



알레르기, 유오케이

발간사



센터장 정은희

안녕하십니까?

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.

2020년 3월 보건복지부, 질병관리본부와 대전광역시의 지원을 받아 설립된 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 질환 예방관리사업을 수행하는 기관으로 2020년 3월 충남대학교병원내에 전국에서 일곱 번째로 설립된 광역단위 아토피·천식 교육정보센터 입니다.

알레르기 질환은 생명의 위협을 주는 아나필락시스부터 천식, 아토피피부염, 음식물알레르기, 그리고 삶의 질을 떨어뜨리는 알레르기 비염 등 다양한 질환이 있으며, 악화와 호전이 반복되는 “만성 염증 질환”입니다. 또한, 소아에서 잘 관리되지 않은 알레르기 질환은 성인기 중증 질환으로 이행되어 “삶의 질 저하와 경제적인 부담”을 초래하게 됩니다.

알레르기 질환의 올바른 예방관리를 통해 알레르기 질환자들이 질환으로부터 자유롭고 건강한 삶을 누리기 위해 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 질환 관련 전문의(호흡기/알레르기내과, 소아청소년과, 이비인후과, 피부과, 예방의학과)가 전문적인 질환의 진료 및 상담을 담당하고, 교육 전문간호사와 영양사가 팀을 이루어 전문성과 신뢰성 있는 알레르기 질환 교육과 정보를 제공하고 있습니다.

또한 지역 보건소의 아토피·천식 예방관리사업을 지원하며, 지역사회에 정확한 알레르기 질환에 대한 정보를 전달하기 위해 일반인 및 환자, 가족, 그리고 의료관련 종사자, 보건·보육교사 등을 대상으로 다양한 교육프로그램과 홍보를 진행하고 있습니다. 또한 학교에서 알레르기 질환 환아가 안심하고 학교를 다닐 수 있는 “아토피·천식 안심학교(어린이집과 유치원 포함)”를 지원하고 있습니다.

“신종 코로나바이러스의 유행에도 알레르기 질환의 치료와 관리는 지속되어야 합니다.”

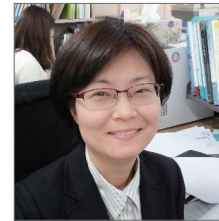
올해 어려운 상황에서도 첫해의 사업을 힘차게 시작하여 현재 대전광역시의 5개 보건소와 함께 진행하고 있으며, 54개의 아토피·천식 안심학교와 소방본부(119소방서)에서도 적극적인 참여를 하고 있습니다.

어려운 상황에서도 적극적인 참여와 도움을 주신 여러 관계자분들께 정말 감사드립니다. 앞으로 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터에 많은 관심과 참여 부탁드립니다 센터 소식지를 통해 센터의 활동을 알리고 더 많은 성원을 얻을 수 있기를 기대합니다.

2020년 10월

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터장 정은희

축사 | 질병관리청 만성질환예방과



만성질환예방과장 하진

안녕하십니까!

질병관리청 만성질환예방과장 하진입니다.

청명한 하늘이 만연한 가을을 맞아, 「대전광역시 아토피·천식 교육정보센터」의 소식지로 만나 뵈게 되어 반갑습니다.

천식, 아토피피부염 등 알레르기 질환은 우리의 생활환경 변화로 인해 환자 수가 지속적으로 증가하고 있으나, 질환의 특성상 쉽고 빠르게 치료되는 것이 아니고 재발이 잘 되기 때문에 꾸준한 관리를 위한 정확하고 검증된 정보를 제공하는데 어려움을 겪는 경우가 많습니다.

이에 정부는 알레르기 질환에 대한 인식을 높이고 효과적인 예방관리 체계를 구축하기 위해 2007년 천식·아토피 예방관리 종합대책을 수립하여, 관련 학 협회와 공동으로 아토피·천식 예방관리수칙을 제정하고 다양한 교육 및 홍보자료를 개발하는 등 알레르기 질환에 대한 올바른 정보제공과 인지도 향상을 위해 힘써왔습니다.

