



KOCOSS/COPD 연구회  
대한결핵및호흡기학회

# 천식, 자주하는 질문!?

Q&A







“ 이 책은 특정 제품의 판촉 목적이 아닌, 천식에 대한 올바른 정보를 알리기 위해 제작되었으며, 상업적인 목적으로 판매하거나 사용하지 않습니다. 천식의 질환과 치료에 대한 보다 자세한 사항은 전문의료인과 상담하시기 바랍니다. ”

천식

# Q&A



## 천식이란 어떤 병인가요?

천식은 폐로 연결되는 통로인 '기관지'의 질환으로 기관지의 염증에 의해 여러 가지 증상이 함께 나타나는 질환입니다. 천식을 가지고 있는 환자들은 특정한 유발 원인 물질에 노출되었을 때 기관지가 심하게 좁아져 숨쉬기가 곤란해집니다. 이로 인해 기침, 천명(숨쉴 때 쌉쌉거리는 소리), 호흡곤란, 가슴 답답함이 반복적으로 발생합니다.

우리의 폐는 작은 관(기관지)을 통해 공기를 신체의 안팎으로 전달하고 있습니다. 그러나 천식 환자의 경우 이러한 폐 안의 관들이 예민해집니다. 그렇기 때문에 자극에 반응하여 기관지가 염증으로 붓고, 점액이 분비되고, 근육이 수축하여 숨쉬기가 더욱 어려워집니다.



## 천식은 왜 생기나요?

천식의 원인은 한 가지로 단정지를 수는 없지만, 대개 유전적인 요인과 환경적인 요인이 중요한 역할을 하며, 환자에 따라 증상이나 천식의 심한 정도가 다르게 나타납니다.

천식 발생의 위험인자는 ‘발생 원인인자’와 ‘증상 유발인자’로 구분합니다.

발생 원인인자에는 유전적 요인인 숙주인자가 포함되고, 증상 유발인자에는 환경인자들이 포함됩니다.

### 숙주인자

- **유전적인자:** 천식은 유전적 요소와 관련이 있습니다.
- **비만:** 비만한 사람에서 천식은 더 흔하게 관찰됩니다. 비만한 천식 환자들은 정상 체중 환자보다 폐기능이 떨어지고 동반 질환도 더 많이 발생합니다.
- **성별:** 남자 어린이 즉, 14세 이전의 남자는 여자보다 천식 유병률이 2배 더 높습니다. 하지만 성장하면서 성별에 따른 차이는 점점 감소합니다. 성인의 경우 여자의 천식 유병률이 더 높게 나타납니다.



## 환경인자

- **알레르기 항원:** 실·내외 알레르기 항원\* 즉, 알레르기 원인 물질은 천식을 악화시키는 원인으로 잘 알려져 있습니다. 하지만 직접적인 원인임은 현재까지 충분히 확인되지 않았습니다.



\*항원: 생체 속에 침투하여 항체를 형성하도록 하는 단백질, 독소, 세균 등이 해당 됨.

- **감염:** 영아기에는 다양한 바이러스들이 천식 발달에 연관되어 있습니다.
- **직업성 감작물질:** 작업 환경에서 노출되었을 때 천식을 발생시킬 수 있는 물질입니다.
- **흡연:** 흡연은 천식 환자의 폐기능 감소, 증상 악화와 함께 흡입 및 전신 스테로이드 치료 시 효과를 떨어뜨려서 천식 치료에 어려움을 줍니다. 소아의 경우 담배 연기에 노출되면 소아기에 천식 유사 증상 발생 위험이 더 높아집니다.
- **실내/실외 공기오염:** 공기오염이 심할수록 천식은 더욱 심해집니다. 오염물질의 증가나 개개인이 민감한 특정 알레르기 원인 물질과 관련이 있습니다.
- **음식:** 모유를 먹는 영아~소아기에는 천명이 동반된 질환이 분유, 두유를 먹은 경우 보다 적게 나타납니다. 일부 연구에서는 서구화된 식습관이 천식, 아토피 질환의 증가와 관련이 있다고 보고하였습니다.

