

노년층 수면 관리

노년층, 가족 및 간병인을 위한 정보



본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 노년층 수면 문제의 원인
- 수면 문제 및 장애의 유형
- 수면 문제 관리에 도움이 되는 방법

노화에 따른 수면 문제

우리는 나이가 들어감에 따라 잠을 이루고 수면을 유지하는 것에 점점 더 큰 어려움을 느낄 수 있습니다. 많은 노년층 인구가 수면 만족도 저하를 경험하고 낮 동안 더 심한 피로감을 느낄 수 있습니다. 양질의 수면이 부족할 경우 활력, 감정 및 전반적 건강이 영향을 받을 수 있습니다.



필요한 휴식을 취하고 낮 동안 피로감을 덜 느끼는 데 도움이 될 수 있는 조치들이 존재합니다.

본 팸플릿을 통해 여러분의 수면 패턴을 보다 효율적으로 관리하는 데 도움이 되는 것들을 알아보십시오.

충분한 수면을 취하고 있는가?

수면 패턴은 사람마다 다릅니다. 성인의 경우 7~9 시간의 야간 수면이 권장되지만 수면 “적정량”은 없습니다. 나이가 들면 수면 욕구도 변화합니다. 수면 필요량이 줄고 덜 자도 회복감을 느낄 수 있습니다.

다음과 같은 경우에 수면 문제를 겪고 있다고 말할 수 있습니다.

- 밤에 잠을 잘 이루지 못하는 경우
- 밤에 잠을 자다가 중간에 깰 때 다시 잠을 잘 이루지 못하는 경우
- 밤 동안 수시로 잠에서 깨는 경우
- 선잠을 자는 느낌이 드는 경우
- 낮 동안 피로감을 느끼는 경우
- 낮 동안 내내 집중하기 어려운 경우
- 활력이 떨어지고 휴식을 취한 느낌이 들지 않는 경우

위 증상들을 규칙적으로 느끼고 필요한 휴식을 취하지 못하는 경우 수면 문제를 겪고 있다고 볼 수 있습니다.

수면 문제의 다양한 유형

일부 수면 문제는 일시적이며 스트레스 또는 기타 요인에 의해 야기될 수 있습니다.

수면 문제가 규칙적으로 발생하고 일상 생활에 지장을 준다고 여겨지는 경우, 수면 장애일 수 있습니다.

수면 문제의 보편적 원인

낮 동안 활동량이 적으면 덜 피곤하고 밤에 덜 졸립기 때문에 수면 주기에 영향을 미칠 수 있습니다.

- 커피, 차 또는 청량음료와 같은 각성 음료를 마실 경우 밤에 잠을 이루지 못할 수 있습니다. 초콜릿 또한 카페인을 함유해 수면에 영향을 줄 수 있습니다.
- 일부 의약품도 잠에 들거나 수면을 유지하는 것을 방해할 수 있습니다. 처방 받은 의약품이 수면 주기와 상호 작용할 수 있는지 여부를 담당 의사에 문의하십시오.
- 낮잠을 포함한 불규칙한 수면 패턴은 밤에 피로감을 덜 느끼게 만들기 때문에 수면 문제를 야기할 수 있습니다.
- 심리 문제 또는 정신 질환이 스트레스 및 수면 문제를 유발할 수 있습니다.
- 다른 건강 상태도 밤에 잠을 이루지 못하는 증상에 기여할 수 있습니다. 예를 들어, 만성심부전, 폐쇄성 수면 무호흡(OSA) 및 요실금이 이에 해당합니다.



일반적인 수면 장애

불면증은 잠을 이루지 못하거나 회복감 및 개운함을 느끼지 못하는 증상입니다. 불면증은 만성(3개월을 초과하는 기간 동안 주당 3회 넘게 증상을 경험하는 경우) 또는 급성(3개월 미만의 기간 동안 지속하는 경우)일 수 있습니다. 불면증은 스트레스, 불안, 우울증 또는 기타 기저 건강 상태에 의해 야기될 수 있습니다.

불면증에 관해 보건 의료 서비스 제공자에 문의하여 문제의 심각도를 평가하고 가능한 치료법을 파악해야 합니다.

수면 무호흡증은 고혈압 및 기타 건강 문제와 관련된 경우가 흔합니다. 수면 무호흡증이 있으면 때때로 10~60초 간 호흡이 중단되고 혈중 산소 농도가 떨어집니다. 이러한 증상은 반복적으로 발생하여 밤 동안 내내 여러 번의 수면 장애를 야기합니다. 이로 인해 낮 동안 잠을 제대로 못 이룬 느낌이 들고 피곤함을 느낄 수 있습니다.

수면 무호흡증은 심혈관 질환, 두통, 기억 상실 및 우울증에 걸릴 위험을 야기합니다. 수면 무호흡증을 가지고 있는 경우 의료 전문가와 상담하여 치료해야 합니다.

기저 문제 파악:

많은 경우 수면 문제 및 장애는 치료 가능한 기저 원인에서 기인합니다. 규칙적으로 수면 장애를 겪는 경우 아래 질문을 자문해 보고 답을 담당 의사에게 제출하십시오.

