

기관지 천식, 고질병이라고요?

글 안철민(연세의대 영동세브란스 병원 호흡기내과 교수 / 결핵 및 호흡기학의 재무이사)

기관지 천식은 과거에는 갑자기 발생하면서 회복이 가능한 기관지 경련이 있는 상태로 이해되었지만, 현재 연구 결과 천식은 만성 염증 질환의 일종으로 밝혀졌다. 기도 염증이 오랜 기간 지속되면 기도는 예민하게 혹은 과민하게 변하게 되며, 이 과민하게 된 기관지에 어떤 자극이 가해질 때 천식 발작이 일어나게 되는 것이다.



그림 하레트

천식의 증상과 유발인자

천식의 특징적인 증상으로는 발작적인 기침, 천명음, 흉부 압박감, 호흡 곤란이 있다. 이런 증세는 주로 밤에 나타날 수도 있고, 호흡곤란이 반복하여 나타나든지 가슴이 답답한 증세는 재발할 수도 있다. 입에서 쉼썩 하는 소리가 나타난다고 호소하는 수도 있고, 다른 증상은 없이 장기간 기침만 하는 경우도 있을 수 있다. 기침을 많이 하게 되면 가슴이 아프다든지 소변을 찢끔 찢끔 보는 경우도 있다.

아토피는 천식을 유발할 수 있는 가장 강한 인자로 알려져 있다. 환경 노출은 어린이나 성인에서 예방이 가능한 소인이다. 천식 발작을 일으키는 유발 항원 혹은 자극 물질은 크게 실내 환경과 실외 환경에 있는 것으로 나눌 수 있다.

실내 환경에 있는 유발요인으로는 집 먼지 진드기, 유기 단백질, 애완동물에서 나

천식은 흔히 고치지 못하는 고질병으로 알려져 있는데, 이것은 잘못된 인식이다. 천식이라 하더라도 조절을 잘 하면 증세가 없이 편안하게 지낼 수가 있기 때문이다. 즉 대부분의 환자에서는 조절이 가능할 정도로 안정을 찾는 것이 가능하다. 다만 일부 환자에서는 약제에 대한 반응이 좋거나 교정할 수는 경우도 있는 것이다.

온 환경, 곰팡이, 흡연과 나무를 태워 나오는 연기 등이 있으며, 실외 환경에 있는 유발요인으로는 꽃가루, 오염 물질, 기후의 변화 등이 있다.

이 외에도 감기, 운동과 감정의 변화, 아스피린 등의 약물과 음식도 천식을 유발할 수 있는 요인이 되고 있다. 어린이 천식을 유발하는 환경 인자를 살펴보면 흡연, 동물 단백질, 기타 애완 동물에서 떨어져 나온 부스러기, 집 먼지 진드기 등이 있다.

이러한 환경 요인은 바이러스 감염과 함께 작용하여 기도의 반응을 변경시킨다.

반면 성인의 천식에서는 위에 기술한 인자 외 여러 가지 물질에 직업성 노출을 하고 나서 천식을 유발할 수도 있는데, 이 물질의 종류를 열거하면 동물 배설물, 효소, 플라스틱 제제, 금속, 어떤 용매와 그밖의 유기 화학물, 나무 분진, 그리고 향나무 등이 있다.

그리고 아스피린이나 비스테로이드성 항염 약물을 복용할 때 천식을 악화시킬 수 있고, 비강에 폴립이 있거나, 부비강염이 있을 때에도 천식이 발생할 수 있다.

천식. 치료는 가능한가

기관지 천식의 진단은 임상적으로 특징적인 증세 즉 발작적인 기침, 호흡곤란, 천명음이 있고, 단순 폐기능 검사에서 기관지 확장제를 투여 후 투여 전보다 폐기능(FEV1)이 12% 이상, 그리고 동시에 값이 200ml 이상 좋아질 때 진단할 수가 있으며, 만약 증세가 없을 경우에는 기관지 유발 검사에서 양성인 경우로 확진할 수 있다.

마지막으로 스테로이드제로 1주간 치료를 한 후에 측정된 폐기능의 값이 치료 전보다 15% 이상 좋아질 때에도 천식으로 진단할 수 있다. 이 때 유의하여야 할 점은 천명음이 들린다고 모두 다 천식이라고 진단되어서는 안 된다는 점이다.

이렇게 해서 발견된 천식은 흔히 고치지 못하는 고질병으로 알려져 있는데, 이것은 잘못된 인식이다. 천식이라 하더라도 조절을 잘 하면 증세가 없이 편안하게 지낼

수가 있기 때문이다. 즉 대부분의 환자에서는 조절이 가능한 질병으로 이해하는 것이 좋겠고, 다만 일부 환자에서는 약제에 대한 반응이 안 좋아 고생을 하는 경우도 있는 것이다.

