

o 이갈기

밤에 이갈기는 보통 치열 교합 문제가 원인 이기 보다는 오히려 반각성시 몽롱 한 상태의 장애의 하나로 생각되고 있다.

수면 연구가들에 의하면, 각성시에 특징적인 알파( $\alpha$ )형 뇌파가 나타나는 비교

적 얕은 잠을 자는 stage2에서 이갈기가 발생한다고 한다. 때로 이갈기와 함께 심박수가 증가하고 몸을 뒤척이기도 한다.

밤에 잠잘때 이를 가는 사람은 낮잠을 잘때도 이를 가는 경우가 있다. 소아 가운데는 이갈기가 아주 흔하지만 사춘기가 되면 보통 없어진다.

### 성인의 수면 장애

#### a. 수면시 발기 장애

건강한 남성이라면 수차례의 수면시 음경 발기는 일반적인 현상이다. 수면시 음경 발기 회수는 나이에 따라 차이가 있는데, 예를 들면, 30세 남성의 경우 하루밤에 200분에서 80세 노인의 경우 100분 이하에 이르기까지 다양하다.

각성시의 발기 불능이 기질적 원인 때문이라면, 수면시에 정상적인 발기현상은 나타나지 않는다. 그러나, 발기 불능이 심인성인 경우는 수면시에 정상적인 음경발기가 있다. 발기 불능을 경험하고 있는 남성의 경우 수면시 발기 상태를 관찰

• 건강정보 •

## 소아와

## 성인의

## 수면장애

함으로서 성기능 장애를 효과적으로 치료할 수도 있다.

#### b. 발기통(painful erections)

극소수 이긴 하나 일부 남성은 REM 수면에서 정상적인 음경 발기가 있을때 심한 통증을 경험하기도 한다. 도려내는 듯한 심한 통증으로 잠이 깨기도 하지만 통증이 다

음날 까지 지속되지는 않는다.

또 각성시의 발기에 영향을 미치지 않는다. 수면시 발기통은 뚜렷한 기질적 원인 없이도 올수 있으나 때로는 성기의 기질적 결함이나 질환이 있는 경우도 있다.

#### c. 수면시 두통

극소수의 사람은 수면시 머리가 깨어지는 듯한 심한 두통을 경험한다. 이러한 두통을 의학적으로는 "혈관성"(vascular)두통이라 하는데 뇌 동맥이 있기 때문에 고통이 극심하다. 남성보다 여성 가운데서 빈발한다. 사춘기 이전에는 이런 증상이 나타나지 않으며, 가족력이 있다.

수면에 연관된 두통에는 2가지 유형이 있는데, 그 중 하나는 cluster headache (군발두통)로 수면중에 나타난다. 이런 두통이 있을때 통증으로 잠이 깨거나 아니면 아침에 일어날때 두통을 느끼기도 한다. 이러한 두통은 4시간 정도 지속되는데 일주에 한두번 정도 발생한다.

