



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

불면증을 이기는 법

(THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP)

濟州大學校 通譯大學院

韓英學科

梁正圭

2015年 7月

불면증을 이기는 법

(THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP)

指導教授 박 경 란

梁 正 圭

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2015年 7月

洪仁哲의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長	_____	㉠
委 員	_____	㉠
委 員	_____	㉠

濟州大學校 通譯大學院

2015年 7月

차례

역자의 말

작가의 말

서론

1. 당신이 자는 동안에
2. 인지행동치료
3. 잘 알려지지 않은 수면 이야기
4. 어디에서 잠을 자든지
5. 먹고, 자고, 쉬기
6. 삶의 휴식
7. 부정적인 생각 없애기
8. 잠에 대한 생각 바꾸기
9. 침대에서 스트레스 없애기
10. 수면: 마지막 관문

마지막 메시지

추천서

유용한 웹사이트

감사의 말

역자의 말

10년 넘게 불면증을 겪고 있던 역자는 논문으로 번역할 책을 찾으러 서울의 한 대형서점을 방문했다가 눈에 띄는 제목을 발견하였다. 책을 뽑아들고 조금 읽어 보니 내용이 다소 어려웠다. 하지만 불면증을 해결하는데 조금이라도 도움이 된다면 한 번 해볼 만한 가치가 있다고 생각했다.

이 책은 현대인들에게 흔히 발생하는 불면증을 개선하기 위해 집필된 책으로 불면증의 원인을 근본적으로 파악해 해결할 수 있다는 내용을 담고 있다. 기억에 남는 내용으로는 사람마다 필요한 수면시간이 다르다는 점과 잠을 충분히 자지 못하더라도 몸이 하루를 잘 보낼 수 있도록 노력한다는 점, 아무리 잠을 잘 자는 사람도 잠에 들려면 15분 정도의 시간이 소요된다는 점이다. 또한 불면증을 해결하기 위한 방법도 수록되었는데 여기에는 수면환경을 개선하는 방법, 스트레스를 해소하는 방법, 근육을 이완하는 방법 등이 있다. 여기에 독자의 실천을 돕도록 마인드맵과 수면다이어리의 예시들을 책 속에서 확인할 수 있다. 각장 말미에는 장마다 핵심 내용을 간추려 놓은 요점목록이 있어 내용을 쉽게 상기시킬 수 있다.

역자는 이 책을 통해 불면증이 눈에 띄게 개선되었다. 이제 더 이상 잠이 안와도 불안하지 않고, 수면이 조금 부족해도 곧 보충할 수 있을 거라는 확신이 생겼다. 끝으로 이 책에 본문에 등장하는 ‘당신’은 독자를 ‘우리’는 저자를 의미한다는 사실에 유념하고, 이 책을 선택한 독자 여러분에게도 도움이 되기를 바란다.

작가의 말

우리는 계속해서 변화하는 시대에 살고 있고 때로는 사는 것이 힘이 들기도 하다. 우리는 끊임없이 원치 않는 방향으로 이끌려가고 있으며 외부적인 스트레스와 무엇보다 중요한 자기 자신으로부터 비롯된 스트레스를 극복하기 위해 몸부림치고 있다. 중요한 선택일수록 책임이 커지기 마련인데 이로 인해 가끔씩 스트레스, 불행, 자기불신이 생기기도 한다. 극소수의 사람만이(만약 있다 하더라도) 일과, 인간관계, 생활 전반의 균형을 완벽하게 조화를 이루면서 살아가고 있다. 하지만 대부분의 사람은 가끔씩 도움이 필요하다(기분을 나아지게 하는 방법, 삶의 방식을 바꾸는 방법, 더 만족하는 방법을 옹구리를 찢러가며 알려주는 것).

이번 시리즈는 왜 그렇게 느끼고 생각하며 행동하는지 본인 스스로가 이해함으로써 긍정적으로 변화하는 방법을 알려주는 것을 책의 목표로 정하였다. 우리는 어려운 의학용어를 좋아하지 않을뿐더러 당신이 빠른 시일 내에 나아지고 싶다는 마음을 알고 있기 때문에 모든 내용을 쉽고 재미있으면서 의미 있는 책으로 만들기 위해 노력했다. 이번에 출시한 간결하면서도 실용적인 가이드북은 생각에 집중하는 방법과 대처전략을 수립하는 방법을 제시하고 어떤 문제든 긍정적이고 유익하게 해결할 수 있는 실용적인 방법을 가르쳐준다.

우리는 스스로 할 수 있는 방법에 혼란스럽거나, 가치가 있다거나, 가르치려는 태도를 취해서는 안 된다고 생각한다. 유용하다고 느껴지는 일화와 예를 통해, 직업상의 경험과 최근연구결과 실었고 이 내용이 당신에게도 유용하길 바란다. 주제가 잠, 행복, 자신감, 스트레스와 같이 특정한 분야에 따라 나누어져 있어, 가장 해결하고 싶은 분야에 집중할 수 있다.

이번 시리즈는 인지행동치료체계론(CBT) 기반으로 하고 있다. 인지행동치료는 광범위하게 다양한 문제를 치료하는데 믿기 어려울 정도로 성공적이었고 우리는 당신이 겪고 있는 문제가 무엇이든 인지행동치료를 통해 해결할 수 있다고 확신하다.

이 책에서 마인드맵이라고 불리는 도표를 계속해서 보게 될 것이고, 이 도표는 쉽게 이해하고 활용할 수 있다. 인지행동치료를 기반으로 만든 마인드맵은 당신이 어떻게 생각하고 행동하며, 심신으로 어떻게 느끼는지가 모두 연결되어 있다

는 것을 보여준다. 그래서 당신은 이 문제를 분석하면, 문제가 생각보다 크지 않다는 걸 알게 되어 변화를 위한 방법을 찾을 수 있다.

책 전반에 걸쳐 실행방법과 점검표가 있어 기분을 변화시켜주는 실질적인 과정으로 당신을 안내한다. 우리는 이번 시리즈가 당신의 일상생활의 일부를 쉽게 변화시킬 수 있도록 만들었다. 왜냐하면 이론서를 읽는 것은 오로지 읽는 것으로 끝나기 때문이다. 장기간에 걸쳐 기분이 나아지는 유일한 방법은 습득한 모든 지식을 활용하여 당신이 일상생활에서 경험하는 방식을 변경하는 것이다.

당신은 기분이 나아질 수 있으며 이 책이 그 방법을 알려줄 것이다.

행운을 빈다! 우리 웹사이트를 통해 당신이 어떻게 성공했는지 알려줬으면 좋겠다. www.jessamyandjo.com

서론

수면, 눈 붙임, 굶아떨어짐 등 당신이 뭐라고 부르던 상관없이 잠은 우리 모두의 삶에 중요한 부분을 차지한다. 당신은 숨을 계속해서 참을 수 없듯이 수면 욕구를 계속해서 억제할 수 없다. 이는 우리 몸이 무의식적으로 작동하는 기능으로 잠을 잘 수 없다는 것은 무섭고 두려우며 몸이 완전히 녹초가 되는 것을 의미한다.

우리는 평균, 인생의 3분의 1을 잠을 자면서 보내고 모든 것이 계획대로 진행된다면 적어도 그 만큼은 자야 한다.

그러나 알람이 울릴 때 까지 시간을 재면서 침대에 누워 있으면 당신이 느끼는 무기력함이 너무 커서 일상생활에 영향을 미친다. 정상적으로 잠을 자면 그런 생각조차 안하지만 정상적이지 않으면 수면은 모든 것을 아우르는 강박 관념이 되어버린다. 치통을 겪을 때처럼 당신은 갑자기 고통에 대해서만 생각하게 되고, 이것이 당신이 하고 있는 모든 일과 기분에 영향을 미친다. 잠을 못자면 당신이 알고 있었던 더 없이 행복한 밤을 인지하지 못해 스스로를 저주하게 된다.

생존하려면 잠을 자야한다. 굶아떨어지지 않으면 당신의 몸은 과도한 정신적, 생리적 현상을 겪는다. 실제로 밥을 먹지 않고 지내는 것이 잠을 자지 않고 지내는 것보다 수월하다. 낮에 몸과 두뇌가 힘든 만큼 잠이 필요하며 이는 수면결핍

이 끔찍한 결과를 낳는 이유가 된다.

이러한 사실에도 불구하고 현대사회에서 잠을 자는 것은 어느 때보다도 어렵다. 퇴근하고 집에 오면 TV를 시청하고, 인터넷을 검색하며, 수 없이 많은 페이스북 알람과 트위터, 더 많은 이메일을(업무와 개인적) 확인한다. 스마트폰이 인터넷과 소셜미디어를 우리의 삶 구석구석에 들여놓은 새로운 방식으로 등장해 끊임없이 우리를 산만하게 만들어, 긴장을 푸는 게 조금은 어려워졌다.

좋은 소식은 역지로 잠을 잘 수는 없지만 수면을 유도하는 방법이 많이 존재하고 있다는 것이다. 이 책의 목표는 수면이 망가진 기간이 하루든, 한주든, 한달이든, 일 년이든 상관없이 긍정적인 수면 패턴을 가지는 방법을 알려주는 것이다.

수면문제

이 책은 잠이 오지 않거나, 잠을 지속할 수 없거나, 너무 일찍 깨는 등 특히 불면증과 관련된 문제를 다루고 있다. 우리는 수면과 관련된 무호흡증이나 하지불안증후군, 몽유병, 발작성 수면, 과면증, 야경증 혹은 사건수면과 같은 문제는 다루지 않는다.

위와 관련된 증상을 겪고 있거나 오랫동안 심각한 수면질환을 겪고 있다면 가까운 병원을 찾아 검사 받을 것을 진지하게 고민해봐야 하고 경우에 따라선 전문이의 도움이 필요할 수도 있다.

이 책에서 권장하는 기술과 방법으로 좀 더 자연스러운 수면 주기를 가질 수 있고 병원치료와 병행할 수 있어 문제해결에 양면적으로 접근할 수 있다.

왜 불면증이 당신에게 영향을 미치고 있는가?

스트레스, 중요한 삶의 문제, 수면환경의 변화, 건강 문제 등 잠을 자지 못하는 데는 많은 이유가 있다. 혹은 짐작컨대, 당신은 오랫동안 충분한 휴식을 취하지 못해 만성피로를 삶의 일부로 받아들였을지도 모른다.

불면증을 겪는 것은 매우 외로운 일이다(특히 옆에서 코를 골며 아무생각 없이 잠을 자고 있는 배우자가 있는 경우). 불면증은 당신의 사기와 의욕을 저하시키고 화를 북돋는다. 그러나 당신 혼자만의 문제가 아니므로 안심해도 된다. 시기를 막론하고 25퍼센트의 영국인과, 5000~7000만 정도의 미국인이 일상생활에 영향을 받을 정도의 수면질환으로 고생하고 있다. 그다지 편치 않은 수치지만 새벽3시에 점점 초조해하면서 양을 세고 있는 사람이 지구상에 당신 혼자만 아니라는 생각을 갖게 만든다.

오늘날 빠르게 진행되고 있는 물질만능주의 사회에서는 일과시간에 모든 일을 처리할 충분한 시간이 없는 것처럼 보인다. 그리고 수면은 희생해야할 첫 번째 요소가 되어버렸다. 아마 자는 시간을 포기해가며 일을 하고, 사람들과 어울리며, 누워서 내일 해야 할 모든 일을 생각하고 있을 것이다. 불행히도 수면은 소모적이지 않아서 부정적인 패턴으로 빠지면 생체시계를 엉망으로 만들어버린다. 잠을 못자 스트레스를 받으면 당신은 자기도 모르게 상황을 악화시키는 행동을 하게 된다. 생각하는 방식이 망가져 버리면 몸이 지치고 감정이 상하면서 당신의 행동을 바꿔버린다.

수면문제를 해결하는 것이 두려워 보이는 만큼 수면문제를 정상으로 되돌리고 침대 주변으로 가는 게 다시 긍정적인 연상으로 떠오르게 만드는 단순하고 효과적인 방법이 있다.

우리는 누구이고 이 책은 무엇을 다루고 있는가?

수면부족은 대부분의 사람들의 삶에 어떤 식으로든 영향을 미친다. 이는 우리가 이 책을 지필하게 된 이유다. 우리 두 사람 모두 너무나도 따분한 지루함을 겪은 후 밤에 잠이 오지 않는 공포를 겪었기 때문에 이러한 책이 도움이 될 거하고

생각한다. 이 책에서 습득하게 될 모든 내용이 간결하고, 이해하기 쉽고, 공감할 수 있는 내용이기 바란다. 우리가 권장하는 방법과 기술이 받아드리기 쉬워 당신의 현재와 미래를 모두 도와줄 것이다(우리는 또한 책의 뒷면에 추천도서와 도움이 되는 자료를 삽입하였다). 우리는 우리와 비슷한 생각을 갖고 있는 사람들이 직접 이 책에서 말하고자 하는 내용을 파악하고, 이 책이 수면 문제를 해결하는 자신감으로 이어지는데 도움이 되기를 바란다.

잠은 당신의 생각과 행동, 몸과 마음의 기분에 영향을 미치기 때문에, 과장해서 말하는 게 아니라, 문제가 해결되면 당신의 삶도 바뀌게 된다.

책을 활용하는 방법

이 책은 정말 실용적인 책으로 수면을 개선하는 설명서와 같다. 장기간에 걸쳐 긍정적인 변화를 원한다면 이 방법에 시간을 투자하라고 강력하게 권한다. 이 책에서 추천하는 방법은 효과가 입증된 방법으로 나쁜 수면 습관을 없애고 좋은 수면 습관을 갖게 한다.

몇몇 방법은 바로 효과가 나타나지만 몇몇 방법은 익숙해지려면 시간과 노력이 필요하다. 다른 것과 마찬가지로 노력을 기울일수록 점점 더 수월해진다. 이런 방법을 일상생활에 적용시키면 분명 당신의 수면주기가 개선될 것이다.

우리는 당신이 어떻게 자고 있는지 파악하도록 수면다이어리를 작성하는 방법을 보여줄 예정이다(3장 참조). 다소 지겹지만 훌륭하고 효과적인 방법이다. 당신이 다이어리를 작성하면 실제 무슨 일이 일어나고 있고, 당신은 어떻게 생각하고 있으며, 잠에 대해 어떻게 느끼고 있는지에 대해 논리적이고 이성적인(지쳐있을 때 사라지는 첫 사고 과정의 두 단계) 방법으로 분석할 수 있다. 수면다이어리는 문제를 분석하여 이를 더 잘 관리하게 해주는 방법이며, 당신이 얼마나 발전했는지 되돌아볼 때 자극제가 될 수 있다.

앞서 언급했듯이 우리는 이 책 전반에 걸쳐 현 시점에서 문제를 해결하는데 효과적이고 문제에 초점을 맞춘 인지행동치료체계를(2장 참조) 사용했다. 당신은 수면 문제를 해결하는데 도움이 될 여러 가지 원칙을 알게 될 것이고 남은 인생 동안 그 효과가 지속될 것이다.

이 책을 최대한 활용하는 방법

- 한 챕터가 끝날 때 마다 지식이 쌓이므로 책을 순서대로 읽는다.
- 몇 가지 방법에만 집중하면서 나머지 방법을 무시하지 말고 모든 방법(기호 ㉓로 식별된)에 시간을 투자한다. 이 방법은 효과가 있다! 모든 방법을 시도하면서 본인에게 맞는 최고의 방법을 찾을 수 있다.
- 새 공책을 사고 이 책을 위해서만 사용한다. 우리의 방법은 대부분 기록과 복습을 수반한다(이미 언급한 수면다이어리를 포함해서). 무언가를 적으면 공식화되고 어느 정도 진행되었는지 확인하면서 동기부여 할 수 있다.
- 나쁜 습관을 고치는 것은 시간(대략 21일정도)이 필요하다. 따라서 금세 아 기처럼 잠을 자지 못하더라도 실망해서는 안 된다. 계속하다보면 방법의 효과를 볼 수 있다.

불면증은 그냥 받아들여야하는 것이 아니다. 노력하다보면 개선되어 잠자는 시간이 다시 기다려진다.

당신이 잠든 동안에

제1장에서는 잠이란 무엇이고 왜 필요한지 그리고 잠을 방해하는 요인에는 어떤 것들이 있는지에 대해 알아볼 것이다. 몸을 뒤척이는 이유를 알고 나면, 숙면을 취하기 위해 무엇에 집중해야 하는지 정확히 알게 될 것이다.

수면이란 무엇인가?

수면은 흥미로운 분야로 잠든 사이에 일어나는 일들을 정확히 밝혀내기 위해 과학자들이 수많은 밤잠을 설치고 있다. 잠이 들기 위해 우리가 겪는 과정은 매우 복잡하다. 하지만 뇌와 신체 기능을 유지하려면 잠이 꼭 필요하다는 사실에는 이견이 없다. 잠을 자지 않으면 인간은 좀비(밤을 새고 난 다음 날을 생각해 본다)가 되고 말 것이다. 우리는 잠을 자면서 신체 기능을 회복하고 재생한다. 이는 활발한 과정으로써, 당신이 꿈에서 복권에 당첨돼 사방에서 샴페인을 폭포처럼 흘러내리게 한 테이블을 지나가는 동안 당신의 신체는 생명에 꼭 필요한 활동을 한다. 수면은 언어사용, 주의력, 보고 들은 것을 정리하는데 영향을 미친다. 뇌는 새로운 통찰력과 사고력을 얻기 위해 발 빠르게 정보를 처리하고, 기억하고, 감정 상태를 파악한다. 잠은 우리가 깨어있을 때 느끼고, 행동한 일을 되새기면서 낮에 배웠던 것을 정리한다. 하지만 이것은 단지 정신적인 측면에 불과하고 신체적으로도 매우 활발하게 반응한다. 잠이 들면 몸은 편안한 정지 상태가 되어 꿈에 따라 움직이지 않게 되고 내분비 시스템(신체의 신진대사, 성장, 회복을 조정하는 호르몬 집합체)이 작동하여 깨지 않고 잠을 자게 하는 호르몬을 분비한다.

수면: 실태

불면증은 의사들이 가장 흔하게 듣는 환자의 불평 중 하나다. 영국의 성인남녀 51.3퍼센트가 밤에 잠을 이루는데 어려움을 겪고, 열 명 중 한 명은 불면증으로(중간에 깨지 않고 충분히 잠을 이루지 못하는 고질적인 수면문제) 고생 하고 있다. 놀라운 점은 불면증 수치가 65세 이상의 노년층에선 다섯 명 중 한 명으로 꺾충 뛰어오른다는 점이다. 따라서 불면증을 주요 공중보건문제로 보는 것은 놀라운 일이 아니다. 2001년에 영국 통계청에서 일반인을 대상으로 가장 흔하게 걱정하는 질병이 무엇인지를 파악하는 대규모의 설문조사를 실시하였다. 대부분의 사람들이 불면증과 만성피로를 꼽았다. 응답자들은 불면증이 그들의 정신과 정서 건강에 얼마나 많은 영향을 끼치는 지에 대해서도 응답해 주었다.

아무리 풍부하게 상상하더라도 불면증은 영국에만 국한된 문제가 아니다. 전

세계적으로 사람들은 의사의 처방약, 일반 의약품, 그 외 불면증 해결책에 매년 수조원의 돈을 쓰고 있다. 2009년 미국인 건강관련 위험요인 평가체제의 설문조사에 따르면 74,571명의 미국인 중 37.9퍼센트가 설문조사를 시행하기 전달에 낮에 적어도 한 번 이상 자기도 모르게 잠이 들었다고 보고했다. 이는 단지 불편한(당혹스러울 수도 있다) 수치일 뿐만 아니라 매우 위험한 수치이기도 하다.

잠은 꼭 자야한다. 신체는 잠을 자도록 만들어졌고, 아무리 발버둥 쳐도 잠을 자고 싶은 욕구는 막을 수 없다. 이런 모든 내용이 몸이 지쳤는데도 잠을 잘 수 없다는 건 매우 끔찍한 일이라는 걸 의미하고 있다. 하지만 두려워하지 마라. 이 책이 당신의 수면 부족과 수면방해요인을 빠르게 극복하도록 도울 것이다.

수면 부족의 정도

모든 사람이 제각기 다르듯 사람마다 필요한 수면의 질과 양은 매우 다양하다. 일반적으로 알려진 사실과 다르게 모두에게 적용되는 흔히 '완벽하다'라는 수면 시간은 존재하지 않는다. 성인 대부분은 하루 평균 7시간에서 8시간30분 정도의 수면을 취한다. 그러나 4시간 밖에 자지 않고도 완벽히 생활 할 수 있는 사람이 있고(러프버러 대학의 수면센터는 대략 1퍼센트 사람만이 이런 행운을 갖고 있다고 한다) 9시간에서 10시간의 수면이 필요한 사람도 있다. 일반적으로 합의된 시간이나 황금률은 없다. 수면은 온전히 개인적인 문제다. 당신과 성별, 나이, 키, 몸무게가 똑같은 사람이 8시간의 수면이 필요하다 하더라도 당신은 6시간의 수면으로 최상의 컨디션을 유지할 수도 있다. 필요한 수면시간과 자야할 수면시간의 균형을 맞추는 방법은 정의할 수도 없고 추측할 수도 없다. 따라서 몸이 어떻게 느껴야 한다는 사실을 믿기 보다는 실제로 느껴지는 몸과 마음의 느낌을 믿어야 한다. 5시간을 자고 피곤하다면 5시간 보다 더 많은 수면이 필요하다는 것을 알려주는 것이다. 몸은 당신에게 거짓말을 하지 않는다.

수면 부족이 가져오는 결과 또한 사람마다 다르다. 수면 부족을 연구하는 실험 과정이 윤리적 문제 때문에 거의 시행되지 않았다. 1950~60년대의 몇 가지 테스트를 보면(위험성으로 많은 사람들이 눈살을 찌푸리게 했던) 수면의 중요성을 알 수 있다. 장기간 잠을 못 자게 했던 실험 참가자들은 몸과 마음에 지대한 영

향을 받았다. 그렇기 때문에 잠을 재우지 않는 것은 악랄한 형태의 고문이 되는 것이다. 생존을 하기 위해서는 잠을 자야 한다.

나이, 생활스타일, 식생활, 잠에 대해 갖고 있는 생각이 수면 시간을 결정하는 중요한 역할을 한다. 잠에 대한 생각과 느낌의 변화가 숙면을 취하는 중요한 부분이다. 간간히 잠을 못자는 사람도, 몇 주에 걸쳐 계속해서 잠을 못자는 사람도, 불면증에 시달리는 사람에게도 모두 마찬가지다.

불면증이란 무엇인가?

불면증은 일주일에 삼일 이상 잠을 못자는 증상이 한 달 이상 지속되는 고질적인 문제를 말한다. 잠을 자려고 하면 몸과 마음이 각성 되고, 질 나쁜 수면 주기가 형성되어 부정적인 생각과 행동을 하게 된다.

가장 흔한 불면증의 증상은 다음과 같다

- 잠드는 어려움 - 초기 불면증으로 가장 흔한 수면 질환이다. 일부는 잠이 드는데 많은 시간이 소요되지만 잠이 들고 나면 깊은 잠에 빠진다.
- 수면 유지의 어려움 - 중기 불면증으로 두 번째로 흔한 수면 질환이다. 한밤중에 자주 잠에서 깨며 다시 잠이 들기 어렵다.
- 아침에 너무 일찍 잠에서 깨고 다시 잠을 이루지 못한다.
- 선잠. 몇몇 사람들은 잠이 드는 것도 유지하는 것도 힘들어 선잠을 잔다. 그들은 짜증내고 힘들어 다음날 생활에 어려움을 겪는다.

이 증상이 어떠한 종류의 약, 의사의 처방약, 의학적인 조건의 결과로 일어나는 상황은 제외하는 것이 중요하다.

(기면증이나 일반적인 걱정 장애)

좋은 소식은 간헐적인 수면 장애부터 만성 불면증에 이르기 까지 모든 것을 극복할 수 있는 예방책이 있다는 것이다.

우리는 어떻게 잠에 드는가?

우리의 잠을 조절하는 역할을 함께 하는 두 가지의 과정이 있다

- 잠이 들기까지의 과정을 조절하는 수면 항상성
- 잘 잘 때 이를 조절하는 체내 타이머

수면 항상성: 항상성(homeostasis)라는 단어는 그리스에서 유래된 말로 항(homeo)은 '지속'을 의미를 갖고 있고 상(stasis)는 '안정'이라는 의미를 갖고 있다. 즉, 신체를 지속적이고 안정적인 상태로(그렇다, 당신이 추측했던 것이다) 유지시키는 일련의 복잡한 과정이라 말할 수 있다. 수면항상성은 이전의 잠을 잔 시간과, 피로 정도에 따라 우리의 수면요구시간이 결정된다는 이론으로, 만약 당신이 한 두 시간을 잤다면, 항상성은 균형 잡히고 원활한 신체 활동을 하려면 잠이 더 필요하기 때문에 당신을 무기력하게 만든다. 수면항상성은 신체 내의 빛 독촉자 혹은 규제기관이라 할 수 있다. 몸이 잠에 빛을 지면 수면 항상성이 빛을 갓도록 독촉하는 역할을 한다.

체내 타이머: 신체내의 생체 시계를 뜻하는 특이한 명칭이다. 몸은 하루 24시간 낮과 밤의 빛과 어둠에 반응하도록 만들어졌다. 사람마다 체내 시계가 조금씩 다르게 맞춰졌기 때문에 어떤 사람들은 아침에 기분이 가장 좋은 반면, 어떤 사람들은 오후나 저녁에 기분이 가장 좋다. 이는 수면 호르몬인 멜라토닌에 의해 조절된다. 날이 어두워지면 뇌는 송과선이란 곳에서 당신이 피곤하도록 많은 양의 멜라토닌을 분비하고, 날이 밝을 때는 당신이 깨어있도록 적은 양의 멜라토닌을 분비한다. 주야간 교대 근무자나 긴 겨울을 보내는 지역의 사람들이(스칸디나비아 반도의 국가들) 계절적 정서 장애에 시달리는 이유가 여기에 있다. 평소보다 많거나 권장량 이상의 멜라토닌이 생산되어 감정적으로 무기력하고 지속적으로 피로함을 느낀다. 멜라토닌 분비는 추위와 더불어 겨울에는 많은 사람들에게 동면욕구를 불러오고 더욱 어두워진 겨울밤에는 많은 사람들의 외출 욕구를 자제

시킨다.

수면 빛

수면 빛은 단순하게, 잠을 못자면 어떤 일이 일어나는지 생각하는 것이다. 수면 빛을 질수록(시간이 갈수록 잠을 이루지 못하는 것) 당신은 더욱 피곤해 진다. 좋은 소식은 수면항상성(빛 독촉자)은 당장 모든 빛을 갇으라고 요구하지 않는다는 점이다. 내일 저녁이나 몇 주후, 심지어 몇 달 후에 갇아도 된다. 따라서 며칠간 잠을 제대로 못 잤다고 걱정할 필요가 없다. 연구결과에 따르면 2시간정도의 잠이면 뇌기능 손상을 막는데 충분하다고 한다(어쩌다 가끔인 경우에만). 최상의 컨디션은 아니지만 그럭저럭 지낼만하다. 여기서 주의해야 할 점은 가끔 잠을 못자는 게 괜찮지만, 계속 잠을 못자면 문제가 된다는 점이다.

그리고 더 좋은 소식은 최고의 컨디션으로 돌아가는데 부족한 수면 시간의 1/3만 보충하면 된다는 사실이다. 예를 들어 루시가 기분이 좋으려면 6시간의 수면이 필요한데, 지난 이틀 간 겨우 하루에 3시간만 잤다고 치면, 그녀가 보충해야할 수면 시간은 부족한 6시간이 아니라 2시간이고(수면 빛의 1/3) 수면 빛을 갇아야하는 만기일은 없다. 당신의 몸이 부족한 시간을 보충하면서 필요한수면시간과 실제수면시간의 균형을 맞추게 된다.

잠을 자지 않으면 나타나는 문제들

단도직입적으로 말하면, 계속해서 잠을 못자는 건 재앙과 같아 당신의 생각과 행동, 몸과 마음이 영향을 받는다. 이런 식의 부정적인 생각과 행동은 밤에만 나타나는 것이 아니라, 낮에도 나타나 현실에서 잘 하고 있는 있는데도 당신의 직무를 잘 해낼 수 있을지 걱정하게 만든다.

육체적으로 피곤하고 고통스러우며, 감각이 사라지고 집중력이 떨어지는 것을 느낀다. 또한 반사 신경이 둔해져 동작이 어설피지고, 팔과 눈동자의 조정력이 나빠진다. 수면과 신체 건강의 관계를 연구한 조사에서 불면증 환자가 심장병, 고혈압, 신경질환, 만성통증, 호흡질환, 소화불량을 겪을 확률이 훨씬 높다고 한

다. 엄청나지 않은가?

잠을 못자면 당신이 생각하는 모든 일이 일어날 수 있다. 지금 어떻게 해야 할지 혹은 미래에는 어떻게 해야 할지 걱정하면서 잠을 예측하고 조절하려 한다. 직장이나 가정에서 스트레스를 받으면 이는 잠을 자지 못하는 두려움으로 커질 수 있고, 대개는 복잡한 삶의 문제보다 잠을 자는 것이 주 관심사가 되어 버린다. 그리고 삶의 우선순위가 뒤 바뀌어 원문제보다 잠을 자는데 노력을 기울이게 되고, 극심한 스트레스를 받고 있다는 걸 미처 깨닫지 못해 두 가지 문제 모두 악화된다. 한 밤중에 정보를 처리할 수 없어 기억력은 손상되고, 당신의 생각이 뒤엉켜 쉽게 집중력이 떨어진다.

잠을 자지 못하면 감정적으로 무기력해진다. 당신은 좌절하고, 겁이 나며 외로움을 느낀다. 그리고 계속 잠을 못 잘까봐 걱정하기 시작한다. 또한 성급해지고 감정 기복이 심해져 수면부족으로 어떤 영향을 받고 무엇을 할 수 있을지 걱정하게 된다.

마지막으로 수면 부족은 당신의 행동에 커다란 변화를 가져온다. 당신에게 거는 기대만큼 해내지 못할 거라는 기분이 들어 회사나 사회 활동에 빠지게 되고 이는 가족, 친구, 애인, 직장생활에 영향을 미친다. 또한 일상생활에 변화가 생겨 낮잠을 자거나 일찍 잠을 자려하지 않게 된다. 이 모든 것이 불면증을 지속시키고 심지어 악화시키기까지 한다.

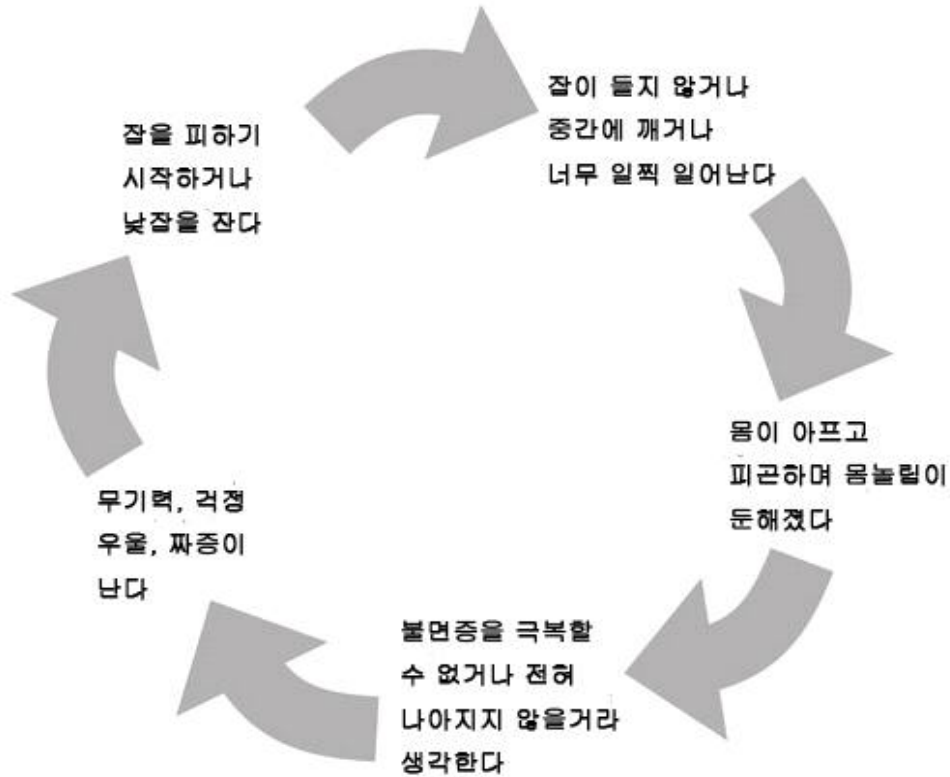
이런 상황에서는 체내 시계가 정상적으로 작동하지 않는다. 잠에 너무 집착하게 되고 잠을 충분히 못잔 탓에 모든 생리적 현상이 원활하지 못하게 된다. 원하고 갈망 할수록 잠은 더 멀리 도망가 버린다. 잠은 비싸게 구는 걸 좋아하기 때문이다.

