



불면증과 수면무호흡증

손창호/인제의대 서울백병원 신경정신과

일 생의 1/3은 잠을 자는 시간이다. 이렇게 오랜 기간을 차지하다 보니 수면과 관련되어서도 다양한 질병이 존재하여, 현재까지 약 90여종의 수면장애가 밝혀져 있다. 이 중에서도 비교적 흔하며, 또한 일상생활 및 건강에 심각한 영향을 주는 질병이 불면증과 수면무호흡증이다.

불면증은 일생을 사는 동안 3명 중 1명은 겪게 된다고 알려져 있을 정도로 흔한 것이다. 그런데 한가지 유념해야 할 사항은 불면증은 하나의 증상이며 질병명이 아니라는 것이다. 즉 두통, 복통 등과 같이 불면증은 “잠이 안 오거나 중간에 자주 깨는” 증상이며 이러한 증상을 일으키는 원인은 매우 다양하다는 점이다.

우울증을 비롯한 각종 정신과 질환, 당뇨, 천식과 같은 내과질환 등 불면증을 일으키는 원인은 셀 수 없을 정도로 많이 있으며 치료도 그 원인에 따라서 달라진다. 그러므로 불면증이 있는 사람의 경우 가장 우선적이고 중요한 처치라면 전문의와 상의하여 원인을 분명히 밝히는 것이라 하겠다.

이러한 원인에 대한 조사결과 다른 원인없이 불면증상만이 있다고 판정된 경우를 일차성 불면증이라 한다. 일차성 불면증에 치료효과가 있는 약물은 아직까지 없다. 다만 잠을 못 자는 증상을 완화시켜주는 약물들만이 있을 뿐이다.

따라서 3개월이상 지속되는 만성적인 일차성 불면증을 겪고 있다면 적절한 비약물요법을 받는 것이 필요하다.

비약물요법으로는 잠을 잘 오게 하는 생활습관(수면위생)을 지키도록 하고 이 외에도 수면제

한치료, 자극조절훈련, 이완훈련, 불면에 대한 지나친 불안을 감소시켜 주는 인지치료 등이 있으며 이를 환자에 따라 병행하여서 치료를 받으면 70% 이상에서 치료효과를 볼 수 있다. 불면증을 극복하기 위해 지켜야 될 사항으로는 다음과 같은 것들이 있다.

- ① 아침 기상시간을 일정하게 유지한다.
- ② 오전이나 이른 오후에 매일 규칙적으로 적절한 양의 운동을 한다.
- ③ 낮잠도 자연수면이 발생하는 힘을 감소시키므로 불면증이 해소될 때까지 금한다. 너무 피곤한 경우에는 10-20 분 정도 잘 수는 있다.
- ④ 커피 등 카페인 함유 음료를 피하고 적어도 오후에는 금한다. 담배를 줄이거나 끊는다.
- ⑤ 취침 전에 복식호흡 등을 수행하여 자율신경계를 이완시킨다.
- ⑥ 취침전에 약간 따뜻하거나 미지근한 물로 샤워를 하는 것은 수면 유도에 도움이 될 수 있다.
- ⑦ 영화나 TV 드라마, 과격한 운동 등 자극적인 것에 대한 행위는 저녁시간에는 피한다.
- ⑧ 너무 시장하면 잠들기 어려우므로, 필요하면 간단한 군것질 정도는 가능하다.
- ⑨ 수면제의 장기복용은 약물의존 및 불면증을 유발하므로, 장기복용하지 않는다.
- ⑩ 수면 유도 목적으로 술을 먹는 것은 금기이다. 일반적으로 수면을 유도하기 위해 수면제보다는 술을 먹는 것이 의존이 덜 생기고 건강에 더 이롭다고 생각하기 쉬우나, 실제로는 술을 장기간 먹는 것이 수면제를 장기간 복용하는 것보다 더 심한 불면증을 유발할 수 있다.
- ⑪ 걱정거리가 자꾸 떠올라 수면을 방해하면 차라

리 그 해결방안을 차분히 적어보는 시간을 갖고 그 후에는 당분간 잊어버린다.

