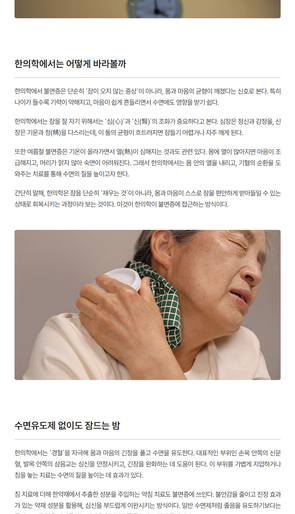

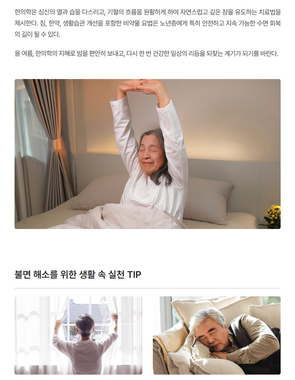

실버보감

# 잠 못 이루는 여름밤
# 한의학의 지혜로 편안한 밤 보내요

3줄 요약

- 노년기의 여름철 불면은 체온 조절과 수면 리듬의 문제에서 시작된다.
- 한의학에서는 불면증을 심신의 불균형으로 보고 침·뜸·한약으로 다스린다.
- 낮 햇빛 쬐기, 온찜질 등 생활습관 개선이 숙면에 도움이 된다.

## 더위·습기, 수면 리듬의 사소한 교란자

한국의 65~86세 노인을 대상으로 한 대규모 설문 결과, 51.3%가 불면을 경험했고, 12.5%는 "수면 질이 나쁘다"고 응답했다. 즉, 노년의 절반 이상이 불면으로 인한 수면 장애를 겪었으며, 이중 일부는 수면의 질 자체에 불만을 갖고 있는 셈이다.

다중회귀분석 결과에서도 불면과 노년기에 흔히 나타나는 고혈압이나 우울증 같은 심신 상태 사이에 유의미한 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다.

노년기의 불면은 단순한 수면장애를 넘어 삶의 질 전반에 영향을 미치는 중요한 문제이다. 특히 여름철에는 긴 일조시간과 무더위, 냉방기기 사용 등으로 인해 수면의 시작과 유지가 어려워지며, 기저질환이나 심리적 요인까지 겹치면 불면증은 더욱 악화된다. 이러한 계절성 불면은 멜라토닌과 같은 수면 호르몬의 분비 리듬이 깨지면서 생체 주기 자체가 흐트러지는 데에서 비롯된다.

## 한의학에서는 어떻게 바라볼까

한의학에서 불면증은 단순히 '잠이 오지 않는 증상'이 아니라, 몸과 마음의 균형이 깨졌다는 신호로 본다. 특히 나이가 들수록 기력이 약해지고, 마음이 쉽게 흔들리면서 수면에도 영향을 받기 쉽다.

한의학에서는 잠을 잘 자기 위해서는 '심(心)'과 '신(腎)'의 조화가 중요하다고 본다. 심장은 정신과 감정을, 신장은 기운과 정(精)을 다스리는데, 이 둘의 균형이 흐트러지면 잠들기 어렵거나 자주 깨게 된다.

또한 여름철 불면증은 기온이 올라가면서 열(熱)이 심해지는 것과도 관련 있다. 몸에 열이 많아지면 마음이 조급해지고, 머리가 맑지 않아 숙면이 어려워진다. 그래서 한의학에서는 몸 안의 열을 내리고, 기혈의 순환을 도와주는 치료를 통해 수면의 질을 높이고자 한다.

간단히 말해, 한의학은 잠을 단순히 '재우는 것'이 아니라, 몸과 마음이 스스로 잠을 편안하게 받아들일 수 있는 상태로 회복시키는 과정이라 보는 것이다. 이것이 한의학이 불면증에 접근하는 방식이다.

## 수면유도제 없이도 잠드는 밤

한의학에서는 '경혈'을 자극해 몸과 마음의 긴장을 풀고 수면을 유도한다. 대표적인 부위인 손목 안쪽의 신문혈, 발목 안쪽의 삼음교는 심신을 안정시키고, 긴장을 완화하는 데 도움이 된다. 이 부위를 가볍게 지압하거나 침을 놓는 치료는 수면의 질을 높이는 데 효과가 있다.

