

L'OFFICIEL

KOREA



AUTUMN/WINTER 2026

AMTD KOREA



XX
EDITION

최근 내게는 단 하나의 목표가 있다. 잠을 잘 자는 것. 잠드는 건 어렵지 않았다. 문제는 잠을 유지하는 것. 대부분의 밤, 새벽 3시쯤 화들짝 잠에서 깨면 머릿속은 이미 설 새 없이 돌아가기 시작했다. 다시 잠들기까지 한 시간, 때로는 그보다 훨씬 긴 시간을 씨름해야 했다. 수면을 추적하는 기기를 착용하고, 귀마개를 꽂고, 냉각 베개에 미스트를 뿌리고, 실내 공기를 정화하고 온도까지 조절했다. 블루라이트를 차단하고 멍상도 했다. 마그네슘도 온갖 방식으로 섭취했다. 영양제로 먹는 것부터 발에 뿌리는 스프레이까지. 솔직히 말하면, 한때 소셜 미디어에서 유행했던 ‘슬리피 걸 목테일’(Sleepy Girl Mocktail, 마그네슘 파우더에 체리 주스와 프리바이오틱 탄산음료를 섞은 음료)까지 시도했다. 하지만 안타깝게도 나에게서는 아무런 효과가 없었다.

스탠퍼드 대학교 수면의학 전문의 새넌 설리번 박사는 수면 부족이 에너지 저하와 집중력 및 수행 능력의 저하, 삶의 질 악화와 관련이 있다고 설명한다. 우울증과 불안, 고혈압 위험을 높이고 면역 기능을 약화시키는 것은 물론이다. 하버드 의과대학 의학과 교수이자 수면 과학자인 레베카 로빈스 박사는 “창의력과 문제 해결 능력이 떨어지고, 일을 끝내는 데 훨씬 더 오랜 시간이 걸린다”고 말한다. “또 우리가 ‘관절 전환’이라고 부르는 능력, 즉 일상에서 마주하는 스트레스나 부정적인 사건을 조금은 가볍게 받아들이는 능력도 떨어진다. 잠이 부족하면 사소한 일도 엄청나게 크게 느껴질 수 있다.” 그러니 매일 쏟아지는 속보 하나하나가 감정의 폭포처럼 느껴지는 것도 이상한 일은 아니다. 수면 부족이 누적되면 상황은 훨씬 심각해진다. 설리번 박사는 “만성적인 수면 부족은 당뇨, 비만, 심혈관 질환, 사고 위험 증가와 관련이 있다”고 덧붙인다.

요즘은 수면 부족의 위험에 놓인 사람이 더욱 많아졌다. 미국 질병통제예방센터(CDC)가 2016년 의뢰한 연구에 따르면 성인의 약 3분의 1이 충분한 수면을 취하지 못하고 있다. 일반적으로 성인에게 필요한 수면 시간은 하룻밤에 7~9시간으로 알려져 있다. 만성적인 스트레스 역시 수면을 방해한다. 수면 의학 전문의 안드레아 마쓰무라 박사는 “스트레스는 투쟁-도피 반응을 활성화한 상태로 유지하고 코르티솔 수치를 높여 뇌가 회복을 위한 수면 상태로 전환하는 것을 어렵게 만든다”고 설명한다. 스트레스와 수면 부족은 서

로 영향을 주고받기도 한다. 설리번 박사에 따르면 스트레스는 잠깐씩 깨는 현상인 수면 분절을 증가시켜 수면의 질을 떨어뜨리고, 반대로 수면의 질이 낮아지면 깨어 있는 동안 스트레스에 대처하기가 더욱 어려워진다. 그야말로 악순환이다.

더 나은 잠을 찾아 헤매는 사람은 나만이 아니다. 오히려 그 반대다. 현재 틱톡에서 ‘Sleepmaxxing’, 즉 수면을 극대화하거나 개선하려는 행위를 뜻하는 신조어와 관련된 게시물은 1억2500만 개가 넘는다. 여기에는 키위를 먹거나 콧구멍 확장기를 사용하거나 틱 스트랩을 착용하는 등 이른바 ‘수면 꿀팁’이 넘쳐난다. 앞서 말한 슬리피 걸 목테일도 그중 하나다. 여기에 수명과 건강 수명을 늘리려는 더 큰 흐름, 이른바 ‘Lifemaxxing’까지 이어진다. 오래 그리고 건강하게 살기 위한 현대인의 집착은 결국 잠자리 습관과도 연결된다. NAD 수액을 맞고 병상에 몸을 담그는 온갖 노력을 한다 해도 잠을 제대로 자지 못한다면 더 오래 살 수 있다는 보장은 없으니까. ‘슬립 투어리즘’(Sleep Tourism)이 빠르게 성장하는 것도 같은 이유다. 관련 시장은 2030년까지 1천4백억 달러를 넘어설 것으로 전망된다.

