

천식

& 노년층



천식을 겪고 있는 65세
이상 노년층을 위한 가이드

환자 및 간병인 대상

천식

이란 무엇인가?



천식이란 기도, 즉 폐로부터 공기가 드나드는 작은 관에서 발생하는 질환을 말합니다.

특정 천식 유발인자 (찬 공기, 운동, 꽃가루, 바이러스 등)에 노출되었을 때 민감한 기도는 반응합니다. 기도는 붓어지고 부어 오를 수 있으며(염증이 생김), 결과적으로 기도 근육이 조여지고 과도한 점액(가래)이 생깁니다. 이로 인해 기도가 좁아지고 숨을 쉬기 어렵게 됩니다.

일반적인 천식증상은 다음과 같습니다:

- 숨가쁨
- 천명(쌩쌩거림)
- 기침
- 흉부가 조이는 느낌.

천식은 관리가 가능한 질환입니다. 비록 지금은 완치법이 없지만, 좋은 천식 관리 및 교육을 통해서 천식환자들은 정상적이고 활동적인 삶을 이끌어 나갈 수 있습니다.

중요 메시지

노년층도 천식을 앓을 수 있습니다. 일부 사람들에게 천식은 노년기에 처음으로 나타나기도 합니다.

진단받지 않은 천식은 위험하고 다른 질환일 가능성도 있기 때문에 담당의사에게 호흡과 관련한 문제를 상담하는 것은 중요합니다.

금연을 하시고 타인의 담배연기를 피하시기 바랍니다.

천식 대처계획서에 따라 실천하십시오. 천식 대처계획서를 가지고 있지 않으시다면 담당의사에게 요청하시기 바랍니다.

다른 질병으로 복용하고 있는 모든 약을 담당의사 및 약사에게 알려주세요.

담당의사, 간호사 또는 약사에게 올바른 천식 흡입기 사용법을 보여달라고 요청하시기 바랍니다.

다음의 경우 담당 의사에게 말씀하세요:

- 흡입기 사용에 있어 문제가 있거나 확신이 없는 경우
- 약에 대한 우려가 있는 경우
- 천식 약이 부작용을 일으킨다고 생각되는 경우.



노년기의 천식

천식은 모든 성인뿐만 아니라 65세 이상의 노년층에도 흔하게 발생합니다.

65세이상 호주인의 대략 7-15%, 즉 7명 중 최대 1명이 천식을 겪고 있습니다. 이는 노후에 처음으로 천식을 겪게 된 사람과 평생 동안 천식을 앓아온 사람들을 포함합니다.

75세 이상 천식이 있는 사람의 대략 절반이 의사의 진단을 받지 못하고 있습니다. 나이, 운동부족, 과체중 또는 다른 질환이라 여겨 많은 노년층이 호흡관련 문제를 의사에게 알리지 않습니다.

치료받지 않은 천식은 특히 노년층에게 위험합니다. 연령에 상관없이 숨가쁨, 호흡 시 천명 (쌉쌉거림) 또는 흉부가 조이는 느낌 등이 있는 경우 반드시 담당의사와 상담해야 합니다

노화와 폐기능

폐를 공기로 채우는 능력과 숨을 빠르고 세게 내쉬는 능력으로 폐 기능을 측정합니다. 폐는 유년기 및 성인초기까지 발달하고 대략 20-25세에 폐 기능의 최고점에 도달합니다.

성인기 동안 폐 기능은 점차적으로 그 기능을 잃어 갑니다. 보통 남성이 여성보다 더 빠른 속도로 폐 기능을 상실합니다. 나이가 들수록 폐와 근육은 숨을 쉬기 위해서 더 활발히 움직여야 합니다. 숨을 쉬기 위해 사용되는 근육은 더욱 약해지게 됩니다. 대부분의 사람들에게 이 문제가 되지 않으며, 운동을 할 때 좀 더 쉽게 숨이 가빠질 수 있음을 뜻합니다.

치료받지 않은 천식은 폐 기능을 빠르게 악화시킬 수 있습니다.

