



천식 – 기본적 사실 ASTHMA – THE BASIC FACTS

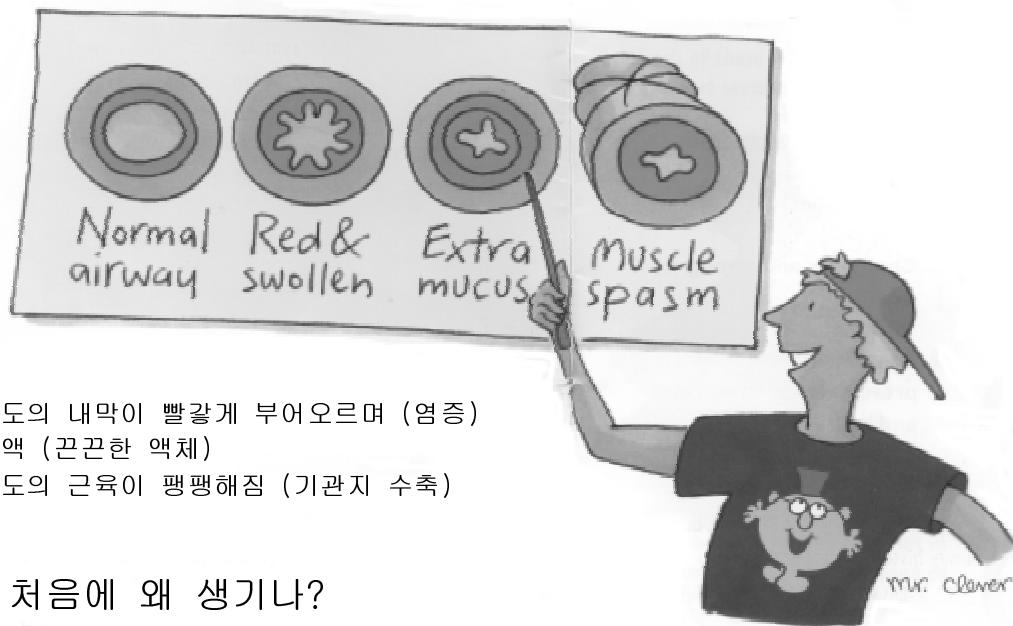
본 팜플릿에는 천식 관리에 관한 간단한 정보가 실려 있습니다.

Korean
April 2002
[DOH-6000]

천식이란 무엇인가?

천식이 있는 사람들은 폐의 기도가 민감합니다. 이들의 기도는 특정 트리거 (유발요인)에 노출될 경우 좁아지므로 (그림 참조), 호흡하기가 힘들어집니다.

기도가 좁아지게 되는 요인은 크게 두 가지입니다.



천식은 처음에 왜 생기나?

천식의 원인은 완전히 밝혀지지 않았으나, 천식, 습진, 건초열 등의 집안 병력이 있는 경우가 많습니다. 천식은 시작되는 연령이 일정하지 않으며 세월이 흐르며 바뀌기도 합니다.

엄마가 임신 중에 흡연한 아동들과 유아기 때의 간접흡연에 노출된 아동들은 천식이 생길 위험이 더 큽니다.

천식의 주요 증상에는 어떤 것들이 있나?

- 위장 (씨근거림) – 숨쉴 때 들리는 고음의 쪽쪽소리 또는 휘파람 소리
- 가슴이 답답해짐
- 호흡이 가빠짐
- 기침



천식의 증상은 사람에 따라, 그리고 때에 따라 다를 수 있습니다. 위의 증상들을 모두 나타내는 사람들도 있으며, 위징이나 기침만 하는 사람들도 있습니다.

어떤 것들이 천식 증상을 유발시키나?

천식의 트리거들도 또한 사람에 따라 다릅니다. 가장 흔한 트리거들은 다음과 같습니다.



