

NAVIENT

Living.
Environment.
Culture.

Navien
Lifestyle
Magazine

Vol. 152
2019 Winter

생활 환경 문화 매거진 N

sleep.



N

Letter from N

우리는 인생의 3분의 1을 잠든 상태로 보냅니다.
하지만 잠이 무엇인지, 왜 잠을 자야 하는지, 자는 동안
우리 몸에서 무슨 일이 일어나는지에 대해 잘 아는
이들은 많지 않습니다. 오히려 바쁜 현대 사회에서
잠의 '가치'는 '사치'로 경시되기도 하지요.
잠을 투쟁해야 할 대상으로 생각하고 적게 자고 오래
깨어 있기 위해 노력하는가 하면, 남들보다 더 자는
것을 게으른 일이라 치부하는 이들도 있습니다.
하지만 역설적이게도, 깨어 있는 낮 시간을 지배하는
것은 잠을 자며 보낸 밤의 시간입니다. 매거진 N
이번 호의 주제는 '잠(sleep)'입니다. 쾌적하고
건강한 삶을 위해 오늘의 잠과 내일의 깨어 있음에
대해 생각해 보세요. 낮은 수면의 질에 잠 못 이루던
많은 밤들이 다시 평온한 꿈을 꿀 수 있도록.



N

Magazine N

자연 친화적이고 건강한 삶의 방식
경동나비엔 생활 환경 문화 매거진

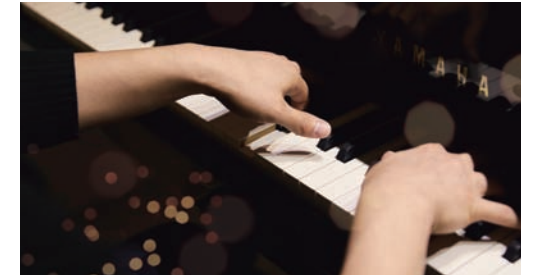
Contents

See.

Say.

삶을 깊게 들여다보고

생활을 넓게 이야기하다



Letter from N

Contents

Theme Story

04

Topic

잠이 들다
10

Infographics

오늘도 안녕히 주무셨나요?
12



Special

당신이 잠든 사이에
14



Essay

잔다는 건 다 그런 거지
22



Get

좋은 잠을 부르는
숙면템
30

Meet

자장가를 만드는 작곡가 겸 피아니스트 정환호
38
똑똑하고 게으른 수면전문가 김준희 대표
42



Eat

박찬일 셰프의 음식 이야기,
숙면 熟眠
46

Be Healthy

서울스페셜수면의원 한진규 원장이
들려주는 건강 수면법
50

Think

침실 이산화탄소,
어떻게 제거하나요?
54



Curation

폭풍꿀잠! 라이프 큐레이션
56

Event

'Best 쾌잠러' 콘테스트
59

Review

독자 리뷰 및 이벤트 결과
60

Info

독자 의견 및 SNS 안내
61



긴 하루가 저물고 마침내 잠자리에 누웠습니다.
한낮의 햇볕 냄새가 스며있는 이불이 온몸을 따뜻하게 감싸고
노곤했던 마음도 이내 스르르 잠에 빠져듭니다.



하루의 문을 닫고 기분 좋은 아침을 기다리는 시간.
잘 자요, 오늘도 수고했어요.



See.

시대와 세대를 아우르는 깊이 있는 시선으로
삶을 깊게 들여다보다

Topic

◦

Infographics

◦

Special

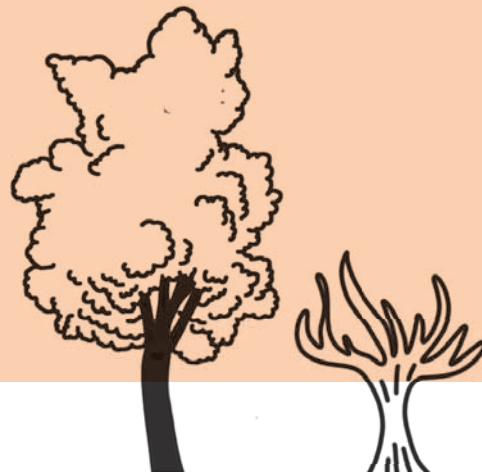
◦

Essay

Topic

잠이 들다

뒤척이는 밤,
자장가를 담은 문장들.



이병률 · 작가

어려서 아프거나
어려서 담장 바깥의 일들로
데이기라도 한 날이면
들었던 말
자고 일어나면
괜찮아질 거야.
그 바람에 더 잠 못
이루는 밤에도
좁은 별들이 내 눈을
덮으며 중얼거렸다.
얼른 자, 얼른 자.

스탠딩 에그 · 가수

내려봐 그대 눈을 감아 이제
오늘 밤도 늦었으니
별이 빛나는 커다란 밤하늘
이불 삼아 덮고서
날 따라와 아픔이
사라지는 별을 찾아

후안 무뇨스 테바르 · 동화작가

잠이 오지 않는 밤이면
엘리사는 그곳으로
산책을 가요.
그곳은 바람이 하품을 해도
나뭇잎 하나 움직이지 않는
고요한 곳이지요.

미겔 데 세르반테스 · 작가

위대하든 보잘것없든,
부유하든 가난하든
잠잘 때는 모두 평등합니다.

RM 본 · 예술평론가

우리는 더 많이 일하고
더 적게 잔다.
그래야 더 많이
가질 수 있기 때문이다.
그 대가는 불면이다.

매슈 워커 · 수면전문가

집단적 수면 부족은
우리의 건강과 행복에, 심지어
아이들의 안전과 교육에까지
치명적인 문제를 만듭니다.
수면 부족은 소리 없이
퍼져나가는 유행병입니다.
21세기 인류가 직면한
가장 큰 문제 중 하나입니다.

호메로스 · 서사시인

잠은 눈꺼풀을 덮어
선한 것, 악한 것, 모든 것을
잊게 하는 것.

윌리엄 셰익스피어 · 극작가

좋은 잠이야말로
자연이 인간에게 부여해 주는
살뜰하고 그리운 간호사다.

러셀 포스터 · 생물 주기 신경학자

아침마다 알람 시계가
필요하다거나
일어나는데 시간이
많이 걸리거나
많은 각성제가 필요하거나
성격이 괴팍하거나
짜증을 잘 내거나
주위 사람들로부터
피곤해 보이거나
짜증나 보인다는 말을 들으면,
수면 부족일 확률이 높습니다.
그들에게 귀를 기울이세요.
스스로에게 귀를 기울이세요.

캔자스 · 록 밴드

밤엔 나무도 잠이 든다.
잠든 나무의 고른 숨결 소리
자거라 자거라 하고
자장가를 부른다.



Infographics

오늘도 안녕히 주무셨나요?

모두가 숙면의 중요성을 알지만 좋은 잠과 우리 삶이 어떤 관계가 있는지 정확히 알지는 못한다. 수면의 질이 높아지면 삶의 질도 올라갈까? 잘 자고 일어난 다음 날 우리 몸에 일어나는 폭잠의 결과와 꿀잠의 방법을 인포그래픽으로 살펴보자.

폭잠이 좋은 10가지 이유

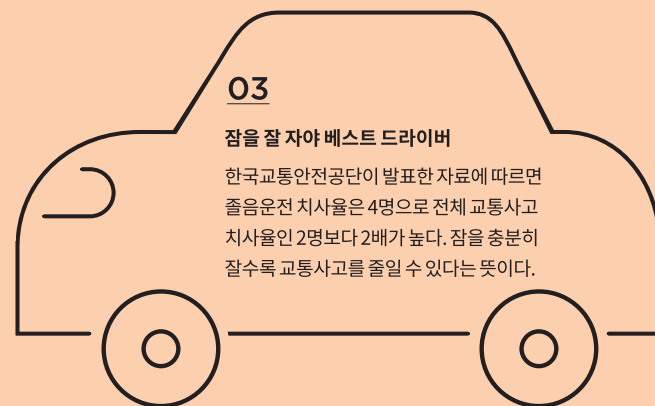


4 배

- 01 멘탈 관리의 연금술사**
숙면은 정신을 건강하게 만든다. 하루에 4시간 이하로 자는 이들의 불안장애 위험도는 7시간을 자는 사람보다 최대 4배 이상, 우울증 위험도는 3.7배이다.



- 02 운동 후 꿀잠은? 몸짱!**
빠르게 근육을 키우고 몸짱이 되고 싶다면 숙면보다 더 효과적인 방법은 없다. 운동과 자극으로 살짝 피로해진 상태의 근육을 충분히 자게 하면 사이즈가 커지고 점점 단단해진다.

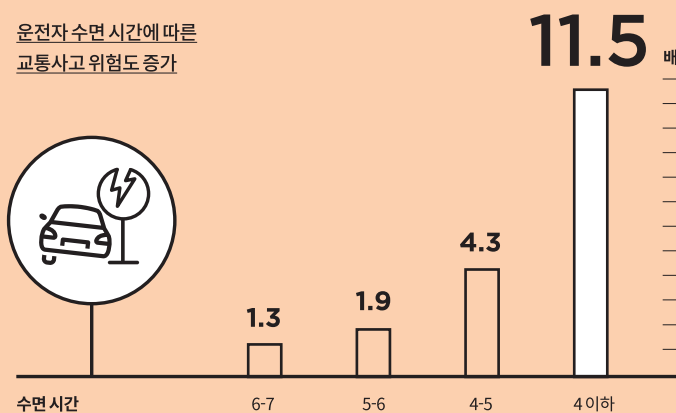
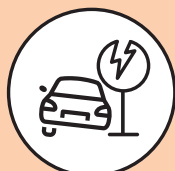


03

잠을 잘 자야 베스트 드라이버

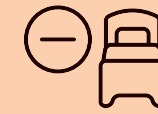
한국교통안전공단이 발표한 자료에 따르면 졸음운전 치사율은 4명으로 전체 교통사고 치사율인 2명보다 2배가 높다. 잠을 충분히 잘수록 교통사고를 줄일 수 있다는 뜻이다.

운전자 수면 시간에 따른
교통사고 위험도 증가



5 %

- 04 '일잘러'의 탄생**
수면은 생산성 향상에 도움이 된다. 일주일에 수면 시간을 1시간 늘리면 단기적으로 1.1%, 장기적으로는 약 5%의 생산성 향상 효과가 있다는 연구 결과도 있다.



- 05 당뇨병 OUT!**
좋은 잠은 인체 대사 속도와 혈당 수치를 조절해 당뇨병에 걸릴 위험을 2~3배 낮춰준다. 실제로 많은 당뇨 환자들이 수면장애 치료를 받는다.



- 06 모범생의 비밀 병기**
사람은 잠을 자면서도 학습을 한다. 다음 날이면 잊어버리기 쉬운 단기 기억을 장기 기억으로 전환하는 작업은 대부분 깊은 잠에 빠진 렉수면 상태에서 이뤄진다.



4 배

- 07 굶노님, 꿀피부**
피부 탄력과 세포 재생에 관여하는 성장 호르몬은 수면 중 60~80%가 분비된다. 특히 밤 10시에서 새벽 2시 사이는 평소보다 4배 이상 많이 분비되는 골든 타임이다.



- 08 자기도 모르게 가스 대방출**
잠을 자는 동안 힘이 느슨해진 항문 괄약근은 장내 가스를 쉽게 몸밖으로 배출한다. 몸속 독소와 노폐물은 효율적으로 내보내면서 복부 비만을 막아주는 일석이조의 효과!



- 09 두통약 없이 보내는 하루**
오전 시간 편두통은 대부분 충분한 숙면으로 해결된다. 그러나 잠을 너무 많이 자게 되면 세로토닌 수치가 낮아져 뇌로 가는 혈류가 감소하고 또다른 두통을 유발할 수 있다.



28 %

- 10 내 몸안의 면역 혁명**
잠은 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동을 향상시켜 면역력을 키워준다. 하루 5시간 미만으로 잠을 자는 사람은 충분히 숙면하는 사람보다 감기에 걸릴 확률이 28% 높아진다.

