



9월 코로나19 심리방역

홈페이지

<http://www.kjdong.es.kr>

교무실: (063) 544-8362

행정실: (063) 544-8363

학부모님, 안녕하십니까? 『건강한 잠으로 견뎌내는 With Corona 시대』 주제로 코로나19를 극복할 수 있도록 소개합니다. 아랫글을 읽어보시고 코로나19 극복에 도움이 되기를 바랍니다.

한반도 기후역사에 남을 긴긴 장마가 끝나는가 싶더니, 장마 후의 어마어마한 수증기와 함께 폭염이 전국을 강타하고 있습니다. 여기에 구정 이후 호시탐탐 우리 주변을 맴도는 코로나바이러스까지 맹위를 떨쳐 맘 놓고 외출하기도 어려우니, 이래저래 몸과 마음이 고달픈 시절입니다. 이런 환경적인 스트레스와 불안한 마음은 우리를 지치게 만들고, 면역력이 떨어지며 각종 질병에 취약한 상태로 몰아갑니다.

이번 글에서는 외부활동이 줄어들고 자가격리 내지는 이에 가까운 생활을 해야하는 시대에 건강의 기본이 되는 잠과 건강한 신체리듬을 유지하기 위한 팁들을 소개하고자 합니다. 이 팁들은 미국의 Monash university의 Bei Bei, Standford University의 Rachel Manber 교수님이 제작하시고, 성신여대 심리학과 서수연 교수님이 한글로 번역하신 “Sleeping tips when staying indoors during isolation period” 를 제가 편집한 내용입니다.(*만약 일선의료진, 의료지원근로자, 간호인력 등 잠을 잘 시간이 없어 수면이 부족한 경우에는 가능한 수면과 휴식을 우선순위에 두세요)

수면은 우리가 일상생활을 하며 노출된 빛, 일정한 식사시간, 운동, 등교를 하고, 출근을 하며 타인들과 어울리는 사회생활 등의 시간단서(time-keeper)에 의해 조정됩니다. 격리기간 동안 아무래도 이러한 시간단서들이 평소와 같이 유지되기 어려울 것이고, 이로 인해 숙면을 취하고 규칙적인 생활을 하기 힘들게 됩니다.

자, 우선 좀 지치긴 했지만 아직 잠에는 문제가 없으시다구요, 다행입니다. 하지만 당신의 생체시계와 일주기 리듬이 제대로 작동할 수 있도록 몇 가지 실천할 수 있는 방법들을 제안합니다.

1. 첫째, 매일 같은 시간에 일어납니다-기상시간은 하루의 기준점이 됩니다. 기상시간을 동일하게 유지하는 것은 규칙적인 일상유지와 숙면을 취하는데 도움이 됩니다.
2. 둘째, 기상 직후 몇 분 이내에 밝은 빛을 쬐고, 낮에도 빛을 쬐니다-우리 뇌의 생체시계는 낮에 받는 빛에 의해 조정됩니다. 아침마다 같은 시간에 쬐는 밝은 빛은 우리 생체시계가 제대로 작용하기 위한 강력한 신호로 작용합니다. 특히 아침에 이부자리를 박차고 하루를 시작하는데 어려움을 겪는다면 밝은 빛은 각성을 증가시키는데 큰 도움이 됩니다. 커튼

을 걷고 아침 햇살이 방안에 들어올 수 있도록 합시다. 만일 자연광을 쬌기가 어려운 이라면 집에서 조명을 밝게 하는 것도 도움이 됩니다.

3. 셋째, 하루의 시작을 소중한 이와와 아침통화로 시작해봅시다-지금 여러 가지 이유로 사회적 거리두기를 하고 있다면, 타인과 교류하는 것이 어려울 수 있습니다. 매일 아침 일정한 시간대에 가족과 친구 등 소중한 이들에게 전화나 영상통화를 걸어 단순히 인사를 하고, 안부를 묻는 것도 도움이 됩니다. 상대방도 당신과의 소통에 감사를 느낄 겁니다.