또한 지역사회 내에서 알레르기 질환에 대한 관리 수준을 향상시키고 과학적 근거에 기반한 검증된 정보를 제공하여 질환자들의 삶의 질을 향상시키고자 광역자치단체와 협조하여 ‘아토피·천식 교육정보센터’를 설치하여 운영하고 있습니다.

2020년 대전광역시에 새로이 설치된 ‘대전광역시 아토피·천식 교육정보센터’는 지역주민들에게 알레르기 질환에 대한 올바른 정보를 제공하고 지역사회의 알레르기 질환 관리 수준을 향상시키는 중추적인 역할을 담당하리라 생각합니다.

이 소식지가 대전광역시의 아토피·천식 예방관리사업 담당자와 지역주민에게 꼭 필요한 자료로 자리 잡아 알레르기 질환 사업에 대한 정보제공과 지역사회 지원 활성화에 이바지할 것을 기대합니다.

2020년 10월

질병관리청 만성질환예방과장 하진

Daejeon Atopy-Asthma Education Information Center



축사 | 대전광역시 보건복지국



보건복지국장 정 해 교

안녕하십니까?
대전광역시 보건복지국장 정해교입니다.

건강의 중요성이 어느 때보다 강조되고 있는 시기에 「대전광역시 아토피·천식 교육정보센터」 소식지 창간을 진심으로 축하드립니다.

대전광역시 아토피 천식 교육정보센터는 알레르기 질환으로 고생하는 시민들이 맞춤 교육과 정보를 제공받을 수 있는 교육 전문기관입니다. 올해 4월 문을 열고 아토피와 천식 예방관리사업의 전문적인 대응과 정책의 효율성을 높이기 위해 노력하고 있습니다. 센터가 문을 열기까지 많은 분들의 도움과 정성이 있었습니다. 지역사회의 힘을 모아주시고 관심과 지원을 보내주신 모든 분들께 감사를 드립니다.

생활환경과 면역체계 변화로 알레르기 질환이 지속적으로 늘어나고 있습니다. 교육정보센터 소식지는 우리 시민이 아토피·천식 예방관리법, 최신동향 등 알레르기 질환에 대해 정확한 정보를 알기 쉽게 제공해주고 일상생활에서 손쉽게 실천할 수 있도록 안내합니다. **소식지가 시민들로부터 신뢰와 사랑을 받는 교육정보센터를 만드는 사다리가 되리라 굳게 믿습니다.**

소식지 발간을 위해 애써 주신 모든 분께 감사와 격려의 말씀을 드립니다. 우리시는 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터가 시민들의 건강 지킴이로써 자리잡을 수 있도록 관심과 지원을 아끼지 않겠습니다.

다시 한번 「대전광역시 아토피·천식 교육정보센터」 소식지 창간을 축하드리며, 앞으로 지속적인 발전과 함께 알찬 내용이 담겨지길 기원합니다.

2020년 10월
대전광역시 보건복지국장 정 해 교

축사 | 충남대학교병원



병원장 윤 환 중

안녕하십니까?
먼저 '대전광역시 아토피·천식 교육정보센터'의 소식지 창간을 축하드립니다.

영화 <기생충>에서 가사도우미 문광(이정은 분)이 앓은 복숭아 알레르기는 영화의 흥미와 스토리 전개를 위해 다소 희화화된 면이 있습니다. 하지만 사회생활의 지장과 낮아진 삶의 질로 인해 불편함을 넘어 끔찍한 고통을 겪고 있는 주변에 알레르기 질환 환자와 지켜볼 수밖에 없는 가족들에게는 편히 넘길 수 있는 장면은 아니었을 것입니다.

실제로 사회경제적 성장과 생활환경의 변화에 따른 환자 수 증가로 알레르기 질환 중 천식은 한국인의 만성질환 중 5위, 소아·청소년에서는 1위를 차지할 정도로, 아토피는 아직 확실한 발병 원인조차 밝혀지지 않아 난치성 질병으로 분류합니다. 또, 국내 알레르기 질환으로 인한 사회경제적 비용이 연간 10조 원 이상이라는 연구 결과는 개인적·사회적 부담과 그 심각성을 잘 보여줍니다.