## 천식 환자는 얼마나 많은가요?

천식은 매우 흔한 만성 질환입니다. 천식의 유병률은 선진국에서는 증가 추세가 완화되고 있지만, 유병률이 낮았던 저개발국에서는 생활습관이 서구화, 도시화되면서 증가하고 있습니다. 전 세계적으로는 3억 명 이상의 천식 환자가 있으며, 2025년까지 4억 명 이상으로 증가한다고 예상하고 있습니다. 한국은 어린이와 노인을 중심으로 천식 환자 수가 지속적으로 증가하고 있습니다.

우리나라 국민건강영양조사에 따르면 천식을 진단받은 적이 있던 사람의 비율이 1998년 0.7%에서 2008년에는 2.0%로 증가하였습니다. 연령별로는 50대 이후에 천식 환자 수가 증가하고 특히나 노인 천식이 증가하고 있습니다.

또한 전 세계적으로 매년 약 25만 명이 천식으로 인해 사망하고 있습니다. 천식으로 인한 사망의 대부분은 치료가 부족하거나, 응급 치료가 늦어져 발생하고 있습니다. 그러므로 천식은 잘 치료하고 관리하면 사망을 예방할 수 있습니다.



## 천식에는 어떠한 증상이 있나요?

천식은 기관지에 발생하는 질환입니다. 기관지에 염증이 발생하면 가래가 많아지고, 여러 가지 자극으로 인해 기관지가 수축하여 공기가 통과하기 쉽지 않아 천식 증상이 나타납니다.

천식 증상은 사람에 따라 다르게 나타납니다. 대표적인 천식 증상은 천명(숨쉴 때 쌉쌉 거리는 소리), 호흡곤란, 가슴 답답함, 기침 등입니다. 알레르기 원인 물질에 노출된 이후 일시적으로 증상이 발생하기도 하며, 계절에 따른 증상 변화, 아토피 질환의 가족력 등이 있다면 천식이 나타날 가능성이 높습니다.

천식 환자라고 해서 1년 내내 증상이 있는 것이 아닙니다. 평소에는 질환이 없는 사람과 같이 정상적인 생활을 하는 경우가 대부분인데, 여러 가지 원인에 의해서 갑작스러운 증상 악화가 발생합니다. 이것을 '천식 발작'이라고 합니다. 천식 발작의 징후로는 증상이 급속도로 심해지고, 기관지 확장제를 복용한 후에도 나아지지 않을 때, 호흡 곤란으로 말하기가 어려울 때 등이 있습니다.



## 천식은 어떻게 진단받고, 어떠한 검사를 받아야 하나요?

천식은 환자의 병력, 증상, 폐기능 검사, 기관지유발시험, 기도 염증 표지자 등의 정보를 이용하여 진단합니다. 호흡곤란과 천명이 지속, 흉부 압박감과 같은 증상을 통해 천식을 의심할 수 있습니다. 알레르기 노출 후 일시적 증상, 계절에 따른 증상의 변화, 아토피 질환의 가족력 등은 천식 진단에 도움이 됩니다.

폐기능 검사는 기관지가 얼마나 좁아졌는지, 기관지 확장제를 마신 뒤에 얼마나 넓어지는지, 그리고 얼마나 변동이 큰지를 객관적으로 평가하는 검사입니다. 폐기능 검사 방법으로는 폐활량 측정과 최대날숨유량 측정이 있습니다. 기도 염증 표지자는 객담 내의 호산구나 호중구를 관찰하거나 호기산화질소를 측정하여 평가할 수 있습니다.

