육아보감

우리 아이 축농증(부비동염),
항생제 없이 치료하기

하이키한의원 강남본원 박승찬 대표원장

날씨가 건조해지고 일교차가 커지면, 아이들에게 가장 먼저 나타나는 증상이 비염이다. 비염이 생긴 후 며칠 지나지 않아 누런 콧물이 나오거나, 코 막힘이 심해지면 부비동염(축농증)을 의심해봐야 한다.

아이에게 코막힘과 누런 콧물, 특히 아침마다 기침이 반복된다면 단순한 비염이 아닐 수 있다. 부비동염은 코 내부와 연결된 공기주머니(부비동)가 염증 상태로 남아 있는 것을 뜻한다. 성장기 아이들의 약 5%이상이 이 질환을 겪고 있다고 하는데, 실제로는 더 많을 것으로 예상된다. 부비동염은 아이들의 성장과 일상생활은 물론 수면과 학습에까지 영향을 줄 수 있어 주의가 필요하다.

3줄 요약

- 코막힘, 누런 콧물, 기침이 반복된다면 부비동염을 의심해볼 수 있다.
- 부비동염은 생활습관·면역·체질 관리가 함께 이루어져야 빨리 낫고 재발률도 낮아진다.
- 항생제 대신, 아이의 몸이 스스로 회복할 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 중요하다.

왜 아이들에게 자주 나타날까?

아이의 얼굴 뼈, 코 내부 구조, 면역 체계는 아직 미성숙한 상태다. 따라서 가볍게 보았던 감기나 알레르기 반응이 반복되면 콧물 배출 통로가 막히거나 점막이 붓고, 곧잘 만성으로 넘어갈 수 있다. 또한 최근 연구에서는 알레르기 반응, 점막 미세섬모운동(콧속 털 역할)의 저하, 세균·바이러스·환경 요인의 복합 작용이 부비동염을 악화시키는 주요 원인으로 밝혀지고 있다.

증상이 오래가면 왜 문제일까?

코막힘이 지속되면 아이가 입으로 숨 쉬게 되어 수면의 질이 떨어질 수 있고, 밤에 기침이 심해지거나 코골이로 이어지기도 한다. 축농증이 있는 아이들은 누런 색 또는 초록색 콧물이 목 뒤로 넘어가면서, 기침이 지속될 수 있어 아이가 힘들어할 수 있다.

새로운 접근법

1) 면역·알레르기 연결 고리
여러 보고에 따르면 만성 부비동염이 있는 아이들에게 알레르기 질환(알레르기 비염, 천식 등)의 동반율이 높다. 알레르기 반응이 코 점막을 자극해 염증을 일으키고, 그 상태가 오래가면서 부비동염으로 넘어가는 경우가 흔하다. 최근 연구들은 또한 코 안의 면역세포의 변화가 부비동염의 악화에 관여한다는 가능성도 제기하고 있다.

2) 치료 패러다임의 변화
과거에는 항생제나 스테로이드가 치료의 중심이었지만, 요즘은 **생활관리**와 **국소 세척** 그리고 **맞춤 치료**가 중요하다는 인식이 커졌다. 실제로 유럽·미국 가이드라인에서도 "먼저 코 세척·비강 위생을 철저히 하고, 그 다음 필요한 약물이나 수술을 고려"하는 흐름이 자리 잡고 있다. 따라서 부모님이 아이의 생활 관리를 챙기는 것만으로도 경과가 크게 좋아질 수 있다.

한의학적 관점으로 본 만성 부비동염

한의학에서는 이 질환을 「비연(鼻淵)」이라 부르며, 콧속에 '콧물이 웅덩이처럼 고인 상태'로 비유한다. 한의학에서는 부비동염의 원인을 다음 세 가지에서 찾는다.

- **열(熱)**: 코 안 점막이 붉고 누런 콧물이 많은 경우
- **담(痰)**: 코 안의 점막이 옅은 색이거나, 맑거나 희고 끈끈한 콧물이 많은 경우
- **기허(氣虛)**: 잦은 감기, 피로, 면역 저하가 원인인 경우

한의사는 아이의 상태를 "열이 많다", "담이 많다", "기운이 부족하다", "순환이 막혔다" 등의 형태로 나누어 **맞춤 치료 전략**을 세운다. 예컨대 주요 증상이 누런 콧물과 얼굴 열감이라면 "열을 식히고 담을 정리" 하는 처방이, 잦은 감기와 맑은 콧물이라면 "기운을 보하고 면역을 돕는" 처방이 적용된다. 이렇게 **체질과 증상에 따른 맞춤형 접근**이 한의학의 강점이다.

부모님이 집에서 꼭 챙겨야 할 습관들

아이의 만성 부비동염 관리에서 가장 큰 열쇠는 **집에서의 습관 변화**이다.

- **비강 세척**: 코 안을 생리식염수(0.9%)로 부드럽게 세척하면 상처를 소독하고 콧속 점막의 회복력을 높이는 효과가 있다. 하루 1회 이상, 아이가 외출이나 먼지 노출 후에 하면 더 좋다. 콧물이 줄어드는 게 느껴질 정도로 효과적이다.
- **실내 환경관리**: 습도는 40~50% 로 유지한다. 날씨가 건조하면 코 점막이 바싹 말라 염증이 더 심해질 수 있다.
  - **공기 청정기 사용·먼지 제거**: 반려동물의 털이나 미세먼지 등이 코 점막을 자극한다.
  - **수면 환경**: 머리 쪽을 살짝 높여 자면 코막힘 완화에 도움이 된다.
- **식사·생활 습관**: 기름지거나 단 음식, 야식, 인스턴트 식품은 습담(끈끈한 콧물)을 악화시킬 수 있다. 반대로 신선한 채소와 과일, 충분한 수분 섭취, 규칙적인 식사는 점막 회복에 좋다.

언제 전문가 진료가 필요할까?

코막힘 또는 누런 콧물이 **1주 이상 지속**되거나, 아이가 밤에 **코골이, 기침**이 잦거나 수면 중 코로 숨 쉬기 힘들어하는 경우에는 **생활요법으로만 버티기보다는 한의원 진료를 받아볼 필요가 있다. 항생제 없이 부비동염을 치료하는데** 큰 도움이 된다.

아이 코 건강은 단순히 '감기니까 낫겠지' 하고 지나가기엔 위험부담이 있다. 만성 부비동염은 **코막힘**과 **콧물**, **기침**이 지속되며 **수면**과 **학습** 그리고 **생활 리듬 전반**에 영향을 주기 때문이다. 다행히 요즘은 **생활관리**와 **비강 세척** 그리고 **맞춤 치료**가 점차 표준으로 자리잡고 있어, 부모님이 **조금만 관심을 기울이면** 아이의 코 건강을 되찾아줄 수 있다.

아이와 함께 **세척 루틴을 만들고, 실내 공기와 습도, 식사 습관을 점검하며**, 필요할 땐 병원 진료를 받아보자. 어느새 아이의 코가 더 맑아지고, 숨 쉬는 것이 더 편해지는 날이 올 것이다. 아이의 건강한 하루, **맑은 숨에서 시작된다**.