

● 한국혈우재단 소식지

# 그 응 김

Korea Hemophilia Foundation  
2023 5 / 6 vol.191

초대석

Hemo 특특

특별기고

세계혈우인의 날 기념공모전

환우를 위한 생활상식

재단소식

안내

최운진 위원장 편

비만과 당뇨병

환우의 올바른 운동방법 3편

혈우재단 컵케이크 만들기 체험



## “최고의 작품은 이미 내 안에 있다”

### 프롤로그(Prologue)

‘천지창조’‘최후의 심판’‘다비드 상’‘피에타’ 등의 작품으로 오늘날까지 천재라 불리는 이탈리아의 유명한 조각가이자 화가 ‘미켈란젤로 부오나로티’는 명성과는 달리 예술가가 되기 위한 여정이 순탄치 않은 삶을 보냈습니다.

여섯 살 때 어머니가 세상을 떠났고, 아버지는 아들이 몰락한 집안을 세워주기를 바라며, 공부에 전념하길 바랐지만, 미켈란젤로는 오직 대생에만 몰두했고, 이런 그를 아버지와 삼촌들이 때려가며 설득했습니다.

결국 미켈란젤로는 고집을 꺾지 않고 재능과 노력의 결과로 예술가로서 명성을 얻었습니다.

어느 날 누군가 미켈란젤로에게 물었습니다. 어떻게 다비드상 같은 훌륭한 조각상을 만들 수 있는냐고.

그러자 미켈란젤로는 “이미 조각상이 대리석 안에 있다고 상상합니다. 그리고 필요 없는 부분은 깎아내어 원래 존재하던 것을 꺼내 주었을 뿐입니다.”

미켈란젤로는 조각 전 울퉁불퉁한 돌덩이 안에서 이미 아름다움을 발견한 것입니다.

사람도 마찬가지로 아닐까요. 최고의 작품은 이미 우리 안에 있을지 모릅니다. 단지 그것을 잘 깎아내 훌륭한 작품으로 만드는 것은 우리 손에 달려 있을 것입니다.

# 2023 5/6

vol.191

## CONTENTS

---

01 초대석	최은진 위원장 편	2
02 특집	2023년 재단 슬로건 소개	4
03 Hemo 특독	비만과 당뇨병	5
04 2023 EAHF 특집	코로나 극복한 동아시아혈우병포럼, 성공적으로 마무리	7
05 특별기고	환우의 올바른 운동방법 3편	9
06 혈우 가족 이야기	콩고에서 보내온 11세 환우의 이야기	13
07 세계혈우인의 날 기념공모전		15
08 심리건강 가이드	자기주도적 성장을 통한 최고의 충만감 및 행복 시기 : 중년중기	19
09 환우에게 힘이 되는 정보		22
10 재단소식		24
11 안내	혈우재단 컵케이크 만들기 체험	25
12 혈우 뉴스		26
13 후원안내 / 환우단신		27
14 독자우체통 / 나도 한마디		30

---

## 제9차 동아시아혈우병포럼을 돌아보며

대한혈액학회 혈우병연구회 위원장 **최은진**

2022년 2월 개최일자를 결정하면서 벚꽃이 만개할 서울을 꿈꾸며 2023년의 4월을 기다렸습니다. 그런데 올해의 벚꽃이 얼마나 빨리 피어나 우리를 아쉽게 했던지요.

봄날이라 하기에는 바람이 세고 비가 내린 지난 4월 6일 대한혈액학회 혈우병연구회는 제9차 동아시아혈우병포럼을 서울에서 개최했습니다. 2008년 서울 개최로 시작된 동아시아혈우병포럼은 한국, 일본, 대만, 중국 네 국가가 2년 간격으로 주최국이 되어 열리는데 코로나 대유행으로 4년 만에 개최하게 되었습니다. 동아시아 지역은 물론 태평양 지역, 유럽과 북미 지역의 연자들과 참가자들이 혈우병에 대한 각 국가별 특징적 상황을 공유하고 혈우병 관련 최신 지견과 연구 결과를 나누는 혈우병 치료와 관련된 많은 이들의 학문교류의 자리입니다.

이런 소중한 만남의 장을 준비하기 위해 혈우병연구회에서는 개최 1년 전 조직위원회를 발족하고 여러 법률적 절차는 물론 포럼의 학술적 완성도를 위한 주제와 연제, 연자의 선정을 위해, 보다 나은 포럼의 환경을 위한 장소와 시스템을 위해 참도 많은 회의를 하였습니다.

포럼 동안의 편리하고 여유로운 참가를 위해 새로 단장한 엠버서더 호텔을 개최지로 정하고, 다양하고 흥미로운 학문 교류를 위해 학술프로그램은 크게는 7개의 주제로, 이를 동안 오전, 오후 중일의 일정으로 하나의 특별강연, 두 번의 전문가 강의, 두 번의 런칭 심포지움을 포함하여 모두 13세션으로 구분하여 진행하였습니다.

처음을 연 주제는 중국, 일본, 대만, 호주 그리고 한국의 현재 혈우병 현황과 이슈에 관련된 내용들이었고, 동아시아 내의 4개국이 각각 처한 상황과 치료 환경이 다르다는 것과 각국별로 문제를 해결하기 위한 방법의 다양성에 참가자들의 열띤 토론과 의견 교류가 있었습니다. 이어진 혈우병의 개인 맞춤형 치료, 항체를 가진 환자에 대한 치료와 관리, 혈우병을 비롯한 지혈장애질환에서의 진단검사학적 이슈들, 혈우병 치료에서 최근 개발되고 있는 다양한 신약제들의 상황, 폰 빌레브란트병과 혈소판 관련 질환들, 근골격계에 영향을 미치는 혈우병의 임상적 이슈 등 여섯 가지의 주제에 대한 풍부한 연제 발표와 현장의 열기를 더한 적극적인 질의와 토론이 이들 간의 포럼 기간 내내 이어졌습니다.

그리고 지난 두 번의 서울 개최의 경험을 살려 발표된 포스터 중 학술위원회 사전 심사와 현장 참가자들의 투표로 총 6편의 우수 포스터에 대한 상장과 상금 시상식도 가지는 다채로움도 더하였습니다.

이런 학문적인 교류뿐만 아니라 첫 날 저녁의 환영만찬에서는 동아시아혈우병포럼을 탄생시키셨던 4개국의 국제위원회 위원님들이신 한국의 최용목 교수님, 유명철 교수님, 황태주 교수님, 이진수 교수님과 대만의 밍칭첸 교수님, 예친첸 교수님, 일본의 미도리시마 교수님, 중국의 런치양 교수님을 대신하여 참가한 팽수이 교수님과, 혈우병의 유전자치료의 상황에 대한 특별강연을 해주신 세계혈우연맹 부회장이신 글렌 피어스 선생님과 유럽혈우병연합회의 회장이신 로버트 클렘로스 교수님께서 함께 자리를 빛내주셨고, 좌장으로 연자로 참가해주신 여러 교수님들과 각국의 참가자들이 코로나 대유행으로 인해 4년 만에 서로 얼굴을 마주볼 수 있도록 열린 동아시아혈우병포럼을 축하하고 서로의

안부를 전하며 만찬을 즐기는 시간을 가졌습니다.

지나고 보니 참 소중한 추억을 간직하게 되었습니다. 막연하게만 느껴지던 큰 행사를 준비하느라 걱정하던 1년의 시간동안 함께 고민하고 하나둘 문제들을 해결해가던 조직위원회 선생님들께 진심으로 감사드립니다. 포럼 진행 동안 좌장과 연자로 우리나라 혈우병 치료와 연구의 위상을 보여주신 여러 선생님들께 깊이 감사드립니다. 포럼의 개최를 위해 큰 도움을 주셨던 GC녹십자, 한국다케다제약, 한국화이자제약, JW중외제약, 사노피, SK플라즈마, 노보노디스크제약, CSL베링에도 감사드립니다. 무엇보다도 그동안 열정과 인내로 혈우병 환우들을 돌보며 함께 기뻐하고 힘들어하셨던 모든 혈우병 치료자 선생님들께도 감사의 인사를 드립니다.

이번 동아시아혈우병포럼의 개최를 통하여 우리나라의 혈우병 치료와 그에 관련된 연구의 더 탄탄한 기초를 세우고, 급속히 발전해나가는 최신 치료에 대해서도 환자들에게 안전한 치료와 삶의 질 향상의 균형을 잘 이루도록 도울 수 있는 많은 일들을 혈우병연구회가 해내야 한다는 것을 느끼게 되었습니다. 준비하고 개최하고 진행하는 동안 보여주신 혈우병연구회 모든 선생님들의 단합된 모습과 자력에 한 번 더 고개 숙여 감사드립니다.



이번 2023년 동아시아혈우병포럼에 참여한 연자들과 연구자 등이 한자리에 모여 기념촬영하고 있습니다.  
 (사진 맨 앞줄 가운데 흰 옷을 입은 최은진 위원장)

※약력

- 1991년 경북대학교 의과대학 졸업
- 1998년 소아청소년과 전문의 자격 취득
- 2003년~2004년 UCLA 소아혈액종양분과 연수
- 2000년~현재 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 교수
- 2022년~현재 대한혈액학회 혈우병연구회 위원장

## 2023년 연간특집



# 빛나는 일상으로 새로운 한걸음

## ※ 2023년 5/6월호 특집 구성

- ① Hemo 특독 - 비만과 당뇨병
- ② 특집 - 2023년 동아시아혈우병포럼 이모저모
- ③ 특별기고 - 환우의 올바른 운동방법 3편

### ※ 지난 호에 추천해주신 독자님들의 봄나들이 장소를 모았습니다.

고은울 전남 목포 삼학도

김도연 서울 반포 한강공원

김동우 대구 달성구 비슬산

김복근 서울 성동구 서울숲

김영미 대구 달성군 옥연지 송해공원. 주변 환경이 넘 좋아요.

김영진 집에서 100m 공원. 벚꽃, 철쭉, 진달래.

문영희 서울 불암산 나비정원

문진희 서울 노원구 당현천 걷기

박선화 전남 구례군 섬진강 벚꽃길

박찬우 전남 신안군 임자도 톨립축제

서유진 전북 임실군 운암면 옥정호 드라이브길.

벚꽃이 예뻐요.

