

● 한국혈우재단 소식지

고응검

Korea Hemophilia Foundation
2023 1 / 2 vol.189

초대석

박상규 이사장 편

Hemo 특독

우리 아이는 얼마나 클까?

Hemo정보

성장기 아이들을 위한 식습관 · 생활습관

특별기고

환우의 올바른 운동방법

환우를 위한 금융상식

고령자 · 장애인에게 유익한 금융상품은?

안내

2023년부터 달라지는 복지제도
2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 안내

재단소식



얼마나 가지면 행복해 질까요?

프롤로그(Prologue)

새해가 되면 지난해의 포기를 잊고 또다시 한 해 계획을 세웁니다. 올해도 예외는 아닙니다. 새로운 마음가짐으로 시작해 보려고 창문을 열어 환기하고 대청소를 시작합니다.

대략 1시간 정도 하고 나니 대충 끝났다 싶습니다. 스스로 뿌듯합니다.

하지만 어째 청소한 티가 나지 않습니다. 분명 비지팜을 흘리며 즐기고 닦았는데 정리가 안 된 느낌입니다.

집안을 찬찬히 둘러보니 왜 그런지 알 것 같습니다. 청소하면서 눈에 거슬리는 잡동사니를 방 한 곳에, 베란다에 몰아뒀을 뿐이었습니 다. 당장엔 청소한 것 같지만 곧 쌓여있는 잡동사니를 보니 우울함과 걱정이 생기기 시작합니다. 저기 있는 물건들을 언젠가 또 거실로, 방으로 들고 들어와 한 곳에 둘 것임을 뻔히 알기 때문이죠.

비워야 산다

새로 시작하려면, 다시 채우려면, 깨끗해지려면 무언가를 비워 내야 한다는 말이 떠오르

니다. 『비워야 산다』라는 책 중에 이런 구절이 있습니다.

“부처님은 돌아가실 때 관 밖으로 두 발을 내놓았고, 알렉산더 대왕은 죽으면서 관 밖으로 두 손을 내놓았습니다. 세계를 정복하고 그 많은 영토를 차지했던 알렉산더 대왕도 죽을 땀 아무것도 가져가지 못했습니다. 반면 부처님은 두 발로 걸어 다니며 그 족적을 남기셨습니다.”

어디까지 채우면, 얼마나 가지면 행복해 질까요?

지금 내 손 안에 든 것이 영원히 내 것일 순 없습니다. 언젠가는 모두 놓고 가야 합니다.

그러나 두 발로 남긴 것은 ‘길’이 되어 남습니다. 한 사람의 발걸음으로 낸 희미하고 좁은 길을 많은 사람들이 걸어가며, 길을 넓히고 또 다른 길을 만들어 갑니다. 당장 내 손에 쥔 알팍한 욕망보다 어떻게 나의 길을 만들 것인지, 어떤 인생의 길을 걸어갈 지 생각해 보며 연초를 알찬 계획으로 채워보는 것은 어떨까요?

2023 1/2

vol. 189

CONTENTS

01 초대석	박상규 이사장 편	2
02 특집	2023년 재단 슬로건 소개	4
03 Hemo 특특	우리 아이는 얼마나 클까?	5
04 Hemo 정보	성장기 아이들을 위한 식습관 · 생활습관	7
05 특별기고	환우의 올바른 운동방법	9
06 혈우 가족 이야기	최강 환우 엄마 박주연 / 서정현 환우	13
07 심리건강 가이드	청년기의 아름다운 열정 : 우정과 사랑	19
08 환우를 위한 금융상식	고령자 · 장애인에게 유익한 금융상품은?	22
09 안내	2023년부터 달라지는 복지제도	24
	2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 안내	25
10 혈우 뉴스	나눔에 앞장 선 이병길 환우 'WBC복지TV 회장상' 수상	26
11 재단소식		27
12 후원안내 / 환우단신		29
13 독자우체통 / 나도 한마디		30

“일상으로 한 걸음 내딛는 환우들의 동반자가 되겠습니다”

한국혈우재단 **박상규** 이사장

2023년 새해가 밝았습니다. 올해는 코로나19의 방역지침 완화가 기대되면서 환우들과 만날 수 있는 기회가 더 늘기를 소망합니다. 이 같은 기대를 담아 이번 호에는 박상규 이사장의 신년 인터뷰를 통해 혈우재단의 이 같은 다짐을 들어보았습니다. <편집자 주>



Q. 환우 여러분을 위해 새해 인사말을 부탁드립니다.

‘검은 토끼의 해’라는 뜻의 계묘년(癸卯年)이 밝았습니다. 조상들은 토끼는 영리한 동물이자, 토끼의 다산(多産)이라는 특징을 생장, 번창, 풍요의 상징으로 여겼습니다.

비록 코로나바이러스감염증(코로나19)의 위협이 완전히 소멸되지는 않았지만 서서히 일상의 회복을 찾아가고 있는 만큼, 올해도 모든 혈우가족 여러분이 조금 더 인내하여 소중한 일상의 기쁨을 누리시기를 소망합니다. 혈우재단도 이를 위해 환우들 곁에서 적극 돕겠습니다. 그런 의미에서 ‘빛나는 일상으로, 새로운 한 걸음’이라는 혈우재단의 슬로건을 올해 한 번 더 사용하고자 합니다. 작년 베스트셀러 중의 하나인 정지아 작가의 「아버지의 해방일지」에 ‘같이’란 뜻의 전라도 사투리인 ‘항꾼에’라는 표현이 자주 나옵니다.

올해 혈우가족 여러분과 재단이 항꾼에 하는 희망이 가득한 한 해가 되시기를 기원합니다.

Q. 이사장으로서 직무를 수행하시면서 지난해 진행한 사업들을 평가하신다면?

코로나19의 기세가 여전해 각종 체험프로그램과 교육, 코헬 여름캠프 등 혈우환우들과 만날 수 있는 다양한 기회를 갖지 못했습니다. 혈우병 세미나 등 일부 사업을 온라인으로 진행했지만 현장에서 여러분을 직접 만나 활기와 생동감을 느끼지 못한 아쉬움이 있습니다.

한편으로는 WFH 세계총회가 정상적으로 열려 일상으로의 복귀가 멀지 않은 것 같아, 기대감과 아쉬움이 교차한 다사다난했던 한 해였습니다.

Q. 재단에서 올해 중점적으로 진행할 진료 및 지원사업은 어떤 것이 있을까요?

지난해 WFH(세계혈우연맹)는 각 개인의 생활방식, 특성에 따른 개인맞춤형 치료법을 강조했으며, 이에 앞서 강력한 예방요법을 추천하기도 했습니다. 이처럼 세계적 추세와 국내 혈우병 치료법을 면밀히 검토하고 분석해 국내 환경에 맞는 장점을 환우들의 치료에 적극 적용하고, 다양한 연령대의 환우들에게 어필할 수 있는 적절한 포괄적 치료법을 찾을 수 있도록 노력하겠습니다.

작년에 부산의원에서 혈우병 환우의 어머니, 딸, 자매 등 보인자들의 8, 9 응고인자 검사를 한 결과 예상보다 많은 보인자들의 응고인자가 40% 이하로 경증 혈우병으로 진단됐습니다. 경증 혈우병 환자들은 수술, 외상으로 인해 출혈의 위험도가 높으므로 모든 보인자들은 자기 자신의 응고인자 수치를 알고 있어야 합니다. 올해는 보인자들이 응고인자 검사를 하도록 적극적으로 권유하겠습니다.

또 유전 출혈질환 중에서 가장 흔한 폰빌레бран트병에 대한 인식이 아직 부족해 진단이 거의 안 되고 있는 실정입니다. 올해는 폰빌레бран트병에 대해 적극 홍보하여 진단율을 높이도록 노력하겠습니다.

Q. 올해는 ‘동아시아 혈우병 포럼’이 예정돼 있습니다. 조직위원회의 명예회장이신데, 포럼을 간단히 소개해 주십시오.

우선 그동안 코로나19로 인해 소통하지 못했던 동아시아 각국의 혈우병 치료 연구에 관한 최신 지견들을 공유할 예정입니다.

또 저명한 여러 연자와 전문가가 사이언티픽 세션(Scientific Sessions), 전문가 강의, 초청 연자 강연, 심포지엄 등에서 개인맞춤형 치료의 현재 위치와 가능성, 예방요법 등에 대해 자세히 소개할 계획입니다. 많은 의료계 종사자분들이 관심을 갖고 참여해 주시기를 바랍니다.

Q. 예방요법과 개인맞춤형 치료의 적용을 위해 재단은 어떤 준비를 하고 있으신지요?

급격한 사회 변화와 함께 의료환경도 빠르게 변하고 있습니다. 혈우병 치료법도 예외는 아닙니다. 다양한 치료제가 소개되고 있고, 연구 중에 있으며, 이에 따라 환우들은 최적의 치료법을 요구할 것입니다. 이 같은 수요에 따라 의료기관, 제약사들도 발맞춰 나갈 것이며, 혈우재단 또한 관계기관과 충분히 협조하고 논의해 최대한 환우들의 안전을 고려해 최선의 방안들을 모색할 계획입니다. 이를 위해 환우 여러분들은 예방요법에 적극 관심을 가져 주시고, 언제든지 재단을 방문하시거나 연락해 궁금한 점이나 어려운 점을 문의해 주시기 바랍니다.

Q. 지난해 진료하시면서 보람을 느끼셨던 경험이 있으신지요.

제가 작년 3월부터 부산의원에서 근무를 시작한 후 아이들을 대상으로 양쪽 무릎, 발목, 팔꿈치 관절 초음파를 대학병원에 의뢰해 실시하고 있습니다. 뚜렷한 관절 출혈이 없더라도 미세출혈이 반복적으로 발생하면 관절 손상이 생겨 일반 엑스레이 검사에서는 정상이나 초음파 상에서는 이상 소견이 발견됩니다. 이제까지 검사한 아이들이 예방요법을 잘 하여 모두 초음파 상 관절이 완벽하게 정상이었습니다. 정상의 초음파 결과에 아이들과 부모님들이 매우 기뻐하시는 모습을 보면서 보람을 느낍니다. 혈우병 아이들이 아픔을 덜고 또래와 비교해도 뒤지지 않는 건강한 관절을 가지고 성장하기를 응원합니다.

Q. 끝으로 환우 여러분들의 건강을 위해 조언이 있으시다면.

꾸준함이 중요합니다. 지속적인 예방요법과 안전한 운동을 통해 출혈 없이 튼튼한 관절로 일상을 영위하시기 바랍니다. 중장년층 이상의 환우들은 성인병 예방을 위해 혈압, 간, 콜레스테롤 수치, 공복 시 혈당 수치 등 정기적인 검사를 통해 건강관리를 철저히 하시기 바랍니다.

올해는 코로나19의 방역지침이 완화되어 그동안 미뤄두었던 환우들과의 만남이 재개되기를 고대하고 있습니다.

