‘쌕쌕거리는 소리’ 나면 질환 의심

의료 칼럼

> 만성폐쇄성폐질환 <

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 흡연과 직업적 노출, 실내 오염, 감염 등에 장시간 노출돼 기도와 폐실질에 만성적인 염증이 생겨 기도가 좁아지는 질환이다. 높은 유병률과 심각성에 비해 잘 알려지지 않은 편이다. 질병관리청 역학보고서에 따르면, 2019년 만성폐쇄성폐질환의 유병률은 10.8%였고, 70세 이상 남성의 경우 39.9%에 달했다. 세계보건기구(WHO) 조사에도 만성폐쇄성폐질환이 주요 사망원인 4위였다. 만성호흡기질환으로 알려져 있는 천식에 비해 사망률이 8배나 높게 나타났다. 하지만 질환에 대한 교육과 홍보 부족으로 진단과 치료를 제대로 받지 못하는 경우가 많은 게 현실이다. 조선대학교병원 호흡기내과 나용섭 교수로부터 만성폐쇄성폐질환에 대한 증상과 예방법에 대해 알아본다.

조선대학교병원 호흡기내과를 찾은 환자가 폐기능 검사를 하고 있다. /조선대학교병원 제공

폐 기능 절반 이상 감소할 때까지 증상 못 느껴
진단 늦을수록 치료 효과 ‘뚝’ 조기발견이 중요
금연은 필수…걷기 등 주 3회 유산소 운동 도움

◇고령·남성·흡연자 발생 높아

만성폐쇄성폐질환은 65세 이상의 고령과 남성, 저소득, 흡연자에게 잘 발생하는 질병이다. 또 만성적인 염증으로 폐가 망가지면 재생되지 않는다. 무엇보다 폐 기능이 정상치의 50% 미만으로 감소하기 전에는 대부분 증상을 느끼지 못한다. 그렇기 때문에 진단이 늦어질수록 치료의 효과가 떨어지게 된다.

흡연과 분진, 가스 등 위험인자에 노출력이 있는 40세 이상의 성인이 운동을 할 때 심해지는 호흡곤란과 함께 기침, 가래를 호소한다면 만성폐쇄성폐질환을 의심할 수 있다. 호흡곤란은 만성폐쇄성폐질환의 가장 중요한 증상으로 환자들은 ‘숨이 차다’, ‘숨쉬기 힘들다’, ‘숨쉬기 답답하다’ 등 다양하게 표현한다. 천식의 증상이라고 잘 알려진 ‘쌕쌕거리는 소리’도 만성폐쇄성폐질환에서 나타날 수 있다.

만성폐쇄성폐질환이 의심된다면 기도가 좁아지는 것을 객관적으로 확인할 수 있는 폐기능 검사를 받아야 한다. 폐기능 검사에서 기류제한이 확인된다면 만성폐쇄성폐질환으로 진단할 수 있다.

◇호흡곤란·기침 지속되면 의심

만성폐쇄성폐질환은 초기에 증상을 느끼지 못하는 환자들이 대부분이다. 기침과 호흡곤란이 흔한 증상이지만 기관지 천식, 심부전, 폐렴, 폐암, 기관지확장증 등 다른 질환에서도 이런 증상이 발생할 수 있어 구분이 필요하다. 보통 점점 심해지는 호흡곤란과 지속적 또는 간헐적으로 발생하는 기침, 계속되는 가래 등이 나타난다.

문제는 폐기능이 30~40%로 떨어진 상태에서 검사를 받으러 오는 환자가 대부분이라는 점이다. 폐기능이 이렇게까지 떨어진 후에 증상이 나타나는 이유는 폐가 두 개 있기 때문이다. 사람은 한쪽 폐로도 살 수가 있는데 폐기능이 50%까지 떨어져도 특별히 운동을 많이 하지 않는 사람은 별 증상을 느끼지 않을 수도 있다.

