

부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

소식



신청하세요!!!

부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터에서는
아토피 · 천식 안심학교, 체험 프로그램
알레르기 질환교육, 교육자료 등

다양한 체험 활동 및 프로그램이 준비 되어 있습니다.
부산시민, 단체 등, 누구나 신청할 수 있으니 많은 신청 바랍니다.



Contents

여는 글

03 센터장 인사말

알레르기 정보

04 식품알레르기

05 면역력 증진을 위한 영양실천

06 면역력 증진을 위한 건강식 레시피

N.E.W.S

07 보건소 소식

08 부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터 행사소식

09 부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터 소식(NEWS)

EVENT

10 부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터 캐릭터 네이밍공모

11 낱말풀이



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

소식

2015 WINTER vol. 07
Busan Atopy · Asthma Education &
Information Center Newsletter

발행일 2015년 12월 16일

발행인 센터장 김희규

발행처 부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터
부산광역시 중구 중앙대로 26 국제빌딩 3층
Tel. 051. 241. 4640

디자인 씨엘컴퍼니 070.7556.0641
www.cl-company.com

알레르기 질환으로부터 자유로운 ‘건강 부산’ 창조

부산광역시 아토피·천식교육정보센터 센터장 김 희 규
(고신대학교 복음병원 알레르기내과 교수)



최근 들어 삶의 질의 향상과 건강에 대한 관심이 많이 증가하게 되었습니다. 급증하고 있는 알레르기 질환도 이에 영향을 주고 있으며 여러 사회적인 부담이 되고 있습니다. 우리 센터는 2014년 개소한 이래 이러한 문제 해결에도 중요한 역할을 담당해 왔다고 생각합니다.

올해의 한해 끝자락에서 그동안 달려왔던 1년을 돌아보면 작년 대비 우리 센터의 활동이 많이 확대되었으며 그 내용면에서도 한층 알차게 운영이 되었습니다.

우선 실적을 살펴보면 아토피 천식 예방 관리 보건소의 참여율 증가, 안심학교 수의 작년 대비 약 배수 증가, 교육 횟수 및 질적 향상이 있었으며, 무엇보다도 한국 천식 알레르기 인증 안심학교들이 올해 처음으로 배출되어 학생들에게 알레르기 질환으로부터 양질의 안전망을 확보하는 분위기를 조성하게 되었습니다.

또한, 보건교사 직무 교육 연수를 비롯한 각종 건강 강좌, 지역 사회 보건 의료인 교육, 시민 건강강좌 등을 통한 맞춤식 교육이 참여자들에게 유익하고 검증된 정보를 제공할 수 있어 좋은 호응을 얻을 수 있었습니다. 특히, 시민들에게 친숙하게 다가갈 수 있었던 문화 행사는 알레르기 질환의 예방 관리에 대한 지식 뿐 만 아니라 센터의 인지도를 높일 수 있는 좋은 발판을 마련하여 부산 센터의 독창적인 프로그램으로 자리 잡을 수 있게 되었습니다.

지역 네트워크에 대해서는 작년 대비 더 많은 기관들과의 협력 관계를 구축하여 우리 센터의 활동 영역이 확대되었으며 부산시의 사업 방향에도 보조를 잘 맞출 수 있게 되었습니다.

우리 센터가 올해 이 자리에 오기까지 여러 기관들이 협조와 지원을 하였습니다. 주 지원기관인 질병관리본부와 부산시청에서 바쁘시면서도 여러 행정적인 조언을 주셨고, 부산시 교육청에서 이 사업에 관심을 더 많이 가져 주시고 정책적인 지원을 아끼지 않았습니다.

고신대학교 복음병원, 기장군 아토피케어 푸드 센터, 중서영도구 어린이급식관리지원센터, 기장군 소방서, 고신대학교 유아교육학과 등 우리 센터의 발전에 많은 도움을 주신 기관들과 관계자들에게도 감사드립니다.

