



스마트폰으로 스캔하시면
알레르기 정보를 확인할 수 있습니다.
www.gwallergy.or.kr

강원도

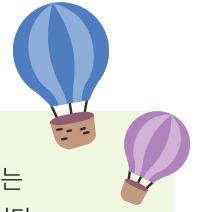
아토피·천식 교육정보센터

2022 Vol. 10



강원도
아토피·천식 교육정보센터

Gangwon-do Atopy · Asthma Education and Information Center



인사말

COVID-19 유행의 어려움 속에서도 아토피·천식 예방관리 사업에 애써 주시는 아토피·천식 안심학교 선생님들과 보건소 선생님들께 감사의 말씀을 드립니다.

올해 센터에서는 모바일 홈페이지를 사용자 중심을 개선하여 알레르기질환에 대한 정보를 쉽게 찾을 수 있도록 하였습니다. 향후 알레르기질환에 대한 정보가 필요한 모든 분들이 잘못된 곳에서 정보를 찾아 헤매지 않고, 저희 센터 모바일 홈페이지에서 정확하고 과학적인 정보를 얻을 수 있도록 많은 분들의 협조와 응원을 부탁드립니다.

이번 소식지에는 센터에서 개최한 『당신의 알레르기 이야기를 들려주세요.』 사례공모전에 보내주신 사례들을 담았습니다. 우리 주변의 알레르기를 이겨내고 있는 분들의 진솔한 이야기 속에서 센터의 사업이 조금이나마 힘이 되고 있다는 뿌듯함과 함께 또한 지역사회 아토피·천식 예방관리사업에 무한한 책임감도 느낍니다.

앞으로도 많은 안심학교 선생님들과 보건소 선생님들과 함께 강원도 모든 분들이 알레르기질환으로부터 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 노력하겠습니다.

감사합니다.