지난 한 해 따뜻한 관심과 애정 어린 성원을 보내주신 모든 환우 분들에게 진심으로 감사드립니다. 혈우재단은 복지, 의료, 연구, 정책을 아우르며, 손길이 미치지 않는 곳은 없는지 세심히 살피겠습니다. 환우 여러분께서도 혈우재단의 사업들에 관심을 갖고 지켜봐 주십시오. 가정에 늘 건강과 행복이 충만하시기를 기원하며, 새해 복 많이 받으십시오. 감사합니다.

※학력

· 서울대학교 의과대학 의학사(1980년) · 서울대학교 대학원 의학 석사(1990년) · 서울대학교 대학원 의학 박사(1994년)

※경력

· 서울직심자병원 소아과 과장(1994년) · 울산대학교병원 병원장(2007~2010년)
 · 미국 오하이오 주립대학교병원 소아과 임상강사(1994~1997년) · 현 울산대학교 명예교수
 · 울산대학교병원 소아청소년과 교수(1997~현재) · 현 한국혈우재단 부산의원 원장
 · 울산대학교병원 기획실장(1997~2001년) · 현 한국혈우재단 이사장
 · 울산대학교병원 진료부원장(2001~2006년)

2023년 연간특집



빛나는 일상으로 새로운 한걸음

※ 2023년 1/2월호 특집 구성

- ① Hemo 톡톡 - 우리 아이는 얼마나 클까?
- ② 특별기고 - 환우의 올바른 운동방법

※188호 퀴즈 3번 문항에 적어 보내주신 응원 메시지를 모았습니다.

김도연 좋은 시편을 많이 읽어 주세요.

김라엘 감기 예방에 좋은 요리를 레시피가 궁금해요.

김복근 웨이트 운동의 경우 일반적으로 B형은 중등, 경증인 경우가 많이들 적응하는데, A형의 경우는 극소수인 것 같습니다. 종종 A형의 경우 얼마나 강도를 주어야 하나요.

김영미 우리 환우가 꾸준히 먹어도 좋은 식품 및 영양제

김영진 매일 자전거를 1시간 정도 타는데 관절엔 괜찮을지 궁금해요.

문영희 항상 유익한 정보 감사합니다.

문진희 혈우환자(8인자 중증) 기대수명이 궁금합니다.

박 현 우리 환우들도 장애인이 있으니 장애인 활동보조 지원사업에 대해서 이야기해주세요.

신현미 독감백신과 동절기 2가 백신 중 지금 접종한다면 뭐가 더 효과적일까요?

이대형 발목관절이 좋지 않은 학생(환우)들은 중고등 체육시간에 어느 정도 참여하였나요?(어느 정도 활동해야 할까요?) 발목이 더 이상 상하지 않으면서 근력 관리 노하우도 궁금합니다.

이병길 감기와 코로나는 증상이 어떻게 다른가요? 증상 차이와 감기와 코로나는 어떻게 식별해야 하고 대처방법을 알고 싶습니다.

이은현 추운 겨울 경직된 관절에 도움이 되는 음식은 뭐가 있을까요?

정민철 2023년엔 혈우병세미나 행사를 기대해 봅니다.

추동균 환우로 취업하기 위해 자기소개서에는 혈우라는 것을 넣어야 할까요? 빼야 할까요. 취업시기가 되니 궁금해 지네요.

하승우 혈우병은 군면제 사유가 되고 취업면접 때 군면제 사유를 물을 때 답변을 어떻게 하면 좋은지 궁금합니다.

홍문규 어떨 땐 쉽게, 어떨 땐 어렵게, 때론 난해하게 문제를 내어 힘들었다. 올 한해도 잘 마무리 되어 관계자 모두에게 감사하다. 수고하십시오.

우리 아이는 얼마나 클까?

대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 김진경 교수

요즘은 ‘키와 같은 외모에 대해 관심이 많습니다, 우리 아이는 얼마나 클까? 성장호르몬 주시는 과연 효과가 있을까? 부모님들은 궁금해 합니다.

성장과 사춘기 발달

어린이는 성인이 될 때까지 계속 성장합니다. 출생 후 약 2세가 될 때까지는 급속 성장을 하다가, 이 후 소아기부터 사춘기 이전까지 비교적 천천히 자라는데, 이때에는 보통 연간 4~7cm 정도 자랍니다. 사춘기에 접어들면 다시 성장이 증가합니다.

사춘기에 여아는 10세 경에 유방의 발달과 함께 급성장을 보이는데, 최대 연간 8cm 정도 자랍니다. 유방 발달이 시작되어 2년 정도 지나면 초경을 하게 됩니다. 초경 이후에는 성장이 감소하여 초경 후 약 2년 동안 5~8cm 정도 자란 후 성장이 멈추게 됩니다. 남아는 여아보다 2년 정도 사춘기가 늦게 시작됩니다. 고환의 크기가 10~12mL가 되는 사춘기 후반에 급성장을 보이며, 최대 성장 속도가 연간 10cm에 이릅니다. 약 2년 동안의 급성장기 후 성장 속도가 점차 감소하고 골단이 융합되면서 성장이 멈추게 됩니다.

남녀 간의 성인키 차이는 남아가 여아보다 급성장기가 늦게 시작해서 사춘기 전에 성장하는 기간이 더 길고 사춘기 동안에 더 많이 성장하기 때문에 생기게 됩니다.

골연령(뼈나이)

골연령은 일반적으로 왼쪽 손과 손목의 단순 방사선 사진을 찍어서 같은 연령의 정상 표준과 대조해서 판정합니다. 골연령을 측정하는 것은 성장 장애의 원인적 분류와 향후 성장 잠재력을 예측하며, 최종 성인키를 예상하는데 중요한 검사라 할 수 있습니다.

골연령을 판독하는 방법으로 흔히 이용되는 방법인 ‘Greulich-Pyle 방법’은 골격발달도 감과 비교하여 가장 근접한 연령으로 판정합니다. ‘Tanner-Whitehouse 방법’은 손과 손목의 20개의 뼈를 각각 성숙도 기준에 따라 점수화하여 골연령을 결정합니다. 두 방법 모두 숙련도에 따라 해석의 차이가 있을 수 있습니다. 최근에는 인공지능기법을 이용한 골연령 판독 프로그램 개발이 되고 있으나, 골연령의 해석을 위해서는 임상소견도 고려되어야 하기에 단독으로 사용하기에는 제한점이 있습니다.

최종 성인키 예측

키는 유전적인 영향을 많이 받는 것으로 알려져 있습니다. 부모의 키로 아동의 잠재적 목표신장을 구할 수 있습니다. 부모 키의 합에 남아는 13cm(남녀 성인키 차이)를 더하고,

여아는 13cm를 뺀 후에 평균을 구합니다. 이 값의 $\pm 8\sim 10\text{cm}$ 가 자녀의 정상 목표 신장 범위가 됩니다. 그러나 이 값은 양쪽 부모로부터 다원적인 방식으로 유전되는 것을 가정한 것으로, 한쪽 부모로부터 단일하게 유전되는 것은 반영하지 않습니다. 예를 들면 유전적 원인으로 부모 중 한 사람이 키가 작고, 다른 한 사람은 정상이라면 한쪽 부모를 닮아 키가 작거나 또는 정상이 되기 때문에 상기 계산법으로 목표 신장을 예측할 수 없습니다.

골연령을 이용하여 최종 성인키를 예측할 수 있습니다. 그러나 아주 정확하지는 않으며, 나이가 어릴수록 오차가 많고, 건강한 소아들을 대상으로 하였기 때문에 질병이 있는 경우에는 적용하기 어렵습니다. 사춘기 시작 시기, 사춘기 진행 속도 및 골연령 판정의 정확도에 따라 성인 키 예측은 달라질 수 있습니다. 성인 키 예측은 본질적으로 한계가 있습니다.

성장에 대한 평가가 필요한 경우

- ① 키가 같은 성별과 나이 또래에 비해서 3백분위수(100명 중 작은 순서로 3번째) 미만인 경우
- ② 성장속도가 1년에 4cm 미만으로 자라는 경우
- ③ 사춘기 2차 성징이 여아 8세 이전 또는 남아 9세 이전에 시작된 경우
- ④ 출생 시 체중이 3백분위수 미만인 경우

신체 진찰 및 출생력, 가족력, 만성질병과 약물복용 여부, 성장 속도 등을 확인하여 정상적으로 키가 작은 경우인지, 질병에 의한 경우인지를 감별해야 합니다. 성장호르몬 치료는 주당 6~7회, 취침 전 피하주사로 투여합니다. 치료 효과는 질환의 종류 및 개인에 따라 다르지만, 어린 연령에 일찍 시작해서, 충분한 용량으로, 가급적 오랜 기간 하는 것이 좋습니다. 부작용으로 두개 뇌압 상승, 두통, 갑상선 호르몬 수치 이상, 혈당 이상, 척추 측만증 악화 및 대퇴골두 골단분리증 등이 있습니다. 성장호르몬 치료는 부작용이 적은 편이며 비교적 안전하지만, 부작용을 간과해서는 안 되며, 장기간 사용하는 경우 정기적이고 세심한 추적관찰이 필요합니다.

혈우병 환아 중에도 성장호르몬 결핍증의 진단을 받고 성장호르몬 주사(피하주사)를 맞는 경우가 있습니다. 혈우병을 잘 관리하여 자라면서 다른 필요한 치료나 시술이 있을 때 망설이지 말고 혈우병 치료센터의 의료진과 상담하고 관련 분야의 전문가의 진료를 받아 더 건강하고 나은 삶의 지평을 넓혀가기를 바랍니다.

대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 김진경 교수

※약력

- 1989년 경북대학교의과대학 졸업 · 1994년 소아청소년과 전문의 취득
- 2003년 대구가톨릭대학교 대학원 의학과 의학박사
- 2004년 미국 Johnshopkins University Hospital, Kennedy Krieger Institute 연수
- 현재 대구가톨릭대학교 소아청소년과 교수

성장기 아이들을 위한 식습관 · 생활습관

성장에 도움 되는 생활 습관은?

충분한 영양, 규칙적인 운동, 충분한 수면 이 3가지를 실천하는 것이 중요합니다. 영양은 편식하지 않고 무슨 음식이나 골고루 먹어야 하며, 식사를 거르지 않고 제때에 규칙적으로 해야 합니다. 모든 영양소를 균형 있게 섭취해야 하지만 그 중에서도 단백질과 칼슘이 성장에 중요한 역할을 합니다. 단백질 섭취는 육류나 생선, 콩, 두부 같은 음식을 많이 먹고, 칼슘은 우유나 멸치 등에 많이 들어 있습니다.