4. 넷째, 특히 아침식사를 포함해 매일 일정한 시간에 식사를 합니다-일정한 시간을 정해 식사를 하는 것은 우리의 생체시계가 제대로 작동하는데 중요한 단서로 작용합니다.

5. 다섯째, 매일 같은 시간대에 운동을 하고 오래 앉아있는 것을 피합니다-실내에서 운동하는 것은 어려울 수 있습니다. 많은 비디오 스트리밍 사이트에서 우리가 쉽게 따라할 수 있는 홈트레이닝 영상을 제공하고 있습니다. 이들을 적극적으로 활용해봅시다

6. 여섯째, 낮과 밤을 구분해서 활동합니다-생체시계의 건강을 유지하기 위해서 낮과 밤을 명확히 구분하는 것이 좋습니다. 낮 동안에는 생활공간을 밝게 하고, 활발하게 움직이세요. 예를 들어 정리 정돈, 요리, 청소 그리고 실내운동을 하는 겁니다. 저녁에는 빛의 세기를 낮추고, TV 시청이나 독서처럼 정적인 활동을 하세요.

7. 일곱째, 취침 한 두 시간 전에 전자기기의 블루라이트를 차단하고, 빛이 밝기를 낮춥니다-어두운 환경은 멜라토닌이 생성되는 것과 우리 몸이 잠으로 들어가는 것을 돕습니다. 전자기기의 블루라이트를 차단하기 위해 스크린의 밝기를 가장 낮게 설정하고 스마트폰의 디스플레이를 다크모드를 실행하세요.

잠을 설친 어떤 날-심지어 앞서 말씀드린 팁들을 잘 지켰지만-불면증이 시작되는 건가 하고 덜컥 겁이 날 수 있습니다. 스트레스를 많이 받을 때 잠을 잘 못자는 것은 어느 정도 당연할 수 있습니다. 아래의 팁들은 하룻밤 못자는 것이 지속적인 불면증으로 이어지는 것을 예방해줍니다.

1. 간밤에 잠을 설친 날, 일어난 후에는 어떻게 해야 하나요?

-평소 기상시간과 같은 시간에 일어나세요: 전날 설친 잠을 보충하겠다고 더 오래 침대에 누워있는 것은 생체시계에 부정적인 영향을 주고, 다가오는 밤잠을 더욱 어렵게 만듭니다. 잠을 못 잔날 평소와 같은 기상시간에 일어나도록 하시고, 안전에 문제가 생길정도로 수면이 부족한 상황이 아니라면 주간에 낮잠을 자는 것은 피하세요.

-오늘 밤은 평소 취침시간이나 그보다 늦은 시간에 주무세요: 무심코 깜박 졸 정도로 너무 피곤하다면 짧은 낮잠(20분 내)을 주무실 수도 있습니다만, 가급적 낮잠을 자지 않고 평소와 비슷한 시간에 잠자리에 들어가세요. 너무 일찍 잠자리에 들면 한밤중이나 너무 이른

시간에 기상할 가능성이 있습니다.

-잠에 대해 걱정하는 것은 잠들기를 더욱 어렵게 만듭니다: 잠을 잘 못자면 “어떻게 해야 오늘 밤엔 잘 잘 수 있을까?”, “잠을 못자면 어떻게 하지?” 하는 생각이 들 수도 있습니다. 하지만 이러한 생각들은 정작 잠자리에서 우리를 더욱 불안하게 하고, 잠들기 더 어렵게 만듭니다. 스스로에게 이렇게 말해보세요 “잠드는 건 강제할 수 없어. 내 몸의 각 부위를 이완시키고 휴식하는 것에 집중하자. 잠은 알아서 찾아올 거야.”

2. 잠들지 못할 때 무엇을 해야 하나요?

