



잠 못 드는 밤



그런 밤이 있다. 모든 것이 불편해 도저히 잠들 수 없는 그런 밤. 수많은 상념들이 끊임없이 내 머릿속을 헤집어 놓지만 정작 아무것도 정리되지 않는 괴로운 밤. 아무리 뒤척이고 또 뒤척여도 편안한 자세를 찾을 수 없고 온몸은 철인 삼종 경기라도 하고 온 듯 천근만근 무거운데 난데없이 머리부터 발가락까지 온몸이 가려워 견딜 수 없는 미치겠는 밤..... 그래서 도저히 잠을 이룰 수 없는 밤이 있다.

내가 운영하는 온라인 스토어에 가장 주문이 몰리는 시간은 신기하게도 밤 시간이다. 그리고 밤 사이에 들어온 주문의 70% 이상은 수면을 돕는 제품과 소화를 돕는 건강 보조 식품들이다. 아침에 일어나서 주문이 많이 들어온 것을 보면 반갑기도 하지만 '오늘도 잠 못 이루는 사람들이 많았구나. 밤새 소화가 안 되어 잠 못 이루는구나.' 싶어서 얼굴도 모르는 누군가가 걱정스럽기까지 하다. 잠 못 드는 괴로움이 어떤 것인지 잘 알기 때문이다.

20대까지는 늦게까지 깨어 있거나 밤을 꼬박 새도 그 다음 날 심하게 피곤한 줄도 몰랐고 잠에 대해서 별다른 고민도 스트레스도 받아본 적이 없었다. 처음 잠이 부족해서 힘들다는 사실을 깨달은 것은 아마도 출산 후 육아가 시작되면서부터였을 것이다. 자다가도 수십 번씩 아이 때문에 잠에서 벌떡 일어나기를 매일 반복하다 보면 거의 고문을 당하는 수준으로 피폐해지고 가끔은 거의 좀비처럼 움직이는 내 모습에 깜짝 놀라게 된다. 그렇게 네 번의 임신과 출산이 이어졌을 때 정말 못 자는 게 힘들어서 더 이상 애를 못 갖겠다고 두 손을 들었을 정도로 수면 부족은 괴로웠고 삶의 질을 떨어뜨렸다. 불면증이니 수면 장애니 하는 것은 정말 배부른 사람들의 이야기라고 생각했다. 종일 육아에 시달려보라지..... 밤 중 수유를 해 보라지..... 몸이 고단한데 어떻게 잠이 안 와? 쏟아지는 잠을 참아내는 것보다

더한 고통과 희생은 없다고 확신했다.

그런데 어느덧 아이들이 혼자 스스로 잠을 자게 되고 내게 자유로운 밤이 찾아오자 나에게도 때때로 잠 못 드는 밤이 찾아왔다. 나는 보통 일찍 잠이 드는 편이지만 종종 잠에서 너무 빨리 깨버리는 날이 있다. 아예 잠이 오지 않는 밤도 괴롭지만 눈 붙인 지 얼마 되지 않아 별안간에 눈이 떠져서 다시 잠들지 못하는 것도 괴롭기 짝이 없다. 다시 잠들려고 노력하면 할수록 정신은 더욱 말짱해지고 생각과 걱정들이 꼬리에 꼬리를 물고 상념의 숲을 헤매다가 결국 길을 잃고 만다.젠장, 오늘도 날 썼군.

몇 년 전 "순간포착 세상에 이런 일"이라는 프로그램에서 신청은 되었지만 공개되지 못한 사연들만 모아 방영한 적이 있었는데 그때 어느 할아버지가 참 인상적이었다. 이 할아버지는 수년간 잠을 한숨도 자지 않았다며 신청을 한 모양이었다. 간단히 인터뷰를 하고 할아버지에게 동의를 구하고 할아버지 침실에 관찰 카메라를 설치했다. 그리고 밤새 할아버지를 지켜봤는데 이럴 수가! 할아버지는 분명 자고 있었다. 두 눈은 감겨 있었고 폭 잠든 듯 썩썩거렸고 한참을 그렇게 수면 중 호흡이 유지되었다. 다음날 담당 PD가 할아버지에게 이 사실을 전했고 할아버지는 당혹감을 드러내며 그럴 리가 없다고 말했다. 아마도 잠시 눈만 감았을 거라고 자신하며 PD가 내민 녹화된 영상을 확인했다. 그런데 영상 속 본인은 영락없이 자고 있었고 그래서 이 사연은 "세상에 이런 일"이 가 될 수 없었던 것이다.

이 할아버지가 방송국에 고의적으로 거짓을 말했다는 거라고는 생각하지 않는다. 분명 본인은 전혀 잠을 못 잤다고 생각했을 것이고 본인이 굳히 자는 영상을 보고 자신도 적지 않게 놀랐을 게 분명하다. 이 할아버지처럼 자신의 수면 판도라의 상자를 열어보고 싶다면

휴대폰이나 태블릿 수면 애플리케이션을 이용해 보길 추천한다. 나도 몇 달간 이용했었는데 생각보다 신기한 사실들을 많이 알아낼 수 있었다. 자주 깨는 시간이 정해져 있다면 깨는 이유가 있다면, 매일 못 잤다고 생각했는데 생각보다 꽤 많이 자고 있었다는 사실 등등. 수년간 단 한숨도 자지 않았다고 제보했던 할아버지도 실제로 본인이 잠든 모습을 확인한 후 더 편안한 밤을 보낼 수 있지 않았을까? '극심한 불면증, 수면장애로 나는 잠을 못 잔다' 라는 생각이 오히려 나를 불면의 늪에 빠지게 하는 것은 아닐까?

