

직무스트레스와 수면



산업재해 수면연구소 오상구 소장

밤새 안녕히 주무셨습니까? 우리 풍속 중에서 이른 아침 동네 어르신네를 만나면 반드시 건네는 인사말이 있다. “밤새 안녕히 주무셨습니까?”가 그것이다. 이 인사말에는 중요한 의미가 내포돼 있다. 잠을 잘 잤는지에 대한 물음이 그것이다. 처음 만나 건네는 인사말에 지난 밤 잠을 잘 잤는지부터 물었던 것이다. 그만큼 잠을 잘 잔다는 것은 우리네 삶에서 중요한 의미를 가지고 있다. 우리는 인생의 1/3을 잠을 자는 데 소비한다. 어떤 사람은 그 시간이 아깝다고 아쉬워하기도 한다. 그러나 잠의 진정한 의미를 안다면 비록 인생의 1/3이란 적지 않은 시간을 잠을 자는데 소비하지만 결코 아깝지 않다는 것을 알게 될 것이다. 왜냐하면 잠을 잔다는 것은 그저 무의미한 시간의 보냄이 결코 아니다. 우리인체는 잠을 잠으로써 정상적인 생리과정을 유지할 수 있고 최상의 컨디션 또한 가질 수 있기 때문이다. 사람이 음식을 먹지 않는다면 1개월 혹은 그보다는 조금 더 오래 살 수 있지만 잠을 자지 못한다면 10일 내지 15일정도만 살 수 있는 것으로 밝혀져 있기도 하다. 이처럼 수면은 우리의 생명활동을 유지하는 데 있어서 반드시 필요한 것이며 잠을 잘 자는 것은 건강 장수로 가는 지름길이라고 할 수 있다.

1. 수면장애의 원인

수면장애의 원인은 매우 다양하여 그 원인을 찾고 해결하는 것이 가장 중요하다.

(1) 불안증이나 우울증, 외상후 스트레스 장애등과 같은 다양한 정신과 질환으로 인한 경우
이런 경우에는 먼저 원인이 되는 질환이 호전되어야 불면증도 회복될 수 있다.

(2) 환경의 변화로 인한 경우

환경이 바뀌면서 스트레스를 받아 불면증이 생길 수도 있고 잠자는 환경이 바뀌어서 잠이 안 올 수도 있다. 긴장하거나 불안해지는 상황 때문에 생길 수도 있다. 대개는 환경에 점점 익숙해지면서 불면증이 호전된다.

(3) 신체적인 장애로 인한 경우

예를 들면 관절염, 두통 등 통증을 일으키는 모든 질환들, 수면 무호흡 증후군, 중추신경계 질환, 내분비 또는 대사 질환 등 몸이 불편할 때 불면증이 생길 수 있다. 이 경우에도 원인이 되는 신체질환을 치료받아야 한다.

(4) 약물로 인한 경우

술에 의해서 생길 수도 있고 또 술을 끊어서 생길 수도 있다. 담배도 효과적인 수면을 방해하며 카페인에 민감한 사람에게 는 커피, 홍차, 코코아, 일부 진통제나 감기약, 항고혈압제 등이 불면의 원인이 될 수 있다. 그 외에 다른 약물의 부작용에 의해서도 생길 수 있다.

2. 수면장애의 증상

(1) 낮시간대의 졸음

갑자기 졸음이 온다거나 주체할 수 없을 정도로 졸리운 것, 이상하리만큼 멎해지는 것이 수면장애의 증상의 하나일 수 있다. 식사중이나 운전할 때 혹은 걸어 다니다가도 깜박 졸음에 빠지는 것이 예이다.

(2) 수면 무호흡

잠자는 시간에 자주 숨이 멎는 증상을 말한다. 시끄럽게 코를 고는 것은 호흡을 회복하려고 하는 노력이며 숨이 멎는 것과 자주 동반된다. 깨어 있을 때의 호흡은 정상이고 본인은 이러한 불규칙한 무호흡을 알지 못한다.

