

천식

및

천명(쌩쌩거림): 생후 초기



유아 및 어린이의 부모 및
간병인을 위한 천명 가이드

부모 및 간병인 대상

천명(쌉쌉거림)

이란 무엇인가?



천명은 폐의 소기도가 좁아지거나 수축될 때 나타납니다. 이로 인해 숨쉬기가 힘들어지고 숨을 내쉴 때 휘파람소리가 생기게 됩니다.

천명은 천식의 증상으로서 부기, 점액, 근육수축이 혼합되어 기도를 수축시킬 수 있습니다.

그러나 천식이 천명의 유일한 원인은 아닙니다. 예를 들어, 폐가 바이러스에 의해 감염되는 세기관지염 등의 다른 호흡기질환의 증상으로 천명이 나타날 수 있습니다. 또한, RS 바이러스(호흡기합포체바이러스)와 같은 다른 바이러스 감염이 과잉 점막 생성으로 이어져 축적되어 기도를 막을 수 있습니다. 이는 특히 기도가 좁거나 비정상적인 모양의 기도를 가지고 태어난 어린이에게 발생하기 쉽습니다.

그러므로 소기도가 좁아지는 것은 자녀의 건강상태 또는 이상상태에 따라 여러 가지 이유로 발생할 수 있음을 명심하시기 바랍니다.

천명에도 여러 종류가 있습니까?

유아 및 어린이를 대상으로 한 연구에서 어린이들의 천명에는 여러 종류가 있음을 밝혀냈습니다. 천명의 종류로는 일시적 (단기) 천명과 지속적 천명이 있습니다.

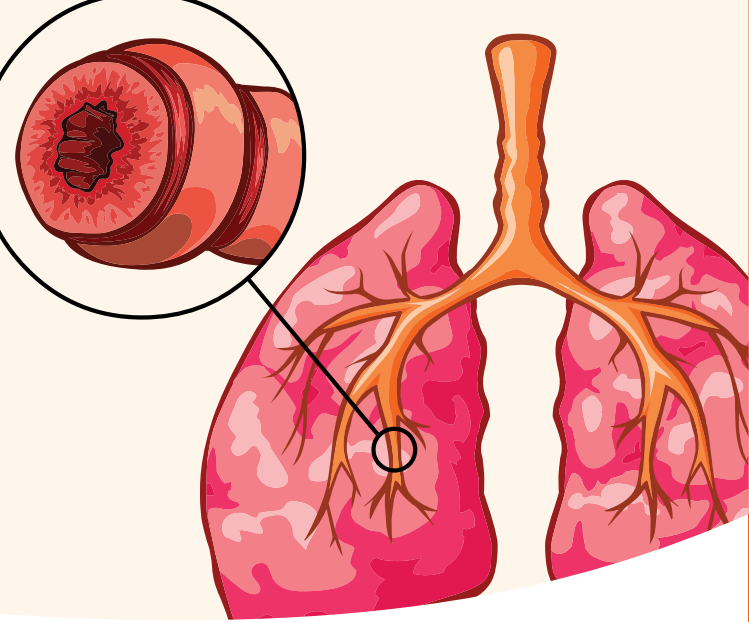
천명을 겪고 있는 어린이들의 절반 이상이 일시적 천명을 겪고 있습니다. 일시적 천명은 일반적으로 아이가 감염되었을 때 나타나며 감염이 호전되면 천명도 중단됩니다. 일시적인 천명은 보통 기도가 성장해 넓어지는 약 3세경 완전히 사라집니다.

지속적 천명은 유치원 시기 이후 계속 천명을 겪고 있는 어린이들과 다른 알레르기 질환을 갖고 있는 아이들에게서 나타납니다. 습진, 건초열, 감기가 아닌데도 콧물을 흘리는 증상이 있습니다.

천명의 종류에 대해 알고 있지만 어린 아이가 겪고 있는 것이 일시적 천명인지 지속적 천명인지 구별하기 어려울 수도 있습니다.

세기관지염은 일반적으로 바이러스에 의해 발생하는 천명질환입니다. 세기관지염은 유아, 특히 12개월 미만의 아기 및 유아에게 일시적 천명을 유발합니다. 아이가 세기관지염과 같은 폐질환을 앓고 있다고 해서 반드시 천식에 걸리는 것은 아닙니다.





천식이란 무엇인가?

천식이란 기도, 즉 폐로부터 공기가 드나드는 작은 관에서 발생하는 질환을 말합니다. 천식을 앓고 있는 어린이는 기도가 민감하거나 "예민"합니다.

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 천식증상으로 숨가쁨, 천명(쌩쌩거림), 기침, 흉부가 조이는 느낌 등이 있습니다.

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

천식과 천명 사이에 상관관계가 있습니까?

천명은 생후 몇 년 동안 매우 흔하게 나타납니다. 대부분의 어린이들에게 천명은 일시적으로 발생하며, 천명이 나타난다고 해서 반드시 천식은 아닙니다.

아이가 지속적 천명과 알레르기를 함께 겪고 있다면 천명이 천식과 연관이 있을 수 있습니다. 또한, 부모 중 한 명 또는 모두 알레르거나 천식 병력이 있을 가능성이 높습니다.

그러나 의사가 폐 기능 검사 시행 없이 아이가 천식을 앓고 있는지 아닌지 정확히 판단하기 어렵습니다. (웹사이트 nationalasthma.org.au에서 "천식 및 폐 기능 검사" 안내책자를 참고하시기 바랍니다.)

종종 아이가 너무 어려 폐 기능 검사를 받지 못할 수 있습니다. 따라서 아래 정보를 기록해두고 담당의사에게 정보를 알려주는 것이 좋습니다:

- 아이가 얼마나 자주 쌩쌩거림, 숨가쁨, 기침을 하는지
- 아이가 기침이나 쌩쌩거림 때문에 밤에 잠에서 깨는지, 운동할 때 종종 기침을 하는지
- 아이가 얼마나 자주 완화제(파란색 또는 회색 흡입기) 또는 경구용 스테로이드제제 (레디프레드 또는 프레드믹스 등)를 사용하는지
- 정기적인 예방약품 (보통 주황색 또는 갈색 흡입기)을 사용한 적이 있는지

또한, 어떤 어린이가 천식에 걸리기 쉬운지 알기 위해서는 천식이 어떻게 발생하는지 아는 것이 중요합니다.

아이의 쌩쌩거림이 천식으로 인해 발생하는 것인지 확인하기 위해서는 가족력, 알레르기 징후, 약물치료 이후에도 천명이 지속되는지 등에 대한 여러 정보를 장기간에 걸쳐 수집해야 합니다.

무엇이 아이가 천식에 걸릴 가능성을 높이는가?

천식은 사람에 따라 다른 방법으로 영향을 미치기 때문에 한마디로 정의하고 진단하기 매우 어렵습니다. 연구에 의하면, 천식은 생후 초기 단계 (아마도 출생 이전에) 시작되고 유전자와 환경 사이의 복잡한 상호작용과 연관된다고 합니다.

가족력

가족력은 아이의 천식 및 천명 발달에 중요한 요소입니다. 가족 중 알레르기, 천식, 또는 허부기도에 영향을 미치는 다른 질환의 병력을 가진 사람이 있는 경우, 모든 종류의 천명에 걸릴 위험이 높습니다. 특히, 어머니 쪽 알레르기 및 천식은 아이가 지속적 천명을 앓게 될 위험을 증가시키는 것으로 나타났습니다.

그러므로 아이의 가족 중 천식 및 알레르기에 대한 가족력이 있다면 담당의사에게 알리는 것이 중요합니다.

흡연

임신 중 그리고 출산 후 담배연기에 노출되는 것은 아이의 폐 발달에 해로울 수 있습니다. 담배연기에 노출되는 것은 또한 일시적 천명과 천식의 위험을 높입니다.

임신중인 여성은 담배를 피워서는 안되며, 아기와 어린이 또한 담배연기에 노출되어서는 안됩니다.

여러분이나 가족 중 누군가가 담배를 피운다면 담당의사와 금연방법에 대해 상담하시기 바랍니다. 도움이 필요하신 분은 호주정부 웹사이트 quitnow.gov.au나 NSW주 암협회 (Cancer Institute NSW) 웹사이트 icanquit.com.au를 방문하시기 바랍니다.

감염과 알레르기가 어떻게 천명과 천식에 영향을 미치나요?

세기관지염과 같은 감염은 일시적 천명의 가장 주요한 원인입니다. 감염될 위험을 높이는 상황 (형제자매가 많거나 어린이집에 다니는 경우) 또한 일시적 천명의 위험인자라 할 수 있습니다.

연구자들은 바이러스, 다른 감염, 알레르기, 천식 사이의 연관관계와 비타민D와 천식간의 관계에 대해 지속적으로 연구하고 있습니다.

알레르기에 대한 자세한 정보는 저희 웹사이트 nationalasthma.org.au에서 "천식 및 알레르기 - 부모 및 간병인 대상 가이드" 안내책자를 참고하시기 바랍니다.

천식 및 천명 관리

만약 아이가 숨을 쉰썩거리거나 숨이 차면 아이의 담당의사와 상담하셔야 합니다.

의사는 자녀분의 건강상태를 평가하여 필요한 경우 적절한 약을 추천할 것입니다. 만약 천명으로 진단하게 되면, 아이의 기도를 넓히는데 도움이 되는 흡입형 제제가 처방될 것입니다. 이 약은 완화제로 알려져 있습니다. 이 약은 천식증상을 관리하는데 사용되는 약물과 동일합니다.

의사, 간호, 또는 약사가 가능하다면 스페이서 기기를 이용해 약을 어떻게 복용해야 하는지 보여줄 것입니다. 천식약품 사용법에 대한 정보는 nationalasthma.org.au 웹사이트나 인근 천식재단에서 확인하실 수 있습니다. (“추가 정보” 부분을 참고하십시오.)

병원을 떠나기 전에 (또는 퇴원하기 전) 자녀의 천명 또는 천식 관리에 필요한 모든 사항이 준비가 되었는지 꼭 확인하십시오:

- 천식약품 및/또는 기록
- 천식 행동 지침 (아이에게 증상이 나타났을 때 무슨 조치를 취해야 하는지 알려주는 계획서)
- 약품 및 기기 사용 안내문 - 흡입기가 달린 스페이서 등
- 의료전문가가 시행하는 천식교육 또는 천식교육에 대한 의료전문가 소개.

약품 및 의료기기

5세 이하의 어린이의 경우, 천명이 발생했을 때 완화제(벤토린 또는 아스몰 등)와 함께 스페이서를 사용할 것을 전문가들은 추천합니다. 아이가 4세 또는 5세가 되기 전까지 스페이서와 함께 마스크를 사용해야 합니다.

스페이서는 손으로 잡는 공간으로 보통 플라스틱으로 만들어졌으며 축구공 또는 튜브 모양입니다. 스페이서는 흡입기로부터 천식제제를 쉽게 흡입할 수 있게 도와주며, 아이의 폐의 필요한 부분에 곧바로 제제가 전달될 수 있도록 합니다.

스페이서가 달린 흡입기는 분무기만큼 효과적이며, 사용하기 쉽고, 저렴하며, 부작용이 적습니다. 스페이서와 분무기 사용에 대한 자세한 정보는 저희 웹사이트 nationalasthma.org.au의 건강한 생활 자료 “스페이서 사용 및 치료 (Spacer use and care)”를 참고 바랍니다.

미취학 어린이의 지속적인 치료에는 경구형 스테로이드 제제 (프레드니솔론 등)는 보통 처방되지 않습니다. 일반적으로 일시적 천명을 겪고 있는 대부분의 어린이는 일상적인 예방치료를 필요치 않습니다. 자세한 정보는 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au나 “천식을 앓고 있는 어린이” 웹사이트 kidswithasthma.com.au를 방문하시기 바랍니다. .

추가적인 의료지원이 필요할 경우

천식의 징후와 증상의 확인을 위해 아이의 천식 행동 지침을 따르면 조기에 완화제를 이용할 수 있습니다.

만약 아이가 벤토린 또는 아스몰과 같은 완화제를 매 3-4시간 마다 필요로 한다면 (특히 레디프레드 또는 프레드믹스와 같은 경구형 스테로이드 제제를 복용한 경우) 즉시 가장 가까운 응급센터를 방문해야 합니다. 가능하다면 스페이서와 함께 흡입기완화제를 사용하십시오.

아이를 가까운 병원에 데리고 가기 어렵다면 000 번으로 연락해 구급차를 부르십시오. 구급차 오퍼레이터가 구급차 도착 전까지 도움을 줄 것입니다.

아이가 치료를 받기 위해 병원에 갈 경우 아이의 담당의사가 볼 수 있도록 퇴원확인서를 받아오십시오.

병원퇴원 이후 1주일 이내에 아이의 담당의사를 방문하는 것이 바람직합니다.



기억해야 할 것

- 천명은 생후 몇 년 동안 매우 흔하게 나타나며 천명을 겪고 있는 아이들의 반 이상은 천식에 걸리지 않습니다.
- 천식은 3세 이상 계속적으로 천명이 나타나고 알레르기가 있거나 부모님 중 알레르기가 천식이 있는 경우 발생할 가능성이 큼니다.
- 천식을 유발시키는 과정은 생애 초기 (아마도 출생 전) 시작되며 유전자와 환경 사이의 복잡한 상호관계와 연관됩니다. 천식과 알레르기가 족력이 중요한 역할을 합니다.
- 담배연기에 대한 노출은 출생 전후 폐 발달에 영향을 미칩니다. 임산부는 담배를 피워서는 안되며 아기와 어린이는 담배연기에 노출되어서는 안됩니다.
- 미취학아동은 일반적으로 지속적인 치료를 위해 경구형 코르티코스테로이드 제제를 처방받지는 않습니다. 5세 이하 어린이의 경우, 첫 치료로 스페이서 (필요한 경우 마스크)와 함께 완화 흡입기가 사용됩니다.
- 아이가 천식의 증상을 보이는지 담당의사와 상담하십시오. 약을 복용한 이후에도 아이가 호흡에 곤란을 느낀다면, 추가 진료를 받으십시오.

어린이, 천식, 천명관련 자료

어린이, 천명, 천식

- 부모 및 보호자를 위한 어린이 천식 자료 (Children's Asthma Resource Pack). 랜드워 시드니 아동 병원, 웨스트미드 아동 병원, 칼레이도스콥 헌터 아동 보건 네트워크 (sch.sesahs.nsw.gov.au) 제작.
- 호주국립천식협회 "천식을 앓고 있는 어린이" (Kids with Asthma) 웹사이트: kidswithasthma.org.au

흡연

- 호주정부 웹사이트: quitnow.gov.au
- NSW주 암협회 "나는 끊을 수 있다 (I can quit)" 웹사이트: icanquit.com.au

추가 정보

- 담당의사 또는 약사와 상의하십시오.
- 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하십시오.
- 인근 천식재단에 연락하십시오.
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- ASCIA 웹사이트 allergy.org.au 를 방문하십시오.

모든 주의가 취해졌으나 본 안내책자는 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.

호주정부 보건 및 노인복지부에서 재정지원이 이루어졌습니다.



시리즈에 포함된 더 많은 책자를 이용하시려면 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au 를 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