

● 한국혈우재단 소식지

그늘킴

Korea Hemophilia Foundation
2023 7 / 8 vol.192



초대석

Hemo 톡톡

특별기고

재단소식

안내

한재준 교수 편

여름철 온열질환과 냉방병
‘자외선차단제’ 현명한 선택법은?

환우의 올바른 운동방법 4편

경희사이버대학교, 2023학년도
2학기 신입입생 모집



포기하지 않는다면 실패작은 없습니다.

프롤로그(Prologue)

업무나 공부할 때 꼭 필요한 ‘포스트 잇’을 모르는 사람은 없을 텐데요.

많은 사람이 유용하게 사용하는 포스트 잇이 처음엔 실패작으로 여겨졌다는 사실을 알고 계시나요?

1970년대 미국의 3M 사는 어떤 표면에도 잘 붙는 강력한 접착제를 만들려 했지만 뜻대로 되지 않았습니다. 3M 사는 개발한 제품의 접착력이 약하고 끈적임이 없어 개발이 실패로 끝났다고 판단하고 포기했습니다.

하지만 포기하지 않은 한 사람이 있었는데요. 바로 3M의 신제품 발명 연구원이었던 스펜서 실버라는 사람이었습니다. 그는 실패작으로 낙인찍힌 접착제를 상업적 용도로 탈바꿈하기 위해 연구를 계속 진행했습니다. 그러던 중 한 세미나에서 문제의 그 접착제를 사용

해 본 동료 연구원 아서 프라이가 말했습니다.

“접착력이 약해 쉽게 붙었다 뗐다 할 수 있으니 책갈피로 써 보는 게 어때?”

이 발상의 전환이 접착이 가능한 메모지인 포스트잇 탄생의 시작이었습니다.

‘잘 떨어지는 접착제’의 가능성을 무시한 채 포기해 버렸다면 오늘날 우리가 포스트잇을 사용할 수 있었을까요?

이처럼 수많은 발명가들과 과학자들이 ‘실패작’들을 부활시켰듯 우리 삶도 영원한 실패작은 없을 것입니다. 애초에 각자의 인생 역시 조금 둘러가거나 지름길이 있을 뿐 실패한 삶은 존재하지 않을 것입니다. 단지 우리가 실패라고 단정짓지 않는다면 말입니다.

2023 7/8

vol.192

CONTENTS

01 초대석	한재준 교수 편	2
02 특집	2023년 재단 슬로건 소개	4
03 Hemo 특특	여름철 온열질환과 냉방병	5
	‘자외선차단제’ 현명한 선택법은?	7
04 특별기고	환우의 올바른 운동방법 4편	9
05 혈우 가족 이야기	박준서 환우 가족 편	13
	대전 ○○○ 환우 가족 편	16
06 심리건강 가이드	아동, 청소년기 자녀의 심리건강과 심리문제 대처방법	19
07 여름특집	‘올 여름 휴가 여기 어때?’	22
08 재단소식		24
09 안내	경희사이버대학교, 2023학년도 2학기 신입입생 모집	26
10 후원안내 / 환우단신		27
11 독자우체통 / 나도 한마디		30

베토벤의 피아노 소나타

경희대학교병원 혈액종양내과 조교수 **한재준**



지난 6월 28일부터 7월 9일까지 예술의 전당에서 피아니스트 루돌프 부흐빈더가 베토벤의 피아노 소나타 32곡 전곡을 연주했다. 대학 때부터 알고 지내는 첼로를 전공한 후배가 가끔 좋은 공연에 초대해 주는 경우가 있는데, 이번에도 후배 덕에 공연을 관람하게 되었다. 최근 반클라 이번 피아노 콩쿠르에서 수상한 임윤찬과 같은 우리나라 피아니스트의 이름은 들어보았으나 루돌프 부흐빈더 연주는 처음이었다. 소개에 따르면 피아니스트 루돌프 부흐빈더는 2014년에도 잘츠부르크 페스티벌에서 베토벤 피아노 소나타 전곡을 연주한 적이 있으며 세계 전역의 무대에서 무려 60회 이상의 베토벤 피아노 소나타 전곡을 연주한 베토벤 전문가라고 하였다. 그의 나이가 올해 12월 77번째 생일을 앞두고 있다고 하니 60년이 넘는 경험을 가진 전설적인 피아니스트라는 표현이 어색하지 않았다.

베토벤 피아노 소나타 전곡이라고 하면 생소하게 느끼는 사람들이 많겠지만 그 중에서 14번 월광 소나타나 8번 비창 소나타와 같이 이름이 붙은 곡들은 어디선가 한 번쯤 들어본 곡일 것이다. 개인적으로는 우연히 FM 라디오에서 흘러나왔던 17번 소나타의 3악장을 좋아하는데 처음 라디오에서 들었던 강렬한 멜로디가 매우 감동적이었다. 운 좋게 이번 부흐빈더의 연주도 템페스트를 연주했던 날짜에 관람하게 되었는데 베토벤 장인의 손이 건반 위에서 만들어낸 완성도 높은 음악을 들을 수 있었다.

17번 소나타에는 템페스트라는 이름이 붙어있는데, 이 소나타를 이해하는데 도움이 될 만한 힌트를 달라는 제자의 질문에 베토벤이 대답하길 셰익스피어의 템페스트를 읽으라고 했다는 일화가 있다. 베토벤이 청각을 잃으면서 자살을 기도했던 시기가 있었는데 휴양지 하일리겐슈타트에서 1802년 작성한 유서에서 베토벤의 절망과 고뇌를 읽을 수 있다. 17번 피아노 소나타는 베토벤이 하일리겐슈타트에서 요양하는 동안 만들어졌다고 하니 생의 벼랑 끝에서 이를 극복하기 위한 의지가 담겨 있지 않을까. 베토벤 본인의 굴곡진 인생이 펼쳐진 피아노 소나타에 많은 사람이 감동할 수 있는 힘이 있을 것이다.

베토벤의 피아노 소나타 32곡은 이렇게 베토벤의 생애에 걸쳐 작곡되었는데 피아니스트이자 지휘자인 한스 폰 뷔로우를 이를 성서에 비유하여 음악의 신약성서라고 하였다. 베토벤의 피아노 소나타는 음표로 쓰여진 성서로 비유될 만큼 인간에 대한 다양한 탐구와 내면을 담고 있다고 한다. 안타깝게도 나 자신도 아직 32곡을 모두 들어보지 못하였는데 언젠가는 전곡을 꼭 감상하려고 기회를 노리고 있다. 이렇게 모든 곡을 감상하는 것조차 어려운 32곡을 모두 연주하는 것이 피아니스트로서는 매우 의미 있는 일인 것 같다. 빌헬름 쾰프, 빌헬름 박하우스, 프리드리히 굴다, 다니엘 바렌보임, 블라디미르 아쉬케나지, 안드라스쉬프 등의 해외 연주자들 뿐만 아니라 우리나라 피아니스트

트들도 베토벤 소나타 전곡 연주에 나섰는데 2017년에는 71세 였던 피아니스트 백건우의 전곡 연주 중 일부를 예술의 전당에서 들었던 기억이 있다. 백건우 선생님도 8일 만에 걸쳐 전곡을 연주하였는데 2007년 소나타 전곡을 연주하시고 10년 만이었다. 연주자는 베토벤 소나타는 베토벤의 일생을 그린 장편소설과 같은데 이를 새롭게 해석하고 체험하는 멋진 일이라고 하였다. 1986년생 피아니스트 임현정은 24살의 젊은 나이에 최연소로 베토벤 피아노 소나타 전곡을 연주하였다고 하니, 베토벤의 곡에 대한 탐구와 열정은 연주자의 나이와는 상관없는 듯하다.

2018년 이후 5년째 의과대학에서 학생들을 가르치고 있는데, 지금은 본과 2학년 학생들과 혈액학 수업으로 6시간 정도를 만나고 있다. 어려운 수업을 이해하려고 노력하는 모습을 보면 매년 설명이 부족하지 고민하게 되는데, 대면으로도 어려운 이 강의가 코로나19 때문에 비대면 수업으로만 진행되던 시기가 있었다. 실시간 강의 중간에 음악을 들려주면서 휴식시간을 주었는데 강의 내용에는 질문이 없었지만 들려준 음악에 대해서는 매우 관심을 보였다. 의과대학 학생 때 오케스트라 동아리에서 바이올린을 했었는데, 지금도 동아리에 가면 강의를 들을 때 보다 즐거워하는 모습을 볼 수 있다. 학생들이 학업보다 음악에 쉽게 끌리는 이유는 음악이 가지고 있는 본질과 관련이 있을 것이다. 1807년 출생한 미국의 시인 롱펠로는 음악이 인류의 보편적 언어라고 하였는데, 최근 2019년에서야 유명한 과학저널 중 하나인 사이언스지에 과학적 근거가 발표되었다. 하버드대학 연구자들이 전 세계의 방대한 데이터를 분석한 결과 음악이 인간의 공통적인 언어라는 결론에 이른 것이다.

베토벤의 피아노 소나타에 녹아 있는 작곡가의 드라마 같은 인생은 음악이라는 공통 언어를 매개로 끊임없이 재창조되고 있다. 언젠가 베토벤의 인생을 따라 전곡 감상을 실현해보고 싶다. 베토벤에 대해 찾아보며 임현정 피아니스트의 '당신에게 베토벤을 선물합니다'를 재밌게 읽었다. 그리고 베토벤 피아노 전곡과 관련하여 부흐빈더, 켐프의 CD에 들어있는 곡의 해설도 큰 도움이 되었다. 자료를 검색하다가 안드라스쉬프의 해설이 영국의 가디언 사이트에 올라와 있어 누구나 들을 수 있다는 것도 알게 되었다. 이번 여름에 뭘 할지 아직 고민 중이라면 베토벤의 피아노 소나타 전곡 감상에 도전해보길 추천해보겠다.