(3) 탈력발작

갑작스레 근육의 긴장도가 소실되는 것으로 주로 웃거나 화를 내거나 놀라거나 할 때 유발된다. 이러한 발작은 부분적인 근육에 잠시만 힘이 빠지는 것에서부터 수 분간 완전히 모든 몸의 근육의 힘이 빠져 쓰러지는 것까지 다양하다. 이 기간 중 에 의식은 있으나 몸을 자유롭게 움직일 수는 없다.

(4) 입수기 환각

잠이 들려고 할 때 발생하는 강렬하고 생생하고 때로는 무서운 경험의 환각이다. 오감이 모두 관련되어 어떤 경우에는 실 제와 구별하기가 어려울 때도 있다.

(5) 수면 마비

움직이려고 하지만 움직일 수 없다는 것을 알고 있다. 이러한 현상은 잠이 들거나 혹은 깬 때 발생한다.

(6) 몽유병

어린이들에게 때때로 발생하고, 전형적으로 10세 이전에 생겨 15세 경에 없어지게 된다. 어른이 자주 몽유현상이 있다면 좀 더 심각하며, 나이가 들어 발생한다거나, 자주 일어나며, 가족력이 없으면 심각한 스트레스와 관련이 있기도 하다. 비록 몽유병환자들이 물건을 피해 걸어 다니지만 깨어 있을 때보다는 둔하며 말하는 것도 대부분 무의식적이다.

3. 수면장애에 따른 질환

수면 문제로 진료를 받는 이들로부터 가장 많이 듣는 말이 '잠을 못 잔다', '낮에 너무 졸리다', 그리고 '자다가 이상한 행 동을 한다'는 것 등이다. 이 증상들이 대표하는 수면장애가 각각 불면증, 과다수면증, 그리고 수면수반증이라 할 수 있다.

가. 불면증(Insomnia)

수면장애에서 가장 흔한 것이 불면증이다. 보통 불면증이라고 하면 잠들기가 어렵거나, 도중에 자주 깨거나, 새벽에 일찍 깨는 것 등을 포함한다. 그렇다면, 도대체 잠은 몇 시간을 자야지 충분할까? 이에 대해서는 개인차가 크다. 대부분의 사람들은 평균 6~8시간 정도 자면 피로가 풀리고 다음날 일상생활에 지장을 못 느낀다. 하지만, 잠을 적게 자는 사람은 4시간으로 도 족하고, 많이 자는 사람은 10시간 이상을 자야만 할 수도 있다. 한 달 이상 지속되는 불면증의 경우에는 의사의 진료를 받 는 것이 좋다. 불면증은 그 자체로 하나의 진단명이라기보다는 다른 질환의 증상인 경우가 많기 때문에 체계적인 검사와 기 저질환에 대한 규명이 필요하다.

나. 과다수면증(Hypersomnia)

낮 시간에 졸음이 몰려와 애를 먹는 사람들이 있다. 오전이든 혹은 점심 식사 이후든 거의 매일 같은 시간에 졸리거나 나른 해져서 자기 일에 집중하기 어려워하는 사람들이 여기에 해당하며, 과다수면증은 원인 없이 오는 경우도 있지만, 그것을 초래하는 기저질환으로서 기면병, 수면 무호흡증, 만성피로증후군 등이 있을 수 있기에 잘 감별하는 것이 중요하다.

