



## 그림공모전 수상작



초등부

유치부



최우수상

이은유 춘천 성원초등학교



우수상

김효민 강릉 경포대초등학교



최우수상

최소원 화천 늘푸른상리어린이집



우수상

김태령 철원 공립새롬어린이집

### 천식 이해하기 퀴즈 이벤트

세 가지 문제를 보시고 센터 홈페이지 참여 게시판에 답을 올려주세요!

이벤트기간 ~ 12월 30일(목) 18:00

당첨자발표 12월 31일(금) 14:00, 당첨자 게시글 공지

이벤트경품 1만원 상당의 기프티콘

#### 참여방법

- 1 강원도 아토피·천식교육정보센터 홈페이지에 접속해주세요.
- 2 로그인 후 [참여]의 참여 게시판에 댓글로 정답을 달아주세요.
- 3 정답과 함께 성함, 연락처를 반드시 기재해주세요.

1. 000바르기는 가장 쉬운 피부관리법으로 피부 건조와 장벽 기능을 회복시켜주는 역할을 한다.
2. 아토피피부염의 기본적인 치료제로 염증을 가라앉혀 주기 위해 00000연고를 사용한다.
3. 하루에 0번 목욕하고, 목욕 후 0분 이내에 보습제를 바르고, 하루에 0번 보습제를 바르는 000 피부관리법은 피부를 촉촉하게 유지하기 위해 실천할 수 있는 피부관리방법이다.(빈칸에 들어갈 숫자를 모두 적어주세요)

### 알레르기질환에 대한 궁금한 내용은

홈페이지 [www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr) 에서

- 정확한 정보를 확인하세요.
- 궁금한 내용을 물어보세요(온라인 상담)



전화상담을 이용하세요

1899-9756



교육상담실 방문상담을 신청하세요.

매주 월요일 13:30~17:00

SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요

- 블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy>
- 인스타그램 Gangwon\_allergy
- 유튜브 강원도아토피천식교육정보센터



스마트폰으로 스캔하시면  
알레르기 정보를 확인할 수 있습니다.  
[www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr)

강원도

# 아토피·천식 교육정보센터

Vol. 09



## 인사말



강원도 아토피·천식교육정보센터  
센터장 권재우



안녕하세요?

2021년 올해도 아토피·천식 예방관리사업에 힘써 주시는 아토피·천식 안심학교, 안심어린이집/유치원 선생님들과 보건소 담당자께 감사의 인사를 올립니다.

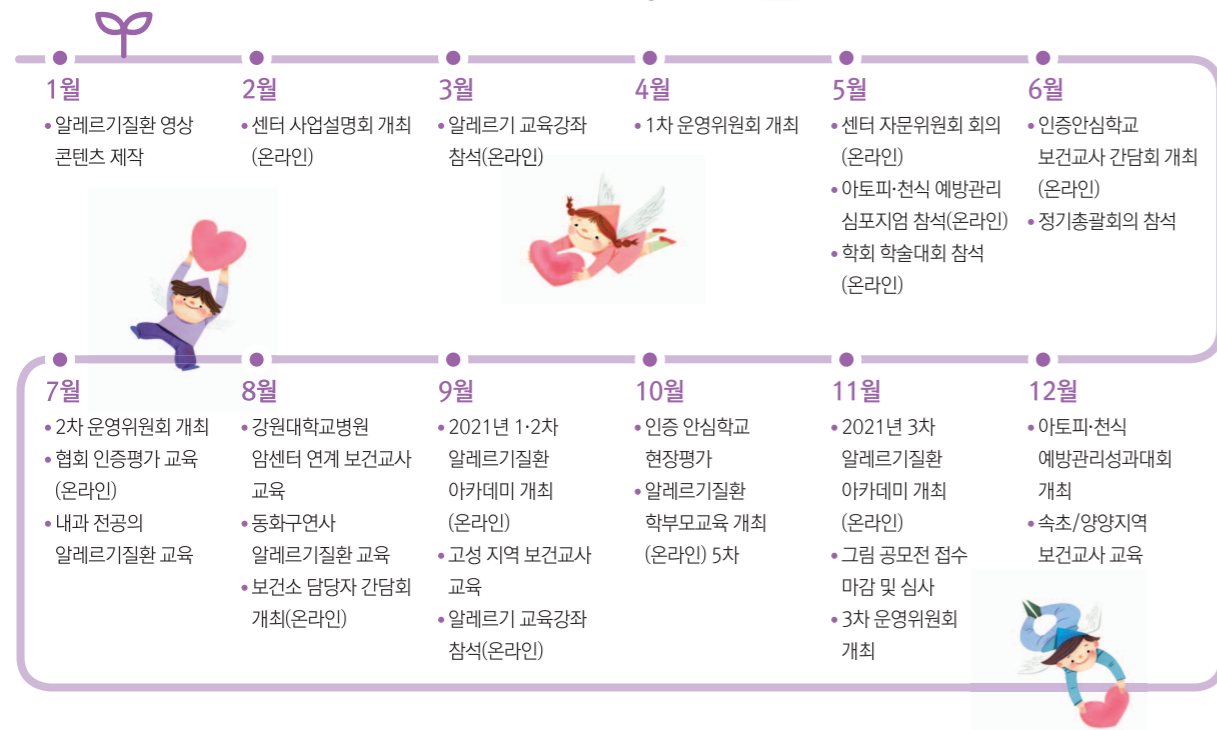
코로나19로 여러 가지로 어려운 상황에서도 아토피·천식 안심학교 및 어린이집/유치원은 해마다 늘고 있으며, 많은 분들이 아카데미에 참석해 주셨고, 온라인으로 진행한 학부모 교육에도 주제별로 많은 분들이 참석해 주셨습니다.

