

수면 시간에 따라 성공이 좌우된다

성공으로 이끌어 주는 수면기술

금방 깊은 잠에 빠질 수 있는 방법

신체활동 도표를 이용해서 수면을 설계한다.

수면의 목적은 말할 것도 없이 하루의 심신의 피로를 회복하는 것과 다음날의 에너지를 충전하는 데 있다. 옛날에는 전자에만 신경을 썼지만 과학의 진보 발달에 의해서 최근에는 오히려 후자에 더 역점을 두고 있다.

그럼 어떻게 하면 이 두 가지를 최대한 만족시키는 수면을 취할 수 있을까. 그것도 남보다 적은 수면 시간 내에 말이다. 가장 효과적으로 잠자기 위해서는 무엇보다 먼저 빨리 깊은 잠에 빠지는 일이 이루어져야 한다.

추어서 수면을 설정한다. 만약 그 저하되어가는 때가 자신이 수면해야 할 시간과 합치된다면 머리를 약간만 쉬게 해도 곧 깊은 잠에 빠지게 된다.

반면 잠자리에 드는 시각에 신체활동수준이 아직 높은 경우에는 될 수 있는 한 신체활동 수준이 낮은 곳까지 끌어내리기 위해 노력을 기울여야 한다. 그렇지 않으면 전면적으로 신체활동 도표를 개조하거나 모양을 바꾸어 가는 방법이 있다.

늦게 자는 습관이 있으면 빨리 자는 형으로 바꾼다든지 하루의 생활 중에서 돌로 나누는 것이다. 이것은 수면의 시간을 보다 적극적으로 단축시키려는 목적을 가진 사람들을 위한 것으로 신체활동의 도표를 특수형으로 만드는 방법이다.

하루의 수면시간을 8시간으로 하느냐 혹은 7시간, 6시간, 5시간, 4시간으로 하느냐에 따라 인생이 달라진다. 나머지 시간을 보다 창조적인 다른 일에 투자할 수 있기 때문이다. 사람은 8시간을 잠자야만 건강한 하루를 보낼 수 있다고 믿고 있지만 결코 그렇지 않다. 4시간을 자도 8시간 잔 것 못지 않은 효과를 거둘 수 있는 방법이 있다. 건강을 유지하면서 단시간 수면을 취하는 방법! 바로 이것이 성공의 열쇠임을 깨닫고 실천하기 위해 노력하기 바란다.

그러기 위해선 각자 신체활동의 도표를 만들어 하루 중에서 어떤 때가 가장 능률이 저하되는가를 살펴야 한다. 그리하여 잠자리에 드는 시간에서 계산하여 일찍 자는 형인가 늦게 자는 형인가 그리고 어떤 잠의 형을 가지고 있는가를 조합해 보라. 이렇게 하면 자신의 생활형이 밝혀진다. 그런 다음 이 신체활동의 도표를 잘 살펴서 신체활동이 저하되어가는 때와 맞

그 다음 수면환경을 조절하는 방법도 있다. 사람은 아무 데서나 잠을 잘 수 있다고 해서 이 환경의 조절을 게을리하면 숙면을 취할 수 없다.

위에서 제시한 기본기술을 응용해가면 늘 심신의 활동을 보다 효율적으로 유지할 수 있는 효과적인 수면을 취할 수가 있게 된다. 예를 들면, 정신노동자는 밤의 생활이 되기 쉽고 때문에 수면효율이 좋지 못한

늦잠형이 되지만 이를 개조하는 것은 가능한 일이다.

편히 잠들 수 있는 방법

편히 잠들 수 있는 방법이란 두 가지로 나눠 생각해 볼 수 있다. 그 첫째는 머리, 즉 두뇌를 쉬게 하는 것이다. 두뇌에는 무수한 신경조직이 거미줄처럼 얽혀 있다. 현대문명은 이 신경을 몹시 날카롭게 하고 있다. 즉 현대인의 정신은 만성의 흥분상태에 놓여 있으므로 신체의 활동수준이 저하되지 않고 오히려 상승되기도 하는데 이것이야말로 수면에 있어서의 최대의 적인 것이다. 이 수면방해의 요소를 달래는 기술을 몸에 붙이게 되면 편안한 수면을 취할 수가 있다.

그럼 그 기술에는 구체적으로 어떤 것이 있을까? 졸음이 오는 상태를 조금 넘어서면 정신구조의 모양이 차츰 풀어져간다. 논리적인 사고력은 쇠퇴되

어 단편화되고 사고 내용은 중잡을 수가 없게 된다. 정신세계의 주인인 관념과 그것을 수반하는 감정과의 긴밀한 유대가 풀어져서 저마다 멋대로 흘러간다.

이러한 상태를 알기 쉽게 조명에다 비유해 본다면 조명이 전체적으로 어두워 어디다 스포트를 돌려야 할지 모르는 상태이다.

