

● 한국혈우재단 소식지

기쁨

Korea Hemophilia Foundation
2015 5 / 6 vol.143

- | | |
|--------------|--|
| 특집 | '호오희로애락' ㉓ 기쁨 (흥, 희) |
| 테마돌보기 | 기쁨에 대한 단상 |
| 테마이슈 | 기쁨을 위하여 |
| 혈우병스토리 | 면접을 넘어 취업으로 |
| 혈우가족 이야기 | 꿈이 있는 청년의 커피 볶는 이야기
눈을 펴고... 희망 가득... 부모교육을 다녀와서
나보다 어려운 사람들을 위해 살고 싶습니다 |
| 혈우정보 | 전북지역 자조운동교실이 나에게 준 선물 |
| Health life | 초여름 대표질환 식중독 주의보 |
| Culture life | walking for exercise |



| 편집실 |

함께하기에 즐거운 가족

지난 5월은 유독 연휴가 길었습니다. 5월에 맞이하는 5일간의 황금연휴. 그 꿀맛 같은 휴식을 맞아 가족과 함께하는 사람들을 보며, ‘가정의 달’이라는 수식어가 참 잘 어울린다고 생각했습니다. 매년 이맘때만큼은 누구나, 모처럼 자상한 엄마, 좋은 아빠, 예쁜 딸, 착한 아들이 될 수 있는 기회를 가질 수 있는 것도 다행이라고 생각했습니다.

문득 몇 년 전에 본 영화가 떠올랐습니다. <고령화 가족>이라는 영화였는데, 그 영화 중 잊을 수 없는 장면이 하나 있습니다. 바로 보글보글 끓는 찌개에 가족들이 다같이 숟가락을 담그는 장면입니다. 한 그릇에 담긴 찌개를 함께 먹는 것. 가족이라면 으레 겪을 법한 일인데, 왜 그렇게 낯설게 느껴졌을까요.

연휴기간에 소중한 추억을 만들기 위해 가족과 함께 강으로, 산으로 떠나는 사람들을 보면서 이번 코

험지의 테마인 희(喜, 기쁨)에 대해 생각해 보았습니다. 낯선 이에게도 선뜻 카메라를 건네주며 가족사진을 찍어달라고 부탁하는 가족에게서 순수한 웃음을 볼 수 있었습니다. 가족이 무엇이기에 보는 이의 마음까지도 이다지 기쁘게 할 수 있는 건지 신기하기도 했습니다.

그러면서 사소한 일에도 기뻐하고 많이 웃어야겠다고 생각했습니다. 특히 환우분들께는 더더욱 밝은 모습만 보여드려야겠다고 생각했습니다. 언제나 가족과 같은 마음으로 환우분들을 대함으로써 조금이나마 아픔을 덜어드리고, 기쁨이 되어야겠다고 생각했습니다.

벌써 한 해의 절반이 지나가고 있습니다. 지나온 반보다 지나갈 반이 더 행복하기를 기원합니다.

코헴

2015 5 / 6 vol.143



· 발행일 2015년 6월 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 이일کم · 인쇄 인쇄파이프

·	초대석	혈우병 환자분들이 꼭 기억하길 바라는 증상들..	2
	특집	'호오히로애락' ㉓ 기쁨 (喜, 喜)	4
:	테마돋보기	기쁨에 대한 단상	5
::	테마이슈	기쁨을 위하여	8
:::	혈우병스토리	면접을 넘어 취업으로	10
:::	안내	보냉가방 이용안내	12
:::	혈우가족 이야기	꿈이 있는 청년의 커피 볶는 이야기 눈물 평평... 희망 가득... 부모교육을 다녀와서 나보다 어려운 사람들을 위해 살고 싶습니다	13 16 18
:::	혈우정보	전북지역 자조운동교실이 나에게 준 선물	21
:::	Health life	초어름 대표질환 식중독 주의보	24
:::	Culture life	walking for exercise	26
:::	재단소식		28
:::	퀴즈 / 나도 한 마디 / 독자엽서		30



혈우병 환자분들이 꼭 기억하길 바라는 증상들..



백희조 | 전남의대 화순전남대학교병원 소아청소년과 교수

혈우병 환자에게 심각한 출혈부위로는 인후(목구멍), 안와(눈 주위 뼈), 사지구획(사지가 구분되는 부분), 두개강(머리 안쪽), 척추강(척추 안쪽), 복강(배 안쪽) 등이 있습니다. 경부손상이나 구강 내 치과적 수술 후에 발생하는 안면 부종이나 혀 부종은 기도압박 및 폐쇄로 진행할 가능성이 큰 출혈징후입니다. 자주 발생하는 팔, 다리 근육의 출혈이라도 마비가 온다든지 반대편보다 창백하고 차가워지는 증상이 생길 경우에는 근막절개술이 필요합니다. 안구내 출혈 또한 응급상황에 해당됩니다.

전에 진료한 분 가운데 집에서 넘어진 후 머리가 심하게 아파 응급실로 내원하신 분이 있었습니다. 중증 혈우병 A 환자분이었는데, 섬에 거주하는 관계로 급히 응고인자를 주입하고 2시간이나 걸려 병원 응급실로 오셨습니다. 뇌 컴퓨터 단층촬영을 해보니 뇌출혈 소견이 보였습니다. 다행히 수술이 필요한 정도는 아니었지만 중환자실에서 두개강내 출혈이 흡수될 때까지 응고인자 보충요법을 하였고, 이후 장기간의 유지요법을 시행하였습니다.

관절질환이 혈우병 환자의 가장 흔한 합병증이라면, 두개강내 출혈은 혈우병 환자의 가장 흔한 사망원인입니다. 혈우병환자는 정상인에 비해 두개강내 출혈이 20~50배 많이 발생하며, 두개강내 출혈로 인한 장기 후유증으로 경련이나 운동장애와 같은 질환을 동반하기도 합니다.

약 10,200명의 혈우병 환자를 대상으로 한 대규모 연구에 따르면, 두개강내 출혈은 중증 혈우병환자에게서 2.7%로, 중등도 혈우병(1.3%)과 경증 혈우병(1%미만) 보다 현저하게 높은 발생률을 보였다고 합니다. 하지만, 중증 혈우병 환자라도 항체가 없고, 유지요법을 시행하는 경우 두개강내 출혈의 위험률은 눈



에 띄게 감소하였습니다. 그러나 유지요법이 두개강내 출혈의 자연발생 위험도는 낮춘다고 하더라도 외상 이후의 출혈은 여전히 나타날 수 있습니다. 두부외상은 혈우병환자의 두개강내 출혈의 큰 원인으로, 연구 결과 약 60%의 두개강내 출혈 환자가 두부외상의 경험이 있다고 합니다. 또한, 이전에 두개강내 출혈의 병력이 있는 경우에는 없는 경우에 비해 두개강내 출혈 위험도가 3배 이상 높은 것으로 밝혀졌습니다.

두개강내 출혈이 발생했을 때 보일 수 있는 증상으로는 대표적으로 두통, 구토, 갑작스런 의식소실, 한 쪽 팔다리를 못 움직인다든지, 감각이 이상하다든지, 잘 보이지 않는 등의 국소 신경학적 이상소견이 있습니다. 지나가는 차에 치였다거나, 혹은 넘어져서 머리를 부딪친 경우에는 가능한 빨리 기준에 맞고 있던 응고인자 용량의 2배를 주입한 뒤 병원에 내원하여 두개강내 출혈 및 다른 부위의 출혈여부를 확인해야 합니다. 아울러, 두개강내 출혈은 재출혈의 위험이 있어 장기간의 유지요법이 필요합니다.

전에 진료한 또 다른 환자분 가운데는 이틀 동안 지속된 복부통증으로 병원에 오신 중증 혈우병 A 환자분도 있었습니다. 평소에 유지요법을 성실하게 잘 해오셔서 그런지, 설사나 구토와 같은 별다른 이상 증상 없이 복부통증과 복부팽만을 호소하였습니다. 복부 전산화단층촬영을 통해 알아본 결과 복강내 혈종이 관찰되었지만, 혈관조형술을 시행해보니 진행 중인 출혈은 보이지 않았습니다. 환자분께서는 병원에 오기 이틀 전 책상모서리에 복부를 짚은 적이 있다고 말씀하셨습니다. 환자분은 혈종이 감소할 때까지 입원하여 응고인자 보충요법을 시행하였고, 이 후 장기간 유지요법을 시행하였습니다.

혈우병 환자의 경우 복강내 장기에 약간의 신체적 압력이 가해지더라도 출혈이 생길 수 있습니다. 따라서 복부 외상이나 복통에 각별한 주의가 필요하고, 외상의 경험이 있는 환자의 경우 응고인자 보충요법을 즉시 시행하는 것이 좋습니다. 아울러, 출혈 증상을 인지한 후 또는 외상 후에는 반드시 응고인자를 빨리 투여하는 것이 출혈을 막는 데 중요하다는 걸 명심하시기 바랍니다.

2015년 연간특집 호오희로애락



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

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

喜

③ 기쁨(喜, 희)

『코헬지』는 2015년 한 해 동안 연간 기획특집으로 인간의 감정에 대해 이야기하고자 합니다. 이번호의 테마는 '기쁨'입니다. 우리는 좋은 일이 있을 때 기쁨을 느낍니다. 맛있는 음식을 먹었을 때, 무언가를 성취했을 때, 보고 싶은 사람을 만났을 때, 스트레스를 풀었을 때 등. 이처럼 기쁨은 좋은 일들과 함께 합니다. 그런데 요즘 우리들의 얼굴에는 기쁨보다는 슬픔이 더 짙게 드리워져 있는 것 같습니다. 어떻게 하면 힘들고 각박한 삶 속에서도 기쁨을 찾을 수 있을까요.