강원도 아토피·천식교육정보센터 센터장 권재우

강원도 아토피·천식 교육정보센터장 권재우 올림

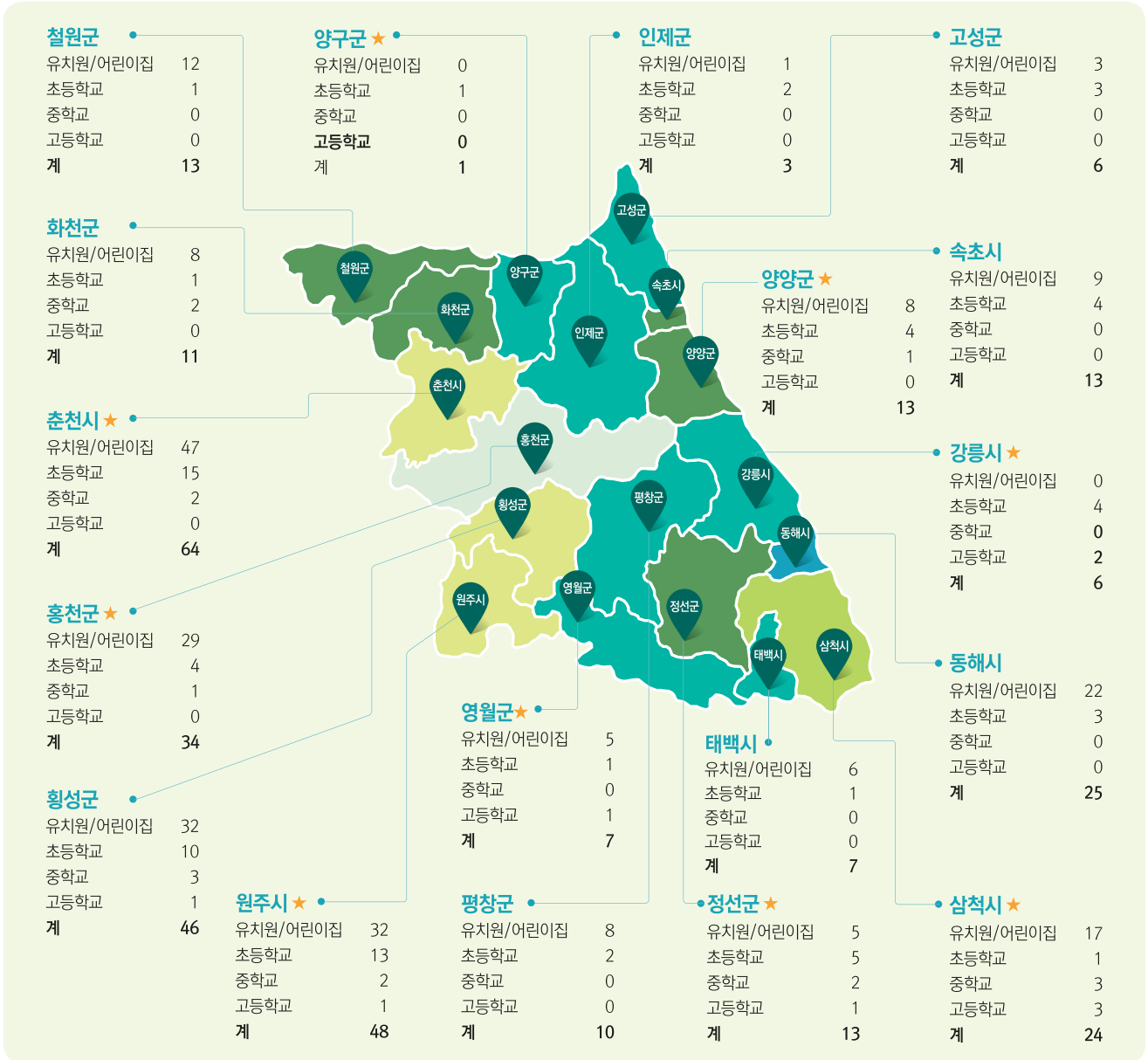
2022년 센터 주요일정 안내

<p>1월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 사업계획수립 	<p>2월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2022년 사업설명회 개최 (온라인) 	<p>3월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 온라인 유아 상설교육 개설 (3월~11월) • 알레르기 교육강좌 참석 (온라인) 	<p>4월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1차 운영위원회
<p>5월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아토피·천식 심포지엄 참석 (온라인) • 대한천식알레르기학회 춘계학술대회 • 강릉시 교육지원청 보건교사 교육 	<p>6월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 온라인 학부모교육 개설 (6월 8월 10월) • 상반기 정기총괄회의 참석 	<p>7월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2022년 온라인 아카데미 개최-1·2·3·4·5차 • 2차 운영위원회 • 인재군 교육지원청 보건교사 교육 • 어린이 건강교실 교육(춘천) 	<p>8월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 보건소 담당자 간담회 (온라인) • 인형극 음원 더빙 • 강원대학교병원 암센터 연계 보건교사 교육 • 양양지역주민 교육 (노인천식)
<p>9월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2022년 온라인 아카데미 개최-6차 • 알레르기 교육강좌 참석 (온라인) • 안심학교 현장컨설팅 • 교육자료 이용후기 이벤트 	<p>10월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 알레르기 사례공모전 • 인증 안심학교 현장평가 • 온라인 학부모 교육 (전문교육) 	<p>11월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3차 운영위원회 • 그림공모전 접수 마감 및 심사 • 양구지역주민 교육 (시각장애인) 	<p>12월</p> <ul style="list-style-type: none"> • 하반기 정기총괄회의 참석 • 아토피·천식 예방관리성과대회 개최 예정

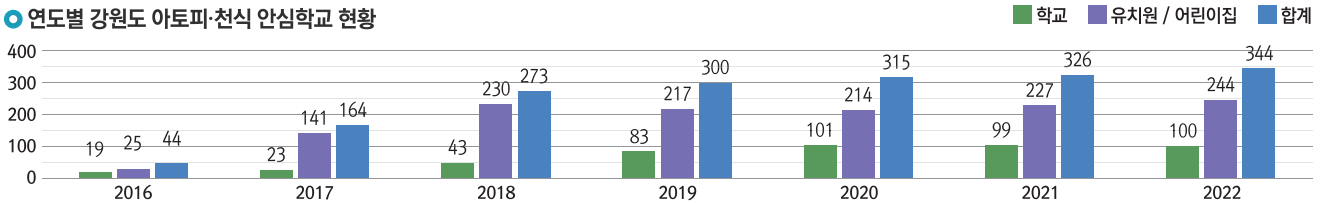
2022년 강원도 아토피·천식 안심학교 현황

2022년 강원도에서는 초등학교 75개, 중학교 16개, 고등학교 9개, 유치원·어린이집 244개 등 총 344개 기관에서 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있습니다.

★ 인증 안심학교 운영 - 춘천시, 원주시, 강릉시, 삼척시, 홍천군, 영월군, 정선군, 양구군, 양양군



연도별 강원도 아토피·천식 안심학교 현황



2022년 강원도 시군별 초등학교의 아토피·천식 안심학교 현황

	춘천	원주	강릉	동해	태백	속초	삼척	홍천	횡성	영월	평창	정선	철원	화천	양구	인제	고성	양양	계
총기관수	43	51	36	14	12	12	18	27	16	13	18	16	16	13	10	13	13	13	354
안심학교수	15	13	4	3	1	4	1	4	10	1	2	5	1	1	1	2	3	4	75
%	34.9	25.4	11.1	21.4	8.3	33.3	5.5	14.8	62.5	7.7	11.1	31.2	6.2	7.7	10	15.3	23	30.7	21.2



알레르기질환 이해하기

알레르기질환과 검사의 의미



소아청소년과 외래에
두드러기가 생겼다면 오는 환자들이 있다.

대부분 두드러기의 원인으로
“무언가를 잘 못 먹어서 발생한 것 같다.
평소와 비슷하게 먹었는데 갑자기 발진이 생겼다”
하고 “정확한 원인을 알고 싶으니
알레르기 검사를 하고 싶다”고 한다.



강원대학교병원
소아청소년과 **김자경**



정말 알레르기 검사를 하면 정확한 원인을 찾을 수 있을까? 알레르기 검사라는 것은 무엇일까?

