



불면증 원인·치료법

금융전문가 이충현(55·기명)씨는 요즘 밤에 잠을 못자고 고통이 이만저만이 아니다. 평소에도 수시로 급변하는 금융정세에 밤잠을 설치기 일쑤였는데, 얼마 전 급작스레 찾아온 미국발 증시스크로 큰 손해를 보자 잠들기가 무서워졌다. 선잠이 들었다가도 폭락한 주식과 손해금액을 생각하면 불쑥 깨기 일쑤다. 비단 이씨뿐 아니라 업무, 가정사 등 스트레스에 시달리는 많은 현대인들이 불면증을 호소한다. 자야할 때 잠들지 못하는 고통에 시달리는 이들을 위해 어떤 방법이 있을까?



참선·명상으로 스트레스 풀면

잠 못드는 밤 '안녕~!'

불면증 원인 진단

불면증은 잠에 들지 못하거나, 잠이 들어도 금세 깨는 경우, 얕은 잠에 드는 경우 등 수면장애를 일컫는다. 4~5일 이상 쉽게 잠들지 못할 경우 전문의를 찾도록 한다.

불면증은 불규칙한 생활습관, 급작스런 환경변화, 잘못된 식습관과 질병으로 야기된 것 등 여러 이유가 있지만 가장 큰 원인은 불안 스트레스 등 정신적 요인이 많다. 특히 과도한 스트레스에 시달리는 현대인의 경우 단순한 불면증이 아니라 정신질환 탓인 경우가 있어 더욱 각별한 주의가 필요하다.

박진생 원장(박진생 신경정신과의원)은 "불면증은 수시로 사람을 괴롭히는 질환으로 삼신이 괴로움 때 제일 예민하게 찾아오는 일종의 수면장애"라고 진단했다. 박 원장은 "누구나 스트레스를 받고 살지만 이를 감내할 수 있는 양보다 과도하게 받을 경우가 문제"라고 말했다.

한방에서는 어떻게 설명할까? 여동현 원장(소중현한의원)은 "한의학에서 불면증은 흥이 허해서 일어나는 것으로 심·간에 열이 많이 생긴 것이 원인(음허내열 陰虛內熱)"이라 진단했다. 즉 낮에 사람이 활동하면서 순환하던 기가 밤이 되면 혈로 돌아가야 하는데 그렇지 못한 것으로, 혈이나 음기가 부족해 생긴다는 것이다.

어떻게 잠들 수 있나?

불면증 해소를 위해서는 먼저 자신이 잠들지 못하는 원인을 찾아 해결하는 것이 중요하다. 카피러워 잠 못 들면 조용한 환경을 만들고, 카페인 등을 과도 섭취하고 있다면 이를 줄이면 된다. 하지만 질병이나 정신적 원인의 경우 진단이 어려울 뿐 아니라 혼자 해결하기엔 역부족인 경우가 많다.

한의학에서는 혈을 보강하고 음기를 채우는데 중점을 둔다. 산조인(큰 대추의 일종) 등 약재를 쓰기도 하지만 기의 순환을

무엇보다 예방이 최선

모든 병이 그렇듯 불면증도 예방이 우선이다. 박 원장은 규칙적인 생활을 하고, 카페인 섭취와 낮잠을 줄이는 등 "평소 수면습관을 체크하는 것이 필요하다"고 말했다. 규칙적인 운동도 빠지지 않는다. 낮에 활동량을 늘려 피로도를 높이면 그만큼 숙면에 들기 쉽다는 설명이다. 또 잠들면서 책을 보거나 티브이를 보는 경우가 있는데 "잠자리는 잠만 자는 것으로 습관을 들이는 것이 중요하다"고 말했다. 성철 스님의

필요하지만 대부분 명상으로 큰 효과를 거둘 수 있다"고 말했다. 불면증 원인 중 하나인 우울증 환자를 예로 든 스님은 "자살을 시도할 정도로 심하게 미래를 부정적으로 예측하고 삶에 비관적인 환자도 기도와 명상을 통해 완전히 실례가 있다"면서 호흡법을 통해 명상을 생활화할 것을 주문했다. 인경 스님은 "다수의 경건과 논서에 산란한 마음 때문에 감각과 불안이 생기며 호흡법으로 이를 치료할 수 있다고 나온다"고 말했다. "호흡 자체는 감정도 생각도 아니다. 숨이 들어오고, 멈추고, 나간 상태에 집중하면 잡다한 생각, 우울한 감정 등에서 벗어날 수 있다"는 것이 인경 스님의 설명이다.

