

기침의 원인과 예방



김·상·훈 내과 과장

**감기 등으로 인한 기침은 1~2주 정도 지속되는 것이 보통이지만
이런 급성 기침 증상과 달리 3주 이상 지속되는 경우를**

'만성 기침'이라 하고 한다.

**만성 기침의 원인으로는 여러 질환들이 있으나 그중에서도
담배는 만성 기침의 가장 중요한 원인 중의 하나이다.**

기침이라 하면 가벼운 헛기침에서 숨이 멎을 듯이 심한 천식성 기침에 이르기까지 종류나 원인이 아주 다양하다. 기침은 기도 내 이물질이나 분비물을 제거하기 위한 생리적 현상으로 소중한 폐를 지키기 위한 자연스러운 방어 작용의 하나다.

그러나 기침이 너무 심하거나 장기간 지속된다면 일상생활을 정상적으로 하기 어렵고 삶의 질이 저하되며 간혹 심한 합병증이 생길 수도 있다. 따라서 원인을 확실하게 알고 그에 따른 적절한 치료가 필요하다.

대개 감기 등으로 인한 기침은 1~2주 정도 지속되는 것이 보통이지만 이런 급성 기침 증상과 달리 3주 이상 지속되는 경우를 만성 기침이라 하고 한다.

만성 기침의 원인으로는 여러 질환들이 있으나 그중에서도 담배는 만성 기침의 가장 중요한 원인 중의 하나이다. 흡연으로 가래지럼이 발생하거나 담배 연기 자극에 의한 호흡기 점막의 자극으로 많은 가래를 동반한 기침이 생기는 데 하루 한갑 정도를 흡연하는 경우 50% 이상에서 기침 증상이 있다고 한다.

비흡연가에서는 후비루 증후군, 가래지 천식 및 위식도 역류질환 등 이들 3가지 질환이 만성기침 원인의 80% 이상을 차지한다.

후비루 증후군은 비염이나 부비동염(축농증)으로 코나 부비동에서 생긴 분비물이 코의 뒷 부위를 자극하여 기침을 일으키는 경우로 목위로 무언인가 넘어가는 느낌이 있거나 목에 가래가 붙는 느낌 등을 호소한다.

가래지 천식은 기침, 천명을 동반한 호흡곤란이 주증상이나, 간혹 기침만이 유일한 증상인 경우를 기침 이행 천식이라고 한다. 이 질환은 일반적인 기침 치료에는 반응이 없고 스테로이드와 같은 천식치료약제는 좋은 반응을 보인다.

최근 흡자수가 많이 증가하고 있는 위식도 역류질환이란 위산이 식도로 역류하여 속 쓰림이나 심브림 등의 증상을 일으키는 병을 말한다. 그러나 위장장애가 전혀 없이 만성적인 기침이 유일한 증상일수도 있기에 진단이 쉽지 않은 경우도 많다. 위산이 식도로 역류되어 기침 증상을 자극하여 기침이 유발되기 때문에 흡식 후 잠자리에 바로 누우면 복압이 증가되어 위식도 역류가 많아져서 기침이 악화될 수 있다.

위에서 이야기한 질환 외에도 폐결핵, 폐암, 기관지 확장증, 만성 가래지럼 등의 질환으로 기침이 오래 갈 수 있다.

고혈압 환자의 경우 간혹 고혈압 약제의 부작용으로 기침이 생길 수 있으므로 약을 중단하거나 다른 혈압 약으로 바꾸어야 한다.

그밖에도 감기나 폐렴 이후 기침지가 예민해져서 기침이 1~2달 정도 지속될 수 있다. 이런 경우 기침의 정도와 빈도가 시간이 지남수록 저절로 감소를 하니 특별한 검사 없이 잘 관찰을 하면 된다.

만성 기침 환자들은 우선 흡연을 삼가고 수분 섭취를 충분히 하여 취침 전에 식사를 피하는 등의 생활 습관을 가져야 한다. 이처럼 만성 기침을 유발하는 대부분의 질환은 밝혀져 있고 치료도 가능하다.

기침이 오래되었다고 지병으로 생각하고 기침 약만 복용하며 참기보다는 병원에서 정확한 진단을 받은 후 이에 맞추어 치료를 받는 것이 좋을 것으로 생각된다.

