

수면장애 과소평가 금물...규칙적 생활 중요



김 남 준
해피뷰병원
정신건강의학 전문의

수면 장애는 제대로 잠을 잘 수 없는 상태다. 즉, 잠을 잘 때 불편감을 느끼거나 잠을 자고 나서도 주간 졸림, 집중력 저하, 피로감 등의 증상이 지속돼 일상을 방해하는 경우 수면장애로 진단할 수 있다.

잠은 우리 일생의 막대한 비중을 차지할 정도로 중요한 부분이고, 수면장애는 인구의 약 20% 이상이 경험하는 흔한 질환이다.

이처럼 누구나 경험할 수 있기에, 자신의 불편감을 과소평가하고 치료의 시기와 중요성을 놓치기도 한다.

전체 인구의 1/3 가량의 성인은 흔하게 불면증을 경험한다.

불면증은 주3회 이상, 3개월 이상 지속되었을 때 진단할 수 있다. 증상에 따라 잠이 들기 어려운 경우, 잠이 유지하기 어려워 자주 깨거나 깬 뒤에 다시 잠들기 어려운 경우로 나뉘 볼 수 있다.

이렇게 증상을 나누는 이유는 각 증상에 따른 치료의 초점이 다를 수 있기 때문이다.

과도한 주간 졸음이 특징인 기면증의 경우에는 야간에 7시간의 충분한 수면을 취했음에도 불구하고 주간 과도한 졸음, 웃음이나 농담과 같은 감정에 의해 유발되는 양측 근긴장이 소실되는 탈력발작, 가위눌림(수면마비), 입면 시 환각 등의 증상이 나타난다.

나이가 들어감에 따라 점차 유병률이 늘어나는 수면장애들도 있다. 수면무호흡증은 수면 중 무호흡과 저호흡으로 수면유지가 제대로 되지 않으며, 얇은 수면이 지속된다.

이에 따라 수면 중 신체피로가 해소되지 않으면서 주간동안 피로감, 기력저하, 집중력의 저하, 주간 졸림, 우울, 불안 등의 증상이 쉽게 나타난다.

또한 하지불안증후군의 경우 주로 잠이 들기 전에 다리의 알 수 없는 불편감, 저림, 벌레가 기어다니는 느낌 등으로 잠이 들기 어려운 수면장애이다.

수면장애를 유발하는 원인은 다양하다. 그 중 불면증의 경우 반복되고 지속되는 스트레스, 수면 환경의 급격한 변동, 우울증 및 불안장애의 동반, 다양한 신체질환, 통증, 약물유발 등이 있다.

기면증은 뇌하수체에서 하이포크레핀의 결핍에 의해서 생기게 된다. 폐쇄성 수면무호흡증은 상기도의 폐색에 의



해피뷰병원 정신건강의학 전문의 김남준 원장은 수면장애는 인구의 약 20%가 겪는 흔한 질병이지만 과소평가 할 경우 고혈압, 심장질환 등을 유발하기 때문에 정확한 진단과 적절한 치료가 중요하다고 밝혔다. <해피뷰병원 제공>

전체 1/3 성인 경험...고혈압·심장병·정신질환 유발 금연·절주·마음가짐 중요...“정확한 진단 후 치료를”

해서 수면 중 호흡이 저하되면서 발생하고, 하지불안증후군은 중추 도파민 시스템의 장애로 인한 증상이 주 원인이 된다.

이러한 수면장애는 주간 졸음, 피로감 등의 주간 증상 뿐만 아니라 여러 신체적인 질환도 유발 할 수 있다.

수면은 정신건강의 척도이며, 불면증이 정신건강의 이상을 알리는 신호로 가장 먼저 나타나는 경우가 많다. 뿐만 아니라 불면증은 여러 정신의학 질환의 경과에 부정적인 영향을 미치고 재발을 촉진하며 삶의 질과 기능을 저하시킨다.

따라서 수면장애가 나타나면 ‘정신건강’에 문제가 생긴 건 아닌지 꼭 확인해 봐야 한다.

아울러 만성적인 수면장애는 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 및 뇌출혈, 치매 등 신체질환 뿐 아니라 우울증, 불안장애 등의 정신의학적인 질환의 원인이자 위험요소가 된다.

그렇게 때문에 수면장애가 의심이 될 때는 적절한 검사를 통해서 정확한 진단을 반드시 해야 한다.

병원에 내원을 하게 되면 자세한 면담을 통해 우울증의 유무 등 정신과적 평가, 동반질환의 유무 조사, 수면 설문지 검사를 진행한다. 주관적인 증상들을 객관화하고 기저의 신체적인 변화를 알아보기 위해 혈액, 심전도 등도 검사한다.