때문에 편히 잠들기 위해서는 이러한 수면과정을 방해하지 말고 부드럽게 이끄는 것이 중요하다. 졸음보다 약간 진행된 상태에서 깊은 수면에 빠지기까지의 시간은 겨우 2~3분에 불과하다. 그러나 이 시간

은 매우 예민하고 불안정한 상태여서 조금만 방해되어도 금방 깨어버린다.

이 시간을 가장 효율적으로 이끌기 위해서는 불쾌한 생각이나 잡념을 버리고 대신 독서나 조용한 음악 등으로써 두뇌신경을 안정시킬 필요가 있다. 편히 잠들 수 있는 방법으로는 두뇌신경을 안정시키는 일 외에 둘째로는 신체의 각 부분에 뻗어 있는 신경을 쉬게 하는 것이 요구된다. 이 신체의 활동수준이 처음부터 낮으면 수면은 곧 깊어지므로 문제될 게 없다. 그러나 앞서도 말한 바와 같이 현대인은 잠들어야 할 시간에 신체활동이 저하되지 않은 안타까운 상황이 많다. 따라서 신체활동을 저하시키기 위해 적당한

자극을 가하는 것이 필요하다.

첫째, 산책이 있다. 잠시 한시간쯤 밤공기를 쉼겨 걷는 것은 몸의 조정운동 중에서 가장 간단하고 쉽게 실천할 수 있는 방법이



일러스트 | 이길용

다.

둘째, 가벼운 체조를 행하는 것도 유익하다. 저녁 식사 후나 잠자기 직전에 약 10분 정도 가벼운 체조를 하면 몸전체의 근육이 골고루 풀려 신체가 쉽게 잠들 수 있는 조건이 되게끔 된다.

셋째, 체조나 산보 같은, 몸을 움직이기 싫어하는 사람은 안마나 마사지로 대신 하는 것도 괜찮다. 자신은 가만히 누워 있기만 하고 전신의 근육을 남이 풀어 주기 때문에 펍 기분이 상쾌해진다.

넷째, 목욕을 하는 것도 훌륭한 방법 중의 하나이



다. 신체에 알맞는 따뜻한 물로서 피를 자극하는 것은 전신의 혈액순환을 잘되게 할 뿐 아니라 부교감계의 활동을 촉진시킨다.

단시간의 낮잠으로 수면시간을 단축시킨다.

수면방법 중에 1일 2분법이라는 것이 있는데 요령은 매일 규칙적으로 계획을 세워서 낮잠을 자두는 것이다. 사람들은 대부분 오후에서부터 저녁녘에 이르는 동안에 신체의 활동곡선이 매우 낮아지는데 특히 점심 후 오후 3시경과 5시경이 그렇다. 이 때를 이용해서 잠깐 잠을 자 두는 것은 매우 효과있는 일인 것이다. 그렇다고 아무 때나 잠이 올 때만 자는 것보다는 규칙적으로 시간을 정해 자는 것이 좋다.

특히 이 수면이분법은 눈을 뜨고 있는 동안 머리를 끊임없이 써야 하는 수험생, 밤이야말로 나의 시간이라는 예술인이나 학자, 진급 시험을 준비하는 회사원에게 유익한 수면 방법이라 하겠다.

4시간으로도 충분한 수면법

나폴레옹이 하루 3~4시간을 잤다는 사실은 유명하다. 그리고 현대에도 나폴레옹처럼 짧은 수면을 취하는 사람은 얼마든지 있다. 회사경영자, 수험생들, 그리고 영화배우나 편집자들...그런 이런 사람들은 과연 특별한 인종인 때문에 그런 것일까? 아니다. 결코 그렇지 않다. 그 비결이란 대단한 것도 특별한 것도 아니고 그저 '언제든지 어디서나 여건만 되면 잠시 눈을 붙인다'는 것뿐이다.

그 예를 한 사람 들어보자.

유명한 연예인 J씨의 일과는 그야말로 눈코 뜰새없이 바쁘다. 그래서 대개 잠자는 시간은 매일 오전 4시부터 8시까지의 4시간이 고작이다. 그러면서도 그가 언제나 활기찬 모습을 보여주는 것은 '조금이라도 시간적 여유가 있으면 옆으로 눕거나 꾸벅꾸벅 조는 습관이 몸에 붙어있기 때문'이라는 것이다. 그 조는 시간은 다 합해도 4시간에는 어렵도 없다. 그런데도 그는 수면

때문에 지장받는 일은 없다고 한다.

이런 모양의 생활을 파동형이라고 하는데 적응할 수 있지만 하면 이러한 보충방법으로 밤에 4시간만을 자고도 충분히 정상적으로 생활할 수 있는 것이다.

또 한 사람의 예를 더 들어본다.

어느 신문사를 경영하는 50대의 사장인데 그는 잠을 적게 자기로 소문이 나있다. 그의 말에 의하면 그는 "쇼트 냅(short nap)이죠, 잠을 자지 않는 것이 아니라 잠깐 눈을 붙이는 선잠이에요. 5분에서 약 15분쯤 몇 번이나 줄어요. 일하다가도 쉬는 시간, 사람을 방문하려 갈 때의 자동차 속의 시간, 비행기 안에서의 시간, 언제 어디서나 눈을 붙였다가 금방 깨는 습관이 몸에 배었어요. 나는 옆으로 누워서 잠자는 일은 드뭅니다. 거의가 의자에 앉은 채입니다. 물론 이것도 훈련의 결과입니다만, 처음은 참으로 어려웠습니다."라고 한다.