침 치료에 더해 한약재에서 추출한 성분을 주입하는 약침 치료도 불면증에 쓰인다. 불안감을 줄이고 진정 효과가 있는 약재 성분을 활용해, 심신을 부드럽게 이완시키는 방식이다. 일반 수면제처럼 졸음을 유도하기보다는 몸이 스스로 잠을 받아들이는 상태로 회복하도록 돕는다는 점이 특징이다.

한의학에서는 또한 기혈이 조화롭게 흐르면 자연스럽게 잠들 수 있다고 본다. 단전호흡, 기공, 명상 같은 조용한 움직임은 긴장된 몸과 마음을 이완시키는 데 좋다. 복식호흡을 통해 심박을 낮추고, 생각을 정리하다 보면 어느새 마음이 차분해지고, 잠에 들 준비가 된다.

## 여름밤을 지나 깊은 잠으로 들어가는 길

여름철 불면증은 단순한 계절적 불편함이 아닌, 노년기 삶의 질 전반에 영향을 미치는 중요한 건강 이슈이다. 기온과 습도의 변화로 체온 조절이 어려워지는 여름밤, 특히 노년층은 자율신경계의 반응 속도와 회복력이 떨어져 수면 리듬이 쉽게 무너지기 마련이다. 이럴 때일수록 약물에 의존하기보다는 몸과 마음의 균형을 회복시키는 전인적 접근이 필요하다.

한의학은 심신의 열과 습을 다스리고, 기혈의 흐름을 원활하게 하여 자연스럽고 깊은 잠을 유도하는 치료법을 제시한다. 침, 한약, 생활습관 개선을 포함한 비약물 요법은 노년층에게 특히 안전하고 지속 가능한 수면 회복의 길이 될 수 있다.

올 여름, 한의학의 지혜로 밤을 편안히 보내고, 다시 한 번 건강한 일상의 리듬을 되찾는 계기가 되기를 바란다.

## 불면 해소를 위한 생활 속 실천 TIP

**1. 아침 햇볕은 수면의 시작이다**

아침 7~9시 사이에 햇빛을 15분 이상 쬐면 멜라토닌 생성을 돕는 생체 리듬이 활성화 된다. 이는 밤이 되면 자연스러운 졸음을 유도하게 된다. 노년기에는 가능한 한 아침 산책이나 햇볕 쬐기를 생활화하는 것이 좋다.

**2. 낮잠은 20분 이내로, 오후 3시 이전에**

짧은 낮잠은 피로 회복에 도움이 되지만, 30분 이상 깊이 잠들면 밤잠에 방해가 된다. 특히 늦은 오후의 수면은 멜라토닌 리듬을 흐트러뜨리기 때문에 주의가 필요하다.

**3. 따뜻한 족욕과 반신욕으로 긴장 풀기**

잠들기 전 30분간 미지근한 물에 발이나 하체를 담그면 체온이 일시적으로 올라간 후 떨어지면서 자연스럽게 졸음을 유도한다. 한의학에서는 이를 양기(陽氣)의 순환을 돕고 심열(心熱)을 다스리는 방법으로 본다.

**4. 카페인·알코올·야식 줄이기**

카페인과 알코올은 멜라토닌의 분비를 억제하고 심장을 자극하여 불면을 유발할 수 있다. 특히 여름철에는 맥주 한 잔도 체온을 교란시키고 수면의 질을 낮출 수 있다. 저녁 식사는 가볍고 이른 시간에 마무리하는 것이 좋다.

**5. 한방차와 음식으로 기혈 안정시키기**

감태차, 대추차, 산조인차 등은 심신을 진정시키고 수면 유도에 도움을 주는 대표적인 한방차다. 평소 식사에서 당귀, 복령, 연자육 등 심신 안정에 좋은 한약재가 포함된 식재료를 활용하는 것도 좋다.

**6. 수면 루틴 정립하기**

매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것이 중요하다. 잠들기 전에는 TV, 스마트폰, LED 조명 사용을 최소화하고, 잔잔한 음악이나 명상, 독서로 긴장을 푸는 루틴을 만드는 것이 도움이 된다.