우리아이 천식 어떻게 하나? 5

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 대표원장

일상 생활에서의 주의할 일은?

어린이 천식 보양법

1. 한방약의 효과를 높이기 위해서는

일상 생활에서 가장 중요한 것

보양에도 여러 가지 효과가 있다

소아 천식은 아이들에게 아주 흔한 질환이 되 버렸습니다.
천식은 대표적 호흡기계 질환으로써 환자의 고통이 크게 수반되며, 흔히 지속적인 기

침, 호흡곤란 및 천명(쌕쌕하는 소리)의 3대 증상을 나타냅니다. 천식 환자는 다른 모든 치료 가능한 병들과는 반대로 최근 들어 더욱 늘어나고 있습니다. 현대화가 되면서 환경의 오염, 스트레스의 증가, 면역력의 약화 등이 더욱 기승을 부리게 하는 게 아닌가 생각됩니다. 최근 보고에 의하면, 전체 인구 중 3 ~ 5% 즉 성인 15명 내지 30명중 한사람이 천식 질환을 가지고 있으며, 특히 어린이에게서 5명중 한 명꼴로 더 많이 나타나고 있습니다. 이러한 천식은 그 대부분이 알레르기성 천식으로 많은 사람들을 괴롭히고 있습니다.

천식의 치료는 원인이 다양하므로 원인에 따라 적절한 방법이 선택되어야 합니다. 특히 알레르기성 천식은 치료가 잘 안되므로 자세한 병력을 이야기함으로서 가능성 있는 원인을 찾아내는 일은 아주 중요하며, 이에 따른 단계적 치료법은 다음과 같습니다.

1. 환경 요법 : 환자 스스로가 천식 증상의 유발 원인을 찾을 수 있도록 관심을 가져야 합니다.
2. 면역 요법 (양방 요법) : 꽃가루가 원인이 될 때나 집 먼지가 원인이 될 때 주로 시행하게 된다. 반드시 전문의의 감독 하에서 주사를 맞아야 안전합니다.
3. 약물 요법 (한방 요법) : 한방에서는 체질에 따른 오장육부의 불균형을 파악하고, 기 혈 수(氣·血·水)의 이상을 알아내 체질을 개선하고 면역력을 길러 주는 약물 치료를 하고 있습니다.

이와 같은 소아 천식 치료의 효과를 높이기 위해서는 의료기관을 통한 치료와 더불어 집에서 치료에 도움이 되는 양생법을 시행 하는 것 이 매우 중요합니다.

일상생활에서의 주의사항

양생에도 여러 가지 효과가 있다

일상생활 중에 적절한 대책을 지속해서, 몸과 마음의 컨디션을 조절해 치료의 효과

를 충분히 끌어내게 하는 것도 대단히 중요합니다. 이와 같은 생활대책, 다시 말하면, 한방에서 말하는 "양생"으로는 "정확한 식생활, 규칙적인 생활, 충분한 휴식과 수면" 등이 기본입니다. 일상생활에서 이와 같은 양생을 끈기 있게 지속한다면, "한약의 효과를 끌어내는 계기가 될 뿐만 아니라 양생자체로도 치료효과를 얻을 수 있습니다.

가족도 함께 양생을 계속한다.

소아천식이나 천식성 기관지염에서는 가정환경의 문제로 인하여, 어린이의 상태가 나빠지는 경우가 많습니다. 이와 같은 경우에는 부모의 적극적인 협력이 필요합니다. 또한, 예를 들어 가정환경에 그다지 문제가 없더라도 양생을 계속할 경우에는 어린이만 하는 것 보다 가족 전원이 함께 계속하는 것이 더 좋습니다. 천식어린이만 양생을 하면 "자기만 시키고 있다"는 기분이 들기 쉽고, 양생을 하는데, 기분이 수동적으로 될 뿐만 아니라 불만이 높아져 스트레스가 축적되는 등 오히려 악영향을 끼칩니다. 아버지가 자기 스스로 양생의 모범을 보이고, 어머니나 형제자매도 양생에 협조를 해서, 모두가 양생을 하는 것이 바람직합니다. 소아천식이나 천식성 기관지염이 걸린 것은 "가족 모두의 문제"라고 인정하고 가족 전원이 양생을 하는 것이 좋습니다.

