



기침으로 나타나는 호흡기 질병

건강한 사람은 기침을 자주 하지 않는다. 기침을 한다면 무슨 문제일까? 기침이 심하거나 멈추지 않고 가슴이 아프거나 토할 정도일 때, 그리고 피가 묻어 나온다면 당연히 걱정 될 것이다. 기침의 모든 것에 대해 알아보자.

기침이란?

콧구멍, 콧속, 목젓, 인두, 후두, 기관지를 자극하면 기침이 난다. 기침은 반사적으로 일어나는데, 기침을 자극하는 것은 염증, 독한 가스, 담배 연기, 매연, 먼지 등이 있다. 기침은 생리적으로 호흡기를 보호하고 나아가 우리 몸을 지키는 중요한 역할을 하기 때문에 문지기 개와 같다는 옛날 비유가 있다. 문제는 그냥 두기에는 괴로울 정도로 발작적이고 반복적인 가슴 아픈 기침이다.

기침을 많이 하게 되면 호흡 상피를 덮고 있는 점액질에 상처를 주게 되고 이 점액질에 이상이 생기면 호흡상피나 이들의 섬모 운동에 장애가 생기기 때문에 기침을 더 악화시키는 악순환을 되풀이하게 된다. 기침에는 객담을 동반하지 않는 마른 기침과 노랗거나 연두, 초록 등의 객담이 동반되는 잦은 기침이 있고, 짧은 기간에 기침이 멈추는 급성 기침과 한 달이 넘게 기침을 하는 만성 기침이 있다.

기침의 발생 원인

기침에는 수많은 이유가 있다. 대기 오염, 자동차 매연, 지하철 공기, 담배 연기, 황사 등의 환경 때문에 기침을 할 수 있다. 가장 흔하게는

담배를 피우면 기침을 하게 된다. 기침은 나쁜 물질을 우리 호흡기도에서 거꾸로 배출하는 역할을 하기 때문에 기침을 하지 않으면 오히려 해가 될 수 있다. 그러나 참을 수 없이 반복하여 기침을 하여 기진맥진하다든지 심한 흉통이나 호흡곤란이 함께 있다면 결코 이롭다고만 할 수 없으므로 병원을 찾아야 한다.

기침을 유발하는 호흡기 질병의 종류

코나 목에서 시작하는 감기는 대개 기침이 일주일을 가지 않고 길어야 2주를 넘지 않는다. 3주 이상 기침을 하게 된다면 감기의 합병증이 아닌지 확인하여야 한다. 중이염이나 부비동염(흔히 축농증이라고 일컫는다.)이 흔히 생기고 목이 심하게 아프거나 쉼 목소리가 생기면 후두염이나 후두개염, 기관염, 기관지염이 생긴 것은 아닌지 확인해 보아야 한다.

갑자기 심한 고열이 발생하면 폐렴이 생긴 것은 아닌지 확인하여야 한다. 결핵은 대개 서서히 발생하는 기침과 피로, 무력증, 기침, 객담, 오후의 발열감이나 아간에 심한 땀 등이 증상으로 나타난다. 그렇지만 증상만으로는 모두 진단을 하기 어려운 점이 많다.

기관지 폐암, 기관지내 종물이나 이물, 각종 면역성 질환에 의한 폐성 유화증, 폐혈관질환, 늑막질환, 종격동 질환, 위식도 질환, 신경성 질환 등이 모두 기침을 일으킬 수 있으며 대개의 기침의 특성은 병을 바로 진단할 만큼 특징적이지는 않다. 초록색이나 노란색으로 끈적끈적한 객담과 함께 심하게 기침을 한다면 몸에서 이러한 객담을 배출하기 위한 자연스런 현상으로 볼 수 있으며 이러한 경우는 대개 상하기도에 급성 또는 만성으로 염증이 생겨서 기침을 하는 것이다. 객담에 피가 묻어 나온다면 정말 당황하고 걱정스럽지 않을 수 없다. 이럴 경우가 묻어 나온다면 정말 당황하고 걱정스럽지 않을 수 없다. 이럴 경우가 심한 발열이 갑자기 생기면서 기침을 하면 급성 기관지염이나 급성 폐렴을 우선 의심하여야 한다.

폐렴을 유발하는 세균이나 바이러스, 기타 미생물의 종류도 복잡하기 때문에 진단이 쉽지는 않으나 의사의 진찰과 방사선학적 소견, 일부 혈액학적 소견이 진단에 도움이 되므로 의료진에게 빨리 진찰을 받도록 하는 것이 중요하다. 예로부터 폐렴은 죽음의 사신이라 했다. 항생제의 개발로 현저하게 사망률을 낮추고 있기는 하지만 아직도 사망하는 대부분은 감염병이며 폐렴이다. 시간을 다투는 경우가 많으므로 열이 심하거나 근육통, 관절통이 심할 경우에는 빨리 병원에 갈 것을 권한다.

폐암의 경우는 증상이 거의 없이 서서히 진행되어 마지막에 가서야 기침을 일으키기도 하고 아예 증상이 없는 상태로 우연히 발견되는 경우가 많다. 평소에도 흡연을 많이 하는 사람이 기침을 하는 성상이 변할 때는 주의를 요한다. 더욱이 객담에 피가 묻어 나오면 꼭 진찰을 받도록 하자. 아직까지 폐암을 조기에 진단하는 확실한 검사법은 없다. 방사선 단순 사진이나 컴퓨터 단층 촬영 등이 있기는 하지만 매달 찍기란 현실적으로 불가능하다. 더욱이 사진에서 덩어리가 보인다고 모두 폐암이라고 할 수도 없는 상황이고 조직검사라는 것이 말처럼 쉽고 절대적으로 안전한 검사라 할 수 없기 때문에 금연을 통하여 예방하는 방법이 우선 최선의 방법이다.

