

그 응 김

Korea Hemophilia Foundation
2015 3 / 4 vol.142

- | | |
|--------------|---|
| 특집 | '호오희로애락' ② 싫어함 (췌, 오) |
| 테마돋보기 | 갈등이라는 이름의 성장통 |
| 혈우병스토리 | 편견을 넘어 취업으로 |
| 테마이슈 | 이기주의 VS 개인주의 |
| 혈우가족 이야기 | 인생은 보물찾기
빠른 회복을 위한 정기진료와 관리의 중요성
즐겁고 건강하게 대학생활 하시기 바랍니다 |
| 혈우정보 | 혈우병과 음식 |
| Health life | 봄날의 불청객 안과질환 |
| Culture life | 열정의 화가 반센트 반 고흐 |



| 편집실 |

봄을 보다

4월입니다. 며칠 전까지만 해도 봄을 간질이던 차가운 공기가 가시고, 포근한 훈풍이 봄을 재촉합니다. 무심코 올려다 본 나무에는 새순이 돋아나기 시작하고, 퇴근길 하늘에는 아직 채 저물지 않은 해가 뉘엿뉘엿 모습을 감추고 있습니다.

1년 전 모 소식지에서 본 글이 떠오릅니다. 한 대학교의 봄 풍경을 소개하는 커버스토리였는데, '보고 또 봐도, 봄이다'라는 카피가 쓰여져 있었습니다. 계절 '봄(春)'과 '보다'라는 뜻의 '봄(見)'을 이용한 일종의 언어유희였습니다. 한동안 그 문장에서 눈을 떼지 못했습니다. 글을 볼수록 그 말마따나 봄은 우리의 눈을 즐겁게 하는 계절이라는 생각이 들었습니다.

겨우내 땅 속에 숨어 있던 생명들이 밖으로 나와 모습을 보이는 계절. 모습을 드러내기까지 꽤 오랜 시간

동안 추위와 기다림을 견뎌왔기 때문일까요. 대개 봄에만 볼 수 있는 것들은 우리의 눈을 즐겁게 합니다. 그리고 미소 짓게 만듭니다.

문득 혈우재단도 봄과 비슷하다는 생각이 듭니다. 더 새롭게, 더 반갑게 환우분들을 만나기 위한 마음. 마치 오랜 시간을 기다려온 봄의 생명 같지 않나요. 늘 그랬고, 앞으로도 그러하겠지만, 저희 혈우재단의 시간은 언제나 환우 여러분들과 함께 흘러갈 것입니다. 매월 진행되는 여러 가지 프로그램과 클리닉을 통해 여러분들을 맞이하고, 특별히 이번 달에는 세계 혈우인의 날을 맞아 더욱 의미 있게 만나려 합니다.

오랫동안 그리워했던 봄을 만나는 것처럼, 마음 가득 설렘을 담아 환우 여러분들을 만나겠습니다.

| **표지설명** | 표지에 있는 꽃은 마거리트라는 꽃으로, 순백색의 잎과 노란 화심이 특징입니다. 우리나라에서는 3~5월에 개화하며, 꽃말은 '진실한 사랑', '사랑을 점진다'입니다.

코헴

2015 3 / 4 vol.142



· 발행일 2015년 4월 1일 · 발행인 황태주 · 편집인 송중호 · 발행처 사회복지법인 한국혈우재단 · 주소 서울 서초구 사임당로 70
· 전화 02-3473-6100 · 팩스 02-3473-6644 · e-mail kohemoffice@naver.com · 디자인 이일품 · 인쇄 인쇄파이프

· 초대석	혈우재단과 환우를 생각하며 쓴 글	2
특집	'호오히로애락' @ 싫어함 (惡, 惡)	4
: 테마돋보기	갈등이라는 이름의 성장통	5
∴ 혈우병스토리	편견을 넘어 취업으로	8
∴∴ 테마이슈	이기주의 VS 개인주의	10
∴∴∴ 안내	2015년 희귀난치성질환자 의료비 지원 내용 변경	12
∴∴∴ 혈우가족 이야기	인생은 보물찾기 빠른 회복을 위한 정기진료와 관리의 중요성 즐겁고 건강하게 대학생활 하시기 바랍니다	13 16 18
∴∴∴∴ 혈우정보	혈우병과 음식	21
∴∴∴∴ Health life	봄날의 불청객 안과질환	24
∴∴∴∴ Culture life	열정의 화가 빈센트 반 고흐	26
∴∴∴∴∴ 재단소식		28
∴∴∴∴∴∴ 퀴즈 / 나도 한 마디 / 독자엽서		30



혈우재단과 환우를 생각하며 쓴 글



유기영 | 혈우재단 서울의원 원장

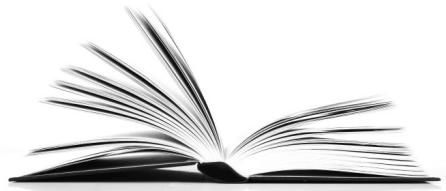
요즘 읽고 있는 책이 한 권 있습니다. 서원 B.놀랜드가 쓴 「나는 의사다」라는 책입니다. 미국 의사들이 실제로 겪었던 일화를 엮은 책인데, 여러 일화 가운데서 루게릭병에 걸린 41세 여자 환자의 이야기가 유독 인상깊게 다가왔습니다.

이야기 속 환자가 움직일 수 있는 부위는 이마근육이 유일했습니다. 하루종일 침대에 누워 있던 그녀는 튜브를 이용해야만 음식을 먹을 수 있었고, 이마에 부착한 전극을 통해 모르스 부호를 전송하는 것처럼 간신히 의사를 표현할 수 있었습니다.

어느날 그녀의 담당의는 자신이 지도하는 학생들에게 한 가지 과제를 냈습니다. “그녀에게 이런 상태로 계속 살아있기 바라느냐고 물어봐라” 물론 담당의는 사전에 환자의 동의를 구해놓은 상태였습니다. 질문을 들을 때마다 그녀는 힘겹게 대답했습니다. “지금은 내가 유아 취급을 받으며 인간 이하의 삶을 사는 것처럼 보일 수도 있습니다. 하지만 아침마다 태양이 떠오르는 것을 보고, 새들의 소리를 듣습니다. 그것은 제게 선물이에요. 제가 살고 싶어하는 이유는, 네, 그것입니다” 저는 이 대답을 보면서 무심코 지나치는 일상의 소소한 것들이 절망에 빠진 이들에게는 행복이 될 수도 있단 걸 깨달았습니다.

진료를 하다보면 여러 환우분들을 만나게 됩니다. 서울 및 지방 대도시의 혈우병 치료센터에서 정기적인 치료를 받고 있는 어린 환우들은 대부분 성실하게 유지요법을 하고 있습니다. 자녀들이 유지요법을 통해 출혈을 관리하는 걸 보면서 처음에는 슬픔에 빠져있던 젊은 부모들도 조금씩 고통에서 벗어나고 있습니다.

국내에서 처음으로 유지요법이 시작됐을 때만 해도 환경이 열악했습니다. 그마저도 저용량 유지요법이었고 제약사들의 도움으로 시작된 것이었습니다. 이제는 만 18세 환우들까지 고용량 유지요법을 시행하게



되었습니다. 처음부터 병없이 태어났다면 좋았겠지만, 이제라도 유지요법을 통해 혈우병에 걸리지 않은 사람들과 거의 비슷하게 살아갈 수 있으니, 얼마나 감사한 일입니까?

한편 어린 시절부터 유지요법을 하지 못하고 출혈이 생겼을 때만 응고인자를 투여하는 '필요시 보충요법'을 시행해 왔던 성인들은 이미 뼈가 상해 버린 경우가 많습니다. 이런 분들을 볼 때마다 안타깝고 현재보다 더 나은 삶을 살 수 있도록 노력해야 함을 느끼고 있습니다. 몸이 아파 직장에 적응하지 못하고, 혈우병에 대한 편견으로 학교와 사회에서 억울한 일을 당하는 경우도 보았습니다.

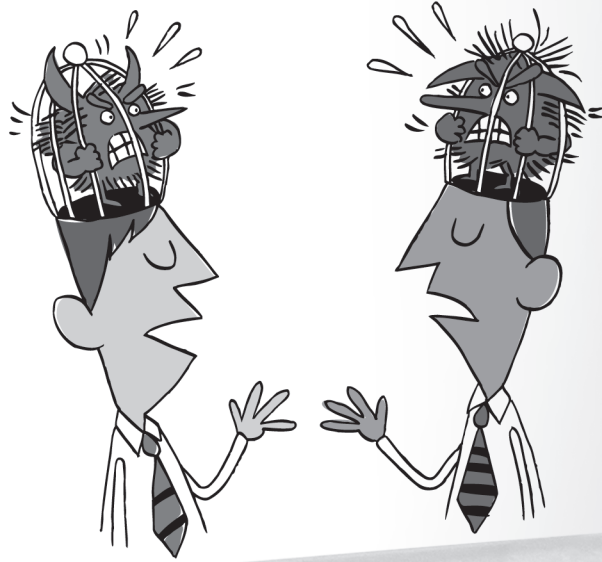
다행히 우리나라에는 혈우재단이 있어 직무교육, 자립사업실, 가정상담 등 여러 프로그램을 통해 환우들의 건강뿐 아니라 가정과 직장생활도 지원해주고 있습니다. 저는 어느 나라에서도 이처럼 환우들을 전문적으로 돌보는 단체를 보지 못했습니다. 육체적, 정신적으로 힘드시겠지만 여러분의 곁에는 혈우재단이 있음을 기억해 주시기 바랍니다.

이와는 반대로 환우분들이 재단을 도와주신 경우도 많습니다. 자기 자녀가 환우인데도 다른 환우를 위해 기부를 약속하신 분들, 시시때때로 마음의 선물을 주신 분들, 왕진이라도 가면 고생한다며 맛있는 음식으로 맞이해 주시는 분들도 계셨습니다. '태어나면서부터 아픔을 안고 나와야만' (어느 환우가 선물했던 '카네기 행복론'에 친필로 썼던 글) 했지만, 그 아픔 속에서도 꿈을 이루고, 맑은 바 소명에 충실하게 살아가는 분들을 보았습니다. 재단의원 원장으로서 환우분들로부터 많은 가르침과 사랑을 받고 있음에 감사를 드립니다.

