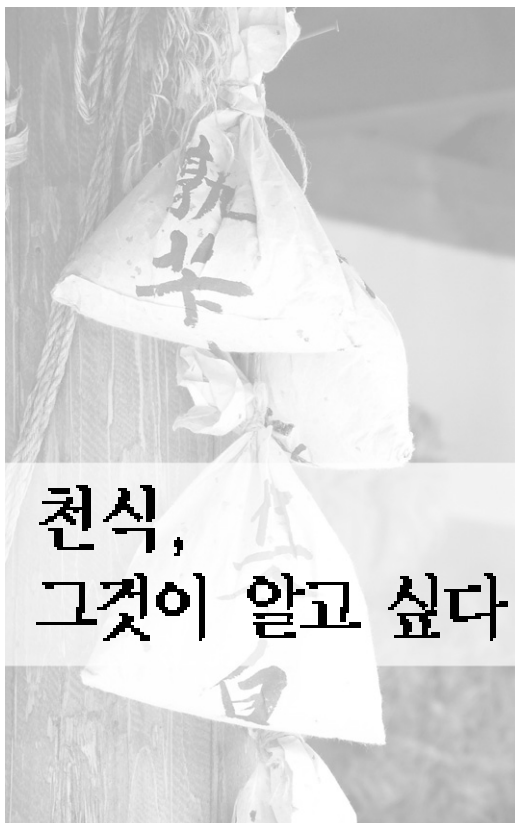




## 천식, 그것이 알고 싶다

원장 김용서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉  
www.youthclinic.co.kr

### ◇ 천식이란 ?

천식 환자의 기관지는 매우 예민해서 유발 물질과 접촉하면 심하게 좁아지고 쭈그러듭니다. 천식을 천명성 기관지염, 천식성 기관지염, 기관지 천식, 기관지 과민성 질환이라 부르기도 하고, 그냥 쉽게 기관지가 많이 약하다고 이야기하기도 합니다. 천식은 때론 기관지염, 폐렴으로 오진되기도 합니다.

천식 발작이란 말을 쓰는데, 발작이라고 하면 흔히 간질을 연상해서 좋지 않은 인상을 받기 쉬우나 갑자기 병증이 나타나는 경우를 의학적 용어로 발작이라고 합니다.

기도, 기관, 기관지, 모세 기관지라는 말을 자주 들으실 텐데 이런 말은 모두 폐 속의 공기가 지나가는 길을 크기에 따라 구분해 부르는 말입니다.

### ◇ 천식이 일어날 때의 증상

- \* 기침 : 특히 밤, 운동 후, 연기가 찬 방, 차가운 공기를 만나면 기침이 심해집니다.
- \* 천명 : 쉼쉼거리는 숨소리로, 숨을 내쉴 때 더 잘 들립니다.
- \* 빈 호흡 : 평소보다 숨을 가쁘게 쉬는 것을 말합니다. 1분 동안 숨쉬는 횟수를 세어서, 평소에 재 둔 호흡수를 비교해 보면 쉽게 알 수 있습니다.
- \* 흉골 함몰 : 가슴이 쑥쑥 들어가게 숨을 쉬는 모양을 이야기하는데, 처음에는 갈비뼈 사이에서, 심해지면

명치나 목 부위가 숨을 들이쉴 때 함께 팔려 들어갑니다.

위 증상 중 한 가지만 나타나더라도 곧 치료를 해야 하며 원인을 제거하려 노력해야 합니다.

#### ◇ 천식 발작이 있으면

천식 환자는 보통 사람에 비해 담배 연기, 찬 공기, 추위 등의 유발 요인과 만나면 더 빨리, 더 심하게 반응을 합니다.

천식 증상이 나타나면 :

1. 기관지를 싸고 있는 근육이 수축하면서 기관지가 쭉그러들어 기도의 크기가 줄어듭니다.
2. 기도 안쪽 벽에 있는 세포에 염증이 일어나서 가래가 생기고, 부어서 기도의 크기가 더욱 줄어듭니다.

#### ◇ 유발 물질

천식 증상을 나타나게 하거나 악화시키는 것이라면 무엇이든 유발 물질입니다.

