

천식 없는 맑은 세상

Vol 1. 2009 Autumn 창간호

 사단법인 한국천식알레르기협회

www.kaaf.org

 사단법인 한국천식알레르기협회

천식 없는 맑은세상

• 발행일 2009년 11월 11일 • 발행인 김유영 • 편집인 장석일 • 발행처 사단법인 한국천식알레르기협회
 • 홈페이지 www.kaaf.org • 주소 서울시 종로구 명륜2가 237번지 아남주상복합아파트 상가 301동 112호
 • Tel. (02) 745-4510 / Fax. (02) 742-1900 • 디자인 유진기획 (02-2264-1191) • 인쇄 삼창인쇄 (02-365-1450)
 본지에 실린 글의 내용은 필자의 의견을 나타냅니다. 본지는 도사잡지 실천강령을 지킵니다.



천식(Asthma)

천식은 폐와 기관지의
 만성적인 알레르기질환으로
 유전적인 요인과 환경적인 요인이
 함께 작용하여 발생할 수 있다.
 그렇지만 적절한 치료와 관리로
 정상적인 생활이 가능하므로
 꾸준한 치료와 관리가
 필요한 만성질환이다.



발행인 칼럼 (창간사)	04
축사 질병관리본부장	06
대한천식알레르기학회 이사장	07
KAF 소개	08
KAF 5년의 발자취	10
KAF 2009 주요사업	16
특집 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터	18
천식·알레르기 아카데미	22
Q & A 천식·알레르기 편견과 오해	25
메디칼 에세이	26
문화예술기행 역사명소	29
화제와 뉴스	32

CONTENTS

‘천식없는 맑은세상’을 발간하며



사단법인 한국천식알레르기협회는 천식 및 알레르기 질환에 관한 학술, 교육 및 연구활동을 지원하고, 이들 질환의 예방을 위한 계몽과 홍보를 통하여 국민 건강을 증진시키기 위해 2003년 10월 17일 창립된 단체입니다.

본 협회에는 내과, 소아청소년과 알레르기 전문의사를 중심으로 현재 약 300명의 회원이 활동 중이며, 천식 및 알레르기 질환의 치료지침 보급, 전국적 환자 실태조사, 대국민 홍보와 교육, 전시회 개최, 국제 보건기구 산하 만성 호흡기 질환 퇴치 세계연맹 (WHO/GARD) 관련 국제협력 등 각종 사업을 추진하고 있습니다.

무엇보다 본 협회는 알레르기질환의 예방과 올바른 관리를 위한 대국민 홍보와 예방에 큰 힘을 쏟아오고 있으며, 그 일환으로 금번 건강소식지 ‘천식없는 맑은 세상’을 창간하게 되었습니다.

건강소식지 ‘천식없는 맑은 세상’은 협회의 자료와 회원들의 전문적인 식견을 일반인들이 공유할 수 있도록 하여 알레르기질환에 대한 잘못된 인식을 바로잡는데 기여하고, 이를 통해 환자 분들이 올바른 치료의 길을 선택할 수 있도록 하는데 도움이 되고자 합니다.

국민들에게 한 걸음 다가가기 위한 발걸음으로 빛을 보게 된 건강소식지 ‘천식없는 맑은 세상’에 많은 관심을 부탁드립니다. 협회는 앞으로 보다 많은 정보와 소식으로 기대에 부응하고자 합니다.

나아가 본 협회의 활동과 행사 등 각종 사업에도 많은 참여와 성원을 부탁드립니다.

감사합니다.

사단법인 한국천식알레르기협회 회장 김 유 영

알레르기질환 예방관리 안내자 역할 기대



알레르기 질환이 공중보건에서 주목을 받기 시작한 것은 아주 최근입니다. 대다수 국민에게 아직은 낮은 질병입니다. 그래서 알레르기 질환이 급증하게 된 원인을 과거와 달라진 환경에서 찾기도 하고 먹을거리에서 찾기도 합니다. 병원을 찾아도 하루아침에 쉽게 치료되는 것이 아니다 보니 스스로 진단하고 처방하는 사람도 많습니다.

보건복지가족부와 질병관리본부에서는 2007년부터 「아토피·천식 예방관리 종합대책」을 수립하여 알레르기 질환으로 인한 질병부담을 줄이기 위해 노력해왔습니다. 가장 먼저 잘못 알려진 정보를 바로잡고 과학적으로 검증된 정보를 선별하는 데에 심혈을 기울였습니다. 이는 정부의 노력뿐 아니라 관련 전문가들의 헌신과 희생을 요구하는 일이기도 했습니다.

그럼에도 불구하고 상업성 유해정보 또는 과장되었거나 근거가 없는 치료법 등에 현혹되어 더욱 큰 고통을 겪는 분이 적지 않은 것 같아 무척 안타깝습니다. 아직은 우리의 노력이 많이 부족하다는 반증이기 때문입니다. 누구나 손쉽게 정확한 정보를 얻을 수 있도록 좀 더 노력해야 합니다. 국민의 입장에서 알고자 하는 정보를 생산해야 합니다.

이런 상황에서 「한국천식알레르기협회」가 건강소식지 ‘천식 없는 맑은 세상’을 창간하게 되어 무척 기쁩니다. 원고 하나하나마다 깃든 정성과 노력이 눈에 보입니다. 환자와 가족은 물론 일반 국민과 공중보건에 종사하는 관계자들에게 훌륭한 예방관리 안내자가 될 것으로 기대합니다.

질병관리본부장 이 종 구

학회의 동반자로서 협력관계 구축 다짐



천식 알레르기질환은 꾸준한 치료와 적극적인 관리를 통해 정상적인 생활을 유지해 나갈 수 있는 질환입니다. 따라서 환자들에게는 최신 요법의 의로서비스도 중요하지만 그에 앞서 환자와 그 가족이 질병을 올바르게 이해하여 스스로 천식 및 알레르기 유발 환경이나 원인물질을 회피하고, 검증된 방법으로 자기관리 능력을 높이는 일이 중요하다고 생각합니다. 이를 위해서는 지속적인 교육과 홍보가 중요하며, 정확한 정보제공이 뒤따라야 한다고 생각합니다. 더욱이 천식 알레르기질환은 지구환경과 생활습관의 급격한 변화로 환자수가 급격히 증가하고 있으며, 이로 인해 국민들의 삶의 질 저하는 물론 사회·경제적인 비용 또한 높여가고 있습니다. 이런 국가적 보건문제에 대해 그동안 대국민 홍보와 교육에 앞장서 온 한국천식알레르기협회가 ‘건강소식지’를 창간하여 천식 알레르기 환자와 가족은 물론 지역사회 보건담당자들에게 정확한 질환정보와 관리수칙 등을 제공해 나가게 된 것은 매우 고무적인 일이 아닐 수 없습니다.

그동안 대한천식알레르기학회에서도 대국민 홍보와 교육을 위해 많은 노력을 전개해 왔지만 순수 의학학술단체의 성격상 일반 국민을 대상으로 하는 예방 홍보 활동을 활성화시키는데 한계가 있었다고 생각하며, 오히려 전문 학회는 연구와 학술발전에 주력하고, 대국민 홍보와 예방 등 국민건강증진사업은 한국천식알레르기협회가 맡아 학회와 협회가 역할을 분담하는 것이 바람직할 것으로 여겨집니다. 따라서 대한천식알레르기학회와 한국천식알레르기협회는 전문지식과 정보를 공유하며, 학술발전과 국민건강증진사업을 더욱 내실 있게 발전시켜 나갈 수 있도록 ‘원-원’ 하는 동반자적인 협력관계를 더욱 강화해 나가야 된다고 생각합니다. 한국천식알레르기협회의 건강소식지 창간을 진심으로 축하드리며, 이 잡지가 국민건강증진에 이바지하면서 천식알레르기 전문의사들의 역할과 위상 또한 높여주시리라 믿습니다.

