



만성 기침, 참을 수 없는 고통

# 약만 먹기보다는 근본적 원인 찾아라

주부 김현정(35)씨는 요즘 같은 불볕더위에도 1달 넘게 지속된 기침으로 힘들어했다. 처음 미열, 근육통과 함께 시작된 기침은 감기약을 사다 먹어도 계속됐다. 목이 간질간질하다 터져 나오는 기침은 쉽게 멈추지 않아 버스를 타고 가다 도중에 혼자 내리기도 하고 누구와 이야기를 하거나 노래를 부를 때 발작적으로 나타났다. 1년 전에도 2달 넘게 기침이 계속돼 여러 병원에서 치료하다가 어느 순간 좋아졌다. 금방 낫겠지 생각한 기침이 3주를 넘기자 김씨는 동네 의원을 방문했다. 의사는 가래에 피가 묻어 나오거나, 체중이 감소하고, 식은땀을 흘리는지 등을 묻고 폐결핵, 폐렴 등을 살펴보자며 흉부사진 촬영을 권했다. 사진은 이상이 없었다. 의사는 기관지가 나쁜 것 같라며 약을 처방해 주었다. 약 복용 후 기침은 조금 줄어든 듯 하다가 약이 떨어지자 다시 심해졌다. 다시 병원을 방문했을 때 목 안을 진찰한 의사는 목 뒤로 넘어가는 가래가 있다며 부비강사진을 찍자고 했다. 결과는 코 열 양측 상악동에 흔적을 보이는 급성 부비동염(축농증)이었다. 김씨는 부비동염에 의한 상기도기침증후군(upper airway cough syndrome)으로 항히스타민제, 비강축출제, 항생제를 처방받고 해마다 증상이 반복되니 알레르기 클리닉을 방문해 원인 찾는 피부반응 검사를 하는 게 좋겠다는 조언을 들었다.



김원영 우리대 내과 원장이 여름철에도 기침에 시달리는 40대 남성을 진찰하기 위해 청진기로 호흡음을 듣고 있다.

## 두통·피로·요실금·늑골골절 등 합병증 초래

## 소화기·호흡기 동반 많아... 환경관리도 병행

기침을 흔히 가벼운 것으로 생각한 대다수 사람들이 주부 김씨와 같이 만성기침에 시달리는 경우가 많다. 만성 기침의 가장 흔한 원인은 상기도기침증후군이고 다음으로 기관지 천식, 역류성 식도염입니다. 전에 후 비루증후군으로 불렸던 상기도기침증후군은 끈적끈적한 무언가가 목 뒤로 넘어가거나, 달라붙어 있어 답답함을 느끼고 이를 해소하기 위해 헛기침을 자주 하게 되는데 약 20%의 환자가 이런 증상을 느끼지 못해 진단에 어려움을 있다. 목구멍을 진찰해 보면 자갈 모양의 점막을 볼 수 있다. 알레르기 비염이 가장 흔한 원인으로 원인을 찾는 알레르기 피부단자 검사, 알레르기 혈액검사가 꼭 필요하다. 치료는 1세대 항히스타민, 비강축출제, 항생제, 코에 뿌리는 국소 스테로이드 비액 등을 사용한다.

원인 알레르겐을 알게 되면 환경관리도 같이 해야 한다. 천식은 기침, 숨참, 가슴 답답함, 천명음(목에서 들리는 휘파람 소리) 등의 증상이 있고 기침이 낮보다 저녁과 새벽에 심해지는 특징이 있어 쉽게 진단 내릴 수 있다. 오목가슴이 뜨겁고, 신물이 올라오고, 목에 이물감이 있고, 목소리가 변하고 입 냄새가 심하게 나면 역류성 식도염을 생각해 볼 수 있다. 그러나 넘어가거나, 달라붙어 있어 답답함을 느끼고 이를 해소하기 위해 헛기침을 자주 하게 되는데 약 20%의 환자가 이런 증상을 느끼지 못해 진단에 어려움을 있다. 목구멍을 진찰해 보면 자갈 모양의 점막을 볼 수 있다. 알레르기 비염이 가장 흔한 원인으로 원인을 찾는 알레르기 피부단자 검사, 알레르기 혈액검사가 꼭 필요하다. 치료는 1세대 항히스타민, 비강축출제, 항생제, 코에 뿌리는 국소 스테로이드 비액 등을 사용한다.

