

꿈나라로 가는 길이 힘드세요?

현재 지구상에서는 전체 인구의 약 30%가 불면증으로 인해 어떤 식으로든 도움을 청한다는 보고가 있다. 그리고 보면 아침인사가 "안녕히 주무셨어요?"였던 우리 조상들은 잠의 중요성을 잘 알고 있던 현명한 분들이었다. 의사들이 진료를 하면서 처음으로 하는 질문 중의 하나도 '잠을 잘 자느냐이다. 잠을 잘 못 잔다는 것은 신체적으로나 정신적으로 건강이 잘못되어 간다는 첫신호인 경우가 많기 때문이다. 우리가 살아가는 환경인 자연에는 리듬이 있다. 이 리듬이 잘 유지되어야 홍수나 가뭄 같은 천재지변이 일어나지 않는다. 우리의 몸에도 리듬이 있다. 우리가 못 느끼고 있지만 심장박동, 호흡, 장의 운동 등도 그 리듬의 일부이다. 그 중에서도 우리가 분명히 느낄 수 있는 신체리듬이 바로 잠이다. 사람이 낮에 깨고 밤에 자는 것은 낮과 밤이라는 자연의 주기와 리듬에 우리 몸이 맞추어져 있기 때문이다.

이 리듬이 깨질 때 가장 먼저 나타나는 증상이 불면증이다. 몸이 아파도 불면증이 오며 심리적으로나 환경적으로 문제가 있어도 불면증이 온다. 잠은 사람에게 가장 기본적인 휴식의 시간을 제공한다. 체력을 축적할 수 있는 에너지의 공급이 이루어지는 것도 바로 잠을 통해서이다. 잠은 우리가 낮 동안에 활동하느라 사용한 에너지를 보충하는 시간이다. 성장기의 아이들에게 꼭 필요한 성장 호르몬이 가장 많이 분비되는 시간도 바로 잠자는 동안이다. 우리 몸에서 뇌는 생명유지를 위한 모든 생물학적 기능을 총괄

하는 곳이다. 이 뇌가 적절한 활동의 균형을 유지하기 위해서는 휴식이 필요하다. 이러한 휴식은 대부분 수면시간에 이루어진다. 그런데 잠이 부족하면 어떻게 되겠는가? 당연히 뇌는 생화학적, 전기적 균형을 잃고 다음날 생활에서 부딪치는 여러 가지 자극에도 효과적으로 대응하지 못할 것이다.

꿈수면과 비꿈수면

꿈수면은 정신적 갈등을 해소하는 시간이고 비꿈수면은 신체적 에너지를 보충하는 시간이라고 할 수 있다. 잠이 중요한 이유는 이처럼 그것이 단순한 휴식의 차원을 넘어서서 지난 일에 대한 갈등해소와 내일에 대한 준비하는 적극적인 과정을 담고 있기 때문이다. 그래서 잠을 못 자게 하면 사람은 미칠 지경이 된다. 환각, 망상도 일어날 수 있다. 수면 박탈이 모진 고문 수단으로 이용되는 것도 이러한 이유에서이다.

좋은 수면이란?

몇 시간을 자느냐보다는 수면의 질이 중요하다. 의학적으로 이야기하는 좋은 수면은 아침에 눈을 떠서 5분쯤 후에 상쾌한 기분이 드는 것이다. 두통이나 근육통도 없어야 한다. 낮에 졸립거나 집중력 장애, 기억력 장애 등도 일으키지 않아야 한다. 이런 수면이 되려면 잠자리에 누워 5~10분내에 잠들 수 있어야 하며 자주 깨지 않아야 한다. 수면시간은 보통 8시간 정도로 보고 있지만 하루 4~5시간만 자도 충분한 사람들이 있다. 이 들을 쇼트 슬리퍼(SHORT SLEEPER)라고 하

