

## 부부관계의 적! 코골이

올 봄, 어느 이비인후과의 조사에 따르면 우리나라의 성인 부부 중 매일 코고는 사람들은 부부관계에 심각한 영향을 미치고 있음이 드러났습니다. 코골이는 예로부터 잠을 맛있게 자는 하나의 표상으로 여겨져 왔지만, 근래에는 코골이가 아주 심각한 질환의 초기 증상이라는 점이 널리 알려지고 있습니다.

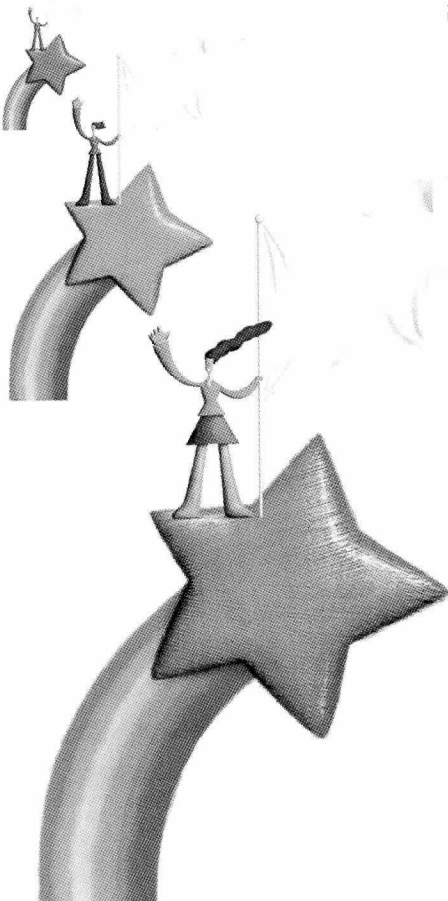
앞서 연구에서는 코골이의 사회적인 측면, 부부관계에서의 불편함과 문제점에 초점을 두고 있었지만, 실제로 코골이는 그런 문제 보다는 코를 고는 사람 자신의 건강에 더욱 큰 문제를 불러일으킬 수 있다는 점을 상기해야 합니다. 단순히 각방을 사용하고, 부부관계의 어려움에서 끝나는 문제가 아니기 때문입니다.

코골이는 주로 40대 전후의 남성에서 비만과 더불어 혹은 근육 등의 긴장감이 자연스럽게 풀리면서 나타나는 현상이기도 합니다. 하지만, 최근에는 이러한 추세가 자꾸만 젊은 층으로 옮겨가는 현상들이 나타나 그 심각성이 더욱 고조되고 있습니다. 코골이는 처음에 조용조용한 콧소리에서 시작해, 점차 발전할수록 목쪽에서 더욱 강하고 날카로운 췌소리처럼 발전하기도 합니다. 특히, 코골이에서 더욱 심각한 질환으로 넘어가는 사람들의 경우 대부분 코골이는 중간 중간 나타나고, 주로 무호흡이 더욱 빈번하게 나타나곤 합니다.

이러한 코골이는 주로 체내 조직들에 원활한 산소 공급을 중단시켜 뇌와 심장에 필요한 산소를 제 때에 제공하지 못함으로써 뇌졸중이나 심근경색과 같은 듣기만 해도 무시무시한 질환으로 발전한다는 연구

결과들이 속출하고 있습니다. 지금 이 순간에도 응급실에 오신 분들이나 입원실에 누워 계신 분들 중에는 코골이가 너무 심해서 병실에서조차 면박을 당하는 환자들을 흔하게 볼 수 있습니다. 필자가 얼마전 목 디스크 수술차 입원 중인 병실에서도 각 입원실 마다 치료를 요하는 수준의 코골이 환자들이 눈에 쪽 쪽 들어온 기억이 있습니다.

이처럼 누구에게나 코골이는 쉽게 눈에 띄지만, 누구도 쉽게 고치려 하지 않습니다. 어떤 이는 운동과 식이요법에 의존하고, 어떤 분은 수






## 한진규 원장

**現** 한국수면학회 학술이사, 서울수면센터 소장  
**약력** 고려대학교 의과대학 졸업, 신경과 전문의, 미국 클리블랜드 수면센터 전임의 역임, 전 고려대학교 의대 신경과 교수 역임, 미국 수면전문의 자격 취득(신경과 분야, 아시아 및 국내 최초), 싱가포르 수면학교 강사, 전 대한수면연구회 학술이사

술이 무서워 피하기도 합니다. 그러나, 무엇보다도 코골이는 유전적인 경우가 많습니다. 따라서 아무리 본인의 노력이 크고 성실하다 하더라도 한번쯤은 전문의의 진단과 조언을 들어보는 것이 좋은 방안일 수 있습니다.

코골이는 궁극적으로 심혈관계의 보호를 위해서 반드시 치료해야 하는 질환의 초기 증상입니다. 만약 코골이를 최소 5년 이상 방치하게 되면, 그 만큼 인생의 질과 수명도 남보다 상대적으로 줄어들 수 있다는 점을 상기해야 합니다.

■ 다음과 같은 증상이 있는 경우엔 반드시 전문의와 상담이 필요합니다.

- 자도 잔 것 같지 않다.
- 늘 얼굴에 붓기가 느껴지고, 벌겋게 상기되어 있는 것 같다.
- 만성 육체 피로와 졸음으로 낮잠을 청하고 싶다.
- 나는 잘 모르겠으나, 주변에서 코를 곤다고 한다.
- 남들과 여행이나 놀러갈 때, 늘 코골이로 신경이 쓰인다.
- 술만 먹으면, 코골이가 생긴다.
- 성욕 감퇴와 발기 부전으로 부부 관계를 회피하게 된다.
- 오후에 접어들면, 뒷골이 멍멍하게 된다.
- 기억력이 많이 떨어진 것이 확실하고, 집중력도 많이 감소했다.
- 소화도 잘 안되고, 물만 먹어도 살이 찐다.
- 운전하는 것이 정말 하기 싫다.
- 잦은 두통이나 편두통이 나타난다.
- 신경질을 잘 내고, 늘 내고 나서 후회한다. 

〈문의 : 서울수면센터 02-511-0777, [www.sleepclinic.co.kr](http://www.sleepclinic.co.kr)〉