



2025
vol. 16

경 상 북 도
아 토 피 · 천 식
교 육 정 보 센 터
소 식 지

www.eduinfo-allergy.com

경상북도 아토피·천식 교육정보센터



Atopy-Asthma

센터 이야기 | 보건소 이야기 | 안심학교 이야기 | 공모전 홍보물 막대인형극 | 퀴즈이야기 | 질환 이야기(Q&A) |

편집·발행 경상북도 아토피·천식 교육정보센터 발행일 2025년 7월 주소 38070 경상북도 경주시 광종길 11 더테라스 306호 TEL. 1899-7585

센터 이야기

안녕하세요. **경상북도 아토피·천식 교육정보센터**입니다.

최근 건강에 대한 관심이 높아지면서, 아토피 피부염과 천식 등 알레르기질환에 대한 올바른 이해와 꾸준한 관리의 중요성도 더욱 강조되고 있습니다.

알레르기질환은 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 식품 등 특정 원인 물질에 노출될 때 면역 반응이 과민하게 나타나는 만성 질환입니다. 따라서 증상을 악화시키는 외부 자극을 줄이고, 적절한 약물 치료와 건강한 생활습관 병행이 알레르기질환 예방·관리의 핵심입니다.

이번 소식지에는 알레르기질환 관리를 위한 유익한 정보와 함께 저희 센터의 다양한 활동 소식을 담았습니다. 도민 여러분의 일상이 늘 건강과 활력으로 가득하길 바라며, 저희 센터는 앞으로도 누구나 쉽게 찾고 신뢰할 수 있는, 친근한 교육정보센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



김상규 교수

경상북도 아토피·천식
교육정보센터장

아토피·천식 예방관리사업 안내



1. 아토피·천식 안심학교 운영지원

가. 아토피·천식 안심학교 운영지원

- ① 안심학교 학생 및 학부모 대상 알레르기질환 교육
- ② 안심학교 내 교사(일반교사 등) 대상 교육
- ③ 알레르기질환 관련 교육 및 홍보 자료 지원
(응급키트, 기존·신규 개발 교육자료 등)
- ④ 자원봉사자 활용 막대인형극 교육지원
- ⑤ 안심학교(유치원, 어린이집 포함) 대상 현장방문
- ⑥ 안심학교 우수운영사례 공모



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, 원내관리)에 따라 현장지도점검 실시(센터, 보건소 자체적 시행)
- 인증획득 시 현판 지급, 안전가방덮개, 양심우산 등 홍보물 지원



2. 알레르기질환 예방관리 교육

- 보건소 담당자, 보건·보육교사, 센터직원 교육
- 보건의료인(의료인, 구급대원) 교육
- 지역주민(영양플러스, 자조모임, 건강파트너, 노인) 교육
- 아토피·천식 예방관리 공모전: 그림일기, 포스터, 영상광고



3. 교육·홍보자료 제작 및 배포 (센터홍보포함)

가. 기존 교육·홍보자료 제작 및 배포

: 막대인형, 양심우산, 소식지, 달력, 외비우스딱지, 공모전 활용 노트(6종), 종합장 등

나. 알레르기질환 관련 올바른 정보제공

: 홈페이지, 페이스북, 카카오톡채널

다. 시·도 아토피·천식 교육정보센터 홍보



4. 지역사회 상담 서비스 및 지역 네트워크 구축

가. 알레르기질환 상담센터 운영

나. 지역사회 네트워크 구축

다. 정책자문을 위한 운영위원회 구성 및 운영



알레르기 걱정 ZERO! 다같이 건강한 김천!



김천시보건소장 황훈정

김천시는 '알레르기 걱정 없는 건강한 지역사회 환경 조성'을 위해 꾸준히 노력해오고 있습니다. 김천시보건소는 2016년부터 '아토피·천식 예방관리사업'에 참여하였으며 '김천 중앙초등학교'를 최초 김천시 아토피·천식 안심학교로 운영한 것을 시작으로 2020년에 안심학교 22개소로 확대, 현재는 34개소(유치원 8개소, 어린이집 20개소, 초등학교 5개소, 고등학교 1개소)의 안심학교를 운영 및 관리하고 있습니다.

김천시 아토피·천식 예방관리사업의 핵심 내용은 다음과 같습니다.