신현미 서울 뚝섬한강공원

심승민 경기 과천시 서울대공원

염소영 전북 전주시 완산구 완산철봉꽃동산

오대은 전남 신안군 임자도 톨립축제

이대형 서울 영등포구 안양천 제방 벚꽃길

이병길 봄 햇살. 봄내음에 취해 어디론가 훌쩍 떠나보고 싶은 마음이 생기는 걸 보니 봄을 타나 봅니다. 봄 향기에 취해 쏟아지는 벚꽃비 맞으며 마음에 행복을 찾아 흥천으로 오세요.

이은현 경북 포항 철길숲

이혜환 경기 과천시 서울대공원. 연두색 잎이 환상입니다.

정민철 경기 하남시 미사경정공원

정주호 서울 종랑천 장미축제(증랑장미공원)를 5월 13일~5월 28일까지 하는데 장미꽃을 너무 예쁘게 잘 가꿔놔서 해마다 찾아가는 장소예요.

주다울 서울 마포구 상암 하늘공원/노을공원

최용심 전남 영암군 왕인박사유적지 벚꽃길

홍문규 창박을 내려다보니 뒷 화단에 작은 복숭아 꽃이 피었습니다. 그런 어느날 비가 내렸습니다. 내 마음에도 비가 내렸습니다. ㅠ ㅠ

# 비만과 당뇨병

대구가톨릭대학교병원 가정의학과 조윤정 부교수

전세계적으로 비만 인구는 지속적으로 증가하고 있으며, 우리나라도 예외는 아닙니다. 세계 보건기구는 이미 비만과의 전쟁을 선포하였고, 특히 최근에는 고도비만과 소아비만이 증가하는 추세를 보여, 현재의 추이라면 향후 비만으로 인한 여러 문제들이 더 심각할 수 있을 것이라고 예상되고 있습니다. 우리나라 성인에서 비만을 진단하는 기준은 키와 몸무게를 통해 체질량지수=체중(kg)/[신장(m)]<sup>2</sup>를 계산하여 23 이상이면 비만 전단계(과체중), 25 이상이면 비만으로 진단하게 됩니다. 아시아인에서는 서구인들보다 더 낮은 체질량지수에서 비만 관련 동반질환 발생 위험이 증가하므로, 비만의 진단 기준을 서구 국가의 기준보다 다소 엄격하게 정하고 있습니다. 비만은 단순히 살이 찌서 발생하는 미용 상의 문제가 아니라, 각종 질병과 관련이 되기 때문에 그 심각성이 더 큼니다. 비만의 경우에 각종 대사질환, 심혈관질환, 암의 발생 위험을 증가시킬 수 있습니다.

## 비만, 2형당뇨병 발생과의 관계

비만은 특히 2형당뇨병 발생의 위험을 의미 있게 증가시킵니다. 전체 연령에서 보았을 때, 비만인 성인은 정상 체중 성인에 비하여 2형당뇨병 발생 위험이 2.6배 증가하고, 특히 20~30대 비만인 성인은 2형당뇨병의 발생위험이 약 5.9배까지 증가합니다. 이처럼 젊은 연령일수록 비만, 복부비만에서의 당뇨병 발생위험의 증가가 더 뚜렷하게 나타납니다.

최근 젊은 성인의 당뇨병 전 단계와 당뇨병의 유병률, 비만과 복부비만의 유병률이 점차 증가함에 따라, 40세 이상의 성인 및 위험인자가 있는 30세 이상의 성인에서 당뇨병 선별검사를 받도록 권고하고 있으며, 그 권장 연령은 35세 이상에서 검사를 받도록 연령이 더 앞당겨질 예정입니다. 2형당뇨병의 위험인자로는 과체중 또는 비만(체질량지수 23kg/m<sup>2</sup> 이상), 복부비만(허리둘레 남성 90cm, 여성 85cm 이상), 직계가족(부모, 형제자매)에 당뇨병이 있는 경우, 공복 혈당장애나 내당능장애의 과거력이 있는 경우, 임신당뇨병이나 4kg 이상의 거대아 출산력이 있는 경우, 고혈압이 있는 경우, 혈중 HDL콜레스테롤 35mg/dL 미만 또는 중성지방 250mg/dL 이상인 경우, 다낭난소증후군, 흑색가시세포증 등의 인슐린저항성 질환이나, 심혈관질환(뇌졸중, 관상동맥질환 등)을 가진 경우, 스테로이드와 같은 특정 약물을 사용하는 경우 등이 있습니다. 이런 위험인자를 가진 경우라면 특히 당뇨병 예방을 위해 주의 기울여야 합니다.

## 당뇨병의 진단

당뇨병은 혈액검사를 통해 진단하게 되는데, 당뇨병의 전형적인 증상(다뇨, 다음, 설명되

지 않는 체중감소)이 있으면서 무작위 시간대의 혈액검사에서 혈장포도당 수치가 200mg/dL 이상이면 바로 당뇨병으로 진단이 됩니다. 그 외에 혈액검사에서 당화혈색소 6.5% 이상 또는 8시간 이상 공복 후 혈장포도당 126mg/dL 이상 또는 75g 경구포도당 부하검사를 시행하여 2시간 후 혈장포도당 200mg/dL 이상인 경우에는 두 가지가 동시에 만족되거나, 서로 다른 날 검사를 다시 시행하여 해당이 될 때, 진단이 될 수 있습니다.

### 당뇨병은 자기관리가 중요하다

당뇨병은 자기관리가 매우 중요하고, 효과적인 당뇨병 관리가 장기적인 예후를 향상시킬 수 있으므로, 적극적인 생활습관 교정이 필요합니다. 당뇨병 환자는 개별화된 영양요법을 적용하여 관리를 할 수 있지만, 과체중이거나 비만한 성인은 5% 이상 체중을 감량하고, 이를 유지하기 위해 총 열량섭취를 줄여야 합니다. 탄수화물, 단백질, 지방의 섭취 비율은 치료 목표와 선호에 따라 다르게 할 수 있고, 탄수화물은식이섬유가 풍부한 통곡류, 콩류, 채소, 생과일, 유제품의 형태로 섭취하는 것이 좋습니다. 첨가당 섭취를 최소화하기 위해 가당 음료 섭취를 줄여야 하고, 포화지방산과 트랜스지방산이 많은 식품은 불포화지방산이 풍부한 식품으로 대체하도록 하며, 나트륨 섭취는 줄이는 것이 좋습니다.

### 당뇨병 환자의 적절한 운동 방법

혈당조절 및 체력과 심폐능력 향상을 위해 당뇨병 환자는 적절한 운동을 하는 것이 중요하지만, 운동 시작 전, 심혈관질환이나 미세혈관합병증 등을 사전에 확인하고, 나이, 신체능력, 동반질환 등에 따라 운동의 종류, 빈도, 시간, 강도를 개별화해야 합니다. 통상적으로는 유산소운동은 일주일에 150분 이상, 중강도 이상으로, 적어도 3일 이상 하며, 연속해서 2일 이상 쉬지 않는 것이 좋고, 저항운동도 일주일에 2회 이상 하도록 권고하고 있습니다.

그러나 평소에 혈당이 잘 조절되지 않는 경우라면 운동의 강도나 시간이 증가할 때는 저혈당이나 고혈당을 확인하기 위해 혈당을 측정해 보아야 할 수 있습니다. 평소 생활 속에서 앉아서 생활하는 시간을 최소화하고, 한 번에 오래 앉아있지 않도록 하는 등 신체활동량을 증가시키기 위한 일상에서의 노력도 도움이 됩니다. 2형 당뇨병이 진단되면 일차적으로 약물치료를 하게 되고, 당뇨병 약물은 경구로 복용하거나 주사할 수 있는 약물의 종류들이 다양합니다. 그러므로 약물은 개인의 특성, 혈당 조절 정도, 체중에 대한 효과, 기존에 가지고 있는 여러 동반질환 여부에 따라 선택하게 됩니다. 무엇보다 당뇨병의 다양한 합병증을 예방하고 관리하기 위해서는 혈당을 잘 조절할 수 있도록 규칙적으로 약물을 잘 복용해야 합니다.

당뇨병은 평생 관리해야 하는 만성질환으로, 평소 건강한 생활습관을 가지고, 정기적으로 진료받으며 필요한 검사를 시행하고, 적절한 약물치료를 받아야겠습니다. 특히 개인에게 알맞은 운동과 건강한 식습관으로 비만을 예방하는 것은 혈우병 환우들에게서 예방요법으로 관절출혈을 예방하는 것과 더불어 관절건강을 지키는 중요한 방법이라 하겠습니다.

대구가톨릭대학교병원 가정의학과 조운정 부교수

※약력

· 2006년 경북대학교 의과대학 졸업

· 2020년 University of California, Irvine, School of Medicine 연수

· 2011년 가정의학과 전문의 취득

· 현재 대구가톨릭대학교병원 가정의학과 부교수



## 코로나 극복한 동아시아혈우병포럼, 성공적으로 마무리

### 코로나 팬데믹 후 4년만의 첫 포럼

동아시아 혈우병 전문가들이 최신 학술정보와 지견을 공유했습니다.

대한혈액학회 혈우병연구회(위원장 최은진)는 지난 4월 6일부터 7일까지 이틀간 서울에서 '2023년 동아시아혈우병포럼(EAHF 2023, 대회장 최은진)'을 성공적으로 개최했습니다.

특히 이번 포럼은 COVID-19 팬데믹 후 4년 만에 재개한 오프라인 행사를 대한민국 서울에서 개최하는 의미있는 행사여서 참석자들의 큰 관심을 받았습니다.

포럼 참가자들은 한국을 비롯해 일본, 대만, 중국 등 동아시아 지역은 물론, 미국, 독일, 호주 등 총 11개국 약 200여명에 달했습니다.



전세계 11개국 200여명의 전문가들이 모인 강연장.

### 다양한 주제와 연제 마련돼 관심 UP

이번 포럼은 특별강연(Plenary Session), 전문가 강연(Expert Lecture), 학술프로그램(Scientific Session), 런치 심포지움(Luncheon Symposium), 자유논문세션(Free Paper Session) 등 39편의 연제로 구성돼 그 어느 때보다 알차고 깊이 있는 최신 연구들이 소개됐습니다.

