

단디 챙기는 알레르기과 아토피에 대한 요긴한 정보

# 단디알아요



# 알레르기 걱정 없는 밝고 건강한 경상남도를 위해

최근 생활환경 변화에 따른 알레르기 질환의 지속적인 증가로 사회적 부담이 커지고 있습니다.

경남은 전국 시도별 인구로는 4위를 차지하고 있습니다.  
그러나 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등  
대표적인 알레르기 질환의 유병률은  
전국 3위로 타 시도보다 높은 유병률을 보이고 있습니다.

알레르기 질환은 환자 본인뿐만 아니라 가정 내 구성원들의 삶의 질까지 떨어뜨릴 수 있는데, 이러한 경향은 특히 소아에서 두드러집니다.  
또한, 잘못된 정보로 인한 불필요한 비용 지출과 알레르기 질환의 악화를 겪는 경우도 흔히 발생합니다.

이와 같은 잘못된 정보의 부작용과 폐해로부터 경상남도 도민을 보호하고 건강을 증진시키기 위해 경상남도과 질병관리청이 공동으로 '경상남도 아토피·천식 교육정보센터'를 설립했습니다.

'경상남도 아토피·천식 교육정보센터'는 지역사회에 알레르기 질환에 대한 예방관리와 교육, 아토피·천식 안심학교의 체계적 관리 및 전문상담 등 전문적인 알레르기 정보를 체계적으로 전달하는 알레르기 질환 전문센터입니다.

알레르기 질환을 앓고 있는 환자나 가족은 물론 이들 질환에 관심이 있는 경상남도 도민 여러분들께 최상의 상담, 교육 및 예방의학 서비스를 연중 상시로 제공하여, 알레르기 질환의 효율적인 관리를 통한 건강한 지역사회를 구축하는데 최선을 다하겠습니다.

경상남도 아토피·천식 교육정보센터  
센터장 이 주 석





# 경상남도 아토피·천식 교육정보센터는



## 센터 소개

아토피·천식 질환에 대한 신뢰성 있는 정보 제공과 교육을 통하여 알레르기 질환을 예방, 관리하기 위한 **지역 사회의 관리 체계를 구축하고 관리수준을 향상시키고자 노력합니다.**

알레르기 걱정 없는 밝고

### 과학적이고 전문적인 알레르기 정보의 중심

알레르기 질환에 관한 최선의  
과학적이고 정확한 정보를  
알기 쉽게 제공

건강한 경상남도를 위해

### 신뢰와 사랑을 받는 교육·상담

· 대상자별 맞춤식 전문 교육 제공  
· 신뢰와 사랑을 받는 눈높이 상담

이런 비전을 구축했어요!

### 지역사회 아토피·천식 예방관리사업 선도

· 지역사회 아토피·천식  
예방관리사업 지원  
· 아토피·천식 안심학교 지원  
· 지역사회 보건의료인 교육



## 어떤 사업을 실행하나요?

### 01. 아토피·천식 예방관리 교육지원

- 보건소 담당자 교육
- 보건·보육교사 교육
- 안심학교 학부모 및 학생 교육
- 지역주민 교육

### 02. 교육홍보자료 개발 및 제공

- 알레르기 질환, 교육소책자, 동영상
- 알레르기 질환 표준프로토콜
- 응급대처 소책자, 동영상 (천식, 아나필락시스)

### 03. 사)한국천식알레르기협회 인증 아토피·천식 안심학교 관리

- 알레르기 질환 유병률 실태조사
- 고위험군 전문관리
- 인증 안심학교 대상자별 교육 및 교육자료제공 (아나필락시스 응급키트, 포스터 등)

