

단디 챙기는 알레르기과 아토피에 대한 요긴한 정보

단디 알아요



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 피해로부터 경상남도 도민을 보호하고
건강을 증진시키기 위해 경상남도와 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

2023년 센터일정

1월

· 알레르기질환
영상 콘텐츠 제작

2월

· 보건소 예방관리사업
담당자 설명회(온라인)

3월

· 안심학교 대상
동화구연 접수
· 제1차 자문위원회

4월

· 제1차 운영위원회
· 인증 안심학교 접수
· 안심학교
보건/보육교사
아카데미(상반기)

5월

· 수기공모전 접수
· 소식지 배포
· 지역주민 교육

6월

· 정기총괄회의 참석
· 지역주민 교육

7월

· 제2차 운영위원회
· 인증 안심학교
서면평가
· 그림공모전 접수
· 표어공모전 접수

8월

· 안심학교 학부모교육
· 지역주민대상 교육

9월

· 인증 안심학교
현장평가
· 지역주민 교육

10월

· 지역주민 교육
· 안심학교 보건/보육교사
아카데미(하반기)

11월

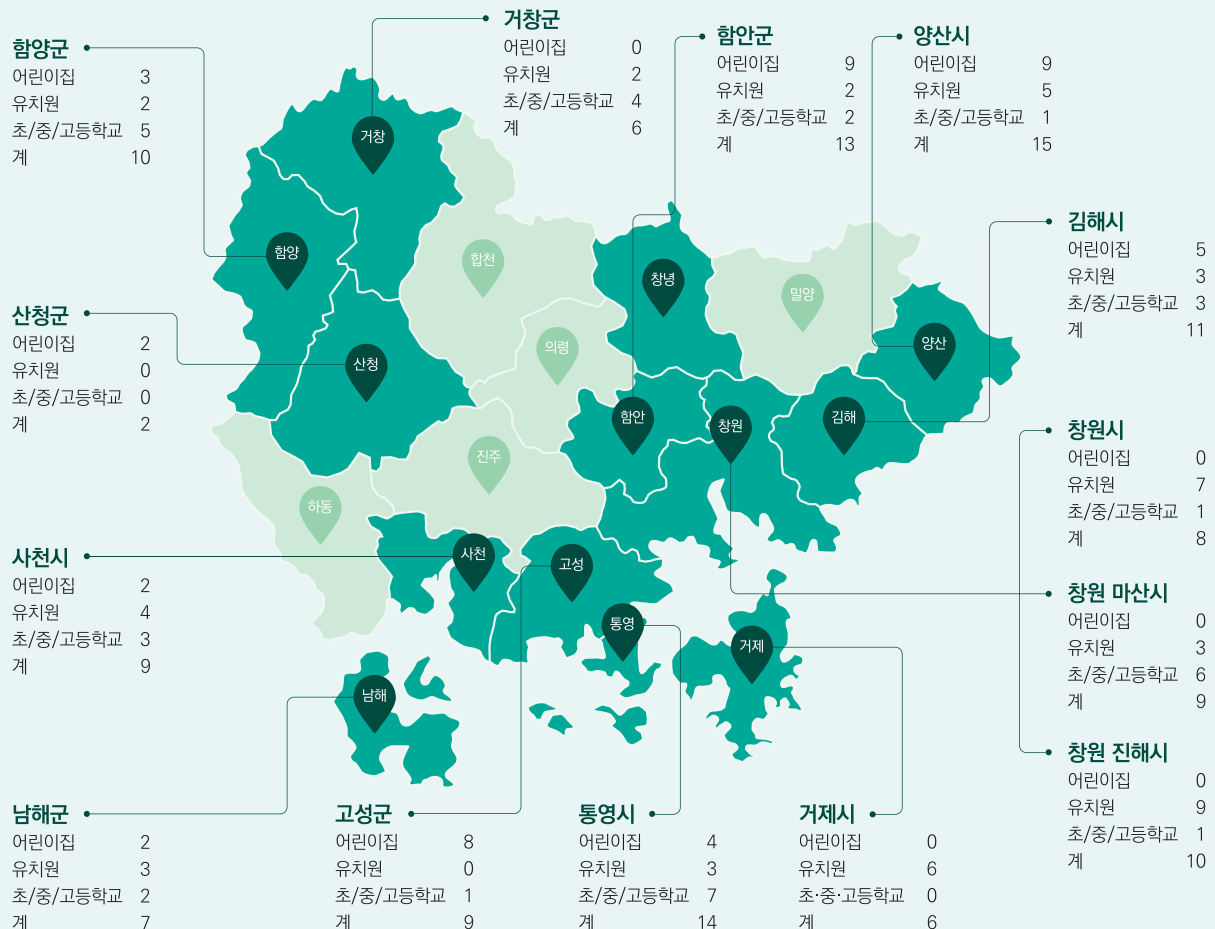
· 소식지 배포
· 제3차 운영위원회
· 제2차 자문위원회
· 학부모 아카데미

