



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

Vol. 4, 2022

알유 오케이

알레르기, 유오케이



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

인사말

"전문성과 신뢰성을 바탕으로
예방관리 교육을 지속해 나가겠습니다"



대전광역시 아토피·천식 교육정보센터
센터장 정은희

안녕하십니까?

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.

유례가 없는 코로나19 사태의 장기화로 인해 여러 가지로 어려운 상황에서도 아토피·천식 예방관리 사업을 위해 힘써주신 보건소 담당자, 안심학교 보건·유치원·보육교사, 그 외 관계자분들께 다시 한번 감사의 말씀드립니다.

코로나19 팬데믹 발생과 함께 센터가 개소된지 3년째로 저희 센터는 정부 방역지침을 준수하면서 사업을 진행하고 있습니다. 이번 소식지에서는 아토피·천식 안심학교 내에서 교육 및 예방 활동에 활용할 수 있는 교육 모듈에 대해 안내하고, 올해 새롭게 선정된 대전광역시 아토피·천식 안심학교 명단을 소개드리고자 합니다. 이 밖에도 알레르기질환 교육자료인 “아토피꾸러미” 활용 방법과 전문가 칼럼 <봄철 골칫덩어리, 꽃가루 알레르기가 늘고 있다>를 담아보았습니다.

알레르기질환은 소아·청소년기 유병률이 높고 성인기 질환으로 이행될 가능성이 높아 어릴 때 적정 관리가 아주 중요합니다. 표준 지침에 따른 올바른 치료와 적극적인 예방관리 수칙 준수가 필요합니다. 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 대전광역시민이 알레르기질환으로부터 보다 안심하고 생활할 수 있도록 올바른 정보를 공유하고 전문성과 신뢰성을 바탕으로 예방관리 교육을 지속해 나가겠습니다.

2022년 임인년 새해를 맞이한 지 얼마 되지 않은 것 같은데 벌써 벚꽃이 피는 포근한 계절을 맞이하고 있습니다. 날씨가 많이 풀려 제법 활동하기 좋은 봄이 되었지만, 코로나19라는 제약으로 이전과 다른 일상을 보내고 있는 실정입니다. 조금 불편하시더라도 방역 지침을 준수하는 생활을 하여 하루 빨리 정상적인 일상으로 돌아가기를 소원해봅니다.

2022년 사업소개

2022년 대전 아토피·천식 교육정보센터 사업



아토피·천식
안심학교

안심학교를 대상으로 보습제(로션/크림 타입) 및 각종 알레르기질환 교육·홍보자료를 배포하고, 신규 안심학교는 천식응급키트, 교육용 책스트 트레이너를 교내 비치할 수 있도록 지원합니다. 그리고 대상자별(담당교사, 학생, 학부모) 교육과 전문의가 실시하는 아카데미 교육, 학생들이 직접 참여할 수 있는 콘테스트를 개최합니다. 또한 (사)한국천식알레르기협회 인증사업을 지원하고, 연말 우수 안심학교를 선정하여 2022년 아토피·천식 예방관리 성과대회를 통해 센터장상을 수여할 예정입니다.



교육

아토피·천식 예방관리 사업 보건소 담당자 · 대전광역시 소방서 119 구급대원 · 보건의료인(의대/간호대 실습생) · 노인복지관 어르신 · 어린이급식관리지원센터 · 대전광역시민을 대상으로 알레르기질환 예방 및 관리, 치료 등에 대하여 맞춤형 교육을 진행합니다.



홍보

다양한 알레르기질환 교육·홍보자료(리플릿, 소책자, 색칠공부, 스티커, 저금통 등)를 제작하여 배포하고, 전문의가 알려주는 예방관리 수칙에 대한 라디오 광고를 제작하여 출·퇴근시간 대에 송출할 예정입니다. 보도자료 등 언론매체를 활용하여 알레르기질환 정보를 제공하고, 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지와 SNS(유튜브, 카카오톡채널, 인스타그램)를 지속 운영합니다. 또한 소식지 배포와 홍보캠페인을 상·하반기에 실시하여 센터의 활동과 각종 소식을 다양하게 알리고자 합니다.



