

모르면 진짜 큰 **코** 다친다

홀썩거리고 큼큼거리는 사람들이 늘어만 가는 환절기. 대수롭지 않게 넘어갈 수도 있지만 무심코 넘기기에 코와 관련된 각종 질환들은 불편함을 넘어 생활에 만만치 않은 장벽으로 남는 경우도 있다. 각종 코 질환, 과연 심각하지 않다고 그냥 가볍게 지나쳐도 되는 걸까?

※김경수 연세대학교 의과대학 이비인후과학교실 교수(강남세브란스병원 이비인후과장)



맛선을 볼 때 상대방이 시도 때도 없이 터져 나오는 재채기와 설 새 없이 흐르는 콧물을 보인다면 당신의 반응은? 이처럼 알레르기비염은 잘 치료하고 관리하면 되는 질환이나 이를 무시할 경우 축농증을 유발하기도 하고 중이염, 천식으로도 이어지는 경우도 있어 그 중요성이 상당하다 하겠다. 권태감, 두통, 집중력 부족, 미열, 콧물, 코막힘을 수반하는 축농증은 어떠한가? 입에서 냄새도 나고 일하기도 짜증이나고 신경질만 부리게 되는 축농증. 대개의 경우 일상생활의 불편함을 주는 정도이지만 심한 경우 눈이나 뇌에 합병증을 야기하여 목숨마저도 위협하게 되는 경우도 있다. 타인의 수면을 방해할 뿐만 아니라, 수면 무호흡증과 함께 고혈압, 심장질환, 폐질환 등을 발생시키는 코골이 또한 간과하기 힘든 질환으로 최근 부쩍 관심이 증가하는 질환이다. 지금부터 코와 연관된 증상들과 각종 질환에 대하여 알아보고 적절한 치료법과 코 건강을 위한 생활습관을 살펴보자.

알레르기비염, 코웃음치다가 그코에 맞으리

알레르기비염은 알레르겐이라 불리는 원인물질에 의해 유발되는 비염으로 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 가려움증의 네 가지 주증상을 특징으로 하는 만성 질환이다. 심한 경우에는 눈부심, 과도한 눈물, 전두통 등의 증상이 같이 생기기도 한다. 보통은 10세 전후 청소년기에 증상이 나타나는 경우가 많다. 그러나 유아나 성인이 된 이후에 증상이 처음 나타나는 경우도 있다. 흔히 감기와 혼동되는 경우가 많은데 감기는 발열과 오한 등의 증상이 있으나 알레르기비염은 이러한 것이 드물다.

알레르기비염 환자의 경우 재채기를 연속적으로 하게 되고 동시에 맑은 콧물이 흐르며, 눈과 코의 가려움증과 코막힘 증상이 있다. 보통 재채기와 맑은 콧물은 아침 기상 시 심했다가 오후가 되면서 감소하는 양상이 흔하다. 증상은 어릴 때는 콧물, 재채기가 심하고 나이를 먹으면서 주로 코막힘 증상이 증가하게 된다. 이런 코막힘 증상은 만성적이므로 방치할 경우 집중력 장애, 정서 불안 등 생활의 질을 떨어뜨릴 수 있고, 성장기의 소아일 경우 눈 밑이 검푸르스름하게 보이는 dark circle이 나타나거나 만성적인 구호흡증으로 얼굴형이 길어지게(아데노이드형 얼굴) 될 수 있다.

알레르기비염, 원인을 알아야

알레르기비염의 원인은 어떤 특정 항원에 대한 면역반응인데, 식물의 꽃가루(화분)가 비산하는 계절과 관련이 있는 계절성 알레르기비염과, 만성적이고 계절과 관련 없이 연중 계속되는 통년성 알레르기비염으로 나눌 수 있다. 계절성 알레르기비염은 흔히 '꽃가루 알레르기'라 불리는 비염으로 쭉이나 잔디 등의 풀꽃가루, 자작나무나 개암나무,

알레르기비염의 원인은 어떤 특정 항원에 대한 면역반응인데, 식물의 꽃가루(화분)가 비산하는 계절과 관련이 있는 계절성 알레르기비염과, 만성적이고 계절과 관련 없이 연중 계속되는 통년성 알레르기비염으로 나눌 수 있다.



