

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

제 5 권 제 8 호

2007 년 4 월

어린이 천식 관리하기

천식은 기도에 발생하는 만성 염증성 질환입니다. 천식의 증상으로는 색색거리기, 흉부 압박감, 호흡 곤란, 감기에 의한 것이 아닌 기침 등이 있습니다. 천식 증상은 대개 이른 아침이나 늦은 밤에 더 심해집니다. 의약의 놀라운 발전에도 불구하고, 천식은 아동기에 가장 흔한 만성 질환으로 18 세 이하 어린이 중 6 백만 명 이상이 이 질환으로 고통받고 있습니다. 천식은 15 세 미만 어린이가 병원에 입원하는 주요 원인 중 3 위를 차지합니다. 천식 치료가 어렵긴 하나 적절한 보살핌을 통해 관리될 수 있으므로 천식이 있는 어린이도 아무런 제약없이 생활할 수 있습니다.

천식이 아동기에 미치는 영향은?

천식이 있는 어린이들은 다른 질환을 앓고 있는 어린이들보다 활동에 제약을 받는 날이 더 많으므로 친구들과 어울릴 수 있는 사교 활동 참여 기회를 상실합니다.

천식은 결석의 주원인으로서, 연간 천만 건의 학교 결석이 천식에서 비롯됩니다. 천식 어린이의 한 학년 동안의 결석일수는 약 10 일 정도인데, 이는 건강한 또래 어린이나 다른 만성 질환 어린이와 비교하여 현저하게 높은 수치입니다. 또한, 천식이 좀더 심한 어린이들은 천식 증상이 덜한 어린이들에 비해 학업 성적도 뒤쳐질 가능성이 더 높습니다.

천식이 있는 어린이는 심리적 문제의 발생 위험성도 더 높습니다. 예를 들면, 건강한 또래 친구들과 비교하여 불안 초조감이나 우울증으로 진단을 받게 될 가능성이 더 높습니다. 많은 천식 어린이들이 사회적으로 고립감을 느끼고, 자신감이 부족하며, 자신의 병에 대해 두려움, 죄책감 그리고 수치심을 경험합니다. 또 때로는 친구들과 앞에서 숨이 가쁜 모습이나 약을 먹어야 하는 모습을 보이는 것에 대해 당혹스러워 합니다.

천식이 가족 전체에 미치는 영향은?

천식은 환자 어린이 본인뿐만 아니라 가족 전체에도 영향을 미칩니다. 자녀가 천식을 앓고 있는 가정의 스트레스 수치는 건강한 자녀를 둔 가정의 스트레스 수치를 초과합니다. 천식 자녀를 보살피기 위해서는 부모님께서 더 많은 시간과 에너지를 투입해야 합니다. 천식 자녀를 돌보는 것은 시간을 요하는 어려운 일로서 그것에는 자녀에 대한 정서적 지원, 수업 시간 및 학교에서의 체계적인 천식 관리, 질병과 관련된 경제 문제 관리 등이 포함됩니다. 보고에 따르면 보호자들은 또한 자신들이 자녀로부터 멀리 떨어져 있을 때 병으로 인해 큰 일이 발생하지 않을까 두려워한다고 합니다.

천식에 걸리면 폐에 어떤 변화가 있는가?

천식에 걸리면 천식 증상을 일으키는 염증과 기관지 경련 등 두 가지 작용이 폐에 발생합니다. 즉 기도나 폐와 연결된 기도내 튜브가 부어오르면 기도가 좁아져 폐에서 공기를 들이마시고 내보내기가 어렵게 됩니다. 기관지 경련은 폐의 튜브 주변 근육에 영향을 미쳐 폐를 팍 조이고 기도를 더 좁게 만들어 폐로 숨쉬는 것을 더 힘들게 만듭니다.

천식을 악화시키는 요인들은?

천식을 악화시키는 요인에는 여러 가지가 있습니다. 그 중 한 가지가 "유발 인자(triggers)", 즉 어린이에게 천식 증상을 유발시키는 것들입니다. 흔한 유발 인자로는 날씨 변화, 고양이털이나 개털같은 동물의 털, 감기나 독감, 담배 연기, 운동, 페인트나 향수같이 자극이 심한 냄새, 먼지 입자, 바퀴벌레, 새 깃털, 그리고 실내 및 야외 곰팡이 등입니다. 스트레스, 불안, 분노와 같은 격한 감정들 역시 천식을 유발시키거나 악화시킵니다. 과체중이거나 비만이어도 천식이 악화됩니다. 과체중과 비만인 천식 어린이들은 그렇지 않은 천식 어린이에 비해 천식 치료약도 더 많이 사용하고 색색거리는 날도 더 많으며 응급실로 실려가는 경우도 더 많습니다.

