톡톡 2017
Atopy · Asthma Education & Information Center Talk Talk

알레르기 톡톡

Talk Talk

광역 아토피 · 천식 교육정보센터 소식지는

정부에서 추진하고 있는 아토피 · 천식 예방관리사업의 소개와
6개의 광역 아토피 · 천식 교육정보센터 안내 및 지역의 안심기관을 소개하고 전문가 칼럼을 통한
국내 · 외 알레르기질환의 관리 동향 내용을 수록하여 보건소, 병 · 의원, 학교에서 알레르기질환에 대한
정보를 쉽게 이해하고 활용할 수 있도록 하였습니다.

광역 아토피 · 천식 교육정보센터
소식지

Contents

여는 글

03 아토피 · 천식 예방관리사업 소개

센터소개

04 광역 아토피 · 천식 교육정보센터 현황

05 서울특별시 / 경기도 아토피 · 천식 교육정보센터

06 경상북도 / 부산광역시 아토피 · 천식 교육정보센터

07 광주광역시 / 강원도 아토피 · 천식 교육정보센터

질병이야기

08 알레르기 질환 웹툰

11 알레르기 질환 Q&A

14 아나필락시스

16 아토피 · 천식 안심기관을 통한 알레르기 질환 관리의 필요성

아토피 · 천식 안심기관 운영 및 우수기관 후기

18 경기도 용인초등학교

19 경상북도 영주동부초등학교

20 부산광역시 감전초등학교

21 광주광역시 우산초등학교

22 강원도 석화초등학교

23 우수기관 <서울대학교 사범대학 부설초등학교>

24 우수기관 <경기도 양평군보건소>

체험활동

25 아토피 피부염 예방 퍼즐

아토피 · 천식 예방관리사업 소개

사회 · 경제적 성장과 생활환경의 변화로 인한 알레르기 질환의 악화요인(집먼지진드기, 반려동물, 흡연, 대기오염 등) 증가와 면역체계 변화 등으로 인해 감염성 질환 감소와 달리 알레르기 질환은 증가하고 있습니다.

알레르기 질환은 잦은 재발과 증상 악화로 응급실 방문 및 입원치료 반복, 학교 결석 및 직장 결근 증가, 의료비 부담, 정상적인 사회활동 제한으로 인한 삶의 질 저하가 나타납니다.

또한 소아에서 노인까지 전 생애 동안 지속되기에 소아 · 청소년기에 적절히 관리되지 않은 알레르기 질환은 성인기 중증 알레르기 질환으로 이행하여 성인기 경제적 부담과 손실을 초래하고, 인구노령화에 따른 노인 천식환자의 증가로 환자 및 가족, 사회의 부담도 증가하고 있습니다. 이렇게 생활환경 변화, 인구노령화 등으로 증가 추세인 알레르기 질환의 예방관리를 위해 국가 차원의 종합대책 마련이 필요하게 되었습니다.

이에 보건복지부와 질병관리본부에서는 2007년 아토피 · 천식 예방관리사업을 시작, 지역사회와 학교중심의 아토피 · 천식 예방관리 환경을 조성하고자 2008년 5개의 시범보건소를 시작으로 2017년 현재 156개 보건소에서 지역사회 알레르기질환 예방관리를 위한 자조모임이나 교실운영 등 지역주민대상 교육 및 홍보를 실시하고 있으며, 알레르기 환아가 안심하고 학교에서 생활할 수 있는 환경을 조성하고자 '아토피 · 천식 안심기관' 사업을 추진하고 있습니다.

안심기관에서는 알레르기 환아를 선별 · 관리하며, 천식발작과 같은 응급상황을 대비한 키트 비치 및 활용, 쾌적한 환경 조성 및 환아 · 학부모, 교사 및 일반학생을 대상으로 한 교육을 실시하며, 2017년 현재 전국 3,015개의 안심기관을 선정하여 운영 중입니다. 또한 잘못 알려진 정보를 바로잡고 환자와 지역주민에게 전문적인 상담을 제공하고자 시도를 선정하여 '아토피 · 천식 교육정보센터'를 설치, 운영하고 있습니다.

2008년 서울특별시를 시작으로 경기도, 경상북도, 부산광역시로 센터를 확대하였으며, 2016년 광주광역시, 강원도를 선정하여 현재 6개 광역 아토피 · 천식 교육정보센터가 운영 되고 있습니다.

광역 아토피 · 천식 교육정보센터 현황

보건복지부와 질병관리본부에서는 잘못 알려진 아토피·천식 정보를 바로잡고 환자와 지역주민에게
전문적인 상담을 제공하고자 시도를 선정하여 아토피·천식 교육정보센터를 설치, 운영하고 있습니다.
2008년 서울특별시를 시작으로 경기도, 경상북도, 부산광역시로 센터를 확대하였으며,
2016년 광주광역시, 강원도를 선정하여 현재 6개 광역 아토피 · 천식 교육정보센터를 운영하고 있습니다.

서울특별시 아토피·천식 교육정보센터

◆ **센터장 : 김 규 상** 센터장(서울의료원 직업환경의학과) ◆ **전체 직원 수 :** 총 5명(센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 3명)
◆ **소재지 :** 서울 중랑구 신내로 156 서울의료원 외래부 1층 ◆ **개소일 :** 2008년 5월 6일

서울특별시 아토피·천식 교육정보센터는 보건복지부, 질병관리본부, 서울특별시가 전국 최초로 설립하고 서울특별시 서울의료원에 설치하여 위탁 운영하고 있습니다.

서울특별시 아토피·천식 교육정보센터의 운영은 서울시의 25개 구/보건소와 더불어 어린이집, 유치원 및 초등학교의 아토피·천식 실태의 파악, 아토피·천식 질환자의 자가관리, 적정치료 및 재발방지와 환경 위험의 저감을 통한 아토피 안심학교의 효과적이며 효율적인 관리, 그리고 알레르기 질환에 대한 과학적이고 전문적인 교육과 정보를 제공하여 서울 시민의 이해와 건강관리 수준을 향상하고자 합니다.

아토피·천식 질환에 대한 상담이나 교육을 원하시는 분은 센터를 직접 방문하시거나 전화, 온라인 상담을 통해 누구나 자유롭게 이용하실 수 있습니다. 또한 보건소 사업담당자, 학생, 학부모, 교사, 일반인을 대상으로 한 교육도 체계적으로 진행하고 있습니다. 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터는 서울시, 나아가 전 국민의 아토피·천식 질환에 대한 교육과 정보 제공을 통해 알레르기 질환의 인식을 높이며 적정한 치료와 위험 예방을 선도하는 센터가 되도록 노력하겠습니다.

경기도 아토피·천식 교육정보센터

www.e-allergy.org

◆ **센터장 : 장 윤 석** 센터장(분당서울대학교병원 알레르기내과장) ◆ **전체 직원 수 :** 총 6명(센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 4명)
◆ **소재지 :** 경기도 성남시 분당구 구미로 173번길 82 분당서울대학교병원 1동(본관) B1 ◆ **개소일 :** 2011년 10월 18일

경기도 아토피·천식 교육정보센터는 23개의 보건소와 640개의 안심기관이 아토피·천식 예방관리사업에 참여하고 있으며, 매년 아토피·천식 아카데미 행사에서 알레르기 질환에 대한 올바른 정보를 듣고 배우고 현장으로 돌아가 학생, 가족, 지역사회로의 연계 서비스가 이루어질 수 있도록 참여기관 모두가 최선을 다하고 있습니다.

올해부터는 유치원 및 어린이집 현장의 의견을 적극 수렴하여, 학령전기 학생들에게 적용할 수 있는 아토피·천식 미로찾기 전시와 아토피·천식 스티커 활용 만들기 시간을 재밌게 가져보았습니다.

또한, 경기센터에서 알레르기 앱(APP)을 개발하였으며, 앱에서는 매일매일 스스로 체크하고 관리할 수 있는 "증상일지", 똑똑하게 알아보는 아토피·천식 정보, 오늘의 건강지수, 인근병원찾기, 전국 안심기관에 대한 정보를 언제 어디서나 쉽게 볼 수 있습니다.

