

# 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

# 소식



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



## 참여하세요!!!

부산광역시 아토피 · 천식 교육정보센터에서는

알레르기 질환 상담 및 교육

알레르기 교육자료

아토피 · 천식 안심학교, 체험프로그램 등이

준비되어 있습니다.

부산시민, 단체 등 누구나 신청할 수 있으니 많은 참여 바랍니다.



## Contents

### 여는 글

#### 03 센터장 인사말

### 알레르기 정보

#### 04 알레르기 비염 약물치료

#### 06 알레르기 완치를 위한 면역치료

#### 08 Q&A 자주하는 질문

### 건강레시피

#### 09 건강튼튼레시피 건강두부전

### 정보마당

#### 10 아토피 · 천식 안심학교 안내

#### 12 2015년 아토피 · 천식 안심학교 운영 우수기관 사례발표 노틀담 유치원

#### 13 보건소 소식 해운대구보건소

### N.E.W.S

#### 14 부산광역시 아토피 · 천식 교육정보센터 소식(NEWS)

#### 15 선물박박이벤트 낱말풀이

부산광역시  
아토피·천식 교육정보센터



2016 SPRING vol. 08  
Busan Atopy · Asthma Education &  
Information Center Newsletter

발행일 2016년 3월 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



# '건강부산' 창조 역군이 되는 아토피·천식 교육정보센터

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



2016년도가 밝았습니다. 연초부터 나라 안팎에서 변화하는 환경에 대처해야 할 일들로 다들 분주한 것 같습니다. 이제 봄이 된 만큼 움츠렸던 마음을 활짝 펴야 할 때가 된 것 같습니다. 우리 센터에서도 부산시민에게 더 가까이 다가가고 알레르기로 고생하는 분들에게 힘이 되기 위해 애를 쓰고 있습니다.

올해는 작년까지의 주요 사업들을 정리해 보면서 몇 가지 중점을 두어야 할 사항에 관심을 가지려고 합니다. 우선, 아토피 천식 예방관리 사업부문에서는 부산 지역 참여 보건소가 확대될 예정이므로 보다 많은 시민들, 교육기관에게 혜택이 미칠 것으로 기대를 합니다. 한편, 양적인 확대 못지않게 질적인 측면에서도 미흡하지 않도록 보건소 담당자나 보건 보육교사를 대상으로 양질의 교육을 제공하며 지역사회 구성원들에게도 교육 및 홍보 활동이 활발해지도록 노력할 계획입니다. 또한 응급구조사 등 보건의료인들에게 알레르기 질환 교육을 실시하여 시민들에게 이차적인 혜택이 돌아갈 수 있도록 계획하고 있습니다. 보건소와 연계해서 추진되는 안심학교에는 학교 실정에 맞게 서비스를 제공할 계획이며 학생들에게 알레르기 질환에 대한 바른 인식을 심어주며 알레르기 질환 아동들에게는 안전망이 될 수 있는 분위기를 조성하기 위해 여러 기관들의 유기적인 협조를 도모할 계획입니다.

교육 자료는 대상자의 수준에 맞는 신규 자료들을 개발할 계획이며 기존의 자료들도 연령층에 맞게 보완을 해서 보급할 계획에 있습니다. 특히 올해에는 각급 보건소들의 역량이 강화될 예정이므로 각 지역의 수요를 보다 원활하게 파악해서 교육 서비스, 물품, 그리고 각종 교육 자료가 제공될 것으로 기대합니다.

전문 상담부문은 저희 센터의 주요 강점이기도 합니다. 상주하고 있는 직원들이 온·오프라인으로 문의하는 지역주민들에게 올바른 질환 정보를 제공하고 적절한 치료를 받을 수 있도록 언제나 준비되어 있습니다. 홍보에서는 소식지 뿐만 아니라 지역신문이나 대중매체를 통해 센터를 직접 알리거나 주요 최신 정보를 지속적으로 제공할 예정입니다. 또한, 부산시에서 대규모로 펼치는 여러 캠페인 참여와 센터에서 주최하는 문화행사 등을 통해 보다 많은 시민들에게 알레르기 질환 효과적이고도 다양한 형태의 예방 관리 서비스를 제공할 예정에 있습니다.

지금까지 그래 왔듯이 올해에도 우리 센터가 시민들에게 더 다가가서 '건강 부산'을 창조하는 역군이 되려 합니다. 많은 성원 부탁드립니다. 감사합니다.



# 알레르기 비염

2014년 국민 건강영양조사 결과에 따르면 19세 이상 알레르기 비염 유병률이 13.7%입니다.

이는 2005년의 8.3%에 비해 65%나 증가한 수치입니다.

그만큼 알레르기 비염으로 괴로워하는 사람도 많아졌습니다.

많은 환자들이 알레르기 비염의 증상이 있을 때마다 치료를 하지만 대부분 증상이 좋아지면 치료를 중단합니다.

하지만 알레르기 비염은 치료를 하지 않고 방치할 경우 심각한 합병증이 나타날 수 있으므로 초기에 잘 관리하는 것이 중요하며 악화와 호전을 반복하므로 지속적으로 관리하는 것이 중요합니다.

이번 호에서는 알레르기 비염의 치료방법 중 **약물치료**와 **면역치료**에 대해서 다루어 보도록 하겠습니다.

## 약물치료

알레르기 비염의 약물은 항 히스타민제, 비강 분무용 스테로이드, 비충혈 제거제, 류코트리엔 수용체 길항제 등이 있습니다.

### 항 히스타민제

- \* 히스타민에 의한 알레르기 증상을 완화시키는 약물입니다.
- \* 가려움증, 재채기, 물처럼 흐르는 콧물 등의 증상을 감소시키고 부작용이 적어 많이 사용됩니다.
- \* 특히 경구용 항히스타민제는 알레르기 비염에 동반되는 알레르기 결막염과 두드러기의 치료에도 효과가 있습니다.

### 비강 분무용 스테로이드

- \* 국소 스테로이드는 단시간에 대사되며 전신 흡수가 적어 부작용을 최소화할 수 있습니다.
- \* 비강 내 모든 알레르기 증상에 효과가 있고 눈 증상에도 효과가 있으며, 특히 다른 약물에 비해 코막힘 증상에 효과적입니다.
- \* 중등증 이상의 알레르기 비염 환자에서 일차 선택 약제로 추천됩니다.





## 비충혈 제거제

- \* 코막힘 증상을 줄일 수 있으나 코가려움, 재채기에는 효과가 없습니다.
- \* 일부 약물은 약국에서 처방없이 바로 구입할 수 있으므로 편리한 부분은 있지만 무분별하게 사용하거나 분무용 비충혈 제거제를 일주일 이상 장기적으로 사용하면 약물성 비염으로 오히려 증상이 심해지는 경우도 있으니 주의하도록 합니다.

## 류코트리엔 수용체 길항제

- \* 알레르기 반응을 유발하는 류코트리엔 물질의 작용을 막아주는 약입니다.
- \* 항히스타민제와의 병용요법 또는 단독요법으로 사용됩니다.
- \* 천식 치료제로 개발되었던 류코트리엔 조절제는 코막힘에 효과가 있어 알레르기 비염 등의 치료를 위해서도 사용하고 있으며 특히 천식에 동반된 비염 환자에게 유용합니다.

## \* 코 흡입제 사용법



① 코 풀기



② 흔들기



③ 뿌리기



④ 흘쩍~

- ① 사용하기 전 코를 풀어 코 안을 깨끗하게 합니다.
- ② 약 용기를 흔들어 준 후 뚜껑을 엽니다.  
\* 자주 사용하지 않았다면 몇 차례 시험 분사를 해보고 시행합니다.
- ③ 고개를 약간 숙인 자세에서 한 손으로 한쪽 코를 막고 얼굴 중앙선에서 바깥쪽 방향을 향하여 분사합니다.
- ④ 약물이 흘러내리지 않도록 계속 코를 흘쩍이며 들이 마십니다. 분사 후 코를 풀지 않도록 합니다.
- ⑤ 반대쪽 코에도 같은 방법으로 사용합니다.

