

# 아토피 · 천식 상담매뉴얼

---

대한소아알레르기호흡기학회 · 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회  
대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회 · 보건복지부 · 질병관리본부

# 목차

01

아토피 • 천식 치료와 관리

- 06 알레르기 질환에 대한 이해
- 07 아토피피부염
- 14 천식
- 28 알레르기비염
- 32 알레르기 질환 환경관리법

02

아토피 • 천식 상담과정

- 42 상담과정
- 45 상담 등록 카드

03

질문유형별 상담기법

- 48 아토피피부염
- 64 천식
- 78 알레르기비염

# 01

## 아토피 • 천식 치료와 관리

---

알레르기 질환에 대한 이해 06

---

### 아토피피부염

---

아토피피부염 07

아토피피부염 약물요법 10

아토피피부염 목욕과 보습방법 12

---

### 천식

---

성인 천식 14

소아 • 청소년 천식 16

천식 약물요법 20

천식흡입제 사용 22

천식 응급 매뉴얼 27

---

### 알레르기비염

---

알레르기비염 28

---

알레르기 질환 환경관리법 32

---

# 알레르기 질환에 대한 이해

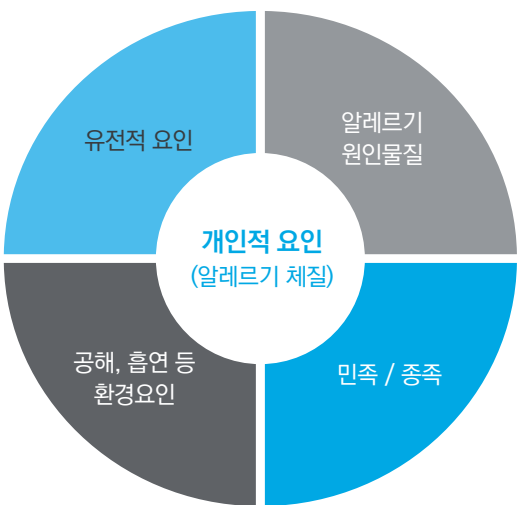
## + 유발 또는 악화시키는 물질

알레르기 체질을 가지고 있는 사람이 알레르기 물질에 계속하여 노출되면 알레르기 질환이 발생되는데, 아래에서 보는 바와 같이 다양한 환경적 위험 인자들이 관여합니다. 이처럼 알레르기 질환이 발생하고 증상이 악화 및 지속되는 과정에는 여러 가지 요인들이 복잡하게 관여하고 있습니다.

### 알레르기 질환이 발생하는 관여하는 요소를 살펴보면,

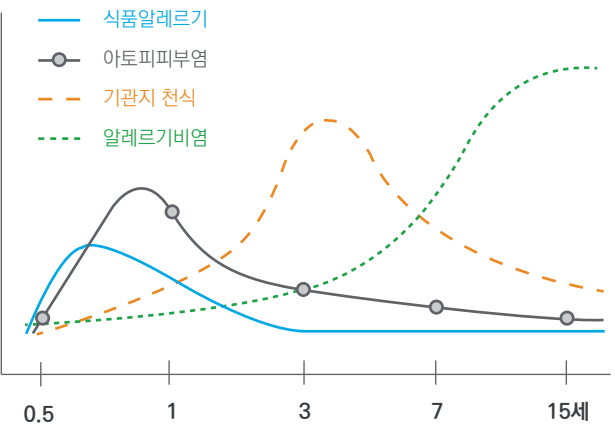
- 첫째, 알레르기 체질로 아토피와 같이 태어나면서부터 가지고 있는 개인적인 특성을 말하는 것입니다.
- 둘째, 알레르기 질환 발생을 유발시킬 수 있는 요소로서 알레르기 물질, 간접 흡연, 호흡기 감염, 대기 오염 등이 있습니다. 이들 중에서 집먼지진드기, 애완동물, 바퀴벌레, 진균, 화분, 음식물 등과 같은 알레르기 원인물질은 알레르기 질환 발생에 관여할 뿐만 아니라 알레르기 질환 증상도 악화시킵니다.
- 셋째로 이미 알레르기 질환을 가지고 있는 환자에게서 증상을 악화시키거나 증상이 지속되도록 만드는 알레르기 물질, 운동, 일기 변화와 같은 악화 요인이 있습니다.

### 알레르기 질환의 발생과 증상의 악화에 관여하는 위험요인



### 알레르기 행진

알레르기 체질을 가진 아이의 일부에서 식품알레르기 > 아토피 피부염 > 반복되는 호흡기 감염 > 천식 > 알레르기비염이 행진 하듯이 자라면서 질병의 형태를 달리하면서 나타나는 현상을 말합니다.



# 아토피피부염

## + 아토피피부염이란 어떤 병인가요?

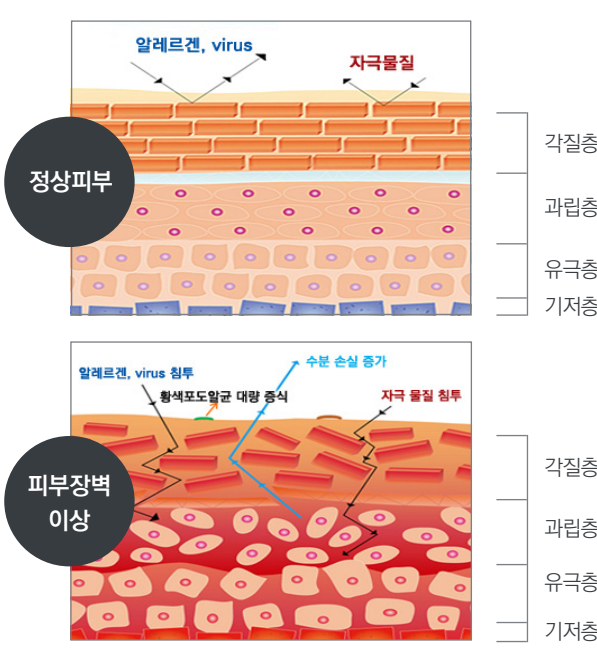
아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증 질환입니다.   
 가려움증으로 인해 자주 긁게 되어 피부가 손상되면 염증이 악화 되고 가려움증도 더욱 심해지는 악순환이 일어납니다.   
 염증에 의한 붉은 발진과 심한 가려움증이 가장 큰 특징입니다.   
 아토피피부염은 소아에서 흔히 나타나고 성인이 되어서도 증상이 지속될 수 있는 만성 피부 질환입니다.

## + 아토피피부염은 왜 걸리나요?

아토피피부염은 아래와 같이 다양한 요인에 의하여 발생합니다.

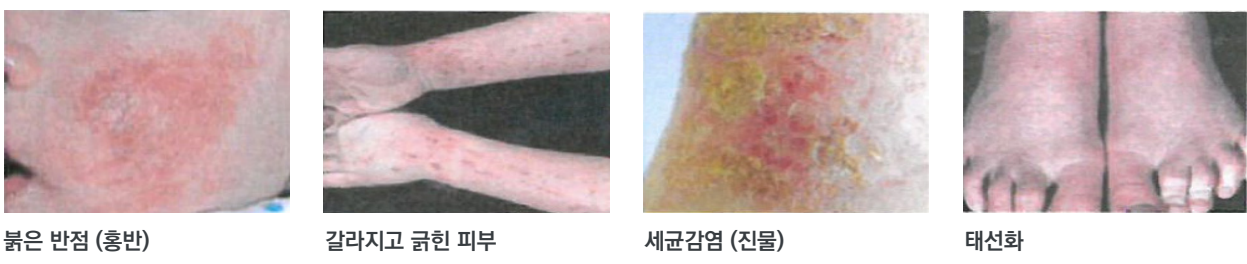
유전적 요인	알레르기, 면역학적 이상 반응
환경적 요인	피부장벽 이상

가족 중 천식, 비염 등 다른 알레르기 질환이 있는 경우 아토피 피부염이 발생할 가능성이 높습니다.   
 식품이나 집먼지진드기 등과 같은 알레르겐에 의해서 악화됩니다.   
 급격한 실내온도와 습도 변화, 땀이나 침, 콧 끼거나 거친 재질의 옷, 피부를 문지르거나 긁는 것, 스트레스, 세균 감염 등도 아토피 피부염을 악화시킵니다.



## + 피부증상은 다양합니다.

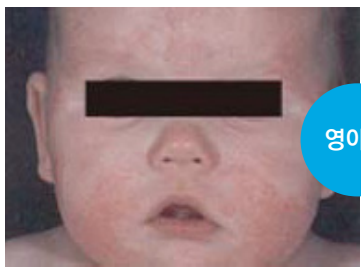
- 급성기에는 붉은 반점이 발생하고, 가려워서 긁으면 피부가 갈라지게 됩니다.
- 이차적으로 세균에 감염되면 진물이 흐릅니다.
- 만성으로 진행하면 피부가 점점 건조해지면서 두꺼워지고 피부 주름이 뚜렷해집니다(태선화).



# 아토피피부염

## + 연령에 따라 발생부위가 다릅니다.

- 아토피피부염의 피부 소견은 연령에 따라 특징적인 모양과 분포를 보입니다.
- 생후 2세 이전에는 주로 얼굴, 몸통부위, 팔다리에 나타납니다.
- 2세 이후에는 주로 팔과 다리 접히는 부위에 발생합니다.
- 12세 이후에는 이마, 목, 손목, 발목에 건조증과 태선화가 주로 나타납니다.
- 성장함에 따라 피부 증상 부위가 바뀌고 좋아졌다 나빠졌다 하면서 다른 부위에 생기기도 합니다.



영아형



소아형



성인형

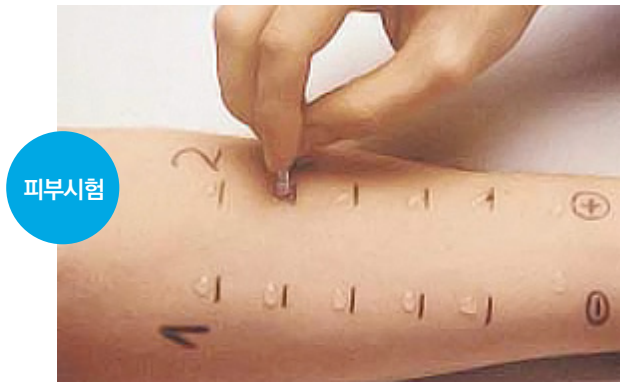
## + 아토피피부염인지 어떻게 알 수 있나요?

- 아토피피부염은 아래 증상들 중 하나 이상이 있을 때 의심할 수 있습니다.

피부가 가렵다.	피부 염증이 오래 지속된다.	특징적인 부위와 발진모양이 나타난다.	가족 중 알레르기 질환 (아토피피부염, 천식, 알레르기비염) 이 있다.	기타 피부건조증, 빈번한 유두습진, 두드러진 손금, 눈 주위 색소침착 등
----------	-----------------	----------------------	---	--

- 피부소견은 환자의 나이와 피부병변의 시기에 따라서 다양하게 발생합니다.

## + 악화원인을 어떻게 찾나요?



피부시험

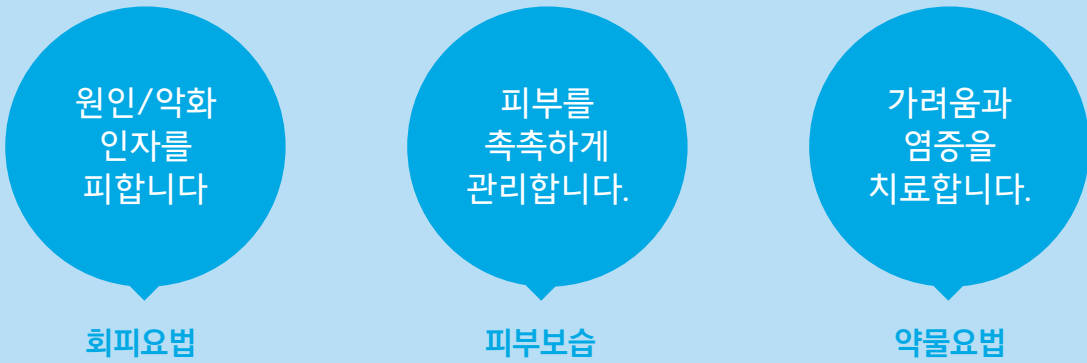
피부시험이나 혈액검사를 이용하여 아토피피부염의 원인물질이나 악화 요인을 판정할 수 있습니다.

원인 식품을 알아보는 방법 중 식품을 섭취한 후 아토피 피부염 증상의 발생 유무를 판정하는 유발시험이 있습니다.

환자에게 식품일기를 매일 기록하게 하는 것도 원인 식품을 찾아내는데 매우 도움이 됩니다.

## + 아토피피부염의 치료법

- 아토피피부염은 다음 세 가지 원칙으로 치료합니다.




- 아토피피부염 치료는 한 가지 방법으로만 치료하는 것이 아니라 세 가지 방법을 적절하게 사용하여야 합니다.
- 증상이 금방 좋아지지 않더라도 꾸준히 치료를 받는 것이 원칙입니다.

# 아토피피부염 약물요법

## + 국소 스테로이드제

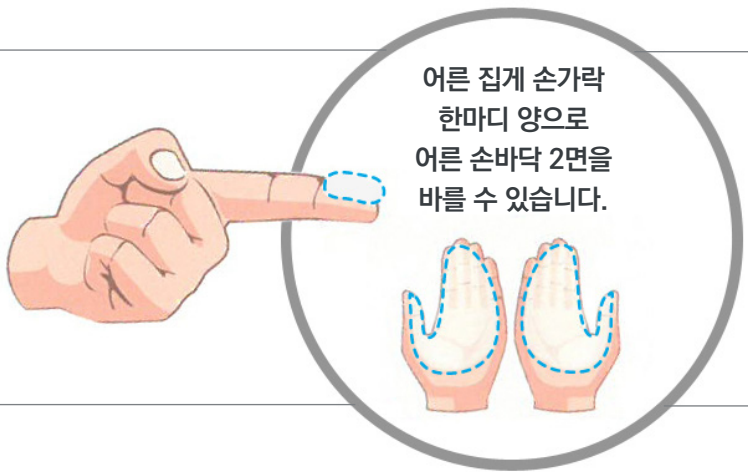
국소 스테로이드제는 항염증, 항소양증, 혈관수축 효능을 가집니다.  
아토피피부염에서 국소 스테로이드제를 사용하는 몇 가지 가이드라인은 다음과 같습니다.

	투과도를 증가시키기 위해 목욕 직후에 수건으로 톡톡 닦아낸 후 바로 사용한다.	바르는 부위에 따라 적절한 형태의 연고 또는 로션 형태의 국소 스테로이드제를 사용하여야 한다.	병변의 부위와 염증 정도에 따라 적절한 강도의 국소 스테로이드제를 처방받아 사용한다.

국소 스테로이드제를 장기간 사용하거나 높은 강도를 사용하게 되면 피부위축, 탈색, 모세혈관 확장, 스테로이드 여드름, 그리고 드물게 전신적인 흡수로 인해 호르몬 분비에 영향을 줄 수도 있습니다. 아토피피부염이 호전됨에 따라 바르는 횟수를 줄여나가면서 보다 저강도의 약제들로 대체할 수 있습니다. 조절이 되면 국소 스테로이드제의 사용을 줄이고 보습제와 국소 면역조절제의 사용으로 치료를 유지합니다. 반드시 전문의와 상의하며 스테로이드제 사용을 결정합니다.