무엇이 당신의 잠에 영향을 미치는가?

나이

수면계명에서 나이는 무엇보다 중요하다. 신생아는 밥 먹을 때 빠고는 쉽 없이 잠만 잔다. 청소년은 신생아만큼 수면이 필요하지 않지만 여전히 많은 양의 잠을 잔다(청소년은 게으름뱅이가 아니다). 나이가 들수록 필요한 잠의 양이 줄어들고

잠을 자는 방식이 변화한다. 신체가 더 이상 성장하지 않아 이전과 같은 양이나 질의 수면을 요구하지 않는다. 노년층에 가까워지면 수면이 얇아지고 깨지기 쉬워, 낮잠을 자기 시작하고 밤잠은 줄어들기 시작한다.



The vicious circle of sleep deprivation

생활방식과 환경

주변 환경은 수면에 거대한 영향을 미친다. 주변 환경에는 너무 덥거나 추운 것, 방이 너무 밝거나 소음이 심한 것, 낮선 곳에서 잠을 자는 것, 코를 울릴 정도로 심하게 고는 사람 옆에 잠을 자는 것 등이 해당한다. 식생활과 운동, 업무시간 또한 수면에 영향을 미친다.

스트레스, 걱정, 정서적 변화

살아가면서 스트레스를 받거나 무언가 걱정이 있으면(혹은 잠에 대한 걱정) 잠이

듣기 힘들어진다. 긍정적이거나(결혼 혹은 이직) 부정적인(돈 문제 혹은 이혼이나 슬픔) 삶의 중요한 일들이, 잠이 들지 않거나 너무 일찍 잠에서 깨게 된다.

신체 건강

코 막힘이나 콧병 혹은 요통이 있는데도 잠을 잔다는 건 대개는 터무니없는 것이다. 숨을 쉬거나 통증으로 움직일 수 없는데 어떻게 잠을 자겠는가? 만성 골다공증이나 당뇨병은 수면 주기를 완전히 깨트려버린다. 건강 문제를 해결해야 수면 질환을 치료하는 연쇄 반응이 일어난다. 도입부에서 언급했듯이 수면 중 무호흡증(잠을 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 것), 몽유병, 하지불안증후군을 겪는 것 같다면 가까운 병원에 연락해야 한다. 그러나 코골이로 잠을 못 자는 거라면 99퍼센트의 경우는 약국에서 의사의 처방 없는 약으로도 치료할 수 있다.

정신 건강

잠을 못자는 것은 정신건강의 위험성을 높이거나, 정신건강이 악화됐다는 증상일 수도 있다(두 가지 모두에 해당되는 경우도 있다). 우울증이나 일반적 정서 장애, 심리적 외상 후 스트레스 장애를 겪고 있다면 이 책에서 제시하는 방법을 실천할 뿐 아니라 가까운 병원에도 방문해야 한다. 우울증을 겪고 있다면 수면 문제가 당신의 기분 탓은 아닌지 파악하는 것이 중요하다. 수면 문제가 우울증의 증상이라 생각되면, 적절한 치료를 받아야 한다. 수면문제와 정신건강문제를 병행하며 접근하는 것이 중요하기 때문에 우리가 제안하는 방법이 도움이 될 것이다.

믿거나 말거나 스스로가 앞서 언급한 증상을(증상 전부일 수도 있다) 갖고 있다고 알고 있다는 건 좋은 징조다. 왜냐하면 대부분의 문제를 해결하는 간단하고 효과적인 방법이 있기 때문이다(미안하지만 나이가 드는 건 예외다. 하지만 당신의 나이에 상관없이 더 나은 수면 주기를 가질 수 있다). 하지만 수면 질환에 대한 분명한 이유를 발견하지 못하더라도 잠에 대한 행동이나 생각, 느낌을 바꾸면 잠을 자는데 많은 도움을 받을 수 있다.

수면에 영향을 끼치는 다른 요소들

꿈

꿈을 이해하고 있는 사람은 아무도 없다. 그렇게 주장하더라도 그건 사실이 아니다. 꿈이 무엇이고 어디서 왔는지, 왜 우리가 꿈을 꾸는지를 분석한 확실한 자료는 없다. 일부 과학자들은 꿈이 아무런 도움이 되지 않는다고 생각하고 일부는 우리의 정신적, 감정적, 신체적 행복에 필수적인 요소라고 생각한다(그렇다. 그게 이론이 변화하는 방식이다). 프로이트는 꿈을 인간의 욕망 가장 깊숙한 곳에 있는 잠재의식이라고 생각했다. 즉 우리가 갖고 있는 중요한 생각이나 소망 혹은 의식 속에서 나중에 해결해야겠다고 생각했던 문제를 확인하고 해결하려고 시도하는 것을 의미한다. 우리가 과학적으로 알고 있는 꿈은 도파민이라는 화학물질이라는 사실이 전부다. 도파민은 신경전달물질로(뇌에 있는 신호를 전송하는 화합물) 우리가 무엇에 집중해야 할지 결정하는 역할을 한다. 도파민은 무언가를 표면화하거나 다시 깊숙이 밀어 넣는다. 감정과 감각, 기억을 처리하는 뇌의 부분은 잠을 자는 동안 활성화되며 여기가 꿈을 꾸는 가장 유력한 장소다(이를 REM 단계라 하며 추후 더욱 자세히 다룰 것이다). 따라서 꿈을 꾸면서(머리에서 상영하는 영화) 뇌는 신체내부의 활동을 이해한다고 볼 수 있다. 또 다른 이론은 꿈은 마음을 몰두 시켜 수면을 지속시키는 것으로 꿈을 꾸는 동안에 뇌의 다른 부분이 휴식을 취하고 회복한다. 하지만 모든 것은 이론에 불과하므로 자기 의견을 자유롭게 보태도 된다.

악몽

악몽은 끔찍하고 모든 사람이 가끔 악몽을 꾸다. 공식적인 정의는 공포에 질려 자는 사람을 깨우는 아주 무서운 꿈이다. 악몽은 보통 아침 일찍 나타나며 전날 겪은 불편한 경험이나 생각의 영향을 받는다. 반복되는 악몽은 (전속력으로 달리지만 실제로는 움직이지 않는 꿈을 반복적으로 꾸는 것) 무언가를 걱정하고 있다는 의미다. 끔찍한 꿈을 꾸고 나서 갑자기 일어나면 수면 마비 증상을 경험하게 된다. REM수면 동안 근육은 마비되고 그 사이 충격을 받아 잠에서 깨어나면 근육은 잠깐 동안 마비된다.

야경증

야경증 또한 끔찍한 것으로 두려움과 극심한 공포를 느껴 잠에서 깨면서 수면을 방해한다. 심장 박동 수가 급격히 상승하면서 땀을 흘리고 심한경우 비명을 지르기도 한다. 야경증은 악몽보다 훨씬 격렬하며, 숙면할 때만 나타나며 꿈은 꾸지 않는다. 즉 특별한 이유 없이 발생하는 감정적 반응이다. 좋은 소식은, 다음 날 꿈을 꾸지 않은 것처럼 기억이 없어 극도로 황당한 경험이 떠오르지 않는다. 보통 야경증은 유년기에 나타난다. 18퍼센트 정도의 아이들이 야경증을 겪는 반면 성인은 2퍼센트 정도만 야경증을 겪는다. 야경증은 잠을 자지 못하거나, 음주 후 또는 스트레스를 받고 있는 동안에 나타난다. 대개 성인의 야경증은 과거의 충격적인 경험과 관련이 있고, 이러한 증상이 있다면 가까운 병원을 찾아야 한다.

몽유병과 잠꼬대

몽유병과 잠꼬대는 숙면을 취하는 동안 일어나는 것으로 꿈과는 관련이 없고 깨고 나면 자신이 했던 행동을 거의 기억하지 못한다(보는 건 매우 불쾌하다). 몽유병은 5세에서 12세 사이의 어린이에게서 가장 흔하게 나타난다. 15퍼센트의 어린이들이 적어도 한 번 정도는 수면 중 걸어 다닌다고 한다. 성인에게는 훨씬 적은 2~5퍼센트만이 몽유병을 겪고 대부분은 어렸을 때부터 시작된 것이다. 야경 증처럼 잠을 못자거나 술을 마시거나 스트레스를 받았을 때 나타나기 쉽다. 잠꼬대는 4퍼센트 정도의 성인에게서 나타난다(마찬가지로 어린이에게서 흔히 발생한다). 비언어적 표현부터 명확한 표현까지 광범위하며 당사자에게는 그다지 심각한 문제가 아니지만 배우자에게는 아주 심각한 문제다.

이갈이

전체 인구 중 8퍼센트 정도가 일주일에 2번 이상 이갈이를 하는 것으로 추정된다. 카페인음료를 많이 마시거나 애주가, 흡연자에게서 더욱 흔하게 나타나며 잠재된 스트레스나 불안이 원인일 수도 있다. 이갈이는 수면만 방해하는 게 아니라 턱에 통증이나 두통을 유발시키며 심한 사람은 치아가 손상되기도 한다. 장기간 이갈이를 하는 사람들은 일상생활에서 스트레스나 걱정을 없애는 것이 중요하고

치아를 보호해줄 마우스 가드를 제작하는 치과방문을 생각해보는 것이 중요하다.

잠을 자지 않는 단순한 행위가 끔찍한 결과를 가져오지만 잠에 대한 생각이나 행동, 느낌을 바꾸면 실제로 문제를 해결할 수 있다. 이제 다음 장에서 인지행동 치료에 대해 알아 볼 것이다.

요점

- 잠에 대한 느낌과 생각을 바꾸는 것이 수면의 질과 양을 결정한다.
- 잠이 쉽게 들고 한밤중에 깨지 않고 잠을 잘 수 있는 가능성을 높이는 방법이 있다.
- 억지로 잠을 자서는 안 되고 나쁜 습관을 버리면 잠을 잘 수 있다.

인지행동치료

인지행동치료(CBT)는 잠에 대한 생각과, 느낌 반응을 변화시키는 방법이다. 2장에서 인지행동치료가 훌륭한 이유가 무엇이고 얼마나 도움이 되는 방법인지에 대해 다룰 것이다.

인지행동치료란 무엇인가?

인지행동치료는 스타쉽 엔터프라이즈 우주선에 탑승하기 이전에 거쳐야하는 평가처럼 보인다. 하지만 다행히도 그런 것과는 관련이 없다. 1906년에 아론 벡 박사가 고안하고 국립임상우수성연구소(NICE)가 권장하는 인지행동치료는 우울증, 강박신경장애(OCD), 불면증 등 다양한 질환을 해결하는 선도적인 치료법이다. 이는 우리가 통제할 수 없는 일상생활의 문제를 해결하는 실질적인 방법을 터득하는 것으로 한 번 터득하면 필요할 때마다 영구적으로 계속해서 사용할 수 있다.

인지행동치료는 가장 보편적이고 성공적인 수면질환 치료법으로 수면방식을 개선하고 한 밤중 잠에서 깨는 빈도수를 줄여 장시간 잠을 자게 돼, 잠자리에 드는 것이 한결 편안하게 느껴진다. 미국의 수면 의약품 학회에 따르면 85건의 임상 실험에서 2/3이상의 환자에게 인지행동치료의 효과가 있었다고 한다.

인지행동 치료가 가장 좋은 점은 시간 효율적이라는 것이다. 앞으로 수년간 치료를 시작하지 않거나, 과거에 무슨 일이 있었든 상관없이 인지행동치료는 현재의 기분을 나아지게 한다. 인지행동치료를 받으면 겨우 몇 주내에 수면이 개선된다.

인지행동치료의 기본적인 원리는 다음과 같다. 특정상황을 해석하는 방식과 특정사건을 인지하는 방식이 사고와 행동, 몸과 마음의 기분을 바꿔버린다는 이론으로, 당신 주위에서 진행되는 일에 대한 신뢰를 쌓아 그것에 맞춰 행동하면 된다.

덴을 예로 들어보자. 덴은 내일 있을 중요한 발표가 걱정돼 몸부림칠 정도로 끔찍한 밤잠을 자고 있다. 잠이든지 한 시간 만에 깨어나서는 ‘오늘 너무 피곤해서 잠을 못자겠어.’라는 생각을 한다. 그는 이러한 생각으로 인해 걱정하고 이 상황을 해결할 수 있을지 의문을 갖게 되며 하필이면 오늘, 이런 일이 일어났다는 사실에 화가 치밀어 오른다. 그렇지 않았겠는가? 덴은 몸이 긴장해서 신경성 경련이 일어나는 걸 두 눈으로 목격한다. 그는 동료들이 그의 피곤함을 눈치 채 수면문제를 소문이라도 낼까봐 걱정하였다. 하지만 이러한 행동은 상황을 개선시키기 보다는 동료들이 그가 일을 잘하고 있는지 의문을 품게 만들었다. 덴은 발표

보다 수면부족에 집중하고 있고, 이는 분명히 발표에 악영향을 끼칠 것이다.

그럼 이제 루이스와 비교해보자. 그녀는 내일 그토록 바라던 기업의 대표와 면접이 있다. 꿈꿔온 직장의 최종 2인의 후보가 된 것이다. 그녀는 전날 한숨도 안 자고 예상 질문의 답변을 계속해서 연습했다. 잠에서 깨고 몸이 무척 피곤했지만 아드레날린이 최대치로 분비되었다. 그녀는 흥분하고 걱정했지만 수면부족이 그녀의 행동에 전혀 영향을 끼치지 않았다. 그녀는 ‘피곤하지만 할 수 있어. 오늘 하루를 무사히 잘 넘기고 면접이 끝나고 부족한 잠을 자면 돼.’라고 생각했다.

인지행동치료는 당신의 행동과 몸과 마음의 느낌을 살펴보고, 갖고 있는 생각과 그 생각이 얼마나 타당한지 점검하는 것으로 상황을 해석하는 방식을 근본적으로 변화시켜 수면 패턴이 삶을 통제하지 못하게 한다. 예를 들어 수면에 어려움을 겪어 걱정과 불안, 자기비난이 시작되면 댄처럼 반응하지 말고 멈춰서 잠시 시간을 갖고 의식적으로 스스로를 루이스처럼 안심시켜야 한다. 그러면 머리에서 불행하고 전전긍긍하는 소리가 들리지 않고 당신을 동정하는 ‘모든 게 잘 풀리고 하루정도 못 잔다고 세상이 끝나지 않아.’라는 소리를 듣게 된다. 이런 긍정적인 기분과 생각을 쉽게 통제하면서 긍정적인 말을 듣게 되고, 더욱더 자신감을 갖게 된다. 잠에 대한 생각을 바꾸면 기분이 나아지고 당신이 하는 일이 긍정적으로 변한다.

예: 린다의 늦잠

린다는 친구들과 함께 햇살이 비치는 바다에서 상그리아를 즐기면서 휴가를 보내고 있다. 그들은 저녁에 근처 술집에 가기 전에 해변에서 캠핑을 하면서 책도 읽고, 대화도 나누고, 음악도 들었다. 끔찍한 스트레스에 시달렸던 몇 달간의 직장생활 이후에 그녀가 가장 필요했던 바로 그런 휴가였다. 그런데 아니었다.

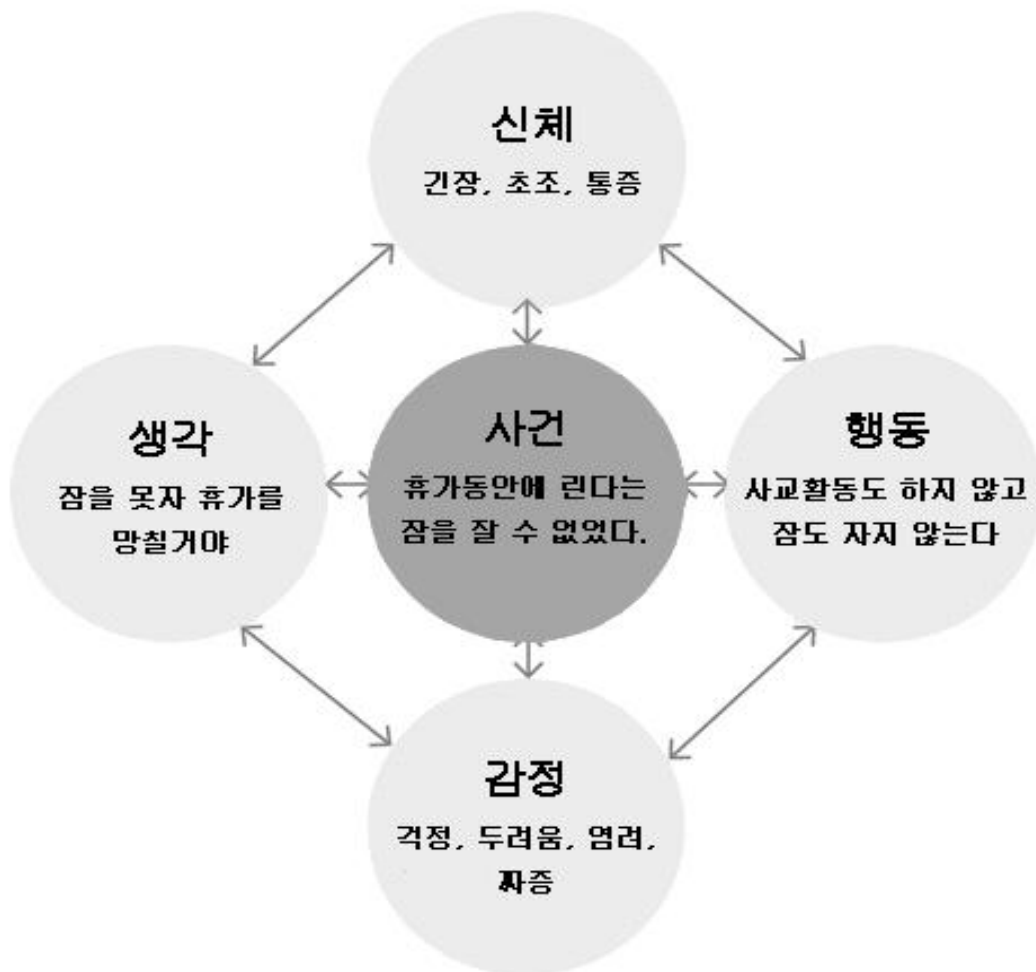
그들은 매일 밤 새벽에 호텔로 돌아갔고, 린다를 제외한 모든 친구들은 바로 잠이 들어 아침나절까지 계속 잠을 잤다. 린다는 몸을 뒤척이다 천장을 응시하면서 생각했다. ‘잠을 못자면 휴가를 다 망칠거야!’ 그녀는 아무리 피곤하고

잠을 자고 싶어도 잠을 잘 수가 없었다. 그리고 아침 8시까지 2~3시간을 자면 친구들 때문에 깨버렸다.

사흘 밤 연달아 그러고 나니, 린다는 짜증나고 지쳐버렸다. 그리고 다음 이틀 저녁에는 외출을 하지 않았다. 그녀가 가면 친구들이 재미없을 거라고 생각했기 때문이다. 그녀는 대신 꼼짝하게 재미없는 텔레비전 프로그램을 시청하고, 다시는 정상적으로 잠을 자지 못할까봐 화가 나고 전전긍긍하기 시작했다.

린다의 마인드맵

우리는 마인드맵이라 불리는 아주 세련된 도표를 통해 린다에게 생긴 일을 설명할 수 있다.



마인드맵은 생각과 행동하는 방식이, 몸과 마음이 느끼는 것과 어떤 관계가 있는지 보여주기 위해 만들었다. 린다는 부정적인 생각으로 몸이 긴장해 평소와 다른 행동을(사회활동을 피하는 것) 보였다. 이로 인해 그녀는 기운이 빠지고 불안함이 생겼다. 그러나 모든 일들을 야기한 신체적 반응이 수면질환에서 비롯되었는지도 모른다(아프고 긴장한 몸이 생각과 기분에 영향을 주어 그녀답지 못한 행동을 보였다).

당신의 몸과 생각 그리고 행동은 전부 개입점으로 역할을 한다. 이러한 것이 바뀌면 나머지는 도미처럼 따라 움직이면서 기분이 좋아진다. 린다가 ‘잠을 못자 여행이 망쳐 버렸어.’라고 생각하지 말고 ‘스트레스만 안 받으면 잠을 자는데 아무런 문제가 없어.’라고 생각했으면 몸은 긴장하지 않았을 것이고, 걱정할 일도 없었을 것이며, 친구들이 밖에 나가있는 동안 방에 혼자 남아있지도 않았을 것이다. 몸과 마음 모두 짜증나 있었기 때문에 그녀가 잠을 잘 수 없었던 것이다. 뒤로 한발 물러서서 객관적이고 현실적인 시각으로 바라보면 기분이 좋아질 뿐 아니라 몸과 마음이 안정돼 잠을 자게 된다.

해석 선택권

인지행동치료는 일어난 일을 해석할 수 있는 선택권이 있다는 걸 보여준다. 잠을 못자면 다음과 같이 생각할 수 있다:

‘항상 나한테 이런 일이 일어나’ -> 우울

‘너무 피곤해서 내일 제대로 못할 것 같아 -> 걱정

‘이건 불공평해’ -> 화

‘난 이겨낼 수 있어’-> 안정

마지막 선택이 일상생활과 잠을 잘 때 훨씬 결과가 좋을 것이다.

⑤ 자신만의 마인드맵

당신은 이제 인지행동 치료에 대해 조금은 알게 되었으므로 자신만의 마인드맵을 작성할 수 있다. 최근에 잠을 잤을 때 기억나는 상황을 확인하면서 시작한다. 예를 들어 잠에 들 수 없었거나 너무 일찍 깨거나 혹은 잠이 안와 몸을 뒤척였는지 기억한다. 그 후 순서에 상관없이 원안의 4개의 항목에 답하면 된다.

1. **생각:** 당신이 그 상황에 처했을 때 어떤 생각(가장 주된 생각)이 들었는가?
2. **감정:** 감정적으로 어떤 상태였는가? 걱정, 두려움, 화남?
3. **신체:** 신체적으로는 어떤 상태였는가? 긴장, 심장박동증가, 발한?
4. **행동:** 어떤 행동을 취했거나 혹은 취하려고 생각했는가?

작성하고 나서 알아낸 것을 평가한다. 4가지 질문 사이에 연관성을 발견했는가? 어떤 항목을 가장 쉽게 작성할 수 있었는가? 잠을 자지 못하는 경험이 몸에서 시작되었는가? 마음에서 시작되었는가? 잠에 대해 반응하는 방식을 살펴보면서 실제로 일어나고 있는 일에 의문을 가질 수 있고, 생각이나 느낌, 행동하는 방식을 바꿀 수 있다. 이러한 방법은 긍정적인 연쇄 효과를 가져 올 것이다.

잠: 약간의 악몽

잠을 잘 자는 사람도 대개 고민이 있고 인생을 살면서 다양한 문제들과 부딪힌다. 댄과 루이스를 예로 들어보자. 그들은 자야할 시간에 구체적인 일에 대해 생각 했다. 스트레스를 받는 상황이 생기면(부정적이거나 긍정적인 것) 뇌는, 일어나고 있는 일들을 처리하기 위해 평소보다 더욱 각성되면서 수면을 방해한다. 아마 상황이 종료되면 수면은 다시 정상으로 돌아올 것이다. 하지만 꼭 그런 것은 아니다. 가끔씩 수면 주기가 바뀌어 버리면(짧아도 상관없다) 그 사실에 걱정하고 예민해져, 잠을 보충하기 위해 생활 방식을 바꿔 버리는 경우(낮잠을 자거나 자기 전에 술을 먹는다)도 있다. 이는 문제를 악화시키고 불면증을 일으키는 원인은 없어지지 않는다. 수면은 이제 문제의 증상이 아니라 그 자체가 문제가 되어버렸다.

스트레스를 받고 부정적인 생각과 감정, 행동이 시작 되면 몸은 어김없이 불면

주기로 들어가고 이는 문제만 지속시킬 뿐이다. 낮에 피곤하거나 잠을 자려 할 때 드는 생각과 느낌, 행동이 잠을 자는데 많은 영향을 끼친다.

수면이 부족할 때 흔히 드는 생각, 느낌, 행동

과도하게 생각하면서 잠을 자는 것

잠을 자지 못하면, 모든 생각이 빨리 들어가면서 뇌가 막혀버린다. 당신은 숨을 쉬듯이 무의식적으로 무언가를 통제하려고 밤을, 성공 혹은 실패라고 구분 짓는다: ‘어제 3시간을 잤는데 이번 주 중 최악이야 - 실패!’ 이는 성공하기 위해 스스로를 더욱 극심한 스트레스로 몰아넣는 것이고, 전혀 반대의 결과가 나타난다. 잠을 잘 수 없다고 생각하는 것은 자기 충족적인 예언(예언대로 성취되는 것)이다. 생각을 하면서 생각이 현실로 이루어지고 있다! 저녁은 이제 재충전과 휴식이 아니라 견뎌 내야하는 시련이 되었다.

몸과 마음의 반응

스트레스를 받고 걱정을 하면 몸은 긴장 한다. 전투를 벌이거나 도망가려는 반응을 시작하면서(동굴생활의 유물) 당신의 몸은 공격 모드로 전환된다. 아드레날린과 코티솔호르몬이 몸에 넘치게 되고, 근육은 긴장하고 심장이 빨리 뛰기 시작하면서 혈액은 신체와 뇌 중 가장 필요한 곳으로 흐르게 된다. 이런 반응은 털복숭이때머드와 싸움을 벌일 때는 아주 좋지만, 안정을 취하거나 잠을 잘 때는 그다지 좋지 않다. 잠을 자는데 두려움을 느끼지는 않지만, 몸이 인식하는 것은 가려진 원인이 아니라 두려움이다. 그리고 이로 인해 다음날 신체적으로 피곤함을 느낀다.

이상하게 행동하는 것

수면 부족은 ‘낮’과 ‘밤’ 모두 당신의 행동에 영향을 미친다. 낮에는 무기력하고

집중력이 부족해 평소답지 않은 행동을 한다. 예를 들어 사람들에게 잔소리 하거나 정신을 차리기 위해 커피를 많이 마신다. 그리고 잠을 자려 하면 당신의 행동은 바뀌어 버린다. 예를 들어 침대에서 뒤척이면서 너무 많은 시간을 허비한다거나 수면제를 먹는다. 잠을 자려는 방법을 통제하면 근본적으로 수면항상성과 수면주기를 변화시켜 자연스러운 수면 과정으로 돌아가기가 더욱 힘들어진다.

증상 점검표

수면 주기가 어떻게 엉망이 되는지 이전보다 많이 알고 있기 때문에 이제는 그 이유에 대해 생각해보자. 밑에 체크 박스를 보고 해당 사항에 동그라미를 표시하면 된다.

감정

- 스트레스: 압박을 받고 있다
- 걱정: 앞으로의 일들이 두렵다
- 짜증
- 좌절
- 무기력/슬픔/불행
- 우울
- 조울증

신체

- 낮에 피곤함
- 평소보다 서툴러짐
- 경직됨
- 주의력 부족과 집중력 저하
- 긴장감
- 두통

- 복통/소화불량
- 반응속도감소
- 방향감각상실

사고

- 지속적으로 잠을 잘 수 없다는 생각이 든다.
- 수면 외에 다른 문제나 스트레스가 걱정 된다.
- 과거와 미래에 대해 생각한다(꼭 부정적일 필요는 없다).
- 걱정하면서 잠에서 깨고 다시 잠이 들지 않는다.
- 수면 부족으로 일상생활에서 판단력이 흐려졌다.
- 날마다 무기력하고 부정적인 생각이 심해진다.
- 기억을 잘 할 수 없다.

행동

- 친목활동을 하지 않는다.
- 잠을 자지 않고 늦게까지 깨어 있다.
- 가족이나 친구, 동료들에게 통명스럽다.
- 사람들과 갈등이 있다.
- 음주량이 많아졌다.
- 기분 전환제를 복용한다.
- 약물 복용(자가 치료)을 한다.
- 낮잠을 잔다.
- 휴직을 했다.
- 직장이나 가정에서 실수가 잦다.

당신이 갖고 있는 생각과 행동, 감정이 잠을 자는 방식에 영향을 주고 있다는 사실을 깨닫게 되면, 불면증의 굴레에서 벗어날 수 있는 더 많은 기회를 가질 수

있다. 인생의 한 측면을 개선하면 연쇄효과가 일어나 잠에 대한 생각과 기분이 바뀌어 나머지 문제들을 개선된다. 그리고 궁극적으로는 잠을 자는 방법을 터득하게 된다.

생각과 사실은 다르다.

인지행동치료는 핵심 표현으로 이 책이 끝날 때까지 보게 될 것이다. 직접 겪어 보거나, 얼마나 해로운지 인식하지도 않은 채 얼마나 자주 우리의 생각을 사실로 받아들이고 있는지는 놀라울 뿐이다. 예를 들어 ‘내가 피곤하면 주의에 아무도 없어’라고 생각하는 것이다. 마치 사실인 것처럼 스스로에게 말하지만 현실에서는 말도 안 되는 소리다. 당신이 피곤할 때 모든 사람을 일일이 찾아다니며 자신을 좋아하는지 좋아하지 않는지 물어보지 않으면 사실을 확인할 방법이 없다. 이런 생각들을 하찮게 여길지도 모르지만 그 말은 전혀 사실이 아니다. 2장에서 보았듯이 생각은 마음과 몸, 행동에 영향을 미친다. 사소한 생각으로 낙담에 빠지면 몸이 긴장해 동료들에게 싫은 소리를 하게 되고 또 다른 걱정거리가 생기며 이러한 과정이 잠을 못 자게 한다. 다음과 같이 생각해야 한다.

뭔가 생각이 들면 그건 그냥 단순한 하나의 생각 또는 가설, 의견일 뿐이다. 이 사실을 인정하고 받아들여야 한다. 그러면 다음에 괴로운 생각이 떠오른다면 해결 할 수 있는 사실로 받아들여지게 된다. 사실인가? 아닌가? 그러면 떨쳐 버려라

예: 마르크가 깜빡 잠들다 꾸게 된 꿈

마르크는 몇 달간 잠을 잘 수 없었다. 침대에 누울 때마다 마음속에서 그날 있었던 일과 내일 해야 할 일이 영화처럼 지나간다. 스트레스를 받고 있지는 않지만 수면부족으로 기운이 빠지고 불안하다.

마르크의 생각

생각 A: ‘다시는 잠을 정상적으로 잘 수 없을 거야.’

생각 B: '다시는 잠을 정상적으로 잘 수 없을 것 같아.'

마크의 두 가지 생각에는 엄청난 차이가 있다. 생각 A에서는 비현실적으로 두려운 생각을 사실처럼 받아드리고 있다. 다시 정상적으로 잠을 못잘 가능성은 거의 없다. 긍정정적인 수면주기로 돌아가기 위해 그가 할 수 있는 많은 방법이 있다(당연히 이 책을 읽는 것도 하나의 방법이다). 이런 생각은 뇌가 인지하지 못할 만큼 빠르게 지나가고 사실이 아닌 부정적인 생각이 계속해서 밀려들 것이다.

이렇게 생각하면서 마르크는 스스로에게 이를 검증할 기회를 주지 않고 있다. 반면 앞에서 생각 B를 선택 했다면 해결할 방법이 있다는 사실을 알았을 것이다. 마지막으로 숙면을 취했을 때 무엇을 했고 무엇이 달랐는지 파악할 수 있다. 또한 정상적인 수면 생활을 위해 할 수 있는 일이 있다는 사실을 알 수 있다.

사람이 현실적으로 생각하면, 두려움과 스트레스가 사라져 안정된 느낌이 들게 되면서 수면질환을 쉽고, 두려움 없이 해결할 수 있다.

다음 단계들...

인지행동치료는 당신의 행동이 잠을 필요한 만큼 못자도록 방해하는 이유를 자기 자신에게서 찾으면서 시작한다. 행동변화는 바로 시작할 수 있는 간단한 방법이다. 이후, 긍정적인 해결책과 눈이 충혈 될 정도로 잠을 못자 당황하는 일이 없기 때문에 자연스럽게 감정적인 기분이 나아진다.

인지행동 치료의 목표는 다음과 같다

- 수면환경의 변화는 수면에 도움을 준다.
- 수면을 방해하는 불필요한 행동을 없앤다.