상담서비스 및
지역네트워크

전문 교육간호사가 상주하여 알레르기질환의 예방 및 관리에 대하여 유선, 온라인, 오프라인을 통해 상담하고, 센터 내 각종 위원회(운영위원회, 자문위원회, 지역협의체)를 구성하여 운영합니다.

안심학교 소개

안심학교란?



아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등 알레르기질환 관리에 적합한 환경을 조성하고 알레르기 환아가 더욱 안전하고 건강하게 생활·학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.

안심학교는 실태조사, 선별검사를 통해 선별된 아토피·천식 고위험 아동을 관리하고, 응급상황 시 대처법을 교육받는 등 학교 중심의 알레르기질환 관리체계 구축을 통해 아동의 삶의 질 향상을 주된 목적으로 합니다.

아토피·천식 안심학교 선정 기준

환아 선별

- 가정통신문을 활용하여 알레르기질환 환아 파악

환아 관리

- 알레르기질환 환아 관리카드* 또는 명단 작성 및 비치, 관리
* 기사용중인 파일로 알레르기질환 환아 명단 관리 시 별도의 환아 관리카드 제작 불필요

원내 관리

- 알레르기질환의 응급상황에 대한 비상연락체계 구축

응급상황대처

- 천식 응급키트* 비치 및 지속 관리
* 벤톨린(증상완화제/기관지 확장제), 흡입보조기구(스페이서), 천식응급상황 대처법 매뉴얼 포함. 벤톨린(증상완화제/기관지 확장제)은 반드시 환아가 처방 받은 약제를 받아 구비하고, 환아가 없거나 사용하지 않고 있는 경우 구비 불필요
- 아나필락시스(알레르기 쇼크) 치료제*를 소지한 환아 파악
* EpiPen, 제스트 등
- 응급상황(천식 발작, 아나필락시스) 대처법 숙지
- 알레르기질환 응급상황 대처법이 기록된 교육자료 또는 포스터 비치

교육 및 홍보

- 알레르기질환 관련 전문교육* 이수
* 질환에 대한 개요, 예방 및 관리법, 응급상황 대처법 등이 필수 포함
- 학생 및 원아 대상 알레르기질환 교육 실시
- 보호자(학부모) 대상 알레르기질환 교육 실시
- 알레르기질환 예방관리 교육·홍보 자료* 비치
* 포스터, 소책자, 리플릿 등



안심학교 명단

유성구

산들어린이집	미학유치원
송강어린이집	바움유치원
카이스터어린이집	새누리유치원
킨더그린어린이집	브니엘쉐마유치원
리빙포레어린이집	관평초등학교
미소가득어린이집	전민초등학교
효성햇살어린이집	문지중학교
지족엘리스어린이집	성덕중학교
노은리슈빌어린이집	도안고등학교
사이언스대덕어린이집	노은고등학교
문지유치원	

대덕구

푸른유치원	비래초등학교
해나라유치원	송촌초등학교
여울누리유치원	양지초등학교
피노키오유치원	중리초등학교
목상초등학교병설유치원	새여울초등학교
대양초등학교	신탄중앙중학교
	해든학교

서구

건양어린이집	
소아어린이집	
흑석어린이집	
아띠어린이집	
우리어린이집	
예뻐뿌어린이집	
키즈빌어린이집	
햇빛촌어린이집	관저초등학교
수목토어린이집	둔천초등학교
휴리움어린이집	만년초등학교
별초롱어린이집	문정초등학교
호반숲어린이집	백운초등학교
크로바어린이집	봉산초등학교
갈마하너어린이집	서부초등학교
둔산큰별어린이집	서원초등학교
은아영채어린이집	성룡초등학교
서구그린어린이집	월평초등학교
키즈모드니어린이집	유천초등학교
정부대전청사아람어린이집	한밭초등학교
케이티씨에스대전어린이집	내동초등학교
사회복지법인소망어린이집	수미초등학교
나래유치원	탄방초등학교
평화유치원	드리울초등학교
경성유치원	샘머리초등학교
갈마유치원	신계중학교
도솔유치원	정림중학교
원앙초등학교병설유치원	도마중학교
갈마초등학교	동방여자중학교

