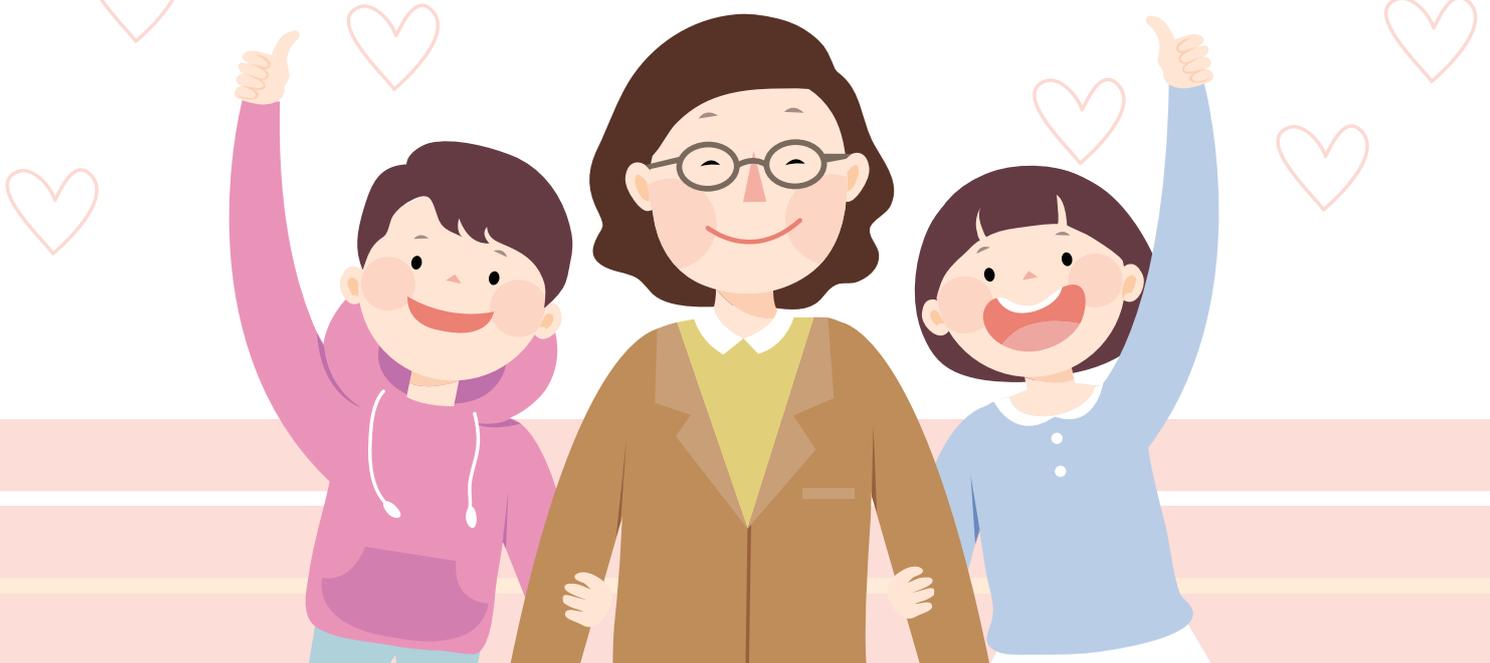




알 유 오 케 이

알레르기, 유오케이



센터장 인사말



안녕하십니까?

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 2020년 4월, COVID-19 대유행 시기에 개소하여 첫해 년도부터 많은 어려움이 있었지만, 아토피·천식 예방관리사업에 힘써주신 보건소 담당자, 안심학교 보건·유치원·보육교사, 그 외 관계자분들 덕분에 무사히 마무리할 수 있었습니다.

