

천식

천식은 기도의 부종 및 염증을 일으키는 흔한 만성 질환으로서 한 가지 이상의 호흡기 증상을 나타낼 수 있습니다. 천식의 증상은 다음과 같습니다:

- 쌉쌉거림
- 호흡곤란
- 흉민(가슴 답답함)
- 기침

천식 발작

천식 발작은 그 강도가 때마다 다릅니다. 강도는 경증, 중등도 및 중증으로 나뉩니다. 천식에 관해 자세히 알아보려면 다음 주제들을 읽어보십시오:

- [Assessing Your Asthma Knowledge\(천식 지식 평가\)](#)
- [Asthma and Vocal Cord Problems\(천식 및 성대 문제\)](#)
- [Asthma and Wheezing\(천식과 쌉쌉거림\)](#)
- [Asthma Attack\(천식 발작\)](#)
- [Asthma: Symptoms of Difficulty Breathing\(천식: 호흡곤란의 증상\)](#)
- [Asthma: Peak Expiratory Flow and Personal Best\(천식: 최대날숨유량과 개인 최고치\)](#)
- [Challenge Tests for Asthma\(천식 유발 시험\)](#)
- [Classification of Asthma\(천식의 분류\)](#)
- [Forced Expiratory Volume and Forced Vital Capacity\(노력날숨폐활량과 노력폐활량\)](#)

아동의 천식

천식은 아동에게도 발병하지만, 천식이 건강한 삶을 사는 데 장애물이 되어서는 안 됩니다. 천식이 아동에게 어떤 영향을 끼치는지 자세히 알아보십시오:

- [Asthma in Children\(아동의 천식\)](#)
- [Asthma in Children: Knowing How Bad an Attack Is\(아동의 천식: 발작이 얼마나 심각한 것인지 아는 방법\)](#)
- [Asthma's Impact on Your Child's Life\(천식이 자녀의 삶에 끼치는 영향\)](#)
- [How Asthma Develops in Children\(아동의 천식 발병 경로\)](#)
- [Treating Asthma in Babies and Younger Children\(영유아 및 소아의 천식 치료\)](#)

비디오를 보며 아동의 천식에 관해 자세히 알아보십시오.

자녀가 천식에 걸렸다는 것을 알면 많은 의문이 생길 수 있습니다. 이 비디오는 천식이 무엇이고, 천식약이 어떤 작용을 하며, 천식 증상을 어떻게 인식하고 예방할 수 있는지 보여줍니다.

이 비디오는 BC Children's Hospital 의 천식 프로그램(Asthma Program)이 Child Health BC 네트워크와 BC 주 폐협회(BC Lung Association)의 지원을 받아 만든 것입니다.

- [Childhood Asthma: A Guide for Families and Caregivers\(아동 천식: 가정 및 간병인을 위한 가이드\)](#)

10 대 청소년 및 성인의 천식

아동과 마찬가지로 성인도 천식에 걸릴 수 있습니다. 천식이 성인에게 어떤 영향을 끼치는지 자세히 알아보십시오:

- [Asthma in Teenagers and Adults\(10 대 청소년 및 성인의 천식\)](#)
- [Asthma in Older Adults: Managing Treatment\(고령자의 천식: 치료 관리\)](#)

천식의 치료

천식을 통제하기 위한 여러 가지 치료법이 개발되어왔습니다. 이러한 약 중 몇몇을 이미 사용하고 있는 사람도 있을 것입니다. 천식을 관리하는 방법에 관해 자세히 알아보십시오:

- [Asthma Treatment Goals\(천식 치료 목표\)](#)
- [Asthma: How to Overcome Treatment Obstacles\(천식: 치료 장애물 극복하기\)](#)
- [Asthma: Overuse of Quick-Relief Medicines\(천식: 신속 완화제의 과용\)](#)
- [Living With More Than One Health Problem\(한 가지 이상의 건강 문제를 안고 살기\)](#)
- [Asthma: Overcoming Obstacles to Taking Medicines\(천식: 치료제 복용 장애물 극복하기\)](#)
- [Asthma: Ways to Take Inhaled Medicines\(천식: 흡입 치료제 복용법\)](#)
- [Nebulizer for Asthma Treatment\(천식 치료 분무기\)](#)

천식약

- [Inhaled corticosteroids for asthma\(천식용 흡입식 코르티코스테로이드\)](#)
- [Inhaled quick-relief medicines for asthma\(천식용 흡입식 신속 완화제\)](#)
- [Omalizumab for Asthma\(천식용 오말리주맵\)](#)
- [Steroid Medicine for Asthma: Myths and Facts\(천식용 스테로이드제: 낭설과 사실\)](#)

천식을 안고 살기

예방법을 실천하면 천식 발작 및 병을 완화할 수 있습니다. 예방은 응급실 내원을 피하고 완전한 삶을 살게 해줄 수 있습니다. 천식 일기와 [asthma action plan\(천식 대처 계획\)](#)은 천식에 어떻게 대처했는지, 천식을 어떻게 관리해야 하는지 기록하는 데 유용합니다.

