

돌연사까지 갈 수 있는 '코골이' 근본적인 해결책 있을까?

기사입력 2012-04-04 09:37 최종수정 2012-06-22 18:55



[박영준 기자] 30대 직장인 최철한(가명, 회사원) 씨는 부인과 각방을 사용한다. 그렇다고 최 씨가 부인과 사이가 좋지 않느냐 하면 그것도 아니다. 저녁을 먹고 TV를 같이 보고는 쓸쓸하게 자신의 방으로 들어가는 철한 씨. 30대의 젊은 부부인 이들이 각방을 사용하는 이유는 철한 씨의 심각한 코골이 증상 때문이다.

결혼 초기에 철한 씨의 코골이는 생각보다 심하지 않아 그냥 듣고도 편하게 잠들 수 있는 수준이었다. 피곤하면 누구나 약간씩은 코를 골게 되는데 딱 그 정도의 수준이었던 것이다. 그러던 철한 씨의 코골이 증세는 날로 심해져 갔고 특히 운동을 격렬하게 한 날이나 술을 마신 날은 코를 골면서 호흡이 정지하는 무호흡증세까지 나타나기도 했다. “날마다 잠을 잘 수가 없어 회사에 가서도 즐기만 한다”는 부인의 하소연을 듣고 난 철한 씨는 결국 합의하에 각방을 사용하기로 한 것이다.

정도의 차이는 있지만 최철한 씨와 같이 심한 코골이 때문에 부부가 각방을 사용하는 경우가 의외로 많다고 한다. 코골이란 수면 중에 호흡기류가 다양한 원인으로 좁아진 기도를 지나게 되면서 발생하는 호흡 장애를 말한다.

코골이 환자들의 경우 식도역류, 발한, 몽유병, 야간 빈뇨 등의 증상이 나타날 수 있다. 낮에는 심한

피로감을 호소하며 예민하고 공격적으로 변할 가능성이 높다. 뿐만 아니라 평소에도 호흡이 가쁘고 땀을 많이 흘리며 운동을 하기 힘들게 된다.

코골이 증세가 계속되면 체내의 산소 공급이 부족해지고 철한 씨의 경우처럼 심하면 숨을 못 쉬는 무호흡증이 동반되기도 한다. 코를 골다가 숨이 잠시 멈춰지는 '수면 무호흡증'은 숙면을 방해하는 정도가 아니라 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(치의학 박사)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 말한다.

김 원장은 또 "코골이는 수술로도 치료할 수 있습니다. 코골이의 원인을 제공하는 부위를 찾아낸 다음 비강수술이나 인두부 수술, 설부 축소수술, 두경부 골격수술 등을 통해 코골이를 치료할 수 있습니다. 코골이로 걱정이 되는 분이라면 하루라도 빨리 전문의와의 상담과 진단을 통해서 치료를 해 주는 것이 본인의 건강을 위해 좋습니다"라고 조언을 건넨다.

한경닷컴w스타뉴스 기사제보 life@wstarnews.com

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=0002668900>