학술프로그램의 주제로는 ▲Current Situation and Issues in Hemophilia(혈우병의 현황과 쟁점들) ▲Individualized Treatment for Hemophilia(혈우병에 대한 개인맞춤형 치료) ▲Current Management for Inhibitors(항체에 대한 현재 관리) ▲Laboratory Issues for Hemophilia and Bleeding Disorders(혈우병과 출혈 장애에 대한 실험실의 쟁점들) ▲Novel Treatments in Hemophilia(혈우병의 새로운 치료법) ▲Von Willebrand Disease and Platelet Disorders(폰빌레브란트와 혈소판 장애) ▲Clinical Issues in Hemophilia – Hemostasis and Musculoskeletal(혈우병의 임상 쟁점들-지혈과 근골격계)로 구성됐으며, 각 연제 발표가 끝날 때마다 질문이 이어져 참석자들의 열띤 분위기를 느낄 수 있었습니다.

무엇보다 국가별 개인맞춤형 유지요법 진행 상황과 새로운 치료법에 대해 소개한 연제를 통해 전문가들은 많은 질문과 의견을 주고받았습니다.

이 중에 한국혈우재단 유기영 원장은 'Current situation and issues in hemophilia in Korea'를 주제로 발표해 한국의 혈우병의 현 상황을 설명했습니다.

더불어 주요 발표로는 세계혈우연맹(WFH) 의학부분 부회장인 글렌 피어스 박사가 특별 강연(Plenary Session)을 통해 'Status of hemophilia A and B gene therapies in 2023(2023년 혈우

병 A/B의 유전자 치료 현황)라는 주제로 발표해 주목을 받았습니다.

피어스 박사는 “유전자 치료의 효능과 안전성을 향상시키기 위해 수많은 임상시험 등을 반복하고 실패를 거듭한 결과, 배움과 진전이 있었고, 유전자 치료가 임상적으로 더 중요해 졌다”고 설명했습니다.

또 피어스 박사는 “유전자 치료에 대한 8인자와 9인자 간의 차이에 대한 원인은 아직 자세히 밝혀지지 않았지만 추가적인 연구가 필요하다”고 덧붙이며 유전자 치료의 가능성에 대해 긍정적인 메시지를 전했습니다.



최은진 위원장이 인사말을 전하는 모습.



한국혈우재단 서울의원 유기원 원장이 연자로 나선 강연 모습.

### 다양한 학술정보의 장 마련돼

정보 공유의 장이 강연장에만 있었던 것이 아닙니다. 학술 발표장 외부에 마련한 전시 부스의 경우 8개의 후원사가 참여해 연구자들과 제약사 간의 산학협동의 개념으로 다양한 연구 포스터 13편을 공개했는데요, 이 또한 참가자들의 관심을 끌었습니다.

이 포스터들은 동아시아혈우병포럼 학술분과위원회의 사전 심사를 통과했고, 이 중 학술분과위원회의 심사 결과 5편, 현장 참가자들의 투표로 1편 등 총 6편을 선정해 폐회식에서 연구자들에게 상장과 상금을 수여했습니다.

대회장을 맡은 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 최은진 교수는 개회사에서 “코로나 팬데믹 동안 우리는 서로 만나는 일이 제한됐지만, 이번 포럼에서 발전된 연구 성과를 공유하게 됐습니다. 동아시아 지역의 저명한 혈우병 전문가와 학자들로부터 그들의 지식과 치료법을 나누고, 혈우병 치료의 가장 최신 정보를 발표하고, 다양한 주제들을 준비했습니다. 코로나 팬데믹을 극복해 우리는 더욱 강해지고, 발전할 수 있으리라 기대합니다”라고 소감을 전했습니다.



WPHF 의학부분 부회장이인 글렌 피어스 박사의 특별 강연



첫째 날 저녁 환영식에서 즐겁게 공연을 즐기는 참석자의 모습

- 3편 -

## 안전하게 운동 강도 증가시키는 요령에 대하여

한국혈우재단 부산의원 **나용승** 진료의



나용승 진료의

운동은 제대로 하면 어떤 명이나 명약보다도 훌륭한 것입니다.

그러나 제대로 하지 않으면 운동 손상으로 운동이 싫어질 것이고 운동하는 것이 두려워 지기도 합니다. 특히 우리 같은 혈우병 환우들에게는 훨씬 조심스러운 것입니다. 이와 같이 운동은 양날의 검이라고도 말을 합니다.

그렇다면 안전한 운동이란 어떤 것인지 설명하겠습니다.

기고문 1편에서 운동의 4요소는 ▲운동의 횟수 ▲운동의 강도 ▲운동 지속시간 ▲운동의 타입으로 나누었고 자세히 설명하였습니다. 특히, 운동의 4요소 중에서 가장 중요한 것이 운동의 강도라고 이미 강조하였습니다. 운동의 강도는 약의 용량과 같은 의미입니다.

아무리 좋은 약일지라도 약의 용량이 적당하지 않으면 치료효과가 없듯이 운동도 적당한 운동 강도가 유지되지 않으면 건강증진 효과뿐만이 아니라, 질병을 예방하고 치료하는 효과가 없다는 것입니다.

그렇다면, 이처럼 가장 중요하다고 강조하는 운동의 강도를 어떻게 하면 안전하고 운동 손상 없이 증가시킬 수 있는지에 대하여 설명을 하겠습니다.

반드시 숙지하시고, 절대 조급한 마음을 갖지 말고 차근차근 실천하기 바랍니다.

### 한계점을 넘어서지 않기

인체는 한계점이 있습니다. 개인이 갖고 있는 최대 근력과 최대 심폐기능이 있습니다. 물론, 이러한 최대 근력과 최대 심폐 능력은 훈련으로 어느 정도까지는 강하게 만들 수 있습니다.

그러나 무한정 근력이 늘어나고 심폐기능이 좋아질 수는 없다는 것이지요. 따라서 개인의 능력을 어느 누구도 알 수 없기 때문에 점진적으로 알아가는 과정이 필요합니다. 누구나 마찬가지입니다. 그러나 우리 같은 혈우병 환우들은 무리한 운동으로 출혈 빈도가 늘어날

수 있기 때문에 더욱 조심스러운 부분이 있습니다. 이런 부분을 감안하여 조금 더 조심스럽게 접근하는 요령이 필요합니다.

최대 근력 100%, 최대 심박수 100%의 운동 강도는 어느 누구도 버틸 수 없습니다.

매스컴을 통해서 운동 중 발생하는 사망사고에 대하여 가끔씩 듣게 되는데, 최우선적으로 고려해야 할 사항이 심장의 오버로딩을 초래해서는 위험합니다.

최대 심박수는 기본적으로 '220-자신의 나이', 즉 50세의 나이라면  $220-50=170$ , 분당 170회가 50세 연령대의 최대 심박수가 됩니다. 물론, 이것도 훈련에 의해 어느 정도까지는 향상될 수도 있습니다.

최대 심박수라는 것은 레드라인 즉, 넘어서는 안 되는 데드라인으로 보시면 됩니다. 최대 근력이라는 개념은 1회 들어 올릴 수 있는 무게라고 이해하면 됩니다. 최대 근력도 근력운동의 데드라인, 즉, 넘어서는 안 되는 무게라고 이해하십시오.

앞서 설명한 최대 근력과 최대 심박수의 개념이 이해되었다면 이제 운동을 시작해 봅시다. 근력운동을 하는 경우에는 최대 근력의 개념을 알고 적용하면 되고, 달리기나 수영 같은 유산소 운동을 한다면 최대 심박수 개념을 적용하면 되겠습니다.

### ‘유산소 운동’을 하는 경우

자신의 최대 심박수를 계산하고 안정기 때의 심박수를 확인해 보세요. 안정기 때의 심박수라는 것은 일상생활 속에서 15분 이상 안정한 뒤 측정되는 심박수입니다. 대체적으로 분당 60~80회 정도 됩니다. 분당 100회 미만은 정상입니다.



필자인 나용승 진로의가  
마라톤에 참여해 역주하고 있다.

‘최대 심박수-안정기 심박수=여유 심박수’라 하며, 여유 심박수의 40% 정도 되면 저강도 운동을 할 때의 심박수입니다. 예를 들면, 안정기 심박수가 분당 80회인 50세 남성의 최대 심박수는 분당 170회이며,  $170-80=90$ 이므로, 분당 90회가 여유 심박수가 됩니다.

따라서 여유 심박수라는 의미는 최대 심박수에 도달할 때까지 여유가 있는 심박수라 이해하면 됩니다. 저강도 운동을 할 때 여유 심박수의 40%라 했는데,  $90회 \times 0.4=36$ 이 되고 안정기 심박수 80회에 36회를 더하면 116회가 됩니다.

저강도 운동은 누구나 어렵지 않게 할 수 있습니다. 그래서 유산소 운동의 운동시점을 저강도 운동부터 잡아가면 안전하게 할 수 있습니다.

인체는 적응력이라는 것이 있습니다. 대체적으로 젊고 건강한 사람은 저강도 운동을 진행하면서 1개월 단위로 여유 심박수를 5%씩

증가시켜 나가면 대체적으로 잘 적응할 수 있으며, 6개월만 지나면 여유 심박수의 70%까지 도달할 수 있습니다. 여유 심박수의 70% 도달 시점부터 고강도 트레이닝이 되며, 우리의 운동 목표는 고강도 트레이닝을 즐길 수 있는 시점까지 운동 강도를 증가 시켜야 합니다.

젊은 사람의 경우가 이렇기 때문에 나이든 사람이나, 혈우병 환우들의 경우에는 2달에 5%씩 여유 심박수를 증가시켜 나가면 1년 이후 여러분들도 고강도 트레이닝을 즐길 수 있을 것으로 기대합니다.

### ‘근력운동’을 하는 경우

근력운동의 경우도 개념은 유사합니다. 자신의 최대 근력을 측정할 때에는 보조자의 도움을 받아서 시행하는 것이 좋으나, 사정이 여의치 않은 경우 바벨 등(운동기구)을 10회 반복해 들 수 있는 무게에 25%를 더하면 대체적으로 최대 근력이라고 표현합니다.

예를 들면, 바벨(운동기구, 역기) 50kg의 무게를 10회 반복해 들 수 있다면,  $50\text{kg} \times 0.25 = 12.5\text{kg}$ 입니다. 따라서 최대 근력은  $50\text{kg} + 12.5\text{kg} = 62.5\text{kg}$ 가 되겠습니다. 최대 근력의 60% 시점부터 진행하면 충분히 안전할 것입니다.

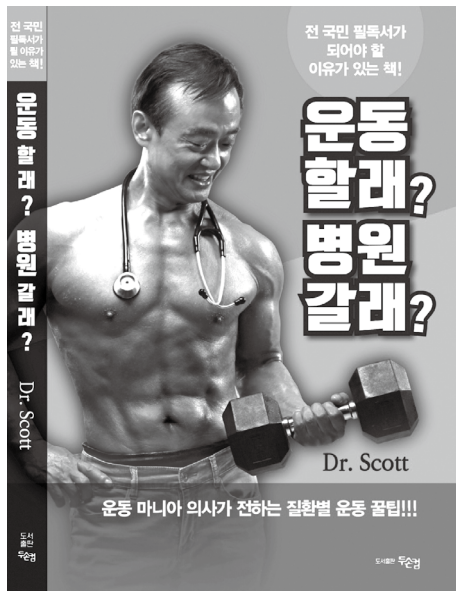
근력운동의 경우도 유산소 운동과 동일한 방식으로 한 달에 5% 내지 두 달에 5%씩 점차적으로 증가시켜 나가면 빠르면 6개월, 늦어도 12개월 내에 여러분도 고강도 근력운동을 즐길 수 있게 될 것입니다.

고강도 트레이닝이 지속가능하다면 건강증진은 물론이며, 질병의 치료 및 예방까지도 가능해지고, 여러분의 삶이 달라질 것입니다.

운동 강도에 대한 자각 인지도를 나타낸 Borg scale에 따르면 ‘전혀 힘들지 않다(Very very light)’ ‘힘들지 않다(Very light)’ ‘보통이다(Fairly light)’ ‘약간 힘들다(Somewhat hard)’ ‘힘들다(Hard)’ ‘매우 힘들다(Very hard)’ ‘매우 매우 힘들다(Very very hard)’로 나누게 되는데, 저강도 운동은 ‘전혀 힘들지 않다’, 중강도 운동은 ‘약간 힘들다’의 구간으로 보면 되며, 중고강도 운동은 ‘힘들다’ 구간이고, 고강도 운동은 ‘매우 힘들다’ 구간이며, 초고강도 운동은 ‘매우 매우 힘들다’ 구간으로 나누어 이해하면 되겠습니다. 대체로, 몸에서 땀이 약간 흐를 정도가 중고강도의 운동 강도라고 생각하면 됩니다.

여러분에게 우선적으로 운동이 습관이 되어야 한다고 일관되게 강조해 왔습니다. 왜냐하면, 습관이 되어야 운동이 즐거운 것이 됩니다.

운동이 즐거우면 인체에 아주 좋은 기능을 하게 됩니다. 자율 신경계의 부교감 신경을 자



나용승 진료의가 집필한 책 표지모델은 나용승 진료의.

극하여 주기 때문에 스트레스 해소는 물론이며, 질병을 예방하고 치유까지도 가능해 지기 시작합니다.

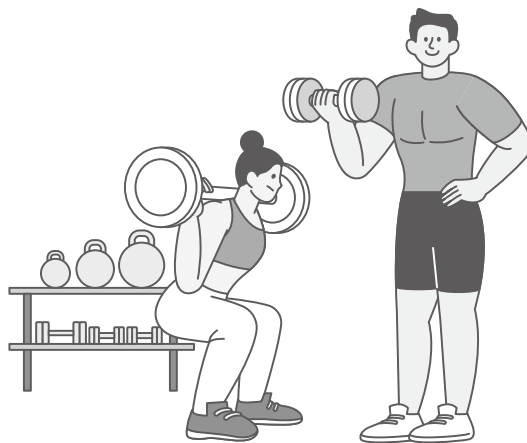
반면에 운동습관이 길러지지 않는 경우에는 운동하는 것이 싫어지고 오히려 스트레스를 받게 되며 자율신경계 중에 교감신경을 자극하여 오히려 몸을 상하게 만들 수도 있습니다.

이와 같이 운동이라는 것이 습관이 되느냐 아니냐에 따라서 부교감 신경을 자극하여 건강 증진에 기여할 수도 있지만, 교감신경이 자극되어 오히려 건강을 해칠 수도 있는 것이 운동입니다.

여러분들은 어느 쪽을 선택하시겠습니까? 아무쪼록 최우선적으로 운동 습관 만들기를 권고 합니다. 약 없는 세상, 건강백세, 행복코리아를 함께 만들어 갑시다.

그리고 제가 최근에 운동, 식단, 의료정보를 제공하기 위해 유튜브를 개설하여 운영하고 있습니다. '건강백세 나박사TV'로 오셔서 많은 정보 공유하시기 바랍니다. '구독과 좋아요' 꾸욱 누르는 센스 알고 계시죠?^^

다음 편에는 올바른 보행법에 대하여 기고할 예정입니다. 많은 관심 가져서 건강증진 시켜나가시기 바랍니다. 감사합니다.



#### ※약력

- 부산대학교 의과대학 졸업
- 부산대학교 의과대학 외래교수
- 보람요양병원 초대원장
- 대한메포츠 협회장
- 부산대학교 의과대학 석사취득
- 일본 신슈의과대학 유학
- 그랜드자연요양병원 초대원장
- (주)메포츠 대표이사
- 부산대학교 의과대학 박사취득
- 노인의학 인정전문의
- 동아대학교 건강과학대학 박사과정 수료

- 마라톤 풀코스 다수 완주
- 100km울트라 마라톤 3회 완주
- 철인3종 울림파크코스 7회 완주
- 철인3종 사이판 국제대회 완주
- 보디빌더 대회 4회 참가

010-2557-1835/solpidem@hanmail.net \*문의사항이 있을 시 연락주시시오

## 콩고에서 보내온 11세 환우의 이야기

### ‘콩고 혈우병 가족의 이야기’

착하고 밝은 소년 ‘자비로움(원문 내용대로 환아의 실명대신 자비로움이라는 단어로 대체했음)’은 11세로 중증 A형 혈우병을 앓고 있으며, 브라자빌에서 320km 떨어진 돌리시에 거주하고 있습니다.

태어나서 11세까지 ‘자비로움’과 그의 부모는 계속되는 출혈과 입원으로 힘든 시기를 겪었습니다. 원인모를 출혈에 대한 병명이 불분명하고, 진단은 늘어지기만 했습니다. 막막한 상황에 처하자 소년의 부모는 이 병의 원인이 상대방 때문이라며 서로 비난하기에 이르렀고, 안타깝게 이혼을 결정하고 말았습니다. 2019년 돌리시의 한 의사는 ‘자비로움’의 증상을 관찰한 후 혈우병을 의심하고, 그를 브라자빌 대학병원으로 보내 진단검사를 받도록 안내했습니다.

검사 결과 혈우병으로 확인됐고, ‘자비로움’에게 어떤 인자 결핍인지, 중증도는 어떤지 추가 검사를 진행했습니다. ‘자비로움’은 중증 A형 혈우병으로 진단받았습니다. ‘자비로움’은 8인자 치료를 받게 됐지만, 불행하게도 치료받은 지 얼마 되지 않아 항체가 발생하고 맙니다.

이 소년에 대한 치료와 유지요법은 해당 약품이 있는 브라자빌에서만 가능합니다. 이처럼 먼 거리를 정기적으로 오가며 치료받게 되자 ‘자비로움’의 어머니는 그만 지쳐 치료를 2년째 중단 중입니다. ‘자비로움’의 어머니는 아이를 돌보는데 어려움을 겪고 있으며, 원망과 슬픔의 나날을 보내고 있습니다.



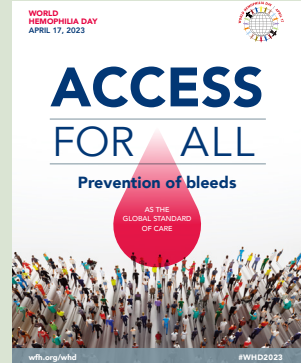
혈우병 환아, 부모, 혈우병 입원 및 병동센터(Centre National de Référence de la Drépanocytose)의 의료진과 콩고혈우병협회의 파트너인 프랑스혈우병협회와 콩고혈우병협회 자원봉사자들이 함께 했다.

‘모두에게 다가가기(Access for all)’

세계혈우연맹(WFH)이 세계혈우인의날을 기념해 정한 올해의 슬로건은 ‘모두에게 다가가기(Access for all)’ 입니다.

이는 앞에서 언급한 콩고의 사례처럼 혈우병 치료와 약품의 공급이 제대로 이뤄지지 않는 개발도상국 이하의 국가에 거주하는 모든 혈우환우들에게 혈우병 치료의 기준과 나은 치료 환경을 제공하겠다는 의지의 표현입니다.

하지만 많은 저개발 국가에서 여전히 치료를 받지 못하는 환아들은 존재하고, 혈우환아를 둔 가정은 고통 받고 있습니다. 올해 혈우인의 날을 계기로 이들에게 좀 더 관심을 가졌으면 좋겠습니다. (편집자)



2023년 세계혈우연맹이 정한 슬로건과 포스터

콩고혈우병협회가 한국의 환아들에게 보낸 메시지



콩고혈우병협회장  
NGOUKOULOU

한국의 아이들에게.

한국혈우재단으로부터 한국 환우들에게 인사말을 전해달라는 부탁을 받게 돼 너무 기쁘며, 깊은 관심을 주셔서 감사합니다. 혈우재단으로부터 혈액응고장애의 커뮤니티 중 하나로서 요청을 받게 돼 우리에게는 큰 영광입니다.

혈우병과 관련해 혼자가 아니라는 안도감을 느끼며 세계 반대편에서 감동과 연대의 시선을 받을 수 있어 더욱 위로받는 마음입니다.

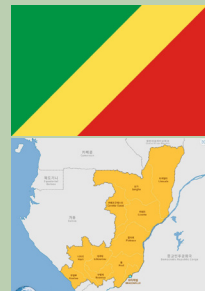
우리 콩고의 혈우병 환아들을 대신해, 제 개인적인 이름으로 우정과 형제애를 가득 담아 인사를 드립니다. 우리가 서로 연락을 유지하고 굳건한 협력 관계를 구축하기를 소망합니다.

감사의 말씀과 소망하시는 일 이루시길 기원합니다.

- 장 폴 레오나르드 NGOUKOULOU, 콩고 혈우병 협회 회장.

콩고공화국(아프리카)은 어떤 나라일까?