스님은 나고 드는 호흡을 관하며 숫자를 세는 수식관을 기본으로 들숨, 날숨, 멈춤의 순간순간을 '알아차림' 하는 것이 중요하다고 말했다. 인경 스님은 "명상을 혼자 하면 샅길에 빠지기 쉽다. 스님과 함께 하면 안정감도 더해진다"면서 세롭게 호흡법과 명상을 시작하는 이들을 위해 반드시 사찰에 가서 스님의 지도를 받을 것을 권유했다.

조동섭 기자

▲도움말 주신 분들: 인경 스님(명상심리치료학회) 0212236-5306 / 박진생 원장(박진생 신경정신과 의원) 02563-0609 / 여동현 원장(소중현한의원) 02771-1075

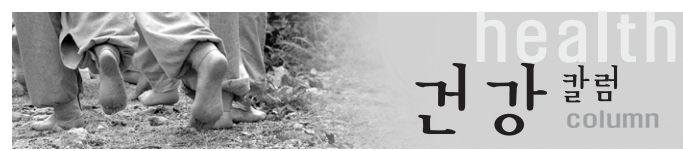
카페인 섭취·낮잠 줄이고 규칙적 생활습관 길러야 명상·요가·독경 등 정서적 안정 유지 숙면에 도움

도도록 침이나 부항 등 시술도 한다. 여동현 원장은 "마사지를 받고 곤히 잠들 경험들이 있을 것이다. 마사지, 목욕 등을 통해 긴장을 풀고 근육을 이완시키는 것이 도움이 된다"고 말했다. 정신의학적으로는 어떻게 해결할까? 박진생 원장은 "원인 해결보다 우선 잠들게 하는 것이 가장 중요하다"고 강조했다. 상담을 통해 원인을 진단하고 해소시키는 상담치료와 약물치료가 선택된다. 양방에서 처방할 경우 불면증상 사라지지만 보통 수면제 전단계인 멜라토닌 등 수면유도제가 주로 처방된다.

<부처님 오신날 탄신 법어(불탄법어)> 기도법을 수행하고 있는 박 원장은 "불자라든 잠들기 전 독경을 권한다. 참선과 명상, 요가 등도 좋다. 특히 <불탄법어> 기도를 하면 정서적으로 안정되고 근육이 이완돼 숙면에 큰 도움이 된다"고 말했다.

불교 명상으로 해결하는 불면증

참선과 명상은 심신안정에 도움을 줘 불면증 해소에 효과가 크다. 인경 스님(명상심리치료학회 회장)은 "불면증 증증 환자라면 내적인 뿌리가 깊어 전문가 상담이



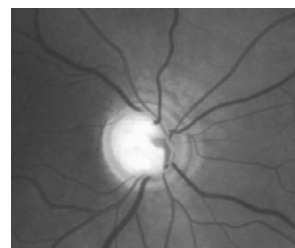
21. 녹내장

나이 들면서 백내장과 함께 우리 눈을 위협하는 대표적 질환이 녹내장이다. 백내장은 수술로 완치 가능하고 눈의 다른 이상이 동반되지 않다면 얼마든지 시력을 회복할 수 있지만, 녹내장으로 인한 실명은 약물이나 수술 등 어떤 방법을 동원해도 회복시킬 수 없다. 따라서 백내장 보다 무서운 질환이 바로 녹내장이다.