운동은 성장호르몬 분비를 촉진하고 뼈나 관절을 튼튼히 하기 때문에 성장에 도움이 됩니다. 혼자 할 수 있는 운동은 수영, 자전거 타기, 줄넘기 같은 운동이 좋고, 단체로 하는 운동은 농구, 배구, 축구와 같은 운동을 땀이 날 정도로 하루 30분 이상, 1주일에 5번 이상 하는 것이 좋습니다. 그러나 무리한 자세교정과 운동요법 등은 척추나 관절주위의 인대에 손상을 줄 수도 있고 지나친 운동은 성장에 필요한 에너지를 소모해 버릴 수도 있으니 주의해야 합니다.

수면은 밤에 자는 동안에 성장호르몬이 많이 분비되기 때문에 초, 중등학생의 경우에 과도한 학습이나 컴퓨터 이용을 피하고 최소한 8시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 좋습니다. 시기별로는 특히 급성장기인 2세 미만의 영양(예: 모유만 수유하는 아기에게는 생후 6개월경 철분과 비타민 D 등의 보충)과 사춘기 시기의 관리(예: 충분한 수면과 양질의 단백질과 각종 미네랄섭취, 적절한 운동)가 중요합니다.

10대 성장에 도움 되는 음식

10대에는 뼈 성장을 위해 생의 어느 시기보다도 혈액에서 더 많은 칼슘을 뼈로 흡수합니다. 성인 초기가 되면 뼈는 더 이상 칼슘을 축적하지 않고 이후에는 점진적인 손실이 시작됩니다.

• 우유와 유제품

우유를 하루 2잔 정도 섭취하는 것으로도 칼슘을 충분히 섭취할 수 있습니다. 브로콜리와 같은 채소에도 칼슘이 포함되어 있습니다. 그러나 이러한 야채에는 칼슘 흡수를 방해하는 물질도 같이 포함되어 있습니다.

• 칼슘 보충제

식사를 통해 칼슘을 충분히 섭취하지 못하는 청소년들에게 칼슘보충제의 사용을 권장합니다. 최적의 흡수를 위해서 한번에 500mg 이상은 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 소아 청소년과 전문의들이 적당한 양과 스케줄에 대해 안내해 줄 것입니다. 청소년들은 칼슘을 상대적으로 효과적이게 이용하기 때문에 식사 중간에 보충제를 섭취하는 것이 좋습니다.

• 칼슘의 좋은 보충원

- ① 대부분의 유제품, 우유, 우유를 넣은 음식 (푸딩과 스프 등)
- ② 치즈 (모짜렐라, 체다, 스위스, 파마산, 코티지치즈)
- ③ 요거트
- ④ 부드러운 뼈를 포함한 통조림 물고기 (정어리, 멸치, 연어)
- ⑤ 암록색 잎 야채 (케일, 겨자잎, 순무청, 청경채)
- ⑥ 칼슘으로 제조된 두부
- ⑦ 칼슘 강화 우유 빵, 시리얼

10대에서 뼈를 튼튼하게 만들기 위한 또 다른 방법

비타민 D 강화 유제품 혹은 음식을 먹습니다. 비타민 D는 음식으로부터 칼슘 흡수를 증대시켜 뼈 성장을 돕습니다.

칼슘을 충분히 섭취하지 않는 아이들을 위해 칼슘 강화 우유, 오렌지 주스, 칼슘 강화 시리얼이나 그래놀라바를 이용합니다.

우유를 싫어하는 아이들을 위해 치즈나 요거트를 권해볼 수 있습니다. 충분한 양의 치즈나 요거트도 우유와 비슷한 칼슘을 포함하고 있습니다.

소금양을 줄여 보세요. 소금은 고혈압을 일으키는 것 이외에도 신장질환, 뇌졸중의 위험 요소이며 소금이 많이 포함된 음식은 몸속의 칼슘을 소변으로 칼슘배출을 촉진시킵니다. 또한 패스트푸드에는 소금이 많이 함유되어 있으므로 패스트푸드의 섭취량을 줄이는 것도 중요하겠습니다.

청소년들의 뼈는 중량의 부하가 걸리는 운동에 잘 반응하여 좀 더 강해지고 조밀해집니다. 조깅이나 춤, 강아지 산책, 볼링이나 PT 체조 등 어떠한 운동도 도움이 됩니다.

담배를 피거나 술을 마시는 것은 골 부피를 줄입니다. 따라서 금연, 금주는 중요합니다.

- 1편 -

“우리도 운동할 수 있습니다. 반드시 해야 합니다”

한국혈우재단 부산의원 **나용승** 진료의



나용승 진료의

혈우병으로 고생하고 있는 전국의 혈우병 환우분들 반갑습니다. 먼저 지면이지만 이렇게 만나게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

저는 한국혈우재단 부산의원에서 근무하고 있는 의사이며, 아울러 메디컬과 스포츠를 융합하여 메포즈란 새로운 영역을 만들고, 운동을 매개로 하여 질병을 치료하고 예방하지는 취지의 단체인 대한메포즈협회를 설립하여 회장을 맡고 있습니다.

그동안 메디칼 스포츠 센터를 운영하면서 운동처방을 통해 실증적으로 질병을 치료하였던 경험과 여러 대학에서 운동손상학, 만성질환과 운동처방학 강의 자료를 정리하여 이번에 『운동할래?병원갈래?』라는 제목으로 책을 출판한 필명 Dr.Scott입니다.

책의 제목에서 함축하고 있듯이 운동하지 않으면 수많은 질병에 노출될 수밖에 없다는 것입니다. 질병의 치료와 예방을 위해 최우선적으로 운동을 적용하기 위해 오랜 세월 노력하고 연구하여 왔습니다.

그리고 저의 약력에 간단히 소개돼 있듯이 운동매니아 이기도 하지만, 운동관련 이론적 부족함을 보완하기 위하여 체육학 박사과정도 이수하였습니다. 운동매니아로서 경험한 운동 꿀팁과 그동안 실증적으로 경험한 운동처방 진료경험에 관하여 여러분들과 안전하게 운동할 수 있는 운동 정보에 대하여 공유하고자 합니다.

운동은 실천의 문제일 뿐이다.

다만, 조금만 주의를 기울이고 요령을 터득한다면, 우리도 문제없이 운동을 통하여 건강 증진을 시킬 수 있으며, 자존감을 높이고 활기찬 생활이 될 것이라 확신합니다. 운동 습관이 길러지면 우리들 앞날에 다른 세상이 펼쳐질 것입니다. 자세한 내용은 저의 신간 『운동할래? 병원갈래?』를 참고하면 좋겠습니다.

운동은 비용의 문제가 아니라 운동 습관과 실천의 문제일 뿐입니다. 훗날 또 다른 질병치

료를 위해 지불해야만 하는 의료비에 비하면, 운동에 투자하는 비용은 가성비도 좋을 뿐 아니라 건강증진과 자신감 회복이라는 희망에 투자하는 것입니다.

혈우환우도 반드시 운동을 해야 한다.

전국의 혈우병 환우분들과 가족들에게 자신 있게 말씀드릴 수 있습니다. 운동 습관이 길러진다면 다른 세상이 보일 것입니다.

우리는 다만, 잦은 출혈과 지혈장애로 불편한 것은 팩트이지만, 필자의 경우는 병상에 누워있던, 깁스를 해 있던, 타인의 도움을 받던, 보조장치를 사용하던, 무조건 할 수 있는 운동을 찾아서 해야 한다는 것입니다.

단지, 혈우병은 지혈장애가 있기 때문에 조심스럽고 점진적으로 운동 계획을 세워야 합니다. 향후, 운동 요령에 대해서 자세히 설명드릴 테니 하나하나 같이 배워가도록 합시다.

혈우병은 수많은 질병 중에 한 가지에 불과하다.

잘 알고 있겠지만, 과체중이 되면 혈우병 관리에 적신호가 켜집니다. 과체중에 의한 표적 관절 출혈빈도가 잦아지고 약물용량과 투약횟수도 증가될 수밖에 없습니다.

경제적인 부담은 말할 것도 없고, 잦은 출혈에 의해 동반되는 고통스러운 관절 통증 및 운동장애로 인해 삶의 질이 저하될 것입니다.

혈우병이란 것 자체가 일반적으로 운동을 하기에 조심스러운 것은 사실이지만, 할 수 있는 운동방법을 찾아서 하지 않으면 안 됩니다.

왜냐하면, 비만은 수많은 질병의 원인이고 암발생률도 높습니다. 특히 40대 연령부터 성인병 질환의 주범인 고혈압, 당뇨, 고지혈증 역시 비만이 주원인입니다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 3중 세트의 합병증으로는 심뇌혈관성 질환, 만성신부전 등과 같은 무서운 혈관성 질환이 있습니다.

필자의 경험 중 한 가지 예를 들면, 중증 뇌졸중으로 편마비 또는 전신마비 증상을 동반한 상태로 중환자실에 입원해 있는 분들의 경우에는 운동을 전혀 할 수 없습니다.

이런 분들의 경우 심한 변비로 인해 배변이 아주 힘들어 집니다. 왜냐하면 가만히 누워만 있으면, 장운동조차 안 되기 때문에 변이 돌덩이처럼 딱딱해지기 때문입니다. 이럴 때마다 간호사와 간병사들은 윤활유 가득 문헌 손가락을 직접 항문으로 넣어 관장을 해줍니다. 그러나 외상상태에 있는 환자분들 일지라도 각종 운동장치를 활용하여 장운동을 시키면 배변이 훨씬 쉬워집니다. 운동의 효과가 이러한데 어찌 운동을 안 할 수 있겠습니까?

운동의 4요소(FITT)

이번 소식지에서는 운동 4요소에 대하여 설명하겠습니다. FITT는 Frequency(운동 횟수), Intensity(운동 강도), Time(duration/운동 시간), Type of exercise(운동의 형태)를 말하는데, 가장 중요한 것은 운동의 강도입니다.

① Frequency(운동 횟수)

운동 횟수를 뜻하는데, 가령 1주일에 몇 회 운동할 것인지를 결정하는 것입니다. 세계 운동협회를 위시하여 각 나라마다 나름대로 정해진 운동 횟수들이 있습니다. 우리나라도 한국운동협회와 각 지자체들이 운동지침서를 만들어 주 3회, 주 4회, 주 5회 등으로 운동 횟수 가이드라인을 결정하고 있습니다. 혈우병 환우들도 이러한 가이드라인을 준용하면 되지만, 혹시라도 운동 중 출혈 발생 부위가 있다면, 출혈부위를 잘 압박하고 얼음 등을 이용하여 아이싱하고 안정하기를 권고합니다.

② Intensity(운동 강도)

운동할 때 몸에서 효과적으로 반응하는 운동 강도가 있는데, 운동의 강도가 적당하지 않으면 운동의 효과는 거의 없습니다. 대체적으로 일상생활 정도의 움직임은 에너지 소모는 되지만, 운동의 효과가 거의 없습니다. 그래서 우리는 일상생활 하는 것을 운동이라 표현하지 않는 이유는 운동 강도가 약하기 때문입니다.

