

[건강·의료]

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민건강 강좌

천식의 증상과 치료법

■ 식중독 예방수칙

손, 흐르는 물에 20초이상 씻고
음식 75℃, 1분 이상 익혀 먹어야

한국건강관리협회 광주·전남
지부는 본격적인 여름을 앞두고
식중독으로부터 가족의 식탁과
건강을 지킬 수 있는 다양한 예방
책을 제시한다.

식중독은 과거엔 주로 7~8월
여름에 문제가 됐지만 최근에는
3~6월, 9월 등 다른 계절에서도
많이 발생하는 것으로 조사됐다.
이상 고온현상으로 기온이 높아
지면서 세균이 번식할 수 있는 환경
이 급속도로 형성되는 것에 비
해, 식중독에 대한 일반인들의
예방 의지는 여름보다 덜하기 때
문에 더욱 각별한 주의가 요구된다.

안전한 식품섭취를 위해서는
식품을 청결히 취급하고, 조리 후
가급적 빠른 시간에 섭취해야 하
며, 저장이 불가피할 경우 냉장 또
는 가열 보관해야 하는데 이를 식
품취급의 3대 원칙이라고 한다.

재료나 조리도구는 청결한 것
을 사용해야 하며 손가락, 젓가락
등도 끓는 물에 소독한 후에 사용

해야 한다. 무엇보다도 식중독 예방
을 위해 자주 손을 비누칠해 흐르
는 물에 20초이상 깨끗이 씻는 현
명한 습관은 필수적이라 할 수 있
다. 특히 식중독 증상을 보일 경우
체내 수분이 부족할 수 있으므로
물을 조금씩 여러 번 주도록 하고,
이때 보리차에 소량의 설탕과 소
금을 타서 마시는 것이 좋고, 설사
가 줄면 미음이나 쌀죽 등 기름기
가 없는 단백질 음식의 섭취를 권
한다. /채희종기자 chae@

● 식중독 예방 3대 요령

- ▲손씻기=손은 비누를 사용해 손가
락 사이 사이, 손등까지 골고루 씻
되 흐르는 물로 20초 이상 씻는다.
▲익혀 먹기=음식물은 중심부 온
도가 74℃, 1분 이상 조리해 속까지
충분히 익혀 먹는다.
▲끓여 먹기=물은 반드시 끓여 먹
는 습관을 들여야 한다.

진드기·꽃가루 원인...수영하면 치료 도움

기침이나 가래 등이 있어서 병원이내 의원에 가면 흔히 기관지염이 있다는 말을 들을 때
가 있다. 천식도 기관지염의 한 종류지만 일반적인 염증과는 달리 특이한 알레르기염증이
기관지에 생겨서 만들어지는 병이다. 유전적 또는 가족적으로 알레르기 체질을 가지고 있
는 사람이 주위에 있는 집먼지진드기, 꽃가루 등의 원인물질에 반복적으로 노출되면 되던
기관지에 알레르기염증이 만들어지게 된다. 이런 천식을 알레르기성 또는 외인성 천식이
라고 한다. 그러나 성인 천식은 원인이 없는 내인성 천식도 다수 있다.

침구 55~60℃ 물세탁·집안 살충제 살포 금물
감기·스트레스 악화 요인...약물복용도 조심해야

◇어떤 증상이 있으면 천식을 의심하는가? =
다음과 같은 6개 항목의 증상 중 어떤 것이라도
'있다'라고 생각되면, 천식을 의심할 수 있다. ①
밤에 기침이나 쌉쌉거리기 나타나서 쉽게 없어
지지 않고 자주 반복된다. ②추운 날 또는 바람
이 많이 부는 날 가슴이 답답하고 쌉쌉거리거나
기침이 난다. ③감기를 앓고 나서 숨이 차거나
한 달 이상 기침이 지속된다. ④밤에 잠을 자다
가 기침이나 숨이 차서 깬 적이 있다. ⑤운동 중
에 숨이 차거나 쌉쌉거리기 증상을 겪은 적이 있다.
⑥담배 연기 또는 매연을 맡고 가슴이 답답하고 숨
이 차고 기침이 심하게 한 적이 있다.

