

약 없이 숙면을 취하는 법



재정적 기여



Health
Canada

Santé
Canada



본 관점은 캐나다 보건부의 공식 견해와 상
이할 수 있습니다.

소개

본 가이드는 몬트리올 대학교 부속 몬트리올 연구소의 미셸 소시에 노인 건강 및 노화 센터가 (Michel Saucier Chair in Geriatric Health and Aging) 후원합니다. 본 내용은 2009년 Éditions de l'Homme에서 출판된 *Vaincre les ennemis du sommeil*이라는 책을 바탕으로 찰스 모린 (Charles M. Morin) 박사의 허가를 받아 작성 및 재배포 되었습니다.

많은 사람들은 매일 밤 10-12시간 동안 방해받지 않고 잠을 자고 싶어 합니다. 하지만 이 목표를 달성할 만큼 운이 좋은 사람은 거의 없습니다. 이 책은 현실적인 수면 방법을 알려주며, 6가지 간단한 단계를 통해 최고의 수면을 취할 수 있는 방법에 대해 간략히 설명합니다.



숙면을 취하기 위한 6단계

1단계 - 수면 일지 쓰기

당신의 기본적인 수면 상태를 파악하여 최상의 전략을 결정하여야 합니다.

2단계 - 좋은 수면 습관 기르기

좋은 수면 습관을 기르는 것은 수면의 질을 향상할 것입니다

3단계 - 근거 없는 믿음 떨쳐 버리기

수면에 관한 잘못된 믿음을 고쳐야 합니다.

4단계 - 일상 스트레스 관리

나이가 들면서 의학적, 심리적 문제, 약물, 생활 방식의 변화(예: 은퇴), 생물학적 요인 또는 통증 등과 같은 다양한 문제가 수면에 영향을 미칩니다.

5단계 - 수면 위생이 주는 이점

잠자리에 들기 전 커피, 흡연, 술, 과도한 운동을 피해야 합니다. 숙면에 도움이 되는 침실은 어둡고 조용하며, 편안한 온도를 유지해야 합니다.

6단계 - 수면제 줄이기

만약 현재 수면제를 복용하고 있다면 의사나 약사의 지도하에 19 쪽에서 제공하는 약물 줄이기 프로그램을 따르시기 바랍니다.

1단계 - 수면 일지 쓰기

수면 일지는 수면의 효율성을 측정합니다. 수면 일지 예시는 다음과 같습니다.

	Monday
1. 나는 어제 ___부터 ___까지 낮잠을 잤다. (모든 낮잠 시간을 기록합니다.)	오후 1시 50분부터 오후 2시 30분까지
2. 나는 어제 수면을 위해 ___mg의 약을 복용하고 ___oz의 술을 마셨다.	Imovane 3.75 mg
3. (a) ___에 잠자리에 들었고 (b) ___에 불을 켜다.	오후 10시 45분 오후 11시 15분
4. 불을 끈 후 ___분 만에 잠들었다.	60 분
5. 나는 밤에 ___번 잠에서 깬다. (횟수를 기록합니다.)	3
6. 나는 매번 ___분 동안 깨어 있었다. (매번 몇 분 동안 깨어 있었는지 기록합니다.)	10, 5, 45
7. 나는 오늘 아침 ___시에 잠에서 깬다. (최종 기상 시간을 기록합니다.)	오전 6시 20분
8. 나는 오늘 아침 ___시에 침대에서 일어났다.	오전 6시 40분
9. 나의 수면 효율:	64%
10. 기상 시 나의 전반적인 신체 상태: 1=온몸에 힘이 없다, 2=피곤하다, 3=보통이다, 4=개운하다, 5=아주 개운하다	2
11. 어젯밤 전반적인 수면 상태: 1=매우 뒤척였다, 2=뒤척였다, 3=보통이다, 4= 깊게 잠들었다, 5=매우 깊게 잠들었다	3

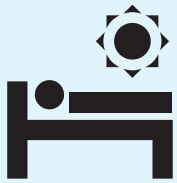
여러분의 총 수면 시간을 침대에서 보낸 총 시간으로 나누고 100을 곱하면 수면 효율 비율을 얻을 수 있습니다.

$$\frac{\text{총 수면 시간}}{\text{침대에서 보낸 총 시간}} \times 100 = \text{수면 효율 비율}$$

여러분의 수면 효율 비율이 85% 이상이면 여러분이 잘 자고 있다는 것을 나타냅니다. 비율이 85% 미만이면 아침에 개운하게 일어나고 효율성을 높이기 위한 조치를 취해야 한다는 의미입니다.