만성폐쇄성폐질환은 오랜 흡연력이나 위험요소가 있는 사람들을 대상으로 폐 기능 검사, 폐활량 검사를 통해 숨을 들이마시고 내쉬는 비율, 즉 최대 폐활량 대비 1초간의 호기량 비율이 0.7 미만일 경우 진단한다. 남성 환자가 여성보다 약 3배가량 많은 것으로 조사됐다.

◇기관지확장제 정기적 사용해야

만성폐쇄성폐질환의 가장 중요한 치료는 기도의 염증을 유발하는 원인을 제거하는 것과 기관지확장제 흡입이다. 특히 흡연은 만성폐쇄성폐질환을 발생시키고 진행하게 하는 매우 중요한 원인으로 반드시 금연해야 한다. 이와 함께 기관지확장제는 기관지에 직접 흡수되고 기관지를 넓혀줘 폐기능을 개선하는 약제로 단기간 사용보다는 매일 정기적으로 사용하는 게 좋다.

폐렴 발생 예방을 위해 모든 만성폐쇄성폐질환 환자는 인플루엔자와 폐렴구균 백신을 접종해야 한다. 움직이고 활동하면 숨이 차서 운동하지 않게 되고, 그 결과 근력이 약해지게 되면서 운동은 더 어려워지고 숨이 차는 악순환이 반복된다. 걷기나 자전거 타기와 같은 유산소 운동은 기운을 나게 하고 일상생활을 편하게 하므로 주 3회 이상 한 번에 30분 이상 운동하는 것이 좋다.

만성폐쇄성폐질환은 한번 생기면 완전히 나을 수 없는 병이므로 조기에 발견해 금연과 함께 기관지확장제 사용을 통해 질병의 진행을 막는 것이 중요하다. 40세 이상의 성인이 흡연력이 있고 호흡곤란, 기침과 가래가 있다면 가까운 병의원에서 폐기능 검사를 시행해야 한다. 만성폐쇄성폐질환의 조기발견과 치료는 환자에게 실질적인 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다.

조선대학교병원 호흡기내과 나용섭 교수는 “과거에는 만성폐쇄성폐질환 진단 후 6개월 내 사망률이 높았지만 최근에는 약제의 발달로 조기에 진단하면 폐기능의 저하를 막을 수 있다”며 “위험요소를 가지고 있는 사람들은 미리 폐 정기검진을 받고 증상이 나타나면 지체 말고 병원을 찾아 검사를 받아야 한다”고 조언했다. /정리=박선옥 기자

도움말

나용섭 교수
조선대학교병원
호흡기내과

수술 후 조기회복 프로그램 ‘효과’

화순전남대병원 적용결과 합병증·입원일수 줄어

화순전남대병원의 ‘수술 후 조기회복 프로그램’이 수술 합병증을 줄이고 입원일수를 단축하는 등 수술 회복 효과가 큰 것으로 입증됐다.

24일 화순전남대학교병원에 따르면 위장관외과 정오 교수팀은 최근 위암 수술을 받은 환자에게 수술 후 조기회복 프로그램을 적용한 결과 재원 일수와 합병증을 크게 줄일 수 있는 것으로 나타났다.

정 교수팀은 최근 저명한 SCI 학술지인 ‘Clinical Nutrition’ 5월호에 게재한 논문에서 지난 10년 동안 화순전남대병원에서 위암수술을 받은 뒤 조기회복 프로그램을 적용한 환자가 적용하지 않은 환자보다 수술 후 재원 일수가 평균 3일 정도 단축되고, 출혈·복강내 감염과 같은 주요 합병증이 유의하게 감소했음을 확인했다.

정오 교수

수술 후 조기회복 프로그램은 통상적으로 시행하던 수술 환자 치료에서 탈피, 수술 후 식이, 영양, 통증 조절, 수액 공급, 재활 등 근거 중심의 치료 방법을 도입해 수술 후 환자의 회복을 촉진하는 새로운방법이다.