## \* 비강분무제의 올바른 사용 자세



바른자세



바르지 못한 자세



# 알레르기 완치를 위한 면역치료



해운대백병원 알레르기내과 박 찬 선

**"알레르기를 근본적으로 좋아지게 하는 방법은 없을까요? 약을 먹어도 그때만 반짝 좋아지지 약 끊으면 다시 나빠지니..."**

알레르기(allergy)는 그리스어인 'allos(다른)'와 'ergos(반응)'에서 유래했다.

이것은 '다르게 반응하다'는 뜻으로 일반 사람에게는 아무런 문제를 일으키지 않는 물질(항원)이 특정 소인을 가지고 있는 사람에게만 재채기, 콧물, 가려움증, 호흡곤란, 두드러기 등과 같은 이상반응을 유발하는 것을 말한다. 이렇게 **알레르기 반응을 유발하는 물질(항원)을 알레르겐(allergen)**이라고 하며 **집먼지 진드기, 동물털, 꽃가루, 곰팡이, 약물, 음식물 등이 대표적이다.**

따라서 알레르기 질환의 주된 치료는 원인 알레르겐을 피하고 알레르기 염증과 증상 조절을 위한 약물요법이 있다.

하지만 현실적으로 원인 알레르겐을 완벽하게 피하기는 매우 어렵다.

또한 약물치료도 투약할 때는 효과가 좋지만 중단하면 증상이 다시 악화된다. 따라서 환자들은 알레르기 질환을 흔히 "불치병" "난치병"이라고 생각하는 경우가 많다. **이렇게 피할 수 없는 알레르겐에 의한 알레르기 질환의 경우, 환경관리와 약물치료로도 치료가 충분하지 않는 경우, 약제에 대한 부작용이 있는 경우, 알레르기 질환의 근본적인 치료를 원하는 경우에는 알레르기 면역치료를 고려하여 볼 수 있다.**

알레르기 면역치료는 원인 알레르겐(항원)을 소량씩 농도를 높여서 투여하여 면역학적 관용(내성)이 생기게 하는 치료로 **현재까지 나온 알레르기 치료법 중 알레르기 질환의 경과를 바꾸고 완치를 목적으로 하는 유일한 방법이다.**

면역치료를 받는 환자의 약 80% 정도에서 증상의 호전과 약물 치료의 감량을 얻을 수 있으며, 일부 환자들은 약물 치료를 중단하기도 한다.







한편 추가적인 알레르기 감작과 질환의 발생을 예방하는 효과도 있어 소아나 젊은 연령의 환자에서 특히 주목해야 할 치료이다. 이미 서구에서는 100년 전부터 시행되었으며 효과와 안전성이 입증된 치료법이나 국내에서는 아직 보편화되지 않고 있다.



### 알레르기 면역치료는 크게 주사요법과 설하요법으로 이루어 진다.

주사요법은 여러 가지 항원을 병합하여 투여할 수 있으며 정해진 스케줄에 따라 정확한 양을 투여할 수 있다는 장점이 크다. 하지만, 매번 병원에 내원하여야 하고 주사부위 통증이 발생하며 드물게 전신 부작용이 발생할 수 있다. 한편, 설하요법은 환자 본인이 직접 투여하므로 병원에 내원하는 횟수가 적으며 통증이 없고 부작용이 거의 없다는 장점이 있다. 하지만 제한된 알레르겐(주로 집먼지 진드기 항원)만 치료가능하기 때문에 여러 가지 항원에 동시에 감작되어 있는 환자들에게는 사용할 수 없으며 불규칙적으로 투여하게 되면 충분한 효과를 보지 못할 수 있다. 따라서 원인 항원과 환자의 사정에 따라 치료방법을 선택할 수 있다. 이렇게 긍정적인 효과가 많은 알레르기 면역치료는 모든 알레르기 질환에 적용할 수 있는 것은 아니다.

집먼지 진드기, 꽃가루, 개, 고양이, 일부 곰팡이가 원인인 알레르기 천식·비염에서 매우 효과적이고, 벌독 알레르기의 경우에도 도움을 받을 수 있다.

