육아보감

환절기, 목소리가 안 나온다면?
후두염 주의 - 목소리로 구별하는 건강 신호

하이키한의원 강남본원 박승찬 대표원장

3줄 요약

- 후두염은 감기보다 목소리 변화가 먼저 나타나는 질환으로, 쉰 목소리·마른기침·야간 악화가 특징이다.
- 편도염은 삼킬 때 통증이, 후두염은 말할 때 불편감이 뚜렷하며, 감기보다 발열은 적고 목소리 변화가 두드러진다.
- 초기엔 따뜻한 수분 섭취와 휴식, 습도 유지가 도움이 되며, 대추·맥문동·길경차로 폐열을 식히고 목을 윤택하게 하는 것이 좋다.

밤낮의 기온차가 커지는 환절기에는 아이들이 감기에 잘 걸린다. 그런데 어느 날 갑자기 아이의 목소리가 쉬거나 아예 안 나오는 경우, 단순 감기가 아닌 후두염일 가능성이 있다.

아이들은 성대가 작고 기도가 좁아, 감기 바이러스가 후두로 빠르게 번지면 하룻밤 새 증상이 심해질 수 있다. 따라서 감기처럼 보이더라도 목소리 변화가 있다면 후두염을 의심할 필요가 있다.

후두, 목소리의 문(門)이자 폐의 문

후두는 우리가 숨쉬고, 말하고, 노래할 수 있게 해주는 중요한 기관이다. 혀 아래, 목의 중앙에 자리하며 성대가 이 안에 있다. 후두는 숨을 쉴 때는 열리고, 음식을 삼킬 때는 닫히는 공기가 드나드는 길이다.

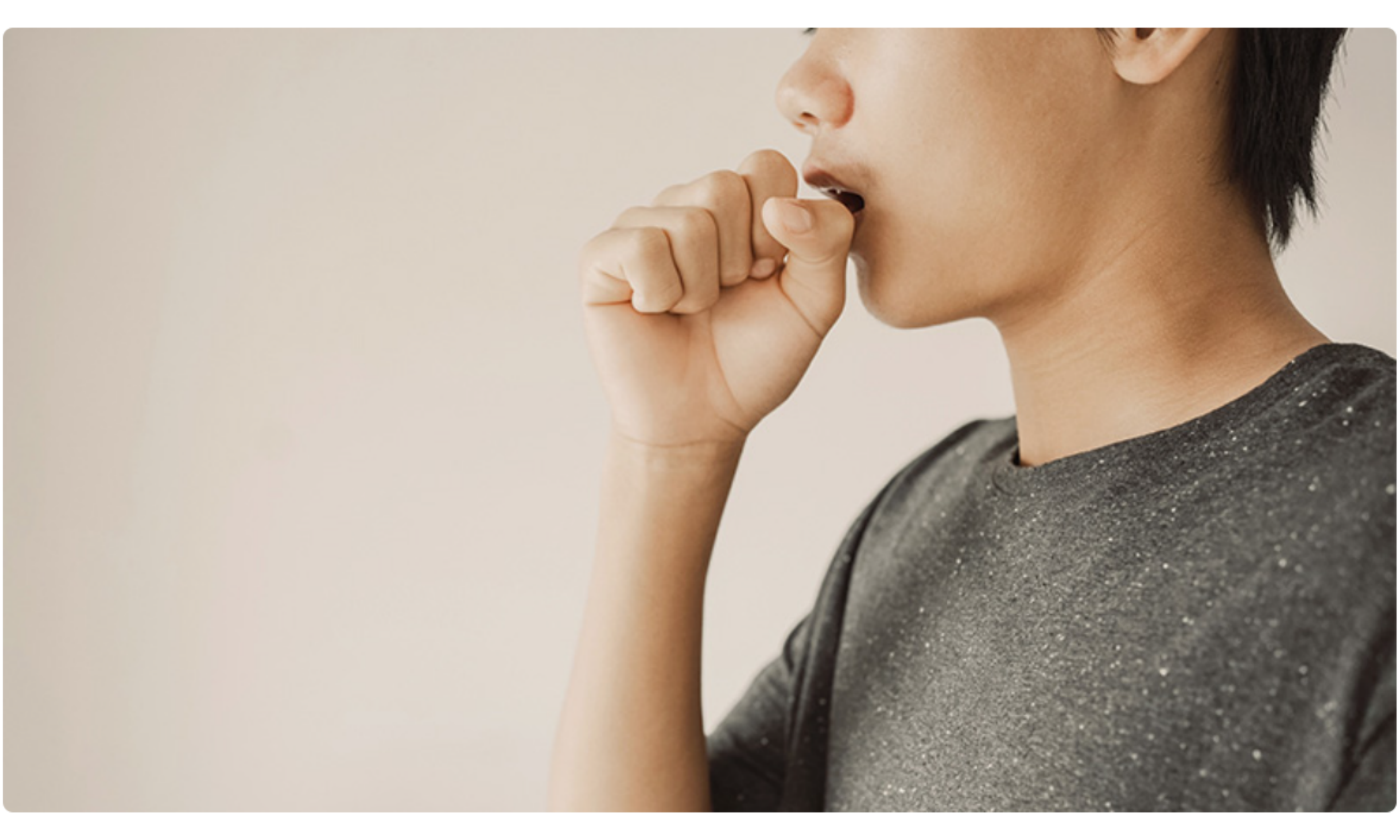
한의학에서는 후두를 '폐(肺)의 문'이라 부르며, 몸의 열(熱)이나 건조함이 쌓이면 후두가 자극되어 목이 쉬고 붓는다고 본다. 따라서 후두를 보호하기 위해서는 몸을 따뜻하게 하고, 폐의 기운을 원활하게 돌려주어야 한다.

후두염의 대표 증상

후두염은 감기와 달리 **'목소리'에서 시작되는 병**이다. 쉰 목소리, 말이 잘 나오지 않거나, **컹컹거리는 기침**이 밤에 심해지면 후두염을 의심해봐야 한다. 특히 감기와 달리 **목 안 간질거림과 이물감**이 있으면서, 삼킬 때보다 말할 때 불편함을 느낀다. 또한 **호흡 시 쌕쌕거림**, 성대 부종으로 숨이 차는 느낌이 있을 수 있다.

한의학에서 후두염은 **후비(喉痺)**, **후폐(喉閉)** 등의 범주에 속한다. 이는 외부의 풍열(風熱), 풍한(風寒) 등의 사기가 폐로 침입하여 후두염이 발생하는 것이다. 감기나 후두염이 잦은 아이는 단순 염증만이 아니라 **면역력 저하와 폐 기능 약화**가 함께 있는 경우가 많기 때문에 '기(氣)'를 보하고 폐를 튼튼히 하는 처방'을 함께 사용한다.

특히 아이가 **밤에 컹컹거리는 기침과 함께 호흡이 어렵다면**, '크룹(croup)'이라는 급성 후두기관염의 가능성이 있으므로 즉시 병원을 방문하는 것이 좋다.



감기·편도염과 초기 구분

구분	감기	편도염	후두염
주요 부위	코, 인두	편도선	성대·후두
초기 증상	콧물, 재채기, 기침	고열, 삼킬 때 통증	쉰 목소리, 마른기침
통증 여부	약간 따가움	**삼킬 때 심한 통증**	삼킬 때보다는 말할 때 불편
기침 양상	가래 섞인 잔기침	거의 없음	**컹컹거리는 마른기침**
열의 양상	가벼운 미열	**38~40°C 고열**	대부분 미열 또는 정상
목소리 변화	없음	거의 없음	**초기부터 쉼**

후두염 관리법

후두염은 초기에 잘 관리하면 대부분 자연 회복된다. 하지만 방치하면 만성 후두염이나 성대결절로 진행될 수 있으므로 다음과 같은 방법으로 조기에 관리할 필요가 있다.

① **말을 쉬게 한다**: 속삭이는 것이 성대를 오히려 더 긴장시키므로 가능한 말하지 않게 한다.
② **따뜻한 수분 자주 섭취하기**: 미지근한 물이나 따뜻한 차로 목을 촉촉하게 유지한다.
③ **습도 유지하기(50~60%)**: 가습기를 틀거나 물컵을 두어 습도를 유지한다.
④ **밤 기침 완화하기**: 욕실의 따뜻한 증기를 잠시 쐬면 부기가 가라앉고 숨쉬기가 편해진다.
⑤ **숨이 차거나 고열이 동반되면 즉시 병원이나 한의원의 진료 받기**

후두염에 피해야 할 민간요법

① **소금물로 과도한 가글**: 자극이 심해 성대 부종이 악화될 가능성이 높다.
② **생강차·계피차 등 뜨겁고 매운 차**: 일시적으로 시원하지만 염증이 심해질 수 있으니 주의해야 한다.
③ **목캔디 남용**: 일시적인 진통 효과 외에는 치료 효과 없으며, 더 악화될 수 있다.

후두염은 대부분 바이러스성으로 발생하지만, 한의학에서는 몸의 **열, 건조, 기운의 불균형**을 근본 원인으로 본다. 따라서 단순한 염증 완화뿐 아니라 **몸 전체의 균형을 회복**하는 게 중요하다.

아이가 목이 쉬거나, 기침이 거칠고 밤에 심하다면 "조금 쉬면 낫겠지"라고 생각하지 말고 **병원이나 한의원에서 정확한 진단과 치료**를 받아보는 것이 필요하다.

실내 습도를 유지하고 충분한 수분 섭취와 균형 잡힌 식사, 꾸준한 운동 등 면역력 강화를 위한 건강한 생활습관으로 환절기 아이의 **목소리를 건강하게** 지키자.

후두염에 도움이 되는 차 만들기

대추도라지배차

- ✓ 대추 3~4개, 도라지 1뿌리, 배 반 개, 맥문동 한 줌을 물 3컵에 넣고 약불에서 약 20분 동안 끓인다.
- ✓ 체에 걸러 따뜻하게 식혀 하루 2~3회 나누어 마신다.
- ✓ 너무 뜨겁지 않게, 한 모금씩 천천히 마시는 것이 좋다. 꿀이나 올리고당을 넣어 먹어도 좋다.
- ✓ 따뜻한 차는 기침·쉰 목소리 완화와 환절기 목 건강에 도움이 된다.