숙면을 찾아 떠난 여행

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)에 따른 사회적 거리 두기로 집에만 있다 보니 신체 리듬이 깨지면서 불면증을 호소하는 사람들이 많다. 수면은 면역력에 직접적인 영향을 미친다. 잠이 중요한 이유다.

글 · 사진 성연재 기자

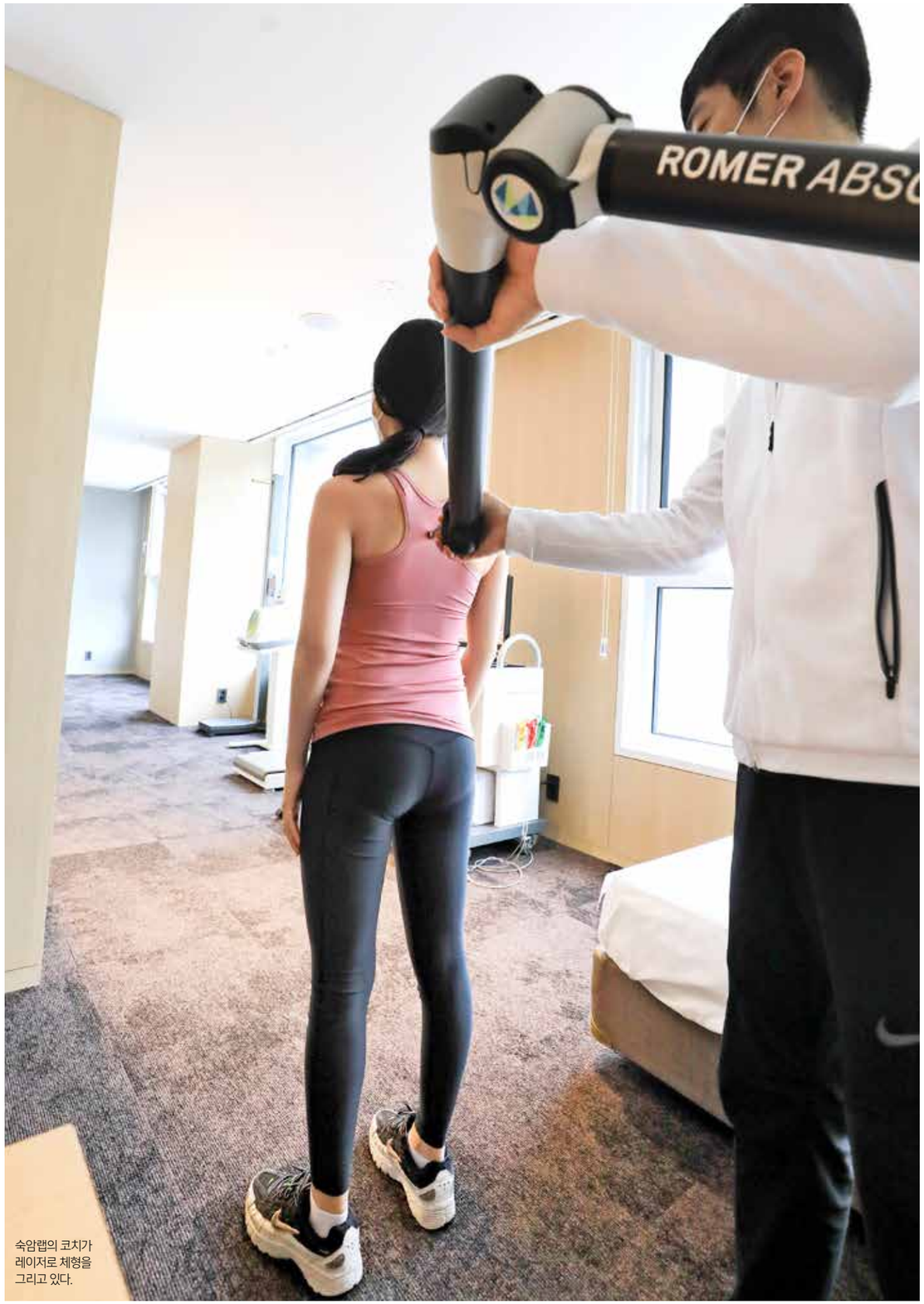
가리왕산의 명물 백석폭포

숙면과 여행

잠은 인간의 기본적인 욕구 중 하나다. 그러나 먹고 사는 일이 녹록지 않은 요즘엔 쉽게 잠을 청하지 못하는 사람들이 늘고 있다. 잠의 질도 문제다. 자고 일어나도 개운치 않은 때가 많다. 정도가 심한 사람들은 수면제를 먹는 경우도 있지만, 바람직하지 않은 방법이다. 특히 요즘처럼 면역력이 주목받고 있는 때라면 수면의 질과 양이 더욱 중요하다. 수면이 모자라면 면역력이 떨어지기 때문이다. 미국 샌프란시스코 캘리포니아대학(UCSF) 연구팀이 수면과 면역력의 상관관계에 대해 실험한 결과, 5시간 이하의 잠을 잔 사람들이 감기에 걸릴 확률이 7시간 이상 잠을 잔 사람들에 비해 4.5배 높은 것으로 나타났다.

불면증의 원인 중 하나로 교감신경과 부교감신경의 부조화가 꼽힌다. 주간에는 긴장하도록 만드는 교감신경이 활발해지지만, 밤에는 긴장을 이완시키는 부교감신경이 활발해져야 잠을 잘 수 있다. 그러나 사람들은 이런 원인을 잘 모른다. 몸에 맞지 않는 침구도 문제가 될 수 있다. 