기쁨에 대한 단상

슬픔이나 우울함 같은 부정적인 감정보다 기쁨이나 즐거움 같은 긍정적인 감정이 우리 몸에 좋다는 건 잘 알고 있을 것이다. 다만 언제나 매사에 기뻐하며 살 수는 없다. 감정은 도통 마음먹은 것처럼 움직여주지 않는다.

기쁨을 주는 물질

기쁨은 우리가 의도적으로 기뻐한다고 해서 생기는 감정이 아니다. 우리 몸에는 엔도르핀, 세로토닌, 도파민 등 기쁨과 관련한 여러 화학물질들이 있다. 이러한 물질들은 운동을 하거나, 자극적인 음식을 먹었을 때, 통증이 있을 때와 같이 여러 상황에서 분비되어 우리의 기분을 좋게 만들어준다.

이 중 가장 잘 알려진 것이 엔도르핀(endorphin)이다. 무언가 기분 좋은 일이 생겼을 때, 맛있는 음식을 먹었을 때 흔히들 '엔도르핀이 생긴다'라고 말하는데, 엄밀히 말하면 엔도르핀이 생기는 것과 막연하게 기쁨을 느끼는 것은 성격이 다르다. 엔도르핀은 신경전달물질로서 통증이 있을 때 고통을 줄여주고 기분을 좋게 만들어주는 역할을 하는 것이지, 기분이 좋을 때마다 분비되는 건 아니다.

다음으로 세로토닌(serotonin)이 있다. 세로토닌도 신경전달물질로, 행복감을 느끼게 해주는 역할을 한다. 세로토닌은 기분 조절 기능 외에도 다양한 역할을 하는데, 식욕을 돋우고 숙면을 도와주며 기억력과 학습능력을 높이는 역할도 한다. 또한 출혈 시 혈관을 수축시켜 지혈을 촉진시키기도 한다.

도파민(dopamine)은 혈압을 조절하는 데 필요한 물질로서 뇌에 쾌감이나 즐거움과 같은 신호를 전달하여 행복감을 느끼게 한다. 도파민은 심장박동수와 혈압을 증가시키는데, 이상이 생길 경우 주의집중장애, 정신분열증, 파킨슨병에 걸릴 수 있다.

기쁨이 우리 몸에 미치는 영향

우리는 흔히 웃음을 통해서 기쁨을 표출한다. 그리고 이 웃음은 실제로 몸을 건강하게 하는 효과가 있다. '15초만 웃어도 2일은 더 살 수 있다'는 말은 결코 과언이 아니다. 웃는

동안 우리 몸에서는 앞서 본 엔도르핀, 세로토닌, 도파민을 비롯한 20여개의 물질이 분비되어 스트레스가 풀리고 통증이 완화된다. 또한 심장박동수가 증가하여 뇌에 산소 공급이 활발해지고 면역기능도 향상된다.

이러한 이유로 여러 병원과 복지시설에서는 환자와 노인들을 대상으로 웃음치료, 레크리에이션 교육 등을 실시한다. 이들 기관은 웃음이 신체적·정신적인 스트레스를 줄이고 건강에 도움이 된다는 걸 알고 비교적 오래전부터 관련 프로그램을 시행해왔다. 최근에는 일반 기업을 비롯하여 소방서, 경찰서에서도 직원들의 스트레스 관리 차원에서 웃음 관련 프로그램을 실시하는 추세이다.

우울한 현실, 기쁨을 상실한 사람들

그런데 현대인들은 기쁨과 즐거움보다는 아픔과 우울함에 익숙해져 있다. 이들은 자신의 내면을 지배하는 부정적인 감정에 대해 진지하게 고민한다.

이러한 현상은 우리 사회 곳곳에서 발견할 수 있다. 2010년 큰 화제를 일으켰던 김난도 교수의 책 「아프니까 청춘이다」는 제목에서부터 ‘아픔’이 등장한다. 이 책은 취업난과 미래에 대한 불안감으로 지쳐있는 20~30대 독자들을 위로하며 2010~2011년 한동안 국내 주요 온오프라인 서점의 도서판매 순위 1위를 석권했다.

다음으로는 힐링 열풍이다. 어느덧 우리 사회의 20~30대는 위로받을 대상이 되어버렸다. 그들은 자신들의 아픔을 공개적으로 고백하기 시작했고, 이는 곧 ‘힐링’ 열풍으로 이어졌다. 안철수, 박경철, 김제동 등은 토크쇼 형식의 ‘청춘 콘서트’를 통해 아픈 청춘들의 멘토로 자리매김했다. 청춘들은 자신들의 고충에 공감하고 위로해주는 멘토들에게 큰 감동을 받았다. 이와 같은 토크 콘서트는 5년여가 지난 지금까지도 대학과 카페 등에서 지친 청춘들을 위로하고 있다.

최근에는 아픔보다는 인간의 감정 자체에 주목하는 추세이다. 서점에서는 「강신주의 감정수업」(강신주, 2014), 「미움받을 용기」(고가 후미타케, 2014) 등 인문학, 심리학 서적들이 스테디셀러로 사랑받고 있고, TV에서는 <강연 100℃>(KBS 1TV), <세바시>(CBS TV) 등 인문학 강연 프로그램들이 좋은 반응을 얻고 있다. 이러한 현상만 보아도, 오늘날 현대인들이 감정을 다스리는 데 많은 관심을 보이고 있음을 알 수 있다.

그럼에도 불구하고 기뻐해야 해

아무리 힘들고 우울하더라도 우리는 기쁘게 살기 위해 노력해야 한다. 앞서 언급했듯이 웃음은 몸을 건강하게 한다. 독일의 의학전문지 『에르츠트리헤 프락시스』에 따르면 웃음은 몸을 이완시키고 고혈압을 낮추는 것으로 밝혀졌다. 또한 호르몬 분비를 촉진하고

면역기능을 높인다고 한다. 뿐만 아니라 다이어트에도 도움을 준다. 연구에 따르면 사람이 크게 웃을 때는 230여개의 근육을 사용하는데, 이는 결과적으로 유산소운동을 5분 정도 한 것과 같은 효과가 있다고 한다.

취미활동은 일상에서 기쁨을 충전하는 대표적인 방법이다. 많은 사람들이 취미활동을 통해 지친 몸과 마음을 힐링한다. 퇴근 후 악기나 미술을 배우기도 하고 주말이면 가족들과의 캠핑을 통해 스트레스를 해소하고 돌아온다.

혈우 환우들도 기쁨을 찾기 위해 노력해야 한다. 긍정적인 생각을 갖고 유지요법과 운동을 열심히 하여 스스로 몸을 관리하는 데 최선을 다해야 한다. 재단에서 실시하는 각종 교육과 상담, 운동 프로그램에 적극적으로 참여하여 많은 사람들과 교류하면서 정보를 얻는 것도 좋은 방법이 될 것이다.

‘건강한 신체에 건전한 기분이 깃든다’는 말이 있는데, 모름지기 건강한 신체는 밝고 긍정적인 기분에서 비롯되는 법이다.

음식을 통해 기분을 좋게 만드는 방법

음식을 통해서도 기분을 다스릴 수 있다. 올바른 식생활은 일상생활에서 부정적 감정을 줄이고 기분을 좋게 만드는 가장 쉬운 방법이다. 다음의 몇 가지 사항을 참고하여 음식을 통해 감정을 다스려보자.

- 1) 달걀과 고기 등 단백질이 풍부한 음식은 세로토닌의 원료가 된다. 세로토닌은 수면 리듬을 조절하고 두려움을 없애준다.
- 2) 탄수화물은 안정감과 편안함을 주고 때때로 기분을 밝게 만들어준다. 또한 세로토닌 대사에 영향을 준다.
- 3) 매일 2리터 이상의 충분한 물 섭취는 피로회복과 집중력 향상에 좋다. 또한 산소공급이 활발해져 활기찬 상태를 유지하게 해준다.
- 4) 적절한 양의 당분 섭취는 기분을 좋게 만들어준다. 다만 과잉 섭취하면 비만과 당뇨병의 원인이 될 수 있으니 주의해야 한다.
- 5) 지나친 다이어트는 스트레스와 건강을 해치는 원인이 되므로 규칙적인 식사와 운동을 통해 건강을 관리한다.

기쁨을 위하여

기쁨, 슬픔, 즐거움, 걱정 등 모든 감정들은 우리의 일상생활에서 시작된다. 평소에 어떤 생각을 갖고 사느냐에 따라 똑같이 24시간을 살아도 전혀 다른 기분을 느끼게 된다. 긍정적인 마인드와 행동으로 오늘 하루도 기쁘게 살아보자.

How to live happy

1) 웃음과 친해지기

앞서 살펴보았듯이 웃음은 기쁘고 건강하게 살아가는 가장 쉬운 방법이다. 웃음이 적은 사람은 인상도 어두울 때가 많다. 이럴 경우 인간관계에도 부정적인 영향을 준다. 따라서 웃음과 친해질 필요가 있다. 기쁘지 않은 상황에서도 밝은 표정을 보여주기 위해 의도적으로라도 웃어보자. 내 기분은 물론, 다른 사람의 기분마저 좋아질 것이다.

2) 적당히 느긋해지기

너무 많은 걱정은 스트레스로부터 벗어나지 못하게 하고 기분을 우울하게 만든다. 퇴근 후에도 업무를 걱정하고, 과거 일에 연연하는 사람은 기쁘게 살아갈 수 없다. 소소한 취미활동을 통해 마음의 여유를 찾고 몸과 마음의 긴장감에서 적당히 자유로워질 때 잊고 있었던 기쁨을 다시 찾을 수 있다.

