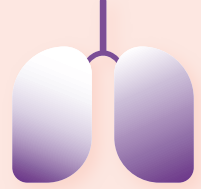


알유오케이

대전 시민의 건강한 미래를 위해 함께하는
대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 이야기



VOL 08
2024 04



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

알레르기, Are you Okay?

안녕하세요.

따스한 봄과 함께 여러분들을 찾아뵙게 되어 더욱 반가운 마음입니다.

저희 센터를 찾아주시는 모든 분들께, 특히 올해도 아토피·천식 예방관리 사업에 관심을 갖고 참여하시는 분들께 진심으로 감사드립니다.

알레르기질환은 생활 환경 및 기후 변화 등의 영향으로 유병률이 계속해서 늘어나고 있습니다. 잦은 재발과 증상 악화, 의료비 부담으로 인해 예방과 지속적인 관리가 매우 중요한 '만성질환'입니다. 특히 소아와 청소년 시기에 적절한 관리가 이루어지지 않으면 사회활동 제약으로 삶의 질이 떨어질 뿐만 아니라 성인기 중증 알레르기질환으로 이어질 수도 있습니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 학교에서의 알레르기질환에 대한 예방관리를 위해 아토피·천식 안심학교를 운영할 수 있도록 전문 교육과 상담을 지원하고 있습니다. 이에 어린이집부터 유치원, 초·중·고등학교까지 많은 기관에서 참여하고 있으며, 올해는 177개의 기관이 아토피·천식 안심학교 참여 신청을 해주셨습니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터는 알레르기 걱정 없는 대전 지역을 만들기 위해 최선을 다하고 있으며 알레르기로부터 자유로운 내 몸을 위해 노력하고 계신 여러분의 곁에서 아낌없이 지원할 것입니다. 이를 위해 올해에도 다양한 교육과 프로그램을 진행할 예정이며, 정확하고 믿을 수 있는 정보를 제공하기 위해 노력하겠습니다.

싱그러운 봄을 맞아 센터와 함께하는 여정에서 우리 모두가 새로운 도약이 되기를 응원합니다.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터장 정 은 희

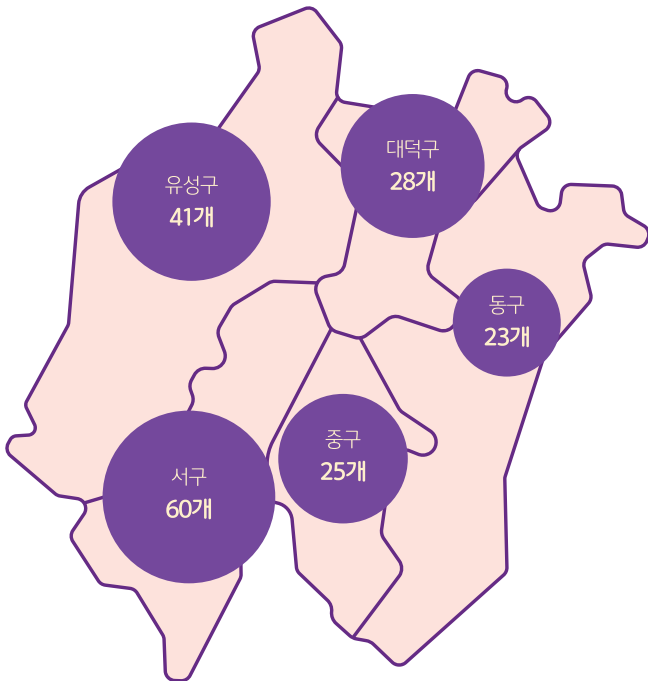


시작의 순간, 함께해요!

