

# 겨울철의 이비인후과 질환

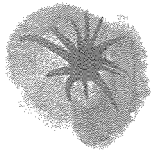
## 예방법과 주의할점

겨울철에는 일반적으로 공기가 차고 건조하며 날씨가 차기때문에 실외에서 보내는 시간보다 밀폐된 실내에서 보내는 시간이 자연히 많아지게된다.

또 겨울철에는 각종 난방기구를 실내에서 사용하게 되므로서 자연히 실내공기의 환기에 등한하게 되므로 실내공기가 매우 탁하고 건조하게되고 이러한 상태에서 오래 생활을 하게 되므로서 호흡기질환, 특히 비염, 부비동염, 인두염, 편도염, 후두염 등의 상기도감염증이 걸리기 쉽게 된다.

사람의 콧속은 거의 대부분 점막으로 덮여 있는데 이 점막은 작은 섬모를 가진 상피세포로 되어있고 이 섬모위에는 얇은 점액 film이 마치 담요처럼 덮여져 있어 콧속의 습도를 유지하게 되고 콧속으로 들어온 공기속에 섞여있는 더러운 먼지나 세균등을 점막판에 흡착시켜 깨끗한 공기가 기관지를 통해 폐속으로 들어가도록 하는 중요한 작용을 하게되고 이 점액막은 섬모의 운동에 의해 계속인 두쪽으로 이동되어 목으로 넘어가게 하므로서 식도속으로 들어가게 한다.

그리고 이 점액속에는 또 세균을 죽일 뿐만 아니라 세균을 파괴하여 용해시켜 버리는 작용을 가진 강력한 효소인 lysozyme이라는 효소가 함유되어있어 콧속의 자가 정화작용(self-cleansing function)에 큰 도움을 주고있다. 콧속에 항상 덮여있는 점액은 하루에 약 1,000cc가 분비된다고하며 이러한 오염된 점액 film을 목뒤로 수송하는 작용을 하는 섬모나 강력한 살균 효소인 lysozyme은 점액의 pH가 7 일때 가장 그 작



■ 강 주 원

용이 활발하게되고 따라서 비강내의 pH의 변동에 따라 이들 섬모운동이나 lysozyme의 작용이 저하되는 결과를 초래하므로써 콧속에서의 자가정화 작용에 지장을 초래하게 된다.

또 콧속에는 일단 콧속으로 들어온 공기가 항상 일정한 온도(약 36°C)와 일정한 습도(약 75%)를 유지할 수 있도록 하는 가온작용과 가습작용을 가지고있어 어떤종류의 공기를 흡입 하더라도 일정한 온도와 습도를 가진 공기로 변화, 유지시켜 폐로 들어가도록 하는 중요한 작용을 하고 있다.

이러한 온도와 습도는 섬모운동에 극히 중대한 영향을 끼치는 요소가 되며 따라서 실내공기에 적당한 습도를 유지시켜준다는것은 감기의 예방에 매우 중요하다고 하겠다.

따라서 실내의 공기가 탁하고 건조하게되면 이상과 같은 코의 가온작용, 가습작용등이 장애를 받게되고 비강내 점액의 pH의 변화로인한 섬모운동의 장애, lysozyme의 기능저하 등으로 인한 자가정화작용의 장애로 우리 몸의 생체리듬에 얼마나 해로운 요소가 되는것인가 하는것을 잘 알 수 있으며 이러한 생체리듬의 파괴로 인하여 비염, 부비동염, 인두염, 편도염, 후두염 등의 호흡기 질환을 쉽게 유발하게 된다는 사실을 쉽게 이해 할 수 있을 것이다.

비강뿐만 아니라 구강, 인두점막에도 항상 점액이 덮여있어 점막이 건조되는 것을 방지해주는 역할을 하게 되는데 공기가 건조해져서 구강, 인두점막을 덮고 있는 점액이 증발되어버리면 그만큼 인



두점막이 자극을 받게되고 코에 이상이 생겨 코로 숨을쉬지 못하게 될 경우 입으로 숨을 쉬게 되기 때문에 콧속에서 이루어지는 가온, 가습작용, 자가정화 작용등이 소실된 상태에서 외부의 공기가 그대로 직접 구강, 인두점막에 자극을 주고 더러운 공기가 그대로 직접 기관지로 들어가게 되기 때문에 상기도염증이 잘 생기게되고 또 몸의 저항력이 저하되어 각종 질병에 걸리기쉬운 상태가 된다.

또 콧속이 건조하게되면 점막을 덮고 있는 점액 film이 증발되어 콧속에 가피(딱지)가 생기게되고 콧속의 점막이 외부로부터의 공기에 직접 자극을 받게 되므로 쉽게 염증이 생겨 급성, 또는 만성비염이 초래되고 콧속에 가피가 형성

되므로 코가 막히게 되어 이로 인하여 콧속의 환기가 되지 않기때문에 2차적으로 부비동에도 영향을 끼치게 되어 부비동염을 유발시키게된다.

또 코가 막히게 되므로서 자연히 입으로 호흡을 하게 되며 입을 통하여 호흡을 하게되므로서 외부로부터의 더러운 공기가 직접 입안으로 들어오게 되고 이러한 공기가 인두점막을 직접 자극하게 되어 인두염, 편도염, 후두염 등의 상기도감염증을 쉽게 일으키게 된다.

물론 여기에 과로, 피로, 과음, 과식, 정신적스트레스등의 요소들이 가세하여 더욱 염증을 쉽게 일으키게되고 이로인하여 자연히 전신의 저항력이 약화되어 다른 질병을 쉽게 유발하게된다.

그러므로 실내의 공기가 탁하고 건조한 것이 얼마나 우리몸에 해로운 것인가 하는것을 쉽게 이해 할 수 있으며 항상 실내공기의 환기를 해주고 또 항상 일정한 습도를 유지시켜주는것이 겨울철 이비인후과 질환을 예방하는 첩경이 되리라는 것은 재론의 여지가 없다고 하겠다.

또 공기가 건조함에 따라 특히 소아에게서 비전정부 및 비중격전방부가 건조해지고 근지렁기 때문에 자꾸 손가락으로 콧속을 후비게되는 수가 있는데 이

렇게되면 비중격전방부가 헐어서 그 부위에 역시 가피가 형성되고 가피를 제거하면 쉽게 비출혈이 생기는 경우가 많다.

대개 특별한 이유 없이 소아에서 자주 코피를 흘리는 경우는 대개 이러한 경우가 대부분이다.

따라서 우선 실내공기를 건조하지 않도록하고 손으로 콧속을 후비지 않도록 하면서 전문의의 정확한 진단과 처치를 받도록 하는것이 중요하다고 하겠다.

또 겨울철이 되면 비출혈환자가 증가하는데 이것은 급격한 외기온도의 변화에 대한 혈관벽의 적응이상, 여러가지 신체적조건, 신체의 타질환등과 관계있는 것으로 생각되고 있으나 확실한 원인은 알려져 있지않다.

전방에 Kiesslbach's plexus에서 나오는 전방비출혈은 비교적 치료가 용이하나 후방의 Woodruff's plexus에서 나오는 후방출혈의 경우는 출혈양도 많고 치료가 매우 어렵다. 따라서 비출혈이 있을때에는 우선 환자를 안정시킨후 전문의를 찾아 적절한 처치를 받도록 하는 것이 좋겠다.

<필자=순천향대학의학부 이비인후과  
주임교수·의박>

이달의 표어

병들어 후회말고

건강할 때 검사받자

■ 한국기생충박멸협회

■ 한국건강관리협회