첫 번째 단계는 수면 일지를 작성하는 것입니다. 다음은 한 줄 씩 작성하는 방법입니다.

a) 수면 일지 작성 방법



첫 줄 - 낮잠

낮잠을 자기 시작한 시간과 일어난 시간(텔레비전을 보며 잠이 들 때처럼 의도하지 않은 낮잠 포함)을 기록합니다.



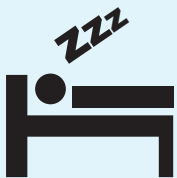
둘째 줄 - 수면 보조제

수면을 돕기 위해 복용하는 약물(비처방약 과/또는 처방약)과 수면을 돕기 위해 마시는 술의 양을 기록합니다.



셋째 줄 - 수면 시간

전날 밤 잠자리에 든 시간을 기록합니다. 예를 들어 오후 11시에 잠자리에 들었지만 불을 끄기 15분 전에 책을 읽은 경우 시간을 모두 표기해야 합니다. (오후 11시 및 오후 11시 15분)



넷째 줄 - 잠들기까지 걸린 시간

불을 끈 후 잠이 드는 데 걸린 추정 시간을 기록합니다.



다섯째 줄 - 잠에서 깬 횟수
 밤에 깬 횟수를 기록합니다.



여섯째 줄 - 잠에서 깬 시간
 잠에서 깬 때마다 얼마나 오랫동안 깨어 있었는지 계산해야 합니다. 세 번 잠에서 깬 경우 세 개의 다른 숫자(예: 10분, 1시간, 30분)를 기록해야 합니다.



일곱째 줄 - 아침 기상 시간
 침대에서 일어나기 전 몇 시에 기상했는지 기록합니다.



여덟째 줄 - 침대에서 일어난 시간
 하루를 시작하기 위해 침대에서 일어난 시간을 기록합니다.



아홉째 줄 - 수면 효율
 수면 효율을 기록합니다 (7쪽의 계산 방법 참조).



열째 줄 - 침대에서 일어났을 때의 피로도
 아침의 피로 수준을 1에서 5까지 등급을 매깁니다(여기서 1은 기분이 좋지 않음을 의미하고 5는 기분이 매우 좋다는 것을 의미함).



열한째 줄 - 수면의 질
 수면을 1에서 5까지 등급을 매깁니다(여기서 1은 피로운 밤을 의미하고 5는 아주 편안한 밤을 의미함).

b) 수면 효율 계산

수면 효율을 계산하려면 총 수면 시간을 침대에서 보낸 총 시간으로 나누고 다음 100을 곱해야 합니다. 항상 몇 분 이내에

1. 총 수면 시간

잠든 총 시간을 계산해야 합니다. 한밤중에 깨어 있는 시간은 총 수면 시간에서 제외되어야 합니다. 총 시간 수에 60(시간당 분)을 곱하고 추가 분을 추가하면 분 단위로 숫자를 얻을 수 있습니다.

예: 4쪽 수면 일지의 예를 살펴보면 오후 11시 15분에 불을 끄고 1시간 후에 잠들었습니다(셋째줄 b와 넷째줄). 오전 12시 15분에 잠든 것으로 예상됩니다. 오전 6시 20분에 일어났습니다(일곱째줄). 수면 시간은 6시간 5분 또는 365분($(6\text{시간} \times 60\text{분}) + 5\text{분} = 365$)입니다. 침대에서 일어나지 않고 총 60분 동안 3번 잠에서 깬습니다(여섯째 줄). 총 수면 시간은 305분($365\text{분} - 60\text{분} = 305\text{분}$)입니다.