회원가입만 하면 무료로 사용할 수 있으니, 많이 활용해 보시길 바랍니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터

www.eduinfo-allergy.com

◆ **센터장 : 김 상 규** 센터장(동국대학교 예방의학과 교수) ◆ **전체 직원 수 :** 총 6명(센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 4명)
◆ **소재지 :** 경상북도 경주시 동대로 87 (석장동 1090-1) 동국대학교경주병원 내 신관 8층 ◆ **개소일 :** 2013년 9월 1일

경상북도 아토피·천식 교육정보센터는 전국에서 3번째로 개소하여 울릉도를 포함한 경북 모든 시·군구의 아토피·천식 안심기관 운영지원과 교육 및 지역 내 알레르기질환 정보 제공, 인형극 공연, 그림일기 대회 개최 등 교육과 홍보 활동을 열심히 수행하고 있습니다.

2017년 현재 경상북도 관내 25개 전체 보건소가 참여하고 있으며, 올해 안심기관도 509개소로 전년대비 111개소에서 359% 확대될 만큼 경북의 알레르기질환 건강지킴이로 자리를 잡았습니다.

참여 안심기관이 증가함에 따라 저희 센터에서는 안심기관 지원 현황판을 제작하여 한눈에 안심기관 지원 현황을 파악하며 효율적으로 관리하고 있습니다.

앞으로도 활발한 교육 홍보 활동을 통해 알레르기 질환 관리에 도움이 되도록 노력하겠습니다!

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

◆ **센터장 : 김 희 규** 센터장(고신대학교 복음병원 알레르기내과 교수) ◆ **전체 직원 수 :** 총 7명(센터장 1명, 부센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 4명)
◆ **소재지 :** 부산광역시 중구 중앙대로 63 부산우체국 B1 ◆ **개소일 :** 2014년 5월 14일

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터는 2014년 개소 이후 부산시민을 대상으로 알레르기 질환 예방관리를 위해 교육·상담·홍보 활동을 꾸준히 하여 부산시민들이 알레르기로 인해 고통받지 않도록 노력하고 있으며, 알레르기 질환 현황을 조사·분석하여 알레르기 질환 데이터 구축에도 힘쓰고 있습니다.

본 센터는 부산광역시 전체 보건소(16곳)의 '아토피·천식 예방관리사업'의 효과적 운영을 위한 다양한 지원을 하고 있으며, 사업의 일환으로 운영 중인 '아토피·천식 안심기관 프로그램'에 등록한 기관(어린이집, 유치원, 초·중·고등학교/321개(2017년 기준)) 운영에도 적극 참여하고 있습니다. 이중 어린이집·유치원의 경우 부산지역 교육부문 사회적기업인 '(사)문화콘텐츠개발원'과 공동개발한 아토피피부염 예방관리 동화구연, 인형극을 다년간 운영 중에 있습니다.

또한, 본 센터는 지역의 다양한 기관들과도 협력하여 사업을 진행하고 있습니다. 어린이 급식 관리 지원센터, 드림스타트 등의 기관을 통해 알레르기 질환 인식 개선 및 예방법 보급에 노력하고 있으며, 부산광역시 교육청과는 '2015년 부산시 초등학생 알레르기 질환 유병현황 전수조사'를 시작으로 2017년 하반기부터는 교육청에서 운영하는 '아토피·천식 케어시스템 구축 사업'의 강력한 파트너로서 기획 단계에서부터 운영까지 전반적인 부문에 참여하여 부산지역 초등학생들의 아토피·천식 예방관리를 위해 함께 힘쓰고 있습니다.

광주광역시 아토피·천식교육정보센터
Gwangju Atopy · Asthma Education & Information Center

◆ **센터장 : 이 승 철** 센터장(전남대학교병원 피부과 교수) ◆ **전체 직원 수 :** 총 5명(센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 3명)
◆ **소재지 :** 광주광역시 동구 제봉로 50 2층 ◆ **개소일 :** 2016년 10월 1일

광주광역시 아토피 · 천식 교육정보센터는 2016년 10월 개소하여, 지역사회 주민에게 알레르기 질환에 대한 신뢰성 높은 정보를 제공하고, 보건소와 협력하여 안심기관에 보습제, 천식 응급키트를 제공하며, 구연동화, 인형극, 질환교육 등 현장에 직접 방문하여 맞춤교육을 제공합니다.

본 센터만의 특색 사업으로 첫째, 매년 (인증)안심기관에 아토피피부염 전문의를 파견하여 전교생을 대상으로 아토피피부염 중증도 검사하여 가정통신문을 통해 개개인의 관리법을 안내하고 있습니다. 둘째, 아토피피부염 빈발도가 높은 여름에 가족과 함께하는 아토피피부염학교(캠프)를 개최하여 알레르기 질환검진(피부단자검사, 이비인후과, 소아청소년과, 안과)과 1:1 전문의 상담을 제공합니다. 셋째, 안심기관에 방문하여 피부장벽 측정 검사를 통해 보습제 도포의 중요성을 교육하고, 이를 통해 아토피피부염의 이해도를 높이고 있습니다.

앞으로 지속적인 홍보와 교육을 통해 질환에 대한 이해와 자가 관리 능력이 향상되도록 노력하겠습니다.

강원도 Gangwondo Atopy Asthma 아토피·천식교육정보센터

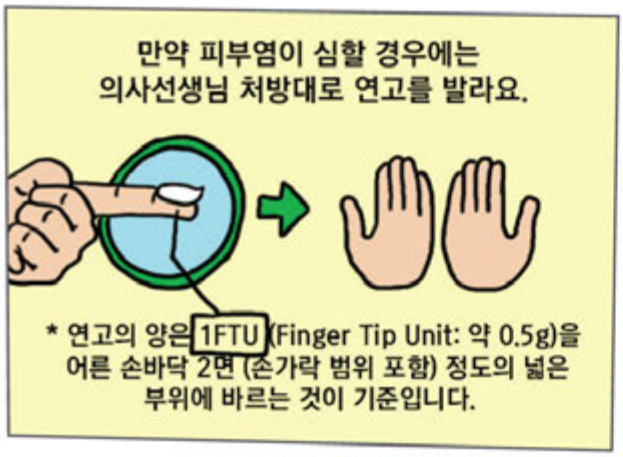
◆ **센터장 : 권 재 우** 센터장(강원대학교병원 알레르기내과 과장) ◆ **전체 직원 수 :** 총 6명(센터장 1명, 부센터장 1명, 팀장 1명, 팀원 3명)
◆ **소재지 :** 강원도 춘천시 백령로 156 강원대학교병원 내 ◆ **개소일 :** 2016년 10월 1일

강원도 아토피 · 천식 교육정보센터는 서울, 경기, 경북, 부산에 이어 설립된 광역아토피 · 천식 교육정보센터로 2016년 10월에 개소하였습니다. 지역적으로 넓고 노인인구가 많아 천식 및 알레르기 질환에 취약요소가 많고 의료시설 및 알레르기 전문 의료 인력이 상대적으로 부족한 강원도 지역의 알레르기질환 예방관리 사업을 담당하고 있으며 개소한 지 1년도 되지 않았지만 강원도 내 5개 지역(동해시, 홍천군, 평창군, 양구군, 양양군) 보건소에서 운영 중인 164개 아토피 · 천식 안심기관(안심어린이집 · 유치원)에 다양한 교육자료, 전문가 교육, 천식응급키트 등을 지원하여 최신의 과학적이고 정확한 정보를 알기 쉽게 제공하고 알레르기 질환의 예방관리와 알레르기 질환으로 인한 응급상황에 대처할 수 있도록 교육을 실시하고 있습니다.

특히, 강원도는 타 시 · 도에 비해 치명적인 알레르기 쇼크 반응인 벌독에 의한 아나필락시스 발생이 많고 해를 거듭할수록 그 발생빈도가 점점 높아지는 것으로 조사되고 있으나 이에 반하여, 아나필락시스 응급 치료제인 에피네프린 자가주사기의 처방률은 타 지역에 비해 낮게 나타나 아나필락시스 응급상황에 대한 교육과 홍보가 절실히 필요하다고 판단하였고, 이에 강원소방본부와 연계하여 벌독에 의한 아나필락시스 상황을 가장 먼저 접할 수 있는 119 구급대원 및 응급구조사를 대상으로 권역별(원주, 춘천, 강릉) 아나필락시스 응급처치 교육을 실시하고 있습니다.