기면병에서는 시도 때도 없이 갑자기 졸음이 쏟아지면서 힘을 잃고 쓰러지는 증상과 함께 잠들 무렵에 온몸이 마비되면서 환청이 들리는 증상이 관찰된다. 수면 무호흡증에서는 특징적으로 코를 꿩다잠시 숨을 멈추는 것이 반복되는 증상과 함께 고혈압, 성기능 저하, 낮 시간에 멍하거나 신경이 예민해지는 상태가 동반될 수 있다. 만성피로증후군은 특별한 원인이 없는데도 장기간 지속되는 심한 피로와 권태감을 특징으로 하며, 휴식을 취해도 별로 좋아지지 않는다. 과다수면증은 우울증과도 관련이 깊으며, 보통 우울증에서는 불면증이 훨씬 흔하지만, 초기에는 과다수면증이 나타나는 경우도 있으며, 특징적으로 과다수면증과 과식을 주 증상으로 하는 우울증의 형태도 존재한다. 과다수면증은 원인질환을 치료해지면 자연스럽게 좋아지는 경우가 많고, 원인을 찾지 못하는 경우에는 중추신경 흥분제를 투여함으로써 효과적으로 개선할 수 있다.

다. 수면수반증(Parasomnia)

수면 중에 자기도 모르게 여러 행동들이 나타나는 것을 말하며, 악몽(nightmare), 야경(night terror), 몽유병, 이갈기, 잠꼬대 등이 여기에 속하며, 환자는 이것을 잘 회상하지 못한다. 긴장을 줄여주고 안전한 환경을 조성하는 것 외에 특별한 치료가 필요치 않은 경우가 많으나 상황에 따라 전문가의 도움이 요구될 때도 있다. “잠은 보약이다.”라는 말이 있다. 잠을 못 자거나, 너무 많이 자거나, 자다가 수반되는 행동들을 그대로 방치하다가는 자칫 건강을 해칠 수도 있으며, 수면 문제로 자신과 가족들이 어려움을 겪고 있다면 삶의 질이 달라질 수 있음을 기대하면서 진료를 받아보는 것이 좋다. 숙면을 취하지 못해 있는 것이 너무 많다 보니, 치료를 통해 되찾는 것의 중요성 또한 그만큼 크다는 것을 알 수 있다.

4. 잠을 잘 자는 방법

(1) 될 수 있으면 웃은 많이 벗고 자라.

웃을 가볍게 입을수록 숙면을 잘 취할 수 있다. 잠옷을 입고 자면 체온이 상승하여 침대에 눕고 나서 실제로 잠들기까지의 시간이 줄어들고 금방 잠이 올 뿐만 아니라 충분한 휴식이 가능하다.

(2) 근육을 느슨하게 한다.

잠을 잘 때 똑바로 눕는 것도 좋지만 오른쪽으로 모로 눕되 두 다리를 굽혀 근육을 느슨하게 해 주는 것도 좋다. 이 자세로 자면 취침 중에도 소화가 잘 되고 심장의 압박을 주지 않아 혈액 순환이 잘 된다.

(3) 잠자기 전에 절대 화내지 말라.

수면 상태가 되는 과정은 체온과 혈압이 조금씩 떨어지는 과정이라고 볼 수 있다. 하지만 화를 내거나 근심을 하게 되면 체온도 올라가고 혈압도 높아진다. 결국 화는 잠을 못 들게 하는 것이다.

(4) 입을 벌리고 자지 말아야 한다.

자는 동안에 침의 분비가 적어진다. 이때 입을 벌리고 자게 되면 입안에 마르고 심장 부근에 수분이 부족하게 된다. 입을 벌리고 자는 사람들의 대부분은 코에 문제가 있다.

(5) 얼굴을 덮지 말아야 한다.

잠 잘 때 이불을 머리 끝까지 덮게 되면 산소가 부족해져 여러 문제를 야기한다.

(6) 여름에는 침실 온도를 25도 미만으로 낮추는 것이 좋다.

그렇다고 밀폐된 공간에서 장시간 에어컨을 계속 가동하거나, 선풍기를 계속 사용하는 것은 바람직하지 않다. 특히 에어컨이나 선풍기를 밤새도록 켜 놓고 자면 냉방병, 저체온증에 걸릴 수 있고 사망할 수도 있는 만큼 각별히 주의해야 한다.