내년에는 우리 센터가 시민들에게 보다 효과적이고 알찬 프로그램 제공을 통해 ‘건강 부산’을 창조하는 주역이 되도록 힘쓰겠습니다. 감사합니다.



식품알레르기 바로 알기!

식품이란? 사람이 일상적으로 섭취하는 모든 음식물들을 총칭한다.
그럼 식품알레르기란 무엇일까?

일반적으로 식품을 섭취하게 되면 증상이 나타나지 않는 것이
정상이지만, 일부 사람에게서 특정 식품에 대한 비정상적인
면역 반응으로 몸에 해를 주는 이상반응이다.



주요 증상으로는 두드러기와 가려움증 같은 피부증상, 콧물, 재채기, 호흡곤란 등의
호흡기증상, 복통, 설사, 구토와 같은 소화기증상, 아나필락시스와 같은 전신 증상 등이
그 예가 될 수 있다.

기타 기존의 아토피피부염 악화, 알레르기성 위장관염, 그리고 구강알레르기 증후군
등으로도 나타날 수도 있다.

식품 알레르기 반응은 영유아에게 가장 많이 발생하며, 연령대에 따라 알레르기를
유발하는 주된 원인식품이 다르다.

영·유아시기에는 '우유, 계란, 콩, 땅콩', 소아기에는 '우유, 계란, 콩, 땅콩, 밀, 갑각류,
조개류, 견과류, 생선', 그리고 청소년 및 성인기에는 '갑각류 및 조개류, 견과류, 생선'이
알레르기 유발 식품군이다.

식품에 알레르기가 있다고 생각하는 많은 사람들이 의사의 진단없이 무분별하게
식품을 제한하는 경향이 있으며, 그로인해 영양불균형이 발생하여 영양실조, 성장발달
지연, 면역감퇴로 인한 잦은 감염 등의 발생에 취약하게 된다.
따라서, 정확하게 진단을 받고 관리하는 것이 필요하며
균형잡힌 식단 관리로 면역력을 증진시키는 것 또한 중요하다.





면역력 증진을 위한 영양 실천

자료제공 _ 기장군 아토피케어 푸드센터

질병을 예방 및 관리하기 위해서는 평소 면역력을 증진시키는 식생활을 실천하는 것이 필요하다.
면역력을 증진시키기 위해서는 어떤 영양 섭취가 필요할까?

면역력을 증진시키는 영양소는 무엇일까?

면역력을 증진시키기 위해서는 먼저 필수영양소인 단백질과 비타민, 무기질을 충분히 섭취해야 한다. 하지만 과잉영양이나 비만도 면역기능을 저하시키므로 적당한 양의 영양섭취가 중요하다. 지방산 섭취가 불균형될 경우도 면역기능이 나빠지므로 불포화지방산의 균형된 섭취도 잊지 말아야 한다. 또 비타민이 결핍되면 감염 가능성이 높아지고, 상피세포의 변화와 더불어 면역기능이 저하되며 무기질인 아연, 철, 구리 및 셀레늄 또한 면역계에 영향을 준다. 따라서 면역력을 증진시키기 위해서는 음식을 골고루 적당량 섭취하는 것이 무엇보다도 중요하다는 것을 알 수 있다.

최근에는 이러한 필수영양소 외에 채소, 과일에 다량 함유되어 있는 '식물성 생리활성 물질'과 면역력에 관한 연구결과가 많이 나와 있다. 식물성 식품에는 식이섬유, 비타민, 무기질과 같은 영양소 뿐 아니라 다양한 생리활성물질이 있는데, 이를 '파이토케미컬'이라고 한다. 파이토케미컬은 해충, 미생물, 자외선 등으로부터 스스로를 보호하기 위해 만들어진 것이 많으며 적정량 섭취하면 면역기능이 높아진다. 채소와 과일의 생리활성은 그 속에 들어있는 여러 성분들이 서로 복합적으로 작용하여 나타나는 총체적인 효능이다. 따라서 여러 가지 색깔의 채소와 과일을 골고루 적당히 섭취하게 되면 암 예방이나 노화 저지 및 면역력 증진 효과가 나타난다고 볼 수 있다.



