

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

26. 수면장애



유니텔연수원

1. 수면과다증

1) 수면과다증의 정의

- 낮 동안 계속 졸음이 오는 증상으로, 대표적인 병으로 기면증(기면병)이 있음

2) 기면증의 증상

- 과도한 낮 졸림
- 탈력 발작
 - 정서적으로 굉장히 흥분한 상태로, 몸에 힘이 빠져 나타나는 증상
- 수면 마비
 - 주로 가위에 눌린다고 말하며, 뇌는 깨어 있지만 근육을 움직이지는 못하는 상태
- 입면 환각
 - 꿈꾸는 수면에서 나타나며 사물을 다른 것으로 인식하는 환각 증상을 보임

3) 기면증의 원인

- 뇌에서 잠을 깨우는 신경 전달 물질이 부족해 기면증이 발생함

4) 기면증의 치료

- 과도한 낮 졸림 증상은 중추 신경계를 각성시키는 약 복용을 통해서 치료하면 정상적인 생활이 가능함
- 주변에서 환자를 불성실하거나 무능하다고 오해할 수 있으므로 이에 대한 교육과 조기 진단이 중요함

5) 기면증의 발병 연령

- 주로 10대에 발병하며, 드물게 높은 연령대에서 나타나기도 함

2. 하지불안증

1) 하지불안증이란?

- 하지에 근질거리는 이상 감각과 초조함, 다리를 움직이고 싶은 충동을 느끼는 증상
- 움직이지 않을 때에만 증상이 나타나므로 밤에 잠을 이루기 어려움

2) 하지불안증의 원인

- 철분이 부족한 빈혈 환자에게 주로 발생되며 나이가 들어 발생하기도 함

3) 명의의 돌발질문

- (임신) 중 하지불안증을 겪을 수 있다.
 - 임신한 산모의 3~30%에서 하지불안증이 발생함
 - 임신 중 하지불안증은 보통 빈혈로 인해 발생함
 - 임신 중에 하지불안증이 발생했다고 약물 치료를 시행하는 것은 위험함
 - 마사지, 스트레칭 족욕 등으로 임신 중 하지불안증을 치료할 수 있음

3. 렘수면 행동장애

1) 렘수면 행동장애란?

- 꿈을 행동으로 옮기는 것으로, 어떤 꿈을 꾸는가에 따라 위험해질 수 있는 증상
- 렘수면 행동장애 시, 본인이 그런 행동을 했다는 것을 기억하는 경우도 있고, 없는 경우도 있음

2) 몽유병과 렘수면 행동장애의 비교

몽유병	렘수면 행동장애
<ul style="list-style-type: none">• 서파 수면(깊은 잠)에서 어설피게 깬을 때 몸을 움직이는 증상• 근육의 힘은 돌아왔으나 여전히 자고 있는 상태	꿈꾸는 수면에서 발생하며 꿈을 행동으로 그대로 옮기는 증상

3) 렘수면 행동장애의 치료

- 야간 수면다원검사를 해서 꿈꾸는 잠에서 근육의 힘이 올라오는지 확인해서 확진함
- 확진 후, 근육을 이완시키는 진정제를 복용하여 치료함
- 깨지는 물건과 뽀족한 가구를 치우고 혼자 자는 등 안전한 환경을 조성함