그리고 만성불면증, 코골이, 과도한 주간졸음, 수면 중 이상행동 등의 증상이 있을 때는 수면다원검사를 실시한다. 수면다원검사는 하룻밤 자면서 수면 중 뇌파, 안구운동, 근전도, 심전도, 코골이, 호흡 등을 검사해 수면의 구조와 특징적인 증상을 객관적으로 밝혀낼 수 있다.

수면장애로 진단되면 약물치료 뿐만 아니라 비약물치료를 병행한다.

불면증의 경우 수면제를 복용(약물치료)하게 하는데, 3주에서 최대 3개월 정도로 단기간 복용을 원칙으로 한다. 기면증, 과다수면 장애, 하지불안증후군은 생리적인 원인이 추가 돼 약물치료를 하는 경우가 많다.

비약물치료로는 인지행동치료와 수면위생을 지키는 것이 꼽힌다. 인지행동 치료는 자신의 수면에 대한 부정적인 인지 및 생리적 각성 수준을 낮추고, 수면 습관을 교정하고, 수면에 대한 잘못된 믿음과 태도를 수정하는 것을 목표로 한다.

수면일기작성, 수면위생교육, 잠이 올 때에 만 잠이 들 수 있게 하는 자극조절법, 수면효율을 높여 수면의 질을 높이는 수면제한요법, 말초 근육부터 점진적 이완을 통해서 잠이 쉽게 들 수 있게 하는 이완훈련법, 수면에 대한 그릇된 믿을 교정하는 인지치료 등이 이뤄진다.

수면무호흡증의 상기도의 폐색으로 인해 생기는 폐쇄성 수면무호흡증은 수면 중 양압기를 착용해 공기를 불어넣어 기도의 폐색을 줄여주는 양압기치료를 가장 많이 실시하고 있다.

그 밖에도 광 치료, 생체리듬조절, 수술 등의 치료법들이 있다.

보통 성인의 적정 수면시간은 7-8시간 정도이다. 하지만 절대적인 기준은 아니며, 자신의 잠에 있어서 낮 동안에 불편한 점이 없다면 기준 수면시간에 비해 조금 적거나 많은 건 크게 문제가 되지 않는다. 다만 많은 연구에서 6시간 정도는 수면을 유지하라고 권고 한다.

건강한 수면습관을 유지하기 위해서는 다음과 같은 수면위생을 지키는 것이 중요하다. ▲일정하고 규칙적으로 잠자리에 들고 일어나기 ▲오전에 일광욕과 45분정도 땀이 날 정도의 운동 ▲잠자기 3-4시간이내 과도한 운동 피하기 ▲낮잠은 가급적 안 자도록 노력하고, 자더라도 15분 이내로 제한 ▲잠자기 4-6시간 전에는 카페인(커피, 콜라, 녹차, 홍차 등) 섭취 금지 ▲금연과 절주 등이다.

또한 잠자리에 들어 20분 이내 잠이 오지 않는다면, 잠자리에서 일어나 가벼운 독서, 음악감상을 하면서 이완하고 있다가 다시 졸리면 다시 잠자리에 들어야 한다.

잠은 자려고 생각하고 몰입할수록 달아나는 법이다. 숙면을 취하지 못했다면 다음날 주간 동안 피곤하고 힘든 점을 인정하고, ‘오늘 못 자면 내일은 잘 자겠지!’라는 생각으로 넘어가는 편안한 마음가짐도 중요하다. /정리=오복기자

빛고을전남대병원 환자경험평가 국립대병원 1위

심평원, 입원환자 설문조사서 전국서 가장 높은 점수

빛고을전남대학교병원이 입원 환자들에게 받는 평가 결과 국립대병원 중 가장 높은 점수를 받았다. 이 점수는 전국 상급종합병원 및 종합병원 359개 중에서도 상위권이다.

건강보험심사평가원에 따르면 입원 서비스의 질을 파악하고 환자중심의 의료문화를 확산하기 위해 지난 2017년부터 2년에 한 번 환자경험 적정성평가를 시행하고 있다.

이번에 진행된 3차 평가는 지난해 5월부터 11월까지 전화설문조사에 응답한 국민 5만8천297명을 대상으로 ▲간호사 영역 ▲의사 영역 ▲투약 및 치료과정 ▲병원환경 ▲환자권리보장 ▲전반적 평가 등 6개 항목에 걸쳐 실시됐다.

빛고을전남대병원은 전체 평균 87.93점을 획득해 평가에 참여한 359개 의료기관 중 15위, 종합병원 중에서는 8위를 차지했으며, 국립대병원 중에서는 가장 높은 점수를 받았다.

