

8주일 넘게 '쿨룩쿨룩'...당장 전자담배부터 끊어야

기침, 분비물 막는 신체작용...감기부터 폐암까지 공통 증상
만성기침 있다면 1달 금연 후 검사해야 정확한 결과 나와

[만성기침①]

기침은 유해물질이 기도(기관지)로 들어오는 걸 막고, 폐와 기관지 분비물을 제거하는 정상적인 신체 작용이다. 기침은 환자들이 병원을 방문하는 흔한 호흡기 증상이다. 가벼운 감기부터 폐암처럼 중증질환에 걸린 환자들이 공통적으로 기침을 한다.

기침은 지속 기간에 따라 급성, 아급성, 만성기침으로 구분한다. 기침이 나는 기간이 8주일 이상이면 만성기침으로 진단한다. 3주 이내는 급성기침, 3~8주는 아급성기침으로 나뉜다.

급성기침은 대개 3주일 안에 저절로 좋아진다. 반면 만성기침은 다른 질환에 의해 발생할 수 있으므로, 정확한 검사와 진단이 필요하다. 하루에 한 갑 이상 담배 또는 전자담배를 피우는 사람이라면 만성기침이 생길 위험이 높다. 흡연자는 1달 정도 담배를 끊은 뒤 검사를 받아야 정확한 결과가 나온다.

만성기침 원인질환은 크게 후비루증후군과 기관지천식, 위식도역류 등 세 가지다. 국내 연구결과를 보면 후비루증후군이

39.7%로 가장 높았다. 이어 기관지 천식 32.3%, 위식도역류 14.1%, 만성 기관지염 5%, 기타원인 4.1% 순이었다.

후비루증후군은 분비물이 목 부위 기침 수용체를 자극해 기침 증상을 유발한다. 주로 비염과 부비동염(축농증), 비인후염과 연관돼 발생한다. 대표적인 증상은 목 뒤 이물감, 코막힘 등이다. 온도 및 계절 변화, 의약품, 임신 여부, 바이러스 감염 등도 영향을 미친다.

이 질환은 분비물이 목뒤로 넘어가는 증상, 콧물, 코를 입으로 빨아들여 내뿜는 증상이 나타난다. 치료법은 항히스타민제와 항콜린제, 항생제, 국소 스테로이드제 등을 처방한다.

기관지 천식은 기침과 호흡곤란, 천명(쌩쌩거림) 등의 증상이 함께 나타난다. 이 질환은 담배연기와 자극적인 냄새, 찬 공기에 노출될 때 심해진다. 가장 효과적인 약제는 흡입스테로이드제다.

위식도역류질환은 만성기침과 목심, 목 부위 불쾌감, 천식, 가슴 통증, 수면무호흡 등 다양한 증상을 일으킨다. 만성기침 환자 10명 중 1~2명꼴로 위식도역류질환으로 고생한다. 환자 50~75%는 속 쓰림 또



는 신맛, 가슴 통증 등의 증상이 없다.

위식도역류는 위식도내시경 검사, 24시간 식도산도 검사, 후두경 검사, 약물요법으로 치료한다. 또 고단백 및 저지방식이요법과 함께 취침 2시간 전에 금식하는 게 좋다. 술과 초코릿 등을 먹지 않고, 잠을

잘 때 베게 높이를 10~20cm로 유지한다.

호산구성 기관지염은 천식과 전혀 다른 질환인지, 아니면 다양한 증상 중 하나인지는 명확히 밝혀지지 않았다. 환경적인 요인은 담배연기에 의한 증상이 가장 흔하다.

김태범 서울아산병원 알레르기내과 교수는 "오랫동안 심한 기침을 하면 일상생활에 불편을 겪는다"며 "특히 가슴 통증과 두통, 요실금, 녹골(가슴을 이루는 활모양 뼈)을 다치는 합병증을 일으킬 수 있다"고 설명했다.

검사로 코·목 들여다본다...기침 심한 아이는 '폐렴위험'

만성기침의 진단

만성 기침 환자에서 원인 질환을 찾기 위한 검사로는 아래의 검사들이 있다.