총 수면 시간은 305분입니다.

2. 침대에서 보낸 총 시간

잠자리에 든 시간부터 다음날 아침 침대에서 일어날 때까지의 총 시간을 계산합니다. 총 시간 수에 60(시간당 분)을 곱하고 분을 추가하면 분 단위로 숫자를 얻을 수 있습니다.

예: 4쪽 수면 일지의 예를 살펴보면 오후 10시 45분에 잠자리에 들었다가 오전 6시 40분에 잠자리에서 일어났다면 침대에서 보낸 총 시간은 7시간 55분 또는 475분이 될 것입니다($(7\text{시간} \times 60\text{분}) + 55\text{분} = 475\text{분}$ 입니다.)

침대에서 보낸 총 시간은 475분입니다.

3. 수면 효율

수면 효율을 계산하려면 침대에서 보낸 총 시간을 총 수면 시간으로 나누고 100을 곱합니다.

$$\frac{\text{총 수면 시간}}{\text{침대에서 보낸 총 시간}} \times 100 = \text{수면 효율}$$

예:

$$\frac{\text{총 수면 시간}}{\text{침대에서 보낸 총 시간}} = \frac{305 \text{ 분}}{475 \text{ 분}} \times 100 = 64\%$$

*만약 한밤중에 깨어 있는 60분 동안 침대에서 일어난다면 이 60분은 침대에서 보낸 총 시간에서 제외되어야 합니다. 이 시간은 수면 효율 점수를 더 높게 만들 것입니다.

매일 아침 일어난 후 1주일 동안 다음 쪽의 수면 일지를 작성합니다. 최선의 추정치를 기록하시기 바랍니다. 시간이 정확할 필요는 없습니다.



수면 일지

_____에서 _____

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1. 나는 어제 _____에서 _____까지 낮잠을 잤다. (낮잠 시간을 기록합니다.)						
2. 나는 어제 수면을 위해 _____mg의 약을 복용하고/거나 _____oz의 술을 마셨다.						
3. (a) _____에 잠자리에 들었고 (b) _____에 불을 켜다.						
4. 불을 끈 후 _____분 안에 잠들었다.						
5. 나는 밤에 _____번 잠에서 깬다. (횟수를 기록합니다.)						
6. 나는 매번 _____분 동안 깨어 있었다. (매번 몇 분 동안 깨어 있었는지 기록합니다.)						
7. 나는 오늘 아침 _____시에 잠에서 깬다. (마지막 기상 시간을 기록합니다.)						
8. 나는 오늘 아침 _____시에 침대에서 일어났다.						
9. 나의 수면 효율:						
10. 내가 일어났을 때 나의 일반적인 신체 상태: 1=온몸에 힘이 없다, 2=피곤하다, 3=보통이다, 4=개운하다, 5=아주 개운하다.						
11. 어젯밤 전체적인 수면 상태: 1=매우 뒤척였다, 2=뒤척였다, 3=보통이다, 4=깊게 잠들었다, 5=매우 깊게 잠들었다.						

2단계 - 좋은 수면 습관 기르기



1. 잠자리에 들기 전에 한 시간 정도 휴식을 취합니다.

졸음은 점진적인 과정이며 잠자리에 들기 전의 휴식 시간은 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다.



2. 잠자리에 드는 루틴을 정합니다.

잠자리에 드는 루틴이 정해지면 뇌와 신체에 취침시간이 곧 다가온다는 신호를 보낼 것이고 졸음을 유도할 것입니다.



3. 졸릴 때가 잠자리에 들어야 할 시간입니다.

하품, 무거운 눈꺼풀 등 졸림의 징후를 유의하시기 바랍니다.



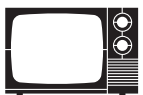
4. 20분 동안 뒤척인다면 침대에서 일어납니다.

잠이 오지 않는다면 방에서 나가 독서나 음악 감상 같은 자극적이지 않은 활동을 합니다. 다시 졸음을 느낀다면 방으로 돌아옵니다.



