



알유 오케이

알레르기, 유오케이



대전광역시민의 건강증진 도모를 위해 노력하겠습니다.



안녕하십니까?

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 센터장 정은희입니다.

2021년도 아토피·천식 예방관리사업을 위해 애쓰고 계신 모든 관계자분께 감사드립니다. 특히, 코로나19의 4차 대유행으로 인해 예정되어 있던 오프라인 교육 일정이 갑작스럽게 온라인으로 변경되는 등 불편함을 끼쳤음에도 불구하고 책임감 있게 참여해주신 안심학교 담당교사분들께 다시 한번 감사의 말씀 드립니다.

2021년 상반기, 센터에서는 건강한 대전광역시 조성에 기여하기 위해 공공보건의료지원단, 다함께돌봄 원스톱통합지원센터, 어린이회관, 어린이집연합회와 업무협약(MOU)을 체결하였습니다. 또한, 2020년 교육청, 소방본부 등과 협력체계를 구축한 것에 이어 올해는 약사회와 협력체계를 구축하였습니다. 향후 지역 내 인프라를 효율적으로 활용해 알레르기질환의 인식 제고 및 예방관리 사업에 박차를 가하여 대전광역시민의 건강증진 도모를 위해 노력하겠습니다.

이번 소식지에는 가을철 알레르기질환에 관한 전문가 칼럼을 시작으로 안심학교(유치원, 어린이집 포함) 담당교사분들의 우수 사례, 그간 진행했던 주요 업무들을 담아 보았습니다. 소식지 내 원고를 작성해주신 충남대학교병원 호흡기내과 우성대 교수님을 비롯하여 근로복지공단대전어린이집 김은아 원장님, 문지유치원 홍다영 선생님, 서부초등학교 김유순 선생님께 감사드립니다.

2021년 하반기가 시작한 지 얼마 되지 않은 것 같은데, 벌써 무더운 여름이 지나고 선선한 가을에 접어들었습니다. 활동하기 좋은 계절이 되었지만, 코로나19 장기화로 인해 여전히 각종 제약이 존재하여 몸도 마음도 많이 지쳐있을 것으로 생각합니다. 사회적 거리두기를 잘 실천하여 하루빨리 마스크 없이 마주하는 날을 간절히 기원해 봅니다.

2021년 10월

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터장 **정은희**

전문가 칼럼

가을 환절기, 알레르기 환자들의 건강 관리법

우성대

충남대학교병원
호흡기내과



무더위가 가고 선선한 바람이 불어오는 가을은 많은 사람이 좋아하는 계절이지만, 이를 반갑지 않게 생각하는 사람들이 있습니다. 바로 가을 환절기가 되면 맑은 콧물이 흘러내리고 코막힘이 심해지며 기침이 오래 지속되는 알레르기를 가진 사람들입니다. 비염, 천식 등 알레르기를 가진 사람들이 가을 환절기를 건강하게 보내기 위한 건강 관리법에 대해 알아보시다.

일교차가 큰 환절기 - 감기 조심!



천식 환자는 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림(천명), 가슴답답함 등의 증상을 겪습니다. 평소에는 정상적인 생활을 하다가 여러 가지 원인에 의해 갑작스럽게 증상 악화가 발생하기도 하는데, 이것을 '천식 급성 악화'라고 부릅니다. 천식 급성 악화의 가장 대표적인 원인은 감기입니다.

낮과 밤의 일교차가 커지면서 몸의 면역력이 떨어지면 바이러스와 세균이 우리 몸에 잘 침입해서 감기에 걸리기 쉽습니다. 외출할 때는 겉옷을 챙겨 아침이나 저녁에 체온이 급격히 떨어지지 않게 해야 합니다. 손을 자주 씻는 등 개인위생을 철저히 하는 것이 감기를 예방하는 데 도움이 되며, 무엇보다 충분한 휴식과 적절한 운동을 통해 면역력을 높이고 꾸준한 체력 관리가 필요합니다.

가을 꽃가루, 미세먼지 조심!



가을철에는 잡초 꽃가루가 대기 중에 많이 날리게 되어 꽃가루 알레르기가 있는 비염, 천식 환자들의 증상을 심하게 합니다. 미세먼지 등 대기 중에 존재하는 오염물질이 꽃가루 성분과 결합해서 알레르기 반응을 더 심하게 일으키는 것으로 보고되고 있습니다.

