코로나19 등 유해환경 노출 막기 마스크 쓰고 코에 손 대지 말아야

건강 바로 알기
코 건강과 질환

최정화 동신대 광주한방병원 교수

최정화 교수

사람은 숨을 쉬지 않으면 살 수 없다. 끼니는 며칠을 굶어도 생명을 이어갈 수 있지만, 단 몇 분이라도 숨을 쉬지 않으면 누구도 살 수 없다. 코에 이상이 생기면, 몸의 전체적인 균형이 깨지기 쉽고 결국 건강에 문제가 생길 수밖에 없다. 생명력의 차원에서 코의 건강과 코 질환을 만만하게 보면 안 되는 이유다.

코의 중요성은 아무리 강조해도 모자라지만, 그 중요성을 잊어버리고 사는 경우가 많다. 감기에 걸려 코로 숨을 쉴 수 없는 상황이 되면, 새삼 코로 숨을 쉴 수 있다는 사실에 감사하게 되는 경험을 하게 된다. 특히 요즘처럼 미세먼지와 같은 대기 오염으로 코를 비롯한 호흡기의 심각한 노고를 생각하면 그 중요성을 제대로 인식하고 질병 예방 및 관리에 최대한 신경을 써야 할 것이다.

◇코의 구조와 기능

코는 해부학적으로 외비(겉코), 비강(코안), 부비동(코주변에 있는 뼈 속 공간)으로 구성돼 있고 비중격(코안을 좌우로 나누는 칸막이 벽)으로 좌우가 나누어져 있다.

코는 호흡기도로서의 역할을 수행하면서 0.25초라는 아주 짧은 시간에 온도(30~32도) 및 습도 조절작용을 하고, 비강 점막의 섬모운동으로 공기를 깨끗하게 정화하는 작용을 한다. 외부로부터 유해물질이 들어왔을 때 재채기와 같은 반사작용을 통해 방어 작용도 한다.

감각기로서의 코의 기능은 냄새를 맡는 후각 기능과 비강 내 삼차신경을 통해 시원한 감각, 얼얼한 감각, 뜨끔뜨끔한 감각, 타는 감각 등으로 표현되는 화학적 감각 기능이 있다.

또한 비강은 성음의 개방공명기로서 역할을 해 후두에서 발생된 음이 확성 변경돼 고유의 음색이 만들어 진다. 코가 막혔을 때 본인 고유의 음색이 바뀌는 게 이 때문이다.

◇한의학에서의 코와 장부의 관계

과하고 왕성한 심장(火)의 활동은 열을 발생시키고, 열은 수분을 증발시킨다. 그렇게 되면 폐(金)와 폐의 외규(外竅)인 코는 그 열의 영향으로 활동 능력이 떨어진다. 적절한 수분공급과 휴식이 호흡능력을 보존하고 지속적인 활동을 유지하게 하는 중요한 일임을 심장과 폐, 코의 관계를 살펴보면 알 수 있다.

또한 오행적 원리의 관점에서 비위라는 소화 기능이 폐(金)라는 호흡 기능을 낳는 어머니와 같다는 인식이 한의학에서는 중요하게 받아들여지고 있다. 소화기의 상태에 따라 코의 기능이 좌우되는데, 특히 소아의 경우 찬 음식 등으로 소화기에 문제가 생기면 코 질환의 치료가 어려운 경우를 종종 보게 된다.

경락적으로 신장은 몸 앞뒤 중심선을 따라 순환하는 임맥과 독맥의 발원지가 되고, 독맥은 코와 연결돼 있어 코 질환 치료를 할 때 신장을 중요시 하게 되는 점이 한의학의 큰 특징이기도 하다.

◇코의 증상과 주요 질환

주로 나타나는 증상은 콧물(맑은 물 같은 콧물, 희고 찐득찐득한 콧물, 누렇고 짙으며 끈적끈적한 농성 콧물, 피가 섞인 고름 같은 혈액농성 콧물 등), 코 막힘, 후비루(콧물이 코 뒤로 넘어가는 증상), 코피, 재채기, 코골이, 후각 감퇴 등이다. 이외에 비강내 물혹, 소아에서 나타나는 아데노이드 증상, 두통, 눈의 통증, 구취, 피로감, 집중력저하 등이 있다.

