

건강 칼럼

코골이·수면무호흡증, 왜 치료해야 할까?

코골이·수면무호흡증으로 진단받은 환자 중에는 본인이 주간 졸음, 피로감, 집중력 저하 같은 증상을 자각해서 오는 경우도 있지만, 수면 중 무호흡을 목격한 가족과 함께 오는 경우도 많다.

특히 자는 도중 남편의 호흡이 일시적으로 멈춘 모습을 보고 반사 지각해보느라 한숨도 못자서 오는 배우자도 있고 아이가 코를 골다가 갑자기 숨을 안 쉬는 모습을 보고 놀라 동영상으로 촬영해서 오는 보호자도 있다.

자다가 반복적으로 호흡에 장애가 발생하는 코골이·수면무호흡증은 왜 치료를 받아야 할까?

결론부터 이야기하자면 다른 질병과 마찬가지로 증상을 개선시키고 합병증을 예방하기 위해서다.

코골이·수면무호흡증을 받치하면 주간 졸음, 수면 중 호흡곤란, 기억력 감소, 아침 두통, 피로감, 집중력 저하, 잦은 뒤척임, 성기능 감퇴 등 다양한 증상들이 나타나게 된다.

이 중 주간 졸음, 집중력 저하는 일상생활, 업무, 학습 등 여러 모로 지장을 줄 뿐 아니라 자칫하다가는 졸음운전사고나 산업재해를 유발할 수 있어 반드시 치료가 필요하다.



최지호 순천대병원 수면의학센터장 교수

코골이·수면무호흡증의 합병증으로는 고혈압, 부정맥, 심근경색, 협심증, 심부전, 당뇨, 인지기능장애, 뇌졸중 등 여러 가지 심각한 질병들이 있는데, 특히 코골이·수면무호흡증은 대부분의 심장·뇌혈관질환의 발생과 악화에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

해마다 통계청에서 발표하는 사망 원인 통계를 살펴보면, 암을 제외하면 심장질환, 뇌혈관질환이 가장 많은 것으로 조사되었는데, 이러한 결과 뒤에는 실질적으로 코골이·수면무호흡증이 연관되어 있을 가능성이 높다.

코골이·수면무호흡증이 증상과 합병증의 발생과 악화에 영향을 미치는 기전은 무엇일까? 첫째, 반복적인 저산소증이다. 무호흡이나 저호흡 같은 수면 중 호흡장애가 반복적으로 발생하게 되면 혈중 산소 농도가 비정상적으로 낮아지게 된다.

조직이나 세포에 산소 공급이 잘 안 되면 조직이나 세포가 손상을 받아 그 기능이 저하될 수 있으며 심지어 불가역적인 손상을 받을 수도 있다.

특히 뇌와 심장은 산소에 민감한 조직이므로 저산소증에 매우 취약하다. 둘째, 교감신경계의 과활성화이다. 교감신경계는 위급한 상황에

처했을때 이에 대처하는 우리 몸의 신경반응체계다. 과활성화되는 경우 혈관에 변화가 발생하여 심박수가 증가하고 혈압이 상승한다.

마찬가지로 수면 중 호흡장애가 빈번하게 발생하면 우리 몸에서는 호흡장애의 지속을 막기 위해 교감신경계의 과활성화가 반복되어 결국 심혈관계에 심각한 부담을 주게 된다.

셋째, 수면 분절이다. 코골이·수면무호흡증이 있는 경우 하룻밤 동안 최소 수시~수백회 이상 무호흡이나 저호흡이 발생하며, 이에 따라 교감신경계의 과활성화와 함께 각성현상이 나타나게 된다. 잦은 각성현상은 결국 수면의 연속성을 깨뜨리게 되는데, 이를 수면 분절이라고 한다.

코골이·수면무호흡증은 반복적인 저산소증, 교감신경계의 과활성화, 수면 분절 등 다양한 기전을 통해 여러 심각한 증상과 합병증을 유발할 수 있으므로 관련 증상이나 합병증이 있는 경우 방치하지 말고 반드시 수면다원검사를 통한 정확한 진단과 함께 적절한 치료가 필요하다.

독자제언

사이버성폭력, 더 이상 침묵해서는 안된다

인터넷 산업에 발달로 우리 생활에 유용하게 이용되고 있는 반면 인터넷으로 인해 피해를 입는 경우도 빈번하게 발생하고 있다.

연인사이 찍었던 사진, 동영상을 헤아지면서 SNS나 SNS 없이 웹 하드에 올려 유포한 경우 인터넷 특성상 이를 발견하더라도 전파속도가 굉장히 빨라 삭제하기가 쉽지 않다.

또한, 삭제했다 하더라도 재 업로드 되어 다시 유포되는 상황이 반복되면서 피해자들은 누군가 자신의 영상을 보고 알아 볼 수도 있다는 불안감에 정상적인 생활을 하지 못하고 목숨을 끊는 상황까지 이어지고 있다.

이에 경찰은 지난 8월 13일부터 '사이버성폭력특별수사단'을 설치하여 오는 11월 20일 까지 불법촬영부터

유포, 유포에 이르기까지 모든 사이버성폭력에 대해 특별 단속을 하고 있다.

사이버 상에서 이뤄지는 만큼 가해자는 가볍게 생각하고 죄의식을 느끼지 못하는 경우가 많다.

사이버 성폭력, 리벤지 포르노, 몰카 범죄 등의 심각성을 인식하는 것이 중요하고 또한 범죄물을 소비하고 다룬로드하여 공유하는 자도 처벌될 수 있음을 인식하고 경각심을 가져야 한다.