5. 규칙적인 기상 시간을 지킵니다.

전날 잠자리에 드는 시간에 상관없이 매일 같은 시간에 일어나는 것이 숙면에 도움이 됩니다.



6. 침대에서 책을 읽기, 기기 사용하기, TV 보기를 삼가야 합니다.

침대는 잠자는 용도로만 사용하는 것이 좋습니다.



7. 낮 동안 낮잠을 제한합니다.

낮에 잠을 잔 시간은 총 수면 시간에 포함됩니다. 저녁 식사 후 잠깐 자는 것은 밤 잠을 방해할 수 있습니다.



8. 침대에서 보내는 시간은 가능한 한 총 수면 시간과 같아야 합니다.

수면 효율 비율은 대부분의 날에 85% 이상이어야 합니다.

3단계 - 근거 없는 믿음 떨쳐 버리기

1. 대부분의 고령자들은 일반적으로 **5-7시간** 동안 잠을 잡니다.



맞습니다. 대부분의 고령자들은 하루에 단지 5시간에서 7시간의 수면 시간이 필요합니다. 나이가 들면서 수면 패턴은 자연스럽게 변화합니다. 깊은 잠을 자는 시간이 적고 밤에 잠에서 깨는 빈도가 높으며, 낮잠을 자는 것이 더 일반적입니다. 즉, 고령자들이 젊었을 때보다 더 늦게 자고 일찍 일어나는 것은 정상입니다.

2. 수면 문제는 노화의 일반적인 증상입니다.



거짓입니다. 나이가 들수록 깊은 잠을 자는 것이 더 어렵고 더 자주 깨지만, 65세 이상의 모든 사람들이 잠을 자는 데 어려움을 겪는 것은 아닙니다. 어떤 사람들이 나이가 들면서 체력과 에너지 수준이 감소하는 것처럼, 잠도 마찬가지입니다. 밤에 한두 번 일어나는 것은 일반적인 일입니다. 일주일에 평균 6시간 반의 수면을 취하고 다음 날 정상적인 하루를 보낼 수 있는 한, 여러분은 수면에 대해 걱정하지 않아도 됩니다.

3단계 - 근거 없는 믿음 떨쳐 버리기

3. 수면 패턴은 나이가 들어도 변하지 않습니다.



거짓입니다. 수면 패턴은 시간이 지남에 따라 변합니다. 일반적인 노화, 심리적, 의학 적 문제, 삶의 단계 변화(예: 은퇴), 생체 리듬, 신체적 불편함 또는 만성적인 고통, 일부 약물의 부작용은 숙면을 취하는 것을 방해 할 수 있습니다.

4. 수면제는 젊었을 때처럼 잠을 깊게 잘 수 있도록 돕습니다.



거짓입니다. 어떤 약도 젊었을 때의 수면을 되살릴 수 없습니다. 수면진정제는 수면을 유도하고 유지하지만, 수면의 질을 향상시키지는 못합니다. 특히 나이가 들면 수면제를 사용을 자제하여야 합니다. 이 약들은 몸에 더 오래 남아 있고 기억력과 균형에 영향을 주며 한 달에 몇 번만 사용해도 치매 발병 확률을 높입니다.

4단계 - 일상 스트레스 관리

다양한 전략이 스트레스를 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 어떤 테크닉은 스트레스에 대한 신체적, 정신적 반응을 줄이는 데 도움을 줍니다. 또한 여러분이 관점을 바꿀 수 있도록 돕기도 합니다(생각, 믿음, 인식 변화). 이 섹션에서는 스트레스 관리에 도움이 되는 다양한 전략을 제공합니다.

어떤 테크닉을 선택하든 정기적으로 사용해야 하며 처음 2주 동안 매일 연습해야 합니다. 이 테크닉은 낮에 연습하는 것이 좋으며, 테크닉을 익히면 잠자리에 들 때나 한밤중에 잠에서 깬 때 응용할 수 있을 것입니다.

