

● 한국혈우재단 소식지

코응킴

Korea Hemophilia Foundation
2025 5 / 6 vol.203

특집인터뷰

경희대학교 의과대학 명예교수 윤휘중

Hemo 톡톡

- 무심코 지나쳤다가 삶의 질이 저하되는 공팔 질환
- 공팔에 이상 생기면 어떤 증상이 나타날까?
- 만성 공팔병의 예방과 관리를 위한 식습관

특집

혈우인의 날 기념 사진공모전

마음건강 지키기

관심과 배려가 반드시 필요한 우울증에 관하여



사소한 것의 중요성

프롤로그(Prologue)

중국의 철학자 한비자는 “군자는 태산에 걸려 넘어지는 게 아니라, 작은 돌부리에 걸려 넘어진다”라는 말을 남겼습니다.

권투선수 무하마드 알리도 “당신을 지치게 하는 것은 높은 산이 아니라, 당신 신발 속의 작은 돌”이라고 했죠. 두 사람 모두 사소한 부분을 간과했을 때 닥칠 수 있는 위험을 경고했습니다.

여기서 말하는 사소한 부분이란 업무 중 작은 실수, 소홀히 여긴 건강, 신경 쓰지 못했던 가족 등 어떤 것이라도 될 수 있고, 결국 이런 작은 문제들이 커져 큰 실패나 난관을 경험할 수 있습니다.

점점 더워지고 있습니다. 더위로 집중력이 떨어지고 지쳐 사소한 것을 놓치기 십상입니다. 이런 때일수록 건강을 잃지 않도록 조금 더 힘을 내시기 바랍니다.

2025 5/6

vol.203

CONTENTS

초대석	경희대학교 의과대학 명예교수 윤휘중	2
2025년 재단 슬로건 소개		4
Hemo 특특	무심코 지나쳤다가 삶의 질이 저하되는 콩팥 질환	5
	콩팥에 이상 생기면 어떤 증상이 나타날까?	7
	만성 콩팥병의 예방과 관리를 위한 식습관	8
기획 연재 - 운동합시다	건강한 일상을 위한 첫걸음 ② - 발목운동	10
특집	혈우인의 날 기념 사진공모전	13
마음건강 지키기	관심과 배려가 반드시 필요한 우울증에 관하여	21
재단소식		25
혈우뉴스		26
후원안내		27
독자우체통 / 나도 한마디		30

취미의 꾸준함이 주는 삶의 즐거움

경희 대학교 의과대학 명예교수 윤휘중



혈우재단으로부터 초대석 글 기고를 부탁받았다. 그간 수차례 초대석 글을 쓴 기억이 있으나 정년퇴임 후 심사 관련 자문직을 맡은 이래 글을 쓰지 않았다. 심사 자문하는 기간 동안 임상과의 단절(?)로 혈우병 관련 의료 상황을 현실적으로 파악하고 있는지 확신이 되지 않아 전처럼 혈우병 진료 관련한 글을 쓰기는 어려울 것 같아 신변잡기인 최근 십여 년간의 취미생활에 대한 경험을 쓰기로 했다.

의대 졸업 후 의사생활이 이어지면서 몸과 마음 모두 “여유”를 느끼지 못하면서도, 나중에 여유가 생기면 취미생활을 위한 시간투자를 하겠다는 생각은 계속하였다. 취미생활도 참으로 여러 가지가 있겠으나, 평소 음악 감상이 일상생활이 되었던 터라, 적당한 악기를 하나 골라서 취미로 하는 것이 좋겠다는 생각을 해 왔다. 딱히 시간 여유가 생길 것 같지 않다가, 십여 년 전 병원 업무 부담이 줄어들 만한 계기가 있어 “지금이 취미생활 시작에 적기”라는 생각으로 악기 연주를 배우기로 하였다.

과거 중고생 때 잠시나마 피아노 연주를 배울 때 악보에 음표가 한꺼번에 여러 개 그려진 것을 읽을 수 없었던 기억, 대학생 때 기타를 사서 연주할 때 손가락에 굳은살이 배졌던 기억, 손이 작아 연주에 어려움이 있었던 기억 등으로, 피아노나 현악기는 내 능력으로는 벅찬 악기로 생각하여, 적당한 관악기를 골라 시작하기로 마음먹었다.

관악기는 한 번에 음표 한 개의 소리만 내면 되어 악보 읽기가 편하므로 손가락만 잘 익히면 수준 높은 연주자들을 따라 하기 쉬운 것으로 생각하였다. 중년에 악기를 취미로 할 때 가장 흔히 선택하는 악기는 역시 색소폰 아닌가 싶다. 나 역시 색소폰을 해볼까 하던 중 지인으로부터 소프라노 색소폰을 얻어 시도해 본 적이 있었으나, “소프라노 색소폰은 연주가 어렵다”하고 영 소리가 나지도 않아 포기한 적이 있던 차에, 다른 지인의 부인이 고장 난(?) 클라리넷이 있는데 써 보겠느냐고 하여 냉큼 받았다. 내가 주로 감상해 온 곡이 클래식이어서 색소폰보다는 클라리넷이 더 적합하다는 생각과 층간 소음 등 이웃에 민폐를 덜 끼치는 측면에서도 상대적으로 소리가 작은 클라리넷이 더 적합하다고 생각하여 악기 값만큼의 비용을 들여 고치고 난 후 레슨 선생님을 구하였다. 선생님은 “이정도 악기면 레슨 하는데 전혀 지장이 없다”고 하셔서 악기 얻은 것을 만족스럽게 생각하며 레슨에 임하였다.

클라리넷을 배우면서 여러 가지를 느끼게 되었다. 우선 손가락만 잘 움직이면 소리가 잘 나고 연주가 가능할 것이라 생각한 것이 잘못이라는 것을 즉시 깨달았다. 손가락도 중요하지만 입모양을 잘 유지하면서 악기를 불어야 하고, 숨을 잘 쉬는 것이 중요하다는 것을 배우게 되었다. 애초 클라리넷에 대한 정보가 부족했던 것이다. 레슨 선생님은 “전문 연주자들은 80대 나이에도 자전거

타면서도 힘들이지 않고 볼 정도로 호흡을 잘 활용하게 된다”며 독려해주었다. 두 번째로, 클라리넷도 다른 악기와 마찬가지로 전공자의 수준은 취미로 따라하기는 어려운 수준이라는 것이었다. 전공을 하려는 중학생의 수준도 따라가기는 어려워 보였다. 게다가 악기를 배우기 시작할 때 생각했던 것보다 병원 업무가 여유만만하지도 않아 연습시간을 많이 할애할 수 없어 진도는 느리게 진행되었다. 아마 어리거나 젊은 취미생보다 5배 이상 느리게 진행되었던 것 같다. 레슨 선생님은 “고급 연주까지는 못가더라도 상당한 수준까지는 꾸준히 열심히 연습하면 도달할 수 있다”며 용기를 북돋아주었다.

아울러 느낀 점은 다른 악기와 달리 클라리넷은 오른손 엄지 외의 아홉 손가락에 장애가 있으면 제대로 소리내기 어려운 악기라는 점을 알게 되었다. 두 손의 손가락들이 악기의 구멍을 잘 막아야 음이 나오는데, 한 손가락만 이상이 생겨도 원하는 음 대부분을 소리낼 수 없었던 것이다. 오른손 엄지의 장애나 불편함을 극복할 수 있는 기구가 사용되고 있지만, 내 생각에 나머지 손가락의 장애를 극복하는 방법은 없는 것 같다. 클라리넷을 배우는 과정에서 손목골절, 손가락 골절 등이 생겼었는데, 그때마다 한 손으로는 연습을 할 수 없음을 느끼며 2~3달을 쉬었다. 망가져 있었던 악기로나마 취미생활의 발전은 느끼면서 1년쯤 하다가 좋은 중고 악기를 구입하였고, 레슨을 받으며 연습을 계속하였다.

