



경상북도 아토피★천식 교육정보센터





경상북도 아토피·천식
교육정보센터장
김상규 교수

안녕하십니까? **경상북도 아토피·천식 교육정보센터 센터장**입니다.

무더위가 본격적으로 시작되는 계절에 안심학교 학생과 학부모 여러분의 건강과 안녕을 기원드립니다. 여름철은 높은 온도와 습도로 인해 피부 자극이 증가하고 환경 변화로 알레르기 증상이 악화되기 쉬운 시기입니다. 특히 성장기 아이들은 작은 환경변화에도 영향을 받기 쉬운 만큼, 가정과 학교에서의 꾸준한 관리가 무엇보다 중요합니다. 이에 우리 센터는 아토피피부염과 천식 등 알레르기질환으로부터 건강을 지키기 위해 안심학교를 중심으로 학생 눈높이에 맞춘 교육과 학부모 대상 정보제공을 강화하고 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 관리방법을 안내하고 있습니다. 이번 소식지에는 알레르기질환 관리를 위한 유익한 정보와 센터의 주요활동 소식을 담았습니다. 앞으로도 신뢰할 수 있는 정보를 제공하고 더 가까이 다가가는 센터가 되겠습니다. 지속적인 관심과 참여를 부탁드립니다. 여러분의 가정에 건강과 행복이 늘 함께하시기를 바랍니다. 감사합니다.

아토피·천식 예방관리 사업 안내



1. 아토피·천식 안심학교 운영지원

가. 아토피·천식 안심학교 운영지원

- 안심학교 학생(유치원, 어린이집, 초·중·고등학교) 및 학부모 대상 알레르기질환 교육
- 안심학교 보건·보육교사(일반교사 포함) 대상 알레르기질환 교육
- 자원봉사자를 활용한 막대인형극 및 질환 교육 지원
- 안심학교 현장 지도점검 및 지원



나. 우수안심학교(초·중·고)운영 및 관리(지도점검): 경상북도 자체사업

- 대상: 안심학교 사업을 1년 이상 유지한 초·중·고등학교 중 우수안심학교를 신청한 기관
- 선정과정: 체크리스트(환아선별, 환아관리, 응급상황대처, 교육 및 홍보, 교내관리)에 따라 현장지도 점검 실시(센터, 보건소 자체적 시행)
- 인증획득 시 현판 지급, 양심우산, 우산통 등 홍보물 지원



다. 유치원 어린이집 안심학교 현장 지도점검 및 지원

- 자격: 전년도 기준 1년동안 안심학교를 운영한 기관
- 경상북도 자체적으로 2018년부터 시행, 안심유치원, 안심어린이집 현장 지도점검 및 기술지원으로 환아 관리 능력 향상
- 체크리스트에 따라 1:1 현장 지도점검 실시(보건소담당자, 센터)
- 점검항목 만족할 수 있도록 센터 및 지자체에서 미흡한 영역 지원



2. 알레르기질환 예방관리 교육

가. 보건소 담당자, 보건·보육교사, 센터직원 교육

나. 지역주민(영양플러스, 자조모임, 건강파트너, 어린이 및 청소년, 노인) 교육

- 지역주민 어린이 및 청소년 교육: 대상자별 맞춤 알레르기질환 교육 후 그림일기, 포스터, UCC, 솟츠 공모전 참여



3. 교육·홍보자료 제작 및 배포 (센터홍보포함)

가. 교육·홍보자료 제작 및 배포

- 막대인형, 양심우산, 소식지, 달력, 밴드, 보습제, 공모전 활용노트(6종), 종합장 등
- 교육 교구: 외비우스딱지, 추억의 딱지, 알레르기비염 저금통



나. 알레르기질환 관련 올바른 정보제공

- 홈페이지, 페이스북, 카카오톡채널

다. 시도 아토피·천식 교육정보센터 홍보



4. 지역사회 상담 서비스 및 지역 네트워크 구축

가. 알레르기질환 상담센터 운영

나. 지역사회 네트워크 구축

다. 시·도 정책자문을 위한 운영위원회 구성 및 운영





청송군 보건소 아토피·천식 예방관리사업



청송군 보건의료원장 윤홍배

알레르기 걱정 없는 '산소카페 청송군', 도약의 결실을 맺었다!

