



잠이 중요한 이유

1

현 재 지구상에서는 전체 인구의 약 30%가 불면증으로 인해 어떤 식으로든 도움을 청한다는 보고가 있다.

그리고 보면 아침인사가 “안녕히 주무셨어요?”였던 우리 조상들은 잠의 중요성을 잘 알고 있던 현명한 분들이었다. 잠을 잘 못 잔다는 것은 신체적으로나 정신적으로 건강이 잘못되어 간다는 첫신호인 경우가 많기 때문이다.

우리가 살아가는 환경인 자연에는 리듬이 있다. 이 리듬이 잘 유지되어야 홍수나 가뭄 같은 천재지변이 일어나

지 않는다. 마찬가지로 우리의 몸에도 리듬이 있다. 우리가 못 느끼고 있지만 심장박동, 호흡, 장의 운동 등도 그 리듬의 일부이다. 그 중에서도 우리가 분명히 느낄 수 있는 신체리듬이 바로 잠이다. 이 리듬이 깨질 때 가장 먼저 나타나는 증상이 불면증이다. 몸이 아파도 불면증이 오며 심리적으로나 환경적으로 문제가 있어도 불면증이 온다.

잠은 사람에게 가장 기본적인 휴식의 시간을 제공한다. 체력을 축적할 수 있는 에너지의 공급이 이루어지는 것도 바로 잠을 통해서이다. 잠은 우리가 낮 동안에 활동하느

라 사용한 에너지를 보충하는 시간이다.

성장기의 아이들에게 꼭 필요한 성장 호르몬이 가장 많이 분비되는 시간도 바로 잠자는 동안이다.

우리 몸에서 뇌는 생명유지를 위한 모든 생물학적 기능을 총괄하는 곳이다.

이 뇌가 적절한 활동의 균형을 유지하기 위해서는 휴식이 필요하다. 이러한 휴식은 대부분 수면시간에 이루어진다. 그런데 잠이 부족하면 어떻게 되겠는가? 당연히 뇌는 생화학적, 전기적 균형을 잃고 다음날 생활에서 부딪치는 여러 가지 자극에도 효과적으로 대응하지 못할 것이다.

좋은 수면이란?

2

몇 시간을 자느냐보다는 수면의 질이 중요하다. 의학적으로 이야기하는 좋은 수면은 아침에 눈을 떠서 5분쯤 후에 상쾌한 기분이 드는 것이다. 두통이나 근육통도 없어야 한다. 낮에 졸립거나 집중력 장애, 기억력 장애 등도 일으키지 않아야 한다.

이런 수면이 되려면 잠자리에 누워 5~10분 내에 잠들 수 있어야 하며 자주 깨지 않아야 한다. 수면시간은 보통 8시간 정도로 보고 있지만 하루 4~5시간만 자도 충분한 사람들이 있다. 이들을 쇼트 슬리퍼(Short Sleeper)라고 하며 대개 능률적이고 활동적인 사람들이 많다. 반면 하루

9~10시간 이상 자야 되는 롱 슬리퍼(Long Sleeper)도 있다.

신생아는 하루 20시간 이상을 잔다. 세 살 경이 되어야 24시간을 주기로 수면리듬이 바뀌면서 깊은 잠을 밤에 잘 수 있게 된다. 성장기의 아이들은 수면의 시간이 길고 수면깊이도 깊다. 그래서 아이들은 ‘누가 엮어갈도 모르 게’ 깊은 잠을 잘 수 있지만, 30대부터는 수면의 질이 떨어지면서 전체 수면시간도 짧아지기 시작한다. 나이가 들어갈수록 잠의 깊이도 얕아지고 자주 깨게 된다. 그러므로 노인이 되면서 잠이 없어지는 것은 정상적인 노화 과정인 것이다.

수면장애란?

3

수면은 우리 삶의 많은 부분을 차지하는 중요한 영역이다. 수면은 신체적·정신적 성장과 안정 및 뇌 발달에 기초적인 생리적 현상이다. 그러나 여러 가지 원인으로 인하여 많은 현대인들이 수면의 즐거움을 제대로 누리지 못하고 있다. 더욱이 수면은 개개인 뿐만 아니라 사회적으로도 많은 영향을 미치며 미국의 경우 수면장애에 의한 줄리움증으로 생기는 사회적·개인적 손실의 규모를 연간 약 150억 달러로 추정하고 있을 정도이다.

