

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

## Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

# 일반적인 수면 장애

수면 장애란 잠 들기가 어렵거나, 자주 깨거나, 잠에서 깨어나기 어려운 증상입니다. 다음 증상 중 하나라도 해당되는 것이 있는지 점검해 보십시오(✓).

- 나는 충분한 수면을 취하지 못할 때가 자주 있다.
- 나는 편안한 수면을 취하지 못한다.
- 나는 앉아 있거나 텔레비전을 보거나 책을 읽을 때 깨어 있기 힘들다.
- 나는 운전 중에 잠에 빠지거나 매우 피곤함을 느낀다.
- 나는 집, 직장 또는 학교에서 집중하는 데 문제가 있다.
- 나는 직장이나 학교에서 일이나 공부를 하는 데 문제가 있다.
- 나는 다른 사람으로부터 피곤해 보인다는 말을 자주 듣는다.
- 나는 감정을 제어하는 데 어려움이 있다.
- 나는 반응하거나 반응 속도가 느린 느낌이다..
- 나는 거의 매일 낮잠을 자고 싶다.

위 증상 중 하나라도 해당되면 수면 장애가 있을 수 있습니다.

## 수면 장애의 원인

수면 장애는 다양한 이유로 발생할 수 있지만 일반적인 원인은 다음과 같습니다.

- 잠자는 시간에 일하는 야간 작업과 같은 수면-기상 주기의 변화
- 피로가 가시고 종일 정신이 맑을 만큼 충분한 수면을 취하지 못함
- 천식, 심부전 또는 통증과 같은 건강 문제와 특정 약물
- 알코올, 카페인 또는 니코틴 섭취
- 수면 장애

## **Common Types of Sleep Disorders**

### **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

### **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

## 수면 장애의 일반적인 유형

### 불면증

불면증은 잠 들기가 어렵거나, 자주 깨거나, 또는 아침에 너무 일찍 깨는 장애입니다. 불면증의 원인은 다음과 같습니다.

- 질환
- 슬픈 감정
- 스트레스
- 카페인
- 알코올이나 약물
- 약
- 과도한 흡연
- 다음과 같은 잘못된 수면 습관:
  - ▶ 낮잠
  - ▶ 소음이 많거나 불이 밝은 곳에서 수면
  - ▶ 너무 이른 취침
  - ▶ 잠에서 깬 채로 침대에 누워 많은 시간을 보내는 것

가능한 불면증의 원인이 되는 점들을 시정하십시오. 일주일에 3회 이상 수면 문제가 한 달 이상 지속되면 의사와 상담하십시오. 취침 시간을 일정하게 유지하십시오. 카페인, 술, 담배를 자제하십시오.

### 수면 무호흡

수면 무호흡은 수면 중 호흡이 멈추는 장애입니다. 호흡이 멈추는 시간은 몇 초에서 길게는 1분까지 갑니다. 이 때 산소가 몸에 충분히 공급되지 못합니다. 수면 무호흡은 하루 밤에 수 차례 발생합니다. 잘 때 코를 심하게 골거나 호흡이 중단되거나 하면 의사와 상담하십시오. 다른 증상으로는 낮에 잠을 자고 아침에 일어날 때 개운치 않은 것이 있습니다. 수면 무호흡의 치료 방법은 수면 중에 기도를 열어주는 것입니다. 이 치료 방법에는 다음이 포함됩니다.

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

### **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

### **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

### **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

### **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

- 수면 중 호흡 변화를 알아보기 위한 수면 검사
- 체중 감소
- 알코올 자제
- 지속성 양압 흡입기 (CPAP)를 사용하여 수면 중에 기도를 열어줌

### 기면증

기면증이란 낮에도 너무 졸려 정신을 차릴 수 없는 장애입니다. 기면증이 있는 사람은 활동 중에도 갑자기 쓰러져 잠이 들 수 있습니다. 치료 방법은 낮에 깨어있기 위해서 약을 복용하는 것입니다.

### 야경증

밤에 깜짝 놀라 일어나 소리를 지르거나, 혼동을 하거나, 공포에 질리는 장애입니다. 야경증은 낮에 약을 복용하여 치료합니다.

### 몽유병

몽유병이란 수면 중에 걸어다니는 장애입니다. 깽 후에 보통은 자신의 행동을 기억하지 못합니다. 흔들어 깨워도 위험하지는 않지만, 수면 중에 걸어다니다가 부상을 당할 수 있습니다. 계단으로 이어지는 문을 막아 두거나 걸려 넘어지지 않도록 장애물을 치워서 부상을 예방하십시오. 몽유병으로 인해 안전상에 문제가 있거나 자주 발생하는 경우 의사와 상담하십시오.

### 하지 불안 증후군

하지 불안 증후군은 주로 밤에 다리에 불편한 감각을 느끼는 장애입니다. 벌레가 기어다니는 듯한 감각이 느끼는 데, 다리를 움직이면 좀 나아집니다. 하지 불안 증후군은 불면증을 야기하고 낮에 졸립게 만들 수도 있습니다. 하지 불안 증후군의 원인과 치료는 아직 알려지지 않았습니니다. 문제 관리 방법을 의사와 상담하십시오. 스트레스를 풀거나, 온수 목욕, 마사지, 스트레치 운동은 근육을 이완시켜 줍니다. 다리가 너무 불편하여 수면 장애가 심각하면 약을 처방 받을 수도 있습니다.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

수면 장애 증상이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오. 의사는 문제 관리 방법에 대하여 상담하고, 필요하면 수면 검사를 추천할 수도 있습니다. 수면 검사란 밤에 잠을 자는 동안 두뇌 활동, 심장박동수, 다리 움직임, 산소량, 호흡 등을 6-8 시간 기록하는 일입니다.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Common Sleep Problems. Korean.