사람의 몸은 분명 그렇게 만들어졌을 것이다. 아마도 잠을 억지로 참는 것이 훨씬 더 어려운 일일 것이다. 얼마나 예외가 존재하는지 모르지만 고단하고 피곤하면 결국엔 잘 수밖에 없게 되어 있다. 오죽하면 세상에서 가장 무거운 것이 눈꺼풀이라고 했을까? 하루이틀 덜 자는 날도 있고, 잠을 설치는 날도 있지만 그 이튿날은 분명 더 잘 자는 나를 발견하기도 한다. 그러니 잠에 있어서 조금은 자유로워지면 어떨까? 잠이 스트레스가 되고 스트레스가 외롭고 고독한 불면의 악순환으로 빠져들지 않도록 조금만 마음의 여유를 두면 어떨까 싶다. 지금이 순간에도 잠 못 이루고 힘들어하는 이들에게 아이유의 "밤 편지"로 인사를 대신한다.

이 밤 그날의 반딧불을
당신의
창 가까이 띄울 게요
음 좋은 꿈이길 바라요.

* 한국에서 중학교 1학년을 마치고 미국으로 건너와 26년 동안 생활했던 필자는 2017년 8월부터 다시 한국에서 생활하고 있다. '나는야 1.5세 아줌마'는 재미교포 1.5세 아줌마 인 필자가 한국 생활을 하면서 전하는 생생하고 유쾌한 한국 이야기이다. (편집자 주)

꿈과 사랑이 싹트는 내 집 마련을 최선을 다해 도와드립니다.
귀하의 집을 30일안에 매매를 성사시키는 전문팀을 갖춘 Listing 에이전트 아이비를 찾아주세요

<p>*독점*오렌지 힐</p> <p>fixer city and canyon view 3,332 sq.ft 방5개 화3 큰 보너스룸 조금 손보셔야 하는 집 그냥 사면 대박나는 매물입니다 이 좋은 기회를 놓치지 마세요 근처 119만불에 팔리고 있는 집 \$950,000</p>	<p>*독점*부에나팍</p> <p>마켓에 안나온 집 1990년 방4 화3 많은 분들이 선호하시는 교통 편리하고 생활 편리한 지역 예쁘게 잘 가꾸어진 정원과 마루바닥 \$739,000</p>	<p>라미라다 단층집</p> <p>IN ESCROW</p> <p>대지 10,228sf 방4 화3 수영장 이런가격에 이런 집은 다시 보기 힘든 집 보시면 반할 단독 주택 \$638,000</p>	<p>*독점*오렌지힐</p> <p>SOLD</p> <p>오렌카운티 시내 전체와 카타리나 섬이 보이는 숨막히는 전망을 가진 집 방5 화3 넓은대지 10,000sf 단지내 최고의 자리에 위치한 집전체 업그레이드 되어 있는 집 보시면 한눈에 반하실 turn key 매물입니다. \$1,198,000</p>
<p>새집 분양</p> <p>플러튼 부에나팍 라하브라 방 3개 화 3개 1,578sf \$55만~\$59만부터</p>	<p>*독점*라하브라 단층집</p> <p>SOLD</p> <p>대지 11000sf, 방3 화3 + 넓은 보너스 룸 1,902 + 560sf 넓은 윗마당 많은 과일 나무(아보카도,오렌지 자몽,석류,무화과,마카다미아 등) \$789,000</p>	<p>뉴포트비치 상가 단독 건물</p> <p>포텐셜 아주 좋은 뉴포트비치 변화가 위치 9대 까지 파킹할수 있는 단독 주차장 스페이스 주위 상권들 아주 활발한 지역입니다. 어서 서두르세요~ Grooming shop, Deli, Coffee shop, Retail 등등 발보아 아이랜드가 가까운 아주 좋은 위치 비즈니스 대박 나실 자리 임에 틀림 없습니다 아주 좋은 리스 조건</p>	<p>렌트</p> <p>플러튼 하우스 렌트 방4 화3 마루바닥 좋은 학군 새페인트 넓은 정원 \$3,200</p> <p>플러튼 타운홈 렌트 방3 화3 좋은 학군 도보거리 \$2,500</p>

주택,상가,사업체 투자매물 전문 차별화된 전문가의 서비스가 꼭 필요합니다

Leah Ivy Chang

Realtor
DRE Lic: 02086695

전 미국대학입시 코디네이터
칼리지 카운셀러

Member of NAR, CAR, PWR

LeahchangRealty@gmail.com

714.904.1202 / 949.501.8555

Buena Park: 6561 Beach blvd Irvine: 8 Corporate Park #220

※ 새집 분양 일반인 및 레이크포레스드 여러지역
 새집 매매 경험을 바탕으로 상담부터 투어, 입주하실때까지
 자세히 도움 드리고 있습니다.
 ※ 첫 방문시 저와 함께 가셔야 더욱 많은 혜택을 드릴 수 있으며,
 매일 거래시 어떠한 수수료도 지불하지 않습니다.