

● 한국혈우재단 소식지

코응캠

Korea Hemophilia Foundation

2026 7 / 8 vol.210

초대석

Hemo 톡톡

마음건강 지키기

부담 없는 하루 여행

미디어 속 우리들의 이야기 | Beyond our blood

김택환 이사

- 여름철 수면 부족, 어떻게 관리해야 할까요?
- 안전하고 건강한 여행을 위한 가이드
- 휴가 후유증 극복하는 법

잘 쉬는 것도 중요합니다

식도락 여행편



작은 그늘을 내어주는 마음으로

프롤로그(Prologue)

눈부신 햇살 사이로 매미 소리가 짙어지면, 비로소 본격적인 여름이 시작되었음을 실감합니다. 뜨거운 햇볕을 피해 잠시 나무 그늘을 찾게 되는 7·8월입니다. 이번 여름만큼은 뻘뻘한 일과에서 벗어나, 오롯이 나에게 집중하는 여유로운 ‘쉽표’를 선물해 보는 건 어떨까요?

그동안 뒤를 돌아볼 겨를도 없이 앞만 보고 열심히 달려오지 않으셨나요? 이 계절은 치열했던 일상의 무게를 잠시 내려놓으라고 우리에게 나지막이 속삭이는 듯합니다. 무언가를 더 채우고 성취해야 한다는 생각은 잠시 접어두고, 파도 소리에 복잡한 머릿속을 비워내거나, 울창한 숲속에서 가만히 숨을 고르는 휴가를 즐겨보셔도 좋습니다.

우리가 마주할 잠시 동안의 멈춤은 결코 뒤처짐이나 게으름이 아니라, 남은 올해를 더 건강하게 걸어가기 위한 지혜로운 완급 조절입니다. 타오르는 태양 아래서 쉼 없이 흘린 땀방울을 식혀줄 시원한 바람이 늘 당신의 마음 곁에 머물기를 바랍니다.

이번 호의 코헨지는 한낮의 폭염에 지친 여러분의 몸과 마음을 시원하게 식혀줄 그늘이 되었으면 하는 작은 소망과 함께 펴냈습니다. 페이지를 한 장씩 넘기는 이 순간만큼은 일상의 무거운 짐과 걱정을 잠시 내려놓고, 그 어느 때보다 청량한 위로와 온전한 회복의 에너지를 가득 채워가시기를, 진심을 담아 응원합니다.

2026 7/8

vol. 210

CONTENTS

초대석	김택환 이사	2
재단 슬로건 및 독자 한마디		4
Hemo 톡톡	여름철 수면 부족, 어떻게 관리해야 할까요?	5
	안전하고 건강한 여행을 위한 가이드	7
	휴가 후유증 극복하는 법	9
혈우가족 이야기	김도훈 님	11
	한민우 님	15
마음건강 지키기	한여름 무더위 속 쉬어가는 힐링·필링	19
부담 없는 하루 여행	식도락 여행편	23
미디어 속 우리들의 이야기	Beyond our blood	26
안내		27
재단소식		28
후원안내		29
독자우체통 / 나도 한마디		32

폭염을 이기는 숲은 인류 생명선

미래전환정책연구원 김택환 원장



폭염과 산불이 세계를 강타하고 있다. 유럽 스페인, 프랑스 등에서 폭염으로 수천 명이 죽어가고 있다. 섭씨 40도가 넘었지만, 오래된 건물들이라 에어컨 시설이 없어 고령자들 피해가 급증하고 있다고 한다. 또한, 한국에서도 무더위로 피해가 늘고 있다.

캐나다 곳곳에선 산불이 나 산림을 초토화시키고 있다. 화염은 미국 뉴저지 주 구장에서 열리는 월드컵 결승전을 위협할 정도다. 폭염으로 바닷가 해수욕장도 모래사장이 너무 뜨거워져 찾는 사람이 줄어들고, 피서객들은 자연숲과 도시 숲으로 몰리고 있다. 폭우로 인한 인명 피해도 세계 곳곳에서 일어나고 있다.

유럽이나 국내에서 무더위를 피하기 위한 최고 장소는 해발 700m가 넘는 숲이다. 서울은 열대야가 두 달이 넘어설 전망이다. 하지만 높은 곳의 숲은 에어컨이 필요 없을 정도로 시원하다. 유엔(UN)은 숲에 대해 “기후·식량·물·보건·경제·문화가 교차하는 생명선(life-line)”으로 정의하고 있다. 숲은 AI(인공지능)보다 더 중요한 근본적인 생명공간이다. 따라서 기후위기 시대에 단순한 환경보호를 넘어서 숲을 인류와 지구를 지탱하는 핵심 인프라로 관리 활용해야 한다는 것이다.