## + 국소 스테로이드제의 적절한 도포용량

(손가락 마디 단위)



## + 국소 스테로이드제의 분류 7단계

국소 스테로이드제는 전문의의 처방에 따라 사용하는 것이 중요합니다. 국소 스테로이드제는 연고, 크림, 로션, 무스, 젤, 두피 액체의 형태가 있습니다. 반드시 전문의와 상의하여 처방전에 따라 제형을 선택해야 합니다. 피부 병변 정도와 신체 부위, 연령에 따라 적절한 양과 도포기간이 결정되니 전문의의 지시를 꼭 확인하여야 합니다.

Ultra 제일 강함	I	Clobetasol propionate 0.05% Betamethasone dipropionate glycol 0.05% Halobetasol propionate 0.05%
	II	Desoximetasone 0.25% Fluocinonide 0.05% Halcinonide 0.1% Betamethasone dipropionate 0.05% (연고)
High	III	Betamethasone dipropionate 0.05% (크림, 로션) Betamethasone valerate 0.1% (연고) Triamcinolone acetonide 0.1% (연고)
	IV	Clobetasone butyrate 0.05% Diflucortolone valerate 0.1% Fluocinolone acetonide 0.025% (연고) Hydrocortisone valerate 0.05% Mometasone furoate 0.1% Amcinonide 0.1% Beclomethasone dipropionate 0.025% Desoximetasone 0.05% Triamcinolone acetonide 0.1% (크림)
Mid 중간단계	V	Betamethasone valerate 0.05% Betamethasone valerate 0.1% (크림, 로션) Fluocinolone acetonide 0.025% (크림) Fluocinolone acetonide 0.01% Hydrocortisone valerate 0.2% Prednicarbate 0.25% Triamcinolone acetonide 0.025%
	VI	Desonide 0.05%
Low	VII	Hydrocortisone 1% Hydrocortisone 2.5%
Very Low 제일 약함		



# 아토피피부염 목욕과 보습방법

## + 목욕 보습방법

규칙적인 목욕은 피부를 수화시키고 각질을 벗기는 역할을 하므로, 제대로 시행하면 아토피피부염에 도움이 됩니다. 하루 한 번 미지근한 물과 약산성 보습 비누를 사용하여 15~20분간 욕조 목욕을 하는 것이 추천되며, 샤워도 가능

합니다. 목욕 후에는 타월로 문지르지 말고 톡톡 두드려서 물기를 닦고 바로 국소 도포 약물, 그리고 그 후 보습제를 바릅니다.



## + 보습제

아토피피부염의 주된 피부 문제는 피부장벽 기능부전으로 인한 경표피 수분소실과 이로 인한 심각한 피부건조증이며, 그 결과 심한 가려움증과 피부염증이 동반되며, 염증은 피부장벽을 더욱 손상시키는 악순환이 지속됩니다. 따라서 피부장벽을 재건하는 목적으로 보습제를 규칙적으로 사용하는 것이 중요하며, 아토피피부염 치료의 큰 부분을 차지합니다. 아토피피부염의 치료에서 보습제는 1차 치료제로 효과적이며 스테로이드의 사용을 줄이는 효과가 있습니다. 연고와 크림 형태가 로션보다 더 뛰어난 장벽기능을 제공합니다. 그러나 땀이 많이 나는 계절이나 피부가 접히는 부위에는 로션을 사용할 수 있습니다.

보습제는 피부에 실제로 염증성 병변이 확연하지 않더라도 지속적으로 발라야 합니다. 시중에 다양한 보습제가 나와 있기 때문에 환자 개개인의 피부상태, 계절적, 기후적 상황, 하루 중의 시기 등에 따라 가장 최선의 보습제를 선택하여 바릅니다. 피부는 보통 보습제를 잘 견디나 때로는 바른 자리가 화끈거리거나 가렵고 빨갛게 될 수 있습니다. 이런 부작용이 발생하면 보습제를 바꾸는 것이 좋습니다. 보습제를 손상된 피부에 바르면 국소적으로 자극반응이 나타날 수 있습니다. 무엇보다 중요한 것은 보습제는 목욕 후에는 반드시 바르고 평소에도 피부에 윤기가 유지되도록 자주 발라주는 것이 좋습니다. 목욕 후 3분 이내, 즉 피부가 촉촉할 때 바르는 것이 효과적입니다.

## + 건강한 피부관리법

	1 목욕은 미지근한 물로 15~20분 이내로 한다.	2 약산성 보습 비누 또는 물비누를 사용한다.
3 목욕 후에는 3분 이내에 보습제를 발라야 한다.	4 보습제는 하루 3회 이상 발라야 한다.	5 보습제는 치료제가 아니다. 병변에는 치료제를 발라야 한다.
6 피부에 직접 닿는 부위에는 면 옷을 입어야 한다.	7 옷을 세탁할 때 세제가 남아있지 않도록 주의해야 한다.	8 손, 발톱은 짧게 깎도록 한다.
9 급격한 온도와 습도 변화는 피해야 한다.	10 땀은 빨리 닦아낸다.	11 목욕 후 부드러운 수건으로 두드리듯이 물기를 닦아준다.

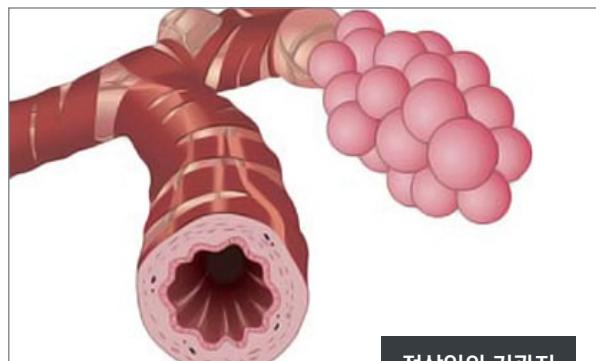
# 성인 천식

## + 천식은?

- 폐와 기관지에 발생하는 만성적인 알레르기 질환입니다.
- 유전적인 요인 뿐 아니라 환경적인 요인이 함께 작용하여 발생합니다.
- 매우 빠른 속도로 증가하고 있으며, 전 국민의 약 5~10%가 천식 환자로 추정되고 있습니다.
- 고혈압이나 당뇨병과 같이 꾸준한 치료와 관리가 필요한 만성 질환입니다.
- 적절한 치료와 관리를 통해 정상적인 생활을 유지할 수 있습니다.

## + 천식이란 어떤 병인가요?

- 천식은 공기의 통로인 기관지에 발생하는 질병입니다.
- 기관지는 숨을 들이마시고 내쉬는 통로로서, 들이마신 공기를 폐에 전달하는 역할을 합니다.
- 천식 환자의 기관지는 알레르기 반응에 의해 발생하는 염증이 특징적입니다.
- 기관지에 염증이 발생하면 가래가 많이 만들어지고, 여러 가지 자극에 의해 쉽게 수축하여 숨을 들이쉬고 내쉬기가 힘들어져 가슴이 답답하고 기침이 심하게 나게 됩니다.



정상인의 기관지



천식 환자의 기관지

## + 천식은 왜 걸리나요?

- 천식이 발생하는 원인을 한 가지로 설명하기는 어렵습니다.
- 유전적인 요인과 환경적인 요인이 함께 작용하여 천식 발생을 유도합니다.
- 가족 중에 천식, 알레르기비염 등 알레르기 질환이 있는 경우에는 천식이 발생할 가능성이 높습니다.
- 천식을 유발하는 알레르기 물질(집먼지진드기, 애완동물 털과 비듬, 바퀴벌레, 곰팡이 등)에 대한 노출이 증가하면서 기관지에 알레르기 염증 반응이 발생합니다.
- 담배 연기나 대기오염 중의 화학물질들에 노출되는 것 역시 천식이 발생할 위험을 증가시킵니다.

## + 천식은 어떤 증상을 보이나요?

천식은 다음 증상들이 나타납니다.

가슴이 답답하고 숨이 참

밤이나 새벽, 운동 후에 나빠지는 기침

쌩쌩거리는 숨소리

사람에 따라 조금씩 증상이 다를 수 있습니다.

천식을 치료하지 않으면 증상이 악화되어 사망하는 경우도 있습니다.

천식 증상이 나타나는 횟수도 차이가 있습니다.

한 달에 한두 번 정도 나타나기도 하고, 심한 경우는 매일 증상이 나타날 수 있습니다.

## + 천식은 어떻게 알 수 있나요?

- 천식은 감기를 비롯한 다른 호흡기 질환과 구별하기가 쉽지 않습니다.
- 정확한 진단을 위해서는 의사의 진찰과 검사가 필요합니다.
- 먼저 천식 증상에 대해서 자세히 병력을 물어봅니다.
- 청진기를 통해 쌩쌩거리는 숨소리를 듣습니다.
- 폐기능 검사를 통해 폐활량을 측정합니다. 이를 통해 기관지가 좁아진 정도를 알 수 있습니다. 경우에 따라서는 기관지를 확장시키는 약물을 흡입한 후 호전되는지를 보거나 기관지유발검사를 시행하여 기관지의 예민한 정도를 볼 수도 있습니다.
- 알레르기 피부시험이나 혈액검사를 통해 천식의 원인물질을 확인할 수 있습니다.



# 소아·청소년 천식

## + 소아 천식과 성인 천식의 차이

### 1. 소아의 호흡기는 어른과 다릅니다.

- 성인보다 가래가 많이 생기게 됩니다.
- 성인보다 허파파리가 작아서 산소 교환 능력이 낮습니다.
- 성인보다 호흡근육이 미숙해서 심한 호흡곤란이 오고 약물에도 효과가 적습니다.

### 2. 호흡곤란 없이 기침만 호소하는 경우가 많습니다.

### 3. 성장하면서 자연 소실되는 경우도 있습니다.

### 4. 바이러스 감염(감기)에 의해서 자주 악화됩니다.

## + 자녀가 천식이 의심되는 경우는?

어린이 천식의 대표적 증상은 반복적인 천명(쌽쌽거림)과 고통스런 기침입니다. 이 증상은 밤, 이른 아침 또는 운동 시에 더 빈번히 발생합니다.

어린이 천식은 대개 바이러스 감염(감기, 독감)에 의해 유발됩니다.

그러나 천식 외의 여러 가지 호흡기 질환에서도 기침과 가래, 숨찬 증상이 나타날 수 있기 때문에 병원을 방문하여 의사의 진료를 받아야 합니다.

## + 소아 천식의 진단은 매우 어려울 수 있는데 그 이유는?

**3세 이하** 어린이 30%는 적어도 한번 정도의 천명을 보입니다.

감기 등의 바이러스 감염이 천식과 유사한 증상을 보이는 경우가 많아서 천식과 구별하기가 힘듭니다.

**5세 이하** 어린이의 대부분은 그들의 폐 기능을 검사하는 테스트를 수행할 수 없습니다.

## + 천식의 여러 단계

의사는 천식을 설명하기 위하여, '경미한', '중간 정도의', '심한' 등의 단어를 종종 사용합니다.

천식이 올바르게 치료되지 않으면 경미한 환자도 심한 천식 발작을 일으킬 수 있음에 주의하세요.

기침과 천명이 있으나  
즐겁게 놀고 잘 먹습니다.  
잠은 잘 잡니다.

경미

뛰거나 놀 때  
기침이나 천명이  
일어납니다.  
기침 때문에  
잠을 깹니다.

중간 정도

전혀 놀려고 하지  
않습니다.  
말하거나 먹을 때  
숨이 가쁩니다.  
불편하여 잘 수 없습니다.

심한

천식 있는 어린이 4명 중 3명은 경미한 천식입니다. 천식은 바이러스 감염(감기 등)에 의하여 자주 악화됩니다. 따라서 감기 예방과 치료가 어린이 천식에서는 중요합니다.

# 소아·청소년 천식



## 위험신호

만일 자녀에게 이와 같은 증상 중 하나라도 나타나면, 갖고 있는 속효성 기관지확장제(벤토린 등)를 사용하면서 구급차를 부릅니다.

숨이 차서 정상적으로 말하기 어려울 때 - 한 번에 한 두 단어밖에 말할 수 없을 때, 또한 울음이 끊어질 때

급속히 창백해지고, 안정되지 못하며 숨이 차서 먹일 수 없을 때(유아)

매우 힘들어하고 천명이 심하고 숨을 못 쉴 때

입주위가 파랗게 될 때

숨 쉴때마다 가슴이 쑥쑥 들어갈 때



## 천식이 악화될 수 있는 신호들

다음과 같은 경우에 쉼쉼거리거나, 숨이 짧거나, 기침을 하거나 가슴이 답답해 하면 천식이 악화될 수 있습니다.

감기나 호흡기 감염 시

고양이나 개, 다른 털 있는 동물들과 가까이 있을 때

운동 중이나 운동 후에

먼지가 많은 곳에서

주위에서 담배를 피울 경우

온도가 급격히 변화할 경우

꽃가루 날리는 곳이나 곰팡이 있는 곳에서

아침 일찍이나 한밤중에

기타의 관련 징후로는 알레르기비염 또는 아토피 피부염, 가족 구성원(부모, 남자 형제 또는 여자 형제)이 천식, 알레르기비염 또는 아토피피부염을 가집니다.



## 자녀의 천식 조절 방법

다음은 행함으로써 자녀의 천식 조절에 도움을 줄 수 있습니다.

자녀가 천식 약물을 올바르게 사용하도록 합니다.

자녀의 천식을 악화시키는(유발하는) 일들을 피합니다.

자녀의 천식 증상을 압니다.

자녀의 천식 증상이 언제 악화되는지 압니다.

규칙적인 점검을 위해 병·의원을 방문합니다.



## 자녀를 위해 금연

부모가 흡연을 하는 경우의 자녀는 천식에 걸리기 더 쉽습니다.

흡연은 자녀의 천식을 악화시킬 수 있습니다.

천식을 앓는 소아의 경우 부모가 근처에서 흡연을 하면 천식 발작이 일어날 가능성이 높습니다.

자녀 주변에서의 흡연은 자녀의 폐에 영구적인 손상을 가져올 수 있습니다.

# 천식 약물요법

## + 천식 치료 약제 분류

천식 약제는 알레르기 염증반응을 지속적으로 조절하는 질병조절제와 갑작스런 천식 증상을 해소할 목적으로 사용하는 증상완화제로 나눌 수 있습니다. 투여 경로에 따라 경구, 주사, 흡입약제 등으로 나눌 수 있습니다.

### 천식 질병조절제

천식조절제는 증상이 잘 조절되고 일상생활의 지장이 없도록 하기 위해 사용합니다. 증상이 없어도 써야하는 약물이며, 기관지의 알레르기 염증을 근본적으로 치료하고 천식 발작을 예방하고 기관지가 딱딱하게 굳어지는 기도 개형을 억제하는 매우 중요한 약물이므로 처방에 따라 꾸준히 사용해야 합니다. 천식 질병조절제에 속하는 약물로는 스테로이드 흡입제, 류코트리엔 수용체 차단제, 지속성 베타 2-차단제 등이 있습니다.

### 스테로이드 흡입제

스테로이드 흡입제는 지속성 천식을 치료 하는 약 중 가장 효과적이고 중요한 약제입니다. 스테로이드 흡입제는 기도 염증을 조절하고 기도과민증을 호전시키며 폐기능을 개선시킵니다. 환자의 삶의 질을 개선하고 천식악화의 빈도와 천식 사망률을 줄일 수 있으므로 꾸준히 사용하는 것이 중요합니다.



### 류코트리엔 수용체 차단제

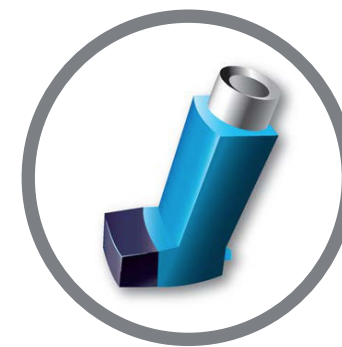
류코트리엔 수용체 차단제는 기관지 점액 분비와 호산구의 화학주성을 억제하여 항알레르기 작용을 나타냅니다.