환경으로부터의 나쁜 영향

알레르겐 대책도 계속해 본다.

소아천식의 양생에서는 알레르기 원인 물질(알레르겐)이나 대기오염 등의 환경에서의 악영향에도 주의 할 필요가 있습니다. 알레르겐 검사를 하면, 소아천식 아이의 80%가 집 먼지의 과민반응을 나타냅니다. 물론, 실제로는 집 먼지가 천식발작에 어느 정도 관계되어 있는 가 확실치 않지만, 그렇다고 해서 집 먼지 등의 알레르겐을 완전히 무시할 수는 없습니다. 알레르겐 검사에서 반응이 나오는 경우에는 알레르기 체질로 판단하고 있고 천식뿐만 아니라 알레르기성 비염, 아토피성 피부염 등 그 외의 알레르기성 질병을 일으킬 가능성도 있습니다. 그러니까, 지나치게 신경 쓸 필요는 없

으나, 역시 기본적인 알레르겐 대책은 정확히 해두는 것이 대단히 중요합니다. 집 먼지 등의 알레르겐 대책을 행하는 것으로 조금이라도 발작을 줄어든다면, 어린이에게 얼마나 좋겠습니까?

부지런히 방을 청소한다.

집 먼지는, 그 안에 포함되어 있는 진드기의 시체나 배설물 등 알레르기의 원인이 되는 것이 적지 않습니다. 그렇기 때문에, 우선 그런 집 먼지가 실내에 모이지 않도록 하는 것이, 대단히 중요하므로 방의 청소를 부지런히 해주십시오. 또한, 진드기는 밀폐된 고온 다습한 장소에서 번식하기 쉬우므로, 가능한 한 창문을 열어서 항상 통풍이 잘 되게 하십시오. 침구는 가능하면 "항 진드기 씨트"등을 이용하고, 베개는 깃털이나 솜을 피하고, 메밀 베개 등을 이용하십시오. 실내에서 애완동물을 기른다든지, 식물을 놓는 것도 피하십시오.

환경오염에 대한 저항력을 높이십시오.

한편, 대기오염이나 식품중의 유해물질 등의 영향도 무시 할 수 없는 문제로, 여러 경로를 통해 몸 안에 들어오는 유해한 화학물질 등이 어린이의 저항력이나 자기 치유력을 더욱더 저하시키고 있습니다. 소아천식이나 천식성 기관지염은 대기오염이 발병의 동기가 된다든지, 병을 악화시키는 원인이 되는 경우가 많습니다. 대기 오염이 심한 지역에 거주하는 경우는 이사도 고려할 필요가 있습니다. 그러나 알레르겐을 포함한 대기오염으로부터 100% 완전히 벗어나는 것은 현실적으로는 불가능합니다. 이와 같은 경우, 한방에서는 기본적인 환경대책을 행한 뒤에 그것으로 불충분하다면 그 밖의 양생법과 한방치료를 계속함으로서 종합적인 효과를 얻을 수 있으며, 환경오염에 대한 저항력을 높일 수 있습니다. 그러므로 대기오염이 특히 심각한 지역은 별도로 하고 대기오염이나 알레르겐에 극단적인 신경을 쓸 필요는 없고, 기본적인 대책을 계속하면 됩니다. 또한 즉시 효과가 얻어지지 않는다고 초조해 하지 말고, 양생과 치료를 끈기 있게 계속해서 몸과 마음을 강화해 가는 것이 대단히 중요합니다.

2. 평상시 식생활의 주의사항은?

하루 세 번 식사시간을 정해 놓고 먹는다

정확한 식사 습관을 갖게 한다.

