

천식이

잘 조절되고 있나요?

- 천식 조절의 평가



건양대학교병원 호흡기알레르기내과 정인범

천식을 잘 관리하는 것, 즉 천식의 조절은 ‘현재의 증상 조절’ 과 ‘미래의 위험’ 을 조절하는 것을 포함한다. 그러므로 천식 조절을 평가할 때는 전자와 후자가 모두 포함되어야 한다. 본 칼럼에서는 현재의 증상 조절에 대한 평가에 대해서 기술하고자 한다.

■ 천식 증상 조절 평가

천식의 주요 증상은 쌉쌉거림, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 기침 등이다. 이러한 증상은 환자마다 다양한 양상과 다양한 심하기로 나타난다. 증상 자체는 환자에게 심리적, 신체적 부담이 된다. 천식 증상이 조절이 잘 되는지를 평가하기 위해서는, 환자가 느끼는 주관적인 증상의 빈도와 중증도를 직접적으로 질문을 통하여 확인하여야 한다. 천식 조절상태를 평가하는 도구로, 천식조절검사(Asthma Control Test), 천식조절설문(Asthma Control Questionnaire), 천식치료평가설문(Asthma Therapy Assessment Questionnaire), 천식조절점수체계(Asthma Control Scoring System) 등 여러 가지 도구가 개발되어, 의료진이 환자의 천식 조절상태를 평가하거나 환자가 스스로 서면화된 천식 행동 지침의 일환으로 자신의 상태를 평가하는 등 다양한 용도로 이용되고 있으며 그 유용성이 검증되고 있다.

간단하게 환자 자신은 몇 가지 질문을 통하여 천식이 잘 조절되고 있는지 판단해 볼 수 있다.

천식 증상조절		조절	부분 조절	조절 안 됨
지난 4주간 환자가 경험한 증상				
· 일주일에 3번 이상의 주간 증상	있음 □ 없음 □	모두 없음	1-2개	3-4개
· 천식으로 인한 야간 증상	있음 □ 없음 □			
· 일주일에 3번 이상의 증상완화제 사용*	있음 □ 없음 □			
· 천식으로 인한 활동 제한	있음 □ 없음 □			

표에서처럼, 지난 4주간 환자 자신이 경험한 증상을 회고하여 네 가지 질문에 답을 하면 된다.

첫째, 먼저 일주일에 3번 이상 낮 동안에 증상이 있었는지를 보는 것이다. 천식으로 발생한 쉼쉼거림, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 기침 등의 증상이 일주일에 3번 이상이었으면 있음에 2회 이하였으면 없음에 표시하면 된다.

둘째, 천식으로 인한 야간 증상을 회고하여, 야간에 쉼쉼거림, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 기침이 있었으면 있음에 없었으면 없음에 표시한다. 잠에서 깨었거나, 잠을 방해받을 정도의 증상이 4주 동안 한 번이라도 있었으면 있음에 표시하면 된다.

셋째, 일주일에 벤토린이나, 기타 흡입제를 증상 완화 목적으로 사용한 횟수를 세어 3회 이상이면 있음에 표시한다. 즉, 일주일에 2회 이하로 벤토린을 사용하였으면 없음에, 3회 이상 사용하였으면 있음에 표시한다.

넷째, 4주 동안 천식으로 인해 활동에 제한이 있었는지 회고하여 있음 또는 없음에 표시한다.

상기와 같이 네 가지 질문에 대한 대답에서 모두 ‘없음’ 이면 환자의 천식은 잘 조절되고 있는 것이다. 만일 ‘있음’ 이 3개 이상이면 환자의 천식은 조절이 안 되는 것이다. 조절이 안 되는 상태에서는 치료 방침을 조정할 필요가 있어 이른 시일 안에 진료가 필요하다. ‘있음’ 이 1~2개 일지라도 환자의 천식은 조절이 잘 되는 것이 아니라, 부분적 조절상태이므로, 진료 시에 반드시 상담하여, 약제 조정 여부를 판단 받아야 한다.

천식 환자들은 적어도 한 달에 한 번씩은 스스로 자신의 증상 조절상태를 평가해보는 것이 바람직하다. 천식 증상 조절 평가를 자가로 할 수 있는 유용한 도구가 많이 나와 있으며, 본 칼럼에서는 가장 간단한 평가 도구 한 가지를 소개하였다. 병원에 정기적인 방문 사이사이에 자신의 증상 조절상태를 평가하고, 병원 방문 시 주치의에게 보고하여, 치료 방침을 조정하는 것은 환자와 의료진 모두에게 많은 도움이 될 것이다.