



光州日報·전남대병원 공동주최 **헤마가 있는 시민건강강좌 <101>**

**천식, 제대로 알고 계십니까?**

고영일 전남대병원 알레르기내과 교수



-미국 하버드의과대학 연수  
-전남대병원 알레르기내과 분과장  
-식품의약품안전처 지역약물감시센터장  
-전남대병원 약물안전관리센터장

- ① 밤에 기침이나 쌉쌉거림이 나타나 쉽게 없어지지 않고 자주 반복된다
- ② 추운 날 또는 바람이 많이 부는 날 가슴이 답답하고 쌉쌉거리거나 기침이 난다
- ③ 감기를 앓고 나서 숨이 차거나 한달 이상 기침이 지속된다
- ④ 밤에 잠을 자다가 기침이나 숨이 차서 깬 적이 있다
- ⑤ 운동 중에 숨이 차거나 쌉쌉거리려 중단한 적이 있다
- ⑥ 담배연기나 매연을 맡고 가슴이 답답하고 숨이 차고 기침이 심해진 적이 있다

# “증상 하나라도 있으면 천식 의심하세요”

## 환경조절·약물요법 치료 알레르기체질 바꾸주는 면역요법 시행하면 효과

기침이나 가래 등이 생겨 병·의원에 가면 흔히 기관지염이 있다는 말을 듣는다. 천식도 기관지염의 한 종류이지만, 일반적인 염증과는 달리 특이한 알레르기염증이 기관지에 생겨서 만들어지는 병이다. 유전적 또는 가족적으로 알레르기체질을 가지고 있는 사람이 주위에 있는 집먼지진드기, 꽃가루 등의 원인물질에 반복적으로 노출되게 되면 기관지에 알레르기염증이 만들어지게 된다. 이런 천식을 알레르기성 또는 외인성 천식이라고 한다. 그러나 성인 천식은 원인이 없는 내인성 천식도 있다.

### ◇천식 관련 증상

천식 원인물질에는 어떤 것들이 있을까. 원인물질이라 함은 외인성 천식을 일으키는 물질을 말하며 집먼지진드기, 개 또는 고양이 동물 털, 바퀴벌레 및 곰팡이, 꽃가루 등이 있고 직업에 따라서는 취급 물질이 천식을 일으키는 경우가 있는데, 이를 직업성 천식이라 부른다.

천식을 일으키는 원인물질 뿐만 아니라 운동, 감기, 스트레스, 담배연기, 찬 공기, 실내 오염, 황사를 포함한 실외대기오염 등과 같은 악화물질이 있고, 음식물 또는 약물 등도 천식을 악화할 수 있다.

### ◇천식환자의 환경관리

▲집먼지진드기 관리=집먼지진드기는 습하고 따뜻하며 비듬이 많은 곳에서 잘 자란다. 침실 어부자리, 매트리스, 베개, 담요, 카페트, 커튼, 털로 만들어진 장난감 등에 많이 서식한다.

집먼지진드기가 원인으로 알려진 천식환자는 집안 환경을 효과적으로 관리해 집먼지진드기 수를 줄이면 천식이 좋아질 수 있다. 알레르기 물질이 통과하지 않는 먼지 방지용 덮개로 매트리스, 이불, 베개 커버를 쓴다. 모든 침구를 1주마다 55~60도 물로 세탁하고, 카페트는 사용하지 않는 것이 좋다. 천을 사용



고영일 교수가 천식의 증상과 발생 원인, 치료 및 예방 법 등에 대해 설명하고 있다.

한 가구는 나무, 플라스틱, 가죽 소재로 바꾼다. 불박이장 등에 먼지가 쌓이지 않도록 하며, HEPA 필터와 이중백이 장착된 진공청소기를 사용한다. 두터운 커튼을 얇고 블라인드 또는 쉽게 세탁할 수 있는 커튼을 사용한다. 털 장난감은 더운물로 세탁하거나 냉동실에 얼린다.