- 마음을 안정시키고 긴장을 푸는 방법을 배운다.
- 잠에 대한 부정적인 생각을 없애고 다른 식으로 받아들인다.
- 스트레스를 관리하고 줄여주는 방법을 배운다.
- 잠자리와 잠을 긍정적인 관계로 개선한다.

인지행동치료는 삶의 문제를 해결하는 적극적인 해결책으로 이 방법을 전적으로 신뢰해야 한다.

행동에 변화를 주면 잠에 대한 느낌과 생각이 변하고 궁극적으로는 숙면을 취하게 된다.

요점

- 잠과 수면 습관에 대한 생각과 느낌을 바꿀 수 있다.
- 잠은 적이 아니므로 쓰러뜨려야 할 대상이 아니다.
- 생각과 사실은 다르다는 것을 인지한다.

잘 알려지지 않은 수면 이야기

이제 잠을 자야하는 이유를 조금은 알게 되었으므로 3장에서는 잠을 자는 방법에 대해서 알아본다. 자기 자신의 잠을 점검하면 수면 중 실제 무슨 일이 일어나고 있는지를 알 수 있어 두려움의 원인을 파악하고 잡히지 않던 잠 귀신을 만나게 된다.

수면주기

수면은 총 다섯 단계로 구성되어 있고, 그 과정은 주기적으로 나타난다. 당신은 하룻밤 사이에 다섯 단계를 각각 한 번 이상은 경험하고, 대개는 몇 번씩 잠에서 깨어난다. 간헐적으로 잠에서 깨는 건 지극히 정상적인 일이다. 그것은 얇은 수면 단계의 중요 부분으로, 우리의 감각이 예상되는 위협에 대응하기 위해 항상 민감하고 높은 수준의 경계태세를 유지하던 선사시대에서부터 내려온 유전적 형질이다. 따라서 아무리 깊은 잠에 빠져 있어도 위협으로 여겨지는 소리를 들으면 번쩍 일어나게 되고 신생아 어머니들은 아기가 옆에서 킁킁대는 소리를 본능적으로 듣게 된다.

수면의 처음 네 단계는 안구가 빠르게 움직이지 않는 수면이라 하고(논렘수면) 다섯 번째 단계는 안구가 빠르게 움직이는 수면(놀랍고 놀랍다)이라고 한다(렘수면). 명칭은 쉽게 이해할 수 있다. 1-4단계는 안구가 빠르게 움직이지 않고 5단계는 빠르게 움직인다. 하지만 5단계는 수면 중 일어나는 가장 재미없는 현상이다.

수면을 취하는 동안 4번에서 5번의 수면 주기를 경험하며 각각의 주기는 70~120분의 시간이 소요된다. 수면주기의 시간은 밤이 끝날수록 길어져 평균 90~120분이 소요되지만 각각의 주기에서 모든 수면 단계를 거치지 않아도 된다. 예를 들어 세 번째와 네 번째 주기에서 가장 깊은 수면 단계인 4단계를 놓치면, 자동차에서 기어를 한 단계 건너 변속하듯이, 수면 3단계에서 5단계로 바로 돌입한다. 숙면은 대개 수면 초기에 나타나고 수면주기가 진행되면서 시간이 줄어들다가 심지어는 사라져버린다.

수면의 다섯 단계

논렘수면(안구가 빠르게 움직이지 않는 수면)은 수면시간의 대략 75퍼센트를 차지하며 총 4단계로 이루어져 있다.

- 1 단계: 잠이 들려고 하는 단계로 잠에 들기는 하지만 완전히 잠에 빠지지

는 않았다. 수상한 그림자를 발견해 잠에서 일어나 불을 켜거나, 누군가 이름을 부른 것 같다고 생각해 일어나거나, 떨어지는 느낌이 들어 잠에서 벌떡 일어난 적이 있지는 않은가? 이 모든 것은 얇은 수면 단계인 수면 1 단계에서 발생하며 꿈과 현실이 합쳐진 것처럼 느껴진다. 근육활동은 느려지고 경련이 일어나기도 한다(짜증나게 잠을 깨우기 도 한다).

- 2단계: 수면의 시작이다. 주변 환경과 분리되고 외부 세계의 인지력이 떨어진다. 당신의 체온은 떨어지고 호흡과 심장박동이 느려진다. 여전히 상대적으로 얇은 수면이지만 성인의 수면시간 중 45~50 퍼센트를 차지한다.
- 3단계와 4단계: 논렘수면의 마지막 단계로, 대개는 같은 단계로 취급한다. 3단계는 4단계로 변화하는 과도기적 단계다. 잠이 가장 깊이 들고, 몸이 빠르게 회복되는 수면 단계로 델타수면 혹은 동기성수면이라고도 한다. 4단계는 ‘진짜델타’라는 당당한 명칭을 자랑하는 신체가 회복하고 휴식하는 시간이다. 혈압은 떨어지고 호흡과 심장박동은 최저치에 이르며 리듬은 가장 평평하고, 혈액은 완전히 이완된 근육으로 빠르게 이동하여 근육조직의 성장과 회복을 돕는다. 성장호르몬이 신체로 분비되고(유아기나 청소년기에 훨씬 많이 분비된다) 뇌는 유능한 비서처럼 낮에 배웠던 것을 통합하고 정리한다. 4단계에서 깨면 당분간 충격을 받아 몸을 가누지 못하고 방향 감각을 상실한다.

렘수면은 다섯 번째 단계로 수면주기가 다시 시작하기 이전 마지막 단계이며 수면시간의 25퍼센트를 차지한다.

- 5단계: 잠을 자는 사람이 경험하는 안구의 빠른 움직임에서 이름이 지어졌고(보통은 눈을 감지만 항상 그렇지 않다!) 1953년에 너새니얼 클라이트먼과 유진 아세린스키가 발견했다. 빠르게 움직이는 안구의 빈도수를 램밀도라 하고 5단계에서 측정되는 뇌파는 우리가 휴식을 취할 때와 유사하다.

이러한 형태의 수면은, 감은 두 눈의 눈꺼풀 밑에서 안구가 앞뒤로 얼마나 빠르게 움직이는지를 파악하는 뇌의 전기 활성화 측정법으로 구분한다. 다섯 단계에

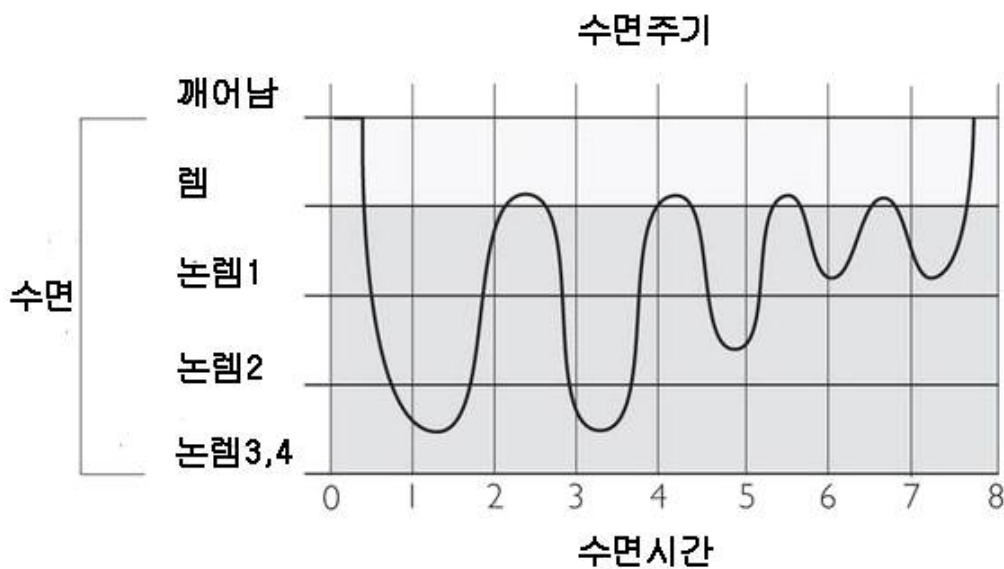
서 모두 꿈을 꿀 수 있지만 렘수면 단계에서 꿈을 꿀 확률이 높고, 안구는 머릿속에서 영화를 감상하듯 꿈에서 나타나는 이미지를 따라 움직인다고 여겨진다.

당신의 눈은 실제로 어떤 시각 자료를 뇌에 전달하지는 않는다. 하지만 연구를 통해 시각피질(이미지를 처리하는 뇌의 부분)이 활성화되고 있음을 증명하였다. 뇌의 그 부분이 무언가를 하지만 구체적으로 무엇을 하는지는 이해할 수 없다. 과학자들은 꿈을 기억 형성 혹은 강화 과정의 일부로써, 낮에 일어난 일을 정리하는 거라고 생각했다. 하지만 영리하게도, 뇌에서 전달된 메시지는 근육을 마비시켜 꿈이 행동으로 이어지지 않는다. 이는 상대적으로 얇은 수면 단계로 호흡과 혈압이 상승하고, 두뇌는 기억을 다듬고 집중력을 회복하며 하루를 미리 준비한다. 평범한 사람들은 3번에서 5번의 렘수면 주기를 갖고 첫 주기는 수면 후 70~90분 이후에 시작된다.

잠비 같지 않은 모습으로 상쾌한 아침을 맞이하려면 수면의 각 단계에서 충분한 시간을 보내야하는데 일반적으로 다음과 같이 시간을 산출할 수 있다.

- 1단계: 수면 시간 중 5퍼센트
- 2단계: 수면 시간 중 50퍼센트
- 3단계와 4단계: 수면 시간 중 20퍼센트
- 5단계: 수면 시간 중 25퍼센트

각 단계의 수면을 아래와 같은 도표로 손쉽게 설명할 수 있다.



당신이 잠을 자는 동안

잠을 자는 동안 신체에서 다음과 같은 아주 중요한 일들이 일어난다.

- **두뇌 유지보수:** 뇌의 대뇌 피질은 휴식을 취하고 본인 스스로 회복한다. 기억의 손상을 막고 사고력을 원활하게 한다. 그리고 신체는 필요한 만큼 치유하고 성장하며 발달한다.
- **치유:** 잠을 자는 동안, 신체는 치유모드로 들어가 피부, 근육, 혈액, 뇌세포를 재생한다. 충분히 수면을 취하면 걸모습에 많은 영향을 주기 때문에 아름다워지는 수면이라고도 한다. 피부가 환하고 눈 밑이 쳐지지 않았다면 잠을 충분히 잤다는 증거가 된다. 걱정스럽게도 새로운 연구결과는 수면 부족이 체내염증을 유발하는 혈액 물질을 증가시켜 심장 병, 암, 뇌졸중, 당뇨병, 비만의 위험을 높인다고 한다.
- **혈압조절:** 잠을 자는 동안 혈압이 낮아져 낮에 적정 수준을 유지하게 된다.
- **몸무게 조절:** 연구결과에 따르면, 수면질환은 배고픔을 느끼는 호르몬인 혈액 내 그렐린 수치를 증가시키고 배가 불렀다고 느끼는 호르몬인 렙틴 수치를 감소시킨다고 한다. 몸이 피곤하면 식욕이 왕성해지고 머리는 에너지 보충을 위해 고당도 음식을 찾게 된다. 몸이 무기력해지면 활동하고 싶은 욕구가 떨어져, 남아있는 에너지를 소비할 수 없다. 이와 함께 잠이 부족하면 신진대사 능력이 떨어져 쉽게 살이 찌게 된다.
- **면역력 회복:** 수면은 면역력을 회복하고 몸을 해독한다. 수면장애는 신체를 질병으로부터 더욱 취약하게 만든다.

한 쪽 눈을 뜨고 자는 것

우리는 이미 모든 사람에게 적용되는 완벽한 수면이 없다는 걸 알고 있다(모든 사람은 각기 다른 수면 시간이 필요하다). ‘베개에 머리를 대자마자 잠이 들었다.’ 라는 일부 사람의 능력을 잠을 자는 척도로 받아 드리는 것은 매우 위험하

다. 잠을 잘 자는 사람도 잠이 들려면 보통 15분 정도 걸리고 밤중에 얕은 수면 단계에서 적어도 한 번 이상은 잠에서 깨어난다. 눕자마자 잠이 들어, 정확히 8시간 후에 일어나는 모습을 기대했다면 매우 실망하게 된다. 현실적이지 못한 기준으로 쓸데없는 스트레스를 받을 필요는 없다.

몇몇 사람들이 그림이나 테니스를 치는 능력이 타고 났듯이 잠을 자는 능력이 타고난 사람도 있다. 이는 천부적인 재능이다. 하지만 그림을 그리거나 테니스를 치는 것처럼, 다양한 기술과 방법을 연마하면 잠을 자는 능력을 개선할 수 있다. 우리가 무기력을 극복하는 방법을 알려주려는 이유도 여기에 있다.

무기력을 극복하는 방법

일상생활을 위해 배우고 받아들여야 하는 무기력을 극복하는 방법이 있다. 수면 질환을 겪는 사람들이 종종 잊어버리거나, 알고 있지 않거나, 믿기 꺼려지는 방법이다. 이 방법을 받아들이면 수면이 개선되는 걸 깨닫게 되고 어깨에서 큰 짐을 덜 수 있다. 잠에 관해서는 모두에게 적용되는 명확한 방법은 없으므로 계획대로 진행되지 않아도 겁낼 필요가 없다.

- 모든 사람에게 적용되는 ‘완벽한’ 수면 시간은 없다. 이것이 핵심적인 내용으로 억지로 헛된 이상을 따르지 않게 된다.
- 다른 사람들과 잠을 자는 방식을 비교하지 않는다(숙면을 취하는가, 즉각 자는가, 간헐적으로 자는가). 사람마다 방식이 제각기 다르다.
- 수면 욕구는 상황과 시간에 따라 변화한다. 특히 일을 열심히 한 날에는 더 많은 수면시간이 필요하지만 그 보다 적은 수면시간으로도 그럭저럭 생활할 수 있다(아기가 생겼을 때).
- 좋은 컨디션을 유지 하는 데는 다양한 이유가 있고 잠은 그 중 하나일 뿐이다. 몸은 잠을 얼마나 적게 자는지와 상관없이 모든 상황을 해결하려고 한다. 기분이 나쁘거나, 이상한 행동의 원인으로 수면을 탓하기 쉽지만 분명히 다른 원인도 있다. 심지어 잠을 잘 자는 사람도 때로는 심술이 나기도하고 실수를 하기도 한다.

- 필요한 수면시간과 원하는 수면시간은 같지 않다. 예를 들어 하루 4시간이면 생활하는데 지장이 없지만, 실제로는 7시간이나 8시간의 수면이 필요한 경우도 있다. 몸은 당신이 필요한 것을 항상 최우선으로 삼는다. 이제 이러한 사실을 받아드리고 여기서부터 진행하는 것이 최선의 방법이다.

무기력을 극복하는 마인드맵

위에 제시된 무기력을 극복하는 방법 중 하나를 골라 실제로 낮과 밤에 적용해 본다. 당신에게 가장 잘 맞는 방법을 골라야 한다. 잠을 못자 낮에 활동하는데 피곤할까봐 걱정된다면 다음의 문구를 24시간 외워야 할 주문으로 생각해야 한다. ‘당신의 좋은 컨디션을 유지하는 많은 요소들이 있다. 잠은 그것중 하나일 뿐이다.’ 이 덕분에 몸과 마음이 아무리 지쳐있어도 하루를 문제없이 보낼 수 있는 방법을 찾을 수 있다.

완전히 암기할 때까지 반복하고 전화기에 매시간이나 서너 시간 마다 울리도록 알람을 설정하여 상기하도록 한다. 읽기만 하는 것으로도 충분하지만 보다 적극적으로 받아들여야 한다. 이러한 방법으로 잠에 대해 긍정적인 생각을 갖게 되고 쉽게 잠을 잘 수 있다.

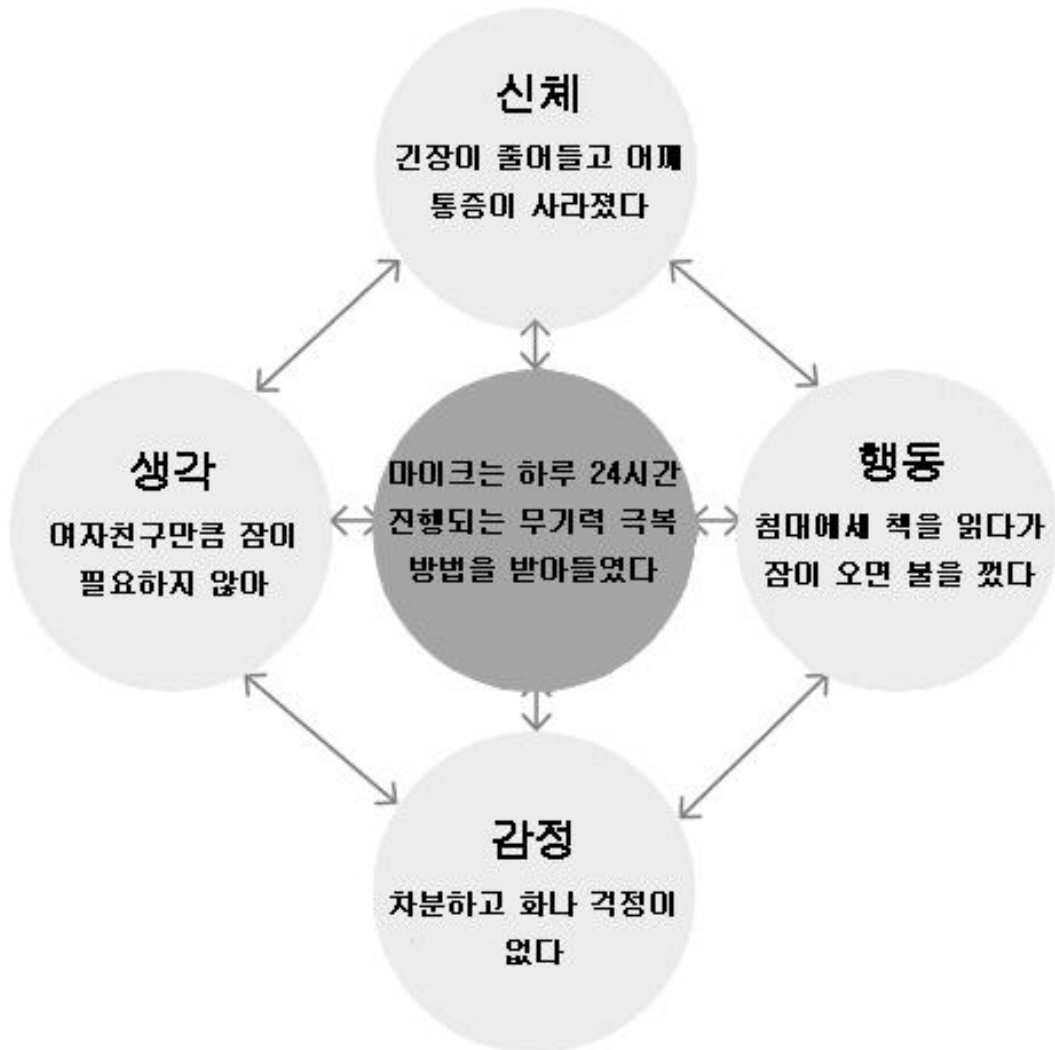
예: 한 밤중에 화가 난 마이크/마이크의 새로운 주문

마이크는 최근 여자 친구가 침대에 눕고 나서 몇 분 만에 세상모르게 자는 것을 보고 몹시 화가 났다. 그녀의 호흡 리듬으로 그의 격렬한 뒤척임이 다시 시작되었다. 잠을 잘 자는 그녀는 마이크의 불면증을 악화 시켰다. 그는 직접 그녀가 잠이 드는 시간과, 자신이 잠이 드는 시간을 비교해 보았다.

마이크는 ‘모든 사람에게 적절한 완벽한 수면시간은 없다’라는 무기력 극복 방법을 선택하여 낮에 정시마다 울리도록 핸드폰에 알람을 설정해 놓았다. 그

리고 그날 밤, 잠에 대한 긴장이 덜 한 상태로 침대에 올라 잠이든 여자친구 옆에 누웠다. 최고의 수면은 아니었지만 꽤 괜찮은 잠을 잘 수 있었다. 아마도 여자 친구만큼 자려는 시도가 역효과를 냈던 것 같다. 그날 밤 침대에 누울 때 그는 천장을 보지 않고 책을 읽었고 한 시간 후에 불을 끄고 30분 후에 잠이 들었다.

마이크는 잠에 대한 생각과 기분을 통제하게 되었다. 여자친구보다 오래 깨어 있어도 짜증내지 않고 있는 그대로를 받아 들었다. 그 결과 마침내 그는 점점 깊은 잠을 자게 되었다. 그의 마인드맵은 다음과 같다.



이제 당신 차례다. 24시간 동안 무기력을 극복하는 방법을 숙지하고 스스로의 마인드맵을 작성한다. 어떤 기분이 들고, 어떤 생각과 행동을 하게 되었는가? 이게 잠을 통제하는 방법에 관한 모든 것이다. 행위 그 자체는 통제할 수 없지만 제대로 된 계획을 세워 반응하는 방식은 통제할 수는 있다.

수면 감시

모든 사람은 ‘한숨도 못 잤어.’, 혹은 ‘한 시간 밖에 못 잤어.’와 같이 잠을 못자면 쉽게 과장하려는 경향이 있다. 문제는 이런 과장이 남들이 쉽게 공감하거나 좋은 이야기 거리가 아닐 뿐더러 우리는 얼마나 오래 자고 깊게 자야하는지, 추정하는 매우 형편없는 짓을 하고 있다.

연구결과에 따르면 정상적으로 자는 사람과 비교했을 때 불면증을 앓고 있는 사람들은 잠을 잔 시간을 상당히 과소평가해 단지 수면 1주기가 끝나고 잠에서 깨어났다고 말하려한다(평균 70분에서 120분 동안 지속된다). 이것이 당신이 코를 골아 배우자가 갈비뼈에 잼을 날리면 ‘뭐라고? 나 잠 안 잤어!’라고 소리치는 이유다.

잠을 자는 시간과 잠이 필요한 시간을 파악하는 것은 정말 중요하다. 그리고 모든 사람에게 적용되는 수면의 황금률은 존재하지 않는다는 사실을 명심해야한다. 다음 방법은 잠을 자는 동안 실제로 어떤 일이 일어나는지 확인하는데 도움이 된다.

⑤ 당신의 약식 수면 평가서

자신의 수면 패턴을 검토하는 것은 중요하다. 세부사항까지 진지하게 고민해서 답하되, ‘전반적으로 희망이 없다.’라며 방치해서는 안 된다.

다음의 질문에 답하십시오:

1. 가능한 구체적으로 답하십시오:

- 수면 문제는 언제 처음 시작되었는가?
- 원인은 무엇인가?
- 이전에도 잠을 잘 자지 못했던 적이 있는가?

2. 얼마나 오래 수면 문제를 겪었는가?

- 빈도(일 년에 한번/한 달에 한번)
- 심각성(문제가 얼마나 심각할거라 생각되는가?)
- 기간(한 번 시작하면 얼마나 지속되는가?)

3. 수면 문제가 당신에게 어떤 영향을 미치는가?

- 2장에서 작성했던 증상 체크 리스트를 확인하고 가장 걱정되는 것은 무엇이고 이 책을 선택한 이유는 무엇인지 작성한다.

문제에 대한 정답은 없다. 이번 조사는 실제로 일어나는 일과 변화시키고 싶은 것을 파악하기 위해 시행했다. 계속해서 잠을 자는 어려움을 겪다가 갑자기 하루에 8시간을 자겠다는 것은 비현실적이고 그럴 필요도 없다. 또한 약식 평가서를 작성하면서 이번 수면 질환이, 몇 년 전에 중요한 삶의 변화가 일어날 때 겪었던 수면질환과 정확히 일치한다는 사실을 깨달을지도 모른다. 거기서부터 시작하면 예전에는 어떻게 관리했고 결과적으로 문제를 해결한 한 방법이 무엇인지 확인할 수 있다. 한 발짝 뒤로 물러나서 그 문제를 생각해보면 지치거나 좌절했을 때는 도무지 생각나지 않는 객관성을 가지게 된다.

📌 당신의 수면다이어리

수면다이어리에 오신 것을 환영합니다! 매주, 전 과정을 작성해야 한다. 쉽게 작성할 수 있고, 나중에 제안하는 방법 중 일부는 여기서 작성하면서 얻은 정보를 토대로 실행한다. 다이어리 작성을 아침 일과 중 하나로 넣고 여기에 기울인 노력은 나중에 배당금처럼 지급받게 된다.

우선, 현재 얼마나 자고 있는지 짐작이 아닌 정확한 수치로 파악해야 한다. 7

일제가 되면 언제 잘 자고 못 자는지 알 수 있어 거기서부터 문제의 원인을 파악할 수 있다. 예를 들어, 밤에 업무용 이메일을 읽거나, 늦은 밤까지 술을 마시지 않았는가? 일주일 후 문제점이 구체적으로 좁혀진다(잠을 자거나 유지하는 문제 혹은 두 문제 모두). 월요일의 세로줄을 따라 작성하고 일주의 다른 요일도 추가한다.

수면 경험	월요일
어제 밤에 잠은 얼마나 잘 잤나? (1-10)	
몇 시에 잠이 들었나? (대략)	
대략, 잠을 자는데 얼마의 시간이 소요 됐는가? (자려고 불을 끄고 나 후부터)	
자다가 몇 번을 깬는가?	
얼마나 오랫동안 깨어 있었는가?	
아침 몇 시에 일어났는가?	
총 몇 시간을 잤는가?	
얼마나 잘 쉬었다고 느껴지는가? (1-10)	
낮에 컨디션은 어땠는가? (1-10)	
낮에 기분은 어땠는가? (1-10)	
기타	
점수 1=매우 나쁨, 10=매우 좋음	

일주일간 작성하고 무엇을 확인했는지 평가한다. 결과가 놀랍지 않은가? 아마 잠이 드는 게 가장 큰 문제라고 생각 했겠지만 실제로는 잠에서 6번이나 깨났던 날의 기분이 훨씬 좋지 않았을 것이다. 혹은 대부분의 시간을 잠을 못자 깨어 있었다고 생각했을 지도 모른다. 하지만 실제로 당신은 4시간정도 잤다.

추측이 맞았는지 틀렸는지를 확인하는 것이 잠에 대한 생각을 바꾸는 핵심적인 요소다. 좋다, 4시간 밖에 자지 못해 기분이 좋지 않았지만 실제로는 일상생활을 하는 데는 아무런 문제가 없었고 부족한 잠은 한주 내에 보충할 수 있었다.

일주간 수면시간을 합쳐 7로 나눠 하루 평균 몇 시간을 자는지 파악한다. 이것이 우리가 앞으로 얼마나 개선되는지 확인하는 기준치가 될 것이다.

요점

- 잠에는 황금률이 없다(사람마다 다르다).
- 훈련하면 테니스 실력이 나아지듯 잠도 훈련을 통해 나아질 수 있다.
- 수면다이어리를 작성하면 실제 자고 있는 방식이 당신의 생각과 맞았는지 틀렸는지를 확인해 긍정적인 변화를 이끌 수 있다.

어디에서 잠을 자든지

잠은, 침실에 대해 분명한 취향(맛을 의미하는 것이 아니다) 갖고 있는 까다로운 손님과 같다. 4장에서는 당신이 쉬는 곳이 실제 수면에 적합한 곳이라고 확신하는 방법에 대해 알아 볼 것이다.

천당이거나 지옥이거나

잠을 제대로 자지 못하면 침실은 외로움과 무서움을 느끼는 곳이 되어버린다. 커튼은 화려하지만 감옥과 같은... 당신의 몸과 마음은 침실과 침실에서 접하는 모든 신호들에 대하여 부정적으로 반응하게 되고, 잠을 통해 몸과 마음을 푼다는 건 오래전부터 불가능한 일이 되어버렸다. 당신은 당신의 침실과 침대가 우울함보다는 숙면의 기쁨을 보장해주도록 만들어 갈 필요가 있다.

우리는 수면문제를 대처하는 방법과, 수면문제를 유발하는 침실의 몇 가지 문제점을 구체적으로 제시할 것이다. 이 과정은 침실과 잠의 관계를 개선한다고 증명된 자극통제요법에 나오는 것이다. 이 요법은, 잠에 대한 두려움을 ‘즉각적으로 치료’하는 것이라기보다는 숙면에 도움이 되는 긍정적인 정신적, 육체적 반응을 이끌어낼 수 있는 새로운 신호들을 만들어내는 것에 대한 것이다. 잠을 이루지 못하게 하는 어떤 문제에 대해 취약하다고 생각하든 취약하다고 생각지 않든 모든 전략들을 시도해 보는 것이 중요하다는 사실을 명심하기 바란다. 작은 변화가 모여 삶의 큰 차이를 만든다.

다니엘의 발견

다니엘은 어떤 상황에서도 잠을 잘 수 있다고 생각했다. 폭풍? 문제없어. 파티? 쉽게 잘 수 있어. 불꽃놀이? 그쯤이야. 그녀는 언제든 어디서든 잠을 잘 수 있다고 자부했다. 적어도 불면증으로 고생하기 전까지는...

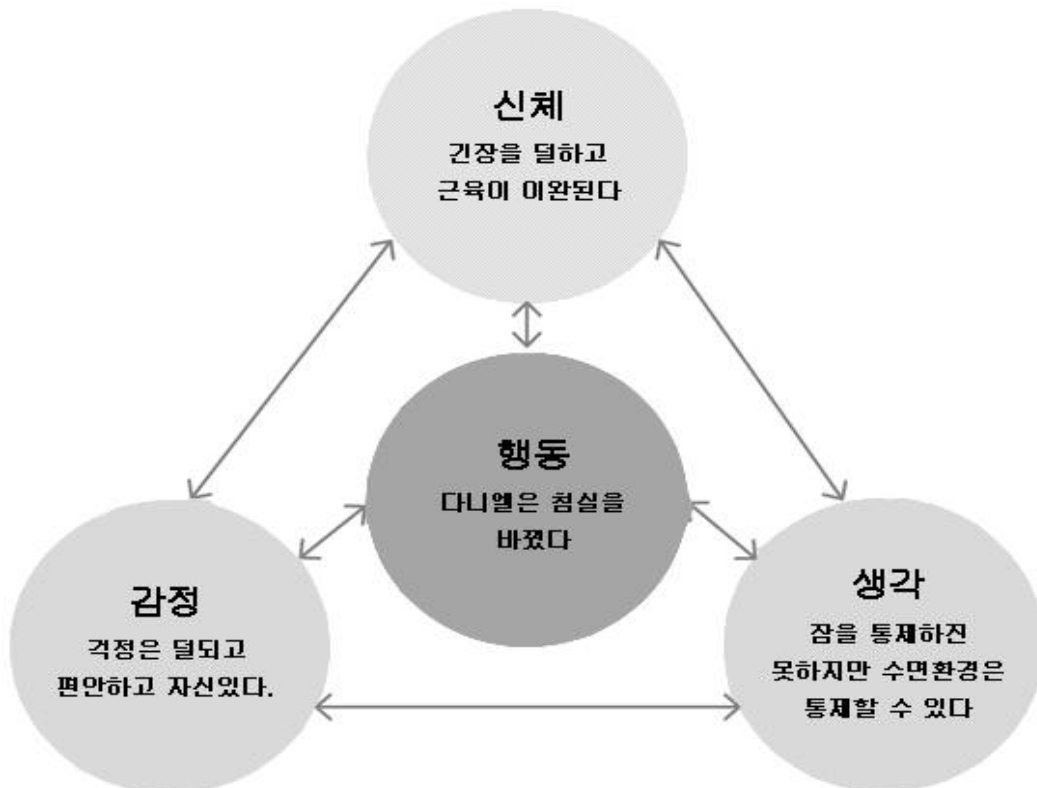
깊게 규칙적으로 잠을 잘 수 있던 시절은, 누워서 몇 시간동안 천장을 쳐다보기 시작하면서 아련한 기억이 되어버렸다. 그러나 누군가가 수면을 방해할 수도 있다며, 침실서 시끄럽게 똑딱이는 시계를 치워보라고 제안하자 다니엘은 경멸하듯 코웃음을 쳐버렸다. 그녀는 수년간 옆방에서 헤비메탈을 연습하는 오빠의 연주소리에도 잠을 자곤 했다. 시계는 분명 문제가 아니라고 생각했다. 하지만 또다시 한주가 지나도 수면 문제가 개선되지 않자 다니엘은 혹시

나 하는 마음으로 시계를 치워봤다. 그리고 변화가 생겼다는 것을 알고는 깜짝 놀랐다.

