

소식

부산광역시
아토피·천식 교육정보센터



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터
Busan Atopy · Asthma Education & Information Center



알레르기 질환의 예방 관리 사업이 범시민에게 자연스럽게 스며들 수 있도록 힘쓰겠습니다

센터장 김 희 규 (고신대학교 복음병원 알레르기내과 교수)

알레르기 질환의 급증과 이로 인한 여러 사회경제적인 영향으로 국가와 지역사회가 함께 체계적인 관리를 위해 노력을 기울여왔으며, 그 일환으로 광역 아토피·천식 교육정보센터 설립을 도모하게 되었습니다.

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터는 작년 5월 개소하여 1여 년간 아토피·천식 예방 관리 사업 지원, 알레르기 질환 교육 및 상담, 교육 자료 개발 및 홍보, 그리고 알레르기 질환 위험 요인 모니터링 사업을 전개해 왔습니다.

그 결과 보건소와 학교를 중심으로 지역사회 주민과 학생들에게 알레르기 질환에 대한 인식 개선, 올바른 관리 방법 등을 전달할 수 있었고, 저희 센터가 부산 시민에 대한 다양한 알레르기 질환에 주요 정보 창구로서 자리매김을 하고 있다고 봅니다.

부산 센터의 발전을 위해 지원과 협조를 해 주신 질병관리본부, 부산광역시청을 비롯한 여러 기관, 그리고 여러 자문위원님들 및 운영위원님들께 감사의 말씀드립니다.

앞으로도 그동안의 센터 운영 경험을 바탕으로 보다 실제적이면서 지역사회 실정에 맞는 사업을 펼쳐나갈 계획입니다.

또한, 여러 유관기관과의 긴밀한 연계 활동을 통해 이 사업이 보다 활발하게 이루어지며 효과적으로 확산되길 소망하고 있습니다.

한편, 지역 주민들이 직접 참여하고 공감할 수 있는 교육과 소통의 장을 통해 알레르기 질환의 예방 관리 사업이 범시민에게 자연스럽게 스며들 수 있도록 힘쓰겠습니다.





부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

2015년 상반기 활동



2015년 동절기 알레르기 건강강좌



2015 광역 아토피·천식 교육정보센터
제1회 정기총괄회의



사업실적보고 및 안심학교 사업설명



2015 광역 아토피·천식 교육정보센터
1주년 기념 건강강좌



2015 사하구 아토피·천식
예방관리사업 협약식



직원역량강화를 위한 내부교육



아토피·천식 안심학교 예방관리교육



아토피·천식 안심학교 예방관리교육



아토피·천식 안심학교 예방관리교육

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 일정

- 7월 2015년 제2회 운영위원회, 2015년 제2회 광역 아토피·천식 교육정보센터 총괄회의
- 8월 초·중등 보건교사대상 아토피·천식 예방 관리 직무교육 실시
- 9월 (사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교 현장평가, 추계 알레르기 예방관리 심포지엄



하계 센터내 체험프로그램 운영

일시: 상시운영(센터로 문의) 장소: 센터내 교육실
내용: 알레르기 예방관리 교육, 보습제 또는 해충기피제 만들기



운동 유발성 천식이란?

센터장 김 희 규

(고신대학교 복음병원 알레르기내과 교수)



운동 특히 달리기와 같은 운동은 관절 뿐만 아니라 심혈관계의 건강, 각종 대사장애 예방, 그리고 정서적인 문제의 개선 등 긍정적인 요소들이 많아 건강 증진을 위한 권장 사항에 해당된다.

그런데, 일부 사람들에게는 이러한 운동이 알레르기 증상을 유발할 수 있는 인자가 될 수 있으며 경우에 따라서는 생명을 위협할 수도 있는 상황을 초래할 수 있기 때문에 관심을 가질 필요가 있다.





운동유발성 천식이라 함은 심한 운동을 하고 나서 기도가 수축되어 천식 증상(호흡곤란, 천명, 기침 등)이 발생하는 질환으로서 기존 천식을 앓고 있는 환자의 40~90%에서 나타나는 것으로 알려져 있으며 운동에 의해서만 기도가 좁아지는 경우도 있다.

모든 연령에서 나타날 수 있으나, 소아 청소년에서 더 흔히 나타나는데 이는 신체적 활동이 이 시기에 성인보다 왕성하기 때문일 것으로 보여진다.