버드나무 등의 나무 꽃가루 등이 원인인 경우가 많으며, 특정 계절에 재채기 발작 증세가 있는 것이 특징이다. 각종 꽃가루가 날리는 시기와 기간은 계절별로 다양하다. 일반적으로 나무 꽃가루는 늦봄에 주로 날리고, 여름철에는 목초 꽃가루, 가을철에는 잡초 꽃가루가 날리게 된다. 통년성 알레르기 비염은 전체 환자의 70~80%를 차지하며 연중 증상을 보이는데, 가장 흔한 항원으로 집먼지 진드기가 있으며, 개나 고양이와 같은 애완동물에 민감한 환자도 드물지 않다. 이외에도 곰팡이, 직물류, 식품 등 일상생활에서 우리 주위에 있는 모든 물건이 항원이 될 수 있으며 최근에는 바퀴벌레도 중요한 원인 중의 하나로 등장하고 있다.

검사 방법으로는 혈청 내에 항원에 대한 특이 항체를 검출하는 MAST, RAST, CAP 등의 검사(혈액검사)가 있고, 혈액에서 호산구 수치를 검사하여 증기를 보는 방법, 비강(중비도 후방)에서 면봉 등을 통해 비즙을 채취해 호산구 수치를 측정하는 방법, 피부에 항원을 주입해 두드러기가 발생하는지 확인하는 방법, 항원 유발검사 등이 있다.

알레르기 비염, 이렇게 대처하자

알레르기 비염의 치료는 꽃가루 알레르기가 있을 경우 원인 화분이 많은 환절기에 옥외 활동을 제한하고 실내에서는 가급적 외부 공기를 차단하는 등의 노출을 줄이는 항원의 회피 요법과, 집먼지 진드기나 동물, 곰팡이 등 실내 항원을 줄이는 실내 환경 조절 등의 보존적 방법이 필요하다. 먼지가 많은 카펫의 사용은 피하는 것이 좋고, 이불이나 베게 등 침구류는 자주 햇빛에 말려 일광 소독하는 것이 바람직하다. 또 고양이나 개와 같은 동물의 털이나 비듬이 원인인 경우에는 애완동물을 키우지 않아야 한다. 그리고 증상의 정도에 따라 치료 지침에 맞추어 항히스타민제, 스테로이드제, 혈관수축제, 항콜린제, 류코트리엔 조절제, 크로몰린 등의 약물로 치료할 수 있다. 약물요법으로 조절되지 않거나 부작용이 있을 경우, 장기간의 약물요법이 필요할 경우 등에서 면역 요법을 시행한다. 그리고 보존적 요법이나 약물 등으로도 코막힘의 증상이 호전되지 않을 경우 하비갑개의 부피를 감소시키거나 비중격 만곡을 개선하여 비강의 환기를 좋게 만들어주는 수술을 시행하기도 한다.

알레르기 비염의 치료는 꽃가루 알레르기가 있을 경우 원인 화분이 많은 환절기에 옥외 활동을 제한하고 실내에서는 가급적 외부 공기를 차단하는 등의 노출을 줄이는 항원의 회피 요법과, 집먼지 진드기나 동물, 곰팡이 등 실내 항원을 줄이는 실내 환경 조절 등의 보존적 방법이 필요하다.



축농증이란?