침대 제조업체들은 소비자의 체형을 파악해 꼭 맞는 침대 형태와 베개 등을 권고하는 프로그램을 가동한다. 여행할 때도 마찬가지다. 잠을 깊이 잘 수 있으면 힘든 여정도 거뜬히 감당할 수 있다. 여행 시 몸에 맞지 않은 침구 탓에 선잠을 잔 경우가 있을 것이다.

우리나라에서 잠과 관련된 지명은 여러 곳이 있는데 그중 한 곳이 강원도 정선군 북평면 숙암리다. 이곳은 옛 맥국(脈國)의 갈왕(葛王)이 전쟁을 피해 큰 바위 밑에서 하룻밤 편하게 잤다는 이야기가 내려오고 있다. 갈왕이 피신해 숨은 산이라 해서 갈왕산(葛王山)이라 불렀는데 이 이름이 변해 지금의 가리왕산(해발 1,561 m)이 됐다고 한다.



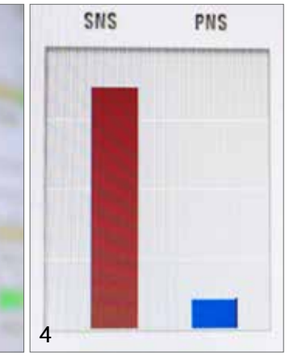
숙암랩의 코치가 레이저로 체형을 그리고 있다.

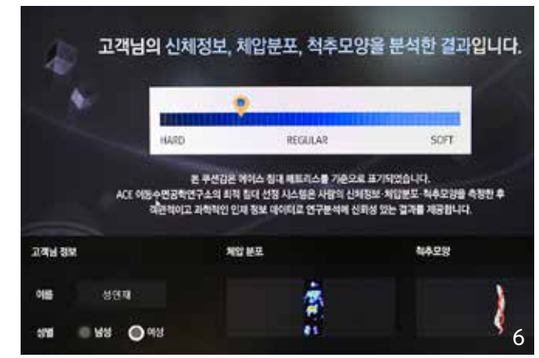
1 숙암랩의 코치가 척추 모양을 보며 상담하고 있다.
2 숙암랩에서는 여러 가지 토퍼와 베개를 테스트할 수 있다.

가리왕산은 남한에서 아홉 번째로 높은 산으로, 평창 동계올림픽 활강 경기가 펼쳐진 곳이다. 그만큼 산세가 깊고 아름답다. 바로 앞은 맑은 물이 흐르는 오대천이다. 이런 숲속에서 맑은 공기를 들이마시고 좋은 호흡을 유지한다면 깊은 잠이 들 듯하다. 이곳에 자리 잡은 파크로쉬 리조트앤웰니스에서는 숙면을 테마로 한 프로그램을 운용하고 있다. 이곳은 숙면에 특화된 프로그램으로 한국관광공사와 문화체육관광부가 추천하는 올해의 웰니스 관광지로 선정되기도 했다.

