

발작과 수면 (Epilepsy and Sleep)

수면에 대해

나는 늘 피곤하고 밤에 잘 잘 수 없는 것 같아라고 말하는 자신을 발견한 적이 있는가? 우리 대부분은 뒤척이며 필요하다고 알고 있는 수면을 취하기 위해 애쓰는 것이 어떤 것인지 안다. 수면 부족은 다음 날 우리를 피곤하고 짜증나게 할 수 있다.

발작이 있는 사람이라면 수면 부족이나 수면 곤란은 더 큰 영향-높은 발작 가능성-을 준다.

의사들은 수면과 발작이 여러 면으로 관련 있다는 것을 밝히고 있고, 그 중 일부는 놀랍다. 그들은 수면의 어떤 단계는 다른 단계 보다 더 발작을 유발할 가능성이 있다는 것도 알아내었다.

발작에 대해

발작이란 당신이 통제할 수 없는 의식, 행동이나 감정의 갑작스런 변화이다. 발작이 일어난다는 것은 뇌를 작동케 하는 전기 체계에 무언가가 영향을 미쳤다는 표시이다. 1~2 분 동안 발작이 뇌가 몸의 다른 부분을 통제하는 방식을 바꾼다.

발작 중에 사람은 쓰러지고 몸을 떨거나 의식을 잃거나 통제할 수 없이 몸을 떨거나 갑작스럽게 근육을 움직일 수 있다. 때때로 발작이 일어나면 의사는 간질이라고 한다. 간질을 발작 장애라고도 한다.

간질은 약물로 치료한다. 약을 매일 복용하면 대부분의 환자는 발작이 잘 조절된다. 발작을 막는 다른 방법은 발작이 잘 일어나게 하는 요인들을 찾아내는 것이다.

수면 부족이나 수면 방해는 그 중의 하나이다. 우리들 중 일부에게는 좋은 수면은 좋은 삶, 즉 보다 적은 발작을 의미할 수 있다.

수면과 발작

수면은 발작에 영향을 미칠 수 있고 발작은 수면에 여러 면으로 영향을 줄 수 있다. 어떤 이들은 수면 중에만 발작을 한다. 어떤 이들은 아침에 깨 직후 더 많이 발작이 일어난다. 어떤 이들은 자면서 깨닫지 못한 채로 발작을 한다. 그들 모두 가끔 아침에 근육통과 깨물린 혀를 느끼며 깨어난다는 것을 안다.

수면은 어떻게 작용하나

우리가 잠잘 때 뇌가 작용하는 방식이 특수하게 변한다. 이 변화가 어떤 사람들에게는 더 많은 발작을 일으킨다.

의사들은 다른 종류의 수면이 있다고 알아냈다. 한 종류의 수면 중에 우리 눈은 눈꺼풀이 닫힌 채로 앞뒤로 빨리 움직인다. 이는 REM (빠른 안구 운동) 수면이라 한다. 간질 환자는 이 수면 단계에서는 덜 발작을 일으킬 것이다.

다른 종류의 수면은 더 깊은 잠이다. 수면 중에 발작을 하는 사람은 깊은 수면 중에 더 발작을 할 것이다.

수면 방해

간질 환자가 수면 없이 오랜 시간을 보내면, 더 발작을 일으킬 것이다. 그래서 무슨 일이 깊은 밤잠을 설치게 할 수 있는지 아는 것이 도움이 된다.

어떤 이들은 크게 코를 곤다. 다른 이들은 수 초간 호흡을 멈춘다. 그들은 밤에 여러 차례 이렇게 한다. 이를 수면 무호흡이라 한다. 연구는 많은 간질 환자가 수면 무호흡도 가지고 있다는 것을 보여 준다. 어떤 경우 이는 발작을 막기 위해 복용하는 약 때문에 일어난다. 심한 코골기나 수면 중단 둘 다 고요하고 편안한 수면을 방해한다. 이는 발작을 부를 수 있다.

당신이나 당신이 사랑하는 이가 밤에 발작을 한다면 의사와 확인하라.

당신이 코를 심하게 골거나 호흡을 멈춰 수면을 방해하고 아침에 피곤하다면 의사와 상담하라. 의사는 이런 상황을 다루는 방법을 제시할 것이다. 심한 코골기나 호흡 중지를 치료하면 수면의 질이 향상된다. 좋은 수면은 발작을 덜 일으키게 할 수 있다.

치료법의 변경

간질 환자는 발작을 막기 위해 이미 약을 복용한다. 이들이 밤에 발작을 한다면 의사는 복용 시간과 방법을 바꾸도록 제안할 수 있다. 예를 들어 의사는 잠자리 직전 복용하는 약의 용량을 늘릴 수 있다. 낮 동안의 고용량은 일상 생활을 잘하기에는 너무 졸음이 오게 할 수 있다. 그러나 밤 동안의 고용량은 편안한 잠을 위해 필요한 것일 수 있다.

피해야 할 일

발작, 코골기, 호흡 정지만이 수면을 방해하는 것이 아니다.

늦게 잠자리에 들거나 카페인 등 음료를 마시거나 밤 늦게 많이 먹으면 밤에 잘 자기 힘들 수 있다.

술을 마시면 잠 드는데 도움이 되나 아침에 몇 시간 늦게 일어나게 될 수 있다.

앞을 내다보기

밤에 발작이 있었거나 잘 자지 못했고 피곤하고 하루 종일 지쳤다면 다가올 밤에는 잘 잘 것이다. 의사들은 일부 수면 문제가 발작에 기인한다는 것을 안다. 그리고 그 수면 문제가 발작을 가져온다.

좋은 수면을 위한 조언

- 잠들기 전 온수욕이 수면에 도움이 된다.
- 불을 끄기 전에 잠시 책을 읽어라.
- 시끄러운 데서 산다면 잠들기 위해 귀마개를 하라.
- 잠잘 시간에 이완 운동을 하거나 편안한 음악을 작은 소리로 들어라.
- 편안한 매트리스를 사라.

2009년 1월 간질 재단의 허락을 얻어 수정

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com