며 대개 능률적이고 활동적인 사람들이 많다. 반면 하루 9~10시간 이상 자야 되는 등 슬리퍼(LONG SLEEPER)도 있다. 신생아는 하루 20시간 이상을 잔다. 세살 경이 되야 24시간을 주기로 수면리듬이 바뀌면서 깊은 잠을 밤에 잘 수 있게 된다. 성장기의 아이들은 전체 수면 시간 중 꿈 수면의 시간이 길고 수면깊이도 깊다. 그래서 아이들은 '누가 엮어가도 모르게' 깊은 잠을 잘 수 있지만 30대부터는 수면의 질이 떨어지면서 전체 수면시간도 짧아지기 시작한다. 나이가 들어갈수록 잠이 깊이도 알아지고 자주 깨게 된다. 그러므로 노인이 되면서 잠이 없어지는 것은 정상적인 노화과정인 것이다.

수면의 단계

수면에는 여러 단계가 있고 이 단계가 하루 밤 새 여러 번 반복된다는 사실이 알려 지고 있다. 앞서 기술했지만 수면은 크게 꿈수면과 비꿈수면으로 나누어진다. 우리가 잠자리에 누워 잠이 들면 비꿈수면 중 1단계가 시작된다. 이 단계는 전체 수면시간의 약 5%를 차지한다. 수면이 아주 얇아 깨우면 금방 일어나게 된다. 그 다음단계는 비꿈수면의 2단계이다. 보통 정도의 깊이로 전체 수면의 50%정도를 차지한다. 그 다음 단계가 비꿈수면의 3,4단계로 깊은 수면단계이다. 이때는 뇌파도 높고 느린뇌파가 나타나 이 단계를 서파(SLOW WAVE)수면이라고도 부른다. 아주 깊게 잠드는 단계로 밤의 처음에 많이 나타난다. 전체 수면 중에서는 10~20% 정도를 차지한다.

그 다음이 꿈수면이다.

이때 뇌파는 깨어있을 때와 비슷하다. 안구가 급속도로 움직이는 현상을 동반하므로 '급속안구수면'이라고 한다. 어른의 경우는 전체 수면의 약 20% 정도를 차지한다. 어릴 때는 대개 잠의

50%가 꿈수면이다. 이 꿈수면시에는 호흡도 불규칙해지고 심장박동도 빨리 뛰며 혈압도 오른다. 남자들의 경우에는 음경이 발기된다. 근육이 풀어져 힘이 빠지는 현상을 보인다.

비꿈수면의 1단계서부터 꿈수면까지를 한번의 주기로 보는데 보통 90~100분 정도이고 이 주기가 하루 밤에 4~5차례 반복되는 것이다. 새벽으로 갈수록 비꿈수면의 3,4 단계 잠은 줄고 2단계 잠과 꿈이 많아진다. 즉, 한밤중에 깊은 수면을 취하며 벽이 될수록 잠의 깊이가 알아지면서 꿈을 많이 꾸게 되는 것이다. 꿈수면 중 80%에서 꿈을 꾸며 이때 깨어나면 대개 자기가 꾸는 꿈을 기억한다. 정신적 갈등이 많으면 꿈수면이 정상인 20%보다 증가한다. 꿈수면이 방해를 받으면 그 다음날 안전부절못하고 불안해지며 정신이 산만하고 집중력 장애 등을 일으키게 된다.

비꿈수면 3,4단계에 깨우면 자신이 자는 곳이 어딘지, 지금 몇 시인지 어리둥절하며 방향감각을 상실한다. 신체적으로 과로하면 이 3,4단계의 수면이 증가하여 신체적 피로를 풀게된다. 일이 고단하면 깊은 잠을 자게 되는 원리가 바로 이것이다.