숙면은 과학

이 리조트는 숙면을 비롯해 각종 웰니스에 초점을 맞춘 웰니스아카데미를 운영하고 있다. 숙면을 연구하는 '숙암랩'도 2층 웰니스아카데미에 자리 잡고 있다. 숙암랩에서는 개인별 체압(몸 압력)·척추·스트레스 지수 측정 등을 통해 개인별로 체형에 맞는 숙면법을 제시한다. 이곳에서는 한 참대 제조사와 협업한 프로그램을 통해 체형과 스트레스 테스트를 받고 자신의 몸에 맞는 침구를 찾을 수 있다. 꼿꼿하게 서 있으면 숙암랩 코치가 레이저 기기로 등골의





1 체압분포를 잴 수 있는 침대 2 스트레스 지수 테스트 3 스트레스 지수 결과 4 조화를 이룬 교감신경(왼쪽)과 부교감신경 수치 5 체압분포 측정 결과 6 신체 정보와 체압분포, 척추 모양 등을 분석한 결과 알맞은 토퍼의 형태가 권해지고 있다.

체형을 잰다. 그리고 체압을 잴 수 있는 특수한 침대에 누워 하중이 어디로 쏠리는지 체크한다. 직접 테스트를 받아보니 체형은 문제는 없었으나, 체압 테스트 결과, 침대가 받는 하중은 왼쪽이 더 심한 것으로 나타났다. 몸이 비틀려 있다는 것이다. 장시간 책상에서 업무를 보는 오른손잡이 사무직에 자주 나타나는 현상이라고 했다. 테스트 결과 필자는 부드러운 토퍼보다 단단한 토퍼가 더 맞는 것으로 나타났다. 의외였다. 항상 부드러운 침대를 찾아온 터라 믿기지 않았다. 그러나 곧바로 단단한 토퍼 위에 누워 보니 확실히 몸에 더 맞는다는 느낌이 들었다.

숙암랩에는 3가지 형태의 토퍼가 있다. 토퍼는 매트리스 위에 얹어 사용하는 것으로, 체압을 고르게 받쳐주는 역할을 한다. 가장 부드러운 토퍼부터 단단한 형태의 토퍼까지 3가지 형태의 침대가 있다. 처음 부드러운 토퍼도 나쁘지 않았다. 그런데 옆으로 옮겨가면서 만족도가 올라갔다. 가장 단단한 토퍼로 몸을 옮기자 몸이 편안해졌다. 마침 옆자리에서 모델 김민솔 씨가 숙면 테스트를 받고 있어 양해를 구하고 함께 참관했다. 김씨는 테스트 결과, 단단한 토퍼보다는 안락한 편이 더 맞는 것으로 나왔다. 본인도 부드러운 토퍼를 선호했다.

가장 충격적인 것은 스트레스 지수 테스트였다. 양 팔목과 발목에 스트레스 지수를 잴 수 있는 단자를 붙이고 테스트를 받았다. 평소 스트레스를 받지 않는 성격이라고 자신했는데, 테스트를 받아보니 최악의 상황이었다. 교감신경의 작용이 부교감신경과 비교해 월등히 높았다. 긴장감이 높은 상태라는 뜻이다. 느슨함을 유도하는 부교감신경은 거의 작용하지 않은 것으로 나타났다.

고객의 신체 구조를 파악하고 그에 꼭 맞는 침대를 선정하는 것은 어쩌면 침대회사의 광고 문구처럼 '과학'이라는 생각을 하게 됐다. 이 리조트는 고객의 상태를 기록해 뒀다. 다음 예약 때 최적의 토퍼를 제공한다고 한다. 이 리조트는 특히 침대 업체와 협업해 제작한 수면 특화 침대와 숙면에 좋은 라벤더 티 등을 제공하는 등 숙면에 초점을 맞춘 '숙암 익스피리언스'(Sugam Experience) 프로그램도 운영한다. 숙암랩을 나오다 보니 다른 곳에서는 요가 교실이 열리고 있었다. 2층 전체가 웰니스아카데미에 활용되는 공간이라고 했다.

