

● 한국혈우재단 소식지

권응김

Korea Hemophilia Foundation
2025 7 / 8 vol.204



특집인터뷰

전남대학교 약학대학 명예교수 이용복

Hemo 토크

· 여름에 더 챙겨야 하는 귀 건강
· 소중한 귀 건강, 여름에 더 챙기세요!

기획 연재
운동합시다

건강한 일상을 위한 첫걸음 ③
팔꿈치 및 손목 관절 근육강화

마음건강 지키기

우리아이, 마음을 읽다.



무더운 여름 지치지 않기

프롤로그(Prologue)

사람마다 보폭의 크기가 다릅니다. 그러다 보면 같은 거리라도 걷는 속도가 달라질 수밖에 없고, 뒤에 처지는 사람이 있기 마련입니다. 식사시간에는 어떤가요? 식사 속도에 따라 빨리 먹는 사람은 벌써 다 먹고 다른 사람을 기다리기도 합니다.

무더운 여름의 한가운데입니다. 가정이나 직장에서 하루하루 지내다 보면 분명 지치고 힘들어 뒤로 처지고 늦는 사람이 있을 겁니다. 이런 때일수록 우리의 목적지까지 낙오하는 하는 사람이 없도록 다독이고 배려하는 모습을 더 많이 보여주는 것은 어떨까요?

2025 7/8

vol. 204

CONTENTS

초대석	전남대학교 약학대학 명예교수 이용복	2
2025년 재단 슬로건 소개		4
Hemo 특특	여름에 더 챙겨야 하는 귀 건강	5
	소중한 귀 건강, 여름에 더 챙기세요!	7
	우리 가족의 귀 건강을 지켜줄 건강한 식자재와 그 효능	10
기획 연재 - 운동합시다	건강한 일상을 위한 첫걸음 ③ - 팔꿈치 및 손목 관절 근육강화	12
혈우가족 이야기	서울 남OO 님	15
	이태경 님	19
마음건강 지키기	우리 아이, 마음을 읽다.	21
재단소식		25
혈우뉴스	우리함께 캠페인 2차 캠페인 등록 시작	26
후원안내		27
독자우체통 / 나도 한마디		30

정밀약물요법과 혈우병

전남대학교 약학대학 명예교수 이용복



우리가 살아가기 위해서는 식품, 의류 등 다양한 유형의 요소와 교육, 물류, 서비스업 등 무형의 요소가 필요하다. 그중에서 식품, 의류처럼 형태가 있어서 만질 수 있는 유형의 요소를 재화(財貨)라 한다. 인류가 발전해 나가면서 우리는 모든 필요한 재화를 각자 스스로 생산하기보다는 교환을 통해 얻어 나갔으며 이러한 영리한 경제활동 덕분에 인류는 더욱더 발전할 수 있었다. 이처럼 교환을 통해 주고받는 재화를 우리는 특히 '경제재(經濟財)'라고 부른다. 다양한 경제재 중에서 유통 시 사회적 경제적 문제를 일으킬 우려가 있거나 특히 국민의 건강에 영향을 미칠 수 있는 경제

재는 국가가 그 유통을 통제하게 되는데 그 중 대표적인 것이 의약품이다. 의약품 중 특히 오남용의 우려가 있고 심각한 부작용을 나타낼 수 있는 의약품의 경우 전문의약품이라는 범주로 분류하고 국가는 전문의약품의 관리와 최종 선택권을 소비자 아닌 특정 전문 집단에게 맡기게 된다. 이 역할을 하는 특정 전문 집단이 바로 의사와 약사이다. 일 예로 환자의 입장에서 보면 몸이 아파 병·의원을 찾아갔는데 주사를 맞고 처방을 받아 약국에 가서 조제된 약을 받게 되는데 이 과정에서 환자는 자신의 선택권을 제한받게 된다. 이것이 경제적 재화로서 의약품이 다른 재화와 차별되는 가장 큰 차이점이다. 따라서 국가는 의약품에 대한 최종 소비자의 선택권을 제한 또는 박탈한 대신에 이에 상응하는 역할을 해야만 한다. 이러한 역할의 일환으로 의약품에 대한 인허가제도를 도입하여 생산을 관리하고 있고 의사와 약사 면허제도를 도입하여 사용과 유통을 관리하고 있는 것이다. 즉, 의약품의 생산에서 최종 소비재로써의 유통에 이르기까지 정부의 역할은 매우 중요하게 된다.

한편, 약에는 몇 가지 반드시 요구되는 사항이 있다. 약은 질병을 진단·치료·경감·처치 또는 예방할 수 있는 ① 의학성을 지녀야 할 뿐만 아니라, 물질로서 규명될 수 있는 ② 물질성을 지녀야 하고 인류의 건강복지에 공헌하는 사회적 요청에 따라 유통되는 ③ 사회·경제성을 가지고 있다. 이를 약의 3대 성격이라고 하는데 약이란 인류의 건강복지를 증진하기 위한 것이고 통상 사람이나 환자를 대상으로 사용되기에 약을 다루는 사람들은 약의 개발과 사용에 대한 철저한 윤리성을 갖추고 있어야 하므로 필자는 여기에 ④ 윤리성을 더하여 약의 4대 성격이라고 칭하고 있다. 이러한 이유로 인해 약과 식품은 같을 수 없는 것이다.

통상 약과 의약품이란 용어는 혼용되어 구분 없이 사용되고 있다. 하지만 엄밀한 의미에서 약과 의약품이란 용어는 다른 용어이다. 즉, 약에 대한 의학성이 강조되고 특히 상품으로서의 규격을 갖추었을 때 우리는 이를 의약품이라 부른다. 서두에서 언급한 것처럼 정부가 소비자의 선택권을 제한 또는 박탈하면서까지 의약품을 관리하는 이유는 약이 반드시 갖추어야 할 몇 가지 요소가 있기 때문이다. 약이 의약품으로 변모하기 위해서 갖추어야 할 4대 요건으로는 ① 유효성(effectiveness), ② 안전성(safety), ③ 적용성(applicability) 및 ④ 균질성(uniformity)을 들 수 있다. 즉, 의약품이란 질병을 진단·치료·경감·처치 또는 예방하는데 유효하여야 하고 사용자 자신뿐만 아니라 그 후대에 까지도 안전성이 보장되어야 하며 사람이나 동물에 적용 가능하여야 하고 동

일한 의약품이라고 했을 때는 누가 언제 만들었든 간에 그 품질이 똑같이 보장되어야 하는 균질성을 갖추고 있어야 한다. 동일 의약품으로 허가받은 약은 언제 어디서든 누구나 동일하게 사용될 수 있도록 조치되어야 하는 것이다.

여기서 우리가 주목해야 할 의약품의 공통적인 요건은 인체의 생리작용에 긍정적인 변화를 일으켜야 한다는 것이다. 이 때문에 의약품의 개발을 위해서는 특정물질(성분)이 인체에 미치는 영향을 전문적으로 연구하는 학문이 필요하다. 이것이 바로 약학이다. 화학물질에 대한 다양한 연구를 하는 학문은 공학, 농학, 이학, 약학 등 여러 분야가 있다. 하지만 화학물질과 인간의 건강과의 관계를 중심 업무로 하는 학문은 약학밖에 없다. 약학은 약과 생체와의 상호작용을 연구하는 학문이다. 약학은 화학물질로 하여금 인간의 건강복지에 공헌하게 하는 사회적 요청을 배경으로 한 기술학으로서의 성격을 가지고 있다. 약학의 대상과 목적이라는 관점에서 약학을 정의하면 “약학이란 주로 화학물질을 대상으로 하고 인간 질병의 예방, 진단, 치료 및 건강유지를 목적으로 하고 그 제조법과 물리·화학적 성질 또는 외부환경에 있어서의 동태를 연구하는 기술과학이다.” 여기서 외부환경이란 대기, 물, 식품 등 인공자연에 속한 부분과 제조, 판매, 유통기구나 법적 사회적 규제 등 사회관계에 속하는 다양한 요소를 포함한다. 이 때문에 약학 교육은 이러한 약과 의약품의 성격이나 조건을 철저히 이해시킬 수 있는 과학은 물론이고 사회, 환경, 경제 등 다양한 교과 과정들로 구성되어야 한다. 최근 약학 교육의 학제가 통합 6년제로 변경될 수밖에 없는 본질적인 이유도 여기에 있다.

21세기에 들어서서 인간유전체연구(human genome project, HGP)를 통해 인간의 유전자 정보를 탐색해 내고 나아가 그 기능과 질병과의 관계를 탐구하게 되었다. 급기야 2003년 네이처는 HGP의 성과로서 HGP 중심의 연대표를 발표하고 인류가 질병으로부터 해방될 수 있다는 가능성을 시사하기에 이르렀다. 우리는 이러한 일련의 연구를 통해 70억 명의 인류는 각기 다르다는 사실을 알게 되었다. 이는 나와 근원적으로 다른 사람에 대한 존재 가치를 인정하게 됨으로써 공존하는 사회와 동행의 의미를 더욱더 승화시킬 수 있게 되었다.

그런데 사람은 각각 다르다고 했음에도 불구하고 질병을 치료하기 위해 투여되는 의약품은 기껏해야 몇 가지의 용량으로만 제조되어 시판되고 처방되어 결국은 몇 가지의 용법으로만 사람에게 투여되고 있어 현실은 매우 비합리적이고 역설적일 수밖에 없는 상황이다. 우리가 흔히 이야기하는 포스트 지놈 시대의 이러한 역설적인 현실을 조금이라도 타파해 내기 위하여 미국을 비롯한 선진국에서는 정밀약물요법(precision medicine) 또는 개인별 맞춤약물요법(personalized medicine)의 개념을 도입하여 질병 치료의 혁신을 도모하고자 하고 있다. 그렇다! 아직 완벽하지는 않더라도 현시점에서 가능한 한 각 개인에 맞는 약물요법을 조금이라도 더 세분하여 시행함으로써 조금 더 유효하고 안전하게 약물치료를 시행할 수 있다면 이것이 바로 국민의 그리고 인류의 건강과 복지를 도모하는 일이 아니겠는가?

