

노인에서의 사견수면

Parasomnias in the Elderly

윤 탁¹ · 정 도 언¹Tak Youn,¹ Do-Un Jeong¹

ABSTRACT

The change of sleep pattern is one of the most often altered normal physiological functions in elderly people. Besides normal change of sleep, insomnia and sleep apnea syndrome (SAS) are (one of) the main complaints. In addition, parasomnia is also frequent in this age group. Several parasomnias frequently found in the elderly are reviewed. Periodic limb movements in sleep (PLMS), restless legs syndrome (RLS), and REM sleep behavior disorder are the most frequent parasomnias in old age. Most parasomnias could be diagnosed by polysomnography, and be treated easily. Therefore, early and precise diagnosis and management for parasomnia in aging people are needed. *Sleep Medicine and Psychophysiology* 2001 ; 8(1) : 18-21

Key words: Parasomnia · Aging · Periodic limb movements disorder · Restless legs syndrome · REM sleep behavior disorder.

서 론

가 가 가 (1-3).
(parasomnia) 가 가 .
(The International Classification of Sleep Disorder,
ICSD ; 1997)
(1)(4).
(primary) (secondary)

가 가 .

본 론

1. 각성 장애(Arousal disorders)

(arousal disorders) (confusional
arousals), (sleep terrors) , (sleep-
walking, somnambulism) 가 .
(NREM sleep)
가 , (NREM arousal paraso-
mnia)

가 ,
(REM sleep)

1

*Department of Psychiatry, Seoul National University College of
Medicine, and Division of Sleep Studies and Department of Ne-
uropsychiatry, Seoul National University Hospital, Seoul, Korea*

Corresponding author: Do-Un Jeong, Department of Psychiatry,
Seoul National University Hospital, Chongno-gu, Yongon-dong 28,
Seoul 110-744, Korea

Tel: 02) 760-2294, Fax: 02) 744-7241

E-mail: jeongdu@snu.ac.kr

가

(5).

Table 1. Classification of parasomnias

Arousal disorders	Other parasomnias
Confusional arousals	Sleep bruxism
Sleepwalking	Sleep enuresis
Sleep terrors	Sleep-related abnormal swallowing syndrome
Sleep-wake transition disorders	Nocturnal paroxysmal dystonia
Rhythmic movement disorder	Sudden unexplained nocturnal death syndrome
Sleep starts	Primary snoring
Sleeptalking	Infant sleep apnea
Nocturnal leg cramps	Congenital central hypoventilation syndrome
Parasomnias usually associated with REM sleep	Sudden infant death syndrome
Nightmares	Benign neonatal sleep myoclonus
Sleep paralysis	Other parasomnia NOS
Impaired sleep-related penile erections	
Sleep-related painful erections	
REM sleep-related sinus arrest	
REM sleep behavior disorders	

International Classification of Sleep Disorders, Revised : Diagnostic and Coding Manual. Rochester, Minn : American Sleep Disorders Association ; 1997

2. 수면-각성 이행기장애(Sleep-wake transition disorders)

수면-각성 이행기장애는 수면과 각성의 경계에 발생하는 다양한 현상을 포함한다. 이 중 가장 흔한 것은 리듬 운동 장애(rhythmic movement disorder), 수면 시작(sleep starts), 수면 경련(hypnic jerks), 수면 말뚱(sleeptalking), 야간 다리 쥐임(nocturnal leg cramps) 등이다. 또한 머리 흔들기(head-banging), 야간 목근육 수축(jactatio capitis nocturna)가 포함된다. 이 장애들은 주로 소아기에 시작되며, 대부분 자라면서 호전된다. 그러나 일부는 성인기에까지 지속될 수 있다. 치료는 대개 증상 완화와 안전을 위한 조치에 중점을 둔다. 예를 들어, 리듬 운동 장애는 보호 장치를 사용하여 부상을 예방할 수 있다. 수면 말뚱은 일반적으로 치료할 필요가 없으나, 심각한 경우 인지행동 치료를 시행할 수 있다. 야간 다리 쥐임은 칼슘과 마그네슘 보충이 도움이 될 수 있다. 수면-각성 이행기장애는 수면의 질을 저하시키고 일상 생활에 영향을 미칠 수 있으므로, 적절한 진단과 치료가 중요하다.

(nocturnal leg cramps)

가 .
7.3%
Quinine vitamin E
가 , quinine
(dorsiflexion)
(10 - 12).

3. 렘수면과 관련된 사건수면(Parasomnias usually associated with REM sleep)

렘수면과 관련된 사건수면은 렘수면 동안 발생하는 수면 행동 장애를 포함한다. 이는 악몽(nightmares), 렘수면 행동 장애(REM sleep behavior disorder), 렘수면 마비(sleep paralysis) 등이 있다. 악몽은 수면 중에 생생하고 공포스러운 꿈을 꾸는 것으로, 60%가 경험한다. 렘수면 행동 장애는 렘수면 동안 근육 마비가 해제되어 신체 행동이 나타나는 것으로, 1/4가 경험한다. 렘수면 마비는 렘수면 동안 신체 움직임이 억제되는 것으로, 0.5%가 경험한다. 이러한 장애들은 종종 스트레스, 불안, 수면 위생 불량 등과 관련이 있다. 치료는 대개 증상 완화와 안전을 위한 조치에 중점을 둔다. 예를 들어, 악몽은 클로나제팜(clonazepam)을 사용하여 예방할 수 있다. 렘수면 행동 장애는 안전을 위한 조치를 취할 수 있다. 렘수면 마비는 일반적으로 치료할 필요가 없으나, 심각한 경우 인지행동 치료를 시행할 수 있다. 렘수면과 관련된 사건수면은 수면의 질을 저하시키고 일상 생활에 영향을 미칠 수 있으므로, 적절한 진단과 치료가 중요하다.