<p>온라인 아카데미 4월~9월 중</p> 	<p>1:1담당교사 교육 5월부터</p> 	<p>학생 그림 공모전 6월부터 11월까지</p> 	<p>학부모 교육 6월 중</p> 
<p>119구급대원 교육 8월 중</p> 	<p>지역주민 교육 상시 진행 중</p> 	<p>성과대회 11월 중</p> 	<p>운영위원회 2월~6월~11월</p> 

2024년 대전 아토피·천식 안심학교 현황

● 어린이집 ● 유치원 ● 초등학교 ● 중·고등학교 ● 특수학교



아토피·천식 안심학교와 함께하는 1년 동안의 여정

알레르기 함께 배우고, 함께 이겨내요!

지금부터 아토피·천식 안심학교 운영 꿀팁을 소개해 드릴게요! 알레르기질환 전문 교육은 물론 교육·홍보자료를 무료로 지원해 드립니다. 센터 프로그램을 훌륭한 성과로 수행하시면 우수기관 표창이라는 영예로운 수상의 기회를 가지실 수 있습니다.



시작!



1. 아토피·천식 수령

아토피·천식 안심학교 신청 및 선정된 기관에 제공하는 센터 교육 자료입니다.

찾팅!



6. 패널시어터 동화구연 교육

올해는 수준별 동화구연으로 보다 풍부한 스토리를 준비하였습니다. 우리 아이들에게 가장 인기 있는 교육으로 교육 신청은 선착순으로 이루어집니다.



7. 학부모 교육 신청 안내

아토피·천식 안심학교 학부모 대상 교육입니다.



8. 제2차 온라인 아카데미 교육 이수

정규 아카데미는 연 2회 운영되며 필수 이수 교육입니다.

아토피·천식 안심학교 담당교사는
연 1회 이상 센터에서 개최하는 아카데미를
참여하셔야 합니다.



2. 제1차 온라인 아카데미 교육 이수



3. 1:1 담당 교사 실습 교육

아토피·천식 안심학교에 직접 방문하여
천식·아나필락시스 응급상황 대처법을
실습 교육해 드립니다.

4. 학생 대상 기관 자체 교육 실시

5. 아토피·천식 그림 공모전 참여 안내

제2회 그림 공모전이 예정되어 있습니다.
부문별로 (포스터, 그림일기, 만화)
진행됩니다. (6월 공지)



9. 연말 성과대회



10. 아토피·천식 그림 공모전 전시회 및 시상식

2024년 공모전 수상작은
12월 심사를 거쳐 2025년에
전시회를 개최할 예정입니다.



담당교사 교육 이수는 차년도 아토피·천식 안심학교 선정 필수 요건으로 반영됨을 안내드립니다. 아토피·천식 안심학교를 신청 및 선정되었다 해도 지속적인 참여와 관리가 필요합니다. 프로그램을 성실히 수행해 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

제1회 대전광역시 아토피·천식 그림 공모전 전시회 및 시상식

예술로 시작하는 건강한 첫걸음, 어린이의 마음으로 희망을 찾다!

2024년 열린 제1회 아토피·천식 그림 공모전에 100여 개의 작품이 참여하였습니다. 심사를 거쳐 우수한 작품을 선발하였고 35점의 수상작을 전시회에 출품하게 되었습니다. 전시 기간은 2024년 2월 22일부터 27일까지 6일간 진행되었고, 대전광역시청 1층 전시실에서 작품을 전시했습니다. 전시 기간 중 시상식을 마련하여 수상자와 그 가족분들께 특별한 경험을 선사하였습니다.

게시글 QR코드를 스캔하여 그림 공모전 수상작 작품을 시청해 보시길 바랍니다.

저는 아토피와 천식에 대한 책을 읽고 대화를 나누고 있는 아이들을 그렸어요. 왜냐하면 아토피와 천식에 대한 상식을 많이 알면 더 효과적으로 예방과 치료를 할 수 있기 때문입니다.

수상자 인터뷰 01

영리더어린이집 8살 정인우

종이를 반으로 나눠서 아토피 걸린 사람과 안 걸린 사람을 비교해 보았습니다. 미술대회에 처음 참가했는데 이렇게나 좋은 상을 주셔서 감사합니다.



※ 인터뷰 신청자 8명 중 3명을 추첨하여 인터뷰

Congratulate

SEE YOU



수상자 인터뷰 02

대전성룡초등학교
5학년 정서운

공모전 수상작을
영상으로 즐겨 보세요!



수상자 인터뷰 03

신탄진중학교 2학년 김현정

저희 어머니께서 알레르기가 심하셔서 평소에 청소와 환기를 자주하시는 걸 보고 자랐습니다. 겨울철에는 방 안에 항상 가습기를 틀어 놓고 쾌적한 환경을 제공해 주셨어요. 이런 모습들이 제가 그림 그릴 때 많은 영향을 주었어요. 그래서 그림의 주제를 “효과적으로 예방하면 아프지도 않고 건강을 유지할 수 있어요”라고 정했어요. 작품에서 전하고자 하는 메시지입니다.

를 진행하였습니다.



센터 홈페이지 이용이 처음이신 분들을 위한

교육자료 활용법 A to Z

교육자료 신청 및 다운로드하기 위해서는 우선 홈페이지에서 회원가입을 해주셔야 합니다. 로그인 후 [관련 기관 전용] 에서 [관련 기관 신청]을 해 주세요. 승인 처리를 완료되면 교육자료 신청 및 다운로드, 아카데미 교육 신청, 교육 수료증 발급 등 다양한 서비스를 [관련 기관 전용] 채널에서 이용하실 수 있습니다.

고민은 배송만 늦출 뿐!

아토피·천식 안심학교에서 교육자료 신청 시 무료배송 서비스를 제공해 드립니다. 교육 자료는 1회 최대 신청 부수가 정해져 있으며 신청 가능한 부수 이상으로 교육자료가 필요하신 분은 센터로 문의해 주시기 바랍니다.



신청 방법



뭘 좋아할지 몰라 다 준비해 봤어♥

PPT, 그림책, 만화책, 놀이학습자료... 다양한 형태로 교육 자료를 개발하고 있습니다! 교육자료를 활용하여 지루할 틈 없는 알레르기질환 교육 시간을 만들어 보세요.



다운로드 방법



꼼꼼하게 선정한 교육자료

다양하게 골라보는 재미까지

2024
NEW

01

아토피피부염 율동놀이 영상

율동 전문가에게 의뢰하여 구성된 창작 율동 영상으로 아토피피부염을 귀여운 동작으로 표현해 보았습니다. 아이들이 쉽게 따라해 볼 수 있는 율동 영상입니다.

★ 함께 보기 좋은 교육자료 추천 ★

- 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염은 언제나 맑음 영상
- 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염 워크북



02

알레르기 원인물질 꽃가루

꽃가루의 농도 위험지수는 수목의 종류, 계절별, 지역별로 달라집니다. 꽃가루 회피요법, 약물요법, 면역요법, 우리지역 꽃가루 달력 등을 확인해 보세요.

★ 함께 보기 좋은 교육자료 추천 ★

- 꽃가루-식품 알레르기증후군
- 식품의존 운동유발 아나필락시스
- 일레르기 원인물질 집먼지진드기



03

아토피의 마법주문133 가면 머리띠

알록달록 색연필, 사인펜, 크레파스로 내 멋대로 멋지게 꾸며볼 수 있어요. 좋아하는 스티커를 붙일 수도 있지요! 재단이 된 종이라 어린이들도 손쉽게 만들 수 있어요.

★ 함께 보기 좋은 교육자료 추천 ★

- 축축왕국 어린이 활동지
- 맑음 선생님이 알려주는 아토피피부염





알레르기 원인물질 꽃가루

흔들리는 꽃들 속에서 재채기가 느껴진거야

알레르기는 특정 물질에 대한 면역과민반응으로 이를 일으키는 물질을 알레르겐이라고 합니다. 꽃가루는 대표적인 실외 흡입성 알레르겐으로 공중에 충분한 농도로 비산할 수 있는 풍매화(수목류, 목초류, 잡초류)의 꽃가루가 알레르기질환을 유발합니다. 이러한 식물은 바람에 의해 꽃가루가 날리는 특징이 있어 꽃의 색이 화려하지 않고, 일반인이 식별하기는 힘듭니다. 봄철 이태리 포플러나 버드나무 등에서 날리는 작은 솜모양의 부유물은 꽃가루가 아니고 꽃씨이며, 꽃가루 알레르기와는 무관합니다.