잠들기 전에 미지근한 물로 샤워를 하는 것도 체온을 낮춰서 잠을 들게 하는데 도움이 된다.

(7) 옆드려서 자는 버릇은 허리에 통증을 유발한다.

수면 장애가 있는 사람은 옆으로 눕거나 등을 대고 눕도록 노력한다. 베개는 머리와 목이 일직선이 되도록 배며 솜털이나 깃털 같은 부드러운 속을 채운 것이 좋다.

(8) 시계를 안보이게 하라

숙면을 위해서는 시계를 안 보이게 하는 것이 좋다. 수면 장애를 겪는 사람일수록 잠은 몇 시간 이상 자야 한다는 강박감에 자꾸 시계를 보면서 오히려 잠을 설치게 된다. 그리고 똑딱 거리는 시계와 한 시간마다 땡 땡 알려주는 알람시계는 더 도움이 되지 않는다.

(9) 나만의 수면 의식

잠자기 전에 자신만의 반복적인 수면 의식을 치루는 것이 수면을 취하는데 큰 도움이 된다. 예를 들면 잠자기 전에 정해진 잠옷을 입고 이를 닦고 누워서 잠시 TV를 보다가 또는 책을 읽거나 생각을 정리하거나 기도를 하는 등등 매일 잠자기 전에 똑같은 행동과 생각을 반복하고 나면 습관적으로 잠들기가 쉬워진다. 수면도 습관이다. 잠 잘 드는 습관을 가지는 것이 좋다.

(10) 햇빛 보는 시간은 늘려라

낮에 햇빛을 보는 시간을 늘리는 게 잠에는 큰 도움이 된다. 낮시간에 눈을 통해 많은 햇빛이 들어오면 밤이 됐을 때 우리 뇌의 송과체 라는 부위에서 멜라토닌이라는 호르몬이 훨씬 왕성하게 분비 된다. 이 호르몬은 잠을 잘 자게 하는 호르몬이다. 그러므로 낮 시간 중에서도 오전에 한 시간 이상 기분 좋은 햇볕을 느끼며 산책을 하는 것도 불면증을 이기는 참 좋은 방법이다.

(11) 몸의 습관을 이용하라

특별한 원인이 없이 잠드는데 어려움이 있다면 몸이 규칙적인 수면에 익숙해지도록 일정한 수면 패턴을 유지하는 것이 바람직하다. 우선 일정한 시간에 자고 일정한 시간에 일어나도록 해야 한다. 피치 못할 사정으로 늦게 잠이 들었어도 일정한 시간에 기상 하는 게 좋다. 주중에 잠을 충분히 못 잤다고 해서 주말에 몰아서 자는 것은 오히려 불면증을 더 악화시킬 수 있다.

(12) 머리는 차갑게 발은 따뜻하게

수면은 낮 동안 활발하게 활동하여 피로해진 뇌를 다시 재충전 시키는 생리적 과정이다. 잠이 올 때 손발이 뜨거워지는 것을 느낄 수 있는데 이것은 뇌에 있는 피를 뇌가 쉬기 위해서 손 발 쪽으로 흘러 보내는 것을 말한다. 그러므로 손발이 차갑다는 것은 뇌의 온도가 뜨겁다는 것으로 뇌가 신경을 끄지 못하고 뇌가 흥분하고 있다는 것이다. 뇌가 흥분하면 잠이 들지 못하는데 이것은 따뜻한 방 아랫쪽에 발을 넣고 몸이 따뜻해지면 잠이 쉽게 오는 원리다.

(13) 수면과 위장

다음은 배가 너무 고프지도 않아야하고 너무 부르지도 않아야 한다. 적당하게 배가 부르면 부교감 신경을 자극해 자연스런 수면을 유도한다. 다만 소화가 잘 되지 않는 질긴 음식은 금물이며 이노 작용이 있는 수박 멜론 같은 과일과 맥주는 피해야 한다. 그러나 우유는 도움이 된다. 반면 과자, 초콜릿, 사탕, 케이크와 같이 체내로 빨리 흡수가 되는 단당류는 머리를 자극하기 때문에 수면을 방해 할 수 있다.

