

불면증을 위한 인지행동치료

불면증은 잠이 들거나 잠을 유지하는 데 어려움이 있는 것, 너무 일찍 일어나는 것 혹은 잠들기 위하여 수면제가 필요한 것을 말합니다.

이 웹사이트는 불면증을 위한 인지행동치료 (Cognitive behavioral therapy for insomnia, CBTi) 를 위한 것입니다.

불면증을 위한 인지행동치료를 시작하기 전에 다른 수면 장애나 다른 의학적 또는 정신적 문제가 아닌지를 확인하기 위해 의사와 상담하는 것이 좋습니다. 예를 들어 불면증과 더불어 만성 통증, 양극성 장애, 다른 수면 장애가 있는 경우 다르게 치료해야 할 수도 있기 때문입니다.

주치의와 상의하면서 다른 치료와 병행하는 것도 좋습니다.

이 내용을 매일, 최소 6-8주 동안 반복적으로 익혀야 합니다.

당신은 아마도 오랫동안 불면증을 앓아서, 잠을 잘 자기 위하여 뇌를 재훈련시키는 데 약간의 시간과 노력이 필요할 것입니다. 하지만 가능합니다!

모든 정보를 한꺼번에 읽을 수 있고, 매주 한 부분씩 읽을 수도 있습니다.

한번 끝내고 나면, 불면증을 위한 인지행동치료를 능숙해질 때까지 처음부터 다시 시작하세요.

불면증을 위한 인지행동치료를 배우고 적용하려면 보통 6주가 걸리지만, 더 오랜 시간이 걸릴 수도 있습니다. 하지만 지속적으로 실천하면 잠이 크게 개선될 겁니다.

불면증을 위한 인지행동치료는 불면증을 치료하는 방법으로, 수십 년 동안 사용되었습니다.

미국 수면 학회 (The American Academy of Sleep Medicine, AASM)의 불면증 치료지침에서 불면증을 위한 인지행동치료에 대해 이전의 연구 결과들을 바탕으로 다음과 같이 결론지었습니다.

- 불면증을 위한 인지행동치료는 만성 불면증 환자에게 효과적이다. 불면증을 위한 인지행동치료는 다른 문제와 관련된 불면증에도 효과적이다. 불면증을 위한 인지행동치료는 수면제를 사용하는 사람이나 노인에게서도 효과적이다.

- 자극 조절 치료, 이완 훈련 및 수면 제한 요법은 불면증 치료에 효과적이다.

출처: Morgenthaler T, Kramer M, Alessi C, 외. 불면증의 심리적, 행동 적 치료를 위한 임상지침: 업데이트. 미국수면학회 보고. Sleep. 2006;29(11):1415-9.

이 웹 사이트는 미국 수면전문의 레이첼 임멘 (Rachel Immen) 이 운영하며, 본인이 연구하고 검토한 내용을 출처와 함께 게시하고 때때로 업데이트합니다. 한국어 번역은 강원대학교병원 신경과 남희정 간호사와 이서영 전문의가 하였습니다.

불면증을 위한 인지행동치료를 하기 전, 하는 도중, 하고 난 뒤에 수면 패턴을 기록하십시오.

수면 일기

취침 전에 작성하십시오.							
날짜	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
낮잠							
잠자리에 누운 시간							
잠 드는데 걸린 시간							
밤 동안 깨어있던 시간							
깨어난 시간							
잠자리에서 나온 시간							
총 취침시간							
총 잠자리에 있던 시간							
수면 효율							
자극 조절 지침대로 하셨습니까?							
(필요한 경우) 이완요법을 하셨습니까?							

불면증을 위한 인지행동치료는 수면에 대한 바른 지식을 갖고 건강한 습관을 갖도록 하는 치료입니다.

이제 **불면증을 위한 인지행동치료**의 세부 주제를 검토할 것입니다.

각 주제 끝에는 연습 문제가 있습니다.

인지 치료의 세부 주제

- 수면 및 불면증 정보
- 점진적 근육이완요법
- 수면과 관련된 생각

행동 치료의 세부 주제

- 자극통제
- 수면제한

인지 치료

1. **수면 및 불면증에 대한 지식**
 - 수면은 당신의 뇌기능을 돕습니다. 수면은 기억력을 유지하는데 필수적이며, 무언가를 정리를 할 때, 결정할 때, 주의 집중을 할 때, 판단할 때, 동기 부여를 할 때, 감정을 통제할 때 도움이 됩니다.
 - 수면은 에너지를 회복시킵니다.

***수면은 생체리듬과 잠을 자지 않은 기간에 의해 유도됩니다.**

생체리듬은 주기적으로 자고 깨는 것을 말하며, 사람은 보통 밤이 되면 졸리고, 낮에는 깨는 생체리듬을 가지고 있습니다. 또한, 오래 잠을 안자면 밤낮과 상관 없이 졸리게 됩니다.

***수면에는 단계가 있습니다.**

- 비렘수면: 비렘수면은 N1, N2, N3의 세 가지 범주가 있습니다. 잠이 들면 가장 먼저 비렘수면이 발생합니다. N1은 깨어 있다가 잠이 드는 순간으로 얕은 잠에 해당합니다. N1시기에 잠에서 깨면 실제 자고 있었지만 잠들었다는 것을 깨닫지 못할 수도 있습니다. N3시 수면은 깊은 수면으로, 잠에서 깨어나기 가장 어려운 수면 단계입니다. 만약 당신이 N3시기에 잠에서 깬다면 흥미할 수 있습니다.
- 렘수면: 렘수면 때 꿈을 꾸는 수면 단계로, 수면주기의 마지막 단계입니다. 렘수면 중 깨어난다면 흥미할 수 있지만 N3 수면 때 깨는 것 보다는 덜할 것입니다.

수면주기: 비렘수면과 렘수면을 포함하는 하나의 완전한 수면주기는 1시간³⁰분에서 2시간정도입니다. 밤 동안 여러 번의 수면 주기가 반복되는데, 수면주기 사이에 살짝 깨었다가 다시 쉽게 잠이 드는 것은 정상적인 현상입니다. 성인은 보통 1시간 동안 비렘수면으로 시작한 다음 30분에서 60분 동안 렘수면으로 갑니다.

성인은 일반적으로 하루 7-8시간 정도의 수면이 적당합니다. 그러나, 나이가 들면서 수면 시간이 줄어드는 것은 정상적이며 개인별 차이도 크니, 수면 시간 자체에 연연할 필요는 없습니다.

***잠을 깨우면 흥미하거나 몹시 어렵게 깨어나는 경우가 있는데, 이를 수면 관성(잠이 지속되려고 하는 성향)이라고 합니다.**

이것은 잠에서 깨어나는 정상적인 과정으로, 보통 20분~40분 정도의 시간이 지나면 사라집니다.

처음 잠에서 깨어난 후 약간 졸리고 혼미한 것은 정상입니다. 만약 N3 (깊은) 수면 중에 알람이 울리면 더 깨어나기 어려울 것이고, 렘수면이나 N1 (얕은) 수면 중에 알람이 울린다면 비교적 쉽게 깰 것입니다.

*당신이 잠을 잘 자지 못한다면 당신의 뇌에 어떤 일이 일어날까요?

만성 수면장애는 뇌의 다음과 같은 부분에 영향을 미칩니다.

1. 전전두엽 (prefrontal) 피질: 복잡한 생각, 조직, 의사결정, 주의집중, 판단 그리고 동기부여.
2. 편도체 (amygdala): 감정 조절.
3. 선조체 (striatum): 동작 조절.

그래서, 잠을 못 자면, 업무 수행 능력이 떨어지고, 감정 제어가 어려워집니다. 기억, 판단, 동기 부여 및 균형 잡힌 사고에 어려움이 생기기도 합니다.

* 불면증으로 이어지는 과정

불면증은 세 가지 "p" 때문에 발생합니다. (Spielman, 1986)

- Predisposing : 소인 (素因) 또는 본인의 성향

- Precipitating : 촉발 요인

- Perpetuating : 지속 요인

불면증에 걸리기 쉬운 사람들이 있습니다 (Predisposing). 이는 부모로부터 물려받은 성향 때문일 수도 있고, 생체리듬이나 이상적인 호르몬 분비를 방해하는 생활 습관 때문일 수도 있습니다.

불면증은 흔히 어떤 사건을 계기 (Precipitating)로 시작됩니다. 예를 들어 다리골절, 임신, 출산, 직업의 변화, 이사, 슬픈 소식이나 행복한 소식 등이 수면을 변화시킬 수 있습니다. 일시적인 현상으로 끝나는 경우가 많지만, 이후로 만성 불면증으로 이행하기도 합니다.

만성 불면증을 가진 사람은 수면이 정상화되지 못하게 하는 (불면증을 지속시키는, Perpetuating) 요인을 갖고 있습니다. 낮잠을 자는 것, 깨어있는데도 잠자리에서 시간을 보내는 것, 취침과 기상시간이 불규칙 한 것, 수면제나 약물 사용에 의존하는 것 등이 불면증을 지속시키는 요인입니다.

출처 : Spielman, A. *Assessment of Insomnia. Clinical Psychology Review.* 1986; volume 6 : 11-25.

수면에 대한 지식 연습문제

잠은 어떻게 우리 몸에 도움을 주나요?

잠에 대해 가장 좋아하는 것은 무엇입니까?

당신이 자고 있다고 깨닫지 못할 수도 있는 수면단계는 무엇입니까?

깊은 수면은 어떤 단계입니까?

수면의 어느 단계에서 꿈을 꾸니까?

잠에서 깨기 가장 어려운 단계는 무엇입니까?

수면 관성이란 무엇입니까?

성인의 수면주기는 몇 시간 정도입니까?

대부분의 어른들은 하루 몇 시간 정도의 수면이 적당합니까?

하룻밤 잠을 잘 못 자면 어떤 점이 가장 힘든가요?

여러 날 잠을 잘 못 자면 어떤 점이 가장 힘든가요?

1. 점진적 근육이완요법

불면증은 스트레스를 주며, 잠에 대한 부정적인 생각을 유발할 수 있습니다.

잠에 대해 부정적인 생각을 갖게 되면 불면증을 없애기가 더 어려워집니다.

당신은 잠에 대해 어떻게 생각하십니까? 잠에 대해 생각하면 스트레스를 받나요?

여러분은 잠에 대해 부정적인 생각을 가지고 있나요?

부정적인 생각을 멈추고 긍정적인 생각을 하기 위해 스스로를 밀어 붙이십시오.

이것은 매우 어려울 수 있습니다.

스트레스는 근육의 긴장과 관계가 있습니다. **점진적 근육이완요법**은 몸을 진정시킴으로써 마음을 진정시키는 운동입니다. 점진적인 근육 이완의 목표는 차분한 몸과 마음을 만드는 것으로, 잠이 잘 오도록 도와줍니다. 점진적 근육이완요법은 1908년 제이콥슨 박사에 의해 처음 제안된 후로, 불면증을 포함한 많은 분야에 적용되어 왔습니다.

출처: 제이콥슨 E. 진보적 완화의 기술. 신경과 정신 질환 저널 1924;60(6):568-578.

점진적인 근육 이완의 단계는 다음과 같습니다.

- 아주 가볍다 하더라도 근육 수축을 느끼십시오.
- 큰 근육부터 시작하여 몸의 모든 근육의 긴장도를 평가해보세요.
- 각 근육을 이완시키세요. 먼저 근육을 아주 단단히 조인 뒤 긴장을 확 풀어버리세요.
- 근육 군별로 이완하는 근육을 서서히 추가해 갑니다. 모든 근육이 완전히 긴장이 풀릴 때까지 지속하세요. 이것이 점진적 근육이완요법입니다.
- 일단 완전한 이완을 터득하고 나면, 점진적으로 할 필요가 없이 곧바로 완전한 근육 이완으로 갈 수 있습니다.

점진적이고 완전한 휴식을 위한 기술을 배우는 것은 어렵지만 중요합니다.

점진적인 근육 이완을 배우는 데는 연습이 필요합니다.

점진적인 근육 이완 순서의 한 예는 아래와 같습니다.

