

단디! 알아요

단디 챙기는
알 레르기
아 토피에 대한
요 기한 정보



경상남도
아토피·천식 교육정보센터



경상남도 모든 도민이 알레르기를 극복하는 그 날까지 곁에서 함께 하겠습니다.

삼성창원병원 소아청소년과
경상남도 아토피·천식 교육정보센터

센터장 **이 주 석**



안녕하십니까, 경상남도 아토피·천식 교육정보센터 센터장 이주석입니다.

저희 센터를 응원하고, 관심가져주시는 많은 분들, 한 분 한 분 만나 뵙고 인사하지 못하여 너무나도 아쉽지만, 대신에 센터 소식지로 인사말을 전할 수 있어 기쁩니다.

서구화된 생활양식, 환경 변화로 인하여 알레르기질환 유병률이 지속적으로 증가하고 있습니다. 이로 인하여 사회 경제적 부담이 나날이 증가하는 상황입니다.

또한 민간요법과 같은 잘못된 정보를 통하여 알레르기질환을 관리하면서 증상이 악화되는 경우가 생기고 있습니다. 이를 바로 잡고 올바른 관리를 도모하고자 경상남도청과 질병관리청이 힘을 모아 경상남도 아토피·천식 교육정보센터가 운영이 되고 있습니다.

경상남도 아토피·천식 교육정보센터는 경상남도 도민들을 위하여 알레르기질환에 대한 전문적인 지식을 갖춘 인력으로 정보를 제공하는 전문 센터입니다. 도민들의 삶의 질을 향상시키기 위하여 알레르기질환과 관련된 올바른 정보를 제공하고, 꾸준히 관리할 수 있도록 힘쓰고 있습니다.

앞으로도 알레르기질환을 교육하는 센터로서, 질 높은 교육, 대상자에 따른 맞춤형 교육, 올바른 정보를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 마지막으로, 저희 센터에 관심 가져주시고, 응원해주시는 모든 분께 진심으로 감사드립니다.



경상남도 아토피·천식 교육정보센터는 2021년 11월에 개소하여,
현재 경상남도 내 15개 지역의 보건소와 아토피·천식 예방관리 사업을 수행하고 있습니다.

안심학교

알레르기질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.