동영상 콘텐츠와 온라인 학습 등의 변화하는 교육 현장의 상황에 발맞추어 각 지역 센터에서도 질병관리청과 함께 알레르기질환 웹드라마 및 다양한 교육 영상, 워크북, 새로운 교육 연극 등 새로운 콘텐츠들을 준비하고 있습니다.

강원도의 모든 어린이, 청소년이 알레르기질환으로부터 건강하고 즐거운 삶을 누릴 수 있도록, 열정적인 선생님들과 지역 보건으로 담당자들과 함께 노력하겠습니다.

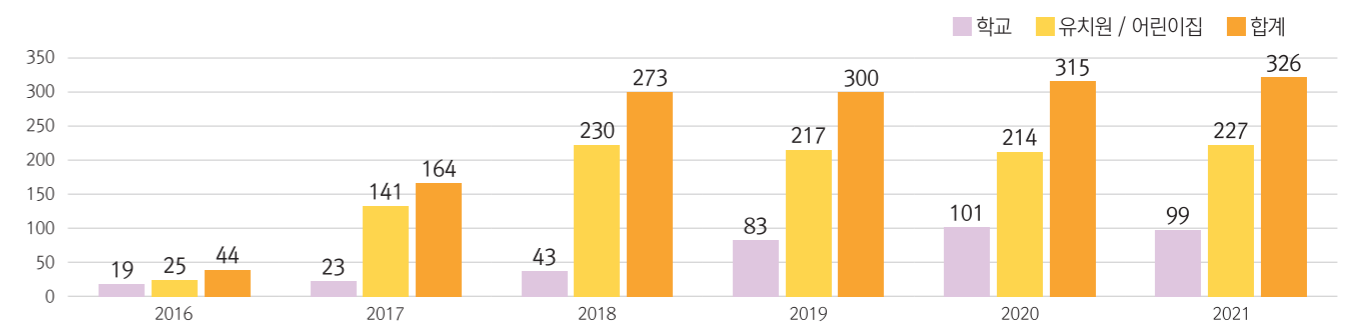
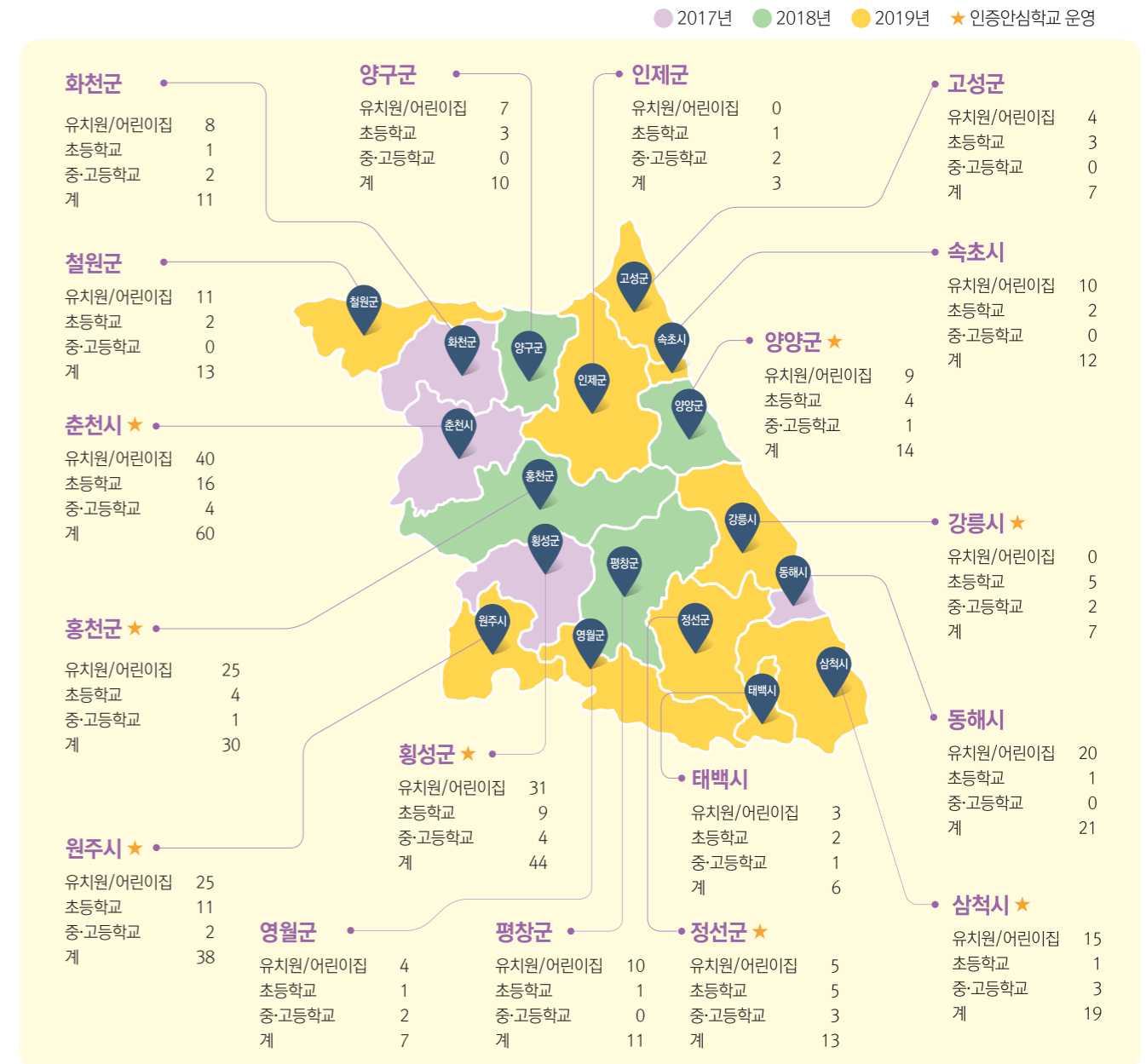
강원도 아토피·천식 교육정보센터장 **권재우** 올림