올 4월, 우리 병원에 설립된 '대전광역시 아토피·천식 교육정보센터'에서는 알레르기 질환에 대한 교육과 홍보, 관련 콘텐츠 제작 등 다양한 활동으로 정부 정책의 지원과 관리를 위해 노력해 왔습니다.

나아가, 어려운 여건 속에서 알레르기 질환의 최신 동향과 치료 및 관리, 예방법 등을 전달하고, 관리 수준을 높이기 위해 '소식지'를 발간한다는 좋은 소식이 있습니다.

코로나19 사태에 따른 장기 실내생활로 환경적응능력이 떨어져 알레르기 질환에 노출되기 쉬운 환경에서 매우 소중한 소통 창구와 진정한 환자 사랑의 모습이 아닐까 합니다.

올바르고 정확한 지식과 안전하고 신뢰할 수 있는 정보의 공유, 유익한 교감이 활성화되기를 바랍니다.

수고하신 모든 분께 감사드리며, 환자와 가족의 사랑과 관심을 받는 '소식지'가 되길 바랍니다.

2020년 10월
충남대학교병원장 윤 환 중



대전광역시 아토피·천식 교육정보센터

알레르기 걱정 없는 밝고 건강한 대전광역시를 구현하고자 노력합니다.


대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 질환 관련 전문가가 협력하고, 교육간호사, 영양사를 전문인력으로 팀을 이루어 전문성과 신뢰성 있는 알레르기 질환 정보를 제공하여 지역사회 알레르기 질환 관리수준을 향상시키는 것을 목적으로 하고 있습니다.

1  **아토피·천식 안심학교 운영 및 인증 지원**

아토피·천식 안심학교란 알레르기 질환이 있는 학생이 학교(어린이집, 유치원 포함)에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.
교육정보센터는 안심학교 교사, 학생 및 학부모를 대상으로 알레르기 질환 관리법, 천식발작, 아나필락시스 등 응급상황 시 대처법을 교육하고, 알레르기 질환 관련 교육·홍보자료 등을 지원합니다.

2  **대상자별 맞춤 교육 실시**

알레르기 질환 전문가 연계를 통한 보건인력(보건소 사업담당자, 보건교사, 센터직원, 지역 내 의료인 등) 대상 알레르기 질환 교육으로 지역사회 전문인력을 양성하고, 지역주민 대상으로 표준화된 교육을 통해 올바른 알레르기 정보를 제공합니다.

3  **교육·홍보자료 제작 및 배포**

알레르기 질환 교육·홍보자료 제작 및 배포를 통해 알레르기 질환에 대한 의·과학적 근거기반의 정보를 제공하고 교육정보센터를 홍보합니다.

