

# 숨 내실 때마다 싹싹..가을 되면 더 괴로워진다

## [천식]

치료받거나 쉬면 가라앉는 특성 '피병' 오해도

알레르기 일으키는 물질 닿지 않도록 주의해야

식은 간헐적으로 기관지가 좁아져 숨이 차고 싹싹거리는 소리가 나는 질환이다. 찬 공기와 담배연기, 매연 같은 자극에 기관지가 수축해 증상이 나타난다. 호흡이 불편하지 않고 반복적으로 기침을 하거나 가슴만 답답한 증상, 목에 가래가 걸려 있는 듯한 증상만 호소하는 환자들도 많다.

천식 증상은 치료를 받거나 쉬면 가라앉는 특성상 주위로부터 피병이라는 오해를 살 수 있다. 하지만 심한 발작이 일어나면 생명까지 위협하므로 입원치료를 받게 된다.

천식은 전세계적으로 환자 수가 증가하는 추세다. 급격한 공업화로 인해 알레르기를 일으키는 화학물질이 많아졌고

난방 기술이 발달해 집에 집먼지 진드기, 곰팡이 등의 번식이 용이해진 것도 영향을 미쳤다.

이 질환에 걸리면 숨을 내릴 때마다 싹싹거리는 소리가 난다. 이를 '천명음'이라고 부른다. 이런 증상은 주로 밤이나 새벽에 심한 편이다. 천식 증상은 집먼지 진드기와 곰팡이, 애완동물, 바퀴벌레, 꽃가루 같은 알레르겐에 노출될 때 발생한다.

천식은 유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용한다. 어머니와 아버지 모두 천식이거나 비염이 있으면 자식에게 유전될 확률은 약 70%에 달한다. 한쪽 부모에게만 증상이 있으면 천식이 대물림될 확률이 30%로 줄어든다.

천식 종류는 증상에 따라 구분하고 있다. 운동에 의해 나타나면 운동유발성 천식이다. 이 증상은 운동이 끝난 뒤 10~20분 뒤 나타나는 특성을 보인다. 아스피린을 복용해 나타나는 아스피린 유발성 천식, 호흡곤란 증상 없이 기침만 하는 형태는 기침변이형 천

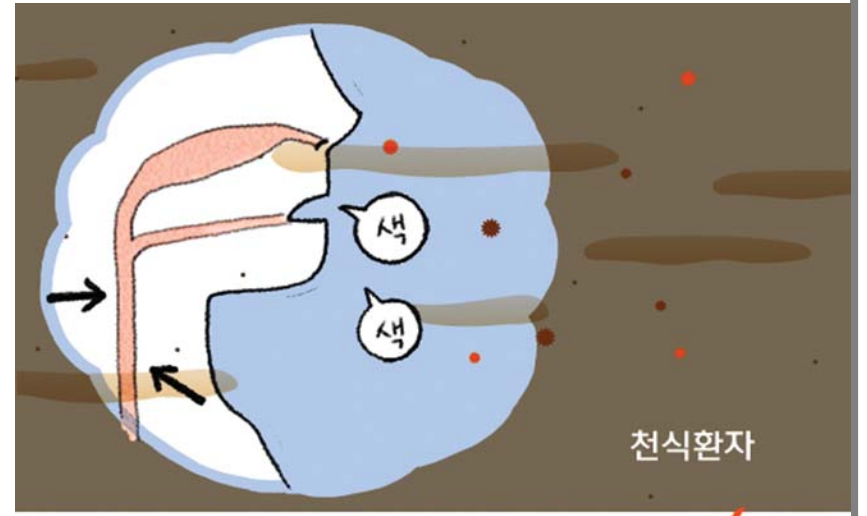
식이다.

이 질환을 정확히 진단하려면 의사 진찰과 검사를 받아야 한다. 폐기능 검사는 환자 기관지가 좁아진 정도를 확인하고, 알레르기를 일으키는 원인물질을 확인하려면 피부반응검사가 이뤄진다. 피부반응검사가 어려우면 혈액검사로도 확진할 수 있다.

치료법은 천식 증상을 일으키는 원인물질에 노출되지 않는 회피요법과 약물요법, 면역요법으로 나뉜다. 회피요법은 집 내부를 깨끗이 청소하고, 알레르기를 일으키는 물질을 만지지 않는 것이다.