### 04. 전문상담제공 및 지역네트워크 구축

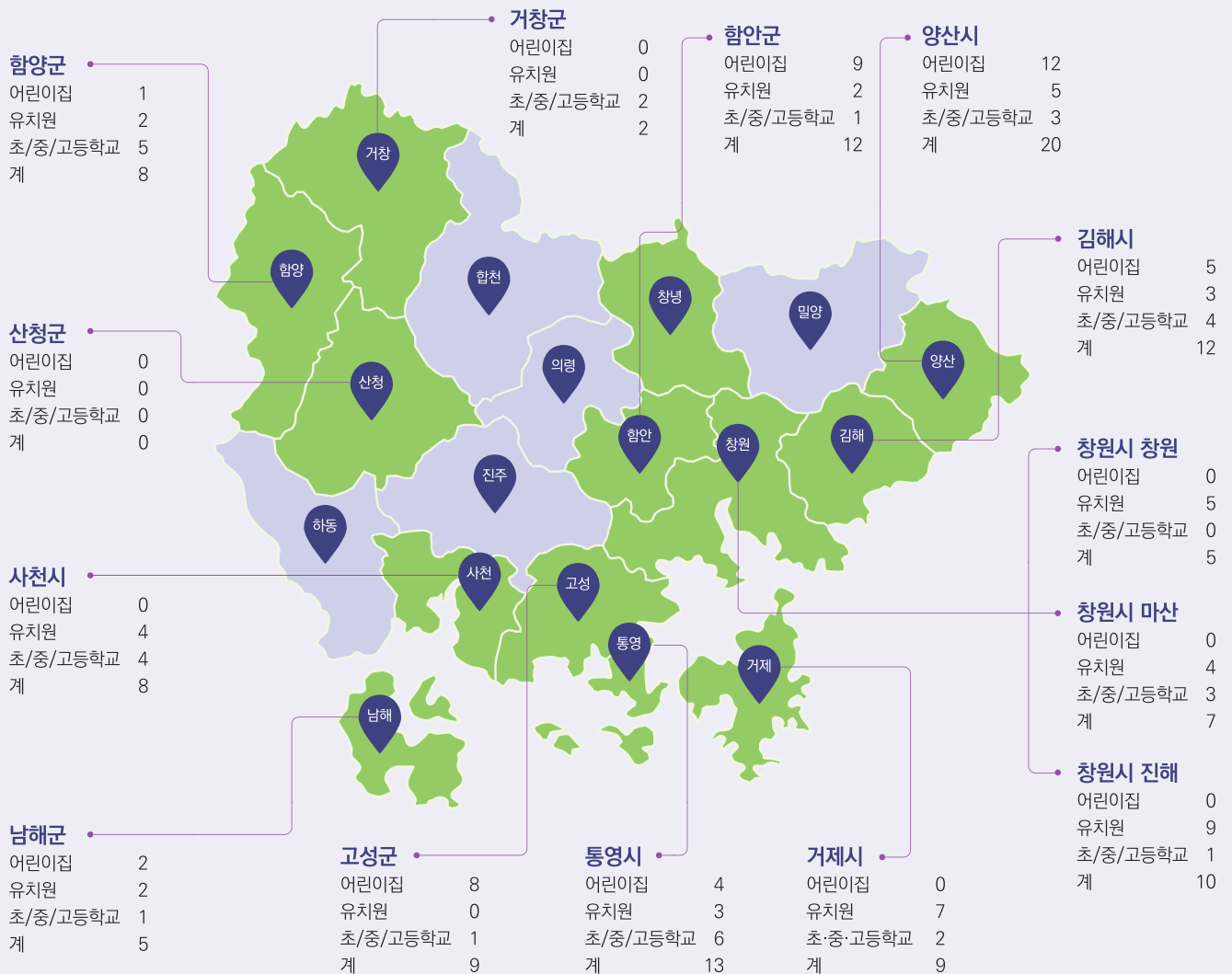
- 홈페이지, SNS 운영
- 센터 홍보물품 제공
- 전화, 온라인, 오프라인 상담 제공
- 아토피·천식 교육정보센터 광역 네트워크
- 아토피·천식 전문가 그룹 정보공유, 검토 및 자문
- 유관 학회, 협회 협력관계 구축
- 경상남도, 유관정부기관 업무협조, 공조
- 지역보건소 네트워크 구축

