

수면 문제에 대해 할 수 있는 일

많은 암 환자들이 수면에 어려움을 겪습니다. 그러나 수면은 양호한 신체적 및 정신적 건강, 그리고 기분과 안녕의 핵심 요소입니다. 그렇기 때문에, 좋은 수면 습관이나 좋은 수면 위생을 유지하는 것이 중요합니다.



수면 문제의 원인은 무엇입니까?

암 환자에게 수면 문제가 생기는 데에는 여러 가지 이유가 있습니다. 그중 일부는 암과 관련이 있지만, 일부는 그렇지 않습니다.

- 낮에 낮잠을 너무 많이 자서, 밤에 수면에 영향을 미칠 수도 있음
- 너무 덥거나 춥거나, 화장실을 자주 가거나, 몽유병, 악몽, 또는 수면 공포를 겪음

수면 문제를 야기할 수 있는 일부 요인에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 일부 수술, 방사선 요법 및 화학요법을 포함하는, 특정 암 치료
- 암 및 일반 질환을 관리하기 위해 사용하는 몇 가지 약
- 불안, 걱정, 또는 우울감
- 낮 동안 충분한 신체 활동을 하지 않는 것과 같은 낮 시간대의 생활 습관
- 암 또는 암 치료의 부작용, 예를 들면 다음과 같습니다:
 - 통증
 - 발열
 - 메스꺼움과 구토
 - 속쓰림
 - 다리 경련
 - 식은땀이나 안면 홍조
 - 숨참

수면 변화는 일시적일 수도 있거나, 암 치료 후 수개월에서 수년간 지속될 수 있습니다.

수면 장애는 삶의 여러 부분에 영향을 미칠 수 있으며, 다음과 같은 활동을 어렵게 만들 수도 있습니다.

- 자신과 가족을 돌보기.
- 사회 활동이나 취미를 즐기기.



수면 문제는 어떻게 치료합니까?

수면 문제는 사람마다 매우 다를 수 있습니다. 먼저 본인의 증상을 담당 암 진료팀에 자세히 설명하십시오. 이는 담당 암 진료팀이 문제를 가장 잘 치료할 수 있는 방법을 찾아내는 데 도움이 됩니다.

담당 암 진료팀은 수면 전문의와의 상담을 권할 수도 있습니다. 수면 전문의는 왜 잠을 잘 이루지 못하는지 원인을 파악하는데 도움을 줄 수 있습니다. 필요하다면, 담당 암 진료팀에 수면 전문의 진료 의뢰에 대해 문의하십시오.

암과 관련된 수면 문제의 몇몇 일반적인 치료 방법에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 암 또는 암 치료로 인한 부작용 치료
- 수면에 대한 불안감을 줄이는 데 도움을 주는 인지 행동 요법
- 집중 호흡, 명상, 또는 마음챙김과 같은 이완 방법
- 약



흔히 나타나는 몇몇 수면 문제에는 어떤 것들이 있습니까?

암 환자에게 흔히 나타나는 몇몇 수면 문제에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 더 많이 쉬고 자야 한다는 느낌이 들
- 잠들기 어렵거나 수면을 유지하는 데 어려움이 있음 (불면증)
- 잠을 너무 많이 자서, 낮 동안 할 수 있는 일에 영향을 미칠 수 있음



수면을 개선하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

수면 문제를 관리하는 데 도움을 주기 위해 할 수 있는 일은 많이 있으며, 이에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 수면 일기를 쓰십시오. 수면 및 기상 시간, 패턴, 및 낮잠을 추적하면 수면 문제의 원인에 대한 단서를 얻을 수도 있습니다. 집이나 밤에 함께 있는 사람이 이런 단서를 설명하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 매일 같은 시간에 잠을 자고 일어나십시오.
- 적어도 하루에 한 번은 운동해 보십시오. 심지어 짧은 산책도 도움이 될 수도 있습니다.
- 오후 중반 이후에는 카페인을 삼가하십시오. 카페인이 수면에 지장을 준다면 그보다 더 일찍 삼가하십시오.
- 음주와 흡연을 삼가하십시오.
- 매일 같은 시간에 조용한 환경에서 휴식을 취하십시오.

- 필요하다면 낮잠을 짧게 자서(30분 이하) 야간 수면에 미치는 영향을 줄이십시오.
- 시트를 깨끗하게 유지하고, 가능한 한 주름이 생기지 않도록 잘 정리하십시오.
- 책을 읽거나 따뜻한 물로 목욕하는 것과 같이, 마음이 편한 취침 시간 습관을 만드십시오.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

담당 암진료팀에 수면 문제에 대해 알려 주십시오. 담당 팀이 무엇이 그 문제의 원인인지 알아 내려고 수면 습관에 대해 질문할 것입니다. 담당 팀은 본인이 변화를 언제 인지했는지, 어떤 문제가 있는지, 또는 수면을 악화시키거나 개선하는 요인을 알고자 할 것입니다. 이러한 정보는 담당 암 진료팀이 수면 문제의 원인을 찾고 수면을 개선할 수 있는 계획을 세우는 데 도움이 됩니다.



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 (cancer.org/korean)를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.