

환절기만 되면 발작적 호흡곤란 때문에 고생을 하는 사람이 있다. 이들은 굳이 잠든 새벽녘에 천식발작을 일으켜 숨이 차서 밤을 꼬박 새우기도 한다.

천식은 기관지가 정상인보다 민감해서 작은 자극에도 쉽게 반응을 하기 때문에 생기는 병이다. 숨을 쉴 때 휘파람을 불 듯 '휘휘' 소리가 나는 천명, 호흡곤란, 기침이 천식의 3대 증상이다. 발작이 일어나면 숨을 제대로 못 쉬기 때문에 안색이 창백해지고 입술이 파랗게 되는 등 고통이 심하지만 발작이 끝나면 거짓말처럼 깨끗이 낫는 게 특징이다.

글/구성 편집부 고진아

참고자료 조인스닷컴 // 천식닷컴 // 함소아한의원 // 사랑꽃후후한의원

<http://www.asthmacare.co.kr> <http://cafe.naver.com/jinju1c2/164>

한국인의 10대 질병부담, 그 예방과 극복

제3편_ 천식

천식은 한의학의 최고 의서인 내경 「소문(素問)」에는 '천호(喘呼)', '천명(喘鳴)' 등으로 기록되어 있으며 영어로는 'asthma' 라고 하는데 그리스어로 숨차다, 헐떡인다는 의미가 있다. 그러나 천명이 없이 만성적으로 기침을 하거나, 가슴에 압박감을 느끼거나, 원인을 알 수 없는 호흡곤란의 증상만 있는 천식도 적지않다. 호흡곤란의 경우 천식은 기도가 좁아졌기 때문에 생기는 것으로 치료를 하거나, 또는 비교적 단시간 내에 소실되는 것이 특징이며, 이는 운동이나 육체노동을 할때 생기는 호흡곤란과는 구별이 되어야 한다. 그래서 최근에는 천식을 다음과 같이 정의하고 있다.

- 여러 가지 자극에 대한 기도의 과민반응이 있어야 한다.
- 광범위한 기도의 폐색 증상이 나타나며, 이 기도 폐색은 치료에 의해, 혹은 자연히 소실되는 특징이 있다.
- 기도의 염증성 반응이 있어야 한다.

그러므로 천명이 있다고 해서 천식이라 하지 않는다. 천명은 세기관지염이나 천식성 기관지염, 만성폐쇄성 폐질환(COPD:만성기관지염과 폐기종), 울혈성 심부전증, 폐암과 같은 중격종양, 기도 내 이물 등에서도 나타날 수 있다.

천식은 왜 생길까

천식의 병인에 대해서는 예로부터 여러 가지가 지적되고 있다. 그 중에서 상당한 요인을 차지하고 있는 것이 바로 알레르기, 그러나 실제로 알레르기 단독으로만 천식을 일으키는 경우보다는 감염이나 자율신경계의 실조(失調), 내분비계의 이상, 정신적인 요인 등이 복합적으로 작용

■ 연간 특별기획

■ 제3편 천식



해서 천식을 일으키게 되는 것이다.

이러한 병인들과 함께 생각해야 하는 것은 환자 개개인이 갖고 있는 유전적인 소인을 빼놓을 수 없다. 즉 천식의 유전적인 소인이 있는 경우, 여기에 알레르기 반응 등의 후천적인 원인이 더해져 천식을 일으킬 가능성이 한층 더 높아지게 된다.

천식의 종류

현대의학은 심장으로 인한 심장천식과 기관지천식으로 나뉘고 있다.

먼저 심장천식은 심장질환이나 고혈압 등으로 일어나는 발작적 호흡곤란 증세, 폐의 울혈이나 조직울혈로 인하여 호흡중추에 과민상태를 일으키는 것으로 치료하기 어려운 증세로 보고 있다. 반면 기관지천식은 기관지 연축(攣縮), 협소, 점막종창(粘膜腫脹) 등으로 기도가 좁아져 일어나는 발작적 호흡곤란으로 천명(喘鳴)을 발하는 호식성(呼吸性) 호흡곤란이 주특징으로 비교적 치료가 잘되는 편이다.

