

01. 알레르기질환 이렇게 발생한다!

알레르기질환 발생에는 현재 독립적인 인자가 아닌 여러 가지 유전적, 환경적인 요인들이 복합적으로 관여하는 것으로 이해되고 있습니다.

실제로 일반인구의 30~40%에서 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이포자와 같이 주변에서 흔히 접하는 흡입성 알레르기 항원에 대해 IgE 항체를 가지고 있는 것으로 조사되고 있는데 이러한 아토피성 유전적 성향이 알레르기비염, 천식과 같은 알레르기질환의 발생에 중요한 유전적 요인이 됩니다. 대개 이러한 아토피성향을 가진 사람들은 정상인에 비해 혈액 내 총 IgE 및 호산구 수치가 높고, 알레르기질환의 가족력이 있으며, 한가지 알레르기질환만이 아닌 천식, 비염, 두드러기, 습진 등 여러 가지 알레르기질환이 겹쳐서 나타나는 경향을 보입니다. 알레르기질환의 발생기전에 관여하는 환경적인 요인들로는 식생활습관의 변화, 모유수유의 감소, 비만 및 활동량의 감소, 알레르겐 및 환경오염 노출의 증가, 정신적 스트레스 증가 등이 있습니다.

알레르기질환을 악화시킬 수 있는 유발물질과 유해환경을 찾아보세요.



- 정답은 4페이지에 -

목차

01.알레르기질환 이렇게 발생한다! 02.자주하는 질문 03.전문가칼럼 04.보건소 소식 05.공지사항

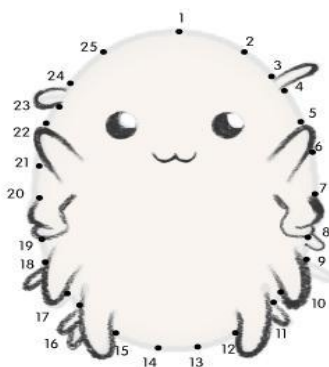
02. 자주하는 질문

Q. 천정 아버지가 천식인데, 유전되나요?

A. 천식과 같은 알레르기질환이 발생하는 데에는 유전적인 영향이 있습니다.

부모 중에 한 분이 천식이나 알레르기비염, 아토피피부염과 같은 알레르기질환이 있을 때에는 자녀들에서 이러한 질환이 나타날 가능성이 높습니다. 가족 중에 이러한 환자가 있을 경우 기침이나 쉼썩거림이 나타나면 빨리 병원을 찾아 검사하는 것이 좋습니다. 그러나 가족 중에 환자가 있다고 하여 반드시 나타나는 것은 아닙니다. 천식이 발생하는 데에는 유전적인 영향뿐 아니라, 알레르기 물질에의 노출이나 대기오염 등 환경적인 영향도 중요하게 작용하기 때문입니다.

Q. 집먼지진드기 없애는 방법을 알려주세요



A. 집먼지진드기는 알레르기질환을 일으키는 가장 주요한 원인 물질입니다.

눈에 보이지 않을 정도의 작은 진드기류의 생물로 사람 몸에서 나오는 비듬 등을 먹고 살며, 주로 침구류, 소파, 카펫, 봉제 완구 등에 서식합니다. 따뜻하고 습기가 높은 환경에서 잘 번식하므로 실내 온도는 섭씨 18~22도, 상대 습도는 40~50% 이하로 유지하는 것이 좋고, 집먼지진드기에 노출을 피하기 위해서는 천 소파, 카펫 등 꼭 필요하지 않은 가구 등은 없애거나 가죽 또는 비닐 제품으로 바꾸는 것이 좋습니다.

청소를 할 때에는 먼지나 집먼지진드기 항원 등이 날리게 되므로 환자를 다른 방으로 옮기거나 마스크를 착용하도록 한 후 HEPA 필터라는 여과기가 부착되어 있는 진공청소기를 사용하여 청소한 뒤 물걸레로 옷장, 책상서랍 등 구석구석을 깨끗이 닦아줍니다. 환기를 자주하는 것도 좋은 방법입니다. 옷이나 시트나 담요 같은 침구류는 일주일에 한 번 55℃ 이상의 뜨거운 물에 세탁하고 자주 햇빛에 널어 말립니다. 천으로 된 완구는 두지 않는 것이 좋으며, 털이 있는 애완동물은 기르지 않도록 합니다.

03. 전문가 칼럼

알레르기질환은 왜 증가하는가

한국천식알레르기협회 회장 김유영



우리 몸은 박테리아나 바이러스 같은 해로운 이물질(항원)에 대해 **면역반응**이 발생하며, 해롭지 않은 항원에 대해서는 **면역관용**(immune tolerance)이라는 반응으로 우리 몸을 보호한다. 집먼지진드기, 꽃가루 같은 이물질에 면역관용대신 과민한 면역반응이 일어나는 것이 바로 알레르기반응(알레르기질환)이다.

최근 기관지천식, 알레르기비염, 아토피피부염과 같은 알레르기질환이 전 세계적으로 급격히 증가하고 있다. 그 이유는 주거환경의 변화와 실내오염의 증가, 자동차 배기가스에 의한 대기오염의 증가, 해외여행과 국제교역의 증가로 인한 새로운 항원물질의 유입, 가공식품이나 외식 문화의 증가로 인한 식품 첨가물이나 식품 보존제의 섭취 증가 등 생활환경이나 패턴이 변화하였기 때문이다.

아파트거주환경으로 사람들은 겨울이나 여름에도 적절한 실내 온·습도를 유지하며 잘 살고 있는데, 이는 집먼지진드기에게도 살기 좋은 환경을 제공한다. 집먼지진드기는 천식 등 알레르기질환의 가장 중요한 원인 항원으로 사람의 비듬을 주식으로 하는데, 이러한 주거환경의 변화로 집안의 집먼지진드기 개체수가 많이 증가하고 있다. 따라서 사람들은 집먼지진드기에 감작(집먼지진드기에 대한 알레르기항체의 생산)될 기회가 많아지고, 알레르기질환으로 발전하게 되는 것이다. 실제로 우리나라 의과대학생들의 집먼지진드기에 대한 감작율은 과거 25%에서 최근 35%로 증가하고 있다.

꽃가루 알레르기의 원인 중에서 두드러기 쑥(ragweed)은 30년 전까지만 해도 우리나라에는 서식하지 않았으나 미국으로부터 유입된 이후, 현재 쑥 꽃가루에 이어 제 2의 꽃가루 알레르기의 원인 물질이 되었다. **지구온난화 현상**도 꽃가루의 양을 증가시켜 이에 대한 알레르기반응을 증가시키고 있다.

또한 **애완동물**을 집안에서 기르는 인구도 많아져서 동물 털에 대한 알레르기도 증가하고 있고, 동물의 털이나 배설물에 의한 실내 오염도 증가하고 있다. **자동차 배기가스**는 요즈음 대기오염의 주 원인이자 알레르기 원인물질의 항원성을 높이는 물질로 알레르기반응이 잘 일어나게 한다. 특이한 것은 집먼지진드기의 사촌격인 **잎응애**가 기관지천식이나 알레르기비염의 주요한 원인 물질이란 것이다. 잎응애는 사과, 배, 귤, 올리브와 같은 과실수, 그린하우스 재배 작물, 관상식물 등의 잎에 기생하여 염록소를 먹어 치움으로써 잎을 말라 죽게 만드는데, 전 세계에 광범위하게 분포되어 있다.

앞으에는 제 2차 세계대전 전에는 별로 문제가 되지 않았으나, 이 후 농약(organic phosphate)이 살포되면서 앞으애를 잡아먹던 천적 해충들이 제거됨에 따라 최근에 그 개체 수가 엄청나게 증가하고 있으며 이에 노출된 사람들에서 기관지천식이나 알레르기비염이 발생하고 있는 것이다. 인간에 의한 환경의 파괴가 생태계를 어떻게 교란시키고 그 결과가 인간에게 어떻게 부메랑으로 돌아오는지 보여주는 단적인 예라 하겠다. 이상에서 보는 바와 같이 최근에 알레르기질환이 증가하는 원인은 알레르기체질의 유전적 소인이 있는 사람에게 알레르기 원인 물질에 노출되는 환경, 즉 기회가 많아졌기 때문이다. 환경의 변화는 우리 몸의 면역체계에 영향을 미쳐 박테리아와 바이러스, 그리고 기생충 같은 감염성 항원물질에만 반응하던 방어적인 면역체계를 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 앞으애와 같은 무해한 이물질에 대해서도 과민하게 반응하는 이중적 형태의 면역체계로 변하게 하고 있으며, 이에 따라 알레르기질환이 증가하고 있는 것이다.

