

소아와 성인의 수면장애

수면 장애

a. 악몽

누구나 한두번씩은 악몽을 꾸다. 악몽은 보통 안전이나, 생존 또는 자존심등에 위협을 느끼거나, 충격, 공포 또는 보복 등의 반응을 보일만한 위협이 있을때 꾸게 된다. 이러한 스트레스가 신체 반응으로 변형된 것이며 잠에서 깨도록 한다. 악몽은 소름끼치는 것일수 있지만, 야경증에서 흔히 나타나는 히스테리적 반응과는 다르다.

악몽은 수면의 후반부에서 나타난다. 감정적 스트레스를 받고 있거나 고통이나 충격을 준 어떤 실제 사건이 있을 후에 흔히 나타난다.

수면제, 각성제 또는 알콜등을 갑자기 끊었을때도 금단 증상으로 심한 악몽이 나타나기도 한다. 이러한 성분은 꿈수면을 단축시키지만, 복용을 중단하게 되면 신체는 꿈 수면을 회복시키려고 하는데, 이러한 현상을 "REM rebound"라 한다.

b. 수면 마비

한 젊은 여성이 다른 날과 전혀 다른 없는 바쁜 하루를 보내고 잠자리에 든다. 잘려고 몸을 뒤척이다 갑자기 도저히 꿈 짝할수 없다는 것을 깨닫게 된다. 단 한 개의 근육조차도 움직일수가 없다.

각성과 수면의 이행기에 오는 일시적인 수면 마비는 흔치않은 유전적 질환으로 여성가운데서 흔하고, 모계 쪽으로 유전된다. 수면 마비에 발작성 수면을 동반하기도 하나 다음날 활동에 영향을 미치지 않는다. 수면 마비가 있는 사람은 다른 면에서는 아주 정상이다.

환각과 의식 상태를 서로 구분할수 없는 수면 마비 발작은 수분간 지속된다. 그러나, 이름을 부르거나 흔들어 깨우면 보통 수면마비에서 벗어날수 있다.

수면에 연관된 기타 질환

수면시 더욱 악화되거나 수면시에만 나타나는 여러가지 장애들도 있다. 수면에 연관된 연하 이상 증후군의 경우 수면시 연하 반사작용 이상으로 기침과 함께 숨이 막힐것 같은 증상으로 잠에서 깨게 된다. 그리고 환자가 숨을 헐떡이며, 기침과 가래를 토하는 천식은 수면시 더욱 악화되는 경향이 있다. 또, 심혈관 질환이나, 혈액중의 어떤 인자에 의해 적혈구 세포가 파괴되어 다음날 아침에 황적색의 소변을 보게 되는 회귀형 빈혈증 역시 수면시 더욱 악화된다.

그리고, 심한 속쓰림과 함께 가슴이 답답하고 입안이 쓴것도 수면시 작용이라 하며, 소화기 장애가 없는 사람에게서도 나타난다. 처음엔 증상이 가볍게 시작되나 상당수가 식도 협착증이나 기관지 확장 또는 후두염 내지 인두염등의 중증 합병증으로 발전하기도 한다.