

월요일만 되면 몸이 무겁고 울적해요 : 사회적 시차증

서 정 석
중앙대학교병원



AT A GLANCE

시차가 생기는 이유는 간단하다. 내 머릿속에 시신경교차상핵이라는 시계가 들어있기 때문이다. 몸은 다른 나라에 가 있어도 내 머릿속의 시계는 한국시간으로 맞춰져 있기에 시차가 생기고 의학적으로는 완전 적응에 2주가 걸린다고 한다. 이런 시차는 외국에 가지 않아도 만들 수 있다. 점차 늦게 자고 늦게 일어나면 수면위상 지연이 발생하면서 혼자만 다른 시간대에서 살게 된다. 특히 주말에 늦잠 자는 직장인들은 월요일이 되면 한국시간으로 되돌아와야 하기에 피곤하다. 예방법은 간단하다. 주말에도 평일과 유사한 시간에 일어나서 시차를 만들지 않는 것이다.

01

내 머릿속의 시계
- 시신경교차상핵
(suprachiasmatic
nucleus)

"잠시 후에 필리핀 마닐라 국제공항에 도착할 예정입니다. 현지 시간은..."

안내 방송에 따라 내 손목시계를 현지 시간으로 맞춘다.

필리핀이라, 한국 시간과 현지 시간 사이에 한 시간 차이가 나는군.

그러나 손목시계만 맞췄다고 모든 게 해결 날까?

내 머릿속의 시계도 맞춰야 한다.

앞 시상 상하부에 있는 시신경교차상핵이 바로 인체 시계이다. 여기서 하루 일간 리듬, 즉 일어나고 자는 수면주기를 포함한 여러 가지 생체 리듬을 조절한다. 실제 생체시계의 하루는 24시간이 조금 넘는 24.2시간이기에, 햇빛, 기상시각, 업무시각, 식사 시각 등의 외부 자극의 도움을 받아 매일 재조정한다. 핸드폰 시계가 GPS 신호를 받아 시간을 매일 보정하는 것과 같은 이치다. 외부 자극 중에서 빛이 가장 중요하다. 빛이 망막에 도달하면, 시신경교차상핵에 신호가 전달되어 송과선에서의 멜라토닌 분비를 억제하여 일간 리듬을 조절한다. 물론 멜라토닌 이외에 코티솔, 프롤락틴 등도 일주기 리듬을 갖고 분비된다.

02

지역별 시간대

지구가 24시간에 한 바퀴를 자전하기 때문에 시간이 빠른 지역과 늦은 지역(time early zone, time later zone)이 생긴다. 한국이 오전 10시면, 마닐라는 오전 9시다. 1시간 늦는다고 표현한다. 우리나라를 기준으로 하는 것이 아니라, 영국의 그리니치 천문대를 기준으로 동쪽으로 갈수록 시간이 빨라지고, 서쪽으로 갈수록 늦어진다.

03

시차 발생:
수면 위상 전진, 지연
(sleep advance or
delay)

전형적인 우울증이 발생하면, 정상수면 양상이 시간대가 뒤로 물러난다. 즉 10시에 자던 사람이 12시가 되어도 잠을 못 이룬다. 이를 수면 위상 지연이라 하고, 반대를 위상 전진이라고 한다.

그러나 질병이나 외국 여행이 아니어도 일상생활에서도 시차를 만들 수 있다. 전날보다 한 시간씩 늦게 자고, 한 시간씩 늦게 일어나면, 결국 스스로 시차를 만들게 된다. 그래서 방학이 되면, 수일에 걸쳐 늦게 자고 늦게 일어나다가 결국 낮과 밤이 완전히 바뀌어서, 개학 당일에 낭패를 보는 일도 결국 스스로 시차를 만들기 때문이다.

04

월요일병이 있나?

모든 질병은 생-심리-사회적인 요인의 3가지 관점에서 접근한다. 물론 '월화수목 금금 금'으로 사는 분들처럼 심 없는 월요일은 버거운 수밖에 없다. 쇠로 만든 자동차도 2~3 시간마다 쉬는데, 하물며 사람인데 심 없이 달린다면, 조만간 고장이 날 것이다. 이런 환경적인 요인 외에 생체 시계의 관점, 즉 생물학적 관점에서 월요일병을 생각해 보자.

평소 7시에 일어나는 직장인 A 씨, 간만에 평안한 주말이라 평소처럼 6시 반 경에 습관

표 1. 수면위생

1. 아침 기상 시간을 일정하게 유지하세요.
2. 카페인을 줄이세요. - 커피, 담배
3. 배고파서 잠이 안 오면 간단한 군것질이 도움이 됩니다.
4. 침실의 온도, 습도, 소음 정도를 적절하게 조절하세요.
5. 침대는 수면/부부생활 이외의 용도로 사용하지 않습니다.
6. 취침 시간이 너무 길면 오히려 수면에 방해가 될 수 있다는 것을 명심하세요.
7. 매일 규칙적이고 적절한 운동을 하세요.
8. 수면제나 진정제를 장기복용은 하지 않습니다.
9. 술을 줄여야 하며, 수면을 위해 사용하지 않습니다.

처럼 눈이 떠졌지만, 순간, 흠칫하다, 이내 잠시 행복해지다. 오늘은 토요일이기 때문이다. 그래서 따뜻한 이불속에서 꿈지락대다가, 졸다가를 반복하다가 결국 9시가 넘어서 깬다. 그래도 아직 오전이라 다행이다.

그러나 하루가 지나, 일요일엔 아침 11시에 눈을 떴다. 어제 간밤에 늦잠 자서 잠도 오지 않았지만, 토요일 밤이 가까워서 보고 싶었던 영화를 보느라 평소보다 늦은 새벽 2시에 잠들었기 때문이다. 평소보다 4시간 늦게 일어나면 주말에 인도에 다녀온 셈이다. 그러니 월요일에 인도에서 돌아와 바로 출근을 하려니, 힘들 수 밖에 없다.

월요일병뿐만 아니라 지금과 같은 코로나 시절에, 많은 분들이 답답함과 울적함을 호소한다. 그렇다면, 주말도 평소처럼, 아니 오히려 평소보다 한 30분 일찍 일어나보자. 일단 하루가 길다. 그래서 작은 행복감, '소확행'을 느낄 수 있다. 그리고 자신에게 이렇게 말해보자, "일단 일어나자, 그래서 밀렸던 영화도 보고, 책상 정리도 하고, 동네 무슨 변화가 생겼는지 여유롭게 산책도 하고, 그러다가 우연히 발견한 카페에서 따뜻한 코코아 한잔에 늦은 아침을 챙겨 먹고, 그래도 만약 졸리면 점심에 30분 정도 낮잠을 자자!" 그렇게 따뜻한 이불의 유혹을 이겨내고 주말을 평소처럼 시작하면, 월요일에 출발이 산뜻해질 수 있다. 그래서 수면위생 중에서 '동일한 시간에 기상하기'가 첫 번째인 이유다. 그것이 사회적 시차증을 극복에 가장 중요하기 때문이다.

시차로 고생하더라도, 외국 여행 가고 싶다. **Mind Up**

Reference

1. 신경정신의학 3판 2017. p439-444.