

밤중 울음: 야경증·악몽 대응 카드

한 가지 모습만으로 진단하지 말고, 시간·반응·기억을 함께 보며 안전을 먼저 확인하세요.

야경증과 비슷한 단서

- 잠든 뒤 이른 시간에 더 흔해요.
- 눈이 떠져도 완전히 깬 상태가 아닐 수 있어요.
- 보호자를 못 알아보거나 위로에 반응하지 않아요.
- 다시 잠들고 다음 날 기억하지 못하는 편이에요.

악몽과 비슷한 단서

- 밤 후반에 더 흔해요.
- 완전히 깨서 보호자를 찾는 경우가 많아요.
- 위로와 현실 확인에 반응해요.
- 꿈의 일부를 말하거나 다음 날 기억할 수 있어요.

그 순간, 이 순서로 확인하세요

1 호흡·피부색·부상

가슴 움직임, 숨소리, 입술색과 다친 곳을 먼저 봅니다.

2 가까이서 안전 확보

밝게 깨우거나 흔들지 말고, 계단·모서리·문밖 이동을 막습니다.

3 반응에 맞춰 진정

깼다면 짧게 안심시키고, 덜 깼다면 위험 없이 지나가도록 곁에 있습니다.

진료가 필요한 신호

즉시 119

- 숨쉬기 어렵거나 숨이 멎는 듯해요.
- 입술·피부가 파랗거나 회색빛이에요.
- 처음 보는 경련 또는 계속되는 경련이 의심돼요.
- 사건 뒤에도 깨우기 어렵고 평소 반응으로 돌아오지 않아요.
- 심하게 다쳤거나 안전하게 이동하기 어려워요.

의료진 상담

- 자주 반복되어 잠과 낮 생활을 방해해요.
- 점점 길고 거칠어져 다칠 뻔해요.
- 큰 코골이, 숨 멎는 듯한 모습, 심한 낮 졸림이 있어요.
- 열·통증·구토 등 다른 증상과 함께 갑자기 시작됐어요.
- 새 약이나 복용 변화가 의심되면 의사·약사에게 확인해요.

기록할 것 발생 시각 · 지속 시간 · 움직임 · 이름을 불렀을 때 반응 · 다음 날 기억 · 코골이/호흡

이 카드는 일반 정보이며 야경증·악몽·발작을 진단하지 않습니다. 위험하다고 느끼면 기준을 기다리지 말고 도움을 요청하세요.