

충분히 자라.

Healing happens when you sleep. (Mary Rabyor)

치유는 당신이 잠을 자는 동안 일어난다. (마리아 라브요)

사람에게 충분한 수면은 도대체 몇 시간일까?

시대가 발전하고 개인 간의 경쟁이 치열해지며, 사람들 사이의 관계가 복잡해짐에 따라 사람의 수면 시간이 줄어들고 있습니다. 그만큼 할 일이 많아진 것이지요. 그렇지만 대부분 사람은 자신의 일생의 약 3분의 1 정도의 시간을 잠을 자는 데 쓴다고 합니다. 그리고 연령대별로 본다면, 사람은 유아기에 가장 많은 잠을 자고 나이가 들어갈수록 수면 시간은 줄어들며, 노인이 되면 잠이 없어진다고 하지요.

또 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 좋은지, 늦게 자고 늦게 일어나는 것이 좋은지는 사람에 따라 많은 차이가 있습니다. 어떤 사람들은 아침에 일찍 일어나는 것이 좋다고 하고, 어떤 사람은 아침잠을 충분히 자야 한다고 말하기도 합니다.

우리는 자주 “잠이 보약이다”라는 말을 듣습니다. 전문가들에 의하면, 잠을 깊이 자게 되면 노화된 세포가 새것으로 탈바꿈하게 되어 우리에게 새로운 에너지를 공급한다고 합니다. 따라서 밤 동안에 충분한 잠을 자지 못하는 것은 몸에 이상이 있는 것으로 볼 수 있다는 것이지요.

저의 개인적인 경험에 따르면, 잠은 육체의 피로를 해소하고 지친 정신을 맑게 하는 데는 최고의 보약인 것 같습니다. 실제로 저는 육체의 피로감을 심하게 느끼거나 마음이 복잡하고 지칠 때 잠을 잡니다. 잠을 자고 일어나면 육체의 상태가 호전되고 기분이 전환되는 것을 느끼곤 합니다. 잠을 자는 사이 육체와 정신에서 치유가 일어난 것이지요. 여러분은 어떤가요?