

당신의 잠을 깨우는 불면증 증상과 해결책은?





불면증이란?

insomnia

밤에 잠들기가 어렵거나 자주 깨는 것,
아침에 일찍 깨는 경우
그리고 숙면을 취하지 못하는 것을 불면증이라고 합니다.

불면증 종류



①

급성 불면증

(Acute insomnia)

수일에서 수주 동안만
잠을 못 자는 것을 말합니다.
대개 흥분이나 스트레스가
원인입니다.

②

만성 불면증

(Chronic insomnia)

한달 이상 지속되는 불면증을
의미하며 한국인 전체의
약 15-20%가
만성불면증으로
고생하고 있습니다.

불면증 증상

- ☑ 누웠을 때부터 30분 이상 잠들기 힘들다.
- ☑ 이유없이 잠에서 깨고 다시 잠들기 힘들다.
- ☑ 자다가 꼭 화장실을 간다.
- ☑ 호흡이 불편해 잘 못 잔다.
- ☑ 원래 일어나려던 시간보다 일찍 깨서 다시 잘 수 없다.
- ☑ 밤에 여러 번 깨고 다시 잔다.
- ☑ 자고 일어나도 잔 것 같지 않게 피곤하다.
- ☑ 잠에서 깨도 점심시간까지 정신이 안 든다.





불면증을 없애기 위해서
어떤 방법이 있을까?



1

약물치료

불면증에는 적절한 수면제를 쓰는 것이 큰 도움이 됩니다.
그러나 수면 무호흡이 원인인 불면증에는 수면제 종류에 따라
수면 무호흡을 더 악화시킬수 있으므로,
수면제 복용을 주의하여야 합니다.

보통 진정 수면제, 항불안제, 항우울제 등의 약물을 사용할 수 있고,
수면장애 양상에 따라서는 멜라토닌과 광치료를 이용할 수 있습니다.

A top-down view of a person's hands holding a white ceramic cup filled with coffee. The coffee has a thick layer of foam with a white latte art design in the center, resembling a stylized leaf or flower. The person's hands are visible, and they are wearing a black wristband on their left wrist. The background is a blurred, light-colored surface. A dashed white line frames the top and sides of the image.

2

카페인 섭취 줄이기

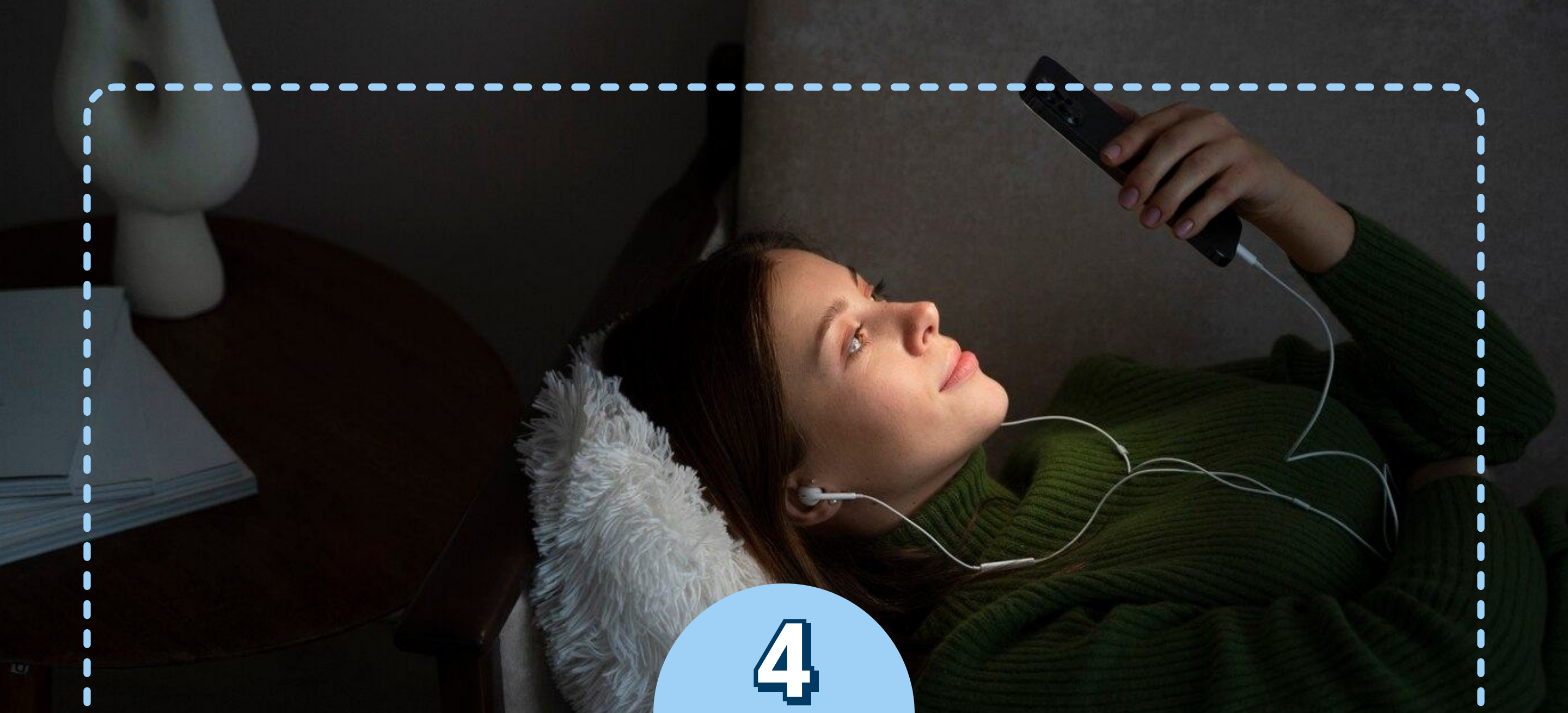
카페인을 아데노신이라는 신경전달물질의 작용을 차단함으로써 각성효과를 발휘합니다. 아데노신을 신경계에서 피로를 느끼게 하고 수면을 유도하는 역할을 하는데, 카페인이 이를 방해하여 피로를 덜 느끼게 하고 깨어있게 만듭니다.



3

규칙적인 운동

낮 동안 가벼운 운동은 신체를 피곤하게 만들어 수면에 도움이 됩니다.
다만, 잠자기 직전의 격렬한 운동은
오히려 각성 상태를 유도할 수 있으므로 피해야 합니다.



4

전자기기 사용 줄이기

스마트폰, TV, 컴퓨터 등의 전자기기는 푸른빛(블루라이트)을 방출해 수면을 방해합니다. 잠들기 최소 1시간 전에는 사용을 줄이세요.



5

우유, 카모마일 차 마시기

우유에는 트립토판이라는 아미노산이 포함되어 있는데,
멜라토닌과 세로토닌의 생성을 도와 수면을 촉진하는 효과가 있습니다.

카모마일 차는 자연적인 진정 효과가 있는 허브차로,
아피제닌이라는 항산화제가 포함되어 있어
신경을 안정시키고 불안감을 줄여줍니다.

조금씩 나아지는 수면 습관, 오늘부터 시작해보세요!

**당신의 내일은 더 맑고
활기참 것입니다.**