미세먼지가 심하거나 꽃가루가 많이 날리는 날에는 가급적 외출을 자제하고(기상청 홈페이지에서 미세먼지와 꽃가루 농도 확인), 부득이하게 외출해야 할 경우에는 신체 노출 부위를 최소화 할 수 있도록 긴소매 옷을 입고, 반드시 마스크를 착용하는 것이 바람직합니다. 외출 후 귀가하면, 세수, 양치질, 코세척을 해서 몸에 남아있는 미세먼지, 꽃가루 등을 충분히 제거해 주어야 합니다. 수분이 부족할 경우에는 코점막이나 호흡기 점막이 건조해져서 알레르기 원인물질들의 침투를 더욱 쉽게 만들기 때문에 충분한 물을 마시는 것이 좋습니다. 공기청정기를 사용하면 미세먼지, 꽃가루, 집먼지진드기 등의 실내 농도를 줄이는 데 효과가 있기 때문에 알레르기 반응을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

알레르기 이겨내기 - 적절한 약물치료!



가을 환절기만 되면 맑은 콧물이 흘러내리고 코막힘이 심해지는 비염 환자들이 있습니다. 비염 악화의 원인이 가을 알레르기 항원이라면 꽃가루가 날리기 2주 전부터 예방적 약물치료를 시행하는 것이 좋습니다. 가을 꽃가루 알레르기가 있는 천식 환자의 경우 외출 시에 속효성 기관지 확장제를 준비해서 증상 악화를 대비해야 합니다.

아토피피부염 환자의 경우 건조하고 일교차가 큰 가을에는 평소보다 수분 손실이 커서 피부가 건조해질 수 있습니다. 피부 건조는 심한 가려움증을 유발하여 아토피피부염 증상을 더 악화시킬 수 있으므로 보습제를 충분히 and 꾸준히 사용해야 합니다.

알레르기 증상이 심해 일상생활이 많이 불편하다면 면역치료를 시행해 볼 수 있습니다. 면역치료는 원인이 되는 꽃가루 성분을 소량씩 주사하여 원인물질에 대한 알레르기를 개선하는 근본적인 치료 방법입니다.

환절기 건강관리 - 올바른 생활 습관 만들기!



충분한 수면과 휴식을 취하고 규칙적인 생활 습관을 통해 높은 면역력을 유지해야 합니다. 운동은 차갑고 건조한 공기를 들이마시는 새벽보다는 따뜻하고 습도가 어느 정도 있는 날씨에 하는 것이 좋습니다. 하루 1.5~2L 정도의 충분한 수분 섭취가 필요하며, 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 꾸준히 섭취하는 것도 도움이 됩니다. 일교차가 크기 때문에 외출할 때 외투를 챙겨 체온이 급격히 떨어지지 않게 해야 하며, 외출한 후에는 손을 반드시 씻고, 눈 안쪽, 목 안, 코점막을 깨끗이 세정하는 데에도 신경을 써야 합니다.

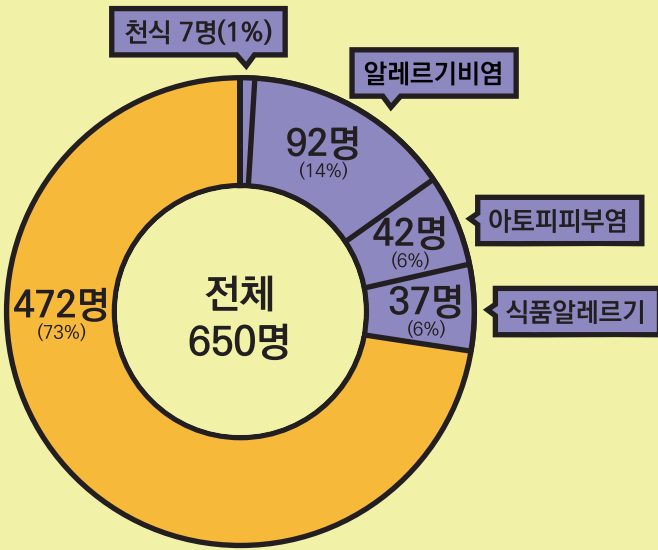
서부초등학교



김유순
서부초등학교 보건교사

서부초등학교는 전교생 약 650명 중 천식 7명, 알레르기비염 92명, 아토피피부염 42명, 식품알레르기 37명으로 총 178명이 알레르기질환이 있다고 조사되었습니다. 이는 전체 학생 중 약 27%에 해당합니다.

