

천식 및

보완요법



천식환자를 위한 보완요법 이용 가이드

환자 및 간병인 대상

보완요법이란?



보완요법은 전통(주류)의학의 일부로 간주되지 않는 모든 치료법을 말합니다. 보완요법은 그러나 전통적인 치료와 함께 이용될 수 있습니다.

보완요법은 과학적 증거보다는 역사적 또는 문화적 전통에 기반하기도 합니다. 보완요법에는 약초, 척추지압요법 등의 치료법과 아유르베다, 중국 한의학(TCM)과 같은 철학이 포함됩니다.

보완요법은 대안요법이라 일컬어지기도 합니다.



왜 보완요법을 이용하는가?

지난 몇 년간 보완요법에 대한 인식이 높아졌으며 천식 등 여러 가지 질병치료에 보완요법을 이용하는데 관심을 갖게 되었습니다. 사람들은 여러 가지 이유로 보완요법을 선택합니다.

예를 들면:

- 복용하는 약물의 양을 줄이고 싶어서
- “자연적인” 대안을 선호해서
- 약약의 접근방법에 환멸을 느껴서
- 자신의 질환에 특정 보완요법이 효과가 있다고 들어서
- 보완요법이 자신의 치료에 대해 보다 더 통제할 수 있다고 생각해서.

천식치료를 위해 보완요법을 이용해보고자 한다면, 해당 치료법이 갖는 잠재적인 위험과 효력에 대한 정확한 정보를 바탕으로 결정을 내려야 할 것입니다.

또한, 의료전문가로부터 정확하고 객관적인 조언을 받아보는 것이 좋습니다.

보완요법이 천식에 도움이 된다는 증거는 무엇인가?

의사가 여러분을 위해 처방한 전통적인 약과는 달리 보완요법의 효능 및 안전성에 대한 정보는 많지 않습니다.

이에 대한 가장 중요한 이유는 제약회사들이 약품에 대한 호주정부의 승인을 받기 위해 높은 수준의 임상연구를 시행해야 하는데 반해 보완요법은 정부인가 없이 천식 또는 기타 질환에 사용될 수 있는데 있습니다.

어떠한 보완요법이 천식증상 및 폐 기능 향상에 일반적으로 효과가 있는지 확인하는 수준 높은 연구가 보완요법에는 이루어지지 않음을 의미합니다.

그러나, 점점 많은 사람들이 보완요법을 선택함에 따라 의료전문인들은 이러한 치료법에 대해 보다 자세하게 알게 되기 시작했고 결과적으로 그러한 치료법에 대한 이해도가 높아졌습니다.

본 안내책자는 천식치료와 관련된 특정 보완요법과 그 효능에 대한 정보를 담고 있습니다. 본 안내책자는 수준 높은 연구정보를 보유한 보완요법에 한해 설명하고 있습니다. 수준 높은 연구란 체계적인 평가, 메타분석, 통제연구 등이 이루어진 발표된 연구를 가리킵니다.

유용한 자료 또한 본 책자에 기재되어 있습니다.

보완요법이 해로울 수 있는가?

전통적이든지 보완적이든지 상관없이 모든 치료는 이로울 수도 해로울 수도 있습니다.

효과가 있는 치료법을 중단하고 효과가 불확실한 치료법으로 바꾸는 데에는 위험이 따릅니다. 새로운 치료법을 시도하고자 할 때는 담당의사의 조언을 받아보는 것이 최상입니다.

“자연요법” 또는 “한방치료”가 비교적 안전하다는 일반적인 의견에도 불구하고 천식증상 및 알레르기 반응과 같은 부작용이 나타날 수 있습니다.

알레르기에 민감한 사람들은 더욱 높은 위험에 노출되게 됩니다.

천식증상을 일으키는 보완요법에는 에키네이셔(데이지 비슷하게 생긴 꽃), 꽃가루 또는 로열젤리(프로폴리스), 마늘 및 아스피린 함유 제품이 있습니다.

아래 증거요약표에서 어떤 치료법이 부작용을 일으키는지, 그러한 부작용은 무엇인지 확인할 수 있습니다.

