



강원도 아토피·천식 교육정보센터  
2019 소식지 Vol.05  
[www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr)

강원도

# 아토피·천식 교육정보센터

Vol. 05



강원도 Gangwondo Atopy Asthma

아토피·천식교육정보센터

## 인사말



강원도 아토피·천식교육정보센터  
센터장 **권재우**

강원도 아토피·천식 교육정보센터는 2016년 10월 개소하여 어느덧 사업 3년차의 마지막을 향해 달려가고 있습니다. 올해는 강원도 18개 모든 시군 보건소가 아토피·천식 예방사업에 참여하여 더욱 특별한 한 해였습니다. 강원도의 많은 보건소, 아토피·천식 안심학교 보건교사, 안심유치원·어린이집의 보육교사 선생님들께서 환아 관리, 알레르기질환 교육, 자체 프로그램 운영 등 다양한 방면에서 애써주셨습니다.

저희 센터에서도 이에 발맞춰 새로운 시작으로 가득한 한 해를 보냈습니다. 지난 4월에는 알레르기질환 전문 강의와 아토피·천식 사업 프로그램 경험을 공유하는 첫 번째 아카데미를 개최하였고 10월 18일, 강원 지역에서 알레르기질환의 1차 진료를 담당하시는 의사 선생님들을 위한 첫 번째 알레르기질환 연수강좌 또한 개최하였습니다. 안심학교와 유치원, 어린이집 학생들을 대상으로 좀 더 효과적인 알레르기질환 교육을 위해 아토피피부염 동화 제작, 손인형극용 동화 더빙, 알레르기질환 강의 영상 제작 등 다각적인 방면에서 교육자료 개발에도 힘쓰고 있습니다.

강원도 전지역에 더 많은 알레르기질환의 교육기회가 닿을 수 있도록 많은 노력과 지원을 아끼지 않겠습니다. 알레르기 걱정없는 밝고 건강한 강원도를 위해 여러분의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

강원도 아토피·천식 교육정보센터장 **권재우** 올림

강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지

<http://www.gwallergy.or.kr> 에서

알레르기질환에 대한

01



정확한 정보를 확인하세요!

질환 정보를 클릭하면 알레르기 질환에 관한 다양한 정보와 교육 자료를 볼 수 있습니다.

02



궁금한 내용을 물어보세요!

참여 공간의 온라인 상담을 통해 알레르기 질환에 대해 궁금했던 점을 확인할 수 있습니다.

03



전화 상담, 방문 상담을 신청하세요!

홈페이지 오프라인 상담과 대표번호 1899-9756를 통해 전화 상담, 방문 상담을 예약할 수 있습니다.

☎ 전화상담 : 1899-9756

센터의 소식을 SNS에서 빠르게 만나보세요!

블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy> 인스타그램 [https://www.instagram.com/gangwon\\_allergy](https://www.instagram.com/gangwon_allergy)

# 하반기 센터 주요 사업소개

7월	8월	9월	10월	11월	12월
<b>안심학교 운영 및 인증지원 지역사회 상담서비스</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 응급구조사 교육</li> <li>• 보건교사연구회 참여</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 센터 홍보영상 촬영</li> <li>• 보건교사 직무교육</li> <li>• 보건소 사업담당자 간담회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제55차 대한천식 알레르기학회 참석</li> <li>• 춘천시 '시민과 함께하는 건강나눔터' 홍보부스</li> <li>• 지역주민교육 (아토피피부염)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인증 안심학교 인형극 지원</li> <li>• 자문위원회</li> <li>• 의사연수강좌</li> <li>• 영양사교육</li> <li>• 지역주민교육 (소아천식)</li> <li>• 인증 안심학교 현장평가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그림공모전 접수 마감 및 심사</li> <li>• 운영위원회</li> <li>• 지역협의체 회의</li> <li>• 인증 안심학교 방문진료 및 학부모 교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정기총괄회의</li> <li>• 2019년 성과대회</li> </ul>



## 제1회 알레르기질환 연수강좌 개최

지난 10월 18일 강원도 아토피·천식 교육정보센터의 첫 번째 알레르기질환 연수강좌를 개최했습니다. 이번 연수강좌는 강원 지역에서 알레르기질환의 1차 진료를 담당하시는 의사 선생님들께서 보다 가까운 곳에서 편리하게 연수강좌에 참여하실 수 있도록 강원대학교병원과 함께 춘천에서 진행하게 되었습니다.