서부초등학교 알레르기질환 현황



우리 학교는 2년 전부터 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있었는데, 올해 유독 알레르기질환 학생이 많아 인증 평가를 신청하게 되었습니다.

그중 아토피피부염이 유난히 심한 남학생이 있었는데 3월부터 습윤 드레싱을 실시하고 굵지 않도록 교육하였습니다. 가정 내에서 스트레스가 있는지 물어보고, 학교에서 친구들이 놀리거나 따돌리는 일이 없도록 담임 선생님과 서로 소통하였습니다. 학생의 자존감을 높이고 재미있게 시간을 보낼 수 있는 취미생활도 찾아주기 위해 노력하였습니다.

그 결과 학기 초에는 피부가 이상하다고 친구들이 옆에 가기 싫어했는데, 담임 선생님의 아토피·천식 예방관리 수업으로 옮기는 병이 아님을 알려준 덕분에 친구들과 잘 지내고 있는 모습을 볼 수 있었습니다. 복도에서 만났을 때 인사하는 목소리가 한층 밝아졌고 가정에서도 관심을 가지고 관리하고 있다고 합니다. 목욕 후 보습제 바르는 것은 스스로 잘하고 있어 만날 때마다 칭찬을 아끼지 않고 해주고 있습니다.



서부초등학교 인증 평가 준비 과정

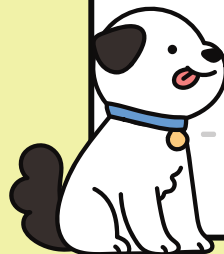


- 3. 31. 가정 내 건강조사서 발송
- 4. 8. 인증 안심학교 신청서 제출



- 6. 16. 알레르기질환 관련 교직원 연수 실시

- 6. 17. 알레르기질환 가정통신문 발송



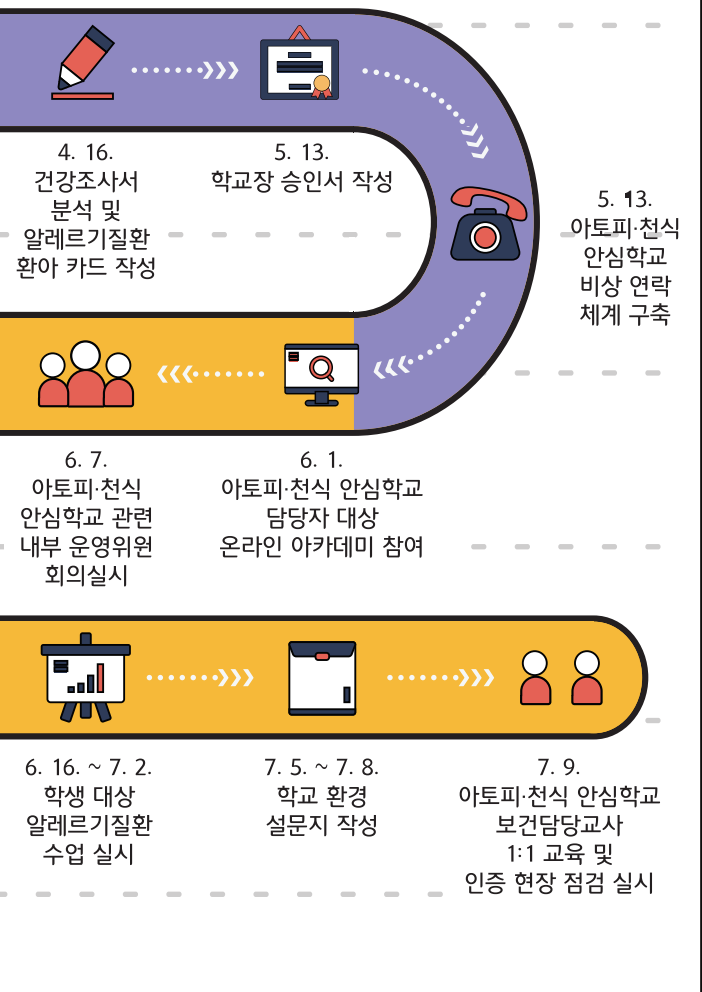
천식 응급상황과 아나필락시스가 발생했을 경우 응급대처능력을 향상하기 위해 운영위원회를 구성하고 비상 연락망을 구축하였으며, 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 유튜브로 천식발작 응급 대처법과 에피네프린 자가주사제 사용 방법도 교육하였습니다.