대한천식알레르기학회 이사장 이 준 성

천식 없는 맑은 세상을 만들겠습니다

● 설립목적



(사)한국천식알레르기협회는 천식의 유병률이 급격히 증가하고, 이로 인한 사회경제적 손실이 지속적으로 증가하는 현실에서 알레르기 질환에 관한 학술, 교육 및 연구 활동 지원과 이들 질환의 예방을 위한 계몽 및 홍보 활동을 수행함으로써 국민 건강증진과 복지 사회 건설에 기여할 것을 목적으로 설립되었다. 특히 알레르기 질환은 전 세계적으로 인구의 5% 이상이 앓고 있는 천식을 비롯하여, 알레르기비염, 아토피피부염, 두드러기, 약물 알레르기, 식품 알레르기 등의 학적으로는 물론 사회 경제적으로도 큰 부담을 초래하는 만성 질환으로 이미 구미 여러 나라에서는 국가 보건 사업의 중요한 분야로 관리에 심혈을 기울이고 있다.

실제, 국내에도 약 150만명의 천식환자들이 치료를 받고 있으며, 진단되지 않은 천식환자까지 포함하면 약 250만 명이 천식으로 고통받고 있는 것으로 추정되고 있다. 또한 급속한 산업화와 도시화의 결과로 천식을 비롯한 알레르기질환의 환자 수는 급격히 증가하여 국민 건강을 위협하고, 막대한 사회경제적 비용을 유발시키고 있는 양상이다.

이에 전국의 알레르기 전문의사들이 중심이 되어 한국천식알레르기협회를 창립하여 아래와 같은 사업에 이바지하고자 한다.

- 1) 천식에 관한 학술 및 연구활동지원
- 2) 천식에 관한 전국적 실태조사
- 3) 천식에 관한 홍보, 계몽 프로그램의 개발
- 4) 천식관련 의료정책 대안 제시
- 5) 국제 협력

앞으로 본 협회는 보건복지부가족부와의 긴밀한 협조를 통해 천식알레르기 질환에 대한 교육, 연구, 홍보는 물론 표준치료지침을 보급하여 환자들의 삶의 질 향상이라는 궁극적인 목표를 달성해 나가하고자 한다.

● 협회 로고 설명

K와 F가 A를 부축하고 있는 형상의 로고는 천식환자들을 돌보아야 하는 사회와 의사, 가족을 의미합니다.

Shaping as "K" and "F" is holding "A" represents that doctor, family, and society needs to take care of asthma patients.



● 주요 사업

홍보사업

1. TBS 교통방송 캠페인
2. TV 공익광고
3. 세계 천식의 날 행사
4. 천식·알레르기·아토피 세미나 및 전시회
5. 소아천식 캠프
6. 협회 홈페이지
7. 정기 총회 및 시상식

연구사업

1. 천식 치료 지침 보급
2. 천식의 사회적 비용 조사
3. 기관지 천식환자의 질환에 대한 인식 조사
4. 학교 천식관리 실태 조사
5. 흡입제 순응도 조사

교육사업

1. 일반인 강연
2. 전문의 세미나
3. 전문의 천식학교 운영
4. 천식 아토피질환 예방관리 심포지엄 및 세미나

국제교류

1. 세계보건기구 만성호흡기질환 예방관리 사업
2. 오스트레일리아 천식협회의와 상호 교류 사업

국민 건강 증진 위한 홍보·교육·연구에 매진

본 협회는 천식 유병률의 급격한 증가와 이로 인한 사회경제적 손실 등이 지속적으로 증가하는 현실에서 알레르기질환에 관한 학술, 교육 및 연구활동 지원과 이들 질환의 예방을 위한 계몽 및 홍보활동을 위해 창립되어 그 동안 국민건강 증진에 이바지하는 크고 작은 성과와 결실을 거두어 왔다.

본 협회는 2003년 10월 17일 창립 총회를 개최한데 이어 2004년 6월 5일 사단법인 인가를 받아 올해 한국 천식알레르기협회의 법인화 5주년을 맞았으며, 2005년 12월 31일 공익성 기부금 손금 인정단체로 승인 받음으로서 사업활성화의 전기를 맞았다. 창립 이래 학술, 교육, 연구는 물론 국민계몽을 위한 홍보활동에 쏟아 온 본 협회의 노력을 되짚어 본다.

홍보 사업

▶TBS 교통방송 천식 극복 캠페인

2004년부터 매년 봄 또는 가을철에 한달 주기로 매번 40초 분량의 천식에 관한 짧은 정보를 협회 선생님들이 반복하여 방송하는 코너를 마련하여 천식 예방과 극복을 위한 정보를 제공하였다.



▶미디어 광고

가) TV 공익광고(2004년) : 9월부터 12월까지 4개월에 걸쳐 MBC, SBS, KBS1, KBS2 등 공중파를 통해 천식으로 일상생활에서 흔히 겪게 되는 에피소드를 보여줌으로써 천식의 심각성을 국민들에게 효과적으로 알렸다.



나) TV 공익광고(2008년) : 보건복지가족부와 공동으로 5월과 12월에 걸쳐 지상파와 케이블 TV에 천식을 극복하고 행복한 삶을 영위하고 있는 다양한 사람들의 일상을 소개하여 천식의 지속적인 관리에 대한 중요성을 알렸다.



다) TV 공익광고(2009년) : 보건복지가족부와 공동으로 5월, 6월, 9월, 천식, 아토피피부염, 알레르기비염 순으로 SBS 공중파를 통해 방영하여 알레르기 질환의 관리와 예방에 대한 중요성을 알렸다.

▶메디 TV 천식캠페인

2005년 4월 18일부터 2개월 간 '100대 질환 이야기-천식편'을 편성하여 매월 8회씩 방영했으며, 협회와 메디TV 홈페이지에 천식캠페인 배너 광고를 제작하여 1개월 간 게재하였다. 또한 시사프로그램(CNN월드 리포트)을 16회 편성하여 방영하는 등 의료전문 케이블 매체를 통해 천식질환에 대해 집중적인 홍보활동을 전개하였다.

▶세계 천식의 날 행사

2004년 4월 11일, 2005년 4월 23일 등 2회에 걸쳐 올림픽공원에서 세계 천식의 날 기념행사를 개최하였다. 두 차례의 행사에는 천식환자와 가족들이 함께 참가하여 거북이마라톤 대회 및 클린카 캠페인 등 다양한 행사를 통하여 천식극복을 다짐했다. 이 행사를 통해 본 협회는 레슬링 이왕표 선수를 천식의 날 홍보대사로 위촉 하였다.



▶천식·알레르기 아토피 세미나 및 전시회

가) 2004년 : 7월 8일~11일까지 코엑스 3층 대서양홀에서 '환경의 역습'을 주제로 전시회를 가졌으며 일반인을 대상으로 알레르기 질환 관리법에 대한 세미나와, 개원의사를 대상으로 한 알레르기질환의 최신치료와 관리법에 대한 세미나를 개최하여 연인원 30,150명이 참석하였다.



나) 2005년 : 5월 3일~6일까지 코엑스에서 전시회와 함께 일반인 세미나와 개원의 연수강좌를 개최하였으며, 연인원 30,043명이 참석하였다.



다) 2006년 : 6월 8일~10일까지 서울무역전시장에서 일반인을 위한 천식알레르기예방을 위한 전시회를 개최하였으며, 연인원 20,010명이 참석하는 성과를 거두었다.

▶청계천 시민 걷기대회

2006년 11월 25일 천식의 예방과 꾸준한 관리의 중요성을 일깨우기 위해 협회 홍보대사인 레슬링 이왕표 선수와 협회 회원 등이 참석하여 청계천에서 시민 걷기대회를 개최하였다.



홍보 사업

▶ 홈페이지(www.kaaf.org) 운영

2004년 3월 천식 알레르기질환의 예방 및 관리 홍보를 위한 홈페이지를 오픈 하여 현재까지 최신정보 및 자료를 제공하고 있다.



▶ 알레르기 케어제품 인증

2006년 10월 16일 LG전자의 세탁기 '스팀트롬-알러지케어' 제품에 대하여 본 협회의 연구결과를 토대로 알레르기 원인물질 제거 효과를 인증하는 조인식을 가졌다.



▶ 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터 개소

2008년 5월 6일 천식 아토피질환의 예방과 관리에 필요한 각종 프로그램을 온-오프라인을 통해 제공하고 질환 상담 및 교육 기회를 제공하는 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터의 문을 열었으며, 한국천식알레르기협회가 운영하고 있다.

