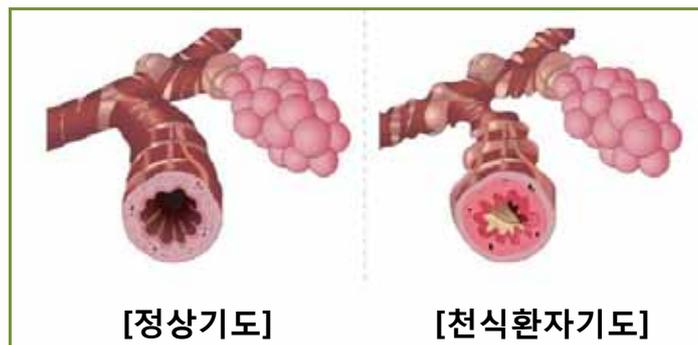


01. 천식은 어떤 병인가요?

천식은 기도가 수축하고 염증이 생기는 흔한 만성 알레르기 호흡기 질환입니다.

기도는 들이마신 공기를 폐에 전달하며, 숨을 들이마시고 내쉬는 통로로서 기관지라고도 부릅니다. 기도염증이 발생하면 가래가 많이 만들어지고, 여러 가지 자극에 의해 기도가 쉽게 수축하여 동기의 드나듦을 막습니다.

천식환자의 기도는 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 천명(숨쉴 때 쉼쉼거리는 소리), 가슴이 답답함, 숨이 차는 증상을 보이고, 밤이나 새벽, 운동 후에 나빠지는 기침과 같은 증상을 보입니다.



평소 꾸준한 관리로 천식을 예방할 수 있습니다.

- ① 반드시 금연을 하시고, 담배 피는 사람 옆에도 가지 않습니다.
- ② 운동과 사회 활동에 적극 참여합니다.
- ③ 정상 체중을 유지하도록 합니다.
- ④ 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- ⑤ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다
- ⑥ 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
- ⑦ 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- ⑧ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

목차

01. 천식은 어떤 병인가요? 02. 자주하는 질문 03. 전문가 칼럼 04. 공지사항

02. 자주하는 질문

Q. 천식에 좋은 음식이 있나요?

A. 어떤 음식으로 인해 일시적인 효과가 나타나는 경우 천식 자체가 좋아진 것은 아니고 대부분은 가래나 기침이 약간 줄어서 천식이 좋아진 것으로 착각하게 됩니다. 이런 경우, 천식에서 매우 중요한 기관지 염증이 해결되지 않았음에도 일시적인 증상 호전 때문에 치료가 늦어져 다른 합병증이 발생할 가능성이 높아집니다. 또한 천식환자는 과식을 피해야 합니다. 과식으로 인한 위의 팽창이 횡격막을 위로 밀어 올려 호흡곤란이 심해질 수 있습니다.

맥주나 포도주, 음식물에 있는 아황산염은 일부 천식환자에서 천식발작을 일으킬 수 있으므로 아 황산염에 민감한 천식환자는 이를 피하는 것이 좋습니다.

Q. 천식과 모세기관지염은 어떻게 다른가요?

A. 쌉쌉거리는 숨소리와 호흡 곤란, 기침을 특징으로 한다는 점에서 두 가지 질환의 증상이 매우 유사합니다. 모세기관지염은 주로 바이러스 감염에 의해 발생하고 천식은 감염 외의 다른 여러 가지 인자에 의해 생긴다는 것이 다릅니다. 하지만 어린 아이들의 경우에 두 질병을 구분하기가 쉽지 않습니다.

소아에서 바이러스성 호흡기 감염은 천명을 일으키는 중요한 원인일 뿐만 아니라 후에 이어지는 천식 증상과도 연관되어 있습니다.

모세기관지염은 대표적인 천식 발생의 위험 인자 중 하나로, 여러 번 앓게 되면 천식 발생의 위험과 호흡기 알레르기 유발 물질에 감작될 가능성이 매우 높아집니다.

모세기관지염을 일으키는 바이러스 감염으로 인해 기관지 상피세포가 손상되고 염증으로 부어 오르며 분비물이 증가하여 세 기관지의 부분적 폐쇄가 일어나면서 천식으로 발전하는 경우가 많습니다.