제1회 알레르기질환 연수강좌는 최근 급증하고 있는 알레르기 질환의 최신 지견과 정보, 실제 임상에서 효과적으로 진료하기 위한 노하우들을 공유하고 센터의 아토피·천식 사업 프로그램들을 소개하는 시간들로 구성되었으며 향후에는 강원지역 곳곳에서 연수강좌를 개최하여 진료하시는 선생님들께서 다양하고 편리하게 교육을 이용하실 수 있는 기회를 제공하려고 합니다. 앞으로도 더 알차고 유익한 내용으로 찾아뵙 예정입니다.



개회사



안심학교 교육자료 홍보부스



흡입기 및 에피네프린 자가주사기 체험부스



강의진소개



천식 교육



아나필락시스 교육



알레르기비염 교육



아토피피부염 교육



질의 및 토의

## 보건소 소개

# 시민의 건강이 춘천의 건강입니다. 춘천시보건소

춘천시보건소 방문보건과 이현준

최근 생활습관과 환경이 변화됨에 따라 알레르기질환 환자도 급증하고 있습니다. 이에 춘천시 보건소는 2018년부터 강원도 아토피·천식 교육 정보센터와 연계하여 알레르기질환의 조기진단과 지속적 관리를 통한 지역주민의 삶의 질 향상을 위해 힘쓰고 있습니다.

2019년에는 기존에 시행해왔던 아토피·천식 안심기관 운영과 지역 사회 홍보뿐만 아니라 아토피피부염 질환자들을 위한 자조모임과 아토피 피부염 치유의 숲 캠프를 운영하면서 알레르기질환 가족의 가까이에서 정서적 지지를 하고 치료적 환경을 위한 생활습관 변화를 도모하는 시간을 가졌습니다.



### 아토피·천식 안심기관 운영

- 현황 : 안심기관 63개소, 인증안심기관 2개소
- 내용 : - 알레르기질환 환자 선별 및 유병률 조사 시행
  - 안심학교 대상자별(학생, 학부모, 교사) 예방 교육 및 홍보지원
  - 천식응급상황 대응체계 구축(천식응급키트 지원)
  - 어린이 아토피피부염 보건교육 캐릭터 인형극 “아토피를 조심해” 지원



### 지역사회 아토피·천식 예방관리 교육 및 홍보

- 3.1절 마라톤 행사 연계 아토피·천식 예방관리 홍보
- 2019 한마음 치매걷기행사 연계 아토피·천식 예방관리 홍보
- 춘천 닭갈비 막국수 축제 연계 아토피·천식 예방관리 홍보




### 취약계층을 위한 천식 약제비 의료지원

- 지원질병 : 천식
- 대상 : 천식질환자로 약제비 지원 신청자
- 내용 : 천식 약제비 지원



### 아토피피부염 자조모임 및 캠프 운영

- 대상 : 아토피피부염 자조모임 신청자
- 내용 : - 아토피피부염 자조모임 운영을 위한 국립자연휴양림관리소 동부지역팀과 업무 협약 체결
  - 아토피피부염 예방 교육 및 프로그램 운영
  - 상·하반기 아토피 「치유의 숲」 체험 캠프 실시

기운찬 햇살숲에서 행복을 만나다. 

### 춘천시 보건소와 국립청태산 자연휴양림의 “아토피 치유의 숲 체험 캠프”



청태산 숲 소개 및 오리엔테이션



호기심 천국 숲속 여행



나를 응원하는 시간 : 내 마음을 펼쳐봐!

### 용화산 숲속교실, 춘천시보건소와 용화산 자연휴양림의 “아토피 치유의 숲 체험 캠프”



숲과 인사하기 : 숲속체조, 호흡명상



생태공예 : 나만의 에코백 꾸미기



내 마음 바라보기 : 바디스캔 명상, 부모상담



## 이해하기



# 아토피피부염이란 어떤 병인가요?



## 아토피피부염이란 어떤 병인가요?

아토피피부염은 피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환입니다. 아토피피부염이 있는지 알기 위한 몇가지 항목이 있는데, 우선 붉은 발진과 함께 피부 가려움증이 있고 이런 증상이 오래 지속되는 특징이 있습니다. 그리고 가족 중에 알러지질환(아토피피부염, 천식, 알러지성비염 등)이 있습니다. 또한 피부가 매우 건조할 수 있고, 피부에 여러 감염이 빈번하게 동반될 수 있습니다. 이러한 항목 중 하나라도 해당이 된다면 아토피피부염을 의심해 볼 수 있습니다.