# 2022년 센터일정

1월	2월	3월	4월	5월	6월
<ul style="list-style-type: none"> <li>알레르기 질환 영상 콘텐츠 제작</li> <li>SNS 개설</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보건소 예방관리사업 담당자 설명회(온라인)</li> <li>간호대학생 아카데미</li> <li>(사)부산문화콘텐츠 개발원 업무협약 체결</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>안심학교 대상 동화구연 접수</li> <li>제1차 자문위원회 (온라인)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>홈페이지 오픈</li> <li>소식지 네이밍 공모전</li> <li>제1차 운영위원회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>수기공모전 접수</li> <li>소식지 배포</li> <li>안심학교 보건/보육교사 아카데미(상반기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정기총괄회의 참석</li> <li>안심학교 보건/보육교사 아카데미(상반기)</li> </ul>
7월	8월	9월	10월	11월	12월
<ul style="list-style-type: none"> <li>제2차 운영위원회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>안심학교 학부모교육</li> <li>지역주민대상 교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>안심학교 인증사업 소개 설명회</li> <li>안심학교 보건/보육교사 아카데미(하반기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>그림공모전 접수</li> <li>안심학교 보건/보육교사 아카데미(하반기)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소식지 배포</li> <li>제3차 운영위원회</li> <li>제2차 자문위원회</li> <li>아토피·천식 예방관리 성과대회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정기총괄회의 참석</li> </ul>

## 경상남도 아토피·천식 예방관리사업 현황

경상남도 아토피·천식 교육정보센터는 2021년 11월 개소하여 현재 경상남도 내 14개 지역의 보건소와 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있습니다. 2022년 현재 어린이집 41개, 유치원 46개, 초·중·고등학교 33개로 총 120개 기관에서 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있습니다. (2021년 기준)



# 경상남도 아토피·천식 안심학교 안내

## 아토피·천식 안심학교란?

아토피·천식 안심학교는 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등 알레르기질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.



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



## 안심학교에 어떤 것을 지원하나요?

### 01. 알레르기 질환 교육 지원

학생(유치원, 어린이집 유아 포함), 학부모, 교직원 대상 알레르기 질환 교육

### 02. 알레르기 질환 관련 교육자료 지원

알레르기 질환 책자, 동화책/만화책, 학습용 교구(스티커, 낱말찾기, 색칠공부, 퍼즐 등)

### 03. 천식 응급키트 제공

응급키트 및 보조흡입기(스페이서) 지급

### 04. 안심학교 운영관련 현장방문 컨설팅

체크리스트를 활용하여 안심학교(유치원, 어린이집) 운영 안내  
센터의 교육프로그램, 교육자료 지원에 대한 피드백  
알레르기 질환 교육 관련 상담, 센터 홈페이지 및 교육자료 활용방법 재교육  
안심학교 담당교사, 환아 담임 대상 천식발작응급키트 사용방법 교육

### 05. 인증평가 지원

인증학교란 질병관리청 「아토피·천식 안심학교」사업에 1년 이상 참여하고 있는 학교 중 체계적으로 운영되는 학교를 전문기관인 (사)한국천식알레르기협회가 검증하여 모범안심학교로 인증하는 것입니다



▲ 안심학교 교육자료 지원

▲ 천식 응급키트 제공

▲ 알레르기 질환 교육 지원(어린이집 동화구연 현장)

# 안심학교 교육신청, 어디서 할 수 있나요?

모든 교육 및 상담 신청은 경남 센터 홈페이지에서 진행할 수 있습니다.

<http://gnatopyinfo.or.kr/>



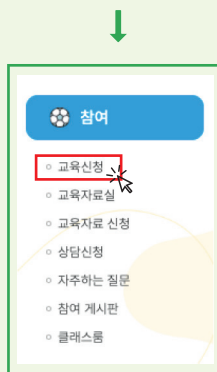
또는 QR코드 접속

## 교육신청, 이렇게 할 수 있어요!

계정구분 \* ☐ 안심학교 ☒ 지역사회 ☐ 보건소 ☐ 해당사항없음

기관을 입력해주세요  기관주소를 입력해주세요

회원가입 시 안심학교/지역사회/보건소 등  
계정 구분을 필수 입력하여야 합니다.



