

수면무호흡증과 심장질환



신태운 **원장의**
치아건강

잠을 잘 때 코를 심하게 골거나 10초 이상 숨을 쉬지 않는 증상이 반복된다면 '수면무호흡증(Sleep Apnea)'을 의심해 볼 필요가 있다.

성인 남성들에게서 흔히 나타나는 이 증상은 장기간 방치할 경우 고혈압이나 당뇨, 뇌졸중, 심장질환 등과 같은 중증질환 및 심폐혈관계의 합병증을 유발할 위험이 높아 조기에 치료해주는 것이 좋다.

수면무호흡증은 주로 심한 코골이에서 시작되며 만성피로나 비염, 코막힘, 급격한 체중증가, 잘못된 생활습관, 잦은 음주·흡연 등에 의해 발생하기도 한다.

소음이 발생하는 이유는 수면 중 호흡 기류가 여러 가지 요인에 의해 좁아진 기도를 지나면서 주위 구조물에 진동을 일으키기 때문이다. 이처럼 수면무호흡증은 단순히 코에 문제가 있다기보다 기도가

좁아져 발생하는 경우가 대부분이며 봄에서 여름, 가을에서 겨울로 이어지는 환절기에 증세가 더 심해지는게 특징이다.

이처럼 수면무호흡증을 예방하려면 올바른 수면습관과 체계적인 다이어트, 금연 및 금주, 규칙적인 운동과 식습관 등이 동반되어야 한다. 특히 잠을 잘 때 똑바로 누우면 혀가 뒤로 밀리면서 목구멍이 좁아져 코골이가 더 심해질 수 있으니 가급적 옆으로 누워 자는 것이 좋다.

또 비만은 코골이와 수면무호흡증을 유발하는 최대 요인이기 때문에 꾸준한 운동과 식이요법을 통해 체중을 감량하는 것이 좋다. 실제로 한 연구결과 목둘레가 17인치(43.2cm) 이상이면 수면무호흡증이 발생할 위험이 높고, 다이어트로 전체 체중의 10%를 감량하면 수면무호흡증 증상이 50% 감소하는 것으로 보고된 바 있다.

만일 치료를 필요하다면 처음부터 전문의와의 충분한 상담을 통해 개개인에 맞는 체계적인 치료계획을 세우는 것이 중요하다. 치료방법은 증상에 따라 크게

달라지는데, 단순히 코만 고는 경우라면 체중감량이나 금연, 금주, 구강호흡 개선 등 잘못된 생활습관을 바로 고치는 것만으로도 충분히 교정이 가능하다.

반면 치열이 좁고 깊은 경우나 교정치료를 받은 후 코골이 증상이 생긴 경우에는 치열 교정을 통해 혀의 공간을 충분히 확보해 숨길(기도)을 넓혀줘야 근본적인 문제를 해결할 수 있다.

이때 일시적으로 기도가 완전히 막히고 10초 이상 호흡이 끊어지는 증상이 시간당 5회 이상 반복되는 '폐쇄성 수면무호흡증'인 경우에는 수면 중 아래턱이 후방으로 떨어지는 것을 방지할 수 있도록 아래턱을 앞으로 위치교정 시킨 뒤 기도를 열어주는 구강 내 코골이 교정 장치를 착용해줘야 한다.

교정 장치를 착용한 뒤에도 재발 방지를 위해 정기적인 치료를 병행해야 하며, 만족스러운 수술결과를 위해서는 반드시 턱과 구강에 대한 해부학적 지식이 풍부한 치과전문의에게 치료받는 것이 무엇보다 중요하다. /민승치 원장

예보, 신임 감사에 선환규씨 선임

예금보험공사는 8일 신임 감사에 선환규 씨(사진)를 선임했다고 밝혔다.

선 신임 감사는 1950년생으로 부산상업고등학교를 졸업하고 서울디지털대학교 경영학과 학사, 홍익대학교 대학원 금융보험학 석사를 취득했다.

우리은행 부산경남기업영업본부본부장, 우리은행 주태금융사업단 단장, 우리



을 역임했다.

은행 개인고객2본부 부행장 등을 거쳐 지난 2008년부터 2011년까지 우리아미바생명 대표이사를 지냈다. 최근까지 글로벌 모기지 경영교문을 역임했다. /이봉준 기자 bj35sea@

노란우산공제 가입자 대상 퀴즈 이벤트

중기중앙회, 1000명에 문화상품권

중소기업중앙회는 '제30회 중소기업주간'을 맞아 노란우산공제 가입자들을 대상으로 퀴즈이벤트를 한다고 8일 밝혔다.

노란우산공제는 소기업과 소상공인이 매월 일정액을 적립하면 폐업, 질병, 사망, 퇴임 시 생활안정 혹은 사업 재기 목적으로 공제금을 받을 수 있는 사회 안전망 제도다.

