

# 심한 코골이 방치하면 합병증 부른다



광주기독병원 이비인후과 오현명 과장이 코골이가 심한 환자를 진찰하고 있다. <광주기독병원 제공>

## 건강 바로 알기 수면무호흡증후군

도움말=오현명  
광주기독병원 이비인후과장

우울감·고혈압·부정맥 동반  
수면다원검사 보험 적용

양압기·구강내 장치 치료 가능

수면무호흡증후군(Sleep Apnea Syndrome)은 수면호흡장애중 하나로, 수면무호흡이 있으면서 수면 중 심한 코골이, 주간기면, 심혈관질환 등의 합병증을 동반하는 것을 말한다. 전체 남자의 4%, 여자의 2%에서 발생하며, 30-60세의 인구를 대상으로 조사하면 남자의 24%, 여자의 9%에서 발견되는 드물지 않은 질환이다.

수면무호흡은 호흡중추에 의한 호흡운동 노력의 동반 유무에 따라 폐쇄성, 중추성, 혼합성으로 분류되는데, 전체 수면무호흡증 환자의 90% 이상이 폐쇄성 수면무호흡증이라고 알려져 있는 만큼, 비강 및 인후두 부위의 해부학적 요인이 크다고 할 수 있는 이비인후과적 질환이다.

◇수면 중 동반되는 증상=심한 코골이, 무호흡에 이은 시끄러운 호흡성 호흡, 무호흡에 의한 각성반응 등을 들 수 있다.

수면무호흡이 오래 지속되면 주간기면증, 인지능력 장애, 우울감 및 성격 변화 등의 정신신경학적 합병증, 부정맥, 고혈압, 허혈성 심장질환 등의 심폐혈관계 합병증이 병발하게 된다. 수면무호흡 환자의 50%에서 고혈압이 동반되고, 고혈압 환자의 30%에서 수면무호흡이 동반된다는 통계도 있을 만큼 고혈압과 연관되어 있고,

조절되지 않는 고혈압을 동반한 수면무호흡 환자에게 지속성 비강기도양압술로 장기간 치료하니 혈압이 떨어진다는 보고도 있다.

또한 허혈성 심장질환, 즉 심근경색의 위험은 정상인에 비해 23배나 높고, 야간 협심증과는 직접적인 연관성이 있다고 알려져 있다.

소아에서의 수면무호흡이 지속될 경우는 성장장애, 행동 및 학습장애가 생길 수 있으며, 장기적으로는 신경인지기능발달에 영향을 미칠 수 있다.

◇수면무호흡증의 진단=정확한 진단을 위해서는 환자의 병력, 신체검진, 수면다원검사 등이 필요하며, 이 중 가장 중요한 것은 수면다원검사이다. 장기간의 심한 코골이와 함께 주간기면이나 아침 두통, 만성 피로감을 호소했을 때 수면무호흡을 의심할 수 있으며, 특히 배우자나 주변인에 의해 목격된 무호흡이 있다면 강하게 의심할 수 있다.

수면다원검사는 수면무호흡증의 진단에 가장 핵심이 되는 검사로, 수면무호흡증의 확진과 더불어 중증도를 알 수 있는 유일한 검사이다. 병원에 있는 수면실에서 하룻밤을 자면서 시행하는 검사로 코와 입을 통한 공기의 출입, 가슴과 복부의 호흡운동, 뇌파, 안구운동, 혈중 산소포화도, 심전도, 근전도 등 7가지 이상을 동시에 검사해 무호흡의 원인에 따른 분류, 즉 중추로부터의 호흡자극이 없는 중추성, 자극은 있으나 기도 일부의 폐쇄로 생기는 폐쇄성, 양자가 혼합된 혼합성 수면무호흡을 감별 진단할 수 있다.

수면무호흡의 확진과 중증도 판단에 필수적인 검사이지만 비급여 인데다가 고가인 검사비용 때문에 적극적으로 시행하기 어려웠으나, 이달초 급여로 전환됨에 따라 환자 본인부담이 적어져 부담 없이 시행할 수 있을 것으로 기대된다.

◇비수술적 치료와 수술적 치료=비만도와 수면무호흡증과의 연관성이 있기 때문

에 체중조절이 필요하며, 바로 누워 자는 것보다는 옆으로 누워서 머리를 높이고 자는 것이 필요하다. 특히 취침 전 술이나 안정제 복용은 코골이와 수면무호흡을 악화시키기 때문에 금지해야 한다. 항우울제 등의 약물치료를 시도할 수 있으나 효과가 미미하며 권장되지는 않는다.

수술을 하지 못할 정도로 전신상태가 안 좋거나 중증도가 심한 경우, 수술을 하고 싶지 않을 경우, 수술 후에 증상 개선이 되지 않을 경우에 선택할 수 있는 효과적인 방법 중 하나는 기구를 이용하는 것이다. 현재까지 코골이와 수면무호흡증을 없앤다고 개발되는 기구는 수 백 가지가 있으나, 효과가 입증돼 주로 사용되는 기구는 지속성 비강기도 양압기와 구강내 장치이다. 이 기구도 장단점이 있으니 반드시 전문의와 상의해야 한다.

구강내 장치는 치아교정 장치나 키투마 우스피스와 유사한 모양의 기구로 잘 때만 구강에 착용하는 장치이다. 하악을 전방으로 당겨주어 좁아진 인두기도를 확장해주는 장치가 가장 많이 사용되고 있으며, 역시 수면무호흡증의 증상 개선에 효과적이지만 수면을 방해할 수 있다는 점이 단점으로 지적된다.

