

불면증 이렇게 해결해 보세요

주 부인 최경희씨(42·서울 서초구 방배동)는 최근 몇 주 동안 새벽 4~5시까지 뜯눈으로 지새 왔다. 2~3시간 자고 일어나 남편과 아이를 배웅하고 나면, 오전 11시 쯤 피곤이 몰려와 저도 모르게 자리에 눕게 된다. 최씨는 "밤에는 잠이 오지 않고, 낮에는 정신이 맑지 않아 종일 무기력하다"고 호소했다.

찾은 야근과 회식으로 좀처럼 일찍 잠자리에 들지 못하는 회사원 김형조씨(28·경기도 안산시). 밤새 뒤척이다 겨우 잠이 들어도 몇 번씩 깨기를 반복하고, 다음날 피로가 쌓인 채로 출근해서 꾸벅꾸벅 졸기 일쑤다. "업무 스트레스 때문인지, 밤에 잠을 자려고 하면 가슴이 답답해지고 심장이 빨리 뛰며 불안을 느낀다"는 김씨는 "잠이 오지 않으면 부담감을 잊기 위해 TV를 틀어놓고 보거나 인터넷에 접속한다"고 말한다.



스트레스 · 잘못된 생활습관 등이 원인... 약물 의존 말고 생각 · 행동 바꿔야

피곤해서 잠이 쏟아지는데도 막상 눕기만 하면 정신이 또렷해질 때의 고통은 이루 말할 수 없다. '불면증'은 잠들기가 어렵거나 잠들더라도 자주 깨거나 숙면을 취하지 못하는 증상을 말한다. 불면증의 원인으로 여러 가지가 있다. 그러나 대부분 스트레스와 흥분, 잘못된 생활습관으로 인해 나타난다.

서울시립병원 정신과 의사 이윤진 박사는 "불면증에서 벗어나려면 잘못된 생활습관을 교정하는 것이 가장 중요하다"고 말한다. 수면제 같은 약물치료로는 수면을 방해하는 '잠못된 생각과 행동'을 교정할 수 없기 때문이다. 결국 양질의 수면을 취하기 위해서는 우선 자신의 생활습관을 짚어보고 잘못 학습된 행동을 고쳐야 한다.

숙면을 취하는 방법

△수면주기 파악, 심적 부담 줄여라-불면증을 겪고 있는 사람들은 대부분 '잠을 잘 자야 한다'는 생각 때문에 심리적인 부담감을 느껴 가능한 많이 자려고 한다. 그러나 서울아산병원 정신과 홍진표 교수는 "수면의 양보다는 질이 중요하다"고 말한다. 개인의 수면시간은 모두 다르기 때문에, '몇 시간을 자야 한다'는 말에 현혹되지 말고, 자신의 수면주기를 정확히 파악하는 것이 필요하다. '난 여덟 시간은 자야 하는데', '불면증 때문에 건강이 나빠질 거야', '남들은 잘들 자는데 왜 나만 못하는 거야'라는 부정적인 생각은 잠만 더욱 쫓아낼 뿐이다.

△낮잠 등은 수면 리듬 저해...기상은 규칙적으로=몇 시간을 자는 가보다는 언제 자느냐가 더욱 중요하다. 양질의 수면은 잠든 후 30분 뒤부터 시작되는데, 이 시기를 '델타수면(Delta sleep)'이라고 부른다. 전문가들에 의하면 이 델타수면에 가장 잘 빠져들 수 있는 시간이 오후 9시부터 새벽 1시 사이라고 한다. 따라서 이

△나의 불면증 정도는?

해당항목에 체크를 한 후, 항목의 수를 계산하여 아래에 나와있는 설명을 참조하세요.

- 머리속이 복잡해서 잠들 수 없다.
- 자다가 깨어나면 다시 잠들지 못한다.
- 걱정거리가 많아서 항상 긴장을 풀 수 없다.
- 밤에 잠을 자지만 아침에 여전히 피곤하다.
- 때로 눈을 감고 잠을 청하는 것이 어렵다.
- 몇 시간 못자고 깨어난다.
- 잠드는데 1시간 이상 걸린다.
- 아침에 몸이 뻣뻣하고 쑤신다.
- 잠을 잘 수 없을 때 우울하게 느낀다.

해당항목의 수에 따른 평가

- △1~3개: 별다른 문제가 없다. 가끔씩 발생하는 수면 장애는 누구에게나 나타나는 현상이다. 단, 한 항목만 해당되더라도 많이 힘들다면 의사와 상담하는 것이 좋다.
- △4~6개: 수면장애의 가능성이 있다. 커피, 술, 담배 등을 삼가고 낮에는 가벼운 운동을 규칙적으로 하며 생활습관을 교정하면 수면의 질이 향상될 수 있다.
- △7개 이상: 전문적인 의사수면의학 전문가의 도움을 청해야 하는 심각한 수면장애를 앓고 있다.

