



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

Vol. 5, 2022

알유 오케이

알레르기, 유오케이



인사말

안녕하십니까?

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.



코로나19 재유행이라는 어려움 속에서도 다양한 방면으로 아토피·천식 예방 관리 사업에 지원과 협력을 해주시는 보건소 담당자, 안심학교 담당 교사, 그 외 여러 관계자분들께 감사의 말씀을 드립니다.

올해도 저희 센터는 알레르기질환에 대한 최적의 예방관리로 삶의 질이 향상된 건강한 대전광역시를 만들기 위해 다방면으로 노력하고 있습니다. 이번 소식지에는 아토피·천식 안심학교를 비롯해 상반기에 진행했던 다양한 교육 및 홍보 활동과 신규로 개발한 자료에 대한 내용을 담아보았습니다. 이와 더불어 하반기에 예정되어있는 행사들을 안내해드리고, 전문가 칼럼으로는 <환절기, 알레르기질환 예방>을 소개하려고 합니다.

아토피피부염, 천식, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스 등의 알레르기질환은 어린 영유아에서 발생하여 노인에 이르기까지 평생 지속되는 '만성 염증 질환'으로, 최근 생활환경 변화와 사회 경제적인 성장에 따라 지속적으로 증가하고 있습니다. 이러한 상황 속에서 대전 시민 모두가 알레르기질환으로부터 자유롭고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 더욱 힘쓰겠습니다.

코로나19 장기화로 인해 생활 속 불편함이 계속되고 있지만, 시간이 흐르면 어김없이 계절이 바뀌는 것처럼 일상의 소소한 행복을 다시 찾을 수 있는 날이 찾아오길 희망해봅니다. 행복과 건강이 함께하는 10월 보내시길 바랍니다.

감사합니다.

