

# 잘 때에 드르렁 드르렁 아이의 코골이

코를 심하게 고는 아이를 무심코 봐 넘겼다면 다시 한 번 생각해 볼 일이다. 특히 심한 코골이를 한 달 이상 지속한다면 더는 방관해서는 안 된다.

코골이는 단순히 코를 고는 것이 아니라, 우리 아이의 건강과 성장을 저해하는 심각한 상태일 수 있으므로 빠른 시일 내에 원인을 찾아 치료해 주는 것이 좋다.

## 학습능력 저하에 성장 장애까지, 위험해요

코골이는 수면 중 공기가 여러 원인으로 좁아진 기도를 지나면서 이완된 입천장부분과 목젖 부분 등에 진동을 일으켜 발생하는 호흡 잡음이다. 소아 코골이는 구개편도나 아데노이드가 비대해져 생기는 경우가 흔하고 알레르기성 비염이나 축농증도 유발 원인이다. 최근에는 소아비만으로 목 주위에 위치한 숨이 통과하는 통로가 좁아져 코를 고는 경우도 늘고



있다. 이밖에 태어날 때부터 코뼈 가운데에 위치한 비주격이 비정상적으로 위치해 코골이를 유발하는 경우도 있다.

코골이는 자신은 물론 가족의 수면까지 방해한다. 코골이를 그대로 방치하면 숙면을 취할 수 없고 신체에 필요한 산소 공급이 부족해 항상 피로감을 느끼게 된다. 또 코를 심하게 골면 뇌에 산소가 제대로 공급되지 못해 혈액 내 산소농도가 떨어지는데, 이는 두뇌 발달을 저하시키고 낮에도 집중력을 떨어뜨리는 요인이 된다. 코골이를 앓는 아이가 그렇지 않은 아이에 비해 주의력 결핍 과잉행동장애 위험이 2배 남짓 높다는 연구 결과도 있다. 결국 코골이는 체력과 학습 능력을 떨어뜨리고 성장기 아이의 호르몬 분비에도 문제를 일으켜 성장 장애를 유발할 수 있다.

그런데 여기서 그치지 않고, 잠잘 때 기도가 확보되지 않아 호흡이 정지됐다가 몰아쉬는 수면무호흡증으로 이어지면 더 심각한 상황이 된다. 즉 호흡을 하기 위해 뇌가 자꾸 깨어나고 체내 산소포화도가 떨어져 부정맥, 심근경색, 뇌졸중 등을 유발하면 심한 경우 사망에 이를 수도 있기 때문이다.

#### 옆으로 자고 체중 줄이고 운동하세요

아데노이드와 편도가 비대해진 것이 원인이라면 구개편도와 아데노이드를 절제하는 수술로 90% 이상 완치 효과를 볼 수 있다. 구개편도나 아데노이드는 보통 사춘기가 지나면서 성인 수준으로 작아지기 때문에 굳이 수술을 받지 않아도 된다고 생각하기 십상인데, 이때까지 기다리기에선 우리 아이 코골이가 미치는 악영향이 너무 크다는 점을 간과해서는 안 된다. 턱뼈와 얼굴뼈가 성장하기 전인 4~6세 사이에 치료를 해주는 것이 좋다.

생활습관을 조금만 바꿔도 코골이를 예방할 수 있다. 숙면을 취할 수 있도록 잠자기 전에는 TV를 보거나 컴퓨터 활동을 하지 않는 것이 좋고, 매일 일정한 시간에 잠자리에 들 수 있도록 한다. 잠들기 3시간 전에는 음식을 먹이지 않는데, 호흡기가 약한 아이에게 좋지 않은 차가운 음식과 몸 속 열을 높이는 맵고 자극적인 음식은 가급적 피한다. 박하차, 대추차 등을 마시면 코가 시원해진다.

잘 때는 베개나 인형을 안고 옆으로 누운 자세가 코골이 해소에 도움이 된다. 인후부의 구조물들이 뒤로 미끄러져 공기 통로를 막는 것을 방지하기 때문이다. 높은 베개도 피한다. 또, 실내 습도를 높여 호흡기가 건조하지 않도록 하고, 코가 충혈 되거나 막히지 않도록 평소에 꾸준히 관리하고 치료한다.

똥똥한 아이라면 살을 빼는 것도 도움이 된다. 과도한 체중은 목조직과 폐에 압력을 가해 호흡을 더 힘들게 하므로 적절한 운동과 체중 관리로 비만을 예방하는 것이 중요하다.



코골이를 그대로 방치하면 숙면을 취할 수 없고 신체에 필요한 산소 공급이 부족해 항상 피로감을 느끼게 된다. 또 코를 심하게 골면 뇌에 산소가 제대로 공급되지 못해 혈액 내 산소농도가 떨어지는데, 이는 두뇌 발달을 저하시키고 낮에도 집중력을 떨어뜨리는 요인이 된다.

