



강원도 아토피·천식 교육정보센터
2019 소식지 Vol.04
www.gwallergy.or.kr

강원도

아토피·천식 교육정보센터

Vol. 04



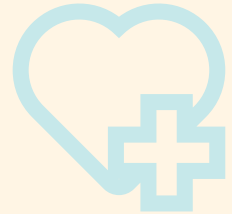
강원도 Gangwondo Atopy Asthma

아토피·천식교육정보센터

인사말



강원도 아토피·천식교육정보센터
센터장 권재우



"알레르기 질환

정확한 정보와 관심이 필요합니다"

사회·경제적인 성장과 환경변화로 알레르기 질환이 급증함에 따라 삶의 질이 저하되고 가정의 경제적 부담까지 늘어나고 있습니다. 알레르기 질환은 정확한 정보와 올바른 이해가 있다면 적절한 관리와 조기 치료만으로 쉽게 개선할 수 있고 악화를 예방할 수 있습니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 질환에 대한 과학적이고 정확한 정보를 제공하여 개인의 건강은 물론 삶의 질 향상과 사회적·경제적 부담을 경감하고자 이바지 한다는 목표를 가지고, 전국에서 다섯 번째 센터로 2016년 10월 설립 되어 운영을 시작하였으며, 각 지역 보건소의 아토피천식 예방사업을 지원하는 업무를 하고 있습니다.

올해는 강원도 18개 모든 시·군 보건소가 모두 아토피천식 예방사업에 참여하는 뜻깊은 해입니다. 많은 보건소 담당자, 안심학교 보건교사, 안심유치원·어린이집 보육교사 선생님들께서 열심히 참여해주시고 있습니다. 특히, 각 지역 보건소에서는 안심학교 프로그램 및 환아관리, 알레르기 질환 교육, 각 지역에 맞는 자체 프로그램 등 다양한 방법으로 사업을 운영하고 계십니다.

저희 센터도 이에 발맞춰 안심학교에 대한 지원을 아끼지 않고, 지역보건소와 협력하여 강원도 곳곳에 더 많은 교육 기회가 닿을 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터장 권재우 올림

강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지

<http://www.gwallergy.or.kr> 에서

알레르기질환에 대한

01



정확한 정보를 확인하세요!

02



궁금한 내용을 물어보세요!

03



전화상담, 방문상담을 신청하세요!

☎ 전화상담 : 1899-9756

센터의 소식을 SNS에서 빠르게 만나보세요!

블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy> 인스타그램 https://www.instagram.com/gangwon_allergy

상반기 센터 주요 사업소개

1월	2월	3월	4월	5월	6월
<ul style="list-style-type: none"> • 센터 교육홍보자료 조사 • 강원도청 유관기관 간담회 • 홈페이지 2차개발 미팅 	<ul style="list-style-type: none"> • 방문간호사 교육 • 보건소담당자 사업설명회 	<ul style="list-style-type: none"> • 콘텐츠개발 협조회의 • 실습형교육 연구강의 • 지역협의체회의 • 지역어린이건강교실 	<ul style="list-style-type: none"> • 통합아카데미 • 보육교사 교육 • 춘천 시니어클럽 강의 • 치매걷기대회 홍보부스 • 지역주민교육 (알레르기비염) 	<ul style="list-style-type: none"> • 천식의날 심포지엄 참석 • 춘계학회 참석 • 강원대학교 e-Edu센터 회의 • 안심학교(유치원·어린이집) 방문 교육 • 운영위원회 	<ul style="list-style-type: none"> • 아토피캠프 교육 • 정기총괄회의 • 콘텐츠개발 회의 • 보건교사 연구회 참여

제1회 알레르기질환 통합교육(아카데미) 개최

지난 4월 3일 강원도내 시군 보건소 아토피·천식 예방관리 사업 담당자와 안심학교(유치원, 어린이집) 보건교사, 보육 교사를 대상으로 알레르기질환 통합교육(아카데미)를 개최했습니다.

