

# 천식: 쉼쉼거리는 증상 완화



카일의 프리스쿨 교사는 카일이 감기 때문에 자주 결석한다는 것을 알았습니다. 카일은 열심히 놀 때마다 쉼쉼거리거나 거친 숨소리를 냅니다. 카일은 천식을 앓고 있을까요? 천식으로 기도가 팽팽하게 부어오르고 점액으로 가득 찰 수 있습니다. 심한 천식 증상은 생명을 위협하기도 합니다.

## ☀️ 천식을 앓는 어린이는 어떤 심각한 증상을 나타낼까요?

- 잦은 기침, 호흡 곤란, 가슴 답답함 호소
- 다른 아이들보다 감기를 더 오래 앓거나 감기로 가슴이 답답한 증상 호소
- 열심히 놀거나 웃거나 짜증낼 때 동반되는 심한 기침이나 쉼쉼거리는 숨소리
- 뛰거나 놀다가 친구들과 어울리기 힘들 정도의 호흡 곤란

## ☀️ 천식의 요인은 무엇일까요?

천식의 원인은 알려지지 않았지만, 천식 증상은 다음 요인으로 유발됩니다.

- 연기, 먼지, 대기 오염
- 애완동물, 꽃가루, 곰팡이, 풀, 먼지 진드기, 바퀴벌레 알레르기
- 페인트, 청소 용품, 향수 등에서 나는 강한 냄새
- 온도 변화. 특히 차가운 공기에 노출되는 경우
- 운동 또는 강한 감정 분출
- 감기와 같은 호흡기 감염

## ☀️ 교사는 어떤 역할을 해야 할까요?

천식이 의심스럽다면 부모에게 병원 진료를 시작할 것을 권합니다. 교사와 도우미는 천식 병력을 가진 어린이를 위해 다음 역할을 할 수 있습니다.

- 어린이의 부모와 병원이 마련한 천식행동계획(**asthma action plan**)을 요청하세요.
- 어린이가 천식 유발 요인을 피할 수 있도록 도와주세요.
- 경미한 증상에 침착하게 대응하고 필요한 장비나 약물을 신속하게 이용하세요.
- 어린이가 심각한 천식 증상을 보이면 응급 흡입기나 네블라이저를 사용하세요.

## ☀️ 교사는 어린이가 도움이 필요한 응급 상황을 어떻게 판단할까요?

만약 어린이가 다음과 같은 증상을 보이면 **911**과 부모 또는 보호자에게 연락해야 합니다.

- 숨을 쉴 때 코를 벌렁거리거나 피부가 목이나 흉곽 쪽으로 당기는 느낌과 함께 호흡 곤란 징후를 나타낼 때
- 잘 걷지 못하거나 말을 못 할 때
- 입술이나 손톱이 파랗거나 창백하게 변할 때

☀️ 이 응급 대처 방법은 노스웨스턴 대학교의 식품 알레르기 및 천식 연구 센터(**Center for Food Allergy & Arthma Research, CFAAR**)와 공동으로 제작되었습니다. 노스웨스턴 대학교 웹사이트: [cfaar.northwestern.edu](https://cfaar.northwestern.edu) 참조.

### English Title: Asthma: Easing the Wheezing



13 Children's Research Center  
 University of Illinois at Urbana-Champaign  
 51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
 Telephone: 217-333-1386  
 Toll-free: 877-275-3227  
 E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
 State Board of  
 Education