최근 사회·경제적 성장과 더불어 생활환경 및 면역체계의 변화로 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등 알레르기질환 유병률이 꾸준히 증가하고 있습니다. 특히, 대전광역시는 봄, 겨울철(11월~3월)의 대기오염도가 전국 평균보다 높고, 초등학교의 천식/알레르기비염 의사진단을 또한 전국 평균보다 높은 실정이므로 알레르기질환에 대한 주의 깊은 관리가 필요합니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 학교(유치원, 어린이집 포함) 중심의 알레르기질환 관리 체계를 구축하고, 근거 기반의 올바른 정보 전달, 표준형 교육자료의 활용과 보급을 통해 질환에 대한 인식을 개선하여 대전광역시민 모두가 알레르기질환으로부터 자유롭게 건강한 삶을 누릴 수 있도록 힘쓰겠습니다.

올해에도 COVID-19로 인해 활동에 있어 크고 작은 제약이 있겠지만, 2020년의 경험을 발판 삼아 잘 헤쳐 가리라 생각합니다. 어려운 상황에도 적극적인 참여와 도움을 주신 여러 관계자분께 다시 한번 감사의 말씀 드리고, 지속적인 관심과 참여 부탁드립니다.

“신종 코로나바이러스의 유행에도 알레르기질환의 치료와 관리는 지속하여야 합니다.”

2021년 6월

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터장 정은희

Daejeon
Atopy·Asthma Education
Information Center



2021년도 사업



안심학교

- 대전광역시 아토피·천식 안심학교 학생 대상 교육 지원
- 대전광역시 아토피·천식 안심학교 학부모 대상 교육 지원
- 알레르기질환 교육자료 및 홍보자료 제작 및 배포
- 실내/실외용 천식발작 응급키트 제작 및 배포 : 신규 안심학교 대상
- 잭스트(에피네프린 자가주사기) 트레이너 및 보습제 배포
- 대전광역시 아토피·천식 안심학교 현판 제작 및 배포
- 대전광역시 아토피·천식 안심학교 인증사업 지원
- 대전광역시 아토피·천식 안심학교 우수기관 선정



교육

- 아토피·천식 예방관리 사업 보건소 담당자 대상 교육
- 아토피·천식 안심학교 담당교사(보건교사, 유치원교사, 어린이집교사) 대상 1:1 실습교육
- 대전광역시 보건의료인 대상 교육
- 대전광역시 소방서 119 구급대원 실습교육
- 지역주민 대상 교육



홍보

- 알레르기질환 교육·홍보자료(리플릿, 소책자, 놀이학습자료, 보드게임 등) 제작
- 알레르기질환 교육·홍보자료(리플릿, 소책자, 놀이학습자료, 보드게임 등) 배포
- 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지 운영
- SNS(유튜브, 카카오톡채널, 인스타그램) 운영
- 아토피·천식 예방관리 수칙 라디오광고 제작 및 송출
- 각종 매체를 활용하여 알레르기질환 정보 제공
- 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 소식지(알유오케이) 발간
- 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 홍보캠페인 실시



기타

- 전국 센터 공통 로고 및 캐릭터 개발
- 전화, 온·오프라인을 통한 전문 상담
- 운영위원회, 자문위원회, 지역협의체 구성 및 회의
- 2021년 아토피·천식 예방관리 성과대회 실시





사업 참여 보건소 및 안심학교 현황 소개

대전광역시 내 모든 자치구 보건소(동구, 중구, 서구, 유성구, 대덕구)가 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있으며, 2021년도 44개의 안심학교가 신규 등록되어 총 95개(어린이집/유치원 53개, 초등학교 36개, 중·고등학교 6개)의 아토피·천식 안심학교를 운영 중입니다. (2021년 6월 4일 기준)