왜 보완요법에 대해 의료전문인과 상의해야 하는가?

담당의료인과 천식치료방법에 대해 솔직하게 상담함으로써 천식을 효과적으로 관리할 수 있습니다. 보완요법을 시도해보길 원한다면, 가장 먼저 담당의사에게 어떻게 천식을 완화시키고 싶은지, 그리고 치료법의 효과를 어떻게 측정할 수 있을지 상의하시기 바랍니다.

담당의사는 보완요법을 통해 천식이 완화되었는지 체크하여 여러분을 도울 수 있습니다. 이는 해당 치료법을 이용하기 이전, 이용 중, 이용 후의 천식상태를 체크해서 이루어지며 아래 상태를 확인하게 됩니다:

- 천식증상이 얼마나 자주 나타나는지
- 증상이 얼마나 심각한지
- 증상을 억제하기 위해 약을 얼마나 복용하는지
- 폐활량 검사를 통해 폐가 얼마나 제 기능을 하는지

담당의사는 또한 아래 정보를 제공해 보완요법을 최대한 활용할 수 있도록 도울 수 있습니다:

- 현재 복용중인 약물과의 잠재적 약물 상호 작용
- 천식에 효능이 있는 것으로 입증된 치료법
- 천식을 악화시키거나 알레르기 반응을 일으킬 가능성이 있는 보완요법

마지막으로, 담당의사는 보완약물 사용 이후 여러분의 전반적인 건강상태에 변화가 있었는지 체크해 줄 수 있습니다.



여느 천식치료와 마찬가지로 정해진 기간 동안 보완요법을 시도해보는 것이 현명합니다. 해당 기간 이후 치료법의 효과를 체크하고 그 치료법을 중단할지 또는 계속할지 결정할 수 있습니다.

또한 담당의사와 상의 없이 정기적으로 복용하고 있는 천식 예방약물을 중단해서는 절대 안됩니다.

예방약물을 갑자기 중단하는 것은 천식환자에게 위험할 수 있으며, 이로 인해 심각한 천식발작이 더욱 자주 발생할 수 있습니다.



보완요법 치료사 및 치료법 관련 규정

치료사

호주에서 의료전문인(의사, 약사, 정골의사, 척추지압사, 한의사)은 호주보건종사자규제기관 (Australian Health Practitioners Regulation Agency: AHPRA; ahpra.gov.au)에 등록됩니다. 이외 다른 보완요법치료사에 대한 규제사항은 없습니다. 자연요법의 및 약초의는 AHPRA 에 등록될 수 없지만, 호주 자연요법의 및 약초의 등록부 (Australian Register of Naturopaths and Herbalists: ARONAH; aronah.org)에 등록할 수 있습니다. ARONAH는 자연요법의와 약초의에 대한 최소직무기준을 세우고 있습니다.

적합한 보완요법치료사를 선택할 때 아래의 질문이 도움이 될 것입니다:

- 치료사가 천식환자를 치료해본 경험이 있는가?
- 치료사가 전문가 등록이 되어 있는가? 어느 기관에 등록되어 있는가?
- 치료사가 시행할 치료법은 정확히 무엇인가?
- 효능이 나타나기까지 얼마나 오래 치료를 받아야 하는가?
- 세션당 비용은 얼마이고 총비용은 어느 정도인가?
- 치료가 효과적이라는 어떠한 증거가 있는가? 다른 사람들의 경험을 바탕으로 하는가 아니면 수준 높은 연구를 기반으로 하는가?
- 치료를 받을 때 생길 수 있는 위험은 무엇인가?
- 치료를 받는 동안 지금 복용중인 약물을 중단해야 하는가?

치료법

보완요법에 사용되는 약품은 호주법의 적용을 받습니다. 대부분의 보완약품은 호주에서 약품을 관리하는 정부부처인 호주 의약품 안전청/치료제 관리부(Therapeutic Goods Administration: TGA)에 '등재된(AUST L)' 제품입니다.

일반 약품(또는 등록된 약품(AUST R))과는 달리 이러한 등재된 제품은 효능에 대한 평가가 이루어지지 않았음을 명심하시기 바랍니다. 그러나 위험한 부작용을 일으킬 가능성이 큰 제품들은 등재되지 않도록 확인절차가 이루어집니다.