이 시기에 천식 증상으로 인해 친구들과 어울려 활동하지 못하는 소극적인 태도가 나타난다면 신체적인 발육, 성장 뿐만 아니라 심리적인 문제도 초래될 수 있으므로 관심을 가지고 적극적인 치료와 관리를 하는 것이 필요하다.

운동유발성 천식 및 기도수축의 진단은 자유달리기 또는 답차 등의 기계를 이용해서 운동부하검사를 시행하는데, 운동이 끝난 후 천식 증상이 나타나고 폐활량 수치가 의미있게 감소(1초간 노력성 호기량이 검사 전 기저치에 비해 10~15%)하면 양성으로 판단한다.

운동 천식의 예방 관리로 기존 천식 환자는 평소에 천식을 잘 조절하는 것이 운동으로 인한 기도 수축을 최소화할 수 있다.

또한, 운동 전에는 속효성 기관지 확장제(베타2 작용제)를 10~15분에 흡입하고 운동 중에 호흡곤란 시 추가로 흡입하면 효과적이며, 충분한 준비 운동은 기도 수축을 줄일 수 있는 비약물적인 방법이다.

추천할 수 있는 운동 종류로는 차고 건조한 공기를 흡입하는 스키, 장시간의 격렬한 구보보다는 따뜻하고 적절한 습도가 유지되는 운동 또는 수영 등이 좋다. 하지만, 수영장의 소독약으로 기관지가 예민해지는 환자도 있으므로 주의를 요한다.

운동 시에 입보다는 코로 숨을 쉬는 것을 추천하지만 비염이 동반되어 있는 경우 용이하지 않을 수 있으므로 비염 여부를 확인하고 함께 치료하는 것이 필요하다.



천식환자를 위한 운동지침

동서대학교 레포츠과학부 운동처방학전공 임 백 빈교수



지난 5월 25일 한국 프로 레슬링의 '살아 있는 전설' 이왕표(61)가 40년간 정들었던 링을 떠났다. 그는 2004년 천식홍보대사로도 활동을 하기도 했는데 그는 10여 년 전부터 "경기를 마치고 나면 숨이 차서 보통은 30분 정도, 심하면 1시간을 꼼짝도 할 수 없었다"고 했다. 처음엔 체력의 문제로 고민하다 우연히 폐 기능 검사를 통해 천식진단을 받고 병원을 꾸준히 다니며 금연과 운동을 통해 천식을 극복하였다고 한다.

만약 당신이 천식을 앓고 있다면 정확한 진단을 통해 원인을 찾고 가장 효과적인 치료방법을 적용하는 것이 필요할 것이다.



천식 환자의 운동 지침

- * 운동성 천식을 예방하기 위해 운동하기 15분전에 증상 완화제를 미리 흡입한다.
- * 준비운동은 매우 중요하므로 길게 실시한다.
- * 운동시간은 차츰 시간을 늘려가 20 ~ 30분 이상 지속할 수 있는 것이 좋다. (단, 운동 초기에는 운동과 휴식을 반복하는 것이 필요하다.)
- * 운동은 환자의 상태를 고려하여 일주일에 3 ~ 5회를 유지하는 것이 좋다.
- * 운동 중에는 미지근한 물을 자주 섭취한다.
- * 대기오염이 심하거나, 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 운동을 피하고 깨끗하고 청결한 실내공간 운동이 적절하다.
- * 수영, 스노클링과 같은 수상 스포츠는 따뜻하고 습한 공기를 호흡하므로 기도에 도움이 된다. 단, 스쿠버 다이빙은 하지 않는 것이 좋다.
- * 기관지 천식환자는 지나치게 숨이 가빠지는 운동은 피하도록 하며, 차고 건조한 공기 중에서 호흡하는 것은 천식을 자극하므로 기온이 낮은 시간은 피한다.
- * 운동이나 스포츠를 하지 말아야 할 때 : 천식이 조절되지 않을 때 (즉, 주 4회 이상 '증상완화제'를 사용해야 할 경우 (운동 전의 흡입은 세지 않음)와 감기나 독감에 걸린 경우 그리고 최대 호기 유속기(Peak Flow Meter)의 눈금이 평상시 최대 값의 80% 이하일 때이다.



이상의 운동 권고 사항과 운동 시 주의지침을 지켜 운동을 실시한다면 운동 유발성 천식의 개선은 물론 운동내성과 작업능력을 증가시켜 운동 시 호흡곤란을 감소시킬 수 있을 것이다.

천식발작 응급대처법

일상적인 학교 생활에서 아이가 천식발작이 일어난 경우 다음과 같이 대처합니다.