일부 아토피 피부염, 음식물 알레르기에 대하여도 제한적으로 시행하기도 한다. 하지만, 만성 두드러기 등과 같이 원인 항원이 밝혀지지 않는 경우에는 시행하지 않는다. 알레르기 면역치료를 위해서 가장 중요한 것은 알레르기 피부시험 또는 특이 항체 측정을 통해 원인 알레르겐을 확인하고 실제 양성으로 나온 알레르겐이 환자의 증상을 악화시키는지를 확인하는 것이다.

면역치료는 일시적인 효과가 아닌 장기적인 면역관용을 유도하고 지속시키는 치료이기 때문에 치료기간은 3~5년 정도이다. 따라서 자신이 면역치료를 대상이 되는지는 적절한 치료방법에 대하여는 전문의와 상담해 보면 큰 도움을 받을 수 있겠다.



설하면역요법



피하면역요법



## Q&A 자주하는 질문



**Q** 감기와 알레르기 비염이 헷갈립니다. 어떻게 구별할 수 있을까요?

**A** 알레르기 비염은 알레르기 원인 물질(알레르겐 - 집 먼지진드기, 동물 털, 꽃가루, 바퀴벌레 등)에 의해 코 점막에 만성적인 알레르기 염증이 발생하는 질환으로, 맑은 콧물, 재채기, 코막힘, 코가려움 등이 주된 증상이며, 이러한 증상이 반복되고 지속되는 특징이 있습니다.

반면에 감기는 코막힘, 콧물 등의 코 증상은 알레르기 비염과 유사하나, 대개 인후통, 근육통, 미열과 같은 전신 증상을 동반하며 5-7일 정도 지나면 별다른 치료 없이도 저절로 회복되는 특징을 가지고 있습니다.

만일 1주일 이후에도 감기 증상이 지속되거나 오히려 악화된다면 부비동염과 같은 다른 질환을 의심할 수 있으므로 정확한 검사를 받아보는 것이 좋습니다.

**Q** 평소에 기침을 자주 합니다. 주위에서 기침을 자주해서 천식이라고 하던데 정말 천식인가요?

**A** 기침은 호흡기에 가해지는 해로운 자극을 기도 바깥으로 배출시키려는 생리작용입니다.

하지만 기침이 심하거나 지속된다면 반드시 병적인 상황이 아닌지 의심해야 합니다.

일반적으로 감기 같은 상기도 질환으로 인한 기침은 다 나오면 저절로 해소됩니다.

그러나 3주 이상 지속되는 만성 기침의 경우 축농증이나 천식, 역류성 식도염 등과 같은 질환일 가능성이 있으므로 진료 및 정확한 검사와 치료가 필요합니다.

또한 기침약은 단순히 기침을 억제하기만 할 뿐 원인을 치료하지 않으므로 기침의 원인을 확인하기 위해 전문의의 진료가 필요합니다.







# 건강튼튼 레시피

식품알레르기는 음식물 내에 포함된 단백질에 대한 면역학적 과민반응으로 호흡기, 소화기, 피부, 전신 등 다양한 부위에 나타나며, 가벼운 증상에서부터 심각한 증상까지 다양하게 나타날 수 있습니다.

식품알레르기는 원인 식품 제한이 가장 근본적인 치료입니다.

하지만 알레르기 발생률이 높은 식품이라고 하여 진단 없이 제한하였을 경우 영양 불량의 위험이 있을 수 있으니 반드시 알레르기 전문의의 진단을 받고 제한하도록 합니다.

이번 호부터는 어떤 식품에 알레르기가 있을 경우 부족한 영양소를 다른 식품으로 대체할 수 있는 식품, 조리법에 대해서 알려드리려고 합니다.

## 우유알레르기

우유는 영유아기에 흔히 알레르기를 일으키는 식품 중 하나입니다.

우유알레르기로 진단되어 우유를 제한 할 경우 칼슘이 부족할 수 있기 때문에 우유를 대체할 수 있는 식품을 섭취하는 것이 필요합니다. 칼슘은 성장기인 아동들에게 가장 중요한 영양소로 부족할 경우 구루병, 골다공증 등이 나타날 수 있습니다. 그래서 칼슘이 많이 포함된 건강 두부전을 소개해 드리려고 합니다.

