

# 천식 환자의 건강한 여름나기



충남대학교병원 소아청소년과 노 의 정

여름철에는 습하고 더운 날씨로 다른 계절에 비해 천식 증상이 경하여 다른 계절에 비해 관리에 소홀해지는 계절이다. 하지만 장마, 오존 등과 같은 천식 증상 악화요인이 있으며 에어컨 바람을 강하게 오래 쐬거나 갑자기 운동을 할 경우 급작스러운 증상 악화가 나타날 수 있다. 여름철에 증상이 없다고 해서 천식의 근본 원인인 기도 염증까지 없어진 것이 아니기 때문에 증상 여부에 관계없이 꾸준한 관리가 필요하며, 관리가 소홀한 상태에서 천식 증상이 악화되면 가을, 겨울철 천식 증상 관리에도 악영향을 끼칠 수 있다.

## <천식 환자를 위한 여름철 건강관리법>

### 1. 냉방기구 사용 자제

에어컨, 선풍기 등 냉방기구로부터 나오는 차가운 공기에 직접적으로 노출되면 민감한 기관지를 자극할 수 있어 천식 증상이 악화될 수 있으므로 냉방기구의 찬바람을 직접 쐬지 않도록 유의하며 급격한 온도 차에 노출되는 것을 피하기 위해 가벼운 옷을 하나 더 가지고 다니는 것도 필요하다. 또한 여름철에 덥다고 아이스크림이나 슬러쉬 같은 차가운 음식물을 섭취하는 것도 가급적 자제해야 한다

### 2. 실내 적정 온도 유지 (30분-1시간 1번씩 환기)

실내외 온도차가 5도 이상 벌어지지 않도록 하는 것이 좋다.

### 3. 오존 경보 발령 시 외출 금지

여름철에 증가하는 대기 중의 오존은 천식 증상을 악화시킬 수 있다. 오존이 기도내로 들어가면 폐조직에 염증을 일으키며 호흡기 감염을 증가시키기도 한다.

### 4. 운동 전후 천식 증상 관리에 신경 쓸 것

천식 관리가 제대로 되지 않은 환자가 갑자기 운동을 할 경우, 급작스런 기관지 수축이 일어날 수 있기 때문에 운동 전에 충분히 몸을 풀고, 운동 30분전에는 기관지확장제 등을 사용하는 것이 필요하다.

### 5. 여름철에도 천식 치료를 중지해서는 안되며 흡입용 스테로이드제를 꾸준히 사용할 것

여름철에 천식 증상이 경하거나 없다 하더라도 천식의 근본 요인은 기도 염증에 있기 때문에 전문의와 상의 하에 기도 염증 치료를 꾸준히 받아야 한다.

### 6. 장마철 집먼지진드기/곰팡이 관리

장마철에는 천식을 유발시키는 집먼지진드기나 곰팡이 같은 미생물들의 번식이 증가한다. 기온과 습도의 변화에 의해 천식 증상이 악화될 수 있으므로 집안 습도를 50% 이하로 낮추고 환기를 자주 시키는 한편, 옷과 침구류 등을 뜨거운 물로 삶고 말려서 집먼지진드기를 없애는 등 환경관리에 특히 신경 쓰도록 한다. 또한 장마철에 많이 나타나는 저기압 상태, 천둥, 번개, 비바람 등 대기의 변화는 특별히 천식 증상을 악화시킬 수 있으므로 보다 적극적인 천식치료가 필요하다.

### 7. 휴가, 외출시 응급 약물 반드시 지참할 것

천식 환자는 휴가, 여행, 야외 활동 등 여름철 잦은 외출에 대비하여 응급용 기관지 확장제를 준비해야 한다.

#### 참고자료

- 대한천식알레르기학회
- 한국천식알레르기협회