

현대인에게 숙면은 다음 날 일상생활의 활력을 주는 필수요소이다. 코골이는 숙면을 방해해 일상생활의 능력이 떨어뜨릴 뿐 아니라 같이 잠자리에 드는 가족도 덩달아 숙면을 취할 수 없게 만들고 심지어는 코고는 소리에 의해 소음성 난청이 유발되기도 한다.

본인과 가족의 건강을 위한 ‘코골이 치료’

보통 병원에 찾아오는 코골이 환자들은 “코고는 소리 때문에 가족들이 같은 방에서 잠을 자지 못한다”, “잠자고 일어나도 개운하지 않고 두통이 있다”, “낮에도 졸려서 일을 하거나 운전하는데 방해가 된다”와 같은 증상들을 호소한다. 또한 코골이는 수면무호흡증과 동반되면 만성적인 산소 부족으로 인해 심장과 폐에 부담을 주게 되어 고혈압이나 부정맥 등의 심혈관계 질환을 일으킬 수 있는 중요한 인자가 되기도 한다.

여러 연구들에 의하면 수면무호흡증 환자의 약 12%에서 치명적인 서맥과 심실성부정맥이 발생하며, 수면무호흡증 환자의 약 50%에서 고혈압이 동반되고 고혈압 환자의 약 30%에서 폐쇄성 수면무호흡증이 동반된다고 알려져 있다. 수면 중 자주 반복되는 각성은 지나치게 근육의 활성도를 증가시키고 심한 주간기면(의식의 명확도 장애), 지각력, 인격 및 행동장애 등을 유발한다.

● **코골이의 원인을 살펴보면** 잠자는 동안 기도의 일부분이 막혀 있거나 좁아져 있는 경우 그 사이로 공기가 통과할 때 기압이 낮아지며 기도의 점막이 떨리게 되는데, 이 점막이 떨리는 소리를 코골이라고 한다. 소아의 경우 가장 흔한 원인은 편도-아데노이드 비대증이며 그 외에 기도의 해부학적 장애, 비강의 문제, 선천성 두개안면 기형도 원인이 될 수 있다. 소아의 코골이 증상은 성인과는 약간 다른 양상으로 발현된다. 소아의 코골이는 오히려 주간에 잠을 자지 않기 위한 과활동성을 보이게 되며, 야뇨증, 성장장애, 집중력의 저하, 언어습득의 지연, 학업성적의 저하를 유발하고, 심리적, 정신적으로 장애를 나타내기도 한다.

● **코골이 수면무호흡증의 치료는** 수술과 비수술적인 치료 방법으로 나뉘는데, 병원에 방문하는 환자들에게 흔히 “약물 치료는 안 됩니까?”라는 질문을 받게 된다. 불행히도 현재까지 코골이를 줄이거나 없앨 수 있는 약물은 없다. 비수술적 치료는 규칙적인 운동, 체중감량, 옆으로 눕거나 머리를 약간 높여서 잠자기, 자기 전 술이나 안정제 복용을 금하는 등의 생활 습관 개선이 첫 번째 치료이며, 특히 체중감량은 큰 효과를 볼 수 있다. 또한 이러한 치료는 수술적 치료를 받더라도 꼭 병행하는 것이 좋다.

여러 가지 이유로 수술을 받을 수 없는 환자나 수술적 치료로 큰 효과를 기대할 수 없는 환자들에게 사용되는 방법으로 수면 중 코에 산소마스크 모양의 장치를 통하여 양압으로 공기를 주입하는 지속성 양압호흡기가 있다. 지속성 양압호흡기는 효과가 좋으나 수면 중 계속 마스크를 착용함으로써 비점막의 자극, 착용시 불편함, 기계소음, 복부팽만 등이 발생할 수 있어 환자의 적응도가 떨어진다는 단점이 있다.

● **수술적 치료를 살펴보면** 소아의 경우 편도-아데노이드 절제술로 대부분의 경우 증상의 호전이 올 수 있다. 성인의 경우 코골이의 원인이 되는 상기도의 좁은 부위를 넓히는 방법으로 비강수술, 구개수구개인두성형술, 레이저구개수성형수술 등이 있다. 최근에는 코블레이션 고주파 수술방법이 국내에 소개되어 이전 수술방법들의 단점을 보완하고 있다. 이 방법은 고주파로 발생하는 저온열을 이용하여 해당조직을 응고, 축소하기 때문에 열에 의한 점막의 손상이 적고 수술 후 부종과 통증이 훨씬 덜하며 회복이 빠르다는 장점을 가지고 있다.

만성적인 코골이가 있는 사람이라면 본인과 가족의 숙면뿐만 아니라 본인의 건강을 위해서도 가까운 이비인후과에서 정확한 진단과 함께 치료방법에 대해 상의해 보는 것이 좋을 것이다. ☺