운동의 강도는 저강도, 중강도, 고강도, 초고강도로 편의상 나누기로 하고, 일상생활 하는 것은 저강도로 이해하면 되겠고, 필자는 최소한 땀이 약간 흐르는 중고강도 이상을 권고합니다.

그러나 우리들은 운동 강도 조절에 신중해야 합니다. 운동 강도 조절에 실패하면 운동 손상뿐만 아니라, 출혈 발생빈도가 증가됩니다. 운동은 제대로 하면 어떠한 명이나 명약보다도 효과적이지만 잘못하면 아니한 만 못한 결과를 초래하게 됩니다.

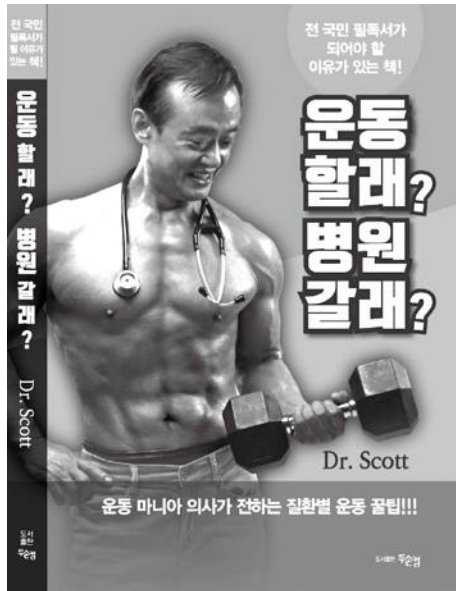
③ Time(duration,운동시간)

이것은 한번 운동할 때 어느 정도 시간동안 지속적으로 운동 할 것인지를 말합니다. 운동 지속시간을 결정할 때, 최소 30분 이상은 지속할 것을 권고합니다.

가령 예를 들면, 지자체에서 발표한 3.3.7 운동법은 1주일동안(7일) 3회 이상 30분 이상 운동하자는 슬로건입니다. 만약, 여러분들도 운동습관이 길러지면, 운동시간을 점차적으로 늘려나갈 수 있습니다. 절대 조급하게 생각하지 않기를 권고합니다.

④ Type of Exercise(운동의 종류)

운동의 Type이라는 것은 저항성 운동과 비



나용승 진료의가 집필한 책. 표지모델은 나용승 진료의.

저항성 운동의 비율을 어떻게 할 것인지를 결정하고자 하는 것입니다.

운동의 종목을 정하는 의미가 아니라, 유산소 무산소 운동의 비율을 어떻게 가져갈 것인지를 구분하는 것인데요, 가령 '1시간 운동한다'라고 정해지면, 저항성 운동을 30분, 비저항성 운동 30분처럼 구분하여, 운동의 시작과 마무리로 나누어 실행하자는 것입니다.

다음 소식지에서는 혈우병에 어떤 운동이 적합한지, 어떻게 하면 안전하게 운동 강도를 증가시킬 수 있는지에 대하여 기고하겠습니다.

He can do it. She can do it. Why not me?



※약력

- 부산대학교 의과대학 졸업
- 부산대학교 의과대학 외래교수
- 보람요양병원 초대원장
- 대한메포츠 협회장
- 부산대학교 의과대학 석사취득
- 일본 신슈의과대학 유학
- 그랜드자연요양병원 초대원장
- ㈜메포츠 대표이사
- 부산대학교 의과대학 박사취득
- 노인의학 인정전문의
- 동아대학교 건강과학대학 박사과정 수료

- 마라톤 풀코스 다수 완주
- 100km울트라 마라톤 3회 완주
- 철인3종 올림픽코스 7회 완주
- 철인3종 사이판 국제대회 완주
- 보디빌더 대회 4회 참가

010-2557-1835/solpidem@hanmail.net *문의사항이 있을 시 연락주시시오

“우리 아이들의 무한한 능력과 해낼 수 있다는 자신감을 믿고 응원해 주세요”

최강 환우 엄마 박주연 님

Q. 간단한 자기소개를 해주세요.

안녕하세요. 저는 춘천에서 12살 혈우병B 9인자 중증환우를 키우는 40살 세 아이들의 엄마 박주연입니다. 현재 우리 아들은 춘천시 청소년 클라이밍 SC클럽과 학교 티볼부 선수로 활동하며 즐겁게 운동하고 있습니다.

Q. 아이의 운동에 매진하게 된 계기는 무엇인가요?

저는 8개월 때 제 아들의 병을 알고 나서 한 번도 신체활동에 대해 막은 적은 없었던 것 같아요. 물론 항상 걱정과 염려는 했지만, 예방을 전적으로 믿고, 하고 싶어 하는 것은 우선 해보게 했습니다.

2학년 때 친구의 소개로 클라이밍 센터를 다닐 때도 “그래, 해보자!”고 결심했고, 대신 해보고 난 후 충분히 이야기를 해줬어요. “강이 발목이 아프게 되면 쉬어야 할 수도, 못하게 될 수도 있

어, 그리고 맞기 싫어하는 주사를 맞을 때 마다 클라이밍을 하려면 일주일에 2번은 꼭 맞아야 한다”고 이야기 하면서 주사를 맞고 운동을 했어요.

그래서 더 애착을 가지고 했던 것 같아요. 심지어 실력도 쑥쑥 늘어 대회에 나가 상도 타고 1등도 해보면서 항상 나는 몸이 아프다고 생각하며 낮았던 아이의 자신감이 운동을 하며 성취감으로 충족되어, 더욱 더 운동하는 걸 원하고 삶의 즐거움이 됐던 것 같습니다.



Q. 어떤 운동 계획을 세우셨나요?

사실 매일 학교 체육수업과 티볼 경기 연습, 클라이밍까지, 거기다 점심시간 학교 후 축구 등 너무 많은 신체활동으로 계획을 짜기는 어려운 스케줄이라 처음 시작할 땐 체육수업이 2시간 이상인 날은 본인 스스로

티볼 경기연습과 클라이밍을 쉬고, 체육수업이 없는 날은 클라이밍을 하고 그렇게 번갈아가며 했어요. 작년 초만 하더라도 운동을 학교 수업과 방과 후까지 하게 되면 어김없이 예방을 하더라도 발목관절이 지끈거린다고 했어요. 하지만 지금은 일주일에 2번 예방만 잘하면 종일 운동을 해도 괜찮습니다.

Q. 운동의 효과는 어떻게 나타났나요?

앞서 언급한 것처럼 매년 꾸준히 2학년부터 운동의 강도와 시간이 늘었어요. 일부러 늘린 건 아니지만 공교롭게 체육수업도 늘고, 3학년에는 방과 후 활동으로 스포츠 수업을 듣고 4학년부턴 학교 소속 티볼부에 가입하게 되고, 5학년 때는 강원도 대회 시합 등으로 매년 운동 강도가 높아지면서 여러 가지 우여곡절도 있었지만 최근에 축구, 야구, 클라이밍 등 원하는 대로 마음껏 운동하고 와도 별 일 없이 잘 지내고 있습니다.

Q. 아이와 어떤 여행 계획을 세우시나요?

우리 가족은 아빠 직업의 특성 상 시간이 자유롭지 않아 자주 여행을 다니지는 못하고 있어요. 예전에 5박 이상 제주도에 갔을 땐 자가주사를 하지 않고 있을 때라 근처 소아과에서 예방을 하곤 했습니다.

Q. 힘들었던 상황에선 어떻게 극복하셨나요?

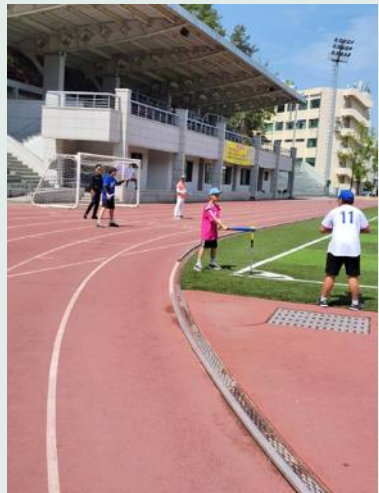
우선 자가주사를 못했을 때 정기적인 예방과 꼭 자기 전 밤에 아프다고 할 때마다 병원에 달려가야 하는 게 제일 힘들었던 것 같아요. 애들이 어리고 아빠가 없을 땐 밤 10시고 11시고 출혈이 나거나 지끈거린다고 할 때마다 애 셋을 준비시켜 응급실에서 3~40분씩 기다려서 주사 맞힐 때가 참 많이도 힘들었어요.

그 어린 강이가 그런 엄마를 보며 엄마 힘들다고 아픈 거 참아보겠다고 이를 악물고 있는 아이를 볼 때면 마음이 너무 아파서 그 아이를 껴안고 많이도 울었던 기억이 있습니다.

그리고 왜 누나랑 동생은 건강한테 나만 주사 맞고 아파야 하냐고 받아들이지 못할 때 참 많이 미안했습니다. 건강하게 낳아주지 못한 마음예요. 지금은 신앙의 힘으로 불평과 원망보다 감사하는 마음으로 극복하고 있습니다.

Q. 힘드신 와중에 보람과 희망을 얻었던 때도 있으셨나요?

강이가 클라이밍 대회에 나가서 멋지게 1등도 하고, 티볼 전국대회에서 타자로 멋지게 공을 칠 때, 잘해서라기보다 정말 신나게 운동하고 성취감을 얻고 행복해 하는 걸 볼 때 가장 감사한 것 같아요. 무엇보다 그 상황을 당연하게 받아들이기보다 운동할 수 있어서 감사하고 이겨서 감사하고 발목이 아프지 않아서 감사하다고 이야기하



는 아들을 보며 참 희망적이라는 생각을 많이 합니다.

Q. 자가주사와 관련한 에피소드를 소개해 주시겠어요?

초등학교 저학년 때부터 자가주사에 대한 생각은 있었어요. 하지만 어린이이 셋을 두고 혈우 재단에 몇 번씩 가서 배우기는 현실적으로 어려웠어요. 그래서 어쩔 수 없이 대학병원 주사실 수간호사님께 몇 년을 맞다가 집과 거리가 멀어 애 셋을 데리고 다니는 게 힘들어 보이셨는지 집 근처 소아과로 권유해 주셨어요.

현실적으로 조금 꺼리는 병원도 있었던지라 몇 군데 알아보다 흔쾌히 받아주신 소아과가 있었는데 그 병원 간호사님께서 먼저 어린 동생도 있으니 질병 전염이 염려되신다며 갈 때마다 자가주사법을 가르쳐 주셨어요. 이 자리를 빌려 이앤신 소아청소년과 이재요 의사선생님과 간호사 선생님께 정말 감사하다고 전해드리고 싶습니다.

