



2017 강원도

아토피·천식 교육정보센터

· 소식지 ·



01 센터장 인사말

안녕하십니까?

2017년도 얼마 남지 않았습니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터는 작년 2016년 10월 강원도와 보건복지부, 질병관리본부의 지원을 받아 설립되어, 많은 분들의 관심과 응원에 힘입어 2017년 올해 사업 첫해를 무사히 보냈습니다. 이에 다사다난 했던 2017년 끝자락에 이렇게 인사를 드립니다.

알레르기질환은 대표적인 환경성 질환이며, 악화와 호전이 반복되는 만성적인 염증 질환으로 알레르기비염은 3명 중 1명, 아토피 피부염은 5명중 1명, 천식은 10명 중 1명의 빈도로 나타나서 커다란 사회적인 문제가 되고 있습니다.

안타까운 점은 이러한 알레르기 질환이 “정확한 이해와 꾸준한 관리”를 통하여 악화를 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있는 질환임에도, 아직도 많은 환자와 가족들이 “알레르기질환에 대한 정확한 정보”의 부족으로 삶의 질이 떨어지고, 많은 경제적 부담을 지고 있습니다.

이에 알레르기질환에 대한 정확하고 검증된 정보를 제공하여 개인의 건강은 물론 삶의 질 향상과 사회적·경제적 부담을 경감한다는 목표를 가지고, 아토피·천식 교육정보센터가 설립되었습니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터는 전국에서 다섯 번째로 설립된 광역단위 아토피·천식 교육정보센터입니다. 아토피·천식 교육정보센터는 기본적으로 지역 보건소의 아토피·천식 예방관리사업에 필요한 신뢰성 있는 콘텐츠를 제공하는 역할을 하고 있습니다. 지역사회에 정확한 정보를 널리 알리고자 학교 중심의 예방 프로그램인 안심학교 사업을 핵심사업으로 하고 있으며, 일반인 및 환자와 가족 대상 홍보 및 교육·상담 프로그램은 물론, 의료인 및 의료관련 종사자, 보건·보육교사 등을 대상으로 다양한 홍보와 교육 프로그램을 운영하고 있습니다.


2017년 사업 첫해에 강원도 아토피·천식 교육정보센터는 강원지역 5개 보건소 (동해시, 홍천군, 양양군, 평창군, 양구군), 164개 안심학교 및 안심 어린이집/유치원이 참여하여 사업을 진행하였습니다. 사업에 참여하신 보건소 담당자, 안심학교 선생님들, 도 관계자분들, 강원도 소방본부와 공중보건의 선생님들의 헌신적인 참여로 의미있는 한 해를 보낼 수 있었습니다.

그러나 강원도가 알레르기 질환의 발생이 많은 지역임에도 아직 강원도 18개 보건소 중 5개 보건소

만이 참여하고 있어 아쉬운 마음이 있었습니다.

2017년 한해 지역사회의 건강한 삶을 위해 애쓰신 모든 분들께 감사의 인사를 드리며, 아토피·천식 예방관리사업에 더 많은 지역 보건소의 참여를 부탁드립니다.

감사합니다.

 강원도 www.gwallergy.or.kr
아토피·천식교육정보센터

센터장 권재우 올림



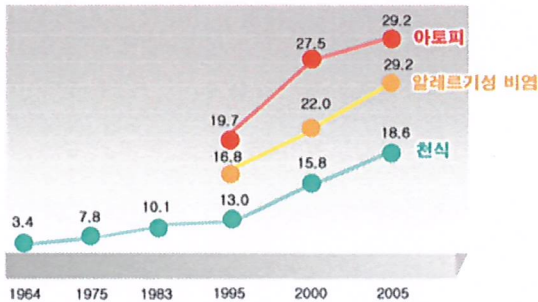
02 강원도의 알레르기 질환



알레르기 질환의 증가

생활환경 변화로 인해 알레르기 질환은 수 십년 간 크게 증가하고 있습니다. (그림 1)

아토피, 천식, 알레르기 비염 유병률



자료: 대한소아과 알레르기호흡기학회, 환경부 발표
참고: 한겨레신문 2007년 9월 11일 기사 재구성

▲ 아토피, 천식, 알레르기 비염 유병률

알레르기 질환은 잘 낫지 않고, 잦은 재발과 증상 악화 인해 학교 및 사회활동의 제약이 생기고, 삶의 질 저하를 초래합니다. 알레르기 질환이 있는 학생들은 일상생활과 학업에 불편을 겪고, 이로 인한 결석을 경험하고 있습니다. 또한 이러한 알레르기 질환은 노인층에서도 크게 증가하고 있습니다. (그림 2)

