

꿈 속 행동을 현실로... '렘수면행동장애' 치매로 발전할 수도



건강 바로 알기 렘수면행동장애

김후원

조선대병원 신경과 교수

#. 2주 전, 65세 여자 환자가 배우자와 함께 진료실을 찾아왔다. 배우자는 "아내가 자다가 다른 사람과 이야기하듯이 똑똑한 소리로 대화하고 방바닥을 쿵 내리거나 옆에서 자는 나를 손으로 쳐서 깜짝 놀랐다"며 "아내를 깨웠지만 한참 지나고서야 '꿈을 꿴다'고 말하더라"며 입을 열었다.

자면서 이상한 행동을 보이는 경우가 종종 있다. 특히 소설이나 드라마에서 자다가 일어나 돌아다니는 '몽유병'을 묘사한 장면이 자주 나오기도 한다. 이렇게 수면의 질이 좋지 않으면 신경과 정신건강에 악영향을 미친다.

수면은 일생의 1/3을 차지할 정도로 건강한 삶을 위해 중요한 만큼, 조선대병원 수면센터 교수진으로부터 렘수면행동장애 증상과 진단 및 치료법에 대해 알아본다.

◀렘수면의 정의와 역할▶렘(REM)수면은 'Rapid Eye Movement'의 약자다. 뇌파로 보면 뇌 피질의 활동도가 떨어져 휴식하는 시기와 뇌 피질이 활발하게 활동하는 시기가 반복되는데, 뇌 피질이 활발히 활동하는 시기가 꿈을 꾸는 시기이며 이때 눈동자가 빠르게 움직인다고 해서 이름 붙여졌다.

렘수면이란 낮에 깨어서 활동하며 습득한 데이터를 정리하는 단계라고 학자들은 설명한다. 오래 기

잠꼬대나 소리 지르는 행동장애

만성적 수면 불균형 상태에서 증상

'수면다원검사' 통해 진단 가능

약물로 증상 악화...인지검사 필요

역해야 할 내용은 정리해서 저장하고 필요 없는 내용은 버린다. 습득한 동작, 예를 들면 자전거 타기나 요리 기술 등을 정교화한다. 또 그날 마음속에 계속 남아 있던 일에서 느낀 불안, 분노, 걱정 등의 부정적 감정을 해소하는 역할을 한다.

◀렘수면행동장애 증상과 원인▶수면의 역할은 뇌 피질의 활동이 떨어지는 시기에 뇌세포가 휴식을 취하면서 낮에 활동 중 쌓인 노폐물을 배출하고, 뇌세포에 필요한 세포 내 단백질을 비축하는 것이다. 뇌가 노화하면서 수면 기능에 문제가 생기기 시작하는데, 뇌가 충분히 휴식하지 않으면 각성 중 뇌 활력이 떨어져 집중이 안되고 피로감이 생기며 건강을 자주 겪게 된다.

수면시 이상한 행동을 보이는 경우에는 '렘수면행동장애'라고 진단한다. 원래 렘수면 상태에서는 뇌가 활동 중이라 몸을 움직일 수 있기 때문에 뇌에서 팔과 다리로 가는 운동 신경을 차단해 움직이지 못하게 만든다. 수면시 몸이 나른해지고 힘이 없어지는 현상은 운동 신경으로 가는 신경이 차단되기 때문에 나타난다.

수면검사서 근육의 긴장도를 확인하는 '근전도 검사'를 하는데 잠이 깊어 들수록 온 몸의 근육 긴장도가 현저히 감소하는 모습을 볼 수 있다. 근육

긴장도가 떨어지지 않으면 꿈속에서 일어나는 행동이 그대로 외부로 나타나게 된다. 뇌의 노화현상이 운동 신경 차단막을 약하게 만들어 이런 현상이 나타난다.

렘수면의 문제는 꿈과 현실이 분리되지 않아 꿈속 행동이 외부로 나타나는데 있다. 특히 나이가 들면서 이런 현상의 빈도와 강도가 증가한다면 대표적 대뇌 노화질환인 알츠하이머 치매나 파킨슨병으로 발전할 가능성이 높다.

수면시 과격하고 난폭한 행동 등 심한 행동장애를 보일 때 의의적으로 렘수면행동장애라고 규정한다. 잠꼬대나 소리를 지르거나 약한 움직임을 보이는 경우에는 의심증상으로 판단한다. 이런 현상이 모두 치매나 파킨슨 같은 퇴행성 뇌질환에서만 나타나는 것은 아니다. 수면 부족이 심하거나 수면무호흡증으로 만성적인 수면 불균형 상태에 있거나 기면증 같은 특이 수면장애에서도 이러한 증상이 나타날 수 있다.

◀렘수면행동장애 진단과 치료법▶그러면 이런 증상을 어떻게 진단할까? 바로 수면다원검사를 하면 알 수 있다. 수면다원검사는 뇌파를 통해 수면의 단계를 확인하고 야간 적외선 카메라 촬영으로 수면 중 나타나는 행동을 기록할 수 있다. 만약 검사를 하는 날 증상이 안 나타난다면 어떻게? 이런 경우는 렘수면에서 나타나는 근 긴장도의 변화를 확인한다. 렘수면행동장애는 이상행동을 보이지 않더라도 근 긴장도가 뚜렷하게 증가한다.

위에서 이야기했던 환자는 수면검사서 렘수면행동장애를 진단받았고 약물 투여로 증상이 상당히 감소했다. 뇌 MRI 결과 다형성 퇴행성 변화는 아직 나타나지 않았다.



김후원 조선대병원 신경과 교수가 수면장애를 겪는 환자를 진료하고 있다.

렘수면행동장애를 진단 받으면 어떻게 해야 할까? 증상이 심할 경우, 렘수면 양을 줄이는 약을 사용하면 대부분 증상을 완화할 수 있다. 그 이후에 대뇌 노화성 뇌 변화가 있는지 뇌 MRI나 인지검사, 파킨슨 전문가의 진료 등을 통해 확인해 볼 필

요가 있다. 치매나 파킨슨을 막을 수 있는 치료법은 아직 없으므로 초기에 위험성을 평가해 약이나 운동, 인지행동 치료 등을 통해 진행 속도를 늦추는 것이 최상의 방법이다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

광주신세계안과, 백내장 수술용 인공수정체 '테크니스 퓨어 씨' 시술

호남 최초...빛 번짐 적고 선명

굴절형 노안 교정용 인공 수정체

광주신세계안과(대표원장 김재봉·사진)는 세계적인 기업 존슨앤존슨에서 새로 개발한 고성능 백내장 수술용 인공수정체 '테크니스 퓨어 씨'를 호남 최초로 시술한다고 최근 밝혔다.

백내장은 수정체가 혼탁해져 빛이 제대로 통과하지 못해 시야가 뿌옇게 되는 질환이다. 근본적인 치료법으로는 혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 삽입하는 방법이 있다.

백내장 수술용 인공수정체 중 초점이 하나인 단초점 인공수정체를 삽입하면 우수한 원거리 시력을 제공하고 수술 후 빛 번짐 현상 발생률이 낮아진다. 단점으로는 가까운 거리에 있는 사물을 보려면 돋보기안경 착용이 필요하다.

반면 다초점 인공수정체를 이용하면 원거리·중간거리·근거리 시력을 제공하지만, 단초점인



안과에서 먼저 시술했고 근거리, 원거리 시력이 나뉘거나, 빛 번짐에 대한 만족도도 우수하다고 인정받았다.

빛 번짐이 적고 야간작업에 특화된 소비자들 이 기존에 선호했던 원거리 렌즈 아이렌스는 30cm 이내 최소한의 생활 시력까지 약하다는 단점이 있었다.

대표적인 다초점 렌즈인 시너지 렌즈는 근거리·중간거리·원거리 등 모든 거리에 있어 선명한 시야를 선사하지만, 회절형 모양으로 인해 근본적인 빛 번짐 문제가 있다.

공수정체보다달무리현상이나 빛 번짐이 심해 수술 후 만족도가 떨어지고 가격이 높다.

'테크니스 퓨어 씨'는 수많은 임상 결과와 논문 을 통해서도 증명됐다. 이미 지난해부터 수도권 모 대학병원과 올

'테크니스 퓨어 씨'는 기존 아이렌스와 시너지의 장점을 결합시켜 근거리뿐 아니라 원거리에도 선명한 시력을 보인다. 회절형이 아닌 굴절형으로 제작돼 보다 적은 빛 번짐과 선명한 시력을 제공해 줄 수 있다. 가격 면에서도 합리적이고 다방면으로 업그레이드된 프리미엄 연속 초점 렌즈다. 연속 초점이란 정해진 거리에만 잘 보이는 것이 아닌 연속적으로 시야를 제공하는 렌즈를 말한다.

테크니스 퓨어 씨는 한국, 중국, 일본 등 아시아인 맞춤형으로 설계된 렌즈로 기존 수입산 인공수정체에서 나타나는 오차 범위를 줄일 수 있다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 "개인마다 안구 상태와 특징이 각각 다르므로 정밀한 검사가 이뤄져야 한다. 야간에 업무, 운전 등을 많이 하시는 분들이나 과거 굴절 수술 후 빛 번짐 현상이 두려우신 분들, 원거리와 함께 근거리까지 보였으면 하시는 분들은 만족도가 높은 렌즈일 것"이라고 전했다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr



광주센트럴병원, 호스피스 완화의료 전문기관 지정

광주센트럴병원(병원장 고길석)은 최근 보건복지부로부터 호스피스 완화의료 전문기관으로 지정 승인을 받았다. (사진)

광주센트럴병원은 지난해 5월 호스피스 완화의료 병동을 개소해 1년 가까이 시범사업을 운영하면서 ▲법적 기준 준수 ▲기관 운영 적정성 ▲운영 실적 달성 ▲사업실적 보고서 및 사업계획서 ▲생애 말기 삶의 질 향상 ▲치료·돌봄 만족도 상승 등 입원형 호스피스 전문기관을 운영하기 위한 필수조건을 충족, 호스피스 완화의료 전문기관으로 지정·승인을 받았다.

의사·간호사·사회복지사 등으로 구성된 '호스피

스 완화의료 전문팀'은 말기 암 환자와 가족의 고통을 경감시켜 삶의 질을 향상시키고, 아름답게 마무리 할 수 있도록 최상의 돌봄서비스를 제공하고 있다.

고길석 병원장은 "진료권역 내 말기 암 환자들이 입원할 수 있는 병상이 부족해 안타까운 마음이 커 호스피스 완화의료 병동을 개소하게 됐다"면서 "이번 지정은 계기로 호스피스·완화의료 서비스에 최선을 다하겠다"고 말했다. 광주센트럴병원 호스피스 완화의료병동은 14병상을 운영하고 있으며, 4인실과 1인실 입증실을 갖추고 있다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr



튼튼한 금융의
따뜻한 협동의

힘으로

광주문화신탁이 평생어부바 해드리겠습니다

자산규모
1조5천억원

1993년 창립 이후
29년 연속 흑자경영

복지장학재단
운영

당기순이익의 7%이상
지역사회환원



대표번호 1644-7990