덕분에 언제든지 주사를 맞을 수 있게 되어 강이가 운동도 마음껏 잘할 수 있었습니다. 자가 주사 한지 3년이 넘었지만 지금도 실수로 2번씩, 3번씩 주사할 때가 있어요. 아들... 미안해.

Q. 혈우가족들에게 마지막으로 전하고 싶은 말이 있으신가요?

사실 강이가 9인자라 가능한 것 일수도 있다는 생각에 조심스럽기도 합니다. 하지만 저는 강이가 운동을 통해 항상 긍정적이고 자신감 있게 모든 일을 감사함으로 겪어나가길 기대하고 기도합니다.

아이를 붙잡고 울기도, 속상해 하기도, 마음 아플 때도 있지만, 우리 엄마들보다 훨씬 무한한 능력과 힘을 가진 우리 아이들과 함께 가지지 못한 것에 대한 원망이 아니라, 지금 상황에 그 어떤 걸 해낼 수 있다는 감사함과 희망으로 살아가길 기원합니다.



"공기업 입사, 기업별 전형 특성을 활용하고, 면접에는 솔직한 자세로 임했어요"

서정현 환우 편



Q. 자기소개 및 담당 업무에 대해 말씀해 주세요.

안녕하세요. 서정현 환우라고 합니다. 혈우가족 여러분에게 도움이 될 만한 취업정보를 제공하고 자 간단히 글을 쓰게 되었는데, 많은 도움이 됐으면 좋겠습니다. 그리고 먼저 개인적인 경험과 생각을 이야기하는 것이니 이 부분을 감안하고 읽어 주셨으면 좋겠습니다.

저는 2017년에 한국토지주택공사(LH)에 입사해, 5년간 건축감독 업무를 했고 현재는 도시재생, 도시정비사업 업무를 담당하고 있습니다. 도시재생, 도시정비란 단어가 생소한데 쉽게 말하면 노후 주거지와 쇠퇴한 구도심을 활성화 하는 사업입니다.

Q. 공기업을 선택하게 된 계기가 무엇입니까?

특별한 계기는 없는 것 같습니다. 많은 취업준비생들이 준비하는 것처럼 대학을 졸업하고 건축학과 전공에 맞게 건축공무원, 공공기관, 사기업에 지원했고, 한국토지주택공사에 합격하게 됐습니다.

Q. 공기업의 장점이나 비전은 무엇이라고 생각하시나요?

공공기관과 사기업을 많이 비교 하는데, 공공기관과 사기업 중 어디가 더 낫다고 생각하지는 않습니다. 공공기관에 만족하는 사람, 사기업에 만족하는 사람이 있으며, 각자의 장·단점이 있다고 생각합니다.

그리고 공공기관에 다닌다고 업무 강도가 적다고 생각하시는 분들도 많은데, 사실 공공기관에서는 젊은 직원에게 업무가 물리는 경우가 많고, 수직적인 분위기가 많이 있습니다. 장점보다는 단점을 이야기하게 되네요.

Q. 공기업과 일반 기업 취업 준비의 차이점과 공기업 취업에 특히 유의해야 할 점은 무엇인가요? 자격증도 있어야 하나요?

공공기관과 일반기업의 가장 큰 차이점은 블라인드 채용이라고 생각합니다. 입사지원서에 학력, 성별, 연령, 출신지 등의 정보를 작성하지 않으며 기술직군의 경우 기사 자격증이 필요합니다. 그리고 공공기관은 일정 인원의 지역인재를 채용하게 되어 있기 때문에 취업에 유리한 전형을 찾는 것도 합격의 지름길이라고 생각합니다.

Q. 지역인재 전형은 무엇인가요?

각 지역별 소재 공기업이 있습니다. 예를 들어 한국토지주택공사는 진주, 한국전력공사는 나주 등 공공기관이 있는 지역의 대학 졸업자가 지원할 수 있고 일정비율로 채용해야 하며, 채용비율은 계속 확대되고 있습니다. 각 공공기관 채용공고를 확인하면 해당 인원 등 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

Q. 취업을 준비하면서 가장 힘들었던 순간은 언제인가요? 또 이를 극복하기 위해 어떤 노력을 하셨나요?

50개 넘는 기업에 지원하고 불합격 메일이 왔을 때 가장 힘들었습니다. 인사처 담당자들이 아무리 문구를 부드럽게 써서 알려줘도 ‘불합격’이라는 글을 보는 순간 절망에 빠지게 되거든요. 그래도 실망하지 않고 계속 도전했습니다. 끊임없이 도전하면서 극복했던 것 같습니다.

Q. 나만의 자기소개서 작성 팁이 있나요? 특히 어떤 스펙들을 쌓으셨나요?

혈우재단에서 취업교육지원비를 받아서 건축기사 시험에 합격했고 대학교 다닐 때 베니스건축대학, 뉴욕공과대학에서 해외 프로그램을 이수했습니다. 취업 준비하시는 분들은 많은 스펙들이 있으실 텐데, 저는 전형적인 스펙들보다는 해외 교류 프로그램과 같은 스펙들을 통해 경쟁력을 갖췄다고 생각합니다.

Q. 서류와 스펙, 면접 중 어떤 부분이 중요하다고 생각하시나요? 나만의 면접 필살기를 알려주세요!

가장 중요한 부분은 필기전형(NCS)을 잘 준비하는 것이라고 생각합니다. LH의 경우는 필기전형▶면접전형▶서류전형 순으로 중요도가 있었습니다.

면접전형에서는 서류전형에 작성한 자기소개서 내용을 물어보는 경우가 많기 때문에 작성한 내용 숙지와 예상되는 질문을 정리하는 것도 도움이 됩니다.

또 면접장에서 입장, 퇴장, 자세, 시선처리 등도 연습하면 면접관에게 좋은 인상을 줄 수 있다고 생각합니다.

Q. 면접에서 가장 기억에 남는 질문이나 당황했던 순간이 있었나요?

면접전형은 실무면접과 인성면접으로 나뉘는데, 실무면접은 직무별 키워드를 제시해 30분 동안 컴퓨터로 보고서를 작성하고 10분 동안 그 내용을 질의·응답하는 방식으로 진행했습니다. 보고서를 작성하고 발표했는데 면접관이 “그게 가능하다고 생각하나요?”라는 말을 듣자 당황해 “실무경력이 없어서 그렇습니다”라고 솔직히 말씀드렸더니 면접관들이 오히려 웃으시며 그 모습

을 좋게 봐주셨던 것 같습니다. 면접관의 스타일에 따라 다르겠지만, 모르는 질문에는 억지로 대답하기 보다는 솔직하게 대답하는 것도 하나의 무기가 될 수 있다고 생각합니다.

Q. 직장인으로서 이전과 어떤 부분이 바뀌었나요.

가장 다른 부분이 내가 한 일에 대한 책임이 생겼습니다. 건축감독 업무를 하며 시공, 자재선정 등 감독의 결정에 따라 입주자의 만족도가 달라지며, 힘들더라도 건축물이 한층한층 올라가 준공됐을 때 또 다른 성취감을 느끼게 되었습니다.

Q. 특히 혈우가족들에게는 건강 문제를 빼놓을 수 없습니다. 건강관리는 어떻게 하셨나요?

30대가 됐는데 아직도 어려운 것이 건강관리인 것 같습니다. 일주일에 두 번 꾸준히 예방요법을 하고 있으며, 운동은 꾸준히 해야지 생각하면서도 잘 안 되는 것 같습니다. 이번 기회에 저도 열심히 운동해보겠습니다.

Q. 일을 통해 어떤 부분을 이루고 싶은가요. 비전과 꿈은 무엇인가요?

취업을 하면 다시는 공부를 안해야지 했는데, 건축사 시험을 준비하고 있고 오히려 회사 다니면서 더 많은 공부를 하고 있는 것 같습니다. 그리고 꿈을 하나하나 만들고 이뤄 나가고 있어 행복합니다. 취업과 결혼을 했고 마지막으로 아들, 딸을 낳아 행복하고 소소하게 사는 것이 제 꿈입니다.

Q. 취업을 준비 중인 혈우가족과 취업 준비생들에게 전해주고 싶은 노하우와 응원 메시지가 있다면?

보이지 않는 길을 걷고 있는 것처럼 취업은 쉽지 않습니다. 하지만 포기하지 않고 끊임없이 도전하고 노력하다 보면 좋은 결과가 따라오게 되어있습니다. 마지막으로 자녀들을 평범한 아이로, 평범한 일상을 누릴 수 있는 환경을 만들어 성장하게 해주신 모든 혈우가족 부모님에게 감사하다고 인사드리고 싶습니다. 새해에는 원하시는 일 다 이루시고 새해 복 많이 받으세요.



청년기의 아름다운 열정 : 우정과 사랑

1. 청년기의 정의

청년기(adolescence)의 어원을 살펴보면 라틴어의 'adolescere'에서 유래한 것이며, 이는 성장한다(to grow up) 혹은 성숙되어 간다(to grow into maturity)라는 뜻으로 사춘기적 의미를 내포하고 있습니다. 즉 청년기는 아동기에서 성인기로 급격히 성장해 가는 과도기라고 할 수 있습니다. 신체적·심리적·사회적으로 급격한 발달이 이루어지는 전환기로서 인생의 독특한 시기이기도 합니다. 우리나라에서는 만20세(민법상 만19세)를 법률상의 성인으로 규정하고 있습니다.

청년기는 질풍노도의 시기만도 아니고, 동조와 복종의 시기만도 아니며, 자아정체감(ego-identity)의 확립과 혼미 사이에서 싸우는 시기라고 보이며, 성장하는 청년 초기의 문제는 급격한 자신의 변화를 경험하면서 자신을 발견하려는 다양한 모습으로 나타나기 때문에 그 근원의 정체를 확립하려는 요구의 시기에 놓여있습니다. 특히 Arnett이 제안한 발현 성인기(emerging adulthood) 개념을 중심으로 한 우리나라 청년세대는 현재 자신의 시기를, 자신에 대해 집중(self-focused)하고 삶의 방향에 대한 다양한 가능성을 모색하는 시기로 바라보는 경향이 가장 높게 나타났습니다.

경제적인 수준에 따라 청년들이 현 시기를 인식하는 방식에서 차이가 나타났는데, 청년 전기에는 현재의 시기를 자유를 누리는 시기, 스스로 생각하는 법을 배우는 시기라고 인식하는 경향이 상대적으로 높게 나타나기도 하지만, 불안정한 시기 또는 걱정이 많은 시기라고 생각하는 경향이 더 높게 나타나기도 했습니다.

청년 전기에 심리사회적 영향을 미치는 요인은 대표적으로 부모와의 관계형성, 학업성취감(교사와의 관계), 사회적 인정, 친구와의 관계형성(이성간의 관계) 과정을 통해 자아정체감 형성과 자아존중감이 형성되는 중요한 시기이며, 후 성인기에서의 자아실현 욕구를 성숙하게 실천하는 삶의 단계입니다.

