

수면 문제에 대해 할 수 있는 일

What to Do for Sleep Problems - Korean

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



암 환자의 일반적인 수면 문제

- 더 많이 쉬고 자야 한다는 느낌이 드는 경우
- 잠들기 어렵거나 수면을 유지하는 데 어려움이 있는 경우 (불면증)
- 잠을 너무 많이 자서 낮 동안 할 수 있는 일에 영향을 미칠 수 있는 경우
- 낮에 낮잠을 너무 많이 자서, 밤에 수면에 영향을 미칠 수도 있는 경우
- 너무 덥거나 춥거나, 화장실을 자주 가거나, 몽유병, 악몽, 또는 수면 공포를 겪는 경우

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 문제의 원인은 무엇입니까?

- 특정 수술, 방사선 요법, 호르몬 요법, 또는 암 치료에 사용되는 기타 약.
- 암 및 비-암 병태에 사용되는 약.
- 암, 암 치료, 또는 약의 다음과 같은 부작용:
 - 피로
 - 통증
 - 불안과 걱정
 - 우울증

- 발열
- 메스꺼움이나 구토
- 속쓰림
- 다리 경련
- 식은땀이나 안면 홍조
- 숨참



수면 개선에 유용한 조언

- 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 운동하려고 하십시오. 짧은 산책도 도움이 될 수도 있습니다.
- 카페인 음료를 취침 전 6~8시간 동안 마시지 말고, 수면에 영향을 미치는 경우 더 오랜 시간 동안 마시지 마십시오.
- 술을 마시지 마십시오.
- 매일 같은 시간에 조용한 환경에서 휴식을 취하십시오.
- 필요한 경우 낮잠을 짧게 자며(1시간 이내) 야간 수면에 미치는 영향을 줄이십시오.
- 시트를 깨끗하게 유지하고, 가능한 한 주름이 생기지 않도록 잘 정리하십시오.
- 책을 읽거나 따뜻한 물로 목욕하는 것과 같이, 취침 시간 습관을 만드십시오.



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

담당 암진료팀에 수면 문제에 대해 알려 주십시오. 담당 팀이 무엇이 그 문제의 원인인지 알아 내려고 수면 습관에 대해 질문할 것입니다.

그 팀은 귀하가 변화를 언제 인지했는지, 어떤 문제가 있는지, 또는 수면을 악화시키거나 개선하는 요인을 알고자 할 것입니다. 이렇게 하면 담당 암 진료팀이 수면 문제의 원인을 찾고 수면을 개선할 수 있는 계획을 세우는 데 도움이 됩니다.



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, cancer.org에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