1	가래 검사	
2	폐기능 검사	
3	영상 검사 흉부 사진, 부비동 사진, CT(흉부/부비동) : 환자 상태에 따라 결정	
4	비내시경, 후두경 검사 코안과 목안을 직접 들여다보는 검사	
5	피부 단자 시험 알레르기 항원을 확인하기 위한 검사	
6	기관지 유발시험, 기관지확장제 검사 천식을 확인하기 위한 검사	

[만성기침②]

8주일 넘게 기침이 나와 일상생활에 불편을 겪는 만성기침 환자들은 즉시 병원을 방문해 정확한 검사를 받는 게 좋다.

만성기침을 진단하려면 정밀한 검사가 필요하다. 가래 또는 폐기능 검사를 받거나 영상 의료장비를 사용해 몸 상태를 확인한다.

영상 검사는 컴퓨터단층촬영(CT)를 사용해 가슴과 부비동(머리뼈에 있는 공기구멍) 등의 상태를 살펴본다. 또 코와 목 안을 직접 들여다보는 검사, 알레르기 항원을 확인하는 검사도 이뤄진다.

27일 김태범 서울아산병원 알레르기내과 교수는 "병적인 기침이 발생하면 원인 질환이 무엇인지 확인하는 게 시급하다"며 "기침 자체를 조절하는 치료제도 투약해야 증상이 가라앉는다"고 설명했다.

문제는 기침이 몸의 중요한 방어기제여서 무조건 증상을 억제하는 게 바람직하지

않다는 점이다. 담배를 피우는 사람일수록 만성기침이 많기 때문에, 정확한 진단 결과가 나오려면 1달 정도 금연한 뒤 검사를 받는 게 좋다.

만성기침 치료는 원인질환을 진단하고, 이를 치료하는 원인 치료법과 원인에 관계 없이 기침을 억제하는 대증요법 형태로 이뤄진다. 대증요법은 말초 기침수용체에 작용하는 진해제와 기침 중추에 작용하는 진해제를 처방한다.

말초 기침수용체에 작용하는 진해제로는 점액용해제, 객담배출제 등이 있다. 점액용해제는 분비물 점도가 높아져 분비물을 몸 밖으로 빼내기 어려울 때 처방한다. 객담배출제는 객담(가래) 점도를 낮춰 배출이 용이해진다.

기침 중추에 작용하는 진해제는 비마약성 진해제와 마약성 진해제로 나뉜다. 마약성 진해제는 코데인(codeine)이 대표적이다. 그러나 진해제를 이용한 대증치료에는 한계가 있으므로, 근본적인 원인을 찾아야 치료할 수 있다.

건강한 성인과 달리 소아환자가 만성기침 증상을 보인다면 폐렴을 의심해볼 수 있다. 건강한 성인은 폐렴에 걸려도 항생제를 복용하고 충분히 쉬면 1주일에서 2주

일 안에 낫지만, 면역력이 약한 소아환자는 합병증이 발생할 위험이 높다.

폐렴에 걸린 소아환자는 초기에 감기와 유사한 증상을 보인다. 치료 시기를 놓치는 이유다. 폐렴 증상이 심해지면 생명까지 위협받을 수 있다. 부모들은 자녀들이 감기에 걸렸다면 완치할 때까지 각별히 신경을 써야 한다.

홍수중 서울아산병원 소아일반과 교수는 "소아환자는 폐렴에 걸려도 증상이 미미하거나 감기와 유사해 치료 시기를 놓치는 경우가 많다"며 "조금만 치료 시기를 놓쳐도 녹막염이나 뇌수막염 같은 합병증이 생길 수 있다"고 설명했다.

녹막염은 녹막(홍막)에 발생하는 염증이다. 이 병에 걸린 소아환자는 헛기침이 나고 식욕부진, 두통 등에 시달린다. 뇌수막염도 감기로 오해하기 쉬운 질환이다. 뇌수막염은 크게 세균성과 바이러스성으로 구분한다.

세균성 뇌수막염은 전체 뇌수막염의 10% 정도를 차지한다. 세균성 뇌수막염의 주된 원인균은 폐렴구균과 b형 헤모필루스 인플루엔자균, 수막구균이다. 증상은 발열과 두통 등 감기와 유사하다.

뉴스1

임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.

한국언론진흥재단