질문에 답을 하려면 알레르기질환이 무엇인지부터 시작해야겠다. 우리가 흔하게 말하는 “알레르기(allergy)”라는 용어는 1900년대 초 오스트리아의 소아과 의사인 클레멘스 본 피르케가 처음 제시하였다. 당시 파상풍이라는 병을 치료하기 위해 말의 혈청을 이용하여 치료하였는데, 일부 환자에서는 처음이 아닌 2번째 혈청 치료를 할 때 치료 효과와 상관없는 증상이 나타나는 것을 보게 되었다. 피르케는 이런 증상이 나타나는 원인으로 처음 말의 혈청을 주사 시 우리 몸은 이에 대항하는 물질을 만들고 2번째에 재접촉 시 이상 반응을 한다고 가정을 하였다. 그리고 이때 나타나는 증상에 대해서 “다르게”라는 뜻의 그리스어 “알로스(allos)”에서 “알레르기”라 불렀다. 이후, 많은 연구자들에 의해 대항하는 물질이 면역글로불린 E(Immunoglobulin E, IgE)라는 것을 알게 되고 더 자세한 알레르기질환의 면역반응이 증명되었다.

알레르기 면역반응을 좀 더 자세히 살펴보겠다.

우리 몸은 외부 환경에서 수많은 공격자들에 대해 효율적인 방어를 위한 면역을 발달시켜 왔다. 알레르기질환에서 주 공격자는 음식이나 집먼지진드기, 꽃가루와 같은 무생물체로 **알레르겐**이라고 부른다. 이런 물질들은 피르케가 발견한 것처럼 유전적 소인을 갖고 있는 일부의 사람에게서 증상을 유발하고 처음 만났을 때부터 보다는 재접촉 시 증상이 나타난다.

왜 두 번째 접촉부터 증상이 나타날까?

알레르기 면역반응은 문제를 일으킨 알레르겐이 처음 면역계와 만나는 감작이라는 단계와 다시 만났을 때 증상이 나타나는 작용 단계로 이루어져 있다.

감작 단계는 알레르기 면역반응의 핵심인 **면역글로불린 E**를 만드는 시기이다. 처음 접한 알레르겐을 면역계가 인지하고 만든 면역글로불린 E는 피 속에 돌아다니지 않고 우리 몸의 호흡기나 위장관 점막에 많이 있는 비만세포 표면에 붙어 있으며 재접촉을 기다리고 있게 된다. 이 단계에서는 알레르기 증상이 나타나지 않아서 처음 먹는 음식이나 약에는 증상이 없다. 그러다가 재차 알레르겐이 들어오면 준비하고 있던 면역글로불린 E에 부착하여 비만세포를 자극하고, 비

만세포 내에 많은 증상 유발 화학 매개체를 분비하며 본격적인 알레르기 증상인 두드러기부터 아나필락시스까지 전신반응을 일으킨다. 그리고 더 강력한 면역반응을 나타내기 위해 호산구라는 세포를 혈액 내에서 불러들이며 오랜 기간 알레르기 반응이 나타나게 된다. 일반적으로 알레르기 증상은 원인 알레르겐에 접촉하고 15분에서 30분 내에 나타나고, 음식 알레르겐은 섭취 후 4시간 이내에 증상이 나타나게 된다. 이 시기를 알레르기 면역반응의 작용 단계라고 한다.

의사들이 알레르기질환을 진단할 때 가장 많이 확인하는 것이 원인 항원의 노출과 증상이 나타난 시간의 연관성이다. 예를 들어 저녁에 우유를 먹었는데 아침에 일어날 때 두드러기가 났다고 했을 때보다는 우유를 먹고 30분 내에 두드러기가 났다고 하면 후자에서 알레르기질환을 의심하고 알레르기 검사를 권유하게 된다.

그러면 의사들이 권유하는 알레르기 검사는 무엇일까?

검사법으로 많이 시행하는 것은 면역반응에 관여하는 세포나 물질을 측정하는 것이다. 알레르기 검사를 해 보고자 할 때 의사들이 가장 많이 하는 검사는 혈액 검사로 면역글로불린 E나 호산구 세포 등을 측정한다. 이중 면역글로불린 E를 측정하는 방법으로 외래에 검사결과지를 가장 많이 들고 오는 검사법은 다중 알레르겐 동시검사법(Multiple allergen simultaneous test, MAST)이다.

이 검사법의 장점으로 적은 혈액량을 가지고 많은 수, 보통 60~90종까지 한꺼번에 알레르겐을 검출하는 것이고, 단점은 검사 결과와 임상 증상 간에 일치도가 떨어지는 것이다. 또 다른 검사로 많은 사람들이 알레르기 원인을 찾는데 정확하다고 알고 있는 **피부반응 검사**가 있는데, 이는 피부의 진피에 있는 면역글로불린 E가 부착된 비만세포 존재 유무를 확인하는 검사법이다. 이 검사의 장점은 임상 증상과 원인 항원 간에 일치도는 높는데, 단점은 검사를 시행하는 나이에 제한(보통 6세 이상)이 있고 증상을 유발하는 검사라서 환자들이 불편감을 느낄 수 있다는 것이다.

그런데 이런 검사법으로 알레르기질환을 100%로 진단할 수 있을까? 답은 물론 아니다.

첫 번째 이유로 면역글로불린 E와 호산구는 알레르기질환 이외에도 다른 질환들, 기생충 감염이나 암 질환, 혈액 질환

에서도 증가하기 때문이다.