아토피·천식으로 인한 일상생활 장애

의사전단 유병률	의사전단율	일상생활과 공부에 지장 있다고 응답	해당 질환으로 인한 결석율
천식	8.5%	18.8%	17.4%
알레르기 비염	24.5%	51.9%	8.3%
아토피 피부염	17.3%	25.3%	6.9%

청소년건강행태온라인조사(2007)

알레르기 질환이 늘어나면서 사회적으로도 큰 사회경제적 부담과 손실을 초래하고 있습니다. 2011년 국내 연구에서 천식으로 인한 사회적 비용이 한 해 4조 1148억원이라고 보고한바 있으며 (Cho SH et al., 2011), 2017년 한 연구원의 발표에 따르면 아토피 피부염, 천식, 비염 등 알레르기 질환으로 인한 사회비용이 년 10조에 이른다고 보고하였습니다. (그림 3)

경기연구원, "알레르기 질환으로 인한 사회경제적 비용 연간 10조원"

질병부담의 지속적 모니터링 및 국가적 관심 필요

등록 2017-01-27 08:27 | 수정 2017-01-27 08:27



아토피성 질환인 천식과 아토피 피부염, 알레르기 비염 등 국내 대표적인 알레르기 질환으로 인한 사회경제적 손실 비용을 2014년 기준 2조2000억 원으로 추계했다.

사회경제적 손실 비용은 알레르기 질환으로 인해 병원, 약국을 이용하는 데 지출하는 직접 의료비(양방)를 비롯해 교통비·간병비를 포함한 직접 의료비, 조기사망과 생산성 손실로 인한 간접비를 합한 총 비용이다.

이 중 알레르기 비염이 1조3000억원(58.6%)으로 가장 많았고, 천식 7000억원(33.2%) 아토피 피부염 2000억원(8.3%)순이었다. 이는 2014년 기준 우리나라 중 국내총생산(GDP)의 0.15%에 해당하는 규모다.

특히 한의학 및 민간요법 등 보완대체의학의 지출 비용까지 적용했을 때, 국내 알레르기 질환으로 인한 사회경제적 손실은 연간 10조원을 넘어서는 것으로 분석됐다.



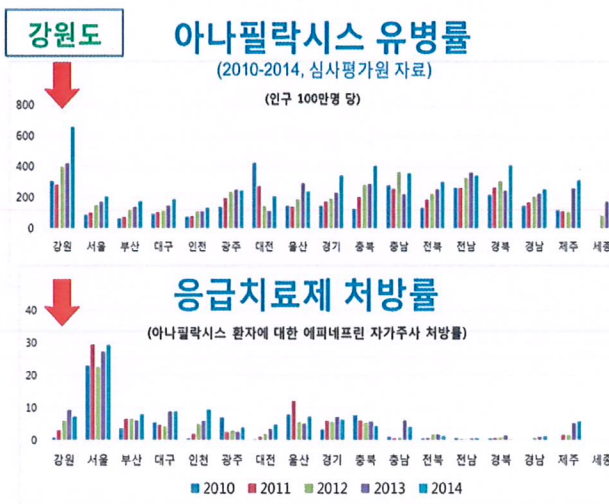
02 강원도의 알레르기 질환

● 강원도 알레르기 질환 현황

타 지역보다 많이 발생하지만 관리는 잘 되지 않고 있습니다.

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

2008-2012년 지역사회건강조사 결과에 따르면 천식 유병률 상위 20개 지역(시도단위별)에 강원도의 5개 지역이 포함되어 있습니다. (표 1)



지역	지역구	천식 유병률(5년 평균)
전라남도	영광군	6.18
강원도	정선군	5.5
강원도	태백시	4.7
충청남도	청양군	4.56
충청남도	태안군	4.54
전라남도	함평군	4.44
경기도	가평군	4.42
인천광역시	강화군	4.38
경기도	연천군	4.36
경상남도	남해군	4.32
경상남도	합천군	4.28
강원도	평창군	4.24
전라남도	신안군	4.24
전라남도	화순군	4.14
인천광역시	남동구	4.08
강원도	횡성군	4.04
전라남도	곡성군	3.98
전라남도	나주시	3.96
충청남도	보령시	3.92
강원도	홍천군	3.88

강원도의 알레르기 전문 의료인력 수는 타 지역에 비해 부족하고, 상대적으로 알레르기에 대한 무분별한 정보가 제공되어 관리 미흡, 치료의 지연, 민간요법 의존 등이 혼한 것으로 생각됩니다.