## 2021년 센터 주요 일정 소개



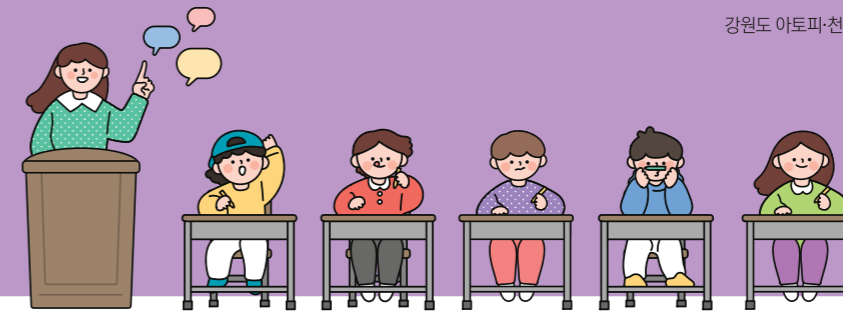
## 강원도 아토피·천식 예방관리 사업현황

강원도 내 18개 전 지역의 보건소와 아토피·천식 예방관리사업을 수행하고 있으며 각 시군보건소에서 운영 중인 아토피·천식 안심학교(유치원·어린이집 포함)는 해마다 증가하고 있습니다. 2021년에는 초등학교 72개, 중학교 15개, 고등학교 12개, 유치원·어린이집 227개 등 총 326개 기관에서 아토피·천식 안심학교를 운영하고 있습니다.



