

수면과 정신건강

☑ 대표적인 수면장애들¹⁾

불면증

잠들기까지 오래 걸리거나, 자주 깨거나, 너무 일찍 깨서 다시 자기 어렵거나, 자고 일어나도 개운하지 않은 상태와 함께 낮 시간 동안 기능 장애를 동반하는 상태



수면과다증

낮 시간에 과도하게 졸림으로 활동하는데 어려움을 겪음.
대표적으로 기면증



수면호흡장애

자는 도중 호흡이 멈추거나 호흡이 약해지는 일이 반복적으로 나타남.
반복되면 수면 질 저하와 심혈관계 질환 합병증 위험성이 높아짐



수면-각성주기의 장애

밤낮 리듬과 우리 몸 생체시계 리듬이 일치하지 않아 적절한 시간대에 잠을 잘 수 없고 깨어있고자 하는 시간대에 과도하게 졸리는 상태

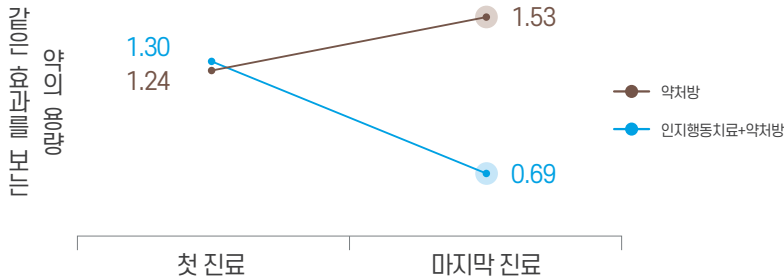


사건수면

잠자는 도중 잠이 덜 깬 상태에서 일어나는 비정상적 행동.
몽유병, 야경증, 수면마비(가위눌림), 악몽장애, 하지불안증후군 등



☑ 불면증 치료는 약물치료 단독보다 비약물치료를 병행할 경우 더욱 효과적이다.²⁾



불면증 환자 중 인지행동치료(CBT)*와 약처방을 함께 받은 환자와 약처방만 받은 환자의 치료 경과를 살펴본 연구에서, 인지행동치료와 약처방을 함께 받은 환자의 수면제와 향우울제 처방이 유의하게 감소되었다.

* 자극조절요법, 수면제한요법, 이완요법, 인지치료, 수면위생교육 등 여러가지 치료기법을 포괄하는 치료법

숙면을 위한 TIP!³⁾

좋은 습관을 들입시다

- ☑ 기상시간을 일정하게 한다.
- ☑ 침대에서는 잠만 잔다(식사, 게임, 옆드려 일하기 등 금지).
- ☑ 자려고 누웠지만 졸리지 않을 때에는 일어난다.
- ☑ 잠자리에서 걱정하거나 계획을 세우지 않는다.
- ☑ 낮잠을 자지 않는다.
- ☑ 졸릴 때에만 잠자리에 눕는다.

긴장을 풀고 잠 속으로

- 1 편안하고 조용한 곳에 앉거나 누워서 눈을 감고 몸에 힘을 뺀다.
- 2 숨을 들이마시며 몸의 한 곳에 힘을 준다(5초 지속). 힘을 주면서 근육의 긴장도를 느껴본다.
- 3 숨을 내쉬며 근육의 긴장을 빠르게 푼다. 15초 가량 긴장을 푼 상태로 유지한다.
- 4 발, 다리 전체, 손, 팔 전체, 엉덩이, 배, 가슴 등 다양한 근육들에 대해 이와 같은 동작을 반복한다.

잦은 분노 표현과 높은 스트레스는 노인 수면에 부정적인 영향을 줄 수 있다.⁴⁾

60세 이상 노인의 분노표현과 수면장애의 연관성을 살펴본 결과,

분노 표출
점수가
높을수록
↓
수면 시작의
어려움 예측

지각된
스트레스가
높을수록
↓
짧은
총 수면시간 예측



과도한 인터넷·스마트폰 사용은 수면의 질을 저하시킬 수 있다.⁵⁾⁶⁾

성인



인터넷
중독 성인

수면의 질
1.73배
저하

아동



스마트폰
과다 사용 아동

짧은
총 수면시간
수면의 질 저하

인터넷 중독 성인은 일반 성인에 비해 다음과 같은 수면 관련 어려움을 경험했다.

● 수면의 질 저하 (1.73배 저하)

- 수면 시작의 어려움
- 수면 유지의 어려움
- 수면 후 깨어나지 않음
- 낮 시간 기능 장애

5-8세 아동가운데 스마트폰을 과도하게 사용한 아동에서 **짧은 총 수면시간과 수면의 질 저하**를 보였다. 특히 수면 중 깨는 것과 연관이 있었다.

➔ 수면은 학습, 기억, 감정조절, 행동에 영향을 미친다.

수면문제와 인터넷 중독 동반 시, 정신장애 위험성이 높아질 수 있다.⁵⁾

수면문제
+
인터넷 중독

=

정신장애*
2.7배

불안장애
10.1배

자살계획
3.8배

자살시도
3.3배

위험성
증가

* 정신장애: DSM-IV 진단기준에 어느 하나라도 부합하는 경우



국가정신건강포털 홈페이지(www.mentalhealth.go.kr)에서 수면장애에 대한 보다 상세한 정보를 얻고 도움 받을 수 있는 사이트를 안내받으실 수 있습니다.



보건복지부
국립정신건강센터

www.ncmh.go.kr

출처 4) Kim, S. W. et al. (2019). The associations between anger expression and insomnia among community-dwelling older adults in Korea. *Chronobiology in Medicine*, 1(2), 86-91.

5) Kim, K. et al. (2017). Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet addiction: A nationwide community sample of Korea. *PloS one*, 12(4), e0174619.

6) Kim, S. Y. et al. (2020). The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study. *Journal of clinical sleep medicine*, 16(7), 1133-1139.

본 연구는 정신건강R&D사업단에서 수행되었습니다.