▲동물 털 관리=가능한 고양이나 개 등의 애완동물을 기르지 않는 것이 좋다. 그러나 애완동물을 없애지 못하는 경우에는 다음과 같은 방법을 사용한다. ①애완동물이 거실이나 침실에 들어오지 못하게 한다. ② 거실이나 침실에 HEPA필터가 장착된 공기청정기를 설치한다. ③애완동물을 1주일에 2번 정도 목욕 시킨다.

▲바퀴벌레·곰팡이 관리=깨끗한 부엌 환경유지가 중요하다. 바퀴벌레를 죽이는 약제나 락스를 사용하면 도움이 된다. 그러나 주의할 것은 바퀴나 곤충(해충) 퇴치 목적으로 살충제를 뿌리는 것은 천식 환자가 있는 집에서는 금지해야 한다.

곰팡이는 건조한 집안에서는 잘 자라지 않

고 습한 곳, 지하실, 방습처리가 불충분한 벽, 통풍이 잘 되지 않는 곳에서 잘 자란다. 실내 곰팡이 번식을 방지하기 위해서는 환풍 증가, 겨울에 모든 방 난방, 집안 내부 세탁물 건조 금지 등 주의해야 할 것이 많다. 또 단열장치 등 주의해야 할 것이 많다. 또 단열장치는 파손되지 않도록 정비하며, 청소를 자주 하고, 목욕탕 환기를 자주 하고, 실내의 관상수를 줄이는 것이 좋다.

▲꽃가루 관리=꽃가루가 많이 날리는 계절에는 창문을 닫아 실내로 화분이 들어오는 것을 막고 에어콘 등의 공기정화기를 사용하는 것이 좋다. 꽃가루가 많이 날리는 정오에서 오후에는 외출을 삼가야 한다. 외출은 가능한 오전에 하고, 귀가 후에는 목욕하도록 하며, 외출 시에는 마스크를 착용한다. 오즈음에는 인터넷에 꽃가루 예보가 나오기 때문에 이를 참고하면 좋다.

▲운동 관리=천식환자에게 무조건 운동을 금지하지는 않는다. 적절한 약물치료를 통해 천식을 잘 조절하고 있다면 개인에 적합한 운동을 얼마든지 할 수 있다. 특히 운동 전에 충분히 준비운동을 하거나 수축성 베타2 항

진제를 운동하기 약 5~10분 전 흡입하면 천식증상을 예방할 수 있다. 수영이 가장 권장할 만한 운동이다.

감기와 스트레스는 철저히 관리하는 것이 좋고, 천식환자가 있는 집안이나 사무실에서 담배를 피우는 것은 절대 금해야 하며, 황사에 노출되지 않도록 해야 한다.

▲약물 관리=아스피린과 비스테로이드성 진통소염제는 천식을 악화시킬 수 있다. 아스피린에 천식악화를 경험한 환자는 관련 약제 사용을 금해야 한다. 고혈압 및 고내장 치료에 사용하는 베타신경차단제도 천식을 악화시키는 중요한 약물이므로 경구용이든 점안액이든 천식환자에서 사용을 금해야 한다. 고혈압 및 심장질환에 사용하는 약제인 안지오텐신전환효소억제제도 천식을 악화시킬 수 있기 때문에 사용에 주의해야 한다.

천식은 환경조절과 약물요법으로 치료하며, 잘 조절되지 않거나 환자가 원하는 경우는 알레르기체질을 바꾸주는 면역요법을 시행해 볼 수 있다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원, 지역금연 민간보조사업 선정

### 3년간 국고보조금 24억원 지원 받아

조선대병원(병원장 문경래)이 보건복지부에서 실시한 2015년 지역금연 민간보조사업 주체로 선정됐다.

조선대병원은 전국 시·도별 지역금연 민간 보조사업 공모에서 광주지역 사업자로 선정됨에 따라, 광주금연관리센터로서 올해부터 2017년까지 총 24억원의 국고보조금을 지원받아 금연사업을 전개할 계획이다.