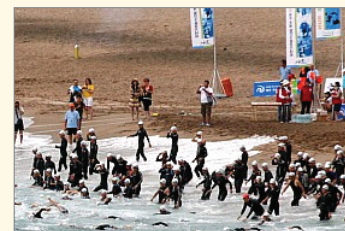
▶ 제11회 소아천식캠프

2008년 7월 31일부터 2박 3일간 본 협회의 천식 및 알레르기 예방운동본부에서 주관하여 개최하였다. 캠프에는 천식 어린이 22명, 의과대학생 23명, 의사 5명, 전문간호사 1명 등 총 51명이 참가했다.



▶ 천식 마라톤 매칭 펀드 조성

2008년 7월 13일 제주 국제 철인 3종 경기(마라톤, 수영, 사이클)에 협회 회원이 참가하여 완주하는 km 만큼의 금액을 협회에 기부하여 천식환자를 위해 쓰여지기 위한 펀드를 조성하였다.



▶ KAF Award 시상

천식 알레르기질환 및 협회의 홍보에 기여한 언론인을 포상하기 위하여 2005년부터 홍보 공로상(KAF Award)을 제정하여 매년 정기총회에서 시상하고 있다.



교육 사업

▶ PGA (Post Graduate Asthma) School

2004년부터 매년 6~8월 사이에 전문의를 대상으로 천식학교를 개설, 천식 알레르기 전문의들에게 학술토의와 정보교환의 기회를 제공하고 있다.



▶ 알레르기질환 교육 프로그램 개발 및 책자 발간

가) 천식 교재(천식 없는 맑은 세상 만들기) : 2006년 천식 아토피 건강강좌 참석자들과 전국 6개 도시 보건소를 통해 일반인들에게 보급하였다.

나) 알레르기 교재(집먼지 진드기) : 2007년 4월 LG전자와 공동으로 알레르기 질환에 관한 만화를 제작하여 각 병원에 배포하였다.

다) 천식·아토피 교육 자료 : 2008년 1월 보건복지가족부와 공동으로 개발하여 전국 보건소에 배포하였다.

- 아토피피부염·천식 소책자 및 예방수칙 리플렛 제작

라) 천식·아토피 교육 슬라이드 : 2009년 4월 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터와 공동으로 아토피·천식 관리에 필요한 교육교재를 제작하여 전국 보건소에 배포하였다.

- 천식 관리를 위한 가정환경 평가항목, 학교환경 평가 항목 체크리스트 제작

- 천식·아토피피부염·알레르기비염, 흔한 흡입성 알레르겐의 노출을 줄이는 방법에 대한 표준화 된 교육 슬라이드 업데이트 및 개발



▶ 천식 아토피 전국 건강 강좌 : 2006년 서울 및 전국 6개 도시(4월 20일 제주, 5월 3일 부산·광주, 5월 4일 대전, 5월 10일 대구, 5월 18일 전주)에서 지역 주민을 대상으로 천식, 아토피피부염 등에 대한 건강강좌를 실시하였다.



▶ 천식 아토피질환 예방관리 심포지엄 및 세미나 : 2007년부터 질병관리본부와 협회가 주관하고, 보건복지가족부 주최로 심포지엄을 개최하여 보건소 담당자의 아토피·천식질환 관리업무에 필요한 지식과 정보를 제공하였다.

가) 2007년 : 5월 2일 천식 아토피 질환 예방관리 종합대책 심포지엄을 가졌다.

나) 2008년 : 4월 24일 보건소 아토피 천식 예방관리사업 세미나를, 5월 6일 천식 아토피질환 예방관리 종합대책 심포지엄을 가졌다.



▶ 교육간호사를 통한 개원가 천식조절 프로젝트 : 환자교육을 통한 천식의 올바른 관리가 이루어 질 수 있도록 일선 병·의원을 대상으로 흡입기 사용교육을 제공할 계획이며, 이를 위해 연내에 동영상 콘텐츠를 구성하고 있다.



연구 사업

▶천식 치료지침 보급사업

2003년부터 국내 천식 치료의 문제점을 파악하고 이를 개선하여, 진료 일선에서 구체적으로 사용할 수 있도록 우리 실정에 맞는 진단과 치료의 프로토콜을 개발, 보급하기 위한 연구를 지속적으로 수행해 왔다.



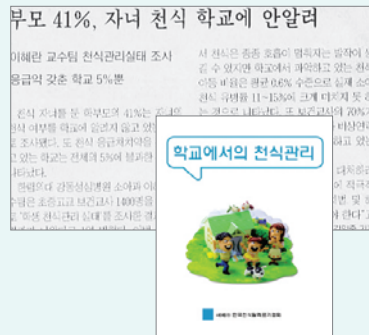
▶천식의 사회적 비용 조사 사업

전국적 규모의 천식 유병률과 발생률을 조사하였으며 천식으로 인한 사회경제적 부담을 추정하여 만성질환으로서 천식의 사회적 부담의 중대성을 제기하고, 이를 관련 정부 기관에 보고 하였고 또한 이 결과를 바탕으로 주요 일간지를 대상으로 간담회를 개최하여 천식의 심각성을 일반 국민에게 홍보하였다.



▶학교 천식관리 실태조사

2004년 4월부터 5월에 걸쳐 전국 초·중·고등학교 보건교사 1,400여명을 대상으로 천식 학생에 대한 관리 실태를 파악하여 효율적인 관리 유도 방안을 제시하였다. 2005년에 보건교사 교육책자로 「학교에서의 천식관리」 책자를 발간하였다.



▶기관지 천식 환자의 질환에 대한 인식 조사

2005년 2월 4일부터 4월 21일까지 18세 이상의 기관지 천식환자로 약물 치료를 받고 있거나 약물처방을 받기 위해 병원 또는 클리닉을 방문한 환자 300명(서울:지방=6:4)을 대상으로 천식에 대한 인식도를 조사하여 적절한 천식 치료법과 환자 관리법을 확립할 수 있는 자료를 확보하였다.



▶흡입제 순응도 조사

천식치료의 가장 기본이 되는 흡입제에 대한 사용실태와 순응도 조사를 2007년에 실시하였으며, 그 결과를 바탕으로 2008년 전문가를 대상으로 적절한 흡입제 사용을 위한 교육과 홍보를 실시 하였다. 2008년 하반기에도 12개 기관과 전향적 연구를 계획하여 환자등록과 함께 조사연구 사업을 진행하였다.

국제 교류

▶세계보건기구 만성호흡기질환 예방관리 사업

세계보건기구(WHO/GARD)가 주관하는 만성호흡기 질환의 감시, 예방, 관리 및 인식도 제고를 위한 국제 공동 프로젝트 개발사업에 참여하여 2005년부터 현재까지 진행하고 있다.



▶GARD(Global Alliance against Chronic Respiratory Diseases) 만성호흡기질환 세계퇴치연맹 총회

가) GARD 한국지부 발족 : 2007년 5월 31일 한국천식알레르기협회가 주최하고 보건복지가족부와 질병관리본부가 후원하여 GARD 한국지부 발족식을 가졌다.



나) GARD 총회 : 2007년 6월 1일부터 2일 까지 25개국의 만성호흡기질환 관련 단체장들이 참석한 가운데 GARD 총회가 열렸으며, 본 협회 김유영 회장이 GARD 기획집행이사에 선출되었다. 특히 총회에서는 보건복지가족부와 GARD 한국지부가 제안한 서울선언문이 채택 되었다.



▶2008 GARD Korea 정기총회

2008년 7월 5일 하얏트호텔에서 GARD Korea 정기총회를 개최하여 2007년 GARD Korea 발족 이후 국내만성호흡기질환 예방관리사업에 관한 정부와 각 학회의 입장을 소개하고, 질환에 대한 예방관리사업을 발표하였다.



KAF 2009 주요사업

- 천식예방과 관리의식 높이는 데 역점 -



Korea Asthma Allergy Foundation

■ 홍보사업

- **천식·아토피질환 TV 공익광고** : 천식, 아토피 피부염, 알레르기비염의 올바른 관리와 치료법에 관한 알레르기 종합편을 보건복지가족부, 유관학회 등과 공동으로 제작하여 공중파를 통해 일반인들이 질환을 쉽게 이해하고, 예방 및 적극적인 관리 의식을 높여 나가도록 했다.
- **KAF 시상** : 천식에 대한 올바른 정보 전달 및 인지도 확산에 기여한 언론인에 대해 2월 24일 본 협회 정기총회에서 시상식을 가졌다. 시상은 신문, 방송, 전문지 부분에 걸쳐 동아일보 김현지 기자, KBS무엇이든 물어보세요 팀, 의사신문 김기원 기자에게 수여되었으며, 이를 통해 각종 매체와의 전략적 관계를 구축하는 계기가 되었다.

