

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

25. 불면증



1. 불면증의 정의

1) 불면증의 이해

- 잠이 안 오는 경우, 자다가 계속 깨는 경우, 아침에 일찍 깨는 경우를 모두 불면증이라고 일컬음
- 불면증 자가진단에서 6가지 이상 해당될 경우, 혼자서 해결하는 것보다 전문가의 도움을 받을 것을 권장함
- 스스로 불면증을 해결하고자 하면 긴장이 되어서 불면증이 더 심해질 수 있음
- 불면증은 평생 유병률이 33%임

2. 건강한 수면을 취하는 방법

1) 잠이 오지 않을 때 알코올을 섭취할 경우

- 음주 후 잠이 드는 것은 일시적인 것으로 알코올 농도가 떨어지면서 잠에서 깬
- 평소 코를 골지 않는 사람도 코를 골 수 있음
- 잠이 들기 위해 음주를 반복하다 보면 알코올 중독을 유발할 수 있으므로 주의해야 함

2) 수면제의 복용

- 진정제, 항불안제, 항히스타민제가 모두 수면제로 잘 못 불리고 있음
- 최근 출시되는 수면제는 과거보다 효능이 많이 개선되어 단기간 사용은 바람직함

3) 수면제 복용 시 유의 사항

- 한 달 이상 먹지 말 것
- 매일 먹지 말 것
- 최소 용량을 지킬 것
- 수면제와 알코올을 함께 섭취하면 상당한 부작용이 발생할 수 있으므로 꼭 피할 것

4) 수면 부족 시 나타나는 현상

- 잠이 부족하면 (술 취한) 것과 비슷함
 - 음주는 집중력, 기억력, 판단력 감소를 유발하며 환각 상태까지 발생함
 - 잠이 부족하면 음주를 한 것과 같이 통제력을 상실함

2. 건강한 수면을 취하는 방법

5) 햇빛이 불면에 미치는 영향

- 불면증 환자가 오전에 햇빛을 쬔면서 걸으면
 낮에 자연 수면제인 멜라토닌을 축적하여 밤에 쓸 수 있으므로
 잠을 자는데 도움이 됨

6) 오해와 진실

Q1. 평소 자는 방을 다른 방으로 옮기면
 잠이 더 잘 오는 불면증도 있다? → O

- 잠재의식 속에서 불면증과 침실이 연결되어 있다면 침실을 바꿔주는
 것이 도움이 될 수 있음

Q2. 불면증일 경우 잠자리에 가능하면 오래 누워 있어야 한다? → X

- 누워있는 시간이 길수록 농도 깊은 잠을 잘 수 없게 됨
- 뇌에서 누워있는 시간을 자는 것으로 받아들여
 생체리듬이 깨지고 각성 시간이 늘어남