

뇌신경센터
Neuroscience Center

수면 무호흡증





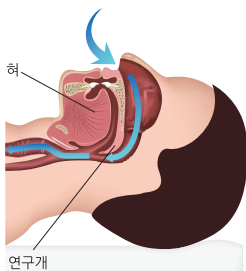
수면 무호흡증이란?

수면 무호흡증은 성인 인구의 4~8%에서 발생하며, 수면 중 반복적으로 호흡이 멈추거나 감소하여 몸에 산소공급이 부족해지는 수면 질환입니다.

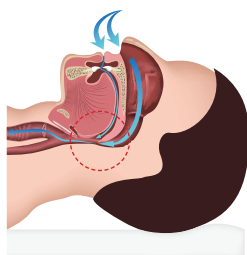
숨을 쉬기 위해 수면 중 자주 깨면 수면의 질이 저하될 뿐 아니라 주간 졸음, 업무 능력 저하 등 일상생활에 영향을 미칩니다. 고혈압, 당뇨, 심근경색, 부정맥, 뇌졸중, 치매, 당뇨, 비만 등을 유발하거나 악화시키는 요인이기도 합니다.

수면 무호흡증은 기도가 좁아져서 생기는 폐쇄성 무호흡증과 호흡을 조절하는 중추신경의 이상에 의한 중추성 무호흡증으로 구별됩니다. 이중 폐쇄성 무호흡증이 더 흔합니다.

대표적인 원인은 비만, 작은 턱, 큰 혀, 편도 비대 등이 있습니다. 특히 뇌졸중 및 심혈관질환 환자에서는 50~70% 이상에서 수면 무호흡증이 관찰됩니다. 남성에게서 흔히 발생하지만, 여성의 경우 폐경 후에는 발생비율이 남성과 비슷해집니다.



▲ 정상



▲ 수면 무호흡증

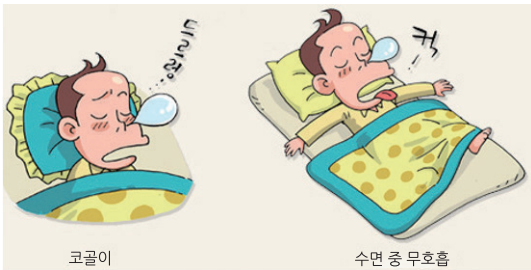


수면 무호흡증의 증상

가장 흔한 증상은 코골이입니다. 심하게 코를 골다가 한동안 숨을 쉬지 않고 갑자기 숨이 막혀 킁킁거리는 시끄러운 소리와 함께 ‘푸’하고 숨을 몰아서 쉬는 것을 흔히 관찰할 수 있습니다.

혼자 자기 때문에 자신의 수면 중 증상을 확인하기 어렵다면 낮에 과도하게 졸리거나 피곤함을 느끼지 않는지 살펴봐야 합니다. 운전 도중 쏟아지는 졸음으로 교통사고 위험이 있었다면 수면 무호흡증을 의심해야 합니다.

그 외에도 수면 중 뒤척임, 발차기 등 큰 움직임이 있을 수 있고, 자고 일어나도 개운하지 않거나, 기상 시 두통, 입 마름, 집중력 저하, 기억력 감소, 야간 빈뇨 등을 호소하기도 합니다.



코골이

수면 중 무호흡

▲ 수면 중 증상



주간기면

피로감

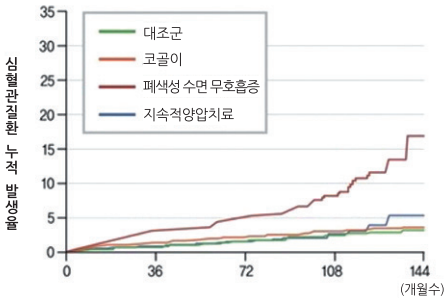
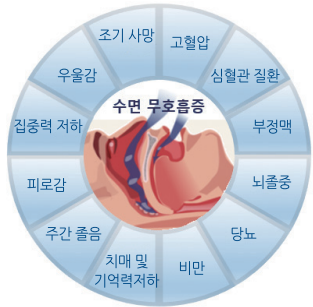
▲ 주간 증상



수면 무호흡증과 뇌졸중의 관계

뇌졸중 환자의 50~70%에서 수면 무호흡증이 동반됩니다. 수면 무호흡증으로 인한 수면 중 반복되는 저산소증, 교감신경계의 활성화, 뇌가 깨는 수면분절은 뇌혈관계 질환의 위험인자인 고혈압, 심방세동, 당뇨를 야기하여 간접적으로 뇌경색의 발생 위험을 증가시킬 수 있을 뿐 아니라, 직접적으로도 뇌혈관 손상을 초래하기 때문입니다.

수면 무호흡증은 뇌졸중 발생 위험을 3~4배 높일 뿐만 아니라, 뇌졸중 발생 시 뇌 손상을 악화시키고, 재발 위험성을 높입니다. 수면 무호흡증을 방치할 경우 장기적으로 심혈관질환의 위험 및 사망률을 증가시킵니다.



▲ 폐쇄성 수면 무호흡증 정도에 따른 심혈관질환 누적 발생률

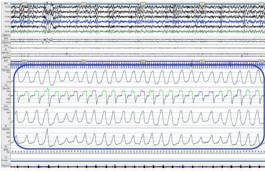
한 연구결과(Lancet, 2005)에 따르면 심혈관질환 발생으로 인한 사망률은 폐쇄성 수면 무호흡증이 있는 사람이 자연발생 심혈관 발생군(대조군)보다 약 6배 높은것으로 나타났습니다. 하지만 지속적인 상기도 양압술 치료를 받을 경우 자연발생 심혈관발생군과 비슷해진다는 결과를 보였습니다.



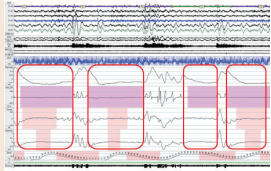
수면 무호흡증의 진단

수면 중 10초 이상 숨을 쉬지 않거나 호흡량이 50% 이상 감소하는 경우를 무호흡 또는 저호흡이라고 합니다. 이러한 증상이 1시간에 5번 이상 발생하면 수면 무호흡증으로 진단합니다.

수면 무호흡증의 진단에 가장 중요한 검사는 수면다원검사입니다. 병원에서 하룻밤을 자면서 시행하게 되는데 수면 중 여러 신체 변화를 연속적으로 측정하여 수면 질환의 여부와 형태, 정도 등을 파악할 수 있습니다.



▲ 정상 수면 상태



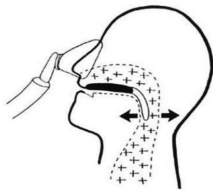
▲ 수면 무호흡 상태



수면 무호흡증의 치료

일반적인 방법은 운동 및 식이요법으로 체중을 조절하는 것입니다. 금연, 금주를 통해 위험인자를 줄이고 옆으로 누운 수면 자세 훈련을 시행합니다. 가장 효과적인 치료 방법은 지속적 상기도 양압술입니다. 코를 통해 수면 중 압력이 높은 공기를 기도로 불어 넣어서 기도가 좁아지는 것을 예방하는 치료법으로 성공률이 거의 100%에 달합니다.

지속적 상기도 양압술을 통해 수면 무호흡증 조절 시 주간 졸음, 집중력, 인지기능을 개선할 수 있습니다. 혈압 감소, 당뇨 조절, 심혈관질환, 뇌졸중 재발 개선에도 도움이 됩니다.



▲ 상기도 양압 마스크 착용 예시



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00

대전/노원/강남

평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원