



비염



김태균 한의사

코가 늘 막혀 있다면 여간 불편한 게 아니다. 필자는 학창시절에 항상 비염(鼻炎)으로 고생을 했었다. 먼지가 많거나 공기가 차가우면 늘 재채기를 하곤 했다. 콧속은 항상 부어 있었고 눈은 건조하고 따가웠으며, 콧속이 간지럽고 자주 재채기를 했다. 눈 밑은 다크서클로 검어졌고 얼굴은 잘 부었다. 약을 먹으면 좀 진정이 됐다가 약을 끊으면 또 다시 비염이 재발하곤 했는데 그 기간이 무척이나 길었다.

코의 후각 신경은 뇌와 바로 연결이 되어 있기 때문에 만성적으로 코가 좋지 않으면 집중력과 기억력이 떨어지게 된다. 공부나 잘 되지 않고 능률도 많이 떨어지게 된다. 코는 냄새를 맡는 기관이기 때문에 늘 촉촉한 점막으로 유지돼야 한다. 그런데 콧속이 너무 과민하게 되면 쉽게 코 점막이 충혈되고 붓게 되고 콧물이 나오고 재채기가 생기게 되며 쉽게 해결이 되지 않는다. 대개는 항히스타민제를 사용하거나 염증이 심한 경우 독한 약을 사용하기도 하는데, 잠시 증상을 경감할 수는 있지만 근본적으로 체질(體質)이 바뀌지 않는다면 완치(完治)가 되지 않는다.

비염이 심해지면 부비강염(副鼻腔炎, paranasal sinusitis)으로 진행될 수 있다. 콧구멍의 가운데 통로를 비강(鼻腔)이라고 하는데 그 통로의 바깥쪽에 좌우 4개씩 부비강이 있다. 부비강의 만성염증은 흔히 축농증(蓄膿症)에 해당하는데, 부비강 내에 항상 농즙(膿汁)이 고여있고 비강 내에 조금씩 유출이 되며 코가 막히거나 두통(頭痛), 두중감(頭重感), 후각장애가 생기게 된다. 그리고 비염이 심해지면 부비강염뿐만 아니라 인후염, 편도염, 아데노이드염, 중이염 등이 생길 수 있고, 심한 경우 전신적인 여러 질환을 초래할 수 있다. 축농증과 단순한 감기를 구분할 수 있는 방법은 코가 막힘이 심하고 2주 이상 막혀 있을 때에는 축농증이 왔을 가능성이 많다.

비염은 한방(韓方)으로도 잘 치료가 되는데, 최근에는 매선요법(약실자입요법)으로도 비염을 치료한다. 매선요법은 근래에 도입된 치료 방법으로 한번 시술을 하면 2~3주 이상 코를 시원하게 해주는데 효과가 상당히 좋다. 또한 침 치료나 체질에 맞는 한약처방으로도 좋은 효과를 볼 수 있다.

비염이 있는 사람은 평소 관리가 무척 중요하다. 손을 깨끗하게 씻어야 하며 비염이 유발되는 요소를 피해야 하는데 매연(煤煙), 집 먼지, 진드기, 여러 털 종류, 건조한 환경 등을 가급적 멀리해야 한다.

또 섭생(攝生)이 무척 중요하다. 일단 평소 물을 많이 마셔야 한다. 물은 온 몸을 구석구석 돌아다니며 여러 가지 질환들을 치료할 수 있다. 충분한 수분을 섭취하면 코의 점막이 건조해지는 것을 방지할 뿐만 아니라 코 점막을 건강하고 튼튼하게 만들어준다. 또한 평소엔 비타민C가 많이 든 음식을 먹어서 염증을 예방하고 치료를 할 수 있는데, 특별히 파인애플이 무척 좋은 효과를 지닌다. 파인애플은 코 점막 손상을 효과적으로 치료해준다. 파인애플에 함유된 여러 효소들은 염증을 효과적으로 치료하며 축농증으로 진행되는 것을 막아준다고 한다. 채소 중 고추, 생강, 마늘은 여러 염증에 효과가 있기 때문에 인스턴트 음식을 멀리 하고 이 같은 천연적인 재료의 음식을 많이 먹어야 한다.

그리고 피곤이 쌓이고 스트레스를 많이 받으면 비염이 잘 재발될 수 있다. 평소 마음과 몸을 편안하게 하고 규칙적인 운동과 휴식으로 몸의 상태를 최상으로 만들면 도움이 된다. 평소에 자녀들이 환절기가 되어 재채기를 하거나 코를 자주 푸는 광경을 보게 된다면 무심하게 지나치지 말고 얼마나 오래됐는지, 불편함이 없는지 확인해본 후 의심스럽다면 병의원에서 검진받는 것이 필요하다. 그리고 평소에 비염에 도움이 되는 먹거리로 식단을 채우면 좋은 효과가 있을 것이다.