- 수도 : 브라자빌(BRAZZAVILLE)(경제중심지: 뽀엥트 - 느와르, POINTE - NOIRE)
  - 면적 : 342,000 km<sup>2</sup>
  - 인구 : 5,657,017명(2021년 기준)
  - 언어 : 프랑스어(공식어), 링갈라 및 키투바(현지어)
  - 인종 : 반투족(콩고족(48%), 상가족(20%), 테케족(17%), 음보치족(12%), 피그미족(소수민족)
  - 종교 : 기독교(50%), 토착신앙(48%), 이슬람교(2%)
  - 역사 및 문화 : 1902년 프랑스가 직할 식민지로 삼았으며, 이전에는 왕이 통치하는 군주제였습니다. 1960년 8월 15일에 독립했으며, 정치적 혼란기가 길었으나 2000년 이후 내부 정치세력 간의 갈등이 완화되면서 점차 안정을 찾아가고 있습니다.
- ※바로 옆에 붙어 있는 콩고 민주공화국과는 다른 국가이니 혼동하지 않도록 합니다.

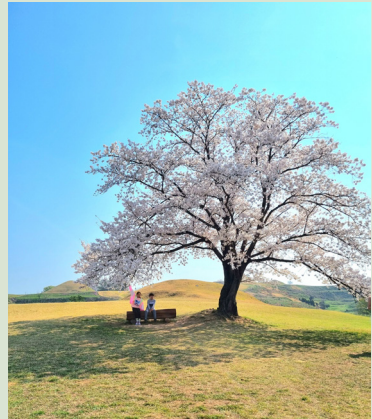




## 여러분의 소중한 일상을 소개합니다

해가 갈수록 참가율이 늘고 있는 세계혈우인의 날 기념 사진·그림 공모전이 여러분의 큰 호응으로 무사히 마무리 되었습니다. 보내주신 작품은 재단 부설의원(서울, 광주, 부산)에 게시해 가장 득표를 많이 받은 순서로 수상작을 선정했습니다. 우리 혈우가족들의 소중한 일상이 담긴 작품들을 감상해 보시죠~

### 우수상



### 우리의 봄날

말이산 고분군 벚꽃 너무 따스한 봄날~

### 최우수상



### 내 인생 첫 봄날

올해의 마지막이자 인생 첫 벚꽃



### 나 자신과의 승부

학교와 아르바이트로 귀가가 늦지만 짧게나마 집에서 규칙적인 근력 강화운동을 하고 있습니다.

참가상



**우공이산,  
노력은 배신하지 않는다**  
관절이 약해 체육활동은  
좀 어렵지만 스트레칭, 다리근력  
운동, 걷기, 배드민턴 등  
나름 꾸준히 실천하고 있습니다.



**바다가 좋아, 고래 타고  
바다를 누비는 꿈을 꾀 나들이**  
코로나를 극복하고 오랜만에  
착시 미술관을 방문해 전시된  
돌고래를 타고 바닷속을 누비는  
꿈을 꾀 본 나들이였습니다.



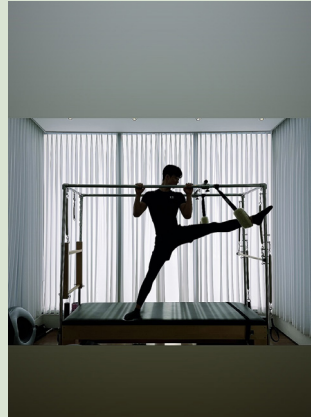
**건강도 지키고,  
봄도 만끽하고 '일석이조'**  
3년 만에 마스크를 벗고  
봄을 즐기며 라이딩 중 한 컷!



**건강한 일상의 디딤돌 '운동'**  
황반변성으로 인한 시력장애와  
심한 까치발 및 무릎관절  
장애를 극복하기 위해 몇 년째  
꾸준히 운동하고 있습니다.



**무등산 900고지도 내 발아래**  
무릎 인공관절 수술 후  
운동을 위해 광주 무등산 등반  
1187m 고도의 무등산  
900고지쯤 있는 얼음골에서



**필라테스로 코어 강화**  
근력 강화를 위해 중 2때  
필라테스를 시작해서 4년째  
꾸준히 하고 있습니다.

참가상



**코로나 이후 가족과의 첫 여행**  
방역해제 후 가족과의 첫 여행을 소금산 출렁다리로 다녀왔습니다. 탁트인 자연을 만끽하며 스트레스를 날린 힐링 여행이었습니다.



**벚꽃처럼 만개한 아들의 미소**  
벚꽃도 활짝, 아들도 활짝



**벚꽃길...**  
코로나를 극복한 후 가족과 함께 벚꽃길을 걷는 모습을 그렸습니다.



**“건강한 노후 HAPPY 100세”**  
홍천에서 열린 고령 장애인을 위한 ‘Happy 100세’ 교육 현장입니다. 이를 통해 회원들은 치매 대처와 건강 관리, 자립생활 능력을 향상시켰고, 방역 완화 후 오랜만에 회원과 소통한 뜻 깊은 자리였습니다.



**튼튼한 내 몸매를 위해~**  
고등학생이 된 후 장시간 앉아 있는 등 생활패턴이 달라져 몸무게가 불어나는 것 같아요. 집에서라도 꾸준히 노력해 강한 근육의 튼튼한 몸매로 만들고 싶습니다.



**Way Back Home (집으로 돌아가는 길)**  
꾸준한 자기 관리로 바쁜 일상생활을 보낸 후 집으로 돌아가는 길에 한 컷

참가상



**아빠와 함께 골프를 ㅋㅋ**  
아빠는 골프에 진심이다!



**벚꽃 라이딩**  
자전거는 역시  
벚꽃길에서 타야 제맛!



**철저한 자기관리로 건강 지켜요.**  
근육량 증가를 위해  
주 3회 웨이트 트레이닝



**코로나 극복한 우리 가족 모두 건강하재**  
코로나를 무사히 극복한 우리 가족이 거창을 방문. 코로  
나에도 불구하고 모두 날씬한 몸매 유지했네요~



**마음만 먹으면 못할 것이 없다!**  
혈우병이 있다 해도 못할 것이 없어요. 저는 꾸준한 유지요  
법을 하며 파라아이스하키와 근력운동을 즐기고 있습니다.



**인생 첫 웃놀이. "이렇게 재미날 좋아야"**  
방역 완화 후 맞은 첫 부활절. 6살 딸이 처음 해보는  
성당 웃놀이에 무척 즐거워 했습니다.



**코로나 끝! 우리가족 행복여행 시작~**  
지난 3년간 코로나로 입장 못했는데  
방역조치 해제 후 신라불교초전지에서 가족 나들이

## 자기주도적 성장을 통한 최고의 충만감 및 행복 시기 중년중기

### 중년중기의 발달적 특성

‘호모 헨드레드(Homo Hundred) 시대’는 UN이 발표한 ‘세계인구고령화 보고서(2009)’에서 처음 언급한 용어로 초고령 사회에서 우리가 살아갈 미래를 보여준다. 의학 발전으로 사람들은 길어진 노년을 어떻게 보낼지 고민한다. 노후를 위해 경제적으로 대비하거나 건강을 관리하며, ‘삶을 어떻게 완성할 것인가’라는 철학적 질문을 스스로 던진다. 삶의 전환점에 이른 중년중기에는 더 절실해지는 경향이 있으며 때론 더 복잡한 심경과 결합한다. 즉 자신의 상황과 업적이 가볍게 느껴지는 동시에 존재의 무게감을 느끼거나 중년의 외로움에 빠지기도 하며(Hollis, 2018), “인생의 가운데에 자리한다는 이유만으로 덧없는 것과 영원한 것, 일시적인 것과 영구적인 것이 이상하게 조합”돼 다가온다(Hamilton, 2012). 이처럼 중년은 청년과 노년 사이에 낀 세대라는 점에서 그간의 성취에 자부심을 느끼다 중년이 되도록 이른 것이 없다는 허탈감에 빠지기도 하는 등 인생에 대해 양가적 태도를 갖기 쉽다.

또한 중년은 무엇보다 ‘인생의 절정이자 퇴행의 시작인 육체’(Hamilton, 2012)를 직면하게 되는 시기다. 그래서 중년기는 자신에게 힘이 되는 ‘자기성장이 유의미한 삶의 목표가 될 수 있으며 존재의 충만감과 행복이라는 결과를 가져올 수 있어 이를 살펴보고자 한다.

자기주도적 성장은 내면의 목소리와 힘을 깨닫고 자신의 의지로 성장 방향을 결정하는 것으로, 중년기라는 항로를 적극적으로 통과해 자신의 삶을 풍요롭게 만드는 역할을 할 수 있으며, 정체된 삶에서 변화하고 성장하는 삶으로 전환하기 위한 철학적 토대를 마련하는 데 큰 도움을 줄 수 있다. 또 중년의 삶과 사상은 인생의 ‘자기주도적 성장’과 ‘함께-성장하기’를 통해 활로를 찾는 계기를 제공받을 수 있다. 풍요로운 노년을 준비하기 위한 중년의 자기성장은 중요하며, 이런 발달적 성장이 끝난 뒤엔 ‘심리적 성숙’으로서의 자기성장이 더 중요해지며, 이 성장을 멈추느냐 지속하느냐가 중년 이후의 삶의 질을 결정할 수 있다. 신체는 노쇠해 가지만 마음은 성장한다는 관점은 중년의 위기를 적극적으로 통과하고 노년의 자아를 유연하게 만들 수 있다. 편견과 아집 때문에 경화(硬化)된 채 고립된 노년의 삶을 바라는 사람은 아무도 없을 것이다. 나만이 옳다는 생각, 수용적 듣기가 아닌 가르치는 말하기는 성장을 멈춘 사람의 특징일지 모른다. 또한 중년 남성은 “40대 이후 사회적 관계망이 계속 축소돼가는 것을 볼 수 있는데 이는 이들이 고립감과 소외감을 느낄 가능성을 시사한다.”(박은선, 2014) 이들에게 필요한 것은 서로의 고민을 나누고 자기성장의 방향을 공유할 때래 집단이 아닐까 한다. 이 같은 고민에서 공적 영역과 사적 영역의 가운데 존재하는 느슨한 우정의 공동체는 ‘함께-성장하기’를 목표로 제안될 수 있다.