상점에서 마음을 진정시켜주는 테이프를 구매하거나 인터넷에서 관련 어플을 다운받을 수 있습니다. 이전에 시도해 본 적이 없는 사람이라면 더욱 유용하게 사용할 수 있을 것입니다. 더 많은 테크닉은 찰스 모린의 **Vaincre les ennemis du sommeil** 책을 참조하거나 수면 개선을 위한인지 행동 치료법을 제공하는 온라인 웹사이트 **Sleepwell (mysleepwell.ca)**을 확인하시기 바랍니다.



심호흡

심호흡은 복부에서 시작됩니다. 한 손은 윗배에, 한 손은 가슴에 얹으면 복부로 호흡하는 것과 폐로 호흡하는 것의 차이를 느낄 수 있습니다.

등을 대고 누울 수 있는 편안한 장소를 찾습니다. 공기가 폐를 통과해서 복부로 가게 하면서 천천히 숨을 들이마십니다. 복부에 올려진 손이 위로 올라오는 것을 느껴야 합니다. 만약 가슴에 있는 손이 올리는 것을 느낀다면 너무 표면적으로 숨을 쉬고 있는 것입니다. 천천히 숨을 들이마시고 내쉽니다. 하루의 각기 다른 시간대에 몇 분 동안 심호흡을 연습하시기 바랍니다.

벽찬 느낌이 들 때 심호흡을 하시기 바랍니다. 이 방법은 여러분이 긴장을 푸는 것을 도와주며 근육을 이완시켜줍니다. 또한 심호흡은 한밤중에 잠에서 깬을 때 다시 잠드는 것을 도울 수 있습니다.



근육 이완

근육의 수축과 이완을 통해 몸의 각 근육 부위를 점진적인 방식으로 이완시키는 것은 정신적인 이완을 성취하는 데 도움이 될 것입니다.

- 손, 팔
- 이마, 두피, 눈, 코
- 볼, 입, 입술, 턱, 뺨
- 목, 목구멍
- 어깨, 가슴, 등 윗부분
- 복부, 허리 아래
- 엉덩이
- 다리, 발

등을 대고 누울 수 있는 편안한 장소를 찾습니다. 몸과 연결되는 데 도움이 되도록 심호흡을 몇 번 해 보세요. 한 근육 부위를 5초 동안 수축시키고 20초 동안 풀어줍니다. 이 과정을 모든 근육 부위 세트에 반복하여 적용합니다. 긴장을 풀기 전에 5초 동안 수축시키는 것에 집중하고 20초 동안 근육의 이완을 잘 느껴줍니다. 다음 부위에 적용하기 전에 한 쪽 근육을 잘 풀어줍니다. 자주 사용하는 쪽(왼손잡이인 경우 왼쪽)부터 시작하는 것이 좋습니다. 마치 누워 있는 표면 속으로 가라앉는 것처럼 근육이 무거워지는 것을 느껴야 합니다. 몸의 모든 근육 부위를 조이고 이완시킨 후에 몸 전체를 느끼기 위해 몇 초의 시간을 가지며 셋을 센 후 천천히 눈을 끕니다.

이 테크닉이 익숙해지면 수축 단계를 생략하고 이완 단계만 간단하게 할 수 있습니다.

관절염이 있거나 테크닉이 불편함을 준다면, 수축 단계를 생략하고 근육을 이완시키는 데 집중해야 합니다.

스트레스에 대한 사고방식 수정하기

스트레스를 관리하는 한 가지 방법은 상황을 바라보는 사고방식을 바꾸는 것입니다. 먼저 마음속으로 스트레스를 유발하는 생각들을 인식해야 합니다. 부정적인 생각을 식별하는 데 어려움이 있다면 해결된 상황으로 넘어갑니다. 특정한 상황에서 가졌던 생각을 나열하고 스스로에게 물어볼 수 있습니다. “내가 무슨 생각을 하고 있었지? 내가 무슨 말을 마음속으로 반복하고 있었지? 어떻게 하면 이 반복되는 것을 그만둘 수 있을까?”