그럼 함께 만들어 볼까요? (※주의 : 우유 외 콩, 계란 등 다른 알레르기가 없을 경우에만 레시피를 따라 해 주세요)

## 건강 두부전

가장군아토피케어푸드센터 자료 참조

### 재료

두부 반모, 당근 1/3, 느타리버섯, 풋고추 3개, 계란 1개  
부침가루, 식용유, 물, 소금

### 만드는방법

1. 두부를 으갠다.
2. 당근, 느타리버섯, 풋고추를 다져 준비한다.
3. 동그란 불에 손질한 1, 2번을 넣고 계란, 소금, 부침가루를 넣어 반죽한다.
4. 후라이팬에 식용유를 두르고 약한 불로 구운다.

### Tip

- 반죽 시 두부에 함유된 물이 있기 때문에 물을 조금씩 넣어가면서 반죽의 농도를 맞추는게 좋습니다.
- 풋고추의 양은 매운 맛의 기호에 따라 조절하시면 됩니다.

\* 모든 음식을 만들 때에는 식재료 세척 및 위생을 철저히 하여야 합니다.

\* 우유 1컵에 함유된 칼슘은 두부 2/5모 섭취 시 동일한 양을 섭취할 수 있습니다.

\* 재료 중 느타리버섯(버섯)이 없다면 양파나 다른 재료를 사용하여도 상관없지만, 느타리버섯(버섯)에 함유된 비타민D는 칼슘 흡수를 도와주기 때문에 느타리버섯을 넣어 만드는 것이 좋습니다.





# 아토피 · 천식 안심학교 안내

## 아토피 · 천식 안심학교란 ?

아토피피부염, 천식, 알레르기 비염 등 알레르기 질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교중심의 예방관리 프로그램입니다.



안심학교는 일찍이 알레르기 질환의 폭발적 증가를 경험한 호주에서 1994년부터 시작한 '천식안심학교 (Asthma-Friendly School)'를 벤치마킹한 것으로 천식발작 감소, 학습능력향상 등의 성과가 입증되어 미국, 영국, 뉴질랜드 등에서도 이미 도입하여 운영하고 있습니다.

우리나라에서는 보건복지부에서 발표한 「아토피 · 천식 예방관리 종합대책」(2007.5월)에 따라 천식뿐만 아니라 아토피피부염도 관리대상 질환에 포함시켜 2007년부터 한국형 안심학교를 운영하고 있으며, 아토피 · 천식 안심 학교 프로그램은 교육부, 보건복지부, 질병관리본부, 관련전문학회(대한소아알레르기호흡기학회, 대한아비인후과 학회, 대한천식알레르기학회, 대한피부과학회), 한국천식알레르기협회가 지원하고 있습니다.

## 아토피 · 천식 안심학교 활동

아토피 · 천식 안심학교는 '학생과 교직원의 건강을 보호 · 증진한다'는 학교보건법의 목적과 활동내용을 지지하며 크게 4가지 활동으로 구성되어 있습니다.

- ◆ 천식 등 알레르기 질환 학생 선별 및 관리
- ◆ 아토피 · 천식 예방관리를 위한 지역사회 네트워크 구축
- ◆ 아토피 · 천식 예방관리를 위한 환경 조성
- ◆ 교사, 환자 및 학부모, 일반학생 대상 교육 및 상담

그 중 아토피 · 천식 안심학교에서 시행되는 알레르기 질환 환자 관리방법으로는 환자 선별, 환자의 일상적인 관리, 응급상황에 대비한 관리, 학교체육활동 관리로 크게 4가지 방법으로 구성되어 있습니다.