터 한번 먹어보게 처방해 달라든가, 종합감기약인 물약을 처방해 주라는 환자의 요구에 낭패감을 느낀다. 만성 기침의 원인을 찾아 치료하는 것이 결코 쉬운 일은 아니고, 몇 개월 지속된 기침을 한두 번의 약으로 고치려 하는 것은 사실상 도박과도 같다"고 말한다. 만성 기침의 치료가 어려운 이유는 한 가지 원인 질환만 아니라 여러 질환이 함께 있을 수 있기 때문이다. 기침형 천식과 역류성 식도염, 비염에 의한 상부호흡기기침증후군과 천식 같이 두 가지 질환이 함께 있는 경우는 23%, 세 가지 질환이 함께 있는 경우도 3%나 된다. 또한 치료에 대한 반응도 각각 다를 수 있다. 고혈압치료제인 전환효소 차단제에 의해 생긴 기침은 보통은 약을 끊은 지 1~4주 내에 좋아지지만 3개월이 지나서야 호전되는 경우도 있다. 천식치료에서 증상이 완전히 없어지지 않거나 더 정확하게 보기 위해서 24시간 식도 산도(pH)검사가 필요한데 흔히 하는 검사는 아니다. <원인 치료> 관련=만성 기침은 효과에 논란이 많은 기침약(진해제)만 먹지 말고 원인을 찾는 노력과 그에 따른 치료가 필요하다. 김원영 원장은 "(환자)일단 약부

## 여름 휴가철 눈병 예방 어떻게?

# 수영장에서 물안경은 반드시 착용 손으로 눈 비비지 말고 자주 씻어야

수영장, 해수욕장, 계곡 등에서 물놀이하는 시간이 많은 여름철에는 자녀의 건강한 물놀이를 세심하게 챙겨야 한다. 한국건강관리협회 광주전남지부 운영위원장의 도움을 받아 물놀이 눈병예방에 대해 알아본다. 어린이들에게 물놀이는 가장 신나는 놀이지만 눈 건강을 위해 지켜야 할 것들이 있다. 수영장에서 물놀이를 할 경우 물안경은 반드시 착용하는 것이 좋다. 수영장 물은 하루 수백, 수천 명의 사람들이 모이는 공간인 만큼 물안경을 쓰지 않고 물놀이를 하는 것은 눈병을 일으키는 바이러스에 그대로 노출되는 것과 마찬가지기 때문이다. 그래도 여러 가지 이유로 물안경 쓰는 것이 꺼려진다면 식염수나 인공누액을 충분히 준비해 틈틈이 눈을 씻어 내는 것이 눈병 예방에 도움이 된다. 안경이 불편해 렌즈를 착용한 사람은 평소보다 몇 배의 주의가 더 필요하다. 눈에 이물감이 느껴질 경우에는 절대 비비지 말고 눈을 깜빡여 이물질을 자연스럽게 밖으로 나오도록 해야 한다.

여건이 된다면 렌즈를 제거해 세척한 후 다시 착용하는 것이 좋다. 일회용 렌즈나 여분의 렌즈가 있으면 물놀이가 끝난 후 새 렌즈로 갈아 끼는 것이 감염예방을 위한 또 하나의 방법이다. 유행성 눈병은 여름철 단골 질환이다. 어린이들은 전염성 눈병인 '유행각결막염' 혹은 아플로 눈병으로 불리는 '급성출혈결막염'에 특히 조심해야 한다. 아이들은 청결에 대한 개념이 아직 부족해 집단 감염의 위험이 그만큼 크기 때문이다. 눈병 예방을 위해서는 우선 외출 후 반드시 손을 씻는 것을 생활화해야 한다. 손을 씻을 수 있는 환경이 아닐 경우 눈을 비비는 등 접촉을 최대한 자제해야 한다. 눈병이 이미 걸린 환자의 경우 역시 눈을 손으로 비비는 것을 피해야 한다. 눈썹에 붙은 분비물은 손으로 닦아내지 말고 면봉 등으로 제거하는 것이 좋다. 단 안대는 2차 세균의 감염을 유발할 수 있어 되도록 사용하지 않는 것이 바람직하다. 특히 수영장에 다녀온 후 눈이 따갑고 충혈 되는 등 이상이 있을