■ 교육사업

- **개원의 대상 동영상 교육** : 소아천식의 진단과 치료 실제에 대한 동영상 교육 자료(CD)를 개발하여 일선 개원의사들이 진료실에서 쉽고 편리하게 소아천식의 진단과 치료에 활용할 수 있도록 하였다. 이 동영상 교육자료는 16분 분량으로 1차 진료에서 천식 의심환자를 진단하고, 치료 및 관

리에 필요한 교육을 실시하는 모습이 실제상황으로 구성되어 있다. 특히 동영상에는 의심 환자 방문 시 가이드라인을 통한 문진, 증상의 확인, 환자 및 가족의 과거력 등을 파악하는 방법으로 진단 요령을 제시하고, 환자나 보호자가 천식진단을 꺼릴 경우의 대처와 꾸준한 치료와 환경관리 요령에 대한 설명 등 교육에 필요한 사항까지 제시하고 있다.

- **아토피·천식 예방관리 심포지엄** : 2009년 5월 6일, 9월 3일 서울대학교 치과병원 강당에서 보건복지가족부와 공동으로 아토피천식 예방관리 심포지엄을 개최했다. 특히 5월 6일 심포지엄은 아토피와 천식질환에 대해 일반 국민들의 잘못된 인식과 관리 행태를 개선하기 위해 마련되었으며, 본 협회는 서울시 아토피천식 교육정보센터에 접수된 1,915건의 상담내용을 분석하여 '스테로이드는 부작용이 심하므로 사용을 피해야 한다'거나 '계란, 우유 등 단백질 음식은 무조건 피해야 한다'는 등 대표적으로 잘못 알려진 정보를 제시하여 여론을 환기시켰다. 본 협회는 이날 심포지엄을 통해 천식알레르기와 아토피질환은 특정한 방법으로 완치할 수 있다고 믿기보다는 '적극적으로 조절하고 관리하여 증상호전을 기해야 되는 질환'임을 국민들에게 홍보했다.

■ 연구 및 예방관리 사업

- **천식 치료 지침 보급** : 개원의들이 천식을 정확하게 진단·치료 할 수 있도록 천식 치료지침 프로그램(EAM S/W) 2009 버전을 개발했다. 이 프로그램은 개원가에서 가장 많이 사용하고 있는 OCS(의사랑 프로그램)와 연계하여 편리성과 유효성을 높였으며, 특히 개원의 대상 교육세미나를 개최하여 천식 치료에 대한 인식개선은 물론 현장에서의 활용도를 높이도록 했다.
- **흡입제 순응도 조사** : 천식 클리닉을 방문하는 초진 환자를 대상으로 전향적 순응도를 조사하고(다기관 공동), 환자의 순응도 높이기 위한 새로운 평가지표를 개발하고 있다. 특히 천식 환자의 순응도를 높이기 위해 지난 3월부터 고신대병원, 중앙대 용산병원 이화대 목동병원에서 환자대상 교육강좌를 실시했으며, 천식을 담당하는 의사·간호사·약사 등을 위하여 지난 3월 대한가정의학회 춘계학술대회에 흡입기 교육부스(2개)와 폐기능 검사부스(2개)를 설치하여 흡입기 사용법에 대한 이해를 높였다.

※ 자세한 사항은 홈페이지를 통해 확인하실 수 있습니다.

■ KAF·보건복지가족부 공동사업

- **천식·아토피 질환예방관리 교육** : 일선 보건소 담당자 및 보건교사를 대상으로 천식 및 아토피 질환에 대한 예방과 관리법을 숙지시키기 위한 교육 및 자료개발 사업을 전개했다.
 - 보건복지가족부와 천식, 아토피피부염, 알레르기비염에 관한 질환정보를 카드화하여 전국 보건소에 배포하고자 한다.
 - 보건복지가족부와 공동으로 올바른 흡입기 사용법에 관한 동영상을 제작, 병의원에 CD로 제공하여 환자 교육에 도움을 줄 수 있게 되었다.
 - 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터와 '아토피피부염의 모든 것'에 관한 동영상을 제작하여 아토피피부염의 예방은 물론 목욕법 등 환자관리수칙을 전국 보건소를 통해 알기쉽게 제공했다.
 - 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터와 아토피피부염에 관한 애니메이션을 개발 중에 있다.

■ 국제교류사업

- **WHO / GARD 프로젝트 참여** : 세계보건기구가 주관하는 만성호흡기 질환의 감시, 예방 관리, 인식도 제고를 위한 국제 공동프로젝트 개발에 참여하고, 지난 6월 로마에서 개최된 WHO/GARD 총회에 본 협회 대표가 참석했다.

www.atopyinfocenter.co.kr



아토피·천식질환 교육 및 상담의 요람 본 협회서 위탁운영, 검증된 정보 제공

일반인을 대상으로 천식 및 아토피질환의 예방과 관리에 필요한 각종 상담 및 교육 기회를 제공하기 위해 보건복지가족부와 서울특별시가 공동으로 개설한 '서울특별시 아토피·천식 교육정보센터'가 2008년 5월 6일 문을 열었다. 이 센터는 천식과 아토피피부염, 알레르기질환에 대한 전문적인 자료와 상담인력을 갖춰 학교나 보건소 등과 연계된 지역보건사업을 지원하며, 아토피·천식 안심학교 지원과 운영에 필요한 업무 협조 및 교육자료와 교육장소 등을 지원하고 있다. 특히 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터는 전문적인 정보제공과 효율적인 상담 서비스를 위해 한국천식알레르기협회가 위탁 운영하고 있으며, 본 협회 사무국내에 위치하고 있다. 개소 1주년을 맞은 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터 주요 기능과 지원사업을 살펴본다.

<http://www.atopyinfocenter.co.kr>

센터 주요 지원사업

1. 지역 보건사업

1. 보건소와 연계된 보건 사업 지원
 - 서울시 구 보건소 혹은 지역보건지소에 대한 인력 및 자료 지원(주민강좌, 환자모임 지원, 보건소 직원 교육, 교육자료 지원)
2. 아토피·천식 안심학교 지원
 - 아토피·천식 안심학교 운영에 필요한 업무 협조
 - 아토피·천식 안심학교의 요청(교내 강좌, 보건 교사 교육, 교육 자료)에 대한 인력 및 자료 지원



* 교육지원 관련 자세한 문의사항은 대표전화 1577-7581로 연락하면 이용방법을 안내 받을 수 있다.

2. 환자교육

1. 교육
 - 일반인, 환자, 의료인에 대한 차별화 된 교육자료 개발
 - 전문 간호사에 대한 보수교육 및 주기적 평가
2. 교육자료 제공
 - 교육정보센터에서 개발한 각종 교육자료를 온라인상으로 제공
3. 상담
 - 상담 프로그램의 지속적인 개발



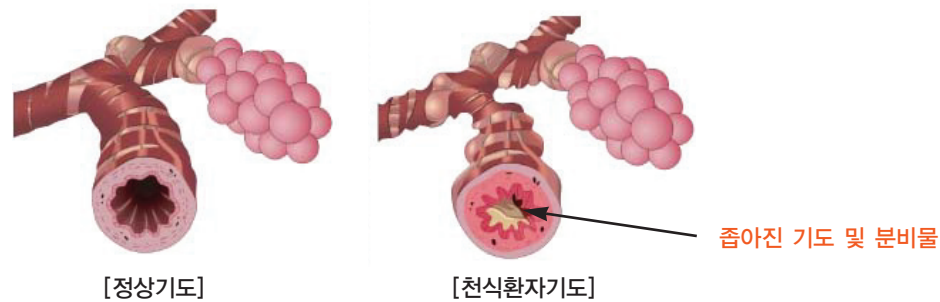
*이용방법 : 교육정보센터에서 개발한 교육자료는 홈페이지를 통해 열람할 수 있다.

