



잠



잠은 누구에게나 공평하게 주어지는 듯 보인다. 낮의 무게를 털어내고 몸을 눕히면, 눈꺼풀은 자연스럽게 감기고, 의식은 서서히 어둠 속으로 스며들어야 한다. 하지만 그 단순한 과정조차 누군가에게는 쉽지 않은 일이 된다. 최근 가수 싸이가 오래도록 수면장애로 고통받으며 수면제에 의존해 왔다는 고백은 사람들에게 놀라움을 주었다. 무대를 가득 메우며 환호를 이끌어내는 그 역시 집으로 돌아와서는 깊은 잠 하나 얻지 못했다는 사실. 남들은 다 가진 듯 보이는 삶 속에서도, 오히려 잠이 가장 큰 결핍이 된다는 역설. 나는 그 이야기를 들으며 잠은 결코 누구에게나 공평하지 않다는 생각을 다시 하게 되었다.

나 또한 그 불면의 시간을 오래 견뎌야 했다. 다섯 해 전 열세 살 아들을 떠나보낸 이후의 밤들은 잔혹할 만큼 길었다. 눈을 감는 순간 또렷해지는 기억과 목 놓아 울고 싶은 고통이 내 안을 휘저었다. 온몸이 천근만근 무거운데 정신만은 번뜩이며 나를 괴롭혔다. 불면은 단순히 잠을 못 자는 상태가 아니었다. 삶 전체를 허물어뜨리는 거대한 균열이었다. 집안일 하나에도 기운이 빠지고, 일상적인 생활조차 버거워졌다. 그때 비로소 알았다. 잠이란 단순한 쉽이 아니라, 인간이 인간답게 살기 위한 최소한의 기반임을.

시간이 흘러 나는 조금씩 회복했고, 마치 신생아처럼 다시 잠을 배우는 과정을 거쳤다. 처음에는 억지로 눈을 감고 억눌린 호흡으로 버텨내며 밤을 보냈지만 상담사의 조언대로 햇빛을 보며 걷고, 바람을 맞으며 달리고, 나무가 우거진 산길을 오르며 땀을 흘리다 보면 신기하게도 잠은 조금 더 가까이 다가왔다. 나는 그제야 깨달았다. 몸이 지쳐야 비로소 마음도 함께 눕는다는 걸. 억지로 마음만 다독여 잠을 청하는 건 소용이 없었다. 결국 내게는 두 발로 땅을 딛고 걸으며 햇살을 온전히 받아들이고, 바람과 공기를 깊이 들이마시는 시간이 필요했던 것이다. 잠은 삶의 리듬이 자연의 리듬과 맞닿아 조화를 이룰 때 자연스럽게 찾아오는 선물이라는 사실을 그제야 온몸으로 배워나갔다.

하지만 요즘 들어 또다시 불면의 그림자가 찾아온다. 깊이 잠들지 못하고 자주 깨며 깨고 나면 다시 잠들지 못하는 날이 이어진다. 원인은 분명하다. 고민이 많아서다. 나이가 들수록 마음의 근심은 사라지지 않고, 오히려 더 무겁게 다가오는 것 같다. 침대에 누우면 눈은 이미 지쳐 감기려 하지만 정신만은 번쩍 또렷해진다. 하루 종일 바쁜 일상에 밀어두었던 고민과 불안이 어둠 속에서 고개를 든다. 오늘 있었던 사소한 대화, 내일 다가올 일정, 몇 달 뒤에 닥칠 선택들까지 꼬리를 물고 이어진다. 끌어내려 해도 생각은 자꾸만 새로운 꼬리를 만들어낸다. 밤새 꿈꿔도 달랠 수 없는 고민들이 대부분이라는 것을 잘 알면서도 사람은 쉽게 놓지 못한다. 생각은 더 많은 생각을 불러오고, 새벽은 끝나지 않을 듯 길어진다.

그때마다 나는 속으로 주문처럼 말한다. "어제는 이미 지나갔고, 내일은 아직 오지 않았다. 그러니 오늘에 집중하라." 어디선가 들은 말이지만, 불면의 밤마다 내 귀에 가장 또렷하게 맴도는 문장이다. 하지만 그 단순한 진리를 실천하는 것은 언제나 어렵다. 지금 이 순간에 집중하라면서도, 마음은 늘 어제의 후회와 미련, 내일의 불안과 두려움 사이를 기웃거린다. 결국 잠은 떨어지고, 나는 또다시 시계를 바라보며 새벽이 오는 소리를 듣는다.