탄소중립과 지구 생물종의 종말 위기로 숲이 더 중요해지고 있다. 인간을 포함한 지구 생물들에게 가장 중요한 산소를 제공하는 광합성 작용에서 이산화탄소 흡수와 축적, 물 머금기와 정화, 버섯 등 수많은 임산물 제공, 목재 제공, 힐링과 치유, 그리고 수목장까지 숲나무의 기능과 용도가 더욱 다원화되고 있다. 숲나무가 오늘날 우리에게 수많은 귀중하고 위대한 선물을 주고 있다. 따라서 숲을 잘 가꾸고 잘 활용하는 나라가 선진국이다.

오늘날 숲에 대한 인식이 크게 4차원에서 이뤄지고 있다. 숲나무의 존재와 보전, 숲의 목재·비목재의 경제적 이용, 숲에서 지친 현대인들의 치유와 힐링, 그리고 위대한 리더의 브레인스토밍을 넘어 성인(聖人) 경지의 깨달음인 득도의 공간을 말한다. 바로 ‘신산림인식론’이다. 석가모니도 보리수나무 아래서 깨달음인 득도를 통해 열반했다고 한다.

콘크리트와 아스팔트에 지친 도시인들에게 힐링과 치유, 레저와 스포츠가 더욱 강조되고 있는 환경에서 숲 이용이 더욱 조명을 받고 있다. 숲길 걷기, 명상, 피톤치드, 녹색 경관, 새소리와 바람소리 등은 지친 현대인에게 회복의 경험을 제공한다. 초저출산, 높은 자살률, 극심한 경쟁과 양극

화에 시달리는 한국 사회에서 숲은 새로운 사회적 처방이 될 수 있다. 또 숲에서 청년들과 성인들이 레저를 즐기고 익스트림 스포츠를 통해 호연지기를 키울 수 있다.

AI시대 창의력이 더욱 중요해지고 있다. 브레인스토밍과 워크숍 공간으로서의 숲은 진보의 공간이다. 숲은 단순한 휴식처를 넘어 성찰과 영성의 공간인 것이다. 칸트, 헤겔, 괴테, 이황, 정약용 같은 위대한 사상가와 문学家들이 자연과 숲을 통해 사유를 확장했다.

수많은 과학자들은 숲에서 브레인스토밍과 사색을 통해 창조의 상상력을 만들어갔다. 노벨물리학상을 받은 양자역학의 시조 독일의 하이젠베르크 등을 들 수 있다. 그는 “숲을 걸으면서 과학적인 사고가 발전했다”고 말했다.

필자도 서울의 열대야를 피해 해마다 찾는 3곳의 숲이 있다. 공부하고 힐링하고 브레인스토밍을 위해서다. 먼저 경북 봉화의 백두대간이다. 대표 명소로 ‘무궁이’ 등 호랑이 6마리가 살고 있는 백두대간수목원이 있다. 수많은 정원들과 식물들이 반기는 최고 웰니스 공간이다. 이어 강원도 평창 가리왕산이다. 백년송들이 뿜내는 ‘금강송 숲’은 최고의 경관과 힐링을 얻는 명소다. 가리왕산을 굽어보는 걷는 길과 쏟아지는 하늘의 별들은 영성을 느끼게 만든다. 산림청이 선정한 대한민국 ‘대표 100대 명산’ 중 하나다.

또 백두대간을 따라 걷는 경북 문경새재도 일품이다. 맨발로 개천을 따라 물소리를 들으며 걸으면 그야말로 낙원의 정원을 느끼게 만든다. 드라마 및 영화 세트장도 볼거리를 제공한다. 또 다른 숲 명소로 전북 무주구천동을 꼽을 수 있다. 계곡 따라 걸으면 더위가 사라진다.

이번 여름에는 폭염에 찌는 도시를 떠나자. 나만의 피서와 힐링 공간을 찾아 피로를 잊고 영성이 좋아지는 깨달음의 시간을 갖게 된다면 큰 행복을 느끼게 될 것이다.