● 사업필요성

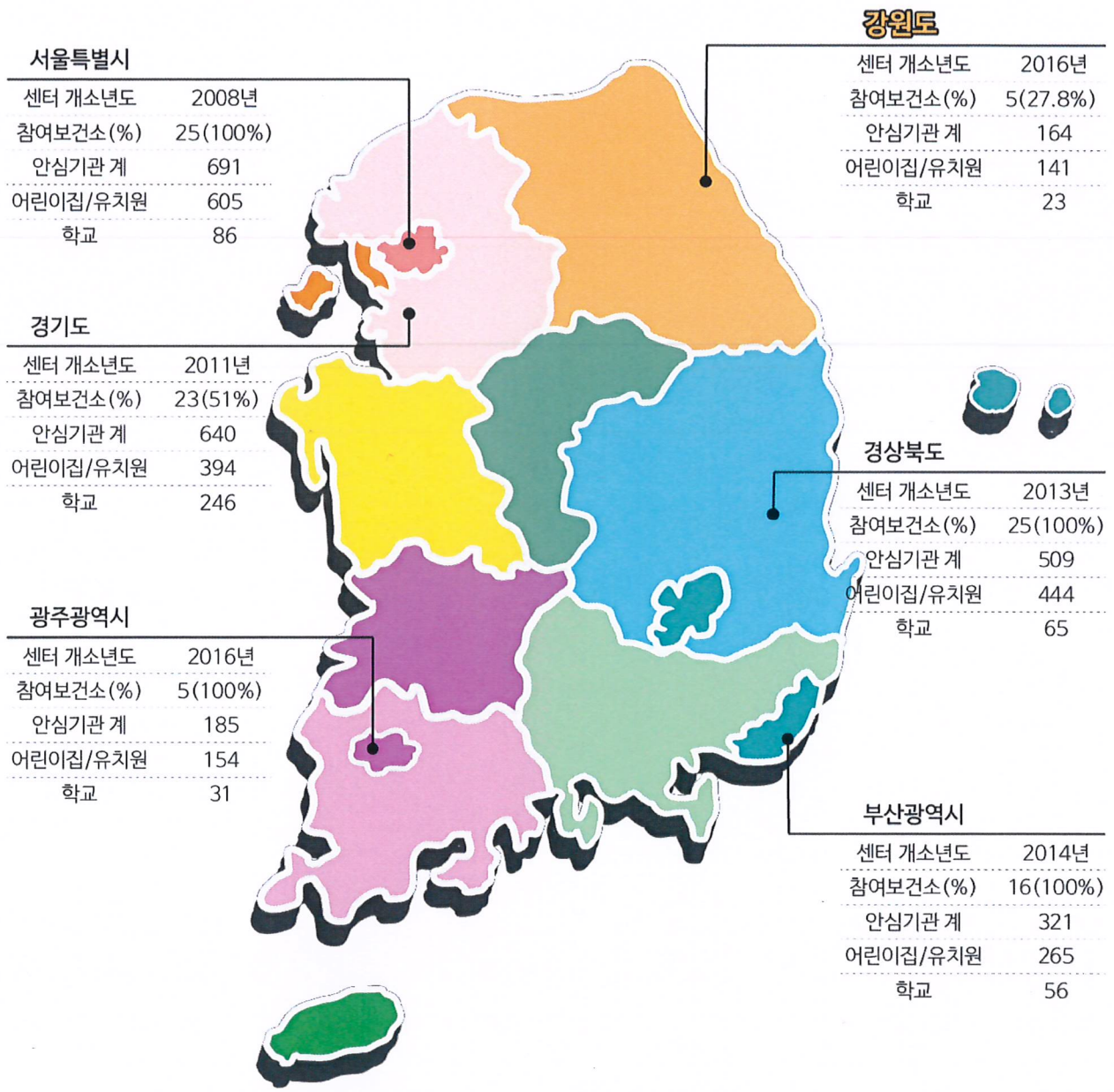
알레르기 질환이 있는 환자들 대부분이 정확한 이해와 적절한 관리만으로 불편 없이 지낼 수 있습니다. 그러나 다양한 경로를 통하여 접하는 "근거 없고 부정확한 정보가 잘못된 치료나 질환의 방치로 이어지고, 불필요한 경제적 부담을 만들고 있습니다." 이러한 상황에서 일반인들이 알레르기 질환에 대한 정확한 정보를 선별하여 판단하시는 매우 어려운 실정입니다.