3) 충분히 자기

잠은 건강을 지키는 지름길이다. 잠이 부족하면 피로가 풀리지 않고 온몸이 무기력하다. 잠은 세로토닌과 같은 기분을 조절하는 신경전달물질의 분비에도 영향을 줘서, 부족할 경우 쉽게 우울해질 수 있다. 적어도 하루 8시간 정도의 충분한 수면을 통해 상쾌하게 하루를 시작해보자.

4) 삶에 동기부여하기

자신의 일을 사랑하는 사람만큼 행복한 사람도 없다. 인생의 주인공은 자기 자신이



다. 어떤 삶을 살든, 무슨 일을 하든, 다른 사람이 어떻게 말하든 나는 특별한 사람이고, 가치 있는 일을 하고 있다고 생각하면서 자신의 인생에 직접 동기를 부여해보자. 아마도 매일 새롭게 시작되는 하루가 기다려질 것이다.

5) 적당한 긴장감 유지하기

너무 많은 긴장감은 건강에 악영향을 주지만, 긴장감이 너무 없어도 문제다. 긴장감은 뇌를 활발하게 하고 활력을 갖게 한다. ‘할 땐 하고, 쉴 땐 쉬는’ 생각으로 적당히 긴장감을 유지하며 매순간 최선을 다하자.

스트레스로부터 도망치자

스트레스는 만병의 근원으로, 우리의 건강과 기분에 많은 영향을 준다. 스트레스를 어떻게 관리하느냐에 따라 밝고 건강하게 살아가느냐, 아니면 무기력하고 우울하게 살아가느냐가 결정된다.

1) 운동하기

운동은 몸을 건강하게 하고 엔도르핀과 같은 신경물질을 활성화시켜 스트레스 해소에 도움이 된다.

2) 친구 만나기

친구와 대화하는 것만큼 확실한 기분전환 방법도 없다. 친구와 이야기를 하는 동안 스트레스는 자연스럽게 풀어진다.

3) 인정하기

무엇 때문에 스트레스를 받았고 왜 기분이 우울한지 깊이 있게 생각해보는 것도 스트레스를 해소하는 좋은 방법이다. 조용히 자신의 내면을 돌아보자.

4) 취미생활 즐기기

음악감상, 등산, 독서 등 자신만의 취미생활을 통해 지친 몸과 마음을 달래고, 삶의 즐거움을 찾아보자.

면접을 넘어 취업으로

지난호 코헨지에서는 구직 과정에서 환우들이 받는 편견과 함께 이력서, 자기소개서 작성법에 대해 알아보았다. 이번호에서는 지난호에 이어서 올바른 면접방법에 대해 알아보자.

취업의 마지막 관문 면접

지난 1월 국내 한 취업정보전문업체가 '2015년 목표는 무엇인가'라는 주제로 전국 성인 남녀 1,032명에게 설문한 결과, 응답자의 절반 정도인 48.4%가 '취업'이라고 답해, 올해에도 여전히 취업난이 심각함을 알 수 있었다.

환우들에게도 취업은 심각한 고민이다. 취업에 성공하기 위해서는 반드시 넘어야 할 산이 있다. 바로 이력서와 자기소개서로 평가받는 '서류전형'과 대면접촉을 통해 평가받는 '면접'이다. 이 가운데 면접은 기업마다 방식과 시행 회수가 다양하여 입사지원자들에게 큰 스트레스를 안겨준다. 다소 민감하고 공격적인 질문에 불쾌함을 느끼는 경우도 적지 않다. 특히 혈우병을 비롯하여 기타 질환이 있는 지원자의 경우 면접에서 이와 관련된 질문을 받으면 불안함을 느끼기도 한다. 하지만 너무 걱정할 것 없다. 철저한 준비와 전략만 있다면 불안감도 잠시일 뿐, 합격의 기쁨을 맛볼 수 있다.

너무 걱정하면 오히려 안 좋아, 차분하고 자신있게 대답할 것

인사담당자들은 면접을 통해 서류전형에서 확인할 수 없었던 지원자의 인성과 창의성, 사고방식 등을 알아내고자 한다. 최근에는 1:1면접, 1:多면접, PT면접, 토론면접, 합숙면접, 술자리면접 등 그 종류도 다양해지고 있어 지원자의 부담도 커졌지만, 어떤 방식의 면접이든 공통적으로 적용되는 사항이 있다.

먼저 단정한 복장과 바른 자세이다. 복장과 자세가 불량하면 예의 없어 보이고 좋은 인상을 남길 수 없다. 시선은 정면을 바라보되, 대답을 할 때는 질문을 던진 면접관과 눈을 마주치며 말하는 것이 좋다. 자기소개를 할 때는 적절한 음량의 목소리와 속도로 차분하게 말해야 한다. 자신감이 느껴지도록 장점을 어필하는 단어에 강세를 두는 것도 좋은 방법이다.

질문을 받았을 때는 결론부터 간단명료하게 답해야 한다. 자신 있는 질문이라고 해서 장황하게 설명하거나 과장하면 신뢰감이 떨어져 보인다. 또한 지나치게 많은 수사를 사용하는 것도 모범답안을 외워온 듯한 느낌을 줄 수 있으니 삼가는 게 좋다. 잘 모르는 질문을 받았을 때는 '잘 모르겠습니다'라고 솔직하게 답하는 게 신뢰감을 줄 수 있다.

대기실에서는 조용히 신문이나 준비한 자료를 읽으면서 자신의 순서를 기다리는 게 좋다. 대기실에 있는 직원이 직접 지원자를 평가할 수는 없지만, 당락에 간접적인 영향을 줄 수 있다는 사실을 명심해야 한다.

혈우 환우들의 경우 가장 많이 받는 질문이 군대 면제와 관련한 질문이다. 만일 서류전형에서 혈우병을 공개하지 않았다면, 대부분의 환우들은 어렸을 때 관절을 다쳐 면제가 되었으며 현재 직장생활을 하는 데는 지장이 없다는 식으로 답변하는 편이다. 중요한 건 입사에 대한 의지를 보여주는 것이다. 군대 면제를 받았다는 사실보다는 성실하고 건강하게 근무할 수 있다는 의지를 자신 있게 어필한다면 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이다.

면접을 통과하면 드디어 꿈에 그려온 첫 출근을 하게 된다. 신입사원으로서의 새로운 삶이 시작되는 것이다. 직장에 들어가면 한동안은 모든 게 낯설고 어렵게 느껴져 적응할 시간이 필요하다. 그렇다고 낙심해서는 안 된다. 그러한 가운데서도 신입사원으로서 밝고 긍정적인 태도를 잃지 말고, 운동과 유지요법을 통해 철저히 몸을 관리하여 원만한 직장생활을 스스로 만들어나가자.





보냉가방 이용안내

한낮의 온도가 25도 이상 오르는 무더운 날씨에는
약품관리에 더욱 주의가 필요합니다.

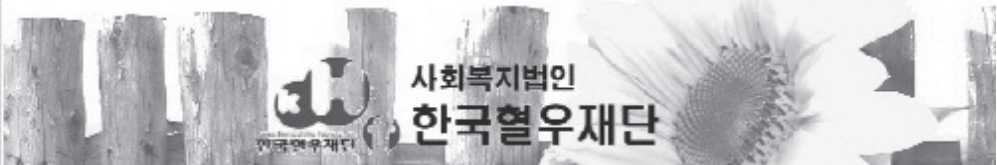
따라서, 약품을 처방 받아 가실 때는 적정보관
온도가 유지될 수 있도록 반드시 보냉가방을 이용
하여 주시기 바랍니다.



문의 | 혈우재단 부설의원 간호사실

(서울 02-3473-6107, 광주 062-351-6100, 부산 051-328-6611)

※ 사용한 냉매는 교환해 드립니다.



사회복지법인
한국혈우재단



Family Story

김문건 환우

꿈이 있는 청년의 커피 볶는 이야기



슬픔이 진주가 되는 그날까지

안녕하세요 '진주조개' 김문건입니다. 21살의 평범한 대학생이자 바리스타인 저를 진주조개로 소개한 이유는 따로 있습니다. 혈우병은 제게 부인할 수 없는 아픔이고 꺾꽂 누르고 있는 눈물이기도 합니다. 그러나 이 슬픔이 언젠가는 아름다운 진주가 될 것이라는 기대를 갖고 하루하루를 살아가고 있기 때문에 저는 진주조개라고 할 수 있습니다.

직업은 바리스타지만, 현재 저는 대학에서 사회복지상담학을 전공하고 있는 대학생이기도 합니다. 나이는 스물 한 살이지만 1학년입니다. 1년 늦게 학교에 들어온 이유는 커피에 대한 관심 때문이었습니다. 고등학교 때부터 바리스타가 되기로 마음먹었던 터라 대학보다는 바리스타 자격증을 따는 데 관심이 많았습니다. 이미 고3 때 바리스타 2급 자격증을 땀고 20살 때는 라떼아트와 바리스타 1급 자격증을 땀습니다. 대학에 들어오기 전에는 커피전문점에서 1년간 일하며 카페 운영에 대한 공부를 했습니다.

그러나 마냥 돈만 벌며 살고 싶지는 않았습니다. 물론 커피가 좋아서 시작할 일이었지만, 어려서부터 많은 도움을 받은 사람으로서 저 또한 누군가를 도우며 살고 싶다는 생각이 들었습니다. 그러던 중 우연히 TV에서 일본의 한 카페를 보게 되었습니다. 그 카페는 치매노인들을 고용하여 재활을 돕는 곳이었는데, 그걸 보면서 다른 사람들에게 도움을 주는 특별한 카페를 운영하고 싶다는 생각이 들었습니다. 그렇게 저는 저의 재능을 활용하여 사회에 도움이 되고자 사회복지상담학을 전공하게 되었습니다.