다행스러운 것은 우리나라에서도 혈우병 환자들에 대한 개인별 맞춤약물요법을 위한 여러 연구가 활발히 진행됨은 물론 한국혈우재단을 주축으로 혈우병 환자들의 유전자 정보에 대한 연구도 이루어지고 있다. 이러한 정밀약물요법을 시행할 수 있는 기반 구축에 이사장님을 비롯하여 모든 임원진, 의사, 간호사 및 관계자 분들이 헌신하고 있다. 참으로 감사한 일이다. 그리고 그간 질병의 고통을 감내하고 혈우병 관리와 치료에 정성을 함께해 주신 혈우병 환자 분들께도 감사드린다.

※약력

- (전) 전남대학교 부총장, 대학원장, 약대 학장, 약대 교수
- (전) 대한약학회, 한국약학회, 한미약학자연합회, 대한연구윤리협의회 회장



건강한 오늘이 행복한 내일로

※ 2025년 7/8월호 특집 구성

- ① 초대석 - 이용복 전남대학교 약학대학 명예교수
- ② Hemo톡톡 - 소중한 귀 건강

※ 여러분의 여름 철 스트레스 해소 방법을 알려주세요.

고은울 시원한 에어컨 밑에서 노래 듣기

김도연 음악 들으며 산책을 합니다!

김동우 맛있는 음식을 먹으면서 스트레스를 푼다.

김라엘 집이 제일 시원해서 한 낮에 밖에 나가지 않으려 하나 아
들들은 자전거 타고 친구들이랑 다니는 것이 스트레스
해소라고 하네요

김복근 시원한 방에서 기타를 연주한다.

김생민 따뜻한 물로 샤워를 한다.

김수정 아무 생각 없이 누워서 과자를 먹으면서 넷플릭스를
즐깁니다.

김영미 더운 여름 물소를 1회 이상 하며 집에서 노래 부르기
(듣기)하며 취미 생활 즐깁니다.

김철균 혼자서 드라이브를 한다.

문진희 에어컨을 틀고 수박 먹으며 영화보기

박원일 시원한 에어컨 아래에서 시원한 아이스티 마시기

박 현 하루 중일 잠을 자고 일어난다.

서유진 영화관람

손경진 조용한 카페에서 좋아하는 책을 읽거나, 산책을 하며
스트레스 해소하기

신승민 운동을 합니다.

신현미 매운 떡볶이 만들어 먹기

안태양 에어컨 틀어져 있는 실내에서 좋아하는 유튜브 시청을
하며 스트레스를 푼다

이대형 유튜브로 좋아하는 노래와 드라마 무한 시청

이병길 커피 한 잔, 향 좋은 차, 아로마 향초 등으로 짧고 깊은
휴식 시간을 가져봅니다. 감정을 글로 적거나 색칠을
해보는 것도 훌륭한 해소법이에요. 요즘은 감정일기도
인기랍니다

이은현 여행가서 가만히 누워있기(아무생각 없이)

이현주 여름엔 시원한 오이, 수박을 간식으로 먹어 더위를 가시게
하고 이미 땀을 흘렸다면 운동을 해서 땀을 쪽 흘리면
스트레스가 해소되는 것 같다.

정민철 공포영화 보기

주완식 맛있는 것 먹고 영화나 드라마 등을 보면서 관심을 다른
곳으로 돌립니다.

최용심 산에 올라가서 큰 소리로 노래 부른다.

하승운 에어컨 시원한 실내에서 영화보기

홍문규 얼마 전 저증으로 이사 왔습니다. 헌데 밖으로 나갈 용기가
나지 않네요. 만사 뜻대로 되지 않나 봅니다.

여름에 더 챙겨야 하는 귀 건강

대구가톨릭대학교병원 이비인후과 **김이혁** 교수



이번 여름에 물놀이를 해도 되는지, 또는 해외여행을 갈 예정인데 비행기를 타도되는지에 대한 질문을 진료실에서도 자주 받습니다. 진료를 받으러 온 아이의 엄마가 저에게 이러한 질문을 할 때 그 아이는 크고 동그란 눈을 깜박이며 나의 답변을 듣기 위해 유독 집중을 하는 것처럼 보입니다. 혹시 의사가 물놀이를 하면 안 된다고 하거나, 비행기를 타지 말라고 하면 어찌지 걱정을 하는 것처럼요. 그리고 꼭 여름이 아니더라도 학생인 자녀와 같이 오신 부모님으로부터는, 아이가 콘서트에 가려고 하는데, 또는 이어폰으로 음악을 크게 듣는데 귀에 해롭지 않느냐는 질문도 받습니다. 이 때 부모님은 모두 한결 같이 내가 콘서트에 가지 말고, 이어폰도 착용하지 말라고 말해 주기를 잔뜩 기대하고 있는 듯한 느낌을 받습니다. 이러한 궁금증에 대한 의견은 의사들마다 견해가 조금씩 다를 수 있으니, 아래의 글도 이 점을 고려하여 읽어 주셨으면 합니다.

외이도는 한쪽 끝이 막혀 있는 터널과 비슷한 구조입니다. 막혀 있는 안쪽 끝은 고막이겠지요. 귀 안에 염증이 있을 때 염증의 위치에 따라 외이도염, 고막염, 그리고 중이염으로 진단하는데, 이름은 다르지만 증상은 비슷비슷합니다. 귀에서 물이 나고, 멍멍하고, 가끔은 통증도 있습니다. 귀에서 물이 나서 찝찝한 느낌이 들고, 멍멍한 증상도 있으니, 자연스럽게 면봉으로 귀를 파는 경우가 많습니다. 염증이 있을 때 면봉을 사용하면 귀 안의 염증이 더욱 심해질 수 있고, 이때, 외이도가 더욱 붓게 되므로 멍멍한 느낌이 더 악화될 수 있습니다. 만약에 외이도에 귀지가 어느 정도 있었다면, 귀 안에 들어간 물로 인해 진흙처럼 된 귀지가 면봉에 의해서 고막 쪽으로 밀려들어 가게 됩니다. 이렇게 되면 멍멍한 느낌이 더 심해질 수 있겠지요. 저는 면봉을 하지 않았으면 하는데, 그래도 사용해야 한다면 사용 전에 손을 깨끗하게 씻고, 멸균된 면봉을 이용하고, 면봉을 통에서 꺼낼 때 솜 부분이 아닌 나무나 플라스틱으로 된 부분을 잡고, 외이도에 깊숙히 넣지 말라고 조언을 드리고 싶습니다. 물놀이를 한다고 해도 귀에 염증이 생기는 경우는 많지 않으므로 일회성으로 하는 물놀이는 하시되, 물놀이 후에 귀가 불편하면 혼자 해결하려고 하지 말고, 진료를 받아보는 것이 조금은 더 번거롭지만 병을 빨리 치료는 방법이라고 설명해 드리고 있습니다.

여름 방학 동안 여행을 계획하고 계신 분들이 많을 것으로 예상됩니다. 비행기를 타고 여행을 가는 모습을 생각하는 것만으로도 반복되는 일상에서 버틸 수 있는 힘을 받는 것 같습니다. 하지만 가끔 비행기 탑승 후에 귀가 불편한 경우를 경험하고는 합니다. 비행기가 이착륙할 때 짧은 시간 동안 기압의 변화가 크게 일어나게 되는데, 이러한 기압의 변화로 인해 고막 안쪽이 안 좋은 영향을 받을 수 있기 때문입니다. 이것을 예방하기 위해서 이착륙할 때 침 삼키기, 하품하기, 껌 씹기, 물을 조금씩 여러 번 마시기, 사탕이나 얼음 녹여 먹기 등의 방법을 시도해 볼 수 있습니다. 또는 ‘발살바 호흡법’ 익혀서 이것을 해 볼 수도 있겠습니다. 비행기가 공중에 있을 때 기내의 기압은 비교적 일정하게 유지되므로, 우리는 비행기 탑승 중 처음의 이륙과 끝의 착륙을 제외하고는 비교적 일정한 기압에 있게 됩니다. 그러므로 비행기를 타고 얼마나 멀리, 오랫동안 가느냐보다는, 비행기를 몇 번 타느냐, 즉, 이착륙의 횟수가 귀에 더 영향을 준다고 추론할 수 있겠습니다. 코와 귀 사이에 이관이라고 하는 구조가 있는데, 이것은 비행기 이착륙과 같이 주위의 기압이 변하더라도 귀의 압력을 일정하게 조절하는 역할을 합니다. 이관은 귀를 건강하게 하는 데 중요한 역할을 하지만, 이관 그 자체의 상태는 코의 영향을 많이 받습니다. 평소 코가 좋지 않다면, 여행을 앞두고 미리 여유 있게 코에 대한 치료를 받는 것도 고려해 보는 것이 좋겠습니다.

제가 공연장에 처음 갔을 때, 스피커로 들리는 소리가 예상보다 엄청 커서 놀랐던 기억이 납니다. 콘서트에 가시는 분들은 대부분 노랫소리를 충분히 크게 듣기를 원하실 것 같습니다. 물론 이어폰으로 음악을 들을 때도 같은 마음인 경우가 많겠지요. 음악은 분명 우리의 정신 건강에 좋은 영향을 줍니다. 그러면 신체에 주는 악영향을 피할 수만 있다면 더욱 좋을 것 같습니다. 저는 공연장에 가더라도 스피커 근처는 피했으면 합니다. 그리고 이어폰도 버스 안 또는 대로변과 같은 시끄러운 곳에서는 착용하지 않았으면 합니다. 소음이 큰 곳에서 이어폰을 착용하게 되면 그 소음보다 더 큰 소리로 듣게 되지만 정작 본인은 이어폰으로 들어오는 소리가 그렇게 큰지 모릅니다. 소음이 큰 곳에서 노이즈 캔슬링을 이용할 수는 있으나 본인을 부르는 소리, 자동차 경적 소리, 또는 자동차가 자신에게 다가오는 소리 등 주변의 환경음을 어느 정도는 들을 수 있도록 하는 것이 안전합니다. 공연장에서 소음 노출이 있은 후 귀가 멍멍하거나 청력이 갑자기 떨어지는 경우가 드물지만 발생하는데, 이때는 응급실까지는 아니더라도, 그 다음 날 병원에 빨리 가는 것이 최선입니다.