### 지속성 베타2-항진제

지속성 베타 2-항진제는 1회 투여로 기관지 확장 효과가 12시간 이상 지속되는 것으로 장기적으로 천식의 조절을 위해 사용하며, 반드시 스테로이드 흡입제와 같이 사용하도록 합니다.

### 천식 증상완화제

천식 증상이 갑자기 심해질 때에만 응급 약물로 사용합니다. 처음에는 효과가 빨리 나타나지만, 천식 질병조절제 없이 증상완화제만 계속 의존하면 천식이 악화되어 사망할 수도 있습니다. 대표적으로 속효성 베타2-작용제가 있습니다.



### 속효성 베타2-작용제

속효성 베타2-작용제는 기도의 평활근을 이완시켜 급성 천식 발작시의 증상을 신속히 완화시킵니다. 그 밖에도 운동유발성 천식의 예방에도 사용합니다.

# 천식흡입제 사용

네불라이저



## 1 본체 준비

안정된 위치에 본체를 놓고  
전원코드를 연결합니다.



## 2 약통 준비

약통을 준비합니다.



## 3 흡입약물 준비

흡입약물을 네불라이저에 넣습니다.



## 4 약물 흡입

네불라이저를 켜고 약물이 나오는 것을 확인한 후  
평상시와 같이 숨을 쉬면서 약물을 흡입합니다.

# 천식흡입제 사용

정량식 흡입제



## 1 잡고 흔들기

흡입구가 아래로 향하게 잡고 3~4회  
흔듭니다.



## 2 숨 내쉬기

숨을 내 쉬어 폐 안의  
공기를 빼내고,



## 3 누르면서 천천히 흡입

흡입구를 입에 가까이 대고 누르면서  
천천히 흡입합니다.



## 4 숨참기

10초간 숨을 참습니다.

약물흡입 후 입 안을 물로 헹궈 냅니다.

**네불라이저 소독법** : 네불라이저 사용 후에는 마우스피스, 마스크 및 약통 등을 매번(최소 1일 1회) 미지근한 물로 세척 후 잘 닦아서 사용하고, 정기적으로 제품설명서에 따라 고압증기 소독 또는 끓이는 방법으로 소독합니다. 그리고 1주일에 1회 정도는 기구 본체의 각 부분을 잘 닦아내고 훼손여부를 점검해야 합니다.

2회 사용시 1분 간격을 두고 위 과정을 반복합니다.

소아는 특히 6세 미만에서 해부학적, 생리학적 특성으로 흡입약제의 효과적 사용이 어렵습니다. 소아에서는 정량식 흡입제와 흡입 보조기(스페이서), 그리고 네불라이저의 두 가지 기구만이 실제적으로 이용 가능합니다.

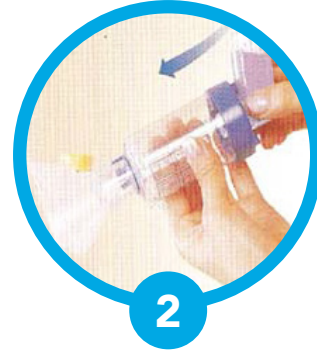
# 천식흡입제 사용

정량식 흡입제 + 흡입 보조기 (스페이서)



## 1 잡고 흔들기

흡입기의 뚜껑을 열고, 그림과 같이 흡입기를 쥐고 3~4회 흔들니다.



## 2 끼우기

흡입기를 보조흡입기(스페이서) 끝에 끼운 후,



## 3 분무하기

흡입기를 한번 누릅니다.



## 4 흡입하기

흡입 보조기(스페이서)의 마스크를 아이의 코와 입에 대고 5~6회 숨을 쉬게 합니다.

# 천식흡입제 사용

디스커스



## 1 뚜껑열기

홈을 이용해 돌려서 뚜껑을 열고



## 2 레버돌리기

레버를 '딱' 소리가 날 때까지 돌리고



## 3 세게 흡입

숨을 내쉬 후에 흡입구를 입에 물고 세게 흡입한 후, (이 때, 혀바닥으로 구멍을 막으면 안됩니다.)



## 4 뚜껑닫기

입을 떼고 숨을 10초간 참습니다. 레버를 다시 돌려 뚜껑을 닫습니다.

2회 사용시 1분 간격을 두고 위 과정을 반복합니다.

약물 흡입 후 아이의 입주변을 물수건으로 닦아주고 입안을 물로 헹궈 냅니다.

**흡입 보조기 세척법** : 스페이서는 일주일에 한 번 정도 미지근한 물에 주방세제를 풀어 5분 가량 담궈 놓습니다.

흐르는 물에 2~3회 가량 헹군 후, 통풍이 잘 되는 음지에서 자연 건조시켜 사용합니다.

※ 스페이서 내부를 문질러서 닦지 않습니다. 정전기가 발생되어 약물이 스페이서 벽에 붙게 됩니다.

2회 사용시 1분 간격을 두고 위 과정을 반복합니다.

약물 흡입 후 아이의 입주변을 물수건으로 닦아주고 입안을 물로 헹궈 냅니다.



# 천식흡입제 사용

터부헬러



## 뚜껑열기

뚜껑을 돌려 엽니다.



## 장전하기

왼손은 터부헬러의 몸체를 똑바로 세운 상태로 잡고,  
오른손은 색깔이 있는 바닥부분을 잡아  
오른쪽으로 끝까지 돌렸다가 다시 왼쪽으로  
'딱' 소리가 날 때까지 돌립니다.



## 세게 흡입

숨을 내쉬 후에 터부헬러의 흡입구를 입에 물고  
빠르고 깊게 흡입한 후, 숨을 들이 마시고  
숨을 10초간 참았다가 내쉽니다.



## 뚜껑 닫기

뚜껑을 돌려 닫습니다.

# 천식 응급 매뉴얼

## + 천식 발작 응급 처치법



1

학생은 앉은 자세를 취하고, 안정을 취하게 한다.  
이때, 학생을 혼자 두지 않는다.



2

속효성 기관지 확장제(벤토린 등)를 2번 연속 흡입한다.  
가능한 경우에는 스페이서를 이용하여 실시한다.



3

4분 지켜본다.



4

만약 호전이 없으면 2, 3단계를 반복한다.  
만약 2, 3단계를 3회 시행해도 호전이 없으면  
즉시 응급차를 부른다(119호출).  
계속 2, 3단계를 실시하면서 응급차를 기다린다.

# 알레르기비염

## + 알레르기비염이란?

- 코점막의 만성적인 알레르기 질환입니다.
- 유전적인 요인과 환경적인 요인이 함께 작용하여 발생합니다.
- 적절한 치료와 관리로 정상적인 생활 유지가 가능합니다.
- 꾸준한 치료와 관리가 필요한 만성 질환입니다.

## + 알레르기비염은 어떤 병인가요?

- 코점막의 만성 알레르기 염증



코점막의 만성 염증으로 코안이 붓고 분비물이 나옴

## + 알레르기비염은 왜 걸리나요?

유전인자 (알레르기 체질)



환경인자



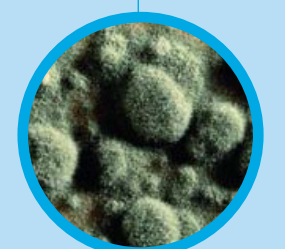
집먼지진드기



꽃가루



애완동물 비듬과 털



곰팡이



알레르기비염

## + 알레르기비염의 증상



## + 알레르기비염의 진단

- 1 의사의 진찰
- 2 코유발 시험
- 3 알레르기 원인물질 확인

# 알레르기비염

알레르기비염과 천식은  
연관성이 많은 기도 질환

알레르기비염 환자의 많게는 50%에서  
기관지천식이 있습니다.

---

천식 환자의 최대 80%에서 비염이 있습니다.

---

비염이 치료되지 않으면 천식이 악화될 수  
있습니다.



---

비염을 잘 치료하면 천식 발작이 감소합니다.

---

알레르기비염에 알레르기 결막염이  
동반될 수 있습니다.

많게는 알레르기비염 환자의 70% 이상에서  
결막염이 나타납니다.

정상

알레르기 결막염


결막이 충혈되고 분비물, 눈물이 나옴



## + 알레르기 결막염은?

결막의 알레르기 염증 증상				
결막이 충혈되고	결막이 붓고	눈물이 나고	분비물이 나오고	눈이 많이 가려움

## + 알레르기비염과 감기와의 구별 방법

알레르기비염 증상



콧물

재채기

코 가려움

코 막힘

알레르기비염	감기
아침(심함), 낮(비교적 호전) 지속시간이 다양함	하루종일 발열 맑은 콧물 → 누런 콧물 1주일 후 회복

# 알레르기 질환의 환경관리법



**알레르기 질환의 치료 원칙 중 가장 중요한 것은** 원인이 되는 물질에 노출되는 것을 피하거나 적어도 최소한으로 줄여주는 것입니다. 그러나 실제로 그 원인을 알아내어 제거하거나 회피한다는 것은 그리 간단한 일은 아닙니다. 알레르기 질환을 일으키거나 증상을 악화시키는 많은 원인 중에서 실내에서 발생 되는 원인물질이 큰 몫을 차지하고 있으며, 그 종류도 최근 생활 방식 및 주거 환경의 변화와 함께 더욱 다양해지고 있습니다.

어린이들은 집안에서 생활하는 시간이 성인에 비해 많아서 실내에 있는 다양한 물질들이 천식의 원인이 되는 경우가 많습니다.

대표적으로 집먼지진드기, 애완동물, 바퀴벌레, 실내 곰팡이들이 있으며 담배 연기 또한 중요한 원인이 됩니다.

집먼지진드기는 알레르기 질환의 가장 중요한 원인 으로서 주변 환경 어디에서나 관찰할 수 있으며, 천식, 아토피피부염, 알레르기비염 및 결막염을 일으키거나 악화시킵니다. 실외에 존재하는 알레르기 원인물질은 계절적으로 유행하는 꽃가루와 곰팡이 들이 있습니다. 실제로 알레르기를 일으키는 원인 항원을 알아내기란 쉽지 않고 알아낸다 하더라도 완벽하게 제거하거나 회피하는 방법은 더욱 어렵기 때문에 꾸준한 관리가 필요합니다.

## + 알레르기 원인물질을 회피하기 위한 실내 환경관리

			<div>1</div> <p>물걸레 등을 이용하여 집안 청소를 자주 한다.</p>		
<div>2</div> <p>이불은 주 1회 55℃ 이상 세탁 후 햇볕에 말린다.</p>		<div>3</div> <p>침대를 사용할 경우에 매트리스는 집먼지진드기 방지 커버를 씌운다.</p>		<div>4</div> <p>카펫을 사용하지 말고 커튼도 자주 세탁한다.</p>	
<div>5</div> <p>실내 습도는 50% 이하로 유지한다.</p>		<div>6</div> <p>애완동물을 기르지 않는다.</p>		<div>7</div> <p>천으로 된 소파 등의 가구는 사용하지 않는다.</p>	
<div>8</div> <p>바퀴벌레 서식을 줄이도록 한다.</p>		<div>9</div> <p>집안에서는 절대 금연을 한다.</p>		<div>10</div> <p>꽃가루가 유행하는 시기에는 창문을 잘 닫아둔다.</p>	
<div>11</div> <p>연소형 난방기구를 사용하지 않는다.</p>		<div>12</div> <p>광택제나 방향제로 쓰이는 스프레이제제는 사용을 피한다.</p>		<div>13</div> <p>공기청정기를 사용할 때는 HEPA 필터를 사용한다.</p>	



# 알레르기 질환의 환경관리법



## 집먼지진드기

실내온도 22~26℃와 상대습도 55% 이상인 고온 다습한 실내 환경에서 잘 번식합니다.  
따라서 실내를 약간 서늘하고 건조하게 유지하는 것이 좋습니다.

## 침실 관리

어린이들은 하루 중 많은 시간을 집에서 보내게 되는데, 평균 10시간 이상이 됩니다.  
침실에 집먼지진드기의 농도가 높은 이유는  
집먼지진드기의 먹이가 되는 피부 각질이 많기 때문으로  
침실은 가능한 한 간단하고 정결하게 꾸며서 청소하기 쉬워야 합니다.

## 침구



침대 매트리스는 특수천이나 비닐 또는 플라스틱으로 싸고 비닐이나 플라스틱 커버도 정기적으로 닦아내도록 합니다. 침대 매트리스 위에 사용하는 패드는 자주 세탁해야 합니다.

침구는 물세탁이 가능한 소재로 55℃ 이상의 뜨거운 물로 최소 1주일에 1번씩 자주 세탁해야 합니다. 찬물 세탁은 집먼지진드기를 없앨 수 없으나 세탁 자체만으로도 어느 정도 집먼지진드기의 양을 줄일 수 있습니다.  
베개는 세탁이 가능한 폴리에스테르를 넣은 것을 사용하는 것이 추천되고 있으며 최소한 2주일에 1번씩은 더운물에 세탁하고 1~2년마다 새것으로 교환하도록 합니다. 담요는 모 제품보다는 면제품을 사용하도록 하고 근래에는 집먼지진드기가 통과하지 않는 특수 재료로 만든 침구 등이 개발되어 판매되고 있습니다.

## 바닥재



카펫트는 집먼지진드기의 서식처가 되며 침구나 의복에까지 옮기는 원인이 되고 있습니다. 따라서 가능하면 카펫트는 사용하지 않도록 하며 물로 잘 닦을 수 있도록 나무나 장판, 비닐 제재를 사용하는 것이 좋습니다.

## 가구



불필요한 가구는 치우는 것이 좋으며 자주 입는 옷만 세탁하여 옷장 안에 넣고 옷장 문은 꼭 닫아두도록 합니다. 커튼은 세탁이 용이한 소재로 하고 매달 세탁하도록 하거나 쉽게 닦을 수 있는 것이 좋습니다. 천으로 된 소파보다는 비닐이나 가죽 제품을 사용하고, 봉제 인형 등도 갖고 놀지 않도록 하는 것이 도움이 됩니다.



# 알레르기 질환의 환경관리법

## 청소

침실 뿐 아니라 거실, 식당 등 가족이 주로 머무는 장소들을 청소해야 합니다.

### 진공청소기

진공청소기는 집먼지진드기의 제거에 큰 효과가 없으며 오히려 청소하는 동안에 바닥에 있는 먼지가 공중에 퍼지고 청소기 안에 있는 먼지 주머니에서 먼지가 새어 나와 해로울 수도 있습니다. 최근에는 먼지가 새어 나오는 것을 감소시키기 위해 이중으로 된 먼지 주머니를 부착한 진공 청소기도 있습니다. 알레르기 환자가 직접 진공청소기를 사용하거나 사용 중에 가까이 있지 않도록 하고 부득이한 경우에는 마스크를 착용하도록 합니다.

### 카펫 세탁

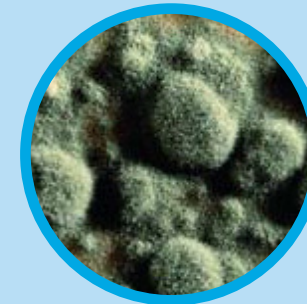
카펫 전용 세제들이 많이 나와 있으나 실제로 집먼지진드기를 없애는 데 크게 효과가 없을 뿐 아니라 오히려 습도를 올려 집먼지진드기 성장에 도움을 줄 수 있습니다.

### 공기 청정기

집먼지진드기를 조절하는 또 다른 방법으로 공기를 여과하는 방법이 있는데 기계적으로 필터를 이용하거나 정전기를 이용한 음이온 공기 청정기 등 여러 종류가 있습니다. 필터는 헤파필터(HEPA: high-efficiency particulate air)를 이용한 것이 가장 효과가 좋고, 음이온 공기 청정기는 꽃가루처럼 입자가 큰 물질을 걸러내는 데는 효과적이거나 집먼지진드기에 대해서는 헤파필터보다 효능이 떨어지고 자주 청소해야 하는 번거로움이 있습니다.