고급 웰니스 리조트들은 수면 문제를 해결하기 위해 찾아오는 고객이 눈에 띄게 증가했다고 입을 모은다. 통합 의학 전문의 마리아나 소피아 리베로스 박사는 “이제 사람들은 수면을 장수의 핵심 요소로 인식하고 적극적으로 방법을 찾는다”고 말한다. 고급 휴양 웰니스 리조트인 ‘아난다 인 더 히말라야스’(Ananda in the Himalayas)의 수석 आयुर्वेद 전문의 스레탈 산카르 역시 “많은 고객이 정신적 과잉 자극과 정서적 피로에 압도된 상태로 도착하고, 수면 개선 프로그램에서 그 해결책을 찾으려 한다”고 설명한다. 아난다 인 더 히말라야스의 수면 개선 프로그램은 현대적인 진단 도구와 आयुर्वेद을 결합한다. 2023년 미국 FDA 승인을 받은 벨룬 평가 링(Belun Assessment Ring)을 비롯한 장비로 수면 상태를 측정한 뒤 이를 आयुर्वेद의 관점에서 해석한다. 따뜻한 허브 오일로 몸을 마사지하는 아비양가(Abhyanga), 이마에 따뜻한 오일을 지속적으로 흘려주는 시로다라(Shirodhara), 미지근하게 데운 약용 기버터를 이용한 눈 관리법인 네트라 타르파나(Netra Tarpan) 등 전통적인 आयुर्वेद 트리트먼트가 포함된



1

SLEEP

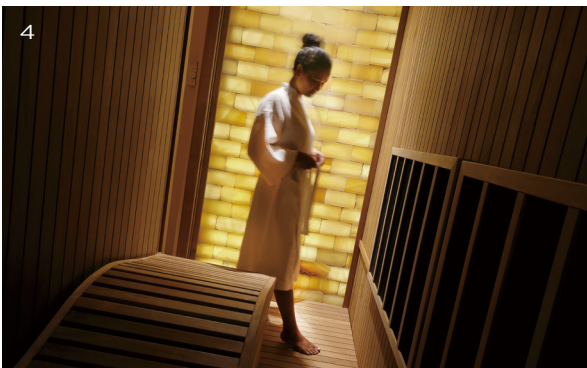
여행의 새로운 럭셔리, 잠을 향한 여정.



2



3



4



5

TOURISM

다. 정서적 치유와 수면 최면, 요가, 명상, 부항, 열을 이용한 치료법인 뜸도 함께 진행한다. 이처럼 수면을 위한 여행은 이제 하나의 트렌드를 넘어 새로운 웰니스 경험으로 자리 잡고 있다. 따라서 세계 곳곳의 럭셔리 호텔과 리조트가 제안하는 각기 다른 슬립 프로그램을 통해 잘 자는 여행의 새로운 방식을 살펴본다.

아난다 인 더 히말라야스가 전통적인 치유법으로 깊은 휴식을 이끌어내고, ‘GDAS 발리 헬스 & 웰니스 리조트’가 하루의 리듬을 천천히 되돌리며, ‘불가리 리조트 발리’가 모든 것을 내려놓을 수 있는 풍경을 선사한다면, ‘월도프 아스토리 아뉴옥’은 가장 분주한 도시 한가운데서 잠시 자신의 속도를 늦추는 법을 보여준다. 결국 슬립 투어리즘이 말하는 것은 단순히 ‘더 오래 자는 법’이 아니다. 쉼 없이 움직이는 일상에서 잠시 벗어나 몸의 리듬을 되찾고, 과도한 자극으로

지친 마음을 가라앉히며, 온전히 나 자신에게 돌아오는 시간이다. 더 많이 보고, 더 많이 경험하기 위해 떠났던 여행은 이제 잘 쉬고, 깊이 잠들고, 다시 나답게 돌아오기 위한 여정으로 바뀌고 있다. 어쩌면 오늘날 여행에서 가장 희소한 럭셔리는 더 특별한 무언가가 아니라 아무것도 하지 않아도 되는 시간, 그리고 오래 잊고 있던 깊은 잠인지도 모른다.

1 히말라야 산기슭, 리시케시가 내려다보이는 숲속에 자리한 아난다 인 더 히말라야스. 미하리자의 옛 궁전을 중심으로 자연과 전통 건축, 현대적인 웰니스 공간이 조화롭게 어우러진다. **2,3,4,5** 아난다 인 더 히말라야스에서는 다양한 요가와 명상 프로그램을 비롯해 आयुर्वेद 등 전통 인도 치료법을 개인의 상태에 맞춰 적용하며, 몸과 마음의 균형과 내면의 평온을 이끈다.