5~6년 쯤 되던 때 코로나19 사태가 발생하였다. 내가 보기에 예술계는 각종 연주 취소, 마스크를 쓰고 관객 없이 연주하는 연주회, 학생들과의 소통 단절 등으로 큰 타격을 받았고, 특히 숨쉬기가 중요한 관악기 연주자들은 연주 활동과 학생 레슨 등에 큰 타격을 받은 것으로 안다. 당시 나는 근무환경의 변화로 레슨을 중단하게 됨과 동시에 코로나19 상황으로 연습에 어려움이 생겨, 주말에 집에 돌아와 짧은 시간 연습하는 것이 전부가 되었다. 이후 현재까지 기량이 오히려 퇴보하는 느낌으로 레슨 없이는 발전이 힘들겠다고 느끼게 되었다.

클라리넷을 취미로 하면서 얻은 점은, 음악감상 시 과거에는 관악기 소리를 잘 구분하여 듣지 못하던 것이, 클라리넷 소리 등 각각의 악기 소리를 분별하는 능력이 향상되었고, 아는 만큼 들린다고 연주자가 어떤 기술을 구사하는 것인지도 배운 한도에서는 알게 되었다. 클라리넷 연주 자체가 이제 초급자를 벗어났다고 하기도 어렵기는 하나 아는 멜로디가 빠른 곡이 아니면 대충 따라 볼 수는 있지 않나 생각한다. 근래에 직장 클라리넷 동호회를 포함하여 취미활동에서 다른 연주자들과 같이 하면서 그런대로 같이 즐기는 데는 지장이 없었다. 이런 모임에서는 클라리넷을 배우면서 쉽지 않음을 다 같이 느끼고 있어, 다른 사람의 장점을 주로 보게 되며, 서로의 잘못을 지적하기 보다 잘한다고 칭찬하는 분위기라 스스로 만족하며 활동하게 되는 것 같다.

이런 결과로 클라리넷을 취미로 하게 된 것 자체에는 만족하고 있으며, 이번에 직장을 그만두게 되면서 조만간 레슨도 다시 시작하여 연주력을 향상시키고 취미활동도 더 충실하게 할 수 있지 않을까 기대하는 바가 크다.

코로나로 멈추었던 취미활동이 레슨과 동호회 활동으로 향상하듯이, 나의 의사로서의 진료 및 학술활동도 임상의 역할을 중단했던 수 년 간의 현장감의 부족을 보완하여, 더욱 환자 입장을 잘 살피는 의사가 될 수 있기를 기대한다. 특히 혈우병 분야는 대한혈액학회 혈우병연구회 회원들, 혈우재단의원 전문가 등의 현실적인 도움을 받아 익혀서, 유전자 치료, 신약들의 현 상황을 잘 이해하여, 예전과 같이 만족스러운 임상의로서의 활동이 가능할 수 있기를 바르게 된다.



건강한 오늘이 행복한 내일로

※ 2025년 5/6월호 특집 구성

- ① 초대석 - 윤휘중 경희대학교 의과대학 명예교수
- ② Hemo톡톡I - 무심코 지나쳤다가 삶의 질이 저해되는 콩팥 질환

※ 여러분의 알뜰살뜰 절약 비법을 공개해 주세요.

강수봉 지역 화폐로 포인트 받고 교통비 절약하고, 도시락 이용으로 식비와 건강 챙기기

김도연 세일 기간 이용하기

김동우 이발 5천 원 하는 미용실 이용합니다.

김복근 주머니 사정과 건강을 위해 군것질을 줄인다.

김생민 충동 구매를 하지 않습니다.

김수정 마트 세일 정보를 이용합니다. 1+1, 할인 이벤트를 보고 구매합니다.

김영진 계획적인 소비, 꼭 필요한 것만 구입

김철균 4km 이내는 걸어서 다닌다.

박원일 장볼 때 동네마트 전단지 모두 비교해 보고 좀 더 저렴하게 구매해요.

박 현 홈쇼핑을 하지 않고 마트에 가서 직접 구매한다.

서유진 가계부를 써요. 그러면 절약에 도움이 됩니다.

손경진 하루 일과를 마치고 최대한 모임 약속을 잡지 않으며 산책 등 가벼운 취미활동 가지기.

신승민 배달음식 줄이기

신현미 집밥 해먹기

안태양 앱테크-포인트 적립으로 필요한 물품 구입. 가까운 거리는 되도록 도보 이용(운동효과 UP)

오대은 꼭 필요한 것만 사는 일

이대형 식재료 리스트를 기록해서 냉장고 앞에 붙여놓고 관리한다.

이병길 로컬푸드 이용하기-대형 마트보다 지역 농산물 직거래 장터를 이용하면 더 신선하고 저렴한 가격으로 식재료를 구할 수 있어요. 무료 나눔과 재활용-지역 커뮤니티에서 나눔행사에 참여하거나 재활용 가능한 물건을 잘 활용하면 불필요한 지출을 줄일 수 있어요.

이수린 꼭 필요한 것만 사자. 무조건 아껴 쓰자.

이은현 외식 줄이기. 꼭 필요한 거 아니면 안쓰기.

이현주 유통기간 임박 상품을 저렴하게 파는 곳에서 온라인 구매합니다.

임연옥 외식과 모임 줄이고 충동 구매하지 않기

전상혁 건물생심이므로 쇼핑 자체를 줄이고 가까운 거리는 운동 삼아 걷는다.

주완식 배달앱 사용 시 쿠폰 적극 활용 및 배달 대신 포장 주문 이용. 배달비 절약도 되고 걷기 운동도 하고 일석이조입니다.

하승우 필요 물품만 구매하기

홍문규 치아가 부실해서 십여 년 전에 몇 개 뺐고 보철했는데, 시간이 지나다보니 그나마 살린 치아도 자꾸 못쓰게 되네요. 하여 되도록 부드러운 것 꾸준히 찾게 되고, 건너뛰게 됩니다. 제 자신 슬픔니다.

무심코 지나쳤다가 삶의 질이 저하되는 콩팥 질환

대구가톨릭대학교병원 신장내과 김성규 교수

콩팥(신장)은 어떤 장기일까요?

콩팥은 소변을 만드는 장기입니다. 심장에서 시작하여 혈액이 온몸으로 순환하게 되면 그 중 약 20% 정도가 콩팥으로 공급됩니다. 콩팥으로 공급된 혈액은 걸러지고 다시 흡수되고 또 다시 내보내는 과정을 거쳐 소변이 됩니다. 이러한 과정에서 이상이 생기고 영구적인 손상으로 진행하면 콩팥의 기능이 떨어집니다.

만성적으로 콩팥 기능이 떨어져 있는 만성 콩팥병의 원인은 흔한 순서대로 ▲당뇨 ▲고혈압 ▲사구체신염 ▲다낭신입니다. 당뇨와 고혈압은 혈관을 망가트리고 사구체신염과 다낭신은 콩팥 자체를 망가트리며 콩팥 기능을 떨어뜨립니다. 심부전, 부정맥, 협심증, 심근경색 등의 심혈관계 질환이나 간경화도 콩팥으로의 혈액 공급이 줄어들면서 콩팥 기능을 떨어뜨릴 수 있습니다. 혈액은 사람 몸 안에 존재하는 수분의 일부이기 때문에 탈수도 콩팥을 손상시킬 수 있습니다.

콩팥에 손상이 발생하면 무조건 콩팥의 기능이 떨어질까요?

그렇진 않습니다. 정상적인 콩팥에는 기능의 비축분이 존재해서 손상이 어느 정도 진행하더라도 이러한 비축분이 보상 작용을 하면서 충분히 정상 기능을 유지할 수 있습니다. 콩팥의 기능이 떨어졌다는 것은 비축분의 보상을 넘어서는 손상이 발생하였다는 뜻입니다. 이미 콩팥의 기능이 떨어져 있다면 콩팥의 손상에 취약하며 영구적으로 콩팥 기능이 떨어져 만성 콩팥병이 진행할 수 있습니다.

