



나눔과 소통의 치유문화

# 프리허그 아토피천식학교 활동집

2015 ~ 2016

---

## 차례

프리허그 아토피천식학교 소개 · 4

프리허그 아토피천식학교의 가치와 덕목 · 6

프리허그 아토피천식학교 2015 ~ 16년 활동내역 · 8

2015년 아토피천식학교 활동내역 · 9

2016년 아토피천식학교 활동내역 · 21

프리허그 아토피천식학교 프로그램 소개 · 34

아토피 천식 바로알기 강좌 · 35

다양한 체험교실 · 36

아토피 천식 캠프(1일/1박 2일/2박 3일) · 38

아토피 천식 자조모임 · 39

프리허그 캠페인 · 40

---

## 프리허그 아토피천식학교 소개

### 아토피 · 천식 혁명! 프리허그와 함께 해요

아토피, 천식과 같은 면역질환은 결코 환자 개인의 문제가 아닙니다. 면역질환 치료를 위해서는 환자 개인뿐만 아니라 환자의 가족, 사회 구성원 모두가 힘을 합쳐야 합니다.

프리허그 아토피천식학교는 아토피 · 천식을 비롯한 면역질환으로 고생하는 사람들이 없는 밝고 건강한 대한민국을 만들기 위해 전문 의료인, 예술심리상담사, 명상지도사, 이완요법전문가 등 각 분야의 다양한 전문가들이 모여 나눔과 소통의 치유문화를 실천하고 있는 비영리 교육단체입니다.

프리허그 아토피천식학교는 질환과 생활관리에 대한 올바른 이해를 돕는 교육과 즐거운 체험의 기회를 제공하여, 아토피 · 천식 및 면역질환을 앓고 있는 환자와 가족들이 일상생활 속에서 스스로 면역질환을 관리할 수 있도록 하는 데 목표를 두고 있습니다.

프리허그 아토피천식학교는 자신에게 일어난 일이 무엇인지, 왜 일어난 것인지, 앞으로 어떻게 사회의 일원으로 살아갈 것인지 막막한 아토피인들이 '아름답고 즐거운 일상으로 복귀'하여 보다 건강한 삶을 누릴 수 있도록 돕고자 합니다.



## 프리허그 아토피천식학교의 가치와 덕목

---

### 아토피인의 '아름답고 즐거운 일상으로의 복귀'를 꿈꾸며

프리허그 아토피천식학교는 '나눔과 소통의 열린 치유문화'를 실천합니다. 우리는 프리허그를 통해 자기 자신을 안아주고 타인을 안아줌으로써 보이지 않는 마음과 뜻을 나누고 공유할 수 있습니다. 프리허그를 통해 굳게 닫힌 마음의 문이 열리면 면역질환으로 인한 마음의 상처와 스트레스, 부정적인 감정들을 해소되며 할 수 있다는 자신감과 의지가 솟아나게 됩니다.

자신의 생각과 사상을 말이나 글로 쓰기는 쉽습니다. 하지만 그보다 더 중요한 것은 진정으로 자신의 생각을 실천하여 행동으로 옮기는 것입니다. 프리허그를 실천하기 위해서는 말보다는 행동이 필요합니다. 프리허그를 통한 실천은 면역질환을 치유할 수 있는 원동력을 제공해 줄 것입니다.

### 지행합일을 실천덕목으로 삼아

아토피·천식 질환을 치료하기 위해 우리는

知 : 면역질환에 대해 다시 보고 바로 알아

行 : 아는 만큼 실천할 것이며

습 : 수많은 경험들을 함께 나누고 공유하여

— : 결국은 하나 되어 이겨나갈 것입니다.

아토피·천식 질환으로 지친 마음을 위해 우리는

知 : 자기 자신을 바로 알고

行 : 스스로 사랑하고 아끼며

습 : 세상과 소통하여

— : 베풀고 나눌 것입니다.