알레르기질환을 악화시킬 수 있는 유발물질과 유해환경을 모두 찾으셨나요?



- 소파, 커튼, 카펫, 인형 : 천으로 된 완구나 소파, 카펫은 집먼지진드기가 잘 자라는 환경입니다.
- 곰팡이 : 실내에 곰팡이가 자라지 않도록 환경을 깨끗이 유지하고 특히 장마 때 주의합니다.
- 연기, 매연 : 대기오염은 증상을 악화시키므로 오염이 심한 날은 외출하지 않도록 합니다.
- 헤어스프레이, 냄비연기 : 연기와 자극적인 가스는 천식증상을 유발합니다.
- 바퀴벌레 : 바퀴벌레도 흔한 알레르기물질입니다.
- 담배 : 간접적으로 노출되는 담배도 피하도록 합니다.
- 애완동물 : 털이 있는 애완동물은 실내에서 기르지 않습니다.

04. 보건소 소식

▷ 전라북도 익산시보건소를 소개합니다 ◁

아토피·천식 예방관리 사업 담당자 박미숙



익산시 보건소에서는 최근 생활환경 변화로 급증하고 있는 알레르기질환에 대한 관리 대책을 마련하기 위해 2006년부터 소아 아토피교실을 전라북도 최초로 운영하는 등 알레르기질환 없는 행복한 도시를 만들기 위해 많은 노력을 하고 있습니다.

2008년부터는 전라북도 도청 특수사업으로 선정되어 예산지원을 받게 되면서부터 아토피교실을 영·유아에서 초등학생으로 확대함으로써(4기, 26회)를 시민들로부터 높은 호응을 얻었습니다. 질병관리본부 아토피·천식 예방관리 시범사업 보건소로 2008년 선정되어 2009년부터는 알레르기질환 담당간호사를 채용하여 아토피상담실을 상시 운영하고 있습니다. 이로써 알레르기질환으로 고생하는 시민들이 자가관리를 할 수 있도록 표준 가이드라인 및 검증된 올바른 교육과 정보제공을 위한 체계가 마련되었습니다.

그동안 기울인 노력으로 2010년에는 보건복지부 아토피·천식 예방관리사업 평가에서 높은 등급을 받아 1,000만원의 국비보조금을 추가로 받게 되었고, 아토피·천식 예방관리사업 활성화에 속도를 내고 있습니다.

작년 초 내소한 김00(여, 11세)는 몸, 팔, 다리, 목뒤 부분에 발진과 심한 가려움으로 내소 시 목을 감싸는 옷에 장갑 착용과 수면장애, 식욕부진, 심리적 위축과 학교생활 장애 등을 호소하여 상담을 통해서 스테로이드제에 대한 거부감 감소 및 적정치료, 환자관리수칙, 보습제 지원, 의료비지원 등을 안내해 주었습니다. 1~2달에 1회씩 내소 하여 추구관리 상담, 보습제, 의료비 등을 지원받아 현재 관리수칙 등 자가관리를 시행하고 있으며 손등과 몸 부위의 상태가 호전되고 경제적인 도움 및 정서적 지지가 되었다고 고마워하는 모습에 보람을 느꼈습니다.



소아 아토피 교실



임산부 대상 아토피 예방 교실

사업수행은 사업지침과 질병관리본부와 긴밀한 관계 속에 진행하고 있으며, 아토피 상담실을 운영함에 따라 시민들이 언제든지 찾아와서 상담하고 정확한 정보를 받을 수 있게 되었습니다. 그 성과로 2011년 6월 현재 1,000여명의 알레르기질환 환자를 등록 관리하고 있으며, 소아아토피교실, 자조모임, 임신부 아토피교실운영과 보습제 지원, 상담을 여러 차례에 걸쳐 실시하였습니다.

또한 지역주민 대상 교육을 적극적으로 하고 있습니다. 시민, 미취학아동, 임신부, 노인대학과 경로당 이용 노인을 대상으로 약 2000여명에 대한 교육을 실시하고 있으며, 강사초청에는 대학병원 알레르기질환 전문가인 피부과 및 소아청소년과의 교수님을 초빙하거나, 아토피·천식정보센터 동영상을 활용하여 프로그램을 운영하고 있습니다.



천연 보습제 만들기



유치원 아동 대상 교육

보건소 사업간 연계성도 충분히 활용하여 주민건강강좌의 경우엔, 만성질환 및 방문 보건사업, 영양플러스사업 등 타 사업과 연계하여 아토피질환 예방관리 수칙 등 교육 및 상담을 실시하고 계획하고 있습니다. 아토피·천식 안심학교로 초등학교 2곳, 어린이집 2곳을 지정운영하고 있으며, 유병률 조사를 비롯한 학교생활환경과 가정실내환경 체크리스트를 각 가정으로 배부하고, 보습제 지원, 응급 Kit, 홍보물, 판넬 및 환아관리 카드 비치와 지속관리를 꾸준히 실천하고 있습니다. 또한 저소득층 의료비 지원을 위한 계획으로 무료 알레르기 검사등과 더불어 각종 홍보물을 만들어 신규 등록자에게는 보습관리의 중요성을 위한 온·습도계를 제작 지원하는 등 대상자에 맞게 홍보용품을 활용하여 계층별 차별화된 홍보사업을 계획하고 있습니다.

앞으로도 익산시보건소는 질환에 대한 올바른 인식개선을 유도하고 관심증대 및 지역사회 예방관리 환경조성으로 시민 모두가 행복한 도시 기반조성 및 건강증진에 기여하기 위해 지속적인 프로그램개발과 다양한 홍보전략 수립 및 전문가 자문 등으로 내실 있는 사업을 추진 할 계획입니다.

05. 공지사항

♥ 2011 보건교사 및 보육교사 대상 전국 순회교육 실시

“보건교사 및 보육교사 알레르기질환 전문교육”이 올해 6월부터 9월까지 진행 될 예정입니다. 전국의 보건교사 및 보육교사 선생님들의 많은 참석과 관심 부탁드립니다.

7.6(수) 경기 안양 동안 여성회관	9.2(금) 경북 (장소미정)
7.8(금) 경남 창원 3.15아트센터	9.15(목) 대구 (장소미정)
7.13(수) 경기 성남 수정구보건소	9.29(목) 제주 제주웰컴센터

♥ 아토피피부염·천식·알레르기비염 자주하는 질문 제3판 발행

『아토피피부염·천식·알레르기비염 자주하는 질문』이 제3판이 7월 전국 배포될 예정입니다. 시·도 및 보건소에서는 동 사업에 적극 활용하여 주시기 바랍니다.



♥ 하반기 시범보건소 2개소 추가 선정

경기도 평택시보건소, 용인수지구보건소가 2011 아토피·천식 예방관리사업 하반기 추가시범보건소로 선정되었습니다. 이에 따라 60개 보건소, 355개 아토피·천식 안심학교에서 지역주민의 알레르기질환 건강생활 실천을 위하여 지원하고 있습니다.

아토피·천식 예방관리 소식지 행복한 발걸음



'10년 12월 창간호 발간
(아토피·천식 예방관리사업소개)

'11년 3월 제2호 발간
(주제 : 식품알레르기)

'11년 4월 제3호 발간
(주제 : 알레르기비염)

'11년 5월 제4호 발간
(주제 : 천식)

참여기관·보건소·학교

- 발행일 : 2011년 7월 (통권 제5호)
- 발행인 : 전병을
- 편집위원 : 김영택, 서순려, 서승희, 서혜진, 조혜미
- 지문기관 : 대한소아알레르기호흡기학회, 대한이비인후과학회, 대한천식알레르기학회, 대한피부과학회, 한국천식알레르기협회
- 발행처 : 질병관리본부 만성질환관리과
- 주소 : 충북 청원군 강이면 오송 생명2로 187 오송보건의료행정타운 질병관리본부 만성질환관리과 (우)353-951
- 전화 : 043-719-7441~2 팩스 : 043-719-7528 홈페이지 : <http://atopy.cdc.go.kr/>
- 참여기관 :

강원 고성군보건소(6)	간성초, 거성초, 거진초, 공현진초, 천진초, 간성어린이집	대구 북구보건소(2)	학남초, 동변초
양구군보건소(3)	양구초, 임당초, 양구어린이집	대전 유성구보건소(5)	배울초, 유성초/ 노은초병설유치원, 청구나래유치원, 예인유치원
양양군보건소(3)	강현초, 인구초, 양양유치원	부산 금정구보건소(2)	현곡초/ 해뜰어린이집
홍천군보건소(2)	두촌초, 홍천초	사상구보건소(5)	동주초, 모동초, 삼덕초, 주양초/ 주례고운어린이집
횡성군보건소(5)	횡성초, 성북초, 녹지어린이집, 횡성어린이집, 화성유치원	해운대구보건소(9)	강동초, 반여초, 송정초, 신도초, 양운초, 운송초, 장산초, 재송초, 좌산초
경기 가평군보건소(2)	청평초/ 가평어린이집	대구 보건소(9)	방어진초, 녹수초/ 화암자연과학유치원, 그림마을유치원, 개구장이어린이집, 동화나라어린이집, 진달래어린이집, 대경어린이집, 신빛나어린이집
일산서구보건소(6)	상탄초, 대화초, 장춘초, 성저초/덕이어린이집, 탄현어린이집	인천 동구보건소(22)	서흥초, 만석초, 박문여자중, 화도진중/ 송현초어린이집, 로템어린이집, 예린어린이집, 동구사랑어린이집, 화평어린이집, 꽃동산어린이집, 꼬마성어린이집, 화도어린이집, 만석어린이집, 셋별유치원, 천사어린이집, 민들레어린이집, 소리울어린이집, 엘림송현학교, 해달별어린이집, 사랑어린이집, 한울어린이집, 이든샘어린이집
광명시보건소(6)	광문초, 안현초/ 아이사랑유치원, 예란유치원, 은빛어린이집, 도래도어린이집	서구보건소(12)	검단초, 심곡초, 양지초, 천마초, 단봉초/ 검단어린이집, 검단 3 동어린이집, 서부여성회관어린이집, 석남어린이집, 성모어린이집, 종합환경연구단지어린이집, 사 회복지법인한사랑어린이집
군포시보건소(25)	능내초, 수리초, 공내초, 용호초, 태을초/가야어린이집, 고은어린이집, 군포1동어린이집, 시청어린이집, 대야동아이파크어린이집, 군포복지공단어린이집, 종합복지관어린이집, 금정동어린이집, 다솜어린이집, 당정동어린이집, 도담어린이집, 푸른어린이집, 두산어린이집, 매화어린이집, 무궁화어린이집, 수리동어린이집, 영광어린이집, 오금동어린이집, 재궁동어린이집, 주몽어린이집	중구보건소(14)	공향고, 광성중, 연안초, 영종초/ 해님나라유치원, 자유유치원, 박문유치원, 지영유치원, 공향초병설유치원, 초롱유치원, 은별유치원, 성산유치원, 장미어린이집, 효성어린이집
남양주시보건소(2)	장내초, 판곡초	전남 고흥군보건소(4)	도하초, 녹동중/ 푸른하늘어린이집, 별이슬어린이집
부천시보건소(3)	부천남초, 부인초, 까치울초	담양군보건소(2)	담양남초/ 우리네어린이집
성남시보건소(2)	성남양지초, 복정초	장성군보건소(3)	중앙초, 사창초, 진원초
수원영통보건소(14)	창용초, 파장초, 송정초, 송림초, 신성초, 신영초, 매탄초, 태장초, 효동초, 효원초/매탄어린이집, 지동어린이집, 보훈어린이집, 동광원	장흥군보건소(3)	안양초, 장흥남초/ 대덕어린이집
안양동안구보건소(4)	덕현초, 덕천초/ 신기어린이집, 박달어린이집	진도군보건소(6)	고성초, 의신초/ 새나라어린이집, 뽕아제어린이집, 진도유치원, 금성초병설유치원
양주시보건소(8)	칠봉초, 백석초, 회천초/ 예인어린이집, 회천어린이집, 아름솔유치원, 아이림유치원, 해밀유치원	완주군보건소(4)	삼례초, 고산초, 동상초/ 봉서유치원
양평군보건소(6)	양동초, 원덕초, 양수초, 용문초, 양평초/ 지평초병설유치원	전북 익산시보건소(4)	천서초, 이리동남초/ 지안리초어린이집, 맑은샘휴면시아어린이집
여주군보건소(8)	가남초, 능서초, 상품초, 여주초, 여흥초, 오학초, 점동초/해님유치원	진안군보건소(4)	조림초, 외궁초/ 마령어린이집, 진안어린이집
용인수지구보건소(5)	동천초, 성북초, 손곡초, 장평초, 효자초	금산군보건소(2)	금산동초, 상곡초
용인수지구보건소(5)	동천초, 성북초, 손곡초, 장평초, 효자초	논산시보건소(3)	반월초, 연무초/ 꿈샘어린이집
의왕시보건소(6)	고천초, 왕곡초, 오전초, 의왕초, 백운초, 내손초	보령시보건소(4)	대관초, 한내초/ 명지어린이집, 천북어린이집
평택시보건소(2)	성동초, 송산초	천안시보건소(4)	미라초, 서당초, 쌍정초, 청룡초
포천시보건소(12)	왕방초, 가산초, 선단초, 신봉초, 영종중, 경복중, 동남중, 대경중, 삼성중, 관인중/ 자니어린이집, 박성크어린이집	논산시보건소(3)	반월초, 연무초/ 꿈샘어린이집
경남 김해시보건소(15)	용산초, 한림초, 경운초, 능동초, 대감초/가야유치원, 체험자연유치원, 은성유치원, 해돋이유치원, 김해유치원, 장유어린이집, 북부어린이집, 진영어린이집, 동상어린이집, 여방어린이집	보령시보건소(4)	대관초, 한내초/ 명지어린이집, 천북어린이집
사천시보건소(8)	남양초, 대방초, 사남초, 정동초, 축동초/ 동서어린이집, 별빛어린이집, 사천유치원	천안시보건소(4)	미라초, 서당초, 쌍정초, 청룡초
창원마산보건소(8)	회원초, 봉덕초, 상일초, 호계초, 마산고/ 마산애리원, 영신원, 영덕2동아동센터	충남 음성군보건소(3)	대소초/ 신천어린이집, 대소유치원
창원진해보건소(3)	덕산초, 도천초, 풍호초	청원군보건소(1)	부강어린이집
함안군보건소(2)	군북초/ 세라어린이집	홍덕구보건소(3)	죽림초, 풍관초, 셋별초
함양군보건소(3)	위성초, 금반초/ 천령유치원	광주 남구보건소(4)	봉선초, 효덕초, 유안초, 월산초
경북 구미시보건소(21)	고아초, 봉곡초, 사곡초, 신평초, 오산초, 왕산초, 구평남부초, 금오초, 문장초, 삼모초, 양포초, 오태초, 옥계초, 동부초, 진평초, 황상초, 도산초/ 고아병설유치원, 양포병설유치원, 신평병설유치원, 사곡유치원	동구보건소(4)	학운초, 영남초/ 시청중앙어린이집, 영화어린이집
울진군보건의료원(2)	매화초/ 매화병설유치원	서구보건소(5)	유촌초, 만호초, 서광초, 극락초/ 삼성리나어린이집
포항북구보건소(7)	포항초, 대잠초/ 동산유치원, 중앙유치원, 행복한유치원, 리라유치원, 대건유치원		
포항남구보건소(4)	대도초, 문충초/ 성바오로유치원, 새롬유치원		