(사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교 평가를 위해 각 학년 담임 선생님들께서 열심히 수업해주셨고 학교 환경 평가서 작성도 진행하였습니다. 평가서 작성을 계기로 교실 청소를 좀 더 효율적으로 하게 되었다고 하여 학교 환경이 한층 좋아졌음을 피부로 느낄 수 있었습니다. 또한, 매일 알레르기질환 환아 카드를 작성하면서 어떻게 하면 앞으로 알레르기질환 환아가 될 생גיע 할 수 있을까 고민하는 시간을 가져보았습니다.

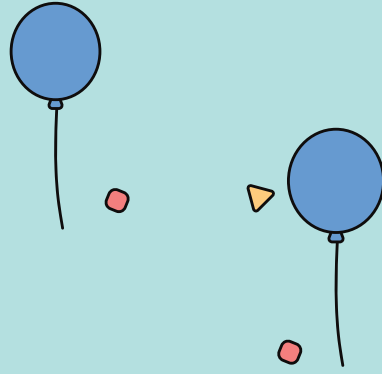
대전광역시 아토피·천식 교육정보센터에서 진행한 '아토피·천식 안심학교 보건담당교사 1:1 교육'을 통해 알레르기질환에 대한 전반적인 이해 교육과 천식 응급상황에서 기관지 확장제 흡입하는 방법, 아나필락시스 발생 시 잭스트 주사하는 과정을 실습하며 하나 하나 꼼꼼하게 배울 수 있었습니다.

센터에서 배부해 준 천식발작 응급키트와 잭스트 트레이너의 사용 방법을 꾸준히 숙지하고, 언제 어떤 응급상황이 발생하여도 침착하게 대처할 수 있도록 노력하여 학생들이 안심하고 우리 학교에 다닐 수 있게 최선을 다할 것입니다.

학교 본동 현관에 '인증 아토피·천식 안심학교' 현판이 걸려 있는 모습을 상상해보니 지금부터 기분이 좋아집니다.



문지유치원



홍다영
문지유치원 보건교사



코로나 19 상황 속에서도 유치원의 아이들은 늘 활기차 보입니다. 아이들은 하루가 다르게 신체적으로 그리고 정신적으로 성장하며 무럭무럭 자라는 모습을 보여줍니다. 우리 유치원에서는 아토피·천식 안심학교 알레르기질환 조사지에서 총 80건의 응답이 있었습니다. 천식, 알레르기비염, 아토피피부염, 식품알레르기 등 각기 다른 알레르기질환이 발생하였고 한 아이에게 2개 이상의 알레르기질환이 있기도 합니다. 많은 수의 아이들이 다양한 알레르기질환을 경험했다고 볼 수 있습니다.

실제로 우리 유치원에는 꽃가루나 집먼지진드기로 알레르기비염 증상과 눈 가려움증을 호소하는 아이, 땅콩 또는 우유 등 식품알레르기를 가지고 있는 아이, 피부를 자주 긁는 아토피피부염이 있는 아이들이 증상에 따라 불편함을 호소하며 보건실에 방문하기도 합니다. 그래서 아토피·천식 안심학교에 관심을 가지고 참여하게 되었습니다.

문지유치원은 아이들이 알레르기질환에 대해서 제대로 알고 꾸준한 관리가 이루어질 수 있도록 아래와 같은 노력을 했습니다. 학기 초 설문조사를 통해 식품알레르기, 알레르기질환 등의 여부를 파악하고 명단을 작성하여 전 교직원이 공유해 복합적으로 관리하고 있습니다. 예를 들어, 식품알레르기 위험군 명단을 공유하여 아이들이 알레르기 유발식품을 섭취하지 않도록 주의시키며 알레르기 증상 발생 시 즉시 대처할 수 있도록 학부모님 비상 연락망과 긴급 대처 조직을 구성하고 있습니다. 그리고 영양교사와도 식품알레르기 명단을 공유하여 알레르기 식품 포함 시 대체식을 준비하고 있습니다.