등재된 제품의 효능에 대한 검증이 이루어지지 않기 때문에 등재된 제품의 역할은 아래와 같이 제한됩니다:

- 질환에 대한 보조적인 역할
- 건강유지
- 위험하지 않은 질환의 위험도 축소.

등재된 제품이 질환을 **치료한다고** 할 수 없습니다.

증거요약표에 대해

보완요법과 천식에 많은 관심을 갖고 있는 전문의료종사자로 구성된 그룹이 수준 높은 연구정보를 검토한 후 본 안내책자를 제작하였습니다.

동 그룹은 아래와 같은 치료법을 연구하였습니다.

- 천식증상을 향상시키는 치료법
- 완화약품의 양을 줄이는데 도움이 되는 치료법
- 폐 기능(폐활량)을 향상시키는 치료법
- 전반적인 건강한 기분(삶의 질)을 향상시키는 치료법.

각 치료법의 효과에 대한 평가가 이루어졌으며 발표된 증거의 질에 대한 평가도 함께 시행되었습니다. 발표된 증거의 품질 평가에는 방법론의 질과 가능한 증거의 확실성이 고려되었습니다.







본 정보는 페이지의 증거표에 요약되어 있습니다. 각 치료법의 효능은 등급으로 표시되었으며, 이 표는 2012년 3월 갱신되었습니다. 보완요법은 계속적으로 변화하는 분야이며, 새로운 정보가 정기적으로 나온다는 점을 명심하시기 바랍니다.

요약표에서 평가된 연구정보에 대한 보다 자세한 정보를 희망하시는 분은 호주국립천식협회 (National Asthma Council Australia) 웹사이트를 참고하시기 바랍니다. 보완요법에 대한 일반적인 정보는 담당의사와 상의하시거나 본 책자 마지막에 제공된 자료목록을 참고바랍니다.

이 표에 제시된 증거는 치료법이 천식에 갖는 효능의 정도를 나타내지는 않으며, 단지 효과의 유무만을 알려드립니다. 천식치료에 많은 보완 또는 대체약품이 이용되고 있습니다만 본 책자에서는 발표된 통제임상연구를 통해 평가된 치료법만을 다루고 있습니다.

종합평가

종합평가는 발표된 증거의 질, 연구에 참여한 참가자수, 효능의 증거에 대한 평가가 포함되었습니다. 보다 자세한 분석자료는 호주국립천식협회 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

| | |
|---|-------------------|
|  | 확실한 효능 증거 |
|  | 약간의 효능 증거 |
|  | 상충되거나 불분명한 효능 증거 |
|  | 약간의 무효능 증거 |
|  | 확실한 무효능 증거 |
|  | 결론을 도출하기에 불충분한 증거 |

주: 평가는 이루어졌으나 뒷받침할 증거 (예: 통제연구)를 보유하지 않은 치료법은 표 마지막에 명시되어 있습니다.

| 종합평가 | 치료법 | 문헌/연구에서 조사된 섭취량 범위 | 부작용 | 추가 사항 |
|------|-----|--------------------|-----|-------|
|------|-----|--------------------|-----|-------|