〈연도별 강원도 아토피·천식 안심학교 현황〉

# 2021년 센터와 함께한 교육을 소개합니다.



## 지역사회와 함께한 알레르기질환 교육

지역사회에는 아이들 눈높이에 맞는 교육을 해줄 수 있는 교육 관련 자원들이 많이 있습니다. 특히 동화구연사, 책 읽어주는 할머니 등 어린이집이나 유치원 유아들에게 친근하게 다가갈 수 있는 아이들의 눈높이에서 이야기를 풀어주는 선생님들이 센터의 '아토피태권소년 윤이' 교육 동화와 만나 아토피피부염을 보다 재미있고 친근하게 교육할 수 있는 기회를 만들었습니다.

센터에서 개발한 인형극 '아토피태권소년 윤이'는 인형극 대본을 전문 성우가 더빙한 음원, 견고하게 제작된 인형과 무대 셋으로 구성되어 동화구연과 함께 아토피피부염에 관한 내용이 왜곡되지 않게 교육할 수 있는 유아용 교육프로그램으로 올해는 춘천시, 양양군, 정선군보건소의 동화구연사 및 보건사업 관련 인원을 대상으로 아토피피부염에 관한 관리 방법과 '아토피태권소년 윤이' 인형극 활용 방법을 교육하여 센터에서 찾아가지 못하는 기관들에 아토피피부염 예방관리 교육을 지원하였습니다.

아토피피부염에 관한 센터의 교육을 받은 동화구연사들은 춘천 20개 기관, 양양 7개 기관, 정선 1개 기관의 안심유치원과 어린이집을 찾아가 70여 차례 '아토피태권소년 윤이' 인형극을 진행하여 아이들에게 흥미와 함께 건강한 습관을 심어주고 아토피피부염으로 고통받는 친구들에게 적극적으로 다가갈 수 있는 좋은 영향력을 전달하였습니다.



동화구연사 교육(춘천, 양양)

동화구연사 진행한 어린이집 유아교육

그 밖에도 양양군, 정선군 보건소와 함께한 노인천식 교육, 철원군 아토피피부염 자조 모임 교육, 춘천시 육아종합지원센터 조리사를 대상으로 한 식품알레르기 관리 교육, 강원대병원 어린이병원과 함께 진행한 지역아동센터 어린이건강교실, 국립춘천숲체원과 연계한 알레르기질환 가족캠프 참여자를 대상으로 한 알레르기질환 교육 등 알레르기질환으로 고통받는 사람들에게 보다 정확하고 신뢰받을 수 있는 교육으로 센터가 앞장서고 있습니다



지역주민 노인 천식 교육

아토피피부염 자조 모임 교육

국립춘천숲체원 캠프 참여자 교육

어린이건강교실

## 안심학교와 함께한 알레르기질환 교육

아토피·천식 안심어린이집, 유치원 유아들과 안심학교 학생들을 위한 알레르기질환 교육은 질환에 대한 이해를 돕기 위한 눈높이 교육이 필요합니다.

유아를 대상으로 한 아토피피부염 교육은 인형극과 바른생활 스티커 붙이기 놀이 활동으로 구성하였고, 센터의 교육팀원과 지역의 동화구연사가 안심유치원과 어린이집을 직접 방문하여 '아토피태권소년 윤이' 인형극을 보여주면서 아토피피부염에 관한 오해도 풀고 건강한 피부관리 방법도 알려주어 평소 생활 습관으로 실천하도록 교육하였는데 코로나19로 외부교육이 제한된 어린이집과 유치원에서 호응도가 매우 높았습니다.

초등학생들의 알레르기질환 교육은 연초 보건소에서 실시하는 알레르기질환 조사 설문 결과를 바탕으로 해당 학교의 관심 질환을 선택하여 동영상 강의와 락스 빙고, 낱말 찾기, 저금통 만들기 등의 활동으로 교육프로그램을 구성하여 1시간 동안 알레르기질환에 대한 이해와 관리 방법을 흥미롭게 알아갈 수 있도록 수업으로 진행하였습니다. 아이들은 자신들이 직접 겪고 있는 질환에 대한 수업으로 좀 더 집중하고 관심을 가지고 참여하는 모습이었습니다.