우리가 물놀이를 하고, 비행기를 타고 여행을 가고, 그리고 콘서트에 가는 것은 대다수에게 일 년 중 일회성으로 있는 일입니다. 귀 건강을 위해서 이러한 것들을 하지 않는다고 하면 일상이 너무 지루해질 것 같습니다. 안전한 방법, 아니면 덜 위험한 방법을 미리 생각해 둔다면 귀 건강을 해치지 않으면서 재충전을 할 수 있는 유익한 시간을 가질 수 있으리라 생각합니다.

소중한 귀 건강, 여름에 더 챙기세요!

귀는 외이, 중이, 내이로 구성되어 있으며 소리를 듣고 균형을 유지하는 중요한 역할을 합니다. 외부 환경에 직접 노출되어 있어 다양한 자극에 민감하게 반응합니다. 특히, 여름철엔 물놀이, 콘서트, 비행, 장시간 이어폰 사용 등으로 귀에 부담이 커지는 시기입니다. 높은 기온과 습한 환경, 물과 잦은 접촉은 귀 질환 발생 위험을 높여, 외이도염이나 외상성 고막 천공과 같은 문제가 자주 발생할 수 있습니다. 이번 호에는 여름철에 흔한 귀 질환을 올바르게 예방하고 관리하기 위한 실천 방법을 소개합니다.

귀 건강에 영향을 주는 요인

여름철 다양한 활동은 귀에 부담을 줄 수 있습니다. 특히 다음과 같은 상황에서는 더욱 주의가 필요합니다.

① 물놀이

수영장, 바닷가, 계곡 등에서 물놀이할 때 외이도에 물이 들어가면서 세균이 번식하기 쉬워 집니다. 귀 안이 젖은 상태로 오래 있거나 젖은 상태인 귀를 후벼 상처가 나면 염증이 생겨 외이도염으로 이어질 수 있습니다.

② 장시간 이어폰 사용

특히 귀 안에 딱 맞게 들어가는 커널형 이어폰을 오랫동안 착용하면 귀 안이 습해집니다. 이로 인해 세균이 번식하거나 염증이 생길 수 있습니다. 오염된 이어폰 팁으로 인해 외이도 염이 생길 수도 있습니다. 또한, 큰 소리로 장시간 음악을 들으면 청력이 손상될 위험도 커 집니다.

③ 콘서트 관람

콘서트나 대형 공연장에서 경험하는 큰 소리는 귀에 부담을 줄 수 있습니다. 오랜 시간 큰 소리에 노출되면 귀가 멍멍해지거나 청력이 일시적으로 떨어질 수 있지만, 영구적으로 청력이 떨어지는 경우도 있습니다.

④ 비행기 탑승

비행기가 이륙하거나 착륙할 때 공기의 압력이 빠르게 변하면서 귀가 막히거나 통증이 생길 수 있습니다. 이는 중이와 외부 사이의 압력 차이로 인해 발생하며, 이관이 압력을 조절해 균형을 맞추면 먹먹함과 통증이 자연스럽게 사라집니다. 간혹 중이염으로 진행되는 경우도 있으며, 이를 ‘항공중이염’이라고 합니다.

이처럼 여름철에는 일상적인 활동에서도 귀가 쉽게 자극을 받을 수 있으므로, 평소보다 귀 건강관리에 더 주의를 기울이는 것이 필요합니다.

여름철에 흔한 귀 질환

① 외이도염

귓바퀴와 고막 사이의 좁은 통로인 외이도에 염증이 생긴 것으로 세균이나 곰팡이 감염으로 발생하며, 알레르기나 피부질환이 원인이 되기도 합니다. 특히 수영 후에 잘 생기기 때문에 ‘수영인의 귀’라고 불립니다. 가장 대표적인 증상은 통증입니다. 특히 귓바퀴를 당기거나 누를 때 통증이 심해집니다. 그 외에 가려움, 이물감, 청력 저하가 나타날 수 있습니다. 주로 부종이나 분비물이 외이도를 막아 일시적으로 발생하는 현상이며, 치료 후 대부분 회복됩니다.

② 외상성 고막 천공

외상성 고막 천공은 외부 충격이나 압력 변화로 인해 고막에 구멍이 생긴 상태를 말합니다. 고막은 소리를 전달하고 귀를 보호하는 얇은 막으로, 손상되면 통증, 청력 저하, 이명 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 증상으로는 갑작스러운 귀 통증, 귓구멍을 통한 출혈, 먹먹함, 청력이 떨어지는 느낌, 이명이 있으며 경우에 따라 어지럼증이나 안면 신경마비가 동반될 수도 있습니다. 작은 고막 천공은 특별한 치료 없이 자연적으로 치유되지만 천공이 크거나 감염이 동반된 경우에는 치료가 필요하며, 수술이 필요할 수도 있습니다.

여름철 귀 건강관리 실천법

① 수영이나 샤워 후 물기 제거하기

수영이나 샤워를 한 후에는 귀 주변을 부드럽게 닦아 곁에 남은 물기를 제거합니다. 귀 안쪽까지 물기를 닦으려 하지 말고, 고개를 기울여 자연스럽게 물을 빼내는 것이 좋습니다. 약한 드라이어 바람으로 귀와 멀리 떨어진 거리에서 건조시키는 것도 도움이 됩니다.

② 큰 소리에 노출될 때 귀마개 착용하기

콘서트, 대형 공연장, 공사장 주변 등 소리가 크고 강한 환경에서는 귀마개를 착용해 귀를 보호합니다. 장시간 큰 소리에 노출되지 않도록 주의합니다.

③ 큰 소리에 노출되는 시간 줄이기

이어폰이나 헤드폰 사용 시 볼륨을 낮추고 사용 시간을 줄입니다. 특히, 커널형 이어폰은 귀 안의 통풍을 막아 염증 위험을 높일 수 있으므로 주의가 필요합니다.

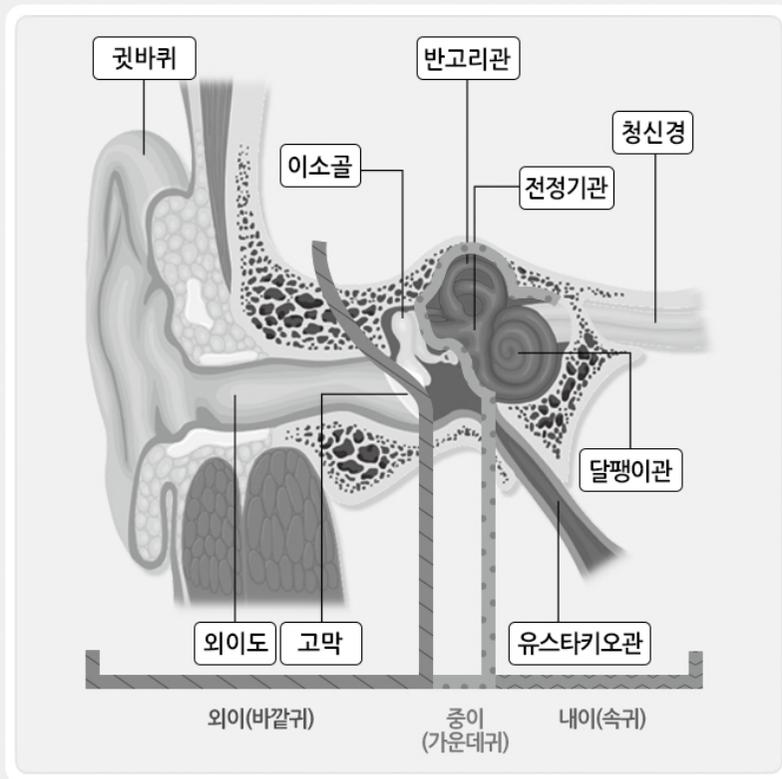
④ 보청기 및 이어폰 청결 유지하기

보청기나 이어폰은 정기적으로 소독하여 세균 번식을 예방합니다. 장시간 착용을 피하고, 사용 후에는 깨끗이 닦은 후 보관합니다.

⑤ 귀에 이상 증상이 있을 때 병원 방문하기

귀에 통증, 멍멍함, 진물, 청력 저하 등의 이상 증상이 나타나면 바로 이비인후과를 방문하여 정확한 진단과 치료를 받습니다.

귀의 해부학적 구조



우리 가족의 귀 건강을 지켜줄 건강한 식자재와 그 효능

귀 건강에 좋은 음식은 청력 보호와 노화 방지에 도움을 주는 영양소를 함유한 식품입니다. 주요 추천 음식과 그 효능은 다음과 같습니다.

① 견과류 (호두, 잣, 땅콩)

아연이 풍부해 달팽이관 기능을 활성화하고 노인성 난청 예방에 효과적입니다. 항산화 작용으로 전반적인 노화 방지에도 기여합니다. 오메가-3 지방산이 LDL 콜레스테롤을 낮추고 HDL 콜레스테롤을 증가시켜 심장 질환 위험을 줄입니다. 고단백·고섬유질로 포만감을 오래 유지시켜 과식을 억제합니다.



② 브로콜리

엽산과 비타민이 풍부해 호모시스테인 수치를 낮추고 청력 손실을 억제합니다. 비타민 C와 K, 섬유질도 함유해 귀 조직 손상을 줄입니다. 또한, 암세포 증식을 억제하고 폐암, 전립선암, 대장암 등 암 예방에 효과적입니다. 식이섬유가 장 운동을 촉진하고 변비를 개선하며, 소화기 염증을 완화시켜줍니다.



③ 아보카도

마그네슘과 단일 불포화 지방산이 혈액순환을 개선하고 소음으로 인한 청력 손상을 방지합니다. 신경세포 보호와 항산화 작용으로 이명 증상 완화에도 도움 됩니다. 또한, 칼륨과 항산화 물질이 혈압 조절과 염증 감소에 기여합니다. 루테인과 제아잔틴이 망막을 보호하고 황반 변성 위험을 감소시킵니다.



④ 돼지고기

티아민(비타민 B1)이 풍부해 신경섬유 탈수초를 방지하고 어지럼증과 이명을 개선합니다. 단백질 함량이 높아 근육 발달과 조직 재생에 필수적입니다. 티아민 함량이 높아 탄수화물 대사와 젖산 제거를 도와 피로 해소에 효과적입니다. 티로신과 메티오닌이 신경 전달 물질 생성과 간 해독 작용을 지원합니다.