※약력

학력

- 경희대학교 의과대학 석사
- 서울대학교 의과대학 박사

경력

- 경희대학교병원 내과 전공의
- 국립재활병원 내과 공중보건과
- 서울대학교병원 혈액종양내과 전임의
- 경희대학교병원 혈액종양내과 임상조교수
- 현재 경희대학교병원 혈액종양내과 조교수



빛나는 일상으로 새로운 한걸음

※ 2023년 7/8월호 특집 구성

- ① Hemo 톡톡 - 여름철 온열질환과 냉방병
- ② 특별기고 - 환우의 올바른 운동방법 4편

※지난 호에 추천해주신 독자님들의 피서지와 더위 탈출 방법을 모았습니다.

나만의 피서지는 바로 여기~

고은울 피서지: 집. 탈출방법: 찬물에 발 담그고 수박 먹기

김도연 수박, 아이스크림과 여름을 납니다.

김동우 계곡 주변으로 캠핑을 갑니다.

김복근 클래식 소품, 발라드 음악을 틀어 놓고 책과 더불어...

김생민 지리산 천왕봉에 오른다.

김선희 아이스링크장 스케이트 타기~

김영미 코로나 이후 열리는 코헬 캠프에 참여해서 보고픈 환우님들도 만나고 2박 3일 멋진 피서 보내세요.

김철균 담양 죽녹원 산책하기

김희정 전 집에 있을 시 커튼을 칩니다. 그러면 해가 들어오지 않아서 시원하더라고요. 단, 거실 창문과 주방 창문을 열어둡니다.

문진희 산 속에서 만화 읽기

박찬호 샤워하고 에어컨 틀고 낮잠 자기

박 현 수박 화채를 먹으며 집에서 시원한 물에 발 담그고 있겠습니다.

서유진 키 큰 나무 그늘이 많은 산책로 걷기(바람이 시원해요)

손경진 얼음물 받아 족욕하기

신승민 도서관 가기

신현미 시원한 계곡물에 발 담그기

위복량 이열치열의 마음으로 더 열심히 여름철을 극복하자.

이대형 집에서 에어컨 바람쐬며 수박에 얼음 동동 빙수 최고!

이병길 여름에만 느낄 수 있는 시원한 바닷소리와 유쾌한 매미 울음소리 그리고 숲의 바람. 여름이 선사해 준 아름다운 자연처럼 상쾌하고 청량한 계곡에서 발을 담그며 휴식 시간을 갖는 것이 나만의 여름 피서법입니다.

이은희 맛있는 음식 많이 먹기

장주옥 시원한 여름 과일과 여름 노래 듣기

주다울 수영장장에서 물놀이 하기. 계곡에서 놀기.

최용심 계곡에서 닭백숙으로 몸보신 한다.

추종균 시골집 마루에서 시원한 수박 먹는 게 좋아요.

홍문규 '뭐 있겠습니까?' 부채와 선풍기와, 거기에 여름의 과일인 수박과 함께 라면... (그것도 시원한 수박 화채)

여름철 온열질환과 냉방병

대구가톨릭대학교병원 가정의학과 문하나 교수

어느덧 뜨거운 여름이 시작되었습니다. 이렇게 무더운 여름에는 온열질환을 예방하기 위해 기상청에서 제공하는 정보를 미리 확인하시는 것이 좋습니다. 기상청에서는 기온을 중심으로 하는 폭염 정보와 사람이 실제 느끼는 더위 수준을 지수화한 더위 체감지수를 제공하고 있습니다. 폭염이란 33°C 이상의 고온이 지속되는 뜨거운 불볕 더위를 말하는데, 폭염에 장시간 노출되면 열사병, 열탈진 등과 같은 온열질환에 걸리기 쉬워집니다.

폭염 특보

폭염주의보는 최고 기온이 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때, 폭염경보는 최고 기온이 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령됩니다.

더위체감지수

- 매우 위험: 30 이상, 실외작업을 중지하고 시원한 그늘에서 휴식을 취해야 합니다.
- 위험: 28 이상 30 미만, 가급적 작업을 중지하는 것이 좋습니다.
- 경고: 25 이상 28 미만, 작업시간이나 작업량을 줄이고 자주 휴식을 취할 필요가 있습니다.
- 주의: 21 이상 25 미만, 주의가 필요합니다.

여름철 온열질환의 종류

열사병은 40도 이상의 고열이 나는 것으로, 땀이 나지 않아 피부가 건조하면서도 뜨거운 특징이 있습니다. 또한 심한 두통이나 오한이 생길 수 있습니다. 맥박이나 호흡이 빨라지면 서 저혈압이 생기면 의식을 잃을 수도 있습니다. 시기를 놓치면 사망에 이를 수 있으므로 신속한 조치가 필요합니다. 반면에, 열탈진은 체온은 40도 이하로 나타나나 땀을 많이 흘리는 것이 특징입니다. 힘이 없고 피로가 극심하며, 피부가 창백해지고 근육 경련이 동반될 수 있습니다. 열경련은 어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락 등에 근육 경련이 생기는 것입니다. 어지러우면서 일시적으로 의식을 잃는 경우 열실신에 해당됩니다. 손, 발, 발목 등이 붓는 경우 열부종이라 합니다.

응급 대처

온열질환이 의심되면 시원한 장소로 이동하는 것이 중요합니다. 의식이 없는 경우, 119에 먼저 연락한 후, 시원한 장소로 이동하십시오. 옷을 벗기고 몸을 시원하게 해 주셔야 합니다. 의식이 있다면, 시원한 장소로 이동하여 옷을 벗기고 몸을 시원하게 해주십시오. 수분을 섭취하며 휴식한 후에도 증상이 호전되지 않을 경우 119에 연락하시면 되겠습니다.

생활 속 안전 수칙

물을 자주 마십니다. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 수분을 섭취하는 것이 좋겠습니다. 시원하게 지냅니다. 모자, 양산 등으로 햇볕을 차단하고, 통풍이 잘 되는 얇고 시원한 옷을

입으십시오. 검고 어두운 색상을 피하고 밝은 흰색 계열의 옷을 입으십시오. 낮 12시부터 오후 4시까지의 가장 더운 시간대에는 야외 활동을 피하십시오. 피치 못할 경우 평소보다 자주 휴식하십시오. 그늘이나 에어컨이 있는 시원한 곳에서 쉬어 가며 활동하십시오.

이번엔 냉방병에 대해 알아보겠습니다.

냉방병의 원인

냉방병은 바깥 날씨가 무더울 때 지나치게 차가운 실내에 오래 머무르게 되면 우리 몸이 적응하지 못하여 생기게 됩니다. 바깥 기온 보다 5~8도 이상 낮은 실내에 오래 있으면, 말초혈관이 급속하게 수축하게 되고, 이로 인해 혈액 순환 및 자율신경계 기능에 변화가 생겨서 냉방병이 생깁니다. 특히, 고혈압이나 당뇨병이 있는 분들, 또 심장이나 폐가 좋지 않은 분들이 냉방병에 걸리기 쉽습니다.

냉방병의 증상

환기를 하지 않고 에어컨이 나오는 방안에 오래 있으면, 머리가 멍하게 아프고 어지럽고 졸리는 경우가 많습니다. 이는 혈관이 수축하여 뇌로 가는 혈액의 양이 감소하기 때문입니다. 또한, 장운동도 영향을 받아 배가 불편하다고 호소하는 분들도 많습니다. 소화불량, 복통, 설사 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다. 근육이 수축하게 되면 여기 저기 근육통도 생길 수 있습니다. 혈류 변화 때문에 손발이 냉하고 시린 경우도 있습니다.

냉방병의 예방

하루 2회 창문을 열고 환기해서 신선한 공기를 넣어주십시오. 덥다고 무조건 에어컨 온도를 낮출 것이 아니라, 바깥 기온보다 5도 정도만 낮추는 것이 좋습니다. 온도 변화에 대한 우리 몸의 조절 능력은 5도 정도이기 때문입니다.

냉방병의 치료

여름철에 장기간 냉방에 노출된 후, 관련 증상이 발생하면 냉방병으로 진단할 수 있습니다. 대부분 냉방병의 증상은 일시적인 것입니다. 하지만 고열, 기침, 근육통 등 증상이 심한 경우에는 숨겨진 다른 질환이 있을 수 있으므로 의사의 진료가 필요합니다.

특히 증상이 심하거나 오래 지속될 경우에는 유사한 증상을 보이는 레지오넬라증을 감별하기 위해 전문의에게 진료를 받는 것이 좋습니다. 레지오넬라증은 에어컨 냉각수에서 레지오넬라균이 번식하여 에어컨 공기를 통해 퍼져 발생하는 질환으로 특히 면역 기능이 약화된 사람에게 잘 나타납니다.

혈우병 환우들에게 삶의 질 향상과 관절건강을 위해 적당한 운동과 활발한 야외활동 참여 등이 장려되지만 여름철 온열질환과 냉방병에 대해 잘 알고 대처하는 것 또한 여름철 건강 관리에 중요한 요소가 되리라 생각합니다.

대구가톨릭대학교병원 가정의학과 문하나 교수

※약력

- 전남대학교 약학대학 졸업
- 경북대학교 가정의학과 인턴 및 전공의
- 현재 대구가톨릭대학교병원 가정의학과 임상교수
- 경북대학교 의학전문대학원 졸업
- 경북대학교 가정의학과 임상강사 및 임상교수

‘자외선차단제’ 현명한 선택법은?

여름철 야외활동에 필수적인 ‘자외선차단제’ 얼마나 알고 계시나요? 이번 호에는 여름철 피부 건강을 위해 사용량이 늘고 있는 자외선차단제에 대해 알아보겠습니다.

자외선차단제는 식품의약품안전처에서 자외선 차단 효과에 대해 인정한 ‘기능성화장품’ 표시가 있는 제품을 사용하고, 사용 시 제품에 기재된 사용 방법, 표시사항 등을 꼼꼼히 확인하는 것이 중요합니다. 자외선 지수가 매우 높을 때는 되도록 외출을 자제하는 것이 바람직하나, 부득이하게 바깥 활동을 하는 경우 자외선차단제를 바르고 외출하는 것이 좋습니다. 자외선차단제를 사용하면 여름철 색소 침착, 피부 노화 등을 예방할 수 있습니다.

자외선차단제는 외출하기 15분 전에 충분한 양을 피부에 골고루 바르고, 땀이 많이 나거나 장시간 햇빛에 노출될 때는 수시로 덧발라 주어야 효과를 제대로 볼 수 있습니다. 자외선이 강한 여름철에는 긴팔 옷이나 챙이 넓은 모자 등을 같이 사용하는 것이 자외선을 차단하는 데 도움을 줍니다.

자외선차단제 선택 방법

자외선차단제 구매 시 자외선차단지수(SPF)와 자외선A 차단등급(PA)을 확인하고 목적에 맞게 사용하고자 하는 제품을 골라야 합니다.

자외선차단지수(SPF : Sun Protection Factor)란 자외선B의 차단 효과를 나타내는 지수, 자외선A 차단등급(PA : Protection grade of UVA)은 자외선A의 차단 효과를 나타내는 등급을 나타냅니다.

SPF 지수는 50까지는 숫자로 표시하고 50 이상은 50+로 표시하며 숫자가 높을수록 자외선B에 대한 차단 효과가 좋은 제품입니다. PA 등급은 PA+, PA++, PA+++, PA++++로 표시하며 +가 많을수록 자외선A 차단 효과가 좋은 제품입니다.

SPF 수치가 크거나 PA 등급이 높을수록 자외선 차단 효과는 좋지만 피부가 민감하게 반응할 수 있으므로 자외선차단제는 노출 예상 시간, 자외선 강도, 활동 종류 등 상황에 따라 적절한 제품을 선택하는 것이 필요합니다.

자외선차단제(기능성화장품) 심사·보고 제품 확인 방법
 ‘의약품안전나라(nedrug.mfds.go.kr) ▶ 의약품등 정보 ▶ 의약품 및 화장품 품목정보 ▶ 기능성화장품제품정보(심사) 또는 기능성화장품제품정보(보고)’에서 확인

자외선차단제의 올바른 사용

또한 여름철 해변이나 수영장 등에서 물놀이할 때는 자외선차단제가 물에 잘 씻겨나가므로 이를 위해 개발된 '내수성 제품' 또는 '지속내수성 제품'을 사용하는 것이 좋습니다. 다만 지속내수성 제품이라도 장시간 물놀이를 할 때는 2시간마다 덧발라야 자외선 차단 효과를 유지하는 데 도움이 됩니다.

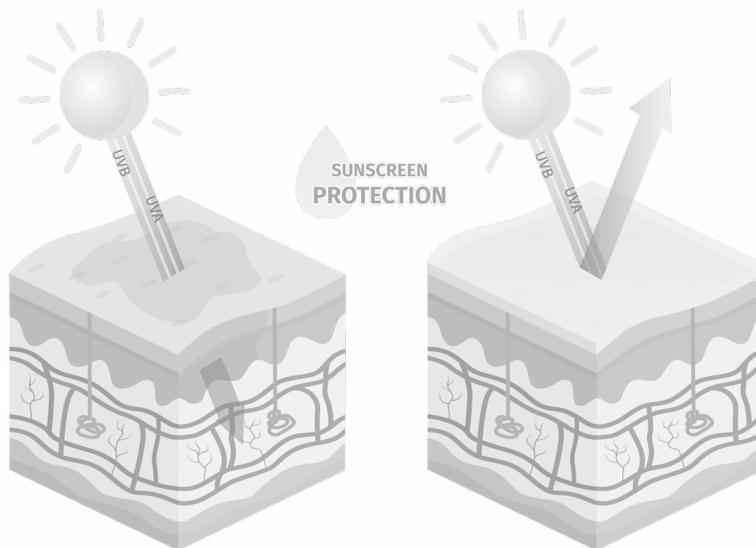
'내수성'은 약 1시간 동안의 물놀이(입수-자연건조를 반복)를, '지속내수성' 제품은 약 2시간의 물놀이를 가정해 제품을 바르고 물놀이 전·후 자외선차단지수가 50% 이상 유지되는 제품을 의미합니다.

자외선차단제를 사용할 때 입이나 눈에 들어가지 않도록 주의해야 합니다. 특히 분사 또는 분무형 자외선차단제는 얼굴에 직접 분사하면 입이나 눈에 들어가거나 흡입할 우려가 있으므로 손에 덜어 얼굴에 발라야 합니다.

귀가 후에는 피부를 깨끗이 씻어 자외선차단제가 남아 있지 않도록 하는 것이 중요하며, 자외선차단제를 사용하다가 알레르기나 피부 자극이 나타나면 즉시 사용을 중지하고 전문의 등과 상담해야 합니다.

참고로 자외선 차단 기능을 갖는 원단 또는 필름만으로 구성되어 '자외선 차단 패치' 등으로 판매되는 제품은 화장품이 아니므로 사용에 주의해야 합니다.

〈출처 식품의약품안전처〉



- 4편 -

보행분석과 바르게 걷는 요령에 대하여

한국혈우재단 부산의원 **나용승** 진료의



나용승 진료의

우리는 대부분 보행에 대해 전혀 올바른 지식 없이, 그냥 편한 대로 걷고 있는 것이 현실입니다. 보행이 얼마나 중요한지 전혀 관심도 없고, 태어나 걸음마를 시작한 이후로 자신의 스타일대로 걷고 있습니다. 필자도 운동에 대해 공부를 하기 전까지는 그렇게 했는데 독자 여러분들은 어떤가요? 그러나 지금부터라도 올바른 방법을 알고 걷는 것이 매우 중요합니다. 왜냐하면, 걷는 것만큼이나 대중적인 운동도 없는 것 같습니다.

아시는 바와 같이 아파트나 동네어귀를 저녁 식사 이후 남녀노소 할 것 없이 삼삼오오 무리지어 걷기운동을 하는 이들이 정말 많습니다.

그러나 안타깝게도 제대로 보행을 하는 이들보다 휴대폰을 보면서 산보 수준으로 걷는 사람들이 많은데, 휴대폰을 보면서 고개를 숙

이고 힘없이 걷다보니 흡사 좀비처럼 보이는 이들이 거의 대부분입니다.

마음은 운동하기 위해 나왔는데, 어떻게 해야 하는지를 몰라서 이런 것일 테지요? 운동은 하러 나왔는데, 왜 좀비처럼 걷고 있는가? 라는 물음에 대한 답은 간단합니다. 보행을 어떻게 해야 운동이 되는지를 몰라서 겠지요?

필자는 한결같이 주장하는 것이 있습니다. “운동은 중고강도 이상으로 해야 한다”입니다. 중고강도로 운동을 하면, 몸에서 땀이 나게 되어 있습니다. 즉, 몸에서 땀 날 정도의 운동 강도로 하라는 것입니다. 이제부터 제대로 배워서 걸어볼까요?

올바른 보행 10가지 주의점

첫째, 턱은 당기고 시선은 10~15 미터 멀리 정면을 바라봅니다.

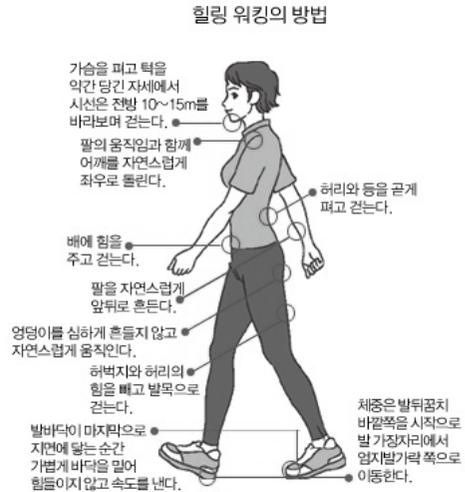
절대 휴대폰을 쳐다보지 맙시다. 운동하러 나왔다가 오히려 병을 만들 수 있는 것이 고개 숙이고 휴대폰 보면서 걷는 것입니다. 왜냐하면, 고개를 하염없이 숙이고 걷다보면 거북목이나 일자목이 생기기도 하고, 하물며 목디스크도 생길 수 있습니다. 평소 목을 떠받치는 근육인 목주변 근육운동을 특별히 해두지 않으면, 휴대폰을 오래 쳐다보는 것만으로도 거북목이나 일자목, 또는 목디스크의 원인이 됩니다.

따라서 멀리 정면을 바라보게 되면, 원래 경추부의 C자 곡선이 유지됩니다. 경추부의 곡선이 유지되어야 경추부가 건강하고 목통증도 예방할 수 있게 됩니다.

둘째, 어깨는 벌리고 가슴은 내밀어야 합니다.

평소 습관이 우리의 체형을 변형시키게 됩니다. 약이나 주사로는 호전시킬 수 있는 것이 아니라는 말입니다. 평소 습관이 체형을 좋게 만들기도 하고 나쁘게 만들기도 한다는 이야기입니다. 어깨를 벌리고 가슴을 내밀지 않으면, 어깨는 둥글게 말리고 흉곽이 쪼그라들고 등도 굽어지게 됩니다. 라운드 숄더라고 하지요. 나이가 들어가면서 체형이 왜소해지는데 라운드 숄더가 그 원인이 됩니다.

특히 흉추부가 뒤로 툭 튀어나오면서 요추부는 전만증이 진행되어 허리 통증의 원인으로 이어지기도 하는데, 인체는 참으로 신비합니다. 요통의 원인이 어깨를 벌리지 않고 가슴을 내밀지 않는 것도 원인이라니 신기하지 않습니까?



셋째, 팔은 자연스럽게 내리고 힘차게 스윙합니다.

팔은 자연스럽게 내리고 힘차게 스윙하면서 추진력을 얻기 바랍니다. 힘찬 팔의 스윙이 파워 워킹의 시작입니다. 90도로 꺾어서 스윙하는 것도 좋으나, 필자는 편하고 자연스럽게 스윙하는 것을 권합니다.

넷째, 배에 힘을 주고 허리와 등은 꼴뚜기 세워 걸어야 합니다.

땅에 아무것도 없으니, 허리를 숙이는 습관을 당장 버립니다. 고개와 허리를 숙이면 자칫 잘못하면 앞으로 상체가 기울어지면서 낙상의 우려도 높아지지만, 허리에 상당한 부담이 생겨 잦은 요통의 원인이 될 수 있다는 것을 명심합니다.

꼴뚜기 허리를 세우거나 5도 이내까지 허리를 숙이는 것은 허용됩니다. 그 이상 숙이게 되면 허리에 무리가 가게 될 것이니 명심하기 바랍니다. 복부에 힘을 주어 걷다보면 복부 측 코어근육의 근지구력이 호전되어 허리의 부담이 줄어들게 됩니다. 따라서 배에 힘을 주고 걷는 것만으로도 요통을 줄이는데 도움을 얻을 수 있습니다.

다섯째, 골반은 중립입니다.

이 내용은 말로 설명하기가 상당히 곤란하다는 점을 미리 양해를 구하겠습니다. 아무튼 골반위에 요추 5개가 놓여있고 골반이 앞으로 기울어지면 요추부에 전만증이 생기게 되고 허리에 불필요한 하중이 가해지게 됩니다. 원래의 골반 경사각도보다 전방으로 기울어지면

서 요통의 원인이 생기게 된다는 것입니다.

또한 골반도 자연스럽게 움직여야 허리에 무리한 힘이 가지 않게 됩니다.

여섯째, 일직선으로 보행을 진행합니다.

무릎의 진행방향은 일직선으로 진행되는 것이 가장 보기 좋은 걸음걸이입니다.

무릎이 일직선이라는 것은 팔자걸음을 걷는다거나 발끝이 모아져 걷는 모양이 아니라 11자로 일직선으로 걸어야 된다는 것입니다.

일곱째, 엄지발가락 끝으로 추진력을 얻어야 합니다.

우리의 발바닥은 지면을 닿을 때 뒤꿈치부터 발바닥 전체 그리고 마지막 단계로 발뒤꿈치가 떨어지면서 엄지발가락 방향으로 진행해야 합니다. 특히, 여기에서 주의할 점은 뒷발의 엄지발가락을 활용하여 추진력을 얻어 밀면서 힘차게 보행을 하는 것입니다. 그러면 당연히 보폭도 길어지며, 파워워킹이 시작됩니다.

우리는 파워워킹을 해야만, 몸에서 땀이 나는 중고강도 이상의 걷기 운동 완성이 됩니다.

여덟째, 호흡은 자연스러운 리듬을 가져야 합니다.

모든 운동에서 호흡의 기본 원칙을 지키는 것이 좋습니다. 걷기운동일 경우 호흡은 코로 깊게 들이 마시고, 입으로 길게 뱉는 원칙으로 습관을 만들고 지켜 나갑니다. 근력운동의 경우는 근수축할 때 내뿜고, 근이완할 때 흡입하는 것이 원칙입니다.

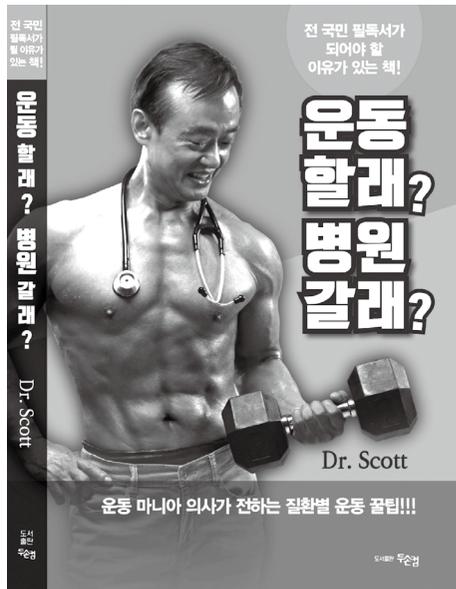
아홉째, 보폭은 자연스럽지만, 힘차게

(자신의 키-100)을 하게 되면 보편적으로 편하게 걸을 수 있는 보폭이 됩니다.

예를 들면, 키가 170cm라면 170-100=70cm 정도의 보폭이 자연스럽다는 것인데, 이것을 기준으로 하여 점차적으로 발가락의 추진력을 얻게 되면, 보폭도 길어지면서 운동량이 늘어나게 되며, 에너지 소모량도 증가하게 됩니다.

열 번째, 걷기운동 전후 반드시 스트레칭하기

운동 전후 스트레칭 하는 것은 운동손상을 예방하기 위해서 모든 운동에 동일하게 적용되는 원칙입니다. 본격적으로 운동을 할 때 근수축에 대비하여, 운동 전후에 충분히 근육을 이완시켜 두는 것이 원칙이라는 것이죠. 반드시 잊지 않고 습관화 해야 운동손상을 예방할 수 있고, 운동습관을 들이는 데 중요합니다.



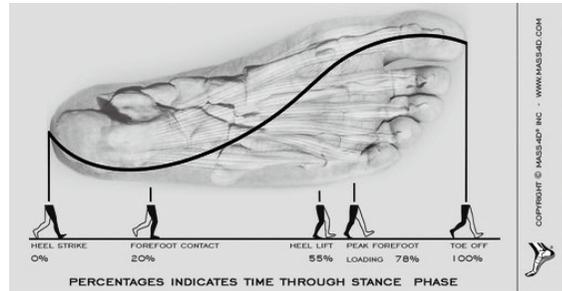
나용승 진료의가 집필한 책. 표지모델은 나용승 진료의.

보행시 힘의 분배는 어떻게 하는 것일까?

보행은 아래의 그림처럼 발뒤꿈치부터 시작하여 발바닥 전체가 지면에 닿은 후 뒤꿈치부터 떨어지면서 엄지발가락 방향으로 힘의 방향이 진행되어야 제대로 된 보행을 할 수 있게 됩니다.

그리고 발뒤꿈치가 지면에 닿을 때 20%의 힘을 사용하고, 뒤꿈치부터 발바닥 전체가 지면에 닿는 순간까지 40% 힘을 쓰고, 뒤꿈치가 떨어지면서 엄지발가락까지 힘이 전달되어 엄지발가락이 떨어지면서 추진력을 얻기까지 40%의 힘을 사용하게 되어 전체 100%의 힘이 분산되는 것입니다.

오프라인에서 실제로 실습을 통하게 되면 아주 간단한 것인데 글로써 설명을 하려하니 말이 길어진 것일 뿐입니다.



이번 투고를 끝으로 제 '환우의 올바른 운동방법' 기고는 당분간 쉬도록 하겠습니다.

아무쪼록 우리 혈우 환우들께서는 운동습관을 반드시 갖게 되기를 바라고 꾸준히 운동해서 적정 체중을 유지하는 것이 매우 중요합니다. 과체중은 출혈 빈도도 높일 뿐만 아니라, 투여하는 주사용량도 늘어나게 되어, 개인 의료비뿐만 아니라 사회적 비용 또한 증가합니다. 운동은 실천의 문제일 뿐입니다. 지금 당장 실천해서 오늘 보다 나은 내일이 되기를 희망합니다.

더 많은 운동정보를 원하시는 분들께서는 제 책 「운동할래? 병원갈래?」를 보시면 되겠고, 제 유튜브 '건강백세 나박사tv'를 구독 시청하면 되겠습니다.

오늘 운동하면 오늘보다 나은 내일을 만들어 갈 수 있습니다. 파이팅 합니다.



※약력

- 부산대학교 의과대학 졸업
- 부산대학교 의과대학 외래교수
- 보람요양병원 초대원장
- 대한메포츠 협회장
- 부산대학교 의과대학 석사취득
- 일본 신슈의과대학 의학
- 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

“꾸준한 유지요법으로 건강한 학교생활 하고 있어요”

박준서 환우 가족 편

이번 호에는 부모님의 사랑 속에서 건강하게 학교생활 중인 박준서 환우 가족을 만났습니다. 부회장으로 선출될 만큼 친구들에게 인기가 많은 준서는 수영과 자전거를 즐기며, 최근엔 축구에도 재미를 붙여 친구들과 함께 자주 시합을 합니다. 꾸준한 유지요법을 통해 누구보다 즐겁게 생활 중인 준서 가족의 일상을 들어보겠습니다.



Q. 안녕하세요. 간단한 가족 소개를 부탁드립니다.

A. 반갑습니다. 저희는 대구에 살고 있는 박준서 가족입니다. 아빠, 엄마, 초등학교 5학년 준서, 3학년 준영, 7살 규리 이렇게 다섯 식구입니다.

Q. 아이의 건강관리는 어떻게 해 오셨습니까.

A. 준서는 8인자 중증으로 일주일에 두 번 유지요법을 하고 있으며, 수영과 자전거 타기를 즐깁니다. 유지요법 때문인지 아직까지는 큰 출혈이나 건강상 문제가 없이 자라고 있습니다.

Q. 혹시 지금까지 아이에게 응급상황이 발생한 적이 있나요?

A. 다행스럽게도 아직까지는 응급상황이 없었습니다.

Q. 자가주사 요령이나 치료 중 아이를 달래는 방법 등 아이를 돌보면서 어떤 점이 어려웠나요?

A. 아이가 커가면서 갑자기 코피가 난다거나 이가 빠질 때 다른 아이들과 좀 다를 것이라는 생각에 걱정을 많이 했습니다. 하지만 겪고 나니 보통 아이들과 다름이 없었습니다. 그렇지만 계속 혈관 주사를 맞아야 하다 보니 아이가 힘들어 하기도 하고 왜 나만 맞아야 하냐고 할 때마다 미안하고 마음이 아팠습니다. 그래도 너는 피를 멈추게 하는 부분이 부족하다고 얘기해주고 약을 맞으면 건강해질 수 있다고 달랬습니다.

Q. 어려운 와중에도 보람을 느꼈던 순간이나 아이가 자랑스러웠던 순간이 있으셨나요? 기억에 남는 일이 있다면 에피소드를 들려주세요.

A. 처음에 혈우병 진단을 받았을 때에는 하늘이 무너지는 것 같았습니다. 하지만 아이를 건강하게 키우기 위해 혈우병 증상에 대하여 하나씩 알아가는 과정을 지나왔습니다. 그래도 유지요법을 규칙적으로 하니 건강하게 잘 커서 많이 안심이 되었습니다. 뿐만 아니라 아이가 어떤 아이보다 모든 일에 적극적으로 참여하고 친구들한테도 인기가 많아서 학교에서 부회장도 하고 있습니다. 아프다는 것이 걸림돌이 되지 않을까 걱정을 많이 했지만 아이는 제가 생각한 것보다도 훨씬 씩씩하고 건강하게 잘 자라줘 정말 감사하고 자랑스럽습니다.

Q. 가족 여행이 쉽지 않은 것 같습니다. 특히 해외여행이나 장거리 여행 등을 준비할 때 여행 중 응급상황에 대비해 어떤 준비를 하시나요?

A. 며칠씩 여행을 가게 될 경우에는 출발하기 전에 항상 주사를 한번 맞고, 혹시 모를 돌발 상황에 대비하기 위해 보냉가방에 여유분의 약을 챙겨갑니다.

Q. 혈우병을 극복하기 위해 아이에게 어떤 운동이나 활동을 시켜 주시나요? 추천해 줄만한 운동을 말씀해 주세요.

A. 아이에게 수영과 자전거 타기가 좋다는 말을 들어, 자주 가지는 못하지만 일주일에 한 번씩 수영을 배우고 있으며, 자전거는 수시로 타고 있습니다. 요즘은 축구하는 것을 매우 좋아하는데, 혹시나 하는 마음에 걱정이 되긴 하지만 유지요법을 규칙적으로 잘하고 있어서 아직까지는 큰 무리 없이 축구를 재미있게 하고 있습니다.

Q. 건강을 유지하는 생활습관이 있다면 말씀해 주세요.

A. 첫 번째도 두 번째도 중요한 부분은 유지요법을 잊지 않고 하는 것이라고 생각합니다. 아이가 한 번씩 주사를 거부할 때는 마음이 아파서 한번쯤 건너뛰까 하는 생각이 들기도 하지만 그래도 그런 마음을 이겨내고 유지요법을 지속했던 것이 건강을 유지하게 된 비결이 아닐까 생각합니다.



Q. 준서를 돌보는데 아버지와 어머니께서 역할을 분담하시나요?

A. 병원으로 약을 처방 받으러 가거나 진료받을 때는 아빠가 주로 함께 가고, 집에서 자가주사를 놓을 때는 엄마가 해 주고 있습니다. 물론 아이가 아프거나 다쳤을 경우에는 함께 의논하여 그때그때 상황에 따라 가능한 사람이 해결 하고 있습니다.



Q. 아이의 학교생활 적응을 위해 선생님과 상담하시나요? 매 학년 담임선생님과 친구들이 바뀌기 때문에 어떻게 대처하시는지 궁금합니다.

A. 매 학년마다 학교에서 건강조사를 실시합니다. 그래서 선생님이 바로 알 수 있지만, 혈우병에 대하여 자세히는 모르시기 때문에 새 학기 첫 한 달 정도 생활을 지켜보신 후 학부모 상담 때 준서의 상태를 상세히 설명 드리고 있습니다. 집에서 규칙적으로 자가주사를 하고 있으므로 보통의 아이들과 다르지 않다고 말씀드리고, 혹시나 학교에서 다치거나 응급상황이 발생하면 우리에게 바로 연락을 해 달라고 당부드립니다. 이런 과정 속에서 현재 5학년인 아이는 지금까지 아무 문제없이 학교생활을 즐겁게 잘 해오고 있습니다.

Q. 환우가족들을 위해 용기를 북돋워줄 수 있는 한마디 부탁드립니다.

A. 여러 희귀난치병 가운데 혈우병은 그래도 약이 있고 지원 환경이 아주 좋습니다. 그리고 끊임없이 신약을 개발하는 중이어서 언젠가는 완치될 수 있다는 기대를 가질 수 있어 미래가 밝다고 느낍니다. 저희보다 더 어린 아이를 키우는 부모님들도 너무 걱정하지 마시고 유지요법을 잘 하신다면 자녀를 건강하게 잘 키울 수 있습니다. 다들 힘내시고 건강하고 행복하게 살아가요~



“긍정 에너지로 오순도순 건강하게 살고 있는 우리 가족을 소개합니다”

대전 ○○○ 환우 가족 편

Q. 먼저 가족 소개를 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 대전에 사는 13살 통강아지 아들을 둔 엄마입니다. 우리 가족은 13살 아들, 엄마, 아빠 이렇게 세 가족이 지내고 있습니다.

Q. 평소 자녀의 건강관리(출혈관리 등)는 어떻게 하시나요?

A. 아직 주 3회 예방요법을 하고 있고, 최근에는 헬스장에서 PT를 주 2회 진행하고 있습니다.

Q. 자녀의 건강관리를 위해 가족 각자의 맡은 일이 있으신가요?

A. 아빠는 틈틈이 아이와 함께 농구, 탁구를 해주고 있습니다. 간혹 탁구를 치다가 아빠한테 업혀서(다쳐서요.~^^) 집에 올 때도 있지만요. 저는 아이가 다쳤을 때 물리치료가 필요하다면 물리치료를 받아서 회복에 도움이 될 수 있도록 하고 있고, 매번 조심 좀 하라고 잔소리도 함께 해주고 있습니다.~ㅎㅎ 아이는 PT를 열심히 받고 있고, 아플 때는 바로 엄마, 아빠에게 알려줘 필요한 치료를 미루지 않고 적절히 받고 있습니다.



Q. 자녀 건강관리의 노하우가 있다면 들려주세요.

A. 특별히 신경 쓰는 부분은 없습니다. 다만 아이가 다쳤을 때 예민하게 반응하거나 혼내면 아이가 다친 것을 이야기 하지 않거나 우리 눈치를 보는 경우가 있더라고요. 그래서 아이가 성장하면서 다친 상황이나 아픈 것에 대해서는 예민하게 반응하지 않으려고 노력하고 있습니다. 그래야 아이가 아픈 부분에 대해서 편하게 이야기 할 테고 적절한 치료가 빠르게 진행되더라고요.

Q. 진단 받은 후 힘든 부분이 있으셨을 것 같은데 어떻게 극복하셨나요?

A. 아이가 태어나서 6개월쯤 진단을 받았고, 엄마로부터의 유전이라는 것에 죄책감이 굉장히 컸습니다. 그러다보니 우울증도 심했고, 아이가 아플 때마다 미안함도 커져서 마음이 많이 아팠습니다. 제가 이런 마음들을 조금이나마 극복하며 살아갈 수 있는 이유는 매번 주사를 맞아가면서도 씩씩하게 잘 자라주는 아이의 모습 때문이었습니다.(가끔 너무 많이 실패하면 저를 살짝 짜려보는 것 같기도 했지만요.~ㅎㅎ)

아이도 이렇게 잘 견뎌내며 자라주고 있기에 힘을 내야만 했고, 그런 아이의 모습이 큰 힘이 됐습니다.(더불어 걷기, 명상, 우울증이 심하면 우울증 약도 먹으면서요.~^^)

Q. 아이가 자랑스럽고 보람을 느꼈던 순간도 있으셨나요? 에피소드가 있다면 들려주세요.

A. 우리 아들은 혈우병은 걸릴 확률이 몇 명 중에 몇 명 정도 되냐고 자주 물어보는데요. 약 10,000명 중 한 명이라고 이야기를 해주면 “우와 그럼 내가 그 어렵다는 10,000명 중에 한 명이라는 거지?”라며 으쓱해 하고 “그럼 우리나라에는 혈우병이 몇 명이야?”라고 묻기도 한답니다. 제가 “한 2,000분 넘게 계시는 것 같던데. 너 포함해서^^”라고 이야기 해주면 “혈~내가 그 2,000명 중에 한 명인가?”하며 또 다시 으쓱해 한답니다.
그리고 다시 질문합니다. “그럼 우리 동네에는 나밖에 없겠지?”라고 이야기 하면서 “내가 우리 구에 한 명밖에 없는 혈우병이닷~~으하하하!!”하며 긍정 에너지를 발산한답니다. 아이도 성장하면서 혈우병이 불편하기도 하고 힘들 때도 있을 텐데 긍정적으로 표현해 주는 마음이 아프기도 하면서 감사했답니다.

Q. 우리 환우가족들에게 가장 신경 쓰이는 것 중 하나가 여행인데요. 여행을 위해 어떤 준비를 하시나요.

A. 초등학교 저학년까지는 아이가 다치는 것에 겁이 많이 나서 여행을 잘 하지는 못했습니다. 아이가 고학년이 되면서 여행에 조금씩 도전해 보고 있는데요.
출발 전 준비 사항으로 첫 번째는 예방약과 비상시(추가 약) 대비, 두 번째는 응급상황 시 여행지 근처에서 치료받을 수 있는 병원 확인, 세 번째는 여행 중 다쳐서 그냥 돌아오기에는 아쉬움이 있어서 휠체어를 타고서라도 놀기 위해 휠체어를 대여할 수 있는 시설을 확인하거나 최근에는 저렴한 캠핑용(캠핑을 하지는 않지만요.^^) 워건을 장만해 아이가 다쳤을 때는 태워서도 다니고 짐도 싣고 다니고 한답니다.
아이가 고학년이라 워건 타는 걸 쑥스러워 할 때도 있는데 그럴 때는 “담요로 얼굴 가려~”라고 농담하거나 “선글라스 낄래”라고 하면 “혈~” 하다가 휴대폰 게임하면서 잘 타고 다닌답니다. 어떤 때는 재미있는지 양심 없이 빨리 끌어달라고 할 때도 있답니다. 하하하



Q. 유치원, 초등학교, 중학교 등 아이가 점차 크면서 단체생활에서 적응하기 위해 어떤 노력을 하셨나요?

A. 예방주기를 잘 지켜서 예방을 해주었고, “다쳐도 괜찮아~치료받으면 되지”라는 이야기를 해줘, 놀이하는데 긴장하거나 염려하지 않도록 해주려고 노력했습니다. 그런데 그랬더니 정말 많이 다쳐오더군요.~ㅎㅎㅎ

Q. 또 아이에게 어떻게 용기를 주시나요?

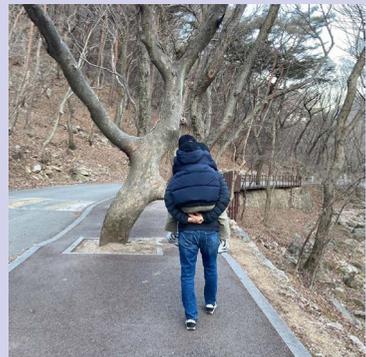
A. 저는 사실 염려가 많은 편인데 아이 아빠는 아이와 이야기를 나눌 때 혈우병에 대해 “남자들은 축구하다가도 다치고, 농구하다가도 다치는 건 흔한 일이야. 다들 그렇게 놀고 다치면서 크는 거야~”라고 대수롭지 않게 이야기합니다. 그런 말들이 오히려 아이에게 혈우병 때문이 아니라 “놀다보면 다칠 수도 있지?”라며 혈우병을 가지고 성장하는 것을 특별하게 생각하지 않게 해주는 것 같습니다.

Q. 아이에게 자기주사는 쉽지 않습니다. 이를 극복하게 한 에피소드가 있으면 들려주세요.

A. 우리 가정은 초등학교 저학년 때부터는 아빠가 예방을 해주고 있는데, 아이 아빠는 우리 집에 친척이 방문하거나, 손님들이 방문하면 아무 생각 없이 다 같이 있는 곳에서 예방을 해주고 있습니다. 사실 저는 조심스럽고 여러 가지 생각들로 아이 아빠에게 “방에서 살짝 해주고 나오자?”라고 이야기를 하는 편인데, 아이 아빠는 “뭘~어때 그냥 주사 맞는 건데”라고 이야기 하며 다 같이 있는 거실에서 예방을 해주는 편입니다. 그러다 보니 친구가정 아이들은 갑자기 주사 맞는 형이나 오빠의 모습을 보면서 눈이 동그래지며 오히려 긴장하더라구요. 그런 모습에 아이 아빠랑 제가 “어 OO야~ 너도 한 대 놔줄까? 이리와~ 한 대 놔줄게~ 삼촌, 간호사 자격증 있어”라며 거짓말도 섞어가며 놀리기도 한답니다. 또는 “어디 아파?”하며 걱정하는 어른들에게는 “무릎 관리해 줘야 해서 놔주는 거야”하고 이야기하며 지나가기도 한답니다. 간혹 심각하게 물어보는 분들도 계신데 그럴 때는 “셋!! 비밀이야”라고 농담하며 궁금증을 유발시키고 마무리하기도 한답니다. 아마도 엄청 궁금할 거랍니다.~^^ 아이도 이런 상황들을 자주 접하다 보니 자기주사라는 부분을 점점 자연스럽게 생각하며 자라나는 것 같습니다.

Q. 다른 환아 부모님이나 자녀에게 하고 싶은 말이 있다면?

A. 아하하하~ 저는 아직도 많은 다른 부모님들께 조언을 들으며 아이를 키우는 입장이고 우리 아들을 보면 어떤 때는 저보다 철든 것 같은 모습이 보여서 감히 제가 누군가에게 어떤 말을 전한다는 것이 조심스럽습니다. 다만 혈우병은 인생의 덫은 아니지만 그렇다고 패도 아니라는 말을 전하고 싶네요.~^^



아동, 청소년기 자녀의 심리건강과 심리문제 대처방법

윤은정 한길심리클리닉 소장

어린 환우 자녀를 둔 부모님들은 자녀의 건강한 심리적 성장에 많은 관심을 가지고 있을 것이라고 생각합니다. 그러나 성장 과정 중에 예기치 않게 겪게 되는 자녀의 심리적 문제들은 가끔 부모에게는 두려움으로 다가오기도 합니다. 어떻게 대처해야 할지 몰라 당황스럽고 난감해서 주변에 도움을 청하기도 하지만 아이마다 차이가 있어 정확한 해답을 찾지 못하기도 합니다. 그래서 아동, 청소년기 자녀의 심리건강을 위해 부모가 알아두면 좋을 것들과 다양한 심리적 문제들에 대한 적절한 대처 방법들에 대해 이야기 하고자 합니다. 또한 여기서 다루는 내용들은 각 자녀의 개인차를 염두에 둔 것이 아니라 보편적인 내용을 다룬 것임을 감안해서 이해하시면 좋을 것 같습니다.

먼저 영유아기 자녀의 경우

- 첫째, 질환에 대해 아동의 눈높이에 맞춰 설명해야 합니다. 영유아기 아동은 질병에 대한 개념적인 이해가 어려울 수 있으므로 아동이 이해할 수 있도록 질병을 다룬 그림책 등을 활용하여 설명하는 것이 도움이 됩니다.
- 둘째, 주사에 대한 두려움을 완화시켜야 하는데 영유아기 아동의 경우 역할놀이를 활용할 수 있습니다. 역할놀이와 같은 가상놀이는 아동들의 상상력과 창의성 및 사회성을 기르는데도 도움이 되니 다양한 역할놀이를 통해 자녀와 교감하며 두려움을 낮출 수 있습니다. 부모가 병원에서 의료진과 따뜻하게 인사하고 반가워하는 모습 등의 친사회적인 행동을 보일 경우 자녀 또한 부모의 행동을 모방하여 주사나 진료에 대한 두려움을 갖지 않고 편안하게 상황을 받아들일 수 있습니다.
- 셋째, 영유아기 자녀의 경우 부모의 감정이나 정서, 언어적 표현 등이 매우 큰 영향을 미치므로 부모는 질병에 대한 전문적인 지식을 통해 불안감을 완화하고 스스로 아동의 건강한 성장을 도울 수 있다는 자신감을 갖는 것이 자녀의 심리적 안정에 도움이 됩니다. 또한 가족 구성원들의 자연스러운 감정 표현을 통해 가족들이 경험하는 감정을 서로 이해하고 위로하며 자녀들의 감정에도 충분히 귀 기울여 들어주고 위로해 줄 필요가 있습니다.

아동기 자녀의 심리적인 어려움에 대해 알아보겠습니다.

첫째, 신체적 활동의 제한으로 인한 소외감과 고립감을 경험할 수 있습니다. 아동기에는 또래관계가 매우 중요한 시기입니다. 또래들과의 상호작용을 통해 사회성이 발달하는 시기이므로 자신이 또래와 다르다는 사실 때문에 친구들이 자신에 대해 부정적인 것이라고 생각하고 또래와의 상호작용에서 위축되는 경우가 있습니다.

부모는 아동의 질병이 다른 질병과 같은 만성질환이며, 적절한 신체 활동의 범위를 알려 주어 평생 스스로 잘 관리한다면 사회적 관계에서 어려움이 없음을 이해할 수 있도록 노력해, 긍정적이고 활동적인 또래관계를 통해 자신감과 소속감을 기르도록 도와야 합니다. 부모는 치료적 제한을 정상생활을 위한 삶의 과제로 인식하도록 돕고 다양한 사회적 경험을 제공해 긍정적인 자아개념의 발달을 도울 필요가 있습니다.

둘째, 출혈 합병증에 대한 두려움과 자존감의 저하입니다. 부모의 지나친 제한이나 불안감 또는 아동 스스로 자신의 질병에 대해 과도하게 의식하여 자신의 질병에 잘 대처할 수 없을 것이라는 생각을 갖는 경우가 있습니다. 우선 부모는 아동에게 위급 상황에서의 대처 방법을 아동에게 숙지시키고 아동이 위급할 경우 부모와 주변인들이 즉각적인 대응을 할 수 있음을 알려 심리적인 불안감을 완화시켜야 할 것입니다. 스스로 자신을 보호할 수 없다는 생각과 두려움은 아동의 자존감 형성에도 영향을 미칠 수 있습니다.

자존감(Self-esteem)은 자신에 대한 주관적인 평가로 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것으로 개인의 적응이나 건강한 성격 향상에 중요한 역할을 하는 개인적인 자원입니다. 현재 아동의 나이에는 스스로 모든 것을 해결할 수 없는 것이 정상이며, 도움을 요청하는 것이 자존심 상하는 일이 아니고 모든 사람은 고유의 장점과 단점이 있다는 것을 받아들이도록 도와야 합니다. 오히려 자신의 장점을 더욱 강화하고 스스로 단점이라고 생각하는 건강상의 어려움을 잘 관리해서 얻게 된 다양한 성공 경험을 통해 자신을 가치 있는 사람으로 여기게 되어 아동의 자존감 형성에 도움이 될 수 있습니다.

셋째, 과잉보호와 과잉보상으로 인한 의존적 태도와 소극적 생활태도입니다. 어린 환우 자녀를 둔 부모는 자녀의 안전에 대한 걱정으로 자녀의 활동을 보호하고 통제하게 됩니다. 그러나 이러한 과잉보호는 자녀 스스로 성취동기가 없어 무기력하고 부모가 도와주지 않으면 스스로 해낼 수 없다고 생각하여 부탁이나 짜증, 요구를 통해 자신의 문제를 해결하려고 합니다.

작고 사소한 것을 시작으로 스스로 일상적인 활동을 주도적으로 해나가게 하고, 생활에서 아동에게 선택권을 주어 자신의 선택을 위한 다양한 사고를 하게 하며 자신이 할 수 있는 것과 없는 것을 판단하게 하여 적용함으로써 그 결과를 통해 자신감을 기르게 도와야 합니다. 또한 부모가 자녀가 성취한 것 이상의 과도한 칭찬이나 물질적인 보상을 할 것이 아니라 스스로 자신의 경험으로 얻게 된 성취에 대해 긍정적으로 수용하고 칭찬하게 하여야 합니다.

청소년기 자녀의 심리적 어려움은 매우 복잡적이고 다양합니다.

첫째, 정체성 확립의 어려움을 겪을 수 있습니다. 청소년기는 정체성 확립의 시기로 자신의 가치, 신념, 성격 등을 탐색하고 정립해 나가는 시기입니다. 삶에서의 건강하고 성공적인 기억은 대처기술이 되어 혼란스럽고 변화가 큰 청소년기의 정체감 형성에 기여하고 자신의 문제를 스스로 결정하며 독립심과 자율성을 발달시키기도 합니다.

그러나 여러 신체적, 심리적 어려움을 겪을 경우 사회적 비교와 친구나 주변인으로부터 오는 부정적인 피드백을 통해 자신의 정체성을 확립하게 되어 어려움을 겪기도 합니다. 이럴 경우 부모는 우선 자녀에게 부정적인 메시지를 무심코 보내고 있지 않나 점검해봐야 합니다. 부모나 어른의 반복된 메시지가 청소년의 실재에 대한 지각을 방해하고 있을 수 있기 때문입니다. 더불어 많은 상처들은 드러내어 이야기 하고 위로와 지지를 받을 때 회복될 수 있습니다. 자녀의 마음 깊은 곳에 있는 감정들을 함께 이야기 나누고 공감하며 청소년 자녀의 삶의 성공적인 기억을 같이 상기하고 확인하는 작업을 통해 자율적이고 독립적인 자신의 모습을 스스로 찾아가게 할 수도 있습니다.

둘째, 불안, 우울, 자기비하 등 자신에 대한 부정적인 감정에 쉽게 노출될 수 있습니다. 청소년의 부정적인 감정은 비단 청소년 환우만의 문제는 아닙니다. 사춘기 무렵 청소년들의 뇌는 인간의 사고와 행동을 최종적으로 명령하는 전두엽이 왕성하게 발달하는 중입니다. 그러나 감각 정보를 처리하는 부분은 10대에 이미 완성되지만 인지 능력을 처리하는 부분은 아직 미완이므로 정서 조절이 안 되고 충동을 쉽게 억제하지 못하게 됩니다. 또한 전두엽과는 달리 기쁨, 슬픔, 분노, 공포 등의 감정을 다루는 편도체는 매우 활성화 하는 시기여서 타인의 정서

나 감정을 해석하는 일을 전두엽이 아니라 편도체가 담당하게 되어 타인의 감정을 자기 위주로 걸러지지 않은 상태에서 인식하고 자신의 내부에서 올라오는 감정도 걸러지지 않아 돌발적이고 충동적으로 행동하게 됩니다.

그러나 청소년 환우들이 이 시기에 자신의 상황을 부정적으로 받아들이게 되면 감정의 조절에 어려움을 겪을 수도 있습니다. 청소년기 우울은 스트레스가 높은 생활 사건들과 밀접하게 연관되어 있으므로 질병으로 인한 장기적인 스트레스는 청소년 환우의 우울감에 영향을 줄 수도 있기 때문입니다.

우선 부정적 감정을 다스리기 위해서는 자신의 정서와 감정을 이해하고 수용할 수 있도록 도와야 합니다. 부모는 자녀와 함께 보내는 시간을 늘리고 자녀의 이야기에 귀를 기울여 힘들어 하는 부분을 충분히 들어주고 위로해 주며 정서적으로 안정되도록 기다려 주어야 합니다. 또한 긍정적인 사고를 할 수 있도록 부모가 먼저 긍정적인 사고와 대처 모습을 보이는 것이 좋습니다. 가족과 함께 다양한 활동을 하거나 운동을 시작해 보는 것도 좋은 방법입니다.

셋째, 또래관계 및 이성관 형성의 어려움이 있습니다. 청소년 환우의 경우 대인관계에서 자신의 가치나 장점을 스스로 인정하지 못하고 표현에도 서툴러서 긍정적인 관계를 맺는데 어려움을 겪기도 합니다. 또래들과의 상호작용은 사회성 발달에도 계속 영향을 주므로 친밀한 우정을 쌓기 위해서 스스로에게 부족한 것과 갖추어야 할 것이 무엇인지를 먼저 점검해 보는 것이 좋습니다. 좋은 친구가 되기 위해서는 창의성, 용기, 지혜, 인내와 끈기, 친절, 겸손, 자기조절, 유머, 활력, 진정성 등이 필요합니다. 청소년들은 자신의 감정을 제대로 조절, 표현하지 못하거나 타인의 감정을 헤아리지 못하고 공감 능력이 없는 경우 친구관계 맺는 것을 거부하기도 합니다.

그러나 더욱 중요한 것은 질병은 삶의 여러 문제 중 하나일 뿐이므로 질병과 자신을 동일시하지 말아야 합니다. 자신을 있는 그대로 받아들여 자신의 존재 가치를 인식하고, 자신의 삶을 주도적으로 이끌어 능동적인 삶의 태도를 갖도록 노력해야 합니다.

이 시기는 이성 관계에 호기심을 느끼지만 올바른 이성관계상이나 성 개념 등이 빈약하므로 실제적이고 정확한 교육을 통해 이성을 이해하고 존중하여 서로의 성장을 돕는 이성관계가 필요함을 이해시키는 것이 좋습니다.

마지막으로 환우 자녀를 둔 부모님은 자녀에게 다양한 사회적 경험을 제공하여 긍정적인 자아개념의 발달을 도울 필요가 있습니다. 불안하고 걱정스러운 마음으로 자녀를 과잉보호하기보다 일상에서 일어날 수 있는 어려움을 긍정적으로 예측하고 문제를 해결하는 모습을 보여 자녀의 모델이 되어야 할 것입니다.

더불어 환우를 비롯한 가족 구성원 간의 다양한 감정 표현을 수용하고 지지하여 가족 간에 효과적인 소통이 이루어지도록 노력해야 합니다. 더욱 중요한 것은 부모 스스로 자신의 삶을 살피고 자녀에게 주는 나의 영향을 이해하고 조절해 나가야 할 필요가 있습니다. 자녀를 키우는 방법에 꼭 맞는 것은 없습니다. 자녀를 호기심 어린 눈으로 살펴 자녀의 가능성을 찾고 믿어 주며, 어떤 어려움이 있어도 돌아와 힘을 얻어갈 수 있는 안전한 지지 역할을 한다면 그 힘으로 자녀들은 세상을 향해 힘차게 나아갈 수 있을 것입니다.

※약력

- 2011년 경북대학교 일반대학원 문학치료학과 박사
- 현재 대구광역시 북구청소년회관 청소년방과후 아카데미 자원협의회 위원
- 현재 한길심리클리닉 소장
- 대구광역시 교육청 학무보센터 강의 등 다수 프로그램 진행
- 현재 대구가정법원 가정지원 가사사건전문상담
- 독일국가공인EAG&FP문학치료슈퍼바이저/전문문학치료사/교류분석상담사 등 자격

한국관광공사가 추천하는 ‘올 여름 휴가, 여기 어때?’

올해도 찾아온 무더운 여름. 이맘때쯤이면 항상 여름휴가를 어디로 갈지 고민하게 되는데요. 그래서 준비했습니다. 차박, 캠핑에서부터 트레킹과 레저를 즐길 수 있는 다양한 장소를 지금부터 소개해 드릴테니 취향에 맞는 곳에서 올 여름 시원하게 보내는 건 어떠세요?

① 차박 핫플 해수욕장 ‘강릉 순긋해변’



차박, 노지 캠핑 성지로 떠오르는 중이며 경포 해변과 가깝고, 수심이 얕아 가족들과 즐기기에 좋다. 무료 주차장과 샤워장, 탈의장 등 주변에 편의시설이 구비되어 있고 근처 알려지지 않은 오션뷰 맛집이 많다. 근처에 피크닉 세트를 대여해 주는 곳도 있다.

위치 : 강원 강릉시 해안로 678

② 빌딩 숲속 바다 ‘시흥 웨이브 파크’



서핑존, 키즈존 등 다양한 시설이 있는 인공 서핑장이다. 서핑 존은 서핑 레슨과 자유 서핑으로 선택해 이용 가능하고 아이들을 위한 키즈 풀이 있어 가족단위 이용이 가능, 카라반 시설도 이용 가능하다.

위치 : 경기 시흥시 거북섬둘레길 42

③ 다양한 체험이 가능한 곳 ‘무안 황토갯벌랜드’



전국 최초 습지보호지역으로 지정된 갯벌도립 공원이다. 생태갯벌과학관, 해상 안전체험관 등 다양한 해양 환경 체험이 가능하고 오토캠핑장, 편백하우스, 카라반 등 다양한 숙박시설 예약이 가능하며 넓은 갯벌체험 공간과 산책로, 일출 전망대 등 포토존이 가득하다.

위치 : 전남 무안군 해제면 만송로 34 36

④ 이국적인 해수 체험장 '시흥 배곧 한울공원'



총 2.5km의 거리에 각종 테마로 구성된 공원이다. 공원 내 해넘이 카페를 통해 일몰 감상과 갯벌 체험이 가능하고 해수 체험장은 7월 8일~8월 27일까지 개장. 월요일과 금요일은 휴무. 해수 체험장 입장은 매일 1,000명 선착순 현장 발권으로 진행한다. 화장실, 샤워실, 매점을 포함한 다양한 편의시설을 운영하고 있다.

위치 : 경기 시흥시 배곧십리로 61

⑤ 강원 정선군 '동강 래프팅'



동강은 유속이 느리고 하천 폭이 비교적 넓어 초보자에게 적당해 거친 물살을 헤치며 천연 자연을 감상할 수 있다. 병방치스카이워크, 동강전망자연휴양림 등 주변에 볼거리가 가득하다.

위치 : 강원 영월군 영월읍 일대

⑥ 전남 여수 '오동도'



음악 분수, 하얀 등대, 거북선, 판옥선 모형 등 다양한 볼거리가 있으며 해안을 중심으로 순환산책로가 조성돼 있어 수려한 해안 절경을 감상할 수 있다.

위치 : 전라남도 여수시 오동도로 222

⑦ 부산 광안리 '해양레포츠센터'



제트보트, 모터보트, 요트, 바나나보트, 윈더서핑, 카약 등 다양한 프로그램과 센터 내 교 육장에서 수상레저 체험이 가능하다.

위치 : 부산 수영구 광안해변로54번길 222

01

코로나로 멈췄던 물리치료 교육 '다시 달려요'

혈우재단이 코로나 펜데믹으로 일시 중단했던 물리치료 교육을 재가동하며 환우들과 함께 소중한 시간을 가졌습니다.

재단은 지난 6월 3일 오후 전북지회 쉼터에서 지방환우 소모임 물리치료 및 운동 교육 프로그램을 개최했습니다.

전북지회 임원을 포함한 환우 14명, 가족 18명이 참여한 이날 교육에서 한국혈우재단 서울의원 권세진 물리치료실장이 '혈우병성 관절염의 물리치료와 스포츠'를 주제로 발표와 교육을 진행해 환우들의 건강한 일상을 위한 정보를 제공했습니다.

