

건강 칼럼

코피가 자주 나는 이유

우리 몸에 여러 신체 부위가 있지만 코는 그중 가장 자주 출혈이 발생하는 부위다. 무릎이나 손가락 등은 물리적인 힘으로 인해 상처가 나서 피를 흘리지만 코는 다치지 않았을 때도 많은 양의 피가 난다.

대체 왜 코에서만 유독 피가 빈번히 나는 것일까

-코에 유입되는 건조하고 찬 공기가 흔한 원인

비(鼻)출혈은 '코피'라 불리는 증상으로 대다수의 사람들이 살아가면서 한 번씩 겪는 일이다.

코는 외부의 공기가 폐로 들어가는 인체의 첫 관문으로 하루에도 많은 양의 공기가 코 점막을 통과하게 된다. 이때 인체 바깥의 공기는 호흡기 내부 공기보다 상대적으로 차갑고 건조하므로 코점막의 점액양이 부족해질 경우 쉽게 점막이 건조해지고 섬모활동이 감소되어 딱지와 균열이 생기고 작은 혈관들이 노출돼 비출혈을 일으키게 된다.

이러한 현상은 공기가 건조해지는 겨울철에 심해지고 알레르기를 비롯한 비염이 있거나 비중격(코사이막)이 휘는 등의 해부학적 이상이 있을수록 심해지는 경향이 있다.

콧속에서 가장 흔히 출혈이 일어나는 부위는 양쪽 비강 사이에 위치한 비중격 앞쪽에 있는 '키셀바흐(Kisselbach)'라는 부위다.

이곳은 콧속으로 들어오는 여러 혈관들이 모여서 열기를 이루며 대개 코끝에서 1~1.5cm 이내에 있다.

어린이의 경우 습관적으로 코를 후비면서 이 부위에 상처를 입혀 반복적으로 코피가 발생할 수 있으며, 노인의 경우에도 상대적으로 점액양이 적어지면서 점막이 쉽게 건조해지므로 비출혈 빈도가 증가하게 된다.

-비출혈, 전방 출혈과 후방 출혈로 나뉘어 비출혈은 크게 전방 출혈과 후방 출혈로 나뉘는데 90% 이상은 코의 앞부분 혈관이 노출되어 생기는 전방 출혈이다.

전방 출혈은 건조한 날씨와 비염, 비중격 만곡(코사이막이 휘는 것) 등과 습관적으로 코를 후비거나 문지르는 행동도 원인이 될 수 있다.

후방 출혈은 동맥경화증이나 고혈압을 앓고 있는 고령 환자에서 더 자주 발생하고, 출혈 부위는 하비갑개(아랫 콧살) 후상부에 있는 우드러프(Woodruff) 혈관 열기인 경우가

많다. 전방 출혈은 매우 흔하며 발생했을 때 고개를 앞으로 숙여 목 뒤로 피가 넘어가지 않게 하고 코 앞쪽 연골 부분을 전체적으로 감싸면서 양쪽 콧볼을 지그시 압박하면 쉽게 지혈할 수 있다.

반면 후방 출혈은 효과적인 압박에도 쉽게 지혈하기 힘든 위치에 있으므로 과다 출혈로 이어지기도 한다. 특히 동맥경화증이 있는 60세 이상의 고령 환자에서 쉽게 지혈되지 않는 비출혈이 발생한다면 가능한 빨리 병원을 가야 한다.

어떠한 종류의 비출혈이든 자주 반복적으로 발생하거나 양이 많다면 반드시 이비인후과를 방문해 원인을 찾아야 한다.

이때 많은 경우에 코 앞쪽 점막에서 출혈이 의심되는 부위를 찾을 수 있다. 때로는 이물질로 인한 염증이 발견되기도 하고 비중격 만곡 또는 비중격 천공 같은 해부학적 이상이나 여러 형태의 종양이 발견되기도 한다. 드물게 혈액응고장애

나 유전성출혈모세혈관확장증 같은 유전성 질환도 반복적인 비출혈을 일으킬 수 있으므로 진료를 받는 것이 좋다.

-가습기·식염수로 습도 조절해 예방

알레르기를 비롯한 각종 비염도 적절히 관리하지 않으면 점막염증과 함께 비출혈 빈도를 증가시키는 원인이 된다.

산모들은 엽산(Folic Acid) 감소, 간 질환, 혈액부식환자는 혈액응고장애로 인한 비출혈이 발생할 수 있다.

아스피린, 항응고제(와파린, 헤파린), 비스테로이드성 소염제(NSAID)등의 약물도 비출혈과 연관 있으므로 복용하는 약도 잘 살펴야 한다.

일반적으로 고혈압은 직접적인 원인은 아니지만 비출혈 발생 시 출혈 양을 증가시킬 수 있으며 동맥경화증은 후방 출혈의 원인으로 여겨지기도 한다.

