

## 기관지 천식 ②

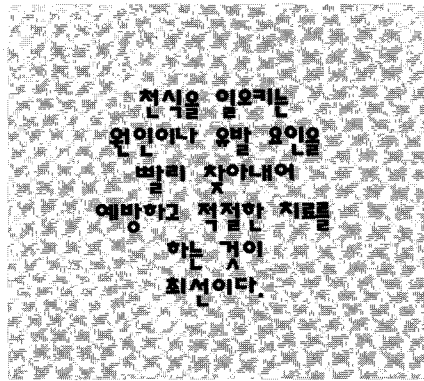
심 성 규/청송건강정보도서관장

### 예 방

-원인이나 유발요인 빨리찾아 예방·적절한 치료-

천식을 완전히 치료한다는 것을 쉬운 일이 아니다. 발작이 있을 때 발작을 억제시키는 것만으로 천식을 치료했다고 볼 수 없으며, 그 외에 많은 노력을 기울여 천식 발작을 예방하는 것이 더 중요하다. 그러나 부모님들이 꼭 알아두셔야 할 점은 기관지 천식이라는 질병은 다른 외과 계열의 병처럼 잘라내고 껴매어 치료가 되는 것이 아니고 오랜 경과를 취하기 때문에 인내심을 가지고 충분히 이해하면서 담당 의사와 지속적인 협조가 필요한 질환이라는 점이다.

따라서 '완치 할 수 있는 병인가?', '언제쯤 완치 되는가?' 등의 질문에 대해서는 각 개인마다 천식의 정도, 다른 알레르기 질환과의 합병여부, 천식의 경과가 다르므로 '완치'라는 말보다는 천식을 일으키는 원인이나 유발 요인을 빨리 찾아내어 예방하고 적절한 치료를 함으로써 다른



정상 아동들과 마찬가지로 일상 생활을 할 수 있게끔 도와주는 것이 최선의 치료라고 말할 수 있다.

### 치 료

-심리적 갈등도 크게 작용...  
정서관리에 세심한 배려가 필요-

기관지 천식의 진단 및 치료에 있어서 그 원인을 찾아내는 것이 매우 중요하다. 일반적으로 기인 항원을 찾기 위해서는 환

자의 병력이 매우 중요하다. 즉, 천식증세가 연중 지속되는지, 또는 계절적인 변화에 대해서도 관찰해야 하며, 앞서 기술한 대로 직업력과 작업환경에 대해서도 자세한 문진이 필요하다.

그 다음으로 알레르기 피부반응검사가 있다. 이 검사는 아주 간편하며 한꺼번에 많은 수의 항원에 대해 동시에 실시할 수 있어 원인 항원을 찾아 내는데 가장 먼저 시행하는 검사법이다. 그러나 피부 질환이 있는 환자나 어린아이, 또는 항히스타민 약제나 항알레르기 약제를 사용한 경우 반응이 제대로 나타나지 않는다. 그리고 피부단자시험을 시행할 수 없는 경우 혈중 특히 IgE항체를 검사하는 방법이 있다. 그외 혈중 총 IgE항체치를 측정하거나 총 호산구(好酸球)수, 가래내지 호산구수를 관찰하는 것도 진단에 도움이 된다. 또한 천식의 진단을 위한 폐기능 검사 및 치료에 대한 반응 유무와 천식의 원인 물질의 확진에 필요한 검사들로 경험있는 전문의의 지시하에 밝혀진 원인 물질에 대한 철저한 회피가 필요한데 그것이 불가능한 집먼지나 꽃가루 알레르기 환자들은 이에 대한 '면역 치료'를 시행해 현저한 증세 호전을 기대할 수 있다. 또한 약물이나 식품 첨가제에 과민한 천식환자들은 그 약물에 대한 탈감작(脫感作)을 시도하거나 원인물질이 포함된 음식을 철저히 피해야 한다.