시에는 최대한 빨리 안과를 찾아 진단 및 처치를 받는 것이 중요하다. 진단 후 눈병이 발병했을 때 수건, 비누, 컵 등을 따로 사용해 가족의 전염을 막는데 만전을 기해야 한다. 이와 함께 눈에 뭔가가 튀어 들어갔을 때는 먼저 쉽게 구할 수 있는 생리 식염수나 생리 식염수를 구하기 어려울 때는 깨끗한 물로 눈에 흘리는 방법으로 가볍게 씻어야 한다. 이물질이 있더라도 각막에 상처를 줄 수 있으므로 절대 눈을 비비어서 안 된다. 특히 눈에 산이나 염기성 화학물질이 들어갔을 때는 즉시 생리 식염수나 깨끗한 물로 충분히 장시간 동안 세척한다. 염기성 화학물질은 침투가 빠르기 때문에 신속히 세척을 한 후 안과를 찾아야 한다. 또한 눈을 무언가에 찔렸거나 눈에 관통상이 있을 때는 별다른 증상이 없더라도 즉시 안과에 가서 검사해야 한다. 눈에 압력이 가해져서 절대 안되기 때문에 수건 등으로 눈을 감싸거나 누르는 것도 안 된다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 골다공증으로 인한 골절 예방 위해 골밀도 -2.5이하 환자도 약물 권장

### 한국보건 의료연구

한국보건 의료연구원은 골다공증에 따른 골절 위험을 줄이기 위해 체내 골밀도 수치(T-스코어)가 -2.5 이하인 환자에 대해서도 골다공증 약물을 투약하는 것을 권장한다고 최근 밝혔다. 현행 골다공증 보험급여는 T-스코어가 -3.0 이하인 경우에 지급하도록 돼 있다. 연구원은 이 같은 근거로 2개의 대형병원 검진센터에서 이뤄진 역학조사 자료와 건강보험심사평가원의 청구자료를 제시했다. 분석결과를 보면 여성 환자의 경우

T-스코어가 -2.5~ -3.0 사이에서의 골절 누적발생률이 9%로, -3.0 이하의 8%와 비슷했다. 하지만 남성의 경우 T-스코어 -2.5~ -3.0 사이의 골절 누적발생률이 11%로 -3.0 이하의 발생률(5%)보다 크게 높았다. 연구원은 골다공증으로 인한 골절을 한층 적극적으로 예방하기 위해 투약 기준을 세계보건기구(WHO)의 골다공증 진단기준인 "T-스코어 -2.5 이하"로 보장성을 확대했을 때 건강보험 재정에 미치는 영향을 추계한 결과, 해가 갈수록 재정투입 증가분이 감소하는 것으로 나타났다고 설명했다. <연명뉴스

## 광주 북구 8~9일

## 취약계층 무료 결핵검진

광주 북구는 7일 병원에 가기 어려운 취약계층을 대상으로 무료 결핵검진을 한다고 밝혔다. 북구는 8일부터 2일간 신안동 다문화 가정센터, 수곡동 에버그린 실버하우스, 각화동 장애인공동체 즐거운 집 등 3곳에서 노인인, 새터민, 청소년 장애인 등을 대상으로 결핵검진을 할 예정이다. 검진은 X-선 촬영, 영상 판독, 재촬영 등을 할 수 있는 처방 2대를 이용해 의사, 간호사, 방사선사 등 6명으로 구성된 검진팀이 한다. 북구 한 관계자는 "검사결과 결핵 치료에 필요하다고 판단되는 대상자는 북구 보건소에서 2차 검진과 치료를 받을 수 있다"고 말했다. <이종형기자 golee@kwangju.co.kr

대한한의사협회 의료광고심의필 제070531-증-359호

# “우울증”의 한방치료!

누구나 생활 속에서 크고 작은 실패와 상실을 경험하게 되며, 그 결과 일시적으로 우울한 기분에 젖게 된다. 여기서 우울이란 슬프고 침울한 마음으로 인하여 모든 생리 기능이 침체되는 현상을 말한다. 대부분은 잠시 시간이 지나면 우울한 기분이 벗어나 다시 정상적인 삶을 회복하게 된다. 이처럼 좌절 경험후에 일시적으로 경미한 우울 기분을 느끼는 것은 매우 정상적이며 또한 자연스러운 일이기도 하다. 그러나 항상 우울한 상태에서 쉽게 회복되는 것은 아니며 때로는 점차 악화되어 치료를 받아야 하는 우울증으로 발전하기도 합니다. 다시 말하면, 우울한 기분이 정제되어 발산하지 못해 일어나는 증상을 총칭하여 우울증이라 합니다. 우울증은 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 "인생의 늪"이라고 할 수 있으며 또한 "마음의 감기"라고 할 만큼 누구나 인생의 시련기에 경험하게 되는 매우 흔한 질환입니다. 그러나 우울증은 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있는 심각한 정신장애이기도 합니다.