심상 치료[긴장 이완 시각화]

이 스트레스 해소 테크닉은 마음과 몸을 크게 이완시켜줍니다. 녹음을 듣거나 직접 시나리오를 만들어 녹음하여 재생할 수 있습니다. 다음은 긴장 이완 시각화의 예시입니다.

등을 대고 누운 후 편안한 위치를 찾습니다. 눈을 감고 호흡에 집중하며 몸이 편안해지는 것을 느낍니다. 하얀 모래사장을 걷는 모습을 상상해 봅니다. 수평선에 닿는 바다와 하늘을 볼 수 있습니다. 해변에서 파도가 부드럽게 출렁이는 것을 들을 수 있습니다. 발 밑에 있는 모래는 따뜻합니다. 기분이 좋습니다. 갈매기 소리가 들려옵니다. 맨발은 모래 속에 파묻혀 있습니다. 발가락 사이로 모래가 지나가는 것을 느낍니다. 매번 손을 흔들 때마다 몸이 더 편안해지는 것을 느낍니다. 행복감이 당신을 사로잡습니다. 지금 그 평화로운 순간에 머물러 있습니다. 이제 주변의 소리를 들음으로써 현실과 다시 연결되기 시작합니다. 눈을 천천히 뜹니다. 당신은 당신이 원하는거나 필요할 때 그 평화로운 장소로 돌아갈 수 있다는 것을 알고 있습니다.



5단계 - 수면 위생이 주는 이점



카페인을 흥분제이므로 적어도 취침 4시간에서 6시간 전에는 피해야 합니다.



니코틴은 흥분제입니다. 잠들기 전이나 한밤중에 담배를 피우는 것은 수면을 방해할 수 있습니다.



술은 우울증을 유발합니다. 술은 잠들게 만들 수 있지만 곧 잠을 깨울 것입니다.



잠들기 전 가벼운 간식을 먹으면 잠을 잘 수 있습니다. 그러나 너무 많이 먹으면 역효과가 나고 속 쓰림을 유발합니다.



운동은 숙면에 도움이 되며 유산소 운동은 특히 효과가 좋습니다. 하지만 잠들기 전 격렬한 활동은 오히려 자극을 줄 것입니다.



침실을 정돈하고 깨끗하게 유지합니다. 매트리스와 베개는 편안한 상태여야 합니다.



방 안을 쾌적한 온도로 유지합니다.



어둡고 조용한 방에서 잠을 잡니다.

6단계 - 수면제 줄이기

자연적인 수면은 병에 담길 수 없습니다. 수면제는 자연적인 수면을 만들어내지 않으며 머지않아 부정적 결과가 나타날 것입니다.

수면제를 몇 주 이상 주기적으로 사용해 왔다면 몸에 내성이 생겼을 것입니다. 이제는 습관을 고쳐야 할 때입니다. 중독은 육체적인 것보다 심리적인 것일 수 있습니다. 수면제는 수면 문제를 완화시키는 빠른 해결책입니다. 어떤 사람은 수면제의 필요성을 줄이기 위해 수면제를 적게 사용합니다. 그러나 잦은 사용은 낙상 위험, 기억력 문제 및 다음날 자동차 사고를 증가시키는 위험이 있을 수 있습니다.

다음 쪽에서는 의사나 약사의 도움을 받아 수면제에 대한 필요성을 해소할 수 있는 테이퍼링 프로그램을 소개합니다. 수면제를 단방에 끊고 이로 인한 부작용을 한번에 줄이고자 하셔도 테이퍼링 오프 프로그램과 같은 점진적 방법을 택할 것을 권고합니다. 이 프로그램은 금단 증상의 위험을 줄일 수 있도록 돕기 때문입니다.



테이퍼링 오프 프로그램

의사나 약사의 지도하에 이 일정을 따르는 것이 좋습니다.

주일	테이퍼링 일정							✓
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일	
1, 2								
3, 4								
5, 6								
7, 8								
9, 10								
11, 12								
13, 14								
15, 16								
17, 18								

설명



표준 복용량



복용량의 2분의 1



복용량의 4분의 1



복용하지 않음