침실에서 발생하는 소음 수준을 낮추자 방에서 다른 경험을 하게 되었고, 이는 자신감 상승으로 이어졌다. 소음이 다니엘을 괴롭히지 않았을지는 모르지만, 사전에 뭔가를 했다는 사실이 방에 대한 그녀의 생각을 바꿔놓았다. 이번 일을 계기로 다른 방법을 모두 시도하게 되었고, 수면과 수면을 생각하는 방식이 훨씬 개선되었다.

당신은 잠을 통제할 수 없기 때문에 잠을 잘 수 있도록 할 수 있는 계기를 만들어야만 한다. 잠을 자는 환경을 바꿔줌으로써 잠이 안 오는 상황을 대처할 수 있는 힘이 생겼다고 느낄 수 있게 하는 것이다.

변화를 준 후, 다니엘의 마인드맵은 다음과 같다.



이 책에서 제안하는 사소한 변화들이 모이면 큰 변화가 일어난다. 수면을 방해하는 모든 요소를 바꾸면 침실과 침대에 대한 생각과, 휴식을 취하는 방식이 완전히 달라지고, 이는 좋은 결과로 나타난다.

안락한 침실 만들기

침실은 안락하고 평온해야 한다. 우리는 당신의 개인적인 상황을 알 수가 없다. 방을 같이 쓰는 사람이 있을지도 모르고, 침대가 생활공간의 일부인 원룸에 살고 있을지도 모른다. 하지만 그러한 것들은 문제가 되지 않는다. 우리가 제안하는 방식은 어떤 형태의 방이든 적용할 수 있다.

당신은 자는 곳을 정말 몸을 쉴 수 있는 곳으로 만들기 위해 자기 자신을 챙겨야 하는 의무가 있다. 숙면은 건강한 삶을 위해 꼭 필요하다. 당신의 행복의 다른 측면도 신경을 쓰기 때문에, 침실에 신경을 쓰는 것은 당연하다.

침실은 오로지 잠과 성생활을 위한 공간이어야 한다(옷을 입고 벗는 것은 수면 과정의 연장이라 할 수 있다). 이 방에서는 잠과 성생활이 떠올라야 하고 그리고 그게 전부여야 한다. 현재 당신의 방은 잠이 안 오고 불안함을 느끼는 곳이라 연상된다면 방에 들어서자마자 긴장하고 불안(숙면에 적합하지 않은 상태)할 것이다.

당신이 지켜야할 침실 6계명

1. 자기만의 방을 가져라. 사적인 공간으로, 시간을 보내고 싶은 곳이어야 한다. 행복한 기억을 떠올릴 수 있는 사진을 걸어 놓거나 좋아하는 예술작품을 걸어 놓고, 덮개나 쿠션으로 방을 꾸며라. 단순한 공간이 아니라 당신만의 공간으로 만들어야 한다.
2. 벽을 중성색으로 페인트 칠 하라. 하얀 색이나 옅은 회색, 크림색이 적당하다. 파란색과 초록색은 마음을 안정시키고 행복감을 증진 시킨다고 증명 되었지만 밝은 빨강과 노랑, 오렌지색은 자극적이어서 당신의 감각을 일깨우기 쉽

- 다. 잠을 자기에는 적절한 색이 아니다.
3. 방에 향수나, 향 혹은 베게 위에 방향유를 뿌려라. 카밀레, 라벤더, 버가모트, 재스민, 장미, 백단유 냄새를 맡으며 방에 들어가면 당신의 기분이 안정될 것이다.
 4. 다수의 연구에 따르면, 각종 벌레나 진드기가 침대를 훌륭한 집으로 생각하게 하는 각질이나 땀의 분비를 막아야 하고 그러기 위해선 이틀에 한 번 정도는 리넨 제품(침대 시트, 베갯잇)을 세탁해야 한다고 한다(침대에서 음식을 먹지 말아야 하는 다른 이유가 생겼다. 곧 음식을 벌레와 나눠 먹게 된다). 상쾌한 냄새가 나는 시트는 침대를 안락하게 하는 아주 간단한 방법이다.
 5. 방에 있는 복잡한 잡동사니를 치워라. 옷은 정리하고 빨래 바구니는 복도에 놓는다. 깨끗한 공간(특히 바닥과 표면)에서 깨끗한 마음이 생긴다. 어지러움을 잘 견디는 사람도, 방이 깨끗하면 긍정적인 변화가 일어난다. 물건을 잃어버리고, 널브러져있는 물건을 피해 지나가며, 침실에 필요 없는 물건(더러운 접시나 머그잔)이 있으면 스트레스가 쌓이고 짜증이 난다(냄새가 매우 심하게 날 수도 있다).
 6. 조금 지나친 소리로 들릴지도 모르겠지만, 방에 TV를 치우도록 하라. 침실을 거실처럼 사용하지 말라.

방을 전화나 태블릿 피시, 컴퓨터가 없는 곳으로 만들어야 한다. 침대위에서 일을 하거나 인터넷을 검색 하면 당신의 방은 휴식을 취하거나 긴장을 푸는 곳이 아니라 일을 해야 하는 곳, 스트레스를 받는 곳, 자극을 받는 곳으로 생각하게 된다. 마지막으로 애완동물이 있으면 당신을 쫓아 침대위에 올라오지 못하도록 한다. 피도르(미국의 개 이름) 내 쫓아야 한다. 그들의 움직임이 수면을 방해하기 때문이다.

당신의 침대

숙면을 취하려면 기본적으로 편안한 침대를 갖춰야 하는데도, 너무 많은 사람들이 매트리스 관리를 소홀히 하는 게 걱정된다. 어느 정도는 그 이유를 알고 있을

것이다. 판매자는, 다른 제품처럼 매트리스에도 유통기한이 지났다는 사실을 알리지 않았고 매트리스를 구매는 광고에서 광고모델이 보여주는 것처럼 재미있는 일이 아니다. 하지만 폭신평신했던 발포고무 조각에서 생기는 알레르기인 먼지벌레가 우글거리는 곳에서 잠을 자는 것은 그렇게 좋은 경험이 아니다. 특히 10살 이후에 그렇다. 나쁜 침대는 하루에 한 시간의 수면을 빼앗아간다. 그리고 인생의 3분의 1을 침대 위에서 보내야 하므로 숙면을 취하려면 반드시 좋은 매트리스를 구입해야 한다. 그러면 잠을 오래 잘 수 있을 뿐만 아니라 폭 잘 수 있고, 신체는 건강해지며, 요통과 관절염을 예방할 수 있다. 얻을 수 있는 이익을 생각해 봐야한다.

⑤ 침대 구입

다음과 같은 사항에 해당하면 새로운 침대를 구입해야한다.

- 침대가 불편하거나(이게 분명한데도 놀랍게도 우리는 종종 이 사실을 무시한다) 잠에서 깨어나면 몸이 피곤하고 쭈시다.
- 매트리스가 눈에 띄게 닳았거나 찢어진 곳이 있다(늘어나거나 튀어 나와 있는 돌출된 침대 스프링 같은 것).
- 침대를 뒤집어도 여전히 불편하다
- 피부나 호흡기 알레르기가 있으며 매트리스를 장기간 사용했다. 역겨운 진드기 배설물이 10년간 쌓이면 매트리스의 무게가 2배가량 늘어나고 심지어 가장 깨끗한 침대에서도 진드기가 발견된다.
- 다른 침대(호텔이나 친구네 집)에서는 기분이 훨씬 편안하고 잠을 쉽게 잘 수 있다.

침대 고르는 법

- 판매 직원에게 조언을 구해라. 그들은 판매하는 물건에 대해 잘 알고 있어야하고 적어도 당신 보다는 많은 것을 알고 있다.
- 구입하기 전에 누워봐라. 당신에게 적당한지 확인하기 위해 전시된 다양한

매트위에 여러 자세로 누워봐야 한다. 진열된 모든 재품을 이용하도록 허락해준 한군데 가구점일 뿐이다.

- 배우자와 침대를 같이 쓰고 있으면 반드시 침대 구입을 함께해라. 둘이 편안하게 쓰기에 충분한 공간이 있어야 한다. 서로 키와 등치 차이가 많이 난다면 분리된 매트리스(또는 두 개의 싱글침대를 합쳐 사용할 수도 있다) 사용을 고려해 본다. 그러면 모두에게 딱 맞는 폭신한 침대를 선택할 수 있다. 가벼운 사람들은 폭신한 침대를 원하는 경향이 있고 무거운 사람들은 딱딱한 침대를 원하는 경향이 있다.
- 알레르기로 고생을 하고 있다면 인터넷 검색을 통해 알레르기를 유발할 수 있는 것은 사용하지 않는다. 예를 들어, 털 대신 발포 고무를 사용하고 진드기가 기생할 수 없는 천연소재로 만들어진 매트리스인지 확인한다. 그리고 민감한 피부를 자극하는 내염성 화학물질이 뿌려져 있지는 않았는지 점검한다.

빛 대(對)어두움

빛은 모든 사람에게 신체 반응을 유발한다. 따라서 방은 반드시 어두워야 한다. 어두운 곳에서 뇌는 더 많은 멜라토닌을 분비해 우리를 졸리게 만든다. 밝은 곳에서는 멜라토닌 분비가 감소되어 어두울 때만큼 피곤함을 느낄 수 없다. 낮에 조명의 밝기를 조절하면 우리 몸이 밤이라고 착각할 수도 있고 반대의 경우도 가능하다. 주야간 교대 근무자와 해가 길거나 짧은 나라에 사람은 조명밝기조절이 꼭 필요하다.

파란 불 대(對) 빨간 불

인공적인 빛은 다양한 파장을 갖고 있다(조금만 기다리세요). 하지만 대부분의 전자 제품과(컴퓨터, 전화기, 태블릿 피시 등) 에너지 효율적인 전구는 파란 파장을 방출해, 밤에 잠을 자는데 지장을 초래한다. 파란 빛은 우리의 집중력과, 반응 시간, 그리고 기분을 북돋우므로 각성해야할 때는 적합하지만

잠을 자기에는 부적절하다. 어떤 형태의 빛도 멜라토닌 분비를 억제하지만 그 중 최고는 당연 파란 빛이다. 자명종과 파란 빛을 방출하는 침대 등은 잠이 오는 걸 방해하고, 침대 위에서 핸드폰과 컴퓨터를 사용하면 몸과 마음을 깨어나게 한다.

빨간 파장은 자연 광의 느낌을 재현하는데 가장 적합하다. 따라서 가능하면 모든 곳에 빨간 파장의 전구를 달아 놓아라. 낮은 와트의 작은 전구가 달려있는 침대 등은, 자기 전에 기분을 진정 시키는데 적합하다.

어두운 빛을 수용하라

- 기존의 조명 스위치를 가까운 조명가게에서 구입한 스위치로 교체해 잠이 들기 전에 빛을 조절한다. 밝은 빛은 멜라토닌 생산을 방해하지만 어두운 빛은 뇌를 자연광이 어두워졌다고 착각하게 만들어 몸이 잠을 자도록 준비 시킨다.
- 시간이 설정되면 빛이 꺼지는 빨간색 혹은 다른 색의 알람시계를 준비한다. 아니면, 조용하면서도 자연스럽게 잠을 깰 수 있도록 일출시의 빛을 내는 시계를 구입할 수도 있다.
- 적어도 잠자기 한 시간 전에는 밝은 파란빛을 방출하는 전자제품(컴퓨터나 휴대폰) 사용을 자제한다. 그러면 자연스럽게 멜라토닌이 분비하기 시작한다.
- 빛을 차단하는 블라인드나 커튼을 구입해 방을 완전히 어둡게 한다. 짧은 기간이라면 검은 종이나 카드를 사서 창문에 붙여놓는 것도 괜찮다.
- 눈가리개를 구입해 빛이 수면을 방해하지 못하게 한다.
- 낮에는 밖에 나가고 그렇지 못할 때는 커튼을 치지 않는다. 자연광은 기분을 좋게 만드는 호르몬인 세로토닌을 자극해 당신의 기분은 좋아지고 몸은 피곤함을 덜 느끼게 된다. 이는 또한 체내 시계를 작동해 날이 어두워지면 자연스럽게 졸리게 한다.

성가신 소음

수면 다섯 단계 중 어떤 단계에서도 잠을 깰 수 있지만(3장 참조) 초기 단계인 1단계와 2단계에서 소음에 특히 민감하다. 그러나 잠의 어떤 단계에 있든지 당신의 몸은 위험한 낌새를 느끼면 언제든지 깨어나도록 되어있다. 잠을 자는 동안 자신과 가족을 안전하게 지키는 능력은 인간이 가지는 통합적인 부분이다. 이론 상으로는 대단하지만 당신이 24시간 운영하는 노래주점 위층으로 이사 갔다고 해서 그다지 편리하지는 않다. 하지만 아직 반 고흐의 작품을 걸어놓을 필요는 없다. 침실에서 소음을 줄이기 위해 사전에 취해야할 방법이 있다.

방의 방음장치

방의 천장과 바닥, 벽에 방음장치를 설치하는 것(그만큼 가치 있는 공간이어야 하고 비용이 많이 든다) 외에도 비슷한 효과를 내는 간편한 방법이 많이 있다.

- 불필요한 소음을 제거하라. 빼꾸기시계 소리에 익숙해졌다는 생각이 들어도 소음을 강화시키는 원인이(예를 들어 빼꾸기시계와 침대 옆 테이블에 놓여 있는 작은 시계, 옆의 할아버지 방에 놓여있는 시계 소리가 합쳐진 것) 될 수 있으므로 가능한 모든 것을 제거한다. 또한 다니엘처럼 침실에 소음을 제거하는 것은 수면환경에 자신감을 가질 수 있는 간단한 방법이다.
- 난방 보일러를 언제 켜고 꺼야하는지 정해라. 만약 보일러가 방 근처에 있다면 한밤중에 달카닥거릴 수도 있다.
- 배우자가 코를 곤다면 가까운 약국을 방문해 코골이 치료약(다양한 종류의 약이 있다)을 처방 받는다. 또한 배우자가 정 자세로 누워 있다면 옆으로 돌려 눕혀라. 사람들은 정자세로 누우면 더 자주 그리고 더 크게 코를 고는 경향이 있다.
- 귀마개 구입해라. 들어야할 소리 『(아기가 울거나 당신 이름을 크게 부르는 소리) 우리는 주변에서 어떤 일 이 일어나도 이러한 소리를 선별할 수 있도록 설계되었다』는 여전히 들을 수 있다. 하지만 위협이 되지 않는 소음

은 들리지 않는다. 그러나 귀마개에도 신체에서 나오는 소리(숨소리나 침을 삼키는 소리)가 증폭되는 단점이 있다. 이런 경우에 해당한다고 생각한다면 백색 소음을 시도해 본다.

- 백색 소음. 당신은 특정 수준 이하의 소음을 차단시키는 중성적인 배경음을 내는 백색소음 프로그램을 다운 받거나, 기계를 구입할 수 있다. 이는 매우 현명한 방법이다. 당신의 신체 내에 있는 센서들은 위험을 나타내는 소음을 선별(목소리, 충돌, 광하는 소리)하며 작동한다. 하지만 저준위의 대화소리, TV 혹은 음악같이 불필요한 소리는 듣지 못한다.
- 큰일이 생겨도 너무 신경 쓰지 않는다. 고속철도 옆에 살고 있다고 해도 결국에는 익숙해져, 깨지 않고 잠을 잘 수 있다. 당신의 생각이 이견 규칙적으로 발생하는 소음이지 위협이 아니라고 받아들인다.

온도점검

잠은 뜨거운 온도보다 차가운 온도를 훨씬 선호한다. 모두에게 딱 들어맞는 수면에 적합한 온도는 없다. 하지만 수면 2단계에 돌입하면 수면주기를 유지하기 위해 심부 온도가 떨어지기 때문에 답답한 방에 갇혀 온도가 다시 상승하는 걸 원치 않는다.

온도 낮추기

- 추우면 방 온도를 올리는 대신 두꺼운 이불을 덮어라. 따뜻함을 유지할 정도로 충분히 두꺼운 이불을 덮고, 차가운 방에서 자는 게 이상적이다.
- 보온병과 수면양말을 구입해 발을 따뜻하게 한다. 발은 비교적 다른 신체 부위보다 차갑지만 보온병과 수면양말이 방 전체 온도를 높일 필요를 덜어준다.
- 계절에 따라 이불의 두께를 달리한다. 여름에는 얇은 이불이나 시트를 사용하고 겨울에는 두꺼운 이불을 사용한다.
- 온도를 적절히 유지시켜줄 잠옷을 입는다. 분명 도움이 된다. 하지만 효과

가 없다는 사실을 알고도 익숙한 방법을 고수하는 것은 이상한 일이다.

- 가능하면 창문을 열어 맑은 공기를 순환시켜라.

침실행동을 기록한 수면다이어리

이렇게 변화시킨 후에(그리고 모든 분야를 해결해야만 한다), 다시 일주일간 수면 다이어리를 작성하고 결과가 어떠했는지 평가한다. 잠을 깊고 오래 자는 긍정적인 변화가 일어나지 않았는가? 당신의 침실은 잠을 자기에 더 적합해지지 않았는가? 방에 들어가면 기분이 편안해지지 않았는가? 모든 질문에 ‘그렇다’라는 답이길 바란다. 왜냐하면 소음이 줄어들고, 주위가 어둡고 깨끗이 정돈된다고 해서 잠을 방해하지는 않기 때문이다. 또한 생각이 정말 바뀌었는지 확인한다(안대를 사거나 텔레비전을 방에서 치우는 것). 수면질환을 해결하는 방법을 터득하면 자신감이 생기고 발전하는 기분이 든다.

요점

- 침실에 적응하고 침실을 자기만을 위한 고요한 천국으로 만들면 수면을 취하는데 자신감이 생긴다.
- 사소한 변화가 쌓여 엄청난 긍정적인 변화가 일어난다.
- 침실은 잠과 성생활을 위한 곳이어야 한다! 이러한 변화는 수면과 성생활이 다시 활기를 띠게 한다.

먹고, 자고, 쉬기

우리는 낮에 어떻게 활동하느냐가 수면문제에 영향을 미친다는 사실을 잘 알고 있다. 숙면을 취하기 위해 낮에 해야 할 일이나 하지 말아야 할 일들이 많이 있다.

수면에 적합한 생활을 하는 것

다소 황당해 보이지만 수면질환을 진지하게 해결 싶다면 낮에 하는 활동을 수면에 적합하도록 변경해야한다. 편안한 침실을 만드는 것처럼 하나하나 분리해 보면 일상생활을 조금씩 변화시키는 것이 그렇게 중요해 보이지는 않지만 그러한 변화들이 쌓여 숙면에 이르게 된다.

에스프레소 샷을 내리고 침대 위에서 새벽 2시까지 이메일을 작성하는 것은 불면증이 없는 사람에게는 문제가 없지만 불행하게도 이런 방식의 행동은 분명 불면증을 겪고 있는 당신을 괴롭힌다. 나쁜 습관(수면과 관련된 나쁜 습관)을 고치는 것이 처음에는 아주 지루하게 느껴지겠지만 잠을 자는데 효과가 있다면 그럴만한 가치를 전적으로 느낄 것이다. 그리고 평생 그럴 필요도 없다. 수면이 정상범위로 돌아오면 다시 예전과 같은 생활을 하나씩 시도할 수 있다.

잠의 적

카페인

카페인을 자극적이어서 심장박동은 빨라지고 아드레날린 분비는 촉진하며 멜라토닌 분비는 억제한다. 많은 사람들이 카페인이 차나 커피에 들어있다고 알고 있지만 실제로는 초콜릿이나 의약품에도 들어있어 자기도 모르게 섭취하게 된다.

카페인 섭취를 완전히 중단할 필요는 없기 때문에 당황하지 않아도 된다. 모닝커피는(또는 커피2잔) 아침 일찍 마시기 때문에 전혀 문제가 되지 않는다. 단지 밤에 마시는 커피가 수면을 방해한다는 사실은 명심해야 한다.

아마 커피를 줄이면 당분간은 기분이 나빠질 것이다. 카페인은 중독성이 있어 섭취를 줄이게 되면 흔히 두통이 발생한다. 그렇다고 카페인을 예전처럼 섭취해서는 안 된다. 몸은 금세 새로운 환경에 적응해 최상의 컨디션을 되찾을 수 있다 (특히 수면질환이 개선될 경우).

잠을 자기 4시간에서 6시간 전에는 카페인 섭취를 중단한다. 몸이 카페인을 분해하는데 많은 시간이 소요되어 카페인을 섭취 후 몇 시간이 지나도 카페인으

로 부터 영향을 받는다. 대신에 허브 차나 카페인이 들어있지 않은 음료를 섭취한다.

니코틴

니코틴 또한 자극적이고 중독성이 매우 강하다. 신경은 날카로워지고 호흡과, 심장박동, 혈압은 상승한다. 이 중 어떤 증상도 마음을 이완시키거나 자고 싶도록 만들지 않는다. 연구조사에 따르면 흡연자들이 비흡연자에 비해 잠에 드는 시간이 오래 걸리고 적은 시간(대략 하루에 14분 정도) 잠을 잔다고 한다.

담배를 끊는 게 니코틴의 영향을 받지 않는 유일한 방법이지만 원치 않거나, 힘들어 포기하고 싶다면 삶을 편하게 하는 한 가지 방법이 있다. 한밤중에는 흡연을 하지 않는 것이다. 몸이 정기적으로 니코틴이 들어 올 거라는 기대를 하기 시작하면 예상치 못한 시간에 잠에서 깨어버린다. 정말 담배를 끊을 준비가 되었다면 실행계획을 세우는데 도움을 받을 수 있는 협력 단체와 연결시켜줄 가까운 보건소를 방문한다.

음주

잠자기 전에 마음을 안정시켜줄 좋은 방법처럼 보이지만, 술은 수면의 질을 악화시키고 잠에서 자주 깨게 한다. 아마 너무 일찍 일어나거나 중간 중간 잠에서 깨어났지만 다시 잠을 잘 수 없었던 경험이 있을 것이다. 술은 또한 이뇨제이므로 잠에서 여러 번 일어나 화장실에 가거나, 탈수증상을 느껴 물을 양동이채 마시게 한다. 술을 마시는 것은 악순환으로 이어진다. 잠을 못 자는 걱정이 생겨 긴장을 풀려고 술을 마시다가 잠을 제대로 못 자게 된다. 그리고 다음날 밤에는 더 많은 양의 술을 마시게 된다.

● 잠자기 4시간에서 6시간 전에는 술을 마시지 않는다. 그러면 신체는 소화하는 대신에 휴식을 취할 수 있다. 그날 저녁에 와인의 달콤함을 포기할 때에는 밤을 새는 위험을 감수하는 게 낫다면, 마시는 양을 줄여본다. 그러면 당신의 인내

력이 어느 정도인지 알 수 있다(이번 장 마지막에 나오는 수면 다이어리 작성법과 직접적인 연관이 있다).

무알콜음료수

분명, 물을 많이 마시면 건강에 좋다는 말을 지난 수년간 귀가 따갑도록 들었을 것이다. 그것은 사실이다. 그러나 자기 전에 너무 많은 물을 마시게 되면 밤새 화장실에 들락거려야 한다. 가득찬 방광은 관심을 갈구하면서 몸을 잠에서 깨나게 한다.

● 침대보다 화장실에서 더 많은 시간을 보내고 있다면 액체섭취를 조절해야 한다. 아침에 더 많은 물을 마시고 낮부터는 서서히 줄여나간다. 잠자기 두 시간 전에는 어떤 음료도 마시지 말고 자기 전에는 꼭 화장실에 가야한다.

수면제

수면제는 수면질환을 단기간에 해결하는데 효과적이다. 하지만 지속적인 복용은 의존성을 강화시켜 자연스러운 수면 패턴을 방해한다. 잠을 잘 수없는 원인을 해결하지 못하면 수면제는 실질적으로 수면 문제를 지연시킬 뿐이고, 몇몇 수면제는 낮에도 졸리게 한다(자연스러운 수면 리듬을 망가뜨리는 반감지 않은 변화).

● 수면제를 장기간 복용하는 것은 바람직하지 않다. 수면제를 복용하기 전이나 중단할 때는 항상 의사 선생님과 상담하고 갑자기 복용을 중단해서는 안 된다.

낮잠

낮잠은 문제를 해결하지 않고 문제를 더욱 악화 시킨다. 낮잠을 자면 밤에 잠이 오지 않고, 중간 중간에 잠에서 자주 깨게 된다. 낮잠은 또한 수면 욕구를 감소시키고(그리고 수면 항상성을 방해한다) 소파에서 잠이 들게 되면 침대와 잠사이의 중요한 연관관계가 약화된다. 그리고 규칙적으로 낮잠을 자면 당신의 신체 상태는 매일 자는 낮잠에 의해 결정되기 때문에 아무이유 없이 잠시도 눈을 붙이

지 못하면 더욱 피곤하고, 무기력하게 된다.

● 낮잠을 자지 않는다. 장기간 앓고 있던 문제의 단기적인 해결책에 불과하고 수면 문제를 더욱 악화시킨다. 시차증을 겪을 때처럼 잠을 자야하는 적당한 시간 외에는 피곤함을 견뎌야한다. 그러면 밤에 쉽게 잠이 든다.

시간확인

잘 수 있는 시간을 확인하는 것은(이제 잠들면 3시간 정도 잘 수 있겠다) 가장 외롭고, 두려운 방법 중 하나다. 시간을 확인하다 보면 잠을 못자는 자신을 압박하고 내일은 어떻게 해야 할지 걱정하게 된다. 시계를 확인하면 뇌는 잠을 잘 수 있는 시간을 계산하여 당신을 계속 깨어있게 한다. 잠이 들다가도 갑자기 벌떡 일어나 ‘내가 잠들었었나?’라고 생각하고, 자고 있어야할 때 깨어났다며 스스로를 꾸짖는다.

● 시계를 뒤집어 걸어놓고 쳐다보지 않는다(시계는 파란 빛을 내므로 이중으로 도움이 된다). 시계를 확인하면 문제가 해결되지 않고 걱정만 늘어난다. 시간이 늦었다는 사실을 알고 잠에서 깨어났다면(경우에 따라선 매우 이른 시간일 때도 있다) 스스로에게 새벽 2시라고 얘기한다. 당신의 뇌는 당황하지 않고 시간을 받아들여, 늦기는 했지만 잠에서 깨기 전까지 몇 시간 정도는 잘 수 있다.

기술 과잉

거의 모든 장치들이 파란 빛을 방출해 몸을 괴롭힌다고 앞서 언급했다. 하지만 밤에 인터넷에 접속하는 것도 당신의 정신을 자극한다. 오늘날의 24시간 사회에서, 소셜미디어로 들어오는 정보를 사방에서 받다보면 인터넷 접속을 끊는 것은 매우 어려운 일이다. 하지만, 트위터 상에서 계속해서 이어지는 채치 있는 답변을 생각하는 것은 잠을 자야할 시간에 당신을 지속적으로 각성하게 만든다.

● 늦어도 잠자기 한 시간 전에는 스위치를 끈다. 가상 토론에 참여하지 않아도

세상이 끝나지 않고, 밤에 당신이 없어도 업무에는 별 차이가 없다(시험해보고 이러한 사실을 알았다면 어깨에 있는 거대한 부담감이 사라지고 있다는 느낌이 생길 것이다).

잠의 영웅

잠의 영웅은 수면이 가장 바라는 것이다. 많은 부분을 삶에 받아드려 진행하다보면 자기도 모르는 사이에 해가 저물어버린다.

규칙적인 생활

비슷한 시간에 잠을 자고 일어나는 것은 수면 주기를 만드는 간단한 방법으로 몸이 규칙적인 시간에 잠을 잔다고 예상하는 생물학적 리듬을 강화시킨다. 규칙적인 생활을 하려면 앞으로 몇 주간은 인내심을 갖고 늦은 시간의 외출을 자제해야 한다. 잠을 잘 자고나면 마음이 한결 편안해지므로 피곤할 때는 집에 조금 일찍 들어오는 게 좋다. 한 시간 넘게 늦잠을 자서는 안 되고 공휴일에도 엄격히 엄수해야 한다. 중요한 점은 잠이 올 때는 항상 침대에 누워 있지만, 그렇지 않을 때는 침대에 누워서 시간을 허비해서는 안 된다는 점이다.

● 몸의 피곤함을 외면해서는 안 된다. 잠을 일찍 자고 싶다면 그렇게 해야 한다. 그러나 자야 할 시간에도 피곤하지 않을 때는 억지로 자려해서는 안 된다. 어떤 충격을 받든, 수면 문제에 집착이 생겨 ‘예전처럼 잠을 잘 수 없다’는 생각에 빠지든 상관없이 어떤 계획도 취소하려 해서는 안 된다. 바쁘게 지내다 보면 기분이 한결 나아진다.

운동

운동을 하면 몸과 마음 모두 기분이 좋아진다. 몸속으로 밀려드는 엔도르핀은 당신을 더 행복하게 하고 수면부족과 수면부족으로 인한 부정적인 영향을 줄여준다. 운동은 그날의 스트레스를 해소하고 잠을 잘 수 있도록 돕는다. 연구결과에 따르

면 몸이 유산소 운동을 하면(혈액 순환을 원활하게하고 심장박동수를 높이며 몸에 땀이 나는 운동) 당신을 숙면을 취하게 만들어 신체 회복을 돕는 수면 3단계와 4단계에서 더 많은 시간을 보낸다고 한다. 또한 신진대사를 원활하게 하여 몸이 무겁거나 부었다는 느낌이 사라진다.

● 낮에 손쉽게 할 수 있는 운동 목록을 작성하여 늦은 밤에는 운동을 삼가해야 한다(운동을 하면 아드레날린 분비가 증가해 단시간 내에 잠이 들기가 어렵기 때문에 적어도 한 시간 이상은 근육을 이완해야한다는 것을 명심해야 한다). 몇 정거장 앞에서 내려 집까지 걸어가거나, 일어나자마자 비디오를 보며 운동하는 것이 괜찮다. 또한 체육관 강좌를 등록하는 것도 좋다.

음식

먹는 음식은 잠을 자는데 영향을 미친다. 미국의 국립보건통계센터는 하루 7시간에서 8시간정도 자는 사람은 다양한 음식을 섭취하는 반면 5시간을 겨우 자는 사람은 물을 적게 마시고 비타민C와 미량원소인 셀렌의(견과류나 육류, 조개에서 발견된다) 섭취량이 부족하다고 한다. 셀렌은 갑상선 기능에 영향을 미치고 신진대사를 안정적으로 유지할 수 있도록 돕는다.

● 건강하고 균형 잡힌 식단이 수면에 도움이 되기는 하지만, 섭취시기를 따져봐야 한다. 몸이 침대에서 계속해서 소화과정을 거쳐야 하기 때문에 야식은 피해야 하고 저녁에 과식을 해서는 안 된다. 그러나 배가 꼬르륵 거릴 때도 수면을 방해하기 때문에 배가 고픈 채로 잠을 자지 않는 것도 중요하다. 잠자기 한 시간 전에 먹는 가벼운 간식은 한 밤중에 혈당이 감소하는 것을 예방한다(박스 밑에 나와 있는 영양성분을 참고한다).

잠을 위한 영양성분

음식으로 섭취하는 숙면에 좋은 세 가지 영양성분은 다음과 같다

트립토판: 모든 종류의 단백질에 들어있는 아미노산이다. 몸은 트립토판을 이용해 세로토닌을 만들고, 세로토닌은 수면 호르몬인 멜라토닌을 생산한다.

세로토닌: 뇌와 다른 세포들 사이에 메시지를 전달하는 행복 호르몬이다. 햇빛을 통해 만들어지고 기분을 조절한다. 세로토닌이 부족하면 불안함이 생기고 우울하며 탄수화물이(대부분이 세로토닌을 함유하고 있다) 먹고 싶어진다. 밤에는 세로토닌이 멜라토닌으로 변한다.

멜라토닌: 당신은 이미 멜라토닌에 익숙할 것이다. 생체리듬을 조절하고 편안한 수면을 유도하는 호르몬이다. 세로토닌을 통해 생산되고 특정 음식에서만 발견된다. 최상의 멜라토닌을 만드는 최고의 방법은 가능한 가장 어두운 방에서 잠을 자는 것이다(멜라토닌 보조제는 신체의 멜라토닌 생산 능력을 저해할 수 있으므로 복용하지 않는다).

⑨ 수면에 좋은 다섯 가지 음식

유제품은 멜라토닌과 세로토닌으로 바뀌는 트립토판을 함유하고 있다. 코티지 치즈나 치즈, 달걀과 같이 다양한 유제품들은 트립토판과 칼슘을 함유하고 있다(채식주의자들은 목록에 있는 다른 음식 원들의 섭취를 늘려야 한다).

