

## 01. 콧물, 재채기, 코막힘 !

콧물이 줄줄 나고 코가 막히는 것, 그까짓 코 막힘? 그냥 코감기가 자주 걸리는 것? 사소한 감기증상이 아닐 수도 있습니다.

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기 질환입니다. 으로는, 가 가, 등이 있습니다.

알레르기비염은 치료하지 않으면, ( ), 합니다. 특히 소아에서는 만성적인 코막힘과 구강호흡으로 인해 골발육 이상과 치아 부정교합 등 아이의 얼굴형이 달라질 수 있습니다.



그러나 평소 꾸준한 관리로 알레르기비염을 예방할 수 있습니다.

! 알레르기비염 환자라면 꼭 기억해주세요.

- ① 반드시 금연을 하시고, 담배 피는 사람 옆에 가지 않습니다.
- ② 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- ③ 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- ④ 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
- ⑤ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

### 목차

01. , ! 02. 03. 가 04.

# 02.

Q. 5 가 .  
가 ?

A. 알레르기비염 때문입니다.

알레르기비염은 콧속 점막에 알레르기성 염증이 생기면서 분비물이 많이 생겨 콧물이 나오는 질환입니다. 부어서 예민해진 점막이 먼지나 찬 공기 등에 의해 자극을 받으면 재채기가 나오고 가려움증을 느끼게 됩니다. 콧속이 부으면 이곳을 통하던 정맥혈의 흐름이 원활하지 못해 눈 밑의 피부에 정맥혈이 고이고, 이 때문에 피부가 검푸른 색을 띠게 됩니다. 그러나 알레르기비염이 없는 아이라도 눈 밑이 까맣게 변할 수 있고, 알레르기비염이 심하지만 이런 증상이 나타나지 않을 수도 있습니다.

Q. ,  
가 .  
가 ?

A. 알레르기비염이 발생하는 코 점막과 천식이 발생하는 기도 점막은 해부학적으로 연결되어 있으며 비슷한 구조를 가지고 있습니다. 조사 결과마다 조금씩 차이는 있지만 천식환자의 80%에서 알레르기비염이 동반된다고 알려져 있습니다.

그러므로 천식과 알레르기비염이 모두 있는 환자에서 알레르기비염을 잘 치료하는 것은 천식조절에 매우 중요합니다. 천식 치료를 잘 받고 있는데도 호흡곤란, 발작적 기침, 천명 등의 증상이 나타나면 알레르기비염의 가능성을 생각하고 알레르기 전문의 진료를 받아야 합니다. 이런 경우, 알레르기비염과 천식을 별개의 질환이 아닌 하나의 연계된 호흡기 질환으로 생각하고 동시에 치료하는 것이 필요합니다



천식환자의 80%에서 알레르기비염 동반



# 03. 가

## 알레르기비염 일상생활에서의 환경관리



이론적으로 알레르기비염의 원인 항원을 찾아내어 그에 대한 노출을 피하면 증상을 훨씬 경감할 수 있으나 실제로 그리 쉽지는 않다.

가장 흔한 원인인 **곰팡이**는 카펫, 두꺼운 커튼, 천으로 된 소파, 담요 등에 주로 존재하므로 가능한 이런 것들을 제거하고, **습기**은 여름철과 봄철에 습하고 그늘진 곳에서 왕성하게 번식하므로 실내 화분을 치우고 통풍과 습기를 제거하여 번식을 억제한다. 곰팡이 살균제를 분무하는 것도 효과적이다. 가습기는 집먼지 진드기나 곰팡이에 대한 알레르기가 있을 때는 사용하지 않는 것이 좋다.

또한 **습도** 18~21°C, **습도** 40~50% 하면 진드기의 증식을 막을 수 있고, 60°C 이상의 뜨거운 물로 침구 등을 주기적으로 세탁하거나, 특수필터가 장착된 진공청소기 또는 집먼지 진드기 제거용 살충제를 사용하여 진드기를 제거할 수 있다.

최근 증가하고 있는 **바퀴벌레**의 경우 바퀴벌레의 먹이가 되는 음식물 부스러기가 집안에 남아 있지 않도록 하고 이웃집과 협조하여 집단적으로 동시에 바퀴벌레를 퇴치해야 한다. 또한 분무식 살충제보다는 살충제를 직접 제거할 수 있는 독성미끼, 봉산, 끈끈이 덩어리 사용하는 것이 효과적이다.

중 가장 흔한 고양이와 개의 항원은 동물을 제거하는 것으로 회피가 가능하다. 하지만 고양이의 경우 집에서 키우지 않더라도 길거리 고양이에 의해서 증상이 유발될 수 있을 만큼 접촉성이 강하며, 동물을 제거한 후에도 6개월 정도는 항원이 집에 잔류할 수 있음을 잊지 말아야 한다.