- [Asthma Diary\(천식 일기\)](#) (PDF, 279KB)

BC 주의 천식 대처 계획

보건의료 서비스 제공자는 필요에 따라 [lifestyle and environmental modifications\(생활양식 및 환경의 변경\)](#)를 꾀할 수 있도록 [asthma triggers\(천식 유발 요인\)](#)를 식별하는 법을 가르쳐줄 수 있습니다.

자신의 천식 증상을 스스로 관리하는 방법을 알고 어떤 경우에 의료를 받아야 하는지 알면 여러분의 삶의 질을 개선하는 데 유용할 수 있습니다.

- [Asthma Action Plan for Children: aged <6 years\(아동의 천식 대처 계획: 만 6 세 미만\)](#) (PDF, 1.1MB)
 - [Punjabi\(편자브어\)](#) (PDF, 1.3MB)
 - [Chinese\(중국어\)](#) (PDF, 897KB)
- [Asthma Action Plan for Children: aged 6-18 years\(아동의 천식 대처 계획: 만 6-18 세\)](#) (PDF, 1.1MB)
 - [Punjabi\(편자브어\)](#) (PDF, 1.4MB)
 - [Chinese\(중국어\)](#) (PDF, 1.4MB)
- [Asthma Adult Action Plan\(성인의 천식 대처 계획\)](#) (PDF, 287KB)

생활양식 및 환경의 변경

몇몇 생활양식 및 환경 요인은 신체적 건강에 영향을 끼치고 천식을 악화시킬 수 있습니다. 천식을 안고 사는 것을 더 쉽게 만들어줄 수 있는 생활양식의 조정에 관해 알아보십시오.

생활양식

- [Asthma and GERD\(천식과 위식도역류질환\)](#)
- [Asthma During Pregnancy\(임신 중의 천식\)](#)
- [Asthma: Educating Yourself and Your Child\(천식: 여러분 자신과 자녀의 교육\)](#)
- [Exercise-Induced Asthma\(운동유발천식\)](#)
- [Occupational Asthma\(직업성 천식\)](#)

환경

- [Allergy Shots for Asthma\(천식용 알레르기 주사\)](#)
- [Controlling Dust, Dust Mites and Other Allergens in Your Home\(먼지, 먼지진드기 및 집안의 기타 알레르겐 통제하기\)](#)
- [Controlling Pet Allergens\(애완동물 알레르겐 통제하기\)](#)
- [실내공기질\(HealthLinkBC File Number #65a\)](#)
- [입자상 물질과 외기 오염\(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [Tips for Reducing Indoor Pollutants in Your Home\(집안 실내 오염물질 줄이기에 관한 조언\)](#)
- [산불과 여러분의 건강\(HealthLinkBC Health Feature\)](#)
- [Asthma: Controlling Cockroaches\(천식: 바퀴벌레 통제\)](#)

예방접종

천식 환자는 예방접종으로 예방할 수 있는 특정 질병으로 인한 중대한 문제가 생길 위험이 높습니다. 천식 환자와 그 가족은 예방접종을 맞음으로써 예방 가능한 질병의 위험을 줄이는 것이 바람직합니다.

예방접종에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신\(HealthLinkBC File #12d\)](#)
- [백일해\(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [대상포진 예방접종\(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [예방접종\(HealthLinkBC Health Feature\)](#)

유용한 웹사이트

캐나다천식협회(Asthma Society of Canada): 천식 관련 최근 소식 및 정보 등, 각종 교육 자료 및 자원을 제공합니다.

- [Asthma Canada](#)

BC 주 폐협회(BC Lung Association): 자원봉사자 기반의 비영리 보건 자선단체인 BC 주 폐협회는 각종 천식 프로그램 및 교육 자료에 관한 심층 정보를 제공합니다.

- [British Columbia Lung Association](#)

캐나다폐협회(Canadian Lung Association): 폐협회 천식 안내서(Lung Association Asthma Handbook)를 발간합니다. 이 종합 안내서는 천식 환자를 위해 명료하고 이해하기 쉬운 문장으로 쓰여져 있습니다.

- [Canadian Lung Association](#)

마지막 검토: 2019 년 4 월 24 일