안심어린이집 유아교육

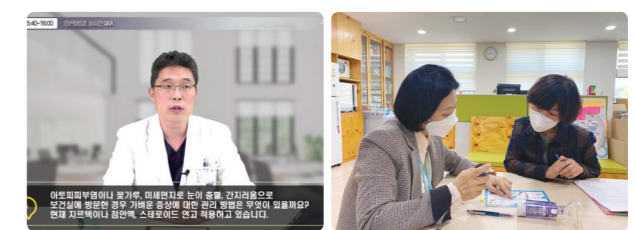
스티커 붙이기 활동

안심학교 학생교육

저금통 만들기 활동

3차에 걸친 알레르기질환 온라인 아카데미에서는 안심학교(유치원, 어린이집 포함)를 운영하는 기관의 담당자가 꼭 알아야 할 알레르기질환에 관한 전문 지식과 알레르기 응급상황 시 대처 방법을 교육하여 총 300여 명의 선생님들이 참여하였고, 교육이 비대면으로 진행되어 응급상황 대처 방법을 직접 실습해보지 못하는 아쉬움은 학교 방문 컨설팅을 통해 담당선생님과 1:1로 실습 교육을 진행하고 학교에서 관심 있는 알레르기질환에 대해 관리 방법도 설명하면서 안심학교 운영에 도움을 드리고 있으며, 안심학교의 요구를 반영하여 담임교사나 교직원들을 대상으로 온·오프라인 교육도 제공하였습니다.

올 한해도 코로나19로 인해 많은 대면 교육이 제한되었지만, 온라인 교육환경을 구축하고 센터 홈페이지를 통해 접근하기 쉬운 비대면 교육여건도 마련하여 찾아가는 교육정보센터로 거듭나고 있습니다.



온라인 아카데미

안심학교 현장컨설팅



## 2021년, 더 새롭고 다양해진 알레르기질환 교육콘텐츠를 소개합니다!!

이제, 학교나 유치원에서 많은 시간을 보내고 있는 아이들과 학생들을 위한 새로운 교육콘텐츠들을 활용할 수 있습니다. 알레르기질환에 대한 이해와 관리를 위해 아토피·천식 안심학교(유치원 및 어린이집)에서는 보건 수업, 동아리 활동, 특강 등의 교육 프로그램으로 활용하며, 그 외에도 지역사회에서 알레르기질환 교육이 필요한 곳에서도 널리 활용되고 있습니다. 연령 및 학년별 학생들의 눈높이와 특성에 맞게 유아용, 초등 저학년용, 초등 고학년용으로 더 세분화된 맞춤형 교육자료들을 만나보실 수 있습니다.



〈알레르기질환 교육콘텐츠를 활용하는 아토피·천식 안심학교(유치원 및 어린이집)〉

### 2021년도 신규 교육콘텐츠

#### 유아용(미취학)

- 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염 (그림책/워크북/애니메이션)
- 맑음 선생님이 알려주는 천식 (그림책/워크북/애니메이션)
- 알레르기비염은 언제나 맑음(애니메이션)
- 천식은 언제나 맑음(애니메이션)
- 피부가 좋아지는 샘물(연극 대본)

#### 초등 저학년용(1~3학년)

- 악동이 된 체리의 특별한 하루 (동화책/애니메이션)
- 알레르기비염 저리 개(만화책)
- 바보온달과 평강공주(연극 대본)



#### 초등 고학년용(4학년 이상)

- 아토피가 만들어준 특별한 하루 (알레르기질환)
- 천식이랑 천식이(천식)
- 안녕, 내 마니또(식품알레르기)



### 「그림, 이미지, 음악 등 시각·청각적 요소를 부각시킨 유아용 콘텐츠」

유아용 콘텐츠는 유치원, 어린이집, 가정과 일상에서 지켜야 할 관리수칙을 이해하고 따라 할 수 있도록 전달하는 것을 중점적으로 다루고 있습니다. 보통 약 20~30분 정도의 수업(또는 활동) 시간 동안 아이들이 잘 집중할 수 있도록 시선을 사로잡고 흥미를 유발시킬 수 있도록 캐릭터와 이미지, 다양한 효과음과 멜로디컬한 음악으로 구성된 애니메이션 등을 통해 주요 키워드와 관리수칙 등을 따라 하며 배울 수 있도록 활용하고 있습니다.



〈맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염, 천식 애니메이션〉

### 학부모와 함께한 알레르기질환 교육

센터에서는 안심학교(유치원 및 어린이집)의 학부모님의 알레르기질환의 이해와 예방관리에 도움을 드리고자 질환별 온라인 교육 프로그램을 마련하였습니다.

알레르기질환 온라인 학부모교육은 총 다섯 차례에 걸쳐 **아토피피부염, 천식, 알레르기비염, 식품알레르기, 아나필락시스**를 주제로 알레르기질환별 전문의 선생님의 비대면 강의를 실시하였습니다. 질환의 정의부터 악화요인, 예방 및 치료 방법, 환경 관리 방법, 사례로 구성된 전문의 선생님의 유익한 강의뿐만 아니라 평소 알레르기질환에 대해 알고 싶었던 내용이나 강의 중 궁금한 사항을 강의 후 질의응답 시간을 통해 궁금증을 해소하고 공감하는 시간을 가졌습니다.