### 실내온도 및 습도 조절

집먼지진드기의 성장 및 생존에 가장 중요한 것이 온도와 습도입니다. 일반적으로 집먼지진드기는 높은 습도에서 생활하므로 실내 습도를 50% 이하로 유지하는 것이 좋습니다. 우리나라처럼 가을, 겨울에 비교적 건조한 계절에는 자주 환기만 시켜도 실내 습도를 줄일 수 있으나 외부 습도가 높은 계절에는 에어컨이나 제습기를 이용하여 습도를 낮추도록 합니다.



### 실내 곰팡이

알레르기를 잘 일으키며 일 년 내내 알레르기를 유발할 수도 있습니다. 습도가 높은 지하실, 벽장이나 창고, 특히 낡은 벽지가 있는 실내 같은 장소들은 곰팡이 서식지로 주의를 요하는 곳입니다. 실내에 있는 나무나 화분도 곰팡이의 서식지가 될 수 있습니다. 에어컨이나 가습기는 내부 청소를 잘 해야 하며, 환풍기를 설치하면 습도를 낮추어 곰팡이를 줄일 수 있습니다.



### 애완동물

애완동물을 기르는 가정이 늘어나면서 점차 애완동물에 대한 알레르기 발생도 늘어나는 추세이며 애완동물을 기르지 않는 가정에서도 애완동물 알레르기 원인물질이 발견되고 있습니다. 가장 좋은 회피 방법은 개나 고양이를 집에서 기르지 않는 것이지만 제거 후에도 알레르기 원인물질이 완전히 사라지려면 적어도 4~5개월은 지나야 합니다. 따라서, 애완동물이 없어진 후에도 카펫이나 침구류를 세탁하여야 하고, 헤파필터가 부착된 공기청정기를 사용하는 것이 좋습니다. 애완동물을 제거할 수가 없는 사정이라면 매일 목욕을 시켜야 하는데, 1주일만 지나도 알레르기 원인물질이 다시 나타나기 시작합니다.



### 바퀴벌레

대개 도시 지역의 가정에서 많이 서식하는 것으로 알려져 있는데, 바퀴벌레도 집먼지진드기와 같이 중요한 실내 항원으로 특히 주방의 싱크대 주위에 서식하고 있으며 일 년 내내 알레르기를 일으킬 수 있습니다. 바퀴벌레는 집먼지진드기와 달리 낮은 습도에서 뿐 아니라 습한 곳에서도 잘 자라는 특성이 있어 제거하기 쉽지 않습니다. 바퀴벌레 제거를 위해 살충제를 사용할 수도 있으나, 죽은 바퀴벌레나 분비물 등이 그대로 실내에 오랫동안 남아 있을 수도 있고 아파트나 연립주택의 경우 옆집으로 이동하였다가 다시 재침입하는 경우가 많아 바퀴벌레 알레르기를 완전히 회피하기는 쉽지 않습니다.

# 알레르기 질환의 환경관리법



## 꽃가루와 실외 곰팡이

특정 계절 동안에만 날아다니지만 이를 회피하기란 쉽지 않습니다. 특히 나무나 잡초 등 꽃가루가 발생하는 근원지를 제거하기란 현실적으로 불가능합니다. 그러므로 외출했다가 돌아오면 옷에 묻은 꽃가루를 털어 내고, 유행 시기에는 마스크를 착용하거나 창문 등을 닫아 어느 정도 꽃가루에 노출되는 것을 줄일 수는 있습니다. 그럼에도 불구하고 옷에 묻거나 창문을 통하여 실내에 꽃가루가 들어오는 경우가 많아서 집에 들어와서도 계속 알레르기 증상을 호소하는 경우도 많습니다. 이런 경우에는 에어컨이나 공기청정기를 이용하여 꽃가루를 제거할 수 있습니다. 여름철이나 장마철의 습도가 높은 날에 급증하기 때문에 이 시기에 외출은 주의를 요합니다.

### 꽃가루나 곰팡이 알레르기 예방 및 회피

창문을 닫고, 필요하면 에어컨을 사용하여 공기를 청정하게 유지한다.	꽃가루가 많이 날리는 계절에는 새벽, 아침(오전 5-10시) 운동은 자제한다.	자동차로 여행할 때는 차 창문을 필히 닫는다.
꽃가루나 곰팡이가 많은 시기에는 가급적 외출을 자제한다.	알레르기 유행 시기에는 옷이나 빨래를 말리기 위해 밖에 널지 않는다.	외출시에는 마스크를 착용한다.



## 음식물 항원

음식물에 의한 알레르기 증상은 개인에 따라 차이가 많고 아토피피부염의 원인으로 음식물 항원이 관여하는지에 대해서도 최근까지 논란의 여지가 있습니다. 특히 우리나라에서는 각종 아토피피부염의 악화 요인 중 음식물이 실제보다 과도하게 평가되는 경향이 있고 필요 이상으로 음식물을 금지하는 경우가 많습니다. 또한 성장기에 있는 소아에서 음식섭취를 제한함으로써 영양부족으로 인한 성장이나 발달의 장애를 겪는 경우도 흔합니다. 따라서 우유, 달걀흰자, 밀가루, 생선, 땅콩 등 알레르기를 흔히 일으키는 음식물이라 하더라도 무조건 섭취를 피하는 것은 바람직하지 않습니다. 음식물 섭취 제한 이전에 피부시험(skin prick test), 혈액검사, 음식물 일기나 제거식이, 유발검사 등을 통한 음식물 알레르기를 확인하는 과정이 선행되어야 합니다. 유아에서 발생한 경우와 통상적 치료에 잘 반응하지 않는 아토피피부염 환자에서는 음식물 항원이 연관되어 나타나는 경우가 많고, 3세 이상에서는 음식물에 의한 아토피피부염의 유발이나 악화는 흔하지 않은 것으로 알려져 있습니다.

### 알레르기 유발 가능한 음식물

#### 우유

우유, 버터, 치즈, 요구르트, 생크림, 캐러멜, 분유, 연유, 과자, 빵

#### 달걀

과자, 빵, 아이스크림, 마요네즈, 분유, 라면, 튀김, 오믈렛, 푸딩, 햄버거

#### 밀가루

과자, 빵, 라면, 국수, 튀김, 떡볶이, 햄버거, 피자, 스파게티, 마카로니

#### 땅콩

땅콩버터, 과자, 땅콩기름, 샐러드 드레싱, 마가린



# 02

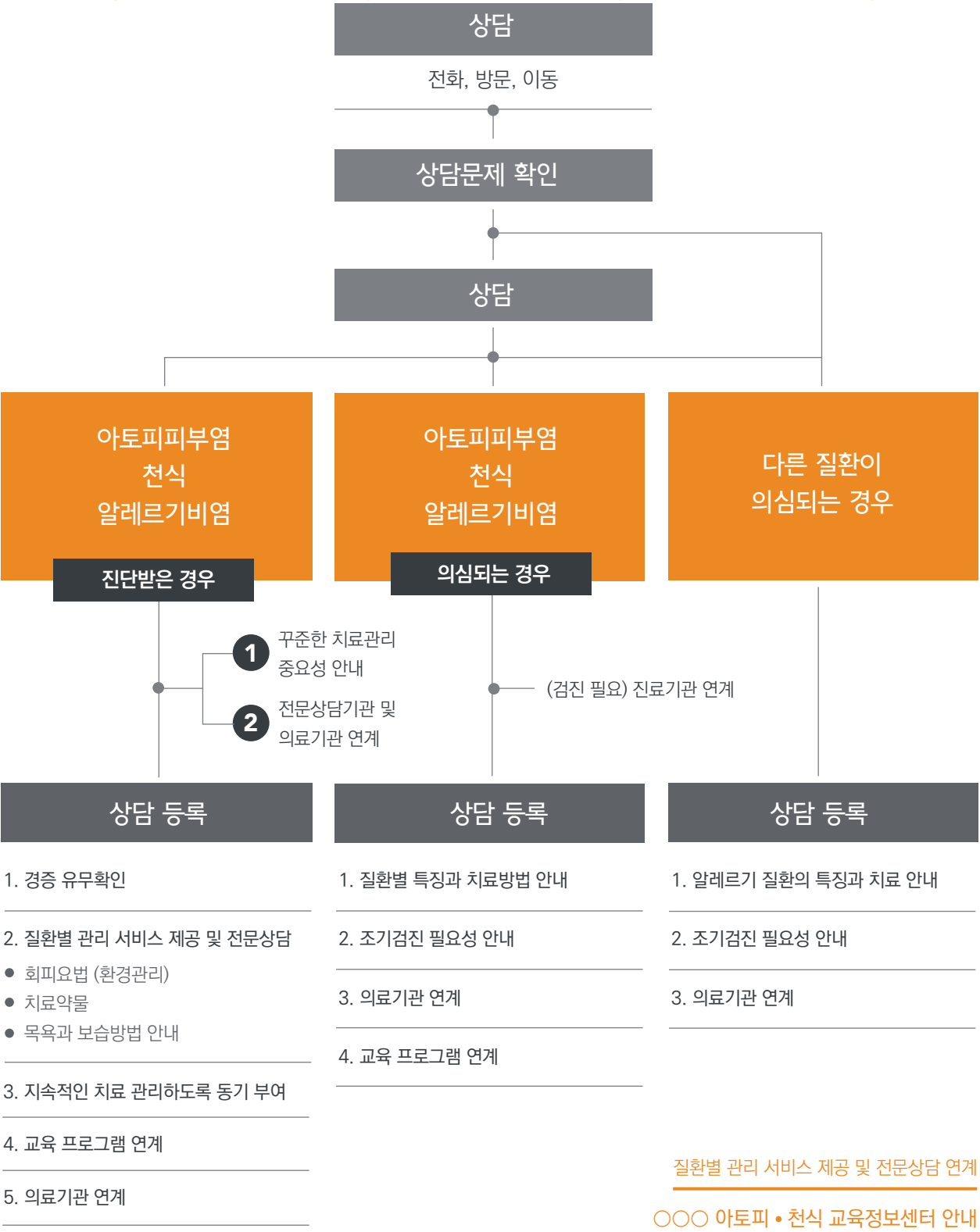
## 아토피 · 천식 상담과정

---

상담 과정	42
상담 등록 카드	45

# 상담 Process

# 세부 상담 과정



# 세부 상담 과정 예시

# 상담 등록 카드

도입 단계

**상담자**

안녕하십니까? ○○○ 아토피 • 천식 교육정보센터 ○○○입니다.  
궁금하신 사항이 무엇이십니까? 무엇을 도와드릴까요?

문의 내용  
확인 단계

**환자 및 가족**

몸이 심하게 간지럽고 두드러기처럼 발진이 생기는데 아토피피부염인지 궁금합니다.

**상담자**

그동안 증상으로 많이 힘들셨으리라 사료됩니다.  
상담을 위해 증상 관련 몇 가지 사항을 여쭙어봐도 괜찮으신지요?  
증상이 언제부터 나타났습니까? (증상 발생시기 확인)  
증상이 지속적이고 반복되는지요? (6주 이상 지속된 증상인지 확인)  
지금 가장 힘든 증상이 무엇입니까? (주증상 확인)  
말씀해 주신 증상으로 병원 진료를 받거나 진단받은 적이 있으십니까? (진단 여부 확인)  
가족 중에 아토피피부염, 천식, 알레르기비염을 진단받은 분이 있습니까?  
(가족력 및 병력 정보 확인)

문의사항에  
대한  
답변단계

**답변**

아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환으로 붉은 발진과 심한 가려움이 특징입니다. 아토피피부염은 심하게 가렵다거나 피부염증이 오래 지속되고, 특징적인 부위와 발진 모양이 보이거나 가족 중 알레르기 질환이 있는 경우에는 의심해 볼 수는 있으나 정확한 진단을 위해서는 병원을 방문하셔서 진료를 받아보시길 권해드립니다.

상담완료 및  
종결단계

**상담자**

추후 궁금하신 사항이 있으시면 ○○○ 아토피 • 천식 교육정보센터로 문의하시거나 전문의와 상담하시길 바랍니다.

신규상담등록

상담날짜	년 월 일 시						
상담유형	<input type="checkbox"/> 전화상담	<input type="checkbox"/> 방문상담	<input type="checkbox"/> 외부교육상담	<input type="checkbox"/> 기타상담			
문의유형	<input type="checkbox"/> 센터기능 <input type="checkbox"/> 검사	<input type="checkbox"/> 공개강좌 <input type="checkbox"/> 관리	<input type="checkbox"/> 의료기관 <input type="checkbox"/> 치료	<input type="checkbox"/> 진단 <input type="checkbox"/> 민간요법 <input type="checkbox"/> 기타			
병력정보	문의질환	<input type="checkbox"/> 아토피피부염		<input type="checkbox"/> 천식	<input type="checkbox"/> 알레르기 비염	<input type="checkbox"/> 기타	
	증상발현시기	일 주 개월		년	기타		
	가족력	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 부 ( <input type="checkbox"/> 아토피피부염 <input type="checkbox"/> 천식 <input type="checkbox"/> 알레르기 비염 <input type="checkbox"/> 기타 ) <input type="checkbox"/> 모 ( <input type="checkbox"/> 아토피피부염 <input type="checkbox"/> 천식 <input type="checkbox"/> 알레르기 비염 <input type="checkbox"/> 기타 )				
		<input type="checkbox"/> 아니오					
	진단유무	<input type="checkbox"/> 예 ( <input type="checkbox"/> 아토피피부염 <input type="checkbox"/> 천식 <input type="checkbox"/> 알레르기 비염 <input type="checkbox"/> 기타질환 )					
		<input type="checkbox"/> 아니오					
	검사	<input type="checkbox"/> 예 ( <input type="checkbox"/> 피부시험 <input type="checkbox"/> 혈액검사 <input type="checkbox"/> 폐기능검사 <input type="checkbox"/> 기타 )					
		<input type="checkbox"/> 아니오					
치료방법	<input type="checkbox"/> 병원 <input type="checkbox"/> 의원 <input type="checkbox"/> 한의원 <input type="checkbox"/> 민간요법 ( )						
	<input type="checkbox"/> 기타 :						
1차 상담	상담자		상담일자		상담시간	~	
	주증상						
	문의사항						
	특의사항						
	상담내용						
2차 상담	상담자		상담일자		상담시간	~	
	주증상						
	문의사항						
	특의사항						
	상담내용						
3차 상담	상담자		상담일자		상담시간	~	
	주증상						
	문의사항						
	특의사항						
	상담내용						
센터 알게 된 경로	<input type="checkbox"/> 병원 <input type="checkbox"/> 보건소 <input type="checkbox"/> 주민 <input type="checkbox"/> 통행 <input type="checkbox"/> 인터넷 <input type="checkbox"/> 케이블 <input type="checkbox"/> 버스음성 <input type="checkbox"/> 무가지 <input type="checkbox"/> 기타						
예약일	년 월 일 시 분						
	<input type="checkbox"/> 전화상담		<input type="checkbox"/> 방문상담		<input type="checkbox"/> 공개강좌	<input type="checkbox"/> 센터행사 <input type="checkbox"/> 기타	
상담 전 질환에 대한 정확한 정보와 교육 여부			<input type="checkbox"/> 예		<input type="checkbox"/> 아니오		



# 03

## 질문유형별 상담기법

### 아토피피부염

아토피피부염으로 의심되는 경우	48
아토피피부염의 특성	49
아토피피부염의 환경관리	52
아토피피부염의 피부관리	53
아토피피부염의 약물치료	56
아토피피부염 환자가 임신했을 때	58
아토피피부염의 심리상담	59
소아 아토피피부염 식이관련 상담	60
소아 아토피피부염 상담시 안내사항	61
아토피피부염의 기타 질의	62

### 천식

천식이 의심되는 경우	64
천식의 검사방법	65
천식의 환경관리	66
천식의 약물치료	68
천식 환자가 운동을 질의 할 경우	70
천식 환자가 임신했을 때	71
소아 천식의 특징	72
소아 천식의 치료	73
소아 천식의 관리	74
소아 천식 상담시 안내사항	76
천식의 기타 질의	77

### 알레르기비염

알레르기비염의 특성	78
알레르기비염의 치료방법	81

# 아토피피부염으로 의심되는 경우

## Question 01

몸이 심하게 간지럽고  
두드러기처럼 발진이 생기는데  
아토피피부염인지 궁금합니다.