불면증의 원인

불면증의 원인은 크게 4가지 범주로 나뉘볼 수 있다. 첫째는 정신과적 질환과 동반된 경우이다. 두 번째는 신체적 질병이 원인인 경우이다. 셋째는 일상적인 스트레스나 입원과 같은 환경적 변화로 인한 불면증이다. 넷째는 특별한 원인을 찾아볼 수 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 오늘 밤 잘 잘 수 있을까하는 긴장이 고조되면서 억지로 자려고 애쓰고 '이러다가 내일 내가 일을 못하면 어떻게 하나'하는 불안이 오히려 뇌를 더 깨우는 작용을 하여 불면증으로 이행되는 것이다. 이때 시끄러운 소음이나 온도조절의 실패 등 잘못된 수면환경이 이를 더욱 악화시키는 것이다.

임상적으로 불면증은 증상이 한 달 이상 지속되는 경우를 말한다.

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 복용하다가 중단하는 경우, 야간 근무든 근무 시간의 변화, 해외 여행 등으로 시차적응이 안될 때 등이다. 일단 잠은 들지만 자주 깨거나 중간에 깨서 다시 잠들기 어려운 경우는 잠들기 어려운 경우와 같은 원인에 의해서도 일어나지만 그 외 우울증, 수면시 무호흡증, 악몽, 야경증, 몽유병, 노화 등에 의해서도 일어난다.

술, 잠수면과 꿈수면 감소시켜

일반인들이 잘못 알고 있는 상식이 바로 술에 관한 것이다. 흔히 잠이 안 올 때 술을 마시는 경우가 있는데 술은 잠은 쉽게 들게 하지만 수면의 질을 떨어뜨려 자주 깨게 만들고 깊은 잠수면과 꿈수면을 감소시킨다. 술 마신 다음날 마음이 불안정해 지고 짜증이 잘 나는 이유는 바

로 이것 때문이다. 특히 알코올중독이 되면 만성적 불면증에 시달리게 되고 그 불면증을 없애려고 또 술을 마시는 악순환이 반복되기도 한다.

일정하지 않은 수면 시간

또한 수면 시간이 수시로 바뀜으로써 불면증이 초래되기도 한다. 낮과 밤근무를 돌아가면서 해야 하는 사람이나 비행기 조종사들과 같은 경우이다. 이런 직업을 가진 사람들은 일반인들보다 세배 정도 더 수면장애로 고통받는다. 요즘 서머타임제도 도입에 대한 여론이 일어나고 있는데 정신과적으로는 좋지 않은 것이 서머타임으로 인해 수면시간이 한 시간 정도만 변화가 되도 자동차 사고율이 10%정도 증가한다는 보고가 있기 때문이다. 일정한 시간에 자고 깨는 것이 그 다음날 활동에 얼마나 큰 영향을 미치는지를 보여주는 결과이다.

불면증의 치료

첫째는 정확한 원인을 규명하는 것이 중요하다. 우울증이나 불안신경증과 같은 정신적 질환은 그 치료가 되면 불면증은 따라서 좋아진다. 두 번째는 수면환경 치료이다. 여기에는 다음과 같은 사항들이 포함된다.

- 잠자리에 눕는 것은 잠잘 때만으로 제한한다. 왜냐하면 오래 누워 있을수록 더 자주 깨지고 수면 깊이가 얕아지기 때문이다.
- 몇 시에 자던지 간에 규칙적이고 일정한 시간에 일어난다.
- 잠자는 곳의 소음을 방지하고 시계는 침실에서 치워버리도록 한다.
- 방온도와 습도를 일정하게 유지하도록 한다.
- 너무 덥거나 추워도 잠이 안 오는 법이다. 정기적으로 하는 적당한 운동은 좋지만 자기 직전의 지나친 운동은 피하는 것이 좋다.