※약력

- (현) 미래전환정책연구원 원장/한국철우재단 이사
- 독일 본(Bonn)대학교 언론학 박사
- 중앙일보/JTBC 전문기자
- 세계웹콘텐츠페스티벌 조직위원장 역임 등



모두를 위한 내일

※ 2026년 7/8월호 특집 구성

- ① Hemo톡톡Ⅰ - 여름철 수면 부족, 어떻게 관리해야 할까요?
- ② Hemo톡톡Ⅱ - 안전하고 건강한 여행을 위한 가이드
- ③ Hemo톡톡Ⅲ - 휴가 후유증 극복하는 법
- ④ 마음건강 지키기 - 한여름 무더위 속 쉬어가는 힐링·필링

※ 여름하면 떠오르는 추억의 장소나 올여름에 떠날 휴가지는?

강수봉 총복 제천. 조용하고 깨끗하고 쉬기 좋아요. 형제들과 부
부동반해서 다녀왔는데 힐링되고 우애를 다지는 여행이
었습니다.

김기자 해외 안나간 지 오래 되어서요 해외라면 어디든지 OK~

김도연 올 여름에 강릉을 다녀올 예정입니다!

김동우 배 타고 제주도 여름휴가 계획 중입니다.

김라윤 발리 여행

김민수 무주 덕유산, 곤돌라 타고~

김병재 제주도^^

김서연 미야코지마

김소율 삼척해변

김수정 워터파크, 파도풀

김영미 울진 성류굴 다녀왔어요. 굴 안 입출구가 너무 좁아서 힘
이 많이 들었어요. 그렇지만 굴 안은 너무 멋졌어요. 7번
국도 타고 동해안으로. 시원한 바람이 너무 좋았습니다.

김유선 가까운 계곡이 제일 좋아요

김재유 계곡

남경훈 여행은 많이 못 다녀서 어릴 때 시골 할머니 댁 정도만 기
억에 남는군요.

문진희 마라도. 조용하고 힐링하기 좋아요. 단 숙박시설이 많이
없습니다.

박남정 대구 경북지회 가족 모임에서 2년 전 여름에 경남 거창
에 위치한 북상계곡에 1박2일로 여행을 갔었습니다. 시
원한 계곡에서 수영도 하고 고기도 구워먹었던 추억이 있
는데, 여름만 되면 그 때의 기억이 떠오릅니다.

박원일 거창 월성계곡에 매년 가요. 물이 너무 맑고 시원합니다.

서유진 휴가하면 강원도지요~~~^^

신승민 베트남 다낭

신현미 올여름 가족들과 동해안 투어 계획하고 있어요!

안태양 코헬 캠프

양윤성 제주도에 있는 풀빌라요!

염소영 제주도로 떠나고 싶어요.

유경화 오키나와 다시 가고 싶다

이대형 남이섬 좋아요!

이병길 여름이면 호연강의 푸른 물결이 가장 먼저 떠오릅니다.
휠체어를 타고 강변을 따라 바람을 맞으며 바라보는 풍
경은 제게 큰 위로와 행복을 줍니다. 올여름에도 멀리 떠
나기보다 사랑하는 사람들과 흥천의 자연 속에서 소중한
추억을 만들고 싶습니다. 건강하게 하루하루를 보내며,
도움이 필요한 이웃들에게 작은 나눔을 실천하는 것이
저에게는 가장 뜻 깊은 여름휴가입니다.

이승배 오사카 가고 싶어요

임연옥 거창에 있는 펜션

임원희 제주도로 떠나고 싶어요

장주옥 태안 신두리 해수욕장(안면도)

정주호 에버랜드 캐리비안베이에서 물놀이 하던 게 생각납니다.
주완식 강릉 경포해수욕장. 경남 마산에서 목적지까지 휴가기간
이라 엄청 오래 걸렸던 기억이 나네요. 하지만, 여름휴가
에 바다는 가뭄아할 곳이지 않나 생각합니다.

차현민 이제 고3으로 향하는 중요한 시기라 공부에 전념하려고
합니다.

여름철 수면 부족, 어떻게 관리해야 할까요?

대구가톨릭대학교병원 정신건강의학과 김준원 교수



무더운 여름밤, 뒤척이다 시계를 보면 어느새 새벽인 경우가 있습니다. 열대야가 이어지는 여름에는 누구나 한 번쯤 겪는 일입니다. 이렇게 열대야가 이어지는 날에는 잠들기 어렵고, 겨우 잠이 들어도 더위 때문에 자주 깨곤 합니다. 많은 분들이 "여름이니까 어쩔 수 없지." 하고 넘기지만, 수면 부족이 계속되면 피로뿐 아니라 스트레스와 통증, 일상생활에도 적지 않은 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 평소 꾸준한 건강관리가 중요한 혈우병 환우에게 충분한 수면은 단순한 휴식 이상의 의미를 갖습니다. 오늘은 여름철 수면 부족이 몸과 마음에 어떤 변화를 일으키는지, 그리고 숙면을 위해 실천할 수 있는 생활 습관을 소개해 드리겠습니다.

