

수면과 건강



李 祥 鍾



우리들이 수면을 취하고 있어도 그 길이는 항상 동일한 상태라고는 하기가 어렵다.

보통 잠이 든뒤 약 한두시간사이 가 가장 깊은 잠을 이룰수있고 그 다음은 그깊이가 얕고 다시 새벽쯤 되어서 깊은 잠이 들게 되는 리듬을 타게된다.

우리가 하루에 몇시간이나 수면을 취해야 하는가 라는 질문을 받았을때 그 답변이 그리 쉽지 않을 때가 있다.

즉 사람과 연령등에 따라서 또는 그사람들의 그당시의 생활환경이나 生活樣式, 성격이라던가 活動方法등 여러가지에 따라서 個人差가 적지 않기 때문이다.

그러나 보통 어른들은 6~8시간을 자는 것이 좋은데 時間의 長短 뿐만아니라 무엇보다도 수면을 얼마만큼 깊이 취할수 있었는데 重要한것이며 깊이 잠들면 짧은 시간으로도 充分히 疲勞를 回復하게 되는 것이다.

비교적 肉體的 노동이나 活動을 하는 사람들은 精神的勞動이나 活動을 하는 사람들에 비해 잠이 잘 들게 되는것은, 사색이나 정신적스트레스 또는 번민 갈등등이 뇌의중추일부에 피로를 갖어왔을때 뇌의 운동중추는 너무 소모되어있지 않은 상태에 놓여있음으로 두곳의 평형이 잘 안맞게 된다. 이와같은 상태하에서는 잠을 이루기가 힘들고 깊은 잠을 청하기 쉽지 않을때가 있으니 특히 정신의 소모가 지나치게 많은 사람들은 취침전 한두시간 정도는 간단한 운동이나 산책등을 하면 자연 뇌의 운동중추는 그만큼 피로해지니까 뇌의 평형도 어느정도 유지되어 잠을 쉽게 이룰수가 있게 된다.

잠이 잘안오지를 않는경우도 여러가지 경우가 많은데 잠이 깊게 오지를 않고 꿈이 많거나 새벽이 되면 눈이 뜨인다든가 잠을 이룰수가 없다든가 하는등 여러형태가 있고 잠자는약을 사용하게 될때도 이와같은 내용을 잘살펴서 그種類를 適切하게 선택해야 한다.

잠이 잘안오는 경우로는 몸의 어느부분이 불편할때 例를 들어서 기침이 난다든가 숨이 차거나 피부가 가렵거나 코가 막히거나 오줌이 마렵거나 두통이나 복통, 치통 또는 설사를 자주하거나 고열이 있을때 보통 잠이 안오거나 깊이 안든다.

또는 커-피를 너무 마시거나 심하게 음주 또는 흡연을 하였을때와 지나친 과식을 하였을때도 오히려 잠이 잘 안오는 수가 있다. 腦血管의 動脈硬化症이 있는 年老層에서도 흔히 잠을 잘 자지 못하고 일찍 눈을 뜬다.

그以外에 또한 여러가지 정신병을 갖는사람들이 잠을 잘 이루지 못한다. 例컨데 精神分裂症이나 躁鬱症때 특 우울병때는 잠이 깊이 안오고 꿈이 많으며 물론 이런병때는 睡眠障害以外에도 병이 진행되는것에 따라 여러가지 症勞가 점차 따르게 마련이다.

우리주변에 위와같은 여러가지 중요한 原因들以外에 實際로 많은 것은 노이로제에 의한 불면증이다 外見上 잠을 잘자고 있는것 같은데도 본인은 깊은 잠을 이루지 못했다고 호소하고 자신이 잠을 자는동안 時計가는 소리나 종치는 소리등도 모두 인지할수 있었다고 하며 밤이 깊은 잠을 못자서 머리가 아프다든가 어지럽다든가 또는 소화가 안된다 식욕이 없다는등 여러가지 불편을 던지게 된다.

이와같이 잠이 잘안오는 원인들도 허다 하기때문에 그치료방법도 그원인들을 우선 찾아서 해결해 주어야 한다.

實上 노이로제로 睡眠障害를 갖어오는 수가 가장 많은데 勿論 醫

醫師의 指導를 받아야겠지만 수면이
란 심신의 피로를 회복하기 위해서
필요한것임으로 사람이 自然스러운
기분이 되면 잠도 제대로 잘수 있
는것이다.

특히 노이르제때는 이 정신적인
기분과 다른 마음이 생기기 때문이
라고 한다. 건강한 사람들은 잠이
온다 든가 또는 잠이 안온다든가
하는것을 생각하지 않는 동안에 자
연히 잠들게 되나 신경질적인 사람
은 그것이 용이하지 않을때가 많다.

잠이 잘안온다고 해서 지나치게
그環境을 변조해보거나 여기에 지
나친 精神의 소모를 해도 오히려
역효과를 나타내니까 적절한 生活
環境의 造成과 마음의 부담이 적은
분위기를 만들어 잠을 청하도록 하
는것이 바람직하다.

너무 잠이 안온다고 그것에 집착
이 되면 점점 잠이 잘안올수 있으
니 산책을 해보거나 가벼운 책을
읽거나 폭신한 이불속에서 기분 좋
게 누워있거나 조용한 음악을 감상
하는 등의 도움이 될수도 있고 睡
眠劑의 濫用은 어떤病自體를 키우
거나 지속시키는 경우도 가끔있고
또한 繼續服用으로 慢性中毒을 초
래할수도 있으니 이點 留意해서 의
사 지시하에 적용해볼 수 있다. 適
切하게 가벼운 소량의 알코올은 자
주 수면의 도움을 줄수는 있지만
이것역시 繼續하던 習慣이 되기 쉽
고 段階的으로 量을 많이 要求하게
되고 결국 慢性中毒까지 되는 수도
있음을 잊어서는 안될것이다.

<필자=고려병원 내과과장·의박>

웃속계



신나는 고고리듬

김은숙=애 재속아 너 병아리하고
북이 한꺼번에 2층에서 떨어졌
을 때 나는 소리가 어떤지 아니?
현재숙="쿵"소리와 "깹"소리가 나
겠지!
김은숙=아니다 애! 요지음 우리
가 잘 추는 고고춤 있지 않니!
"쿵자작작, 뽀약뽀약"하고 멋있
는 리듬이 난대나.