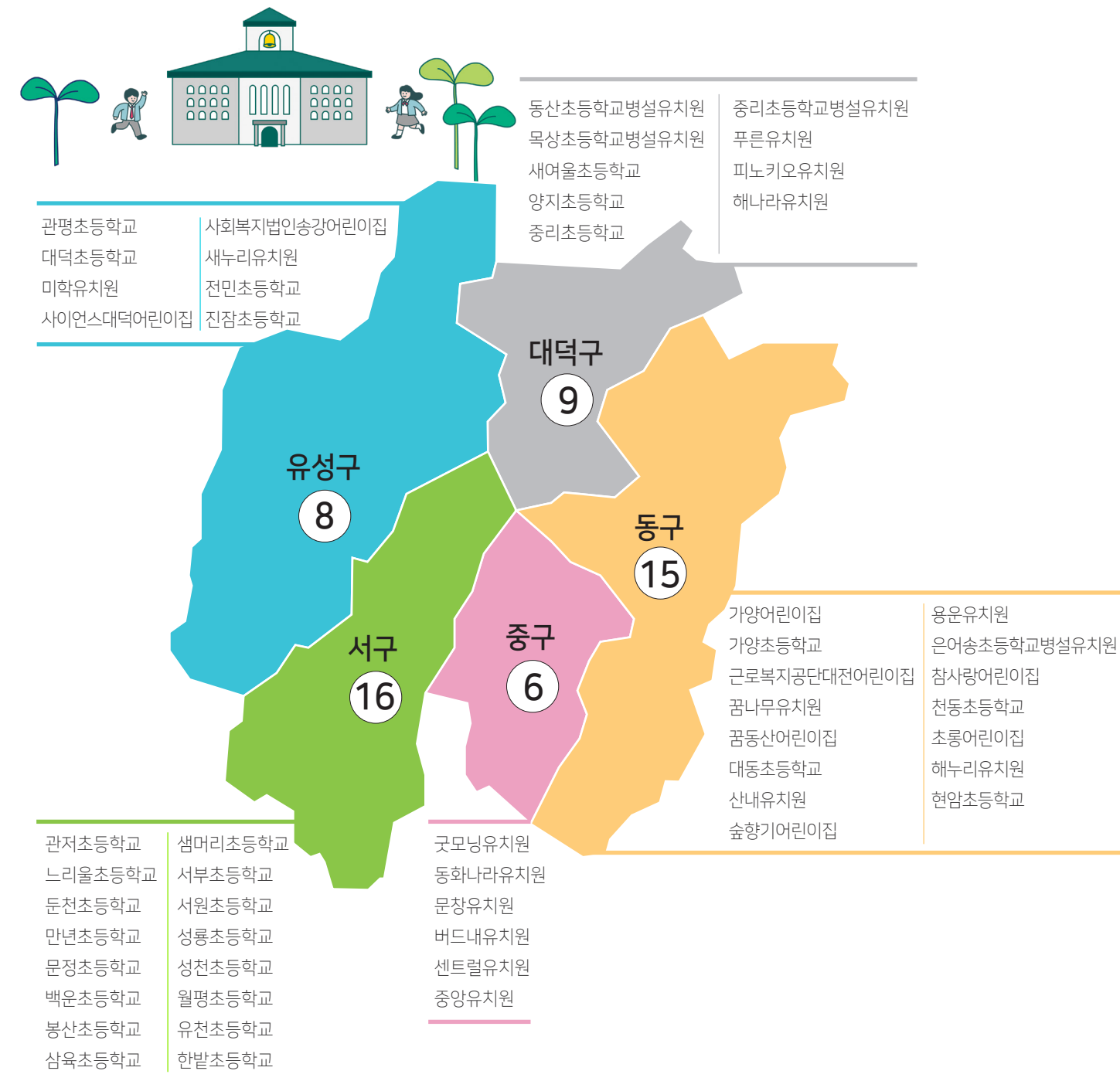
4  **지역사회 상담서비스 및 지역 네트워크 구축**

알레르기 질환 상담센터(오프라인, 온라인, 전화) 운영을 통해 근거기반의 올바른 질환 정보를 전달하고 치료 및 관리 방법에 대한 이해를 높임으로써 질환의 예방과 치료에 도움을 주고 있습니다. 또한 지역사회 협력활동을 통해 교육정보센터 역할을 확대하고 있습니다.



대전광역시 아토피·천식 예방관리사업 운영 현황

대전광역시 내 모든 자치구 보건소(동구, 중구, 서구, 유성구, 대덕구)가 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있으며, 총 54개의 아토피·천식 안심학교를 운영 중입니다. (2020년 기준)



우리 지역의 아토피·천식 예방관리 사업



대전 동구보건소
박보람

대전 동구보건소에서는 지역주민의 삶의 질 향상을 위해 아토피·천식 예방관리 사업을 진행하고 있습니다.

