

가래는 왜 생기는가?



박인원

증양의대 호흡기내과

가래는 담(痰) 또는 객담(喀痰)이라고도 하는데 기도(氣道)의 분비물이 증가되어 그 성분이 변하고 기도의 염증 반응으로 인한 여러 부산물과 함께 외부에서 침입한 세균이나 먼지 등 이물질의 복합체로써 기침에 의해 입으로 배출되는 것을 말한다.

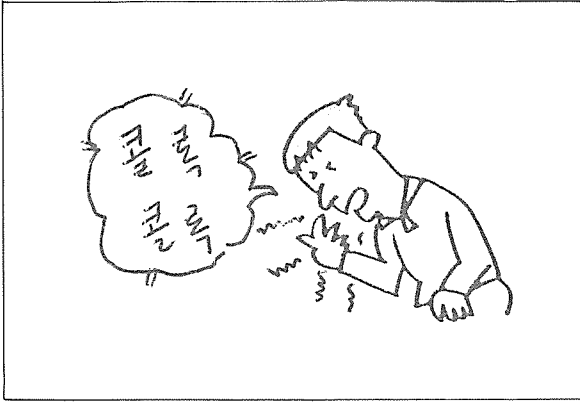
따라서 정상인에서도 가래가 생길 수 있으나—엄밀한 의미에서 가래라기보다는 정상적인 상태의 점액으로써—양 자체가 아주 적고 대부분 무의식적으로 삼키기 때문에 가래 배출이 거의 없다. 그러나 밖으로 뱉어낼 정도의 가래나 지속적인 기침을 동반하는 경우에는 기관지의 정상적인 일에 장애를 주는 먼지나 유독 가스 또는 병균의 침입 등에 의한 병적인 상태로 생각을 하는 것이 옳으며 여자나 어린이의 경우에는 가래가 있어도 뱉지 않고 삼키는 수가 많으므로 가래가 없는 마른 기침으로 단정지을 수는 없다.

기침이 심해서 외래를 찾아오는 많은 분

들 중에 가끔 “기침이 너무 심해서 가래가 많이 생기는 것 같아요”라고 호소하는 경우가 있다. 물론 기침과 가래는 서로 관련성이 있으나 기침 때문에 가래가 생기는 것은 아니고 기도 내에 있는 가래를 밖으로 배출시키기 위해 기침을 하는 것으로써 인체에서 발생하는 일종의 방어작용이다.

즉 기침을 심하게 하는 경우 원인 질환도 모르는 상태에서 기침을 억제시키는 약물만 사용한다면 일시적으로 편해질 수는 있으나 체내의 정상적인 방어 활동을 억제시킬 뿐 아니라 원인이 되는 질병을 키우는 결과만을 초래할 뿐이다.

일반적으로 담배를 많이 피우거나 시내에서 매연가스 등에 많이 노출되어 있는 경우에도 가래가 생길 수 있는데 가래의 양, 색깔 등을 비롯한 여러 특징이 중요하다. 즉 다량 배출되는 경우에는 일부 만성기관지염 또는 기관지확장증인 경우가 많고 폐에 고름이 차는 폐농양이나 폐암 등에서도 다



기침과 가래는 서로 관련성이 있으나 기침 때문에 가래가 생기는 것은 아니고 기도 내에 있는 가래를 밖으로 배출시키기 위해 기침이 나는 것으로, 인체에서 발생하는 일종의 방어작용이다.

량의 가래가 배출될 수 있다.

끈끈한 점액성인 경우에는 만성 단순기관지염, 천식, 만성 부비동염이 그 원인이 되는 경우가 많으며 폐염, 폐농양, 기관지 확장증의 경우에는 농성(膿性) 가래, 즉 푸르스름하거나 누런 색으로 보일 수도 있다.

피가 묻어나오는 혈성(血性) 가래(객혈)는 기관지확장증, 만성기관지염, 폐결핵, 폐암 등에서 나타날 수 있는데 우리나라의 경우에는 폐디스토마에 의한 경우도 드물지 않다.