두 번째는 원인 항원에 대한 면역글로불린 E를 측정하는 것은 잘 알려진 알레르기 항원만 검사가 가능하다. 가끔 알레르기 원인에 대해서 인공조미료나 첨가제에 대한 검사를 원해서 병원을 찾아오는 환자나 보호자를 본다. 그러나 이런 화학물질은 크기가 작은 입자로 우리 몸에서 직접적으로 알레르기 면역반응을 유도하지 못하기 때문에 기존 검사법으로는 확인할 수 없다.

세 번째 이유는 검사에서 이상 결과를 보이지만 환자에게 증상을 보이는 원인 항원이 아닐 수 있다는 것이다. 여기에는 알레르기 증상을 유발하는 다른 항원과 비슷한 구조를 가진 항원이라서 교차 반응으로 검사 결과에 나왔거나 예전에는 증상을 보였던 항원이었으나 나이가 들면서 증상이 소실되었지만, 기억 항원이 남아 있는 경우이다. 음식 알레르겐에서 이런 결과를 많이 경험하게 된다. 예를 들면 자작나무 꽃가루에 알레르기 비염이 있는 사람 중에서 MAST를 하면 사과나 매론 같은 과일 항원에서 양성 결과를 보인다. 이 경우 환자들은 사과를 먹으면 불편감이 전혀 없는데도, 먹으면 안 되는지를 묻는다. 증상이 없다면 자작나무 꽃가루와 사과 항원이 비슷해서 교차 반응으로 검사 결과에 나온 경우이기 때문에 사과 먹는 것을 제한할 필요가 없다. 또 어떤 우유알레르기 환자는 어릴 때 구토나 두드러기 등의 증상이 나타나 먹지 못하다가 시간이 지나면서 증상이 없어져서 잘 먹는 경우가 있다. 이때 MAST 검사를 해 보면 면역글로불린 E가 계속 나타날 수 있고, 마찬가지로 증상이 나타나지 않기 때문에 검사 결과와 상관없이 우유를 계속 먹어도 된다.

알레르기 검사 결과가 반드시 환자의 증상을 나타내는 원인 물질이라고 할 수 없으므로 검사만 가지고 알레르기질환을 진단할 수 없다.

결국 알레르기질환이 의심되는 두드러기나 천식, 알레르기 비염 등의 증상이 있을 때 알레르기 검사 결과는 원인을 추정하는 하나의 참고치일 뿐 더 중요한 것은 알레르겐과 증상과의 연관성을 병력으로 찾아보고 찾을 수 없을 때는 필요하면 증상을 유발하는 검사를 시행해야 한다.

알레르기질환은 원인 알레르겐에 노출 시 증상이 다시 나타날 가능성이 크기 때문에 원인을 찾는 것은 중요하지만, 검사에 너무 의존하는 경우 잘못된 치료를 할 수 있어서 **의사와 충분한 상담을 통해서 진단받는 것이 더 중요하겠다.**

사례공모전 당선작 소개

당신의 알레르기 이야기를 들려주세요



배움을 통해 성장하는 봉대초 아이들과 건강한 학교 만들기

원주시 봉대초등학교 목일균 선생님

몇 해 전, 인근 학교 선생님으로부터 자신이 근무하는 학교에 대한 자랑거리를 듣게 되었습니다.

학부모님들의 관심과 호응이 크다는, 그 자랑거리는 바로 '아토피·천식 안심학교' 운영이었습니다. 그 학교는 이미 **아토피·천식 안심학교 운영**을 통해 학생 및 학부모 교육과 교사 연수, 그리고 알레르기질환에 대한 교육자료를 지원받고 있었습니다. 특히, 아토피 질환을 가지고 있는 학생들에게는 교육자료와 더불어 보습제를 지원받아, 체계적인 건강관리로 운영되고 있었기에 호응이 클 수밖에 없었습니다.

저의 머릿속에 학기 초에 조사했던 건강조사서의 결과가 스쳐 지나갔습니다.

전교생 900명 중, 알레르기질환을 가지고 있는 학생 수가 거의 150명 정도이며, 그 중에는 아나필락시스를 가진 학생도 두 명이나 있었습니다. 저의 마음과 생각이 온통 아토피·천식 안심학교로 가득 찼습니다. 마치 산타 할아버지의 선물을 기다리는 아이처럼 아토피·천식 안심학교 승인을 기다린 결과, 우리 학교도 드디어 운영하게 되었습니다.

아토피·천식 안심학교 운영 중, **아나필락시스를 가진 두 명의 학생과 상담**하게 되었습니다. 두 학생 모두 초등학교 3학년인데도, 자신이 가지고 있는 아나필락시스에 대해 알고 있었습니다. 부모님과 상담을 하고, 전임 보건선생님께도 확인한 결과, 몇 년 동안 발생하지 않았으며 큰 걱정하지 말라는 말에 저는 다행이라 여기며, 마음의 부담을 내려놓게 되었습니다.

그런데 「**아토피·천식 교육정보센터**」에서 실시한 연수에 참여해보니,

아나필락시스는 증상이 없더라도 1~2년에 한 번씩은 전문가와 상담이 필요하다고 하는데, 우리 학교의 아나필락시스 학생 모두 일상생활에서 아무런 증상이 없었기에 이 부분을 놓치는 것이 아닌가 하는 생각이 들었습니다.