- 오른발
- 왼발 + 오른발
- 오른쪽 종아리 + 왼발 + 오른발
- 왼쪽 종아리 + 오른쪽 종아리 + 왼발 + 오른발
- 오른쪽 허벅지 + 왼쪽 종아리 + 오른쪽 종아리 + 왼발 + 오른발
- 왼쪽 허벅지 + 오른쪽 허벅지 + 왼쪽 종아리 + 오른쪽 종아리 + 왼발 + 오른발
- 엉덩이 + 오른쪽 전체다리 + 왼쪽 전체다리 + 발
- 허리 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 가운데 등 + 허리 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 윗등 + 가운데 등 + 허리 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 어깨 + 전체 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 오른손 + 어깨 + 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 왼손 + 오른손 + 어깨 + 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 오른팔 + 왼손 + 오른손 + 어깨 + 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 왼팔 + 오른팔 + 손 + 어깨 + 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 가슴 + 팔 + 손 + 어깨 + 등 + 엉덩이 + 다리 + 발
- 목 + 상체 + 하체
- 얼굴 (턱과 이마 포함) + 목 + 상체 + 하체
- 두피 + 얼굴 + 목 + 상체 + 하체
- 같은 시간에 신체의 모든 근육.

만약 여러분이 각각의 근육 그룹을 이완시키는데 15에서 30초가 걸린다면, 전체 신체 이완은 5분에서 10분이 걸릴 것입니다.

처음에는 근육을 긴장하는 것으로 시작할 수도 있습니다. 예를 들어, 발가락을 흔들고 난 후, 긴장을 푸세요. 다리를 쪽 뻗었다가 긴장을 푸세요. 등을 돌렸다가 긴장을 푸세요. 어깨를 으쓱했다가 어깨의 힘을 빼세요. 머리를 여러 방향으로 구부린 다음 목을 이완시키세요. 이를 악물었다가 늘어뜨리세요. 이마를 찌푸렸다가 이완하세요. 눈꺼풀을 꼭 감고 이완시키세요. 웃은 다음 긴장을 푸세요. 삼킴 후 이완시키세요. 당신이 좋아한다면 이 시간 동안 음악을 재생할 수 있습니다.

긴장을 풀고 있는 근육에 따뜻하게 압박을 할 수도 있습니다. 긴장을 풀고 숨을 깊게 쉴 수 있습니다. 당신은 근육이 매우 무겁다고 느껴질 것이고 침대 안으로 들어가게 될 것입니다.

점진적 이완요법 연습문제

점진적 이완요법의 목표는 무엇입니까?

점진적 근육이완의 단계는 무엇입니까?

점진적인 근육이완에 능숙해지는 방법을 배우려면 무엇이 필요합니까?

당신의 점진적인 근육이완에 사용하고 싶은 근육의 순서는 무엇입니까?

점진적 근육이완을 사용하고 있습니까?

매일 밤 1주, 2주, 1달 동안 점진적 근육이완을 사용하는 것에 대해 어떻게 생각하세요?

수면과 관련 사고

수면 관련된 사고가 왜곡되어 있다면 이를 교정하는 것이 불면증 극복에 중요합니다.

불면증을 앓는 사람들 중 많은 수가 근심을 갖고 있습니다. 이는 진행 중인 문제에 대한 현실적인 걱정일 수도 있지만 과장된 우려이거나 닥치지 않은 일을 상상하여 하는 근심인 경우도 있습니다.

잠이 들지 안들지가 유일한 관심사 또는 걱정 거리인 사람도 있습니다. 그러나, 자려고 애쓸수록 불안과 긴장이 증가되어 더욱 잠이 오지 않는 역설에 빠지게 됩니다. 결국 잠에 대한 걱정은 오늘도 잠이 들지 않을 것이라는 강한 믿음으로 바뀌고, 이것이 다시 불면을 악화시키는 악순환을 겪게 됩니다.

잠에 대한 걱정은 떨쳐버리고 마음을 평온하게 하는 것이 중요합니다. 잘 때에는 주변이 조용하고 깜깜하기 때문에 마음속에서 일어나는 일에 더 집중하고 외부 자극에도 예민해지기가 쉽습니다.

반짝이는 불빛, 색깔, 사이렌, 강한 냄새, 움직임이 있다면 잠들기가 더 어려울 테니, 이러한 자극을 차단하는 것이 더 좋습니다. 또한 생각하고, 검토하고, 결정하고, 계획하는 마음으로는 잠들기 어려울 것이므로, 이러한 생각들은 잠자리에 들기 전에 정리하고 잠자리에 들어서 마음을 쉬게 하세요.

여러분의 마음을 차분하지 못하게 하는 것들이 있는지 점검하고 바꿔보세요.