조선대병원은 광주시, 5개 구 보건소, 금연유관단체 등 기존의 금연사업 기관들과 긴밀한 협력체계 구축해 사업을 진행할 예정이다. 특히 이번 사업은 학교 밖 청소년, 여성, 대학생, 근로자 집단을 대상으로 찾아가는 금연서비스를 제공하고, 장단기 금연캠프를 운영해 금연에 대한 인식과 금연시도율을 높이는 데 총력을 다할 것으로 기대된다.

이번 사업을 위해 조선대병원은 호흡기내과, 이비인후과, 정신건강의학과, 가정의학과, 예방의학과 등을 비롯한 조선대병원의 최고의 의료진과 조선대의 임상심리학과 교수와 심리상담사 등이 공동으로 참여해 상담부터 진료·처방·사후관리까지 맞춤형 의료 서비스를 제공할 예정이다.

문경래 병원장은 “조선대병원의 광주금연관리센터 선정은 지역주민의 건강을 위한 좋은 기회”라며 “이번 사업을 위해 조선대병원과 조선대의 최고의 전문가들이 광주시를 비롯한 각 기관과 긴밀한 연계체계를 구축해 담배 연기 없는 건강한 광주를 달성하는데 큰 역할을 하도록 온 힘을 다하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 전남대치과병원 ‘광주 작은 예수의 집’에서

### 장애인구강진료버스 순회 봉사

전남대학교치과병원(병원장 김재형)은 지난 25일 장애인 생활시설인 ‘광주 작은 예수의 집’에서 장애인구강진료버스 순회 봉사를 펼쳤다.

장애인구강진료버스 순회 봉사는 장애인에 대한 구강 예방검진 활동과 찾아가는 진료서비스를 통해 환자의 만족도를 향상시키고, 공공의료 서비스 향상에 기여하기 위해 실시하고 있다.

지난 2011년부터 매월 2~3회 정기 순회봉사를 하고 있는 전남대치과병원은 올해부터 4번째다. 이번 순회봉사는 의료진 6명이 파견돼 충치치료·스켈링·어르신 틀니관리·소아치료 등의 활동을 했다.

김재형 원장은 “이번 순회봉사를 통해 의료혜택을 제대로 받지 못한 장애인 등 사회적 취약계층에 대한 구강 검진의 기회가 될 것이다”면서 “앞으로도 전남대치과병원은 학문과 연구에 더욱 전념해 지역민에게 최상의 진료를 펼칠 수 있도록 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

한편, 전남대치과병원은 진료버스 순회봉사를 지난 2011년부터 시작해 매월 2~3회씩 정기적으로 시행하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



전남대치과병원 의료진이 지난 25일 광주 작은 예수의 집에서 진료봉사를 펼치고 있다. <전남대치과병원 제공>

**광주·전남 기능장1호 大山 프리모 남가발**

시술전 시술후 시술전 시술후

국무총리상 표창·보건복지부장관 표창  
광주광역시상 표창·광주남구 구청장 표창

특수가발 별매(원터치)  
완전 탈부착형  
테이프 X, 핀 X  
원장 직접시술 1만여명 내공!

M.H.타사 신제품  
130만원  
브랜드 동급제품 59만원~

이용기능장 원장 직접시술  
매주 화요일, 휴무일요일 정상영업)  
본점 : 광주광역시 남구 주월동 라인가든 상가12층  
대표전화 : 062673-5858, 672-4622  
원장 이수재 011-607-5330

NAVER 주소(이) 대신프리모

**하수오 종자 분양 및 판매**

16년을 한결같이 이어온 명약농원의 적하수오!!

재배·분양비법을 여러분과 함께 공유하겠습니다.  
경제성이 탁월하고 재배방법이 비교적 쉬운 적하수오!!  
어려운 경제상황의 활력소! 그 해답을 제시합니다!

- 1년생 분양가 1주당 1,000원
- 2년생 분양가 1주당 2,000원
- 생물 절편 300g 40,000원
- 생물 절편 600g 80,000원
- 구중구포 절편 200g 40,000원
- 구중구포 절편 600g 120,000원
- 환 1kg 360,000원
- 생물 1kg 100,000원

영농조합법인 명약농원 ☎(061)374-6363  
전남 화순군 화순읍 대리 508-2 010-2632-7799