그래서 **아나필락시스 학생이 속해 있는 학급을 선정하여 아토피·천식 교육정보센터에 교육을 의뢰**하게 되었습니다.

교육을 담당해 주시는 선생님께서 아이들 눈높이에 맞춰 이해하기 쉽게 아나필락시스의 원인이 무엇인지, 증상에는 어떤 것이 있는지 알려주셨고 올바르게 관리하는 방법을 아이들이 이해할 수 있도록 시범도 보여주셨습니다. 무엇보다도 더 놀라웠던 것은 교육을 진행하면서 **아나필락시스 질환 학생에게 '에피네프린 자가주사기' 사용하는 방법을 실제로 연습**해 볼 수 있도록 도와주셨습니다.

아이들은 이 교육을 통하여 아나필락시스 예방과 관리에 대한 지식도 쌓았지만, 더 값지게 얻은 것이 있었습니다.

아이들은 같은 반 친구가 가지고 있는 질환에 대해 함께 배우고 위급한 상황이 발생했을 때 서로가 '한마음 한뜻'이 되어 친구를 도울 수 있는 든든한 버팀목으로 성장해 가고 있었습니다.

몇 주가 흘렀을 즈음, 몇 년 동안 증상이 없었다고 했던 그 학생의 얼굴에 두드러기가 생기고, 어지럽다며 저를 찾아왔습니다.

순간 아나필락시스의 증상들이 떠올랐습니다. 전신 가려움 및 두드러기, 호흡 곤란, 어지러움, 구토, 설사, 의식 소실, 혼수 등 여러 증상 중에 이 학생은 어지러운 증상과 함께 눈 밑 부분에 서너 군데 두드러기가 발견되었습니다.

저는 '**아나필락시스 응급상황**'임을 알아차리고 학생을 평평한 곳에 눕힌 후에 의식, 맥박, 호흡을 확인하고 곧바로 119에 신고하여 병원으로 후송하였습니다. 학생은 열흘간의 입원 치료를 마치고 건강한 모습으로 등교하였습니다. 아이는 등교하기 전에는 '아이들이 날 멀리하면 어떡하지? 나를 환자 취급하면 어떡하지?' 걱정이 들었는데, 막상 등교하고 보니 반 친구들이 진심 어린 위로를 건네며 환영해주고 격려해 주었다고 합니다.

학생의 증상을 알아차린 담임선생님, 보건실로 올 수 있도록 도와준 친구들, 신속하게 학교로 출동해주신 119 소방대원, 아나필락시스에 대하여 교육해 주신 선생님들, 모든 분께 진심으로 고마웠습니다.

며칠 후 해당 학생의 부모님께서서는 **학교로 에피네프린 자가주사기를 보내주셨습니다.** 저는 한 번의 위기를 기회로 삼아 철저하게 준비하고 대비할 수 있도록 계획을 세웠습니다. 아나필락시스의 증상과 응급상황 발생 시 대처 방법을 전 교직원을 대상으로 연수를 실시하였고, 무엇보다도 제가 보건교사로서 응급상황 발생 시 에피네프린 자가주사기를 정확하게 사용할 수 있도록 확인하고 또 확인했습니다.

아토피·천식 예방 교육활동



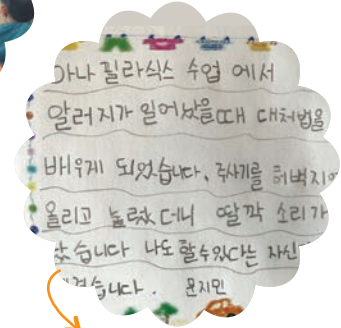
천식·아나필락시스
응급키트 구비



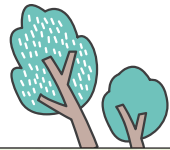
알레르기질환
예방교육



에피네프린
자가주사기 실습



교육 소감문 작성



스페이서 사용법
센터 홈페이지 통해서 배웠어요!

지역주민 허정숙



저는 69세로 천식이 있어 10년 전부터 흡입제를 사용하고 있고, 가족력이 있어 제 여동생 2명도 천식치료제를 매일 사용하고 있습니다. 천식치료제를 10년을 사용했는데도 이상하게 증상이 좋아지는 것을 잘 못 느꼈습니다. 약을 사용해도 똑같이 숨이 차고, 목이 잘 쉬고, 또 목 안쪽에 칸디다증도 잘 생겨서 흡입기를 사용하는 것이 썩 내키지 않았습니다.

그런데, 몇 달 전에 딸이 강원도 아토피·천식 교육정보센터의 부모교육을 받고 나서 스페이서라는 흡입 보조기를 사용해 보자고 해서 아토피·천식 교육정보센터에 문의를 해봤더니 제가 쓰는 흡입기에도 사용 가능하다고 사용법과 주의사항을 친절하게 안내해 주셨습니다. 스페이서를 인터넷으로 주문하고 센터의 홈페이지 동영상 보면서 연습을 몇 번 했습니다.

확실히 스페이서를 이용하여 흡입제를 사용하였더니 신기하게도 며칠 사이 효과가 있었습니다. 계단을 오르거나 잠을 잘 때 숨찬 증상이 훨씬 좋아졌습니다. 그리고 흡입제를 사용한 후에는 항상 입안을 잘 헹구었더니 목이 쉬는 증상도 덜하고 칸디다증도 안 생겼습니다. 그동안 흡입제를 잘못 사용하고 있었다는 것을 알고 동생들에게도 알려주었습니다.