# 환아 선별

## 환아 관리

### 알레르기 질환 환아 파악

가정통신문, 유병조사지(SAAC), 보건일지, 건강기록부 활용

## 일상적인 관리

### 알레르기 질환 환아 관리카드 마련

담임교사, 보건교사 : 학생의 상태 관리  
결석/조퇴, 응급발작 및 증상악화 내용 공유

## 응급 상황 대비 관리

### 천식응급카드 구성 및 관리

기관지 확장제(벤투린), 스페이서(흡입용 보조기구),  
천식 응급발작시 대체 메뉴얼로 구성

## 학교 체육 활동 관리

### 운동유발성 천식 환아 파악 및 관리

운동유발성 천식 환아 : 체육활동 전 기관지 확장제 투여  
체육교사 : 운동유발성 천식 처치법 습득

2016년 아토피·천식 예방관리사업에 참여하는 보건소는 총16개 구군(강서구, 금정구, 기장군, 남구, 동구, 동래구, 부산진구, 북구, 사상구, 사하구, 서구, 수영구, 연제구, 영도구, 중구, 해운대구 보건소)으로 각 보건소에서는 아토피·천식 안심학교를 신청받아 운영하고 있습니다. 또한 질병관리본부로부터 <아토피·천식 안심학교>로 선정되어 1년 이상 운영하고 아토피·천식 안심학교가 되기 위한 인증조건을 모두 만족한 안심학교는 「(사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교」가 되기 위한 신청을 할 수 있습니다.

(아토피·천식 안심학교 “인증”이란, 아토피·천식 안심학교 중 더욱 체계적인 안심학교 관리를 하고 있는 학교를 (사)한국천식알레르기협회가 검증하여 모범안심학교로 인증하는 것입니다.)

부산광역시에서는 교리·신정·청룡초등학교가 2016년 「(사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교」로 운영되고 있으며, 2017년 「(사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교」를 모집 중에 있습니다.

저희 센터에서는 아토피·천식 안심학교로 선정된 학교들을 대상으로 각 구군 보건소와 협력하여 알레르기 질환 예방 관리 교육을 시행하고 학교 비치용 교육·홍보자료(리플릿, 포스터, 소책자, 보습제) 제공 및 천식응급키트(신규 신청시)를 지원합니다.





# 노틀담 유치원의 아토피·천식 예방관리는 이런 방식으로

노틀담유치원장 변 순 옥

2015년 한해를 시작하며 노틀담유치원 재원생들에 대한 아토피·천식 아이들을 파악하며, 아이들을 위해 정보를 얻고자 '아토피·천식 안심학교'를 등록을 하였다.

노틀담 유치원의 아토피·천식 예방관리는 다음과 같은 방식으로 운영하였다.

## 가정과 연계

노틀담유치원은 매월 자모회가 아주 잘 이루어지는 유치원이다.

이 점을 활용하여 작년 4월 학부모교육을 아토피·천식 교육정보센터에서 직접 오신 강사님이 교육을 해 주셨다. 요즘 아이들에게 다양하게 나타나는 아토피피부염, 알레르기 비염, 천식 등으로 고민하시던 부모님들은 많은 정보와 교육에 감사하며 지금까지도 지속적인 관심을 보이고 계신다. 가정으로 배부된 책자를 통해 아토피피부염에 대한 주의사항 관리 방법에 대해서도 아이들 스스로 알아서 해야 할 것과 하지 말아야 할 것 등을 부모님들과 함께 구분하는 방법을 알게 되었다. 또한 자신의 신체에 나타나는 알레르기 반응에 대해서도 적절히 대응하여 스스로 치료적인 접근과 관리를 알아가도록 가정에서도 학부모님들이 자녀들을 지도하고 있다.

## 유아의 아토피·천식 예방생활 실천

유치원 텃밭 가꾸기를 통해 유아들에게 가정과 연계된 무공해먹거리를 직접 재배하며 올바른 먹거리를 통한 건강한 몸 가꾸기를 지도하고 있다. 교실에서는 알레르기 질환을 가진 아동에 대한 예방관리 수칙과 일반아동들의 인식개선 및 도움 주는 방법을 꾸준히 지도하며 알레르기 질환을 가진 아동이 스스로 자신의 몸을 보살피고 적절하게 대처하는 방법과 치료적인 접근도 지도하고 있다. 예를 들어 자신의 몸에 알레르기 반응이 보일 때 즉시 예방관리 수칙과 아토피피부염의 바른생활을 떠올리며 생활하도록 도와준다.

## 교원의 아토피·천식 예방을 위한 유치원 운영상의 계획 수립하기

교사들은 자신이 운영하는 반 유아들 알레르기 질환을 가진 유아들을 파악하여 교실에 보습제를 두어 자주 바르게 하고, 습도조절이 잘 되도록 화초도 관리하여 유아 스스로 자신의 신체에 대한 반응에 적절히 대처하고 관리하도록 안내하고 있다. 또한 생태연수를 통해 환경유해 물질을 지양하며 자연물을 이용하여 유아들이 활동하도록 교육하고 있다. 유치원에서도 아토피나 알레르기 반응이 심한 유아들에게는 개별적 식단과 간식을 주고, 인스턴트 식품에 대한 재료구입을 금지하고 있다.

2015년 한해 동안 부산광역시 아토피·천식교육정보센터를 통해 얻은 정보와 교육과 다양한 책자는 노틀담 유치원 유아들과 학부모들과 교사들에게 좋은 기회가 되었다. 따라서 노틀담유치원은 한층 더 아토피·천식에 대한 안심 유치원으로서의 장이 되었고 이에 부산광역시 아토피·천식교육정보센터에 무한한 감사를 드린다. 앞으로 아토피·천식 안심어린이집이 더욱 확장되어 이 시대 환경 안에서 어려움을 겪고 있는 모든 유아들에게 희망을 주는 교육정보센터가 되기를 소망한다.





# 보건소 이야기

## 해운대구보건소 아토피·천식 예방관리사업

해운대구보건소는 2009년 「아토피·천식 예방관리사업 시범보건소」로 지정되어 아토피·천식 예방관리사업을 시작하였습니다. 2015년에는 관내 학교중 14개교를 아토피·천식 안심학교로 선정하여 운영하였으며 선별조사를 통해 고위험군으로 판별된 165명의 안심학교 학생들에게는 알레르기 검사를 실시하였습니다.

그리고 아토피·천식에 취약한 어린이·임산부 및 노년기 어르신 등을 대상으로 찾아가는 교육 프로그램을 운영하고 저소득층 가정의 환아에게는 보습제 및 아토피·천식 의료를 지원하고 있습니다.

햇살 좋은 봄, 단풍이 물든 가을에는 우리보건소의 인기 프로그램인 장산 생태숲 체험교실이 열릴 예정입니다. 전문 숲해설가의 '열매와 나무 이야기'를 들으며 나뭇잎 향기를 맡고 맨발로 숲속을 걷는 놀이체험을 통해 아이들의 자연학습 및 정서함양뿐만 아니라 맑은 공기를 마시며 면역력을 키울 수 있도록 도움을 주고자 합니다.

아토피·천식 없는 부산을 만들기 위해 해운대보건소에서는 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다.

궁금하신 점 있으시면 보건소로 문의주세요~~^^

문의 : 051-749-7526





## 성과대회

2015년 12월 15일(화) 더파티 시청점에서 부산시청, 구·군 보건소장 및 담당자와 안심학교 프로그램을 운영 중인 어린이집·유치원·초·중·고등학교장 및 보건교사, 기장군아토피케어푸드센터 등 아토피·천식 예방관리사업과 관계된 다양한 기관들이 한자리에 모여 「2015년도 부산시 아토피·천식 예방관리사업 성과대회」를 개최하였습니다.

성과대회에서는 지난 1년간의 사업 성과를 보고하고, 한 해 동안 우수한 성과를 보인 보건소, 안심학교, 유관기관 및 유공자들을 대상으로 서병수 부산시장상 및 김석준 부산시 교육감상을 수여하였으며, 우수기관 아토피·천식 예방관리 사업 사례를 발표하는 의미 있는 시간을 가졌습니다.

## 부산시장상(서병수)

보건소 : 금정구·사상구·해운대구 보건소  
초등학교 : 송도·좌산·죽성초등학교  
우수기관 : 기장군아토피케어푸드센터

## 부산교육감상(김석준)

교리초등학교 신은숙 보건교사, 신정초등학교 오정민 교사, 청룡초등학교 정혜영 보건교사, 노들담유치원 변순옥 원장



## 광역회의

2월 17일(수) 동국대학교 경주병원 국제힐링센터 5층 힐링홀에서 「광역 아토피·천식 교육정보센터 제 7차(2016년 1차) 정기총괄회의」에 김희규센터장을 비롯한 직원들이 참석하여 각 센터별 2016년 사업계획 보고 및 광역센터 직원 직무교육 등의 시간을 가졌습니다.



## 생생투데이 촬영

2월 12일(금) KBS 1TV 생생투데이-사람과 세상에서 「시민을 위한 다양한 건강 관리 센터」라는 주제로 모자 보건사업 등과 같이 저희 센터가 소개되었습니다.

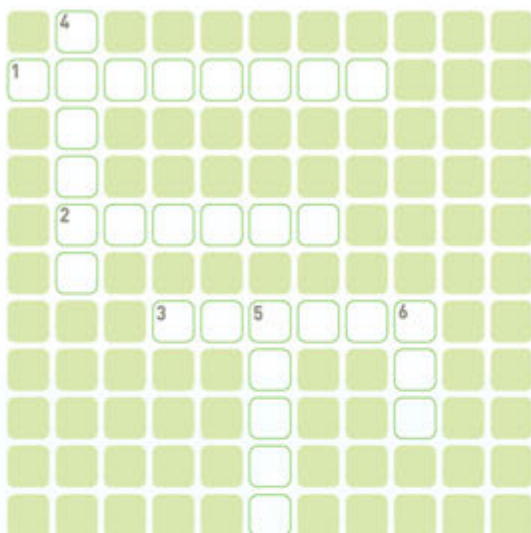
## 캐릭터 네이밍 발표

지난 7호 소식지에 실린 「아토피·천식 교육정보센터 캐릭터 네이밍 공모」에 17분이 응모를 하셨습니다. 응모한 이름 중에 김0우님 「아린이」, 조0현님 「도담이」가 최종 후보로 올랐습니다.

캐릭터의 이름은 좀 더 부르기 쉬운 이름으로 결정하기 위해 어린이집 아이들이 직접 선택하기로 하였습니다. 다음 호에서 아이들의 선택으로 결정된 이름을 소개해 드리겠습니다. 많은 기대 바랍니다.







- 이벤트 기간 : 2016년 4월 29일(금) 오후 5시까지
- 당첨자 발표 : 2016년 5월 2일(월) 센터홈페이지에 공지
- 이벤트 상품 : 보조배터리 1명, 보습제 2명, 온습도계 3명

### 가로열쇠

1. 알레르기 원인 물질을 소량씩 농도를 높여가며 투여하여 내성이 생기게 하는 치료는 ?
2. 코막힘 증상을 줄이는데 효과가 좋으나 이 약을 장기적으로 코에 분무하면 약물성 비염이 생길 수 있어 주의하여야 하는 약물은?
3. 알레르기 질환이 있을 경우 가려움증, 콧물, 재채기 등의 증상을 감소시키고 부작용이 적어 많이 사용되는 약물은?

### 세로열쇠

4. 알레르기 원인 물질에 대한 과민 반응이 코 점막에 나타나는 질환은?
5. 중등증 이상의 알레르기비염 환자에서 일차 선택 약제로 추천되며 여러 가지 비염증상에 효과적이며 국소적으로 사용하였을 경우 전신 흡수가 적어 부작용을 최소화 할 수 있는 성분은?
6. 이번 소식지는 몇 호 일까요? 제○호

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



## 당첨을 축하드립니다^^

### 당첨하신 분들

- \* 보조배터리 1명 : 백○영
- \* 보습제 3명 : 박○수, 김○호, 최○현
- \* 에코백 5명 : 이○경, 윤○이, 허○련, 박○주, 곽○근

# Spring...



## 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)

장 성 호 사무관(부산광역시 교육청 건강생활과)

고 광 욱 교수(고신대학교 의과대학 예방의학)

정 진 아 교수(동아대학교병원 소아청소년과)



## 2016 아토피·천식 예방관리 사업 참여하는 보건소

강서구보건소, 금정구보건소, 기장군보건소, 남구보건소, 동구보건소, 동래구보건소, 부산진구보건소, 북구보건소, 사상구보건소, 사하구보건소, 서구보건소, 수영구보건소, 연제구보건소, 영도구보건소, 중구보건소, 해운대보건소



## 협력기관

부산 중서영도구 어린이급식관리지원센터  
기장소방서



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](http://www.allergyinfo.or.kr)  
블로그 <http://blog.naver.com/allergyinfo>  
페이스북 <http://www.facebook.com/allergy4640>

