



수면무호흡증

급성심장정지의
주요 위험 요인입니다.



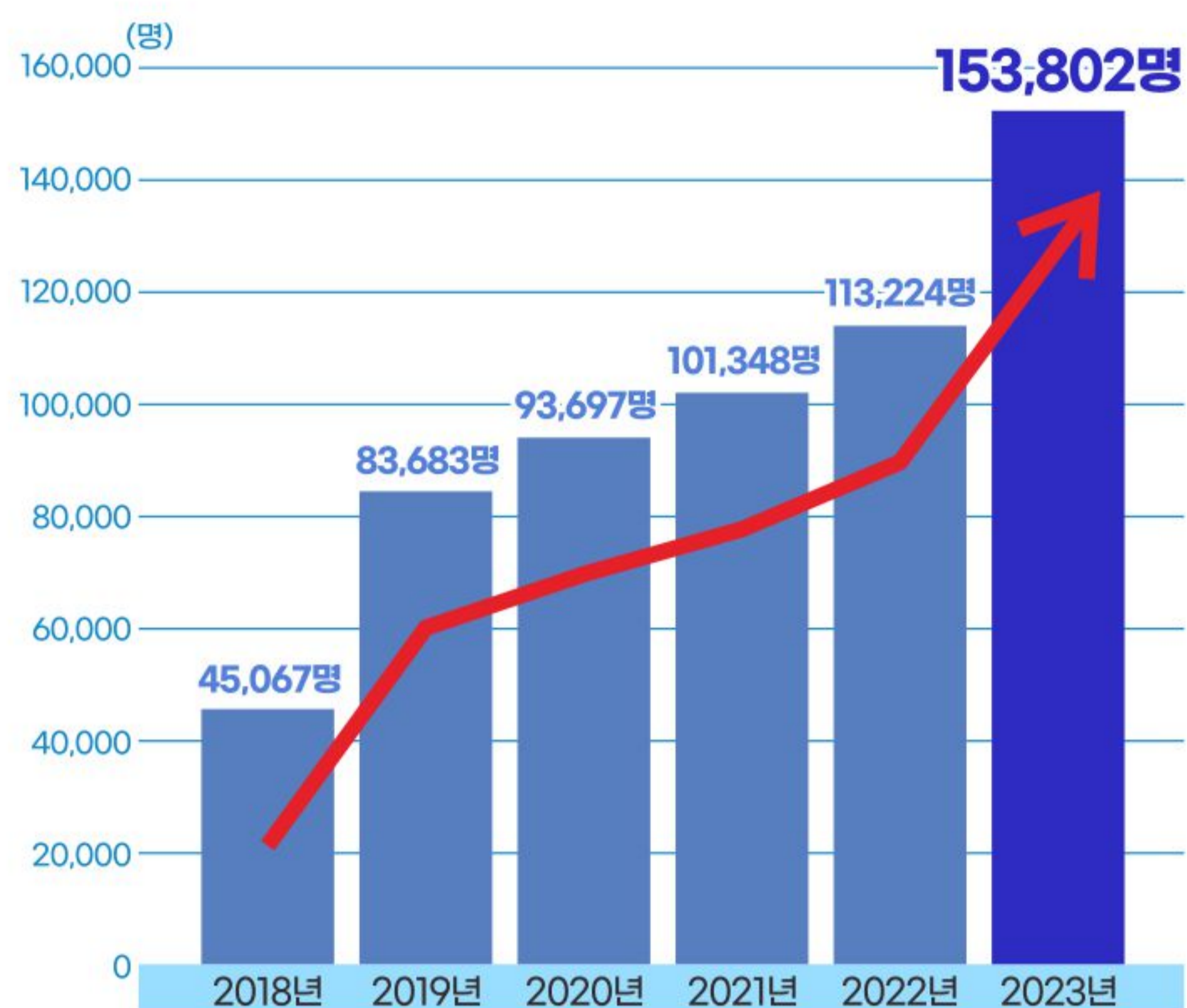
수면무호흡증은

수면 중에 반복적으로 호흡이 멈추거나 불규칙해지는 상태를 말합니다.

호흡이 일시적으로 중단되거나 매우 얇아지는 현상으로 수면의 질을 저하시킵니다.