### 중년중기 자기주도적 성장의 심리적 특성

중년기의 자기성장은 “변화하는 환경에 적응하며 독특한 자신의 모습을 형성하고 내면의 자기실현 경향을 성취”하는 것으로 정의하며, “자존감과 중년기 위기감의 척도를 활용해 자기성장의 결

과를 측정한다”(박경실, 2011). 삶의 위기가 긍정적인 변화의 가능성이 된다는 이 시각에서 “외상(위기) 후 성장이란 단순히 외상 사건 이전의 수준으로 회복하는 것이 아니라, 이전의 적응 수준 혹은 심리적 수준을 한 단계 넘어서는 긍정적인 변화를 의미한다”(Calhoun, Cann, Tedeschi & McMillan, 2000). 외상과 그것을 경험하는 자신을 분리하고 사건의 의미에 대해 숙고하는 등 의도적 노력을 기울인다는 점은 주도적 성장과 비슷하다. 그러나 외상이란 사고, 상해, 죽음과 같은 외상 사건에 기인한 것으로, “개인의 내적 세계의 갑작스러운 붕괴”이자 “핵심적인 가정을 산산조각 내는 압도적인 경험”(Janoff-Bullman, 1992)이라는 본질을 갖는다는 점에서 위기나 실패 속의 성장과는 성격이 다르다.

용의 관점에서 중년의 위기는 “내면의 자기감과 후천적으로 획득한 성격 사이의 불균형”이 너무 커져 스트레스를 보이는 양상으로 설명했다. 이는 “내면의 진실, 본성, 자기” 등으로 표현할 수 있는 것과 “외부의 진실, 실제의 선택, 후천적 성격” 등으로 표현할 수 있는 것 사이의 ‘무서운 충돌’ 이어서 두려움과 큰 불안을 동반하기도 한다(Hollis, 2018). 중년의 위기에서 내면의 목소리는 단단한 페르소나를 뚫고 분출된다. 마치 가랑비에 옷 젖듯, 작은 균열이 제방을 무너뜨리듯 내면의 자기가 목소리를 내는 것이다. 그 목소리를 따르는 것이 반드시 삶의 외형을 바꾼다거나 주위의 환영을 받는 일이라 볼 수 없다. 진정한 자기의 결정은 정형화될 수 없고 세속적 평가도 어려운 일이기 때문이다. 만약 중년기에 내면에서 뭔가 잘못됐다고 느낀다면, “인생 전반전에 사용했던 일부 규칙을 교체”하고 “인생 후반전을 위해 새로운 규칙”을 만들 필요가 있다(오제는, 2013). 이렇게 본다면 중년기는 위기 속에서 변화와 성장을 선택할 자유를 지닌 시기로 볼 수 있다.

특히 생애 주기에서 가장 긴 시기인 중년기에는 삶을 직시하고 견디는 자세가 필요하다. 현실주의와 냉정한 낙관주의의 조화란 삶을 쇄신하고 풍요롭게 할 가능성은 많지 않으며, 오히려 실패가 많을 것이라는 현실을 인정하고, 이를 이겨낼 수 있다고 믿는 희망적인 관측을 말한다. 또한 역경과 좌절 속에서 통제력을 잃지 않기 위해선 다른 일에 몰입하는 것과 같은 상상력이 필요하다. 마치 안개 때문에 출항하지 못한 배에서 안개가 걷힐 때까지 선박수리, 독서 등의 다른 일을 하는 것과 같다. 이는 결단과 결과 사이에 긴 시간을 이용하고 끈기 있게 기다리는 태도를 말한다(Sadler, 2006).

마음이 몸을 다스린다는 의미는 마음이 뿌리이자 출발이라는 것이다. ‘마음[心]의 소리[音]’라는 의(意)자의 형성 원리처럼, ‘의’는 마음과 물(物) 사이를 매개하는 것이므로 의념이란 마음이 움직여 걸음으로 드러나는 의식 활동이라 할 수 있다. 따라서 ‘의념이 있는 곳이 바로 물(物)’이란 말은 ‘마음은 외부 대상에 대해 의도나 의향을 갖기 때문에 모든 의식적 활동은 지향성을 가진다는 의미를 담고 있다. 심즉리가 담긴 이런 생각을 일상의 사례에서 풀어낸 구절이 ‘암중화(岩中花)’의 비유다. 위기를 객관적으로 바라보며 어떻게 통과할 것인가를 질문하고 행동하는 태도다. 일의 시급과 경중을 판단하기 어려운 위기 상황에서, 우선 ‘헤서는 안 되는 일’을 하지 않는 것을 생각해 볼 수 있다. 무엇을 해야 한다고 말하기보다 무엇을 하지 말아야 한다는 ‘부정형의 윤리명제’는 위기의 한 가운데서 자신의 마음이 지향하는 곳을 알려준다. 즉 “잘못된 무엇을 할 때” 문제가 될 상황을 꺼린다는 것은 마음속에 “도덕적 능력이 존재함”을 보여주며 그 능력으로 지혜로운 처신을 이끌 수 있기 때문이다(Nivison, 2006). 위기 극복의 중요한 실마리는 위기라는 현실을 인식하고 해결 방안을 찾는 것에 있다. 자신에게 닥친 위기를 해결하려는 의지를 잃지 않는다면 답을 구할 수 있다. 이상을 종합하면, 자각은 위기 속에서 정신적 돌파구를 스스로 찾아내는 것으로, 자기주도적 성장을 이끄는 계기가 된다.

### 중년중기 혈우인의 자기주도적 성장을 통한 최고의 충만감과 행복

혈우인의 연령별 등록환자를 살펴보면 40세 이상의 환우가 35.7%(2021년 혈우백서)를 차지한다. 이는 치료가 잘되고 있음을 반증해주는 결과로 보여지나, 질환적 특성은 연령이 높아질수록 육체적·정신적 삶의 질이 낮아지므로 주변의 지속적인 관심이 필요하다. 그러나 중증과 중등증 환자가 95.1%인데 비해, 월 평균 출혈(횟수)이 적을수록, 성공적 관절수술을 했을 때 육체적·정신적 삶의 질 점수가 높은 것은 유지요법의 지속적인 교육과 격려 및 독려 때문인 것으로 생각된다(삶의 질 분석, 2016). 어려서부터 혈우인으로 가족과 치료자의 지지를 통해 어려운 치료의 관문을 뚫고 현재의 중년중기까지 무사히 접어든 것은 삶에 매우 큰 의미와 가치를 부여하며, 개인별 삶의 목표인 가치 명료화에 확신을 줬다고 생각되고, 스스로를 자신감 있게 성장시킨 중년중기 혈우인들의 자기효능감에 힘찬 박수를 보내고 싶다.

중년중기 혈우인의 자기주도적 성장을 통한 인생 최고의 충만감 및 행복을 위한 동기부여는 스스로의 행동과 심리 기저에 있는 의도가 원인이 된다고 할 수 있다. 자신이 원하는 것을 따른다는 측면에서 동기는 욕구로 이해할 수 있으며, 동기를 알고 활성화하는 것은 심리적 건강을 위해 중요하다. 외재적 동기는 외부의 힘에 의해 보상을 얻거나 처벌을 피하려는 의도를 갖고 활성화된다. 반면 외부의 통제가 없고 자기 결정성이 가장 높은 내재적 동기는 자기에게 즐거움과 재미를 주기 때문에 활성화 된다. 그런데 자기성장의 범주에서, 잠재적 상태의 동기가 활성화하기 위해 그것을 촉발시키는 계기적 사건과 의지의 역할을 생각해 볼 수 있다. 즉 무엇이 자신에게 진정한 행복을 주는가에 대한 성찰과 삶의 의미를 찾으려는 의지는 자기성장의 동기를 활성화한다. 당장의 만족이나 회피가 아니라 자기성장을 결정하는 것은 의지가 개입함으로써 가능해지는 것이다. 이처럼 자기성장의 동기는 의지에 의해 구체화하고, 자기성장의 의지는 삶의 다양한 사건을 자기성장의 사건으로 바꾸며, 자기성장의 방법과 방향을 정하게 한다. 순수한 감정에 달라붙은 사의를 걷어내기 위해선 자기 성찰과 노력이 뒤따라야 할 것이다.

혈우인은 자신의 감성이해, 타인의 감성이해, 감성조절, 감성활용 등이 타인들과 큰 차이가 없다는 연구결과에 비춰볼 때, 이는 어렸을 때부터 생존을 위해 스스로 보호하고, 신체적·정신적 통증 조절력이 높으며, 감성적으로는 질병으로 인한 차별과 분노, 억압된 생활이 감정의 원인이 되며, 민감성, 노여움과 어려움의 합리적 해결, 스스로의 목표를 달성하기 위한 최선의 노력 등이 작용한 결과일 것이다. 또 스트레스가 높은 반면, 개인적인 삶의 만족과 긍정정서가 높게 나타난 것은 혈우인도 타인처럼 다 함께 어울려 즐겁게 생활하려는 긍정정서를 갖고 있다고 볼 수 있다.

중년은 '어른다운 어른'으로 성장하는 과정 속에서 청년 세대를 위한 보살핌과 공동체를 위해 공헌할 수 있을 때 과업을 달성하고 외적 성장을 이룰 수 있다. 이런 문제의식에서 출발해 자신의 마음과 삶을 성찰하며 스스로에 대해 질문하고 답을 찾는 철학상담은 주변에 대한 관심을 일깨워, 자기주도적 성장을 통해 최고의 행복감과 아름답고 안정된 삶으로 충만한 즐거운 중년중기를 만끽할 수 있을 것으로 확신한다.