드물지만 콩팥 질환에 취약한 혈우병 환자

혈우병 환자는 건강한 성인 인구에 비해 만성 콩팥병 발생 비율이 높습니다. 혈우병 환자는 출혈과 혈전 위험이 높아 신장 손상이 발생하거나 영구적인 손상으로 이어질 수 있기 때문입니다. 따라서 정상 콩팥 기능을 유지하고 있는 혈우병 환자라도 콩팥 기능의 비축분이 많지 않을 수 있습니다. 이미 콩팥 기능이 정상 이하로 떨어진 혈우병 환자라면 콩팥 기능의 악화가 지속적이고 반복적으로 진행되거나 평균적인 콩팥 기능 악화 진행 속도보다 빠르고 급격할 수 있습니다. 당뇨, 고혈압, 심혈관계 질환, 간경화 등이 동반되어 있다면 동반된 질환의 수가 많고 각각의 질환이 잘 조절되지 않을수록 콩팥의 손상과 기능 악화가 더욱 심할 수 있습니다.

무더운 여름 건강하게 콩팥 지키기

① 적절하게 물 마시기

건강한 성인의 경우 ‘체중(kg) × 30mL’의 수분 섭취량이 권장되는데, 음식에 포함된 수분

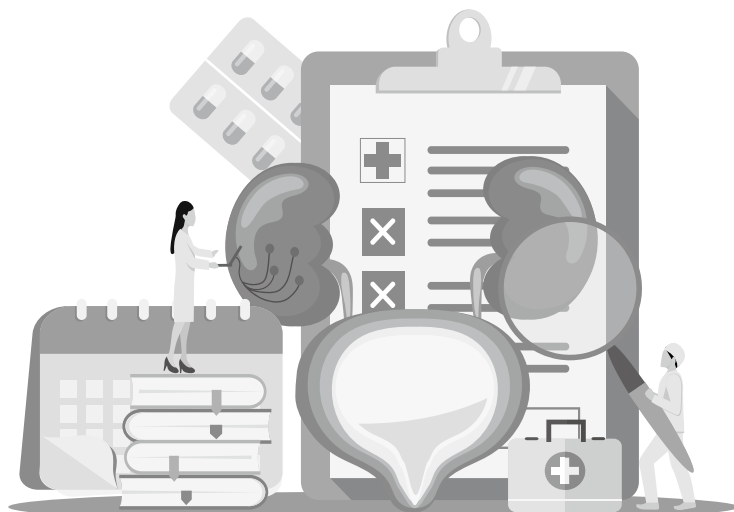
형태로 약 800mL 정도를 섭취하기 때문에 순수 수분으로는 1~1.5L 정도의 수분이면 충분합니다. 우리 몸의 수분은 주로 소변과 일부 대변을 통해 소실되지만 피부와 땀, 소화 기관, 호흡기 점막을 통해서도 소실됩니다. 전신에 땀이 많이 나는 경우에는 1L 정도까지도 수분의 손실이 있을 수 있습니다. 땀이 나지 않더라도 체온이 상승하면 느끼지 못하는 수분 손실이 증가할 수 있습니다.

따라서 더운 여름철에는 평소보다 더 많이 수분을 섭취해야 합니다. 커피, 차, 알코올 등은 이뇨 작용을 증가시켜 주된 수분 섭취 용도로는 적합하지 않습니다. 물을 주로 마시되 물로만 과도하게 수분 섭취를 하게 되면 전해질 이상이 발생할 수 있어 보조적으로 이온 음료를 섭취하면 도움이 될 수 있습니다. 설사, 구토 등의 심한 탈수가 의심되는 경우 의료진의 전문적인 판단 아래 적절한 수액 치료가 도움이 될 수 있습니다.

② 균형 잡힌 식단으로 골고루 먹기

콩팥 기능이 이미 떨어져 있는 경우나 급성으로 콩팥 기능이 떨어진 경우 전해질 이상이 동반되기도 하는데 증상으로는 판단하기 어렵습니다. 불규칙하거나 특정 식품에 치우친 식단은 특정 전해질의 섭취를 증가시키고 콩팥에서 충분히 조절하지 못하면 심각한 부정맥을 발생시킬 수 있습니다. 콩팥 기능이 이미 떨어져 있다면 특히 칼륨(포타슘)이 풍부한 과일이나 채소를 과도하게 섭취하지 않도록 주의하는 것이 좋습니다. 참외, 수박 같은 여름 과일은 칼륨이 풍부한 편이고 하루에 섭취하는 과일의 총량을 성인 남성의 주먹 크기 정도 이내로 섭취하시기를 권장합니다.

콩팥 건강에는 자만과 무관심이 가장 큰 독입니다. 주기적으로 병원에서 혈액검사를 하고 계신다면 본인의 콩팥 기능을 확인해 보시기 바랍니다. 관심과 주의, 건강한 생활 습관으로 무더운 여름철 환우분들의 콩팥이 안녕하시기를 바랍니다.



콩팥에 이상 생기면 어떤 증상이 나타날까?

콩팥 검사가 필요한 증상

- | | |
|------------------------|---------------|
| ① 자다가 일어나 소변을 자주 본다. | ⑤ 입맛이 없다. |
| ② 소변이 탁하고 거품이 많이 나타난다. | ⑥ 쉽게 피로를 느낀다. |
| ③ 눈 주위나 손발이 부어 오른다. | ⑦ 몸 전체가 가렵다. |
| ④ 혈압이 급격히 상승한다. | |

갑자기 몸이 붓고 혈압이 상승한다?

콩팥은 우리 몸의 염분을 적절히 배출하고 수분을 조절하는 역할을 담당합니다. 콩팥 기능에 이상이 생기면 염분과 수분이 쌓이고, 이로 인해 부종과 고혈압이 나타납니다. 자고 일어나면 손발이 붓고, 오후가 되면 중력의 영향으로 체액이 몸의 아래쪽으로 몰리면서 다리가 부어 신발이 꼭 끼거나 양말 자국이 나는 등의 증상이 나타난다면 전문의 상담을 받으세요.

조금만 움직여도 숨이 찬다?

앞서 언급한 체액량의 과다와 부종의 악화는 심장에 부담을 주고, 순차적으로 심부전(심장의 이완·수축기능이 감소해 신체에 혈액을 제대로 공급하지 못하는 질환)을 일으킵니다. 심부전으로 진행하면 혈액이 제대로 순환하지 못하고 심장과 폐에 정체되면서 심장이 커지고 폐에 물이 차는 상황이 되며, 이로 인해 환자는 숨이 차게 된다고 합니다. 걷거나 계단을 오를 때, 똑바로 누워 있을 때 숨이 찰 정도가 된다면 콩팥 이상을 의심해 보세요.

무기력하고 구역질, 가려움, 저림 증상이 나타난다?

주요 영양 성분 중 탄수화물과 지방의 최종 분해 산물인 물과 이산화탄소는 호흡과 땀 등으로 배출되지만 단백질은 최종 분해 산물이 질소 혹은 황을 포함하는 화합물이며, 반드시 콩팥을 통해 배설해야 합니다. 하지만 콩팥 기능이 감소하면 이 화합물을 제거하지 못한 채 체내에 남아 요독증이라는 독성 반응을 일으킵니다.

어지러움, 호흡 곤란 등의 빈혈 증상

콩팥은 적혈구 생성호르몬 에리트로포이에틴(Erythropoietin)을 생성합니다. 그러나 콩팥 기능이 저하하면 이 물질을 합성할 능력이 감소해 빈혈을 일으킬 수 있습니다.

