

몸의 이상 신호...원인 파악·생활습관 개선 중요



건강 바로 알기 마른 기침

박정열

매곡한방병원 원장

심한 일교차와 건조한 날씨가 이어지는 환절기나 겨울철에는 마른기침을 호소하며 병원을 찾는 환자들이 많다. 마른기침은 가래라고 하는 객담을 동반하지 않고, 기침만 하는 경우를 말한다. 하지만 요즘같은 코로나 시대에는 단순한 기침도 코로나 증상으로 의심받을까봐 남의 시선을 의식해야 하는 등 일상의 상당한 불편 요인이 되고 있다.

◇기침은 몸의 이상 신호=기침은 원래 몸의 반사 작용중 하나로, 사람이 호흡을 할 때 공기가 지나가는 통로에 이물질이 있을 때, 기침을 통해 자연스럽게 인체 밖으로 배출시키는 역할을 한다. 아무리 반사 작용이라고 하더라도, 몸에 문제가 있다는 신호로 기침을 하는 경우가 대부분이어서 그 원인을 잘 파악하는 것이 무엇보다 중요하다.

마른기침은 기관지의 예민함이나 알려지반응, 위식도 역류성 질환, 정신적 문제 등이 원인이 되어 나타난다. 기도가 수축되는 천식이나 콧물이 많이 만들어져 뒤로 넘어가는 후비루증, 위산이 식도를 역류해서 식도나 상기도에 염증을 일으키는 위식도 역류성 질환, 기침소리를 습관적으로 내는 틱 장애 등이 대표적인 질환이다.

마른기침 중에 가장 흔한 원인 질환이 알려지

알리지·정신적 문제 등 원인 다양
기침 계속면 위식도 역류성 의심
과식·취침 전 음식물 섭취 피하고
복압 줄여주는 명상·복식호흡 도움

의한 천식이나 비염으로 알려져 있다. 기관지천식은 원래 기침과 숨 쉴 때 쉼쉼거리는 소리, 호흡곤란 등의 증상을 동반하지만 기침을 유일한 증상으로 하는 기관지천식도 많이 발생한다. 또한 담배 연기 같은 화학적 자극이나 급격한 온도변화, 심한 운동 등에서 이러한 마른기침이 나타나기도 한다.

한의학적으로 마른기침을 건해(乾咳)라고 하는데, 동의보감(東醫寶鑑)에서는 건해(乾咳)는 음(陰의) 성질이 진액(津液)이 부족해서 생기는 증상으로 특히 폐(肺)의 진액(津液)이 부족할 때 이러한 마른기침이 발생한다고 설명하고 있다.

◇가장 주요한 원인 위식도 역류성 질환=마른기침을 일으키는 질환 중 최근 들어 그 빈도가 꾸준히 높아지는 질환이 있는데, 바로 위식도 역류성 질환이다. 위식도 역류성 질환은 위 내용물이 식도로 역류하면서 나타나는 여러 질환을 말하는데, 전형적인 증상은 가슴통증과 심트림이 있으며 그 외 기침, 인후의 이물감, 목소리변화 후두염 등의 증상이 나타날 수 있다. 위의 증상을 모두 호소하는 경우에는 쉽게 위식도 역류성 질환을 의심할 수 있는데, 다른 증상이 없이 오직 마른기침만을 하시는 분들은 초기에 진단하기 어렵다.

위식도 역류성 질환은 크게 위 내용물이 증가하는 경우와 위 내부 압력이 증가하는 경우, 식도 괄약근의 조이는 힘이 약해지는 경우로 발생한다. 위 내용물이 증가하는 경우는 과식이나 위장의 운동성 저하, 위산과다로 인해서 발생하는 경우가 많으며, 위 내부의 압력이 증가하는 경우는 비만, 임신이나, 복대작용, 잦은 기침 등으로 복압이 증가하는 경우와 숙이는 자세, 눕는 자세 등도 해당이 된다. 식도 괄약근은 위와 식도 사이에서 밸브역할을 해서 위장의 내용물이 식도로 역류하는 것을 막아주는데, 이 괄약근의 힘은 음식나 흡연, 카페인 같은 약물에 의해서 저하되는 것으로 알려져 있다. 무엇보다 위 괄약근의 압력과 위산 분비는 자율신경에 의해서 조절되는데, 스트레스가 심한 경우 정상적으로 조절이 안 될 수 있다.