우리 눈은 눈의 형태와 기능을 유지하기 위해 일정한 압력을 갖는다. 이를 안압이라고 하며 대략 10~21mmHg를 정상 안압으로 간주한다. 눈의 모든 조직에는 동일한 압력이 가해지지만 구의 시신경이나 시신경 주위 혈관에도 압력이 미친다. 안압이 너무 높으면 시신경이 견디지 못하고 점점 약해지는

기에 진단해 빨리 치료할수록 좋다. 최근에는 녹내장 조기진단 장비와 치료방법이 획기적으로 개선돼 과거에 비해 치료 결과가 월등히 좋아졌다.

아무런 증상이 없는 녹내장을 진단하기 위해서는 정기 녹내장 선별검사가 가장 확실한 방법이다. 40세 이상이 되면 누구나 한번쯤은 안압과 시신경검사를 받도록 하고 이상을 있을 경우 시신경 정밀검사, 정밀시야검사를 통해 녹내장이 확실한지, 또는 녹내장이 진행하는지 여부를 진단 받는다. 40세 이후는 녹내장 선별검사에서 이상이 없어도 2년에 한번씩 녹내장 검사를 하는 것이 좋다. 최근에는 직장인 신체검사에서



여러 의료기관에서 시행하는 종합 건강검진 시 녹내장 검사가 대부분 포함되어 있어 녹내장의 조기 진단이 쉽다.

근래 10년간 녹내장 약물치료는 비약적으로 발전했다. 과거와는 달리 대부분의 녹내장

시신경 손상 복구 불가 조기진단 중요 40세 이상 안압·시신경 검사 필수

시신경이 정상 안압을 이겨내는 힘이 없으면 마땅히 녹내장이 될 수 있다. 이를 정상안압 녹내장이라 하는데 우리나라를 비롯한 동양인에 특히 많다.

일단 안압이 정상이건 높건 간에 시신경이 녹내장성 손상을 보이면 시야가 점점 좁아지는 증상이 생긴다. 즉 녹내장으로 인한 최종적인 증상은 시야 변화로 나타난다.

그러나 대부분 중심시야 또는 중심시력은 병의 말기까지 유지되는 경우가 많아 초기에 시야검사가 있어도 자각증상으로 느낄 수 없다. 또한 안압이 높아도 눈이나 머리가 아프다든지 하는 증상은 거의 없다.

녹내장으로 인해 시신경이 손상되면 손상된 시신경은 녹내장 치료를 해도 정상으로 돌아오지 않는다. 다만 치료를 통해 더 이상 녹내장이 진행되지 않도록 할 뿐이다. 이미 중심시력이 감소할 정도로 진행된 녹내장은 녹내장 말기로서 이때에는 예후가 좋지 않다. 따라서 녹내장은 초

장기 수술과 약물치료를 적절히 병행하면 효과적으로 치료가 가능하다. 녹내장은 조기에 진단하고 적절한 대처를 한다면 녹내장으로 인한 실명은 얼마든지 예방이 가능하다.

녹내장을 예방하거나 녹내장의 진행을 억제하기 위해서는 생활 습관도 중요하다. 녹내장은 시신경의 혈액순환과 밀접하게 관련되어 있기 때문에 혈액순환에 좋은 생활습관은 녹내장에도 좋다. 즉 적절한 유산소 운동과 금연, 혈압조절, 콜레스테롤 조절 등은 녹내장에도 좋다. 그러나 녹내장을 예방하기 위한 어떤 노력도 녹내장 검사를 미리 받아보는 것보다 효과적이지는 않다. 마치 암에 대처하기 위한 가장 효과적인 방법은 조기 검사와 수술에 없는 것과 같은 이치이다. 아직 한 번도 녹내장 검사를 받아보지 않았다면 지금이라도 녹내장 검사를 받아보길 권한다.

홈페이지: www.lasikexcimer.com (02)755-0055

■ 김준현(소중현한의원 원장)

Real estate advertisement for '불자정보' (Real Estate Information) featuring various properties for sale/rent in areas like Daegu, Gyeongju, and Gyeonggi-do. Includes contact info for 669호 and a large ad for '당신도 날씬해질 수 있다' (You can also get slim) diet program.