수면무호흡증 발생 추이 한눈에 보기



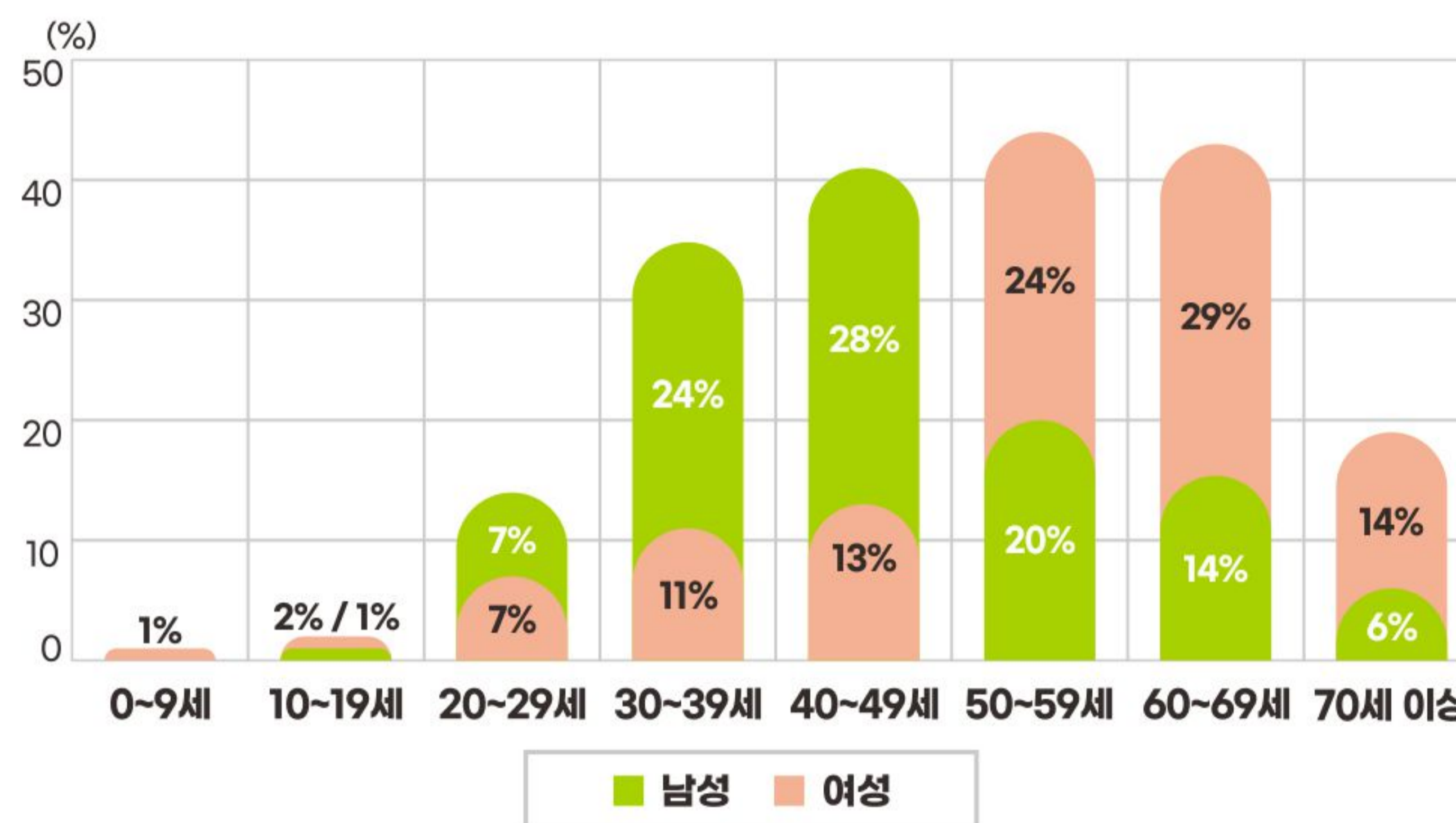
1. 연도별

국내 수면무호흡증 발생률은 2018년~2023년간 **약 3배** 급증했습니다.

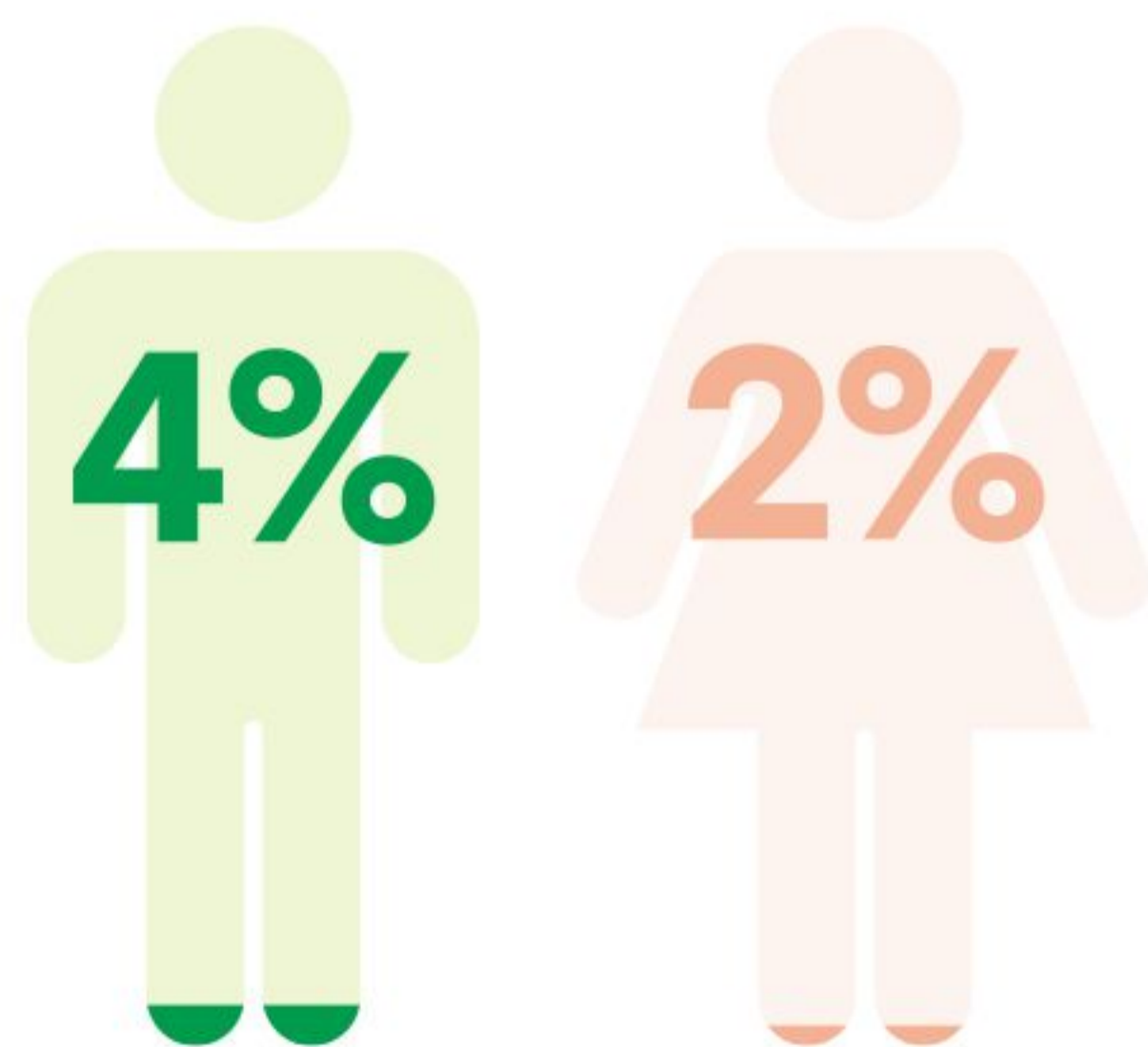
출처: 2023년 건강보험심사평가원 질병/행위별 의료통계

2. 연령별

남성은 30~40대에서
여성은 50~60대에서
수면무호흡증 높게 나타나는
경향이 있습니다.



출처: 2023년 건강보험심사평가원 질병/행위별 의료통계



남성 : 100명 당 4명 발생 여성 : 100명 당 2명 발생

3. 성별

수면무호흡증은 **남성**에서 여성보다 더 많이 발생합니다.
국내 전체 **남성의 4%, 여성의 2%** 정도가
수면무호흡증에 해당됩니다.

출처 : Joon Kon Kim, Hyun Jik Kim, et al. Clinical assessment for obstructive sleep apnea and national health insurance criteria for polysomnography. J Korean Med Assoc 2020; 63(7): 410-419.

