

# 알레르기질환 바로 알기



초등 5-6학년용



질병관리청

kAe

한국천식알레르기협회

# 목차

## 학동기 소아천식

- ◆ 천식의 이해
- ◆ 천식의 치료법

## 아토피피부염

- ◆ 아토피피부염의 이해
- ◆ 아토피피부염의 치료법

## 알레르기비염

- ◆ 알레르기비염의 이해
- ◆ 알레르기비염의 치료법

## 식품알레르기

- ◆ 식품알레르기의 이해
- ◆ 식품알레르기 관리

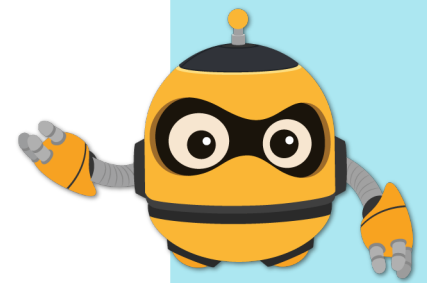
## 알레르기질환 관리

- ◆ 생활환경관리
- ◆ 아토피피부염을 예방하려면?
- ◆ 천식과 알레르기비염을 예방하려면?



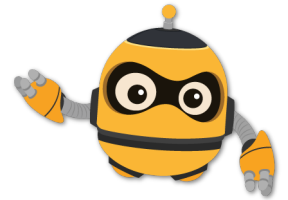


**학동기 소아천식**

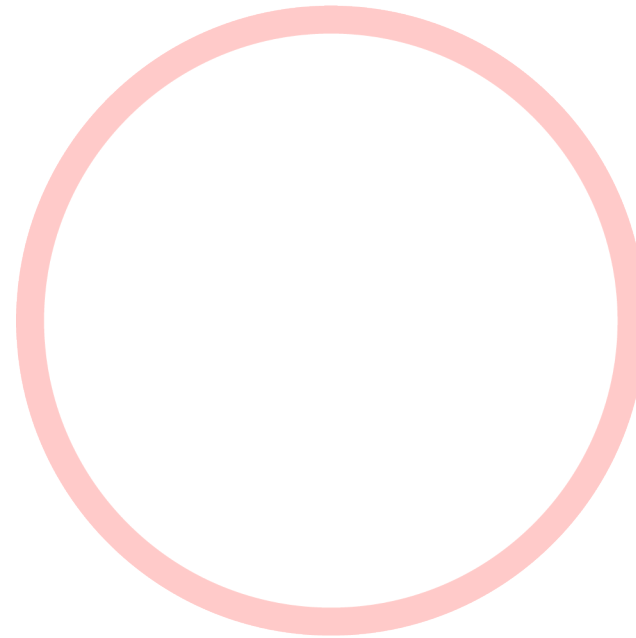


# 천식이란 어떤 질병일까요?

천식은 기관지의 만성적인 알레르기 염증 질환으로  
평소에도 기관지에 염증이 있어  
가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아집니다.



정상인의 기관지



천식 환자의 기관지



# 어떤 증상이 나타나나요?



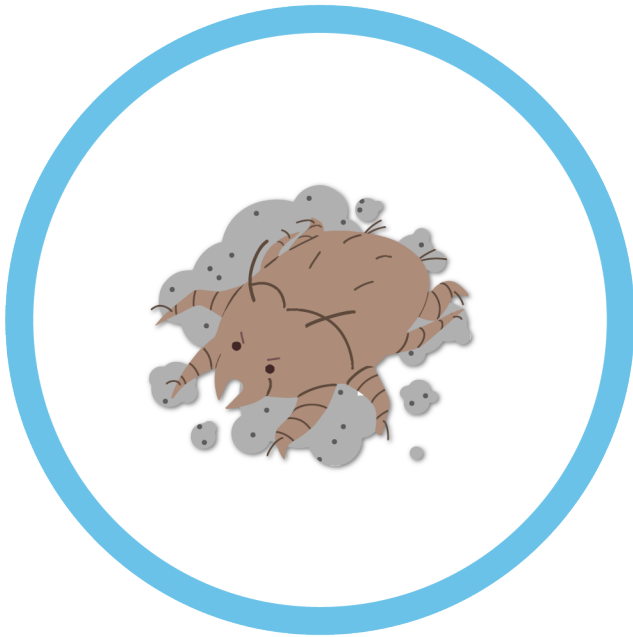
- ✓ 기관지가 좁아져서 천명(쌉쌉거림), 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타납니다.



# 천식의 원인은 무엇일까요?



흡입성 항원물질: 실내항원



집먼지진드기



반려동물의 비듬과 털



바퀴



# 천식의 원인은 무엇일까요?

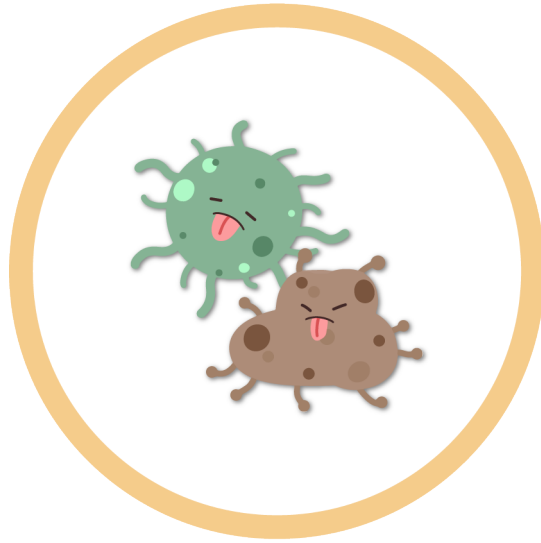
흡입성 항원물질: 실외항원



비흡입성 항원물질



꽃가루



곰팡이



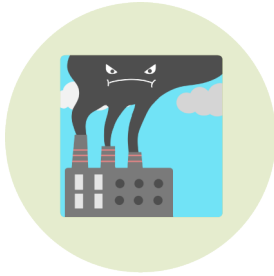
약물 등



# 천식을 악화시키는 것에는 어떤 것들이 있을까요?



직접 또는 간접흡연



대기오염



비염, 부비동염,  
위식도 역류 등의 질환

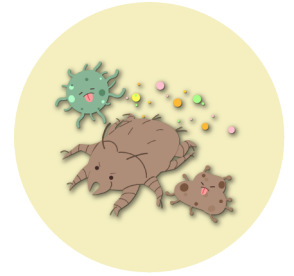


저체중 출산



약물

(베타차단제, 비스테로이드성 진통소염제)



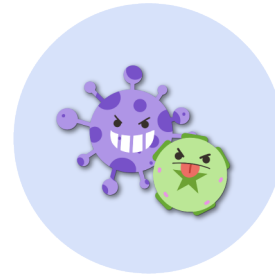
원인 항원



호흡기 감염



음식  
(아황산염 함유 음식)



인플루엔자, 감기 등  
바이러스 상기도 감염

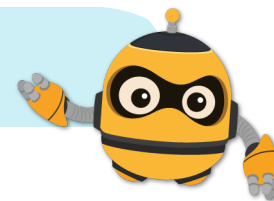


운동  
또는 과도호흡



# 학동기 소아천식이 악화되었을 때 대처와 치료법

어떤 증상이 나타나나요?



✓ Check!

- ☒ 심한 기침
- ☒ 숨쉬기가 어렵다.
- ☒ 문장으로 말하기 어렵다.
- ☒ 호흡과 맥박이 빨라진다.
- ☒ 입술, 혀, 손끝, 발끝이 파래진다.
- ☒ 식은땀이 나고 정신이 몽롱해진다.