-잠을 자기 위해 노력하는 것을 멈추세요: 잠 못 이루고 뒤척이는 밤, 잠들기 위해 애를 쓸수록 잡념이 꼬리에 꼬리를 물고, 좌절감을 느끼기도 합니다. 반면에 밤새워 공부하겠다고 비장한 각오로 책상 앞에 앉았다가 어느새 뜬 아침해에 망연자실했던 학창시절을 생각해 보세요. 즉, 잠을 자려는 노력을 잠시 중단하고 당신의 각성수준이 낮아졌다는 느낌이 들 때까지 쉬는 것이 더 낫습니다. 이러한 휴식기 동안에는 책 읽기 또는 오디오 듣기와 같은 조용한 활동을 해봅니다.

-마음을 편안한 상태로 만들고 ‘휴식’에 집중하세요: 잠에 대해 걱정을 하거나, 잠을 자려고 열심히 애를 쓸 때, 이것은 쉬고 있는 것이 아닙니다. 자려는 노력을 중단하고 휴식에 집중할 때, 우리 몸은 더욱 잠들기 쉬운 상태가 될 수 있습니다.

3. (자가격리 등으로) 고립되어 있을 때 수면에 영향을 최소화하는 건강한 수면습관엔 어떤 것이 있나요?

-잠자리에 들기 가장 좋은 시간은 평소 취침시간과 가까운 때, 그리고 졸음의 “파도”가 몰아칠 때입니다.: 사람마다 조금씩 다르게 느끼실 수 있지만, 각성도가 낮아지고, 눈꺼풀이 무거워지고, 생각이 느려지거나, 하품이 자꾸나는 때, 이러한 졸음의 ‘파도’에 올라타는 것이 재빨리 잠드는 것을 도와줍니다.

-잠자리에 들기 적어도 한 시간 전부터 긴장을 풀기: 이는 당신의 몸과 마음이 휴식과 수면을 준비하도록 도와줍니다

-정신이 맑거나 완전히 깨어 있을 때, 혹은 고통스러울 때 자려고 하지 않기: 내가 평소 자는 시간이 다되었다고 하더라도 이렇게 느껴진다면, 침실로 들어가 자려고 애쓰기 전에 몸과 마음의 긴장을 풀기 위한 시간을 더 가지세요.

-침대(혹은 이부자리)는 수면을 위한 것이지, 다른 활동을 위한 것이 아닙니다: 침대(혹은 이부자리)에서 스마트폰, 태블릿 pc, TV보기, 심지어 식사를 하고 싶을 수 있습니다. 그렇지만 이러한 행동은 침대가 잠을 자는 곳이 아닌, 다른 활동을 하는 곳으로 우리 뇌가 착각하게 만들 수 있습니다. 만일 집안에서 오랜 시간을 보내야 한다면 침대와 침실을 수면만을 위한 곳으로 유지하는 것이 큰 도움이 됩니다 (만일 공간의 제약으로 침대나 침실을 다른 용도로 사용해야 한다면 침대나 침실의 한 부분을 오직 수면을 위한 공간으로 정해두

고, 다른 공간은 당신이 깨어있을 때를 위해 활동하는 곳으로 정해두세요. 단, 이 방법은 당신이 주간활동에 있어 다른 선택지가 전혀 없을 때만 사용하세요.).

-물질 사용에 신중하기: 잠자리에 들기 최소 6시간 전부터 카페인(커피, 홍차, 녹차, 콜라 등)을 피하세요. 담배는 각성을 유발하기 때문에 저녁에는 피하시구요. 술은 어떠한 경우에도 도움이 되지 않습니다. 음주 직후에는 졸릴 수 있지만 시간이 지나면서 술이 체내에서 숙면을 방해하는 물질로 작용하기 때문에 전혀 도움이 되지 않습니다.

4. 의료진의 전문적인 도움은 언제 필요할까요?

- 수면문제가 일시적이 아닌 수일이상 지속되어 낮 동안의 활동을 심각하게 방해하고, 수면문제가 무척 걱정스럽거나 고통스럽다면 병원을 찾아가 보는 것이 좋습니다.
- 그리고, 걱정하시는 것보다 대부분의 수면 문제는 치료에 잘 반응합니다.

*출처- 정신건강의학과 전문의 소민아
국가정신건강정보포털

2022년 9월 28일
김 제 동 초 등 학 교 장 (직인생략)