탄수화물은 트립토판과 경쟁하는 아미노산의 인슐린 분비를 자극하며 인슐린은 혈류흐름을 원활하게 한다. 크래커와 빵, 베이글과 같은 복합 탄수화물은 세로토닌을 증가시키지만 비타민 B를 함유하고 있는 통밀은 신경계를 보호하고 몸과 마음을 안정시킴으로써 불안과 짜증, 긴장, 불면증을 예방할 수 있다. 비타민 B군은 당신의 신체 세포가 탄수화물과 지방을 에너지로 전환시키는데 필요하다. 만성스트레스를 해소하고 신경계가 건강하게 기능하는데 꼭 필요하다.

칠면조, 닭, 소고기, 돼지고기와 같이 단백질이 풍부한 음식은 트립토판을 함유하

는 반면 연어와 청어는 멜라토닌 분비를 촉진하는 오메가3 지방산을 함유하고 있다.

바나나와 같은 **과일**은 세로토닌과 멜라토닌 생산을 촉진시킬 뿐 아니라 천연 근육 이완제인 마그네슘도 포함하고 있다. 소염제 비타민과 멜라토닌으로 가득한 체리는 수면에 정말 좋은 과일이다.

견과류 그중에서도 호두는 훌륭한 멜라토닌 공급원이다. 연구결과에 따르면 호두를 먹은 후 멜라토닌 수치가 세배가량 증가했다고 한다. 따라서 오후나 저녁 간식으로 호두 한 움큼을 섭취하면 좋다.

⑤ 달라진 수면 다이어리

수면다이어리에 몇 가지 질문을 추가한다. 이번에는 카페인, 알코올, 니코틴 섭취량과 식단을 확인할 수 있다.

수면 경험(추가 질문)	월요일
저녁에 간식으로 무엇을 몇 시에 먹었는가?	
낮에 어떤 운동을 하였는가?	
담배는 얼마나, 언제 피었는가?	
카페인을 섭취 했는가? 그렇다면 언제 섭취 했는가?	
술은 얼마나, 언제 마셨는가?	
수면제를 복용했는가?	

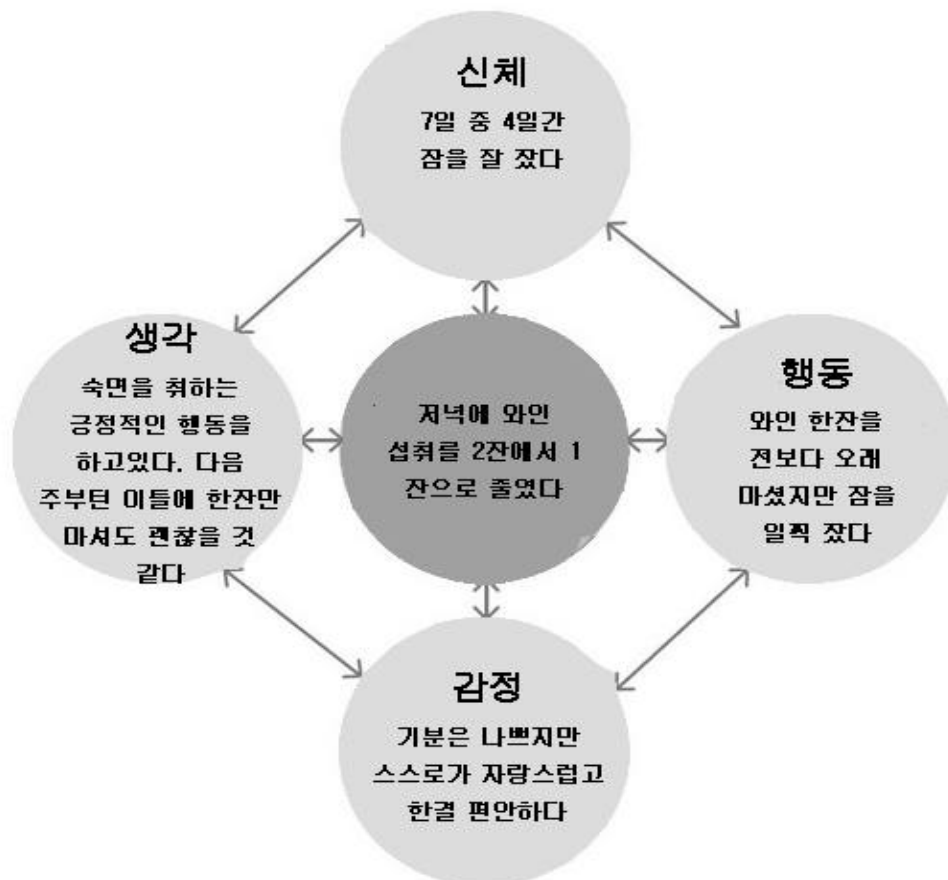
한주간의 기록을 마치고 다이어리를 검토한다. 수면질환이 개선되었는가? 고치기 가장 어려웠던 것은 무엇인가? 그럴만한 가치가 있었다고 생각하는가?

이런 생활방식을 유지할수록 변화는 점점 더 쉬워진다. 위에 나와 있는 예와 같이 다이어리를 작성하면 효과가 있는 것과 없는 것을 구별할 수 있고 나쁜 습

관이 무엇인지 확인할 수 있다. 몇 가지는 우리 삶에 체화되어 무의식(하루 여덟 잔에 차를 마시면 분명 수면질환이 악화되지만 아마 그렇게 많은 차를 마시는지 몰랐을 것이다)적으로 하고 있는 것도 있다. 표를 작성하다 보면 수면질환을 지속시키는 원인을 알게 되고 해결법(카페인 들어있지 않은 음료수를 마시는 것)을 찾게 된다.

⑤ 좋은 습관의 마인드맵

가장 고치기 어려운 나쁜 습관에 초점을 맞춘 새로운 마인드맵을 작성한다. 아마 밤에 담배를 피우지 않고 저녁 8시 이후에는 에스프레소를 마시지 않으려 노력하고 있을 것이다. 계속해서 새로운 습관을 유지하는 동시에 몸과 마음이 어떻게 변했고, 어떤 생각을 갖게 되었으며, 무엇을 했는지 또는 무엇을 해야 한다고 생각했는지 작성한다. 밑에 예를 적어 놓았다.



와인 섭취량을 줄였다고 잠을 자는 방식이 바뀌지는 않을 것이다. 하지만 와인을 줄이며 식단을 개선하고, 카페인 섭취량을 줄이며 운동량을 늘리다 보면 수면 습관이 새로워지면서 수면 질환은 반드시 개선될 것이다. 기적은 일어나지 않는다. 한순간에 잠자는 숲속의 공주처럼 잠을 잘 수는 없지만, 매주 달라지는 모습을 확인할 수 있다. 신체가 적응하려면 시간이 필요하지만 곧 적응하게 된다. 문제점을 개선할 대비책을 갖고 있다는 사실이 당신을 동기 부여한다.

요점

- 먹고 마시는 음식과, 먹고 마시는 시간을(그리고 잠자리에 드는 것) 변경하면 잠이 들 가능성이 높아진다.
- 카페인과 니코틴, 알코올은 수면을 방해하는 것으로 저녁에 긴장을 풀어야 할 시간에는 섭취를 삼가 한다.
- 새로운 생활습관이 좋은 결과가 나타나기 시작하면 구속받는 느낌이 줄어들어 든다.

삶의 휴식

마음을 안정시키는 방법을 배우는 것은 하나의 기술로써(아주 편안하고 즐거운 기술) 잠에 대한 당신의 생각을 바꿀 수 있다. 제6장에서는 휴식을 취하고 긴장을 이완하는 새로운 수면유도방법에 알아 볼 것이다.

휴식은 왜 중요한가.

잠을 자기 적당한 마음이 되려면 잠을 자기에 앞서 신체적으로 느껴지는 기분을 바꿔야 한다. 복싱선수처럼 흥분해 있다면 누군가 당신을 케이오시키기 전에는 기질을 할 수 없다.

긴장완화는 불면증 치료에 가장 널리 쓰이는 방법이다. 신체가 편안한데 정신이 흥분하는 것은 불가능하다. 지난 30년 동안 50건 이상의 연구결과에서 긴장완화가 얼마나 많은 사람들의 수면의 질을 향상 시켰고, 얼마나 일찍 잠이 들게 했는지(평균 20분에서 30분 잠이 일찍 들었다) 보여주고 있다. 스트레스를 받으면 휴식을 취하기 어렵다는 사실은 놀라울 뿐이다. 잠을 자는 것이 두려우면 몸도 그에 따라 반응한다. 근육은 긴장하고 심장박동 수는 급격히 올라가며 마음은 두근거린다. 이는 두려운 감정을 인식하여 위협에 대항하여 싸우거나 도망치도록 준비하는 과정이다. 단지 당신을 보호하려는 반응이지만, 불행하게도 몸과 마음이 잠을 자기에는 너무나도 부적절한 반응이다.

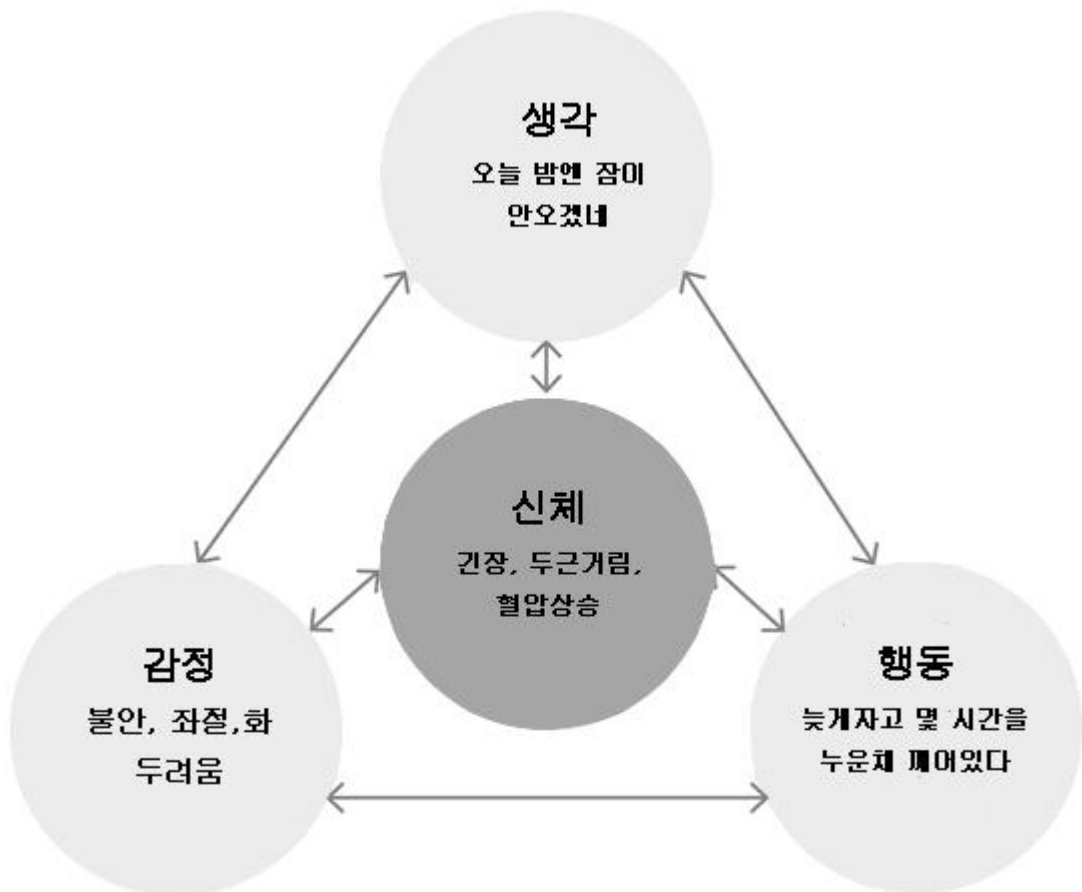
예: 산모 니암의 악몽

니암의 아들 아담이 태어 난지 6주가 되었다. 첫 번째 자식이어서 그런지 그녀는 불면증으로 고생하고 있었다. 하지만 불면증을 해결하기 위해 할 수 있는 것은 아무 것도 없었고 지난 3주간 하루 서너 시간도 자지 못하였다.

처음에는 아기가 초조해하거나 배고플 때만 잠에서 깨고는 곧 잠이 들었는데 머지않아 한 번 잠에서 깨면 다시 잠을 잘 수 없었다. 니암은 아기가 한두 시간 후에 다시 깨날 거란 생각에 잠을 자는 것이 엄청난 스트레스가 되었다. 이런 스트레스는 공포로 이어져 이제는 아담이 편하게 잠을 자는 동안에도 수면을 취하지 못한다. 그녀는 중얼거리면서 발을 꼬는 시체가 된 기분이었다. 니암은 잠을 자는데 문제가 없는 다른 산모들을 이해할 수 없었고 계속해서 불면증으로 고생하고 있다.

밤이 두려워진 니암은 몸과 마음이 전쟁을 준비하는 것처럼 몇 시간을 코일 스프링처럼 긴장하며 보냈다. 옆에 남편과 아담은 곤히 잠을 자고 있어서 그런지 몇 시간 후에 니암은 절망에 빠져버렸다. 니암은 우울증이 아니라는 걸 알고 있었지만(스스로도 기분이 괜찮다고 느꼈다) 불면증이 계속 되면서 점점 외롭고 절망적으로 변했다.

니암의 마인드맵은 다음과 같다



니암에게 가장 필요한 것은 침대에 가기 전에 마음을 안정시키는 것이다. 스트레스와 불안감이 침대를 두렵게 하고, 몸이 도끼를 휘두르는 미치광이를 만난 것처럼(도끼를 휘두르는 미치광이를 마주하면 절대 잠을 잘 수 없다) 반응하게 만든다.

마음을 편안하게 하는 법

긴장완화는 신체의 각성 시스템을 정지 시켜 생각과 신체, 감정을 차분하게 한다. 또한 잠을 자려하지 않거나, 새벽 1시에 새로운 프로젝트를 시작하는 것과 같은 수면을 방해하는 행동을 하지 않게 된다.

다음 페이지에는 긴장을 완화하는 많은 방법이 나와 있다. 전부 시도해보고 본인에게 가장 적합한 방법을 찾아야한다. 말도 안 되는 거라고 생각하는 방법도 무시해서는 안 된다. 효과가 증명된 방법이고, 이상하다 여겼던 방법이 효과가 나타나면서 스스로에게 놀라게 된다.

긴장을 완화하는 기술 지침서

- 한번에 10분씩, 적어도 하루에 2번 이상 실천한다. 한번은 잠을 자지 않을 때 실천하여 긴장을 완화하는 방법(낮에 마음을 편하게 하는 손쉬운 방법이다)을 제대로 이해한다. 그리고 또 한 번은 잠자기 전에 긴장을 완화하는 과정으로 실천한다.
- 아무도 방해하지 않는 조용하고 사적인 공간으로 가서 핸드폰을 꺼 놓는다. 2분마다 경쾌한 벨소리가 울리면 긴장을 완화할 수 없다.
- 머리를 포함한 몸 전체를 기대는 편안한 자세를 취하라. 바닥이나 소파, 침대에 누워야 하지만, 누울 장소가 마땅치 않으면 편안한 의자에 앉는다 (바닥에 누울 때 베개를 무릎 아래 놓으면 더 편안하다).
- 딱 끼는 옷은 헐겁게 하고 시계와 안경, 장신구 심지어 콘택트렌즈에 이르기 까지 모든 액세서리를 벗어라. 그중 무엇이든 당신을 움직이거나 방해할 수 있다.
- 스스로에게 10분간 걱정거리를 무시할 수 있도록 허락한다. 이 방법은 모든 것에 앞서 진행되어야 한다. 10분이 지나면 다시 삶에 대해 걱정할 수 있다고 안심 시켜라. 단지 고민을 나중에 하는 것일 뿐 무시하는 것은 아니다. 긴장완화의 성공은 그것이 잘 작동하도록 집중하고 결단하는데

달려있다.

- 몸을 통제하려하지 마라. 일어나는 일을 그대로 두고 잘해야 한다는 걱정과 고민으로부터 자유로워져라. 중요한 것은 긴장을 완화하는 것이다. ‘이런, 잘 되지 않아’라고 생각하면 긴장을 완화할 수 없다. 스스로를 믿어라. 그냥 그렇게 하면 긴장이 완화될 것이다.
- 운동 강의를 테이프에 녹음하도록 한다. 그러면 모든 내용을 기억할 필요도 없고, 다른 일을 하면서 강의도 들을 수 있다.
- 그리고 마지막으로 인내해라. 긴장은 그냥 완화되는 것이 아니다. 쉽게 스트레스를 받고 걱정하는 사람들은 이 사실을 꼭 명심해야한다. 실천하면 할수록 긴장 완화가 쉬워진다.

⑤ 심호흡

호흡에 집중하는 것은 현 시점에서 할 수 있는 가장 훌륭한 방법이다(어떤 생각을 하던 상관없다). 호흡은 몸과 마음을 느긋하게 하고 무엇보다도 장소에 구애 받지 않고 어디에서든 할 수 있다는 게 가장 큰 장점이다.

1. 손을 배 위에 올려놓는다. 천천히 그리고 깊게 코를 통해 숨을 들이 마시고 양 어깨에 힘을 뺀다. 숨을 들이 마시면서 당신의 배를 밀어내고 당신의 손이 올라가는 걸 느껴본다.
2. 2초간 숨을 참는다.
3. 입을 통해 천천히 숨을 내쉬고 배에 공기가 빠져나가는 걸 느껴라. 공기를 밖으로 내 쉬면서 입술을 조금 벌린 채 턱에는 힘을 주지 않는다. 아마 숨을 내쉴 때 ‘씩’하는 부드러운 소리를 듣게 될 것이다.
4. 숨을 내쉴 때 웃어라. 웃으면 실제로 기분이 좋아진다. 좋아하는 물건이나 사랑하는 사람을 떠올려라. 그냥 아무 이유 없이 웃는 것도 괜찮다.
5. 기분이 안정될 때까지 몇 분간 반복한다.

점진적인 근육 이완

50년 전에 의사였던 에드먼드 제이콥슨 박사는 몇 초간 근육을 긴장시켰다 이완하면 근육이 완전히 풀린다는 사실을 발견했다(이전에 근육이 긴장하지 않았다면 훨씬 많이 이완된다).

스트레스를 받으면 근육은 자연스럽게 긴장하고 심지어 자기도 모르는 사이에 긴장상태를 당분간 유지한다. 근육을 긴장 시키고 나서 의도적으로 몸에 있는 모든 근육의 긴장을 풀어버리면, 마음이 안정되어 불면증과 같은 다양한 질환의 증상이 완화된다는 사실이 증명되었다. 근육이완은 일상적인 문제에 집중하지 않고 일부로 신체에 집중해 잡념을 없애는 방법이다. 머리에서 걱정이 떠오르면(떠오르는 게 당연하다) 생각을 없애고 다시 근육이완에 집중한다.

긴장한 근육을 풀 때는, 크게 소리 내거나 마음속으로 ‘사라져라’ 혹은 ‘내가 그냥 사라지도록 한다’라고 말한다. 이상하게 들리겠지만 이렇게 하는 것은 매우 중요하다. 당신이 근육을 그냥 이완하는 것이 아니고, 이 운동을 의식적으로 즉 컨트롤을 선택해서 하고 있다는 것을 뜻한다. 그리고 이런 방법은 이완하고 있는 느낌에 집중하도록 돕는다. 스스로에게 말을 하면서 근육을 이완시키면, 어쩔 수 없이 근육이완을 계속할 수밖에 없다. 팔 근육이 긴장하고 나서 잠을 못자는 이유를 계속해서 고민해 봐도 아무런 소용이 없다.

아래 방법들은 근육 이완을 하는 모든 단계에서 적용해야 한다.

- 근육을 긴장시킬 때는 자신을 혹사시키지 않는 범위에서 가능한 강하게 긴장시킨다.
- 적어도 10초간 긴장을 유지한다.
- 이완할 때는 마음속으로나 크게 소리 내어 ‘사라져라’라고 말한다.
- 긴장한 느낌에 집중하고 근육을 뭉친 채 그대로 둔다.
- 15~20초간 이완하면 기분이 좋아지는 걸 느끼게 된다.

㉓ 근육 이완 운동

- 크게 세 번 복식호흡 하고(앞서 호흡법에서 설명 했듯이) 숨을 밖으로 내쉬

면서 그날의 긴장과 스트레스가 몸에서 사라지는 상상을 한다.

- 주먹을 꼭 쥐고 10초간 있어라. 긴장하는 느낌에 집중하고 근육이 긴장하는 모습을 그려보아라. ‘사라져라’라고 말하면 근육이 이완된다.
- 팔뚝을 어깨로 당기면서 이두박근에 힘을 준다. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 근육이 이완된다.
- 양팔을 쭉 펴면서 삼두근에(위 팔 밑쪽에 있는 근육) 힘을 준다. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다.
- 눈썹을 가능한 위로 올리고 이마 근육을 긴장시켜라. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 이완된다. 몸을 이완하면서 이마 근육이 부드러워 진다고 상상하고 얼굴에 집중한다. 눈을 꼭 감고 멈춰서, ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다. 입을 가능한 크게 벌리고 턱에 힘을 준다. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다(입술을 벌리고 턱을 느슨하게 한다).
- 얼굴을 베개에 묻고 뒷목 근육에 힘을 준다(무리하지 않도록 매우 조심해야 된다). 잠시 멈추고 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다. 사람들은 이 부분에 긴장을 많이 하는 편으로 필요하다면 반복적으로 한다. 어깨를 귀까지 올렸다가 다시 내린다. 어깨를 가능한 뒤로 밀어 넣고 멈춘 상태에서, ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다. 필요하다면 반복적으로 한다.
- 복부를 안으로 들여놓아라. 멈춰서 편안함이 배를 뒤덮고 있다고 상상하고 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다.
- 등 아래 부분을 아치모양으로 만들어서 천장을 향해 치켜 세워라. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다(요통이 있다면 건너뛰어도 된다). 엉덩이에 힘을 준다. 멈춰서 ‘사라져라’라고 하면 긴장이 풀린다. 긴장이 엉덩이 근육 밖으로 흘러 나가고 있다고 상상한다.
- 엉덩이에 힘을 주면서 허벅지에서 무릎까지 쥐어짜라. 멈춰서 ‘사라져라’라고 말하면 긴장이 풀린다. 종아리 근육에 힘을 주면서 발가락을 천장을 향해 치켜세우고(쥐가 나지 않도록 몸을 풀어야 한다). 잠시 멈췄다가 힘을 푼다. 아래쪽으로 발가락을 오므렸다 다시 편다. 머리로는 신체에 긴장한 곳이 남아 있는지 찾아본다. 여전히 긴장하는 곳이 남아 있다면 그 부위를 반복적으로 한다.

- 머리부터 발가락에 이르기까지 모든 근육을 지나면서 편안함이 몸 전체를 뒤덮고 있다고 상상한다.

⑤ 이미지 트레이닝

이미지 트레이닝은 연습이 조금 필요하다. 시각화 기술을 사용해 편안하거나 중립적인 모습에 집중하는 방법으로, 각성을 낮추고 몸과 마음의 기분을 편안하게 한다. 연습이 필요한 방법으로, 처음부터 자기 전에 시도해서는 안 되고 효과가 바로 나타나지 않는다고 하더라도 불안해하지 않아도 된다. 그 대신, 낮에 10분 정도씩 연습하고 완전히 자신감이 생기고 나면 이후에 6장에서 설명할 마음을 편안하게 만드는 시간에 활용한다.

방해받지 않는 곳으로 가서 앉거나 눕는다.

- 눈을 감고 평화로운 장소를 상상한다. 완전히 편안함을 느끼는 장소로, 아마도 햇빛이 비치는 해변이나 산 옆을 흐르고 있는 호수에서, 가장 좋아하는 사람과 함께 가장 편안한 의자에 앉아있는 모습일 것이다.
- 그곳에 가려면 계단 10개를 내려가야 한다. 계단 꼭대기에서서 첫 계단을 내려가려는 모습을 상상해본다. 당신은 매우 편안하고, 빨리 그곳에 도착하고 싶어 한다.
- 따뜻한 모래 위를 걸듯 계단을 하나하나 사뿐사뿐 밟으며 내려가는 모습을 상상한다. 계단을 10에서 0까지 세면서 내려가면 낮에 쌓였던 스트레스가 사라진다.
- 계단을 다 내려오면 마음속으로 ‘다 왔다’라고 말하고 편안한 장소로 들어간다. 색깔을 응시하고, 소리에 집중하며, 그곳의 냄새와 질감을 상상하면서 주위를 둘러본다.
- 사소한 것에도 주목하고 가능한 선명한 이미지를 떠올린다. 무엇을 입고 있는가? 신발과 양말을 벗었는가? 발가락 사이에 모래가 들어가지는 않았는가? 바다소리, 햇빛이 피부에 닿는 느낌이나 특정한 향수 냄새처럼 마음을 안정시키고 당신이 좋아하는 것을 모두 포함시킨다.

이와 같은 장소와 경험을 기억하면 스트레스를 받거나, 걱정할 때마다 당신의 몸이 편안한 느낌을 상기할 수 있다.

S 마음 챙김

마음 챙김은 긴장을 푸는 방법과는 다르다. 훌륭한 명상법으로써 머리와 몸을 현재에 집중 시키는 방법(머리에서 일어나는 일 말고 주변에서 일어나는 일에 집중하는 방법)이다. 마음 챙김은 당신의 감정과 신경계, 스트레스 호르몬, 면역력에 긍정적인 영향을 미친다고 증명되었다. 물론 수면에도 마찬가지다.

마음 챙김은 생각을 생각 그대로, 감정을 느끼는 그대로 느끼도록 스스로를 부추긴다. 불면증을 겪는 사람에게 마음 챙김은 잠자지 못해서 생기는 고통과 공포를 완화시켜준다. 이 방법은 마음이 당신을 통제하는 것이 아니라 당신이 마음을 통제하는 것으로 마음이 안정되고 나면 몸이 편안해져 잠이 들게 된다.

마음 챙김은 판단하는 것이 아니라 전부 받아들이는 것과 관련이 있다. 잠자는 능력을 판단하지 않고 있는 그대로 받아드리면 긴장이 줄어들어 수면에 더 적합한 상태가 된다. 일어나고 있는 일을 받아드리면 무엇을 해야 할지 결정할 수 있다. 예를 들어 피곤하지도 않고 잠도 오지 않을 때는 졸릴 때까지 일어나서 다른 일을(마음을 안정시키는 것) 한다. 짧고 깊게 자는 것이 길고 얇게 자는 것보다 더 만족스럽다는 사실을 알고 나면 밤늦게까지 깨어 있어도 걱정되지 않는다.

예비연구는 30명의 불면증 환자를 대상으로 시행한 6주간의 마음 챙기기 프로그램을 평가하였다. 참가자 중 15명이 깨어 있는 시간이 총 50퍼센트 이상 감소하였고 프로그램이 끝날 즈음에는 2명의 참가자가 불면증이 임상적으로 거의 중단된 수준의 점수를 기록했다.

S 잠에 대해 유념해야하는 사항들

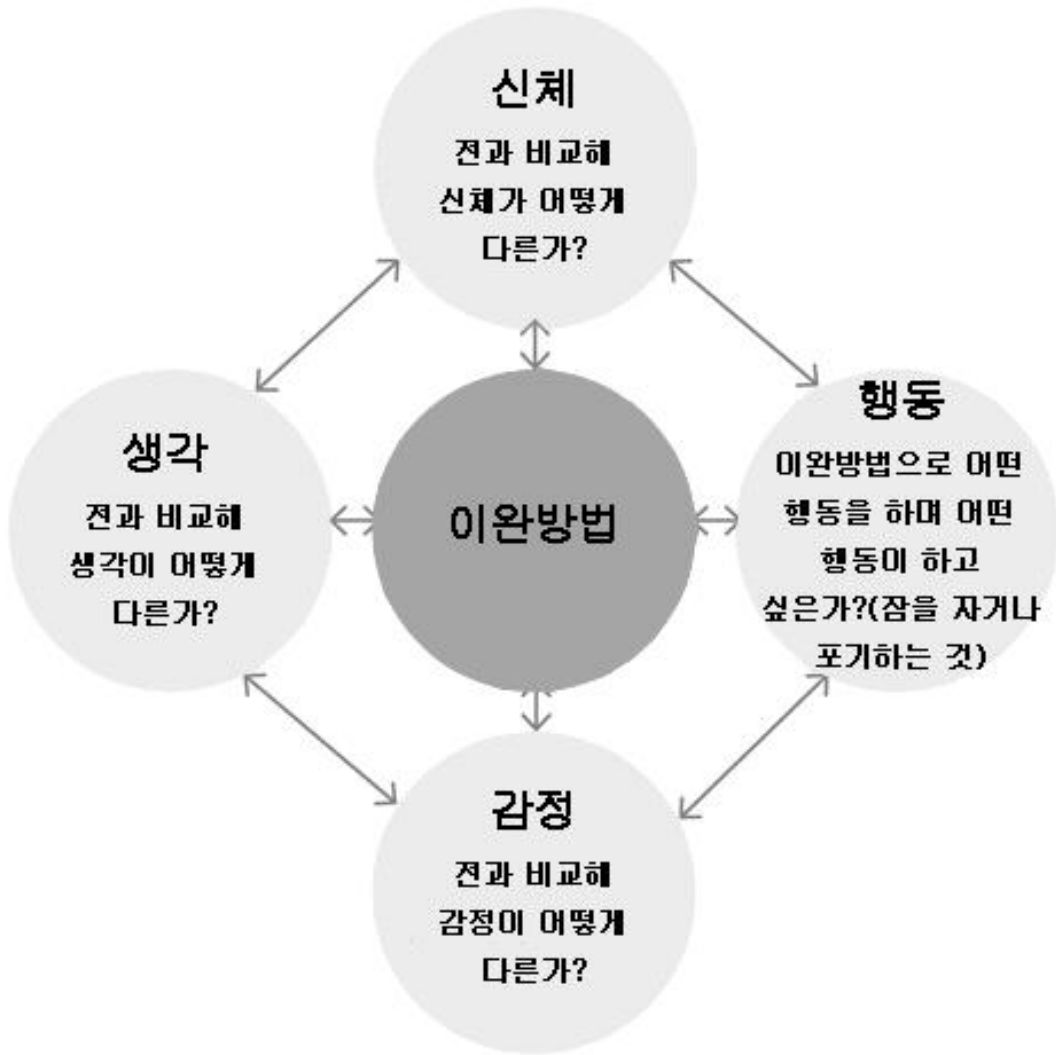
낮이나 자기 전, 필요하다면 한밤 중 잠에서 깰 때도 밑에 언급된 사항을 실천한다.

1. 강둑에서 햇빛이 비쳐 반짝반짝 흐르는 강물이 지나가는 모습을 감상하고 있다고 상상한다.
2. 강 쪽으로 자라난 큰 나무에서 낙엽이 강 하류로 떠내려가기 이전에 강물위로 낙엽이 떨어지는 모습에 주목한다.
3. 낙엽이 계속해서 떨어진다.
4. 다음 나뭇잎이 떨어지면, 생각하거나 판단하지 말고 잠에 대해 갖고 있던 부정적인 생각을 나뭇잎 위에 올려놓아라.
5. 나뭇잎 위에 있는 생각이 강물에 닿으면서 흘러 사라져버리는 것을 바라본다.
6. 다음 나뭇잎이 떨어지면 똑같이 반복한다. 생각을 잎 위에 올려놓고 강물에 닿으면 사라져버리는 것을 바라본다.
7. 걱정이 완전히 사라지면서, 당신이 강물에 의해 잠으로 휩쓸려 가는 모습을 느껴보아라.

이것은 시나리오의 한 가지 예일 뿐이고 마음대로 각색해도 된다. 핵심은 머리에서 빠져 나와, 잠을 못자고 있어서 잠을 못 잔다는 스트레스를 받는 생각을 머리 밖으로 끄집어내는 것이다. 생각에 빠져 허우적대지 말고 있는 그대로를 받아들여 사라지게 한다.

⑨ 마음을 편안하게 하는 마인드맵

모든 이완방법을 실천해보고 자기에게 맞는 한 가지 방법이나 혹은 모든 방법에 집중해 마인드맵을 작성한다. 전과 비교해 기분이 어떻게 다른가? 솔직해야 한다. 한 가지 방법에 대해 ‘완전 형편없어’라는 생각이 들어 이전과 차이를 느끼지 못했다면, 있는 그대로 솔직하게 작성한다.