만성 콩팥병의 예방과 관리를 위한 식습관

음식은 싱겁게, 단백질은 줄이세요

- 콩팥 기능이 정상인 사람 -

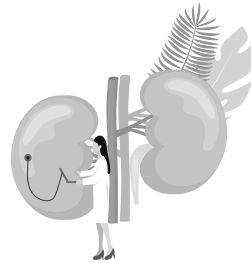
- 지나친 염분 섭취는 체액을 증가시켜 혈압을 높이는 원인이 됩니다. 고혈압과 콩팥은 밀접한 관련이 있습니다. 콩팥 기능이 저하되면 혈압이 높아지고, 심혈관계 합병증 발생 위험이 커집니다. 고혈압이 오래 지속되면 콩팥이 손상돼 만성 콩팥병으로 진행할 위험이 커집니다. 고혈압이 발생하지 않도록 주의하세요.
- 음식 성분 중 단백질은 몸 안에서 소화되고 나면 '요독'이라는 노폐물을 만듭니다. 요독은 콩팥으로 배설되므로 단백질을 많이 섭취하면 콩팥에 부담이 됩니다.

- 만성 콩팥병 환자 -

- 소변을 통한 염분 배설 능력이 감소돼 있어 염분에 의한 혈압 상승 효과가 더 크게 나타나며, 일반인과 같은 양의 염분을 섭취하면 콩팥 기능이 더 빨리 나빠질 수 있습니다.
- 만성 콩팥병을 가진 성장기 청소년의 경우 단백질 섭취를 줄이면 성장 발달에 영향을 줄 수 있으므로 의사 등 전문가와 상의하여 단백질 섭취량을 조절합니다.

- 콩팥을 위한 건강한 식사법 -

- 조리시 소금, 간장, 된장 등의 양을 조금씩 줄이세요.
- 국이나 찌개에는 소금이 많이 들어있으므로 섭취량을 줄입니다.
- 인스턴트 식품에는 소금이 많이 들어있으므로 섭취를 줄입니다.



칼륨이 많은 과일과 채소는 적당히 섭취하세요

- 콩팥 기능이 정상인 사람 -

- 신선한 과일과 채소는 칼륨 성분이 많이 들어 있어 콩팥 기능이 정상인 사람의 혈압 상승을 억제하고, 비타민, 섬유소 등 각종 항산화 물질이 들어있어 심혈관질환의 예방에 도움이 됩니다.

- 만성 콩팥병 환자 -

- 만성 콩팥병 환자는 칼륨 배설 능력이 떨어져 있으므로 칼륨이 많은 과일이나 채소를 과잉 섭취할 경우, 고칼륨혈증이 유발돼 근육 쇠약, 부정맥은 물론 심하면 심장마비까지도 유발할 수 있습니다.
- 콩팥 기능에 따라 과일과 채소의 섭취량을 조절할 수 있도록 의사와 상의합니다.
- 칼륨이 적은 과일과 채소 : 사과, 베리(딸기, 블루베리, 라즈베리), 포도, 자두, 배, 오이, 피망, 가지, 양파, 무, 콜리플라워 등

- 칼륨을 낮추는 조리법 -

- 채소를 따뜻한 물에 2시간 이상 담가놓았다가 새 물에 몇 번 행군 후 섭취합니다.
- 채소를 물에 삶거나 데친 후 물을 버리고 채소만 섭취합니다.

기획 연재

건강한 일상을 위한 첫걸음 ③

발목운동

지난 호에서는 무릎의 관절과 주변 근육 강화를 위한 운동을 소개해 드렸습니다. 이번 호에는 무릎과 함께 자주 출혈이 발생할 수 있는 발목 관절과 주변 근육에 도움을 줄 수 있는 간단한 운동을 안내해 드리겠습니다. 발목관절 역시 일상에서 많이 사용하는 관절 중 하나이며, 반복된 관절 내 출혈로 인해 만성 활액막염이 발생할 수 있습니다. 이로 인해 관절 연골이 손상되고, 통증과 운동 범위의 제한, 관절 변형, 근력 약화 등이 초래될 수 있으므로 꾸준한 관리가 필요합니다.

준비운동

본격적인 운동에 앞서 5~10분 정도 걷기, 실내 자전거 타기 등으로 워밍업(Warm-up, 본 운동 시작 전에 여러 동작을 통해 체온을 높여 근육과 관절을 부드럽게 해주는 운동)을 합니다.

스트레칭

① 종아리 스트레칭(2~3회 반복, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근(종아리 뒤쪽 근육)

- 수건을 준비해 다리를 펴고 바닥에 앉습니다(의자에서도 가능).
- 수건을 한쪽 발바닥에 감고, 수건의 양 끝을 잡습니다.
- 수건을 감은 다리를 쪽 뻗고, 종아리 근육이 늘어나는 느낌이 나는 정도로 수건을 천천히 몸쪽으로 당깁니다.
- 이 동작을 30~60초 동안 유지한 뒤 30~60초 동안 휴식합니다. 반대 쪽 다리도 같은 동작으로 반복합니다.
- 운동하는 다리의 무릎이 구부러지지 않도록 주의합니다.



② 아킬레스건 스트레칭(2~3회 반복, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근

- 벽에 손을 대고 양발은 어깨 넓이만큼 벌리고 섭니다.
- 스트레칭할 다리는 한 발 뒤쪽으로, 반대쪽 다리는 한 발 앞으로 내밀어 줍니다.
- 뒤쪽(스트레칭할 다리) 다리의 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 유지하면서 반대쪽 무릎을 앞으로 구부려 줍니다.
- 30~60초 동안 이 자세를 유지하고, 30~60초 동안 휴식을 취한 뒤 발을 바꿔 같은 동작을 반복합니다.

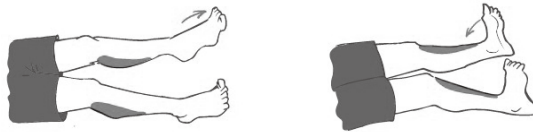


발목 관절 가동범위 향상을 위한 운동

① 발목 굽혔다 펴기(10~15회씩 3~5세트 반복, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근(종아리 뒤쪽 근육), 전경골근(정강이 앞쪽 근육)

- 편안한 자세로 눕습니다.
- 다리를 쭉 뻗은 후 발목을 위, 아래로 천천히 올리고 내려줍니다.
- 또 좌우로 자동차의 와이퍼처럼 움직여주고 시계방향과 반시계방향으로 돌립니다. 발로 이름이나 글씨를 쓰는 연습도 좋습니다.



② 앉아서 발 앞쪽 올리기(10~15회씩 3~5세트 반복, 4~5일/주)

*관련 근육: 전경골근

- 발바닥을 땅에 대고 의자에 앉습니다.
- 발뒤꿈치는 바닥에 닿은 상태에서 발 앞쪽을 들어 올립니다. 3~5초 간 자세를 유지하였다가 원위치합니다.
- 이 운동은 양 발목을 동시에 같이 하거나 교대로 실시할 수 있습니다.



③ 앉아서 발바닥 밀기(10~15회씩 3~5세트 반복, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근

- 발바닥을 바닥에 대고 의자에 앉습니다. 이때 발 밑에 수건을 깔면 더 쉽습니다.
- 발바닥은 바닥에 닿은 채로 한쪽 발을 가능한 뒤쪽으로 당깁니다.
- 3~5초간 머무르고 다시 원위치합니다.
- 10회 반복하고 발을 바꿔 같은 동작을 반복합니다.
- 운동 중 발바닥이 바닥에서 떨어지지 않도록 유의합니다.

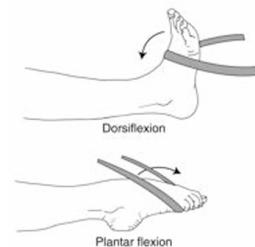


근력 강화 운동

① 발목 위·아래로 젖히기(10회씩 3세트, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근, 전경골근

- 탄력밴드를 준비합니다.
- 발목 위로 젖히기의 경우 밴드를 의자나 탁자의 다리에 묶어 고정합니다.
- 바닥에 앉아 다리를 곧게 펴니다.
- 발을 밴드 안으로 넣고, 발끝을 몸 쪽으로 당긴 후 천천히 원위치 합니다.



- 발목 아래로 젖히기의 경우 발에 밴드를 걸고 끝을 양손으로 잡습니다.
- 발끝을 천천히 아래로 내렸다가 천천히 원위치 합니다.

② 뒤꿈치 들기(10회씩 3세트, 4~5일/주)

*관련근육: 비복근

- 양발에 체중을 균형 있게 실어줍니다.
- 양 뒤꿈치를 들어 올려 3~5초 동안 발가락으로 선 후 천천히 원위치합니다.
- 같은 자세로 10회 반복합니다.



③ 외발로 뒤꿈치 들기(10회씩 3세트, 4~5일/주)

*관련 근육: 비복근

- 균형을 잡기 위해 의자 등받이나 벽을 잡습니다.
- 한쪽 다리로 선 채 뒤꿈치를 들어 올립니다.
- 3~5초 동안 멈추었다가 원위치한 후 같은 동작을 10회 반복합니다.



마치며

이번 호에는 발목 관절과 주변 근육 강화에 도움이 되는 운동을 살펴보았습니다. 운동의 종류와 방법은 다양하므로 더 많은 운동에 관심이 있는 분은 재단 물리치료실에서 상담하시기 바랍니다.



세계 혈우인의 날 공모전 수상작 “내 가족이 있어 든든하고 행복합니다”

올해는 그 어느 때보다 많은 환우 분들이 혈우재단의 사진 공모전에 참여해 주셨습니다. 특히 이번 공모전은 "희망의 순간" "지지와 응원" "자연과 함께" 라는 3가지 주제로 나눠 공모전을 진행했으며, 모든 출품작에서 혈우가족 여러분의 가족 간의 사랑과 따뜻한 정을 느낄 수 있어 더욱 뜻 깊은 행사였습니다.

보내주신 36점의 작품들은 재단 부설의원에 게시해 가장 많은 득표를 받은 순서로 수상작을 선정했습니다. 다시 한 번 참여해 주신 분들에게 감사 말씀드리며, 내년에 다시 만나요~

최우수상



이선우 - 가을동화

우수상



홍이준 - 자연은 위대하다

참가상



양진석 - 발왕산 삼부자



이진욱 - 부자지간 광안대교 마라톤



정시우 - 행복한 가족여행



조병도 - 내 짝꿍



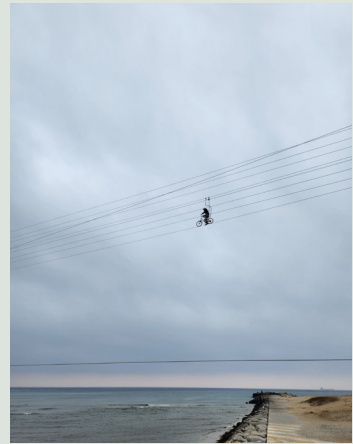
오범석 - 2025 눈 쌓인 어느 날 백호



김상민 - 출혈 걱정 날려 버려



홍준서 - 7세의 프리다이빙 도전기



김연수 - 가족여행으로 떠난 강릉



가슴 벅찬 졸업식



이룬 - 우애 깊은 형제



이승하 - 누가 빨리 내려가나



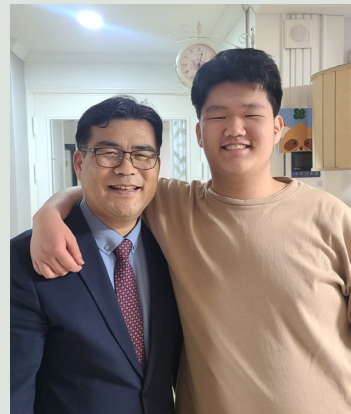
조재덕 - 너와 내가 가족이 되어



임주혁 - 우리 가족의 첫 해외여행



장도운 - 함께하는 가족



김평안 - 사랑하는 아버지



수영으로 건강해져요



이기웅 - 해피버스데이 우리 아버지



박준서 - 꽃보다 가족



안수민 - 봄날 개구리처럼



이병길 - 숲속 꽃비, 함께하는 기쁨



김한결 - 아빠와 함께 슛



공태훈 - 보물을 찾는 시간



김병희 - 내가 베스트 드라이버



김유빈 - 바다에서



서지욱 - 사랑하는 아내와의 산책



김의찬 - 입사동기 친구들 고마워



고윤곤 - 트레킹하다



장영상 - 한산도 앞바다에서



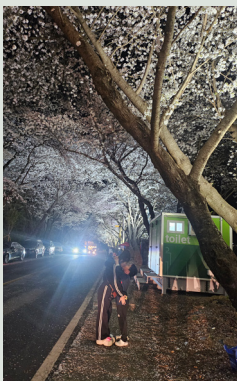
김해림 - 동생이 찍어준 나



이영균 - 딸과 함께



류진호 - 벚꽃 개화를 기념한 한강 산책



문서준 - 어느 멋진 봄날



최준우 - 오늘의 휴식타임



김동우 - 우리 집 보물들

관심과 배려가 반드시 필요한 우울증에 관하여

한길심리클리닉 윤은정 소장



우리가 살아가는 동안에는 맑고 푸르른 6월의 햇살 같은 아름다운 날들도 있지만 때론 파도처럼 밀려오는 어려움들을 만나기도 합니다. 그럴 때면 나만 이렇게 힘든 게 아닌가 싶고, 내가 부족해서 내게 이런 일들이 생긴 것만 같아 힘들어집니다. 끊임없이 그 생각들에 빠져들다 보면 나도 모르게 우울감은 우리 몸에 서서히 젖어들게 됩니다.

2023년도 국민건강영양조사에서 대한민국 국민의 우울감 경험률은 11.6%였습니다. 이 조사의 우울감 경험률은 최근 1년 동안 연속 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느낀 적이 있는 사람들의 비율을 말하고 있어 의학적 진단에 의한 질환으로서의 우울증과는 다를 수 있습니다.

그러나 중요한 것은 현재 대한민국의 10명 중 1명 정도의 사람들은 살아가면서 우울감을 경험하고 있다는 사실입니다. 결국 우울은 비정상적인 것이 아니라 누구나 한번쯤은 경험할 수 있는 것이라는 의미이기도 합니다. 그러나 우울을 비정상적이며 의지의 문제로만 보고 적절한 치료적 개입이 늦을 경우 매우 심각한 상황을 초래하게 됩니다,

이렇게 많은 이가 삶의 여러 순간에 우울을 경험하고 있는데 그렇다면 우울증은 무엇일까요?

우울증은 우울하고 슬픈 감정과 더불어 좌절감, 죄책감, 무가치감, 허무감, 절망감과 같은 고통스런 정서 상태가 지속됩니다. 또한 느린 사고 속도 및 식욕, 성욕, 수면의 감소 또는 수면 과다나 식욕 증가로 나타나기도 합니다. 우리는 일상에서 이러한 증상들을 한번쯤은 겪기도 하고 자연스레 좋아지기도 합니다. 일상생활에서 경험하는 생활 사건으로 인해 가볍게 우울을 경험하는 경우 주변의 지지나 환경의 긍정적 변화 등으로 마음의 감기처럼 넘어갈 수도 있습니다. 그러나 문제는 이러한 증상들이 지속되는 경우입니다.

좀 더 구체적으로 살펴보면, 미국정신의학협회의 정신질환 진단 및 통계 매뉴얼(DSM-5-TR 진단기준)에서는 아래의 9가지 증상 중 5가지 증상이 2주 이상 경조증 없이 지속될 경우 우울증으로 진단합니다(단, 전문의에 의해서만 진단이 가능합니다).

우울증 상태에서는 부정적이고 비관적인 생각들이 꼬리를 물고 일어납니다. 자신을 세상에 필요 없는 존재로 생각하고 삶이 의미 없다고 여기기도 합니다. 끊임없는 자기 비하로 스스로를 버랑 끝으로 몰고 갑니다. 사회활동을 회피하여 위축되는 경우도 많습니다.

제가 만난 내담자는 이렇게 말합니다. “아침에 학교에 가려면 샤워를 해야 하는데 샤워를 하러 가지 못하고 누워 있는 자신을 보면서, 그게 힘들거나 어려운 일이 아니란 걸 알기에 더욱 비참해져서 눈물을 흘렸다”고 합니다. “머릿속으로 수없이 샤워의 단계를 밟아 보지만 몸을 일으킬 수가 없습니다. 결국 절망감과 두려움에 사로잡혀 더 깊은 우울 속으로 빨려 들어가는 것만 같았다”고

우울증 진단 기준

- ① 거의 매일 지속되는 우울한 기분
- ② 거의 하루 종일 일상 활동에 대해 흥미나 즐거움이 뚜렷하게 저하
- ③ 식욕 또는 체중의 감소 혹은 증가(예: 1개월에 체중의 5% 이상 변화)
- ④ 불면이나 과다 수면
- ⑤ 정신운동 초조나 지연
- ⑥ 피로 및 활력 상실
- ⑦ 무가치감 또는 과도하고 부적절한 죄책감(망상적일 수도 있음)
- ⑧ 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함
- ⑨ 반복되는 자살에 대한 생각 또는 자살 시도나 자살 수행에 대한 구체적인 계획

이야기 합니다. 이처럼 우울은 우리가 무심코 해내던 소소한 일상을 무너뜨리기도 합니다.

또한 청소년의 경우 우울증이 집중력 저하나 짜증, 다양한 신체적 증상으로 나타나기도 해 발달 과정에서 경험하는 일시적 문제로 오해하여 적절한 치료를 받지 못하는 경우도 많습니다.

그렇다면 우울증의 원인은 무엇일까요?

우울증의 원인은 매우 다양하고 아직 정확한 발생 원인을 파악하는데 어려움은 있으나 대체적으로 생물학적 원인과 심리사회적인 영향으로 발생한다고 봅니다.

생물학적으로 볼 때 기본적으로 우울하다는 것은 뇌 속의 세로토닌이나 도파민, 노르에피네프린 등의 다양한 신경전달물질들이 제대로 작동하지 못한다는 것입니다. 예를 들어 세로토닌은 의지력이나 활동, 의욕에 영향을 미치고 노르에피네프린은 사고와 집중력, 도파민은 쾌감에 영향을 미칩니다. 그러나 이러한 생물학적인 문제는 유전적인 영향과 관계돼 있기도 합니다.

심리사회적인 영향으로는 다양한 생활 사건들이나 정서적, 사회적 지지의 부족 등이 있습니다. 예를 들면 어릴 때 경험한 가정불화, 가족의 사망, 가족관계 및 대인관계의 악화, 실직, 경제적 어려움, 질병 등이 있습니다. 만성질환이 있을 경우 계속되는 신체적, 심리적 불편감으로 인해 우울증이 동반되는 빈도가 높고 우울증이 동반되는 경우 건강 악화 위험도 높아질 수 있습니다. 앞에 열거한 사건들 외에도 크고 작은 일상의 문제들이 유전적, 기질적 요인들과 유기적으로 연결되어 발생할 수 있습니다.

이렇게 살펴볼 때 우울증은 흔히 말하는 심리적 낙담을 뜻하는 것이 아님을 알 수 있습니다. 그러나 많은 사람이 우울증을 스스로 해결해야 하는 문제라고 생각하고 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많습니다. 우울증은 자기비판이나 불안감, 과도한 걱정들이 매우 늘어나므로 자신의 의지 부족으로 생각하거나 주변에서도 극복하거나 이겨내야 할 문제라고 인식하는 경우가 많아 점차 자신의 문제를 언급하지 않게 되거나 그런 대화를 회피하고 은둔하게 되는 경우도 있습니다. 우울은 스스로의 의지만으로 극복이 되는 단순한 문제가 아닙니다. 우울증을 앓고 있는 내담자들의 경우 주체할 수 없이 밀물처럼 밀려오는 불안과 걱정, 우울한 감정을 통제할 수 있길 원합니다. 그러나 적절한 치료적 개입과 주변의 적극적인 정서적 지지를 통해서만 늪과 같은 우울을 헤쳐 나올 수 있습니다.

우울증을 위한 치료방법에는 어떤 것들이 있을까요?

우선 약물치료가 있습니다. 특히 아무런 생활 사건이나 정서적 어려움을 겪지 않고 생물학적 원인으로 우울증을 앓게 될 경우 가장 효과가 좋습니다. 우울할 경우 기본적으로는 뇌 속의 신경 전달물질이 제대로 작동하지 못하는 것이므로 이를 보완하기 위한 약물치료와 함께 심리적 어려움을 해결하기 위한 심리 상담을 병행하는 것이 효과적입니다.

심리상담에서는 다양한 방법을 활용하기도 하지만 우울증을 앓고 있는 경우 왜곡된 자동적 사고의 문제가 일상에 미치는 영향이 크므로 ‘역기능적 자동적 사고 기록지’ 등을 활용하는 방법이 있습니다. 예를 들면 우울증이 있을 경우 어떤 사건을 경험하면 스스로를 “나는 실패한 사람”이라고 낙인찍고 “그래서 아무 것도 할 수 없어 좋아지지 않을 것”이라고 단정 짓고 예측합니다. 그리고 “내가 우울한 것은 모두 내가 잘못해서”라고 개인화해 버립니다. 이를 토대로 어떤 사건이 있으면 어떤 상황인지를 구체적으로 기술하고 그 때의 감정, 그리고 그 감정과 함께 생기는 자동적인 사고를 적고 그것에 대한 이성적 반응을 기록한 뒤 평정심을 갖고 이후에 처음의 생각과 현재 감정을 비교하는 작업을 하게 됩니다. 이 과정을 거치며 자신의 생각이 왜곡되어 있음을 인식하고 스스로에 대한 부정적인 시선을 감소시키는 것입니다.

위에서 알려드린 방법들은 우울증으로 많은 어려움을 겪는 경우이지만 우리가 살아가는 동안 일시적이고 짧게 우울한 감정을 경험할 경우 활용할 수 있는 방법들도 있습니다.

첫 번째, 햇빛을 쬌며 산책하는 것입니다.

햇빛은 기분을 향상시키는 세로토닌 생성과 멜라닌 분비를 촉진시켜 잠을 잘 잘 수 있게 도와줍니다. 만나는 내담자들에게 저는 꼭 하루 한 번의 산책을 권합니다. 밝은 햇살 아래 걷다보면 주변의 풍경들이 보이게 되고 복잡하고 부정적인 생각에서도 잠시 벗어날 수 있기 때문입니다.

두 번째, 행복한 기억을 떠올리는 것입니다.

우울할 때면 행복한 기억보다 슬프고 두렵고 힘들었던 기억들로만 내 삶에 가득한 듯 느껴집니다. 그럴 때 의도적으로라도 자신의 삶에서 행복한 기억들을 떠올려 보세요. 우리 삶에서 스쳐간 행복들은 우리가 행복했다고 의미 부여를 할 때 가치가 있습니다. 누구에게나 행복한 순간은 있습니다. 어린 시절 엄마가 해주시던 따뜻한 음식들을 함께 나누던 가족들과의 일상, 친구와 뛰어놀던 시간들, 첫 연애의 설레임, 결혼하던 날의 떨림, 아이의 첫 웅얼이, 누군가에게 작은 선물을 받던 날의 감사함 등 우리 삶에는 수많은 행복의 순간이 있습니다. 이 순간들을 기억 저편에 묻어 두지 말고 꺼내 그 날의 행복 속으로 다시 돌아가 보세요. 행복의 순간만을 기록하는 자전적 글쓰기도 도움이 됩니다.

세 번째, ‘지금-여기(here and now)’ 현재에 머무르기입니다.

명상을 통해 나의 현재 감정을 살펴보는 것도 좋습니다. 다양한 매체에서 명상 프로그램을 접할 수 있으므로 잠에서 깨어난 후 잠깐의 명상을 통해 자신에게 집중하는 것은 불안과 걱정 등을 줄이는데 도움이 됩니다.

네 번째, 사회적인 관계를 만드는 것입니다.