아토피·천식 예방관리 사업을 담당하시는 각 분야의 선생님들께서 궁금해 하실 안심학교의 운영사례와 교육 프로토콜 활용법, 알레르기질환 교육을 준비하였습니다.

참여해주신 분들께 값진 시간이 되었기를 바라며 다음 아카데미에는 더욱 더 알찬 내용으로 개최하겠습니다.



개회사



교육자료 및 응급키트 실습부스



교육자료 체험부스 운영



안심학교사례 발표



소아천식 교육



아토피피부염 교육



아나필락시스 교육



에피네프린 자가주사기 실습

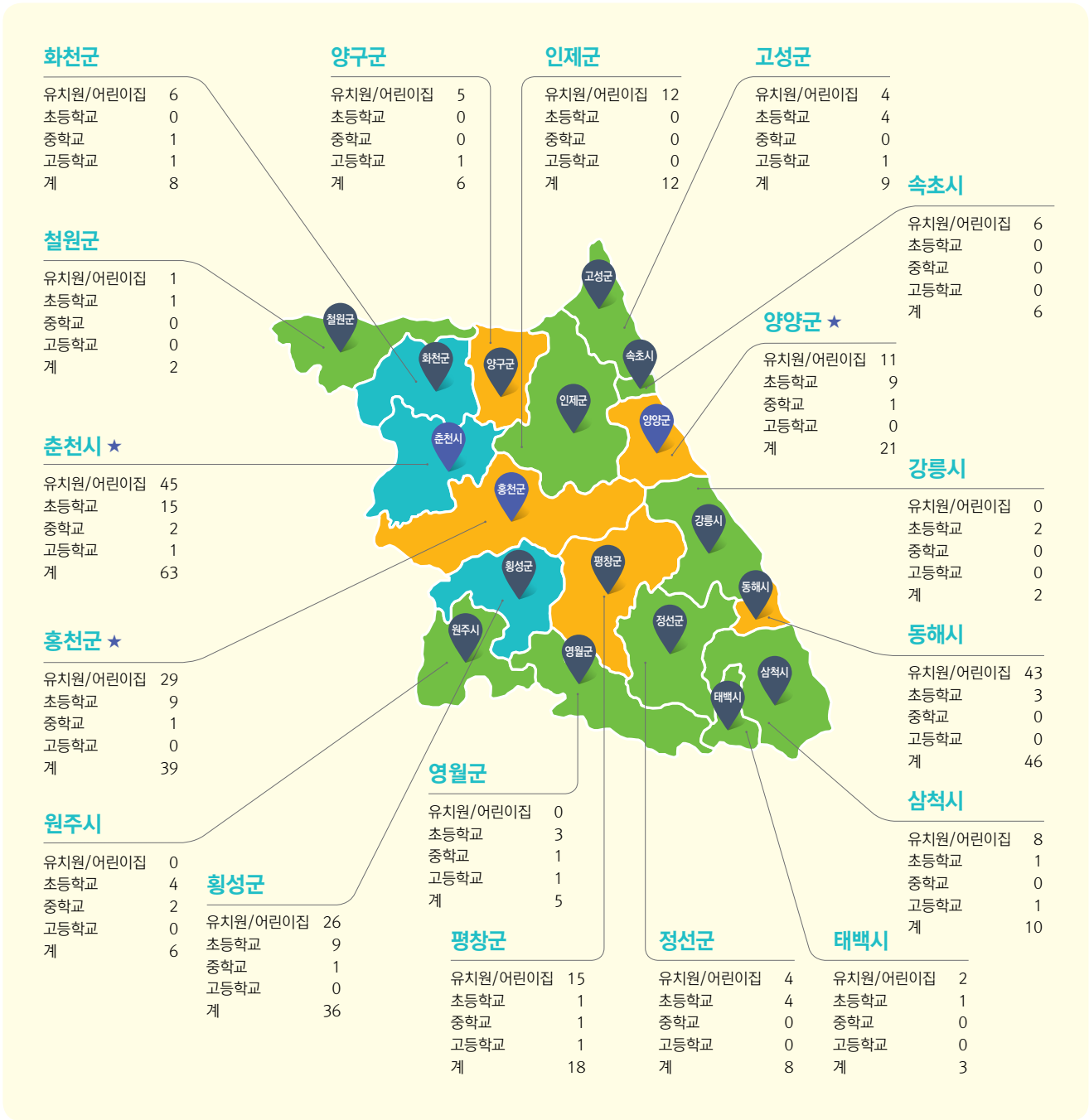


보건소담당자 회의



강원도 아토피·천식 예방관리 사업현황

● 2017년 ● 2018년 ● 2019년 ★ 인증 안심학교 운영



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

일찍이 알레르기질환의 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.

아토피·천식 안심학교(유치원, 어린이집)에는 알레르기질환과 관련하여 질병관리본부의 승인을 받은 체계적인 교육자료가 배포되며 안심학교 학생과 학부모, 교사를 위한 방문교육이 제공됩니다. 안심학교를 1년 이상 운영한 학교를 대상으로는 더 체계적이고 모범적으로 관리가 가능한 ‘인증 안심학교 제도’ 또한 운영 중입니다.

보건소사업소개

아토피·천식 안심기관 운영

- 알레르기질환 환자 선별 및 유병률 조사 시행
- 안심학교 대상자별(학생, 학부모, 교사) 교육 및 교육자료 지원
- 유질환자 조사결과 알레르기 질환 환자 보습제 지원
- 천식응급상황 대응체계 구축(천식응급키트 지원)



안심어린이집 학부모 교육
인제군 예원어린이집



안심어린이집 교육
철원군 신철원병설유치원



안심학교 교육
평창군 거문초등학교



안심유치원(어린이집) 보육교사 교육
양구군 보건소



알레르기질환 교육자료 체험부스
횡성군 횡성초등학교