1층의 야외스파

분리된 공간의 자쿠지

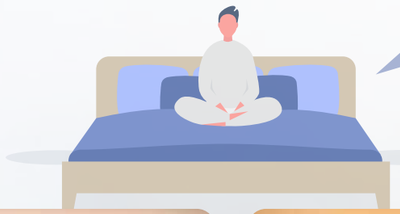
숙면을 돕는 다른 활동들

루프톱에서도 스트레칭이나 요가를 할 수 있다고 해서 올라가 봤다. 마침 비가 내려 짙은 운무가 가리왕산을 휘감았다. 운무 아래 맑은 가리왕산 공기 속에서 간단한 스트레칭을 하고 나니 온몸이 상쾌해진다. 반신욕도 숙면에 도움이 된다. 연구 결과 반신욕은 혈액 순환 개선, 우울증 감소, 근육 이완, 숙면에도 도움이 되는 것으로 나타났다. 반신욕은 유산소 운동을 한 것과 비슷한 효과를 낸다. 혈액 순환을 원활하게 하고 온열 자극으로 근육을 이완시키는 효과가 있다.

이 리조트 1층에 있는 자쿠지는 섭씨 40도로 수온을 유지하고 있다. 한여름에도 서늘한 이 지역은 해가 지고 나면 이가 시릴 정도로 춥다. 따뜻한 물에 몸을 담그자 때마침 비가 흩뿌린다. 노천온천에서 가장 좋을 때는 눈이나 비가 내릴 때다. 차가운 빗방울이 얼굴에 닿는다. 상쾌하기 이를 데 없다. 조금 지나니 몸이 노곤해졌다.

루프톱에서는 개별 스트레칭도 가능하다.

파크로쉬에서 추천하는 숙면 명상법



숙면 조건

침구 온도 : 섭씨 32~34도
소음 : 35db 이하 (WHO 기준)
실내 온도 : 섭씨 20~22도
습도 : 45~55% (적당한 습도가 있어야 수면에 도움이 된다)

1 우선 의자나 침대 끝에 살짝 걸터앉아 편안한 마음으로 두 손을 무릎에 두고 좌우로 오뚝이처럼 몸을 굴려 본다. 눈은 지그시 감는다. 입을 가볍게 다문 채 코로 숨을 마시고 내쉰다.

3 이제 명상할 준비가 되었다고 느껴지면 부드러운 베개를 허벅지 뒤쪽에 두고 침대에 편안하게 눕는다. 팔꿈치를 당겨 발끝이 몸을 향하게 스트레칭한다. 두 다리는 골반 너비로 두고, 두손은 배에 둔다. 눈을 감고 편안하게 숨을 마시고 내쉰다. 숨을 내쉬며 배꼽이 허리뼈 방향으로 천천히 가라는 듯한 감각을 느낀다. 들이마실 때 배꼽이 올라오는 움직임을 관찰한다.

2 턱 끝을 살짝 당겨 오른쪽 어깨를 향해 고개를 천천히 돌린다. 제자리로 돌아온다. 움직이는 동안 목에서 느껴지는 미세한 감각을 느껴본다. 턱 끝을 왼쪽으로 천천히 돌린다. 이제 천장을 향하도록 천천히 목 앞쪽을 시원하게 올려본다. 어깨에 긴장이 느껴지면 코로 숨을 길게 내쉰다. 고개를 쇄골 방향으로 천천히 낮춘다. 긴장이 느껴지면 숨을 조금 더 길게 내쉰다. 뒤통수와 뒷목, 어깨, 팔, 손끝이 녹아내린다고 상상을 한다. 그리고 천천히 눈을 뜬다.

4 움직임이 잘 관찰되었으면 이제 손등을 편안하게 침대 위에 내려놓는다. 의식을 코끝에 둔다. 공기 입자의 흐름을 있는 그대로 바라본다고 생각한다. 호흡을 세 본다. 숨을 마시고 내쉬며 10까지 숫자를 놓치지 않으려 헤아려 본다. Ⓨ

가리왕산을 바라보며 하는 객실 명상