12월

· 정기총괄회의 참석

경상남도 아토피·천식 예방관리사업 현황

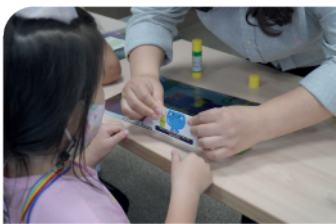
경상남도 아토피·천식 교육정보센터는 2021년 11월 개소하여 현재 경상남도 내 14개 지역의 보건소와 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있습니다. 2022년 현재 어린이집 31개, 유치원 40개, 초·중·고등학교 34개로 총 129개 기관에서 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있습니다.





지역사회

경남 아토피·천식 교육정보센터는 경상남도 내에 과학적 근거에 기반한 알레르기질환 예방관리 체계를 구축하고자 합니다. 이에 환경성 질환을 앓고 있는 환자가 있는 가족을 대상으로 한 한려해상생태탐방원 주관 <건강나누리 캠프>에 교육을 지원하였습니다. 학부모에게 알레르기 질환의 정확한 정보를 제공 하였으며, 아이들에게는 눈높이에 맞춰 전달할 수 있는 <맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염> 애니메이션 등의 시청각 자료활용과 <저금통 만들기>, <숨은 그림찾기 손전등>, <외비우스 딱지> 등의 교구를 직접 만들어볼 수 있는 활동 시간을 가졌습니다. 또한 지역 행사에 참여해 센터를 홍보하는 시간을 가지며, 과학적이고 전문적인 알레르기 정보를 제공하였습니다.



외비우스 딱지 만들기 활동



학부모 알레르기질환 교육



저금통 만들기 활동



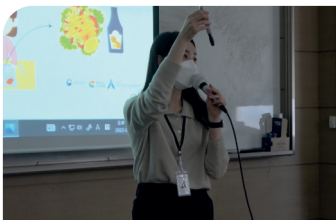
시청각 교육



숨은그림찾기 손전등 활동

보건의료인

경상남도 내 간호학과 대학생과, 경남 소방기관 종사자 등 보건의료인에게 알레르기질환에 대한 이해를 바탕으로 기본교육, 실습을 진행하여 의료인으로서의 역할과 발전에 도움이 되도록 하고자 천식, 식품알레르기 및 아나필락시스 기본교육과 천식발작 응급상황 시 대처법, 증상 완화제와 흡입보조기구 사용 방법, 아나필락시스 응급대처법 및 에피네프린 주사기 사용방법 등의 현장실습을 진행했습니다.



간호학과 대학생 알레르기질환 예방관리 교육



소방기관 종사자 교육





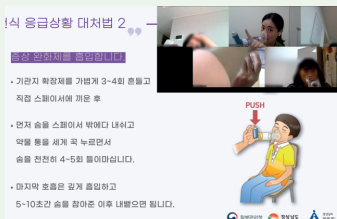
안심학교

아토피·천식 안심학교란 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 등 알레르기질환이 있는 학생이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다. 아직 많은 사람들이 아토피 피부염이라는 알레르기질환을 제대로 인지하지 못하고 있습니다. 그렇기 때문에 어릴 때부터 알레르기 질환 예방교육을 배워 앞으로의 삶의 질을 향상시키고 올바른 치료와 꾸준한 관리를 하는 것이 중요하며, 이에 안심어린이집/유치원/초등학교 대상 아토피피부염 동화구연으로 눈높이에 맞는 알레르기 원인요인, 아토피피부염 예방관리수칙 등 예방교육 프로그램을 제공하였으며, 현재 77개 기관에서 진행 완료하였습니다. (10월 25일 기준)



아토피피부염 동화구연

아이들뿐만 아니라 안심학교를 담당하고 있는 안심학교 담당자에게도 알레르기질환에 대한 이해를 바탕으로 관리 방법 및 유의사항을 익히는 것이 중요합니다. 담당자에게 알레르기질환 응급 상황 대처법에 관한 정보를 제공하여 학생들의 학습능력 향상 및 교육 현장에 도움이 되도록 기여하고자, 알레르기 질환에 대한 이론 교육과 알레르기질환의 올바른 치료와 관리법, 응급 상황 발생 시 대처방법 등 전문 교육을 실시하였습니다. 코로나19로 인해 대면 교육을 제한되어, 상반기/하반기에 걸쳐 비대면 온라인 아카데미를 실시하였으며 상반기 53명, 하반기 40명의 안심학교 담당자들이 교육을 이수하였습니다.



2022년 알레르기질환 온라인 아카데미

교육후기

교육 너무 유익했고 질환을 앓고 있는 아이들에게 교사가 적절히 대처할 수 있는 방법을 쉽게 잘 알려주셔서 이해가 잘 되었습니다.

수업 꼼꼼히 설명 잘 해주셔서 감사합니다. 도움이 많이 되었습니다.

잘 몰랐던 부분을 상세하게 설명해주셔서 많은 도움이 되었습니다.

어설프게 알고 있었던 부분이 있었는데 제대로 배운 것 같아 의미있는 시간이었습니다.

설명을 잘해주셔서 아이들에게 잘 적용해서 안내하고 활용할 수 있을 것 같습니다.

아이도 알레르기에 대한 이해를 쉽게 할 수 있어 좋은 교육이었습니다!

열정적이고 친절하게 교육해주셔서 진심으로 감사드립니다!

비대면 교육이었지만 실습 교육이 매우 알차고 좋았습니다.

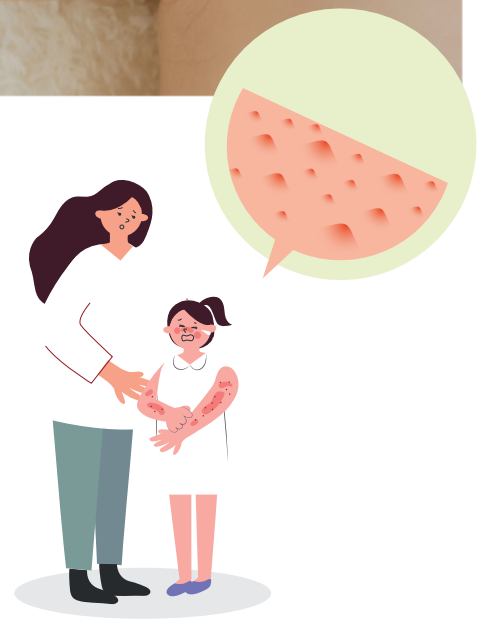




아토피피부염 툏아보기



경남 아토피·천식 교육정보센터
부센터장 **경예찬**



아기의 말랑말랑한 볼을 만질 때면 곱고 부드럽고 촉촉한 촉감에 중독되어 한참을 조물거리게 된 경험이 다들 한 번쯤 있을 것입니다. 아기피부는 고운 피부의 대명사이자 스스로 피부가 좋다고 자부하는 어른들에게 최고의 칭찬으로 여겨 지기도 합니다. 이러한 아기피부의 최대 적이 있으니 바로 **‘아토피피부염’** 입니다. 우리 아이들의 삶의 질과 자존감에 큰 영향을 미치고 부모님들에게도 큰 걱정거리가 되어버린 아토피 피부염에 대해 알아보도록 하겠습니다.

아토피피부염 무엇인가요?

아토피피부염은 소아청소년기에 발생하는 가장 흔한 만성 염증성 피부질환입니다. 우리나라 6~7세 어린이들 가운데 20~30%가 한번이라도 아토피 피부염이라는 진단을 받아본 경험이 있을 만큼 많은 어린이와 그 가족들의 삶에 영향을 미치고 있습니다. 예부터 생후 2~3개월경 주로 얼굴에 생기는 붉은 발진을 ‘태열’이라 이름 붙였고, 1~2세 이후 서서히 호전되는 경과를 보이는 경우가 많아 자기 발로 땅을 밟을 때쯤 저절로 좋아지는 병으로 알려져 왔습니다. 최근 수십년 전부터는 위생시설이 발달하고 생활환경이 서구화되며 환경오염이 증가하면서 발생률이 증가하는 추세를 보이고 있습니다.

아토피피부염의 원인, 궁금해요!

아토피피부염의 발생에 있어서 ‘피부장벽의 손상’과 ‘알레르기 염증반응’이 두 가지 주된 원인으로 알려져 있습니다. 유전적으로 피부가 약하거나 자극 물질에 반복적으로 노출되어 피부장벽이 손상되면, 세균이나 바이러스와 같은 병원체나 담배연기, 미세먼지와 같은 환경물질, 그리고 식품, 집먼지 진드기, 꽃가루와 같은 알레르기 항원이 쉽게 침투하게 됩니다. 이러한 외부물질들이 면역계의 균형을 흔들어 놓아 피부의 염증반응을 더욱 악화시켜 추가적인 피부장벽의 손상으로 이어지는 악순환의 고리에 빠지게 됩니다.

어떤 증상이 있나요?

아토피피부염의 대표적인 증상은 가려움증을 동반한 습진성 피부발진으로 급성기에는 심한 가려움증, 거칠고 붉은 반점 위에 작고 둥근 모양의 발진, 진물, 줄까짐(긁은 상처) 등의 특징을 보입니다. 반면, 수년동안 아토피피부염이 지속되어 만성기에 이르면 건조하고 주름이 뚜렷하며 피부가 두꺼워지는 양상을 보이게 됩니다. 소아의 아토피피부염은 우울, 불안, 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD), 분노조절문제 등을 동반할 가능성이 있으며, 이러한 심리적 문제가 아토피피부염 증상을 더욱 악화시키기도 합니다. 심한 가려움증에 따른 불면, 학습능력저하, 대인관계형성의 어려움 등 일상생활에 지장을 초래함으로써 환자과 가족들의 삶의 질을 저하시키기도 합니다.

심한 가려움증이 있을 때, 발진의 모양과 발생 부위가 아토피피부염의 특징과 일치할 때, 오랜 기간동안 악화과 완화를 반복할 때, 천식이나 비염 같은 다른 알레르기 질환이 동반되어 있거나 가족력이 있을 때 아토피피부염의 의심할 수 있습니다. 아토피피부염은 어떤 한가지 검사의 결과로 진단되는 것이 아니라 의사의 임상적인 판단에 의해 진단되는 질환입니다. 게다가, 지루피부염, 접촉피부염, 건선, 감염성 피부질환 등 다양한 피부질환과의 감별이 필요하므로 아토피피부염 환자에 대한 진료경험이 풍부한 의사로부터 진단을 받는 것이 좋습니다. 아토피피부염을 악화시키는 알레르기 항원을 확인하기 위해 혈액검사 또는 피부단자시험을 시행할 수 있으며, 대표적인 알레르기 항원에는 계란, 우유, 땅콩 등의 식품항원과 집먼지진드기, 반려동물, 꽃가루 등의 흡입항원이 있습니다.

어떻게 치료해야 하나요?

아토피피부염의 치료에서 가장 기본이 되는 것은 피부관리와 환경관리입니다. 피부관리는 환자의 피부를 깨끗하고 촉촉하게 유지하는 것이 목표이므로 매일마다 미지근한 온도의 물에 10분가량 목욕을 하고, 반드시 약산성의 물비누를 사용해야 합니다. 목욕 후에는 부드러운 수건으로 두드리듯 물기를 제거한 후 수분이 완전히 마르기 전에 처방받은 약물이나 보습제를 발라주어야 합니다. 환경관리에는 적절한 온도와 습도 유지, 부드러운 면소재의 옷 입히기, 실내외 대기오염물질과 알레르기 항원의 회피 등이 있으며, 정확하고 구체적인 방법에 대해 교육받고 증상이 호전된 후에도 꾸준히 수행하여야 다시 악화되는 것을 방지할 수 있습니다. 가끔 식품이 아토피피부염의 최대 원인이라 생각하여 임의로 광범위한 식이 제한을 시행하는 부모님들을 만나게 되지만, 실상은 식품에 의해 악화되는 아토피피부염 환자의 비율은 40~50%가량입니다. 나머지 아이들에게는 식이를 제한하는 것이 아토피피부염의 치료에 아무런 도움이 되지 않을뿐더러 건강한 성장과 발달에 악영향을 미치게 되므로 반드시 지양해야 할 것입니다.

아토피피부염의 치료에 사용되는 주된 약물은 바르는 스테로이드 제제로 발진의 부위와 심한 정도에 따라 적절한 강도의 약물을 선택하여 가능한 한 짧은 기간동안 사용합니다. 부작용의 발생여부를 주의 깊게 관찰하되, 부작용에 대한 과도한 두려움으로 인해 초기에 적절한 치료가 이루어지지 않아 증상이 악화되는 상황은 피해야 합니다. 그 외에도 가려움증의 완화를 위해 항히스타민제를 투여할 수 있으며, 합병증으로 이차적인 감염이 발생한 경우에는 원인 미생물 에 따라 항바이러스제, 항생제, 항진균제 등을 바르거나 경구로 투여하게 됩니다. 증상이 심한 경우에는 발진 위에 따뜻한 생리식염수를 적신 거즈를 올리고 마른 거즈로 감거나 내의를 덧입은 후 2~3시간 이상 유지하는 '습윤밀폐 요법'을 시행해 볼 수 있습니다. 위의 치료에 잘 반응하지 않는 난치성 아토피피부염의 경우에는 경구로 투여하는 전신 면역억제제나 알레르기 면역반응을 차단하는 생물학적 제제의 투여를 고려할 수 있습니다.

알레르기 질환은 영유아 시기에는 주로 아토피피부염과 식품알레르기의 형태로 나타나고, 초등학교에 들어갈 즈음부터 천식이나 알레르기비염 같은 호흡기 알레르기 질환으로 이행하는 양상을 보입니다. 이것이 마치 다양한 모습으로 꾸민 사람들이 순차적으로 지나가는 행진과 유사하다 하여 '알레르기 행진'이라고 부릅니다. 아토피피부염은 이러한 알레르기 행진의 출발점과도 같아서 아토피피부염을 잘 치료하는 것이 이어지는 다른 알레르기 질환을 예방하는 데에 도움이 됩니다. 따라서, 질병의 초기에 정확하게 진단하고 적절한 치료를 받을 수 있도록 증상의 발생 여부를 주의 깊게 관찰해야 합니다.

아토피피부염의 원인과 악화인자를 충분히 숙지하고, 피부관리 및 환경관리 방법, 그리고 약물의 적절한 사용방법을 꼼꼼히 실천하며, 조금한 마음에 검증되지 않은 치료법에 의존하지 않는다면 우리는 우리 아이들의 고운 피부와 우리 가족의 행복한 일상을 지킬 수 있을 것입니다.

EVENT

천식이 심해진 알용이에게 지금 필요한 것은 무엇일까요?



힌트

• 증상이 있는 경우에만 사용 • 천식 악화 시 사용할 때 즉시 효과가 나타남



▲ 참여계시판 바로가기

이벤트 기간

~2022년 12월 16일(금) 17:00

당첨자 발표

2022년 12월 26일(월) 10:00, 당첨자 개별 공지

이벤트 경품

보습제 (10명)

알레르기질환 상담 안내

홈페이지 접속

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



센터의 다양한 소식을 만나보세요!

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)



인스타그램



블로그



유튜브



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