운동, 감기, 대기 오염, 담배 연기, 향수 냄새, 페인트 냄새, 나무 타는 연기, 찬 공기, 알러젠(개, 고양이, 집먼지 진드기, 바퀴벌레, 잡초, 곰팡이, 꽃가루 등), 기침, 고함지르기, 웃음, 일부 약물이나 화학 물질 등 어떤 것이든 될 수 있습니다.

어떤 어린이는 이중 2가지나 3가지가 합쳐져야만 증세를 보이기도 합니다.

#### ◇ 유발 물질 피하기

유발 물질을 피하면 천식 조절에 도움이 됩니다.

1. 집안이나 차내에서는 금연을 하고,
2. 방안에 먼지가 많이 꺾이는 물건(책, 가전제품)을 두지 말고,
3. 평소 집안의 습도를 50%가 넘지 않게 유지하고,
4. 의사와 상의한 후 가습기를 사용하십시오. 습도를 계속 높이면 천식의 원인인 집 먼지와 진드기가 잘 자라고, 곰팡이가 많이 생길 수 있습니다.

운동도 천식의 유발 원인인긴 하지만, 적절한 예방 조치를 하면 운동을 제한하지 않아도 됩니다. 가능하면 예방약을 투여하면서 학교나 가정의 모든 행사에 참여할 수 있게 하여야 정상적인 사회인으로 커 나갈 수 있습니다.

#### ◇ 운동

운동은 가장 흔한 천식 유발 요인입니다. 천식이 제대로 조절되지 못한 경우 운동은 기침, 가슴 답답증, 천명 등의 증상을 유발하지만 정확한 계획에 의해 잘 조절되고 있는 대부분의 천식환자는 증세가 심하게 발작하

고 있는 상태가 아니라면 다른 아이들과 마찬가지로 달리고 뛰어도 아무런 문제가 없습니다. 많은 사람들이 천식 환자는 따뜻한 물에서 수영이나 하라고 하지만 잘 조절된 천식 환자는 어떤 운동을 해도 문제가 없습니다. 심지어 마라톤까지도... . 올림픽 메달리스트 중에는 천식 환자가 제법 있습니다.

#### ◇ 기침과 천식

기침은 소아 천식 환자의 초기 증상이며, 매우 심한 증상이기도 합니다.

대개의 기침은,

1. 밤에
2. 운동할 때
3. 냄새가 심하거나, 먼지나 연기가 나는 곳에서
4. 웃거나, 울고 난 후
5. 찬 공기에 노출될 때 심해집니다.

감기 기침과 천식 기침은 겉으로는 잘 구분이 되지 않습니다. 그러나 청진을 해보면 숨을 내쉴 때 쌉쌉거리는 소리가 들려 쉽게 구분이 됩니다. 감기 약을 투여했는데도 계속 기침이 잡히지 않으면 천식 기침이라고도 생각할 수 있습니다.

#### ◇ 천식이 있다고 과보호 하지 마세요

천식이 잘 조절되고 있지 못한 경우 아이들

은 감기가 걸려도 잘 낫지 않고, 매일 골골거리며 다녀서 부모의 마음을 안쓰럽게 합니다.

그러나 요즈음은 좋은 약이 여러 가지 많이 있어서 치료에 잘 따르는 거의 대부분의 아이들이 건강하게 무슨 일이든 마음껏 할 수 있습니다.

천식 치료를 위해 효과적이라 생각되는 계획을 세우고 이를 열심히 따라 한다고 생각하는데 아이가 땀이 날 정도로 걷기만 해도 증세가 나빠진다면, 이것은 치료가 제대로 안되고 있다는 지표가 될 수는 있지만 아이 더러 뛰지 말아라, 집안에만 있어라 하고 말할 근거가 되지는 못합니다.

이런 경우에는 현재까지의 치료를 다시 한번 검토해 보고 전문의와 상의하여 새로운 치료 계획을 세워야지, 아이를 붙잡아만 두어서는 안 됩니다.

천식이 있어 정기적 치료를 받는 아이들은 약물을 투여하면서도 보다 더 적극적인 생활을 하게 해야 마음속에 그들이 생기지 않습니다. ☺