위식도 역류성 질환은 목에 이물질이 걸린 것 같은 자극이 나타나고, 씹 없이 기침을 하는 특징이 있다. 또 평소에 가슴이 답답하고, 심하면 가슴부위가 쓰러지거나 아픈 증상도 동반될 수 있다.

한의학적으로 위식도 역류성 질환을 크게 소화기의 문제와 정신적 문제로 구분해서 설명을 하는데, 특별히 정신적 스트레스로 인한 증상을 매핵기(梅核氣)라고 하는데, 목안에 매실 열매 같은 것이 막혀있는 듯이 느끼며, 삼키려 해도 삼켜지지 않고, 뱉으려 해도 뱉어지지 않는다고 설명하며, 칠정(七情)이 울체되어 생긴다고 하여, 심한 스트레스가 그 원인임을 밝히고 있다.

◇생활 습관 개선이 중요=위식도 역류성 질환에 의한 마른기침은 평소 스트레스 관리와 식습관, 생활습관을 개선해 예방, 관리할 수 있다. 과식을 피하고, 취침 전 식사나 음식물 섭취를 피하고, 식



매곡한방병원 박정열 원장이 만성 기침에 시달리는 직장인을 진료하고 있다.

사 후 바로 드러눕지 않아야 한다. 기름진 음식과 알콜, 탄산음료, 담배, 카페인, 초콜릿은 피해야 한다. 복압을 증가시키지 않도록 몸에 꽉 끼는 옷은 피하고, 비만인 경우는 살을 빼는 것이 좋다. 또 스트레스를 관리하고, 복압을 줄여주는 명상이나 복

식 호흡법도 도움이 된다. 무엇보다 오랫동안 낫지 않는 기침은 몸 안에 문제가 있다는 신호이므로 전문 병의원을 찾아 원인을 찾고 꾸준히 치료하며, 생활습관을 바꾸어 예방 관리하는 것이 중요하다. /채희종 기자 chae@

안전사고·산업재해 'ZERO'...전남대병원 안전경영 선포식

예방중심 산업안전보건 활동

임직원들 실천 의지 다짐

전남대병원(병원장 안영근)은 지난 14일 병원 6동 8층 백년홀에서 안전경영 선포식을 개최했다.

〈사진〉

이날 선포된 병원의 안전보건 경영방침은 근로자의 안전·보건을 최우선 가치로 정하고, 안전하고 건강한 일터 조성을 위해 ▲중대재해와 산업재해 ZERO화 ▲안전보건 관련 법규·규정 준수 ▲임직원의 안전보건 활동 적극 참여 ▲예방중심의 산업 안전보건 관리활동 지속적 추진 등 임직원의 실천 의지를 담았다.

안영근 병원장은 "이번 선포식을 계기로 작업현장에서 반복적으로 발생하는 안전사고를 예방하고 안전한 작업환경을 조성하기 위해 함께 협력하는 출발점이 됐으면 한다"며 "중대재해 근절을 통한 근로자의 안전보건을 최우선으로 생각하는 안전문화 정착을 위해 임직원 모두가 적극 노력하겠다"고 말했다.



한편, 이날 안전경영 선포식은 실시간 비대면 영상 서비스(zoom)를 통해 화순전남대병원, 전남대 치과병원, 빛고을전남대병원 관리감독자 등이 참

개 했다. 또 선포식 이후 전 대한산업안전협회 광주 지역본부 김종원 교수의 중대재해처벌법 강의가 진행됐다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 조승환 교수 고관절학회 최우수 학술상

호남대 간호학과 조선대병원과 임상실습 간담회

조선대병원 정형외과 조승환(사진) 교수가 최근 제23회 대한고관절학회 연수강좌 및 정기총회에서 최우수 학술상을 수상했다. 조승환 교수는 '고령의 대퇴경부 골절에서 임상적 취약지수에 따른 인공관절 치환술 후 예후 분석'이라는 제목의 논문에서 고령의 골다공증성 고관절 골절 환자도 안전하고 효과적인 인공관절 치료가 가능하다는 것을 증명해 큰 호응을 얻었다.



