

갓가지 코골이 예방법, 정말 효과 있을까?

기사입력 2012-07-02 08:28



[이송이 기자] 최근 인기 개그맨이 코골이 방지 스프레이 광고에 등장한 이후에 코골이 방지 스프레이의 효과에 대한 병원문의가 늘고 있다고 한다. 과연 코골이 방지 스프레이의 효과는 어느 정도나 있는 것일까?

제조사 측의 발표에 따르면 “코골이 방지 스프레이는 잔탄검과 멘톨 성분이 함유돼 있어 청량감이 뛰어나고 인두와 목구멍 사이로 호흡공기 유입을 원활하게 하기 때문에 건조가 억제된다”고 한다. “취침 전 양쪽 콧구멍에 1~3회 분사하면 8시간에서 최대 12시간까지 지속효과를 볼 수 있다”고 한다.

사실 코골이 예방과 방지를 위한 보조용품은 코골이 스프레이 이전에도 사용되어왔다.

우선 코밴드(Nasal Strip)가 있다. 코밴드는 부직포 사이에 플라스틱 재질의 탄성체를 넣어 만든 제품이다. 코밴드를 콧등 중간 부위에 부착하면 점착력에 의해서 콧망을 당겨 올리고 비강내의 공기흐름을 증가시켜서 호흡을 원활하게 해준다.

코밴드는 코골이 환자뿐만 아니라 마라톤이나 축구 등 유산소 운동을 할 때나 알레르기성 비염이나 감기 등으로 코가 막힐 때 효과적인 제품이다. 코밴드는 취침 전 30분에 붙여주는 사용방법이

간단하고 부작용이 없어서 추천할만한 제품이다. 별것 아닌 것 같지만 의외로 효과가 좋다고 한다.

'구강내 장치'도 코골이와 수면부호흡증 치료에 효과적이다. 구강내 장치 역시 수술이나 값비싼 개인장비를 사용하지 않는다는 점이 장점이다. 구강내 장치는 구강의 모양에 따라 본뜨기를 하고 제작을 해야 한다.

그러나 이와 같은 코골이 방지 장치는 보완적인 방법이지 근본적으로 코골이를 해결해 주는 것은 아니다. 코골이는 알려진 대로 코를 골다가 숨이 잠시 멈춰지는 '수면 무호흡증'을 비롯해서 돌연사, 뇌출혈, 고혈압, 만성피로, 심근경색 등의 심각한 질병으로 이어질 수도 있다.

뿐만 아니라 코골이가 성욕도 감퇴시키며 산소 포화도가 저하되면서 갑자기 쓰러질 수도 있다고 한다. 이 때문에 발기부전이나 성욕 감퇴를 호소하는 코골이 환자가 늘어나고 있다는 것이다. 심한 경우 결혼 생활이 원만하지 못한 경우도 있다는 것. 또한 코골이 환자들은 고혈압발생 빈도가 정상인 보다 높아서 그대로 방치해 두기 보다는 근본적인 대책을 찾는 것이 중요하다.

화이트스타일치과 김준헌 원장(구강악안면외과 전문의)은 "코골이는 예방이 중요합니다. 금주와 금연을 하고 적당한 체중을 유지하며 옆으로 잠을 자는 버릇을 들이는 것이 좋습니다. 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 유도합니다"라고 설명한다.

김 원장은 또 "코골이는 수술로 근본적인 치료를 할 수 있습니다. 코골이의 원인을 제공하는 원인을 찾아낸 다음 비강수술이나 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등을 시행하면 됩니다. 코골이 수술후에 만족하는 환자들이 많기 때문에 전문의와의 상담과 진단을 받는 것이 좋습니다"라고 말한다.

한경닷컴 w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

▶ **"환절기 실종사건!" 이제는 섬머룩을 준비할 때**

▶ **자동차보험료 환급 개시 "올바른 신청 방법은?"**

▶ **★들의 파격적인 시상식 패션 일상복으로 입기**

▶ **엔씨소프트 '블레이드&소울', 16일부터 캐릭터 사전 생성 실시**

▶ **[스타일 FLY] '훈남, 훈녀'로 만들어 주는 야구장 패션**

