

# 밤새 뒤척이며 잠들기 어려운 하지불안증후군



## 건강 바로 알기 하지불안증후군

김성재

조선대병원 수면센터 교수

#다리를 움직이지 않으면 발레가 피부 안에서 기어다니는 것 같아요.

#내 다리가 뒹구는 거라고 얘기하는 것 같아요. 따를 수밖에 없어요.

#자리에 누우면 도마뱀 한 마리가 내 다리를 붙잡고 꼭두각시처럼 맴돌고 흔드는 것 같아요.

위와 같은 생각이 들었거나 이 같은 말을 해 본 적이 있는가? 일반인에겐 과장하게 들리겠지만, 실제 이 질환을 가지고 있는 환자들에게는 너무나도 생생한 말들이다.

◇하지불안증후군이란=운동 장애의 하나로 잠자리에서 다리를 움직이고 싶은 강한 욕구를 느끼는 장애이다. 증상은 사람마다 다르다. 대개의 증상은 말로 표현하기가 힘든 경우가 많다. 많은 사람들이 다리가 '근질거린다'거나 '뭔가 기어다닌다'라고 말한다.

쥐가 낫을 때 고통과는 다른 종류의 것이다. 이런 불편한 감각은 대개 종아리 부근에 가장 많이 나타난다. 앉아 있거나 가만히 누워 있을 때 심해지며 다리를 꼭 껴거나 이리 저리 움직이면 조금 나아지는 것을 느낄 수 있다. 어떤 사람들은 비슷한 증상을 팔이나 신체 다른 부위에서 느끼기도 한다.

어떤 사람들은 특정한 때에만 증상을 겪고 어떤 사람들은 규칙적으로 경험한다. 증상이 밤에 생기면 지속적으로 다리를 펴거나 움직이게 되는데, 이

야간에 종아리 부위 집중 발생

미네랄·철분 부족 시 위험 높아

유전 가능성 있고 술·담배 영향도

마사지·온열요법 등 증상 완화효과

로 인해 잠이 들거나 수면을 유지하는데 어려움을 겪게 된다.

졸음은 하지불안증후군의 증상들 중 하나에 불과하다. 하지불안증후군으로 인해 낮 동안에 자동차나 비행기로 이동하는 데 어려움을 겪는 사람들도 있다. 왜냐하면 오랜 시간 동안 가만히 앉아 있기가 힘들기 때문인데 마찬가지로 영화관이나 공연장 혹은 사업 회의에서 장시간 앉아 있는 것도 힘들 수 있다. 또한, 수면 부족과 주간 활동의 제약으로 인해 불안이나 우울 증상이 발생할 수도 있다.

환자 대다수가 주기적인 사지 운동 증상을 가지고 있다. 이 증상은 대개 엄지 발가락을 펴면서 발목이나 무릎, 혹은 고관절을 위로 구부리는 운동과 함께 나타나는데 환자들은 이런 증상을 반사 혹은 발차기로 묘사하기도 한다. 주기적 사지 운동은 대개 일정한 간격을 두고 20~40초마다 나타나며, 야간 시간의 전반부에 집중적으로 나타난다.

◇하지불안증후군은 얼마나 흔한가요?=하지불안증후군은 건강한 사람에게도 나타난다. 남녀 불문하고 어떤 나이대에서도 나타날 수 있으며, 100명 중 5~15명은 일생에 적어도 한 번 증상을 경험하는 것으로 알려져 있다.

특별한 이유 없이 증상이 생겼다가 사라지기도 하는데 남자보다 여자에서서 그리고 나이가 들수록 자주 생긴다. 최근 연구에 따르면 어린 아이들에서도 발생할 수 있다고 보고되고 있다. 또한, 하지불

안증후군은 임신 중에 악화되는데 특히 마지막 6개월 간 심해진다. 연구에 따르면 하지불안증후군 환자의 80%가 주기적 사지 운동 증상을 보인다고 한다.

