

코골이는 병이 아니다? 수면무호흡증이라면 치료가 시급하다

기사입력 2012-05-04 15:09 최종수정 2012-06-22 18:49



[김지일 기자] 올해 37세인 김경훈 씨. 활동적인 성격답게 여행과 등산을 즐긴다. 김 씨는 인터넷 여행카페에서 활동하고 있기 때문에 금요일 저녁에는 대개 카풀이나 기차편을 이용해 지방여행을 떠난다. 복잡한 서울을 떠나 한적한 지방으로 떠날 때의 기분이란 겪어 보지 않은 사람은 모른다. 잘 알지 못하는 한적한 마을에 도착하면 민박을 하거나 펜션을 주로 이용한다.

그런데 경훈 씨는 여행카페의 선후배들과 방을 함께 사용할 경우 고민이 된다. 경훈 씨는 코를 심하게 골기 때문이다. "저는 코를 많이 골기 때문에 독방을 쓰겠다"고 하면 "코 안고는 사람이 어딴냐"며 같은 방을 쓰자던 사람들이 같이 한방을 쓰고 난 후에는 다시는 같은 방을 쓰자는 일이 없기 때문이다. 경훈 씨는 결국 추가 비용을 내고 독방을 사용할 때가 많지만 큰 방을 사용해야 하는 경우나 텐트에서 잠을 자는 경우는 이것도 곤란하기 때문에 어려움이 많다.

경훈 씨는 이 같은 일을 막기 위해서 "코골이 수술을 받아야 하나"하고 생각해 본 적이 있다. 그러나 "일상생활을 하는데 아무런 불편이 없는데 굳이 수술까지 할 필요가 있을까"하는 생각에 차일피일 미루고 있다. 경훈 씨의 올바른 선택은 과연 무엇일까?

코골이의 사전적인 의미는 "수면 중 호흡 기류가 좁아진 기도를 지나면서 이완된 연구개와 목젖 등

의 주위 구조물에 진동을 일으켜 발생하는 호흡 잡음"을 말한다. 즉 잠을 자는 동안에 여러 가지 원인으로 코를 통한 정상적 호흡을 하지 못하고 입으로 숨을 쉴 때 인두 부위가 좁아지면서 목젓부위가 진동하며 시끄러운 소음을 발생하는 것이다. 여기에서 인두(咽頭, pharynx)란 인후와 같은 말로 구강과 식도 사이에 있는 소화기관의 하나이다. 이곳으로 공기와 음식을 구분하여 섭취하게 한다.

물론 코를 곤다고 해서 모두가 비정상은 아니다. 대개의 경우 피곤하거나 술을 마신 경우에 코를 많이 고는 경향이 있다. 문제가 되는 코골이는 방문 밖에서도 코를 고는 소리가 들리거나 1미터 정도 떨어진 곳에서 속삭이는 소리보다 큰 경우이다.

코골이는 이렇게 듣기 힘들 정도로 발생하는 소음이 문제가 된다. 심한 경우 같이 잠을 자는 사람이 불면증에 걸릴 수도 있다. 코골이의 더욱 큰 문제는 수면중의 무호흡증이다. '무호흡증'은 자는 동안 약 10초 이상 숨을 쉬지 않는 현상을 말한다. 또 수면 무호흡증은 멈추는 무호흡이 시간당 5회 이상 또는 7시간 동안 30회 이상인 경우를 말한다. 수면중 무호흡증은 심부전증과 돌연사를 일으킬 수도 있기 때문에 예방과 치료가 특히 중요하다.

화이트스타일치과 김준헌 원장(치의학박사)은 "코골이가 계속될 때는 금주와 금연을 하고 체중을 감량하는 것이 좋습니다. 수면중 구강 내에 코골이 장치를 통해 산소 호흡을 원활하게 하는 방법도 있습니다"라고 말한다.

김 원장은 또 "그러나 한번 시작된 코골이는 쉽게 그치지 않기 때문에 빠른 치료를 원한다면 수술이 가장 효과적입니다. 코골이의 원인을 제공하는 부위를 찾아낸 다음 비강수술이나 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등을 통해 코골이를 치료할 수 있습니다. 코골이는 일종의 질병인 만큼 언젠가는 낫겠지 하는 생각보다는 적극적으로 원인을 찾고 치료하는 노력이 필요합니다. 코골이의 수술치료는 효과가 좋고 환자의 만족도 또한 높은 편입니다"라고 설명한다.

한경닷컴 w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

- ▶ **여배우들의 물광 피부 따라잡기**
- ▶ **박민영, 순수한 '소녀'로 변신 "화사하네"**
- ▶ **"오빠 나 살뻘어?" -3kg 메이크업 노하우**
- ▶ **봄철 윤기나는 머릿결을 위한 생활 습관 TIP**
- ▶ **'적도' 임정은의 팜프파탈 메이크업 "레드로 강렬하게"**