노인 천식은 진단이 어렵습니다. 노인은 증상에 대해 잘 인지하지 못하는 경우가 많고, 힘든 증상을 나이 탓으로 여기기도 합니다. 그렇기 때문에 증상을 알아차리지 못하는 경우가 많습니다. 또한 여러 가지 질환들이 함께 발생하는 경우가 많아서 진단이 어렵습니다.

어린 소아에서는 폐기능 검사를 시행하기 어려운 경우가 많아 증상과 병력에만 의존하여 진단이 이루어지므로 진단이 쉽지 않습니다.

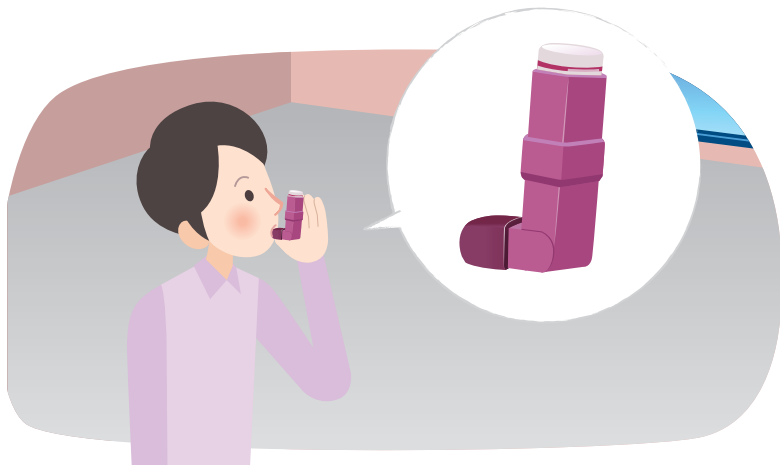


## 천식은 어떻게 치료하나요?

일부 소아에서는 천식을 완전하게 치료할 수 있지만, 성인 천식은 만성 질환으로 완치가 어렵습니다. 오랫동안 증상이 없다면 천식이 완치되었다고 생각할 수 있지만, 천식을 일으키는 적절한 인자가 작용할 때 천식 증상은 다시 발생할 수 있습니다.

천식의 치료는 기본적으로 환경 요법과 약물 요법을 병행하는 것이며, 급성 악화를 예방하고 삶의 질을 유지할 수 있게 꾸준히 질병을 조절해야 합니다. 환경 요법은 천식 증상을 유발하는 위험인자(알레르기 원인 물질, 먼지 등)를 인지하고 회피하는 방법입니다. 약물 요법에는 흡입기, 경구 약물 및 주사 등이 있으나, 흡입제가 부작용이 적으면서 효과가 우월하기 때문에 가장 우선적으로 사용하게 됩니다.

약제는 조절제(controller)와 증상완화제(reliever)가 있습니다. 조절제는 항염증 효과를 통해 천식 증상이 조절되도록 꾸준히 사용하는 약제입니다. 증상완화제는 기관지를 확장하여 증상을 개선하는 약제이며, 필요할 때만 사용합니다. 처방받은 약물을 꾸준히 사용하면서 천식을 잘 조절하는 것이 가장 중요한 치료 방법입니다. 약물치료로 충분히 조절되지 않는 경우에 면역치료를 시도해 볼 수 있으며, 최근에는 생물학적제제 약물들이 개발되어 특정 환자들에게 시도되고 있습니다.



## 천식 증상이 이제 나타나지 않아요. 이럴 때 약은 어떻게 하나요? 계속 약을 투여해야 하나요?

천식 치료를 위한 약제는 조절제(controller)와 증상완화제(reliever)로 나눌 수 있습니다. 조절제는 기관지의 염증반응을 줄이기 위해 사용하는 약제로써 대표적인 것은 흡입용 스테로이드입니다. 이러한 조절제는 기관지의 염증을 지속적으로 감소시켜 잦은 증상 재발과 심한 호흡곤란을 예방할 목적으로 사용합니다. 따라서 현재 증상이 사라졌다고 하더라도 천식이 완치된 것이 아니므로 조절제를 일정 기간 이상 지속적으로 투여해야 합니다.

