

불면증 유발하는 코골이, 가장 좋은 해결책은 과연?

기사입력 2012-08-08 10:28



[김보희 기자] 중소기업의 부장으로 근무중인 최지환(가명, 38세)씨는 부부간에 각방을 사용한다. 그렇다고 해서 부부사이에 특별한 문제가 있는 것은 아니다. 서로간에 진지한 논의 끝에 내린 결정이다. 지환 씨가 최근 부쩍 코를 골기 시작했기 때문이다. 처음에 부인은 “요즘 특히 피곤한가보다”고 생각했고 “시간이 지나면 나아지겠지”라고 판단했다.

그러나 지환 씨의 코골이는 점점 더 심해지고 결국 계속되는 코골이에 부인은 불면증에 시달리게 되었다. 맞벌이를 하는 부인은 사무실에서 조는 횟수가 늘어났고 이것은 직장생활에서 자못 심각한 문제가 아닐 수 없었다. 결국 부부는 각방을 사용하게 된 것이다.

코골이 때문에 각방을 사용하는 부부가 의외로 많다. 그러나 이 같은 조치는 근본적인 해결방법이 아니며 또 다른 문제를 불러 올 수 있기 때문에 적절치 못하다.

코골이를 예방하기 위해서는 일단 비수술적인 방법을 사용할 수 있다. 즉 코골이 방지 스프레이나 코밴드(Nasal Strip) 또는 구강 내 장치를 이용하는 것이다. 코골이 방지 스프레이에는 잔탄검과 멘톨 성분이 함유되어 있어 인두와 목구멍 사이로 호흡공기 유입을 원활하게 해준다.

코밴드는 코골이 환자뿐만 아니라 유산소소 운동을 할 때에도 효과적인 제품이다. 코밴드는 취침

전 30분에 붙여주는 사용방법이 간단하고 부작용이 없어서 추천할만한 제품이다. 사용자의 말에 의하면 효과가 높다고 하는데 매일 밴드를 붙이게 되면 콧등에 피부트러블이 생기기 쉽고 매일 코밴드를 붙이고 자야하기 때문에 번거롭다는 단점이 있다고 한다.

'구강내 장치'는 코골이와 수면부호흡증 치료에 효과적이다. 수술이나 값비싼 개인장비를 사용하지 않는다는 장점이 있다. 구강내 장치는 구강의 모양에 따라 본뜨기를 하고 제작을 해야 한다.

코골이는 즉 잠을 자는 동안에 여러 가지 원인으로 코를 통한 정상적 호흡을 하지 못하는 현상이다. 입으로 숨을 쉴 때 인두 부위가 좁아지면서 목젖부위가 진동하며 시끄러운 소음을 발생하는 것이다. 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(치의학 박사)는 "코골이는 예방이 중요합니다. 금주와 금연을 하고 적당한 체중을 유지하며 옆으로 잠을 자는 버릇을 들이는 것이 좋습니다. 그러나 한번 시작된 코골이는 쉽게 그치지 않기 때문에 빠른 치료를 원한다면 수술이 가장 효과적입니다"라고 조언한다.

한경닷컴 w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

▶ **말복, 보양식도 변한다 "삼계탕 말고 이거?"**

▶ **미혼男女 36% "바닷가 헌팅 해봤다" 남 > 여**

▶ **LG전자 '옵티머스 LTE 2' 밸류팩 업그레이드 실시**

▶ **폭염 최악의 아르바이트는? 1위, 인형탈 아르바이트**

▶ **폭염의 기세, 9월까지 이어져? 직장인들 "이대로는 일 못해"**

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