가 **꽃가루**는 기상청에서 제공하는 대기 중 꽃가루 농도예보인 알레르기 지수를 확인하여 꽃가루가 많은 날이나 지역은 가급적 외출을 자제해야 한다. 하지만 부득이 외출을 해야 한다면 자동차에 특수 필터가 장착된 공기청정기를 갖추고 자동차 밖에서는 마스크를 하고 안경을 착용하면 어느 정도 차단이 가능하다. 그 밖에 실내공기를 오염시키는 연료의 사용을 피하고, 충분한 환기와 실내 흡연을 금지하는 것도 도움이 된다.



# 04.

## 5

2011년 5월 3일(화) 세계 천식의 날을 맞이하여 『아토피·천식 예방관리 심포지엄』을 개최하고자 합니다. 늦은 1시부터 5시까지 서울대학교 치과병원 8층 강당에서 실시되오니, 알레르기질환에 관심을 가진 많은 분들의 참석 부탁 드립니다.

( 가 )

1 .
13:30~14:00
14:00~14:30
14:30~15:00
2 .
15:20~15:50
15:50~16:20
16:20~16:50

## 2011 .

2011년 아토피·천식 예방관리 공익광고가 5월 중 라디오매체를 통해 송출될 예정이오니 많은 관심 부탁 드립니다.

MBC-AM	2	14:40	5.1~15
MBC-AM		10:15	5.1~20
SBS-FM		12:29	5.1~31
TBS FM		8:47	5.1~31
TBS FM	, 2	14:47	5.1~14

## 2011 .

2011년 아토피·천식 안심학교가 선정됨에 따라 시범사업 중인 58개 시범보건소 관할 . . . 에 천식응급키트를 배포하고자 합니다. 각 시범보건소에서는 응급약물을 구비하시어 천식응급키트에 추가하여 관할 안심학교에 전달하여 주시기 바랍니다.



# 04.

2011 . / (345 )

(19 )

- (6) 간성초, 거성초, 거진초, 공현진초, 천진초/ 간성어린이집
- (3) 양구초, 임당초/ 양구어린이집
- (3) 강현초, 인구초/ 양양유치원
- (2) 두촌초, 흥천초
- (5) 횡성초, 성북초/ 녹지어린이집, 횡성어린이집, 화성유치원

(103 )

- 가
- (2) 청평초/ 가평어린이집
  - (6) 상탄초, 대화초, 장촌초, 성저초/ 시립덕이어린이집, 시립탄현어린이집
  - (6) 광문초, 안현초/ 아이사랑유치원, 예란유치원, 은빛어린이집, 또래또어린이집
  - (25) 능내초, 수리초, 궁내초, 용호초, 태을초/ 가야어린이집, 고은어린이집, 군포1동어린이집, 군포시청어린이집, 군포근로복지공단어린이집, 근로자종합복지관어린이집, 금정동어린이집, 다솜어린이집, 당정동어린이집, 대야동아이파크어린이집, 도담어린이집, 두산어린이집, 매화어린이집, 무궁화어린이집, 수리동어린이집, 영광어린이집, 오금동어린이집, 재궁동어린이집, 주몽어린이집, 푸른어린이집
  - (2) 장내초, 판곡초
  - (3) 부천남초, 부인초, 까치울초
  - (2) 성남양지초, 복정초
  - (14) 창용초, 파장초, 송정초, 송림초, 신성초, 신영초, 매탄초, 태장초, 효동초, 효원초/ 매탄어린이집, 지동어린이집, 보훈어린이집, 동광원
  - (4) 덕현초, 덕천초/ 신기어린이집, 박달어린이집
  - (8) 칠봉초, 백석초, 회천초/ 예인어린이집, 회천어린이집, 아름솔유치원, 아이림유치원, 해밀유치원,
  - (6) 양동초, 원덕초, 양수초, 용문초, 양평초/ 지평초병설유치원
  - (8) 가남초, 능서초, 상곡초, 여주초, 여흥초, 오학초, 점동초 / 해남유치원
  - (6) 고천초, 왕곡초, 오전초, 의왕초, 백운초, 내손초
  - (11) 왕방초, 가산초, 선단초, 영중중, 경북중, 동남중, 대경중, 삼성중, 관인중/ 잣니어린이집, 주안빅싱크어린이집

(39 )

- (15) 용산초, 한림초, 경운초, 능동초, 대감초/가야유치원, 체험자연유치원, 은성유치원, 해돋이유치원, 김해유치원, 북부어린이집, 진영어린이집, 동상어린이집, 어방어린이집, 장유어린이집
- (8) 남양초, 대방초, 사남초, 정동초, 축동초/ 동서어린이집, 별빛어린이집, 사천유치원
- (8) 회원초, 봉덕초, 상일초, 호계초, 마산고/ 마산애리원, 영신원, 양덕2동아동센터
- (3) 덕산초, 도천초, 풍호초
- (2) 군북초/ 세라어린이집
- (3) 위성초, 금반초/ 천령유치원