경상남도 안심학교 수

173개 기관

유치원 및 어린이집

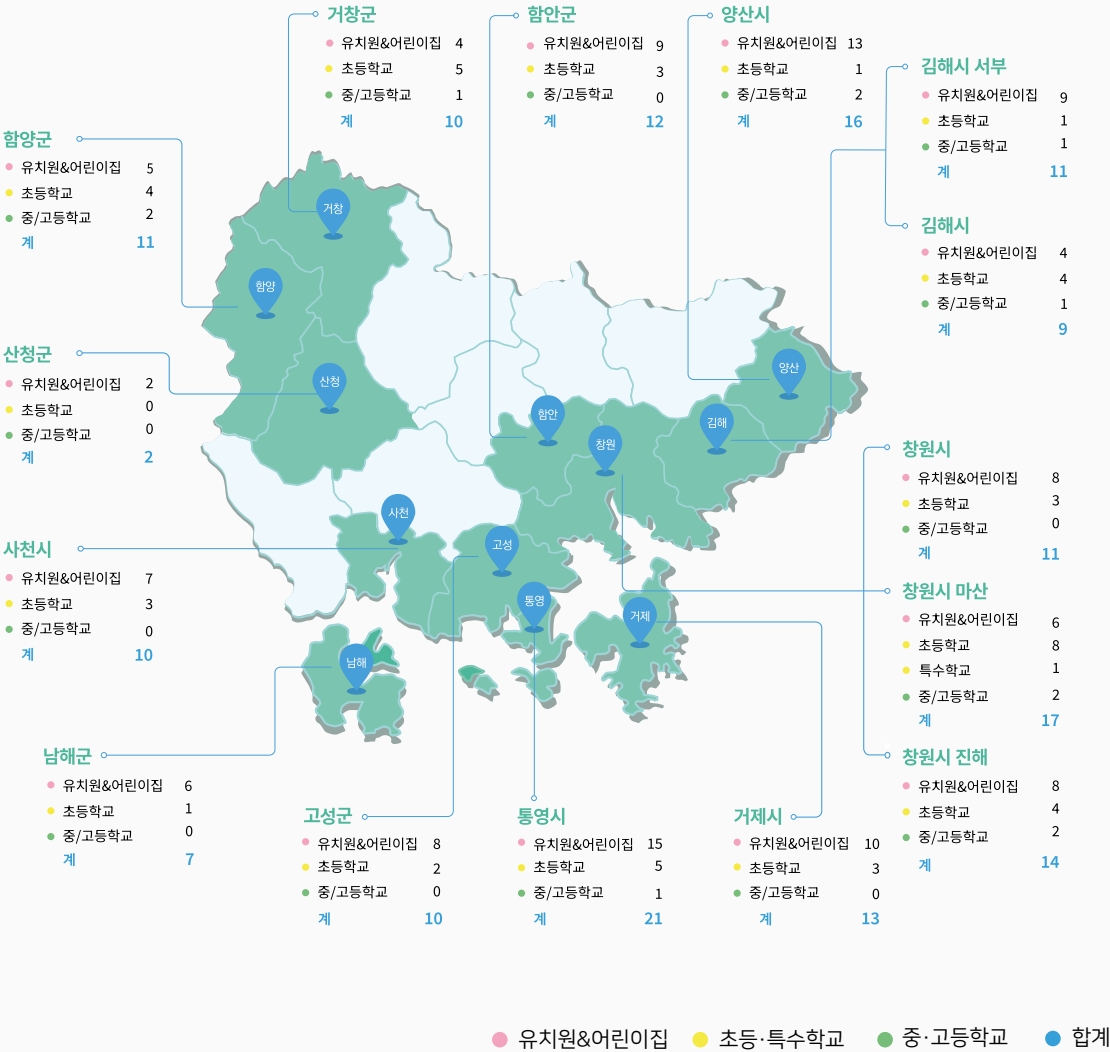
114

초등·특수학교

47

중·고등학교

12

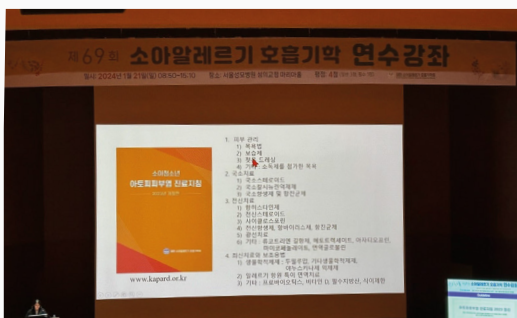


2024

센터 주요 활동 알아보기

24.01.21

소아알레르기 호흡기학
연수강좌



24.02.27

막대 인형극 자원봉사자
보수교육



24.02.28

창원 소방본부 교육



24.03.13

정기회의



24.03.17

대한천식알레르기학회
제 63차 알레르기 교육 강좌



24.03.20

경상남도가족센터 업무협약식



24.04.24

제 1차 운영위원회



24.05 ~

[찾아가는 알레르기 교실] 시작



24.05.20 ~ 6.13

상반기 대면/비대면 아카데미 진행



24.07~

막대 인형극/ 동화구연

24.04.22

함안 군민의 날 행사



24.05.04

어린이날 행사



24.06.10

경남금연지원센터 협약식



24.10~

하반기 대면/비대면 아카데미

퍼뜩 찾아가겠습니다!

찾아가는 알레르기 교실

경상남도 아토피 천식 교육정보센터



찾아가는 '알레르기' 교실

INFORMATION

여러 가지 활동으로 즐겁게 알레르기질환 알아보기!
교육간호사가 직접 학교로 찾아갑니다!

- 신청 대상** 경남 내 초·중·고등학교
- 알레르기 질환** 아토피피부염, 알레르기비염, 천식, 식품알레르기, 아나필락시스
- 신청 기간** 언제든지 신청 가능!
- 교육 비용** 무료!

문의: 경상남도 아토피·천식 교육정보센터: 1533-0360

질병관리청 경상남도 GYEONGNAM 아토피·천식 교육정보센터

초등학교



중학교



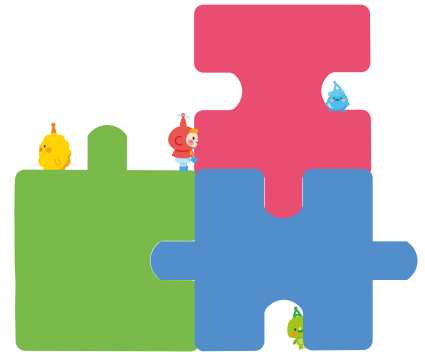
고등학교



경남 내 초·중·고등학교
안심학교 상시 신청 가능

재미난 놀이로 질환공부를!