증상완화제는 급성 천식 증상이 나타났을 때 증상 해소를 위해 사용하기 때문에 증상이 없으면 투여를 중지해야하며, 지속적으로 투여해서는 안됩니다.

약물치료를 유지하면서 오랜 기간 동안 천식 증상과 천식 발작이 없다면 약물을 한 단계 씩 줄일 수 있습니다. 이후에도 천식이 잘 조절된다면, 약물을 중단해 볼 수 있습니다. 하지만 천식이 완치 상태는 아니기 때문에 다시 약화할 수 있으므로, 자의로 조절 및 중단하지 마시고, 반드시 의사 선생님과 상의하여 약물을 조절하시기 바랍니다.



## 기침이 계속되는데 감기일까요? 천식일까요?

감기로 인한 기침은 종종 2~3주 이상 지속될 수 있습니다. 하지만 가래, 발열, 몸살 등의 증상없이 기침만 8주 이상 지속되는 만성 기침인 경우, 감기로 인한 기침 보다는 천식 관련 질병을 의심해볼 수 있습니다.

기침형천식(cough variant asthma)은 어린이에게서 흔하게 발생하는 것으로 전형적인 천식 증상(천명, 호흡곤란)없이 기침이 주요 증상으로 나타나는 기관지 천식의 한 종류입니다. 특히 마른 기침은 야간에 발작적으로 발생하며, 낮에는 증상이 나아지는 경우가 많습니다. 기침형천식 환자 중 약 30%는 전형적인 천식으로 발전하기도 합니다. 기침형천식을 악화 시키는 것으로 상기도 감염, 알레르기 원인 물질, 담배 연기, 자극적인 냄새, 운동, 찬 공기 등이 있습니다. 또한 8주 이상의 기침이 지속되면서 가슴이 답답함, 호흡곤란 및 쌉쌉거림 등이 동반될 경우 감기로 인한 기침보다는 천식일 가능성이 높습니다.

간혹 천식과 비슷한 증상 중 천식외에 다른 질병이 의심되는 경우가 있으니 의사 선생님과 확인해봅니다.

### 천식 외의 질병이 의심되는경우

1. 심한 어지러움증, 가벼운 두통이 있어요.
2. 천명이나 호흡곤란이 없는 만성적인 습관성 기침을 해요.
3. 증상이 있지만 흉부 청진상 계속 정상이에요.
4. 목소리가 변했어요.
5. 감기 증상만 있습니다.
6. 수년간 20갑년 이상 흡연했습니다.
7. 심장질환 병력, 흉통이 있어요.
8. 심한 증상이 있으면서도 정상 최대날숨유량, 혹은 정상 폐기능검사\* 결과예요.

\*증상이 없을 때의 정상 폐기능검사로 천식이 아니라고 여길 수 없습니다. 폐기능을 자주 측정하는 것은 한 번만 평가하는 것보다 천식의 진단에 더 도움이 됩니다.

## 천식이 더 나빠지면 어떻게 되나요?

천식이 잘 조절되는 중이라도 감기, 독감, 항원, 스트레스 등 다양한 악화 요인에 노출 되면 급성 악화가 발생 할 수 있습니다. 천식의 급성 악화는 생명의 위협을 초래할 수 있는 응급 상황입니다. 다음과 같이 천식의 급성 악화 징후가 나타나면 신속한 치료를 하고 필요 시 응급실로 내원해야 합니다.

### 천식 급성 악화 징후

- ✔ 증상이 급속도로 심해지고, 기관지 확장제를 복용 한 후에도 나아지지 않음
- ✔ 호흡곤란으로 말하기가 어려움
- ✔ 정상의 50% 이하에 해당하는 최대날숨유량 (약물 적용 후에도 개선되지 않음)

천식 치료를 제대로 하지 않고 악화가 빈번하게 발생하는 경우 지속적으로 폐기능이 감소하여 일상생활이 어려우며, 장기적인 산소치료가 필요할 수도 있습니다.