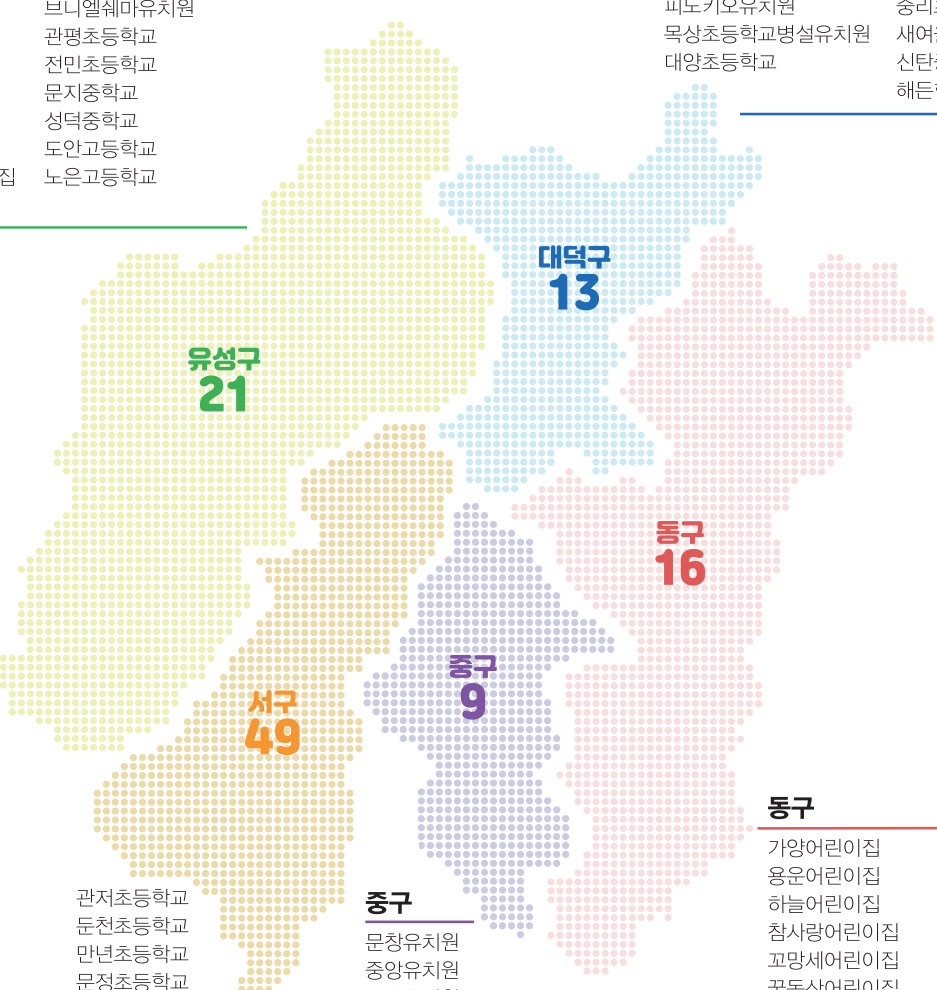
관저초등학교
둔천초등학교
만년초등학교
문정초등학교
백운초등학교
봉산초등학교
서부초등학교
서원초등학교
성룡초등학교
월평초등학교
유천초등학교
한밭초등학교
내동초등학교
수미초등학교
탄방초등학교
드리울초등학교
샘머리초등학교
신계중학교
정림중학교
도마중학교
동방여자중학교

중구

문창유치원
중앙유치원
호수유치원
동양유치원
굿모닝유치원
대문초등학교
중촌초등학교
글꽃중학교
호수둔여자고등학교

동구

가양어린이집
용운어린이집
하늘어린이집
참사랑어린이집
교량세어린이집
꿈동산어린이집
데이지어린이집
숲향기어린이집
재능나라어린이집
향기나무어린이집
근로복지공단대전어린이집
용운유치원
꿈나무유치원
삼성초등학교
현암초등학교
가오중학교



아토피구러미 사용방법



아토피·천식 안심학교에서 알레르기질환에 대한 이해와 관리를 위해 제작된 교육프로그램 및 교육자료입니다. 연령 및 학년별로 학생들의 눈높이와 특성에 맞게 구분되어 제작된 교육자료를 보건수업, 동아리활동, 특강 등의 시간에 활용하여 주세요.

