



천식 어린이의 관리

조성숙/학교건강관리소 소아과

**학교에서 학생들에게
갑작스럽게 질병이나 사고가
발생했을 때 양호교사가 취할
수 있는 응급처치법을 사례별로
연재하고 있다. 집필은
학교건강관리소 부속의원 팀이
전공별로 맡아주고 있다.**
(편집자 주)

천식이란 여러가지의 자극에 대해 기관지가 예민하게 작용하여 생기는 반복적인 만성질환이다. 가역적으로 기도가 수축되고 기관지 점막이 붓고 점액질이 증가하며 증상으로는 기침, 천식음, 호흡곤란이 온다. 천식음은 들리지 않고 기침만 하는 경우도 있어 기침이 오래 지속되면서 밤과 아침에 더욱 심해지고 매년 계절적으로 기침을 할 경우 천식을 걱정에 두고 확실한 진단을 받아 적절한 치료를 할 수 있도록 해야 한다. 천식재발이 잦을 때는 가정의 생활리듬이 깨지

고 또 부모가 자녀의 건강에 지나치게 걱정하게 된다. 천식재발이 학교에서 일어나는 경우에는 주위의 친구, 선생님, 양호선생님을 놀라게 하며, 체육시간에는 숨이 차게 되어 활동을 줄여야 할 경우도 있다. 이는 또 어린이의 자존심에 손상을 주게 된다. 어린이, 부모, 학교 선생님들, 의사가 협력하면서 천식의 특성과 치료방법을 이해하고 대처함으로써 어린이가 완전하게 활동적인 생활을 영위할 수 있다.

천식을 유발시키는 요인은 호흡기감염(감기, 기관지염등), 알레르기물질(집먼지, 꽃가루, 곰팡이, 동물의 털, 음식물 등), 운동(특히 날씨가 쌀쌀할 때), 공해 등 환경적 요인, 담배연기, 향수등의 자극성 물질과 정신적인 자극이 문제가 된다. 천식이 재발되려할 때 그 조기증상의 패턴을 알고 빨리 치료하면 효과적이다. 천식의 진단은 기침, 천식음, 호흡곤란, 기관지염이나 폐렴이 자주 있을 때 기관지확장제를 흡입약으로 사용후 증상이 좋아지거나 간단한 폐기능검사기

**천식이란
여러가지의
자극에 대해
기관지가 예민하게
작용하여 생기는
반복적인 만성질환이다.**

를 이용 수치의 증가를 보아 알 수 있으며 알레르기의 가족력이 있으면 도움이 된다. 이 외에 피검사, 알레르기피부반응검사, 기관자유발검사, 운동유발검사 등이 있다. 치료는 환자마다 그 증상이나 정도에 따라 달라진다.

최근에는 천식이 좀 더 관리하기 쉬운 질병이 되고 있다. 유발요인을 피하는 것이 제일 좋은 방법이다. 어린이를 감기에 걸릴 것을 염려하여 집안에만 두는 것은 지나친 일이며 심할 경우 감기에 걸린 아이와 접촉을 피하거나 독감예방 주사를 놓을 수 있다. 운동은 천식이 있는 아이 대부분에서 유발 요인이 되지만 기관지확장제나 예방약을 운동 15분 전에 투여함으로써 예방될 수 있다. 수영은 천식환자에게 권장되고 있으나 운동종목을 부모나 의사가 결정하지 않도록 하며 적절한 치료가 될 때에는 어떤 운동이든 가능하다. 실제로 올림픽 선수중에도 천식환자가 있다.

집안에서 담배를 피우는 것은 적어도 피해야 하며 매일 약을 먹는 만성천식이

나 먼지가 유발요인일 경우 집먼지에 대한 조치를 취한다. —특히 시간을 제일 많이 보내는 침실은 가구를 될 수록 놓지 말며 카펫, 카텐, 소파, 인형등 먼지가 많이 나는 것은 치우고 책장은 문을 닫아 둔다. 이외에 제습기, 공기청정기를 사용할 수 있다. 꽃가루에 과민한 경우 그 계절에 여행은 피하고 부득이한 경우 차창문을 닫고 여행을 한다. 원인 알레르겐을 피할 수 없을 경우 면역 주사를 맞는다. 천식에 쓰이는 약으로는 흡입기관지확장제가 있다. 이는 어느 경우에도나 쓰이며 분무기를 응급시에 사용할 수 있다. Theophylline은 서방형이 나와있어 하루 2회복용이 가능하며, 흡입 Cromolyn은 만성천식을 예방하는 가장 좋은 약이고 거의 부작용이 없다.

이외에 경구용 예방약이 시판되고 있는데 이 경구용 Steroid 제는 심한 재발에서 단기복용으로 효과가 있으며 장기간 복용할 경우 흡입용 Steroid를 쓴다. 여러가지 훈련 프로그램등이 있어 환자의 자신감과 독립심을 길러 준다. 이외에는 알레르기교실, 하계 및 동계캠프, 색칠공부등 여러가지 책자 및 비디오들을 이용할 수 있다. 천식요양원이 구미에는 있어 일정기간 보낼 수 있다. 무엇보다도 부모와 선생님 및 의사간에 서로의 연락을 취해 도와주고 다른 아이들과 구별하여 특별대우를 하지않고 서로서로 이해하고 격려해 줌으로써 책임감과 독립심을 길러 주어야 한다. †