

불면장애(Insomnia disorder)란?

불면증, 불면장애란 적절한 수면 환경에서도 수면의 질과 양이 만족스럽지 못한 상태로, 밤 동안의 괴로움과, 낮의 사회적 생활에도 영향을 미치는 질환을 말합니다. 잠들기 어렵고, 잠을 유지하기 어려워 자주 깨며, 새벽에 깨어나 다시 잠들기 어려운 상태가 주 3회 이상, 3개월 이상 지속될 때 불면장애로 진단하게 됩니다.



성인의 40%가 정도가 일시적 혹은 만성적 불면증을 경험한다고 하며, 두통, 피로함, 긴장감, 무력감, 집중력 저하 등의 증상이 동반되어 생활의 질이 저하됩니다. 장기적으로 치매, 심장 질환, 뇌혈관질환과의 관련성도 높은 것으로 보고되고 있습니다.

불면증은 그 자체로 질환이면서, 우울증, 불안장애, 심뇌혈관 질환, 치매와 같은 동반질환의 악화와 회복에도 중요한 영향을 미칩니다.



한의학에서 불면증은 실면(失眠), 불매(不寐), 다몽(多夢), 소매(少寐), 무면(無眠), 소수(少睡), 부득와(不得臥), 부득면(不得眠) 등의 증후로 기록되어 있으며, 6가지 유형-사결불수, 영혈부족, 음허내열, 심담허겁, 담연울결, 위중불화로 나누어 치료를 시행하고 있습니다.

한의학표준임상진료지침은 한의사와 환자가 적절한 의료서비스를 결정할 수 있도록 돕기 위해 체계적으로 개발한 가이드라인으로, 임상현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다. 본 지침은 한의학표준임상진료지침 개발사업을 통해 인증 받았습니다.

▶ 건강한 수면습관을 위한 일상생활 관리



- 일정한 시간에 잠자리에에서 일어나기
- 규칙적인 시간에 잠자리 들기
- 옆으로 누워자는 자세 권장
- 잠자는 환경을 조용하게, 너무 덥거나 춥지 않고, 어둡게 유지
- 규칙적인 운동. 단, 늦은 시간의 과격한 운동은 부적절.
- 카페인 섭취 제한 권유.
- 자기 전에 흡연, 음주 피하기
- 밤에 과식 주의, 허기를 느끼지 않을 정도 식사 권유.
- 침대에 누워 휴대전화, TV 시청 등 다른 일을 하는 것은 주의.
- 계속 잠이 오지 않으면, 잠자리에서 일어나서 다른 일 해보기 (잠이 오면 다시 잠자리 들기)
- 밤에 스마트폰 등 밝은 빛에 노출되지 않도록 주의.
- 이완, 호흡 명상과 족심 용천혈 마사지
- 자기 전 따뜻한 물에 목욕하기

부산대한방병원은 불면장애의 진단, 치료선택, 치료평가까지 불면장애 한의학표준임상진료지침V2.0을 준수하며, 기존에 불면장애와 관련하여 출판된 모든 문헌과 논문 등을 종합하여 진료에 적용하고 있습니다.

불면장애

한의학표준임상진료지침

Korean Medicine Clinical Practice Guideline



Korean Medicine Clinical
Practice Guideline

NIKOM
한국한의학진흥원

한약



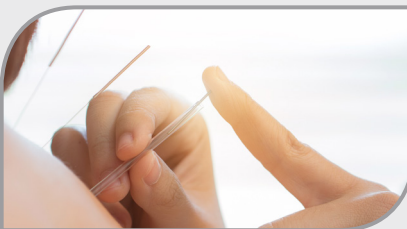
■ 불면장애의 치료를 위해 한약치료 혹은 한약과 수면약 병용치료를 고려할 수 있습니다.

■ 불면장애에 사용되는 한약은 매우 다양하지만, 대표적인 처방으로 귀비탕, 온담탕, 소요산, 산조인탕, 혈부축어탕, 황련해독탕 등이 있습니다. 모두 문헌고찰과 임상연구를 통해 불면증상과 수면의 질의 개선에 효과가 있음이 확인되었습니다.



■ **한약과 수면약 병용치료** - 한약을 수면약과 함께 사용하는 것이, 수면약 단독 복용보다 불면증상 개선과 수면의 질 향상에 더 효과적임을 임상연구의 결과분석을 통해 확인되었으며, 다수의 임상연구에서 이상반응도 적게 나타났습니다. 매우 심한 불면증의 경우에 병용 치료도 고려하는 것이 좋습니다.

■ 불면장애의 치료를 위해 침(체침, 전침, 이침, 약침) 치료, 뜸치료, 침과 뜸 병용치료, 침과 수면약 병용치료, 침과 한약 병용치료를 고려할 수 있습니다.



침 치료



전침



이침



약침

■ 불면장애의 치료를 위해 일반침, 전침, 이침, 약침 등의 다양한 침 치료를 활용합니다.

■ 문헌고찰 및 임상연구에서 체침, 전침, 이침 등의 다양한 침치료가 불면증상과 수면의 질 개선에 효과적임이 확인되었습니다. 약침(한약+침)은 새로 개발된 영역의 치료법으로 많은 한의사들이 임상에서 적용하고 있습니다.

■ 침과 한약을 병용하여 치료할 경우에도 불면증상과 수면의 질 개선에 효과적임이 문헌고찰과 다수의 임상연구를 통해 확인되었습니다.

뜸 치료



■ 불면장애의 치료를 위해 뜸 치료를 활용합니다. 문헌고찰 및 임상연구에서 뜸 치료가 불면증상과 수면의 질 개선에 효과적임이 확인되었습니다.

■ 침과 뜸을 병용하여 치료할 경우에도 불면증상과 수면의 질 개선에 효과적이었습니다.

■ 침과 한약 외에도 한의원·한방병원에서 불면장애를 치료하기 위해 명상, 생기능자기조절훈련, 향기치료, 기공, 이완요법, 정서조절을 위한 한의상담법 등 다양한 치료법을 상황에 맞추어 사용합니다.

명상



■ 명상은 스스로 심신을 치유하고 수양하는 방법의 하나로, 문헌고찰 및 임상연구에서 불면증상 및 수면의 질 개선에 효과적임이 확인되었습니다. 불면장애의 치료를 위해 명상치료를 고려할 수 있습니다.



생기능자기조절훈련
(뉴로피드백 훈련)



■ 생기능자기조절훈련은 스스로 뇌파를 조절하는 치료법으로 문헌고찰 및 임상연구에서 불면증상 및 수면의 질 개선에 효과적임이 확인되었습니다. 불면장애의 치료를 위해 생기능자기조절훈련을 고려할 수 있습니다.



■ 그 외, 향기치료, 기공운동, 태극권, 이완요법 등 불면장애 치료에 권고되는 여러 치료법이 있으며 환자의 증상 및 상태를 고려하여 한의사의 판단에 따라 시행할 수 있습니다.