

수면 문제(불면증) 자가 대처 방법

Self-help for sleep problems (insomnia)

암 환자는 잠들거나 수면 유지, 자고 일어나도 개운하지 않은 것을 자주 염려하는데, 때로 이런 종류의 문제를 불면증이라고 합니다. 문제는 중증도에 따라 다양할 수 있으며, 스트레스나 불안 때문일 수 있거나 상황과 관계없이 발생할 수 있습니다. 수면 부족은 낮의 피로, 기운 없음, 기억력과 주의 집중 문제를 초래할 수 있습니다. 일상생활을 수면에 도움이 되게 실천하는 것이 중요합니다. 문제가 심해지면 다른 옵션이 있는지 담당 의사나 간호사와 상담하시기 바랍니다.

다음은 매일 일과로 삼으세요. Make these your daily routines:

- **매일 같은 시간에 일어납니다:** 일상은 수면에 영향을 줄 수 있습니다. 밤잠을 설친 후 늦게 일어나거나 주말에 늦잠을 자면 수면 문제가 계속될 가능성이 있습니다.
- **일어나면 전등을 켜거나 커튼/블라인드를 엽니다:** 자연광이나 인공조명을 충분히 받는 것은 일이나 자택 요양 중 흐트러질 수 있는 수면-기상 주기를 회복하는 데 대단히 중요합니다. 빛에 노출되면 생체 시계 "재설정"에 도움이 될 수 있어 숙면을 취하는 일상 유지가 더 쉬워집니다.
- **"완충 지대"(취침 전 긴장을 푸는 시간)를 만듭니다:** 마음에 떠오르는 번잡한 생각은 때때로 낮에는 덜할 수 있지만, 잠을 자려 하거나 유지하려고 할 때처럼 원하지 않을 때 다시 떠오를 수 있습니다. 생각을 일기에 적거나 마음속에 보관 상자에 넣어 나중에 처리하면 도움이 될 수 있습니다. 잠자리에 들기 전에 60-90분간 긴장을 풀고 휴식하며, 문제를 해결하고, 계획하고 결정하는 시간을 가져 마음속에 같은 일들이 계속 떠오르지 않게 하세요. 목표는 몸과 마음을 준비시켜 잠드는 것입니다.
예: 조명을 어둡게 하고 기분을 좋게 하는 활동(독서, 명상, 기도, 십자말풀이, 따뜻한 목욕, 잡지 읽기, 오디오 북 듣기, 음악 감상, 긴장 완화, 상상 등)을 합니다. 자기 전에는 화면 장치를 사용하지 마세요.
- **졸릴 때만 잠자리에 듭니다:** 암에서 회복하는 동안에는 피로와 지루함, 졸음 간 차이를 구별하기 어려울 수 있습니다. 침대에서 더 많은 시간을 보내기 시작하고 자려고 더 애쓸 수도 있습니다. 침대에서 깨어 있는 채 시간을 더 보내고 잘 생각을 한다고 해서 잠들 가능성이 더 커지지는 **않습니다**. 사실, 이런 행동은 수면 문제를 실제로 악화시킬 수 있습니다.
- **침실은 수면과 성관계를 위해서만 사용합니다:** 회복 중 침대는 수면과 성관계 이외의 여러 활동에 사용되기도 합니다. 침실과 침대는 잠을 청하거나 쉽게 잠드는 곳으로 남겨두는 것이 중요합니다. 낮에 다른 공간을 침대만큼 아늑하게 시간을 보내는 곳으로 만드세요.
- **20-30분 안에 잠들지 않으면 침대에서 나와 졸릴 때 돌아옵니다:** 20-30분간 침대에 있으면 정신이 말뚱말뚱해지므로 자려고 더 애쓰는 습관을 버리고 침실과 수면의 연결성을 강화하는 것이 중요합니다. 침대에서 나와 "완충 지대" 활동으로 돌아가세요. 그러다가 졸리면 침대로 돌아가세요. 슬리퍼와 가운을 침대 곁에 두면 침대를 떠날 때 몸을 쉽게 따뜻하게 할 수 있습니다.

- **수면에 대한 신념이 사실인지 확인합니다:** 수면에 대한 신념은 사실이 아니거나 기껏해야 비현실적일 때가 많습니다. 예를 들면 이렇습니다: 8시간은 자야 한다(사실, 6-8시간 자면 정상) 또는 수면은 나이에 따라 달라진다(대개는 수면의 깊이가 알아질 뿐) 또는 밤에 자다가 깬다(1-2회 깨는 것이 정상이지만, 깨서 잠을 못 자는 것은 정상 아님). 잠시 시간을 내어 자신의 신념 및 자신과 다른 사람들이 기대하는 것을 생각한 다음 자신의 신념이 실제 자신과 자신의 상황에 맞는지 확인하세요.
- **낮잠을 자지 않습니다:** 낮잠은 밤잠에 방해가 될 수 있습니다.

기타 제안 사항 Other suggestions

- 잠 대신 쉬다면 침실 이외의 다른 방으로 가거나 침대 대신 의자를 사용하세요.
- 자기 직전에는 카페인, 설탕, 니코틴, 알코올을 삼가세요.
- 탄수화물과 단백질로 된 가벼운 간식(예: 오트밀과 우유, 바나나와 땅콩 버터를 바른 토스트, 치즈와 크래커 등)을 드세요.
- 밤에는 소음과 방해 요인을 줄이세요. 귀마개와 안대를 사용해보세요.
- 증상을 잘 다루어 통증과 메스꺼움을 다스리세요. 필요하다면 담당 의사에게 말씀하세요.
- 침대에서 생활하신다면 게임, 퍼즐 등 정신 활동을 하고 온종일 몸 상태에 맞게 몸을 움직이세요(근육 조이기 등).
- 메모지와 펜을 침대 곁에 두어 지나친 생각과 계획을 유발할 수 있는 시급한 문제를 기록하세요.

지원 정보 Resources

- 환자/가족 상담 서비스 – 해당 암 센터에서 상담 서비스를 제공하므로 전화로 예약하세요.
- **암 관련 상담(Cancer Chat Canada)** – 전문성을 지닌 온라인 지원 그룹:
<https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
- Currie, S.R. & Wilson, K.G.(2002): 60 초 숙면 프로그램 진짜 잘 자는 법(60 Second Sleep Ease: Quick tips to a get a good night's rest), New Horizon Press(한국: 매경출판), New Jersey.
- Silberman, S.(2009). 불면증은 불치병이 아니다(The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need), Oakland, CA, New Harbinger Publications(한국: 학지사)
- 앱: 아이폰과 아이패드 앱을 사용하면 수면 추적과 음악 선택에 도움이 될 수 있습니다. 인터넷을 검색하여 수면 보조 앱을 다운로드하려면 요금을 내야 할 수도 있습니다.
- 암 투병과 관련하여 실제적이고 정서적인 문제에 도움이 필요하시면 BC Cancer 웹 사이트에서 Coping with Cancer(암에 대처하기)를 검색하세요.
- Keltly's Key 는 비밀이 보장되는 무료 온라인 인지 행동 치료 서비스로, 수면 문제 관리에 도움이 되는 지원이 가능합니다. Courses(강좌)에서 "insomnia"(불면증)을 선택하세요. <https://www.keltyskey.com/>

다음 자료에서 일부 수정하여 작성함: Canadian Association of Psychosocial Oncology (2012), [A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer.](#)