특별히 도움 되는 이완방법이 있었는가? 당신의 신체만큼 당신의 생각에도 영향을 미쳤는가? 실행방법이 어색하고 이상하게 보일까하는 거리낌이 당신이 하고 있는 이완방법에 스스로를 충분히 투자하지 못하게 막지는 않았는가? 이완방법이 당신의 수면 경험을 전적으로 영향을 미치도록 돕고 있다고 생각한다면 마인드맵을 작성한다. 그러나 이완방법이 기대만큼 효과가 없었다면 어디에서부터 잘못됐는지 관심을 기울여야 한다. 예를 들어 ‘생각’이란 부분에서 ‘이건 완전 말도 안 돼’라고 작성하면, 이 문구가 행동과 신체, 기분에 영향을 미친다.

지금 당신은 더욱더 열린 마음을 갖고 그 방법을 다시 시도할지 선택해야 한다. 억지로 잠을 못자는 것처럼 억지로 몸과 마음을 이완할 수는 없다. 당신은

선택해야 한다. 당신이 매우 차분한 사람이 아니라면 이완방법을 익히는 연습이 필요하다. 계속해서 시도해야한다. 많이 시도할 수 록 몸은 빠르게 이완하는 기
분으로 들어간다.

긴장풀기

밤에 긴장을 푸는 습관이 생기면(이완이나 마음 챙김이 분명 중요한 역할을 한
다.) 더 많은 자신감을 가질 수 있다. 당신의 몸이 인식하는 패턴을 만들어 놓으
면 본능적으로 몸이 수면을 준비하기 시작한다.

㉓ 긴장을 푸는 습관

잠자리에 들기 전에 날마다 한 시간 동안 할 수 있는 습관을 하나 만들어라. 당
신이 좋아할만하고 스트레스를 해소할 수 있는 다양한 일들을 생각해본다. 아래
먼저 시도해볼 수 있는 몇 가지 아이디어를 기록해놓았다.

- **독서.** 폭력성이 짙은 호러물이나 야한 연애 소설도 상관없다. 독서는 걱정으
로부터 뇌를 쉬게 하고 한 번에 여러 가지 일을 처리하지 못하게 한다. 하
지만 단어 하나도 이해하지 못한 채 한 챕터를 읽고 있다고 깨닫는 순간 신
경을 써야 한다. 다른 것들을 생각하면서 독서에 몰입할 수는 없다. 또한
침대 위에서 책을 읽지 않는다. 수면질환을 겪고 있으면 침대는 오을지 수
면과 성생활을 위한 곳이어야 한다. 다른 곳에서 책을 읽으면 몸과 마음은
책을 읽으면서 오로지 이불 안에 들어가 잠을 자는 것만 연상한다.
- **목욕.** 목욕은 긴장을 푸는 훌륭한 방법으로 긴장을 푸는 유쾌한 시간이다.
또한 연구결과에 따르면 뜨거운 물에서 나오면 체온이 떨어져(잠을 잘 때와
똑같은 신체적 반응) 피곤함을 느낀다고 한다.
- **아로마테라피.** 특정 방향유(카밀레, 라벤더, 버가모트, 재스민, 장미, 백단유)
가 긴장을 풀어준다. 몇 방울을 욕조에 떨어뜨리고 베개위에도 뿌린다.
- **마사지.** 배우자에게 어깨나 등의 마사지를 부탁한다.
- **요가나 명상하기.** 책이나 비디오를 구입해 따라해 본다.

- **음악 목록 만들기.** 자극적이지 않은 마음을 편하게 하는 노래를 선택한다.
- **따뜻한 우유 마시기.** 연구결과에 따르면 따뜻한 우유는 어린 시절을 상기시켜 우리를 잠이 들게 만든다고 한다. 어릴 때 우유를 마시지 않았더라도 우유에는 트립토판을 함유하고 있어 몸을 피곤하게 한다.
- **간식 먹기.** 5장에서 언급했듯이 잠을 자기 전에 간단한 간식을 먹는 것은 트립토판과 세로토닌, 멜라토닌의 분비를 촉진시킨다.
- **TV보기.** 적당한 시간에 끝나는 TV프로그램을 시청하고 끝나면 반드시 꺼야 한다. 밤 11시에 자고 싶다면, 한 시간 전인 10시에는 스티러물(회를 거둬하는 프로그램 모음집이라면 더욱 힘들다. 그러니 12편의 장편 에피소드를 아침에 감상하는 것도 바람직하지는 않다)을 보지 말아야 한다. 과도하게 자극된 상태로 깨어있게 만들기 때문이다.

일반적으로 늦은 밤에는 당신을 자극하는 행동 『친구로부터 걸려온 위급한 전화나(일찍 전화한다) 새로운 프로젝트를 시작하는 것(아침에 시작한다)』은 하지 말아야 한다. 또한 긴장을 풀기 전에, 꼭 해야 할 일은 마무리 짓는다. 긴장을 푸는 시간이 다 끝나가면서 기분이 더없이 안정된 후에 바닥 구석구석을 닦는 것은 아무런 효과가 없다.

긴장을 푸는 습관에는 긴장이완법이나 6장 도입부에서 언급한 마음 챙김 법 중 한 가지는 꼭 들어가야 한다. 여기에 그 예시가 있다.

한 시간 동안 긴장풀기(저녁 10시 30분에 자려한다).

9:30 p.m. 가장 좋아하는 코미디 프로그램을 30분간 시청한다.

10 p.m. 욕조에 물을 틀어놓는다.

10 - 10:10 p.m. 조명을 어둡게 하고 욕조에 물이 찰 때까지 이미지 이완법을 실행한다.

10:10 p.m. 뜨거운 물에 들어간다.

10:30 p.m. 따뜻한 음료를(허브 차나 흰 우유) 마시고 침대로 간다.

당신의 습관에는 당신이 좋아하는 어떤 방법이든(마음을 편하게 하는 방법) 포함하고 원하는 만큼 오랫동안 지속할 수 있다. 한 시간을 추천하기는 하지만 현실적으로 계속 유지하는 게 힘든 일이라는 사실도 알고 있다. 그러나 수면문제를 해결하려고 하는 동안에 자기 전에(한 시간이 아니라도 괜찮다) 조금이라도 자기만을 위한 시간을 가지는 것을 확실히 하는 것은 매우 중요하다. 매일 밤 술집에 가고 있다면 앞으로 몇 주만이라도 30분 일찍 집에 귀가해 긴장을 푸는 시간을 갖도록 한다. 돌봐야 할 가족이 있다면 잠깐 밖에 나가 방해받고 싶지 않다고 이야기한다. 그리고 나서 긴장을 푸는 방법을 실천하고 15분간 독서(어떤 책이든 의식적으로 불을 끄게 된다)를 한다. 이 시간을 자기 자신만을 위한 시간으로 사용하면 잠에 대한 생각이 확연히 달라진다.

요점

- 마음을 이완하는 법을 터득하려면 연습이 필요하다. 하지만 터득하고 나면 당신의 삶이 변화한다.
- 마음을 편하게 하는 습관을 공식화하면 몸과 마음은 잠을 자기 위해 준비한다.
- 잠을 자기 전에 본인만을 위한 시간을 가지는다면 잠을 자는 전문가처럼 잠을 자는 효과가 난다.

부정적인 생각 없애기

잠에게 부정적인 생각은 슈퍼맨에게 크립토나이트와 같은 존재(그들은 모든 걸 영망으로 만든다)다. 7장에서는 잠에 대한 생각을 어떻게 바꿔야 몸과 마음이 수면에 적합해지는지 알아 볼 것이다.

걱정하면 잠을 잘 수 없다.

우리는 수면 문제 대부분이 중요한일에 대해 생각하거나(꼭 부정적인 것은 아니다) 화나는 일이 생기거나 수면환경이 방해받아서 스트레스를 유발하는 상황에서 비롯된다고 알고 있다. 우리는 대개 이런 문제들이 사라지면 수면패턴이 정상적으로 돌아올 거라고 생각한다. 그러나 수면에 문제가 생기기 시작하면 사람들은 문제의 원인에 집중하지 않고 수면 자체에 집중한다. 따라서 문제의 원인이 해결된 이후에도 계속해서 불면증을 겪는다.

잠에 대한 불안한 생각이 당신의 시간과 생각을 지배해 많은 시간을 낭비하고 수면을 방해해 짜증이 난다.

소피의 수면문제

소피는 연인과 관계가 좋지 못하고 이를 어떻게 해결해야 할지 몰랐다. 그녀의 연인 리처드는 정서적으로 그녀에게 의지하고 있고 그녀가 떠나면 견딜 수 없을 거라고 분명하게 말해왔다. 소피는 몇 주간 잠을 자지 못하고 침대에 누워 언제, 어떤 방법으로 헤어지자는 말을 하고, 그게 가능한 일인지 고민하며 밤을 지새웠다.

소피는 회사에서 무기력함을 느꼈다. 그녀는 제안서를 늦게 제출하고 이전에는 결코 하지 않았던 그녀답지 않은 실수를 몇 가지 했다. 오로지 그녀가 생각하는 것은 ‘만약’이다. ‘내가 떠나버리면 리처드는 무너져버리겠지?’ ‘잠을 못 자서 일을 제대로 못하겠지?’ 그녀는 외롭고 고립된 느낌이었다. 소피는 무척 피곤하고 다른 친구의 이야기를 공감하지 못하는 기분이 휩싸여 친구들과의 모임에 참석하지 않기 시작했다. 하지만 집에는 들어가고 싶지는 않아서 혼자서 카페나 술집에서 대부분의 시간을 보냈다.

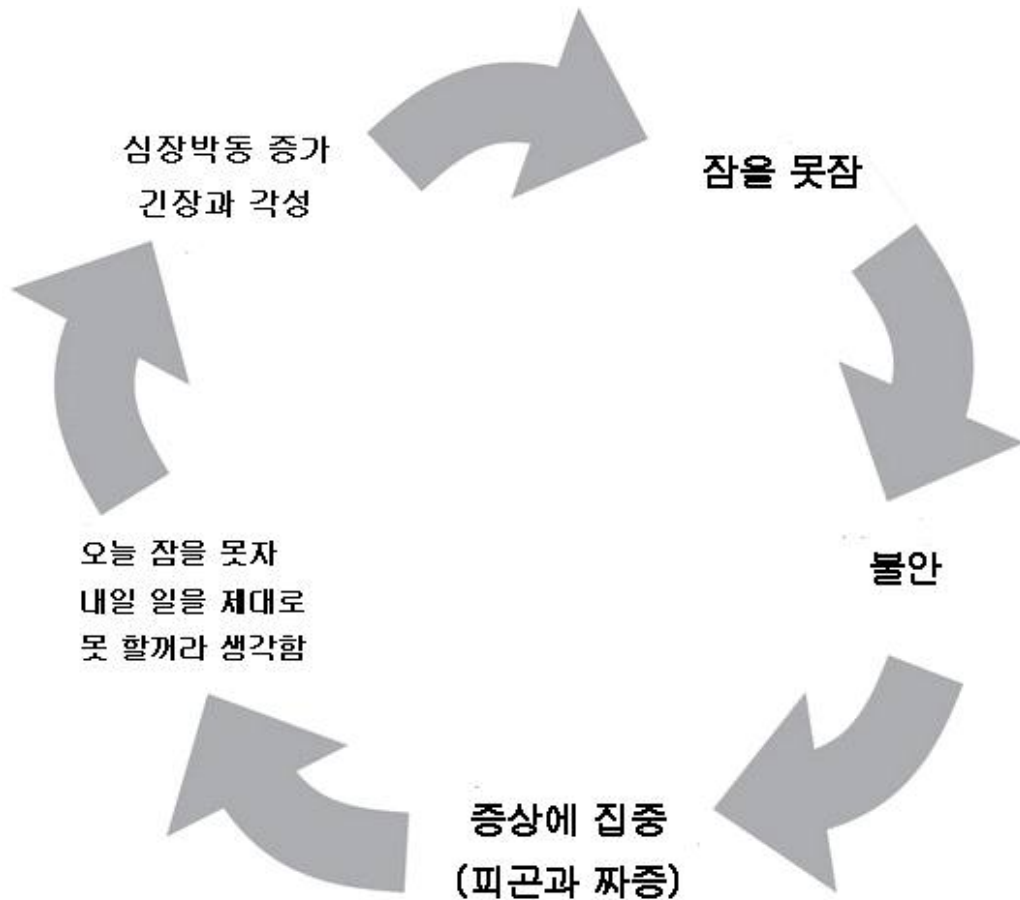
소피는 잠을 제대로 자지 못할 바에는 리처드와의 관계를 마무리 짓는 게 낫다고 생각했다. 그리고 그녀는 리처드를 걱정하는 대신 잠을 걱정하기 시작했다.

다. 그녀는 밤에 술을 마셨고 집에 일찍 귀가했을 때는 늦은 밤까지 영화를 봤다. 소피의 수면문제는 계속해서 악화되었고 몸이 지쳐 회사를 휴직하기에 이르렀다.

몇 주후 소피와 리차드 사이에 어떤 일이 발생할지는 분명해졌다. 헤어지는 것은 생각만큼 끔찍한 일이었지만, 둘은 그렇게 하는 게 옳다는 걸 알고 있었다. 하지만 소피는 여전히 잠을 자지 못했고 체내타이머는 완전히 엉망이 되어 버렸다. 사생활 문제를 해결하고도 수면 문제가 나아지지 않아 그녀의 여린 마음을 더욱 괴롭혔다. 그녀는 지금, 예전처럼 정상적으로 잠을 잘 수 있을지 걱정하며 밤을 보내고 있다. 그리고 이런 걱정은 리차드와 그녀가 과연 옳은 일을 한 걸까 라는 생각으로 이어졌다.

잠을 못자거나 불면증을 겪는 사람이 삶에 대해 드는 생각은 세상모르고 잠을 자는 사람이 드는 생각과는 확연히 다르다. 잠을 걱정하는 것은 물론이고 잠을 예측하고 통제하려 하며, 문제 해결을 위한 계획을 세우기도 한다. 그리고 저녁이 아닌 낮에도 생활의 중심이 잠이 되어버린다. 부정적인 생각은 불면증을 앓고 있는 사람의 모든 것(침실, 침대, 저녁, 아침, 직업, 자신감 등)을 음침하게 한다. 또한 불면증으로 인생이 잘못되고 있다는 생각(‘피곤하지 않았다면 이런 일이 없었을 텐데’ 또는 ‘잠을 잘 수 있었다면 이 문제를 해결 했을 텐데’)이 들기도 한다.

잠을 과도하게 생각하면 모든 문제가 악화 된다. 불필요한 생각에 빠져 잠은 충분히 잤는지, 하루는 잘 보냈는지 평가하고, 나중에는 내일도 잠을 못자는 것은 아닌지 추측하기에 이른다. 뿐만 아니라 당신의 생각은 피로와 짜증, 우울증과 같은 불면증과 관련된 증상에 집중하고 당신의 몸은 두려워하던 것처럼 흥분하여 불면증을 피할 수 없게 된다. 그러나 당신의 생각을 탓하지 않고 당신의 잠이 문제라고 생각해 악순환이 처음부터 다시 시작한다(아래를 보라).



당신은 숨 쉬는 것에 대해서 생각하지 않지만 숨을 쉰다. 심장이 뛰는 것에 대해서 생각하지 않지만 심장은 뛴다. 음식을 삼키는 것에 대해서 생각하지 않지만 음식은 삼킨다. 이를 기억하라. 잠은 인간이 반드시 해야 하는 행위로 이와 같은 범주에 들어가야 한다. 수면을 걱정하면 수면을 악화시킬 뿐 아니라 부정적인 감정과 신체적 느낌, 쓸데없는 행동을 유발하기도 한다.

당신이 해야 할 일은 자동으로 잠이 들도록 자연스러운 수면 리듬을 회복하는 것으로 이 책에서 제시하는 모든 방법을 실천하면 가능하다. 잠에 대한 부정적인 생각을 중단하고 잠을 문제의 원인이라 생각하지 않는 방법을 배우고 나면, 삶의 다른 문제들을 쉽게 해결할 수 있다는 기분이 든다.

걱정과 무의식적으로 떠오르는 부정적인

생각

잠에 대해 부정적으로 생각하는 방법은 두 가지 범주로 나눌 수 있다.

1. **걱정:** 의도적으로 염려되는 일을 깊게 생각하는 것이다. 걱정은 당신이 떠올리고 당신의 시간을 허비하는, 의도적으로 떠올리는 부정적인 생각이다. 걱정이 '만일'이란 형태를 취하면(내일 밤에도 잠을 못자면 어떡하지?) 일어나지도 않을 일을 생각하게 된다.

어떤 가능성에 대해 걱정하면 몸은 정확히 똑같은 반응을 일으킨다. 마치 어떤 일이 일어난 것처럼 전투태세나 도주태세를 취하면서 실제로 잠이 올 가능성이 낮아진다. 당신은 발생하면 두려워할 일들을 부추기고 있다. 걱정은 시간을 소모하고 갈수록 커지려는 경향이 있어 '오늘 잠을 못자면 어찌지?'라는 생각은 금세 '지쳐서 시험을 망치면 어찌지'라는 생각으로 바뀌어버린다.

2. **무의식적으로 떠오르는 부정적인 생각(NATS):** 당신이 알아채거나 심지어 사라진지도 모르게 당신의 머릿속을 지나가는 생각.

걱정과 달리 무의식적 부정적인 생각은 의도적인 생각이 아니다. 머릿속을 지나가는 평가나 해석의 흐름으로 '잠을 제대로 못잘 거야.'와 같은 생각을 말한다. 의식적이고 의도적일 수도 있지만 대부분이 무의식적이어서 알아차리지 못한다. 무의식적 부정적인 생각을 받아들이고 사실 그대로 정리한다. 종종 그럴듯한 생각으로 보여 쉽게 받아드리지만,(아마 마지막으로 잠을 제대로잔 게 언제였는지 기억이 나지 않을 것이다) 항상 쓸모없고 현실성이 없는 생각이다(어떤 경우, 지난 몇 주간 잠을 좀 잤다면, 몽유병이나 잠꼬대를 하지 않을 것이다). 심지어 생각이 너무 빨리 지나가 눈치 채지도 못하는 경우도 있다. 그러나 당신이 항상 알아차리지 못 했다고 해서 피해가 없는 것은 아니다. 무의식적 생각으로 걱정이 생기고(항상 머리에서 맴도는 생각) 감정이 무기력하고 신체가 긴장해 불필요한 행동을 하게 된다.

당신이 수면에 대해 무의식적으로 가지게 되는 부정적인 생각을 붙들고, 해결하려고 한다면, 우리는 그것이 쓸모없고 이를 뒷받침할만한 근거도 없을 거라고 99.9퍼센트 확신한다. 하지만 여기서부터 부정적인 편견이 조금씩 시작된다. 당신의 기분이 우울하고 지쳐있으면 책임을 전가할 대상이 필요하고(수면) 그 결과 우울한 생각을 옹호하는 증거(‘너무 피곤해서 메일을 엉망으로 작성했어.’)를 찾기 시작한다. 몸이 피곤한 것과 실수와는 아무런 관련이 없다는 사실만으로 부정적으로 치우쳐버린 마음을 바꿀 수 없다. 하지만 바뀌야 한다. 잠에 대해 가지는 불필요한 믿음과 태도를 고치면, 잠을 자는 것과 관련된 고통스러운 감정이 줄어든다. 이것이 수면을 정상으로 돌아오게 하는 유일한 방법이다.

걱정과 무의식적 부정적인 생각을 믿고 받아드릴 수록, 기분은 더 나빠지고 잠을 잘 가능성은 줄어든다. 불행하게도, 당신이 걱정을 하면 할수록 그 생각을 더 믿게 되고 더 자주 하게 되고 떨쳐버리는 것이 더 힘들어져서 더 많은 편견을 가지게 된다. 이러한 생각에 맞서야한다. 사실이 아니라 단지 추측일 뿐이라고 받아드리고 그런 생각을 반박하는 증거를 찾아야 한다. 위에서 언급했던 이메일 실수를 예로 들어보자. 피곤해서 실수를 저질렀다고 바로 탓하지 말고 ‘내가 피곤하지 않을 때도 이런 실수를 한 적은 없었는가?’라고 스스로에게 물어보아야 한다. 아마 실수 한 적이 있을 것이고, 이는 수면이 문제의 원인이 아니며 수면부족은 당신의 생활에 그다지 영향을 미치지 않는다는 걸 의미한다. 좋다. 나쁜 소식은 당신이 실수를 저질렀다는 것이고 좋은 소식은 피곤해서 모든 일을 망치지 않았다는 것이다.

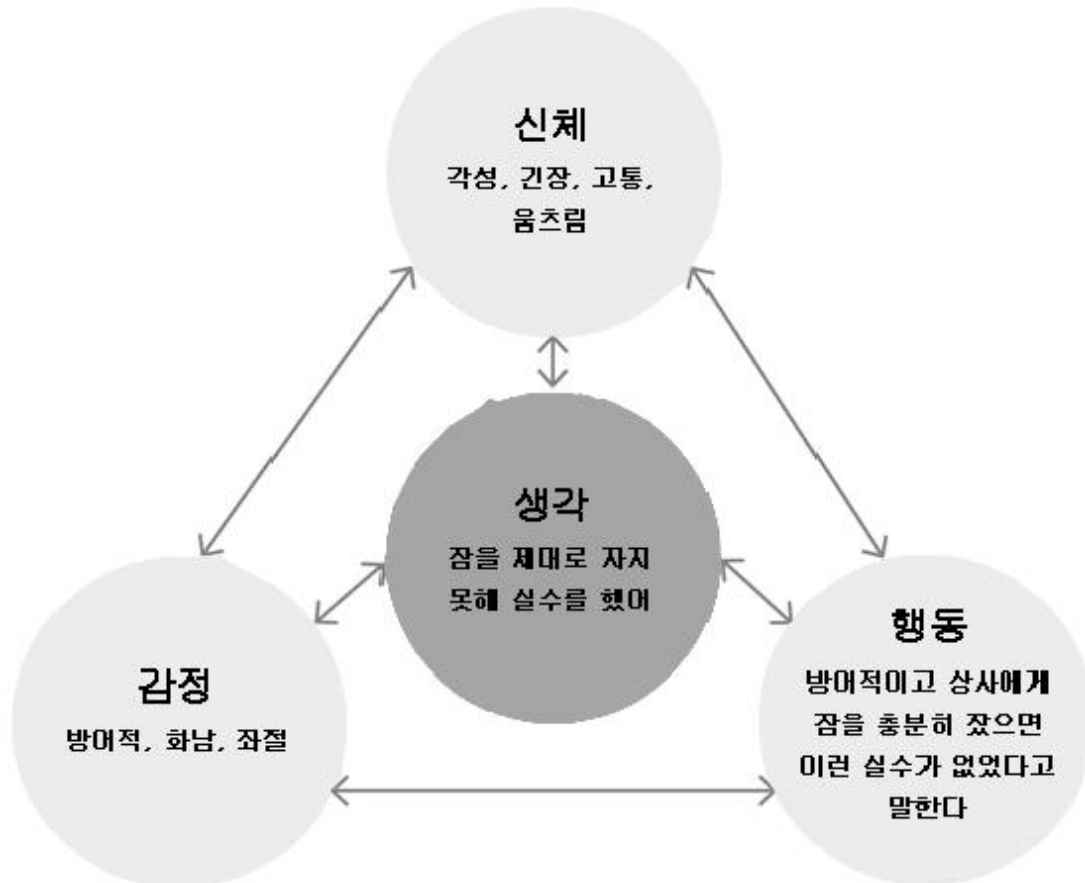
걱정과 무의식적으로 가지는 부정적인 생각(NATs)은 당신이 잠에 대해 가지는 느낌에 똑같이 영향을 미치기 때문에, 우리는 두 문제를 함께 부정적인 생각이라는 범주 안에 넣고 이 두 문제에 대해서 이중으로 동시에 공격 할 수 있다.

부정적인 생각의 마인드맵

최근 잠에 대해 가졌던 부정적인 생각을(걱정이나 무의식적 부정적인 생각) 중심으로 마인드맵을 작성한다. 잠을 자려고 애쓰거나, 충분한 수면을 취하지 못한 거나, 한밤중에 깨거나, 낮에 안 자려고 하는 것 등 당신을 괴롭게 하는 어떤 것

이든 작성하라. 그 다음에는 이 생각이 당신을 육체적 정신적으로 어떻게 느끼게 만들었는지를 적어 넣어라 그리고 이 생각이 당신에게 무엇을 하게 만들었거나 하려는 생각을 하도록 만들었는지를 적어 넣어라.

우리는 앞서 언급했던 이메일 실수를 예로 들어보겠다.



현미경으로 부정적인 생각을 들여다보면 얼마나 해롭고 어떻게 당신의 일상생활 곳곳에 영향을 미치는지 알 수 있다. 그렇다. 불면증은 끔찍하지만 불면증에 대해 걱정하는 것은 엄청난 시간 낭비다. 상황을 개선하기 위한 대비책을 강구하지 않으면 결국에 문제는 더욱 악화된다.

부정적인 생각을 대체할 수 있는 방법이 있으면 다른 사고와 감정 그리고 신체적 느낌에 더욱 유익하고 긍정적으로 반응하여 잠에 대한 스트레스가 사라질 것이다.

㉓ 부정적인 생각을 소탕하는 탐정이 되라

당신을 음해하는 부정적인 생각에 맞서 그것이 무엇인지 파악하고, 잠에 대해 갖고 있는 부정적인 태도나 생각, 편견이 무엇인지 밝혀내야 한다. 이러한 과정으로 부정적인 생각이 합리적인 것인지, 생각을 뒷받침 할 증거는 있는지 확인할 수 있다. 부정적인 생각을 제대로 파악하고 나면 좀 더 객관적으로 문제에 접근할 수 있고 결국에는 다음 장에서 나오는 것처럼 문제를 완전히 해결할 수 있다.

불면증을 악화시키거나 지속시키는 편견 중에서 중요한 사항을 다음과 같이 기록해 두었다.

점쟁이의 실수

당신은 부정적인 결과를 예상하고 이것을 불변의 진리인 것처럼 생각하고 있다. ‘오늘 잠을 못 잘 거야.’

㉓ **진실:** 당신은 잠을 통제할 수도 없고 통제할 필요도 없다. 수면을 좀 더 원활하게는 만들 수는 있지만 결국에는 수면항상성과 생체타이머가 수면을 조절한다. 스스로에게 스트레스를 주지 말고 잠이 제 역할을 하도록 내버려둔다.

비난 게임

당신은 모든 문제의 원인으로 불면증을 탓하고 있다. - ‘피곤해서 계단에서 넘어진 거야.’ 또는 ‘너무 지쳐서 친구와 다툰 거야.’

㉓ **진실:** 수면은 기분, 집중력, 기억력, 업무수행능력에 영향을 미치지만 그 문제가 발생한 유일한 원인은 아니다. 이러한 증상들은 다양한 이유로 나타나고 잠을 잘 자는 사람들에게도 거의 비슷하게 나타난다. 수면 부족을 잘못된 행동의 핑계거리로 사용하지 않는다. 노력이 부족했거나 단지 운이 없었을 뿐이다.

재앙

당신은 불행의 가능성은 과대평가하고 당신의 대처능력은 과소평가하며 극단적

인 결과의 원인을 수면부족 때문이라고 생각하고 있다. 예를 들어 ‘모든 사람들이 내가 항상 피곤하기 때문에 나를 형편없다고 생각해’처럼 말이다.

● **진실:** 부족한 수면은 몇 주나 몇 달에 걸쳐 보충할 수 있고 심지어 부족한 잠의 3분의 1만 보충하면 된다. 연달아 몇 날밤을 제대로 못자더라도 겁낼 필요는 없다(당신은 부족한 수면을 보충할 수 있기 때문에 그런 생각을 하지 않아도 된다). 이런 사실을 알고 나면 낮에 일어날 여파로 초조해하는 일이 사라지고, 당신의 달라진 행동으로 수면이 방해받는 일 또한 사라진다.

흑백논리

모든 것은 흑과 백처럼 완전히 이질적이다. ‘잠을 잘 잤어!’ 와 ‘잠을 못 잤어.’ ‘잠을 잘 자서 기분이 너무 좋아’ 와 ‘잠을 못자서 기분이 너무 나빠’처럼 말이다.

● **진실:** 수면에 있어 마법의 시간은 없다. 잠을 잘 자고 못자는 것은 기분이 좋거나 나쁜 날과는 직접적인 관련이 없다. 피곤한데도 기분이 좋은 날이 있고 피곤하지 않은데도 기분이 나쁜 날이 있다. 그것이 인생이다. 잠은 흑백논리가 적용되지 않음을 인정한다.

과도한 일반화

당신은 한 번의 부정적인 사건을 부풀려 결코 끝나지 않을 것처럼 생각(‘다시는 잠을 못 잘 거야’ 라든가 ‘다음번에도 스트레스를 받으면 잠을 못 잘 거야’)한다.

● **진실:** 하룻밤 잠을 못 잔 것이 일주일간 이어지지 않는다. 수면 다이어리를 이용해 잠을 제대로 못잔 날 낮에 당신이 어떠했는지 비교해본다. 아마 괜찮았을 것이다. 또한 이 책에서 제시하는 모든 방법을 당신의 삶에 받아들일 때쯤이면 잠을 제대로 못자는 것이 결코 끝나지 않을 패턴이라는 생각에 반대하는 긍정적인 변화를 확인하고 있을 것이다.

좁은 시야

수면을 걱정하면 편향된 생각을 갖게 된다. 보다 정확한 사실은 무시하고 잠을

자지 못했다는 것에만 집중한다. 예를 들어 어깨 통증이, 전날 골프를 쳐서가 아니라 잠을 못자서 생겼다고 생각한다.

● **진실:** 수면에 집착하지 않는다. 신체적 증상에 집중하는 것은 문제를 악화시킬 뿐이다. 그리고 계속해서 수면이 당신의 삶을 망가뜨리고 있다는 증거를 끊임 없이 찾아다니는 것은 아무런 도움도 되지 않는다. 주의를 딴 데로 돌리도록 바쁘게 살고 당신이 실제로 영향을 미칠 수 있는 일에 집중하라.

요점

- 잠에 대해 부정적인 생각을 하면 잠을 잘 수 없다. 마음이 편안해지면 신체가 편안해지면서 잠을 잘 수 있다.
- 부정적인 생각을 파악해보면 생각처럼 그렇게 나쁜 일이 아니었다는 것을 알게 된다.
- 잠을 좀 더 현실적으로 생각하면 남은 인생에 대해 긍정적인 사고를 갖게 된다.

잠에 대한 생각 바꾸기

잠에 대한 걱정과 무의식적 부정적인 생각이 무엇인지 알았기 때문에 이제는 부정적인 생각에 정면으로 맞서고 시험할 수 있다. 8장을 통해 걱정과 무의식적 부정적인 생각이 당신의 머리에 존재할 가치가 없는 무의미한 시간 낭비라는 사실을 증명하고 영원히 그런 생각을 없애는 방법을 알려줄 것이다.

부정적인 생각을 없애는 방법

잠에 대한 무의식적 부정적인 생각과 걱정을 인식하고 나면 그런 생각들과 어느 정도는 필요한 만큼 많은 거리를 둘 수 있다. 부정적인 생각이 삶에 미치는 영향력을 인정하면 당신에게 미치는 영향력을 제한하는 장족의 발전을 이룰 수 있다. 잠에 대한 부정적인 생각은 문제를 지속시킨다. 지금 당신은 부정적인 생각이 당신의 시간과 생각을 계속해서 차지하게 놔둘 것인지 결정해야하는 입장에 놓여 있다. 좋은 소식은 부정적인 생각이 서로 연결되어 있어 무의식적 부정적인 생각을 파악하고 나면 잠에 대한 걱정이 줄어든다는 점이다. 인지행동치료프로그램(CBT)으로 당신이 잠에 대해 갖고 있던 어떤 역기능적인 생각이 변화되어, 당신의 생각 때문에 당신이 우울하거나 불안하지 않으면, 부정적인 면을 찾을 필요성을 못 느낄 것이다.

리지의 기나긴 밤

부정적으로 생각하기

리지는 내일도 직장에서 받을 스트레스가 두려워 사흘 째 잠을 못자고 있다. 현재시각 새벽 한 시, 그녀는 내일 아침 6시에 일어나야 한다. 그녀는 ‘아직도 졸리지가 않아. 오늘 밤 잠을 못 잘 거야. 내일 완전히 무너져서 일을 제대로 못 할 거야.’ 라고 생각한다. 그녀의 걱정과 좌절감은 심장을 빨라지고, 몸은 뜨겁고 허둥거리게 만들어 잠이 올 가능성이 낮아지고 있다.