온라인 학부모교육은 안심학교 34개 기관 약 80명의 학부모님이 함께해 주셨으며, 학부모님들의 많은 관심과 열정으로 비대면 교육임에도 불구하고 함께 알레르기질환에 대한 고민을 나누며 소통과 공감이 이루어졌습니다.

하루빨리 코로나19 상황이 안정되어 다양한 프로그램의 교육과 응급대처 방법 실습까지 참여할 수 있는 대면 교육으로 학부모님들을 직접 만나 뵙게 될 수 있길 바랍니다.

#### 교육 프로그램

아토피피부염	천식	알레르기비염	식품알레르기	아나필락시스
강원대학교병원 피부과 허영 교수	강원대학교병원 소아청소년과 김자경 교수	강원대학교병원 이비인후과 이우현 교수	원주세브란스기독병원 소아청소년과 이정민 교수	강원대학교병원 알레르기내과 권재우 교수

교육에 참여하신 분들이 보내주신 교육 후기입니다.

우리 아이가 아토피피부염이라 늘 고민이 많고, 걱정됐었는데 궁금한 점을 알아갈 수 있어서 너무 좋았어요.

아토피피부염에 수면이 영향을 미칠 수 있다는 교수님 말씀에 수면의 질을 높여야 빛을 모두 가렸더니 전보다 깨는 빈도가 줄었습니다^^

약물 아나필락시스 쇼크를 경험한 적이 있어서 교육을 듣게 되었습니다! 좋은 강의 감사합니다.

함께 소통하면서 교육을 들을 수 있어서 더 뜻깊은 교육이 되었습니다.

알레르기비염의 유전 가능성이 있는지, 아이에게 영향을 주는지 궁금해서 교육에 참여하게 되었습니다. 좋은 강의 감사드려요!

강원도 아토피 천식 교육정보 센터가 있다는 사실이 무척 든든하네요! 감사합니다!!

아나필락시스라는 낯선 알레르기질환에 대해 알 수 있는 시간이었어요~

비슷한 고민을 가진 학부모들의 다양한 질문과 사례를 통해 많이 배웠습니다. 좋은 교육해 주셔서 감사합니다!



주로, 수업 전반부 10~15분 정도의 시간 동안 애니메이션 등의 시청각 자료를 통해 내용을 본 후에는 주요 내용을 수준별 활동지(워크북) 등을 통해 직접 교구를 다루며 반복 학습효과를 얻을 수 있습니다.

이미지나 장면, 컬러 등을 통한 시각적 요소를 통한 학습 능력이 요구되는 미취학 아동들에게 익숙한 컬러와 그림체로 만들어진 학습 자료와 교구는 읽고 이해하기 어렵게 느껴질 수 있는 의학적 용어들과 내용에 더 친숙하고 쉽게 다가갈 수 있도록 해줍니다  
수업용 교구 외에도 아이들이 자율적으로 가지고 놀면서 학습할 수 있는 역할 놀이 연극 대본집은 쉽게 내용을 이해할 수 있는 그림과 줄거리, 대본과 아이들이 직접 역할극 놀이를 할 수 있도록 직접 만들어 쓰는 종이 머리띠가 포함되어 자유롭게 활용할 수 있습니다.



<그림책, 워크북, 역할 놀이 연극 대본집>

### 「스토리텔링을 통해 내용에 몰입도를 높인 동화·만화 콘텐츠(초등 저학년용)」

콘텐츠의 줄거리와 장면, 내용을 이해할 수 있는 초등학생 저학년을 위한 교육자료는 학생들의 주의를 집중시키고 흥미를 끌 수 있도록 판타지적 요소를 가진 캐릭터와 줄거리(스토리)를 갖추어서 내용 몰입도를 높일 수 있는 형태로 구성되어 있습니다. 특히, 애니메이션 캐릭터는 학생들에게 익숙한 만화의 재미 요소들을 통해 거부감 없이 익숙하고 쉽게 접근할 수 있도록 친숙한 유형의 교육 콘텐츠로 활용하고 있습니다.

알레르기질환 교육프로그램에서는 애니메이션을 주로 수업 전반부 시청자료로 활용하고 만화책, 동화책 등과 같은 유형의 자료는 교실이나 학교 도서관 등에 비치하여 학생 개개인이 자율적으로 학습할 수 있도록 제공합니다.