어린이집 · 유치원



교육 자료

1. [노래 동영상] 아토피피부염 언제나 맑음
2. [애니메이션] 맑음 선생님이 알려주는 천식
3. [애니메이션] 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염

교육 활동

1. [스티커, 숨은그림찾기] 촉촉왕국 어린이 활동지
2. [색칠공부] 맑음 선생님이 알려주는 천식
3. [색칠공부] 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염

초등학교 저학년



교육 자료

1. [인형극 동영상] 알레르기비염 소탕 대작전 (유튜브 송출 예정)

교육 활동

1. [저금통 만들기] 알레르기 하우스-알레르기비염

초등학교 고학년



교육 자료

1. [슬라이드] 알레르기 타임즈 수업안
2. [알레르기질환 교육지] 천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스
3. [웹드라마] 천식이랑 천식이, 아토피가 만들어준 특별한 하루, 안녕 내 마니또

교육 활동

1. [학습지] 알레르기 타임즈
2. [알레르기 낱말찾기] 천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스



새롭고 다양해진
알레르기질환
교육자료 활용방법을
소개합니다

교육 자료 활용은
어떻게 하나요?



교육 자료 1번과 교육 활동 1번은 같은 세트입니다.



어린이집, 유치원, 초등학교 저학년 자료는 혼용하여
교육 가능합니다.



초등학교 저학년 인형극 동영상 알레르기비염
소탕대작전은 유튜브 송출 예정입니다.



초등학교 고학년 웹드라마(3개)는 별도의 교육 활동은
없으나 시청각교육 자료로 활용 하시면 됩니다.



표준교육프로토콜(교육슬라이드) 및 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지에서
다운로드 가능 합니다.



교육 자료 신청 방법

홈페이지에 이미 회원가입 및 승인이 되어있다면, 바로 Step5로 이동해주세요!



Step1. 센터 홈페이지 접속(PC)

www.allergyinfocenter.co.kr
또는
QR코드(모바일) 이용



QR 코드 접속 후 PC버전으로 변경해주세요!

Step4. 관련기관 승인 완료

교육 신청	* 소속기관명	대전연희
관리인명	* 성명	한정연
교육 수료증	* 직책	간호사
	* 핸드폰	010-6409-0160
	* 연락처 (간부직)	042-280-6829
	* 우편번호	우편번호 - 35015
	* 주소 (간부직)	주소 - 대전 중구 남계로282 상세주소 - 영안리 5동
	* 이메일	lanp5143@naver.com

관련기관으로 승인되었습니다.

익일 오전 중 관리자가 관련기관 승인 후 승인완료 문자 송부 ▶ 홈페이지 로그인 ▶ 관련기관 승인 확인

Step5. 교육자료 신청

[관련기관전용] 클릭 ▶ 좌측 두번째 탭 [교육자료 신청]

교육자료 신청

① 안내사항

- 홈페이지에서 신청 : www.allergyinfocenter.co.kr (홈페이지에서 신청이 불가능한 경우 문의 : 042-280-6827 서혜진 / 6829 한정연)
- 자체 제작 기준
 - 원본 파일 신청 후 자료 다운로드
 - 모든 글꼴 그림의 위치는 그대로 사용, 변경 및 삭제 불가
 - 보건소 로고는 책자의 앞표지 우측 상단에 추가 가능
 - 보건소명, 전화번호, 주소는 뒤표지 뒷면 중앙에 추가 가능
- 표시청은 2개월 이후 가능합니다.

신청 전 안내사항을 확인해주세요!

교육 자료 배송 과정



01. 신청서 확인

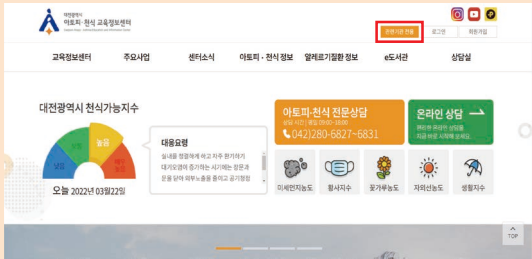
교육자료 담당자가 신청서 확인 후 포장

02. 택배사 요청

포장 후 1~2일 내에 택배 신청

03. 배송 시작

Step2. 회원가입 후 관련기관 전용 클릭



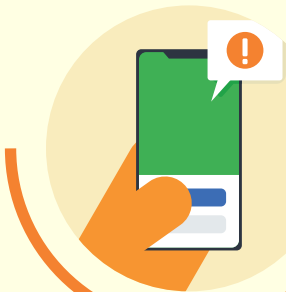
메인화면 왼쪽 상단 주황색 탭
[관련기관 전용]

Step3. 관련기관 신청 저장



[관련기관 전용] 페이지 왼쪽 첫번째 '관련기관 신청' 담당자 정보 입력 후 저장하면 관련기관 신청 완료!