앞서 말한 바와 같이 비출혈은 어린이나 노인에서 더 자주 발생한다. 코피가 자주 발생하는 사람들은 주변 공기 습도를 55% 정도로 적절히 조절하는 것이 좋으므로 가습기를 사용하는 등 방법을 강구해야 한다.

또한 코에 직접 수분을 공급하는 것은 더욱 효과적이며, 생리식염수나 등등한 염도를 가진 소금물을 사용해 잡자기 전과 아침에 일어난 후 코를 부드럽게 세척하는 것이 큰 도움이 된다.

김형우

한국건강관리협회 경기도지부



독자제언

과도한 음주, 범죄와 사고 위험이 높다

모임과 술자리에서 분위기에 취해 자제력을 잃고 술을 과하게 마실 경우 결국 술이 사람을 마시는 꼴이 되어 버린다. 이틀은 술에 취하여 길거리에서 몸을 가누지 못하고 아무 장소든 가리지 않고 쓰러져 있어 본인의 안전을 심각하게 침해받을 우려가 높아지게 된다.

생계형 범죄가 많은 요즘 주취자를 대상으로 잘 아는 지인으로 가장하여 자연스럽게 접근한 후 부축하는 척하며 현금이나 귀금속을 훔쳐가는 이리 란치기 수법과 대항할 경우 폭력을 행사하는 범죄를 저지르고 여성 취객에게는 한적한 곳에서 성폭행이나 성희롱의 범죄까지 일삼고 있다.

더불어 범죄에 노출되는 것 이외 차도나 주차장 차도와 인도의 구분이 어려운 곳에 누워 있다면 교통사고 위험도 존재하는데 운전자에게는 어떠한 경우라도 보행자 안전을 보호

할 의무가 있지만 몸을 가눌 수 없을 정도로 취하여 도로에서 비틀거리며 활보하거나 이성을 잃고 잠들어 버린다면 정상적인 운전자에게 큰 위협일 수 밖에 없다.

이러한 주취자 범죄와 사고를 예방을 위해서는 늦은 시간까지 정신을 잃을 정도로 지나친 음주는 하지 않는 것이 최선이 방법이지만 음주 시에는 귀가 할 때 다른 사람과 함께 동행 하거나 가족의 도움을 받아 귀가하고 부득이 혼자 귀가한다면 사람이 많은 곳을 이용하며 필요시 경찰관의 도움을 받는 것도 좋다.

언제 어디서든 발생할지 모르는 사고와 범죄로 부터 언제나 예방이 최선임을 인지하고 술을 마신 후 안전하게 귀가하는 올바른 음주습관을 가지는 것이 피해를 겪지 않는 최고의 방법일 것이다.

박지현 전북지방경찰청 경찰관기동대

독자제언

준강간은 엄연한 성범죄

흔히들 강간이라고 하면 폭행이나 협박으로 간음하는 행위를 떠올리지만, 폭행이나 협박을 하지 않더라도 강간죄가 성립될 수 있다는 것은 잘 알려지지 않은 듯하다.

바로 심신상실이나 항거불능의 상태를 이용해 간음을 하는 준강간이 그것이다.

가령 차고 있거나 주취 상태에서 의식이 없는 상태의 상대와 간음을 하는 경우가 이에 해당한다.

준강간을 저지른 가해자들은 대개 상대가 반항하지 않아 묵시적 합의가 이뤄졌기에 강간범으로 몰리는 것은 억울하다고 하소연하지만, 이는 어디까지나 가해자의 주장일 뿐 간음 당시 피해자 입장에서는 명확한 의사표현을 할 수 있는 상태가 아니었으며

로 죄가 성립함에 영향을 줄 수 없다는 게 법원의 일관된 관점이다.

따라서 술자리를 함께한 상대가 과음으로 운전한 정신 상태를 유지하지 못하고 있음에도, 상대가 묵시적 합의를 했다고 착각해 준강간을 저지르는 일이 없도록 주의를 기울여야 한다. 준강간은 엄연히 성범죄로 피해자에게 씻을 수 없는 상처를 주게 되며, 가해자 역시 엄중한 처벌을 받기 때문이다.

주취 상태에서는 더더욱 주의를 기울여 그 누구도 준강간의 가해자나 피해자가 되는 일이 없었으면 한다. 순간의 욕정이 잘못된 판단으로 이어지면 평생 후회해도 결코 돌이킬 수 없게 되기 때문이다.