2. 청년기의 지적·인지적 발달 요인

- ①지능(intelligence)능력 : 적응능력, 학습능력, 구체화능력, 통합·결정적능력, 사회인지, 창의성
- ②정서지능(emotional intelligence) : 자기인식, 감정이입, 자기동기화, 자기조절, 대인관계기술
- ③자아존중감(self-esteem) : 가족관계, 학업 성취, 신체적 매력, 또래 집단과의 목표달성 가치신념
- ④자아정체감 위기 : 신체적·성적·심리적 발달 변화에 따른 자아의식과 성적충동 경험, 형식적 조작능력(융통성 증대), 과도기적 특성(이기심에서 책임감으로), 중요한 결정 내림, 새로운 대상의 동일시(연령, 성차, 심리적 특성에 따라 차이) 도덕적 발달(부모와 친구의 역할)

- ⑤대중매체 : 인터넷(가상공간, 사이트를 통한 자신의 생각, 감정 공유), TV, 신문, 잡지 등
- ⑥성역할 발달 : 성역할(gender-role), 성역할 고정관념, 성역할 정체감(성적체감) 등
- ⑦전공 및 직업선택 : 자아실현 욕구와 성취동기 충족의 원천, 개인의 성격과 삶의 태도에 영향, 사회적 지위와 인정, 사회적 성숙과 성취에 따른 만족도 증진 등

3. 청년기의 우정과 사랑

청년기의 시작과 함께 사회적 문제는 급속도로 확대됩니다. 이 시기에도 부모의 영향은 여전히 작음하지만, 청년들은 친구들과의 관계에 더욱 흥미를 갖게 되므로 친구의 영향이 커다란 영향을 미칩니다.

혈우인들은 태어나면서부터 일생동안 예방요법에 암하면서 언제 출혈 상황이 나타날지 모르고, 이로 인한 근관절계 장애 등 합병증이 발생하여 일상적 삶에서 이탈될 수밖에 없는 불확실한 억압 상황에 놓일 수 있으므로 신체적 측면뿐만 아니라 사회적·심리적·정서적 측면 등 일상생활 전면에 걸친 건강문제에 대한 적응을 필요로 하고 있습니다.

생의 주기별로 보면 질풍노도의 혼란한 사춘기, 청년기를 거쳐 성인기에 돌입하면서 정서적 육체적 혼란시기에 접어들면서 부모와 독립을 하면서 혈우병 질환의 숙제를 스스로 접하며 풀어가야 하는 생의 고민에 접해져 있다고 볼 수 있습니다. 특히 청년기는 신체적, 정신적으로 변화무쌍한 상태에 놓여 있으므로 대인관계에서 예민함을 느끼며, 자신의 모습이 다른 사람에게 어떻게 비춰질지 걱정하기도 합니다. 이렇게 대인적 평가를 예민하면서 갖는 인지적, 정서적 경험의 대인불안감을 느끼면 편도체(Amygdala)가 과잉 활성화 되어 두통, 복통, 근육긴장, 가슴통증, 오한 등의 신체적 증상을 겪게 되면 일상생활에 집중하지 못하게 되며, 지나치게 모험적이고 소극적이거나 회피적인 태도를 보이며 원만한 사회생활에 지장을 겪게 되며 건강한 사회인으로 성장하는데 지장을 줄 수 있습니다.

이를 긍정적으로 극복하기 위해서는, 자기정체성을 탐구하는 청년기는 동성친구들의 영향이 증가하는 시기일 뿐만 아니라, 이성에 대한 관심이 높아지는 시기이므로, 가족과 주변의 지지와 관심으로 우정과 사랑의 심리적·사회적 신뢰관계 형성이 성숙하게 잘 발달한다면, 평생 건강하고 행복한 삶의 원천이 될 것입니다.

①청년기 우정발달의 심리사회적 특성

청년기의 대인관계 발달에는 사람의 감정이나 사고를 그 사람의 입장에서 생각하고 이해할 수 있는 능력의 사회적 조망수용(perspective taking) 능력이 반영되어 있으며, 15세 이후의 우정발달의 단계는 자율적·상호의존적 우정, 즉 친구와 서로 강한 정서적 지원을 주고받지만 서로의 자율성을 존중합니다. 진정한 친구사이라면 서로 친구라는 틀 안에서 속박하려고 해서는 안 되며 새로운 독립된 개체로써 존중해야 함을 이해하게 됩니다.

성공적인 초기 애착은 이후 발달에 영향을 미치며, 여전히 정서적으로는 부모와 애착을 형성하나 청년기에 이르면 부모에 대한 애착이 감소하는 반면 친구와의 애착이 매우 강해집니다. 청년에게 또래 친구관계는 공동활동, 경쟁, 충성심의 중요한 의미를 갖지만 자신의 정서적 만족을 충족

시키기 위해서는 부모에게 의존하며 칭찬과 인정을 얻으려고 애씁니다.

특히 혈우인들은 태어나면서부터 부모의 강력한 염려와 애착 속에서 성장하고, 일반적 사회생활에서 고립될 수 있으므로, 스스로 결정하는 사고적·행위적 독립심에서 자기효능감을 증대해 스스로의 자신감을 획득하고, 자기효능감을 증대시키는 초기 경험들이 청년기의 사회적 인간관계 능력을 최대로 발휘하게 하는 원동력이 됩니다. 심리적 지원과 안정감을 제공하는 진정한 우정의 역할 모델과 동료의식 형성에서 자아지지 및 자아존중감의 근원으로 꽃피게 될 것입니다.

②청년기 사랑의 능력과 기술 : 성숙한 사랑을 위하여

프로이트는 청년기의 성숙된 삶은 사랑이고, 일하는 것을 통하여 이루어진다고 했습니다. 즉 청년은 자신의 보람과 가치를 느끼며 즐겨 할 수 있는 일이 있고, 또 사랑하는 대상이 있어서 서로 사랑하고 사랑받으며 살아감으로써 심리적으로 성숙한 삶을 영위하게 된다는 것을 의미합니다. 사랑에는 종류가 많은데 원만한 사회적 관계를 통하여 실패와 성공을 거듭하며 상호작용 학습과 예의범절을 익히며 사회적 기술인 친밀감, 동반자의 역할을 통해 자아정체감의 형성을 발달시키며 미래지향적 발전을 이루는 과정입니다. 프롬은 사랑은 감정뿐만 아니라 능력이며, 경험과 학습을 통하여 얻어지는 기술(art)이라 하였습니다.

사랑하는 기술을 살펴보면 ▲상대방 바로알기 ▲나의 마음 솔직하고 자연스럽게 표현하기(감정, 요구, 느낌, 생각) ▲듣고 ▲공감하고 ▲이행하고 ▲수용하기 ▲서로의 사랑방식을 이해하고 존중하기 ▲사랑을 지킬 용기 등이 있습니다.

이 기술들을 배양하는 성숙한 사랑의 학습을 통해 어려운 과정의 고통을 감수하고 유지하여 서로의 관심과 이해, 서로의 성장과 행복을 지원하도록 배려합니다. 이를 통해 정서적 친밀감을 꾸준히 발달시켜 나가는 것이 인생관이나 가치관이 서로 조화를 이루어 상대방의 약점이나 부족한 점도 함께 받아들이는 진정한 사랑의 중요한 관점이라 할 수 있습니다.

혈우인들이 겪는 질환적 특성으로 인하여 사랑에 대한 터부(taboo)를 일부 갖고 있기도 하지만, 서로를 인정하는 성공적 사랑으로 미래를 같이 헤쳐 나가는 좋은 사례가 많은 것을 보았을 때, 절대적 인간이 없듯이 누구나 모두 약점을 갖고 있으므로 서로를 진실로 인정하고 사랑하는 신뢰관계는 인생에서 가장 행복하고 아름다운 모습입니다.

※약력

박원숙 원장(후마니타스 코칭·상담연구소 원장, 경희사이버대학교 사회복지학과 겸임교수)

- 코칭·상담시간 : 혈우재단 1층 토요일 오전(신청 : 간호사실)
- 나를 성찰하는 TC(기질 및 성격검사) 및 해석 상담(신청 : 간호사실)
(검사기준 대상 : 17세 이후)

고령자 · 장애인에게 유익한 금융상품은?

① 만65세 이상 운전자는 교통안전교육을 받으면 자동차보험료가 3.6~5.0% 할인됩니다.

- 대상 : 개인형 자동차보험으로 기면 피보험자가 만 65세 이상이고, 1인한정 또는 부부한정 특약 가입자입니다.
- 도로교통공단 교육장이나 온라인(만 75세 이상만 가능)으로 고령 운전자 교통안전교육을 이수해야 합니다. 단, 적용대상 및 할인을 등은 보험사마다 다르므로 직접 상담받아야 합니다.

② 서민나눔특약에 가입하면 자동차보험료가 3.5~8%(개인용, 대면가입 기준) 할인됩니다.

- 대상 : 기초생활수급자
- 대상2 : 본인 또는 동거가족이 중증장애인인 경우입니다.
 - 부부 합산 연소득 4,000만 원 이하, 2000cc 이하 승용차 또는 1.5톤 이하 화물차 1대
 - 장애인복지법에 의해 등록된 중증 장애인(기존 1~3급)
- 대상3 : 장애인 운송장치가 설치된 자동차
 - 부부합산 연소득 4,000만 원 이하, 소유 자동차 1대
 - 단, 가입조건, 대상 차량 및 할인을 등은 보험사마다 다를 수 있습니다.

③ 장애인전용보험 전환 후 실납입보험료에 16.5% 세액공제율이 적용됩니다.

- 일반 보장성보험의 세액공제율인 13.2%보다 높은 공제율이 적용됩니다.
- 대상 : 피보험자(또는 수익자)가 장애인으로 장애인 전용보험 전환특약에 가입한 경우
 - 전환보험 : 특별세액공제 대상이 되는 보장성보험
 - 적용한도 : 장애인을 피보험자(또는 수익자)로 하여 실제 납입한 보험료 중 연 100만 원 한도
- 여러 개의 보험에 가입한 경우, 보험사와 협의해 혜택이 가장 큰 방향으로 전환하세요.

④ 비과세종합저축계좌 이용하세요

- 대상 : 65세 이상 고령자, 장애인, 상이자, 기초생활수급자 등
- 적용상품 : 은행 예적금을 포함해 주식, ELS, RP, 펀드, 채권 등 금융투자상품에서 발생하는 이자 및 배당소득(2023년부터 이자·배당소득 외 금융투자소득도 비과세)
- 가입한도 : 전 금융기관 합산해 원금기준 5천만 원
- 대상상품 및 가입자격, 비과세 유지조건 등은 금융회사와 상담하세요.