안심어린이집 학부모 교육
삼척시 임원어린이집



안심학교 보습제 비치
원주시보건소

알레르기질환 환자진료(홍천)

1. 취약계층 환자 진료

- 기간 : 1월~6월
- 인원 : 16회/16명
- 지원내용 : 환자의 약제 및 보습제 지원
- 대상 : 저소득층, 다자녀, 다문화가정, 조손가족등



2. 안심기관 환자진료

- 기간 : 6월18일~6월27일
- 인원 : 37개소/402명
- 지원내용 : 환자의 약제 및 보습제 지원



취약계층 환자 진료



지역아동센터 예방교육



안심기관 환자진료

취약계층 의료지원

취약계층 아토피피부염질환자 의료비 지원(동해)

- 진료비 및 약제비 지원 : 월 15명(선착순) 1인당 월 2만원 내
- 보습제 지원

천식환자 약제비 지원(춘천)

- 천식 질환으로 약제비 지원 신청자

아토피피부염 환자 보습제 지원(양양, 원주, 삼척, 횡성)

- 안심기관 학교장 추천, 복지과 연계(양양)
- 기초수급대상자 및 차상위의료경감대상자, 안심학교 추천 환자 (원주)
- 의료수급권자(삼척)
- 관내거주 만 18세 이하 아토피피부염 환자(횡성)
(기초생활수급자 및 차상위의료경감대상자, 학교장추천, 아동복지시설 환자)



지역사회 아토피·천식 예방관리 교육 및 홍보



3.1절 마라톤행사 홍보 캠페인(춘천)



아토피천식예방관리 교육 홍보 캠페인(양구)



건강새싹 건강부스 운영(정선)



안심학교 영양캠페인(정선)



전통시장 교육홍보(철원)



샌드아트공연(영월)



어린이건강 신호등 운영(홍천)



어르신 건강숨쉬기 교실(홍천)



지역사회 홍보활동(원주)

관내 간호대학과 연계한 아토피피부염 역할극 교육(횡성)

- 대상 : 관내 안심어린이집 24개소 어린이 879명
- 내용 : 관내 간호대학과 연계하여 동화 역할극, 아토피 송, 동영상 등 다양한 교육 매체를 활용한 교육 (원주대학교 30명, 상지대학교22명, 33회 교육)



