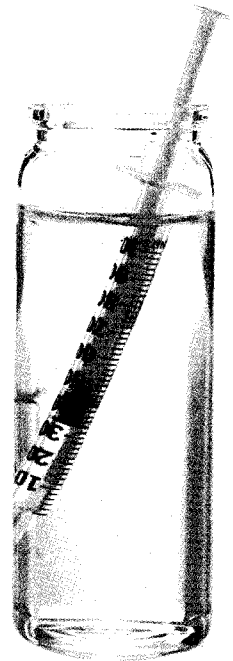


이제 기관지천식으로 고생하지 말자!

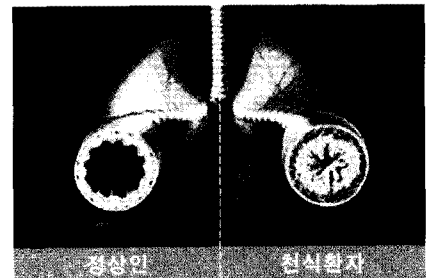
정확한 진단으로 치료가 가능한 기관지천식

살랑살랑 불어오는 바람마저 아름다운 이 봄이 불쾌한 이들이 있다. 바로 알레르기 질환을 앓고 있는 환자들이다. 가장 흔한 알레르기 질환에는 꽃가루병, 즉 알레르기 비염이 있으며, 이보다 흔하지는 않지만 증상이 심해 알레르기 비염보다 주목받는 기관지천식도 있다. 대표적인 만성질환 중 하나인 기관지천식에 대해서 알아본다. *최병휘 교수(중앙대학교 용산병원 호흡기알레르기내과)



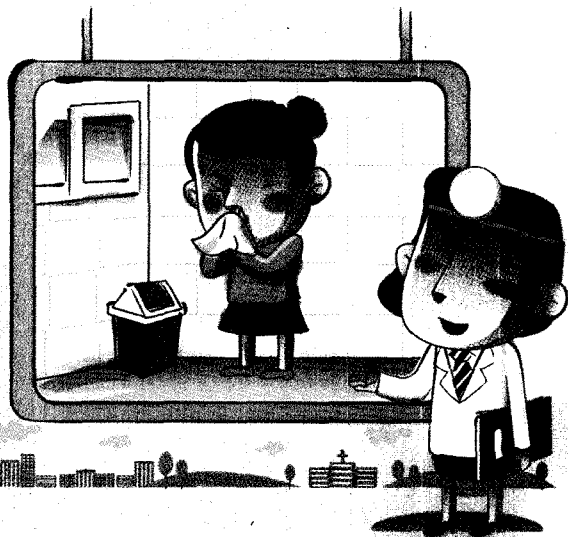
봄철에 더 악화되는 천식의 증상 및 진단

알레르기는 대부분 꽃가루나 집먼지진드기 등 어떤 외부 원인 물질(항원, 혹은 알레르겐)에 감작되어 발생하는데, 이 원인 물질에 제차 노출되어 증상들이 일어나는 것이다. 알레르기는 일단 발현하면 알레르겐인 특이적인 원인물질뿐 아니라 담배연기, 황사, 자동차 배기가스, 찬 공기 등의 비특이적 시발인자(혹은 방아쇠인자)에 의해서도 증상이 유발되는 과민성 질환이기 때문에 야외활동이 증가하는 봄철이 되면 더욱 악화된다.



〈그림〉 수축과 염증이 있는 기관지천식환자의 폐의 기도

천식은 〈그림1〉과 같이 숨을 쉬는 기도가 좁아지면서 증상이 발생한다. 그러므로 반복적인 호흡곤란과 천명, 흉부 압박감과 같은 증상이 발생하며, 이 증상으로 임상적 진단이 가능하다. 또 알레르기 노출 후 일시적 증상, 계절적 증상의 변화, 아토피 질환의 가족력 등이 있으면 진단에도 도움이 된다. 천식 진단을 강력히 시사하는 증상들은 담배연기, 가스, 강한 냄새와 같은 비특이적 자극에 의해 증상이 유발되고, 밤에 악화되며, 적절한 약물치료에 잘 반응하는 것이다. 천식 진단을 위한 검사로는 폐활량검사, 최고호기유속 등의 폐기능검사, 기관지확장제 검사, 기관자유발시험 등이 흔히 시행되며 기도 염증표지자, 알레르기(아토피)의 판정 등도 이용된다.





천식을 의심할 수 있는 증상들

- ① 천명의 발작이 있었거나 반복된다.
- ② 기침이나 천명으로 잠을 깨는 일이 있다.
- ③ 운동 후에 천명이나 기침이 발생한다.
- ④ 특정 자극에 의해 숨이 차거나 천명이 생긴다.
- ⑤ 감기에 걸리면 증상이 악화되고 오래간다.
- ⑥ 천식치료제로 호전된 경험이 있다.

