

감염후기침, 시간이 약입니다

감기 후 3~8주간 지속되는 기침 — 왜 생기고 어떻게 관리하면 좋은지 알아봅시다

감기 후 기침, 약 없이도 절반 이상은 좋아집니다

감염후기침 (Post-infectious Cough)은 평균 3~8주 내 자연 소실됩니다

50%+

WHY PATIENCE MATTERS

그러나 감염후기침은 아급성 기침(3~8주)의 가장 흔한 원인이며, 8주를 초과해 만성화될 경우 다른 원인 평가가 필요합니다. 자연 경과를 이해하고 잘못된 헛기침 습관만 피해도 회복이 빨라집니다.

감염후기침 환자의 절반 이상은 약물 치료 없이도 시간이 지나면서 자연 호전됩니다 — 손상된 기도 점막과 신경이 회복되는 과정이 필요할 뿐입니다.

감염후기침 (Post-infectious Cough) 이란

감기·독감·코로나19 후에도 기침만 3주 이상 지속되는 상태

급성 상기도 감염 후 콧물·발열 등은 사라졌지만 **기침만 3주 이상 지속되는 상태로, 흉부 X-ray가 정상이고 다른 원인이 배제된 경우 진단합니다.**

바이러스가 기도 점막을 손상시키고 신경 수용체(TRPV1, TRPA1)를 과민하게 만들면, 작은 자극에도 기침 반사가 쉽게 유발됩니다. 이를 기침 과민 증후군(Cough Hypersensitivity Syndrome, CHS)이라 부르며, 감염후기침은 그 대표 사례입니다.

DURATION

3 – 8주

평균 지속 기간 — 아급성 기침의 가장 흔한 원인입니다.

PERSISTENCE AFTER URI

약 25%

감기 후 2주 이상 기침이 남아있는 환자 비율.

아급성 기침의 4가지 흔한 원인

감기 후 3주 이상 기침이 남는다면 — 대부분 이 네 가지에서 출발합니다

CAUSE · 01

감염 후 기관지 과민성 (Post-viral BHR)

바이러스 감염으로 기도 점막이 손상되고 신경 수용체가 과민해진 상태. 찬 공기·먼지·웃음 등 작은 자극에도 기침이 유발됩니다. 보통 6~10주 내에 정상화됩니다.

CAUSE · 02

상기도 기침 증후군 (UACS)

코·부비동에서 분비물이 목 뒤로 흘러내리며 (후비루) 기침을 유발하는 가장 흔한 만성 기침 원인. 코막힘·재채기·"목에 뭔가 걸린 느낌"·잦은 헛기침이 함께 나타납니다.

CAUSE · 03

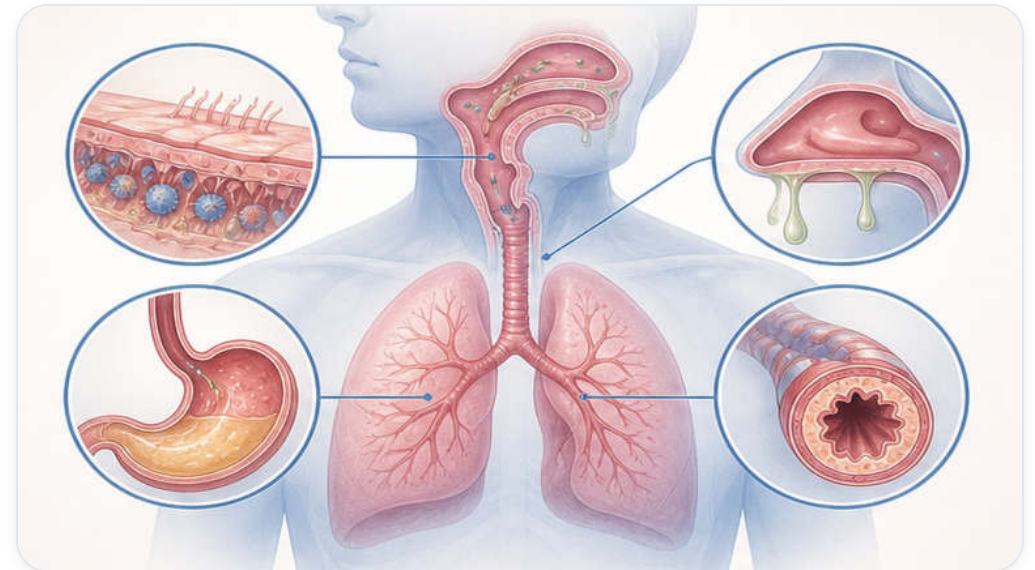
기침 변이형 천식 (Cough-Variant Asthma)

천명음·호흡곤란 없이 만성 기침만 나타나는 천식. 야간·새벽 기침, 운동·찬 공기 노출 후 악화가 특징. 폐기능 검사·기관지유발검사로 확인합니다.

CAUSE · 04

위식도역류병 (GERD)

위산이 식도·후두를 자극해 기침을 유발. 식후·눕고 난 뒤 악화, 속쓰림·신물·목 이물감 동반. 위산억제제(PPI) 시도로 진단·치료를 동시에 합니다.



기침이 기침을 부른다 — Cough Begets Cough

조기에 기침을 억제하면 신경 감작의 악순환을 차단할 수 있습니다

STEP · 01

바이러스 감염

감기·독감·코로나 등 바이러스가 기도 상피세포에 침투해 점막을 손상시킵니다. 이때부터 기침 신경이 자극에 노출됩니다.

STEP · 02

기도 점막 손상 + 신경 감작

손상된 점막에서 염증 매개체가 분비되고, 기침 반사를 담당하는 미주신경 분지(TRPV1, TRPA1)가 과민화됩니다.

STEP · 03

기침 역치 감소

평소엔 무시될 작은 자극(찬 공기, 먼지, 향수, 웃음)에도 기침이 유발됩니다. 환자는 "사소한 것에도 기침이 나온다"고 느낍니다.

STEP · 04

반복적 기침 → 추가 점막 손상

고압의 기침이 반복되면 성대·기관 점막에 미세외상이 누적되며, 염증과 점액 분비가 다시 증가해 자극원이 됩니다.

STEP · 05

기침 지속 · 만성화

자극→기침→손상→자극의 고리가 닫히면서 기침이 만성화됩니다. 8주를 넘기면 만성 기침으로 분류됩니다.

KEY · 06

고리를 끊는 핵심 원리

의식적 기침 억제 (BCST), 충분한 수분 섭취, 자극원 회피로 신경 감작 단계에서 차단하면 만성화를 예방할 수 있습니다.

기침 충동이 올 때 이렇게 해보세요

행동적 기침 억제 치료 (BCST) — 기침 빈도를 최대 65% 감소시킵니다

METHOD · 01

물 한 모금 천천히 삼키기

기침 충동이 오는 순간 물 한 모금을 천천히 삼킵니다. 가장 쉽고 효과적인 방법으로, 후두를 적시고 삼킴 반사가 기침 반사를 억제합니다.

METHOD · 02

무설탕 사탕 빨기

사탕을 입에 물고 있으면 침 분비가 늘어 목을 촉촉하게 유지합니다. 외출·회의 등 물을 마시기 어려운 상황에서 유용합니다.

METHOD · 03

코로 천천히 깊게 호흡

입을 다물고 코로 4초 들이쉬고 6초 내쉬기를 반복합니다. 입으로 차고 건조한 공기가 직접 들어오는 것을 막아 기도 자극을 줄입니다.

METHOD · 04

입술 오므려 내쉬기 (Pursed-lip)

입술을 오므려 천천히 내쉽니다. 기도 압력을 일정하게 유지해 기관지 허탈을 막고, 기침 충동을 완화합니다.

METHOD · 05

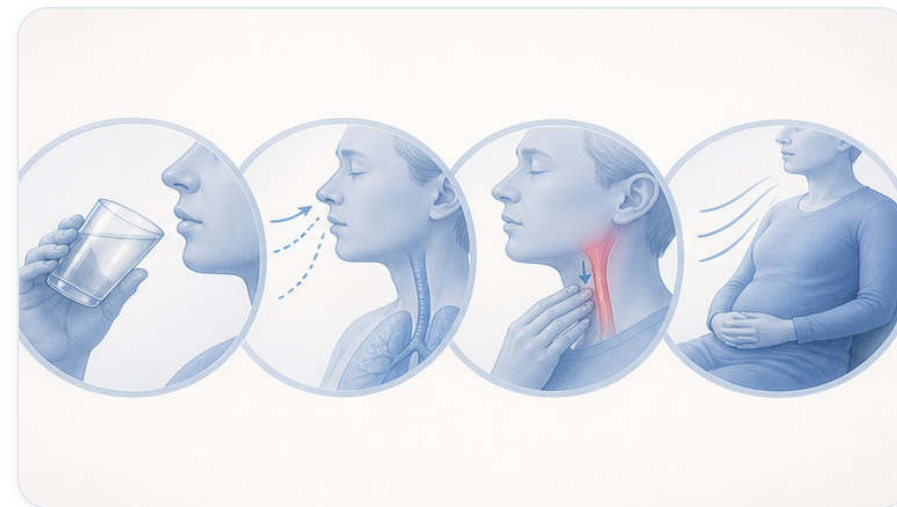
강한 삼키기 (Hard Swallow)

기침 충동이 올 때 의식적으로 힘을 주어 침을 삼킵니다. 삼킴 반사가 기침 반사를 직접 억제하는 효과가 임상 연구로 확인되었습니다.

EVIDENCE · 06

근거 수준 — 환자 87% 호전

Vertigan 2006 RCT: 행동적 기침 억제 치료를 4회 시행 후 기침 빈도 최대 65% ↓, 환자의 87%가 호전을 보고했습니다.



생활 속 기침 관리

헛기침은 모기 물린 곳을 긁는 것과 같습니다 — 일시적 시원함 대신 악순환을 부릅니다

+ 이렇게 하세요 (DO)

- + 충분한 수분 섭취 — 하루 1.5~2L
- + 실내 습도 40~60% 유지 (가습기 활용)
- + 기침 총동 시 물 삼키기·사탕 빨기
- + 코로 천천히 깊게 호흡하기
- + 헛기침 대신 부드럽게 침 삼키기
- + 충분한 수면과 가벼운 규칙 운동

- 이걸 피하세요 (DON'T)

- 습관적 헛기침 — "에헴!" 절대 금지
- 흡연·간접흡연·연기 노출
- 건조한 환경에 오래 머무르기
- 찬 공기에 갑자기 노출되기
- 큰 소리로 말하기·고함치기
- 카페인·알코올 과다 섭취



시간이 약입니다 — 회복 타임라인

감염후기침은 단계적으로 약해집니다 — 8주를 넘기면 추가 평가가 필요합니다



참고 코로나19 후 기침은 4~12주 시점 18~25%, 12주 이후 2.5~10%에서 지속되며, 약 43.7%에서 기도 과민성 양성이 확인됩니다.

치료 옵션 — 비약물이 1차, 약물은 의사 처방

증상이 심하거나 4주 이상 지속될 때 단계적으로 약물을 추가합니다

NON-DRUG · 01

행동적 기침 억제 (BCST) + 꿀

물 삼키기·호흡법·사탕 빨기가 1차 권장 — 가장 효과적이며 부작용이 없습니다. 꿀(Honey)은 기침 빈도와 중증도를 개선합니다 — 단, 12개월 미만 영아 금기.

NON-DRUG · 02

수분 섭취 + 자극물 회피

충분한 수분 섭취는 점액을 묽게 하고 점액섬모 청소를 촉진합니다. 연기·먼지·찬 공기 회피는 기도 자극을 줄여 기침 역치를 회복시킵니다.

