 고정적으로 일어나는 사람이라면 밤 12시경이면 잠이 올 것이고, 아침 10시에 일어나는 사람은 통상적으로 새벽 3시 정도 되어야 잠이 온다. 즉 아침 7시에는 일어나는 습관이 있어야지 12시에 잠을 잘 수 있다는 의미다.

그래서 일찍 눕는다고 불면증이 해결되긴 어렵다. 잠을 잘 못 이루는 사람은 대체로 이른 시간부터 잠자리에 드는데 사실 소용없다. 무엇보다 근본적인 습관을 바꾸는 것이 필요하다. 일정한 시간에 일어

나는 습관을 들여야 잠도 제시간에 푹 들 수 있단 말이다.

둘째, 누워 있지 말자

대다수 휴일을 맞이한 사람의 공통점은 누워 있다는 것이다. 소파에 누워 TV를 보고 침대에 딱 붙어서 스마트폰으로 검색도 한다. 그런데 이렇게 누워있는 행동은 아무리 멀쩡하게 눈을 뜨고 있어도 자는 것과 같다. 무슨 소리냐고 하겠지만 사실이다.

우리가 잠을 자는 이유는 휴식을 취하면서 낮 동안 소모한 에너지를 보충하기 위해서다. 그런데 눕는다는 것은 말 그대로 쉬는 행위며 몸의 움직임이 적으니 에너지 소모가 적다. 한마디로 누워있는 것은 자는 것과 다르지 않다는 말이다. 단지 머리만 깨어 있을 뿐 몸은 잠을 잔 것이다.

머리 역시 잠을 자기 위해서는 몸이 쉬지 않아야 한다. 이를 위해 낮 동안의 활동이 필요하다. 심한 불면증으로 피곤해 낮에 누워만 있다면, 밤에는 또 잠을 이루지 못하는 악순환이 반복된다. 따라서 누워 있지 말고 움직이는 것이 좋다.

누군가 주변에서 밤에 잠을 못 잔다고 하면, 물어봐라. 온종일 집에서 누워만 있지 않느냐고. 그리고 낮에는 아무리 피곤해도 침대에 서 벗어나 억지로라도 활동을 하라고 권해라. 비유하자면 하루 정도 휴대전화를 꺼 댄다면 굳이 충전할 필요가 없는 것과 같다. 반대로 충전을 하려면 많이 써야 하고.

셋째, 잠이 안 오면 일어나라

대부분 사람은 잠이 오지 않는 경우 누워서 애를 쓴다. 양이나, 강아지, 고양이 등을 되뇌며 심할 땐 수천 마리를 떠올리기도 한다. 이런 행동은 안타깝게도 잠에서 멀어지는 지름길이다. 잠을 못 자겠다면 다시 일어나는 것이 낫다. 오지도 않는 잠을 억지로 청하려 누워만 있으면 마음은 불안해지고 몸은 긴장한다. 그러니 일단 일어나서 가볍게 산책을 하거나 심하지 않은 수준의 일을 하고, 잠을 다시 청해라.

오지 않는 잠을 바라며 누워만 있으면 머릿속엔 생각만 넘친다. 생각을 줄이는 것이 잠이 오는 데 도움이 된다. 게다가 누워있으면 몸만 휴식을 취하는 것과 마찬가지로 했다. 머리만 피곤해지는 것이다. 따라서 생각을 줄이기 위해서라도 일어나라.

일어나다가 다시 잠들지 못할까 봐 걱정할 필요도 없다. 솔직해져라. 잠을 설치는 사람이라면 밤새도록 누워도 오지 않는 잠에 뒤척였을 것이다. 반대로 잠이 오질 않아 밤새 앓아있던 사람은 최소한 다음 날은 편하게 잠자리에 들었을 것이다.

넷째, 그러려니 하자

등수에 연연하는 의미는 아니다. 운동 경기에서 2등이나 3등의 소감을 들어보면 다수가 긴장했다고 말한다. 대다수가 알 것이다. 편안한 마음으로 최선을 다해 경기에 임하면 더 좋은 결과가 나타난다는 것을 말이다.

