

돌연사에 암사망 위험도 높은 코골이, 예방법 무엇?

기사입력 2012-05-30 09:23



[김지일 기자] 최근 외신을 통해 "수면 무호흡증에 따른 산소 결핍이 암 사망위험을 최고 5배까지 높일 수 있다"는 연구결과가 보도된 바 있다. 이 같은 내용은 해당 대학 수면집단연구에 참가한 1500명을 대상으로 22년간 조사한 결과이어서 신빙성을 더욱 높여 주고 있다.

연구결과를 발표한 니에토 박사에 따르면 "수면 무호흡증은 산소 결핍을 불러오고 이는 다시 부족한 산소를 보충하기 위한 신생혈관 생성으로 이어져 암세포 확산을 촉진시킨다"는 것이다.

사실 코골이는 단순한 소음 이외에도 여러 가지의 질병을 불러일으키는 전조현상이라고 할 수 있다. 코골이 증세가 계속되면 체내의 산소 공급이 부족해지고 심하면 숨을 못 쉬는 무호흡증이 동반되기도 한다. 코를 골다가 숨이 잠시 멈춰지는 '수면 무호흡증'은 숙면을 방해하는 정도가 아니라 돌연사, 뇌출혈, 고혈압, 만성피로, 심근경색 등의 심각한 질병으로 이어질 수도 있는 것이다.

그밖에 코골이 환자들의 경우 식도역류, 발한, 몽유병, 야간 빈뇨 등의 증상이 나타날 수 있다. 낮에는 심한 피로감을 호소하며 예민하고 공격적으로 변할 가능성이 높다. 뿐만 아니라 평소에도 호흡이 가쁘고 땀을 많이 흘리며 운동을 하기 힘들게 된다.

더욱이 코골이가 성욕도 감퇴시키며 산소 포화도가 저하되면서 갑자기 쓰러질 수도 있다고 한다. 이 때문에 발기부전이나 성욕 감퇴를 호소하는 코골이 환자가 늘어나고 있다. 심한 경우 원만한 생활을 할 수 없어 부부간에 커다란 불만의 원인이 된다고 한다. 또한 코골이 환자들은 고혈압발생 빈도가 정상인 보다 높은 것도 특징이다.

따라서 코골이는 사전에 예방하는 것이 중요하다. 가장 먼저 해야 할 일은 체중을 줄이는 것이다. 체중이 많이 나가면 코를 많이 골게 되는 것은 물론 건강에도 좋지 않다. 목표체중을 정하고 지속적인 체중감량을 실시하는 것이 좋다.

알코올 성분도 코골이를 심하게 만든다. 때문에 코골이를 줄이려면 금주와 금연을 해야 한다. 잠은 옆으로 자는 버릇을 들이는 것이 좋다. 코골이가 크게 줄어들기 때문이다. 잠잘 때 구강 내에 코골이 장치를 통해 산소 호흡을 원활하게 하는 것도 방법입니다. 코골이 장치는 기도의 공간을 충분히 확보해 줌으로써 코골이 소음을 제거하고 동시에 산소 공급을 원활하게 유도한다.

화이트스타일치과 김준헌 원장(치의학 박사)은 "최근에는 코골이를 감소시켜 준다는 스프레이가 사용되고 있지만 증상을 완화시켜 주는 것이지 근본적인 치료를 해주는 것은 아닙니다. 따라서 평소에 적정체중을 유지하고 건강한 생활을 통하여 코골이를 고쳐 나가는 생활자세가 필요합니다"라고 조언한다.

김 원장은 또 "여러 가지 사전 예방에도 불구하고 코골이를 고칠 수 없다면 수술로 치료하여야 합니다. 코골이는 병이 아니라는 생각에 수술을 꺼리는 경우가 많지만 수술후 환자들의 반응은 대체적으로 좋은 편입니다. 코골이 수술은 원인을 찾아낸 다음 비강수술이나 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등을 통해 치료합니다"라고 코골이 수술에 대해서 설명한다.

심한 코골이로 걱정이 된다면 체중감량 등의 자구책을 강구하고 꾸준히 노력하는 것이 필요하다. 그러나 코골이 증세가 개선되지 않을 경우에는 무리한 예방법 보다는 전문의와의 상담과 진단을 통해서 치료를 하는 것이 가장 바람직하다.

한경닷컴 w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

- ▶ **"환절기 실종사건!"** 이제는 섬머룩을 준비할 때
- ▶ **폭스바겐 '파사트 2.0 디젤' 리터당 37km "내가 최고 연비차"**
- ▶ **★들의 파격적인 시상식 패션 일상복으로 입기**
- ▶ **K3, 9월 출시 예정 "K3, K5, K9 라인업 완성"**
- ▶ **[스타일 FLY] '훈남, 훈녀'로 만들어 주는 야구장 패션**