- 감기 (특히 아동들의 경우)



- 꽃가루, 곰팡이, 풀
- 동물털 및 비듬 (피부 껍질)



- 먼지 진드기
- 담배 연기
- 기온 및 기후의 변화



- 특정 약물 (예, 아스피린 및 일부 혈압약)
- 일부 화학약품, 강한 냄새, 에어로솔 스프레이



- 일부 식품 및 식품방부제, 향료, 색소



- 일부 직업
- 일부 정서상태 (예, 스트레스)

개인에 따라서는 어떤 것들이 천식을 유발시키는지 알아내기가 어려운 경우도 있습니다. 의사에게 부탁하여 자세한 정보를 구하십시오.

천식은 치유될 수 있는가?

천식은 치유될 수 없으나, 관리될 수는 있습니다. 천식이 있는 사람들의 대부분이 천식 증상 없이 일상 활동을 할 수 있습니다. 천식을 잘 관리하면 활동적이며 건강한 생활을 할 수 있게 됩니다.

다음은 천식을 잘 관리하기 위해 필요한 사항들입니다.

1. 천식 약을 처방대로 사용함
2. 천식을 모니터함
3. 활동적이며 건강한 생활을 유지함
4. 가능하면 언제나 트리거들을 피하도록 함
5. 천식 조치 계획서를 가지고 있음
6. 정기적으로 의사를 방문함



위의 각 사항들에 대해서는 다음 난에서 자세히 설명될 것입니다.

1. 천식 약을 사용하기

천식을 제어하는 최선의 방법은 처방대로 약을 사용하는 것입니다.
천식 약은 크게 3 가지 타입으로 나뉩니다.

i) 예방제

흡입제: *Becloforte*, Becotide*, Flixotide, Intal, Intal Forte, Pulmicort, Qvar, Tilade*

정제: *Singulair*

구조 정제 또는 시럽: *Prednisone, Prednisolone, Redipred, Predmix*

이 약들은 기도를 덜 민감하게 만들어 증상이 생기지 않게 해줍니다. 예방약은 기도의 내부가 빨갛게 부어오르는 것을 감소시키며 점액을 말립니다. 이 약의 효과로 천식 증세가 좋아지게 될 때까지는 몇주씩 걸리기도 합니다. 예방약의 용기는 보통 가을색입니다 (갈색, 주황색, 황색, 흰색).

예방제는 일반적으로 매일 사용해야 합니다 (천식 증세가 없을 때도). 의사의 지시가 없는 한 예방제의 사용을 중단하지 마십시오.

천식이 제어되지 않을 경우에는, 천식 증세를 빨리 없애기 위해 의사가 단기 코스의(2-14 일) *Prednisone / Prednisolone* 정제 또는 *Redipred / Predmix* 시럽을 처방하는 경우가 있습니다. 이 약들을 ‘구조약’이라고도 부릅니다.

*주의사항: *Becloforte* 와 *Becotide* 는 점차적으로 회수되고 있습니다. 이 약들을 사용하고 있는 경우는 의사와 상담하여 구입 가능한 다른 약들로 바꾸도록 하십시오.

겸용 약: *Seretide*

이 약은 예방제와 증상 제어제를 결합한 것으로, 하나의 흡입제 기구로 두 가지 약을 함께 사용하게 됩니다.

Seretide (자주색 용기)는 *Flixotide* (예방제)와 *Serevent* (증상 제어제)를 합한 것입니다.

그 외의 다른 겸용 약들은 현재 개발 중에 있습니다. 예를 들어 *Symbicort* 는 *Pulmicort* (예방제)와 *Oxis* (증상 제어제)를 합한 것입니다. 이 약들의 구입 가능 시기에 관해서는 의사와 상담하십시오.

ii) 경감제

흡입제: *Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq, Ventolin*

이 약들은 몇분 내에 천식 증상 (위징, 가슴이 답답함, 호흡이 가쁨, 기침)을 경감시켜 줍니다. 경감제는 기도의 근육을 이완시킴으로써, 기도가 넓어져서 호흡하기 쉬워지게 만듭니다. 경감제의 용기는 보통 파란색입니다. 파란색 경감제 흡입기는 항상 소지하고 있어야 합니다. 파란색 경감제 흡입기는 천식의 응급치료에 필수적입니다.