대학생활은 정말 즐겁습니다. 다른 친구들과 두루 어울리고, 조장이 되어 발표를 도맡아 할 만큼 열심히 생활하고 있습니다. 또한 봉사활동 동아리에 들어가 매주 복지시설을 찾아가 봉사활동도 하고 있습니다.

학교가 끝나면 저녁 7시부터 자정까지 커피숍에서 아르바이트를 합니다. 사실 일과 학업을 병행하는 게 쉽지는 않습니다. 편하게 과제를 하고



여가를 즐기는 친구들을 보면 ‘아, 나만 바쁘구나...’라는 생각에 몸과 마음이 지치기도 합니다. 어머니께서는 이런 저를 보고 안타까워하시지만, 커피를 다루는 감각이 녹슬까봐 설 수가 없습니다. 그래도 주말에는 밀린 과제를 하고 친구들을 만나며 여가를 즐깁니다.

포기할 수 없었던 바리스타의 꿈



제가 처음으로 바리스타란 직업을 알게 된 것은 중학생 때 TV를 통해서였습니다. 이리저리 채널을 돌리던 중 바리스타가 라떼아트를 하는 걸 보게 되었습니다. 커피 위에 귀여운 그림을 그리는 바리스타를 보면서 ‘이 다음에 내가 내린 커피를 멋지게 꾸며서 다른 사람들에게 주고 싶다’는 생각을 했습니다.

그러나 바리스타를 하기에는 많은 제약이 있었습니다. 비싼 학원비에, 행여나 다치거나 앓을까 걱정하시는 어머니의 반대가 있었습니다. 그럼에도 불구하고 저는 바리스타의 꿈을 포기한 적이 없었습니다. 왜냐하면 바리스타는 제가 너무나도 하고 싶고 이루고 싶어 하는 유일한 것이었기 때문입니다. 그렇게 오랫동안 바리스타를 꿈꾼 끝에, 어머니께서도 드디어 저를 응원해주시기 시작하셨습니다.

그렇게 본격적으로 바리스타가 되기 위한 준비에 들어갔습니다. 그러기 위해서는 먼저 학원에 가야 했는데, 사실 비싼 수강료 때문에 학원에 다닐 엄두도 못 냈습니다. 하루 빨리 아르바이트를 해서 돈을 벌어야겠다는 생각 뿐이었습니다.

그러던 중 고민을 해결할 수 있는 길이 열렸습니다. 어머니께서 혈우재단과 상담을 하시던 중에 재단에서 취업교육비가 지원된다는 것을 아시고, 지원 신청을 하신 것이었습니다. 재단의 지원 덕분에 저는 지금까지 바리스타 1, 2급 자격증, 라떼아트 자격증을 취득할 수 있었습니다. 돌아보면 어려운 집안 형편에 감히 시작할 수 없는 꿈이었는데, 재단의 도움으로 순조롭게 진행되었던 것 같습니다.

바리스타, 결코 쉽지만은 않아

바리스타 자격증에 대해 조금 더 자세히 말씀드리겠습니다. 간혹 바리스타 자격증이 민간 자격증이라서 쉽게 취득할 수 있는 것으로 알고 계시는 분들이 계십니다. 하지만 필기부터 실기시험에 이르기까지 정말 많은





노력을 해야만 합니다. 저도 처음 시험을 봤을 때는 어려웠습니다. 특히 1급 자격증을 딸 때는 이론부터 어려워서 필기도 간신히 합격할 정도였습니다. 물론 실기도 만만치 않았는데, 꿈을 응원해주는 어머니와 혈우재단에 고마움을 보여드리고 싶어 더욱 열심히 노력했습니다. 그렇게 열심히 노력한 끝에 결실을 맺을 수 있었습니다.

바리스타로 일을 하다보면 서비스직의 고충을 알 수 있습니다. 간혹 술 취하신 분들이 시비를 걸기도 하고, 여럿이 와서 달랑 한 잔만 시키고 물만 마시기도 하고... 이런 분들 때문에 스트레스를 받을 때가 많습니다. 또한 오랫동안 서있기 때문에 근무 초기에는 거의 이틀에 한 번 꼴로 다리가 아팠습니다. 팔꿈치도 자주 아팠습니다. 어쩔 때는 일을 하다 급하게 집으로 와서 주사를 맞고 다시 일하기도 했습니다. 조금만 무리하면 몸이 아프고 체력이 달리니, 스스로 원망스러운 적도 있었지만, 점차 경력이 쌓이면서 노하우도 생기고 팔, 다리도 많이 튼튼해진 것 같습니다. 지금은 규칙적인 유지요법을 통해 별다른 어려움 없이 장시간 업무도 소화하고 있습니다.

지역사회에 도움이 되는 카페를 운영하고파

저는 앞서 언급했듯이 미래에 지역사회에 도움을 줄 수 있는 특별한 카페를 운영하고 싶습니다. 단순히 커피만 마시는 곳이 아니라 청소년과 가족을 대상으로 교육과 토론을 열기도 하고, 갈 곳 없는 청소년들에게는 쉼터가 되기도 하고, 멘토를 초청하여 강연을 열기도 하고, 영화를 상영하는 곳으로도 활용할 수 있는 카페를 운영하고 싶습니다. 특히 우리 환우들에게 일자리도 제공하고 싶습니다. 저는 바리스타인 듯 바리스타 아닌 바리스타가 되고 싶습니다. 로스팅, 유럽 자격증, 원두 구별 카페 창업 등, 저에게는 아직 이루고 싶고 해내야 할 것들이 많이 있습니다. 그렇기 때문에 저는 늘 언제나 도전중입니다. 그리고 저 자신만을 위하지 않고 이타적으로 살고자 하는 마음이 저를 앞으로 어떻게 변화시킬지 기대됩니다.

마지막으로 진로와 취업문제로 고민하고 있는 환우 여러분께 하고 싶은 말이 있습니다. 혈우병은 우리의 약함입니다. 하지만 우리 곁에는 항상 약이 있고 혼자서도 주사를 맞을 수 있으니, 의지와 용기만 있다면 무엇이든 할 수 있다고 생각합니다. 하고 싶은 일, 재능 있는 분야가 있다면 무엇이든 도전해보시기 바랍니다.



Family Story

권성현 환우 어머니

눈물 펑펑...
희망 가득...
부모교육을 다녀와서



안녕하세요. 저는 중학교 1학년 딸과 6살 아들을 둔 워킹맘입니다. 직장 생활을 하다 보니, 둘째 아이가 혈우병이라는 진단을 받던 그날도 친정어머니께서 저 대신 아이를 병원을 데리고 가셨습니다. 병원가신 지 한참 만에 걸려온 전화에서 걱정 가득한 어머니의 목소리가 들려왔습니다.

“우리 성현이 어떡하니...”

“왜요 엄마? 병원에서 뭐래요?”

돌 전부터 코피를 자주 흘리고 한 번 흘리면 30분 이상 멈추질 않던 아이였습니다. 하지만 저도 어렸을 적에 코피를 자주 흘렸지만 크면서 점점 나아졌기에, 우리 아이도 저를 닮아 그런 거라고, 크면서 괜찮아질 거라고 생각하며 크게 걱정하지 않았습니다.

그러던 차에 병원에 가서 아이의 코피 증상에 대해 말씀드렸더니 피검사를 해보자고 하셨습니다. 1차 검사에서는 아이의 혈액응고인자 지수가 정상에 비해 많이 낮다며 혈액전문의의 상담을 받을 것을 권하셨습니다. 친정어머니 편에 2차 정밀검사를 받게 한 결과 혈우병B 9인자 경증 진단이 나왔습니다. 전화로 그 소식을 전해들은 저도 충격이었는데, 저희 엄마께선 얼마나 놀라셨을까 하는 마음에 죄송했고 같이 있어주지 못한 아이한테도 미안했습니다.

그날부터 저는 인터넷으로 혈우병이 정확히 어떤 병인지, 어떻게 관리하고 무엇을 조심해야 하는지 찾아보기 시작했습니다. 그러나 알아볼수록 불안하게 만드는 내용들만 눈에 띄었습니다. 그러던 중 병원의 권유로 혈우재단에 등록을 했고, 재단 사회복지사님과 상담을 하고 나니 혈우병이 정확히 어떤 병인지 알게 되었고, 인터넷 정보는 되도록 접하지 말고 의연하게 키우라는 조언을 받았습니다.

그 후 재단에서 진행한 가족모임에 2번 정도 참석하기도 했는데, 지난 3





월에 사회복지사님으로부터 전화가 걸려왔습니다. 전문 심리상담사께서 오셔서 강의를 하는 부모교육이 있다는 것이었습니다. 당연히 참석한다고 말씀드리고 그날이 오기만을 기다렸습니다. 상담 당일 재단으로 달려갔지만, 사실 기대보다는 좋은 정보를 얻을 수 있을까라는 의구심이 더 컸습니다.

마침내 부모교육이 시작됐고 집중해서 듣기 시작했습니다. 문수연 심리상담사님은 여러 사진을 보여주시며 본인이 느낀 감정을 표현해 보라고 하셨습니다. 처음에 보여준 사진들에서는 놀람, 좌절, 고뇌, 분노, 공포와 같은 느낌을 받았고, 두 번째 보여준 사진에서는 평안, 휴식, 평화, 기쁨, 즐거움 같은 느낌을 받았습니다. 왜 이런 사진을 보여주실까? 라는 의문을 가진 그때 상담사 선생님께서 말씀하셨습니다.