이번 이벤트는 9일부터 18일까지 노란우산공제 홈페이지와 스마트폰 애플리케이션에서 진행된다.

중소기업주간 관련 퀴즈를 맞힌 정답



자 중 선착순 1000명에게 문화 상품권을 지급한다. 한편 노란우산공제에는 올해 4월말 기준으로 약 98만 4000명의 소기업 및 소상공인이 가입돼 있고 약 8조원의 부금이 조성돼 있다.

노란우산공제에 대한 가입 및 문의는 중소기업중앙회 본부·지역본부, 시중은행 등에서 하면 된다. /김승호 기자 bada@

유커에 시달리는 한옥촌



기지 수집
박인웅
(유통&라이프부)

아침부터 단체관광객들이 오면서 소음과 쓰레기에 시달리는 동네가 있다. 서울시 종로구 북촌한옥마을이다.

2000년대에 한옥 보존의 필요성이 대두되어 북촌마을 가꾸기 정책이 수립되고 환경개선운동과 한옥보존운동이 꾸준히 이뤄지면서 지금의 북촌한옥마을이 됐다.

경복궁과 창덕궁 사이 북악산 기슭에 있는 한옥 보존지구로 청계천과 종로의 윗동네라는 뜻으로 북촌이라고 한다. 북촌은 고관대작들과 왕족, 사대부들이 모여서 거주해온 고급 살림집터로 한옥은 모두 조선시대의 기와집이다. 1992

년 가회동한옥보존지구에서 해제되고, 1994년 고도제한이 풀리면서 일반 건물이 많이 들어섰지만 2000년대 들어 한옥 보존의 필요성이 대두되어 북촌마을 가꾸기 정책이 수립되고 환경개선운동과 한옥보존운동이 꾸준히 이뤄지고 있다.

그러던 곳이 최근 관광객으로 인해 몸살을 앓고 있다. 이곳에 있는 대부분의 건물에는 실제 주민들이 살고 있으며, 새벽부터 물려드는 관광객 때문에 일상생활이 힘들 지경에 이르렀다.

많은는 수십년 전에는 1~2년전부터 한옥에 살고 있는 주민들은 내·외국인 관광객 가리지 않고 벨을 누르거나, 집안으로 들어오거나, 쓰레기와 소음에 밤낮으로 시달리고 있다. 심지어 노상방뇨를 목격하는 경우도 있다.

또한 수많은 관광객을 실어나르는 관광버스로 인해 주민들은 위협을 받고 있

다. 왕복 4차선 도로 중 양쪽 한 차선씩을 차지하고 있어 주말마다 차량으로 꽉 막혀 있다. 이에 주민들은 사생활 피해를 호소했지만, 서울시와 종로구는 답변보상했다. 결국 거주하는 주민들은 주말마다 관광객 출입을 제한하는 집회를 열고 있다.

서울시와 종로구는 문제를 인식하고 있으며 대책을 마련하고 있다고 밝혔다. 박원순 서울시장은 "북촌마을 실거주자들이 겪는 문제점을 파악하고 대책을 찾겠다"며 "관광으로 주민들이 불편을 겪지 않도록 챙기겠다"고 말했다.

그러나 북촌한옥마을이 거주지와 관광지로서의 역할을 하고 있는 만큼 강력한 대책을 내놓을 가능성은 희박해 보인다. 문화재를 보호하는 것도 중요하지만 그 문화재를 지키고 함께 살아가는 주민들을 위한 정책이 필요할때다. /parkiu7854@metroseoul.co.kr



동국제강, 어버이날 맞아 해외주재원 부모님께 선물 배송

동국제강이 어버이날을 맞아 해외지사 주재원을 대신해 '부모님 선물 배송 이벤트'를 가졌다. 8일 동국제강에 따르면 이번 이벤트는 미국, 브라질, 멕시코, 중국, 일본, 인도, 태국 등 7개 해외지사 주재원 중 부모님이 한국에 거주하시는 35명의 직원을 대상으로 진행됐다. 동국제강은 타지에 있어 어버이날 부모님과 함께할 수 없는 주재원들을 대신해 부모님 맥으로 카네이션, 홍삼 등의 선물을 발송했다. /동국제강

동국제강이 어버이날을 맞아 해외지사 주재원을 대신해 '부모님 선물 배송 이벤트'를 가졌다. 8일 동국제강에 따르면 이번 이벤트는 미국, 브라질, 멕시코, 중국, 일본, 인도, 태국 등 7개 해외지사 주재원 중 부모님이 한국에 거주하시는 35명의 직원을 대상으로 진행됐다. 동국제강은 타지에 있어 어버이날 부모님과 함께할 수 없는 주재원들을 대신해 부모님 맥으로 카네이션, 홍삼 등의 선물을 발송했다. /동국제강

제일기획 해외 디자인·디지털상 연이어 수상

제일기획이 영국과 미국에서 열린 디자인·디지털 중심의 국제 광고제에서 연이어 수상했다고 8일 밝혔다.