현재 혈우병 사회는 아쉬운 부분도 있지만, 정부와 국민, 의료진과 관련 업계가 환우들을 돕고자 노력하고 있음을 기억해 주시기 바랍니다. 우리나라는 지난 40년간 많은 발전을 이뤄 싱가포르나 대만보다도 나은 혈우병 진료 환경을 만들었습니다. 어떤 면에서는 일본보다 좋은 치료 환경을 갖췄다고도 할 수 있습니다. 이는 환자 단체, 의사, 정부, 제약회사 등 모든 관계자들이 열심히 노력한 결과입니다.

20세기 초반까지만 해도 중증 혈우병 환우들은 30년을 살기 어려웠습니다. 하지만 100여년이 지난 지금, 혈우병 환우들은 삶의 질을 논하고 있습니다. 과학은 더욱 발전하여 오래 가는 약, 피부로 투여하는 주사, 유전자 치료, 연골재생 치료 등이 곧 현실화 될 것으로 기대합니다. 환우분들이 희망을 잃지 않고 행복하게 지내셨으면 합니다. 혹시 우울한 일이 있다면 따뜻한 봄날의 햇볕 속에 커피 한잔 하시면서 좋아하는 음악을 들어보면 어떨까요? 아, 물론 유지요법 하시면서요.

2015년 연간특집
호오희로애락



인간의 감정은 크게 좋아함(好), 싫어함(惡), 기쁨(喜), 화(怒), 슬픔(哀), 즐거움(樂) 등 6가지로 분류할 수 있다고 합니다. 동양 철학에서는 이 6가지 감정을 '호오희로애락'(好惡喜怒哀樂)이라고 부른다고 합니다. 이러한 감정들을 통해 우리는 웃고 울고, 기뻐하고 슬퍼하며 삶에 녹아들게 됩니다.

2015년 코험지는 호오희로애락이라는 주제로 1년 동안 환우 여러분들과 함께 감정과 삶에 대해서 이야기하고자 합니다. 매호마다 특집으로 구성되는 6가지 감정들을 통해서 인생의 지혜와 통찰이 깊어지기를 바랍니다.

惡

② 싫어함(惡, 오)

『코험지』는 2015년 한 해 동안 연간 기획특집으로 인간의 감정에 대해 이야기하고자 합니다. 이번호에서는 첫 번째 테마였던 '좋아함(好)에 이어 '싫어함(惡)에 대해 알아보겠습니다. 가끔은 싫어하는 마음이 좋아하는 마음보다 더 크게 느껴질 때가 있죠. 그럴 때면 괜히 사람들을 만나기 싫어하기도 합니다. 어떻게 하면 싫어하는 마음을 절제하고 사람들과 원만하게 지낼 수 있을까요.

갈등이라는 이름의 성장통

많은 사람들을 만나다 보면 좋아하는 사람이 있기도 하고 마땅한 이유 없이 싫어지는 사람도 있다. 매일 보는 얼굴, 하지만 왜 이렇게 호감이 가지 않는 건지. 좋아하는 감정과 달리 싫어하는 감정은 언젠가 풀어야만 하는 숙제와 같다. 어떻게 하면 싫어하는 사람들과도 원만하게 지낼 수 있을까.

사람을 싫어하는 데는 이유가 없다?

누구에게나 싫어하는 사람 한 명쯤은 있을 것이다. 학교에 가면 놀고 싶지 않은 친구가, 직장에 가면 함께 일하고 싶지 않은 동료, 반사회에 가면 괜히 밈상인 이웃이 있는 것처럼. 할 수만 있다면 좋아하는 사람들만 만나고 싶지만 그렇게 할 수 없는 게 현실이다. '피할 수 없다면 즐겨라'라는 속 편한 말은 대체 누가 했는지. 싫어하는 사람과의 만남은 결코 피할 수도, 즐길 수도 없다.

왜 우리는 누군가를 싫어하는 걸까. 2013년 한 청소년 전문 매거진에서 모 고등학교 소속 학생 143명을 대상으로 조사한 결과, 싫어하는 사람들로 '이기적인 사람', '허풍이 심한 사람', '협담을 잘 하는 사람', '아부쟁이' 등 그 유형이 열 가지나 나와 누군가를 싫어하는 데는 특정한 이유가 없다는 사실을 알 수 있었다.

사람의 감정은 지극히 개인적인 문제이기 때문에 옳고 그름을 구분할 수 없지만 이것이 바깥으로 표출되어 관계에 악영향을 끼친다면 심각한 문제라고 할 수 있다. 부정적인 감정이 수면위로 올라와 관계에까지 악영향을 끼치게 될 때, 우리는 그것을 갈등이라고 부른다.

할 수만 있다면 피하고 싶은 갈등

갈등은 언제, 어디서, 누구와도 일어날 수 있는 매우 보편적인 현상이다. 대체 갈등이란 무엇이기에 우리를 힘들게 하는 걸까.

사회학에서는 갈등을 '복수의 당사자들이 희소한 목표를 달성하기 위해 이해관계가 충돌하거나 경쟁이 심해져 서로 적대시하거나 대립하는 상태'로 정의한다. 여기서 주목해야 할 것은 '서로 적대시하거나 대립하는 상태'라는 말이다. 읽자마자 부정적인 기운이 절로 풍기는 문장이다. 정의에서 짐작할 수 있듯이 갈등은 기본적으로 싫어하는 감정에서 비롯된다.

대부분의 사람들은 갈등을 불편해하고, 피하고 싶어 한다. 어느 집단이든 일단 갈등이 시작되면 소소한 다툼과 분쟁이 일어날 확률이 높다. 그리고 갈등의 골이 깊어지면 깊어질수록 서로에 대한 신뢰감과 협동심은 사라지고, 증오와 불신만 쌓여간다. 이를 적절히 풀지 못하고 방치하면 나중에는 집단을 와해하고 사회 발전을 저해하는 요인이 된다.

2013년 통계청이 발표한 자료에 따르면, 전국 중고등학생의 주요 가출 이유로, 응답자의 60% 이상이 '부모님 등 가족과의 갈등'을 꼽았다. 또한 모 취업포털사이트가 직장인 747명을 대상으로 '조직 내 인간관계와 갈등'에 대해 조사한 결과, 응답자의 91.7%가 '갈등을 겪었다'고 답했고, 44%는 직장 내 갈등으로 우울증에 시달리고 있다고 답해, 갈등이 관계와 집단에 부정적인 영향을 끼치는 것이 사실로 드러났다.

그렇다면 대체 갈등은 왜 발생하는 걸까. 앞서 언급했듯이 갈등은 싫어하는 '감정'에서 비롯되기 때문에 발생하는 원인을 시원하게 집어낼 순 없다. 갈등은 여러 가지 감정적 요인들이 복합적으로 섞여 발생한다. 대표적 요인으로는 반감이 있다. 안타까운 고백이지만, 보자마자 좋은 사람이 있는가 하면, 적당한 이유없이 괜히 마음에 들지 않는 사람이 있게 마련이다. 한 번 반감을 갖게 되면 갈등은 피하기 어려워진다.

두 번째로 가치관과 이해관계의 대립으로 갈등이 발생한다. 주로 회사, 학교 등 다양한 사람들이 함께 어울리는 집단에서 이러한 이유로 갈등이 발생한다.

상황적인 대립이 있을 때에도 갈등이 발생한다. 시어머니와 며느리의 미묘한 줄다리기 속에서 고뇌하는 남편(아들)이 바로 여기에 속한다고 할 수 있다.

갈등의 미학

지금까지 이야기한 것만 놓고 보면 갈등은 무조건 나쁜 것, 인간관계를 망치는 최악의 요소인 것처럼 생각되는데 꼭 그런 것만도 아니다. 갈등에도 긍정적인 면이 있다.

갈등은 무엇이 문제인지 알려준다. 대립과 갈등을 통해 드러난 문제를 민주적으로 해결하는 과정에서 상호존중과 신뢰가 쌓이게 된다. 또한 집단 간에 발생하는 갈등은 오히려 집단 내 갈등을 완화시키는 역할을 한다. 정치적으로 대립 관계에 있는 여야가 반인륜적 행위나 테러집단에 대해서는 한 목소리로 규탄하는 것이 여기에 속하는 대표적인 사례라고 할 수 있다.



그렇다면 결국 갈등의 역기능은 줄이고 순기능을 높이는 것이 바람직한 태도라고 할 수 있는데, 이는 갈등의 예방을 통해 이룰 수 있다.

갈등을 예방하려면 먼저 긍정적이고 호의적인 태도를 보여야 하다. 상대방에게 싫어하는 사람, 가까이 하고 싶지 않은 사람이라는 인상을 풍기는 순간부터 그 관계는 갈등에 빠지기 쉽다. 따라서 첫 만남에서부터 상대방에 대한 예의와 존중을 표해야 한다. 사소한 행동 하나에도 예의를 갖출수록 상대방은 호감을 느끼게 될 것이다.

두 번째로 긍정적인 말을 해야 한다. 혹 주변에, 누군가가 말만 하면 ‘그게 아니라~’라고 말하는 사람이 있지 않은가. 이렇게 말하는 사람치고 인간관계가 좋은 사람은 거의 없다. 오히려 권위적이고 부정적인 사람이라는 생각에 가급적이면 피하고 싶어진다.

마지막으로 공감이다. 잘 들어주고 공감해주는 것만큼 상대방의 호감을 얻고 갈등을 예방하는 확실한 방법도 없다. 다만 분명히 알아야 할 것은 공감이 곧 수용을 의미하지는 않는다는 사실이다. 여기서 공감이란 서로의 입장과 견해가 어떻게 다른지 이해하고, 원만한 갈등해결을 위해 윈-윈 할 수 있는 방안을 찾는 것을 뜻한다.

갈등을 예방하는 7가지 방법

1) 먼저 상대방의 입장을 헤아려라

선불리 비판하기 전에 잠시나마 상대방에 입장을 이해하기 위해 노력해라.

2) 자신부터 돌아보라

나에게는 갈등의 원인이 없는지, 문제가 없는지 생각해봐라.

3) 공동의 문제로 정의하라

문제는 함께 해결해야 하고, 함께 발전할 수 있다는 믿음을 가져라.

4) 관련된 사항만 갖고 이야기하라

본질적인 내용만 이야기하고, 관련이 없거나 감정적인 내용은 말하지 말라.

5) 해결에 초점을 맞춰서 비판하라

과실과 잘못을 따지는 것보다 해결방법을 찾는 데 집중하라.

6) 칭찬과 긍정을 곁들여라

상대방의 장점과 인정할 부분에 대해서는 지지하고 칭찬해줘라.

7) 감정을 조절하라

흥분하지 말고 차분하게 감정을 절제하라. 갈등은 과정일 뿐이다.