급성심장정지의 위험요인

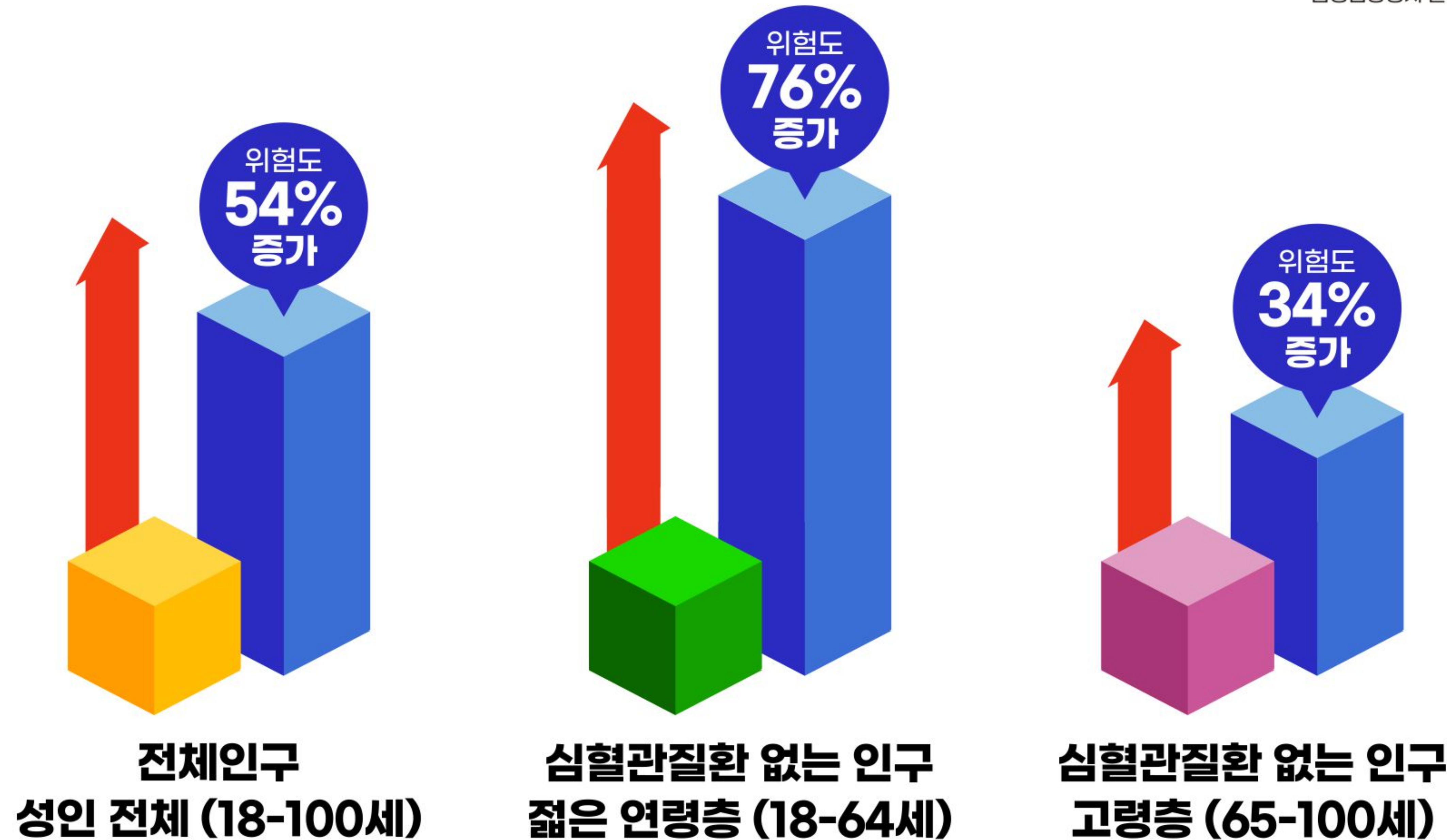


연구결과에 따르면 수면무호흡증은
급성심장정지의 위험요인으로 흔히 알려진 흡연보다
높은 수준에 있습니다.

출처 : Apoor s. Gami MD, MSc, et al. Obstructive Sleep Apnea and the Risk of Sudden Cardiac Death: A Longitudinal Study of 10,701 Adults. Journal of the American College of Cardiology 2013;610-616

급성심장정지 발생 위험도 비교

- 성인 전체 (18-100세)
- 젊은 연령층 (18-64세)
- 고령층 (65-100세)
- 수면무호흡증인구
급성심장정지 발생 위험도(%)



수면무호흡증이 있는 사람은 수면무호흡증이 없는 사람에 비하여 급성심장정지 발생 위험도가 **54% 증가**합니다.

특히 심혈관질환이 없는 18-64세 인구에서는 수면무호흡증으로 급성심장정지 발생위험이 **76%**, 65세 이상에서는 **34% 증가**합니다.

출처: Jung et al. Interactions between Sleep Apnea and Coronary Artery Disease on the Incidence of Sudden Cardiac Arrest : A Multi-Center Case-Control Study. YMJ. 2023.

수면무호흡증 자가진단

수면무호흡증 위험요인이 있다.
위험요인 : 남자, 흡연, 음주, 비만, 고혈압

잠을 잘 못자거나 코를 곤다.