모세기관지염과 천식 발생과의 관련성은 비교적 명확하며, 잦은 모세기관지염을 보이면서 알레르기질환의 가족력이 있거나 아이가 이전에 아토피피부염 등을 앓은 경험이 있다면 천식 발생가능성을 항상 염두에 두어야 합니다.



03. 전문가 칼럼

성공적인 천식 조절방법을 위하여

서울대학교 알레르기내과 조상헌교수



세계 천식의 날'은 세계 천식기구인 GINA(Global Initiative for Asthma)에서 천식에 대한 인식을 높이고 치료를 향상시키기 위해 제정한 기념일(매년 5월 첫 번째 화요일)로서, 1998년을 시작으로 올해 14회째를 맞이하고 있다.

매년 천식의 날에는 슬로건을 선정하여 국제적인 캠페인을 전개하고 있는데, **올해의 슬로건은 '천식은 조절할 수 있다(You Can Control Your Asthma)'**이다. 그리고 이를 통해 2015년 천식 악화로 인한 입원을 현재의 절반 수준 이하로 감소시키겠다고 발표하였다. 국내에서는 2008년부터 '아토피·천식 예방관리'가 국정과제로 선정되어 현재까지 시범보건소를 통한 아토피·천식 예방관리 사업실시, 아토피·천식 안심학교 및 안심어린이집 운영, 아토피·천식 교육정보센터 설치, 운영 등 다각적인 노력이 이루어지고 있다.

이번 지면을 통해서는 천식 조절의 중요 원칙에 대해 살펴보고자 한다.

천식 조절 상태란 증상이 없고, 증상 완화를 위한 속효성 기관지 확장제 사용이 없으며, 정상 폐기능을 유지하고, 일상생활을 정상적으로 하며, 천식 발작으로 인한 병원방문이 없는 등의 상태를 의미한다.

이러한 천식 조절을 위해서는 두 가지 전략이 함께 필요한데, **약물치료 및 악화에 방을 위한 생활관리**가 그것이다.

천식은 만성적인 기도 염증성 질환이므로, 평소 증상이 없는 시기에도 꾸준히 염증 조절제를 지속하는 것이 약물 치료의 가장 중요한 원칙이다. 이를 통해 천식 급성 악화를 예방하고 장기적으로는 증상과 폐기능을 개선하며 사망률을 낮출 수 있다. 권장 농도의 흡입 스테로이드제 사용에 따른 전신적 부작용이 거의 없다는 것을 장기간의 치료 경험을 통해 알고 있기도 하다. 천식 악화 예방 수단으로는 천식 악화 인자 노출을 피하는 것이 가장 중요하다.

천식을 악화시키는 '**방아쇠 인자(trigger)**'로는 알레르겐(집먼지 진드기, 동물 털, 꽃가루, 곰팡이 등), 감기, 담배 연기, 매연, 황사 및 찬 공기 등이 알려져 있는데, 이들에 대한 노출을 줄이면 천식의 조절을 개선하고 치료 약물 사용을 감소시킬 수 있다.

03. 전문가 칼럼



집먼지진드기



애완동물의 털,비듬



꽃가루



곰팡이

알레르겐이나 악화 인자는 개인마다 차이가 있는데, 특정 알레르겐에 대한 과민반응 여부 (알레르겐 감작, 또는 아토피라고 부른다)를 알기 위해서는 피부 반응 검사와 혈액 검사가 필요하다. 이를 통해 감작되어 있지 않은 알레르겐을 회피했던 불필요한 수고를 덜 수 있다.

가장 흔한 예인 **집먼지 진드기의 회피 방법**을 살펴보면, 실내에 천으로 된 카펫, 소파, 커튼 등을 사용하지 않고, 천으로 된 침구류를 주 1회 정도 섭씨 55도 이상 뜨거운 물로 세탁하며, 진드기가 투과할 수 없는 특수 침구 매트리스를 사용하거나, 고성능 필터 진공 청소기를 이용하는 등 실내 환경 조절을 하는 것이다. 그 밖에도 주의해야 할 생활 수칙으로는 다음과 같다. 꽃가루, 황사, 찬 공기 등에 노출되지 않도록 주의 예보를 미리 확인하며, 심한 날에는 외출을 삼간다. 외출이 필요한 경우, 마스크, 모자 등을 착용하여 최대한 노출을 줄이며, 귀가 후 즉시 세수와 양치질을 한다. 기도 점막이 마르지 않도록 물을 자주 마신다. 외출 시에는 속효성 기관지 확장제를 비상용으로 휴대한다.