편견을 넘어 취업으로

‘취업난’ 아마도 뉴스에서 매일 한 번 이상 듣게 되는 말이 아닐까. 환우들에게도 취업은 골칫거리다. 취업을 준비하는 환우들은 높은 경쟁률과 편견이라는 이중고에 시달린다. 특히 채용과정에서 환우라는 이유로 부당하게 받게 되는 편견은 스트레스를 가중시킨다. 환우들도 이제 편견에서 벗어나 당당하게 일하고 싶다.

취업의 아픔을 더하는 편견

4월, 완연해지는 봄처럼 취업시장도 달아오르는 시기이다. ‘취업대란’이라는 말이 익숙한 요즘, 전국에 취업준비생들은 지금도 열심히 이력서를 쓰고 있다. 하지만 취업문은 좁기만 하다. 취업에 대한 간절함은 환우들도 마찬가지. 대개 취업준비생들은 대학교 고학년 무렵부터 취업에 대한 고민을 시작하는데, 환우들에겐 이 외에도 다른 요인이 취업 스트레스를 가중시킨다. 바로 혈우병이 있다는 데서 오는 편견이다.

편견을 좋아하는 사람은 어디에도 없다. 누구나 자신이 편견의 대상이 되면 불쾌감을 느낀다. 문제는 편견이 사람을 평가하는 잣대가 된다는 것이다. 환우의 구직활동도 편견에서 자유롭지 못하다. 흔히 어른들이 복장이 단정하지 못한 학생을 보고 혀를 차는 것처럼, 기업의 인사담당자들은 환우들이 회사생활을 하기 어렵다는 편견을 갖게 마련이다. 그들은 되도록이면 건강한 지원자를 원하기 때문에 지원자의 인성과 역량 못지않게 건강 사항도 중요하게 체크한다. 대부분의 기업들이 채용과정의 마지막 단계에서 신체검사를 시행하는 것도 이러한 이유 때문이다.

이력서 작성법

이력서는 자신에 대한 요약보고서이다. 따라서 이력서를 쓸 때는 무엇보다 과장하지 않고 솔직하게 작성하는 게 중요하다. 이력서는 지원하는 회사, 직무와 관련성이 높은 경험, 실무능력 중심으로 간결하게 작성해야 인사담당자가 보기에 좋다. 사진은 3개월 이내에 촬영한 것으로 부착하고 수시로 연락이 가능한 번호를 적어두는 게 좋다. 작성 후에는 마지막으로 잘못 기재한 내용, 오타자가 없는지 반드시 검토해야 한다.

혈우 환우라고 해서 이력서 작성법이 달라지는 건 아니다. 다만 이력서는 자신의 경력을 보여주는 서류일 뿐이므로, 환우라고 해서 미리 걱정하거나 지나치게 부담을 가질 필요는 없다. 만일 최종학교를 졸업한 후의 공백기간이 길었다면 취업을 위해 다른 준비(아르바이트, 자격증 취득, 어학시험 등)를 했다는 것을 반드시 기재하여 성실하고 건강하게 일상생활을 해왔다는 사실을 보여줘야 한다.

자기소개서 작성법

아마 많은 취업준비생들이 자기소개서(이하 자소서)를 작성할 때 가장 어려워할 것이다. 우선 어떻게 작성해야 할지를 모른다. 글자수도 제한되어 있다. 아니, 그보다 인사담당자들이 정말 이것 읽어보거나 하는지 의문이다. 이에 대해서는 의견이 분분하다. 정말로 읽어본다는 담당자가 있는가 하면 주요 정보 중심으로 필터링한다는 담당자도 있다. 따라서 자소서는 무엇보다 역량과 장점을 중심으로 읽기 편하게 쓰는 게 좋다. 명심할 것은 과장하거나 다른 사람의 자소서를 표절해서는 안 된다는 것이다. 수년째 많은 지원자들의 자소서를 읽어온 인사담당자들은 첫문장만 보아도 지원자가 직접 쓴 글인지 아닌지를 직감적으로 알 수 있다.

자소서에 혈우병 사실을 공개해야 하는지에 대해서는 정확한 답이 없다. 다만 지원 분야에 따라 차이가 있다. 일반전형 사무직의 경우 대개 혈우병 사실을 공개하지 않는 편이다. 이 경우에는 보통 50대 50으로 당락이 좌우된다. 의료분야에 지원할 경우에는 혈우병 사실을 공개하지 않는 게 좋다.

특별전형에 지원할 경우에는 혈우병 사실을 공개해도 당락에 큰 영향을 받지 않는다. 특별전형에서는 신체적인 요소보다는 자질을 중심으로 평가하기 때문이다.

서류전형(이력서, 자소서로 평가)을 통과하면 면접을 보게 되는데, 혈우병이나 업무 능력여부에 대한 질문을 받더라도 절대 당황하지 말고 꾸준한 치료와 관리를 통해 업무를 소화할 수 있음을 자신감 있게 어필해야 한다.



이기주의 vs 개인주의

혹시 주변에 어울리기 싫어지는 사람이 있는가. 있다면 그는 어떤 사람인가. 혹시 이기적 이거나 지나치게 개인주의적이지는 않은가. 이러한 사람들은 어디에서든 환영받기 어렵다. 대부분의 사람들이 '이기주의'와 '개인주의'를 공통적으로 단체생활을 방해하는 부정적인 요인으로 생각한다. 그런데 알고 보면 이 둘은 전혀 다른 개념이다.

이기주의, 뭐든지 자기 위주로

과연 이 세상에 이기주의를 좋아하는 사람이 있을까. 이기주의는 가족, 친구, 연인을 포함한 모든 인간관계에서 삼가야 할 부정적인 마인드라는 데 대부분 동의할 것이다.

이기주의는 영어로 Egoism(에고이즘)으로, '나'를 뜻하는 라틴어 'Ego'에서 파생됐다. 직역하면 '자기 위주'라는 뜻이다. 일상생활에서는 '자기 이익만을 생각하고 다른 사람은 생각하지 않는 생활태도'로 정의할 수 있다. 이것이 심해지면 사회적 문제로도 이어진다. 따지고 보면 크고 작은 갈등이 모두 이기주의에서 비롯된다는 것을 알 수 있다. 노사갈등, 정쟁, 종교·문화적 대립, 전쟁 등 반목과 다툼의 근원에는 자신들의 입장만을 고집하는 이기주의가 깊숙하게 자리잡고 있다.

타인의 자유를 침해하지 않는 자유, 개인주의

이기주의만큼은 아니지만 개인주의 역시 들었을 때 그다지 좋은 느낌을 주지는 않는다. 개인의 자유는 법에서도 존중한다지만 그래도 무언가 개인주의적이라고 한다면 공동체의식이나 사회성의 결여를 의미하는 것 같기도 하다.

개인주의란 정확히 무엇을 말하는 걸까. 인터넷에 '개인주의'를 검색하면 그 정의만 1,000개가 넘게 나온다. 조금씩 차이가 있지만 각 사전에서는 공통적으로 개인주의를 '개인을 우선하고 중시하는 입장'이라고 정의하고 있다. 이것만 보면 개인주의를 부정적으로 볼 어떠한 이유도 없는 것 같다. 하지만 사회적 동물인 인간에게 어떠한 개념도 결코 사회를 떠나 이야기 할 수 없다. 때문에 개인이 사회보다 우위에 있다는 자체가 반사회적이고 모순되게 여겨지는 것이다. 특히 학연과 지연을 중시하는 우리문

화 특성상 더더욱 개인주의를 곁게 볼 리 없다.

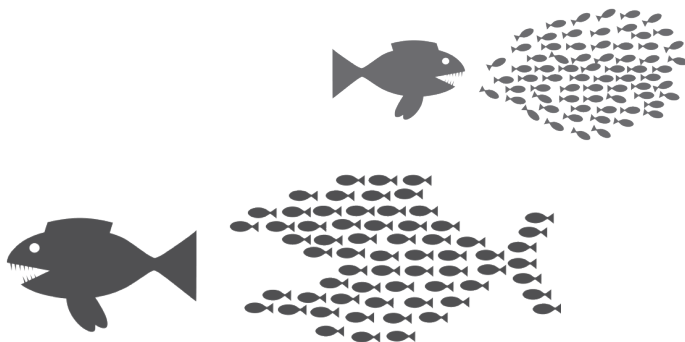
재미있는 것은 최근 들어 개인주의에 대한 재평가가 이뤄지고 있다는 사실이다. 여성의 사회진출 증가, 출산율 감소, 가족주의의 쇠퇴, 미디어의 발달 등으로 과거와 달리 당당하게 '나 혼자'를 외치는 사람들이 많아지고 있다. 이들은 다른 사람에게 피해를 주지 않는 선에서 자신만의 독립된 생활을 영위한다. 남들에게 터치받는 걸 싫어하는 만큼 그들도 다른 사람을 터치하지 않는다. 각자의 삶에 대한 상호 존중이 전제되어 있는 것이다. 그렇다고 자신에게 주어진 역할과 의무를 소홀히 하는 것도 아니다. 그들은 자유가 아닌 자율을 표방하며 자신만의 라이프를 즐기고 있다.

이른바 '싱글족'이라 불리는 개인주의자들은 어느덧 마케팅의 중심으로 떠오르고 있다. 통계청에 따르면 지난해 국내 가구의 25.9%(471만 4,000가구)가 1인 가구인 것으로 드러났다. 마트에서는 이들을 위한 미니사이즈 용품과 즉석 먹거리가 인기를 끌고 있고, 가구 업계에서는 DIY가구(Do It Yourself 가구), 리클라이너 등 1인에 특화된 제품의 매출이 늘고 있다. '나혼자 산다(MBC)', '룸메이트(SBS)'등 싱글라이프를 주제로 한 프로그램도 인기를 얻으면서 개인주의가 재조명되고 있음을 유추할 수 있다.

이러한 트렌드는 앞으로도 지속되어 싱글족 시장과 개인주의의 대한 관심은 더욱 커질 것으로 보인다.

중요한 건 '어떻게'

이기주의와 개인주의는 엄연히 다르다. 전자가 개인의 감정에 주목하고 있다고 한다면, 후자는 삶의 질을 이야기하고 있다. 따라서 사회적 파급력 또한 판이하다. 초현대사회에서 개인의 파워는 커질 수밖에 없다. 그것을 어떻게 사용하느냐에 따라 우리 삶의 모습도 달라질 것이다.



2015년 희귀난치성질환자 의료비 지원 내용 변경

혈우병 환우를 비롯한 희귀난치성질환자들을 위해 국가에서 환우의 요양급여비 중 본인부담금을 지원해주는 '희귀난치성질환자 의료비 지원 제도'가 소폭 변경됐다. 지원 규모 및 범위는 지원대상자의 소득 및 재산기준에 따르며 내용은 아래와 같다. 자세한 내용은 재단 홈페이지(www.kohem.or.kr)에서 확인할 수 있다.

