육아보감

꾸준한 관리가 필요한 '소아천식'
폐의 열(熱)과 담(痰), 기운까지 다스려야

하이키한의원 강남본원 박승찬 대표원장

3줄 요약

- 소아천식은 단순한 감기가 아니라, 폐·비·신의 균형이 무너져 발생하는 만성 호흡기 질환이다.
- 감기 끝에 오는 천식과 알레르기성 천식은 원인과 증상이 다르다.
- 가정에서는 공기·식습관·수면 관리를 꾸준히 유지하고, 아이의 숨소리에 귀 기울여 조기 진단과 면역 관리로 건강을 빨리 회복하도록 돕는 것이 중요하다.

소아천식이란?

아이에게서 감기가 지나가도 기침이 길게 이어지고, 밤마다 숨이 차며 쌕쌕거리는 소리가 들릴 때가 있다. 이럴 때 의심해봐야 할 질환이 바로 **소아천식(小兒喘息)**이다. 비슷한 증상을 보이는 **모세기관지염**이나 **기관지염**과의 구분도 필요하다.

모세기관지염은 생후 2세 이하 영아에게 흔하며, 감기 바이러스가 기관지 끝부분까지 내려가 생긴다. 숨이 차고 쌕쌕거림이 있지만, 대개 1~2주 내 회복된다. **기관지염**은 기침과 가래가 심하고, 일시적인 염증으로 보통 1~2 주 안에 좋아진다. 반면 **천식**은 기관지의 염증이 반복되고 점차 예민해져, 감기나 먼지, 찬 공기 같은 작은 자극에도 발작적으로 숨이 차고 기침이 나오는 **만성 질환**이다.

즉, 감기나 기관지염이 일시적인 염증이라면, 천식은 **기관지 자체가 민감해져 작은 자극에도 수축이 반복되는 상태**다. 그래서 증상이 자주 재발하고, 특히 밤이나 새벽에 심해지며, 운동 후에 악화되는 특징을 보인다.

한의학에서는 이러한 상태를 "효(哮)"와 "천(喘)"으로 구분한다. 〈동의보감〉에는 "효는 담이 울결되어 숨을 급히 쉬며 소리가 나고, 천은 숨이 짧고 가슴이 답답하며 호흡이 거칠다"라고 기록되어 있다. 즉, 천식은 단순히 폐의 병이 아니라, **폐의 열(熱)과 담(痰)**, 그리고 **기운의 약화(氣虛)**가 함께 작용해 생기는 병으로 이해할 수 있다.

왜 소아에게 천식이 잘 생길까

아이의 폐는 아직 성장 과정에 있다. 성인보다 호흡기가 좁고, 면역 체계도 미숙하기 때문에 감기나 미세먼지, 찬 공기, 알레르기 물질에 쉽게 반응한다.

한의학에서는 **감기나 기관지염이 오래가면 폐에 열과 가래가 남고**, 이로 인해 숨길이 막히면서 숨쉬는 소리가 거칠어지고 기침이 길어질 수 있다고 본다. 옛 의서에는 "감기가 오래되면 천식이 된다(傷寒日久則喘)"라는 표현이 있는데, 이는 감기 같은 상기도 염증이 제대로 회복되지 않으면 폐의 기운이 약해지고, 그 결과 천식이 생긴다는 뜻이다.

또한 한의학에서는 소아 천식을 호흡기뿐만 아니라 몸 전체 건강상태에 의해 발생한다고 이야기한다. 즉, 천식은 단순히 외부 자극(미세먼지·찬 공기·알레르기 등) 때문만이 아니라, **감기나 염증이 제대로 낫지 않아 폐에 남은 열과 가래가 오래 머물며 생기며,** 몸의 면역과 회복력이 떨어져 작은 자극에도 호흡 곤란과 기침이 쉽게 나타나게 된다고 본다. 그래서 한의학 치료의 초점은 기침과 호흡곤란을 해결하면서 면역을 도와 **폐 속의 열과 담을 없애고, 다시 염증이 생기지 않도록 폐의 기운을 튼튼히 하는 것**이다.

감기 끝에 오는 천식, 그리고 알레르기 천식

감기 후 기침이 길어지면서 천식으로 진단받는 아이들이 많다. 이는 감염으로 인한 일시적 염증이 아니라, 감기 후 기관지 점막이 과민해져 작은 자극에도 수축이 일어나는 천식성 기침(감염 후 천식)으로 진행된 경우다. 특히 모세기관지염이나 기관지염을 자주 앓은 아이들은 기관지가 예민해져 천식으로 이행될 가능성이 높다.

반면 알레르기성 천식은 면역체계가 특정 물질에 과도하게 반응해 생긴다. 집먼지진드기, 꽃가루, 동물 털, 미세먼지, 땅콩이나 견과류 등 다양한 알레르기 유발 물질이 원인이다. 이 경우에는 기관지 염증뿐 아니라 면역 불균형과 체질적 과민성이 함께 작용하므로, 단순 약물 억제보다 면역 안정과 체질 개선이 병행되어야 한다.

옛 한의사들은 천식을 어떻게 진단했을까

서양의 청진기가 발명되기 전에도 우리 선조들은 이미 '청진'을 하고 있었다. 〈동의보감〉과 〈의학입문〉에는 "숨소리의 빠르고 느림, 강약으로 병세를 판단한다"라는 구절이 있다. 조선시대 의원들은 환자의 가슴에 귀를 대고 숨소리의 위치와 소리의 성질을 세밀하게 구분했다. 목 부근에서 거칠게 울리는 소리는 후두염, 가슴 속 깊은 곳에서 끓는 듯한 소리는 천식, 마른 기침은 폐 기허로 진단했다.

이렇듯 한의학의 '귀로 듣는 진단'은 오늘날 청진기의 원리와 다르지 않다. 단지 기계가 없을 뿐, 사람의 귀와 감각으로 아이의 숨소리를 세심히 살피는 것이 바로 옛 한의사의 청진이었다.

아이의 숨결을 다시 부드럽게

소아천식은 단기간에 완치되는 질환이 아니라, 꾸준한 관리와 회복이 필요한 병이다. 한약은 이런 아이들의 **폐를 튼튼히 하고 가래와 염증을 줄여주는 데 매우 중요한 치료제**다. 숨소리가 거칠고 기침이 반복된다면, 단순 감기라고 넘기지 말고 **가까운 한의원에서 정확한 진료와 치료**를 받아볼 필요가 있다.

무엇보다 중요한 것은 **면역력을 높여 감기를 예방하고 호흡기를 튼튼히 하는 것**이다. 아이의 몸이 스스로 숨을 편히 쉴 수 있는 힘을 기르는 것, 그것이 한의학이 말하는 **천식의 진짜 치료이자 예방의 시작**이다.

천식이 있는 아이의 가정 간호

- ✓ **공기·습도 관리**: 공기청정기 사용, 자주 환기하고 침구를 세탁한다. 실내는 **습도 40~50%, 온도 20도 안팎**을 유지해야 한다.
- ✓ **음식 주의**: 아이스크림·얼음·탄산 음료나 **성질이 찬 음식(수박, 오이 등)**은 기관지를 자극할 수 있다. 물도 미지근한 물이 좋다.
- ✓ **몸을 따뜻하게**: 잠잘 때 발과 복부를 덮어 체온이 떨어지지 않게 한다. 찬 바람이 부는 날엔 마스크를 착용하도록 한다.
- ✓ **감기 예방**: 손 씻기, 외출 후 세안, 충분한 휴식으로 면역력을 유지한다. 감기는 천식 악화의 가장 큰 원인이다.