"여름에는 왜 잠이 더 안 올까요?"

잠이 들기 위해서는 우리 몸의 중심 체온이 조금씩 낮아져야 합니다. 하지만 열대야에는 밤에도 기온이 충분히 떨어지지 않아 체온이 쉽게 내려가지 않습니다. 그 결과 잠드는 시간이 길어지고, 깊은 잠을 자지 못해 밤중에 여러 번 깨기 쉽습니다. 여기에 에어컨 사용, 늦은 저녁 식사, 시원한 맥주 한 잔, 늦은 시간까지 스마트폰을 보는 습관까지 더해지면 생체시계가 흐트러지면서 수면의 질은 더욱 떨어질 수 있습니다.

"날이 더워서 못 자는 것뿐인데, 왜 이렇게 예민해지고 통증이 심해질까요?"

잠이 부족하면 우리 몸은 이를 스트레스 상황으로 인식합니다. 이때 코르티솔과 같은 스트레스 호르몬이 증가하면서 작은 일에도 예민해지고 집중력이 떨어질 수 있습니다. 또한 수면 부족은 통증을 조절하는 뇌의 기능도 약화시킵니다. 같은 통증이라도 평소보다 더 크게 느껴질 수 있으며, 통증 때문에 다시 잠을 설치는 악순환이 반복되기도 합니다. 혈우병 환우에게 충분한 수면은 단순히 피로를 푸는 시간을 넘어, 통증을 조절하고 건강한 일상을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다. 따라서 여름철 숙면은 스트레스를 줄이고 통증을 관리하며 건강한 일상을 유지하는 데에도 큰 도움이 됩니다.

"숙면을 위한 여름철 생활 습관, 무엇부터 시작할까요?"

숙면은 특별한 비법보다 작은 생활 습관에서 시작됩니다.

① 취침 1~2시간 전에는 미지근한 물로 샤워하기

차가운 물은 순간적으로 시원하지만 몸은 다시 체온을 올리려고 합니다. 반대로 미지근한

물로 샤워하면 몸속 열이 자연스럽게 빠져나가 잠들기 쉬운 상태를 만드는 데 도움이 됩니다.

② 잠을 설쳤더라도 기상 시간은 일정하게 유지하기

늦잠으로 부족한 잠을 보충하기보다 평소 시간에 일어나 햇빛을 보는 것이 생체시계를 회복하는 데 훨씬 효과적입니다. 낮잠은 가능하면 20~30분 이내로 짧게 자는 것이 좋습니다.

③ 늦은 야식과 술은 되도록이면 피하기

술은 처음에는 잠이 오는 것처럼 느껴질 수 있지만 깊은 잠을 방해하고 새벽에 자주 깨게 만듭니다. 늦은 시간의 음식 역시 소화 과정에서 체온을 높여 숙면을 방해할 수 있습니다.

④ 잠들기 전에는 몸과 마음을 천천히 쉬게 하기

잠들기 한 시간 전부터는 스마트폰과 TV 사용을 줄이고 가벼운 스트레칭이나 심호흡, 독서 등으로 몸을 이완시키는 것이 도움이 됩니다.

"잠을 잘 자려고 너무 애쓰고 있지는 않으신가요?"

의외로 불면증을 오래 겪는 분들은 '오늘도 못 자면 어떡하지?'라는 걱정 때문에 잠을 더 이루지 못하는 경우가 많습니다. 하루 이틀 잠을 설쳤다고 건강이 크게 나빠지는 것은 아닙니다. 잠이 오지 않는다고 억지로 애쓰기보다 몸을 편안하게 쉬게 하고, '반드시 오래 자야 한다'는 부담을 조금 내려놓는 것이 오히려 숙면에 도움이 되는 경우가 많습니다. 잠을 잘 자기 위해 가장 필요한 것은 완벽한 수면이 아니라 '잘 자야 한다'는 부담을 내려놓는 일입니다.

"언제 전문가의 도움을 받아야 할까요?"

