



# 코피 자주 흘리는 아들 괜찮을까?

“문제집이 코피와 눈물로 얼룩졌다”  
누구나 한 번쯤은 명문대 합격생들의  
이 같은 경험담을 들어봤을 터.  
왜 피곤하면 코피가 나는 걸까? 반면 잠을  
줄이며 새벽까지 공부해도 수년간 코피 한 번  
흘리지 않는 경우도 있는데 그 이유가 뭘까?  
코피가 보내는 건강 신호를 다뤄봤다.

취재 심정민 리포터 sjm@naeil.com  
도움말 박정식 원장(박가정의학)·김미경(요리연구가)  
자료 한국건강관리협회

건강보험심사평가원에 따르면 2015년부터 2017년까지 코피 질환으로 진료를 받은 환자의 수가 매년 26만 명이 넘는다고 한다. 이 중 10세 미만이나 50세 이상에서 환자가 많이 발생한 것으로 나타났다.

전문의들은 “코피를 흘렸다고 해서 무조건 걱정할 필요는 없다”고 전한다. 먼저 코피의 종류를 제대로 알 필요가 있다고. 코피는 코 앞쪽 모세혈관 출혈과 코 안쪽 동맥 출혈로 나눌 수 있다. 코 앞쪽 모세혈관 출혈이 가장 흔한데, 코를 파거나 코 주변을 강하게 압박해 코피가 나는 경우다.

## 모세혈관 출혈이 대부분, 면역력 저하도 원인

코 앞쪽에는 모세혈관이 집중돼 있기 때문에 자칫 잘못 건드리면 출혈이 발생한다. 이 경우 혈관이 가늘다보니 피가 적게 나오고 금세 멈춘다. 반면 코 안쪽 동맥 출혈은 동맥이 찢어져서 발생한다. 주로 노령자나 편식으로 고혈압 증상이 있는 사람에게 발생하는데 출혈이 많고 지혈이 쉽지 않다.

## Reader's Letter

“중3 아들은 시험 때만 되면  
코피를 흘려요. 어제 아침에도  
베개가 흥건할 정도로 코피를 쏟았네요.  
평소 탁구나 축구를 꾸준히 해  
체력에는 자신 있다고 생각했는데….  
피가 금세 멈춰 다행이긴 한데  
건강에 이상이 있는 건 아닐까  
걱정됩니다.”

— 김미영(60·서울 성동구 금호동)

박가정의학 박정식 원장은 “쪽잠을 자며 공부하는 학생이 코피를 자주 흘린다면 과도한 스트레스나 음식의 영향일 수 있다”고 설명한다. 학업에 대한 부담이 몸속 스트레스 호르몬 축적을 유발해 비타민 C를 과도하게 소모시킨다는 것. 비타민 C가 부족하면 면역력이 저하되면서 모세혈관도 약해져 터지기 쉽다고. 박 원장은 “학업 부담과 부족한 수면으로 스트레스가 쌓이면 신체의 흥분도가 쉽게 높아진다. 이 때도 혈관이 팽창하면서 코피가 날 수 있다”고 덧붙인다.

또 혈압을 높이는 음식, 커피 등의 고카페인 음료를 자제할 필요가 있다. 코피를 직접적으로 유발하지 않지만, 스트레스와 피로가 겹칠 때 이런 음식을 섭취하면 코피 발생률이 더욱 높아진다고 전문의들은 진단한다.

### 출혈이 20분 이상 지속되면

#### 즉시 병원에 가야

코피 환자의 대부분을 차지하는 코 앞쪽의 모세혈관 출혈은 집에서도 충분히 치료할 수 있다. 한데 20분 이상 코피가 멈추지 않거나 이를 틀에 한 번 꿀로 코에 출혈이 발생한다면 즉시 병원에 가야 한다. 어느 쪽 비강에서 출혈

이 있는지, 양쪽에서 모두 출혈이 있다면 더 심한 쪽은 어디인지, 어느 쪽에서 먼저 출혈이 시작됐는지, 코로 먼저 나왔는지, 입으로 먼저 뺐어냈는지 등에 관한 정보를 의사에게 전달하면 정확하고 빠르게 진단을 받을 수 있다.

박 원장은 “코피를 가볍게 여기다 자칫 병을 키울 수 있다”고 경고한다. 대부분 코 점막이 건조해 코 안쪽 동맥 출혈이 발생하지만, 이물질의 유입이나 독소, 종양 등이 원인이 돼 코피가 날 수도 있다는 것. 또 체육 수업 중 공에 맞거나 넘어졌을 때 걸으로 보이지 않는 비강·부비동이 골절되어 코피가 날 수 있다고.

머리를 딱딱한 곳에 부딪히고 2~3개월 뒤 3주간 반복적으로 코피가 난다면 후외상성동맥류도 의심해볼 수 있다. 이 경우에는 사망률이 50%에 이르므로 과거 두부 손상이 있었다면, 일상의 코피 증상을 가볍게 넘기면 안 된다.

### 목 뒤로 젖히기, 치명적 부작용 유발할 수 있어

코피가 나면 무조건 목을 뒤로 젖히는 사람들이 많다. 하지만 코피가 날 때 머리를 뒤로 젖히면 피가 목으로 넘어가 위장이나 폐로 들어갈 수 있어 위험하다. 코피가 났다면 머리를 심장보다 높게 해 소파나 의자에 비스듬히 눕고 솜이나 휴지를 코 깊숙이 넣은 후 코 가운데 칸막이 뼈를 5분 정도 누른다. 이때 차가운 물이나 얼음으로 찜질하면 지혈과 진정에 도움이 된다. 단 솜이나 휴지로 강하게 코를 틀어막으면 오히려 점막이 손상될 수 있으니 주의할 것.

코피가 멈춘 뒤에는 코 안쪽 상처에 점막 재생을 돋는 연고를 발라 다시 코피가 나는 것을 막는다. 무엇보다 건조한 환경을 피하고 청소년 기준 매일 1.5L 이상의 물을 마시면 증상 완화에 도움이 된다. Ⓜ

### TIP



#### 코피 예방하는 음식 4선

**연근** 뿌리채소인 연근에는 탄닌이 다량 함유돼 있다. 이 성분은 염증을 가리앉히는 소염 작용이 탁월한 것으로 알려졌다. 연근의 껍질을 벗긴 뒤 강판에 갈아 그 즙을 마시거나 즙을 솜에 묻혀 콧속에 넣으면 지혈에 효과적이다.



**토마토** 토마토에 많은 루틴 성분은 산소를 운반하는 모세혈관을 튼튼하게 한다. 다시 말해 혈관점막을 강하게 만드는 것. 올리브유에 달걀과 썬 토마토를 볶아 소금으로 간해 먹으면 맛도 좋고 코피 예방에도 도움이 된다.



**시금치** 비타민 K는 혈액응고 효과가 탁월하다. 시금치 같은 녹황색 채소나 양배추, 감자에는 비타민 K가 많이 들어 있다. 시금치를 즙을 내 감자 간 것과 섞어 전을 부치거나 양배추를 삶아 쌈으로 먹으면 좋다.



**쑥** 쑥은 피를 막게 한다. 또 꾸준히 먹으면 혈압이 쉽게 오르는 걸 막을 수 있다. 코피가 날 때 쑥을 태운 재를 솜과 함께 뭉쳐 콧속에 넣으면 피가 쉽게 멈춘다. 아이들은 쑥을 잘 먹지 않으니 반죽을 입혀 바삭하게 튀겨주면 좋다.