꿀잠을 부르는 10가지 방법



- 서늘하고 어두운 수면 환경 조성하기
- 잠자기 1시간 전에는 아무 것도 하지 않기
- 침실에서는 전자기기 사용을 자제하기
- 매일 같은 시간에 잠들기(주말 포함)
- 몸에 맞는 베개 찾기
- 취침 2시간 전에는 먹지 않기
- 술의 힘을 빌리지 않기
- 잠깐이라도 규칙적으로 운동하기
- 따뜻한 물에 몸을 담그기
- 매일 외출하기

Special

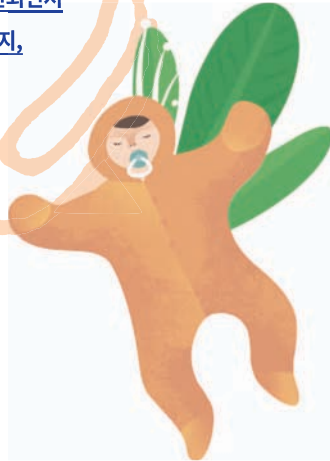
While You Were Sleeping

당신이 잠든 사이에

우리는 일생의 3분의 1을 잠으로 보내지만, 잠을 자는 동안 일어나는 일들에 대해서는 잘 알지 못한다. 매일 밤, 당신이 잠든 사이에 침실에서 벌어지는 미지의 세계. 잠의 은밀한 사생활을 공개한다.

글. 코스토리렘

뇌에 피가 가득 차면 사람은 잠을 자고, 피가 다시 빠져나가면 잠에서 깨어난다. 고대 그리스인은 그렇게 믿었다. 잠은 살아 있는 사람이 죽음에 가장 가까이 다가가는 상태로 여겼다. 이는 그리스 신화에 그대로 투영되었다. 잠의 신 '히프노스'와 죽음의 신 '타나토스'는 쌍둥이 형제이고, 이들을 낳은 건 밤의 여신 '닉스'이다. 지난 수천 년 동안 '먹고 마시고 번식하려는' 인간 욕구는 철학, 과학, 의학 등 다방면에서 연구되었다. 생명 유지에 절대적인 욕구인 잠은 소외되었다. 덕분에 잠에 대한 우리의 이해는 2000년 넘게 그리스인의 인식, 그 틀 안에서 맴돌았다. 1950년대 렘수면이 발견되면서 잠의 비밀이 한 꺼풀 벗겨졌다. 그 후로도 잠에 대한 연구는 진전이 더뎠다. 사람은 왜 잠을 자는지, 잠이 몸과 뇌에 어떤 영향을 미치는지 의사나 과학자의 답이 저마다 다르거나 완벽하지 않다.

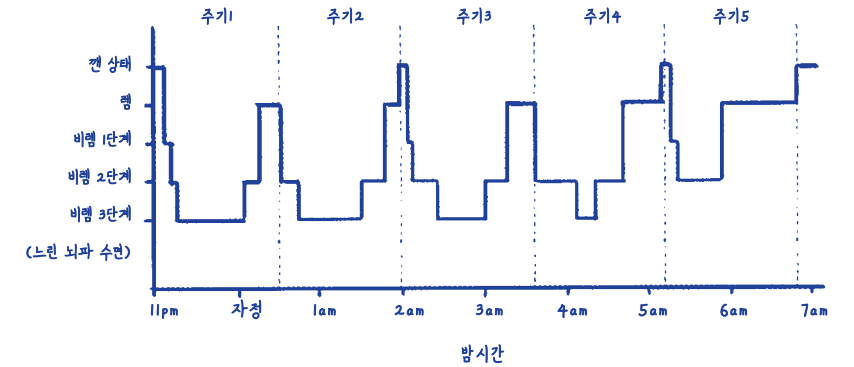


REM NRREM

렘 혹은 비렘,
90분마다 일어나는 이불 속 전쟁

1952년, 미국 시카고 대학교 너새니얼 클라이트먼 교수와 유진 애서린스키(당시 대학원생)는 작은 방 한쪽에서 숨을 죽였다. 침대에는 클라이트먼 교수의 딸 이스터가 잠들어 있었다. 그들은 이스터의 눈꺼풀 밑 눈동자가 움직이는 모습을 관찰하는 중이었다. 얼마 후 눈동자는 잠잠해졌고 시간이 지나자 다시 활발하게 움직였다. 클라이트먼 교수와 애서린스키는 아기가 잠을 잘 때 눈꺼풀 밑에서 좌우로 빠르게 움직이는 눈동자에 주목했다. 이 수면 단계에서는 활동적인 뇌파가 나타났는데, 마치 깨어 있는 뇌와 같은 움직임이었다. 눈동자의 움직임이 없을 때는 뇌파도 차분해지면서 다시 느리고 천천히 위아래로 흔들렸다. 두 수면 패턴은 얽치락뒤치락하며 아침까지 반복되었다. 수천 년 동안 내려오던 정설이 바뀌는 순간이었다. 그동안 사람들은 잠을 자는 동안 뇌도 활동을 멈춘다고 여겼지만, 이날 렘수면이 발견되면서 그 생각이 뒤집혔다.

❁ 잠의 구조



두 사람은 눈이 움직이는 수면은 렘(REM: Rapid Eye Movement)수면, 눈 운동이 느린 수면은 비렘(NREM: Non-Rapid Eye Movement)수면이라고 이름 지어졌다. 1953년에는 연구 결과를 정리해서 세상에 렘수면의 존재를 발표했다. 이때부터 자는 동안 뇌에서 어떤 일이 일어나는지에 대한 많은 연구가 시작되었다. 잠을 자는 동안 뇌에서는 렘수면과 비렘수면이 서로 자리를 차지하기 위해 밤새도록 전쟁을 치른다. 두 단계는 각자의 역할이 있다. 나중에 알려진 사실이지만, 인간은 렘수면 단계에서 꿈을 꾸다. 이를 통해 정서 지능이 강화된다. 남을 이해하고, 감정을 풍부히 하고, 감정을 조절하는 능력이 향상되는 것이다. 렘수면을 충분히 취하는 이들은 소통의 대가들이다. 비렘수면은 기억을 응고시킨다. 쉽게 말하면 낮 시간에 해마에 저장된 단편적인 사건 기억들을 장기 보관소인 뇌피질로 옮기는 일을 한다. 일종의 데이터 전송 및 포맷 과정이다. 그래야 다음 날 다시 새로운 기억을 해마에 채울 수 있다. 세계적인 신경과학자이자 수면전문가인 매슈 워커 교수는 이런 현상을 조각상 빚는 과정에 비유했다. 먼저 새롭거나 오래된 기억의 덩어리 재료를 돌림판 위에 모두 올려놓는다. 길게 이어지는 비렘수면 동안 재료를 한 움큼씩 떼어 내고, 짧은 렘수면 단계에서 세부적으로 다듬는다. 그 과정이 반복되면서 처음에는 떼어 내는 데 힘을 썼다면 뒤로 갈수록 다듬는 데 공을 들인다. 기억은 지속적으로 갱신되기에 인간은 매일 밤 조각상을 새롭게 빚어야 한다. 뇌가 잠을 자야 하는 이유다. 단, 잘 자야 한다. 대부분 현대인처럼 밤 12시가 넘어 침실에 들어가고 아침 6시에 기지개를 켜면 곤란하다. 잠이 든 한두 시간 동안 비렘수면에 비해 존재감이 미미하던 렘수면은 뒤로 갈수록 비중이 점점 늘어난다. (그래프❁참고) 때문에 권장 수면 시간(8시간)은 25퍼센트 줄지만, 렘수면은 60퍼센트 이상 않는다. 잠의 불균형은 뇌에 영양실조를 일으키고, 밤마다 균형을 잃은 알 수 없는 모양의 조각상을 빚게 된다.



SEE.



Segmented Sleep

사라진 두 번째 잠

하루에 잠을 두 번 자던 시절이 있었다. 농경사회 사람들은 해가 지고 나면 얼마 지나지 않아 잠을 잤다. 첫 번째 잠이다. 어느 정도 자고 나면 자정 무렵, 잠자리에서 일어나 한 시간 정도를 깨어 있다가 다시 아침까지 잠을 잤다. 두 번째 잠이다. 첫 번째 잠과 두 번째 잠 사이, 깨어 있는 동안 사람들은 독서를 하거나 사랑을 나눴다. 16세기 한 프랑스 의사는 문헌에 ‘노동자가 아이를 여럿 낳을 수 있는 이유는 첫 번째 잠에서 깬 때까지 기다렸다가 그동안 재충전한 에너지로 사랑을 나누었기 때문이다’라고 적었다. 남자들에게 첫 번째 잠은 낮 시간 동안 사용한 에너지를 회복하는 시간이었다.

오늘날 두 번째 잠은 왜 사라졌을까. 미국 버지니아공과대학 로저 이커치 교수는 분할 수면에 관한 실험을 통해 그 원인을 밝혔다. 실험은 간단했다. 참가자들에게 하루 최대 14시간 동안 인공 조명이 없는 생활을 경험하게 하는 것. 전구는 물론 텔레비전도 가로등도 허락되지 않았다. 인공 조명으로 가득 찬 현대 생활에서 몸을 격리시키자 놀라운 일이 벌어졌다. 몇 주가 지나자 참가자들은 해가 지면 잠이 들고 자정이 조금 지난 시간에 자연스럽게 침대에서 일어나 한 시간 정도 앉아 있다가 다시 잠이 들었다. 분할 수면의 발견이었다. 깨어 있는 동안 참가자의 뇌는 프로락틴 호르몬을 다량 분비했다. 프로락틴은 스트레스를 줄이는 효과가 있고, 오르가슴 이후에 찾아오는 편안한 느낌을 준다. 신체는 화학적으로 스파에서 하루를 보낸 뒤와 비슷한 상태였다. 두 번째 잠을 납치한 범인은 수면의 질을 떨어뜨리는 인공 조명이었다.

잃어버린 기억을 치유하다



길을 걷다 갑자기 길을 잃는다. 되돌아가고 싶지만 집으로 돌아가는 길이 기억나지 않는다. 아무 것도 생각이 나지 않는다. 흔히 치매라고 부르는 알츠하이머병은 수면 부족과 관련이 있다. 알츠하이머병이 깊어질수록 아밀로이드라는 유독한 단백질이 뇌에 많이 쌓인다. 이 단백질은 쌓이면서 주변 뇌세포를 죽이는데, 독특하게도 뇌의 특정 부위만 공격한다. 그곳은 전두엽 중앙이다. 깊은 비렘수면을 유도하는 영역이다. 아밀로이드 천적은 아교 세포이며 뇌 속 글림프계는 아교 세포로 이뤄져 있다. 아교 세포는 뇌 전체에 퍼져 있는데, 신경 세포들이 힘든 일을 할 때 나오는 대사 노폐물을 걷어낸다. 노폐물 속에는 아밀로이드도 섞여 있다. 야행성인 이 청소부는 깊은 비렘수면 동안 열일을 한다. 깨어 있을 때보다 청소량이 열 배에서 스무 배까지 늘어난다. 잠이 부족하면 아밀로이드가 쌓이면서 깊은 수면을 생성시키는 전두엽 중앙을 공격한다. 이로 인해 깊은 비렘수면이 줄어들면 청소부 빗질에 힘이 빠져 아밀로이드가 더 많이 쌓인다. 그럴수록 깊은 수면은 줄어드는 악순환이 계속된다. 이런 연쇄 반응으로부터 한 가지 예측이 나온다. 성년기 전체에 걸쳐 잠을 적게 자면, 알츠하이머병에 걸릴 위험이 상당히 높아질 것이라는 예측이다.¹⁾ 고령화 사회, 인류는 알츠하이머병에 떨고 있다. 무려 4000만 명이 기억을 잃어버렸지만 뚜렷한 치료법을 찾지 못한 무서운 병이다. 사랑하는 사람을 기억하지 못하고 행복했던 순간까지 잃어버리는 세상에서 가장 슬픈 병, 완벽히 치료할 수 없지만 잠을 잘 자는 것만으로도 진행 속도를 늦출 수 있다.

