

● 한국혈우재단 소식지

# 코응킴

Korea Hemophilia Foundation

2024 11 / 12 vol.200

특집

지령 200호 특집 기림사/축사

Hemo 톡톡

· 병판길 낙상 및 골절 예방  
· 낙상 예방 운동

건강정보

수면무호흡증 바로 알기

심리건강 가이드

마음건강 챙기기

안내

보냉가방 이용안내





## 지령 200호를 맞아

### 프롤로그(Prologue)

혈우환우들과의 소통을 위해 창간한 혈우재단 소식지 「코헬」이 어느덧 지령 200호를 맞이했습니다. 물론 이는 그동안 아낌없는 성원을 보내주신 독자 여러분 덕분입니다.

챗GPT나 AI나 하는 기술들이 연일 주목을 받고 있지만 두 달에 한 번 발행하는 종이잡지인 「코헬」은 기다림의 미학을 가지고 있지 않나 하는 생각이 듭니다. 기다림에는 설렘이 있고, 그 감정들이 「코헬」을 더 소중하게 만드는 게 아닐까 하고 자화자찬 해 봅니다.

그런 독자여러분의 기대에 어긋나지 않도록 사명감을 갖고, 「코헬」이 지금껏 그래왔듯 앞으로도 혈우환우들이 설렘을 갖고 기다리고, 독자 여러분의 목소리에 귀 기울이는 소식지로 곁에 있겠습니다. 다시 한 번 독자여러분에게 감사의 말씀 드리며, 건강한 일상으로 나아가기 위한 환우 여러분의 모든 노력을 항상 응원합니다.

# 2024 11/12

vol. 200

## CONTENTS

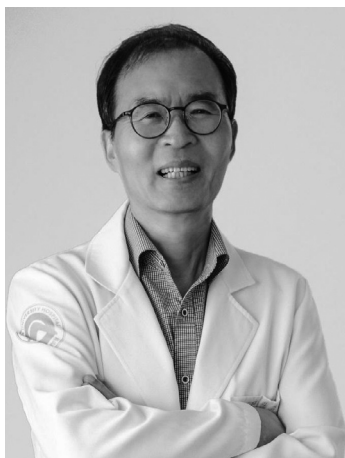
---

특집 - 지령 200호 특집 발행인 기념사	2
2024년 재단 슬로건 소개	4
Hemo 특특	빙판길 낙상 및 골절 예방 5
	낙상 예방 운동 7
Hemo 건강정보	수면무호흡증 바로 알기 9
혈우가족 이야기	이영균 님 12
	최은수 군 가족 15
심리건강 가이드	마음건강 챙기기 19
복지정보	2025년 예산으로 살펴본 취약계층 지원안 23
재단소식	정기이사회 개최 등 24
안내	보냉가방 이용안내 26
후원안내 / 환우단신	27
독자우체통 / 나도 한마디	30

---

## 환우여러분의 동반자로 늘 곁에 있는 「코헬」지가 되겠습니다

한국혈우재단 이사장 박상규



혈우가족 여러분, 안녕하십니까.

우리 혈우가족 여러분의 이야기에 귀 기울이고, 여러분의 건강한 일상에 도움을 줄 정보들을 공유하기 위해 1991년 9월 17일 창간한 한국혈우재단의 소식지 '코헬'이 여러분의 격려와 성원에 힘입어 지령 200호를 맞이하게 되었습니다. 지면을 빌어 독자 여러분께 다시 한 번 감사의 말씀을 드립니다.

혈우병에 대한 사회와 대중의 관심이 절실했던 33년 전, 한국혈우재단은 혈우가족들과 재단을 잇고, 사회와 혈우환우들을 연결하는 고리로 자리매김하기 위해 소식지 「코헬」을 창간하였습니다. 그 긴 기간 동안 「코헬」지는 환우 여러분의 진솔한 이야기를 사회에 알리는 한편, 다양한 정보를 여러분에게 전달하기 위해 노력하여 왔습니다.

이처럼 독자 여러분의 관심과 성원을 자양분으로 삼아 33년 간 쉼 없이 달려오며 제자리를 지킨데 대해 자랑스러움과 감사함을 느끼는 동시에, 한편으로는 독자 여러분에게 정보를 전달함에 있어 부족한 부분은 없었는지 돌아켜보는 시간을 갖게 되었습니다.

혈우병에 대한 국내의 치료 환경이 많은 발전을 이루어 온 만큼, 창간 이후 환우 여러분의 목소리와 궁금증은 배가되었을 것으로 생각합니다. 이 같은 변화에 발맞춰 독자 여러분의 목소리에 더 귀를 기울이고 환우여러분의 삶의 동반자가 될 수 있는 「코헬」지의 역할이 무엇인지 꾸준히 고민하겠습니다.

다시 한 번 200호가 되기까지 코헬지를 지켜주시고 사랑해 주신 우리 환우여러분과 애독자 여러분께 고개 숙여 감사한 마음을 전합니다. 감사합니다.



## 한국혈우재단이 아시아 혈우사회의 리더로 자리매김 하길

WFH 회장 세자르 가리도



대한민국의 혈우환우 여러분께

세계혈우연맹(WFH)을 대표하여 이 메시지를 전해 드리게 되어 매우 기쁩니다. 한국혈우재단은 WFH의 국가회원단체(NMO, National Member Organization)로써 오랫동안 중요한 역할을 해왔습니다.

NMO는 매년 실시하는 글로벌 설문조사에 참여하고, 젊고 유망한 리더들을 NMO 교육 프로그램에 파견하고 있으며, WFH 세계총회와 근골격계(MSK) 총회 등 다양한 행사에 적극적으로 참여하고 있습니다.

지난 2017년 열린 제15회 MSK 총회는 정형외과 의사, 물리치료사 및 기타 전문가 등 전 세계에서 온 수십 명의 의료인들이 한자리에 모인 바 있습니다. 이 총회를 통하여 여러 WFH 대표들이 대한민국의 혈우병 치료센터를 방문할 기회를 얻었고, 한국혈우재단이 지역의 출혈성 질환 환자들에게 의료서비스와 지원 프로그램을 제공하는 현장을 직접 확인할 수 있는 경험도 제공하였습니다.

이 같은 사실은 한국혈우재단이 아시아 지역의 출혈성 질환 커뮤니티 내에서 리더십을 발휘하고, 다른 국가들의 역량 강화를 지원할 수 있음을 의미합니다. 구체적으로 다음과 같은 핵심 사항들을 지원할 수 있습니다.

- 더 많은 유전성 출혈 질환 환자들이 출혈성 질환의 종류, 성별, 거주지에 관계없이 신뢰할만하고 안전한 치료에 접근할 수 있도록 합니다.
- NMO와 의료인(HCPs, Health Care Provider)들이 출혈성 질환 환자들의 삶을 지원하기 위해 협력하고 능력을 갖추어 줄 수 있도록 만듭니다.
- 출혈성 질환 환자들에 더 많은 이익을 제공하기 위한 협력을 강화합니다.

저는 대한민국의 (한국혈우재단을 포함한)출혈성 질환 커뮤니티가 여러 WFH 활동에 꾸준히 기여하여, 우리가 세상의 변화를 이끌어 수 있도록 해 주기를 기대하고 권장합니다. 감사합니다.

## 2024년 연간특집



# 함께 꿈꾸는 건강한 미래

## ※ 2024년 11/12월호 특집 구성

- ① 지령 200호 기념 박상규 이사장 기념사 / 축하- 세자르 가리도 WFH 회장
- ② Hemo톡톡 - 혈우병 환자를 위한 겨울철 빙판길 낙상 및 골절 예방에 대한 안내

### ※ 천고마비의 계절 가을. 어떤 여행지에서 무슨 책을 읽고 싶는지 알려주세요.

고은울 내소사

김도연 강릉 바다에 놀러가고 싶습니다~

김동우 욱지도

김민수 가고 싶은 여행지: 가을단풍 설악산

김민숙 한강의 「채식주의자」

김복근 「작은 땅의 야수들」- 김주혜

김생민 장성 백양사

김철균 경주 은행나무숲

문진희 청풍호에서 내태주 시집 읽기

박원일 설악산 케이블카 타고 단풍 구경하면 좋겠습니다.

박 현 화순 고인돌 공원

서유진 노벨상 수상자인 한강의 책 ^^

손경민 춘천 봉의산 벤치에서 고즈넉이 독서를 추천해요.

신승민 「돈의 속성」

신현미 「나를 살게 하는 것들」(김창옥)

오대은 주왕산 단풍

이대형 남이섬

이동현 가을이니 칼 세이건의 「코스모스」를 추천합니다.

이병길 추천 여행지: 흥천 은행나무숲-강원 흥천의 은행나무  
숲은 가을이 되면 노랗게 물든 은행나무들이 장관을 이  
루는 곳입니다. 천천히 사색을 하면서 바람을 맞으며 나

무 아래 앉아 책을 읽으면 정말 평화로울 거예요. 은행  
나무숲은 차분한 분위기를 제공해 책 읽기에 딱 맞는  
장소입니다.

추천도서: 헤르만 헤세의 「나르치스와 골드문트」-자연  
속에서 인간의 본성과 삶을 탐구하는 이야기를 읽는 건  
더욱 의미 있을 거예요. 흥천 은행나무숲의 고요함 속에  
서 헤세의 깊이 있는 이야기를 접하면 마음이 차분해지  
고 더 큰 깨달음을 얻을 수 있을 겁니다. 헤세는 자연을  
배경으로 인간의 내면과 감정을 아름답게 그려내기 때  
문에, 이 책은 숲의 분위기와도 잘 어울릴 것 같습니다.

