

불면의 밤, 제발 안녕!

드라마 <대행사> 속 수면장애

글 편집실



국내 1위 광고대행사 VC기획의 '고아인'은 입사 이후 제대로 잠을 자본 적이 없다. 실력보다 '라인'을 내세우는 동기, 끊임없이 자신을 견제하는 선배, 갑질을 일삼는 광고주 앞에서 조금의 빈틈도 보이기 싫었기에 그 누구보다 완벽해야 했다. 그야말로 밤낮없이 자신을 몰아세운 결과 입사 19년 만에 그룹사 최초 여성 임원이 되었지만, 이미 그의 속은 꿈을 대로 꿈았다. 신경안정제, 수면유도제 없이는 하루도 버틸 수가 없으며, 어느 순간부터 잠이 드는 데 약도 말을 듣지 않는다. 술을 찾는 빈도가 늘고, 술에 취한 상태에서 습관적으로 약을 먹다 보니 복합수면행동이 나타나는 지경에 이르렀다. 자다 깨보니 자신도 모르게 아파트 공원 벤치에 잠옷을 입고 누워있던 것. 복합수면행동은 몽유병처럼 수면 중 잠자리에서 일어나 걸어 다니는 것뿐 아니라 음식을 먹거나 운전하는 등의 이상 행동을 하는 것을 통틀어 말한다.

복합수면행동에 대해서는 완전히 밝혀진 바는 없지만, 스틸녹스(졸피뎴)나 할시온 계열 같은 일부 수면제와 관련성이 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 해당 약물의 부작용은 1% 미만으로, 고아인의 경우는 알코올이 위험인자로 작용했다고 볼 수 있다. 술을 마신 뒤 수면제를 먹으면 알코올과 약이 뇌에서 상호작용을 해, 뇌가 제대로 잠든 것도 아니고 부분적으로 깨어있게 되는데, 이때 자신도 모르게 몸을 움직이게 된 것이다. 따라서 수면제 복용 전후 술을 마시는 것은 절대 해서는 안 될 행동이다. 술이 아니더라도 수면제 복용 시 부작용을 예방하기 위해서는 각별한 주의가 필요하다. 수면제를 복용한 뒤에는 다른 행동을 하지 말고 바로 잠자리에 누워 잠들기를 기다리는 것이 좋으며, 잠이 오지 않는다고 수면제를 과량 복용해서는 안 된다. 또 불면증의 원인이 되는 질환(우울증·하지불안증후군·갑상선질환) 등이 있는지를 파악하고

이에 대한 치료를 병행하는 것이 좋다. 만약 수면제로 인한 이상 행동이 의심될 때는 담당 의사에게 알려 약물을 바꾸거나 조절하는 일이 필요하다.

직장인을 괴롭히는 수면장애

미국 ‘국립수면연구재단’은 26세 이상 성인의 경우 7~8시간의 수면이 필요하다고 권장한다. 하지만 직장인 대부분은 적정 시간에 미치지 못하게 잠을 잔다. 직장 내 누적된 스트레스와 불안은 뇌를 각성시키고 신체를 흥분 상태로 만든다. 이 상태가 잠을 자야 하는 시간까지 안정되지 않으면 불면증으로 이어지기 때문이다. 또 사람의 몸은 일정한 생체 리듬에 맞춰 호르몬을 분비하는데, 야간 업무 등으로 인한 밤낮의 변화는 생체 리듬을 교란해 불면증·기면증 등의 수면 장애를 일으킨다. 수면 부족으로 인한 피로를 떨치기 위해 카페인 같은 각성 물질을 과도하게 섭취하면, 밤에 또 잠이 안 오게 된다. 이와 같은 악순환이 계속된다면 수면장애로 이어지기 마련이다.

국민건강보험공단에 따르면 2020년 수면장애로 병원 치료를 받은 환자 수는 총 65만6,391명을 기록했다. 수면장애의 종류는 잠을 이루지 못하는 ‘불면증’, 갑자기 졸음이 쏟아오는 ‘기면증’, 잠을 자는 도중 호흡을 할 수 없는 ‘수면 무호흡증’ 등이 있다. 과거에는 불면증, 기면증 환자들이 대다수였지만 최근에는 무호흡증을 호소하는 환자들도 큰 폭으로 증가했다(2015년 2만9,000여 명에서 2019년 8만3,700여 명으로 증가). 수면장애가 위험한 이유는 업무 중 졸음으로 인한 사고를 유발할 수 있으며, 비만·심근경색·뇌졸중·당뇨 등의 합병증을 초래할 수 있기 때문이다. 또 우울증·불안 등 정신질환을 악화할 위험성도 크다.

‘잠이 보약’이라는 말이 있다. 자는 동안 우리 몸은 낮 동안 소모되고 손상된 신체 및 근육의 기능을 회복하고, 생체 에너지를 효율적으로 관리·저장하기 때문이다. 만약, 오늘 또 불면의 밤을 마주한다면, 절대 대수롭지 않게 넘기지 말자. 수면장애의 원인을 파악하고 적절한 치료를 받는다면, 우리의 낮은 훨씬 더 건강하고 다채롭게 빛날 것이다. ☺

2016~2020년 수면장애 진료 인원 및 진료비 규모

