

곧게 선 대한민국

2010. 9.28



운동 유발성 천식 (Exercise-Induced Asthma)

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

Page

1.운동유발성천식은 무엇인가?	2
2.원인	2
3.증상	3
4.진단	3
5.치료방법	4
6. 예방방법	4



작성: 김가영 연구원(자세건강증진연구소)
gy0109@iposture.net
감수: 송영민 연구소장(자세건강증진연구소)
iposture@iposture.net

1. 운동유발성천식은 무엇인가?

□ 천식은 가슴이 답답하거나, 호흡이 짧거나, 기침, 새는 소리를 유발하는 폐질환을 이야기 합니다. 운동유발성천식은 몇몇의 사람들은 운동을 하는 동안이나, 운동을 하고 난 뒤에 나타나는 천식의 일종입니다.

□ 운동을 하면 누구나 숨이 차게 마련이지만 비정상적으로 기도가 자극되는 유발성 기관지 수축은 운동 종료 직후에 점점 진행하여 운동 종료 10~15분 후 가장 심한 호흡 곤란을 유발합니다.

□ 평소에는 천식 증상이 전혀 없다가 운동할 때만 증상이 생기는 경우도 있지만 대부분은 기존의 천식 환자가 운동할 때 천식 증상을 경험하는 경우가 많습니다.

[서울아산병원 | 건강이야기 | 생활 속 건강]

2. 원인

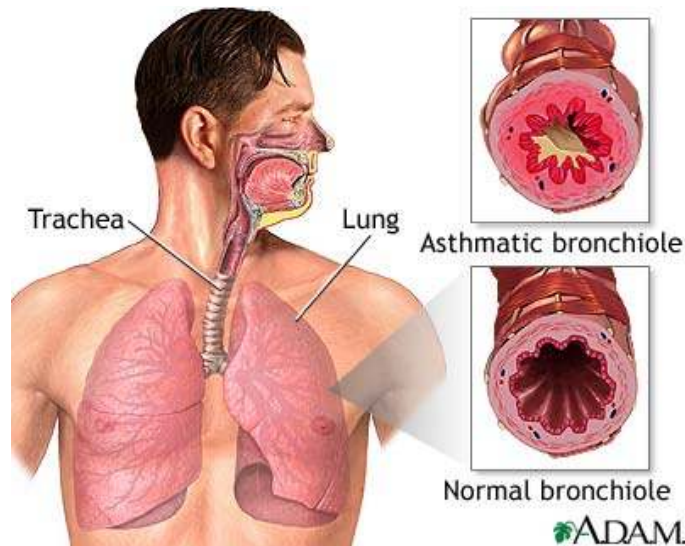


그림 출처:<http://health.allrefer.com/health/asthma-asthmatic-bronchiole-and-normal-bronchiole.html>

□ 천식이 일어나는 사람은 폐의 작은 기관지에 경련이나 수축이 되면서 발생하게 됩니다.

□ 운동유발성천식의 원인:

- 신체활동을 하는 도중이나 하고 난 뒤 강하고, 많이, 빠르게 호흡을 할 때
- 공기가 차가울 때

- 습도가 매우 낮거나 높을 때
- 공기가 많이 오염되어있을 때
- 공기에 알레르기 유발항원이 많을 때

□ 운동의 종류에 따라서도 다소 다른 반응을 보이는데 조깅이나 달리기 같은 운동이 가장 천식 증상을 쉽게 유발하며, 수영은 가장 증상을 덜 유발하는 것으로 알려져 있습니다. 야구, 골프, 헬스, 단거리 달리기 등은 천식 증상을 덜 유발하며, 축구, 농구, 하키, 스키 등의 운동은 증상을 더 많이 유발하는 것으로 알려져 있습니다.

[서울아산병원 | 건강이야기 | 생활 속 건강]

3. 증상

□ 운동유발성천식의 증상

- 천명(쌩쌩거림)
- 기침
- 짧은 호흡
- 가슴의 답답함
- 피로

4. 진단

□ 병원에서 운동을 하는 도중이나 후에 숨을 쉬는데 문제가 있었던 것에 대해서 질문을 하게 도리 것입니다. 트레드밀(런닝머신) 위에서 달리거나, 바깥에서 운동을 하도록 한 뒤에 운동 후에 쌩쌩거림이 있는지 보기 위해서 청진기를 이용해 소리를 듣게 됩니다.

□ 또한 운동을 하기 전, 후에 특별한 숨 쉬기 테스트를 하게 됩니다. 이는 폐활량계 또는 최대호기량특정기라고 불리는 장치를 이용합니다. 이 장치는 한번 숨을 쉬는데 얼마나 빠르게 숨을 내쉬는지 측정을 하게 됩니다. 운동유발성천식이 일어난 뒤에 측정을 할 경우 정상 측정치보다 낮은 결과를 보게 될 것입니다.

5. 치료방법

□ 운동유발성천식은 약으로 치료를 할 수 있습니다. 약의 종류는 기관지확장제를 주로 사용하게 됩니다. 이 약물의 예로는 albuterol 그리고 pirbuterol이 있습니다. 의사는 운동을 하기 15~30분 전에 이 약을 두 번 뿌리도록 권할 것입니다. 의사의 권유가 있었다면 이 약물을 증상이 나타나는 활동을 하는 동안 사용하도록 합니다.

□ 다른 약으로는 cromolyn 또는 nedocromil이 있습니다. 의사는 천명(쌩쌩거림)을 예방하기 위해서 운동을 하기 15~30분 전에 2번 뿌리도록 권하게 될 것입니다. 이 약은 천명(쌩쌩거림)이 시작되고 난 뒤에는 도움을 줄 수 없습니다.

6. 예방방법

□ 천식을 유발하는 원인을 알아야 합니다. 몇몇 사람들은 매우 춥고, 건조한 공기에서 격렬한 운동을 하는 동안 가장 증상이 심합니다. 겨울에 운동을 해야 한다면 실내에서 하도록 하거나, 만약 밖에서 할 때는 마스크를 쓰고 하도록 합니다. 마스크는 공기를 들이마시기 전에 공기를 따뜻하게 해줍니다. 입으로 숨을 쉬는 것보다 코로 숨을 쉬는 것이 더 공기를 따뜻하게 합니다. 이와 같은 것을 생각하고 운동을 하게 되면 운동유발성천식을 예방하는데 도움을 줍니다. 또한 공기오염, 먼지나 꽃가루와 같이 알레르기를 일으킬 수 있는 것과 같은 환경을 인식하는 것이 필요합니다.

□ 격렬한 운동을 하기 전에 준비운동을 하는 것이 천식으로부터의 위험을 예방하는데 도움이 됩니다.

□ 성공한 운동선수들을 포함한 많은 사람들이 운동유발성천식을 가지고 있습니다. 약물의 사용과 질환에 대한 지식을 가지고 알맞게 운동을 한다면 건강을 유지할 수 있습니다.

곧음이 한마디!

규칙적인 운동은 신체적으로, 정신적으로 좋은 영향을 미칩니다. 천식환자들의 경우 운동을 하지 않는 경우들이 있는데, 운동유발성천식이 있을 경우 병원에서 진단 후 치료와 관리를 해준다면 충분히 즐겁게 운동을 할 수 있습니다^^

