

---

지난 11월 16일, 충무아트홀에서 제5회 폐의날 행사가 있었다. 폐의 날은 '대한 결핵 및 호흡기학회'가 폐질환을 알리기 위해 제정한 날로, 특히 최근 문제시 되고 있는 'COPD'를 중요한 이슈로 다루고 있다. COPD는 성인 45세 이상 남성의 25.8%가 앓고 있을 만큼 만연되어 있는 질환으로, 보건세계 12월 호에서 소개하고자 한다. 〈편집자주〉

---

## 숨이 차고 가래가 생긴다면... 혹시 COPD?

글 김세규(연세대학교 세브란스 병원 호흡기내과 교수)

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 주변에서 흔히 볼 수 있는 질환이다. 다만 그 명칭이 생소할 뿐. 쉽게 말해 담배를 많이 피시던 할아버님들이 조금만 움직여도 숨이 차고, 기침 나고, 가래 끓고 하면 '해소, 천식'이라고 해왔는데 이것을 COPD라고 생각하면 된다.

대한결핵 및 호흡기학회에서 최근 10년간 국내 9개 주요 병원의 COPD 입원 환자를 조사한 결과 입원 환자 수가 1997년 1,251명 이었으나 2006년에는 1,862명으로 약 49%가 증가한 것으로 확인되었다. 연령별로는 60세 이상이 전체 환자의 86%를 차지했고, 특히 60세 이상의 남성 환자는 1997년 709명에서 2006년에는 1,196명으로 68%나 증가했다.

전세계적으로는 AIDS와 함께 사망원인 4위로 꼽히는 무서운 질병이다. 세계보건기구(WHO)는 2020년경에는 COPD가 사망원인 3위가 될 것이라고 지적하면서 그 심각성을 경고했는데 국내에서도 45세 이상 성인의 5명 중 1명이, 그리고 65-75세 이하 노인 3명 중 1명이 COPD를 앓고 있을 정도로 일반적으로 나타나고 있다. 현재 우리나라 65세 이상 인구가 전체 인구의 9.1%이고, 2018년이면 14%를 돌파할 것으로 추정되므로 급격한 고령화와 함께 COPD 환자가 급격히 증가할 것으로 예상된다.

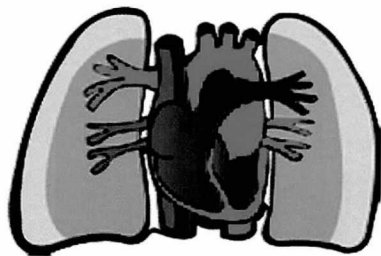
사람이 숨을 쉰다는 것은 눈에 보이지는 않지만 공기 중에 있는 깨끗한 산소를 폐로 받아

들이고, 우리 몸에서 생기는 찌꺼기를 탄산가스 형태로 다시 내보내는 것이다. 공기가 들어가고 나오는 길을 기관지라고 하는데 기관지는 나뭇가지 모양으로 생겨있고 그 끝에는 폐포 또는 우리말로 허파파리라고 하는 것이 포도송이 열매가 주렁주렁 달린 것처럼 매달려 있는데 이러한 것들을 모두 합쳐서 '폐' 라고 한다.

COPD가 생기는 가장 중요한 원인은 흡연이다. 담배를 오랫동안 많이 피우게 되면 이들 기관지와 폐포벽에 염증이 생겨서 기침, 가래가 생기고 처음에는 움직이면 숨이 차던 것이 점차 병이 심해지면서 나중에는 가만히 앉아 있어도 숨이 차고, 심지어는 숨이 차서 화장실도 못가고 혼자서 세수를 할 수 없는 정도까지 나빠질 수 있다. 그런데 일부 보고에 의하면 우리나라 중고등학교의 상당수와 심지어는 초등학교생까지도 담배를 피우고 있고, 최근에는 젊은 여성들도 흡연을 많이 하기 때문에 앞으로 우리나라에서도 그 발병률이 점차 높아질 확률이 크다.

COPD가 무서운 이유는 마치 가랑비에 옷 젖듯이 몇 년에 걸쳐서 조금씩 나빠지기 때문이다. 병이 시작되어 폐기능이 점점 떨어지는 데도 불구하고 어느 정도의 한계에 도달하기 전까지는 환자가 숨이 차거나 기침, 가래 같은 흔한 증상들이 별로 없어서 환자 자신이 병이 있는 줄 모르고 병을 방치하는 경우가 많으며 일단 한 번 병이 생겨서 나빠진 폐기능은 다시 원상으로 회복되지 않는다는 데 문제의 심각성이 있다.