이수린 청송 주왕산

이은현 무장산

이현주 멀리 않은 춘천을 가서 여유롭게 김유정 레일바이크를  
타고 싶고, 의미 있는 말과 언어가 지닌 소중함에 대해  
서 이야기 해주는 책인 「언어의 온도」를 읽고 싶어요.

임연옥 남이섬

장주옥 순천만 갈대숲 가고 싶어요

전세빈 정읍 내장산

최용심 장성 황룡강

하정우 가고 싶은 여행지: 제주도, 책: 에세이

홍문규 없습니당 ㅠ ㅠ



# 혈우병 환자를 위한 겨울철 빙판길 낙상 및 골절 예방에 대한 안내

대구가톨릭대학교병원 정형외과 최원기 교수

겨울철 빙판길은 낙상 및 골절 위험을 크게 증가시키며, 혈우병 환우에게는 작은 사고라도 심각한 합병증으로 이어질 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다. 이번 안내문은 혈우병 환우들이 안전하게 겨울을 보낼 수 있도록 낙상 예방과 골다공증 관리 방법에 대하여 알아보겠습니다.

## 혈우병과 골밀도 저하

- 골밀도 감소: 혈우병 환우들은 관절 손상으로 운동량이 줄어들고, 이는 골밀도 감소 및 골다공증으로 이어질 위험이 있습니다.
- 하지 불안정: 무릎, 발목 등의 출혈성 관절증으로 하지 관절의 안정성이 떨어져 넘어지기 쉽습니다.
- 골절 위험 증가: 골다공증이 동반된 경우 낙상 시 골절 위험이 더욱 높아집니다.

## 빙판길 낙상 및 골절 예방방법

### ① 안전한 외출을 위한 준비

- 미끄럼 방지 신발: 밑창이 고무 재질이거나 미끄럼 방지 패턴이 있는 신발을 착용하세요.
- 보조기구 사용: 하지 안정성이 낮은 경우 지팡이, 보행기 등 보조기구를 활용하세요. 미끄럼 방지 기능이 있는 지팡이는 특히 효과적입니다.
- 보호 장비 착용: 충격 완화 패드가 포함된 의류나 보호대를 착용하면 낙상 시 충격을 약 30~40% 줄일 수 있습니다.

### ② 보행 시 주의사항

- 짧고 천천히 걷기: 발 전체로 착지하며, 짧은 보폭으로 이동하면 미끄러질 확률을 40% 줄일 수 있습니다.
- 균형 유지: 손을 주머니에 넣지 말고 양팔을 자유롭게 움직여 균형을 유지하세요.
- 빙판길 우회: 얼음이 보이는 길은 피하고, 염화칼슘이나 모래가 뿌려진 길을 이용하세요.

### ③ 외출 전 스트레칭과 준비 운동

- 외출 전 가벼운 스트레칭(5~10분간 스트레칭)으로 근육과 관절을 이완시켜 경직을 줄이세요.
- 충분히 따뜻한 옷을 입어 추위로 인한 근육 경직을 예방하세요.

## 낙상 및 골절 발생 시 대처법

- 출혈 조치: 낙상 후 관절 통증이나 부종이 나타나면 즉시 의료진과 상담하여 필요 시, 혈우병 치료제 투여가 필요합니다.

- 골절이 의심될 경우: 부위를 움직이지 말고 단단히 고정한 뒤 병원에서 적절한 치료를 받으세요.
- 즉각적인 의료 상담: 출혈이나 골절이 의심되는 경우 즉시 의료진에게 상담 받아야 합니다.

### 골다공증 관리의 중요성

골밀도 저하는 골절 위험을 높이는 중요한 요인 중 하나입니다. 따라서 골다공증 관리와 치료는 필수적입니다.

#### ① 규칙적인 골밀도 검사 및 치료

- 1~2년에 한 번 골밀도 검사를 통해 뼈 건강 상태를 점검하세요.
- 비타민D와 칼슘을 충분히 섭취하고, 필요 시 골다공증 치료제를 전문의와 상의하세요.

#### ② 적절한 운동을 통한 뼈 강화

- 체중 부하 운동(매일 20~30분간 가벼운 운동걷기, 균형 잡기 등)을 통해 뼈를 강화하고 균형을 개선하세요.
- 운동은 혈우병 전문의와 상의 후 관절 손상을 방지하며 수행하세요.

#### ③ 생활 습관 개선

- 균형 잡힌 식사와 규칙적인 생활 습관으로 전신 건강을 유지하세요.
- 금연과 절주는 골밀도 저하를 예방하는 데 도움을 줍니다.

작은 준비와 주의가 건강하고 안전한 겨울을 만드는 첫걸음입니다.



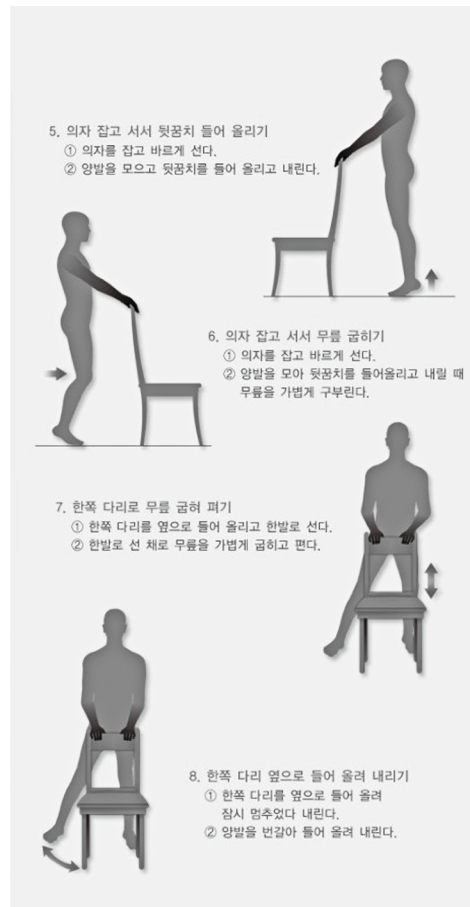
#### ※약력

- 현재 대구가톨릭대학교병원 정형외과(슬관절) 부교수
- 현재 대한슬관절학회 학술위원



## 낙상예방을 위해 매일 운동해요

낙상 예방을 위한 운동은 근력 강화 운동, 유연성을 늘리는 운동, 균형 감각 향상 운동이 기본입니다. 근력 운동은 전신 근육에 필요하지만 낙상 예방을 위해서는 특히 다리 근력 운동이 필요하며, 일주일에 2~3회 하는 것이 좋습니다. 노년기에도 운동으로 근력을 키울 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 유연성을 높이려면 전신 근육을 스트레칭 해야 하는데, 특히 종아리, 허벅지, 허리근육의 스트레칭이 필요합니다. 균형 감각은 일상생활을 하거나 걷는 것 같은 일반적인 운동을 할 때 향상됩니다. 하지만 단기간에 균형 감각을 높이려면 따로 균형 감각 향상 훈련을 하는 것이 좋습니다.



### 가정 내 안전용품 안내

낙상 위험이 있는 노인들은 실버카나 보행기 같은 기구를 사용하여 낙상을 예방할 수 있습니다. 또한 배변 시 어지러움이 있으면 좌변기 안전보조대를 사용하는 것이 안전합니다. 낙상을 예방하기 위하여 욕실이나 화장실 바닥이 미끄럽지 않게 하고 안전 손잡이를 설치하는 것이 좋습니다.

<출처: 질병관리청>

〈그림. 낙상 예방을 위한 안전용품〉

실버카



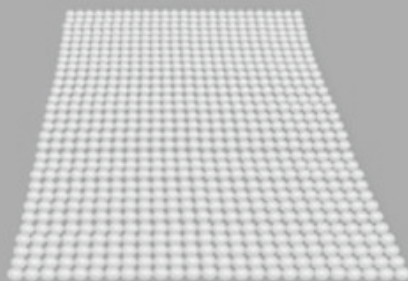
보행기



좌변기 안전보조대



욕실 미끄럼방지 패드





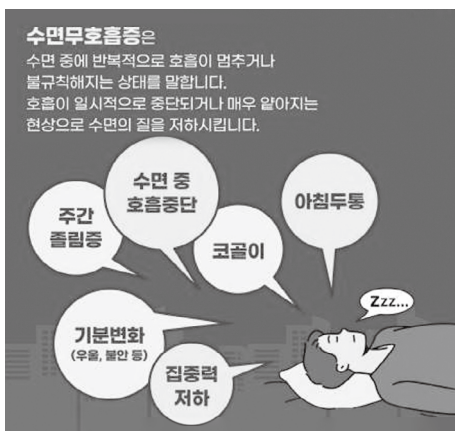
## 급성심장정지 예방을 위한 수면무호흡증 바로 알기

급성심장정지의 위험을 높이는 주요 위험 요인으로 발생 위험도 54% 증가

### ‘수면무호흡증’이란?

수면무호흡증은 수면 중 상기도가 막혀 정상 호흡에 문제가 발생하는 질환으로 성인의 경우 10초 이상 숨을 정지하거나 줄어드는 현상이 평균적으로 한 시간에 5회 이상 나타날 때 수면무호흡증이 있는 것으로 정의합니다. 수면무호흡증은 폐쇄성과 중추성 그리고 혼합형(혼합성)으로 분류합니다.

수면무호흡증 환자의 90% 이상이 폐쇄성 수면무호흡증이므로 일반적으로 수면무호흡증은 ‘폐쇄성 수면무호흡증’을 말합니다.



