

• 건강정보

b. 야경증

6살 짜리 아이가 밤에 잠을 자다 갑자기 소리를 지르면서 잠에서 깨어난다. 이때 아이는 공포로 심하게 몸을 떨고, 창백한 얼굴을 한채 비명을 지르며, 식은땀을 흘리고 호흡과 맥박이 빨라진다. 약40분 지나면 다시 잠이 드는데, 다음날 아침 깨어나서는 전날밤에 있었던 일은 전혀 기억하지 못한다.

이것이 바로 야경증인데, 악몽과는 완전히 다르다고 할수 있다. 야경증은 꿈을 꾸지 않는 깊은 수면의 NREM수면에서 나타나는 반면, 악몽은 REM수면기에만 오고, 깨어나서는 내용을 비교적 잘 기억한다.

야경증은 4세에서 12세 사이 소아가운데서 흔히 나타나는데 주로 몽유병, 야뇨증 또는 기타 수면-각성 주기 장애와 연관되어 있다. 어린 아이가 야경증을 보일때, 아이를 깨워 일으키는 방법으로 야경증을 중단시키려고 하면, 몽유병으로 발전할 가능성이 있다.

야경증이 시작되기 바로 직전의 EEG는 깊은 수면단계에서 나타나는 고진폭 뇌파를 보이고, 호흡과 맥박수는 정상보다 빨라지는데, 비명을 지르기 시작하는 시점에서는 맥박수가 2배 내지 4배로 빨라진다. 이때 EEG는 각성시의 뇌파형태를 보인다. 최근 수면 전문가에 따르면,

소아와
성인의
수면장애

야경증을 수면과 각성의 이행기에 나타나는 일종의 신체 활동의 폭발로 보고 있다.

야경증은 몇일 또는 몇주를 주기로 나타나지만, 어떤 어린이는 몇일 밤을 연달

아 이런 증상을 보이기도 한다. 그러나 야경증은 어린이의 정서적 또는 심리적 문제와는 관련이 없는 것으로 보인다. 이 증상은 자라면서 점점 없어지는데 사춘기가 되면 거의 완전히 소실된다. 그러나 때때로 야경증이 있는 성인은 만성 불안 증등 심각한 정서적 문제를 지니고 있는 경우가 있다. stage3, 4의 NREM수면을 줄일수 있는 diazepam이 야경증을 막는데 도움이 된다.

퇴폐풍조 망국의 길

근접절약 선진의 길