



충청북도 알.프.스.로

알레르기Allergy로부터 자유FREE로워지는 안심학교School와 지역사회Local



충청북도
아토피·천식 교육정보센터
Chungcheongbuk-do Atopy · Asthma Education and Information Center



알아가GO! 관리하GO! 이겨내GO! 겨울철 건강관리 천식(Asthma)

우리 주위에 가까이 있는 천식



수영 선수 박태환과 호주의 그랜트 헤켓의 공통점은 무엇일까?

올림픽에서 금메달을 땀던 수영 선수가 답이 될 것 같다.

그렇다면 세계적인 축구 스타였던 데이비드 베컴과 에티오피아의 마라톤 영웅 게브르셀라시에까지 포함하면 이들 넷의 공통점은 무엇일까?

간단한 웹 검색으로도 알 수 있는 이들의 공통점은 천식을 앓았다는 점이다.

Fitch 등이 알레르기 및 임상면역학 관련 유수 잡지인 Journal of Allergy and Clinical Immunology에 보고한 논문에 따르면 2008년 베이징 올림픽에 참가했던 유럽 8개국의 대표 선수 373명 가운데 21.6%가 놀랍게도 천식 또는 운동유발성 기관지과민증 진단을 받았을 정도로 천식은 흔한 질환이다.(1)



1. Fitch KD, Sue-Chu M, Anderson SD, Boulet LP, Hancox RJ, McKenzie DC, et al. Asthma and the elite athlete: summary of the international Olympic Committee's consensus conference, Lausanne, Switzerland, January 22-24, 2008. The Journal of allergy and clinical immunology. 2008;112(2):254-60, 60.e1-7.

천식과 면역력

천식과 관련된 잘못된 상식 중 가장 대표적인 것은 천식은 면역력이 떨어져서 생긴다는 점이다. 천식을 완치하기 위해서는 생약이나 한약 또는 몸에 좋은 음식을 먹어 면역력을 높이는 것이 좋다고도 한다. 그럼 박태환이나 그랜트 헤켓과 같이 금메달을 딴 뛰어난 운동 선수가 어렸을 때는 면역력이 약했다는 말인가? 데이비드 베컴은 최근 경기에서 하프 타임에 천식 치료제인 속효성 기관지 확장제를 사용하는 장면이 신문에 보도된 적이 있다. 천식이 면역력이 떨어져서 생긴다면 전후반 90분 동안 10Km를 뛸 수 있는 축구 선수 데이비드 베컴이 면역력이 떨어져 있는 것일까?



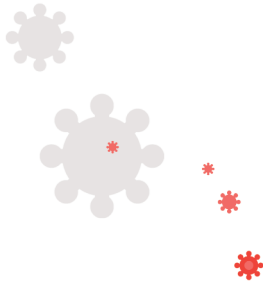
조금 더 예민한 것이다.

천식과 같은 알레르기 질환은 면역성이나 체력이 약해서 무언가를 보충해야만 좋아지는 질환이 아니라 어느 특정 물질에 과민 반응을 보이기 때문에 발생하는 질환이다.

천식이나 비염과 같은 알레르기 질환에서는 꽃가루, 집먼지진드기, 음식물, 벌의 독 등 특정 항원에 대해서 면역체계가 예민하게 반응하는 경우가 많다. 이처럼 천식은 애초 무언가가 부족해서 생기는 질환이 아니기 때문에 생약이나 보약을 먹어서 부족한 것을 보충해 보자는 이야기는 그럴듯해 보이지만 천식이나 알레르기 질환 치료에서 효과적이지 않다.

면역 치료는 특정 항원에 대해 지나치게 예민한 면역 반응을 조절해서 낮추기 위한 특수한 치료법이다. 면역 치료는 보통 3~5년 정도 지속해야 충분한 효과를 볼 수 있으며 치료를 중도에 중단한 경우 처음에는 증상이 없거나 가볍다가 시간이 지나면 다시 재발하는 경우가 많다. 또한 치료 과정에서 과민 반응으로 인해 증상이 갑자기 악화되는 경우도 있다.





강민규 교수

충북대학병원 알레르기내과
충청북도 아토피·천식 교육정보센터 부센터장



꾸준한 치료가 중요하다.

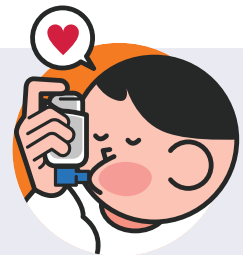
인터넷이나 신문 광고에서 한약이나 생약을 먹고 천식이 완치되었다는 이야기를 심심치 않게 볼 수 있지만 단지 치료를 받은 후 증상이 일시적으로 없어졌기 때문에 천식이 완치되었다고 이야기하는 경우가 대부분이다. 원래 천식은 평소에는 증상이 뚜렷하지 않다가 갑자기 숨쉬기가 어려워지는 병으로 심할 경우 기도 폐쇄로 인한 질식으로 생명이 위급한 상황까지 발생할 수도 있다.

소아기에 생긴 천식은 약 30~40%가 저절로 없어지지만 성인은 천식 치료를 해서 증상이 호전되더라도 병이 없어지지는 않는다. 실제로 천식 치료를 하는 동안에는 기관지의 염증이 호전되지만 치료를 중단하면 다시 염증이 지속되어 기관지가 변형되고 나중에는 치료에도 잘 반응하지 않는 기관지 손상이 발생하기도 한다. 천식 환자들이 꾸준히 치료를 받는 이유는 증상의 호전뿐만 아니라 만성 합병증을 예방하기 위한 목적인데 당장 증상이 없다고 천식이 완치되었다고 말하는 것은 매우 위험한 행동이다.



흡입용 스테로이드의 안전성

스테로이드 주사나 알약을 장기간 복용하면 여러가지 부작용이 발생할 수 있다. 그러나 천식 치료의 근간인 흡입용 스테로이드는 장기간 사용해도 기관지에만 작용하고 전신으로 흡수되는 양은 아주 미미하다. 따라서 현재 일반적인 치료에 사용되는 흡입제는 적정량을 사용한다면 장기간 사용하더라도 부작용은 거의 없고, 내성은 물론 습관성이 발생하는 경우도 드물기 때문에 안심하고 사용할 수 있다.



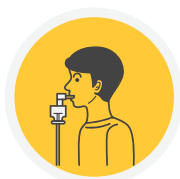
천식과 식생활

천식이나 알레르기 질환에 좋은 식품이나 건강보조식품은 따로 없다. 기본적인 건강 상식에 따라 신선한 음식으로 균형 잡힌 식생활을 유지하는 것이 중요하다. 간혹 특정 음식을 섭취한 후 과민 반응을 보여 숨이 차거나 기침을 하는 경우가 있을 수 있다. 이러한 증상이 반복적으로 발생한다면 해당 음식을 제한하는 것이 바람직하다.



정리하자면

이처럼 천식이나 다른 알레르기 질환은 면역력이 떨어져서 발생하는 질환이 아니며 약을 몇 달 먹어서 체질을 바꾼다고 좋아지는 질환도 아니다. 천식 및 알레르기 질환을 위해서는 알레르기를 일으키는 정확한 원인을 파악하고 이에 맞는 치료를 하는 것이 중요하다.



아토피·천식 안심학교란?

아토피·천식안심학교는 일찍이 알레르기질환의 폭발적 증가를 경험한 호주에서 1994년부터 '천식안심학교(Asthma Friendly School)'를 시작한 것을 벤치마킹한 것으로, 학교에서의 안전망 구축 및 천식 발작 감소, 학습 능력 향상 등의 성과가 입증되어 미국, 영국, 뉴질랜드 등에서도 이미 도입하여 운영되고 있습니다.

우리나라에서는 보건복지부에서 발표한 「아토피·천식 예방관리 종합대책」(2007. 5월)에 따라 천식 뿐만 아니라 아토피피부염도 관리 대상 질환에 포함시켜 2007년부터 한국형 안심학교를 운영하고 있으며, 교육부의 「환경성질환 저감대책」(2008. 2월)에 따른 연구학교 운영을 통한 학교에서의 아토피·천식 학생관리 체계를 구축해 나가고 있습니다.

아토피·천식 안심학교는

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

알레르기질환 교육지원

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

알레르기질환 관련 교육자료 지원

알레르기질환 책자, 동화책/만화책, 학습용 교구(촉촉놀이, 저금통, 보드게임 등)

천식 응급키트 제공

응급 대처 매뉴얼, 보조흡입기(스페이서), 교육용 에피네프린 자가주사기 지급

안심학교운영관련현장방문컨설팅

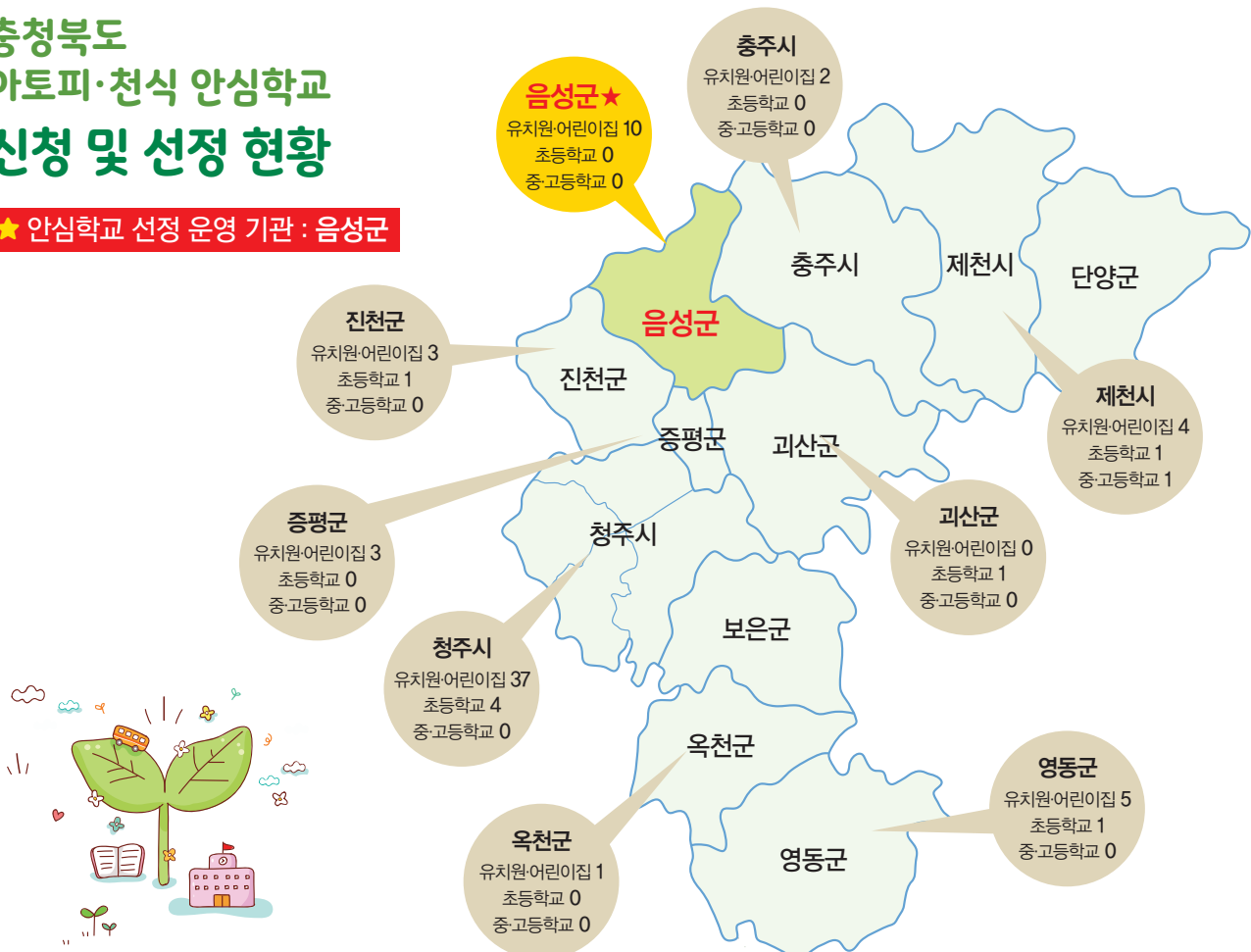
- 체크리스트를 활용하여 안심학교 운영 안내
- 센터의 교육 프로그램, 교육자료 지원에 대한 피드백
- 알레르기질환 교육 관련 상담, 센터 홈페이지 및 교육자료 활용방법 재교육
- 안심학교 담당교사, 환아 담당 대상 천식발작응급키트 사용 방법 교육

인증평가 지원

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

충청북도 아토피·천식 안심학교 신청 및 선정 현황

★ 안심학교 선정 운영 기관 : 음성군



“아토피·천식 안심학교” 이렇게 운영하고 있어요

누가 알레르기질환을 가지고 있을까요?

아토피·천식 안심학교에 [알레르기질환 조사 가정통신문]을 이용해 알레르기질환을 가지고 있는 학생을 먼저 파악해요.

이렇게 파악된 알레르기질환을 가진 학생은 “환아관리카드”에 어떤 질환이 있는지, 어떤 약을 복용하는지, 흡식 모를 응급 약물(벤토린이나 에피네프린 자가 주사기)을 가지고 있는지, 어디에 약물을 비치하는지에 대해 자세히 기록하며 관리하고 있어요.

이 설문지는 학생의 알레르기 질환 여부를 확인하기 위한 것입니다. 학부모님께서 자녀의 알레르기 질환 여부를 정확히 알려주세요.

- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 지난 12개월 동안 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 지난 12개월 동안 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 알레르기 질환이 있는 경우, 현재 어떤 약을 복용하고 있습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 지난 12개월 동안 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오
- 자녀가 대두에서 지금까지 알레르기 질환을 앓은 적이 있었습니까?
☐ 예 ☐ 아니오

▲알레르기질환 조사 가정통신문

이 카드는 학생의 알레르기 질환 관리에 사용됩니다. 학부모님께서 자녀의 알레르기 질환 여부를 정확히 알려주세요.

환아관리카드

환아관리카드에 어떤 질환이 있는지, 어떤 약을 복용하는지, 흡식 모를 응급 약물(벤토린이나 에피네프린 자가 주사기)을 가지고 있는지, 어디에 약물을 비치하는지에 대해 자세히 기록하며 관리하고 있어요.

▲아토피·천식 안심학교 환아관리카드

알레르기질환 정보 제공, 눈높이에 맞게!

안심학교에는 알레르기질환 정보가 담긴 자료를 학생(원아)들이 자주 볼 수 있는 곳곳에 비치하고 있어요. 학생들의 눈높이에 맞게 제작된 동화책, 소책자 및 알레르기질환에 대한 리플릿 등 언제 어디서든 알레르기질환 정보를 쉽게 접할 수 있어요.



소책자



질환 리플릿



사업 안내 리플릿



포스터



동화책



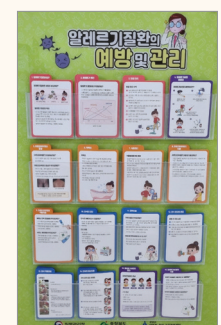
활동지



보드게임



응급 키트



판넬 및 정보 카드

아토피천식 안심학교에서는 어떤 교육을 받고 있을까요?

유치원 및 어린이집에서는 어린이의 눈높이에 맞춘 「아토피피부염이 뭐야?」대면 교육과 「촉촉놀이 활동지」와 같은 다양한 놀이와 체험을 병행해서 효과적인 아토피피부염의 관리 교육을 합니다.

또한 「식품알레르기」 애니메이션을 시청 후 알레르기를 일으키는 원인 식품을 알고 주의할 내용을 교육하는 등 다양한 영상 자료로도 교육을 실시합니다.

초등학교에서는 「아토피 피부염 관리」 및 「알레르기비염」등을 포함한 다양한 교육 후 O,X 퀴즈 및 「지켜라! 알레르기연구소」 보드게임을 통해 알레르기질환을 이해하고 관리방법을 배우고 있습니다.

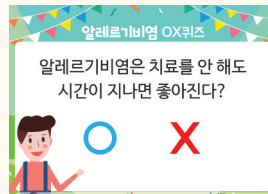
선생님들을 위해서는 안심학교의 보건교사, 보육교사 및 원장님을 대상으로 「에피네프린 자가주사기 사용법」과 「천식 구급 키트 사용」법을 교육과 직접 실습을 통해 응급상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 하고 있습니다.



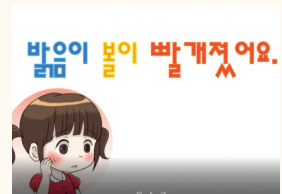
보드게임



촉촉놀이 활동지



O X 퀴즈



애니메이션

초·중·고등학교 교육



유치원 어린이집 교육



안심학교 담당자 대상 응급상황 교육



주요사업



PHOTO

사진갤러리



센터 개소식 및 보건소 간담회



지역협의체



자문위원회



홈페이지 개설



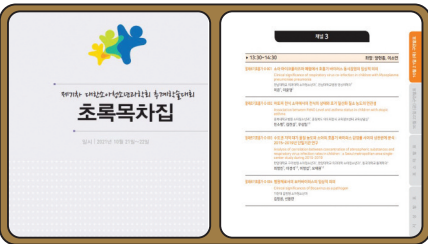
인증 준비 안심학교 지원



보건소 정책지원



센터 온라인 아카데미 주최



대한소아청소년과학회 발표



그림 공모전 및 달력 제작



아토피·천식 예방관리 성과보고회

안심 학교



유치원·어린이집 교육



유치원·어린이집 교육



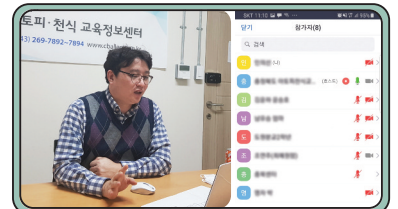
초등학교 교육



고등학교 교육



교사 교육



학부모 교육

지역 사회



보건의료인 교육



고등학교 교육



보육교사 교육



아동센터 교육

교육 안내

1. 알레르기 질환에 대한 올바른 지식 함양 및 알레르기 질환 예방관리 수칙 실천을 통하여 알레르기 질환 관리 및 진행과정을 조기에 차단할 수 있습니다.

2. 교육 신청

- 1) 대상: 안심학교(학생, 교사, 학부모), 유관기관, 충북도민
- 2) 신청방법: 홈페이지(<http://www.cballery.co.kr>) > 참여 > 교육신청 (방문 및 온라인 택 1)
- 3) 지원범위: 기관당 2회/년 (기관의 규모 및 일정 등을 고려하여 횟수 조율 가능)
- 4) 강사: 센터 직원 및 관계 전문가 연결
- 5) 교육 프로그램

대상		내용	질환
학생	유치원 · 어린이집	<ul style="list-style-type: none"> • 프로토콜+참여활동(1~2학년) • 애니메이션+참여활동 • 그림책+참여활동 	<ul style="list-style-type: none"> • 아토피피부염 • 알레르기비염 <ul style="list-style-type: none"> • 천식 • 식품알레르기
	초등학교 (1~2학년)		
	초등학교 (3~6학년)	<ul style="list-style-type: none"> • 알레르기질환영상+참여활동 • 알레르기질환영상+프로토콜(PPT) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아토피피부염 • 알레르기비염 • 식품알레르기 <ul style="list-style-type: none"> • 천식 • 아나필락시스
	중학교 · 고등학교		
교사 · 학부모 · 지역주민		<ul style="list-style-type: none"> • 알레르기질환영상 또는 프로토콜(PPT) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아토피피부염 • 알레르기비염 • 식품알레르기 <ul style="list-style-type: none"> • 천식 • 아나필락시스

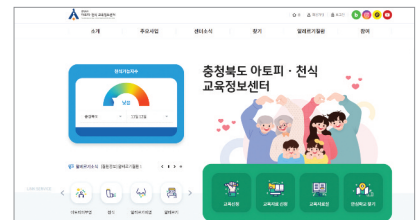
센터 이용 안내

● 전화상담

교육간호사와의 전화상담을 이용할 수 있습니다.
(평일 10:00~17:00 이용가능/점심시간, 공휴일 제외)
T. 043-269-7892~4

www.cballery.co.kr

QR 코드로 접속 가능합니다.



● SNS 알레르기 질환에 대한 정확한 정보를 제공하고 있습니다.

- blog <https://blog.naver.com/cbaaeic>
- instagram <https://www.instagram.com/cbaaeic/>
- YouTube 충청북도 아토피천식 교육정보센터
- CF 충청북도 아토피천식 교육정보센터
- email cbaaeic@naver.com

충청북도 아토피·천식 교육정보센터에서는
홈페이지와 SNS를 통해 다양한 소식들을 전하고,
알레르기 질환에 대한 정확한 정보를 제공하고 있습니다.