저처럼 잘 알지 못해서 불편을 겪는 사람들이 강원도 아토피·천식 교육정보센터를 많이 이용하였으면 좋겠습니다.
친절하게 설명해 주신 강원도 아토피·천식 교육정보센터 선생님께 감사드립니다.

내 절친 아토피

철원군 청양초등학교 6학년 성유나

나의 삶의 동반자 아토피는 7살 무렵 저에게 찾아왔습니다. 허벅지 안쪽 부분부터 팔과 목까지 여러 부분으로 다가왔지요. 처음에는 아토피인 줄 모르고 긁고, 원인을 모른 채 여러 가지 로션과 약을 발랐습니다. 좀처럼 차도가 없었습니다.

제가 살고 있는 철원에는 피부과가 없기에 할머니 댁 근처 도시에 있는 피부과에 가서 진찰을 받아보고 그때야 알았습니다.

아토피피부염이란 것ですよ.

처음에는 심하고 매우 가려웠는데 의사 선생님 말씀대로 보습제와 생활 습관을 바꾸니 훨씬 좋아졌습니다. 좋아졌다가도 또 어느 순간 가렵고 하는 아토피가 고학년이 되어 갈수록 창피해지기 시작했습니다. 옷으로 아토피 부분을 가리거나 친구들에게 보여주지 않으려고 부단히 애를 썼습니다. 밝은 성격도 소심하게 되고 자신감이 많이 떨어져 있는 제가 참 부끄럽게만 느껴졌습니다.

그러던 중 학교에서 아토피 질환 친구들을 보던 선생님께서 따로 신청받아 부르시고 우리 수준에 맞는 **지속적인 교육과 안내 및 보습제**를 주셔서 꾸준히 바르게 되었습니다. 점심시간이나 시시때때로 보건실에 찾아가 제 이름이 쓰여있는 보습제를 바르다 보니 처음보다는 아토피가 없어져 가고 있는 것 같아 기분이 참 좋았습니다. 무엇보다도 더운 여름에도 신경 안 쓰고 친구들과 자유롭게 편한 차림으로 놀 수 있고, 굳이 가리지 않아도 될 만큼 호전되고, 가렵지 않아서 자신감이 생기고 학교생활도 즐거워졌습니다.

그리고 우리 학교는 『**아토피·천식 안심학교**』라서 아토피를 예방하고 관리하는 과정들이 잘 되어 있는 것 같습니다.

여름방학이 시작할 무렵에 **보습제와 보습제 다이어리**를 받고 기분 좋은 방학 생활을 하였더니 아토피가 언제 왔냐는 듯 거의 말끔하게 나아졌습니다. 개학 날 다이어리를 보건실에 제출하였더니 보건 선생님께서 아토피 관련 다양한 선물도 주셔서 기분이 좋았습니다. 덕분에 굳이 병원 치료를 하지 않아도 **적절한 교육과 아토피에 대한 올바른 이해**를 통해 저의 삶은 행복 그 자체였습니다.

요즘은 보건 선생님이 안내해 주신 『**아토피·천식 교육정보센터**』에 가끔 들어가 보면서 제가 모르는 아토피에 대한 지식을 습득하며 생활에서도 실천하려고 노력하고 있습니다. 특히, 반려동물 알레르기는 공기 속에도 잠재되어 있다는 이야기를 알게 되었습니다. 그간 강아지를 키우고 싶었는데 부모님께서 안된다고 하셔서 참 속상했는데 이유가 있는 말씀이셨던 거죠. 저도 고양이와 강아지가 근처에만 있어도 얼굴이 빨개지고 간지러웠지만 그게 아토피의 한 부분일 것이라는 생각은 못 했습니다.

아토피에 대한 다양한 교육과 정보를 제공받아 아토피를 피할 수 없다면 즐길 수 있도록 노력하겠습니다.

아토피는 이제 제 인생에 때려야 떨어 수 없는 친구 같은 존재니까요~^^

이 친구를 영원히 사랑하고 존중하며 같이 잘 살아보겠습니다!



보습제 다이어리

잃어버린 봄을 찾아서 - 생활 속 습관으로 다스리는 알레르기

안심학교 학부모 유OO

“으앙~ 간지러워~ 아파~”

“쿨룩, 쿨룩, 쿨룩.....”

아이가 태어났을 때부터 알레르기는 내 아이를 힘들게 했습니다.

아이가 자라며 시도 때도 없이 긁어대는 **아토피피부염**으로, 그리고 결국 밤새 멈추지 않는 기침을 동반한 **천식**으로 내 아이에게 알레르기가 찾아왔음을 알게 되었습니다.

알레르기는 우리 가족에게 참 많은 슬픔과 인내심을 요구했습니다. 그중 당사자인 아들은 어린 나이부터 매일 감당하기 힘든 가려움과 기침으로 ‘알레르기’라는 말을 또래 중 가장 먼저 알게 되었고 가장 싫어하는 단어가 되었습니다. 참기 힘든 피부 가려움증 때문에 아기 때부터 무조건 단추로 소매를 잠그는 옷만 입었고 천식 발작이 일어나 기침이 멈추지 않을 땐

“엄마, 난 왜 알레르기를 가지고 태어나서 잠도 못 자고 힘들까?”