◇하지불안증후군은 왜 생기나요?=하지불안증후군의 증상을 명확하게 설명하기 힘들다고 해서 이것이 심리적이거나 감정적인 증상은 아니다. 하지만 학자들도 정확한 원인을 아직 밝혀내지 못하고 있다. 최근의 연구는 도파민이라는 뇌내 화학 물질의 역할에 관심을 두고 있는데, 뇌내 도파민 농도를 높이는 약물이 하지 불안 증후군의 치료에 효과적인 것으로 알려져 있다.

하지불안증후군의 발생 위험이 높아진다고 알려진 경우는 ▲낮은 철분 수치 ▲하지의 혈액 순환 감소 ▲적추나 하지의 신경 이상 ▲근육 질환 ▲신장 질환 ▲알코올 중독 ▲몇몇 비타민 혹은 미네랄 부족 등이다.

하지불안증후군은 부모로부터 물려받을 수도 있다. 만약 하지불안증후군이 유전되었다면 다른 가족들도 하지불안증후군을 갖게 될 가능성이 높다.

몇 가지 약제들이 하지불안증후군을 일으킬 수 있는데 알레르기나 감기 증상이 있을 때 복용하는 일반의약품들이 대표적이다 카페인, 술, 담배는 증상을 악화시킬 수 있다.

◇어떻게 진단하나요?=하지불안증후군을 전문으로 하는 수면 전문가나 신경과 의사를 찾아가는 것이 좋다. 현재는 하지불안증후군을 진단할 수 있는 혈액 검사나 방사선 검사는 없다. 세심한 병력 청취와 이학적 검사로 진단을 내리게 된다.

다른 원인으로 인해 증상이 발생할 수도 있기 때문에 이를 위한 혈액 검사나 방사선 검사, 혹은 심야 수면 검사 등의 추가적인 검사를 할 수 있다. 대부분의 경우 하지불안증후군 증상은 특이하기 때문에 비교적 확실히 진단을 내릴 수 있다.



조선대병원 김성재 정신건강의학과 교수가 자는 동안 다리를 심하게 떠는 환자를 진료하고 있다.

(조선대병원 제공)

다음의 증상을 모두 가지고 있다면 하지불안증후군으로 진단할 수 있다. 1) 다리를 움직이고 싶은 강한 욕구가 든다. 2) 다리에 불쾌한 감각이 느껴지고 이를 설명하는 데 다음과 같은 단어를 사용한다: 근질거린다, 뭔가 기어다닌다, 잡아 당긴다, 저린다, 전기가 오는 느낌이다. 3) 쉴 때나 움직이지 않을 때, 특히 앉아 있거나 누워 있을 때 증상이 심해진다. 4) 다리를 움직이면 증상이 완화된다. 5) 저녁이나 잠자리에서 증상이 심해진다.

◇어떻게 치료하나요?=치료의 첫 번째 단계는 이와 관련된 질환이 없는지 밝히는 것이다. 하지불안증후군을 일으킬 수 있는 질환은 철 결핍성 빈혈, 당뇨병, 관절염, 약물의 사용 등이 있다. 이 같은 질

환을 치료함으로써 하지불안증후군 역시 좋아질 수 있다. 하지만 또한 많은 사람들이 기저 질환의 치료 후에도 증상을 지속적으로 호소하기도 한다.

가볍고 간헐적인 하지불안증후군의 경우는 뜨거운 목욕, 다리 마사지, 온열 요법, 얼음 찜질, 아스피린 혹은 다른 진통제, 규칙적인 운동, 카페인 금지 등의 요법으로도 증상이 완화되기도 한다.

어떤 사람들은 저녁 때 머리를 많이 쓰면 증상이 나아진다고도 한다. 그래서 십자말 풀이를 하거나 보드 게임을 하기도 한다.

증상이 심하거나 민간 요법도 듣지 않는다면 전문 의약품 처방 받아야 한다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 난임치료 전문 시엘병원, 지역 병원 최초 몽골서 국제 학회 개최

현지 의학계 최고 학회 인정 받아  
최신 난임 치료 사례 등 발표

난임치료 전문병원인 시엘병원(병원장 시엘병원)이 몽골에서 한국 지역병원 최초로 국제 학회를 열어 국내외 의료계의 주목을 받고 있다.

시엘병원은 지난 16일 몽골에서 국제 난임학회를 개최했다. 이날 학회는 참가 전문가들의 규모는 물론 주제 발표 내용면에서도 현지의 큰 호응을 얻어 몽골 의학계 최고 권위의 학회로 인정을 받았다.