가 (13). (sleep paralysis) (narcolepsy) 가 40~50% 0~ 1% (4,16).

4. 기타 사견수면(Other parasomnias)

(sleep bruxism), (sleep enuresis) (17). 1, 2 14~20% 18~29 3% 11 13%, 60 8% 가 1.9 RLS nicotine 가 3~4 가 가

(occlusal appliances) (17).

5. 주기적 사지운동장애(Periodic limb movements disorder, PLMD)와 하지불편증후군(Restless legs syndrome, RLS)

PLMD RLS (dyssomnia) . PLMD RLS가

ICSD (4). . PLMD RLS 가 가 가

PLMD 20~40 가 (18,19).

(4). 0.5 5 4

4 90 PLMD 가 30

, 30~50 5%, 50 29%, 65 44% . PLMD 1, 2

(muscle atonia) (18).

1.9 RLS

nicotine 가 가 가

3~4 가 가 RLS PLMD가 10~15%

가 가 RLS 가 . RLS 27.2~41 . PLMD RLS

가 가 (19).

RLS 가 (18).
(motor restlessness).
suggested immobilization test(SIT)
RLS
PLMD RLS (clonazepam, nitrazepam, lorazepam)
RLS 가 (18,19).
가
1) (periodic limb movements disorder) (restless legs syndrome)
2) (REM sleep behavior disorder)
3) (nocturnal leg cramps)
1) (nightmares)
2) (sleep bruxism)
3) (sleep talking)
4) (sleep paralysis)
5) (sleep starts)
결 론
PLMD,
PLMD
가 가
가

중심 단어 : . . .

REFERENCES

1. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Hoch CC, Yeager AL, Kupfer DJ. Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep* 1991;14:331-338
2. Foley DJ, Monjan AA, Brown SL, Simonsick EM, Wallace RB, Blazer DG. Sleep complaints among elderly persons: an epidemiologic study of three communities. *Sleep* 1995;18:425-432
3. Shochat T, Loreda J, Ancoli-Israel S. Sleep disorders in the elderly. *Current Treatment Options in Neurology* 2001;3:19-36
4. American Sleep Disorders Association (ASDA). *International Classification of Sleep Disorders, Revised: Diagnostic and Coding Manual*. Rochester, MN; 1997
5. Mahowald MW. NREM arousal parasomnia. In: *Principles and Practice of Sleep Medicine*, third edition. Ed by Kryger MH, Roth T, Dement WC. Philadelphia, W.B. Saunders Company; 2000. p.693-706
6. Mahowald MW, Schenck CH. Dissociated states of wakefulness and sleep. *Neurology* 1992;42 (suppl 6) :44-52
7. Kaneda R, Furuta H, Kazuto K, Arayama K, Sano J, Koshino Y. An unusual case of rhythmic movement disorder. *Psychiatry Clin Neurosci* 2000;54 (3) :348-349
8. Sander HW, Geisse H, Quinto C, Sachdeo R, Chokroverty S. Sensory sleep starts. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 1998;64 (5) :690
9. Arkin AM. *Sleep-Talking: Psychology and Psychophysiology*. Hillsdale, NJ; 1981
10. Wiener IH, Weiner HL. Nocturnal leg muscle cramps. *JAMA* 1980;244:2332-2333
11. Jacobsen JH, Rosenberg RS, Huttenlocher PR, Spire JP. Familial nocturnal cramping. *Sleep* 1986;9 (1) :54-60
12. Leclerc KM, Landry FJ. Benign nocturnal leg cramps. Current controversies over use of quinine. *Postgrad Med* 1996;99:177-178
13. Mahowald MW, Schenck CH. REM sleep parasomnias. In: *Principles and Practice of Sleep Medicine*, third edition. Ed by Kryger MH, Roth T, Dement WC. Philadelphia, W.B. Saunders Company; 2000. p.724-741
14. Chiu HF, Wing YK, Chung DW, Ho CK. REM sleep behaviour disorder in the elderly *Int J Geriatr Psychiatry* 1997;12:888-891
15. Schenck CH, Bundlie SR, Ettinger MG, Mahowald MW. Chronic behavioral disorders of human REM sleep: a new category of parasomnia. *Sleep* 1986;9 (2) :293-308
16. Hishikawa Y, Shimizu T. Physiology of REM sleep, cataplexy, and sleep paralysis. *Adv Neurol* 1995;67:245-271
17. Lavigne GJ, Manzini C. Bruxism. In: *Principles and Practice of Sleep Medicine*, third edition. Ed by Kryger MH, Roth T, Dement WC. Philadelphia, W.B. Saunders Company; 2000. p.773-785
18. Montplaisir J, Nicolas A, Godbout R, Walters A. Restless legs syndrome and periodic limb movement disorder. In: *Principles and Practice of Sleep Medicine*, third edition. Ed by Kryger MH, Roth T, Dement WC. Philadelphia, W.B. Saunders Company; 2000. p.742-752
19. Chesson AL, Wise M, Davila D, Johnson S, Littner M, Anderson WM, Hartse K, Rafecas J. Practice parameters for the treatment of restless legs syndrome and periodic limb movement disorder. An American Academy of Sleep Medicine Report. *Standards of Practice Committee of the American Academy of Sleep Medicine*, *Sleep* 1999;22:961-968