⑤ 대리청구인 지정 제도

- 보험금을 대신 청구할 사람을 지정하는 제도입니다.
- 대리청구인 역할 : 치매, 의식불명, 중대 질병 등으로 본인이 보험금을 직접 청구할 수 없는

경우, 보험금을 대신 청구하고 수령합니다.

- 대리청구인 범위 : 주로 배우자, 3촌 이내 친족이나 상품에 따라 다름(자동차보험의 경우 4촌 이내 혈족도 포함)
- 적용상품 : 치매보험, 자동차보험, 질병·상해보험 등
- 대리청구인 지정서비스가 적용되는 상품은 보험사마다 다릅니다.

⑥ 카드대출 금융사기가 걱정되면 '지정인 알림서비스'를 이용하세요

- 내용 : 고령자의 카드대출 이용 시 가족 등 사전에 지정한 사람에게 문자메시지로 안내
- 알림대상 : 카드론 및 현금서비스
- 신청시기 : 카드 신규발급 또는 발급 이후에도 언제든지 가능
- 고령자를 대상으로 하는 금융범죄 예방을 위한 유용한 서비스입니다.

⑦ 더 궁금해요!

Q. 교통안전교육을 받은 고령자는 자동으로 자동차보험료가 할인되나요?

A. 교육 이수 사실을 확인할 수 있는 서류 등을 제출해 보험회사의 승낙을 받아야 합니다.

Q. 일반보험을 장애인전용보험으로 전환하면 보험료 및 가입금액 등 보험계약의 내용이 변경되나요?

A. 계약내용이 동일하게 유지됩니다.

Q. 비과세종합저축계좌는 가입시기와 상관없이 세제혜택이 적용되나요?

A. 2022년말까지 가입한 계좌에 한해 적용됩니다.(연장 여부는 확인 필요)

Q. 카드 대출이나 금융투자상품 지정인 알림서비스는 지정인 의사와 상관없이 고령자가 신청만 하면 되나요?

A. 지정인의 동의 절차가 필요합니다.

Q. 보험금 대리 청구인 범위(동거 여부 등)는 보험사 및 상품별로 동일한가요?

A. 지정대리청구인 요건은 보험사, 상품, 가입 시기마다 다를 수 있으므로 반드시 보험사에 문의하시기 바랍니다.

Q. 대리 청구인에게 보험금을 지급했는데 피보험자가 의사능력을 회복해 재청구하면 어떻게 되나요?

A. 이미 보험금을 지급했으므로 보험회사의 지급의무는 소멸됩니다.

※ 안내한 금융상품 및 서비스 명칭, 적용 대상과 조건은 금융회사, 상품, 대상자에 따라 모두 다를 수 있습니다. 더 자세한 내용은 금융소비자 정보포털인 '파인(<https://fine.fss.or.kr/>)'에 게재된 자료를 참고하세요.

2023년부터 달라지는 복지제도

부모급여

- 만 0세 아동은 70만 원(가정양육), 만 1세 아동은 월 35만 원(가정양육)을 지원합니다.
- 어린이집(시설)을 이용할 경우, 만 0세와 만 1세 모두 514,000원의 보육료 바우처를 제공받을 수 있습니다.
- 어린이집을 이용하는 만 0세의 경우, 약 50만 원의 바우처 이외에도 70만 원의 차액인 186,000원을 현금으로 추가 지급받을 수 있습니다.
- 신청방법 : 온라인은 복지포(www.bokjiro.go.kr), 오프라인은 읍·면·동 행정복지센터

지역	예방형	관리형	
2020년(영아수당)	가정 양육	월 30만원	
	시설 이용	월 50만원	
2023년(부모급여)	가정 양육	월 70만원(현금)	월 35만원(현금)
	시설 이용	보육료 바우처 51,4만원+18,6만원(현금)	보육료 바우처 51,4만원

기초생활보장급여

- 기초생활보장 확대, 중위소득 5.47% 인상. 기초생활보장급여는 가구의 소득인정액이 기준 중위소득의 일정 비율 이하일 경우, 수급자로 선정됩니다.
- 신청 방법 : 온라인은 복지포(www.bokjiro.go.kr), 오프라인은 읍·면·동 행정복지센터
- 선정 기준

구분(단위:원)	1인 가구	2인 가구	3인 가구	4인 가구	5인 가구	6인 가구
기준 중위소득	2,077,892	3,456,155	4,434,816	5,400,964	6,330,688	7,227,981
30%(생계급여 수급기준)	623,368	1,036,846	1,330,445	1,620,289	1,899,206	2,168,394
40%(생계급여 수급기준)	831,157	1,382,462	1,773,927	2,160,386	2,532,275	2,891,193
47%(생계급여 수급기준)	976,609	1,624,393	2,084,364	2,538,453	2,975,423	3,397,151
50%(생계급여 수급기준)	1,038,946	1,728,077	2,217,408	2,700,482	3,165,344	3,613,991

장애인 연금 및 장애수당

- 대상
 - 장애인 연금 : 만 18세 이상의 등록 중증장애인
 - ※선정 기준액 : 단독가구 122만원/부부가구 195.2만원
- 장애수당 : 만 18세 이상의 등록된 장애인 중 장애인연금법상 중증장애인에 해당하지 않는 자
 - ※국민기초생활보장 수급자 및 차상위계층
- 신청 방법 : 온라인은 복지포(www.bokjiro.go.kr), 오프라인은 읍·면·동 행정복지센터
- 지원 내용

구분	2022년	2023년
장애인연금	최대 월 387,500원	최대 월 403,180원
장애수당	월 4만 원	월 6만 원

2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 안내

2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 환자가구 소득기준·재산기준과 부양의무자가구 소득기준·재산기준이 변경됐습니다. 아래 표를 참고하시기 바랍니다.

〈2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 환자가구 소득기준(소아청소년) 일람표〉 (단위 : 원 / 월)

가구 규모	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인
기준 중위소득	2,077,892	3,456,155	4,434,816	5,400,964	6,330,688	7,227,981	8,107,515
희귀질환 (130%)	2,701,260	4,493,002	5,765,261	7,021,253	8,229,894	9,396,375	10,539,770
4대 질환 (160%)	3,324,627	5,529,848	7,095,706	8,641,542	10,129,101	11,564,770	12,972,024

- ※ 24개 중증난치질환 : 희귀질환 기준 적용(기준 중위소득 130% 미만)
- ※ 4대 질환 : 혈우병(D66~D68.2), 고혈병(E75.2), 파브리(-앤더슨)병(E75.2), 뮤코다당증(E76.0~E76.2)

〈2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 환자가구 소득기준(성인) 일람표〉

- ※ 4대 질환의 경우, 위 표의 소아청소년 일람표와 같음.

〈2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 환자가구 재산기준 일람표〉 (단위 : 원)

가구 규모 / 지역	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인	
희귀질환	농어촌	146,795,453	186,457,698	214,620,604	242,423,424	269,178,072	294,999,453	320,309,784
	중소도시	161,795,453	201,457,698	229,620,604	257,423,424	284,178,072	309,999,453	335,309,784
	대도시	221,795,453	261,457,698	289,620,604	317,423,424	344,178,072	369,999,453	395,309,784
4대 질환	농어촌	489,318,177	621,525,659	715,402,014	808,078,082	897,260,240	983,331,511	1,067,699,281
	중소도시	539,318,177	671,525,659	765,402,014	858,078,082	947,260,240	1,033,331,511	1,117,699,281
	대도시	739,318,177	871,525,659	965,402,014	1,058,078,082	1,147,260,240	1,233,331,511	1,317,699,281

- ※ 24개 중증난치질환 : 희귀질환 기준 적용
- ※ 4대 질환 : 혈우병(D66~D68.2), 고혈병(E75.2), 파브리(-앤더슨)병(E75.2), 뮤코다당증(E76.0~E76.2)

〈2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 부양의무자가구 소득기준 일람표〉 (단위 : 원 / 월)

가구 규모	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인
희귀질환 (130%)	4,155,784	6,912,310	8,869,632	10,801,928	12,661,376	14,455,962	16,215,030
4대 질환 (160%)	4,986,941	8,294,772	10,643,558	12,962,314	15,193,651	17,347,154	19,458,036

- ※ 7인 가구 이상 : 6인 가구에서 1인 증가시마다 2,096,611원씩 증가 (8인 가구 : 20,770,032원)

〈2023년도 의료비 지원대상자 선정기준 중 부양의무자가구 재산기준 일람표〉 (단위 : 원)

가구 규모 / 지역	1인	2인	3인	4인	5인	6인	7인	
희귀질환	농어촌	244,659,089	310,762,830	357,701,007	404,039,041	448,630,120	491,665,755	533,849,640
	중소도시	269,659,089	335,762,830	382,701,007	429,039,041	473,630,120	516,665,755	558,849,640
	대도시	369,659,089	435,762,830	482,701,007	529,039,041	573,630,120	616,665,755	658,849,640
4대 질환	농어촌	587,181,813	745,830,791	858,482,417	969,693,698	1,076,712,288	1,179,997,813	1,281,239,137
	중소도시	647,181,813	805,830,791	918,482,417	1,029,693,698	1,136,712,288	1,239,997,813	1,341,239,137
	대도시	887,181,813	1,045,830,791	1,158,482,417	1,269,693,698	1,376,712,288	1,479,997,813	1,581,239,137

- ※ 24개 중증난치질환 : 희귀질환 기준 적용
- ※ 4대 질환 : 혈우병(D66~D68.2), 고혈병(E75.2), 파브리(-앤더슨)병(E75.2), 뮤코다당증(E76.0~E76.2)

나눔에 앞장 선 이병길 환우 2022 장애인먼저실천상 시상식서 ‘WBC복지TV 회장상’ 수상

이병길 환우의 지속적인 나눔 실천이 또 한 번 빛을 받았습니다.

(사)장애인먼저실천운동본부(이사장 이수성)가 주최하고, 보건복지부, 국민일보, WBC복지TV가 후원한 ‘2022 장애인먼저실천상’ 시상식이 지난해 11월 29일 서울여성플라자 국제회의장에서 개최됐습니다.

이병길 환우는 중증의 지체 장애로 인해 거동이 어려움에도 불구하고, ‘장애인의 기부천사’라는 별명을 얻을 만큼 지역사회에 아낌없는 나눔의 온정을 이어가고 있습니다.

24년 동안 지역 내 복지관, 요양원, 장애인 단체에 물품 기부와 후원 활동을 지속해 소외된 이웃 사랑을 실천했습니다.

특히 30년간 장애인 권익 신장을 위해 앞장서 봉사했고, 1995년부터 흥천군 지체장애인협회 회원으로 활동하며 장애인 문맹 타파를 위해 한글교실, 취미교실 등을 운영했습니다.

또 재가 장애인을 대상으로 말벗 봉사 등의 정서 지원과 자원봉사자 교육을 통해 지역 내 장애인에게 더 나은 서비스를 제공하기 위한 자기계발도 실천 중입니다.