<아토피피부염을 주제로 다룬 이야기 '악몽이 된 체리의 특별한 하루'>

알레르기비염 만화책

동화책

애니메이션

아토피피부염 연극 대본



### 「더 사실적인 묘사와 흥미진진한 소재를 함께 재구성한 드라마 콘텐츠(고학년용)」

학년을 거듭할수록 학교에서 생활하는 시간이 많아지는 고학년 학생들에게는 일상에서 알레르기질환으로 일어날 수 있는 상황들을 더 현실감 있게 보여주어 질환에 대해 폭넓게 이해할 수 있는 **단편 웹드라마 교육자료**가 개발되었습니다.

실화를 바탕으로 시나리오를 재구성하여 알레르기질환이 있는 학생과 주변 친구들이 흔히 겪는 고민과 어려움, 그로 인해 생기는 서로 간의 오해와 갈등을 소재로 하여 각 상황을 더 사실적으로 연출하였습니다. 초등학교 고학년 학생들에게는 비슷한 연령대의 전문 아역 배우들이 출현하여 또래에서 느낄 수 있는 공감대와 유머 코드, 재미있는 일상 속 소재들을 함께 다루어 몰입감을 더해주고 있습니다.



그중 천식을 주제로 하는 '천식이랑 천식이' 편에서는 천식으로 인한 응급상황을 소재로하여 심한 천식 증상이 나타났을 때 사용해야 하는 증상완화제에 대해 다루며 실제 천식 증상을 보다 현실적으로 묘사하여 천식 환아들이 겪는 모습과 휴대하는 흡입기에 대한 인식도를 높이고 환아에 대한 거부감이나 편견을 없애주어 친구들이 환아의 조력자의 역할을 해줄 수 있는 메시지를 담고 있습니다. 알레르기 관리가 매우 중요하게 다루어지는 식품알레르기를 주제로 한 '안녕, 내 마니또' 편에서는 식품알레르기 관리수칙 중 가장 중요한 '식품 라벨읽기'와 '급식 식단표 확인하기'를 소재로 하여 실제 학교에서 일어날 수 있는 상황과 이유, 방법들을 피부로 느낄 수 있도록 묘사하였습니다.

**단편 웹드라마**는 질환에 대한 이해와 인식도, 학생들이 서로를 이해하고 도움을 복돋을 수 있는 좋은 콘텐츠로 널리 활용되고 있습니다.



## 알레르기질환 이해하기



# 아토피피부염과 피부장벽의 이해



연세대학교 원주의과대학  
피부과학교실 부교수 **홍승필**

아토피피부염의 기본적인 치료제로는 피부 건조와 장벽 기능을 회복시켜주는 보습제, 염증을 가라앉혀 주는 스테로이드연고, 가려움증을 경감시키는 항히스타민제 알약을 적절히 조합하여 시작합니다. 위와 같은 1차 치료로 잘 조절이 되지 않는 심한 아토피피부염의 경우 냉습포 드레싱 요법, 스테로이드제 알약, 자외선광선치료, 칼시뉴린억제제 연고를 사용할 수 있고, 이러한 치료에도 불구하고 증상 조절이 잘 안 되는 경우 면역억제제 알약을 복용하기도 합니다.

하지만 어떤 치료를 받으시건 간에 아토피피부염에서의 적절한 피부관리는 가장 기본이 되는 것으로 증상 수준이나 치료 방법에 관계없이 습관처럼 몸에 배도록 꾸준히 하는 것이 중요합니다. 왜냐하면 아토피피부염의 경우, 피부를 보호해주는 기능 자체에 문제가 있을 가능성이 높기 때문입니다. 좀 더 구체적으로 살펴보면 가장 바깥층인 각질층의 기름성분이 부족하고 피부수분을 유지하는 능력이 부족하며, 정상적인 피부표면의 산성도가 감소되어 있으며 각질을 탈락시키는 여러 단백질분해효소가 과도하게 활성화되어 있습니다. 이런 현상들로 인해 쉽게 피부가 손상되고 외부의 이물질과 알레르기 유발물질이 피부를 뚫고 침투할 수 있으며 각종 세균/바이러스가 쉽게 자랄 수가 있습니다. 가장 쉽게 피부관리를 할 수 있는 것은 보습제의 적절한 사