뽀뽀 알레르기를 알아보자! 헨젤과 그레텔



아토피가 싫어요! 별주부전(몸이 가려운 용왕님)



어머! 알레르기다!! 금도끼 은도끼



아토피·천식 대상자를 위한 활동 프로그램

아토피 자조모임 운영과 치유의 숲 캠프 실시(춘천)

아토피 자조모임 운영

- 대상 : 아토피 자조모임 신청자
- 내용
 - 1) 아토피 예방 교육 및 프로그램 운영
 - 2) 아토피「치유의 숲」체험 캠프 실시

아토피 자조모임 운영을 위한 업무협약 체결

- 일시 : 2019. 7. 5. (금)
- 내용
 - 1) 아토피 치유의 숲 체험 캠프 운영을 계기로, 춘천시민 대상 산림 복지서비스 지원을 위한 국립자연휴양림 관리소 동부지역팀과 업무 협약 체결
 - 2) 추후 하반기 아토피 치유의숲 체험 캠프 실시 예정



2019년 아토피·천식 예방교육 프로그램 진행(동해)

- 대상 : 저소득층 아동, 미취학 아동, 아토피 및 비염 환아가족, 노인
- 교육 일시 및 횟수 : 1/22 ~ 3/26 (회당 4-6시간 진행)
- 내용
 - 1) 저소득층 아동 교육(6회) : 아토피피부염 교육 및 골든벨 퀴즈, 보습제 바르기 체험, 친환경 식사, 나만의 컵 체험, 가족액자 만들기체험, 전래놀이 체험

- 2) 미취학아동 대상 교육(2회) : 식품첨가물 교육, 보습제 바르기 체험, 친환경 식사
- 3) 아토피·비염 환아가족 교육(3회/1박2일) : 아토피·비염 교육 (전문의 교육), 에코백 만들기 체험, 온열테라피 진행(환아), 친환경 식사, 찜질 체험, 나만의 컵 체험
- 4) 노인 대상 교육(10회) : 노인천식 교육, 친환경 식사, 폐 건강예방 교육(흡연), 찜질체험



식품첨가물 교육



아토피피부염 교육(골든벨 퀴즈)



노인천식 교육

아토피·천식 예방 숲속 힐링캠프(원주)

- 대상 : 안심학교 알레르기 환자 가족, 취약계층 알레르기 환자 가족
- 내용
 - 1) 숲속 트레킹, 명랑 운동회
 - 2) 천연 가습기 만들기
 - 3) 전문인력 섭외 알레르기 질환교육 등



숲속트레킹(원주시보건소)

아토피·천식 대상자 환자 자조모임(철원)

- 대상 : 안심학교 1개교, 유치원 1개원 환자 대상자 학부모 자조모임
- 내용
 - 1) 보건소 담당자 아토피·천식 이론교육 실시(7.15~17) 3일간 150명
 - 2) 아토피 환자 가족을 위한 영양 간식 조리실습(8월 중)
 - 3) 철원 "두루뎀 숲속문화촌" 에코어드벤처 체험(9월중)



국립횡성숲체원과 연계한 아토피·천식 안심건강캠프 운영(횡성)

- 대상 : 알레르기 질환을 앓고 있는 환자 중 희망 가족
- 장소 : 국립횡성숲체원
- 내용
 - 1) 국립숲체원 전문교육팀 프로그램진행
 - 2) 전문강사 특강



체험프로그램(횡성군보건소)

이해하기



식품알레르기의 원인과 증상 치료법을 알아보아요



원주세브란스기독병원
소아청소년과 **이정민**

식품알레르기란?