청송군보건의료원은 '알레르기 걱정 없는 산소카페 청송군'을 만들기 위해 묵묵히 정진해 왔습니다. 그 소중한 노력들이 모여, '2025년 아토피·천식 예방관리사업 평가'에서 전년 대비 비약적인 순위 상승을 기록하며 당당히 '도약상'을 수상하는 뜻깊은 결실을 맺었습니다.

청송군은 지리적으로 교통이 취약하고 전문 강사를 초빙한 교육 기회가 부족한 실정입니다. 청송군은 이러한 한계를 극복하기 위해, 담당자가 직접 아이들을 찾아가 눈을 맞추는 '찾아가는 맞춤형 방문 교육'에 집중했습니다.

화려한 성과를 내세우기보다, 우리 아이들이 산소카페 청송의 맑은 공기 속에서 가려움 없이 마음껏 숨 쉬며 자라나길 바라는 진심으로 현장을 누볐습니다. 비록 작은 발걸음이었지만, 아이들의 건강한 일상을 지키고자 했던 청송군의 진솔한 기록들을 이 소식지에 담아 전해드립니다.

청송군의 아토피·천식 예방관리사업의 핵심 내용은 다음과 같습니다.

1 안심학교 운영 관리

알레르기 환자를 조기에 발견하고 안전한 학습 환경을 조성하기 위해 안심학교를 체계적으로 관리하고 있습니다. 2025년에는 총 10개소(유치원·어린이집 8개소, 초·중학교 2개소)가 참여하고 있습니다. 매년 유병조사를 실시하여 알레르기질환 환아를 관리하고 있으며 2026년에는 고등학교(청송여자고등학교)까지 참여하였습니다. 또한 알레르기질환 대응 역량 강화를 위해 안심학교 교사 및 학부모 교육도 실시하고 있고, 2025년에는 안심학교인 안덕초등학교에서 '경상북도 우수안심학교'에 선정되어 안심학교 질적 관리를 도모하였습니다.



2 어린이집·유치원 대상 눈높이 소통 : '막대인형극 및 OX퀴즈'

가장 어린 아이들에게는 오감을 자극하는 친근한 교육을 선사했습니다. 사업 담당자가 직접 막대인형을 손에 끼고 안심학교 8개소의 원아 180명을 찾아가 막대인형극 '아기돼지가 이사 온 날'을 공연했습니다. 아이들의 눈높이에 맞춘 OX 퀴즈를 통해 예방 수칙을 재미있게 전달하며 큰 호응을 얻었습니다.



3 초·중학교 대상 스스로 지키는 습관 : '천연비누 만들기'

초·중학교 학생들에게는 실생활에서 스스로 관리할 수 있는 체험 중심의 교육을 진행했습니다. 안덕초등학교와 청송중학교 학생들을 대상으로 '피부에 좋은 천연비누 만들기' 프로그램을 운영하여, 아이들이 직접 비누를 만들고 보습제 바르기 실습을 하며 스스로 피부 건강을 관리하는 올바른 생활 습관을 형성하도록 도왔습니다.



4 어르신·성인 대상 편안한 숨을 위한 나눔 : '아토피·천식 예방 및 바로 알기'

질환에 취약한 고령층을 살피고, 아이들의 첫 번째 선생님인 부모님들이 올바른 관리 지침을 가질 수 있도록 맞춤형 교육을 진행했습니다.

- 노인 대상 천식 교육: 경로당 등을 방문하여 고령층에서 흔한 천식의 증상과 올바른 흡입기 사용법을 교육함으로써 어르신들의 삶의 질 향상에 기여했습니다.
- 타 사업 연계(영양플러스): 영양플러스 사업과 연계하여 임신부 및 영유아 부모님들을 대상으로 부모님이 자녀의 건강한 성장을 곁에서 든든하게 지원하는 조력자가 될 수 있도록 '알레르기 질환 바로 알기' 교육을 실시했습니다. 부모님의 올바른 이해가 아이의 평생 건강을 지키는 소중한 밑거름이 되기를 바라는 마음을 담았습니다.