파이토케미컬은 다음과 같이 크게 5가지 색 군으로 분류될 수 있다.

- : 토마토, 수박, 감, 홍고추, 빨간 파프리카 등의 '빨간색 군'
- : 당근, 굴 등의 주황색과 단호박, 옥수수, 망고 등의 노란색을 포함한 '노란색 군'
- : 시금치, 쑥갓, 브로콜리 등의 '녹색 군'
- : 양배추, 양파 등의 '흰색 군'
- : 가지, 보라색 양배추, 고구마, 블루베리, 포도 등의 '보라색 군'

매일 위의 5가지 색 군의 채소를 충분히 섭취할 수만 있어도 저렴하게 면역력을 증가시킬 수 있다. 더군다나 채소나 과일에는 다량의 식이섬유까지 함유되어 있어서 혈관질환 예방 및 변비 예방 효과까지 얻을 수 있으므로 그 영양적인 가치는 참으로 대단하다. 하지만 이때 파이토케미컬을 섭취하기 위한 방법으로, 채소에 비해 칼로리가 높은 '과일'보다는, 과일에 비해서 칼로리가 낮은 '채소'를 더 많이 선택하는 것이 현명한 영양섭취 방법이라는 사실을 잊지 말아야 한다.

면역력 증진을 위한 건강식 레시피

오색 채소 품은 도토리

재료 및 분량 (3인분)

도토리묵가루 1/2컵, 밀가루 1/2컵, 당근 1/3개, 애호박 1/3개,
빨간 파프리카 1/2개, 적양파 1/2개, 연근 1/3개, 물 1과 1/2컵, 들기름 1T, 소금약간, 잣 소량

만드는 방법

1. 도토리가루와 밀가루를 섞어서 물 1과 1/2컵을 넣어 반죽하고 소금으로 밀간한다.(반죽은 약간 되직하게..)
2. 잣은 곱게 다져 준다.
3. 연근은 얇게 동글동글한 모양으로 썰어준다.
4. 당근, 애호박, 파프리카, 적양파는 일정한 길이로 채 썰어준다.
5. 팬에 들기름을 두르고 연근을 볶아준다.
6. 채 썰어 놓은 당근, 애호박, 파프리카, 적양파도 차례로 볶아낸다.(볶은 채소들은 키친타월에 받쳐낸다.)
7. 반죽해 놓은 도토리 반죽을 수저로 한 큰술씩 떠서 동그란 모양으로 부쳐낸다.
8. 도토리 전병위에 연근, 당근, 애호박, 파프리카, 적양파를 적당량 올리고
반으로 접어 끝을 손으로 살짝 눌러준다. (연근 등 속재료가 살짝 보이도록 접는게 point!!)

영양팁

도토리는 탄닌 성분이 들어 있어 지방 흡수를 억제해주고 몸에 좋지 않은 중성지방의 분해를 촉진시키는데 도움을 준다. 탄닌과 함께 대표적인 성분인 아콘산은 중금속 뿐만 아니라 여러 유해물질들을 배출시키며 항암작용도 있다. 도토리 가루를 활용한 도토리묵은 수분 함량이 많아 포만감을 주면서 칼로리가 낮고 지방흡수를 억제해주기 때문에 다이어트 식품으로도 관심을 받고 있다.

자료제공 _ 기장군 아토피케어 푸드센터



보건소 이야기



부산광역시 아토피·천식 교육정보센터가 개소 하기 전부터 보건소에서는 예방관리사업이 진행되고 있었습니다. 2009년 3개의 보건소에서 시작하여 2015년에는 10개의 보건소가 사업을 진행하고 있는데요. 이번 호부터는 아토피·천식예방관리사업을 운영하고 있는 보건소와 사업내용을 소개하려고 합니다. 첫 시작은 2009년 시범 보건소로 선정되어 꾸준히 사업을 운영하고 있는 금정구 보건소입니다.

금정구보건소 아토피·천식 예방관리사업

- * 2008년부터 아토피·천식 예방관리사업이 전국 5개 보건소에서 시범운영 시작
- * 금정구는 2009년 「아토피·천식 예방관리사업 시범보건소」로 부산에서는 해운대구, 사상구와 함께 선정되어 아토피·천식 예방관리사업을 처음 시작
- * 2015년에는 아토피·천식 안심학교 사업에 동참한 7개기관(초등 2개소, 어린이집 5개소)을 대상으로 아토피·천식 교육정보센터와 협력하여 학생 유병 조사, 학생·교사·학부모 교육을 진행
- * 어린이집 원아들과 초등학교 1학년을 대상으로 알레르기 질환에 관한 올바른 정보와 바른 인식을 가질 수 있도록 인형극을 통한 학생 교육을 지원
- * 안심학교 알레르기 의심 아동들에게 본인의 알레르기 유발물질이 어떤 것인지 확인하고 관리할 수 있도록 알레르기 검사를 지원
- * 금정구 관내 19세 미만 아토피피부염 아동에게 보습제를 지원하고 저소득층 아토피·천식 환아에게 의료비를 일부 지원
- * 2015년 10월 24일(토)에는 대한아토피피부염학회와 부산대학교병원과 함께 제6회 부산·울산·경남 아토피 피부염 학교를 금정구청 대강당에서 개최하여 100여명의 아토피피부염 환아와 부모님들을 대상으로 피부과 전문의 선생님들의 강의와 상담, 알레르기 피부검사와 보습제 사용법 등의 교육을 진행
- * 문의 : 금정구보건소 아토피·천식 예방관리사업 담당자 519-5077





제1회 아토피 · 천식 예방 건강놀이캠프

아토피 소탕 대작전 한마당

2015년 10월 31일(토) 오후 1시 초음 학생교육문화회관 광장에서 제1회 「아토피 소탕 대작전 한마당」이 열렸습니다. 김희규 센터장의 개회사를 시작으로 나정현 팀장(부산광역시청 만성병관리팀), 권미량 교수(고신대학교 유아교육학과)의 축사가 있었습니다. 바로 이어지는 순서로 (사)문화콘텐츠 개발원에서 준비한 아토피 피부염 예방영극 「아리와 키크키크」, 사전 신청자에 한해 참여가 가능한 몸개웅놀이(엄마와 음악에 맞추어 체조하기), 꼬까놀이(나만의 손수건 염색), 꿈지락놀이(엄마와 실뜨기), 손맛놀이(주먹밥 만들기) 등 다양한 체험프로그램뿐만 아니라 누구나 참석이 가능한 아이와 함께하는 튼튼쑥쑥스쿨 체험부스(부산중서영도구어린이급식관리지원센터), 부산광역시 아토피 · 천식교육정보센터 홍보관 등을 통하여 몸과 마음이 모두 건강하게 알레르기를 이겨낼 수 있는 유익한 시간을 가졌습니다.



한마당행사 후기

저희 둘째가 넘 건성이라 많이 글러든요. 집에 오자마자 받은 클렌징으로 씻기고 로션을 듬뿍 발라주었네요. 마지막 폐회식때 울동하던 학생들도 넘 귀엽고 다들 친절해서 정말 정말 좋은 시간 보냈어요. 감사합니다... ^^ - 정OO

딸이 아기가 유치원에서 안내장을 가져왔기에 조카들이랑 함께 신청했어요. 날씨도 좋았고 연극과 꼬까놀이, 손맛놀이, 꿈지락놀이, 몸개웅놀이까지 아이들이 활동하느라 모두 너무 좋았습니다. 이런 운영방식!!! 칭찬 한 아름 드립니다 - 박OO