Step6. 신청서 작성, 부수 입력 후 저장



04. 문자 발송

담당자가 발송 시작 문자전송



05. 배송 완료

수령까지 배송일 기준 2~3일 소요



봄철 골칫덩어리 꽃가루



충남대학교병원 소아청소년과
교수 노 의 정

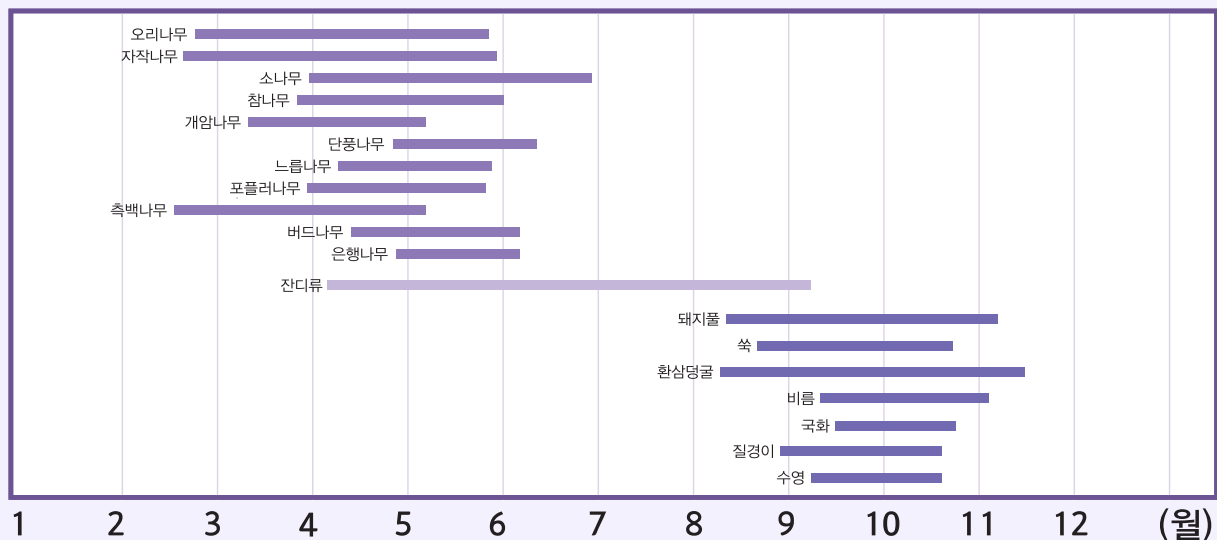
꽃가루 알레르기란?

얼어붙었던 땅이 녹고 꽃이 피는 시기를 대부분 기다리지만 봄소식이 반갑지 않은 사람들이 있다. 바로 꽃가루(화분) 알레르기 환자들이다. 꽃가루는 우리나라에서 집먼지 진드기 다음으로 흔한 알레르기 원인 물질로 특히 봄철에 유독 알레르기 환자들을 괴롭히는 주범이다. 꽃가루 알레르기 환자는 과거에 비해 늘고 있고 독성도 높아지고 있는데 이는 지구 온난화로 인해 꽃가루 비산량이 증가했기 때문이라고 보고하고 있다. 꽃가루의 크기는 20-60 μm로 실제 우리 눈에 보이지 않고 잘게 파편으로 부수어지거나 구강내 분비물에 입자가 녹아서 호흡기에 전해져 증상을 일으킨다. 꽃가루에 알레르기가 있는 사람들은 평소에 잘 조절되던 알레르기비염, 알레르기결막염, 천식 등이 악화되며 또한 아토피피부염과 같은 피부질환도 심해진다.

