건강 칼럼

코막힘을 부르는 4대 질병

최영득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장

추운 겨울에 발생률이 증가하는 코막힘은 보통 감기나 비염으로 인해 생긴다고 생각하는 경우가 많다. 그러나 코막힘은 다양한 질병이 원인이 될 수 있다. 그 중 대표적인 네 가지 질병에 대해서 알아본다.

▲ 알레르기성 비염

알레르기성 비염은 특정물질에 대한 과민한 면역반응 때문에 맑은 콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등이 나타나는 만성질환이다. 가장 큰 원인이 되는 항원은 집먼지 진드기, 꽃가루, 반려동물의 털 등 공기에 떠다니는 물질들이다.

집먼지 진드기는 사람의 피부 각질을 먹고 살며 눈에 보이지 않는 생명체로 침대, 이불, 베개 등에 많이 존재하여 침구류의 관리가 매우 중요하다.

반려동물을 많이 키우는 요즘은 개나 고양이의 털에 의한 알레르기도 많으니 반려동물을 키우기 전에 알레르기 검사를 미리 해보는 것도 도움이 된다.

예방을 위해서는 비염의 원인이 되는 것들을 피하는 것이 가장 중요하다. 진드기를 피하기 위해서는 실내 온도를 20~22℃, 습도를 50% 정도로 유지하는 것이 좋다. 겨울철에는 난방으로 인해 건조해지기 쉬우므로 난방을 줄이고 습도를 높일 필요가 있다.

보통 항히스타민제 약물을 이용한 치료가 가장 많이 이행되지만, 국소용 스테로이드제를 코에 뿌리는 방법도 있다.

알레르기 시즌에 국소용 스프레이를 1~2달 꾸준히 잘 뿌리면 증상이 호전될 수 있다.

▲ 비중격만곡증

콧속을 좌우로 나누는 가운데 벽을 코중격(비중격)이라 한다. 이 벽이 한쪽으로 또는 S자 모양으로 휘어진 상태를 '비중격만곡증'이라 한다. 이 질병의 가장 흔한 증상이 코막힘이다. 코 환기 장애로 코피나 코 건조함이 생길 수 있고 대체로 나이가 들어가면서 더욱 심해진다. 코골이가 잘 생기고, 입안이 자주 건조해져 목감기, 축농증의 원인이 되기도 한다.

진단은 비경과 내시경을 통한 사진으로 간단히 진행되며 축농증 등의 질환이 의심되거나 수술이 필요하다고 판단되면 CT 등의 영상의학 검사가 필요하다. 코중격이 휘었다고 무조건 치료하는 것은 아니다. 코막힘이 심해졌을 때 치료가 권장되는데, 일반적으로 휘어져 있는 코중격을 바로 펴는 수술을 한다. 수술 전 먼저 콧살을 줄여 증상이 호전되는지를 보는 코 기능평가를 한다. 해부학적인 이유가 아니라 콧살 안에 있는 센서의 문제로 코가 막힌다고 느낄 수도 있기 때문에 코 기능을 점검하는 검사가 꼭 필요하다. 알레르기성 비염 등 콧살이 부어 있는 비염이 있다면 콧살 수술도 동시에 한다. 비염의 정도가 심할수록 비중격교정술의 효과가 떨어지긴 하지만, 비염이 심하지 않다면 수술 후 코막힘 없이 편하게 지내는 경우가 대부분이다.

▲ 부비동염

얼굴 안에는 몇 개의 빈 공간이 있고 이를 부비동이라 부른다. 그리고 공기로 차 있어야 할 이 공간에 염증이 생겨 점막이 붓고 노란 고름이 고여 있는 상태를 부비동염(축농증)이라고 한다.

보통 증상이 나타난 지 4주 이내면 급성 부비동염, 3달 이상 지속되면 만성 부비동염으로 분류한다. 부비동은 작은 구멍을 통해 환기하는데 선천적으로 환기 구멍 부근이 붓거나 물혹, 비중격만곡증 등으로 환기 구멍을 막은 경우 급성 부비동염이 잘 생긴다. 염증이 반복되거나 치유되지 않으면 만성 부비동염으로 진행될 수 있다. 환자들은 대개 지속적으로 생기는 누런 코, 목 안으로 넘어가는 코, 얼굴 통증, 두통, 후각 감퇴 등의 증상을 호소한다. 목에 이물감을 느끼는 환자도 꽤 있다.

진단은 코 내시경으로 환기 구멍 부근에서 누런 코가 배출되는지 확인하는 것부터 시작한다. 증상이 있음에도 불구하고 내시경 상에는 정상으로 나오고, CT를 찍은 후 비로소 부비동염으로 진단되는 경우가 종종 있기 때문에 CT 검사도 필요하다. 치료는 급성 부비동염의 경우 항생제가 주가 되고, 만성 부비동염의 경우 소염제가 주로 이용된다. 약을 이미 많이 복용했거나 약을 쓰기가 힘든 경우에는 소염제 스프레이와 세척만으로 치료하기도 한다. 약물 치료에 반응이 없는 만성 부비동염의 경우 부비동 내시경 수술을 한다. 흡연자의 경우 약물 치료 및 수술 치료 시 효과가 미비하여 치료를 위해서는 금연이 필수적이다.