올해 아토피·천식 안심학교 첫해를 맞아 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터의 간호사 선생님께서 유치원에 직접 방문해 보건교사를 대상으로 알레르기질환에 대한 교육과 천식발작 및 아나필락시스 응급대처법 실습을 진행하였고 그뿐만 아니라 천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스 등 다양한 교육자료와 천식발작 응급키트, 연습용 잭스트 등을 제공해 주셨습니다.





센터에서 받은 그림책, 동화책, 교육자료 등을 활용하여 아이들이 일상생활 속에서 실천할 수 있는 맞춤형 교육을 진행하고 있습니다. 예를 들어 아토피피부염이 있는 아이에게 목욕 후 보습제 바르기, 피부가 가려울 때 선생님께 보습제 발라 달라고 말하거나 보건실 방문하기, 손발톱 짧게 깎기 등 실제로 실천할 수 있는 일들을 교육하며 자신의 질환에 능동적으로 대처할 수 있도록 도왔습니다. 그리고 전체 아이들을 대상으로 아토피피부염이 어떤 것인지, 왜 발생하는지, 어린이들은 무엇을 해야 하는지에 대해 알려 주었습니다. 아이들은 아토피피부염을 실제로 경험하거나, 친구가 경험하는 것을 눈으로 직접 보았기 때문에 관심을 가지고 수업에 적극적으로 참여했습니다.

2021학년도 아토피·천식 안심학교를 운영하면서 우리 아이들이 알레르기질환으로 어떠한 불편함을 겪고 있는지 알 수 있는 계기가 되었습니다. 아이들에게 예방관리 교육을 하고 응급상황을 위한 물품을 비치하는 것뿐 아니라 우리 유치원의 환경이 알레르기질환 아이들에게 문제가 있는지 점검해보고 고쳐나가는 시간이 되었습니다. 앞으로도 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터의 도움으로 아이들이 건강한 생활을 할 수 있는 유치원 환경을 조성해 나갈 것입니다.

문지유치원의 노력



설문조사를 통한 알레르기질환 파악



알레르기질환 명단 전직원 공유



비상연락망 및 긴급 대처 조직 구성



아이들 맞춤형 교육

근로복지공단 대전어린이집



김은아
근로복지공단대전어린이집 원장

근로복지공단대전어린이집은 대전광역시 동구에 위치하고 있으며, 2000년 10월 이후에 개원하여 현재까지 약 20년 이상을 운영하며 영유아들의 전인발달과 심신의 건강한 성장을 위하여 최선을 다하고 있습니다. 우리 어린이집은 동구보건소의 안내로 아토피·천식 안심학교에 관심을 갖게 되었습니다. 어린이집 내 영유아들과 그 가정의 건강한 생활과 성장에 조금이라도 도움을 주고, 질환 관리 및 예방을 위한 지식형성과 생활수칙을 실천하여 건강한 습관 형성에 도움을 주고자 신청하게 되었으며, 고맙게도 아토피·천식 안심학교로 지정되어 실질적인 도움을 받고 있습니다.

아토피·천식 안심학교에 참여하면서 질환을 앓고 있는 유아를 선별하고자 각 가정 에 '알레르기질환 유발조사서'를 작성케 하였고 어린이집 내 원아들에게 천식 등 알레르기질환에 대한 정보를 제공해 주었습니다. 추가적으로 아토피피부염이 있는 유아들을 위해 보습제를 제공해주어 부모님들의 호응과 평가가 매우 좋았습니다.

어린이집 내 교직원들은 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터로부터 알레르기질환에 대한 교육을 제공받았습니다. 알레르기질환의 이해뿐 아니라 천식 응급상황 대처 방법, 증상 완화에 도움을 주는 속효성 기관지 확장제와 흡입 보조기구의 사용 방법, 아나필락시스 발생 시 에피네프린 자가주사제 사용 방법에 대해 친절하고 자세한 안내를 받아 질환의 응급상황 발생 시의 위험성을 인지하고 적절하게 대처할 수 있는 능력을 형성할 수 있게 되었습니다. 더불어 이의 이해를 도울 수 있는 리플릿과 소책자 등도 제공받아 간간이 살피며 도움을 받고 있습니다.

속효성 기관지 확장제 및 흡입 보조기구 사용 방법



추가적으로 올해에는 한국천식알레르기협회의 '2021년 아토피·천식 예방관리 심포지엄'을 통해 전문가들의 강의를 접하게 됨으로 더욱 유익하였으며, 이러한 내용을 종합하여 어린이집 전 교직원들에게 전달 교육을 실시하여 모두가 공유하고 대처능력을 기를 수 있도록 하였습니다.

