



불면증은 매우 흔한 건강문제로 우리나라에서는 100명 중 17명 정도가 이로 인해 고생하고 있다고 보고되어 있다. 불면증은 최소 1개월 이상의 기간에 걸쳐 잠들기가 어렵거나, 일단 잠이 들더라도 수면 상태를 유지하기 어렵고 자꾸 깨는 일이 주3회 이상 나타나며, 그로 인하여 낮 동안에 매우 피곤하다고 호소하거나 다른 사람이 보기에 수면부족으로 인한 장애들이 나타나는 경우를 말한다.

가끔 다른 문제는 전혀 없는데 단지 잠자는 시간이 다른 사람보다 적다며 혹시 불면증이 아닌가를 물어 올 때가 있는데 이런 경우는 불면증이 아니다.

불면증의 원인은?

불면증의 원인은 신체질환, 정신질환, 심리적, 환경적 요인 등 매우 다양하다. 불면증과 관련된 신체질환으로는 천식이나, 심장질환, 폐질환, 간질, 두통 등이 있고 때로는 신체질환으로 인한 약물복용이 불면증의 원인이 되기도 한다.

정신적인 질환으로는 불안 질환, 우울증, 만성알콜중독증, 강박신경장애 등이 불면증과 관련되어 있다. 그외의

심리적, 환경적 요인으로는 환경의 변화, 스트레스 등이 원인이 될 수 있다.

불면증을 치료하기 위한 비약물요법은?

불면증의 치료에는 다음과 같은 원칙이 있는데, 첫째는 정확한 원인을 밝혀서 그 원인을 제거하는 것이다. 둘째는 수면환경을 좋게 해주는 것이다. 셋째는 약물치료를 받는 것으로 이는 필수사항이 아니라 다른 방법으로 불면증 치료가 어려운 경우에 적용할 수 있다. 첫째와 둘째 원칙은 의사와의 상의를 통해서 시도해야 하는 방법으로 이글에서는 우선적으로 환자 스스로 해볼 수 있는, 숙면을 위한 여러가지 방법들을 살펴보겠다.

숙면을 위한 원칙

실제로 졸음이 올 때만 잠자리에 누워라. 이는 어떤 사람들에게는 보통보다 훨씬 늦은 시간에 잠자리 가는 것을 뜻할 수도 있다.

잠자리에서는 잠자는 것 이외에는 아무것도 하지 말라. 잠자리에서는 책을 보거나 TV를 보거나, 무엇을 먹거나 또는 어떤 걱정도 하지 말라. 이 원칙에 예외가 될 수 있

는 것은 오직 부부관계뿐이다. 그런 일을 해야 하는 경우라면 그 일을 모두 마친 후에 잠자리에 들어가 (만일 잠자리에서 책을 읽거나 라디오를 듣고, 또는 다른 일을 하는 것이 수면에 도움을 준다고 생각하면 이 원칙에 따르지 않아도 되지만 이 경우에도 20분을 넘지 않는 것이 좋다).

만일 불을 끄고 난 후 30분 이내에 잠들지 않으면 일어나서 다른 방으로 가서 정신을 너무 말짱하게 하지 않는 무엇을 하라 (예를 들어 잡지를 읽는다거나 TV를 보고 또는 다림질을 하라). 원하는 만큼 그 일을 하고 다시 잠자리로 돌아와서 잠을 청하라.

잠자리에 돌아와서도 여전히 잠들 수 없으면 앞의 원칙을 반복해서 시도해 본다. 이것은 당신이 30분 정도내에 잠들 수 있을 때까지 시도해야 할 필요가 있다.

한밤중에 깨어서 다시 잠들 수 없는 경우에는 앞의 두 개 원칙을 시도해 본다.

매일 아침 같은 시간에 일어나야 한다. 잠을 얼마를 잤는지에 관계없이 1주일이면 7일 모두 같은 시간에 일어나야 한다. 이는 항상 일정한 수면리듬을 갖게 하는 데 도움이 된다. 만일 주말에 좀 늦게 잔다면 주말에는 주중의 기상시간보다 1시간이 초과되지 않는 시간범위 내에서 좀 늦게 일어나도 된다.

낮잠을 자지 말아야 한다. TV앞에서 잠든 단5분이 당신의 수면욕을 무디게 할 수 있고 밤에 잠자기 어렵게 만들 수 있다.

생각을 하거나 어떤 일을 걱정해야 할 필요가 있더라도 잠자리에서 할 필요는 없다. 낮에 얼마간의 시간(예를 들면 1시간 정도)을 할애하여 생각하고 걱정하라. 그리고 이것은 잠자리에 들기 전 적어도 두세 시간 전에 마쳐야 한다. 잠자리에 들었을 때 또 다시 이런 생각이 떠오르면 자신에게 다음과 같이 부드럽게 이야기를 하라. "그만, 이것은 오늘 낮에 생각한 일이다. 내일 다시 생각해야지. 이

제는 잠잘 시간이다."

몇 가지 이완요법을 시행하라. 한밤중에 잠을 깨어 다시 잠들기 어려운 사람, 그리고 잠을 깊이 들지 못하는 사람에게는 이완요법이 불면을 치료하기 위한 단일 방법으로는 가장 중요하다.

이상적으로는 하루에 두 번 약 20분 동안 이완을 취하는 것이 좋다(예를 들면 한 번은 낮에 하고, 한 번은 잠자리에 들기 전 또는 잠자리에서 하라). 당신이 좋아하는 대로 이완용 테이프를 듣든지, 요가, 명상을 해도 되고 단순히 조용한 시간을 가져도 된다. 어떤 종류의 이완훈련을 하든지 적어도 4주 동안 매일 이완연습을 해야 최대효과를 거둘 수 있다.

하루에 두 번 20분 동안 이완을 취할 수 없다면 더 짧은 시간(예를 들면 5분), 또는 횟수를 하루 한 번으로 줄여서 해도 된다. 낮에 이완을 취하는 동안에 잠드는 것은 무방하다.

의사의 진찰에 의한 약물치료의 원칙

불면증의 원인과 내용을 무시하고 아무 수면제나 사용하는 것은 극히 잘못된 일이다.

수면제를 3~4주 이상 연속적으로 복용하면 대부분 의존성이 생기므로 의존성이 생기지 않도록 유의해야 한다.

수면제를 복용하는 방법은 먼저 가능한 한 소량에서 시작해야 하며, 간헐적으로 복용하는 것이 의존성이 덜 생기게 하는 것이므로 이틀을 연속해서 복용하지 않도록 해야 한다. ❖