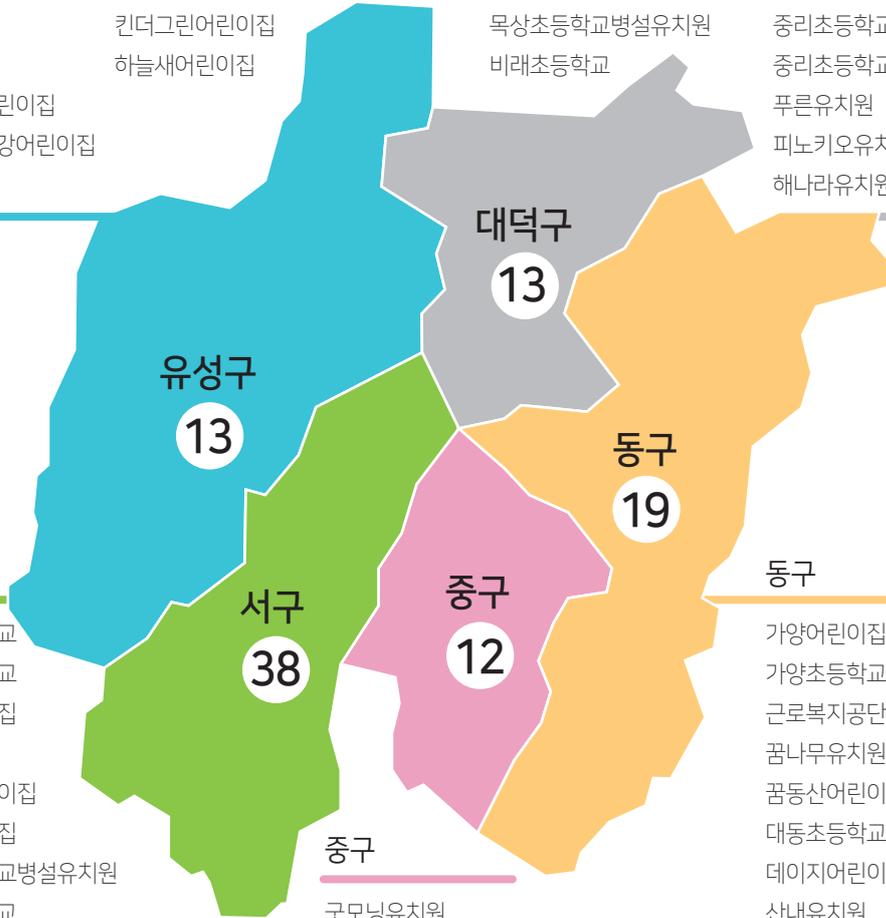
유성구

- 관평초등학교
- 전민초등학교
- 대덕초등학교
- 진잠초등학교
- 문지유치원
- 카이스터어린이집
- 문지중학교
- 킨더그린어린이집
- 미학유치원
- 하늘새어린이집
- 사이언스대덕어린이집
- 사회복지법인송강어린이집
- 새누리유치원



대덕구

- 대양초등학교
- 새여울초등학교
- 대전해든학교
- 송촌초등학교
- 동산초등학교병설유치원
- 양지초등학교
- 목상초등학교병설유치원
- 중리초등학교
- 비래초등학교
- 중리초등학교병설유치원
- 푸른유치원
- 피노키오유치원
- 해나라유치원



서구

- 갈마초등학교
- 성룡초등학교
- 건강어린이집
- 성천초등학교
- 관저초등학교
- 소아어린이집
- 나래유치원
- 신계중학교
- 느리울초등학교
- 예뻐뻐어린이집
- 다운숲어린이집
- 우리어린이집
- 대전광역시립어린이집
- 원양초등학교병설유치원
- 도담이튼어린이집
- 월평초등학교
- 동방여자중학교
- 유천초등학교
- 둔산큰별어린이집
- 정림중학교
- 둔천초등학교
- 청사아람어린이집
- 만년초등학교
- 케이티씨에스대전어린이집
- 문정초등학교
- 키즈모드니어린이집
- 백운초등학교
- 키즈빌어린이집
- 봉산초등학교**
- 키즈아일랜드어린이집
- 비비창의어린이집
- 평화유치원
- 삼육초등학교
- 한밭초등학교
- 샘머리초등학교
- 햇빛촌어린이집
- 서원초등학교**
- 흑석어린이집



