

## 광과민증과 발작 (Photosensitivity and Seizures)

광과민증은 비정상적인 빛에 대한 임상 또는 뇌파검사 상의 반응이다. 광과민성 발작은 어떤 세기의 또는 어떤 시각 패턴의 번쩍이는 빛에 노출되면 유발된다.

광과민성 발작은 깜빡이거나 회전하는 영상이 나오는 텔레비전 화면, 컴퓨터 모니터, 어떤 비디오 게임이나 빠른 번쩍임이나 여러 색들이 바뀌는 패턴이 나오는 TV 방송 또는 시각 화재 경보기 같은 강한 스트로보 빛에 노출되면 일어날 수 있다. 또한 햇빛, 특히 물에 비쳐 어른거리거나 나무나 블라인드 사이로 깜빡이는, 같은 자연의 빛으로 유발될 수도 있다. 어떤 시각 패턴은, 특히 대조되는 색의 띠, 발작을 일으킬 수 있다.

많은 사람들이 발작을 하기까지는 자신이 깜빡이는 빛이나 어떤 패턴에 민감한지 모른다. 발작이 어떤 빛에 관련된 조건에 의해 일어날지라도 결코 발작이 반복해서 일어나는 질병인 간질로 진행되지 않을 수도 있다. 빛에 의해 곤란을 겪는 많은 사람은 두통, 메스꺼움, 어지러움 등의 증상을 겪을 뿐 발작으로 진행되지는 않는다.

간질 환자 중 3~5%만이 빛이나 패턴으로 발작이 유발된다고 추정된다. 광과민성 간질은 대개 20 세 이전에, 가장 흔히는 15~19 세 사이에 시작된다. 남성보다 여성에게 광과민성 간질이 많다. 이 질병에는 유전적 요인도 존재한다.

발작을 가장 유발할 가능성이 높은 번쩍이는 빛의 주파수나 속도는 사람에 따라 다르다. 일반적으로 발작을 가장 유발할 가능성이 높은 번쩍이는 빛의 주파수는 초당 5~30 회(헤르츠)이다.

광과민성의 기질은 대개 번쩍이는 빛에 대한 뇌파 검사 반응의 기록이나 개인적 경험으로 밝혀진다. 사람마다 다르니, 번쩍이는 빛에 발작을 일으킬 가능성이 있는지 가정이나 전문의에게 문의하라.

### 광과민성을 가진 사람을 위한 조언:

#### 텔레비전 화면

- 텔레비전을 환하게 불을 밝힌 방에서 봐서 텔레비전 빛과 방의 빛 사이의 대조를 줄여라.
- 화면의 밝기를 낮춰라.
- 가능하면 화면에서 멀리 떨어져라.
- TV 와 너무 가까워지지 않도록 채널 변경 시 리모콘을 써라.
- 오래 시간 시청하지 마라.
- TV 시청 시 눈부심을 막도록 편광 선글라스를 써라.

#### 비디오 게임

- 조명이 잘 된 방에서 하고 화면에서 최소한 60 cm 이상 떨어져 앉아라.
- 화면의 밝기를 낮춰라.
- 아이가 피곤하면 게임을 못하게 하라.
- 게임 중 자주 휴식을 취하고 가끔 화면에서 고개를 돌려라.
- 게임 중 일정 간격으로 한 눈을 교대로 가려라.
- 이상하거나 색다른 느낌이 들거나 몸이 떨리기 시작하면 게임을 꺼라.

## 컴퓨터 모니터

- 깜빡이지 않는 모니터를 써라(LCD 나 평면 모니터).
- 모니터 눈부심 방지 가리개를 써라.
- 화면의 눈부심을 줄이기 위해 눈부심 방지 안경을 써라.
- 컴퓨터 관련 업무 중 자주 휴식을 취하라.

## 주변 환경의 강한 빛에 노출

- 한 손으로 한 눈을 가리고 직접 조명에서 고개를 돌려라.

종종 스트로보 빛의 번쩍이는 속도는 제한되지만, 일부 광과민증 간질환자는 발작을 유발할 수 있는 스트로보 빛을 볼 수 있다. 스트로보 등이 있는 클럽이나 번쩍이는 빛을 볼 것 같은 다른 장소(일부 놀이 공원의 명소)에서는 조심해야 할 수도 있다. 스트레스, 흥분, 술이나 피로 같은 다른 유발요인이 발작을 일으킬 가능성도 있다. 번쩍이거나 깜빡이는 빛이 예고 없이 오면, 즉시 손바닥으로 한 눈을 가려라.

광과민증 간질에 대한 온라인 책자는 [www.epilepsy.org.uk/info/photosensitive](http://www.epilepsy.org.uk/info/photosensitive) 에서 볼 수 있다.

2009 년 1 월 회람 승인

**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](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**