지금까지의 성과에 머무르지 않고, 2026년에는 아직 참여하지 않은 관내 비안심학교 교사분들을 대상으로 안심학교 신청을 적극 독려하여 지역사회 안전망을 더욱 넓혀갈 계획입니다. 또한, 군민들의 목소리에 귀 기울여 더욱 다양하고 참신한 교육 프로그램을 지속적으로 개발함으로써, 청송의 미래인 우리 아이들과 어르신들이 알레르기 걱정 없이 건강하게 생활할 수 있도록 최선을 다할 것입니다.



아토피·천식 안심학교 우수운영사례 (2025)



1 사업현황 및 목적

본 어린이집은 1·2세 영아로 구성되어 있어 환경성 질환 예방과 건강한 보육환경 조성을 위해 환경부 주관 '어린이활동공간 환경안심 인증제도'에 참여하였다. 이를 통해 유해 물질 저감 및 청결한 환경 관리를 지속적으로 실천하며 체계적인 건강관리의 중요성을 인식하게 되었고, 이를 바탕으로 예방 중심의 '아토피·천식 안심학교' 사업을 운영하게 되었다.

또한 자체 브랜드인 '알바(알레르기 바른생활) 특공대'를 운영하여 교직원·부모·영유아가 함께 참여하는 건강관리 문화를 조성하고 있다. 프로그램은 ① 어린이활동공간 환경안심인증 ② 급식·간식 관리 ③ 1212 건강지킴이 건강관리 ④ 지역사회 연계 건강 네트워크 구축의 4가지 영역을 중심으로 운영하며, 영유아의 건강 보호와 환경성 질환 예방을 생활 속에서 실천하고자 한다.

2 사업내용

① 어린이활동공간 환경안심인증(3년마다 갱신)

② 급식·간식 관리

㉠ 식품알레르기 질환관리

- 식품알레르기 실태 조사 후 대체식과 제거식을 안내하고 개별로 식단표에 유발 식품을 표기하여 관리
- 영양사는 식단 구성 시 알레르기 유발 물질 표시 사항을 꼼꼼히 확인하여 제품을 선정하고 조리계획서에 반영
- 알레르기 유발 식품의 교차오염을 예방하기 위해 영양사가 작성한 식품 알레르기표를 바탕으로 '담임교사 ↔ 영양사 ↔ 조리사' 간 양방향 소통 체계를 통해 관리

㉡ 저당, 저염, 자연식 급식·간식 제공 및 '건강해저염 day' 추진

㉢ 컬러푸드day 운영 및 우리 가족 컬러푸드 레시피북 제작

㉣ 급식 모니터링 운영

③ 1212 건강지킴이 건강관리

- 식품알레르기 1회 확인, 2회 체온 측정, 감염병 여부 1회 확인, 보습제 2회 도포'의 4가지 항목을 중심으로 매일 등원 시, 일과 중 체크리스트 형태로 기록·관리
- '우리집만의 보습 꿀팁 공유' 가정 연계 이벤트 실시하여 어린이집-가정 양방향 건강관리 문화 실천



1212 건강지킴이 체크리스트



[가정연계] 우리집만의 보습꿀팁 공유
가정 소통 안내문



[가정연계] 촉촉촉 로션놀이



④ 지역사회 연계 건강 네트워크

- 울진군보건소-경상북도 아토피·천식 교육정보센터와 협력하여 부모 및 교사 대상 알레르기 예방 및 관리 교육 프로그램
- 울진군보건소에서 진행하는 아토피·천식 예방 인형극 '아토피야 잘가' 관람



울진군보건소 · 경상북도 아토피 · 천식 교육정보센터 방문 교사, 부모 교육



울진군보건소 아토피 · 천식 예방 인형극 관람

3 사업성과

'알바(알레르기 바른생활) 특공대' 운영을 통해 어린이집·가정·지역사회가 함께 배우고 실천하는 건강 공동체 문화를 형성하였다. 어린이집에서는 유해 물질 저감, 실내공기질 및 온·습도 관리 등 전 교직원이 참여하는 환경안심 실천 문화를 조성하였으며, '영양사-담임교사-조리사' 간 협력 체계를 구축하여 식품알레르기 및 건강관리 시스템을 강화하였다. 가정에서는 가정연계 활동을 통해 부모 참여를 확대하고 건강한 생활습관 실천 문화를 확산하였으며, 어린이집-가정 간 신뢰 기반의 소통 문화를 형성하였다. 또한 알레르기 예방 및 건강관리 정보 공유를 통해 인식을 개선하고 건강한 식생활 실천에 도움을 주었다. 지역사회에서는 울진군보건소 및 경상북도 아토피·천식 교육정보센터와 연계하여 양방향 소통 기반의 지역사회 건강 네트워크를 구축하였다.



Q&A

아토피피부염 & 식품알레르기

아토피피부염



**1. 워터파크에 다녀온 후로 아토피피부염이 악화 됐어요. 왜 그런가요?
어떻게 해야 증상이 좋아지나요?**



수영 그 자체로 아토피피부염 환자에게 큰 문제가 되는 것은 아닙니다. 그러나 수영장의 물은 대부분 염소나 붕소로 처리되기 때문에 수영을 끝낸 직후 반드시 몸을 깨끗이 씻고, 보습제를 바르는 것이 중요합니다. 수영을 마친 후에도 집에서 하는 목욕과 같이 피부를 자극하지 않는 목욕법으로 하여야 합니다. 일단 나빠진 피부 병변은 처방에 따라 적절하게 약물치료를 하고 지속적으로 목욕과 보습을 통해 피부를 관리하면 되겠습니다.



2. 눈가에 발진이 있는 경우 스테로이드 연고를 발라도 될까요?



눈가에도 스테로이드 연고 사용은 가능합니다. 아토피피부염 증상이 만성화가 되면 눈 주변 피부가 색소침착이 되면서 주름이 생겨 미용상의 문제가 생기게 됩니다. 이러한 경우에는 피부염이 좋아진 다음에도 회복이 안 되는 경우가 있습니다. 병변이 생기면 즉시 스테로이드 연고를 바르시기를 권장드립니다.

식품알레르기



1. 알레르기를 일으키는 음식을 아예 차단해야 하는 걸까요?



식품알레르기의 가장 근본적인 치료방법은 원인 식품의 섭취를 제한하는 것으로, 원인 식품이 소량 함유된 경우와 가공된 경우에도 철저히 피하는 것을 원칙으로 합니다. 예를 들어 우유를 제한하는 경우 치즈나 요구르트는 물론 우유가 함유된 과자도 함께 제한해야 합니다. 하지만 식이제한은 영양불균형과 정신적 스트레스를 유발할 수도 있으므로 전문의로부터 알레르기로 진단받은 식품만 제한하도록 합니다. 원인 식품을 제한할 경우 해당 식품과 영양 조성이 유사한 대체 식품을 선택하여 영양소를 보충해 주는 것이 중요합니다.

함께하는 아토피피부염

스	테	로	이	드	제
트	보	곰	팡	이	러
레	습	가	려	움	증
스	제	감	기	목	욕
집	먼	지	진	드	기

Q1. □□은 하루에 1번 미지근한 물로 10분 이내로 한다.

힌트 : □ □

Q2. 하루에 2번 이상 □□□를 바른다.

힌트 : 바 스 자

Q3. 카펫, 침대, 천으로 된 소파에는 □□□□□□가 많이 산다.

힌트 : 자 모 자 자 드 기

Q4. 아토피피부염을 앓을 때 우리를 가장 힘들게 하는 대표적 증상으로 피부를 자주 긁게 만드는 이것은 무엇일까요?

힌트 : 기 르 오 자

참여기간 2026.07.20. 까지

참여방법 QR 코드를 스캔하여 개인정보 수집 동의후 퀴즈정답을 기입하여 제출해주세요.

당첨안내 정답자분들께 추첨을 통해 모바일 상품권을 보내드립니다.(~2026.07.30. 까지)

지금 바로
QR 코드를
스캔해 보세요



경상북도에는
아토피·천식
교육정보센터가
있습니다.

