

기관지 천식①

심 성 규/청송건강정보도서관장

藥物남용 피하고 집안먼지 없애야

기관지천식이란

최근 산업발달에 따라 대기오염이 심각해지면서 여러가지 호흡기질환이 증가하고 있다. 실제로 일본에서는 디젤엔진의 소모량과 기관지 천식 발생빈도와는 밀접한 관계가 있다는 사실이 널리 알려져 있다. 우리나라에서도 최근 기관지천식 환자가 급증하는 추세다.

기관지천식이란 '기관지과민증'을 지닌 환자가 여러가지 원인물질에 노출되어 기관지가 좁아지면서 기침, 호흡곤란, 객담, 천명음(기관지가 좁아지면서 피리소리와 같은 '쌩쌩' 소리가 들린다)등의 증상을 보이는 것을 말한다.

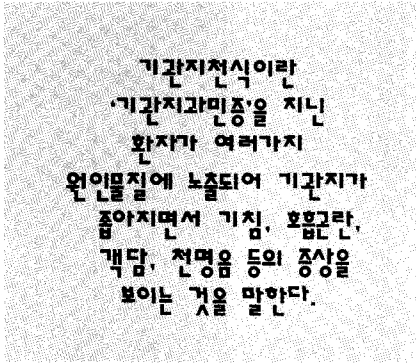
기관지천식은 발작적으로 일어났다가 치료에 의해서 좋아질 수 있는데, 낮에는 전혀 증상이 없다가 밤에만 증세가 나타나는 경우도 있다. 이러한 기관지 과민증을 가지고 있는 환자들은 일상생활에서

감기라든가 정신적 자극에 노출되면 목이 답답하거나 기침이 나올 수 있다. 개중에는 호흡곤란이나 가래는 없으면서 만성적인 기침만을 호소하는 환자들(이들중 3분의 1이상이 기관지과민증을 지니고 있다)이 있는데 이 때에는 천식에 준한 약물치료를 해야만 증상이 좋아지는 것을 볼 수 있다. 따라서 감기에 걸린 뒤 기침이 2개월이상 지속되거나 찬공기에 노출되었을 때나 운동중에 호흡곤란을 경험한 적이 있는 사람은 반드시 전문의를 찾아가 자세한 검진을 받을 필요가 있다.

원 인

1. 아토피성 소인

천식은 누구에게나 생기는 병은 아니다. 특히 소아의 경우 부모로부터 물려받은 체질이 문제가 되는 수가 있다. 천식 아동의 부모, 형제 및 조부모 중에 알레르기 질환이 있는가를 조사한 연구 결



과를 보면, 조사 대상의 약 90%가 3촌 이내의 친척 중에 어떤 종류든 알레르기 질환을 가지고 있었다고 한다.

또한 기관지 천식이 있는 경우에 천식 한가지만 갖고 있는 경우도 있으나 다른 종류의 알레르기성 질환을 동시에 갖고 있는 경우도 있고, 천식이 좋아지면서 새로이 알레르기성 비염 등이 나타나기도 한다. 어릴때 영아 습진이 심했던 아이가 피부 증상이 좋아지면서 기관지 천식이 발병하기도 한다.

이렇게 기관지 천식이나 기타 알레르기성 질환들이 교대로 또는 차례로 나타나는 것은 근본적으로 아토피성 소인이 있기 때문이다. 즉, 현재 나타나고 있는 증상은 아토피성 소인을 병산으로 본다 면 그 일부만이 나타난 것으로 볼 수 있다. 따라서 천식이 체질 혹은 아토피성 소인이 관계한다고 생각할 수 있다.

2. 흡입성 알레르겐

우리가 호흡하면서 들여마시는 흡입성

알레르겐 중에서 집안의 먼지, 특히 그속에 있는 진드기가 흔한 원인이 되고 있다.

