글. 가톨릭대학교 대전성모병원 이비인후과 이동창 교수

전문진료분야. 코골이(수면무호흡), 비중격만곡증, 축농증, 비염, 소아이비인후과, 후각감소, 비강종양

쾌적한 환경으로 **알레르기 비염 다스리기**

나는 4살과 9개월 된 두 아이를 둔 이비인후과 의사 아빠다. 우리 아이들뿐만 아니라 어린 아이들에게 가장 흔한 증상은 코막힘이다. 코막힘 중에서도 콧물이 동반되는 코막힘은 비염, 축농증 등을 생각해 볼 수 있다.

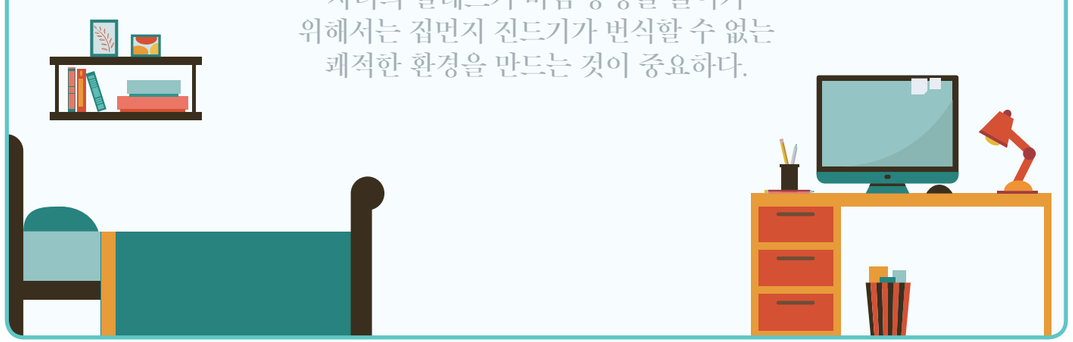
비염의 원인을 없애는 생활환경을 만들어 줘야

비염은 일반적으로 재채기, 가려움증, 맑은 물 같은 콧물, 코막힘 등의 증상을 동반한다. 증상이 있으면 약물치료가 필요할 수 있지만 알레르기성 비염의 경우에는 알레르기 검사를 통해 원인 항원을 찾아서 피하면 증상이 생기는 횟수를 어느 정도 줄일 수 있다.

때문에 우리 집에는 우리나라의 알레르기 비염에서 가장 중요한 원인 항원인 집먼지 진드기의 번식을 막기 위해서 양탄자나 두꺼운 커튼, 천으로 된 소파, 담요 등은 사용하지 않는다. 또 쉽지 않지만 집먼지 진드기가 잘 번식할 수 있는 습도가 높은 환경을 피하기 위해 집 안의 온도는 20도씨 이하, 습도는 45% 이하로 조절하려고 노력한다. 침구류 세탁은 60도씨 이상의 뜨거운 물로 세탁하고, 특수 필터(HEPA filter)가 장착된 진공청소기를 이용한다.

또한 귀지는 그 자체로 바깥 귀길(외이도)에 세균 번식 등을 막는 보호 역할도 하므로, 굳이 너무 깨끗하게 안쪽까지 제거하지는 않는다. 외이도의 구조가 정상이라면 일반적으로 귀지가 저절로 바깥쪽으로 나오게 되므로 겉으로 나온 것만 없애주면 된다. 또 목욕이나 물놀이 후에 귀에 물이 들어갔다면 귀지로 제거하지 않고 선풍기나 시원한 바람이 나오는 헤어드라이어로 말려 외이도염을 예방한다.

자녀의 알레르기 비염 증상을 줄이기 위해서는 집먼지 진드기가 번식할 수 없는 쾌적한 환경을 만드는 것이 중요하다.



글. 가톨릭대학교 대전성모병원 정신건강의학과 한창태 교수

전문진료분야. 공황장애, 불안장애, 우울증, 조현병, 조울병, 외상성 뇌손상 정신질환, 치매

더 이상 연예인병이 아니다, 생각보다 흔한 **공황장애**

최근 방송인 정형돈 씨를 비롯해 유명인들의 고백으로 공황장애에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다. 주변에서 흔하게 볼 수 있는 공황장애, 하지만 여전히 높은 병원 문턱을 넘지 못하는 환자들이 많을 것으로 예상된다.

스스로를 통제할 수 없다는 생각에 극심한 공포에 휩싸여

직장인 A(35, 여)씨 고속버스를 타고 가던 중 갑작스런 호흡곤란 증세를 느꼈다. '괜찮아 지겠지'라고 생각했지만 점점 숨이 가빠지고 답답한 느낌이 심해졌다. 가슴이 두근거렸고, 식은땀이 흐르기 시작했다. 손발의 감각이 둔해지는 것이 느껴졌으며 스스로 자신을 통제할 수 없다는 생각이 들자 죽을지도 모른다는 공포에 휩싸여 다급히 기사님에게 차를 세워 줄 것을 요구했다. 이후 A씨는 인근 병원 응급실에서 심전도를 포함한 검사를 실시했으나 특별한 이상이 없다는 소견을 들었다. 내과에서는 갑상선, 심폐질환 등에 대한 정밀검사를 실시했으나 역시 아무런 이상이 없다는 소견을 들었다. 이런 사건이 있은 후 A씨는 같은 경험을 다시 할까 걱정스러워 버스를 타지 못하게 됐다. 또한 A씨는 버스를 타지 않더라도 피곤함을 느낄 때면 공기가 부족한 것 같은 느낌을 시작으로 극심한 불안과 공포를 서너 차례 더 경험하게 되었다. 혹시나 하는 마음에 정신건강의학과에 방문하여 정신과적 면담을 한 후, 공황장애를 진단받았다.

다양한 치료법이 있으니 망설이지 말고 병원 찾아야

공황장애는 반복적으로 예기치 못한 공황발작이 일어나는 경우다. 공황장애의 평균 발병 연령은 20~24세로 여성이 남성보다 2배 정도 많다. 공황장애는 치료를 받지 않으면 대게 만성적인 경과를 밟고, 다른 특정 불안장애나 우울장애, 물질사용장애가 동반되는 경우 치료가 복잡하고 어려워지므로 반드시 발병 초기에 진단 및 치료가 필요하다. 공황장애의 치료는 약물치료, 인지행동치료, 가족치료, 그룹치료 등이 있다. 약물치료는 세로토닌 선택적 수용체 차단제, 삼환계 항우울제, 항불안제 등이 사용되며 효과가 있으면 8~12개월 유지하는 것이 원칙이다.

인지행동치료는 약물치료를 할 수 없는 환자 또는 약물치료의 효과를 더 극대화하기 위해 사용되며 장기적인 관해 상태를 유지하는데도 큰 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 따라서 공황장애로 의심되는 주변 사람들을 만나면 반드시 정확한 진단과 치료를 받을 수 있도록 관심을 가져야겠다.