⑤ 연어·고등어 (오메가-3 지방산)

혈액순환을 촉진해 귀로의 산소 공급을 원활하게 하고 노화성 청력 손실을 줄입니다. 오메가-3와 항산화 물질이 염증을 억제하고, 셀레늄이 면역 체계를 강화합니다.(연어) 뇌 세포막 구성 성분으로 기억력 증진과 인지 기능 개선에 도움을 줍니다.(고등어)



⑥ 시금치·바나나 (마그네슘)

혈관 확장과 글루타메이트 조절로 소음성 청력 손상을 예방합니다. 루테인과 제아잔틴이 망막 손상을 방지하고 시력 보호에 효과적입니다(시금치) 섬유질과 효소가 풍부해 장 규칙성을 촉진하고 변비를 예방합니다.(바나나)



이 외에도 비타민 A(당근, 고구마), 비타민 D(버섯, 달걀), 철분(간, 부추)이 귀 건강에 긍정적인 영향을 미칩니다.

기획 연재

건강한 일상을 위한 첫걸음 ③

팔꿈치 및 손목 관절 근육강화

이번 호에서는 팔꿈치 주변 통증의 대표적인 질환인 내·외측 상과염과 관련된 운동에 대해 소개하려 합니다. 이 운동은 손목 관절의 움직임을 통해 전완 근육을 스트레칭하고 근력을 강화시켜 통증을 완화하고 근육 및 인대 손상 시 빠른 회복을 유도합니다.

외측 상과염(테니스 엘보)은 팔꿈치 바깥쪽에 통증이 생기며, 손목을 반복적으로 뒤로 젖히거나 펼 때 힘줄에 무리가 가서 발생합니다. 가정주부나 목수 등 손목 사용이 많은 사람들에게 흔하며, 물건을 들거나 손목을 비틀 때(예 : 젖은 수건 짜는 동작) 통증이 심해집니다. 반면 내측 상과염(골프 엘보)은 팔꿈치 안쪽에 통증이 나타내는데, 손목을 손바닥 쪽으로 굽히거나 주먹을 쥐는 동작을 반복할 때 힘줄에 부담이 가해져 발생합니다. 골프 선수 외에도 야구 선수, 컴퓨터 작업자 등에게 흔하며, 무거운 물건을 들거나 주먹을 쥐 때, 또는 팔꿈치를 펼 때 팔꿈치 안쪽 통증이 심해집니다.

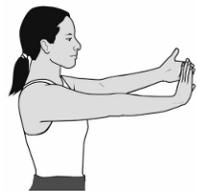
준비운동

본격적인 운동에 앞서 5~10분 정도 걷거나 실내 자전거를 타면서 워밍업(Warm-up: 본 운동 시작 전에 여러 동작을 통해 체온을 높여 근육과 관절을 부드럽게 해주는 역할을 함)을 합니다. 워밍업이 끝나면 부상 방지를 위해 운동할 관절 주변의 근육을 스트레칭 합니다.

본 운동

① 손목 굴곡근 스트레칭 (5회 x 4세트, 5~7일/주)

- 팔을 곧게 펴고 누군가에게 멈추라고 신호하듯 손목을 뒤로 구부립니다.
- 반대쪽 손을 사용하여 손바닥 전체에 부드럽게 압력을 가하고 몸쪽으로 당깁니다.
- 팔뚝 안쪽에 자극이 올 때까지 당깁니다.
- 스트레칭을 15초간 유지합니다. 반대쪽 손목도 같은 동작을 반복합니다.



② 손목 신전근 스트레칭 (5회 x 4세트, 5~7일/주)

- 손바닥이 땅을 보게 팔을 쭉 펴고 손가락이 아래를 향하도록 손목을 구부립니다.

- 반대쪽 손을 사용하여 손을 몸 쪽으로 부드럽게 당겨서 팔뚝 바깥쪽에 자극이 올 때까지 당깁니다.
- 스트레칭을 15초간 유지합니다. 반대쪽 손목도 같은 동작을 반복합니다.

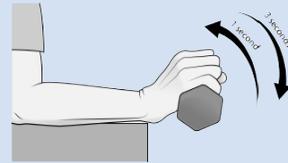


③ 손목 신전근 강화 (30회 반복, 5~7일/주)

손등을 위로 젖히는 동작입니다. 주로 팔뚝 뒤쪽에 있는 손목폄근(손목 신전근)들이 강화됩니다. 이 근육들은 손목을 안정화하고 물건을 잡거나 들어 올리는 데 중요합니다. 일상생활을 하며 있어 키보드 타이핑, 스마트폰 사용 시 손목이 꺾이지 않도록 지탱하는데 도움이 됩니다. 쟁반을 받쳐 들거나 팔굽혀펴기처럼 손바닥으로 체중을 지지하는 동작에서도 핵심적인 역할을 합니다.

<운동 방법>

- 손바닥이 땅을 보게 하고 손목을 최대한 위로 구부립니다.
- 1초 동안 들어 올렸다가 3초 동안 천천히 내려옵니다.
- 맨손으로 30회를 2일 연속해도 부담이 없다면 500g 아령을 들고 운동을 진행해주세요.



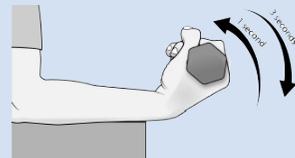
※ 본인의 근력에 맞추어 500g ~3kg 정도의 무게를 선택해서 운동을 합니다.

④ 손목 굴곡근 강화 (30회 반복, 5~7일/주)

손바닥을 위로 말아 올리는 동작입니다. 주로 팔뚝 앞쪽에 있는 손목 굽힘근(손목 굴곡근)들이 강화됩니다. 무거운 물건을 들거나 주먹을 쥐는 등 강한 쥐는 힘을 발휘하는 데 중요합니다. 일상생활을 하며 있어 무거운 가방을 들거나 장바구니를 들 때, 주먹을 쥐거나 물건을 강하게 움켜쥘 때 필수적인 힘을 제공합니다. 문을 당기거나 옷의 지퍼를 올리는 등 손가락과 함께 섬세한 조작이 필요한 동작에서도 중요한 역할을 합니다.

<운동 방법>

- 손바닥이 하늘을 보게 하고 손목을 최대한 위로 구부립니다.
- 1초 동안 들어 올렸다가 3초 동안 천천히 내려줍니다.
- 맨손으로 30회를 2일 연속해도 부담이 없다면 500g 아령을 들고 운동을 진행해주세요.



※ 본인의 근력에 맞추어 500g ~3kg 정도의 무게를 선택해서 운동을 합니다.

⑤ 손목 회내·회외전 강화 (30회 반복, 5~7일/주)

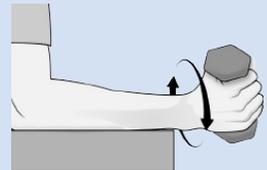
회내(Pronation) : 손바닥이 아래를 향하도록 돌리는 움직임입니다. 주로 팔뚝 앞쪽에 위치한 원회내근, 방형회내근 등이 작용합니다.

회외(Supination) : 손바닥이 위를 향하도록 돌리는 움직임입니다. 주로 팔뚝 뒤쪽에 위치한 손뒤침근(회외근)과 이두박근이 주로 사용됩니다.

일상생활을 함에 있어 나사를 조이거나 문고리를 돌려 잠그는 동작, 컵에 물을 따르는 동작 등에서 주로 이용되는 근육입니다.

<운동 방법>

- 손바닥이 옆을 향하고 있는 것부터 시작해서 손바닥을 천천히 위로 향하게 합니다.
- 천천히 시작위치로 돌아간 다음 손바닥을 천천히 아래로 돌렸다가 다시 처음 위치로 돌아옵니다.
- 맨손으로 30회를 2일 연속해도 부담이 없다면 500g 아령을 들고 운동을 진행해주세요.
- ※ 본인의 근력에 맞추어 500g ~3kg 정도의 무게를 선택해서 운동을 합니다.



⑥ 마사지볼 세계 쥐기 (10회 반복, 5~7일/주)

- 마사지볼을 한 손으로 감싸듯 잡습니다.
- 손가락과 손바닥 전체를 이용해 볼을 천천히 세계 쥐고 5~10초간 유지합니다.
- 힘을 천천히 풀며 원래 상태로 돌아옵니다.
- 반대쪽 손도 바꿔 동일하게 시행합니다.
- ※ 마사지볼 대신 테니스공, 고무공, 수건을 말아서 운동해도 좋습니다.



마치며

이 운동은 의사나 물리치료사의 감독 아래 실시하는 것이 안전하고 효과적입니다. 운동 중 통증이 느껴진다면 즉시 운동을 중단하고 전문가와 상담하시길 바랍니다. 운동 방법이나 궁금한 점이 있다면 언제든지 재단 물리치료실에 문의하시길 바랍니다.

혈우병 환자로서의 삶의 여정 ①

서울 남○○ 님

Q. 안녕하세요. 우선 간단한 소개 부탁드립니다.



A. 안녕하세요! 서울에 살고 있는 8인자 중증 환우이자 평범하지만 바쁘게 살아가는 소시민입니다. 고등학생 아들과 아내, 이렇게 삼총사가 함께 웃고 떠들며 하루하루를 살아가고 있죠. 대학을 졸업하고, 재단의 취업 교육비 지원 덕분에 프로그래밍의 세계에 발을 들이게 됐습니다. 그때는 ‘코딩이 뭔가요?’ 수준이었지만, 지금은 IT 회사에서 밥벌이도 하고, 가족도 꾸리고, 서울깍쟁이답

게(?) 바쁘고 빠듯하게 살아가고 있습니다. 바쁜 와중에도 한 가지 잊지 않으려는 건 바로 건강입니다. 몸이 먼저 무너지면 집안도, 일도, 좋아하는 사람들과의 소중한 시간도 지키기 어렵잖아요. 그래서 오늘도 운동화 끈을 조이며 다짐합니다. “건강해야 오래, 웃으며, 즐겁게 살 수 있다!”

Q. 최근 롯데타워를 걸어서 오르셨다는 말씀을 들었습니다. 이 같은 도전을 하게 된 계기는 무엇인가요?

A. 15년 전에 발목 상태가 좋지 않아 재단 의원의 유기영 원장님께 상담을 받던 중, “운동은 하시나요?”라는 질문을 받았습니다. “가끔 자전거는 탑니다.” 라고 대답했더니, 원장님께서 이렇게 말씀하시더군요. “그건 취미고요, 운동은 최소 주 2~3회 꾸준히 해야 합니다.” 그 순간 번뜩, ‘아, 내가 지금껏 운동이 아니라 산책 겸 취미만 하고 있었구나’ 하는 자각이 들었습니다. 그때부터 자전거를 정기적으로 타기 시작했죠. 하지만 겨울이 되니 빙판길에 자전거는 위험해서, 대안을 찾다 계단 오르기에 눈을 돌리게 됐습니다. 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 생활 운동이 제 루틴이 되었고, 덕분에 체력도 부쩍 늘었습니다. 그러다 어느 날 TV에서 롯데타워 스카이런(SkyRun) 계단 오르기 행사를 보게 되었고, ‘어? 내가 맨날 오르던 계단, 이번엔 서울에서 제일 높은 곳까지 올라가 보자!’라는 마음으로 바로 신청하게 되었습니다.

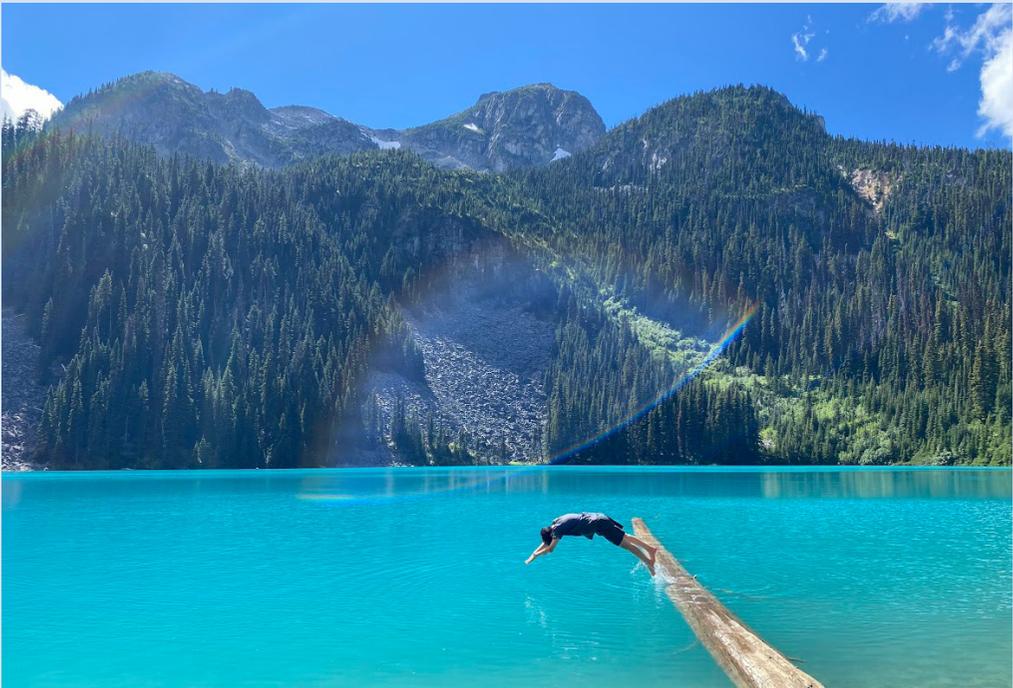
Q. 쉽지 않은 도전이셨을 텐데요. 어떤 준비를 하셨나요?

A. 평소 계단 오르기를 꾸준히 해왔기에 ‘나도 할 수 있지 않을까?’라는 생각은 있었지만, 막상 대회 날짜가 가까워지자 슬슬 불안해지기 시작했습니다. “진짜 내가 저 롯데타워 꼭대기까지 올

라갈 수 있을까...?” 이런 걱정이 고개를 들더라고요. 그래서 대회 한 달 전부터는 본격 훈련 모드에 들어갔습니다. 집에서는 아파트 지하 2층부터 꼭대기 층까지 계단으로 올라가고, 엘리베이터로 내려와서 다시 오르고... 이걸 반복하면서 나름 체력 단련을 했고요. 사무실에서는 출근할 때, 점심 먹고 돌아올 때 엘리베이터는 과감히 패스! 대신 계단을 이용하며 틈틈이 연습했습니다. 처음엔 조금 막막했지만, 아파트 계단을 반복해서 오르며 계산해보니 롯데타워 123층 정도면 40분 안에 충분히 가능하겠다 싶더라고요. 덕분에 대회 당일엔 큰 부담 없이, 오히려 익숙한 루틴처럼 계단을 오를 수 있었습니다.

Q. 이번 도전에 이어 등산이라든지 또 다른 도전 목표가 있으신가요?

A. 사실 이번 도전을 통해 ‘내가 무슨 대단한 걸 해냈다!’는 거창한 성취감보다는, **“내년에는 좀 더 빨리 완주해보자!”**는 현실적이고 소소한 목표가 하나 생겼습니다. 그리고 또 하나, 좀 더 큰 바람이 생겼습니다. 저처럼 같은 길을 걷는 환우 분들과 함께 도전해보면 어떨까? 하는 생각이죠. 물론 다리나 발목 등 불편한 분들도 많아 쉽지 않을 수도 있습니다. 하지만 저 역시 발목 상태가 좋지 않았음에도 준비를 잘하고 긍정적인 마음으로 임하니 충분히 해낼 수 있다는 걸 직접 느꼈기에 함께 도전할 수 있는 분들도 분명 계실 거라 믿습니다. 요즘은 예방요법이 기본이 된 시대잖아요. 그에 더해 지속적이고 안전한 운동 습관을 들이는 환우 분들이 많아졌으면 하는 바람입니다. 건강을 위해 함께 걷고, 오르고, 웃을 수 있는 시간이 더 많아졌으면 좋겠습니다.



Q. 평소에 어떻게 건강을 관리하시는지요?(운동, 유지요법 등) 운동을 하신다면 환우분들을 위해서 자신만의 노하우와 방법 등을 소개해 주십시오.

A. 별다른 비법이나 대단한 노하우는 없습니다. 다만 하나, 예방요법은 주 2회, 그리고 자유 수영은 꾸준히 실천하고 있다는 점은 말씀드릴 수 있어요. 이 루틴을 5년 넘게 이어오다 보니, 예전처럼 관절이 악화되는 일은 거의 없어졌습니다. 사실 예전엔 관절 상태가 훨씬 더 좋았죠. 한번 나빠진 관절은 되돌리기 어렵다는 걸 몸소 체감했기에, 더 나빠지지 않게 지키는 것이 지금의 목표가 되었습니다. 뒤늦게 철이 든 셈이지만, “이걸 진작 시작했더라면 더 많은 걸 할 수 있었을 텐데…” 하는 아쉬움도 솔직히 있죠. 그래도 지금이라도 시작했기에, 이렇게 조금씩 더 나은 방향으로 가고 있다고 믿습니다.

Q. 출혈로 인해 가장 큰 위기가 발생했던 경험과 이를 극복한 사례를 말씀해 주세요.

A. 대학생 시절, PC방 야간 아르바이트를 했던 때가 가장 기억에 남습니다. 작은 PC방이라 밤샘 근무도 흔하였는데, 어느 날 새벽녘부터 팔꿈치가 갑자기 퉁퉁 붓기 시작했어요. 순간 ‘이거 큰 일이다’ 싶었지만, 도와줄 사람도 없고 손님은 계속 있고… 그저 사장님과 아침 교대할 때까지 이를 악물고 버텼던 기억이 납니다. 겨우 교대하고 재단의원으로 직행, 약 처방을 받아서 겨우 살았죠. 당시엔 자기주사도 몰랐던 시절이라 그야말로 생고생이었고요. 그 일을 계기로 자기주사를 배우고, 약도 항상 여유분을 챙기는 습관이 생겼습니다. 지금 돌이켜보면, 그때의 고생이 전화위복이 된 셈입니다. 이젠 위급한 상황이 오기 전에 미리 대처할 수 있고, 예방요법을 꾸준히 하다 보니 그런 응급 상황 자체가 거의 없어졌거든요. 이제는 그때 이야기를 꺼내면 “아, 그건 호랑이도 담배 피우던 시절 얘기지~” 하고 웃을 수 있게 됐습니다.

Q. 현재 종사하고 계신 직업과 출혈 위험 발생요소 간의 상관관계가 있으신지요? 만약 없다면 선생님의 직업을 다른 환우 후배들에게 추천해 주실 수 있을까요?

A. IT 사무직이다 보니, 다행히 육체적으로 무리할 일은 거의 없습니다. 그 덕분에 출혈 위험도 비교적 낮고, 몸 상태에 따라 스스로 컨디션을 조절할 수 있는 여유도 있는 편이죠. 그래서 저희 환우 분들께도 한 번쯤 고려해볼 만한 직업이라고 추천 드립니다. 물론 컴퓨터 앞에 오래 앉아 있어야 하는 일이 많다 보니, 중간 중간 스트레칭과 짧은 산책은 필수! 움직이지 않으면 관절이 먼저 빼겨거리기 시작하더라고요.

Q. 즐기시는 취미활동이 있으시면 소개해 주십시오.

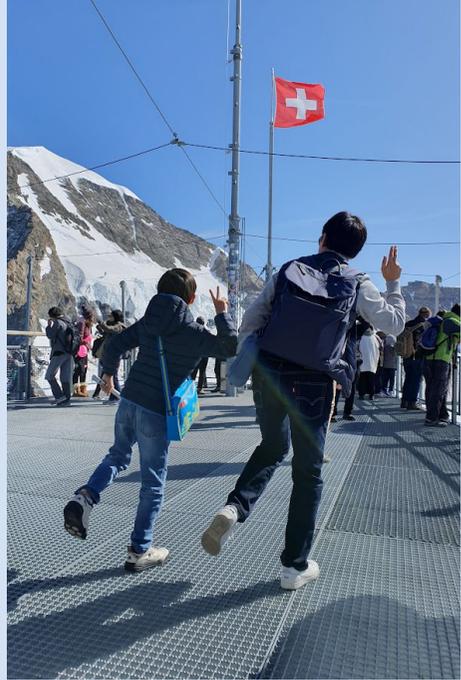
A. 아내와 함께하는 동네 산책과 숨은 맛집 탐방이 저희 부부의 소소한 일상입니다. 멀리까지 일부러 나가는 스타일은 아니고요, 집에서 술슬 걸어갈 수 있는 거리 안에서 산책하듯 돌아다니다가 새로 생긴 가게나 독특한 분위기의 가게를 발견하면 괜히 기분이 좋아집니다. 그렇게 우연히 찾은 괜찮은 가게는 지인들에게 소개하기도 하고, 같이 다시 찾아가 맛보는 재미도 쏠쏠

하죠. 거창한 취미는 아니지만, **일상 속에서 작은 즐거움을 찾는 소확행(소소하지만 확실한 행복)**이라고 할까요? 그런 시간들이 쌓이면서 오히려 더 오래 기억에 남는 것 같습니다.

Q. 여행을 즐기신다면 여행을 위해 어떤 준비를 하시는지요?(해외여행 포함해 약품, 현지 병원 파악 등)

A. 국내든 해외든 여행이라면 언제나 환영입니다.

다만 문제는... 집순이 아내를 설득하는 게 여행만큼이나 큰 도전이라는 거죠. 그래서 여행을 계획할 때 거의 회사 보고서 수준으로 준비합니다. 일정, 경비, 이동 동선까지 일목요연하게 정리해서 '이 정도면 괜찮지 않아?' 하며 아내의 허락을 얻기 위한 프레젠테이션(?)에 돌입하죠. 알뜰하고 꼼꼼한 성격이라 설득이 쉽진 않지만, 일단 승낙만 떨어지면 저도 그만큼 철저하게 준비하는 편이라 결국엔 늘 좋은 추억으로 남더라고요. 약은 항상 넉넉히 챙겨 가지만, 그동안은 현지 병원 정보까지는 미처 파악하지 못하고 다녔던 게 사실입니다. 앞으로는 비상 상황에 대비해 병원 위치나 응급 연락처 정도는 꼭 체크해두고 떠나야겠다는 생각이 듭니다. 즐거운 여행도 결국은 안전이 기본이니까요.



혈우병 환자로서의 삶의 여정 ②

이태경 님



Q. 안녕하세요. 우선 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 현재 공공기관에서 근무하면서 연구개발 관련 기획·지원 업무를 맡고 있습니다. 출혈질환이 있지만, 평소 건강관리를 통해 일상과 업무를 무리 없이 병행하고 있습니다.

Q. 평소에 어떻게 건강을 관리하시는지요?(운동, 유지요법 등) 운동을 하신다면 환우 분들을 위해서 자신만의 노하우와 방법 등을 소개해 주십시오.

A. 오늘도 치열하게 살아가고 계실 20대 환우 분들께 당부 드리고 싶은 말씀이 있습니다. 건강을 관리하는 것은 인생의 그 어떤 목표보다 중요합니다. 따라서 자신

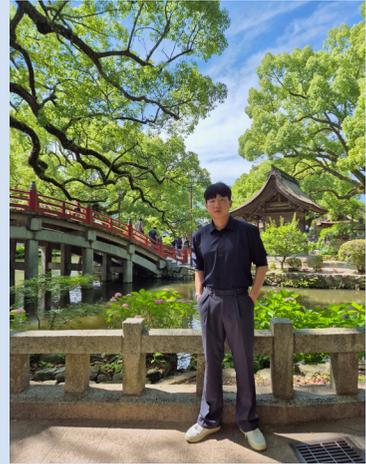
의 상황에 맞게 건강관리를 조금이나마 꾸준히 하실 것을 부탁드립니다. 저에 대해서 간단히 말씀드리면, 건강관리를 위해 주 1~2회 정도 헬스장에서 근력 운동이나 가벼운 유산소 운동을 하고 있습니다. 운동 강도는 몸 상태에 따라 조절하고, 운동 전후에는 충분한 스트레칭을 통해서 관절에 무리가 가지 않도록 신경 쓰고 있습니다. 매년 계획대로 실천하는 게 쉽지 않지만, 미세 출혈을 예방하기 위해 가능한 범위 내에서 꾸준히 운동 강도와 횟수를 늘려가고 있습니다. 그래서 운동을 잘하려 하기보다는 다치지 않고 오래 하자는 마음으로 접근하여 부담도 줄고 지속하기도 훨씬 수월했던 것 같습니다. 꾸준히 운동하면서, 1주일 주기로 예방요법을 하고 있습니다. 그러면서 출혈빈도가 상당히 줄어들어 상당히 만족하고 있습니다.

Q. 출혈로 인해 가장 큰 위기가 발생했던 경험과 이를 극복한 사례를 말씀해 주세요.

A. 예방요법을 하기 전 발목을 다친 적이 있습니다. 처음에는 단순한 뺨으로 생각하고 며칠 간 무리해서 움직이다 보니 통증과 붓기가 심해졌습니다. 병원에서 관절 내 출혈이라는 진단을 받고 물리치료를 받은 뒤 다행히 큰 후유증 없이 회복했습니다. 그 경험 이후로는 조금이라도 이상이 느껴지면 바로 쉬거나 병원을 찾는 습관을 들이게 됐습니다. 결국, 그렇게 해야 제가 좋아하는 운동을 계속할 수 있고, 장기적으로는 시간과 체력을 아끼는 길이라는 것을 몸소 느꼈습니다. 그러므로 꼭 꾸준한 예방요법과 조금이라도 아프면 충분한 휴식을 가질 것을 추천합니다.

Q. 출혈을 예방하는 나만의 노하우가 있으시다면 소개해 주세요. 예를 들어 유지요법을 하고 계시다면 장점이라든지 말씀해 주세요.

A. 주 1회 정도 예방요법으로 주사를 맞고 있고, 일정은 최대한 잘 지키려고 노력하고 있습니다. 정기적으로 주사를 맞으면 예기치 않은 출혈이 줄어들고 활동할 때도 심리적으로 안정감을 가질 수 있습니다. 생활 속에서는 계단, 미끄러운 길 같은 위험 요소에 조심하고, 관절에 무리가 가지 않도록 자세나 생활패턴을 조절하고 있습니다. 특히 1시간을 앉아 있다면 1분이라도 일어서서 스트레칭을 하려고 합니다. 결국 예방이 제 일상과 자유를 지켜주는 거로 생각하면서 어렵지만, 꾸준히 실천하고자 합니다.



Q. 현재 종사하고 계신 직업과 출혈 위험 발생요소 간의 상관관계가 있으신지요? 만약 없다면 선생님의 직업을 다른 환우 후배들에게 추천해 주실 수 있을까요?

A. 현재는 사무 중심의 업무를 하고 있어서 출혈의 위험은 거의 없습니다. 그래서 저처럼 출혈 질환을 가진 분들에게도 충분히 추천할 수 있는 직업이라고 생각합니다. 특히 최근에는 유연근무제도가 잘되어있어 컨디션에 따라 업무 일정을 조절하기에도 좋습니다.

Q. 즐기시는 취미활동이 있으시면 소개해 주십시오.

A. 요즘은 탁구를 즐기고 있고, 탁구 동호회에서 총무로 활동 중입니다. 단순한 운동을 넘어 스트레스 해소나 집중력 향상에 도움이 되고 있습니다. 무엇보다도 동호회 활동을 통해 다양한 분들과 친목을 쌓고 함께 웃고 즐기는 시간이 많아서 정말 소중하게 느끼고 있습니다.

운동도 하고 사람들과 유대감도 쌓을 수 있어서, 저에게는 신체적으로나 정서적으로 모두 긍정적인 활동입니다.

Q. 여행을 즐기신다면 여행을 위해 어떤 준비를 하시는지요?(해외여행 포함해 약품, 현지 병원 파악 등)

A. 여행을 떠나기 전에는 큰 원칙은 반드시 예방주사를 맞고 출발합니다. 국내여행의 경우 주위에 치료가 가능한 현지 병원이나 응급실 위치를 미리 알아보고, 필요한 경우 주사를 챙겨갑니다. 해외여행의 경우 가까운 나라 위주로 여행을 다니고 1주일 이내로 일정을 정하는 편입니다.



우리 아이, 마음을 읽다.

심리상담연구소 '새론' 김희정 대표



“당신은 혼자가 아닙니다”

하루에도 몇 번씩 “이 아이 마음은 지금 어떤 걸까?”, “내가 너무 오버하는 건가, 아니면 덜 챙기고 있는 걸까?” 고민하신 적 있으시죠? 청소년기에 들어선 우리 아이는 몸도, 마음도 빠르게 변화하는 시기를 지나고 있으며, 이 시기에 혈우병이라는 조건은 아이에게도, 보호자에게도 더 깊은 걱정과 책임감을 안겨줍니다.

요즘 아이들이 어떤 세대를 살아가고 있는지, 그 속에서 혈우병을 안고 자라는 아이들이 어떤 고민을 하는지, 그리고 그 마음에 보호자인 우리가 어떻게 다가갈 수 있는지를 따뜻한 시선으로 함께 바라보고자 합니다.

정답은 없습니다. 하지만 이 글이 보호자인 ‘나’와 아이에게 서로를 잘 이해하는데, 도움이 되었으면 합니다. 바쁘고 힘든 하루 속에서도, 이 글이 조용히 말을 걸듯 다가갈 바랍니다.

우리 아이, 어떤 세대를 살아가고 있을까요?

우리 아이가 살아가는 세상은 우리가 자라온 시대와는 많이 다릅니다. 단순한 세대 차이를 넘어, 감정을 표현하는 방식, 관계를 맺는 방법, 세상을 바라보는 시선까지 완전히 달라졌습니다. Z세대와 알파 세대가 불리는 아이들은 디지털 문화 속에서 성장했습니다. ‘보여지는 나’에 익숙하고, 감정은 짧고 간결하게 표현하지만, 그 누구보다 공감과 존중에 민감한 세대입니다.

이들은 자신의 감정을 쉽게 드러내지 않지만, 친구와의 관계에서 작은 균열만 생겨도 큰 스트레스를 받습니다. 부모의 무심한 비교 한마디에 자존감이 조용히 무너질 수도 있고, 겉으로는 아무렇지 않아 보여도 속으로는 걱정이 많은 세대입니다. 이런 아이들에게 진심으로 위로가 되는 말은 훈계나 충고가 아니라, “네 마음을 알고 있어.”라는 따뜻한 공감입니다.

세대의 특성을 이해하지 못한 채 우리는 종종 자문하게 됩니다. ‘왜 감정을 말하지 않을까?’, ‘어떻게 해야 덜 상처받을까?’, ‘왜 우린 예전처럼 가깝지 않을까?’ 이런 물음들은 결국 ‘사춘기니까 그렇지’라는 결론으로 이어지기 쉽습니다. 하지만 조금 더 깊이 들여다보면, 이는 아이의 문제가 아니라 세대 간 ‘소통의 언어’가 달라졌기 때문임을 알 수 있습니다.

부모가 사랑과 걱정의 마음으로 “참아야지”, “남들보다 조심해야 해”라고 하는 말은, 아이에게 부담스럽고 간섭으로 느껴지며, 그저 또 하나의 잔소리로 들릴 뿐입니다.

요즘, 아이들이 진정으로 바라는 부모는 정답을 말해주는 사람이 아니라, 마음을 헤아려 주고, 감정을 공감해 주며, 따뜻하게 지지해 주는 편안한 존재입니다.

어느 순간 아이의 반응이 낯설게 느껴진다면, “왜 이럴까?”라는 의문 대신, “이 아이는 지금 어떤 마음일까?”라고 생각하는 순간, 우리는 한 걸음 더 아이의 마음 가까이 다가갈 수 있을 것입니다.

아이의 속마음, 들여다보기

우리 아이는 요즘, 어떤 마음으로 하루하루를 보내고 있을까요? “괜찮아”라고 말해도, 사실은 그렇지 않을 수 있습니다. 혈우병을 앓는 청소년에게 어려움은 단지 피를 흘릴 때나 주사를 맞을 때만 찾아오는 것이 아니라, 혼자 있을 때도, 친구들과 함께 있을 때도, 그리고 가족과 시간을 보낼 때도 말하지 못한 감정들이 마음속 깊이 차곡차곡 쌓여 갑니다.

다음에서 혈우병을 앓는 청소년들의 대표적인 고민 다섯 가지를 함께 살펴보고, 보호자인 우리가 그 마음을 어떻게 이해하고, 따뜻하게 받아줄 수 있을지 나누고자 합니다.

고민 1. “나만 이런 몸을 가지고 있는 것 같아요”

“나만 왜 이런 몸일까?”, “다른 아이들과 똑같이 살 수는 없는 걸까” 청소년기는 ‘나는 누구인가?’를 고민하며 자아정체성이 형성되는 중요한 시기입니다. 이때 질병은 ‘내가 특별하다.’와 같은 자긍심보다 ‘나는 이상하다.’ 낙인처럼 다가올 수 있습니다. 이는, 자기 몸을 왜곡되게 받아들일 수 있는 시기이기 때문입니다.

이럴 때 보호자의 한마디가 아이의 마음을 단게도, 열게도 합니다. “다른 애들도 다 아프긴 해.” “그런 생각하지 마, 너는 멀쩡해.” 같은 말은 오히려 아이를 더 외롭게 만들 수 있습니다. 이럴 때 “네 몸이 특별한 건 맞아. 하지만 그게 너의 전부는 아니야.”, “네 안에는 몸보다 훨씬 멋진 게 많아”와 같이 아이의 현실을 부정하지 않고, 그 안에서 강점을 발견해 주는 말이 자기 자신을 더 온전히 받아들이는 데 큰 힘이 됩니다.

고민 2. “친구들이랑 놀고 싶은데, 다치면 안 되잖아요”

또래 활동에 제한을 느끼는 아이는 자주 소외감과 억울함을 경험합니다. “하고 싶은 건 많은데, 몸이 허락하지 않아.”이건 단순한 제약이 아니라, 또래 집단 안에서의 소속감 결핍으로 다가올 수 있습니다. 몸을 조심해야 한다는 이유로 놀이에서 빠지게 될 때, “나는 왜 안 되는 거야?”라는 질문이 마음속에 쌓여 갑니다.

이럴 때 보호자의 말 한마디가 아이의 마음을 어루만질 수 있습니다. “놀고 싶은 마음이 있었구나. 참느라 많이, 힘들었겠다.”, “우리 같이 방법을 찾아보자. 다칠 걱정 없이 할 수 있는 놀이도 분

명, 있을 거야.” 아이에게 마음은 이해받고, 가능성은 함께 찾아갈 수 있다는 희망을 전해 주는 것이 중요합니다. 제한을 강조하기보다, 함께 새로운 가능성을 찾아 나서려는 태도 자체가 아이에게는 가장 큰 위로가 됩니다.

고민 3. “엄마 아빠는 내가 아플까 봐 항상 불안해 보여요”

“내가 아픈 걸 말하면 부모님이 더 힘들어할까 봐 그냥 참아요.” 아이들은 생각보다 자주 자신의 감정보다 보호자의 마음을 먼저 살핍니다. “엄마 아빠가 걱정할까 봐”, “괜히 속상해하실까 봐” 그래서 힘든 감정이 생겨도, 말하지 않고 혼자 감당하려고 합니다. 이런 모습은 어른들, 입장에서는 ‘기특하다’, ‘호심 깊다.’ 느껴질 수 있지만, 사실은 과도한 배려로 인한 감정 억제일 수 있습니다. 아이는 내 감정보다 부모님의 마음이 더 중요하다는 생각을 내면화하고 있을지 모릅니다.

이럴 때 보호자가 먼저 안전한 메시지를 전해 주세요. “엄마 아빠는 네 마음을 알고 싶어.”, “아픈 이야기 해도 괜찮아. 걱정 말고 말해줘.”, “말해줘서 고마워. 네가 어떻게 느꼈는지가 우리에게 가장 중요해.” 아이의 고백을 ‘부담’이 아닌 ‘선물’로 받아주는 태도는 아이가 자신의 감정을 죄책감 없이 표현할 수 있도록 도와줍니다.

고민 4. “주사 맞는 건 이제 익숙한데도, 아직도 무서워요”

아이들은 반복되는 치료에 어느 정도 익숙해질 수 있습니다. 하지만 그 안에서도 통증에 대한 불안과 두려움은 쉽게 사라지지 않습니다. 주사바늘이 피부를 뚫는 순간의 긴장감은 여전히 아이의 마음을 움츠리게 합니다. 그럴 때 아이는 종종 이런 생각을 합니다. “나만 겁이 많은 걸까?”, “이 정도는 참아야 하는 거 아닐까?” 감정을 솔직하게 표현하는 것보다, 참는 것이 익숙해지고, 결국엔 자신의 두려움을 스스로 무시해 버리기도 합니다.

이럴 때 보호자가 해줄 수 있는 말은, 단순한 위로가 아닌 감정에 대한 ‘인정’과 ‘이해’입니다. “매번 잘 참는 것처럼 보여도, 무서울 수 있어. 그 마음은 당연한 거야.”, “겁나는 건 네가 약해서가 아니야. 오히려 그만큼 이 상황을 진지하게 받아들이고 있다는 뜻이야.” 아이의 두려움을 사소하게 여기지 말고, 그 감정이 얼마나 용기 있는 마음 안에서 일어나는 것인지를 말해주세요. 그 한마디가 아이의 마음에 깊은 안심을 줄 수 있습니다.

고민 5. “앞으로 나는 어떻게 살아야 할지 모르겠어요”

“내가 꿈꾸는 삶이 가능할까?” 혈우병을 앓는 청소년들은 또래보다 일찍 현실적인 조건과 한계를 마주하게 됩니다. 군대, 취업, 연애, 결혼 같은 주제는 친구들과 사이에서 흔히 오가는 이야기지만, 이 아이들에게는 그것이 가능성보다는 불확실성과 두려움으로 다가옵니다. “다들 미래를 이야기하는데, 나는 그게 가능할지조차 모르겠어요.”, “앞이 막힌 것 같아요.” 이 아이들의 고민은

막연한 걱정이 아니라, 현실적인 제한에서 오는 깊은 불안입니다. 그리고 그 불안은 장기적인 전망보다는 ‘지금, 이 순간부터 이미 막힌 것 같은 감각’으로 표현되곤 합니다.

이럴 때 보호자가 건넬 수 있는 말은, 아이의 불안 자체를 부정하지 않고, 그 불안을 함께 견디고 들어주는 말입니다. “지금 그런 고민을 한다는 것만으로도 넌 이미 어른이 되어가고 있어.”, “너의 삶이 어떻게든 가능한 길을 찾을 수 있도록 같이 고민해 줄게.” 불안을 없애주겠다는 약속이 아니라, 함께 가겠다는 다짐이 아이에게는 무엇보다 큰 힘이 됩니다.

보호자에게 드리는 말

아이들은 말하지 않아도, 하루에도 수많은 감정의 파도를 지나고 있습니다. 그리고 그 감정의 방향을 가장 먼저 감지할 수 있는 사람은 바로 보호자인 여러분입니다. 아이의 ‘말’보다, 아이의 ‘표정’, ‘침묵’, ‘자주 쓰는 말투’를 가만히 들여다보십시오. 크게 말하지 않아도, 작은 몸짓 하나, 어투 하나가 마음을 열 수 있는 문이 될 수 있습니다. 그 문이 열릴 때, 아이 마음에 조용히 귀 기울여 주십시오. 그게 바로 ‘공감의 시작’입니다.



01

환우 부모님 대상 자녀와의 대화 교육 진행

한국혈우재단은 지난 7월 12일, 혈우병 환우 부모님을 대상으로 사춘기 자녀와의 효과적인 대화 방법에 대한 교육을 진행하였습니다. 이번 교육은 사춘기 자녀의 정서적 변화와 부모의 역할에 대한 이해를 돕고, 건강한 소통 방법을 공유하기 위해 마련되었습니다.

