우리아이가 '코골이'를 해요

일생에서 잠이 차지하는 비율은 1/3 입니다. '잠이 보약' 이라는 말이 있듯, 수면은 그날의 피로를 풀어주고 새로운 에너지를 채워줍니다. 일반적으로 '코골이'는 수면 중 숨을 쉴 때 들여마신 공기가 목구멍 속의 좁은 기도를 지나면서 공기 저항으로 인해 좁아진 부위가 떨림으로써 발생합니다.

최근에는 환경오염으로 인한 알레르기의 증가와 소아 비만 등 여러 가지 이유로 소아 코골이 환자가 늘어나고 있는 추세입니다. 소아 코골이의 가장 큰 원인은 코 뒤 비인강의 '아데노이드'가 비대해서 생기는데, 이 경우 수면 중 호흡 곤란을 느끼는 '수면무호흡증'으로 이어집니다.

수면 중에 코를 심하게 골다가 어느 순간 '컥' 하고 숨이 막혀서 한동안 숨을 쉬지 않고 한참 후에 갑자기 '후' 하고 숨을 쉬는 경우의 증상을 '수면무호흡증' 이라고 합니다.

연구보고서에 따르면 2~13세의 아이들을 대상으로 행동과 수면 습관을 조사 분석한 결과, 코를 고는 아이와 그렇지 않은 아이들에 비해 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 위험이 거의 2배나 높다는 사실이 밝혀지기도 했습니다.

흔히 잠버릇으로 지나치기 쉬운 '코골이'는 코를 고는데서 끝나는 것이 아니라, 더 나아가 수면 무호흡증을 유발해 집중력저하, 만성 피로와 함께 학업 부진으로 이어지며, 성장장애를 일으

한 진 규 원장

現 한국수면학회 학술이사, 서울수면센타 소장

약력 고려대학교 의과대학 졸업, 신경과 전문의, 미국 클리브랜드 수면센타 전임의 역임, 전 고려대학교 의대 신경과 교수 역임, 미국 수면전문의 자격 취득(신경과 분야, 아시아 및 국내 최초), 싱가폴 수면학교 강사, 전 대한수면연구회 학술이사

킨다는 것입니다.

모든 코골이가 수면 무호흡증으로 이어지는 것은 아닙니다. 하지만 자라는 우리아이가 코를 곤다면 학업과 성장에 저해 요소가 되기 때문에 조기에 진단을 통해 치료하는 것이 바람직합니다.

요즘 아이들은 특히나 늦은 시각까지도 TV나 기타 불빛이 가능한 환경에서 생활하는 빈도가 더욱 크기 때문에 그로인한 신체 리듬 변화가 심대하게 영향을 받기까지 합니다. 즉, 코를 골지 않는 아이들 조차도 환경 자체가 아이들의 성장 환경에 저해를 미치기 때문에, 그로 인해 2차적으로 비만과 대사 장애를 일으킬 수 있습니다. 이는 곧 다시 소아 코골이를 유발하는 또 다른 이유가 되기도 합니다.

특히나, 한국은 다른 나라들 보다 더욱 훨씬 높은 수면 분열을 일으킨다고 보고되고 있습니다. 이는 게임이나 인터넷과 같은 환경이 다른 나라들에 비해 더욱 발달하였기 때문으로 이해할 수 있겠습니다.

그 결과는 소아의 정신적 신체적 건강에 영향을 미칠 수 밖에 없습니다. 신경인지기능 저하, 불안감 증대, 우울증, 성장 저해, 비만 등이 주요 부정적 결과들입니다.

성인의 경우 코골이 진단은 가족이나 배우자에게서 잠자는 모습이나 코골이의 양상 등을 자세히 듣고 환자의 코와 목의 내시경을 통해 검사하고, x-ray 검사를 한 후 수면 다원검사를 실시하는 순으로 진행됩니다. 그러나, 어린이들의 경우 코골이의 가장 많은 원인은 편도 및 아데노이드 비대증 혹은 축농증이나 비염으로 인한 코막힘입니다. 이와 같이 편도 및 아데노이드 비대증으로 인한 코골이는 수술로 90% 정도의 환자에서 치료가 가능합니다.

그러나 수술보다 우선해야 하는 것은 소아비만의 경우 체중 조절과 생활습관의 개선이라고 할 수 있습니다. 평소에 잠잘 때 똑바로 누워서 재우지 말고 옆으로 누워서 인형이나 베개를 안겨 재워주는 것도 좋습니다. 또, 수면습관 개선과 함께 규칙적인 운동을 통한 숙면습관들이기도 좋은 방법 중 하나입니다. 그리고, 한국적 특성에 맞게 아이들의 늦은 취침과 이른 기상은 부모들이 지양해야 할 생활 습관 중의 하나입니다.

아이들의 코골이는 본질적으로 해부학적 원인에 그 토대를 두고 있지만, 실제로 더 많은 수의 소아 코골이는 생활 습관의 변화로 촉발된 경우가 더욱 빈번해 지고 있습니다.

〈문의 : 서울수면센타 02-511-0777, www.sleepclinic.co.kr〉