

흔한 수면 장애들

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day

수면 장애란 잠들기가 어렵거나, 자주 깨거나, 잠에서 깨어나기 어려운 경우입니다. ✓다음과 같은 진술이 귀하에게 적용되는 경우 체크하십시오.

- 나는 자주 충분한 수면을 취하지 못합니다.
- 나는 편안한 수면을 취하지 못합니다.
- 나는 가만히 앉아 있거나, 텔레비전을 보거나 또는 읽을 때 깨어있는 데 어려움이 있습니다.
- 나는 운전 중 잠에 들거나 또는 매우 피곤합니다.
- 집, 직장 또는 학교에서 집중하는 데 문제가 있습니다.
- 직장이나 학교에서 일이나 공부하는 데 문제가 있습니다.
- 나는 종종 다른 사람으로부터 내가 피곤해 보인다는 말을 듣습니다.
- 나는 감정을 조절하는 데 어려움이 있습니다.
- 나는 반응이나 응답이 느린 것 같다고 느낍니다.
- 거의 매일 낮잠을 자야 할 것 같다고 느낍니다.

진술들 중 하나라도 체크했다면 귀하에게는 수면 문제가 있을 수 있습니다.

수면 문제의 원인들

수면 문제는 여러 가지 이유로 발생할 수 있지만, 더 일반적인 원인들은 다음과 같습니다:

- 일반적으로 잠을 자는 시간에 야간 근무를 하는 것과 같은, 수면-기상 주기의 변화
- 편안함을 느낄 정도로 충분한 수면을 취하지 않고 하루 종일 깨어 있음

- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

- 천식, 심부전, 또는 통증 및 특정 약물과 같은, 건강 문제들
- 알코올, 카페인 또는 니코틴 복용
- 수면 장애

일반적인 수면 장애 유형들

불면증

불면증에는 수면, 수면 유지의 어려움 또는 아침에 너무 일찍 일어나는 문제들이 포함됩니다. 불면증을 유발할 수 있는 요인들은 다음을 포함합니다:

- 질환
- 슬픈 감정
- 스트레스
- 카페인
- 알코올 또는 약물
- 특정한 약
- 심한 흡연
- 다음과 같은 잘못된 수면 습관들:
 - 낮잠
 - 소음이 많거나 밝은 곳에서 수면
 - 너무 일찍 취침
 - 침대에서 깬 채로 너무 많은 시간 소비

가능하면 귀하의 불면증을 유발할 수 있는 요인들을 바꾸십시오. 취침 시간을 일정하게 유지하십시오. 카페인, 술, 담배를 자제하십시오.

일 주에 3회 이상, 수면 문제가 한 달 이상 지속되면 의사와 상의하십시오.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

수면 무호흡증

수면 무호흡증은 수면 중에 때때로 호흡이 멈출 때 발생합니다. 이것은 인후 뒤쪽의 근육들이 이완되고 수면 중에 혀가 뒤로 떨어져, 기도를 좁히기 때문에 가장 자주 발생합니다. 호흡이 멈추는 시간은 몇 초에서 몇 분까지 다양합니다. 이 때, 산소가 몸으로 충분히 공급되지 못합니다. 수면 무호흡증은 매일 밤 여러 번 발생할 수 있습니다. 치료되지 않은 수면 무호흡증은 고혈압을 유발하고 뇌졸중이나 심장 마비의 위험을 높일 수 있습니다.

가족이 귀하가 수면 중에 큰 소리로 코를 골거나 질식하거나 헐떡거리는 소리를 내거나 호흡이 부족한 것을 발견하면 귀하의 의사를 만나십시오. 귀하께서 인지할 수 있는 다른 징후로는 낮에 잠이 들거나 아침에 일어났을 때 기운이 없는 것입니다. 수면 무호흡의 치료 방법은 수면 중에 기도를 열어 두는 것을 포함합니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 수면 중 귀하의 호흡 변화를 확인하기 위한 수면 연구
- 체중 감량
- 금주
- 지속 기도 양압기(CPAP)를 사용하여 수면 중에 기도 열기

기면증

기면증은 낮 동안 깨어있는 데 어려움을 겪습니다. 기면증이 있는 사람은 활동 중에 갑자기 잠들 수 있습니다. 치료에는 주간 깨어있는 데 도움이 되는 약을 복용하는 것이 포함됩니다.

하지 불안 증후군

하지 불안 증후군은 밤에 흔히 느끼는 다리 불편함입니다. 불편함은 다리를 움직일 때만 나아지는 서서히 저려움, 가려움 또는 기어가는 느낌처럼 느껴질 수 있습니다. 하지 불안 증후군은 불면증과 주간 졸음을 유발할 수 있습니다.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

문제를 관리하는 방법에 대해 의사와 상의하십시오. 스트레를 풀거나 온수 목욕, 마사지, 스트레칭 운동은 근육을 완화시켜 줄 수 있습니다. 다리가 너무 불편하여 수면 장애가 심각하면 약을 처방받을 수 있습니다.

야경증

야경증은 사람이 비명, 혼란 또는 당황과 함께 갑자기 깨어날 때 발생합니다. 야경증은 낮에 복용한 약으로 치료합니다.

몽유병

몽유병은 사람이 자면서 행하는 걷기와 같은 모든 활동입니다. 그 사람은 종종 그 활동을 기억하지 못합니다. 몽유병자를 깨우는 것은 위험하지 않지만, 몽유 증상 중에 부상을 입을 수 있습니다. 문으로 향하는 계단을 막고 걸려 넘어지는 것을 방지하기 위해 장애물을 치우는 등 몽유병자를 부상으로부터 안전하게 보호하십시오. 몽유병에 대한 안전 문제가 있거나 또는 자주 발생하는 경우 의사와 상담하십시오.

수면 문제 증상이 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오. 의사는 문제 관리 방법에 대하여 상담하고 필요하면 수면 연구를 추천할 수 있습니다. 수면 연구란 밤에 잠을 자는 동안 두뇌 활동, 심장박동수, 다리 움직임, 산소량, 호흡 등을 6-8시간 기록하는 일입니다.