센터 주요사업 소개



아토피·천식
안심학교



교육

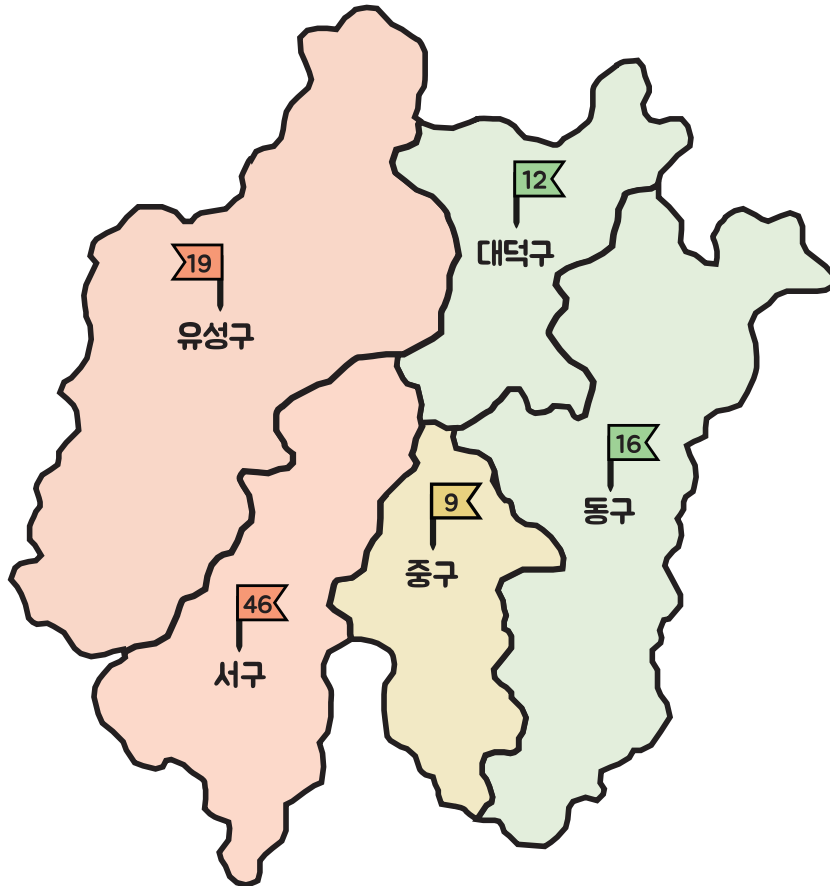


홍보



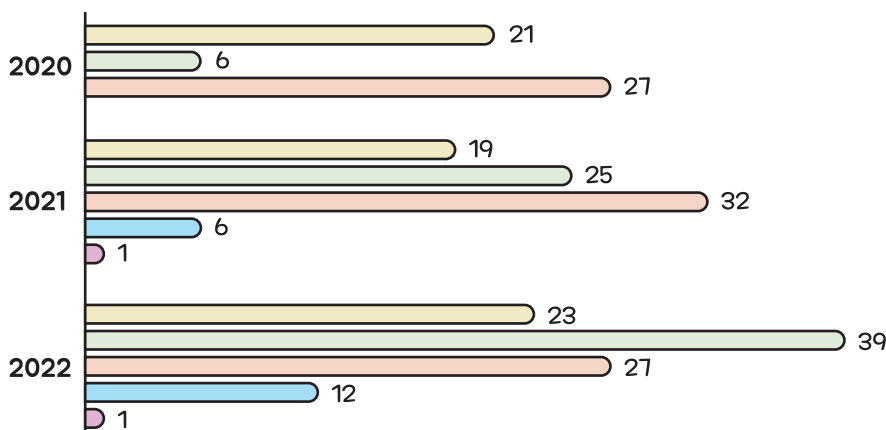
상담서비스 및
지역네트워크

2022년 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 안심학교 현황



동구	16
중구	9
서구	46
유성구	19
대덕구	12

안심학교 연도별 현황



유치원
어린이집
초등학교
중/고등학교
특수학교

2022년 상반기 안심학교 활동

상반기 배포 자료

2022년 신청 안심학교에는 천식응급키트(흡입보조기구+마스크+천식응급 대처방법 매뉴얼)를 보내드렸고 신청 및 선정 안심학교에는 젝스트 트레이너와 보습제, 그리고 아토피꾸러미를 배포해드렸습니다.



아카데미

상반기와 하반기, 총 2회에 걸쳐 알레르기질환 전문 심화 교육인 아카데미를 진행하였습니다. 기관 담당자 전문 지식 습득 및 아토피·천식 안심학교 담당자 필수 교육을 추진하고, 전문의와의 실시간 질의응답을 통해 잘못된 정보를 바로잡는 등 올바른 관리 방법을 교육하고 있습니다.

<상반기>

<하반기>

교사 교육

2022년 5월 17일부터 7월 26일까지 총 20회에 걸쳐 아토피·천식 안심학교 담당 교사 실습교육 ‘화목한 안심학교’ 교육이 마무리 되었습니다. 센터에서 제공해드린 천식응급 키트를 가지고 학교, 유치원, 어린이집에서 천식 응급 상황 발생 시 속효성 기관지 확장제 및 흡입보조기구 사용 방법과 에피네프린 자가주사제 사용 방법까지 직접 실습해보면서 교육하는 시간을 가졌습니다. 적극적으로 참여해주신 선생님들께 감사드리며, 앞으로도 많은 관심 부탁드립니다.



학생 교육

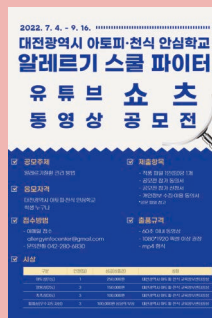
교육용 만화, 웹 드라마, 학습지, 저금통 만들기 등 안심학교에서 학생들에게 자체 교육 할 수 있는 다양한 콘텐츠를 제작하여 배포하였습니다.



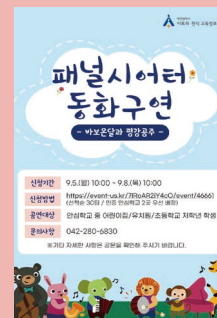
그 외 안심학교 관련 활동들



온라인 교육 인형극



유튜브 쇼츠 공모전



패널시어터 동화구연

안심학교를 참여하면서..



교육을 통해 다양한 상황에서의 대처법을 배우고 있지만 실제 상황을 마주했을 때 선생님으로서 침착하게 대처할 수 있을지 조금은 두려운 마음이 있었습니다. 오늘 강의를 들으며 보다 쉽게 실습을 할 수 있어서 좋았고, 전문용어를 쉽게 풀어 이해하기 쉽도록 교육해주신 점 역시 좋았습니다. 또한, 교육을 들으면서 앞으로 위급한 상황이 벌어졌을 때 누구보다 차분히 대처할 수 있도록 공부해야겠다는 생각을 하게 되었습니다.

