

코가 막힐 때

홍명호 고려대 구로병원 가정의학과

낮과 밤의 온도 차이가 심하거나 공기가 탁하고 오염되어 있으면 축농증이나 비후성 비염, 또는 알레르기성 비염이 없더라도 코가 막힌다. 코가 막히면 호흡에 지장을 받아서 답답하고, 때로는 콧물이 줄줄 흐르기도 하고, 앞 이마나 앞 머리가 무겁게 느껴지기도 한다. 가끔 재채기를 하면 코 막힌 것이 풀리기도 하고, 한쪽 코가 막히면 다른쪽 코는 풀리기도 하면서, 코의 좌우가 교대로 막히는 수도 있다. 코 막히는 원인을 살펴보면 뭐니 뭐니 해도 대표적인 것은 감기 바이러스에 의한 상기도 감염과 알레르기가 있다.

바이러스성 코 감기는 열이 난다든지, 기침을 하고, 목구멍이 까끌까끌하고 아프다든지, 목이 마르다든지 하는 다른 증상들을 동반하는 경우가 대부분이다. 알레르기에 의한 코 막힘은 물처럼 맑은 콧물이 마치 덜 잠긴 수돗꼭지에서 물이 새어나가는 것처럼 줄줄 흘러서 주체할 수 없을 정도인데, 동시에 재채기를 연발하고 눈알이 토끼눈처럼 빨갛게 충혈되고 눈, 코가 가려워서 눈을 비비고 코를 문지르면서 어쩔줄 모르게 된다.

코 감기 바이러스에 의한 상기도 감염의 증상이나 알레르기 증상으로 나타나는 열, 콧물, 기침, 재채기 등은 우리 몸을 스스로 지키고 보호하려는 자기방어 현상이다. 즉 감기 때 콧물이 흐르는 현상은 우리 몸에 침입한 나쁜 바이러스들을 콧물로 씻어 내보내려는 자구책의 일환이다.

코 막힘은 코에 깔려 있는 점막에 피가 많이 모여서 비점막 울혈 때문에 나타나는 증상으로, 외부에서 침입해 들어온 감염 원인자들에 대항하여 싸우려면 백혈구들과 항체들을 해당 감염 장소인 전장터에 많이 보내야 한다. 백혈구, 항체 등을 많이 보급하려면 감염 장소로 이들을 운반하는 혈액 공급을 증가시켜야 하니까 코 점막으로 혈류를 증가시키는 것이니 인체는 얼마나 오묘한

가! 인체에 감염이 되면 체온이 정상보다 높게 올라가서 열이 나는데, 우리 몸에 침입한 해로운 바이러스와 세균에게 열로 공격해서 이들이 건디기 힘든 나쁜 환경을 만들어 주기 위한 자연 방어 기전이다.

알레르기의 경우, 알레젠(알레르기의 원인 물질)이 코 점막 세포를 공격하면 히스타민같은 화학물질을 분비하게 되는데, 이 히스타민이라는 물질이 비 울혈, 물 같은 콧물, 눈물, 재채기 등을 유발하여 알레젠을 몸 밖으로 내보내려 한다.



감기때 콧물이 흐르는 현상은 우리 몸에 침입한 나쁜 바이러스들을 콧물로 씻어 내보내려는 자구책의 일환이다.

감기나 알레르기인 경우, 이러한 증상들을 완화시키기 위하여 항 비울혈제, 항 히스타민제를 무차별로 남용하면 오히려 해로운 이유가 여기에 있다고 하겠다. 알레르기 때문에 가려워서 문지르고 긁는 행위는 그야말로 알러젠을 우리 몸에서 떼어 내보내려는 본능적인 행위가 아니겠는가!

코 막힌 것이 바이러스나 세균의 감염 때문인지, 알레르기 때문인지 아는 것이 중요하데, 잘 구별이 되지 않으면 가족 주치의를 찾아 보자.

다음과 같은 몇 가지에 해당하면 주저없이 가족 주치 의사를 찾아 볼 것!

- ❶ 고열, 섭씨 38도, 39도 이상의 고열
- ❷ 콧물에 피가 섞여 있거나 콧물 색깔이 진한 갈색이거나 녹색인 경우
- ❸ 앞머리나 얼굴, 윗나(위 이빨)가 만질수 없을 정도로 아플때
- ❹ 눈 위나 눈 아래를 손끝으로 가볍게 두드렸을 때 많이 아픈 경우
- ❺ 3주 이상 코 막힘이 지속될 때

위의 경우에 해당 되지 않으면 집에서 자가 완화 치료를 다음과 같이 시도해 볼 수도 있다.

- ❶ 금연! 이 기회에 영원히 담배를 끊으면 더 좋을 수는 없다.
- ❷ 국물이나 쥬스를 마시자. 콩나물국, 파국, 북어국, 또는 닭국, 오렌지 쥬스, 하다 못해 물이라도 하루에 최소한 6컵 이상 마시자.
- ❸ 따뜻한 샤워를 하거나, 샤워 물을 틀어 놓고 증기를 마시거나, 따뜻한 물 수건으로 얼굴을 닦는다.
- ❹ 알레르기 증상이 심하면 항히스타민제를 사용할 수도 있다. 명심해야 할 일은 거의 대부분의 항히스타민 제제가 사람을 졸리게 만들기 때문에 자동차 운전이나 정밀기계 조작같은 행위는 항 히스타민 제제 복용 후에 하면 안된다.
- ❺ 비 울혈 때 코를 뚫리게 하는 뿌리는 약이나 코에 넣는 약, 복용약들은 혈관을 수축시키는 약들인데, 일시적으로 코가 뚫렸다가 그전보다 더 심하게 코가 막힐 수 있다. 만성적으로 코막힘이 있어서 괴로운 사람들의 대부분은 혈관 수축제를 무분별하게 사용한 때문일 가능성이 크다. 특히 먹는 혈관 수축제는 코 점막의 혈관만 수축시키는 데 그치지 않고 전신의 모든 혈관을 수축시켜서 혈압이 올라간다. 고혈압 환자나 지병이 있는 사람들은 입으로 먹는 혈관 수축제를 포함하여 감기약이나 알레르기 약을 먹기 전에 꼭 의사와 상의할 것!
- ❻ 코가 막혔다고 코를 아주 세게 풀면 안된다. 코를 풀다가 잘못하여 축농증이나 중이염에 걸리게 되면 완전 손해이다.
- ❼ 코막힘이 감기 바이러스에 의한 경우에는 손을 자주 씻고, 코를 킁 후지를 아무데나 버리지 말고 잘 처리해야 다른 사람에게 피해를 덜 준다. ☺