

수면제

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

건 강한 정상인의 수면은 개인차가 있으나 하루에 약 8시간 정도이며, 뇌를 쉬게 하여 신체회복 체온조절 면역체계 형성에 중요한 역할을 한다. 잠은 뇌의 파동이 빠른 얇은 잠에서 파동이 느린 깊은 잠으로 이어지는 과정을 하룻밤에 4-5차례 반복하는데 후반부는 얇은 잠시간이 길어지고 깊은 잠시간이 짧아진다. 따라서 한밤중에 깊은 수면을 취하며 새벽이 될수록 깊이가 얕아지면서 꿈을 많이 꾸게 된다. 깊은 잠은 영아와 어린이들에게 많으며, 노인의 경우 65세 이상은 총 수면의 10%정도 된다. 75세 이상이 되면 거의 없고 낮에 졸립다.

불면증이란 잠들기 힘들거나, 자다가 자주 깨거나, 한번 깨면 다시 잠들기 힘들거나, 수면시간이 짧다고 느끼거나, 잠을 자도 개운하지 않다고 느끼는 등 여러 가지 형태가 복합적으로 혹은 단독으로 나타나 잠이 불충분하거나 비정상적이라고 느끼는 상태를 말한다. 특히 노인성 불면증은 보통 잠들기 어렵고, 깊이 잠자는 시간이 짧아지며, 일찍 자고 일찍 일어나게 되는 증세를 말한다. 이로 인해 밤에는 수면장애를 일으켜 피로감에 시달리는 상태가 된다. 한국의 경우 65세 이상의 노인 3명 가운데 1명이 이 증세에 시달리는 것으로 알려져 있다.

불면증 치료는 숙면을 위한 생활습관과 환경을 바꿔주는 비약물요법과 수면제를 먹는 약물요법으로 한다. 수면제 처방을 받는 사람의 생활습관을 보면 의외로 커피와 술 과다 섭취와 불규칙적인 잠자리

습관 등 문제점을 스스로 만들고 있는 경우가 많다.

우선 수면시간 가까이에 카페인 담배 음주를 삼가야 한다. 불면증이 만성화된 사람에게는 술 담배 등이 오히려 각성효과를 일으킨다. 또 잠들기 전에 따뜻한 우유를 마시면 트립토판과 칼슘 성분이 수면을 유도한다. 잠자리는 어둡고 편안해야 하며 잠들기 전 따뜻한 물에 목욕 하면 도움이 된다. 소음이 없어야 하고 너무 덥거나, 추워도 안 된다. 낮잠은 피하고 규칙적인 수면습관을 갖는다. 초저녁의 과도한 운동, 야간과식은 수면방해가 된다. 스트레칭, 독서와 부드러운 음악을 듣는 것 등 이완하는 행동은 잠을 돕는다. 일어나는 시간을 일정하게 하고 잠에서 깨면 30분~1시간 동안 강한 빛 아래 있도록 한다.

수면작용이 있는 약물로는 항불안제(저용량 진정, 고용량 수면유도), 항경련제, 항히스타민제(멀미약, 코감기약, 비처방 수면유도제), 멜라토닌 등이 있으며 한방으로는 천왕보심단 제제가 있다.수면제는 먹고 20분 내에 잠들고 방동안 잘 자며 낮에 피곤하지 않고 탐닉성이 없는 것이 좋은 수면제다. 수면제는 수면작용이 나타나는 시간과 지속시간이 다양하다. 따라서 불면증의 상태에 따른 적절한 약물을 선택하는 것이 중요하므로 의약사와 성실한 상담과 복용지시를 잘 지키는 것이 중요하다. 갱년기 후에 호르몬 불균형으로 생기는 불면증에는 수면제보다 호르몬 균형을 잡아주는 것이 먼저다. Y