강의해주신 선생님께서 친절히 자세히 알려주셔서 이해하기 쉬웠어요! 담당 교사인 저도 약간의 천식이 있어 벤토린을 사용하고 있는데 병원보다 더 자세히 사용 방법을 알려주셔서 약물을 흔들어야 하는 것을 처음 알았어요. 감사합니다! 그리고 재작년에 알레르기반응으로 병원에 다닌 적이 있었는데 보내주신 교육 책자나 교육이 너무 유익하여 저부터 잘 예방할 수 있을 것 같고 응급상황 시에 아이들에게도 적절히 대처할 수 있을 것 같습니다. 좋은 강의 감사합니다!



현재 천식이나 중한 알레르기질환 환아가 없어 직접적인 도움을 주고 있지는 않지만, 센터에서 안심학교에 보내주신 정보와 리플릿 등 좋은 자료를 가지고 학부모들에게 사전 지식을 제공할 수도 있고, 저 역시 많은 공부가 되고 있어 어떤 상황에 처해도 잘 대처할 수 있다는 자신감을 가지게 됩니다. 이런 자신감은 향후 저의 도움을 받게 될 아이들에게 긍정적인 영향을 미치게 되며 학부모들도 안심하고 아이들을 맡겨도 된다는 신뢰감을 가지게 될 것입니다. 앞으로도 지속적인 정보제공과 어떤 상황에서도 숙련되게 대처할 수 있도록 계속적인 훈련과 교육 부탁드립니다. 감사합니다.



아토피·천식 안심학교를 신청하면서 제 자신이 알레르기질환에 대해 더 많은 공부를 하고 싶었고, 학생들에게도 좀 더 도움이 되고 싶다는 생각이었습니다. 전문의의 자세한 교육도 좋았고 학교에서 구비하지 못했던 천식 응급키트를 받고는 안심학교를 신청하기 참 잘했다고 생각했으며 오늘 실습 교육은 정말 유익했습니다. 학교에서 지내다 보면 환경오염 등 여러 원인에 의해 알레르기질환으로 고생하는 학생들이 점점 많아지고 있음을 느낍니다. 요즘 학교와 관공서가 매년 심폐소생술 교육을 의무로 하는데, 천식 및 아나필락시스 응급대처도 심폐소생술, 제세동기 사용법과 같이 교육을 받아야 한다고 생각합니다. 보건교사인 저도 이런 교육은 처음 받는 것이기에 텍스트 트레이너와 천식응급키트는 모든 학교에 보급되어야 하고, 실습 교육 역시 받아야 한다고 생각합니다. 감사합니다!



환경 오염이 나날이 심각해지고 있는 요즘, 우리 아이들에게 알레르기 질환은 누구나 하나쯤은 갖고 있는 질병이 되고 있는 것 같습니다. 그래서 앞으로도 아토피·천식 안심학교 교육이 필요하다는 생각이 드는데요. 원에서 시간적 여유가 된다면 다양한 활동이나 교육을 가정과 연계하여 좀 더 활성화시키고 싶지만 이외에도 다양한 일들이 많아서 마음과 달리 어려운 부분이 있습니다. 더욱이 증상이 없는 아이들의 부모님들은 관심이 덜 하답니다. 오늘 알려주신 유튜브 영상도 좋지만 아직 나이가 어리다 보니 직접 오셔서 아이들과 함께하는 알레르기질환 인형극이나 놀이 등을 계획해 주신다면 영아전담 어린이집 친구들에게 좋은 교육이 될 것 같습니다. 또한, 알레르기질환에 관련된 이야기뿐만 아니라 이를 예방하기 위한 좋은 음식 습관 기르기 등도 연계해 주신다면 아이들의 식습관이 형성되는 시기에 많은 도움이 될 것이라고 생각합니다. 저도 알레르기비염이 있어서 늘 좋은 교육 공감하며 받고 있고요 감사드립니다! 비염 환자라도 병원에서 다양한 정보들을 얻지 못해 어려운 부분이 있었는데 이렇게 좋은 교육을 들을 수 있어 좋았습니다!