원인에 따라 외인성 천식과 내인성 천식으로 나눌 수 있는데, 외인성 천식은 알레르기성 천식이라고도 하며, 외부 항원에 노출 시 증상이 나타난다. 보통 집 먼지나 먼지진드기, 고양이털, 꽃가루, 바퀴벌레, 곰팡이, 호흡기 감염, 담배연기, 대기오염물질, 찬 공기, 특정식품이나 약물 등으로 인해 생기며 보통 소아에게서 많이 나타난다.

내인성 천식은 상기도 감염, 운동, 정서불안 등에 의한 것으로 성인에게서 흔히 나타나는데 유전적인 경향은 없으며 외인성 천식에 비해 증상이 더 심하고, 천식 지속상태가 잘 오며, 만성 기관지염이나 폐기종 환자에게 급성 호흡기감염과 동반하여 나타나기도 한다.

한편 내인성 천식과 외인성 천식이 동시에 나타나는 혼합형 천식이 있는데 이는 소아에게 흔한 것으로 대부분의 환자가 혼합형 천식이라고 한다.

현대의학은 이 밖에도 호흡중추의 장애로 인해 일어나는 뇌성(腦性) 천식, 신장병으로 일어나는 요독성(尿毒性) 천식 등으로 분류하고 있으나 그 치료에 있어서는 미미한 실정이다.

천식의 특징

특이 IgE를 가지고 있는 알레르기 체질인 사람에게 생긴다.

천식, 어쩌서 특정한 사람에게만 반응하는 것일까? 이를 이해하기 위해서는 IgE라는 면역 글로블린에 대해 알아야 하는데 특이 IgE(혈청면역글로블린)는 알레르기 반응의 다리를 놓아주는 물질로 집 먼지진드기 등의 알레르겐이 체내에 침입하면 마스



트세포의 표면에 안테나처럼 올라간 IgE 끝에 알레르겐이 달라붙어 있게 된다. 이것이 알레르기 반응의 시작.

이 IgE는 모든 알레르겐과 반응하지 않는데 집 먼지진드기와 반응하는 IgE, 고양이의 비듬과 반응하는 IgE처럼 각각 상대가 정해져 있다. 이처럼 상대가 정해진 IgE를 특이 IgE라고 하는 것이다. 그러므로 집 먼지진드기와 반응하는 특이 IgE를 많이 갖고 있는 사람은 집 먼지진드기 알레르기, 고양이의 비듬과 반응하는 특이 IgE를 많이 갖고 있는 사람은 고양이 알레르기라고 생각하면 된다. 그러나 집 먼지진드기 등의 알레르겐이 들어와도 그것과 반응하는 특이 IgE를 갖고 있지 않으면 알레르기 반응은 일어나지 않는다.

천식을 확실하게 잡는 생활 법

● 물은 많이 먹을수록 좋다.

기관지 점막의 염증으로 생긴 점액을 묽게 해주기 때문에 천식이 심할때는 물을 많이 마시는 것이 좋다. 공기의 습도를 올려 주는 것도 도움이 된다.

● 외출 시 모자, 마스크는 꼭 착용한다.

외출 시에는 유해물질에 노출될 수 있으므로 모자를 쓴다. 특히, 봄·가을처럼 알레르기 유발 물질이 많은 계절에는 마스크를 꼭 착용한다. 꽃가루가 많이 날리거나 황사가 심할 때는 외출을 자제하고, 교통이 복잡한 곳은 공기 오염도가 높으므로 피한다.

● 아이에게 털 소재 인형은 갖고 놀지 못하게 한다.

털이나 섬유 소재 장난감은 피부에 자극을 줄 수 있으므로 목재나 플라스틱 소재의 장난감을 사준다. 또한 인형은 자주 빨아주고 일주일에 한번 냉동실에 2시간 이상 넣어두면 집 먼지진드기를 없앨 수 있다.

● 카펫은 집 먼지진드기의 온상

카펫은 바닥에 쌓이는 먼지를 그대로 흡수하고 집 먼지진드기의 서식처가 될 수 있으므로 가끔씩 쓰지 않는다. 사용할 경우 매일 진공청소기로 먼지를 없애고, 자주 탄다. 한 달에 한 번씩 중성세제를 탄 물에 수건을 적셔 가볍게 표면을 닦아 유해물질을 세척한다.