“저 사진이 여러분이라고 생각해 보세요. 그 표정을 보고 아이가 어떻게 느낄까요?”

순간 머리가 멍해졌습니다. 그동안의 제 표정을 되 돌아보니, 부정적인 느낌들의 사진들이 떠오르며 제 아이가 느꼈을 불안감을 알게 되었습니다.

그 다음으로 5세, 7세가 평생을 좌우한다는 말씀을 하셨습니다. ‘5세 때는 아버지가 따뜻하게 해주면 아이는 흔들리지 않는다. 7세 때는 자아개념이 시작되는 시기이므로 버릇없다고 하지 말고 철저히 공감해주고 가르쳐라. 정보를 많이 습득하면 불안이 사라지고, 철저히 조사하면 희망이 보인다고 말씀하셨습니다. 또 아이에게 부정어를 많이 사용하면 부모의 불안이 그대로 전달되어 아이도 불안해지고 감정 장애를 겪을 수도 있다고 하셨습니다. 생각해보니 그동안 아이에게 걱정스러운 마음에 ‘하지 말라’고 말하며 화난 얼굴로 혼낸 기억밖에 없었습니다. 그걸 본 우리 아이가 얼마나 두렵고 불안해 했을지를 생각하니 너무 미안했습니다.

교육이 끝난 뒤 소감을 말하는 동안 저를 포함한 엄마들 모두 평평 눈물을 흘렸습니다. 그러면서도 교육을 통해 아이를 어떻게 키워야 하고 어떤 자세로 살아가야 하는지 알게 돼서 모두들 만족했습니다. 아쉬운 점이 있다면 시간이 충분하지 않았다는 것입니다. 하지만 희망을 가득 안고 집으로 돌아왔습니다. 더 이상 저도 아이도 불안해 하지 않도록 정보를 많이 습득하고 제 얼굴에서 불안하고 걱정하는 모습이 보이지 않도록 노력하겠습니다. 좋은 교육의 자리를 마련해 준 혈우재단에 깊은 감사를 드리며, 앞으로도 이런 교육이 많았으면 좋겠습니다.

Family Story
이병길 환우

**나보다
어려운 사람들을 위해
살고 싶습니다**



지난 3월, 강원도의 지역 신문들을 통해 강원도 홍천에 거주하고 있는 한 혈우병 환우가 지역의 불우한 학생들을 위해 3년 동안 모아온 기초생활수급비를 장학금으로 쾌척했다는 소식을 접했다. 그 주인공은 혈우병A 중증인 이병길 환우였다. 지체장애 1급이자 기초생활수급자로서, 다른 사람을 돕기에는 결코 넉넉지 않은 상황에서도 선행을 베푼 그의 이야기가 궁금해졌다.



어려운 학생들에게 도움이 되고 싶어

안녕하십니까. 강원도 홍천에 살고 있는 이병길입니다. 올해 초에 가정형편이 어려운 학생들을 위해 써달라며 100만원을 기부한 이후로 여러 곳에서 인터뷰 의뢰가 들어오고 있기는 한데, 사실 저는 제가 대단한 일을 했다고 생각하지 않습니다. 그저 저보다 어려운 사람들에게 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠다는 마음에 시작한 기부였습니다.

그 중에서도 신체적, 경제적 이유로 학업을 포기하고 꿈을 이루지 못하는 친구들에게 도움을 주고 싶었습니다. 저는 중학교 때부터 몸이 심하게 아파 결국 학교를 다니지 못했습니다. 그 뒤로 공부는 하고 싶어도 할 수가 없었습니다. 불편한 몸을 안고 할 수 있는 것이라고는 방 안에 누워서 하루 종일 라디오를 듣는 것밖에 없었습니다. 라디오를 들으면서 나름대로 글도 써보고, 사연을 보내기도 했습니다. 사연이 당첨되어서 소정의 상품과 상금을 받기도 했습니다. 제 소식을 듣고 여러 사람들이 연락을 주시기도 했습니다.

그렇게 오랜 세월이 지나, 이제 거의 60세가 되다 보니 주변을 돌아보게 된 것 같습니다. 지금까지 저를 위해서 많은 분들이 마음을 써주셨는데, 저 또한 어려운 분들을 위해 도움을 드려야겠다는 마음을 갖게 되었습니다.

그렇게 하나, 둘씩 조그맣게 시작한 나눔이 이제는 제 삶의 일부가 되었습니다. 매주 주말이면 내후동마을에 계신 분들을 위해 봉사활동을 나가



고 있고, 지역 노인들을 위한 봉사활동도 하고 있습니다. 그 외 장애인들을 위해 노트북, 컴퓨터, TV 등을 후원하고, 매월 생활비에서 조금씩 쪼개서 가계가 어려운 대학생과 초등학생을 위해 장학금을 기부하고 있습니다. 현재는 강원도 홍천군 지체장애인협회 운영위원으로 활동하면서 더 많은 이웃들에게 도움을 드리고자 노력하고 있습니다.

사실, 제가 가진 것의 일부를 떼어서 다른 사람을 위해 사용하기까지 조금의 망설임이 없었던 것은 아닙니다. 하지만 그렇게 나눔을 실천하고 나면 스스로 '옳은 선택을 했다'는 생각이 듭니다. 다시 생각해도 정말 잘 한 일인 것 같습니다.

내 인생의 은인

주변에서 제게 감사하다고 말씀하시는 분들이 많이 있습니다. 하지만 저는, 앞서도 말씀드렸지만, 제가 그렇게 대단한 일을 했다고 생각하지 않습니다. 제가 28살 때 처음으로 혈우병에 걸렸다는 사실을 알았는데, 당시에는 의료적으로나 경제적으로 환우들이 감당해야 할 부담이 상당히 많았습니다. 그 때에 비하면 지금은 혜택도 많아지고 지원체계도 좋아져서 혈우 환우들도 주위를 돌아볼 여유가 생겼습니다. 저는 그저 받은 만큼 조금씩 갚는 것이라고 생각합니다.

제게 도움을 주신 분들 중 결코 잊지 못할 만큼 감사한 분이 계십니다. 15년쯤인가요. 그때만 해도 혈우병 환자에 대한 의료혜택이 없었습니다. 6개월간 병원에서 치료를 받았는데 치료비만 수천만원이 나왔습니다. 혼자 힘으로는 도저히 감당할 수 없는 큰 돈이었습니다. 무거운 발걸음으로 병원 원무과에 갔는데 깜짝 놀랄 말을 들었습니다. 글썄 원무과 직원이 34만원만 내고 가라고 하는 것이었습니다. 무언가 착오가 생긴 것 같아서 재차 물어봤더니, 이번에도 34만원 내라고 했습니다. 이상한 마음에 알아봤더니 당시 강원도 홍천군청의 한 사회복지사님께서 저의 사정을 아시고 치료비를 부담 해주셨던 것이었습니다. 그때부터였던 것 같습니다. '앞으로 나도 나보다 더 어려운 분들을 위해 써야겠다'고 마음먹었던 때가.



6월에 열릴 장애인기능경기대회에 참가

요즘 저는 많은 것들을 하며 분주하게 살고 있습니다. 더 많은 분들을 돕기 위해 여러 사회복지기관과 연락을 주고받고 있고, 지체장애인협회



운영위원으로서 맡겨진 업무도 하고 있습니다. 그 중에서도 오는 6월에 열릴 강원도장애인기능경기대회에서 좋은 성적을 거두기 위해 많은 시간을 들이고 있습니다. 작년에 열렸던 대회에서는 게이트볼 대회에서 우승해서 전국대회에까지 나갔었는데, 올해에는 화훼장식 분야에 출전하려고 합니다. 그래서 한창 꽃꽂이를 연습중입니다. 꽃꽂이가 생각만큼 쉽지는 않은 것 같은데 열심히 연습해서 꼭 전국대회까지 나가보고 싶습니다.

이외에도 봉사활동도 열심히 하려고 합니다. 몸이 불편해서 휠체어 생활을 하다보니 아무래도 봉사활동을 하기에는 어려움이 있습니다만, 열심히 봉사활동을 해서 내년에는 강원도 복지대상을 한번 타보고 싶습니다. 물론 상을 타고 인정을 받기 위해 봉사활동을 하는 건 결코 아닙니다. 그러나 강원도지체장애인협회에 소속되어 있기도 하고 더 많은 분들께 귀감이 되어 저의 봉사활동이 또 다른 선행으로 이어진다면 더할 나위 없이 좋을 것 같습니다. 그렇지 않아도, 다음달에도 장애인 복지관에 계신 분들을 후원하기 위해 담당자와 매일 연락을 주고받고 있습니다.



나는 행복합니다

기부를 하고, 다른 사람들에게 도움을 드릴 때마다 저는 정말 행복한 사람이라고 생각합니다. 돌아보면 저는 지금 제가 소망해왔던 모든 것들을 다 이뤘습니다. 몸이 불편해서 정기적으로 병원에 갈 수도 없는데 혈우재단에서 매달마다 오셔서 주사도 놔주시고, 의료비 부담도 많이 줄어들었고, 여러 가지 분야에 도전하고 있고, 조금이나마 나눔을 실천할 수 있어서 너무나도 행복합니다. 요즘에는 더 이상 바라는 게 없을 만큼 만족스러운 삶을 살고 있습니다.

앞으로의 포부가 있다면 다음달에 열릴 강원도장애인기능경기대회에 화훼장식 부문에서 1등을 하는 것입니다. 1등을 하면 서울에서 열리는 전국 대회에도 나가게 되는데, 그곳에서도 좋은 성적을 거뒀으면 좋겠습니다. 또한 봉사활동도 열심히 해서 강원도 복지대상에 선정되는 것도 목표입니다.

저는 앞으로도 불우이웃을 돕는 것을 멈추지 않을 것입니다. 비록 제가 가진 재산이 많지는 않지만, 다른 사람들을 돕지 못할 만큼 부족하거나 어렵지는 않습니다. 오히려 나눌 수 있어서 감사합니다. 남은 재산을 사회에 모두 기부하고, 앞으로도 지금처럼 봉사하면서 열심히 살아가는 게 제 삶의 목표입니다.

전북지역 자조운동교실이 나에게 준 선물

진용인 혈우재단 광주의원 물리치료사

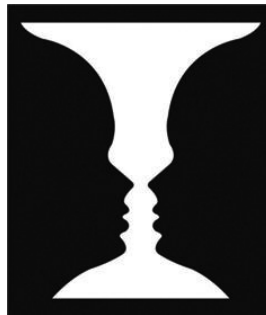


사진 1



사진 2

‘Here and now 지금 그리고 여기’ 제가 좋아하는 문구입니다. 이 말은 게슈탈트 심리학에서 중요하게 생각하는 현상학적인 장을 잘 설명하는 말입니다. 과거와 미래보다는 지금 위치해 있는 환경과 조건을 있는 그대로 받아들이라는 말입니다.

첫 번째 그림을 보면 어떤 사람은 마주 보고 있는 두 사람을 볼 것이고, 어떤 사람은 유리잔을 보게 될 것입니다. 무엇을 중점적으로 생각하면서 그림을 보느냐에 따라 하나의 그림도 전혀 다른 두 개의 그림이 될 수 있는 것입니다.

두 번째 사진은 2011년, 제가 혈우재단에서 근무를 시작하면서 접하게 된 책의 표지입니다. 2011년 번역 발간한 「혈우병과 함께 하는 삶(Living with Haemophilia)이라는 책인데, 혈우병에 대해서 조금이라도 알려고 노력할 때 같이 근무하는 선생님께서 주신 책입니다. 처음 표지를 보았을 때는 아이에게 용기를 주기 위해 손으로 V표시를 한다고 생각했는데, 알고 보니, V표시가 아니라 10cc 주사기 한 개에 들어있는 응고인자를 맞을 때는 최소 2분 동안 충분히 여유를 가져야 한다는 걸 뜻한다는 걸 알게 되었습니다.

혈우병에 대해서 전혀 알지 못하는 사람들은 처음의 저와 똑같은 생각을 하게 될 것입니다. 이렇듯 사람은 자신이 보고 싶은 것, 봐 왔던 것을 기초로 상황을 판단합니다. 우리는 잘 알고 있는 분야에서 실수를 할 수 있는 인간이기에 매일 자신을 단련하고 배워야 합니다. 그래서 지면을 통해 소개하고

자 하는 전북지역 운동교실에 대해 저 또한 많은 것을 배우고 앞으로 실수하지 않기 위해 열심히 담금질을 하고 있는지도 모릅니다.

서론이 길었습니다. 이렇게 만나 뵙게 되어 영광입니다. 글재주 없는 제가 이런 글을 써도 되는지 모르겠지만 두서없이 이야기 하더라도 이해해 주십시오. 저는 광주지역의 '머슴' 진용인 물리치료사입니다. 웬 머슴이냐고 하시는 분들도 계시겠지만 지난 3월 전북지역 운동교실을 시작하면서 했던 자기소개에서 물리치료실의 머슴을 담당한다고 하니, 많은 분들이 웃었던 기억이 있어서 다시 한 번 머슴이라고 소개드립니다.

여러분 심해의 백상아리는 자신의 위엄을 지키기 위해 끊임없이 움직인다는 말을 들어보셨습니까. 심지어 잠을 자면서도 말이죠. 재단의원의 물리치료사들도 백상아리처럼 환우분들을 지키기 위해 끊임없이 노력하겠습니다. 환우분들도 삶의 활력과 위엄을 위해 노력하고 서로 격려하면서 늘 처음처럼 열정 가득한 모임을 만들어주시기를 부탁드립니다.

재! 그러면 전북지역 운동교실이 무엇인지 궁금해 하시는 분들을 위해 간단히 운동교실을 소개하고자 합니다. 전북지역 운동교실은 2012년 4월 17일 전주에 전북지역 쉼터가 생기면서 치료적으로 접근성이 떨어지는 전북지역 환우분들께 폭넓은 재활의 기회를 드리기 위해 마련되었습니다. 운동교실은 기본적으로 혈우병성 관절 질환을 가지고 있는 환우분들의 삶의 질 향상과 관절질환없이 건강하게 살아가고 있는 환우분들의 효과적인 건강관리를 목적으로 합니다. 2012년 5월 17일 처음 시작했는데 벌써 4년째 접어들고 있습니다. 해마다 매 분기별로 모임을 가졌으니 작년까지 12번의 모임을 가졌어야 하나 중간 중간 일정들이 바빠서 2012년 3회, 2013년 3회, 2014년 3회, 총 9번의 모임을 가졌습니다.



올해 재단 슬로건이 “거듭나기”인 점을 감안하여 ‘환우들과의 밀접한 접촉을 통해 환우들에게 실질적인 도움이 되는 방향으로 모든 일들을 처리하라’는 황태주 재단 이사장님의 말씀을 듣고 올해에는 새롭게 ‘자조운동프로그램’을 시작하게 되었습니다. 기존 운동교실에서는 물리치료사들이 시범을 보고 환우분들이 따라하면서 운동을 익혔다면, 올해부터는 환우분들의 초기 상태를 데이터화 한 후에 지속적으로 운동 의욕을 높이고 연말에는 초기의 데이터와 비교하여 누가 가장 많은 변화를 보였는지 평가함으로써 운동에 대한 동기부여를 높이고자 하였습니다. 사실 물리치료사인 저도 잠깐만 방심하면 몸이 망가진다는 것을 알고는 있지만, 옆에서 누군가가 끊임없이 자극을 주어야 운동을 하지, 그렇지 않으면 운동을 잘 하지 않게 됩니다. 그래서 자조 운동프로그램은 환우분들에게 꼭 필요한 프로그램이라고 생각합니다.

그러면 간단하게 2015년 자조운동교실을 소개해 드리겠습니다.

회기	날짜	내용
1	3월 28일	사전 설문 및 신체 평가, 자기계획 발표하기
2	5월 30일	자기계획 확인하기, 세라밴드 운동법
3	미정	자기계획 확인하기, 균형운동법
4	미정	자기계획 확인하기, 짐볼운동법
5	미정	사후 설문 및 신체 평가, 자기 계획 확인하고 시상하기

이렇게 계획된 자조운동교실은 매 회기마다 3시간 정도가 소요됩니다. 두 시간 정도 운동법을 설명하고 환우분들과 같이 실습하는 시간을 가지며 이후 한 시간은 식사를 하면서 앞으로의 계획을 다짐하고 궁금한 점을 공유하는 시간을 가지고 있습니다.

4년 정도 운동교실을 하는 동안 두 분의 환우가 한분은 예쁜 공주님을, 한분은 씩씩한 왕자님을 얻으셨고, 주사를 맞을 때마다 대성통곡하던 아이는 어느새 자신의 팔을 자신 있게 내줄 만큼 씩씩하게 성장한 걸 보면 짧지만 많은 변화가 이루어진 것 같습니다.

사실 광주에서 1시간 30분정도를 달려 도착한 전주쉼터에서 이뤄진 환우분들과의 첫 만남은 설레기도 하면서 걱정이 되기도 하는, 그런 양가적인 순간이었습니다. 첫 미팅의 설렘이라고 할까요? 어떤 분들이 오실까? 성격은 어떨까? 얼마나 많이 오셨을까? 연령대는 어떻게 될까? 이런 여러 생각들을 하면서 쉼터에서의 첫 프로그램이 시작되었습니다. 능숙하게 환우분들과 이야기하는 다른 선생님들과 달리 조금은 조심스럽게 환우분들께 다가갔던 그때가, 요즘도 가끔 생각이 납니다.



앞서도 말한 것처럼 운동교실을 통해 혈우병에 대해 조금은 친숙하게 알아가는 계기가 되었고 환우분들과 자연스럽게 한 식구가 된 것 같아서 좋습니다. 항상 찾아가면 밝은 얼굴로 맞이해주는 사람들이 있어서 좋고, 교육이 끝나면 전북지역 어머님들이 해주신 밥을 함께 먹으며 담소를 나누는 시간도 즐겁습니다. 언제나 열정적으로 운동교실에 참여하여 궁금한 부분들을 얻어 가려는 환우분들께 더 많은 것을 드리지 못해 죄송하지만, 운동교실이 환우분들을 치료하고 마주하는 과정에서의 올바른 길잡이가 되어 저 스스로의 성장에도 도움이 될 것으로 생각합니다.

차창 밖 자연의 변화를 느끼며, 유유히 바람의 향내를 마시며 도로를 달리고 있을 때면 어린아이마냥 들뜬다. 전주로 가는 지금, 그리고 이 시간 제 가슴은 뛭니다.

초여름 대표질환 식중독 주의보

어느덧 한낮 기온이 30°C 가까이 오를 정도로 날씨가 더운 날씨가 계속되고 있다. 해마다 이런 날씨 속에서는 기온과 습도가 모두 높아지면서 식중독에 걸리는 사람들이 많아진다. 철저한 준비와 식품 관리로 식중독 없는 건강한 여름을 맞이해보자.

