

수면장애, 집중력 저하·우울증 등 동반, 생활에 지장

‘잠’이 보약이라는 말이 있을 정도로 숙면은 건강에 중요하다. 그러나 낮에 피곤하게 일했는데도 밤에 신경이 곤두선듯 며칠씩 잠을 이루지 못할 때가 있다. 잠을 자지 못하는 수면장애는 집중력 저하를 비롯해 우울증, 정서불안, 심혈관계 장애, 성기능 및 면역기능 저하 등 다양한 증세를 동반, 일상생활에 지장을 초래한다.

수면장애 중 불면증은 우울증이나 불안장애와 같은 정신과적 장애, 스트레스와 같은 심리적 원인이 주원인이다. 교대근무나 해외여행에 따른 시차변화, 약물로 인한 신경계질환, 부적절한 생활습관 등에 의해 일시적으로 나타나기도 한다.

불면증 환자들은 부족한 잠을 채우려고 낮에 잠을 자려고 하기 마련이다. 그러나 막상 낮에 잠을 자려고 해도 잠이 잘 오지 않아 고통을 느낀다.

불면증 못지 않게 일상에 지장을 주는 게 낮에 졸리는 증상이다. 낮에 심하게 졸리는 수면장애는 밤에 숙면을 취했는데도 낮에 참을 수 없을 정도로 졸리거나 순간적

으로 잠에 빠져드는 것을 말한다.

이밖에 자면서 야뇨증, 이갈기, 악몽, 몽유병 등과 같은 이상행동을 보이는 경우, 낮보다 밤에 활동성이 왕성해지는 ‘야행성’ 수면습관도 수면장애의 일종으로 볼 수 있다.

수면장애는 대개 일시적이어서 대부분 시간이 지나면 좋아지지만 만성적인 경우에는 정확한 진단을 받아야 한다.

고대 안암병원 신경정신과 김인(金麟)교수는 “잠들기가 어렵고 자주 깨거나 아침에 일어나서 충분한 회복감을 느끼지 못하는 수면장애가 장기간 계속될 때 수면 중 일어나는 신체의 여러 현상을 관찰해 진단에 이용하는 수면다원검사를 받을 필요가 있다”고 말했다. 김교수가 권하는 좋은 수면습관을 위한 방법을 소개한다.

- ▲ 매일 같은 시간에 잠자리에서 일어날 것
- ▲ 침대나 요에는 잠잘 때만 누울 것
- ▲ 수면 전에 온욕, 짧은 독서 등 편안한 습관을 갖도록 할 것
- ▲ 낮에 규칙적인 운동을 할 것
- ▲ 규칙적인 생활을 할 것
- ▲ 취침 6시간 전부터 카

페인 섭취를 줄이고 술을 마시지 말 것

▲ 낮잠을 자야 한다면 매일 같은 시간에 잘 것, 오후 중반쯤 짧은 수면을 취하는 것이 좋다.

▲ 꼭 필요한 경우에만 보조적으로 수면제를 복용할 것. 특히 술을 마신 뒤에는 수면제를 복용하지 말 것

커피 하루 5잔 이상 마시면 고혈압 위험

‘커피’ 하루에 5잔 이상 마시면 고혈압의 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

연세대 보건대학원 지선하 교수는 “그 동안 세계적으로 발표된 커피와 혈압상승에 관한 임상시험 논문을 분석한 결과 커피를 하루 5잔 이상 마시면 고혈압의 위험이 커지는 것으로 나타났다”고 27일 밝혔다.

지교수는 이같은 내용의 ‘만성적인 커피 음용이 혈압 상승에 미치는 효과’ 논문을 지난 2월 미국 고혈압학회지(Hypertension)에 발표했다.

이는 세계 학계에서 커피가 심장병의 원인인지에 대한 이론이 팽팽히 맞서고 있는 상황에서 나온 것이어서 주목을 받고 있다.

지교수는 97년 이전에 발표된 커피와 혈압상승 관련

논문 36편 중 커피를 하루에 5잔 이상 마시는 사람 260명과 마시지 않는 262명을 비교 조사한 11개 연구논문을 분석했다.

이들 논문을 분석한 결과 커피를 마시는 사람은 마시지 않는 사람보다 수축기혈압이 2.5mmHg, 이완기혈압이 1.2mmHg씩 증가했으며 커피 한잔마다 수축기혈압은 0.5mmHg, 이완기 혈압은 0.25mmHg씩 증가한 것으로 나타났다.

또 38세 이하에서는 수축기혈압이 3.2mmHg, 이완기혈압이 1.4mmHg이 증가한 반면 38세 이상에서는 수축기에 1.4mmHg, 이완기에 0.6mmHg만 증가해 커피의 혈압 상승작용이 38세 이하에서 특히 강한 것으로 나타났다.

지교수는 이에 대해 노년층이 젊은 층보다 커피의 카페인성분에 대한 내성이 강해져 있기 때문으로 분석했다.

지교수는 “이완기 혈압을 2mmHg만 낮춰도 고혈압 17%, 뇌졸중 15%를 예방할 수 있는 것으로 알려져 있다”며 “하루에 커피 한두 잔은 괜찮지만 5잔 이상 마시면 심장병의 가장 큰 원인인 고혈압 위험을 증가시키므로 조심해야 한다”고 말했다. (연합뉴스) 