Alzheimer



1) 우리는 왜 잠을 자야 할까, 매슈 워커 지음, 열린책들 펴냄



영감을 수집하는 꿈의 여정



비틀즈의 멤버 폴 메카르티는 꿈에서 어떤 선율을 듣고 전 세계가 사랑한 명곡 ‘에스터데이’를 만들었다. 평범한 주부로 살아가던 스테파니 메이어는 꿈에서 한 소녀와 잘생긴 뱀파이어가 대화를 나누는 모습을 본 뒤 그 장면을 글로 옮겨 역대 최고 베스트셀러 반열에 오른 소설 ‘트와일라잇’의 모티브를 잡았다. 독일 화학자 아우구스트 케쿨레 역시 꿈에서 꼬리를 물고 몸을 만 뱀을 꿈에 보고 벤젠의 고리 모양 분자구조를 찾아냈다. 꿈은 과학자에게 위대한 발견을 선사하고, 예술가들의 작품에 영감을 주는 열쇠이다. 1980년대 이후, 학자들은 잠이 학습과 창조성의 중요한 요소라는 걸 증명하려고 다양한 연구를 진행했다. 같은 학습을 시킨 두 그룹 가운데 한 그룹은 8시간 숙면을 시키고 한 그룹은 인위적으로 잠을 설치게 한 후, 전날 학습한 내용을 테스트했다. 그 결과, 숙면한 그룹 성적이 뛰어났다. 학습과 창의성은 렘수면과 밀접한 연관이 있었다. 렘수면 비중이 높은 새벽잠이 그만큼 중요하다. 최근 미국에서는 학생들에게 새벽잠을 재우기 위해 ‘등교 늦추기 운동’이 한창이라고 한다. 오전 7시 30분까지이던 등교 시간을 한 시간 늦춘 후 고등학교에서 학업 성적이 올라갔다.

Inspiration

뇌도 가끔은 실수를 한다

Sleep Paralysis



분명 잠에서 깨어났는데 몸이 움직이지 않는다. 다른 세상에 와 있는 듯하다. 낯선 사람이 방에 침입한 공포를 느끼며 버둥거리거나 소리를 지른다. 흔히 가위눌림이라 부르는 수면 마비가 일어나는 순간을 누구나 한 번쯤은 겪었을 것이다. 건강한 사람 네 명 중 한 명이 수면 마비를 경험한다고 하니 그리 걱정할 일은 아니다. 오히려 수면 마비는 신체를 보호하는 현상이다. 만약 렘수면 단계에서 꿈을 꾸는 대로 사람의 몸이 움직인다면 얼마나 위험하고 곤란한 일들이 벌어지겠는가. 뇌는 이를 막으려고 호흡이나 생명에 필수적인 기관들을 제외하고 대부분의 근육을 마비시킨다.

중세에는 인큐버스라는 악마가 가슴 위에 올라타서 수면마비가 일어난다고 여겼다. 귀신이나 ET를 만났다고 주장하는 이도 있고, 외계인이 ‘마비시키는 약’을 주사했다고 증언하는 이도 있다. 피해자는 맞서 싸우거나 달아나 도움을 요청하려 했지만 불가능했다고 했다. 이런 주장은 대부분 수면 마비 부작용이다. 잠이 부족하거나 몸이 피곤하거나 술을 너무 많이 마셨을 때, 뇌도 가끔은 실수를 한다. 꿈에서 깨어나면 몸이 움직여야 하는데 뇌의 실수로 몸이 움직이지 않으면 이때 수면 마비가 일어난다. 그들을 섬뜩하게 한 느낌은 외계인이 아니라, 깨어났을 때 남아 있는 렘수면 마비 증상이다.

**“죽으면 실컷 잘 텐데,
무슨 잠을 그리 자냐.”**

늦잠을 자는 아이를 채근하던 어른들이 입에 달고 다니는 말이다. 지난 세기 동안 잠은 게으른 낭비였고, 잠을 줄여 공부하거나 일하는 모습을 미덕으로 삼았다. 그게 우리 경쟁력이었다. 정말 잠은 쓸모가 없을까. 잠의 숨겨진 진실이 눈 비비며 깨어나고 있다. 건강과 일, 소중한 기억과 창조성까지. 우리를 우리답게 만드는 모든 것들이 매일 밤 잠자는 시간에 달려 있다. 이제, 잠이 경쟁력이다.

Essay

잔다는 건 다 그런 거지

마음이 통하는 친구와
마주 앉아 도란도란
이야기를 나누는
밤의 풍경을 세 편의
이야기로 엮었다.



“누군가 제 글을
읽는다는 건 여전히
매력적인 일입니다!”



독자 에디터. 이태균 책 읽기와 글쓰기를 좋아하는 서울 토박이. 국적 불문, 장르 불문 아주 오래된 고전영화를 좋아하고 90년대 이후 일본과 홍콩의 대중음악을 즐겨 듣는다. 일상에서 느끼는 소소한 이야기를 매거진 N을 통해 나누고 기록하기 위해 펜을 들었다.

아련한 겨울잠의 기억

Essay 01.

어느 해 늦은 가을, 오랫동안 사귀던 여자 친구에게 일방적인 이별 통보를 받았다. 드라마에나 나올 법한 깔끔한 한마디로 모든 상황이 마무리되었다. 절묘하게도 ‘30대’가 끝나고 ‘40대’라는 새로운 챕터가 시작될 무렵이었지. 이렇게 새 삶이 시작되는 걸까? 이런 생각을 하며 스스로 위로했다.

그리고 보니 이젠 실연(失戀)에 관한 이야기인가?

실연의 후유증은 없었다. 적당히 힘들고, 적당히 쓸쓸해지는 정도. 오히려 싱글이 된 후 시간의 풍요를 만끽했다. 관계 유지를 위해 투자했던 시간이 오롯이 나만의 것이었다. 밤마다 영화를 보고, 꼬박꼬박 수영을 하고, 독서량도 급격히 늘었다. 이 정도면 꼴사납게 차인 ‘찌질한 남자’ 티가 나지 않을 거야! 스스로 대견스러워하며 하루하루를 보냈다. 그런데 겨울이 시작되자 전혀 괜찮지 않다는 걸 깨달았다. 쉽게 밤잠을 이루지 못했으니까.

낮선 불면이 계속되던 밤. 침대에서 뒤척이던 나는 ‘아이팟 터치 3세대’를 집어 들었다. 팟캐스트 콘텐츠를 무심코 뒤적이던 중 놀라운 것을 발견했다. ‘정은임의 FM 영화음악’, 1990년대 초반 MBC FM 라디오에서 심야 시간에 방송된 영화음악 전문 프로그램이었다. 대학생 시절 밤잠을 참아가며 듣던 그 라디오 방송 말이다! 팟캐스트에는 비록 조악한 음질이었지만 거의 대부분의 방송이 업로드되어 있었다. 이미 고인이 된 정은임 아나운서가 살아서 돌아온 듯했다. 어수룩하기 그지없는 신참 DJ 시절의 첫 방송부터, 눈물을 참아가며 작별 인사를 하던 마지막 방송까지.

고인의 아버지는 딸이 진행하는 방송을 손수 카세트테이프에 녹음해 두었고, 누군가 그것을 디지털 음원으로 변환하여 팟캐스트에 올린 것이다.

그날부터 3년치 방송을 밤낮으로 쉬지 않고 들었다. 첫방부터 막방까지 차례차례. 그해 겨울, 나는 아이팟의 플레이 버튼을 누를 때마다 1992년 겨울로, 혹은 1993년 여름이나 1994년 가을로 순간 이동했다. 그리고 보니 이젠 시간 여행에 관한 이야기잖아. 그 시절 그곳에서는 영화팬들이 리버 피닉스의 갑작스러운 죽음을 애도하고 있었다. <서편제>가 연일 한국 영화 흥행 기록을 갱신 중이었으며, <중경삼림>의 주제곡 ‘California Dreaming’이 엽서나 하이텔 통신을 통해 수시로 리퀘스트 되었다. 그 시절이 그렇게 낯에서 들려왔고, 눈앞에 펼쳐졌다. 그때만큼은 과거가 바로 현재였다. ‘정은임 아나운서에게 엽서를 보내볼까?’ 하는 멍청한 생각도 했으니까. 서울시 영등포구 여의도동 여의도 우체국 사서함 819호 정은임의 FM영화음악 담당자 앞.

그해 겨울이 끝날 무렵 시간 여행도 끝을 향해 가고 있었다. 마지막 방송은 늦은 밤 침대 위에서 들었다. 마지막 방송 파일의 재생이 끝났을 때 밀려든 아쉬움과 후련함은 지금도 기억이 난다.

꿈이 겨울잠에서 깨어날 때 이런 기분일까? 잠시 몽롱한 상태로 누워 영화 <백 투 더 퓨처>를 떠올렸던 것 같다. 이제 영화 속 마티 맥플라이처럼 ‘백 투 더 퓨처’를 해야 할 때야.

그해 겨울, 아련한 겨울잠(冬眠)은 그렇게 끝나고 있었다.





“좌충우돌 오폭맘과
함께 육아 고민을
나눠요~!”



독자 필진.
이혜진

경기도 광주시 오폭읍에서 네 살 아들을 키우고 있는 주부 독자. 출산 전까지 편집자로 일했지만, 출산 후부터 육아에만 전념하느라 ‘경단녀’가 됐다. ‘어떻게 하면 아이와 즐겁고 행복하게 놀 수 있을까?’에 대한 고민으로 가득한 육아맘의 하루를 공유할 예정이다.

엄마의 잠과 밤



Essay 02.

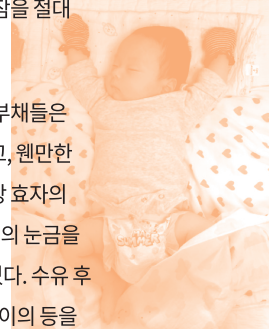
나는 어떤 상황에서도 잠을 잘 수 있는 사람이다. 그게 나라는 인간의 가장 큰 장점이다. 눈물 콧물 쏟으며 첫사랑과 이별하던 순간에도, 중요한 시험 전날에도 자정만 되면 무조건 누웠고 누우면 그대로 잠이 들었다. 회사에서 일을 하며 밤샘을 하던 날도 어떻게든 짬을 만들어 무조건 잤다. 오늘의 잠을 절대 내일로 미루지 않는다는 아름다운 철칙을 지키던 시절이 내게도 있었다.

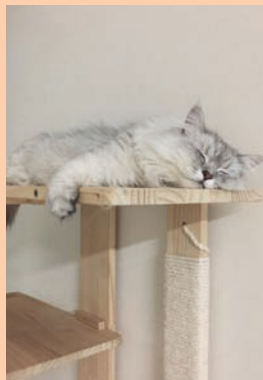
그랬던 내가, 아이가 태어나자 잠을 포기해야만 했다. 미숙한 육아와 살림 실력 탓에 수면 부채들은 산처럼 쌓여갔다. 참고로 아이는 잠을 아주 잘 자는 편이었다. 살짝만 토닥여도 금새 잠들고, 웬만한 소음에는 좀처럼 깨지 않았다. 잠으로 호심을 논한다면 우주 최강 효자다. 하지만 우주 최강 효자의 엄마도 밤중 수유를 피할 수 없었다. 결코 눈뜨고 싶지 않은 새벽 2~3시에 깨어나 젖병의 눈금을 노려보며 분유를 타고 아이에게 먹여야 했다. 여기까지는 그래도 괜찮다. 복병은 따로 있었다. 수유 후 트림을 기다리는 시간, 좀처럼 트림이 터지지 않는 밤마다 손목과 팔뚝이 얼얼해지도록 아이의 등을 두드리고 또 두드렸다. 그런 날이면 세상모르고 잠만 자는 남편의 얼굴에 어김없이 베개를 던졌다.

어릴 때 한밤중에 깨어 거실로 나가보면 엄마는 늘 거기에 있었다. 그럴 때면 ‘엄마는 왜 잠을 안 자는 거지?’라고 생각했다. ‘아빠랑 동생도 자고 나도 자는데 왜 엄마는 안 잘까? 저렇게 잠을 안 자니까 맨날 피곤하다고 하는 거지!’ 라는 못된 생각을 했던 것도 같다. 지금 나는 그때의 엄마와 비슷한 나이, 모두가 자는 밤마다 홀로 깨어 있던 엄마의 시간들을 비로소 이해하게 됐다. 그녀의 눈에만 보이는 남은 집안일과 가족의 내일을 위해 해야만 하는 소소한 준비들이 엄마를 잠 못 들게 했음을. 그리고 모두가 잠든 그 시간이 그녀가 온전히 자유를 누릴 수 있는 유일한 시간이었다는 걸.

내게도 아이를 재운 후에 찾아오는 평온한 밤의 시간을 기다리던 날이 있었다. 아이가 나의 계획과 달리 빨리 잠들지 않으면 아이에게 내 시간을 빼앗기는 느낌이 들고 괜한 조바심에 화가 나기도 했다. 조금 더 솔직히 이야기하면, 그때의 나는 아이가 잠든 후에 몸과 마음의 허기를 식욕과 물욕으로 채우려 했던 건지도 모른다. 아이가 함께 있을 때는 못 먹는 야식을 준비하고 휴대폰 속 여기저기 쇼핑 사이트를 구경하면서 이것저것 장바구니에 채웠다. 그러다 흥이 오르면 결제로 이어졌다. 아침이 밝으면 전날 밤에 잔뜩 질렀던 주문을 취소하느라 바빴다. 이걸 아니지 싶었다.

