

# 수면 문제



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 수면에 관한 기본 지식

대부분 성인은 매일 밤 7-8 시간의 수면이 필요합니다. 모든 사람들이 필요한 수면을 취하는 것은 아닙니다.

때때로 다음과 같은 이유로 수면에 장애를 받을 수 있습니다:

- 스트레스
- 건강 문제와 약
- 장시간 일함/교대 근무
- 빛 혹은 소음
- 음주 혹은 잠 자는 시간 가깝게 음식 섭취

대부분 밤에 잠 들거나 계속 잠 들어 있지 못하다면 불면증이라는 수면 장애가 있을 수 있습니다.

어떤 사람들은 더욱 심각한 수면 장애를 가지고 있습니다. 다음에 해당하면 담당 의사와 상의하십시오:

- 낮에 잠에 든다
- 잠 자는 동안 코를 골거나 숨이 막히는 소리를 낸다
- 다리에 이상한 느낌이 들거나 다리를 움직일 필요를 느낀다

## 수면에 도움이 되는 약

잠에 들도록 도움을 주거나 계속 잠을 잘 수 있도록 도움을 주는 약들이 있습니다. 어떤 수면제는 의사의 처방이 필요합니다. 처방 없이 구입 가능한 다른 약들도 있습니다.

### 처방약

처방 수면제는 많은 사람들에게 잘 듣지만 심각한 부작용을 일으킬 수 있습니다.

- 처방 수면제 사용에 대한 모든 위험과 이점에 대하여 담당 의사와 상의하십시오.
- 불면증에 대하여 사용된 수면제는 사용 다음날 아침 운전의 영향을 미칠 수 있습니다.
- 수면제는 다음과 같은 드문 부작용을 일으킬 수 있습니다:
  - 심각한 알러지 반응
  - 심각한 얼굴 부종
  - 완전히 깨어 있지 않은 상태에서 전화하고, 먹고, 성관계를 하거나 운전함

### 처방 없이 구입 가능한 약 (OTC)

처방 없이 구입 가능한 약도 부작용이 있습니다. "약 정보지" 표시를 읽고 처방 없이 구입 가능한 수면제의 부작용에 대하여 배우십시오.

# 수면 문제

이주 이상 매일 밤 수면 장애가 있을 경우 담당 의료 제공자와 상담하십시오.

## 더 나은 수면을 위한 조언

저녁 시간의 습관들에 변화를 주면 필요한 수면을 취하는데 도움을 받을 수도 있습니다.

- 매일 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어나십시오.
- 어둡고 조용한 방에서 수면을 취하십시오.
- 카페인과 니코틴을 피하십시오
- 잠 들기 전에 술을 마시지 마십시오.
- 잠 들기 전 휴식을 취하게 해주는 것들을 하십시오.
- 잠 들기 전 운동하지 마십시오.
- 오후 3시 이후 낮잠을 취하지 마십시오.
- 잠 들기 전 많이 음식을 섭취하지 마십시오.

이 정보지는 미식품의약국 (FDA) 여성 보건 부서에서 제작되었습니다.

다른 여성 보건 관련 정보를 얻기 위해서는 다음을 방문해 주십시오

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