※약력

박원숙 원장(후마니타스 코칭 · 상담연구소 원장, 경희대사이버대학교 겸임교수, 경희대(부설)동서관절연구원 학술연구 교수)

- 코칭 · 상담시간 : 혈우재단 1층 토요일 오전(신청 : 간호사실)
- 나를 성찰하는 수용과 변화 : TOI(기질 및 성격검사) 및 해석상담 (검사기준 대상: 17세 이후, 신청: 간호사실)

## 노후준비서비스

대상 : 국민연금 가입대상 및 수급권자를 포함한 전 국민

내용 : 노후 준비를 위한 재무·여가·대인관계 등 분야별 진단, 상담, 교육, 관계기관 연계 및 사후관리 서비스 제공

구분	지원내용
진단	재무, 건강, 여가, 대인관계 분야의 표준지표로 구성된 '종합진단지' 작성을 통해 노후준비 상태를 진단
상담	진단을 통해 파악된 취약점을 보완하기 위한 영역별 실천 과제 및 방법 등에 대한 상담
교육	공단 소속 노후준비 전문 강사들이 제공하는 재무, 건강, 여가, 대인관계 영역 맞춤형 강의
관계기관 연계	타 기관의 노후준비 관련 서비스를 이용하거나 심층상담이 필요한 경우 해당 기관으로 연계하는 One-Stop 서비스
사후관리	상담시 설정한 과제의 준수 여부를 주기적으로 점검하고 희망시 추가 상담 및 정보 제공

방법 : 국민연금공단 20개 거점지사 방문 또는 온라인 상담 신청

문의 : • 국민연금공단 콜센터(1355)

• 국민연금공단 'NPS중앙노후준비지원센터'(csa.nps.or.kr)

## 정부지원 일자리 제공

대상 : 중앙부처, 지자체 일자리 지원 사업별로 상이하며, 장기 실업자 등 \*취업취약계층 우선 지원

※취업취약계층 : 저소득층, 6개월 이상 장기실업자, 여성가장, 장애인, 고령자(만 55세 이상), 북한이탈주민, 결혼이주자 등

내용 : 참여기간 1년 미만의 일자리(중앙부처, 지자체에서 운영하는 한시적인 일자리)제공

방법 : 워크넷 누리집에서 정부지원 일자리 모집공고 확인 후 온·오프라인 신청

문의 : • 워크넷(www.work.go.kr)

※[정부지원 일자리 채용관] 일자리 모집공고의 사업별 중앙부처 및 지자체로 문의

• 고용노동부 고객상담센터(☎1350)



## “티머니 카드 잃어버려도 환급 안되니 주의하세요”

최근 금융감독원이 카드·전자금융거래, 캐피탈, 신용정보·채권추심 등 중소기업권역에서 자주 제기되는 주요 민원사례를 파악해 유의사항을 안내했습니다. 서민에게 유용한 정보가 많으니 참고하세요.

### ■ 티머니 체크카드 분실시 환급 불가

티머니 제휴카드는 카드사의 결제 서비스와는 별도로 IC칩을 통해 충전된 티머니를 사용할 수 있는 카드입니다. 티머니는 충전식 무기명 선불전자지급수단의 일종으로 IC칩과 단말기 간 통신으로 결제가 이뤄지기 때문에 카드를 잃어버릴 경우 충전금의 환급 및 사용이 불가능합니다.

따라서 카드 분실로 인한 티머니 환급 요구와 관련한 카드사의 책임은 제한적이며 티머니도 선불전자지급수단 관련 법률 및 계약에 따라 환불을 거절할 경우 책임을 묻기는 곤란하다는 게 금감원의 판단인데요. 실제 티머니는 분실 또는 도난으로 인한 잔액 환급 요청은 책임을 지지 않는다고 이용약관에 명시하고 있습니다. 전자금융거래법에도 분실·도난으로 발생한 손해 배상의 책임이 누구에게 있느냐와 관련해 티머니 같은 선불전자지급수단의 경우 사전약정이 있다면 사용자 부담으로 할 수 있다고 규정했습니다.

### ■ “카드 리볼빙 구입, 신중히 고민하세요”

카드사가 제공하는 리볼빙 서비스(일부결제금액이월약정)와 관련해서도 결제구조를 꼼꼼히 이해할 필요가 있다고 합니다. 신용카드 리볼빙을 신청한 B씨는 출금계좌에 잔액이 충분한데도 결제금액의 10%만 결제되고 나머지 90%가 이월돼 약 12%에 달하는 높은 이자가 청구되자 민원을 제기했습니다. 금감원은 계약서류상 약정시 ‘주요내용을 설명받았다’는 항목에 B씨가 동의한 것이 확인되고 세 차례 이월잔액이 표시된 이용대금 명세서가 통지된 점 등에 비춰 카드사의 업무처리에 부당함이 없다고 판단했습니다.

### ■ 리스차량 정기검사 안 받으면 과태료 부담해야

민원인 C씨는 캐피탈사로부터 차량담보 대출을 받아 월 납입액을 납부해오던 중 일시적 자금경색으로 2차례 월납입액을 연체했습니다. 연체일수는 12일, 연체금액은 40만원 가량으로 비교적 경미한데도 개인신용조회회사(CB사)가 이를 연체정보로 관리한다고 하자 C씨는 이를 시정해 달라는 민원을 제기했습니다. 자동차 리스계약 체결 시, 자동차관리법 상 검사 등 차량에 부과되는 각종 의무사항의 이행 주체를 확인하고, 이에 관한 회사의 안내방법(ex.전화,SMS,우편)을 확인할 필요가 있습니다. 또 리스사의 통지방법이 자신의 상황에 맞지 않는다고 판단되면 다른 안내방법을 요청하는 등 예방조치를 취해 두는 것이 좋습니다.

### ■ 연체정보는 연체금액을 변제해도 신용평점에 영향을 줄 수 있습니다.

01

## ‘세계혈우인의 날’ 맞아 기념행사 마련

4월 17일 세계혈우인의 날을 맞아 재단 및 부설의원에서는 기념행사를 실시했습니다. 먼저 환우 여러분의 소중한 일상을 담은 사진 및 그림 공모전이 많은 참여와 관심 속에 마무리됐습니다.

이번 공모전에는 총 21명의 환우와 가족들이 참가해 주셨는데요, 최우수상에는 1명, 우수상에는 2명이 선정됐고, 참가한 나머지 18명에게 참가상을 전달하는 등 푸짐한 경품을 제공했습니다.

재단은 세계혈우인의 날을 기념해 환우와 가족여러분들에게 용기와 힘을 북돋워드리고자 매년 공모전을 시행하고 있습니다. 내년에도 더 다양한 행사를 준비해 환우 여러분과 공감하고 소통하는 재단이 되도록 노력하겠습니다.

※문의처 : 복지지원팀 우종완 과장(070-7609-0641)



02

## 전문 취업지원 컨설팅 프로그램 안내

재단은 취업진로 설정에 어려움을 겪는 환우들이 자신의 직업을 탐색할 수 있도록 전문가 컨설팅 프로그램을 운영 중입니다. 맞춤형 지원을 제공해 환우에게 실질적으로 도움을 드리고자 합니다. 참여를 희망하는 환우 여러분의 많은 관심과 참여를 바라며, 궁금한 점은 아래로 연락 주시기 바랍니다.

※대상인원 : 만 21세~35세인 재단 등록 환우

※문의 : 복지지원팀 우종완 과장(070-7609-0641)

## 혈우재단에서 나만의 컵케이크 만들어요~

한국혈우재단이 어린이와 가족들을 대상으로 요리체험교육을 진행합니다. 친구들과 함께 나만의 맛 있는 컵케이크를 만들면서 즐거운 시간을 보내실 분들의 많은 참여를 바랍니다. 선착순이니 어서 신청하세요~

- 2023년 6월 10일 토요일 10시
- 장소 : 혈우재단 교육실(지하 1층)
- 내용 : 컵케이크의 역사 및 이해(이론교육)  
 - 다양한 토핑을 이용해 나만의 컵케이크 만들기
- 강사 : 이주영
- 대상 : 어린이 환우 및 가족(20명 선착순 마감 예정)
- 문의·신청 : 복지지원팀 사회복지사 김윤정(☎070-7609-0642)
- 비용 : 무료

## 인천시, 장애인 돌봄가족에 여행비 지원 동구한마음종합복지관 등 7개 기관에서 참여자 모집

인천시가 장애인 돌봄가족에게 여행비를 지원합니다. 시는 장애인 가족이 잠시 일상에서 벗어나 쉴 수 있도록 '장애인 가족돌봄 휴식 지원사업'을 실시한다고 5월 24일 안내했습니다. 시는 이번 사업에 참여자 1037명을 모집 중입니다.

개별가족 여행비는 장애인 가족들이 직접 여행지를 선택해 계획할 수 있으며, 1일 여행 7만5000원(1인당) 기준, 최대 2박 3일까지 지원합니다.

단체여행프로그램은 인천시티투어와 연계해 강화도, 영흥도 투어 등 사업 수행기관이 마련한 프로그램으로 진행됩니다.

장애인의 장애인활동지원사 또는 장애아 돌보미가 동행할 경우 돌봄인력 수당도 지원합니다.

참여 희망자는 측면 그림의 기관에서 신청하면 됩니다.

모집 기간, 여행 일정 및 여행내용 등 기타 자세한 사항은 각 접수 복지관 홈페이지를 참고하거나 전화로 문의하세요.

### 장애인가족돌봄 휴식지원사업 참여자모집

기관명	모집기간	문의처
동구한마음종합복지관	(개별여행) 6월 19일~30일 (단체여행) 8월 중	070-4877-9541
미추홀장애인종합복지관	(개별여행) 5월 30일~6월 9일 (단체여행) 6월~9월 중	032-426-1382
인천시각장애인복지관	(개별여행) 5월 31일~6월 13일 (단체여행) 5월 31일~6월 13일	032-876-3500
인천광역시장애인종합복지관	(개별여행) 7월 1일~15일 (단체여행) 8월~9월 중	070-7124-0282
남동장애인종합복지관	(개별여행) 6월 1일~9일 (단체여행) 8월~9월 중	070-7854-2846
부평장애인종합복지관	(개별여행) 6월 19일~30일 (단체여행) 7월 24일~8월 11일	070-4673-3016
서구장애인종합복지관	(개별여행) 5월 29일~6월 9일 (단체여행) 5월 29일	070-4372-9711

※모집기간은 변경될 수 있음.

## 혈우재단 정수영 기사장, 신장암 극복 후 마라톤 완주 ‘소중한 사람과 이어주는 마라톤의 매력에 빠지다’

한국혈우재단의 가족이 마라톤 하프코스, 풀코스를 잇달아 완주해 주요 언론이 그 이야기를 소개했습니다. 주인공은 재단에서 임상병리사로 근무 중인 정수영 기사장인데요. 특히 정 기사장이 언론의 주목을 받은 이유는 신장암을 이겨내고 거둔 값진 성과이기 때문입니다.