강원대학교병원  
피부과 **민준홍** 교수

## 아토피피부염에 대해 자세히 알아보기

### 아토피피부염의 증상

아토피피부염의 증상은 처음에는 붉은 발진과 함께 가려움증이 생기게 됩니다. 가려움증으로 인해서 피부를 긁으면 상처가 생기게 되고 나아가 피부 염증이 생기며 이로 인해 더욱 심하게 가려워지는 악순환을 보입니다. 오랫동안 아토피피부염을 앓은 부위는 굵고 깊은 주름이 있는 태선화 병변이 생깁니다. 연령에 따라서 피부 병변이 잘 발생하는 부위가 다른데, 영아기 때는 주로 얼굴 부위에 잘 생기고 이후 소아기 때에는 팔, 다리 안쪽 부위와 손목, 발목, 목 등 접히는 부위에서 주로 볼 수 있습니다.

### 아토피피부염의 치료

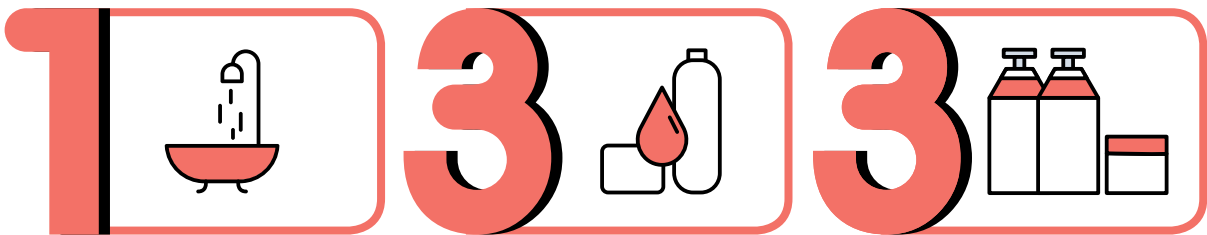
아토피피부염 치료의 세가지 원칙은 회피요법, 피부관리, 약물치료로 이야기 할 수 있습니다. 회피요법은 원인이 되거나 악화시키는 인자를 피하는 것이고, 피부관리는 보습을 통해서 아토피피부염의 증상을 완화시키는 것입니다. 아토피피부염을 악화시키는 인자로는 대표적으로 집먼지 진드기, 꽃가루, 애완동물, 식품, 곰팡이, 바퀴벌레 등이 항원이 있으며, 세정제 사용, 땀, 자극성 재질의 옷감, 높은 습도, 온도 변화 등의 환경적 요인도 이에 속합니다. 또한, 스트레스와 감정변화도 아

토피피부염을 악화시킬 수 있는 중요한 인자입니다. 약물 치료로는 바르는 국소 스테로이드제와 국소 면역조절제, 먹는 항히스타민제, 항생제, 스테로이드 제제 등으로 치료하게 됩니다.

### 피부관리 방법

기본적으로 실내온도는 섭씨 18-23도로 유지하고, 습도는 40-50%를 유지하는 것이 좋으며, 계절에 따라서 환기와 에어컨 등을 이용하여 유지시켜주는 것이 좋습니다. 아토피피부염에서는 피부 수분이 쉽게 증발하고 알레르기 원인물질, 유해물질, 병균이 쉽게 피부로 침투할 수 있기 때문에 목욕 방법과 보습제 사용이 가장 중요합니다. 목욕은 매일 1회 정도 시행하지만 땀이 많이 흐르는 경우에는 2-3회 정도도 무관하고 미지근한 물을 사용하여 15-20분간 목욕하는 것이 가장 좋습니다. 너무 뜨거운 물을 사용하거나 20분 이상 목욕을 할 경우에는 피부에 악영향을 미칠 수 있으니 피하는 것이 좋습니다. 비누는 사용해도 좋지만 때를 미는 등의 자극은 피해야 합니다. 목욕 후에는 부드러운 수건으로 톡톡 두드리듯 물기를 제거하고 피부에 수분이 남아있는 3분 이내에 보습제를 발라주는 것이 중요합니다. 또한, 가능하면 무향, 무색소 등 자극성분이 적은 보습제를 선택하여야 합니다.