루키와 함께하는
아토피피부염의
- 목욕 & 보습 -
으에에엥~
루키야, 왜 그러니?
아토피피부염 때문에 피부가 너무 가렵고 아파요!
목욕을 하면...좀.. 나아질것 같은데...
어떻게 해야 하나? 고민되네...
안녕하세요~ 저는 목욕요정, '아보'예요! 제가 어떻게 목욕하는지 알려줄게요!
목욕은 매일 미지근한 물로 15분간 통목욕해요! 매일 하루에 1번!
물의 온도는 32-34도!
이런 라벤더향 바디샴푸 사용해도 되나요?
아니요!
향이 진하지 않고 자극이 덜한 약산성이나 중성으로 된 보습 비누를 사용해야 해요!
그리고 물이 담긴 바가지에 따로 비누와 스펀지로 거품을 내고...
비누
물비누
비누를 직접 아이 피부에 문질러도 되나요?
아니요!
비누를 직접 문지르면 피부에 심한 자극을 줄 수도 있어요!
물이 담긴 바가지에 스펀지와 비누로 거품을 충분히 내고, 그 거품으로 피부를 마사지하듯이 닦아주는 것이 좋아요.
거품을 낸 스펀지로 바로 닦아줘도 되지 않나요?
이것도 나름 부드러운데...
아니요!
스펀지로 문지르면 아이 피부가 더 자극되기 때문에 손으로 마사지하듯이 씻는게 좋아요!

아, 그럼 때는 밀지 않는 것이 좋겠네요?
딩동댕!
때를 미는 것은 절대! 안돼요!
얼굴과 몸 구석구석을 거품으로 부드럽게 닦아주세요.
아이가 지루하지 않게 재밌게 목욕하는 것이 좋아요.
휴우 - 우리 루키 몸이 깨끗해지겠네. ㅋㅋㅋ
목욕 후 거품이 피부에 남지 않도록 깨끗한 물로 충분히 여러번 헹구는 것이 중요해요!
두 눈 꼭 감아라~
물을 닦을 때 평소처럼 수건으로 문지르면 되죠?
톡! 톡!
피부를 문지르면 다시 가려움증을 유발할 수 있으니까, 부드러운 수건으로 물기를 톡!톡! 가볍게 두드리듯이 닦아줘야 해요.
3분!
이제 3분 이내에 물기가 완전히 마르기 전 보습제를 발라줘야 해요!
보습제는 피부의 수분과 건강을 유지해줘요!
보습제
크림
그럼 보습제를 바르는 방법이 따로 있나요?
로션
보습제
보습제는 한꺼번에 한 부위에 바르기보단, 여러 부위에 나눠서 얇게 펴바르세요.
엄마, 여기도요...



보건복지부

질병관리본부

한국천식알레르기협회

대한 소아알레르기 호흡기학회

대한 이비인후과학회

대한 천식알레르기학회

대한 피부과학회

본 자료는 사전 동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.

Q&A

아토피 · 천식 자주하는 질문

Q. 아토피피부염은 다른 사람한테 옮겨지는 병인가요? 전염되나요?

A.

아토피피부염은 천식이나 알레르기비염, 알레르기 결막염과 함께 대표적인 알레르기 질환의 하나이며, 전염되지 않습니다.

추가적으로 설명을 하자면, 알레르기란 말은 '정상과 다르게 반응한다'라는 뜻의 그리스어에서 유래하였습니다. 사람의 몸은 외부에서 이물질이 체내로 들어오면 스스로를 보호하는 면역반응을 나타내는데 이러한 면역반응이 정상인과 다르게 과민하게 나타나고 이것 때문에 우리 몸에 이상이 생기는 병적 상태를 알레르기 질환이라고 합니다.

즉, 보통 알레르기가 없는 사람들에게는 문제가 되지 않는 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 그리고 식품과 같은 물질에 대해서 아토피 체질을 가지고 있는 사람은 비정상적인 면역반응을 일으켜 여러 증상을 나타내게 됩니다.

Q. 몇 달 전부터 운동하고 나면 가슴이 답답하고 기침이 납니다.
운동할 때 외에는 이런 증상이 나타나지 않습니다. 이런 증상이 있으면 천식인가요?

A.

천식은 증상이 매일 일정하기 보다는 시간에 따라 좋아졌다가 나빠졌다를 반복하는 특징이 있고, 특히 어떤 자극이 있을 때 천식 증상이 쉽게 나타나는 것을 볼 수 있습니다.

이러한 자극들 중에 대표적인 것이 운동입니다. 심한 운동 중에 숨이 차는 것은 누구나 경험하지만, 대부분의 경우 쉬면 바로 좋아집니다. 그러나 천식 환자의 경우 특히 천식이 잘 조절되지 않고 있을 때에는 운동으로 천식 증상이 쉽게 유발되는데, 이 때에는 기침이 심하게 나고 숨이 차고 쌕쌕거리는 증상이 비교적 오래 나타납니다. 증상이 가벼운 경우에는 저절로 좋아지는 경우가 많지만, 어떤 경우에는 심한 증상을 보이기도 합니다.

결론적으로 운동을 할 때에만 증상을 보이는 경우에도 천식일 가능성이 높습니다.

Q&A

Q. 얼마 전 알레르기비염이라고 진단 받았습니다. 그 동안 감기인 줄 알고 있었습니다. 감기와 알레르기비염은 어떻게 구별할 수 있을까요?

A. 알레르기비염은 코막힘, 재채기, 수양성 비루 (물 같은 콧물), 가려움을 주 증상으로 하며, 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루, 바퀴벌레 등)에 노출되었을 때 생기는 코 질환입니다.
반면에 감기는 코막힘, 콧물 등 코 증상은 알레르기비염과 유사하나, 대개 인후통, 미열과 같은 전신증상을 동반하며 5~7일 정도 지나면 별다른 치료 없이도 저절로 회복되는 특징을 가지고 있습니다.

Q. 작년에 어린이집에서 집먼지진드기와 동물 털에 대한 알레르기가 있다는 검사 결과를 받았어요. 어떻게 해야 하나요? 집먼지진드기 없애는 방법 중에 빨래는 찬물에 하는 게 좋나요?

A. 집먼지진드기는 알레르기질환을 일으키는 가장 주요한 원인 물질입니다. 눈에 보이지 않을 정도의 작은 진드기 류의 생물로 사람 몸에서 나오는 비듬 등을 먹고 살며, 주로 침구류, 소파, 카펫, 봉제완구 등에 서식합니다. 따뜻하고 습기가 높은 환경에서 잘 번식하므로 실내 온도는 18~22℃, 상대습도는 40~50% 이하로 유지하는 것이 좋고, 집먼지진드기에 노출을 피하기 위해서는 천 소파, 카펫 등 꼭 필요하지 않은 가구 등은 없애거나 가죽 또는 비닐 제품으로 바꾸는 것이 좋습니다.

청소를 할 때에는 먼지나 집먼지진드기 항원 등이 날리게 되므로 환자를 다른 방으로 옮기거나 마스크를 착용하도록 한 후 HEPA 필터라는 여과기가 부착되어 있는 진공청소기를 사용하여 청소한 뒤 물걸레로 옷장, 책상 서랍 등 구석구석을 깨끗이 닦아줍니다. 환기를 자주 하는 것도 좋은 방법입니다. 옷이나 시트나 담요 같은 침구류는 일주일에 한 번 55℃ 이상의 뜨거운 물에 세탁하고 자주 햇빛에 널어 말립니다.
천으로 된 완구는 두지 않는 것이 좋으며, 털이 있는 애완동물은 기르지 않도록 합니다. 침대의 매트리스와 베개 및 침구류에는 집먼지진드기가 통과할 수 없는 특수 커버를 씌우는 것이 도움이 됩니다. 특수 커버는 집먼지진드기의 투과를 억제하는 효과가 있어서 특히 소아에서 알레르겐 노출을 장기적으로 줄여주는 역할을 합니다.

Q. 원인 식품이 밝혀진 후에는 평생 못 먹나요?

A. 식품이 아토피피부염의 원인으로 확인이 되었다고 하더라도 평생 동안 식품을 먹지 못하는 것은 아닙니다.
일정 기간 동안 원인 식품을 제거하였다가 서서히 다시 먹이는 방법으로 치료하게 됩니다. 또한 식품을 먹지 않는 방법에도 여러 가지가 있으므로 반드시 알레르기 전문의와 상의하여 결정하여야 하며, 다시 먹이는 시기나 방법도 조심스러운 주의가 필요하므로 반드시 알레르기 전문의와 상담 후 결정하여야 합니다.

무조건 원인 식품을 다 회피하거나, 정확한 진단 없이 추측으로 원인이라고 생각되는 식품을 금지시킨다면 한창 성장하고 발육하여야 할 아이에게 영양 결핍이나 발육 장애를 초래할 수 있으므로 주의하여야 합니다.

Q. 약을 오래 복용하여도 부작용은 없을까요? 특히 아이들에게 비강스프레이를 오래 사용하여도 안전하나요?

A. 알레르기비염 치료제로 쓰이는 약제들은 대부분 장기간 사용해도 안전한 것으로 알려져 있습니다.
비강스프레이제제의 경우도 전신 흡수율이 상당히 낮아서 소아에서도 성장 장애와 같은 부작용이 없는 것으로 보고되고 있습니다.
그러나 반드시 알레르기 전문의와 상의하셔서 적절한 약제의 사용을 위한 처방을 받으셔야 합니다.

아나필락시스

한양대학교병원 호흡기알레르기내과 김 상 헌

*최근 한 연예인이 **"아나필락시스"** 때문에 프로그램에 하차하면서*
도대체 그것이 알레르기라는데 무슨 병인지 한 동안 사람들의 관심을 끌었습니다.

알레르기는 매우 다양한 반응들로 나타나며 심한 정도도 사람마다 차이가 있습니다. 알레르기 반응 중에서 실제 목숨을 위협할 정도로 심각하고 급격한 경우 중 하나가 아나필락시스입니다.

아나필락시스는 알레르기를 일으키는 원인 물질에 노출된 후에 급격하고 전신적인 알레르기 반응이 나타나는 것을 말하며 생명을 위협할 정도로 치명적일 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 아나필락시스는 다른 알레르기질환에 비하여 일반인들의 인식이 매우 부족하며, 심지어 이 용어를 한 번도 들어본 적이 없는 사람이 대부분입니다.

이 때문에 **아나필락시스 환자들은 본인의 병명도 잘 모르는 채로 고생하고, 또한 적절한 치료와 예방 방법도 모르는 경우가 많습니다.**

아나필락시스 응급처치

자료원 : 아나필락시스 리플릿(2015)
질병관리본부 · 대한천식알레르기학회

01

원인을 제거하거나 중단합니다.

02

평편한 곳에 눕히고, 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.

03

빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 청합니다.

04

에피네프린이 있으면, 주사하고 시간을 기록합니다.

05

다리를 올려서 혈액순환을 유지하고, 산소가 있으면 마스크로 공급합니다.

06

2차 반응이 올 수 있으므로 응급실로 신속하게 이송합니다.

* 03, 04, 05는 동시에 시행합니다.
* 자가주사용 에피네프린 구입방법은 주치의에게 문의하세요

아나필락시스를 일으키는 흔한 원인물질로는 음식물, 약물, 벌에 쏘이는 것, 운동 등이 있습니다. 이러한 알레르기 원인물질에 노출되면 두드러기나 얼굴이 붓는 등 피부 증상이 나타나는데, 그 외에도 숨이 차거나 기침을 할 수 있고, 배가 아프거나, 구토, 설사 등 위장 증상이나 심한 경우 어지럽고 혈압이 떨어지는 쇼크가 발생하기도 합니다. 간혹 아주 가벼운 경우에는 저절로 좋아지기도 하지만 치명적이고 심각한 반응이 나타날 수 있습니다. 따라서 과거 아나필락시스로 진단받았던 환자가 다시 이러한 증상이 나타나면 빨리 병원 응급실을 방문하여야 하고, 아나필락시스로 의심되는 환자가 있으면 주변에서 즉각적인 도움과 119 연락이 필요합니다.

아나필락시스의 치료에서 에피네프린이 가장 좋은 효과를 보이므로 조기에 약물치료가 이루어지도록 하여야 합니다.

무엇보다도 한 번 아나필락시스를 경험한 환자, 의심되었던 환자는 알레르기 전문의의 진료를 받는 것이 필요합니다.

자세한 병력 청취와 알레르기 검사를 통하여 원인물질을 찾아야 이후 예방이 가능하기 때문입니다. 식품이나 약물 알레르기로 확인된 경우라면 원인 식품이 무엇인지, 원인 약물이 무엇인지 확인을 하여야 다시 위험에 빠지지 않고 교차 반응이 없는 다른 식품이나 약물을 안전하게 사용할 수 있습니다. 알레르기 원인 식품은 본인 뿐 아니라 학교와 직장 등 주변에서도 알고 있어야 서로 예방이 가능하고 또 응급상황에서 도움을 줄 수 있습니다. 약물의 경우 원인 약물이 확인되면 다른 의료기관을 방문할 때 미리 약물 알레르기를 알리고 대체 약물을 선택할 수 있습니다.

이와 같이 최대한 예방하려는 노력을 하더라도 다시 알레르기물질에 노출되는 경우 아나필락시스가 발생할 우려는 있습니다. 따라서 아나필락시스 환자는 응급상황에서 대처할 수 있는 방법을 잘 알고 있어야 합니다. 흔히 응급약을 소지하고 다니도록 하는데 에피네프린 자가주사제가 사용됩니다. 펜 형태로 되어 있으며 응급상황에서 본인이 스스로, 소아의 경우에는 보호자가 허벅지 등 근육부위에 에피네프린 주사를 하고 빨리 병원을 찾도록 합니다.

아나필락시스에 대하여 좀 더 관심을 기울인다면 환자가 다시 위험에 노출되는 것을 줄이고, 응급상황에서 보다 빠른 대처가 가능할 것입니다. 과거 한 운동선수의 비극적인 경험이 심방세동과 급성 심정지의 위험을 알리고 국민적인 관심 증가와 제세동기의 보급이 이루어진 것처럼, 아나필락시스도 보다 널리 알려져서 필요한 분들이 보다 적극적으로 보호받고 예방과 적절한 처치가 이루어지기를 바랍니다.

자가주사용 에피네프린 사용법

자료원 : 아나필락시스 리플릿(2015)
질병관리본부 · 대한천식알레르기학회

01 오랜지색 부분을 아래로 향하게 한손으로 잡고 위쪽에 있는 파란색 안전팁을 다른 손으로 뽑습니다.

02 파란색 안전팁을 건드리지 않습니다.

03 오랜지색 팁 부분이 대퇴부(허벅지) 바깥쪽 부위에 가깝게 위치되도록 에피네프린을 잡습니다.

04 팔을 흔들어서 대퇴부 바깥쪽 수직방향으로 딸깍 소리가 날 때 까지 강하게 밀어서 넣고 약이 제대로 들어가도록 10초 정도 이 상태를 유지합니다.

05 기구를 대퇴부에서 떼고, 주사부위를 약 10초 정도 마사지합니다.

06 에피네프린 사용만으로 치료가 충분치 않으므로 주사 후 반드시 가까운 병원으로 가도록 합니다

아토피 · 천식 안심기관을 통한 알레르기질환 관리의 필요성

인제대학교 서울백병원 소아청소년과
한국천식알레르기협회 아토피 · 천식 안심기관 위원장 김 우 경

알레르기질환은 전 세계적으로 증가하고 있고,
특히 **소아뿐만 아니라 전 연령에서 알레르기질환이 증가**하고 있으며,
국내에서도 유사한 추세를 보이고 있다.
이렇게 증가 추세를 보이고 있는 **알레르기질환에 대해 최근에는**
치료보다는 관리에 중점을 두고 있다.
천식의 적정관리 실태에 대해 조사한 연구에 따르면
우리나라 천식환자의 예방약제(흡입용 스테로이드 제제) 사용률은
아시아 평균인 9%에 훨씬 못 미치는 0.9%에 불과하고,
'주관적으로 천식증상이 잘 조절되지 않는 경우'도
아시아 개발도상국의 2배 수준으로 천식의 적정관리 수준이 미흡한 것으로 보고되었다.