아토피·천식 안심학교 운영 및 보습제 지원

관내 초등학교, 유치원 및 어린이집 15개소를 아토피·천식 안심학교로 선정하여 운영하고 있습니다. 안심학교를 대상으로 알레르기 질환 유병조사를 실시하여 아토피 질환을 앓고 있거나 앓은 적이 있는 아동들에게 보습제를 지원하고 있습니다.



찾아가는 아토피·천식 예방관리 교육

안심학교 및 관내 어린이집 및 유치원을 대상으로 올바른 아토피 예방관리에 대해 찾아가는 교육을 진행하고 있습니다.

초등학교: 외부 전문 업체의 인형극 교육

유치원 및 어린이집: 전문 강사 초빙하여 동화구연 교육



지역아동센터 아토피·천식 예방관리 교실

지역아동센터의 아동 및 청소년들에게 아토피피부염 관리법 및 식생활 교육, 아토피·천식 예방관리 등에 대한 주제를 가지고 예방관리 교실을 운영하고 있습니다.



아토피·천식 예방관리 홍보

안심기관 및 관내 유치원, 어린이집, 초등학교, 지역사회 주민을 대상으로 리플렛, 현수막, 홍보물, 소책자 등을 통해 아토피·천식 예방관리 홍보사업을 진행하고 있습니다.



우리 지역의 아토피·천식 안심학교



대전봉산초등학교
보건교사 장희운

오늘 5학년 보건 수업에 들어가며 학생들과 '건강'에 대해 이야기해보았습니다. WHO(세계보건기구)에서는 건강은 허약하거나 병에 걸리지 않는 상태뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전한 안녕 상태(well-being)라 정의 내립니다. 학생들에게 건강을 결정하는 요인은 유전적 요인, 생활습관, 살아가는 환경, 사회와 보건의료환경이 있다고 알려주며 가장 중요한 것은 무엇일까 물어보니 생각보다 많은 아이들이 우리가 바꿀 수 있는 '생활습관'이라고 대답했습니다. 우리가 살아가는 환경이 점점 나빠져만 변화하고 있어 알레르기 질환과 같은 여러 질병이 생기고 있지만 **우리는 우리가 할 수 있는 최선은 좋은 생활습관을 갖는 것임을 학생들 스스로가 잘 알고 있으며 이제 실천만 하면 되겠다고 독려했습니다.**

또한 우리 학교 전교생 10명 중 1명이 알레르기 질환을 앓고 있는 만큼, 학생들은 알레르기 질환을 악화시키는 미세먼지와 같은 '환경'을 우리가 변화시키기는 어렵지만, 아토피가 있는 학생들에게 1-3-3법칙을 알려주며 매일 하루에 1번 통목욕하기, 목욕 후 3분 이내 보습제 바르기, 하루에 3번 이상 보습제 바르기의 아토피 관리 생활습관을 갖는다면 우리는 일상생활을 영위하는 데 있어 몸이 가렵지 않고, 이로 인해 스트레스를 받지 않으며, 사회활동에 제한이 적어질 수 있어 WHO가 정의 내리는 신체, 정신, 사회적으로 완전한 건강을 얻게 될 수 있을 것이라는 설명에 공감하였습니다.

우리 학생들이 자신의 몸을 관리하며 더욱더 건강해지기를 기원하며 아래와 같은 지속적인 노력을 해오고 있습니다. 대전봉산초등학교는 2016년부터 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있으며 건강조사서로 아토피피부염이 있는 아이들을 파악하여 환아를 관리하고 있습니다. 교내 환경 체크리스트를 통한 정기적인 환경 점검을 실시하고, 알레르기 질환의 응급상황에 대비하여 교직원의 비상연락체계를 갖추고 있습니다. 올해부터 아토피·천식 안심학교 인증을 실시하여 센터의 선생님들께서 학교에 직접 방문하여 1:1로 아토피에 관한 교육, 천식발작 및 아나필락시스에 대한 대처 방법을 상세히 교육받고 보건실에 천식발작 응급키트를 구비하여 응급상황 발생 시 신속하게 대처할 수 있도록 하고 있습니다. 또한, 학교급식에 있어서도 식품알레르기로 인한 증상이 있는 아이들에 대해 조리 가능한 대체식 및 제거식을 제공함으로써 식품알레르기로 인한 위험을 차단하고 있습니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터의 도움을 받아 안심학교 인증을 준비하면서 알레르기 질환 아이들에 대해 예전보다 더 관심을 갖게 되었으며 어떻게 교육해야 아이들의 마음에 와닿을까 고민했던 시간을 가져보았습니다. 이번 인증이 앞으로도 보건교사로서 알레르기 질환을 가진 학생들의 마음을 읽어주고 여러 도움을 줄 수 있도록 성장하는 마중물이 되길 바랍니다.