잠자리에 쉽게 드는 것도 그렇다. ‘내일 시험은 어떻게 나올까?’, ‘발표 잘해야 하는데’ 등의 잠을 잘 자야하는 날이면 되려 긴장된다. 결국 잠을 이루기 어려워진다. 이렇게 긴장하는 사람에게 조언하자면 ‘오늘 밤은 그냥 새고 내일 일을 마치고 나서 폭 자면 된다’라는 편한 마음을 가지라고 한다.

진료실에서 환자들에게 “친구가 10년 만에 미국에서 들어와서 오늘 저녁에 술 한잔하자고 전화하면 나가실래요”라고 물으면 대부분 “나가야죠”라는 대답이 돌아온다. 잠을 못 자면 큰일 나는데, 주무서야지, 왜 나가시는가. 우리는 그렇게 삶의 중요한 일들을 위하여 잠을 희생해 왔다. 그러려니 하자.

다섯째, 수면제는 꼭 필요할 때만 적절하게 사용하자

수면제를 복용하지 않고 잠을 잘 자면 가장 좋다. 그런데 병원에 내원해서 나를 만나는 사람들은 그게 잘 안 돼서 오는 것이다. 혈압이 높으면 혈압약을 먹고, 당 조절이 안 되면 당뇨약은 필수다. 재밌게도

수면제의 복용은 다수가 불편해한다.

혈압과 혈당은 불가능하지만, 잠은 스스로 조절할 수 있으리라 판단해서다. 다만 다수 사람이 간과하고 있는 사실이 있다. 잠은 뇌에서 발생한 신호에 의해 온다. 안타깝게도 나이가 들면 뇌는 조금씩 퇴화하고 신호 역시 약해진다. 근육이 쇠퇴해지는 것과 같이 뇌가 잠을 오게 하는 기능도 조금씩 줄어든다.

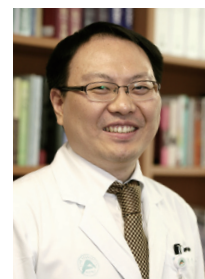
이처럼 나이가 들면 숙면이 어려워지는 점은 고려해야 할 일이다. 게다가 노년일수록 활동량은 더 줄어든다. 잠을 잘 이유가 조금씩 사라지는 것이다. 그러하니 수면습관을 잘 갖춘 상태인데도 잠을 못 잔다면, 적절하게 수면제를 사용하는 것은 필요하다.

누구나 잠은 잘 자야 한다는 것을 알고 있다. 하지만 우리는 평소 숙면의 기회를 스스로 내팽개친다. 예를 들면 대학 입시를 위해 3당 4락을 스스로 실천하거나, 잠을 잘 오게 하는 아늑한 분위기의 백열등 대신, 가정에서 가족들 간의 대화나 활동에 특화된 밝은 조명을 거실에 사용하는 것도 그렇다.

다시 말하지만 건강한 삶을 유지하기 위해 잠은 잘 자야 하는 것이 맞다. 다만 우리는 잠을 줄여가며 여러 일을 해왔다. 인생에는 잠보다 더 중요한 것들로 가득하기에 우리는 잠을 희생해온 것이다.

이렇게 말하는 이유는 우리 모두 마음 속 부담을 줄일 필요가 있어서다. 보편적으로 불면증에 걸렸을 땐 반드시 숙면을 취해야 일상생활을 잘 유지할 것이라는 강박관념으로 인한 ‘역기능적 사고’에 빠지는 것 말이다.

과도한 걱정은 걱정-불면의 악순환에 빠뜨린다. 숙면을 목표로 하기보다는 더 건강하고 즐거운 생활을 하는 것 자체에 집중하는 것이 잠을 잘 잘 수 있는 방법의 하나다. 무엇보다 건강을 위한다면, 규칙적인 수면과 생활 습관을 갖는 것은 물론이고, 내 삶 자체에 집중하며, 하루를 즐겁게 보내도록 노력하는 것이 잠을 잘 자는 것보다 더 중요하다. ☺



글 정석훈 서울아산병원 정신건강의학과 교수