담배도 피지 않는 중년의 건강한 남녀가 한 달씩 또는 그 이상 동안에 기침이 끊이지 않고 사진을 찍어도 괜찮다면, 부비동염이나 식도 위역류, 천식이 있는지를 확인해야 한다. 부비동염은 목뒤로 콧물이 넘어가는 느낌이 있거나 목이 불편하고 잠자리에 누우면 기침이 심해지는 경향이 있다. 위식도역류는 가슴앓이를 동반하는 경우가 많다. 위내시경이나 다른 검사를 받도록 하여 이에 대한 근본적인 치료가 이루어져야 기침이 나올 것이다.

우리나라는 기관지 천식이 최근 증가하는 추세이다. 그 원인은 정확하게 밝히기 어려우나 경제적인 제반 연건의 향상과 관련이 있는 병이 천식으로 알려지고 있는 만큼 서울과 같은 도심에서는 농어촌에 비하여 천식이 더욱 관심의 대상이 되고 있다.

천식이라는 병은 만성적으로 기침이나 호흡곤란이 있고 밤에 잘 때 자신의 숨소리를 들어보면 '쌩쌩 하는 소리, 또는 고양이 울음소리와 같은 소리가 귀에 들리는 것을 들을 수 있다. 기침이 오래가거나 평상

시에 차지 않던 숨이 가쁠 때는 천식을 생각해야 한다. 천식은 어린 나이에 발생하는 소아 천식이 가장 흔하다. 대개는 자라면서 사라지는 경우가 많아 안심이지만 소아천식을 치료하지 않아 증상이 청·장년까지 가게 되면 성인형 천식이 되어 치료가 잘 되지 않는 경우가 많다. 최근 인구가 고령화 사회 구조로 바뀌게 되면서 달라진 질병의 양상 중에 하나가 예전에는 드물게 보이던 노인형 천식이 자주 발생하고 있다는 것이다. 협심증이나 심근경색증을 포함하는 혈관병이나 당뇨병, 비만, 지질대사 장애로 대표되는 만성 성인형 대사성 질환이 노인 인구에서 큰 문제가 되어, 사회적으로 이를 예방하고 퇴치하려는 노력이 전 사회적인 관심의 대상이 되고 있고 이제는 천식과 같은 만성기침병들이 관심을 많이 끌고 있다.

객담을 심하게 동반하면서 호흡곤란이 생기고 일년에 몇 달씩 기침을 하는 경우는 만성기관지염이나 폐기종일 수 있다. 이는 흡연이 가장 흔한 원인이다. 몇 년을 두고 일년에도 서너 달씩 노랑거나 시커멓게 색이 좋지 않은 가래가 끊임이 없을 때 걱정이 되는 병이다. 또한 기침도 걱정이지만 숨이 찬다. 걸음을 예전처럼 걸을 수도 없고 중간 중간 쉬어야 하며 입맛이 없고 나이가 살이 빠진다. 시간이 지날수록 여위거나 가래를 달고 다니는 사람으로 주변에 늘 비참하게 된다. 일을 하기도 힘들어지고 일상생활이 힘들어 때도 많다. 주변에 만성기관지염이나 폐기종 또는 만성 폐쇄성 폐질환으로 기침, 객담, 호흡곤란 등을 앓고 있는 사람들은 천식과 더불어 의료진의 도움이 꼭 필요하며 치료를 받는 것보다 약물 요법이나 물리치료, 재활치료를 통하여 수명을 늘리는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

기침 예방법

기침을 심하게 할 때는 따뜻한 물을 마시면 좋다. 그리고 자극적이지 않은 음료나 차 등도 기침을 줄이는 데 도움이 된다. 실내에서나 밤에는 적당한 습도와 온도를 유지하여 코, 입안, 목 등이 마르지 않게 하여야 한다. 감기를 일으키는 바이러스들은 처음 코와 목의 점막에 교두보를 확보하게 되는데 기온이 낮아지면 더 잘 안착하여 수를 늘리고 상피에 침투하게 된다. 기침과 대기오염의 관계도 중요하나, 직업과 관련하여 생기는 경우도 적지 않다. 자동차 관련, 교통 관련, 각종 미세 먼지 및 유독가스가 발생하는 산업장에서 일하는 사람들에게서 호흡이 곤란하거나 잦은 만성적 기침, 흉통, 객담 등이 발생하였을 때는 작업장과 관련한 폐질환, 기도 질환이 발생하는 것은 아닌지를 미리 점검하고, 발생한 경우에는 더 진행이 되지 않도록 이차 예방하는 것이 중요하다.

지금까지 우리가 기침을 하게 될 때 생각해 보아야 하는 여러 가지 점들을 알아보았다. 발열을 동반하는 객담성 기침일 경우에는 급성 감염증이 흔하고 한 달 이상 기침을 하는 경우에도 만성적인 기침을 유발하는 기관지 천식, 결핵, 폐암 등이 있다는 것을 명심하고 흡연이나 매연 등에 유의하여 건강한 삶을 가꾸도록 노력하여야겠다. 🍷