

잠을 잔다는 것

글_ 박진욱 부자와 가난한 사람의 건강 수준이 왜 다르게 나타나는지, 그러한 차이를 없애기 위해 무엇이 필요한지 공부하고 있어.
그림_ 애송 이모



보통 하루에 몇 시간 정도 자? 일어나면 충분히 휴식을 취했다는 느낌과 함께 기운이 넘쳐? 아니면 자고 일어나도 머리가 멍한 채로 여전히 피곤하니? 사람은 누구나 잠을 자. 그런데 왜 자야 하지? 공부·게임·수다 등 여러 가지를 할 수 있는 시간인데, 아무것도 하지 않고 가만히 누워 8시간을 보내다니... 그저 자면서 보내는 게 어쩐지 아깝다고 생각하는 동무들이 있을지도 모르겠어. 도대체 우리는 왜 자야만 하는 걸까? 상당히 단순한 질문이지만, 안타깝게도 아직 정답을 몰라. 인생의 3분의 1은 자면서 보내는데, 왜 자야 하는지를 정확히 모르고 있다니 놀랍지? 인간이 왜 자는지에 대해 수십 개의 이론이 있는데, 가장 대표적인 거 몇 개만 이야기해 볼게. 이 중에 정답이 있을 수도, 없을 수도 있어. 동무들도 어떤 게 맞는 거 같은지, 또 아닌 거 같다면 어느 부분이 이상한지 생각해 봐.

첫 번째 이론은 에너지 보존을 위해서야. 마치 동물이 겨울잠을 자듯, 인간도 잠을 자며 칼로리를 절약한다는 거지. 두 번째 이론은 휴식과 회복을 위해서 잔다는 거야. 낮 동안 쌓인 신체의 피로를 해소하고 정상적인 기능을 유지할 수 있게 해준다는 거지. 세 번째는 기억을 정리하는 역할이야. 우리가 잠들어 있는 동안 뇌는 다양한 정보를 정리하고 오래 기억할 수 있게 저장해준다는 이론이지. 마지막으로 뇌에 쌓인 독성물질을 청소하기 위한 시간이라. 뇌의 활동으로 인해 만들어진 노폐물을 잠을 자는 동안 청소한다는 거야. 어떻게 생각해? 이 중에 정답이 있는 것 같아? 끄응, 다 맞는 말 같다고?

우리는 자지 않고 얼마나 버틸 수 있을까? 1964년, 미국의 랜디 가드너라는 고등학생이 자지 않는 실험에도 전했어. 랜디는 264시간 동안 잠들지 않고 버텼어. 무

려 11일이나 대단하지? 그런데 깨어있는 시간이 길어지면서 건강에 이상이 생기기 시작했어. 잠들지 않은 지 3일쯤 되자 우울증이 나타났어. 5일째에는 정신분열 증세를 보이며 환각을 일으켰어. 7일째에는 몸을 움직이는 게 어려워지고 말을 제대로 하지 못했지. 9일째에는 눈이 잘 보이지 않게 되었고, 11일째에는 심장에 이상이 생겼어. 너무 오랫동안 잠을 자지 않아서 몸에 큰일이 생긴 거지. 그러니 혹시라도 랜디처럼 안 자고 버티는 실험은 하지 말아줘.

어차피 매일 자니까, 잠이 부족하더라도 괜찮지 않을까? 아니야. 매일 자더라도, 충분히 자지 못하면 역시 건강에 문제가 생겨. 몸의 면역력이 떨어져서 감기에 걸리거나 살찌기 쉬워. 잠이 부족하면 배고픔을 느끼게 하는 호르몬이 분비되거든. 게다가 당뇨병·동맥경화증·심장병·고혈압 등이 발생할 위험이 커져. 기억력도 떨어져서 애써 공부한 게 머릿속에 남아 있지 않게 될 수도 있지. 자는 동안 성장호르몬이 나오기 때문에, 충분히 자야 키도 크고 몸도 마음도 건강해져. 이제 잠자는 시간이 낭비라는 생각은 들지 않을 거야.

얼마나 자야 충분할까? 사람마다 약간의 차이는 있겠지만, 성인은 8시간은 자야 해. 어린이는 이보다 더 오래 자야 하고. 비영리 단체인 미국수면재단에서는 연령별로 적당한 수면 시간을 권하고 있어. 6~13세 아동은 9~11시간, 14~17세 청소년은 8~10시간 정도 자야 한대. 아침에 누가 깨우지 않아도 자연스럽게 눈이 떠지고, 상쾌한 기분으로 일어난다면 그건 잘 잤다는 신호일 거야. 동무들이 건강하게 성장하기 위해서는 충분한 잠이 꼭 필요해. 절대로 자는 시간을 아까워하거나 줄이려고 하지 말 것. 자, 약속! 