이에 알레르기 질환에 대한 정확하고 신뢰할 수 있는 정보를 제공하고자 정부는 아토피·천식 예방관리 사업을 하고 있으며, 정확한 정보를 일반 대중에게 상식으로 널리 알리고자 아토피·천식 안심학교 사업을 핵심으로 하고 있습니다.

03 광역단위 아토피·천식 교육정보센터 현황

광역 단위 아토피·천식 교육정보센터는 2008년 서울시에서 시작한 이래로, 2011년 경기도, 2013년 경상북도, 2014년 부산시, 2016년 강원도와 광주광역시에서 개소하여 운영 중이며 <아토피·천식 안심기관> 운영, 전문인력 육성, 일반인 대상의 교육홍보, 전문상담 등을 주요사업으로 진행하고 있습니다.

<아토피·천식 안심기관>은 해당 지역 보건소의 아토피·천식 예방관리사업 일환으로 운영되고 있습니다. 서울시, 부산시, 광주시, 경상북도의 경우 해당지역의 모든 시·군·구 보건소에서, 경기도는 45개 지역 시·군·구 보건소 중 23개 지역에서 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있으며 강원도에서는 18개 지역 시·군 보건소 중 5개 지역(동해시, 홍천군, 평창군, 양구군, 양양군) 보건소에서 164개의 <아토피·천식 안심기관>을 운영 중입니다.



[그림 광역아토피·천식 교육정보센터별 안심기관 운영 현황]

04 안심학교 사업

<아토피·천식 안심학교>란 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등 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.

● <아토피·천식 안심학교> 프로그램 4가지 활동

- 천식 등 알레르기 질환 학생 선별 및 관리
- 아토피·천식 예방관리를 위한 환경 조성
- 교사, 환아 및 학부모, 일반학생 대상 교육 및 상담
- 아토피·천식 예방관리를 위한 지역사회 네트워크 구축

● <아토피·천식 안심학교> 목표

- 실태조사, 선별 검사를 통해 선별된 아토피·천식 고위험 아동 관리
- 알레르기 질환에 대한 지식/인식 향상 및 천식 응급 상황 대처
- 알레르기질환 환아의 예방관리 수칙 이행률 향상
- 아토피·천식으로 인한조퇴 및 결석 일수 감소

● 강원도 아토피·천식 교육정보센터 안심학교 사업 지원

- 각 지역 안심학교의 유병조사결과 입력과 처리
- 보건 보육교사 교육
- 응급키트 보급 및 사용법 교육
- 환아 및 학부모 교육, 상담
- 알레르기 질환 관련 교육자료 지원

[알레르기 예방관리 판넬]



[천식발작응급키트]



[알레르기질환 책자]



05 안심학교의 사례

● 환아 안전

천식은 10명 중 1명에 발생한다고 알려질 만큼 흔합니다. 흔히 발생하는 만큼 이전에 천식이 없던 학생들도 갑작스럽게 증상이 나타날 수도 있습니다.

유병률 조사를 통하여 천식을 진단 받거나 천식이 의심되는 환아를 미리 확인하면 학교에서 발생할 수 있는 천식 발작에 보다 안전하게 대처할 수 있습니다.

(안심학교사례) 여름에 비가 와서 실내에서 체육수업을 하고, 에어컨을 틀자 몇몇 학생들이 숨이 답답함을 호소하였고 몇몇은 쉼쉼거리는 숨소리를 내기도 하였습니다. 보건 선생님은 이미 천식으로 관리중인 학생들이 포함되어 있고, 안심학교 보건교사 교육을 통하여 배운 천식증상에 합당하다고 판단하여, 학교에 비치된 천식 응급키트를 사용하여 증상을 완화 시킬 수 있었습니다.

