

수면 장애의 극복 방법

수면은 인생의 3분의 1을 차지하며 수면 장애는 일상생활에서의 정상적인 기능 수행에 막대한 장애를 일으키고 심지어는 생명을 위협할 수 있다. 이러한 수면 장애를 극복하는 길은 각각의 수면 장애를 정확히 진단하고 치료하는 것이지만 일반적으로 시행할 수 있는 수면 위생 지침은 다음과 같다.

1. 잠에 대한 집착을 버려라.

만성 불면증의 원인은 여러 가지이다. 가장 대표적인 것이 학습된 불면증, 일시적인 불면 증상을 경험한 후 또 잠이 안 오면 어쩌나 하는 걱정으로 사로잡혀 불면의 악순환이 이어지게 된다.

잠을 자야겠다는 노력과 강박관념은 오히려 자율신경을 더욱 흥분시키게 되고 잠이 안 오는 상태에서 자려고 노력하면서 잠자리에 누워 있게 되면 「잠자리=불면」이라는 조건이 성립돼 잠자리에 들기만 하면 정신이 더 말뚱말뚱해진다.

2. 담배, 술에 대한 올바른 이해

아주 적은 양의 니코틴은 신경을 이완, 진정시키는 효과가 있다. 그러나 그것은 아주 적은 양일 때 뿐이다. 어느 한도를 넘으면 니코틴 역시 중추신경계를 자극해 만성 불면을 초래한다.

술을 마시는 것은 잠이 들 때 도움이 되지만 효과가 떨어지면서 잠

에서 자주 깨거나, 아침에 너무 일찍 깨어나는 수면 말기 불면증이 일어난다. 또한 잠의 질이 나빠지고 많은 꿈을 꾸며 자게 된다.

3. 수면제의 올바른 사용

불면을 경험해 본 사람들은 수면제에 손을 뻗치게 마련이다. 그러나 알고 보면 수면제는 잠을 부르는 약이 아니라 잠을 깨우는 약이다. 수면제를 먹을 때는 잠에 들 수 있지만 점차 내성이 생겨 더 많은 약을 먹어야만 한다.

그리고 수면제를 끊으면 다시 잠에 들 수 없다. 결국 또 다시 불면의 악순환이 계속되는 것이다. 또한 수면제를 먹고 잠 든 사람의 수면 뇌파 검사를 해본 결과 깊은 수면 때 나와야 되는 델타(δ)파 대신 약간 졸릴 때 나오는 알파(α)파가 많이 나왔다는 연구가 있다. 불면증을 치료하기 위해서 정확한 진단 후 의사의 처방을 받아 약을 사용하여야 한다.

4. 침실은 잠자는 데만 사용한다.

침실은 잠을 자거나 성생활만을 하는 공간으로 삼는 것이 좋다. 침실에 들어가지만 하면 잠이 오는 관계가 만들어져야 하는 것이다. 이와 함께 실제로 어제 자신이 잤다고 생각하는 시간 외에는 잠자리에 들지 않는 수면 제한 요법, 잠자리에 든 지 15분 이상 잠이 들지 않

면 이에 침실에서 나갔다가 나중에 다시 들어오는 것을 반복하는 자극 조절 요법을 사용하는 것도 침실을 사용하는 또 다른 방법이다.

또한 몇 시에 잠들었는지 간에 일정한 시간에 일어나는 것도 불면을 이기는 좋은 방법이다. 우리 몸 속의 생물학적 시계를 제대로 돌아가게끔 하는 가장 강력한 자극이 바로 일정한 기상 시간이기 때문이다.

5. 운동은 잠들기 5~6시간 전에 한다.

잠들기 전에 운동을 하는 것도 자율신경을 흥분시키므로 절대 금물이다. 그러나 잠들기 5~6시간 전에 간단한 운동을 하는 것은 숙면에 도움이 된다. 체온이 떨어질 때 졸음이 오는데, 운동을 하면 체온이 오르고 5~6시간이 지나면 떨어지기 때문이다.

6. 낮잠을 자지 않는다.

불면증 환자들은 대부분 낮잠을 자지 않는 것이 좋다. 낮잠을 자는 사람의 약 80%가 밤에 잠을 잘 못 잔다는 통계가 있다. 생체 주기가 깨지기 때문이다. 그러나 굳이 낮잠을 자야겠다고 한다면 정오나 점심 식사 직후에 30분이 넘지 않는 범위가 좋겠다. 또 편안한 의자에서 눈감고 쉬는 것은 가수면 상태로 잠과 같은 효과를 얻을 수 있다.

