

천식, 꾸준한 관리로 건강한 일상을!

"숨이 탁 막히고, 기침이 멈추지 않아요!" 혹시 이런 경험이 있나요? 갑자기 숨이 차거나 기침이 계속된다면 천식을 의심해볼 수 있습니다.

천식은 기도에 염증이 생기는 만성질환으로 다양한 증상이 나타날 수 있습니다. 대표적으로 기침, 쌉쌉거리는 숨소리, 가슴답답함, 호흡곤란 등이 있습니다. 특히 미세먼지, 꽃가루, 황사가 많은 봄철에는 증상이 심해질 수 있지만, 미리 알고 잘 관리하면 충분히 조절할 수 있습니다.

이번 5월 이달의 건강정보에서는 천식의 원인부터 효과적인 관리법까지 알아보겠습니다.

천식은 왜 생기나요?

천식은 유전적 요인과 환경 인자가 복합적으로 작용하여 발생하는 만성 호흡기질환입니다.

1) 유전적 요인

천식 환자의 25~80%는 가족력이 있지만, 여러 유전자가 다양하게 작용해 천식이 생길 수 있습니다.

2) 환경 인자

① 알레르기항원

집먼지진드기, 꽃가루, 반려동물의 털과 비듬, 곰팡이 등 알레르기 원인 물질에 노출될 경우 천식이 악화될 수 있습니다

② 감염

감기를 포함한 다양한 호흡기 감염은 천식을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

③ 실외/실내 공기오염

공기오염은 천식을 일으키는 주요 원인 중 하나이며, 천식을 악화시키기도 합니다.

천식의 증상은 무엇인가요?

천식의 대표적인 증상은 쌉쌉거림(천명), 호흡곤란, 가슴답답함, 그리고 기침입니다.

1) 일반적인 증상

- 새벽이나 밤에 심해지는 반복적이고 발작적인 기침
- 숨이 차고 가슴이 답답함
- 숨을 들이쉬거나 내릴 때 쉼쉼거리는 숨소리(천명)

2) 병원에 바로 가야 하는 증상

다음과 같은 증상이 나타날 경우, 즉시 병원을 방문해야 합니다.

- 말하는 것이 힘들 정도로 숨이 찰 때
- 눕기 힘들 정도로 숨이 찰 때
- 불안감이 동반할 정도로 숨이 찰 때
- 약을 사용해도 호흡곤란이 나아지지 않을 때

이런 증상은 천식 발작(급성 악화)의 신호일 수 있어, 그대로 두면 위급한 상황으로 이어질 수 있습니다. 천식을 진단받은 적은 없더라도 위와 같은 증상이 있다면 즉시 병원에 가서 정확한 진단과 치료를 받는 것이 중요합니다.

3) 나는 천식일까? 자가진단 체크리스트로 확인해보세요.

천식은 어떻게 치료하나요?

천식 치료의 목표는 증상을 조절하여 일상생활을 정상적으로 유지하고, 천식의 급성 악화와 천식으로 인한 합병증을 예방하는 것입니다. 이를 위해서는 꾸준한 치료와 관리가 필수입니다.

천식 치료는 크게 약물치료와 약물 외 관리법으로 나뉘며, 이 중에서도 흡입스테로이드를 중심으로 한 약물치료가 중요합니다.

1) 약물치료

① 질병 조절제

- 천식을 효과적으로 조절하기 위해 사용하는 약제로, 기도에 생긴 염증을 조절하는 항염증 효과가 있습니다. 이를 통해 증상을 완화하고, 천식의 악화와 중증도를 감소시킵니다.

- 대표적으로 흡입스테로이드가 사용되고 있으며, 그 외에도 흡입스테로이드/지속적베타작용제 복합제, 류코트리엔 조절제, 전신스테로이드가 질병 조절제로 사용될 수 있습니다.

② 증상 완화제

- 천식으로 인한 증상이 갑자기 심해졌을 때 사용하는 약제입니다. 대표적으로, 흡입속효성 베타작용제가 있습니다.

- 증상 완화제는 기관지를 빠르게 확장시켜 일시적인 증상 완화효과가 있지만, 질병 조절제 없이 단독으로 사용해서는 천식 치료나 조절이 어렵습니다.

2) 약물 외 관리법

- 원인 및 악화 요인 회피: 집먼지진드기, 꽃가루, 반려동물 털과 비듬, 담배 연기, 미세먼지, 감기 등을 가능한 한 피하는 것이 중요합니다.

- 건강한 생활습관 유지: 금연, 손 씻기 등 개인위생 관리, 적절한 체중 유지, 독감 예방접종이 천식 예방과 관리에 도움이 됩니다.

생활에서 실천할 수 있는 천식 예방관리수칙을 꼭 지켜요!

1) 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.