특히 입원기간 중 간호사의 존중과 예의·경청, 병원생활 설명, 도움요구 관련 처리 노력 여부를 평가하는 간호사 영역에서는 91.95점, 깨끗하고 안전한 병원환경 여부를 평가하는 병원환경 영역에서는 93.33점을 받아 깨끗하고 안전한 진료환경을 갖춘 병원으로 평가

받았다. 또 입원경험 종합평가 등 평가 지표인 전반적 평가에서는 91.75점을 받아 빛고을전남대병원을 이용하는 환자의 전반적인 만족도가 매우 높은 것으로 평가됐다.

가장 주목할 항목은 바로 ‘타인에게 추천 여부’에 대한 질문이었다. 직접 입원한 환자들이 내 가족과 지인들에게 추천할 수 있는 병원인지를 묻기 때문이다. 이 질문 결과 빛고을전남대병원 93.59점으로 전체 평균인 80.49점에 비해 압도적으로 높은 점수를 받았다. 그만큼 환자들이 만족할 만한 진료와 수술 실력을 지녔다는 것으로 풀이된다.

또 평가 문항 중 ▲입원 경험 종합 평가 90.98점 ▲병원 환경 93.33점 ▲간호사의 존중·예의 93.02점 ▲간호사의 경청 92.59점 ▲의사의 존중·예의 점수 89.39점 등 모든 분야에서 고득점을 획득했다.

박용욱 병원장은 “코로나19 감염병 전담병원으로 역할 수행 중에도 전 직원 이 하나가 돼 헌신한 덕분에 만족스러운 결과를 얻을 수 있었다”며 “앞으로도 더욱 높은 수준의 의료서비스를 제공해 드릴 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

/오복기자



조선대병원 ‘리틀 포-레스트 포토존’ 조성

조선대병원은 최근 병원 3관 1층 여유 공간에 ‘리틀 포-레스트(Little For-est) 포토존(사진)’을 조성해 병원을 내원하는 환자와 보호자에게 큰 호응을 얻고 있다.

이번에 설치한 ‘리틀 포-레스트 포토존’은 힐링의 공간으로 작은 숲이라는 의미와 휴식을 취하라는 for Rest의 두 가지 의미가 담겨있다.

포토존에는 숲을 배경으로 귀여운 공룡 캐릭터 조형물도 설치되어 있어 병원을 내원하는 어린이들이 좀 더 친숙

하게 인식할 수 있는 공간으로 탈바꿈했다. 병원을 찾은 환자와 보호자들은 포토존에서 사진을 찍고 즐거운 시간을 보내며 마음이 한결 편안해졌다는 반응을 보였다.

김경중 병원장은 “환자와 보호자들이 조금이나마 마음의 안식과 여유를 갖기를 바라는 마음에서 작은 공간을 마련했다”면서 “몸과 마음이 지친 환자들이 잠시나마 휴식을 취할 수 있는 시간이 되었으면 좋겠다”고 말했다. /오복기자

www.kjdaily.com

◀ 광주매일신문을 펼치면

광주·전남의 미래가 보입니다

지역의 품에서, 독자의 곁에서 늘 사랑받는 신문이 되겠습니다!!

시내 지역

- 중앙지국 222-8171
- 산수지국 224-4188
- 학운지국 673-6836
- 화정지국 372-9140
- 금호지국 376-7153
- 풍암지국 603-0311
- 노대지국 674-3581
- 상무지국 453-2554
- 광천지국 374-2120
- 진월지국 676-2726
- 봉선지국 673-6836
- 백운지국 673-0123
- 두암지국 266-1920
- 농성지국 362-4102
- 유동지국 222-8171
- 운암지국 529-3548
- 용봉지국 261-1503
- 신가지국 954-1420
- 양산지국 574-3745
- 하남지국 951-9954
- 온남지국 952-1687
- 오치지국 261-9461
- 문흥지국 261-9462
- 일곡지국 573-3200
- 첨단지국 971-7374
- 치평지국 371-9584
- 수완지국 955-0451
- 광산지사 944-0993

지방 지사

- 목포지사 061)270-8689
- 동문지사 061)278-0740
- 남목포지사 061)245-3797
- 신안지사 061)980-8300
- 순천지사 061)746-1600
- 여수지사 061)651-6433
- 나주지사 061)335-0005
- 광양지사 061)793-6800
- 구례지사 061)782-4696
- 담양지사 061)383-5566
- 곡성지사 061)362-5746
- 고흥지사 061)832-6290
- 보성지사 061)852-6644
- 화순지사 061)373-7795
- 장흥지사 061)863-6800
- 강진지사 061)432-8899
- 해남지사 061)535-5849
- 영암지사 061)473-7151
- 무안지사 061)453-3645
- 함평지사 061)322-0882
- 영광지사 061)353-5133
- 장성지사 061)394-3636
- 완도지사 061)555-0134
- 진도지사 061)542-4330

▶ 광주광역시 남구 천변좌로 338번길 16(구동1-21) ▶ 대표전화:062)650-2000 ▶ 구독문의:062)650-2022