

# ‘숙면’ 삶의 질 결정짓는 기초체력...수면장애, 반드시 치료



## 건강 바로 알기 수면무호흡증과 불면증

### 이창준

광주 퍼스트이비인후과 원장

“어젯밤 폭 주무셨습니까?”

이 단순한 인사말에 자신 있게 “네!”라고 답할 수 있는 이들이 얼마나 될까? 우리나라 성인의 평균 수면 시간은 OECD 국가 중 최하위권에 해당하며, 수면의 질에 대한 만족도는 그보다 더 낮은 수준이다. 만성 피로, 집중력 저하, 직무 수행 능력 감소, 나아가 흡연율과 같은 사고까지 수면 부족으로 인한 부작용은 이미 일상 깊숙이 파고들고 있다.

하지만 수면은 단순한 눈을 넘어 심신의 재생을 도우며 면역 체계를 강화하고, 심혈관 질환과 정신질환의 예방에 기여하는 회복의 시간이다. 적절한 수면은 약이 아니라, 예방의학 그 자체라 할 수 있다.

대표적인 수면장애인 수면무호흡증은 단순한 코 골아와는 구별되는 병적 상태이다. 수면 중 상기도가 반복적으로 좁아지거나 막히며 호흡이 멈추게 되고, 이때마다 뇌는 미세 각성 상태를 유도해 수면이 지속적으로 방해받는다. 그 결과 숙면을 취하지 못해 아침 기상 시 두통, 주간 졸림증, 기억력 및 집중력 저하가 나타날 수 있으며, 장기적으로는 고혈압, 부정맥, 심근경색, 뇌졸중 등의 심혈관계 합병

증 발생 위험이 현저히 증가한다. 한편, 불면증은 전 인구의 약 30%가 일생에 한번 이상 경험할 정도로 흔한 질환이다. 주로 잠들기 어려움, 잦은 각성, 새벽 각성 등의 형태로 나타나며, 정서적 불안정, 인지기능 저하, 직업적 생산성 저하 등 삶의 질 전반에 영향을 미친다. 만성화될 경우 우울증, 불안장애, 알코올 사용 장애 등과의 연관성도 보고되고 있다.

수면장애를 정확히 진단하고 적절한 치료 전략을 수립하기 위해서는 수면다원검사가 필요하다. 이 검사는 수면 중 뇌파, 근전도, 심전도, 호흡, 산소포화도 등 생리적 신호를 종합적으로 기록하여 수면 구조와 이상 징후를 분석한다. 특히 수면무호흡증, 하지불안증후군, 기면증, 렘수면행동장애 등의 개별 진단에 필수적이며, 진단의 정밀도와 객관성 면에서 국제적으로 표준화된 검사이다.

수면장애 치료의 가장 기본적인 접근은 수면 위생을 개선하는 것이다. 이는 수면에 유익한 생활 습관과 환경을 조성하는 것으로, 다음과 같은 실천이 권장된다. 생체 리듬을 안정시키기 위해 주말을 포함하여

일정한 시간에 자고 일어나는 습관이 필요하다. 침실은 어둡고 조용하며, 적정 온도(18-22℃)와 습도를 유지하는 것이 바람직하다. 또 카페인, 니코틴, 알코올은 수면을 방해하므로 취침 4-6시간 전부터는 삼가는 것이 권장된다. 저녁 시간 가벼운 식사와 함께, 취침 전 과식은 피해야 한다.

양압기는 수면무호흡증 치료의 표준으로, 수면 중 기도를 지속적으로 확장시켜 무호흡과 저호흡을 방지한다. 이 장치는 심혈관 위험을 줄이고, 전반적인 수면의 질을 획기적으로 개선한다. 다만, 일부 환자에게는 마스크 착용에 대한 거부감이 있을 수 있다.

이러한 경우, 구강내 장치가 유용한 대안이 될 수 있다. 하악을 전방으로 위치시켜 기도 폐쇄를 예방하는 원리이며, 사용이 간편하고 후대가 용이해 순응도를 높일 수 있다.

불면증의 1차 치료로 권고되는 방법은 인지행동 치료이다. 이는 비약물적 개입으로, 수면에 대한 비합리적인 인지 왜곡을 수정하고, 수면 제한, 자극 조절, 이완 훈련 등을 통해 수면 효율을 향상시킨다.

약물치료는 단기간 보조적으로 사용될 수 있으나, 장기 사용 시 내성 및 의존성 위험이 존재하므로 전문의의 지도 아래 신중하게 활용해야 한다.

수면 시작 전에 멜라토닌을 복용하는 것도 도움이 될 수 있다. 멜라토닌은 뇌의 송과체에서 분비되는 생체리듬 조절 호르몬으로, 수면-각성 주기를 정상화하는 데 효과적으로 필요 시 전문의의 조언을 받아 적절한 용량으로 복용하는 것이 바람직하다.



이창준 원장은 숙면은 삶의 질을 결정짓는 기초 체력이라며 충분한 수면의 중요성을 강조했다. 이 원장의 진료 모습.

수면은 삶의 질을 결정짓는 기초 체력이다. 충분한 수면은 단순히 피로를 푸는 시간을 넘어, 신체 면역력 증진과 뇌 기능 회복, 나아가 정서적 안정에 이르기까지 건강 전반을 지탱하는 핵심 축이다. 수면은 후순위로 미뤄도 되는 사소한 선택이 아닌, 삶의 질을 결정짓는 필수 건강 습관이다.