제일기획은 최근 영국 런던에서 열린 광고·디자인 시상식 'D&AD 2018'에서 은상 2개, 동상 5개 등 7개의 본상을 받았다. 올해 56회째를 맞은 D&AD는 역사와 위상 면에서 세계 최고 수준의 시상식으로 평가된다. 광고의 디자인 요소를 비중 있게 심사하며 시상 기준이 타

광고제보다 엄격해 경쟁률이 높은 것이 특징이다.

또한 제일기획은 지난달 미국 뉴욕에서 발표한 디지털 분야 최고 권위의 시상식 '웨비 어워드(The Webby Awards)'에서 심사위원과 네티즌이 뽑은 최고상 1개씩을 포함해 9개 상을 수상했다. '인터넷의 오스카상'이라는 별칭을 가진 시상식은 아이디어의 참신성과 효과를 중점적으로 평가한다. /박인웅 기자 parkiu7854@

도요타·렉서스 코리아 '세이프티 플러스' 서비스

도요타코리아와 렉서스코리아가 일반 보증기간 만료 고객을 위해 오는 26일까지 '세이프티 플러스' 서비스 캠페인을 실시한다고 8일 밝혔다.

이번 캠페인은 차량 구매 후 보증 기간(도요타 3년 또는 10만km, 렉서스 4년 또는 10만km, 선도래 조건)이 만료된 고객을 대상으로 한다. 캠페인 기간 중 서비스 센터를 방문하는 고객에게 도요타 및 렉서스 자동차 공식 부품 및 유상 점검 공임의 10% 할인 혜택이 주어진다. 오일 일부 품목 및 윤활유, 브레이크



패드, 와이퍼 러버와 블레이드, 타이어 등 주행거리가 긴 차량에 필요한 항목들을 합리적인 가격에 제공한다. 20만 원 이상 유상 수리 고객에게는 고급 여행용 파우치도 증정한다. /양성문 기자 ysw@

인사

- ◆예금보험공사 ○신규 <감사> △선환규
- ◆NH투자증권 ○부장 △IB영업기획부 김중석
- ◆한국조폐공사 ○신규 <감사> △정균영
- ◆한국철도시설공단 △홍보실장 윤여철 △기획본부 혁신성과처장 김동범 △경영본부 계약처장 임연민 △건설본부 설계실 기중심사처장 민병균 △건설본부 설계실 건축설계처장 정철기

부음

▲허윤수(전 대통령 경호실 부이사관)씨 별세, 허은(청강문화산업대 교수)씨 부친상, 이인찬(SK

플래닛 대표이사)씨 장인상 = 서울성모병원 장례식장 11호실, 발인 10일.

▲윤동민 씨 별세, 박창호(전 부산일보 편집국장·현 아이에스동서 감사)·철세(유틸팜 대표)·철민(GB 프리시즌) 씨 모친상, 김병일(강서 행정사무소) 씨 장모상 = 8일 오전, 부산 동구 범일동 시민장례식장 VIP실(2층), 발인 10일 오전 8시.

▲이은희씨 별세, 오재경(한국원양산업협회 기획총무부 이사)씨 부인상 = 7일, 서울 성모병원 장례식장 31호실, 발인 9일 낮 12시

▲백대현 씨 별세, 노행자(한국여성작가회 운영위원)씨 남편상, 백정선(미국거주)·은옥(미국거주)·은영·자영(충암고 교사)·승두(개인사업)씨 부친상, 전태환(조선일보 디지털편집국 부동산부장) 씨 장인상 = 8일 오전 5시, 서울 건국대병원 장례식장 205호실, 발인 10일 오전 10시.

▲윤복순 씨 별세, 조민식(여주중앙감리교회)·건식(한국기술연합대표)·종식(롯데그룹 호텔&서비스BU 상무)·권식(위즈영어대표)·명식(래연재단도자미술관 명예관장)·춘분 씨 모친상, 윤성력(여주중앙감리교회)·송덕금(태산트레이빙)·이현정(주부)·이숙영(매화유치원장)·서광례(도미너트 음악원장) 씨 시모상 = 7일 낮 12시 30분, 세종여주병원 특3호실, 발인 9일 오전 9시, 장지 여주시 왕대리 가족묘원. /구서윤 기자 yuni2514@

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로 17길 18(육인동)
TEL:02721-9800, FAX:02730-1551

발행·편집인	이장규
편집국장	이장규
인쇄인	중앙일보(주) 김교준
광고문의	02721-9851, 9826
독자센터	02721-9861
일간 메트로	서울 가00206
	2002년 05월 28일 제3952호
일간 메트로경제	서울 가50111
	2017년 03월 09일 제0046호