



Vol. 7 2023

QR코드를 스캔하시면
홈페이지로 접속가능합니다.

알유오케이



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

“알레르기질환 교육의 시작! 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터가 함께하겠습니다.”

안녕하세요. 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.

여름의 뜨거웠던 무더위가 서서히 물러가고 선선한 바람이 부는 가을이 찾아왔습니다. 환절기 낮과 밤의 큰 기온 차이와 가을철 꽃가루 알레르기 등으로 계절에 알맞은 건강관리가 필요한 시기입니다. 외출 시 마스크나 모자를 착용해 주시고 바람이 많이 부는 날에는 꽃가루가 날릴 수 있어 창문을 열지 않는 등 일상생활에서 알레르기질환의 적절한 예방관리 수칙을 준수해 주시기 바랍니다.

센터에서는 올해 처음 가족형 활동 프로그램인 '2023 일랑일랑캠프'(안심학교 아이랑 나랑 일랑일랑캠프)를 개최하였습니다. '2023 일랑일랑캠프'는 도심 속 힐링 공간에서 진행한 가족형 프로그램으로, 현장 폐기능검사와 전문가 상담, 알레르기 전문의 교육 및 질의응답 등을 실시하여 알레르기질환 가정과 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터가 유익하고 뜻깊은 시간을 보냈습니다.

하반기에는 매년 진행하고 있는 안심학교 학부모를 위한 '우리 아이 알레르기질환, 전문가에게 물어보세요' 온라인 교육, 안심학교 담당 교사를 위한 '하반기 온라인 아카데미', 올해 처음 실시하는 '아토피·천식 그림 공모전'과 2023년 대전광역시 아토피·천식 안심학교 우수사례 공유를 위한 '성과대회' 등 다양한 사업을 계획하고 있습니다.

앞으로도 꾸준한 관심과 많은 참여 부탁드립니다. 알레르기질환 증상을 관리하고 예방하는 방법을 잘 준수하면서 건강한 생활을 유지할 수 있도록, 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 여러분의 곁에서 최선의 노력을 다하겠습니다. 감사합니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희



더 똑똑해진, 더 재미있는 프로그램 시작의 순간, 함께해요!

알레르기질환에 관심 있으신 보호자, 안심학교 담당 교사 분들께 제공 예정인 하반기 센터 주요 일정입니다.

일랑일랑 캠프

9월 16일



#대전순채원
#아이랑나랑

♡ 🔍 📄

학부모 교육

9월 19일 / 9월 22일



#환아학부모
#온라인교육

♡ 🔍 📄

보건의료인 교육

10월부터~



#실습교육
#응급상황대처

♡ 🔍 📄

지역주민 교육

상시 진행 중



#대전시민
#전문교육

♡ 🔍 📄

라디오광고

9월 중



#대전TBN
#알레르기비염

♡ 🔍 📄

버스광고

10월부터~



#옥외광고
#대전버스광고

♡ 🔍 📄

온라인 아카데미

10월 13일(금) 13:00~16:00



- 신청기간
9. 18.(월) ~ 9. 25.(월)
- 신청방법
QR 접속 후
신청방법 매뉴얼 안내에
따라 사전 신청해 주세요.



#담당교사 #보건교사

♡ 🔍 📄

성과대회

11월 24일(금) 12:00~16:00



- 신청기간
10. 23.(월) ~ 10. 31.(화)
- 신청방법
QR 접속 후
사전 등록해 주세요.
- 행사장소
The BMK 컨벤션



#성과발표 #우수기관표창

♡ 🔍 📄

올해는 어떤 활동을 해 왔을까?

교육·홍보 활동, 이렇게 했어요!

여러분들을 만날 수 있다면 대전지역 어디든 찾아갑니다! 저희는 알레르기질환 상담은 물론 강의, 캠프, 교육 자료 지원과 홍보캠페인 등 다양한 활동을 하고 있습니다. 올해는 사회적 거리두기가 완화되면서 담당교사, 학생, 대전 시민 여러분들을 직접 찾아뵙게 된 일이 많아졌습니다. 여러분들의 얼굴을 마주하고 소통할 수 있는 의미 있는 순간이었습니다. 하반기에도 반가운 얼굴을 자주 뵈 수 있길 바랍니다.



- 아토피·천식 안심학교 담당 교사 교육, 학생 교육, 온라인 아카데미를 실시한 사진입니다. 센터에서는 연령별 교육자료를 준비하여 다양한 형태로 알레르기질환 교육을 진행하고 있습니다.



