

3절 수면

수면은 인간생활에서 하루의 1/3을 차지하는 중요한 부분으로 적절한 수면은 인체의 회복을 돕고 건강을 유지하는데 필수적이며, 다음 활동을 위한 회복과 준비기간으로 여겨지고 있다(김경희, 2001). 일상생활은 일어나서 활동하는 시간과 휴식의 시간으로 대개 결정되어 있다. 그 중 휴식의 대부분은 수면이 차지하고 있다. 수면은 생활습관의 일부이면서 신경계, 면역계, 내분비계의 기능 등에 걸쳐 영향을 미치고 있다. 생활하는 데 있어 자연적인 섭리이면서 건강을 유지하는데 빠지면 안되는 중요한 활동이다. 수면부족과 수면장애 등의 문제는 피로감을 주며 정신적인 불안감과 적절한 판단력을 둔감하게 하면서 생활의 질에 큰 영향을 미친다.

또한 정신적 질환으로 나타나기도 하여 주의가 필요하며 최근 특히 무호흡의 문제, 고혈압, 심장병, 뇌졸중의 악화로 수면장애를 들 수 있다. 또한 사고 등의 원인으로 수면의 문제가 부각되고 있다.

지금까지 알려진 입원환자 및 노인생활시설의 입소노인 등의 수면장애 요인을 살펴보면 병원 환경과 관련된 문제는 소음, 조명, 익숙하지 않은 환경으로 인한 불편감, 종사자의 처치, 심리적인 요인으로서는 불안, 우울, 신체적 요인으로서는 환자 자신의 질병의 병리적 과정으로 인한 통증, 야간빈뇨, 호흡곤란 등이 언급되어 있다.

노인 수면의 환경적 요인인 온도, 습도, 채광, 조명, 음향, 소음, 냄새, 미적 요소들은 노인들의 일상생활에 직접적으로 작용하여 영향을 주고(백윤아, 2000), 수면을 취할 때의 물리적 환경, 인적 환경, 환경의 변화 그리고 개인의 사회적 환경 등이 수면에 영향을 미친다(송미순 등, 1997). 입원 환자들이 수면을 취하는데 불편한 것으로 자주 호소하는 사항들로는 가운, 베개, 침대, 온도, 소음, 조명들로 보고되었으며, 요양보호사, 간호사 등에 의한 각성, 낮선 환경, 타인과의 근접성 등도 들 수 있다.

노년기 수면변화는 성별에 따라 차이가 있는데 통상 남성노인이 여성노인보다 비정상적인 수면특성을 갖는 것처럼 보이며(송미순 외, 1997), Floyd(1993)에 의하면 남성이 여성보다 더 수면장애 빈도와 수면장애 강도가 높게 나타나기도 했다고 한다. 반면 여성노인은 남성노인 보다 4단계 수면비율이 높고 각성횟수는 80세까지 남성이 많으나 그 이후는 차이가 별로 없으며, 주관적인 보고에 따르면 남성보다 여성 노인에서 잠들기 어려운 점과 아침의 피로감 호소가 더 높았으며(김신미, 1997), 여성이 낮잠을 더 오래 자는 것으로 나타나기도 했다(김신미 외, 1997).

수면의 질은 개인의 신체적, 정서적 요인과 함께 그들이 처해있는 환경에 적응하는 능력에 따라서 다르게 나타나며 질병회복에도 영향을 준다(Schwab, 1994). 즉 수면장애의 요인들은 다양하나 입원이나 시설에의 입소 등 외부환경의 변화도 그 요인이 될 수 있다는 것이다(Jensen & Herr, 1993).

수면은 신체 기관이 재충전되고 에너지를 보존하는 데 중요한 역할을 한다. 적절한 수면은 노인의 건강을 유지하는 필수 요소이다. 노화로 인한 수면 양상의 변화나 수면 장애는 노인의 신체적, 심리적 건강 뿐만 아니라 사회적인 측면에도 부정적인 영향을 미친다.

1. 수면 문제

- ① 수면 중에 자주 깬다.
- ② 수면량이 줄어든다.
- ③ 잠들기까지 시간이 오래 걸린다.
- ④ 낮 시간 동안 졸림증이 많아진다.

2. 수면 관리

- ① 매일 아침 일정한 시간에 일어난다.
- ② 커피 등 카페인 함유된 음료를 줄이거나 오후에는 금한다.
- ③ 금주, 금연을 한다.
- ④ 과식을 하면 숙면이 어려우므로 저녁에 과식하지 않는다.
- ⑤ 공복감으로 잠이 안 오는 경우 따뜻한 우유 등을 마신다.
- ⑥ 편한 잠옷을 입고 잔다.
- ⑦ 침실의 온도와 소음 조절, 적합한 침구 마련 등으로 잠자리를 편안하게 한다.
- ⑧ 취침시간이 너무 길면 오히려 불면증이 올 수 있으므로 일정한 시각에 잠자리에 든다.
- ⑨ 늦게까지 텔레비전을 시청하는 등 지나치게 집중하는 일을 하지 않는다.
- ⑩ 함께 자는 사람이 코를 골거나 수면에 방해가 될 정도로 뒤척임이 심하면 수면 문제가 해결될 때까지 다른 방을 사용한다.
- ⑪ 수면제나 진정제를 장기 복용 하지 않는다.
- ⑫ 매일 규칙적으로 적절한 양의 운동을 한다.
- ⑬ 밤잠을 설치게 되므로 낮잠을 자지 않는다.

3. 수면을 방해하는 요인

노인의 수면을 방해하는 요인은 다양하지만 그 요인을 정리하면 다음과 같다.

- ① 환경요인 : 실내온도, 습도, 소음, 빛, 침구 등
- ② 신체적 원인 : 질병으로 인한 통증, 정신질환, 가려움증, 공복, 약물, 호흡곤란 등
- ③ 정신적 원인 : 우울, 긴장, 걱정, 치매, 신경질, 외로움
- ④ 생활습관의 변화 : 낮잠, 운동량 저하, 낮동안 움직임 감소, 수면전의 습관(독서, 음주, 음악 등), 커피, 담배 등 수면을 방해하는 기호식품

4. 편안한 수면을 위한 지원

- ① 환경만들기 : 온도 18~25℃ 전후 습도는 40~60%의 쾌적한 환경
- ② 일과중 복장과 야간에 편하게 잘 수 있는 수면복장으로 구별하여 자신의 생활환경에 맞춤
- ③ 침구는 통기성이 좋고 선호하는 침구를 사용
- ④ 야간 취침 전(구강케어, 족욕, 배설 등) 각 영역별 개인에 맞춘 요양을 제공함

〈참고문헌〉

- 김신미, 오진주, 송미순(1997). 한국 노인의 수면양상과 관련요인에 대한 연구. 간호학논문집, 11(1), 24~38.
- 김신미, 오진주, 송미순, 박연환(1997). 일반성인과 노인의 수면양상과 수면장애 요인의 비교연구. 간호학회지, 27(4), 820~830.