## 피부를 촉촉하게 하는 1.3.3 피부관리법

### 하루에 한 번 목욕하기

- ✔ 미지근한 물 사용
- ✔ 약산성 비누 사용
- ✔ 15~20분 이내에 목욕
- ✔ 때는 절대 밀지 않기

### 목욕 후 3분 안에 보습제 바르기

- ✔ 증상이 심할 때는 크림타입 보습제 사용
- ✔ 전신에 바르기

### 하루에 세 번 보습제 바르기

- ✔ 피부상태가 좋아졌다고 해서 중단해서는 안되며 꾸준히 습관처럼 사용



용이 되겠습니다. 하루 2-3회 이상 발라주는 것이 좋으며 보기에 크게 문제가 없어 보이는 피부에도 바르시는 게 좋아서 그냥 온몸에 바르신다고 생각하시면 됩니다. 바르는 양의 경우, 이론적으로 성인은 일주일에 250그램 정도는 사용하는 게 좋다고 알려져 있으므로 사실 로션 1통을 거의 1-2주일에 쓰셔야 합니다. 아이들의 경우 체표면적이 성인보다는 작지만, 그렇다고 해도 한 달에 250그램짜리 한 통 정도는 발라주시는 것이 좋습니다.

이론적으로는 피부각질층 지질성분과 유사하게 만든 약산성의 세라마이드와 콜레스테롤, 유리지방산이 적절하게 혼합된 생리적지질유사 보습제가 추천되며, 대개 아토피피부염이나 민감성피부용 보습제들이 여기에 속합니다. 다만 통상적인 보습제보다는 가격이 좀 더 비싸기 때문에 아낀다고 양을 좀 덜 바르게 되는 수가 있습니다. 따라서 일반보습제라고 하더라도 자주 넉넉히 바르면 모두 피부에 좋은 효과를 낼 수 있기 때문에 환자분이 편하게 쓰실 수 있는 것으로 자주 바르시는 것이 가장 중요합니다. 특별히 피부가 따미나 지저분한 것이 많이 묻지 않은 상태라면 그냥 덧바르는 식으로 여러 번 발라주어도 무방합니다. 하지만 운동 후 등 땀이 많이 배출되는 상황 및 피부 자극을 일으킬 만한 유해물질이 피부에 묻어 있는 경우에는 가볍게 세척을 하고 바르시는 것이 좋겠습니다. 보습제의 제형은 크게 로션과 크림류가 있는데 물기가 더 많은 로션은 덜 건조한 여름철이나 몸통처럼 넓은 부위를 바르실 때 사용하면 좋으나 보습 유지력은 크림보다는 좀 덜합니다. 크림을 얼굴이나 겨울철, 혹은 좀 더 건조증이 심한 부위에 사용하는 것이 좋겠습니다.

목욕할 때는 적어도 2-3일에 한 번은 클렌저를 사용하는 것이 좋고 특히 땀이 많이 나는 여름에는 매일 사용도 괜찮습니다. 세정제를 쓰면 건조증이 심해진다고 느끼어 물만 사용하여 목욕하는 경우도 많은데 땀, 유해 먼지, 세균 등을 적절하게 씻어 내주는 것이 더 유리할 수가 있습니다. 가급적 건조증이 덜 유발되는 약산성 혹은 중성의 액상/폼 클렌저 제형이 좋을 수가 있습니다. 이러한 저자극성 클렌저를 쓰더라도 어느정도의 건조증을 피할 수는 없습니다. 그래서 목욕 후에는 물기가 채 마르기 전에 보습제를 바로 발라서 수분을 유지시키는 것이 좋겠습니다. 목욕 시, 고풍으로 되어 있는 비누(bar)로 씻는 경우도 있는데 염기성이 강하고 피부를 건조하게 만드는 경우가 더 많아서 권장하지 않습니다. 때밀이를 하거나 거친 재질의 목욕타월을 쓰는 것은 좋지 않습니다. 아주 부드러운 재질의 스펀지 등으로 가볍게 거품을 묻혀 씻어 주는 것이 좋습니다. 목욕 시간은 15분 이내가 적당하여 탕속에 담그는 목욕보다는 흐르는 물로 샤워해주는 게 좀 더 좋을 수가 있습니다.

피부에 좋은 옷 재질은 순면 재질이 가장 좋습니다. 특히 겨울철에 옷이 두꺼우면 옷과 피부가 계속 마찰을 일으켜 건조증과 가려움이 심해집니다. 얇은 면내복을 겹옷 속에 입어 보호해주는 것도 좋습니다.

아토피피부염에서의 피부관리법은 꼭 아토피피부염 환자에게만 좋은 것은 아니고 모든 사람에게 도움이 될 수 있는 관리법입니다. 따라서 가정 내에서 환자 혹은 환아에게만 적용하기보다는 온 가족이 같이함으로써 환자의 순응도를 더 높이고 보다 건강하고 재발이 적은 피부 상태를 유지시키는데 도움이 될 수 있습니다.