평상시 양생에는 식생활도 주의할 필요가 있습니다. 그것은 일일 3식을 규칙적으로 먹고, 대소변도 규칙적으로 하는 것이 기본입니다. 그러기 위해서는 매일의 식사시간을 정해두고, 반드시 그 시간에 먹는 습관을 두는 것이 중요합니다. 이렇게 식사나 대소변을 규칙적으로 계속해면 소화기에 부담을 가볍게 할 뿐만 아니라 원래의 몸에 지닌 생리적 리듬을 되찾는 효과도 얻을 수 있습니다. 또한 자율신경의 움직임을 강화시키게 됩니다. 한의학적으로 말하면 “기(氣)”를 개선해서 “혈(血)”이나 “수(水)”에도 좋은 영향을 준다는 것입니다. 더구나 어린 시기에 규칙적인 식사습관을 들이면 어른이 되어서도 규칙적인 식사 생활을 할 수 있게 되므로 몸과 마음의 건강이 좋아지는 됩니다.

반드시 아침 식사를 하고 저녁 식사는 일찍 하라

최근에는 아침식사를 거르는 어린이가 증가하고 있습니다만, 그것은 성장기의 몸에 나쁘므로 반드시 가족과 함께 아침식사를 하도록 해주십시오. 또 저녁은 점심과 같은 정도의 량으로 하는 것이 좋으며, 밤의 7~8시전에는 끝내 주십시오. (지나치게 늦은 저녁식사도 몸의 리듬에 악 영양을 끼칩니다) 최근의 어린이는 햄버거 등의 빵을 좋아합니다만 한방에서의 생각으로는 가능하면 하루 세끼 전부 쌀밥으로 하는 것이 이상적입니다.(최근에는 서양의학에서도 쌀밥의 평가가 높아져 있습니다) 식사의 내용에 대해서는 영양의 균형에 신경을 쓰고 맛이 강한 음식물이나 날 음식, 찬 음식, 기름진 음식, 짠 음식은 피하고, 열을 가한 것(익힌 음식)을 중심으로 발효식품(요구르트, 된장, 김치류) 등을 적극적으로 드십시오. 작은 생선, 미역, 김 등의 해산물(생선은 “한 마리 전무”먹는 것이 이상적: 멸치같이 전부 먹는 것)이나 사계절의 “그 계절

에 나는 신선한 자연 식품"을 많이 먹는 것도 중요합니다. 이러한 점을 배려하면서 하루에 30가지 이상의 식품을 먹는 것이 이상적입니다.

편식을 서서히 고쳐라

한편, 인스턴트식품, 라면 등을 먹는 것이 지나치면, 영양이 편중되기 쉬우므로 주의하지 않으면 안 됩니다. 또, 소아천식의 어린이는 단 과자나 스낵과자, 주스, 과일 등을 특히 좋아하는 경향이 있어, 매일 과다한 섭취로 위장의 기능을 어렵게 하고 영양도 편중되어 몸의 저항력을 저하시키는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에, 단 과자나 스낵과자, 주스, 과일 등을 과다하게 섭취하는 것을 그만두게 하는 것이 몸의 상태를 좋게 만들어 가는 데에도 대단히 중요합니다. 이 경우, 몸에 나쁜 음식물을 무리하게 중단하면, 역으로 스트레스가 쌓이므로 목이 마를 때 차를 엷게 해서 주고, 서서히 먹는 양을 줄여가 주십시오.

식사 알레르기의 대책은 신중하게

몸을 따뜻하게 하는 식품도 고려한다.

소아천식의 어린이는 심신의 활력이 저하된 건강하지 않은 상태, 즉 "음(陰)의 상태[증(證)]이므로 이와 같은 어린이는 몸이 차게 되기 쉬운 것이 특징입니다. 몸이 차게 되는 것은 병에 대한 저항력을 약하게 해 자기 치유력도 저하시키므로, 매일의 식생활에도 몸을 따뜻하게 하는 식사가 요구되어 집니다. 덧붙여 말하면, 동양의학에는 옛날부터 야채류나 근채류를 "몸을 따뜻하게 하는 성질이 있는 식품, 몸을 차갑게 하는 식품, 중간적인 식품" 등의 구분이 있습니다. "몸을 따뜻하게 하는 식품"에는, 마늘. 파. 양파. 호박. 고춧가루. 생강. 부추 등이 있으므로, 이와 같은 식품을 많이 먹도록 하는 것도 좋겠지요. 단, 극단적으로 신경을 쓸 필요는 없고, 어떤 성질의 식품이라도 따뜻하게 (야채류는 익힌 야채로 먹음)해서, 편식하지 않고 먹는 것이 중요합니다.

