

# 코 골다 호흡 멎는 증상...장시간 이어지면 뇌혈관질환 위험

## 건강 바로 알기 수면무호흡

최지윤·정동원  
조선대병원 수면센터 교수

최근들어 부쩍 낮에 피곤함을 느끼는 직장인 A 씨는 밤에 잠을 자긴 하지만, 다음날 업무가 힘들 정도로 잠이 오고 피곤한 상태가 지속된다. 평소 코 골이 심한 편이어서 혹시나 하는 마음에 대학병원을 찾아 진료와 수면다원검사를 하니, 수면무호흡이 심각한 상태였다.

일반적으로 수면무호흡은 60세 이상 고령에서 많다. 수면무호흡의 유병률은 중년 남성이 약 40%, 중년 여성은 약 20%로 알려져 있다. 나이가 많을수록 발생 빈도는 30~80%까지 증가한다. 조선대병원 수면센터 교수진으로부터 수면무호흡증의 증상과 원인, 치료 및 예방법에 대해 알아본다.

◇수면무호흡증의 증상과 원인=엿말에 '잠이 보약이다' 라는 말이 있다. 만병을 예방하고 건강한 삶을 위해서는 수면의 질, 즉 편안한 잠을 자는 것이 가장 중요하다. 그러나 편안한 잠을 방해하는 병이 있으니 그게 바로 코골이와 수면무호흡증이다. 코골이는 단순히 코만 아니라 입천장과 목젓, 혀, 목구멍 안쪽 근육 등 여러 부위가 수면 중 이완되며 함께 떨리면서 반복적으로 나는 소리이다.

더 자세히 들여다보자면, 편도 비대나 늘어난 목젓 또는 혀뿌리가 커서 기도를 좁힐 수도 있고 무턱과 같은 구조적 문제로 코골이가 발생할 수 있고

나이 많을수록 발생빈도 증가

수면다원검사로 진단, 양압기 치료  
체중 5~10%만 감량해도 증상 완화  
금연·금주...옆으로 자는 자세 권유

며, 체중이 늘어 기도가 좁아지거나 상기도 근육이 처지는 경우에도 코골이가 생길 수 있다.

코골이와 수면무호흡 환자의 대다수가 비강에서 시작돼 인후두까지 이어지는 구조인 상기도의 공간이 좁아지는 해부학적 이상 증상을 가지고 있다. 또한, 인두 주변 근육기능에 문제가 생겨 인두의 기도 확장근의 힘이 횡격막에 의한 흉곽 내 음압을 이겨 내지 못할 때에도 발생한다.

수면무호흡증은 수면 중 지속적으로 호흡이 멎는 증상인데 대부분 코골이는 수면무호흡증을 동반한다. 밤새 수 차례 호흡이 정지되는 수면무호흡증이 장시간 이어지면 자다가 급사할 수도 있으며 뇌혈관, 심혈관 질환, 당뇨병 등과 연관된 위험이 증가할 수 있다.

뇌혈관질환 환자의 약 70% 정도에서 수면 무호흡증이 발견되며, 중증도 이상의 수면 무호흡증인 경우 정상에 비해 약 4배 정도 높은 뇌혈관질환이 나타나는 것으로 알려져 있다.

◇수면무호흡증의 진단과 치료법=수면무호흡증 진단을 위해서는 수면다원검사를 해야 한다. 수면다원검사는 수면중 발생하는 여러가지 비정상적인 상태를 진단, 분석한다.

병원에 내원 후 수면을 취하면서 수면 상태를 측

정한 뒤, 수면 관련 질환과 중증도를 확인할 수 있다. 양압기는 공기 마스크를 통해 호흡보조를 하면서 코골이와 호흡을 정상으로 되돌려주는 일종의 호흡 재활 치료기이다.

미국 수면학회(AASM)는 중등-중증의 성인 수면무호흡증 환자 치료시 양압기사용을 표준치료로 권하고 있다. 이러한 치료법을 결정하기 위해서는 수면다원검사가 필수적이며 기도 폐쇄의 위치는 개인마다 다르고, 하나 이상의 기도 폐쇄를 가질 수도 있다. 따라서 반드시 수면 전문의와의 상담·진료가 필요하다.

대부분 증상이 심하지 않으면 자세 치료만으로도 효과를 볼 수 있으나, 중증도 이상으로 수면무호흡증이 심한 환자들은 양압기 치료가 필수적이다.

2018년도부터 양압기가 건강보험 적용이 됐다. 수면다원검사 시 건강보험이 적용되는 항목은 코골이나 수면무호흡증과 연관돼 수면다원검사를 받는 경우, 기면증이나 특발성 과수면증과 연관돼 수면다원검사를 받는 경우, 양압 압력 적정검사를 받는 경우다.

비용 측면에서도 건강보험 적용돼 대략 양압기를 빌리는 데 월 1만 5000원 ~ 2만 5000원, 마스크도 약 2만원대로 부담금이 낮아져 양압기를 통한 수면 무호흡증 치료가 더욱 확대될 것으로 예상된다.

양압기는 평생 사용해야 하는 치료 기구인 만큼 처음 압력적정검사부터 관리까지 개인 맞춤형 진료가 중요하다. 따라서 수면 전문의의 진료 및 지도하에 압력적정검사를 시행, 본인에게 맞는 양압기 사용을 하는 것이 중요하다.

◇수면무호흡증의 예방법=무엇보다 과체중 관리와 금연·금주는 기본이고, 수면 자세 교정도 필수



최지윤 조선대병원 교수가 수면무호흡증 치료를 위한 양압기 사용법과 착용법을 환자에게 가르쳐 주고 있다. <조선대병원 제공>

다. 또한 바로 자거나 옆으로 자는 것 보다는 옆으로 자는 것을 권유한다.

수면무호흡과 함께 위산 역류가 있는 사람들은 신체구조상 왼쪽으로 누워 자는 게 좋다. 똑바로 누워지게 되면 중력때문에 혀가 뒤로 처지게 돼 기도가 좁아지는데 옆으로 누우면 구조상 기도가 넓어지기 때문이다.

수면무호흡증의 예방과 치료에 가장 효과적인 것은 적정 체중 유지이다. 체중을 5~10%만 줄여도 증상을 크게 줄일 수 있다. 규칙적인 운동은 체중 감량에 도움이 될 뿐만 아니라 근육량을 증가시켜

상기도를 지지하는데 도움이 된다. 또한, 침실은 조용하고 어둡게 유지하는 것이 좋다.

조선대병원 수면센터 이비인후과 교수진은 "코골이와 수면무호흡이 있는 환자의 경우 수면다원검사를 통해 잠을 자는 동안 뇌파와 눈의 움직임 및 심박수, 호흡수, 산소포화도 및 근육에서 발생하는 신호를 측정해 수면의 질과 질병 여부를 볼 수 있다"며 "이후 원인에 따라 양압기 착용 또는 기도확장수술 등 비수술치료 및 수술 치료를 고려할 수 있다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대병원 정명호 교수 "노벨과학상 배출 위해 끊임없이 정진"

37년 순환기내과 진료 정년 퇴임  
심근경색증 등록연구·스텐트 개발  
보훈병원서 연구·진료활동 이어가



남대병원에 임용된 지난 1987년 이후 단 하루도 빠지지 않고 37년째 진행한 루틴이었다.

심근경색증과 관상동맥 분야를 진료하는 정 교수는 하루에 외래환자 250여명을 보는 등 지금까지 진료한 외래환자가 100만여명에 달한다. 시술은 매년 3000~4000여건 진행한다. 서울을 포함해 전국적으로 정 교수만큼 진료 및 시술을 많이 하는 교수는 드물다.

한국인에게 심근경색증 환자가 지속적으로 늘면서 정 교수는 스텐트 국산화에도 노력했으며, 개발한 이후에는 혈전이 안 생기고 심근경색이

예방하지 않는 스텐트를 개발하는 데 성공, 미국 특허까지 등록했다. 정 교수는 급성심근경색증 분야에서 세계에서 가장 많은 논문(425편)을 발표했다. 지난 2006년에는 한국과학기술한림원 정회원이 됐다. 지역의 의대 교수가 과학기술한림원 회원이 된 건 정 교수가 최초다.

특히 정 교수는 지난 2005년부터 한국인 심근경색증등록연구(KAMIR)를 시작해 현재까지 8만3000여명의 환자를 등록했고, 논문 422편(SCI 387편)을 미국의학협회지(JAMA), 영국의학전문지(Lancet), 영국의학저널(BMJ) 등에 발표하는 등 심근경색증 분야 연구 중 세계 최고 수준의 연구업적을 이뤘다고 있다. 논문 또한 1920편과 96권의 저서를 발표, 국내 최고 수준의 연구업적을 남기고 있다.

정 교수는 "인생 목표가 국립심혈관센터 설립과 노벨과학상을 배출하는 것이었는데, 하나의 목표는 이뤘다"며 "앞으로 남은 인생도 꾸준한 연구와 진료활동, 특히개발로 우리나라 첫 노벨과학상 수상자 배출을 위해 끊임없이 정진하고 노력하겠다"고 밝혔다. /김민석 기자 mskim@

## 광주신세계안과, '프리시존 Go' 호남 최초 도입

프리미엄 백내장 수술 렌즈

광주 신세계안과는 40년 넘게 전 세계 안과와 협력한 네덜란드 인공수정체 전문 기업 '옵텍'에서 출시한 프리미엄 백내장 수술 렌즈 '프리시존 Go'를 호남 최초로 도입했다고 밝혔다.

수정체 혼탁으로 인해 발생하는 질환인 백내장으로 시야가 불편한 환자분들 중 백내장 다초점 렌즈의 부담스러운 비용이 큰 고민이 되어 수술을 미루거나 포기하는 사람들이 있다. 이러한 환자들에게 합리적인 가격으로 근거리 시력이 나오는 백내장 수술을 할 수 있는 '프리시존 Go'의 도입은 희소식이 아닐 수 없다.

안경을 쓸 때도 단초점보다 다초점 렌즈가 비싸다는 점은 주변에서 들어 익히 알고 있는 분들이 많을 것이다. 백내장 렌즈 삽입술 역시 단초점 렌즈와 다초점 렌즈가 있는데 안경과 마찬가지로 다초점 렌즈가 훨씬 가격이 높다.

그러나 단순히 가격이 높다고 좋은 렌즈가 아니고 정밀검사를 통해 눈의 상태와 생활환경, 직업 등을 여러 가지 요소를 파악하여 그에 알맞은 렌즈를 선택하여야 하고 또한, 수술하는 집도의의 실력과

경험에 따라 수술의 결과를 좌우하므로 신중하게 선택해야 한다.

프리시존 Go는 일상생활 속에 필요한 원거리부터 중간거리까지 자연스러운 시력을 제공하는 렌즈로, 야간 눈부심과 빛 번짐 없이 우수한 시력을 제공하는 프리미엄 백내장 수술 렌즈이다.

선명한 시야에 초점을 맞춰 제작된 프리시존 Go는 우리 눈의 수정체가 먼 거리를 보는 방식과 유사하게 제작돼 먼 거리를 매우 선명하게 볼 수 있다. 중간거리여도 50~60cm의 시야 제공으로 보는 데 큰 불편함이 없고, 자연스럽게 매끄러운 회절형 렌즈 표면으로 인해 눈부심과 빛 번짐이 없다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 "렌즈를 선택할 때 단순히 가격만 보고 결정하면 원하는 부분이 충족되지 않고 환자가 가진 시력 고민은 모두 다르다"면서 "자신에게 알맞은 인공수정체를 선택할 수 있도록 병원에서 환자맞춤형 검사와 진료를 진행하고 백내장 수술을 위한 다양한 렌즈를 갖춘 안과에서 경험이 풍부한 집도의와 충분히 상담한 후 수술받는 것이 중요하다"고 조언했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 수 목 장

삶의 마지막,  
한 그루 나무가 될  
당신을 기억합니다.