(문의: 혈우재단 사무국 복지기획팀 우종완. 02-3473-6100, 내선 310)

■ 혈우병 환자의 소득 및 재산기준

❖ 2015년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 소득기준 일람표

- 환자가구 : 가구의 실제소득이 최저생계비의 400% 미만
- 부양의무자가구 : 가구의 실제소득이 최저생계비의 600% 미만
- 소득기준표 (8인 이상 가구는 선정기준에 따라 계산하여 활용)

가구규모	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인
최저생계비	617,281	1,051,048	1,359,688	1,668,329	1,976,970	2,285,610	2,594,251
환자가구 (400%)	2,469,124	4,204,192	5,438,752	6,673,316	7,907,880	9,142,440	10,377,004
부양의무자가구 (600%)	3,703,686	6,306,288	8,158,128	10,009,974	11,861,820	13,713,660	15,565,506

※ 8인 이상 가구의 최저생계비 : 1인 증가시마다 308,641원씩 증가 (8인 가구 : 2,902,892원)

(단위 : 원)

❖ 2015년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 재산기준 일람표

- 환자가구 : 가구의 재산가액이 최고재산액의 1,000% 미만
- 부양의무자가구 : 가구의 재산가액이 최고재산액의 1,200% 미만
- 재산기준표 (8인 이상 가구는 선정기준에 따라 계산하여 활용)

환자가구							
지역	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인
농어촌	438,029,020	542,049,880	616,064,270	690,078,900	764,093,530	838,107,910	912,122,540
중소도시	488,029,020	592,049,880	666,064,270	740,078,900	814,093,530	888,107,910	962,122,540
대도시	688,029,020	792,049,880	866,064,270	940,078,900	1,014,093,530	1,088,107,910	1,162,122,540
부양의무자가구							
지역	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인
농어촌	525,634,824	650,459,856	739,277,124	828,094,680	916,912,236	1,005,729,492	1,094,547,048
중소도시	585,634,824	710,459,856	799,277,124	888,094,680	976,912,236	1,065,729,492	1,154,547,048
대도시	825,634,824	950,459,856	1,039,277,124	1,128,094,680	1,216,912,236	1,305,729,492	1,394,547,048

※ 8인 이상 가구는 선정기준에 따라 계산하여 활용

(단위 : 원)

Family Story

이정민 한우

인생은 보물찾기



오랜 고민 끝에 찾은 작은 꿈

안녕하세요. 2015 임용시험에 합격한 이정민입니다. 기계·금속공학을 전공한 저는 현재 특성화고(마이스터고)에서 학생들을 가르치고 있습니다. 일반교사와 달리 특성화고 교사는 산업현장에서 학생들이 직무를 잘 수행할 수 있도록 직무능력을 향상시키고 산업역군 양성을 통해 공업 분야의 인재를 배출하는 것을 교과목의 목표로 합니다.

제가 처음부터 교사를 꿈꿨던 건 아닙니다. 초등학교 5학년, 고등학교 1학년 때 은사님의 모습을 동경한 적은 있지만, 교사가 되어야겠다고 마음을 먹지는 않았습니다. 교사를 할 만큼 성적이 좋았던 것도 아니었습니다. 오히려 노는 데 정신이 팔려 학창시절을 재미있게만 보냈습니다. 그러다 고3이 되던 해에 몸이 아파 서울에서 수술을 받고 병원 생활을 했습니다. 한창 공부해야 할 시기에 입원을 하니, 공부에 더 소홀해질 수밖에 없었고, 그러다가 결국 성적에 맞춰 부산의 한 지방 공대에 입학했습니다.

이때부터 진로에 대한 고민을 진지하게 시작했던 것 같습니다. 여유롭지 않은 가정환경 속에서 저는 열심히 해야만 했습니다. 그래서 대학생활 4년간 정말 열심히 달렸습니다. 학점관리, 교직이수, 영어, 일본어, 공모전, 대외활동, 연구실, 각종 아르바이트, 동아리 활동, 실습, 자격증, 특허 등 할 수 있는 건 다 한 것 같습니다.

문제는 우물이 아니라 개구리다

하지만 문제는 그 후에 어디로 가야 할지 정하지 않고 무작정 실행만 했다는 것이었습니다. 미래의 방향은 정하지 않은 채 그저 남들 하는 것만 따라하며 달려가다 보니 결승선 다음에 펼쳐질 장면은 보이지 않았습니다. '이대로 결승선을 통과하면 어떻게 되는 걸까? 저 너머에는 뭐가 있을'





까?’ 라는 질문과 두려움이 저를 감쌌습니다. 여러 사람들의 기대도 부담스러웠습니다. 저는 깊은 고뇌에 빠졌습니다.

그러던 중 한 가지 사실을 깨달았습니다. 저를 힘들게 하는 것은 지방대학교라는 ‘우물’이 아니라 제 스스로가 ‘개구리’라는 것을. 아무리 노력해도 한계는 분명히 있을 수밖에 없는 것이었습니다. 다소 회의주의적일지 몰라도 현실을 직시하고 개구리로 태어났다면 개구리로서의 소임과 사명을 다하여 최고의 개구리가 되는 게 맞다는 생각이 들었습니다. 우리나라 속담 중에 ‘모로 가도 서울만 가면 된다’라는 속담이 있잖습니까. 실패하고 좌절하면 어떠한가? 힘들면 잠시 앉아 쉬고 다시 일어나 한 걸음씩 걸어가면 되는 것 아닌가? 하루, 이틀, 한 달, 일 년 그렇게 조금씩 삶을 살아내고 버려내면 언젠가는 고진감래를 느낄 것이고, 그 희열은 이루 말할 수 없을 것입니다.

인생은 보물찾기, 공감하는 멘토가 되고 싶어

저는 저처럼 좌절하고 있을지도 모르는 아이들을 위해 멘토가 되어주고 싶었습니다. 멘토링의 기본은 상대방에 대한 이해입니다. 멘티들이 갖고 있는 어려운 가정환경, 성적문제, 진로문제 등에 공감하지 않는 한 진정한 소통은 이뤄지지 않습니다. 오히려 멘티에게 ‘나는 성공했는데 너 희는 왜 못 하니’라는 질책만 하며 좌절감만 안겨줄 것입니다. 개개인의 역할적 관계를 고려하지 않은 채 어설픈 꿈과 희망을 심어주는 것은 학생을 지옥으로 밀어 넣는 것과 다름없습니다.

앞으로의 교사는 지금까지의 교사와는 다를 것입니다. 학생들에게 스토리를 만들어주고 여러 가지 길을 제시하며 인성적, 직업적, 교육적 역량을 제고해주는 것이 교사의 역할이자 대한민국의 미래를 여는 인재육성산업이라고 할 수 있습니다.

저는 인생을 보물찾기라고 생각합니다. 보물찾기를 할 때는 보물을 찾는 것보다 보물을 찾는 과정이 중요합니다. 그 과정에서 우리는 보물보다 더 값진 경험을 하게 됩니다. 이 경험은 결국 보물을 찾게 하는 원동력이 됩니다. 저는 더 이상 인생의 목표가 공무원, 공기업, 대기업과 같은 특정 직업이 되어서는 안 된다고 생각합니다. 어떤 직업을 갖든 학생들이 현실적인 안목에 근거하여 자신의 신념과 비전을 통해 목표를 세울 수 있도록 도와주는 교사가 되고 싶습니다.

고민하지 말고 그냥 하는 거야

앞부분에서 말씀드렸지만, 저는 기계·금속에 특화된 학교에서 근무하고 있습니다. 그런데 사실 저는 기계쪽에 문외한이었습니다. 그래서 임용 시험을 준비할 때 정말 막막했습니다. 시험 과목은 대부분 기계 관련된 내용이었습니다.

공부하는 것뿐만이 아니라 비싼 학원 수강료도 부담이었습니다. 일반교과가 아닌 전문교과이다 보니, 학원도 서울에 한 곳밖에 없었고 수강료도 굉장히 비쌌습니다. 그때 도움을 받은 곳이 바로 혈우재단이었습니다. 저는 혈우재단에 취업지원을 요청하여 부담을 덜 수 있었습니다. 재단으로부터 취업지원을 받지 못했다면 임용에 합격하기까지 더 오랜 시간이 걸렸을지도 모릅니다.

전보다는 부담을 덜 수 있었지만, 밤마다 소주 홍보 아르바이트를 하며 공부할 자금을 만들었습니다. 낮에는 공부하고 밤에는 아르바이트를 하다 보니, 사람 만나는 것도 어려워지고 정신적으로도 많이 지쳐갔습니다.

피폐해진 멘탈로 혈우재단의원에 갈 때면 선생님들이 응원과 격려의 말씀을 해주셨습니다. 딱 1년만 공부하자는 마음으로 야경주독을 시작했지만, 중간 중간 일반 기업으로 가고 싶다는 생각도 많았습니다. 종종 히타치, 파나소닉과 같은 일본계 기업에서 스카우트 제의를 받기도 했습니다. 하지만 근무지가 일본이라 단념했습니다. 그러다 포스코, 삼성중공업, 한수원 등에 지원했지만 탈락하고 말았습니다. 이러한 상황에서 공부가 손에 잡힐 리 없었습니다. 선의의 경쟁을 통해 동기를 부여해줄 만한 수험생 친구도 없었던 터라, 공부에 자신감은 떨어지고 정신적인 고통에 시달렸습니다.

하지만 그럴수록 방법은 하나였습니다. ‘그냥 하는 것!’, 생각을 많이 하기보다는 그냥 하는 게 최선의 방법이었습니다. 그렇게 마음을 다잡고 공부하다보니 어느새 수험생의 일상에 적응하게 되었고, 끝내 노력의 결실을 맺을 수 있었습니다.

끝으로 진로를 고민하고 있는 환우분들께 한 말씀 드리면서 글을 맺을까 합니다. 모든 걸 가질 수는 없습니다. 하고 싶은 것 한 가지를 하기 위해서는 하기 싫은 것 99가지를 해야 하고, 무언가 얻기 위해 애쓸수록 어쩌면 정말로 필요한 무언가는 잃는 게 인생인 것 같습니다. 한 번밖에 없는 인생에서 정말로 필요한 것이 무엇이고 얻을 것과 잃을 것이 무엇인지에 대해 깊이 있게 잘 생각해본다면, 진로를 결정하는 데 조금이나마 도움이 되지 않을까 싶습니다.



