

천식

및
& 건강한 생활



천식 환자를 위한 건강한
습관 및 생활에 대한 가이드

환자 및 간병인 대상

천식

이란 무엇인가?



천식이란 기도, 즉 폐로부터 공기가 드나드는 작은 관에서 발생하는 질환을 말합니다.

특정 천식 유발인자(찬 공기, 운동, 꽃가루, 바이러스 등)에 노출되었을 때 민감한 기도는 반응합니다. 기도는 붓어지고 부어 오를 수 있으며 (염증이 생김), 결과적으로 기도 근육이 조여지고 과도한 점액(가래)이 생깁니다. 이로 인해 기도가 좁아지고 숨을 쉬기 어렵게 됩니다.

일반적인 천식증상은 다음과 같습니다:

- 숨가쁨
- 천명(쌩쌩거림)
- 기침
- 흉부가 조이는 느낌.

천식은 관리가 가능한 질환입니다. 비록 지금은 완치법이 없지만, 좋은 천식 관리 및 교육을 통해서 천식환자들은 정상적이고 활동적인 삶을 이끌어 나갈 수 있습니다.

요점

흡연은 천식에 대단히 위험합니다. 천식환자는 물론 천식환자 주변 분들은 담배를 피워서는 안됩니다.

건강한 식사는 천식에 도움을 줄 수 있습니다.

과일, 야채 및 생선 등을 충분히 섭취하시고 지방이 없는 살코기 및 저지방 유제품을 드십시오. 포화 지방이 많이 함유되어 있는 음식은 자제하시기 바랍니다 (예: 패스트 푸드).

천식이 있더라도 신체 활동을 계속하시기 바랍니다. 체계적인 운동 프로그램에 참여하는 것을 고려해 보십시오. 이와 같은 운동 프로그램에 참여하는 천식 환자들이 호전된 상태를 보이기 때문입니다.

신체 활동으로 인해 천식 증상이 나타나는 경우, 효과적인 치료를 받을 수 있도록 담당의사와 상담하시기 바랍니다.

과체중이 되면 천식 관리가 더욱 어려워질 수 있습니다. 5-10kg 정도 체중을 줄이시면 천식을 확실히 개선시킬 수 있습니다.

천식이 있으신 분은 정기적으로 독감예방접종을 받으셔야 합니다.

우울증 또는 불안증상이 나타나거나 또는 평소 즐겨 했던 것들에 흥미를 느끼지 못한다면 담당의사와 상의하시기 바랍니다.

임신기간 중 천식을 제대로 관리하는 것은 특히 중요합니다. 왜냐하면 임신부는 본인과 태아 두사람 모두를 위해 호흡하기 때문입니다. 평상시처럼 천식 약을 계속 복용하시고, 임신기간 중 천식 관리에 대해 가능한 빨리담당의사와 상담하십시오.



건강한 습관은 천식 관리에 도움을 줄 수 있습니다

본 책자는 건강한 습관 및 생활이 어떻게 천식개선에 도움을 줄 수 있는지에 대해 안내해드립니다.

천식 관리에는 다음 사항도 포함됩니다:

- 담당의사가 처방해준 예방약정기적으로 복용하기
- 올바른 흡입기 사용법 익히기 – 스페이서 사용법도 포함
- 천식 대처계획서에 따라 실천하기
- 천식을 악화시킬 수 있는 원인 피하기 (예: 담배 연기, 매연 또는 알레르기 반응을 유발하는 동물 등)
- 천식 검진을 위해 정기적으로 담당의사 방문하기
- 천식 관련 정보 및 조언에 대해 담당의사 또는 약사에게 문의하기.

천식이 있는 사람은 반드시 개별적인 천식 대처계획서를 준비해서 실천해야 합니다. 천식 대처계획서가 없다면, 담당의사에게 문의하시기 바랍니다.

체중을 조금 줄이는 것으로도 상태를 호전시킬 수 있고 좀 더 쉽게 호흡할 수 있습니다.

금연하세요

흡연은 천식에 매우 위험합니다.

흡연을 하거나 타인의 담배 연기를 마시는 경우:

- 폐가 손상됩니다
- 천식 관리가 더 어려워집니다
- 천식 약 효과가 제대로 나타나지 않습니다
- 천식 발작 또는 재발 위험을 높입니다
- 아이의 폐를 손상시키고 천명(쌉쌉거림) 및 천식을 악화시킵니다.

머리카락과 옷에 배어 있는 담배연기도 여전히 해롭습니다. 가정에서 재배하거나 불법적으로 생산된 담배를 피우는 것은 상표가 있는 담배를 피우는 것만큼 해롭습니다. 모든 종류의 흡연은 폐를 손상시킵니다. 금연을 한 천식 환자의 경우, 단 6주 이내에 폐가 더 건강해집니다.

임신을 계획 중이라면, 태아 보호를 위해 임신 전에 임신부와 배우자는 반드시 금연하셔야 합니다.

가정과 차량에서의 철저한 금연을 통해 성장기의 자녀의 폐를 보호해 주십시오.

금연 정보

담당의사, 약사 또는 천식 및 호흡관련 교육 전문가와 상담하시기 바랍니다.

Quitline 13 78 48 (13 QUIT)에 전화하거나 연방 정부 금연 캠페인 웹사이트 (quitnow.gov.au)를 방문하거나 호주 NSW 암 연구소 “I can quit” 웹사이트 (icanquit.com.au)를 방문해 보세요.

금연에 도움이 되는 의약품 (니코틴 패치 또는 껌)을 사용하시면 금연 성공률을 배가시킬 수 있습니다.

절대 포기하지 마시고, ‘마지막으로 한개피만’이라는 약한 마음을 가지시면, 그 동안의 모든 노력이 수포로 돌아갈 수 있습니다. Quitline와 상담해서, 금연 중 스트레스 관리법을 배우면 도움이 됩니다.

흡연을 하시면 천식 흡입기의 효과를 볼 수 없습니다

건강한 식사를 즐기세요

과일과 야채에는 폐 건강을 향상시키고 천식 발작을 방지해 줄 수 있는 항산화제(노화 방지제)가 다량 함유되어 있습니다. 매일 5번의 야채 섭취와 2번의 과일 섭취를 목표로 하세요.

생선을 자주 먹는 것도 천식에 도움이 될 수도 있습니다.

포화 지방을 너무 많이 섭취하면 천식 약 효과를 제대로 보지 못할 수 있습니다. 포화 지방이 많이 함유된 인스턴트 식품은 제한하고, 지방이 없는 살코기, 껍질 벗긴 닭고기 및 저지방 유제품을 드시기 바랍니다.

우유와 기타 유제품들은 천식 증상을 유발하거나 악화시키지 않습니다.

건강한 식사는 천식에 도움을 줄 수 있습니다.



신체적으로 활발한 생활을 즐기세요

천식이 있더라도 신체 활동을 계속 하시기를 바랍니다. 자신이 즐기는 취미활동을 선택하면 동기부여에 도움이 됩니다. 매일 혹은 거의 매일 적당히 강도높은 신체활동을 최소 30분간 하십시오. 적당히 강도높은 신체 활동이란 숨이 너무 찰 정도는 아니지만, 평상시 보다 현저하게 더 빠르고 깊은 호흡을 하도록 만드는 활동을 말합니다.

신체 활동 후 천식 증상은 일반적이지만 치료가 가능하기 때문에 신체 활동을 꾸준히 하는 것이 좋습니다. 신체 활동으로 인해 천식 증상이 나타나면, 담당의사와 상의해서 여러분에게 가장 효과가 있는 치료법을 알아보시기 바랍니다. 이것은 준비 운동 전에 완화제를 추가로 흡입하는 것처럼 간단할 수 있습니다.

천식 증상 때문에 취미나 혹은 시험을 위한 스포츠나 운동에 참가하는 것을 주저하지 마십시오.

실제로 많은 올림픽 선수들도 천식을 가지고 있습니다.

체계적인 운동 프로그램에 참여할 것을 고려해 보십시오. 이와 같은 운동 프로그램에 참여하는 천식 환자들 이 호전된 상태를 보입니다. 신체 활동 또는 운동 중에 천식 증상이 나타난다면, 다음을 고려하십시오:

- 체력을 유지하십시오. 체력이 튼튼할수록 천식 증상이 시작되기 전에 더 많은 운동을 할 수 있습니다.
- 따뜻하고 습한 장소에서 운동을 하십시오.
 - 가능하면 차갑고 건조한 공기는 피하십시오.
- 꽃가루, 먼지, 매연 또는 공해의 오염도가 높은 곳에서의 운동은 피하십시오.
- 운동할 때, 코로 숨을 쉬세요 (입으로 숨쉬지 마세요). 이는 공기가 폐에 도달했을 때 공기를 따뜻하고 촉촉하게 만듭니다.
 - 차갑고 건조한 공기는 증상을 악화시킬 수 있습니다.

운동 전에 적당한 준비운동을 하시기 바랍니다.
준비운동 후 천식 증상이 있더라도 완화제를 흡입해서
증상을 완화시킬 수 있습니다. 그러면, 격한 운동을
하더라도, 증상의 재발 없이 계속해서 운동할 수
있습니다.

운동 후 입을 닫고 코로 숨을 쉬면서 정리 운동을
해주시기 바랍니다 (특히 공기가 차갑고 건조할 경우).

경기시합에 참여 하는 경우, 호주 스포츠 반(反)
도핑 기구 (asada.gov.au) 및 세계 반(反)도핑 기구
(wada-ama.org)에 연락해서 어떤 천식 약의
복용이 허용되는지를 확실히 확인하시기 바랍니다.

**활동적으로 생활하시면 상태를 호전 시킬
수 있습니다.**

폐에 부담을 덜어 주세요

무거운 짐을 나르게 되면, 폐에 더 많은 부담을 주는
것과 같이, 과체중은 천식 관리를 어렵게 만들며 천식을
악화시킬 수도 있습니다.

과체중인 경우 현재 체중의 대략 5-10%를 감량 (예:
몸무게가100kg인 경우, 5 또는 10kg 감량)하면 천식을
확실히 개선할 수 있으며 이로써 천식 증상이 완화되고
약의 복용량도 줄일 수 있습니다.

수면 중에 발생하는 호흡 문제는 과체중인 사람들에게
흔히 나타나며 천식 관리를 어렵게 만듭니다. 밤에
코를 골거나, 아침에 일어났을 때 피곤한 상태라면,
담당의사와 상담하시기 바랍니다.

과체중인 사람들에게 위 식도 역류질환은 흔한
질환입니다. 역류, 속쓰림 혹은 소화불량이 있으시다면
담당의사를 만나 보시기 바랍니다.

독감을 피하세요

천식 환자는 반드시 정기적으로 독감예방접종을
받으셔야 합니다. 여러분의 연령대와 건강 상태에 어떤
백신이 권장되는지 담당의사에게 문의하시기 바랍니다.

독감예방접종을 받으세요

정신 건강을 관리하세요

우울증 혹은 다른 질환이 있으신 경우 천식
관리나 대처가 더 어려워 질 수 있습니다. 천식
또한 정신 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

**천식으로 인해 우울증 또는 불안증상이 나타나면
담당의사와 상담하시기 바랍니다**

우울증 또는 불안증상이 나타나거나 평소 즐겨
했던 것에 흥미를 잃었다면 담당의사와 상담하시기
바랍니다.

우울증협회 (*beyondblue*)에 연락하시면 우울증과
불안에 관한 정보와 도움을 받을 수 있습니다
(‘추가 정보’를 참고하세요).

천식으로 인해 더욱 우울한 기분이 든다면 담당의사와
상담하십시오. 천식 관리에 도움을 드리기 위해 인근
천식재단에서 도움, 교육 및 정보를 제공합니다
(‘추가 정보’를 참고하세요).

특히 우울증과 불안을 겪고 있는 경우, 천식 관리법을
배우고 정기적인 천식 검진을 한다면, 상태를 호전 시킬
수 있습니다.

규칙적인 운동 또한 불안과 우울증 증상을 줄이는데
도움이 될 수 있습니다.

천식관리와 건강한 임신

임신 중이거나 임신을 계획하고 있으시다면 다음 사항을 기억하십시오:

- 임신 중 천식관리는 특히 중요합니다. 임신 중 치료받지 않은 천식, 관리가 제대로 되지 않은 천식, 또는 심각한 재발은 산모와 태아를 위험에 빠뜨릴 수 있습니다.
- 천식 약 복용을 중단해서는 안됩니다. 가능한 빨리 담당의사와 상의해서, 임신 중 천식 관리에 대한 계획을 세우십시오.
- 임신기간 중 천식 상태가 변화할 수 있습니다.
- 임신기간에는 더 자주 천식 검진을 받도록 담당의사가 권유할 수도 있습니다.
- 태아의 보호를 위해서는 임신전에 부모 모두 금연을 시작해야 합니다.

임신을 계획중인 천식이 있는 여성은 임신 전에 반드시 천식 대처계획서를 담당의사와 함께 새롭게 작성하셔야 합니다.

임신하기 전에 담당의사 또는 약사와 천식 및 다른 질환으로 복용중인 모든 약 (일반의약품 및 건강보조약 포함)에 관해 상의하는 것이 좋습니다. 임신 중에 반드시 복용해야 하는 약은 무엇인지 문의하시고 더 안전한 방법이 있는지에 관해서도 물어보시기 바랍니다.

현재 임신 중이고 천식을 앓고 있는 경우 또는 천식을 앓았던 적이 있는 경우에는 산부인과 의사 또는 조산사에게 그 사실을 정확히 알리시기 바랍니다.

산모가 숨을 쉬지 못하면, 태아도 숨을 쉴 수 없습니다

임신 중에 천식 증상이 나타나는 경우 즉시 다음과 같이 행동을 취하세요: 흡입기로 즉시 완화제를 흡입하시고 증상이 반복되면 담당의사에게 연락하십시오. 천식 발작 시 완화제 흡입 후 몇분 이내로 평소처럼 숨을 쉴 수 없는 경우, 주변 사람에게 000번으로 전화해서 구급차를 불러달라고 요청하십시오 (nationalasthma.org.au/emergency).



추가 정보

- 담당의사 또는 약사와 상의하십시오.
- 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하십시오.
- 인근 천식재단에 연락하십시오:
1800 ASTHMA (1800 278 462) asthmaaustralia.org.au

건강한 생활 자료

- 연방 정부 금연 캠페인 웹사이트: quitnow.gov.au
- Quitline (금연전화): 13 78 48
- 호주영양협회: daa.asn.au
- 심장재단: heartfoundation.org.au
- 우울증협회 (*beyondblue*) 정보 전화 1300 224 636 및 웹사이트: beyondblue.org.au

모든 주의가 취해졌으나 본 안내책자는 단순히 일반적인 안내서임을 밝힙니다. 본 책자는 개별적인 의학적 조언/치료를 대신할 수 없습니다. 호주국립천식협회에서는 안내책자에 기재된 정보로 인한 모든 손실, 피해 또는 신체적 상해에 대해 어떠한 책임(부주의)도 지지 않음을 명확히 밝힙니다.

알림

본 책자는 호주국립천식협회에서 임상학자 전문가집단의 자문을 받아 제작하였습니다.

호주연방정부의 보건 및 노인복지부의 재정지원으로 이루어졌습니다.



본 시리즈에 포함된 더 많은 책자를 이용하시려면 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하시기 바랍니다.

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals