



강원도 아토피·천식 교육정보센터
2018 하반기소식지
www.gwallergy.or.kr

강원도

아토피·천식 교육정보센터



강원도 Gangwon-do Atopy Asthma
아토피·천식교육정보센터

인사말



강원도 아토피·천식교육정보센터
센터장 **권재우**

안녕하십니까?

저희 강원도 아토피·천식 교육정보 센터는 전국 다섯 번째 센터로 2016년 10월 개소되어 2017년부터 본격적인 사업을 시작하였습니다. 아토피·천식 교육정보센터는 보건소의 아토피·천식 예방사업을 지원하는 역할을 하고 있으며, 사업 2년차인 올해 강원도의 8개 보건소가 참여하였고 **내년부터는 강원도 18개 시·군 보건소 전체가 참여하는** 첫 해가 됩니다.

최근 생활 패턴과 환경 변화에 따라 천식과 아토피피부염 같은 알레르기 질환은 크게 증가하였습니다. 많게는 10명중 4명이 알레르기 질환이 있다고 합니다. 이러한 **알레르기 질환은 질환에 대한 올바른 이해와 적절한 관리만으로도 쉽게 개선되고 악화와 합병증을 예방할 수 있습니다.** 그러나 실제 주변에 아토피피부염으로 고생하거나 천식을 방치하는 사람들을 심심치 않게 봅니다.

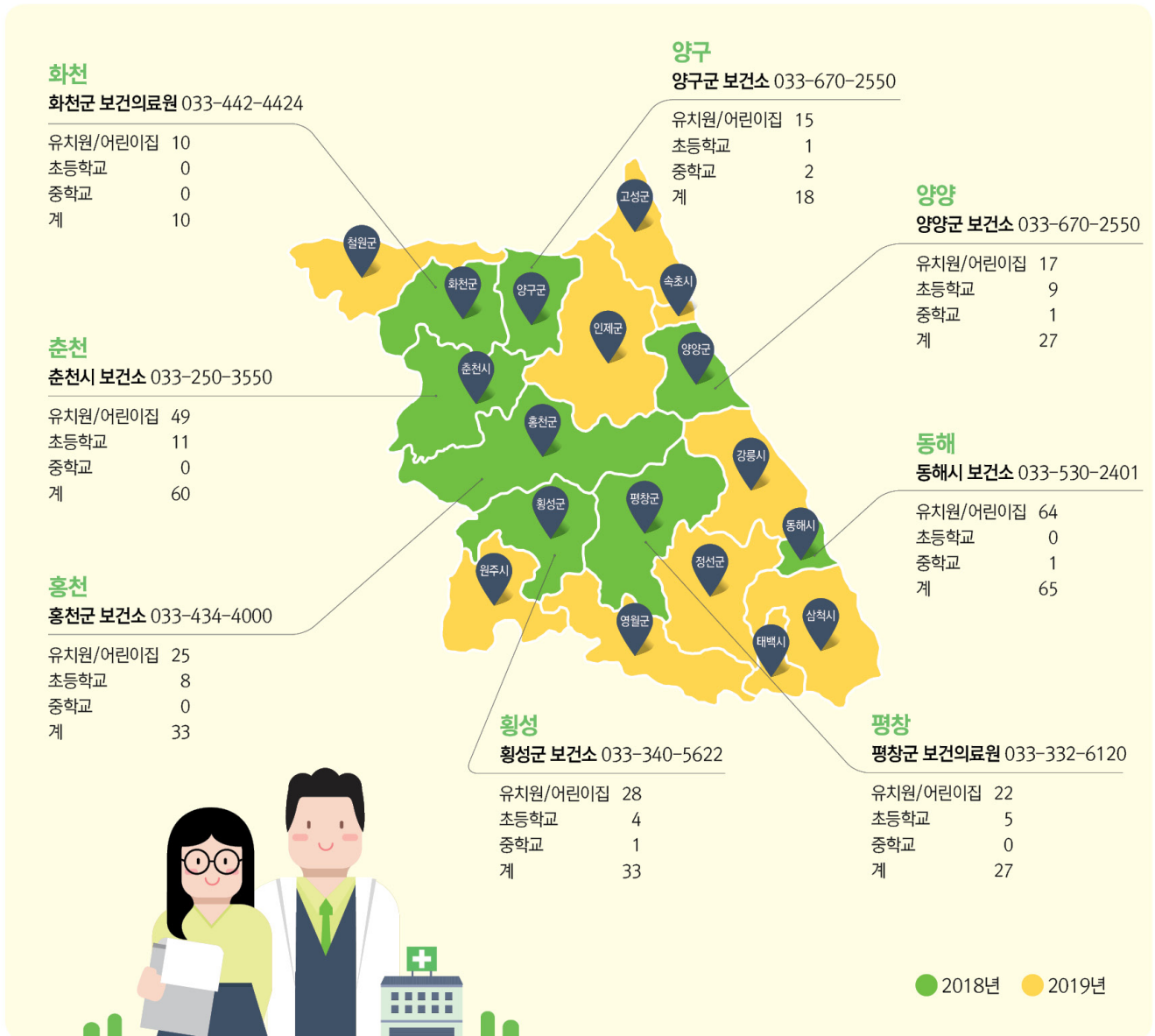
아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 질환에 대한 정확한 관리 방법을 지역사회에 널리 알리고자 설립되었으며, 이를 위하여 어린이집, 유치원, 초·중등학교를 대상으로 하는 **“아토피·천식 안심학교” 사업을 핵심**으로 하고 있습니다. 아토피·천식 안심학교는 알레르기 질환이 있는 학생을 파악하고, 이들이 건강하고 안전하게 생활할 수 있는 학교 환경을 만들고, 일반 학생들도 어린 시절부터 알레르기 질환에 대한 정확한 이해를 바탕으로 개인의 건강의 관리할 수 있도록 하는 알레르기 질환 예방 프로그램입니다. 호주에서 시작하여 여러 나라에서 시행되고 있으며, 특히 천식 환자의 호전과 결석률 감소, 알레르기 질환자의 학교 생활 향상 등의 효과가 검증된 프로그램입니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터 사업 2년 동안 많은 보건소 담당자, 안심학교 보건교사, 안심유치원·어린이집 선생님들이 노력해 주셨습니다. 이에 강원도 최초의 인증 안심학교가 탄생하였고, 다수의 우수한 안심 어린이집과 유치원이 탄생하였습니다. 또한 홈페이지(www.gwallergy.or.kr)와 전화 상담 (1899-9756) 및 센터 방문 상담을 통하여 매년 300여건 이상의 질환 상담을 하고 있습니다. 사업이 강원도 전 지역으로 확대되는 2019년은 양적인 성장과 함께 질적인 성장에 더욱더 힘을 기울일 계획입니다. 안심학교에 대한 지원을 늘리고, 환아 대상의 교육·홍보 프로그램을 확대하고, 특히 환아 학부모 대상의 교육과 모임을 지원할 계획입니다.

마치 **충치가 생기지 않으려면 매일 이를 닦아야 한다는 사실이 상식인 것처럼, 아토피피부염이나 천식은 평소 정확한 관리가 누구에게나 상식이 되는** 강원도를 만들고자 합니다. 강원도 아토피·천식 교육정보센터와 지역보건소는 알레르기 질환에 대한 정확한 정보를 강원도 전 지역에 널리 알리는 데에 최선을 다하겠습니다.

강원도 아토피·천식 예방관리 사업현황

2018년 아토피·천식 예방관리사업은 춘천, 동해, 홍천, 횡성, 평창, 화천, 양구, 양양 8개 시군 보건소에서 수행하고 있으며, 2019년에는 8개 시군을 포함하여 총 18개 시군으로 사업지역을 확대할 예정입니다.



아토피·천식 안심학교란 아토피피부염, 천식, 알레르기 비염과 같은 알레르기 질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.

일찍이 알레르기 질환의 폭발적 증가를 경험한 호주에서 1994년부터 시작한 ‘천식 안심학교(Asthma-Friendly School)’를 벤치마킹한 것으로, 천식발작 감소, 학습능력 향상 등의 성과가 입증되어 미국, 영국, 뉴질랜드 등에서도 이미 도입하여 운영하고 있습니다.

우리나라에서는 보건복지부에서 발표한 아토피·천식 예방관리 종합대책(2007.5월)과 교육부의 환경성질환 저감대책(2008.2월)에 따라 2007년부터 아토피·천식 학생관리 체계를 구축한 한국형 안심학교를 운영하고 있습니다. 또한 1년 이상 아토피·천식 안심학교를 운영한 학교 중 특히 더 체계적이고 모범적으로 관리할 수 있도록 지원하는 프로그램인 인증 안심학교제도도 운영중입니다.

하반기 센터 주요 사업소개

<p>7월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 질병관리본부현장점검 • 정기총괄회의 • 운영위원회 • 의료인 교육 	<p>8월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 센터홍보부스운영 • 보건보육교사교육 • 영양사교육 	<p>9월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안심학교 인형극지원 • 사업설명회 • 응급구조사워크숍 	<p>10월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 안심학교 인형극지원 • 안심학교 현장평가 	<p>11월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2018년도 발전대회 • 그림공모전심사 • 운영위원회 • 지역협의체회의 • 성과대회 	<p>12월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 정기총괄회의
--	--	--	---	--	--



아토피·천식 안심학교(유치원, 어린이집) 운영 및 인증 지원

알레르기 질환에 대한 올바른 이해를 돕기 위해 안심학교(유치원, 어린이집)를 방문하여 알레르기 질환 예방관리 교육 실시



알레르기 질환 예방관리 교육

보건의료인에게 강원도 아토피·천식 교육정보센터의 사업내용과 알레르기질환에 대한 정확한 지식 및 정보를 제공하여 지역주민대상 교육 능력을 강화하고 지역주민들의 삶의 질 향상



교육 및 홍보컨텐츠 개발·배포 및 센터 홍보

교육자료 보급과 개발, 센터홍보를 통해 알레르기 질환에 대한 정확한 정보제공과 인식개선



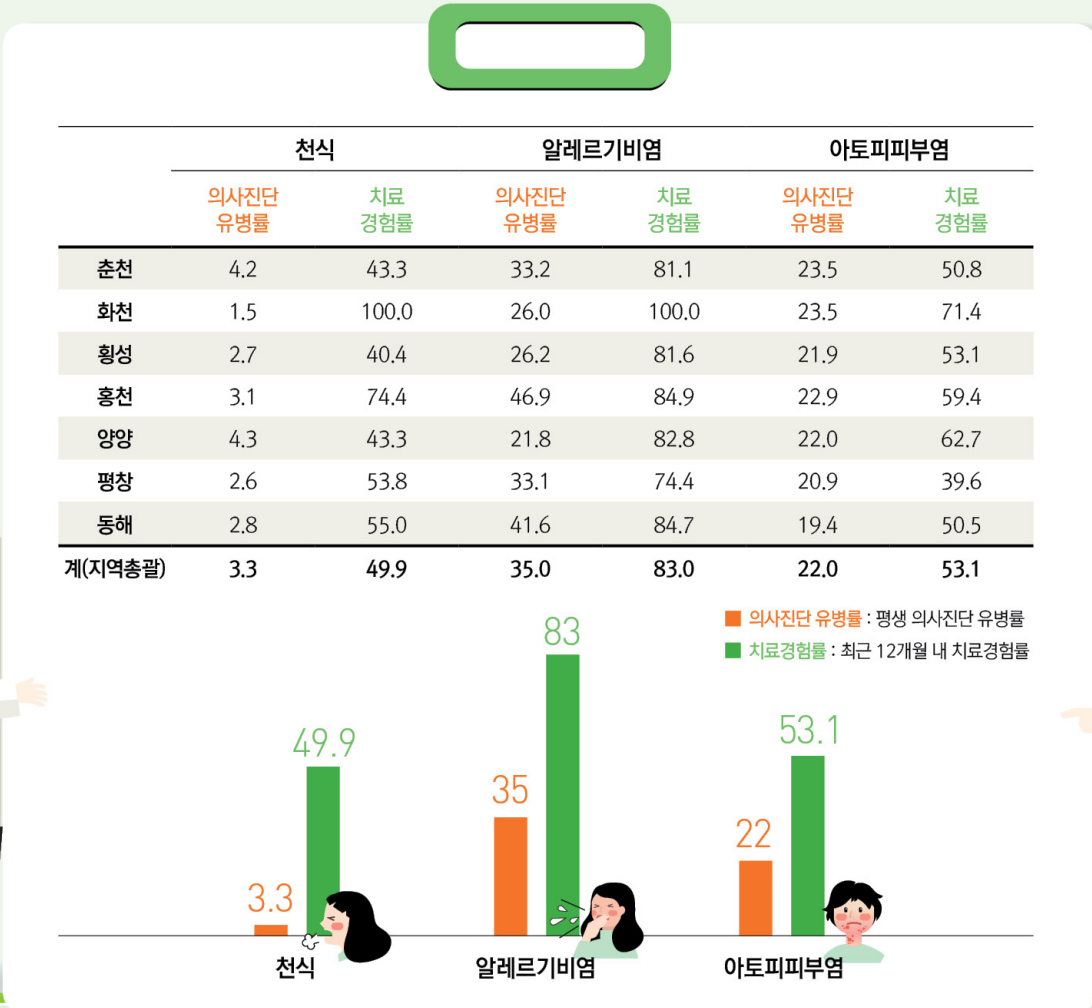
지역사회 상담서비스 및 지역 네트워크 구축

알레르기 환자 및 보호자를 대상으로 개별 또는 소규모의 온·오프라인 상담 시스템을 운영
유관기관과의 연계 체계를 구축하고 사업의 현안 및 문제점을 정기 검토, 자문 실시



강원도 시·군별 유병률

2018년 강원도 아토피·천식 교육정보센터에서는 알레르기질환의 사업계획 수립과 체계적이고 효율적인 사업 운영을 위하여 강원도 7개 시·군의 안심학교(유치원·어린이집) 210개소에서 11,612명을 대상으로 유병조사를 실시했다.



설문에 응답한 11,612명 중 천식 평생 의사진단 유병률 3.3%(389명), 알레르기비염 의사진단 유병률 35.0%(4,064명), 아토피피부염 의사진단 유병률 22.0%(2,552명)로 나타났으며, 강원 도내 천식과 아토피피부염의 평생 의사진단 유병률은 전국의 천식(18.6%), 아토피피부염(29.2%)의 의사진단 유병률보다 낮은 것으로 나타났다.(대한소아과 알레르기호흡기학회, 2005)

위와 같이 유병률은 다른 자료에 비해 낮게 나타났지만 최근 12개월내 치료 경험률을 보면 알레르기질환에 대해 정확히 인식하고 꾸준한 치료와 관리를 받고 있는 환자는 많지 않다. 강원도 아토피·천식 교육정보센터에서는 알레르기질환에 대한 정확한 정보전달과 꾸준한 관리를 위한 인식 개선에 힘쓰고 자신이 알레르기질환임을 인식하지 못하는 숨어있는 질환자를 찾기 위해 강원 도내 사업지역을 8개에서 18개 시·군으로 확대 운영하여 알레르기질환 환자, 학부모 등 다양한 지역주민의 눈높이에 맞춘 교육자료 개발과 안심학교 프로그램 지원을 확대할 예정이다.

올해 춘천시보건소에서도 관내 어린이집, 유치원, 초등학교 287개소에서 12,000명을 대상으로 춘천시내에서 첫 번째로 고유의 알레르기질환 전수조사를 실시했다. 전수조사 결과 천식 진단경험률 3.3%(274명), 알레르기비염 진단경험률 27.6%(2,322명), 아토피피부염 진단경험률 22.8%(2,322명)으로, 센터에서 시행한 유병조사와 유사한 결과가 나타났다.

이해하기

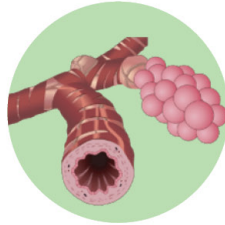
소아 천식, 치료하면 좋아질까요?

실제로 대부분의 소아 천식은 적절한 치료를 유지하면 일상생활의 불편을 많이 줄이고, 낮아진 운동 능력을 회복시킬 수 있습니다. 당장의 완치는 아니더라도, 치료에 따라 삶의 질이 향상되면 아이가 더 편안하게 지낼 수 있습니다.

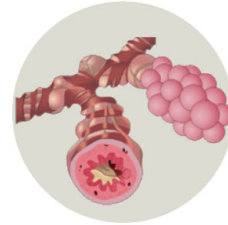


강원대학교병원
소아청소년과 박진성

기관지 천식은 어떤 병인가요?



정상 기관지

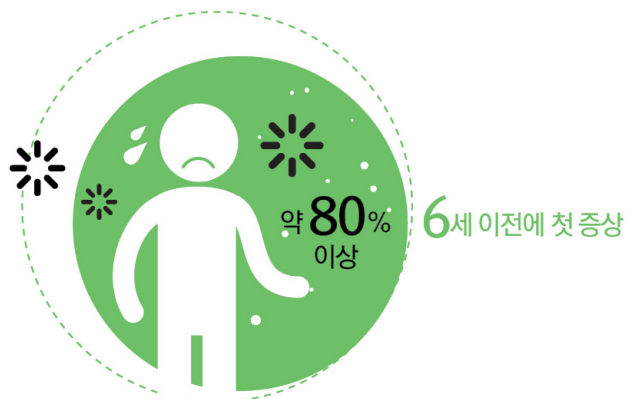


천식환자 기관지

기관지 천식은 기도 과민성의 증가와 가역적 기도 폐쇄를 특징으로 하는 기도의 만성 염증성 질환으로 정의됩니다. 이를 좀더 쉽게 설명하면, 천식 환자들은 기도 내에 알레르기 염증이 반복되는 남들보다 민감한 기관지를 가지게 됩니다. 그래서 알레르기 항원이나 호흡기 바이러스들, 미세 먼지와 같은 대기 오염 등에 남들보다 과민하게 반응하여, 기관지 안쪽이 쉽게 붓고, 가래가 차며, 기관지가 조여들어 숨이 차게 됩니다. 이 과정이 오랫동안 반복하면 다친 자리에 흉터가 남듯, 기관지 내벽이 두꺼워져서 차츰 회복이 어려워지는 “기도 개형”이 생기게 됩니다.

소아 천식의 현황은 어떤가요?

전 세계적으로 기관지 천식 등의 알레르기 질환은 계속 증가 추세이며, 우리나라에서도 서구화된 주거 환경과 식습관의 변화, 대기 오염 및 환경 위생의 변화 등으로 최근 30년간 유병률이 꾸준히 상승하고 있습니다. 그리고 어느 연령에서나 발병 가능하지만, 약 80% 이상이 학교에 들어가는 6세 이전에 첫 증상을 보인다고 합니다. 소아 천식 환자들 중 성장하면서 상당수가 없어지지만, 부모의 천식 가족력이나 환자의 아토피 피부염, 알레르기 항원 감작, 혈액 검사에서 알레르기를 담당하는 호산구 수치의 상승 등이 있으면 성인 천식으로 이행할 가능성이 높습니다.



어떤 증상을 보일까요?



반복되는 기침



가래와 기도 폐쇄에 의한 호흡 곤란



숨을 내쉴 때
쌩쌩거리는 천명음

그리고 학령기 아이들에서는 “숨이 차다” 혹은 “가슴이 답답하다”는 표현을 하기도 합니다. 이러한 증상으로 병원에 방문하면 폐기능 검사, 기관지 유발 검사, 알레르기 항원 검사 등을 통해 기관지 천식의 유무 및 심한 정도, 약화 인자로 작용하는 알레르기 항원의 감작 여부를 확인하고, 앞으로의 치료 계획을 상담하게 됩니다. 또한 기관지 천식과 공존하기 쉬운 알레르기 비염, 아토피 피부염 등도 함께 확인할 수 있습니다.

어떤 치료가 도움이 되나요?

만약 기관지 천식이 진단되었다면 그로 인한 일상생활의 불편함을 최소화하고 향후 재발을 줄이기 위해, 각 단계에 맞추어 적절한 치료를 해나가야 합니다.



증상을 악화시키는
환경을 조절



치료 POINT



체내 알레르기 염증을
줄이는 약제사용

약물 치료는 천식 증상이 발생했을 때만 사용하는 **증상 완화제**와, 평소에 천식 악화를 예방하기 위한 **질병 조절제**로 나뉩니다. 증상 완화제로는 흡입용 기관지 확장제가 대표적이고, 심한 기침이나 호흡 곤란, 천명음이 발생했을 때 즉시 사용하면 증상이 완화됩니다. 반면 질병 조절제는 장기간 꾸준히 사용해야 하므로, 오래 사용해도 부작용이 적은 흡입용 스테로이드가 가장 중요한 약제입니다.

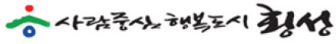
학령 전기 영유아의 경우에는 이를 효과적으로 사용하기 위해, 스페이서나 네뷸라이저 등의 기구를 함께 이용하게 됩니다. 그리고 알레르기 염증을 매개하는 한 종류인 류코트리엔이라는 물질을 억제하는 경구 류코트리엔 조절제를 추가 혹은 대체제로 사용하기도 합니다. 이외에도 기관지 천식을 악화시키는 흡입 알레르기 항원(집먼지 진드기, 꽃가루, 동물 털이나 비듬, 곰팡이 등)에 감작되었다면, 이러한 물질에 과민 반응하지 않게 내성 면역을 길러주는 “알레르기 특이 항원 면역 치료”도 보다 근본적으로 알레르기 염증 반응을 제어할 수 있게 도와줍니다.



증상완화제



천식조절제



화성군보건소

화성군보건소 통합건강증진담당 **안은선**

화성군은 2011년부터 아토피사업을 시작하여 현재 총 33개소의 아토피·천식 안심학교를 운영 중에 있습니다.

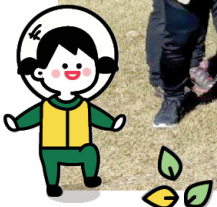
올해 초부터 본격적으로 아토피사업에 집중하기 위해 아토피 건강교실 운영과 홍보용품 제작, 아토피안심학교 운영, 아토피 안심 건강 캠프 및 홍보 캠페인, 아토피피부염 취약계층 보습제 지원 등의 프로그램을 진행 중입니다.

2019년에는 아토피·천식 안심학교를 45개소로 확대 운영하고 알레르기 질환의 효과적인 교육과 홍보를 위해 전문가 강의와 자조모임 프로그램을 운영할 예정입니다. 또한 만 18세 미만 아토피질환 환자가 있는 취약계층을 대상으로 보습제 지원도 확대하여 다양한 계층의 지역주민들이 알레르기질환을 올바르게 관리하고 삶의 질을 높여 건강한 생활을 영위할 수 있도록 노력할 것입니다.



화성군 보건소 & 국립 청태산 자연휴양림 숲과 자연 속에서 극복하는 “아토피 안심 건강 캠프”

화성군 보건소에서는 화성군 국립청태산 자연휴양림과 업무협약체결을 하여 아토피·천식 환자 및 부모를 대상으로 산림에서 느끼고 참여하는 무료 체험프로그램 “아토피 안심 건강캠프”를 진행했습니다. 이번 캠프는 숲의 생태를 오감으로 느끼는 과정을 통해 알레르기 질환 환자 및 부모가 질환에 대해 올바른 이해를 할 수 있도록 돕고 친구들과 서로 교류하면서 정서적인 안정감과 자존감을 충족시켜 건강한 사회구성원으로서의 성장을 도모하고자 추진되었습니다.





숲 해설가의 동화와 함께 하는 숲속 여행

아이의 자기 존중감을 높이고
편안하게 숲을 즐길 수 있는
가족 화합의 시간



맞아, 나는 잘하고 있어!

아토피피부염으로 침체된
부모와 아이의 자아존중감과 부정적인
정서를 보듬어 자신감 회복과
긍정적 정서 경험 기회를 마련



아토피질환 특강

강원도 아토피·천식교육정보센터의
특강과 상담을 통한 아토피 질환의
이해와 관리



“특별한 프로그램보다는
있는 그대로 활용하여
즐겁게 놀이하는 모습에
너무 즐거웠습니다.”

“처음이라 낯설긴 했지만,
아이들이 좋아하는 모습을
보고 특별한 시간이 된 것
같아서 좋습니다.”

“산에 오기 힘든데 이렇게 좋은
시간 갖게 해주셔서 감사하고
숲의 공기가 아이의 아토피를
조금이나마 낮게 해줬으면
좋겠습니다.”

“잘못 알고 있던 것들을 바로
알 수 있게 해주는 자리인 것
같아 좋았고 아이와 자연에서
놀이 느끼는 시간이 너무
행복했습니다.”



건강함과 사계절의 아름다움으로 가득한 아토피·천식 안심학교

속초초등학교

속초초등학교 보건교사 **이영희**

맑고 아늑한 홍천 동면에 자리 잡은 속초초등학교는 작지만 사계절이 아름다운 학교입니다. 그런 이유 때문인지 아이들도 참 밝고 건강합니다. 처음 학교에 가서는 아프다고 보건실을 찾는 아이들이 별로 없어서 어떡하면 아이들과 어울리면서 함께 할 시간을 만들까 고민을 할 정도였습니다. 물론 소규모 학교이기 때문에 그런 고민이 가능한 것이었지만 이렇게 건강한 학교를 만났다는 것은 정말 감사한 일이지요.

학교에 계신 보건선생님들은 잘 알고계시겠지만 저도 몇 년 새 알레르기질환이 점점 증가하고 있다는 것을 느끼고 있습니다. 특히 눈이 간지럽다고 보건실을 찾는 아이들이 꾸준히 늘고 있는 실정이지요. 아토피피부염이 있는 아이들은 증상이 계속 있어왔기 때문에 특별히 굶어서 상처가 나거나 증상이 심해졌을 때만 보건실에 오는 편입니다. 하지만 알레르기질환은 보건실에서 해줄 수 있는 조치가 그리 많지는 않습니다. 꾸준히 적절한 방법으로 관리해야 하는 질환이기 때문에 알레르기질환으로 보건실을 찾는 아이들은 나아지기 보다는 때마다 찾아오게 됩니다. “응~ 어서와. 벌써 OO이 코가 훌쩍일 때가 됐구나!”

알레르기질환이 있는 아이들에게 별로 해줄 수 있는 것이 많지는 않지만 간혹 식품알레르기나 천식의 경우 위험하기도 하고, 알레르기질환은 나이에 따라 아토피피부염에서 비염과 천식으로 마치 행진하듯이 순서대로 진행되는 질환이기 때문에 관심을 가질 필요가 있다고 생각하고 있을 때 『아토피·천식 안심학교』를 접하게 되었습니다. 근본적으로 해결하기는 어렵겠지만 여러 가지로 필요한 도움을 받을 수 있을 것으로 기대하고 운영하게 되었지요. 그런데 운영하면서 제가 기대한 이상으로 상당한 도움을 받을 수 있었습니다.

가장 좋은 것은 아토피피부염이 있는 아이들이 학교로 방문해서 해주시는 진료를 받을 수 있다는 것입니다. 그런 기회로 스스로 건강관리를 해야 한다는 동기가 더 다져지기도 하고 학부모님들도 학교와 지역사회의 관심을 기쁘게 받아들입니다. 알레르기질환에 대한 각종 소책자들은 해당 아이들과 나눌 수 있는 이야기꺼리를 제공해주고 가정으로 보내주면 필요한 정보도 제공하고 홍보도 되지요. 저 또한 천식 등 알레르기질환으로 인해 발생할 수 있는 응급상황에 대한 대처방법을 꼼꼼히 익히게 되어 막연하고 두려웠던 마음을 견어낼 수 있었지요.

올해는 저학년 아이들이 인형극을 즐겁게 볼 수 있었고 퍼즐, 주사위, 동화책과 같은 알레르기질환에 관한 자료들은 아이들이 보건실에 와서 저와 함께 소통하는 도구로 잘 활용되고 있습니다. 고학년 학생들이 활용할 수 있는 자료들도 더 많아지기를 기대하고 있습니다. 이렇게 함께 보내는 시간들을 통해 아이들이 알레르기질환에 대한 이해와 스스로 관리해나갈 수 있는 힘을 조금씩 키워나가기를 바라고 있습니다.

아이들이 건강할 수 있도록 학교를 지원해주시는 강원도 아토피·천식 교육정보센터와 홍천군 보건소는 얼마나 든든하고 따뜻한지요! 진심으로 감사드립니다.



알레르기질환 교육



아토피피부염인형극 관람



면역알기 레시피

그림공모전 수상작

초등부

최우수상



박예진 춘천 남부초등학교

우수상



이가인 춘천 남부초등학교

장려상



조송연 춘천 남부초등학교

유치부

최우수상



장준우 춘천 두란노유치원

우수상



신연서 횡성 예원어린이집

장려상



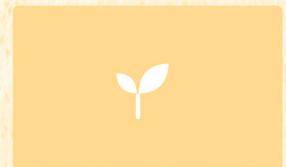
윤채현 춘천 호반어린이집

장려상



신민아 횡성 예원어린이집

입선작



Homepage Quiz Event

초성맞추기 퀴즈

세가지 초성 문제를 보시고 센터 홈페이지에 답을 올려주세요!
추첨을 통해 다양한 상품을 드립니다.

이벤트기간 2019년 01월 14일 18:00까지

당첨자발표 2019년 01월 15일 센터홈페이지에 공지

이벤트상품 기프티콘(60명) 추후 상품은 변동될 수 있습니다.

- 참여 방법**
1. 강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지에 접속하세요.
 2. 참여공간의 참여게시판에 비밀번호로 정답을 달아주세요.
 3. 정답과 함께 성함, 연락처를 반드시 기재해주세요.

- Q1.** 기도 과민성의 증가와 가역적 기도 폐쇄를 특징으로 하는 기도에 발생하는 만성 염증성 질환은?
기 기 자 천 사
- Q2.** 심한 기침이나 호흡 곤란, 천명음이 발생했을 때 사용하면 즉시 증상이 완화되는 천식의 약물치료제는?
자 사 오 호 자
- Q3.** 자비 자자자는 장기간 꾸준히 사용해야 하므로, 오래 사용해도 부작용이 적은 흡입용 스테로이드가 가장 중요한 약제로 쓰인다. **자 비 자 자 자**



강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지 www.gwallergy.or.kr에서
알레르기질환에 대한

정확한 정보를 확인하세요! | 궁금한 내용을 물어보세요! | 전화 상담, 방문 상담을 신청하세요!

전화상담 : 1899-9756



센터 블로그와 인스타그램에도 최신정보가 업데이트 됩니다.

블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy>

인스타그램 https://www.instagram.com/gangwon_allergy



강원도 Gangwon-do Atopy Asthma
아토피·천식교육정보센터

센터사무실 강원대학교병원 암노인센터 9층 9518호 t.1899-9756 f.033-254-7585
교육상담실 강원대학교병원 본관 2층 호흡기전문센터