어떤 식품을 섭취한 후 설사를 하거나 피부가 가렵고 두드러기가 나는 경우가 있습니다. 그러나 이런 경우가 모두 식품알레르기(food allergy)는 아니며 식품알레르기는 이상 반응이 면역반응에 의하여 발생하는 경우를 말합니다. 특히 알레르기 항체(특히 IgE 항체)에 의해 발생하는 즉시형 식품알레르기는 생명을 위협하는 심한 증상을 일으킬 수 있어 정확한 진단과 치료, 재발 방지가 중요합니다. 오늘은 소아의 즉시형 식품알레르기에 대해 소개하고자 합니다.

식품알레르기에 대한 궁금증 Q & A



즉시형 식품알레르기의 증상은 어떤 것들이 있나요?

원인 식품을 섭취하거나 피부에 접촉한 경우, 때로는 냄새를 맡은 경우에 증상이 나타나는데 피부, 점막, 위장관, 호흡기, 신경계, 심혈관계 등에 다양한 정도의 증상이 나타납니다. 가볍게는 피부가 가렵고 두드러기가 나거나 혀나 입술이 가렵고 붓는 증상이 나타나며, 이는 가장 흔한 증상입니다. 연속 구토를 하거나 심한 복통, 설사, 콧물, 결막 충혈, 기침, 천명, 호흡곤란 등 보다 전신적인 증상이 나타나기도 합니다. 더 심한 경우는 어지럼증, 기절, 저혈압성 쇼크 등이 발생하며 아주 드물게는 사망에 이를 수 있습니다. 피부나 점막 증상 이외의 전신반응이 동반되는 경우를 흔히 아나필락시스(anaphylaxis)라고 하며 이는 생명을 위협하는 중증 알레르기 질환입니다.

어떤 식품들이 문제가 될까요?

국내 다기관 연구에 따르면 우리나라 소아 청소년에서 가장 흔한 12종의 원인 식품은 계란, 우유, 밀, 호두, 땅콩, 대두, 새우, 메밀, 게, 아몬드, 잣, 키위 등입니다.

식품알레르기는 어떻게 치료하나요?

전문가와 상담 후 식품알레르기가 진단된 경우 원인 식품의 회피를 철저히 해야 합니다. 해당 식품이 소량 포함된 다양한 음식, 조리기구를 공유한 음식, 교차반응이 나타날 수 있는 식품 등을 모두 제한하는 것이 원칙입니다.

환자에 따라서는 베이킹 식품이나 극소량 포함된 식품은 증상 없이 섭취할 수 있는 경우도 있으며, 이 때는 소량은 계속 섭취하도록 허용할 수도 있습니다.

그러나 이런 조치는 반드시 주치의와 상의해 확실한 양과 조리법을 확인한 후 시행해야 하며, 임의로 먹어보면 위험합니다.

한번 식품알레르기가 생기면 평생 가나요?