- 폐쇄성 수면무호흡증: 숨을 쉬려는 노력은 하나 코부터 후두까지 이르는 공간이 막혀서 숨이 정지되거나 크게 저하되는 현상
- 중추성 수면무호흡증: 여러 가지 원인으로 호흡을 하려는 노력이 없이 호흡 운동이 정지되는 현상
- 혼합성 수면무호흡증: 폐쇄성과 중추성이 함께 일어나는 현상

수면무호흡증은 몸의 교감신경계를 흥분시켜 혈관이나 심장에 스트레스를 주며 이는 심뇌혈관질환(고혈압, 심장질환, 뇌경색 등)의 위험도를 증가시킵니다. 수면 중 무호흡은 심한 코골이와 주간 졸림 등의 증상을 보이며 수면 중 무호흡이 발생하면 자주 잠에서 깨므로 양질의 수면을 취할 수 없고 낮 기간 동안에 삶의 질이 크게 떨어집니다.

### 최근 6년간 3배 증가

최근 건강보험심사평가원 자료(2023년)에 따르면, 국내 수면무호흡증 발생 환자는 2018년 45,067명에서 2023년 153,802명으로 약 3배 증가한 것으로 나타났습니다. 특히 남성은 30~40대, 여성은 50~60대에서 수면무호흡증 발생률이 높은 경향을 보였습니다.

### 주요 증상

수면무호흡증의 주요 증상으로는 수면 중 호흡 중단, 주간 졸림증, 집중력 저하, 코골이 등이 있습니다. 수면무호흡증은 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있는데, 연구결과에 따르면, 수면무호흡증이 있는 사람은 없는 사람에 비해 급성심장정지 발생 위험이 54% 증가하는 것으로 나타났습니다.

특히, 심혈관질환이 없는 18~64세의 연령층에서 급성심장정지 위험도가 76%까지 증가하는 것으로 나타나 이는 심혈관질환이 없는 연령층에서 수면무호흡증이 급성심장정지의 위험한 요인 중 하나라는 것을 나타냅니다. 수면무호흡증의 위험성은 급성심장정지의 주요 원인인 당뇨나 고혈압 보다 낮지만, 흡연이나 비만보다 높은 것을 다른 연구에서도 확인할 수 있습니다.

### 수면무호흡증 예방 관리 5대 생활 수칙

#### ① 적정 체중 유지

비만은 코골이와 수면무호흡증의 주요 위험 요소입니다. 비만해지면 기도 주변과 혀에 지방조직이 증가하여 기도가 좁아지고, 수면무호흡증이 유발됩니다. 비만은 폐기능을 감소 시킴으로써 수면무호흡증을 악화시킬 수 있습니다. 체중이 10%증가하면 수면무호흡증의 발생 위험성이 6배 증가하고, 수면무호흡증환자가 체중을 감량하면 수면무호흡증이 호전됩니다. 적정 체중은 체질량지수(BMI, body mass index)를 기준으로 20~23사이를 말합니다. 이를 위해 규칙적인 수면습관이 필요합니다. 생활 습관 변화의 한 가지로 수면 자세의 변화도 꼽을 수 있습니다.

#### ② 음주 및 흡연 제한

음주와 흡연은 코골이와 수면무호흡증을 악화시킵니다. 알코올을 섭취하면 점막의 부종으로 기도가 좁아지고 중추신경계에서 호흡중추를 억제하여 상기도 근육의 힘을 약화시키기 때문에 수면무호흡증이 심해집니다. 하루 평균 한 잔의 술을 마시면 수면무호흡증의 위험도는 25% 가량 증가합니다.

니코틴 역시 기도의 근육을 약화시켜 기도가 좁아지고 코골이와 수면무호흡증의 원인이 됩니다. 하루 2갑 이상 흡연하는 경우 수면무호흡증의 위험도는 7배까지 증가합니다.

#### ③ 코골이, 주간 졸림 등이 있으면 수면무호흡증이 아닌지 의사와 상담합니다.

수면무호흡증은 수면 중 발생하는 질환이어서 자가 진단이 어렵기 때문에 코골이, 주간 졸림 등과 같은 증상이 있으면 의사와 상담이 필요합니다. 수면무호흡증은 코안, 입천정, 혀, 위턱, 아래턱 그리고 편도, 인두, 후두 등 상기도의 다양한 부위가 수면 중에 막혀서 유발됩니다.

코막힘이 발생하면 숨을 들이쉴 때 상기도와 흉곽에 음압이 증가하여 기도가 좁아지게 됩니다. 따라서 알레르기비염, 축농증, 비중격 만곡증 등 코막힘을 동반할 수 있는 코질환을 미리 발견하여 치료하는 것이 수면무호흡증의 치료에 중요합니다. 수술적 치료에는 비강 수술, 인두부 수술 등이 있습니다. 기구요법으로는 지속적 양압기, 기도 개방 구강 장치 등이 있습니다.

2018년 7월부터 코골이·수면무호흡증 관련 수면다원검사 및 양압적성검사, 양압기 대여



는 건강보험 적용이 되기 때문에 의료진과 상의 후 적절한 치료를 받을 수 있습니다. 단, 증상 및 병원에 따라 자기 부담금이 달라질 수 있으니 관련 병의원에 문의해 상담 받으시기 바랍니다.

④ 심뇌혈관질환을 예방하기 위해 수면무호흡증을 적극적으로 치료합니다.

수면무호흡증은 심뇌혈관질환의 주요 원인입니다. 수면무호흡증을 치료하면 심뇌혈관질환의 발생이 낮아집니다. 수면무호흡증의 환자 50%가 고혈압이 있고 고혈압 환자의 30%가 수면무호흡증이 있습니다. 수면무호흡증이 있으면 야간 부정맥의 위험도가 2~4배 정도 증가하게 됩니다. 수면무호흡증은 뇌경색 등 뇌혈관질환의 위험도를 4~5배 증가시킵니다.

⑤ 소아의 수면무호흡증은 조기에 치료합니다.

소아에서 습관성 코골이의 유병률은 약 7.5% 정도이며 수면무호흡증 유병률은 약 1~4% 정도입니다. 소아의 수면무호흡증은 이상 행동, 주의력 저하, 학습 장애, 성장 저하, 안면 발달 장애, 삶의 질 저하, 심혈관질환 등의 다양한 합병증을 유발할 수 있습니다. 소아는 정신적, 육체적으로 성장기에 있으므로 수면무호흡증의 합병증을 예방하기 위해 적극적으로 진단하고 치료해야 합니다. 소아의 수면무호흡증은 대부분 편도와 아데노이드 절제술 등 비교적 간단한 수술로 치료가 가능합니다.

### 수면무호흡 치료방법

#### 행동치료



1. 체중감소를 위한 규칙적인 운동
2. 수면자세 변화: 옆으로 누워서 자기
3. 흡주 및 흡연 제한

#### 기구요법



1. 지속적 양압기(CPAP)
2. 기도 개방 구관장치

#### 수술적 치료



1. 비강 수술



2. 인두부 수술

## 체중관리와 예방요법으로 자기관리하며 보람찬 중장비 운영업을 하고 있어요

이영균 님

**Q. 먼저 자기소개 부탁드립니다.**

**A.** 경북 구미에 거주하고 있는 38세 이영균입니다.

**Q. 혈우병을 인지하시고 난 뒤 학창시절이나 사회생활을 하시면서 힘들었던 경험이 있으신가요.**

**A.** 우선 학창시절의 경험을 얘기하자면 어릴 적부터 운동에 소질이 많았고 육상과 구기종목에 뛰어난 재능을 보여서 학교 대표도 하고 시대회에도 출전할 정도로 운동신경이 좋았는데, 어느 순간 발목과 무릎이 표적 관절이 되어 출혈 빈도가 잦아지면서 스스로 작은 절망감을 가진 적이 있습니다. 특히 남들과는 다른 삶을 살거나, 좋아 하던 일을 포기해야 하는 것들에 조금 속상했던 시절도 있었습니다.

**Q. 통증이나 출혈을 잘 이겨낸 에피소드가 있으면 소개해 주십시오.**

**A.** 친구나 지인 가족들과 어울리기를 좋아해서 여행도 많이 다녔었는데 평소에는 심한 출혈이 거의 없었는데 여행을 가게 되면 가끔 큰 출혈을 동반한 일들이 종종 생겨 숙소에서 아무것도 하지 못하고 집으로 돌아가기 일쑤였습니다. 그러다 자가 주사를 하기 시작하고 예방요법을 배워 미리 준비를 하고 가니 여행지에서 누구보다 재밌게 여행을 즐길 수 있었습니다.

**Q. 어떤 직업을 가지고 계신지요? 맡은 업무를 소개해 주실 수 있을까요?**

**A.** 현재 25톤 덤프트럭 건설기계 장비운영업을 하고 있습니다. 주 업무는 산, 터널, 아파트 신축공사 현장에서 큰 돌을 실어 골재장에 운반 가공 후 레미콘 공장에 납품을 하며 도로를 포장하는 아스팔트 공사를 하기도 합니다.

**Q. 현재 종사하시는 직업으로 인한 출혈 위험은 없으신지요?**

**A.** 전 직업이 양식업(요리사) 관련이었습니다. 이 일은 하루 12시간 이상을 기본으로 서 있어야 했고, 무거운 것들도 많이 들고 칼질을 하거나 무거운 팬을 돌리고 접시를 옮기면서 자주 출혈이 생겼었는데 현재 직업인 덤프트럭 운전을 시작한 후로는 출혈 빈도가 1년에 1~2번 정도라고 해도 될 정도로 거의 없다고 봐도 무방한 것 같습니다.

**Q. 일에 종사하시면서 보람을 느끼신 순간이 있으시다면?**

**A.** 앞에서 말했듯 전직 양식요리사였습니다. 주위 동료나 친구들과 모임이 있을 때는 제가 요리를 자주 해주는데 항상 맛있게 먹어주고 동료나 친구들과 즐거운 얘기를 나누며 맛있는

음식을 먹으면 행복했습니다.

그리고 현재는 가족 여행을 다니다 보면 새로 지은 아파트나 도로를 보며 저긴 아빠가 언제 작업했고 기초공사를 어떻게 했으며 저기 멀리 보이는 산에 작업을 하기위해 덤프트럭을 몰고 저곳을 올라갔다 내려왔다고 딸아이에게 말 해주며 지나가면 뿌듯한 마음이 들기도 합니다.

**Q. 중장비 사업에 관심이 있는 환우 동료 분들에게 조언 부탁드립니다.**

**A.** 굴삭기, 기중기, 펌프카, 지게차, 로더 등 특수장비의 경우 제가 일하는 현장에서 자주 볼 수 있는데요. 기본적으로 각 장비마다 전문 자격증이 필수이기에 필수로 자격증은 취득해야 하구요. 덤프트럭의 경우에는 1종 대형면허가 있으면 가능합니다.



▲ 구미 무을면 수다사에서

특수장비 같은 경우 대체 인력을 따로 배치하지 않아 급작스러운 출혈이 생길 경우 현장에 피해가 클 수 있습니다. 갑작스레 다른 사람을 불러야 하는 경우 추가비도 감수해야 하는 경우도 종종 생기기도 합니다(장비 이동시 특수장비 동반)

하지만 평소 몸 관리를 잘하여 예방요법을 올바르게 시행하고 자신에게 무리한 운동이나 행동을 하지 않는다면 젊은 혈우환우 분들께서도 충분히 도전할 수 있을 것으로 생각합니다. 특수장비의 경우 운전 실력이나 공간지각 능력이 중요한데 대부분의 혈우환우 분들께서는 운전도 잘하시고 섬세한 성격이 많으시니 일반인보다 더 월등하게 잘 해낼 수 있는 요건이 많은 것 같습니다. 그리고 장비 같은 경우 성급히 시작하기보다 관련 자격증들을 천천히 알아보고 특히 대규모 현장에서 필요한 자격증들을 취득할 경우 도움이 많이 됩니다.

회사나 개인사업자의 사업장에 취직하는 경우에는 아무래도 직장생활이다 생각하시는 게 좋고요. 일반 회사와 다르게 여러 인력이 일을 하는 경우가 아니고 한 대의 장비에 1명이 근무하는 경우가 있기 때문에 출혈이 발생하거나 몸이 안 좋아 쉴 경우, 대체 인력 보충 등을 하게 되면 눈치(?)가 좀 보일 수 있습니다.

시간이 지나서 본인 장비를 구입하시고 사업자를 내고 개인사업으로 일을 하게 되면 아무래도 몸이 안 좋거나 할 때 쉴 수 있다는 건 좋은 것 같습니다.

기본적으로 건설현장들이 이른 아침 혹은 새벽에 일을 시작해서 오후 늦게 끝나기에 장시간 외부에서 작업을 하게 됩니다. 때문에 기초체력을 많이 길러두시면 더 좋을 것 같습니다.

무슨 일이든 힘들고 어렵겠지만 제가 그 동안 해 왔던 일 중 몸의 한계를 덜 느끼고 4계절 바뀌는 낭만을 즐기며 이곳저곳을 다녔으니 이 일이 보람되고 재밌습니다.



**Q. 평소 출혈 관리는 어떻게 하시나요? 꾸준히 하시는 운동이 있으시거나 체중관리 방법을 추천해 주십시오.**

**A.** 사실 음주를 너무 좋아하는 애주가인데 술을 많이 마시게 되면 행동의 조심성도 적어지고 귀찮아서 약 투약도 미루게 되며 출혈의 기미를 느끼지 못할 때도 있어서 술을 좀 줄이려고 하는데 마음처럼 잘 되지 않았습니다. 최소한의 생활권에서라도 내 몸을 돌보자 싶어 평소에 수분 섭취를 충분히 하고 쉬는 날에는 집 주변 올레길 코스를 돌리고 노력하고 가족과 외식을 하더라도 걸어서 갈수 있는 곳으로 정하려 하고 있습니다.

특히 술을 원래 먹던 양보다 반 이상을 줄이니 2주 만에 놀랍게도 체중이 15키로 이상 줄어 평소 입던 옷이 다 커서 못 입을 정도로 바뀌었습니다. 체중이 감소하게 되니 계단을 오르내릴 때도 통증이 하나도 없이 다니게 되어 너무 만족스럽습니다.

뭉니 뭉니 해도 출혈은 예방하는 게 최고인 것 같습니다. 체중이 줄어드니 확실히 몸이 가벼워서 좋습니다.

**Q. 최근 열심히 하시는 취미활동이 있다면 소개해 주십시오.**

**A.** TV 프로그램 중 ‘흑백 요리사’가 인기가 많아지면서 없어졌던 요리 세포들이 새록새록 자라나서 주말이면 인터넷에 최근 뜨거운 관심을 모으고 있는 레시피를 보고 딸과 함께 간단한 베이커리, 음료, 요리 등을 집에서 만들어 보며 주위의 이웃들과 나눠먹기도 합니다.

**Q. 여름휴가 시즌을 맞아 국내외 휴가지를 소개해 주십시오.**

**A.** 대구 군위에 화산마을이라고 자동차로도 접근이 가능한 곳인데 덤프트럭을 타고 그 높은 곳을 자주 오르내리며 산에 있는 운무를 보면 마음의 평안함을 느낄 수 있었습니다. 날씨가 흐린 날에도 매력적인 곳이니 한번 가보셨으면 좋겠습니다. 화산마을 안에 펜션과 글램핑장도 있어 좋습니다. MBC의 예능프로그램인 ‘나혼자 산다’에도 나온 명소입니다.



## 소원성취 행사를 통해 미처 몰랐던 아이의 환한 미소를 보게되었습니다~

최은수 군 가족

지난 3월 메이커워시 재단\*(Make-A-Wish Foundation)은 한국혈우재단과 협조하여 재단에 등록된 혈우 환아를 대상으로 소원성취 행사를 진행했습니다. 이번 행사에는 적지 않은 우리 혈우가족들이 참여했는데요. 어떤 소원들인지 궁금하시지요. 이번 호부터 우리 가족들이 빌었던 소원이 이뤄지는 현장으로 함께 가보시죠. \*메이커워시 재단은 난치병 어린이들의 소원을 들어주는 소원성취기관



Q. 안녕하세요. 우선 간단한 가족 소개를 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 8인자 환우 최은수의 엄마 이혜진입니다.

Q. 어떤 계기로 소원성취 프로그램에 참여하게 되셨나요?

A. 강동경희대학교 소아청소년과 박영실 교수님이 알려주셔서 참여하게 되었습니다. 교수님으로부터 이야기를 듣고 인터넷을 검색하여 ‘메이크 어 위시’가 무엇인지 또 무슨 일을 하는지 알게 되었고 여러 사례를 자세하게 보았습니다. 제가 본 내용들을 가족들이 함께 보고 은수에게 “은수는 소원이 있어?”라고 물어보니 “소원이 뭐야?”라고 되묻는 은수를 보고는 이 프로그램에 신청할 수 있을까 싶은 생각이 들었지만, 소원의 뜻을 설명해주니 “놀러 가고 싶어”라며 막연한 대답을 했어요. 은수 아빠와 고민하다 결국 신청하자는 결론을 내리게 되었습니다.

Q. 은수의 소원은 레고랜드 방문으로 결정됐는데요. 소원이 이뤄진 과정과 소원 성취의 과정을 얘기해 주세요.

A. 레고랜드에 입장하기 전 메이커워시 재단 측의 천사 누나들(봉사자들)과 위시파티를 했어요. 사진도 찍고, 게임도 하고, 케이크에 초도 꽂아 불고, 은수의 소원을 이루게 된 날을 축하하는 파티였죠. 낮을 많이 가리는 아이라 걱정했는데 그동안 소원 찾기 여정을 함께 해 오면서 익숙해져서인지 뼈저거리던 처음과는 다르게 매우 즐겁게 파티를 했어요.

레고랜드에 도착하여 메이커워시 측에서 준비해주신 웨건을 타고 들어갔어요. 돌아다니는 내내 무릎에 무리가 있을까 봐 걱정했는데, 그 사실을 아시고는 웨건을 준비해주셨어요. 준비한 웨건을 타고 입장하는 순간부터 입으로 “우와 우와”라며 감탄사를 연발하고, 은수의 눈동자가 바쁘게 움직이기 시작했어요.

레고랜드에서 보았던 은수는 제가 알고 있던 은수가 아니었어요. 내 아들이 저런 표정을 지을 수도 있을까



싶을 정도로 밝은 얼굴을 보았어요. 그 모습에 은수 아빠와 저 모두 감동했고, 정말 감사했지만 한편으로는 마음이 아팠어요. 이런 표정을 만들어준 메이크어위시 측에 매우 감사했고, 이런 표정이 나올 수도 있는 아이였는데 여태 너무 “하지마”만 외치고 있었던 건 아닌가 싶어서, 저와 아이 아빠는 만감이 교차했어요. 은수는 주로 스틸이 넘치는 놀이기구를 좋아했어요. 멀리 플라이 머신, 드래곤 코스터, 멍키 클라임을 재미있어 했어요. 회전목마와 전망대를 타고 와서는 “시시해”라고 했지만, 표정만큼은 이미 매우 신난 어린이였어요. 메이크어위시 측에서 중간 중간 간식도 먹을 수 있게 해주었는데 은수와 아이들은 솜사탕만 계속 먹고 왔습니다.

신나게 놀고, 구경하다 보니 퇴장 안내 방송이 들리더군요. 나오면서 은수는 갖고 싶었던 베이블레이드 팬이 세트와 레고까지 선물 받고 재단 천사 누나들과 함께 퇴장한 후 천사 누나들이 준비한 곳에서 저녁 식사를 했어요. 소원 찾기 여정 동안 은수가 좋아하는 음식을 파악한 후 파스타와 버거를 먹을 수 있는 장소를 섭외해 주셔서 즐거운 저녁 식사까지 함께했습니다.



저녁 식사 시간 동안엔 소원 찾기 여정 때와 레고랜드에서 찍은 사진을 앨범으로 꾸며서 은수에게 주셨어요. 은수가 돌아와서 며칠 동안을 끌어안고 자고 그랬답니다. 앨범을 펴보면서 “천사 누나들 보고 싶다”는 은수의 이야기를 동영상 편지로 찍어서 카카오톡으로 보내드리기까지 하였고, 지금도 메이크어위시 재단에서 보내주신 인형, 팔찌는 은수의 침대 한 켠에 자리 잡고 있고, 나머지는 모두 책상에 올려 두고 보고 있어요.

**Q. 국내외 여행을 많이 가시는 편인가요? 만약 여행가실 경우, 출혈 발생 등 응급사항에 대비해 어떤 준비를 하시는지요?**

**A.** 주로 주말에 이곳저곳을 다니는 편입니다. 어디든 장소를 정하기 전에 항상 습관처럼 계단이 많은지, 위험한지를 먼저 확인합니다. 은수가 혈우병성 관절증이 있어서 조심해서 무릎을 사용해야 합니다.

다음으로 고려하는 것이 아이가 주사를 맞은 뒤 경과한 시간입니다. 주 3회 월, 수, 금으로 자가주사를 하다 보니 상대적으로 일요일이 취약하여 출발 요일과 그날의 활동량을 보고 추가 주사를 미리 하고 갑니다. 다친 후 빠른 대처도 중요하지만, 이왕이면 다치기 전에 조심하는 게 좋을 것 같아서 미리 주사하는 편입니다. 1박 이상 외박을 해야 할 때는 꼭 여분의 약과 주사용품을 따로 챙겨서 대비합니다. 여행 당일 미리 주사하는 경우 약을 챙기지 않고, 주사하지 않은 경우에만 챙겨갑니다.

**Q. 레고랜드 외에 인상 깊었던 가족여행을 소개해 주세요.**

**A.** 동해시 천곡동에 천곡 황금박쥐 동굴이 기억에 남습니다. 5명의 식구가 여행을 떠났는데 막내가 어려 아기 띠로 엮고 다니며 보았어요. 아이들이 박쥐에 빠져서 한동안 계속 박쥐 책을 보던 중 동해에 박쥐 동굴이 있다는 이야기에 방문하게 되었어요. 계단과 미끄러운 길 때문에 많이 망설였는데 은수아빠가 은수를 업고 다니겠다는 이야기를 해서 가게 되었습니다.

도착했을 때 찾아봤던 그것보다 많은 계단과 가파른 경사에 당황했고, 업고 다니기에는 바닷



이 미끄러워 적절하지 않은 상황에 당황했고, 그날은 당황의 연속이었습니다. 결국은 부축하는 형태로 은수를 데리고 이동하였습니다. 동굴의 모습은 기억이 나지 않고, 걷는 내내 진땀 나는 상황들이 여러 번 생겨서 고생했던 기억으로 인상 깊었던 가족여행입니다. 동굴은 피하세요!!

**Q. 아이를 키우는 과정에서 출혈이나 위험한 상황이 발생한 적이 있으신가요? 만약 있다면 어떻게 조치하셨을까요?**

욕실에서 미끄러지며 허를 깨물어 출혈이 시작된 것을 계기로 은수의 혈우병을 알게 되었습니다. 그때는 너무 많은 출혈에 당황하고 놀랐는데 시간이 지나 보니 그때 다쳐서 은수의 혈우병과 다리가 구부러져 굳어져 버린 이유를 알 수 있었고, 예방을 통해 차츰 나아지게 되었습니다. 이때만 해도 일반적으로 출혈을 누르는 방법으로 지혈을 하였어요. 하지만 효과는 없었죠.

치료를 받으러 다니면서는 세 번의 큰 위험 상황이 있었어요. 첫 번째는 45° 정도의 주차장 내려가는 길에서 키포드를 타고 가다 얼굴부터 발끝까지 여기저기 다쳐던 날이 가장 기억에 남아있습니다. 눈 깜짝할 사이에 일어난 일이었고, 강동경희대병원에 전화해서 응급실로 달려갔습니다. 강원도 인제에서 강동경희대까지 어떻게 도착했는지 기억이 나지 않을 정도로 정신이 나가버린 상태였습니다. 자가주사가 되지 않아서 소독만 하고 주사 및 후처리를 모두 병원에 의지하였습니다. 이 일로 박영실 교수님은 은수에게 키포드 금지령을 내리셨어요.

두 번째는 그네에 부딪혀 정강이뼈가 골절된 날입니다. 그날은 놀이터에서 놀고 있는 아이들을 보고 막내 기저귀 갈아주러 집으로 잠시 들어갔는데 큰애가 집으로 와서 은수가 그네에 부딪혀서 울고 있다고 저를 데리러 왔습니다. 막내를 급히 업고 내려간 놀이터에서 은수는 일어서지도, 걷지도 못하고 바닥에 주저앉아 울고 있었어요. 순간 눈앞이 캄캄해지고, 겁이 나면서 눈물부터 쏟아지려 했어요. 심호흡 세 번 하고 아무 일 아니라는 듯이 덤덤하게 은수를 안고 집으로 들어와 상처 부위 얼음찜질을 하고, 강동경희대에서 가져온 부목을 대준 후 자가주사를 시행하였습니다. 자가주사의 감사를 다시 한 번 느끼게 되었죠. 그 후 강동경희대에 전화하여 응급실로 이동 후 입원하였습니다. 8월에 다친 은수는 그해 겨울 12월이 될 때까지 깁스하고 있어서 걷는 것도, 어린이집 등원도 모두 하지 못하고 소파에 앉아서 하루를 보내거나 빌려온 웨건에 앉아 아파트 한두 바퀴 획 도는 움직임만 했어요.

마지막 세 번째는 타 병원에 감기로 진료하러 갔었는데 갑자기 은수가 무릎이 아프고 걸을 수 없다고 이야기한 날이었습니다. 춘천에 있는 강원대학교병원으로 진료하러 갔다가 집으로 오려고 하는데 은수가 오지 않고 갑자기 주저앉아버렸어요. ‘무릎에 이상한 느낌이 들어’라는 말은 몇 번 들었던 일이 있는데, 직접 아프며 걸을 수 없다는 말은 처음 들어서 너무 당황했어요. 바로 아이를 안아서 의자에 앉게 한 뒤 다리를 쭉 뻗을 수 있도록 하고, 근처 상점에서 아이스팩을 빌려 아이 무릎에 대주고 강동경희대병원에 전화하였어요. 잠시 병원에 갔다가 집으로 갈 예정이었으므로 여분의 약도 준비하지 못한 상황이고, 강원대학교병원에서 약을 구할 수도 없는 상황에서 제가 할 수 있는 일은 강동경희대대학교병원에 전화하는 방법이었습니다. 이 사건 이후로 가까운 곳이라도 주사를 맞지 않은 날은 여분의 주사를 챙기게 되었습니다. 강동경희대병원에 입원하여 계속 주사를 맞고 왔어요. 은수는 통증을 느끼기 전 2~3일 전에 출혈이 있었던 것으로 보인다고 하였어요. 기억을 되짚어 보아도 출혈의 증상이 보였던 날이 없었는데 결국 좀 더 세심하게 관찰하지 못한 저를 원망하며 퇴원을 하였어요. 퇴원을 하고도 6개월 가량 재활의학과와 소아청소년과를 들락날락하였어요. 그때 관찰하면서 많이 예민하게 되었고, 병원 한 곳의 의견보다 두 곳 이상에서 살피는 것이 좋다는 생각이 들었고, 강동경희대병원

을 다니면서 혈우재단에서도 관찰을 하고 있습니다.

**Q. 아무래도 다칠 염려가 있다 보니 바깥 활동이 줄어들 수밖에 없습니다. 아이의 원만한 교우관계와 사회생활을 위해서 노력하시는 부분이 있으신가요?**

**A.** 이 부분은 숙제입니다. 놀이 할 때는 형을 따라 다니며 매우 활동적이고 적극적으로 움직이지만, 기본 성격이 내성적인 부분이 있어서 형이 곁에 없으면 바로 혼자 놀기를 해요. 형과 함께 있을 때는 아이들에게 말도 잘하고 잘 어울리는 것 같은데 혼자 있을 때는 조용히 자전거를 타고 아파트 산책로를 뱅뱅 도는 놀이만 해요. 어린이집 선생님과도 이 부분을 상의하였는데 필요한 것을 요구할 줄 아는 아이라고 걱정하지 말라고 하시네요.

하지만 엄마인 제 눈에는 진심으로 미래가 너무 걱정됩니다. 목소리도 작고, 눈치 보고, 뒤로 숨는 행동을 해요. 그래서 생각 끝에 움직임이 크지 않은 여자 친구들이나 한두 살 어린 동생들을 집으로 초대하여 함께 놀게 해주고 있어요. 집에 초대해서 놀이 하던 여자 친구들은 어린이집에서도 단짝이 되어 잘 놀게 되었고, 한두 살 어린 동생들은 남자아이들이다 보니 몸을 많이 쓰게 되어 고민 중입니다. 엄마가 놀이 친구를 인위적으로 만들어주는 행위가 은수에게 도움이 되지 않을 것 같은데 당장 자신감 있게 어울리지 못하고 혼자 놀고 있는 아이를 보는 건 마음이 아픈 일입니다. 그 많은 '안 돼'가 은수를 이렇게 만든 것 같아서 속상합니다. 사회성 키우기는 저에게는 큰 숙제입니다. 정답이 없는 일하기에 더 큰 숙제로 남아있습니다.



**Q. 한창 외부 활동을 좋아할 나이인데 운동을 통한 체력 관리 등은 어떻게 하시나요?**

**A.** 은수는 에디노베이트를 주 2회 750단위씩 주사했었습니다. 월요일과 목요일에 주사를 맞으면 수요일과 토요일, 일요일에 무릎에서 출혈이 발생하거나 붓는 증상이 나타나서 박영실 교수님과 상의하여 500단위로 1회 주사용량을 낮추고 대신 주 3회 주사를 맞는 것으로 변경하였습니다. 자주 주사를 맞아서 인지 횡수를 늘리자 출혈빈도와 붓는 빈도가 줄었습니다.

주말 외부 활동 시에는 활동량을 예측하여 미리 맞추고 활동하게 합니다. 하지만 약의 개수가 정해져 있다 보니 잦은 외부 활동은 어렵습니다. 남은 약의 숫자에 맞춰 외부 활동을 진행하고, 외부 활동 이후에는 꼭 아이스팩을 무릎에 올려줍니다. 또 줄자를 이용해 무릎의 치수를 확인하는 일을 하고, 손으로 무릎의 열감을 확인합니다.

은수가 가장 많이 하는 활동은 주사 맞은 날 놀이터에서 놀기입니다. 놀이터에서 놀다온 이후에도 열감, 치수 체크 후 얼음팩 올려주기를 합니다. 비상용으로 김스도 하고 있습니다. 출혈이나 통증이 있을 때 부목처럼 고정해주는 용도로 사용합니다. 인제의 수영장은 키가 110cm가 넘어야 입장이 가능합니다. 키가 110cm가 넘자마자 아빠, 형과 함께 수영장에서 물놀이에 가까운 운동을 하고 있습니다. 수영 역시 주사를 맞은 날만 가기 때문에 자주 가지는 못합니다. 부상으로 은수 무릎에 영향을 끼치는 것이 가장 조심스럽고 겁나는 상황입니다. 그러므로 조심 또 조심으로 일상을 살아가고 있습니다.

## 뒤돌아볼 새 없이 바쁜 당신, 마음의 건강을 챙겨볼까요

흔히 마음에 병이 생겼다고 하면 우리는 정신병을 떠올리며 부정적인 생각을 하게 마련입니다. 하지만 우리 마음은 우리를 둘러싼 생활환경, 육체적 건강, 타인과의 관계로부터 영향을 받을 수밖에 없습니다. 내 의지만으로는 고치기 쉽지 않다는 인식이 확산되고 있지요. 사회적으로도 더 이상 마음의 병을 쉬쉬하지 않고 똑바로 직시하며, 이를 치료하기 위한 관심과 다양한 노력들이 진행되고 있습니다. 이번 호에서는 마음 건강을 돌보기 위한 방법들을 살펴보겠습니다.

<편집자 주>

### 1. 스트레스를 완화하는 6가지 방법

#### • 명상하기

명상은 마음을 리셋하는 시간으로, 편안히 앉아 얼굴과 몸에 힘을 뺀 뒤 마음을 비웁니다. 눈을 감은 채 코끝으로 숨이 들어가고 나가는 것을 한 번으로 보고, 여덟까지 센 후 다시 하나부터 세면 됩니다. 처음엔 5분씩 하다 점점 시간을 늘려갑니다.

#### • 일기 쓰기

마음도 몸처럼 힘을 기르기 위해서는 운동이 필요하고, 이를 통해 실제 힘을 기를 수 있습니다. 하루를 뒤돌아보면서 기분 좋았던 일 세 가지, 고마웠던 사람 세 명, 내 재능을 잘 발휘한 일 세 가지를 적어 보시죠.

#### • 산책하기

무의식적으로 걷다 보면 우리는 걷는 행위가 주는 단순한 기쁨을 잊게 됩니다. 내가 내딛는 한 걸음 한 걸음에 주의를 기울여 관찰합니다. 발끝부터 시작된 움직임이 종아리를 거쳐 무릎, 허벅지 그리고 엉덩이와 척추까지 온몸으로 이어집니다. 동작에 따라 일어나는 나의 감정과 생각 그리고 걸으면서 느껴지는 모든 것들을 관찰합니다.

#### • 건강하게 화내기

일을 하다 보면 갈등을 겪을 때가 있습니다. 그런데 분노를 억누르기만 하면 오히려 화병이 됩니다. 때로는 건강하게 표현하시죠. 부정적인 표현보다는 긍정적인 표현으로 말하는 것이 중요합니다. ‘당신 때문에 이렇게 망쳐버렸다’는 표현보다는 ‘나는 ~였으면 좋겠다’는 식으로 자신이 원하는 불만 사항을 우회적으로 말합니다.

#### • 하루 3개씩 버리기

쓰지 않는 물건, 필요 없는 휴대전화 사진, 사용하지 않는 앱 등 사소한 것부터 하루에 3개씩 버려보시죠.

#### • 취미 활동 갖기

취미는 힐링을 돕는 좋은 방법입니다. 요리, 그림그리기, 운동, 영화, 음악 감상 등 다양한 취미 활동을 통해 자신의 관심사를 발견하고 삶의 열정을 키울 수 있습니다.

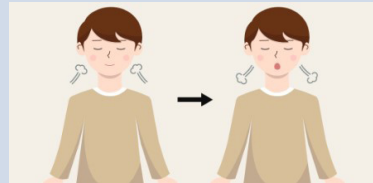


## 2. 안정화기법

불의의 사고나 재난 등을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응이며, 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 특히 통증을 겪은 후 스스로 마음을 다스려 볼 수 있는 방법들을 소개합니다.

### • 심호흡

심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’하고 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 것입니다. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요. 편한 자세로 숨을 4초간 천천히 들이마시고 3초간 멈춘 다음 5초간 숨을 내쉬고 3초간 멈춥니다. 같은 방법으로 심호흡을 10회 반복해주세요.



### • 나비포옹

‘셀프 토닥토닥’하며 스스로 안심시켜주는 방법입니다. 두 팔을 가슴위에서 교차시킨 상태로 나비가 날개짓 하듯 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드립니다.



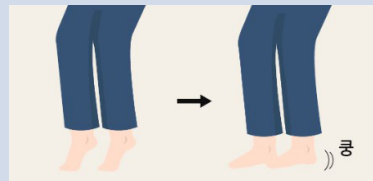
### • 복식호흡

복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 합니다. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.



### • 착지법

착지법은 발바닥을 바닥에 붙이고 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴 보세요.



## 마음건강 스스로 점검하기

뜻밖에 일어난 사고(재난) 등으로 인한 심리적 고통과 스트레스로 몸과 마음의 회복이 필요한 분들은 마음건강검사 및 국가트라우마센터 상담전화를 이용하세요. 재난 스트레스는 다양하게 나타날 수 있습니다.

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 두통, 소화불량, 불면, 어지러움, 두근거림      | <input checked="" type="checkbox"/> 원치 않는 기억들이 반복적으로 떠올라요. |
| <input checked="" type="checkbox"/> 잘 기억하지 못하고 집중하기 어려워요.         | <input checked="" type="checkbox"/> 자주 눈물이 나면서 우울하고 불안해요.  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 집에서 술만 마시고 다른 사람들과 자주 싸우게 돼요. | <input checked="" type="checkbox"/> 기운이 없고 아무것도 못하겠어요.     |

3. 당신의 마음을 들여다보는 자가진단표

지금부터는 자신이 얼마나 마음의 짐을 가지고 있는지 스스로 진단해볼 수 있는 방법을 소개합니다.

• 외상 후 스트레스 증상

두려웠거나 힘들었던 경험을 확인할 수 있습니다.

질문	아니오(0점)	예(1점)
① 그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있다.		
② 그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험이 떠오르는 상황을 피하기 위해 특별히 노력했다.		
③ 늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.		
④ 다른 사람이나 일상 활동 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.		
⑤ 그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신 또는 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수 없었다.		
합계	(       )점	

※증상 결과

정상 : 총점 0~1점 - 일상생활 적응에 지장을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련된 인지적·정서적 행동 문제를 거의 보고하지 않았습니다.

주의 요망 : 총점 2점 - 외상 사건과 관련된 반응으로 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활 적응에 어려움을 느낀다면 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보기를 권해드립니다.

심한 수준 : 총점 3~5점 - 외상 사건과 관련된 반응으로 심한 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활 적응에 어려움을 느낄 수 있으니 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보기를 권해드립니다.

• 우울증상

질문	전혀 방해받지 않았다: 0점	며칠 동안 방해 받았다: 1점	7일 이상 방해받았다: 2점	거의 매일 방해받았다: 3점
① 일 또는 여가 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함				
② 기분이 가라앉거나, 우울하거나 희망이 없음				
③ 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠				
④ 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음				

⑤ 입맛이 없거나 과식함				
⑥ 자신을 부정적으로 보거나, 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴				
⑦ 신문을 읽거나 텔레비전 보는 일 등에 집중하는 것이 어려움				
⑧ 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말함, 반대로 평상시보다 많이 움직이거나 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음				
⑨ 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나, 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함				
합계	( )점			

#### ※증상 결과

정상 : 총점 0~4점 - 적응상의 지장을 초래할 만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.

경미한 수준 : 총점 5~9점 - 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.

중간 수준 : 총점 10~14점 - 중간 수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적·사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.

약간 심한 수준 : 총점 15~19점 - 약간 심한 수준의 우울감을 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적·사회적 적응에 일부 영향을 미칠 경우 정신건강 전문가의 도움을 받아보기를 권해드립니다.

심한 수준 : 총점 20~27점 - 광범위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상생활의 다양한 영역에서 어려움이 초래될 경우 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보기를 권해드립니다.

#### 4. 심리적 고통과 스트레스를 정신건강 전문가와 나누세요.

모든 비용은 무료이며, 상담내용은 비밀이 보장됩니다.

##### • 정신건강 전화 상담

- 국가트라우마센터(02-2204-0001, 08:30~17:30) - 정신건강 상담전화(1577-0199, 24시 운영)

##### • 아동, 청소년, 성인 등 생애주기별 마음건강 챙기세요!

① 1차 검진: 생애주기별(연령대별) 자가검진을 통한 선별검사(1차 검진) 실시. 아동(만 6~11세), 청소년(만 11~17세), 성인(만 18세 이상)이 검사를 통해 질환이 의심되면 2차 검진으로 연결됩니다.

② 2차 검진: 특정 질환 선택 후 자가검진을 실시합니다. 강박장애, 게임 생활습관, 공황장애, 노인우울장애, 범불안장애, 스마트폰 생활습관, 아동용 ADHD, 알코올중독, 양극성장애, 외상 후 스트레스 장애, 우울증, 인지장애(보호자), 인지장애(치매), 인터넷 생활 습관, 정신장애, 조기정신증, 청소년 자해, 청소년 조울병(보호자) 등 정신질환별 자가검진 후 '위험' 결과가 나오면 정신건강 정보, 거주지 근처 정신건강관련기관을 확인할 수 있습니다.

우울증은 카카오톡에서, 그외 질환은 '국가정신건강정보포털' 누리집에서 스스로 점검할 수 있습니다.

<출처: 국립정신건강정보포털, 국가트라우마센터, 보건복지부, 질병관리청, 정책브리핑>



## 2025년 정부 예산으로 살펴본 취약계층 지원안

### 기초생활수급가구, 지원 확대

기초생활수급가구에 대한 ‘4대 급여액’의 수준이 높아집니다.

생계급여	의료급여 (건강생활 유지비)	주거급여 (서울 기준)	교육급여 (고등자녀 1인 기준)
연 2,200만원 ▶2,341만원	연 7만원 ▶14만원 *1인당 연간 진료비 지원액 938만원(25, 기초 1종)	연 632만원▶654만원	연 73만원▶77만원

‘4대 바우처 사업’도 지속됩니다.

농식품 바우처	에너지 바우처	통합문화이용권	스포츠 강좌 이용권
(신규)월 10만원 (4인 가구)	동계 31.4만원(평균) 하계 5.3만원(평균)	연 13만원 ▶14만원(1인)	월 10만원 ▶10.5만원(1인)

### 자립을 원하는 저소득 청소년을 위한 지원

저소득층 청년이 자립할 수 있도록 종전 자산 형성 지원정책의 단일화 사업에서 자립성공 인센티브 제도와 자립자금지원제도를 새로 도입합니다. 자활성공지원금은 자립을 위해 취업해 기초생활수급자에서 벗어나면(탈수급) 처음 6개월 근속 시에는 50만 원을 지원하고 1년 근속 시에는 추가로 100만 원을 지원한다고 합니다. 총 150만 원까지 지원합니다.

또 재산 형성을 위해 정부에서 매칭 지원을 통해 종전 360만 원에서 720만 원까지 지원하는 희망저축계좌Ⅱ를 확대하기로 하는 한편, 청년자립자금을 2%의 저리로 1,200만 원까지 지원할 계획입니다.

자립성공 인센티브	자산형성 지원	자금지원
자활성공지원금 최대 150만원 *탈수급 후 6개월 근속시 50만원 1년 근속시 100만원 지원	희망저축계좌Ⅱ 정부매칭 360▶720만원	청년자립자금 최대 1,200만원 2.0% 고정금리

01

## 정기이사회 개최



한국혈우재단은 11월 20일 서울 역 도원스타일에서 정기이사회를 개최했습니다. 이날 이사회에서는 2025년도 사업계획 및 예산안을 심의해 혈우환우들의 진료환경 개선을 위한 효율적인 사업방향 등을 포함해 여러 의견들을 공유했습니다.

아울러 2024년 주요사업 보고를 통해 올 한해 진행한 전반적인 사업들을 살펴보고, 보완 및 발전 방안 등을 논의하는 시간을 가졌습니다.

02

## 혈우재단, 운동교실과 물리치료 강의로 환우들에게 더 다가가



한국혈우재단 물리치료사들이 한국코렘회에서 주최하는 행사에 참여해 운동교실과 물리치료 강의를 통해 혈우환우들의 건강지킴이 역할을 톡톡히 하고 있습니다.

먼저 혈우재단 서울의원 권세진 물리치료실장은 지난 11월 9일부터 10일까지 이틀 간 열린 한국코렘회 청년 워크숍에 참석해 환우와 가족들을 대상으로 ‘청년기 환우의 관절 관리의 중요성’이라는 주제로 교육해 참석자들의 관심을 모았습니다.

특히 연령별 관절병증 현황을 비교한 자료를 제시하며, 환우들이 연령대에 따른 관절 관리의 상관관계에 관해 쉽게 이해할 수 있도록 교육했습니다.

아울러 11월 16일 한국코렘회 전북지회가 주최한 전북서터 운동교실에선 혈우재단 서울의원 물리치료실 김종선 기사장이 ‘근감소증’을 주제로 정의와 원인 그리고 치료를 비롯해 근감소증을 예방하기 위한 하체 중심의 운동방법을 소개했고, 혈우재단 광



주의원 물리치료팀 진용인 수석기사는 ‘중증 혈우병A 환자의 운동에 대한 제한 요인과 운동 촉진 요인’에 관해 참석자들과 토론해 환우들의 큰 관심 속에서 진행됐습니다.

## 혈우재단, 건강토크쇼서 '혈우환우 관절 관리 방안' 강연

희귀질환 등 중증질환 전문 온라인 매체인 '코리아 헬스로그'가 주최한 건강토크쇼에 한국혈우재단 서울의원 권세진 물리치료실장이 강연을 진행해 환우들의 큰 호응을 얻었습니다. 이날 권실장은 '혈우병 환자의 관절 관리 방안'을 주제로 강연을 진행했으며, 관절 관리를 위해 해야 할 신체 활동과 삼가야 할 활동 등 유익한 정보를 제공했습니다. 아울러 ▲혈우병 치료 트렌드 ▲혈



우병성 관절병증 ▲관절을 건강하게 지키는 방법 ▲정기적인 관절 평가의 중요성 ▲집에서 쉽게 따라할 수 있는 운동을 소개하는 등 참석자들의 관심을 모았습니다.

또한 이날 박영실 강동경희대병원 소아청소년과 교수는 '혈우병A : 예방요법의 중요성과 최신 치료 발전'을 주제로 강연하고, 충분한 질의응답 시간을 통해 환자들의 궁금했던 부분에 답했습니다.

## 내년 최중증장애인 위한 '맞춤형 의료집중형 거주시설' 시범 도입

정부의 장애인 관련 2025년 예산안에 따르면, 먼저 최중증 장애인 대상 의료집중형 거주시설을 시범 도입합니다. 기존 시설에 개소당 2명의 간호사를 추가 배치하고 의료장비를 보강하는 등 24시간 의료지원을 할 방침입니다. 활동지원서비스 예산을 확대하고 지원 대상도 올해 대비 9천 명 추가 확대하고, 가산급여 지원시간도 현 195시간에서 205시간으로 확대합니다.

장애아동을 위한 발달재활서비스 지원도 10만4,000명으로 1만8,000명 늘고, 중증장애아동 돌봄서비스 단가도 1만4,140원으로 올해보다 2,000원 인상했습니다.

장애인 개인예산제 시범사업은 17개 지역으로 전국 확대되고, 소득보장 강화를 위해 장애인연금 기초급여 또한 34만3,510원으로 2.6% 인상하며, 장애인 일자리는 33만5,000개로 확대한다고 합니다. 장애인 개인예산제란, 이용자가 자신의 필요와 상황에 맞게 서비스 사용량, 사용처, 서비스 제공자를 모두 선택할 수 있는 제도로 예산 사용의 권한을 당사자에게 부여하는 것입니다.

또 장애인 일자리 확대를 위해 장애인 고용장려금 지원 대상도 75만6,000명으로 올해보다 12만명 확대하며, 취업성공패키지 지원 대상도 1만4,000명으로 1,000명 늘립니다.



01

## 보냉가방 이용안내

약품은 항상 적절한 온도로 보관 유지되어야 합니다. 약품을 처방 받아 소지하고 개인 차량 혹은 대중 교통으로 귀가하실 때에는 반드시 보냉가방을 이용하여 주시기 바랍니다.

※ 보냉가방 이용 문의 : 간호사실 070-7609-0626

02

## '모바일 잡케어 서비스' 개시...휴대폰으로 진로탐색·경력설계 11월 5일부터 이용 가능...취업시장정보·추천정보 등 제공

정부가 휴대전화로 맞춤형 진로탐색과 경력설계를 할 수 있는 서비스를 제공합니다. 고용노동부는 11월 5일부터 인공지능·빅데이터 분석 기반의 맞춤형 직업상담지원 서비스 '잡케어(JobCare)'를 휴대기기에서도 이용할 수 있도록 모바일 서비스를 개시합니다.

