

잠버릇으로 알 수 있는 질병

구정이 지나고 2004년 새해도 한달이 지나면서, 보다 나은 생활의 경제적 부름, 활기찬 젊음을 2004년 목표로 삼는 사람들이 더욱 늘어나고 있다. 이에 전문가들은 충분한 잠을 최선의 방책으로 꼽는데, 얼마전 발표한 창의력이나 기억력을 키우는 데 충분한 수면이 절대적으로 필요하다는 연구결과는 이러한 주장을 뒷받침해주는 설득력 있는 예이다.

각자 자신의 수면습관을 체크해 보고 잠버릇으로 알 수 있는 질병 상태를 점검해 보다 건강한 갑신년으로 거듭나기를 기대해 보자.

보통 일반 성인의 평균 수면시간이 8시간이라는 주장에 비추어 볼 때 우리는 인생의 약 3할에 해당하는 시간을 잠을 자는데 소비한다. 일생의 큰 비중을 차지하는 잠은 하루 1-15시간만 덜 자도 다음날 업무수행능력의 1/3이 감소된다는 통계가 나와 있을 만큼 필수적이다. 이처럼 우리 생활에 있어 수면은 없어서는 안 될 매우 중요한 생체 활동인 것이다. 그러나 일반 성인의 평균 수명시간이 8시간이라 해서 모두가 8시간이 자신에게 꼭 맞는 적당한 수면시간인 것은 아니다. 이는 각 개인의 낮과 밤의 생리 메커니즘을 구분하는 체내의 생물시계가 다르기 때문으로, 얼마나 자야 하는지는 자신의 몸이 가장 잘 알고 있다. 4-5시간을 잤어도 일어나는 순간 머리가 맑고 개운하다면 적당하게 잠을 잔 것이다. 실제로 자고 일어나는 시간을 체크해 자신의 컨디션을 점검하고 적절한 수면 시간을 찾는 것은 매우 중요하다.

먼저 평소 자고 일어나는 자신의 모습을 떠올리며 수면습관을 점검해 보자.

- 알람시계가 없으면 정해진 시간에 못 일어난다.
- 아침에 잠자리에서 일어나는 것이 급똥편이다.

- 평일 아침에 조금이라도 더 자고 싶어서 몇 번이나 알람을 꺼버린다.
- 항상 피로감, 불안감, 스트레스를 느낀다.
- 집중력이 없고, 건망증이 심하다.
- TV를 보다가 잠들어 버리는 일이 많다.
- 지루한 회의나 강의 때 혹은 따뜻한 방에 있을 때면 잠들어 버리는 경우가 종종 있다.
- 배부르거나 술을 마시면 잠드는 일이 종종 있다.
- 저녁식사 후, 앉아있다가 그대로 잠들어 버린다.
- 침대에 누우면 5분 이내에 잠들어 버린다.
- 차를 운전할 때 조는 일이 종종 있다.
- 주말 아침은 평소보다 몇 시간씩 늦게까지 잔다.
- 눈가에 검은그늘이 졌다.

위 질문 중 3개 이상 해당된다면 현재 잠이 부족한 상태이다. 잠자는 바른 습관을 익히고, 충분한 잠, 깊은 잠을 잘 수 있도록 노력하는 것이 무엇보다 중요하다 하겠다.

모두의 생활습관이 각기 다른 만큼 사람마다 나타나 는 잠버릇도 제각각이다. 특히 잠버릇은 무의식 중에 나타나는 건강상의 주요 지표로, 그 사람의 건강 상태를 알 수 있다. 무시하고 지나칠 수 있는 잠버릇이지만

특정 질환의 원인인 경우가 있으므로 몸의 이상 증상과 연관되는 잠버릇들을 알아보자.

▶ 코를 심하게 곤다.

코의 점막이 충혈되거나 점막에 염증이 생기면 공기가 드나드는 통로가 좁아지면서 코골음 증상이 나타난다. 살이 찌면 코의 점막이 비대해지기 때문에 숨쉬는 통로가 좁아져 코로 숨을 쉴 때마다 코를 골게 된다. 비만인 경우 목젢 부위의 살이 늘어져기도를 덮어 코골음의 원인이 될 수 있다. 수면 무호흡증 환자에게서 쉽게 찾아볼 수 있다.

▶ 이를 심하게 간다.

정상인의 5~15%에서 볼 수 있으며, 소아기·사춘기에 비교적 많이 나타난다. 수면중에 상하의 턱을 문지르는 현상인데, 이를 가는 것으로 본인이 잠에서 깨거나 그것을 알아차리는 경우는 없다.

정신적인 스트레스가 아주 심할 때 나타나기도 하지만 비염이나 천식과도 연관이 있다. 비염이 있으면 잘 때 입안에 가려운 증상을 수반하기 때문에 무의식적으로 이를 갈기도 한다.

▶ 침을 많이 흘린다.

노인에게서 많이 발견되며, 인후나 식도 기능을 의심할 수 있다. 침을 삼키지 못하기 때문에 침이 목에 걸려 기침을 심하게 하기도 한다. 음식을 잘 삼키지 못하는 증상이 있으면 침을 삼키는 기능이 떨어져 자는 동안 침이 고여 흘러내릴 수 있다.

▶ 밤만 되면 기침이 심하다.

천식이나 심장 기능의 이상이 원인일 수 있다. 특히 잠들기 직전이나 새벽녘에 기침이 많이 나는 것이 특징으로, 밤은 낮보다 체내 이산화탄소가 많이 쌓이는 경향이 있는데 수면 중에는 호흡 등으로 산소를 보충


할 수 없어 호흡기가 더 민감하게 작용하기 마련이다. 천식이나 만성기관지염 환자는 자다가도 기침 발작이 흔하며, 숨쉴 때 '쌩' 하는 기관지음을 낸다. 심장 기능이 떨어진 사람은 누운 상태가 되면 폐의 혈액순환이 원활하지 않아 기침이 더욱 심해진다.

▶ 잘 때는 옷이 거추장스럽다.

이런 증상의 주요 원인으로 아토피성 피부염을 꼽을 수 있다. 잘 때는 누구나 약간의 땀을 흘리게 되는데, 알레르기성 피부인 사람은 땀을 바로 씻어내지 않으면 노폐물이 땀구멍을 막아 버려 갑갑증을 느끼게 된다. 특히, 건조하거나 습기가 많고 고온의 환경에서는 이런 증상이 더욱 심해진다. 따라서 건조하기 쉬운 겨울철에는 가슴기를 틀거나 젖은 빨래를 널어 놓아 습기를 조절하는 것이 좋다.

▶ 새벽에 잘 깬다.

폐관련 질환이 있으면 숨이 답답해지면서 심리적인 압박감이 자주 찾아온다. 때문에 얇은 잠을 자게 되며 자주 깬다. 만성 폐쇄성 폐질환자의 경우 많게는 30번 정도 깨기도 한다.

만약 새벽녘에 배가 아파 잠을 깬다면 십이지장궤양을 의심할 수 있다. 자는 동안 위산이 많이 분비되어 새벽에 장벽이 패어 궤양이 생긴 곳에 위산이 닿으면서 극심한 통증을 느끼는 것이다. 

〈자료 : <http://zzam.wo.ro>〉