작은 새들의 경우, 조명으로 낮과 밤을 반대로 하면 모두 1~2일 사이에 죽어버리고, 또한 개나 고양이를 잠들지 못하게 하더라도 곧 쇠약해져 죽게 된다. 정상적인 성인이라도 밤에 일정한 시간의 수면을 취하지 못하면 다

음날 졸리고 일을 제대로 못하며 감정의 기복이 심해진다. 그럴 때면 한결같이 피로를 느끼며 일에 의욕이 떨어진다. 특히 창조적 능력과 같은 정신기능은 하루만 잠을 자지 못하면 이튿날 그 기능이 크게 저해된다. 사람이 120시간쯤 잠을 자지 못하면 환시, 피해망상, 방향감각 상실, 그리고 정신착란 등과 같은 정신병적 증후가 나타난다.

일반적으로 수면장애라 하면 우선 불면증을 연상하게 되고 일반인들의 관심도 불면증에 국한되어 있다. 그러나 국제수면장애분류에는 현재 80여 가지의 수면장애가 분류되어 있고 불면증은 이렇게 많은 수면장애 중 일부의 수면장애에서 보여지는 하나의 증상이다.

수면장애의 원인

4

수면장애는 독특한 원인이 있기도 하고 원인이 밝혀지지 않은 것들도 많이 있다. 수면장애의 대표적인 증상(또는 증후군)의 원인은 다음과 같다.

>>> 불면증

불면증은 우울증, 불안장애와 같은 정신과적 장애에 수반되거나 스트레스와 같은 심리적인 원인에 의해서 유발되고 때로는 내과 혹은 신경계 질환의 부수적인 증상으로서 나타난다. 원인이 되는 상태가 개선이 되면 불면증도 따라서 좋아지는 경우가 대부분이다.

그러나 스트레스가 해결이 되어도 계속해서 불면증을 호소하는 경우가 있는데 이러한 경우를 정신·생리적 불면증 혹은 학습된 불면증이라고 한다. 이러한 만성적인 불면증 환자들에서 보여지는 행동적인 특성은 다음과 같다.

첫째, 우선 지난 밤에 부족했던 잠을 보충하려는 시도이다. 서너 시간 밖에 자지 못했다고 불안해 하면서 부족한 잠을 메우고 피곤함도 면하려고 많게는 10시간 이상 누워 있는 경우가 흔하다.

둘째, 밤에 자꾸만 시계를 보고 얼마나 잤는지, 지금이 몇 시인지 확인하려 한다.

셋째, 낮에도 방안을 어둡게 하고 잠을 청하지만 막상 잠은 오지 않고 피곤해서 가능하면 활동하지 않으려고 한다.

넷째, 잠자리에 들고 기상하는 시간도 불규칙하다. 때

로는 잠이 올 것 같아서 일찍 잠자리에 들고 잠이 아예 오지 않을 것 같은 기분이 들면 늦게까지 잠자리에 들지 않는다.

우리의 뇌 안에는 바깥의 24시간 주기에 맞추어 활동하는 생체시계가 있다. 이 생물학적 시계는 매일 아침 기상해서 눈을 통해 빛이 뇌에 전달됨으로써 그 시간에 맞추어 매일 매일 재조정된다. 생체시계는 죽기 전에는 멈추지 않으며 손목시계 같이 임의로 아무 시간에 맞출 수 없다. 다만 하루에 1~2시간의 범위로 융통성만이 있을 뿐이다. 우리가 매일 아침 일정한 시각에 일어나 밝은 빛 속에서 충분히 활동할 때 비로소 뇌는 매일 그 시간에 맞추어 규칙적으로 수면 각성 주기를 통제하게 된다.

또 낮에 깨어 있는 동안에 충분히 활동을 하게 되면 소위 항상성 기전에 의해 잠을 잘 수 있는 충분한 수면압력이 생기게 된다. 그러나 불면증 환자들은 간밤에 이루지 못한 잠을 보충하기 위해 부지부식 간에 뇌가 지니고 있는 생체시계의 특성과 항상성 기전에 반하는 행동을 함으로써 불면증을 영속화시킨다.