■ 자료제공: 대한수면학회

시간에는 되도록 잠자리에 드는 것이 좋다. 모자란 잠을 보충하기 위해 주말이나 휴일에 하루 종일 잠만 잔다면 오히려 수면리듬을 깨트리게 된다. 비록 실제로는 잤다고 느껴지지 않더라도, 몸은 우리가 잠자리에 누워있는 것을 '수면'으로 인식한다. 낮잠을 많이 자

나 저녁 내내 소파에 늘어져 있으면 오히려 취침 시간을 지키기 어렵게 된다. 전날 늦게 자도 기상시간은 규칙적으로 지켜야 불면증을 예방할 수 있다는 말이다.

△잠자기 4시간 전 자극적 활동 피해야=저녁에는 운동이나, 자극적인 활동 또는 열중해야 할 일 등을 자제한다. 이러한 것들은 몸과 마음을 예민하게 만들어 잠을 방해하기 때문이다. 적어도 잠자기 4시간 전에는 운동을 피하는 것이 좋다. 또한 잠자리에서 책을 읽거나, TV를 보거나, 음식을 먹는 것은 오히려 각성효과를 일으키므로 삼가 한다. 심리적 스트레스가 큰 경우에는 침실에 있는 시계마저 치워버리는 편이 낫다. 시간이 얼마나 흘렀는지를 계속 신경 쓰다보면 오히려 신경이 더 날카로워져서 숙면에 방해가 되기 때문이다.

△명상 · 호흡법으로 정신 집중, 잠 유도=TV나 컴퓨터를 켜는 대신 어두운 방에 가만히 누워서 가부좌를 틀고 앉아 20~30분 정도 호흡을 관찰하는 명상을 한다. 우선 편안히 잠자리에 누워 이완감이 점차 온 몸에 퍼지는 것을 느껴본다. 그 다음, 복식호흡을 주의를 집중한다. 한 손은 배 위에 놓고 다른 한 손은 가슴 위에 올려놓고 숨을 천천히 쉬거나 깊게 쉬려고 애쓰지 않고 단지 배로 호흡하는 것에만 초점을 맞춘다.

마지막으로 반복적으로 하나의 단어를 되풀이하며 정신집중을 통해 숙면을 유도한다. 숨을 내쉬 때 조용히 '들숨' '날숨'이라는 말을 계속 되풀이해 생각하거나 숨 쉴 때 배가 오르내리는 것에 정신을 집중한다. 이러한 명상에 집중하다보면 근육이 이완되면서 정신적·육체적 긴장이 풀어져 효과적으로 잠을 잘 수 있다.

미국 하버드 의대 수면장애센터의 그래픽레이플스 박사는 이 같은 명상방법이 포함된 '불면증 자가치료 6주 프로그램'을 개발해 10년 이상 된 환자들의 수면장애를 100% 개선했다.

이은비 기자 renyv@buddhapia.com



김재일 교수의 티베트의학 산책 (14)

'규지'서 47종 때빠, 43종 왜겐 병 언급

두 번째 기본에너지는 때빠(膽, mkhris-pal)이다. 때빠는 티베트에서 화염(火焰, flame)을 의미한다. 병리학적 개념의 화나 열이 아니라 생리활동에 필요한 화의 개념으로 본성이 뜨거운 성질인즉 불의 요소와 매우 연관이 깊다.

때빠는 체온을 유지하고 소화와 흡수를 도우며 몸에 생기를 불어넣는 기능을 한다. 또한 허기와 갈증을 느끼도록 하고 피부를 윤기나게 하며 감기와 오한을 막아주는 기능도 한다. 정신적으로는 담력과 결단력을 불어넣는 역할도 한다.

몸에 열이 너무 많으면 그 열이 대사계를 태우고 간장 소장 그리고 담낭과 같은 내장 기관을 상하게 한다. 또한 고혈압과 다른 혈액관련 질환들을 일으키게 되고 시력을 손상시키며 설사를 유발할 수 있다.

반대로 열이 너무 적으면 항상 기가 꺾여 자존감이 저하될 수 있다. 염증성질환 감염증 및 순환기질환들은 모두 이 때빠의 불균

발생할 수 있다. 마지막으로 다섯째, 명색때빠(明色膽)는 피부 표면에 위치해 피부에 건강하고 활력 있는 맑은 윤기가 돌도록 하는 기능을 한다. 이 때빠에 문제가 생기면 안색에 이상이 오게 된다.

티베트의학의 세 기본에너지 마지막은 왜겐이다. 티베트에서 왜는 흙을 뜻하고 겐은 물을 뜻한다. 점액(粘液) 혹은 담액(膽液)으로 의역된다. 타액(唾液) 진액 그리고 다른 액성 성분의 기능과 관련되어 체액의 균형을 유지하고 위에서 음식물이 잘 섞이도록 돕고 마음의 안정을 유지하며 관절을 부드럽게 하는 기능을 한다.