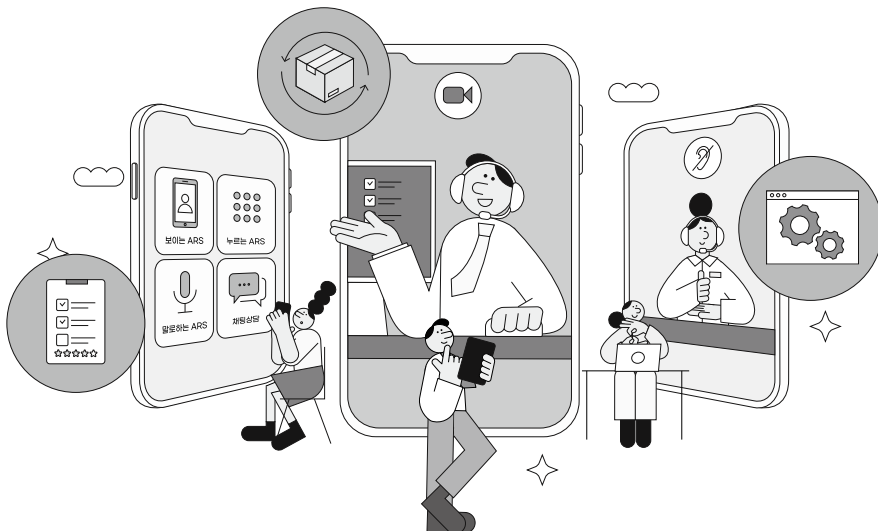
주요 메뉴는 나의 직무역량, 경력개발 로드맵 등 '나의 직무역량'과 일자리, 자격증, 직업훈련, 학력·전공, 연령, 임금 등 '취업시장정보' 그리고 일자리, 자격증, 직업훈련을 알려주는 '추천정보' 등입니다. 아울러 개인의 직무역량과 잡케어 추천직업과의 연관성을 그래프로 알기 쉽게 설명하고, 취업 시장에 대한 이해를 높이기 위해 취업시장정보별 의미와 활용방법을 제시합니다.

한편 잡케어 서비스는 '고용24'에 로그인 한 후 잡케어 메뉴를 선택하면 이용할 수 있는데, 자세한 이용 방법은 고용24 잡케어 이용안내 동영상과 사용자 매뉴얼을 참고하면 됩니다.

문의 : 고용노동부 고용지원정책관 고용서비스기반과(044-202-7673),

한국고용정보원 워크넷팀(043-870-8459)

<출처 : 고용노동부>



## 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 가능합니다'

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

**후원문의** 혈우재단 사무국 ☎02-3473-6100

### 2024년 9·10 월 후원자

고관영 고대우 곽민성 구병수 구승모 권봉성 권오성 김대식 김대중 김대현 김도엽 김동섭

김민정 김민찬 김성경 김선우 김성배 김세원 김시정 김영진 김영호 김정두 김종구 김종환

김진수 김태형 김태희 김혜영 김혜진 김휴정 남상현 남혜미 남호수 노성일 도연태 도종석

문대환 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박병희 박상규 박슬기 박연국 박유정 박재희

박종민 박진영 박현재 박형만 배대경 서석준 서종대 성형기 손정진 손태준 송미아 신무용

신수경 신우용 신철호 신학수 안창용 양신하 양준열 엄 신 엄운길 엄필용 연윤호 오미영

오영한 오택근 우선용 유경호 유재학 윤정순 윤종한 이규성 이규현 이만희 이미숙 이민경

이병길 이병선 이성인 이아람 이영진 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재규 이재호

이정수 이정숙 이정순 이진철 이청민 이초희 이태훈 이호정 임광묵 임광빈 임소연 임용민

임유나 임은빈 임현중 장영준 장임석 장준영 정규명 정의근 정찬규 조경수 조경환 조광선

조재욱 조재훈 지현정 차광운 채규탁 천문기 최봉규 최용석 최유정 최종현 최진성 최진희

최태종 한정엽 허은철 허진환 현경환 홍문규 황선우 황준수

<이상 140명>

### 환우단신

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

※ 개인정보는 별도 상의 후 게재

·문의 : 070-7609-0636

·접수처 :

kohemoffice@naver.com

## 독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞으신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

※소정의 상품은 원본으로 응모 해주시는 경우에만 드립니다.  
반드시 본인 휴대폰 번호를 기재해 주십시오.  
(복사, 스캔 본 불가)

### 1. 빙판길 낙상 및 골절 예방 방법이 아닌 것은?

- ① 미끄럼 방지 기능이 있는 자방이를 활용한다.
- ② 발 앞부분으로 착지하며, 이동 속도를 높이기 위해 긴 보폭으로 성큼성큼 걷는다.
- ③ 외출 전 가벼운 스트레칭으로 근육과 관절을 이완시켜 경직을 줄인다.

### 2. 수면 중 상기도가 막혀 정상 호흡에 문제가 발생하는 질환은 무엇인가요?

( )

### 3. 군고구마, 봉어빵 등 겨울하면 생각나는 음식이 많습니다. 여러분이 겨울철 여행을 간 장소와 그곳에서 드신 가장 맛있었던 별미는 무엇인가요(해외도 무관)?

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

## 나도 한 마디

코헬지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

◇김민수- 수고하시는 분들 덕분에 코헬지가 나날이 발전하고 있차지고 있습니다.감사합니다.

◇박원일- 날씨 일교차가 심해 감기가 극성을 부립니다.따뜻하게 유지 관리 합시다.

◇손경진- 계절이 너무 급변 하는데 옷차림을 신경써서 건강관리를 유의하면 좋겠어요!

◇이동현- 이번에 소식지를 자세하게 보게 되었는데 좋은 정보가 많네요.앞으로 관심 있게 읽어 보겠습니다.

◇이병길- 힘든 시기를 견뎌낼 수 있었던 것은 항상 긍정적인 생각을 유지하려고 노력한 덕분 인 것 같습니다.하루하루 조금씩 나아질 수 있다는 믿음을 가지면서 작은 목표를 세우고 그것을 이루었을 때의 성취감을 즐기는 것이 큰 도움이 되었습니다.

◇장주옥- 환절기 감기 조심하세요



보내는 사람

이름

주소

☐☐☐☐☐

우 표

사  
복  
법

회  
지  
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

폴칠하는 곳

\*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2024. 11. 12월호 퀴즈

이름 :

전화번호 :

주소 :

우편번호 :

1. 빙판길 낙상 및 골절 예방 방법이 아닌 것은?

- ① 미끄럼 방지 기능이 있는 지팡이를 활용한다.
- ② 발 앞부분으로 착지하며, 이동 속도를 높이기 위해 긴 보폭으로 성큼성큼 걷는다.
- ③ 외출 전 가벼운 스트레칭으로 근육과 관절을 이완시켜 경직을 줄인다.

2. 수면 중 상기도가 막혀 정상 호흡에 문제가 발생하는 질환은 무엇인가요? ( )

3. 군고구마, 봉어빵 등 겨울하면 생각나는 음식이 많습니다. 여러분이 겨울철 여행을 간 장소와 그곳에서 드신 가장 맛있었던 별미는 무엇인가요(해외도 무관)?

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 송부해 드립니다.

※소정의 상품은 자필 원본으로 퀴즈에 참여하실 경우에만 드립니다. 반드시 본인 휴대폰 번호를 기재해 주십시오.  
(복사, 스캔본 불가)

<2025년 1월 3일 이내 도착에 한함>

접어주세요

## 독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

④ 나도 한마디

◆『코헬지』는 여러분과 함께 만드는 소식지입니다. 여러분의 소중한 글과 의견을 보내주시기 바랍니다. 보내주신 분들께는 소정의 원고료를 드립니다.

## 199호 퀴즈 정답

1. ①
2. 안드로겐

총 27분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헨지』 199호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김도연 김동우 김민수 김복근 남경훈 문진희 박원일 서유진 손경진 신승민 신현미 안태양 엄소영 오대은 이대형  
이동현 이병길 이수린 이은현 이현주 이혜한 임연옥 장주옥 정주호 하정우 홍문규 <총 27명>

※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 : 2025년 1월 10일
- ※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

### 에필로그(Epilogue)

- 200호를 마무리하며 -

평균의 가치에 충실했던 당신, 올 한해 수고하셨습니다.

평균, 평범, 보통이라는 단어들을 어떻게 생각하시나요? 왠지 충분하지 못하고, 대중 했다는 뜻으로 생각되나요?

심리학 용어 중에 '평균 이상 효과'라는 것이 있습니다. 이는 사람들이 자신을 평균보다 더 뛰어난 사람이라고 생각하는 심리적 착각을 의미합니다. 우리의 잠재의식 속에서는 분명 평균, 보통의 능력을 부족하거나 실망스럽다고 생각하는 경향이 있습니다.

하지만 하루하루를 성실히 살아온 여러분은 요즘처럼 팍팍한 경제 여건과 환경 속에서 평범한 삶, 보통의 삶에 도달하기가 얼마나 어려운지 아실 겁니다.

한해를 마무리하는 이 시점, 올 초 세운 계획을 실천하지 못해 아쉬우신가요? 너무 자책하지 마세요. 여러분만의 평범하고 평균적인 삶을 살아오신 것만으로도 충분히 수고했다는 말을 들을 자격이 있습니다. 올 한해 열심히 뛰 여러분 모두 수고하셨습니다!

- 편집자 올림 -

# 혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



**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