## 천식 환자가 알아야 할 생활 속 주의 사항은 무엇이 있나요?

천식 환자는 천식의 예방, 증상 조절, 천식 악화 방지를 위해서 위험인자에 대한 노출을 줄이거나 피하려고 노력해야 합니다. 천식의 예방을 위해 알레르기 원인 물질에 민감해지는 것을 예방하거나, 이미 민감해진 사람은 천식이 발병하지 않도록 해야 합니다.

천식은 알레르기 원인 물질, 바이러스 감염, 오염 물질, 약 등 다양한 위험인자에 의해 악화될 수 있습니다. 때문에 악화 방지를 위해 위험인자(흡연, 간접흡연, 직업 관련 물질, 음식, 첨가제, 약물)에 대한 노출을 줄여야 합니다. 또한 알레르기 원인 물질, 바이러스 감염, 오염 물질의 경우도 가능한 피해야 합니다. 반드시 금연해야 하며, 미세먼지가 많은 날에는 가급적 외출을 삼가고, 외출 시 마스크를 착용해야 합니다. 꽃가루 알레르기 환자인 경우 해당 꽃가루가 많이 날리는 환절기에 외출 시 마스크를 착용하는 것이 도움이 됩니다. 호흡기 감염에 걸리지 않게 독감 및 폐렴 예방주사를 맞고, 추운 날 외출을 자제해야 합니다. 집안에서는 연기가 나는 요리를 할 경우, 실내 청소를 할 경우에 실내 환기도 유의해야 합니다.

### 천식의 위험인자와 생활 속 주의

1. 실내 알레르기 원인 물질: 집먼지 진드기, 반려동물, 바퀴벌레, 곰팡이
2. 실외 알레르기 원인 물질: 꽃가루, 곰팡이
3. 실내외 공기 오염: 흡연, 오존, 미세먼지 등
4. 식품과 첨가물
5. 약제: 일부 약은 천식을 악화시킬 수 있습니다.  
아스피린, 비스테로이드소염제를 복용하고 천식의 악화가 있었던 환자는 의사 선생님과 꼭 확인해야 합니다.

## 천식 환자는 운동을 할 수 없나요?

운동은 우리 일상생활의 중요한 부분으로 성인과 소아 모두에서 몸과 마음의 건강을 위하여 필요합니다. 그러나 천식이 잘 조절되지 않을 때 급격한 운동은 천식 증상을 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.

따라서 천식을 잘 조절할 수 있도록 적절한 약물치료 등을 사용하여 안정적인 상태를 유지하는 것이 우선입니다. 이후에 천식 증상이 심해지지 않는 운동을 선택해야 합니다. 특히 천식 환자에게는 차고 건조한 공기를 급하게 들이마시는 운동이 좋지 않습니다. 따라서 겨울철 찬 공기를 많이 들이마시는 실외 운동보다는 비교적 따뜻하고 습기가 많은 실내 수영 같은 운동이 적절합니다. 또한 미세먼지가 높은 날은 실외 운동을 피해야 합니다.

적절한 강도로 운동을 시작하고 서서히 운동 강도를 높여나가는 것이 바람직합니다. 운동을 할 때 천식 증상이 쉽게 나타난다면 운동 시작 전에 증상완화제(속효성 기관지 확장제)를 미리 사용하는 것이 도움이 됩니다.

### 운동으로 유발될 수 있는 증상

- ✓ 천명, 쌉쌉거림(wheezing)
- ✓ 비정상적인 호흡곤란(abnormal shortness of breath)
- ✓ 가슴이 죄어오는 느낌(tightness in the chest)
- ✓ 기침(coughing)

만일 운동 중에 위와 같은 증상이 나타나는 경우 증상완화제(속효성 기관지 확장제)를 흡입하는 것이 필요합니다.