# 천식발작이 일어나면 어떻게 하여야 할까요?



의자에 편하게 앉기



증상완화제로 응급처치하기

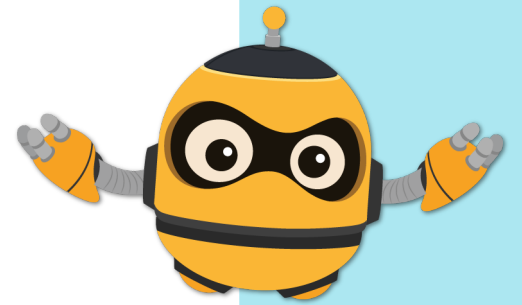


119 신고 후 응급처치 반복하기



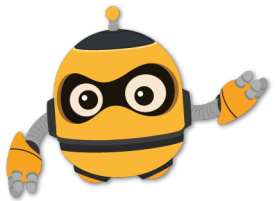


**아토피피부염**



# 아토피피부염이란 어떤 병인가요?

피부에 발생하는 만성적인 알레르기 염증 질환으로 증상의 좋아짐과 나빠짐이 반복됩니다.



어떤 증상이 나타나나요?



심한 가려움증



습진성 발진



# 아토피피부염의 원인

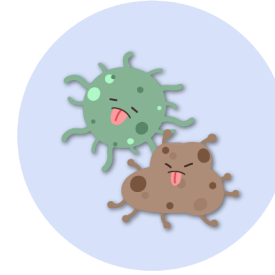
## 피부 자극 환경



온도와 습도의 변화, 땀,  
몸에 꼭 끼는 의복이나 꺼칠꺼칠한 재질의 옷

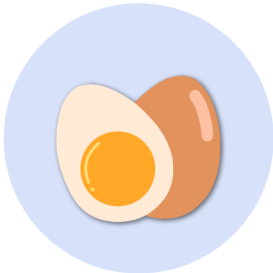


## 감염



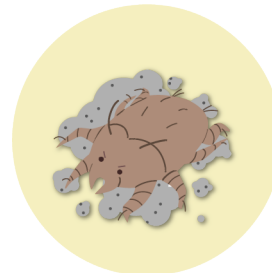
세균, 바이러스, 진균(곰팡이)

## 식품 알레르겐



계란, 우유, 콩, 땅콩, 밀 등

## 흡입성 알레르겐



집먼지진드기, 꽃가루, 반려동물의 비듬이나 털 등

# 아토피피부염은 어떻게 치료할까요?



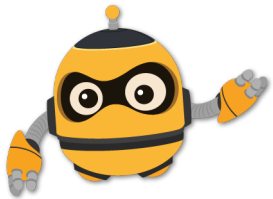
- ✓ 매일 샤워를 하여 몸을 깨끗이 하고 보습제를 사용하여 피부를 촉촉하게 유지하여야 합니다.
- ✓ 바르는 스테로이드제와 먹는 항히스타민제를 이용하여 염증과 가려움증을 치료합니다.



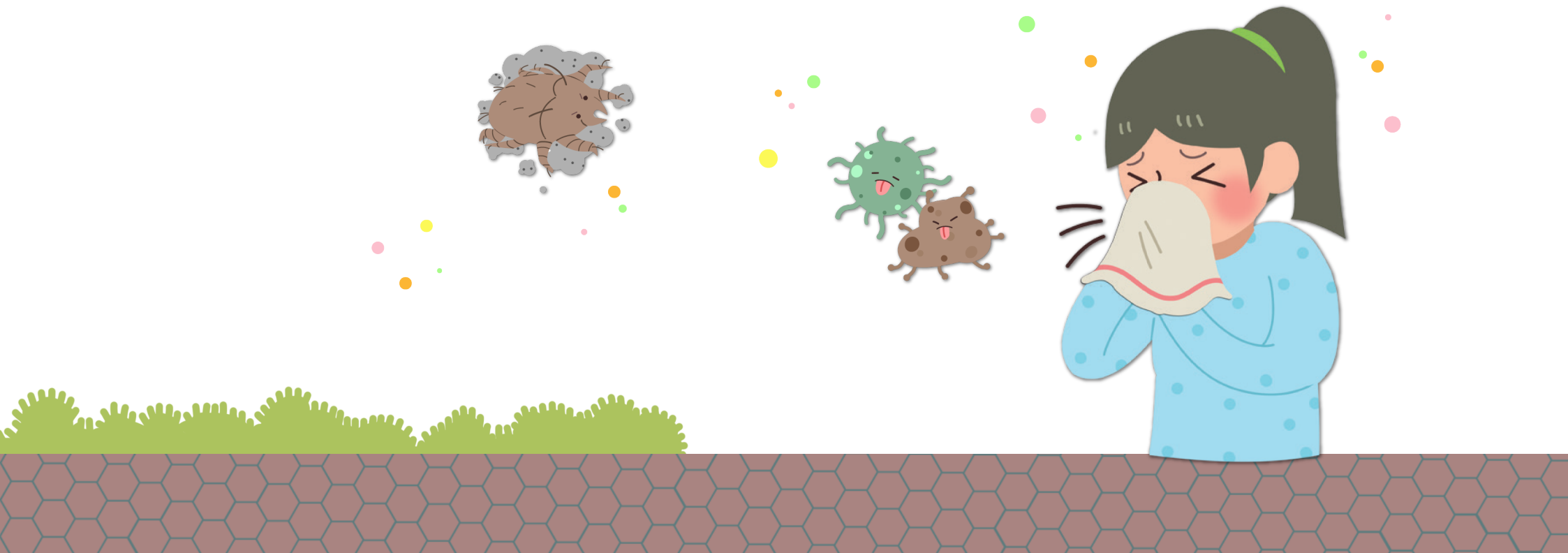
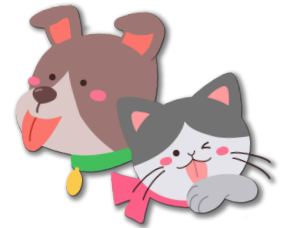


**알레르기비염**

# 알레르기비염이란 어떤 병인가요?



코 점막이 다양한 원인물질에 의하여  
만성적인 알레르기 염증반응을 일으키는 질환입니다.



# 어떤 증상이 나타나나요?



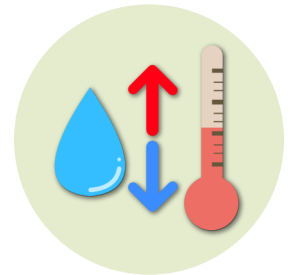
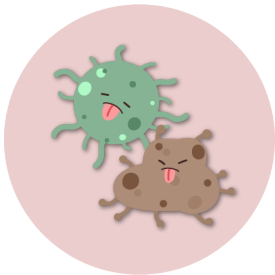
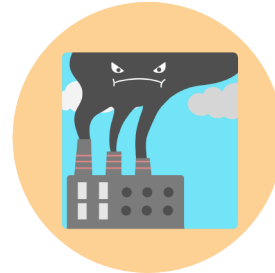
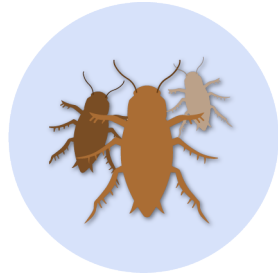
- ✓ 연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코 가려움, 코막힘, 눈이나 코 주위의 가려움증 등의 증상이 나타납니다.

# 알레르기비염의 원인은 무엇일까요?

유발물질



악화인자



집먼지진드기, 바퀴, 곰팡이,  
꽃가루, 반려동물의 털과 비듬

대기오염, 담배연기, 감기, 호흡기 감염,  
찬 공기, 자극성 가스, 급격한 온도·습도의 변화



# 알레르기비염의 약물치료법



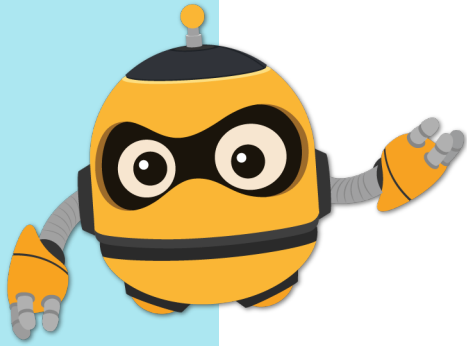
## ✓ 약물요법

경구 항히스타민제, 항류코트리엔제, 비강내 히스타민제, 스테로이드 비강분무제, 비충혈 제거제 등의 약물을 사용합니다.

## ✓ 면역요법

면역요법을 사용해 환자의 원인 알레르겐에 대한 감수성을 감소시켜 증상을 낮게 합니다.

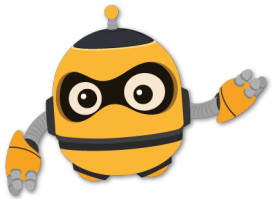
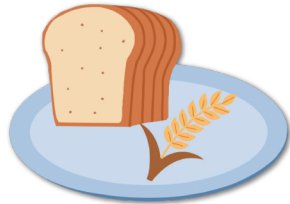
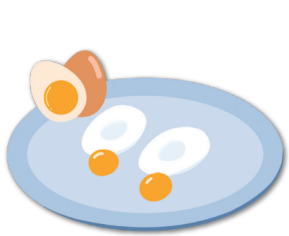




# 식품알레르기

# 식품알레르기란 어떤 병인가요?

분해되지 않고 흡수되는 식품 속의 일부 단백질에 반응해서 일어나는 알레르기입니다.



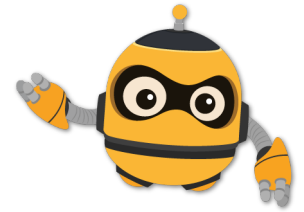
어떤 증상이 나타나나요?

- ✓ 아토피피부염, 천식, 두드러기, 아나필락시스, 소화기 증상 등 다양한 알레르기 증상이 나타납니다.



# 식품알레르기 관리

전문의에 의해 확진된 식품알레르기가 있는 경우  
해당 원인 음식을 일정기간 철저히 섭취하지 말아야 합니다.



① 주표시면  
제품명과 내용량이  
나와있어요



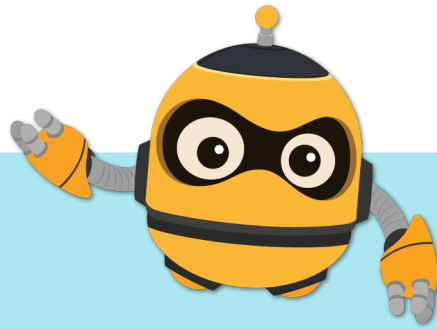
## ② 정보표시면

식품유형, 업소명 및 소재지,  
유통기한(제조연월일 또는 품질유지기한),  
원재료명, 주의사항 등

이곳이 우리가 눈여겨보아야 하는 부분이에요.  
알레르기 유발물질 등 안내사항 등이 있을 수 있으니 꼭 살펴봐야 합니다.

식품 포장 라벨은 어떻게 확인할까요?

# 알레르기질환 관리



# 생활환경은 어떻게 관리하여야 할까요?



침실을 깨끗이 관리하기



천으로 된 생활용품은  
주의 깊게 관리하기



카펫 사용은 NO!  
커튼과 침구류는  
뜨거운 물로 세탁하기

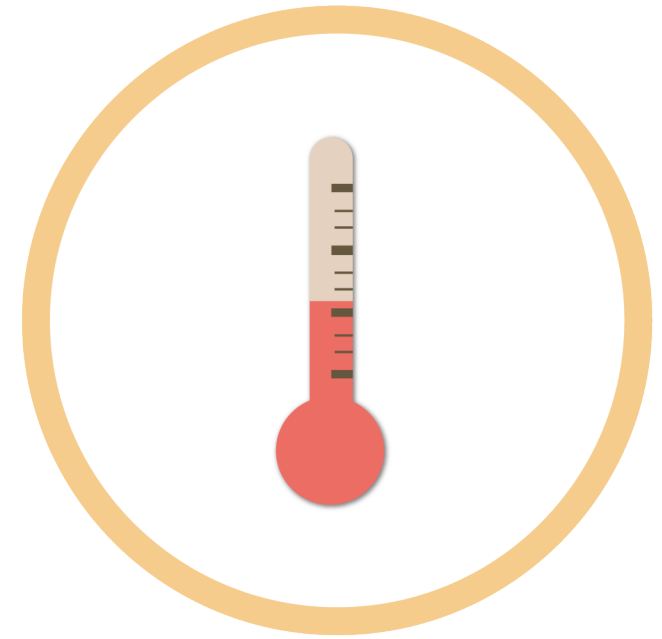
# 생활환경은 어떻게 관리하여야 할까요?



청소할 때는 HEPA  
(High Efficiency Particulate Air)  
필터가 장착된 진공청소기를 사용하기



실내 습도는  
40~60%로 유지하기



적절한 실내 온도를 유지하고  
외부 공기 상태 좋은 날 자주 환기하기  
(여름철 24~26℃, 겨울철 18~21℃)



# 아토피피부염을 예방하려면?

보습 및 피부 관리를 철저히 하여야 합니다.



목욕은 매일  
미지근한 물에 10분  
내외로 합니다.



보습제는 하루에  
적어도 두 번 이상,  
목욕 직후 바릅니다.



피부에 자극이 없는  
옷을 입어야 합니다.



손발톱을 짧게  
깎도록 합니다.



# 아토피피부염을 예방하려면?

스트레스를 잘 관리하여야 합니다.



건강한 취미 생활을 즐깁니다.



적당한 운동으로  
스트레스를 해소합니다.



충분한 숙면을 취합니다.

# 아토피피부염을 예방하려면?

적절한 실내 온도와 습도를 유지하여야 합니다.



창문을 열어  
환기를 잘 시켜줍니다.



건조하지 않도록  
가습기로 습도를 유지합니다.

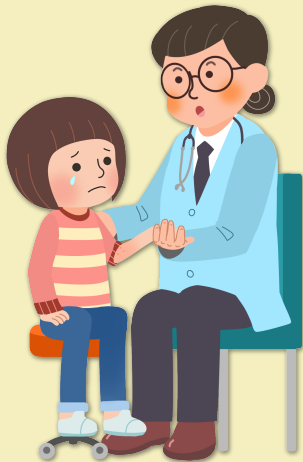


여름철 24~26℃  
겨울철 18~21℃

실내 온도와 습도를  
적절히 유지합니다.

# 아토피피부염을 예방하려면?

효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



전문의에게  
진료를 받습니다.



효과와 안전성이 입증된  
방법으로 치료합니다.



꾸준하게 치료를 받습니다.

# 천식과 알레르기비염을 예방하려면?



금연을 하고, 담배 피는  
사람 옆으로 가지 않습니다.



감기 예방을 위해  
손을 잘 씻습니다.



실내는 청결하게  
유지합니다.

# 천식과 알레르기비염을 예방하려면?



대기오염이 심한 날은 외출을  
삼가거나 마스크를 착용합니다.



효과와 안정성이 입증된  
방법으로 꾸준히 치료합니다.



**알레르기질환은**   
**관리가 중요합니다!**

# 슬라이드 표지 로고 사용예시

필요 시, 지정 위치(레이어 - 추가로고)에  
가로형 로고 첨부 후 인쇄합니다.

각자치단체 또는 관련 기관 로고 삽입 이외의  
어떠한 정보도 삭제하거나 변형하거나 넣을 수 없습니다.



\*이미지 예시

이 슬라이드는 질병관리청에 저작권이 있습니다.  
질병관리청의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용되거나 판매될 수 없으며,  
이 책의 내용을 무단 전재하는 것을 금합니다.  
자료를 인용할 시에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

발 행 인 질병관리청

발 행 일 2020년 12월

개 정 일 2022년 12월

집 필 (개 발) (사)한국천식알레르기협회

자문 및 감수 대한천식알레르기학회  
대한 소아알레르기 호흡기학회  
대한이비인후과학회  
대한피부과학회

디자인·인쇄 (주)플라잉피그(032-270-6543)

문 의 질병관리청(043-719-7442)

(사)한국천식알레르기협회(02-745-4510)