

COPD 급증

chronic obstructive pulmonary disease



이찬휘
SBS 과학정보부장

어제는 숨을 잘 쉬지 못하는 60대 남성을 만났다. 가만히 앉아 있는데도 마치 금방 100미터 달리기를 한 사람처럼 숨을 몰아 쉬었다. 게다가 숨을 쉴 때 마다 목에서 휘파람 소리가 났다. 아주 작은 관을 센 바람이 지나는 것 같았다.

또 1~2분 간격으로 기침을 했다. 이 남성은 숨을 몰아 쉬고 잦은 기침을 하면서 너무 괴로워 했다. 도대체 언제부터 그랬냐고 물었다. 지난 해 겨울 갑자기 가슴이 답답해 지면서 숨을 쉴 수가 없어 쓰러졌다고 한다. 그리고 응급실에 실려 왔는데 그 후로 지난 1년 동안 '숨 막히는 병'에 걸렸다고 한다.

특히 감기라도 걸리면 증세가 더 심해지고 계단을 오르거나 조금만 걸어도 숨을 쉴 수가 없어 밖으로 나갈 수가 없다고 한다.

이 남성의 폐 기능을 알아봤다. 비슷한 나이의 건강한 사람에 비해 폐 기능이 절반에도 못 미칠 정도로 떨어졌다.

특히 폐를 X선 촬영 했더니 공기가 드나드는 기관지가 절반 이하로 좁아졌다. 게다가 폐 속으로 들어간 공기가 밖으로 나가지 못해 폐가 잔뜩 불어 놓은 풍선처럼 부풀어 있었다.

좁아진 기관지가 밖으로 나가려는 공기를 막았기 때문이다. COPD(만성폐쇄성폐질환 : Chronic obstructive pulmonary disease), 즉 숨 막히는 병에 걸린 환자였다.

COPD는 원인의 90%가 담배이다. 이 남성의 경우 15살 때부터 50년 동안 담배를 피웠다고 한다. 담배 다음이 공해, 먼지, 간접흡연 순이다. COPD는 담배를 하루 한 갑 이상 15년에서 20년 동안 피웠을 때 걸리기 시작한다.

나쁜 담배 연기가 기관지의 점막을 자극해 점막을 부어 오르게 하기 때문에 결국 기관지가 좁아져 숨이 막히게 되는 것이다. 또 폐로 들어오려는 해로운 물질을 밖으로 내보내는 역할을 하는 섬모의 운동도 방해해 잦은 기침이 나오게 되는 것이다.

기관지가 좁아져 숨이 막히는 병인 COPD는 증세가 점점 나빠져 결국 사망에 이르는 무서운 병이다. 이미 미국에서는 사망원인 3위로 올라섰고 우리나라도 암과 뇌혈관 장애, 심장병에 이어 4위까지 치고 올라왔다.

앞으로 5년 뒤에는 2위까지 부상할 것으로 예상하고 있다.

COPD의 원인은 90%가 담배이다

환자가 급증하고 있기 때문이다. 10년 전인 지난 1995년에는 45세 이상 된 남성 가운데 5%선이었으나 최근 호흡기학회에서 조사한 결과 12%로 10년 만에 2.4배나 크게 늘었다.

게다가 청소년과 여성들의 흡연률이 급증하고 있어서 환자는 더욱 늘어날 것으로 예상되고 있다. 청소년과 여성 흡연률 증가는 앞으로 10년 뒤에는 30~40대 환자가 엄청나게 늘어 난다는 것을 예고하고 있다.

특히 청소년과 여성은 한 번 담배를 피우기 시작하면 끊기가 어렵다. 청소년은 자라는 시기이기 때문에 덜 자란 세포가 담배 연기의 공격을 받으면 담배를 좋아하는 세포로 유전자의 변형이 와서 끊기가 어렵게 된다.

또 한 달에 한 번 생리를 하는 여성들은 생리 전에 무엇인가 해야 하는 욕구가 생기는 '생리 전 증후군'으로 담배를 끊기가 매우 어렵다.

그런데 이들이 담배를 피운 지 20년 되는 때가 청소년의 경우는 30대~40대가 된다. 또 여성은 폐가 남성의 3분의 2에 불과해 같은 양의 담배를 피울 경우 남성보다 훨씬 많은 피해를 입게 된다. 그러니까 COPD에 걸리는 것도 남성보다 3~5년은 빨리 올 수가 있다.

그런데 COPD는 치료 방법이 없다. 감기나 폐렴은 갑자기 일시적으로 폐가 손상을 입는 경우이기 때문에 병이 나은 뒤에는 다시 좋아진다. 그러나 COPD는 폐가 조금씩 조금씩 10년, 20년, 30년에 걸쳐 나빠졌기 때문에 원상태로 돌아올 수가 없다. 지금보다 더 나빠지지 않게 하는 것이 가장 좋은 치료법이다.

COPD는 사회적·경제적 비용이 엄청나게 드는 질병이다. 조금만 움직여도 숨을 쉴 수 없고 기침이 계속 나오니 일을 할 수가 없어 직장을 그만 두어야 한다. 산책도 할 수 없기 때문에 집안에서 가만히 앉아 있어야 하는 병이다.

30~40대 한창 일을 할 나이에 아무 것도 할 수 없어 집에만 있어야 하는 것이다. 또 폐암에 걸리면 비교적 오래 살지 못하는데 COPD는 숨을 잘 쉬진 못하지만 10년 이상 살 수 있다. 그러니 그 환자를 돌봐야 하는 사회적·경제적 비용이 만만치 않게 들어야 한다.

그러나 COPD도 일찍 발견해 치료를 받으면 일하는 데

지장 없이 오래 살 수도 있다. 하지만 이 경우에도 원상태로 좋아질 수는 없고 더 나빠지지 않게 하는 것이다. 게다가 고혈압이나 당뇨병처럼 더 나빠지지 않게 평생 관리를 하면서 살아야 한다.

최근 담배를 20년 이상 피운 사람 가운데 4명 중 한 명이 COPD 잠재 환자라는 연구 결과가 나왔다. 그런데 조사를 해 봤더니 전체 잠재환자 중 8%만이 병원을 찾았을 뿐, 나머지 92%는 병원 진료를 받은 적이 없는 것으로 나타났다.

특히 잠재환자의 55%는 어떤 치료나 처방조차 받지 않고 있었으며, 31%는 호흡곤란, 기침, 잦은 감기 같은 증상을 개선하기 위해 약국, 한약, 민간요법에 의존하고 있는 것이 고작이었다. 즉 잠재 환자들은 COPD에 대한 인식이 낮아 증상이 진행 중임에도 근본적인 치료는 전혀 이뤄지고 있지 않았다.

게다가 COPD로 진단된 환자들은 인내를 가지고 꾸준히 받아야 하는 치료를 잘 따라하지 못하고 있는 것으로 조사됐다. 특히 COPD 환자 가운데 45%가 1년 만에 치료를 중단하는 것으로 나타났다.

이는 증상이 발생할 때만 흡입하는 천식과 달리, COPD는 꾸준히 약물을 흡입하여 더 이상 폐 기능이 악화되지 않도록 관리와 치료해야 함에도 불구하고 대부분 환자들이 증상이 발생할 때만 약물을 흡입하는 것으로 잘못 인식하고 있기 때문이다.

또한 COPD 환자가 병원을 찾아 진단 받기까지의 기간을 조사한 결과, 호흡곤란, 기침 등 COPD 증상이 발생하지 평균 1년 10개월 만에 병원을 찾는 것으로 조사됐다.

특히 COPD 환자들은 질환명이 어려워 의사로부터 다른 질환으로 진단 받거나 스스로 잘못 인식하여 COPD가 아닌 천식(23%), 기관지염(15%)으로 알고 있었고, 만성 폐쇄성폐질환이나 COPD로 질환명을 정확히 인지하고 있는 경우는 전체 COPD 환자의 14%에 불과해 질환에 대한 인식 부족이 치료와 관리 소홀에 영향을 미치는 것으로 분석되었다. COPD를 예방하는 길은 하루라도 빨리 담배를 끊는 것이다. ☞