“엄마가 미안해, 미안해....”

‘미안해’만 반복하며 둘이 부둥켜안고 눈물로 지새운 밤도 여럿이었습니다.

괴로워하는 아이를 지켜보기 힘들어 치료를 위해 처음에는 동네 소아청소년과, 이비인후과, 한의원, 2차 병원, 3차 병원까지 다 다녀보았고 알레르기 관련 책도 읽고, 인터넷 카페에 가입하여 알레르기에 좋다는 다양한 방법을 알게 되면 바로 시도해 보았습니다. 시간이 점점 흐르는 동안 아이의 알레르기는 조금 나아지다가 다시 나빠지기를 반복하였습니다. 그리고 지금 우리 아이는 12살이 되었고, 알레르기에서 완전히 벗어나지 못하였습니다. 하지만 이제 더 이상 천식으로 괴로운 밤을 보내지 않아도 되며 가려움으로 우물투둘한 피부를 부끄러워하지 않으며 붉게 충혈된 눈에서 눈곱을 떼지 않습니다. 우리는 알레르기를 받아들이고 다스리며 살아가기 때문입니다.

알레르기를 받아들이고 다스리며 살아가기까지 정말 많은 시행착오를 겪었는데 가장 먼저 한 일은 우리 아이에게 어떤 알레르기가 있는지 **정확한 진단을 하는** 것이었습니다. 의사 진단 결과 우리 아이에게 **꽃가루와 집먼지진드기 알레르기**가 있다는 것을 알게 되었습니다. 집먼지진드기는 집안 환경을 쾌적하게 유지하는 것을 기본으로 생활하면 되지만 꽃가루는 계절적인 영향이라 담당 교수님과 의논 하에 면역치료를 하기로 했습니다. 그렇게 치료를 시작한 지 4년째, 이제야 조금씩 차도를 보이는 아들을 보며 그때 시작한 것이 참 다행이란 생각이 듭니다.

그리고 꼭 잊지 않았던 것은 **보습**이었습니다. 보습 관련 제품은 정말 많이 써보았고 그중에 우리 아이와 맞는 제품을 선택했습니다. 그리고 **습관처럼 수시로 가려운 부분에 보습 제품을 발랐습니다.** 아이의 손톱은 혹시 긁을지 몰라 짧게 자르고 습관적으로 눈을 비비는 아이를 위해 손을 깨끗이 유지하려 노력했습니다.

보건소의 도움도 받았습니다. 지역 『**보건소 아토피 지원 프로그램**』에 참여하여 **보습제와 보습 다이어리를 받아서 활용**하는 게 좋았습니다. 집안은 봄을 제외하고는 내내 환기를 항상 기본으로 하였고, 꽃가루가 많이 날리는 날에는 되도록 바깥 활동을 삼갔습니다. 그리고 학교에도 아이의 상태를 알려 보건 선생님께서 알레르기질환이 나타났을 때 바로 대응해 줄 수 있었습니다. 이렇게 여러 도움으로 어린 알레르기질환에 대처하며 살아가고 있습니다.

어느 봄날 우연히 본 아이의 일기엔

“사람들은 봄을 좋아하지만 나는 봄이 싫다. 나는 꽃가루 알레르기를 가지고 있기 때문이다. 봄에 피는 꽃이 예쁘다고 하지만 나는 꽃이 빨리 지고 여름이 되었으면 좋겠다.” 라고 적혀있었습니다.

우리 아이에게 잃어버린 봄을 되찾아주기 위해 나는 지금도 습관처럼 생활 속에서 알레르기질환에 맞서고 있습니다.



2022년 새롭게 만들어진 아토피피부염 예방관리 교육콘텐츠를 소개합니다.

전래동화를 각색한 연극 대본 「**피부가 좋아지는 샘물-유아용**」,
「**바보온달과 평강공주-초등용**」 2편이 아이들에게 막대 인형극으로 다가옵니다.

피부가 좋아지는 샘물 - 유아용



바보온달과 평강공주 - 초등용



2021년 질병관리청과 (사)한국천식알레르기협회에서 아토피피부염에 대해 이해와 관리 방법을 교육하기 위해 아이들에게 익숙한 전래동화 「젊어지는 샘물」과 「바보온달과 평강공주」를 각색하여 「**피부가 좋아지는 샘물-유아용**」, 「**바보온달과 평강공주-초등용**」 2편의 연극용 대본을 개발했습니다. 센터에서는 이 대본들을 바탕으로 아이들의 눈높이에 맞게 소그룹 인형 공연을 통해서 **아토피 피부염 예방관리교육에 활용**할 수 있도록 **막대 인형극으로 제작**하였습니다.

인형극의 대사로 다듬어진 대본은 전문 성우가 직접 녹음하고 배경음악과 효과음 등을 삽입하여 극에 몰입할 수 있도록 하였고, 인형극의 막대 인형과 배경, 소품도 캐릭터에 따라 특색있고 친근하게 디자인하였습니다. 인형극은 미리 제작된 음원에 맞춰 인형을 움직여주면서 인형극을 진행할 수 있어 센터 교육팀원은 물론 지역사회에서 보건교육을 담당하는 선생님들도 교육에 쉽게 활용하도록 하였습니다.

