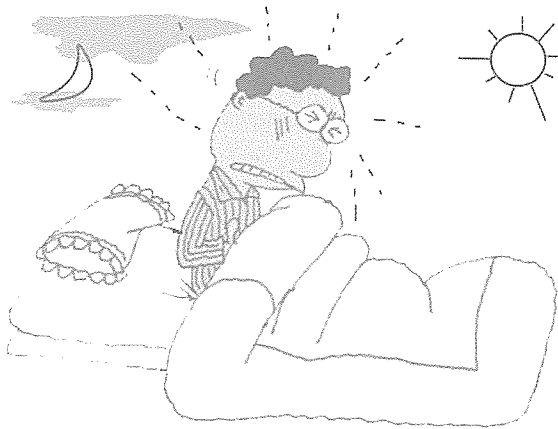


우리 나라 성인 중 73.4%가 불면증 경험



수면은 우리 삶의 많은 부분을 차지하는 중요한 삶의 영역이다. 그러나 여러 가지 원인으로 인하여 많은 현대인들이 수면의 즐거움을 제대로 누리지 못하고 있다. 미국의 경우 수면 장애에 의한 졸리움증으로 생기는 사회적·개인적 손실의 규모를 연간 약 150억 달러로 추정하고 있을 정도다.

우리 나라 성인 중에 수면 장애의 하나인 불면증을 경험한 사람의 비율은 73.4%나 될 정도로 광범위하게 나타나고 있지만 정작 그 해결책을 찾지 못하고 있는 실정이다. 수면 장애에는 크게 불면증을 주로 보이는 수면 장애, 낮에 과도한 졸리움을 일으키는 수면 장애, 자다가 이상한 행동을 보이는 수면 장애로 구분되어지는데

우리가 일상에서 인식하는 수면 장애는 불면증 정도로 그치는 것이 일반적이다. 더욱이 이러한 수면 장애를 해결하는 방법의 이해 부족으로 수면제나 담배, 술 등에 의존하기 쉽고 단춘치 잠을 자야 한다는 강박관념에 시달려 오히려 증상을 악화시키는 경우가 많다. 그러나 수면 장애를 올바르게 이해하고 있다면 그 해결 방안은 의외로 간단하다. 우리의 몸 속에 있는 생체 시계의 주기를 규칙적으로 맞추어 가는 것이 중요하다. 또한 수면은 신체적인 요소보다는 정신적인 요소가 많이 작용하기 때문에 무엇보다도 편안한 마음가짐과 무의식적인 수면 유도가 필요하다.

('이달의 건강길라잡이'에 관한 자세한 내용은 건강길라잡이 홈페이지(<http://healthguide.kihasa.re.kr>)에 있습니다.)