



천식과 알레르기증

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

천식은 아주 흔한 질환입니다.

천식은 대표적 호흡 기계 질환으로써 환자의 고통이 크게 수반되며, 흔히 지속적인 기침, 호흡곤란 및 천명(쌽쌽하는 소리)의 3대 증상을 나타냅니다. 천식 환자는 다른 모든 치료 가능한 병들과는 반대로 최근들어 더욱 늘어나고 있습니다. 현대화가 되면서 환경의 오염, 스트레스의 증가, 면역력의 약화 등이 더욱 기승을 부리게 하는게 아닌가 생각됩니다. 최근 보고에 의하면, 전체 인구 중 3~5% 즉 성인 15명 내지 30명 중 한 사람이 천식 질환을 가지고 있으며, 특히 어린이에게서 5명 중 한 명 꼴로 더 많이 나타나고 있습니다. 이러한 천식은 그 대부분이 알레르기성 천식으로 많은 사람들을 괴롭히고 있습니다.

천식의 분류

1. 외인성 천식(알레르기성 천식)

주위 환경의 원인 물질이 천식을 일으키는 경우로서, 가장 많이 나타나며 주로 30세 이하의 연령에서 시작됩니다. 가족력이나 다른 알레르기성 질환, 즉 아토피성 피부염(태열), 알레르기 비염, 두드러기 등이 같이 있으면서, 특정한 계절에 많이 나타나며, 급작스럽게 기도 수축이 나타나는 경우가 많습니다. 천식을 일으키는 원인 물질로는 집먼지, 집먼지진드기, 개나 고양이의 털, 비듬, 꽃가루 등이 있습니다. 몸의 면역력이 약화되어 나타나는 경우가 많습니다.

2. 내인성 천식

뚜렷한 원인 물질이 없이 기관지 천식이 오는 경우로서, 주로 30대 이상의 연령층에서 나타납니다. 가족력이나 기타 알레르기성 질환은 없으며, 만성 지속형 천식으로 많이 나타납니다. 몸이 쇠약해져 폐 기능이 약해 나타나는 경우입니다.

3. 직업성 천식

알레르기 천식과 비슷하며, 천식의 원인 물질이 직접 기관지 점막의 신경을 자극하여 기관지 수축을 일으키거나, 외인성 천식과 같은 기전으로 일으키기도 합니다. 이러한 원인 물질로서 톨루엔, 디페닐메탄, 텍사메틸렌, 나프타린 등이 있습니다. 폴리우레탄 제지, 페인트, 합성고무, 플라스틱 등의 제조와 연관된 사업장에서 발생 빈도가 높으며, 원인 물질에 노출되었을 경우와 관련되어 증상의 악화가 오며, 드물게는 작업 후 귀가시에 증상이 오는 경우도 있습니다.

천식의 예방과 치료

천식의 치료는 원인이 다양하므로 원인에 따라 적절한 방법이 선택되어야 합니다. 특히 알레르기성 천식은 치료가 잘 안되므로 자세한 병력을 이야기함으로써 가능성 있는 원인을 찾아내는 일은 아주 중요하며, 이에 따른 단계적 치료법은 다음과 같습니다.

1. 환경 요법

환자 스스로가 천식 증상의 유발 원인을 찾을 수 있도록 관심을 가져야 합니다. 예를 들어 카펫이 깔린 방, 곰팡이가 핀 방, 애완동물과의 접촉 등 피부 반응 검사에서 원인 물질로 밝혀진 물질을 주위에서 없애거나, 감소시키는 노력을 하여야 합니다. 연탄이나 자극성이 있는 냄새(향수, 담배) 등은 비특이적으로 기도를 예민하게 하기 때문에 절대적으로 피해야 하며, 공해가 심한 지역, 도심의 자동차 터널 등은 피하는 것이 좋습니다. 그리고 정신적인 원인으로 불안, 공포, 근심, 분노 같은 불쾌한 감정에서 탈출하여 평온한 마음을 가지고 생활하는 것이 중요합니다.

2. 면역 요법(양방 요법)

집먼지 진드기나 꽃가루처럼 원인이 뚜렷하나 환경에서 철저히 제거할 수 없을 때, 극소량의 원인 물질을 반복 투여함으로써 원인 물질이 기도 내로 들어올 때 천식발작을 예방할 수 있도록 체질을 바꾸는 방법이나 부작용이 있습니다. 면역 요법은 꽃가루가 원인이 될 때나 집먼지가 원인이 될 때 주로 시행하게 됩니다. 반드시 전문의의 감독 하에서 주사를 맞아야 안전합니다.

3. 약물요법(한방 요법)

한방에서는 체질에 따른 오장육부의 불균형을 파악하고, 기 혈 수(氣·血·水)의

이상을 알아내 체질을 개선하고 면역력을 길러 주는 약물 치료를 하고 있습니다.

일반적으로 천식 발작기에는 거담(祛痰) 약물을, 발병 후에는 쇠약해진 몸을 보하는 익기(益氣), 보비(補備) 약물을, 발병 전에는 면역력을 높여 주는 보신 납기(補腎 納氣) 약물 등으로 치료하고 있습니다. 근본적인 치료를 위해서는 지속적인 관리가 필요합니다.

천식과 생활

천식 발작을 피할 수는 없습니다.

증상의 개선을 위해 아래 사항을 염두에 두고 생활해야 할 것입니다.

1) 원인 물질을 제거해야 합니다. 특히 담배를 포함한 자극성 물질에 노출되는 경

우 증세의 악화를 가져올 수 있습니다.

2) 지속적인 육체노동 및 정신적 피로도 숨가쁜 증세를 가중시킬 수 있습니다.

3) 전문의의 처방과 지시에 순응해야 합니다.

4) 만성 천식일수록 지속적 복용이 요구되므로 간편한 복용법의 약물로서 생활의 제한 요소를 줄일 수 있습니다.

5) 추운 날씨에 운동은 운동성 천식을 유발할 수 있으므로 가급적 피하는 게 좋습니다. 자라나는 어린이에게 운동을 자발적으로 제한하기는 어려우므로 가급적 순간적인 노력이 많이 가는 운동(달리기, 자전거 타기, 등산)은 피하고 수영 등의 운동이 권장됩니다. 그리고 반드시 준비운동을 하게 해야 합니다.

6) 생활 공간을 청결하게 유지해야 합니다. 특히 공해 없는 환경이 중요합니다. 