천식의 환경관리 및 이차 예방



충남대학교병원 소아청소년과 노의정

천식은 여러 가지의 환경요인, 식품, 바이러스 감염, 대기오염, 약물 등에 의해 악화됩니다. 따라서 약물치료와 함께 위험인자(흡연, 간접흡연, 식품/첨가물, 약물 등)에 의한 노출을 감소시키는 것이 필요합니다.



직간접흡연

임신 중 산모가 흡연하는 경우 영유아 천명 발생을 증가시키고 폐기능에도 해로운 영향을 미칩니다. 또한 출생 초기에 간접흡연에 노출되는 경우에도 추후 천식을 발생시키거나 천식 증상을 악화시킬 수 있습니다. 직간접흡연은 폐기능에도 해로운 영향을 미치고, 급성 천식 악화를 유발하며 천식 약제의 효과를 감소시킵니다. 따라서 가족 일원 중 천식 환자가 있거나 본인이 천식이라면 적극적으로 금연해야 합니다.

집먼지진드기

집먼지진드기는 가장 흔한 실내 알레르겐으로 출생 초기에 고농도의 집먼지진드기에 노출될 경우 천식을 유발할 수 있습니다. 집먼지진드기는 육안으로 관찰할 수 없는 크기의 진드기의 한 종류로 따뜻하고 습한 곳을 좋아해 주로 섬유제품의 먼지 속에서 살며 먼지 1g당 몇백 마리의 집먼지진드기가 있습니다. 따라서 집먼지진드기를 감소시키기 위해서 습도를 낮추고 실내공기를 환기시키는 노력이 필요합니다. (실내 습도 50% 이하, 실내 온도 25°C 이하) 또한 침대 매트리스, 형광 소파, 담요 등을 없애고 집먼지진드기 방지용 덮개를 씌우는 노력이 필요합니다. 침구나 의류는 55°C 이상의 더운물로 주 1회 세탁하며 자주 햇볕에 말리는 것도 한 방법입니다.

동물항원

동물항원은 동물의 비듬(피부, 털, 또는 타액의 조합)으로 매우 작고 가벼워 의류, 가구, 매트리스 등 머무를 수 있고 동물을 키우는 사람들은 자기도 모르게 가는 곳마다 비듬을 지니고 다닐 수 있습니다. 특히 고양이의 분비물과 털 및 비듬의 알레르기성은 개의 것보다 강하며, 동물을 없애더라도 알레르겐을 안전한 수준으로 바꾸는 데 약 6개월이 필요합니다. 고양이나 개와 같은 동물 항원은 이에 알레르기가 있다고 증명된 천식 환자에서 증상을 악화시키는 유발인자이므로 적극적으로 회피해야 하며 회피가 불가피할 경우 HEPA 필터가 부착된 공기 청정기와 진공청소기를 사용하며 물걸레 청소가 필요합니다.

실외흡입항원

꽃가루는 알레르기의 주된 원인으로 특히 5월에 많이 발생하며 따뜻하고 건조한 오전 시간대에 가장 높습니다. 꽃가루가 많이 날리는 계절에는 창문을 닫고 실외 활동을 자제해야 하며, 귀가 후에는 세면을 하거나 샤워를 하여 꽃가루가 실내에 들어오지 않도록 합니다. 또한 꽃가루가 날리는 기간에는 실외에 빨래를 널지 않고 진공청소기나 물걸레로 집 안 구석구석을 자주 청소해주는 것이 필요합니다. 또한 에어컨 사용이 실내의 실외 흡입항원 농도를 감소시킬 수 있습니다.