2025년 Sleep Medicine Reviews에 발표된 대규모 연구에 따르면 전 세계 성인의 약 16%가 불면증을 겪고 있다고 한다. 단순히 한두 번 잠을 설치는 정도가 아니라, 장기간 수면의 질이 떨어져 삶에 지장을 받는 사람들이 8억 명이 넘는다는 이야기다. 미국 질병통제예방센터(CDC) 조사에서는 성인의 14%가 최근 한 달간 거의 매일 잠들기 어렵거나 다시 잠들지 못했다고 답했다. 불면은 이렇게 통계로도 드러나듯 누구나 한 번쯤은 맛닥뜨릴 수 있는 보편적인 그림자다. 원인을 쫓아가 보면 업무와 가정 문제 같은 현실적 고민부터, 늦은 밤까지 이어지는 스마트폰 사용, 카페인과 알코올, 호르몬 변화와 노화, 그리고 불안과 우울 같은 마음의 병까지 얽혀 있다. 여기에 나이나 성별, 유전적 요인까지 겹치

면 불면은 개인의 의지가 아니라 삶이 드러내는 가장 은밀한 징후이자 사회적 구조 속에서 비롯된 증상을 알게 된다.

세상은 유명인의 불면을 호기심 어린 시선으로 바라보지만, 그 안에는 누구나 공감할 수 있는 인간적인 고통이 숨어 있다. 그것은 사치도, 나약함도 아니다. 불면은 단지 유명인이나 극단적인 상실이나 트라우마를 경험한 사람만의 이야기가 아니라, 누구에게나 닥칠 수 있는 삶의 한 부분이다. 잠을 편히 이루지 못하는 사정을 이해할 때, 우리는 결국 같은 인간임을, 서로의 고통을 나눌 수 있는 존재임을 깨달을 수 있지 않을까. 오늘도 누군가는 불면의 밤을 견디고 있다. 그리고 그 사실을 아는 것만으로도, 우리는 서로의 어둠 속에 작은 등불이 될 수 있다.

어쩌면 앞으로 완벽하게 숙면하는 날은 점점 줄어들지도 모르겠다. 하지만 그림에도 불구하고 나는 매일의 삶을 버티고, 때로는 뜻밖의 순간에 빛을 마주하며 살아갈 것이다. 끝나지 않을 듯하던 여름의 열기가 찾아들었으니 이제 운동화를 신고 밖으로 나가야겠다. 오늘의 걸음이 오늘 밤의 잠으로 이어지기를 바라며.



* 한국에서 중학교 1학년을 마치고 미국으로 건너와 26년 동안 생활했던 필자는 2017년 8월부터 다시 한국에서 생활하고 있다. '나는야 1.5세 아줌마'는 '재미교포1.5세 아줌마'인 필자가 한국 생활을 하면서 전하는 생생하고 유쾌한 한국 이야기이다. <편집자 주>

각종 디스크 및 협착증세 치료 최고 권위 전문의!



Dr. 윤동준
서울대학교 / UC Irvine
LA 척추신경의대
CA척추신경보드 전문의
CA척추신경협회 정회원
미주척추신경협회 정회원
가든 그로브 개업 31년

디스크 협착증 증세로 고통 받는 분들이 수술 않고, 통증 없는 치료 후 기적 같으며 기뻐하고 만족해 하는 모습 보며 큰 보람을 느낍니다.

목 · 허리 디스크 탈출증 / 좌골신경통 / 퇴행성 디스크 / 척추관협착증 / 만성요통
* 각종보험 및 메디케어 환영 (HMO Group : SMG, CENTER 환영)

- 진료과목 (각종 근육, 신경장애 및 스트레스성 통증)**
- 머리** 두통/어지럼증/안면마비증세
 - 목** 목 디스크 (팔과 손가락 통증 및 마비증상 동반) / 목 통증 및 뻣뻣한 증상
 - 어깨** 굳거나 빠근한 통증 / 어깨가 안돌아가는 증상 (Frozen Shoulder) / 오십견 / 견비통
 - 등** 척추측만증 (Scoliosis) 특수교정 (특히 초등학생 때 조기 검진중요)
 - 허리** 허리디스크 및 협착증 (엉치, 다리, 발바닥 및 발가락 저림, 마비증상 동반) / 퇴행성 관절염 / 요통 / 산후 허리통증
 - 팔** 팔꿈치 통증 / Tennis Elbow / 손목 / Carpal Tunnel Syndrome / 손, 손가락 저림증 및 무감각 증상
 - 다리** 좌골신경통 (다리, 발바닥, 발가락 통증, 저림 및 마비증상 동반) / 무릎통증 / 발목통증 / 변증상

**교통사고
직장사고
운동사고 및
각종 일반 사고
후유증 전문치료**



- 31년의 풍부한 임상경험
- 흉내 낼 수 없는 풍부한 의학 지식
- DRX 9000 (최첨단 디스크 감압치료기) 위에 3가지가 모두 함께 공존하며 **운동준 원장이 직접** 정성으로 치료하기에, 정확한 진단과 누구도 흉내 낼 수 없고 따라올 수 없는, **높은 성공률의 각종 디스크 치료의 "최고 권위 전문의"**로 잘 알려져 있습니다.



윤동준 척추신경 병원 714.539.1717
12620 Brookhurst St. #5, Garden Grove

Brookhurst St	Lampson Ave	Euclid
Yoon Chiropractic		
Garden Grove St		
22 Fwy		