

알레르기 질환에 대한 이해를 높이고 올바른 예방 방법을 알려주는 대전 아토피·천식 교육정보센터

“알레르기 질환으로부터 자유롭고 건강한 삶의 안전망이고 싶습니다”

산업화, 도시화에 따른 생활 환경의 변화, 대기 오염, 식습관의 변화 등으로 알레르기 질환은 점차 증가하고 있다. 특히 알레르기 질환 중 천식은 한국인의 만성질환 질병 부담 중 5위를 차지하고 있으며, 소아청소년에서는 1위를 차지하고 있다. 대전 아토피·천식 교육정보센터는 점점 높아지는 알레르기 질환자에게 어떤 도움을 줄까?



천식 환자를 교육하고 있는 현장.



보건복지부는 아토피·천식 질환을 앓고 있는 국민의 건강한 생활 보장과 삶의 질 향상 등을 위해 2007년부터 아토피·천식 예방 관리 종합 대책을 마련했다. 그리고 그 사업의 일환으로 서울, 경기도, 경상북도, 강원도, 광주, 부산 6곳에 아토피·천식 교육정보센터를 설립한 것. 이후 2020년 3월에 전국에서 7번째로 대전 아토피·천식 교육정보센터(이하 교육정보센터)가 개소했다. 충남대학교병원이 위탁받아서 운영하고 있는 이 교육정보센터는 충남대학교병원의 예방의학과, 소아청소년과, 호흡기내과, 피부과, 이비인후과 교수들이 수년 전부터 알레르기 질환 관리에 대해 관심을 갖고 준비하던 중 기회가 되어 사업에 선정돼 운영을 맡았다고. <뉴트리엔>은 만성 염증 질환인 알레르기를 교육정보센터에서 어떻게 관리하는지 물어보기 위해 충남대학교병원 소아청소년과 교수이기도 한 정은희 교육정보센터장과 서면인터뷰를 진행했다.

교육정보센터에서 주로 어떤 사업을 진행하고 있는지 궁금합니다.

“중점적으로 추진하는 과제는 지역 사회 예방 관리, 교육·홍보, 적정 관리를 위한 지역 사회 네트워크 구축입니다. 지역 사회 예방 관리 과제 중 ‘아토피·천식 안심학교’ 사업은 아토피 피부염, 천식, 알레르기 비염, 식품 알레르기 등 알레르기 질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방 관리 프로그램입니다. 이를 위해 각 지역의 보건소와 교육정보센터가 같이 지원하고 있죠. 안심학교에 참여한 55개의 어린이집, 유치원, 초등학교 등에 교육 자료를 발송해 알레르기 질환에 대한 정보를 제공하고 있습니다. 그리고 알레르기 학생이 보다 안전한 학교생활을 할 수 있도록 센터의 교육 간호사가 학교 보건·보육교사에게

실습 교육을 진행하고 있어요. 천식 발작 시 응급 상황 대처법, 아나필락시스 발생 시 에피네프린 주사 사용법 등의 내용입니다.

지역 사회 네트워크 구축은 전문가로 구성된 자문위원회와 보건교사회, 영양사회, 교육청, 소방본부로 지역 협의체를 구성해 사업 운영에 대한 협조 및 자문을 받고 있는데요. 하반기에는 구급대원에게 천식 발작과 아나필락시스에 대해 교육하고 천식 발작 응급 키트를 보급할 예정입니다.”

교육정보센터에서 영양 선생님은 어떤 역할을 하고 있나요?

“교육정보센터 영양사는 식품 알레르기 환자와 보호자를 대상으로 식품 알레르기 교육과 상담을 수행합니다. 식품 알레르기는 주로 어린 영유아에서 많이 발생하는데, 충분하고 고른 영양 섭취가 이루어지지 않으면 성장 부진, 영양 결핍 등의 위험이 높아지죠. 이를 예방하기 위해서 각 식품 알레르기별 대체 식품을 알려주고, 생활 속 식품 알레르기 관리 방법을 교육합니다. 또 센터에 방문하는 식품 알레르기 환자와 보호자를 대상으로 영양 상담과 식습관을 분석해주시기도 하죠.”

학교 영양 선생님이 아이들에게 알레르기성 질환 식품 알레르기에 관한 교육을 할 때 어떻게 교육하는 것이 좋을까요?

“대전 아토피·천식 교육정보센터에서는 학교에서 선생님이 학생들을 대상으로 알레르기 질환 등에 대해 교육할 수 있도록 교사용, 학생용 등 다양한 교육 자료를 제공하고 있습니다. 아토피·천식 안심학교로 참여하게 되면 학교에서 해야 할 교육 내용에 대해 전문 지식을 전달해드리고 있죠. 또 식품 알레르기가 없는 학생이 알레르기 질환을 이해하고, 질환이 있는 친구를 도와주는 마음을 가질 수 있도록 이해시키는 일을 교육해야 할 것입니다. 궁극적으로는 반복 교육을 통해 식품 알레르기 질환이 있는 학생들이 스스로 관리할 수 있는 능력을 기르도록 하는 것이 필요해요. 초등학교 이상의 연령에서는 간식을 스스로 사 먹기도 하는 만큼, 영양 선생님이 없는 학교 밖에서도 알레르기 유발 물질이 함유된 식품을 피하는 방법을 교육해야 한다고 생각합니다.”



대전 아토피·천식 교육정보센터의 정은희 센터장.

아토피는 특히 재발이 잦은 만성 피부 질환이기 때문에 심리적 스트레스를 동반하기도 하는데, 이럴 때 교육정보센터에서 실시하는 교육이 있나요?

“아토피 피부염 환자의 경우 가려움으로 인한 수면 장애와 피부 병변으로 인한 외모 문제로 대인관계에서만 아니라 자존감이 떨어지는 등 심리적 스트레스를 많이 동반하게 됩니다. 따라서 이에 대한 심리적 지지나 스트레스 관리법에 대한 교육도 필수적이라고 생각해요. 학교에서 놀림에 대처하는 구체적 방법이나 스트레스를 완화시키는 호흡법을 알려주고, 보호자에게는 자신감을 향상시키는 양육 방법을 알려주는 등의 구체적 교육 방법을 시행하기 위해 준비하고 있습니다.”

앞으로 아토피·천식 교육정보센터의 목표와 운영 계획은 무엇인가요?

“저희 센터는 알레르기 질환의 관리 체계를 구축하는 것이 목표입니다. 알레르기 질환에 대한 신뢰성 있는 정보와 전문적인 교육을 제공함으로써 질환에 대한 이해를 높이고 올바른 예방 관리에 도움이 되고자 하는 것이죠. 지역 사회 아토피·천식 예방 관리 사업의 기반을 조성하고, 알레르기 질환과 관련한 교육과 다양한 홍보, 알레르기 질환 고위험군 조기 발견·적정 관리를 하기 위해 노력하겠습니다. 또 앞으로 알레르기 질환을 올바르게 관리할 수 있도록 다양한 교육 콘텐츠를 개발해 교육할 예정인데, 충남대학교병원에 위치한 교육정보센터를 직접 방문하거나 전화를 통한 교육도 가능하니 알레르기 질환에 대해 자세한 상담을 원한다면 많이 찾아주시셨으면 좋겠습니다.”