또한 우리나라의 경우 천식 증상이 있어도 학교에 등교하는 소아 천식환자가 많다는 보고도 있다. 그러므로 학교에서의 천식관리 활동을 통해 학생들의 안전을 보호할 필요가 있겠다. 이미 호주에서는 이러한 문제인식 하에 1994년 이후 천식친화학교(Asthma Friendly School) 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램에서는 교사와 학생들에게 천식의 올바른 관리법에 대한 교육을 제공하고, 응급상황 대처와 더불어 교내 환경관리를 위한 적절한 시스템을 제공하는 등 학교기반의 천식관리 활동을 벌이고 있으며, 우리나라에서도 '아토피 · 천식 예방관리 종합대책(보건복지부)' 하에 아토피 · 천식 안심학교를 시범운영하였다. 이후 광역시에 아토피 · 천식 교육정보센터가 만들어졌고 더불어 아토피 · 천식 안심학교를 지자체에서 운영 하게 되었다.

천식친화학교 프로그램은 전 세계 국가 중 호주에서 가장 먼저 시작되었으며 지금은 호주 전체 학교의 80% 이상이 참여하고 있다. 호주에서의 성공을 바탕으로 영국과 미국에서도 천식친화학교 프로그램이 활발히 시행되고 있다. 천식친화학교 프로그램의 목적은 모든 학생, 학부모, 선생님에게 천식에 대한 이해를 높이고, 학교에서 천식을 이해하고 적절히 대처할 수 있도록 도와주는 것이다. 또한 천식환아가 스스로 질병을 관리함으로써 체육활동을 포함한 일상생활에 참여할 수 있도록 하며, 천식환아에게 보다 안전하고 건강 하며 지지적인 학교 환경을 제공하는 것을 목적으로 하고 있다. 사망까지 이르게 하는 아나필락시스로 인하여 아나필락시스에 대한 교육의 필요성이 증가되어 교육과 응급약물로 사용되는 자가 에피네프린 주사제 사용 교육도 천식친화학교 프로그램에서 함께 실시하고 있는 실정이다.

우리나라는 2007년부터 '아토피 · 천식 예방관리 종합대책' 하에 보건소를 통해 학교 기반의 아토피 · 천식 관리사업을 지원하고 있으며, 호주의 천식친화학교에서 천식과 아나필락시스의 관리에 초점을 맞추고 있다면 우리나라의 아토피 · 천식 안심학교 프로그램에서는 천식, 아토피피부염, 알레르기비염 등 전반적인 알레르기질환의 예방관리에 대한 내용으로 구성되어 있다.

이러한 목표 질환의 차이와 번역의 적절성을 고려하여 우리나라에서는 천식친화학교가 아닌 아토피 · 천식 안심학교라는 이름으로 사업이 진행되었고, 학교뿐만 아니라 어린이집, 유치원 등이 포함된 상태로 운영되었다. 우리나라에서는 2016년에 어린이집에서 부터 중 · 고등학교에 이르는 안심학교를 안심기관으로 명칭을 변경하였다.

아토피 · 천식 안심기관의 단기 목표는 알레르기질환 환자의 실태를 조사하여 환자를 파악하고 이들의 교육 홍보와 관리를 통하여 알레르기질환 인지도 향상, 알레르기질환 응급관리 체계 구축, 학교(기관) 환경 개선, 취약계층 환아 지원 등이며, 중기 목표는 알레르기질환 감소를 위한 학교(기관) 관리체계 구축이다. 장기목표는 환아의 사회 경제적 부담 감소 및 삶의 질 개선 등에 있다.

이를 위해서 보건소는 학교(기관) 선정과 대상자별 교육실시, 안심기관 관리 및 행정적 지원을 하며 아토피 · 천식 교육정보센터는 보건교사 교육 및 천식 응급 매뉴얼 외 교육 자료들과 리플렛 등을 개발하여 공급하고 있다.

아토피 · 천식 안심기관 사업을 통하여 학교(기관)에서의 학생 및 교사, 학부모의 알레르기질환 인지도를 향상시킬 수 있고, 일부 기관에서는 선별조사로 알레르기질환을 발견하여 병원 방문을 권고하기도 한다. 또한 취약계층에 대한 지원을 할 수 있다. 운영에 번거로움과 보건교사의 업무량 과다 등의 문제점이 있지만 알레르기질환을 앓고 있는 학생들이 스스로 질병을 관리할 수 있도록 도와주기 위해서 구체적인 교육자료 개발과 교육으로 운영이 필요하다.

이렇게 운영되고 있는 아토피 · 천식 안심기관으로 선정되어 1년 이상 운영하고 있는 기관 중 특히 더욱 체계적인 안심기관 관리를 하고 있는 학교(기관)를 (사)한국천식알레르기협회가 검증하여 모범 안심기관으로 인증하는 것을 "인증 아토피 · 천식 안심기관"이라고 칭한다.

알레르기질환의 높은 소아 유병률과 질병이 있어도 학교(기관)에 결석하지 않는 우리나라 학교(기관)현장의 특성을 고려할 때, 환아가 학교(기관) 안에서 보다 안전하고 건강하게 생활할 수 있도록 하기 위한 대책 마련이 필수적이다. 이러한 문제인식 하에 질병관리본부는 학교 중심의 아토피 · 천식 예방관리를 위해 안심기관의 운영을 지원하고 있으며 점차 그 범위를 확대하고 있다.

안심기관이 지역사회 아토피 · 천식 예방관리 사업의 핵심 축으로 자리 잡기 위해서는 구체적인 프로그램의 보완과 안심기관 인증제도의 도입 등 정책적 지원이 필요하다. 학교(기관) 중심의 아토피 · 천식 예방관리 체계를 통하여 천식 및 아나필락시스 환아의 생명을 구하고, 학교(기관)와 지역사회에서 아토피 · 천식에 대한 인식을 높여 알레르기질환이 있는 환아의 건강을 증진할 수 있기를 기대한다.

경기도 〈용인 서농초등학교〉

경기도 아토피·천식 안심기관
용인서농초등학교 보건교사 김 명 숙

2014년 여름. 무더위가 막 시작되는 5월. 사자머리 소녀가 나타났다. 장미가 학교울타리에 한 가득인 그 계절. 땀으로 범벅이 되어 양쪽 무릎에 장밋빛 상처를 안고 보건실로 들어선 소녀를 처음 만난 순간이다.

"아휴~ 더워라, 머리를 좀 묶으면 어때?" 라는 내 질문에 소녀가 답한다.
"그건 내 맘이고요, 쌤은 무릎치료만 해 주세요." 불손하고 쌀쌀 맞은 소녀라 생각했다.

보습제를 배부할 예정이니 아토피피부염을 가진 아이들을 보건실로 보내달라던 메신저에 불손하고 쌀쌀 맞은 그 사자머리 소녀가 보건실로 들어섰다.
나도 모르는 사이 사자머리 소녀의 목덜미에서 눈길이 멎었다. 거북이의 등처럼 갈라진 피부위로 피딱지가 여러 개 보였다.
미안했다. 한창 멋 부리고 싶을 6학년. 사자머리를 묶을 수 없는 이유였다.

"지난번에 머리 묶으라고 해서 속상했지? 미안해 선생님이 몰랐어" 라는 말에 왕방울 눈물만 뚝뚝. 그날부터 우린 매일 비밀번호 133을 속삭이며, 목덜미에 보습제를 바르기 시작했다. 하루에 목욕 한번, 보습제는 목욕 후 3분 이내에 바르고, 하루에 3번 이상 바르기. 6개월. 비밀의 문이 열렸다. 뽀송뽀송한 애기 피부. 그리고 소녀가 말했다.

"선생님~~ 저 머리 묶었어요^^"
내가 대답했다. "와... 이쁘다!!!"
그렇게 서농 아토피·천식 안심학교가 시작되었다.

해마다 4월. 우리는 촉촉 체험부스를 열고 인형극도 보고, 책 읽어주는 엄마와 아토피 마왕도 잡으며, 아토피피부염을 가진 친구들을 이해하고, 천식발작을 일으키는 친구들을 돕는다. 학교 뒷동산에서 숲 체험도 하고, 작은 모임으로 스스로 피부상태를 확인해서 보습제도 바르며, 동아리에서 배우고 몸으로 익힌다.
올해 5학년 락(樂) 동아리에서 아토피송(song) 가사 바꿔 부르기를 하여 1, 2학년 동생들과 함께 불렀다.