천식은 꾸준한 치료와 관리가 필요한 만성질환

Academy

→ 천식이란 무엇인가?

천식은 염증으로 인해 기관지가 수축하여 증상이 생기는 만성 호흡기 질환이다. **천식 환자의 기관지에는 평소에도 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어** 천명(숨쉴 때 쉼쉼거리는 소리), 기침, 가슴 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 된다. 만일 치료를 하지 않고 그대로 방치한다면 점차 폐 기능이 감소한다. 아직까지 천식을 완치할 수 있는 치료법은 발견되지 않았지만, 올바른 방법으로 성공적으로 관리한다면 정상인과 동일한 생활을 할 수 있다.



→ 천식은 왜 생기는가?

천식의 원인은 아직 완벽하게 밝혀지지 않았으나, 가족력이 있는 질병으로 여겨지고 있다. 알레르기 체질인 사람이 외부의 어떤 유발인자에 노출되어 기관지가 과민반응을 일으키면 천식이 나타난다. 천식의 증상이나 발작을 일으킬 수 있는 환경요인(유발인자)은 사람마다 다르다. 성공적인 천식관리의 한 부분으로서 자신의 천식증상을 일으키는 유발인자가 무엇인지 인식하고 회피한다면 천식증상을 예방할 수 있다.



→ 천식을 의심할 수 있는 증상

천식의 주요 증상은 가슴이 답답하고 쉼쉼거리는 숨소리와 기침이며 이런 증상은 밤이나 새벽, 또는 운동 후에 나빠진다. 일반적으로 천식을 의심할 만한 증상을 살펴보면 다음과 같다.

- 기침이나 쉼쉼거림이 나타나고, 쉽게 없어지지 않는가?
- 기침 감기가 자주 오고, 또 한번 걸리면 3주 이상 오래 지속되는가?
- 감기 약이나 진통소염제를 복용한 후 숨이 가빠져서 힘들었던 경험이 있는가?
- 운동 시에 혹은 끝나고 난 뒤 숨이 차고 쉼쉼거리는 소리가 나는가?
- 추운 날 외출하면 기침이나 쉼쉼거리는 소리가 나오고 가슴이 답답한가?
- 밤에 숨이 차거나 심한 기침으로 잠을 깬 적이 있는가?
- 콧물, 재채기, 코막힘 등 알레르기비염 증상이 있는가?
- 자주 눈이 가려워 비비는 증상 또는 두드러기나 가려움증 등이 있는가?
- 가족 중에 위의 증상이 있는 사람이 있는가?
- 과거에 천식으로 진단을 받은 적이 있는가?

■ 천식 증상을 유발하는 것들



→ 천식발작의 양상

- 기침이 심하게 난다
- 가슴이 답답하고 숨쉬기가 힘들어진다.
- 말하기가 점차 어려워진다.
- 숨을 쉴 때 쉼쉼거리는 소리가 난다.
- 맥박이 빨라진다.
- 숨쉬기가 어렵고 입술과 손가락이 파랗게 변한다.
- 응급약제를 사용해도 효과가 이전에 비해 약하다.

→ 천식의 치료목표

- 야간 증상을 비롯한 만성 증상의 해소 혹은 최소화
- 천식발작의 최소화
- 운동을 포함한 정상활동 유지
- 정상 폐기능 유지
- 기도개형 예방
- 완화약물(응급약물)의 최소화
- 약물 부작용의 최소화
- 약제 사용의 최소화

→ 성공적인 천식관리

- 처방된 약물을 규칙적으로 사용해야 한다.

천식은 매일 관리해 주어야 하는 만성적 질환이다. 꾸준히 조절약물(항염증 약물)을 복용하는 것이 천식관리의 핵심이다. 약물의 효과와 사용법을 숙지하여 정확하게 사용하면 같은 용량으로 최대의 효과를 기대할 수 있다.

- 자극이 될 수 있는 원인 인자들을 피해야 한다.

천식 관리는 적절한 약물사용과 더불어 자극인자를 피하여 증상악화를 예방하는 것이 중요하다.

- 증상이나 최대 호기 유속을 잘 기록하면 천식관리에 큰 도움이 된다.

증상 혹은 호기유속 기록일지를 통해 현재 상태가 좋아졌는지 나빠졌는지를 확인할 수 있으므로 상황에 알맞게 대처할 수 있으며 병원 진료시 의사의 처방계획에도 큰 도움이 된다.

- 규칙적으로 의사를 방문 해야한다.

천식은 고혈압, 당뇨와 같이 만성적인 질병이므로 천식을 성공적으로 관리하려면, 의사와 환자가 함께 지속적으로 관리계획을 세워야 한다.

- 의사와의 대화는 중요하다.

자가관리, 응급시 대처 방안 등 의사와의 상담은 매우 중요하며 만약 병원 방문이 어려운 경우 천식관리프로그램을 통하여 언제나 온라인 상담을 할 수 있다.



천식·알레르기 편견과 오해

Q 아토피피부염이 있는 아이들은 다른 병에도 잘 걸리나요?

A. 그럴수 있다. 아토피피부염이 있는 아이들은 감염에 대한 감수성이 증가하여 심상성 사마귀, 전염성 연속종(물사마귀), 진균증 등이 발생할 수 있고, 상기도 감염증도 빈번하며 전신적 단순포진이나 중두바이러스 감염으로 카포지 수두상 발진을 일으키기도 한다.

Q 만성적으로 기침만 하는 천식도 있나요?

A. 그렇다. 천식은 기침, 숨찬 증상 그리고 숨쉴 때 쉼썩 소리가 나는 천명이 주 증상이다(숨이 차거나 천명이 들리는 것은 대부분 폐기능이 심하게 감소된 경우이고 비교적 경한 정도의 천식에서는 기침만을 장기간 할 수 있다). 그런데 숨찬 증상이나 쉼썩소리가 나는 천명이 없이 기침만을 주증상으로 하는 천식이 있을 수 있는데 이런 경우를 기침이형 천식이라고 한다. 그러나 만성 기침을 호소한다고 해서 모두가 천식 환자는 아니기 때문에 감별진단을 요한다.

Q 우리나라에서 꽃가루 알레르기를 일으키는 꽃가루의 종류와 날리는 시기는 언제인가요?

A. 봄철에는 오리나무, 자작나무, 포플라, 버드나무, 참나무 등의 꽃가루가 3월에서 5월에 걸쳐서 날리며, 초여름부터 가을에 걸쳐서는 여러 가지 잔디 화분(꽃가루)들이 날린다. 늦여름부터 초가을에는 여러 가지 잡초화분들이 날리는데 여기에는 쑥, 돼지풀(두드리기쑥), 환삼덩굴 화분 등이 있다.

Q 면역요법을 받고 있는 환자가 임신이 된 경우 어떻게 해야 할지요?

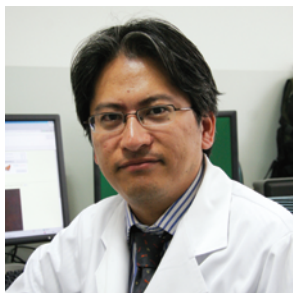
A. 임신을 해도 면역요법은 계속할 수 있다. 그러나 임신 중에 면역요법을 새로 시작하는 것은 바람직하지 않다.

Q 계속적으로 되풀이 되는 습진으로 병원에서 첩포시험을 시행하였으나 특별한 반응이 나오지 않았으며 그 후에도 습진이 되풀이 되고 있습니다. 어떻게 해야 하나요?

A. 우선 다른 습진의 가능성을 배제한 후 환자의 증상과 관련되는 주변 물질을 선택하여 첩포 시험을 다시 시행할 필요가 있을 듯하다. 이 검사에도 이상이 없을 시는 피부자체의 민감성이 원인으로 생각될 수 있을 것이다. 다시 말해 정상인에 비해 예민한 피부이기 때문에 쉽게 습진이 발생한다고 볼 수 있다. 이럴 경우는 알레르기 전문의의 도움을 받아야 한다.

현대 산업사회와 정신건강

- 왜 참을성이 없어질까?



하 지 현
건국대병원 정신과 교수

고도 산업사회의 정보통신과 과학기술의 발달에 힘입어 우리의 삶은 몇 십년전과는 비교할 수 없이 빠르고 편리해졌다. 친구와 안부를 전할때 편지를 쓰고 나면 빨라도 일주일엔 지나야 답장이 와 소식을 알 수 있었는데 지금은 이 메일 한 통이면 지구 반대쪽에 있는 사람과 하루에도 몇 번씩 교신이 가능하다. 이제 고속철도가 놓이면서 서울에서 부산까지 3시간이면 갈 수 있게 되었으니 얼마나 좋은 세상이 되었는지 모른다.

그런데 세상이 편리해지고, 빨라질수록 사람들의 참을성은 거기에 반비례하여 없어지는 것 같다. 몇 년전에 28K전화선 모뎀으로 PC통신을 할 수 있다는 것만해도 감지덕지하고 기뻐했는데 요즘은 인터넷 회선이 느려서 화면이 넘어가지 않으면 조바심이 난다. TV를 볼때도 프로그램이 재미없어지면 바로 리모트 컨트롤러로 채널을 다른 곳으로 돌려버린다. 식당에서 잠시 참으면 될걸 음식이 조금 늦거나 자기보다 나중에 온 사람에게 먼저 음식이 가면 얼굴이 붉어지며 주인을 불러 역정을 낸다. 나중에 조용히 생각하면 별것도 아닌 일들도 그때만큼은 감정에 휩싸여 사생결단을 하듯이 달려든다. 왜 그런 것일까?

현대사회는 모든 것의 속도가 빨라지고 있다. 하루에 우리에게 쏟아지는 정보의 양은 어마어마해서 감당할 수 없다. 주어지는 정보는 나이가 가라 폭포수와 같은데 우리가 갖고 있는 것은 고작 작은 물컵이라고나 할까. 그 와중에 최소한의 시간에 얼마나 많은 것을 섭취하느냐가 그 사람의 생존과 성공을 보장하기 때문에 항상 '바쁘게, 바쁘게', '빨리빨리' 하는 조바심속에 살게 된다. 이렇게 까지 하면서 살아야하는 생각이 들기도 하지만 누가 내 옆에서 열심히 달려가는 걸 보면 숨이 턱까지 차고 힘이 들지만 뒤져치지 않기 위해 억지로 쫓아가게 된다. 빠르고 편한 세상이기는 하지만 현대 사회는 무한 경쟁을

참아봤자 손해인 세상이 되다보니 애써 자라면서 배운

참을성을 던져버리고 항상 긴장상태에

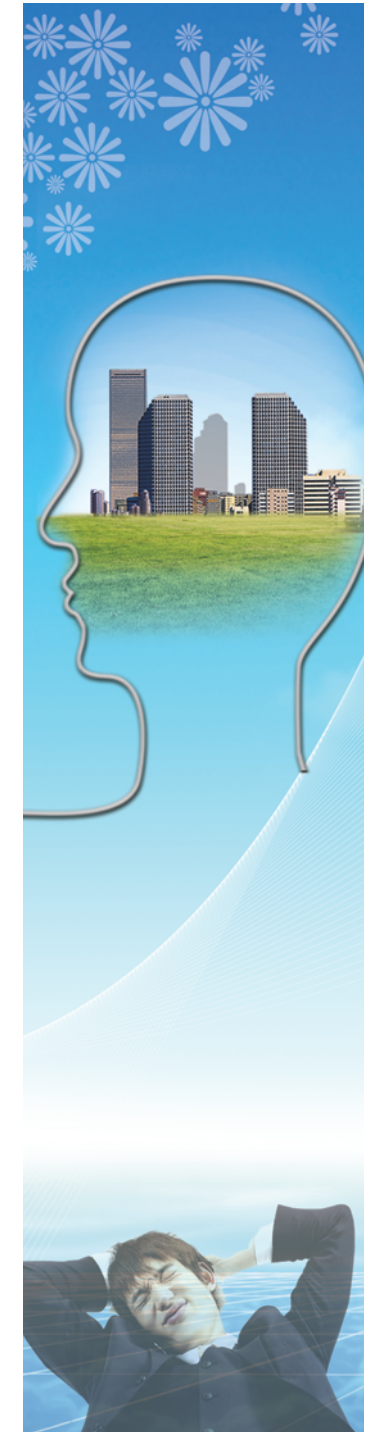
'누가 건드리기만 해봐라'는 전투태세에 돌입해있다.

요구하고 그 경쟁에서 살아남은 사람들에게만 빠르고 편한 세상을 즐길 권리를 준다. 그러다보니 우리의 마음은 항상 100미터 달리기 를 하기 위해 준비자세를 하게 한다.

그런 비상사태가 시간이 지나고 나면 풀릴 것이고, 또 그후에는 좋은 보상이 있을 것이라는 보장만 있다면 한 번 해볼만 하겠지만 현대사 회는 아주 가까운 미래에 대한 예측을 하기도 힘들다는게 문제다. 특히 우리나라의 경우 좋게 말하면 역동적이고 나쁘게 말하면 혼란스 럽다고 해야할 정도로 사건들이 수시로 터지고, 나와 가족, 사회전체 의 앞날이 불확실할 따름이다. 내가 잘못된 일이 있어서 얼마큼 혼 이 나아겠다고 예측을 하고 있다가 매를 맞으면 그리 아프지 않지만 무방비 상태로 있다가 갑자기 누가 때리면 매우 놀라고 불안해진다. 한 두번 그런 일이 반복되고 나면 또 그런 일이 있을까봐 만성적으로 신경이 곤두서있게 된다.

이렇게 긴장하고 있는데 세상은 불안정하고 앞날도 불투명하니 차분 히 미래의 큰 보상이나 만족을 기대하며 참을성있게 착실하게 살기 보다는 지금 당장의 내 눈앞에 보이는 것이 주어지지 않으면 만족할 수 없게 되어버렸다.

그러니 점점 사람들의 행동은 어린아이때로 퇴행을 한다. 옛말에 '참 을 인자 세개면 살인도 면할 수 있다' 고 하였다. 그만큼 우리가 세상 을 더불어 사는데 있어서 참는걸 배우는 것은 가장 중요한 덕목중 하나다. 어린아기를 한 번 보자. 아기는 자다 깨서 배가 고프면 젖을 물 려줄때까지 운다. 그러다가 조금 자라면서 밥먹을 시간이 되어 밥을 먹는 다는 걸 배우고, 돌아다니면서 먹으면 안되고 자리에 가만히 앉 아서 먹어야 칭찬을 받는다는 걸 배우면서 점차 참는 것에 익숙해진다. 공부를 하는 이유도 노는 것이 당장은 즐겁지만 참고 공부하면



모두가 함께 사는 사회기에 내가 남을 배려해야 남도

나를 배려하고 다같이 템포를

늦춰갈 수 있다는 것을 깨닫는 것이 필요하다.

나중에 좋은 성적이라는 보상이 돌아와서 칭찬을 받을 수 있기 때문이다. 처음엔 칭찬을 받는게 목적이지만 점차 그 보상은 내재화되어 개인적 만족감을 발전한다. 그런데 참아봤자 손해인 세상이 되다보니 애써 자라면서 배운 참을성을 던져버리고 항상 긴장상태에 '누가 건드리기만 해봐라'는 전투태세에 돌입해있다. 마치 자동차의 엑셀러레이터와 브레이크를 함께 밟고 있는 것, 혹은 항상 시동을 걸어놓고 있는 대기상태와 같다. 그러니 자동차가 배겨날 수 없고 고장이 나거나 정말 속도를 내야할때 제 성능을 발휘하지 못하게 되는 꼴이다. 지금 현대인들의 정신상태는 바로 이런 상태에 있다. 그러다보니 남을 배려하거나 좀더 먼 앞날을 보면서 지금을 참아가기보다 당장 내 눈앞의 결실만을 요구한다. 또 뭔가를 얻더라도 남과 비교하며 주관적으로 만족을 하지 못하고 점점 현실에 대한 만족감은 떨어질 수 밖에 없게 된다. 요즘의 이민열풍, 집단행동, 이기주의의 만연, 자살풍조, 사교육비 지출의 급증등이 모두 현대사회의 이런 전반적 심리 변화에 기인한 것이라 생각한다.

그렇기에 이런 사회문제를 극복하기 위해서는 무엇보다 먼저 지금의 숨가쁜 템포를 한박자 늦추고, 남이 어떻든 나는 내 템포대로 내 방식대로 숨쉬며 '조금 늦게 가면 어때' 하는 마음 가짐을 가져보는 것, 남과 비교해서 경쟁에서 승리하는 것이 중요한 게 아니라 내가 느끼는 나만의 만족감이 그 무엇보다 중요하다는 것, 모두가 함께 사는 사회기에 내가 남을 배려해야 남도 나를 배려하고 다같이 템포를 늦춰갈 수 있다는 것을 깨닫는 것이 필요하다. 무척 뻘한 얘기같지만 지금 이 시점 다시 한번 생각하고 실천해야할 삶의 진리다.

■약력 서울의대 졸업, 의학박사, 현) 건국대학교병원 정신과 조교수 저서) 관계의 재구성, 소통의 기술 등



가을을 알리는 풍요로운 함성

햇빛과 함께 빛나는 우리나라의 5대 역새산

글·사진 = 박상대(여행전문가)

쉽게 말해 역새풀이란, 강이나 바닷가가 아닌 산에서 자라는 갈대를 말하는 것이다. 물가가 아닌 마른 바람이 부는 산등성이에 무성히 자라는 역새는 신선한 매력을 발산한다. 주로 10월 중순에 꽃이 피는 역새는 작게는 5만평에서 크게는 40만평에 달하는 산 능선을 따라 거대한 역새 대평원을 이룬다. 여름에 푸르게 빛나던 산을 순식간에 은빛물감으로 적시우는 역새는 아침햇살이 반사되었거나 황혼일 때 더욱 밝게 빛난다. 역새의 절정 시기는 보통 단풍의 절정 시기보다 일주일 정도 더 빠르므로 시기만 잘 맞추면 역새와 단풍의 조화를 함께 만끽할 수 있다. 올가을도 역시 전국 곳곳에서 열리는 역새축제와 달콤한 향기가 우리네 코끝을 유혹한다. 우리나라의 5대 역새 산으로 손꼽히는 관광지들을 찾아보자. 산길에 오르는 걸음걸이 한보 한보마다 마음속은 낭만적이고 풍요로 감성들로 가득찰 것이다.





♣ 강원 정선군 민동산

이름에서 보여주듯 정선 민동산의 정상은 대머리 할아버지의 매끈한 이마마냥 나무 한그루 없이 빼곡이 들어선 역새풀로 가득하다. 예쁜 역새소문 듣고 찾아온 등산객들은 주말이나 휴가철만 되면 북새통을 이룬다. 민동산의 역새풀은 유난히 키가 크고 질다. 찾아보면 2미터를 훌쩍 넘기는 것들도 있으니 등산로가 아닌 바깥에서는 헤쳐 나가지 못 할 정도다.

해발고도 1,000m를 훌쩍 넘기는 높은 산이기에 초보 등산객이라면 정상까지 오르는데 피나 헉헉거릴 생각은 해야 할 것이다. 민동산에서는 세 개의 대표적인 코스가 있는데 각각 세 시간, 네 시간, 다섯 시간이 소요된다. 급한 마음에 체력을 생각하지 않고 무조건 짧은 코스를 택했다간 무지 힘든 여행을 할 수도 있다. 경사가 상당히 가파르기 때문에 산악인들도 일반인들에겐 웬만하면 완곡한 길로 돌아서 가라고 제안한다. 등산로 입구에서 판매하는 하이킹 스틱을 챙기는 여유로움을 발휘하는 것도 좋은 생각이다. 하지만 힘든 여정마치고 정상에 오른 자만 볼 수 있는 20만평 은빛 역새장관은 그 모든 것을 무색케 한다.

- **교통** : 중앙고속도로 → 제천 IC 제천방면 → 제천외곽도로 진입 → 38번국도 → 영월 → 증산
- **문의** : 정선군 관광안내033-560-2546 www.jeongseon.go.kr



♣ 충남 보령군 오서산

충남 보령군의 오서산은 예로부터 천수만 바다를 드나드는 선인들의 지표가 되어주던 산이다. '서해의 등대산'이라는 별명에 걸맞게 정상에 오르면 흰하늘이 내려오는 드넓은 서해 바닷물이 막힌 가슴을 시원히 뚫어준다. 서해에서 불어오는 바닷바람이 피나 선선하기 때문에 더운 날 등반을 해도 시원하고 상쾌하다. 산마루를 중심으로 2km 주변이 예쁜 역새풀로 가득하기에 바닷물과 어우러진 은

빛 파노라마가 장관을 이룬다 오서산은 불과 4km 근처에 장항선 광천역이 자리 잡고 있어 기차 여행 겸 당일치기 돌러보기에 알맞다. 광천역 앞에서 마을버스를 타면 어렵지 않게 오서산 입구에 내릴 수 있다. 오르는 길에 즐비한 기괴암석과 알록달록한 단풍잎 떨어지는 소리는 등산객을 불러 모으는 또 다른 이유이다. 여러 가지 코스가 있는데, 상담마을에서 정암사를 거쳐 정상까지 오르는 코스가 좋다. 약 다섯 시간이 소요가 되는 이 코스는 짧지는 않으나 특별히 어렵지 않고 중간 중간에 이정표가 잘 설치되어있다. 그렇기 때문에 초보 등산객들도 여유롭게 운치를 즐길 수 있다.

- **교통** : 서해안고속도로 광천IC → 광천읍 → 2.3km → 담산리 상담마을
- **문의** : 보령군 여행안내 041-936-5465 http://www.boryeong.chungnam.kr/



♣ 경남 창원군 화왕산

경남 창원군의 화왕산은 '불의 제왕'으로 불리며 봄에는 무성한 진달래꽃으로, 가을에는 찬란한 역새풀로 활활 타오르는 열정적인 산이다. 역새풀을 사랑하는 많은 산악인들이 화왕산의 역새를 단연 최고로 꼽는다. 분화구를 중심으로 하여 십리 돌레에, 6만평에 이르는 거대한 대평원 속에는 성인의 키를 훌쩍 뛰어 넘는 역새풀들이 한가득 차있다.

화왕산에는 수많은 등산로가 있는데 각각의 장단점이 뚜렷하기 때문에 특별히 애용되는 코스가 있지는 않다. 화왕산 정상에서 동문을 통해 조금만 더 내려온다면 이러한 장면들을 구경할 수 있다.

- **교통** : 경부고속도로 → 구마고속도로 → 창원IC → 화왕산군립공원
- **문의** : 화왕산 군립공원 http://www.koreasanha.net/san/hwawang.htm
창녕 군청 도시산림과 055-530-2478~81



♣ 전남 장흥군 천관산

장흥 천관산의 역새장관은 우리나라 5대 역새산중 가장 장대하다. 40만평에 이르는 엄청난 역새밭이 끝없이 펼쳐져 있다. 온 산이 바위로 이루어져 있는데다가 다도해가 그 배경을 적시기 때문에 그 조화가 천국마냥 황홀하다. 천관산이란 천관보살이 머무는 곳이라 하여 지어진 이름이지만 이름 그대로 직역해 하늘의 관이라 해도 과언이 아니다. 역새가 가장

아름다울 때는 태양과 역새가 45도 이하를 이루며 역광을 받을 때이다. 따라서 오전 9시 이전이나 오후 5시 이후에 태양을 안고 바라보아야 그 모습을 제대로 즐길 수 있다고 한다. 올여름 무더위에 땀 흘렸다면 가을엔 손에 물병하나 들고 천관산 역새구경으로 지친마음을 달래보자.

- **교통** : 남해고속도로 순천 → 국도2호 → 보성 → 장흥 순지IC → 국도23호 → 관산 → 장천재
- **문의** : travel.jangheung.go.kr/ 관리소 061)860-0224



♣ 경기 포천시 명성산

포천 명성산은 그 이름에 얽힌 갖가지 신화와 이야기 숨 쉬는 곳이다. 명성산은 옛 이름인 '울음산'을 한자로 칭한 것인데, 전설에 따르면 고려 태조 왕건에 패한 궁예가 이 산에서 통곡을 하며 울었다 하여 붙여진 이름이다. 또 명성산 안의 등용폭포는 용이 승천한 곳이라는 뜻이 있다고 한다.