영유아 교육으로는 3세 이상 원아들을 대상으로 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터에서 제공하는 아토피피부염 인형극인 '아토피마왕을 잡아라'를 활용하여 시청각 교육을 하였습니다. 인형극 시청 후에는 교육간호사 선생님이 아토피피부염 예방관리 수칙과 생활 속 관리 방법에 대해서 교육해주었습니다. 인형극을 시청하는 동안 온전히 몰입하여 주인공과 동일시된 아이들... 그래서 건강을 해치는 마왕에 대한 질책과 호통을 통해 유아들이 지켜야 할 생활 습관에 대해서도 자연스럽게 인식하고 실천을 다짐하는 시간으로 연결되었습니다. 이렇게 교육을 받은 아이들은 한동안 자신들의 실천에 대해 앞다투어 이야기하며 안내해 주기도 하는 등 교육의 효과를 그대로 보여주어 보람되었습니다.

인형극 '아토피마왕을 잡아라' 시청

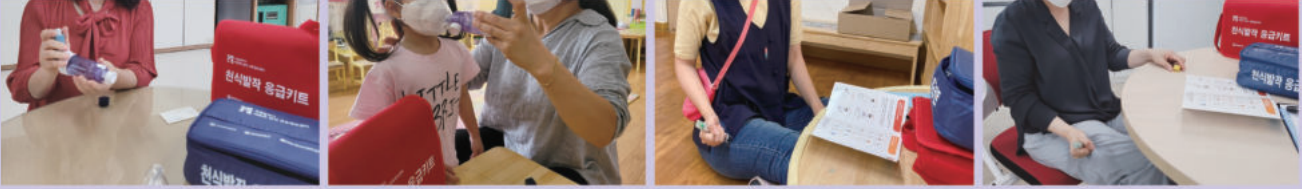


2020년부터 현재까지 해결되지 않은 '코로나19'로 인해 다양한 교육과 경험의 기회 제공이 어려운 현실에서도 '코로나19' 감염 예방 수칙을 준수하며 어린이집 내에서 진행해 준 아토피·천식 예방과 관리에 대한 교육은 건강한 생활을 위해 좋은 습관을 형성하고 실천해야 하는 유아들과 가정, 그리고 우리 교직원들에게 매우 좋은 기회가 되었으며, 일회적인 교육으로 마무리되는 것이 아니라 매년 진행하여 더 많은 영유아들에게 그 기회를 제공하여야겠다는 다짐해 보았습니다.



그간의 추진사항(8월 31일 기준)

