

수면 장애란

수면은 인생의 3분의 1을 차지하는 생활의 주요 부분으로, 예외가 있긴 해도 삶의 가장 풍요로운 안식이며 지친 육신의 위안이다. 바꾸어 말하면 잠을 충분히, 편안하게 자지 않고는 일상 생활을 제대로 할 수 없다는 것이다.

그래서 수면 장애는 일상생활에서의 정상적인 기능 수행에 막대한 지장을 일으키고 심지어는 생명을 위협할 수 있다. 작은 새들의 경우, 조명으로 낮과 밤을 반대로 하면 모두 1~2일 사이에 죽어 버리고, 또한 개나 고양이를 잠들지 못하게 하더라도 곧 쇠약해져 죽게 된다.

정상적인 성인이라도 밤에 일정한 시간의 수면을 취하지 못하면 다음날 졸리고 일을 제대로 못하며 감정의 기복이 심해진다. 그럴 때면 한결같이 피로를 느끼며 일에 의욕이 떨어진다. 특히 창조적 능력과 같은 정신 기능은 하루만 잠을 자지 못하면 이튿날 그 기능이 크게 저하된다.

사람이 120시간쯤 잠을 자지 못하면 환시, 피해망상, 방향 감각 상실, 그리고 정신착란 등과 같은 정신병적 증후가 나타난다.

일반적으로 수면 장애 하면 우선 불면증을 연상하게 되고 일반인들의 관심도 불면증에 국한되어 있다. 그러나 국제 수면 장애 분류(The International Classification of Sleep Disorders: ICSD)에는 현재 80여 가지의 수면 장애가

분류되어 있고 불면증은 이렇게 많은 수면 장애 중 일부의 수면 장애에서 보여지는 하나의 증상이다.

수면 장애를, 나타나는 증상에 따라 구분하면 크게 (1) 불면증을 주로 보이는 수면 장애(Disorders of initiating and maintaining sleep: DIMS), (2) 낮에 과도한 졸리움을 일으키는 수면 장애(Disorders of excessive somnolence: DOES), (3) 자다가 이상한 행동을 보이는 수면 장애(Parasomnia)로 나누어진다.

1. 불면증

불면증은 수많은 수면 장애에서 보여지는 하나의 공통된 증상으로, 마치 감염 질환에서 열이 나는 것과 마찬가지로이다. 불면증은 쉬어 잠

을 이루지 못해 자는 데 30분 이상이 걸린다거나, 허룻밤에 자다 깨다 하는 일이 다섯 번 이상이거나, 이른 새벽에 잠에서 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 일이 일주일에 2~3회 이상일 경우, 그래서 깊은 수면에 이르지 못해 자도 잔 것 같지 않을 경우 병적인 불면증이라고 본다.

불면증 환자들의 특징은 낮에 졸려도 막상 자려고 하면 잠을 잘 수가 없다는 것이다. 몸이 항상 피곤하고, 짜증이 많이 나게 되고, 지속적으로 정신을 집중하거나 일을 할 수도 없다. 또한 식은땀을 잘 흘리며, 이유 없이 몸의 여러 부분에 아픈 증상이 나타나기도 한다.

2. 불면 경험률

우리 나라 20세 이상 전국에 거

불면 경험률

(단위 : %, 명)

		전체	있다	없다
	계	100.0(500)	73.4	26.6
성별	남	100.0(249)	73.1	26.9
	여	100.0(251)	73.7	26.3
연령별	20대	100.0(136)	57.4	42.6
	30대	100.0(139)	74.1	25.9
	40대	100.0(89)	77.5	22.5
	50대	100.0(67)	83.6	16.4
	60대이상	100.0(69)	88.4	11.6
소득수준별	중상층	100.0(177)	66.1	33.9
	중하층	100.0(248)	73.8	26.2
	하층	100.0(75)	89.3	0.7

자료: 한국보건사회연구원, 「내부자료」, 2000.

주: 전국 거주 500명을 대상으로 한 전화 조사의 결과임.

불면의 원인

(단위 : %, 명)

불면의 원인	그렇다	아니다
30분 이내에 잠들기 힘들었다.	33.0	67.0
자다가 중간에 깨거나 새벽에 일어난다	45.2	54.8
자다가 깨서 화장실에 가야 한다.	40.2	59.8
크게 코를 곤다	26.8	73.2
숨쉬기가 불편하다	9.0	91.0
악몽을 꾸다	17.8	82.2
너무 춥다고 느낀다	14.8	85.2
너무 덥다고 느낀다	13.8	86.2
통증이 있다	13.8	86.2
기침을 한다	11.8	88.2

자료: 한국보건사회연구원, 「내부자료」, 2000.

주: 전국 거주 500명을 대상으로 한 전화조사의 결과임.

주하는 성인 500명에 대한 조사 결과(2000년 3월 13일~14일에 전국에 거주하는 500명을 대상으로 실시한 결과임), 지난 한 달간 불면증을 경험한 사람의 비율은 73.4%로 인구의 3/4이 수면에 문제가 있는 것으로 나타났다.

인구별로는 연령이 높은 군에서 또한 소득별로는 소득 수준이 낮은 군에서 불면증 경험자의 비율이 높게 나타났다.

