



부산광역시 아토피 천식 교육정보 센터 1년을 돌아보며

센터장 김희규 (고신대학교 복음병원 알레르기내과)



김희규
센터장

2014년 갑오년이 지나가고 2015년 을미년을 맞이하면서 지난 1년간 센터를 중심으로 진행되었던 각종 활동들을 떠올려 보면 가슴 벅찼던 시간들이었던 것 같습니다. 작년 초 센터 지정을 받고 3, 4월에는 개소를 위한 여러 움직임들이 병원 내에서 이루어졌다면, 개소를 즈음해서는 현 위치의 사무실 공사, 직원들의 역량 강화 및 유관 기관 협조를 위해 분주하게 움직였던 기억이 아직도 생생합니다. 개소 당일에는 비가 보슬보슬 내리는 곳은 날씨에도 많은 분들이 행사에 참석해 주시고 축하해 주셔서 감사할 따름입니다.

부산 센터는 전국에서 4번째로 출범하였으나 빠른 시간 내에 적정 설비, 인력, 그리고 시스템이 구축되어 기존 센터 못지않게 알레르기 질환 정보 제공의 주요 창구로서 부산 지역에서 자리매김했다고 자부할 수 있습니다. 지난 1년간 우리 센터는 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 알레르기 질환 학생 관리 및 예방을 위한 안심학교 인증 및 참여 환경을 제공할 수 있었고, 보건소 담당자, 보건교사, 구급대원, 일차 진료 관계자들 그리고 지역 주민들의 알레르기 질환에 대한 인식 변화를 유도할 수 있었습니다. 차기년도에는 보건소와 각급 학교와의 긴밀한 연계 활동을 통해 이 사업이 보다 활발하게 이루어지며 효과적으로 확산되길 소망하고 있습니다. 또한, 지역 주민들이 직접 참여하고 공감할 수 있는 교육과 소통의 장을 마련하여 알레르기 질환 예방 관리에 대한 인식이 범시민에게 자연스럽게 스며들 수 있도록 힘쓰겠습니다.

아토피 천식 교육 정보센터 개소 후 가장 주목 할 만 한 사항은 알레르기 질환 관리가 이제 병원 내에 머무르지 않고 공공기관, 학교를 비롯한 교육기관 그리고 각종 유관 기관으로 연결된 네트워크가 형성되고 있다는 것입니다. 향후 이 연결망을 잘 활용하게 된다면 시민들의 건강 증진에 보다 효과적인 접근이 가능할 것이며 더 나아가 알레르기 질환 유병률 감소를 비롯한 각종 지표들의 향상을 도모할 수 있을 것으로 기대합니다.

마지막으로 부산광역시 아토피 천식 교육 정보 센터가 자리매김하기까지 물심양면으로 도와 주신 고신대학교 및 복음병원 여러 직원님들, 센터 발전을 위해 조언을 아끼지 않으셨던 여러 자문위원님들, 질병관리본부, 부산 시청 관계자 분들, 그리고 운영위원들께 지면을 통해 감사의 말씀을 전합니다. 더불어, 지난 1년간 열악한 환경에도 불구하고 사명감을 가지고 일해 온 센터 직원들에게 심심한 위로와 격려의 마음을 보냅니다.



소아 천식의 예방과 치료

동아대학교병원 소아청소년과 정진아 교수

Q&A

천식이란 간헐적으로 기관지가 좁아짐에 따라서 숨이 차고 쌉쌉거리는 천명 소리가 나거나 발작적인 기침 증상이 나타나는 알레르기성 염증질환입니다. 특히, 환절기나 찬바람이 부는 겨울에 심해지는 경향이 있는데, 소아 천식의 예방과 치료에 대해 Q&A 형식으로 살펴보도록 하겠습니다.



Q1 대개 기침 하면 바로 떠오르는 게 감기라서, 그냥 "우리 아이가 감기를 달고 사는구나" 하고 생각하는 경우도 많습니다. 어떤 증상이 나타나면 소아천식을 의심해봐야 할까요?

답 감기는 의학적으로 풀이하면 "코와 목 등 상기도에 생기는 염증"이며, 대개 1주일 이내에 좋아집니다. 또한 연령에 따라 차이는 있지만, 정상적인 어린이가 1년에 앓는 감기의 횟수는 대략 6~8번으로 보고 있습니다. 하지만, 기침을 할 때 쌉쌉거리는 소리가 나거나(어떤 경우에는 기침만 나타나기도 함), 이러한 기침이 반복적으로 일어나고, 밤이나 새벽에 기침 발작이 나타나고, 운동이나 찬 공기, 찬 음식을 접했을 때 기침이 심해진다면 한번쯤 천식을 의심해 봐야 합니다. 특히, 가족 중에 알레르기 질환을 앓고 있는 사람이 있거나, 환자가 아토피피부염이나 알레르기 비염과 같은 다른 알레르기 질환을 가지고 있을 때에는 특히 더 의심을 해 보아야 합니다.

