

한국경제

# 밤만 되면 괴물로 변하는 아빠, 이유는 코골이 때문

기사입력 2012-02-09 18:04



“난 엄마랑 잘래. 아빠랑 자기 싫어!” 4살짜리 딸아이는 오늘도 베개를 들고 안방으로 들어와 아빠를 방밖으로 몰아낸다. 눈에 넣어도 아프지 않은 딸과 자고 싶지만 딸은 아빠와의 잠을 거부한다.

아이가 잠이 든 후 몰래 아이 옆에서 잠을 자면 어느새 아이는 부인과 다른 방에서 잠을 자고 있다.

[천혜나 기자] 코를 고는 아빠라면 이런 상황을 한번쯤 경험했을 것이다. 코골이는 30~35살 남성의 20%, 여성의 5%가 겪고 있는 질환이다. 코골이란 수면 중 호흡기류가 여러 가지 원인으로 좁아진 기도를 지나면서 이완된 연구개를 지나면서 진동을 일으켜 발생하는 호흡 잡음이다.

코골이가 심한 사람들 중에 코를 골다가 한참 동안 숨을 쉬지 않는 경우를 볼 수 있다. 이는 무호흡이라 불리며 의학적으로 수면 중 10초 이상 일시적으로 호흡이 정지하는 현상이다. 코골이의 가장 주된 원인은 비만, 아데노이드 비대, 코 질환이다. 갑상선기능저하증이나 말단 비대증, 소하악증, 하악 후퇴증을 가진 경우에도 코골이가 생길 수 있다.

이는 심한 코골이와 주간 졸음증 등의 수면장애의 원인이 된다. 또 수면 7시간 수면 중 30회 이상 발생하는 경우 고혈압과 뇌졸중 등 합병증의 원인이 될 수 있으므로 반드시 병원에서 진단과 치료를 받는 것이 필요하다.

화이트스타일치과 김준헌 원장은 “코골이의 증상이 조절되지 않고 무호흡이 지속될 경우에는 부정맥, 고혈압, 심장질환 등이 유발될 수 있다. 또한 당뇨병이나 녹내장을 악화시키며 발기부전과 성욕 감퇴의 문제도 발생할 수 있다”고 말했다.

코골이는 본인이나 배우자, 또는 가족들을 통해 증상을 듣고 진단할 수 있다. 주간에 얼마나 졸리는지에 대한 문진을 통해서도 코골이나 무호흡의 심한 정도를 파악할 수 있다. 신체검진으로 체중이나 BMI 지수를 측정하거나 외양 특히 얼굴과 목의 모양을 관찰하고 비강, 구강, 인두, 후두의 검진을 병행하여 주된 유발 원인을 파악한다.

치료방법은 크게 비수술적인 방법과 수술적인 방법으로 나눌 수 있다. 비수술적 치료 방법으로는 옆으로 잠을 자도록 하거나, 체중 감량, 금주, 금연 등을 통해 위험 인자를 줄이는 방법이 있다. 또 약물치료나 구강 내 장치를 통해 혀가 목 뒤로 처지는 것을 방지하는 방법도 있다.

수술적인 치료방법으로는 코골이의 원인 부위에 따라 달라지는데, 비강수술, 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등이 있다.

한경닷컴w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

- ▶ 정겨운 매너손, 홍수현 하의실종 서류 가방으로 대처 '훈훈~'
- ▶ 김종국 유재석 먹살, 아픈 과거(?) 들추어내 “언제 적 얘기를”
- ▶ 주다영 폭풍성장, 미모-연기력 물올라 호평 '기대되는 유망주'
- ▶ 이승기 암기 브레인, 조선왕조 계보도 술술~ '유홍준 교수도 감탄?'

▶ **최민식, 삼합회 조직원 장백지 아버지 때문에 '파이란' 목숨 걸고 촬영?**

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=0002633809>

---