

# 천식 치료의 필수!

## - 흡입기의 올바른 사용



우성대

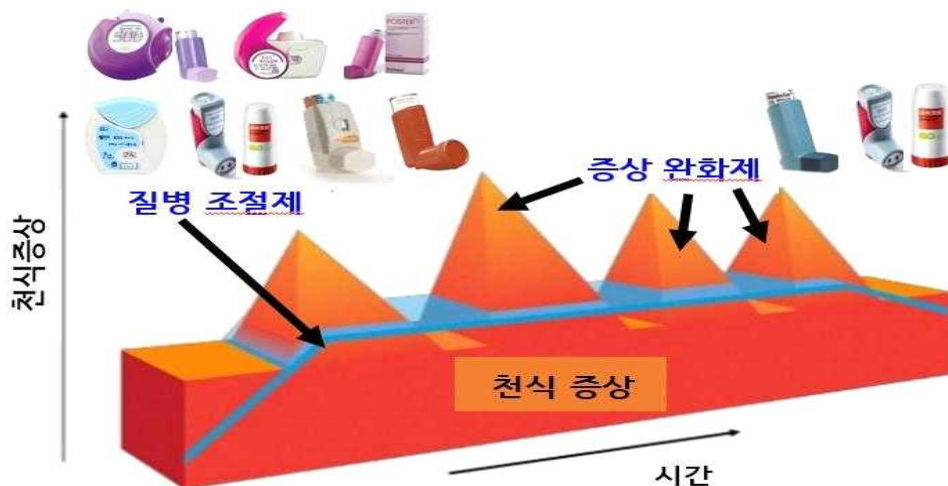
충남대학교병원 호흡기내과

### 천식 치료에서 흡입기는 왜 필수적인가?

천식은 숨을 들이마시고 내쉬는 통로인 ‘기관지’에 염증이 생기고, 그 때문에 기관지가 좁아져서 생기는 질환이다. 따라서 약물을 기관지에 직접 전달할 수 있는 ‘흡입기’는 가장 효과적이며 필수적인 천식 치료제이다. 피부에 염증이거나 상처가 생기면 연고를 바르는 것처럼 ‘흡입기’는 기관지에 직접 약물을 투여함으로써 빠른 효과를 기대할 수 있고, 전신적인 부작용도 적다. 이 때문에 국내·외 천식 가이드라인에서 흡입기의 사용을 우선적으로 권고하고 있다.

### 흡입기 사용 목적에 따른 분류

천식 흡입제에는 그 목적에 따라 질병 조절제와 증상 완화제로 나눌 수 있다. 질병 조절제는 기관지의 염증을 가라앉히기 위해 매일 규칙적으로 꾸준히 사용해야 하며, 증상이 없어도 사용한다. 대표적인 약제로는 심비코트, 세레타이드, 렐바, 포스터, 플루티폼, 풀미코트, 알베스코 등이 있다. 증상 완화제는 천식 증상이 갑자기 심해질 때 증상을 완화시키기 위한 응급약물로 사용한다. 대표적인 약제로는 벤토린이 있고, 심비코트 제제 또한 증상 완화제로 사용할 수 있다. 만약 증상 완화제를 사용하는 횟수가 증가한다면, 담당 의사와 상의하여 추가적인 검사 및 약제 변경을 고려할 필요가 있다.



## 흡입기 올바른 사용법의 중요성

흡입기는 먹는 약에 비해 번거로운 사용 절차가 필요하여 흡입기를 규칙적으로 사용하지 않는 경우가 많다. 흡입기 사용 방법이 어려워, 올바른 방법으로 흡입기를 사용하지 못하는 경우도 있다. 흡입기를 적절한 방법으로 사용하지 못할 경우, 기관지에 전달되는 약물 용량이 감소하여 치료 효과가 떨어진다. 따라서, 흡입기를 올바른 방법으로 규칙적으로 사용하는 것은 천식의 효과적인 관리를 위해 필수적이다.

처음 흡입기 사용을 시작할 때, 전문 의료진에게 흡입기 사용법에 대해 정확하게 교육받는 것이 필요하며, 한번 배우더라도 잘못된 방법으로 사용하는 환자분들이 많아서 반복적인 수정 교육이 필요하다. 최근에는 온라인 동영상 플랫폼이 대중화되어 흡입기 사용법 동영상을 쉽게 접할 수 있으며, 반복적 학습을 통해 흡입기 사용법을 숙지할 수 있다.

