

# 천식 및 알레르기

---



천식환자를 위한  
알레르기 관리 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 이끌어나갈 수 있습니다.



## 알레르기란 무엇인가?

알레르기는 사람의 면역체계(질병에 대해 보호하는 신체 과정)가 대부분의 사람에게는 일반적으로 무해한 환경에서 특정 물질에 반응하는 것을 말합니다. 이러한 물질들은 알레르겐(알레르기 유발 항원)으로 알려져 있습니다. 알레르겐의 예로는 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이 및 동물 비듬 등이 있습니다. 알레르겐에 대한 민감도는 혈액검사 또는 피부검사를 통해 확인할 수 있습니다.

향수, 약취, 담배연기와 같은 물질 또한 일부 사람들에게는 천식을 유발할 수 있습니다만 사람의 면역체계내의 반응과는 무관합니다. 이 물질들은 비알레르기성 자극 유발인자라고 불립니다. 그리고 이러한 유발물질에 대한 피부검사나 혈액검사는 없습니다.

알레르기는 유전될 수 있습니다. '아토피'는 알레르기성 증상이 나타나는 유전적인 경향입니다.

유전적인 경향(아토피)이 있는 사람이 알레르겐에 노출되는 경우에 알레르기성 염증(발적 및 부기)을 초래하는 면역반응이 나타날 수 있습니다.

이러한 경우 다음의 증상이 나타날 수 있습니다:

- 코 및/또는 눈 - 알레르기성 비염/결막염(건초열)
- 피부 - 습진, 두드러기
- 폐- 천식

## 천식 및 알레르기 관련 실상

천식은 호주에서 심각한 질환입니다. 호주의 천식환자수는 다른 나라에 비해 높습니다.

2백만이 넘는 호주인들, 즉 호주 사람 대략 10명 중 1 명이 천식을 앓고 있습니다. 이 중 대략 80%가 건초열(꽃가루 알레르기)과 같은 알레르기를 가지고 있습니다.

## 알레르기는 천식에 어떠한 영향을 미치는가?

만약 여러분이 알레르겐이 유발하는 천식을 앓고 있다면 다음과 같은 상황에서 천식 증상이 나타날 수 있습니다:

- 진공청소기로 청소하거나 먼지를 털 경우 집먼지 진드기 알레르겐이 공기 중에 떠다닐 수 있음
- 애완동물이 있는 집에 방문할 경우
- 늦은 봄과 초여름에 외출 시 그리고 공기 중에 과도한 꽃가루가 있는 경우
- 곰팡이에 노출되는 경우

천식은 또한 작업장과 관련된 알레르겐, 가령 밀가루, 곡물 먼지, 라텍스 및 동물 알레르겐(소변, 비듬)에 의해 유발될 수 있습니다.

천식과 알레르기 사이의 이러한 밀접한 관계 때문에 만약 알레르기가 잘 관리되지 못하면 천식을 더욱더 관리하기 어려울 수 있습니다.

하지만 감기 및 독감과 같은 천식 유발인자들과는 달리, 천식을 발생시키는 일부 알레르겐 유발물질에 노출되는 것은 피하거나 줄일 수 있습니다.

알레르기가 천식의 요인인지의 여부는 담당 의사, 전문 간호사 또는 약사가 확인할 수 있습니다.

이후 의사는 아래와 같은 조치를 취할 수 있습니다:

- 알레르기에 대한 노출을 줄이거나 피하는 방법을 조언해 줍니다.
- 적당한 약을 처방해 줍니다.
- 면역요법이 적합한지 여부를 결정해 줍니다.

## 알레르기 검사

여러분의 환경 내 어떤 알레르겐이 천식을 유발하는지 확인하는 것이 중요합니다. 이러한 알레르겐에 대한 노출을 피하거나 줄이는 것은 천식 관리의 중요한 부분이 될 수 있습니다.

잠재적인 알레르기성 유발인자를 확인하기 위해 담당 의사가 질문을 할 것이며 알레르기 검사를 지시 또는 수행할 수 있습니다.

두 가지 주요 알레르기 검사는 피부단자검사와 특이 IgE\*항체(이전에는 RAST\*\* 검사로 불림)에 대한 혈액검사입니다. 이러한 검사는 특정 알레르겐에 대한 항체를 확인합니다.

종종 피부 반응 검사라고 불리는 대안 검사가 사용되기도 합니다. 이 검사는 보다 정밀한 민감도를 측정하기 위해 이용됩니다.

담당의사는 이러한 검사결과에만 의존하지 않고 여러분의 병력과 그 결과를 함께 고려하게 됩니다. 담당의사는 추가검사를 위해 알레르기/면역 전문가에게 여러분을 의뢰할 수도 있습니다.

알레르기 검사는 반드시 절차에 대해 교육받고 결과를 해석하는 방법을 잘 아는 의사 또는 간호사에 의해 실시되어야 합니다.

\*면역 글로불린 항체 E

\*\*방사선알레르기흡착 검사

## 피부단자검사

피부단자검사는 의사의 진료소 또는 병원에서 실시됩니다.

본 검사는:

- 천식에 대한 알레르기성 유발물질을 확인하는 가장 민감한 검사입니다.
- 일반적으로 안전하고 빠릅니다.

피부단자검사는 보통 팔뚝에 실시합니다만 때로는 등에 실시하기도 합니다. 알레르겐 추출물 한 방울을 표시된 피부부위에 떨어뜨리며, 그 한 방울을 통해 작은 단자가 만들어 집니다. 이를 통해 알레르겐 소량이 피부에 주입됩니다.

만약 검사중인 알레르겐에 알레르기가 있다면 15-20분 후에 작고 붉은 혹 또는 부스럼이 나타날 것입니다. 담당 의사는 다음에 무슨 일이 일어나는지 설명해 줄 것입니다.

### 항히스타민제와 같은 특정 약은 피부단자검사일 3-7일전부터 복용을 금지하여야 합니다.

### 특이 IgE 항체(이전에는 RAST 검사로 불림)에 대한 혈액검사

특이 IgE항체 알레르기 검사는 혈액검사입니다.

본 검사는:

- 모든 종류의 알레르기를 진단할 수 있지만 피부단자검사 보다 결과의 정확성이 낮습니다.
- 건강 또는 다른 이유로 인해 피부단자검사를 실시할 수 없는 경우에 유용합니다.
- 검사 이전에 항히스타민제를 복용한 경우, 3환계 항우울제 또는 피조티펜(항세로토닌성 약물)을 복용한 경우, 피부 발진이나 피부질환을 가지고 있는 경우에 실시할 수 있습니다.
- 과민증에 대해 매우 높은 위험성을 보이는 경우, 예를 들어 과거에 동일한 증상을 보인 경우에 유용합니다.

일단 알레르기성 유발물질이 확인되면 이러한 알레르겐에 대한 노출을 피하거나 줄임으로써 심한 천식 발작이 일어나는 것을 줄이고, 폐가 원활하게 제 기능을 하도록 도울 수 있습니다.

## 입증되지 않은 알레르기 검사

천식과 같은 알레르기성 질환은 폐활량 측정과 같은 과학적으로 입증된 검사를 통해 정확하게 진단하고 치료할 수 있습니다(더 자세한 내용은 웹사이트 [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)의 “천식 및 폐 기능 검사” 안내책자를 참고 바랍니다). 베가 검사, 흥채 진단법 및 운동 요법 등과 같이 과학적으로 입증되지 않은 검사는 신뢰할 수 없습니다. 이러한 검사는 호주, 뉴질랜드에서 규제 대상이 아니며, 현재 메디케어로 보상받지 못합니다.

오스트랄라시아 임상면역 및 알레르기 학회(면역 및 알레르기 질환 관련 의료 전문가 기관)는 질환 진단 또는 치료목적으로 이와 같은 검사를 사용하지 말 것을 조언합니다. 영국, 미국 및 유럽의 알레르기 및 면역 기관에서도 동일한 조언을 합니다. 더 자세한 정보는 ASCIA 웹사이트 [allergy.org.au](http://allergy.org.au)에서 확인하실 수 있습니다.

담당의사와의 상의 없이 이와 같은 검사결과를 바탕으로 진단 및 치료를 결정하지 않도록 주의하셔야 합니다.

## 어떻게 알레르겐을 피할 수 있는가?

가장 일반적인 천식 알레르기성 유발물질은 집먼지 진드기, 애완동물, 꽃가루 및 곰팡이입니다.

비록 완전한 알레르겐 회피가 천식을 치료하지는 못하지만 알레르겐 유발물질에 대한 노출을 줄여 나감으로써 천식 관리가 향상될 수 있고 천식 증상을 좀 더 쉽게 관리할 수 있습니다. 알레르겐 노출을 피하거나 줄이려는 노력은 비용이 많이 들거나, 시간이 많이 소요되거나, 실질적이지 못할 수 있음을 명심하십시오.

알레르겐 노출을 줄이거나 피하려는 노력은 아래의 상황에서 가장 효율적으로 이루어질 수 있습니다:

- 담당의사가 유발인자에 대한 입증된 알레르기가 있다고 조언해주는 경우
- 유발물질에 대한 노출이 천식 증상을 발생시키는 경우
- 여러 가지 알레르겐 노출 감소 방법들을 시도하고자 하는 의지가 있는 경우 - 한가지 방법만을 시도하는 것은 그다지 효과가 없을 것입니다.

알레르겐 회피 및 감소 계획은 반드시 추천 받은 약과 함께 실시하여야 하며 담당의사의 조언을 대체할 수 없음을 명심하십시오.

---

**알레르기 회피 방법이 알레르겐 유발물질에 대한 노출을 줄이는데 도움이 되기는 하지만 처방대로 천식 약을 복용하는 것이 천식 관리에 있어 더 저렴하고 효과적인 방법입니다.**

---

## 집먼지 진드기

호주에서 집먼지 진드기는 천식을 일으키는 가장 흔한 알레르기성 유발물질입니다. 집먼지 진드기는 피부 각질을 먹고 사는 미세한 생물이며 호주 연안지역과 같은 온화하고 습한 기후에서 잘 자랍니다.

### 어떻게 하면 집먼지 진드기 수를 줄일 수 있을까요?

만약 집먼지 진드기에 알레르기가 있다면 다음과 같은 방법을 취하셔야 합니다.

- 집먼지 진드기를 제거하세요.
- 집먼지 진드기가 만드는 알레르겐을 제거하세요.
- 집먼지 진드기가 살고 번식하는 장소를 줄이세요.

### 침구

집먼지 진드기에 대한 노출이 가장 큰 곳은 침구입니다. 집먼지 진드기에 대한 노출을 줄이는 방법은 다음과 같습니다:

- 매트리스, 베개 및 퀼트에 진드기 불침투성 커버를 사용하세요 - 커버 사용시 매트리스, 베개 및 퀼트 등을 완전히 감쌀 수 있어야 하고 물빨래가 가능해야 하며 주기적으로 세탁해야 합니다.
- 매주 뜨거운 물(55도 이상)로 침구(베개 커버, 시트, 이불 커버)를 세탁하세요.
- 세균 증식과 먼지 진드기를 억제하는 항균성 처리가 된 침구 제품(베개)을 사용하세요.
- 정기적으로 세탁이 불가능하고 완전히 감쌀 수 없는 담요나 이불은 피하세요.
- 먼지 진드기가 살거나 번식할 수 있는 여분의 베개나 쿠션 등과 같은 불필요한 침구는 없애주세요.
- 봉제 완구는 없애주시거나 매주 뜨거운 물(55도 이상)로 세탁해 주세요

뜨거운 물 세탁은 먼지 진드기를 없애고 진드기의 알레르겐을 제거합니다. 찬물 세탁 후 열 건조하여 침구가 일단 건조되면 먼지 진드기는 없어집니다. 드라이 클리닝도 마찬가지로 먼지 진드기를 없애주지만 찬물 세탁 후 열 건조는 알레르겐을 제거하지 못합니다.

## 일반적인 청소

집안을 청소할 때(특히 진공청소기 청소 시) 가능하면 천식이 있는 사람은 청소 중 그리고 청소 후 최소 20분간 방에서 나가있는 것이 좋습니다.

몇가지 제안은 다음과 같습니다:

- 매주 깔개와 카펫을 헤파필터(고성능 미립자제거 필터)가 있는 진공청소기로 청소해 주세요.
- 물에 적신/정전기 방지처리가 된 천, 대걸레 또는 스팀 대걸레로 매주 마룟바닥을 청소해 주시고, 일주일에 한번 물기가 있는 혹은 정전기 방지처리가 된 천을 사용해서 먼지를 닦아주세요.
- 무거운 커튼 보다는 더 손쉽게 청소할 수 있는 베니션 블라인드 또는 평평한 블라인드 사용을 고려해 주세요. 세탁 가능한 커튼 또는 외부 덧문 또한 좋은 방법입니다.

## 기타 방법

마룟바닥에 깔아놓은 카펫을 제거하는 것이 때때로 추천됩니다만 이는 집안 내 집먼지 진드기 노출의 정도를 줄이지는 못하는 것으로 밝혀졌습니다. 이와 같은 과감한 조치를 취하기에 앞서 적절한 가정용 기기(헤파필터를 장착한 기기)를 사용하여 깨끗하게 규칙적으로 진공청소를 하십시오.

일부 최신 카펫은 항균성 처리를 거쳐 제작됩니다.

집안 내 습도를 줄이는 것 역시 고려해 볼만합니다 - 적절한 마루와 벽 단열재를 갖춘 습하지 않고 통풍이 잘 되는 집을 목표로 하세요. 에어컨 또는 제습기(증발식 냉각기는 제외)는 상대습도를 낮춰주기 때문에 특히 더 습한 곳에 도움이 될 수 있습니다.

## 애완동물

가정 또는 직장에서의 애완동물(고양이, 개, 기니피그, 말, 토끼, 생쥐, 쥐 등)에 대한 노출은 일부 사람들에게 천식을 유발할 수 있습니다.

고양이와 개는 가정 환경 내 알레르겐 발생의 주요 원인입니다. 알레르겐은 고양이의 땀샘과 개의 침샘에서 발생합니다. 모든 고양이와 개는 땀샘과 침샘을 가지고 있어서 모든 품종이 알레르겐을 가지고 있습니다. 그러나 방출되는 알레르겐의 양은 품종에 따라 차이가 있습니다.

알레르겐은 애완동물의 털이나 피부에 붙어 있기 때문에 애완동물의 털갈이 시에 알레르겐은 공기 중으로 이동할 수 있습니다. 한동안 알레르겐은 공기 중에 남아 있을 수 있습니다.

특히 고양이 알레르겐은 집에서 제거하기 힘듭니다. 고양이가 없어진 이후 수개월 동안 알레르겐은 집에 남아 있을 수 있습니다. 고양이가 전혀 살지 않았던 곳에서도 고양이 알레르겐이 나올 수 있습니다. 예를 들어, 학교 및 사무실에 입고 간 옷을 통해 옮겨질 수 있습니다.

## 애완동물 알레르겐 회피

고양이나 개에 대한 알레르기가 있는 천식환자에게 가장 효과적인 알레르겐 회피 방법은 애완동물을 키우지 않는 것입니다.

그러므로 만약 여러분의 애완동물이 심각한 알레르기 또는 천식 문제를 일으킨다면, 안타깝지만 애완동물을 다른 가정에 보낼 필요가 있습니다.

그러나 첫번째 단계로 대부분 또는 항상 애완동물을 실외에 두어야 합니다. 애완동물이 안전하고 따뜻한 실외에 있도록 하십시오. 만약 애완동물을 실내에 두어야 한다면 집안의 한 장소에 제한을 두어야 하고 천식이 있는 사람의 침실에는 들어오지 못하도록 해야 합니다.

기타 알레르겐 감소 방법은 다음과 같습니다:

- 애완동물을 만지거나 먹이를 준 후에 손을 씻고, 옷을 세탁하고, 애완동물을 목욕시키고, 사람이 사용하는 침구는 정기적으로 뜨거운 물(55도 이상)로 세탁합니다.
- 애완동물을 카펫, 깔개 및 가정용 식물 제품(쿠션, 커튼 등)에서 멀리 두세요.
- 전동솔과 HEPA필터를 갖춘 진공청소기를 이용해서 정기적으로 카펫, 커튼 및 커버 등을 청소하세요.
- 물에 젖은/정전기방지 천 또는 스팀 대걸레로 마룻바닥을 청소하고 난방기 또는 에어컨의 통풍구를 청소하세요.
- 정기적으로 애완동물 털 손질을 하세요(가능하면 천식이 있는 사람은 같은 방에 있어서는 안됩니다).
- 정기적으로 애완동물을 목욕시켜 주시되 수의사가 권장한 횟수 이상으로는 목욕시킬 필요는 없습니다.

애완동물을 키우는 지인을 방문할 때 유용한 정보:

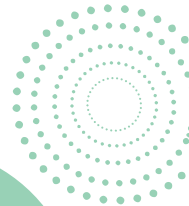
- 지인을 방문 시 애완동물을 실외에 두거나 다른 방에 두도록 지인에게 부탁드립니다.
- 방문 30분전에 알레르기 약을 복용하고 천식 약을 챙겨가는 것을 잊지 마세요.
- 지인의 애완동물을 만진 후 반드시 손을 씻으세요.
- 지인을 방문 후 뜨거운 물에 외출 시 입었던 옷을 세탁하세요.

## 꽃가루

공중에 떠 다니는 꽃가루, 특정 풀의 낱알, 잡초 및 나무에 대한 알레르기는 호주에서 천식이 있는 사람들에게는 흔한 것입니다. 더운 날 또는 바람 부는 화창한 날에 꽃가루 날림은 더욱 심합니다.

꽃가루에 대한 노출은 아래와 같은 특징을 지닙니다:

- 꽃가루 철에는 천식 증상을 더욱 악화 시킬 수 있습니다.
- 폭풍우 후에 천식이 갑작스레 재발할 수 있습니다 (습기가 기도 속으로 깊게 흡입될 수 있는 작은 녹말 입자를 방출하기 때문입니다).
- 보통 바람에 의해 수분되는 외래 풀, 잡초 및 나무 등이 꽃가루를 일으킵니다 - 꽃가루는 근원지로부터 수 킬로미터 이동할 수 있습니다
- 보통 호주의 토종식물에 의해 발생되지는 않습니다(다만 사이프레스 파인(Cypress Pine)과 같은 예외가 있습니다).
- 보통 꽃을 피우는 식물은 바람에 의해 수분되는 식물에 비해 적은 꽃가루(벌에 의해 운반되는)를 만들기 때문에 알레르기를 일으키지 않습니다.



## 꽃가루 알레르겐 회피

꽃가루 철에 완전하게 꽃가루를 피하는 것은 힘듭니다만 다음의 단계를 통해 꽃가루에 대한 노출을 줄일 수 있습니다:

- 꽃가루 날림이 심한 날(특히 오전 7시-9시 및 오후 4시-6시), 바람 부는 날, 폭풍우 후에는 외출을 피하세요.
- 자동차 창문은 닫아주시고 차량에 꽃가루 방지 공기 필터를 반드시 장착해주시고 차량 내 공기 재순환을 위해 셋팅해 주세요.
- 외출 후 꽃가루에 노출되면 샤워를 하세요(또는 얼굴과 손을 깨끗이 씻어주세요).
- 꽃가루 철에는 실내에서 침구류를 말려주세요.
- 휴가는 꽃가루 철이 끝난 이후 또는 해변에서 즐기세요.
- 직접 잔디를 깎지 마시고 잔디를 깎고 있는 중에는 실내에 있으세요.
- 꽃가루를 피할 수 없는 특별한 상황에서는, 예를 들어 잔디 깎는 것을 피할 수 없는 경우 안면 보호장구 또는 안경을 착용하세요.
- 민감한 반응을 일으키는 식물들은 정원에서 없애주시고 알레르겐 발생이 적은 정원에 가꿔보세요.

인근 천식재단에 연락해보시거나 현지 묘목장에 연락하시어 알레르겐 발생이 적은 정원에 대한 정보를 문의하시기 바랍니다.

## 곰팡이

촉촉하고 곰팡이가 있는 실내 및 실외 공간에 노출되는 것은 일부 사람들에게 천식 증상을 유발할 수 있습니다.

### 곰팡이 회피 방법

공기 필터 및 이온화장치가 공기중의 곰팡이를 줄일 수 있다고 알려져 있습니다만 천식 관리에 어느 정도 영향을 주는지는 확실치 않습니다.

곰팡이에 대한 노출을 줄이는 방법은 다음과 같습니다:

- 표백제 또는 기타 다른 곰팡이 제거 클리너 등으로 눈에 보이는 곰팡이를 제거해 주세요. 만약 강한 냄새에 민감하시다면 마스크를 착용하거나 다른 사람에게 부탁하세요.
- 헤파필터를 사용해 보세요 – 헤파필터는 에어컨, 전열교환기 또는 독립형 공기청정기에 구비되어 있을 수 있습니다.
- 환기팬을 사용해서 자연 환기가 적절히 이루어지도록 하세요.
- 화장실 및 지붕의 누수가 있는 곳을 막으세요.
- 넘쳐 흐르는 홈통 및 막힌 바닥 아래 통풍구를 청소하세요.
- 실내 화분식물을 없애주세요(곰팡이 증식 촉진).
- 젖은 카펫을 말리거나 제거하세요.
- 습기가 높아지면 즉시 필요한 조치를 취해주세요.
- 유기농 거름 사용 및 퇴비 더미를 피해주세요.



## 식품

---

식품은 천식 증상을 일으키는 흔한 유발인자가 아닙니다. 음식만으로 천식을 유발시키는 경우는 드물지만 피부와 소화기관내 다른 증상을 포함하는 일반적인 심한 식품 알레르기 반응의 하나로 천식이 유발될 수도 있습니다. 이 반응은 과민증으로 알려져 있으며 생명을 위협할 수 있습니다. 성인에게는 드물며 어린이에게도 흔하지 않습니다.

식품 첨가물 및 화학물질 역시 천식을 거의 일으키지 않습니다. 식품 첨가물 및 화학물질에 대한 대부분의 반응은 알레르기성 반응이 아니며 피부단자검사 또는 특이 IgE 항체 검사를 통해 확인할 수 없습니다.

만약 음식 또는 식품 첨가물이 천식을 유발하는 것으로 의심이 된다면 상세한 진단을 위해 알레르기 또는 면역 전문의에게 진료받을 필요가 있습니다. 만약 음식이 천식을 유발하는 것으로 확인되면 전문가가 영양사로부터 조언을 받아볼 것을 추천할 것입니다.

담당의사가 확인한 식품 알레르기가 없다면, 식단에서 특정 음식(유제품 또는 밀)을 제외한다고 해서 천식이 나아질 가능성은 낮다라는 점을 기억하시기 바랍니다.

---

## 천식 및 알레르기 환자를 위한 관리와 치료 방법

### 천식 행동 지침

문서로 된 천식 행동 지침은 여러분의 담당의사(또는 간호사와 같은 기타 다른 의료전문인)가 만든 일련의 지시사항입니다. 지침은 천식 약에 대한 사항과 천식증상에 따라 약을 얼마나 늘리고 줄여야 하는지를 설명하고 있습니다. 문서로 된 지침은 천식 증상의 악화 정도를 인지하는데 도움이 될 것입니다. 또한, 천식이 발생 했을 때 무엇을 해야 하는지 알려줍니다.

지침은 정기적으로 담당의사의 검토를 받아야 합니다.

### 알레르기 환자를 위한 천식 약

천식과 알레르기를 둘 다 앓고 있는 사람을 위한 약은 보통 천식만 앓고 있는 환자들의 약과 동일합니다. 즉, 이는 완화제제와 예방약물이며 둘 다 일반적으로 흡입기를 통해 투여됩니다.

알레르기뿐만 아니라 천식으로 인해 나타나는 염증을 줄일 수 있는 예방약물이 있습니다. 이러한 약물이 여러분에게 적합한지 담당의사에게 문의해 보세요.

## 알레르기성 비염(건초열)

만약 치료를 받고 있지 않은 알레르기성 비염(건초열)이 있다면 천식 증상 관리가 더 어려울 수 있습니다.

비강 코르티코스테로이드 제제(nasal corticosteroid sprays)는 알레르기성 비염 치료에 가장 효과적인 장기 약품입니다. 천식 예방약물과 마찬가지로 이 제제는 오랜 기간에 걸쳐 정기적으로 사용될 필요가 있습니다. 이러한 방식으로 사용될 경우 천식 관리를 개선시킬 수 있으며 심한 천식 발작의 빈도를 줄일 수 있습니다.

2세대항히스타민제(Non-sedating antihistamines) 역시 알레르기성 비염 증상을 치료하는데 사용되고 일반적으로 천식환자에게 안전한 약물입니다.

웹사이트 [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au) 에서 '알레르기성 비염(건초열) 및 천식' 안내책자를 참고하시기 바랍니다.

## 문제를 일으킬 수 있는 약

일부 처방전 있는 약, 아스피린, 비스테로이드 소염제, 베타 차단제(협심증, 고혈압 등의 치료제)와 같은 처방전 없이 구입 가능한 약은 천식을 악화시킬 수 있습니다.

에키네이서, 벌 꽃가루/프로폴리스(로열 젤리) 및 마늘과 같은 자연치유 또는 보완요법 등은 천식을 겪고 있는 일부 사람들에게 과민증과 같은 생명을 위협할 수 있는 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다.

**복용중인 약 또는 받고 있는 자연치유/보완요법에 대해 담당의사 및 약사에게 알려주는 것은 중요합니다.**

## 면역요법 및 천식

특정 알레르겐 면역요법(탈감작요법으로도 알려져 있음)은 일반적으로 최소 3년이 소요되며 알레르겐에 대한 면역체계의 반응을 바꾸는 장기적인 치료법입니다. 알레르겐을 소량 투여하면서 정기적으로 투여량을 늘려나갑니다. 본 치료는 알레르겐 소량을 혀 밑에 투여하거나 피하 주사로 피부 아래 지방층에 알레르겐을 투여합니다.

면역요법은 면역요법 교육을 받은 담당의사에 의해 수행되어야 하며 다음 사항을 염두에 두어야 합니다:

- 담당의사가 확인한 알레르겐 유발물질을 피할 것
- 본인의 약을 사용할 것.

집먼지 진드기, 고양이 및 풀 꽃가루 알레르겐에 알레르기가 있는 일부 천식 환자들의 천식관리를 개선시키는 것으로 알려져 있습니다. 본 치료는 알레르기성 비염/결막염(건초열)에 있어서도 유용합니다.

다음의 경우에 면역요법이 적합할 수 있습니다:

- 특정 알레르겐에 대한 노출로 인해 천식 증상이 유발되는 경우
- 알레르기 검사를 통해 특정 알레르겐에 대한 알레르기가 확인된 경우
- 더 이상 알레르겐 노출을 피할 수 없거나 줄일 수 없는 경우
- 천식이 안정된 경우.

다음의 경우에는 면역요법을 받을 수 없습니다:

- 베타 차단제를 복용하고 있는 경우
- 이전에 면역요법에 대해 심한 알레르기성 반응 (과민증 등)을 보인 적이 있는 경우
- 특정 면역장애 또는 악성종양(암)을 가지고 있는 경우

보통 임신중인 경우에는 치료를 수행하지 않습니다만 임신 전에 면역요법을 시행했다면 임신 중에 계속해서 수행 가능합니다.

담당의사가 여러분이 면역요법을 받아야 하는지 여부를 조언해 줄 것입니다.

면역요법은 반드시 알레르기 전문가와 같은 적합한 교육을 받은 의사에 의해 실시, 감독, 관찰되어야 합니다(전문가 의뢰가 필요합니다).

---

**면역요법 시행 동의 이전에 반드시 알레르기 전문의사/면역요법 전문가와 이점과 위험에 대해 상의하시기 바랍니다.**

---

## 천식발병을 막기 위해 무엇을 할 수 있는가?

자녀의 천식 발병 가능성을 높이는 특정한 요인들이 있습니다. 예를 들어 여러분이 천식 및/또는 알레르기성 질환 병력을 가지고 있다면 자녀가 천식 및 알레르기성 질환에 걸릴 위험성이 더 큼니다.