①

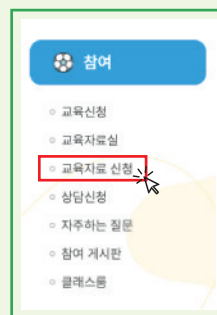
센터 홈페이지의  
[참여] - [교육신청] 게시판을 클릭합니다.



②

안심학교/지역사회/보건소 중 해당되는 기관을 클릭한 후  
방문교육 또는 온라인 교육을 신청할 수 있습니다.

## 다양한 교육자료를 받아보세요!



①

센터 홈페이지의  
[참여] - [교육자료 신청] 게시판을 클릭합니다.

구분	제목	신청수량	제한수량
알레르기	동화책		10
	비료보는 알레르기 이야기2		10
	비료보는 알레르기 이야기1		10
	포스터		10
	세상 알레르기 마운 간다		10
	알레르기타원즈 문제&답안지		50

②

제한 수량을 확인 후 원하는 수량만큼 신청할 수 있습니다.  
(안심학교는 무료로 배송됩니다.)



알레르기 질환  
리플렛



알레르기 질환  
소책자



알레르기 질환  
그림책



알레르기 질환  
교구



알레르기 질환  
보드게임&젠가



# 봄날의 공습 알레르기 비염



성균관대학교 삼성창원병원  
소아청소년과 **김철홍**



‘코로나’라는 모두에게 낯설고 어려운 때에도 어느덧 다시 봄도 오고 만물이 깨어나며 꽃가루도 날립니다. 그러나 이렇게 아름다운 봄날이 그다지 달갑지 않은 사람들도 있는데요. 바로 괴로운 계절을 보내야 하는 **꽃가루 알레르기가 있는 사람들**입니다. 우리나라에서 알레르기비염의 빈도가 꾸준히 증가하여 유병률이 성인에서는 15%, 소아 청소년에서는 30%를 이미 넘어섰으며 알레르기비염의 증상을 유발하는 원인 물질들(꽃가루, 집먼지진드기, 반려동물 등) 중 **꽃가루가 매우 중요한 원인 알레르겐 중 하나입니다.**

## 봄철 날리는 꽃가루 종류는?

꽃가루는 산재되어 있는 수목, 목초, 잡초 등에서 나오는데 봄철에는 수목 꽃가루가 주를 이루며 국내에서 많은 것은 참나무, 오리나무, 소나무, 자작나무, 개암나무 등입니다. 지역에 따라 조금의 분포 차이를 보일 수 있는데 경남, 부산 등에는 오리나무, 소나무, 참나무, 자작나무 꽃가루 등이 많습니다. 대개 3월에서 5월 사이에 높은 분포를 보입니다. 우리나라에는 소나무 꽃가루(송화가루)가 많은 양이 날리는데 알레르기는 비교적 심하게 유발하지 않지만 워낙 많이 날려 자극 증상 등이 있을 수 있습니다.

## 꽃가루 알레르기 증상은?

꽃가루 알레르기가 있는 경우 다양한 알레르기 병을 일으킬 수 있습니다. 그중 대표적인 것이 콧물, 코막힘, 코 가려움, 재채기 등의 비염 증상과 눈이 붓고 충혈되며, 가렵거나 따가운 결막염 증상이 많이 나타납니다. 이제 그동안 착용했던 마스크를 벗고 생활하기 시작하면 증상이 더 심해질 가능성도 있습니다. 봄철이 지나도 다른 잔디류나 목초류에 알레르기가 있는 경우 그 이후에도 증상이 나타날 수도 있습니다. 5~6월부터는 잔디, 돼지풀, 환삼덩굴, 쑥 등의 목초와 잡초류의 꽃가루가 나타나 가을까지 이어지기 때문입니다. 위에서 언급한 알레르기비염 증상이 봄철에 특히 반복적으로 나타난다면 우선 병원에 방문해서 알레르기 검사를 해볼 것을 권합니다. 병력과 증상 그리고 검사를 시행하면 대부분의 경우에 원인을 찾을 수 있고 적절하게 치료하여 생활의 질을 현저히 개선할 수 있습니다.

