

# 강원도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지를 새롭게 단장하였습니다.



## 알레르기질환에 대한 궁금한 내용은

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

- ① 정확한 정보를 확인하세요.
- ② 궁금한 내용을 물어보세요. (온라인 상담)

<p>01 </p> <p>전화상담을 이용하세요</p> <p><b>1899 - 9756</b></p>	<p>02 </p> <p>교육상담실 방문상담을 신청하세요.</p> <p>매주 월요일 13:30~17:00</p>	<p>03 </p> <p>SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요</p> <p>블로그 <a href="https://blog.naver.com/kangwonatopy">https://blog.naver.com/kangwonatopy</a>          인스타그램 <a href="https://www.instagram.com/Gangwon_allergy">Gangwon_allergy</a>          유튜브 <a href="https://www.youtube.com/channel/UC...">강원도아토피천식교육정보센터</a></p>
--	---	---

## 안심학교 이해하기 초성퀴즈 이벤트

세가지 초성 문제를 보시고 센터 홈페이지 참여게시판에 답을 올려주세요!

### 참여방법

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

- 이벤트기간** ~ 10월 7일(목) 18:00
- 당첨자발표** 10월 8일(금) 14:00, 홈페이지 공지사항 당첨자 공지
- 이벤트경품** 1만원 상당의 기프티콘



1. 알레르기질환 환자에게 언제 증상이 나타났는지, 어떻게 조치를 했는지 기록 관리하는 것은?

ㅎ ㅇ ㄱ ㄹ ㄷ ㄷ

2. 아토피피부염 환아는 하루에 \_\_\_번 목욕하고, 목욕 후 \_\_\_분 안에 보습제 바르고,  
하루에 \_\_\_번 보습제 바르면 피부를 촉촉하게 유지할 수 있습니다.

.  .

3. 체계적으로 안심학교를 \_\_\_년 이상 운영한 학교는 (사)한국천식알레르기협회에서 주관하는  
「\_\_\_\_\_」 사업에 참여할 수 있습니다.

. ㅇ ㅈ ㅇ ㅅ ㅎ ㄱ

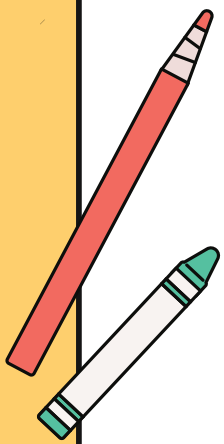
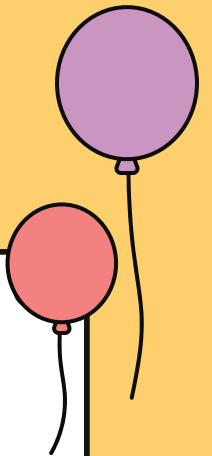


강원도 Gangwon-do Atopy Asthma  
아토피·천식교육정보센터

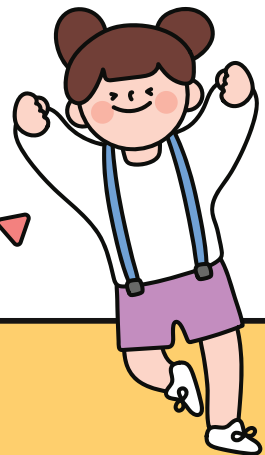
강원도 춘천시 백령로 156 강원대학교병원  
 센터사무실 암노인센터 9층 9518호    교육상담실 본관 2층 호흡기전문센터  
 T. 1899-9756    F. 033-254-7585    E. kangwonatopy@gmail.com



강원도 아토피·천식 교육정보센터  
2021 소식지 Vol.08  
[www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr)



# 우리학교는 아토피·천식 안심학교입니다



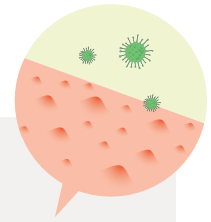
# 아토피·천식 안심학교란?

아토피·천식 안심학교는 일찍이 알레르기질환의 폭발적 증가를 경험한 호주에서 1994년부터 시작한 ‘천식 안심학교 (Asthma-Friendly School)’를 벤치마킹한 것으로, 천식발작 감소, 학습능력 향상 등의 성과가 입증되어 미국, 영국, 뉴질랜드 등에서도 이미 도입하여 운영하고 있습니다.

우리나라에서는 보건복지부에서 발표한 아토피·천식 예방관리 종합대책(2007.5월)과 교육부의 환경성질환 저감대책 (2008.2월)에 따라 2007년부터 아토피·천식 학생관리 체계를 구축한 한국형 안심학교를 운영하고 있습니다.