아토피피부염은 알레르기로 인하여 피부에 발생하는 만성  
염증성 질환으로 붉은 발진과 심한 가려움이 특징입니다.  
하지만, 발진의 모양은 두드러기에서 보이듯이 부풀어  
오르는 모양은 아니고 습진처럼 보이게 됩니다. 아토피  
피부염은 심하게 가렵다거나 피부염증이 오래 지속되고,  
특징적인 부위와 발진 모양을 보이거나 가족 중 알레르기  
질환이 있는 경우에서는 의심해 볼 수는 있으나, 정확한  
진단을 위해서는 병원에 방문하셔서 진료를 받아보시길  
권해드립니다.

## Question 02

팔, 다리 겹치는 부분에  
가려움과 건조증이 있어 인근병원에서  
심할 때는 치료를 받고 있는데  
치료할 때 뿐 다시 증상이 나타납니다.  
아토피피부염인가요?

아토피피부염일 가능성이 높습니다.  
아토피피부염은 병의 특성상 호전과 악화를 반복하면서  
오랜 기간 지속되는 것을 특징으로 합니다. 아토피피부염이  
호전되는 시기는 원인이나 악화인자 등에 따라 개인마다  
달라서 몇 개월에서 몇 년이 걸리며, 일부의 환자에서는  
평생 지속되기도 합니다. 그러므로 아토피피부염의 치료는  
증상이 심할 때만 치료하는 것이 아니고, 원인이나 악화  
인자를 파악하기 위한 정확한 진단과 함께 꾸준히 치료  
하여야 합니다.

# 아토피피부염의 특성

## Question 01

아토피피부염은  
다른 사람한테 옮겨지는 병인가요?  
전염되나요?

전염되지 않습니다.  
아토피피부염은 천식이나 알레르기비염, 알레르기 결막염과  
함께 대표적인 알레르기 질환의 하나이며, 전염되지 않습  
니다. 추가적으로 설명을 하자면, 알레르기란 말은 '정상과  
다르게 반응한다'라는 뜻의 그리스어에서 유래하였습니다.  
사람의 몸은 외부에서 이물질이 체내로 들어오면 스스로를  
보호하는 면역반응을 나타내는데 이러한 면역반응이  
정상인과 다르게 과민하게 나타나고 이것 때문에 우리 몸에  
이상이 생기는 병적 상태를 알레르기 질환이라고 합니다.  
즉, 보통 알레르기가 없는 사람들에게는 문제가 되지 않는  
집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 그리고 식품과 같은  
물질에 대해서 아토피 체질을 가지고 있는 사람은 비정상  
적인 면역반응을 일으켜 여러 증상을 나타내게 됩니다.

## Question 02

남편과 제가 모두  
알레르기비염이 있습니다.  
부모 둘 다 알레르기가 있어서 아이에게  
아토피피부염이 생긴 것인가요?

아토피피부염은 유전적인 소인이 있습니다.  
아토피피부염은 유전적 소인이 있는 아이에게서 발생하는  
것으로 알려져 있습니다. 아토피피부염에 유전적인 소인이  
있다는 사실은 아토피피부염 환자의 가족 중 70~80%가  
알레르기 질환을 앓는다는 점에서 쉽게 이해할 수 있습니다.  
또한 부모 중 한 사람이 아토피피부염을 갖고 있는 경우에  
자녀에서 아토피피부염을 보일 확률은 약 2~3배(60%),  
부모가 모두 아토피피부염을 갖고 있는 경우에는 약 3~6배  
(80%)로 보고되고 있습니다. 그러나 이런 가족력이 있다고  
모든 어린이에게서 다 알레르기 질환이 생기는 것은 아니며,  
환경적 요소나 식습관 등 다른 여러 요인이 복합적으로  
관여하는 질환이므로 100% 유전되는 질환이라고 말할  
수는 없습니다.

# 아토피피부염의 특성

## Question 03

### 아토피피부염은 평생 치료가 안 되는 병인가요?

일반적으로 아토피피부염은 어린 나이에 증상이 심하고 연령이 증가하면서 호전되는 경향이 있습니다.

환자의 약 40%가 5세 전후에 호전되며, 80%는 성인이 되어야 증상이 호전된다는 다소 부정적인 조사 보고가 있기는 하지만, 많은 조사들에 의하면 소아기에 대부분의 환자가 호전이나 완치를 경험합니다. 소아기의 아토피 피부염이 심하게 나타나거나, 알레르기비염이나 천식이

동반된 경우, 아토피피부염의 가족력이 있는 경우, 아주 어린 나이에 아토피피부염이 시작된 경우에 아토피피부염의 예후가 좋지 않은 것으로 알려져 있으며, 이러한 환자에서는 성인까지 증상이 남아 있을 가능성이 증가합니다. 그러나 개인마다 예후에 차이가 있고, 급성 염증성 병변이 있을 때 적절하고 적극적인 치료가 이루어진다면 성인까지 병이 지속되는 것을 예방하는 데 도움이 됩니다.

## Question 04

### 아토피피부염으로 너무 힘이 듭니다. 치료하려면 어떻게 해야 하나요?

아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증질환으로 붉은 발진과 심한 가려움이 특징입니다. 개개인의 증상에 따라서 치료에도 차이가 있겠지만, **아토피 피부염 치료는 한 가지 방법으로만 치료하는 것이 아니라, 원인 악화인자를 피하고 적절한 목욕과 보습제 사용으로 피부를 촉촉하게 관리하며 약물 치료로 가려움증과 염증을 치료하는 세 가지 방법을 적절하게 사용하여야 합니다.**

아토피피부염은 비누나 세제, 스트레스, 화학물질에의 노출, 너무 덥거나 차가운 온도 및 건조하거나 지나치게 습한 환경에서 피부 증상이 악화됩니다. 기온이 높아지는 여름에 아토피피부염이 악화되는 경우는 너무 습도가 높은 경우 땀이 차서 가려움증이 심해지므로 냉방을 하여 온도와 습도를 낮추면 가려움증이 완화된다는 사실도 있습니다.

**적절한 실내온도(18~21℃)와 습도(50% 이하)를 유지하는 것이 좋습니다.** 땀을 잘 흡수하는 면 소재의 의류를 입는 것이 좋습니다. 유아와는 달리 소아, 성인 아토피피부염

환자의 80%가 집먼지진드기, 꽃가루 등과 같은 다양한 대기 중의 흡입항원에 대해 과민반응을 보입니다. 흡입 항원 중에 가장 흔한 양성 반응을 보이는 것이 집먼지진드기인데 이는 침구류, 카펫, 천 소파 등에서 서식하며 약 22~26℃ 정도의 따뜻하고 상대습도 55% 이상의 습한 환경에서 잘 번식합니다. 이런 집먼지진드기를 줄이기 위해서는 우선 서식처가 되는 카펫, 천 소파, 커튼 등을 없애고 침구는 약 1주에 한 번 55℃ 이상의 뜨거운 물에 10분 이상 세탁하고 세탁이 어려운 침구류는 향원이 통과하지 못하는 특수커버로 싸는 것이 좋습니다. 또한 집안 구석 구석을 자주 청소하도록 합니다. 집안에서는 애완동물을 기르지 않는 것이 좋습니다. 심리적 스트레스도 환자에게 가려움증을 유발합니다. 또한 전신적인 건강상태를 악화시킬 수 있는 조건은 모두 아토피피부염의 악화 요인이 될 수 있으므로 주의해야 합니다.

# 아토피피부염의 환경관리

## Question 01

아토피피부염으로 치료를 받고 있는데 일상생활에서 어떻게 관리를 해야 하는지 알고 싶습니다.

아토피피부염은 개인마다 악화 인자도 다르고 병변의 중증도에 따라 치료도 달라질 수 있는 질환입니다.

따라서 개별 환자에 대한 정확한 평가 없이 획일적인 치료나 근거 없는 치료 방법을 사용하는 것은 옳지 않습니다. 따라서 병의 경과를 이해하고 기본적인 관리 지침에 따라 개별적인 치료 계획을 세워 꾸준히 치료하여야 합니다.

## Question 02

현재 애완동물을 기르고 있는데 아토피피부염과 상관있나요?

아토피피부염 환자는 집안에서 애완동물을 기르지 않는 것이 좋습니다.

아토피피부염 환자의 약 30~50%에서는 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 진균 등 흡입성 항원이 원인이 되는데, 애완동물에 알레르기가 없는 환자라 할지라도 개나 고양이가 같은 애완동물의 털 속에는 집먼지진드기가 서식하므로 집먼지진드기 알레르기 환자에서는 문제가 되며, 또한 아무리 목욕을 자주 시킨다 해도 털이 날리면서 비특이적으로 피부에 자극을 주어 가려움증을 악화시키거나 염증을 악화시킬 수 있기 때문입니다. 심지어 애완동물을 없애도 집안에서 털이 제거되는 데는 3~6개월이 소요됩니다.

# 아토피피부염의 피부관리

## Question 01

아토피피부염으로 진단받았습니다. 피부관리를 어떻게 해주어야 하나요?

아토피피부염 환자는 정상처럼 보이는 피부도 수분 증발을 막아주는 피부장벽의 기능에 이상이 있습니다. 손상된 피부장벽을 강화하는 가장 좋은 방법은 적절한 목욕과 보습을 철저히 하는 것입니다. 피부의 수분공급에는 올바른 목욕이 도움이 되고 수분 증발 방지에는 적절하게 보습제를 바르는 것이 매우 중요합니다. 보습제는 피부의 건조를 막을 뿐만 아니라 피부장벽 기능의 회복으로 염증의 악화를 예방할 수 있어 아토피피부염의 피부관리에서 매우 중요합니다.

피부장벽의 주요 구성성분인 세라마이드가 포함되거나 항산화나 항균효과를 가진 성분을 포함한 보습제의 사용은 피부염의 악화를 막는 데 도움이 됩니다. 하지만 피부 각질층이 손상된 염증이 있는 부위는 보습제를 발라도 보습이 잘 이루어지지 않습니다. 따라서 반드시 처방받은 치료제와 병행해야 합니다.

## Question 02

목욕할 때 적당한 시간과 방법을 알려주세요.

아토피피부염 환자에서의 목욕은 피부 청결과 함께 보습제와 국소 스테로이드제의 효과를 높여 주고 진물이 흐르는 급성 피부염의 관리에 효율적인 방법이므로 권장됩니다.

즉, 적절한 목욕은 각질층에 수분을 공급해 줄 뿐 아니라 피부에 자극을 주는 땀, 알레르겐, 더러운 물질, 세균 등을 제거하는 데 도움이 되기 때문입니다. 목욕물의 온도는 32~34℃ 정도의 미지근한 물이 좋으며 15~20분 이내로 하는 것이 좋습니다. 목욕을 할 때에는 때를 밀지 말고 비누는 약산성 저자극성 액상비누를 사용합니다.

일반적으로 목욕은 하루에 한 번 시행하도록 하지만, 진물이 흐르거나 땀이 많이 나는 계절에는 하루에 두 번 목욕을 하는 것이 도움이 되기도 합니다. 목욕 후 부드러운 수건으로 두드리듯이 물기를 닦아 준 후 3분 이내에 보습제를 발라주고 필요한 부분에는 국소 스테로이드제를 바르는 것이 좋습니다.

# 아토피피부염의 피부관리

## Question 03

아토피피부염 치료를 받고 있는데  
목욕시에 천연 비누를 사용하는 것이 좋은가요?

정상인의 피부는 산도가 4.5~6.5 정도로 약산성을 띠고 있으며, 땀을 통하여 불순물을 배출합니다. 땀이나 피부 탈락세포, 먼지 등 피부 표면에 묻어 있는 물질들은 적절히 비누를 사용하여 닦아내야 합니다. 일반적으로 비누는 알칼리염을 함유하므로 알칼리성을 띄게 되는데 사용 직후에 피부의 산도를 알칼리로 만들기 때문에 피부에 건조한 느낌을 주게 됩니다. 건강한 피부는 곧 정상 피부 산도를 회복하게 되므로 별문제가 없으나, 아토피피부염 환자의 경우는 비누를 잘못 사용한 경우에 피부의 수분과 지방이

더욱 감소하게 되고 피부 산도의 회복이 정상인에 비하여 불충분하므로 가려움증을 악화시킵니다. 따라서 **아토피 피부염 환자들에게 권장되는 세제들은 적절한 피부 산도를 유지하면서 피부 건조를 막을 수 있는 성분을 함유한 보습 비누를 사용하여야 합니다.**

따라서 천연 비누의 경우에는 적절한 산도를 유지할 수 있는지, 보습 성분을 충분히 갖고 있는지, 피부에 자극적인 향료 등이 포함되어 있는지 등을 충분히 고려하여야 합니다.

## Question 04

아토피피부염으로 보습제를 바르고 있는데  
횟수에 제한은 없나요?

보습제를 세안 또는 목욕 후에만 바르는 것으로 잘못 알고 있는 경우가 많은데 목욕 후에는 반드시 바르고, 평소에도 하루 3회 이상 피부가 건조하지 않도록 자주 발라주는 것이 좋습니다. 보습제의 효과는 환자 개개인의 피부 타입과 건조 정도에 따라 다르므로 미리 손등에 소량의 보습제를 발라서 이상이 없는지 확인한 후 횟수에 제한 없이 사용하면 됩니다. 또한 무취, 무색소 등의 자극이 없는 보습제가 좋습니다. 보통 씻지 않고 보습제를 발라도 되지만 땀이나 오염물이 피부에 묻은 경우에는 깨끗이 씻고 바르는 것이 좋습니다.

## Question 05

아토피피부염에서 자외선 차단제의  
사용은 필요한가요?

아토피피부염 환자에게 햇빛 중 특정한 파장의 자외선은 치료에 사용되지만 일반적으로 과도하거나 장시간의 햇빛 노출은 증상을 악화시키고 색소 침착을 일으킬 수 있습니다. 따라서 아토피피부염 환자에게 장시간의 햇빛 노출이 예상될 때에는 자외선 차단제를 미리 발라주는 것이 필요합니다. 그러나 아토피피부염 환자는 정상인에 비하여 자외선 차단제에 대한 자극이 쉽게 일어날 수 있으므로 저자극성의 자외선 차단제를 선택하는 것이 필요합니다.



# 아토피피부염의 약물치료

## Question 01

아토피피부염으로 스테로이드 연고를 계속 바르고 있습니다. 약을 계속 사용하여도 괜찮은지요?

약물이라는 것이 항상 조심스럽고 부작용이 걱정되는 것은 당연한 일입니다. 부작용에 대한 두려움으로 적절한 시기에 적절한 치료를 받지 못하게 되는 경우 증상이 심한 경우에는 충분치 못한 치료는 약의 부작용보다도 더 나쁜 결과를 초래할 수 있습니다. 부위에 따라 적절한 강도의 약제를 적절한 기간 동안 (최단 기간 동안) 사용하시는 것은 부작용을 예방하고 치료에 도움을 줄 수 있습니다. 국소 스테로이드제는 지난 50년 이상 아토피피부염의 가장 기본적이고 효과적인 치료제로 사용되어 왔고 현재도 급성 염증 부위의 치료에서 부작용을 예방하기 위한 주의만 기울인다면 국소 스테로이드제만큼 효과적인 치료제는 없습니다.