1 안심학교 운영 관리

매년 안심학교 학생을 대상으로 알레르기질환 유병조사를 실시하여 지역사회 내 질환 관련 현황 파악은 물론 환아 조기 발견 및 관리에 힘쓰고 있습니다.



안심학교 아동을 대상으로 교육 시 직접 제작한 교육자료를 활용하여 알레르기지식 ox 퀴즈, 아토피송 따라부르기 등 아동들에게 효과적인 방법으로 질환 관련 지식을 전달하고자 하였으며 보습제 만들기 체험활동, 인형극과 동화구연교실 등을 운영하여 아동의 흥미 유발과 관심을 시작으로 건강생활 습관을 자연스럽게 함양하도록 유도하였습니다.

또한 알레르기질환 대응 역량 강화를 위해 안심학교 교사 및 학부모 교육도 실시하고 있습니다. 2024년에는 안심학교 6개소(김천 서부초 외 5개소)에서 '경상북도 우수안심학교'에 신청하여 보다 적극적으로 참여할 수 있도록 하였으며 안심학교 질적 관리를 도모하였습니다.

2 지역사회 알레르기질환 예방관리 네트워크 구축

김천시보건소에서는 지역사회 알레르기 예방관리 네트워크 구축을 위해 다양한 기관들과의 연계협력을 통해 사업을 활성화하고자 하였습니다. 관내 대학교(경북보건대), 의료기관(김천제일병원, 김천의료원), 기업체(한국도로공사 등 8개소)와 간담회 실시로 사업 내용 공유는 물론 기관협조하에 기관 내 홍보부스 운영, 캠페인 실시 등 홍보활동을 활발히 펼쳤으며 김천시 가족지원센터와 연계하여 다문화가구를 위한 질환 관련 교육도 실시하는 등 지역사회 전반에 알레르기질환에 대한 관심을 높이고 건강 문제를 공동으로 해결하는 분위기를 조성하고자 노력하였습니다.



3 시민을 위한 질환 예방관리 프로그램 및 교육 실시

2024년부터 처음으로 '아토피·천식 힐링교실(알레르기질환 아동과 그 부모를 위한 자조모임)'을 7~8월 방학기간을 이용하여 4주간 운영하였으며 참여 대상자들의 만족도가 높아 매년 지속적으로 운영할 계획에 있습니다.



또한 영유아기에 호발하는 알레르기질환 특성상 임신부 대상으로 알레르기 질환 교육이 필요하다고 생각되어 '아토피·천식 교육정보센터'와 연계하여 교육을 실시하였으며 의료취약지 경로당 어르신들에 '천식 예방관리교육'을 실시하여 다양한 시민들에게 올바른 정보를 제공하고자 하였습니다.

4 취약계층을 위한 활동

2024년은 특히 지역사회 취약계층을 위한 사업 노력이 있었던 해였습니다. 다문화가구를 위해 베트남어, 중국어 등 4개 언어로 된 질환예방관리 리플렛을 제작하고 읍면동 행정복지센터, 유관기관 등에 비치하였으며 저소득층, 다자녀가정, 한부모가정 등을 위한 '취약계층 아토피·천식 의료비 지원사업' 실시로 지역 내 의료사각지대를 해소하고 취약계층 시민들에게 수혜를 제공하고자 하였습니다.

5 김천시보건소에서는

김천시 대표 캐릭터인 '오삼이'를 활용하여 '아토피피부염 예방 홍보'를 위한 동영상'을 직접 제작, 유튜브 등에 게시하고 김천시 공식 페이스북, 전광판 등 다양한 매체를 통한 홍보로 보다 많은 시민들이 알레르기질환에 관심을 가지도록 유도하였습니다. 김천시의 이런 '알레르기질환 예방관리'를 위한 다양한 노력들을 인정받아 '2024년 경상북도 아토피·천식 예방관리사업 평가'에서 '대상'을 수상하였습니다. 앞으로도 김천 시민들의 알레르기질환 인지도 향상과 치료관리를 향상을 목표로 최선을 다해 '아토피·천식 예방관리사업'을 추진해 나갈 것입니다.