상담안내

- 상담시간** 평일 오전 9시~오후 5시
(토, 일, 공휴일 휴무)
- 상담방법** 온라인, 전화, 오프라인
홈페이지(<http://www.eduinfo-allergy.com>)
(참여공간 → 온라인상담)
- 대표전화** 1899-7585, 054)776-7583~7

센터이용 안내

- 홈페이지** www.eduinfo-allergy.com
- 페이스북** www.facebook.com/gbatopyasthma
- 모 바 일** m.eduinfo-allergy.com
- 카카오톡** 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
- 유 튜 브** 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
- 오시는 길** 경상북도 경주시 광충길11 더테라스 306호
경상북도 아토피·천식 교육정보센터

피부의 붉은 신호등 “아토피피부염” 가려움은 줄이고 피부 장벽은 지키는 가이드

현대 사회에서 알레르기질환은 더 이상 낯선 질환이 아닙니다. 주변에서도 아토피피부염, 천식, 알레르기비염, 식품알레르기를 겪는 아이들을 쉽게 볼 수 있습니다.

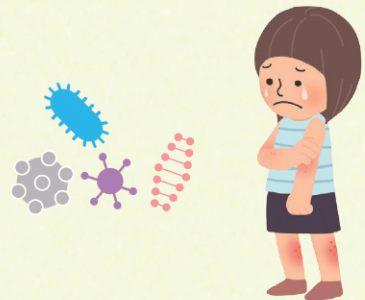
특히 아토피피부염은 영유아와 소아에서 매우 흔한 대표적인 알레르기질환입니다. 피부가 반복적으로 붉어지고 심한 가려움이 나타나 아이뿐 아니라 가족 전체의 일상에도 영향을 주게 됩니다. 하지만 인터넷이나 민간요법을 통해 잘못된 정보가 퍼져 있는 경우도 많아, 올바른 이해와 꾸준한 관리가 무엇보다 중요합니다. 지금부터 아토피피부염에 대해 자세히 이야기를 나누어 봅시다.

첫 번째 이야기

아토피피부염,
도대체 왜 생기는
걸까요?

아토피피부염은 피부에 만성적인 염증이 반복적으로 생기는 질환입니다.

우리 피부는 성벽처럼 외부 자극을 막고 수분을 지켜줘야 하는데, 아토피피부염 환자의 피부는 이 성벽 곳곳에 틈이 벌어져 있는 상태라고 보시면 됩니다. 이 틈으로 수분이 빠져나가니 피부는 늘 건조하고, 반대로 집먼지진드기, 세균, 꽃가루 같은 외부 적군들은 쉽게 침투합니다. 이때 우리 몸의 면역세포가 과민하게 반응하면서 피부가 붉어지고 심하게 가려워지는 것이지요. 가려움을 참지 못해 피부를 반복적으로 긁게 되면 상처가 생기고, 그 틈으로 세균이 침투하면서 진물이나 딱지, 농가진 같은 피부감염이 동반되기도 합니다. 이처럼 가려움과 염증이 반복되는 ‘악순환’이 아토피피부염의 가장 큰 특징입니다. 유전적인 요인도 있지만, 최근에는 서구화된 주거 환경, 미세먼지, 스트레스 등 환경적 요인이 복합적으로 작용하여 성인 아토피피부염 환자도 늘어나는 추세입니다.



두 번째 이야기

식품알레르기,
아토피피부염의
주범일까요?

부모님들이 가장 걱정하시는 대목입니다. "계란을 먹여서 그런가요?", "우유 때문인가요?"라며 엄격한 식단 관리를 시작하시곤 하죠. 결론부터 말씀드리면, 모든 아토피피부염 환자가 식품알레르기를 가진 것은 아닙니다. 물론 영유아기에는 두 질환이 함께 나타나는 경우가 비교적 흔하지만, 다행히도 성장하면서 식품과의 연관성은 점차 줄어드는 경우가 많습니다.

정확한 진단 없이 우유, 계란, 콩 등을 무조건 제한하면 성장기 아이들에게 오히려 영양 불균형과 성장 저하가 발생할 수 있습니다. 따라서 인터넷 정보만 믿고 임의로 식단을 제한하기보다는, 전문의 상담과 검사를 통해 꼭 필요한 경우에만 제한하는 것이 중요합니다.



