

## 기침 '뚝' ... 기침 다스리는 자연 요법

기침은 기도의 점막이 자극을 받아 갑자기 숨소리를 터트려 내는 것이다. 감기는 물론 코로나19의 증상 가운데 하나여서 기침을 하면 주변 사람들이 얼굴을 찡그리며 피하는 경우가 많다.

이런 기침을 완화하거나 멈추려면 어떻게 해야 할까? 감기나 코로나19에 걸린 게 아니라면 자연스럽게 기침을 누그러뜨리는 방법이 몇 가지 있다. 건강·의료 매체 '웹엠디(WebMD)' 가 이런 방법들을 소개했다.



을 묽게 만들 수 있다.

### ■ 증기

뜨거운 물 등에서 올라오는 증기를 들이마시면 기도를 진정시키고 수분을 공급하기 때문에 기침 완화에 도움이 된다. 페퍼민트와 같은 에센셜오일을 물에 첨가하면 편안함을 더 할 수 있다.

### ■ 멘톨

페퍼민트에서 자연적으로 발견되는 화합물로 박하 맛이 나는 물질인 멘톨은 기도를 열어 더 쉽게 숨을 쉴 수 있도록 한다. 이렇게 되면 기침을 막을 수도 있다.

### ■ 식염수 가글

소금을 녹인 물로 입안 헹구기, 즉 식염수 가글은 인후통 치료 요법이지만 기침에도 시도해 볼 가치가 있다. 수분은 점액을 묽게 하고, 코를 자극하는 물질을 씻어내는데 도움이 된다.

### ■ 가슴기

가슴기로 습도를 유지하면 마른기침을 예방하는 데 도움이 된다. 하지만 가슴기 사용에 각별한 주의를 기울여야 한다. 집먼지 진드기는 알레르기를 일으키는 제1의 항원(알레르겐)인데 습한 조건에서 잘 자라기 때문이다. 또한 가슴기를 깨끗하게 유지하지 않으면 가슴기 내부에서도 곰팡이가 자랄 수 있다. 집먼지 진드기와 곰팡이는 기침을 악화시키는 원인이 된다.

### ■ 허브

연구에 따르면 담쟁이덩굴 잎, 마시멜로(아욱과의 식물) 뿌리, 백리향, 아니스 씨와 같은 허브를 시럽에 섞으면 기침을 치유할 수 있는 기간을 줄일 수 있다.

사진=shutterstock

### ■ 꿀

꿀 한두 스푼은 점액 생성을 차단할 수 있다. 또한 꿀은 세균을 죽인다. 그러나 만 1세 미만의 아이들에게는 절대 줘서는 안 된다. 아기에게 희귀한 형태의 식중독인 보툴리누스중독증을 일으킬 수 있기 때문이다.

꿀에는 보툴리누스중독증을 일으키는 박테리아의 포자가 들어있을 수 있다. 이 포자들은 자라서 유아의 장에 독소를 생성할 수 있고 이는 심각한 질병이나 심한 경우 사망에 이르게 할 수 있다.

### ■ 따뜻한 음료

따뜻한 음료는 상온 음료보다 기침을 훨씬 더 잘 진정시킬 수 있다.

### ■ 생강

생강 뿌리에 있는 특정 정제 화합물은 기도(숨길)를 조이는 근육을 이완시킬 수 있다. 생강에 꿀을 넣어 따뜻한 차로 만들어 마시면 효과를 높일 수 있다.

### ■ 물

물을 많이 마시면 기침으로 인한 굼뜰 상처를 진정시키고, 수분을 유지시킬 수 있을 뿐만 아니라 목구멍의 점액

## JSK 건축, 플러밍



물  
새  
요  
...

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

**제이킴**  
**714.249.5469**

**경락 리프팅 마사지 전문!**  
**올리브 스킨케어**  
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!  
**Olive Skin Care**  
PREMIUM

**경락 마사지**  
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

**714.735.8844** 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!**  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과  
함께한 시간 30년  
함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**Dr. 김종진**  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623