

불면증의 비약물학적 치료 대안

Nonpharmacologic Management of Insomnia

윤호경

Ho-Kyoung Yoon

불면증 환자는 해마다 증가하는 것으로 나타나고 있으며 생산성 감소 및 의료비용 증가 등 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 전 인구의 10분의 1이 만성불면증에 시달리고 있다는 보고가 있을 정도로 어떠한 질환보다도 높은 유병률을 보이고 있으며 고령화가 되면서 앞으로는 가파르게 늘어날 전망이다(Walsh 2004). 현재 불면증의 치료로서 약물적 치료가 많이 이용되고 있는데, 많은 환자가 내성을 나타내거나 부작용으로 인해 고통을 겪고 있는 것으로 나타났다. 더욱이, 약물-약물 상호 작용과 부작용으로 인해 고령자나 여러 동반 질환이 있는 환자를 치료하는 것은 훨씬 더 어려울 수 있다.

최근 들어 혹시 다른 치료법은 없는지에 대해 문의하는 사람들이 많다. 불면증에 대한 안전한 비약물적 치료법에 대한 관심이 늘어나고 있으며 최근 들어 몇몇 치료법들은 많은 주목을 받기도 하였다. 불면증을 개선하는 것 외에도 이러한 치료는 약물 치료에서 벗어나기 위한 환자의 안전 및 선호도에 더 잘 부합 할 수 있다. 이른바 ‘잘 자는’ 것을 도와주는 수면보조식품에 대한 관심이 높아지고 시장이 폭발적으로 증가하는 것은 그만큼 비수면제, 비약물적 치료에 대한 사람들의 욕구가 크다는 것을 반증하는 것이다. 그런데 아직까지는 어쩔 수 없이 약물치료를 선택하게 되는 경우가 많은 것이 현실이며 여유가 좀 된다면 인지행동치료적인 요소를 가진 행동수정교육 등을 하는 것이 가장 최선일 것이다.

불면증에 대한 인지행동치료(CBT)는 효과적이며 약물 치

료에 의하여 나타나는 문제에서 자유롭기 때문에 일반적으로 1차 치료로 권장된다. 최근의 여러 메타 분석에서 단기간 및 장기적인 효능이 확인되었다(Trauer 등 2015). 이처럼 인지행동치료는 불면증 치료에 있어 가장 이상적인 치료법으로 보이지만 비용문제, 시간 문제 접근성 문제 등의 현실적인 제약으로 인하여 적용하기 어려운 면이 있다. 환자 신체적 건강상태나 인지기능 정도에 따라 인지행동치료를 적용하기 어려운 경우도 많고 치료를 따라가기 힘들어 중간에 중단되는 경우도 있다. 무엇보다 불면증 인지행동치료를 제대로 시행할 전문가가 턱없이 부족하다는 것이 가장 큰 문제이기도 하다(Koffel 등 2018). 인지행동치료 이외에 현실적인 치료 대안이 필요한 이유이다.

이에 이번 특집에서는 그 대안으로 제시될 수 있는 비약물적 치료법에 대한 종설들을 준비하였다. 그 첫번째로 최근 들어 정신적, 신체적 할 것 없이 다양한 분야에 적용되고 있는 마음챙김 명상의 불면증에 대한 효과에 대하여 다룰 것이며, 다음으로 아직 많은 사람들에게 생소할 수 있으나 어느새 이미 우리 곁으로 스며들어 온 디지털 치료제의 불면증 치료법으로서의 활용 가능성을, 마지막으로 뉴로모듈레이션의 불면증 치료 효과에 대한 연구 결과들과 앞으로의 전망에 대하여 이야기해보고자 한다.

REFERENCES

- Koffel E, Bramoweth AD, Ulmer CS. Increasing access to and utilization of cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I): a narrative review. *J Gen Intern Med* 2018;33:955-962.
- Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SM, Cunningham D. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 2015;163:191-204.
- Walsh JK. Clinical and socioeconomic correlates of insomnia. *J Clin Psychiatry* 2004;65 Suppl 8:13-19.

Received: June 9, 2021 / Revised: June 10, 2021

Accepted: June 10, 2021

고려대학교 안산병원 정신건강의학과

Department of Psychiatry, Korea University Ansan Hospital, Ansan, Korea

Corresponding author: Ho-Kyoung Yoon, Department of Psychiatry, Korea University Ansan Hospital, 123 Jeokguem-ro, Danwon-gu, Ansan 15355, Korea

Tel: 031) 412-5140, Fax: 031) 412-5132

E-mail: hkhkgogo@korea.ac.kr