경기도 포천군과 강원도 철원군의 경계선에 자리 잡은 명성산은 '수도권 역새 감상 일번지'라는 별명이 붙었을 정도로 장대한 역새의 물결이 끊이지 않는다. 정상에서 내려다 본 6만평의 역새 풍경은 산자락 아래에 있는 산정호수와 어우러져 더욱 환상적이다.

- **교통** : 서울 → 43번 국도 → 포천읍 → 문암리 → 산정호수 방향(78번 지방도로) → 산정리
- **문의** : travel.jangheung.go.kr/ 관리소 061)860-0224 관광안내 031-532-6135 http://www.pcs21.net/

화제와 뉴스

화제와 뉴스

TBS 교통방송 캠페인 문희범 이사-이혜란 감사 출연



천식의 올바른 관리와 치료법을 알리는 TBS 교통방송 캠페인이 시작됐다. 이번 캠페인에는 문희범 이사(울산의대 서울 아산병원 내과교수)가 매일 오전 11시 47분부터 40초 동안 출연해 천식은 만성질환으로 꾸준히 관리해야 건강한 생활이 가능하고 의사 처방에 따른 장기적인 치료가 천식극복의 지름길 이라는 메시지를 전하고 있다. 또한 이혜란 감사(한림의대 소아청소년과 교수)도 오후 5시 48분부터 40초 동안 출연해 천식은 소아청소년 열 명 중 한 명이 앓고 있으며, 알레르기 물질과 공해, 운동에 의해 악화된다며, 천식을 바로 알고 극복하는데 학교와 가정의 참여를 당부하고 있다.

알레르기질환 예방관리 TV공익광고 본 협회 중심 전문가위원 참여 제작



알레르기질환의 올바르고 실천 가능한 예방관리 방법을 알리기 위한 TV광고가 제작되었다. 아토피 천식 예방관리 TV광고는 본 협회 외에 유관 5개학회의 전문가로 구성된 '아토피 천식 홍보위원회'가 기존의 알레르기질환별 예방관리 수칙을 과학적 근거를 기반으로 재검토하고, 국민의 눈 높이에 맞도록 제작한 내용이다. 주요 방송사를 통해 방영되고 있는 공익광고는 천식과 알레르기비염, 아토피피부염에 관한 내용 두 가지로 생활 속에서 가능한 예방관리의 중요성을 강조하고 있다.

소아천식 극복 여름캠프 개최 천식 어린이 28명 참여



올해 소아천식 캠프가 7월23일부터 25일까지 도고 파라다이스호텔에서 열렸다. 소아천식 환자들에게 살아있는 교육을 제공하기 위해 연례적으로 개최되는 이 행사에는 올해도 천식 어린이 28명이 참석하여 체계적인 교육프로그램과 자원봉사 캐빈(19명)들의 도움 등을 통해 일상생활에서 천식을 극복해 나갈 수 있는 자신감을 부여했다. 캠프는 교육자료와 게임을 통한 실내활동, 그리고 수영, 축구 등 야외스포츠와 곤충채집, 캠프파이어 등 실외활동으로 이뤄졌으며, 자원봉사 의과대학생들의 마술쇼 등 레크리에이션을 즐기며 잠시나마 천식을 잊는 시간이 되었다.

정기총회 및 이사회 천식 극복 대 국민 홍보 강화



2009년 2월 24일 강남 파이낸스센터 39층 강당에서 금년도 정기 이사회 및 총회를 개최하여 올해 추진할 주요 사업계획안을 확정했다. 특히 총회에서는 올해 주요사업으로 천식·알레르기 질환에 대한 일반인과 의료인의 인지도를 높일 수 있는 홍보와 교육에 역점을 두기로 했다. 동시에 질환예방과 환자관리에 필요한 천식 치료지침의 확대 보급, 천식흡입제 순응도 조사 등 연구와 예방관리 사업에도 힘써 나가기로 하였으며, 정부 유관기관과의 협력 및 국제교류 사업도 확대해 나가기로 했다. 총회에서는 또 천식에 대한 올바른 정보 제공에 앞장선 언론인에게 'KAF Award'를 시상했다.

전국 지부조직 구축 전라 제주 5번째 지부탄생



본 협회는 2009년 4월 3일 전라 제주지부를 결성했다. 이로써 본 협회의 지부는 기존의 서울(최병희 중앙의대), 경기 강원(박춘식 순천향의대), 경상(강임주 대구파티마병원), 충청(김미경 충북의대) 등 4개 지부에서 5개 지부로 늘어나 전국적인 지부조직을 갖추게 되었다. 이날 지부결성식은 전남 대학교병원 강당에서 열렸으며, 지부장에는 최인선교수(전북의대)가 선출됐다. 지부결성식에서는 본 협회의 현황이 소개되었으며, 지부에서는 자체적인 사업발전방안을 발표했다.

2009 아토피피부염·천식 공개강좌 및 무료검사



본 협회와 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터가 주관한 제2차 시민건강강좌가 2009년 5월 16일 오후 서울대학교 치과대학병원 8층 강당에서 열렸다. 이번 강좌는 '아토피피부염과 천식'을 주제로 전문가 강연과 질의응답 순으로 열렸으며, 강좌를 마친 뒤 참석자들에게 피부반응검사 및 폐기능검사를 무료로 제공했다. 앞서 제1차 시민 건강강좌는 2008년 12월 16일 건국대학교병원 강당에서 열렸다.

화제와 뉴스

2009 PGA School '누리마루' 서 개최 전문가 200명 참석 높은 관심



알레르기 전문의들에게 천식 치료 및 관리에 대한 최신정보를 제공해 주기 위한 2009 PGA(Post Graduate Asthma) School이 5월30일 부산 누리마루에서 개최되었다. 6회 째를 맞은 올해 워크숍에는 200여명이 참석하는 성황을 이뤘으며, 특히 개최장소가 APEC이 개최되었던 명소라 참석자들의 만족도가 매우 높게 나타났다. 워크숍에서는 천식 및 알레르기 질환의 최신 학술 동향에서부터 진료실에서 대처방안, 환자 교육 등 천식의 치료 및 관리 전반에 대한 내용이 소개되었다.

아토피·천식 예방관리 심포지엄 보건실무자의 잘못된 인식개선



본협회는 보건복지가족부와 공동으로 2009년 5월 6일과 9월 3일 2차례에 걸쳐 서울대학교 치과병원 강당에서 '세계 천식의 날 기념' 아토피·천식 예방관리 심포지엄'을 개최했다. 5월 6일 심포지엄은 아토피와 천식질환에 대해 일반 국민들의 잘못된 인식과 관리 행태를 개선하기 위해 마련되었으며, 본 협회의 서울시 아토피·천식 교육정보센터에 접수된 1,915건의 상담내용을 분석하여 천식과 아토피질환에 대한 오해와 편견을 불식시켰다. 또한 9월 3일 세미나는 각 보건소 사업담당자 85명에게 '09년 보건소 아토피·천식 예방관리사업' 수행에 필요한 지식과 실무내용을 전달했다.

제4차 GARD총회 본회 대표 참석 WHO GARD실행계획 추진방안 논의



6월12일부터 이틀간 이탈리아 로마에서 열린 GARD제4차 총회에 본회 김유영회장, 장석일 사무총장, 문희범 이사가 참석하여 WHO주도로 2013년까지 추진중인 비전염성 질병(noncommunicable diseases)의 예방 및 통제를 위한 글로벌 전략을 논의했다. 이탈리아 보건부 주최로 열린 행사에는 세계 각국에서 100여명의 대표가 참석했으며, 세계보건기구의 글로벌 전략 소개와 함께 GARD 실행계획에 대한 국가별 제안, 그리고 활동에 대한 업데이트 사항을 보고하고 효율적인 추진방안 등이 논의되었다.

천식과 알레르기 예방수칙

1. 실내 환경을 깨끗이 합니다.
2. 실내에서 애완동물을 기르지 않습니다.
3. 실내환기를 자주하여 공기를 맑게 합니다.
4. 담배를 피우지 않습니다.
5. 모유를 먹이도록 합니다.

보건복지가족부 한국천식알레르기협회
Korea Asthma Allergy Foundation