- 아토피·천식 안심학교에 방문하여 진행되는 블랙라이트 패널시어터 동화 구연, 일일캠프 활동사진과 안심학교에 지원해 드리고 있는 천식 응급키트 및 교육자료 사진입니다.



● 대전광역시 5개 자치구 119구급대원, 병동간호사, 의과대 및 간호대 실습생 등 대전광역시 내 보건의료인 대상으로 천식·아나필락시스 응급상황 대처방법 실습 교육을 진행하였습니다.



● 대전역, 어린이회관 등에서 알레르기질환을 알리는 홍보캠페인을 실시하고, 알레르기질환 예방 관리 방법에 대한 지역주민 교육, 관련기관과의 업무협약식 등 다양한 외부 활동을 진행해 왔습니다.

명단으로 보는 2023년

대전광역시 아토피·천식 안심학교

2023년 대전광역시 아토피·천식 안심학교를 소개합니다. 현재까지 아토피·천식 안심학교에 선정·신청된 기관은 총 142개입니다. 우리 지역의 안심학교는 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교 담당 교사, 보건교사를 대상으로 알레르기질환에 대한 정확한 교육을 받을 수 있습니다. 또한 블랙라이트 패널시어터 동화 구연, 센터 교육자료, 천식 응급키트 및 보습제 지원 등 센터에서 지원하는 다양한 프로그램 혜택을 이용할 수 있습니다! 우리 지역 안심학교를 확인해 보고 정보를 공유하며 우리 아이들이 보다 더 안전하고 건강한 학교생활을 할 수 있게 함께해 주세요.

● 어린이집 ● 유치원 ● 초등학교 ● 중학교 ● 고등학교

서구 48개

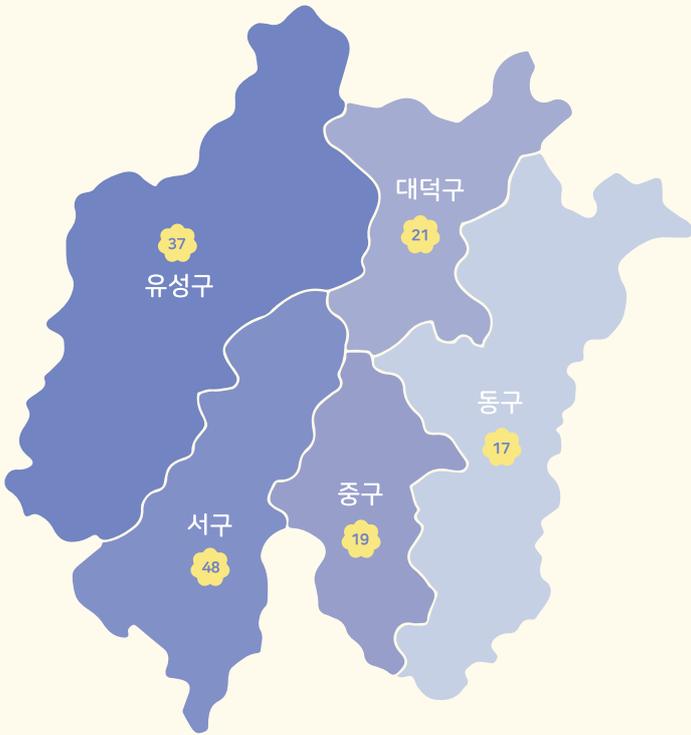
● 25개 ● 6개 ● 14개 ● 2개 ● 1개

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 건양어린이집 • 고우나어린이집 • 그린나래어린이집 • 널싱맘어린이집 • 늘기쁜원앙어린이집 • 대전검찰어린이집 • 대전광역시갈마하나어린이집 • 대전아이사랑어린이집 • 대전청사아름어린이집 • 둔산큰별어린이집 • 별초롱어린이집 • 새솔어린이집 • 수목토어린이집 | <ul style="list-style-type: none"> • 아음드리어린이집 • 예린어린이집 • 예뻐보어린이집 • 예인어린이집 • 우리어린이집 • 우미린도담도담어린이집 • 크로바어린이집 • 키즈아일랜드어린이집 • 한밭어린이집 • 해그림어린이집 • 해피아이어린이집 • 햇빛촌어린이집 • 느리울유치원 | <ul style="list-style-type: none"> • 대전갈마유치원 • 대전도솔유치원 • 돌샘유치원 • 은빛유치원 • 평화유치원 • 대전갈마초등학교 • 대전내동초등학교 • 대전느리울초등학교 • 대전도안초등학교 • 대전둔천초등학교 • 대전만년초등학교 • 대전봉산초등학교 • 대전삼천초등학교 | <ul style="list-style-type: none"> • 대전샘머리초등학교 • 대전서부초등학교 • 대전서원초등학교 • 대전성룡초등학교 • 대전유천초등학교 • 한밭초등학교 • 대전신계중학교 • 동방여자중학교 • 대전둔산여자고등학교 |
|--|---|--|---|

