

# 수면 장애

환자와 보호자를 위한 안내서



## 기면증

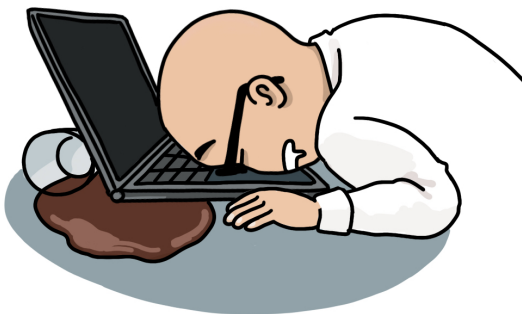


대한수면연구학회  
KOREAN SLEEP RESEARCH SOCIETY

[www.sleepnet.or.kr](http://www.sleepnet.or.kr)

## 기면증이란?

기면증은 수면-각성 조절에 문제가 생기는 신경질환입니다. " 낮 시간의 과도한 졸림 " 이 주증상이며, 꿈꾸는 수면인 렘수면의 현상 (탈력발작, 수면마비)이 깨어 있을 때 순간적으로 나타나기도 합니다.



## 기면증의 원인은?

뇌의 수면과 각성을 조절하는 기능의 이상 때문으로, 시상하부의 hypocretin(orexin)의 부족이 한 원인으로 밝혀졌습니다. 일부 환자에서는 뇌질환이나 감염이 선행하지만, 대부분의 경우 발병 원인을 알 수 없습니다.

## 기면증의 주증상

### 1. 과도한 낮 졸림



과도한 낮 졸림은 보통 기면증의 첫 증상입니다. 보통 사람이 밤을 새고 나서 느끼는 정도의 졸림을 기면증 환자들은 늘 느낍니다. 종일 졸리고 부적절한 상황, 예를 들어 대화를 하거나 운전 중에 잠에 빠지기도 합니다. 이 때문에 오해를 받기 쉽고 위험에 빠질 수도 있습니다.

### 2. 탈력 발작



탈력 발작이란 갑작스럽고 일시적으로 근육에 힘이 풀리는 현상입니다. 턱이 쳐지는 느낌만 들 수도 있고, 전체적으로 힘이 빠져 쓰러지기도 합니다. 이럴 때에도 의식은 정상으로 상황 파악을 다 하고 기억합니다. 탈력 발작은 보통 웃거나 화 낼 때와 같은 강한 감정 변화가 있을 때 유발됩니다.

## 기면증의 주증상

### 3.수면 마비 / 환각



기면증 환자는 잠이 들거나 깰 때, 마비나 환각을 경험하는 경우가 많습니다. 대개 수분 내에 저절로 호전됩니다. 가위눌림으로 불리기도 하는 이러한 현상은 보통 사람들에게도 간혹 생깁니다.

### 4.야간 수면의 방해



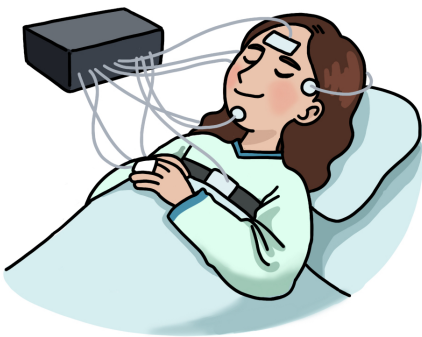
기면증 환자는 낮에는 아무 때나 잠에 빠져들지만, 정작 밤에는 숙면을 취하지 못합니다. 잦은 악몽, 다리 떨림, 잠꼬대도 영향이 있습니다. 자다가 자동적으로 행동하고 기억하지 못하는 일이 생기기도 합니다.

## 기면증의 진단 검사

수면다원검사를 밤잠 동안 (야간수면다원검사)과 낮잠 동안 (반복적 수면잠복기 검사) 하여 진단합니다.

### 반복적 수면잠복기 검사

밤잠이 6시간 이상, 유의한 문제 없었던 경우 시행합니다. 보통 다섯번의 낮잠을 2시간 내외 간격으로 시도합니다. 잠이 시작과 꿈꾸는 단계인 '렘(REM) 수면'의 시작이 얼마나 빠른 지로 기면증 및 과다 수면을 진단합니다.



### 뇌척수액 검사

뇌척수액의 hypocretin(orexin)의 농도가 낮아져 있음을 확인하여 진단하기도 합니다.

## 기면증의 치료

과다 수면으로 인해 업무 능력이 떨어질 뿐 아니라, 위험에 빠지기도 하므로 빨리 치료해야 합니다. 학생의 경우는 치료를 빨리 받지 않으면 학습장애가 초래 될 수 있습니다.

### 1. 약물

낮의 졸림을 줄여주는 각성제와 탈력발작을 예방하는 약물들이 도움이 됩니다.

### 2. 행동 치료

기상과 취침시각을 일정하게 합니다. 한두 번 15~20분의 낮잠을 계획적으로 자도록 합니다. 각성제는 낮잠 후에 복용하는 것이 더 좋습니다.

### 3. 주의할 점

운전, 요리 등의 잠재 위험을 갖는 작업은 졸림이 없고 정신이 가장 명료할 때 하도록 계획 하시고, 작업 전에는 낮잠과 약물복용에 더욱 신경 쓰세요. 졸릴 때에는 위험한 작업을 하지 마세요!

### 4. 주변 사람들의 이해

낮에 조는 것이 게을러서가 아니라 치료가 필요한 질환이라는 것을 이해시키고, 낮잠을 자거나 위험에 처할 만한 작업을 피하도록 배려 받는 것이 필요할 수 있습니다.