천식 증상을 경감시키기 위해 파란색 경감제를 일 주에 3-4 번 이상 사용해야 하는 경우에는 (운동 전을 제외하고), 천식이 잘 제어되지 않고 있다는 조짐이 될 수 있습니다 – 이런 경우에는 반드시 의사와 상담하도록 해야 합니다.

*Atrovent*는 다른 타입의 경감제로 간혹 위의 파란색 경감제들과 함께 사용되기도 합니다.

iii) 증상 제어제

흡입제: *Foradile, Oxis, Serevent*

증상 제어제 (장기작용 경감제라고도 부름)는 기도의 근육을 최장 12 시간 동안 이완시켜 줍니다. 증상 제어제는 일반적으로 천식 응급치료에 사용되지 않습니다. 흡입식 코티코스테로이드 예방제 (*Becloforte, Becotide, Flixotide, Pulmicort* 또는 *Qvar*)를 정기적으로 사용하는데도 여전히 천식 증상이 있는 사람들에게는 증상 제어제가 처방되기도 합니다.

자녀에게 천식이 있는 경우에는, 어느 약이 가장 좋은지 의사와 의논하십시오. 천식은 아동마다 각각 다르므로, 의사가 각 개인에게 가장 적합한 약을 처방할 것입니다.

천식 약에 관하여 더욱 상세한 정보가 필요한 경우에는 가까운 지역의 *Asthma Foundation* (천식 재단)에 연락하여 “*Asthma Medications and Delivery Devices* (천식 약과 투약계획)”라는 설명서를 구해 보시거나 또는 가까운 지역의 약사와 의논하십시오.

2. 천식을 모니터하기

천식 증상 일기

이것은 7 세 미만의 소아 천식을 모니터하는데 우선적인 방법입니다. 소아 천식은 계절적인 경우가 많으며 겨울철에만 치료를 필요로 하는 아동들이 많습니다. 지나치거나 부족한 치료는 둘 다 성장발육에 영향을 끼칠 수 있으므로, 천식이 있는 아동들은 성장발육을 모니터 받아야 합니다. 정기적인 천식 증상이 있는 아동들은 누구나 천식 조치 계획서를 가지고 있어야 합니다.

소아 천식에 관하여 더욱 상세한 정보가 필요한 경우에는 가까운 지역의 *Asthma Foundation* (천식 재단)에 연락하여 ‘*Asthma and the under 5s* (5 세 미만 아동들의 천식)’라는 설명서를 구해 보십시오.

픽플로우 수치 기록

픽플로우 수치는 기도가 크게 벌어졌는지 아니면 좁아졌는지를 알려 줍니다. 천식 증상이 점점 심해지거나 픽플로우 수치가 떨어지면 천식이 점점 악화되고 있다는 것을 암시합니다. 이런 상황에는 천식 조치 계획서가 도움이 될 것입니다.

3. 운동 또는 신체활동

운동은 몸을 튼튼하고 건강하게 유지시켜 줍니다. 규칙적인 운동을 하면 천식 증상의 격렬함과 빈도가 감소된다고 보고하는 사람들이 많습니다. 운동으로 인해 천식이 유발되면 운동유발성 천식 (EIA) 관리법에 관하여 의사의 조언을 받도록 하십시오. EIA 를 제대로 관리하면 운동, 스포츠, 또는 신체활동 어느 것에나 참여할 수 있게 될 것입니다 (스쿠버 제외).

EIA 에 관하여 더욱 상세한 정보가 필요한 경우에는 가까운 지역의 *Asthma Foundation* (천식 재단)에 연락하여 ‘*Asthma and Exercise* (천식과 운동)’라는 설명서를 구해 보십시오.

4. 트리거 피하기

운동은 별도로 하고 천식을 악화시키는 트리거들을 피하도록 노력하십시오. 트리거 중에는 기후의 변화와 감기처럼 피할 수 없는 것들도 있습니다. 의사에게 부탁하여 이런 상황에 도움이 될 수 있는 천식 조치 계획서를 갖고 있도록 하십시오.

