

목소리가 변하는 것을 어떻게 예방할 수가 있나요?

이비인후과 학회에서는 다음 사항을 권고하고 있습니다.

- 담배를 피우신다면 지금 끊으십시오.
- 갑자기 큰소리를 지르지 마십시오. (예, 고함, 노래방, 스포츠 경기장 등.)
- 감기로 인하여 기침이 심할 때는 즉시 치료 하십시오.
- 비염, 부비동염, 위염, 식도염이 있는 경우에는 즉시 치료 하십시오.
- 목소리가 변했을 때는 초기에 최대한 목소리를 쉬십시오.
- 충분한 수분을 섭취하십시오.
- 집안이 건조하지 않도록 하십시오.
- 자극성 음식, 커피, 술, 초콜렛, 기름진 음식, 민트, 오렌지주스 등과 같은 음식을 피해야 합니다.
- 습관적인 헛기침을 삼가야 합니다.

올바른 목소리 사용법

1. 천천히 이야기하세요.
2. 가까운 거리와 조용한 장소에서만 이야기하세요.
3. 가능한 편안하고 낮은 목소리로 이야기하세요.
4. 넓거나 시끄러운 곳에서는 무리하게 소리치지 말고 손짓을 하거나 마이크를 사용하세요
5. 너무 오랜시간 이야기 하지 마세요.
6. 말할 때 부드러운 호흡을 하세요.
7. 말할 때 가능한 입을 크게 벌리고 이야기하세요
8. 속삭이는 소리는 내지 마세요
9. 구강과 목을 가능한 촉촉하게 유지하세요
10. 목을 차게 하거나 건조하게 하지 마세요

잘못된 목소리의 사용법

1. 오랜 시간 이야기 하는 것
2. 목에 힘을 주면서 큰소리를 지르거나 울부짖는 것
3. 운동을 하면서 소리치는 것
4. 흥분해서 소리치는 것
5. 빠르게 말하는 것
6. 시끄러운 곳에서 크게 이야기 하는 것
7. 피곤할 때 이야기 하는 것
8. 극단적으로 높은 소리와 낮은 목소리를 내는 것
9. 감기나 후두염에 걸렸을 때 말을 많이 하는 것
10. 이상한 남의 목소리를 흉내내는 것



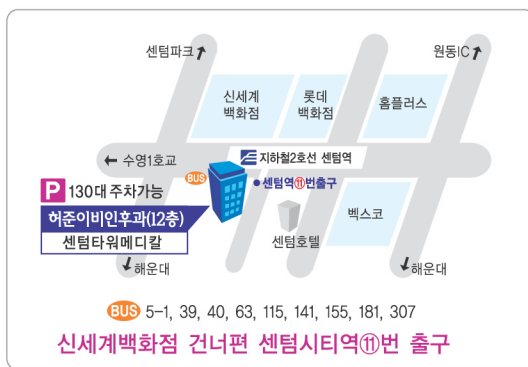
당일 수술 및 퇴원이 가능합니다. (낮병동 입원)

진료안내

- 귀질환** • 난청, 이명(귀울림), 이개 및 외이도 질환, 어지러움
• 보청기, 안면마비, 급만성 중이염
- 코질환** • 코골이, 코막힘 및 코감기, 축농증, 물혹, 비중격만곡증
알레르기 비염 및 만성비염
- 목질환** • 목감기 및 몸살감기, 편도선염, 후두염, 후두암, 침샘염
구내염, 목이물감, 천목소리
- 소아ENT** • 소아중이염, 소아비염, 소아축농증, 소아코골이, 소아난청
- 미용성형** • 보톡스, 필러, 피어싱

- 코골이클리닉
- 영양치료
- 보청기클리닉
- 예방접종

- 진료시간 (수술예약)**
- 평 일 : 오전 9시15분~오후 6시30분
 - 토 요 일 : 오전 9시15분~오후 1시
 - 점심시간 : 오후12시45분~오후 2시
 - 공 휴 일 : 오전 9시15분~오후12시30분
 - 일 요 일 : 휴 진



허준 이비인후과 상담문의: 781-6226(대)
부산시 해운대구 센텀2로 20 (우동 1516) 센텀타워메디칼 12층

건강하고 올바른 목소리 음성장애

www.hurjunent.co.kr

-보호자와 환자를 위한 안내서-

“허준이비인후과”에서는 가벼운 감기에서 수술까지 귀, 코, 목의 모든 것



“며칠전부터 목소리가 변하고 말이 잘 안 나와요”

이비인후과를 방문하는 환자들에게서 흔히 들을 수 있는 증상 중 하나로 이런 목소리가 변하는 증상을 의학적으로 '애성'이라고 합니다.

목소리는 성대라는 부분을 통과하면서 일차적으로 만들어지고 더 위로 올라와 목, 입, 코를 통과하면서 변화와 공명을 일으켜 개개인의 특징적인 말소리가 됩니다. 이중 성대가 가장 핵심적인 부분인데 만약 성대에 구조적인 변화가 있거나 여러 질환들이 발생하게 되면 목소리가 비정상적으로 변하게 됩니다.

음성이 변하면 어떻게 해야 하나요?