이는 오랜 세월을 걸쳐 건강상의 문제가 됩니다.

건강하지 못한 폐로 인해 일상생활이 힘들어져 삶의 질을 해칠 수 있기 때문에 건강한 폐 관리는 중요합니다.

천식 증상

천식을 겪고 있는 대부분의 사람들에게 다음과 같은 주요 증상들이 나타납니다:

- 숨가쁨 또는 가끔 호흡이 어려운 증상
- 숨을 내쉴 때 천명 (쌩쌩거림) 증상
- 간헐적인 흉부가 조이는 느낌.

천식이 있는 모든 사람들에게 이러한 모든 증상들이 나타나는 것은 아니며 또한 일부 사람들은 다른 질환을 가지고 있습니다. 또한 천식이 아닌 다른 질환으로 인해 이러한 증상들이 발생할 수 있습니다.

노년층은 호흡관련 문제를 경시해서는 안되며 노화로 인해 발생하는 증상이라 생각해서도 안됩니다. 천식과 다른 질환에 대한 철저한 건강검진을 받는 것이 중요합니다. 호흡과 관련하여 문제 발생 시 담당의사와 상담하시기 바랍니다.

(예. 처음 일어 났을 때, 신체활동 중일 때, 또는 특정 상황에 있을 때) 이러한 징후들은 진단과 원인규명에 도움이 되므로 증상 발생시 담당의사와 상담하시기 바랍니다.

수 년 전부터 금연을 하셨더라도 흡연을 한 적이 있으신 경우 담당의사에게 알려주세요.

천식 검사 및 검진

천식으로 인해 발생 가능한 증상들이 나타난 경우, 담당의사는 다음 조치를 취할 수 있습니다.

- 증상과 증상이 나타난 시기에 관한 상세한 정보를 요청할 수 있습니다
- 청진기로 흉부상태를 청진하는 등 정밀 신체검사를 할 수 있습니다
- 흡입기를 통해 천식 약을 마시기 전과 후의 폐를 폐활량계를 사용해 검사할 수도 있습니다. 혹은 폐 검사기관에서 본 검사를 받도록 예약할 수도 있습니다
- 수 주 동안 시험 삼아 천식 약을 처방해 주고 재 검진할 수도 있습니다
- 다른 검사를 받도록 예약해 줄 수도 있습니다.

이미 천식을 진단 받은 사람의 경우, 일반적으로 1년에 두 번 의사가 검진을 예약합니다.

천식 검진에는 일반적으로 아래 사항을 포함합니다:

- 현재 복용중인 약과 최근의 증상들에 대한 질문. 기침을 하거나 다량의 가래(담)를 내뱉는지 그리고 최근에 흉부 감염에 걸린 적이 있는지 여부에 대한 질문
- 사회 생활 및 심리 상태에 관해 문의
- 흡입용 약을 올바르게 사용하고 있는지에 대한 확인
- 폐활량계를 이용한 폐 검사
- 약의 적절한 조절

다음 사항에 대해 담당의사 또는 약사와 상담하세요:

- 부작용에 대해 걱정이 되는 경우
- 약값이 부담되는 경우
- 흡입기의 올바른 사용법을 잘 모르는 경우.

폐활량계는 비슷한 연령, 성별, 신장을 가진 사람 대비 여러분의 폐가 얼마나 제 기능을 발휘하고 있는가를 측정하는데 사용됩니다.



폐활량 측정하기 (호흡 검사)

폐활량 검사 시 마우스피스 (흡입기)를 이용해 기계 (폐활량계) 내부로 공기를 불어 넣습니다.

폐활량계를 이용해 숨을 들이쉬고 내쉬는 공기량을 측정하고 얼마나 빠르고 세게 숨을 내쉬는지 측정합니다.

담당 의사가 호흡 검사를 위해 폐활량계를 사용하는 경우 보통 다음 단계들을 따라야 합니다:

1. 다리는 꼬지 말고 발은 바닥에 붙인 채로 의자에 반듯이 앉으세요
2. 빠르게 숨을 완전히 들이 마시세요
3. 입안에 마우스피스를 넣고 바람이 새어 나가지 않도록 입술로 꼭 물어주세요
4. 폐가 완전히 비워질 때까지 혹은 더 이상 바람을 불 수 없을 때까지 가능한 빠르고 세게 숨을 내뿜으세요.