화순전남대병원 위장관외과는 지난 2009년부터 위암수술 환자에게 이 프로그램을 적용하고 있으며, 그 효과와 연구결과 등을 꾸준히 발표하고 있다.

정오 교수는 “위암 환자의 수술 성과를 높이기 위해서는 수술 자체도 중요하지만 근거 중심의 적절한 수술 후 치료가 적용돼야 한다”고 강조했다. /박선옥 기자

매일 2천보 이상 걸으면 사망 위험 낮다

미국 노스캐롤라이나 대학 의대 역학과 연구팀 발표

걷는 것이 건강을 개선할 수 있는 가장 안전하고 쉬운 방법이라는 연구 결과가 나왔다. 미국 노스캐롤라이나 대학 의대 역학과 연구팀은 매일 한꺼번에 중단 없이 걷거나 일상생활을 하면서 조금씩 산발적으로 걸어도 많이만 걸으면 수명 연장에 도움이 된다는 연구 결과를 발표했다고 미국 과학진흥협회의 과학뉴스 사이트 유레크얼러트가 보도했다.

24일 연구팀에 따르면 이번 연구는 ‘여성 건강 연구’(WHS:Women’s Health Study)에 참가한 60세 이상 여성 1만6,732명을 대상으로 8년(2011~2019) 동안 진행됐다.

연구팀은 이들에게 매일 걸음 횟수를 세고 보행 패턴을 측정하는 장치를 허리에 착용하도록 했다.

연구팀은 이들의 보행 패턴을 거의 중단 없이 한 번에 10분 이상 매일 걷는 걸음, 그리고 집안일·계단 오르기·차를 타러 가거나 차에서 내려 걷는 것 등 매일 일상생활에서 산발적으로 걷는 걸음 등 두 가지로 분류했다. 그리고 2019년 12월까지 평균 6년 동안 이 두 가지 보행 패턴의 걸음 횟수가 사망 위험과 어떤 연관이 있는지 분석했다.

그 결과 10분 이상 거의 중단 없이 오랫동안 걷는 걸음 횟수와는 상관없이 짧게 산발적으로 걷는 걸음 횟수가 많은 사람이 오래 사는 것으로 나타났다.

전체적으로는 걸음 횟수가 매일 1,000보 늘어날 때마다 사망 위험은 28% 줄어드는 것으로 분석됐다.

매일 중단 없이 2,000보 이상 걷는 사람은 하루 걸음 횟수가 가장 적은 사람보다 사망 위험이 32% 낮았다. /연합뉴스

전남대병원, 광주-보스톤 심장학 심포지엄 개최

전남대학교병원은 최근 제7회 광주-보스톤 심장학 심포지엄을 국내외 석학들의 언택트 학술교류로 개최했다.

전남대학교병원 심장센터 주최로 열린 광주-보스톤 심장학 심포지엄은 지난 2007년 첫 개최 이후 2년마다 열리고 있으며, 국제적인 연구 리더들을 초청해 국내 연구자들과 기초·임상연구결과와 심혈관질환의 의견을 나누는 국제 학술대회다.

특히 미국 스탠퍼드대학과 하버드대학, 존스홉킨스대학, 스코틀랜드 에든버러대학, 오스트리아 IMBA, 일본 교토대학 등 해외 우수 대학의 석학들과 전남대, 서울대, KIST, 이화여대, 가톨릭대, 고려대, 부산대, 경북대, 충남대, 인제대, 순천향대, 영남대 등 국내 대학의 우수 연구자들이 참여한 가운데 심혈관질환의 줄기세포 재생의학과 임상 중개 연구에 대해 열띤 토론이 펼쳐졌다.

전남대병원 관계자는 “이번 심포지엄은 해외 석학들과의 언택트 학술교류 시스템을 마련함으로써 국내외 연구자들간의 학술적 교류가 훨씬 활발해졌다는데 큰 의미가 있다”며 “향후 국내외 네트워크 형성과 의료기술 발전에 상승효과를 거둘 것으로 기대된다”고 말했다.

/박선옥 기자