영양 및 식이보충제

| | | | | |
|--------------------------------|--------|--------------------|---|---|
| ★★ | 카페인 | 3-9mg/kg 체중 | 과다복용 시 불안, 빠르거나 불규칙적인 심장박동(심계항진), 카페인 금단으로 인한 두통, 수면장애, 설사, 심박동수 변화 (빠르고, 느리고, 불규칙적임) | 카페인 이 폐활량을 높이고 운동 유발성 천식에 도움이 된다는 뚜렷한 증거가 있으나 섭취량이 매우 높음. 커피 최소 3잔과 동일. |
| ★ | 비타민 D | 6개월간 500 IU 콜레칼시페롤 | 비타민D 과다복용 시 혈액 내 칼슘수치를 높임. 비타민D가 식품알레르기 위험을 증가 또는 감소시킬 수 있다는 연구가 있음. | 비타민D가 천식악화의 위험을 줄이는데 효과가 있다는 연구가 있음. 비타민D가 자연적 천식억제에 효력이 있다는 연구는 없음. |
| ●● 일상 ★ 운동 유발성 | 저염식 | - | - | 일상적인 천식억제에는 효과가 없음. 운동 유발성 천식을 완화하는데 도움이 될 수 있음. |
| ? | 마그네슘 | 300-450mg/일 | 과다복용 시 설사 | 마그네슘 치료(경구보충제)가 도움이 된다는 명확한 증거는 없음. |
| ? | 비타민 B6 | 200-300mg/일 | 과다복용 시 신경 손상 | |
| ●● 자연적 ★ 운동 유발성 완화 | 어유 | 최대 4gm/일 | 어유의 과다복용이 신경발달에 문제를 일으킬 수 있음이 동물연구에서 밝혀짐. | 자연적 천식 억제에 효과는 없음. 몇몇 연구에서 운동 유발성 천식에 도움이 될 수도 있다고 주장(증거는 확실치 않음). |
| ●● | 젖산균 | - | - | |
| ●● | 셀렌 | 14 또는 24주간 100ug/일 | 과다복용 시 탈모 및 손톱 변화 | |
| 식사제한 | | | | |
| ● | 유제품 제외 | - | 영양, 성장 및 골밀도(뼈 강도)에 잠재적인 악영향 | 통제연구 한가지 사례만 있음. |

| 중합평가 | 치료법 | 문헌/연구에서 조사된 섭취량 범위 | 부작용 | 추가 사항 |
|------|-----|-----------------------|-----|-------|
|------|-----|-----------------------|-----|-------|

약초약

| 서양 약초약 | | | | |
|----------|--|-----------------------------|---|--|
| □ | 담쟁이덩굴 잎 (히드라 헬릭스) | 하루 35mg, 2회에 나누어 복용 | - | 천식에 있어 폐 기능 향상에 이로울 수 있음. |
| 일본 약초 | | | | |
| ? | TJ-96 "사이보쿠-토" | - | TJ96은 폐렴(심각한 폐감염)과 간질성 폐렴(폐의 부기) 사례와 연관되어 있음. | 증거 상충 - 한 수준 높은 연구에서는 효능이 없는 것으로 밝혔으나, 다른 수준 높은 연구에서는 천식증상이 완화되고 폐 기능 검사도 향상된 것으로 밝혀짐. |
| 중국 약초약 | | | | |
| ★ | 보신용 탕약, 마황 (어페드라) | - | 어페드라 유독성은 정신이상, 뇌졸중, 심장마비, 돌연사 등의 심각한 부작용을 일으킬 수 있음. 어페드라는 호주 의약품 안전청/치료제 관리부 (TGA) 지침에 금지된 물질로 등록되어 있음. 이 치료를 이용하거나 해외에서 주문 시 주의하기 바람. | 기도를 열어주므로 폐 기능을 도울 수 있음. |
| ? | 은행 (은행나무) | 징코라이드 A, B, C 하루 40-65mg | 부작용으로는 두통, 메스꺼움, 어지러움, 빠르거나 불규칙적인 심장박동(심계항진), 피부 알레르기가 있음. 출혈은 드문 부작용임. | 폐 기능을 향상시킨다는 명확한 증거는 없으나 천식증상 완화에는 도움이 됨. |
| □ | 마황(어페드라)와 웬양 통굴로 혼합물 (WTM) | - | 어페드라 성분의 부작용. "보신용 탕약 마황(어페드라)" 아래 목록 참고 바람. | 기도를 열어주므로 폐 기능을 도울 수 있음. |
| 중국한의학 약초 | | | | |
| ★ | 케추안핑(kechuanping) 과 결합된 하이롱 후안샤오 (juanxiao) 처방 | - | - | 한 수준 높은 연구에서 천식에 이로울 수도 있다고 밝힘. |
| ★ | 천식예방신장강화제 [Invigorating Kidney for Preventing Asthma (IKPA)] | - | - | 수준 높은 연구에서 폐 기능 검사에서 향상된 결과 보임. |

| 종합평가 | 치료 목표 | 문헌/연구에서 조사된 섭취량 범위 | 부작용 | 추가 사항 |
|------|-------|--------------------|-----|-------|
|------|-------|--------------------|-----|-------|