천식 치료하기

천식을 다스리려면 정기적인 약물 치료가 필요합니다. 의사들이 처방하는 천식 약에는 장기적 치료제와 신속한 증상 완화제 등, 두 종류가 있을 수 있습니다. 장기적 치료제는 염증을 줄여 향후 증상 발발을 예방합니다. 이 약은 증상이 없을 지라도 매일 복용해야 합니다. 장기적 치료제가 효능을 나타내려면 2-3 일이 지나야 하며 1 주일에 3 일 이상 증상이

나타나거나 천식 증상 때문에 밤에 자다가 깨는 날이 한 달에 3일 이상일 때 권장됩니다. 신속한 증상 완화제는 좁아진 기도를 열어줍니다. 10분-15분 경과 후 효과가 나타나기 시작하는데, 이것은 증상이 나타나자마자 곧바로, 운동 전에 또는 유발 인자에 접근하게 되었을 때, 그리고 감기 증상 초기에 복용하는 것이 좋습니다.

처방약 복용 이외에, 증상이 없더라도 정기적인 의사의 검진을 받는 것도 중요합니다. 정기 검진을 통해 의사가 병의 증상과 치료약의 효과를 관찰할 수 있습니다. 천식 어린이들은 또한 의사가 서면으로 작성한 천식 응급 처치 계획서를 갖고 있어야 합니다. 이 계획서는 어린이와 보호자가 치료약별 복용 시간, 복용 회수 및 증상이 나타났을 때 처치 요령 등을 익히는 데 도움이 됩니다.

의학적 처치 이외 천식 치료에 중요한 기타 사항은 다음과 같습니다:

- 어린이가 천식 유발에 노출되는 것을 최소화 할 것.
- 천식으로 인한 스트레스 대처법을 가르칠 것. 어린이의 스트레스를 줄일 수 있는 몇 가지 활동에는 댄싱이나 가벼운 운동, 음악 청취, 재미있는 책 읽기, 두뇌 활동을 촉진하는 퍼즐 놀이, 가벼운 주제에 관한 TV 시청이나 영화 감상, 친구들과 놀기, 좋아하지만 자주하지 못하는 활동하기, 긍정적으로 생각하기 등이 있습니다.

학교에서의 천식 관리

학교에 응급 처치 계획이 없다면, 천식 증상이 나타났을 때 한층 더 심각해질 수 있으며 처치하기까지 걸리는 시간도 더 길어집니다. 그러므로, 자녀의 천식 관리를 위해 학교와 협력하는 것이 필수적입니다. 이를 위한 방법에는 양호 교사 인지하기, 자녀의 담임 교사와 양호 교사에게 자녀에게 천식이 있음을 알리기, 학교에서의 천식약 복용이나 교내에서의 천식 유발 인자 관리와 연관된 특별한 요구 사항 알리기 등이 있습니다. 또한 의사가 서면으로 작성한 천식 응급 처치 계획서를 학교에 비치하도록 하는 것도 중요합니다. 이 처치서를 통해 학교는 응급 시에 부모님께서 학교에 원하시는 것이 무엇인지 알 수 있을 것입니다. 또한 등교 시에는 항상 자녀에게 증상 완화제를 휴대하도록 하십시오. 일부 학군에서는 학생이 치료약을 휴대하려면 의사 허가서가 필요합니다. 귀 자녀가 다니는 학교에서 그러한 허가서를 필요로 하는지 확인하십시오. 학교 시간 중에 자녀가 필요한대로 치료약을 소지할 수 있도록 허가받기 위해서는 교직원과의 협조가 중요합니다.

유용한 도움 제공처

- American Lung Association(미국 폐 협회): <http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=22542>
- Asthma Moms(천식 어린이 어머니 협회): www.asthmamoms.com
- Asthma Action Plans(천식 대처 플랜): 뉴욕시에서는 311로 전화 문의하시거나 다음 웹사이트를 참조하십시오: <http://www.nyc.gov/html/doh/html/pub/pub.shtml?t=ast>

NYU 아동 연구 센터 Jean-Marie Bruzzese 박사와 Lynne H. Unikel 박사에게 의해 작성되었음. 상담 문의는 전화 (212) 263-6622 번으로 하십시오.

NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신과 장애에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 식사 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 연구를 무료로 실시합니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화 하시거나 웹사이트 www.aboutourkids.org/research/studies.html을 방문하여 주시기 바랍니다.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 AboutOurKids.org를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org
어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

이 가정 통신문은 조셉 힐레이(Joseph Healey) 씨의 적극적인 지원을 받았습니다.