## Question 02

제가 임의로 집에 있는 피부 연고를 바르는데 괜찮을까요?

아토피피부염에 사용되는 국소 스테로이드제는 그 강도에 따라 1단계에서 5단계 혹은 7단계까지 종류가 다양합니다. 따라서 아토피피부염의 중증도에 따라 적절한 강도의 국소 스테로이드제를 선택하여야 합니다. 또한 같은 중증도의 피부 병변이라 하여도 그 부위에 따라 피부의 두께가 다르며 약물의 흡수율이 다르므로 다른 강도의 국소 스테로이드제를 선택하여야 합니다. 즉 동일한 국소 스테로이드제를 바르는 경우에 부위에 따라 심각한 부작용을 초래할 수 있습니다. 그러므로 **전문가에게 병변의 중증도를 정확하게 진단받고, 처방에 따라 적절한 강도의 연고를, 적절한 기간 동안 사용하는 것이 좋습니다.**

## Question 03

스테로이드 연고를 아이에게 사용해도 정말 안전한 것인가요?  
증상이 없는 부분에도 미리 예방차원에서 연고를 바르는 것이 좋은 건가요?

국소 스테로이드제를 사용하지 않아도 악화가 되지 않고 건강한 피부를 유지할 수 있다면, 그것이 가장 바람직한 상태이겠지만, 일단 염증성 피부 병변이 있는 경우라면 의사의 처방을 받아서 연령과 병변의 부위, 그리고 병변의 심한 정도를 고려하여 적절한 강도의 국소 스테로이드제를 바르는 것이 좋습니다. 나이가 어릴수록 강도가 낮은 제제를 사용하는 것이 권장되고 있기는 하지만, 피부 염증이 심한 경우라면 너무 약한 제제보다는 적절한 수준의 강도를 지닌 제제로 시작하다가 병변이 호전되면 점차 낮은 강도로 바꾸는 것이 추천됩니다. 그러나 **국소 스테로이드제는 필요 이상으로 오래 사용하거나, 증상이 없는 부위에는 사용할 필요가 없습니다.** 즉, 염증 없이 단순히 건조하여서 가려움증이 있는 부위에는 보습제의 사용이 필요한 것이지 국소 스테로이드제를 필요로 하는 것은 아닙니다.

## Question 04

스테로이드 연고가 몸에 좋지 않다고 하여 현재는 보습제만 바르고 있습니다. 아토피피부염도 점점 심해지는 것 같고 최근에는 비염증상도 나타나는데 어떤 치료를 받아야 하나요? 아기에게 약물치료를 해도 되나요?

적절한 약물 치료는 환자의 가려움증을 해소하고 알레르기 염증을 조절해 줍니다. 이러한 부작용을 우려하여 무작정 약물 치료를 기피하는 것은 환자 치료나 관리에 도움이 안 되는 물론 피부 감염과 이로 인한 영구적인 피부 손상을 초래할 수 있습니다. 약물 사용에 대한 무리한 거부는 오히려 환자의 질환을 악화시키며, 기타의 알레르기 질환의 추가발생에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다. 실제로 아토피 피부염이 있는 경우에 천식과 알레르기비염이 그렇지 않은 경우보다 더 잘 생깁니다. 정확한 진찰과 검사를 통하여 악화 원인을 확인하고 이에 대한 회피와 치료를 포함한 적절한 대책을 강구할 것을 권합니다.

# 아토피피부염 환자가 임신했을 때



## Question 01

아토피피부염으로 증상이 있을 때마다 치료했습니다.  
현재 임신 중으로 태어날 아이에게도 아토피피부염이 유전될까 봐 걱정입니다.  
아토피피부염을 예방할 수 있나요? 임신 전후로 어떻게 해야 하나요?

부모 중 한 사람이 아토피피부염을 갖고 있는 경우에 자녀에게 아토피피부염을 보일 확률은 약 2~3배인 것으로 알려져 있습니다.

그러나 이런 가족력이 있다고 하여 모든 어린이에게서 다 알레르기 질환이 생기는 것은 아니며, 환경적 요소나 식습관 등 다른 여러 가지 요인이 복합적으로 관여하는 질환이므로 100% 유전되는 질환이라고 말할 수는 없습니다. 예방을 위하여 특별한 예방약을 복용하는 것은 권장되지 않습니다. 일단 임신 중에는 태아의 정상적인 성장 발육을

위하여 골고루 영양섭취를 하고, 임신부에게 알레르기가 있는 음식이 아니면 식이제한은 필요하지 않으며, 태어난 아이에게 모유를 먹이는 것이 권장됩니다.

다만 부모 중 한 명 이상이 알레르기 질환이 있는 경우는 고위험군에 속하므로, 영아의 이유식을 6개월 이후에 시작하고 필요한 경우 소아 알레르기 전문의와 상담하여 관찰함과 동시에 필요한 경우 검사 및 예방조치를 취하여도 늦지 않습니다.

# 아토피피부염의 심리상담

## Question 01

가려움 때문인지 학교에서도 주의가 산만한 편이고 아이가 사람들 앞에서 손을 감추려고 합니다.  
아이가 아토피피부염 때문에 심리적으로 불안해하고 스트레스를 받는 것 같은데  
어떻게 해주면 좋을까요? 아이의 성격에도 영향을 미칠 것 같아 걱정입니다.  
가려움증을 해소시켜 줄 수 있는 방법은 무엇인가요?

아토피피부염은 심한 가려움증이 특징이고, 가려움증으로 인해 많이 긁게 되고, 긁음으로 해서 더 가려워지는 악순환을 거치게 됩니다. 가려움증의 원인은 여러 가지가 있으나 급격한 감정의 변화 혹은 긴장이나 스트레스도 환자에게 가려움증을 유발하는 요인이 됩니다.  
학동기의 소아들은 아토피피부염 자체로 인해 외모에 대한 자신감을 상실하기도 하고, 정서적으로 우울해지기도 하며 그로 인해 더욱 가려움증이 심해지기도 합니다.

그러므로 아토피피부염에 대한 적극적인 치료와 함께 정서적인 안정을 찾을 수 있도록 집안에서는 물론, 학교에서도 도움을 주어야 합니다. 피부 청결과 보습 등으로 피부 관리를 해 주어야 하며, 가려움증 해소를 위한 항히스타민제 등의 약물사용, 국소적인 피부 외용제 등의 사용으로 적극적인 치료가 필요합니다. 학교에서도 아토피피부염에 대한 충분한 이해를 할 수 있도록 선생님과 친구들과의 관계에도 신경을 써야 합니다.

## 아토피피부염의 정서적지지

심리적 스트레스도 환자에게 가려움증을 유발합니다. 또한 아토피피부염 환자들 중 정상인의 경우보다 신경과민증이 많고 공격적인 감정을 억누르는 경향이 크며 우울이나 불안의 정도가 높습니다. 학령기 이전의 소아 환자들은 공포심이 많고 부모님에 대한 의존성이 크며 학령기의 소아들은 결석이 많고 수면부족으로 학교에서 성취정도에 장애가 있습니다. 즉, 아토피피부염 자체가 정서적인 문제를 일으킬 뿐만 아니라 정서적인 문제가 아토피피부염을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로, 환자에게 환자의 감정을 말할 수 있게 해주고 환자의 의사표현에 충분히 공감과 경청을 해주며, 주변에서 많은 관심을 가져주는 것이 도움이 될 수 있습니다.



# 소아 아토피피부염 식이관련 상담

## + 소아 아토피피부염 식이관련 상담

원인물질이 아니라면 식이제한은 오히려 성장에 영향을 줄 수 있으며, 전문의사의 진찰과 정확한 검사를 통하여 원인물질을 파악한 후 최대한 피하는 것이 좋습니다. 소아에서의 아토피피부염이 무엇보다도 중요한 것은 아이의 성장과 발달, 영양 등을 충분히 고려하여야 한다는 것입니다. 식이제한은 반드시 전문가와 상담 후 하는 것이 바람직합니다.

## + 소아 아토피피부염 이유식 방법

생후 6개월 동안은 모유수유를 하시는 편이 좋으며 이유식은 6개월 이후(7개월 직전)에 시작하시는 것이 좋습니다. 이유식은 영양적인 측면보다는 구강구조를 바꾸는 훈련과정이므로 처음엔 쌀미음 정도로 반 손가락, 한 손가락 정도로 2주 정도하고, 야채는 3~4일 간격으로 한 가지씩 유색의 야채보다는 무색의 야채부터 시작하시는 것이 좋습니다. 과일은 처음에는 살짝 데쳐서 시작하시는 것이 좋으며, 항원성이 강한 식품(우유, 계란 등)들은 적어도 돌 이후에 시작하는 것이 좋습니다. 간혹 곡물과 야채만으로 이유식 식단을 준비하시는 경우가 있는데 이것은 바람직하지 않습니다.

선식은 견과류가 포함되어 있고 여러 가지 음식물이 혼합되어 있으므로 이유식으로는 부적합합니다. 이유식을 하면서 아기가 섭취했던 식품의 종류를 자세하게 기록하고 이와 동시에 증상의 변화를 기록하는 식품일기는 추후 식품알레르기 진단에 도움을 줄 수 있습니다. 즉 쌀, 시금치 등으로 이유식을 만들 경우 각각의 이름을 적어서 피부의 상태를 관찰하여 일기형식으로 작성하여 전문의와 상담하시는 것이 좋습니다. 아기에겐 음식물이 원인인지 알아볼 수 있는 방법으로는 피부시험, 혈액검사, 식품 유발검사가 있습니다.

식품항원에 따른 제한 식품과 대체식품			
항원	주요기능	제한식품	대체식품
우유	단백질, 칼슘, 인, 비타민 A, D, B	우유, 요구르트, 치즈, 버터, 우유/분유 가공품	6개월 미만 - 저알레르기분유, 모유 6개월 이상 - 두유, 고기, 야채, 과일 등
계란	단백질, 지방, 비타민 B1, B2, 셀레늄	계란, 케이크, 쿠키, 마요네즈 등 계란 가공품(전, 튀김, 샐러드 등)	고기, 생선 등
콩	단백질, 비타민 B1, B2, 엽산, 아연, 인, 마그네슘	콩, 두유, 대두 가공품	고기, 생선 등

# 소아 아토피피부염 상담시 안내사항



급격한 실내온도와 습도 변화, 땀이나 침, 끼거나 거친 재질의 옷, 피부를 문지르거나 긁는 것, 스트레스, 세균 등은 아토피피부염을 악화시키는 요인들인데, 아이의 경우 입 주위의 침이 자극이 될 수 있습니다. 이런 자극이 있을 때는 그때마다 자극이 되지 않도록 가볍게 물로 씻어 주거나, 수건으로 두드리듯이 닦아 주는데 그 후에 즉시 보습제를 발라주어 그 부위가 건조하지 않게 촉촉하게 유지되도록 하는 것이 좋습니다. 보습제는 건조한 피부를 치료함으로써 피부장벽을 보호하고 개선시키는 목적으로 사용합니다. 소아 아토피피부염에서 무엇보다도 중요한 것은 아이의 성장과 발달, 영양 등을 충분히 고려하여 전신적인 피부관리가 이루어져야 한다는 것입니다. 성장기에 있는 아이에게 충분한 영양과 숙면이 필요하며 밤에 숙면을 위해서는 가려움증을 줄여 줄 수 있는 방법을 우선적으로 생각하여야 합니다. 많이 가려워할 경우, 미지근한 물에 적신 거즈를 짠 후

병변부위에 얹어 두었다가 진정 후, 바로 보습제를 발라 주는 것이 효과적이고 보습제를 바르고 거즈로 덮어 두는 것은 밤에 아이가 자다가 긁어 피부에 상처를 내는 경우를 줄여 줄 수 있습니다. 또한 적절한 약물 사용은 증상을 완화시켜 주며 아이가 밤에 숙면을 취하는 것에 도움을 줄 수 있습니다. 영아기는 아토피피부염이 아니더라도 일시적인 피부병변들이 있을 수 있으므로 전문의가 직접 병변을 보고 동반되는 증상, 가족력 등을 파악하고 필요하면 검사해서 적절한 피부관리를 하는 것이 중요하고 또한 예후도 어느 정도 예측이 가능합니다. 우선 병원을 방문하여 병변을 확인하고 정확한 진단을 받은 후 적절한 치료와 관리를 하는 것이 좋습니다. 아토피피부염은 어린 나이에 증상이 심하고 만성화 병변이 지속되었다가 연령이 증가하면서 호전되는 경향이 있으므로 심려가 많으시겠지만 힘내시길 바랍니다.

# 아토피피부염의 기타 질의

## Question 01

샴푸와 물티슈 사용 후 빨갛게 두드러기가 생겼었는데 그런 증상이 일어날 수 있나요?

샴푸와 물티슈 성분에 의한 접촉 피부염일 가능성이 높습니다. 접촉피부염은 어느 나이에서 언제든지 발생할 수 있습니다. 피부에 예민한 물질과 직접 접촉 시에 피부가 빨갛고 붓는데 처음 접촉 후 7~10일 후에 증상이 생겨 한 번 감수성이 생기면 다음에 재차 노출할 경우에는

24~48시간 내에 반응을 일으키며 습진의 일종으로 진물이 흐르고 붉게 충혈되며 심하게 가렵고 물집이 생겨 오래 되면 두꺼워지고 껍질이 벗겨지게 되는 질환입니다. 치료는 피부염을 치료하고 원인이 되는 물질을 피하는 것입니다.

## Question 02

염색 후 두드러기가 심해 응급실에서 치료를 했었으며 지금은 두피에 가려움증이 심해 동네 피부과에서 처방해 준 지르텍을 3일에 한 번 먹고 있습니다. 지금의 증상이 아토피피부염인가요? 갑자기 체질이 알레르기 체질로 바뀔 수 있나요?

염색약에 의한 접촉피부염일 가능성이 높습니다.

머리 염색약에 의해 접촉피부염이 생기는 경우가 종종 있는데 이는 염색약 성분(paraphenylenediamine; PPDA) 때문입니다. 염색약에 알레르기가 있는 경우에는 옷(Ivy)에도 중독이 될 수 있으므로 주의하셔야 합니다. 접촉피부염은 어느 연령에서나 발생할 수 있습니다. 피부에 예민한 물질과 직접 접촉 시에 피부가 빨갛고 붓는데 처음

접촉 후 7~10일 후에 증상이 생겨 한 번 감수성이 생기면 다음에 재차 노출할 경우에는 24~48시간 내에 반응을 일으키며 습진의 일종으로 진물이 흐르고 붉게 충혈되며 심하게 가렵고 물집이 생겨 오래되면 두꺼워지고 껍질이 벗겨지게 되는 질환입니다. 치료는 피부염을 치료하고 원인이 되는 물질을 피하는 것입니다.

## Question 03

이온수기 사용이 아토피피부염 치료에 효과가 좋은가요?



이온수기를 사용하여 마시는 물은 알칼리수로 목욕물은 산성수로 하면 아토피피부염에 좋다는 이야기가 있지만 과학적 근거는 아직 없습니다. 정상인의 피부는 산도가 4.5~6.5 정도로 약산성을 나타내는데 일반적으로 비누는 알칼리성을 함유하므로 알칼리성을 띄게 되는데 사용 직후에 피부의 산도를 알칼리로 만들기 때문에 피부에 건조한 느낌을 주게 됩니다. 건강한 피부는 곧 정상 피부

산도를 회복하게 되므로 별문제가 없으나, 아토피피부염 환자의 경우는 비누를 잘못 사용한 경우에 피부의 수분과 지방이 더욱 감소하게 되고 피부 산도의 회복이 정상인에 비하여 불충분하므로 가려움증을 악화시킵니다. 이러한 배경으로 이온수기가 등장한 것인데 목욕물을 산성수로 한다고 피부 산도의 회복이 정상적으로 회복되고 유지 되는지는 아직 알려져 있지 않습니다.