(14) 수면과 운동

운동은 한꺼번에 많이 하는 것 보다 규칙적으로 하는 것이 수면에 도움이 된다. 운동시간 역시 불면증이 있는 경우에는 가급적 오전에 하는 것이 좋다. 왜냐하면 늦은 시간의 운동은 교감 신경을 흥분시켜 숙면을 방해하기 때문이다. 만약 운동을 저녁시간 밖에 할 수가 없다면 격렬하거나 강한 운동보다는 가벼운 산책이나 맨손 체조가 수면을 유도하는데 적절하다.

(15) 수면과 목욕

취침전의 목욕은 근육과 신경을 이완시켜 수면을 유도하기에 좋다. 그러나 물의 온도가 너무 뜨겁거나 냉탕과 온탕을 교대로 드나드는 목욕을 교감신경을 흥분시키기 때문에 피해야 한다. 체온보다 약간 높은 미지근한 물에서 10분 내외로 목욕을 하는 것이 수면에 가장 적절한 목욕방법이다.

5. 결론

사람은 일생의 4분의 1 내지는 3분의 1이나 되는 많은 시간을 잠을 자면서 지내게 된다. 수면은 몸의 피로를 회복시켜주고 생체리듬을 유지해 주기 때문에 충분한 시간 동안 수면을 취하는 것은 우리의 건강에도 도움이 된다. 일반적으로 일상생활을 잘 유지하기 위하여 하루 6~8시간 정도의 수면을 취하는 것이 좋다. 이보다 수면이 부족하게 되면 피로가 쏟아지면서 집중력이 떨어지고 운동 능력이 저하되기도 한다. 또한, 수면시간을 줄일수록 비만이 생길 위험이 높아진다는 연구도 있다. 반대로 적당한 수면 시간보다 더 많은 시간 동안 수면을 취한다고 하더라도 그 이상의 효과를 얻지는 못하는 것으로 알려져 있다. 오히려 너무 잠을 많이 자는 것이 건강에 해로울 수 있다는 보고도 있다. 적당한 수면 시간은 나이에 따라 달라질 수 있고, 모든 사람에게 동일하게 적용되는 것은 아니다. 아동 및 청소년기에는 성인에 비해 더 많은 수면 시간을 필요로 한다. 따라서 학생들이 억지로 잠을 줄여가며 공부하는 것은 오히려 비효율적일 수 있다. 잠이 부족하다고 여겨질 때에는 낮 동안에 잠시 낮잠을 자는 것도 도움이 된다. 그러나 너무 오랜 시간 동안 낮잠을 자게 되면 저녁에 잠 들기가 어려워지고 그로 인해 생활 리듬이 깨질 수 있으니, 낮잠을 잘 때에는 30분 이내로 제한하는 것이 좋다. 적당한 수면을 취하는 것은 우리의 건강에 도움이 되는 일이지만, 그렇다고 해서 수면을 취하는 시간 자체에 너무 집착하는 것은 도움이 되지 않는다. 수면 시간을 지키기 위하여 억지로 잠을 청하다 보면, 잠이 안 오는 상황에 대해 불안감이 발생하고 그로 인하여 불면증이 유발되거나 악화되는 원인이 되기도 한다. 또한, 적당한 시간의 수면을 취하는 것도 중요하지만, 잠을 깊게 잘 자는 것도 중요하다. 수면 시간만 채우기 위하여 억지로 누워 있다 보면, 깊은 잠을 자기가 어려워지고 주위의 작은 자극에도 쉽게 잠이 깨게 된다. 따라서 잠을 잘 자기 위한 수면 습관을 잘 지키면서 충분한 시간 동안 깊은 잠을 잘 수 있도록 몸을 적응시켜 나가는 것이 중요하다. ☺