수면장애는 결코 개인의 의지 부족에서 비롯된 문제가 아니다. 전문적인 진단과 치료, 그리고 생활 습관의 조화를 통해 누구나 보다 나은 수면과 삶을 누릴 수 있다. 오늘부터라도, ‘건강한 잠’을 위한 작은 실천을 시작해보시길 바란다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

## 화순전남대병원 “명실상부 ‘암 치료 특화병원’으로 성장”

### 개원 21주년 기념식 개최

### 민정준 병원장 “글로벌 수준 도약”

화순전남대학교병원이 지난 24일 개원 21주년 기념식을 개최했다.

“내일의 의학을 오늘 만나는 병원”이라는 슬로건으로 열린 이번 행사에는 이근배 전남대 총장, 정 신 전남대병원장, 국회의원들을 비롯한 주요 보직자 및 직원 등 각계각층 내외빈이 참석해 자리를 빛냈다.

이날 민정준 화순전남대병원장은 기념사에서 “지난 21년간 화순전남대학교병원은 지역민의 건강을 책임지는 ‘암 치료 특화병원’이라는 사명감으로 힘 없이 달려왔다”며 “개원 이래 ‘암은 서울에서 치료받아야 한다’는 편견을 깨고 명실상부 대한민국 대표 암 전문병원으로 성장했다”고 강조했다.

정 신 전남대병원장은 “화순전남대병원은 한계를 두지 않고 전문성 있는 치료, 연구와 진료의 균형, 지역을 넘어선 영향력 등 모든 것을 보여줬다”며 “정밀 의료와 인공지능, 디지털 헬스케어, 바이오 연구 등 변화의 흐름 속에서 미래형 병원으로 다시 태어나야 한다. 아시아 최고의 암병원, 세계 100대 병원 진입은 이제 꿈이 아니라 현실적인 목표다”고 밝혔다.



화순전남대병원이 지난 24일 미래의료혁신센터 1층 대강당에서 개원 21주년 기념식을 개최한 가운데 민정준 병원장이 기념사를 하고 있다.

민 병원장은 “내일의 의료는 오늘 우리의 준비에 달려 있다”며 “지난 21년의 성과를 바탕으로, 이제 세계 100대 암 병원의 반열에 오르는 브랜드가치 창출을 위해 더욱 매진해야 한다”고 말했다. 이와 함께 “단순히 연구중심 병원을 넘어, 지역 혁신의 주체로서 글로벌 수준의 첨단 의료서비스를 제공하는 것이 우리의 목표다”고 선언했다.

화순전남대병원은 2009년 광주전남지역 최초로

로봇수술을 시작하며 최첨단 의료기술 도입에도 앞장서고 있다. 지난해에는 호남지역 유일하게 ‘다빈치 SP’를 본격적으로 시행해 고난도 수술 역량을 강화했으며, 최근 누적 로봇수술 2000례를 돌파하는 성과를 이뤘다.

암 치료 분야에서 대장암, 위암, 폐암 등 주요 암 적정성 평가 1등급을 획득하며 국내 최고 수준의 암 진료 역량을 증명했다. /서승원 기자 swseo@

## 광주시 공공보건의료지원단, 장애인 건강인식 개선 캠페인

전남대병원이 위탁운영하고 있는 광주광역시 공공보건의료지원단이 장애인의 날을 맞아 ‘장애인 건강인식 개선’을 위한 찾아가는 릴레이 캠페인’을 진행했다.

광주시 공공보건의료지원단과 전남대학교병원, 광주지역장애인보건의료센터, 건강보험공단, 광주공공보건의료지원단, 보건소 등은 장애인의 건강한 삶을 위해 장애인 건강 관련사업과 활동을 위한 협의체인 광주광역시 장애인 건강이음협의체를 구성해 운영 중이다.

이에 광주시 장애인 건강이음협의체는 지역 내 장애인 관련 유관기관 13개소와 협력해 지난 15~25일 ‘장애인 건강인식 개선’을 위한 찾아가는 릴레이 캠페인’을 개최했다.

광주공공보건의료지원단 권순석 단장(화순전남대병원 교수)은 “이번 캠페인을 통해 광주지역 장애인 관련 기관들이 협업하는 계기가 됐다”며 “앞으로 ‘장애인 건강’을 주제로 한 행사가 많이 개최돼 장애인들에게 실질적으로 도움이 될 수 있기를 바란다”고 말했다. /서승원 기자 swseo@

## 조선대병원, ‘환자경험의 날’ 개최...안정성·친절도 등 점검

조선대병원이 환자 중심의 의료서비스 향상을 위해 직원들이 직접 환자의 입장에서 병원을 경험하는 행사를 가져 눈길을 끌었다.

김진호 병원장을 비롯한 주요 보직자와 직원들은 22일 낮 12시 ‘2025년 환자경험의 날’을 개최해 병원의 안정성과 청결성, 직원의 친절도 등을 점검하며 환자 입장에서 병원의 서비스를 철저히 점검했다.

김진호 조선대병원장은 “진료와 치료·수술의 질을 높이는 것은 기본이다. 이제 환자가 공감하고 감동할 수 있는 의료 서비스를 제공하기 위해

서 모든 의료진과 직원들이 환자의 눈높이를 이해하는 데 최선을 다하고 있다”면서 “환자 입장의, 환자 중심의 의료 서비스 제공이 단순한 캠페인을 넘어 조선대병원의 문화로 자리잡을 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. /서승원 기자 swseo@



그린 알로에

알로에 베라겔 즙액으로 400%

# 그린 프리미엄 베라골드 400 알로에겔

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라 장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는

알로에 본고장인 미국산

✓유기농 알로에베라겔 즙액 400%

✓면역다당체 하루 섭취량 300mg

소비자상담실 080-234-6588

■제조사 : 코스맥스엔비티(주)  
■유통전문판매원 : (주)그린알로에

※ 한국건강기능식품협회에서 광고심의 받은 광고를 입니다.