낙산초등학교장 홍경민



1. 사업현황 및 목적

2024학년도 학생 건강 상태 조사 결과 전교생 51명 중 24명인 약 47% 학생들이 알레르기질환을 가지고 있는 것으로 확인되었다. 또한 공장밀집 지역 가정 내 흡연자가 11명으로 간접흡연 노출로 (알레르기를 악화시킬 수 있는 환경 등) 알레르기질환에 대한 지식이 부족하다고 판단되어 알레르기질환에 대한 이해도와 예방관리 능력을 향상시키고자 2024학년도 아토피·천식 안심학교 사업을 신청하였다.

2. 사업내용

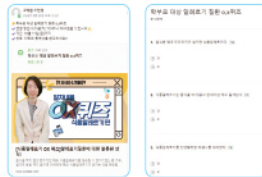
① 아토피·천식 안심학교 유병률 조사 실시 및 알레르기질환 환아 관리카드 작성

② 133매점 및 네이버 밴드 운영

학생들을 대상으로 알레르기질환에 대한 흥미를 유발하기 위해 이벤트에 참여하면 133머니를 지급하고 133매점에서 사용하게 하였다. 또한, 공장 밀집 지역 내 가정에서 흡연자가 11명으로 확인되어 간접흡연 등 알레르기를 악화시킬 수 있는 환경에 노출되어 있었고, 이로 인해 알레르기질환에 대한 지식이 부족하다고 판단되었다. 이에 따라 알레르기질환에 대한 이해도와 예방 관리 능력을 향상시키기 위해 2024학년도 아토피·천식 안심학교 사업을 신청하였다.



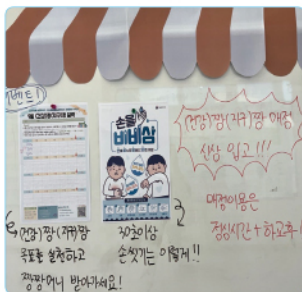
133매점 운영



학부모 대상 알레르기질환
O,X 퀴즈(밴드활동)

③ (건강)짱 (지구)짱 프로젝트 운영

탄소중립 생태 전환 교육과 함께 알레르기질환 예방과 관련된 (건강)짱 (지구)짱 미션이 적힌 달력을 배부하여 학생들이 알레르기질환 예방관리를 실천할 수 있게 하였다.



짱짱 프로젝트안내



짱짱 미션

④ 보건소와 협업하여 건강짱 부스 운영

칠곡군 보건소와 협업하여 건강짱 부스 체험을 기획하고, 2024년 5월 31일 강당에서 알레르기질환을 포함한 건강짱 부스를 운영하여 알레르기질환에 대한 이해도를 높였다.



건강짱 부스 체험
(알레르기 퍼즐 및 저금통 만들기)



건강짱 부스 체험 쿠폰
(다 모으면 133머니 1000원)

⑤ 알레르기질환 교육



알레르기 연구소 보드게임 수업 활동



아토피·천식 교육정보센터 ZOOM 교육

3. 사업성과

① 알레르기질환 관련 이벤트에서 133머니를 지급하여 학생들의 흥미와 참여를 독려시키고 알레르기질환에 대한 지식을 습득하였다. 또한 아토피·천식 교육정보센터에서 제공하는 보드게임, ZOOM 교육을 활용한 수업 등으로 알레르기질환 이해도가 20점(사전)에서 95점(사후)으로 상승했다.

② 아토피·천식 안심학교 사업을 기회로 학생들이 자발적으로 “보습제 자주 바르기” 등 알레르기질환 예방관리를 실천하였고, 가정 내 흡연자가 11명에서 7명으로 감소하여 알레르기질환 발생 가능성을 낮췄다.

③ 보건소와 협업한 체험 위주의 건강짱 부스를 운영하여 학생들의 참여율과 흥미를 높였다.

④ 학생, 학부모, 교직원이 알려주는 133매점, 짱짱프로젝트 후기

- 우리학교 매점, 학원 친구들한테 말하니까 전학하고 싶어해요~ 매점 계속 해주세요~
- 133머니 받았다고 잠도 안자고 포스터를 얼마나 열심히 그리던지... 어떤 내용을 담을지 혼자 검색하고 공부 엄청 열심히 하더라구요~ 다음에도 이런 이벤트 많이 했으면 좋겠어요~
- 선생님 덕분에 짱짱 프로젝트가 아주 풍성해지는 것 같아요~ 감사합니다~



