

• 건강정보

c. 야뇨증

소아 가운데서 흔히 볼수 있으면서도 아이를 매우 당황하게 만드는 것중의 하나이다.

대부분 4세 정도가 되면 스스로 방광을 조절할수 있게 된다. 만약 그렇지 못한

경우에는 뇨도 내지 뇨관 폐색 또는 방광 기형등과 같은 기질적인 원인이나 중추 신경계나 방광의 미성숙등이 원인인 경우도 있다.

그러나 야뇨증은 이미 대소변 가리기 훈련을 받은 어린이 가운데서 더욱 흔히 볼수 있는데, 야뇨증은 어린아이의 수면-각성 주기의 변화나 어떤 외부적인 스트레스등에 대한 반응으로 나타난다. 소아의 약 10% - 15%는 약 5세 정도까지 야뇨증이 있으며, 12세 아동중에는 약 3%가 야뇨증이 있다. 야뇨증이 있는 어린 아이는 보통 깊은 잠을 자는 경향이 있다.

오늘날, 수면전문가에 따르면 몽유병이나 야경증과 같이 야뇨증 역시 수면과 각성간의 이행기 장애의 하나로 보고 있다. 꿈은 REM 수면에서만 꾸기 때문에, 일반적으로 생각하고 있는 바와 같이 야뇨증은 꿈을 꾸대로 나타나는 생리 현상이 아니라 오히려 야뇨증이 있는 다음 꿈을 꾸게 된다.

야뇨증이 있는 다음에 어린아이가 겪는 당혹감이나 번거로움 때문에 창피감과 죄책감을 느낄수 있고 이것이 문제를 더욱 심각하게 만들수 있다. 야뇨증이 있

소아와

성인의

수면장애

는 아이가 야뇨를 가거나 다른 곳에서 잠을 자야하는 경우가 생기면 의사는 보통 imipramine을 처방해 준다. imipramine은 항우울 효과 보다는 방광 자극을 줄이는

작용을 함으로서 야뇨증 방지에 효과를 보이는 것으로 생각되고 있다. 야뇨증 치료를 위해 행동 치료를 병용하기도 한다.

d. 간질성 발작(epileptic seizures)

간질환자의 약 4분의1은 밤에만 간질 발작이 일어난다. 그리고, 약 30% - 40%는 각성상태와 수면시에 간질발작이 일어난다. 수면에 연관된 발작은 모든 연령층에서 볼수 있지만, 특히 소아 가운데서 흔하다.

e. 머리박기

잔뜩 움추린채로 자고 있던 4살 짜리 아이는 머리를 베게에 대고 세차게 박기 시작한다. 거의 매일 밤마다 이런 행동을 하나의 의식처럼 행한다. 자면서 머리를 박는 아이는 통상 지진아 이거나 그렇지 않으면, 부모의 불화 또는 학교에서나 친구들 가운데서 앞서고자 하는 압박을 느끼는 등 어린아이의 생활에서 스트레스를 받고 있는 경우이다.

수면시 머리박기(어떤 경우는 몸 전체를 움직임)는 소아에게 지속적인 영향을 미치는 것은 아니며, 손가락 빨기와 같이 자라면서 없어지는 것으로 보인다.