지나친 식사 제한은 도리어 해롭다

또, 3세미만의 어린이는 우유나 계란 등이 알레르겐이 되는 경우가 많습니다. 이 경우는 특히, 강하게 반응하는 식품(알레르겐 검사가 “2+~3+의 양성” 의 경우)만을 우선적으로 제한해보고 “천식의 증상이 어느 정도의 영향이 있는가를 체크해 주십시오. 그래서 발작이 눈에 띄게 감소하면 그 식품을 제한 하지만, 반면에 영향이 없다면 식사제한을 할 필요는 없습니다. “식사 알레르겐의 영향이 다소 있음” 정도의 상태라면 신경질적으로 과민하게 식사제한을 하는 것은 어린이의 몸과 마음에 도리어 해가 됩니다. 그보다도, 앞에서 이야기한 것처럼 “식생활 양생의 기본”을 지켜 병에 이겨내는 힘을 높여 가는 것이 중요합니다. 최근에는 서양의학에서도 “과다한 식사제한은 그다지 의미가 없다” 라고 하고 있습니다.

3. 자율신경을 강화하는 것이 기본

규칙적인 생활 습관을 몸에 익힌다

자율신경 활동이 기관지에도 영향을 준다.

소아천식에는 “자율신경 실조타입”뿐만 아니라 그 외의 타입에도 자율신경의 활동이 불충분한 어린이가 많습니다. 앞에서도 말한 것처럼 자율신경은 전신에 퍼져있어, 환경의 변화 등에 대응해서 체내의 내장이나 기관을 자율적으로 조절하고 있습니다. 물론 기관지도 자율신경이 조절하고 있으므로 자율신경의 활동이 불충분하면 기관지의 과민 상태를 개선되지 않습니다. 덧붙여서, 한방치료는 주로 “기”, “혈”, “수”를 조절하는 것이나, 몸의 상태를 개선하는 것, 병의 원인을 몸에서 내보내는 것 등의 여러 가지 타입이 있습니다. 그러나 예를 들어 한약의 종류에 따라 작용하는 방법이 달라도 대부분의 한약은 자율 신경을 조절하고 강화시키는 작용을 가지고 있습니다. 그러므로 한방치료를 하면서 자율신경에 악영향을 끼치는 생활을 한다면 효과가 작아질

우려가 있으므로 주의하십시오.

자연의 리듬에 맞추어 생활한다.

일상생활에서 자율신경에 좋은 영향을 주려면 “자연에 순응하는 리듬” 다시 말해, 아침에는 정해진 시간에 일어나 식사를 하고, 낮에는 활동을 하며, 밤에는 잘 자는 등 우리가 익히 알고 있는 바른생활을 하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 앞에서의 “일일 삼식을 규칙적으로 한다” 라는 것도 이와 같은 자연의 생활의 리듬에 맞추는 것입니다. 자율신경계는 원래 “날이 밝아오면 활동성이 높아지고, 어두워지면 쉰다”.라는 태어날 때부터의 성질을 갖고 있으므로 그 싸이클에 맞추어진 규칙적인 생활을 해 가면 자율신경의 활동이 조절됩니다. 소아천식의 어린이에는 밤늦도록 안자고 늦게 일어나는 경우가 많습니다만, 그와 같은 부자연스런 생활습관이 자율신경의 활동이 더욱더 악화시켜 악순환을 일으키고 있는 경우가 적지 않습니다. 그러므로 그러한 어린이는 먼저 “규칙적인 생활” 을 하도록 인식 시켜 주지 않으면 안 됩니다.

어린이는 잘 잘 자는 것이 중요합니다

수면 중에 학습 체험을 기억한다.