약물 치료로는 테오필린제제와 B2-수용체에만 선택적으로 작용하는 기관지 확장제를 병용해야 하며, 기관지염증과 '기관지 과민증'을 호전시키기 위해서는

**발견시 적극적으로 치료하지 않으면 치료를 하더라도 천식 발작이 지속되는 상태가 되거나 장시간후 만성폐쇄성 폐질환으로 이행할 수 있어 초기의 효과적인 치료가 필수적이다.**

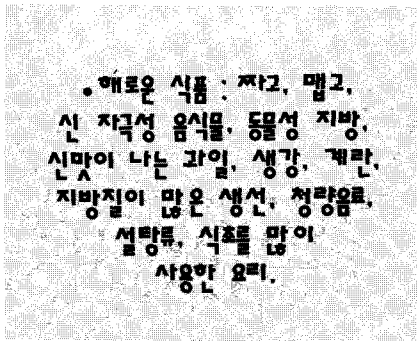
스테로이드제제를 병용할 수 있으나 이는 부작용이 많아 요즘엔 기관지 흡입제로 사용되고 있다. 최근에는 여러가지 항알레르기 약제들이 개발, 사용되어 좋은 효과를 기대할 수 있다. 또한 모든 천식환자들은 심리적 갈등에 의해서도 증세가 악화될 수 있으므로 정서관리에도 세심한 배려가 필요하다.

천식은 조기발견과 조기치료가 중요하다. 발견시 적극적으로 치료하지 않으면 치료를 하더라도 천식 발작이 지속되는 상태가 되거나 장시간후 만성폐쇄성 폐질환으로 이행할 수 있어 초기의 효과적인 치료가 필수적이다.

### 식이요법

— 자극성 음식 피하고, 小食하도록 —

천식은 대개가 혈액이 산성화된 사람에게 호발하는 병으로 평소 맛있는 음식, 특히 달고 매운 음식을 즐기는 사람이 잘 걸린다. 이런 사람은 술, 담배를 금해야



한다. 육류의 지방질이 해로우며 단음식을 제한해야 한다. 또 천식이 있는 사람은 포식하는 습관이 있는데 포식은 천식의 원인이 된다는 것을 잊지 말고 정량의 80%정도로 소식하는 것이 좋다. 천식 환자가 먹어서 해로운 음식과 이로운 식품을 보면 다음과 같다.

· 해로운 식품 : 짜고, 맵고, 신 자극성 음식물, 동물성 지방, 신맛이 나는 과일, 생강, 계란, 지방질이 많은 생선, 청량음료, 설탕류, 식초를 많이 사용한 요리.

· 약이 되는 식품 : 무우를 날로 삶아 먹으면 아주 좋다. 식물성 기름도 좋으며 매일 아침 무우에 엿을 한 두 조각 넣고 끓여서 장복하면 효과가 있고 벌꿀도 물엿도 좋은데 많이 먹지 말아야 한다.

### 한방요법

—호도 · 생강 효과—

기관지 천식을 앓는 사람들을 위한 가정에서 쉽게 이용할 수 있는 한방요법을 알

아본다.

◆ 몸이 허약한 사람의 기관지천식이나 오래된 기침에 호도와 은행 20개와 대추, 생밤 15개를 같이 끊어 수시로 차처럼 마시면 좋다.

◆ 살구씨(행인), 대추, 굴껍질(진피) 오미자를 각 10그램씩 섞어 차처럼 끓여마시거나 가루로 내어 하루에 어른 손가락으로 세번정도 먹는 것인데 한달정도 꾸준히 하면 예기치 못한 좋은 효과를 볼 수 있다.

◆ 호박에 구멍을 파고 속을 조금 비운 다음 꿀 20그램, 호두가루 3-5알정도 넣고 뚜껑을 다시 달아 노끈으로 묶어 솥에 담아 쪄다. 호박속도 넣은 재료를 꿀고루 섞어서 하루 두세번정도 복용하면 효과가 있다.

◆ 살구씨가루 · 마(신약)가루 · 우유를 같은 양으로 잘 섞어 증탕으로 1시간 가량 달여서 식힌 뒤 한 손가락씩 술한잔에 타서 하루에 세번 먹는다. 마는 성미가 달고 따스하며 독이 없다. 또 마는 허열을 없애주고 장과 위를 튼튼히 하며 가래를 살여 주는 한편 설사를 그치게 하는 작용도 한다.

◆ 배를 윗부분을 조금 잘라내고 속을 조금 파낸후 꿀을 넣고 잘라낸 윗부분을 덮은 후 증탕을 한후 즙을 내어 복용하는 방법도 있다.

이외에도 인삼 · 굴껍질 · 오미자 · 생강 · 살구씨 등도 좋은 효과가 있으나 원인과 증상에 따라 용도가 틀리므로 반드시 전문가의 도움을 받아 사용해야 할 것이다. †