부정적인 생각 파악하기

불면증을 겪고 있는 사람도 조금씩은 잠을 자지만 다음 날이 되면 그들은 자신의 수면 시간을 과소평가하려는 경향이 있다. 그들은 지쳐있다고 생각하고 이를 뒷받침할 지쳐있는 느낌에 집중한다. 이런 생각으로 그들의 몸과 마음에 스트레스가 쌓여 잠을 잘 수가 없다. 필요하거나 원하는 만큼 많은 시간은 아니지만 그녀는 조금이라도 잠을 잘 수 있고 부족한 수면 시간은 나중에 보충

할 수도 있다. 또한 다음날, 최고의 컨디션은 아니지만 그녀의 몸은 하루를 무사히 보낼 수 있도록 노력한다.

긍정적으로 생각하기

리지가 ‘아직 피곤하지 않아, 하지만 잠을 잘 거야. 부정적인 생각을 멈추면 곧 잠이 올 거야.’라고 생각하면 몸과 마음이 안정돼 쉽게 잠에 들 수 있다.

상황을 좀 더 현실적으로 해석하면 스트레스를 받지 않고 잠을 자기 위한 실질적인 조치를 취할 수 있다.

잠에 대한 부정적인 생각은 대부분이 잘못된 정보에서 비롯된다. 아마 며칠 잠을 자지 못하면 이게 몇 주간 지속될 거라고 생각하고 한밤중 잠에서 깨어나면 끔찍한 하루를 보낼 거라고 생각할 것이다. 사실이 아닌데도 불구하고 그렇다고 믿는 것은 그러한 일들을 현실로 불러들이는 것이다. 당신은 좀 더 현실적으로 생각해야 한다. 그러면 부정적인 생각이 자리를 잡지도 못할 뿐더러 숙면을 취하지 못했다고 해서 두려운 생각을 가질 필요도 없다.

⑤ 부정적인 생각에 관한 다이어리

잠에 대한 부정적인 생각을 다이어리에 다음과 같이 기록한다. 다이어리를 작성하면 실제 걱정하는 것이 무엇인지(실제로는 아침에 어떤 기분일지 궁금해야 할 시간에 누워 있는 채로 깨어있는 게 당신의 가장 큰 걱정거리라고 생각하고 있을 것이다) 왜 이런 생각을 갖게 되었는지 알게 된다. 그게 어떤 생각인지(점쟁이의 실수 혹은 재앙) 파악하고 나면 문제에 맞설 단순한 방법을 알게 된다. 책을 통해 아직까지 터득한 방법과 수면다이어리를 활용하면 잠에 대한 부정적이고 직감적인 반응을, 훨씬 편안하고 객관적이며 피해가 적은 반응으로 바꿀 수 있다.

부정적인 생각을 없애기 위한 질문은 다음과 같다.

- 이러한 생각을 뒷받침하는 증거는 무엇인가?
- 이러한 생각이 잘못됐다는 증거는 무엇인가?
- 무엇이 사실이라 생각하는가?
- 부정적인 생각이 일어날 가능성은 있는가?
- 부정적인 생각이 일어나면 가장 큰 문제점은 무엇인가?
- 그러한 문제를 겪으며 살 수 있는가?
- 당신이 두려워하던 것 보다 현실적인 결과가 나오지 않았는가?

무의식적 부정적인 생각과 걱정을 파악하면 당신의 선택권에 대해 충분히 생각하고 그에 따른 대비책을 찾을 수 있다. 다이어리에 이런 내용을 적다보면, 부정적인 생각을 사실로 받아들이는 것이 말도 안 된다는 걸 깨닫게 된다. 그런 생각은 수면에 아무런 도움이 되지 않고, 실제로 잠이 드는 기회를 좌절시킨다.

계기	생각	편견의 형태	생각의 분석	긍정적인 행동
한 밤중에 잠에서 깬	내일 일을 제대로 못할 거야.	점쟁이의 실수: 일이 잘 안 풀릴 거라 예상하고 이게 사실인 것처럼 행동한다.	그래, 잠을 못 자면 정신적으로 영향을 받지만 내 몸이 극복하기 위해 최선을 다할 거야.	계획을 취소하거나 사람들에게 지쳤다고 말하지 마라. 생각에 수면을 최우선순위로 두면 다른 일에 집중할 수 없다.
몸을 뒤척임	불면증이 나를 아프게 해.	비좁은 시야: 잠의 부정적인 측면에만 집중하고 보다 중요한 정보는 무시한다.	수면부족이 원인이 아니라 질병의 증상일 뿐이야.	건강문제와(가까운 병원을 방문한다) 불면증을 치료하려고 노력한다(이 책에서 제안하는 방법을 사용한다).

<p>잠이 오지 않음</p>	<p>어제 밤잠은 최악이었어.</p>	<p>흑백논리: 모든 일을 흑과 백처럼 확실한 것으로 생각한다.</p>	<p>정말 최악의 잠이었어? 수면 다이어리를 보며 확인할거야.</p>	<p>최악의 잠을 잤다면 무엇이 달랐는지를 알 수 있다. 한 달간 모든 방법을 사용하고 수면을 개선시키는지 확인한다. 그러지 못한다면 사실에 기반하지 않는 과도한 일 반화를 하지 않는다.</p>
<p>짜증나서 배우자와 논쟁함</p>	<p>잠을 못자 배우자와 논쟁했어.</p>	<p>비난게임: 문제가 수면 부족에서 비롯되었다.</p>	<p>짜증은 잠을 잘자는 사람에게도 나타나는 일반적인 인간의 감정이야. 수면이 악화시킬 수도 있지만 유일한 원인은 아니야. 난 배우자와 논쟁하지 않아도 돼.</p>	<p>근본적인 짜증의 원인을 확인하고 해결방법을 모색한다. 정말 수면이 문제였다면 마음을 진정시키기 위해 이완 방법을 실천한다.</p>

⑤ 현실점검

어떤 상황에 대한 느낌이나 생각이 언제나 실제 일어나고 있는 일을 나타내는 좋은 징후는 아니다. 예를 들어, 피곤해서 일을 제대로 못 할 거라고 본인은 걱정하지만 다른 사람들은 당신이 일을 잘했다고 생각한다. 기분이 비관적이고, 걱정스럽고, 위축되었을 때, 당신은 최악의 상황을 예상하고 가정하도록 만들어졌

다. 역사적으로 보면 이러한 반응이 당신의 위협을 알아챌 수 있도록 돕는 것으로 여겨지지만, 대개는 매우 끔찍한 기분을 느끼게 한다.

부정적인 생각은 너무 확실한 골칫거리여서, 스스로에게 상황을 현실적으로 생각하는 게 옳은 방법이라고 말해야 한다(단호하게). 그러기 위한 유일한 방법은 새롭고 긍정적인 생각을 뒷받침할 증거와 당신의 부정적인 생각을 약화시킬 증거를 찾는 것이다.

자신의 생각과 예측이 타당한지 점검할 현실점검표를(밑에 나와 있는 예를 참조하면서) 작성한다.

스스로에게 다음과 같은 다섯 가지 질문을 한다.

1. **상황:** 상황 칸에 구체적으로 부정적인 생각을 기록한다. 예를 들어 하루에 필요한 8시간의 잠을 못 자고 있다. 아침에 일어났을 때 내가 느끼는 것이 그날 하루의 기분을 결정한다. 모든 사람들이 내가 잠을 제대로 자지 못한 것을 알고 있다.
2. **예측:** 다음에는 당신이 예측한 일이 일어났는지 또는 어느 정도 그런 일이 발생할 것 같은지 0 ~ 100점으로 점수를 매긴다(0=전혀 일어날 것 같지 않음, 100=일어날 거라 확신).
당신은 또한 왜 예측이 맞고 틀릴 거라 판단하는지를 생각해봐야 한다.
3. **실험:** 예측을 점검 할 실험을 고안하고 실행한다.
4. **결과:** 실험을 점검하고 실제 결과를 기록한다.
5. **결론:** 이러한 점검이 처음에 했던 생각을 어떻게 변화시켰는지 기록한다. 또한 변화된 시각으로 처음에 가졌던 예측이 이제는 어떨 것 같은지 똑같이 0 ~ 100점의 점수를 매겨 다시 평가한다. 두 수치간의 차이가 당신은 미래를 예측할 수 없고 예측을 시도하면 아무 이유 없이 스트레스를 받는 다는 사실을 확신하게 한다.

상황	피곤하면 사람들을 만날 충분한 에너지가 없어	하루에 필요한 8시간을 자지 못 했어
예측	• 좋은 시간이 갖지 못할 거야	• 내일 일처리를 못 할 거야
• 어떤 일이 일어날 것		

<p>같은가?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 그럴 가능성은? (0-100)? • 그런 예측을 했는지 <p>어떻게 알았는가?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (100) • 나는 나쁜 동료고 짜증이나 	<ul style="list-style-type: none"> • (100) • 집중을 할 수가 없어 실수하고 말거야
<p>실험</p> <ul style="list-style-type: none"> • 예측을 어떻게 점검할 것인가? 	<p>다음 한 주 동안 잠을 적게 자더라도 다이어리에 있는 계획 중 일부를 실천하고 즐거웠는지 확인했다.</p>	<p>8시간을 못자고 다음 날 어땠는지 검토한다. 실제 실수가 피곤해서 일어난 건지 현실적으로 생각한다.</p>
<p>결과</p> <ul style="list-style-type: none"> • 실제로 어떤 일이 일어났는가? 	<p>모임을 3번 나갔고 즐거운 시간이었다. 사람들이 나를 만나 기뻐했고 나는 나쁜 동료가 아니었고 잠을 걱정하며 집에 있을 때 보다 짜증나지 않았다.</p>	<p>피곤했지만 일처리를 잘 했고 잠을 못 잤는데도 어떤 실수도 하지 않았다. 몇 가지 일처리가 조금 오래 걸리긴 했지만 집중할 수 있었고 이런 일은 피곤하지 않을 때도 일어났다.</p>
<p>결론</p> <ul style="list-style-type: none"> • 점검 이후에 상황과 예측에 대해 어떤 생각이 드는가? • 처음예측이 지금은 몇 퍼센트 정도 일어난 것 같은가(0-100)? 	<p>몸은 어느 정도의 수면부족을 견디도록 설계되었으므로 수면 걱정의 균형을 유지하고 평소 기분이 나아지게 했던 계획을 계속 실천한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (50) 	<p>전반적으로 잠을 제대로 못자고도 괜찮은 하루를 보냈다. 밤에 기분이 안 좋으면 아침에 가장먼저 일처리를 못 해낼 거라 생각했었는데 내가 생각한 것과 실제 발생한 일에는 차이가 있었다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (60)

당신의 생각을 점검하고 나면 부정적인 생각이 실제로 얼마나 많은 시간을 낭비 (다른 일을 하면서 보낼 수 있는 귀중한 시간) 하는지 알게 된다.

부정적인 생각을 점검하는데 시간적 제약은 없다. 잠을 못 자는 것이 자신에게 영향이 미칠까봐 걱정 될 때마다 여기 나와 있는 질문 목록을 이용해 두려움을 점검해야 한다. 그러면 무언가가 발생할 것 같아서 두려워하지만 실제로는 그 일

이 반드시 일어나지 않는다는 사실을 확인할 수 있다. 대개는 기분이 나쁠 때 부정적인 행동을 보여 좋지 않은 결과가 나타난다. 우리는 스스로의 능력을 과소평가하고 있다. 그리고 때로는, 피곤해서 모든 일이 발생했다고 생각해버리면 우리의 행동을 책임 질 필요가 없어져 훨씬 편안함을 느낀다. 불길한 생각이 틀렸다고 확신할 수 있는 대비책을 세우면 몸과 마음의 기분이 나아진다. 과거의 행동이 미래의 행동을 예측하는 최고의 지표다. 따라서 이전에 잠을 못자도 다음날 아무런 문제가 없었다면 당신은 또 다시 그럴 것이다. 걱정은 단지 문제를 지속시킬 뿐 해결하지는 않는다.

⑤ 잠을 포기하라

‘절대 포기하지 마라’라는 2001년쯤에 나온 단체 티셔츠를 알고 있을 것이다. 아직도 잠을 잘 때 그 티셔츠를 입고 있는가? 물론 버렸을 것이다. 지금쯤이면 억지로 잠을 자려하면 안 되는 이유에 대해 설명하고 있는 이 책이 지루하다고 느낄 것이다. 하지만 억지로 자려하는 것이 모든 수면 문제의 근본적인 원인이다. 이 문제의 유일한 해결책은 잠을 자려는 신체 활동에 어떠한 노력도 기울이지 않는 것이다. 그러면 몸은 잠을 자는 불안감에서 벗어날 수 있다. 그렇게 하려면 스스로를 속여 수면에 신경 쓰지 않는다고 믿게 만들어야 한다. 그렇다. 역설적이다. 따라서 이 방법은 공식화해야 한다(그리고 환상적이다). 이 방법의 명칭은 역설적 의도 치료법이다. 미국의 수면학회가 권장하는 방법으로 연구결과에 따르면 기본적으로 잠에 대한 집착을 없애는 효과가 있다고 한다. 누웠는데 잠이 안 오는 시간을 마음을 안정시키고 긴장을 푸는 유익한 시간으로 생각해야 한다. 스스로에게, 준비가 되면 잠이 올 거야라고 말하면 몸과 마음이 더 이상 수면에 취약해지지 않는다. 하지만 신경을 너무 많이 쓰지는 말아야한다.

그렇다, 이는 당신이 하는 어떤 일에 대해 정도라고 여태까지 생각하고 믿었던 모든 것과는 기본적으로 정반대되는 개념이고. 수면에 관해서는 신경을 쓰지 않는 것이 최선이다. 당신은 스스로에게 스트레스를 안 받도록 하면 잠을 잘 수 있다.

㉓ ‘나는 잠을 신경 쓰지 않아’라는 주문

잠을 못자도 세상이 끝나지 않는다고(당신의 무의식적 부정적인 생각과 걱정이 얼마나 다르게 당신에게 말하려 해도 그건 사실이 아니다) 스스로를 안심시킬 수 있는 표현을 떠올려 본다. 그 표현을 공책에 기록하면 수면이 걱정될 때마다 확인할 수 있다. 다음은 당신이 시작할 수 있는 몇 가지 표현을 정리해 놓았다.

- 잠을 적게 자도 아무 문제없이 내 임무를 잘해낼 수 있다.
- 결국에는 항상 잠에 든다.
- 아침의 기분이 하루를 좌우하지 않는다.
- 긴 시간을 얇게 자는 것보다 조금이라도 숙면을 취하는 것이 낫다.
- 부족한 수면 시간의 1/3정도만 몇 개월에 걸쳐 보충하면 된다.
- 내 몸은 불면증을 해결하도록 만들어졌다.
- 수면을 취할 때는 현실적이어야 하고 걱정에 휘말려서는 안 된다.

㉔ 사고 차단

한 번에 두 가지 생각을 하는 것은 정말 어렵고(어떤 융통성 없는 사람이 얘기하는 것과는 대조적이다) 그럴 때는 사고를 차단시켜야 한다. 걱정이 사라지지 않고 혼자만 잠에서 깨어 있으면 눈을 감고 머릿속으로 2초에 한 번씩 천천히 감정적으로 함축되어있지 않은 단어를(그와 그것과 같은) 계속해서 떠올린다. 걱정이 뇌의 먼지 쌓인 구석으로 물러날 때까지 3~5분간 반복한다. 이 방법은 친구가 뭐라고 계속 지껄이는데 무언가에 집중하려는 것(다시 친구의 얘기를 들으려 하는 순간 그게 무엇이든 당신이 생각했던 것을 잊어버린다)과 같다. 당신이 선택한 단어에 집중하면 좀 더 차분해지고 다시 마음을 잡기 위해 애를 쓰는 기분이 든다.

이러한 방법은 양을 세는 방법과 매우 흡사하다. 잠을 자려할 때 양을 세는 궁극적인 이유는 마음을 불안하게 만드는 생각을 차단하는 것이다. 양을 세는 게 효과가 있으면 그것으로 한다.

요점

- 걱정은 당신의 수면을 적극적으로 방해한다.
- 무의식적 부정적인 생각을 파악하면 잠이 인생의 전부가 아니라는 사실을 알 수 있다.
- 잠을 자려하지 않으면 잠을 잘 수 있다.

침대에서 스트레스 없애기

우리는 수면과 관련된 걱정과 부정적인 생각을 관리하는 방법을 알아보았다. 하지만 다른 문제로부터 생기는 스트레스를 없애는 것도 똑같이 중요하다. 9장에서는 일상생활에서 발생하는 걱정을 어떻게 관리해야 수면에 영향을 미치지 않는지 알아볼 것이다.

스트레스관리

스트레스를 관리하는 것은 일상생활의 한 부분이다. 우리는 친구, 친척, 배우자, 부모, 동료, 이웃, 학생 등 주어진 역할 내에서 지속적으로 스트레스를 받는다. 우리는 자신만의 성공 기준에 따라 인생을 살아야 하고 넓게 보면 사회 구성원 전체가 각자의 기준에 따라 인생을 살아간다. 우리에게 기대하는 성공의 크기와 행동은 종종 우리를 두렵게 하고 자신의 대처능력에 의문을 품게 한다.

우리는 하루 종일 쉬 없이 대기해야하는 24시간의 사회에서 살고 있다. 이메일을 보내지 않거나 페이스북을 업데이트하지 않거나 인스타그램에 사진을 올리 지 않으면 결코 사람들에게 다가갈 수 없다. 이런 것은 꼭 해야만 하는 필수사항 이 되어버렸다. 약속시간에 늦어 길거리를 뛰면서 아이패드를 통해 메일을 보내 고, 핸드폰으로 누군가와 이야기를 나누며 뉴스를 듣는다. 우리가 어디에 있든 더 넓은 세상과 연결할 수 있고(도망갈 곳이 없다) 하루를 시작하는 우리의 방식 이 바뀌었다. 인터넷에서 프로그램후기를 읽고 티비 프로그램을 선택할 수 있고 프로그램을 시청하면서 등장인물에 대한 생각을 트위터로 바로 전송할 수 있다.

아마 잠을 자기 전에 마지막으로 체크하고 아침에 졸린 눈을 비비며 가장 먼저 확인하는 것이 핸드폰일 것이다. 그리고 많은 사람들이 자신의 직업과 미래를 지키기 위해 그 어느 때보다 오랜 시간 열심히 일하고 있다. 우리는 잠에서 깨자 마자 끊임없이 자극받고, 동시에 여러 가지 일을 처리해야 한다. 따라서 일과 삶의 균형을 맞추는 것은 거의 불가능하고, 주변 사람들이 우리를 쉽게 이용하려는 생각은 점점 더 커져가고 있다.

이 모든 것이 밤에 수면을 방해하는 걱정과 불안을 유발하는 구체적인 문제를 해결할 필요가 없음을 의미한다. 매일 처리해야하는 정보의 총 공습이 소용돌이 처럼 마음에 휘몰아친다. 마음을 편안하게 하는 습관은 아주 훌륭하지만 느긋한 기분으로 잠자리에 누어 내일 할 일을 계획한다면 몸과 마음은 다시 잠을 잘 수 없는 상태가 되고 만다.

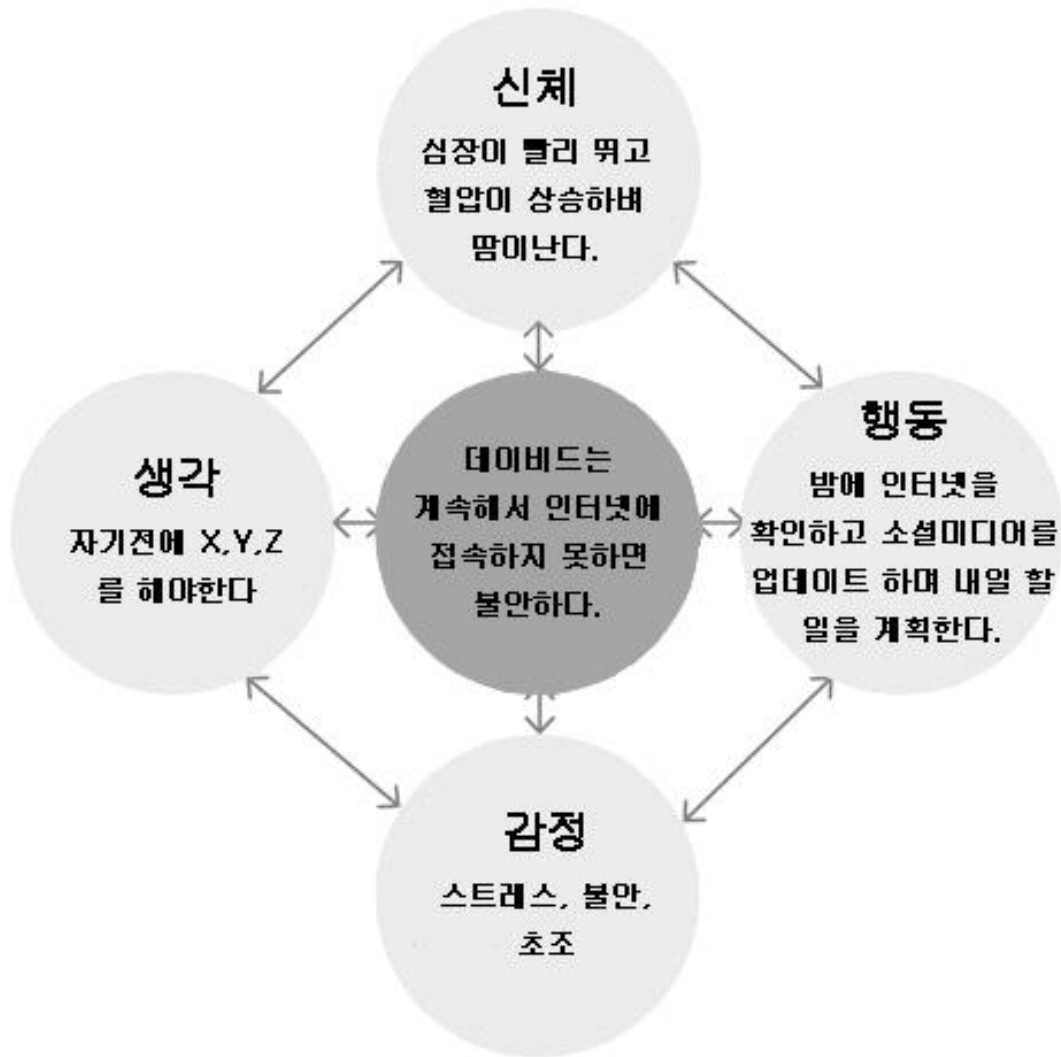
예: 데이비드: 스크린을 보는 삶

데이비드는 광고업에 종사하고 있어 온라인에 접속하고 머무는 것이 직업상 꼭 필요할 뿐만 아니라 그는 온라인 활동을 즐기고 있다. 그는 직원들과 회의하고, 낯선 사람의 반응을 살피는 것이 정말 재밌었고, 때로는 온라인 활동이 그가 하고 있는 일과 그의 아이디어를 입증하는 역할을 하기도 한다.

그는 하루 종일 컴퓨터 모니터를 쳐다보고 퇴근 후에는 태블릿피시와 핸드폰을 만지며 시간을 보냈다. 누군가가 그에게 하루 10시간 이상 스크린을 보고 있다고 말하면 그는 충격을 받을 것이다(하지만 사실이다). 그는 손에 있는 플라스틱 조각과 온라인 생활에 중독돼 밤에도 전원을 끌 수가 없다. 그는 그가 마지막으로 올린 글에 누군가 답 글을 달지 않았을까 궁금해 하며 잠에서 일어나고 답 글이 있으면 곧장 다시 답 글을 달아 준다. 그의 수면주기는 아주 엉망이 되었고 삶의 이러한 부분을 무시하면서 공황 상태에 빠져버렸다. 설령 사회활동을 전혀 못하더라도 직업상 온라인 활동을 계속해야 한다고 스스로를 다독이면서 깨져버린 수면주기는 잊어버렸다.

그 후, 데이비드는 집에 가다가 핸드폰과 태블릿 피시가 들어있는 가방을 몽땅 도난당했다. 그는 절도에 화가 났을 뿐 아니라 어찌할 바를 전혀 몰라 당황하기도 했다. 누군가 급하게 전화하면 어찌지? 스페인 고객이 답장을 보냈을 텐데 거기에 답장을 못하면 어찌지? 누군가 그가 마지막으로 남긴 농담에 메시지를 보냈거나 무언가를 물어보면 어찌지? 라는 생각을 하면서 말이다.

데이비드의 마인드맵은 다음과 같다.



많은 일을 한꺼번에 이것저것 처리할 때 신경을 꺼버리는 것은 불가능해 보이지만, 우리는 종종 우리 스스로 만들어낸 환상으로 고통 받고 있다. 데이비드의 상황을 예로 들어보자. 그는 가방을 도난당하고 온라인에 접속할 수 없어 직업과 사회로부터 단절돼 불안하고 두려운 밤을 보냈고, 아침 일찍 일어나 밥을 먹고 회사까지 달려갔다. 회사에 도착해 인터넷에 접속하고는, 아무 일도 일어나지 않았다는 사실을 알게 되었다. 그가 노심초사하던 이메일은 오지도 않았고, 트위터에서 그가 확인하지 못한 글은 지극히 평범한 글이었으며, 그에게 어떤 요구사항도 없었다. 그의 마음속에 있는 규범집에는 하루 24시간, 일주일 내내 접속해야 한다고 나와 있지만 외부적으로 그러한 요구는 실제 존재하지도 않았다. 이걸 깨

닫고는 그의 어깨에서 큰 부담을 덜 수 있었다. 한 번에 여러 가지 일을 처리해야 할 필요도 없고 항상 정신없이 살아야 할 필요도 없었다. 그는, 스스로 속도를 정신없이 빠르게 설정한 것처럼, 스스로 속도를 천천히 설정할 수 있다. 그렇게 하면 그의 몸과 마음이 수면에 적합해진다.

다음 페이지에서는 수면에 영향을 미치는 스트레스를 없애는 방법 중 검증된 방법을 소개한다.

전원을 끄는 점검표

나쁜 수면의 가장 흔한 증상중 하나는 전원을 끄지 못하는 능력이다. 종종 낮에 직장생활로 바쁘게 지내다 보면 공과금 납부나 쇼핑, 가정용품 수리, 휴가, 병원 예약, 이빨 치료와 같은 일상적인 문제를 생각할 겨를이 없다. 이 모든 일들이 생각나지 않다가 침대에 눕는 순간 머릿속으로 밀려든다. 또한 침대에 누우면 낮에 있었던 일을 분석하고 내일 할 일을 계획해야 할 필요성을 느끼게 된다. 이런 생각이 육체를 긴장하게하고 마음을 무기력하거나, 좌절 혹은 초조해하게 만든다. 당신은 문제점을 찾아 해결하려할 것이고 그러는 동안 수면은 이리저리 움직이다가 침실에서 멀리 떠나 버린다.

이것을 멈추려면 경계를 정하고 유지해야 할 필요가 있다. 몇 가지 간단한 스트레스 관리법을 배우면 전원을 쉽게 끌 수 있다. 따라서 긴장을 푸는 습관은 실천해야 할 충분한 이유가 있다.

● 소셜 미디어 차단

인터넷을 얼마나 오래하는지 기록해본다. 심심하면 당연하게 핸드폰으로 손이 가지만 멈춰야한다. 불필요한 업데이트를 확인하는 시간 외에는 소셜미디어를 꺼놓는다(그렇다, 당신이 좋아하는 티비 쇼에 나와 재미있는 말을 하는 해리가 그렇게 중요하지는 않다.). 얼마나 자주, 아무 생각 없이 핸드폰에 손이 가는지 알면 놀랄 것이다. 당신이 하고 싶은 말에 대해 고민하거나, 사람들에게 좋은 인상을 심어주려 할 때 몸과 마음은 스트레스를 받는다. 아침에 한 시간 그리고 저녁

에 몇 시간 정도를 마음이 필요한 만큼 많은 휴식을 제공해야한다. 물리적으로는 손에서 핸드폰을 제거하고 잠시 동안 잊어버리도록 핸드폰을 다른 방에 갖다 놓는다.

⑤ 사색하는 시간

당신의 몸이 일상에 맞춰지는 것처럼 마음도 그렇게 할 수 있다. 침대에 누워 그 날 하루를 생각하고 평가하면, 눕는 순간 무의식적으로 똑같은 일을 시작하게 된다. 이러한 흐름을 멈추려면 침대에 눕기 전에 스스로를 되돌아보는 시간을 가져야 한다. 그 날 하루 무슨 일이 있었고, 기분은 어땠으며, 어떤 생각을 가졌었는지 정리하는 것은 매우 중요하다. 그렇게 하면 상황을 이해하는데 폭넓고 명확한 관점을 갖게 된다. 당신은 기본적으로 생각을 정리하고 문제를 해결하여 앞으로 나아갈 기회를 가진다. 저녁에 잠을 자는 시간 보다는 일과 중에 시간을 만들어 사색하면 집중력은 올라가고, 덜 피곤하며, 수면 패턴은 방해받지 않는다.

매일 15분 『저녁이 가까워지는 시간이나 새로운 수면습관을 시작할 때(마음을 편안하게 만드는 습관을 시작하기 전)』 씩 할애한다. 그 시간에는 대개 저녁에 검토했던 것을 집중해서 생각한다. 본인 스스로, 해야 할 목록을 작성하고 중요도에 따라 우선순위를 정한다. 동기부여를 하기 위해 완료된 사항에는 체크표시를 하도록 한다. 또한 이미 처리한 일이나, 발생한 일, 그리고 무엇을 느꼈는지 세 가지를 작성한다. 다이어리나 핸드폰에 15분간 일정을 잡아 놓는다. 그러면 공식적인 일정이 되어 지키고 싶은 욕구가 생긴다.

작성한 사항을 들여다보면 한발 물러서 생각할 수 있어 감성적이기 보다는 분석적으로 문제점에 대해 자세히 파악할 수 있다. 어려운 점들에 대한 생각을 피하기보다 건설적으로 받아들이면 마음이 안정되고 스트레스가 줄어든다.

스트레스 최소화하기

스트레스와 불안, 걱정은 마음속에서 서로 손잡고 깡충깡충 뛰는 걸 좋아하고 그

들이 휩쓸고 간 후에는 당신의 마음에는 혼란의 흔적이 남는다. 스트레스를 받으면 앞으로 일어날 일에 대한 두려움과, 어떻게 극복할지 몰라 몇 시간 동안 잠을 잘 수 없다.

생각하는 공간: 장기적으로는 시간을 아껴준다

아마 당신은 너무 바빠서 하루에 15분정도를 할애하지 못할 거라고 생각할 것이다. 그러나 분명 걱정하고, 초조해하면서, 더 많은 시간을 낭비하고 있다. 그날 하루를 생각하고 평가하는 시간을 정하면 장기적으로는 시간을 아껴줄 뿐 아니라 불필요한 스트레스를 줄여주기도 한다. 또한 스스로에게 잠깐의 시간을 할애 한다고 큰 일이 일어나지 않는다고 깨달아야 한다. 그리고 그 사실을 받아들이면 스트레스가 줄어든다.

다양한 종류의 스트레스를 해결하는 몇 가지 방법이 있다.

⑤ 문제해결과 ‘걱정하는 시간’

우리는 이미 잠과 관련된 걱정에 대해 다루었다. 따라서 여기서 우리가 말하는 걱정은 삶과 관련된 걱정이다. 일, 돈, 친구, 가족, 건강에 ‘어찌지’라는 생각으로 밤에 잠을 못자는 데, 대개는 구체적인 문제 혹은 사건과 관련이 있다.

이런 문제를 해결하기 위해 일과 중에 걱정하는 시간을 15분정도 할애(물론 또 다른 시간이어야 한다)한다. 그러면 위에서 언급한 생각을 정리하는 사색하는 시간처럼 걱정을 자세히 들여다 볼 수 있다. 이 방법을 수행하면서 머리에서 ‘하루에 15분을 또다시 할애한다고? 미친 거 아냐?’라고 속삭이는 회의적인 목소리가 들린다면 한 번 무섭게 노력보고 무시해 버려라. 잠시 뒤로 물러나 스스로를 위한 시간은 조금도 허비할 수 없다는 이유로 인생에 긍정적인 영향을 미칠 일들을 하지 않는다는 것이 얼마나 멍청한 짓인지 생각해 본다. 그게 얼마나 말이 안 되는지 깨닫고 나면 우리가 준비한 과제를 시작할 수 있다.

