



home / life / economy

숙면 방해하는 코골이 습관, 해결책은?



[김희정 기자] 코를 심하게 고는 가족으로 하여금 잠을 설쳐본 기억이 있을 것이다. 집을 울리는 짜렁짜렁한 코골이 소리는 주변인들의 숙면을 방해한다.

두 아이의 엄마인 L씨는 “남편에게 속아 결혼했다”고 우스갯소리를 한다. 이유인즉슨 결혼 전에는 미처 확인할 수 없었던 심각한 잠버릇을 발견했기 때문. 밤마다 울려 퍼지는 남편의 코골이 소리는 상상 이상으로 컸다. 그는 인내심을 테스트 할 정도의 광음 덕분에 새벽녘이면 아이들을 두 세 번은 다시 재워야 했던 고충을 털어놨다.

이들 부부는 취침 전이면 피곤을 풀어준다는 갖은 민간요법을 실천해봤고, 코골이에 좋다는 식단도 거르지 않았다. 그래도 못 참을 지경에 이르자, L씨는 수면 중인 남편의 코를 잠시 막아도 보고 다른 방으로 옮겨 취침을 청해 봤지만 광음 소리는 그림자처럼 따라다녔다. 도대체 코골이는 어떻게 해결해야 할까.

● 피로야 물렸거라? 코 고는 원인 따로 있다

코골이란 수면 중 호흡기류가 좁아진(다양한 원인) 기도를 지나면서 이완된 연조직을 진동시켜 발생하는 호흡 장애를 말한다. 코골이가 심하면 산소 공급이 부족해지고 숨을 못 쉬는 무호흡증이 동반될 수 있다. 이는 숙면을 방해할 뿐 아니라 돌연사, 뇌출혈, 고혈압, 만성피로, 심근경색 등의 심각한 질병으로 발전할 수 있어 주의를 요한다.

같은 원리로 수면 무호흡 환자에게서도 코골이 증상이 나타난다. 수면 무호흡 환자들 대부분이 상기도(비강에서 시작되어 인후두까지 이어지는 구조)의 공간이 좁아지는 이상 증상을 가지고 있기 때문이다. 또한 턱이 비정상적으로 작거나 목이 짧고 굵은 사람, 인두 주변 근육의 기능에 문제가 생긴 경우에도 코골이와 수면 무호흡이 발생한다.

● 코골이, 단순 잠꼬대로 치부한다면 ‘치명적’

코골이 환자들의 경우 식도역류, 발한, 몽유병, 야간 빈뇨 등의 증상이 나타날 수 있다. 주간에는 심한 피로감을 호소하며 예민하고 공격적으로 변할 가능성도 높고, 평소 호흡이 가쁘고 땀을 많이 흘리게 된다.

성인의 경우 성 충동이 감소하며, 산소 포화도가 저하되면서 갑자기 쓰러질 수도 있다. 화이트스타일치과 김준현 원장(치의학 박사)은 “발기부전이나 성욕 감퇴를 호소하는 코골이 환자가 늘어나고 있다. 심한 경우 결혼 생활이 원만하지 못한 경우도 실존한다”라며 “특히 코골이 환자들은 고혈압발생 빈도가 정상인 보다 매우 높기 때문에 해결책을 찾는 것이 급선무”라고 조언했다.

● 코골이 치료 포기하지 마세요~

모든 건강상의 문제가 그렇듯 코골이 치료 또한 비수술과 수술적인 방법으로 나뉜다. 먼저 코골이 수술은 본인의 증세부터 파악해야 한다. 문제가 있는 부위를 찾아낸 후 그에 따라서 비강수술, 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등을 시행하게 된다.

수술을 원치 않는다면 평소 예방하는 습관을 제대로 들여야 한다. 코골이 예방에는 금주와 금연은 물론 체중 조절이 관건. 더불어 옆으로 잠을 자는 버릇을 들이고, 수면 시 구강 내 코골이 장치를 통해 산소 호흡을 원활하게 하는 것도 방법이다.

코골이 장치는 기도의 공간을 충분히 확보해 줌으로써 코골이 소음을 제거하고 동시에 산소 공급을 원활하게 유도한다. 화이트스타일치과 김 원장은 “수면 시에만 착용 가능한 코골이 장치는 기도 공간을 넓힘으로써 산소무호흡을 방지하고 코골이 소음도 제거할 수 있다”고 설명한다.

코고는 습관에 대해 관대한 사람들이 많다. 혹은 심각한 스트레스를 받으면서도 체질이거나 피로감을 탓하며 불가피한 상태라 여겼을 터. 원기를 보충할 수 있는 취침 시간을 헛되이 보낼 필요가 없다. 이제부터라도 평소 무기력했던 원인을 분석할 필요가 있겠다.

한경닷컴 bnt뉴스 기사제보 life@bntnews.co.kr

- ▶ 눈 돌린 '내 남자'를 깨우는 Tip
- ▶ 다이어트 성공하려면 "겨울을 노려라!"
- ▶ 연말 잦은 술자리 '알코올 다스리는 법'
- ▶ 돌싱남 "원수 안 봐서 좋지만, 성욕은 불편해"
- ▶ 송년회 핫 키워드 '핫팬츠' ... 각선이 뽐내려면?

입력: 2011-12-23 08:23 / 수정: 2015-05-23 01:31

Copyright © bntnews.co.kr

당사의 허락 없이 본 글과 사진의 무단 전재 및 재배포를 금합니다.

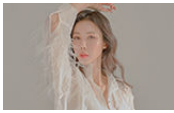
[이전페이지](#)

[목록](#)

China Hot Beauty



급격한 피부 노화? 해.



[양주연니의 패션 칼.]



칙칙하고 푸석한 피부.



'페미닌 무드 뽐뽐'.



동안 피부가 부럽다면.



봄철 피부 건조 주의.



미세먼지로 뒤엉킨 피.



설리-수현-천우희, 3.



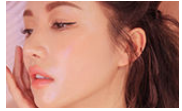
예민해진 피부를 위한.



산소 듬뿍! 피부가 숨.



뒤돌아서면 무너지는 .



봄, 글로시 메이크업 .

- le+**
 - Fashion
 - vs Star
 - em
 - ble
 - Gallery
- Beauty**
 - Hot Trend
 - Beauty Styling
 - Brand News
 - Beauty Care
 - People
- Entertainment**
 - TV
 - Movie
 - Music
 - Culture
 - Photo
 - VOD
- Life**
 - Wedding
 - Leisure
 - E-life
 - Love & Sex
 - Economy
 - Health



회사소개 | 웹마스터문의 | 사이트맵 | 청소년보호정책

비엔티뉴스 인터넷신문등록번호 : 서울 아00835 제호 : 비엔티뉴스 등록일자 : 2009.04.11 발행·편집인 : 송영원 청소년보호
 서울시 강남구 도산대로207(신사동, 성도빌딩) 02-511-9822

Copyright bntnews All rights reserved.