초여름에 주로 발생

식중독은 해마다 초여름~여름만 되면 기승을 부리는 질환이다. 이맘때만 되면 TV뉴스를 통해 식중독 환자가 발생했다는 소식을 자주 접할 정도로 익숙한 질환이기도 하다. 지난 2007년 식품의약품안전처(이하 식약처)가 월별 식중독발생 현황을 조사한 결과에 따르면 5~6월에만 15,848명이 식중독에 걸려, 다른 달의 환자수를 모두 더한 것보다 많은 것으로 나타났다. 또한 5~6월에 205건, 9~10월에는 135건이 발생한 것으로 나타나 주로 환절기에 유행하는 것을 알 수 있었다.

식품위생법은 식중독을 '식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질의 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환'으로 정의하고 있다. 식중독은 대개 세균이나 바이러스, 기생충, 독소 등에 오염된 물이나 음식물의 섭취를 통해 발생한다. 기온과 습도에 변화가 큰 초여름~여름은 음식물이 쉽게 부패되는 시기로, 식중독 미생물이 유행하기 좋은 시기이다. 많은 사람들이 이맘때 식중독에 걸리는 것도 이러한 이유 때문이다.



식중독을 유발하는 것으로 밝혀진 미생물로만 12종이 있는데, 우리나라에서는 이 가운데 살모넬라균, 포도상구균, 장염 비브리오균에 의한 식중독이 가장 흔하다. 먼저 살모넬라균에 의한 식중독은 주로 오염된 음식, 특히 상한 계란이나 유제품을 먹을 때 발생하고 애완동물들도 균을 옮길 수 있다.

포도상구균에 의한 식중독은 음식물뿐만이 아니라 인체를 통해서도 감염될 수 있다. 주로 조리 시 요리하는 사람의 손과 타액을 통해 옮겨지기 때문에 위생 상태에 각별한 주의가 필요하다.



장염 비브리오균은 해수 세균의 일종으로, 주로 어패류와 생선회를 통해서 감염된다. 어패류의 내장 및 아가미 등에서 서식하다가 조리기구를 통해 다른 식품에도 오염되어 식중독을 유발한다. 여름철 생선회를 먹고 식중독에 걸리는 대부분의 경우가 여기에 속한다.

식품관리, 위생관리가 필수

식중독에 걸리면 심한 복통과 설사, 구토, 발열 등의 증상이 나타났다가 대부분 1~3일 내에 자연적으로 회복된다. 그러나 간질환이 있거나 항암치료 중인 사람, 알코올 중독자의 경우 치명적인 결과를 초래할 수도 있으므로 조심해야 한다.

식중독을 예방하기 위해서는 식품관리 및 위생관리가 필수적이다. 식품을 구입할 때는 유통기한과 원산지를 확인하고 반드시 냉장, 냉동 보관해야 한다. 요리를 할 때는 손과 조리 도구를 깨끗이 씻고, 다 사용한 식기와 행주는 삶거나 소독해줘야 한다. 또한 생선회와 같은 어패류는 가급적 피하고 모든 음식은 완전히 익혀 먹어야 식중독을 예방할 수 있다.

식중독에 걸렸을 경우에는 충분히 수분을 섭취하고, 완전히 회복될 때까지 죽이나 미음처럼 부드러운 음식을 먹는 게 좋다. 설사를 한다고 해서 무작정 설사약을 복용하는 것은 상태를 악화시킬 수 있으므로 약은 복용하지 말고 편안히 쉬는 게 더 좋은 방법이다.

식중독 예방수칙

1. 비누를 사용하여 흐르는 물에 손가락 사이와 손등까지 골고루 20초 이상 씻어준다.
2. 요리를 할 때는 1분 이상 조리하여 충분히 익혀 먹고, 물도 끓여 먹는다.
3. 음식물을 저장할 때는 냉장고의 2/3만 채우고 냉장실은 최소 5℃ 이하, 냉동실은 영하 15℃ 이하로 유지한다.
4. 육류와 어패류를 함께 조리할 때는 칼과 도마, 접시 등을 각각 따로 사용하여 음식 간 교차 오염이 발생하지 않도록 주의한다.
5. 음식은 가급적 한번에 먹을 수 있는 만큼만 조리하거나 구입하여 먹는다.

참고.
식품의약품안전처(www.mfds.go.kr), 식중독 예방 홍보.



요즘 워킹을 즐기는 사람들이 많다. 과거에는 완만한 등산로나 공원에서 주로 걷던 사람들이, 요즘에는 기능성 런닝화와 트레이닝복을 입고 도심에서도 열심히 걷는다. 워킹의 종류와 장비도 다양해서 걷는 모습도 가지각색이다. 가벼운 운동에서 이제는 하나의 문화로 자리매김하고 있는 워킹에 대해 알아본다.

가장 쉬운 운동 워킹

워킹은 가장 쉽고도 안전한 운동으로, 혈우병 환자를 포함한 모든 사람들에게 좋다. 워킹은 혈압과 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 큰 효과가 있다. 또한 체중을 관리하고 체력을 키우는 데도 효과적이기 때문에 남녀노소를 막론하고 많은 사람들이 즐기는 운동이다.

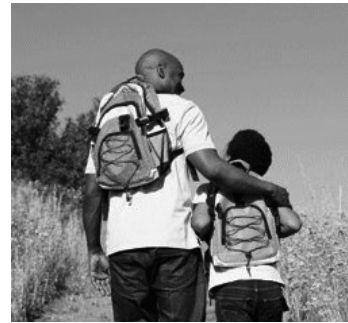
그러나 무작정 걷다가는 오히려 독이 될 수도 있다. 특히 혈우병 환자들의 경우 처음에는 '가볍게 걷는' 수준으로 천천히 걷다가 조금씩 속도를 높여야 관절에 무리가 안 간다.

워킹은 다른 운동과는 달리 많은 것을 필요로 하지 않는다. 그저 좋은 날씨와 발을 보호할 수 있는 편안한 신발만 있으면 충분하다. 그러나 한 가지 주의해야 할 것은 지면상태다. 무릎, 발목에 출혈 위험이 있는 혈우병 환자의 경우 워킹 전에 반드시 지면 상태를 체크해야 한다. 평평하지 않고 울퉁불퉁한 자갈길, 진흙길은 관절에 큰 무리를 줄 수 있다.



미국 LA정형외과 혈우병 치료 센터(Hemophilia Treatment Center at Orthopaedic Hospital)의 베일리(Cindy Bailey) 교수는 자신의 환자들에게 워킹을 시작한 처음 4~6주간은 평평한 지면으로만 걸을 것을 권한다. 단기간에 다양한 지면에서 오랫동안 걷는 것은 혈우병 환자의 관절에 악영향을 주기 때문이다. 이는 비단 혈우병 환자뿐만 아니라 일반인들에게도 마찬가지다. 건강한 성인 남자도 고르지 못한 땅에서 오랫동안 걸으면 무릎에 과부하가 걸리게 마련이다.

따라서 워킹초보자나 혈우병 환자들은 발과 무릎에 무리가 가지 않도록 평평한 땅에서 강도와 운동시간을 유지하면서 걷는 것이 좋다.



워킹에 필요한 두 가지

1. 런닝화

워킹 장비 중 가장 중요한 것이 런닝화이다. 어떤 신발을 신느냐에 따라 발에 느껴지는 피로가 확연하게 달라진다. 신발을 신고 손가락으로 눌렀을 때, 신발끝과 엄지발가락 사이에 1~1.5cm 정도의 여유가 있고 발바닥 부분에 적당히 쿠션이 있는 런닝화를 선택해야 발의 피로를 줄일 수 있다.

2. 복장

워킹은 복장에 별다른 제한을 두지 않는다. 다만 기본적으로 땀 흡수력이 좋은 옷이 좋다. 여름철에는 땀 건조가 잘 되는 소재의 옷이 좋고, 겨울철에는 두꺼운 옷을 입기보다는 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 체온을 유지하는 게 좋다.

올바른 워킹

1. 워킹 전에는 반드시 충분한 스트레칭을 통해 종아리와 발목, 무릎 등을 풀어준다.
2. 발에 피로가 가지 않도록 쿠션이 있는 편안한 운동화를 신는다.
3. 보폭은 1m 정도로 유지하고 발뒤꿈치부터 착지한다. 착지 시에는 무릎을 조금 굽혀 충격을 줄여준다.
4. 시선은 정면보다 조금 낮춰 4~5m 앞을 바라본다.
5. 처음부터 무리하지 말고 워킹 시간과 거리를 점차적으로 늘려준다.





혈우병 백서 발간

혈우재단은 2014년 재단 운영현황의 투명한 공개와 국내 혈우병 진료환경 개선에 기여하기 위하여 지난 5월 18일(월) '2014 혈우병 백서'(이하 백서)를 발간했다. 백서는 2014년까지의 국내 혈우병 환자 현황 및 혈우재단의 2014년 사업 내용을 담고 있으며, 재단홈페이지(www.kohem.org)-게시판-자료실에서 확인할 수 있다.



광주의원, 세계 혈우인의 날 바자회 수익금 전달

혈우재단 황태주 이사장은 지난 4월 17일(금) 세계 혈우인의 날을 맞아 광주의원에서 진행된 바자회에서 거둔

수익금 300,000원을 배상민 환우에게 전달했다. 배상민 환우는 의료급여 1종으로, 광주의원에서 진료를 받고 있다. 한편 바자회는 총 18명의 환우들이 참여하여 의류와 도서, 장난감 등을 판매하는 등 화기애애한 분위기 속에 마무리 되었다.