## 꽃가루 알레르기 대응 방법은?

꽃가루 계절에 접어들기 전부터 민감한 사람들은 적절한 대응을 해야 합니다. 제일 먼저 할 일은 ‘회피’를 하는 것입니다. 꽃가루 농도가 높은 날은 외출을 자제하고, 마스크 착용, 외출 후 몸을 잘 털고 들어오며, 샤워를 하고, 실내 공기 청정기를 사용하는 것입니다. 기상청 날씨누리 사이트 등에 들어가면 꽃가루 현황 및 여러 가지 환경 지수와 기본 대응법 등을 알 수 있어 도움이 될 수 있습니다. 그러나 계절 중에는 이것만으로는 불편하지 않을 정도의 증상 조절이 어려운 경우가 많으며, 그런 경우 약물의 도움을 받아야 합니다. 항히스타민제 복용과 비강 분무제의 사용, 눈 증상에 대한 알레르기 안약 등을 사용해야 합니다. 또한 회피하기가 어렵고, 약물만으로 잘 조절되지 않거나 근원적인 치료를 원할 때에는 알레르기 면역치료를 할 수 있으며 최근 면역치료의 요구가 점점 증가 하고 있습니다. 그리고 알레르기비염과 천식은 하나의 기도 질환으로 흔히 같이 나타나고 그중 심한 하나의 병증에 의해 하나는 가려져 있는 경우도 많습니다. 따라서 특히 비염의 병력이 오래되었거나 심한 경우 천식에 관련된 폐기능 검사 등도 해 볼 필요가 있습니다. 꽃가루 외에, 집먼지진드기나 최근 급격하게 많아진 반려동물 같이 계속 존재하는 원인 물질에 대한 알레르기가 있으면 연중 증상이 나타날 수 있어 치료를 상황에 맞게 조절해야 합니다. 몇 가지 치료 원칙을 지키면서 슬기롭게 봄철 비염을 극복하면 좋겠습니다.

## 낱말찾기 이벤트

아래에서 세 가지 문제의 답을 찾아 홈페이지 참여게시판에 댓글을 올려주세요!

중	분	상	보	의	치	나	금	고	점	표	애	컴	주	장	지
구	사	대	계	주	프	연	집	계	곰	립	병	제	강	호	농
건	룰	미	레	작	험	질	먼	강	젓	록	습	플	하	매	전
교	비	산	세	굴	붕	중	지	잉	명	보	코	화	뇨	송	앙
정	재	인	자	먼	령	체	말	높	노	을	파	령	불	일	잠
망	물	설	필	중	지	봉	글	적	확	석	먼	녕	헌	받	국

- 천식이 있는 환자의 경우, **□人□**가 '매우나쁨'인 날에는 야외 활동을 피한다.
- 알레르기의 흔한 원인인 **×□×**진드기는 카페트, 침대, 천 소파, 커튼에 많이 산다.
- 아토피피부염 피부관리는 적절한 목욕과 충분한 **ㅂ人ㅈ**를 사용하는 것이다.



▲ 참여게시판 바로가기

이벤트 기간 ~2022년 6월 30일(목) 17:00

당첨자 발표 2022년 7월 4일(월) 10:00, 당첨자 게시글 공지

이벤트 경품 보습제 (10명)

## 알레르기질환 상담 안내

홈페이지 접속

<http://gnatopyinfo.or.kr/>

온라인 상담

언제든지 궁금한 내용을 물어보세요!

오프라인 상담

오전 10시 ~ 오후 5시 이용 가능  
(토/일/공휴일 휴무, 점심시간 오후 12시 ~ 1시)

전화 상담

오전 10시 ~ 오후 5시 이용 가능  
(토/일/공휴일 휴무, 점심시간 오후 12시 ~ 1시)

SNS에서

〈경상남도 아토피·천식 교육정보센터〉를  
검색 후 다양한 소식 만나보세요!



경상남도  
아토피·천식 교육정보센터  
Gyeongnam-do Atopy · Asthma Education and Information Center

경상남도 창원시 의창구 팔용로 158, 삼성창원병원 별관 2층  
T. 1533-0360 | E. gnatopy@gnatopyinfo.or.kr