◇천식을 일으키는 원인 물질과 악화시키는
원인 물질=집먼지진드기, 개 또는 고양이 동물
털, 바퀴벌레 및 곰팡이, 보철, 여름철, 가을철
꽃가루 등이 있고, 직업에 따라서는 취급하는
물질이 천식을 일으키는 경우가 있는데, 이를
직업성 천식이라 부른다. 운동, 감기, 스트레스,
담배 연기, 찬 공기, 실내오염, 향사를 포함한 실
외대기오염 등을 비롯해 음식물 또는 약물도 천
식을 악화시킬 수 있다.

◇천식환자의 환경관리=집먼지진드기는 습
하고 따뜻하며 비들이 많이 있는 곳에서 잘 자
란다. 그러므로 침실의 이부자리, 매트리스, 베

개, 담요, 카펫, 커튼, 털로 만들어진 장난감 등
에 많이 서식한다. 일단 알레르기 물질이 통과
하지 않는 먼지 방지를 덮개로 매트리스, 이불,
베개 커버를 쓴다. 이어 모든 침구를 1주마다
55~60도 물로 세탁하며, 카펫을 치우고 대신
라놀롤이나 나무로 된 바닥을 사용한다.

가능하면 고양이나 개 등의 애완동물을 집
에서 기르지 않는 것이 좋다. 그러나 애완동물을
없애지 못하는 경우에는 ▲거실이나 침실에
HEPA 필터가 장착된 공기청정기를 설치한다.
▲애완동물을 1주일에 2번 정도 목욕을 시킨다.
바퀴벌레가 생기지 않도록 부엌을 깨끗하게
하는 것이 중요하다. 바퀴를 퇴치할 목적으로
또는 모기, 개미 및 파리 등의 곤충을 퇴치할 목
적으로 사용하는 살충제를 뿌리는 것은 천식 환
자가 있는 집에서는 금지해야 한다.

이와 함께 곰팡이가 번식하지 않도록 환풍을
자주 해야 하며, 겨울에는 모든 방을 난방하도
록 한다. 꽃가루가 많이 날리는 정오에서 오후
에는 외출을 삼가고, 외출은 가능하면 오전에
하고 귀가 후에는 목욕하도록 하며, 외출 시에
는 마스크를 착용한다.

천식환자라고 해서 무조건 운동을 금해서는
좋지 않다. 적절한 약물 치료를 통해 천식을 잘



전남대병원 강당에서 최근 열린 '테마가 있는 시민건강 강좌'에서 고영일 교수가 천식의 원인과
치료방법 등에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

조절하고 있다면 개인에 적합한 운동을 얼마
든지 선택해 할 수 있다. 특히 운동 전에 충분히 준
비운동을 하거나 속효성 베타2 항진제를 운동
하기 약 5~10분 전 흡입하면 천식증상을 예방
할 수 있다. 수영이 가장 권장할 만한 운동이다.
감기와 스트레스의 관리도 아주 중요하며 담
배 연기, 향사 등 천식에 좋지 않은 요인도 적극
적으로 피해야 한다.

약물 복용에도 주의해야 한다. 아스피린과 비
스테로이드성 진통소염제는 천식을 악화시킬
수 있다. 아스피린에 천식악화를 경험한 환자는
관련 약제 사용을 금해야 하며, 고혈압 및 뇌내
장 치료에 사용하는 베타신경차단제도 천식을
악화시키는 중요한 약물이므로 경구용이든 점
안액이든 쓰지 않아야 한다.