코 주위 머리 뼈 속의 빈 공간을 부비동이라고 한다. 이 공간은 콧속과 작은 구멍으로 통해 있어 환기와 분비물의 배설이 이루어지는 곳이다. 의학적으로 부비동염이라고 부르는 축농증은 부비동의 환기가 잘 되지 않아 염증이 심해지는 상태를 말하는 것으로 질병의 기간에 따라 급성 또는 만성으로 나뉘게 된다. 급성은 감기나 인두염, 치아 감염 등으로 인해 생기고 만성의 경우는 급성 축농증이 적절히 치유되지 않고 3개월 이상 지속되는 경우를 말하며 염증과 부비동의 폐쇄의 악순환을 초래하게 된다. 감기에 의한 가벼운 바이러스성 부비동염은 감기가 나오면서 저절로 치유되나 만성 부비동염의 경우 합병증이 생기면, 비강과 부비동이 눈과 뇌에 근접해 있으므로 눈 주위에 안구염증이 발생할 수 있고, 경막외 또는 경막하 농양, 뇌막염, 뇌농양 및 골수염 등이 나타날 수 있다.

축농증, 어떻게 치료하나

급성의 경우와 만성의 경우로 나누며, 급성의 경우 항생제 등 약물투여를 통한 내과적 치료를 한다. 만성 부비동염의 경우는 약물 치료를 시도한 후 이에 반응이 좋지 않으면 수술적 치료를 한다.

수술은 염증이 있는 부비동을 개방하여 환기와 배액이 되게 하고 원인이 될 수 있는 코 안의 구조적 이상을 교정하는 것으로, 현재는 내시경수술이 보편화되면서 과거에 비하여 정밀한 수술, 처치가 가능해졌고 높은 성공률을 기대할 수 있게 되었다. 예전에는 축농증이 재발을 잘하기 때문에 수술하는 것이 의미가 없다고 알려져 있기도 했지만 이제는 적극적으로 수술하면 90%이상의 완치율을 보인다.



● 축농증 자가진단법

- 이유없이 불이나 눈 주위가 아프거나 눌리는 느낌이 있고, 두통이 잦다.
- 늘 코가 막히고 콧물이 목구멍으로 넘어간다.
- 누런색 또는 황녹색 콧물이 나온다.
- 입이나 코에서 나쁜 냄새가 난다.
- 이유없이 자주 코피가 난다.

※이런 증상이 느껴질 경우 축농증을 의심해 병원을 찾아 치료를 받는 것이 좋다.

왜 코골이를 하나요?

코골이란 코, 구강 그리고 인두의 비정상적인 구조나 기능으로 인하여 공기의 흐름이 떨리게 되어 나는 소리이다. 코를 고는 사람의 대부분은 연구개와 목젖이 늘어나 있으며 간혹 편도비대나 인두협부의 점막과다로 기도가 좁아져있다. 그 외 비중격만곡증이나 비용, 하악후퇴, 소하악중등이 있거나 혀가 클 때에도 구강인두 부위가 좁아져 코를 고는 원인이 되기도 한다.

코골이, 방치해도 될까

습관적인 코골이는 타인의 수면을 방해하여 부부나 단체생활에 지장을 준다. 특히 심한 코골이 환자의 35%에서 기도폐쇄로 의한 수면무호흡증이 동반될 수 있으며 이로 인해 고혈압, 심장병 및 폐질환 등이 발생할 수 있다. 또한 무호흡에 의한 수면단절로 인해 주간 기면이 발생할 수 있고 이로 인해 TV 시청이나 독서 중에는 물론이고 운전 중에 졸게 되어 교통사고의 위험성이 높아지고 과다졸음의 이차 증상으로 역행성 기억상실이 발생하기도 하며 주의 집중이 힘들고 기억, 판단력의 저하로 사회생활에 지장을 초래할 수 있다. 주로 남자에서 호발하며 비만인 중년남성에서 혈압이 높고 장기간 심한 코골이의 병력과 함께 주간 기면이나 아침 두통을 호소하면 우선 수면무호흡을 의심할 수 있다.