5. 천식 조치 계획서를 갖고 있기

의사에게 부탁하여 천식 조치 계획서를 갖고 있도록 하십시오. 계획서에는 다음 사항들이 요약되어 있을 것입니다.

- 천식 증상이 없을 때 사용하는 약
- 천식 증상이 심해지는 것을 인지하는 방법
- 천식이 악화될 경우에 취할 조치
- 의사의 도움을 받아야 할 시기



6. 천식을 제어하기

천식이 발병되지 않게 하려면, 적어도 6 개월에 한번씩은 의사에게 가봐야 합니다 (천식 증상이 없어도). 그리고 의사를 방문할 때마다 천식 조치 계획서를 재검토 받아야 합니다.

천식은 본인이 관리해야 한다는 것을 잊지 마십시오.

천식의 발병을 인지하기

천식이 발병되는데 걸리는 시간은 몇분에서 몇일까지 대중이 없습니다. 천식이 발병되는 동안에는 가슴답답, 기침, 위징, 호흡가쁨 등의 증세가 빠르게 악화될 수 있습니다. 그렇게 될 경우에는, 아래에 상세히 설명된 4 단계 천식 응급 계획을 따르도록 하십시오.

1. 환자를 세워 앉히고 안심시키십시오. 혼자 놔두지 마십시오.
2. 지체하지 말고 경감제 (**Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq**, 또는 **Ventolin**)를 별도로 4 차례 흡입시키십시오. 이 약은 스페이서 기구*를 통해 한 차례에 한 번씩 눌러 흡입하는 것이 가장 효과적입니다. 약을 누른 후에는 각각 4 번씩 스페이서에 대고 숨을 들이쉬라고 하십시오.
3. 4 분 동안 기다리십시오.
4. 차도가 없으면, 2 단계와 3 단계를 반복하십시오.



그래도 차도가 없을 경우에는, 즉시 구급차를 부르십시오 (다이얼 000). 구급차를 기다리는 동안 계속해서 2 단계와 3 단계를 반복하십시오.

다 이 얼
0 0 0

*스페이서가 없으면 그냥 흡입기만 사용하십시오.

하지만, 자신 (또는 자신이 돌보는 사람)에게 심한 천식이 발병되는 조짐이 있을 경우에는, 즉시 구급차를 부르고 (다이얼 000) 구급차가 도착하기를 기다리는 동안 천식 응급계획을 따르십시오.

심한 천식이 발병되는 조짐:

- 숨이 차서 헐떡거림
- 가슴이 심하게 답답함
- 말을 한 숨에 한 두마디 이상 할 수 없음
- 고통스럽고 불안함

- 파란색 경감제 약 (Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq, 또는 Ventolin)을 사용한 후에도 차도가 없음
- 목 근육과 갈비 근육이 안쪽으로 ‘빨려 들어감’
- 입술 주변에 파란 빛이 감동 (피부 빛도 같이 변하면 잘 안 보일 수 있음).
- 창백하고 땀에 젖음.

위의 증상들과 동시에, 어린 아이들은 들떠서 차분히 있을 수 없는 것처럼 보이며, 숨이 차서 잘 먹거나 마시지 못하는 경우도 있습니다. 또한 심하게 기침하며 토하는 경우도 있습니다.

천식 발병의 조짐은 다양하므로, 천식이 있는 사람들 중에는 심하게 발병하는 동안 위의 조짐들을 전부 나타내지 않는 경우도 있습니다.

책임 부인 성명

본 패플릿은 정보용으로만 출판된 것이며 의료적 조언 대신 사용되어서는 안됩니다. 정보 및 교육 서비스는 가까운 지역의 **Asthma Foundation** (천식 재단)에서 이용할 수 있습니다 – 1800 645 130에 전화하십시오.

© Asthma Australia February 2002



위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되며, 번호는 번호부에서 번호를 확인해 봄야 할 경우도 있을 것입니다.