◇천식환자의 약물요법= 기관지의 알레르
기 천식염증은 항염증 또는 항알레르기 효과를
가진 '질병조절제' 약물로 조절한다. 기관지가
좁아져 발생한 천식증상에 대해서는 기관지확
장 효과를 지닌 '증상완화제' 약물을 사용한다.

'질병조절제'는 의사의 지시에 따라서 반드시
지속적으로 사용해야 하며, 증상완화제는 증상
이 발생할 때만 사용한다. 대부분 천식약물은
흡입제로 만들어져 있는데, 이는 천식을 치료하
는데 있어 약물을 흡입하는 방법이 먹는 것보다
훨씬 더 효과가 있으면서 부작용은 더 적다는
장점이 있기 때문이다. 그러므로 먹는 약보다는
흡입제의 사용을 더 중요하게 생각해야 한다.

◇천식환자의 면역요법(체질개선)=천식이
환경조절과 약물요법으로 잘 조절되지 않거나
환자가 원할 경우 알레르기체질을 바꿔주는 면
역요법을 시행해 볼 수 있다. 면역요법은 원인
으로 알려진 외인성 천식에서만 가능하기 때문
에 알레르기 전문병원에서 검사를 해 면역치료
효과의 가능성을 상담하는 것이 좋다. 면역요법
은 원인물질에 대해서 몸이 더 이상 알레르기반
응을 보이지 않도록 체질을 정상 쪽으로 되돌려
주는 방법으로 생각된다

<고영일 전남대병원 알레르기내과 교수>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'밝은안과 21' 확장 이전 내달 4일 개원

'밝은안과21'이 제2 도약을 선
언하고 다음달 4일 신축이전 개
원식과 함께 밝은클리닉(광주신
세계 백화점 4거리서 천변방향)
센터에서 공식 진료를 개시한다.
밝은안과21은 밝은클리닉센터
8~12층까지 라식센터, 외래진료
센터, 수술실, 입원실(30병상)문
화센터, 세미나실 등을 활용해 8
인의 각 분야별 안과 전문가가 광

주 시민을 위한 완벽한 안과 진료
로 나선다.
밝은클리닉 센터는 200여대의
넓은 주차공간을 갖추고 다양한
병원들이 입주해 시작했으며 광
주 시민을 위한 문화센터(무료대
관 밝은안과21 갤러리 8F), 카페
테리아, 세미나실, 대형식당 등
종합병원에 버금가는 편의시설
로 갖췄다. /채희종기자 chae@

Advertisement for 'Bright Eye 21' expansion, mentioning a new building and services.

Advertisement for 'Business and Employment Announcement' (기업·성업 안내) with contact info for '우리빌딩건설'.

Advertisement for 'Management' (관리항) services, including real estate and facility management.

Advertisement for 'Real Estate' (리치부동산) services, including property sales and rentals.

Advertisement for 'Business' (본추어탕) services, including traditional Korean food and catering.

Advertisement for 'Beauty Salon' (종로비뷰보습심검살) services, including skin treatments and hair care.

Advertisement for 'Education' (에지어린이집아트스쿨) services, including art and music classes for children.

Advertisement for 'Construction' (우리빌딩건설) services, including building construction and renovation.

Advertisement for 'Art School' (돌빛아트미술학원) services, including art and design classes.

Advertisement for 'Real Estate' (낙지가조아) services, including property sales and rentals.

Advertisement for 'Computer & IT' (컴퓨터&링크) services, including IT support and software development.

Advertisement for 'Printing' (흥익재가정기요양기관) services, including printing and document management.

Advertisement for 'Real Estate' (한양부동산) services, including property sales and rentals.

Large advertisement for 'Public Service Exam' (공무원) preparation, including exam dates, fees, and contact info for '무등고시학원'.

Advertisement for 'Real Estate' (무등빌딩임대) services, including office and residential space rentals.

Large advertisement for 'Summer Course' (여름방학 대개강) by 'Dongbu Police Academy' (동부경찰학원), including course details and contact info.