

잠이 안와 고생이세요?

우리는 하루 종일 힘든 일을 한 후 다음날의 재충전을 위해서 자야만 한다. 자는 동안 인체는 육체적인 휴식뿐만 아니라 정신적인 정돈 내지는 휴식을 갖게 된다. 실제로 잠은 생체 대사기능의 균형을 회복시켜 주고, 활동할 때 누적된 피로를 제거해 주며, 신경세포의 재합성을 도와준다.

고문 중 가장 괴로운 것이 잠을 못 자게 하는 것이란다.

수년 전 국회 청문회에서 한 증언자가 “고문 중 수면박탈이 가장 참기 어려웠다.” 고 한말이 지금도 내 기억 속에 남아 있다. 그래서 사람은 장시간 잠을 자지 못하면 죽음에 이르기에도 한다.

그러면 우선 잠이 무엇인지 알아보도록 하자.

잠은 렘(REM)수면과 논렘(NON-REM)수면으로 구분할 수 있다.

렘(REM)이란 Rapid Eye Movement(금속 안구 운동)의 머릿글자를 따서 만든 말이다. 즉 자는 사람의 눈동자가 빠른 속도로 움직인다는 얘기이다. 그러니까 논렘의 의미는 눈동자가 안 움직인 다라는 것을 쉽게 이해 할 수 있다.

보통의 수면은 논렘 수면의 상태에서 잠이 들어서 차츰 잠이 깊어지다가 약 1시간 반 정도 지났을 때 갑자기 잠이 얕아지면서 첫 번째 렘수면이 온다. 이를 관찰해 보면 대부분의 사람들은 평상시와 같은 뇌세포의 활동을 보여주며, 눈동자가 빨리 움직이고, 호흡이 거칠어지며, 심박동수가 빨라진다. 혈압이 약간 상승되고 남성들은 발기가 되며 중얼거리듯 한다. 이때 대부분 꿈을 꾸게 된다. 첫 번째 렘수면이 5~20분 지속되다가 다시 논렘 수면이 되고, 다시 1시간 반 정도 지났을 때 두 번째 렘수면이 온다. 이러한 형태로 렘수면을 하룻밤에 4~5회 반복하면서 잠을 자게 된다.

그러므로 아무리 밤새도록 꿈을 꾸었다고 말하더라도 실제로 꿈을 꾸는 시간은 전 수면 시간의 4분의1뿐이 되지 않는다. 렘수면일 때 깨우면 약 80%의 사람들이 꿈을 꾸고 있었다고 말하는데 보통은 그냥 자기 때문에 꿈을 기억하지 못한다. 깬 때 렘수면상태에 있었으면 꿈을 꾸고 있었다고 기억할 것이고 논렘 상태였으면 꿈을 꾸지 않았다고 인식하게 된다.

남성들의 경우에 아침에 일어났을 때 발기가 되어 있지 않으면 정력이 떨어졌다고 걱정을 하게 되는데, 이는 엄밀하게 정력과 무관하다. 깬 때 렘수면 상태였으면 발기가 되어 있을 것이고, 아무리 변강쇠라도 논렘수면 상태에서 깨어나면 텐트는 쳐져 있지 않다.

꿈에 대한 오해 중 ‘단잠을 잔 사람은 꿈을 꾸지 않는다.’라는 말이 있다. 사실은 단잠과 꿈은 아무런 관련이 없다. 단지 단잠을 잔 사람이 꿈을 꾸는 사실을 더 잘 잊어버릴 뿐이다.

