

만성 기관지염

심성규 / 청송건강정보자료원 도서관장

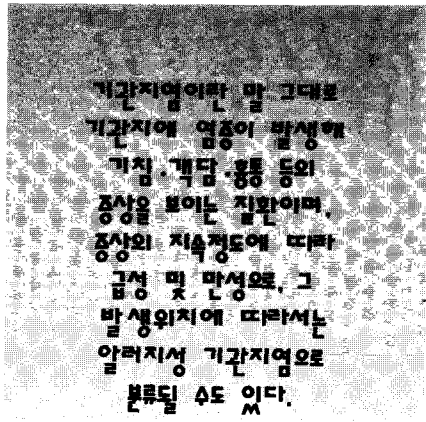
만성 기관지염 “흡연·대기오염”이 주범

병원을 찾는 사람들 중에는 30%가 기관지염 등 호흡기질환이라는 보고가 있고, 노인 사망자 중에는 심장질환에 이어 호흡기질환 사망률이 2위라는 보고도 있다. 그런데도 흡연인구는 줄지 않고 대기오염은 날로 심해져 기관지계통 질환들이 계속 늘어나는 추세다.

흡연과 대기오염이 가장 큰 원인을 제공하는 호흡기 질환 중에서도 대표적인 만성기관지염의 원인·치료예방대책을 알아본다.

기관지염이란?

기관지염이란 말 그대로 기관지에 염증이 발생해 기침·객담·흉통 등의 증상을 보이는 질환이며, 증상의 지속정도에 따라 급성 및 만성으로, 그 발생위치에 따라서는 세기관지염, 기관지염으로 세분되고 원인에 따라서는 알려지성 기관지염으로 분류될 수도 있다. 또 만성기관지염을 세분하면 점액성 객담을 배출



하는 단순만성 기관지염, 천식적 발작이 나타나는 만성폐쇄성 기관지염이 있다.

만성 폐쇄성 기관지염은 주 증상이 기도저항 증가로 인한 환기장애가 나타나고 탄산가스 부분압이 증가하며 산소부분압이 감소한다. 감기가 아닌데도 마른기침 등 기침이 3주이상 지속되는 경우가 있다. 이럴 경우에는 만성 기관지염, 폐암 등 각종 호흡기질환을 의심할 수 있으므로 서둘러 병원을 찾아 정밀진찰을

받아야 한다.

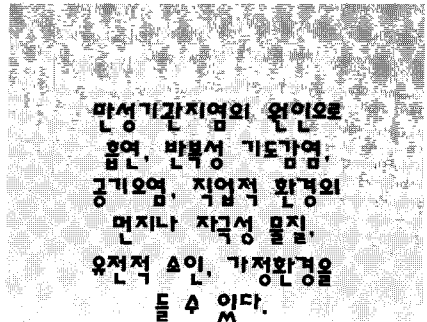
원인

만성기관지염의 원인으로 흡연, 반복성 기도감염, 공기오염, 직업적 환경의 먼지나 자극성 물질, 유전적 소인, 가정환경을 들 수 있다. 그중 전문의들은 단연 흡연을 꼽는다. 담배에는 발암물질 타르를 비롯, 기관지를 해롭게 하는 갖가지 가스 등 수천종의 물질이 들어있는 것으로 알려지고 있다. 이러한 물질들은 기도와 폐에 영향을 주며 기침과 가래를 유발하고 기도폐쇄 호흡곤란 등을 일으킨다. 매연을 비롯한 각종 대기오염도 기관지염의 주요 원인 제공자다. 매연 속의 이산화황이나 아황산가스 등은 기관지에 염증을 일으킨다. 또 황사나 꽃가루도 기관지염을 유발하는 '요주의' 물질이다. 어려서 감기를 자주 앓던 사람들 중에 기관지염으로 고생하는 사람이 꽤 있다. 제 때 치료를 안해줬기 때문이다. 감기를 오래 앓는다는 것은 곧 기관지염으로 병이 발전될 수 있다는 사실도 명심해야 한다.

발병률

보통 성인중 남자에게서 약 20%를 차지하는 병으로 대개 증상이 심하지 않아 일상생활에는 지장을 주지 않는다.

여자보다 남자에게서 발병률이 높은 이유는 흡연, 직업 등 환경적 요인에 노출될 기회가 더 많기 때문이다. 그러나



최근엔 흡연여성 인구의 증가로 여자에 게도 점차 늘고 있는 추세이다.

예방

만성기관지염의 예방책은 금연, 감기 예방, 충분한 수분섭취, 맑은 공기쫓기 등이 치료의 접근점과 같다.

흡연은 가장 나쁜 것이므로 우선 담배를 끊어야 하며 심한 공해, 오염지역이나 유해환경의 산업장 등지에 되도록 노출되는 것을 피하고 정기적으로 신체검사와 건강관리를 받는 것이 제일 중요하다.

가정에서 가장 주의해야 할 일은 간접흡연도 영향을 크게 미칠 수 있으므로 가족 건강을 위해 담배를 피우지 않는 것이 중요하다. 또 알코올이나 자극이 강한 향신료도 삼가하고 소화흡수가 잘되는 식사와 충분한 수분공급에 신경을 써야 한다.