- 스트레스가 심합니까?
- 우울증이 있습니까?
- 불안감을 느끼거나 걱정 근심이 있습니까?
- 수면을 방해할 수 있는 약물을 복용/섭취하고 있습니까?
- 수면에 지장을 주는 건강 문제가 있습니까?

노화에 따라 더욱 힘들어지는 양질의 수면

우리는 나이가 들어감에 따라 잠을 이루고 수면을 유지하는 것에 점점 더 큰 어려움을 느낄 수 있습니다. 많은 노년층 인구가 수면 만족도 저하를 경험하고 낮 동안 더 심한 피로감을 느낄 수 있습니다. 양질의 수면이 부족할 경우 활력, 감정 및 전반적 건강이 영향을 받을 수 있습니다.

주간 수칙



- 취침 수 시간 전부터는 포식을 금하고 다량의 음료를 피합니다.
- 주류, 카페인 및 니코틴을 자제합니다.
- 규칙적으로 운동하되 취침 2시간 전부터는 피합니다.
- 낮 동안 적정량의 햇빛에 노출됩니다.
- 낮잠을 피합니다.
- 아침마다 같은 시간에 일어납니다.

수면 시간



수면 시간에 “적정량”은 없습니다. 나이가 들면 수면 욕구도 변화합니다. 수면 필요량이 줄고 덜 자도 회복감을 느낄 수 있습니다.

야간 수칙



- 밤 내내 침실을 조용하고 어둡고 시원하게 하여 편안함을 유지합니다.
- 도움이 된다면 진정 소음(예: 선풍기, 기타 가전 기기의 “백색 소음”)을 활용합니다.
- 침실에서 전자 기기를 치웁니다.
- 수면 의식(취침 전에 매일 밤마다 행하는 동일한 루틴)을 개발합니다. 동일한 시간에 취침합니다(가능하면 피곤할 때).
- 수면 보조제 및 수면제의 경우 낙상 위험을 야기하므로 가급적 사용을 피합니다.

노년층을 위한 수면 보조제

수면제:

수면 보조제를 사용하기 전에 일상 활동에 변화를 주어 수면을 관리하는 것이 언제나 최선입니다. 처방 및 비처방 수면 보조제가 수면 주기를 조절하는 데 도움이 될 수 있지만, 위험한 부작용을 지닐 수 있고 장기적으로 복용해서는 안 됩니다. 또한 이들 중 다수는 생각하는 것만큼 효과적이지 않습니다. 특히 디펜히드라민 또는 디멘히드리네이트 성분을 함유한 수면제의 경우 낙상 및 치매 위험을 증가시킬 수 있습니다.



종류를 불문하고 수면제(비처방 수면 보조제 포함)를 복용할 때는 항상 사전에 의사와 상담해야 합니다.

멜라토닌:

멜라토닌은 수면 주기 관리에 도움을 주는 호르몬입니다. 인간의 뇌는 매일 밤 어두워짐에 따라 피로감을 느껴 잠자리에 들 수 있게 도움을 주는 멜라토닌을 자연적으로 생산합니다. 멜라토닌은 일부 음식(육류, 곡물, 과일, 채소) 또는 보조제에 포함되어 있습니다. 의사가 식단에 멜라토닌을 추가하여 어느 정도의 수면 문제를 치료하는 방안을 권장할 수 있습니다. 또한 멜라토닌은 수면제에 비해 훨씬 더 안전하다고 간주됩니다. 보건 의료 서비스 제공자와 상담하여 적정 투여량, 올바른 복용 방법 및 멜라토닌이 자신에 적합한지 여부를 알아보십시오.



상세 정보를 찾을 수 있는 곳

캐나다수면학회(CANADIAN SLEEP SOCIETY, CSS/SCS)

캐나다수면학회는 수면 패턴 개선 방법에 관한 자료와 정보를 제공합니다. 또한 거주 지역에서 가장 가까운 수면 클리닉을 찾을 수 있는 지도도 제공합니다.



www.css-scs.ca

본 시리즈에 있는 관련 자료

- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)

본 시리즈에 있는 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화 시작 방법(Advance Care Planning: How to Start the Conversation)
- 알코올과 건강(Alcohol and Your Health)
- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 기억 문제 관리를 위한 일반 조언(General Tips for Managing Memory Problems)
- 노화에 따른 영양 개선(Improving Nutrition as You Age)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 노년층의 일반 정신 건강 상태 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 건강 상태 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노화에 따른 약물 사용 및 중독 장애의 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 섬망 인식 및 관리(Recognizing and Managing Delirium)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

본 시리즈에 있는 추가 커뮤니티 자료:

- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 노인 학대(Elder Abuse)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility Aids from the Assistive Devices Program)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 에서 확인할 수 있습니다.

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 세부적인 건강 상태에 대해서는 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이들 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 재인쇄할 수 있습니다.

건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.



**The Ben &
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 자금 지원을 통해 “건강한 노화를 위한 교육 리소스(Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부(Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인층보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통한 자금 원조로 이 이니셔티브를 지원했습니다.

저자: Healthy Ageing & Geriatrics Program, Sinai Health System 및 UHN

수정일: 07/2022