2022년 하반기 신규 교육 자료 소개



만화책 <알레르기비염 저리 가!>



그림책 <악몽이 된 체리의 특별한 하루>



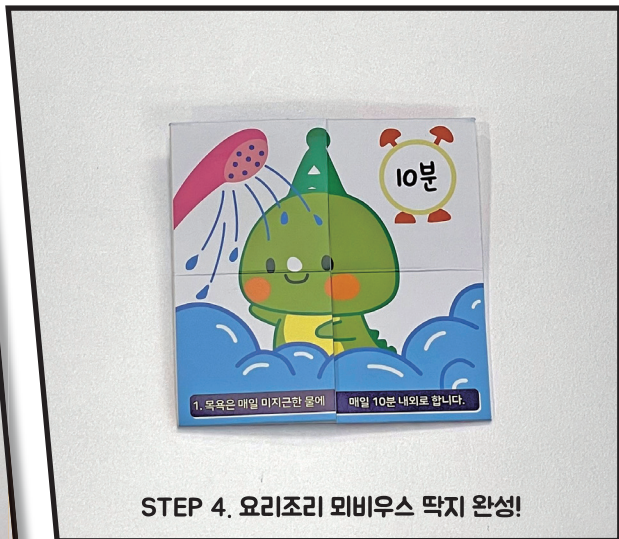
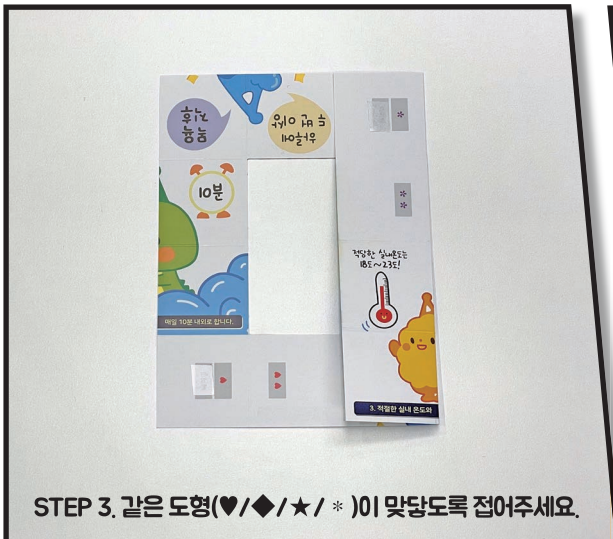
USB <알레르기질환 바로알기>



퍼즐 <알레르기질환 바로알기>

- 알레르기비염 저리 가!** 알레르기비염에 대한 이해와 관리 방법에 대해 아이들이 쉽게 이해할 수 있도록 만화로 제작된 책자
- 악몽이 된 체리의 특별한 하루** 아토피피부염 관리 방법에 대하여 아이들이 쉽게 이해할 수 있도록 동화책 형태로 제작된 책자
- 뫼비우스 락지** 아토피피부염 예방관리수칙을 센터 캐릭터를 활용하여 알려 주는 활동지, 양면테이프를 떼어 같은 모양끼리 (★★/♥♥/♣♣/◆◆) 붙여서 접으면 완성되는 락지
- 알레르기질환 바로알기 USB** 천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기의 정의와 치료, 관리, 예방에 관한 내용으로 구성된 알레르기질환 교육 PPT를 담은 USB, 총 45분 수업 기준으로 중학생을 대상으로 개발된 자료이나 초등학교 고학년~고등학생까지 활용 가능
- 알레르기질환 바로알기 퍼즐** 알레르기질환 바로 알기 PPT를 활용하여 복습용으로 제작된 70조각의 문제 풀이 퀴즈 형식의 퍼즐, 총 45분 수업 기준으로 이론 수업으로 배운 내용을 학생들이 직접 퍼즐을 맞추면서 복습

* 외비우스 딱지 만드는 방법*



자료 추가 신청 방법

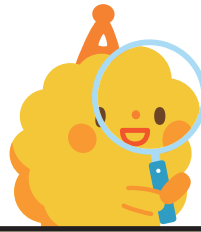


위에서 소개해드린 교육자료가 더 필요하신 선생님들께서는 대전 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지에서 신청해주세요~!
(QR코드를 인식하면 홈페이지로 이동하실 수 있습니다.)