# 04.

## (34 )

(21) 고아초, 봉곡초, 사곡초, 신평초, 오산초, 왕산초, 구평남부초, 금오초, 문장초, 상모초, 양포초, 오태초, 옥계초, 옥계동부초, 진평초, 황상초, 도산초/ 고아초병설유치원, 양포초병설유치원, 신평초병설유치원, 사곡초병설유치원

(2) 매화초/ 매화병설유치원

(7) 포항초, 대잠초/ 동산유치원, 중앙유치원, 행복한유치원, 리라유치원, 대건유치원

(4) 대도초, 문충초/ 성바오로유치원, 새롬유치원

## (13 )

(4) 봉선초, 효덕초, 유안초, 월산초

(4) 학운초, 영남초/ 시청중앙어린이집, 영화어린이집

(5) 유촌초, 만호초, 서광초, 극락초/ 삼성리나어린이집

## (2 )

(2) 학남초, 동변초

## (5 )

(5) 배울초, 유성초/ 노은초병설유치원, 청구나래유치원, 예인유치원

## (16 )

(2) 현곡초/ 해뜬어린이집

(5) 동주초, 모동초, 삼덕초, 주양초/ 주례고운어린이집

(9) 강동초, 반여초, 송정초, 신도초, 양운초, 운송초, 장산초, 재송초, 좌산초

## (9 )

(9) 방어진초, 녹수초/ 화암자연과학유치원, 그림마을유치원, 개구장이어린이집, 동화나라어린이집, 진달래어린이집, 대경어린이집, 신빛나어린이집

## (46 )

(22) 서흥초, 만석초, 박문여자중, 화도진중/ 송현초어린이집, 로템어린이집, 예린어린이집, 동구사랑어린이집, 화평어린이집, 꽃동산어린이집, 소리울어린이집, 엘림송현학교, 해달별어린이집, 사랑어린이집, 이든샘어린이집, 천사어린이집, 한울어린이집, 민들레어린이집, 꼬마성어린이집, 화도어린이집, 만석어린이집, 셋별유치원

(10) 천마초, 청라초, 심곡초, 검단초, 신현복초/ 태평홍익어린이집, 석남어린이집, 근로복지공단인천어린이집, 새싹유치원, 새한신유치원

(14) 공향고, 광성중, 연안초, 영종초/ 해님나라유치원, 자유유치원, 박문유치원, 지영유치원, 공향초병설유치원, 초롱유치원, 은별유치원, 성산유치원, 장미어린이집, 효성어린이집



# 04.

## (18 )

- (4) 도하초, 녹동중/ 푸른하늘어린이집, 별이슬어린이집
- (2) 담양남초/ 우리네어린이집
  - (3) 중앙초, 사창초, 진원초
- (3) 안양초, 장흥남초/ 대덕어린이집
- (6) 고성초, 의신초/ 새나라어린이집, 빼아제어린이집, 진도유치원, 금성초병설유치원

## (12 )

- (4) 삼례초, 고산초, 동상초/ 봉서유치원
- (4) 천서초, 이리동남초/ 지안리즈어린이집, 맑은샘휴먼시아어린이집
- (4) 조림초, 외국초/ 마령어린이집, 진안어린이집

## (9 )

- (3) 서귀포초, 중문초/ 한사랑어린이집
- (6) 동광초, 아라초, 화북초/ 요요어린이집, 반석어린이집, 용담어린이집

## (13 )

- (2) 금산동초, 상곡초
- (3) 반월초, 연무초/ 꿈샘어린이집
- (4) 대관초, 한내초/ 명지어린이집, 천북어린이집
- (4) 미라초, 서당초, 쌍정초, 청룡초

## (7 )

- (3) 대소초/ 신천어린이집, 대소유치원
- (1) 부강어린이집
- (3) 죽림초, 풍관초, 셋별초

아토피·천식 예방관리사업을 운영하고 있는 '질병관리본부 만성병조사과' 명칭이 2011년 4월 1일부터 ' ' 변경되었습니다. 인쇄파일 등 교육홍보자료를 공문으로 요청하실 때 ' ' 앞으로 보내주시기 바랍니다.

- 발행일 : 2011 4 ( 3 )
- 발행인 :
- 편집위원 :
- 자문기관 :
- 발행처 :
- 주 소 : 2 187 ( )363-951
- 전 화 : 043-719-7412~3 ○ 팩 스 : 043-719-7528 ○ 홈페이지 : http://atopy.cdc.go.kr/

