

기관지염

1. 기관지염이란

대부분의 경우 기관지염의 원인은 감기이다. 기관지염이란 호흡기의 안쪽을 차지하는 기관지에 생기는 염증을 말한다. 감기는 코, 입, 목 등의 상기도 부분에 바이러스가 침투하여 염증이 생기는데 비해, 증세가 심해지면서 그보다 더 깊은 곳에 있는 하기도 부분에 염증이 생기는 것이 기관지염이다.

2. 증상

1) 급성 기관지염

기관지염에 걸리면 열과 함께 감기와 같은 증상이 나타나다가 기침이 일어난다. 처음에는 가래가 없는 기침이 나오지만 목소리가 거칠어지고 쇠소리가 나며 조금 지나면 가래가 나온다. 가래는 처음에는 끈적거리고 적은 양이 나오지만 나중에는 고름 같은 담을 뱉게 된다.

심할 경우 구토까지 하게 되며 가슴에는 '그렁그렁' 하는 소리가 들린다. 기관지염의 증상이 4~6일 계속된 후 회복기에 들어가는데 기침과 가래는 1~2주 더 계속 나온다. 만약 회복기인데도 열이 계속 나거나 증상이 악화되면 2차적 세균 감염으로 보아야 한다.

2) 만성 기관지염

만성 기관지염이란 기관이나 기관지 내에 기침을 일으킬 정도로 매우 많은 양의 점액이 생산되는 상태

로, 의학적으로는 기침, 가래가 1년에 3개월 이상 나오고 그것이 최소한 2년 이상 지속될 때 진단한다. 가래는 묽은 경우도 있고 진하고 누런 경우도 있으며, 기침은 지속적이고 대개 가래가 끓는 기침을 한다.

이 질환은 대개의 경우에 담배를 많이 피우는 사람들에게서 나타나기 때문에 단순히 담배로 인한 영향으로만 생각하고 여기에 동반되는 기관지염이나 기타의 폐의 병변은 간과하고 지내기 쉽다.

이러한 기관지염이 있는 경우에는 대개 아침 기상 시나 첫 번째 담배를 피울 때에 기침이 많이 나며, 냉방을 한 장소나 겨울철에는 가래가 섞인 기침 후에 쉼쉼하는 호흡 소리가 들리거나 조금만 운동을 해도 숨이 차며 어떤 경우에는 가래에 피가 섞여 나오기도 한다.

3. 예방과 치료

감기에 걸리지 않게 보온을 잘하고 체력을 단련해야 한다. 감기의 증세가 나타나면 바로 안정을 취하고 영양 섭취를 잘하고 대중 치료를 받는다.

만성 기관지염의 경우 담배를 끊고 기관지의 일반적인 위생 상태를 좋게 하는 것이 기본 방법이다. 따라서 기관지염의 치료를 위해서는 역시 담배를 끊는 것과 더불어 기관지를 자극하는 먼지나 화학 물질 등도 멀리하는 것이 현명한 방법이다.

기침과 가래가 심할 경우에는 숨

을 깊이 들이마신 후에 기침을 하도록 하여 가래의 배출이 용이하게 하고 등을 토닥거리 주거나 물을 자주 마셔서 수분을 충분히 섭취하고 증상이 심하다고 여겨지면 가까운 병원을 찾도록 한다.

기침이 심하다고 멋대로 약국에서 기침약을 사 먹으면 가래를 삭혀 주거나 기침을 멎게 해 가래가 잘 나오지 않게 된다. 이렇게 되면 오히려 병이 오래 가거나 폐렴이 되기 쉬우므로 되도록 가래가 나오도록 해야 한다.

가정에서의 적절한 습도 유지 및 수분 섭취는 기관지를 보호하고 가래를 배출하는데 도움이 된다. 온도나 습도를 갑작스럽게 변화시키지 않도록 주의한다. 쉬기만 하는 것보다는 본인에게 적합한 운동과 활동을 하는 것이 호흡 기능과 신체 기능 유지, 항상에 더 도움이 된다. 쪼르나 크게 웃거나 크게 소리 지르거나 심한 운동을 하는 것과 같은 행동은 피하는 것이 좋다.

만성 기관지염을 가진 사람은 독감이나 폐구균성 폐렴에 걸릴 경우 합병증이 많이 발생하며, 사망할 가능성도 높아진다. 따라서 만성 기관지염이 있는 사람은 독감 예방주사와 폐렴 예방주사를 맞는 것이 좋다.

4. 기관지염에 좋은 먹거리

1) 당근 생즙

당근의 붉은 색을 내는 색소 성분은 우리 몸 안에 들어가면 비타민

A와 같은 약효를 낸다. 비타민 A에는 기관지의 점막을 튼튼하게 하고 저항력을 갖게 하는 작용이 있다.

겉이 매끈하고 빛깔이 선명한 당근을 골라 그대로 먹거나 생즙을 내어 소주잔으로 1~2잔씩 마신다.

단, 당근에는 비타민 C를 분해하는 효소가 들어 있으므로 다른 채소와 함께 혼합해서 사용하지 말아야 한다.

2) 진피·미나리 수프

감귤이 약용에서 사용되는 부분은 껍질로, 한방에서는 '진피'라고 한다. 과육은 몸을 식하는 작용을 하므로 기침이 심하거나 한기가 있는 사람은 삼가도록 한다.

기침을 진정시키고 가래를 가라앉히는 데는 진피·미나리 수프가 좋다. 진피만을 달여 마셔도 좋으나 미나리를 함께 넣어 수프로 끓여 마시면 약효가 한층 더 뛰어나다. 감귤 껍질을 직접 말려서 사용해도 좋지만 한의원이나 한약재 시장에서 가련 쉽게 살수 있다.

☞ 만드는 법

재료 : 진피-2큰술, 미나리-1단, 물엿 30g, 물 2컵

- ① 미나리는 뿌리만 잘라 구석구석 박힌 흙과 먼지를 털어낸 후 흐르는 물에 살살 흔들어서 깨끗이 씻는다.
- ② 냄비에 물을 붓고 미나리 뿌리와 진피를 넣고 센 불에서 달이다가 끓기 시작하면 중불로 낮춘다.
- ③ 물이 반으로 줄면 불에서 내리고 체에 걸러 즙만 받아 식성에 따라 꿀이나 물엿을 넣어 마신다.

3) 은행 찜

은행에는 호흡기를 가다듬어 주



는 성분이 있어 한방에서는 기침약으로 사용하고 있다. 기관지염으로 심한 기침을 해 고생하는 사람에게 는 기침을 방지하는 효과가 있는 은행찜을 권한다.

날 것은 중독성이 있으므로 반드시 굵거나 삶아서 익힌 다음에 먹도록 한다. 이미 익힌 은행이라 해도 어른은 하루에 8~10개, 어린이들은 5개 이상을 넘지 않도록 주의한다.

4) 백합 뿌리찜

백합 뿌리는 기침을 멈추게 하고 신경질이나 초조, 불면증에도 잘 듣는다. 기침을 멈추게 하기 위해 약으로 사용할 때는 백합 뿌리찜을 권한다.

백합의 뿌리와 배를 설탕과 함께 섞어 2시간 정도 삶은 다음 식혀서 먹으면 기침을 멈추게 하는 효과가 있다.

노인성 기관지염에는 백합 뿌리를 갈아 그 즙을 따뜻한 물에 타서 마시면 더욱 좋다.

☞ 만드는 법

- ① 백합뿌리 9g과 배 1개를 깨끗이 씻은 다음 적당한 크기로 썬다. 배는 껍질을 벗기고 사용하도록 한다.
- ② 준비된 재료와 설탕 15g을 잘 섞어 찜통에 넣고 2시간 정도 푹 찜다.

단, 감기 초기에 한기 증세가 있거나 만성 설사로 고생하는 사람은 몸을 차게 하는 성질이 있으므로 피한다.

5) 연근즙

계속되는 기침을 진정시키는 데는 연근즙이 좋다. 껍질에도 약효가 있으므로 벗기지 말고 깨끗이 씻어서 사용하도록 한다. 검은 색을 내는 마디 부분을 갈아 그 즙을 마시면 기침이 멈추고 가슴도 편안해진다.

6) 구운 치자 열매

치자 열매를 껍게 구워 먹으면 염증을 없애 주고 심한 기침으로 인한 가슴의 통증을 진정시켜 준다. 잘 익은 치자 열매를 골라 햇볕에서 바짝 말려 사용하는데 한약방에서 쉽게 구할 수 있는 약재이다. 하루의 용량은 3g으로, 3회에 나누어 먹는다.

7) 그밖에 효과가 있는 식품

- 검은콩과 수세미를 각각 달여서 함께 마시면 기침과 목구멍의 통증을 부드럽게 가라앉힌다. 검은콩은 2큰 술 정도를 물에 달여 그 즙을 마시고, 수세미는 열매를 통째로 잘라 물에 삶아서 그 즙을 마시면 된다.
- 해파리도 가래에 좋은 약효를 낸다. 해파리를 물에 불려 식초나 진간장으로 맛을 내서 반찬으로 먹는다. 우리가 흔히 먹는 해파리 냉채도 좋다. 해파리는 부작용이 거의 없으므로 오래 먹어도 무리가 없다.
- 겨자를 이용해 찜질을 해도 좋다. 시중에서 판매되는 겨자 가루를 구입해 미지근한 물에 잘 개어 거즈에 발라 목 앞부분에 5~10분 정도 붙였다가 떼어 낸다. 72