

건강한 수면 습관 안내

불면증이란?

암환자의 30~50%가 수면장애를 경험합니다. 잠들기가 어렵거나, 자다가 자주 깨거나 새벽에 일찍 깨서 잠들지 못하는 등 수면의 유지에 장애가 있는 경우를 불면증이라 합니다.

불면증은 암 진단으로 인한 심리적 영향 외에 복용하는 약물, 통증, 수면습관의 변화 등으로 인하여 나타날 수 있습니다.

10가지 건강한 수면습관

- ① 전날 일찍 잠들지 못했더라도 아침에 **항상 일정한 시각에 일어납니다.**
- ② **취침시간 외에는 잠자리에 눕지 않습니다.**
- ③ 커피, 홍차, 녹차, 콜라 등 **카페인**이 포함된 음료는 **저녁에는 섭취하지 않습니다.**
- ④ **낮에 규칙적으로 운동**을 하면 수면에 도움이 됩니다. 단, 잠들기 전 2시간 안에는 운동을 안 하는 것이 좋습니다.
- ⑤ **따뜻한 물로 목욕**을 하면 긴장을 푸는데 도움이 됩니다.
- ⑥ **저녁에는 과식을 피합니다.** 너무 배가 고플 때에는 따뜻한 우유 한 잔 정도가 수면에 도움이 됩니다.
- ⑦ 소변을 자주 보는 경우, **저녁에는 물을 적게 먹고 주무시기 전 꼭 화장실을 다녀오세요.**
- ⑧ **늦은 밤에는 텔레비전을 보는 것보다 조용한 음악을 듣거나 책을 읽으며 차분한 마음을 유지하는 것이 좋습니다.**
- ⑨ 잠자리에서는 **휴대 전화 사용을 삼가고**, 자다가 시간을 확인하지 않습니다.
- ⑩ **잠이 오지 않을 때에는 억지로 자려고 애쓰지 않습니다.** 침실 밖으로 나와서 다른 일(조용한 음악 듣기, 책 읽기 등)을 하다가 졸릴 때 다시 잠자리에 들도록 합니다.

건강한 수면 습관을 잘 지키는 것은 수면제 만큼의 효과가 있습니다.

불면증의 치료

수면 습관의 개선, 약물치료, 인지행동치료 등이 있습니다.

가벼운 불면증의 경우, 건강한 수면 습관을 지키는 것만으로도 치료가 될 수 있습니다.

암환자의 경우, 암치료에 따르는 부작용을 없애는 것도 불면증 치료에 도움이 될 수 있습니다.