흔한 질환으로는 급성 만성 비염, 위축성 비염, 알레르기성 비염, 혈관운동성비염, 코피, 비후성비염, 부비동염(축농증), 비중격만곡, 종양 등이 있다.

한방에서는 진단명보다는 환자의 증상과 설진, 맥진 등을 통한 변증을 중심으로 치료의 방향을 결정하고, 그에 맞는 치료법(침, 뜸, 약침, 향기치료, 한약, 부항 등)을 선택해 실시한다. 동시에 섭생법(병에 걸리지 않도록 건강 관리를 잘하는 법)을 통해 면역능력을 키워 재발 가능성을 낮추고 완전한 치유에 도달할 수 있도록 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

건강한 코를 위한 섭생법

▲규칙적인 생활(자고 일어나는 시간, 식사시간 등)과 적절한 운동으로 전신의 건강상태를 최상으로 잘 유지해야 한다. 코가 몸의 일부분이라는 사실을 잊어서는 안 된다.
▲적절한 온도와 습도 유지에 신경을 써야 한다. 특히 에어컨 사용 시 주의해야 한다.
▲술, 담배, 찬 음식(특히 소아의 경우), 과식, 밀가루음식, 인스턴트, 평소 소화가 잘 안 되는 음식 등은 삼가한다.
▲족욕, 양말 등으로 발을 따뜻하게 해야 하며, 복부도 항상 따뜻하게 해준다.
▲콧방울 바로 옆에 있는 영향혈을 수시로 지압해주고, 콧등을 양손가락으로 수십 번씩 위 아래로 문질러 준다.
▲코의 고유한 기능을 약화시키는 무분별한 항생제 및 분무제 사용을 조심해야 한다.
▲물을 충분히 마신다.
▲작두콩 차, 도라지 차, 목련꽃봉오리 차 등 코에 도움이 되는 차를 마신다.
▲생리식염수를 이용한 코 세척을 통하여 이물질을 제거하고 콧속 환경을 개선해준다.
▲코는 가급적 손을 대지 않도록 한다.
▲감기에 걸리지 않도록 관리한다. 코 질환의 시작이 감기에서 비롯되는 경우가 많다.
▲유해한 환경에 노출되는 일이 없도록 한다. 어쩔 수 없는 경우엔 반드시 마스크를 착용 한다.

급성심근경색증 환자 치료 위한 '이중 항혈소판제' 선택법 세계 최초 개발

정명호 교수

전남대병원 의료진이 급성 심근경색증 환자 치료에 쓰이는 '이중 항혈소판제'를 간편하게 선택할 수 있는 '이중 항혈소판제 스코어(KAMIR-DAPT score)' 방법을 세계 최초로 개발했다.

이 같은 성과는 한국인 심근경색증 등록연구(Korea Acute Myocardial Infarction Registry·KAMIR)를 진행하는 총책임자 정명호(사진) 순환기내과 교수를 비롯한 연구팀이 일궈낸 것이며, 이번 연구에는 일본국립순환기센터의 야수다 부원장도 참여했다.

전남대병원 정명호 교수팀
기존 서양서 개발된 방법보다
생존 예측도 훨씬 우수

이번에 개발 방법인 '이중 항혈소판제 스코어'는 허혈성 위험도와 출혈성 위험도를 동시에 점수로 나타내는 것으로, 지금까지 서양에서 개발돼 사용되었던 방법들보다 훨씬 생존 예측도가 우수한 획기적인 것으로 나타났다.

스코어는 총 11가지의 임상적 요소와 검사결과 요소를 바탕으로 마이너스(-)6점에서 12점까지 구성됐으며 3점 이하이면 항혈소판제 중 클로피도그렐(clopidogrel)을, 4점 이상이면 새로운 강력한 항혈소판제인 프라수그렐(prasugrel) 또는 티카그렐러(ticagrelor)를 선택하는 방법이다. 항혈소판제는 혈액응고와 혈전 생선을 촉진하는 혈소판의 기능을 억제하는 역할을 한다.

이로써 심장혈관 스텐트 시술 후 투여하는 이중 항혈소판제는 보다 쉽고 간편하게 선택할 수 있게 됐으며, 특히 출혈 위험이 높은 동양인 심근경색증 환자에게 더욱 유용하게 사용될 것으로 기대된다.

한편 KAMI 연구는 지난 2005년 대한순환기학회 50주년 기념사업으로 추진돼 현재까지 7만 4000여 명의 환자를 등록했으며, 총 271편의 논문(SCI 250편)을 발표해 세계 최다 논문 발표라는 놀라운 성과를 기록하고 있다.

이에 일본 국립순환기센터도 KAMIR을 모델로 2013년부터 JAMIR을 시작했으며, 매년 한국과 일본에서 KAMIR-JAMIR 공동 심포지엄을 개최하고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주병원, 간병인 없는 '간호간병 통합서비스 병동' 80병상 확대 운영

간호인력 1명이 환자 5명 담당
환자 부담 대폭 경감

광주병원이 간병인이 필요 없는 병원으로 탈바꿈하고 있다.

광주병원(병원장 정현웅)은 환자와 환자 보호자의 병원비 부담을 줄여주기 위해 간병인이 필요 없는 '간호·간병 통합서비스 병상'을 대폭 확대해 19일부터 운영에 들어갔다. 〈사진〉

입원 환자들이 개인적으로 간병인을 구할 경우 하루당 10~15만 원의 간병비를 지불해야 하지만, 간호·간병 통합서비스 병상을 이용하면 하루 2~3만 원 정도의 비용이 들어가 병원비를 크게 절약할 수 있다. 일반적으로 간단한 다리 골절 환자의 경우 1주일 입원 기준일 경우, 시술과 입원비를 종합하면 50만 원 내외의 의료비가 들어갔지만 간병비 비용은 70만~100만 원에 달해 간병비 부담이 병원비보다 큰 기형적인 구조를 보이고 있다.

광주병원은 그동안 광주 북구를 중심으로 전남 담양·곡성·장성, 전북 남원·순창 등 북구와 북구 접경지인 전남북 지역 환자의 건강을 담당하는 거점병원으로서 역할을 수행해왔다.

광주병원은 간호간병통합서비스 대한 사회적 요구의 증가와 지역민들의 사랑에 보답하기 위해 지난 19일 총 80병상 규모의 '간호·간병 통합서비스 병상' 개소식을 갖고 본격 운영에 들어갔다. 간호·간병 통합서비스는 병동 환경 개선과 환자 안전관리 등을 통해 입원환자들에게 전문적인 간호 및 간병 서비스를 제공하는 시스템이다.

광주병원은 애초 2018년 12월 30개 병상으로 간호·간병 통합서비스를 시작했으며, 입원환자들에게 치명적인 낙상 사고 예방을 위해 낙상 감지매트를 설치하고 환자의 안전을 위해 병동 환경을 개선함과 동시에 전문 간호인력의 간호와 간병으로 환자의 입원생활 만족도를 개선했다.

광주병원은 간호·간병 통합서비스 시행 2년 만에 전문 병상을 30개에서 80개로 늘렸다. 이번에 확대 시행하는 간호·간병통합서비스 병동은 광주병원 신관 3층에 위치한 8병동과 5층에 위치한 9병동 두개 병동으로 2인실 4실, 3인실 4실, 6인실 10실로 전체 80병상 규모이며 내외과계 환자를 대상으로 운영한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

그린알로에
그린궁 宮 GREEN GOONG PRIME EVER 120 프라임에버 120
다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!
소비자상담실 080-234-6588

그린궁宮프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.
無 착색료 감미료 합성향료
그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.