Family Story

김윤호 환우

빠른 회복을 위한
정기진료와
관리의 중요성



안녕하세요. 중증 혈우병 B를 앓고 있는 대학생 환우입니다. 저는 매년 경희의료원 조운제 교수님께 정기검진을 받습니다. 출혈로 관절 상태에 변화가 있는지 확인하기 위해서 입니다. 그리고 지난 여름 발목 주위 뼈에 낭종이 있다는 진단을 받았습니다.

별다른 전조증상이 없었기에 낭종은 굉장히 뜻밖이었습니다. X-Ray, MRI검사결과 오른쪽 발목에서 제법 큰 낭종이 발견되었습니다. 교수님으로부터 낭종 자체는 위험하지 않았지만, 그대로 두면 골절로 이어져 더 큰 수술을 받을 수도 있다는 소견을 들었습니다. 조운제 교수님께서서는 발목 수술을 전문으로 하시는 정비오 교수님께 수술을 받을 것을 권하셨습니다.

정비오 교수님께서도 조운제 교수님과 같은 소견을 주셨습니다. 관절경 수술과 염증이 있는 부분의 뼈를 살짝 절개하여 뼈를 채워 넣는 골이식 수술을 권하셨습니다. 바로 수술을 하면 좋았겠지만 개강이 가까웠기 때문에 수술을 연기했습니다.

그래서 작년 2학기를 마치고 올해 1월 2일에 관절경 수술을 받았습니다. 관절경은 전에도 받아본 적이 있었기 때문에 별다른 걱정은 하지 않았습니다. 문제는 골이식 수술이었습니다. 수술 전부터 통증이 있을 거라는 말은 들었지만, 정말 수술 후 며칠간은 통증이 꽤 심했습니다. 관절경 수술을 받았을 때는 부기가 거의 없었는데, 이번에는 복사뼈가 문혀 보이지 않을 정도로 부기가 심했습니다. 그렇다보니 온종일 누워있어야 했습니다. 다리를 심장보다 낮게 내리면 피가 물리는 느낌과 함께 통증이 동반되었습니다. 통증을 줄이기 위해 며칠간은 침대에만 있었습니다. 누워서 다리를 내리기만 해도, 휠체어가 조금만 흔들려도 통증이 느껴졌습니다.

며칠 입원을 한 후 퇴원한 저는 혈우재단으로 갔습니다. 집과 재단의 거리가 멀었기에 코헴의집에서 생활하며 물리치료를 받기 위해서였습니다. 올해



1월 중순에 코헨의 집에 입소하여, 주중에 계속 물리치료를 받았습니다.

점차 상태가 좋아지는 게 보였습니다. 입소 당시 거의 움직일 수 없었던 발목도 부드럽게 움직일 수 있었습니다. 입소 2주차부터는 운동량도 꽤 늘었고, 목발을 짚고 걷기 시작했습니다. 퇴소할 때쯤에는 목발을 짚고 자연스럽게 걸을 수 있을 만큼 좋아졌습니다. 현재는 학교 기숙사에서 생활하고 있습니다. 아직까지 목발없이 걷지는 못하지만 전보다 훨씬 편해졌습니다.

아쉬운 점이 있다면, 일정을 잘못 조절한 것입니다. 골이식 수술은 처음 인지라, 회복에 어느 정도 시간이 드는지 예측하지 못했습니다. 관절경 수술은 늦어도 수술 후 한 달 정도면 회복이 되었는데, 골이식 수술은 회복까지 훨씬 긴 시간이 필요했습니다. 부기가 빠지는 데도 긴 시간이 들었습니다. 현재는 학교에 다니고 있어서 물리치료를 받지는 못하고 혼자 운동을 하며 관리하고 있는데, 재단 선생님들께 관리를 받았을 때가 회복이 빨랐다는 걸 깨닫고 있습니다.

다행인 건 정기진료를 통해 낭종을 발견했다는 것입니다. 뼈를 살짝 절개하는 수술만으로도 회복에 긴 시간이 필요한데, 만약 낭종을 발견하지 못해 골절로 이어졌다면 얼마나 고생했을지 짐작도 안 갑니다. 이 일을 통해 주기적으로 상태를 점검하는 것이 얼마나 중요한 건지 다시금 깨달을 수 있었습니다.

또한 초반에 부기를 다스리는 게 얼마나 중요한지도 알게 되었습니다. 저보다 늦게 코헨의 집에 입소한 분이 계셨는데, 입소 후 단기간에 회복하여 퇴소하셨습니다. 물리치료 선생님께서는 근육량을 늘리는 게 중요한데, 부기가 차 있으면 운동량을 늘리는 게 조심스럽다고 말씀하셨습니다. 다리 쪽 근육은 발로 온 피를 심장 쪽으로 다시 올려주는 펌프 운동을 하는데, 수술 후 다리를 사용할 수 없어 근육이 약해진 상태라 이 활동이 잘 이루어지지 못해 부기도 잘 빠지지 못하고, 회복도 느릴 수밖에 없다는 것이었습니다.

이번 수술을 통해 많은 것을 배웠습니다. 정기적인 검진, 시기적절한 수술, 수술 후 관리의 중요성 등이 그것들입니다. 꾸준한 검진과 관리를 통해 건강을 유지하는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않은 것 같습니다. 혹시 수술을 망설이고 계신 환우분이 계시다면, 상태가 악화되기 전에 빨리 치료받으셨으면 좋겠습니다.



Family Story

이태경 환우

즐겁고 건강하게
대학생활 하시기 바랍니다



유전병 치료의 꿈과 대학생활

안녕하세요 저는 경남 남해에 거주하고 있는 올해 23살이 된 대학생 이태경이라고 합니다. 이렇게 코헬지를 통해 인사드리게 되어 영광입니다. 저의 글이 조금이나마 다른 환우분들께 도움이 되었으면 좋겠습니다.

저는 현재 고려대학교 생명공학부 14학번에 재학중에 있습니다. 제가 생명공학을 전공으로 선택한 데는 계기가 있습니다. 어려서부터 혈우병 때문에 자주 병원에 입원했던 저는 친구들과 함께 학교생활을 하는 게 얼마나 소중한지 깨달을 수 있었습니다. 그래서 이 다음에 커서 유전병을 치료하는 사람이 되어야겠다는 마음을 먹고 공부하기 시작했습니다. 시간이 지나도 한 가지 목표를 잊지 않고 열심히 공부하다 보니 자연스럽게 유전병 연구와 관련이 깊은 생명공학부에 입학할 수 있었습니다.

학교에서는 하루하루가 정말 빠르게 지나갑니다. 매일 아침 일찍 강의를 듣고, 강의를 끝나면 공강시간에 과제를 합니다. 가끔 조별발표가 있는 날에는 친구들과 카페에 모여 토론을 합니다. 그런 게 하나도 없을 때는 밥을 먹지요. 이게 보통 오전까지의 저의 일과입니다. 강의는 오후에도 계속됩니다. 오전과 다른 게 있다면 실험수업을 많이 한다는 것입니다. 해부 실험이나 화학실험이 있는 날이면 밤 늦게나 되어서야 기숙사에 들어갑니다.

가족과 떨어져서 홀로 기숙사 생활을 하다 보면 부모님에 대한 감사함을 느낄 때가 많습니다. 특히 매일 아침 옷을 갈아입을 때가 더욱 그런 것 같습니다. 옷장을 열어보면 대충 걸어놓은 옷가지들이 한가득입니다. 고등학교에 다닐 때만 해도 부모님께서 옷을 가지런하게 정리해주셨는데, 생각해보면 혼자 산다는 건 정말 힘든 일인 것 같습니다.



조금만 주의하면 즐겁게 대학생활 할 수 있어

아마 대학 입학 앞두고 걱정하시는 환우분들이 많을 것으로 생각합니다. 하지만 조금만 노력하면 다른 사람들처럼 즐겁게 대학생활을 하실 수 있습니다.

물론 몇 가지 주의사항은 있습니다. 먼저 술입니다. 술은 반드시 자기 주량에 맞게 드셔야 합니다. 그럴 자신이 없으면 아예 술자리에 가지면 안 됩니다. 둘째 아무리 바빠도 유지요법은 철저히 하시기 바랍니다. 중고등학교와 달리 대학교에서는 모든 활동이 자율적으로 이뤄집니다. 따라서 행여나 출혈 때문에 몸이 아프더라도 보호해주거나 챙겨주는 사람이 없습니다. 저도 대학 입학 초기 유지요법을 소홀히 해서 수업을 통째로 빠졌던 적도 있습니다.

대학교에서는 공부와 건강만큼이나 친구관계도 중요합니다. 저는 친구 관계에 신경을 정말 많이 쓰는 편입니다. 그래서 입학 후 다양한 곳에서 많은 친구들을 사귀기 위해 노력했습니다. 먼저 마음을 열고 다가갔더니 남녀 구분없이 많은 친구들과 어울릴 수 있었습니다. 요즘도 친구들과 당구장, PC방에도 가고, 술도 마시러 가고, 자취방에 가서 스포츠경기도 보는 등 시간가는 줄 모르고 어울리는 것 같습니다.

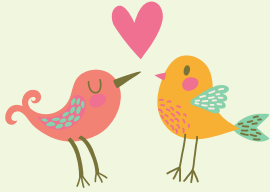
그래도 공부할 때가 제일 뿌듯합니다. 오래전부터 배우고 싶었던 생명공학을 공부하고 있어서 그런지 유전학에 대해서 공부할 때가 제일 흥미롭습니다.

놀 때는 놀고 할 때는 하자

공부에 대해 조금만 더 이야기를 하자면, 공부에는 특별한 방법이나 요령이 정해져 있지 않다는 게 제 생각입니다. 하지만 저는 공부를 시작하면 공부에만 집중합니다. 저는 항상 '놀 때는 놀고 할 때는 하자'라는 마인드로 공부합니다. 같은 시간 동안 책상에 앉아 있더라도 집중력 있게 공부하는 사람일수록 성적이 좋은 건 당연한 결과입니다. 또한 공부를 한 번에 몰아서 하기보다는 정해진 시간 동안 꾸준히 공부하는 게 더 중요하다고 생각합니다.

그런데 장시간 책상에 앉아서 공부를 하다보면 혈우병 관리를 어떻게 해야 하는지 고민이 될 것입니다. 대부분 오랫동안 책상에 앉아있다 보면 운동할 시간이 줄어들고 유지요법에도 소홀해지게 되는데, 저는 오히려 유지요법을 너무 철저히 해서 입원을 한 적도 있었습니다. 그리고 1시간을





공부하면 반드시 10분은 휴식을 취했습니다. 그렇게 해야 공부와 건강관리 모두를 할 수 있을 것 같아서였습니다. 10분의 쉬는 시간 동안 스트레칭을 하며 빠근해진 몸을 풀어줬습니다. 그렇게 하니깐 확실히 공부도 잘 됐던 것 같습니다.

적극적으로 다가가는 새내기 되길

올해 대학에 입학한 환우들은 가능하다면 오리엔테이션, 과행사 등에 빠지지 말고 참석할 것을 권합니다. 물론 공부에 방해가 될 정도로 모임을 좋아하면 안 되겠지만, 대개 그러한 모임은 매년 학기초에 한 번 있습니다. 때문에 그런 자리에서 동기, 선배들과 친해지면 학교생활하는 데 여러 모로 도움이 될 겁니다. 그리고 1학년 때는 동아리활동도 해보시기 바랍니다. 대학생활을 할수록 취미가 있다는 게 얼마나 중요한지 알 수 있을 겁니다. 동아리는 취미와 친구를 찾을 수 있는 매우 좋은 기회입니다. 다만 운동하는 동아리에 들어간다면 늘 유지요법에 신경쓰면서 관리를 철저히 하셔야 합니다.

그리고 대학생활을 하는 데 매우 중요한 것이 선후배 관계입니다. 선후배 관계는 대부분 후배하기에 달려 있습니다. 후배가 먼저 다가갈수록 선배는 잘해주게 되어 있습니다. '선배는 무섭다'는 편견이 있는데, 모든 선배들이 엄하고 무서운 건 아닙니다. 후배의 문자메시지 하나에 밥을 사주고 싶은 게 선배의 마음입니다. 그러니 항상 친근하게 먼저 연락하는 후배가 되시기 바랍니다.

그리고 발표수업을 두려워하지 마시기 바랍니다. 많은 사람들 앞에서 발표할 수 있는 기회는 그다지 많지 않습니다. 처음이 어렵지, 자꾸 발표를 하다 보면 그 다음부터는 무섭지 않을 겁니다. 두려워하지 마시고 자신감 있게 발표하시기 바랍니다.

마지막으로 아쉽게 목표를 이루지 못해 다시 수능을 준비하는 환우분들을 격려하고 싶습니다. 결코 두려워하지 마시기 바랍니다. 그리고 절대 자기 자신을 남들과 비교하지 마시기 바랍니다. 대학에 1~2년 늦게 들어간다고 해서 뒤처지거나 능력이 부족한 건 아닙니다. 오히려 제대로 된 출발을 하기 위해서 1년 기다리고 있다고 생각하시고, 목표를 명확하게 세우시기 바랍니다. 그리고 그 목표만을 향해서 달려가시기 바랍니다. 재수를 한다는 건 정말 용기있는 선택입니다. 절대 기죽지 마시고, 후회없이 공부하시기 바랍니다.

혈우병과 음식

해외 혈우병 매거진 『Steps for Living』 참고

음식은 환우들에게 매우 중요한 문제이다. 일부 음식과 영양분은 출혈을 유발할 수 있다. 또한 비만과 과체중은 근육과 관절에 무리를 주기 때문에 환우들은 체중관리와 음식 선택에 각별히 주의할 필요가 있다.

환우가 피해야 하는 음식

일반적으로 음식에 큰 제한을 두는 건 아니지만, 환우들이 피해야 하는 음식들이 몇 가지 있다. 예를 들어 마늘, 생강은 혈액이 응고되는 것을 방해하기 때문에 가급적이면 먹지 않는 것이 좋다. 환우들이 피해야 하는 대표적인 음식은 다음과 같다.

(※ 아래 음식을 다량으로 먹으면 좋지 않다는 것일 뿐 아예 금하는 건 아닙니다)



1) 마늘

마늘은 일반적으로 심장질환과 고혈압을 예방하는 데 효과가 있다. 하지만 갑작스런 복통과 두통을 일으키는 부작용도 있으니 많이 먹는 것은 좋지 않다. 또한 혈액응고를 억제하는 성질이 있기 때문에 출혈 위험을 높일 수 있다. 따라서 환우들은 가급적 마늘을 먹지 않는 게 좋다.

2) 생강

생강은 부작용이 없어 안전한 음식으로 알려져 있다. 하지만 헤파린(heparin), 와파린(warfarin)과 같이 혈액응고를 억제하는 성질이 있기 때문에 먹지 않는 게 좋다. 생강은 혈액이 응고되는 시간을 지연시키고 출혈 가능성을 증가시킨다.

3) 인삼

대표적인 건강식품인 인삼은 혈액순환을 촉진하여 고혈압, 뇌졸중 등 심혈관질환에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 그러나 이러한 효과가 환우들에게는 악영향을 끼칠 수 있다. 인삼은 혈액이 응고되는 것을 억제하여 출혈 위험을 높인다. 때문에 출혈 질환이 없는 사람도 수술을 앞두고는 먹지 않는 음식이다.

4) 은행

은행에는 단백질, 칼슘, 철분, 비타민 등이 풍부하게 함유되어 있다. 또한 혈액순환 개선에도 탁월하여 심장병, 고혈압에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 혈액응고 억제효과가 뛰어나 다량의 출혈을 일으킬 가능성이 있기 때문에 먹지 않는 게 좋다.

5) 비타민D

비타민D는 심장질환과 뇌졸중을 예방하는 효과가 있다. 그러나 과다섭취할 경우 골다공증을 유발하는 등 뼈와 관절을 약화시킨다. 또한 혈액응고를 억제하고 출혈관리에 도움을 주는 비타민K의 활성도를 떨어뜨리기 때문에 각별히 주의해야 한다.

환우에게 좋은 음식

출혈질환자들이 피해야 할 음식이 있는가 하면, 도움이 되는 음식도 있다. 연근과 녹즙이 대표적이다. 이 둘은 혈액응고시간을 단축시켜 빠른 지혈을 돕는다. 또한 비타민K와 비타민C는 각각 응고인자 생성과 출혈관리에 도움을 준다.



1) 연근

연근은 무기질과 식이섬유가 풍부해 콜레스테롤을 저하시키는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 비타민C와 폴리페놀도 다량 함유되어 있어 항산화, 항암 효과도 뛰어나다. 연근은 타닌과 아스파라긴을 함유하고 있는데, 이는 혈액이 응고되는 데 드는 시간을 단축시키고 어혈을 풀어주는 역할을 한다. 이러한 효능으로 한방에서는 오래전부터 각종 출혈질환을 치료하는 데 연근을 사용했다고 한다.

2) 녹즙

엽록소와 비타민K가 풍부한 녹즙은 혈액응고를 촉진하는 효과가 있다. 또한 칼슘과 철분도 많아 혈소판 기능을 활성화시키고 외부 상처로부터 세포 재생을 돕는다. 뿐만 아니라 식용증진에도 효과가 있다. 하지만 너무 많이 먹을 경우 메스꺼움과 구토를 유발할 수 있으니 적당히 먹어야 한다.

3) 비타민K

비타민K의 'K'는 응고를 뜻하는 독일어 'Koagulation'에서 따왔을 정도로, 비타민K는 혈액응고에 탁월한 효과가 있다. 이 때문에 '항출혈성 비타민'으로도 불리는데, 주로 브로콜리, 시금치와 같은 녹색엽채소에 풍부하며 콩, 달걀에도 다량 함유되어 있다. 비타민K는 장내 박테리아에 의해 체내에 합성되는데, 항생제의 장기적인 사용은 이 박테리아를 파괴할 수 있으니 주의해야 한다.

4) 비타민C

비타민C는 조직과 혈관을 강화시키고 콜라겐을 생성함으로써 멍이 드는 것을 방지해준다. 또한 치아기관과 밀접하게 연관되어 있어, 잇몸 출혈 및 괴혈병을 예방하는 효과가 있다. 비타민C는 오렌지, 키위 등 신맛이 나는 과일에 다량 함유되어 있으나 너무 많이 먹으면 혈당이 올라가고 설사를 일으킬 수 있으니 적당량만 먹어야 한다.

5) 비타민D

비타민D는 칼슘이 체내에 흡수되는 것을 도와줌으로써 뼈를 튼튼하게 유지시켜준다. 비타민D가 부족하면 골다공증에 걸릴 위험이 커진다. 대개 환우들은 잦은 관절출혈로 인해 뼈가 약하기 때문에 비타민D의 충분한 섭취를 통해 뼈와 관절을 관리할 필요가 있다. 비타민D는 주로 연어, 참치, 정어리 등 어류에 풍부하게 함유되어 있다. 다만 너무 많이 먹을 경우 신장 결석이 발생할 수 있기 때문에 주의해야 한다.

건강한 식습관

적절한 체중과 균형잡힌 몸매는 보기에도 좋고 관절관리에도 도움을 준다. 체중과 식생활 관리를 통해 건강해지자.

- 1) 과일과 채소를 많이 먹어라 - 과일, 채소는 비타민과 미네랄의 천국!
- 2) 고지방, 고열량 간식을 피해라 - 기름기와 열량이 많은 음식은 비만의 지름길!
- 3) 통곡물을 먹어라 - 적은 열량으로 큰 포만감을 주는 통곡물!
- 4) 저지방 유제품을 먹어라 - 지방은 내리고 칼슘과 미네랄은 그대로!
- 5) 건강하게 먹어라 - 좋은 재료 선택과 건강한 요리방법이야말로 건강을 관리하는 최고의 방법!



봄날의 불청객 안과질환

매년 이맘때면 빈번하게 발생하는 질환이 있다. 바로 안과 질환이다. 봄 특유의 건조한 날씨 탓에 눈은 점점 더 건조해지고, 바람에 날리는 황사와 꽃가루에 차마 눈을 뜰 수가 없다. 눈이 아픈 사람들에게 봄은 잔인한 계절이다.

봄이면 안과 찾는 사람들 많아져

해마다 봄만 되면 안과를 찾는 사람들이 많아진다. 건강보험심사평가원이 2005년부터 2009년까지 조사한 결과에 따르면 매년 2월 한 달간 안과를 찾은 평균 인원은 319,757명인데 반해 3월과 4월에는 각각 370,710명, 433,256명으로, 불과 두 달 만에 안과를 찾은 사람이 11만 3천여 명이 나 증가한 것으로 밝혀졌다.

유독 봄에 안과를 찾는 사람들이 많아지는 이유는 날씨가 건조해지고 대기중 오염물질이 증가하기 때문이다. 봄의 건조한 날씨는 눈을 뻑뻑하게 만들어 안구건조증을 유발시킨다. 여기에 꽃가루와 황사까지 더해져 알레르기성 결막염에 걸릴 위험도 증가시킨다.

알레르기성 결막염

알레르기성 결막염은 눈이 이물질에 노출될 경우 알레르기 반응이 일어나 결막(눈꺼풀 안쪽에 있는 얇고 투명한 점막)에 염증이 발생하는 질환이다. 주로 대기 중 미세먼지를 비롯한 황사와 꽃가루 등 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용해 발생하는데, 주요 증상으로는 눈 가장자리가 가렵거나 따끔거리고 이물감이 느껴지는 것을 들 수 있다. 또한 눈물이 과다하게 분비되면서 결막이 충혈되기도 한다.



발생 초기에는 대개 안약으로 치료할 수 있지만, 심한 경우 염증이 진행되어 각막 궤양으로까지 이어질 수 있기 때문에 주의해야 한다. 결막염에 걸리면 절대로 손으로 눈을 만지거나 비비지 말고 안과에 가서 치료해야 한다.

또한 항상 손과 얼굴을 깨끗이 씻고, 눈에 이물질이 끼지 않도록 관리해주는 것이 좋다. 외출 시에는 선글라스와 모자를 착용하여 자외선으로부터 눈을 보호하고 틴틴이 인공눈물을 넣어 눈이 건조해지지 않도록 관리할 필요가 있다.

안구건조증

안구건조증은 이름에서부터 알 수 있듯이 눈이 건조해지는 증상을 말한다. 눈물은 기름과 물, 점액으로 이뤄진 액체로서 눈에 산소와 양분을 공급한다. 이를 통해 눈이 부드럽게 움직일 수 있는 것이다. 그러나 눈이 건조해지면 눈에 윤활유 역할을 하는 눈물도 마르게 되면서 눈이 시리고 뻑뻑해지는 증상이 나타나게 된다. 최근 들어서는 계절과 무관하게 스마트폰과 전자기기를 사용하는 사람들이 많아지면서 어린 나이대부터 안구건조증에 걸리는 사람들이 많아지고 있다.

안구건조증을 예방하려면 수시로 인공눈물을 넣어 눈이 건조해지지 않도록 관리해주는 게 좋다. 또한 장시간 스마트폰을 사용하거나 책을 보는 것은 눈을 피로하게 만들기 때문에 적절한 휴식과 안구운동을 통해 틴틴이 눈을 쉬게 할 필요가 있다.



눈 건강 수칙

1. 손을 깨끗이 씻고 위생관리에 철저히 신경쓴다.
2. 면봉에 깨끗한 식염수를 발라 눈꺼풀과 속눈썹 주위를 닦아준다.
3. 장시간 전자기기를 사용하거나 독서를 하지 말고 틴틴이 휴식을 취한다.
4. 실내 온도와 습도를 적절히 유지하여 눈이 건조해지지 않도록 유의한다.
5. 야외활동 시 모자와 선글라스를 착용하여 자외선을 차단한다.

눈 건강에 좋은 음식

블루베리, 결명자, 호박, 시금치, 전복, 토마토, 당근 등 비타민A가 풍부한 음식



열정의 화가 빈센트 반 고흐

얼마 전 서울에서 열린 빈센트 반 고흐의 전시회가 성황리에 막을 내렸다. 해당 전시회에는 무려 20만 명의 관람객이 동원되면서 이번에도 '역시 고흐'라는 찬사가 나왔다. 현대인들이 가장 사랑하는 화가, 고흐. 우리는 대체 그의 무엇에 이토록 매력을 느끼는 걸까.



화가 많은 화가

빈센트 반 고흐(Vincent Willem Van Gogh)라는 이름을 들었을 때 가장 먼저 떠오르는 키워드가 있다면 무엇인가. 아마 '다혈질', '정신병', '자살' 등이 먼저 떠오르지는 않는가. 그림은 차치하고, 대부분 고흐라고 하면 격정적인 이미지를 떠올릴 것이다. 마치 이번호의 테마인 오(惡, 싫어함)처럼 고흐는 매사에 부정적인 사람으로 알려져 있다. 재미있는 건 인간 고흐에 대해서는 좋다고 말하지 않지만 화가 고흐에 대해서는 엄지손가락을 치켜드는 사람들이 많다는 것이다.

이루지 못한 성직자의 꿈

고흐는 1853년 그루트 준데르트라는 네덜란드의 작은 마을에서 목사의 아들로 태어났다. 고흐는 내성적이고 조용한 성격의 아이였다. 그림에 흥미를 보이기 시작한 건 중학교 때부터였지만 출중하게 소질이 있었던 건 아니었다. 그래도 그림을 좋아했다. 성인이 되어서도 영국과 프랑스에서 아트 딜러로 일하며 그림과의 연을 이어갔다.

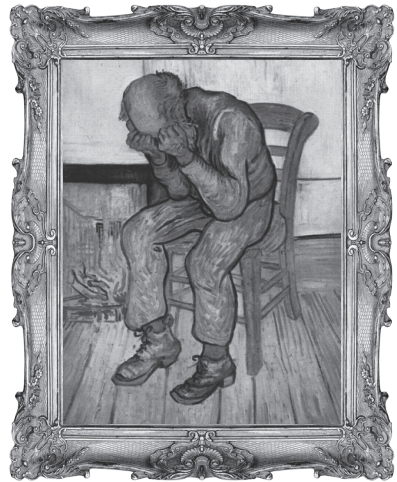
하지만 이 당시 고흐는 신비주의와 함께 깊은 고뇌에 빠져 있었다. 고흐는 예술 작품이 상업화 되는 게 마음에 들지 않았다. 그리고 무엇보다 진로에 대한 고민이 많았다. 목사인 아버지의 영향으로 신앙심이 깊었던 고흐에게 성직자의 길은 이미 정해진 운명과도 같았다. 결국 고흐는 여러 도시에서

설교와 전도를 하며 본격적으로 목회자가 되기 위한 준비를 했으나, 특유의 신비주의적이면서도 다혈질적인 기질 탓에 어느 교회에서도 전도사로 부름받지 못했다. 결국 고흐는 실의에 빠진 채 성직자의 길을 포기하고 만다.

그 후 고흐는 점점 괴팍해지고 염세적으로 변해갔으며, 종교에도 강한 반감을 갖고 자주 아버지와 마찰을 일으켰다. 이런 상황에서 고흐가 할 수 있었던 유일한 활동은 그림을 그리는 것뿐이었다. 그렇게 고흐는 화가의 길로 접어들었다.

정열의 화가, 가난과 싸우다

그러나 화가로서의 삶도 그리 순탄치 않았다. 지금이야 모두 그의 작품을 걸작이라고 평가하지만, 당시만 해도 고흐의 그림에 관심을 갖는 사람은 별로 없었다. 또한 지독한 가난과 싸워야 했다. 돈이 없어 파리, 헤이그, 앤트워프 등지를 떠돌아다녀야 했으며, 동생인 테오가 돈을 부쳐줘야만 그림을 계속 그릴 수 있었다. 이처럼 힘겨운 현실에서 고흐는 자신처럼 힘들게 살아가는 사회 하층민에게 관심을 갖게 되었고, 노동자와 농민을 주제로 한 그림을 그리기 시작했다. 그의 대표 작품인 <감자 먹는 사람들>도 이때 그린 것이다.



고흐는 주로 밝고 강렬한 색을 사용했다. 더 밝은 태양이 보고 싶다며 프랑스 파리에서 아를로 이주한 것도 이러한 이유에서였다. 그곳에서 고흐는 어느 때보다도 열심히 그림을 그렸다. <해바라기>, <아를의 도개교>, 자화상 등 그의 작품 대부분이 이 곳에서 그려졌다.

하지만 고흐의 성격은 날로 난폭해져갔다. 절친한 친구 고갱을 비롯해 주변인들과 다투는 일이 많았으며, 정신발작으로 정신병원에 입원하기도 했다. 그리고 오랜 발작 끝에 결국 자신의 귀를 자르고 권총자살로 짧은 생을 마감하고 만다.

현대인들이 사랑하는 화가 고흐. 어쩌면 우리가 그를 사랑하는 이유는, 비단 그의 작품이 아름다워서가 아니라 그림에서 꿈을 향한 그의 열정이 느껴지기 때문이 아닐까. 고흐가 사랑했던 따뜻한 봄 햇살을 바라보며 우리도 꿈을 향해 달려가보자.

세계혈우인의 날 프로그램 소개

오는 4월 17일(금) 세계 혈우인의 날을 맞아 혈우재단에 서는 재단 사무국과 각 부설 의원에서 아래와 같이 기념 프로그램을 실시한다. 환우분들의 많은 관심과 참여를 부탁드린다.

한편 올해 세계 혈우인의 날의 표어는 'BUILDING A FAMILY OF SUPPORT'(지원가족 만들기)로, 많은 사람들에게 환우에 대한 지원을 독려함으로써 혈우병에 대한 인식을 높인다는 의미를 담고 있다. 자세한 내용은 세계혈우연맹 홈페이지(www.wfh.org)에서 확인할 수 있다.

<프로그램>

1. 초등학생 자기주사 동영상 공모

초등학생 환우들이 자기주사하는 모습을 많은 분들께 보여드리고자 다른 환우분들께 자기주사에 대한 동기를 부여하고자 합니다. 공모해주신 동영상은 편집 후 세계 혈우인의 날에 재단의원 TV로 상영할 계획입니다. 만일 자기주사가 어려운 경우에는 부모님과 함께 주사 준비 과정과 주사 맞는 장면을 찍어서 보내주셔도 됩니다. 환우 여러분들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

- ※동영상 공모기간: 3월 12일(목) ~ 4월 10일(금)
- ※상영기간: 4월 13일(월) ~ 17일(금). 재단의원 대기실 TV로 상영 예정
- ※문의: 복지기획팀 손민수
(02-3473-6100, 내선 305)

2. 부모교육

혈우재단에서는 자녀 양육과 관련한 교육과 경험담을 공유함으로써 부모님들께서 환우 자녀를 기르는 데 도움을 드리하고자 합니다. 문수현 강사(고려대학교 상담심리학 박사)가 '부모의 불안과 아이의 정서관계'라는 주제로 진행하는 이번 교육에 많은 관심과 참여 바랍니다.

- ※일시 및 장소: 4월 11일(토) 10시 30분. 재단 4층 교육실
- ※문의: 복지기획팀 김윤정 사회복지사
(02-3473-6100, 내선 321)

3. 아나바다 바자회

혈우재단 광주의원에서는 바자회를 준비했습니다. 각 가정에서 쓰지 않는 물건이 있다면 버리지 마시고 광주의원으로 가져오셔서 여러 환우분들과 나눠주시기 바랍니다.

- ※일시 및 장소: 4월 17일(금), 혈우재단 광주의원

4. 다과 제공

혈우인의 날을 맞아 4월 17일 하루 동안 각 재단부설의원(서울, 광주, 부산의원)에 내원하시는 모든 분들께 떡과 음료를 무료로 제공해드립니다.

- ※일시 및 장소: 4월 17일(금) 서울, 광주, 부산의원 대기실

대학입학 축하금 지원

혈우재단은 지난 3월 16일(월) 올해 대학에 입학한 7명의 의료급여 환우 및 환우 자녀들에게 대학입학 축하금 350만원을 지원했다.

대학입학 축하금 지원사업은 재단이 올해 새롭게 신설한 지원사업으로, 재단에 등록된 환우 중 가계가 어려운 의료급여 환우들의 복지향상에 기여하기 위해 마련되었다. 지원대상은 의료급여 환우 및 자녀 중 정규과정의 국내 대학에 입학한 재(학점은행제, 사이버대학, 방송통신대학 제외)에 한하며, 1회 50만원을 지원한다. 자세한 내용은 재단 홈페이지(www.kohem.or.kr)에서 확인할 수 있다.

- ※문의: 복지기획팀 유미연 과장
(02-3473-6100, 내선 306)

2015년도 심신건강 힐링 아카데미 시작

2015년도 심신건강 힐링 아카데미가 시작됐다. 이번 심신건강 힐링 아카데미는 박원숙 교수, 신현경 교수 등의 지도로 이뤄질 예정이며, 매일 1주, 3주 토요일 오후 1시부터 3시까지 재단 4층 교육실에서 진행된다. 환우분들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

일시	프로그램	강사
3월 7일	타이치 운동 인물화 그리기	박원숙 교수 신현경 교수 한명옥 박사과정
3월 21일	타이치 운동 만다라 문양 색칠하기	
4월 4일	타이치 운동 좋아하는 동물 그리기	
4월 25일	타이치 운동 꿈꾼 것 그리기	
5월 2일	타이치 운동 시와 명상을 통한 본인읽기	
5월 16일	타이치 운동 회상요법	

- ※문의: 혈우재단 서울의원 (02-3473-6100, 내선 104)



홈페이지 FAQ 게시판 리뉴얼

혈우재단은 홈페이지에 재단 이용 및 혈우병과 관련하여 자주 들어오는 질문들을 '혈우병', '혈우병 외 질환', '재단 이용', '군대 관련', '장애/생활/기타' 등 5가지 유형으로 분류해놓은 'FAQ 게시판'을 신설하여 보다 빠르고 편리하게 질문에 응답할 수 있도록 하였다. 환우 여러분의 많은 이용과 관심 부탁드립니다.

(재단 홈페이지 주소 www.kohem.or.kr)



부산·대구 학교상담 부모교육

지난 2월 14일(토)과 16일(일) 각각 부산의원 상담실과 대구센터에서 환우 부모 6명씩이 모인 가운데 학교상담 부모교육이 진행됐다. 혈우재단 김윤정 사회복지사의 지도로 진행된 이 자리에서 부모들은 △환우 자녀의 입학

전 준비사항, △담임교사에게 혈우병 설명하기 등에 대해 지도받은 후 질의응답의 시간을 가졌다.

학교상담 부모교육의 구체적인 일정 및 프로그램은 재단 홈페이지를 통해 공지될 예정이다.

※문의: 복지기획팀 김윤정 사회복지사
(02-3473-6100, 내선 321)

광주의원 수영교실

오는 4월 4일(토) 광주의원에서 2015년 수영교실이 열린다. 이번 수영교실은 총 5회 일정으로 광주 상록회관 수영장에서 진행된다. 참가비는 무료이며 5세 이상 환우들은 누구나 참여할 수 있다. 환우분들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

회기	날짜	내용
1회	4/4(토)	11시 30분. 광주의원 집결 후 수영장 이동
2회	4/11(토)	
3회	4/25(토)	12시 00분. 프로그램 시작
4회	5/16(토)	13시 00분. 프로그램 종료
5회	5/23(토)	13시 30분. 점심식사 및 귀가

※문의: 혈우재단 광주의원 (062-351-6100)
송은희 상담원 (010-2592-4789)

여러분의 사랑은 혈우가족의 큰 힘이 됩니다.

한국혈우재단은 시민과 기업의 후원으로 운영되는 비영리 사회복지법인입니다. 여러분의 후원은 혈우 환우를 위한 의료비 지원, 취업 지원, 교육 및 체험 프로그램에 사용됩니다. 많은 관심을 부탁드립니다.

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

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

2015년 1·2월 후원자

강성대, 강태욱, 강현구, 고수빈, 고재일, 구민회, 권봉성, 권오성, 권지선, 김경범, 김기연, 김대중, 김도영, 김도훈, 김민철, 김법민, 김상기, 김성배, 김성환, 김영호, 김용길, 김유진, 김정민, 김제연, 김종구, 김종록, 김종언, 김진웅, 김창진, 김태형, 김태희, 노성익, 노지훈, 도종석, 문영애, 민보경, 박건식, 박광수, 박광준, 박권석, 박대영, 박병희, 박원호, 박형순, 박혜라, 방성환, 배종진, 서승희, 서영하, 서종대, 선정호, 성다래, 소갑영, 손만호, 송미송, 송민성, 송향도, 신용원, 신철호, 안지원, 안창용, 엄필용, 옥승환, 우정균, 유대은, 유재학, 윤정순, 윤종한, 이계원, 이규성, 이만희, 이미숙, 이병훈, 이선행, 이아람, 이영철, 이용석, 이인규, 이재호, 이진철, 이정민, 이태훈, 이형민, 임경춘, 임광목, 임광빈, 전선희, 정규명, 정규태, 정명은, 정수현, 정연재, 정홍민, 정희영, 조경환, 조광선, 조성범, 조순태, 조영남, 조재욱, 조재훈, 조희정, 채규탁, 채희찬, 천문기, 최경미, 최경선, 최경옥, 최경하, 최보혁, 최용준, 최지은, 한상결, 한정엽, 함영호, 허은철, 허정찬, 황백용, 황선우, 황성호, 황용하 (이상 122명, 후원총액 994,000원)

●●●●● 독자우체통

다음 문제를 풀어 혈우재단
앞으로 보내주세요.
정답을 맞히신 분들께는
소정의 상품을 드립니다.

1. 세계 혈우인의 날은 몇 월 며칠일까요?

2. 다음 중 혈우병에 좋지 않은 음식은 무엇일까요?

- ① 연근
- ② 마늘
- ③ 녹즙
- ④ 비타민D

3. 다음 중 눈 건강 수칙으로 알맞지 않은 것은 무엇일까요?

- ① 손을 깨끗이 씻고 위생관리에 철저히 신경쓰다.
- ② 실내 온도와 습도를 적절히 유지하여 눈이 건조해지지 않도록 유의한다.
- ③ 야외활동 시 모자와 선글라스를 착용하여 자외선을 차단한다.
- ④ 눈이 건조해져도 긴급적이면 인공눈물을 사용하지 않는다.

나도 한 마디

코렘지에 첨부된 엽서를 통해 여러분의 소중한 한 마디를 나눠주시기 바랍니다.

-
- 신학기입니다. 우리 아이들 모두 올 한 해 무탈하게 학교생활 잘 하길 바랍니다. / 신현미 님
 - 난 봄이 오면 내 딸에 사랑을 심겠습니다. 사랑 중의 사랑, 주름살 편 어머니를 심겠습니다. 난 봄이 오면 내 딸에 꽃을 심겠습니다. 꽃 중의 꽃 눈에도 녹지 않는 친구를 심겠습니다. 봄이 오면 내 딸에 심겠습니다. / 이인수 님
 - 꽃샘추위 잘 이겨내야지요. 모두 감기 조심하세요! / 추형우 님
 - 여러 가지 소식과 유익하고 알찬 정보 알려주셔서 감사합니다. 항상 건강과 행운이 함께하기를 기원합니다. / 박길용 님

봉 함 엽 서

보내는 사람

이름

주소

□□□-□□□

우 표

사 회 복지 법인 **한국혈우재단**
KOREA HEMOPHILIA FOUNDATION
서울특별시 서초구 사임당로 70
☎(02) 3473-6100 FAX: 3473-6644

1 3 7 - 8 7 9



포토칼럼

심신건강힐링아카데미 미술교육.
서로의 이야기를 듣고, 눈을 마주보고,
그림을 그리는 시간.

혈우재단도 언제나 환우분들께
귀 기울이고, 따뜻하게 바라보며
더 좋은 삶을 그려나갈 수 있도록
노력하겠습니다.

141호 퀴즈 정답

1. 혈우재단의 2015년 슬로건은 '거듭나기'입니다.
2. 『코헬지』의 2015년 연간특집은 '호오히로애락'으로, 각각 좋아함(好), 싫어함(惡), 기쁨(喜), 화(怒), 슬픔(哀), 즐거움(樂)의 뜻을 담고 있습니다.
3. ④. 뇌졸중의 전조증상 중 하나는 한 쪽 팔다리가 마비되는 것입니다.

퀴즈에 참여하신 분들 중 총 12분이 정답을 맞으셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헬지』는 독자 여러분의 글과 사진을 기다리고 있습니다. 보내주신 글과 사진은 확인 후 『코헬지』에 게재될 것이며, 제공해주신 분들께는 소정의 상품을 드리니 많은 참여 부탁드립니다. 또한 주위에 형편이 어려우신 분, 소개하고 싶으신 분이 계시다면 알려주시기 바랍니다. 혈우가족들에게 전하고 싶은 말, 격려의 글, 축하 등 하시고 싶은 말씀 등 왼쪽 엽서에 담아 보내주시기 바랍니다. 여러분의 소중한 참여가 『코헬지』를 더욱 풍성하게 꾸며줄 것입니다.

코헬 141호 퀴즈 참여자 중 문화상품권을 받으실 분은 다음과 같습니다.

△ 남경훈, 박길용, 신승민, 신정섭, 신현미, 이병길, 이은현, 이인수, 장주옥, 조승현, 추형우, 홍문규 님 - 이상 12명



지원가족 만들기

출혈질환에 대한 인식과 환우 지원의 필요성을 높이기 위해 4월 17일 세계 혈우인의 날에 함께 합시다.
다양한 형태의 지원가족들은
환우들을 돕기 위한 능력을 나눌 수 있습니다.

2015년 4월 17일 '세계 혈우인의 날'



www.kohem.org