동화구연 전문가 선생님이 보여주는
알레르기질환 동화구연
안심학교만 신청 가능



자원봉사 선생님들이 들려주는
아토피피부염 막대인형극



교육간호사 선생님의
알레르기질환 활동놀이



재미있는 교구활동
놀이 같이해요!

알레르기질환
지식을 길러요!



얼른 참여해보세요!

그림 공모전

24.03.04 - 10.31



알레르기질환 예방관리 관련 자유형식 그림

2023년 그림공모전 포스터 수상작



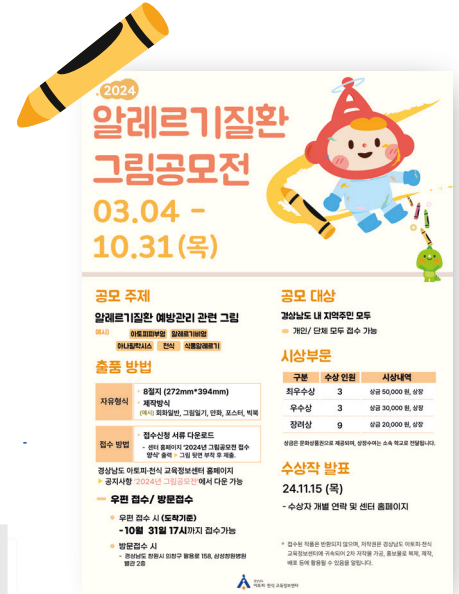
최우수상- 황*인



최우수상- 조*림



최우수상- 강*찬



영상 공모전

24.03.04 - 10.31



울동 또는 패러디 영상 (택1)

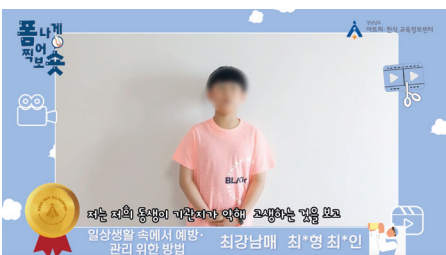
언제나 맑음 시리즈 송/ 최고다! 호기심 딱지 시리즈 송

창작 UCC 영상

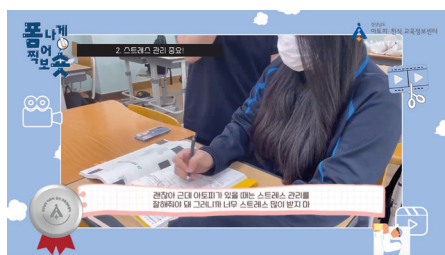
알레르기질환 관련 창작 영상 *5인 이내 구성



2023년 영상 공모전 수상작



최우수상 - 최강남매



우수상 - 백성동안



우수상 - 용*고

센터 확실하게 알고 가기

교육자료 신청 방법

STEP 1



[참여] - 교육자료 신청

STEP 2

교육 자료 신청서 작성

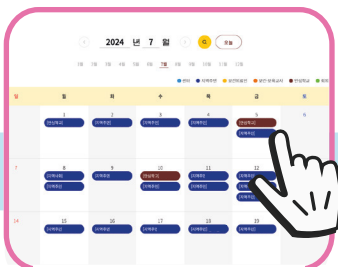
STEP 3

구분	제목	신청수량	제한수량
토론서	아토피관련 책판교과서	<input type="text"/>	10
	세상 물레가 지은 것	<input type="text"/>	10
	행복한가족을 위한책	<input type="text"/>	10
	아토피관련 책판교과서	<input type="text"/>	10
	행복한가족을 위한책	<input type="text"/>	10
	아토피관련 책판교과서	<input type="text"/>	10
	행복한가족을 위한책	<input type="text"/>	10

교육 자료 필요 수량 신청

교육 신청 방법

STEP 1



[알림] - 교육 및 센터알림
비어있는 일정 확인

STEP 2



해당되는 기관교육 선택

STEP 3

교육 개설 신청서 작성

* 추가 요청사항 있을 시 상담내용 기재

[참여] - 교육 신청



소식지 5호 칼럼

감기 인듯 감기 아닌 감기 같은 '알레르기 비염'

“ 우리 아이는 왜 이렇게 감기를 달고 살까요? 벌써 콧물, 코막힘이 한 달째
엄추질 않네요. 특히 코가 가려운지 자꾸 코에 손을 대고 비벼대느라 공부에
집중도 못하고 잠도 잘 못 자요. 유독 환절기에는 더 심한 것 같아요. ”

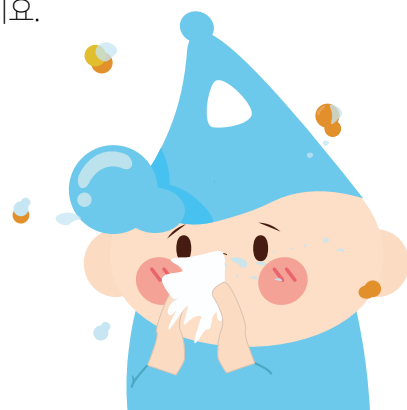
경상남도 아토피·천식 교육정보센터
부센터장 경예찬

혹시 우리 아이의 이야기는 아닌가요?

