



만성 폐쇄성 폐질환 주의보

담배를 끊어야 하는 진짜 이유

한국인의 사망 원인 1위는 단연 암이다. 간혹 자살이 그 순위를 넘보기는 하지만. 그런데 최근 몇 년 새 이를 맹추격하는 강적이 나타났다. 그 이름도 생소한 만성 폐쇄성 폐질환. 이름 그대로 오랜 기간 폐를 못살게 구는 병으로 담배가 가장 큰 주범이다. 노년기가 무한대로 늘어난 고령화 시대, 팔팔한 40대부터 병상을 차지하고 싶지 않다면 지금부터 시작해야 한다. 진실한 금연 생활을!

대표 주자는 만성 기관지염과 폐기종

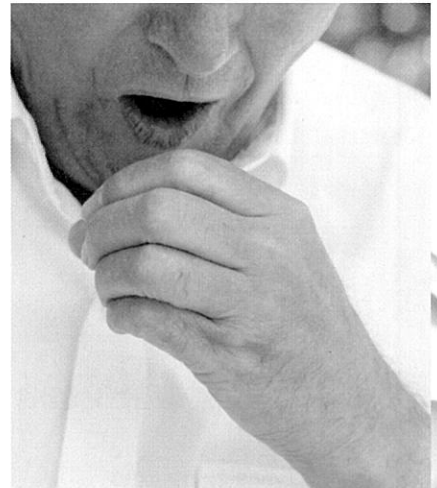
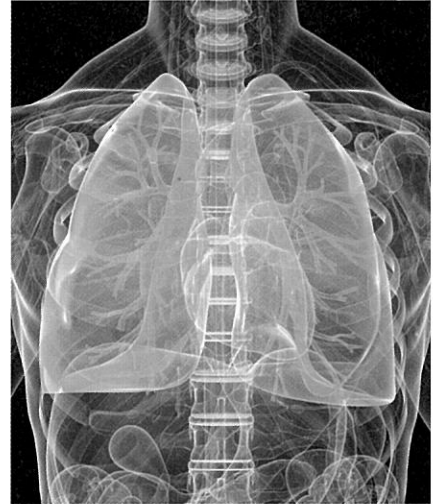
인기를 끌었던 어느 드라마에 남편의 불륜 현장을 목격한 주인공이 갑자기 호흡곤란을 호소하는 장면이 나왔다. 어릴 적 앓았던 천식이 충격적인 상황 때문에 재발한 것이라는 자가진단... 사실 천식 같은 호흡기질환은 현대인에게 흔한 질병이다. 감기가 오래되면서 기침이 잘 낫지 않아 병원을 찾은 경험 또한 누구에게나 있을 것이다. 그때 진료기록부를 꼼꼼히 살펴봤는가. 기관지염이란 병명이 단골로 등장한다. 말 그대로 기관지에 염증이 생기는 질환이다. 보통은 급성으로 세균이나 바이러스에 대한 항생제 치료가 가능하지만 만성인 경우 이미 조직이 손상돼 위험하다. 한 번 나빠진 폐는 회복이 어렵기 때문이다.

우리 몸에서 호흡을 담당하고 있는 폐는 기관지와 폐포(허파파리)로 구성돼 있는데 여기에 문제가 생기면 폐기종, 만성 기관지염, 기관지 천식 등의 질환이 나타난다. 이 가운데 천식은 음식물, 애완동물의 털 등 알레르기 원인물질이 기관지를 자극해서 생기는 알레르기성 질환으로 생활환경에서 원인물질을 제거하면 어느 정도 회복이 가능하다. 또 평상시 괜찮다가 증상이 있을 때만 숨이 차고 기침이 난다. 이에 반해 나머지 둘은 거의 항상 숨이 차거나 기침, 가래가 나오는 것이 특징이다. 따라서 폐기종과 만성 기관지염을 만성 폐쇄성 폐질환(COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)이라 부른다. 물론 천식도 오래 앓으면 합병증으로 만성 폐쇄성 폐질환이 될 수는 있다. 특정 병명이라기보다 오랜 기간을 두고 호흡장애를 일으키는 폐질환의 총칭이다. 국내 10대 사망 원인에 해당하는 꽤나 위협적인 질병이다.