● 환아 삶의 질 향상

아토피피부염은 가려움과 염증으로 많은 불편을 초래할 뿐만 아니라, 어린 학생들이 심리적으로 위축되어 대인관계와 학교생활에 문제를 일으키기도 합니다, 또한 따돌림의 원인이 되기도 합니다.

안심학교의 우수사례들 중에는 이렇게 아토피피부염과 관련한 따돌림이나 대인관계의 문제가 많이 개선되었다는 보고가 많습니다. 아토피피부염 환아와 부모에게 정확한 관리법을 전달하여 증상이 호전되는 경우도 있으며, 무엇보다 안심학교 학생들에게 아토피피부염은 어떤 것이고, 왜 관리가 필요한지를 알리므로써, 환아가 학교에서도 보습제를 바르고, 주변 학우들에게 따돌림 당하지 않을 수 있는 환경이 조성되었다고 보고하고 있습니다.

● 효율적인 환아 관리와 안전망 구축

아나필락시스는 드물게 발생하지만 치명적일 수 있는 알레르기 응급질환입니다. 또한 심한 천식 발작이 갑작스럽게 나타나 위험한 경우도 있습니다. 안심학교에서는 이런 고위험 학생들을 미리 파악하고, 해당 환아와 학부모와 발생할 수 있는 문제와 그 대처방법에 대하여 미리 소통함으로써 보건교사는 보다 신속히 대처하고 빠른 판단을 내릴 수 있습니다.

2013년 인천의 한 초등학교에서 우유가 들어간 급식을 먹고 아나필락시스가 발생하여 학생이 뇌사에 빠진 안타까운 사고가 있었습니다. 이러한 응급 상황을 완벽히 예방하는 것은 어려운 일이 될 수도 있겠으나, 사전에 환아가 어떤 질환이 있는지 미리 파악하여, 환아의 부모와 충분한 논의하고 대책을 미리 이야기 한다면, 학교는 영양사, 담임교사, 보건교사가 함께 효율적인 관리와 예방이 가능합니다. 또한 아나필락시스 응급처치약인 에피네프린 자가주사 등을 구비하여 적절한 초기대응을 할 수 있을 것입니다.



[2017.8 안심기관 교육]



[2017. 9 안심기관 교육]



[2017.5 보건보육교사 교육]



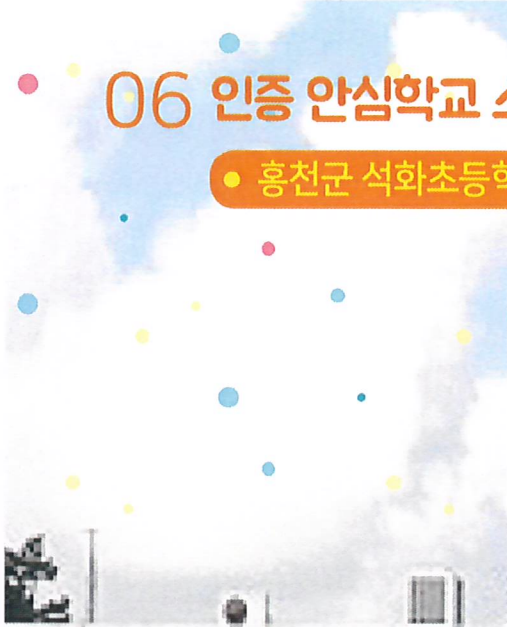
[2017.6. 초등학교 교육]



[2017. 9 초등학교 교육]

06 인증 안심학교 소개

홍천군 석화초등학교



[교육자료]



[방문진료]



[학생교육]

지은숙 보건선생님

아토피 안심학교!

3년 전 새로 부임한 학교에서 처음 접한 업무, 말 그대로 업무였습니다.

다른 학교에서는 안하는 생소한 이름의 또 하나의 업무!!

사회의 요구에 따라 이런저런 새로운 일들이 보건교사에게 반 강제적으로 맡겨지는 현실이 다보니 일단 한숨부터 나오고 무슨 일이 얼마나 더 기다리고 있을까 염려도 되었던 게 사실입니다. 보건소에서 보내온 각종 홍보물들은 보건실 책꽂이에 꽂혀진 채 먼지를 뒤집어쓰고 있었고, 그렇게 몇 달이 흘렀습니다.

