



숙면 가이드

이 자료는 수면 개선에 대해 간략히 설명하고 흔히 발생하는 수면 장애를 극복하기 위한 몇 가지 팁을 제공합니다.

일반적인 질문

잠을 얼마나 자야 하나요?

필요한 수면 시간은 **사람마다 다릅니다**. 수면 연구에 따르면 사람에게 필요한 수면 시간은 개인마다 차이가 크고 나이가 들수록 더 적은 수면 시간을 필요로 합니다.

수면 부족은 해로운 건가요?

수면 부족이 뇌 혹은 신체에 장단기적 손상을 유발한다는 증거는 없습니다. 수면이 결핍된 사람들이 과민함, 심한 졸음, 집중력 감소 및 의욕 저하를 경험할 수는 있지만, **수면 부족 때문에 사망할 리는 없습니다**. 자연은 정말로 수면이 필요할 때 우리가 잠들게 하는 내재적 메커니즘을 부여했습니다. 정말로 수면이 필요한 경우, 잠에 들지 못하도록 막을 수 있는 것은 거의 없습니다.

불면증이 언제 문제가 되나요?

많은 사람들에게 불면증은 불쾌한 스트레스를 줍니다. 이는 종종 사람들이 밤에 깨어 일어나면서 많은 시간을 보낸다는 사실에 기인합니다. 따라서 이런 사람들은 다음날 피곤을 느끼는데, 한편으로는 상대적으로 적게 잤기 때문이고, 다른 한편으로는 일어나서 지쳤기 때문입니다. 잠을 이룰 수 없을 때, **일어나서 침대에 누워있으면 상황이 악화됩니다**. 더욱 효과적인 방법은 일어나서 기분 전환이 되고 느긋해지는 무언가를 하는 것입니다. 그렇게 하면, 잠들어 있지는 않을지라도, 적어도 휴식을 취할 수 있습니다.

불면증

불면증은 **만성적 수면 불능**으로 정의됩니다. 불면증이 있는 대부분의 사람들은 잠을 자지만, 자신이 충분한 수면을 취하지 못했다고 느끼거나, 자다가 너무 많이 깨서 아침에 일어나도 상쾌하지 않다고 느낍니다. 종종 불면증이 있는 사람이 도움을 구하는 이유는 수면 부족 때문이 아니라, 자신의 불면증에 대해 느끼고 대처하는 방식 때문입니다.



숙면 가이드

24시간 주기 리듬

모든 사람에게에는 ‘생물학적 시계’ (24시간 주기 리듬)가 있는데 이것 덕분에 사람은 체온과 에너지 같은 것들을 조절할 수 있습니다. 체온은 24시간마다 한 번씩 최고점과 최저점에 도달합니다. 졸음에 대한 느낌은 체온과 병행하여 올라가고 내려옵니다. 사람들은 보통 체온이 최고점일 때 가장 각성된 상태를 느끼고 체온이 떨어지면서 졸음을 느낍니다. 24시간 주기 리듬은 체온의 변동을 조절함으로써 우리의 수면을 위한 준비상태에 영향을 미칩니다.

잠을 방해하는 일반적 원인

불안감

정신없이 바쁜 하루를 보낸 후에 긴장을 푸는 것은 힘들 수 있습니다. 많은 사람들이 잠자리에 들 때 염려하기 시작합니다. 이러한 염려는 종종 근육의 긴장을 수반하는데, 이로 인해 잠드는 것이 더 어려워질 수 있습니다. 그러면 사람들은 잠들지 못하는 것에 대해 염려하기 시작합니다 - 이는 악순환입니다!

카페인

커피, 차, 코코아, 콜라 음료, 에너지 음료, 및 일부 처방전 없이 살 수 있는 약에 카페인이 들어있습니다. 특히 오후에, 이러한 제품들을 소비하면, 에너지와 각성상태가 증진되어 잠드는 것을 더 어렵게 만듭니다.

니코틴

니코틴은 아드레날린으로 불리는 호르몬의 분비를 주도하여 신경 시스템을 자극합니다. 아드레날린은 신체와 정신을 각성시켜 행동할 준비를 하게 합니다. 따라서 취침 전 흡연은 에너지와 활력을 증가시켜 잠드는 것을 어렵게 만듭니다.

술

술이 사람을 빨리 잠들게 할 수 있지만, **수면의 질은 떨어뜨립니다**. 또한 정기적으로 술을 마시면, 불안감 완화 및 잠드는 데 도움을 받기 위해 술에 의존하게 될 수도 있습니다. 이것이 의미하는 바는 여전히 피곤한 상태에서 잠에서 깨어나, 불안감에 다시 사로잡힐 가능성이 더 높아지고, 그 불안감이 하루 종일 지속되어 밤에 잠드는 것을 훨씬 더 어렵게 만든다는 것입니다.