- 미세먼지 등 대기오염은 천식을 악화시킬 수 있습니다.

- 대기오염이 심할 때는 외출을 삼가고, 외출 시에는 마스크를 쓰는 것이 도움이 됩니다. 대기환경정보 누리집(airkorea.or.kr)에서 미세먼지 현황을 확인하세요.

- 실내공기 오염이 덜한 난방 기구 및 조리 기구를 사용하며, 환기를 충분히 합니다.

2) 천식의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.

- 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 반려동물의 털이나 비듬 등은 천식을 악화시킬 수 있는 주요 요인입니다.

- 약물, 음식, 작업환경, 스트레스 등도 증상을 일으킬 수 있으므로, 병원에서 원인을 정확히 확인한 후에는 적절한 치료뿐 아니라 악화 요인을 피하는 것이 중요합니다.

3) 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.

- 흡연은 기관지 염증을 악화시켜 천식으로 인한 증상을 악화시키며, 약물치료 효과를 떨어뜨립니다.

- 간접흡연과 전자담배 역시 천식에 해롭기 때문에 피해야 합니다.

4) 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고, 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.

- 감기 등 급성 호흡기 감염은 천식을 악화시키는 주요 요인입니다.

- 인플루엔자(독감) 예방접종은 천식 환자의 감염과 악화를 예방합니다.

5) 규칙적인 운동을 하고 정상 체중을 유지합니다.

- 비만은 천식 발생 위험을 높이고 조절을 어렵게 만들며, 흡입스테로이드 치료에 대한 반응도 떨어뜨릴 수 있습니다.

- 규칙적인 운동은 증상 완화와 조절에 도움이 되므로, 꾸준히 운동하고 정상 체중을 유지하려는 노력이 필요합니다.

6) 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처방법을 잘 알고 있어야 합니다.

- 증상이 심해질 때를 대비해 행동지침을 숙지하고, 약물을 정확히 사용해야 합니다.

7) 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

- 천식은 꾸준한 약물치료로 증상을 조절하고 악화를 예방할 수 있습니다.

- 증상이 좋아졌다고 해서 치료를 중단하면 안 되며, 꾸준히 치료해야 합니다.

자주하는 질문

1. 천식이 있는 어린이가 학교나 유치원에서 운동에 참여할 때 주의해야 할 점은 무엇이며, 어떤 조건에서 안전하게 운동할 수 있나요?

운동은 성장기 어린이의 신체 발달뿐 아니라 사회성, 정서적 안정에도 매우 중요합니다.

천식이 있다고 무조건 운동에서 제외시키기 보다는, 적절한 조치와 치료를 하면서 정상적인 신체활동과 학교생활을 하도록 하는 것이 바람직합니다.

- 운동 5~15분 전에 증상 완화제를 흡입하면, 약 80% 이상 운동 유발성 천식을 예방할 수 있습니다.

- 단, 꽃가루나 황사, 미세먼지 등은 천식 증상을 악화시킬 수 있으므로 대기 상태에 따라 야외활동을 조절하는 것이 필요합니다.

- 무엇보다도, 어린이의 천식이 잘 조절될 수 있도록 꾸준히 진료를 받고, 악화 요인은 미리 예방하는 것이 중요합니다.

2. 천식을 진단받고 흡입제를 쓰고 있습니다. 정기적으로 병원에 가는데 요즘은 증상도 없고 잘 지내고 있습니다. 계속 병원에 다녀야 하나요?

천식은 증상이 좋아졌더라도 꾸준한 관리가 필요한 만성 질환입니다. 약을 임의로 중단하면 증상이 다시 나타날 수 있고, 장기적으로 폐기능에도 영향을 줄 수 있으므로 반드시 담당 의사와 상의해야 합니다.

앞으로 약을 줄이거나 중단하더라도, 정기적으로 병원을 방문하여 천식 상태를 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

천식은 만성 질환이지만, 꾸준한 치료와 생활 속 관리만 잘해도 충분히 조절할 수 있습니다. 내 증상을 잘 알고, 악화 요인을 피하며, 흡입제와 같은 약물을 규칙적으로 사용하는 것만으로도 일상 속 불편을 크게 줄일 수 있습니다.

특히 봄철에는 미세먼지와 꽃가루 등으로 증상이 심해질 수 있으므로, 환경 변화에 민감하게 대응하고 예방수칙을 잘 지키는 것이 중요합니다.

천식이 있더라도 나에게 맞는 관리 방법을 찾아 꾸준히 실천한다면 누구나 숨쉬기 편한 건강한 일상을 유지할 수 있습니다.

관련 이달의 건강정보

알레르기 예방관리수칙(천식, 알레르기비염, 아토피피부염)

봄의 불청객, 꽃가루 알레르기의 예방과 관리