지난 봄, 위와 같은 증상으로 소아 알레르기 클리닉을 찾은 아이들이 많습니다. 알레르기비염이 의심되어 혈액검사를 해보면 봄철에 날리는 나무 꽃가루에 대한 알레르기 항체가 양성인 경우가 많았습니다. 감기가 안 떨어지는 게 아니라 알레르기비염인 것 같다고 말씀드리면 자세한 설명을 드리기도 전에 약을 오래 먹어야 하는 건 아닌지, 결국 나올 수는 있는 건지 걱정을 많이 하십니다.

그럼 ‘단디 알아요’와 함께 알레르기비염에 대해 하나씩 살펴보도록 할까요?

알레르기비염은 코점막이 알레르기 염증반응에 의해 손상되어 콧물, 코막힘, 재채기, 코가려움과 같은 증상이 나타나는 질환을 말합니다. ‘알레르기 염증반응’이란 평소 외부물질로부터 우리 몸을 지켜주는 역할을 하는 면역계가 특정 물질 (집먼지진드기, 꽃가루 등)에 대해 너무 과민하게 반응하면서 염증반응을 일으켜 우리 몸을 오히려 손상시키는 상태를 말합니다. ‘알레르기비염’의 경우, 염증반응이 발생하는 주요 기관이 코점막이 됩니다. 아토피피부염은 피부에, 천식은 기관지 점막에 알레르기 염증반응이 생긴 질환이지요. 알레르기비염은 우리나라 사람의 25-40%가 가지고 있다고 할 만큼 흔하고, 또 최근 꾸준히 증가하는 추세를 보이고 있어 많은 관심을 받고 있는 질환입니다.



이런 알레르기비염은 왜? 그리고 어떻게 생기는걸까요?

간단히 설명하자면 유전적으로 알레르기 체질을 가지고 있는 사람이 알레르기 유발물질에 노출될 때 발생하게 된다고 말할 수 있습니다. 부모나 형제가 알레르기질환을 가지고 있을 때 알레르기비염이 생길 가능성이 높고, 이런 사람이 집먼지진드기, 꽃가루, 동물 털 등의 알레르기 유발 가능성이 높은 물질에 반복적으로 노출될 때 알레르기비염이 발생할 수 있습니다.

앞서 말씀드린 바와 같이 알레르기비염의 주요 증상은 콧물, 코막힘, 재채기, 코가려움입니다. 그런데 감기에 걸려도 비슷한 증상이 생기지 않나요?

어떻게 감기와 알레르기비염을 구분할 수 있을까요?

먼저, 감기는 발열과 오한, 두통, 인후통, 근육통과 같은 전신 증상을 동반하는 경우가 많습니다. 뿐만 아니라, 특별한 치료 없이도 1-2주 내에 증상이 서서히 호전되는 걸 확인할 수 있지요. 콧물도 맑은 콧물보다는 노란색의 화농성 콧물인 경우가 많습니다. 알레르기비염은 감기와 달리 전신 증상이 없지만, 맑은 콧물과 재채기, 코가려움이 주요 증상일 수 있습니다. 적절한 치료가 이루어지지 않을 경우 2주 이상 지속되며 원인 물질에 따라 특정 계절에 유독 심해지는 경향을 보이기도 합니다. 그래도 뚜렷하게 구분이 잘 안 된다고요? 그럼 가까운 병원에서 의사의 진료를 받아 보시는 것이 좋습니다.

그래도 좋아지지 않을 때는 어떻게 할까요?

원인 물질에 따라 면역치료를 고려해 볼 수 있습니다. 면역치료는 원인 물질이 소량 포함된 약을 혀 밑에 머금고 있거나, 피하주사를 통해 체내에 주입하여 우리의 면역계가 그 물질에 더 이상 과민반응을 하지 않고 둔감해지도록 하는 근본적인 치료방법입니다. 다만, 수 년간 지속적으로 약물을 투여해야 하는 부담이 있어 치료를 시작하기 전에 의사와 충분한 상담한 후 결정하는 것이 좋겠습니다. 증상이 다시 악화되는 것을 막기 위해 원인 물질이 무엇인지 확인하고 이를 회피하는 것이 추천됩니다.