또한 기침, 가래는 다른 전신 증상과도 동반되어 나타날 수도 있다. 즉, 체중 감소나 발열 등 증상이 없으면서 만성적인 기침과 가래를 호소하는 경우는 만성기관지염이나 기관지 천식 또는 기관지 확장증일 가능성이 많고 갑작스러운 열이 동반되는 경우에는 폐염의 가능성이 많다.

그리고 체중 감소와 함께 열이나 객혈이 있는 경우에는 우리나라에 많은 폐결핵이나 폐암 등도 의심해 보아야 한다. 그러나

이같은 연관성은 단순한 임상적인 추정 진단일 뿐이며 확진을 위해서는 병원을 찾아 해당 전문의의 정확한 진찰과 검사가 꼭 필요하다.

가래가 생기면 원인질환을 찾아내서 치료하는 것이 무엇보다 중요하며 많은 가래가 기도 내에 있으면 폐환기(肺換氣)가 나빠지고 병균이 쉽게 자라 환자의 상태를 더욱 악화시킬 수 있으므로 가래는 반드시 배출해내는 것이 좋다.

가래의 양이 너무 많거나 끈끈한 경우에는 가래의 배출이 어려워지므로 이때는 배출이 수월해지도록 충분한 수분을 공급하고 가래가 잘 나오도록 자세를 바꿔서 가래를 뱉어내는 체위 배출법으로 도움을 받을 수 있다.

약물치료 방법으로는 거담제나 객담용해제 그리고 기관지 확장제 등이 있는데 이들 약물을 투여하는 방법으로는 주사제나 경구 복용약 외에 분무기를 이용한 방법이 있다. 수술 후 또는 신경계통에 손상을 받아 끈끈한 가래를 뱉지 못하는 경우에는 기관

가래를 유발할 수 있는 원인은
 단순기관지염부터 폐암까지 매우 다양하며,
 대개 단순한 감기 정도로 생각하고 자가 처방에 의한
 투약을 하는 경우가 많으나,
 증상이 오래 지속되는 경우에는 반드시
 정확한 원인질환을 조기에 찾아내어
 원인치료를 하는 것이 가장 중요하다.



지 통로가 막혀 간혹 폐의 일부가 쭈그러질 수 있는데 이 때는 기관지 내시경을 통해서 가래를 빼내기도 한다.

또한 기관지는 인체의 여러 장기 중에서 외부 환경과 가장 넓은 부위가 밀접하게 접촉하고 있는 장기로써 사람은 하루에 약 15,000~20,000리터의 공기를 흡입하면서 생활하고 있기 때문에 외부환경의 조절도 중요하다. 공장이나 자동차 등에서 배출되는 매연 가스에 의한 대기오염은 개인적 차원에서 처리할 수는 없는 문제이나 그외에 해결이 가능한 방법들에 대해서는 적극적으로 대처해야 한다.

즉 금연이 가장 중요하며 먼지가 많이 나는 작업장에서는 환풍기나 공기청정기 등의 설치가 필요하고 날씨가 건조한 경우에는 방안에 젖은 빨래나 수건을 널어놓거나 가습기 등을 사용함으로써 도움을 받을 수 있다.

결론적으로, 가래를 유발할 수 있는 원인은 단순기관지염부터 폐암까지 매우 다양하며, 대개 단순한 감기 정도로 생각하고 자가처방에 의한 투약을 하는 경우가 많으나 증상이 오래 지속되는 경우에는 반드시 정확한 원인질환을 조기에 찾아내어 원인치료를 하는 것이 가장 중요하다. ㉞

건협 검진자 불편 상담전화

여러분의 불편사항을
 전화로 들려 주십시오

◎이용전화 : 080-024-8572(수신자부담)

◎주소 : 서울특별시 강서구 화곡6동 1097

한국건강관리협회 검진자 불편상담소 앞 (157-016)