모든 연령대의 성인이 폐활량계 검사를 받을 수 있습니다. 담당의사 또는 숙련된 전문가가 여러분이 해야 할 것들에 대해 자세히 설명해 줄 것입니다.

검사 이전에 화장실을 다녀오는 것이 좋습니다. 아주 힘차게 폐 밖으로 공기를 불어내야 합니다. 화장실을 미리 다녀오시면 더욱 용이하게 검사를 받을 수 있습니다.

천식이 있는 경우 건강관리

천식은 장기적인 질환입니다. 증상이 나타나지 않거나 천식 발작이 없다고 하더라도 천식은 여전히 존재합니다. 이는 증상들이 문제를 일으킬 때 뿐만 아니라 항상 천식 관리를 계속할 필요가 있음을 말합니다.

천식 관리란 담배 연기를 피하고 증상을 악화시킬 수 있는 요인을 피하는 것입니다. 그리고 주기적으로 의사의 천식 검진을 받고 지시대로 정확하게 처방된 천식 약을 복용하며 천식 대처계획서를 따르는 것을 말합니다.

흡연은 연령에 상관없이 폐를 손상시킵니다.

흡연은 다음과 같은 문제를 발생시킵니다:

- 흡천식 '발작'을 유발합니다
- (본인이 인지하지 못하더라도) 천식 관리를 더 어렵게 만듭니다
- 폐를 영구적으로 손상시킵니다.

담배를 피우신다면 담배를 끊도록 노력하세요. 절대로 늦지 않았습니다 - 연령에 상관없이 금연은 건강을 개선시킬 수 있습니다.

노년층은 성공적으로 금연할 수 있으며, 젊은층보다 더 오래 금연상태를 유지할 수도 있습니다.

담당의사 또는 약사에게 도움을 청하시고 전국 금연전화 13 78 48 (13 QUIT)에 전화하시거나 Quit 웹사이트 (quitnow.gov.au)를 통해 정보를 얻으시기 바랍니다.

올바른 천식약 복용법을 알고 계시기 바랍니다.

흡입기를 사용해서 천식 약물을 흡입하는 분은 올바른 사용방법에 대한 자세한 교육을 받아야 합니다.

흡입기를 잘못 사용하게 되면 천식 약물의 효과가 떨어질 수 있습니다.

일부 노년층은 숨을 들이쉬는 힘이 약해 폐 속으로 충분한 약물을 흡입하지 못합니다. 일부 사람들은 스페이서에 흡입기를 연결하는데 애를 먹기도 하고 일부는 관절염으로 인해 손을 사용하는데 어려움을 겪습니다.

개인마다 다양한 종류의 흡입기가 사용됩니다. 담당의사와 상의해서 사용이 가장 쉬운 흡입기를 선택하십시오. 여러분이 흡입하는 것을 담당의사 또는 약사에게 보여주어 흡입기를 올바르게 사용하고 있는지 확인하시기 바랍니다.

흡입기를 움켜 잡는데 도움을 주는 도구 (흡입기 보조도구 등)는 손 힘이 약하거나 골관절염이 있는 사람이 이용할 수 있습니다.

대부분의 사람들에게는 네블라이저 (호흡기) 대신 흡입기가 권장됩니다. 다만 일부 노년층은 네블라이저를 사용합니다. 네블라이저는 액체 약제를 분무형태로 바꿔 마스크를 통해 숨을 쉬게 하는 기계입니다. 네블라이저를 사용하실 때 마스크는 얼굴에 밀착되어야 합니다. 느슨한 마스크 통해 공기 중으로 약물이 노출될 수 있으며 이로 인해서 동공이 확장되거나 흐려 보이거나 녹내장과 같은 안과 질환을 일으킬 수 있습니다. 네블라이저 마스크는 병을 전염시킬 수 있으므로 주의하여 청결히 해야 합니다.