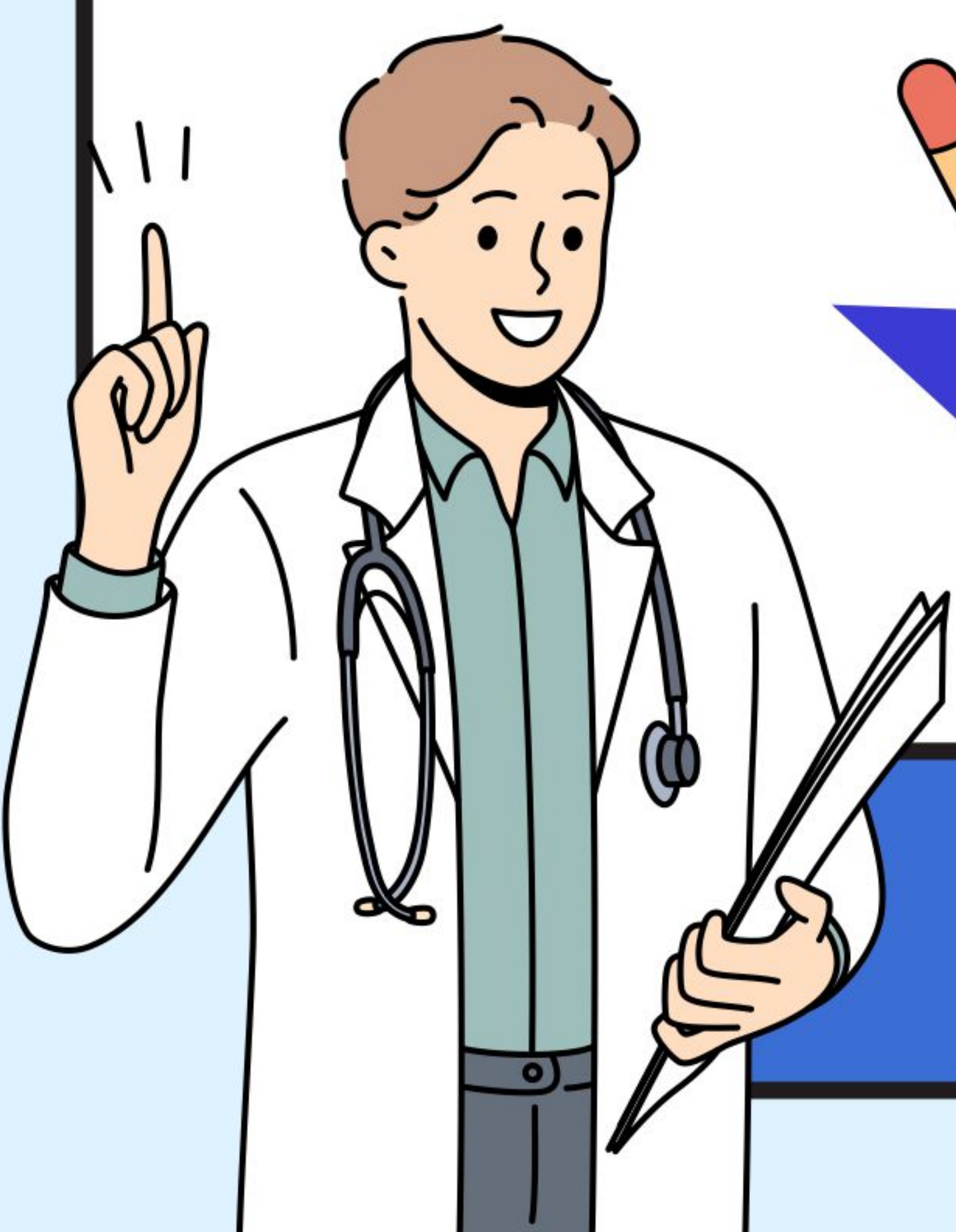
수면무호흡증 의심



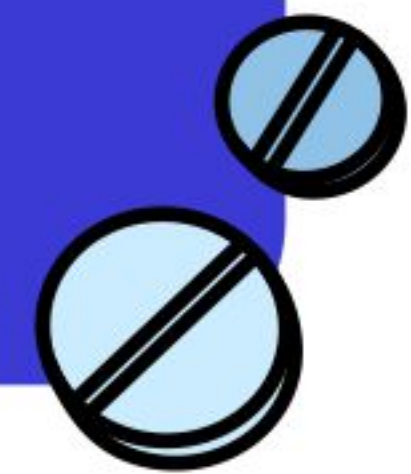
진료 및 치료



급성심장정지 발생 위험도 감소



수면무호흡증 위험요인이 있으면서
수면문제가 있을 경우 해당 질환을 의심하고
진료와 치료를 받으세요.



출처 : Kim J, In K, You S, Kang K, Shim J, Lee S, et al. Prevalence of sleep-disordered breathing in middle-aged Korean men and women. Am J Respir Crit Care Med 2004;170:1108-13.