## 피부를 지키는 1.3.3 피부관리수칙



1. 목욕 하루에 **한 번** 하기
- 약산성비누 사용하기
  - 15~20분 이내 목욕하기

2. 목욕하고 **3분** 안에 보습제 바르기

3. 하루에 **세 번** 보습제 바르기

# 인증 안심학교란?

아토피·천식 안심학교는 알레르기 질환이 있는 학생들이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다. 인증 안심학교란 아토피·천식 안심학교 중 특히 더욱 체계적인 안심기관 관리를 하고 있는 학교를 (사)한국천식알레르기협회가 검증하여 모범 안심학교로 인증하는 것입니다.

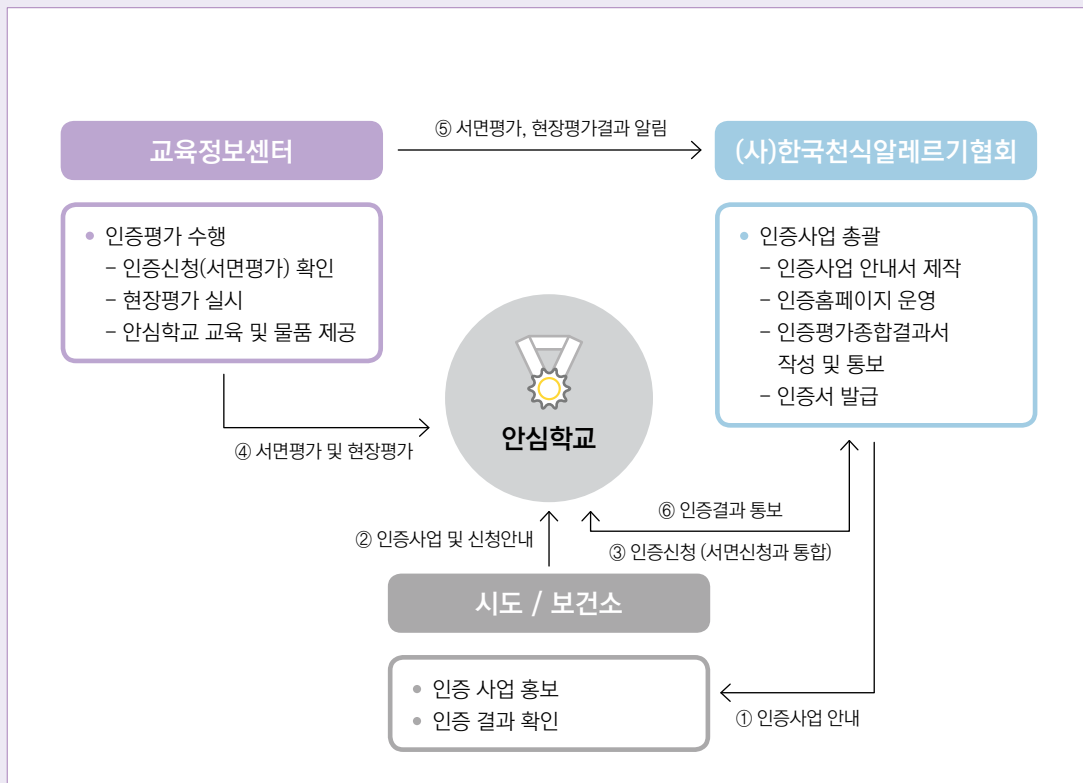
- 1 신청대상 : 질병관리본부 아토피·천식 안심학교 사업에 1년 이상 참여하고 있는 학교
- 2 신청방법 : 아토피·천식 길라잡이(<http://allergyschool.or.kr>)를 통해 학교에서 직접 신청
- 3 평가방법 : 서면평가, 현장평가

## 인증 안심학교의 활동내용

- 학교장 동의
- 안심학교 1년 이상 운영
- 알레르기 환아 선별 및 알레르기질환 환아 관리
- 알레르기질환 응급상황 대처 및 비상연락체계 구축
- 대상자(교사, 학생, 학부모) 교육
- 환경관리체크리스트 비치 및 교내관리

### 센터지원

- 대상자 교육
- 교육자료 지원
- 천식발작응급키트 제공
- 응급상황 대처 교육





## 센터 인증 안심학교 지원 프로그램

인증 안심학교를 신청한 학교에는 센터에서 방문교육과 교육자료, 방문상담 및 전문의 교육, 인형극, 특별활동 프로그램 운영 지원, 보습제 및 보습제 다이어리 지원 등 체계적인 관리를 시행중입니다.

