

“잘 때 마다 깜짝 깜짝” 코고는 소리만큼은 못 참아!

기사입력 2012-03-08 17:41



회사원 A(32세) 씨 - 남편의 코골이 증상이 점점 심해지면서 수면부족으로 스트레스가 오기 시작했어요. 맞벌이를 하는 입장에서 한 시간이라도 제대로 된 숙면을 취하고 싶은 마음에 잘 때는 각방을 쓰고 싶어요.

주부 B(36세) 씨 - 첫째 아이의 코골이가 심해요. 이제 곧 학교도 입학하는데 소풍이나 수학여행 가서 친구들에게 놀림감이 되지 않을까 걱정입니다. 또 코골이는 충분히 숙면을 취할 수 없다고 들었는데 아이의 건강도 신경이 쓰이네요.

자영업자 C(45세) 씨 - 살면서 코골이가 그렇게 심하다고 생각하지 않았지만, 주변에서는 너무 심하다며 수술을 권유합니다. 아이들이 한창 공부할 시기라 코골이 소리가 신경 쓰여 여름에도 문을 꼭 닫고 자는 편이죠. 코골이가 고혈압을 유발할 수 있다는데, 나이가 나이인지라 합병증으로 발전할까 걱정도 되네요.

[박영희 기자] 알고 보면 큰 위험이지만 쉽게 알아차리지 못하는 장애가 있다. 흔히 ‘코골이’라고 불리는 수면 무호흡증이다. 비강에서 후두부로 이어지는 기도의 공간이 좁아지면서 발생하는 코골이는 코골이를 하는 자신과 함께 소리를 듣는 타인에게마저 피해를 준다는 문제점이 있다.

▲ 코골이가 치료의 대상인가?

사람의 몸은 아프면 신호를 보낸다. 통증을 통해 몸의 위험을 알리는 것이다. 코골이도 마찬가지다. 수면 무호흡증을 동반한 코골이는 건강상에 문제가 있다는 암시로 받아들일 필요가 있다.

대부분 코골이의 특성 상 치료의 필요성을 느끼지 못하거나 심각성을 인지하지 못한다. 하지만 지속적인 코골이 증상은 수면 시 몸안의 산소 농도를 떨어뜨리고 혈압을 상승시킨다. 이러한 일이 밤마다 지속된다면 고혈압이나 동맥경화, 심장마비 등의 원인으로 발전할 가능성이 있다.

▲ 코골이 고치는 방법, 어떤 게 있을까?

코골이가 경미한 경우는 수면자세 및 평소 생활습관을 바로잡는 방법이 주로 이용된다. 되도록 옆으로 자는 수면자세를 통해 어느 정도 해소될 수 있으며, 체중 감량은 기도의 지방을 제거해 숨을 쉬기 편안하게 한다. 평소 술을 많이 마시거나 흡연하는 습관도 코골이에 영향이 있으니 금하는 것이 좋다.

시술 측면도 고려할 필요가 있다. 많은 사람들에게 알려진 코골이 수술은 인후 부분에서의 문제점을 찾고 이를 개선하는 방법으로 이루어진다. 코가 이상하다면 비중격성형술로 코에 들어가는 공기 통로를 넓혀주는 방법을 사용하고, 기도가 좁아진 경우 기도를 넓히는 수술을 통해 코골이에 원인이 되는 부분들을 개선하는 방식이다.

최근에는 구강내장치를 이용한 방법도 이용되고 있다. 구강내장치는 수면 시 자세 변화 치료를 위한 대안적인 장치로 개발됐다. 이는 혀를 앞으로 고정하거나 하악을 앞으로 전진시키는 두 가지 방법이 사용되며, 수면 시 입 속에 투명한 장치를 끼우고 충분한 공기 통로를 확보해주는 것이다.

단, 구강내장치를 선택할 때에도 종류가 다양하고 코골이 환자마다 원인에 따른 사용, 관리법이 다르기에 전문의와의 충분한 상담이 필요하다. (도움말: 화이트스타일치과)

한경닷컴w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.co.kr

- ▶ 여진구, 여자 친구가 소망? “마음은 항상 열려 있는데.....”
- ▶ JYP가 놓친 아이들은 누구? 박진영 “아이유 자른 사람 누구야” 발끈
- ▶ 남자 아이돌 평균 나이, 최고령 슈주와 최연소 틴탑 나이차가 무려...
- ▶ 최효종 공식사과, 쇼핑물 홍보글 논란에 “앞으로 신중을 기하겠다”
- ▶ 메인보컬의 팀 내 서열, 1위 씨스타 효린-20위 미쓰에이 페이 “너무 주관적이네”