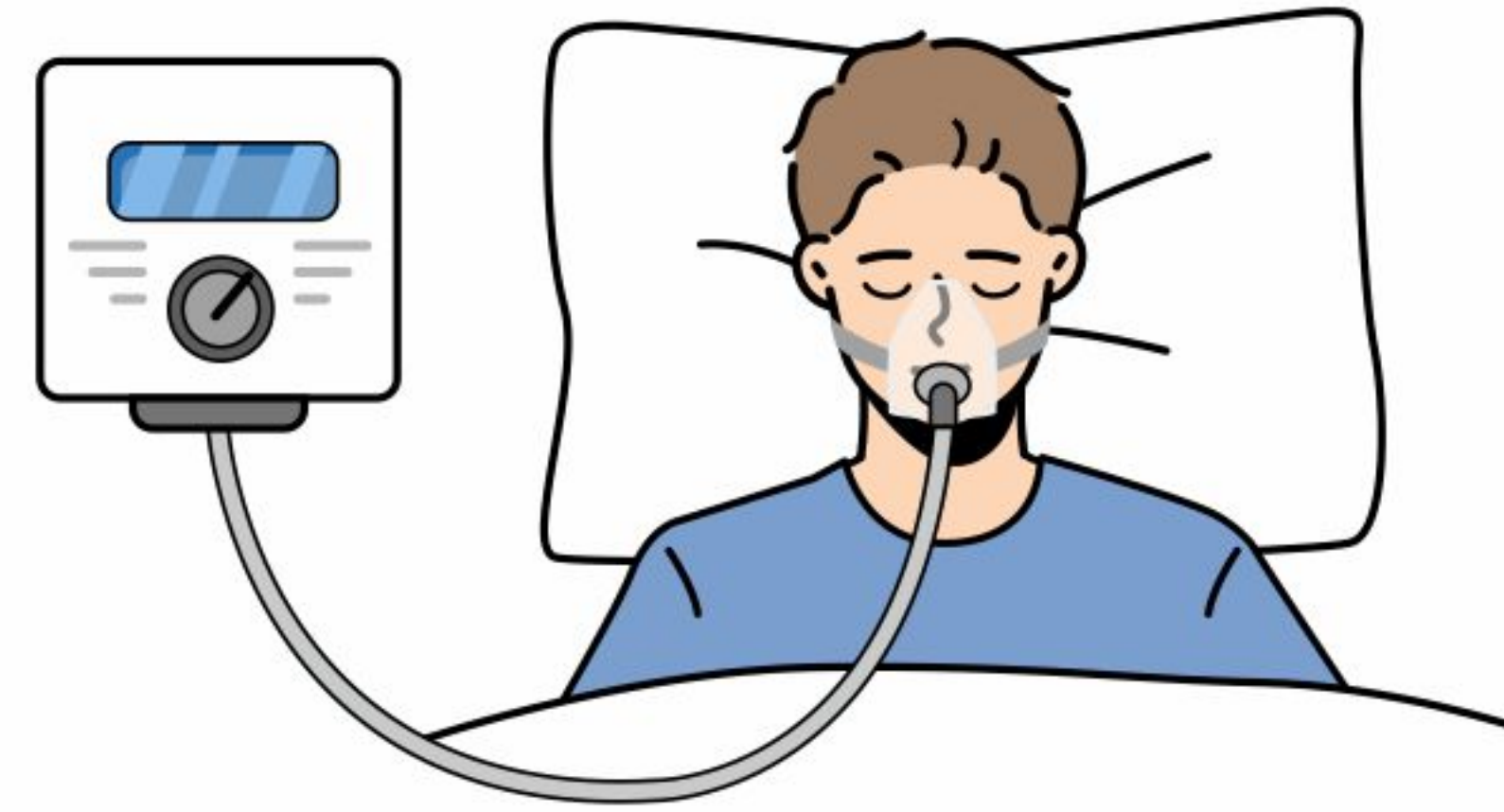
수면무호흡 치료방법

행동치료



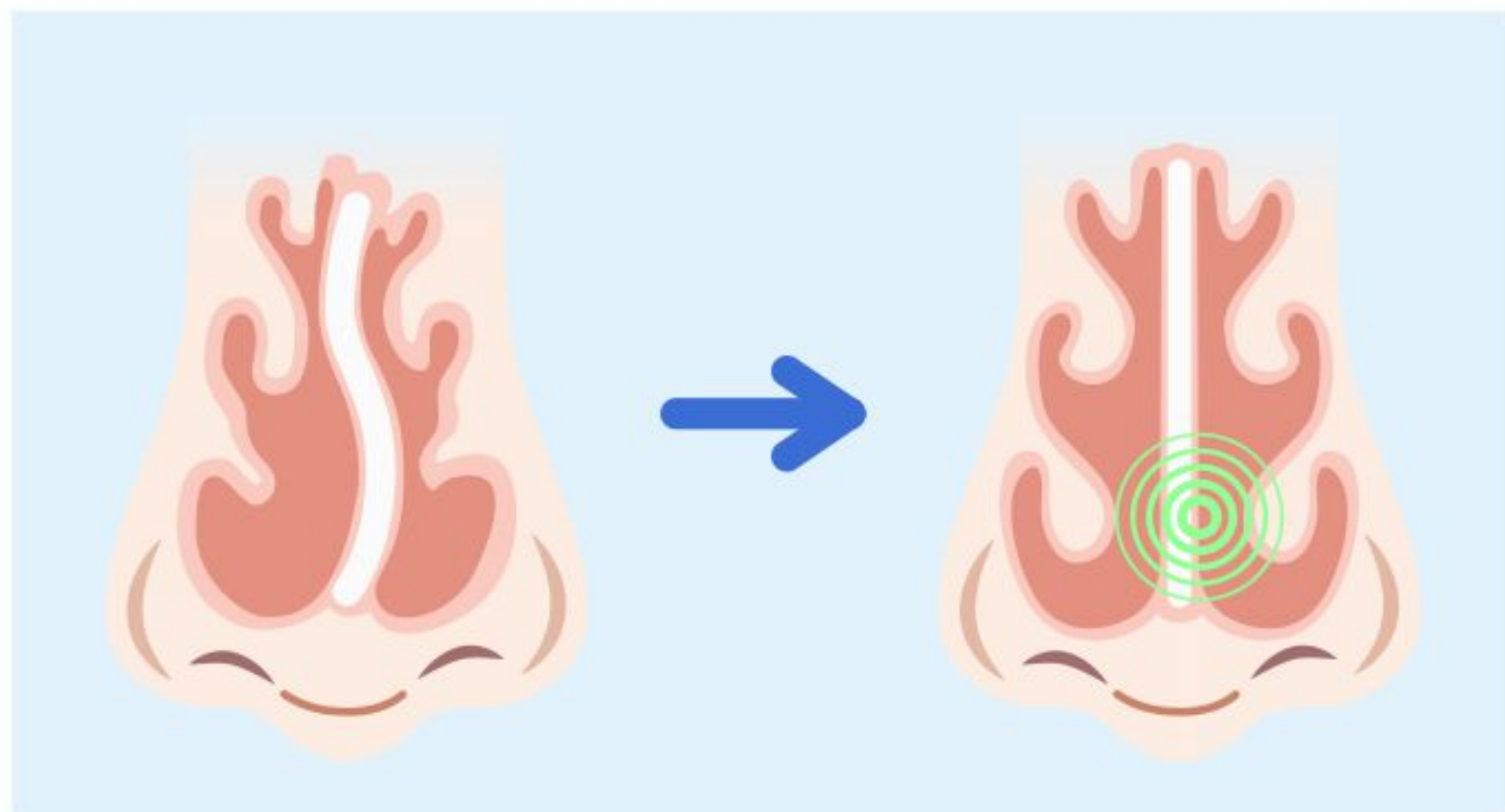
1. 체중감소를 위한 규칙적인 운동
2. 수면자세 변화 : 옆으로 누워서 자기
3. 음주 및 흡연 제한

기구요법

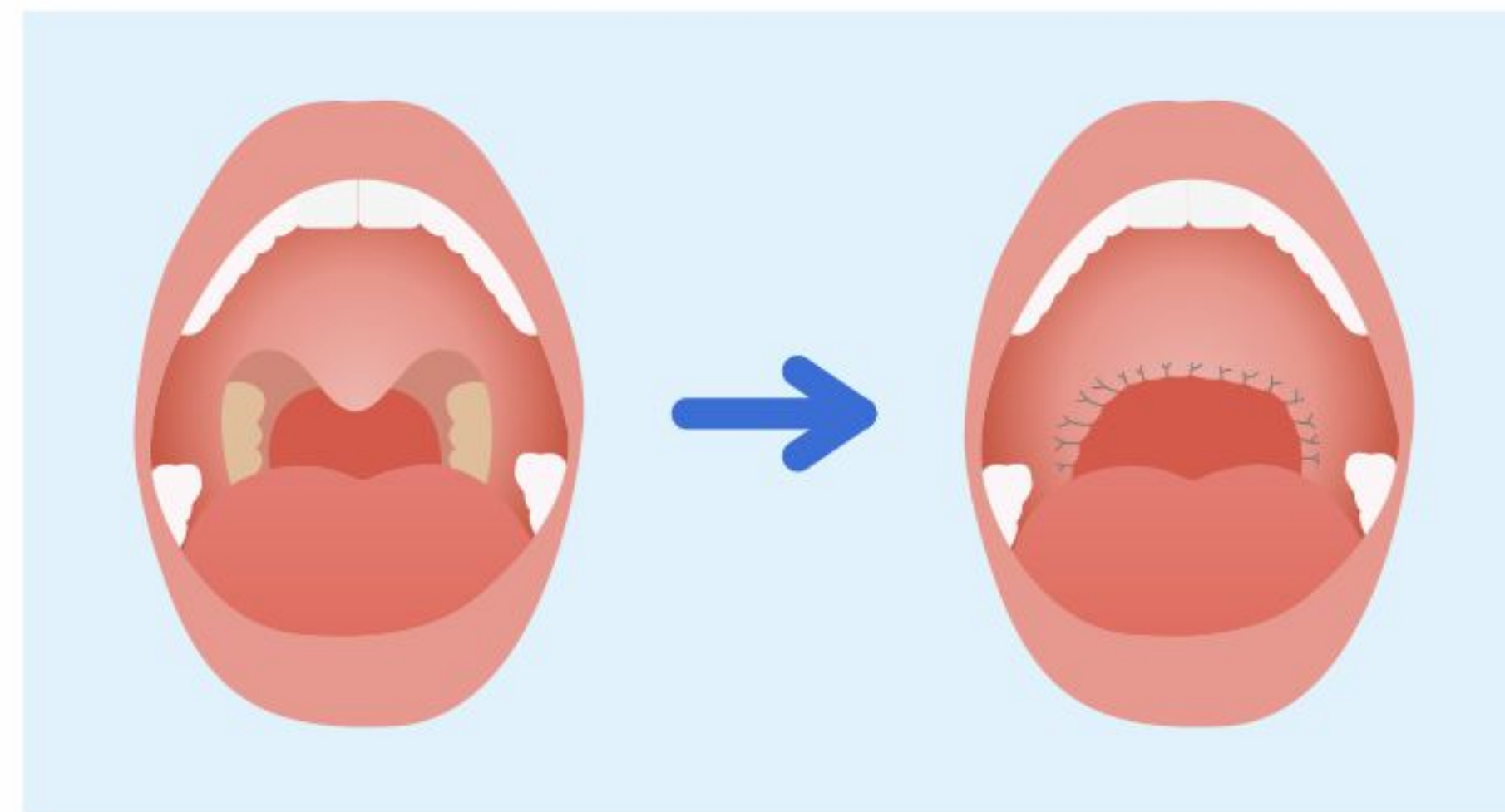


1. 지속적 양압기(CPAP)
2. 기도 개방 구강장치

수술적 치료



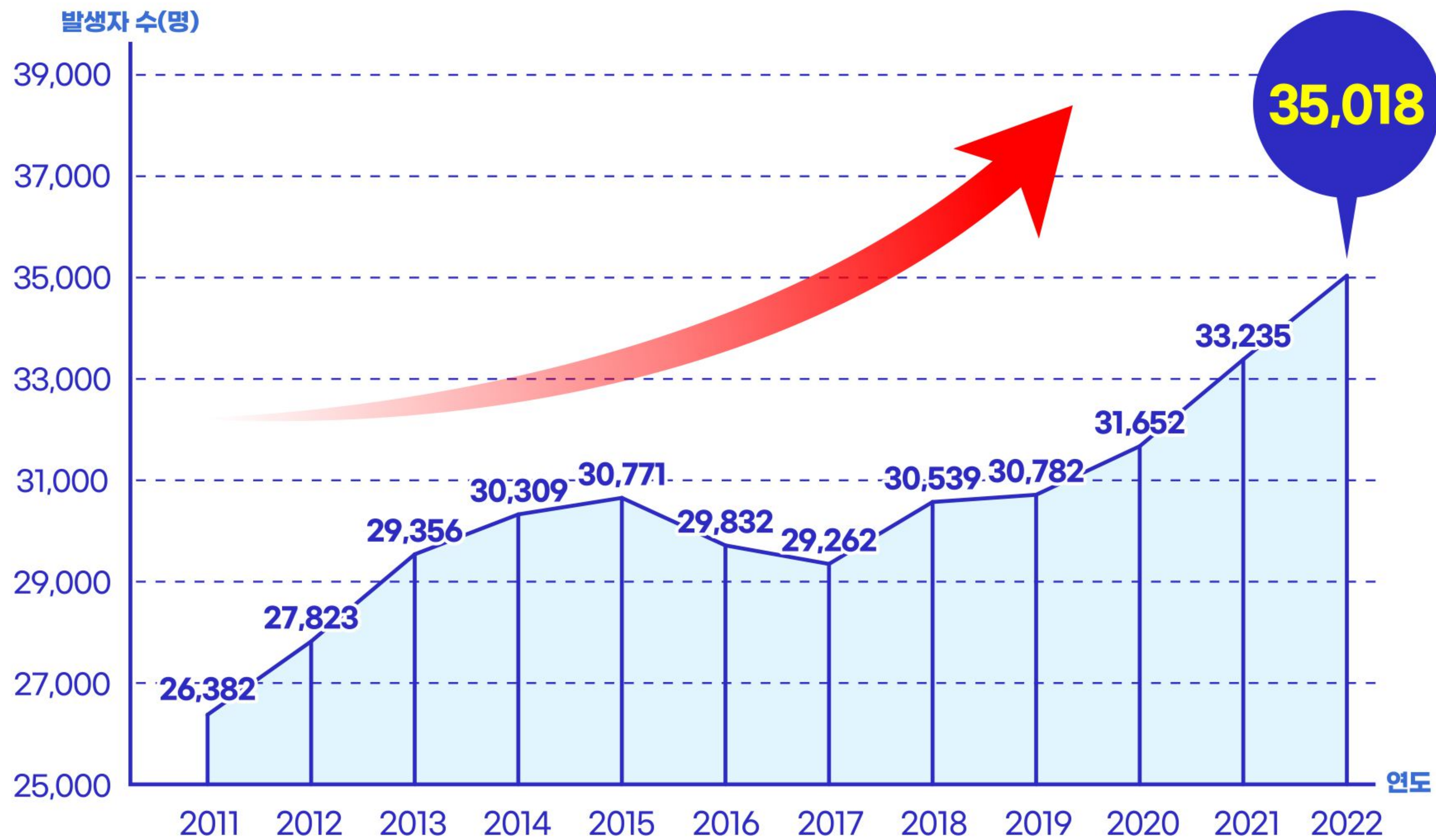
1. 비강 수술



2. 인두부 수술

출처: 질병관리청 국가건강정보포털(수면무호흡증)

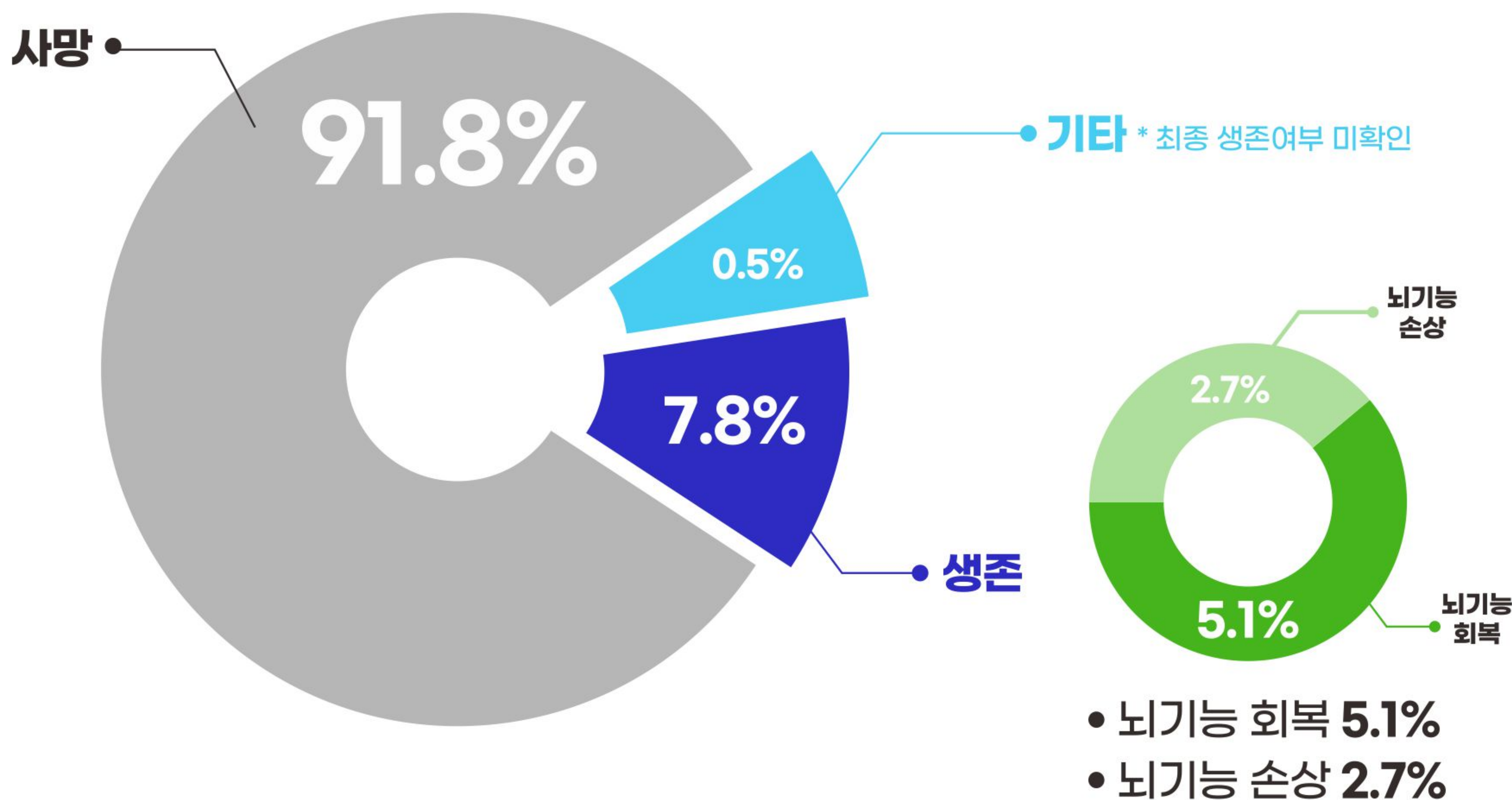
급성심장정지 연간 발생 추이



연간 **약 3만여 명**의 급성심장정지 환자가 발생하고 있으며, 점차 **증가**하고 있습니다.

출처 : 2022 급성심장정지조사 통계, 질병관리청

급성심장정지 생존율 및 뇌기능회복률



급성심장정지 환자 중 **95%정도가** 일상으로 복귀하지 못합니다.

생존율은 7.8%이며, 일상생활이 가능할 정도로 뇌기능이 회복된 경우는 5.1%입니다.

출처 : 2022 급성심장정지조사 통계, 질병관리청

심장정지 인지 및 목격자 심폐소생술 과정

급성심장정지 예방 활동에도 불구하고 갑자기 심장정지가 발생할 수 있습니다.

급성심장정지 환자 발견 즉시 119에 연락한 후 심폐소생술을 시작하고 자동제세동기를 사용해야 합니다.