중국의학 약초 (계속)

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|
| <p>❓</p> <p>중국 약초</p> | 중국의학 약초 | - | - | 수준 높은 두 개의 연구 검토. 안타깝게도 몇몇 환자들이 연구 도중 부작용으로 중도하차 하였으며 이는 연구에 결함이 있음을 보여줌. 중국 약초가 효능이 있는지 명확하지 않음. 맥문동탕과 가미사군자탕은 증상점수와 폐 기능 검사에 도움이 될 수 있음. |
| 중국의학 (TCM) | <p>중국의학 (TCM)</p> <p>1. 맥문동탕</p> <p>2. 육미지황환</p> <p>3. 삼령백출산</p> <p>4. 가미사군자탕</p> <p>5. Ding Chuan Tang</p> | | | |
| ★ | Xuan Fei Ding Chuan Wan pills and Xiao Chuan Gu Ben Wan pills | - | - | 효능 평가 불가. 중국어로 작성된 문서. |
| ★ | 신장 강화(培腎) 및 비장 원기회복(補脾) 원리 (RKISP) | - | - | 효능 평가 불가. 중국어로 작성된 문서. |

인도 약초

| | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|---|
| ★ | 왜박주자리속 인디카 (<i>Tylophora indica</i>) | - | 짠 미각 상실, 입안 염증, 메스꺼움, 구토 등의 부작용. | 수준 높은 3가지 연구에서 환자들이 약물을 줄이고 폐 기능을 향상시킬 수 있었다고 밝힘. 그러나 부작용으로 인해 많은 환자들이 중도 포기. |
| ★ (예방 목적에 한함) | 콜레우스 포스콜리 (<i>Coleus forskohli</i>) (포스콜린) | 하루 10mg | - | 치료 보다는 예방적인 차원에서 기도를 여는 효과. 폐 기능 및 증상 향상. |
| ❓ | 보스웰리아 세라테 (<i>Boswellia serrate</i>) [보스웰릭 애시드 (<i>boswellic acid</i>)] | 하루 900-1000mg, 2-3회에 나누어 복용 | - | 천식질환프로세스와 연관된 염증완화에 도움. 폐 기능 향상 효과는 확실치 않음. |
| ❓ | <i>Picorrhiza kurroa</i> (<i>apocynin</i>) | 하루 140mg | - | 불확실한 증거 |
| □ | 가지속 (<i>S.xathocarpum S.trilobatum</i>) | 300mg – 하루 3번 | - | 기도를 열어주므로 폐 기능과 증상을 향상시킬 수 있음. |

| 종합평가 | 치료법 | 문헌/연구에서 조사된 섭취량 범위 | 부작용 | 추가 사항 |
|------|-----|-----------------------|-----|-------|
|------|-----|-----------------------|-----|-------|

기타 치료법

| | | | | |
|---|-----|---|---|--|
| ? | 침술 | - | - | |
| □ | 이온화 | - | - | |

동종요법

| | | | | |
|----|------|---|---|--|
| ●● | 동종요법 | - | - | 수준 높은 연구에서 폐 기능 향상에 효과가 있음을 밝히지 못함. 일상적인 천식억제에 도움이 안됨. |
|----|------|---|---|--|

심신 의학

| | | | | |
|----|-----------------------|---------------------------------|---|---|
| ★ | 음악치료 | 10일, 하루 15분 - 26주, 1주 1시간 | - | 한 수준 높은 연구에서 가벼운 천식의 폐 기능 향상이 보여졌으나 연구에 결함이 있음. 기타 연구에서 밝혀진 증거는 불확실함. |
| ? | 이완요법 및 최면 | 이완 - 매우 다양, 4-26주 최면 - 매우 다양 | - | 증거 불확실. 효능을 주장하는 연구의 수가 효능이 없음을 주장하는 연구의 수가 같음. 그러나 한 연구에서 불안과 태도에서 향상을 보임. |
| ●● | 명상 (이완/최면과 일부 중복됨) | - | - | 연구에서 이완/명상기법이 폐 기능에 있어 천식에 제한적인 효과가 있음을 밝히고 있으나 전반적인 건강 측면에서 도움이 될 수 있음. |

| 종합평가 | 지료범 | 문헌/연구에서 조사된 섭취량 범위 | 부작용 | 추가 사항 |
|------|-----|-----------------------|-----|-------|
|------|-----|-----------------------|-----|-------|