환경적인 알레르겐에 대한 노출(민감도)은 소아 천식과 관련이 있습니다. 집먼지 진드기 회피 방법은 노출을 줄이는 것일 수 있으나 이 방법을 통해서 생후 1년 이후 천명이나 소아 천식을 방지할 수 있을 가능성은 적습니다.

### 추천예방방법

현재의 증거를 바탕으로 다음의 방법들은 천식 발병을 방지하는데 도움이 될 수 있습니다 (단, 확실한 보장은 할 수 없습니다):

- 생후 6개월 동안 모유수유를 하세요 - 가능하다면 모유를 먹이는 것이 아기를 위해서 가장 좋습니다. 만약 모유수유가 힘들다면 부분 분해 유동식을 먹이세요(약사에게 문의 바랍니다).
- 임신 중 흡연은 삼가 하세요 - 임신 중 흡연은 산모와 아이 모두에게 해롭습니다. 자녀의 모든 성장단계에서 담배 연기에 노출되는 것 역시 반드시 피하십시오.

---

**이미 애완동물을 키우고 있는 경우, 만약 자녀에게서 애완동물 알레르기가 발병될 정황이 보이지 않는다면 꼭 애완동물을 없앨 필요는 없습니다(담당의사 또는 알레르기 전문가가 평가했을 경우).**

---

## 기타 예방방법

깨끗하고 건강한 환경은 중요합니다만 세척제로 집을 과도하게 살균하려고 하지 마십시오. 어린 아이들은 매우 흔하게 싹싹거리는 유사한 증상을 가질 수 있다는 것을 명심하시기 바랍니다. 현재의 연구에 의하면 일반적인 소아 감염이 실제로 아이의 천식 발병을 예방할 수도 있다고 합니다.

추천하는 다른 예방방법으로는 어릴 때 농장 가족들과의 접촉을 하는 것과 생균제의 사용이 있습니다만, 이러한 방법들에 대해서는 추가 조사가 이루어져야 합니다.

임신후기 또는 모유수유 중에 예방방법의 하나로 특정 음식 섭취를 제한하는 것이 천식을 개선한다는 증거는 없습니다.

## 유아 급식

오스트랄라시아 임상면역 및 알레르기 학회 (ASCIA)는 다음과 같이 조언합니다:

- 임신 중에는 식단에서 잠재적인 알레르기 유발물질(땅콩 등)을 함유한 음식을 제외하지 마세요. 음식제한이 아기의 알레르기 발병을 예방한다는 증거는 없습니다.
- 모유를 먹이면서 대략 4-6개월째부터 이유식을 시작해보세요.
- 한번에 1개의 새로운 음식을 먹여 보세요; 만약 아이가 그 음식을 받아 들인다면 다양한 식사 중 일부로 계속 먹이세요. 만약 그 음식에 어떠한 반응이 있는 경우, 식품알레르기 치료에 경험 있는 의사가 아이를 검사할 때까지 그 음식을 먹이지 마세요.

더 자세한 사항은 웹사이트 [allergy.org.au](http://allergy.org.au) 에서 ASCIA에서 발행한 유아 급식 안내(Infant Feeding Advice) 정보를 확인 바랍니다.



## 추가 정보

- 담당의사 또는 약사와 상의하십시오.
- 호주국립천식협회 웹사이트 [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au) 를 방문하십시오.
- 인근 천식재단에 연락하십시오.  
**1800 645 130** [asthmaaustralia.org.au](http://asthmaaustralia.org.au)
- ASCIA 웹사이트 [allergy.org.au](http://allergy.org.au) 를 방문하십시오.

모든 주의를 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 천식과 알레르기에 중점을 두고 제작하였습니다.

호주정부 보건 및 노인복지부에서 재정지원이 이루어졌습니다.



시리즈에 포함된 더 많은 책자를 이용하시려면 호주국립천식협회 웹사이트 [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au) 를 방문하시기 바랍니다.

### Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council website to access:

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