알레르기비염

감수기관 : 대한 소아알레르기호흡기학회, 대한 천식알레르기학회, 한국천식알레르기협회

Q1

**알레르기비염과 축농증은
어떻게 다른가요?
비염 치료와 축농증 치료 방법이
다른가요?**

A1

알레르기비염은 코에 생긴 알레르기 염증반응으로 코막힘과 콧속이 부어 정상적인 부비동에서의 배출 기능을 방해합니다. 축농증은 비강 주변에 있는 부비동에 염증이 생기고 고름이 고이는 병입니다. 이렇게 생긴 고름이 구멍을 통해 잘 빠져나올 수 있다면 별문제가 되지 않습니다. 그러나 알레르기비염으로 인해 부어있는 점막 때문에 부비동에서 분비물이 나오는 구멍이 막혀 고름이 빠져나오지 않으면 축농증이 잘 낫지 않고 재발도 잘 되는 것입니다. 알레르기비염은 축농증의 유발인자가 될 수 있으며, 축농증이 발생하면 점액 농성 분비물이 배출되어 코막힘이나 기침의 원인이 되기도 합니다.

Q2

**알레르기비염 증상이 있을 때마다
약국에서 비염약을 구입해서
사용합니다.
병원에서 쓰는 약과 차이가 있나요?
코가 뻥 뚫려서 좋던데
계속 사용해도 되나요?**

A2

약국에서 개인적으로 사서 복용하는 비염약의 경우 비충혈제거제(혈관수축제) 등 여러 가지 제제가 섞여있는 복합 제제가 많습니다. 동반질환(고혈압 등)이 있거나 노인이나 소아가 이러한 약물을 장기간 사용하는 경우 문제가 생길 수 있습니다. 특히 코 점막에 직접 분무하는 비충혈제거제(혈관수축제)의 경우 장기간 사용할 경우 약물성 비염을 유발하여 코막힘이 더 심해질 수 있으므로 7일 이상 분무하지 않는 것이 좋습니다. 코막힘 증상이 갑자기 생길 경우 며칠 동안만 사용하는 것은 대부분 무방하나, 장기간 사용 시에는 안전한 약제의 선택을 위해 전문의와 상의 후 사용하셔야 합니다.

Q3

**그동안 아무 증상이 없다가
최근에 알레르기비염 증상이
생겼어요. 왜 그런가요?**

A3

알레르기질환은 이전에 항원(알레르겐)에 감작 되어 있는 경우에 나타나게 되며, 오랜 기간 동안 아무런 증상 없이 잠재해 있다가도 어느 순간에 항원에 의한 강한 자극을 받게 되면 그 순간부터 알레르기 반응이 발현되어 이후로는 작은 자극에 의해서도 증상이 나타나게 됩니다.

Q4

**국소 비강 스테로이드제를 처방받아
사용하고 있는데 코피가 났어요.
사용을 중단해야 하나요?
중단해야 한다면 얼마나 중단하는 게
좋을까요?**

A4

코피는 비염이 심해서 또는 코 혈관이 약할 때 자극에 의하여 나타날 수 있습니다. 만약 비염으로 인해 코피가 나는 것이라면 비염의 치료를 위해 지속적으로 국소 비강 스테로이드제를 사용하는 것이 필요하나 코피가 심하게 날 때는 국소 비강 스테로이드제 사용을 1~2일 정도 중단하고 먹는 약으로 대체할 수 있습니다. 자극에 의해서 코피가 나는 경우는 국소 비강 스테로이드제를 사용할 때 노즐을 코의 가운데 벽인 비중격 쪽으로 분사하면 비중격 점막이 손상되어 코피가 날 수 있으므로 눈꼬리 방향으로 분사해야 합니다.



Q5

**집먼지진드기 관리를 위해
침구 청소기도 도움이 되나요?**

A5

침구 청소기가 어느 정도 도움이 될 수는 있습니다. 하지만 빠른 타격으로 미세먼지, 집먼지진드기 등을 제거하는 침구청소기의 작동 원리로 인해 침구에 붙어 있던 집먼지진드기가 튀어 오름으로써 집먼지진드기 항원에 대한 민감도가 높은 분의 경우는 오히려 증상을 악화될 수도 있다는 점을 고려하셔야 합니다. 집먼지진드기를 박멸하기 위해서는 높은 온도로 세탁을 해주셔야 합니다. 옷이나 시트, 담요 같은 침구류는 일주일에 한 번씩 55℃이상의 뜨거운 물에 세탁하시는 것을 추천드립니다.

