

# 혹시 나도 사오정? 소음성 난청

젊은 세대 가운데 소음성 난청 환자가 급증하고 있다. 잘못된 생활 습관과 이어폰이 원인으로 지목되는 상황. 더 잘 들으려다 오히려 귀 건강을 해치고 있는 건 아닌지 돌아봐야 할 때다.

글 편집실  
참고 도서 <직장인의 건강 혁명>(김난희 지음, 보아스 퍼넬)



## 시끌벅적한 세상에서 혹사당하는 귀

흔히 귀가 잘 들리지 않는다고 하면, 노화로 인한 자연스러운 현상으로 이해했다. 하지만 최근 젊은 세대 가운데 소음성 난청 환자가 급증하고 있다. 난청이란 소리를 듣는 시스템에 이상이 생겨 청각 기능이 떨어지거나 상실되는 증상을 가리킨다. 달팽이관이나 신경에 생긴 문제가 원인일 경우 '감각신경성 난청'이라고 하는데, 갑작스럽게 청력 저하와 이명, 현기증이 동반되는 돌발성 난청, 노화로 인한 노인성 난청 그리고 소음으로 인해 청력이 떨어지는 소음성 난청으로 구분할 수 있다.

이 중 소음성 난청은 오랜 시간 지속적인 소음에 노출됐을 때, 달팽이관 세포가 손상되어 생기는 귀 질환이다. 과거에는 공장 등 시끄러운 작업 환경의 영향으로 직업성 난청이 많았다면 최근에는 생활 소음과 잘못된 습관으로 인한 소음성 난청이 더 심각하다. 국민건강보험공단의 통계에 따르면 소음성 난청으로 진단받은 환자 중 30대 이하가 약 38%를 차지했는데, 60대 이상 보다 2배 이상 많다. 이는 난청을 더는 노인성 질환으로만 바라봐서는 안 된다는 걸 의미한다. 발병 초기에는 특별한 증상이 없어 간과하기 쉽고, 방치하면 청력 상실로 이어질 수 있는 만큼 평소 귀 건강에 주의를 기울이는 습관을 들이는 게 중요하다.

## 난청 자가 진단 체크리스트

다음 문항을 보고 난청 자가 진단을 해보자. 항목 중 3개 이상 해당한다면 난청이 의심되므로 전문의 검진을 받는다.

- TV 소리를 너무 크게 해서 주위 사람이 불평한 적이 있다.
- 전화 통화를 하는 데 어려움이 있다.
- 소음이 있는 곳에서 소리를 듣는 것이 힘들다.
- 두 명 이상과 대화하는 데 어려움이 있다.
- 상대방이 하는 말을 이해하지 못하거나 엉뚱한 반응을 한 적 있다.
- 상대방에게 대화 내용을 다시 말해달라고 부탁한다.
- 상대방이 중얼거리거나 정확하게 말하지 않는 것처럼 보인 적이 있다.
- 특정 소리가 너무 크게 느껴진 적이 있다.
- 어린이 또는 여성의 말을 이해하는 데 어려움이 있다.



## 소음으로부터 귀 건강 지키기

세계보건기구(WHO)는 2021년 발간한 <세계 청각 보고서>에서 전 세계 젊은 층(12~35세)의 절반에 해당하는 11억 명이 난청에 걸릴 위험이 있다고 경고했다. 현재 세계 인구의 상당수가 청력 손실 위험에 놓여 있으며, 약 5% 이상의 성인과 어린이가 청력 손실을 호소하고 있다고 전했다. 난청은 유전적 요인, 특정 약물의 사용, 만성질환 등 다양한 원인이 있지만 최근 젊은 세대에서 소음성 난청이 증가하는 이유는 음향 기기 사용이 많아지고 소음에 노출되는 빈도가 늘어난 영향이 크다. 특히 팬데믹 시기 비대면 수업과 영상 시청 시간이 늘어나면서 이어폰 사용이 더 잦아졌고, 대중교통으로 출퇴근하는 직장인 대부분이 이어폰이나 헤드폰을 사용하는 경우가 많다. 문제는 소리의 크기다. 이론적으로 90dB 이상 소음에 하루 8시간 이상, 105dB 이상 소음에 하루 1시간 이상 지속적으로 노출되면 소음성 난청이

발생할 수 있다. 지하철 플랫폼의 소음 강도는 85~95dB 수준인데 이 소음에 음악 소리가 묻히지 않으려면 볼륨을 100dB 이상 높여야 한다. 다시 말해, 지하철에서 매일 1시간씩 이어폰으로 음악을 듣는다면, 수년 내 소음성 난청에 걸릴 가능성이 높다고 할 수 있다. 난청이 심해지면 이명, 불면증, 불안감, 피로, 스트레스, 두통을 일으킬 뿐 아니라 대인 관계의 어려움과 사회적 단절 등으로 인한 우울증 위험도 크다. 한번 나빠진 청력을 다시 정상으로 회복시키는 건 매우 어려운 데다 마땅한 치료법이 없어 예방만이 최선이다. 이어폰을 사용해야 한다면 밀폐형과 커널형보다는 오픈형을 사용하고, 소리의 크기와 사용 시간을 염두에 두어야 한다. 간혹 이어폰을 한쪽만 사용하는 경우가 있는데, 한쪽 귀에만 난청이 생겨 균형이 깨질 뿐 아니라 방향 감각까지 상실할 수 있으니 조심한다. 조금이라도 이상이 느껴지면 바로 병원을 찾고, 주기적으로 청력 검사를 하는 것도 좋은 예방법이다.

## 귀 건강을 위해 자극을 줄이려면

- 헤드폰의 볼륨을 최대치의 60% 미만으로 낮추고 하루 1시간 미만으로 사용한다.
- 공연장, 클럽 등 음향이 큰 곳에서는 스피커 근처를 피하고 너무 시끄러운 장소에서는 이어폰 사용을 자제한다.
- 소음이 큰 장소에서는 반드시 귀마개를 사용해 귀를 보호한다.
- 1시간 이상 음악을 듣거나 소음에 노출됐을 시 조용한 장소에서 잠시 휴식 시간을 갖는다.



- 평소 소리 자극에 자주 노출된다면 정기적으로 청력 검사를 받는다.
- 항생제 등 일부 약물은 난청을 초래할 수 있으므로 복용 전 사전에 의사와 충분히 상담한다.

## 귀 건강에 도움이 되는 음식

### 견과류

호두, 밤, 잣, 땅콩 등 견과류에 함유된 아연은 청력 손실을 예방하고, 청각 신경 활성화에 도움을 준다.



### 녹황색 채소

아스파라거스, 시금치, 브로콜리, 케일 등 녹황색 채소에는 엽산이 풍부해 꾸준히 먹으면 난청 위험을 줄이는 데 효과적이다.



### 해조류

굴, 다시마, 미역 등 해조류에 풍부한 아연은 청각 세포의 손상을 막고 노화 방지에 효과적이다.



### 돼지고기

비타민 B1 함량이 높아 이명, 난청 같은 귀 질환 예방과 증상 완화에 효과가 있다.

