

# 코 세척이란?

알레르기비염 치료의 보조적인 요법으로 '0.9% 등장성 생리식염수'를 이용하여 코 점막에 노출된 자극, 염증물질, 분비물을 물리적으로 제거하여 알레르기비염 증상을 개선하는데 유효한 효과가 있습니다.



## 코 세척 효과



코 점막의 습도 조절



코 점막의 항원과 세균 제거



알레르기 증상 및 염증 완화



코 점막의 부종, 충혈, 통증 감소



코 점막 상피세포의 재생 촉진



비강의 통기성 향상

### 주의사항을 확인해 주세요!

올바른 코 세척법을 알지 못하고 시행하는 경우 세척액이 코 뒤로 넘어가 통증을 느낄 수 있습니다. 또한, 세척액이 귀로 들어가게 되면 귀에 물이 찰 수 있으므로 시행 전 반드시 코 세척 방법을 정확하게 숙지해야 합니다.\*

\*참고 자료 "천식과 알레르기질환 (대한천식알레르기학회, 제3판)"

# 자주하는 질문

## Q. 어린이도 코 세척이 가능한가요?

A. 가능합니다. 아이가 협조되는 시기부터 코 세척을 진행하는 것이 가장 적합합니다. 관류식 코 세척은 일반적으로 만 4~5세 이상부터 사용할 수 있으며 코 세척 시 반드시 보호자와 함께해 주시길 바랍니다. 관류식 코 세척이 어려운 경우 스프레이식 코 세척을 해볼 수 있습니다.

## Q. 임산부도 사용 가능한가요?

A. 네. 사용할 수 있습니다. 코 세척 전용 분말은 의약 성분이나 방부제, 첨가물이 없어 안전한 사용이 가능합니다. 그러나 임신 중에는 산모와 태아의 안전을 최우선으로 고려해야 하므로 시행 전에 담당 의사와 상의하고, 코 세척 후에 불편한 증상이 나타나는 경우 즉시 담당 의사와 상담하시길 바랍니다.

## Q. 수돗물을 사용해도 되나요?

A. 수돗물 자체를 코 세척에 사용하는 것은 권장하지 않으며 수돗물을 끓여 식힌 물에 관류식 코 세척 제품 사용 방법대로 전용 분말을 섞어 사용하거나 0.9% 생리식염수를 사용합니다. (체액의 삼투압과 같은 0.9% 생리식염수를 권장합니다.)

## Q. 관류식 코 세척 후 코에서 세정액이 흐르는 이유가 있나요?

A. 부비동에 남아 있는 세정액이 시간이 지난 뒤에 흐르는 경우가 있습니다. 이때 흐르는 세정액을 휴지로 닦아주거나 가볍게 코를 풀어 주세요.

## Q. 남은 세정액은 다시 사용해도 괜찮은가요?

A. 한번 만든 세정액은 1회 사용분입니다. 사용 후 남은 세정액은 모두 버려주세요.

## 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 | 이용방법

상담시간 | 평일 10:00 ~ 17:00  
(점심시간 12:00 ~ 13:00, 공휴일 제외)

온라인 | [www.allergyinfo.or.kr](http://www.allergyinfo.or.kr)

[bs\\_atopy](https://www.instagram.com/bs_atopy)

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.kakao.com/channel/...)

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.naver.com/channel/...)



## 알고보면 쉬운 코 세척

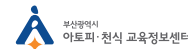
누구나 손쉽게 안전하게  
우리 **코 점막** 절대 지켜!



질병관리청



부산광역시



부산광역시  
아토피·천식 교육정보센터

대한 소아알레르기 호흡기학회 | 대한이비인후과학회  
대한천식알레르기학회 | 대한피부과학회 | 한국천식알레르기협회

본 자료는 질병관리청과 부산광역시의  
'사·도 아토피·천식 교육정보센터 운영사업'을 통해 제작되었습니다.  
자료 사용 시 사전에 이용허락이 필요하며 무단 전재나 복제, 편집을 금합니다.