이상과 같은 악화 요인들을 모니터링 하면서 환자들이 주의해야 할 사항들을 알려주는 질병관리본부의 "천식예보제(www.atopy.cdc.go.kr)"를 잘 활용하면 성공적인 천식 조절에 큰 도움이 될 것이다.

하지만, 실제 생활에서 방아쇠 인자 노출을 완전히 차단하는 것은 불가능한 경우가 많기 때문에, 평소 꾸준한 약물 치료를 통해 천식의 기관지 염증을 잘 조절하면 방아쇠 인자에 의한 천식 악화 위험을 줄일 수 있겠다.

과거에 천식은 '놔두어도 좋아지는 병', '치료해 보았자 낫지 못하는 병'으로 잘못 인식되어 증상만을 치료하는 경향이 많았다. 하지만, 천식은 평소 꾸준한 치료와 관리를 통해 '조절이 가능한 만성 질환'이라는 사실을 알게 되면서 치료에 많은 발전이 이루어 졌으며, 2007년 국제 치료 지침에서도 '천식 조절'의 중요성을 가장 강조하고 있다. 이번 '세계 천식의 날'을 맞이하여, 천식을 앓고 있는 본인 또는 주위 사람에게 더 나은 '천식 조절법'이 있지 않는지 더 많은 관심을 기울이기를 희망한다.

04. 공지사항

♥ 언론에 비취진 아토피·천식 안심학교

어린이·청소년 알레르기질환 예방이 필수 [건치신문 11-5-3]

보건복지부(장관 진수희 이하 복지부)가 아토피피부염 등 어린이 알레르기질환을 예방하기 위한 홍보활동을 적극적으로 펼칠 예정이다. 현재 질병관리본부는 2007년부터 전문 학·협회와 공동으로 알레르기질환 예방관리수칙 및 교육·홍보 콘텐츠를 개발하고 있으며 홈페이지(<http://atopy.cdc.go.kr>)와 TV, 라디오 등 대중매체를 통해 알리고 있다.

보건소에서는 이를 근거로 주민에게 예방관리 정보를 제공하고 있으며 일부에서는 지역 내 학교와 보육기관을 '아토피·천식 안심학교'(전국 345개)로 지정해 운영하고 있으며 이를 매년 확대하고 있다. >> 기사 내용 중 발췌

'아토피·천식 안심학교' 다니니 피부 긁는 현상 없어져 [조선일보 11-5-18]

3살 때부터 아토피피부염으로 고생하는 오모(12·울산 중구)군은 보습제를 제대로 바르지 않는 데다가 수시로 피부를 긁어 피가 나기 일쑤였다. 그러나 최근에는 집에 오면 스스로 샤워를 하고, 보습제도 꼬박꼬박 바르기 시작했다. 피부도 긁지 않는다. 오군의 변화는 다니는 초등학교가 '아토피·천식 안심학교'로 지정되면서 나타났다.

질병관리본부가 지정하는 아토피·천식 안심학교는 지역 보건소와 함께 아토피피부염 어린이에게 올바른 생활 습관을 익히게 해준다.

현재 전국 345개 초·중·고교 및 어린이집 등 보육 기관이 지정돼 있으며, 이 중 200여 곳이 초등학교다. >> 기사 내용 중 발췌

♥ 아토피·천식 교육정보센터 주민강좌 실시

<아토피피부염 치료와 관리>

- 일시 : 6월 23일 15시
- 장소 : 서울시 아토피·천식 교육정보센터 내 교육실
- 강사 : 인제대 서울백병원 소아청소년과 김우경교수님

- 발행일 : 2011년 5월(통권 제4호)
- 발행인 : 이종구
- 편집위원 : 김영택, 문상준, 서승희, 정진영, 서혜진, 조혜미
- 저문기관 : 대한소아알레르기호흡기학회, 대한이비인후과학회, 대한천식알레르기학회, 대한피부과학회, 한국천식알레르기협회
- 발행처 : 질병관리본부 만성질환관리과
- 주 소 : 충북 청원군 강외면 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 (우)363-951
- 전 화 : 043-719-7438~42 ○ 팩 스 : 043-719-7528 ○ 홈페이지 : <http://atopy.cdc.go.kr/>