몸에 안좋은걸 알면서도 밀가루 음식을 좋아하는 아이고 목욕하기 싫어하는 아이였는데 연극을 보더니 "난 이제 몸에 좋은 것만 먹을거야"라고 하며 스스로 목욕하자고 먼저 나섰네요. ^^ - 김OO

올 해로 준비하신 것이라 많이 힘드셨겠지만 정성으로 준비하시고 진행하시고 친절하신 미소로 진행해주셔서 감사합니다. 로션 잘 안바르던 작은 아이도 발은 크림을 꼼꼼히 칠해 바르니 무행에 보습력도 좋더군요. ^^ 좋은 행사 준비하시느라 수고 많으셨고, 참여회 주셔서 감사하고, 또 기회주신다면 꼭 참석하고 싶습니다 - 정OO

저렴 강동이었던 한 체험이 끝날 때마다 끼워주는 캐릭터단추. 그냥 스티커 모으기가 아닌 어른이 보기에 감동한 미키와 미니 도라에몽 캐릭터들의 매력에 아이들이 더 적극적으로 체험을 했던 것 같아요. 식전행사에서 아이들 수준에 맞춘 사물놀이와 울동, 인형극공연에 행사가 끝날 때까지 아이들과 함께 즐길 수 있었는데 마무리까지 아이들의 흥미를 유발하며 자리에 앉아 참여할 수 있도록 많이 준비하셨더라고요 - 강OO





학회참석

10월 14일부터 17일까지 서울 코엑스 컨벤션센터에서 2015 세계알레르기학회가 개최되어 10월 17일 토요일 김희규 센터장을 비롯한 직원들이 2015 세계알레르기학회에 참석을 하였습니다.



예방교육

남구, 동구, 사하구, 영도구보건소 및 연제구보건소에서 「아토피피부염, 알레르기 비염, 천식, 식품알레르기 등 알레르기 질환의 이해와 관리」라는 주제로 관할 주민들을 대상으로 강의를 하였습니다.



업무협약(MOU)

10월 23일 부산 중서영도구 어린이급식관리지원센터(센터장 이정숙), 10월 27일 부산광역시 기장소방서(서장 안유득)와 지역사회 협력체계 구축을 위한 업무협약(MOU)을 체결하였습니다. 이번 협약을 기반으로 지역사회에 알레르기 질환에 대한 올바른 인식 및 응급환자 발생시 적극 대처할 수 있는 기틀을 마련하게 되었습니다.



소방서 교육

기장 소방서(9월 18일), 북부소방서(10월 13일)에서 소방관들을 대상으로 알레르기 응급상황(천식발작, 아나필락시스) 대처 능력 향상을 위한 강의 및 실습 교육을 하였습니다.

부산광역시 아토피·천식교육정보센터

캐릭터 이름을 지어주세요~

짜잔~!!!

모두 안녕 안녕??

부산광역시 아토피·천식교육정보센터를
대표하는 캐릭터야~~

나는 자연친화적이고

귀여운 이미지로

만들어졌다고 해~



나 정말 귀엽지?

그런데 아직까지 나는 이름이 없어ㅠㅠ~~

나에게 어울리는
이름을 지어줄 수 있을까?

어때??

이름이 마구 마구 생각난다구?

그렇다면 홈페이지(www.allergyinfo.or.kr)

▶ 참여공간 ▶ 참여게시판에 비밀글로 올리면 돼

마감은 2016년 2월 26일까지 인거
잊지마!

참~!!

캐릭터 이름을 올릴 때

이름뿐만 아니라

연락처, 주소도 꼭 함께

올려줘~

나에게 가장 어울리는
이름을 지어주는 사람에게는

내가 보습제 세트를 선물로 줄 거야~

어때? 괜찮지 않니?

그럼 지금 당장 응모해봐~~! GOGOGO!!!!

