

전문가 특특

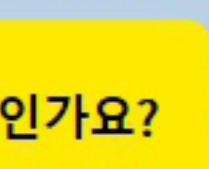
방치하면 안 되는 수면 무호흡증

질병으로 여기지 않고 장기간 방치했다간 무서운 결과를 가져올 수 있는 수면 무호흡증. 일산병원 이비인후과 장정현 교수로부터 수면 무호흡증의 원인과 증상 등에 대해 알아보았다.

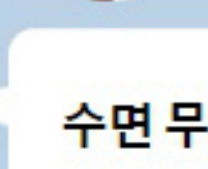


< 일산병원 이비인후과 장정현 교수님

잠잠을자고싶어



수면 무호흡증은 어떤 질환인가요?



장정현 교수님

수면 무호흡증이란 글자 그대로 잠자는 동안에 숨쉬기를 멈추는 것을 말합니다. 숨을 쉬려는 시도가 있음에도 불구하고 기도가 폐쇄되어 발생하는 폐쇄성 수면 무호흡과 숨을 쉬려는 노력 자체가 일시적으로 정지를 보이는 중추성 무호흡, 그리고 혼합형의 세 가지로, 그 중 폐쇄형이 가장 흔하고 중추형은 드물며 혼합형은 이 두 가지가 같이 존재하는 것이라고 할 수 있겠습니다.

잠잠을자고싶어



수면 무호흡증은 왜 일어나나요?



장정현 교수님

코골이와 수면 무호흡 환자의 대부분이 비강에서 시작되어 인후두까지 이어지는 구조인 상기도의 공간이 좁아지는 해부학적 이상 증상을 가지고 있습니다. 비만으로 인하여 목 부위에 지방이 축적되거나 혀, 편도 등의 조직이 비대해진 경우에도 목 안의 공간이 줄어들고 상기도가 좁아져 코골이 및 수면 무호흡이 나타날 수 있습니다.

또한 턱이 비정상적으로 작거나 목이 짧고 굵은 사람에게서 이러한 증상이 나타나는 경우도 많습니다. 인두 주변 근육의 기능에 문제가 생겨 인두의 기도 확장근의 힘이 횡격막에 의한 흉곽 내 음압을 이겨내지 못할 때에도 코골이와 수면 무호흡이 발생합니다. 소아의 코골이와 수면 무호흡의 가장 큰 원인은 편도 비대와 아데노이드 비대입니다.



잠잠을자고싶어



수면 무호흡증의 증상은 어떻게 나타나나요?



장정현 교수님

1) 수면 중 증상
수면 무호흡증의 가장 흔한 증상은 코골이입니다. 정상 성인에게서도 코골이가 나타날 수 있으나 약 35% 정도에서 수면 무호흡이 동반된다고 알려져 있습니다. 수면 무호흡증의 진단을 위해서는 무호흡을 직접 관찰하는 것이 중요하며, 환자 본인이 수면 중 호흡이 곤란함을 느끼고 각성하는 반응을 보이기도 합니다. 또한 각성으로 인한 불면증을 호소하기도 하며 수면 중 뒤척임, 발차기 등의 큰 움직임이 있을 수 있고 야뇨증이나 수면 중 자주 화장실에 드나드는 경우도 있습니다.

2) 주간 증상
주간기면과 피로감이 대표적인 증상으로 낮 시간 동안 과도하게 졸음이 오고, 운전 중 졸음이 오거나 TV 시청 중에 흔히 졸게 됩니다. 그 외에 집중력 저하, 기억력 감퇴, 판단력 저하가 올 수 있으며 공격적인 성격, 불안, 우울 증상, 발기부전도 동반될 수 있습니다.

잠잠을자고싶어



수면 무호흡증이 합병증을 불러오나요?



장정현 교수님

-정신신경학적 합병증
무호흡으로 인한 반복적인 수면 중 각성은 수면의 분절을 가져오며 다양한 정신신경학적 합병증을 유발합니다. 주간과다졸림증, 인지능력 장애, 운전능력의 저하, 그 밖의 신경사회적인 문제 등이 올 수 있습니다.