DRUG · 03

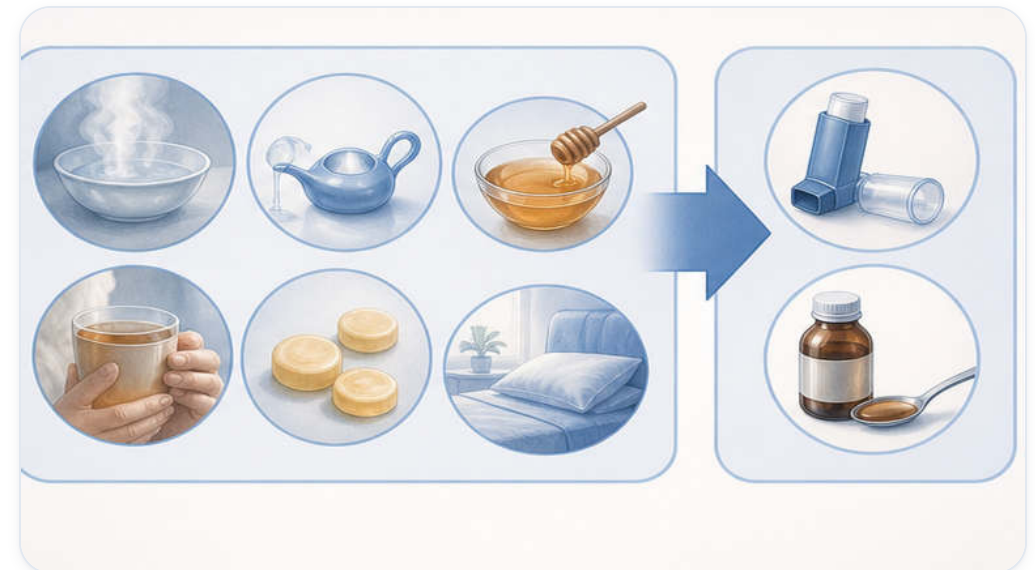
흡입 스테로이드 (ICS) ± 이프라트로피움

기도 염증·과민성이 의심되면 ICS를 2~4주 시도 (ERS/KAAACI 조건부 권고). 이프라트로피움은 기도 분비를 억제 — 치료 필요 수(NNT)=3.

DRUG · 04

진해제 + 신경조절제 (불응성)

레보드로프로피진은 비마약성 진해제로 CNS 억제가 없습니다. 8주 이상 지속되는 불응성 기침에는 가바펜틴 등 신경조절제를 고려 (RCT 확인).



이런 증상이 있으면 즉시 병원으로!

아래 위험 신호 중 하나라도 동반되면 추가 검사가 필요합니다 — 한국은 결핵 중등도 부담 국가입니다



객혈 (Hemoptysis) — 피가 섞인 가래

폐암·결핵·기관지확장증의 위험 신호. 흉부 CT·기관지경 검사로 즉시 평가가 필요합니다.



설명되지 않는 체중 감소 + 야간 발한

악성종양·결핵·림프종의 전형적 동반 증상 — 흉부 CT, AFB 검사, 조직검사를 고려합니다.



급성기 이후 지속되는 발열 또는 호흡곤란

폐렴·결핵·심부전·폐색전증 가능성. 안정 시 호흡곤란, 쇠 목소리 지속도 함께 평가 — 폐기능검사·D-dimer 등.



기침 8주 이상 지속 — 만성 기침 진입

천식·역류·결핵 등 체계적 검사 알고리즘 적용. 기침 2주 이상 지속 시에도 결핵 검사를 고려합니다.

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

감염후기침은 대부분 좋아지지만, 잘못된 습관이 회복을 방해합니다

01 감염후기침은 **3~8주 내** 대부분 자연 소실됩니다

02 약물 없이도 **50% 이상** 호전 — 시간이 약입니다

03 기침이 기침을 부르는 **악순환**을 의식적으로 끊으세요

04 헛기침 ("에헴!") — 모기 물린 곳 긁기, **금지**

05 기침 충동 시: **물 삼키기·코 호흡·사탕**

06 습도 40~60%·하루 1.5~2L 수분, **흡연·찬 공기** 회피

07 증상 심하면 ICS·진해제 — **의사 처방**으로만

08 객혈·체중감소·발열·8주 초과 → **즉시 병원**

감기 후 기침, 대부분 좋아칩니다

기침 충동이 올 때 물 삼키기·코 호흡으로 악순환을 끊고 자연 회복을 기다려 주세요

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요