

기침·가슴 답답함·쌉쌉거림·호흡곤란 있다면 천식 의심

건강 바로 알기 천식

유지은

전남대학교병원 알레르기내과 교수

천식은 흔한 기도의 만성 염증 질환으로 가변적인 호흡기 증상과 가역적인 기류제한을 보인다. 자연적으로 또는 치료 후 호전되어 수 주에서 수 개월 동안 증상이 나타나지 않는 경우도 있으나, 천식이 급격히 나빠지는 급성 천식 악화는 생명을 위협할 수도 있고, 천식이 진행하면 초기의 가역적인 기류 제한이 약물로 의해서도 호전되지 않는 고정 기류 제한으로 고착될 수도 있기 때문에 천식을 진단하여 꾸준히 치료해야 한다.

천식의 전형적인 증상은 호흡곤란, 천명, 가슴 답답함, 기침으로 이러한 호흡기 증상은 천식 이외의 다른 호흡기 질환에서도 나타날 수 있는데 천식에서는 이러한 증상이 시간과 외부 환경에 따라 다양한 정도로 변화한다. 천식 자가진단 체크리스트와 같이 가변적인 호흡기 증상을 보이는 경우 천식을 의심할 수 있다.

폐기능 검사로 과도한 변동성 확인 진단
어지럼증·손발저림·홍통 등 동반되기도
대기오염·날씨 변화·바이러스 등에 악화
‘급성천식’ 생명에 위협...꾸준한 치료 중요

다른 증상이 동반되지 않은 기침, 객담을 동반하는 만성 기침, 어지러움 또는 손발 저림이 동반되는 호흡곤란, 홍통 등의 증상을 보이면 다른 질병의 가능성도 고려해야 한다.

그러나 기침이 유일한 증상인 경우도 있어 기침이 오래 지속되는 경천식을 의심해 볼 수 있다. 알레르기비염, 천식, 아토피피부염과 같은 알레르기 질환의 과거력이나 가족력이 있다면 천식일 가능성이 높아지지만 성인 천식에서는 과거력이나 가족력이 없는 환자도 많다. 전형적인 천식 증상이 있는 환자에서 폐기능검사를 시행하고 폐기능의 과도한 변동성을 확인하여 천식을 진단한다.

기관지확장제 투여 후 폐기능이 증가하거나, 기관지유발검사 후 폐기능이 감소하는 경우, 천식 치료 후 폐기능이 증가하거나, 병원 방문 시마다 폐기능검사를 시행하였을 때 정상 범위를 벗어난 폐기능의 변화를 보이는 경우 천식으로 진단할 수 있다. 천식은 알레르기, 대기오염 등의 자극적인 물질, 날씨 변화, 호흡기 바이러스 감염 등의 환경요인에 의해서 악화된다. 따라서 악화인자에 대한 노출을 줄여야 천식을 조절하고 약물 요구량을 줄일 수 있다.

그러나 악화인자는 주변 환경에서 흔히 접할 수 있기 때문에 악화인자를 완전히 회피하는 것은 비현실적이며 일상 생활에 지장을 줄 수 있으므로 약물 치료가 중요하다.

흡연은 천식 조절 불량, 입원과 천식으로 인한 사망 위험 증가, 폐기능 감소와 관련이 있으며, 흡입 또는 경구 스테로이드의 효과를 감소시키므로 금연해야 한다. 신체 활동은 폐기능이나 천식 증상을 호전시키지는 않지만, 전반적인 건강상의 이점이 있으므로 규칙적인 신체 활동을 권장한다.

천식 치료의 목표는 증상을 조절하여 정상적인 일상 활동을 유지하는 것과 천식에 의한 사망, 급성 악화, 지속적인 기류제한, 약물 부작용을 최소화하는 것이다. 이를 위하여 기도 염증을 조절하는 약물(질병조절제)을 사용해야 하고, 가장 효과적인 약물은 흡입 스테로이드이다. 그러나 약물로 천식을 완전히 조절할 수 없으므로 약물을 규칙적으로 꾸준히 사용해야 한다.



유지은 교수

■천식 자가진단 체크리스트

문항	그렇다	그렇지 않다
1 호흡곤란, 천명, 가슴 답답함, 기침 증상이 두 가지 이상 동시에 존재	○	X
2 증상이 주로 밤이나 이른 아침에 악화	○	X
3 증상의 강도가 시간에 따라 변화	○	X
4 다음과 같은 인자에 노출될 때 증상 유발 : 감기 등의 바이러스 감염, 운동, 알레르기 쎄노출, 날씨 변화, 웃음, 대기오염이나 강한 냄새와 같은 자극적인 물질	○	X

또는 경구 스테로이드의 효과를 감소시키므로 금연해야 한다. 신체 활동은 폐기능이나 천식 증상을 호전시키지는 않지만, 전반적인 건강상의 이점이 있으므로 규칙적인 신체 활동을 권장한다.

천식 치료의 목표는 증상을 조절하여 정상적인 일상 활동을 유지하는 것과 천식에 의한 사망, 급성 악화, 지속적인 기류제한, 약물 부작용을 최소화하는 것이다. 이를 위하여 기도 염증을 조절하는 약물(질병조절제)을 사용해야 하고, 가장 효과적인 약물은 흡입 스테로이드이다. 그러나 약물로 천식을 완전히 조절할 수 없으므로 약물을 규칙적으로 꾸준히 사용해야 한다.

천식 증상이 발생하였을 때 증상 경감을 위하여 필요 시 사용할 수 있는 약물(증상완화제)도 필요

한데, 운동 유발 천식을 예방하기 위해 운동 전에 사용할 수도 있다. 질병조절제를 사용하여 증상완화제가 필요하지 않을 정도로 천식 조절 상태를 유지하는 것을 천식 치료의 목표로 한다. 천식은 다른 호흡기 질환과 구별되는 특징적인 증상이 없고, 병원을 방문하였을 때 신체검진이나 폐기능검사 등의 검사가 정상 소견을 보일 수 있어 진단이 어려울 수 있다.

천식은 흡입 스테로이드와 같은 질병을 조절하는 약물을 꾸준히 사용해야 하므로 정확한 진단이 중요하다. 천식 의심 증상을 보이면 의사와 상의하여 폐기능검사를 시행해 볼 수 있고, 진단을 위하여 추적 관찰이 필요할 수 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

‘국가통합 바이오빅데이터 구축사업’ 전남대병원 선정...5년간 35억 지원

임상정보·검체 수집 역할 수행

전남대학교병원(병원장 정선)이 23일 보건복지부와 한국보건산업진흥원이 주관하는 ‘국가통합 바이오빅데이터 구축사업’에 선정됐다.

국가통합 바이오빅데이터 구축사업은 우리나라 국민의 ‘통합 바이오 빅데이터’를 구축하기 위한 국가 주도의 연구개발 사업으로, 참여자로부터 혈액, 소변, 조직 등의 검체와 임상정보, 의무기록, 공공기관 보유 데이터, 개인생성건강정보, 유전체 및 그 외 오믹스 데이터 등의 개인정보를 수집해 인체유래물은행(데이터뱅크, 바이오뱅크)에 통합 바이오 빅데이터를 구축한다.

이렇게 구축된 인프라는 향후 질병의 예방, 진단 및 치료법 개발, 정밀의료 실현, 국민보건 향상, 바이오산업 혁신을 위한 다양한 연구에 활용될 예정이다.

전남대병원은 중증질환자 모집(1만2284명)과 일반 국민참여 모집(1만9789명)을

위한 기관으로 선정돼 2024~2028년까지 약 5년간 35억원을 지원받으며 참여자들에게 사업 참여에 대한 동의 후, 임상정보 및 검체를 수집하는 역할을 수행한다.

이에 전남대병원은 중증질환 모집 연구책임자인 진단검사의학과 기승준 교수와 일반국민 참여자 모집 연구책임자인 신경과 김준태 교수를 중심으로 연구진이 구성됐으며, 화순전남대학교병원, 전북대학교병원 등 호남권 주요 의료기관과 협력해 대상자 모집을 진행한다.

정선 병원장은 “이번 바이오빅데이터 모집 사업으로 의료의 각 분야에서 획기적인 진전을 이룰 수 있을 것으로 기대한다”며 “환자 중심의 의료서비스를 제공하며 글로벌 의료산업의 경쟁력을 높여 우리나라 의료발전에 기여할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다.

한편, 이번 사업 참여를 희망하는 대상자는 ‘국가통합바이오빅데이터 구축사업단 홈페이지(www.biobigdata.kr)’를 통해 할 수 있다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



건강관리협회 광주전남지부 나주시노인복지관 건강캠페인

한국건강관리협회 광주전남지부는 지난 21일 나주시노인복지관 회원 대상 건강캠페인을 실시했다. 캠페인은 50여명의 노인복지관 회원들에게 시피부 측정, 뇌파, 맥파, 스트레스검사를 진행하여 만성질환 예방 및 조기발견, 건강관리 필요성에 대해 인식하는 계기를 마련했다.

한국건강관리협회 광주전남지부는 광주를 비롯하여 전남지역주민과 함께하는 다양한 행사를 통해 지속적인 건강정보제공 및 건강증진을 위해 노력하고 있다. <건광 광주전남지부 제공>

스크린 타임 하루 1시간 늘때 근시 위험 21%↑

스마트폰이나 태블릿, 컴퓨터, TV 등 디지털 화면 기기를 사용하는 시간이 하루 1시간 늘어날 때마다 근시 발생 위험이 21%씩 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

서울대 의대 안과학교실 김영국 교수팀은 23일 미국의학협회 저널 JAMA 네트워크 오픈(JAMA Network Open)에서 33만여 명이 참여한 45개 연구에 대한 체계적 검토와 메타분석을 통해 디지털 스크린 사용 시간과 근시 발생률 증가 간 연관성을 확인했다며 이같이 밝혔다.

연구팀은 근시 유병률이 증가하고 있고 2050년

에는 세계 인구의 거의 절반이 근시를 앓게 될 것이라는 전망이 나온다며 이는 근시 발생 시기가 일러지고 진행 속도가 빨라지며 안정화 시 근시 중증도가 심해지는 것과 관련이 있다고 말했다.

또 이는 황반변성, 망막박리, 녹내장 등 시력을 위협하는 근시 관련 질환의 전 세계적 부담이 급증할 것임을 시사한다고 지적했다.

연구팀은 디지털 화면 사용 시간과 근시 위험 간 관계를 밝히기 위해 의·생명 학술 데이터베이스(PubMed, EMBASE 등)에서 관련 연구를 검색, 33만5524명(평균 연령 9.3세)이 참여한 45개 연

구를 선별하고, 체계적 검토와 용량-반응 메타분석을 실시했다.

그 결과 스마트폰, 태블릿, 게임 콘솔, 컴퓨터, TV 등 디지털 화면 기기 사용 시간이 하루 1시간에서 4시간 사이일 때 근시 위험이 현저하게 증가하는 것으로 나타났다. 근시 발생 확률은 스크린 타임이 1시간 증가할 때마다 21% 높아졌다.

근시 위험은 스크린 타임이 1시간 미만일 때는 완만하게 증가하다가 1~4시간 구간에서 급격히 높아지고, 4시간 이상일 경우 증가율이 다시 낮아져 S-자 형태 그래프를 그리는 것으로 분석됐다.

연구팀은 이 연구 결과는 근시 위험을 낮출 수 있는 디지털 화면 사용 시간의 잠재적인 안전 임계값이 하루 1시간 미만임을 시사한다고 밝혔다. /연합뉴스

광주일보 73년 - 유튜브 2천만뷰 돌파

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는

논슬립 디자인데크

중소벤처기업부
성능인증

품질인증
Q-Mark

기존데크

고강도 디자인데크

습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!

프론티어벤처 KIBO 1509001
휴먼이엔티주식회사

문의 전화 **1644-6430**

천안본사 및 공장 | 충청남도 천안시 서북구 망향로 903-6(오목리9)