1월

2022년
새해맞이 홍보부스
'아토피가 드리는 새해 선물'



2월

보건소 담당자 대상 교육



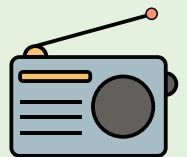
3월

MOU 기관 협조를 통한
지역주민 대상 교육
(중구 어린이급식관리지원센터)



9월

- 보건교육교사 대상 제2차 아카데미
- SBS 아토피·천식 교육정보센터 소개 TV 광고 송출
- SBS 파워 FM 천식 예방관리 라디오 광고 송출



10월

- 아토피·천식 안심학교 학부모 대상 소규모 그룹 교육
- 대전 아토피·천식 안심학교 교육·홍보자료 배포
- SBS 파워 FM 알레르기비염 예방관리 라디오 광고 송출



그간의 센터 현황 및 앞으로의 계획

4월



전문가가 실시하는 보건교육교사 대상 제 1차 아카데미

5월

'화목한 안심학교' 실습교육

6월

상반기 홍보 캠페인 '세계 알레르기 주간 기념 캠페인'



8월

- 하반기 홍보 캠페인 '세 살 알레르기 여든까지 간다'
- SBS 파워 FM 소아알레르기 예방관리 라디오 광고 송출



7월

신규 홍보자료 (집먼지진드기 리플릿, 식품알레르기 상담 매뉴얼) 개발 및 배포



11월



- 대전광역시 5개 소방서 119 구급대원 대상 교육
- SBS 파워 FM 아토피피부염 예방관리 라디오 광고 송출

12월

2022년 대전 아토피·천식 예방관리 성과대회

건강한 가을을 위해!



환절기, 알레르기질환 예방



세종충남대학교병원 소아청소년과
교수 김민지

환절기는 계절이 바뀌는 시기를 뜻하는데 환절기가 되면 일교차가 커지면서 알레르기질환의 발생과 악화에 많은 영향을 미치게 된다.

환절기와 감염

일교차가 커지고 대기가 건조해지면 호흡기 점막이 마르고 면역력도 저하되면서 우리 몸은 바이러스 감염에 취약한 상태가 된다. 호흡기바이러스에 의한 감기는 천식의 급성 악화를 가져오는 가장 흔한 원인이며 알레르기비염 증상도 악화시킨다. 감기바이러스는 감염자가 기침이나 재채기를 할 때 침이나 콧물 등의 작은 물방울에 섞여 나오게 된다. 타인의 비말이 묻은 물체를 만진 뒤 눈, 코, 입 등의 점막을 만지면 바이러스가 사람에게 옮겨지고 감염되어 증상이 발생된다. 이를 예방하기 위해서는 손 씻기를 실천하는 것이 중요하며 흐르는 물에 비누를 사용하여 20초 이상 손을 구석구석 씻을 것을 권장한다. 독감의 경우는 효과적인 예방접종이 개발되어 있으며, 매년 독감이 유행하기 전 예방접종을 함으로써 독감 발생의 예방이 가능하다.

환절기와 꽃가루

봄, 가을에 찾아오는 꽃가루는 알레르기질환을 악화시키는 주요 요인으로 작용한다. 꽃가루와 대기오염 물질은 대기에 균등하게 섞여 있어서 완벽하게 피하기는 불가능하므로 과도한 노출을 피하는 것이 최선이며 꽃가루가 많이 날리는 날에는 야외 활동을 제한하거나 완전히 피하고 방진 마스크나 보호안경을 착용하는 것이 도움이 된다. 꽃가루 예보 사이트를 (www.pollen.or.kr) 참고하는 것도 도움이 된다.