약물치료는 먹는 약보다 흡입제를 쓰는 게 원칙이다. 이는 약효가 빠르고 부작용이 적기 때문이다. 면역요법은 소량의 알레르겐을 피부에 주사한 뒤 서서히 용량을 늘리는 방식이다. 이 치료는 적어도 3년~5년간 이뤄진다.

최천웅 강동경희대병원 호흡기내과 교수는 "천식 환자가 찬 공기를 마시며 조깅이나 축구, 자전거 타기 같은 운동을 하면 오히려



천식환자

다음 중 한 가지 이상의 증상이 있다면 천식을 의심해볼 필요가 있다. ✓

- 1 밤에 숨이 차거나 심한 기침으로 잠을 깬 경험이 자주 있습니까?
- 2 기침 감기가 자주 오고 또, 안면 결리면 3주 이상 오래 지속됩니까?
- 3 감기약이나 열압약을 복용 후 숨이 가빠져서 힘들었던 경험이 있습니까?
- 4 운동 시에 혹은 끝나고 난 뒤 숨이 차고 싹싹거리는 소리가 납니까?
- 5 추운 날 외출하면 기침이나 싹싹거리는 소리가 나오고 가슴이 답답합니까?
- 6 밤에 잘 때 똑바로 누워서 자면 가슴이 답답해서 옆으로 누워 자면 편안합니까?
- 7 콧물 재채기 코막힘 등이 알레르기 비염 증상이 있는지요?
- 8 자주 눈이 가려워 비비는 증상 또는 두드러기나 가려움증 등이 있습니까?
- 9 가족 중에 위의 증상이 있는 사람이 있습니까?
- 10 과거에 천식으로 진단 받은 적이 있습니까?

증상이 나빠진다"며 "따뜻한 물을 자주 마시고 외출할 때 마스크를 착용하면 도움이 된다"고 설명했다.

## 약물 먹지 말고 뿌려야...치료 시작은 흡입제 사용부터

천식은 평생 동안 관리하는 만성질환인데도 약물을 복용하거나 쉬면 금세 증상이 가라앉는 특성 때문에 환자들이 치료에 소홀한 경우가 많다.

6일 최천웅 강동경희대병원 호흡기내과 교수는 "천식을 치료하는 최선의 치료법은 흡입제를 사용하는 것"이라며 "이를 모르는 환자들이 여전히 많다"고 지적했다.

우리나라에서 흡입형 스테로이드제를 처방받은 천식 환자는 10명 중 4명 수준에 불과

하다. 이는 10명 중 8명꼴인 싱가포르와 비교해 절반 수준에 그친다. 흡입제는 먹는 약보다 치료 효과가 빠르다. 하지만 상당수 환자들이 흡입제 사용법이 익숙하지 않다는 이유로 약물 복용을 선호해 치료가 늦어지는 경우가 많다.

흡입제는 들이마시는 약이다. 피부에 염증이나 상처가 나면 연고를 바르듯이, 기관지 상처에는 흡입제를 사용해 약물을 뿌려주는 게 가장 효과적이다. 기관지에 직접 약물을 뿌려주는 만큼 먹는 약보다 효과가 빠르고 전신 부작용도 적다.

천식 흡입제는 크게 스테로이드와 기관지확장제 등 2종류로 나뉜다. 스테로이드제는 주로 기관지 염증을 조절하며 매일 투약한다.

평생 써야 하는 게 아닐까 걱정하는 환자들이 많은데, 만성질환이므로 기관지 염증이 가라앉을 때까지 장기간 사용하는 건 불가피하다. 다만 꾸준한 관리를 통해 증상이 사라지면 주치의와 상의해 약물 용량을 조절할 수 있다.

스테로이드제를 흡입하면 입 주변과 입안에 약물이 남아있을 수 있다. 이를 가글이나 양치로

행귀야 구내염 같은 부작용을 예방한다.

국내외 진료 가이드라인을 보면 모든 천식은 흡입형 스테로이드제를 우선적으로 사용할 것을 권고하고 있다. 흡입제를 사용했는데도 천식 증상이 조절이 되지 않으면 스테로이드 용량을 늘리거나 흡입하는 횟수를 늘리면 된다. 증상이 심해져 흡입제만으로 치료가 어려울 때는 즉시 병원에서 진료를 받아야 한다.

최천웅 교수는 "천식을 제때 치료하지 않으면 약을 써도 호전되지 않을 수 있다"며 "소아환자는 조기에 제대로 치료하면 완치도 가능할 정도로 예후가 좋다"고 말했다.

뉴스1



## 임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리 따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요. 당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.