박재원 전북지방경찰청 경찰관기동대

사위이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 지역 AI 비상이 걸렸다

전북 지역에 AI 비상이 걸렸다. AI가 확산하는 추세라서 심상치 않다. 지난 3일 군산시 서수면 오골계 농장에서 AI가 발생했을 때 만해도 전북도가 4일 오전에 특별 방역대책회의를 여는 등 신속한 대응을 보여줘 급한 불을 끄겠구나 싶었다. 그런데 다시 또 익산시 오산면의 토종닭 농장에서도 의심신고가 올라와 검사한 결과 H5형원이 검출돼 아연 놀라게 만들고 있다. 지난 5월 말 AI 방역 활동이 종료됐던 것을 생각하면 연거푸 발생한 조류 독감에 도내 가금류 농가들은 뒤뚱수를 거듭 가격당담 기분안데다.

전북도와 방역당국은 이번 조류 독감과 관련해 긴장해야겠다. 그렇다고 허둥댈 정도로 여쭙 줄 물라해서는 안 된다. 지금의 조류독감이 도내 다른 시군 지역으로도 퍼진다면 문제가 걸잡을 수 없이 커진다. 지금의 조류독감은 단지 전북의 고민거리만은 아니다. 다른 광역자치체들도 조류독감 때문에 골머리를 앓고 있는 마당이다. 그런데 지금의 AI가 심상치 않은 게 겨울철도 아닌 여름철을 당해서 발병하고 다는 점이다. 날씨가 추워졌을 때는 철새가 속속

니가 철새의 분변을 밟지 않도록 홍보라도 했지만 지금은 그게 통하지 않게 됐다.

방역 관계자들은 매뉴얼을 지켜야 한다. 그게 원칙이다. 이번의 AI는 해당 사유 농가들만의 문제가 아니다. 어쩌면 이웃 가금 농가들에도 AI 불염이 떨어졌다고 보아야 한다. 왜냐하면 여름에 들어서 발생한 AI는 조류독감의 토착화를 의심하게 만들고 있기 때문이다. 그러므로 전북도와 방역당국은 조류인플루엔자 발병하면 급방 다른 지역으로 확산됐던 것을 망각해선 안 된다.

전북도에 조류독감 비상이 걸렸다고 했거니와 전북도와 방역 관계자들은 더욱 철저하게 방역 작업에 임해야 한다. 그리고 관계자가 아니라도 AI 확산을 막기 위해 모두의 협조가 필요하다. 당국이 당부하는 대로 따라줘야 한다는 이야기이다. 그렇지 않아도 농가들이 힘들어 하는 관인데 조류독감이 들쭉하고 있으니 난감하다. 전북도와 방역당국의 수고에 미리 감사하면서 더 이상 조류독감이 번지지 않도록 만전을 다해줄 것을 여기 특별히 당부하는 바이다.

제품 지키기는 7조원대 예산 확보로 말해야

전북도에게 할 말이 있다. 도민이 제품 지키기를 열망하는 지금이다. 전북도는 제 몫을 지키고 챙기려는 열정을 가져야겠다. 이 같은 주문은 지역 발전을 위해서이다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고강은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 제 몫을 지키기에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 전북도에게 이것을 거듭 말하는 이유가 있다. 우리 전북이 오래 전부터 광주와 전남에 따라가고 끌려오는 모습을 보이고 있기 때문이다. 전북은 독립된 지자체라는 사실을 명심해야 한다. 그리고 도내 여러 현안사업과 관련해서도 우리의 몫을 지키고 챙겨야겠다. 6월 전북도에 따르면 내년도 국가 예산 부처 반영액은 총 535537억원이다. 그것은 당초 도에서 요구한 735590억 원의 79%에 지나지 않는 수준이다. 어떤 이들은 지난해의 노력과 비교해 1055억 원이 증가한 것이라고 말하고 싶은가 본데 전혀 마뜩지 않다. 도민들이 바라는 바는 어떻게 해서든 7조원

대를 돌파하는데 있다. 그래야 우리 몫 지키기와 관련해 의미가 있다고 할 것이다.

전북도는 우리의 몫을 지키기 위해서 깨어 있지 않으면 안된다. 전북도는 지역 발전을 위해서 무한 책임을 져야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 또 말하고 있거니와 매년 그 발전상을 보자면 미미하다. 다른 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 우리 전북 지역의 발전상이 시원치 않은 탓이다.

전북도는 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 전북도는 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 지역의 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 그러므로 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는 역할스러움이 필요하다. 이같은 주문에 전북도의 생각은 어떤지 궁금하다. 다시 거듭 당부해 말하거나 전북도는 제 몫을 챙기는 강단을 보여야겠다. 여기 분명히 말하거나 1055억 원 증가는 물가 인상을 생각할 때 증액된 것이 결코 아니다.

Advertisement for Jeonju Maeil newspaper. Features a stylized illustration of a ship on the sea with a sun/moon in the background. Text includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A journal for humans who provide courage and hope), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more people, a newspaper with readers), and '전주매일' (Jeonju Maeil) logo.