폐쇄성 수면무호흡의 수술적 치료의 기본은 신체검진 등으로 확인된 비강, 인후두 부위의 폐쇄부위를 넓혀주는 것이다.

비강 호흡을 방해하는 원인을 제거하기 위해 비중격 만곡을 교정하는 수술, 비후된 하비갑개를 축소시켜주는 하비갑개 수술, 비용(Nasal Polyp) 수술 등의 비강 수술을 시행할 수 있으나, 비강 수술 단독으로 수면무호흡증 개선을 기대하기는 어려워 보통 인두부 수술과 같이 시행하는 경우가 많다.

수면무호흡증후군은 당장의 수면의 질과 이후의 중대한 심혈관계 합병증까지 유발할 수 있는 질환이므로 정확한 진단과 함께 적절한 치료가 이루어져야 한다.

/정리=채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

# '신세계안과' 카탈리스 최다 수술 美 애보트사 인증서 전달

신세계안과(옛밝은광주안과·대표원장 김재봉)가 전국에서 가장 많은 2000건 이상의 카탈리스(CATALYS) 레이저 노안·백내장 수술을 기록, 최다 시술 안과로 인정받았다.

카탈리스 레이저 장비 개발사인 미국 애보트(Abbott)사는 전국 최다 수술 경력을 보유한 신세계안과에게 '가장 권위 있는 병원' 인증서를 전달했다.

신세계안과 김재봉 대표원장은 지난 2015년 1월 호남 최초로 카탈리스 레이저 수술 장비를 도입해 획기적인 시스템으로 노안·백내장 수술을 집도해왔다. 이 장비는 애보트사의 노안·백내장 전용 기기로 미국식품의약국(FDA)과 우리나라 식품의약품안전처의 공인을 받았다.

기존에는 의료진이 직접 칼로 각막을 절개한 후 혼탁해진 수정체를 제거했지만 카탈리스는 수술부위 절개와 수정체낭 분



김재봉 신세계안과 대표원장이 카탈리스 노안·백내장 수술을 하고 있다. <신세계안과 제공>

쇄, 난시 절개를 레이저가 담당한다. 특히 백내장 수술은 수정체가 굳어지는 정도에 따라 수술 난이도가 달라지는데 수정체가 딱딱할수록 초음파를 강하게 이용해야 하며, 이 과정에서 각막세포

가 손상될 우려가 있어 수술에 어려움이 있었다. 하지만 카탈리스 레이저 노안·백내장 수술은 가장 짧은 시간 안에 가장 작은 단위로 수정체 파쇄가 가능한 것은 물론, 정확하게 입력된 수치를 통해 수술을 한층 더 편리하게 해준다.

또한 집도의의 눈이 아닌 3D OCT 장비를 통해 안구정보를 수집해 이를 실시간으로 반영, 정확성을 높였으며 수술 중 안구 내 기구 사용과 초음파 사용이 최소화되면서 각종 합병증 발생 가능성을 줄였다. 그 외에도 수술 시간을 단축시켜 환자의 부담을 줄이고 칼을 사용하지 않아 오자 범위가 현저하게 감소했다.

한편, 신세계안과는 개원 10주년을 준비하며 병원명만 바꾼 옛 밝은광주안과의 새이름으로 9명의 안과전문의를 보유한 호남지역 최고 안과로 이름을 알리고 있다./채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

# 화순전남대병원서 '건강한 이별'...입원환자 70% 금연 성공

화순전남대병원(원장 정신)이 입원한 암환자들을 대상으로 금연지원 서비스를 펼쳐 큰 성과를 거두고 있다. 올해 100여명의 입원환자가 금연지원서비스를 요청, 그 중 70% 정도가 금연상태를 유지하고 있다.

병원내 전남금연지원센터(센터장 권순석) 주관으로, 입원기간 동안 금연교육과 금연상담을 진행하고 있다. 퇴원후에도 6개월간 지속적인 관리를 통해 금연을 이어나갈 수 있도록 돕고 있다. 이 같은 프로그램은 암치료 효과 향상뿐만 아니라 담배연기없는 병원 조성에 기여하고 있다.

한편 전남금연지원센터에서는 입원 환자 금연지원서비스 외에도 다양한 금연 프로그램을 연중 무료로 제공하고



금연 강의를 듣고 있는 금연 프로그램 신청자들.

있다. 스스로 금연이 어려운 중증·고도흡연자 대상으로 매월 1회 4박5일간 입원을 통해 진행하는 '전문치료형 금연캠프

프'를 가동하고 있다. 4주 금연성공률 80.6%, 6개월 금연성공률 88.8% 등 흡연 중단 효과가 매우 높아 주목받고 있다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

# 131회 전남대병원 강자 "수분유지로 열질환 예방"

지난 27일 전남대병원 5동 강당에서 열린 광주일보·전남대병원 공동주최 '테마가 있는 건강강좌'(131회)에서 허락 응급의학과 교수가 '폭염경보에 따른 건강관리 요령'에 대해 설명하고 있다. 허락 교수는 "열질환을 예방하려면 더운 환경에 노출되기 전 충분한 물을 섭취해야 하는데, 물을 섭취할 때는 이온음료와 맹물을 번번씩 섞어서 마시면 좋다"면서 "충분한 휴식을 취하면 도움이 된다"고 말했다. <전남대병원 제공>



계약서 많이 써서 꼭 돈벌어야 하는 분!  
열정이 남다른 중개사님, 실장님!  
딱! 세분만 모십니다.

(주)가은부동산 중개법인  
연락처 010-2800-3589