# 프리허그 아토피천식학교 2015 ~ 16년 활동내역

## 2015년 아토피천식학교 활동내역

### 2015년 활동내역 1분기 (1-3월)

가) 교육 인원 : 1,345명

- 1) 아토피·천식·면역질환 강의 : 4회 140명
- 2) 외부 산모교실 : 7회 1,200명
- 3) 프리허그 산모교실 : 5회 105명

날짜	강좌명	교육장소	
1	16	맘스스토리 산모교실	천안
2	2	프리허그 산모교실	대구
	5	프리허그 산모교실	서초
	11	프리허그 산모교실	부산
	25	맘스스토리 산모교실	서울 강남
	26	참사랑어머니회 산모교실	서울 선릉
3	17	프리허그 산모교실	인천
	18	아토피 강의 (1차)	홍성군 보건소
	19	프리허그 산모교실	분당
	20	참사랑어머니회 산모교실	서울 선릉
	21	임산부부교실 (1차)	인천 검단 보건소
	24	프리허그 산모교실	일산
	26	노인건강교실	동안구 보건소
		참사랑어머니회 산모교실	분당
	30	노인성면역질환 건강교실	여주 보건소
	31	맘스스토리 산모교실	분당





## 2015년 활동내역 2분기 (4-6월)

가) 교육 인원 : 841명

- 1) 아토피·천식·면역질환 강의 : 11회 270명
- 2) 외부 산모교실 : 4회 358명
- 3) 프리허그 산모교실 : 7회 213명
- 4) 프리허그 캠페인 : 3회

날짜	강좌명	교육장소	
4	8	참사랑어머니회 산모교실	성남
	9	프리허그 산모교실	서초
	11	프리허그 캠페인	한성대
	16	프리허그 산모교실	수원
	20	프리허그 산모교실	대구 여성아이병원
	23	아토피예방 임신부교실 (1차)	부천 소사 보건소
	27	맘스토리 산모교실	일산
	28	아빠곰스튜디오 산모교실	인천
	29	프리허그 산모교실	부산
5	7	한방육아 교실 (1차)	인천 동구 보건소
	9	아토피 강의 (1차)	목포다도해 해상국립공원
	10	프리허그 캠페인	대구
	12	영유아 아토피 극복 이완요법	안양 동안구 보건소
	13	자조모임 이완요법 (2차)	홍성군 보건소
	14	한방육아 교실 (2차)	인천 동구 보건소
		프리허그 산모교실	대전
	16	이완요법	북한산 둘레길 건강나누리 캠프
		프리허그 캠페인 (가천대)	인천
	21	한방육아교실 (3차)	인천 동구 보건소
		임산부교실 (3차)	부천 소사 보건소
		프리허그 산모교실	일산
	28	한방육아교실 (4차)	인천 동구 보건소
프리허그 산모교실		인천	
29	아토피 강의 (2차)	목포 다도해 해상국립공원	
6	14	참사랑어머니회 프리미엄교육	서울



2015.04.20 대구 여성아이병원 프리허그 산모교실



2015.05.30 목포 다도해해상국립공원 아토피강의



2015.05.14 대전 프리허그 산모교실

### 2015년 활동내역 3분기 (7-9월)

가) 교육 인원 : 2,850명 (초등학교 제외)

- 1) 아토피·천식·면역질환 강의 : 30회 초등학교 제외 686명
- 2) 외부 산모교실 : 14회 1,850명
- 3) 프리허그 산모교실 : 8회 205명
- 4) 아토피 캠프 : 3회 110명

날짜	강좌명	장소	
7	2	참사랑어머니회 산모교실	광주
	4	아토피 강의 (3차)	목포 다도해 해상국립공원
	6	맘스토리 산모교실	청량리
	7	맘스토리 산모교실	서울 동작구
	10	산모교실	평택 YWCA
	11	임산부부교실 (2차)	인천검단보건소
	14	라온조힐 산모교실	서울
	15	노인성 질환 건강교실	부천소사 보건소
		면역질환강의 (3차)	홍성군 보건소
	16	아토피 예방 임산부교실	북대구 보건소
	17	노인성 면역질환	부천소사 보건소
		프리허그 산모교실	안양
	18	아토피 강의 (3차)	목포 다도해 해상국립공원
	23	맘스토리 산모교실	용인
아토피 예방 임산부교실 (4차)		부천소사 보건소	
25	아토피 강의 (4차)	목포 다도해 해상국립공원	
29	참사랑어머니회 산모교실	서울 선릉	
30	프리허그 산모교실	인천	
8	1	아토피 강의 (5차)	목포 다도해 해상국립공원
	5	프리허그 산모교실	대구 여성아이병원
	8	프리허그 산모교실	일산
	8~9	1박2일 아토피 캠프	여주보건소
	12	캠프 아토피 강의 (2차)	북한산 둘레길 건강나누리
	13	프리허그 산모교실	서초
	21	맘스토리 산모교실	광주
	24	맘스토리 산모교실	광주
	25	맘스토리 산모교실	서울 강남
		이완요법 (3차)	홍성군 보건소
26	프리허그 산모교실	부산	
27	대원유치원 아토피 강의	대구 북구 보건소	