환절기와 대기오염

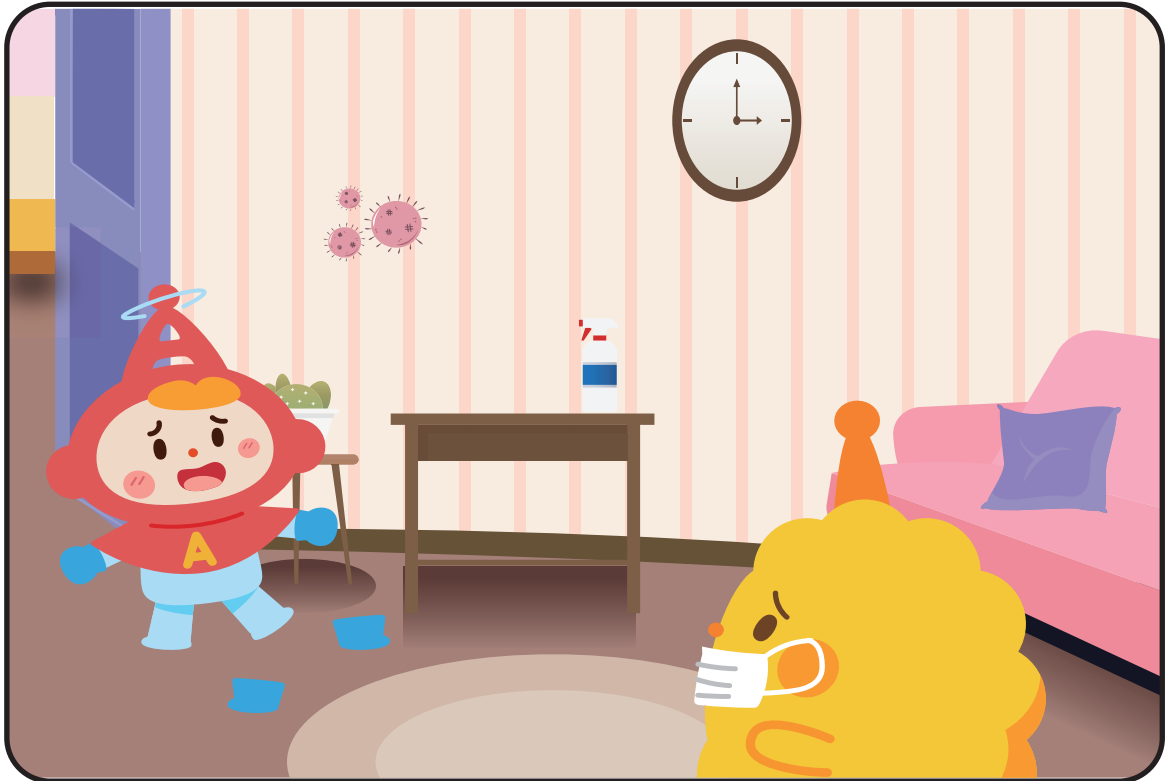
대기오염 특히 자동차 배기가스에 의한 오염이 천식 및 만성 폐질환에 미치는 영향은 많이 밝혀져 있다. 호흡기 환자에서 이들 대기오염물질에 장기간 노출되면 폐기능의 감소, 호흡기 증상의 증가, 병원 입원 증가 등이 발생하며 호흡기 질환에 의한 사망률까지도 증가할 수 있다. 대기오염물질이 높은 경우 외부 활동을 자제하고 실내에 있는 것이 좋으나 문을 닫은 채로 시간이 지나게 되면 환기가 안되는 실내의 공기가 나빠질 수 있기 때문에 오염도가 낮은 시간대에 환기를 시행하고 공기청정기를 사용하여 실내 공기도 정화하는 것이 좋다. 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 사이트(www.allergyinfocenter.co.kr)에서는 대기오염에 중요한 요소들인 미세먼지 농도, 황사 지수, 자외선 농도를 모두 간편하게 확인할 수 있다.