집먼지진드기, 꽃가루, 동물 털, 곰팡이, 바퀴벌레 등이 흔한 원인 물질이며, 혈액검사 혹은 피부반응검사 등을 통해 이를 확인할 수 있습니다. 각각의 원인 물질을 회피하는 방법을 교육받고 숙지하여 본인에게 맞는 방법을 적용해 보세요. 어떻게 하는 건지 잘 모르시겠대구요? 경상남도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지에 접속하시거나 전화 또는 방문 상담을 통해 확인해 보실 수 있습니다.

알레르기비염은 진단받고 난 후에 어떤 치료를 받게 되는지 알아봅시다.

먼저, 증상을 완화시키기 위한 약물치료가 필요합니다. 먹는 항히스타민제나 류코트리엔억제제를 처방받아 복용할 수 있고, 증상이 심하고 오래 지속되었거나 코막힘이 주요 증상인 경우에는 코 안에 뿌리는 스테로이드제를 사용해 볼 수 있습니다. 적절한 치료에도 증상이 쉽게 가라앉지 않을 경우, 복합적으로 약물을 사용하게 됩니다. 코세척을 시행하는 것도 증상을 완화시키고 약물의 효과를 증가시키기 위한 좋은 방법입니다.

알레르기비염은 나을 수 있는 걸까요?

평생 약을 먹어야 하는 건 아닌지 많은 걱정들을 하십니다. 안타깝게도 약물치료를 통해 알레르기비염의 증상이 완전히 소실되는 환자의 비율은 그렇게 높지 않습니다. 한 연구에 따르면 알레르기비염으로 진단된 후 8년 동안 치료 경과를 확인하였을 때 약 20%의 환자만 증상이 완전히 소실되었다고 응답하였습니다. 마치 고혈압이나 당뇨처럼 오랫동안 관리가 필요하고 증상이 발생할 때마다 호전될 때까지 약물치료가 필요한 질환이라 할 수 있겠습니다. 다만, 면역치료를 통해 알레르기 체질을 개선하는 시도를 해볼 수 있으며, 치료를 중단한 후에도 장기간 증상 없이 지낸 환자들이 보고된 바 있어 심한 증상과 장기간의 약물치료에 지친 경우 면역치료를 고려해 볼 수 있겠습니다.

알레르기비염에 대한 궁금증이 아직 궁금한 게

조금은 해소되었나요?

남아 있으신가요?

언제든지 경상남도 아토피·천식 교육정보센터로 문의해주세요!

저희는 항상 여러분의 곁에 있습니다.



EVENT

7.1~7.31

1. 알레르기비염 예방관리로 옳지 않은 것은 무엇일까요?

1) 꽃가루 농도가 높은 날에 환기하기

3) 미세먼지 심한 날 마스크 착용하기

2) 간접흡연 피하기

4) 외출 후 씻기

2. 식품알레르기 증상으로 옳은 것은 무엇일까요?

1)

두통

2)

코피

3)

눈 가려움

4)

복통

참여 방법

‘경상남도 아토피·천식 교육정보센터’ 각 SNS 택 1.

○ 블로그- ‘좋아요’+ 정답 댓글

○ 인스타그램- ‘팔로우’+정답 댓글

○ 센터 홈페이지 - ‘로그인’+ 참여게시판 (‘5호 소식지 발간 이벤트’ 정답 댓글)

당첨 안내

홈페이지 공지사항 안내 및 개별연락

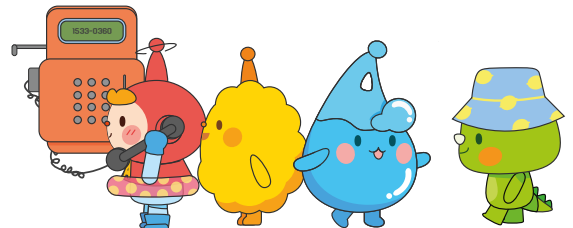
보습제 3종 세트 증정 **10명**

참여 기간

24년 7월 1일 ~ 7월 31일



1533-0360



경상남도
아토피·천식 교육정보센터

경상남도 창원시 의창구 팔용로 158, 삼성창원병원 별관 2층

TEL. 1533-0360

E-mail. gnatopy@gnatopyinfo.or.kr