부산광역시  
아토피·천식 교육정보센터

# 관류식 코 세척

## 세척형

### 1 세척액을 준비합니다.

- 일반 소금 및 죽염은 농도 조절이 어려워 0.9% 생리식염수 또는 전용 분말 제품을 구매하여 사용하고, 세척액이 너무 차갑거나 뜨거운 경우 코 점막과 혈관이 자극될 수 있습니다.

#### 물 + 분말

약 30°C의 미온수(정수된 물 또는 끓여서 식힌 물)에 코세척 전용 분말 제품을 비율에 맞춰 섞어 준비합니다.



#### 멸균생리식염수

약 30°C의 멸균생리식염수(성인 약 240ml, 소아 약 120ml)를 코 세척 전용 용기에 넣어 준비합니다.



### 2 올바른 자세를 확인합니다.

세척하려는 쪽의 코가 위가 되도록 고개를 옆으로 돌려 앞으로 숙인 후 세척기의 노즐을 콧구멍에 밀착합니다.

- 세척기의 사용설명서를 참고하여 정확한 코 세척 자세를 확인합니다.

### 3 세척액을 주입합니다.

입으로 '아~'소리를 내는 동시에 세척기를 적당한 힘으로 눌러 세척액이 반대편 비강으로 나올 수 있도록 합니다.

- 세척의 강도는 세척액의 양과 주입 속도로 조절됩니다.
- 세척액 주입 도중 침을 삼키게 되면 이관이 열려 물이 귀로 들어갈 수 있습니다.
- 코 점막의 부종으로 인한 코막힘이 심할 경우, 세척액이 주입되지 않을 수 있으므로 무리하게 시행하지 않습니다.

### 4 코를 풀어 줍니다.

한쪽 코 세척 후 가볍게 코를 풀어 남은 분비물을 배출합니다.

- 코 세척 후에는 귀의 압력이 높아져 있어 양쪽 코를 동시에 푸는 것은 통증 및 중이염의 원인이 될 수 있으므로 오른쪽 코와 왼쪽 코를 나눠서 풀어주세요.

### 5 반대쪽도 동일한 방법으로 세척합니다.

반대쪽 코에 세척기를 밀착하고 3~4번을 반복합니다.

### 6 용기를 씻고 건조 시킵니다.

남은 세척액은 버린 후 코 세척 용기를 분리하여 씻고 건조합니다.

- 끓는 물, 전자레인지, 식기세척기 사용 가능 여부 등 자세한 용기 관리 방법은 해당 제품 사용 설명서를 확인해 주세요.

### ! 주의사항을 확인해 주세요!

- 세척기는 개인 용품으로 가족 등 타인과 함께 사용하는 경우 감염의 원인이 될 수 있습니다.
- 세척기가 파손되었거나 오염이 심한 경우 교체해 주시기 바랍니다.
- 코막힘이 심할 때나 코질환이 있는 경우 담당 의사와 상담 후 사용하세요.
- 중이염과 같은 귓병 발생 시 코 세척은 피해야 하며, 코 세척 후 코와 귀에 자극이 느껴지는 경우 의사와 상담하세요.

# 분사식 코 세척

## 스프레이형

1. 고개를 발끝을 향해 약 15°가량 살짝 숙입니다.

2. 한쪽 코를 막고 분사구를 막지 않은 코 바깥 방향을 향해 사선으로 부드럽게 넣습니다.  
\* 분사구 방향이 코 중앙(비중격)을 향하지 않도록 합니다.

3. 펌프를 눌러 분사합니다.

4. 코로 숨을 가볍게 들이마신 다음 입으로 숨을 뱉습니다.

5. 반대편도 동일하게 시행합니다.

\* 자세한 사용 및 관리 방법은 해당 제품의 사용설명서를 반드시 확인해 주세요.