환절기와 피부관리

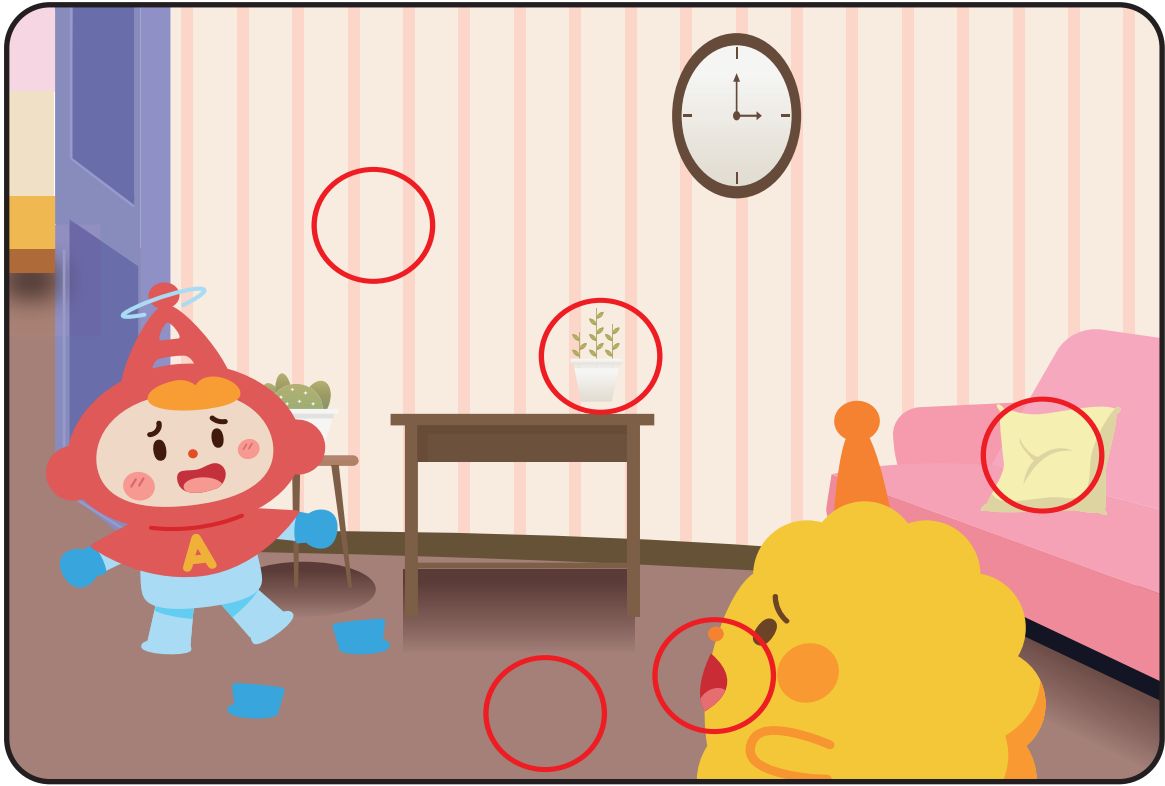
기온이나 습도의 급격한 변화가 발생하면 피부가 즉각적으로 반응할 수 있는 능력이 떨어지기 때문에 아토피피부염이 악화될 수 있다. 특히 일교차가 크고 건조해지는 환절기에는 피부의 건조증상과 소양감이 심해질 수 있으므로 피부의 보습관리가 중요하다. 아토피피부염이 있는 환자는 매일 1회 정도 미지근한 물과 약산성 보습비누를 사용하여 샤워하고, 목욕 후 3분 이내 보습제를 바르는 것이 도움이 된다. 피부가 건조해지는 환절기에는 보습제를 자주 발라주는 것이 도움이 된다.

틀린 그림 찾기

(아래의 두 그림에서 다른 곳 5군데를 찾아보세요!)



틀린 그림 찾기 정답



낱말 퍼즐
정답

까	만	송	책	먼	자	유
영	끌	애	키	지	피	꽃
상	호	까	연	수	늘	가
나	은	군	끌	재	각	루
기	러	상	라	한	로	이
루	계	란	시	솜	옷	차



Q. 가로, 세로, 대각선으로 아토피피부염의 원인 4가지를 찾아보세요!

까	만	송	책	먼	자	유
영	끝	애	키	지	피	꽃
상	호	까	연	수	늘	가
나	은	군	끝	재	각	루
기	러	상	라	한	로	이
루	계	란	시	솜	옷	차



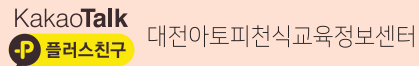
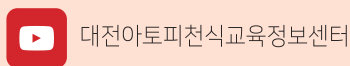
자료출처 : 질병관리청 (악몽이 된 체리의 특별한 하루)

[센터 정보 안내]

대표전화 042)280-6827 ~ 6831

주 소 대전광역시 중구 문화로 282, 충남대학교병원

홈페이지 www.allergyinfocenter.co.kr



발 행 일 2022년 10월

발 행 인 정은희

편집위원 노의정, 우성대, 구민주, 서혜진, 이예리, 전윤빈

주 관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터