- 자기 전에 가벼운 간식은 괜찮다. 특히 따뜻한 우유 한잔은 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. 저녁때는 음료수를 많이 마시지 않는 것이 좋다. 소변을 보기 위해서 잠이 자주 깰 수 있다. 특히 카페인 함유된 음료수는 절대 피하는 것이 좋다.
- 알코올이나 담배는 수면장애를 일으키므로 피하는 것이 좋다. 불규칙한 낮잠은 피하는 것이 좋다. 특히 오후 3시 이후의 낮잠은 절대 피해야 한다. 주말이면 하루 종일 밀린 잠자는 사람들이 있는데 이런 경우 일요일 밤에 잠을 설치게 되어 월요일을 더 유발한다. 낮에 있었던 복잡한 일은 잊어버리고 잠자리에 눕는 것이 좋다.
- 잠자기 전에 20분 정도 따뜻한 샤워를 한다.
- 정기적으로 저녁에 이완요법 (명상이나 근육이완, 복식호흡법) 등을 시도한다.
- 잠이 안 와서 초조하거나 화가 날 때는 억지로 자려 하지 말고 일어나 불을 켜고 지루한 책읽기를 하거나 다른 무언가를 시도해보다가 다시 졸리면 들어가 눕도록 해 본다.

전문의와 상담 후 수면제 복용

사람들 중에는 이러한 노력을 하루 이틀 해보고 안 된다고 포기하는 사람들이 있는데 한번 흐트러진 수면 리듬이 돌아오려면 몇 주일이 걸린다는 것을 알고 노력해야 한다. 이려고 나서도 안 될 때는 수면제를 사용해 볼 수 있다. 수면제는 여러 종류가 있다. 종류에 따라 수면을 잘 유도하는 것, 수면을 잘 유지하는 것이 있으며 수면에서 깨어난 후의 각성상태나 의존성 등이

다르므로 반드시 전문의와 상담하여 약을 처방 받는 것이 좋다. 수면제를 3~4주 이상 연속적으로 사용하면 대부분 의존성이 생기므로 유의해야 하고 될 수 있으면 소량에서 출발하여 간헐적으로 사용하는 것이 좋고 약을 중단할 때 서서히 그 용량을 줄여나가야지만 되므로 전문의 조언을 따르는 것이 좋다.

수면과 관계되는 질환들

◆ 코골이와 수면무호흡증

수면무호흡증이란 잠자는 동안 얼마간 호흡이 중단되는 상태가 밤새 여러번 나타나는 것을 말한다. 즉 무호흡증이 10초 이상 하루 밤에 30회 이상 나타나면 수면 무호흡증이라고 진단한다. 자다가 숨을 멈추다니 어떻게 그런 일이 일어나나 싶지만 꽤 흔히 일어난다. 코고는 사람에게 많은데 대개 코를 심하게 골다가 갑자기 중단되며 이때 숨도 같이 멈추었다가 얼마 후 다시 심하게 소리를 내며 숨을 들이마시고 호흡이 시작된다. 이런 일은 정상인에게서도 볼 수 있다. 수면 중에는 정상적으로도 호흡에 관련된 근육이 이완되고 호흡에 대한 대뇌 중추의 기능이 떨어진다. 그런데 뚱뚱하고 목이 짧으며 턱이 작고 콧속이 좁거나 혀가 구강에 비해 크거나 하는 신체적 특성이 있으면 호흡곤란이 심해지면서 수면무호흡증이 나타날 수 있다.

코고는 것은 수면무호흡증과 밀접한 관계가 있다. 코를 곤다는 것은 호흡이 원활하지 않다는 것이다. 즉 공기가 코와 목구멍을 드나들면서 살을 진동시키는 것이 바로 코골이이다. 비강이 좁거나 기도 위쪽의 살집이 많거나 하면 코를 골게 된다. 피곤할 때, 깊이 잠들었을 때, 강한 수면제를 먹었을 때, 혼수상태일 때 코를 심하게 고는 것은 기도 위쪽의 살집들이 이완되

어 늘어지기 때문이다. 코고는 자체는 병이 아니지만 코를 골 때 호흡이 저하되거나 무호흡증이 동반될 수 있기 때문에 소홀히 생각해서는 안 된다.