꽃가루 알레르기의 종류

흔히 꽃가루 알레르기라고 하면 꽃을 원인으로 생각할 수 있지만, 꽃보다는 나무가 주범인 경우가 많다. 개나리, 벚꽃과 같은 총매화(곤충에 의해 수정하는 꽃)는 꽃가루의 생산량이 적고 크고 무거워서 알레르기를 일으키는 경우가 적고 자작나무, 오리나무와 같은 풍매화(바람에 꽃가루를 날려 수정하는 꽃)는 생산량이 많고 작고 가벼우며 공기중에 잘 비산할 수 있어 알레르기질환을 많이 일으킨다. 풍매화는 편의상 수목, 목초, 잡초로 구분하고 있다. 우리나라의 봄철에는 수목화분이, 초여름부터 초가을까지는 잔디와 같은 목초화분이, 늦여름부터 가을까지는 돼지풀이나 쭉과 같은 잡초화분이 많이 날려 알레르기를 일으키게 된다. 특히 수목 꽃가루는 2월 중순부터 출현하여 7월 중순까지 관찰되며 5월에 절정을 이룬다. 4월에는 참나무, 소나무가, 5월에는 소나무, 버드나무 꽃가루가 많은 비율로 관찰된다.

우리나라의 알레르기 유발 꽃가루 유행시기



꽃가루 알레르기의 증상

꽃가루 알레르기의 대표적인 증상으로는 알레르기비염, 알레르기결막염, 피부염, 천식 등이 있다. 알레르기비염이 생기면 맑은 콧물이 줄줄 흐르고 재채기가 나오며 코가 막히게 된다. 알레르기성결막염이 생기면 눈이 가렵고 자주 비비며 증세가 악화되면 눈이 충혈되며 눈곱이 끼게 된다. 천식은 기도가 알레르기성 염증반응으로 좁아지는 질환으로 기침을 자주 오래 하며 쌉쌉거리는 소리가 나거나 심한 경우 호흡곤란이 동반되기도 한다. 또한 알레르기성피부염이 생기면 꽃가루에 노출된 피부 부위가 가렵고 발진이 생기며 전부터 가지고 있던 아토피피부염이 악화되기도 한다. 한편 꽃가루 알레르기가 있는 환자 중에 특정한 과일이나 채소를 섭취했을 때 알레르기 증상이 나타나는 꽃가루-식품 알레르기 증후군이 동반되는 경우도 있다. 전체 꽃가루 알레르기 환자 10명 중 4명에게 나타나는 것으로 보고되고 있으며 꽃가루 알레르기가 있는 환자가 특정 과일이나 채소 같은 식물성 식품을 먹은 후에 접촉부위인 입술, 구강 인두부위에 가려움증이나 홍반이 나타나는 질병이다. 특히 자작나무 꽃가루에 알레르기가 있는 환자의 75%에서 사과를 섭취한 후 증상이 나타난다는 보고도 있다.

꽃가루 알레르기의 진단

꽃가루 알레르기가 의심된다면 병원에 내원하여 증상에 대한 문진을 시행받고 이를 검사(혈액검사, 피부 반응검사등)를 통해 진단받아야 한다. 환자는 본인이 병원에서 진단받은 꽃가루 종류를 정확하게 알고 있는 것이 필요하다. 이러한 꽃가루 알레르기를 예방하거나 치료하기 위해서는 원인이 되는 알레르기 식품의 분포와 유행시기를 파악하는 것이 중요하다. 우리나라에는 지역별로 꽃가루 분포현황을 볼 수 있는 꽃가루예보가 있으며 자세한 내용은 꽃가루예보 홈페이지(www.pollen.or.kr)나 기상청 홈페이지(www.weather.go.kr)에 들어가서 확인할 수 있다

꽃가루 알레르기의 예방 및 치료

꽃가루가 가장 많이 날리는 시간대는 주로 오전 중으로 공중에 떠있던 꽃가루가 바람이 잔잔한 아침 시간대에 가라앉아 농도가 가장 높아진다. 특히 오전 6시-11시에 많이 날리므로 이 시간대에 외출은 자제하는 것이 좋다. 그러나 불가피하게