두 편의 인형극이 어린이 대상 아토피피부염 예방관리 교육에 잘 활용되기를 기대해 봅니다.

인형극 활용에 대한 자세한 사항은 센터에서 안내해드리고 있습니다.

교육자료를 이렇게 활용했어요~



센터 홈페이지 > 참여 > 교육자료신청

「알레르기질환 교육자료 목록」을 참고하시면 교육자료를 보다 쉽게 활용할 수 있어요~



가렵다고 환절기면 꼭 오던 아이들이 줄었고, 아토피피부염이 심한 아이들에게 로션을 챙겨줄 수 있었습니다.



유아기부터 초등학교까지 관리·교육을 받을 수 있고, 특히 모든 교육 자료들을 제공해주시고 자세하게 알려주셔서 도움이 많이 되고 유익하다는 생각이 듭니다.



교육자료를 활용하여 그림도 그려보고 동화책도 읽어주면, 아이들이 관심을 보여 교육 효과를 높일 수 있어서 좋았습니다.



어린이집 현관에 비치해두고 부모님들께 자료 안내를 많이 하자, 부모님들께서 아이들 귀가를 기다리는 동안 자주 읽어보고 관심을 보이며, 자료를 빌려가거나 팸플릿을 가지고 가시네요.



교육자료는 아이들과 집단활동을 진행하였고, 동화책은 자유롭게 읽을 수 있도록 하였으며, 홍보물품 중 책자는 아토피가 있는 아이들의 가정에서 배부하고 포스터는 화장실에 부착하여 아이들이 볼 수 있도록 했습니다. 좋은 자료 활용할 수 있게 해주셔서 감사합니다.



포스터는 각 층마다 게시하고 질한에 대한 소책자는 수업 시간에 유인물로 제작하여 학습 활동을 하였더니, 알레르기질환에 대한 관심을 보이는 아이들이 있어 교육의 효과를 체감합니다.



보습제를 매일 낮잠 시간 전에 규칙적으로 바르고 지나가 피부가 많이 좋아지고 아이가 편안해합니다. 보습제 지원 너무 만족합니다.



만화책과 포스터를 보건실에 비치하고 아이들이 자유롭게 접하도록 했더니, 특히 아이들은 포스터에 관심을 많이 보이네요. 보건실을 오가며 필요한 정보를 익히고, 비치된 보습제를 필요한 아이들이 언제든지 사용할 수 있도록 하였더니 효과가 좋습니다.



유아들에게는 아토피나 식품알레기와 관련된 동화책을 읽어주기도 하고, 부모님들께서는 센터에서 보내준 소책자를 배부하거나 월 소식지를 공지하는 등 많은 정보를 제공하고 있어 유익합니다.

교육자료 활용 활동 사진



자료 비치



교육자료를 이용한 만들기, 색칠하기, 퍼즐게임, 교육영상 시청 등의 다양한 활동



교육자료를 이용한 학부모교육



교육자료를 이용한 학생교육



교육자료를 이용한 유아교육

어린이 그림공모전 수상작



초등부

유치부



최우수상

조보영 영월 청령포초등학교



우수상

박예서 철원 청양초등학교



최우수상

전유주 속초 햇살마루어린이집



우수상

엄설리 원주 유보라어린이집

알레르기 이해하기 퀴즈 이벤트

세 가지 문제를 보시고 센터 홈페이지 참여 게시판에 답을 올려주세요!

이벤트기간 ~ 2022년 12월 22일(목) 18:00

당첨자발표 2022년 12월 23일(금), [센터 홈페이지]-[공지사항]에 공지

이벤트경품 1만원 상당의 기프티콘

참여방법

- 1 강원도 아토피·천식교육정보센터 홈페이지에 접속해주세요.
- 2 로그인 후 [참여]의 참여 게시판에 댓글로 정답을 달아주세요.
- 3 정답과 함께 성함, 연락처를 반드시 기재해주세요.

4-5P 「알레르기질환과 검사의 의미」에서 찾아보세요.

- 1 알레르기질환에서 주 공격자는 음식이나 집먼지진드기, 꽃가루와 같은 무생물체로 ○○○○이라고 부른다.
- 2 알레르기 면역반응의 감각 단계는 알레르기 면역반응의 핵심인 ○○○○○○ ○를 만드는 시기다.
- 3 알레르기 검사방법은 혈액 검사로 면역글로불린 E를 측정하는 방법인 ○○○○와 피부의 진피에 있는 면역글로불린 E가 부착된 비만세포 존재 유무를 확인하는 검사법인 ○○○○○○ 가 있다.

알레르기질환에 대한 궁금한 내용은



간편한 『모바일 홈페이지』도 적극 활용해 보세요.



홈페이지 www.gwallergy.or.kr Q 에서

- 정확한 정보를 확인하세요.
- 궁금한 내용을 물어보세요(온라인 상담)



전화상담 1899-9756
교육상담실 방문상담 매주 월요일 13:30~17:00



SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요

- 블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy>
- 인스타그램 Gangwon_allergy
- 유튜브 강원도아토피천식교육정보센터