우울할 경우 무기력해서 어떤 일을 시작하거나 반복적으로 해내는 것이 어려워 스스로를 고립

시키는 경향이 있습니다. 그러나 이러한 고립은 계속되는 자기 비관과 실패감, 무력감을 불러 일으켜 더 깊은 우울로 접어들게 합니다. 그러나 사회적 관계를 형성하고 새로운 인간관계 속에서 자신을 긍정적으로 바라볼 필요가 있습니다. 가까운 주변인에게 자신을 밖으로 이끌어내도록 도움을 요청해도 됩니다.

다섯 번째, 감사일기 쓰기가 있습니다.

감사일기는 그 날 있었던 일 중 세 가지 정도의 감사할 일을 찾고 일기를 쓰는 것입니다. 우리에게 주어진 삶의 모든 순간이 감사하다는 사실을 느끼게 되면 자신에게 공격적이고 부정적이던 생각을 잠시라도 우회시킬 수 있을 것입니다.

우울은 많은 이가 인생에서 한번쯤 경험할 수 있는 아주 가까이에 있는 마음의 감기일 수 있습니다. 그러나 감기도 잘 쉬고 적절한 치료를 하지 않으면 폐렴과 같은 다른 질병으로 변져 위험해질 수 있는 것처럼 우울도 빠르게 대처하지 않으면 매우 위험할 수 있습니다. 우울이 찾아오면 망설이지 말고 주변에 도움을 요청하거나 전문가의 도움을 받아 건강한 삶을 지켜나가야 할 것입니다.

마지막으로 소설가이자 저널리스트인 앤드류 솔로몬은 자신의 길고 긴 우울증과의 싸움을 기반으로 『한낮의 우울』이라는 책을 펴냈습니다. 그 책에서 그는 사랑은 우울증을 예방하지는 못하지만 마음의 충격을 완화하는 장치가 되어 마음을 보호해 주며, 약물치료와 심리치료는 더 쉽게 사랑하고 사랑받을 수 있도록 만들어 보호 기능을 되살려 준다고 합니다. 또한 스스로 원해서 우울증을 택한 사람은 없지만 우울증을 극복한 후 얻는 것은 새로 태어난 자신이라고 말합니다. 우리 마음의 충격을 보호하기 위해서는 아낌없이 사랑하고, 혹여 우울이 찾아온다고 하더라도 그 기회로 자신의 마음을 잘 들여다본다면 내면의 어두운 그림자를 이해하고 통합해 더 성장한 자신을 만날 수 있을 것입니다. 우울은 마냥 슬프기만 한 것이 아니니까요.



※약력

• 현재 대구가정법원 가정지원 가사사건전문상담위원 • 현재 한길심리클리닉 소장

01

‘혈우인의 날’ 맞아 다채로운 행사 마련



서울 의원



부산 의원



광주 의원

혈우재단은 4월 17일 세계혈우인의 날을 맞아 재단 및 부설의원에서 다채로운 기념행사를 진행했습니다.

올해 혈우인의 날 사진공모전은 ‘희망의 순간’ ‘지지와 응원’ ‘자연과 함께’라는 세 가지 주제로 전국의 혈우가족들로

부터 작품을 응모받았습니다.

이번 공모전에는 총 36작품이 출품돼 많은 혈우가족들의 참여 속에 성황리에 마무리됐는데요, 최우수상과 우수상에는 각 1팀, 나머지 참여한 모든 가족에게는 참가상이 수여됐습니다. 또 혈우인의 날을 기념하는 포스터를 서울, 광주, 부산의원에 게시하고, 재단의원을 내원한 모든 환우에게 다과를 제공했습니다.

02

환우 대상 물리치료 교육 진행



▲코헨전북지회 워크샵



▲코헨청년회 워크샵

한국혈우재단이 5월 가정의 달을 맞아 환우들에게 다양한 건강정보를 전달했습니다. 먼저 지난 5월 17일부터 18일까지 이틀 간 열린 한국코헨회 전북지회 워크샵에서 환우와 가족들을 대상으로 물리치료 교육을 실시했습니다.

이번 워크샵에는 한국혈우재단 서울의원 권세진 물리치료실장과 혈우재단 광주의원 물리치료실 진용인 수석기사가 참석해 관절을 건강하게 지키고 유지하기 위해 주의해야 할 부분과 방법 등을 교육했습니다. 또 서울의원 김종선 물리치료실 기사장이 지난 5월 10일 아산도고연수원에서 개최된 ‘한국코헨 청년회 워크샵’에 참여해 ‘혈우병과 신체활동’에 대해 교육을 진행하는 등 혈우재단은 여러 환우 모임에서 유익하고 알찬 정보를 제공하였습니다.

03

안동 산불화재 피해 환우위해 후원금 지원



혈우재단이 화재로 인해 큰 상심에 빠진 환우에게 따뜻한 온정을 전했습니다. 지난 3월 경북 안동지역 일대에서 큰 산불이 발생해 많은 분이 걱정하셨을 텐데요, 이 화재로 인해 혈우가족 중 한 가구도 피해를 입으셨다는 소식이 전해졌습니다.

피해 환우는 화재로 집이 전소됐고, 같은 마을 어르신들을 구해 함께 대피하다 갈비뼈에 금이 가는 부상까지 입으셨다고 합니다. 설상가상 오갈 곳이 없어 체육관에서 지내셨고, 화재로 응고인자제제도 모두 타버렸습니다.

이 같은 소식을 접한 혈우재단은 피해 환우를 위해 신속히 후원금을 지원하고 위로하였습니다.

01

코헴회, 세계혈우인의 날 기념행사 개최...혈우재단도 환우들과 함께해



한국코헴회가 ‘세계혈우인의 날’을 맞아 기념행사를 개최했습니다. 코헴회는 지난 4월 12일 서울 반포 한강공원 달빛광장에서 ‘2025 세계혈우인의 날’ 기념행사를 개최하고 많은 혈우가족과 함께 축하했습니다. 전국에서 약 1백여 명이 참석한 이날 행사는 인기 드라마인 ‘오징어 게임’ 컨셉트의 체험 부스들과 이벤트로 참석한 혈우가족들의 이목을 끌었습니다.

특히 이날 참여한 혈우재단은 행사장에 마련된 부스에서 환우들의 밸런스 테스트를 진행하고, 기념품을 전달하는 등 코로나19로 잠시 공백기가 생겼던 ‘세계혈우인의 날’을 축하하고 환우들과 함께 하여 많은 관심을 모았습니다.

아울러 혈우재단 서울의원 구홍희 원장이 축사를 통해 “여러분들의 건강한 일상을 위해 혈우재단도 함께 하겠다”는 메시지를 전했고, 정연재 이사 및 직원들이 행사를 지원했습니다.



02

이병길 환우, 올해의 장애인상 수상

이병길 환우가 ‘올해의 장애인상’ 수상의 영광을 안았습니다.

지난 4월 18일 보건복지부는 서울 여의도 페어몬트 앰버서더 호텔에서 ‘제45회 장애인의 날 기념식’을 개최했습니다. 이날 기념식에서 이병길 환우가 장애인 복지 발전을 위해 헌신한 공로로 ‘올해의 장애인상’을 수상했습니다.

이병길 환우는 27년 간 기부 및 봉사활동을 통해 취약 계층을 지원해 왔고, 장애인 이동권 개선과 장애 인식 개선에 앞장서 왔습니다.

이병길 환우는 “이 상은 혼자만의 영광이 아니라 곁을 지켜주고 함께 걸어온 가족과 친구들과 함께 받는 모두의 상”이라며 “나의 선행이 누군가의 희망이 되기를 바라며 장애는 결핍이 아니라 사랑을 더 깊이 품을 수 있는 또 하나의 이름입니다”라고 소감을 밝혔습니다.

여러분의 후원은 혈우가족에게 큰 힘이 됩니다.