천식 발작이 일어났을 때 긴급 대처 요령

일단 속효성 기관지확장제의 흡입을 서너 차례 시도하여 보고 그래도 호흡 곤란의 호전이 안되고, 증세가 심해져 의식이 희미해지거나 입술이나 손톱이 새파래지는 경우에는 환자를 빨리 응급실로 이동하는 것이 좋다.

이 때 환자는 찬 환경(찬 공기, 찬 물 등)을 피하도록 하며, 안정을 취하도록 유도하며, 산소를 주면서 병원으로 가는 것이 좋다.

천식의 예방을 위해서는

천식은 여러 가지 면에서 예방이 가능한 질환으로 간주할 수 있는데, 천식을 예방하는 방법은, 첫째 유발요인을 발견하여 피하도록 하고, 둘째 예방적인 약물 치료를 시행하며, 셋째 급성 천식을 조기에 치료하고, 마지막으로 교육을 통해 환자 스스로나 의사들이 병의 과정을 주의 깊게 관찰하도록 하는 등 크게 네 가지가 있다.

특히 천식이나 아토피의 가족력이 있는 유아에게 부모의 흡연, 집 먼지 진드

기, 고양이나 바퀴벌레 같은 실내에 존재하고 있는 알레르기 원을 피하도록 하면 예방에 효과적일 수 있다. 그리고 장기간의 예방적인 약물치료를 하면 천식 증상을 조절할 수가 있을 뿐만 아니라 천식이 발작하지 못하도록 예방하는 효과가 있다.

급성 천식을 조기에 치료하면 심한 형태의 천식으로 진전되는 것을 막을 수가 있으므로 천식은 가급적 조기에 치료해야 한다. 환자나 가족이 천식 증세가 나빠진 것을 빨리 인식하는 것이 중요하며 특히 감기에 걸렸을 때 천식이 악화될 수 있으므로 빨리 치료하는 것이 좋다.

환자의 증세가 언제 악화되는 지를 알아야 조기 치료를 받을 수가 있고, 증세의 발작으로 응급실에 더 이상 오지 않도록 하기 위하여 환자에게 천식에 대한 교육을 실시하는 것이 중요하다. 이렇게 하여 천식 환자가 증세가 없이 지내는 시간을 늘여주고, 일상생활을 자유롭게 하도록 하며, 천식 발작으로 응급실을 방문하는 횟수를 줄여 주게 되면 삶의 질이 향상되게 되어 활동적인 삶을 영위할 수가 있는 것이다

환자가 주의하여야 할 음식과 운동 요령

천식 환자는 담배나 술은 금하여야 하며, 우유, 달걀, 밀, 땅콩, 초콜릿, 복

송아, 토마토, 엿기름, 쌀기, 갑각류, 술, 양파 등의 음식은 천식 유발을 할 수 있으므로 만약 이것이 해당 환자에게 천식 발작을 유발하는 것으로 확인되면 피하는 것이 좋다.

또한 운동은 급할 필요는 없으나 운동 전에 약물을 투여하여 운동으로 인한 천식 발작을 예방할 수가 있다.

운동을 할 때 천식이 발작될 수가 있으므로 가급적 쉬지 않고 계속하는 운동인 축구, 테니스, 농구, 마라톤, 에어로빅, 스킨스쿠버는 가급적 피하는 것이 좋으나 쉬면서 하는 운동인 수영, 골프는 해도 되는데, 가급적 15 분간 운동하고 쉬는 것을 추천하고 있다.



보너스 정보

◎ 집 먼지 진드기 없애기 위한 환경관리법

1. 침대 매트리스나 베개는 특수커버를 씌우거나 비닐로 싸서 사용한다.
2. 침구류는 자주 햇볕에 널어 말리고 55°C이상의 뜨거운 물로 세탁한다.
3. 실내습도를 50% 이하로 낮춘다.
4. 카페트나 소파는 가급적 사용하지 않는다.
5. 개나 고양이 등 털이 많은 애완동물은 기르지 않는다.
6. 살충제나 탈취제, 향신료, 향수 등의 자극성이 강한 제품은 사용하지 않는다.
7. 집안에 화초, 화분을 두지 않는다.
8. 집안에서는 반드시 금연한다.

◎ 기관지 천식 환자를 위한 식이요법

1. 매일 따뜻한 물을 충분히 섭취하고 증기를 들이마신다.
2. 너무 차고 뜨겁거나 맵고 짠 자극적인 음식을 피한다.
3. 과식이 발작의 원인이 되기도 하므로 음식은 적당히 먹는 것이 좋고, 늦은 시간에 식사를 하는 것은 피해야 한다.
4. 신선한 녹색 채소와 감귤류, 간, 생선을 충분히 섭취한다.
5. 잣, 호두, 해바라기씨, 호박씨, 참기름, 들기름 등을 충분히 섭취한다.
6. 알러지를 일으킬 수 있는 우유, 밀가루, 계란, 초콜릿, 첨가물이 많이 든 가공식품의 섭취를 피하고 자연식을 한다.
7. 이뇨작용이 강한 커피, 홍차, 맥주와 담배 등은 금물이다.