### 방문교육 및 교구 지원

인증 안심학교의 학생, 학부모, 교사를 대상으로 알레르기질환 방문 교육을 실시하고 알레르기 질환 교육에 활용할 수 있는 교구를 지원합니다.



### 방문상담

보건소 및 의료기관과 협조하여 학교별 방문상담을 통해 알레르기질환 환아를 관리하고 학부모 및 교사 대상으로 전문의 교육을 지원합니다.



### 인형극 지원

인증 안심학교별 알레르기질환 인형극을 지원합니다.



### 보습제 지원

아토피피부염 환아를 위한 보습제를 지원하고 아이들이 보습제 바르는 것을 생활화하고 성취감을 느끼게 하기 위해 보습제 다이어리를 통해서 아토피피부염 관리 모니터링 합니다.



### 인증 평가

인증 안심학교를 신청한 학교는 한 해 동안의 알레르기질환 예방관리사업에 대해 서면평가와 현장평가를 실시하며 신규 인증 통과 시 (사)천식알레르기협회의 인증서와 인증 안심학교 현판, 그리고 센터 기념품(헤파필터청소기 1대)을 제공합니다.



현장평가: 천식발작응급상황 대처방법 평가

## 인증안심학교를 참여하면서



아토피·천식 안심학교 운영은 알레르기질환이 있는 어린이가 학교에서의 교육과 관리를 통해 건강 습관을 꾸준히 실천하도록 하여 자기건강관리능력을 향상시킬 수 있도록 해줍니다. 이를 위해 아토피·천식교육정보센터에서는 학부모 교육을 위한 강사 지원, 학생 교육을 위한 각종 교육자료 제공 및 인형극 지원 등을 통해 학교를 지원함으로써 학교와 가정 및 지역사회에 안심과 신뢰를 주고 있습니다. 무엇보다도 아토피, 비염 등과 같은 알레르기질환으로 위축되었던 아이들이 보살피는 교실환경 속에서 밝은 얼굴을 되찾고 스스로의 건강을 관리하는 모습은 학교 가족 모두에게 기쁨과 보람을 선물해줍니다. 아토피·천식 안심학교 운영은 알레르기질환의 꾸준한 증가추세 속에서 학생들의 건강증진에 앞으로 더욱 크게 기여할 것으로 기대됩니다.

손호창 (홍천 속초초등학교 교장선생님)

큰 학교에 근무하던 때는 아토피 같은 건 신경 쓸 겨를도 없었습니다. 매일매일 부러지고 피 흘리며 보건실을 찾는 아이들만으로도 버거운 상황이었기 때문이었죠. 소규모 학교에 근무하기 시작하며 아이들을 좀 더 여유로운 마음으로 대하며, 다양한 건강문제에 관심을 가질 수 있게 되었고, 아토피 피부염을 가정에서 제대로 관리 받지 못해 가려움을 견디다 못해 피가 나도록 긁고, 그 자리에 붉은 딱지가 앉은 채 보건실을 찾는 아이들을 위해 내가 해 줄 수 있는 일을 찾게 되었습니다.

강원도 아토피·천식교육정보센터와 홍천군 보건소에서 적극적인 지원을 받을 수 있었고 아토피·천식 안심기관 인증을 받게 되면서 소극적이던 아토피 예방사업이 좀 더 적극적이고 다양화 되었습니다. 센터의 도움으로 학생 대상 아토피·천식 예방 교육을 실시하고, 교직원 연수를 통해 선생님들의 아토피·천식에 대한 인식을 변화시켜드릴 뿐 아니라 학급에서 다양한 예방 교육 및 프로그램 운영에도 큰 도움을 받을 수 있었습니다. 이제 누가 시키지 않아도 수시로 보건실에 드나들며 아토피 안심 zone에 마련된 보습제를 바르는 아이들을 바라보며, '몇몇 번거로웠던 인증 절차쯤이야 앞으로 백번이라도 더 할 수 있겠다' 혼자 속삭여봅니다.