아이는 이제 네 살. 밤중 수유는 끝났고 원래도 잘 자던 아이는 아침까지 통잠을 잔다. 그리고 나는 친정 엄마와 다른 선택을 했다. 아이가 졸려 하면 나도 함께 침대에 눕는다. 가끔은 내가 아이보다 먼저 잠들기도 한다. 나는 잘 알고 있다. 아직은 아이가 어리니 그나마 모든 일을 미룬 채 잠을 선택할 수 있다는 사실을. 아이의 기상 시간은 점점 빨라질 것이고 나 역시 매일 더 빨리 일어나야 한다는 슬픈 사실을 말이다. 그러니 지금, 잘 수 있을 때 자야 한다. 무엇보다 나는 잘 때 가장 행복한 사람이니까.





“1인 가족의 삶과 이야기가 궁금하지 않으세요?”



독자 필진.
이한아

고양이 두 마리와 살고 있는 비혼 여성. 대학에서 글쓰기를 전공했고 브랜딩 관련 회사에서 14년째 직장생활을 하고 있다. 흥미롭고 다채로운 시선으로 매거진 N 필진 활동을 펼치고 있다. 이를 통해 더 많은 사람들과 공감하고, 소통하게 되기를 바란다.

매일의 마침표

Essay 03.

“어제 일찍 자리에 누웠는데 잠이 안 오더라고요. 저는 원래 새벽 2시쯤 자거든요.”

“저는 12시는 못 넘겨요. 11시에 잘 때도 많고요.”

“오, 아침형 인간이시네요?”

“네? 아뇨. 아침에는 남들이랑 똑같이 일어나요. 8시 기상.”

“아... 아침형이 아니라 잠형이네요.”

얼마 전 회사 동료와 나눈 대화다.

자정을 넘기지 않고 잠들어 아침 8시에 일어나는 ‘잠형 인간’이 바로 나다.

저녁 7시부터 불을 끄고 눕는 외가의 DNA 덕분인지 나는 어렸을 때부터 잠을 사랑했다. 잠 앞에서는 밥을, 재미있는 TV 프로그램을, 불타는 밤의 유희도 포기했다. 연비가 낮은 자동차처럼 일정 시간 이상 잠을 자야만 굴러가는 저질 체력 탓도 있지만, 잠자는 행위 그 자체가 좋았다. 눈을 감고 누워 마치 다른 차원으로 다녀온 것처럼, 잠을 자고 일어나면 우울하거나 슬픈 감정도 차분히 정리되고 다시 새로운 하루를 시작할 의지가 생겼다.

잠에 대한 사랑이 집착으로 바뀐 건 직장생활을 하면서부터다. 공교롭게도 내가 몸담은 업계는 야근이 횡횡했고, 새벽 퇴근이나 밤샘이 생리 주기만큼 규칙적이고 끈질기게 찾아왔다. 새벽 3시, 퇴근하는 택시 안에서 오늘 나를 피곤하게 한 사람들과 사건 목록을 하나하나 복기하며 분노를 소환했다. 체력이 매일 한계치를 갱신하는 동안 가끔은 시간을 낭비하고 있다는 두려움이 불꽃 솟았다. 평일에는 일에 매여 침대를 그리워하고, 주말에는 친구와의 약속을 취소하고 12시간 이상 잠을 잤다. 불안과 꿈, 열정과 원망이 복잡하게 엉켜있던 날들이었다.

사랑과 집착 다음은 권태가 자연스러운 순서일까. 푸르고 끈고 거칠었던 젊음의 순간들이 지나 중년에 안착하는 동안 내 커리어도 열정과 분노, 더러움과 치사함, 빛나는 성취와 같은 감정의 폭풍을 지나 어느 정도 안정기에 접어들었다. 안락하다는 의미는 아니다. 열음이 다 녹아버린 온더락처럼, 밍숭밍숭한 맛이지만 더는 고된 야근을 감내하지 않아도 되는 그런 상태라고 해두자. 몇 년 전에 독립한 후부터는 출퇴근 거리도 단축되고 탄력근무제로 정식 출근에 대한 압박감도 사라졌다.

더는 잠잘 시간이 부족해 불안하지도, 잠을 자는 일이 즐겁지도 않다. 대신 잠들기 전에 꼭 챙겨야 할 루틴이 늘었다. 새벽에 밥을 먹는 고양이를 위해 사료를 채워 두고, 고양이 화장실을 청소하고, 설거지와 집안일을 하고, 요일에 따라 쓰레기를 배출한다. 오늘 나에게 할당된 일들을 성실히 마치고 나면 비로소 침대에 누워(베개 옆에 고양이가 누울 공간을 비워 두고) 조용히 잠을 맞이한다. 때론 아주 행복하다고 느끼고 가끔 매우 불행해지지만, 대부분은 꽤 한결같은 마음가짐으로 잠자리에 든다. 그 마음을 한 문장으로 표현하면 다음과 같다. “하루가 갔구나.” 그리고 끝.



Say.

삶에 보탬이 되는 유익한 정보로
생활을 넓게 이야기하다

Get

◦

Meet

◦

Eat

◦

Be Healthy

◦

Think

◦

Curation

Get

좋은 잠을 부르는 숙면템

마음을 표현하고 싶은 계절,
고마운 가족과 지인들에게
편안한 잠을 선물해보면
어떨까? 잠 못 이루는 누군가를
꿀잠의 세계로 인도할
금쪽같은 아이템을 모았다.

착한 마음을 담은 필로우 미스트

스트레스와 긴장으로 쉽게 잠들지 못하는 밤, 아로마 오일은 언제나 좋다.
그냥 잠들기 전 베개에 뿌리는 사치스러운 물건이라고 오해하지 말길.
소셜 펀딩을 거쳐 장애인과 사회적 소외 계층의 협업 생산으로 만든 '착한' 제품이니까.



여보! 아버님 댁에 온수매트 놔드려야겠어요~

울거울은 유난히 춥다는데, 편히 주무실 수 있도록 따뜻한 밤을 선물하는 건 어떨까?
이왕이면 온도도 알아서 유지해주고 매트 속 물도 스스로 깨끗하게 관리하는 제품으로.
세상 참 쉽고 좋아졌다며 환하게 웃으실 수 있도록.



그대여, 그 입술을 열지 마오

입을 벌리고 잠을 자면 산소가 부족해지고, 산소가 부족하면 수면의 질이 나빠진다.
자도 자도 피곤한 진짜 이유가 그 때문이라면 벌린 입을 닫아주는 것이 인지상정.
하루 5초, 100원의 투자, 간단하게 입술에 붙이면 깊은 잠에 빠질 준비 끝!



두한족열의 끝판왕을 선물하세요!

겨울이 오면 손발부터 시리다는 그녀들을 위해 준비한 레이어드 수면 양말.
천연 소재 실크와 순면을 하나하나 겹쳐 신는 네 겹의 따뜻함이
체온이 내려가는 것을 막고 혈액순환을 도와 기분 좋은 꿈나라로 이끌어준다.

SAY.



뭐라도 키우고 싶은 귀차니스트에게

안녕, 나는 마리모야. 풀도 꽃도 아니고 물속에서 광합성을 하며 사는 애완이끼지.
 침실에 두면 공기를 정화시키고 천연 가습기 역할을 하기도 해.
 가끔은 나를 봐줘. 물 위로 동동 떠오르는 순간 소원을 빌면 들어줄지도 모르니까.



내 몸을 릴~렉스하게 만드는 한 병

숙취 해소 음료는 안다. 잠을 깨우는 에너지 드링크도 마셔봤다.
 하지만 잠을 부르는 수면 음료는? 매일 밤 불면증과 싸우는 친구에게 살짝 건네보자.
 어제도 못 잤지? 오늘은 이거 마셔. Have a Nice Dream!

Meet

스며드는 잠에 관하여

잠은 고요하고 따뜻하다. 소리 없이 다가와 지친 마음을 쓰다듬고
부끄러운 기억에 위로를 건넨다. 잠이 있어 낮 동안 긴장했던
우리의 몸과 정신은 나른하게 이완되고 비로소 쉼으로 충만해진다.
불면의 밤을 무사히 건넌 잠이 우리 일상에
잘 스며들 수 있도록, 그 길을 만드는 사람들이 있다.

글. 최혜정

①

따뜻한 밤의 문을 열고
잠을 부르는 노래

작곡가 겸
피아니스트

정환호



언제나 침묵에 가장 가까운 음악을 만들고 싶다고 생각해요.
하지만 아무리 많이 비우고 덜어내도 고요한 음악을 만드는 건 생각처럼 쉽지가 않습니다.
차라리 침묵이 더 좋을 때도 있죠. 그럼에도 불구하고 침묵 대신 음악을 들어야 할 이유가 있다면,
음악에는 그 음악을 만든 사람의 온기가 남아 있기 때문입니다.



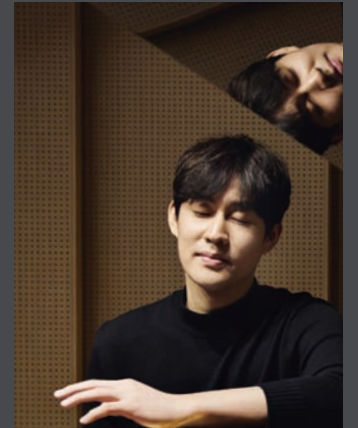
그 겨울 햇살처럼 따뜻하고 나른한
격정적이면서도 강렬한 피아노 연주로
전 세계인의 뇌리에 각인되는 것.
피아니스트라면 누구나 한 번쯤
떠올려봤을 법한 꿈을 정환호는
일찍이 내려놓았다.
“대학시절 제 스스로 한계를 느끼고
있을 때 지도교수님께서 말씀하셨어요.
너의 연주는 참 나른하다고. 그런
평가를 들으며 음악에 대한 진로를 더
많이 생각하게 됐죠. 지도교수님은
제가 피아노를 더 공부하길 바라셨지만
많은 고민 끝에 결국 다른 길을 찾게
됐어요. 그렇게 먼 길을 돌아와 보니
노력하지 않아도 자연스럽게 마음
속에 음악이 차올랐고 그때 비로소
저의 음악을 할 수 있게 된 것 같아요.
교수님은 지금도 제 음악의 팬으로,

제가 가는 길을 응원해주고 계십니다.”
방황의 시기를 거쳐 다시 음악으로
돌아온 후, 한때는 상처가 됐던
나른하다는 표현이 다른 의미로
다가왔다. 들을 때마다 긴장됐던 마음이
이완시켜주고 심과 힐링을 선사해주는
음악이라면 그 또한 의미 있는 작업이
아닐까, 라는 결론에 도달한 것. 단점과
장점은 결국 종이 한 장 차이라는 걸
깨닫게 된 셈이다. 올해 1월에 발매된
모두를 위한 피아노 자장가 <따뜻한 밤>
은 그런 의미에서 피아니스트 정환호의
장점을 극대화한 앨범이다.
“자장가는 결국 잠을 부르는 느슨한
노래잖아요. 마음의 안정이 필요한
모든 순간에 평온한 안식을 주죠.
그래서 그냥 공기처럼 있는 듯 없는 듯
자연스러웠으면 좋겠다고 생각했어요.

담담하지만 따뜻한 정서가 담긴 곡을
리얼 피아노 사운드로 들려주고 싶었죠.”
시간 속을 부유하던 마음으로 만든 음악
요즘 사람들에게 필요한 음악이 뭘까
고민하며 써 내려간 <따뜻한 밤>이
불면의 밤을 채우는 침묵에 가까운
소리였다면, 지난 7월 발매된 또 다른 앨범
<마음의 정원>은 오롯이 마음으로부터
건져 올린 진심의 소리에 가깝다.
음악적으로 시도하고 싶었던 것들을
전부 모은 뒤 끊임없이 뒤집고 흔들어서
마지막까지 남은 정수만 뽑아냈다.
“극단의 미니멀리즘에다가
앨범입니다. 다 걷어내고 비워내서 점과
선만 남은 그림, 무색무취 혹은 공백에
가깝죠. 어느 누구의 독촉도, 마감에
대한 의무도 없이 천천히 때를 기다리며



저는 여전히 뼈거덕거리는 나무로 만든 피아노가 더 편해요.
퀀타이징도, 벨로시티 조절도 못하고 잡음도 많이 들어가지만 매번 어쿠스틱으로 작업하는 이유는
실시간으로 달라지는 몸의 리듬 속에서 호흡을 담아낼 수 있기 때문인 것 같아요.
최고의 자연스러움을 찾아내는 실연의 묘미, 그렇게 녹음된 음악에는 분명 감동이 있으니까요.