수면부족이나 과로, 스트레스 등도 어린이의 저항력을 약하게 하는 큰 요인이 됩니다. 물론, 그것은 자율신경에 대해서도 큰 적입니다. 성장기의 어린이는 낮 동안의 체험이나 학습이 밤에 자고 있을 동안에 체내의 여러 가지의 기관이나 조직 (신경계, 면역계, 내분비계 등) 에 확고히 정착되고 기억되는 것이 과학적인 연구에 의해 증명되었습니다. 그렇기 때문에 어린이로서는 “잠자는 것이 일(업무)” 이라고 말해도 좋을 정도로 중요합니다. “잠자는 어린이는 큰다” 라는 말도 있습니다. 최근에는 지나친 시험경쟁 등으로 마구 뛰어 놀아야 할 시기에 수면시간을 줄이고 공부하는 어린이가 많습니다. 이런 경우에는 결국은 몸에 나빠지고 스트레스나 병에 대한 저항력이 약해져, 심신의 정상적인 성장에 부담이 됩니다. 그렇기 때문에 적어도 하루에 8시간 이상은

수면을 취하도록 해서 피가 누적되지 않도록 해서 몸과 마음의 기초를 확실히 만들어 가는 것이 중요합니다.

가족과 함께 산책하는 것도 좋다

이 경우, 잘 자고 숙면취하는 것도 중요하지만, 그러기 위해서는 낮에 잘 놀거나 적당한 운동을 하는 것이 좋습니다. 활발하게 잘 놀고 적당한 운동을 하는 것은 스트레스 해소도 되고, 병에 대한 저항력을 높이는데 좋습니다. 그러나 소아천식이나 천식성 기관지염의 경우에는 놀이나 운동이 발작의 요인이 되는 경우가 많으므로 신중히 대응하지 않으면 안 됩니다. 가벼운 운동을 해도 천식 발작이 증가되지 않는 다면, 가족과 함께 녹색식물이 많은 장소에 매일 아침 20~30분 정도의 산책을 하는 것도 좋겠지요. 또한 가벼운 운동에도 천식 발작이 일어나는 어린이에는 한약과 양생을 계속하면서 상태를 보아가며 발작이 줄고 운동을 해도 큰 영향이 없다면, 역시 가족과 함께 산책하는 것을 권합니다.

항상 복식 호흡 연습을 한다.

기공이나 요가 등도 기분전환을 해서 스트레스를 해소한다든지 자율신경을 조절하는 역할을 합니다. 이것도, 우선 아버지나 어머니가 익혀서 모범을 보이여, 가족과 함께 하면 좋겠지요. 또, 천식 발작의 일어날 때 해야하는 복식호흡도 자율신경에 좋은 영향을 전하므로 평상시에 연습해 둡시다. 복식호흡을 평상시 연습하지 않으면 발작했을 경우에도 잘 할 수 없습니다. 이 경우는 먼저 바로 누워 배를 천천히 부풀리면서 코로 숨을 들이쉬고, 천천히 배를 들이밀면서 조금씩 숨을 내쉽니다. 이 동작을 한 번할 때 5~7회 정도 반복하며, 이것을 하루에 2~3회 정도씩 매일 계속해 주십시오. 이외에 목욕하는 것도 스트레스해소에 효과가 있습니다만, 탕에 오래 있는 것은 역으로 피로해 지므로 이 점을 주의하지 않으면 안 됩니다. 또, 목욕 후에는 몸이 차가워지기 쉬우므로 몸이 따뜻할 때에 바로 이부자리에 들어가 자도록 하십시오. 목욕할 때 말린 귤 껍질을 6~8개정도 뜨거운 물에 띄우면 몸에 좋습니다. 건조한 피부나 가벼운 아토피성 피부염에는, 목욕을 마무리할 때 뜨거운 물에 식용식초를 뚜껑으로 2~3컵 정도 넣어서 하면 피부의 산성도가 개선되어 피부가 좋아집니다.

4. 체질별 양생법이란?

체질이 다르면 양생법도 다르다

소아천식이나 천식성 기관지염에는 “허약 체질 타입” “자율신경 실조 타입” “재채기 콧물 타입” “감기 편도선 타입” 그 외의 여러 가지 타입이 있습니다. 이들의 타입은 각각의 심신상태가 상당히 다르므로 양생을 할 경우 “특히 주의 해야할 점”이 다릅니다. 그렇기 때문에, 각각의 타입에 적절한 “타입별의 양생법의 포인트”를 알아두어 양생의 효과를 높이는 것이 대단히 중요합니다. 다음에는 각 타입별 양생의 포인트를 설명하겠습니다.

