나는 밤의 파수꾼인가?

(불면증)

인생의 여정(旅程)이 백년이라면 삼십 년에서 사십 년은 잠을 자는 시간에 해당된다. 잠은 낮 시간의 여독을 푸는 휴식과 신체의 평형 유지, 에너지 복구의 의미가 있으며, 동시에 꿈을 통해 현실에서 만족하지 못 한 욕구를 대신 해소하는 기능을 갖기도 한다.

젊은 시절, 밤새워 공부해야 하는 학창시절에 잠이 너무 많이 쏟아져서 '잠 귀신'이 한없이 원망스럽던 기억들이 누구나 있다. 그런가 하면 또 누구나 한 번쯤은 '인생 문제'와 철학적인 고뇌로, 또는 어떤 이성(異性)에 대한 막연한 동경과 그리움으로 잠 못 이루었던 기억이 있을 것이다.

그러나 보통 인간은 나이가 들어가면서 상대적으로 잠이 줄어드는 생리적 변화를 겪게 된다. 이것은 어느 누구에게나 나타나는 현상이며, 그러므로 보통 자연스럽게 받아들여지는 인생의 과정이다.

인간이 휴식을 취하기 위해 기계처럼 스위치를 내려 마음대로 자고 깨기를 반복할 수 있다면 어떻게 될까? 만약 그럴 수만 있다면 어떤 사람은 '스위치를 내려놓고' 며칠씩 잠만 자버리겠지만 어떤 놀기 좋아하는 사람들은 며칠이고 아예 자지 않고 놀아 버리는 경우도 있을 것이다. 그러나 수면이란 인간의 의지로 어찌할 수 없는 생리적 현상이니, 이것이 제대로 기능하지 않으면 심각한 생리적, 심리적 부조화가 뒤따르게 된다.

이유가 어디에 있든 간에 며칠 동안 잠을 잘 자지 못 하면 누구든지 멍하고 기운이 없어지며 사고력과 집중력의 장애가 온다. 동시에 사물의 형태나 색깔을 착각하게 되고 불안감, 초조감을 느끼며 심하면 환시(幻視)가 오게 된다. 흔히 수면 박탈을 고문의 수단으로 이용하는 것도 며칠간 잠을 못 잤을 때 매사에 의욕을 상실하고 '될 대로 되라'는 식의 체념 상태가 된다는 점을 이용한 것이다. 어떤 이유로든 불면증에 시달리는 환자들은 이런 수면 박탈의 증상을 겪게 된다.

불면증의 원인은 통증이나 불안, 우울 기분, 습관적인 음주나 혹은 음주자의 금주 상태, 긴 여행 후의 시차 적응의 실패, 큰 시험을 앞두고 생긴 염려 등 다양하고도 많다. 보통은 이런 불면증을 유발하는 원인이 제거되면 자연스러운 수면 상태로 돌아오며 때로는 부족했

던 수면을 보충하기 위해 더 오랫동안 잠을 자는 수도 있다.

불면증은 또 그 특징으로 미루어 그 사람이 어떤 심리상태에 있을까 하는 것을 추정할 수도 있다. 예컨대 어떤 심한 불안이나 긴장 상태에 있는 사람들은 초저녁에 잠들지 못 하는 경향이 있고, 우울증을 앓고 있는 사람들은 새벽에 너무 일찍 눈이 떠진다는 것이 그것이다.

모든 불면증은 다 그 원인이 있으므로 불면증 그 자체에 문제의 초점을 맞추는 것은 자칫 '숲을 보지 못 하는' 격이 될 수 있음을 유의해야 한다. 즉, 어느 경우이건 간에 불면증은 거기에 선행하는 원인 질환이나 상태가 있기 마련이다.

그러나 일반적으로 이유도 없이 잠이 잘 오지 않는다고 생각될 경우에는 다음에 열거하는 몇 가지 원칙을 지켜보는 것이 도움 될 수 있다.

첫째, 가능한 한 낮잠을 피할 것. 밤에 못 잔다고 호소하는 사람들 중 상당수는 낮에 졸거나 의도적으로 눈을 붙이는 습관 때문에 그럴 수 있다.

둘째, 정해진 시각에 자고 정해진 시각에 일어나는 습관을 들여 수면 주기를 형성할 것.

셋째, 카페인이 함유된 음식물(커피, 콜라, 홍차, 일부의 드링크 류)을 피할 것.

넷째, 낮에는 운동을 많이 하되 저녁 식사 후에는 가급적 운동을 삼갈 것.

다섯째, 억지로 잠을 청하려 들지 말고, 누운 채 약간 어두운 조명을 켜 두고 가벼운 독서를 할 것.

이상의 모든 방법을 다 동원해도 불면증이 개선되지 않는다면 꼭 신경 정신과 의사와 상담을 해 볼 필요가 있다. 심각한 질병이 발견될 수도 있지만, 그보다는 한 두 번의 면담과 투약만으로도 쉽게 불면증을 벗어나는 경우도 흔히 있기 때문이다.