



충청북도 알.프.스.로

알레르기 Allergy로부터 자유 FREE로워지는 안심학교 School와 지역사회 Local



충청북도 아토피·천식 교육정보센터

Chungcheongbuk-do Atopy · Asthma Education & Information Center

인사말

안녕하십니까?

충청북도 아토피·천식 교육정보센터 센터장 우성일 교수입니다.

충청북도 아토피·천식 교육정보센터의 개소를 맞이하여 여러분께 인사를 드립니다.

우리 충청북도 아토피·천식 교육정보센터는 권역 내 알레르기 질환에 대한 교육과 정보 제공, 질환 관리와 예방을 통한 건강 증진을 위해 올해 2021년 개소를 하게 되었습니다.

사업 시작부터 개소에 이르기까지 지원과 협력을 아끼지 않은 충청북도 도청 관계자 여러분과 질병관리본부청 만성질환예방관리과 관계자 분들께 감사를 드립니다.

코로나로 인해 활동에 제한이 많이 있는 안타까운 상황이지만 여전히 존재하고 있는 아토피·천식, 식품 알레르기과 아나필락시스를 포함한 여러 알레르기 질환자의 부담 완화와 건강 증진, 여러 기관에서의 안전한 관리에 기여하고자 하는 노력을 지속하며, 관계 기관과 함께 협력해 나가고자 합니다.

지자체 보건소와 담당 주무관, 보건교사와 교육청 관계자, 그리고 응급구조사를 포함한 소방 본부를 포함한 여러 관계자 분들의 협조를 부탁드립니다.

마지막으로 알레르기 질환자와 가족 여러분을 포함한 충청북도민의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다. 열린 마음과 자세로 섬기며, 지역사회의 건강 증진에 기여하고 필요에 부응하는 충청북도 아토피·천식 교육정보센터가 되겠습니다. 감사합니다.



충청북도 아토피·천식 교육정보센터장 우성일 올림

센터 소식

충청북도 아토피·천식 교육정보센터 개소식

충청북도 아토피·천식 교육정보센터는 06월 24일 충북대학교병원에서 개소식을 개최했습니다.

코로나로 인하여 온라인으로 개소식을 진행하게 됐지만 적극적인 관심과 참여로 협조해주신 질병관리청 충청북도청, 충청북도교육청, 보건소 및 유관기관 관계자분들에게 다시 한번 깊은 감사를 드립니다.



개소식 기념 현판식

● 축사 질병관리청 만성질환관리국 양동교 국장



● 인사말

충청북도 보건복지국
보건정책과 김용호 과장

● 축사

충북대학교병원
최영석 원장

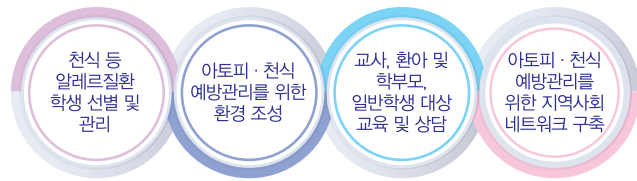


아토피·천식 안심학교 안내

안심학교가 무엇인가요?

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

<아토피·천식 안심학교>는 '학생과 교직원의 건강을 보호·증진'한다는 「학교보건법」의 목적과 활동내용을 지지하며, 크게 4가지 활동으로 구성 되어 있습니다.



2021년 상반기 충청북도 안심학교 현황

- 안심학교 총 18곳, 사업 보건소 총 3곳
- 충청북도는 11개 시군으로 구성되어 있으며 14곳의 보건소와 800여 교육기관이 있습니다. 충청북도 내 학생들의 알레르기 질환 예방관리를 위해 보건소와 학교의 적극적인 참여 부탁드립니다.

안심학교가 되면 무슨 지원을 받나요?

- 알레르기질환 강의 및 실습 지원
- 알레르기질환 관련 교육자료 지원
- 천식 응급키트 제공
- 인증학교 신청 자격부여
- 응급상황 대응 교육
- 중증 알레르기질환 아동 관리 지원

안심학교 신청방법

아토피·천식 안심학교는 매년 초에 시군 보건소에서 모집합니다. (자세한 내용은 아래 '아토피·천식 안심학교 신청요건 안내' 참고)

'21년 상반기 충청북도 안심학교 현황



아토피·천식 안심학교 신청요건 안내(지자체 보건소 사업)

아토피·천식 안심학교 신청기준

- 목표 : 아토피·천식 안심학교와 관련된 프로그램 참여 및 적정 운영이 가능한 기관 선정
- 대상 : 초등학교, 중·고등학교 - 유치원 및 어린이집

구분	신청기준	세부기준
초·중고	• 보건교사 상주(순환근무 보건교사 제외) • 보건교사가 부재한 지역의 경우 재직중인 교사 중 안심학교 담당교사 지정	• 교내 환아 관리, 알레르기질환 관련 교육 참석 등 안심학교 사업 수행이 가능한 경우 신청 • 보건교사 부재로 안심학교 담당교사 지정 시 1년 이상 근무한 경우 신청 가능
유치원	• 유치원 원장(원감) 포함 교사 수 5인 이상	• 원내 환아 관리, 알레르기질환 관련 교육 참석 등 안심학교 사업 수행이 가능한 경우 신청 • 교사*는 정교사, 준교사, 보조교사 포함(일반 행정, 시간제 교사, 급식 관련 인력은 제외) • 병설 유치원은 안심학교 담당 보건교사가 교내(원내) 상주하는 경우 신청 가능하며, 보건교사가 부재한 경우 안심학교 사업 수행(교육 이수 등을)을 위해 교사 수 신청 기준 충족 필요
어린이집	• 어린이집 원장 포함 보육교사 수 5인 이상	• 원내 환아 관리, 알레르기질환 관련 교육 참석 등 안심학교 사업 수행이 가능한 경우 신청 • 교사는 보육교사*, 보조교사 포함(일반 행정, 시간제 교사, 급식 관련 인력은 제외)

아토피·천식 안심학교 선정기준 ※'21년부터 적용 예정

구분	선정기준	
공통	• '20년 안심학교를 1년간 운영하면서 필수 사항을 이행한 경우	
필수	환아선별	• 연초 알레르기질환(천식, 아토피피부염, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스 등) 환아 파악
	환아관리	• 알레르기질환 환아 관리카드 또는 명단 작성 및 비치 • 환아 관리카드 또는 명단 기록 및 관리
	응급상황	• 보건실 내 천식 응급키트 비치 • 천식 응급키트 관리 • 알레르기 쇼크(아나필락시스) 치료제를 보건실에 비치 또는 소지 환아 파악
	교육자료 비치	• 알레르기질환 예방관리 및 응급상황 대처법이 기록된 교육 자료(리플렛, 포스터, 소책자 등) 비치 ★ 교육이수
추가	응급상황	• 응급상황(천식, 아나필락시스 등) 대처법 숙지
	교육실시	• 학생, 교사, 학부모 및 보호자 대상으로 알레르기질환 교육 실시
	비상연락체계	• 알레르기질환 응급상황에 대한 비상연락체계 구축
교내관리	• 안심학교 환경관리 체크리스트 작성 및 보관	

에어컨 바람을 쐬면 비염이 심해져요!



덥고 습한 계절 여름이 왔습니다. 이런 계절에 에어컨은 참 고마운 존재입니다. 그러나 전기요금을 생각하면 무작정 트는 것도 힘듭니다. 또한 지나친 냉방은 냉방병을 유발합니다. 냉방병은 냉방 중인 사무실이나 집에서 오랜 시간 머물 때 나타나는 가벼운 감기, 두통, 근육통, 권태감, 소화 불량 같은 임상 증상을 지칭하는 일반적인 용어입니다.

이러한 잘 알려진 냉방병 말고도 비염이나 천식 등의 알레르기가 에어컨을 쐬면 심해지는 분들이 있어서 이에 대한 주의가 필요합니다. 비염이 에어컨을 사용하면 심해지는 기전은 알레르기적인 원인과 비알레르기적인 원인이 있습니다. 에어컨 사용으로 인한 심한 온도 차이 등의 물리적인 변화, 면역 저하 및 바이러스 노출에 의한 감염에 의해 비염이 심해질 수 있습니다. 따라서 지나치게 낮은 온도의 에어컨 사용을 피해야 합니다. 그러나 알레르기 항원에 대한 노출이 늘면서 비염이 나빠지거나 천식이 조절이 안되고 급성 악화가 발생하는 경우도 있습니다.