# 천식이 의심되는 경우

## Question 01

### 기침을 계속하는데 천식인가요?

천식 환자는 기침을 자주 하고, 가슴이 답답하거나 숨쉬기 힘들어하고 쌉쌉거리는 숨소리가 들리기도 합니다. 심할 때에는 가래가 많아져서 뱉어내야 할 때도 있습니다. 심하지 않은 천식의 경우 증상이 가끔 나타나지만, 심한 경우에는 매일 천식 증상이 나타나기도 합니다. 특히 낮보다는 밤에 심해지는 특징이 있고, 기침 때문에 잠을 이루기 어렵거나 자다가 깨는 경우를 볼 수 있습니다.

사람에 따라, 또는 천식이 심한 정도에 따라 증상이 조금씩 다르게 나타날 수 있습니다. 천식은 감기약으로 치료되지 않습니다. 간혹 감기약에 들어 있는 기침약 등이 일시적으로 기침을 호전시킬 수 있으나, 원인치료가 아니므로 천식이 좋아지는 것은 아닙니다. 천식은 의사로부터 제대로 진단받고, 알맞은 천식 치료제를 지시에 따라 사용하는 것이 매우 중요하며 대부분의 경우에서 잘 조절이 됩니다.

## Question 02

### 몇 달 전부터 운동하고 나면 가슴이 답답하고 기침이 납니다. 운동할 때 외에는 이런 증상이 나타나지 않습니다. 이런 증상이 있으면 천식인가요?

천식은 증상이 매일 일정하다기보다는 시간에 따라 좋아졌다가 나빠졌다를 반복하는 특징이 있고, 특히 어떤 자극이 있을 때 천식 증상이 쉽게 나타나는 것을 볼 수 있습니다. 이러한 자극들 중에 대표적인 것이 운동입니다. 심한 운동 중에 숨이 차는 것은 누구나 경험하지만, 대부분의 경우 쉬면 바로 좋아집니다.

그러나 천식 환자의 경우, 특히 천식이 잘 조절되지 않고 있을 때에는 운동으로 천식증상이 쉽게 유발되는데, 이 때에는 기침이 심하게 나고 숨이 차고 쌉쌉거리는 증상이 비교적 오래 나타납니다. 증상이 가벼운 경우에는 저절로 좋아지는 경우가 많지만, 어떤 경우에는 심한 증상을 보이기도 합니다. 운동을 할 때에만 증상을 보이는 경우에도 천식일 가능성이 높습니다.

# 천식의 검사방법

## Question 01

### 천식인지 알아 볼 수 있는 검사 방법은 무엇입니까?



폐기능 검사, 기관지 유발검사 등을 통해 진단을 할 수 있습니다. 소아기 때는 검사에 따라 제한적일 수 있지만 기본적으로 천식을 진단하는데 있어 5세 이상이 되면 대부분 폐기능 검사 또는 기관지 유발검사 등의 검사가 가능합니다.

원인 항원을 찾아내는 검사 방법으로는 알레르기 피부시험과 혈액 내 원인 항원에 대한 항체검사가 있습니다.

# 천식의 환경관리

## Question 01

천식 치료에 도움이 되는 환경에 대해 알고 싶습니다.

**우선 천식 치료를 꾸준히 받는 것이 중요합니다.**

적절한 실내온도는(18~21℃)와 습도(50% 이하)를 유지하는 것이 좋습니다. 난방을 너무 덥게하는 것은 좋지 않습니다. 실내 향원 중 우리나라에서 천식의 가장 흔한 원인 향원은 집먼지진드기와 그 배설물인데, 집먼지진드기에 감염된 천식 환자는 통년성으로 연중 증상이 계속되는 것이 보통이며 실외보다 실내에서 증상이 더 심하고 특히 청소를 할 때 악화되는 경우가 많습니다. 그러므로, 집안의 환기를 잘 시켜주고 곰팡이가 생기지 않도록 해주는 것이 좋으며, 집안에서 카펫이나 천 소파, 커튼 등은 가급적 사용하지 않는 것이 좋습니다. 베개와 침구, 천으로 된 완구는 매주 뜨거운 물(55℃ 이상)로 세탁하고, 천으로 된 완구는 두지 않는 것이 좋습니다. 털이 있는 애완동물은 기르지 않도록 합니다.

흡연을 하게 되면 기관지를 수축시켜 증상이 악화되므로 천식 치료를 위해서는 금연하시는 것이 좋습니다. 호흡기 감염은 천식의 발생과 악화인으로 잘 알려져 있습니다. 실제로 심한 감기를 앓은 후 천식 증상이 새로 생기거나 악화되었다고 호소하는 환자들을 흔히 볼 수 있습니다. 그러므로 일교차가 많은 환절기나 겨울철에 감기에 걸리지 않도록 주의해야 하며, 매년 가을에는 독감 예방접종을 받는 것이 천식 환자들에게는 무엇보다도 중요합니다. 꽃가루 날리는 계절, 먼지 많은 장소에서는 마스크 착용이 도움이 됩니다. 이런 시기에 완전히 외출을 안 할 수는 없지만 가능한 자제하고 집안의 창문도 닫아두셔야 합니다. 부득이 외출을 하여야 한다면 흡입 향원을 차단할 수 있도록 마스크 착용을 권유해 드립니다.

## Question 02

천식으로 치료 중입니다. 평상시엔 조절이 잘 되다가 감기에 걸리면 천식이 악화됩니다. 감기를 예방하려면 어떻게 하면 되나요?

천식은 특정한 자극에 노출되면 증상이 악화되는 특징이 있습니다. 그 중 대표적인 것이 감기인데요. 대부분의 천식 환자들이 감기가 오래 간다고 하여 병원을 찾지만, 그보다는 감기가 천식을 더 악화시켜서 천식 증상이 오래 지속되는 경우가 많습니다. 따라서 감기에 걸리지 않도록 주의하는 것이 필요합니다. 감기는 감기의 원인이 되는

바이러스 등에 감염되어 발생하며, 주변의 감기 환자에게서 감기가 옮겨오는 것입니다. 따라서 감기가 유행할 때에는 사람이 많이 모이는 곳을 피하고, 외출 후에는 양치질과 손을 씻는 습관이 매우 중요합니다. 또한 평소 천식 약물을 규칙적으로 사용하여 천식을 잘 조절하고 있어야, 감기에 걸리더라도 천식이 많이 나빠지지 않을 수 있습니다.



# 천식의 약물치료

## Question 01

천식으로 약을 처방 받았습니다.  
천식 치료약에 대해 알고 싶습니다.



천식을 치료하는 흡입제는 기관지의 염증을 가라앉히기 위해 매일 꾸준히 규칙적으로 사용해야 하는 질병조절제와 천식 증상이 갑자기 심해질 때에만 응급약물로 사용하는 증상완화제가 있습니다. 질병조절제는 증상이 없어도 써야 하는 약물이며, 기관지의 알레르기 염증을 근본적으로 치료하고 천식 발작을 예방하고 기관지가 딱딱하게

굳어지는 기도 개형을 억제하는 매우 중요한 약물이므로 처방에 따라 꾸준히 사용해야 합니다. 천식 조절을 위해 규칙적으로 잘 써야겠다는 긍정적인 생각으로 치료를 잘 따르면 좋은 결과가 있을 것입니다. 증상완화제는 천식 증상이 갑자기 심해질 때에만 응급약물로 사용합니다.

## Question 02

천식을 치료할 때 흡입제를  
꼭 사용해야 하나요?

현재 천식 치료제는 복용 방법에 따라서 약물을 들어 마셔서 기관지에 약물을 전달하는 흡입제와 먹는 경구약으로 크게 나눌 수 있습니다.

천식의 약물치료에서 특징적인 점이 흡입제를 사용하는 것인데, 흡입제는 병이 있는 기관지에 약물을 신속하게 전달하여 효과가 빠르고, 반면에 전신적인 흡수가 적어서 우리 몸의 다른 부위에 전달되는 양이 적어 부작용이 나타나는 빈도는 매우 낮습니다. 그러므로 경구약보다는 흡입제의 사용을 권장하는 것입니다.

## Question 03

천식으로 흡입제를 사용하고 있는데  
부작용이 걱정됩니다.  
이런 약들은 오랫동안 사용해도 되나요?

부작용이 걱정되는 이유는 흡입제의 주 성분인 스테로이드 제제 때문입니다. 스테로이드제제를 장기간에 걸쳐 경구로 복용하는 경우에는 여러 가지 부작용이 발생할 가능성이 있습니다. 하지만 현재 천식 치료의 기본 방침은 경구 복용이 아닌 흡입용 스테로이드를 사용하는 것입니다. 이러한 흡입용 스테로이드의 경우에는 장시간 사용하더라도 기관지에만 작용하게 되고 전신으로 흡수되는 양은 아주 미미합니다. 따라서 현재 일반적인 치료에 사용되는 흡입제로는 부작용을 걱정하지 않아도 됩니다. 오히려 흡입용 스테로이드의 적절한 사용을 포함한 천식 치료를 받지 않을 경우 치료가 제대로 되지 않아서 천식 증상이 악화되어 부작용보다 더 많은 문제가 발생하게 됩니다. 간혹 스테로이드 흡입제를 사용하는 분들 중에서 목소리가 변하거나 백태가 끼는 경우를 볼 수 있는데 이러한 부작용은 흡입 후에 입을 가글하여 씻어 내는 것으로 예방할 수 있습니다.

## 천식 환자가 운동을 질의 할 경우

### Question 01

천식이 있으면  
운동을 하지 않는 것이 좋은가요?  
운동시에 주의 사항이 있는지요?

원하는 모든 운동을 할 수 있습니다. 달리기, 축구 등 격렬한 운동보다는 수영과 같이 따뜻하고 습한 조건에서 하는 운동을 할 때 천식이 적게 발생합니다. 특히, 천식이 잘 조절되지 않고 있을 때, 차고 건조한 공기는 기관지 수축을 유발할 수 있으므로 날씨가 너무 춥거나 건조할 때에는 운동을 자제하는 것이 좋습니다.

먼저, 운동하기 15분 전에 기관지확장제를 미리 흡입하고, 10분 정도 준비 운동을 하고 시작하는 것이 좋습니다. 만약 운동 중에 천식 증상이 나타나면 즉시 기관지확장제를 사용합니다.

### Question 02

운동을 즐겨하는데  
요즘 들어 달릴 때 숨이 찹니다.  
이제 운동을 할 수 없는 건가요?  
피해야 할 운동이나  
주의할 내용은 무엇인가요?

운동 후에 천식 증상이 나타나는 것을 흔히 볼 수 있습니다. 특히 천식을 치료하지 않고 있거나 천식이 잘 조절되지 않는 경우에 이런 현상이 자주 나타납니다. 그러나 천식을 꾸준히 치료하여 잘 조절되는 경우에는 운동을 하더라도 천식 증상이 나타나는 것이 훨씬 줄어들거나 그 정도가 매우 가볍습니다.

그러므로 무엇보다 평소 천식을 꾸준히 치료하는 것이 중요합니다. 또한 운동 전에 가벼운 준비 운동으로 체온을 서서히 높여 운동량을 늘려나가는 것이 바람직합니다. 날씨가 차고 건조할 때 천식 증상이 잘 나타나므로 이런 날씨에는 운동을 피하는 것이 좋습니다. 천식의 흡입약물 중에서 증상완화제인 속효성 기관지확장제를 운동 전에 미리 흡입하고 사용하면 예방효과가 있습니다. 이러한 방법을 통해 천식 환자도 얼마든지 운동을 즐길 수 있습니다.

## 천식 환자가 임신했을 때



### Question 01

천식 치료를 받고 있었는데 얼마 전에 임신을 하였습니다.  
천식 치료약이 아이에게 영향을 줄 것 같아 걱정입니다.  
치료약 사용을 중단해야 하나요?

천식 환자가 임신을 한 경우 천식 환자의 1/3에서는 천식 증상의 변화가 없고, 1/3은 천식 증상이 좋아지고, 1/3은 오히려 증상이 악화되는 것으로 알려져 있습니다. 임신 중 천식이 악화되거나 천식이 발생하면 조기출산, 저체중 출생아, 만성 임신성 고혈압, 임신중독증 등이 생길 확률이 정상 임신부에 비하여 높습니다. 그러나 잘 조절되는 천식 환자의 경우 조기출산, 저체중 출생아 등의 발생률이 정상 임신부와 비슷합니다.

그러므로 임신 중의 천식 치료는 임신 전의 천식치료와 동일하게 하여 천식을 잘 조절하는 것이 필요합니다. 대부분의 천식 치료약들이 태아나 임신부에게 특별한 위험성이 없으며, 태아에게 영향이 갈 것을 우려하여 천식을 제대로 치료받지 않을 경우 천식 악화로 인해 오히려 태아 및 임신부에게 여러 가지 합병증이 발생할 가능성이 높기 때문에 임신 전과 같은 원칙으로 천식을 잘 치료하는 것이 중요합니다.

## 소아 천식의 특징

### Question 01

감기에 잘 걸리는 소아들이 천식으로 되는 경우가 많다던데  
그것이 사실인가요?

감기를 자주 앓는다고 천식이 되는 것은 아닙니다. 천식을 이미 앓고 있는 소아가 기침, 콧물 등의 증상이 지속되어 감기를 자주 앓고 있는 것처럼 보일 뿐입니다. 어린 소아

에서 천식을 악화시키는 가장 중요한 원인은 감기입니다. 그러므로 감기를 달고 있는 아이들은 천식이나 비염 등을 고려하여 정확한 진단을 하여야 합니다.

### Question 02

우리 아이는 천식, 기관지염으로 선생님마다 진단이 서로 다르게 나타나는데  
어떤 말을 믿어야 하나요?

**그 이유는 나이가 어릴수록 진단하기가 그만큼 어렵기 때문입니다.** 소아 천식은 어른에 비해 비슷한 증상을 나타내는 병들이 많고 그 증상이 성인처럼 특징적이지 않은 경우가 많으며, 폐기능검사와 기관지 유발시험과 같은

보조적인 진단 방법이 소아에서는 적용하기 힘들고 그 결과가 신빙성이 없기 때문입니다. 따라서 천식을 확실하게 진단할 수 있는 가장 좋은 방법은 소아 알레르기 전문의가 일정기간 동안 병의 경과를 관찰하면서 상담하는 것입니다.

## 소아 천식의 치료

### Question 01

소아 천식은 나이가 들면 저절로 낫기 때문에 특별한 치료가 필요 없다는데  
그것이 사실인가요?

잘못된 생각입니다. 소아 천식은 어른에 비해서 그 경과가 양호한 것은 사실이지만 그렇다고 해서 치료가 필요하지 않다는 말은 아닙니다. 그 이유는 소아 천식 환자가 전부 좋아지는 것이 아니며, 좋아졌던 사람들도 재발되는 경우가

많기 때문입니다. 따라서 근본적이고도 적절한 조치를 받아서 속히 치료되도록 노력해야만 하며 성인 천식으로 이행되지 않도록 해야 합니다.

### Question 02

천식을 제대로 치료하지 않으면 나중에 어떤 문제가 생기나요?