또한 무엇보다도 평소에 충분한 영양

**치료약은 가래가 있을 때는
 거담제를 쓰고 감염으로
 인한 염증이 경우 항생제를
 쓴다. 또 호흡곤란 등을
 호소할 때는 기관지확장제를
 투여한다. 잠을 못이룰 정도로
 받은 기침이 심하다면
 진해제를 쓰기도 한다.**

분을 섭취하고, 안정과 휴식을 취하며 감염에 대한 신체의 저항력을 증강시켜주는 것도 매우 중요하며, 등산, 자전거타기, 수영, 조깅 등 유산소운동은 예방책으로 권장할만한 운동이다.

기관지나 폐의 손상에는 흡연이 가장 해롭게 작용한다는 사실을 명심해야 한다.

치료

치료약은 가래가 있을 때는 거담제를 쓰고 감염으로 인한 염증이 경우 항생제를 쓴다. 또 호흡곤란 등을 호소할 때는 기관지확장제를 투여한다. 잠을 못이룰 정도로 받은 기침이 심하다면 진해제를 쓰기도 한다. 그러나 약은 반드시 전문의와 상의해 복용해야 한다.

항생제

객담 호산구가 증가하지 않은 농액성

객담이 배출되는 경우 항생제를 쓰게 된다. 배양검사에서 항생제를 내성균이 검출되거나 객담이 증가되면 항생제를 바꿔야 한다.

기관지 확장제

만성기관지염이나 만성폐쇄성 폐렴환의 경우에 가역성이 있는 기도협착이 있을 때 도움을 받을 수 있다.

이 제제를 사용할 시에는 기관지경련성 수축을 완화시킬 수 있고 재발방지도 도움이 된다. 약물요법으로는 메칠살신제와 교감신경자극제, 항올린성 제제 등을 사용하게 된다. 메칠살신의 대표적인 약은 세오필린계통으로 경구좌약주사가 가능하다. 「교감신경자극제」는 부작용이 없고 효과가 신속하며 「교감항콜린성제제」는 오래된 만성기관지염에 효과가 있다.

거담제

객담의 점성을 낮추어 쉽게 배출되도록 하는 방법이다. 그러나 치료효과는 논란이 많다.

진해제

가능하면 진해제는 사용하지 않는 것을 원칙으로 하지만 급성기에 잠을 못 이루거나 심한 객혈을 동반할 경우 사용할 수도 있다.

식이요법

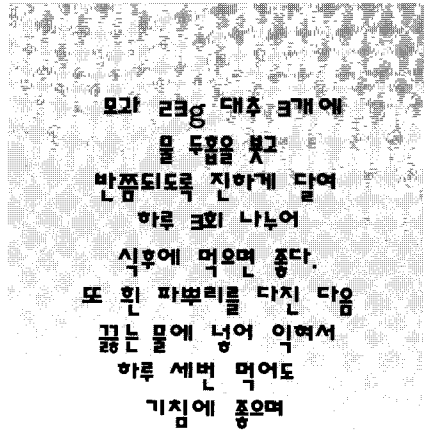
급성기관지염은 칼슘, 비타민 A, 염

분, 기름기의 부족에서 온다고 볼 수 있다. 영양상태가 고르지 못하며 체력이 외부의 침입에 약하고 체내의 노폐물을 제대로 배설치 못한데서 비롯된다고 말할 수 있다.

기침에서 섞여 나오는 가래는 동물성 단백질과 지방질이 변형된 물질로 체내에 이것이 과잉상태임을 증명하는 것이다. 그러므로 육류나 동물성 지방질을 피하고 채식, 과일 등을 많이 먹는다.

민간요법

모과 23g 대추 3개에 물 두홑을 붓고 반쯤되도록 진하게 달여 하루 3회 나누어 식후에 먹으면 좋다. 또 흰 파뿌리를 다진 다음 끓는 물에 넣어 익혀서 하루 세번 먹어도 기침에 좋으며, 생강즙과 무우즙을 반반씩 섞어 컵에 3분의 1쯤 붓고 꿀을 알맞게 넣은 다음 끓는 물에 부어서 마시면 신통하게 잘 듣는다. 당근 생즙은 기관지점막을 튼튼하게 해주는 것으로 알려져 있다. 당근의 붉은색을 내는 색소성분은 우리 몸안에 들어가면 비타민 A와 같은 약효를 낸다. 비타민 A에는 기관지 점막을 튼튼하게 하고 저항력을 갖게하는 작용이 있어 기관지 점막에 염증이 생겨 발생하는 기관지염에 효과가 있다. 껍이 매끈하고 빛깔이 선명한 당근을 골라 그대로 먹거나 생즙을 내어 소주잔으로 1~2잔씩 마시도록 한다. 당근에는 비타민 C를 분해하는 효소가 들어 있으므로 다른 채소와 함께 혼합해서 사용하지 말아야 한다.



한방치료

한방에서는 음허동화이란 말이 있는데, 이는 갱년기에 남자는 정력부족, 만성피로, 지방간 등이 있는 사람이 스테미너 부족으로 기관지 내지는 폐가 나빠져 오는 것이고 여자는 유산과다, 산후조리 후유증으로 기관지가 나빠져서 조노증상(일찍 늙는 증상) 피부가 거칠어지고 신경통이 생기며 소변이 시원치 않고 소화 안되고 항상 피로하다. 그러기에 기관지가 나쁘면 나이보다 늙어보이는 것이기에 주의를 요한다.

치료약으로는 녹용대보탕, 자음강화탕, 소시호탕, 향소산, 갈근해기탕 등을 체질에 맞게 복용하고 차로는 오미자차, 생강차, 도라지차, 지모차 등이 효과적이다. †