상기도 감염이나 과도한 음성 사용으로 인한 일과성 음성 장애는 1주일 내 회복되며 큰 문제가 아닙니다. 하지만 목소리가 2주 혹은 3주 이상 계속 변한 경우나 다음과 같은 증상이 동반된 경우는 반드시 이비인후과 전문의의 진찰을 받도록 이비인후과 학회에서는 권유하고 있습니다.

- 감기나 염증이 없는데도 목이 아픈 경우
- 기침이 심하고 피가 섞여 나오는 경우
- 침을 삼키기가 힘들고 음식을 먹으면 사래가 잘 들어서 기침이 나는 경우
- 목에서 덩어리가 만져지는 경우
- 가끔 쓴물이 넘어오고 가슴이 쓰린 경우
- 갑자기 말을 못하거나 심하게 목소리가 변하여 몇 일 동안 지속되는 경우
- 조금만 말을 많이 하여도 쉽게 목이 쉬고 아픈 경우

음성이 변한 경우 어떤 검사를 받나요?

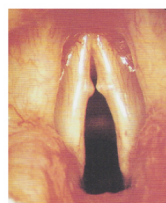
이비인후과에 오시면 먼저 음성변화와 관련된 사항을 문진한 후 내시경을 이용해 상기도 및 후두와 성대를 관찰하게 됩니다. **후두내시경**은 후두와 성대에 발생하는 질환의 대부분을 일차적으로 확인할 수 있는 유용한 검사입니다.

음성을 변화시킬 수 있는 질환과 그 치료법은?

갑자기 음성이 변하는 원인은 감기와 같은 상기도 감염이 있는 경우나, 노래방 같은 곳에서 과도하게 소리를 질러 성대의 심한 마찰로 인해 급성 후두염이 발생한 경우입니다. 이러한 원인으로 인한 음성 장애는 큰 문제가 아니며 적절한 휴식과 치료를 시행함으로써 쉽게 회복될 수 있습니다.

* 성대결절

성대 결절은 성대에 굳은살 같은 단단한 섬유조직이 발생하는 질환으로 성인은 교사나 가수와 같이 직업적으로 음성남용이 많은 사람에서 잘 생기며 어린이에서도 고함을 많이 지르거나 많이 우는 등의 음성남용에 의해 흔히 발생할 수 있습니다.



▲성대결절

* 성대폴립

성대에 물혹이 생기는 경우로 성대결절과 유사한 질환을 말합니다. 성대남용이나 일시적인 손상, 상기도감염 등 다양한 원인에 의해 발생합니다.

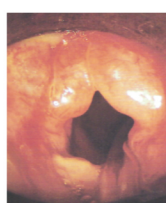


▲성대폴립

성대결절과 성대폴립의 주증상은 애성이며 악성화 경향은 없습니다. 결절의 원인이 되는 음성남용을 억제하고 잘못된 발성습관을 교정하는 음성치료를 우선 시행합니다. 장기간 보존적 치료에도 호전이 없는 경우 후두미세수술을 시행합니다.

* 성대부종

만성 후두염의 일종으로 성대조직에 광범한 **부종이 생기는 경우**로 물주머니처럼 보이기도 합니다. 목소리의 지나친 오용과 성대손상에 의하여 생기며 흡연과 밀접한 관련이 있습니다. 반드시 금연을 시키고 후두의 스트레스를 줄이도록 음성치료를 하는 보존적인 치료를 먼저 시행합니다. 장기간 보존적 치료에도 호전이 없는 경우 후두미세수술을 시행합니다.



▲성대부종

* 후두암

후두암은 후두에 암 조직이 발생하는 질병으로 특히 담배를 피우는 40세 이상의 남자에서 특별한 원인 없이 쉰 목소리가 2 주 이상 지속되는 경우에는 후두암에 대한 검사가 꼭 필요할 것입니다. 초기는 목소리 변화가 주증상이나 암이 점점 진행하면 호흡곤란, 이물감, 통증 등이 나타날 수 있습니다.



▲후두암

숙련된 이비인후과 의사들은 후두 및 인두를 관찰하는 것으로 후두의 이상 유무에 대한 일차 판정이 가능합니다. 만약 의심스러운 소견이 관찰되면 확진을 위해 조직검사를 하고 CT나 MRI 로 진행 정도를 판정한 후 수술이나 방사선 치료를 시행하게 됩니다.

다행히 후두암은 **조기 발견이 쉽고** 후두를 감싸고 있는 연골이 전이를 막아주므로 때문에 초기에 적절한 치료가 이루어진다면 예후가 좋은 암 가운데 하나입니다.

* 삼관속아종

- 기관지경검사, 또는 기관내 삼관술 후에 발생할 수 있음.

* 위식도역류질환

- 위의 소화액이 식도로 역류하여 성대에 자극을 주는 경우.

* 심인성인후두증 (인두신경증)

- 목의 이물감으로 인하여 지속적인 헛기침을 하는 경우.

* 후두스트로보스코트 (후두미세진동 검사법)

- 후두내시경 및 굴곡내시경검사를 하면, 발성을 할 때 마찰이 가장 많은 부위의 막성 성대의 중간 지점에 넓은 기저부를 가진 하얗고, 두꺼운 성대 점막이 관찰될 때 **후두스트로보스코트**를 통하여 파형의 유무를 정확하게 관찰하는 것이 필요합니다.

이 외에도 다양한 질환으로 인해 애성이 발생할 수 있으므로 정확한 검사로 원인을 찾고 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.