Q6

**코막힘이 심해서, 비강분무제를
뿌려도 약물이 들어가는 느낌이
없어요. 계속 사용해야 하나요?**

A6

코막힘은 대부분의 경우 코의 혈관이 염증으로 인해 충혈되고 점막이 부어 콧속이 좁아지고 콧물이 만들어지면서 발생하는 증상으로 알레르기비염이나 감기, 만성 비염 등에 의해 발생하는데 당장의 효과를 보기 위해서는 비충혈제거제(혈관수축제)를 사용해 볼 수 있습니다. 이는 5~10분 내로 효과가 빨리 나타나며 10시간 정도로 지속시간이 긴데, 약물성 비염이 생길 수 있어 2~3일 내의 단기요법으로 쓰고 7일 이상은 쓰지 않도록 합니다. 국소 비강 스테로이드제 또한 코막힘에 효과적인데 작용 시간이 늦어 7시간 이후에 반응이 나타나며, 최대 효과가 발현되려면 2주까지 걸릴 수 있으므로 약물이 들어가는 느낌이 없어도 꾸준히 쓰는 것이 중요합니다. 따라서 코막힘이 심한 경우에 당장의 효과를 보기 위해 혈관수축제를 사용한 후 국소 비강 스테로이드제를 사용하는 방법을 추천드립니다.

Q7

**꽃가루알레르기가 있는데
프로폴리스를 먹어도 되나요?**

A7

프로폴리스는 꿀벌이 꽃과 나무에서 수집한 물질과 벌의 타액선에서 나온 효소가 섞여 만들어지는 천연 항생물질입니다. 꿀벌이 프로폴리스를 만드는 과정에서 나무의 수액이나 꽃가루가 섞여 들어갈 수 있기 때문에 꽃가루알레르기가 있다면 섭취에 주의하셔야 합니다. 만약 섭취 후 얼굴이나 입가에 두드러기가 생기거나 기도가 부어 호흡곤란 증세가 온다면 프로폴리스에 의한 알레르기 반응일 수 있으니 바로 섭취를 중단하시기 바랍니다.



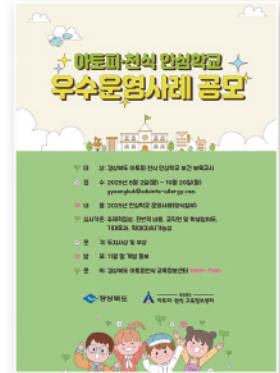
정상 코점막



알레르기비염 코점막



공모전



홍보물



아토피·천식 예방관리수칙 밴드



외비우스 딱지(식품알레르기)



기억해요 알레르기바른생활북



양심우산



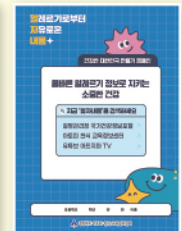
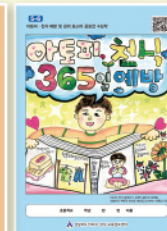
알림장



쓰기8칸

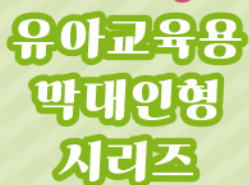


노트



종합장

막대 인형극



▲ 엘리와 함께하는 알레르기 식습관 관리 (2025년, 식품알레르기)



▲ 아토피는 물렸거라 (2017년, 아토피피부염)



▲ 창아의 알레르기비염 소탕대작전 (2021년, 알레르기비염)



▲ 아토피태권소년 윤이 (2022년, 아토피피부염)



▲ 피부가 좋아지는 생물 (2023년, 아토피피부염)



▲ 아기돼지가 이사온 날 (2024년, 식품알레르기)

“QX 미로탈출”

“건강한 피부를 위한 축축모험, 출발~!”



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)776-7583~6

센터이용 안내

- 홈페이지** www.eduinfo-allergy.com
- 페이스북** www.facebook.com/gbatopyasthma
- 모 바 일** m.eduinfo-allergy.com
- 카카오채널** 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
- 유 튜 브** 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
- 오시는길** 경상북도 경주시 광동길11 더테라스 306호
경상북도 아토피·천식 교육정보센터