첫째, 염증 상태가 줄어들지 않고 계속 진행되면 기관지 조직이 딱딱해지는 만성적인 변형 상태가 오게 되며, 이 상태에서는 기관지확장제를 사용해도 기관지가 정상으로 돌아오지 않아서 기도가 좁아진 상태로 평생 지내야 합니다. 폐기능이 떨어지면 운동과 등산 같은 심폐 기능을 많이 사용해야 하는 활동에는 큰 지장을 가져오게 됩니다. 한편으로 이런 아이들은 어른이 되어서도 만성 기관지염 또는 폐기종과 같은 만성 폐 질환 상태가 되기 쉽습니다. 심한 경우 어린이의 성장 발육도 문제가 될 수 있으며,

폐가 부풀어 오른 상태가 그대로 있는 폐 ‘과팽창’이 되어 가슴이 전후좌우로 커져 있는 가슴 기형까지 나타날 수 있습니다. 둘째로, 기관지확장증 같은 후유증이 생깁니다. 기관지확장증이란 정상으로 있는 기관지가 군데군데 늘어나 넓어져 있어서 여기에 가래 같은 분비물이 고여서 염증 상태를 더 악화시키고, 병원균이 잘 자라게 만들어서 항상 누런 가래와 기침이 나오고 폐렴이 재발하는 상태를 말합니다.

# 소아 천식의 관리

## Question 01

### 천식 어린이를 학교나 유치원에 보낼 때 어떻게 부탁해야 하나요?

보통의 경우 선생님들이 천식에 대해서 충분한 지식을 가지고 있지 않은 경우가 대부분이기 때문에 우선 보호자가 아이의 천식 발작의 빈도, 정도, 계절성, 사용하는 약, 악화 또는 유발 요인, 운동 문제 등을 기록해서 담임 선생님께 드리는 것이 좋습니다. 특히 새 학년이 시작되어 담임선생님이 바뀔 때는 또다시 그런 정보를 새 선생님께 드리고 유사시 보호자와의 연락을 취할 수 있도록 준비하는 것이 좋습니다. 또 치료받는 병원이나 담당 의사의 연락처도 같이 기록하여 드리면 좋을 것입니다. 학교에서 흡입약을 사용할 때 친구들이 놀리기 때문에 천식약을 학교에서는 사용하지 않는 경우가 있어서, 학교나 유치원에서는 천식 어린이가 약을 사용하는 것으로 인해 ‘따돌림’ 당하는 경우가 없는지 주위를 기울여 살펴야

합니다. 또 청소를 할 때는 천식 어린이를 청소소에서 제외시키는 것보다는 배려를 하여 참여시키도록 하는 것이 좋습니다. 예를 들면, 청소시 먼지가 많이 나는 비질보다는 걸레질 같은 것을 시키고, 마스크 등을 착용하게 해서 먼지의 흡입을 줄일 수 있도록 해야 합니다. 운동유발성 천식이 있는 어린이도 체육 시간(또는 운동 시)에 열외시키지 말고 기관지확장제 사용 후 같이 참여하게 하는 것이 좋습니다. 유치원에서는 한 아이가 감기에 걸리면 다른 아이에게 쉽게 옮기고 천식 아이는 그로 인해 천식 발작 등이 올 수 있으므로 다른 아이로부터 감기가 옮겨지지 않도록 세심한 주의가 필요합니다. 마스크를 끼고 지내게 한다면 감기가 유행하는 시기에는 당분간 유치원을 쉬게 하는 것도 좋습니다.

## Question 02

### 천식 어린이가 감기에 걸리면 어떻게 해야 하나요?

먼저, 천식 어린이에게 감기 증세가 나타나면 일찌감치 담당 전문의사의 진찰을 받고 적절한 지도에 따르는 것이 좋습니다. 진찰을 받기 전에 있었던 증상을 자세히 관찰하고 기록하여 담당 전문의사에게 전달하는 것은 보호자의 몫입니다. 경우에 따라서는 기존에 사용하고 있었던 약제를 감량 또는 증량하는 처방을 받을 수도

있습니다. 천식이 악화되어 기존의 기관지확장제를 증량해야 하는 경우도 있으며, 평상시 규칙적으로 사용하여 왔던 소위 ‘예방적 치료’도 환자 상태에 따라 조절이 필요합니다. 또한 감기약에는 약물 알레르기를 쉽게 일으키는 약제가 있기 때문에 담당 의사 선생님의 진찰과 처방이 필요합니다.

## Question 03

### 천식 어린이는 운동을 하면 안 되나요?

**치료를 하면서 운동을 해야 합니다.**

어떤 사람들은 “운동을 하면 천식이 나타나니깐 아예 운동을 시키지 않으면 되지 않느냐”고 생각하는 사람도 있습니다. 그러나 이것은 잘못된 생각입니다. 운동은 신체적으로 자라나는 어린이의 자세를 바르게 해 주고 심박출량을 증가시키고, 근육을 튼튼하게 해줍니다. 또 아이들의 일상생활이 항상 뛰어노는 것이고 일상생활 자체가 운동입니다. 따라서 천식 어린이를 일상생활이나 운동에서 제외시키기 보다는 그들이 원하는 모든 운동에

참여할 수 있도록 유도해야 합니다. 다만 운동유발성 천식이 나타나지 않도록 사전에 다음과 같은 적절한 조치가 필요합니다. 먼저, 운동을 하기 전 상태가 천식 조절이 잘 되어 있는 상태이어야 합니다. 즉 적절한 치료로서 증상이 안정되어 있어야 하며, 예방적 치료를 충실히 받고 있어야 합니다. 속효성 기관지확장제 흡입은 운동유발성 천식의 방지에 가장 효과적인 약물로서 운동 5~15분 전에 흡입하면 80% 이상 운동유발성 천식이 줄어들거나 또는 예방이 되며 효과는 2시간 정도 지속됩니다.

## 천식의 정서적지지

스트레스 혹은 정서적인 긴장은 알레르기 질환의 증상을 악화시키는 하나의 원인입니다. 환자들의 정서적 불안, 긴장, 좌절 등은 증상을 극도로 악화시키며, 또한 알레르기가 있다는 자체로 환자는 스트레스를 많이 받게 되며, 이로 인하여 환자가 타인과의 관계에 문제가 되거나 위축되는 경향이 많으므로 정신과적 평가나 상담이 필요한 경우도 있습니다. 따라서 환자에게 환자의 감정을 말할 수 있게 해주고 환자의 의사표현에 충분히 공감과 경청을 해주며, 주변에서 많은 관심을 가져주는 것이 도움이 될 수 있습니다.

## 소아 천식 상담시 안내사항



천식 환자의 약 80%가 6세 이전에 천식 증상이 시작됩니다. 천식에 흔히 볼 수 있는 전조증상으로는 기침 외에도 갑자기 식욕이 감소하거나 잘 놀지 않으려 하고, 콧물이 나오거나 코가 가렵다고 호소하며, 눈 주위가 빨갛게 되거나 가려워하고, 신경질을 내는 등 여러 가지가 있습니다. 그러나 소아는 성인과는 달리 불편한 것을 정확히 표현하기도 어렵고, 보호자나 아이의 말로는 아이의 상태를 놓치는 경우도 많습니다.

따라서 증상이 없다고 치료를 중단하거나 증상이 나타났을 때만 객관적인 검사 없이 일시적으로 증상 완화 치료만 하게 되면 증상 악화나 재발이 반복되며 나중엔 기관지의 구조가 변형되어 약물 치료에도 불구하고 치료에 반응하지 않게 되는 기도 개형이 발생할 수 있습니다. 반드시 객관적인 검사를 통해 정확한 진단에 따른 적절한 치료를 꾸준히 하여야 합니다. 소아 천식은 성인 천식으로 이행될 수도 있지만 아닌 경우도 있습니다.

## 천식의 기타 질의

### Question 01

#### 천식에 좋은 음식이나 피해야 할 음식이 있나요?

**일반적으로 천식에 좋은 음식은 따로 없습니다.** 그보다는 천식 치료 약물을 의사의 지시에 따라 사용하는 것이 무엇보다 중요합니다. 특정 음식이 문제가 되는 경우가 있습니다. 특정 음식을 먹은 후 숨이 차거나 기침을 하는 경우가 있습니다. 그러나 모든 사람에서 문제가 되는 것은 아니므로, 걱정할 필요는 없습니다.

따라서 우유나 계란 등이 알레르기에 좋지 않다고 하여 무조건 피하실 필요는 전혀 없습니다. **만일 특정 음식을 먹고 나서 천식 증상이 심해지는 경우는 의사와 상담하여 적절한 검사를 통해 원인이 되는지 확인하고, 필요한 경우에만 피하는 것이 좋습니다.**



# 알레르기비염의 특성

## Question 01

재채기, 콧물 등의 알레르기비염 증상은 왜 환절기에 심해지나요?

이전에는 알레르기비염을 계절성(특정 계절에만)과 통년성(일 년 내내)으로 구분을 하였습니다. 계절성 알레르기비염 환자의 경우는 흔히 꽃가루가 날리는 봄철과 가을철 환절기에 증상이 심해지는 것처럼 느낍니다. 통년성 알레르기비염 환자의 경우에도 급격한 온도 변화 등의 비특이적인 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에, 기온차가 큰 환절기에 보통 증상이 더 심해집니다. 또한 환절기에는 일교차로 인해 감기에 더 잘 걸리게 되는데, 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있습니다. 따라서 일교차가 큰 환절기에는 감기에 걸리지 않도록 유의하여야 하며, 증상이 발생되었을 때는 빨리 치료받는 것이 좋습니다.

## Question 02

알레르기비염 환자들은 두통을 호소하는 경우가 많은데 그 이유는 무엇인가요?

알레르기비염의 4대 증상으로는 코막힘, 수양성 비루(물 같은 콧물), 가려움, 재채기 등이 있습니다. 이 중 가장 흔하고 지속적으로 호소하는 증상인 코막힘으로 인해 두통이 유발될 수 있습니다. 또한 코 안의 점막이 부어서 점막끼리 서로 접촉하게 되고 이로 인한 신경 자극으로 두통이 올 수도 있습니다.

## Question 03

알레르기비염 때문에 결막염이 생길 수 있나요?

알레르기 질환은 유전적 요인과 환경적 요인이 합쳐져서 생기는 질환입니다. 이 질환 중 대표적인 것에는 아토피 피부염, 기관지 천식, 알레르기비염, 알레르기 결막염 등이 있습니다. 알레르기비염 환자의 40% 정도는 알레르기 결막염이 동반된다고 알려져 있습니다. 즉, 알레르기비염으로 인해 결막염이 생겼다고보다는 원래 알레르기 결막염이 생길 수 있는 소인을 갖고 있다고 할 수 있겠습니다.

## Question 04

매일 아침 목이 따끔거리고  
좀 지나면 나아지는데 병원에서는  
알레르기비염이 있어서 그렇다 합니다.  
비염과 목 아픈게 무슨 상관이 있나요?

알레르기비염의 대표적 증상인 코막힘으로 인해 수면 중 비호흡을 하지 못하고 구강호흡을 하게 되는 경우가 있습니다. 이런 경우 호흡에 있어서 비강의 기능(가습, 가온, 필터기능 등)이 발휘될 수 없습니다. 수면 내내 구강호흡을 하게 되면 목이 마르고 따끔거리는 증상 등이 발생할 수 있습니다. 또한 콧물이 누운 자세에서는 앞으로 흐르지 않고 목 뒤로 넘어가게 되는데, 이런 경우 인후에 지속적으로 자극을 주게 되어 가래, 기침 등을 유발할 수도 있습니다.



# 알레르기비염의 특성

## Question 05

### 감기와 알레르기비염은 어떻게 구별할 수 있을까요?

알레르기비염은 코막힘, 재채기, 수양성 비루(물 같은 콧물), 가려움을 주증상으로 하여, 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루, 바퀴벌레 등)에 노출되었을 때 생기는 코질환입니다. 반면에 감기는 코막힘, 콧물 등 코 증상은 알레르기비염과 유사하나,

대개 인후통, 미열과 같은 전신증상을 동반하여 5~7일 정도 지나면 별다른 치료 없이도 저절로 회복되는 특징을 가지고 있습니다. 만일 1주일 이후에도 감기 증상이 지속되거나 오히려 악화된다면 부비동염과 같은 다른 질환을 의심하고 정확한 검사를 받아보는 것이 좋습니다.

## Question 06

### 알레르기비염이 있는데 수영을 해도 되나요?

알레르기비염이 약물치료나 면역치료 등으로 잘 조절되고 있는 상태라면 수영을 해도 무관하나 수영 전후로 몸의 보온에 신경을 써야 합니다. 일시적으로 코가 찬물에 자극되어서 알레르기비염 증상이 악화될 수 있습니다.

## Question 07

### 약을 오래 복용하여도 부작용은 없을까요? 특히 아이들에게 비강스프레이를 오래 사용하여도 안전하나요?

알레르기비염 치료제로 쓰이는 약제들은 대부분 장기간 사용해도 안전한 것으로 알려져 있습니다. 비강 스프레이 제제의 경우도 전신 흡수율이 상당히 낮아서 소아에서도 성장 장애와 같은 부작용이 없는 것으로 보고되고 있습니다. 그러나 반드시 담당 의사선생님과 상의하셔서 적절한 약제의 사용을 위한 처방을 받으셔야 합니다.

# 알레르기비염의 치료방법

## Question 01

### 알레르기비염인 것 같은데 어떻게 치료 받아야 하나요?

**정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.** 그다음에 원인 물질을 밝혀내어, 회피나 제거가 가능한 것(예. 진드기, 애완동물)이면 적극적으로 원인물질을 주위 환경에서 없애는 노력을 하여야 하며, 회피나 제거가 불가능한 경우에는 약물치료를 우선적으로 고려하여야 합니다. 어느 경우여라도 비특이적인 자극물질(예. 먼지, 담배, 흡연, 직업에서 노출되는 화학물질, 화장품 등)의 노출을 피하여야 합니다. **정확한 진단과 원인발견, 약물치료와 더불어 환자 자신의 생활환경 및 생활습관의 개선이 무엇보다 중요합니다.** 또한 비염이 계속 재발하고 증상이 심한 경우, 비염 단독만 있는 경우가 아니고 여러 가지 알레르기 질환이 복합적으로 한 환자분에게 동반되었을 가능성이 매우 높습니다. 객관적인 검사를 통해 정확한 진단에 따른 적절한 치료를 꾸준히 하여야 합니다.

## Question 02

### 콧물이 나고 재채기가 나는데 병원에서 알레르기비염이라고 들었습니다. 치료방법에 대해 알고 싶습니다.

**회피요법, 약물요법, 면역요법 등이 있습니다.**

회피요법은 알레르기비염의 원인이 되는 물질(알레르겐)을 피하는 것입니다. 우선 알레르기비염의 원인 알레르겐이 무엇인지 검사를 받으시고, 확인된 알레르겐을 피하거나 없애는 것입니다. 우리나라의 흔한 알레르겐은 집먼지 진드기, 꽃가루, 동물 털, 곰팡이, 바퀴벌레 등입니다. 약물요법으로는 콧물을 줄이고 알레르기 염증을 줄이는 약물을 사용하게 되는데 증상이 심한 정도에 따라 먹는 약 또는 코 안에 약물을 뿌리는 흡입제를 사용할 수 있습니다. 필요한 경우에는 원인이 되는 알레르겐에 대하여 면역요법을 시도할 수 있습니다. 생리식염수로 코 안을 세척하는 것도 도움을 줄 수 있습니다. 수술요법은 알레르기 비염이 만성화되어 코점막이 비가역적으로 비후되었을 때 코막힘을 완화시킬 수 있는 치료법입니다.

아토피 • 천식 상담매뉴얼



2016년 7월



대한소아알레르기호흡기학회  
대한이비인후과학회  
대한천식알레르기학회  
대한피부과학회  
사단법인 한국천식알레르기협회



보건복지부  
질병관리본부

## 아토피 · 천식 상담매뉴얼

---

대한소아알레르기호흡기학회 · 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회  
대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회 · 보건복지부 · 질병관리본부