

## 수면의 질 떨어뜨리는 '야간뇨' 대처법



밤마다 요의로 인해 잠을 깨는 사람들이 적지 않다. 야간뇨로 인해 수면의 질이 떨어지고, 생체 리듬에도 악영향을 받으면 전반적인 건강상태도 나빠질 수 있다. 남성의 경우 수면의 질이 떨어지면 남성호르몬 저하도 함께 나타날 수 있다.

건강에 악영향을 주는 야간뇨의 원인은 다양하다. 전립선비대나 과민성방광 같은 의학적 문제도 있을 수 있고, 노화에 따른 항이뇨 호르몬의 감소가 원인이 될 수도 있다. 당뇨병이 있거나 신장 기능의 저하가 발생한 경우에도 야간뇨가 발생할 수 있다.

이뿐 아니다. 때론 고혈압 약제 중 이뇨제가 포함되는 경우 약 때문에 밤중에 소변을 보기도 한다. 하지만 이런 원인 질환들 말고도 야간뇨의 가장 큰 원인을 차지하는 것은 잘못된 수분 섭취 습관, 수면습관이다. 그렇다면 야간뇨를 줄이는 생활습관에는 어떤 것이 있을까?

첫째, 저녁식사 이후에는 수분 섭취를 최대한 제한한다. 저녁에 마지막 수분 섭취는 잠자기 2~3시간정도 전에 하고, 자기 직전에 화장실을 간 뒤 잠자리에 드는 것도 방법이다. 만약 자기 전에 너무 입이 건조하다고 느낀다면 물

로 가글 하듯이 입만 헹구고 뱉는다.

둘째, 식사 때 '수저' 를 사용하지 않는다. 한국인의 식탁에서 빠지지 않는 국 한 그릇에는 상당한 염분이 들어 있다. 국을 먹게 되면 단순하게 물을 마신 것보다도 더 많은 양의 소변이 만들어지게 되고, 이걸 야간뇨로 이어진다. 특히, 저녁식사 때 국이나 찌개가 나오면 수저를 이용하지 말고 젓가락으로 건더기를 '젓은 나물 먹는다' 생각하고 섭취한다.

셋째, 저녁식사 이후엔 과일과 더불어 맥주 한 잔조차 섭취하지 않는 것이다. 저녁식사 이후에 과일을 먹거나 맥주 한 잔 하는 게 소소한 즐거움이라고 하는 사람들도 있지만, 이런 경우에 야간뇨는 절대로 고쳐지기 힘들다. 과일이나 맥주는 낮시간에 섭취하면 야간뇨 예방에 도움이 된다.

넷째, 자기 전에는 스마트폰을 사용하지 않는다. 야간뇨의 이유 중 하나가 잠이 깊게 들지 못하는 것이다. 밤에 누워서 스마트폰을 계속 보다 잠들면 우리 뇌가 활성화돼 깊은 잠에 빠지기가 어렵다. 이런 경우 뇌는 깨어있기 때문에 낮처럼 소변을 만들어낼 수도 있고, 혹은 약간의 신호만 와도 바로 잠에서 깨 화장실에 가는 경우가 생긴다.

생활습관 교정과 더불어 치료해야 하는 '야간뇨' 유발 질환도 있다. 바로 수면무호흡증이다. 수면무호흡증의 경우 비만이나 신체구조적 원인 등이 있을 수 있으니 전문의와 상의해 적절한 치료를 받아야 한다.

입을 벌리고 자는 습관을 지닌 수면무호흡증 환자는 특성 상 구강이 건조하기 때문에 물을 마시게 될 확률이 높으므로 가슴기로 습도 조절을 하는 것도 도움이 된다.

생활습관을 개선해도 야간뇨가 해결되지 않는다면 전문의를 찾아 질환의 원인을 파악하고 치료해야 수면의 질을 높일 수 있다.

사진=shutterstock

경락 리프팅 마사지 전문!  
**올리브스킨케어**  
 더특수 피부관리 작은 더데일이 큰차이를 만듭니다!  
**Olive Skin Care**  
 PREMIUM

**경락 마사지**  
 -수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리  
**714.735.8844** 7041 Western Ave. #C,  
 Buena Park, CA 90621

**JSK 건축, 플러밍**

물 수요 :  
 Lic #1049049 **재해복구 전문업체**  
**제이킴**  
**714.249.5469**



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!**  
 이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년  
함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

**Dr. 김종진**  
 Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
 SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO  
 Medi-Cal (55세 이상)  
 PPO/비보험

문의상담  
 환영 **714.752.6088**  
 5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623