-심폐혈관계 합병증
수면 무호흡증은 고혈압의 독립된 위험인자이며 중등도 이상의 수면 무호흡증 환자에서 고혈압이 발생할 위험성이 약 3배 정도로 알려져 있으며 부정맥도 정상인에 비해 약 2~4배 정도 나타난다는 보고가 있습니다. 또한 동맥경화, 허혈성 심질환, 심부전, 폐성 고혈압, 심장정지에 의한 급사 등이 발생할 수 있습니다.

-뇌졸중
뇌혈관질환 환자의 약 70% 정도에서 수면 무호흡증이 발견되며 중증도 이상의 수면 무호흡증인 경우 정상에 비해 약 4배 정도 높은 뇌혈관질환이 나타나는 것으로 알려져 있습니다.

-대사 장애 합병증
수면 무호흡은 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 내당능 장애, 비만 등으로 구성된 대사증후군의 발생과 밀접한 관련이 있습니다.

-폐질환
수면 무호흡증은 천식, 만성폐쇄성폐질환, 폐동맥고혈압 등 여러 폐질환과 연관된 것으로 알려져 있으며 이러한 폐질환들을 야기하거나 악화시키는 데 관여하는 것으로 생각합니다.

-소화기질환
수면 무호흡증은 소화기질환 중 위식도역류질환과 연관이 있는 것으로 알려져 있습니다.

-비뇨생식기질환
수면무호흡증은 성기능장애 중 특히 발기부전에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다.

잠잠을자고싶어

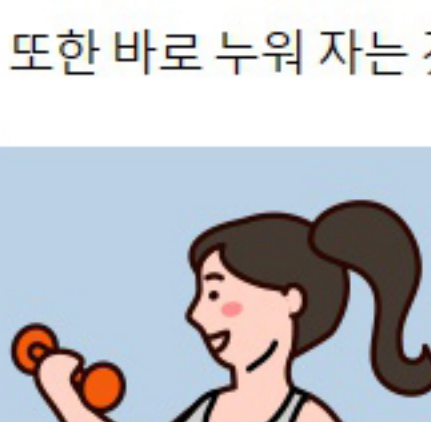


치료방법은 무엇인가요?



장정현 교수님

일반적인 예방과 치료법으로 가장 중요한 것은 근육의 장력과 체중 감소를 위한 운동입니다. 또한 바로 누워 자는 것보다는 옆으로 누워서 두부를 높이고 자는 것이 효과적입니다.



수면 무호흡증의 치료 방법으로는 수술과 호흡보조 장치가 있습니다. 치료 방법은 기도 폐쇄 위치와 형태 그리고 환자의 전반적인 건강 상태에 달려 있습니다. 기도 폐쇄는 코(취어진 비중격, 알레르기예 의해 부어오른 비강), 상부 인두(아데노이드 증식, 긴 연구개, 커다란 목젖, 편도선), 하부 인두(커다란 혀, 짧은 턱, 짧고 넓은 목) 등 어느 부위에서도 일어날 수 있습니다. 그러므로 기도 폐쇄의 위치는 개인마다 다르고 하나 이상의 기도 폐쇄를 가질 수도 있습니다.

잠잠을자고싶어



소아에게 수면 무호흡증이 발생하면 성장 장애를 일으킨다고 하는데 사실인가요?



장정현 교수님

폐쇄성 수면 무호흡증은 성인과 마찬가지로 소아에서도 발생하며, 정상 소아의 약 1~3% 정도 나타나는 것으로 알려져 있습니다. 코골이와 수면 무호흡증이 있는 소아의 경우 성장 장애를 일으켜 체중과 성장부진을 보일 수 있으며 집중력 감소, 과잉 행동, 정서적불안정, 야뇨증 등의 증상과 고혈압, 대사장애, 구강호흡으로 인한 얼굴형 변화 등 다양한 합병증들도 발생할 수 있습니다.

일반적으로 소아에서 코골이와 수면 무호흡증의 주원인은 편도 및 아데노이드 비대이며, 비만도 어느 정도 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 소아에서는 편도 및 아데노이드 절제술이 일차적으로 고려되는 치료 방법이며 과체중이거나 비만한 소아에서는 체중조절이 증상 호전에 중요한 역할을 할 수 있습니다.