자연과 몸을 하나로 만드는 경희한의원

사람들은 항상 성공을 향해 바쁘게 달립니다. 그러나 자신의 욕망과 결과가 맞지 않으면 못 견디고 속이 상해하고 병까지 얻습니다. 이제 목표를 조금만 낮춰 다시 시작해 보십시오. 처음보다 더 큰 성취감을 느낄 수 있습니다. 바로 자연의 이치대로 살아가는 것이 편안한 삶이며 병을 얻지 않는 방법입니다. 일반적인 진료가 아닌 환자의 마음을 살피고 어루만지는 가족주치의로 최선을 다하겠습니다.

### 우울증 원인

- (1) 생물학적 원인 - 유전적, 체질적 원인
- (2) 사회적 원인 - 사회에서의 스트레스
- (3) 정신적 원인
  - ① 사려 과다나 실의, 비탄 등 정신적인 충격이 장기를 쇠약하게 하고, 그로 인해 氣血의 순행이 지체되거나 습열·식독 등이 정체되어 흡수·배설이 원활치 못 한데서 우울증이 생기기 된다.
  - ② 정신적인 요인 중에서도 특히 자기의 뜻을 펴지 못할 때, 즉 욕구불만이 쌓일 때 우울증이 오는 경우가 많으므로 평소에 소심한 사람이나 내성적인 사람에게 흔히 나타난다고 하겠다.

### 우울증 증상

1. 계속되는 우울, 불안, 혹은 공허감
2. 절망적인 느낌, 염세적 사고
3. 죄책감, 무가치 혹은 무기력감
4. 성생활을 포함하여 한 때 즐겨했던 일이나 취미 생활에서 의욕 및 흥미상실
5. 불면, 아침에 일찍 깨거나 과다한 수면
6. 식욕 감소나 체중 감소, 과식이나 체중 증가
7. 힘이 없고 피로하며 몸이 처지는 기분
8. 죽음이나 자살에 대한 생각, 자살기도
9. 초조감, 쉽게 짜증남
10. 집중력 및 기억력 저하, 의사 결정을 하는데 어려움
11. 두통, 소화기 장애 또는 만성 통증 등 치료에 잘 반응하지 않고 계속되는 신체 증상이 있을 때

### 우울증의 치료

치료원칙은 우울증의 병리기전에 의거하여 울결한 氣를 순조롭게 순환하도록 하는 것을 기본으로 하여, 여기에 화·담·적의 경중에 따라서 火를 끌어내린다든지 痰 또는 積을 없앤다든지 하는 방법을 배합한다. 한약처방으로는 소간해울탕, 귀비탕, 은담탕, 보혈안신탕, 조위승청탕, 소요산 등이 많이 활용된다. 침치료는 울체된 기의 순환을 원활하게 해주고 마음을 편안하게 해주어 치료효과를 더욱 높여준다.

<경희 한의원> 전 선 형 원장

**진료 과목** 한방내과, 한방부인과, 한방소아과, 한방안·이비인후과, 한방신경정신과, 한방침구과

**진료 안내** • 환병 / 스트레스 질환

- 불안, 초조, 가슴떨림 - 상열감, 안면홍조, 경년기 장애

- 신경성 두통, 불면증, 우울증 - 수험생 집중력 저하

**진료 시간** 평 일 : 오전 9:30~12:30 / 오후 2:00~6:30  
토요일 : 오후 4시까지 진료 공휴일/일요일 : 휴진

**진료 문의** TEL 062)365-1541  
광주 서구 화정동 추선회관 건너편

\* 주차장 안내 \* (건물 옆 매표기 센터가)

화정동 추선회관(추선회관) <송정리> <동교> <중앙병원> 경희한의원