일반적으로 논렘 수면은 머리를 쉬게 하는 잠이고, 렘수면은 몸을 쉬게 한다고 알려져 있다. 내 친한 친구 중에 하나는 하루에 8시간을 자지 않으면 아무 일도 할 수 없다고 얘기한다. 그 전날 어떤 일로 8시간을 자지 못하면 낮에라도 그 잠을 보충해야

만 된다. 물론 습관일 수도 있지만 하루에 꼭 8시간을 자야만 한다는 생각은 그야말로 고정관념이다. 각자의 몸에 맞게 잠을 자 피로를 풀 수 있다면 그것으로 족한 것이다. 그래서 사람에 따라서는 성인이지만 어린아이처럼 많이 자야 되는 장기수면파도 있고, 노인들처럼 조금만 자도 편안해지는 단기수면파도 있으므로 각자의 몸 컨디션에 따라 맞추는 것이 중요하다.

일반적으로 잠이야말로 양보다 질이다. 숙면을 취하고 렘수면 시에 깨어난다면 하루 5시간 정도로도 충분하다. 단 수면시간은 짧아도 가급적 같은 시각에 잠자고 일어나서 생체리듬과 수면리듬을 일치시키는 것이 중요하다.

이렇게 잠이 필요해 자리에 누웠는데 점점 정신이 말뚱말뚱해 지는 불면증은 사람에게 피를 말리는 고통을 주는 병중에 하나이다. 최근 조사에 의하면 성인의 약 17%가 치료를 필요로 하는 지속적인 불면증 환자로 나타나고 있다.

일반적으로 잠을 못 자게 되면 며칠 되지 않아 불안해 지고 정신기능에 혼란이 온다. 또 집중력이 산만해 지고 안절부절못하게 되며 무기력해 진다. 그리고 물체의 크기 형태 색깔 움직임 등에 혼동이 와 착각이나 환각이 생기기도 한다.

대한의학협회지 최근호에 소개된 수면환경요법이 불면증환자에게 많은 도움을 줄 것으로 보여 인용해 본다.

첫째, 가능한 한 필요한 시간만 수면을 취한다.

자신에게 적당한 수면량을 알고 이를 유지하는 것이 중요하다. 정당한 수면시간이란 아침에 스스로 깬 후 2~3분 안에 상쾌한 기분을 가지며 낮 생활 동안 졸리지 않고 집중력과 기억력에 곤란이 없는 정도를 말한다.

둘째, 규칙적인 생활을 한다.

규칙적인 생활은 생체리듬을 유지하기 위해 매우 중요하며 규칙적인 취침, 기상, 식사시간 중에서 기상이 가장 중요하다.

셋째, 안락한 수면환경을 만든다.

잠자는 방의 온도, 습도, 소음의 정도, 침구의 편안한 정도 등을 점검한다.

넷째, 적당한 수면량과 자극량을 유지한다.

규칙적이고 적당한 운동을 하고 낮 동안 받게 되는 자극의 양도 평상시대로 유지하도록 해야 한다.

다섯째, 잠자기 전에 적당량의 우유나 음식을 섭취하는 것은 수면에 도움을 준다.

여섯째, 잠자기 전에 술과 담배를 삼간다.

일곱째, 오후에는 커피 등 각성음료를 피한다. 특히 오후 4시 이후에는 소량이라도 마시지 않는다.

여덟째, 불규칙한 낮잠을 피한다. 특히 오후 3시 이후의 불규칙한 낮잠은 밤의 수면에 영향을 줄 수 있다.

아홉째, 아무 때나 드러눕는 습관을 버린다.

열 번째, 낮에 있었던 복잡한 일이나 감정상태를 가지고 잠자리에 들지 않는다.

가능한 한 잠자리에 들 기전 낮에 있었던 일을 다 잊거나 씻어 버리는 어린아이와 같은 단순한 태도가 좋다.

이상과 같은 요법을 시행한 후에도 효과가 없을 때 비로소 고려할 수 있는 것이 약물요법인데 어떤 약물이라도 내성, 의존성, 금단증상을 나타내므로 약물의 선택과 투여에 세심한 주의가 필요하다.

한방에서는 약을 이용하여 잠을 재우는데 치중하기보다는 정신적인 증상도 육체적인 기능의 반응이라는 관점에서 환자의 몸과 마음의 전반적인 상태에 따라 조화를 꾀하는데 주력한다.