



2025. 12. 17.

야경증

20240477 문유정



야경증이란 무엇인가

야경증: 잠자는 도중 극도의 공포 반응을 보이는 수면장애

주요
증상

- 갑자기 비명을 지르며 울기
- 겁에 질린 표정, 식은땀
- 침대에서 몸부림치거나 움직임
- 부모의 말에 반응이 거의 없음

주요
증상

- 수면 부족
- 피로, 스트레스
- 불안
- 불규칙한 수면 습관

특징: 완전히 깬 상태 X, 다음 날 기억 X



악몽과의 차이

야경증

- 잠든 후 1~3시간 후 발생
- 의식 혼미
- 기억하지 못함
- 깨우지 않고 보호해야 함

악몽

- 새벽에 발생
- 완전히 깬
- 꿈을 기억
- 깨워서 안정시켜야 함



부모의 대처 및 예방 방법

야경증 발생 시 대처

- 억지로 깨우지 않기
- 아이가 다치지 않도록 보호
- 조용하고 어두운 환경 유지
- 자극적인 말이나 행동 피하기

예방 방법

- 규칙적인 수면 시간 유지
- 충분한 수면 시간 확보
- 잠자기 전 긴장 완화 활동
(따뜻한 목욕, 편안한 음악)



감사합니다