숙면 가이드

불편한 상태

통증, 불편, 또는 너무 덥거나 추운 상태가 긴장을 푸는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 잠에 들려고 노력하기 전에 자신에게 당장 필요한 것들을 꼭 충족시키십시오. 예를 들어, 배가 고프면, 잠자리에 들기 전에 가벼운 간식을 드십시오. 편안할 때 잠들기가 더 쉽습니다.

소음

차 소리와 같은 주기적인 큰 소음은 수면을 방해합니다. 완전히 잠에서 깨어나지는 않을지라도, 이러한 소음이 수면 패턴을 교란할 수 있습니다. 창과 문들을 닫고 방음용 귀마개를 착용함으로써 소음을 줄이는 노력을 하십시오. 또한 어떤 사람들은 밤에 ‘백색 소음’(TV 및 기타 가전제품이 꺼져 있을 때조차 방출할 수 있는 소음)을 내는 가전제품들의 전원을 끄는 것이 유용하다고 생각합니다.

수면제

수면제는 쉽게 잠들게 하고 단기적으로 불안감을 감소시킬 수 있습니다. 하지만 장기적으로는 이러한 이점들이 사라집니다 - 수면제를 복용해도 불안을 느끼고 불면이 시작될 것입니다. 그때 더 많은 수면제 복용의 유혹을 받을 수 있지만, 그렇게 해서 얻는 이점도 영구적이지 않을 것이고, 결국 중독의 악순환에 빠질 것입니다. **현재 수면에 도움을 받고자 매일 밤 수면제를 복용하고 있다면, 점차적으로 수면제 사용을 줄이는 것에 대해 의사에게 문의하십시오.**

수면 증진을 위한 팁

다음은 수면 증진을 위해 노력할 사항의 목록입니다.

- 건강한 24시간 주기 리듬을 확립하고 유지하기 위해서, 매일 밤 동일한 시간에 잠자리에 들고 매일 아침 동일한 시간에 기상하십시오. **부족한 잠을 보충하려고 아침에 늦잠을 자지 마십시오.**
- 마찬가지로, 낮에 아무리 피곤해도, **낮잠을 자지 마십시오.**
- 창문과 문들을 닫아 **소음 수준을 낮추려고** 노력하십시오.
- 저녁에 **카페인**을 피하고, 가급적이면 오후에도 피하십시오.



숙면 가이드

- **잠자리에서 일어나십시오:** 침대에 누워 이런저런 잡념에 시달린다면, 일어나 기분전환이 되고 긴장이 풀릴 만한 활동을 하십시오 (예: 독서, 클래식 음악 청취). 다시 졸음을 느낄 때까지는 침대로 돌아가지 마십시오. 침대로 돌아가서 다시 잡념에 시달리면, 다시 침대에서 나와서 다시 기분전환이 되고 긴장이 풀릴 만한 것을 하십시오. 침대에서 잠들기 전에 이것을 수차례 반복해야 할 수도 있습니다. 요점은 귀하가 침대와 수면을 결부시키는 방법을 배우는 것입니다.
- **낮에 문제 해결 시간을 가지십시오:** 문제 해결 방법에 대해 생각할 수 있는 시간을 따로 할애하십시오. 이 시간에 귀하가 결정을 내려야 할 수도 있습니다. 이것이 힘들 수 있지만, 염려되는 생각과 대면하기를 피하면 불안감만 악화될 뿐입니다. 어떤 결정에 따르는 결과보다 결정을 회피하는 불확실성이 종종 더 큰 스트레스가 됩니다! 잠자리에 들 때 동일한 생각이 떠오르면, 오늘 그 문제에 대해 이미 생각했었다는 것을 스스로 상기하고 염려를 내일로 미루십시오.
- 낮이나 초저녁에 하는 **정기적 운동**이 수면 패턴을 향상시킬 수 있습니다 (하지만, 잠드는 것을 더 어렵게 할 수도 있으니, 저녁 늦은 시간에는 운동을 하지 마십시오).
- 여러분이 긴장을 풀고 잠잘 ‘분위기’를 조성하는데 도움이 되는, 간단하고 느긋한 **일상적인 저녁 습관**(세수 및 양치질 같은 것들을 포함)을 개발하십시오.
- 흡연자인 경우, 니코틴의 자극 효과가 사라지도록 잠자리에 들기 전 최소 1 시간 동안은 흡연을 **자제하십시오**.
- 건강 지침 범위 이내로 **음주를 제한하고**, 잠드는데 도움을 얻을 목적으로 술을 이용하지 마십시오.
- 잠자리에 들기 전에 당장의 필요사항을 모두 충족시키십시오(예: 배가 고프거나 춥지 않게 하십시오).
- 필요한 경우, GP에게 수면제 사용 중단에 대해 문의하십시오.