실내에 있는 알레르겐은 필터나 내부 청소가 잘 안된 에어컨과 같은 곳에도 쌓이고 이것을 사용하면 알레르겐 노출이 많아지면서 비염이나 천식 등의 증상이 악화 될 수 있습니다. 최근에 건축되는 건물과 집들은 난방과 환기, 공조 시스템(Heating, Ventilation & Air Conditioning[HVAC] system)을 가지고 있습니다. 따라서 이러한 시스템에 곰팡이와 여러 알레르겐이 내부에 쌓이거나 증식을 하게 되면 알레르기 증상이 심해지는 것을 경험할 수 있습니다. 그러나 우리의 눈에 잘 보이지 않기 때문에 인지를 잘 못하고, 이런 공용 시스템에 대한 점검을 잘 안하고 지내기 쉽습니다. 따라서 이러한 증상을 경험하는 경우 건강을 유지하기 위해 건물 전체의 정기적인 공조 시스템의 점검과 필터 등의 교체가 필요합니다. 집에서

단독 에어컨을 사용시 외부 실외기나, 차량의 에어컨을 사용하는 경우라면 개인이 정기적인 필터 교체와 청소, 세균과 곰팡이가 잘 생기는 냉각핀을 닦아 주는 것이 필요합니다.

검은 곰팡이 때문에 나는 냄새로 곰팡이의 오염 여부를 판단하는 것은 옳지 못합니다. 그러나 알레르기를 일으키는 곰팡이는 그런 냄새가 없는 종류가 더 많습니다. 따라서 곰팡이 특유의 냄새가 나지 않더라도 점검과 관리가 필요합니다.

곰팡이의 증식은 습도와도 밀접한 연관이 있으므로 습도는 50% 미만으로 유지하는 것이 좋고, 따라서 제습을 같이 해주는 것이 좋습니다. 최근 나온 에어컨들은 에어컨을 끄더라도 내부에 물방울이 맺히고 곰팡이가 생기는 것을 막기 위해 에어컨의 스위치를 꺼도 일정 기간 이상 강제 환기를 하는 기능을 가지고 있습니다. 그렇지 않은 에어컨과 차량 에어컨은 에어컨 끄기 전에 냉방 기능을 끄고 송풍을 하는 것이 중요합니다. 그리고 에어컨을 키는 경우 초반 5분에 한 시간 동안 배출되는 곰팡이의 약 70%가 배출되므로 이 때는 더워도 5분 정도는 창을 열어놓는 것이 좋습니다.

집에서 곰팡이를 줄이기 위해서는 욕실을 포함한 습기와 곰팡이가 잘 자라게 되는 부분을 청소하거나 제거하고 실내 식물의 경우도 지나치게 이끼가 많이 끼거나 잎이 떨어지는 식물은 키우지 않는 것이 좋습니다.

덥고 습한 여름입니다. 현명하게 실내환경과 건강을 잘 관리하여 모두가 행복한 여름이 되기를 기원합니다.

홈페이지 및 SNS 이용 안내

● 전화상담

교육간호사와의 전화상담을 이용할 수 있습니다.
(평일 9:00~18:00 이용가능/점심시간, 공휴일 제외)
T. 043-269-7892~4

www.cballery.co.kr

9월 이내에 정식 홈페이지로 찾아 볼 예정입니다.
QR 코드로 접속 가능합니다.



● SNS 알레르기 질환에 대한 정확한 정보를 제공하고 있습니다.

- <https://blog.naver.com/cbaaeic>
- cbaaeic (<https://www.instagram.com/cbaaeic/>)
- 충청북도 아토피천식 교육정보센터
(<https://www.youtube.com/channel/UCCqJbUxiRNPZDqSPI8veSpg>)
- (7월 내 개설 예정)
- cbaaeic@naver.com



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