이날 행사에는 사실상 몽골의 거의 모든 산부인과 의사 200여명이 참석해 시엘병원의 최신 치료 및 수술을 직접적으로 습득하는 시간을 가졌다. 특히 시엘병원이 그동안 국제 학술대회에 발표했던 다양한 연구 결과는 현지 의료인들의 관심을 끌었다.

난임분야 권위자인 최범재 병원장은 이번 국제 난



시엘병원 최범재 병원장이 최근 몽골 울란바토르에서 최초로 국제 난임학회를 개최한 뒤, 현지 언론들과 인터뷰를 하고 있다. (시엘병원 제공)

임학회 좌장을 맡았으며, 시엘병원생식의학연구소 기광수 소장은 그동안 시엘병원의 수만 회에 달하는 시험관아기시술을 통한 임신성공 사례를 발표했다. 이와 함께 진행된 주제 발표는 ▲오성택 박사 연구

팀 - 여성 난임 원인이 될 수 있는 자궁내막증 및 자궁내 용종 등 근중 최신 치료법 ▲몽골시엘병원 해외 분원 - (분원과 공동 연구) AI(인공지능)를 활용한 최첨단 난임기술 ▲경북의대 김원화-김재일 교수

- AI 유방암 진단 테크닉 등이 진행됐다.

시엘병원은 몽골에 분원을 개원해 몽골 여성의 난임 치료는 물론 출산을 제고에 크게 기여했으며, 최범재 병원장은 이 같은 공로로 몽골 정부로부터 수차례 표창과 훈장을 받기도 했다. 이 같은 시엘병원의 공로를 인정해 몽골 산부인과학회는 이번 국제 학회 기간 동안 '시엘학술상'을 제정, 몽골국립모자보건센터의 '나르만다크 슐드슈렌'를 첫 수상자로 선정해 연구비를 지원했다.

시엘병원은 지난 2010년부터 수천명의 외국인 환자를 유치한 몽골 울란바토르(2017년)와 러시아 블라디보스톡(2018년)에 해외 분원을 설립했다. 이중 몽골 분원의 모든 의사와 구성원들은 대부분 광주 시엘병원에서 직접 교육을 받아 몽골에서 최고의 난임병원으로 평가받고 있다.

시엘병원은 해외 의료 진출의 모범 사례를 보여준 공로로 대통령 표창 등 다수의 국내 표창을 비롯해 몽골에서도 2차례의 대통령 표창까지 받았다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 한국건강관리협회 마음건강검진 서비스 도입

한국건강관리협회는 마음건강관리에 대한 중요성 인식과 사회적 관심 확대에 따른 고객의 요구도를 반영해 'MEDI-CHECK 마음건강검진' 서비스를 17개 시도지부 건강증진위원회에 도입했다.

'MEDI-CHECK 마음건강검진'은 6개 분야 ▲우울증상 ▲자살위험성 평가 ▲수면문제 평가 ▲변이웃 측정 ▲마음해아리기 ▲회복탄력성에 대한 89문항으로 구성돼 있으며, 임상연구 및 KCI 등재 학술지 발표를 통해 문항의 타당도 및 신뢰도를 확보한 ㈜마인즈에이아이의 개발 평가도구를 적용했다.

개인 및 단체 등 누구나 신청할 수 있으며, 평가 진행과 결과보고서 제공은 자동화 로직 시스템을 통하여 개인 모바일로 비대면 진행된다. 기업 고객의 경우 별도의 기업 종합 결과보고서도 제공한다.

건협 김인원 회장은 "마음 건강상태를 정기적으로 측정해 건강한 마음 상태를 유지함은 물론, 기업 내 근로자의 마음건강 증진에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다"고 말했다. /김민석 기자 mskim@

한국토지부동산(주)

전원주택 신축

매매 9억5천만원



## 전라남도 담양군 수북면

청소년수련관입구

■ 대지 : 979㎡ (296.14평)

■ 건물 : 323.86㎡ (98평)

(지상2층, 지하주차장포함)

상담문의 010-3733-3933