1 편안히 숨쉬게 합니다

당황하지 말고
아이를 의자에 앉히고
안정을 취하게 합니다.
천천히 깊게 숨을 쉬도록
해주면서 최대한 편안하게
옷의 단추를 풀어줍니다.



2 증상완화제를 흡입시켜 줍니다

기관지 확장제를 가볍게 3~4회 흔들고
직접 또는 스페이서 (흡입보조기구)에
끼운후 먼저 숨을 내쉬게 하고
악물통을 세게 누르면서
약을 천천히 들어마시게 합니다.
약 3~5초간 숨을 참은 후 내쉬도록 합니다.



3 119를 부릅니다

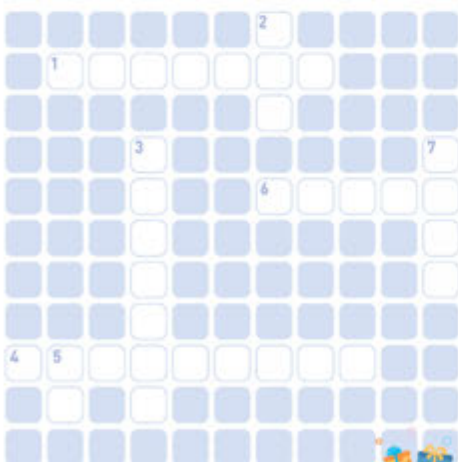
병원에 도착 후 의사에게
발작이 일어났을 때의 상황,
의심되는 악화요인,
학교에서 사용한 약제의
용량과 횟수 등을
자세히 설명합니다.



4 이동하면서 한번 더 흡입시켜 줍니다

119가 올 때까지
아이의 상태를
지속적으로 관찰합니다.

선물파파이벤트



가로열쇠

- 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터의 개소년월은 언제일까요?
(힌트: 0000년 0월)
- 아토피, 천식, 알레르기 비염 등 알레르기 질환이 있는 학생이 학교
에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의
예방관리 프로그램은? (힌트: 00000000학교)
- 천식 발작이 있을 경우 사용할 수 있는 약물은?

세로열쇠

- 중상 완화제는 운동 몇 분전에 흡입하면 될까요?
- 심한 운동을 하고 나서 기도가 수축되어 천식증상이 발생하는 질환은?
- 아토피·천식 예방 교육 자료에 쓰이는 캐릭터로 남아의 이름은?
(힌트: 아리와 00의 축축목목)
- 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터가 위치한 빌딩 이름은?

힌트: 소식을 자세히 읽어보면 정답을 찾을 수 있습니다.

정답은 사진을 찍어 센터 홈페이지(www.allergyinfo.or.kr)
참여게시판에 비밀글로 올려주세요.

이벤트 기간: ~ 8월 21일(금)까지

당첨자 발표: 8월 25일(화) 센터홈페이지에 공지

이벤트 상품: 삼성보조배터리 (1명) 보습제 (3명)
친환경 타월 (5명)

캐릭터 공모전



접수기간 : 2015. 6. 29 (월) ~ 2015. 8. 14 (금) 접수 마감일 18:00 이전 도착분에 한함

- | **응모자격** | • 부산 시민이면 누구나 참여가능(주소지가 '부산광역시'인 시민)
• 1인 1작품 이내로 제한
- | **응모주제** | • 알레르기 질환으로부터 자유로운 부산광역시와 어린이에게 친숙한 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 캐릭터를 만들어 주세요.
(캐릭터 이름은 작성할 필요 없습니다.)

| **시상내용** |

종류	시상금	상장	시상인원
금상	50만원	고신대학교 총장상	1
은상	30만원		1
동상	20만원		1

※심사결과에 따라 시상하지 않을 수도 있음

- | **응모일정** | • 당선발표 : 2015년 8월 31(월)
• 시 상 식 : 2015년 9월 중 추후 공고 예정
- | **제출내용** | • AI 파일로 작업하여 JPG 파일로 메일 접수(JPG 파일은 2MB 이하)
※당선작에 한해 AI파일 별도 제출

| **접수방법** | (E-mail 으로만 접수)

- [부산광역시청 홈페이지(<http://www.busan.go.kr>) ▶ 정보공개 ▶ 공지사항] 또는
- [부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지(www.allergyinfo.or.kr) ▶ 센터소식 ▶ 뉴스공지]를 통해응모신청서 다운로드

문의 : 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 신용현 팀장

TEL : 1899-4640 E-mail : allergycenter@allergyinfo.or.kr