이외에도 몸이 편치 않은 것 역시 만성적인 불면증의 원인 중 하나다. 천식, 소화성 궤양, 편두통 등 신체에 이상이 생긴 경우 통증, 신체적인 불편, 불안, 우울 등이 뒤따라 불면증이 생길 확률이 매우 높다. 특히 정신과적 질환, 그 중에서도 우울증 환자의 90%가 불면증에 시달리고 있다.

극복방법

5

>>> 담배, 술을 사용하지 않는다

아주 적은 양의 니코틴은 신경을 이완, 진정시키는 효과가 있다. 그러나 그것은 아주 적은 양일 때뿐이다. 어느 한도를 넘으면 니코틴 역시 중추신경계를 자극해 만성 불

면을 초래한다. 술을 마시는 것은 잠이 들 때 도움이 되지만 효과가 떨어지면서 잠에서 자주 깨거나, 아침에 너무 일찍 깨어나는 수면 말기 불면증이 일어난다. 또한 잠의 질이 나빠지고 꿈 많은 잠을 자게 된다.

》》 수면제를 사용하지 않는다

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 수면뇌파검사를 해본 결과 깊은 수면 때 나와야 되는 델타(δ)파 대신 약간 졸릴 때 나오는 알파(α)파가 많이 나왔다는 연구가 있다. 불면증을 치료하기 위해서는 정확한 진단 후 의사의 처방을 받아 약을 사용하여야 한다.

》》 운동은 잠들기 5~6시간 전에 한다

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

》》 수면에 도움을 주는 음식과 방해하는 음식을 가린다

커피, 콜라, 초콜릿, 홍차, 녹차 등 카페인 많은 음식과 음료를 잠자리에 들기 전에 먹으면 잠에 쉽게 들지 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 드는데 도움이 되는 트립토판이라는 물질이 든 두부, 계란, 우유, 바나나 등을 먹는 게 좋다.

》》 잠자는 자세가 중요하다

잠자는 자세에서 가장 중요한 것은 목과 허리다. 다시 말해서 잠자는 동안 정상적인 척추만곡이 유지되며 근육 긴장이 없어야 한다는 얘기다. 우리나라 사람들이 주로 사용하는 높은 베개는, 목뼈의 자연스런 만곡을 억지로



편기 때문에, 그만큼 목뼈와 근육을 긴장시키게 되어 숙면을 방해한다.

바로 누워 잘 때는 무릎에 베개를 집어 넣는다거나 다리를 높은 곳에 두고 잠에 드는 것이 좋다. 옆으로 누워 잘 경우도 그렇다. 무릎 사이에 베개를 끼우거나 가슴에 품고 자는 것이 좋다. 위에 올라온 다리가 바닥에 닿으면서 허리가 뒤틀리는 것을 방지하기 위해서다. 엎드려 자는 것은 가장 나쁜 습관이다. 엎드려더라도 목은 옆으로 돌리고 자야 하는데 이 때 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 눌러 호흡이 곤란해지므로 숙면에 들 수 없다.

》》 불면증의 원인을 정확히 진단한다

불면증의 원인을 찾는 방법으로 가장 대표적인 것은 바로 수면다원 검사다. 수면다원 검사는 여러 가지 생리적 변화들을 다원적으로 기록해 잠을 객관적으로 검사하는 방법이다. 수면다원 검사를 하면 환자가 하룻밤을 자는 동안 뇌파, 안구운동, 아레틱 및 다리 근전도, 심전도, 코골이, 혈압, 호흡, 공기 흡입량, 성기의 발기 정도 등 몸에서 일어나는 복합적인 생리작용이 30초 간격으로 세세히 기록된다. 검사 기록을 분석해 정상인의 잠과 다른 점, 잠 잘 때 나타나는 이상 증상 등 불면증뿐 아니라 그 밖의 수면장애에 대해 원인과 유형 및 증세를 찾아내는 것이다. ㉞

〈출처: 건강길라잡이〉