## 아토피·천식 안심학교는

아토피피부염, 천식, 알레르기비염과 같은 알레르기질환이 있는 학생들이 학교에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.

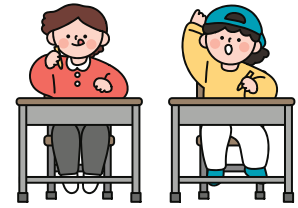


## 강원도 아토피·천식 안심학교 현황

★ 인증안심학교 운영 - 춘천시, 원주시, 강릉시, 홍천군, 횡성군, 양양군

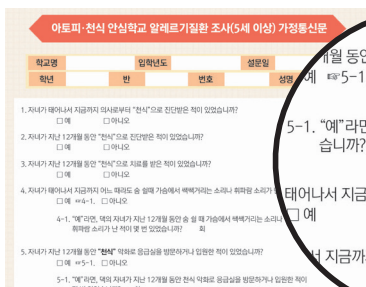


# “아토피·천식 안심학교 이렇게 운영하고 있어요”

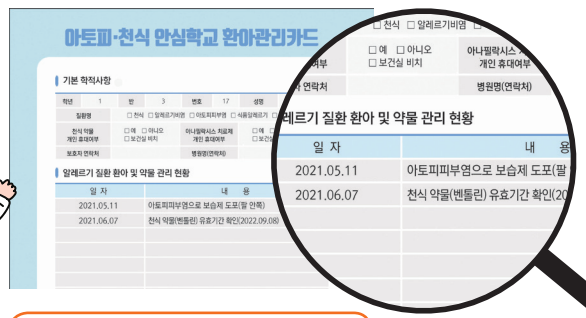
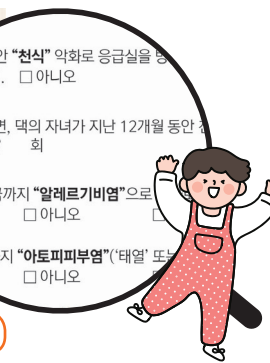


## 누가 알레르기질환을 가지고 있을까요?!

먼저, 알레르기질환 조사 설문지를 이용하여 알레르기질환이 있는 환아를 파악해요. 알레르기질환 조사 설문으로 파악한 알레르기질환 환아는 「환아관리카드」에 언제 증상이 나타났는지, 어떻게 조치를 했는지 기록하며 관리하고 있어요!



알레르기질환 조사 가정통신문



환아관리카드

## 알레르기질환 정보는 가까이!



학교 곳곳에 알레르기질환 정보가 담긴 자료들이 있어요.

보건실에는 알레르기질환이 쉽게 설명되어있는 재미있는 만화책도 있고 알레르기질환의 예방관리수칙, 응급상황 시 대처방법을 볼 수 있는 책자와 포스터 등이 있어서 알레르기 질환 정보를 쉽게 접할 수 있어요.



소책자



동화·만화책



포스터



응급키트



교육·홍보자료 비치

### 보습제 바르는 건강한 습관을 만들어요!

**1·3·3 피부관리** 하루에 1번 목욕하기! 목욕 후 3분 안에 보습제 바르기! 하루에 3번 보습제 바르기!  
 이렇게 보습제를 자주 바르면 피부가 촉촉하게 유지되어 아토피피부염이 개선될 수 있어요~  
 보습제를 바른 후 보습제다이어리에 오늘 피부 상태도 표현해보고 바르는 횟수를 적어줘요.  
 또, 학교에 피부수분측정기가 있다면 오늘의 피부 수분도까지 측정해보아요.



보습제zone



보습제다이어리



보습제다이어리 활용모습



피부수분측정기

### 아토피피부염이 뭐야? 천식이 뭐야?



### 아토피·천식 안심학교(유치원·어린이집)의 학생들은 어떤 교육을 받고 있을까요?

**유치원·어린이집**에서는 유아의 눈높이에 맞게 「아토피태권소년 윤이」 인형극으로 아토피피부염 예방관리 방법을 배워요.  
**초등학교**에서는 애니메이션이나 강의 동영상을 시청하고 낱말찾기, 퀴즈, 띠빙고 등의 활동으로 알레르기질환을 알아가요.