수기요법 (손을 이용한 요법)

| | | | | |
|----|-----------------------|------------------|---|--|
| ★★ | 운동중재 (에어로빅 훈련) | 8-12주, 중재는 매우 다양 | - | 세가지 연구에서 운동이 폐 기능, 삶의 질, 천식증상 향상에 상당한 도움이 됨을 밝혀짐. |
| □ | 기공 | - | - | |
| ★ | 태극권 | 12주, 1주일에 3번 | - | 한 연구에서 태극권이 폐 기능 향상에 도움을 주나 증상은 향상되지 않음을 밝힘. |
| ★ | 부테이코 | 5일 - 28주 | - | 천식완화(파란색 흡입기)약품에 대한 필요를 줄이는데 효과가 있을 수 있음. 일부 환자에게 효력이 있을 수 있음. |
| ★ | 체력단련 (안전성 및 어린이에게 효과) | - | - | 효능 보다는 안전에 초점을 맞춰 연구가 이루어짐. 연구에서 운동은 천식환자 (어린이 포함)에게 안전한 것으로 밝혀짐. |
| ? | 정골 요법 | - | - | 증거가 불확실하므로 추천하지 않음. |
| ? | 요가 | - | - | 증거가 불확실하므로 표준 천식 치료의 일환으로 추천하지 않음. |
| ● | 숨쉬기 운동 | 매우 다양 | - | 연구에 일관성이 없음 (일부 긍정적, 일부 부정적). 대부분 추천하지 않는다고 함. 추천할 수 없음. |
| ●● | 척추 지압 | - | - | 증거가 불확실하므로 추천하지 않음. |
| ●● | 반사요법 | - | - | |
| ●● | 수영 | - | - | 따뜻하고 염소처리 하지 않은 수영장에서 수영하는 것은 천식환자에게 안전함. 그러나 수영은 천식에 아무런 효능이 없었음. 주: 오스트랄라시아 임상면역 및 알레르기 학회[Australian Society for Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)]에서는 수영이 다른 운동에 비해 발작을 일으킬 가능성이 적다고 함. |
| □ | 마사지 | - | - | 천식에 있어 마사지의 효과를 입증하는 증거가 불충분함 |

통제연구가 존재하지 않는 치료법

| 치료법 | 문헌에 기재된 역효과 |
|--------------------------------------|--|
| 알렉산더 건강법 | 해당 없음 |
| 암미 비스나가 (Ammi visnaga) [켈라 (khella)] | 알레르기 반응, 햇빛 민감성 발전, 간의 염증에 대한 보고 |
| 금식 | 영양, 성장, 골밀도에 잠재적인 악영향 |
| 마늘(알리움 사티븀) | 천식을 유발할 수 있음 |
| 할로데라피 (소금증기 흡입) | 진균성 호흡기 감염의 낮은 위험 (히스토플라스증) |
| 광산요법 | 해당 없음 |
| 비타민 C | 과다복용 시 배탈 |
| 비타민 C, E | 비타민 C 과다복용 시 배탈. 비타민 E 를 장기간 과다하게 복용할 경우 출혈성 뇌졸중의 위험을 높일 수 있음. |
| 밀 금식 | 영양과 성장에 잠재적인 악영향 |
| 아연 | 과다복용 시 배탈 및 두통 |

천식과 식품알레르기

안타깝게도 특정식품 (유제품, 밀 등)을 먹지 않는 것이 천식에 어떠한 효과가 있는지를 살펴본 연구는 없습니다. 이러한 이유로 아래 사항을 명심하셔야 합니다.