▲ 코감기

흔히 감기라고 하는 급성 비염으로도 코막힘을 호소할 수 있다. 보통은 리노 바이러스가 가장 일반적인 원인이고 점막의 부종으로 코막힘이, 점막 하분비샘의 자극으로 콧물이 증가된다. 코감기가 심해지거나 낫고 있을 때 누런 콧물이 나올 수 있는데, 이때 이 누런 콧물이 부비동염이나 2차 세균감염으로 진화한 것은 아닌지 감별할 필요가 있다. 대개는 휴식과 수분섭취, 온도·습도 조절로 호전되지만 코막힘이나 콧물이 심하면 적절한 약물 치료를 받아야 한다.

위의 네 가지 질병은 코막힘을 부르는 주요 질병이며, 위축성 비염, 암 등 다양한 원인에 의해서도 코막힘이 발생한다. 증상이 지속될 경우 전문의를 찾아 진단을 받아보는 것이 가장 좋다.

독자제언

보이스피싱 당신의 지갑도 안전하지 않다

필자가 경찰 근무를 하면서 여러 사건을 접하였지만 그중에서도 가장 안타까운 사건은 적게는 몇십만원에서 많게는 몇억원의 재산피해가 발생하는 보이스피싱 사건이 아닐까 싶다.

금융감독원에서 제공한 자료에 2015년 이후 보이스피싱 사기 형태로 피해액만 2천억에 가까운 것으로 나타났고 성별로 보았을 때는 경제활동이 가장 활발한 나이인 40대 남성, 30대 여성이 피해건수가 제일 많았다.

그렇다면 피해를 당하지 않기 위해선 스스로 어떻게 대처해야할까?

첫째, 공공기관과 금융기관에서는 전화나 문자메시지를 통해 절대 개인 금융정보를 요구하지 않기 때문에 알려주어서는 안 된다.

둘째, 출처가 불분명한 인터넷 주소 링크나 이메일을 받았을 때는 절대 열지 말고 삭제해야한다.

셋째, 자녀가 납치되었다는 등 의심스러운 전화가 걸려오는 경우 응대하지 말고 곧바로 전화를 끊고 경찰이나 금융감독원에 신고하여 사실여부를 확인하여 피해를 입지 않도록 해야 한다.

박재원 전북지방경찰청 기동대 순경

독자제언

비보호좌회전, 바로 알고 운전해야

우리는 운전 중 흔히 자동차표지판에 비보호좌회전이라는 문구를 자주 본다.

이때 간혹 좌회전을 하기 위해 신호대기 중 뒤에서 빨간불임에도 경적을 울리거나 항의하는 경우를 볼 수 있다. 이것은 비보호좌회전의 통행에 대하여 제대로 알지 못하는 경우일 것이다.

비보호좌회전이란 교차로에서 별도의 좌회전 신호가 없어도 녹색 등화 일 때 좌회전을 할 수 있다는 것이다.

일부 운전자는 사고 시 신호위반 책임을 진다고 알고 있으나 그 내용은 도로교통법이 개정되어 현재와는 맞지 않는 내용이다.

적색 신호일 경우 비보호좌회전을 하면 도로교통법 제5조 신호위반에 해당되어 승용차 기준 범칙금 6만원에 벌점 15점, 과태료 부과시에는 7만원에 해당한다.

이러한 경우 신호위반으로 단속되는 운전자는 본인이 신호위반에 해당하는지 조차 모르는 경우가 있으며, 신호위반 사고 발생 시에는 민·형사상의 책임을 면하기 어렵기 때문에 더더욱 주의를 기울여야 한다.

김상묵 진안경찰서 부귀파출소 경위

사 설

도내 축산농가들 고민이 깊다

현재 도내 축산 농가들의 고민이 깊다. 고병원성 조류인플루엔자 때문에 고통이 컸는데 이번에는 다른 것까지 걱정하지 않으면 안 되게 됐다. 갈수록 태산이라더니 앞으로 사태가 어떻게 될지 축산 농가들은 한숨을 내쉬며 걱정하고 있다. 지난 한달 동안 조류독감이 잠잠해 이제 괜찮아지는가 싶었는데 말이다.

전북도의 방역 당국이 지금의 문제를 수습하기 위해 실력발휘를 해줘야겠다. 여기 특별히 실력발휘를 주문하는 이유가 있다. 그동안 방역 당국이 노력했지만 결과를 놓고 보면 방역 성과가 미미하다. 김제 공덕 산란계 농가에서 12만 마리를 사육하고 있는데 고병원성의 AI가 의심된다는 보고가 있으니 하는 말이다.

