



고대안산병원 호흡기내과 신철 교수팀이 경기도 안산에 거주하는 40~69세 성인 4,113명을 대상으로 조사한 결과, 습관성 코골이 환자는 4년 후에 고혈압에 걸릴 확률이 코를 골지 않는 집단에 비해 남성은 1.9배, 여성은 1.6배 높았다. 단순 코골이 환자라도 고혈압이 생길 위험은 10~20% 높았다.

코를 골면 산소 부족에 시달린다

코골이가 고혈압 위험을 높이는 것은 스트레스 호르몬인 코르티솔과 에피네프린 등 교감신경 호르몬 분비가 활성화되기 때문으로 추정된다. 이런 호르몬의 분비가 장기적으로 혈압을 높여 고혈압을 유발한다. 코를 골면서 수면무호흡증이 있으면 몸속에 산소가 부족해지고 이산화탄소 농도가 올라간다. 무의식적으로 위기감을 느낀 몸은 스트레스·교감신경 호르몬 분비를 더 늘린다. 산소 공급이 떨어지면 인체는 동일한 양의 산소를 온몸에 보내기 위해 혈액을 빨리 돌리기 때문에 심혈관계 질환 발병 위험이 커진다. 이 때문에 수면무호흡 환자의 3분의 1은 고혈압 환자다.

임신 중 코골이도 산모의 고혈압 위험을 높인다. 미국 미시간대 수면장애센터 루이즈 오브라이언 교수가 산모 1,719명의 진료기록을 분석한 데 따르면, 25%는 원래 코를 골지 않았는데 임신 후 일주일에 3~4회 정도 코를 골기 시작하며 코골이

요란한 코골이 고혈압을 부른다

코골이는 자는 동안 들이마신 숨이 폐로 잘 들어가지 못하고 구강 안에서 맴도는 현상이다. 그러니 코를 골면 산소 부족이 오고, 이는 수면 부족으로 이어진다. 코골이는 거기서 끝나지 않고 고혈압의 원인이 되기도 한다.

글 김철중(조선일보 의학전문기자)



증상이 없는 여성에 비해 고혈압 발병 위험이 2배나 됐다. 이는 임신 중 산모의 생리적 변화, 체중 증가 등으로 호흡이 힘들어질 수 있으며, 이 때문에 코를 골면 신경계가 교란되어 고혈압 위험이 커지기 때문이다.

일반적으로 코를 고는 사람의 40~60%는 수면 중 산소 부족 현상에 시달린다. 수면 중 숨을 들이마시는 양이 깨어 있을 때의 50% 이하로 떨어지거나, 여러 번 숨이 막힌다. 이로 인해 심각한 코골이 환자는 치명적 심혈관 합병증에 걸릴 가능성이 정상인의 2.9배다. 심각한 코골이는 사회생활에도 영향을 준다. 낮에 자주 졸리는 현상, 학습능력 저하, 신경질적 성격, 성 기능 저하 등으로 무기력한 생활을 하게 될 수 있다.

체중 조절과 수면 습관 개선이 중요

코골이는 특이한 수면 습관이 아니라 반드시 치료해야 할 질병이다. 생활습관 개선이 코골이 개선의 시작점이라 할 수 있다. 습관성 코골이의 60~80%는 비만 때문이다. 살이 찌면 연구개(입 천장에서 비교적 연한 뒤쪽 부분)가 비대해지고, 탄력도 떨어져 힘없이 늘어진다. 비만 때문에 목구멍이 좁아지면 공기의 흐름이 더 빨라지는데, 이것이 목젓 등 연구개 부위를 더 떨리게 하여 코골이를 심하게 한다. 목둘레가 16인치(약 40.6cm)를 넘으면 수면무호흡증 발병률은 50% 높아지며, 나이가 들면서 기도 근육의 탄력이 떨어지는 경우에도 코골이가 증가한다. 코를 많이 고는 사람은 먼저 살부터 빼야 한다.

잘 때 옆으로 누워 자는 것도 도움이 된다. 똑바로 누워 자면 목젓 등 연구개와 혀 뿌리가 뒤로 젖혀져 잘 펴리고, 상기도가 좁아지거나 막히기 쉽다. 흡연은 구강 점막 등을 건조하게 해 상기도 주변 조직의 탄력을 떨어뜨려 코골이를 유발한다. 담배를 끊고 물을 많이 마시는 것이 좋다. 근육 등 조직의 긴장도를 떨어뜨리는 안정제나 수면제도 삼가야 한다. 코골이 때문에 잠을 개운하게 못 잔다는 이유로 약을 복용하면 코골이가 더 심해진다. ‘지속적 기도 양압 호흡기(CPAP)’는 잠자는 동안 콧구멍으로 약한 공기를 불어넣어 코부터 목까지의 숨구멍을 계속 열어주는 장비다. 공군 조종사 마스크처럼 생긴 장비를 착용하면 코로 약한 바람이 조금씩 들어오는 느낌이 든다. 아래턱을 앞으로 당기는, 마우스피스처럼 생긴 구강 내 장치도 경우에 따라 도움이 된다.

주 5일 이상 코를 고는 ‘습관성 코골이’ 환자는 수술을 고려할 수 있다. 우리나라 남성의 18%, 여성의 12%가 이에 해당한다. 5일 이상 코를 골지 않아도 수면 중 호흡량이 깨어 있을 때의 50% 이하로 떨어지는 수면저호흡증도 수술 대상에 포함된다. 수술 성공률은 보통 40~60%로 그다지 높지 않다. 연구개에 플라스틱을 박아 탄력을 높여주는 임플란트 수술은 성공률이 60% 이상이지만 이 수술의 대상이 되는 사람은 전체 코골이 환자의 5% 정도에 불과하다. ㉞



“ 임신 중 산모의 생리적 변화, 체중 증가 등으로 호흡이 힘들어질 수 있으며, 이 때문에 코를 골면 신경계가 교란돼 고혈압 위험이 커지기 때문이다 ”