"열려라 참깨, 비밀번호 133!"을 외치면
비밀의 문이 열리는 우리학교는 아토피·천식 안심학교다.

경상북도 〈영주동부초등학교〉

경상북도 아토피 · 천식 안심기관
영주동부초등학교 교장 김 진 희

영주동부초등학교는 백두대간의 한줄기인 소백산에 둘러싸여 천해의 자연을 자랑하는 공기 좋고 물 좋은 곳 영주시 중심부에 위치하고 있습니다.

최근 사회의 서구화, 산업화를 통한 생활환경의 변화로 알레르기 유발물질이 급증하여, 알레르기질환을 가진 아이들이 증가하고 있습니다.

이에 본교에서는 2016년 학교 중 최초로 영주시 보건소와 MOU를 체결하고 알레르기질환의 예방과 관리를 위해 「아토피 · 천식 안심학교」사업에 참여하고 있습니다.

사실 그때만 하여도 물 좋고 공기 좋은 시골도시에 어울리지 않는 사업이라고 생각했었는데 유병설문조사를 실시한 결과 알레르기질환을 가진 학생의 수가 많은 것을 보고 놀랐습니다. 제 생각 보다 많은 학생들이 알레르기질환을 가지고 있고 치료율이 높지 않은 것을 보고 이 사업을 통해 많은 아이들과 학부모님들이 알레르기질환에 관심을 더 가지고 치료&관리를 잘 할 수 있도록 돕는 계기가 될 수 있을 것 같아서 기대도 되었습니다.

매년 학기 초에 알레르기질환 유병설문조사를 실시해 알레르기질환 환아를 파악하여 환아 관리카드를 비치하고 있으며, 각 교실마다 실내 환경 체크리스트를 통한 정기적인 환경점검을 실시하고, 천식 및 알레르기질환의 응급상황에 대비하여 교직원, 학생 및 학부모 비상연락체계를 구축하고 천식응급키트를 보건실에 구비, 응급상황 발생 시 신속하게 대처할 수 있도록 하고 있습니다.

16년도부터 이 사업을 진행하며 학생, 학부모, 교직원 교육을 진행하면서 대부분의 사람들이 알레르기질환에 대해 잘 모르고 있으며 아토피피부염을 비롯하여 천식, 비염에 대해 예방이나 관리가 잘 되지 못하고 있는 것을 많이 느꼈습니다. 그래서 이 사업을 통하여 학생들이나 학부모, 교직원까지 알레르기질환의 예방&관리법에 대해 알게 되고 더 많은 관심을 가지게 되고 도울 수 있는 계기가 되어서 좋았습니다.

앞으로도 학생들이 알레르기질환을 가진 친구들을 이해하고 배려하는 마음을 기르며, 알레르기질환을 가진 학생들이 자신의 건강을 스스로 관리하며 응급상황에 대처할 수 있는 능력을 길러 자신의 꿈을 마음껏 펼칠 수 있는 건강한 교육활동을 이어갈 수 있도록 최선을 다할 것입니다.

부산광역시 〈감전초등학교〉

부산광역시 아토피·천식 안심기관
감전초등학교 보건교사 박 정 희

2015년 감전초에 부임해오니 다른 학교에서 실시하지 않고 있으나 내가 필요했던 사업 아토피·천식 안심기관 운영을 하고 있었습니다.

아토피·천식아동과 식품, 약물 알레르기 아동들을 조사하였지만 실질적인 지원을 해 준것이 없어 항상 미안한 마음이 있었습니다.

생소한 업무내용이 있었지만 아이들을 위해 필요한 사업이라 흔쾌히 사업에 동참하였습니다. 바쁜업무에서 아토피·천식 안심기관 운영을 핑계 삼아 요양호아동들의 면담 시 더 자주 아이들의 상태를 볼 수 있어 바쁜 가운데도 뿌듯한 마음을 가지고 사업을 전개할 수 있었습니다. 마침 교장선생님의 자제분도 아토피로 고생하여 이 사업에 교장선생님의 협조와 참여도가 높아 항상 감사했습니다.

대상이 된 아동들을 연 4회 이상은 상담하리라 계획을 세우고, 아토피·천식 교육정보센터와 보건소 공동으로 제작되는 자료를 수시로 받아, 틈틈이 아동들의 상담횟수를 늘이고 그들에게 정보를 제공함은 물론, 아토피 환아들을 위해 만들어진 수분로션과 책자를 주며 설명해주었습니다. 시간이 지나면서 아이들이 조금씩 나아지고 있다는 말에 가슴속 한켠에 감사의 마음이 절로 올라와 아토피로 고생하는 아이들에게 조금의 희망이 되어 도움을 주고 있다는데 만족하면서 이 사업을 계속해 나갈 것을 다짐해 봅니다.

아토피·천식 사업을 위해 보건소 간담회 및 연수회도 개최하여 참석하였지만, 무엇보다 도움이 많이 되었던 것은 보건소와 아토피·천식 교육정보센터에서 사업을 하고 있는 학교현장에 와서 보건교사에게 지식을 전해주는 등, 사업의 절차 및 안내와 천식키트의 사용법과 약물 사용법을 1:1지도를 해주어 단체로 교육받을 때와는 다른 현장지원을 직접해주어서 참 고마웠습니다. 이제 2012년도부터 지금까지 6년째 운영하다보니 아이들이 손소독을 하고 아토피 '수분로션 긁기전에 바르세요' 교육이 효과를 보고 있습니다. 쉬는 시간 수분로션을 스스로 상처 부위를 보여주면서 자기의 상태를 이야기하고 톡톡톡 두드리면 자기관리능력이 향상 되는 것을 보고 이 사업의 만족감은 높아지고 있습니다. 그런데 약간의 아쉬운 점은 지금 제도 개선중이라고는 하나 어릴 때부터 아이들이 아토피가 있어 가정에서 병원과 민간요법, 식이요법, 생활개선 등을 하다가 개선되지 않아 지쳐서 아이들의 치료를 포기하는 경우가 많습니다.

아동들이 진단을 미리 받고 전문기관을 의뢰하여 지속적인 관리가 될 수 있도록 아토피·천식 교육정보센터에서 아이들의 도움 요청이 오면 즉각적으로 각 지역의 인근 병원 전문관리 체계를 구축하여 환아의 가족들이 병원쇼핑을 하지 않게 되었으면 합니다.

안정적 지원치료 프로그램의 체계가 잘 구축되어 아이들이 치료를 위해 약물오남용과 민간요법의 피해를 입지 않고, 또한 아토피에서 천식으로 이어지지 않고 잘 성장해 갈수 있는 체계적인 치료·지원 시스템의 센터로서 자리잡고, 학교는 유아기에서 치료 연결이 끊어지지 않도록 잘 연계 시켜줄 수 있는 디딤돌이 되기를 바랍니다.

광주광역시 〈우산초등학교〉

광주광역시 아토피 · 천식 안심기관
우산초등학교 보건교사 정 은 진

지난해 건강조사 결과 20% 정도가 알레르기 질환을 갖고 있는 것으로 나타났는데, 주로 알레르기 비염과 아토피피부염이었습니다. 피부가 가렵고 발진이 있어 보건실에 찾아오는 학생들에게 어떻게 해줘야 할지 막막했습니다. 마땅한 보습제 하나 없고 스테로이드 연고를 발라주면서도 잘하고 있는지 망설여지기도 했습니다. 그러던 중 「아토피 · 천식 안심학교」 신청 안내문을 받고 주저 없이 신청을 했고, 아토피 안심학교로 채택이 되면서 「광주광역시 아토피 · 천식 교육정보센터」와 「북구 보건소」의 주관으로 교육과 보습제 지원, 환아 관리에 대한 정보제공 등 많은 도움을 받게 되었습니다.