7. 수면에 도움을 주는 음식과 방해하는 음식을 가린다.

커피, 콜라, 초콜릿, 홍차, 녹차 등 카페인 많은 음식과 음료를 잠자리에 들기 전에 먹으면 쉽게 잠들지 못한다. 카페인이 중추신경을 흥분시키기 때문이다. 더구나 카페인의 영향은 8~14시간 동안 이어지므로 피하는 것이 좋다.

잠을 자기 위해서는 몸이 최대한 이완되어 있어야 하는데 속이 비면 위장이 긴장된 상태가 되므로, 배고픈 상태로 잠을 자는 것은 수면에 방해가 된다. 잠이 드는 데 도움이 되는 트립토판이라는 물질이 든 두부, 계란, 우유, 바나나 등을 먹는 게 좋다.

8. 잠자는 자세가 중요하다.

잠자는 자세에서 가장 중요한 것은 목과 허리다. 다시 말해서 잠자는 동안 정상적인 척추 만곡이 유지되며 근육 긴장이 없어야 한다는 얘기다. 우리 나라 사람들이 주로 사용하는 높은 베개는, 목뼈의 자연스런 만곡을 억지로 펴기 때문에, 그만큼 목뼈와 근육을 긴장시키게 되어 숙면을 방해한다.

바로 누워 잘 때는 무릎에 베개를 집어넣는다거나 다리를 높은 곳에 두고 잠에 드는 것이 좋다. 옆으로 누워 잘 경우도 그렇다. 무릎 사이에 베개를 끼우거나 가슴에 품고 자는 것이 좋다. 위에 올라온 다리



가 바닥에 닿으면서 허리가 뒤틀리는 것을 방지하기 위해서다.

옆드려 자는 것은 가장 나쁜 습관이다. 옆드리더라도 목은 옆으로 돌리고 자야 하는데 이때 목 관절에 상당한 무리가 가기 때문이다. 근육이 긴장되고, 인대가 늘어날 뿐만 아니라 신경이 나오는 구멍이 좁아진다. 디스크에 걸린 것과 똑같은 통증을 밤새 느끼게 되는 것이다. 또 기도가 눌려 호흡이 곤란해 지므로 숙면에 들 수 없다.

9. 코골이의 예방

일반적으로 옆으로 누웠을 때보다 반듯하게 누웠을 때 코를 심하게 곤다. 입으로 숨을 쉴 때 코골이가 심해지므로 코를 막히게 하는 각종 콧병을 치료해 주어야 한다. 살이 찌면 기도가 좁아지므로 뚱뚱한 사람은 체중을 줄이는 것이 도움이 된다.

술과 피로는 기도 근육을 이완시켜 증상을 악화시키며, 진정제와 수면제도 술과 비슷한 영향을 미친다.

단순한 코골이 환자에게는 레이저 수술도 권할 만하지만 수면 무호흡 환자에겐 오히려 위험할 수도 있다. 수술로 치료하기 어려운 경우나 수술로 치료되지 않았을 때 『지속적 기도

양압공급치료(CPAP)』라는 방법을 쓸 수 있다. 또한 입 속에 집어넣어 잠자는 동안 기도가 좁아지지 않도록 해 주는 장치인 『Oral Appliance』란 장치의 사용도 많은 도움을 준다.

10. 불면증의 원인을 정확히 진단한다.

불면증의 원인을 찾는 방법으로 가장 대표적인 것은 바로 수면 다원 검사다. 수면 다원 검사는 여러 가지 생리적 변화들을 다원적으로 기록해 잠을 객관적으로 검사하는 방법이다.

수면 다원 검사를 하면 환자가 하룻밤을 자는 동안 뇌파, 안구운동, 아래턱 및 다리 근전도, 심전도, 코골이, 혈압, 호흡, 공기 흡입량, 성기의 발기 정도 등 몸에서 일어나는 복합적인 생리 작용이 30초 간격으로 세세히 기록된다.

검사 기록을 분석해 정상인의 잠과 다른 점, 잠잘 때 나타나는 이상 증상 등 불면증뿐 아니라 그 밖의 수면 장애에 대해 원인과 유형 및 증세를 찾아내는 것이다. 수면 다원 검사를 통해 불면증을 진단하기 위해서는 최소 2일간의 검사가 필요하다.

첫날 검사는 환자가 환경이 바뀐 것에 대해, 그리고 검사를 한다는 것에 영향을 받아, 이른바 ‘첫날밤 효과’가 나올 수 있기 때문이다. **72**