## 항생제는 천식의 기관지 염증을 예방하는 데 도움이 되지 않나요?

항생제는 세균 감염을 치료하기 위하여 사용하는 약물입니다. 따라서 세균 감염이 없는 기관지 염증에서는 도움이 되지 않습니다. 천식의 기관지 염증은 알레르기에 의한 것으로 세균 감염에 의한 것이 아니므로 항생제는 효과가 없습니다.

그러나 바이러스나 세균 감염에 의하여 천식 증상이 갑자기 심해지는 급성 악화가 나타날 수 있습니다. 따라서 세균 감염이 있다고 의심되는 경우 즉, 열이 많이 나거나 가래가 누렇게 변하는 경우에는 단기간 항생제를 사용하는 것이 도움이 됩니다. 이때를 제외하고 대부분의 경우에는 항생제를 사용하는 것이 천식의 조절이나 기관지 염증을 치료하는 데 도움이 되지 않으므로 지속적으로 투여하지 않습니다.



## 주변의 향수와 담배 냄새로 어려움을 겪고 있습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

천식은 기관지 염증이 오래 지속되는 병입니다. 따라서 숨을 쉴 때 기관지에 들어오는 여러 자극 물질들이 기관지 염증을 악화시킬 수 있는데 그중 대표적인 물질이 담배입니다. 담배는 기관지 염증을 더 심하게 할 뿐 아니라 천식치료제 대한 약물 효과도 떨어뜨립니다. 또한 폐기능이 더 빠르게 감소하여 나중에는 치료하더라도 폐기능이 회복되지 않는 상태에 이를 수 있습니다. 담배 외에도 향수나 페인트 등 자극 물질도 천식 증상을 심하게 하는 자극이 될 수 있습니다.

천식은 특별히 드러나는 질환이 아니기 때문에 주변 사람들은 환자가 향수, 담배 냄새 등으로 어려움을 겪고 있다는 것을 모르고 지낼 수 있습니다. 상황에 따라 자신의 상태에 대해 알려주고 천식에 대한 이해를 높이도록 관련 정보를 알려주세요. 가족과 친구, 친지에게 담배를 태우지 않도록 요청하시는 것도 합리적인 방법입니다. 천식 관련 정보 즉, 관련 책자, 영상 등을 활용하여 천식에 대해 친구와 친지들이 천식을 이해할 수 있도록 안내해 주는 것도 좋은 방법입니다.



## 천식 치료를 위해 일반적으로 집안의 환경은 어떻게 개선하면 좋을까요?

집안에는 천식의 알레르기 원인 물질이 많은데 이에 대한 노출을 줄이도록 노력하는 것이 필요합니다. 가장 문제가 되는 집먼지 진드기는 눈에 보이지 않지만 침구류, 소파, 카펫 등 사람들과 잘 접촉하고 먼지가 많은 곳에 살고 있습니다. 긴급적이면 천으로 된 소파나 카펫, 천 커튼 등의 사용을 피하고 침구류는 자주 청소해야 합니다. 실내 온도가 지나치게 높거나 습할 때에는 집먼지 진드기가 더 잘 자라는 환경을 만들어 줄 수 있으므로 유의해야 합니다. 또한 환기를 자주 하여 실내 알레르기 원인 물질의 농도가 낮아질 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

개나 고양이와 같은 반려동물 또한 알레르기를 잘 일으키는데 특히 알레르기가 있다면 반려동물을 키우지 않도록 합니다. 실내에서 담배를 피우는 것도 피해야 합니다. 겨울철 실내 난방과 음식을 조리할 때에도 연소가스 때문에 실내 오염이 심해져서 천식 증상을 나쁘게 합니다. 긴급적 실내에서 연료를 직접 태우는 난방은 피하고 음식을 조리할 때에는 후드를 사용하거나 환기를 하여 실내 오염을 줄이도록 하는 노력이 필요합니다.



