

“7시간 자도 피곤해”...건강 값아먹는 잠도둑은 고혈압·비만

숙면 방해 대표 질환 ‘수면무호흡증’...조기 치료 받아야

살찌면 몸 속 숨 쉬는 길 좁아져...술·담배부터 끊어야



7시간 이상 잠을 잤는데도 하루 종일 피곤함을 느끼는 날이 계속 되면 건강에 적신호가 켜진 것으로 볼 수 있다. 집중력이 떨어져 업무나 학업에 지장이 생길 위험도 높아진다.

숙면을 방해하는 대표적인 질환은 수면무호흡증이다. 이 질환이 생기면 아침에 일어났을 때 머리가 아프고 극심한 피로감을 느낀다. 수면무호흡증은 운전 중 졸음 사고로 이어지는 사례가 많다. 몸

에 심각한 질환을 일으킬 수 있어 조기에 치료받아야 한다.

무호흡 증상은 잠을 자면서 발생하기 때문에 병원에서 검사를 받거나 가족들이 알려주기 전까지 모르고 지내는 경우가 많다. 이 질환을 방지하면 저산소증이 계속되고 몸속에 염증물질이 많아져 심혈관질환에 걸릴 위험이 높다.

수면무호흡증을 일으키는 대표적인 질환은 고혈압이다. 혈압 조절이 어려운 저항성 고혈압 환자

10명 중 8명이 수면무호흡증이 발생한다. 폐동맥고혈압이나 심부전, 부정맥, 뇌졸중, 성기능 저하, 인지 기능 장애와도 연관성이 높다. 최근에는 치매 발병에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

비만도 수면무호흡증을 일으키는 신체 특성이다. 살이 찌면 기도 위쪽에 해당하는 코, 인두, 목구멍, 후두 등 상기도 주변 근육 사이에 지방이 붙는다. 이로 인해 근육 탄력이 떨어지고 비대해져 숨 쉬는 길이 좁아진다.

동양인은 서양인과 달리 정상체중인데도 수면무호흡증이 발생하는 사례가 있다. 이는 골격 구조가 서양인보다 작고 체중이 조금만 늘어도 숨 쉬는 길이 막힐 가능성이 높아지기 때문이다.

특히 여성들은 젊을 때는 코골이 증상이 없지만, 중년에 접어들고 폐경 전후로 호르몬에 변화가 생기면서 수면이 불안정해진다. 노화도 코골이와 무호흡증이 생기는 이유다.

수면무호흡증은 병원에서 수면 다원검사를 받은 뒤 진단한다. 검사 결과, 무호흡 지수(AHI)가 5를



넘으면 수면무호흡증으로 진단하고 30이 넘으면 중증으로 분류한다. 이 검사는 수면의 질도 확인할 수 있다.

수면무호흡증을 진단받으면 양압호흡기 또는 상기도 확장장치 착용, 치아 및 안면골(얼굴을 형성하는 뼈) 교정, 수술로 치료한다. 양압호흡기는 코를 통해 몸속에 공기를 불어넣는 장치다. 잠을 잘

때 좁아진 상기도 안쪽을 공기 압력으로 넓혀 무호흡이나 코골이를 예방하는 치료 방식이다.

상기도 확장 장치는 코를 골지 못하도록 자는 동안 치아에 끼워 넣는 의료장비다. 운동선수들이 착용하는 마우스피스와 비슷하게 생겼다. 수술은 늘어진 목과 입천장을 줄이고 단단하게 고정시켜 호흡 통로를 확장하는 방식으로