유성구 37개

● 20개 ● 6개 ● 6개 ● 2개 ● 3개

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ETRI아이나무어린이집 • KAIST어린이집 • KNF새빛어린이집 • 과학나래어린이집 • 노은리슈빌어린이집 • 리빙포레어린이집 • 맘스마인드어린이집 • 미소가득어린이집 • 미학어린이집 • 봉산행복어린이집 | <ul style="list-style-type: none"> • 사랑뜰어린이집 • 사이언스대덕어린이집 • 사이언스신성어린이집 • 산들어린이집 • 송강어린이집 • 영리더어린이집 • 중앙하이츠어린이집 • 지족앨리스어린이집 • 한수원꿈나래어린이집 • 효성햇살어린이집 | <ul style="list-style-type: none"> • 문지유치원 • 미학유치원 • 바움유치원 • 브니얼쉐마유치원 • 새누리유치원 • 화랑유치원 • 대덕초등학교 • 대전반석초등학교 • 대전자운초등학교 • 대전전민초등학교 | <ul style="list-style-type: none"> • 문지초등학교 • 흥도초등학교 • 대전문지중학교 • 성덕중학교 • 대전노은고등학교 • 대전도시과학고등학교 • 대전도안고등학교 |
|--|--|--|--|



대덕구 21개

● 2개 ● 6개
● 6개 ● 6개 ● 1개

- 동일스위트키즈어린이집
- 문평어린이집
- 대전목상초등학교병설유치원
- 바른숲유치원
- 여울누리유치원
- 푸른유치원
- 피노키오유치원
- 해나라유치원
- 대전대양초등학교
- 대전비래초등학교
- 대전새여울초등학교
- 대전양지초등학교
- 대전화정초등학교
- 새일초등학교
- 대전대화중학교
- 대전송촌중학교
- 대청중학교
- 신탄중앙중학교
- 신탄진중학교
- 회덕중학교
- 대전해든학교

중구 19개

● 7개 ● 6개
● 4개 ● 1개 ● 1개

- 늘기쁜어린이집
- 목양어린이집
- 보라어린이집
- 천사나라어린이집
- 푸르지오다빛어린이집
- 해밀어린이집
- 해피브레인어린이집
- 굿모닝유치원
- 대전문창유치원
- 동양유치원
- 배인유치원
- 중앙유치원
- 호수유치원
- 대전대문초등학교
- 대전버드내초등학교
- 대전원평초등학교
- 대전중촌초등학교
- 대전글꽃중학교
- 호수둔여자고등학교



인증안심학교 대전서원초등학교

인증안심학교란? 아토피·천식 안심학교로 선정되어 1년 이상 운영하고 있는 학교 중 특히 체계적으로 운영되는 학교를 (사)한국천식알레르기협회가 주관하여 모범 안심학교로 인증하는 제도입니다.

