

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

제 5 권 제 5 호

2007 년 1 월

## 아동 및 청소년의 수면 장애

대략 25%의 아동이 아동기에 수면 문제를 경험하게 됩니다. 아동에게 영향을 미치는 수면 문제의 종류는 보다 일반적인 형태의 수면 거부나 불안에서부터 가끔씩 발생하는 기면증이나 폐쇄성 수면 무호흡증과 같은 원발성 수면 장애에 이르기까지 그 빈도와 정도 면에서 매우 다양합니다. 주요 증상에 관계 없이 부모들은 종종 자녀가 수면 곤란을 느끼고 있다고 보고하고 있으며, 이러한 보고는 놀랍게도 미취학 아동의 최대 50%, 학령기 아동의 30%와 청소년기 학생의 40% 정도가 수면 곤란을 겪고 있는 것으로 파악된 연구 결과와 일치합니다. 청소년들의 자기 보고에 기반한 연구에 따르면, 상습적 또는 장기간 걸쳐 밤에 깨거나 과도한 주간 졸음증, 잠을 자도 잔 것 같지 않거나 쉽게 잠이 들지 않는 증상, 좀 더 자야 할 주관적인 필요성을 느끼는 등, 청소년의 최대 3분의 1이 적어도 가끔씩이라도 수면에 문제를 겪게 됩니다. 때로는 일시적인 증상으로 그치지만, 이러한 문제들은 전 아동기에 걸쳐 대개 좋아졌다 나빠졌다를 반복하다가 눈에 띄게 안정화 됩니다. 전반적으로 수면 문제는 발생률이 매우 높은 데도 불구하고, 일차 진료 기관에 그 문제로 찾아오는 경우는 흔치 않아 진단과 치료를 받지 못하는 경우가 많습니다.

## 수면 장애의 신경인지적 영향

수면 손실과 수면 방해 또는 "수면 분절 (sleep fragmentation)"이 아동의 신경인지 발달에 치명적인 결과를 초래한다는 사실은 이미 확인되었습니다. 학업 부진, 학습 및 기억과 관련된 문제들이 폐쇄성 수면 무호흡증 (Obstructive Sleep Apnea Syndrome: OSAS)을 겪는 아동에 관한 다수의 연구에서 보고된 바 있습니다. 일례로, OSAS에 걸린 아동은 수면 중에 기도가 완전 또는 부분적으로 폐쇄되는 현상이 반복되어 자주 깨게 되고 호흡에 방해를 받게 됩니다. 코골기와 OSAS를 갖고 있는 아동에게서 주의력 결핍/과잉 행동 장애 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: ADHD)에서 발견되는 것과 유사한 과잉 행동, 주의력 결핍 및 파괴적 행동 등이 발견되는 사례도 점차 증가하고 있습니다. 주기적 사지 운동 장애 (Periodic Limb Movement Disorder: PLMD)와 사지 불안 증후군 (Restless Legs Syndrome: RLS)이 있는 일부 아동에게서도 이와 유사한 행동 변화가 발견됩니다. 이러한 장애들은 사지의 움직임과 호흡 방해로 뇌를 각성 상태에 빠뜨려 수면 분절 효과를 일으키는 것으로 알려져 있습니다. 또한 사지의 움직임 때문에 뇌가 자주 각성 상태에 빠져드는 아동이 그러한 질병이 없는 아동에 비해 ADHD의 증상이 더 심하게 나타나는 것으로 생각되고 있습니다.

## 일반적인 수면 장애

아동과 청소년에게 영향을 미치는 보다 일반적인 수면 장애에는 다음과 같은 것이 있습니다:

- **수면 호흡 장애.** 일반적으로 전체 아동의 1~2%가 OSAS에 걸릴 수 있으며, 아동의 7~12%가 단순 코골이 문제를 갖게 될 것으로 추정됩니다. 심각한 수면 호흡 장애의 경우 가장 일반적인 치료 방법은 구개편도적출술입니다. 이 방법으로 병에 걸린 아동의 80%를 치료할 수 있습니다. 수술을 통해서 산소 공급을 막는 장벽을 제거하여 수면 중에 원활하고 효과적으로 호흡할 수 있게 합니다.
- **불면증.** 소아 불면증의 발병률은 전체 소아과 인구의 1~6% 정도를 차지하며, 신경발달, 만성적인 의학적 정신적 질병을 가진 아동에게서 더욱 많이 나타나는 것으로 추정되고 있습니다. 잠을 자기 싫어하거나 밤에 자꾸 깨는 증상까지 포함한다면, 미취학 아동의 수면 방해 행동 발생률은 25% 내지 50%에 육박하게 됩니다. 대부분의 불면증의 경우, 때로는 행동적인 접근과 약물 치료가 보장되어야겠지만, 적절한 수면 위생만으로도 훌륭한 치료가 될 수 있습니다.
- **기민증.** 미국에서는 비교적 드물지만 미국인 2,000명 중에 한 명 꼴로 기민증이 발생하며, 그 빈도는 문화권마다 다릅니다. 예를 들어, 이스라엘의 경우에는 발병률이 500,000명 당 1명으로 되어 있지만,