영양사 선생님의 식습관에 관한 교육, 친환경 비누 만들기, 리플렛과 소책자제공, 아토피 방송교육, 학부모와 학생들이 함께 참가하는 체험학습으로 아토피 피부염에 대한 인식변화와 학생들 스스로 보습제를 바르며 관리하게 되면서 보건실을 찾아오는 횟수가 줄어들고 점점 개선되는 과정을 볼 수 있었습니다. 그래서 올해도 「아토피 · 천식 안심기관」을 운영해 보겠다며 신청을 했는데 교장선생님께서 알레르기 질환으로 고생하는 우리 학생들에게 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 프로그램인 「(사) 한국천식알레르기협회 인증 아토피 · 천식 안심기관」을 해보자고 하셔서 「광주광역시 아토피 · 천식 교육정보센터」의 조언을 받으며 인증준비를 시작 했습니다.

인증 준비를 통해 환아 관리를 좀 더 체계적으로 하게 되었고, 보다 정확한 정보를 제공하게 되었으며, 지원받은 보습제를 배부하여 하루 3번 꼭 바를 수 있도록 교육하였습니다. 공기정화식물(장미허브) 가꾸기 프로그램을 통해 공기정화와 알레르기 질환과의 연관성을 교육하며 생명의 소중함도 함께 배우게 되었습니다. 그리고 아토피 · 천식 예방 인형극을 통해 재미와 교육 두 가지 효과를 얻을 수 있었고, 교육자료를 지원을 받아 창체시간을 이용하여 저학년을 중심으로 만들기와 게임하며 아토피 · 천식예방에 대한 습관을 익히도록 했습니다. 교직원들에게 알레르기질환의 특징과 대처법에 대한 연수와 비상연락망을 구축하여 응급상황 발생 시를 대비하고 있습니다.

인증준비를 하면서 지난 1년 동안 열심히 한다고 했음에도 체계 없이 관리 했구나 하는 후회와 더 열심히 교육하고 관리하여 우리 학생들이 밝고 건강한 학교생활을 할 수 있도록 해야겠다는 다짐도 하게 되었습니다. 그러나 천식으로 인한 응급상황 시 비상약품하나 없이 대처해야하는 현실에서 보건교사로서 한계를 어떻게 해결해 나가야할지 숙제로 남아 있습니다.

강원도 〈석화초등학교〉

강원도 아토피·천식 안심기관
석화초등학교 보건교사 지 은 숙

아토피 안심기관! 3년 전 새로 부임한 학교에서 처음 접한 업무, 말 그대로 업무였다.
다른 학교에서는 안하는 생소한 이름의 또 하나의 업무!!
사회의 요구에 따라 이런저런 새로운 일들이 보건교사에게 반 강제적으로 맡겨지는 현실이다보니 일단 한숨부터 나오고 무슨 일이 얼마나 더 기다리고 있을까 염려도 되었던 게 사실이다. 보건소에서 보내온 각종 홍보물들은 보건실 책꽂이에 꽂혀진 채 먼지를 뒤집어쓰고 있었고, 그렇게 몇 달이 흘렀다.

몇 달 후 보건소에서 방문검진을 통해 세정제와 보습제를 지원하고 아토피피부염 관리 방법에 대해 교육도 해 주셨다. 작은 시골마을, 결손가정이 많던 우리 학교 아이들에게 아토피 안심학교 운영사업이 큰 도움이 되겠다는 생각을 그제서야 하게 되었던 것 같다.
아토피 안심학교 운영이 단순한 업무가 아닌 아이들의 정신건강에까지 영향을 미칠 수 있는 중요한 보건서비스라는 사실을 깨달은 것이다. 1년 만에 아이들 곁을 떠나 도교육청 파견교사로 근무하게 되었고, 근무지 특성상 강원도 아토피 천식 예방관리사업 지역 협의체 위원으로 참여하게 되면서 더 많은 관심을 갖게 되었다.

파견기간이 끝나고 학교로 돌아오자 아토피 피부염으로 여기저기 붉은 딱지가 앉은 채 보건실을 찾는 아이들을 새로운 마음으로 맞게 되었고, 마침 아토피 안심기관 인증평가 신청을 하게 되면서 좀 더 꼼꼼하게 아이들의 건강을 위한 여러 가지 활동을 하게 되었다. 건강조사서를 통해 유증상자 파악을 한 후 교직원, 학생 그리고 학부모들을 대상으로 알레르기 질환 예방 및 관리에 대한 교육을 실시하였고, 나 자신도 연수에 참가하여 알레르기 질환에 대한 이해의 폭을 넓히고 응급상황에 대한 대처방법도 익히고 나니 막연하게 갖고 있던 두려움도 떨쳐낼 수 있었다.
실내 환경에 대한 체크리스트를 점검하고, 각 학급에 아토피 안심zone을 마련하여 각종 홍보자료들을 비치하였으며 보건소에서 지원 받은 보습제도 놓아두었다.
이제 석화초등학교의 아이들은 촉촉한 피부와 건강한 호흡으로 가을을 맞을 것이다. 앞으로 아토피 안심기관운영 학교가 더욱 확대되어 전국의 모든 어린이들이 알레르기 질환으로부터 좀 더 안전한 환경에서 건강하게 자라길 바란다.

마지막으로 안심기관 운영을 위해 적극 지원해주신 강원도 아토피·천식 교육정보센터 및 홍천군 보건소 관계자와 학생교육·환경점검 등에 함께 애써주신 본교 선생님들께 감사의 뜻을 전한다.

2017 아토피 · 천식 예방관리 심포지엄 우수기관 수상

〈서울대학교 사범대학 부설초등학교〉

서울특별시 아토피 · 천식 안심기관
서울대학교 사범대학 부설초등학교 보건교사 최 경 수

안녕하십니까? 서울대학교 사범대학 부설초등학교 보건교사 최경수입니다.

저는 현재 10년차 보건교사입니다. 그리고 3년째 '아토피 · 천식 안심기관'을 운영하고 있습니다. 보건교사 업무 중 학생건강조사를 매년 실시하면서 알레르기 질환을 갖고 있는 학생들이 매년 늘어가고 있다는 것을 인지하게 되었습니다. 그러다 보니 알레르기 질환을 갖고 있는 학생들을 위하여 학교에서 할 수 있는 것이 무엇이 있을까 하는 생각을 하게 되었고 때마침 '아토피 · 천식 안심기관' 운영과 관련하여 공문을 접한 후 처음 시범학교를 운영해보고자 하였습니다.

먼저 '아토피 · 천식 안심기관'을 운영하면서 학교의 현황을 점검하였습니다. 건강조사서를 통한 알레르기 질환을 갖고 있는 학생 명단을 작성하여 관리명단으로 마련하였습니다. 그리고 '아토피 · 천식 안심기관' 위원회를 마련하여 학생, 학부모, 교사가 함께 '아토피 · 천식 안심기관'을 운영하고자 하는 환경을 조성하고자 하였습니다.

두 번째 '아토피 · 천식 안심기관' 운영계획을 학교 현황 및 상황에 맞게 종로구 보건소와 서울특별시 아토피 · 천식 교육정보센터와 함께 실질적으로 수립하였습니다. 먼저 학생을 대상으로는 저학년에는 아토피 · 천식 탈 인형극으로 접근하여 아토피 질환의 관리를 학생 스스로 할 수 있도록 교육하였습니다. 고학년을 대상으로는 아토피 · 천식 교육정보센터의 교육담당 선생님께서 4, 5, 6학년 학생들에게 직접 알레르기 비염, 천식, 아나필락시스 등의 알레르기 질환 관리를 해주셨습니다. 그리고 학부모를 대상으로 서울대학교 서동인 교수님께서 알레르기 비염과 아나필락시스 응급처치 관련하여 연수를 실시하여 자녀의 알레르기 질환 관리에 관심을 갖는 계기가 되었습니다. 또한 알레르기 질환이 심한 학생을 대상으로 교사 협의체를 구성하였고, 학생 응급상황 예방 및 대처 등 학생 관리에 대하여 주기적으로 협의하여 보다 집중적으로 관리하였습니다. 그리고 미니북, 만화책 등 다양한 알레르기 질환 관리 교육 자료를 통하여 학생들이 스스로 알레르기 질환을 관리 할 수 있는 능력을 키우고자 하였습니다.

