맑음 선생님이 알려주는 천식

로이와 사이좋게 놀던 소미가 놀란 모습으로
맑음 선생님을 찾아와 울음을 터뜨렸어요.

"선생님, 숨을 쉴 때 자꾸
쌕쌕거리는 소리가 나고 가슴이 답답해요."

맑음 선생님이 로이의 가방에서
증상완화제(응급약물)를 꺼내 스페이서를
통해 약을 흡입시켜주었어요.

이제 로이가 편안하게 숨을 쉬어요.
로이가 활짝 웃자 소미도 울음을 그쳤답니다.

“선생님이 천식이 심해지지 않는 방법을 알려줄게요!”

천식이 심해지지 않으려면 숨쉬기 힘들 때 사용하는
증상완화제(응급약물)를 항상 가지고 다니고,

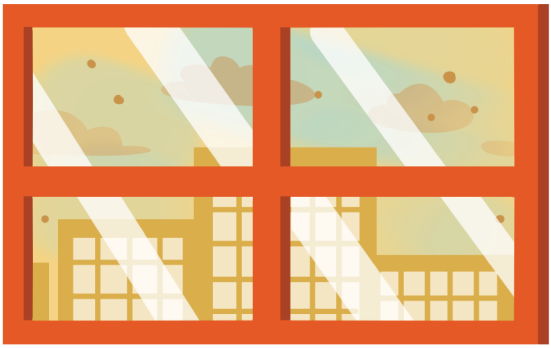
의사 선생님의 말씀을 따라
꾸준히 천식 치료를 하는 게 가장 중요해요.

운동하기 전에는 꼭 **준비운동**을 하고,

숨이 찰 정도의 힘든 운동은 하지 않아요.

담배연기가 있는 곳은 피하고,

꽃가루, 대기오염, 황사가 심한 날에는
밖에 나가지 않아요. 밖으로 나가야 한다면
마스크를 꼭 착용해요.



인플루엔자(독감)에 걸리지 않도록
예방접종을 해요.

맑음 선생님이 알려주는 천식 예방관리수칙

1. 담배 피는 사람 옆에 가지 않습니다.
2. 규칙적인 운동을 하고 정상체중을 유지합니다.
3. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고, 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.

4 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.

5 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.

6 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처 방법을 잘 알고 있어야 합니다.

7 효과와 안정성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

맑음 선생님이 알려주는 천식

발 행 인	질병관리청
발 행 일	2020년 12월
개 정 일	2022년 12월
집 필(개 발)	(사)한국천식알레르기협회
자문 및 감수	대한천식알레르기학회
	대한 소아알레르기 호흡기학회
	대한이비인후과학회
	대한피부과학회
디자인 · 인쇄	(주)플라잉피그(032-270-6543)
문 의	질병관리청(043-719-7442)
	(사)한국천식알레르기협회(02-745-4510)

이 책은 질병관리청에 저작재산권이 있습니다.
질병관리청의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용되거나 판매될 수 없으며, 이 책의 내용을 무단 전재하는 것을 금합니다.
자료를 인용할 시에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.