몇 달 후 보건소에서 방문검진을 통해 세정제와 보습제를 지원하고 아토피피부염 관리방법에 대해 교육도 해주셨습니다. 작은 시골마을, 결손가정이 많은 우리 학교 아이들에게 아토피 안심학교 운영사업이 큰 도움이 되겠다는 생각을 그제서야 하게 되었던 것 같습니다. 아토피 안심학교 운영이 단순한 업무가 아닌 아이들의 정신건강에까지 영향을 미칠 수 있는 중요한 보건서비스라는 사실을 깨달은 것입니다.

1년 만에 아이들 곁을 떠나 도교육청 파견교사로 근무하게 되었고, 강원도 아토피 천식 예방관리사업 지역협의체 위원으로 참여하게 되면서 더 많은 관심을 갖게 되었습니다. 파견기간이 끝나고 학교로 돌아오자 아토피 피부염으로 여기저기 붉은 딱지가 앉은 채 보건실을 찾는 아이들을 새로운 마음으로 맞게 되었고, 마침 아토피 안심기관 인증평가 신청을 하게 되면서 좀 더 꼼꼼하게 아이들의 건강을 위한 여러 가지 활동을 하게 되었습니다.

건강조사서를 통해 유증상자 파악을 한 후 교직원, 학생 그리고 학부모들을 대상으로 알레르기 질환 예방 및 관리에 대한 교육을 실시하였고, 실내 환경에 대한 체크리스트를 점검하고, 각 학급에 아토피 안심zone을 마련하여 각종 홍보자료들을 비치하였으며 보건소에서 지원 받은 보습제도 놓아두었습니다. 나 자신도 연수에 참가하여 알레르기 질환에 대한 이해의 폭을 넓히고 응급상황에 대한 대처방법도 익히고 나니 막연하게 갖고 있던 두려움도 떨쳐낼 수 있었습니다.

이제 석화초등학교의 아이들은 촉촉한 피부와 건강한 호흡으로 가을을 맞을 것입니다. 앞으로 아토피 안심기관운영 학교가 더욱 확대되어 전국의 모든 어린이들이 알레르기 질환으로부터 좀 더 안전한 환경에서 건강하게 자라길 바라며 마지막으로 안심기관 운영을 위해 적극 지원해주신 강원도아토피천식교육정보센터 및 홍천군보건소 관계자와 학생교육·환경점검 등에 함께 애써주신 본교 선생님들께 감사의 뜻을 전합니다.

신연희 보건선생님

조금은 쌀쌀한 봄철, 황사와 미세먼지가 있던 날 한 아이가 달리기 연습을 열심히 하다가 호흡이 가빠지고 기침이 심해 보건실을 찾아왔습니다. 어릴 적 천식이 있던 학생이었는데 성장하면서 건강해지고, 천식증세도 나타나지 않다보니 본인이 천식이었는지도 잊고 지내고 있었고, 더욱이 천식약물은 아예 휴대하지도 않고 생활하고 있었습니다. 좋은 날씨도 아니었던 그날은 달리기 연습으로 몸에 무리를 했던 것 같습니다. 갑자기 찾아온 천식 증세로 본인도 힘들어하고, 보건실에 전문의약품인 천식 약물도 없었던 상황이라 보건교사인 저도 많이 당황하였습니다. 일단 안정을 취하고 산소 캔으로 산소투여와 함께 즉시 병원으로 후송하여 위기는 넘길 수 있었지만 아찔한 상황이었습니다.

보건실에서 학생 건강관리를 하다보면 아토피, 천식, 비염 등 알레르기 질환을 갖고 있는 학생들이 점점 증가하고 있다는 사실을 알게 됩니다. 아토피가 심해 가려움을 호소하는 아이들, 늘 비염으로 훌쩍거리는 아이들, 천식이 있어 고생하는 아이들, 생명까지 위협할 수 있는 식품 알레르기가 있어 늘 먹어야 하는 음식도 항상 조심해야 하는 학생을 볼 때면 이루 말할 수 없는 안타까움과 아픔을 느끼게 됩니다.

아토피·천식 같은 알레르기 질환에 대하여 관심이 있던 차에 아토피·천식 안심기관 운영 사업을 접하게 되었고, 본교는 매년 안심기관 신청을 하여 운영하게 되었습니다.