'아토피 · 천식 안심기관'을 운영하면서 보람을 느낀 점은 먼저 학생들과 학부모의 알레르기 질환에 대한 인식의 변화가 발생하였습니다. 전에 아토피질환이 심했던 학생이 각질이 계속 떨어지면서 같은 반 학생들에게 따돌림을 받고 있었던 사례가 있었는데 '아토피 · 천식 안심기관' 운영으로 다양한 교육과 활동을 통하여 아토피질환을 앓고 있는 친구에 대한 인식이 개선되어 친구들과 즐겁게 지낸 사례가 있었습니다. 또한 관리자의 인식이 개선되어 학교 환경 개선에 많은 영향을 주었습니다.

하지만 보건교사의 업무가 중대되다 보니 '아토피 · 천식 안심기관'은 또 하나의 업무로 더해집니다. 그러다보니 업무 중대로 '아토피 · 천식 안심기관' 사업을 꺼리는 학교가 많습니다.

그래서 몇 가지 개선 사항에 대하여 제안하고자 합니다. 먼저 인증평가를 보다 간소화 하고, 인증학교에 대한 담당교사의 인센티브가 필요합니다. 또한 '아토피 · 천식 안심기관' 사업을 운영하는데 필요한 인력지원 및 예산지원이 무엇보다 중요합니다. 두 가지 제안 점과 함께 관리자에 대한 알레르기 질환관리 인식개선을 위한 연수가 선행되어야 아토피 · 천식 안심기관이 늘어날 것이라고 생각합니다.

알레르기 질환은 조기에 발견하여 꾸준히 지속적인 관리와 예방이 중요합니다. '아토피 · 천식 안심기관'을 통하여 대한민국의 많은 학생들이 건강한 학교생활과 함께 자기건강관리 능력이 향상되기를 바랍니다.

감사합니다.

양평군보건소 소장 권 영 갑

2017 아토피 · 천식 예방관리 심포지엄 우수보건소

경기도 〈양평군 보건소〉

Hope & Happiness 생태행복도시, 희망의 양평!
땅, 산물, 사람이 건강한 도시, 양평!
2017년 아토피 · 천식 예방관리사업 보건복지부장관상 수상!

사회, 경제적 성장과 더불어 생활환경변화, 면역체계 이상 등으로 증가하고 있는 알레르기질환은 호발연령군인 소아청소년기에 적절히 관리되지 않으면 전 생애에 걸쳐 삶의 질을 저하시키고 사회경제적 부담을 가중시키는 만성질환인 만큼 악화 방지를 위한 조기 관리가 중요합니다.

이에 양평군 보건소에서는 경기도 아토피 · 천식 교육정보센터와의 유기적 협력을 통해 과학적 근거 기반의 알레르기질환 예방관리 체계를 구축하고, 적정치료관리와 생활환경조성 등 지역사회와 학교 중심의 아토피 · 천식 예방 활동을 추진하고 있으며, 앞으로도 아동의 건강한 학교생활 및 주민의 건강증진과 삶의 질을 향상시키기 위해 최선을 다하겠습니다. **양평군 보건소장 권 영 갑**

◎ 아토피안심마을 조성 및 운영

위치 : 양평군 서종면 명달리 산촌생태마을 내
조성 : 2012년 "아토피 없는 경기도 만들기 사업" 연계,
의료 + 관광을 접목한 양평군만의 아토피 안심마을 정착,
아토피교육관, 홍보관, 아토피케어실, 유기농식당,
잣나무숲 산책로 등으로 구성

◎ 아토피 · 천식 안심기관 운영

현황 : 안심기관 34개소, 인증 안심기관 2개소
내용 : 알레르기질환 환아 선별 및 유병률 조사,
아토피·천식 예방 물품(보습제, 마스크 등) 지원
천식응급상황 대응체계 구축(천식발작응급키트 제공)

◎ 눈높이 맞춤형 아토피 · 천식 예방교육 및 홍보

교육 : 미취학 및 저학년 아동을 위한 아토피 · 천식 예방 동화구연,
인형극 공연, 환아 및 학부모 상담, 출산준비교실,
영양플러스 사업, 경로당 건강사업 대상자 교육
홍보 : 지역축제 연계 아토피 · 천식 예방 홍보관 운영

◎ 가족과 함께하는 아토피 힐링 캠프 운영

대상 : 아토피피부염 환아 및 가족
장소 : 양평군 서종면 명달리 아토피 안심마을
: 아토피 바로알기 강의, 알레르기 항원 선별검사, 아토피극복 요리교실,
스트레스 해소 레크리에이션, 보습제품 만들기, 잣나무 숲 산책

◎ 알레르기질환아 의료비 지원 및 가정환경 개선 활동

대 상 : 만12세 이하 알레르기질환아(아토피피부염, 천식, 알레르기비염) 가정 중 건강보험료 기준중위소득 80%이하,
조손 및 결손가정, 다문화 가정, 기초생활 수급자 및 차상위 의료경감 대상, 다자녀(3명이상) 가정
의료비지원 : 당해 연도 알레르기질환 검사비, 치료비, 약제비, 보습제 구입비 등을 인당 20만원 이내 선착순 지원
환 경 개 선 : 양평희망나누미(보건복지 연계 정례회의)를 통한 친환경 도배, 장판 교체 및 청소

아토피피부염 예방 퍼즐

보기와 같이 퍼즐을 맞추세요!!!

1. 가위로 절취선대로 자른다.
2. 퍼즐판에 그려져있는 검정색선 모양대로 자른다.
3. 자른 퍼즐모양을 어지럽게 섞은 후 보기 샘플과 같이 다시 재미있게 맞춘다~~

아토피피부염 예방관리수칙

1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
- 보습제는 하루에 3번 이상,
  목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.

2 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

3 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.

4 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

부위별 알레르기 질환 한 눈에 보기

알레르기 질환은
알레르기가 생기는 부위 장기에 따라 질환명을 사용하고 있으며,
동시 다발적으로 증상이 발현 될 수 있습니다. 흔한 알레르기 원인 물질로는
집먼지진드기, 꽃가루, 식품, 곰팡이, 애완동물의 털과 비듬, 일부약물 등이 있습니다.

알레르기 비염

증상 : 맑은 콧물, 재채기,
코막힘, 코 가려움,
냄새 못맡음,
코 목뒤흐름

알레르기 결막염

증상 : 눈가려움, 결막부종
눈물, 충혈

**아토피피부염, 두드러기,
접촉피부염**

증상 : 가려움증, 피부발진
피부건조, 두드러기

알레르기 천식

증상 : 기침, 호흡곤란, 천명,
목가려움, 가래

아나필락시스(알레르기쇼크)

피부증상 : 입속, 귓속이 따끔거림, 입술,
구강부종, 가려움, 홍반, 두드러기

호흡기증상 : 삼키거나 말하기 힘듦,
호흡곤란, 쌕쌕거림

심혈관계증상 : 혈압저하, 실신, 요실금

알레르기성 위장관염

증상 : 구토, 설사, 복통,
구강알레르기 증후군,
영아기 산통, 위식도 역류증
알레르기성 호산구 위장관염

질병관리본부
Korea Centers for Disease Control & Prevention

서울특별시 | 부산광역시 BUSAN METROPOLITAN CITY | 광주광역시 GWANGJU CITY

Global Inspiration 세계속의 경기도 | 경상북도 | 강원도 GANGWON PROVINCE

서울특별시 아토피·천식 교육정보센터
T. 1577·9757 F. 02·2276·8197
http://www.atopyinfocenter.co.kr

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터
T. 1899·4640 F. 051·241·4648
http://www.allergyinfo.or.kr

광주광역시 아토피·천식교육정보센터
T. 1899·8210 F. 062·229·3305
http://gjatopy.or.kr

경기도 아토피·천식 교육정보센터
T. 1577·9642 F. 031·716·8349
http://e-allergy.org

경상북도 아토피·천식 교육정보센터
T. 1899·7585 F. 054·776·7589
http://www.eduinfo-allergy.com

강원도 아토피·천식교육정보센터
T. 1899·9756 F. 033·254·7585
http://gwallergy.or.kr

발행일 2017년 12월 26일 발행 **발행기관** 서울특별시 / 부산광역시 / 광주광역시 / 경기도 / 경상북도 / 강원도 아토피·천식 교육정보센터 **발행처** 부산광역시 / 경상북도 아토피·천식 교육정보센터

본 소식지에 게시된 글, 사진, 그림은 무단복제 사용할 수 없으며, 본 소식지는 비매품입니다.