

- ◆..... 선진공업국의 보고를 보면 인구의 약 10%가 심.....
- ◆.....각한 수면장애로 고통받고 있으며, 일시적 수면장애.....
- ◆.....를 포함하는 경우 20~25% 이상에 이른다 고 한다.....
- ◆.....이와같이 수면장애는 일반이나 환자에서 가장 빈번.....
- ◆.....히 언급되는 증상중의 하나이다. 수면장애는 단순히.....
- ◆.....빈도가 많다는 것을 넘어서 사망율과도 관계가 있.....
- ◆.....는 중요한 문제이다. 왜냐하면 진정·수면제를 3~.....
- ◆.....11%의 성인이 복용하는데, 이경우 일반에 비해 1.5.....
- ◆.....배나 높은 사망율을 보이며, 지나치게 적게 자거나.....
- ◆..... 많이 자는 사람은 하루 7~8시간 자는 사람보다.....
- ◆.....사망율이 높기 때문이다.....

수면장애의 분류는 미국 수면장애학회에서는 불면증, 수면과다증, 수면-각성주기의 장애 및 수면중 이상현상으로 나누나 여기에서 수면장애 가운데 가장 빈도가 높은 불면증을 중심으로 소개하고자 한다.

불면증의 증상은 크게 두가지로 나눌수 있다. 그 하나는入眠障(入眠障碍)로 잠을 못 이루는 증상으로 나타나는 불면증이다. 다른 하나는 睡眠維持障(睡眠維持障碍)로 나이가 많은 층에 흔하다.

단순히 잠이 적다고 하여 불면증은 아니다. 왜냐하면 사람 가운데는 잠이 많은 사람이 있고 적은 사람도 있기 때문이다. 하루 5시간씩 자고도 생활을 잘해 나간다면 그것은 의학적으로 큰 문제가 되지 않는다.

불면증의 원인으로는 불면증이 하나의 증상으로 많은 원인을 생각할 수 있다. 일차성 불면증이란 불면증이 그 환자가 갖고있는 유일한 증상인 경우를 말한다. 그러나 이것의 존재에 대해서는 논란이 많다.

일차성 불면증 환자들은 잠들기가 어렵고 중도에 깨는 횟수가 많으나 전체 수면시간에

서는 정상인과 큰 차이는 없다. 그러므로 자신의 수면부족을 과대평가하는 경향이 강한 것으로 보여진다. 이들에 대해서는 정신병리가 많이 있다고 한다. 자신의 감정을 내재화시키는 것이 이들의 성격적 특성이며 불면증이 생길수록 과거에 비하여 혹은 정상수면을 유지하고 있는 사람에 비하여 스트레스가 많은 생활을 하고있었다고 한다. 이와 같은 것이

金容植

〈서울醫大〉
〈神經精神科 교수〉

신체적 심리적 장애가 원인이므로 많은 원인을 생각할 수 있다. 어떠한 동통 또는 불편도 불면증의 원인이 될수 있으며 대개는 일면장애이다. 수면과다증을 가져오는 수면시무호흡도 한 원인이 된다. 수면중에 한가지 이상의 근육군이 갑작스럽고 반복적인 수축을하는 nocturnal myoclonus 도

론 많은 약물, blocker, 스테로이드 및 단가아민 억제제 등이 불면증을 초래한다. 이 가운데 알코올은 소량사용시에는 수면에 도움이 된다는 사람도 있으나 많은양을 계속 복용하는 경우 수면중 자주 깨게되고 잠을 잔것같지 않은등 정상적 수면을 어렵게 한다. 수면제의 장기사용도 수면후반에서 자주 일어나게 된다. 특히

알코올이나 수면제와 같은 중추 신경억제는 투여중단했을때 아주 심한 불면증을 초래한다. 신체적으로 건강한 젊은 사람의 경우 불안이 불면증의 가장 흔한 원인이다. 예를 들면 중요한 시험을 쳐야하거나 큰일을 앞두고있을때 잠들기가 어려운 것을 말한다. 중년이후의 불면증의 원인으로는 우울증이 흔하다. 가끔 다른 우울증상은 없이 불면증만 있고 아침에일찍깨는 형태의 불면증이 만성적으로 있다. 밤에도 잠을 잘수 없을뿐아니라 낮에 잘려고

수면장애

지 않을때 억지로 잘려고 하지 말고 졸릴때 잠자리로 가는 것이 좋다. 가능하면 낮잠은 피하고 커피와 같은 자극제는 안마시도록 해야한다. 많은 불면증 환자들은 잠을 충분히 자지 못하거나 피로감이 생기고 이때문에 커피를 많이 마시고 그러므로 불면증이 초래되는 악순환을 겪는 사람이 많다. 앞서 언급했듯이 음주는 수면에 도움이 되지 못하는 경우가 많으니 피하는 것이 좋으며 자기 직전에 운동하는 것은 피하면서 전반적으로 신체적 활동을 증가시키는 것이 좋다. 그리고 자기전에 정신적 자극을 주는 활동은 피하는 것이 도움이 된다. 대개는 일시적 수면장애의 경우 심리적으로 신체적 스트레스가 제거되면 해결되나 경우에 대해서는 스트레스를 주는 상황의 제거가 현실적으로 불가능한 경우가 종종 있다. 이와같은 경우는 의사의 도움으로 자아기능과 심리적 및 신체적 적응기제를 강화시키는 것이 필요할것이다.