식이

모유수유를 시행하면 재발성 천명 위험을 감소시키며 4개월 이상 모유수유 시 천식 발생을 예방할 수 있습니다. 소아 천식을 예방하기 위해서 가수분해 분유나 대두 분유와 같은 특수 분유를 먹일 필요는 없으며, 이유식 시작 시기를 늦추거나 특정 식품 섭취를 제한할 필요는 없습니다. 하지만 특정 식품 알레르기가 있는 경우 특정 식품 섭취 제한으로 천식 악화를 감소시킬 수 있습니다.

오메가-3, 항산화제, 프로바이오틱스 등이 천식 증상을 호전시킨다는 근거는 부족하므로 특정 식품을 섭취하기보다는 과일과 채소가 풍부한 식단으로 전반적인 건강에 도움이 될 수 있습니다.

비만과 과체중은 천식 발생과 악화 위험을 증가시키므로 천식 환자가 체중을 감량하면 다양한 건강 증진 효과와 함께 천식 증상도 호전될 가능성이 있습니다.

신체활동

규칙적인 운동이 폐기능이나 천식 증상 자체를 호전시키지는 않지만, 전반적인 건강에 도움이 됩니다. 전통적으로 천식 환자에게 수영을 권장하였으나 천식이 적절히 조절되고 있다면 운동의 종류를 제한할 필요는 없으나 운동에 의해 천식이 악화될 수 있으므로 전문의와 상의하도록 합니다.

예방접종

천식 환자는 독감 예방접종을 권장하며, 특히 소아와 노인 및 중증 천식 환자 등 중증의 폐렴구균 질환에 이환될 위험이 높은 환자는 폐렴구균 접종을 고려합니다.

참고자료 - 한국천식치료지침 / 홍창의 소아과학 11판 / 2020 GINA guideline

안심학교 보건/담당/보육교사 교육



20.07.28
유성구 관평초등학교



20.07.29
유성구 대덕초등학교



20.07.30
서구 삼육초등학교



20.08.04
대덕구 푸른 유치원



20.08.05
중구 꿈나무 유치원



20.08.06
서구 봉산초등학교



20.08.07
서구 관저초등학교



20.08.10
동구 산내 유치원



20.08.11
동구 새누리 유치원



20.08.12
중구 굿모닝 유치원



20.08.14
동구 은어초등학교병설유치원



20.08.19
동구 해누리 유치원



20.08.20
서구 샘머리초등학교



20.09.03
대덕구 양지초등학교



20.09.04
중구 센트럴 유치원



20.09.07
대덕구 피노키오 유치원



20.09.07
중구 버드내 유치원



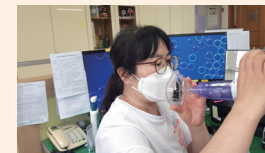
20.09.08
동구 숲향기 어린이집



20.09.09
서구 서원초등학교



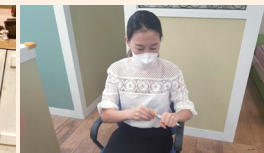
20.09.10
서구 월평초등학교



20.09.11
서구 성룡초등학교



20.09.14
동구 용운 유치원



20.09.15
서구 둔천초등학교



20.09.16
서구 문정초등학교



20.09.17
중구 문창 유치원

대전 소방서 119급대원 교육



20.08.20
동부 소방서



20.08.20
동부 소방서



20.09.18
유성 소방서



20.09.18
유성 소방서



보건의료인 교육



보건의료인



보건의료인



보건의료인

지역주민 및 환자/보호자 교육



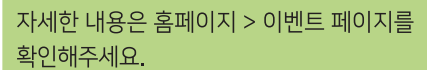
지역주민 교육



환자 교육



보호자 교육

[illegible]

주 관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터