일본의 경우는 대략 600명 중에 1명꼴입니다. 이러한 편차는 유전적 취약성과 질병 전파 패턴 때문인 것으로 생각됩니다. 일반적인 치료법으로는 다양한 행동 전략의 사용과 약물 치료가 있습니다.

- **비렘 사건 수면 (Non-REM Parasomnias).** 사건 수면은 비렘 수면 중에 발생하는 신체적 이상 행동으로, 몽유증 (자면서 걸어다니기), 야경증, 잠꼬대 (자면서 말하기), 야뇨증 (오줌싸기), 이갈이 (턱 갈기), 몸을 반복해서 움직이는 장애 등이 있습니다. 아동기에 최소한 한 가지 형태의 사건 수면 질환을 경험하게 될 확률은 매우 높아서 거의 80%에 달합니다. 치료 방법은 사건 수면의 종류와 원인에 따라 다르지만 일반적으로 행동 개입과 약물 치료 등입니다.

### 부모로서 어떻게 할 것인가?

자녀가 겪고 있는 일부 수면 문제는 행동 치료 및 약물 치료와 같은 치료 목적의 적극적인 개입이 필요합니다. 귀 자녀의 수면이 걱정스러운 분은 주치의나 아동 및 청소년 정문 정신과 의사와 상담하십시오. 하지만 좋은 소식은 대부분의 모든 수면 장애가 실제로 개선이 되며, 일부는 일단 바람직한 수면 위생만 따라 준다면 완전히 없어진다는 것입니다. 수면 위생은 언제나 편안한 수면과 휴식을 가져올 수 있는 방법으로 거의 모든 아동과 성인이 실시하고 있는 단순하고 상식적인 여러 가지 행위들을 포괄하는 일반 용어입니다. 대표적인 권고사항은 다음과 같습니다:

- 자녀의 잠자는 시간과 일어나는 시간을 규칙적으로 정하고 주말에도 지키도록 합니다.
- 매일 운동을 하게 합니다 (하지만 잠자기 4시간 안에는 하지 않습니다).
- 카페인, 담배, 술 등은 절대 섭취해서는 안 됩니다. 이러한 물질은 수면을 빼앗아 가거나 수면 사이클에서 특정한 단계를 방해합니다.
- 자녀를 재우기 전에 뜨거운 물에 목욕을 하거나 책 읽기 등 긴장을 풀어주는 시간을 갖습니다.
- 해가 뜨면 일어나고, 일어나서는 햇빛을 보게 합니다. 굳이 바깥으로 데리고 나가라는 게 아니라 커튼이나 블라인드를 열어 해가 집 안으로 들어오게 합니다. 햇빛은 언제 잠이 오고, 언제 일어나야 하는지를 알려 주는 뇌의 일부분인 생체 시계를 움직이고 재조정하는 데 도움을 줍니다.
- 자녀가 자는 방이 너무 덥거나 춥지 않도록 합니다.
- 침대는 잠자는 곳으로만 이용하여 오직 잠만 자는 곳으로 연상하게 하십시오. 침대를 책을 읽는 곳으로 사용하지 마십시오. 그리고 자녀가 침대에서 텔레비전을 보게 하지 마십시오.

**NYU 아동 연구 센터의 제스 샷킨 (Jess Shatkin) 박사(M.D., MPH)에 의해 작성됨. 상담 문의는 전화 (212) 263-6622 번으로 하십시오.**

### **NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여**

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org) 를 방문하시기 바랍니다.

**AboutOurKids.org**

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는 NYU 아동 연구 센터 577 First Avenue New York, NY 10016

이 가정통신문은 조셉 힐레이(Joseph Healey) 씨의 적극적인 지원을 받았습니다.