조 교수는 '임상적 취약 지수(clinical frailty score)'와 내과적 질환 등에 대한 철저한 평가를 통해 인공관절 전치환술을 시행할 경우 고령의 환자도 좋은 임상 결과를 얻을 수 있다는 점을 규명했으며 이를 위해 심장, 호흡기, 신장, 내분비 관련 질환에 대한 적절한 내과적 협진과 마취과의 협력 조치가 필수적이라는 것을 강조했다. /채희종 기자 chae@

호남대학교 간호학과(학과장 조은아)는 지난 14일 조선대병원 간호부와 2021학년도 2학기 임상실습 기관 간담회 및 평가회를 실시했다.

조선대병원 세미나실에서 열린 이번 평가회에는 3·4학년 각 교과목 실습 담당 지도교수와 조선대병원 간호부장, 간호교장이 참석, 코로나-19 상황의 현장임상실습 운영방안과 실습 학생 관리, 예비 간호사로서 임상 수행 능력 향상과 비판적 사고, 전인 간호를 수행할 수 있도록 실습 교육의 질을 개선할 수 있는 방안에 대해서 논의했다.

조선대병원 유윤정 간호부장은 "코로나-19 상황에서 임상실습을 지속하기 위한 방역수칙의 중요성을 강조하며, 양질의 실습을 위해 지속적인 산학의 협조가 필요하다"고 말했다. 호남대 간호학과는 임상실습 현장 관리자와 학과 전공 교수진의 교류를 통해 학생 실습 교육의 질을 높이고 핵심 간호역량을 발전시켜 지속적인 현장 밀착형 실습 교육을 강화하기 위해 매 학기 임상실습 기관 간담회 및 평가회를 실시하고 있다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는

논슬립 디자인데크



황매산 전망대

안성 죽산한미당

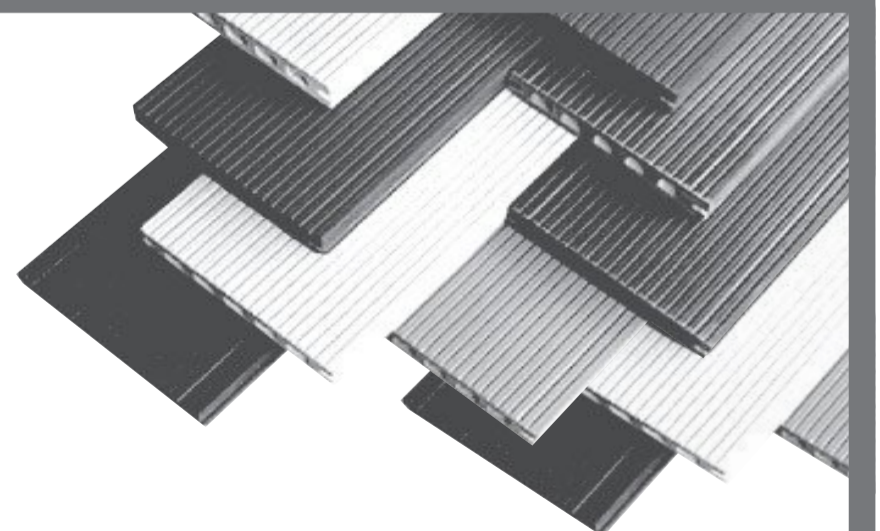
부여사비 창작지구



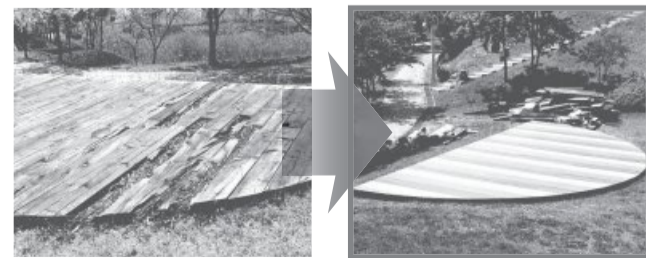
중소벤처기업부
성능인증



품질인증
Q-Mark



기존데크 → 고강도 디자인데크



습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!