한국혈우재단은 후원으로 운영되는 비영리 사회복지법인입니다.
여러분의 후원은 혈우 환우를 위한 의료비 지원, 취업 지원, 교육 및
체험 프로그램에 사용됩니다. 많은 관심과 후원을 부탁드립니다.
‘CMS후원(자동이체)’을 통해 정기후원도 가능하십니다’

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

후원문의 혈우재단 사무국 ☎ 02-3473-6100

2025년 3·4 월 후원자(개인) "후원 감사합니다"

구병수 고관영 고대우 객민성 구승모 권봉성 김대식 김대중 김대현 김도엽 김동섭 김민정 김민한 김선경 김선우 김성배 김세원

김시정 김영진 김영호 김정두 김종구 김종찬 김진수 김태형 김태희 김형진 김혜영 김혜진 남상현 남혜미 남호수 노성일 도연태

문대한 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박나현 박병희 박상규 박솔기 박연국 박유정 박재희 박종민 박진영 박현재 배대경

서석준 서종대 성형기 손정진 손태준 송미아 신무용 신수경 신우용 신철호 신학수 안창용 양신하 엄 신 엄운길 엄필용 연윤호

오미영 오영한 오택근 우선용 유경호 유재학 윤정순 윤종환 이규성 이만희 이미숙 이민경 이병길 이병선 이선아 이성인 이아람

이영진 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재규 이정수 이정숙 이정순 이진철 이청민 이태훈 임광묵 임광빈 임동민 임소연

임용민 임유나 임철근 임현중 장영준 장임석 장준영 정수빈 정의근 정종욱 정찬규 조경수 조경환 조광선 조재욱 조재훈 지현정

차광운 채규탁 천문기 최경미 최봉규 최유정 최중현 최진성 최진희 최태중 한정엽 허은철 허진환 현경환 홍문규 황규철 황선우

황준수

<이상 137명>

독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞히신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

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

1. 다음 중 콩팥(신장)에 대한 설명 중 옳은 것은?

- ① 콩팥 기능이 감소했다면 과일과 채소의 섭취량을 줄인다.
- ② 수분 손실이 많기 때문에 커피, 차 등 여러 음료를 많이 마신다.
- ③ 콩팥에 손상이 생기면 무조건 콩팥의 기능이 떨어진다.

2. 혈관을 망가트려 만성 콩팥병을 일으키는 대표적인 질환 2가지는?

()

3. 만병의 근원 스트레스! 본격적인 더위가 찾아오면서 블랙지수도 높아지는 것 같습니다. 여러분은 어떤 방법으로 스트레스를 푸시는지 알려주세요~

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

나도 한 마디

코헴지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇강수봉 - 우울증을 견뎌냅니다. 화나는 일 스트레스 받는 일 좋은 일 없는 것 같아도, 자세히 보면 오늘도 무사하고, 편안히 지냈습니다.
- ◇김수정 - 모두 건강 챙기고 행복합니다.♡
- ◇박원일 - 따뜻한 계절이 왔습니다. 모두 나들이 많이 다녀요~
- ◇손경진 - 이번 호의 건강한 일상을 위한 첫 걸음 소개란이 유익했어요! 계절이 변하고 있는데 참고해서 건강 유지하면 좋겠어요.
- ◇안태양 - 코헴 식구 여러분 날씨가 많이 더워졌어요! 물 많이 드시고 수분 보충하세요.
- ◇이병길 - 어려운 시기를 함께 이겨내기 위해 우리는 서로에게 힘이 되어야 합니다. 작은 나눔과 배려가 모여 더 큰 기적을 만든다고 믿습니다. 모두 건강하시고, 밝은 미래를 향해 한 걸음씩 나아가길 응원합니다!
- ◇장주옥 - 부모님께 매일 안부 전화 해보세요.~ 너무 좋아 하십니다. 제 기분은 더 좋아 집니다.
- ◇전상혁 - 재단 가족과 환우가족 모두 몸도 마음도 건강한 매일 되었음 합니다.
- ◇주다을 - 갑자기 더워진 날씨에 건강 유의하시고 가족들과 행복한 하루하루 되세요~
- ◇주완식 - 6월 3일 대선에 꼭 참여합니다.

보내는 사람

이름

주소

☐☐☐☐☐

우 표

사
복
법

회
지
인

한국혈우재단

KOREA HEMOPHILIA FOUNDATION

서울특별시 서초구 사임당로 70

☎(02) 3473-6100 FAX: 3473-6644

0 6 6 4 1

*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

폴칠하는 곳

* 업서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2025. 5. 6월호 퀴즈

이름 :

전화번호 :

주소 :

우편번호 :

1. 다음 중 콩팥(신장)에 대한 설명 중 옳은 것은?

- ① 콩팥 기능이 감소했다면 과일과 채소의 섭취량을 줄인다.
- ② 수분 손실이 많기 때문에 커피, 차 등 여러 음료를 많이 마신다.
- ③ 콩팥에 손상이 생기면 무조건 콩팥의 기능이 떨어진다.

2. 혈관을 망가트려 만성 콩팥병을 일으키는 대표적인 질환 2가지는? ()

3. 만병의 근원 스트레스! 본격적인 더위가 찾아오면서 불쾌지수도 높아지는 것 같습니다. 여러분은 어떤 방법으로 스트레스를 푸시는지 알려주세요~

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 송부해 드립니다.

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

<2025년 7월 3일 이내 도착에 한함>

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

④ 나도 한마디

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

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

202호 퀴즈 정답

1. ③

2. 스트레칭

총 34분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헴지』 202호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 강수봉 고은울 김도연 김동우 김복근 김생민 김수정 김영진 김철균 남경훈 문진희 박원일 박 헌 서유진 손경진 신승민
신현미 안태양 엄소영 오대은 이대형 이병길 이수린 이은현 이현주 임연옥 장주옥 전상혁 정주호 주다울 주완식 최용심
하승우 홍문규 <총 34명>

※ 환우 수기/인터뷰를 상시 공모합니다.

• 주제 및 분량 : 나만의 운동방법, 치료 이야기, 취업 후기, 여행 체험기, 취미생활 등 자유주제(A4 1~2매)

• 양식 ① 수기(자유 작성 후 이메일 송부 / 글과 관련된 사진 2~3장 첨부해 주세요)

② 인터뷰 : 대면(시간, 장소 협의) / 서면(인터뷰 질문지 송부 및 작성 후 회신)

중 선호하는 방법으로 자유롭게 참여 가능하오니, 많은 참여 부탁드립니다.

• 접수기한 : 2025년 7월 2일

※문의 및 접수 : kohemoffice@naver.com(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

에필로그(Epilogue)

- 아름다운 소리를 위한 휴식 -

현악기 연주자들은 한동안 연주를 하지 않을 때는 악기의 줄을 풀어 현의 긴장을 완화시킵니다. 그 이유는 줄을 팽팽한 상태로 오랫동안 보관하면 악기의 몸체가 상하거나 줄의 수명이 짧아질 뿐만 아니라 줄이 탄력을 잃어 음의 잔향이 없어지는 등 소리에도 영향을 미치기 때문이라고 합니다.

또 최근 미국 국립신경질환뇌졸중연구소에 따르면 휴식 시간 동안에는 신경재생 활동이 일어나 업무 효율 향상에 도움이 된다는 연구결과를 발표했습니다.

아름다운 소리를 위해 악기도 휴식이 필요합니다. 우리도 삶을 아름답게 채우기 위해선 휴식이 반드시 필요합니다. 한 해의 반환점을 도는 지금 여러분도 다가올 여름의 무더위에 지치지 않도록 충분한 휴식을 취하시기 바랍니다.

- 편집자 올림 -

혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



복지 다가가는
복지서비스

의료 포괄적인
의료서비스

**CORE
VALUE**

연구 미래지향적인
혈우병 연구

정책 혈우병 관련
정책 건의

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



Kindly Open Mind 친근하고 열린 마음

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



Heartful Professionalism 따뜻하고 믿음직한 전문성

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



Fervor & Patience 끈기있게 노력하는 열정

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