꽃가루로 인해 앓고 있는 알레르기질환이 나빠질 수 있습니다. 특히 콧물, 재채기, 코막힘, 눈과 코의 가려움 등의 알레르기비염 및 결막염 증상이 심해지고 심한 경우에는 기침과 호흡곤란, 천명음 등의 천식 증상이 나타날 수 있습니다. 꽃가루 알레르기가 있는 사람은 특정 꽃가루가 날리는 시기에 증상이 악화됩니다. 꽃가루 비산 시기는 기후변화, 지역별로 분포된 수목의 종류 및 생육에 따라 차이가 있을 수 있으나 일반적으로 우리나라의 경우 봄과 가을에 절정을 이루며 꽃가루의 종류에 따라 다르므로 꽃가루 달력을 참고하여 원인 꽃가루를 피하도록 합니다.

회피 요법

꽃가루는 바람을 타고 크기에 따라 상당히 먼 거리를 이동하기 때문에 실제로 알레르기 원인이 되는 식물을 완전히 회피하기는 어렵습니다. 다만 알레르기반응의 정도는 원인 꽃가루의 양과 비례하기 때문에 이들 꽃가루에 다량으로 노출되는 것을 피함으로써 알레르기 유발을 억제할 수 있습니다. 전문의 진료를 통해 정확한 진단이 필요하며 환자에게 원인이 되는 꽃가루의 종류를 파악해야 합니다. 원인 꽃가루가 날리는 시기가 오기 1~2달 전부터 예방적 치료를 하고, 해당 시기에는 되도록 외출을 삼가야 합니다. 가능하면 안경이나 마스크나 모자 등을 착용하고 외출 후에는 옷을 털고 집 안으로

들어오도록 하며, 손을 잘 씻고 양치질을 해야 합니다. 특히 바람이 강한 맑은 날에 꽃가루가 많이 날리는데, 이 때는 창문을 열지 않도록 하고, 침구류도 밖에 널어 말리지 않는 것이 좋습니다.

약물 요법

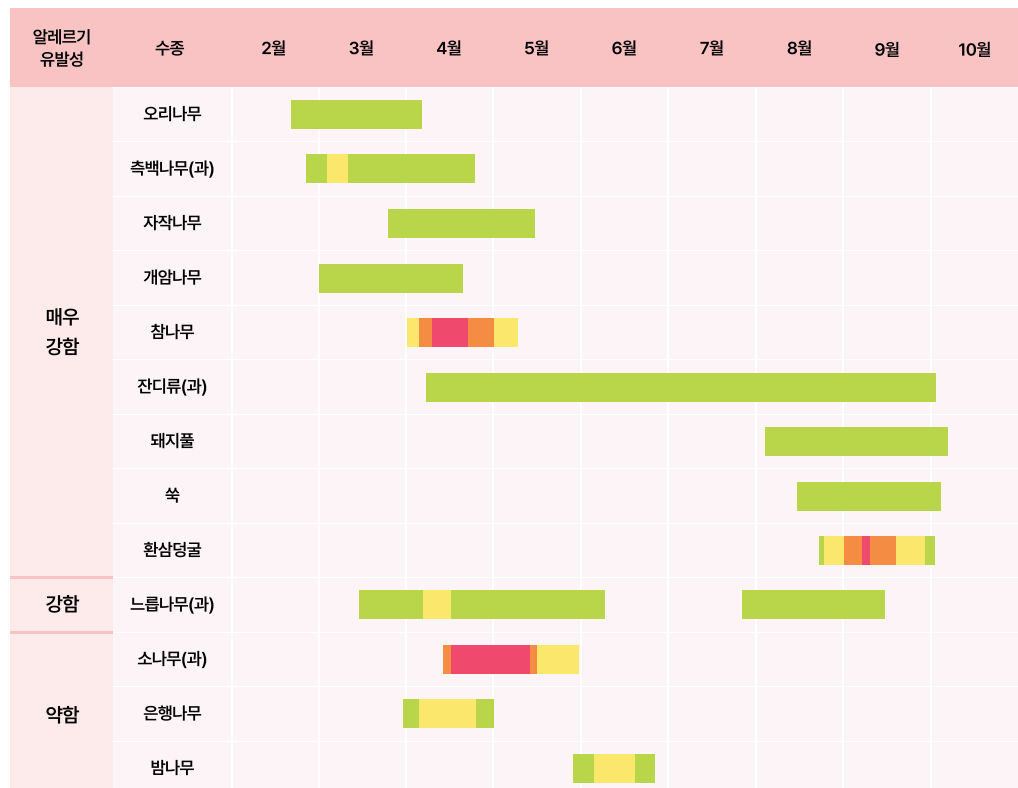
질환의 종류, 증상, 중증도에 따라 적절한 약물 사용이 필요합니다. (항히스타민제, 국소 스테로이드제, 기관지 확장제, 류코트리엔 조절제 등) 알레르기는 꾸준히 관리하는 질병이므로 반드시 전문의의 진료와 처방에 따라야 합니다.

면역요법

알레르겐을 정기적으로 투여함으로써, 신체 내 면역체계가 알레르겐에 대한 면역관용을 갖도록 하는 것입니다. 피하주사, 설하투여 등의 방법으로 성공적인 치료를 위해서는 최소 3~5년간 치료합니다.

대전광역시 연간 꽃가루 달력 (2014년~2023년 최근 10년간)

꽃가루량 (임계값) : ● 조금 (2.5%~50%) ● 혼합 (50~75%) ● 많음 (75~87.5%) ● 매우많음 (87.5%~97.5%)



<자료 출처 : 대전지방기상청, 국립기상과학원>



#EVENT

8호 소식지 이벤트



- 참여 기간** 2024년 4월 22일(월)~5월 7일(화)
- 참여 방법** 이벤트 QR코드를 스캔하여 개인정보 수집 동의 및 퀴즈 정답을 기입해 제출해 주세요.
- 당첨 발표** 2024년 5월 14일 (화) SNS를 통해 발표
- 경품 안내** 랜덤 추첨기를 이용해 당첨자 10명을 추첨하여 휴대용 선풍기를 보내드립니다.

#SCHEDULE

5월 캠페인 홍보 부스

- 행사 날짜** 2024년 5월 3일(금)
- 행사 장소** 대청공원 중앙잔디광장
- 행사 내용** 5월 어린이날을 맞아 충남대학교병원 센터들이 뭉쳤다! 연합 홍보부스를 열어 천식과 알레르기질환 교욱 및 홍보자료 제공해 드려요. 아이들 체험존 및 포토존을 운영할 계획이니 자녀와 함께 참여하시기 좋은 홍보부스입니다. 많은 관심 부탁드립니다.

센터 이용 안내

다양한 채널을 통해 센터의 소식을 확인해 보세요!
구독과 좋아요, 팔로우는 필수!

지금 바로
QR 코드를
찍어 보세요!



이용 시간

평일 9시~18시



전화 상담

042) 280-6827~31



유튜브

youtube.com/@allergyinfocenter



블로그

blog.naver.com/allergyinfocenter



홈페이지

www.allergyinfocenter.co.kr



인스타그램

[@allergyinfocenter](https://www.instagram.com/allergyinfocenter)



카카오톡채널

pf.kakao.com/_FCyJxb



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

주관 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 발행일 2024년 4월
발행인 정은희 편집위원 김용민, 우성대, 박윤진, 서혜진, 손안찬, 전윤빈, 정선미