

## 불면증



### 1. 불면증이란

불면증이란 잠들기 어렵거나 잠이 든 다음에도 자주 깨거나 깊은 잠을 잘 수 없는 증상을 말한다.

우리나라에서도 10명 중 1~2명이 불면증에 시달리고 있을 정도로, 불면증은 아주 흔하다.

그런데, 불면증에 대한 태도는 사람마다 달라서 대수롭지 않은 증상으로 여겨 무조건 참는 이가 있는 반면 너무 두려워하여 당황하는 이들도 있다.

과연 불면증은 어떤 장애이며 어떻게 대처하는 것이 바람직할까?

특별한 일이나 여행 등으로 인해 며칠간 잠을 자지 못한다고 해서 걱정할 필요는 없다. 이런 경우는 특별한 치료없이도 그후에 충분한 수면을 취하면 아무런 문제가 없다.

그러나 한번 잠을 자지 못한 이후 잠을 자는데 어려움이 계속될 때는 며칠동안 안전한 수면제를 복용하면 쉽게 해결된다.

수면부족이 만성적으로 오는 경우에는 일상생활과 건강에 적지 않은 영향을 주게 되므로 반드시 치료를

## 특집 충분한 수면은 건강의 기초

### 〈표 1〉불면증 자기 진단표

다음은 불면증에 관한 질문이다. 지난 1개월동안 다음 항목들을 얼마나 겪었는지를 빈도별로 번호에 표시해 보자.

		거의없다(1)	가끔(2)	자주(3)	거의대부분(4)
1	잠자리에 누운 후 잠드는데 30분 이상 걸린다.				
2	잠자리에 누우면 정신이 더욱 또렷해지거나 공상이 많아진다.				
3	잠든 후 자주 깬다.(5회 이상)				
4	자면서도 여러 생각이 들거나 복잡한 꿈을 많이 꾸다.				
5	이른 새벽에 깬 후, 더 자고 싶으나 다시 잠들기 어렵다.				
6	아침에 일어난 후 정신이 흐릿하여 맑지 않다.				
7	낮에 쉽게 피곤하고 집중력이 감퇴된다.				

해당점수를 합산하여 16점 이상인 경우는 임상적인 불면증으로 간주된다.

(\* 거의 대부분 : 주 4~5회 이상, \* 자주 : 2~3회, \* 가끔 : 월 3~4회 \* 거의 없다 : 월 2회 이하)

해야 한다. 즉, 만성적 수면부족은 집중력·기억력·판단력 장애와 함께 정서적 불안정과 만성적 피로감을 가져다 주기 때문에 작업능률과 의욕을 저하시킬 수 있다.

불면증은 치료가 어려운 장애는 결코 아니다. 정확한 진단을 통하여 초기에 원인을 발견하면, 안전하게 치료할 수 있다.

### 2. 불면증의 원인

불면증에는 다양한 원인들이 있으므로 이에 대한 정확한 원인규명이 필요하다.

우선, 관절염·두통·천식·위

**만성적  
수면 부족은  
집중력·기억력·  
판단력 장애와  
함께  
정서적 불안정과  
만성 피로감을  
가져다 준다**

궤양·뇌질환·울혈성 심부전·수면 무호흡증 등의 신체질환이 불면증의 원인이 될 수 있다. 음식물·약물·술·담배 등이 원인이 되기도 하며, 수면과 생활리듬이 맞지 않아 발생되기도 한다.

수면습관이 잘못되었거나 수면에 대한 지나친 두려움 같은 인지 및 행동장애로 인해 불면증이 올 수 있으며, 우울증이나 불안장애와 같은 정신적 장애가 원인이 되기도 한다.

불면증은 이처럼 원인이 다양하므로, 원인에 따른 적절한 치료를 하는 것이 효과적이다.

## 〈표 2〉 불면증에서 벗어나려면

- 침실은 취침장소로만 사용하고, 독서나 TV 시청은 가능한 한 다른 장소에서 한다.
- 취침·기상시간을 규칙적으로 한다.
- 잠자리에 누워도 잠이 오지 않을 때에는 억지로 잠을 청하지 말고, 일어나서 잠이 올 때까지 기다렸다 잠자리에 든다.
- 잘 때 자명종 시계를 맞추어 두고 늦게 잠든 날도 아침에 일어나는 시간은 일정하게 한다.
- 낮잠을 자지 않는다.
- 오후 늦게 또는 초저녁에 가벼운 체조나 산보 등 가벼운 운동을 한다. 그러나 저녁 늦게 심하게 운동을 하면 흥분작용이 있어 오히려 잠을 쫓는다.
- 배가 고프는 상태나 과식을 한 채로 잠자리에 들지 않도록 한다. 배가 고프는 것 같으면 가벼운 스낵류나 따뜻한 우유 한잔이면 족하다.
- 걱정거리를 잠자리에 안고 가지 않는다.

### 3. 불면증의 진단

가장 손쉬운 진단으로, 본인이 잠을 충분히 잔 것 같지 않고 낮의 활동에 불편을 느낀다면 불면증으로 간주해도 무방하다.

그러나 치료를 받아야 하는지, 그냥 지내도 되는지에 대해서는 판단이 쉽지 않다.

〈표 1〉을 이용하여 일단 임상적 불면증을 진단해 보자. 총점이 16점 이상이면 치료를 해야 한다.

### 4. 불면증의 치료

불면증은 수면제로만 치료할 수 있는 병은 아니며, 치료방법도 다양하다. 먼저, 잘못된 수면환경이나 잘못된 습관을, 〈표2〉에 의해 점검해 보고 교정하도록 하자. 그래도 호전이 없는 경우에는 원인을 찾아 치료하는 것이 중요하다.

불면증에서 벗어나려면, 잘못된 수면 환경이나 생활습관을 우선적으로 교정해야 한다.

불면증에 대한 과도한 염려와 수면에 대한 잘못된 습관은 다양한 행동 및 인지적 요법으로 치료할 수 있다.

### 5. 불면증과 수면제

불면증 치료에 있어 가장 효과적인 방법은 약물치료이다.

그런데, 수면제의 습관성에 대한 두려움 때문에 수면제 복용을 주저하는 사람이 많다. 그러나 수면제는 여러 종류가 있어서 불면증의 원인과 치료 목적에 따라 선택·사용할 수 있으며, 적절하게 사용하기만 한다면 부작용이나 의존성을 염려하지 않아도 된다.

그러나 전문의의 도움없이 아무 수면제나 마구 복용하거나 장기간 복용하는 것은 바람직하지 않다. **㉔**

〈자료 : 한국업존발행 “수면장애”〉