

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

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. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

흔한 수면 장애들

수면 장애란 잠 들기가 어렵거나, 자주 깨거나, 잠에서 깨어나기 어려운 경우입니다. 가장 흔한 수면 장애들은 다음과 같습니다.

불면증

불면증 종류로는 잠 들기가 어렵거나, 자주 깨거나, 또는 아침에 너무 일찍 깨는 경우입니다. 불면증의 이유로는:

- 질환
- 슬픈 감정
- 스트레스
- 카페인
- 알코올이나 약물
- 약
- 심한 흡연
- 잘못된 수면 습관들 중:
 - ▶ 낮잠
 - ▶ 소음이 많거나 불이 밝은 곳에서 수면
 - ▶ 너무 일찍 취침
 - ▶ 침대에서 깬 채로 너무 많은 시간 소비

가능한 불면증의 원인이 되는 점들을 시정하십시오. 일 주에 3 회 이상 수면 문제가 한 달 이상 지속되면 의사와 상의하십시오. 취침 시간을 일정하게 유지하십시오. 카페인, 술, 담배를 자제하십시오.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring 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 involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- 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.

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. See your doctor if you have these signs.

수면 무호흡

수면 무호흡은 수면 중 호흡이 멈추는 경우입니다. 호흡이 멈추는 시간은 몇 초에서 길게는 1분까지 갑니다. 이 때 산소가 몸으로 충분히 공급되지 못합니다. 수면 무호흡은 하루 밤에 수 차례 발생합니다. 잘 때 코를 심하게 골거나 호흡이 중단되거나 하면 의사와 상의하십시오. 다른 증상으로는 낮에 잠을 자고 아침에 일어날 때 개운치 않은 경우입니다. 수면 무호흡의 치료 방법으로 수면 중에 기도를 열어주는 것입니다. 이 방법을 택하면:

- 더 많은 검사
- 체중 감소
- 알코올 자제
- 지속성 양압 흡입기(CPAP)를 사용하여 수면 중에 기도를 열어줌

기면증

기면증이란 낮에도 너무 졸려 정신을 차릴 수 없는 장애입니다. 기면증이 있는 사람은 활동 중에도 갑자기 쓰러져 잠이 들 수 있습니다. 치료 방법으로는 낮에 깨어있기 위해서 약을 먹습니다.

야경증

밤에 깜짝 놀라 일어나 소리를 지르거나, 혼동이 되거나, 공포에 질리는 현상입니다. 야경증은 낮에 약을 복용하여 치료합니다. 아래와 같은 증상이 있으면 의사를 만나보십시오.

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.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. 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.

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.

몽유병

몽유병이란 수면 중에 걸어다니는 활동입니다. 깬 후에 보통은 자신의 행동을 기억하지 못합니다. 흔들어 깨워도 위험하지는 않지만, 수면 중에 걸어다니다가 부상을 당할 수 있습니다. 층계 내려가는 길을 차단해 둔다던가 또는 걸려 넘어지지 않도록 장애물을 치워서 부상을 예방하십시오. 몽유병 증상 때문에 안전상에 문제가 있거나 자주 발생하는 경우 의사와 상담하십시오.

하지 불안 증후군

하지 불안 증후군은 주로 밤에 다리에 불편한 감각이 일어납니다. 벌레가 기어다니는 듯한 감각이 느끼면서, 다리를 움직이면 좀 나아집니다. 하지 불안 증후군은 불면증을 야기하고 낮에 졸립게 만들 수도 있습니다. 하지 불안 증후군의 원인과 치료는 아직 알려지지 않았습니니다. 어떻게 하면 문제를 관리할 수 있는지 의사와 상의하십시오. 스트레칭 풀거나, 온수 목욕, 마사지, 스트레칭 운동은 근육을 완화시켜 줍니다. 다리가 너무 불편하여 수면 장애가 심각하면 약을 처방 받을 수도 있습니다.

수면 장애 증상이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오. 의사는 문제 관리 방법에 대하여 상담하고, 필요하면 수면 검사를 추천할 수도 있습니다. 수면 검사란 밤에 잠을 자는 동안 두뇌 활동, 심장박동수, 다리 움직임, 산소량, 호흡 등을 6-8 시간 기록하는 일입니다.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.