● 침구는 한 달에 두 번 삶는다.

침대 매트리스는 집 먼지진드기의 주요 서식처이다. 가능한 한 방바닥에 이불을 깔고 재우는 것이 좋다. 이불이나 베개는 자주 세탁한다. 55~80°C 정도의 뜨거운 물에 한 달에 두 번은 꼭 삶아 집 먼지진드기를 없앤다.

● 커튼 대신 블라인드를 사용한다.

먼지 나는 커튼보다 블라인드를 사용한다. 만약 커튼을 사용하는 경우라면 화학섬유나 두꺼운 커튼보다는 얇은 면 소재를 선택한다. 커튼도 자주 빨아 청결하게 유지한다.

● 찬 공기는 피한다.

찬 공기는 호흡기를 자극해 기침이 더 심해질 수 있으므로 피하지 않는다. 실내 온도와 습도도 일정하게 유지해 온도는 20~24℃, 습도는 50%가 넘지 않도록 한다. 공기가 습하면 곰팡이가 생길 수 있다.

● 환기를 자주 시킨다.

집안뿐만 아니라 신발장, 옷장, 이불장 등의 가구도 환기를 수시로 시켜 공기를 정화시킨다. 환기를 하면서 아이가 찬바람을 쐬면 천식 발작이 일어날 수 있으므로 주의한다.

● 소파는 두지 않는다.

소파에는 집 먼지진드기가 많다. 소파는 천 소재보다 가죽을 선택해 먼지나 진드기가 서식하지 않도록 한다.

● 애완동물을 멀리한다.

강아지와 고양이 등 털이 있는 애완동물을 키우면 털과 분비물이 공기 중에 날려 호흡기를 자극할 수 있다. 꽃 화분도 알레르겐으로 천식을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로 집안에 두지 않는다.

● 새 가구는 바로 들여놓지 않는다.

새 가구에는 포름알데히드 등 화학물질이 많다. 화학물질은 호흡기를 자극해 아이에게 해롭다. 새 가구를 살 때는 전시되어 있는 것을 사거나 밖에 며칠 두었다가 들여놓는다.

● 헤어 스프레이는 사용하지 않는다.

향수, 헤어 스프레이, 가구 광택제, 페인트 같은 자극성 물질은 사용하지 않는다. 화학물질이 공기 중에 떠돌다가 아이의 호흡기로 들어가면 기관지를 자극해 기침이 더욱 심해진다.

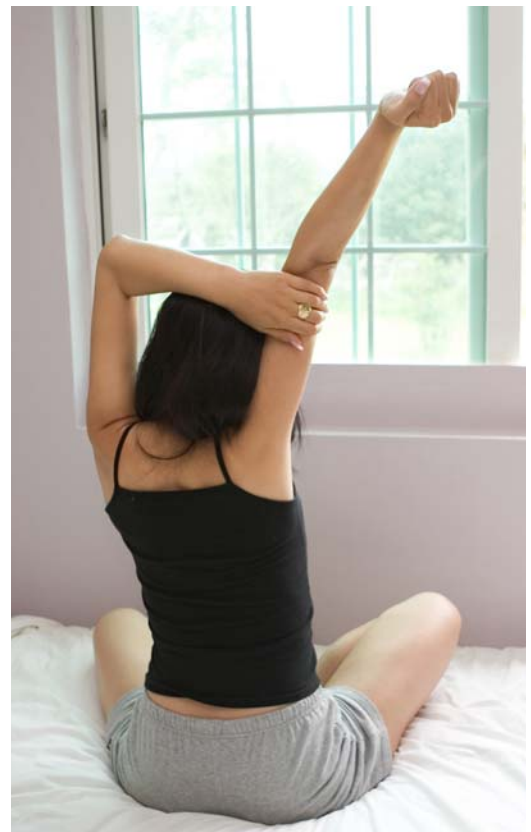
● 운동으로 폐 기능을 향상시킨다.