지은숙 (홍천 석화초등학교 보건교사)



매년 봄이면 정기 행사처럼 찾아오던 황사, 이제는 더 이상 봄에만 찾아오는 이벤트가 아닙니다. 언제부터인지 미세먼지라는 이름으로 일년 내내 아이들을 괴롭힙니다. 초등학교에서 보건교사로서 아이들을 만나 온지 이제 10년, 그리 길지도 않은 경력인데 "선생님 눈이 가려워요." "선생님 코가 막혔어요." "선생님 가려워요." 알레르기 질환으로 보건실을 찾는 아이들은 해마다 늘어나는 것 같습니다. "아이들에게 좀 더 체계적으로 도움을 줄 수 있으면 좋텐데.."하던 중 아토피·천식 안심학교 사업을 알게 되었고 부족하지만 아이들에게, 학부모님들께 도움이 되면 좋겠다는 생각으로 시작하게 되었습니다. 사업을 운영하면서 가장 부담스러웠던 것은 이미 학교에서 하고 있는 사업들도 많은데, 그리고 장학초가

적은 규모의 학교도 아닌데 이걸 다 할 수 있을까 하는 것이었습니다. 하지만 아토피·천식교육정보센터와 춘천시 보건소에서 적극 도와주신 덕분에 부담 없이 오히려 즐겁게 사업을 운영할 수 있었습니다. 이 자리를 빌어 감사하다고 꼭 인사드리고 싶습니다.

심선미 (춘천 장학초등학교 보건교사)



# 어린이 그림공모전 수상작

## 초등부

☆ 최우수상



김하람 횡성 성북초등학교

☆ 우수상



전하음 원주 장양초등학교

☆ 장려상



김하은 횡성 안흥초등학교

☆ 장려상



유정연 동해 청운초등학교

## 유치부

☆ 최우수상



고규연 춘천 봄봄유치원

☆ 우수상



신유나 횡성 횡성어린이집

☆ 장려상



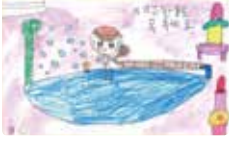
김수아 동해 무지개유치원

☆ 장려상



임서현 동해 한나어린이집

## 입선작



## 2020년 강원도 아토피·천식 교육정보센터 교육 계획

- 2월 : 보건소 사업설명회
- 3월 : 보육교사 교육 / 어린이 그림 공모전 시작
- 4월 : 아카데미 / 보육교사 교육 / 지역주민교육
- 5월 : 지역주민교육
- 6월 : 정기총괄회의
- 7월 : 응급구조사 워크숍
- 8월 : 영양사 교육
- 9월 : 지역주민교육
- 10월 : 연수강좌 / 지역주민교육
- 11월 : 보건의료인 교육 / 어린이 그림 공모전 마감
- 12월 : 성과대회 / 정기총괄회의

### 연중

- 안심학교 운영 및 인증지원
- 보건의료인 대상 직무교육
- 지역사회 상담서비스
- 연계 기관 교육 프로그램 지원

## 아토피피부염 이해하기 퀴즈 이벤트

아래 세가지 초성 문제를 보시고 **센터 홈페이지**에 답을 올려주세요!  
추첨을 통해 **다양한 상품**을 드립니다.

- 이벤트기간** 2020년 1월 23일(목) 18:00까지
- 당첨자발표** 2020년 1월 24일(금) 14:00 센터홈페이지에 공지
- 이벤트경품** 기프티콘(20명) 추후 상품은 변동될 수 있습니다.

### 참여방법

- 1 강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지 접속해주세요.
- 2 로그인 후 참여공간의 참여게시판에 비밀글로 정답을 달아주세요.
- 3 정답과 함께 성함, 연락처를 반드시 기재해주세요.

1. 피부에 붉은 발진과 가려움증이 생기는 만성 알레르기성 염증성 질환은?

○  E  II  II  B  O

2. 아토피피부염에서 가장 중요한 피부관리방법은 □○법과 B S Z 사용이다.

□  O .  B  S  Z

3. 아토피피부염이 있을 때는 목욕은 매일 \_\_\_회 실시하며,  
목욕후에는 보습제를 \_\_\_분 이내에 바르고  
하루에 \_\_\_회는 꼭 보습제를 바르는 것을 생활화하여 피부를 관리하는 것이 좋다.

.  .