허약 체질형

허약 체질형은, 위장이 약해서 체력이 저하된 것이 최대의 문제이므로, 양생법을 행함에 있어 위장에 악영향을 끼치지 않도록 하고 위장의 기능을 높여 가는 것이 포인트입니다. 그러기 위해서는 앞에서 말한 것처럼 “찬 음식, 날 음식, 단 과자, 스낵 과자, 과일”과 같이 위장에 악영향을 끼치는 음식물을 우선 피하는 것이 중요합니다. 간식을 하지 말고, 하루 3번의 식사에 집중해서, 영양의 균형을 맞추어 음식물을 정확히 섭취하는 것이 좋습니다. 이 경우, 식물섬유를 많이 섭취하는 것이 좋고, 야채류도 익힌 야채로 먹고, 쌀로 밥을 지어먹으면 흡수도 잘 됩니다. 식후에는, 30분 이상 휴식을 취하여, 위장의 부담을 적게 하십시오. 식후 즉시 몸을 움직이면, 혈액이 위장에 충분히 돌지 않아 소화흡수력이 저하됩니다. 평상시에는 위장이나 발을 차지 않도록 잘 하는 것도 대단히 중요합니다. 몸을 따뜻하게 하면 신진대사가 높아지고 활력도 넘치게 됩니다.

자율신경 실조형

자율신경 실조형에는 가슴아래가 땡기고 압통이 있는(휴협고만) 경우와 없는 경우

가 있습니다. 이들 모두 “몸의 바이오리듬”을 조절하는 것이 최대의 포인트가 됩니다. 그러기 위해서는, 기본적인 양생법인 “규칙적인 바른 생활” 이 매우 중요하므로, 매일 일찍 자고 일찍 일어나서 반드시 아침을 먹고(대단히 중요함) 배변도 규칙적으로 하십시오. 그리고 “야채나 생선을 전혀 먹지 않는다”라는 편식을 하는 아이가 있다면, 반드시 편식을 치료해 주어야 합니다. (한약의 효과가 나타나면 심신의 상태가 변화되어 편식도 치료되기 쉽습니다.) 또, 이 케이스의 어린이는 여러 가지 호소하는 것이 많으므로, 사소한 호소까지 어머니가 모두 들어주면 그것이 습관이 되어 버립니다. 그렇게 되면 어린이는 단지 어머니에게 호소하는 것으로 만족하고, 어머니도 그에 대응하는 것으로 만족해 버리기 때문에 병을 치료하려는 의지가 약해져서 치료하는데 있어서 여러 가지 악영향이 나타납니다. 그렇기 때문에 어머니는 어린이가 호소하는 데에 따라 능숙하게 적당히 다루어 지나치게 대응하지 않도록 하십시오. 그래서 “어떠한 것을 말하면 즉시 어머니에게 도움을 구한다” 라는 어린이의 마음을 좀더 전향적인 방향으로 변하게 하는 것이 대단히 중요합니다. 역시, 이 케이스에서는, 필요하다면, 어머니도 어린이와 함께 한약을 먹는 경우도 있습니다.

재채기 콧물형

재채기 콧물형에는 재채기나 마른기침이 눈에 띄는 경우와 특히 콧물이 많은 경우가 있습니다. 이 모두 자동차의 배기가스 등의 대기오염의 영향이 많으므로 주의 할 필요가 있습니다. 교통량이 많은 간선도로의 근처에 거주하는 경우에, 필요하다면 이사도 고려할 필요가 있습니다. 역시, 이 타입은 아스피린이 발작의 원인인 경우가 있으므로, 시판되는 감기약을 사용하는데 신중하십시오.(감기의 경우에, 될 수 있는 한 한약을 사용한다) 그 외에, 특히 콧물이 많은 경우에는 “수(水)”의 이상이 있으므로, 그 대책도 강구해야 하는데, 우선 청량음료나 주스류 과일 등 지나치게 수분을 함유한 것을 삼가 해 주십시오. 몸을 차게 하는 것은 금물이므로 따뜻한 식사를 먹고(야채류는 익혀서 먹음) 외출 할 때는 방한에도 주의하십시오. 목욕탕에서 몸을 따뜻하게 하는 것도 좋지만, 오랫동안 목욕하는 것은 금물입니다. 먹는 것은 자극적인 것이나 단 과자의 과식에도 주의하십시오. 다만, “수”의 이상이 있는 어린이는 위장이 약하여 자율신경의 기능이 나쁜 경우가 많으므로 역시, 일찍 자고 일찍 일어나게 하고 아침식사를 규칙적으로 먹도록 하는 것이 대단히 중요합니다.