몸에 체액이 충분하지 않으면 탈수 상태에 놓이게 되고 또 너무 넘쳐도 몸에 부담을 주게 된다. 그러한 체액의 부족화는 혈액순환과 통에너지의 미세한 흐름에 영향을 미쳐 부종 과체중 신장질환 그리고 각종 소화기장애 등을 유발할 수 있다. 이들은 주로

때빠-생리적인 화, 소화 돕고 담력 · 결단력에 영향 왜겐-체액 균형 담당, 흡수력 이상시 관절 부종 유발

형과 관련이 있다. 때빠질환은 인도같이 기후가 무더운 나라에 흔하다. 규지에는 47종의 때빠병이 나와 있으나 여기에서는 다섯 가지 주요 때빠만 소개하겠다.

첫째, 소화때빠(消化膽)는 위와 장에 위치하고 음식물의 소화가 주된 기능이다. 음식물의 영양분과 찌꺼기의 분리를 도와 열을 발생시키고 다른 네 가지 때빠가 정상적으로 기능하도록 돕는다. 때빠에 장애가 생기면 혈중 콜레스테롤의 증가와 설사 같은 소화기질환이 생길 수 있다.

둘째, 실행때빠(實行膽)는 심장에 자리하며 무언가 할 마음이 내키도록 하는 것이 주 기능이다. 생각과 마음 기가 욕망 그리고 자만심을 내게 하고 성공적인 삶의 목표를 설정하고 대담을 이루도록 돕는다. 실행때빠에 장애가 생기면 생활에 관심을 잃게 될 수 있다.

셋째, 조색때빠(調色膽)로 간에 위치하여 주로 음식물의 영양 색소를 변화시켜 혈액의 붉은색 담즙의 황록색 근육의 적색 그리고 대변의 갈색과 같은 여러 색깔을 내도록 한다.

넷째, 시각때빠(視覺膽)는 눈에 있어 시각을 책임지며 색깔을 식별할 수 있게 한다. 시각때빠에 교란이 생기면 시력에 문제가

소화와 흡수에 관련된 질환들이다.

우리나라에서도 흔한 중년 여성들의 다리나 발목 부종도 그 대표적인 경우인데 모두 흡수력 장애와 신장기능의 이상과 관련이 깊다. 왜겐의 본성은 차고 물의 요소와 관련된 것이다. <규지>에는 왜겐에 43종류가 언급되어 있으나 역시 중요한 5가지 유형만 살펴보기로 하겠다.

첫째, 의존왜겐(依存痰)은 가슴에 흉곽을 따라 위치하며 체내의 수분과 진액의 균형을 조절하며 다른 네 왜겐의 기능을 지원한다. 의존왜겐에 이상이 생기면 극심한 갈증에 시달릴 수 있다.

둘째, 분해왜겐(分解痰)은 '혼합(mixing)' 혹은 '반죽(kneading)' 왜겐이라고도 번역할 수 있는데 소화관(위장)의 상부에 위치하여 음식물을 반유동성 물질로 잘게 분쇄하는 기능을 한다. 이 분해과정은 소화와 관련하여 다른 두 인자 소화때빠 및 화반통과 협동하여 음식물의 소화와 분해에 중요한 역할을 한다. 소화가 덜된 음식물이 변에 섞여 나오면 바로 이 분해왜겐의 이상증후로 볼 수 있다.

■ 아주대학교 · 한국티베트의학원장

2005년 어린이날 기념 · 불기 2549년 부처님 오신날 기념

제11회 전국 어린이 부처님그림 그리기 대회 제21회 연꽃 문화제

일시: 2005년 5월 5일(목) 오전 10시

장소: 부산 금정산 범어사



참가부문: 크레파스화 부문 - 유치원 · 초등 1, 2학년
수채화 부문 - 초등 3, 4학년
판화 부문 - 초등 5, 6학년
글짓기부문 - 초등 3, 4, 5, 6학년

참가방법: 하나 5월 5일 당일 행사 참가
둘 작품(우편) 공모 참가

참가비: 무료(복지시설, 재활원 등의 시설대상 어린이, 시설 자체 차량 이용)
5,000원(개인 참가 및 우편 응모시 작품과 5,000원 우표 동봉, 법회 및 단체 참가시 4,000원)

준비물: 도시락, 화환, 참가부문 미술도구(크레파스, 물감, 조각도), 필기도구, 돗자리, 모자 착용

기념품: 참가자 전원 범어사 무료입장, 기념 T셔츠 등 선물을 증정

주최: 범어사, 월간 불광, 목야불교박물관, 대한불교어린이지도자연합회

후원: 문화관광부, 문화위원회, 대한불교 조계종, (사)한국박물관협회, 학교법인 동국대학교, 한국전통문화학교, (사)불국토, 부산불교연합회, 불교레크리에이션 협회, (사)보덕학회, 불광사 불광법회, 도솔회, 보문회, 신흥인쇄, 불교방송, 부산불교선도회, 부산불교선도회

협찬: 롯데월드, (주)포춘쿠키, 가위 바위 보 기법, 대원지류유용, 선우, 일교신문, 법보신문, 주간불교신문, 현대불교신문, 월간 '금강', 월간 '불교'

참가신청 및 문의 전화 ● 월간불광 02 - 420 - 3200 ● 목야불교박물관 031 - 885 - 9952 ● 대한불교어린이지도자연합회 051-864-4569 ● www.bulkwang.org/grim.html