유치원·어린이집 교육



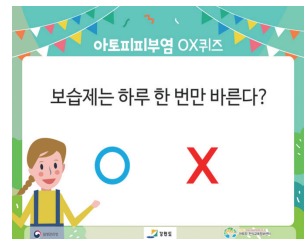
초등교육 - 애니메이션



초등교육 - 초성퀴즈



초등교육 - 교구



초등교육 - O, X퀴즈

**선생님들과 학부모** 대상으로는 알레르기 예방관리 수칙 등 알레르기질환에 대한 정확한 정보를 제공하여 질환을 조기에 예방하고 관리할 수 있도록 교육을 실시하고 있어요.

이런 교육은 아토피·천식 교육정보센터의 전문 선생님들의 지원을 받거나 센터 홈페이지 교육자료를 활용할 수 있어요.



학부모·교직원 교육

### 알레르기 동아리 활동을 하는 학교도 있어요



알레르기 퀴즈대회, 알레르기 알아가기 캠페인, 알레르기 정보 나누기 등 다양한 활동으로 알레르기질환을 재미있게 알아가고 관리 방법도 잘 실천할 수 있어요.



퀴즈대회

건강지킴이 활동

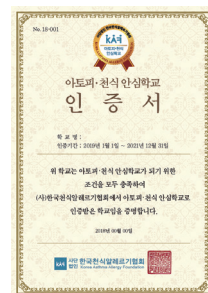
알레르기 정보 찾기

캠페인 포스터 제작

### “인증안심학교” 도전해봐요~!



안심학교를 1년이상 운영한 학교(보건교사 상주학교)는 (사)한국천식알레르기협회에서 주관하는 「인증안심학교」사업에 참여해서 보다 체계적으로 관리할 수 있고 안심학교 인증서와 현판을 받을 수 있어요!



서면 및 현장평가

인증서

현판

# 아토피·천식 안심학교와 함께 건강한 습관 & 피부 만들기

강릉 경포대초등학교 보건교사 ——— 노연지



안심학교를 처음 운영하던 해에는 학생들에게도 선생님들에게도 안심학교, 알레르기는 낯설고 어려웠습니다. 그러다 보니 ‘아토피·천식이 뭘 안심하는 학교라는 거예요?’, ‘아토피피부염은 감기처럼 서로 옮는 것 아니예요?’, ‘천식이 뭐예요?’, ‘아나필락시스가 뭐예요?’, ‘저 주사기처럼 생긴 건 뭐예요?’ 이런 질문이 많았습니다. 하지만 보건실 한쪽을 아토피·천식 안심학교 코너를 만들어 다양한 교육자료를 늘 볼 수 있도록 배치하고 반복되는 질문에도 답을 해주었습니다. 이를 통해 조금씩 ‘우리 학교가 아토피·천식 안심학교래~’, ‘아토피피부염은 옮는 게 아니래’, ‘알레르기로 숨쉬기 힘든 게 천식이래’, ‘알레르기가 심하면 응급상황이 발생할 수 있나봐’, ‘응급상황에 사용하는 약이래’라고 서로에게 알려주는 친구들이 조금씩 생기고 있습니다. 처음에는 이 친구들도 늘 저에게 질문했는데 이제는 다른 친구들이 질문할 때 옆에서 거들어주기도 합니다. 이렇게 한 해, 두해 지나면 더 많은 선생님과 아이들이 알레르기질환에 대해 알고 서로 도움을 줄 수 있지 않을까 기대하고 있습니다.

매일 어떤 일을 꾸준히 해나간다는 것은 이제 막 습관이 무엇인지 알아가고 만들어가는 학생들에게는 매우 힘든 일입니다. 하지만 내가 매일 하는 일이 즐겁고, 흥미가 생긴다면 이야기는 달라집니다. 아토피피부염이 있는 학생들과 보습제다이어리 미션을 시작하여 매일 아토피피부염과 관련된 대화와 마음을 나누고 살피며 학생들이 아토피피부염은 함께 다독이며 관리해야 할 친구처럼 생각하도록 돕고 싶었습니다. 이제 학생들은 매일 자신의 상태를 확인하고 보습제를 바르고, 상태를 공유하는 것에 의미를 찾고 게임을 하듯 즐겁게 건강한 습관과 피부 만들기 활동을 하고 있습니다.

또, 알레르기질환이 낯선 친구들에게 조금 더 편안하게 관심을 가질 수 있도록 월별 퀴즈대회를 진행하거나 알레르기 동아리를 운영하여 알레르기질환을 알리고 있습니다.

보건실에는 안심학교 온도계가 있는데 이 온도계는 다양한 알레르기질환 예방활동을 실천하면 눈금이 차오르게 됩니다. 조금씩 차오르고 있지만 이 온도계를 따뜻하게 만들어가는 과정 속에서 학생들은 조금 더 알레르기질환을 알아가고 친해질 수 있지 않을까 생각합니다.