수면무호흡증이 만성적으로 매일 밤 계속되면 여러 가지 합병증을 유발할 수 있다.

정신적인 면에서는 낮에 과도히 졸립고 기억력이 감퇴하고 집중력이 떨어지고 우울증이 오기 쉽다. 자기도 모르게 어떤 행동을 하거나 정신이 깜빡 없어지기도 한다. 신체적으로는 주로 심장과 혈관계통에 나쁜 영향을 미쳐 고혈압, 부정맥 등을 유발한다. 술을 먹고 깊이 잠든 사이에 사망하는 경우를 드물게 보는데 이것은 평소의 비만증, 고혈압, 심장장애와 더불어 코골기와 수면무호흡증이 겹쳐져 일어나는 경우가 많다. 수면무호흡증의 진단은 다면 수면검사로 내린다. 다면 수면검사는 잠자는 동안의 뇌파, 심전도와 근전도 등을 동원하여 수면 동안 나타나는 생리변화를 기록하는 것이다.

치료는 심하지 않은 경우에는 잠을 자는 위치나 자세를 바꾸거나 호흡기능을 방해하는 원인들, 예를 들어 체중을 줄이거나 상기도 구조의 이상이 있을 때는 그 이상을 치료하는 원인치료를 한다.

◆ 이갈기

수면 단계중 2단계 잠 중에 주로 나타난다. 대개 정상인의 10% 정도가 이갈기를 한다. 이를 갈 때에는 보통 심한 몸부림을 보이고 심장박동도 증가한다. 심할 때는 이에 손상을 주기도 하며 아침에 일어나면 턱이 아프기도 한다. 대개 불안이나 긴장, 분노의 감정과 관련이 있으며 술을 마셨을 때 심하게 나타난다.

◆ 악몽

여러 가지 원인으로 불안감이 심해져서 나타나는 것으로 '꿈수면중에 흔하다. 흔히 잠의 후반부인 새벽녘에 꾸게 된다. 악몽은 대개 길며 생생하고 놀라는 상황에서 잠을 깨게 된다. 대개 꿈의 끝부분에 본인이 쫓기거나 높은 데서 떨어지거나 공격당하거나 때로는 자기가 가장 사랑하는 사람이나 가까운 사람이 공격당하는 장면에서 깨게 된다. 악몽은 다른 꿈과는 달리 꿈을 깬 뒤에 그 내용이 거의 기억된다. 이때는 심장박동도 빨라지고 호흡도 거칠어지며 진땀도 많이 난다. 악몽은 민감하거나 상처받기 쉬운 성격의 사람들이 많이 꾸며 특히 스트레스를 받았을 때, 우울증이 심할 때, 긴장, 불안, 초조에 휩싸여 있을 때, 극심한 충격을 받았을 때에 잘 나타난다. 또 술을 마셨거나 열이 날 때도 흔히 꾸다.

◆ 야경증

아이들에게 흔한 것으로 잠들고 나서 1~2시간 내에 많이 발생한다. 깊은 3~4단계 수면에서 일어나므로 꿈과는 상관없이 갑자기 깨어 공포 상태에서 소리를 지르고 숨을 몰아쉬고 무서워하고 식은땀을 흘리는데 그 상태가 악몽 때보다 더 심하다. 이런 증상이 10~20분쯤 지속된 후 다시 잠이 들며 다음날 잠을 깬 뒤에는 이를 기억하지 못한다. 소아에서 일어나는 경우는 수면 발육과정에서 일어나는 것이므로 특별한 치료가 필요 없다. 수면시간이 불규칙하거나 신체적으로 아주 피곤한 경우나 정신적 스트레스가 있을 때 일어날 수 있으므로 수면 시간을 일정하게 유지하도록 하고 원인제거를 하도록 하며 부모교육 등을 통해 안심시키는 것이 중요하다. 그러나 성인에서는 심한 정신병리가 수반되는 경우가 많으므로 꼭 정신과적인 검사와 치료가 필요하다. >