정 기사장은 2012년 신장암 판정을 받고 오른쪽 신장을 제거했습니다. 수술 후 음식과 활동량을 조절하며 조심스러운 일상을 보내던 중 2021년 6월 2일 아들로부터 ‘아빠 배가 엄청 나왔다’는 말을 듣고 집 주변을 뛰기 시작했습니다. 정 기사장은 “달리기가 간편하고 쉽게 접근할 수 있어 선택했을 뿐 마라톤은 꿈도 못 꿀 일 이었다”고 당시를 회상하며 “달리기로 점을 찍어 나가다보니 그 선이 가리키는 방향이 마라톤이었다”라고 마라톤 입문의 이유를 전했습니다.

5km가 10km가 되고, 자연스레 첫 목표로 잡은 하프마라톤(21km)을 2022년 4월 23일에 완주했습니다. 달리기 시작한 지 1년이 채 안 된 빠른 시점이었습니다. 이후 자신감이 붙은 정 기사장은 마라톤 훈련팀 모집에 참여해 국가대표 출신 권은주 감독과 마라톤을 사랑하는 동호인들을 만나 풀코스 완주로 목표를 상향했고, 드디어 올해 3월 동아마라톤 풀코스를 완주했습니다. 정 기사장은 “다들 마라톤 하면 엄청난 노력과 화려한 피니쉬를 떠올리지만, 마라톤의 진정한 매력은 서로 응원하고 응원단의 힘을 받으며 끝까지 함께 달리는 주자들에게서 나온다”고 설명합니다. 또 정 기사장은 마라톤을 인생에 비유합니다.

“마라톤이 역경이나 피니쉬 뿐만 아니라 함께 달리는 주자들과 그들을 응원하는 사람들의 관계가 모여 이뤄지듯, 결국 삶(인생)도 사람이 모여 앞으로 나아가는 것입니다. 그게 마라톤의 매력인 것 같아요.”

환우여러분도 꾸준한 운동으로 건강하고 즐거운 일상을 만들어 주시기 바랍니다.



## 전세계 혈우단체, 4월 17일 ‘세계혈우인의 날’ 맞아 의미 되새겨

매년 4월 17일은 세계 혈우인의 날로 지정돼 있습니다. 혈우병 및 선천성 출혈 질환에 대한 사회의 인식을 고취하고, 전세계 혈액응고질환을 위한 여러 단체들을 하나로 통합하는 뜻 깊은 날입니다.

이에 발맞춰 세계혈우연맹(World Federation of Hemophilia)도 ‘모두를 위한 접근(Access for all)’을 슬로건으로 걸고 홍보했으며, 전세계의 혈우단체들과 관련 제약사, 유관 단체들이 이날을 기념했습니다.

WFH는 출혈예방을 위한 글로벌 기준을 정해 경제 수준에 상관 없이 전세계 모든 혈우환우들의 치료 접근성을 향상하기위한 목표를 세웠는데요.

향후 기술적 발전과 더불어 혈우병 치료에 어떤 청사진이 그려질지 기대해 봅니다.

## 여러분의 사랑은 혈우가족에게 큰 힘이 됩니다.

한국혈우재단은 후원으로 운영되는 비영리 사회복지법인입니다.  
 여러분의 후원은 혈우 환우를 위한 의료비 지원, 취업 지원, 교육 및  
 체험 프로그램에 사용됩니다. 많은 관심과 후원을 부탁드립니다.  
 'CMS후원(자동이체)을 통해 정기후원도 가능하십니다'

**후원계좌** 우리은행 880-023518-13-108 (예금주 : 사회복지법인 한국혈우재단)  
 ※ 후원해주신 분들과는 후원금 영수증을 발급하여 드립니다. (연락처를 꼭 알려주세요.)

**후원문의** 혈우재단 사무국 ☎ 02-3473-6100 (내선 300번)

### 2023년 3·4 월 후원자

강동균 강은지 강주원 강준호 고관영 고시은 곽민성 구병수 권봉성 권오성 김강석 김대식

김대중 김대현 김도엽 김동섭 김명희 김민정 김민찬 김선경 김선우 김성배 김성현 김세원

김연정 김영진 김영호 김정두 김종구 김종환 김진수 김태형 김태희 김혜영 김혜진 김휴정

남상현 노성일 노지훈 도연태 도종석 문대환 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박대영

박상규 박상진 박솔기 박연국 박영숙 박재희 박종민 방성환 배대경 서석준 서종대 성형기

손정진 손태준 신무용 신철호 신학수 안창용 양승호 양신하 양준열 엄 신 엄운길 엄필용

연윤호 오미영 오영한 오탁근 유경호 유기영 유재학 윤정순 윤종한 이규성 이규현 이만희

이미숙 이민경 이성인 이아람 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재호 이정숙 이진철

이청민 이태훈 이호정 임광묵 임광빈 임동수 임소연 임유나 임은빈 임현종 장도순 장영준

장임석 장준영 장준영 전태환 정규명 정규태 정정호 정찬규 조경수 조경환 조광선 조용숙

조재욱 조재훈 지현정 채규탁 천문기 최경미 최봉규 최유정 최종현 최진성 최진희 최태중

한상결 한정엽 허은철 현경환 홍문규 홍초롱 황선우 황준수

이상 140명

### 환우단신

환우 여러분의 널리 알리고  
 싶은 기쁜 소식들을 신청해  
 주시면 협의 후 게재해 드립  
 니다.

(개인정보 등은 상호협의 후  
 게재 예정)

· 문의 : 070-7609-0637  
 · 접수처 :  
 kohemoffice@naver.com

## 독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞으신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

※소정의 상품은 원본으로 응모 해주시는 경우에만 드립니다.  
(복사, 스캔 본 불가)

1. 다음 중 당뇨병 환자에게 적절한 운동법이 아닌 것은?

- ① 운동 전 심혈관질환 등을 사전 확인해야 한다
- ② 연속 2일 이상 운동을 쉬어도 무방하다
- ③ 개인특성에 맞게 운동을 개별화해야 한다
- ④ 평소 앉아서 하는 생활을 최소화 한다

2. 혈우병에 대한 사회의 인식을 고취하고 전세계 혈우단체들의 결속을 위해 매년 4월 17일로 정한 기념일은 무엇일까요?

3. 여름이 다가 옵니다. 나만의 피서지나 더위 탈출 방법을 알려주세요.

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

## 나도 한 마디

.....

코헨지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

◇김도연 - 따뜻해진 봄을 만끽하는 즐거운 하루 되세요.

◇김영미 - 환절기 감기 조심하세요!

◇엄소영 - 건강한 여름나기 준비!!

◇이병길 - 오랜 기다림 끝에 다시 오 봄은 족복입니다. 하루하루 눈부시게 변하는 풍경을 보느라 세상에 아름답지 않은 것이 어디 있으며 보고 있는 나는 어찌 행복하지 않을 수 있을지요?

◇주다을 - 예쁜 꽃이 피는 봄. 행복한 하루하루 되세요~

보내는 사람

이름

주소

우 표

사 회 회 지 인  
복 자 인  
법 인 **한국혈우재단**  
KOREA HEMOPHILIA FOUNDATION  
서울특별시 서초구 사임당로 70  
☎(02) 3473-6100 FAX: 3473-6644

0 6 6 4 1

\* 엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요





## 190호 퀴즈 정답

1. ④
2. 결막염

총 26분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

### 『코헴지』 190호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김도연 김동우 김복근 김영미 김영진 남경훈 문영희 문진희 박선화 박찬우 서유진 신현미 심승민 엄소영 오대은 이대형 이병길 이은현 이혜환 장주옥 정민철 정주호 주다울 최용심 홍문규 <총 26명>

### ※ 환우 수기/인터뷰를 상시 공모합니다.

- 주제 및 분량 : 나만의 운동방법, 치료 이야기, 취업 후기, 여행 체험기, 취미생활 등 자유주제(A4 1~2매)
- 양식 ① 수기(자유 작성 후 이메일 송부 / 글과 관련된 사진 2~3장 첨부해 주세요)  
② 인터뷰 : 대면(시간, 장소 협의) / 서면(인터뷰 질문지 송부 및 작성 후 회신)  
중 선호하는 방법으로 자유롭게 참여 가능하오니, 많은 참여 부탁드립니다.
- 접수기한 : 2023년 7월 3일
- ※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

### 에필로그(Epilogue)

- 191호를 마무리하며 -

‘아름답다’의 어원을 아시나요?

‘아름답다’라는 단어의 어원에 대한 주장은 여러 가지입니다. ‘한 아름’처럼 투집하고, 넉넉한 양을 뜻한다는 의견, 안고 싶은 만큼 소중한 것을 가리킨다는 의견도 있습니다. 국어학자 서정범 교수는 ‘아름답다’의 다양한 어원 주장 중에 ‘아름’의 ‘아’가 ‘나’를 뜻할 수 있다고 설명했습니다. 즉 아름이 ‘나답다’라는 어원을 갖는다는 이론입니다. 서 교수는 아름다움을 평가하는 기준을 저마다 달라 주관적이고 개성적이라 했습니다. 이처럼 나다운 특성이 객관적이고 보편화 할 때 아름다움이 발현된다는 것입니다. 모두가 인정할 만큼 나다워진다면 아름다우는 말을 들을 수 있지 않을까요. 그래서 자신의 일에 몰두하는 사람을 보면 멋있다고 하는지 모르겠습니다. 여러분은 혹시 남의 기준과 잣대를 너무 의식해서 ‘나다움’을 잃고 있지는 않으신가요? 남들의 시선에 주눅 들지 않고 당당하고 나답게 자신의 일에 몰두해 진정한 아름다움을 발산해 보시죠.

- 편집자 올림 -

# 혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



VISION

**복지** 다가가는 복지서비스

**의료** 포괄적인 의료서비스

CORE  
VALUE

**연구** 미래지향적인 혈우병 연구

**정책** 혈우병 관련 정책 건의

한 발 더 가까이, 한 걸음 더 높이  
Step-up Approach, One Step Up



**Kindly Open Mind** 친근하고 열린 마음

곳은 일도 마다하지 않고 아무런 장벽 없이 다가가 따뜻한 마음으로 환우들을 보듬어 줌



**Heartful Professionalism** 따뜻하고 믿음직한 전문성

그 누구보다 혈우 환우를 잘 이해하고 필요한 서비스를 제공하기 위해 전문성을 갖춘



**Fervor & Patience** 끈기있게 노력하는 열정

자기희생을 바탕으로 어려움과 실패를 두려워하지 않고 혈우 환우를 위한 열정을 가지고 노력함