마지막으로 피해자는 이러한 범죄를 당했을 경우 신분이 노출되어 꺼려할 수 있으나 더 큰 확산 방지, 그리고 2차 피해를 방지하기 위해서는 유포자가 강력처벌 의지가 있어야 할 것이다.

전수환 김제경찰서 율촌지구대 순경

전주매일

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이 차림으로 6천리 길을 가련다



미국 국경을 향해 2000km가 넘는 길을 도보로 행진하는 중미 온두라스인들이 지난 18일 과테말라 수도에서 잠을 자고 새벽에 다시 길을 떠나고 있다. 이들은 간단한 옷가지만 챙긴 이 배낭 차림으로 멕시코의 기나긴 길을 종단해서 미 이민 당국에 입국 허가를 호소할 예정이다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

새만금 언제까지 남 좋은 일만 시킬 것인가

새만금 사업이 해피하다. 언제까지 남 좋은 일만 시킬 것인가 알 수가 없다. 새만금 사업이 과연 전북 발전을 위해서 있는게 맞는지 헷갈린다. 알짜배기 큰 일거리 는 의지 건설업체들이 또 다 챙겨 갔으니 하는 말이다. 정말이지 새만금 사업이 이래서는 안된다.전북도가 도내 기업의 이익을 위해서 뭔가 제 역할을 해줘야만 되겠다. 도민들은 도내의 기업들이 많이 참여하기를 바라고 있는데 그게 아직도 잘 안 되고 있다.

전북도가 제 역할을 다하지 못하고 있기에 도민들이 했던 말을 또 하고 또 하고 있다.본보도 그렇다. 새만금 사업이 전북의 이익과 관련된 일이나 본보는 계속해서 할 말이 있다. 반복하고 또 반복해 주문했던 것이니 새로운 언급은 아니다. 새만금 사업을 이끌고 있는 이들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 이제 우리 쪽 이익도 생각해라.

그러기 위해서는 다른 지역 업체의 입맛에 맞는 방식으로 사업을 벌이기보다는 전북의 이익도 챙기는 쪽으로 사전에 그 추진 방향을 연구해야만 한다.

다시 말하거니와 새만금 사업이 이래서는 안 된다. 새만금 사업은 처음부터 전북

발전을 위한 사업이 되지 못했다. 이제 그런 세월이 너무나 오래이다. 이 지적은 누구도 부인할 수 없는 사실이다. 그런데 이반의 경우는 해도 해도 너무 했다. 현대 건설 등 10대 재벌 건설사들이 수주한 총액이 물결 2조9037억 원이다. 글자 그대로 돈벼락이 아닐 수 없다. 그에 비하여 전북의 업체는 고작 107억 원에 그쳤다. 정말이지 기가 막힌다.

이러고도 새만금이 전북 발전을 위한 사업이라니 말도 안 되는 소리다.

새만금 사업이 전북 발전을 위한 사업이 맞다면 지역의 건설업체들에게도 기회를 주어야 한다.

전북도와 새만금개발청은 지역 발전의 쌍두마차라고 해도 과언이 아니다.

새만금개발청은 전북 쪽에도 이익이 되는 사업을 추진해 야 한다. 여기 새만금개발청에게 주고 싶은 말은 분명하다.

이제 도민의 여망에 부응해 달라는 것이다. 새만금개발청은 이대로 계속 전북발전의 기회를 놓쳐서는 안된다.

전북 발전을 위해 기여할 부문이 앞으로 무한정 남아 있는 게 아니다. 새만금개발청은 그걸 고려해주었으면 하는 바이다.

예산 7조원 시대 기필코 열어야 한다

내년도 예산과 관련해 도시사와 브레인들이 생각은 많아야겠다.

저번에 전북도가 요청한 액수는 7조6661억 원인데 반해 정부 예산안은 6조5133억 원이었기 때문이다. 그때 전북도는 무슨 큰 성과 리도 낸 것처럼 들뜬 기분을 감추지 않았었다.부처 예산이 2159억 원이 늘은 것과 새만금 쪽 예산이 전년보다 7.2% 오른 것에 의미를 부여한 까닭이다.

그리고 국회 단계에서 역대 최고액이 예산으로 반영될 것으로 기대했던 것이다.

그러나 도민들의 정서는 결이 다르다. 수년째 소폭 증액 예산을 벗어나지 못하고 있음에 도민들은 불만이 크다.

국회 단계에서 예산이 증액된다 해도 7조원 시대가 열리지 않는다면 아무 의미가 없다.

그러니까 내년도 예산이 6조8천억 원이 되면 6조9천억 원이 되면 도민들은 섭섭할 터이다.

전북도는 7조원대의 예산으로 발전 속도를 내야 한다.

지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다.

전북도는 잘 판단해야 한다. 제 몫을 챙기는 억척스러움이 2% 정도 부족해 보인다. 보다 발전하기 위해서는 억척스러움을 보여야 한다고 주문했지만 그게 없는 것 같다.

너무 얌전하지 않은지 생각해 볼 일이다. 전북도는 각오를 새롭게 해야 한다.

7조 원 예산 확보가 미흡했다면 더 뛰어야 한다.전북도는 지역 발전을 위해서 뛰는 행보를 보여야 한다.

도민들이 안타까워하고 있거나 우리 지역은 발전 속도가 너무 더디다.

나후 지역을 언급할 때마다 전라남도도 함께 단골 손님이 되고 있으니 답답한 세월이다.

전북도는 발전 속도를 내야 한다. 예산 증액의 명분을 더 강화해야 한다.

그리고 국책사업이라는 거창한 이름을 달고 있는 사업들에 대해서는 마땅히 받아야 할 몫을 받아 내야 한다. 지금은 뛰어야 할 때 이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