외출할 때는 KF80이상의 미세먼지용 마스크를 착용하는 것을 권유한다. 외출 시에는 손으로 코나 눈을 비비거나 만지지 않도록 한다. 외출에서 돌아온 후에는 옷에 붙어 있는 꽃가루 입자를 떨어뜨리기 위해 문밖에서 먼지를 털고 실내로 들어간다. 특히 꽃가루는 코와 기관지로 흡입하므로 귀가 후에는 생리식염수로 코점막을 세척하고 세안과 양치를 하는 것이 필요하다. 꽃가루로 눈이 충혈되거나 따끔거리면 생리식염수나 인공누액으로 눈을 씻어내는 것이 도움이 된다. 특히 꽃가루 알레르기 환자들은 콘택트 렌즈 사용은 되도록 피하고 안경을 착용하는 것이 좋고 불가피하게 렌즈를 착용했을 경우 반드시 소독세척을 해야 한다. 피부염 예방을 위해서는 긴팔, 긴바지, 모자, 장갑 등을 이용하여 최대한 몸을 꽃가루에 노출시키지 않는 것이 필요하다. 호흡기 증상을 예방하기 위해서는 자주 물을 마시며 평소 사용하고 있던 천식흡입제나 비염 약제를 꾸준히 사용하는 것이 필요하다.

실내 꽃가루 유입을 막기 위해서 집안 창문을 닫고 공기청정기나 실내 에어컨으로 실내 공기를 조절하고 꽃가루가 많이 날리는 시간대를 피하여 잠깐씩 환기를 시키는 것이 중요하다. 특히 환기를 시킬 때는 오전 시간대를 피해 방충망에 물을 분사하고 짧게 환기하는 것이 도움이 된다. 또한 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소하며 자동차 운전 중에는 반드시 창문을 닫는 것이 필요하다.

꽃가루 알레르기로 인한 알레르기 증상완화를 위해서는 항히스타민제나 알레르기 약제를 복용하거나 국소 스테로이드제를 쓰며, 약이 안 듣거나 근본적으로 알레르기 체질을 개선하기 위해서는 면역요법이 필요한 경우도 있다. 면역요법은 유일하게 알레르기질환의 완치를 기대할 수 있는 치료법으로 아주 낮은 농도의 알레르기 원인 물질에서부터 점차 농도를 높여가며 정기적으로 인체에 주입해 면역체계를 개선하는 방법으로 3-5년 정도 유지해야 효과를 볼 수 있다.

참고문헌

홍창의 소아과학 11판

소아알레르기 호흡기학 3판

알레르기비염 낱말찾기



1. 끈적한 콧물이 흐르는 감기와는 다르게 알레르기비염은 **OOOO**이 특징이다.
2. **OOO**는 코가 간지러워서 반사적으로 나오는 증상이다. (힌트 : 에취-)
3. **OOO**는 꽃과 나무에서 나와 바람을 타고 공기 중에 날아다닌다.
4. **OOOO**는 공기 중에 떠다니는 매우 작은 먼지이다.
5. **OOOO**은 눈 밑이 어두워지는 증상이다.
6. **OOOOOO**는 콧물, 재채기, 코 가려움에 효과 있는 약이다. (힌트 : ㅎㅎㅅㅌㄹㅅ)

타	주	검	스	리	미	먼	다	그	스
다	크	서	클	커	세	하	크	러	장
이	프	차	버	을	먼	테	스	지	맑
신	야	니	드	재	지	패	구	니	은
주	재	채	기	매	준	궁	안	요	콧
송	피	문	삼	보	하	준	히	미	물
리	준	으	장	누	총	우	스	제	그
자	만	공	하	스	전	호	터	먼	이
운	허	대	라	꽃	가	루	기	보	카
항	히	스	타	민	제	추	소	구	민

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

대전 아토피·천식 교육정보센터



www.allergyinfocenter.co.kr

☎ 042)280-6827 ~ 6831

[센터 정보 안내]

대표전화 042)280-6827 ~ 6831

주 소 대전광역시 중구 문화로 282, 충남대학교병원

홈페이지 www.allergyinfocenter.co.kr



allergyinfocenter



대전아토피천식교육정보센터



대전아토피천식교육정보센터

발행일 2022년 4월

발행인 정은희

편집위원 노의정, 구민주, 서혜진, 한정연, 홍수영

주 관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터