만들었기에 가능한 작업이었어요.
너무 절제하고 억압한 느낌도 들지만
이 앨범을 작업한 후 오히려 무대에서
더 자유로워진 기분이 들어요.”
실제로 <마음의 정원>에 실린 여덟
곡의 수록곡들은 절제와 자유, 채움과
비움을 자유자재로 넘나든다. 선선한
바람인가 싶다가 문득 세찬 소나기가
떠오르고 다시 은은한 달빛이 다가온다.
평화롭고 자유로운 느낌으로 쉽게
대한 그의 생각들을 온전히 담아낸
은유이자 하나의 세계에 가깝다.

홀로 빛나기보다 함께 스며들기를
최근 정환호는 앙상블 연주에 더
집중하고 있다. 지난 11월 9일 경기도
문화의전당 소극장에서 열린 브런치
공연 역시 그런 무대였다. 베이스,

클래식 기타, 첼로와 함께한 이 무대에서
그는 자신의 솔로곡은 물론, 모든
레퍼토리에 앙상블 피아니스트로
참여했다. 그는 앙상블 피아니스트로
무대에 설 때 스스로가 가장 돋보인다고
말한다. 주연이 되어 홀로 빛나기보다는,
뒤에서 다른 이들을 밝게 비추는 조연의
역할이 자신에게 더 어울린다는 뜻이다.
“제가 가장 좋아하는 음악가는
그리그예요. 다들 바흐나 베토벤
같은 큰 산이 되기를 갈망할 때,
그는 모두가 큰 산이 될 필요는 없다고
생각했어요. 오히려 동산 같은 음악,
즉 자신이 할 수 있는 음악을 하겠다는
말을 남겼으니까요. 제가 추구하는
음악의 길도 그리그와 비슷해요.
늘 지금처럼 소소하고 잔잔하게,
적극적 치유보다 소극적 위로에 가까운

음악을 하면서 살아가고 싶어요.”
사람 정환호의 일상 역시 작곡가 겸
피아니스트로 살아가는 일상과 크게
다르지 않다. 정서와 생각이 비슷하고
취향이 같은 사람들과 계속 교감하고
소통하면서 소소한 행복을 누리는 삶을
꿈꾼다. 그러면서 그는 내적 갈등이나
스트레스가 없는 이런 삶도 꽤 괜찮은
것 같다고 말하며 미소지었다. 고요함
속에 평온함이 묵직하게 자리잡고
있음을 느낀다. 선의 이쪽과 저쪽을
오가다 마침내 좋은 것과 그렇지 않은
것의 경계를 모두 풀어안은 인생.
어떤 치열함의 한계를 넘어선 자만이
가질 수 있는 담담함, 혹은 단단함이다.

*장소 협찬 하노버 음악연습실

똑똑하고 게으르게 꿀잠을 선물하다

국내 제1호
국제수면전문가,
똑게 LAB 대표

김준희



똑게육아의 모든 콘텐츠는 하나하나 제가 직접 만들어요.
정확한 육아 지식을 알기 쉽게 제공해 행복한 가정을 만드는 것이 목표죠.
똑게육아를 통해 육아가 재밌고, 즐길 수 있는 것이 되어
그 안에서 엄마와 아이 모두가 질적으로 성장했으면 좋겠습니다.



잘나가는 금융전문가에서 독보적 육아전문가로

아직 육아가 서툰 초보 엄마, 아빠에게 아이가 잠을 잘 자는 것처럼 감사한 일도 없다. 오죽하면 애들은 잘 때가 제일 예쁘다는 말까지 나왔을까. 하지만 아이의 낮과 밤이 뒤바뀌었다 해도 혹은 토끼잠을 잔다 해도 괴로워하거나 좌절할 필요는 없다. 까다롭고 예민한 아이에게 꿀잠을 선사해주는 똑게육아 김준희 대표가 있으니 말이다. ‘똑게’는 ‘똑똑하고 게으르게’의 줄임말이다. 초보 엄마 시절 하루 종일 바쁘게 움직여도 좀처럼 여유를 갖기 힘들었던 그녀는 어떻게 하면 고통스러운 육아를 생산적이고 여유롭게 바꿀 수 있을지, 그 방법을 고민하기 시작했다. “생각해 보니 아이가 잠만 잘 자도

육아가 훨씬 쉬워지겠더라고요. 그래서 ‘어떻게 하면 아이를 잘 재울 수 있을까?’라는 질문을 던져봤어요. 똑게육아는 그 질문에 대한 해답인 셈이죠.” 사실 첫째를 낳기 전까지 그녀는 사내 최연소로 MBA 지원 과정에 발탁돼 MIT에서 경영학 석사 학위를 받은 잘나가는 금융전문가였다. 하지만 막상 엄마가 되자 그녀에게도 예외 없이 멘붕 상태가 찾아왔다. 도대체 아이가 왜 우는지, 왜 잠투정을 하는지 이유를 알 수 없었고, 부모로서 어떤 리액션을 취해야 하는지도 몰랐던 것. 결국 그녀는 씬 없이 육아 서적을 읽고 해외 사이트를 뒤져가며 스스로 해결책을 찾아나갔다. 그리고 그 과정에서 터득한 자신만의 육아 비법을 SNS에 연재하기 시작했다.

반응은 가히 폭발적이었다. 연재한 내용을 묶어 책으로 출간하자 ‘대한민국 엄마들에게 육아 퇴근을 선물해준 똑게육아!’라는 찬사가 쏟아졌다. 이를 계기로 미국과 호주에서 영유아 및 성인 수면에 관한 전문 과정을 수료한 그녀는 대한민국 최초의 국제수면전문가 자격증까지 취득했다. 금융전문가에서 육아전문가로의 드라마틱한 변신을 이룬 것이다.

잠을 부르는 똑게식 꿀잠 프로젝트

김준희 대표가 주창한 똑게식 꿀잠 프로젝트의 핵심은 긍정적 잠연관의 형성에 있다. 잠연관은 어떤 한 가지 행위를 아이가 꼭 잠들 때까지 지속하는 걸 의미하는데, ‘잠자리에 눕으면 잔다’와 같은 긍정적인 잠연관이



형성돼야 아이도 엄마도 잠을 편히 잘 수 있다. 이를 위해선 아이를 울리면 안 된다는 생각을 버리는 게 무엇보다 중요하다. 아이가 온다고 그때마다 젖을 물리고 안아주면 부정적인 잠연관의 수렁에 빠지기 쉽기 때문이다. “아이의 잠은 엄마의 행복과 직결돼요. 첫째 때는 눕히기만 하면 우는 딸아이가 안쓰러워 0.1초도 기다리지 못하고 바로 안아주곤 했는데, 그러다 보니 아이가 안아줘야만 잠이 드는 악순환에 시달리게 되더라고요. 아이를 울리면 안 된다는 생각에 집착하다가 스스로를 호구 육아, 24시간 풀타임 육아의 수렁 속으로 밀어 넣은 거죠.” 둘째를 낳고 난 후에야 자신을 힘들게 만든 원인이 무엇인지를 깨달은 그녀는, 아이에게 맞는 잠 패턴을 찾고 보다

효율적인 수면 습관을 정착시키는 데 모든 신경을 집중했다. 똑계육아를 일상에서 습관화한 것이다.

아이와 엄마의 성향을 고려한 맞춤 솔루션

김준희 대표의 놀라운 점은 이렇게 힘들게 얻은 육아 지식을 다른 이들과 기꺼이 나누고 널리 알리는 일을 주저하지 않았다는 데 있다. 최근 ‘똑계 LAB’을 설립하고 여성가족부로부터 공식적으로 똑계지도사 자격증 개설 허가를 받은 것도 소통의 연장선이다. 육아 지옥에서 헤매고 있는 초보 엄마, 아빠들에게 조금이나마 도움이 되었으면 하는 바람을 담아 커리큘럼을 개발하고 매달 꾸준히 똑계육아 강의를 진행하는 것 역시 같은 맥락이다.



“다소 힘들더라도 강의는 솔루션 형태로 진행하려고 해요. 10명 전후의 참여 인원에게 미리 질문을 받아 최적의 답변을 제시하는 형식이죠. 실질적이고 유용한 육아 팁을 제시해 드려야 참여하신 분들도 만족하시고 저 역시 보람을 찾을 수 있을 거라 생각해요.” 맞춤 솔루션을 제시하는 그녀의 이런 원칙 덕분에 강의 참여 만족도는 상당히 높다. 두 아이를 돌보며 이 많은 일들을 해내다 보니, 정작 김준희 대표의 수면 시간은 4시간에 불과하다. 잠 잘 시간이 없는 수면전문가라니, 참 아이러니한 일이지만 그래도 후회는 없다. 자신이 지금 걸어가는 이 길이 언젠가 내 딸의 딸에게, 그 딸의 딸에게도 큰 도움으로 다가갈 것을 믿는 까닭이다.



예민했던 아이가 잘 자게 되고, 엄마들도 더 편한 삶을 살게 됐다는 이야기를 들을 때마다 똑계육아를 시작하기를 정말 잘했다는 생각이 절로 들어요. 언젠가 제 딸도 아이를 낳고 엄마가 될 테니까요. 그리고 저와 같은 고민을 하게 되겠죠. 앞으로 더 많이 공감하고 연구하면서 딸에게 물려줄 수 있는 그런 콘텐츠를 만들고 싶습니다.

박찬일 셰프의
음식 이야기

Eat

숙면.

수면의 질을 높이는 음식들

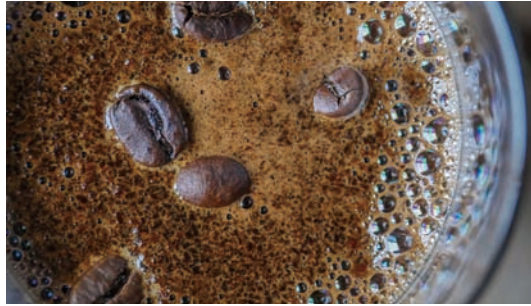
잠이 보약이다. 잘 자야 잘 산다.
흔한 말이다. 이런 말이
흔히 나오는 건 다 이유가 있다.

비행기 승무원들은 일정 시간 비행을 하면 강제로 잠을 자야 한다. 실제 업무 매뉴얼로 존재하는 규칙이다. 시차가 바뀌는 지역에 갔을 때 현지에 '레이오버'하는 시간을 더 크게 주는 것도 이런 까닭이다. 그런데도 잠을 잘 못하는 승무원들이 많아서, 그들 사이에서는 나름대로 노하우가 전수된다. 조종 승무원들이 특히 이런 데 민감하다. 몸이 피곤하면 중요한 업무적 결정을 그르치기 때문이다. 일상에서 흔하게 보는 일이다. 모든 산업에서 사고로 직결되는 많은 일들이 수면과 관련이 있다.

잠은 절대적인 양과 함께 질도 중요하다. 뇌와 수면 연구에 의해 뇌파의 움직임을 측정할 수 있게 되면서 잠의 밀도와 질이 강조된 지 오래다. 여기에는 몇 가지 원칙이 있다. 충분히 자되 질을 높이려는 노력이 필요하다. 우선 잠자리에 일찍 들어야 한다. 최근 한 연구는 11시 전에 잠이 들어야 수면을 관장하는 호르몬인 멜라토닌 분비가 왕성하고 질 좋은 잠을 잘 수 있다고 주장하고 있다. 평소 습관과 달리 너무 일찍 잠드는 것도 주의하라고 한다. 잠은 적응된 패턴이 있어서 중간에 깨면 다시 잠들어도 수면 질이 나빠진다고 한다. 자기 전에 방광을 비우는 것도 추천하고 있다. 소변이 마려우면 중추신경이 자극을 받아서 긴장 상태에 빠진다. 잠이 깊게 들기 힘들다. 노인은 잠이 없다는 말은 이런 배뇨 기관의 긴장과 관련이 있다는 것을 현대 과학이 입증했다. 나이가 들수록 잠의 질이 나빠서 잘 깬다. 새벽잠이 없다는 것도 배뇨 기관의 자극 등 신체 노화에 따른 증상이라고 설명된다.



Deep Sleep.



수면 부족, 불면을 호소하는 사람들을 조사해보면 의외로 정신적 문제보다 생활 습관에서 그 원인이 쉽게 드러난다. 특히 식습관이 그렇다. 첫 번째는 카페인이다. 커피를 즐기고, 야간에도 마시면서 불면을 호소하는 사람도 있다. 카페인이 들어간 음료는 의외로 많다. 가벼워보이는 녹차 음료에도 카페인이 들어 있으며, 여러 가지 건강 음료나 에너지 음료에도 쉽게 발견할 수 있다. 에스프레소는 드립 커피보다 카페인이 적게 들어 있지만, 보통 투 샷(원두 기준 15그램 이상)을 넣는 경우가 많아서 카페인 양이 하루 권장량인 400밀리그램에 육박하기도 한다.

수면과 음식의 상관관계는 가장 먼저 위의 부담을 고려해야 한다. 음식물이 너무 위에 많이 남아 있으면 위가 밤새 일해야 하므로 깊게 잠들기 힘들다. 사람에 따라서는 공복이 수면을 방해하는 경우도 많다. 이때 무리하게 먹으면 다시 잠을 방해하는 원인이 된다. 가급적 식사를 하고 서너 시간이 지난 후 잠에 드는 것이 유리하다. 위가 해야 할 일을 얼추 마친 이후이기 때문이다. 어떤 음식을 저녁으로 먹느냐 하는 것도 영향을 준다. 당연한 얘기지만 과식과 기름기 많은 음식, 양념이 강한 음식, 라면 같은 짠 음식이 모두 수면에 방해가 된다. 특히 짠 음식은 갈증을 일으켜 물을 마시게 하여 다음날 얼굴이 붓고 소변 신경을 자극해서 수면에 나쁜 영향을 준다.

숙면에 도움을 주는 식재료를 가까이 할 수도 있다. 대추와 양파, 감자, 두릅, 키위, 상추 등이 좋다고 한다. 특히 온종일 앉아 있거나 서서 일하는 이들은 다리나 등, 어깨 근육이 긴장한 탓에 잠자리에 누워도 편히 잠들지 못한다. 칼륨과 마그네슘이 풍부한 음식을 먹으면 근육을 이완시켜 숙면을 돕고 잠을 자다 중간에 자주 깨는 일도 막는다. 마그네슘은 통곡물과 견과류, 잎채소에 많다. 바나나와 감자, 살구와 우유는 칼륨 공급원이다.

아미노산 중에 트립토판은 행복 호르몬인 세라토닌 분비를 도와 수면의 질을 높이는 물질이다. 관련 음식을 찾아 먹거나 편하게 영양제 형태로 복용하는 방법도 추천한다. 찬바람이 불면 ‘뜨끈한 국물’이 생각나는데 우유를 넣어 끓인 고소하고 부드러운 감자스프는 겨울 밤 빈 속을 달래주는 별미다. 우유와 감자에 들어 있는 트립토판이 숙면을 방해하는 화학 물질을 제거하고 마음을 진정시켜 깊은 잠을 잘 수 있게 돕는다.



Recipe



가
한다.

지
위해.

에 칼륨을
한다.



대추 바나나차

속면에 좋은 대추와
바나나를 곱게 갈아
마신다. 스트레스를
덜어주고 기분이
좋아지는 음료가 된다.

1. 대추는 말린 것도 좋고, 생으로 준비해도 좋다.
2. 바나나는 갈색 반점이 한두 개 있는 것을 골라 껍질을 벗기고 자른다.
3. 대추는 씨를 빼고 과육만 따로 모아둔다.
4. 모든 재료를 믹서에 넣고 곱게 갈아서 따뜻하게 데워 마신다.

재료(2인분)

대추 10알, 우유 1잔, 바나나 4분의 1개, 소금 아주 조금, 뜨거운 물 반잔



감자스프

한겨울 추위와
피로를 이겨내는
따뜻한 한 그릇.
심신을 안정시키는
좋은 식사다.

1. 감자는 껍질을 벗겨 얇고 작게 썬다. 양파는 다진다.
2. 팬에 버터, 양파와 감자를 볶는다. 태우지 말고 약한 불에서 충분히 익힌다.
3. 냄비에 버터를 녹이고 밀가루를 가볍게 볶는다. 동글동글 뭉치면 우유를 부어서 잘 풀어주면서 끓인다.
4. 냄비에 2의 재료를 넣어서 휘젓는다. 닭육수나 물을 부어서 끓인다.
5. 믹서에 넣어서 갈고 체에 밭쳐 곱게 내린다.

재료(2인분)

감자 큰 것 1개, 양파 작은 것 반개, 우유 1컵, 밀가루 1작은술, 버터 2큰술, 물이나 닭육수(시판용) 적량, 소금 약간



잠에는 총량의 법칙이 있다. 오늘 2시간을 잤으면 언젠가는 모자란 5, 6시간의 잠을 벌충해야 인체가 개운하게 여긴다. 대부분의 현대인은 잠이 부족하다. 보통 연구자들은 하루 8시간 내외의 잠을 권한다. 과거 성인의 경우 6시간 정도면 충분하다고 했지만, 그렇지 않다는 연구가 최근 많이 나왔다. 최소 7시간은 자야 한다. 다시 겨울이다. 차가운 바람에 몸이 움츠러들고 체력이 떨어진다. 마음까지 든든해지는 따뜻한 음식으로 몸과 마음을 데우고 밤을 기다리자. 부족한 잠의 총량을 다시 채우기 위해.

글. 박찬일 셰프

글 쓰는 셰프이자 미문의 문장가로도 유명하다. 맛과 글에 대한 강의와 함께 다수의 매체에 칼럼을 연재하고 있다. 지금은 서울 서교동과 광화문의 <로칸다몽로>와 <광화문국밥>에서 일한다.

글.
한진규 원장

고려대학교 의과대학 졸업, 미국 클리블랜드 클리닉 수면 전임의 과정을 마쳤다. 현재 고려대학교 의과대학 외래교수와 한국수면학회 이사로 활동하며 다양한 방송과 저술 활동으로 대한민국 수면 문화 개선에 힘쓰는 동시에 서울스페셜수면의원을 설립해 수면장애로 고생하는 환자들에게 원스톱 맞춤 서비스를 제공하고 있다.

Be Healthy

자도 자도 피곤한 당신, 혹시 '수면과다증'은 아닐까?

사람은 하루에 몇 시간을 자야 할까? 전문가들은 잠을 못 자는 불면증과는 반대로 잠이 너무 쏟아지는 것도 수면장애 중 하나라고 말한다. 전날 밤 충분히 잠을 잤는데도 낮에 쏟아지는 졸음을 주체할 수 없어 일상 생활이 곤란한 상태라면, 수면과다증을 앓고 있는 건 아닌지 체크해보자.

겨울이 시작되면 수면장애를 겪는 환자들이 많아진다. 일조량이 줄어들면서 규칙적인 수면과 각성을 반복하는 신체 주기가 무너지기 때문이다.

우리가 가장 흔하게 알고 있는 수면장애는 불면증이다. 최근에는 충분한 수면을 취했음에도 불구하고 활동 시간 동안 각성을 유지하지 못해 '자도 자도 피곤한' 상태로 병원을 찾는 이들이 늘고 있다. 혹시 내가 수면과다증이 아닌지 의심된다면 낮 시간에 졸린 정도가 어느 정도 되는지를 측정하는 엠피스 졸음 척도(Epworth Sleepiness Scale) 테스트로 졸음 정도를 측정할 수 있다. 필요할 경우 전문 병원을 찾아 야간 수면다원검사를 통해 수면장애를 진단해 보는 방법도 추천한다.



나는 얼마나 잠이 많은 걸까?

- 0 전혀 졸지 않는다.
- 1 가끔 졸음에 빠진다.
- 2 종종 졸음에 빠진다.
- 3 자주 졸음에 빠진다.

엠피스 주간 졸음 척도 진단표

	0	1	2	3
앉아서 책을 읽을 때				
텔레비전을 볼 때				
극장이나 회의 석상과 같은 공공장소에서 가만히 앉아 있을 때				
한 시간 이상 운행 중인 버스나 택시를 타고 앉아 있을 때				
오후에 쉬면서 편안히 누워 있을 때				
앉아서 누군가와 대화를 나누고 있을 때				
술을 마시지 않은 상태에서 점심식사 후 조용히 앉아 있을 때				
차 안에서 운전 중 몇 분 동안 신호를 기다리거나 멈춰 있을 때				

테스트 방법

- a. 다음 상황에서 나는 얼마나 쉽게 졸거나 잠이 드는지 생각해본다.
- b. 가장 적당한 정도를 보기에서 골라 해당 번호에 표시한다.
- c. 각 항의 점수를 모두 더한다.





졸음을 느끼는 정도를 0~3까지 나눠 표시했을 때 점수 합계가 8을 넘으면 병리적인 주간 졸음이 있다고 판단되며, 의료기관을 방문해 적절한 진단과 치료를 받는 것이 좋다. 10 이상이면 기면증을 의심할 수 있다. 기면증의 경우 착각과 환각에 빠지기도 하고 흔히 가위에 눌렸다고 표현하는 수면마비 증상과, 갑자기 잠에 빠지는 수면발작 증상이 나타나기도 한다. 걷다가, 운동하다가, 차량을 운전하다가 의식하지 못하는 사이에 갑자기 잠에 빠져버릴 경우, 신체가 위험한 상황에 노출될 수도 있는 심각한 병이다. 때문에 기면증은 군대까지 면제될 수 있는 희귀난치성 질환으로 꼽힌다.

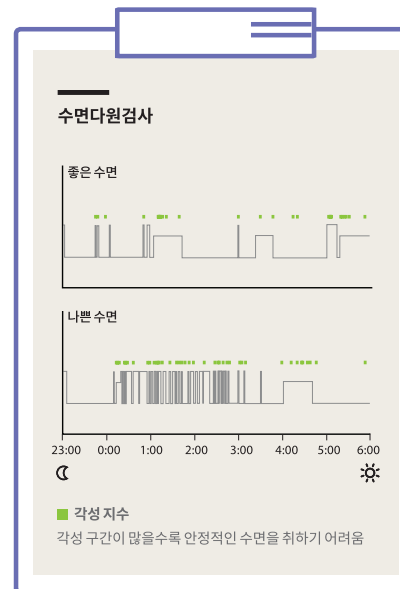
사람의 수면 시간은 확실히 정해져 있는 것은 아니다. 평소 8시간을 자던 사람이 어느 날 10시간을 잤다고 해서 갑자기 큰 문제가 일어나지는 않는다. 다만 8시간 이상을 잤는데도 다음 날 낮 시간에 잠이 쏟아지거나 몰아서 잠을 자느라 휴일을 다 보내버린다면 문제가 된다.

수면과다증의 문제는 단순히 잠을 많이 자는 것에서 끝나지 않는다. 수면과다증을 겪는 사람들은 대부분 매사에 의욕이 없거나, 무기력한 상태에 빠져 있거나, 활력과 의욕이 부족함을 느낀다. 늘 피곤하고, 자꾸 눕고만 싶어진다. 심각할 경우 일상 생활과 업무를 제대로 하지 못해 “밤에 안 자고 뭐하는 거냐?”는 억울한 말을 듣기도 한다. 졸음으로 인한 낮 동안의 스트레스는 밤 시간의 고민으로 이어지고, 질이 낮고 건강하지 않은 수면은 다시 더 많은 잠을 불러온다. 수면과다는 불면증과 함께 우울증의 대표적인 증상이다. 요즘 내 일상을 지배하는 가장 큰 스트레스와 고민이 무엇인지, 신체적으로 힘들고

지치지 않았는지 몸과 마음을 먼저 돌아보자. 잠을 적게 자거나 많이 자는 것을 해결하는 것보다 누적된 피로를 풀고 고민을 해결하는 것이 먼저다. 특별히 정신적인 문제가 없다면 다음 순서는 수면 상태의 점검이다. 코골이와 수면 무호흡 증후군은 수면의 질을 떨어뜨리는 큰 요인이 된다. 특히 자는 동안 코를 심하게 골면 본인은 잠을 잤다고 생각해도 되는 밤새도록 각성된 상태이기 때문에 아무리 많이 자도 피로가 해소되지 않는다. 다음 날 낮 시간에 졸음이 쏟아지는 것이 당연하다.

수면의 질이 떨어져 낮 동안 졸음이 심각한 경우에는 야간 수면다원검사를 시행하고 낮 시간의 주간 검사를 통해 기면증과 과다수면증을 진단할 수 있다.

수면장애 진단에 가장 도움되는 검사는 수면다원검사이다. 환자가 병원에서 8시간 이상을 자는 동안 환자의 뇌파, 눈동자 움직임, 신체 근육의 긴장도, 호흡, 다리 움직임, 자세, 심전도, 혈중산소농도, 코골이 소음, 적외선 비디오포 촬영한 수면 모습 등을 다양한 감지기를 이용해 측정하고 기록한다. 이를 통해 수면효율과 장애의 심한 정도를 평가하여 수면장애를 진단할 수 있다. 그동안 수면다원검사는 비급여로 약 70~100만 원 수준의 비용을 환자가 부담해야 했지만 작년 7월부터는 건강보험이 적용되어 환자의 비용 부담이 줄었다. 주간 검사 방법은 야간 수면다원검사를 마친 후 2시간 후부터 2시간 간격으로 약 30분씩 4~6회에 걸쳐 시행한다. 뇌파, 안전도, 근전도 등의 감지기를 부착한 상태에서 어두운 방에서 낮잠을 자는데 이때 소견 등을 관찰하여 낮 동안 졸음의 심한 정도를 평가하고 수면과다증 및 기면증을 진단한다.



수면과다증은 적절한 진단과 치료를 통해 충분히 개선 가능한 증상이지만 병이라고 생각하지 못해 방치하는 경우가 많다. 주간 졸림으로 느리고 게으르며 업무에도 태만하다는 오해를 사기도 쉽다. 이런 오해로 정신적인 스트레스를 받는 환자들도 있다. 무엇보다 환자의 행동이 의도적인 것이 아님을 인식하고 가정이나 학교, 직장 등에서도 질병에 대한 이해가 필요하다. 주변에서 주의 깊게 살핀 후 증상을 말해주는 것도 좋다.

Think

? 

경동나비엔에 대해 궁금한 점이 생기면 무엇이든 물어보세요! Dr.N이 여러분의 궁금증을 친절하게 풀어드리겠습니다~!
hello_n@kdiwin.com

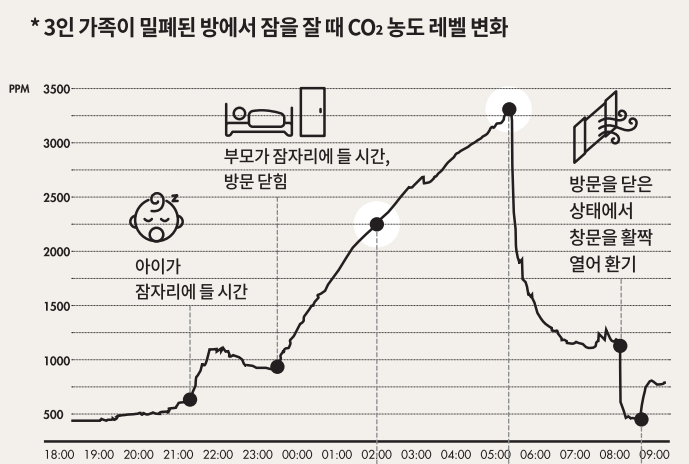



Dr.N


A1


밀폐된 침실에서 잠을 잘 경우 사람이 수면 중 배출하는 이산화탄소가 공간에 정체되어 수면의 질이 떨어지게 됩니다. 공기 흐름이 차단되면 뇌에 산소 공급이 부족해지고 심한 코골이와 불면증, 주간 졸음 등 여러가지 증상이 발생하죠. 수면의 질을 좌우하는 침실 이산화탄소 수치! 지금부터 우리가 잠을 자는 동안 침실 공기가 어떻게 달라지는지 한번 살펴볼까요?

잠자는 동안 쌓여가는 이산화탄소



CO₂  수면 중 침실 이산화탄소 농도 시간당 최대 430ppm 까지 빠르게 증가

 엄마 기상, 침실 방문 개방

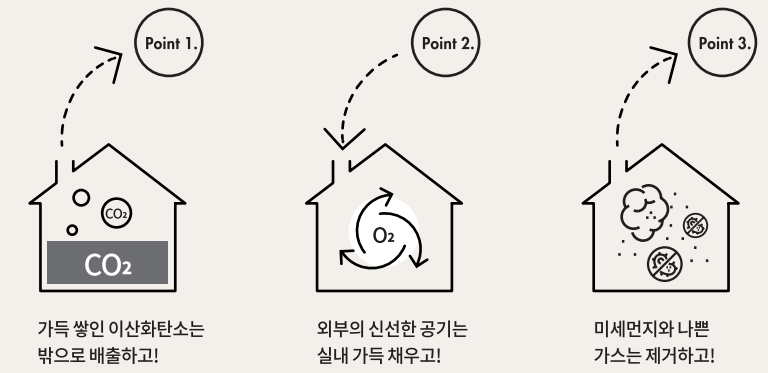
 창문 닫음, 방문 개방

◆자료 출처: ThingSpeak.com

A2

미세먼지와 차가운 온도 때문에 창문 열기가 어려운 겨울철에는 창문을 닫은 상태에서도 열 손실 없이 공기를 순환시키는 환기 장치가 필요합니다. 공기청정기만으로는 부족한 침실 이산화탄소 관리, 수면 중에도 알아서 공기가 순환하게 도와주는 청정환기 시스템을 활용하는 건 어떨까요?

배출하고 채우고 제거하고



나비엔 에어원 청정환기기로 '쾌적한 수면 생활'을 '환기'하세요!

침실 이산화탄소, 어떻게 제거하나요?

쾌적한 생활환경을 만들기 위한 사소한 궁금증들, 딱히 물어볼 곳이 없어 답답하셨나요? 그래서 준비했습니다. 여러분의 궁금증을 해결해주는 Dr.N 에게 무엇이든 물어보세요.

Q 요즘 들어 아침마다 이유없이 피곤하고 머리도 아픈데, 자는 동안 무거워진 실내 공기가 수면의 질과 연관이 있는 건 아닐까요? 그렇다고 추운 날씨에 창문을 열고 잘 수도 없는데, 밤새 침실에 쌓여가는 탁한 공기를 어떻게 관리해야 하는지 알려주세요~!



생활 X 조언

Curation

폭풍꿀잠!



긴 하루를 마치고 피곤한 몸으로 침대에 누우면 막상 잠은 오지 않고 내일 하루도 피곤하면 어쩌나, 걱정만 늘어갑니다. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

많은 이들이 잠이 안 오더라도 침대에 계속 누워서 깨어 있는 상태로 휴식을 보충하면 그나마 덜 피곤할 거라고 생각하죠. 하지만 무조건 침대에 머무는 시간이 길다고 해서 수면의 질이 올라갈까요? 수면 효율을 높이려면 오히려 침대에 머무는 시간을 줄이고 실제로 잠자는 시간을 늘리는 법을 배워야 해요. 만약 침대에 누웠는데 5분 안에 잠들지 못한다면, 차라리 침대에서 벗어나 책을 읽거나 가벼운 명상을 하며 다른 행동을 해주는 것이 좋습니다. 그러다가 다시 잠이 올 때 침대에 눕는 편이 더 빠르게 잠들 수 있는 방법이죠. 단, 스마트폰에서 나오는 청색광(블루라이트)이 불면증을 유발하는 원인이 될 수 있으니 가급적 멀리하세요!



저는 추운 곳에서 잠을 잘못 자요. 보일러 온도를 높일 때마다 다음 달 난방비가 너무 두려운데 좋은 방법이 없을까요?

적절한 실내 온도는 쾌적한 수면에 중요한 요소입니다. 너무 추운 환경도 숙면을 방해하지만 지나친 난방으로 건조해진 공기 역시 인체 면역력은 물론, 수면 효율을 떨어뜨리죠. 잠자리에 들기 전 보일러 온전을 줄이고 보조 난방기구를 함께 사용해 보는 건 어떨까요? 최근 한 연구 결과에 따르면 실내 온도를 낮추고 체온을 따뜻하게 유지해주는 보조 난방기구를 사용할 때, 보일러 난방만 사용할 때보다 에너지는 약 16% 절약할 수 있고, 수면의 질도 약 7%나 향상되었다고 하니까요. 현명한 난방으로 추위보다 무섭다는 겨울철 난방비 폭탄도 피해가고, 더 쾌적한 수면의 질도 경험해 보세요!



피부가 예민한 아이가 요즘 부쩍 가려움이 심해졌어요. 밤새 긁느라 잠을 못 잘 때도 있는데 요즘 화학 성분이나 유해 물질 이슈도 많아서 신경이 쓰이네요.

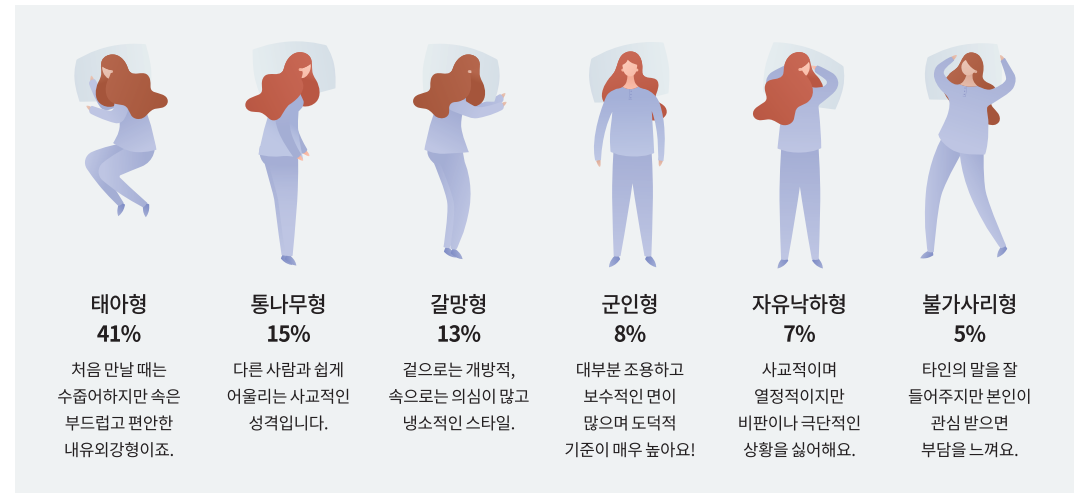


유해 물질 검사 승인을 받은 믿을 수 있는 천연 소재로 침구를 바꿔보는 건 어떨까요? 형광이나 표백 등 가공 처리를 하지 않은 순면 100% 광목은 예민한 아이들에게 더할 나위 없이 적합한 원단입니다. 천연 목화씨눈이 그대로 살아 있는 내추럴 광목은 부드러운 촉감과 은은한 컬러로 아늑한 침실 분위기를 연출에도 그만이고, 항균 효과와 습도 조절 능력도 우수해서 세균이나 진드기에 대한 염려도 덜 수 있습니다. 세탁할수록 감촉이 부드러워지고 뜨거운 물에 삶아도 변색되지 않는 것도 훌륭한 장점이지요. 여름에는 통풍과 흡수력이 좋고 겨울에는 보온성이 뛰어난 천연 광목 침구로 아이들의 쾌적한 숙면을 도와주세요.



우리 가족은 잠자는 모습이 모두 다릅니다. 잠을 자는 모습이 평소 성격과도 관련이 있을까요?

영국의 수면전문가 크리스 이지콕스 박사는 1,000명의 수면 자세를 관찰한 후 여섯 가지로 나눠 각 성격을 분석했습니다. 평소 애 느꼈던 우리 가족의 성격과 비교해 보면 재밌을 거예요~!





벌써 10년째 아침에 눈을 뜨면 커피로 하루를 시작하고 있습니다. 특히 제대로 숙면을 취하지 못해서 피곤한 날에는 커피부터 마셔야 즐기고 나른했던 정신이 맑게 깨어나는 것 같습니다. 매일 아침마다 이렇게 마셔도 괜찮은 걸까요?

우리 몸은 기상 후부터 자연스럽게 스트레스 대항 호르몬인 ‘코르티솔’을 분비합니다. 이 호르몬은 몸의 감각을 깨우고 에너지를 만들어 낼 수 있도록 도와주죠. 기상 후 바로 마시는 커피는 잠을 깨워주는 자연스러운 해결책처럼 보이지만 실제로 우리 몸의 에너지를 올리는 데 별로 도움이 되지 않습니다. 오히려 활력을 주는 코르티솔이 줄어들면서 결국 카페인에 대한 내성이 생기게 된답니다. 코르티솔 수치가 최고조로 올라가는 오전 9시 이전에 공복 상태로 마시는 커피는 오히려 우리 몸을 더욱 피곤하게 만들 수도 있다는 사실! 간단하게라도 아침 식사를 한 후, 코르티솔 수치가 서서히 떨어지기 시작하는 오전 10~12시 무렵 첫 번째 커피를 마시는 것이 가장 좋다는 걸 꼭 기억하세요!



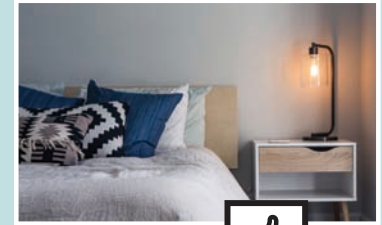
잠들기 전에 심리적인 안정을 주는 ASMR을 들어보고 싶는데 콘텐츠가 너무 많아서 선택을 못하겠어요. 듣는 것만으로도 잠이 솔솔 오는 영상을 추천해주세요!

▶ 몇 년 전부터 힐링 콘텐츠로 많은 사랑을 받는 ASMR은 귀가짐이라는 신조어까지 낳으며 다양한 분야로 폭을 넓혀가고 있습니다. 하지만 사람마다 취향과 선호하는 자극이 다르기 때문에 어떤 소리가 내게 잘 맞는지 찾아가는 과정이 필요하답니다. 사각사각 먹는 소리를 좋아한다면 리얼 사운드 먹방 전문 ASMR 아티스트인 ‘Jane ASMR 제인’을 추천해요. 깔끔하고 듣기 좋게 먹는 이팅 사운드로 이미 수백만의 구독자를 확보하고 있는 검증된 사운드랍니다. 물건을 쓸어내리거나 반복적으로 굽어서 내는 사운드가 좋다면 ‘ASMR Magic’을 들어보세요. 대화 없이 오직 소리를 들려주는 일에 집중하기 때문에 수면제 효과가 좋기로 유명해요. 국내 아티스트 중에서는 ‘Cracker ASMR’을 강력 추천합니다. 영상 천재라는 수식어가 붙을 정도로 세련된 화면과 전문 장비를 사용한 고품질 사운드에 빠져들지도 몰라요.

Event

오늘도 우리는 안녕히 잘 잤습니다

매거진 N은 궁금합니다. 여러분의 수면 생활은 얼마나 건강한지, 매일 밤 좋은 꿈을 꾸며 잘 자고 있는지. 쾌적한 아침을 만드는 ‘나만의 꿀잠 비법과 수면템’을 센스 넘치는 댓글로 공유해주세요. ‘Best 쾌잠러’로 선정된 분들께는 나비엔 메이트 온수매트를 선물로 보내드립니다.



2019
Winter Event

My Comfortable Sleep Life

우리들의 좋은 잠,
쾌적한 일상을 매거진 N과 함께
마이 쾌잠 라이프

- 기간 2019년 12월 16일(월) ~ 20일(금)
- 발표 12월 27일(금), 당첨자 개별 연락
- 경품 나비엔 메이트 온수매트(총 3인)

• 참여 방법

1. 경동나비엔 공식 페이스북 (www.facebook.com/NavienKorea)이나 인스타그램(www.instagram.com/kdnnavien_official) 방문
2. 나만의 꿀잠 비법과 수면템을 댓글로 공개하기
3. 해당 이벤트 게시물에 좋아요! 누르고 공유하기



대전광역시. 유광열

올가을에 걷기 좋은 산소 충전 트레킹 코스에서 소개한 화천 비수구미길은 저도 얼마 전에 다녀온 곳이라 관심있게 보게 되었네요. 이렇게 아름다운 자연과 공존하며 숲을 지킬 때 우리 삶도 더욱 풍요로워지는 건 아닐까요? 푸른별 지구를 우리 후손들에게 잘 물려주겠다고 다짐하는 좋은 기회가 되었습니다.

대구광역시. 최영지

‘실내 이산화탄소, 환기가 답이다’를 인상 깊게 읽었습니다. 밀폐된 실내 공간에서 제대로 환기조차 하지 않고 공기청정기만 돌린다면 호흡하는 과정에서 배출된 이산화탄소가 쌓인다는 사실을 알게 되었습니다. 이산화탄소 농도가 높아지면 집중력이 저하되어 졸음이 오고 두통과 현기증, 어깨 결림 등의 현상이 생긴다고 하니 앞으로는 실내 환기에 더 신경을 쓰겠다고 다짐해 봅니다.



경기도 용인시. 구근형

매번 알차고 유익한 매거진 N의 기획 기사를 통해 그동안 돈을 지불하지 않아도 되는 공공재로 알았던 공기나 물이 이제는 더 이상 공짜가 아니라는 사실을 깨닫고 있습니다. ‘세상이 정말 많이 바뀌었다’ 라고 한탄만 할 것이 아니라 다음에는 무엇을 돈을 주고 사야할 것인지 고민하는 시간을 갖게 해주셔서 감사합니다.

경기도 의정부시. 이준임

이번 호에서는 ‘호흡의 힘’을 다룬 기사가 가장 기억에 남았습니다. 사실 호흡이라고 하면 그저 생명을 유지하기 위한 하나의 수단이자, 생리 현상 정도로만 생각했습니다. 매거진 N 덕분에 올바른 호흡에 담긴 소중한 가치와 의미를 새삼 깨닫게 되었습니다. 값비싼 영양제나 보약 한 첩보다, 올바른 호흡 한 번이 건강한 삶의 든든한 밑바탕이 됨을 알려주셔서 감사합니다. ^^



매거진 N 테마로
‘나만의 문장 만들기’ 이벤트 당첨자

ID. 반다혜

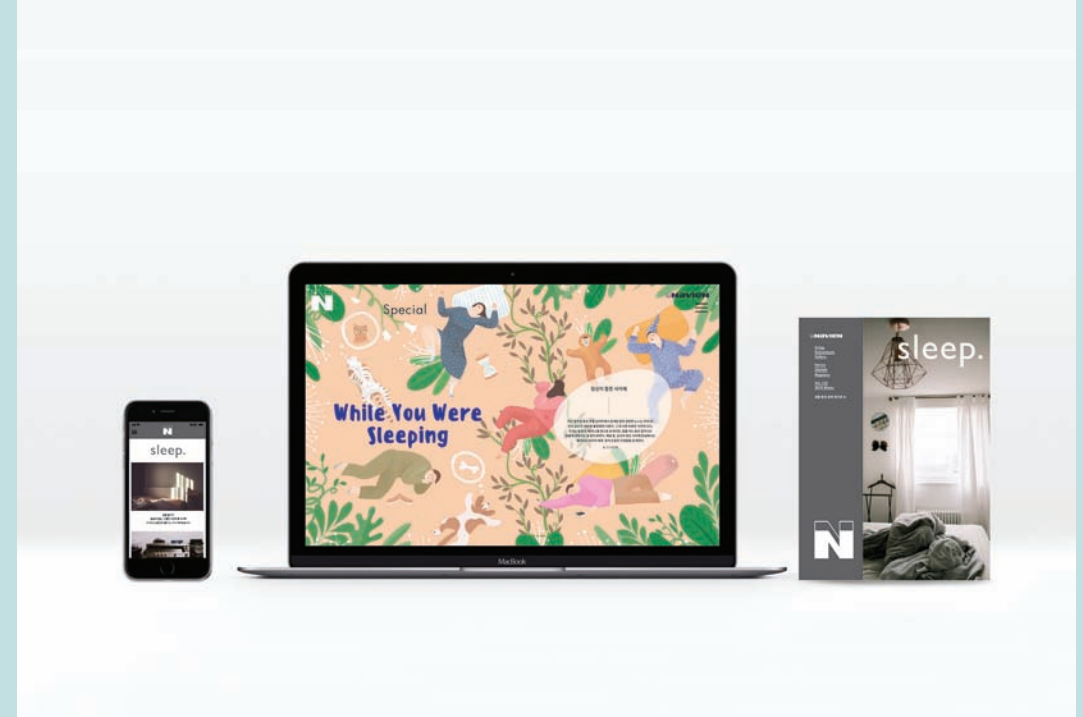
우리가 살고 있는 지구가 더 이상 아파하지 않도록, 먼지 없는 깨끗한 공기를 마시면서 살 수 있도록, 소중한 자원이자 에너지인 흙과 물을 지켜주세요!

ID. 이효정

흙과 물을 벗삼아 놀았던 무더운 여름이 가고, 살랑살랑 시원한 바람이 부는 가을이 왔습니다. 이제 곧 추디 추운 겨울이 찾아 오겠지요. 하지만 괜찮습니다. 미세먼지 피해서, 추운 바람을 피해서, 따뜻한 집안에 친환경 에너지를 지향하는 경동나비엔 덕분에 따스하게 보낼 테니까요.

ID. suk_lee5

오늘도 흘날리는 흙먼지 속에 물 한잔도 마실 틈 없이 하루를 한 시간처럼 보냈다. 이런 나를 지켜주는 건 내 가족, 그들이 내 에너지다. ♥



쾌적한 생활 환경 파트너,
경동나비엔과
더 많은 이야기를 나눠요!

hello_n@kdiwin.com

* 정기구독을 원하시는 분들은 성함과 주소, 연락처를 적어 이메일을 보내주세요!

자연 친화적이고 건강한 삶의 방식을 이야기하는 매거진 N은 독자 여러분의 소중한 의견을 기다리고 있습니다. 이번 호에 대한 여러분의 다양한 생각과 소감을 보내주세요. 독자 리뷰에 소개된 분들께는 음료 교환권을 보내드리니, 성함과 함께 연락 가능한 휴대폰 번호를 남겨주세요. 매거진 N은 경동나비엔 공식 홈페이지에서도 만나볼 수 있습니다.

경동나비엔 소셜미디어도 지금 방문해보세요!

- 공식 블로그 https://blog.naver.com/kd_navien
- 페이스북 <https://www.facebook.com/NavienKorea>
- 인스타그램 https://www.instagram.com/kdnavien_official

사랑하는 사람과 다정한 마음을 나누는 밤,
뒤척이던 하루가 먼저 다가와 스르륵 눈을 감습니다.



인공 지반 녹화 솔루션
파라소 시스템

새로운 생명을 키우고



건물의 에너지 효율을 높이며



안심하고 숨쉬는 푸른 도시를 만듭니다.
우리 모두의 쾌적한
생활 환경을 위해



자연 · 환경 · 사람이 공존하는 도시, 친환경 파라소 시스템



단열성 향상, 냉난방 에너지 절감

파라소 시스템을 적용한 녹화 건물은 옥상으로 손실되는 냉난방 에너지를 10~15% 절감할 수 있습니다.



쾌적한 도시 대기 환경 조성

건물 옥상을 이용한 도시숲은 온실가스와 미세먼지 농도를 낮춰 깨끗하고 쾌적한 대기 환경을 만듭니다.



녹색건축물 인센티브 혜택

친환경 녹색건축인증 평가요소인 환경표지 인증 및 GR마크 인증으로 다양한 인센티브 혜택을 받으세요.



경량화로 건물 하중 부담 완화

일반 토양 대비 최대 1/6 수준의 무게로 건축물의 하중 부담을 줄이고 얇은 토심으로도 강한 지지력으로 수목을 지켜줍니다.



당신이 잠들 때
온수는 깨어납니다

쾌적수면을 만드는 숙면가전

온수의 힘을 믿으세요 경동나비엔 온수매트



매트 속까지 알아서 깨끗하게 **셀프 이온케어**
보이지 않는 매트 속 물까지 알아서 깨끗하게,
셀프 이온 케어로 안심하고 쾌적수면하세요.



미리 켜줄 필요 없이 빠르고 따뜻하게 **빠른 난방**
기존 모델 대비 최대 40%까지 빠르고 따뜻하게,
빠른 난방으로 더 쾌적한 수면을 준비하세요.



국가대표 보일러만의 **분리난방 온도제어**
매트 좌우의 온도를 분리해 1°C 단위로 상세하게,
분리난방 기술로 서리가 원하는 최적의 온도를 즐기세요.



매트리스의 쿠션감 그대로 **1mm 초슬림 매트**
약 80mm의 촘촘한 물길로 닿는 순간 따뜻하고 부드럽게,
보관까지 간편한 1mm 초슬림 매트로 편리하게 사용하세요.



EQM580 EQM560 EQM540