특히 이번 교육에 전주예수병원 김미경 교수님이 참석해 오랜 기다림 끝에 열린 전북지회 모임을 응원하는 등 지회 회원들에게 더욱 뜻 깊은 행사로 진행됐습니다.

또 전북지회는 정기회의를 진행해 친목도모는 물론, 현안을 논의하는 자리도 마련했습니다.

혈우재단은 앞으로도 환우 소모임 운동교육 프로그램을 지속적으로 실시할 예정이니 많은 관심을 당부했습니다.



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)

혈우재단이 이동식 검사장비를 도입해 환우 검사편의를 도모합니다

혈우재단이 이동식 검사장비를 도입해 환우들의 의료 접근성을 높이고, 빠른 검사를 제공하는 등 일석이조의 효과를 거둘 것으로 기대하고 있습니다.

재단은 최근 이동식 검사장비인 'Exdia PT10'를 마련했는데요. 그동안 재단은 혈우환우들을 위한 의료서비스 개선 방안을 고민한 결과, 현장검사장비 도입을 결정했습니다. 해당 장비는 소량의 혈액으로 10분 이내에 각종 검사가 가능한 이동식 장비입니다.

이에 따라 재단의원을 방문한 혈우환우는 대사질환, 주요 간기능 검사 등을 원내에서 빠르게 받아볼 수 있고, 결과 또한 신속히 확인할 수 있습니다. 검사 준비가 완료되는대로 자세한 사항은 재단 홈페이지 등에 공지할 예정입니다.

Exdia PT10



검 사 항 목

- 간기능검사 : ALT, AST, rGT, T-BIL
- 신장기능검사 : CREA
- 혈당검사 : GLU(Glucose)
- 콜레스테롤검사 : CHOL(cholesterol), triglyceride(중성지방), HDL Cholesterol, LDL Cholesterol

장애인 통행료, 더 쉽게 감면 받도록 '개선'

국토교통부와 한국도로공사는 장애인과 유공자가 전국 고속도로 하이패스를 이용할 때 통행료를 편리하게 감면받을 수 있도록 서비스를 개선할 계획이라고 밝혔습니다.

현재 장애인은 고속도로 하이패스 차로에서 통행료를 감면받기 위해선 지문 인식 단말기를 탑재하고 지문을 인식한 후 통과해야 합니다. 그러나 이 방식은 4시간마다 혹은 차량 재시동 시 재인증을 해야 하는데, 지문이 없거나 영유아 등의 경우엔 지문 등록과 인증 절차가 복잡한 문제가 있었습니다.

이에 국토부는 '휴대전화 위치조회'를 사전에 동의하면, 지문 인식 단말기 대신 일반 단말기를 이용해 할인이 가능한 시스템을 도입합니다. 현재 재정고속도로 전체 노선과 민자고속도로 21개 노선 중 16개 노선은 통합복지카드 하이패스 감면서비스를 운영하고 있습니다.

6월 30일부터 수도권 제1순환선 일산~퇴계, 용인~서울, 서울~문산 등 3개 민자 노선에도 개선된 시스템이 도입됩니다.

올해 하반기에는 나머지 2개 민자 노선에도 통합복지카드 하이패스 감면 서비스를 추가해 전국 고속도로에 적용할 계획이라고 하며, 지자체와의 협조를 통해 지자체 관할 유료도로에도 서비스가 도입될 수 있도록 추진할 방침입니다.

경희사이버대학교, 2023학년도 2학기 신입입생 모집

경희사이버대학교가 2023학년도 2학기 신입입생을 모집합니다.

한국혈우재단은 경희사이버대학교과 2016년 산학협동 협약을 맺고 혈우환우와 가족들에게 대학교육 기회를 제공하고 있습니다. 환우 본인은 수업료의 100%, 환우 직계가족은 50%의 수업료 장학혜택을 받을 수 있습니다.

지원대상은 혈우재단 등록 환우입니다. 현재 진행 중인 2차 모집의 기간은 7월 21일부터 8월 16일까지입니다.

지원방법은 입학지원센터에서 PC 및 스마트폰으로 지원 가능합니다.

전형 요소는 자기소개서 80%에 인성검사 결과가 20% 반영됩니다. 별도 시험이나 수능성적, 전적 대학 성적은 반영하지 않습니다.

※입학문의 02-959-0000 / ipsi@khcu.ac.kr

혈우재단 복지지원팀에서 '재단등록확인서'를 발급받아 첨부 서류에 함께 제출하시기 바랍니다. 자세한 사항은 혈우재단 홈페이지 공지사항에 게재돼 있습니다.



KVCU 2023학년도 2학기 산학협력협약기관 장학 지원 안내

한국혈우재단 장학 혜택

재단 등록 혈우병 환우 본인	환우 직계가족
졸업시까지 매학기 수업료 100% 감면	졸업시까지 매학기 수업료 50% 감면

학비감면 예시 국가장학금 중복 수혜 가능, 학비 부담 최대 0원

구분	대상	수업료(A)	교내장학금(B)	국가장학금(C)	지버부담금(A-B-C)
산학협력장학	환우 본인	144만원 (18학점×8만원)	144만원 (100%)		
	환우 직계가족		72만원 (50%)	1분위-8분위	0원

모집 일정
1차 2023. 06. 01(목) ~ 2023. 07. 11(화)
2차 2023. 07. 21(금) ~ 2023. 08. 16(수)

지원 방법
입학홈페이지를 통한 온라인 지원(PC, 모바일)
입시 홈페이지 go.khcu.ac.kr

입학 전형
자기소개서 80% + 인성검사 20%
*수능 성적 무관, 고등학교 및 전적 대학 성적 무관

사이버대학 강점

- 정규 4년제 학사학위 취득
- 수업 및 시험 온라인으로 진행
- 스마트폰 강의 수강 가능

입학지원센터 바로가기

경희 가족 혜택



경희사이버대학교
KYUNGHEE CYBER UNIVERSITY

협력상담 전화
02-3299-8882

입시상담 전화
02-959-0000

이메일
cooperation@khcu.ac.kr

이메일
ipsi@khcu.ac.kr

보냉가방 이용 안내

점차 기온이 상승함에 따라 약품의 관리에 더욱 세심한 주의가 필요합니다.

보냉가방은 약품의 적정 온도 유지에 큰 도움이 되니 처방 후 귀가하시는 동안 보냉가방을 이용하시기를 당부드립니다.

또한 약품이 외부의 높은 온도에 노출되지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

※보냉가방 문의 : 간호사실(070-7609-0624)

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 분들에게는 후원금 영수증을 발급하여 드립니다. (연락처를 꼭 알려주세요.)

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

2023년 5·6 월 후원자

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

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

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

남상현 노성일 도연태 도중석 문대한 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박대영 박상규

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

손정진 손태준 신무용 신철호 신학수 안창용 양승호 양신하 양준열 엄 신 엄윤길 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 정규명 정규태 정정호 정찬규 조경수 조경환 조광선 조용숙 조재욱 지현정

채규탁 천문기 최경미 최봉규 최유정 최종현 최진성 최진희 최태종 한상결 한정엽 허은철

현경환 홍문규 홍초롱 황선우 황준수

(이상 137명)

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 냉방병에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 냉방병을 예방하기 위해 바깥 기온보다 15도 낮춘다.
- ② 고열, 기침, 근육통 등 증상이 심한 경우 의사의 진료가 필요하다.
- ③ 창문을 열고 환기해 신선한 공기를 넣어 준다.

2. 자외선으로부터 피부를 보호하기 위해 피부 위에 바르는 화장품은 무엇인가요? ()

3. 더위를 잊게 해줄 여름 보양식이나 요리법! 추천해 주세요.

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

나도 한 마디

.....

코헬지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김선희 - 모두 시원한 여름 보내시기 바랍니다~!
- ◇김희정 - 제 결혼기념일이 4월 17일인데 세계혈우인의 날도 같아서 반가웠습니다.
- ◇손경진 - 이번 초의 혈우환우의 심리건강 가이드' 를 읽고 공부할 수 있는 계기도 되고 내용이 매우 흥미로웠습니다.
- ◇위복량 - 건강관리는 내가 먼저 솔선수범하자.
- ◇이병길 - 비슷한 조건의 비슷한 인생이라도 어떻게 받아들이느냐에 따라 행복해 지기도 하고 불행해 지기도 합니다. 떠날 수 없다면 즐기는 긍정의 마인드로 행복한 8월 되십시오.
- ◇장주옥 - 더운 여름 모두 건강 잘 챙기세요.
- ◇주다울 - 빨리 방학하면 좋겠다.

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

191호 퀴즈 정답

1. ②
2. 세계혈우인의 날

총 31분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헴지』 190호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김도연 김동우 김복근 김생민 김선희 김영미 김철균 김회정 남경훈 문진희 박찬호 박 현 서유진 손경진 신승민
신현미 엄소영 오대는 위복량 이대형 이병길 이수린 이은현 이혜환 장주욱 주다울 최용심 추동균 하승우 홍문규
(총 31명)

※ 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 9월 3일
- ※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

에필로그(Epilogue)

- 192호를 마무리하며 -

신발 속의 돌

마라톤 대회 우승자에게 기자가 물었습니다.

“이번 대회에서 가장 불편했던 점은 무엇이었나요?”

그러자 그 선수가 대답합니다.

“운동화 속에 작은 돌이 들어가 불편했어요”

신발 속 돌의 존재는 우리가 앉거나 쉬고 있을 때 느끼지 못하다가, 걸거나 뛰기 시작할 때부터 괴롭히기 시작합니다. 우리 삶에서도 신발 속 돌처럼 거슬리고 불편할 때가 있습니다. 그 돌은 나쁜 습관일 수도 있고, 불편한 인간관계, 다 끝내지 못한 일(업무, 과제)일 수도 있습니다. 무엇이 됐든 이 돌은 우리 인생에 아픔을 주거나 신경 쓰이게 만듭니다. 올 한 해도 반환점을 돌았습니다. 나머지 절반도 불편함과 통증을 안고 달리실 건가요? 속 시원히 돌을 빼내 멀리 던져버리고 완주하시죠!

- 편집자 올림 -

혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



복지 다가가는 복지서비스

의료 포괄적인 의료서비스

VISION

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