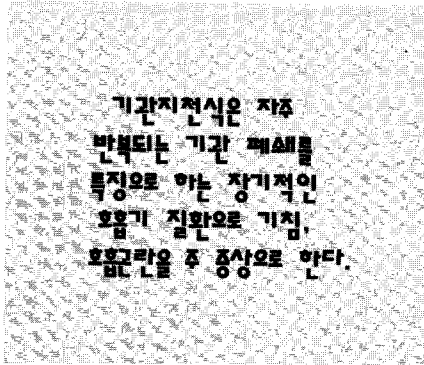
최근 주택의 개량, 생활 수준의 향상으로 집먼지, 진드기 등이 현저히 늘어나고 있다. 즉, 밀집된 아파트의 증가, 철근 콘크리트 주택, 알미늄 샷시 창틀, 난방 시설의 완비, 집안의 소-파, 카펫등이 집먼지나 진드기들이 많이 모일 수 있는 환경을 만들어 주고 있다. 이런 흡입성 알레르겐은 기관지 천식의 원인이 될 뿐만 아니라 최근 역시 늘어 가고 있는 아토피성 피부염(영아 습진, 태열)의 원인으로도 주목되고 있다.

3. 영유아 초기의 영양법

모유 영양 대신 인공 영양아의 수가 늘고, 다양한 제품화된 이유식등으로 비교적 유아기 초기부터 알레르기를 일으키기 쉬운 음식물(예를 들면 우유, 계란 등)을 섭취할 기회가 많아졌다.

이런 음식물들이 과민한 어린이들에게 유아기부터 계속 섭취되면 알레르기 증상을 유발시키기 쉬운 상태로 본다. 대부분 초기 증상은 피부에 영아 습진이나 구토, 설사 또는 복통등의 소화기 증상으로 나타나는 경우가 많으나, 1세이후에는 기관지 천명, 호흡곤란을 자주 유발하는 기관지 천식이 되기도 한다.

이렇게 알레르기 증상을 일으키는 최초의 동기를 만드는 것이 유아기 초기에는 아이에게 먹이는 우유, 계란 등의 식품일 수 있다는 것을 생각하여 신생아가



자주 소화기 장애를 일으키거나 피부 증상이 심한 경우, 지속적이거나 반복되는 감기 증상이나 호흡곤란을 보이는 경우에는 알레르기 소인 여부와 함께 음식물에 대한 신경을 쓸 필요가 있다고 생각된다. 모유 영양아의 경우에도 엄마가 알레르기 소인을 가지고 있거나 첫아이가 기관지 천식이나 다른 알레르기 질환을 가지고 있는 경우에는 두번째의 아이의 임신 말기부터 생후 최소한 7~8개월 수유기간 동안에 얼마나 아이가 섭취하는 식품에 주의를 요한다. 이 기간 동안 알레르기를 유발시키기 쉬운 음식물 섭취를 제한하면 아이가 자라면서 나타날 수 있는 알레르기성 질환의 발현을 감소시킬 수 있다는 연구 결과도 있다.

4. 공기 오염

산업의 발전과 함께 인구 밀도가 높아짐에 따라 공해에 의한 대기 오염은 물론, 실내의 공기 오염도 점차 악화되고 있다.

대기 오염은 날로 증가하고 있는 자동차 배기 가스, 공장의 매연등이 문제가 되고 있으며, 실내에서의 흡연, 난방 및 조리용구에서 나오는 연기등이 만성적으로 기관지를 자극하여 천식을 유발하기 쉬운 과민상태로 만들고 있다.

5. 기타

그 외에 집안에서 기르는 애완동물(개, 고양이, 조류 등)이나, 의복(셀크류, 모피코트 등)도 천식환자에게는 좋지 않은 영향을 줄 수 있다.

그리고, 감기등의 바이러스 감염, 심한 피로, 운동, 날씨의 변화, 심리적으로인 등이 지적되고 있다. 특히 어린아이들의 경우에는 감기등 바이러스성 호흡기 감염이 주된 유발인자로 작용한다.