동구 17개

● 10개 ● 2개
● 3개 ● 1개 ● 1개

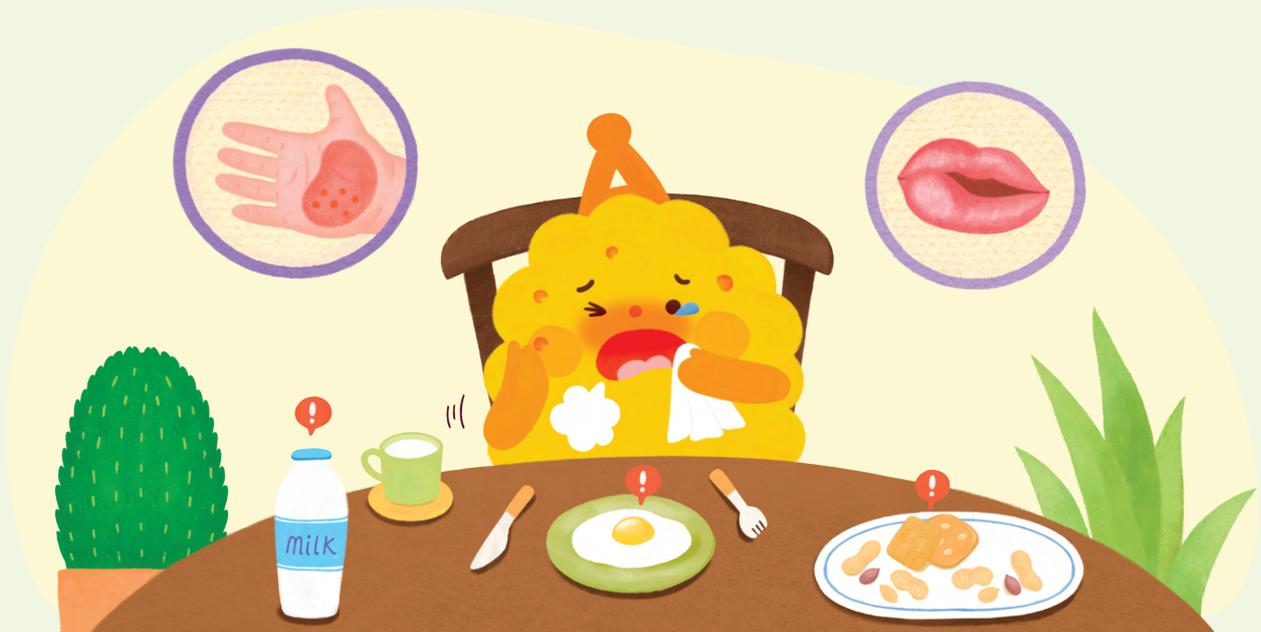
- 가양어린이집
- 근로복지공단대전어린이집
- 꼬망세어린이집
- 꿈동산어린이집
- 테이지어린이집
- 숲향기어린이집
- 용운어린이집
- 재능나라어린이집
- 참사랑어린이집
- 향기나무어린이집
- 꿈나무유치원
- 용운유치원
- 대전삼성초등학교
- 대전용전초등학교
- 대전현암초등학교
- 대전가오중학교
- 명석고등학교

식품알레르기의 역사 1편

식품알레르기 진단에서 최신 치료까지

의식주는 인류가 정상적인 일상생활을 유지하는데 중요한 요소로서 식품은 인간의 건강과 행복을 제공하여 삶의 질을 향상시키는 데 중요하고 긍정적인 역할을 한다. 그러나 일부에서는 원하지 않는 다양한 부작용들이 초래하게 되어 고통과 괴로움으로 인해서 삶의 질을 저하시키는 이중성을 나타내기도 한다. 최근 우리나라는 서구화된 식품 섭취와 생활환경의 변화에 따라 알레르기질환이 증가하고 있는 상황에서 식품알레르기에 대한 관심도 증가하고 있다. 우리 사회에서 일반적으로 통용되고 있는 식품알레르기라는 용어에는 의학적이고 면역학적인 내용이 함유되어 있어서 저자는 증가하고 있는 식품알레르기질환의 내용과 진단 및 치료의 변화 과정을 시대에 따라 고찰하여 식품알레르기질환에 대한 이해와 이에 대한 대책을 향상시키는 데 도움을 주고자 한다.

서구 사회에서는 1980년대 초부터 식품알레르기질환이 증가하였고, 미국 통계에서는 1997년부터 2007년 사이에 소아 식품알레르기질환이 18% 증가하였다고 하고 최근 식품알레르기질환 발생 빈도가 성인 3.5-5%, 소아 8%로 증가하고 식품알레르기에 의한 아나필락시스도 증가하고 있어서 식품알레르기가 사회적 문제로 대두되고 있다. 우리나라에서도 1990년대 초부터 천식 등의 알레르기 질환이 증가하기 시작하였는데 대한 소아알레르기 호흡기학회에서 1995년부터 5년 주기로 초·중·고생들을 대상으로 실시한 알레르기질환 발생 빈도에 대한 역학조사에서 식품알레르기가 1995년 4.6%에서



2005년에 6.2%로 증가하여 식품알레르기질환의 발생 빈도가 증가하고 있는 것을 확인할 수 있었다.

현재 영유아에서의 식품알레르기질환 유병률은 보고되지 않았지만 영유아에서의 식품알레르기질환의 발생 빈도가 학동기 또는 성인에 비해 높은 것을 고려하면 영유아 식품알레르기 유병률이 학동기의 조사 결과보다 현저하게 높을 것으로 사료된다.

식품에 대한 이상반응은 크게 식품알레르기과 식품 불내성(intolerance)으로 나누어 설명하는데, 소아에서 식품 불내성은 유당 불내성과 Celiac disease와 같이 소화 효소 장애로 인해 특정 식품을 섭취한 후 설사 등의 위장관 증상이 주로 나타나는데 반하여

식품알레르기질환에서는 알레르기 유발 물질에 대한 면역 작용에 의해서 위장관, 호흡기 및 피부 증상들이 나타나고 천식, 아토피피부염, 아나필락시스 등의 질환이 다양하게 발생하는 특징이 있다. 소아 알레르기 질환을 유발하는 주요 원인 식품으로는 우유, 달걀, 땅콩, 견과류, 생선, 갑각류, 콩, 밀가루 등이 있는데 우유와 달걀의 발생 빈도가 가장 높다. 그러나 국가, 지역, 유전, 사회적 환경 및 연령에 따라 발생 빈도와 원인 식품에 차이가 있을 수 있다.

식품알레르기에서 나타나는 식품 단백질에 대한 과민반응은 면역학적 특성에 따라 IgE 매개성(즉시형), non-IgE 매개성(지연형)과 mixed(혼합형) 과민반응으로 나누어 설명하고 있는데 일반 사람들에게는 즉시형 알레르기 증상들이 잘 알려져 있다.

역사적 흐름에서 식품알레르기의 개념과 진단 방법을 살펴보면 기원전 히포크라테스 (460-377 BC)가 'hostile humor (현재의 IgE Ab 추정)가 있는 사람이 치즈를 먹게 되면 고통을 받는다'는

현상을 기술하여 우유에 대한 부작용을 처음 기록에 남겼고, 2500 BC 중국 문헌에는 '임산부는 새우와 닭고기 등을 피해야 되고 특정한 피부 질환(아토피 피부염으로 추정)이 있는 사람은 특별한 음식을 피해야 한다'는 기록들이 있었다. 로마 시대에도 '안전한 음식일지라도 일부에서는 부작용을 나타낼 수 있다'는 기록이 있고, 2000년 전 Titus Lucretius Cato (98-55 BC)의 시에 '어느 사람에게는 음식이 되는 것이 다른 사람에게는 독이 된다'는 구절이 인용되듯이 식품 부작용에 대한 사항들이 과학적이기보다는 경험적으로 알려졌다. 의학적으로는 17세기에 생선을 섭취한 후 천식 증상이 발생하고, 견과류, 버섯류, 생선, 계, 조개류 등에 의해서 두드러기가 나타나며, 조개와 랍스터를 섭취한 후 아나필락시스가 발생했다는 식품 과민반응에 관한 내용이 의학전문 학술지에 체계적으로 발표되기 시작하였다. 알레르기라는 용어는 1906년에 처음 사용되기 시작하였다. 1921년 Prausnitz가 알레르기 환자 혈액에서 알레르기 반응을 유발할 수 있는 물질이 존재한다는 사실을 규명하였고 이러한 물질이 알레르기 없는 사람에게 전달될 수 있다는 현상(Prausnitz-K stner test)을 실험적으로 증명하여 알레르기반응을 과학적으로 접근하고 면역학적으로 연구하는 계기가 되었다.



충남대학교병원 명예교수 이재호

먹기 전에 반드시 체크해요!

식품알레르기 치료와 관리 방법

일상 속 생각지도 못한 특정음식 섭취 후 나타나는 알레르기반응으로 당황스러운 경험이 있으셨을까요? 식품알레르기는 원인물질을 파악하고 피하는 것이 가장 중요합니다. 식품알레르기 관련 교육 자료가 필요하신 분은 센터 홈페이지 'e도서관'을 열람하시기 바랍니다.

정의

- 특정 식품에 대한 생체 이상 반응으로 면역 관력 세포들과 그들의 매개체에 의해 나타나는 현상입니다.
- 면역학적 기전에 따라 IgE매개(즉시형), IgE매개/비IgE매개(혼합형), 비IgE매개 세포형(지연형)으로 분류됩니다.

특징

- 연령이 증가할수록 유병률은 줄어듭니다.
- 연령대별 원인 식품이 상이합니다.
- 대부분의 식품알레르기는 성장하면서 자연 소실되는 결과를 보이지만, 갑각류, 견과류에 대한 알레르기는 잘 소실되지 않습니다.
- 동일한 식품군에서 유사한 알레르기반응(교차반응)을 보일 수 있습니다.

원인

- 식품 속 일부 단백질에 반응하여 발생합니다.
- 단백질은 대부분 조리과정이나 소화과정에서 분해되는데, 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질에 의해 유발됩니다.
- 영유아/어린이의 주된 원인 식품 : 달걀, 우유, 콩
- 청소년/성인의 주된 원인 식품 : 밀, 땅콩, 생선, 갑각류, 견과류

증상

구분	IgE매개 즉시형	IgE매개/비IgE매개 혼합형	비IgE매개 세포형 지연형
증상발현	• 30분 이내 2시간		• 수 시간-수일
피부	• 두드러기/혈관부종 • 아나필락시스 • 식품의존 운동유발 아나필락시스	• 아토피피부염	• 접촉피부염
호흡기	• 비결막염증상 • 천명 • 신목소리 • 호흡곤란 • 후두부종 • 흉부조임통 • 기침		• 식품유발 폐혈철소증 (하이너증후군)
위장식품 알레르기	• 구강알레르기증후군 • (꽃가루-식품알레르기 증후군) • 즉시형위장과민증	• 알레르기호산구식도염 • 알레르기호산구위장염	• 식품단백유발소장대장염증후군 • 식품단백유발알레르기직장결장염 • Celiac병

식품 사다리

식품 사다리는 우유와 달걀에 대해 알레르기가 있을 때 면역 관용을 유도하거나 예후를 향상시키기 위해 고안된 도구로, 전문가의 지도하에 치료가 필요한 대상인지, 안전하게 섭취 가능한지를 확인한 후 실시되어야 합니다. 식품 사다리는 단계별로 가열 온도 및 시간, 섭취량의 조건이 달라지는데 상위 단계로 갈수록 가열 온도가 낮아지고 가열 시간이 줄어듭니다. 만약 1단계 식품 섭취가 이미 가능하다면 지속적으로 섭취하는 것이 영양과 예후에 도움이 됩니다. 단, 이미 해당 식품에 대해 알레르기를 진단받았고 1단계 식품을 시도해 본 적이 없다면 임의로 집에서 시도하는 것을 권장하지 않습니다. 1단계 유지 기간과 상위 단계를 시도하는 시기는 반드시 전문의 진료 후 선택해야 합니다.

	달걀 식품 사다리	우유 식품 사다리
3단계	 스크램블  아이스크림  머랭  마요네즈	 우유 200ml
2단계	 프렌치토스트  완숙 달걀프라이  충분히 익힌 오믈렛  완숙 닭은 달걀	 요거트 125ml  치즈 25g
1단계	 비스킷  머핀/카스테라	 비스킷/쿠키  머핀/케이크

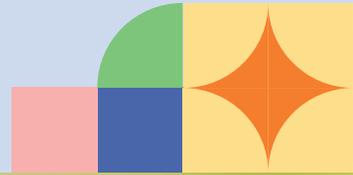
자료원 : 식품 알레르기 상담 메뉴얼

2023년 아토피·천식 그림공모전

5. 15. ~ 10. 31.



당신의 그림을 기다립니다.
수상자에게는 별별 혜택이 준비 되었다는 사실!!!

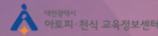
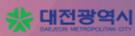


2023년 대전광역시 아토피·천식 예방관리 성과대회



일시 | 2023년 11월 24일(금) 12:00~16:00

장소 | The BMK 컨벤션 3층 대연회장



센터 이용 안내

다양한 채널을 통해 센터의 소식을 확인해 보세요!
구독과 좋아요, 팔로우는 필수!



이용 시간

평일 9시~18시



전화 상담

042) 280-6827~31



유튜브

youtube.com/@allergyinfocenter



블로그

blog.naver.com/allergyinfocenter



홈페이지

www.allergyinfocenter.co.kr



인스타그램

[@allergyinfocenter](https://www.instagram.com/allergyinfocenter)



카카오톡채널

pf.kakao.com/_FCyJxb



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

주관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 발행일 2023년 9월
발행인 정은희 편집위원 우성대, 박윤진, 서혜진, 손안찬, 전윤빈, 정선미