아토피 · 천식 안심학교(유치원, 어린이집 포함) 교사 교육



아토피 · 천식 안심학교(유치원, 어린이집) 학생 대상 인형극 교육



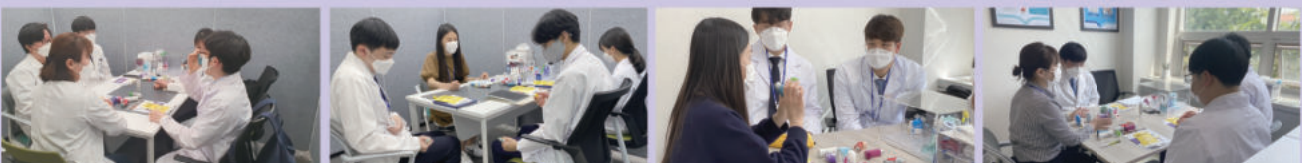
대전광역시민 대상 아토피피부염 전문의 교육



복지관 어르신 대상 노인천식 교육



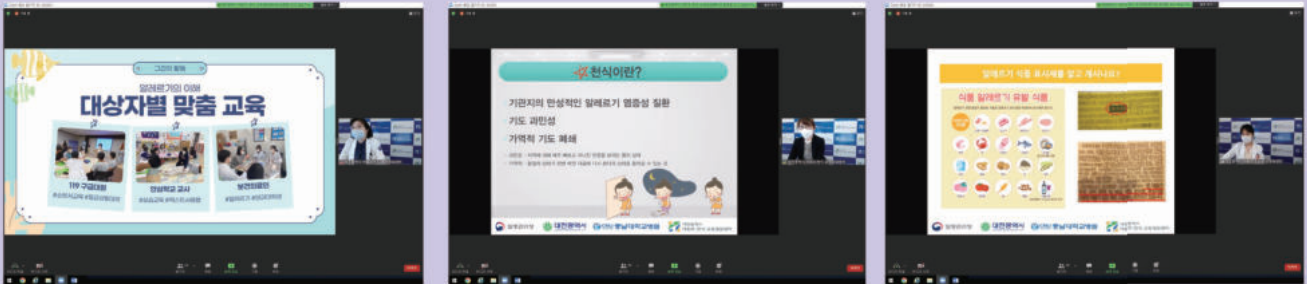
보건의료인 대상 천식 및 아나필락시스 실습 교육



센터 직원 역량 강화 교육



센터 개소 1주년 기념 온라인 아카데미



대전광역시 관련 기관과의 업무협약식



어린이회관

다함께돌봄 원스톱통합지원센터

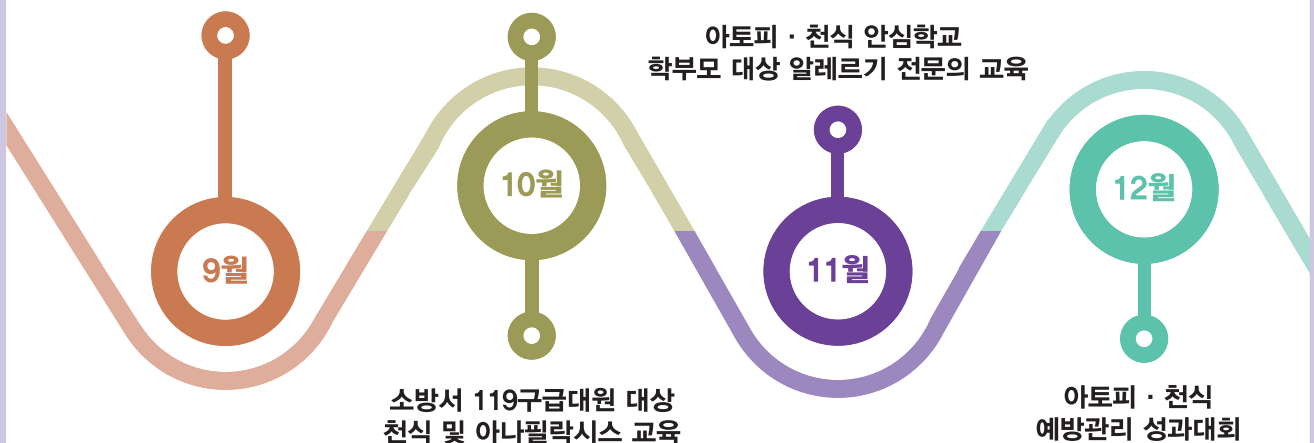
어린이집연합회

공공보건의료지원단

향후 일정 안내

대전 · 세종 · 충남 보건소 담당자 대상
통합건강증진사업 교육

아토피 · 천식 안심학교
학부모 대상 알레르기 전문의 교육





133법칙으로 레츠 고(GO!, 高)보습!



고(GO!, 高)보습 캠페인 참여 인증 인스타그램 이벤트

| 일정 2021. 10. 1.(금) ~ 10. 25.(월) | 이벤트 상품 스타벅스 e-gift 카드 5,000원권(30명)
| 대상 대전광역시민 누구나 | 당첨자 발표 2021. 10. 29.(금) 17:00

참여 방법

- 1 고보습 캠페인 관련 사진 촬영(본 포스터/대전시내 현수막/센터 인스타그램 내 캠페인 게시글/보습 인증 사진 등)
- 2 개인 인스타그램 계정에 사진과 함께 필수 해시태그(#대전아토피천식교육정보센터 #133 #GO보습 #고보습), 공식계정(@allergyinfocenter) 태그하여 게시물 업로드

* 궁금하신 내용은 대표번호(042-280-6827 ~ 6831)로 연락해 주시기 바랍니다.

[센터 정보 안내]

대표전화 042)280-6827 ~ 6831
주 소 대전광역시 중구 문화로 282, 충남대학교병원
홈페이지 www.allergyinfocenter.co.kr



allergyinfocenter



대전아토피천식교육정보센터



대전아토피천식교육정보센터

발행일 2021년 10월
발행인 정은희
편집위원 노의정, 강민지, 구민주, 서혜진, 전윤빈, 한정연
주 관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터