- ⑫ 잠자리에 누워있는 시간이 너무 길면 수면의 깊이가 알아질 수 있으므로 오히려 불면증에 걸릴 수 있다. 짧고 깊게 자는 잠이 훨씬 효과적이다.
- ⑬ 침실에서 잠이나 성생활 이외는 하지 않는 것이 좋다. 침실에서는 회사 잔무처리와 같은 골치 아픈 일거리를 벌이지 않는다.
- ⑭ 침실의 온도가 너무 덥거나 춥지 않도록 한다.
- ⑮ 침실의 소음은 깊은 잠을 못 자게 한다.

위에 기술한 내용들을 잘 지킨다고 하루 아침에 불면증이 좋아질 수는 없다. 그러나 한 달정도를 그대로 따른다면 상당수에서 치료효과를 볼 수 있을 것이다.

수면무호흡증이란 수면 중 호흡이 중단되는 증상을 나타내는 질환으로 크게 폐쇄성과 중추성으로 나눌 수 있다. 대부분의 수면무호흡증은 폐쇄성으로 폐쇄성 수면무호흡증 환자는 수면 중 코를 골고 때때로 숨을 쉬지 않다가 크게 한번씩 몰아쉬는 증상이 반복하여 나타난다. 아직 국내에서의 질환빈도는 정확하게 밝혀져 있지 않지만 외국의 경우에는 그 빈도가 성인의 경우 1% 내지 4%에 달한다고 보고되어지고 있다. 수면무호흡증이 있을 경우에는 매우 다양하고 그리고 심각한 문제를 일으킬 수가 있다. 수면 중에는 잦은 호흡곤란이 있다보니 몸을 많이 움직이게 되고, 때때로 몽유병같은 증상을 일으킬 수 있다.

그리고 식도역류나 잦은 소변을 보게 만들기도 하며, 혈압을 상승시키기도 한다. 남성의 경우에는 발기부전을 유발하기도 한다. 잠을 잘 때 땀이 많이 나기도 한다. 잠을 깊게 못자고 산소공급도 충분히 못 받았기 때문에 아침에 일어나도 개운치 않으며, 졸리고 집중력이 떨어진다. 두통이나 우울증도 발생할 수 있으며 졸림과 집중력 장애는 운전 중 졸음을 일으켜서 큰 사고의 원인이

되기도 한다. 평소 심장질환이나 고혈압, 뇌경색 등이 있는 환자는 수면 중 급사의 원인이 되기도 한다. 따라서 수면무호흡증은 적극적으로 치료를 받아야 되는 질환이다.

수면무호흡증의 진단은 자세한 병력청취와 아울러 “수면다원검사”를 받음으로써 확진을 내릴 수 있다. 수면다원검사란 야간에 7시간 이상 잠을 자는 동안 뇌파, 근전도, 코골이, 호흡정도, 산소포화도 등을 측정하여서 환자의 수면구조와 수면무호흡 유무 및 정도를 파악할 수 있는 검사로 수면무호흡증의 진단에는 필수적인 검사이다. 수면무호흡증의 치료는 정도가 약할 경우에는 체중감량, 수면자세변화 등을 통해서 효과를 보기도 하나 증상이 심할 경우에는 이비인후과에서 시행하는 수술적 방법, 주로 치과에서 시행하는 구강내장치를 이용하는 방법 그리고 의료기구를 이용하는 지속적 양압술이라는 방법 중 하나를 시행하여야 한다.

위의 방법 중 가장 치료효과가 좋은 방법은 지속적 양압술이다. 지속적 양압술이란 잠을 자는 동안 의료기구를 이용하여 코를 통해 지속적으로 바람을 불어넣어 주는 방법으로 매일 사용을 해야 한다는 불편한 점은 있으나 그 효과가 거의 100%에 달하기 때문에 현재로는 가장 뛰어난 치료방법이라 하겠다.

모든 병이 마찬가지로이지만 불면증과 수면무호흡증도 예방을 하는 것이 가장 좋은 치료방법이다.

이를 위해서는 규칙적인 생활, 술, 담배, 커피 등 수면을 방해하는 물질사용 자제, 적당한 운동과 체중유지 등이 있다.

이러한 사실은 아마 초등학교 정도면 누구나 다 아는 상식이라 할 수 있지만 이를 실천하는 사람도 별로 많지 않은 것이 현실이다.

그래서 건강은 질환에 대한 지식이 많은 사람이 아니라 하나라도 제대로 실천하는 사람에게 주어진다는 것을 명심하는 것이 제일 중요한 치료라 하겠다. PPFK