

천식, 정확히 알고 관리하기

김우진(강원대병원 환경보건센터)

추웠던 긴 겨울이 지나고 따스해지는 봄을 누구나 기다리지만 천식을 포함한 호흡기 질환이 있는 사람들에게 봄철 날리는 꽃가루와 미세먼지는 반갑지 못한 불청객이며 더없이 괴로운 계절이다.

높은 농도의 꽃가루와 황사를 동반한 미세먼지는 기도에 염증을 일으켜 천식을 유발하거나 악화시킬 수 있고, 장기간 노출될 경우 폐 기능을 떨어뜨리게 되고 기도 수축이 심해져 완전히 막히게 되면 천식 발작을 일으켜 심할 경우 사망에 이르게 될 수 있는 무서운 질환이다. 이에 지금부터 꽃가루와 미세먼지가 심한 봄철에 더욱더 주의해야 할 천식에 대해 자세히 알아보려고 한다.

<천식의 정의>

천식이란 기관지에 만성적인 염증이 생기는 질환이다. 기관지가 예민해지고, 반복적으로 좁아져 호흡곤란, 가슴 답답함, 숨 쉴 때 쌉쌉하는 소리, 기침 등의 증상이 나타난다. 특히 이러한 증상은 주로 밤이나 새벽에, 감기에 걸렸을 때 심해지는 것이 특징이다. 이처럼 천식 증상은 악화와 호전을 반복하는 것이 특징이지만, 증상이 없을 때도 염증은 계속 존재한다. 염증이 지속되면 기관지 구조에 변형이 오고, 폐기능이 떨어져 나이가 들면서 호흡곤란의 지속될 수 있다.

<천식의 증상>

- 감기나 기침이 오래간다.
- 환절기마다 감기로 고생한다.
- 감기에 걸리면 가슴이 답답하거나 숨 쉴 때 '쌉쌉' 소리가 난다.
- 봄이나 가을에 재채기, 콧물, 눈과 코의 가려움증이 꼭 나타난다.

천식 증상의 큰 특징은 악화와 호전을 반복한다는 것이다. 이러한 악화와 호전이 반복되면 증상은 점차 심해지고, 장기적으로 기관지의 변형과 폐기능 감소를 일으킬 수 있다. 그래서 천식은 증상이 없을 때에도 염증과 기도과민성을 꾸준히 치료하여 악화를 막아야 한다.

<천식의 진단>

증상과 병력이 가장 중요하다. 천식이 의심되는 분은 폐기능 검사를 한다. 이와 함께 기관지에 염증을 일으키는 원인이 무엇인지 알레르기 원인 항원검사를 하게 된다.

<천식의 치료목표>

기도과민성을 줄여 증상의 악화를 예방하고, 염증을 줄여서 기관지의 변형과 폐기능 저하를 막는 것이다. 천식은 만성질환이기 때문에 고혈압과 당뇨병과 같이 꾸준한 치료와 관리가 필요한 질환이다. 하지만 증상의 조절 정도에 따라 약을 중단하거나 필요할 때만 약을 사용하면서 지낼 수 있다.

<천식의 치료 원칙>

증상이 사라져도 염증은 남아서 기관지 변형과 증상의 재발을 일으킨다. 따라서 증상이 나타나지 않더라도 꾸준히 흡입제를 흡입해야한다.

천식약은 크게 두가지가 있다.

- 증상완화제: 천식으로 기관지가 좁아져서 나타나는 증상을 호전시키는 약
- 염증조절제: 증상과 무관하게 지속적으로 있는 염증을 꾸준히 다스리는 약

증상이 사라져도 염증은 남아있다. 따라서 증상이 나타나지 않더라도 처방대로 매일매일 꾸준히 흡입해야한다. 흡입제의 중단은 반드시 의사와 상의하여 결정하고, 증상이 없더라도 3개월~1년에 한번은 천식에 대하여 의사의 진료를 받아야한다.

<의사에게 알려야 할 사항>

- 평상시보다 운동에 의해 더 심해지는 경우
- 기침이나 천명으로 밤에 잠이 깨는 경우
- 아침에 일어날 때 답답하거나 천명으로 힘든 경우
- 약물을 증가시킬 필요가 있거나, 약물의 작용이 평상시처럼 지속되지 않는 경우

<천식의 원인물질과 악화요인>

먼지 안에 있는 물질

우리가 호흡하는 공기는 항상 먼지를 함유한다. 먼지의 양과 유형은 장소와 시간에 따라 달라진다. 먼지 안에는 여러 가지 성분이 알레르기를 일으킬 수 있으며 다음과 같은 성분들이 대표적인 알레르기 원인물질이 된다.

- 집먼지진드기
- 동물의 비듬(피부, 박편, 털)
- 곤충의 파편
- 특정 음식
- 꽃가루
- 곰팡이

<일상생활에서의 천식 관리>

천식환자의 기관지는 예민해져 있으므로 기관지를 자극하는 물질을 피하는 것이 좋다. 이는 환자마다 다르기도 하지만 대표적으로는 다음과 같은 것들이 있다.

모든 종류의 사물이 가능하나, 주요한 것들로는 감기와 독감, 운동, 흡연, 오염된 물질, 먼지, 애완동물, 일부 음식과 약물, 화학물질과 강한냄새, 기후의 변화 등이있다.

<천식 실내 환경 관리법>

1. 집안이나 차내에서는 금연, 물론 베란다에서도 금연이 필요하다.
2. 서늘하고 건조하게 실내를 유지해야 한다. 평소 방안의 습도는 50%가 넘지 않도록 유지하고, 만약 급성 증상이 있는 환자가 발생한다면 단기간 습도를 높여 기도에 수분 공급이 충분히 되게 해주어야 한다.
3. 천으로 된 침구류는 주 1회 섭씨 55도 이상의 뜨거운 물로 세탁한다.
4. 카펫 천소파 커튼 등을 가급적 사용하지 않는다.
5. 바퀴벌레와 곰팡이를 없애도록 한다.
6. 집안을 자주 청소하고 집먼지 진드기에 과민한 사람은 청소 직후에는 방안에 있지 않도록 한다.
7. 집안에서 털이 있는 애완동물을 기르지 않도록 한다.
8. 자극적인 냄새를 피한다.
9. 꽃가루에 과민한 사람은 꽃가루가 많이 날리는 계절에는 외출을 자제하고 실내 창문을 닫아둔다.
10. 정기적으로 가습기, 공기정화기를 깨끗이 청소한다. 청소 중 안에 있지 않고 부득이한 경우 마스크를 착용한다.
11. 먼지가 많은 담요, 의복, 침구는 옷장, 벽장 등에 보관한다.
12. 심리적인 충격을 받으면 천식발작이 생길 수 있으므로 심적 여유를 항상 유지할 수 있도록 한다.

이와 같이 천식은 유전적인 요인과 함께 최근 환경오염 및 식생활과 생활환경 변화 와 같은 환경적 요인이 관여하여 전 세계적으로 그 빈도가 꾸준한 증가 추세에 있다.

천식 및 알레르기 질환의 조절을 위해서는 적정치료와 지속적인 관리 및 위험인자의 노출 회피 등이 중요하고 중증질환으로 이행하지 않도록 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하는 것이 중요하다.