아울러 생활고를 겪는 지역 주민들을 위한 물품 지원과 다양한 지역사회 활동을 지속적으로 펼쳐 사회 통합에 기여하고, 복지사회 구현을 실천하는 등 장애인식 개선에 이바지한 공로를 인정받아 이번 상을 수상하는 영광을 안았습니다.

한편, 이병길 환우는 지난해 12월 26일 흥천군 노인복지관을 방문해 쌀 300kg을 전달했습니다.

더불어 이병길 환우가 부회장을 역임하고 있는 강원도 지체장애인협회 흥천군지회는 지난해 12월 30일 흥천군 지체장애인협회 사무실에서 장애인을 위한 복지성금 1백만 원을 전달하는 등 이웃사랑을 이어갔습니다.

이병길 환우는 24년 동안 지역 내 복지관이나 장애인 단체, 요양원에 지속적으로 물품 기부와 후원 활동 외에 재가 장애인을 대상으로 말벗봉사 등 다양한 봉사활동을 몸소 실천하고 있습니다.

이병길 환우는 “비록 작은 정성이지만 잘 전달될 수 있기를 바라고 앞으로도 지역사회 복지 발전을 위해 힘을 보탤 수 있도록 최선을 다하겠습니다”며 “지역 주민들을 위한 물품지원은 물론 다양한 지역사회 봉사활동을 지속함으로써 지역의 따뜻한 손길과 사회통합에 기여하고 싶다”고 밝혔습니다.



01

2023년 재단 시무식

혈우재단은 지난 1월 2일 재단 지하1층 교육실에서 재단 임직원들이 모인 가운데 2023년 시무식을 가졌습니다. 또 계묘년 새해를 맞아 서울, 광주, 부산 등 재단 각 부설의원은 내원한 환우와 가족분들을 위해 기념 떡을 나눠주며 새해를 맞는 기쁨을 함께 했습니다.



02

2022년 연말 어린이 선물 전달

혈우재단은 지난해 12월, 환우들에게 크리스마스 선물을 전달했습니다. 어린 환우들을 위해 장난감, 학용품 등으로 선물을 준비했고, 직원들이 직접 정성스레 포장해 카드와 함께 배송했습니다. 재단은 매년 환우 어린이들을 위해 선물을 전달해 환우들에게 온정을 전하고 있습니다.



03

학교상담 부모교육

재단에서는 3월 새 학기를 앞두고 어린이집, 유치원, 초등학교 자녀를 둔 부모님들을 대상으로 아래와 같이 『학교상담 부모교육』을 실시합니다. 많은 관심과 신청 바랍니다.

항목	세부내용	
내용	담임 선생님과 상담방법, 혈우병 자가 관리 등 (혈우병 설명 방법, 가정에서 자녀의 준비사항 등)	
방법	온라인(www.zoom.us)	혈우재단 교육실
일정	2023년 2월 4일(토) 9:00~11:00	2023년 2월 7일(화) 10:30~12:30
교육진행 신청문의	복지지원팀 사회복지사 김윤정 ☎ 02-3473-6100(내선321)	

- 교육에 참석하신 분들께는 교육 종료 후 도서 답례품을 드립니다.
- 온라인 교육 주소는 교육일 하루 전, 신청자 분들께 문자로 발송됩니다.

여러분의 사랑은 혈우가족에게 큰 힘이 됩니다.

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

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

후원계좌 우리은행 880-023518-13-108 (예금주 : 사회복지법인 한국혈우재단)

※ 후원해주신 분들께는 후원금 영수증을 발급하여 드립니다. (연락처를 꼭 알려주세요.)

2022년 11·12 월 후원자

강은지 강주원 고관영 고시은 고우린 고정석 곽민성 구병수 권봉성 권오성 김강석 김대식

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

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

김휴정 남상현 남혜미 노성일 노지훈 도연태 도종석 문대환 문영애 민경성 민문기 박건식

박광수 박광준 박대영 박상규 박상진 박상현 박슬기 박연국 박영숙 박재희 박종민 방성환

배대경 서석준 서중대 서현주 성 명 손선기 손정진 손태준 신무용 신철호 신학수 안창용

양승호 양신하 양준열 엄 신 엄필용 연윤호 오미영 오영한 오탁근 유경호 유재학 윤정순

윤종환 이규성 이규현 이동민 이만희 이마숙 이민경 이민웅 이성인 이아람 이용현 이은지

이은혜 이은호 이인규 이재호 이정숙 이진철 이청민 이태훈 이호정 임광목 임광빈 임동수

임소연 임승현 임유나 임은빈 임현중 장도순 장영준 장임석 장준영 정규명 정규태 정정호

정찬규 정해원 조경수 조경환 조광선 조민기 조용숙 조재욱 조재훈 지현정 채규탁 천문기

최경미 최봉규 최유정 최중현 최진성 최진희 최태중 한상결 한정엽 한태희 한혜정 함영호

허은철 현경환 홍문규 홍초롱 황선우 황준수

〈이상 150명〉

환우단신

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

(개인정보 등은 상호협의 후
 게재 예정)

· 문의 : 02-3473-6105

· 접수처 :

kohemoffice@naver.com

독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.
정답을 모두 맞으신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

※소정의 상품은 원본으로 응모 해주시는 경우에만 드립니다.
(복사, 스캔 본 불가)

1. 성장에 대한 평가가 필요한 경우가 아닌 것은?
①성장 속도가 1년에 4cm 이상으로 빠르게 자라는 경우
②사춘기 2차 성징이 여아 8세 이전 또는 남아 9세 이전에 시작된 경우
③출생시 체중이 3백분위수 미만인 경우
2. 운동의 4요소가 아닌 것은?
①운동횟수 ②운동시간 ③운동의 장소
3. 야심차게 세운 여러분의 2023년 새해 계획을 적어 보내 주세요.

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

나도 한 마디

.....

코헨지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김도연 - 건강 유의하세요!
- ◇김라엘 - 추운 겨울, 다들 마음 한 편은 따뜻했으면 좋겠습니다.
- ◇김영미 - 새해 복 많이 받으세요.
- ◇손경진 - 이번 글에 소개된 건강, 환우의 관계 형성, 금융상식란이 매우 유익했고, 계속해서 금융상식란 같은 정보를 접했으면 좋겠어요.
- ◇안태양 - 추운데 건강 챙기세요.
- ◇이병길 - 모든 것이 얼어버릴 것 같은 추운 겨울입니다. 모두를 힘들게 했던 코로나의 굴레에서 자유로워지고 있는 요즘 감기 조심하시고 안전운전을 하시길 바랍니다.
- ◇정주호 - 올 한해도 고생 많으셨습니다. 새해 복 많이 받으세요.
- ◇주다울 - 춥고 눈 많이 오는 겨울 감기 조심하시고, 새해 복 많이 받으세요~
- ◇추동균 - 당당하게 사회와 함께 나아가자.

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

붙칠하는곳

*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2023. 1. 2월호 퀴즈

이름 : 전화번호 :
주소 : 우편번호 :

1. 성장에 대한 평가가 필요한 경우가 아닌 것은?

- ①성장 속도가 1년에 4cm 이상으로 빠르게 자라는 경우
- ②사춘기 2차 성징이 여야 8세 이전 또는 남아 9세 이전에 시작된 경우
- ③출생시 체중이 3백분위수 미만인 경우

2. 운동의 4요소가 아닌 것은?

- ①운동횟수 ②운동시간 ③운동의 장소

3. 야심차게 세운 여러분의 2023년 새해 계획을 적어 보내 주세요.

[Blank box for writing New Year resolutions]

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 송부해 드립니다.

※소정의 상품은 자필 원본으로 퀴즈에 참여하실 경우에만 드립니다. (복사, 스캔본 불가)

<2023년 3월 3일 이내 도착에 한함>

붙칠하는곳

붙칠하는곳

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

[Speech bubble for feedback 1]

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

[Speech bubble for feedback 2]

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

[Speech bubble for feedback 3]

④ 나도 한 마디

[Speech bubble for feedback 4]

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

188호 퀴즈 정답

1. ②
2. ③

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

『코헴지』 188호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김도연 김동우 김라엘 김민숙 김복근 김영미 김영진 남경훈 문영희 문진희 박원일 박 헌 손경진 신현미 안태양 오대는 이대형 이병길 이수린 이은현 이혜환 장주옥 정민철 정주호 주다울 차현민 최용심 추동균 하승우 홍문규 (총 31명)

※ 환우 수기를 특별 공모합니다.

- 주제 및 분량 : 환우의 운동비법, 치료 스토리, 취업후기, 사회생활 체험기, 취미생활 등 자유 주제(A4 1~2매)
- 양식 ① 수기(자유 작성 후 이메일 송부)
 - ② 인터뷰 : 대면(시간, 장소 협의) / 서면(인터뷰 질문지 송부 및 작성 후 회신)중 선호하는 방법으로 자유롭게 참여 가능하오니, 많은 참여 부탁드립니다.
- 접수기한 : 2023년 3월 9일
- ※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

에필로그(Epilogue)

- 189호를 마무리하며 -

전이수 작가는 「이수의 일기」라는 책에서 나쁜 행복을 정의했는데요.

“행복해진다든 것은 그리 어려운 것이 아니다. 난 순간 순간을 놓치고 싶지 않다. 그게 행복이라는 것을 알기 때문이다. 누군가를 위해 힘을 내는 일도, 힘이 들더라도 행복한 일인 것 같다. 그렇게 우리는 서로에게 정이 든다. 그렇게 우리는 서로에게 사랑을 준다”

작가의 말대로 라면 행복이란 그리 멀리 있지 않은 것 같습니다.

우리에게 소중한 사람을 오늘 저녁 식사자리에서, 오는 주말 근처 공원을 거닐며 산책할 내 가족, 연인, 친구일지 모릅니다.
매순간 타인을 생각하며 살기는 힘들겠지만, 바쁜 일상 속에서 문득 내 소중한 사람들을 위해 노력, 풍이 라는 자부심을 가져보는 것은 어떨까요.

- 편집자 올림 -

혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



VISION

복지 다가가는 복지서비스

의료 포괄적인 의료서비스

CORE
VALUE

연구 미래지향적인 혈우병 연구

정책 혈우병 관련 정책 건의

한 발 더 가까이, 한 걸음 더 높이
Step-up Approach, One Step Up



Kindly Open Mind 친근하고 열린 마음

곳은 일도 마다하지 않고 아무런 장벽 없이 다가가 따뜻한 마음으로 환우들을 보듬어 줌



Heartful Professionalism 따뜻하고 믿음직한 전문성

그 누구보다 혈우 환우를 잘 이해하고 필요한 서비스를 제공하기 위해 전문성을 갖춘



Fervor & Patience 끈기있게 노력하는 열정

자기희생을 바탕으로 어려움과 실패를 두려워하지 않고 혈우 환우를 위한 열정을 가지고 노력함