여름철 수면 문제는 대부분 계절이 바뀌거나 생활 습관을 조금만 조정해도 좋아집니다. 하지만 열대야가 끝난 뒤에도 잠을 잘 이루지 못하거나, 피로와 스트레스 때문에 치료나 일상생활에 어려움이 계속된다면 원인을 확인해 볼 필요가 있습니다. 먼저 담당 의료진에게 최근의 수면 상태를 편하게 이야기해 보시기 바랍니다. 필요하면 수면다원검사나 전문 진료를 통해 원인을 확인하고, 생활 습관 교정이나 인지행동치료, 약물치료 등 자신에게 맞는 치료를 받을 수 있습니다. 무엇보다 약국에서 구입한 수면유도제나 술에 의존하기보다는 전문가와 함께 원인을 찾는 것이 중요합니다.

잠은 하루를 마무리하는 시간이 아니라, 다음 하루를 준비하는 시간입니다. 여름은 지나가지만, 좋은 수면 습관은 일 년 내내 몸과 마음의 건강을 지켜주는 소중한 자산이 됩니다. 올여름에는 숙면을 위한 작은 실천부터 시작해 보시길 바랍니다.

안전하고 건강한 여행을 위한 가이드

일상에서 벗어나 새로운 환경을 경험하는 여행은 설렘을 주지만, 낯선 기후와 환경은 우리의 신체에 큰 부담을 주기도 합니다. 특히 장거리 이동으로 인한 피로, 낯선 음식, 감염병 위험 등은 즐거운 여행을 망치는 원인이 될 수 있습니다. 혈우 환우분들의 경우 안전하고 건강한 여행을 위해 출발 전부터 복귀 후까지 각 단계에 맞는 더욱 철저한 준비와 관리가 필수적입니다. 이번 호에서는 여행 전 준비사항과 여행 중 지켜야 할 안전·위생 수칙, 그리고 여행 후 증상 관리에 대해 알아보겠습니다.

여행 출발 전: 만반의 준비하기

안전한 여행의 첫걸음은 여행지의 환경을 파악하고, 돌발 상황에 대처할 수 있도록 완벽한 준비를 마치는 것입니다.

① 충분한 치료제 및 영문 소견서 지참

여행 기간을 고려해 응고인자 제제를 넉넉하게 준비해야 합니다. 특히 해외여행을 계획 중이라면, 공항 보안검색대 통과(주사기 및 바늘 반입)와 현지 비상 상황을 대비해 담당 의사로부터 '영문 진단서 및 소견서'를 발급받아 두는 것이 안전합니다.

② 치료제는 반드시 기내 수하물로

치료제를 위탁 수하물로 부치면 분실 위험이 있을 뿐만 아니라, 화물칸의 급격한 온도 변화로 약효가 떨어질 수 있습니다. 보냉백에 담아 기내 수하물로 직접 소지하고 탑승하시기 바랍니다.

③ 상비약 및 현지 의료기관 파악

해열제, 진통제, 소독약 등 기본 구급약을 준비합니다. 만약의 사태에 대비해 여행지 숙소 근처의 혈우병 치료 센터(HTC)나 거점 응급의료기관 위치를 미리 체크해 두는 것이 좋습니다.

여행 중: 건강하게 이동하고 즐기기

이동 과정과 현지 활동 중에는 신체에 무리가 가지 않도록 관절 보호와 개인위생에 각별히 주의해야 합니다.

① 이동 시 관절 보호와 스트레칭

비행기나 자동차에 오래 앉아 있으면 혈액 순환이 정체될 뿐만 아니라 관절과 근육에 무리가 가기 쉽습니다. 이동 중에는 수시로 발목을 움직여주고, 복도를 걸으며 가볍게 스트레칭을 해주어야 합니다. 또한 무거운 캐리어나 짐을 무리하게 들다가 근육이나 관절에 출혈이 발생하지 않도록 주의해야 합니다.

② 물과 음식 섭취 주의

감염병을 예방하기 위해 식사 전에는 반드시 비누로 손을 깨끗이 씻어야 합니다. 물은 가급적 포장된 생수를 마시고, 익히지 않은 날것이나 오염 가능성이 있는 길거리 얼음 등은 피하는 것이 안전합니다.

③ 해충 및 모기 매개 감염병 예방

야외 활동 시에는 긴팔 옷과 긴 바지를 착용해 피부 노출을 최소화하고 곤충 기피제를 적극 활용합니다. 만약 피부에 상처가 나거나 벌레에 물려 가려울 때는 절대 긁지 말고 즉시 소독 및 연고 처치를 해야 합니다.

