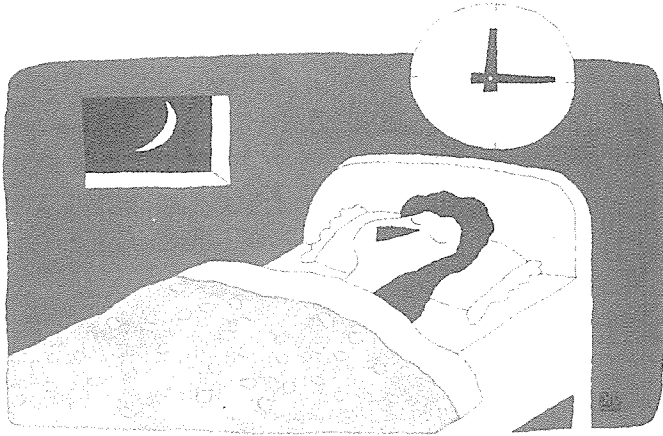


## 불면증이 있을 때



**▶** 일 밤 잠을 잘 자는 사람은 거의가 건강하고 오래 살 수가 있다.

충분한 수면은 하루종일 쌓였던 육체적·정신적 피로를 말끔히 씻어주고 다음날 아침 수월하게 활동할 수 있는 힘을 충전해 주며 상쾌한 정신상태를 유지해주는 활력소가 된다. 그러나 지난해 몰아닥친 IMF사태의 여파로 이어진 대량실직으로 수많은 가정들이 밤잠을 설치고 있다.

잠을 잘 잔다는 것은 충분한 시간뿐 아니라 수면의 질도 중요하다. 수면의 질은 잠들기까지 걸리는 시간과 그 수면이 얼마나 잘 지속되는지, 그리고 아침에 깨어날 때 기분이 산뜻한지에 따라 결정된다.

그러나 모든 사람이 잠을 잘 이루는 것은 아니다. 불안과 흥분, 긴장, 스트레스 등의 정신적 문제와 과로 및 기타 질병 등 육체적인 문제로 불면증에 시달리는 사람들이 의외로 많다.

불면증은 말 그대로 잠을 못이루

는 병이다. 밤새 뒤척거리면서 잠을 제대로 못 자고 다음날 아침 정신이 멍한 상태로 출근하거나 집안일을 해야하는 것은 큰 고역이 아닐 수 없다.

### 1. 원인

불면증 치료를 위해서는 우선 그 원인을 제거하는 것이 중요하데 발병원인이 환경인자인가 또는 신체장애인가에 따라 달라진다.

불면증의 원인이 주위의 소음이나 방의 온도와 습도, 카페인이나 함유된 음료의 다량 음용 등 환경인자인 경우 이같은 환경을 개선해주면 된다.

또 가법계는 통증, 가려움증, 기침, 코막힘에서 고혈압, 위, 십이지장궤양, 뇌의 질환에 이르기까지 특정 질환에 의한 즉, 신체장애에 의해 불면증이 오는 경우는 이 같은 질환을 치료하면 된다.

문제는 조울증이나 정신분열증, 신경쇠약 등 정신신경 장애에 따른

불면으로 이들 원인에 의한 불면은 환경적인 인자와 신체적 장애에 의한 불면처럼 원인이 명확히 밝혀진 것이 아니어서 치료가 상당히 곤란한 불면증이다.

이같이 원인을 밝혀내어 해결해주는 것이 좋은 치료가 되겠지만 뚜렷한 원인을 알 수 없는 경우가 많아 쉬운 일이 아니다.

### 2. 예방 및 치료

평소 규칙적인 생활과 충분한 수면을 취하는 것이 무엇보다 중요하며 불규칙한 낮잠을 피하고 적당한 운동과 활동을 유지해 주는 것이 좋다.

저녁이나 밤시간에는 지나치게 자극적인 활동이나 머리를 쓰는 일은 피해야 하고 잠자리에 들기 전의 과식이나 카페인과 같이 중추신경자극제가 든 음료(커피, 홍차, 콜라 등)는 피한다.

술을 마시면 잠이 잘 오는 것 같지만 알코올은 깊은 잠을 방해하고 자주 깨게 만들어 별로 도움이 되지 않는다. 지속적으로 술을 마시고 잠을 자면 차차 주량이 늘어 심하면 알코올중독으로 이어지는 경우까지 생기기므로 피해야 한다.

아침이나 낮의 규칙적인 운동은 숙면에 도움이 되나 잠자기 직전 운동은 신체 정신기능이 흥분돼 오히려 방해되므로 주의한다.

자기 전에 규칙적으로 명상을 하거나 자기최면을 이용한 긴장이완법을 연습하는 것도 도움이 된다.

자기 전에 물을 많이 마시지 말고 잠이 안 오면 억지로 눈감고 누워 있지만 말고 다른 활동을 하면서 긴장을 풀어준 후 다시 잠자리에 드는 것이 좋다.