중구

- 곳모닝유치원
- 글꽃중학교
- 대문초등학교
- 문창유치원
- 문화초등학교
- 버드내유치원
- 선화초등학교
- 센트럴유치원
- 중앙유치원
- 중촌초등학교
- 호수둔여자고등학교
- 호수유치원

동구

- 가양어린이집
- 가양초등학교
- 근로복지공단대전어린이집
- 꿈나무유치원
- 꿈동산어린이집
- 대동초등학교
- 데이지어린이집
- 산내유치원
- 삼성초등학교
- 숲향기어린이집
- 용운어린이집
- 용운유치원
- 은어송초등학교병설유치원
- 재능나라어린이집
- 참사랑어린이집
- 천동초등학교
- 초롱어린이집
- 해누리유치원
- 현암초등학교





아토피·천식 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]

구분	선정기준	
공통	'20년 안심학교를 1년간 운영하면서 필수 사항을 이행한 경우	
필수	환아선별	연초 알레르기질환(천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스 등) 환아 파악
	환아관리	알레르기질환 환아 관리카드 또는 명단 작성 및 비치
		환아 관리카드 또는 명단 기록 및 관리
	응급상황	보건실 내 천식 응급키트 비치
		천식 응급키트 관리
		알레르기 쇼크(아나필락시스) 치료제를 보건실에 비치 또는 소지 환아 파악
	교육자료 비치	알레르기질환 예방관리 및 응급상황 대처법이 기록된 교육 자료(리플릿, 포스터, 소책자 등) 비치
★ 교육이수	'19년~'20년 안심학교 담당자 알레르기질환 관련 교육 이수 * '20년 코로나19 상황을 고려하여 추가기준으로 제시하였으나, 추후 상황에 따라 필수 요건으로 조정 예정	
추가	응급상황	응급상황(천식, 아나필락시스 등) 대처법 숙지
	교육실시	학생, 교사, 학부모 및 보호자 대상으로 알레르기질환 교육 실시
	비상연락 체계	알레르기질환 응급상황에 대한 비상연락체계 구축
	교내관리	안심학교 환경관리 체크리스트 작성 및 보관

- '21년 선정기준에 부합하지 못해 안심학교에서 제외되는 경우 '21년 안심학교 사업에는 참여하지 못하며, 다시 참여 의사를 표시하는 안심학교는 '22년 신청 가능



천식 환자의 건강한 여름나기



충남대학교병원 소아청소년과 **노 의 정**

여름철은 습하고 더운 날씨로 다른 계절에 비해 천식 증상이 경하여, 다른 계절에 비해 관리가 소홀해지는 계절이다. 하지만 장마, 오존 등과 같은 천식 증상을 악화시키는 요인이 있으며 에어컨 바람을 강하게 오래 쐬거나 갑자기 운동할 경우 급작스러운 증상 악화가 나타날 수 있다. 여름철에 증상이 없다고 해서 천식의 근본 원인인 기도 염증까지 없어진 것은 아니기 때문에 증상 여부와 관계없이 꾸준한 관리가 필요하며, 관리가 소홀한 상태에서 천식 증상이 악화되면 가을, 겨울철 천식 증상 관리에도 악영향을 끼칠 수 있다. 특히 면역력이 약한 소아천식 환자의 경우 특히 여름철 건강관리에 신경을 써야 한다.

냉방기구 사용 자제

에어컨, 선풍기 등 냉방기구로부터 나오는 차가운 공기에 직접적으로 노출되면 민감한 기관지를 자극할 수 있어 천식 증상이 악화될 수 있으므로 냉방기구의 찬 바람을 직접 쐬지 않도록 유의하며 급격한 온도 차에 노출되는 것을 피하기 위해 가벼운 옷을 하나 더 가지고 다니는 것도 필요하다. 오래된 에어컨의 경우 필터를 청소하여 필터 내부의 먼지나 곰팡이가 없도록 관리한 후에 작동하는 것이 중요하다. 또한 여름철에 덥다고 아이스크림이나 슬러시 같은 차가운 음식물을 섭취하는 것도 가급적 자제해야 한다.

실내 적정 온도 유지(30분-1시간 1번씩 환기)

실내외 온도 차가 5도 이상 벌어지지 않도록 하는 것이 좋다. 더운 공기에 노출됐던 기관지가 갑자기 내부의 서늘한 환경에 놓이면 기관지가 수축하여 증상이 악화될 수 있으므로 특히 주의해야 한다.

오존 경보 발령 시 외출 금지

여름철에 증가하는 대기 중의 오존은 천식 환자의 기도에 직접 작용하여 증상을 악화시킬 수 있다. 오존이 기도 내로 들어가면 폐조직에 염증을 일으키며 호흡기 감염을 증가시키기도 한다. 특히 여름 휴가철에는 야외활동이 빈번해지므로, 천식 환자들은 특히 증상 관리에 힘써야 한다.

운동 전후 천식 증상 관리에 신경 쓸 것

천식 관리가 제대로 되지 않은 환자가 갑자기 운동할 경우, 급작스러운 기관지 수축이 일어날 수 있으므로 운동 전에 충분히 몸을 풀고, 운동 30분 전에는 기관지확장제 등을 사용하는 것이 필요하다.

장마철 집먼지진드기/곰팡이 관리

장마철에는 천식을 유발하는 집먼지진드기나 곰팡이 같은 미생물들의 번식이 증가한다. 특히 곰팡이가 증식하면서 곰팡이 알레르겐이 기도를 자극하여 천식 증상이 악화될 수 있고, 습하고 더운 환경에서 집먼지진드기가 급격히 증가하면서 호흡곤란을 일으킬 수 있다. 따라서 집안 습도를 50% 이하로 낮추고 환기를 자주 시키는 한편, 옷과 침구류 등을 뜨거운 물로 삶고 말려서 집먼지진드기를 없애는 등 환경관리에 특히 신경 쓰도록 한다. 또한 장마철에 많이 나타나는 저기압 상태, 천둥, 번개, 비바람 등 대기의 변화는 특별히 천식 증상을 악화시킬 수 있으므로 보다 적극적인 천식 치료가 필요하다.

휴가, 외출 시 응급 약물 반드시 지참할 것

천식 환자는 휴가, 여행, 야외활동 등 여름철 잦은 외출에 대비하여 응급용 기관지확장제를 준비해야 한다.

참고자료 - 대한천식알레르기학회 / 한국천식알레르기협회



알레르기질환 Q&A

아토피피부염 편



1

아토피피부염의 증상(가려움증, 상처, 진물 등)을 완화할 수 있는 최적의 치료 방법을 알려주세요.

아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환으로, 염증으로 인해 빨강게 발진이 생기고 심하게 가려운 것이 특징입니다. 가려움으로 인해 계속해서 긁게 되면 피부가 손상되어 염증이 악화되고 이로 인해 가려움증이 더욱 심해지는 악순환을 거치게 됩니다.

아토피피부염의 가려움증을 치료하는 가장 좋은 방법은 항히스타민제를 복용하는 것입니다. 우리 몸속으로 알레르기 유발 물질이 들어오면 비만세포에서 히스타민을 분비하여 가려움증, 콧물, 코막힘 등의 알레르기 증상이 유발됩니다. 이때 항히스타민제를 복용하면 히스타민의 알레르기 작용을 막아주어 증상이 완화됩니다. **약물치료와 더불어 적절한 목욕과 보습으로 피부를 촉촉하게 유지하면 가려움증 치료에 도움이 될 수 있습니다.**

아토피피부염으로 인해 피부에 상처가 생긴 경우에는 가볍게 소독한 후 연고 또는 보습제를 발라주면 됩니다. 하지만 심한 가려움증으로 진물을 동반한 경우에는 로션 성분이 상처를 더욱 악화시킬 수 있으므로 진물 치료를 먼저 한 후 로션을 발라주는 것이 좋습니다. 진물은 소독용 거즈에 식염수를 적서 진물이 나는 부위에 올려주는 것을 2~3회 반복하여 치료합니다. 이때 식염수는 유통기한이 지나지 않은 것을 사용하고, 사용 후 남은 식염수는 반드시 폐기하여야 합니다.

