

한국경제

합병증 위험한 코골이와 수면무호흡증, 원인 밝혀야 치료가능

기사입력 2012-04-24 10:53 최종수정 2012-06-22 18:53



[박영준 기자] 최근 최형원(41세, 가명) 씨 부부는 고민 끝에 각방을 사용하기로 결정했다. 두 사람이 특별히 다른 문제가 있어서 그런 것은 아니었다. 문제는 바로 최 씨의 코골이 때문이었다. 최 씨의 부인 성지혜(39세, 가명) 씨는 계속되는 최 씨의 코골이 때문에 불면증까지 나타났다.

결국 부부는 최 씨가 빠른 시일 내에 코골이 수술을 받기로 합의했다. 그러나 당장 빠듯한 살림에 수술비용준비도 그렇고 "특별한 병도 아닌 단순한 코골이 때문에 시간을 다투어 수술을 할 필요까지 있느냐"는 최 씨의 항변에 수술시일까지 못 박지는 않은 것이다.

최형원 씨가 원래부터 이렇게 심하게 코를 골았던 것은 아니었다. 결혼 초만 해도 코고는 소리를 느끼지 못할 정도였고 술을 마신 날에만 코를 고는 정도였다. 그러다가 피곤하다는 날에는 코고는 소리가 더 커져만 갔고 최근에는 코골이가 더욱 심해진 것이다. 최형원 씨의 코골이 소리는 왜 날로 커져만 가는 것일까? 그리고 수술을 하기로 한 결정은 과연 잘 한 일일까?

코골이의 사전적인 의미는 "수면 중 호흡 기류가 좁아진 기도를 지나면서 이완된 연구개와 목젖 등의 주위 구조물에 진동을 일으켜 발생하는 호흡 잡음"을 말한다.

코골이가 심해지면 이른바 '수면무호흡 증세'가 온다. 수면무호흡이란 말 그대로 수면중에 호흡이 정지하는 증세를 말한다. 수면무호흡 증세는 다시 심한 코골이와 주간 졸음증 등 수면장애를 일으킨다. 수면무호흡증이 일어나면 저산소증이 오게 되어 다양한 심폐혈관계 합병증도 나타날 수 있는 다소 위험한 증세이다.

코골이는 무엇보다도 예방이 중요하다. 운동과 식이요법을 통한 체중 조절과 금연이 필요하다. 술을 가급적 끊는 것이 좋다. 일반적으로 음주 후에는 코골이가 무척 심해진다.

잠을 잘 때에는 옆으로 새우잠을 자는 것이 코골이 현상을 줄여준다. 구강내 장치를 통해서 혀가 목뒤로 처지는 것을 방지하는 방법이 있으므로 전문의와 상의하는 것이 좋다.

화이트스타일치과 김준헌 원장(치의학 박사)은 "코골이의 원인은 여러 가지입니다. 비만으로 인한 목 부위의 지방축적 또는 혀와 편도조직의 비대화, 턱이 정상적인 형태보다 작거나 목이 짧고 굽은 경우, 인두의 기도확장근의 힘이 흉곽 내 음압을 견디지 못할 때에도 나타납니다. 따라서 전문의를 찾아 검사를 받아 정확한 원인이 무엇인지를 찾아내야 합니다"라고 말한다.

김 원장은 또 "충분한 예방과 조치를 했는데도 불구하고 코골이와 수면무호흡증세가 심하다면 수술로 해결해야 합니다. 코골이 수술은 코골이의 원인 부위에 따라 달라지게 됩니다. 비중격 만곡 및 하비갑개 비후에 대한 교정술인 비강수술, 편도 및 구인두의 점막을 절제하는 구개인두 성형술인 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등이 있습니다"라고 설명한다.

한경닷컴w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

▶ 18평 내 집 VS 26평 전세 "미혼남녀의 선택은?"

▶ 뉴 아이패드 상륙 "레티나 대응 아이패드 앱 찾기!"

▶ 삼성 총만 '갤럭시노트 아트페어, Wish Note' 개최

▶ 신형 '싼타페' 출시 '7년만' ... 4,300억원 투자한 결과?

▶ 기아 'K9' 실내공간 들여다보니 “웅장한 디자인에 감탄”

Copyright © 한국경제. All rights reserved. 무단 전재 및 재배포 금지.

이 기사 주소 <https://news.naver.com/main/read.naver?mode=LPOD&mid=etc&oid=015&aid=0002679296>
