

성장기 코 질환 시간이 약이다? 큰일 날 말씀!

“잠이 보약이다.”라는 옛말은 언제나 옳지만, 그중에서도 누구나 고개를 끄덕이는 숙면에 대한 진리. 양질의 수면은 쌓인 피로를 해소해줄 뿐 아니라 밤 사이 우리도 모르게 신체 구석구석을 치유하고 발달하게 한다. 특히 성장기 아이에게 고른 호흡으로 취하는 숙면은 고른 식단만큼이나 중요한 요소다.

글 손지혜 기자



주부 L씨(43)는 초등학교 5학년이 된 아들이 밤마다 코를 열심히 골면서 어찌나 달게 자는지 모르겠다며 친구에게 웃으며 얘기했다가 충격적인 이야기를 들었다. 코골이는 잠을 깊게 자서 나타나는 현상이 아니라 명백한 코 질환 중 하나이고, 치료 시기를 놓쳤다가는 성장에 방해받을 수 있다는 것이다. 대수롭지 않게 여겼던 코막힘이나 코골이가 대체 어떻게 아이의 성장에 악영향을 미치는 것일까?

공기 흐름이 막힐 때 코골이가 시작된다

3세부터 12세까지 어린이 중 10~25%가 코를 골며 이 가운데 10%의 어린이에게는 무호흡증이 동반된다. 무호흡증을 동반하는 어린이 코골이의 가장 큰 원인은 구개 편도와 인두편도의 비대증 때문이다. 구개편도는 목젖의 양쪽에 호두처럼 튀어나온 편도조직이며 인두편도는 목젖 뒤편에 있는 보이지 않는 편도조직을 뜻한다. 편도는 4세부터 10세 사이에 그 기능이 가장 활발해지면서 신체의 면역기능을 담당하는데 이때 편도염을 자주 앓은 어린이는 편도조직이 커지고 이처럼 비대해진 편도가 수면 중 공기 흐름을 방해해 코를 골게 되는 것. 이처럼 아이의 코골이는 깊은 잠을 잔다는 신호가 아니라 신체 이상의 반응인 것이다.

행동장애부터 두뇌발달 저해까지

수면 중 코를 골다가 10초 이상 숨을 쉬지 않아 공기의 흐름이 완전히 멈추는 증세

최근 미세먼지 등 악화된 환경문제로 급속도로 증가하고 있는 소아 비염 또한 아이의 성장을 방해하는 치명적인 질환이다. 비염으로 인해 코막힘 증세가 있는 아이는 체내 산소량이 부족해지면서 세포가 정상적으로 기능하지 못해 키와 몸무게 등 성장이 원활하지 못하게 된다.

가 수면 1시간당 5회 이상 나타나거나 7시간 수면 동안 30회 이상 나타나는 질환을 수면 시 무호흡증후군이라고 하는데, 아이들에게 나타날 경우 동반되는 신체증상이 성장에 상당한 악영향을 끼치므로 더욱 적극적인 치료가 요망되는 증상이다.

수면 중 무호흡증을 겪는 아이들은 질환이 없는 아이들에 비해 주의력이 떨어지거나, 기획·조직 행동을 힘들어하고, 감정조절을 잘 못하는 등의 신경행동장애를 보일 가능성이 40~100%까지 높은 것으로 나타났다. 코골이로 인해 뇌의 전전두엽에 산소공급이 줄어들고 이산화탄소가 증가하여 성장호르몬 분비가 줄어들게 되는데, 이로 인해 두뇌발달이 저하되고 주의가 산만해지는 등 집중력이 떨어지게 되는 것이다.

이뿐만 아니라 코를 통해 정상적인 호흡이 힘들어지면 구강호흡을 하게 되는데, 구강호흡은 위턱은 돌출되고 아래턱은 뒤로 처지면서 얼굴형을 길게 변하게 하거나 부정교합을 유발할 가능성이 있다. 이처럼 코골이와 무호흡증으로 인한 불면과 그 동반 증상은 아이를 신경질적으로 만들 뿐 아니라 신체적으로도 부정적인 변화를 가져오므로 건강을 위협하는 여러 질병과 마찬가지로 진지하게 대응해야 한다.

비염, 숙면 방해해 성장호르몬 분비 저하

최근 미세먼지 등 악화된 환경문제로 급속도로 증가하고 있는 소아 비염 또한 아이의 성장을 방해하는 치명적인 질환이다. 비염은 코골이와 달리 밤낮을 가리지 않고 코 호흡을 방해해 콧물이 수시로 흐르고 시종일관 코가 막히는 증상을 말한다. 특히 아이는 스스로 증상을 구분해서 표현할 수 없기 때문에 비염과 감기의 증상을 구분하지 못해 방치했다가 만성 비염으로 발전하는 안타까운 경우도 있다.

비염으로 인해 코막힘 증세가 있는 아이는 냄새를 잘 맡지 못해 식욕이 떨어지면서 영양을 충분히 섭취하지 못하는 단순한 문제부터, 코막힘으로 인해 체내 산소량이 부족해지면서 세포가 정상적으로 기능하지 못해 키와 몸무게 등 성장이 원활하지 못하게 된다. 알레르기 비염도 키 성장을 방해하는 치명적인 요소다.

3세부터 발병 가능성이 있는 비염은 열이나 근육통을 동반하지 않으며, 콧물이 맑고 투명하며 끈적거리지 않는다는 특징이 있다. 또 기침이 아닌 재채기를 주로 하며, 증상이 장기간 지속되면서 코와 눈에 간지럼증을 호소한다는 것을 알아두고 아이가 이런 증세를 보이면 적극적으로 대처하도록 하자. 🌈