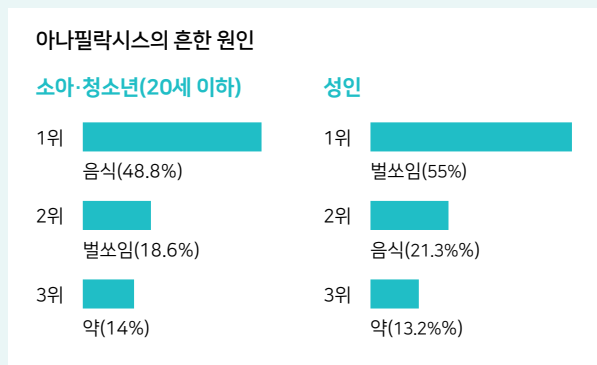
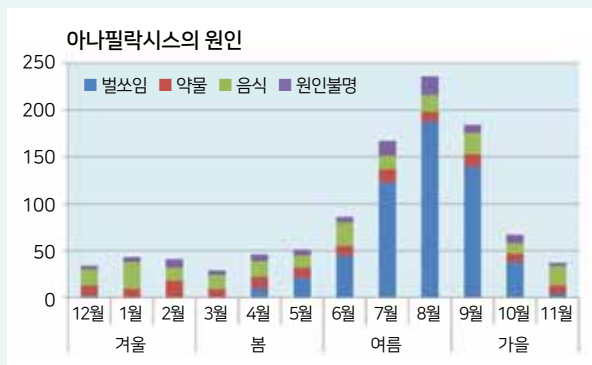
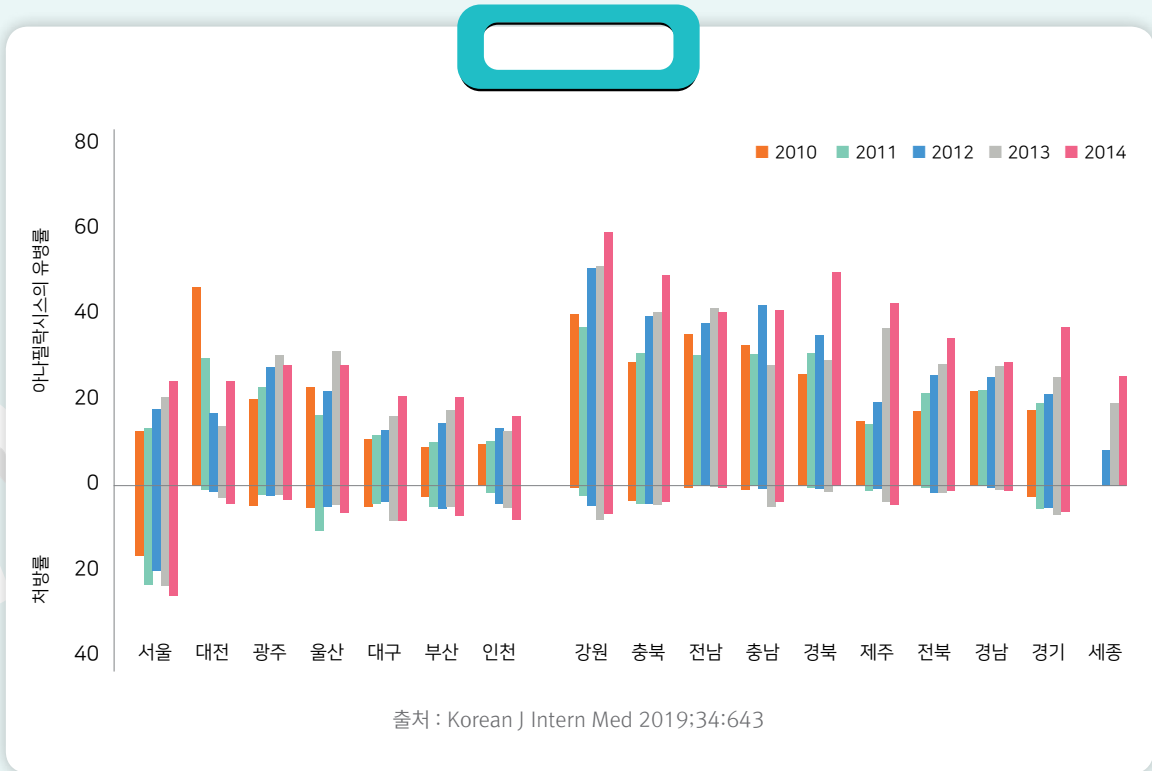
식품알레르기는 영유아 시기에 시작하는 경우가 많고, 3~8년 사이에 약 80% 정도가 자연 소실 됩니다.

따라서 즉시형 식품알레르기로 진단된 소아는 일정 기간마다 의사의 진료와 검사를 통해 소실되는지 여부를 점검할 필요가 있습니다.

강원도의 알레르기질환

강원도의 알레르기질환 : 아나필락시스 타 지역보다 많지만 관리는 잘 되지 않고 있습니다.

벌에 쏘여 나타나는 쇼크 증상으로 잘 알려진 아나필락시스는 대표적인 알레르기 응급질환으로 전국적으로 강원도에 가장 많이 발생하고 있습니다. 그러나 아나필락시스 응급치료제인 에피네프린 자가주사기의 처방률은 매우 저조합니다.