취침 전에 더운물로 샤워를 하거나 따뜻한 우유를 한잔 마시는 것도 도움이 된다. 낮에 받은 스트레스와 걱정을 마음 속에 담아두지 말고 되도록 빨리 풀어주는 것도 중요하다.

이런 노력으로도 해결이 안될 경우에는 전문의와 상담하여 적절한 치료법을 찾아봐야 한다. 최면이나 행동, 인지요법 등이 효과가 있으며 이런 치료를 받을 시간이 없거나 여건이 안될 경우에는 전문의의 처방에 따라 약물을 복용하는 방법도 있다.

흔히 수면제라고 하는 약물이나 항불안제를 이용하는데, 약물의 종류에 따라 수면유도나 유지, 깨어난 후의 기분 등에 차이가 있으므로 각자의 불면증의 특징이나 원인에 따라 가장 적절한 약을 처방받아야 한다.

약물치료는 최소한의 기간동안 최소량을 사용하는 것이 바람직하며 장기간을 투여해야 할 경우 간헐적인 투여와 소량복용으로 의존성이 생기는 것을 막아야 한다.

### 3. 잠을 잘 오게 하는 식품들

#### 1) 마늘술(심한 피로가 원인일 때 좋다.)

마늘술은 심한 피로가 원인일 때 좋다. 마늘은 혈액의 흐름을 좋게 하고 몸을 따뜻하게 해서 잠이 잘 오게 하며 불면의 원인인 되는 심한 피로감을 없애 준다.

적당한 알코올 섭취도 잠을 이루

게 하는데 도움이 된다. 알코올 성분에는 모세혈관을 확장시키고 혈액순환을 도와주어 신경의 긴장이나 흥분을 풀어주는 작용이 있기 때문이다.

그러므로 불면으로 고민하는 사람에게는 마늘술이 좋다. 단, 자극이 강하므로 위장이 약한 사람은 너무 많이 마시지 않도록 주의한다.

마늘 3쪽을 갈아서 입이 넓은 병에 넣고 술 1컵을 붓는다. 10일 동안 두었다가 1회에 1작은술씩 하루에 몇번으로 나누어 마신다.

#### 2) 우유스프(신경을 진정시켜 준다.)

최근 아미노산이 만드는 세로토닌이라는 물질에 뇌를 진정해 주는 작용이 있다는 사실이 알려졌다. 이 세로토닌이 풍부하게 함유되어 있는 식품이 우유다.

우유는 신경을 진정시키는 작용도 하므로 불면증에는 이상적인 음료라고 할 수 있다. 자기전에 우유스프를 마시면 편히 잘 수 있다.

#### ☞ 만드는 법

\* 재료(1인분)/우유-1컵, 흑설탕 4g버터-10g밀가루-6g, 생강-조금

- ① 분량의 밀가루를 곱게 쳐서 버터를 고루 섞어 잘 치댄다.
- ② 생강은 껍질을 벗기고 강판에 갈아 즙만 받아 둔다.
- ③ 버터와 밀가루를 섞은 것에 우유를 1/2컵 정도 붓고 흑설탕을 넣어 덩어리가 생기지 않게 잘 짓는다.
- ④ ③을 냄비에 안치고 남은 우유를 부은 다음 주걱으로 저어가며 약한 불에서 끓인다. 생강즙은 끓어오르기 직전에 넣는다.

#### 3) 생양파(쉽게 잠을 잘 수 있게 한다.)

양파에는 신경을 안정시키고 잠을 잘 자도록 해 주는 성분이 있다. 잠을 잘 이루지 못하는 사람이라면 저녁식사 때 생양파를 먹는 것이 좋다.

단, 물에 씻으면 점액과 향기가 없어지므로 불면증 때문에 양파를 먹을 때는 물에 씻지 말고 먹는다. 한편, 잘게 썬 양파를 머리맡에 두고 잠을 청하면 잠이 잘 온다.

#### 4) 호도페이스트(노이로제 증세를 가라앉힌다.)

호도 식이요법에 관한 연구 결과 실제로 호도는 불면증이나 노이로제에 효과가 있다는 것이 증명되었다. 호도는 몸에 활기가 없어지거나 쉽게 피로를 느낄 때 몸과 마음 모두 기운이 나게 하는 작용을 한다. 불면증인 사람은 호도와 검은깨, 빵입을 찢어 만든 페이스트를 먹으면 효과가 있다.

#### 5) 대추(진정작용과 강장작용이 있다.)

대추는 진정작용이 있어 노이로제, 불면, 불안, 히스테리 같은 여러 증상을 가라앉히고 참기 힘든 위경련을 늦게 한다. 그대로 먹어도 되지만 설탕이나 꿀에 절여 먹거나 술을 담가 마시면 맛이나 약효가 더욱 좋아진다.

대추술은 대추와 술을 1:3가량 되는 비율로 섞어 담그고 시원한 곳에서 두세달 가량 익힌 다음 마신다. 대추술은 다른 약용술과 달리 아주 맛이 좋아 많이 마실 염려가 있는데 지나치게 마시면 코피가 날 수도 있으므로 하루 두잔 정도로 만족하는 것이 좋다. **72**