**흡입기 사용상의 문제라든가 약에 대한 걱정 또는 약이 부작용을 일으키는 것으로 우려되신다면
담당의사와 상의하세요**

천식 대처계획서에 따라 실천해주시요.

천식 발작은 특히 65세 이상의 노년층에게 아주 위험하기 때문에 천식 증상을 무시하거나 참고 견디지 마시기 바랍니다.

천식 대처계획서는 어떤 약을 복용해야 하는지, 증상 발생 시 무엇을 해야 하는지 (또는 천식이 수 일에 걸쳐 악화될 때) 및 응급상황 시 무엇을 해야 하는지에 대해 알려줍니다.

개별적인 천식 대처계획서가 없다면 담당의사에게 작성 요청을 하시기 바랍니다. 여러분의 요구사항 또는 선호에 따라 다양한 종류의 천식 대처계획서를 세울 수 있습니다.

한 가지 이상의 질병을 앓고 계시는 분은 필요한 모든 약과 의료요청사항에 대한 설명이 포함된 대처계획서가 필요할 수도 있습니다.



다른 질환을 앓고 있는 경우 천식 관리방법

대부분의 노년층은 한 가지 이상의 질병을 가지고 있으며 정기적으로 한 가지 이상의 약을 복용하고 있습니다.

천식 또는 다른 질병으로 새로운 약을 복용할 시에는 담당의사 및 약사에게 일반의약품 또는 보완약품을 포함한 현재 복용중인 약에 대해 알려 주시기 바랍니다.

일부 약들은 천식 증상을 유발시킬 수 있습니다.

일반적인 약은 다음과 같습니다:

- 아테놀 (atenolol), 비소프로롤 (bisoprolol), 카르베디롤 (carvedilol), 라벤톨롤 (labetolol), 메토프로롤 (metoprolol) 및 핀도롤 (pindolol) 과 같은 약품 이름이 L-O-L로 끝나는 혈압하강약
- 베타솔롤 (betaxolol), 카르바콜 (carbachol), 티모롤 (timolol) 및 필로카르핀 (pilocarpine)과 같은 녹내장용 안약.

천식을 앓고 계시고 상기 약물을 복용 중이시면 약사에게 말씀하시기 바랍니다.

건강 상태는 천식에 영향을 미칠 수 있습니다

일부 일반적인 질환으로 인해 천식을 악화시키거나 관리가 어려울 수 있습니다. 다음과 같은 건강상의 문제들이 있는 경우, 담당의사에게 알리시기 바랍니다:

- 위 식도 역류 (위 역류)
- 수면 중 호흡문제
(예: 코골기 또는 폐쇄성 수면 무호흡)
- 우울증
- 불안
- 과체중
- 기억 장애
- 약한 체력.

일부 천식 환자들은 다른 폐 질환도 가지고 있습니다. 노년층에서 아주 흔한 폐 질환은 만성 폐쇄성 폐 질환입니다 (보통 COPD 라고 합니다). 천식뿐만 아니라 COPD 가 있으신 분에게는 호흡 재활 치료가 권장됩니다.

추가 정보

- 담당의사 또는 약사와 상의하십시오.
- 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하십시오.
- 인근 천식재단에 연락하십시오
1800 ASTHMA (1800 278 462) 또는 asthmaaustralia.org.au

모든 주의가 취해졌으나 본 안내책자는 단순히 일반적인 안내서임을 밝힙니다. 본 책자는 개별적인 의학적 조언/치료를 대신할 수 없습니다. 호주국립천식협회에서는 안내책자에 기재된 정보로 인한 모든 손실, 피해 또는 신체적 상해에 대해 어떠한 책임(부주의)도 지지 않음을 명확히 밝힙니다.

알림

본 책자는 호주국립천식협회에서 호흡기 임상학자 전문가집단의 자문을 받아 제작하였습니다.

호주연방정부 보건 및 노인복지부의 재정지원으로 이루어졌습니다.



본 시리즈에 포함된 더 많은 책자를 이용하시려면 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하시기 바랍니다.

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals