

코골이

홍명호 부천대성병원 가정의학과



겨울의 막바지인 동지가 지나면 점점 밤이 짧아지고 낮이 조금씩 길어진다. 2월쯤 되면 계절은 아직도 겨울이지만 밤보다 낮이 길어서 더 피곤을 느끼게 되고, 퇴근 때 친구들과 어울려 술이라도 한 잔 하고 집에 오면 잘 때 코를 심하게 골기 십상이다.

천둥치듯 코를 곤다는 이야기가 있는데, 실제로 심하게 코를 고는 사람의 소음 측정을 하면 8데시벨 정도가 된다. 8데시벨은 잠을 깨우기 위한 자명종 시계의 시끄러운 소음 정도이니까, 옆에서 자는 사람의 수면을 방해하기에 충분한 소음이다.

기네스 북에 오른 할리 멜빈은 영국의 부두 노동자인데, 몸이 250파운드로 코 고는 소리가 88데시벨로, 오토바이 폭주에 해당하는 소음이었다. 부인인 스의씨는 한쪽 귀가 멀어서 별로 불편 없이 살았다고 하는데, 귀 먹은 원인이 남편의 코 고는 소리 때문이었는지, 처녀 때부터 난청이었던지는 알 길이 없다.

코 고는 원인을 보면 과체중, 음주 또는 폭주, 수면제의 오·남용, 흡연, 수면 자세도 코 고는 원인이 될 수 있는데, 옆으로 누워 자면 코를 안 고는 사람도 반듯이 누워 잘 때는 코를 골 수도 있다. 이밖에도 꽃가루 날리는 봄에만 코를 고는 사람은 꽃가루 알레르기가 있어서, 알레르기 발작 때 코를 골 수도 있다. 겨울처럼 실내의 온도가 심하고, 집안 내부의 습도가 떨어져서 건조하게 되면 코나 기관지 점막이 마르게 되고 세균이나 이물질의 침입을 방어하는 저항력이 감소하게 되고, 집 먼지 진드기에 의한 알레르기 때문에 알레르기성 비염이 일어나게 되는데, 이런 사람들은 봄이 오기 전에 벌써 시끄럽게 코골이를 할 수 있다. 또한 코를 고는 것은 나이와도 관계가 있다. 대개 30대가 되면 남자의 20%, 여자의 5%가 코를 골

다가, 60대에 이르면 남자 셋 중 둘은 코를 골고 여자도 거의 둘 중에 하나는 시끄러운 소리를 내면서 잠을 잔다. 나이를 먹으면 입 천정 뒤쪽의 연구개의 탄력성이 줄어들고 늘어져서 잠을 잘 때 목젓과 더불어 숨길의 일부를 막아서 숨을 들이쉬면 떨리는 것으로서, 기억력이 떨어지고 자고 나도 상쾌하지 않고 피곤하다고 한다. 이는 늘어진 살의 일부를 제거하는 수술로서 호전될 수 있다.

코를 고는 것은 숨을 쉬고 살아야 하는 인간의 본능에 기인하는 것으로 숨을 들이쉬 때 목구멍 뒷부분에 부분적인 기도 폐쇄 때문에 생기는 잡음이다. 코를 고는데서 끝나는 것이 아니고 들이마신 숨을 내 뿜을 때 ‘푸푸~’ 불어내는 잡음도 만만치는 않다.

톰 소여의 모험이나 허클베리 핀의 저자로 유명한 찰스 디킨스는 ‘피키위키안 페이퍼(Pickwickian Paper)’ 라는 글을 썼다. 여기에 등장하는 신문 배달하는 똥보 죠의 이야기는 의사들 간에는 꽤나 유명하다. 피키위키안 페이퍼를 읽은 의사는 거의 없지만 ‘피키위키안 증후군’의 주인공이 바로 이 똥똥이 죠를 묘사한데서 비롯되었기 때문이다. 죠는 얼굴은 붉고, 배가 몹시 나와서 몸이 둥글고, 먹기를 좋아하고 살집이 과하며 누구와 이야기하다 말고 코를 드르렁 드르렁 골면서 잔다. 코를 ‘콰르릉, 푸~’ 골다가 갑자기 숨을 쉬지 않고 한 동안 정적이 감도는 무호흡 상태가 온다.

드르렁 드르렁 규칙적으로 코를 골면 음악이 아닌 잡음이라 그렇지 건강에 크게 해로운 것이 없는데, ‘콰르릉, 푸~악’, 몇 번 한꺼번에 몰아서 코를 곤 후에 마치 숨이 넘어간 듯이 한참동안 숨을 멈추면 이 무호흡 상태는 요란한 코골이 소음과 묘한 대조를 이루면서 사람의 애간장을 녹인다. ‘피키위키안 증후군’의 똥보 죠처럼 체중이 비만인 사람은 생명이 위태로울 수도 있기 때문에 반드시 의사를 만나서 상세한 조사를 받아야 한다. 비만인의 주기적 저호흡증 또는 무호흡증인 ‘피키위키안 증후군’은 음주에 의한 코골이, 수면제 오·남용자 등처럼 밤에 잠

을 잘 때 코를 고는 것이 아니라, 대명천지 밝은 대낮에 상대방과 대화를 나누다 말고, 또는 중요한 회의를 하다 말고 느닷없이 코를 골다가 숨이 넘어간 듯 한참 동안 무호흡 상태로 상대방을 불안의 도가니에 빠트리다가 문득 깨어나서 시치미를 떼고 마치 아무 일도 없었던 것처럼 대화를 이어 가거나 엉뚱한 소리를 하는 참으로 황당한 상태를 연출하는데, 이 사람들은 혈액 내의 산소농도는 감소되어 있고 이산화탄소의 축적도가 증가되어 있는 위험한 상태로서 의사의 치료가 필요하다.

감기에 걸리면 목이 부어 코를 골 수 있고, 술에 취해서 잠을 자도 코를 과하게 곤다. 자기의 코고는 소리에 시끄러워서 잠을 깬 정도의 사람은 한 번쯤 의사와 상담을 해 보자.

“ 코골이는 체중 조절, 절주, 금연 이외에도, 옆으로 누워 자거나 베개를 낮게, 상체는 높게 하고 자면 도움이 된다. 목 구멍의 조직이 늘어나서 코를 골면 수술을 할 수도 있으며, 수면 무호흡증 환자는 의사의 치료가 필요 ”

코골이는 체중 조절, 절주, 금연 이외에도, 옆으로 누워 자거나 베개를 낮게, 상체는 높게 하고 자면 도움이 된다. 또한 한 동안 코골이 방지 장치가 시중에서 팔렸는데, 있다면 사용해 보는 것도 좋다. 목 구멍의 조직이 늘어나서 코를 골면 수술을 할 수도 있으며, 수면 무호흡증 환자는 의사의 치료가 필요하다. 📞