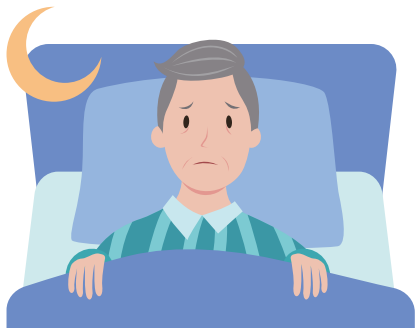


## 불면증이란 무엇인가요?

불면증은 밤에 잠을 자지 못하는 증상을 말합니다.  
**암 환자의 약 30~50%가 불면증을 경험합니다.**  
 불면증은 복용하는 약물 때문에 나타나기도 하고,  
 암 치료 때문에 수면 습관이 바뀌어서 나타날 수도  
 있습니다.

## 불면증의 증상

- 잠들기가 어려움
- 자다가 자주 깨
- 새벽에 일찍 깨
- 아무리 자도 낮에 피곤함
- 특정 수면 장애의 경우, 코골이나 수면 무호흡,  
 다리의 이상감각, 수면 중 이상 행동 등이 동반됨



## 어디로 연락하면 되나요?

☎ 1577-9740으로 전화하거나 암생존자통합지지  
 센터로 방문하시면, 참여 절차와 서비스에 대한  
 안내를 받으실 수 있습니다.

권역	주소
강원	강원 춘천시 백령로 156 강원대학교병원
경기	경기 수원시 영통구 월드컵로 164 아주대학교병원
경남	경남 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원
광주 전남	전남 화순군 화순읍 서양로 322 화순전남대학교병원
대구 경북	대구 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원
대전	대전 중구 문화로 282 충남대학교병원
부산	부산 서구 구덕로 179 부산대학교병원
울산	울산 동구 전하1동 방어진순환도로 877 울산대학교병원
인천	인천 남동구 남동대로 783 가천대학교길병원
전북	전북 전주 덕진구 건지로 20 전북대학교병원
제주	제주 제주시 아란13길 15 제주대학교병원
충북	충북 청주시 서원구 1순환로 776 충북대학교병원
국립암센터	경기 고양시 일산동구 일산로 323 국립암센터



YouTube  
 암생존자통합지지센터  
[youtube.com/암생존자통합지지센터](https://youtube.com/암생존자통합지지센터)  
 국가암정보센터  
[www.cancer.go.kr/survivor](http://www.cancer.go.kr/survivor)

제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터  
 기획: 국립암센터 정신건강의학과  
 버전: 1.1 (2021.04.)

암생존자를 위한

# 건강한 수면 습관 안내



## 평소 나의 생각이나 습관과 일치하는 항목에 표시해 보세요

잠을 반드시 8시간 이상 자야 낮에  
 생활하는 데에 지장이 없다.

전날 밤에 잠을 충분히 자지 못하면  
 다음날 낮잠을 자거나 밤에 잠을 좀  
 오래 자서 보충해야 한다.

일찍 자야 면역력 회복에 좋다.

지금까지 커피를 아무리 마셔도  
 잘 잤기 때문에 커피 마시는 것과  
 불면증은 관련이 없다.

피곤하여 낮에 자주 누워있지만  
 자는 것은 아니다.

잠이 안 올 때 휴대 전화를 보며  
 시간을 보낸다.

위 항목 중 하나라도 해당 되면,  
 수면에 관한 **잘못된 생각**이나 **습관**을  
 가지고 있는 것입니다.



## 나의 수면 습관을 알아봅시다

내가 잠자리에 눕는 시각은?

\_\_\_\_\_시 \_\_\_\_\_분

실제로 잠이 드는 시각은?

\_\_\_\_\_시 \_\_\_\_\_분

내가 아침에 눈을 뜨는 시각은?

\_\_\_\_\_시 \_\_\_\_\_분

실제로 잠자리에서 일어나는 시각은?

\_\_\_\_\_시 \_\_\_\_\_분

밤에 잘 때 몇 번쯤 깨나요?

\_\_\_\_\_회

## 나의 수면 효율은 몇 %인가요?

$$\text{수면 효율} = \frac{\text{실제로 잠을 자는 시간}}{\text{잠자리에 누워 있는 총 시간}} \times 100$$

## 단잠을 부르는 10가지 건강한 수면 습관

1. 전날 일찍 잠들지 못했더라도 아침에 항상 일정한 시각에 일어납니다.
  2. 취침 시간 외에는 잠자리에 눕지 않습니다.
  3. 커피, 홍차, 녹차, 콜라 등 카페인 포함 음료는 저녁에는 섭취하지 않습니다.
  4. 낮에 규칙적으로 운동을 하면 수면에 도움이 됩니다. 단, 잠들기 전 2시간 안에는 운동하지 않는 것이 좋습니다.
  5. 따뜻한 물로 목욕을 하면 긴장을 푸는데 도움이 됩니다.
  6. 저녁에는 과식을 피합니다. 너무 배가 고플 때는 따뜻한 우유 한잔 정도가 수면에 도움이 됩니다.
  7. 소변을 자주 보는 경우, 저녁에 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 방법으로는 수면 습관 개선, 약물 치료, 그리고 인지 행동 치료 등이 있습니다. 가벼운 불면증의 경우, 건강한 수면 습관을 지키는 것만으로도 치료가 될 수 있습니다. 암 환자의 경우, 암 치료에 따르는 부작용을 없애는 것도 불면증 치료에 도움이 될 수 있습니다.

## 자주 묻는 질문

### 질문1

**하루에 7~8시간은 자야 하는 것 아닌가요?**

반드시 그런 것만은 아닙니다. 수면 시간은 개인마다 차이가 있습니다. 비록 수면 시간이 짧다 하더라도 다음날 생활하는데 지장을 주지 않으면 괜찮습니다.

### 질문2

**전날 밤에 잘자지 못했을 경우, 낮잠으로 부족한 잠을 보충하는 것이 좋은가요?**

필요 이상의 낮잠은 밤 시간의 수면을 방해 하므로 되도록 낮잠은 자지 않는 것이 좋습니다. 그러나 졸음을 견디기 힘든 경우 30분 이내로만 잡니다. 암 환자의 경우, 치료 과정 중 피로가 심할 때 잠깐 동안 낮잠을 자는 것은 활력에 도움이 됩니다. 그러나 이때에도 낮잠이 밤에 잠자는 것을 방해할 정도가 되어서는 안 됩니다.

### 질문3

**수면 효율이 80%입니다.**

**어떻게 하면 되나요?**

수면 효율이 85% 미만이면, 수면 제한 요법이 필요합니다. 자는 시간이 아닐 때에는 잠자리에 눕지 않고, 잠이 올 때에만 잠자리에 누워 수면 효율을 100%에 가깝게 늘리는 것이 필요합니다.