- 천식과 식품알레르기는 서로 꼭 연관이 없더라도 함께 존재할 수 있습니다.
- 천식과 마찬가지로, 과민증*은 식품과 운동에 의해 유발될 수 있습니다.
- 밀, 셀러리, 해산물, 견과류, 과일, 채소는 식품알레르기와 연관되어 있습니다.

만약 본인 또는 자녀가 식품알레르기가 있는 것으로 의심될 때는 특이 IgE항체(IgE)를 측정하는 검사를 통해 알레르기가 있는지 확인하셔야 합니다. (담당의사의 소개로) 면역학 전문가가 이 검사를 시행합니다. 본인 또는 자녀의 식단에서 특정 식품을 제외하고자 할 경우, 이는 담당의사와 영양사의 감독하에 단기간에 한해 이루어져야 합니다.

보완 (비전통적인) 검사

보완적인 접근법은 치유법 및 치료법을 넘어 진단 및 질환을 평가하는데 사용되는 검사를 포함합니다.

천식과 같은 알레르기 질환은 폐활량 측정[저희 웹사이트 (nationalasthma.org.au)의 천식 및 폐기능 검사(Asthma and Lung Function Tests) 안내책자 참고]와 같은 과학적으로 입증된 검사를 이용해 정확하게 진단 및 치료될 수 있습니다. 그러나 요즘 과학적으로 입증되지 않은 많은 검사들이 인기를 얻고 있습니다. 베가 검사, 흥채진단법, 운동 요법, 세포독성 식품검사, IgG (식품알레르기)검사와 같은 이러한 검사방법은 신뢰할 수 없다고 연구는 밝히고 있습니다. 이러한 검사는 호주/뉴질랜드에서 규제대상이 아니며, 현재 메디케어로 보상받지 못합니다.

오스트랄라시아 임상면역 및 알레르기 학회 (ASCIA - 면역 및 알레르기 질환 관련 의료 전문가 기관)는 질환 진단 또는 치료목적으로 이와 같은 검사를 사용하지 말 것을 조언합니다. 영국, 미국, 유럽 알레르기 및 면역기관에서도 동일한 조언을 합니다.

담당의사와의 상의 없이 이와 같은 검사 결과를 바탕으로 진단 및 치료를 결정하지 않도록 주의하셔야 합니다.

더 자세한 정보는 ASCIA 웹사이트 allergy.org.au 에서 확인하실 수 있습니다.

* 갑작스러운 생명에 위협을 주는 알레르기 반응; 과민증의 징후로는 발진, 가려움 또는 피부 두드러기, 얼굴, 입술, 혀, 또는 신체 다른 부분의 부기, 숨가쁨, 천명 또는 숨막힘이 있습니다.

보완요법관련 자료

국립처방서비스 nps.org.au

1300 MEDICINE (1300 633 247)

월-금 오전 9시-오후 5시 (호주동부표준시)

- 전화는 *healthdirect Australia*에서 받습니다.

호주 의약품 안전청/치료제 관리부 tga.gov.au

본 책자의 제작을 위해 평가된 연구문헌에 대한 추가 정보는 NAC 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

추가 정보

- 담당의사 또는 약사와 상의하십시오.
- 호주국립천식협회 웹사이트 nationalasthma.org.au를 방문하십시오.
- 인근 천식재단에 연락하십시오.
1800 645 130 asthmaaustralia.org.au
- ASCIA 웹사이트 allergy.org.au 를 방문하십시오.

모든 주의가 취해졌으나 본 안내책자는 일반적인 안내서임을 밝힙니다. 본 책자는 개별적인 의학적 조언/치료를 대신할 수 없습니다. 호주국립천식협회에서는 안내책자에 기재된 정보로 인한 모든 손실, 피해 또는 신체적 상해에 대해 어떠한 책임(부주의)도 지지 않음을 명확히 밝힙니다.

알림

본 책자는 호주국립천식협회에서 임상학자 전문가집단의 자문을 받아 천식과 알레르기에 중점을 두고 제작하였습니다.

호주정부 보건 및 노인복지부에서 재정지원이 이루어졌습니다.



시리즈에 포함된 더 많은 책자를
이용하시려면 호주국립천식협회 웹사이트
nationalasthma.org.au를 방문하시기
바랍니다.

Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals