

직장인의 정신건강

인간은 왜 잠을 잘까. 인류의 평균 수면시간은 하루 8시간. 생애의 3할은 잠으로 보낸다. 실용주의적 관점에서 잠은 시간의 낭비요 게으름의 소치다. 급한 일이 생기면 잠자는 시간부터 줄여 해결하려 한다. 그러나 잠은 입맛대로 늘렸다 줄였다 해도 되는 대체제가 아니다. 인체를 1백조 개의 세포가 모인 생물 축전지로 비유한다면 잠은 충전이다. 충전이 없으면 방전도 없듯 잠이 부실하면 건강과 활력도 얻을 수 없다. 잠을 푸대접해선 곤란한 이유다. 그러나 잠에도 품질이 있다. 같은 시간을 자도 개운치 않다면 수면습관에 문제가 없는지 점검해봐야 한다. 숙면을 취하기 위해 알아야 할 요령들을 살펴본다.

□ 쾌적한 침실환경을 만들자

당신이 진정 건강 모범생이라면 침실에 투자해야 한다. 깔끔한 침구와 안락한 침대는 숙면의 전제조건이다.

섭씨 18도 내외의 온도와 80% 내외의 습도를 유지하도록 난방과 가습에도 신경써야 한다. 커튼은 두꺼울수록 좋다. 침실은 가능하면 어두워야 하기 때문이다. 달빛과 가로등 불빛도 차단할 수 있도록 두꺼운 커튼을 달자.

돈이 들더라도 침실에선 형광등보다는 백열전등이, 직접조명보다는 간접조명이 스위치를 내릴 때

까지 조명의 완충작용을 유도할 수 있어 숙면을 하는데 좋다.

침대에서 책을 읽거나 TV를 보는 것은 좋지 않다. 침대에서 딴 짓을 많이 할수록 불면증에 시달릴 확률이 높다. '침대=잠'으로 우리 뇌가 조건반사적으로 평소 길들여져야 침대에 눕자마자 숙면에 빠질 수 있다.

□ 규칙적 리듬을 유지하자

수면은 리듬이다. 1단계에서 4단계까지 1시간 30분을 주기로 다섯 차례 정도 반복한다.

낮동안의 활동에도 규칙성이 중요한 이유다. 가능하면 일정한 시간에 일을 하고 운동을 하며 식사를 하자. 규칙적인 생활을 즐기는 사람일수록 불면증 환자가 적다. 뇌속엔 24시간을 주기로 호르몬 분비를 명령하는 등 인체를 조율하는 생체시계가 있다.

생체시계의 태업을 감는 시간은 아침 잠자리에서 일어날 때다. 24시간 중 기상시각이 규칙성을 유지하는 게 가장 중요하다는 뜻이다.

전날 평소보다 늦잠을 자거나 일찍 잤더라도 기상시각만큼은 평소대로 유지해주는 것이 좋다. 교대근무를 한다면 시간 순서대로 해준다.

예컨대 일일 3교대라면 '오전→오후→야간' 식으로 옮겨가야 한다. '야간→오후→오전' 식으로 시간 흐름과 역행할 경우 생체리듬의 파괴를 가져와 숙면을 방해한다.

□ 교감신경을 누그러뜨리자

긴장을 담당하는 자율신경인 교감신경은 숙면을 해치는 최대의 적이다.

교감신경의 날이 잔뜩 서 있을수록 잠을 설친다. 교감신경을 누그러뜨리기 위해선 취미와 문화생활

등 몸과 마음이 편안해질 수 있는 수단을 지녀야 한다.

특히 수면 직전 1시간까지 교감신경 관리가 중요하다. 뜨거운 물에 목욕을 하거나 심장이 쿵쿵거릴 정도로 운동을 하는 것, 심지어 공포영화나 스릴러를 즐기는 것도 모두 교감신경을 흥분시킨다.

전자오락이나 컴퓨터게임·화투·카드놀이는 모두 뇌의 집중을 유도하고 패를 쪼는 과정에서 극도로 교감신경이 흥분되므로 수면 두세 시간 전엔 삼가야 한다.


카페인을 삼가자. 카페인은 뇌를 자극해 각성을 유도한다. 따라서 잠을 방해한다. 커피를 마셔도 잠을 잘 잔다며 자랑하는 이들도 있지만 이들 역시 수면 도중 뇌파검사를 해보면 숙면을 취하지 못하는 경우가 대부분이다.

잠들기 최소 6시간 전부터는 커피 등 카페인 음료를 삼가야 한다. 술도 해롭다. 소량의 알코올은 수면을 유도해 잠을 잘 이루도록 돕는다. 그러나 수면의 질은 파괴된다. 술 마시고 충분히 잠을 자도 개운치 않은 이유가 여기에 있다.

□ 일찍 자고 일찍 일어나자

에디슨이 백열전구를 발명한 후 인류의 수면은 급격히 늦게 자고 늦게 일어나는 올빼미형으로 변하고 있다.

그러나 수백만 년 동안 길들여진 수면패턴은 해지고 난 뒤 얼마 지나지 않아 잠을 자고 동이 트면 바로 일어나는 종달새형이다.

같은 수면이라도 종달새형 패턴이 올빼미형보다 숙면을 취하는 데 유리하다. 늦어도 숙면을 위해선 11시 이전에 잠을 자는 규칙적인 수면습관을 가져야 한다. 

<자료출처 : 중앙일보>