천식을 앓는 아이들은 폐기능의 3분의 2정도만 사용하고 있어 호흡하기가 어려운 것이다. 꾸준히 운동을 해서 몸의 산소 이용 능력을 향상시켜 준다. 숨을 들이쉴때 최대한 들이쉬고 내쉴때도 최대한 내쉬면서 꾸준히 심호흡을 한다. 간단한 방법은 앉거나, 서서 또는 누운상태에서 손바닥을 명치와 배꼽사이에 올려놓고 배가 불러졌

Tip

천식 자가 체크리스트

1. 밤에 기침이나 천명(쌩쌩거리는 숨소리) 증상이 반복해 나타난다.
 2. 바람이 많이 불거나 차가운 날, 특히 운동할 때 가슴이 답답하거나 쌩쌩거리는 숨소리가 난다. 또는 숨이 차고 기침이 난다.
 3. 감기를 앓은 지 한 달이 지났는데도 가래가 끼고 기침이 자주 나온다.
 4. 밤에 심한 기침 때문에 깬 적이 있다.
 5. 어떤 음식을 먹은 뒤 가슴이 답답하고 숨쉬기가 불편하며 기침이 심하게 난 적이 있다.
 6. 아스피린, 관절염·심장병 약을 먹거나 눈에 안약을 넣은 뒤 숨이 가빠져서 고통스러웠던 적이 있다.
- 위의 항목 중 하나라도 해당된다면 전문의와 상의해야 한다.



다가 꺼졌다가 하는 것을 느낄 수 있을 만큼 크게 호흡하는 것이다.
한 번에 5분씩 하루에 5회 이상 한다.

● 대추, 은행, 무, 감잎차를 먹인다.

은행대추차 은행은 폐를 튼튼하게 하고 기관지를 보하며, 오미자와 함께 사용하면 기침과 담을 없애 주어 천식을 가라앉힌다. 물 1.5ℓ 에 대추 30알, 은행 10알을 넣고 달인 물을 아침 저녁으로 마시면 천식에 효과가 있다.

은행죽 겉껍질과 속껍질을 모두 벗긴 은행 6~8알을 찌어서 쌀 40~50g과 함께 묽게 끓인다. 아침 저녁으로 따뜻하게 먹이면 기침, 가래, 천식 등에 효과적이다. 그러나 고열이나 가래가 끈끈하여 목에서 떨어지지 않는 경우에는 먹이지 않는다.

감잎차 감잎은 신경을 안정시키고 기침을 멎게 한다. 마른 감나무 잎을 보리차처럼 끓여 물 대신 마시면 좋다.

무즙 무는 기침을 멎게 하는 효능이 있어 기침을 많이 하는 아이에게 먹이면 좋다. 무의 끝부분을 자르고 속을 파낸다. 그 속에 꿀 두 숟가락을 넣고 다시 윗부분을 덮어 찜통에 찌서 즙을 내서 마시면 천식치료에 도움이 된다. 🌿

천식 진단, 측정

1. 유발검사 : 증상이 없을 시에는 메타콜린이라는 기관지 수축제를 흡입한 후에 폐기능이 떨어지는 정도로 진단한다.
2. 기관지가역성 검사 : 증상이 있는 시기에는 기관지 확장제 흡입 후 폐기능이 호전되는 정도로 진단한다.
3. 일중 폐 기능 변화도 측정 : 천식은 간헐적인 경증, 지속적 경증, 지속적 중등도, 지속적 중증의 4단계로 구분하며 각 단계에 따라 치료방법이 상이하다. 경증이라면 증상이 있을 때만 한 번씩 기관지 확장제를 흡입하지만 중증일수록 고용량 스테로이드 흡입제를 기본으로 한 여러 가지 기관지 확장제를 복용하게 된다.

응급 시 대처하기

- 당황하지 말고 조용히 똑바로 앉은 자세를 유지한다.
- 의사가 처방해준 대로 증상 완화 약물을 흡입한다.
- 흡입 후에도 증상이 나아지지 않으면 구급차를 부른다.
- 응급 시를 대비하여 내려진 처방을 항상 숙지하도록 한다.