시계의 빛이나 초침 소리가 신경쓰이나요?

휴대폰을 확인하는 것이 당신을 깨우나요?

잠에 대해 부정적인 생각을 가지고 있습니까?

한밤 중 잠에서 깨거나 이른 아침에 일어날 때, 잠에 대해 부정적인 마음이 생기나요?

마음을 평온하게 유지하는 방법을 찾아봅시다.

여러분의 마음을 진정시키기 위해 점진적인 근육 이완요법을 사용하면 어떨까요?

기도하거나, 노래하거나, 대화하거나, 시를 읽으면 어떨까요?

지루한 무언가를 생각해보면 어떨까요?

당신이 방문했던 고요한 장소를 상세히 생각하거나 상상하는 것은 어떨까요?

여러분이 어떨 때 각성이 되는지 생각해보세요. 여러분의 마음이 지나치게 각성되는 것을 막을 수 있는 방법을 생각해 보세요. 마음이 지나치게 각성되었을 때 그것을 가라앉힐 수 있는 방법을 생각해보세요. 이 쉽지 않은 문제를 해결하도록 **불면증을 위한 인지행동치료** 전문가가 도움을 줄 것입니다.

출처 : Spielman A., Caruso L., Glovinsky P., 불면증 치료에 대한 행동적 관점. 수면 장애. 1987; 10 (4) : 541-553.

행동 치료

. 자극 통제

. 수면 제한

자극 통제 (Stimulus Control)

자극 통제는 특정 자극에 따른 반사적인 반응을 이용하는 것입니다.

자극과 반응에는 다음과 같은 예가 있습니다.

- 커피 냄새를 맡으면 더 각성됩니다.
- 책상에 앉으면 일을 찾게 됩니다.
- 기대는 의자에 앉으면 긴장이 풀립니다.
- 라이터를 보면 담배를 피고 싶어 집니다.
- 음료수 병을 열거나 과자 포장지를 푸는 소리를 들으면 음료수나 과자를 먹고 싶어 집니다.

- 아기는 공갈젓꼭지를 물면 편안함을 느낍니다.

이와 비슷하게, 침대 (또는 잠자리)에 들면 잠에 빠지는 것이 일반적인 자극-반응 관계입니다.

그런데, 만약 잠이 안 오는데 오래 잠자리에 누워 있거나 잠자리에서 다른 일을 하면, 당신은 잠자리-잠의 반사적 관계를 잃을 수 있습니다. 오히려 잠자리에 들면 더 각성이 되는 역의 상관 관계가 생길 수도 있습니다!

Bootzin 박사는 1972년에 불면증에 대한 자극통제치료에 대한 논문에서 침대와 수면 사이의 연결을 긍정적으로 만들면 수면을 개선할 수 있다고 하였습니다. 하룻밤 사이 다섯 번 일어나던 불면증 환자가 2주간의 자극통제치료 후 밤사이 한 번도 깨지 않게 개선되었고, 이후, 한 번 정도 깬 뒤 다시 잠이 드는 정도로 유지되었던 예를 제시하였습니다. (앞의 “수면 정보”에서, 여러 번의 수면주기 사이에 잠깐씩 깨는 것은 정상이며, 다시 쉽게 잠들 수 있다는 것을 말씀드렸습니다.)

출처: Bootzin R.R., 불면증에 대한 자극통제치료. Proceedings, 80th Annual Convention, APA (1972) 395-396.

수면자극 통제 치료 (Stimulus Control Therapy)의 원칙은 다음과 같습니다.

- 졸릴 때만 잠자리에 누우세요.
- 잠자리에서 잠 외에 다른 일을 하지 마세요. (독서나 텔레비전 시청도 하지 마세요.)
- 잠이 오지 않으면 침실에서 나오고, 원하는 만큼 시간을 보낸 뒤 (졸리면) 다시 침실로 돌아가 잠을 청하세요.
- 그래도 잠이 오지 않으면 위 과정 (잠이 오지 않으면 침실에서 나오고, 원하는 만큼 시간을 보낸 뒤 다시 침실로 돌아가 잠을 청하세요)을 반복합니다. 이 과정을 필요할 때마다 반복하세요.

시계를 보지 않기를 권유하지만, 대략 20분 안에 잠이 들지 않는다면 잠자리에서 일어나는 것이 좋습니다. 잠을 자고 싶을 때 침대에서 일어나는 것은 스트레스일 수 있습니다. 하지만

몇 주에서 몇 달까지 열심히 연습하면 뇌에서 잠자리-잠의 연결 고리가 강해져서, 몇 년 동안 숙면을 취할 수 있게 됩니다.

수면 자극 통제 연습문제

자극 통제란 무엇입니까?

수면 자극 통제의 원칙은 무엇입니까?

당신이 잠자리는 즉시 잠에 빠지는 것과 강한 연관이 있습니까?

당신은 수면 자극 통제를 위하여 노력하겠습니까?

수면 제한

수면 제한은 역설적으로 불면증을 개선하는 데 크게 도움이 됩니다.

수면 제한은 잠을 줄이라는 뜻 보다는 잠자리에 있는 시간을 줄이는 것으로, 수면 효율을 높임으로써 수면의 질을 향상시킵니다.

- 수면 효율이란 무엇일까요?

잠자리에서 보낸 시간 중 실제 잠을 잔 시간의 비율을 말합니다.

수면 효율 (%) = $\frac{\text{잠을 잔 시간}}{\text{잠자리에서 보낸 시간}} \times 100$

수면 제한은 Spielman 박사 등이 1983년에 제안하였습니다. 그들은 수면 제한이 수면 효율을 68.9%에서 88.3%로 개선하고, 실제 수면 시간을 증가시켰음을 보여주었습니다. 즉, 잠자리에 있는 시간을 줄일 수록, 더 빨리 자고 밤새 덜 깰 것이라는 것이지요.

출처: Spielman AJ, Saskin P, Thorpy MJ. 수면 제한: 불면증의 새로운 치료. *Sleep Res* 1983; 12: 286.

덜 자게 하는 것이 더 (잘) 자도록 돕는다는 것이 언뜻 이해가 안될 수 있지만, 실제로 아주 효과적인 방법입니다. 몇 주간 수면 제한을 하고 좋은 수면 행동과 생각을 유지한다면 몇 달, 몇 년 동안 좋은 잠을 잘 수 있을 것입니다.

** 주의 사항: 총 수면 시간을 5시간미만으로 제한하지 마십시오. 만약 다른 건강 문제를 가지고 있다면, 의료진에게 말하세요. 조울증, 또 다른 수면 장애, 뇌전증, 만성 통증 또는 다른 건강 문제를 가지고 있다면 수면 제한이 건강에 좋지 않을 수도 있기 때문입니다.

다음 예를 사용하여 수면 효율과 수면 제한에 대해 자세히 설명드리겠습니다.

잠자리에 누운 시간: 오후 10시

잠이 든 시간: 오후 11시

잠에서 깬 시간: 오전 2시에서 3시까지 (한밤중에 1시간 깨어있었다.)

일어난 시간: 오전 7시 (깨어난 후 1시간 동안 침대에 누워있었다.)

잠자리에서 일어난 시간: 오전 8시

이 경우, 잠자리에 누워있었던 총 시간은 10시간이지만, 그 중 잠을 자지 않은 채 잠자리에 누워있던 시간이 3시간, 실제로 잠을 잔 건 7시간입니다.

현재는 자고 자도 피곤하고, 새벽에 깨어 있는 것이 힘들다.

이 경우 수면 효율을 계산해보면,

잠을 잔 시간 7시간 / 잠자리에서 보낸 시간 10시간 $\times 100 = 70\%$

수면 효율의 목표는 85%~90% 이상의 수면 효율을 달성하는 것입니다.

수면 효율이 2주 동안 평균 85% 이상이면 수면을 제한할 필요가 없습니다.

수면 제한 요법

1단계: 2주 동안 수면일지를 기록하여 개인 수면에 대한 정보를 수집합니다. 매일 밤 수면 효율과 총 수면 시간 (실제로 잔 시간)을 계산하세요.

2단계: 필요한 시간을 기준으로 각자의 기상 시간을 설정합니다. 기상 시간은 매일 같아야 합니다.

예) 매일 오전 8시에 일어납니다.

3단계: 수집된 수면 일지 정보를 보고 잠자리에서 보낸 총시간의 평균을 구합니다.

예) 매일 밤 잠들어 있는 시간이 7시간이고, 수면효율이 70%였습니다.

4단계: 잠자리에서 보내는 시간을 실제로 잠 들어있는 평균 시간으로 제한하세요.

잠자리에서 보내는 총시간과 기상 시간을 고려하여 침대에 누울 시간을 재설정하세요.

예) 오전 8시에 일어나고 싶다면, 잠자리에서 보내는 시간을 7시로 제한하기 위해 새로운 취침시간은 오전 1시로 늦춰져야 합니다.

5단계: 계속해서 수면 일지를 작성하세요. 수면효율이 90% 이상이 될 때까지 수면제한을 지속하세요.

6단계: 일단 수면효율이 90% 이상이 되면 15분 일찍 취침 시간을 설정하여 잠자리에서의 시간을 15분 늘려보세요.

예) 취침시간을 오전 1시에서 오전 12시 45분으로 바꾸세요.

7단계: 5일 동안은 수면 스케줄을 바꾸지 마세요. 수면효율이 계속 90% 이상이면 수면효율이 90% 이하로 떨어질 때까지 잠자리에서 보내는 시간을 5일마다 15분씩 늘려보세요.

8단계: 수면 효율이 85%에서 90% 사이인 경우, 잠자리에서 보내는 시간을 유지합니다.

9단계: 만약 수면 효율이 지난 5일 동안 평균 85%이하로 떨어지면, 잠자리에서 보내는 시간을 다시 15분 줄여보세요.

출처: Spielman A, Caruso L, Glovinsky P, 불면증 치료에 대한 행동적 관점 수면 장애. 1987;10(4):541-553.

몇 주 동안 열심히 위 단계를 지속하면 당신은 효율적인 수면과 일정한 기상시간을 갖게 될 것입니다. 정해진 기상시간을 유지하는 것이 중요합니다. 또한 이 과정은 각자에게 가장 좋은 총 수면 시간이 얼마인지 알아내는 데에 도움이 됩니다.

아마 당신은 매일 밤 7시간 잠자리에서 보내는 것으로 충분한 휴식이 되고 좋은 수면 효율을 갖게 된다는 것을, 잠자리에 더 오래 누워있으면 안 된다는 것을 깨닫게 될 것입니다. 만약 매일 밤 9시간의 수면을 취할 때까지 계속 높은 수면효율을 보인다면, 당신은 매일 밤 9시간을 잠자리에서 보내도록 계획할 필요가 있겠습니다.

수면 제한 연습문제

지난 2주 동안 당신의 수면 효율은 어땠습니까?

수면 제한의 의미는 무엇입니까?

수면 효율을 높이기 위해 수면을 제한해야 합니까?

혹시 수면 제한이 어려울 만한 건강 문제가 있습니까?

당신의 기상 시간으로 설정하기 좋은 시간은 몇 시입니까?

수면 시간을 몇 시간으로 제한해야 합니까?

지금까지 불면증을 위한 인지행동치료의 주요 특징들에 대하여 검토하였습니다.

인지 치료-수면에 대한 지식, 점진적인 근육이완, 수면 관련 사고 교정; 행동 치료-수면 자극 통제와 수면 제한.

* 특별주의사항. 여기에서는 **불면증을 위한 인지행동치료**의 보편적이고 주요한 기능만을 다루었습니다. **불면증을 위한 인지행동치료**에는 귀하에게 맞는 더 많은 전문적이고 특별한 치료법이 많이 있습니다. 이 **불면증을 위한 인지행동치료**의 응용 프로그램으로 충분하지 않을 경우 **불면증을 위한 인지행동치료** 전문가와 협력하시면 큰 도움을 받을 것입니다.

추후 다음과 같은 내용이 추가될 예정입니다.

-더 많은 인지 및 행동 치료.

-수면 위생에 관한 정보.

- 대규모 연구 또는 특수 집단에서의 **불면증을 위한 인지행동치료**에 대한 연구 검토.
- **불면증을 위한 인지행동치료**의 다른 도구들.
- 그 외 정보.

또한 정보를 가능한 한 쉽고 읽기 쉽도록 문구를 계속해서 변경하겠습니다.

저자: Dr. Rachel Immen, MD

번역: 강원대학교병원 신경과 전문 간호사 남희정, 수면센터 전문의 이서영