* 발표는 2016년 2월 29일
홈페이지에 공지합니다.*



1. 일부 사람에게서 특정 식품에 대한 비정상적인 면역반응으로 몸에 해를 주는 이상반응은 무엇이라 하는가?
2. 본 센터에서는 2015년 10월 31일 지역사회 아동 및 학부모들의 아토피·천식 예방관리를 위해 부모와 함께하는 체험 프로그램을 진행 하였습니다. 그 행사 이름은 무엇일까요?
(00000000한아당)
3. '면역력 증진을 위한 영양 실천' 건강식 레시피의 자료 제공기관으로 아토피 위험률을 감소시키고 건강지수 향상 및 영양복지를 실현하기 위해 기장군에서 운영하고 있는 기관의 이름은? (기장군0000000000)
4. 열량의 단위로 다이어트하시는 분들은 뒤에 이것을 확인하고 식품을 선택하죠?

5. 식품이란?
사람이 일상적으로 섭취하는 모든 통틀어 일컫는말
6. 소속 소방관들이 알레르기 질환에 대한 올바른 인식을 가지고 응급환자 발생 시 적극 대처할 수 있도록 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터와 업무협약을 체결한 기관은?
7. 식물성 식품에 함유된 다양한 생리활성물질

- 이벤트 기간 : 2016년 2월 26일까지
- 당첨자 발표 : 2016년 2월 29일 센터홈페이지에 공지
- 이벤트 상품 : 보조배터리 1명, 보습제 3명,
에코백 5명

정답은 사진을 찍어 센터 홈페이지(www.allergyinfo.or.kr) 참여게시판에 비밀글로 이름/연락처/주소와 함께 올려주세요~



당첨도시인 분들

- * 보조배터리 1명 : 오○희
* 보습제 3명 : 윤○이, 윤○영, 허○련
* 에코백 5명 : 최○애, 허○미, 정○선,
백○영, 허○철



운영위원

부산광역시 건강체육국 건강증진과

오 무 영 교수(인제대학교 부산백병원 소아청소년과)

권 재 환 교수(고신대학교 복음병원 이비인후과)

박 은 기 교수(고신대학교 의과대학 인문사회의학)

김 문 규 사무관(부산광역시 교육청 건강생활과)

고 광 욱 교수(고신대학교 의과대학 예방의학)

정 진 아 교수(동아대학교병원 소아청소년과)



2015 아토피·천식 안심학교

감만어린이집, 공립롯데캐슬4단지어린이집, 경성어린이집, 금정구청어린이집, 나무야어린이집, 노틀담유치원, 다솜어린이집, 모리아영재어린이집, 사랑이샘솟는어린이집, 사하어린이집, 수정삼성어린이집, 새봄어린이집, 세아어린이집, 세화유치원, 세아꿈어린이집, 신나는 어린이집, 엔젤어린이집, 예진영재어린이집, 영경어린이집, 영선어린이집, 영지어린이집, 영화어린이집, 용당어린이집, 절영어린이집, 지산어린이집, 키다리어린이집, 청솔어린이집, 한샘어린이집, 해돋이어린이집

감전초등학교, 구평초등학교, 교리초등학교, 금샘초등학교, 부민초등학교, 사상초등학교, 삼어초등학교, 서감초등학교, 송도초등학교, 신남초등학교, 신도초등학교, 신재초등학교, 센텀초등학교, 송수초등학교, 신정초등학교, 연제초등학교, 인지초등학교, 운송초등학교, 위봉초등학교, 월평초등학교, 장산초등학교, 좌산초등학교, 주학초등학교, 죽성초등학교, 청룡초등학교, 토현초등학교, 학장초등학교, 해운대초등학교

경남여자중학교, 기장중학교, 부산기계공업고등학교, 해강고등학교



협력기관

부산중서영도구어린이급식관리지원센터

기장소방서

사하구 보건소



부산광역시
아토피·천식
교육정보센터

주 소 부산광역시 중구 중앙대로 26 국제빌딩 3층
T. 051·241·4640 F. 051·241·4648
홈페이지 www.allergyinfo.or.kr
블로그 <http://blog.naver.com/allergyinfo>
페이스북 <http://www.facebook.com/allergy4640>