불안제와 수면제의 대증요법도 경우에 따라서 도움을 주는데 이는 의사의 처방에 따라야 할것이다. 그러나 지속적 불면증의 경우는 대단히 치료하기 힘들다. 이와같은 경우그 원인이 다원적이므로 한가지요인만을 다룰 경우 실패할 우려가 많으므로 개인에 건강에 대한 습관을 개선하고 정신치료를 실시하고 항우울제나 수면제 같은 약물치료를 보조적으로 사용하는 복합적인 치료를 해야한다. 경우에 따라서는 이완요법도 도움이 된다.

“커피와 같은 자극제 食品의 섭취를 줄이며 자기전 정신적 긴장을 주는 활동은 삼가고 가능한 낮잠은 피하도록 해야.”

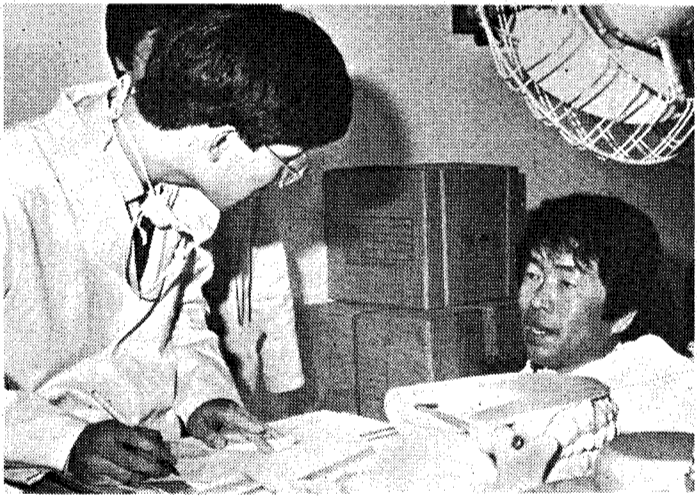
규칙적인 생활이 不眠症 극복의 1차적인 對策

원인이 되어서 일차성 불면증이 생긴다고 보고 있다. 이차성 수면장애는 여러가지

원인이 된다. 이 경우는 대개 환자는 자신의 증상에 대해서 모르며 밤에 자주 깨게되고 수면을 취하지 못한다고 호소한다. 중년내지 노년에 많으며 심리적 스트레스를 받은 후 발병하거나 악화하는 경우가 많다. Restless leg syndrome과 같이오는 경우가 많다. Restless leg syndrome은 앉아 있거나 누워 있을때 특히 저녁에 침대에 누워 막 잠들려고할때 다리, 주로 깊숙히 불쾌한 감각이 있어서 이를 경감시키기 위해서는 다리를 계속 움직여야 하기 때문에 잠들지 못하고 경우에 따라서 밤중에도 생기기 때문에 불면증이 온다. 대개 아침이 되면 증상이 없어지거나 경감된다. 수면박탈이 있을 때 악화하고 임신시 아주 심해지고 나이가 먹을수록 악화한다. 영양실조도 불면증을 일으키는 데 관여한다. 풍류병, 야경증, 악몽 및 야뇨증과 같은 수면중 이상현상은 거의가 소아에 있고 수면유지장애를 동반한다. amphetamine 같은 자극제를

해도 잠이 오지 않는다. 정신분열병과 같은 정신증에서도 불면증이 있는 경우가 많다. 주위 환경이 시끄럽거나 실내공기가 나쁜경우도 불면증을 초래할수 있다. 수면 각성주기의 장애, 예를들면 시차로 인한 증후군(jet-lag syndrome), 교대 근무로 야영간근무 및 불규칙 수면각성주기 등도 불면증의 원인이 된다. 이밖에도 내분비 질환이나 신경학적 질환 등 많은 신체 질환도 불면증의 원인이 된다.

불면증의 치료는 불면증이란 수면제로 치료가 가능한 질병이 아니라 하나의 증상이므로 치료에 앞서 우선 철저한 심리적 신체적 평가가 필요하다. 그후에 원인적인 치료가 필요한것이다. 그러나 거의 모든 불면증의 경우 일반적 요법으로 많은 도움을 받는다. 이와같은요법은 대개는 상식적인 것이지만 많은 불면증환자들이 이런것을 무시하고 있다. 생활이 불규칙적인 사람은 규칙적인 생활을 하는것 만으로도 불면증이 경감되기도 한다. 잠이 오



◆ 불면증의 경우 규칙적인 생활, 가능한 낮잠을 피하고, 커피를 마시지 않으며, 자기전 정신적 자극을 주는 활동을 피하는 등의 상식적인 요법이 불면증치료에 많은 도움을 줄 수 있다. (사진은記事특정사실과 관련없음)

정우양행
글루코스모트 Glucoscot

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

- 특징:**
- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定)됩니다.
 - 측정범위: 0~1,000mg/dl
 - 물로 닦을 필요가 없음
 - 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
 - 검사 비용이 적게들고 간편한 휴대가 됩니다.
 - 검사 시험지(Strip)을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원: **DXC Kyoto DAIICHI**
판매원: **정우양행**
서울시중구충무로 3가24-14(경북빌딩 101호)
전화: 276-0277
276-0278

※당뇨신문
“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳: “대한당뇨협회”
서울시중구충무로 3가24-14
경북빌딩 101호
TEL: 265-9822