2015년 혈우병 연구과제 공개 모집

혈우재단은 국내 혈우병 연구 활성화를 위하여 오는 7월 6일(월)까지 혈우병 연구과제를 공개모집한다. 신청자는 국내 대학, 연구기관, 혈우병 관련 의료진을 대상으로 하며, 혈우병과 관련한 연구라면 어떠한 주제로도 공모에 참여할 수 있다. 공모는 우편접수만 가능하며, 접수에 필요한 서류는 재단홈페이지에서 다운로드 받을 수 있다.

공모에 신청한 연구과제는 재단 의약심의위원회의 심사를 거쳐 지원 여부가 결정되며, 채택된 연구에 대해서는 1년간 2,000만원 한도의 연구비를 지원한다.

자세한 내용은 혈우재단 홈페이지(www.kohem.org)에서 확인할 수 있다. 관심있는 분들의 많은 참여 바란다.

※문의: 행정관리팀 구태형 차장
(02-3473-6100, 내선 307)



광주 수영교실 종료

지난 5월 23일(토) 혈우재단 광주의원이 진행한 2015년 수영교실이 성황리에 종료됐다. 이번 수영교실은 매주 토요일 광주에 있는 상록회관 수영장에서 진행됐으며, 매주 많은 환우와 가족들이 참여하여 수영과 아쿠아로빅 등을 배웠다. 지난 4월 4일부터 5월 23일까지 총 5회기로 진행된 이번 수영교실에 참여해준 환우, 가족분들께 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 바란다.



부산 부모교육

혈우재단은 지난 5월 22일(금) 혈우재단 부산의원에서 환우 가족 6명이 참석한 가운데 부모 교육을 진행했다. 교육은 '혈우 환우 어머니의 양육 스트레스'라는 주제 하에 혈우재단 김윤정 사회복지사의 지도로 진행되었으며, 참석한 부모들은 자녀 양육방법과 스트레스 관리에 대해 배우고 질의 응답하는 시간을 가졌다.

부모교육은 재단 홈페이지를 통해 사전 공지되며 예약한 분들을 대상으로 진행된다. 환우 가족 여러분의 많은 관심과 참여를 바란다.

※문의: 복지기획팀 김윤정 사회복지사
(02-3473-6100, 내선 321)
송은희 상담원 (010-2592-4789)

교육실에서 진행된다. 힐링 아카데미는 박원숙 교수와 신현경 교수의 지도 하에 타이치 운동과 표현 예술 프로그램을 배우는 순서로 진행됐다. 환우분들의 많은 관심과 참여를 바란다.



일시	프로그램	강사
6월 13일	<ul style="list-style-type: none"> 타이치 운동 시 한 편 듣고, 명상하기 	박원숙 교수 신현경 교수
6월 20일	<ul style="list-style-type: none"> 타이치 운동 회상요법 및 시상 	한명옥 박사과정

심신건강 힐링 아카데미 6월 일정

2015년도 심신건강 힐링 아카데미(이하 힐링 아카데미)가 6월 13일(토), 20일(토) 오후 1시~3시에 재단 4층

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 3·4월 후원자

강성대, 강태욱, 강현구, 고수빈, 고재일, 구민회, 권봉성, 권오성, 권지선, 김경범, 김기연, 김대중, 김도연, 김도훈, 김민철, 김법민, 김상기, 김서현, 김성배, 김성현, 김영호, 김용길, 김유진, 김정민, 김제연, 김종구, 김종록, 김종연, 김진아, 김진웅, 김창진, 김태형, 김태희, 노성일, 노지훈, 도종석, 문영애, 민보경, 박건식, 박광수, 박광준, 박권식, 박대영, 박병희, 박선명, 박원호, 박형순, 박해라, 방성환, 배종진, 서승희, 서영하, 서종대, 선정호, 소갑영, 손만호, 송미승, 송민성, 송향도, 신용원, 신철호, 안지원, 안창용, 엄필용, 옥승환, 우정균, 원성연, 유대은, 유재학, 윤정순, 윤종한, 이계원, 이규성, 이만희, 이미숙, 이병훈, 이선형, 이아람, 이영교, 이영철, 이홍식, 이인규, 이재호, 이진철, 이청민, 이태훈, 이형민, 이혜지, 임경춘, 임광득, 임광빈, 전선희, 정규영, 정규태, 정명은, 정수현, 정연재, 정정호, 정홍민, 정희영, 조경환, 조광선, 조상대, 조성범, 조순태, 조영남, 조재욱, 조재훈, 조대중, 조희정, 채규탁, 천문기, 최경미, 최경선, 최경욱, 최경하, 최보혁, 최준준, 최지은, 한상걸, 한정엽, 한혜정, 함영호, 허은철, 허정찬, 황병오, 황선우, 황성호, 황용하 <이상 129명, 후원총액 2,231,000원>

●●●●● 독자우체통

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

1. 다음 중 가장 기쁨과 가장 관련 없는 것은?

- ① 세로토닌
- ② 아미노산
- ③ 엔도르핀
- ④ 도파민

2. 다음 중 올바른 워킹방법으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 워킹 전에는 충분한 스트레칭으로 발목과 무릎을 풀어준다.
- ② 시선은 정면보다 조금 낮춰 4~5m 앞을 바라보며 걷는다.
- ③ 보폭은 1m 정도로 유지하고 발 앞쪽부터 달도록 착지한다.
- ④ 처음부터 무리하지 말고 운동 강도와 시간을 점차 늘려나간다.

3. 지난 3월 28일, 전북지역 환우들의 재활과 건강관리를 위해 시작된 물리
치료교육프로그램의 이름은 무엇일까요?

나도 한 마디

코헬지에 첨부된 엽서를 통해 여러분의 소중한 한 마디를 나눠주시기
바랍니다.

-
- 코헬지 빠짐없이 꼼꼼히 잘 읽었습니다. 기다리는 마음으로 코헬지를 받아봅니다. / 박경묵 님
 - 요즘 거리마다 만발한 꽃을 보면 희망이 보여요. 주말엔 꽃구경을 가요. 잠시 나에게 휴식을 줘야겠어요. / 박성자 님
 - 유연히 코헬지를 접했는데, 알찬 내용과 좋은 정보가 많아서 좋습니다. / 이정숙 님
 - 코헬지에 초등학생과 유아들의 신체, 정신적 상담 사례를 소개하여 부모가 자녀의 마음을 이해하는 데 도움을 주셨으면 좋겠습니다. / 문진희 님
 - 봄이 왔습니다. 모두 파이팅! / 김도연 님

봉 함 엽 서

보내는 사람

이름

주소

□□□-□□□

우 표

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

1 3 7 - 8 7 9

2015. 5. 6월호 퀴즈

이름 : 전화번호 :
주소 :

붙
칠
하
는
곳

붙
칠
하
는
곳

1. 다음 중 가장 기쁨과 가장 관련 없는 것은?

- ① 세로토닌 ② 아미노산
- ③ 엔도르핀 ④ 도파민

2. 다음 중 올바른 워킹방법으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 워킹 전에는 충분한 스트레칭으로 발목과 무릎을 풀어준다.
- ② 시선은 정면보다 조금 낮춰 4~5m 앞을 바라보며 걷는다.
- ③ 보폭은 1m 정도로 유지하고 발 앞쪽부터 달도록 착지한다.
- ④ 처음부터 무리하지 말고 운동 강도와 시간을 점차 늘려나간다.

3. 지난 3월 28일, 전북지역 환우들의 재활과 건강관리를 위해 시작된 물리치료교육프로그램의 이름은 무엇일까요?

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 선물은 자택으로 우송해드립니다.
〈2015년 7월 20일 이내 도착에 한함〉

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① ‘코헬’지에 다루었으면 하는 내용

② 혈우재단에 건의하고 싶은 내용

③ 나도 한 마디

④ ‘e-코헬’지 신청 (e-mail 주소 :

- ‘e-코헬’만 우편과e-mail 둘다 우편물만

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



포토칼럼

2016년 세계 혈우인의 날에
혈우재단 광주지원에서는
바자회가 열렸습니다.

옷, 책, 장난감 등 여러 가지 물건들로
꽤 깊은 나눔에 동참해주신 환우 여러분들께
감사의 인사 드립니다.

142호 퀴즈 정답

1. 세계 혈우인의 날은 4월 17일입니다.
2. ②. 마늘은 혈액이 응고되는 데 방해가 되어 혈우병에 좋지 않은 음식입니다.
3. ④. 안구건조증과 유행성결막염을 예방하기 위해서는 틴틴이 눈에 인공눈물을 넣어주는 게 좋습니다.

퀴즈에 참여하신 분들 중 총 23분이 정답을 맞으셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헨지』는 독자 여러분의 글과 사진을 기다리고 있습니다. 보내주신 글과 사진은 확인 후 『코헨지』에 게재될 것이며, 제공해주신 분들께는 소정의 상품을 드리는 참여 부탁드립니다. 또한 주위에 형편이 어려운 분, 소개하고 싶으신 분이 계시다면 알려주시기 바랍니다. 혈우가족들에게 전하고 싶은 말, 격려의 글, 축하 등 하시고 싶은 말씀 등은 왼쪽 여서에 담아 보내주시기 바랍니다. 여러분의 소중한 참여가 『코헨지』를 더욱 풍성하게 꾸미고, 전국에 계신 혈우 환우 분들께 큰 힘이 될 것입니다.

코헨 142호 퀴즈 참여자 중 문화상품권을 받으실 분은 다음과 같습니다.

△ 김도연, 김민수, 김영진, 김태윤, 남경훈, 문진희, 박경목, 박성자, 서유진, 신승민, 신정섭, 엄소영, 오승현, 오용숙, 위경옥, 이수민, 이승배, 이승연, 이정숙, 장주욱, 조승현, 최영수, 최정인 님 - 이상 23명

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