

정상 수면은

생활의 활력소

불면증

수면에 연관된 이상수면 가운데서 가장 흔히 볼 수 있는 것이 불면증이다.

미국 플로리다 주민 1,600명을 대상으로 한 설문 조사에서는 응답자의 25%가 “가끔”, “종종” 또는 “항상” 수면을 취하는 데는 어려움이 따른다고 응답했다.

정신생리성 불면증

불면증은 때때로 배우자 또는 부모와의 사별, 이혼, 새로이 직장을 옮겼거나 중요한 시험을 앞두고 있는 경우와 같이 스트레스를 초래하는 특정한 사건으로 인해 일어날 수 있다. 이러한 불면증은 “일시적 정신생리성 불면증”이라고 하는데 정의에 의하면 단기간 지속되는 불면증을 말한다.

이런 불면증 환자는 잠들기가 어렵고, 밤에 자주 깨게 되고, 아침에도 너무 일찍 잠이 깬다. 때때로 이런 불면증 환자는 계속적으로 수면을 취할 수가 없

는데, 수면이 필요한 상태에 있으면서도 졸립지도 않고 심한 피로감을 느낀다. 그러나, 대부분 시간이 지나면 자연스럽게 소실된다.

일시적 불면증 환자중의 일부는 뚜렷한 외적 요인 없이 지속적 정신 생리성 불면증으로 발전되기도 한다. 때때로 이런 만성 불면증 환자는 심한 입면 곤란을 느끼기 때문에 한번 자지 않기 시작하면 계속 그렇게 된다. 더우기 노인 환자의 경우 아침에 너무 일찍 잠이 깨기도 한다.

수면 장애 전문의에 따르면 이런 유형의 불면증은 치료가 어렵다고 한다. 이런 불면증 환자들은 자신을 “신경 과민”으로 생각지 않을 수도 있지만, 잠을 이루지 못하고, 예민하며, 때때로 장래 일에 대한 불안, 그리고 위험과 문제거리가 시달리게 되면, 결국 수면이나 잠자리를 생각만해도 불면을 연상하게 된다. 잠자리로 가기도 전에 벌써 잠못 이루고 뒤척일 것을 생각한다. 이러한 상황은 불면증 환자가 잠들려고 “애쓰기” 때문에 문제를 더욱 악화시킨다. 잠을 청하려고 애쓸수록 더욱 입면에 곤란을 느끼는데, 이런 불면증 환자는 책을 읽거나 TV를 보면서 자려고 애쓰지 않는 편이 오히려 쉽게 잠들 수 있다.

