

‘당신이 잠든 사이 II’

불면증과 기면병

▣ 불면증

불면증의 원인은 크게 4가지 범주로 나뉘볼 수 있다. 첫째는 정신과적 질환이 동반된 경우, 두 번째는 신체적 질병이 원인인 경우, 셋째는 일상적인 스트레스나 입원과 같은 환경적 변화로 인한 불면증, 넷째는 특별한 원인이 없는 경우이다. 이것을 일차적 수면장애 또는 정신생리학적 불면증이라고 한다. 성격이 매사에 완벽한 것을 추구하는 강박적 성격의 사람들에게서 흔히 볼 수 있다. 수면이 자기 뜻대로 조절되지 않을 때 쉽게 긴장하고 불안해함으로 일어난다. 잠자는 시간이 가까워 올수록 ‘내가 오늘밤 잠 잘 수 있을까?’ 하는 긴장이 고조되면서 억지로 자려고 애쓰고 ‘이러다가 내가 일을 못하면 어떻게 하나?’ 하는 불안이 오히려 잠을 더 깨우는 작용을 하여 불면증으로 이행될 수 있다. 이때 시끄러운 소음이나 온도조절의 실패 등 잘못된 수면환경이 이를 더욱 악화시킨다.

임상적으로 불면증은 증상이 한 달 이상 지속되는 경우를 말하며 불면증의 양상에 따라서도 원인이 약간씩 다를 수 있다. 잠이 들기 어려운 경우는 정신적 긴장이나 불안 등으로 정서적으로 자극을 받고 있거나 잠드는 것에 대한 공포가 있을 때, 낮선 곳에서 잠을 잔다거나 잠자는 환경이 시끄럽다거나 하는 환경의 변화가 있을 때, 신체적으로 고통스럽거나 불편할 때, 술이나 커피 등의 영향, 약물, 습관성 약물을 복용한다거나 중단하는 경우, 야간 근무든 근무 시간의 변화, 해외여행 등으로 시차적응이 안될 경우 등이 있다.

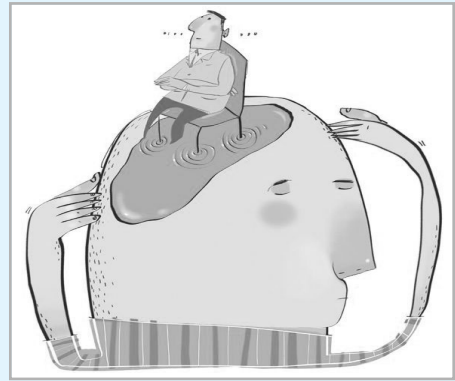
일단 잠은 들지만 자주 깨거나, 중간에 깨서 다시 잠들기 어려운 경우는 처음 잠들기 어려운 경우와 같은 원인에 의해서도 일어나지만 그 외 우울증, 수면시 무호흡증, 약몽, 야경증, 몽유병, 노화 등에 의해서도 일어난다.

일반인들이 잘못 알고 있는 상식이 바로 술에 관한 것이다. 흔히 잠이 안 올 때 술을 마시는 경우가 있는데 술은 잠을 쉽게 들게 하지만 수면의 질을 떨어뜨려 자주 깨게 만들고, 깊은 잠수면과 꿈수면을 감소시킨다. 술 마신 다음날 마음이 불안정해지고 짜증이 잘 나는 이유는 바로 이것 때문이다. 특히, 알코올중독이 되면 만성적 불면증에 시달리게 되고 그 불면증을 없애려고, 또 술을 마시는 악순환이 반복될 수 있다.

▣ 불면증의 치료

우선 정확한 원인을 규명하는 것이 중요하다. 우울증이나 불안신경증과 같은 정신적 질환은 그 치료가 되면 불면증은 따라서 좋아진다. 그 다음 수면환경 치료이다. ① 잠자리에 눕는 것은 잠잘 때만으로 제한한다. 왜냐하면 오래 누워 있을수록 더 자주 깨지고 수면 깊이가 얕아지기 때문이다. 몇 시에 자던지 간에 규칙적

현재 지구상에서는 전체 인구의 약 30%가 불면증으로 인해 어떤 식으로든 고통을 받고 있다고 한다. 그리고 보면 아침인사가 “안녕히 주무셨습니까?”라고 했던 우리 선조들은 잠의 중요성을 잘 알고 계셨던 것 같다. 최근 사회가 급속도로 변화되어 가고 그에 따라 그 속도에 적응하기 위해 부단히 노력해야 하는 현대인으로서 일상에서 받는 스트레스는 상당하다. 그러한 스트레스는 가장 먼저 잠을 못 이루거나 시도 때도 없이 잠이 오는 병으로 발전할 수 있다. 바로 불면증과 기면병이다. 이번 호에서는 잠에 대한 상식 후편으로 불면증과 기면병에 대해 알아보자.