- 방해받지 않는 조용한 장소를 찾아 가장 큰 걱정거리 목록을 작성한다. 예를 들어 ‘이번 달 공과금을 내지 못하면 어쩌지’ 혹은 ‘해고가 되면 어쩌지’같은 걱정거리다.
- 스스로에게 ‘걱정이 현실적인가’하고 묻는다. 대답이 ‘아니’라면 목록에서 지워라. 왜 일어나지도 않을 일을 걱정하면서 시간을 낭비하는가? 그러나 대답이 ‘그렇다’라고 한다면 다음 단계로 넘어간다.
- 그 걱정에 대해 무엇을 할 수 있는가? 예를 들어 이번 달 공과금을 내지 못할까봐 걱정된다면 회사에 전화를 걸어 분할 납부를 요청했는가? 스스로 예산 계획을 세워서 돈이 얼마나 들어오고 나가는지 정확히 알고 있는가? 은행에 전화해 조언을 구해봤는가? 가족에게 돈을 빌려봤는가?
- 가장 괜찮은 아이디어나 가장 자신 있는 걸 선택하고 좀 더 구체적인 과정으로 나눈다. 예를 들어 ‘9시에 회사에 전화해 지불 방법을 묻는다. 그 후 모든 수입과 지출을 검토한다. 이 달 말에 통장에 잔액이 얼마나 있을지 파악해 본다.’ 이렇게 기록한 것을 살펴보면 문제를 해결하는 두려움이 줄어든다. 실행할 특정 시간을 정해 놓으면, 다른 날로 미루지 않고 바로 시작하도록 자신을 부추길 수 있다.
- 다음은, 이 아이디어를 실행하는데 걸림돌이 되는 것이 무엇인지 작성한다. 예를 들어 ‘그 회사가 할부 방식이 없으면 어떻게 하지?’ 그러면 다른 해결책을 찾는다. 공과금을 내기 위해 이번 달에는 빼먹어도 되는 일은 없는가? 당신이 가진 당신의 여러 생각 중에 하나를 선택하여 마이너스 통장의 기한을 연장하거나 가족에게 잠시만 돈을 빌릴 수 없는가?
- 15분이 다 지나면 다시 하던 일로 돌아가 다신 걱정했던 것을 떠올리지 않는다. 약속된 시간을 엄격히 지켜야 하고 고민은 정해진 시간에만 해야 한다. ‘어쩌지’라고 생각하는 것은 도움이 되지 않기 때문에 계획이 있으면 바로 실행에 옮긴다. 잠자리에서 어떤 생각이 들면 다음날 있을 걱정하는 시간에 추가하거나 거기에 맞춰 조정한다.
- 낮에 도움이 될 만한 생각이 떠오르면 무시하지 말고 다음에 있을 15분을 위해 준비한 공책에 적는다. 기록하고 나면 당신이 해야 할 일에 다시 집중한다.

문제를 해결하는 아이디어를 적는 것만으로도 문제의 강도를 줄일 수 있고 문제가 잘 해결되고 있다는 느낌을 받을 수 있다. 아마 고민이 생겨도 ‘고민할 시간’도 필요 없다는 것을 알게 될 것이다. 사소한 고민거리를 지연시키다보면 걱정하는 시간이 불필요해 진다. 왜냐하면 초조해 하는 것이 무엇이든 지연시키다 보면 해결되기 때문이다.

⑤ 지금은 그럴 때가 아니야

스스로에게 엄격한 규칙을 만들어 침대에 누워 있을 때 또다시 부정적인 생각이 머리 안에서 춤을 추면 스스로에게 ‘지금은 그럴 때가 아니야’라고 말한다. 당신의 침대는 잠을 자는 곳이지 걱정을 하는 곳이 아니다. 당신은 걱정하는 시간을 할애한 것처럼 침대에 있을 때는 잠을 자는 시간을 할애한 것이다. 그리고 걱정하는 시간과 잠을 자는 시간이 중복 되서는 안 된다.

하루 종일 스트레스를 받거나 걱정하고 있다고 깨우칠 때마다 스스로에게 정해진 시간에 다시 걱정할거라고 말하고, 하고 있는 일에 다시 집중한다. 이러한 생각을 지연하는 것에 관해서는 스스로에게 엄격해야한다. 마음이 방황하다 제한하는 시간으로 들어가지 못하게 한다. 이것이 스트레스를 유발하는 것을 꼼꼼이 되짚는 습관이 되어버린다 그래서 이런 습관을 미루면 새롭고 더 건전한 습관을 가질 수 있다.

요점

- 낮에 발생한 걱정과 스트레스를 해결하면 일과 후 저녁시간이 걱정과 스트레스에 의해 방해받지 않는다.
- 낮과 밤을 구분 하는데 스스로에게 엄격해라. 걱정과 스트레스를 해결하는 것은 낮에 정해진 시간으로 제한한다.

- 스트레스를 관리하기 위한 대비책을 세우면 자연스럽게 당신이 받는 스트레스가 줄어든다.

수면: 마지막 관문

당신은 올바른 방향으로 가고 있다. 하지만 이제 우리는 침대와 수면의 관계를 구체적이고 정말 단순하게 만들어야 한다. 이는 수면습관을 완전히 바꾸는 방법 (가능한 극적으로)을 의미한다. 그러기 위해 우리는 당신의 생체 시계를 신병훈련소로 보낼 것이다. 준비해라...

내가 조정할 수 있는 부분

당신은 수면에 대해 부정적인 생각이 사라져, 더 이상 중요하지 않게 된 수면 다 이어리 전문가가 되었기 때문에 우리는 다음 단계인 수면종합계획을 당신이 잘 해낼 거라고 확신한다. 10장에서는 침실, 침대, 수면의 관계를 강화하는 활동에 대해 알아 볼 것이다. 모든 내용이 수면환경을 어떻게 생각하는지와 관련된 내용으로 수면종합계획을 실천하기에 앞서 8, 9장의 내용을 충분히 생각해야한다. 만약 심각한 수면질환을 겪고 있다면 이번 10장이 이 책에서 가장 중요한 부분이 될 것이다. 이 방법은 지난 30년 이상 쓰여 왔고 불면증을 치료하는데 가장 효과적인 인지행동치료(CBT)의 한 부분이다.

4장에서 침실과 침대에 물리적으로 악영향을 미치는 근본적인 문제들을(소음, 과도한 불빛, 편안함 등) 다루었다. 이러한 방법으로 당신과 침실의 관계가 다시 개선되었지만 여전히 해야 할 일이 남아있다. 우리가 여기서 권장하는 방식은 몇몇 사람들을 놀래 키기도 하지만 불면증을 겪고 있는 사람에게는 수면을 취하게 하는 중요한 방법이다. 그러나 수면문제가 심각하지 않고 이전까지 배웠던 방법이 효과가 있었다면, 실천하고 있는 방법을 계속해서 실천한다. 그렇지 않고 정말 필요하다고 느낀다면 우리가 밑에 제시하는 방법을 시작한다. 이는 상급단계의 치료법으로 필요한 경우에만 실행해야 한다.

침실과 침대를 어떻게 생각하느냐는 이전에 그들과 관련된 경험에 의해 결정된다. 숙면을 취하는 사람은 잠을 연상하기 때문에 침실에 들어서는 순간 잠이 떠오르고 심지어 졸리기까지 한다. 당신이 익숙한 다른 곳에서도 마찬가지다. 주방에 들어가면 음식과 음료가 생각나, 배가 고팠던 건지 커피를 마시고 싶었던 건지 궁금해 한다. 이리저리 거닐다 서재로 들어가면, 당신이 해야 할 일이 떠오르고 느긋하게 거실로 들어가면, 재밌는 TV프로는 안하는지 궁금해 한다. 잠을 못자는 사람은 침실을 스트레스를 유발하고 잠이 오지 않는 부정적인 공간으로 생각해, 침대를 보면 피곤, 좌절, 짜증, 외로움과 같은 온갖 부정적인 의미가 함축된 단어들을 떠올린다.

잠을 자려면 부정적인 연상을 바꿔야한다. 아직까지 책을 읽으면서 충분한 효과가 없었다면 이제는 극약처방을 취해야 할 시간이다.

주의해야 할 점

이 방법을 처음 시작하는 사람이라면 이전보다 훨씬 더 피곤해야 한다는 사실을 명심해야 한다. 따라서 운전을 하거나 중장비를 다룰 때 조심해야하고 위험한 일이나 다른 사람을 돌보는 일을 하고 있다면 수면제한은 가장 피해야 될 일이다. 이는 어려운 방법이므로 걱정 된다면 먼저 가까운 병원의 의사 선생님을 찾아가 상담을 받아야 한다. 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

㉓ 수면제한

수면제한은 무서운 말이고 실제 그렇기도 하다. 이는 이 책에서 제시하는 가장 어려운 방법이지만 그만큼 효과가 있다. 수면제한은 오랫동안 영망이 된 수면주기를 중재하는 과정으로, 극심한 불면증을 겪고 있는 사람들을 위한 방법이다. 처음에는 피곤하지만 수면 욕구가 늘어나고 생체시계를 필요한 만큼 앞당길 수 있다. 이 방법은 침대에서 85퍼센트를 못 자는 사람들만 사용해야 한다.

우선 가벼운 수면제한프로그램을 시작할 것이다. 물론 진지해야 한다. 잠이 올 때만 침대에 누워야 하고 몸을 뒤척이거나 이불을 덮고 끔찍한 생각을 해서는 안 된다. 요점은 베게에 머리를 대자마자 잠이 오도록 유도하는 것으로 당신이 현재 겪는 것과는 너무 멀리 떨어져 있는 것처럼 보인다. 이 방법은 수면시계를 다시 맞춰 잠이 빨리 오고, 한밤중에 깨어나는 횟수를 줄이며, 수면의 질을 높이는 것이다. 실제 침대에 있는 시간을 제한함으로써 몸은 침대에 눕는 순간 잠이 들고, 바라던 것처럼 밤새 수면을 취하게 된다. 이렇게 되면 잠을 자려고 애쓰지 않고 오늘 밤은 어떨까하는 걱정을 미리하지 않게 되어, 수면문제를 해결할 확실한 방법을 취하고 있다는 사실에 기분이 좋아질 것이다. 당신의 침대는 나쁜 곳이 아니라 아주 멋진 곳으로 변화한다. 걱정할게 없다. 이런 어리석은 행동에도 나름의 방법이 있다.

수면제한 규칙

다음의 다섯 가지 규칙은 수면제한 프로그램을 성공시키는데 꼭 필요하다. 방법 하나라도 빠트리면 이 방법은 효과가 없다.

1. 침대는 오직 수면과 성생활을 위한 곳이다.

TV시청, 컴퓨터, 음식물 섭취, 공과금 납부, 심지어 독서까지 침대위에서 해서는 안 된다.

2. 규칙적인 생활을 한다.

매일 아침 같은 시간에 알람을 맞춰놓는다. 주말에는 조금 늦잠을 자도 되지만 그 이상은 안 된다.

3. 낮잠을 자서는 안 된다.

낮잠을 자면 수면욕구가 줄어들어 신체가 언제 자야할지 혼란스러워하게 된다. 또한 잠을 자는 장소가 달라지면 침대와 수면의 관계가 악화된다.

4. 졸릴 때만 침대에 간다.

피곤하지 않으면 침대에 눕지 않는다. 잠을 자지 못해 짜증을 내면서 침대에 누우면 문제만 악화될 뿐이다. 신체 내의 수면신호를 좀 더 정확히 알아야 한다. 진짜 피곤할 때가 언제인지 계속해서 확인한다.

5. 잠이 오지 않으면 침대 밖으로 나와라.

이는 어렵지만 수면제한에 꼭 필요한 과정이다. 침대에 누웠는데 잠이 오지 않거나 한 밤중 잠에서 깨어 다시 잠이 들기 어려우면 침대 밖으로 나와서 다른 일을 한다. 15분정도 뜬 눈으로 누워 있다면 침대에서 내려와 침실 밖으로 나간다(시계는 보지 말고 대략적인 느낌으로 15분을 재며 15분이 조금 안되거나 조금 넘어도 상관없다). 이상하게 들리겠지만 침대와 수면의 관계를

유지하는 매우 효과적인 방법이다. 일어나서 할 일을 정해 놓으면 실제로 좀 더 쉽게 그 일을 할 수 있다. 예를 들어 거실에 책을 준비해라. 어느 방에 들어가든 멜라토닌 분비를 방해하는 밝은 불빛을 내서는 안 된다. 그냥 어두운 조명에 앉아 마음을 안정시키고 피곤하면 침대로 돌아간다.

수면시간을 줄이는 것이 비논리적으로 들릴 수 있다. 하지만 그 원리는 당신의 몸이 제한된 시간동안 가능한 많이 잘 수 있기를 갈망하게 만드는 것이다. 밤에 한 두 시간씩 찢끔찢끔 잠을 자지 말고 자는 시간을 모두 합쳐 한숨으로 자고 있다. 당신의 몸이 깨어있는 시간이 없게 하여, 할 수 있으면 몸이 필요한 잠을 한꺼번에 몰아 자도록 한다. 그러면 당신의 생체시계가 다시 설정되어 잠은 다시 자동적이 된다. 결과적으로 침대에서 자는 시간이 늘어나고 몸은 눕자마자 깨지 않고 잠을 자는데 익숙해진다. 솔직히 어느 정도의 충격은 있지만 당신의 몸은 좋은 충격이 필요하다.

1. 우선 현재 하루에 몇 시간을 자는지 확인해야한다. 수면 다이어리를 이용해 적어도 열흘간 하루에 얼마나 자는지 파악(총 수면 시간을 더한 후 10으로 나눈다)한다. 또한 밤에 몇 퍼센트의 잠을 자는지 파악(총수면 시간을 침대에서 자는 시간으로 나눈 후 100을 곱한다)한다.

• 수면제한은 오직 밤에 85퍼센트 미만의 수면을 취하는 사람들을 위한 방법이고 수면시간이 4시간30분은 넘어야 하지만 4시간30분이 안 될 경우에는 그 시간을 무시하고 4시간30분을 최저 기준으로 삼아 그만큼 잤다고 생각해야 한다.

2. 다음은 평균수면 시간에 맞춰 자는 시간과 일어나는 시간을 정해야한다. 하루 평균 6시간을 잔다면 일어나는 시간을 고정시키고 자는 시간을 평균 수면 시간에 맞춘다. 예를 들어 일반적으로 알람을 아침 7시에 설정한다면 매일 밤 1시에 잠을 자야 한다. 이는 당신이 잠을 하루에 6시간씩 자고 있는 사실을 확인하는 기준이 된다. 졸리지 않으면 정해진 시간보다 늦게 자도 되지만 몸이 피곤해도 정해진 시간보다 일찍 자서는 안 된다. 그리고 다

섯 가지 수면제한 규칙을 꼭 따라야한다. 졸리지 않으면 자지 말고 한 밤중에 깨어나 15분 동안 잠이 오지 않으면 일어나 다른 일을 한다.

3. 마음을 편하게 하는 시간을 늘려라. 1시간을 넘기는 것이 좋고 새로운 수면시간 전에 충분히 시간을 갖고 시작해야한다.

4. 수면제한요법을 하는 동안 수면다이어리를 작성하고 한 주가 끝나면 밤에 몇 퍼센트의 시간을 잤는지 파악(총 수면 시간을 침대에서 잔 수면 시간으로 나누고 100을 곱한다)한다.

5. 밤에 자는 수면시간이 90퍼센트를 넘으면 일주일에 15분씩 수면 시간을 연장할 수 있다(15분을 추가하기 이전에 6시간의 수면 시간 중 적어도 5시간 24분을 일주일간 자야한다). 15분의 시간을 추가한 후에도 다음 일주일 동안 90퍼센트 정도의 시간을 잘 수 있다면 매주 15분씩 시간을 연장할 수 있다(당신이 만든 수면 주기가 깨질 수 있기 때문에 15분 이상의 시간은 연장하지 않는다). 이런 식으로 꾸준히 유지하면 언젠가는 안정기에 이르러 실제 필요한 시간만큼 잠을 잘 수 있다.

이 과정은 몸과 마음이 힘들지만 영구적으로 잠을 자는 방법을 바꿔준다. 몸이 더 피곤해서 침대에 누우면 깨지 않고 잠을 자고 일상생활의 문제를 합리적으로 해결한다(당신의 몸이 그걸 확신할 것이다). 예전에는 하루 9시간의 수면시간 중 6시간만 침대에서 잤다면(하루에 67퍼센트) 지금은 대부분의 시간(대략 90~100퍼센트)을 침대에서 자고 있을 것이다.

그렇다, 무모하지만 그만큼 효과가 있다. 이 방법은 원하는 수면시간이 아닌 필요한 수면시간을 알려주고 당신의 마음이 침대를 걱정과 불안을 떠올리는 것이 아니라 수면을 떠올리게 한다. 또한 수면제한요법을 시작할 때는 어떤 일이 벌어지든 당신의 몸을 있는 그대로 놔두어야 한다는 사실을 명심해야 한다. 당신이 깨지 않고 잠을 잘 때쯤이면 평소 자는 시간만큼 잠을 자게 되지만, 지금은 스스로에게 장기적으로 자는 시간을 늘릴 기회를 제공해야 한다.

아마 너무 소모적이고 극단적인 일을 하는 게 조심스러울 것이다(우리는 별로 놀랍지 않다). 그러나 불필요하다고 생각하기 전에 장점과 단점이 무엇인지 작성해 본다. 다음 목록에 당신의 생각을 추가해 본다.

장점

- 잠이 잘 온다.
- 밤에 깨지 않고 잠을 잔다.
- 침대에 눕자마자 잠이 들기 때문에 전전긍긍하며 누워있지 않아도 된다.
- 계획이 있기 때문에 잠을 걱정할 필요가 없다.
- 침대에서 덜 외롭다.
- 잠을 자는 게 두렵지 않고 자는 시간이 기다려진다.
- 단기적으로는 고통스럽지만 장기적으로 보면 얻는 게 많다.
- 불면증은 치료하기 어렵다. 하지만 이 방법의 효과는 입증되었다.

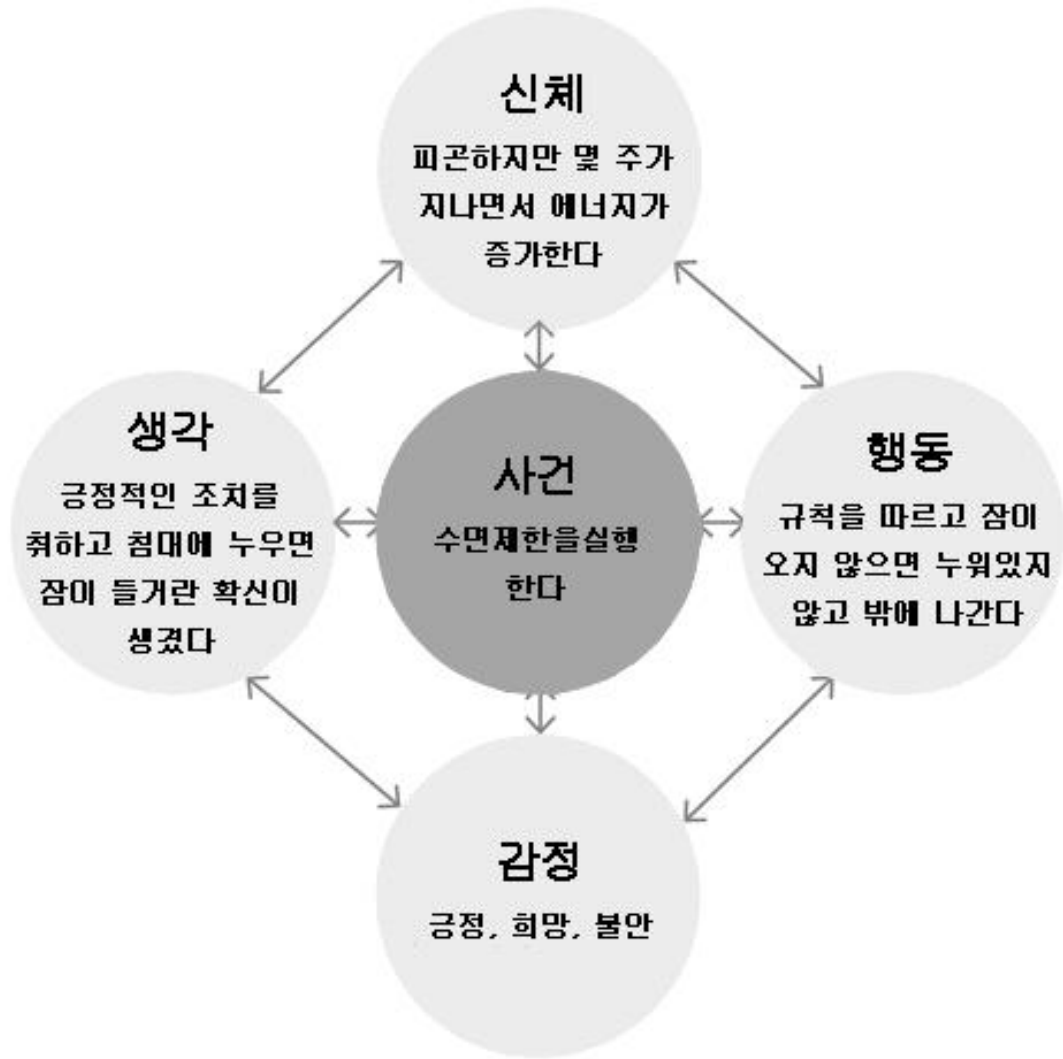
단점

- 초기에는 평소 보다 더 피곤하다.
- 주말에는 계획을 지키기가 어렵다.

여기서는 장점이 단점보다 훨씬 크고 단점은 큰 문제처럼 보이지 않는다. 몸이 새로운 습관에 적응하는 2~3일 정도만 좀 더 피곤할 뿐이다. 물론, 주말에는 지키기 어렵다. 하지만 아침에 할 일을 계획(산책을 가거나, 동네 마트에 가서 아침거리를 준비한다. 또는 아침 일찍 카페에서 커피를 마시며 책을 읽는다)하면 해결책을 찾을 수 있다. 그러면 아침 일찍 일어나도 낙담하거나 지루한 느낌이 없고, 늦잠을 자서 규칙을 어기고 싶은 마음도 사라진다.

동기 부여를 위해 장점을 활용하고 혹시 있을지 모를 부정적인 생각을 없애기 위해 8장에 나온 도표 두 가지 모두 활용한다. 계획을 하루 지키지 못하더라도 걱정하지 말고 왜 그랬는지 다시 읽어보고 다음 날 밤에 다시 계획을 실천한다.

또한, 습관을 만들고 있다면 동거인의 도움이 매우 중요하므로 그들에게 당신의 계획을 꼭 이야기한다.



요점

- 피곤할 때만 잠을 자면 불필요한 화가 생기지 않는다.
- 당신의 몸과 마음이 침대와 침실을 보면 수면을 연상하기 시작한다.
- 수면제한요법은 단기적으로는 고통스럽지만 장기적으로는 이득이다.

마지막 메시지

축하한다! 당신은 무사히 마지막 장에 도착했고 처음 이 책을 선택했을 때보다 마음이 훨씬 편해져 있기를 바란다.

우리는 당신이 좋은 수면주기를 갖고 유지하는 과정이 매우 순조로웠고 수면 향상성과 생체 시계가 필요한 만큼 잠을 자도록 조화롭게 작동하길 기원한다.

대책을 모색하고, 불면증이 살아가는 동안 지속되지 않을 거라고 생각하는 것만으로도 자랑스러운 일이다. 이미 알고 있듯이 잠을 통제할 수는 없지만 잠에 대한 반응은 통제할 수 있다. 불면증이 개선되었다면 잠시나마 본인 스스로나 다른 사람으로 부터 격려를 받거나 축하주를 마신다. 이 책에서 권장하는 변화를 계속해서 실천해왔고, 앞으로도 지속적으로 실천하는 것은 힘든 일이기 때문에 당신이 성취한 일에 스스로를 보상해야한다. 그러면서 습득한 방법을 지속하는 동기부여를 가질 수 있다(그리고 그 보상이 모든 경비가 포함된 휴가라면 우리는 누구와 언쟁하는 것인가?).

어디까지 진행했는지 알아보기 위해 다음의 질문에 답을 체크하길 바란다.

1. 책을 읽은 이후 잠에 대해 어떤 생각이 드는가?

가 똑같음 - 변화 없음

나 아주 조금 나아짐 - 이 모든 과정에 대해 진지하게 고민하기 시작함

다 나아짐 - 수면이 개선됨

라 놀라움 - 수면이 변화함

가에 답한 사람들은, 정말 모든 에너지를 이 책에서 제시하는 방법에 쏟아 부었는가? 다시 해볼 용의는 없는가? 만약 여전히 어려움이 있고 이 책이 생각만큼 효과가 없었다면 더 나은 치료법을 추천해줄 수 있는 가까운 의사선생님을 찾아가 상담해보기를 바란다. 책 뒷편에 유용한 자료와 웹사이트를 수록해 놓았다.

나~다에 답했다면 우리는 정말 기쁘고, 습득한 내용을 지속적으로 실천하다보면 수면이 점차 개선될 것이다.

2. 특히 도움이 되는 기술과 방법은 무엇이었는가? 계속해서 이 방법들을 일상 생활에 적용시키다 보면 몸에 배어 자연스러워진다.

3. 각 장 말미에 수록된 **요점목록** 중에서 특히 공감이 되는 내용은 무엇인가?
 노트나 다이어리에 적어 놓으면 나태해질 때마다 훑어보고 스스로를 동기 부여할 수 있다.
4. 습득한 것을 지속할 수 있도록 도와주는 **협력 네트워크**를 갖고 있는가? 아직 수면 개선요법에 대해 가족과 친구들에게 말하지 않았다면 그들에게 이야기한다. 그들의 격려는 소중한고, 격려를 통해 동기부여를 받을 수도 있다. 그리고 어떤 설명을 듣다보면 좀 더 명료해지거나 새로운 관점이 생길 수도 있다. 또한 얘기를 나누다보면 어떤 상황에서 재미있는 부분을 알게 되고 자신과 그 상황에 대해 웃다보면 금세 기분이 나아진다. 그 결과, 당신은 밝고 행복해져 좀 더 쉽게 불면증을 해결할 수 있다는 생각을 하게 된다.
5. 나중에 수면 습관을 방해할만한 장애물이 있는가? 목록을 작성하고 실행할 수 있는 해결책을 고민해본다.
6. 이 책이 정말로 좋은 기회를 주었는지 고민해본다. 좋은 기회였다면 아주 성공적이고 그렇지 않았다면 그 이유를 스스로 자문해 본다. 수면문제는, 완전히 해결하지 못하면 계속해서 재발한다. 문제를 해결할 대비책이 있으면 기분이 매우 나아질 것이다. 시도해 봐도 잃을 건 없다.
7. 이제 침실은 오직 수면과 성생활을 위해 사용하고 있는가? 그렇지 않다면 앞으로 그렇게 사용할 것인가?
8. 마음을 편안하게 이완시키는 습관을 실행해 보았는가? 그렇다면 효과는 있었는가? 수면이 나아져도 계속해서 습관을 지속하고 있는가? 상황이 나아져도 당신이 만든 긍정적인 변화를 포기(밤에 커피를 마시거나 한밤중에 일을 하는 것은 불면증에게 다시 오라고 손짓하는 행위다)해서는 안 된다.
9. 제 2장에 나와 있는 증상 체크목록을 다시 작성한다. 증상이 긍정적으로 개선되었는가?
10. 잠에 대한 생각이 언제쯤 바뀔 것 같은가?
 가 이미 바뀐
 나 오늘
 다 내일

라 다음주

마 내년

바 관심 없음

위의 질문에는 정답이 없다. 단지 현재 기분이 어떻고, 집중하고 싶은 특정 분야는 없는지 확인하는 기회일 뿐이다. 이제 당신은 수면주기를 개선하는 방법을 알고 있다. 어떻게 사용할지는 당신에게 달려있다. 이 책에서 근본적으로 말하고 싶은 메시지는 당신에게 선택권이 있다는 사실을 알려주는 것이다. 변화로 들떠 있다면 우리는 당신에게 존경을 표한다. 정말 힘들지만 그만큼 가치가 있다. 그리고 효과도 있다.

아직 책을 통해 해결하지 못한 부분이 있다면 무엇을 하려 했고, 그 이유는 무엇인지 떠올리면서 책의 그 부분으로 돌아가 다시 시도해 본다. 좋지 않은 버릇이 몇 년째 지속되고 있다면 당신의 행동과 생각을 바꾸는 것은 무척 힘든 일이다. 그러나 불가능하지는 않다. 대개의 경우 무언가를 다르게 시도해볼까 고민하는 것이 가장 어려운 부분이다(현재 당신은 그 단계를 잘 거쳐 왔다). 하룻밤에 바꾸려고 스스로를 압박하지 말아야한다. 몇 주 사이에 수면이 3시간에서 8시간으로 늘어나지는 않는다. 그러기 위해서는 시간이 필요하지만 그 시간을 유용하게 사용하는 방법이 있다. 기분변화가 어떤지 확인하고 기억을 새롭게 하기 위해 낱짜를 정해 한 달에 한번이나, 반년 또는 1년에 한번 책을 다시 읽는다. 그리고 공책은 계속해서 읽는다. 어디까지 진행됐는지 확인하고 이전에 유용했던 방법과 요령을 떠올리는 정말 효과적인 방법이다.

이제 당신은 잠을 더 잘 자기 때문에 미래를 계획할 수 있다. 우리는 당신이 방향 감각을 갖기 위해 당신이 앞으로 밀고 갈 목표를 세우기를 원한다. 계속해서 노력할 수 있는 목표(아마 마음을 편하게 하는 방법이나 스트레스를 관리하는 방법일 것이다)를 정해야한다. 다음 한달 동안 그와 관련된 방법에 집중하는 계획을 세우고, 변화된 사항을 기록하며 수면 다이어리를 갱신한다. 한 달 후에(공식화가 되어야 하므로 다이어리에 낱짜를 명시한다) 어디까지 진행했고 변화가 더 필요하지는 않은지 평가한다. 조금의 변화가 모여 큰 변화를 이룬다는 사실을 명심해야 한다.

변화가 두려울 수도 있다. 하지만 이 책에 나와 있는 모든 내용이 당신이 잠을 자는 방식과 수면에 대해 생각하고 느끼는 방식에 긍정적인 영향을 미치도록 작성하였다. 이는 전적으로 좋은 일이다. 당신 혼자만 불면증을 겪고 있지 않다는 것과 당신도 숙면을 취할 수 있다는 것을 명심하고, 앞으로 하는 모든 일에 행운이 함께하길 바란다.

추천도서

Colin Espie, *Overcoming Insomnia and Sleep Problems* (London, Constable & Robinson, 2006)

Michael Perlis, Mark Aloia and Brett Kuhn, *Behavioural Treatments for Sleep Disorders* (London, Elvier, 2011)

Dennis Greenberg and Christine Padesky, *Mind over Mood: A Cognitive Treatment Manual for Clients* (New York, Guilford Press, 1995)

유용한 웹사이트

Mind, The National Association for Mental Health: www.mind.org.uk

Time to Change: www.time-to-change.org.uk

The Sleep Council: www.sleepcouncil.org.uk

The Perfect Sleep Environment: www.perfectsleepenvironment.org.uk

The British Snoring and Sleep Apnoea Association:

www.britishsnoring.co.uk

The British Sleep Society: www.sleepsociety.org.uk

Moodjuice-Sleep Problems: www.moodjuice.scot.nhs.uk/sleepproblems.asp

The Centre for Clinical Interventions: www.cci.health.wa.gov.au

The Mental Health Foundation: www.mentalhealth.org.uk

The American Mental Health Foundation:

americanmentalhealthfoundation.org

The Beck Institute: www.beckinstitute.org

Cruse Bereavement Care: www.cruse.org.uk

Relate: www.relate.org.uk/home/index.html

Frank: friendly confidential drugs advice: www.talktofrank.com

Alcohol Concern: www.alcoholconcern.org.uk

The British Psychological Society: www.bps.org.uk

The British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapy:

www.babcp.com

Samaritans: www.samaritans.org

감사의 말

이 시리즈 책들의 가치를 믿어주고 이 책들을 출간하는데 도움을 준 모든 이들에게 감사 들인다. 가족들에게도 고마움을 전한다. 특히, 벤, 잭, 맥스, 에디에게 고맙다. 또한 훌륭한 충고를 해준 우리의 에이전트인 제인 그레이엄 모우씨, 우리에게 한없는 열의를 보여준 우리의 에디터 케리 앤조씨, 그리고 최고의 디자인 기술로 도움을 주신 페기 세들러씨에게 감사하다. 이 책의 공동저자인 제씨미와 그녀를 가르치고, 지지하고, 영감을 주었던 심리학자들, 보건 전문의들, 환자들에게 감사의 말을 전한다.