코골이, 이렇게 대처한다

코골이를 예방 및 치료하기 위해서는 규칙적인 운동을 시행하여 체중을 감량하고 취침 전 술이나 약물을 피하는 것이 도움이 된다. 또한 수면시 바로 누워 지는 것보다 옆으로 누워서 머리를 높이고 지는 것이 효과적이다. 지속적 기도양압술, 비인강기도나 구강내 장치 등의 보조기구들을 사용할 수 있으며 이러한 비수술적인 보존적 치료에도 호전이 없는 경우 늘어진 연구개와 목젖을 절제하여 증상을 개선하고 기도를 확장시켜주는 수술적 치료를 시행할 수 있다.

나이에 따라 후각의 정도가 다른데, 20~30세에서 냄새를 가장 잘 맡고 노인의 대부분은 후각 저하를 보인다. 특히 흡연은 후각 인지기능에 영향을 준다.




후각이상

나이에 따라 후각의 정도가 다른데, 20~30세에서 냄새를 가장 잘 맡고 노인의 대부분은 후각 저하를 보인다. 특히 흡연은 후각인지기능에 영향을 준다. 후각장애를 기능별로 구분하면 후각감퇴, 후각손실, 후각과민, 찰후각, 환상후각 및 가병으로 나눌 수 있다. 후각감퇴(Hyposmia)란 후각의 부분적 소실로서 냄새를 잘 맡지 못할 경우를 말한다. 후각소실(anosmia)은 전혀 냄새를 맡지 못하는 경우를 말하는데 비폐색, 선천성 기능저하, 외상, 혈관성 종양, 공기나 환경 등을 오염시키는 물질 등이 원인이 된다. 후각과민(hyperosmia)이란 후각자극에 과민반응을 나타내는 증상으로로서 후엽(olfactory lobe)의 자극, 신경과민, 신경쇠약, 임신, 월경 시에 중추신경의 이상흥분으로 일어난다. 전두엽의 종양, 에디슨씨병(Addison's disease) 등에서 일어나며 때로는 오심, 구토 등을 동반하기도 한다. 여성과 관련하여 월경주기에 따른 후각역치에 관한 보고에 의하면 배란기에는 후각역치가 떨어지고 월경기에는 상승한다고 한다. 착후각(parosmia)이란 실제 냄새를 전혀 다른 냄새로 느끼는 것을 말한다. 모든 냄새를 악취로 느끼는 주관적 악취후각은 잠재성 부비동염, 후인두염에서 볼 수 있고, 주위의 악취를 느끼지 못하는 객관적 악취후각이 있는데 이것은 위축성비염에서 볼 수 있다. 한편 환상후각(olfactory hallucination, phantosmia)이란 냄새 나는 물질이 전혀 없는데도 강한 냄새나 구린 냄새를 호소하는 것으로서 정신분열증, 강박관념환자, 히스테리, 약물중독 등에서 볼 수 있다. 간혹 사병 혹은 꾀병(malingering)을 부리는 사람을 보게 된다. 후각장애를 호소하는 환자의 경우 삼차신경을 자극하는 냄새는 인지할 수 있으므로 꾀병과 구별하기 위해 삼차신경 자극냄새를 포함시키든지, 또한 냄새를 알지 못하거나 못 맡는다 해도 4개의 보기 중에 하나를 선택하게 함으로써 정답을 피해가는 경우 꾀병을 추정할 수 있는 검사법으로 감별하게 된다.

이처럼 후각이상도 여러 질환과 관련되어나오는 경우가 흔하므로 후각이상인 경우 이러한 연관질환과의 관계를 알아보는 것이 매우 중요하다. 치료면에서 보면 급성으로 단기간의 후각이상은 급성 질환으로 인한 것이므로 큰 문제는 없으나 1~2주 이상 지속되는 후각이상은 그 원인에 따라 다양한 질환을 보이므로 이에 대한 진단과 치료가 중요하다.





☀️ 콧물로 알아보는 코 질환

- 맑은 콧물 : 알레르기 비염, 초기 감기
- 끈끈한 콧물 : 부비동염, 만성비염
- 누런 콧물 : 세균 감염된 부비동염
- 피 섞인 콧물 : 부비동염, 콧속 이물, 암
- 악취나는 콧물 : 부비동염, 위축성 비염