걷는데 숨이 차다면 폐 기능 50% 손상

세계보건기구에 따르면 만성 폐쇄성 폐질환은 현재 미국에서 연간 사망 원인 4위를 차지하는 흔한 질병이다. 30여 년에 걸친 장기 통계 결과를 봐도 다른 위험 질환자들의 사망률은 감소한 데 비해 이 질환만 현저하게 증가 중이다. 이런 추세라면 2020년에는 전 세계 사망 원인 3위에 랭크될 것으로 전망된다. 대한결핵 및 호흡기학회에서는 현재 우리나라 45세 이상 성인 약 18%가 만성 폐쇄성 폐질환을 앓고 있는 것으로 추산하고 있다. 45세 이상 성인 5명 중 1명, 65~75세 노인 3명 중 1명이 이 질환을 앓고 있다고 한다.

통계에서 짐작할 수 있듯 사망률이 높은 것은 고령화의 영향이 크다. 중년 이상부터 노인층에게 많이 발생하며 연령대가 높을수록 유병률이 높기 때문이다. 이와 함께 조기 발견이 어려운 점도 이유다. 일반적으로 폐 기능은 75% 이하로 떨어지기도 생활하는 데 큰 불편을 못 느낀다. 걷거나 움직일 때 숨이 차기 시작하면 이미 50%까지 손상됐을 즈음. 자각이 늦은 만큼 조기 발견도 힘들다. 자각하고부터는 증상이 악화되는 속도가 빨라진다. 심해지면 가만히 있어도 숨이 가빠 식사도 못



원인은 흡연이 가장 대표적이다. 환자는 거의 100% 가까이 흡연 경험자다. 예방법은 두말없이 금연이다. 아울러 유산소운동을 통해 폐를 튼튼하게 만드는 것이 방법이다. 공기가 맑을 때 야외에 나가 걷는 것이 호흡 능력을 높이는 데 가장 좋다.



할 지경이다. 만약 이때 감기에 걸려 폐렴이라도 생긴다면 허망하게 순식간에 사망에 이르고 만다. 폐 기능이 40% 이하로 떨어지면 3급 장애인, 30% 이하로 떨어지면 2급 장애인, 25% 이하로 떨어지면 1급 장애인 판정을 받는다.

그 명백한 범인은 담배

원인은 흡연이 가장 대표적이다. 물론 매연, 먼지, 가스, 조리 시 발생하는 연기 등 자극적인 입자나 기체에 오래 노출되면 위험하다. 하지만 대기오염이나 세균감염 등이 단독으로 만성 기관지염을 일으키는 경우는 거의 없고 환자는 거의 100% 가까이 흡연 경험자다. 달리 말하면 담배를 피우지 않는 사람은 좀처럼 만성 기관지염에 걸리지 않는다는 사실. 흡연이 기도 점막의 기능을 떨어뜨리고 허파파리의 세균 저항능력을 감퇴시켜 염증을 유발하는 것으로 알려져 있다. 만성 기관지염이 진행되면 기관지가 매우 예민해져 기온이나 습도가 조금만 떨어져도 발작하듯 기침을 하고 그 때문에 염증이 더 심해진다.

현재 조기 검진을 통해 만성 폐쇄성 폐질환 진단을 받은 환자는 전체 환자의 5%에 불과하다. 이에 최근 대한결핵 및 호흡기학회에서는 진료지침을 개정해 조기 발견의 중요성을 강조하고 있다. 그간 암 발병률 감소에 조기 검진이 공헌해 온 점을 거울삼은 대책이다.

암과 다른 점은 조기에 발견해도 완치를 장담할 수 없다는 것. 한 번 떨어진 폐 기능을 다시 회복하기란 어렵기 때문이다. 치료는 더 나빠지지 않게 증상을 완화하는 방향으로 진행된다. 특히 합병증으로 인한 사망률이 매우 높으므로 주의해야 한다. 그점에선 오히려 암보다 위험할 수 있다. 심근경색과 후두염, 호흡기질환, 골다공증, 우울증, 당뇨병, 폐암에 걸릴 위험도 높다. 합병증 위험이 높은 고령자의 경우 인플루엔자나 폐렴구균 백신 예방접종을 받아두는 것이 좋다.

만성 폐쇄성 폐질환 예방하는 생활습관

- ① 금연한다.
- ② 꾸준히 걸으며 호흡능력을 높인다.
- ③ 기도에 습도를 유지해 주는 수영을 한다.
- ④ 운동은 새벽보다 낮 시간에 한다.
- ⑤ 상체를 주로 사용하는 팔굽혀펴기 같은 운동을 자제한다.
- ⑥ 스키나 스노보드 등 찬 공기를 폐에 유입하는 운동을 자제한다.
- ⑦ 마라톤이나 격렬한 구기운동, 무리한 등산도 주의한다.