## 공기 청정기를 사용하면 천식을 줄일 수 있을까요?

대기 미세먼지 농도가 높을 때에는 실내 미세먼지의 농도도 높아집니다. 따라서 미세먼지 농도가 높은 날에는 창문을 닫고 실내에 머무는 것이 좋습니다. 실내 직접 난방과 조리 역시 미세먼지 농도를 높이므로 피해야 합니다.

가정에서 공기청정기를 사용하는 것이 천식의 증상 개선에 효과적이지는 명확하지 않지만 실내 미세먼지 농도를 낮추어 천식 증상의 악화를 예방하는 데 도움이 될 것으로 생각합니다. 알레르기 원인 물질이나 자극물에 노출을 줄일 수 있는 다른 방법이 없다면 시도해 볼 수 있겠습니다. 그러나 공기청정기를 사용할 때는 문과 창문을 닫은 상태로 유지해야 합니다.



## 천식에는 어떤 음식이 좋을까요?

어떤 음식들은 천식에 해로울 수 있습니다. 특히 천식과 함께 식품 알레르기가 있는 경우에는 식품 알레르기로 인하여 천식이 심해질 수 있으므로 주의해야 합니다. 그러나 식품 알레르기가 없다면 특별한 주의 없이 원하는 음식을 가리지 않고 드실 수 있습니다. 다만 체중이 많이 나가게 되면 천식을 조절하는 데 좋지 않으므로 적절한 체중을 유지하도록 노력해야 합니다.

천식에 어떤 음식이 도움이 되는지는 아직 잘 알려져 있지 않습니다. 하지만 오메가 3 지방산, 비타민 D, 비타민 C, 비타민 E 등이 많이 함유된 음식은 면역작용과 항산화 효과를 통하여 기관지 염증에 도움이 될 것이라고 생각됩니다. 주로 생선, 호두, 식물성 기름, 과일, 채소 등이 권장됩니다.



## 천식과 흡연, 어떤 관계가 있을까요?

담배 연기는 가장 일반적인 천식 유발인자 중 하나입니다. 흡연은 천식 악화 발생을 높이고, 천식 조절이 어려워지며, 기관지의 영구적인 손상을 일으키는 등 중대한 영향을 끼칩니다.

간접 흡연을 포함하는 담배 연기는 모든 사람, 특히 천식 환자의 건강에 좋지 않습니다. 간접 흡연은 가스와 미세입자의 혼합물을 포함하는 것으로 불이 붙어 있는 담배, 시가, 파이프의 연기, 흡연자가 숨을 내쉬고 뱉는 연기가 포함됩니다. 간접 흡연에는 100여 가지의 독성 물질과 70여 가지의 암을 유발할 수 있는 70여 가지를 포함하여 7,000가지가 넘는 화학 물질이 포함되어 있으며, 천식 환자는 간접 흡연에 대한 노출을 피하는 것이 중요합니다.



## 천식은 전염성이 있는 질환인가요?

천식은 다른 사람들에게 전염되지 않습니다. 다만, 천식 환자는 쉽게 감기나 독감에 걸릴 수 있습니다. 이 경우 감기나 독감은 전염성이 있기 때문에 타인에게 전염될 수 있습니다. 하지만 천식이라는 질환 자체가 전염되는 것은 아닙니다. 오히려 천식 환자의 경우 타인으로 부터 감기나 독감에 전염되지 않도록 주의해야 합니다. 일반인과 달리 천식 환자가 감기나 독감에 걸리게 되면 호흡곤란 발작이 발생할 수 있습니다. 따라서 감기나 독감이 유행하는 기간에는 천식 환자의 경우 사람이 많은 곳은 되도록이면 피하는 것이 좋습니다. 또한 외출 후 세수 및 손 씻기를 철저히 하는 것이 좋습니다.



## 천식 때문에 피로할 수 있나요?

천식은 주로 밤에 증상이 심해지는 특징을 가지고 있습니다. 천식을 제대로 치료하지 않은 경우 호흡곤란이나 기침 때문에 잠에서 자주 깨게 됩니다. 이러한 이유로 천식을 제대로 치료하지 않으면 피곤한 증상이 생길 수 있습니다. 또한 천식은 알레르기 비염, 축농증을 동반하는 경우가 많습니다. 이들 질환이 있게 되면 밤에 코막힘 증세나 후비루에 의한 기침으로 역시 깊은 잠을 잘 수 없어 피로할 수 있습니다.



## 천식과 만성폐쇄성폐질환(COPD)은 다른 질환인가요?

천식과 만성폐쇄성폐질환의 증상은 모두 폐에서 발생하며, 두 질환은 유사한 증상을 보입니다. 예를 들어 기침, 가래, 숨참, 쌉쌉거리는 천명 등이 증상에 해당됩니다. 하지만 두 질환은 원인, 병태생리, 치료, 예후가 다른 별개의 질환입니다.

만성폐쇄성폐질환은 담배를 피우거나 직업적 유해가스 노출, 실내외 공기 오염, 폐감염 등에 의해 기관지와 폐 실질에 만성 염증이 발생해서 생기는 병입니다. 만성 염증으로 인해 기관지는 좁아지게 되고 폐 실질이 파괴되어 폐기종이 생기게 됩니다. 기관지가 좁아져서 숨을 쉴 때(특히 숨을 내쉴 때) 공기의 이동이 잘 이루어지지 않게 되어 숨이 차게 됩니다. 만성폐쇄성폐질환은 특징적으로 갑자기 증상이 악화되어 심각한 결과를 초래하는 경우가 많고 악성 종양, 심장질환 등 중한 동반 질환이 잘 발생합니다. 매우 흔한 질환이고 만성폐쇄성폐질환 환자와 이 질환으로 사망하는 환자가 계속 늘어나고 있기 때문에 심각한 사회·경제적 문제를 초래하고 있습니다.



## 참고문헌

1. 대한결핵 및 호흡기학회. 천식진료지침. 2014. 개정판.
2. 질병관리본부. 질병정보. 천식. Available at <<http://cdc.go.kr/CDC/contents/CdcKrContentView.jsp?cid=21839&menuIds=HOME001-MNU1130-MNU0754-MNU1095>>. Accessed on Nov. 19, 2017.
3. 천식 및 알레르기 협회. 한국 천식 진료지침. 2015.
4. Global Initiative for Asthma. FAQs. Available at <<http://ginasthma.org/faqs/>>. Accessed on Dec. 7, 2017.
5. 대한결핵 및 호흡기학회. 만성폐쇄성폐질환 자주하는 질문.
6. 서울특별시 아토피천식 교육정보센터. 천식. Available at <<http://www.atopyinfocenter.co.kr/home/index.asp>>. Accessed on Dec. 23, 2017.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Asthma and Secondhand Smoke. Available at <<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/secondhand-smoke-asthma.html>>. Accessed on Dec. 23, 2017.





**KOCOSS/COPD연구회**  
**대한결핵및호흡기학회**

## 자문위원

건국대학교병원 유광하  
한양대학교병원 김상헌  
용인세브란스병원 박혜정

강동성심병원 박용범  
강동성심병원 이서영  
서울성모병원 이진국

인쇄일 : 2018년 2월 5일  
발행일 : 2018년 2월 9일  
발행인 : 유광하  
발행처 : 대한결핵 및 호흡기학회/COPD 연구회/COPD 소집단 연구팀(KOCOSS)  
펴낸곳 : ㈜이룸 서울시 관악구 남부순환로 1679 조은빌딩 2층 206호





## 천식, 자주하는 질문!?

