



임직원 건강 고민

잠 못 이루는 슈퍼 대디

최근 눈에 넣어도 아프지 않은 천사 같은 딸이 태어났습니다. 아이는 정말 사랑스럽지만 영아기의 아이와 함께 시간을 보내면서 수면의 질이 많이 떨어졌어요. 행여 잠자르기가 불편하진 않은지, 기저귀가 새지는 않았는지 계속 신경 쓰고 보살피다가 보니 깊은 잠을 잘 수 없더라고요. 릴렉싱에 좋은 디퓨저가 있다고 들었는데, 이마저도 아이가 얼려되어 쓸 수가 없네요. 저마다 다른 이유로 겪고 있는 불면증, 어떻게 해결하면 좋을까요?

소매전략팀 이한 책임매니저

잠들지 못하는 밤, 불면증

우리는 일과를 잠으로 마무리한다. 하루 동안 지친 몸과 마음에 휴식을 주고 회복하는 귀중한 시간이다. 하지만 많은 현대인이 불면증에 시달리면서 신체 밸런스가 무너져 건강한 일상을 누리지 못하고 있다. 성인 3분의 1이 겪는다는 불면증, 그 원인과 증상 그리고 생활 속 예방법을 알아본다.

글 편집실

자고 싶지만, 잘 수 없는 고통

정상 수면을 취하지 못해 대부분의 시간을 각성 상태로 있거나 잠을 자더라도 그 시간이 매우 부족한 상태를 불면증 또는 불면 장애라고 한다. 오랫동안 깨어 있어 피곤한데도 제때 잠들기 어렵거나 반복해서 깨는 증상이 나타난다. 한마디로 자고 싶지만 잠들지 못하는 질환인 셈이다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 불면증으로 병원을 찾은 환자는 2017년 52만여 명에서 매년 8% 증가해 2021년에는 80만 명에 달했다. 성인 3분의 1이 경험할 만큼 흔한 질환으로, 불면증을 겪는 기간이 한 달 미만이면 일시적 불면증, 3개월 이상이면 만성적

불면증으로 본다. 일시적 불면증은 어느 정도 시간이 흐르면 자연스럽게 치유되지만, 만성적 불면증은 단순히 잠을 못 자는 것을 넘어 2차 질환을 초래할 가능성이 크다. 심근경색, 뇌졸중 같은 뇌혈관계 질환으로 이어지거나 우울증, 공황장애, 강박증, 불안장애 같은 신경정신과 질환을 유발할 수도 있다. 특히 불면증과 우울증은 밀접한 관련이 있는데, 우울증 환자의 60~90%는 수면장애를, 만성 불면증 환자의 25%는 우울증을 겪는다고 알려졌다. 잠을 충분히 지지 못하면 신체 에너지가 떨어져 일상생활에 지장을 주는 만큼 일주일에 3회 이상 불면 증상을 겪는다면 반드시 치료받아야 한다.

불면증 체크리스트

*4개 이상 해당하면 불면증을 의심해볼 것.

- 1. 잠들기까지 30분 이상 걸린다.
2. 자는 도중 미열이나 숨이 답답한 것을 느낄 때가 있다.
3. 잠잘 때 차 소리나 TV, 텔레비전, 시계 초침 소리까지 신경이 쓰인다.
4. 자는 도중 두세 차례 깨고 다시 잠들기 어렵다.
5. 항상 꿈을 꾸고 깨고 나서도 기억한다.
6. 자고 일어나면 머리가 무겁고 개운하지 않다.
7. 건강증이 심하고 계산이 틀릴 때가 많다.
8. 평소 기분이 우울하고 만사가 귀찮다.

올바른 수면 습관으로 건강한 일상 보내기

불면증의 원인은 다양하다. 주변 소음이나 밝기, 온도 같은 환경적 요인, 천식, 관절염, 수면무호흡증, 하지불안증후군 등으로 인한 신체적 요인, 업무와 학업 등 과도한 스트레스로 인한 심리적 요인이 있다. 평소 긴장을 많이 하거나 예민하고 걱정이 많은 사람도 불면증에 걸리기 쉽다.

불면증 개선을 위한 가장 효과적인 방법은 원인을 찾아 제거하는 것이다. 먼저 잠에 대한 걱정을 내려놓아야 한다. 오래 누워 있다고 좋은 게 아니라 짧더라도 깊은 잠을 자는 데 집중한다. 낮에 30분 이상 햇볕을 쬐고 수면을 방해하는 담배, 커피, 술, 음료수 등은 삼간다. 또 너무 늦은 밤 식사나 운동은 자제하고, 잠들기 전 따뜻한 물로 목욕하거나 국화차, 대추차 등 불면증에 좋은 차를 마신다. 수면 일지를 작성하는 것도 도움이 된다. 잠자리에 들고 일어나는 시간, 카페인 섭취량, 운동량 등을 매일 기록하면 수면에 어떤 문제가 있는지 파악할 수 있다. '잠이 보약이다'라는 말처럼 수면은 삶의 질과 건강에서 큰 비중을 차지한다. 적절한 수면 시간과 수면의 질을 유지하도록 평소 올바른 수면 습관을 기르자.



불면증 극복 생활 수칙

- 매일 같은 시간에 잠자리에 들고 일어나기
• 저녁 시간보다는 아침이나 오후에 꾸준히 운동하기
• 명상, 호흡, 요가 등으로 스트레스 관리하기
• 잠들기 2~3시간 전에는 되도록 아무것도 먹지 않기
• 침실은 어둡고 조용하게, 적당한 온도와 습도 유지하기
• 잠자리에 들기 전 스마트폰, 컴퓨터, TV 등 전자기기 사용 줄이기

불면증에 좋은 음식



아몬드
신경과 근육을 편안하게 해주는 마그네슘과 수면의 질 향상에 효과적인 멜라토닌이 풍부해 수면 개선에 도움이 된다.

꿀

꿀은 글루탐산인 아미노산을 함유해 중추신경계를 진정시키고 수면을 촉진한다. 따뜻한 우유와 함께 섭취하면 더 좋다.



시금치
시금치에는 칼슘과 마그네슘이 풍부하다. 칼슘은 신경과 근육 기능을 조절하고, 마그네슘은 긴장을 완화해 수면 개선에 좋다.