전문가 강의와 함께 실제 사례 중심의 질의응답 시간이 마련되어 참여자들의 높은 관심과 호응을 이끌어냈습니다. 부모님들은 특히 자녀의 자율성과 감정을 존중하는 대화법에 깊은 공감을 표하며, 향후 자녀와의 관계 개선에 도움이 될 것이라는 긍정적인 반응을 보였습니다.



02

환우 가족 대상 자가관리 교육 및 유전자 검사 교육 실시

한국혈우재단은 지난 7월 19일, 대구센터에서 환우 가족을 대상으로 자가관리 교육 및 유전자 검사 교육을 성공적으로 실시하였습니다. 이번 교육은 환자의 건강한 삶을 지원하고 가족 구성원들의 이해를 돕기 위해 마련되었습니다.

자가관리 교육에서는 질환에 대한 이해와 자가관리의 중요성, 가족의 심리적 이해 등 실생활에 유의한 정보를 제공하였으며, 유전자 검사 교육에서는 유전자 검사의 의미와 중요성, 산전 진단 방법, PGT(착상 전 유전자 검사) 등에 대해 교육을 진행하였습니다.

혈우재단은 앞으로도 환우와 가족들을 위한 다양한 교육 프로그램을 지속적으로 제공할 예정입니다.

많은 관심과 참여 바랍니다.

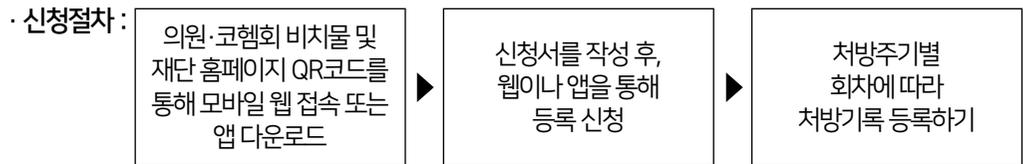


우리함께 캠페인 신청 접수 시작

우리함께 캠페인이란?

혈우재단에 등록된 중증·중등증 및 항체 보유 혈우병 A·B 환우를 대상으로, 유지요법을 통해 환우들이 보다 건강하고 안정된 일상을 누릴 수 있도록 함께하는 캠페인입니다.

- 운영기간 : 2025년 09월 02일 ~ 2026년 08월 31일까지(약 12개월)
- 신청기간 : 2025년 08월 15일 ~ 2025년 10월 14일까지(약 8주)
- 신청대상 : 한국혈우재단에 등록된 중등, 중등증 및 항체 보유 혈우병 A·B 환우
- 신청방법 : 환자 본인 또는 보호자 인증 후 신청·등록 가능 환자 본인의 장애, 연령 등 문제로 스마트폰 사용이 불가한 경우, 대리인 등록 가능



'우리 함께' 캠페인을 소개합니다

01 '우리 함께' 캠페인이란?
한국혈우재단에 등록된 중증·중등증 및 항체 보유 혈우병 A·B 환우를 대상으로, 유지요법을 통해 환우들이 보다 건강하고 안정된 일상을 누릴 수 있도록 함께하는 캠페인입니다.

02 운영 기간 및 신청 기간
운영 기간 : 2025년 9월 2일 ~ 2026년 8월 31일까지(약 12개월)
신청 기간 : 2025년 08월 15일 ~ 2025년 10월 14일까지(약 8주)

03 신청 대상
한국혈우재단에 등록된 중등, 중등증 및 항체 보유 혈우병 A·B 환우

04 신청 방법 및 순서
환우 본인 또는 보호자 인증 후 신청이 가능하며, 환자 본인의 사정으로 인해 스마트폰 사용이 불가능할 경우, 대리인이 신청할 수 있습니다.
※ 대리인 신청 시 별도 문의 바랍니다.
문의: 한국혈우재단 02-3473-6100

1

한국혈우재단 부설의원·한국코헬비치물 홈페이지·포스터 배너 QR코드로 한국혈우재단 앱 다운로드 또는 모바일 웹 접속

2

앱 가입자 본인 인증 후 로그인하여 '우리 함께' 캠페인 신청

3

처방주별 회차에 따라 처방기록 등록하기

* 한국혈우재단 부설 의원, 서울, 부산, 광주 * 한국혈우재단 등록 환우만 가능합니다

한국혈우재단과 함께 '우리 함께' 캠페인에 동참해주세요

05 처방기록 등록 방법

- 한국혈우재단 부설의원 (서울/부산/광주) 처방기록
 - 처방받은 부설의원, 날짜, 약품, 처방 회분율 입력
- 타 의료기관 처방기록
 - 처방 받은 기관명, 날짜, 약품, 처방 회분율 입력
 - 처방신/의제비 영수증/의사 처방 소견서 중 1개 선택, 촬영 후 업로드 업로드
 - ※ 원부 서류는 환우명/제품명/처방 일자 모두 확인 가능해야 함
 - ※ 처방기록 현황·목록에서 처방기록 확인 가능

06 상품 지급 대상 및 조건

- 지급 대상
 - 캠페인에 등록된 환우 중 기간 내 응고인자제를 11회 이상 처방 받고 필요 서류 제출을 완료한 환우
- 지급 조건 및 기준
 - 매 주기 처방제 처방 시, 중병서유 업로드 횟수가 기준에 부합한 경우
 - 동일 약품을 사용해야 인정
 - ※ 단, 의료진의 판단에 따른 약물 변경 시에는 인정(소견서 제출)
- 상품 안내
 - 소정의 상품 이윤권 발송
 - ※ 카카오톡 알림톡 혹은 문자메시지를 통해 발송 예정
- 지급시기
 - 캠페인 종료 후 30일 이내 최초 신청인의 연막제를 통해 개별 발송 (2026년 9월 예정)
 - 안내 및 특이사항 발생 시, 카카오톡 알림톡 혹은 문자메시지를 통해 안내
 - ※ 문의: 한국혈우재단 사무국 02-3473-6100

여러분의 후원은 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 분들께는 후원금 영수증을 발급하여 드립니다. (연락처를 꼭 알려주세요.)

후원문의 혈우재단 사무국 ☎ 02-3473-6100

2025년 5·6월 후원자(개인) "후원 감사합니다"

구병수 고관영 고대우 곽민성 구승모 권봉성 김대식 김대중 김도엽 김동섭 김민찬 김상기 김선경 김선우 김세원 김시정 김영진

김영호 김정두 김종구 김종찬 김태형 김태희 김형진 김혜영 김혜진 남상현 남혜미 남호수 노성일 도연태 문대한 민경성 민문기

박건식 박광수 박병희 박상규 박솔기 박연국 박유정 박재희 박종민 박진영 박현재 배대경 배수민 서석준 서종대 성형기 손정진

손태준 송미아 신무용 신수경 신우용 양신하 엄 신 엄운길 엄필용 연윤호 오미영 오영한 오탁근 우선용 유경호 유재학 윤정순

윤종한 이규성 이만희 이미숙 이병길 이병선 이선아 이성인 이아람 이영진 이용현 이은지 이은호 이인규 이재규 이정수 이정숙

이정순 이진철 이정민 이태훈 임광묵 임광빈 임동민 임소연 임용민 임유나 임철근 임현종 장영준 장임석 장준영 정수빈 정의근

정종욱 정찬규 조경수 조경환 조광선 조재욱 조재훈 지현정 차광운 채규탁 천문기 최용석 최유정 최종현 최진성 최진희 최태중

한정엽 허은철 허진환 현경환 홍문규 황규철 황선우 황준수

<이상 127명>

독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞히신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

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

1. 다음 중 귀에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 귀 안 염증의 위치에 따라 외이도염, 고막염, 중이염으로 구별한다.
- ② 비행기를 타는 것과 귀 건강과는 상관이 없다.
- ③ 코와 귀 사이에 이관이라는 구조가 있어 코 치료 시 귀 통증의 예방이 된다.

2. 여름철 조심해야하는 대표적인 귀 질환 2가지는?

()

3. 올 해 여름휴가 어디로 다녀왔는지 공유해주세요~

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

나도 한 마디

코헨지에 첨부된 업서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김라엘 - 자극적인 음식보다 건강한 음식 섭취로 더운 여름 이겨내 봐요
- ◇김수정 - 여유를 만들어가며 살아봅시다.
- ◇박원일 - 무더운 여름이 시작되었습니다.
- ◇손경진 - 매번 유익한 정보와 따뜻한 응원 메시지를 주셔서 감사합니다.
- ◇이병길 - '환자'라는 말에 갇히지 않으려 노력합니다. 작은 나눔과 봉사 속에서 오히려 제가 더 큰 위로와 희망을 받습니다. 삶이 때로는 아프고 지치더라도, '함께'라는 힘으로 우리는 더 멀리 갈 수 있다고 믿어요. 코헨 가족 여러분, 우리 모두 서로의 빛이 되어줍시다.
- ◇주완식 - 여름입니다. 건강관리 잘 하셔서 행복한 여름휴가 보내세요.
- ◇하승우 - 감사합니다.

보내는 사람

이름

주소

우 표

사 회 복지 인
복 법 자 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

203호 퀴즈 정답

1. ①
2. 당뇨, 고혈압

총 30분이 퀴즈 정답을 맞으셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헬지』 203호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김도연 김동우 김라엘 김복근 김생민 김수정 김영미 김철균 남경훈 문진희 박원일 박헌 서유진 손경진 신승민
신현미 안태양 엄소영 오대은 이대형 이병길 이은현 이현주 이혜환 정민철 주완식 최용심 하승우 홍문규 <총 30명>

※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 9월 5일
- ※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

에필로그(Epilogue)

-무더위 이겨낸 만큼 성숙해 지기를-

여름이 끝나면 선선한 가을이 찾아오겠지요?

가을이 오면 사과, 배, 귤, 감, 포도 등 맛있는 과일을 맛볼 수 있는 수확의 계절이 됩니다.
맛있는 과일은 당도가 높는데, 한 여름의 따가운 햇볕을 잘 견뎌낸 열매들이 그만큼 당도가
높겠지요.

이처럼 무언가 잘 익어갈 때 주변의 환경과 조건이 중요한 것 같습니다.

우리도 한 여름동안 잘 견디고 이겨내 속이 팍 차고, 풍성한 가을을 맞이했으면 좋겠습니다.

무더운 여름, 모두 함께 조금만 더 이겨내시길 바랍니다.

- 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 다가갈 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