



영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>의 Multicultural Communication 웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있다.

Korean
4 October 1999

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

소아 천식의 대처방법

Asthma and children: a guide to coping

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

소아 천식의 대처 방법 Asthma and children: a guide to coping

다른 서방국가들과 마찬가지로, 호주도 소아천식 환자의 수가 늘었다. 천식은 어린이들 넷 중에 하나, 청소년들 일곱 중에 하나 꼴로 흔하기 때문에, 요즘은 천식이 있는 자녀들을 돌보는 문제에 대처해야 하는 부모들이 많아졌다.

자녀에게 천식이 있는 것으로 진단이 내려지면, 아이가 정상적인 생활을 전혀 못하게 되거나 앓을까 하는 걱정으로 스트레스를 받는 부모들이 있다. 그리고 아이에게 천식이 발병될 때는 어떻게 해야 하는건지 잘 모르는 부모들도 있다.

천식환자들과 그 가족들에게 교육 및 지원을 하는 기관인, 아스마 뉴사우스웨일즈 (Asthma NSW) 에 의하면, 이런 상황에서의 주요 대처방법 중에 하나는, 천식이라는 병과 그 관리법에 대해 되도록 잘 알아 두는 것이라고 한다. 다음은 아스마 뉴사우스웨일즈에서 제공하는 몇가지 조언들로, 천식 증세들의 식별방법과 자녀들의 천식을 감당해 내는 방법에 관한 것들이다.

자녀에게 천식이 있다고 볼 수 있는 것들. 천식이 있는 사람들의 기도는 민감하다. 따라서 감기, 기후변화, 운동, 담배연기, 먼지진드기, 동물털 등의 "방아쇠" 물질에 접하게 되면, 기도가 축소되어 호흡이 곤란해 진다. 가장 보편적으로 알려진 천식의 증세는 쌉쌉거리는 거친 숨결이며, 그외에 밤시간과 운동후에 기침이 심하게 나고 가슴이 죄이며 호흡이 곤란해 지는 것도 천식의 증세로 볼 수 있다. 감기 때문이든 아니든 아이가 밤마다 기침을 하면 의사에게 가 보도록 해야 한다.

천식이라는 진단이 내리면? 요즘은 천식의 치료법이 꾸준히 개선되고 있으므로, 이 병을 잘 관리하기만 하면 천식이 있는 어린이들도 정상적인 생활을 할 수 있다.

소아천식의 관리법. 천식은 약물치료와 천식의 유발물질을 피하는 방법으로 잘 관리될 수 있다. 약물치료는 기도를 덜 민감하게 하는

예방약을 매일 복용하는 방법과, 천식발병시에 호흡곤란 증세를 경감시켜 주는 치료약을 복용하는 방법이 있다. 아스마 뉴사우스웨일즈에서는 천식에 특별한 관심을 가지고 있는 의사를 찾아 보라고 조언한다. 친구들이나 동네약사 또는 지역보건센터 직원들에 물어보면 그런 의사를 가까운 동네에서 찾을 수 있는 경우도 있다. 의사와 상담하여 가정에서 천식을 단계적으로 관리하는 절차에 대해 알아 두도록 하자. 이 관리절차는 천식을 억제하기 위해 어떤 약을 써야 하고, 어떤 증세들을 보고 천식이 진전되고 있다는 것을 판단해야 하며, 막상 천식이 발병될 경우에는 어떤 조치를 취해야 하는가 등에 관한 것이다. 운동에 의해 유발되는 천식이 있는 경우에도 의사와 상담하여 그 관리법에 대해 알아 두도록 하자. 의사에게 질문하는 것에 대해 부담을 가질 필요가 없다 (질문할 사항들을 미리 적어 놓으면 편리하다). 그리고 질문할 내용이 많으면 상담시간을 길게 예약해 놓도록 한다.

학교에 천식환자들을 위한 조직이 되어 있는지 확인할것. 천식있는 어린이들을 대처할 준비가 잘 되어있는 학교들이 많기는 해도, 어느 학교나 의례이 다 잘 되어 있으려니 하고 단정해서는 안된다. 따라서 학교측에 다음과 같은 사항들을 질문하도록 한다. 교직원들이 학생들의 천식을 관리하는 훈련을 받았는가? 학교에 천식있는 학생들의 명단과 각 학생에게 필요한 약처방에 대한 기록부가 있는가? 응급시에 사용할 수 있는 천식 구급치료 약상자가 있는가? 그리고 학교측에 자녀의 천식상태와 치료법에 대한 내용을 반드시 알려 주도록 한다.

담배연기로 인해 천식이 생길 수 있다는 것을 잊지말자. 흡연자들은 어린 자녀들 가까이에서 담배피우는 일이 없도록 주의해야 한다 (그리고 다른 사람들도 그렇게 하지 못하게 해야 한다). 담배연기는 천식있는 어린이들에게 천식을 일으키게만 하는 것이 아니라, 천식이 없는 어린이들까지도 천식이 생기게 만들 위험이 있다.

천식에 관한 자세한 정보는, (02) 9906 3233 또는 1800 645 130 (무료 시외전화)의 아스마 뉴사우스웨일즈에 문의하면 된다.