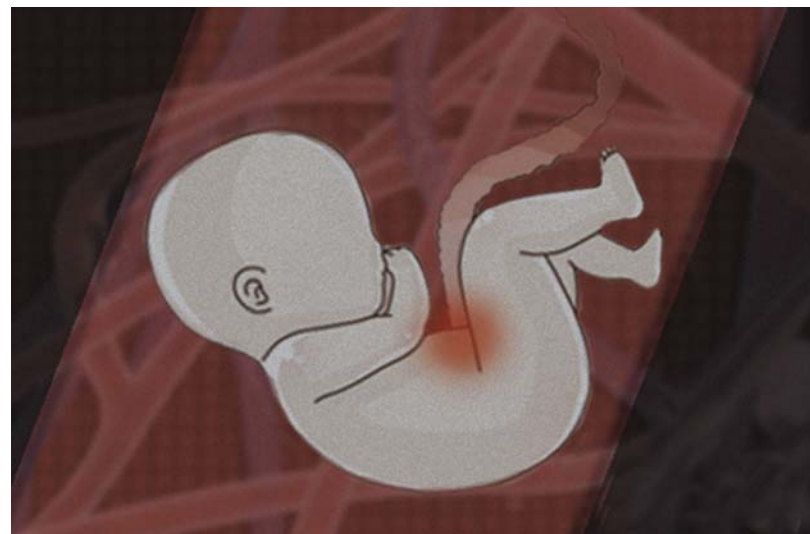
이뤄진다. 이때 편도선도 잘라낸다.

조경주 세브란스병원 이비인후과 교수는 “수면무호흡증을 예방하려면 술과 담배를 끊고 규칙적으로 운동해야 한다”며 “살만 빼도 질병 예방에 도움이 된다”고 설명했다.

뉴스1

신생아 땃줄 떨어지는데 2주일...3주일 넘으면 염증 걸린다

배꼽 떨어질 때 소량의 피 흐르는 것은 정상



신생아 몸에서 땃줄이 떨어지는 시기는 출생 후 짧으면 3일, 길면 2개월까지로 보고되고 있다. 보통 생후 14~15일 전후로 땃줄이 떨어진다.

땃줄은 어머니의 태반을 통해 뱃속 태아에게 산소와 영양분을 공급하거나 노폐물을 내보내는 역할을 하는 끈 모양의 신체기관이다.

땃줄이 오랫동안 신생아 배꼽에 남아있으면 감염되거나 배꼽 부위를 자극해 출혈 사고가 발생할 위험이 높다.

반면 땃줄이 떨어지지 않고 3~4주일 이상 남아있으면 염증이 생길 수 있다.

아이 몸에서 배꼽이 떨어질 때 기저귀에 피 몇 방울이 떨어질 수 있으나, 이것은 자연스러운 현상이다. 다만 배꼽에서 계속 피가 나오면 즉시 소아전문의병원을 찾아야 한다.

신생아 배꼽에서 진물 또는 피가 묻어나거나 냄새가 나면 배꼽 육아종을 의심해볼 수 있다. 배꼽 육아종은 신생아 땃줄이 떨어지고 남은 조직에서 지속적으로 진물이나 피가 묻어나고 염증이 생기는 질환이다.

치료법은 배꼽에 남은 살덩어리를 없애는 것이다.

장예경 경희대병원 소아외과 교수는 “신생아는 땃줄 관리가

제대로 되지 않으면 치명적인 감염 사고가 발생한다”며 “배꼽에서 진물이 나오면 아이가 아파할 수 있으며, 심하면 배꼽 주변까지 부어오르고 피부가 붉어진다”고 설명했다.

이어 “부모들이 신생아 배꼽을 관리할 때는 손소독부터 해야 한다”며 “물티슈 등을 이용해 아기를 목욕시킨 뒤 땃줄이 오염되지 않은 상태에서 잘 마르도록 살펴보는 게 중요하다”고 덧붙였다.

배꼽 탈장도 부모들이 눈여겨볼 증상 중 하나다. 신생아의 배

꼽이 튀어나올 때는 대부분은 배꼽 탈장으로 진단하기 때문이다. 배꼽은 땃줄이 태아의 배 안으로 들어가는 통로이다.

신생아들은 태어나기 전에 이 통로가 막힌 채 태어난다. 만약 배꼽이 닫히지 않고 태어날 때는 탈장 치료를 받게 된다.

배꼽 탈장을 대부분 치료하지 않아도 자연적으로 낫는다. 다만 증상이 심할 때는 수술이 필요하다.

뉴스1

 **호남신문** ☎ 062)229-6000 팩스 062)222-5547



임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리 따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요. 당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.