Q2 소아 천식이 발생하는 원인은 무엇입니까?

답 천식은 알레르기성 천식과 비아토피성 또는 내인성 천식으로 나눌 수 있으며, 알레르기성 천식을 일으키는 원인 물질을 알레르겐 또는 항원이라고 합니다. 대개 알레르기성 천식을 일으키는 항원으로는 집먼지진드기, 동물의 털, 꽃가루, 곰팡이, 식품, 약물 등이 있습니다. 하지만, 내인성 천식은 알레르기에 대한 모든 검사가 정상이지만 실제로 천식 증상이 있는 경우를 말하며, 일반적으로 감기와 같은 감염, 운동, 찬 공기, 대기오염, 담배연기나 페인트, 향수와 같은 진한 냄새 등에 의하여 천식 발작이 일어날 수 있습니다. (그림▶) 또한, 부모가 천식이나 다른 알레르기질환을 가진 경우에는 자녀에게서 천식이 발생할 위험성이 2~3배 증가하게 됩니다.



Q3 소아천식의 원인으로 집먼지진드기가 중요하다고 하는데, 대체 집먼지진드기란 무엇인가요?

답 전 세계적으로 가장 중요한 실내 항원인 집먼지진드기는 나라마다 차이가 있으며, 많게는 일본이나 뉴질랜드에서는 소아 천식 환자의 80~90% 정도가 집먼지진드기에 감염되어 있는 것으로 보고되어져 있습니다. 집먼지진드기는 그 자체보다는 집먼지진드기에서 나오는 배설물이 알레르기를 일으키는 것으로 알려져 있으며, 온도가 22~26℃, 상대습도가 55% 이상되는 실내환경에서 잘 번식하며, 특히 매트리스, 천으로 된 소파, 카펫, 이불, 요, 베개와 같은 침구류에서 주로 서식합니다. 집먼지진드기의 수와 농도는 계절적인 영향을 받는데, 늦여름과 가을에 가장 높은 반면에 5월 경에 가장 낮습니다. 이러한 집먼지진드기를 제거하거나 회피하는 방법은 매우 어렵기 때문에 꾸준한 노력이 필요합니다.

Q4 천식을 예방하거나 치료하는데 있어 환경관리가 매우 중요하다는데, 어떤 점검이 필요하나요?

답 1) 집먼지진드기를 제거하기 위한 방법

① 실내를 약간 서늘하고 건조하게 유지 (습도 50% 이하)

② 침대나 카펫, 천으로 된 소파 등은 사용하지 않도록 하며, 사용할 경우 특수 카버를 씌운다.

③ 이불은 주 1회 55℃ 이상 세탁 후 햇볕에 말린다.

2) 애완동물을 기르지 않는 것이 좋으며,나무나 화분은 곰팡이의 서식지로 주의를 요하는 곳입니다.

3) 물걸레 등을 이용하여 집안 청소를 자주 한다.(진공청소기는 도움이 되지 않음) 공기청정기를 사용할 때는 HEPA필터를 사용한다. 에어컨이나 가습기는 내부 청소를 잘해야 합니다.

4) 습도가 높은 지하실, 벽장, 창고, 낮은 벽치가 있는 실내는 곰팡이가 주로 서식하는 곳으로, 환풍기를 설치하거나 적절한 환기를 통해 습도를 낮추어 곰팡이를 줄일 수 있습니다.

Q5 증상이 심해서 병원에 가면 어떤 약물치료를 받게 됩니까?

답 천식 증상이 발생한 경우 주로 흡입치료를 하게 되는데, 이는 기관지 속으로 약물을 직접 투여하는 방법으로 먹는 약이나 주사제에 비해 훨씬 적은 양으로 부작용이 없이 확실한 효과를 나타냅니다. 급성 천식 발작에는 증상 완화를 발작 때마다 사용하고 증상의 악화나 재발을 방지하기 위해서는 조절제를 장기간 규칙적으로 투여해야 합니다. 그 외에도 먹는 약을 함께 복용하기도 하며, 이렇게 해도 증상이 좋아지지 않고 원인 항원을 명확히 알고 있다면 면역요법을 시도할 수 있습니다.

Q6 천식이 심하면 아이가 숨을 못 쉬고 발작을 한다면, 이럴 때는 어떻게 해주면 좋을까요?

답 어린이가 쌉쌉거리면서 숨이 차면 우선 안정을 시키고 편하게 숨 쉴 수 있는 자세를 취한 후 천천히 깊게 숨을 쉬도록 합니다. 일어나 앉아 베개를 끌어 안고 있는 것도 좋은 방법입니다. 또한 숨이 차면 잘 먹지 못하고 수분 소실이 많기때문에, 따뜻한 물이나 미지근한 주스처럼 자극성이 없는 음료를 조금씩 자주 먹이도록 하며 빨대를 사용하는 것도 좋습니다. 호흡 곤란을 없애기 위해서는 속효성 기관지확장제를 흡입시키는 것이 좋으며, 이러한 약물이 준비되어 있지 않은 경우라면 근처 병원 응급실을 빨리 방문하시는 것이 좋습니다.

Q7 소아천식은 나이가 들면 자연치유가 된다고 하는데, 그렇다면 꼭 전문적인 치료를 받지 않아도 괜찮지 않을까요?

답 최근 연구에 의하면 천식 아동의 25~50%가 사춘기에 천식이 사라지고 나머지는 성인까지 지속된다고 합니다. 천식 발작이 반복되면 기도 손상을 받아 성인이 되었을 때 폐기능이 저하됩니다. 그러므로, 소아 천식은 초기부터 항염증제 등으로 적극적인 치료를 받아야 하며, 막연히 성장하면서 좋아지려니 하는 생각으로 치료를 게을리 하면 안됩니다.

Q8 마지막으로 소아천식 때문에 고민하시는 부모님들에게..

답 천식은 증상이 나타날 때만 치료하여서는 근본적인 치료가 되지 않으며, 늦게 치료를 시작할수록 치료에 대한 반응도 좋지 않습니다. 따라서, 자녀가 천식이 의심될 경우 알레르기 전문의를 통해 조기 진단하고 적절한 치료를 받는 것이 중요하며, 천식은 불치병이 아니라 꾸준히 관리하면 충분히 조절할 수 있는 병이라는 것을 기억해 주시길 부탁드립니다.

센터 교육 및 홍보 활동



2014.10.01
사랑채노인복지관
알레르기 예방관리



2014.10.02
김해여성센터
알레르기 예방관리



2014.10.06
제 2차 운영위원회 회의



2014.10.07
CBS 라디오 인터뷰



2014.10.11
강서구 드림스타트
알레르기 예방관리



2014.10.14
해돋이 어린이집 보육교사교육
알레르기 예방관리



2014.10.15
금정구안심유치원 보육교사교육
알레르기 예방관리



2014.10.15
기장군아토피푸드케어센터
개소식 참여



2014.10.15
MBC 건강교실
센텀시티점 센터홍보



2014.10.16
송도제일교회
건강대학 알레르기 예방관리



2014.10.17
토현초등학교 5학년대상
알레르기 예방관리



2014.10.18
그린스타트 알레르기정보제공,
상담 및 알레르기 검사



2014.10.21
제2차 보건소 간담회



2014.10.22
제 3회 아토피천식
예방관리 심포지엄



2014.10.23
김해보건소
임산부 대상 알레르기 예방관리



2014.10.23
사상구.북구.김서구
보건교사 실무회의



2014.10.27
신정초등학교
교사대상 알레르기예방관리



2014.10.28
교리초등학교
교사대상 알레르기예방관리



2014.10.28
교리초등학교
천식응급키트 보급 및 교육



2014.11.06
부산걷기대회
알레르기정보제공, 상담 및 알레르기 검사



2014.11.12
서감초등학교
알레르기정보제공, 상담 및 알레르기 검사



2014.11.12
주학초등학교
천식응급키트 보급 및 교육



2014.11.12
학장초등학교
천식응급키트 보급 및 교육



2014.11.13
김해시노인대학
알레르기 예방관리



2014.11.14
동래교육청관할 초등학교 보건교사 대상
알레르기 예방관리



2014.11.17
남구보건소 남구주민대상
알레르기 예방관리



2014.11.18
서감초등학교
알레르기환아 관리



2014.11.19
기장군아토피푸드케어센터 직원대상
알레르기 예방관리



2014.11.19
해광고등학교
보건동아리 알레르기 예방관리



2014.11.21
서감초등학교
알레르기환아 관리



2014.11.22
기독교연합배드민턴대회
알레르기정보제공, 상담 및 알레르기 검사



동절기 알레르기 건강관리 강좌 개최

- ▶ 일시 2014. 01. 29.(목) 14:00~16:30
- ▶ 장소 고신대학교 복음병원 6동 5층 대강당
- ▶ 대상 부산광역시 알레르기 질환 아동 및 청소년과 그 부모
- ▶ 내용 소아 청소년 알레르기 질환에서 감염성 호흡기 질환
(고신대복음병원 소아청소년과 오지은 교수)
알레르기 비염의 수술적 치료
(고신대복음병원 이비인후과 김주연교수)
알레르기 질환을 가진 자녀와 가족에서의 심리 건강문제
(고신대복음병원 정신건강의학과 이상신 교수)

▶ 참가자 모집 및 등록

- 접수기간 : 2014년 1월 7일(수) ~ 1월 27일 (화)
- 접수방법 : 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지 (<http://www.allergyinfo.or.kr>) 또는
전화(051-241-4640)신청을 통한 선착순 접수
- 문 의 처 : 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 ☎ 051) 241-4640~3



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
블 로 그 <http://blog.naver.com/allergyinfo>
페이스북 <https://www.facebook.com/allergy4640>