천식은 높은 습도와 갑작스런 온도 변화(특히 기온이 하강 하는 경우)에 의해 악화되는 경향이 있어서 봄, 가을 환절기에 천식 발작이 많다. 건조하고 추운 공기는 운동성 호흡 곤란에 관여하기도 한다.

이들 원인들은 단독으로 기관지 천식을 일으키는 경우도 있으나 대부분 몇가지의 원인과 유발요인들이 같이 관여한다.

증상

천식, 발작정도에 따라 크게 3가지로 구분

기관지천식은 자주 반복되는 기관 폐

쇄를 특징으로 하는 장기적인 호흡기 질환으로 기침, 호흡곤란을 주 증상으로 한다.

이런 특징적인 천식 증상이 큰 아이들에서는 잘 나타나지만 어린아이에게서는 때로는 감기와 비슷한 증상으로 나타나기도 하고 특징적인 천식증상이 안나타나는 수가 많다.

특히 1~2세 미만의 영유아에서는 모세기관지염과 천식의 증상이 구별하기 힘들 정도로 비슷하다. 실제로 기관지천식 환자의 약 70%에서 어렸을 때 감기에 자주 걸렸거나 모세기관지염, 천식성 기관지염을 앓았던 과거력을 가지고 있었다는 보고도 있으며, 모세기관지염을 앓았던 환자중 약 30%가 후에 기관지 천식으로 발전한다는 보고도 있다.

소아 천식의 발생과 그 경과를 보면, 대부분이 5세 이전에 발병하며 특히 약 60%가 2세 이전에 발생한다고 보고되고 있다.

그 후 천식 발작을 반복하면서 영아기를 경과하여 일부는 학동기(국민학교 입학하는 시기)정도 되면 치유되기도 하나 나머지는 약 10~12세 정도까지 지속되는 경우가 많다. 따라서 전체 천식환자의 70~80%정도까지 지속되는 경우가 많다. 따라서 전체 천식환자의 70~80%정도는 사춘기 전에 치유 되지만 나머지 약 20~30%는 성인이 되어도 지속된다고 볼 수 있다.

영유아기의 천식 발작은 감기같은 바이러스를 받으면 유발되는 경우가 많으나 큰아이들에서는 갑자기 돌발적으로

시작하는 경우가 많고 뚜렷한 원인물질 이외에도 동시에 운동, 피로, 심리적 요인들이 유발 인자로 관여한다.

천식의 발작은 그 정도에 따라 크게 3가지로 구분한다.

· 소발작 : '씩씩' 거리는 해도 일상 생활에 전혀 불편이 없는 정도로 청진기를 대고 들어보면 가벼운 천명음이 들리는 정도이다.

· 중발작 : 소발작과 대발작의 중간 정도.

· 대발작 : '씩씩' 거리는 거친 숨소리와 함께 호흡곤란이 뚜렷한 정도. 이때는 똑바로 누워서 잠을 자지 못하고 몸을 앞으로 구부린 자세를 취하며, 입술이 창백해지고 청색증상을 보이기도 한다.

이런 천식 발작이 있을 때 특징적인 천식 증상 이외에, 평소보다 말을 잘 안하고 가만히 앉아 있거나, 안색이 나빠지고, 식욕부진, 수면장애 등 전신적으로 수반되는 여러 증상을 동시에 잘 관찰하여야 한다.

대부분의 경우에는 소발작에서 중발작으로, 다시 대발작으로 이행하는 경과를 취하나 어떤 경우에는 갑자기 대발작으로 시작하기도 하므로 주의를 요해야 한다.

격렬한 운동을 하고 난 후 천식 증상이 나타나는 것을 '운동 유발성 천식'이라고 하는데 운동 유발 시험을 실시하여 확인할 수 있다. †