이고 일정한 시간에 일어난다. ② 잠자는 곳의 소음을 방지하고 시계는 침실에서 치워버리도록 한다. ③ 방 온도와 습도를 일정하게 유지하도록 한다. 너무 덥거나 추워도 잠이 안 온다. 정기적으로 하는 적당한 운동은 좋지만 자기 직전의 지나친 운동은 피하는 것이 좋다. ④ 자기 전에 가벼운 간식은 괜찮다. 특히 따뜻한 우유 한 잔은 좋다. 우유에는 수면과 관계되는 트립토판이라는 물질이 함유되어 있기 때문이다. 너무 배가 부르면 장이 음식을 소화시키기 위해 일을 해야 하므로 저녁때는 지방이나 단백질이 많은 음식은 피하는 것이 좋다. ⑤ 오후 3시 이후의 낮잠은 절대 피한다. 주말이면 하루 종일 밀린 잠을 자는 사람들이 많은데 이런 경우 일요일 밤에 잠을 설치게 되어 월요일을 더 유발한다. ⑥ 잠자기 전에 20분 정도 따뜻한 샤워를 한다. ⑦ 정기적으로 저녁에 이완요법(명상이나 근육 이완, 복식 호흡법) 등을 시도한다.

▣ 기면병

잠 못 자는 것도 그렇지만 잠이 너무 쏟아지는 것도 여간 고통이 아니다. 때와 장소를 가리지 않고 쏟아지는 잠에 교통사고가 나고, 걷다가 졸기도 하고, 심지어 성생활 중에 잠을 자기도 한다. 이러한 병을 기면병이라 한다. 이 병의 가장 큰 증상은 수시로 잠이 쏟아진다는 것이다. 또 다른 증상으로는 탈력발작이 있는데 흥분상태에서 갑자기 몸의 기운이 빠져 넘어지는 것이다. 예컨대 우스운 일이 있거나 반가운 사람을 만났거나 몹시 화가 나는 상황에서 몸이 풀어지면서 주저앉게 된다. 가볍게는 얼굴 근육이 풀려 이상한 표정을 짓기도 한다. 물론 간질과 달리 의식은 멀쩡해 주위에서 일어나는 일은 다 듣고 볼 수 있다.

그 밖의 증상으로는 밤에 잠을 자다 깨어났으나 몸은 마비된 상태여서 가위눌리는 듯한 증상이 생기고, 잠이 들 무렵이나 잠에서 깨어나는 순간 허깨비가 보이는 증상도 있다. 또 밤잠을 깊이 못 자고 자주 깨어나며 잠들기 시작하자마자 꿈을 꾸는 경향이 있다.

기면병의 원인은 대부분이 스트레스이다. 스트레스를 받으면 몸의 전반적인 긴장도가 높아져 평소에 비해 피로도가 훨씬 높아지기 때문이다. 스트레스가 해소되면서 피로가 한꺼번에 몰려 잠이 늘어나게 된다. 또 괴로운 현실로부터 도피하고 싶은 심정이 강해진 탓에 잠이 늘어나기도 한다. 잠이 갈등과 두려움을 피하기 위한 수단으로 작용한 것이다. 또 여성은 월경이 시작될 때 기면병이 생기기도 하며, 갑상선 이상 등 몸에 특정한 병이 있을 때도 자주 나타난다.

다행히도 기면병은 쉽게 치료할 수 있는 병이다. 때문에 무엇보다 조기진단이 중요하다. 잠이 쏟아지는 증상은 중추신경 각성제를 투여하고, 몸의 힘이 갑자기 빠지는 탈력증상은 항우울제를 사용해 치료한다. 