이와 비슷한 생활형을 가지고 있는 사람은 다른 분야에서 일하는 사람 중에도 적지 않다. 요가의 숙달자도 이와 비슷한 생활형태를 취하고 있다. 평범한 사람에게는 꼭 어렵게 보이지만 결코 불가능한 일은 아니다. 어느 정도 개인의 차를 인정하더라도 꾸준히 노력하면, 또는 이와 같은 생활형태가 요구되는 환경에 놓인다면 누구에게라도 가능한 것이다.

성공하고 싶거든, 남보다 앞서가고 싶거든 4시간 수면법에 자신을 적응시키기를 머뭇거리지 말 것이다. 수면단축을 위한 또 하나의 방법으로 48시간을 하루로 해서 생활하는 법도 있다. 이것은 하루의 생활을 이틀간으로 연장시키는 방법으로 '연장형 생활' 또는 '2일 리듬법'으로 불린다.

이에 대해 좀더 구체적으로 알아보자.

하루는 24시간이며 우리의 생활은 이를 단위로 해서 살아가고 있다. 물론 수면시간도 이 속에 짜여져 있어서 하루에 몇 시간, 몇 시부터 몇 시까지로 정해지기 마련이다. 설사 그것이 오늘과 내일사이에 있다고 하더라도 그리고 매일 조금씩 낮잠을 자는 습관이 있다고 하더라도 기준은 24시간안에 틀림이 없다. 그러나 48

시간 단위로 생활을 하고 있는 사람들이 있다. 철도, 택시, 야간운동, 경찰관 등이다. 직종에 따라 조금씩 차이가 있지만 그들은 대개가 아침 정상적인 시간에 출근하여 그날은 쪽 밤까지 일을 하고 그 다음날 아침까지도 연장된다. 종업 후에 몇 시간 여유가 있지만 이 시간에 잠자는 사람과 잠자지 않는 사람이 있다. 여기서는 중요한 의미가 내포되어 있다. 잠을 자지 않는 사람에게 물어보면 잠을 잘 수 없기 때문이라고 하는 사람도 있지만 다음날 몸의 상태가 뒤틀러지기 때문에 안 잔다고 하는 사람이 더 많다.

집으로 돌아와서의 그들의 수면시간을 조사해보면 다른 사람의 이틀분 수면보다 훨씬 적다는 사실을 알 수 있다. 이와 같은 사실은 수면시간이 단축되었다는 점에 관점을 맞추어 그 요인을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 심신의 피로가 아주 심해서 몇 시간을 자지 않더라도 완전히 숙면하고 있다는 점.

둘째, 다음날은 낮잠을 잘 수 있는 상태여서 그때 잠을 자 든다는 점(예외인 사람도 있지만).

셋째, 다음날의 밤은 보통의 수면을 취하고 있는 점. 더구나 이런 생활이 계속되어 익숙해져 있다는 점.

넷째, 그리고 이러한 종류의 직업은 근무시간 중에도 시간적, 정신적으로 약간의 자유성을 가지기 마련이어서 심신의 피로를 덜 수 있다는 점이다.

위의 사실에서도 알 수 있듯이 인간은 상황이나 또는 습관에 따라 얼마든지 48시간 동안 하루 분량의 수면을 취해 수면시간을 줄일 수 있다는 것을 알 수 있다. 이 2일 리듬법은 때에 따라서 얼마든지 응용도 가능한 것이다.

기본 좋게 잠을 깨우는 요령

갑자기 잠이 깨면 머리가 멍하고 기분도 좋지 않다. 잠이 한창 들려고 할 때 방해되는 불쾌감과 마찬가지로. 그러면 어떻게 하면 상대방의 기분을 상하지 않게 하고 잠을 깨울 것인가? 이러한 요령을 알아두는 것은 매일 아침마다 남편과 자녀들을 깨워야 하는 주부들에게 무척 유익한 일이 될 것이다.

깨울 때 이부자리를 별안간 걷어내는 것은 생리학적으로 좋지 않다. 자면종의 소리도 마찬가지다.

잠을 깨우는 가장 좋은 요령은 일어날 시간 약 10분 전에 가볍게 자극하는 방법이다. 예를 들면 뺨을 부드럽게 꼬집는다든가 발을 간지럽히는 것이 좋다. 말하자면 단박에 깨우지 않는 것이 요령인 것이다. 그런 다음 예정시간에 깨도록 자극을 주는 것이다. 이것은 인간의 수면리듬을 응용하여 개발해 낸 방법인데 이렇게 하면 깨우는 사람도 힘들지 않고 깨는 사람도 불쾌하지 않다.

(자료 : 건강을 위한 생활속의 한방지혜)