유병조사지를 통해 아토피·천식 환아 선별을 하고, 이에 대한 상담과 환아 관리는 위기 상황에 대하여 당황하지 않고 대비할 수 있는 계기가 되었고, 환아 관리를 통해서 학생들과 더욱 심리적으로 가까워지고 친밀해짐을 느낄 수 있었습니다.

환아 관리가 보건교사에게만 그치지 않고 담임교사 및 영양, 체육, 방과 후 교사 등과 함께 협력하여 관리가 되니 학생에 대한 더 적극적인 관심과 관리체계가 만들어지는 효과가 생기고, 갑작스런 상황이 생겨도 당황하지 않고 침착하게 대비할 수 있는 분위기가 조성되었습니다. 또한 아토피·천식 안심기관이 되면서 아토피·천식 교육정보센터, 관내 보건소와 더욱 협력하게 되었고, 교육 및 홍보자료를 제공해 주셔서 학생들도 아토피·천식 등 알레르기 질환에 대해 지식이 풍부해져서 스스로 건강을 돌보는 능력도 향상되는 것을 볼 수 있었습니다.

또한 학부모님들 반응은 더욱 긍정적이었습니다. 학교에 안심하고 보낼 수 있는 믿음과 더불어 학교만의 노력으로 그치는 절반의 성공이 아닌 가정에서의 협력을 이끌어 낼 수 있는 좋은 기회가 되었다고 생각합니다. 아토피·천식 알레르기 질환관리에 대한 학부모 교육을 통해 점점 증가하는 심각한 아동 비만관리나 아침결식, 달고 짠 식습관 교정과 같은 식습관 건강교육도 이끌어 낼 수 있어서 아토피·천식 안심기관 운영은 좋은 성과가 있었습니다. 예전 대규모 학교에서 근무할 때 겪었던 응급상황을 떠올리면 지금도 아찔한 마음 때문인지 생명을 위협할 수 있는 천식 등 알레르기 질환으로 인한 응급상황에 대해 보다 더 예방적 관리, 체계적인 관리의 필요성을 느낍니다. 그러기에 더 많은 학교에서 아토피·천식 안심기관을 신청하여 운영하였으면 좋겠다는 바람을 가져봅니다.

<인증안심학교>

인증 아토피·천식 안심학교는 1년 이상 아토피·천식 안심학교를 운영한 학교 중 특히 더 체계적이고 모범적으로 관리하고 있는 학교로 검증된 학교입니다.



[학생교육]



[학부모연수]



[교사연수]

08 2017년 센터 교육 활동

● 안심기관 교육

보건·보육 교사 교육

- 환아 관리와 교내 응급상황 대처법

어린이집·유치원

- 그림일기, 구연동화, 인형극 등
눈높이 교육

초등학교

- 보건교사 연수교육, 인증 제도를 통한
알레르기 질환 관리의 질적 향상



[2017. 6 안심기관 보건보육 교사 교육]



[2017. 10 안심학교 학생교육]



[2017. 10 인형극 공연]



[2017. 6 안심기관 보건보육 교사 교육]

● 보건의료인 교육

공중보건의 교육

- 대상 : 신입 공중보건의/ 강원도
전체 공중보건의
- 내용 : 알레르기 질환의 응급치료
및 질환 관리



[2017. 9 소방서 구급대원 교육]



[2017. 6 공중보건의 교육]

소방본부 응급구조사

- 아나필락시스 및 천식발작 응급
처치에 대한 교육
- 권역별 나누어 강원지역 전체 119
대원 대상



[2017. 8 강원도 보건교사 연수]



[2017. 3 소방서 구급대원 교육]

● 일반인 대상 교육



[2017. 3 지역주민 교육]



[2017. 10 지역주민 전문의 강좌]



[2017. 1 경로당 교육]



[2017. 10 임산부 교육]



[2017. 8 교육실 상담]

알레르기 질환 정보는?



1 홈페이지 www.gwallergy.or.kr

- 질환정보 클릭
- 온라인상담 클릭

2 전화상담

- 1899-9756 전화

3 방문상담

- 1899-9756 전화 후 상담 예약
- 홈페이지 참여공간 클릭 후 상담예약



강원도 www.gwallergy.or.kr
아토피·천식교육정보센터

센터사무실

강원대학교병원 암노인센터 9층 9518호
T. 1899-9756 F. 033-254-7585

교육상담실

강원대학교병원 본관 2층 호흡기전문센터