

잠을 자도 피곤하다면

잠을 '더하는' 대신 '덜어내야' 하는 이유





요즘 SNS에 넘쳐나는 해시태그,
'슬립맥싱(SLEEPMAXXING)'을 들어보셨나요?

입테이핑부터 시작해
마그네슘 챙겨 먹기, 백색소음 틀기, 수면 추적기 부착까지...

잠을 하나의 프로젝트처럼 최적화하려는 시도이자
더 빨리, 더 깊이, 더 오래 자기 위한 방법을 공유하는 흐름입니다.

'더하기'가 정말 숙면을 만들까?

젊은 세대일수록 무언가를 더하는 방식에 익숙합니다.
영양제를 추가하고, 기기를 장착하고, 루틴을 세분화합니다.

하지만 수면 전문가들은 말합니다.

숙면은 '더하는 기술'이 아니라
'방해 요소를 제거하는 환경'에서 시작된다고.

멜라토닌은 어둠 속에서 분비됩니다.

빛이 줄어듦 때, 자극이 사라질 때
몸은 비로소 "이제 자도 된다"고 판단합니다.

결국 질문은 이것입니다.

우리는 잠을 위해 무엇을 더하고 있을까?

아니면 무엇을 끊지 못하고 있을까?

왜 자도 자도 피곤할까?

피곤함의 원인은 **수면 시간 부족** 때문이 아니라
수면의 질 붕괴일 가능성이 큼니다.



자기 전 스마트폰



늦은 밤 카페인



저녁에도 환한 조명



주말에 몰아 자기



습관적인 야식



잠들기 직전 운동

술은 쉽게 잠들게 하지만 렘수면을 억제하고

카페인은 깊은 잠 진입을 방해합니다.

스마트폰의 빛은 멜라토닌 분비 시점을 늦추지요.

이런 요소들은 **뇌를 각성 상태로 만들고, '얕은 잠'을 반복하게 합니다.**



내 수면 점수 자가진단하기

각 문항에 해당하는 부분을 체크하고 점수를 더해주세요

- 1 오후 2시 이후 커피, 에너지 음료, 진한 차를 마신다.
- 2 잠들기 직전까지 스마트폰을 본다.
- 3 주 2회 이상 술을 마신다.
- 4 습관적인 야식, 잠들기 두 시간 전에 음식을 먹는다.
- 5 잠들기 두 시간 이내에 운동을 한다.
- 6 평일과 주말 취침 시간이 2시간 이상 차이 난다.
- 7 매일 잠드는 시간이 들쭉날쭉하다.
- 8 침실에 TV, 가로등, 전자기기 불빛이 그대로 노출된다.
- 9 소음에 자주 깨는 편이다.
- 10 내일 할 일, 걱정 때문에 쉽게 잠들지 못한다.



테스트 결과

[0-1개] 숙면 안정

현재 수면 습관이 비교적 건강한 편입니다.

취침 루틴 고정과 같은 작은 변화만으로도 더 깊이 숙면할 수 있습니다.

[2-4개] 숙면 주의

피로 누적 가능성이 보입니다.

체크 항목 중 가장 자주 반복되는 1-2개부터 개선할 필요가 있습니다.

[5-7개] 수면 리셋 필요

수면의 질이 눈에 띄게 떨어진 단계입니다.

최소 2주 이상 카페인, 취침시간, 스마트폰 사용을 자제해보시길 권고 드립니다.

[8개 이상] 만성 수면 방해

수면 부족이 일상 컨디션에 큰 영향을 미치고 있습니다.

스스로의 노력만으로는 개선이 어렵다면 전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

전문가들이 말하는 **빼기의 기술**

숙면을 방해하는 **7가지 요소**는 복잡하지 않습니다.

1. 빛 공해
2. 과도한 음주
3. 불규칙한 수면 시간
4. 잠들기 직전 운동
5. 과도한 카페인
6. 야식
7. 잘 자야 한다는 압박

흥미로운 건,

이 중 상당수는 우리가 **"괜찮겠지"**라고 넘기는 습관이라는 점입니다.

수면은 의지로 통제하는 영역이 아닙니다.

★ 환경과 리듬이 조용히 맞춰질 때 따라오는 생리적 현상에 가깝습니다.

잘 자는 사람은, 애쓰지 않는다

슬립맥싱은 시대의 불안을 보여줍니다.
쉬는 것조차 성과처럼 관리하려 하니깐요.

하지만 잠은 **최적화의 대상**이 아니라
허락의 대상에 가깝습니다.

조명을 조금 줄이고,
침대에서 스마트폰을 내려놓고,
주말에도 같은 시간에 눕는 것.

무언가를 더하기보다 몇 가지를 덜어내는 것.

어쩌면 우리에게 정말로 필요한 건,

수면을 통제하는 기술이 아니라

수면을 방해하지 않는 용기인지도 모릅니다.



찾아가는 상담실 이용안내

이용안내

전남 소방공무원 심리지원을 위해
전문상담사가 매주 지정 요일에 담당관서를
방문하여 개인상담, 집단상담, 교육 등을 진행하는
소방공무원 전용 심리지원 서비스입니다.

상담신청

① QR코드를 스캔하여 홈페이지에 접속

구글에서 [전남 찾아가는 상담실] 검색 또는 도메인에 [www.soul119.com] 입력

② 상담신청서 작성

방문상담 / 외부상담 / 특수상담 중에서
희망하는 상담분야와 일정을 선택

③ 특수상담 사전설문 작성

*세무상담 / 법률상담 신청자만 해당
* 이메일 또는 카카오톡으로 작성본 제출

④ 상담예약 완료

상담사와 협의 후 예약일 확정

- * 상담사와 나눈 내용은 윤리강령에 의하여 비밀이 보장됩니다.
- * 첫 상담일은 신청 후 상담사(혹은 상담센터)와 연락하여, 일정 조율 후에 배정됩니다.

QR 코드



QR코드(www.mindon.co)

접속→회원가입→신청서 작성

 유선문의 070-4192-7762

 카카오톡 전남소방심리지원단 검색 후 추가

 홈페이지 www.soul119.com