출처 : Medicine 2019;98:4(e14114)

강원도 및 인근 의료원 응급실의 아나팔락시스 환자를 분석한 결과 벌이 가장 흔한 원인으로 7-9월이 가장 많고 11월까지도 환자가 있습니다. 특히 성인에서는 별쏘임 (55%), 음식(21.3%), 약(13.2%) 이 흔한 원인으로 그 중 별쏘임이 가장 흔한 원인이지만, 20세 이하에서는 음식(48.8%)이 가장 흔한 원인이고 다음으로 별쏘임(18.6%)과 약(14%)이 원인이 될 수 있어 성인과는 아나팔락시스의 원인이 전혀 다릅니다.

정리하면 청소년과 소아에서 아나팔락시스의 가장 흔한 원인은 식품알레르기라고 할 수 있습니다.

보습제 다이어리

보습제 다이어리



저희 강원도 아토피·천식 교육정보센터에서는 인증 안심학교의 아토피피부염을 가진 환아를 대상으로 피부 관리를 모니터링하고 보습제 사용의 성취 효과를 증진시키기 위한 보습제 다이어리를 제작하였습니다.



나의 알레르기는?



보습제 바르기 전후 피부상태 변화



매일매일 보습제 바르고 체크하기

보습제 다이어리 활용 사진



출처 : 홍천군 속초초등학교

자신의 알레르기를 생각해보고 꾸준히 보습제를 사용한 후 피부 상태 변화를 사진으로 확인해 볼 수 있습니다. 점점 좋아지는 피부를 보면서 아이들도 뿌듯해하고 선생님께서도 보람을 느끼셨다고 합니다. 실제로 사용해본 아이들과 선생님들께서 주신 피드백을 참고하여 다음에는 더 다양하고 효과적으로 활용할 수 있는 보습제 다이어리를 제작할 예정입니다.

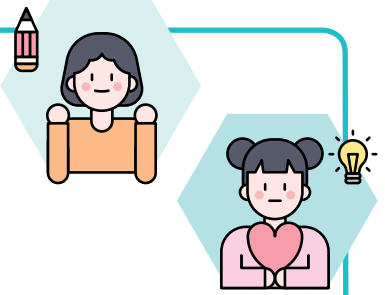
그리고 열심히 참여해준 아이들을 독려하기 위해 귀여운 '카카오프렌즈' 선물도 준비했어요!



사진출처 : 카카오프렌즈샵 홈페이지
※상품구성은 상기 이미지와 다를 수 있습니다.

어린이 그림 공모전

- ✓ 기간 ~11월 8일(금)
- ✓ 주제 아토피피부염 예방교육 후 학습내용
- ✓ 대상 강원도내 안심학교(유치원, 어린이집) 5세~7세(유치부), 8세~10세(초등부)
- ✓ 문의 강원도 아토피·천식 교육정보센터 ☎1899-9756



우편접수(11월 8일 도착분까지)

강원도 춘천시 백령로 156 강원대학교병원 암노인센터 9층 9518호(강원도 아토피·천식 교육정보센터)

강원도 아토피·천식 교육정보센터 SNS 이벤트

아래 설명과 알맞은 정답을 **인스타그램**에 댓글로 달아주세요!

#원인물질에 노출 후 급격하게 전신적으로 생명을 위협할 수 있는 반응을 나타내는 중증 알레르기 질환을 무엇이라고 할까요?



| 참여방법 |



팔로우클릭



게시글좋아요



댓글남기기



응모완료

강원도 아토피·천식 교육정보센터 인스타그램을 **팔로우**하고 이벤트 게시글에 **'좋아요'**를 누르고 댓글로 **정답을 달아주세요!** 이벤트 게시글을 리그램하면 **당첨확률 UP!**

이벤트기간 ~ 9월20일(금) 18:00

당첨자발표 9월27일(금) 14:00, 당첨자 게시글 공지 및 개별디엠

이벤트경품 1만원 상당의 기프트콘



강원도 Gangwon-do Atopy Asthma
아토피·천식교육정보센터

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