2

아토피피부염이 4~5살 때 있다가 없어졌는데 초등학교가 되니 또 가려워하는 것 같아요. 아토피피부염이 다시 생기기도 하나요?

아토피피부염은 악화와 호전을 반복하는 만성 경과를 취하며, 완전히 호전된 뒤에도 수년 후 재발하는 경우가 많아 꾸준한 관리가 필요한 질환입니다. 즉, 아토피피부염의 치료 목적은 즉각적인 완치가 아니고 꾸준한 증상 조절에 있습니다.

일부 연구에 의하면, 아토피피부염은 어린 나이에 증상이 심하고 연령이 증가하면서 호전되는 경향을 보이며 아토피피부염 환자의 약 40%는 5세 전후에 호전된다는 보고가 있습니다. 그러나 일부 환자에서는 연령이 증가하여도 어느 정도 병변이 지속되거나 호전되지 않는 경우도 있습니다. 따라서 평소 꾸준한 피부 보습 관리가 필요하고 염증이 생기게 되면 연고나 경구 약물 복용을 통해 염증 소실과 증상 경감을 위한 노력이 필요합니다.



6월

식품알레르기의 이해와 처치방법

식품알레르기란?

- 음식에 노출된 후 면역반응에 의해 우리 몸에 나타나는 이상 반응으로, 두드러기, 눈/입 부종, 발진, 가려움증, 호흡곤란, 기침, 쌉쌉거림, 복통, 구토, 설사, 의식소실 등 같이 다양한 증상이 나타납니다.
- 흔한 원인 음식으로는 계란, 과일, 우유, 땅콩, 견과류, 밀 등이 있습니다.



식품알레르기의 진단

- 반드시 병원에서 의사의 진료와 검사를 통해 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.
- 검사 방법으로는 혈액검사, 음식물유발시험, 피부반응시험 등이 있습니다.



식품알레르기로부터 안전하려면?

- 가공식품 구입·단체 급식 시: 식품 성분 표시를 보고 원인 음식이 포함되었는지 확인합니다.
- 식품알레르기가 심한 경우 매우 소량의 음식에 접촉하거나 냄새를 맡는 것만으로도 심한 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로, 조리 기구를 함께 사용하거나 수업 중 알레르기 원인 음식을 사용하는지 등, 원인 음식 노출 가능성을 항상 꼼꼼하게 확인합니다.

식품알레르기 증상이 나타났을 때 처치방법

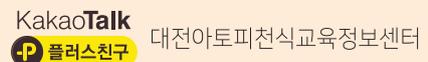
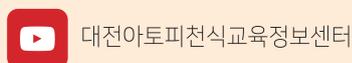
- 두드러기, 부종, 간지러움과 같은 가벼운 증상 시 항히스타민제를 먹고 기다려 볼 수 있습니다.
- 아나필락시스와 같이 심한 알레르기 증상을 경험한 적이 있다면 미리 병원에서 에피네프린 자가주사약(젝스트)을 처방받아 휴대하는 것이 좋습니다.

[센터 정보 안내]

대표전화 042)280-6827 ~ 6831

주 소 대전광역시 중구 문화로 282, 충남대학교병원

홈페이지 www.allergyinfocenter.co.kr



발행일 2021년 6월

발행인 정은희

편집위원 노의정, 서혜진, 전운빈, 강민지, 조지숙, 한정연

주 관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터