아토피·천식 안심학교를 운영하며 학생들과 함께 계속 배우고, 연구하고, 성장할 수 있는 기회가 되었습니다. 관리가 필요한 학생들에게는 공감·지원의 창구가 되고 있고, 예방이 필요한 학생들에게는 동기·관심의 창구가 되고 있습니다.

앞으로 저는 보건교사로서 학교의 구성원과 안심학교 프로그램이 잘 만날 수 있도록 연결하는 고리가 되고, 보건 동아리원들은 그 안에서 더 견고한 연결고리가 될 수 있도록 함께 노력하겠습니다. 감사합니다.

- ① 보습제 다이어리 미션
- ② 퀴즈대회
- ③ 보건동아리 활동
- ④ 안심학교 온도계



# 아토피·천식 안심학교와 함께한 행복한 시간들



홍천 화계초등학교 대룡분교 교사 ——— 김진범

아토피피부염과 천식은 시골에서 자란 저에게는 상관없는 일인 줄 알았습니다. 그런데 학교에서 아이들과 생활하다 보니 생각보다 가까이 있다고 느끼게 되었습니다.

20년 전 3학년 담임을 할 때 민지라는 아이가 있었습니다. 민지는 살갓이 접히는 모든 부분에 짓무르고, 상처와 딱지가 생긴 아토피피부염의 흔적이 있었고, 그런 민지가 너무 안쓰럽고 안타깝게 느껴졌습니다.

더 가까이는 우리 아들이 있습니다. 아들은 집먼지진드기 때문에 알레르기 비염과 천식이 있었고, 어떤 날은 갑자기 숨쉬기가 힘들어 응급실을 찾아간 적도 있었습니다. 그때의 기억을 떠올리면 아직도 아찔합니다. 이렇게 알레르기질환은 가까이 있었지만 교사로서 적극적으로 대처하지는 못했습니다. 아이들이 고통을 호소하면 보건실에 보내고, 부모님과의 상담을 통해 병원에 보내는 것이 전부였습니다. 그러던 중 2019년 홍천의 한 초등학교에 근무하면서 좋은 기회가 찾아왔습니다. 바로 ‘아토피·천식 안심학교’에 선정이 된 것입니다.

안심학교는 많은 변화를 가져왔습니다. 교실 한편에는 알레르기질환에 대한 교육자료가 있어 아이들이 언제든지 공부할 수 있었고, 스스로 아토피가 어떤 병인지 설명할 수 있는 친구는 물론, 잘 관리해야겠다고 다짐을 하는 친구도 있었습니다. 그리고 아토피피부염이 있는 친구들을 위해 언제든지 바를 수 있는 보습제가 비치되었습니다. 보건선생님과 아토피피부염 증상이 있는 아이들을 선별하여 아침 수업 시작 전에 보습제를 발라주었습니다. 보습제를 발라주는 것이 부러웠는지 아토피피부염이 없는 아이들도 줄을 서기 시작하였고 보습제를 바르는 것이 너무나 즐거운 활동이 되었습니다. 매일 매일 반복했더니 아이들의 피부는 눈에 띄게 좋아졌고 늘 관찰해 주시던 보건선생님도 아이들의 변화에 놀라셨습니다. 안심학교 방문교육의 날은 아이들이 너무 즐거워했습니다. 궁금했던 내용을 묻고, 자신이 아토피피부염인지 아닌지, 증세가 좋아졌는지 질문을 하느라 정신이 없었습니다. 시간이 언제 지나가는지도 모르게 수업이 끝나기 일쑤였고, 즐거워하는 아이들을 보니 제가 더 기뻐했습니다. 알레르기질환에 대한 교육은 다양한 알레르기질환의 특성에 대해 알 수 있었고, 아이들에게 예방교육을 하는데 많은 도움이 되었습니다. 사실 교사가 아이들과 학부모에게 알레르기질환에 대해 상담이나 교육을 하는 것은 한계가 있다고 생각했는데 ‘아토피·천식 안심학교’는 이런 한계를 극복하게 해주는 좋은 기회였습니다. 전문교육팀원이 아이들과 학부모, 교사의 눈높이에 알맞은 교육을 진행함으로써 적극적인 예방활동이 된 것 같습니다. 나와 아이들에게 너무도 행복한 기회를 주었던 ‘아토피·천식 안심학교’가 전국 모든 학교에서 운영되었으면 하는 바람을 가져봅니다.



- ① 보습제 발라주는 선생님
- ② 학교 보습제 zone
- ③ 보습제 바르는 학생