또한 잠을 자기 위하여 술을 복용한 사람의 비율은 6.6%(남자 9.2%, 여자 4.0%), 잠을 자기 위하여 수면제 등 약을 복용한 사람의 비율도 3.4%(남자 3.6%, 여자 3.2%)로 불면증으로 인하여 술, 수면제 등을 복용한 사람의 비율도 인구 10명 당 1명의 비율로 높았다(1998년, 한국보건사회연구원의 전국 조사에서 우리 나라 사람의 평균 수면 시간은 6.9시간이었으며 수면이 충분하다고 응답한 사람은 65.8%에 불과했다).

도입에 장애를 보이는 경우(30분 이내에 잠들기 어려움)가 33.0%, 수면 유지(자다가 중간에 깨거나, 자다가 화장실에 감)에 어려움이 있는 경우가 각각 45.2%와 40.2%였고, 그 외에 코골이, 호흡곤란, 악몽 등의 원인이 있었다.

3. 만성 불면증 환자

만성 불면증 환자로 판단되는 4주 이상(지난 1년간) 지속되는 불면증을 경험한 사람의 비율이 조사자의 9.6%(남자 11.2%, 여자

8.0%), 잠을 자기 위하여 술이나 수면제 등 약물을 복용한 비율은 7.2%(남자 7.2%, 여자 7.2%)이며, 불면증으로 인해 실제로 병원을 방문하여 치료를 받은 비율은 조사자의 3%였다.

4. 주간의 과도한 졸리움

주간의 졸리움은 많은 사람에게서 흔히 나타나는 증상으로, 조사 대상자의 20.4%가 주간의 졸리움-지난 한 달간 운전, 식사, 사회 활동을 할 때 졸려서 깨어 있기 힘들-을 경험했다.

성별로는 남자의 20.9%, 여자의 19.9%이고 연령별로는 20대에서 19.1%, 60세 이상에서 26.1%로 나타났다.

프랑스에서 17세에서 22세 사이 58,162명의 징집된 군인들을 대상으로 한 조사 결과에서도, 가끔씩 주간에 잠을 자는 것을 경험하는 경우가 14.1%, 매일 1~2회 경험하는 비율이 3.8%, 매일 2회 이상 주간에 잠을 잔다고 보고한 사람이 1.1%이었다.

주간의 졸리움증 경험 여부

(단위 : %, 명)

		전체	있다	없다
계		100.0(500)	20.4	79.6
성별	남	100.0(249)	20.9	79.1
	여	100.0(251)	19.9	80.1
연령별	20대	100.0(136)	19.1	80.9
	30대	100.0(139)	19.4	112
	40대	100.0(89)	24.7	75.3
	50대	100.0(67)	13.4	86.6
	60대이상	100.0(69)	26.1	73.9

자료: 한국보건사회연구원, 「내부자료」, 2000.

주: 전국 거주 500명을 대상으로 한 전화 조사의 결과임.

불면 경험자의 원인으로는 수면

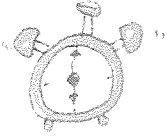
5. 수면 이상 행동증

수면 이상 행동에는 몽유증, 잠꼬대, 야뇨증 등이 있는데, 악몽을

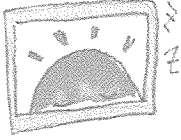
경험한 사람의 비율이 19.8%였다(표 참조). 과거 조사에서 악몽의 현재와 과거의 유병율은 11.2%였다. 몽유증, 잠꼬대, 야뇨증의 각각

의 유병율은 2.5%, 5.3%, 2.1%이었다. [7]


바람직한 수면습관



아침 기상시간을 일정하게 유지한다.



잠자리에 너무 오래 누워 있는 것은 오히려 불면증을 악화시킬 수 있다.



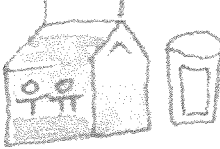
오전이나 이른 오후에 규칙적인 운동을 한다. 그러나 잠들기 3시간 전부터는 운동을 삼간다. 운동 직후에는 심신이 자극되기 때문이다.




잠들기 6시간 이전에는 커피, 담배, 카페인 함유 음료를 마시지 않는다.



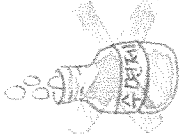
잠들기 직전에 너무 시장하면 잠들기 어려우므로 가벼운 군것질을 한다. 그러나 지나치게 많은 음식이나 매운 음식을 먹어서는 안된다.




잠들기 30분 전에 우유를 한컵 마신다. 우유에는 천연 수면유도제인 트립토판이 포함되어 있다.




수면 유도 목적으로 술을 마시지 않는다. 술에 의해 빨리 잠들 수는 있으나, 두 세 시간 후부터는 술로 인해 오히려 숙면이 저해된다.




수면제를 장기간 복용하지 않는다.




침실이 너무 덥거나 춥지 않도록 한다.



침실의 소음을 줄인다.



침실은 수면과 무관관계 이외의 목적으로 사용하지 않는다.




금방 잠들 수 없을 때 자리에 누워 시계를 쳐다보고 있는 것은 불면에 대한 걱정을 초래하여 오히려 수면을 방해한다. 일어나서 무언가 다른 일을 하다가 졸리면 다시 드러눕는 것도 한 방법이다.

- ☞ 피해야 할 음식 : 술, 커피, 초콜릿, 콜라 등 청량음료, 스낵류 등
- ☞ 도움이 되는 음식 : 신선한 과일, 신선한 야채, 녹차, 맑은 물, 생선, 저지방 육류, 현미 등



취침 전에 복식호흡을 수행한다.



걱정거리가 자꾸 떠올라 수면을 방해하면 차라리 그 해결방안을 차분히 적어보는 시간을 갖고 그후에는 당분간 잊어버린다.