119 연락



심폐소생술 시작



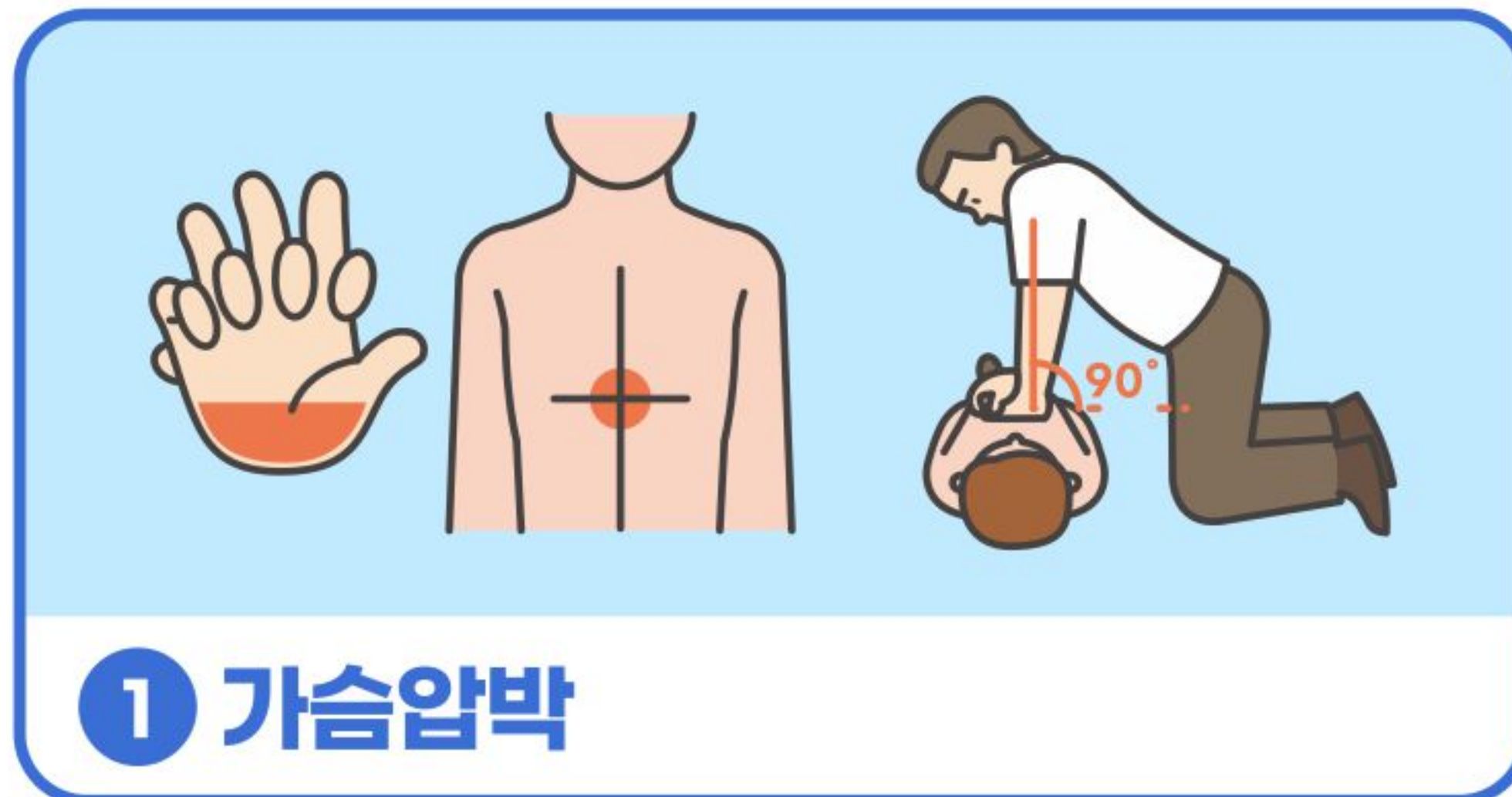
자동제세동기 사용



출처: 2020년 한국심폐소생술 가이드라인

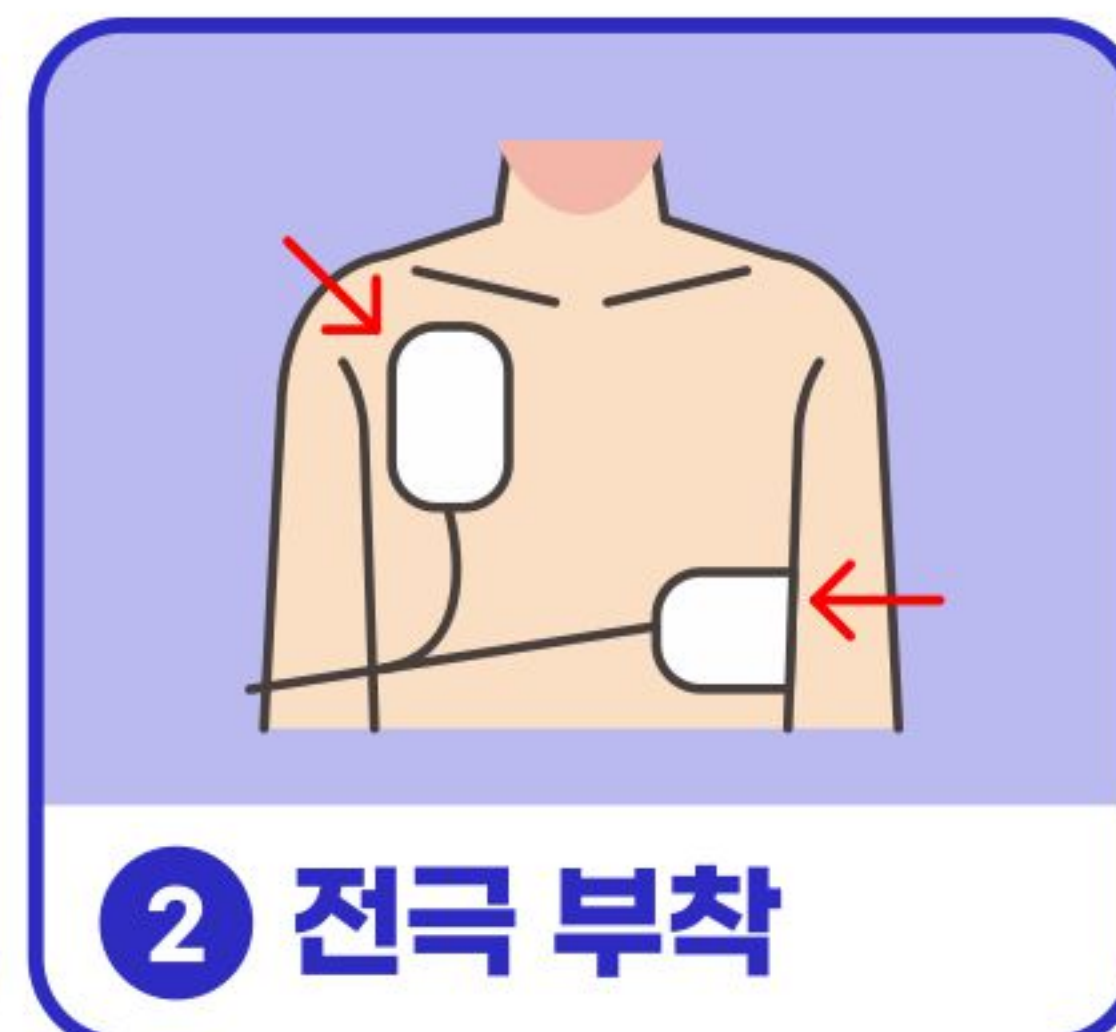
심폐소생술 시행

심폐소생술을 할 때는 가슴 가운데를 약 5cm (성인 기준, 소아는 4-5cm)의 깊이로 1분당 100-120회의 속도로 누릅니다.





자동제세동기 사용

자동제세동기의 전원을 켜 후 장치에서 나오는 음성 신호를 따라 하면 쉽게 사용할 수 있습니다.



질병관리청에서는 누구나 쉽게 심폐소생술을 배울 수 있도록 **교육자료**를 제공하고 있습니다.

**일반인 심폐소생술
표준 교육 프로그램**
기초과정

 질병관리청  대한심폐소생협회

기초
과정



심화
과정



질병관리청 누리집 <https://www.kdca.go.kr>

유튜브 채널 질병관리청 아프지마TV

국가손상정보포털 <https://www.kdca.go.kr/injury>

가정에서 수면무호흡증 증상과
위험요인에 주의를 기울여,
필요한 경우 즉시 진료 및 치료를 받아
급성심장정지를 예방하세요.