고신대학교복음병원 알레르기내과
부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

김희규 교수



세 번째 이야기

우리 아이 증상,
어떻게
나타날까요?

아토피피부염의 가장 큰 증상은 ‘붉어지는 피부’와 ‘참을 수 없는 가려움’입니다.

특히 낮에는 좀 괜찮다가도 체온이 올라가는 밤만 되면 가려움이 극심해져 아이도 부모님도 잠을 설치게 되죠. 피부는 건조하고 거칠어지며 붉은 발진이나 습진이 반복되는데, 증상이 오래 지속되면 피부가 두꺼워지고 색이 짙어지는 태선화가 나타나기도 합니다.

아토피피부염은 연령에 따라 주로 나타나는 부위가 다릅니다. 영유아기에는 얼굴과 볼 주변에 많이 생기고, 성장하면서 팔꿈치 안쪽이나 무릎 뒤처럼 피부가 접하는 부위에 잘 나타나는 특징이 있습니다. 성인기에는 손, 발, 목 주변 등의 특정 부위에 집중되거나 어릴 때 있었던 부위에 다시 증상이 나타나기도 합니다.

네 번째 이야기

병원에서는
어떤 검사와 치료를
하나요?

아토피피부염은 단순히 검사 수치 하나로 결정하기보다 피부 상태, 증상의 특징, 그리고 가족력 등을 종합적으로 확인하여 진단합니다. 필요하다면 혈액 검사나 피부 반응 검사를 통해 아이가 어떤 물질에 예민하게 반응하는지 확인하기도 합니다.

치료의 핵심은 크게 두 가지입니다. 피부의 염증을 가라앉히고, 무너진 피부 장벽을 회복시키는 것입니다.

가장 기본이 되는 치료는 보습제와 바르는 항염증 연고입니다. 특히 스테로이드 연고는 많은 보호자들이 걱정하는 치료 중 하나지만, 전문의의 진료에 따라 적절하게 사용하면 피부 염증을 빠르게 조절하고 피부 손상을 줄이는 데 큰 도움이 됩니다.

최근에는 부작용 부담을 줄인 비스테로이드성 연고본 아니라, 아토피피부염의 염증 신호 자체를 조절하는 면역조절 치료도 활발히 사용되고 있습니다. 기존 치료로 조절되지 않던 중증 환자에서도 증상과 삶의 질이 크게 개선되는 경우가 늘고 있습니다.

바르는 스테로이드제의 적절한 도포용량

(손가락 마디 단위)



다섯 번째 이야기

일상에서 실천하는
‘아토피피부염
철벽 방어법’

병원의 치료만큼 중요한 것이 집에서의 관리입니다. 이것만 지켜도 증상의 절반은 잡을 수 있습니다. 가장 기본적인 것인 중요한 관리 방법은 목욕과 보습입니다.

목욕은 하루 한 번 정도 미지근한 물로 10분 이내로 가볍게 하세요. 비누는 약산성 세정제를 사용하고, 때를 미는 것은 피부 장벽을 깎아내는 행위이니 절대 금물입니다. 목욕 후 수건으로 톡톡 두드려 물기를 닦은 뒤, 피부에 수분이 남아 있을 때 바로 보습제를 발라주는 것이 도움이 됩니다. 또한 피부가 건조해지지 않도록 보습제를 꾸준히 사용하는 것이 필요합니다.

실내 환경 관리도 중요합니다. 너무 덥거나 건조한 환경은 피부를 악화시킬 수 있기 때문에 적절한 온도와 습도를 유지하는 것이 좋습니다.

또한 땀을 흘린 뒤에는 바로 씻고, 자극이 적은 면 소재 옷을 입는 것이 도움이 됩니다.

아토피피부염은 단기간에 완전히 끝나는 질환이라기보다, 꾸준히 관리하며 조절해 나가는 만성질환에 가깝습니다. 검증되지 않은 민간요법에 의존하기보다, 정확한 진단과 올바른 치료를 통해 피부 상태를 안정적으로 관리하는 것이 중요합니다. 아이가 밤에 편안히 잠들고, 굶지 않고 웃을 수 있는 일상. 그 목표를 위해 의료진과 보호자가 함께 긴 호흡으로 관리해 나가야 합니다.