감기 편도선염형

감기 편도선형은 제법 활동적인 어린이에 많습니다. 인후나 편도선이 약하므로 그 점에 대한 배려가 양생을 하는데 있어 최대의 포인트가 됩니다. 우선 앞에서의 "기본적 양생법"을 정확히 한 후, 코를 잘 소통되게 해서 숨쉬는 것을 좋게 하고 먼지가 있는 장소를 피하도록 하십시오. 외출 직후에는 반드시 양치질을 하는 것도 대단히 중요합니다. 평상시 입을 열고 호흡하는 습관이 있는 어린이는 어머니나 아버지가 주의를 주어, 코로 숨쉬도록 해 주십시오. 감기에 한 번 걸리면 초기에 재빠르게 한약(마황탕, 갈근탕, 계마각반탕)을 복용시키고, 찬 것이나 날 것, 기름진 것 등을 먹지 않도록 하고, 따뜻한 물을 먹이고 즉시 잠자리에 들어가 숙면을 취하게 하는 것이 좋습니다.

발작이 두드러진 형

발작이 두드러진 형에는 위의 세 가지 타입이 포함되어 있으므로, 어린이가 그 중의 어느 경우에 해당되는 지를 잘 체크하여 그 타입에 맞는 양생법을 하십시오. 또, 놀이나 운동이 원인인 경우도 많으므로, 한약을 복용하는 동안에는 놀이나 운동을 제한하는 것이 좋습니다.

아토피성 피부염이 있는 케이스

이 경우는 우선, 소아천식의 치료를 먼저 할 필요가 있습니다. 아토피성 피부염의 증상이 눈에 띄는 어린이는 천식의 기본적인 양생법을 한 뒤에 피부의 치료를 하는 것이 좋습니다. 이 경우에 피부의 건조를 막는 바르는 약(보습 외용제)을 바르는 것이 대단히 중요하고, 바세린이나 올리브유, 요소연고 등을 사용하는 것이 좋겠죠. 이 같은 외용제는 아토피성 증상이 나타나는 장소를 중심으로 바릅니다만, 건조한 피부가 눈에 띄는 곳에도 주의 깊고 신중하게 발라주십시오. 바르는 방법은 손으로 직접 바르고 하루에 조금씩 2회 이상 바르십시오. (증상이 강하면 더 발라도 좋다) 스테로

이드연고는 가능하면 사용하지 않는 편이 좋습니다만, 피부의 증상이 심하면 소아천식의 치료를 하고 있는 동안에도 어느 정도 사용해도 상관없습니다.(가능하면 적게 사용한다) 소아천식이 어느 정도 끝나면 본격적인 알레르기의 치료에 몰두하십시오.

양약의 부작용이 강한 케이스

이 타입은 심신의 상태가 어느 정도 회복될 때까지 무엇보다도 안정을 취하는 것이 대단히 중요합니다. 한약을 복용하면서, "하루에 3식을 정확히 먹고, 규칙적인 생활을 하고, 수면과 휴식을 충분히 한다" 라는 양생의 기본을 지켜, 흐트러진 몸의 상태를 차분히 회복시키십시오. 음식물은 단 과자나 주스, 청량음료, 과일 등은 금물이며, 소화에 좋은 따뜻한 음식물을 조금씩 여러 번 먹이십시오. 몸을 차지 마십시오. 특히 상반신이 차면 안 좋으므로 특히 주의할 필요가 있습니다. 또, 여름철에 에어컨의 찬바람이 어린이에 직접 닿지 않도록 주의하십시오. 몸의 상태가 회복되면 본격적인 소아천식의 한방요법을 시작하십시오.