그리고 전주와 고창 동림 저수지에서 폐사한 철새들에게서 잇따라 AI 항원이 검출된 것도 보통 문제가 아니다. 그런데다 설상가상으로 정읍 산내면에 있는 한우농가에서 구제역 의심 신고가 들어왔다. 사육하고 있는 마흔여덟 마리 중 네 마리가 구제역을 앓고 있는 게 아닌지 의심이 된다는 것이다. 그러니 발병 농가는 말할 것도 없고 이웃한 축산 농가들도 망연자실하고 있다.

다시 강조해 당부하거니와 방역 당국 관계자들이 지금의 사태를 슬기롭게 대처해주었으면 한다. 조류독감이든 구제역이든 더 이상 확산되지 않도록 해달라는 것이다. 그러려면 소독이 우선적으로 중요하지만 해당 지역 차량들에 대한 이동중지 명령의 강력한 집행 또한 필요하다. 해당 시군과 방역주체들은 축산농가와 축산업자들의 협조를 반드시 이끌어내야만 한다.

지금은 전북 경제의 변화를 도모할 때

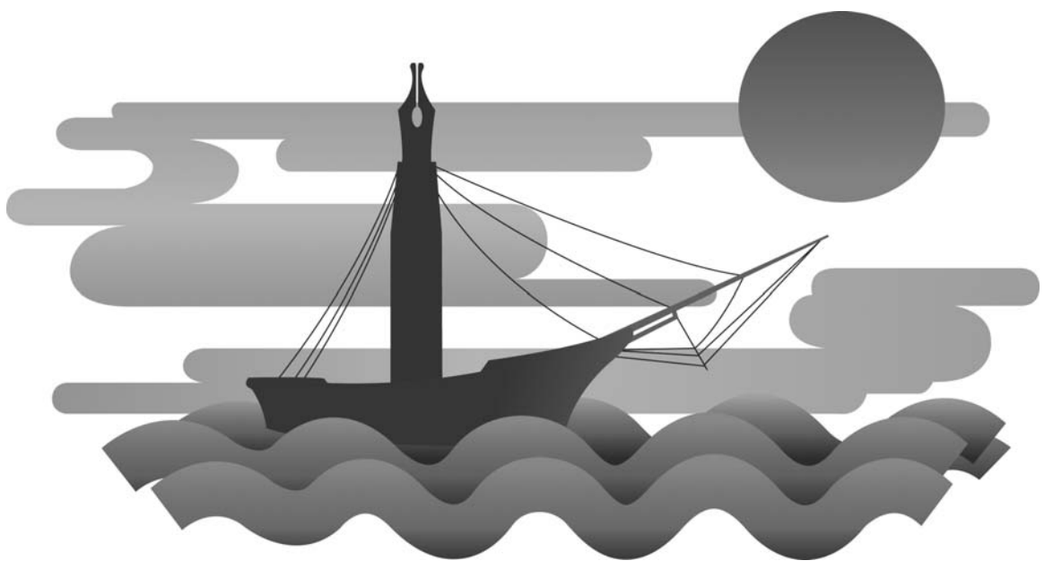
불황의 늪에 빠진 전북 경제가 걱정이다. 수출액도 감소하고 건설 수주도 떨어지고 그래서 청년 인구의 유출만 계속 되고 있다. 그런데 지금 때 아닌 대선 정국으로 관심사가 온통 그쪽에만 쏠려 있다. 분위기에 편승하여 전북의 몫을 찾아야 한다는 말들이 요 며칠 사이 도청을 비롯해 언론사마다 쏟아내고 있다. 그런데 이게 한 때만의 현상이 아니었으면 하는게 도민 모두의 바람일 것이다.

전북도는 불황의 늪에 빠진 지역 경제에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 전북도가 떨치고 있어나야 맞는데 그게 아니니 말이다. 하는 말은 요란한데 매번 그 성과가 미미하니 답답하다. 짐작건대 아직도 엄청난 빚에 짓눌리고 있기에 그럴 터이다. 전북도가 빚없는 지자체 만들기에 올인하겠다고 천명한지도 이제 상당한 시일이 지났다. 그래서 올해는 그에 대한 변화를 조금이라도 보여줘야겠다.

전북 경제는 전국에서 가장 열악하다는 평가를 받은 바 있다. 그것을 지금 다시 상기해야겠다. 우리 지역의 경제는 겉으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0 %를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 망각해선 안될 부끄러움이다. 그러므로 올 한해 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 변화를 도모해야 한다.

전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 다른 광역 시도 지자체들을 정면교사 삼아 배워야겠다. 그같은 공부를 통해 불황의 늪에 빠진 지역 경제를 건져 올려야 한다. 먼저 솔선하는 자세를 보여 두루 힘을 보태게 해야 한다는 주문이다. 전북도가 지역 경제에 힘을 보태려면 먼저 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다. 기업들 말고도 도내 서민들 또한 살림살이 현실을 보면 암담하다. 소득이 전국 최저라는 진단이다. 빚없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 뭔가를 보여주어야 한다. 나라가 많이 어수선한 지금, 국내외 경제통들이 전하는 말이 걱정이다. 정말이지 다들 정신을 차려야 한다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문' 을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일