천식을 치료하는 세 가지 요법

알레르기질환의 치료원칙은 질환의 분류에 관계없이 일반적으로 동일하며 회피요법, 약물요법, 면역요법 등으로 치료한다. 회피요법 및 환경관리는 말 그대로 원인이 되는 항원을 재차 흡입 및 섭취하지 않거나, 접촉하지 않는 치료법이다. 알레르기질환은 감작되었다라도 원인물질에 재차 노출되지 않으면 증상이 발현하지 않으므로 정확한 진단으로 원인항원이 확인되면 충분히 치료될 수 있다.

약물요법은 질병조절제와 증상완화제로 분류된다. 질병조절제는 장기간에 걸쳐 매일 투여하는 것으로 주로 항염증작용을 통해 천식조절을 유도하며, 흡입 또는 전신적 스테로이드, 류코트리엔조절제, 흡입 스테로이드와 함께 사용되는 지속성 흡입 베타2 항진제, 서방형 테오필린, 크로몰린제 등이 포함된다. 현재까지는 흡입 스테로이드가 가장 효과적인 조절제로 추천되고 있다. 증상완화제는 증상과 기도폐쇄를 빨리 호전시키기 위해 필요에 따라 사용하는 약물로 속효성 흡입 베타2 항진제, 흡입 항콜린제, 단기작용성(short-acting) 테오필린, 단기작용성 경구 베타2 항진제 등이 해당된다. 증상 조절제의 사용횟수가 증가하는 것은 천식조절의 악화를 의미하므로 치료에 대해 다시 평가해야 한다. 최근에는 흡입용 스테로이드 및 병합제 등의 효과적인 약제들의 개발로 많은 환자들이 거의 부작용이 없이 잘 치료되고 있다.

면역요법은 꽃가루나, 집먼지진드기 등의 원인이 되는 알레르겐을 미량 주사하면 그 원인 알레르겐에 대한 면역이 생기는 치료법으로 천식, 알레르기 비염, 벌독 알레르기 등의 치료에 널리 적용되고 있다. 면역요법이 체내 면역반응을 변화시킨다는

증거들이 제시되고 천식의 근치를 위한 유익한 치료로 인정되었으며, 최근에는 주사가 아닌 복용할 수 있는 설하면역치료제가 개발되어 널리 이용될 것으로 기대된다.

실내 환경관리가 천식 예방에 중요

천식의 예방은 크게 세 단계로 구분된다. 1차 예방은 천식과 관련된 위험인자에 노출되기 전에 시작하는 것으로, 천식 발병의 가능성이 높은 위험군에서 천식의 발병을 막는 것을 그 목적으로 하나 아직 현실화된 단계는 아니다. 2차 예방은 항원 감작이 일어난 후 천식이 발병하기 전에 시행되는 것으로 이는 천식의 발병과 만성적인 질병으로의 이행을 막는 것을 목적으로 하며, 현재 연구가 진행 중이다.

천식 환자들이 일반적으로 시행할 수 있는 것은 3차 예방으로 천식이 발병된 후 원인 항원이나 기타 비특이적인 유발인자에 의한 천식의 악화를 예방하는 것이다. 3차 예방은 천식의 증상이 처음 보일 때부터 시행되어야 한다. 특히 실내 환경관리가 중요한데, 천식을 일으키고 증상을 악화시키는 실내 원인물질은 집먼지진드기, 애완동물, 바퀴벌레, 곰팡이 등이며, 실내 난방이나 음식을 만들 때 발생하는 가스 등도 문제가 된다. 그러므로 주기적인 집안 청소와 적절한 환기는 필수적이며, 침구관리 등 실내 주거 환경관리도 중요하다.

천식은 환자의 중증도에 따라 다르지만 약을 복용하지 않더라도 일상생활이 가능하도록 치료할 수 있으므로 천식 치료를 얼마나 정확하게 그리고 적극적으로 받느냐에 따라 치료 여부가 달려 있는 것이다. 6



천식 예방을 위한 권장 사항

- ① 질병조절제를 지속적으로 사용한다.
- ② 깨끗한 실내환경을 유지한다.
- ③ 본인뿐 아니라 가족들도 금연한다.
- ④ 실내에서 동물을 기르지 않는다.
- ⑤ 대기 오염시 외출을 삼간다.
- ⑥ 황사가 심하면 외출을 삼간다.
- ⑦ 꽃가루 과민환자는 외출을 삼가고 창문을 닫는다.