COPD는 만성기관지염과 폐기종 두 가지로 나눌 수 있는데 실제로는 이 두 가지가 정확하게 구분되지 않고 서로 혼합되어 있는 경우가 대부분이다. 만성기관지염은 특별한 원인 질환 없이 1년에 3개월 이상 기침, 가래 증상이 최소한 2년 이상 지속되는 경우를 말한다. 또한 폐기종은 기관지 끝에 달려있는 폐포의 벽이 염증에 의해 파괴되면서 마치 부풀어있는 고무풍선처럼 커진 것을 말한다. 이렇게 되면 결국 공



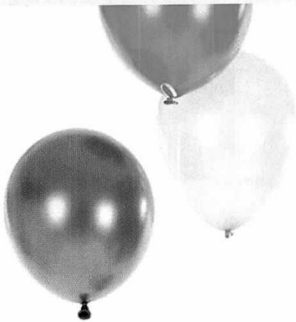
기 소통이 잘 되지 않아 산소가 부족해지고 탄산가스가 우리 몸 안에 쌓이게 되면서 숨 찬 증상이 나타나게 되는 것이다.

COPD 치료의 핵심은 폐기능 검사를 통한 조기 검진으로 질병의 진행초기에 발견하여 조기 치료를 통해 폐기능 손상이 진행되는 것을 막는 것이다. COPD 환자의 치료 목표는 환자의 힘든 증상을 감소시키고, 이차적인 합병증을 예방하고 치료하는 것이다. 이를 위해 가장 중요한 것이 금연이다.

숨찬 증상의 치료를 위해 기관지확장제가 사용되는데 최근에는 기도로 직접 약제를 흡입하는 흡입기의 사용을 우선적으로 권하고 있다.

또한 산소가 부족한 저산소증 환자에서는 산소 치료가 도움이 된다. 최근에는 공기 중의 산소를 농축하여 사용할 수 있는 산소 보전장치가 개발되어 꼭 병원에 입원하지 않더라도 일반 가정에서도 산소 치료를 할 수 있으며, 경우에 따라서는 휴대용 산소를 이용하여 외출할 수도 있다.

끈적끈적한 가래를 묽게 해서 쉽게 뱉을 수 있도록 빨래를 널거나 가슴기를 사용하여 습도를 약 50% 정도로 적절하게 유지해야 하며, 충분한 수분 섭취를 하는 것이 무엇보다 중요



하다. 손을 오목하게 하여 환자의 등을 두드려 주면 가래를 뱉는 데 도움이 될 수 있다.

COPD 환자는 움직이면 숨이 차기 때문에 잘 움직이려고 하지 않는 경향이 있는데, 이는 결국 근육 약화를 가져오고 체력이 떨어지면 더욱 숨이 차게 되는 악순환이 되풀이 된다. 따라서 이러한 환자들에서는 유산소운동, 일반적으로 걷기 운동을 권하고 있다. 그렇지만 이러한 운동의 효과는 하다가 중단되면 빠르게 없어지기 때문에 꾸준하게 해야 효과를 볼 수 있다. 그리고 호흡 운동도 해야 하는데 숨을 들이

마실 때는 코로 들이마시고 내쉴 때는 입술을 휘파람 부는 것처럼 오므린 상태로 길게 내쉬도록 하면 숨찬 증상을 줄이는 데 도움이 된다.

COPD 환자는 기침이나 숨찬 것 때문에 에너지 소모가 많다. 또한 숨이 차서 운동을 못하고 식사를 잘 하지 못하기 때문에 체중이 줄고, 영양부족 상태와 감염에 대한 저항력이 떨어지기 쉽다. 따라서 충분한 영양공급이 필요하고, 감염에 대한 저항력을 유지하는 것이 중요하다. 영양 공급을 위해서는 일반적인 건강 상식처럼 골고루 영양을 섭취하도록 한다.

소화에 부담이 적은 음식을 주로 먹고, 과식을 피하는 것이 좋다. 탄수화물 함량과 칼로리가 너무 높은 음식은 탄산가스를 많이 만들어 내기 때문에 양을 줄이고 단백질 섭취를 좀 더 많이 하는 식단이 필요하다.

COPD 환자에서는 기관지 면역 기능이 떨어져 있기 때문에 이차적인 호흡기 감염이 생길 위험성이 매우 높다. 따라서 세균감염을 막기 위해서는 구강위생에 주의를 기울이고, 겨울철에는 외출시 마스크를 착용하고 몸을 따뜻하게 하고, 외출했다가 돌아오면 손발을 깨끗하게 씻는 습관을 들이도록 한다.

또한 감기가 유행하는 시기에는 사람이 많이 모이는 장소를 피하는 것이 좋다. 감기를 예방하기 위해서는 겨울이 닳기 전에 매년 가을에 1회 독감 예방주사를 맞도록 하며, 폐렴을 일으키는 폐렴 구균 감염을 예방하기 위해서 폐렴구균 예방접종을 하는 것도 도움이 된다. ♣