날짜	강좌명	장소	
8	27	우리나눔TV 강의	유한김벌리
	28	프리허그 산모교실	대전
9	2	토당초교 아토피 강의	고양시 덕양구
		홍성초교 아토피 강의	홍성군
	4	프리허그 산모교실	안양
	5	건강나누리 미술심리 (3차)	북한산 둘레길
		아토피 캠프 (1차)	양평 보건소
	8	홍동초교 아토피 강의	홍성군
		맘스스토리 산모교실	서울 청량리
	9	토당초교 아토피 강의	고양시 덕양구
		대원유치원 미술심리	대구 북구 보건소
	10	침산초 아토피 방송강의	대구 북구
		구항갯골 어린이집 미술심리	홍성군
		행주초교 아토피 강의	고양시 덕양구
		토당초교 아토피 강의	고양시 덕양구
	12	아토피 캠프 (2차)	양평군 보건소
		임산부부교실 (3차)	인천검단 보건소
	14	맘스스토리 산모교실	서울 동작구
15	아토피 강의	홍성군 홍동초교	
	라운조힐 산모교실	서울	
16	미술심리 (4차)	홍성군 보건소	
17	아토피예방 임산부교실 (4차)	부천시사 보건소	
	홍성초교 아토피 강의	홍성군	
21	지도초교 아토피 강의	고양시 덕양구	
24	아토피극복 이완요법	안양 동안구 보건소	







**2015년 활동내역 4분기 (10-12월)**

가) 교육 인원 : 4,242명

- 1) 아토피,천식면역질환강의 : 37회 2,680 명
- 2) 프리허그 산모교실 : 12회 318명
- 3) 외부 산모교실 : 6회 1,056명
- 4) 아토피 캠프 : 5회 188명

날짜	강좌명	장소		
10	1	프리허그 산모교실	일산	
	3	아토피 캠프 1차 (1박2일)	성남시 수정구 보건소	
	6	임산부마사지 교실	고양시덕양구 보건소	
	7	자조모임 아토피 강의	대구 북구 침산초	
		대원 유치원 체험교실	대구 북구	
	8	미술심리	홍성군 홍동셋별어린이집	
	12	프리허그 산모교실	부산	
		아토피 강의	홍성군 은하초교	
	13	아토피 강의	도봉구 창동 보건지소	
		아토피 강의	고양시 덕양구 화중초교	
	15	프리허그 산모교실	서초	
		아토피 예방 임산부교실	대구 북구 보건소	
	16	아토피 강의	고양 용현초교	
		맘스스토리 산모교실	광주	
	17	아토피 캠프	양주 보건소	
	19	아토피 강의	홍성군 구향초교	
		프리허그 산모교실	대구 여성아이병원	
	20	맘스스토리 산모교실	서울 강남	
	22	미술심리	안산 상록구 보건소	
		아토피 예방 임산부교실 (5차)	부천 소사 보건소	
	23	프리허그 산모교실	인천	
		맘스스토리 산모교실	대전	
	24	프리허그 산모교실	광주	
		아토피 캠프 2차 (1박2일)	성남시 수정구 보건소	
	27	이완요법	안양 동안구 보건소	
	29	라운조힐 산모교실	서울	
	30	아토피 강의	고양시 덕양구 용현초교	
	31	아토피 캠프 3차 (1박2일)	성남시 수정구 보건소	
		아토피 리마인드 캠프 (3차)	양평군 보건소	
	11	5	프리허그 산모교실	분당

날짜	강좌명	장소
11	이완요법	여주 보건소
	맘스스토리 산모교실	천안
	천식강의	고양시 덕양구 성신초교
	프리허그 산모교실	수원
	노인성 피부건강 관리	대구 북구 보건소
	맘스스토리 산모교실	서울 청량리
	노인 피부면역질환 건강교실	안산 상록구 보건소
	미술심리	안산 상록구 보건소
	노인건강교실	안양 동안구 보건소
	미술심리	안산 상록구 어린이집
은성유치원 아토피 체험교실	울산 중구 보건소	
어린이집 미술심리	안산 상록구 보건소	
12	어린이집 미술심리	안산 상록구 보건소
	프리허그 산모교실	일산
	약사초교 아토피 체험교실	울산 중구 보건소
	월드키즈 유치원 아토피 체험교실	울산 중구 보건소
	한국석유공사 아토피 체험교실	울산 중구 보건소
	어린이집 미술심리	안산 상록구 보건소
	프리허그 산모교실	대구 여성아이병원
	미술심리	대구 북구 대원유치원
	미술심리	안산 상록구 보건소
	노인건강교실	안양 동안구 보건소
	프리허그 산모교실	분당
	어린이집 미술심리	안산 상록구 보건소
	노인성 피부 면역질환 관리 체험교실	안산 상록구
	행복한 어린이집 체험교실	울산 중구 보건소
체험교실	대구 북구 대원유치원	
이완요법	안양 동안구 노인건강교실	
프리허그 산모교실	서초	
면역질환 관리 체험교실	안산 상록구 경로당	
프리허그 산모교실	대전	



2015.10.04 수정구 보건소 아토피캠프



2015.12.01 서울 마포 맘스스토리 산모교실



2015.10.31 수정구 보건소 미술심리





2015.11.11 천안 맘스스토리 산모교실



2015.10.15 수정구 보건소 체험하기



2015.10.08 수정구 보건소 체험하기



2015.10.08 홍성군 보건소 셋별유치원 미술심리

## 2016년 아토피천식학교 활동내역

### 2016년 활동내역 분기 (1-3월)

가) 교육 인원 2,359 명

- 1) 아토피,천식면역질환강의 : 6회 320 명
- 2) 프리허그 산모교실 : 8회 269 명
- 3) 외부 산모교실 : 9회 1,750명

날짜	강좌명	장소	
1	6	프리허그 산모교실	부산
	14	프리허그 산모교실	수원
	19	맘스스토리 산모교실	천안
	20	참사랑어머니회 산모교실	선릉
	21	프리허그 산모교실	인천
	22	프리허그 산모교실	안양
	28	프리허그 산모교실	광주
2	1	맘스스토리 산모교실	광주
	2	맘스스토리 산모교실	서울 신촌
	24	노인성 건강교실	대구 북구 노인복지관
	29	프리허그 산모교실	대전
3	3	노인선 면역질환	대구 북구 보건소 관음동
		맘스스토리 산모교실	용인
	8	맘스스토리 산모교실	천안
	9	구암동 노임복지관 면역질환강의	대구 북구 보건소
	12	아토피 바로알기 (1차)	노원구 보건소
	17	프리허그 산모교실	수원
	18	프리허그 산모교실	안양
	22	자조모임 아토피 바로알기 강의 (1차)	홍성군 보건소
	23	맘스스토리 산모교실	대전
	24	식품알러지와 면역질환강의	당진 어린이 급식 지원센터
28	맘스스토리 산모교실	동작구	
29	참사랑어머니회 산모교실	선릉	
30	프리허그 산모교실	부산	





## 2016년 활동내역 2분기 (4-6월)

가) 교육 인원 : 2,359 명

- 1) 아토피,천식면역질환강의 : 6회 320 명
- 2) 프리허그 산모교실 : 10회 289 명
- 3) 외부 산모교실 : 9회 1,750명

날짜	강좌명	장소	
4	5	맘스토리 산모교실	서울 신촌
	6	북현동 노인성 면역질환 교실	대구 북구 보건소
	9	아토피 식이 관리 (2차)	노원구 보건소
	12	자조모임 이완요법 (2차)	홍성군 보건소
	14	육아맘 면역 알리지 교실 (1차)	동안구 보건소
		맘스토리 산모교실	광주
	15	육아맘 면역 알리지 교실 (2차)	동안구 보건소
	19	프리허그 산모교실	인천 고운여성 병원
	20	맘스토리 산모교실	청량리
	21	프리허그 산모교실	일산
	22	프리허그 산모교실	대전
	23	아토피 강의	도봉구 북한산 둘레길 건강 나누리캠프
	26	아토피 심리 스트레스교실	인양 동안구 보건소
	30	프리허그 캠페인	가천대
5	2	프리허그 산모교실	대구 여성아이병원
	5	프리허그 캠페인	대전 충남대
	9	흥도유치원 아토피 강의	덕양구 보건소, 흥도유치원
		맘스토리 산모교실	동작구 여성플라자
	11	아토피 강의	덕양구 보건소 시립행신 그린어린이집
	17	아토피 강의	충남 서산군 장항초등학교
	19	아토피 실습강의 1,2	덕양구 보건소 화중초교
		아토피 면역질환강의	양천구 다문화 가족지원센터
	21	아토피 예술심리	노원구 보건소
		건강나누리 아토피 식단관리 강의	도봉구 보건소 북한산 둘레길
25	아토피 GMS 진료	금산 재원중학교	
	맘스토리 산모교실	천안	
26	맘스토리 산모교실	대전	
6	7	맘스토리 산모교실	마포
	9	맘스토리 산모교실	부천
	10	용현초교 아토피 강의	덕양구 보건소
	11	아토피 자조모임 아토피 강의	노원구 보건소

날짜	강좌명	장소	
6	11	건강나누리 아토피 미술심리교실	도봉구 보건소 북한산 둘레길
	15	아토피 체험 교실	홍성군 보건소
		내유초교 아토피 천식 강의	덕양구 보건소
	20	내유초교 아토피 관리 체험 교실	덕양구 보건소
		참사랑어머니회 산모교실	선릉
	24	아토피강의	금산군 제원중학교
		GMS 진료	금산군 제원중학교
	29	천식 강의	덕양구 보건소 용현초교
아토피 체험 교실		금산군 제원중학교	
30	아지매 산모교실	일산	





2016년 활동내역 3분기 (7월-9월)

가) 교육 인원 : 8,101명

- 1) 아토피,천식면역질환강의 : 초등학교제외 5,891명
- 2) 프리허그 산모교실 : 120명
- 3) 외부 산모교실 : 2,090명
- 4) 아토피 캠프 : 3회 110명

날짜	강좌명	장소	
7	1	체험 교실	덕양구 화중초교
	4	천식 강의	덕양구 보건소 흥도유치원
	5	맘스스토리 산모교실	용인
	6	천연오일 강의	일산 동구 노벨유치원
	7	맘스스토리 산모교실	부천
	9	아토피·천식 강의	노원구 보건소
	11	원중초교 아토피 강의	일산 동구 보건소
	12	아토피 강의	일산 덕양구 보건소 성라초교
		백마초등학교	일산 동구 보건소
	13	아토피 강의	일산 동구 유진유치원
		아토피 강의	일산 동구 보건소, 원중초교
	13	아토피 강의	일산 동구 햇빛유치원
		아토피 강의	일산 동구 유진유치원
		오일 만들기	일산 동구 원중초교
	14	아토피 강의	일산 동구 마두어린이집
	15	맘스스토리 산모교실	부천
	19	오일 만들기	일산 동구 햇빛유치원
	21	오일 만들기	일산 동구 마두어린이집
	22	마서어린이집 / 성일어린이집	서천군 보건소
	26	아토피 실습 강의	덕양구 보건소 용현초교
29	맘스스토리 산모교실	서울 마포	
30	황학산수목원 아토피캠프	여주보건소	
8	4	아토피 강의	양천구 다문화가족지원센터
	9	맘스스토리 산모교실	광주
	11	영양 강의	양천구 다문화가족지원센터
	18	이완요법	다문화가족지원센터
	20	이완요법	노원구 보건소
	23	맘스스토리 산모교실	서울 마포
	24	미술심리	제원중학교
29	맘스스토리 산모교실	청량리	

날짜	강좌명	장소	
9	1	맘스스토리 산모교실	분당
	6	백마초 병설유치원	일산 동구 보건소
	7	맘스스토리 산모교실	천안
		프리허그 산모교실	대구 여성아이병원
	8	천식 강의	양천구 다문화가족지원센터
	9	맘스스토리 산모교실	부산 광복
		프리허그 산모교실	안양
	10	아토피 캠프	공주 보건소
		미술심리	노원부 보건소 아토피자조모임
	19	아토피 체험 교실	고양시 덕양구 보건소
	21	아토피 체험 요리교실	홍성군 보건소
		교직원 체험 교실	일산동구 고봉초교
	22	영양 강의	양천구 다문화가족지원센터
		아토피 강의	고양시 덕양구 지도초교
	23	임산부 영양교실	인천 검단
	25	참사랑어머니회 프리미엄 산모교실	서울
	27	아토피 강의	일산 동구 고봉초교
		프리허그 산모교실	인천 고은 여성
	28	아토피 이완요법	제원중학교
		프리허그 GMS 진료	제원중학교
29	마사지강의	양천구 다문화가족지원센터	
30	방문간호 아토피 체험교실	안산 상록구 보건소	





### 2016년 활동내역 4분기 (10월-12월)

가) 교육 인원 : 8,940명

- 1) 아토피,천식면역질환강의 : 초등학교 · 어린이집 제외 7,280명
- 2) 프리허그 산모교실 : 180명
- 3) 외부 산모교실 : 1,480명

날짜	강좌명	장소
10	아토피강의	일산덕양구 오금초교
	서울마포산모교실	맘스스토리
	아토피 · 천식강의	고양시 덕양구 지도초교
	아토피캠프	양평군 보건소
	아토피 체험 교실	노원구 보건소 자조모임
	아토피극복 프로젝트 2기 오프라인 모임 (1차)	
	임산부 체험 교실	덕양구 보건소
	가을 피부건강 강의	서울 창동보건지소
	아토피 체험 교실	울산 중구 보건소
	아토피 체험 교실	울산 중구 보건소
	아토피 체험 교실	울산 중구 보건소
	아토피 힐링 캠프	양평군 보건소
	아토피 gms 진료	서천군 보건소
	아토피 체험 교실	금산 제원중학교
	아토피 바로알기 강의	공주시 보건소
	아토피 체험 교실	홍성군 보건소
	영유아맘 교실	양천구 다문화 가족
	아토피 교실	일산 동구 고봉초교
	아토피관리 체험 교실	금산 제원중학교
11	아토피 강의	고양시 덕양구 화중초교
	아토피 강의	공주시 보건소 경천초교
	아토피 체험 교실 1	안양 동안구
	아토피 체험 교실 2	안양 동안구
	아토피 바로알기	일산 동구 시립식사 어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 새늘푸른어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 월피어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 성안 어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 자연을 담은 어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 드리머하어린이집
10	천식 강의	고양시 덕양구 토당초교
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 상록구 어린이집

날짜	강좌명	장소
11	아토피 체험 교실	상록구 보건소 동신어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 늘솔어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 시립부곡어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 시립수암어린이집
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 시립부곡어린이집
	아토피 리마인드 교실	양평보건소
	아토피극복 프로젝트 2기 오프라인 모임 (2차)	
	덕은초교 아토피 강의	고양시 덕양구 보건소
	아토피 체험 교실	상록구 보건소 시립이동어린이집
	아토피 강의	일산동구 보건소 시립석사어린이집
	프리허그 산모교실	대구여성아이병원
	맘스스토리 서울동작산모교실	
	아토피 체험 교실	금산 제원중학교
	맘스스토리 부천산모교실	
맘스스토리 천안산모교실		
12	아토피 캠프	담양군 보건소
	아토피 체험 교실	일산 동구 보건소
	프리허그 산모교실	인천고은여성병원
	아토피 체험 교실	금산 제원중학교
	노인복지회관 이완요법	안양동안구
	참사랑어머니회 서울선릉산모교실	
	아토피 체험 교실	울산 중구보건소 정인어린이집
	아토피 체험 교실	울산 중구보건소 해원어린이집
	아토피 체험 교실	울산 중구보건소 아리솔유치원
	아토피극복 프로젝트 2기 오프라인 모임 (3차)	
21	gms 진료	금산 제원중학교
	아토피 체험 교실	금산 제원중학교
	맘스스토리 서울강남산모교실	







2016.11.23 만스스토리 북정산교실



2016.11.29 일산동구보건소 제철교실



2016.12.13 울산중구보건소 정인유치원 아토피체험교실



2016.12.15 울산중구보건소 아리솔어린이집체험활동



# 프리허그 아토피천식학교 프로그램 소개

## 아토피 천식 바로알기 강좌

환자와 가족으로 하여금 아토피 천식이 어떤 질환이며 왜 발생하였는지 인지할 수 있도록 하며, 아토피 천식 및 면역질환 관리를 위한 실천 가능한 방법을 제시하여 아토피 천식 및 면역질환 극복에 도움을 주는 것을 목표로 하는 아토피 천식 이론 강의입니다. 강제는 참가대상 및 목적에 따라 맞춤형으로 진행됩니다.  
영유아, 임산부, 초중고생, 성인, 노인 등



2015년 9월 2일 홍성보건소 아토피강의



2016년 10월 27일 공주시보건소 경천초교 아토피강의

## 다양한 체험교실

### 활기분교실 | 예술심리상담

아토피 천식 및 면역질환으로 인한 긍정적, 부정적 정서를 예술매체를 통해 표현하고 인식할 수 있도록 하는 활동기법입니다. 자신의 다양한 면을 표현해봄으로써 자존감을 높이고 긍정적인 자아상을 가지는 데 도움이 되며, 스트레스를 완화시켜 치료의 과정을 자기 성장의 기회로 여길 수 있게 합니다.

미술심리상담(실내/실외), 도예심리상담, 무용심리상담, 푸드아트심리상담



### 활기찬교실 | 이완운동요법

인체 순환력 증진 및 근육 이완, 골격의 균형을 잡는 데 도움을 주는 운동요법과 심신을 안정시키는 아로마를 통한 이완요법을 배우는 활동입니다. 가려움이나 열감과 같은 피부증상을 완화시키는 데 도움을 받을 수 있습니다.

레볼루션 필라테스, 힐링워킹(실외), 골반건기(실내), 이완요법(생활체조/스트레칭/호흡명상)



### 속편한교실 | 건강요리교실

아토피 천식 및 면역질환에 도움이 되는 건강한 음식을 직접 만들어보며 체험하는 활동입니다. 올바른 식재료 선택 및 요리법, 섭생 관리에 도움을 받을 수 있습니다.

프리허그 주스, 프리허그 간식, 제철과일을 이용한 효소, 한방 약차 약죽 약국



### 촉촉한교실 | 외용제만들기

일상에서 피부 염증 완화 및 보습 관리에 활용할 수 있는 한방외용제와 천연외용제를 직접 만들어 사용하는 방법을 알아봅니다. 한방외용제(또는 천연외용제), 천연아로마오일, 천연입욕제, 천연미스트



### 상쾌한교실 | 미니마사지

한방의 경혈을 활용하여 인체의 순환력을 증대시키고 장부의 기능을 강화하는 쉽고 편리한 마사지법에 대해 알아봅니다. 다리마사지, 복부마사지, 둘이서 마사지, 영유아 마사지





## 아토피 천식 캠프(1일/1박 2일/2박 3일)

즐거운 활동과 이론 강의, 다양한 체험을 통해 아토피 천식 및 면역질환을 극복할 수 있는 건강한 생활수칙을 가족과 함께 경험할 수 있습니다. 캠프를 통해 일상생활 속 아토피 천식관리 실천의지 함양에 도움을 받을 수 있습니다.

아토피 천식 바로알기 강제는 참가대상 및 목적에 따라 맞춤형으로 진행되며 캠프 성격에 따라 1박 2일, 2박 3일 또는 다회성 캠프로 진행 가능합니다.

### 예시. 아토피극복 1일 캠프

시간	프로그램	주요 내용
10:00~10:30	오리엔테이션 및 사전설문조사	사전설문조사(아토피 인식도, 가려움 정도, 수면패턴 등)
10:30~11:30	허그놀이와 이완요법	서로의 마음을 여는 허그놀이와 아토피관리에 도움이 이완요법
11:30~12:30	아토피 바로알기 강의	아토피의 원인과 발생기전 아토피극복을 위한 생활관리법 아토피에 동반되는 다양한 면역질환의 예방과 치료법
12:30~13:30	점심시간	유기농 건강식
13:30~14:30	식단으로 보는 아토피	식단표로 알아보는 우리가족 건강식단
14:30~15:00	숲 체험	숲 속 걷기
15:00~16:00	스트레스 해소 미술놀이	스트레스 해소를 돕고 자아표현에 도움을 주는 미술심리상담기법을 활용한 미술활동
16:00~17:00	아토피극복 요리교실	일상생활에서 다양도로 활용할 수 있는 효소를 만들어보는 요리교실
17:00~17:30	마무리	소감 나누기, 실천노트 배부 및 설문지
17:30~18:00		집으로

가. 다수의 보건소, 아토피 안심어린이집, 아토피안심학교 등을 대상으로 캠프를 진행한 바 있습니다  
 나. 다회성 캠프를 진행할 경우 참가자들의 생활 관리에 대한 사후 점검이 가능하여, 건강한 생활습관으로의 개선 및 실천의지고양을 통한 지속적인 면역질환관리에 보다 효과적인 도움을 받을 수 있습니다.  
 다. 캠프를 통한 생활습관 개선이 OSI(Object Scrad Index, 객관적 아토피증상 점수)지수 감소 및 아토피치료에 미치는 긍정적인 영향은 관련 논문을 통해 이미 검증된 바 있습니다

(참고문헌: 한국산림휴양학회지 '가족의 생활습관개선 활동을 적용한 치유캠프가 아토피피부염환자에게 미치는 효과', 2013.)

## 아토피 천식 자조모임

아토피 천식 자조모임은 동일 참가자를 대상으로 한 다회성 모임을 주재하여, 일상생활 속 실질적 변화를 이끌어 낼 수 있도록 합니다. 생활관리 수칙을 실천하며 변화되는 경험을 상호 간 공감과 소통을 통해 실천의지를 고양시킬 수 있습니다.

### 예시. 아토피극복 자조모임

회기	주제		주요 내용	강사
1차	이론교육	아토피	▶ 아토피의 발생기전 및 원인 바로알기 ▶ 아토피 극복을 위한 생활관리법	한 의사
2차	생활관리	식이 ①	▶ 아토피 천식관리를 위한 바른 먹거리 ▶ 프리허그 주스 만들기	푸드테라피스트
3차		스트레스 ②	▶ 스트레스 진단 및 올바른 해소법 알기 ▶ 스트레스 검사(PTR), 신문지 활용놀이	미술심리상담사
4차		운동	▶ 장부 순환력을 높이는 골반걷기 ▶ 건강한 일상을 만드는 생활체조	이완요법강사
5차	이론교육	천식	▶ 천식의 발생기전 및 원인 바로알기 ▶ 천식 극복을 위한 생활관리법	한 의사
6차	생활관리	식이 ②	▶ 면역력 높이는 식습관 ▶ 제철과일 이용한 천연효소 만들기	푸드테라피스트
9		스트레스 ②	▶ 오감자극을 통한 심신(心身)이완 ▶ 화분 만들기/만다라그리기(택1)	미술심리상담사
10		보습	▶ 아토피에 좋은 천연오일 블렌딩 ▶ 경혈로 배우는 간단 다리마사지	이완요법강사

## 프리허그 캠페인

---

대한민국을 밝고 건강하게 프리허그 합시다!

### 프리허그 아토피천식학교의 나눔과 소통의 열린 실천문화

프리허그 아토피천식학교가 자원봉사자들과 함께하는 대국민 프리허그 캠페인입니다.  
그 실천의 시작을 포용의 따뜻함으로 함께합니다.

나눔과 소통의 치유문화

### 프리허그 아토피천식학교 2015~2016 활동집

발행일 | 2017년 2월 27일

발행처 | 프리허그 아토피천식학교

경기도 의왕시 왕림길 47-4 2층

Tel. 070-4603-2629

[www.freehugatopy.com](http://www.freehugatopy.com)

[freehugatopy@gmail.com](mailto:freehugatopy@gmail.com)

디자인 | 디자인TAB 김기수



아토피 천식 질환없는 건강한 대한민국을 만들기위해  
**프리허그 아토피천식학교가 함께합니다.**