## 흡입기의 국소 부작용

흡입형 스테로이드제를 사용할 때 입 안에 약물이 남아 구내염 같은 국소 부작용이 생길 수 있다. 따라서 흡입기를 사용한 후에는 양치나 가글을 통해 입안을 잘 헹궈야 한다. 흡입기를 사용한 후에 목소리 변성이 생기거나 목 불편감이 지속되면 흡입기의 사용법을 다시 한번 확인해보거나 담당 의사와 상의하여 흡입기 종류를 바꾸어 볼 수 있다.

## 흡입기의 꾸준한 사용

흡입기의 주성분이 스테로이드 제제이기 때문에 부작용을 걱정하는 환자들이 있다. 흡입용 스테로이드는 장기간 사용해도 기관지에만 작용하게 되고, 전신으로 흡수되는 양은 아주 미미하므로 부작용이 적다. 오히려 흡입용 스테로이드로 적절히 치료받지 않을 경우, 천식 증상이 악화되어 부작용보다 더 많은 문제가 발생할 수 있다. 특히, 천식을 적절히 치료하지 않고 방치할 경우 기관지에 염증이 지속되어 기관지 변형을 초래하게 되며, 이후에는 치료해도 잘 듣지 않는 상태가 될 수 있다.

흡입기를 사용한 후, 일시적으로 증상이 완화하여 흡입을 임의로 중단하는 경우가 있다. 하지만 흡입을 중단하면 증상이 다시 악화될 수 있어 천식 증상이 모두 호전되었다고 하더라도 치료를 중단하는 것은 전문의와 상의하여 신중하게 결정해야 한다.

## 맺음말

천식을 올바른 치료법으로, 적극적으로 관리한다면 건강한 일상생활을 할 수 있다. 최근 새로운 천식 약제가 개발되면서 천식의 치료 성적이 점차 좋아지고 있으며, 앞으로 천식 질환자에게 삶의 질을 높여줄 것으로 기대하고 있다. 따라서 천식 환자들이 치료를 포기하는 것은 절대 금물이며, 주치의의 정기적인 진료를 받으며, 흡입기를 매일 규칙적으로 사용하는 것이 중요하다.

<제품별 흡입기 사용법>

벤토린, 플루티폼, 심비코트 라피헬러, 세레타이드 에보할러, 알베스코	① 뚜껑을 열고, 흡입기를 3-4회 위아래로 흔든다. ② 숨을 끝까지 내쉰 후 흡입구를 이와 입술로 문다. ③ 흡입기를 누름과 동시에 숨을 천천히 깊게 흡입한다. ④ 숨을 10초 동안 참은 후 천천히 내쉰다.
심비코트 터부헬러, 풀미코트 터부헬러	① 터부헬러 뚜껑을 돌려서 연다. ② 흡입기를 똑바로 세운 상태에서 색깔이 있는 바닥을 시계방향으로 돌렸다가 다시 반대 방향으로 돌려 ‘딱’ 소리가 나도록 한다. ③ 숨을 끝까지 내쉰 후 흡입구를 입에 물고, 깊고 세게 흡입한다. ④ 숨을 10초 동안 참은 후 천천히 내쉰다.
세레타이드 디스크스, 후릭소타이드 디스크스	① 뚜껑을 ‘딱’ 소리가 날 때까지 뒤로 밀어서 연다. ② 안쪽의 작동 레버를 오른쪽 끝까지 ‘딱’ 소리가 날 때까지 돌린다. ③ 숨을 끝까지 내쉰 후 흡입구를 입에 물고, 깊고 세게 흡입한다. ④ 숨을 10초 동안 참은 후 천천히 내쉰다.
렐바 엘립타, 아뉴이티 엘립타	① ‘딱’ 소리가 날 때까지 덮개를 연다. ② 숨을 끝까지 내쉰 후 흡입구를 입에 물고, 깊고 세게 흡입한다. ③ 숨을 10초 동안 참은 후 천천히 내쉰다.