여행 후: 건강 상태 살피기

여행을 마치고 돌아온 후에도 일정 기간 신체의 변화나 관절 상태를 면밀히 관찰하는 것이 중요합니다.

귀국 시 발열, 설사 등의 증상이 있다면 공항 국립검역소에 신고해야 하며, 집으로 돌아온 후 온열질환 증상이나 감염병 의심 증상이 나타나면 질병관리청(☎1339) 문의 후 의료기관을 방문해야 합니다. 진료 시에는 반드시 해외여행 이력을 의료진에게 알려야 합니다. 더불어 여행 중 무리했던 관절이나 근육에 미세한 출혈 징후가 없는지 꼼꼼히 살피고, 필요시 예방요법을 철저히 시행하며 충분한 휴식을 취해줍니다.

여행은 일상 속 재충전의 기회이지만, 건강을 잃으면 그 의미가 퇴색되고 맙니다. 출발 전 넉넉한 치료제와 소견서 준비, 여행지에서의 철저한 관절 보호와 위생 관리, 그리고 돌아온 후의 세심한 증상 관찰까지 삼박자가 맞을 때 비로소 완벽한 여행이 완성됩니다. 안전 가이드라인을 마음속에 새기고, 나 자신과 가족의 건강을 지키는 행복한 여행을 실천해 보시기 바랍니다.

휴가 후유증 극복하는 법

여름휴가나 연휴가 끝난 후, 일상으로 복귀했을 때 극심한 피로감과 무기력함, 집중력 저하 등을 겪는 사람들이 많습니다. 이를 흔히 ‘휴가 후유증’이라고 부르며, 많은 이들이 일상 적응에 어려움을 토로하곤 합니다. 휴가 기간 동안 불규칙해진 수면 시간과 생활 패턴은 생체 리듬을 깨뜨려 일상 복귀를 방해하는 주된 원인이 됩니다. 지금부터 휴가 후유증의 개념과 주요 증상, 일상 복귀를 돕는 올바른 건강관리 및 생활습관에 대해 알아보겠습니다.

휴가 후유증의 주요 증상과 주의점

가장 흔하게 나타나는 증상은 ‘수면 장애’와 ‘극심한 피로감’입니다. 밤늦게까지 활동하거나 늦잠을 자는 습관은 낮 시간의 졸음과 무기력증을 유발합니다. 또한 장시간 운전이나 무리한 활동 후 근육통이나 관절 통증을 호소하기도 합니다. 이때 혈우 환우분들은 단순 피로성 통증인지, 혹은 인지하지 못했던 미세 출혈(관절강 내 출혈 등)의 신호인지 통증 부위를 주의 깊게 살펴야 합니다.

일상 복귀를 돕는 건강관리와 생활습관



① 수면 리듬 및 정기 예방요법 복귀

깨진 생체 리듬을 바로잡는 첫걸음은 기상 시간을 일정하게 유지하는 것입니다. 하루 7~8시간의 충분한 숙면을 취하되, 주말에도 평소보다 1~2시간 이상 늦잠을 자지 않는 것이 좋습니다. 무엇보다 휴가철 들뜬 분위기 속에서 불규칙해졌을 수 있는 ‘정기 예방요법(치료제 투여) 스케줄’을 원래의 규칙적인 주기로 빠르게 정상화해야 합니다.



② 관절 상태 점검 후 가벼운 스트레칭

휴가 기간 동안 뭉친 근육을 풀기 위해 가벼운 산책이나 스트레칭을 하는 것이 좋습니다. 단, 환우분들은 운동 전 무리했던 관절 부위에 열감, 부종, 통증이 없는지 먼저 점검해야 합니다. 이상이 없을 때 요가나 유산소 운동 등 몸에 무리가 가지 않는 선에서 진행하며, 만약 출혈이 의심된다면 즉시 운동을 멈추고 치료제 투여와 휴식을 취해야 합니다.



③ 수분 섭취와 영양 균형

피로 회복을 위해선 충분한 수분 섭취가 필수적입니다. 숙면을 방해하고 탈수를 유발하는 카페인 음료 대신 물을 자주 마시는 것이 바람직합니다. 또한 피로 해소에 도움을 주는 비타민이 풍부한 과일과 채소 위주의 식단을 섭취하고, 과식이나 야식으로 지친 위장을 위해 당분간 자극적인 음식은 피하는 것이 좋습니다.

완벽한 휴가의 마무리는 건강한 일상으로의 안전한 착륙입니다. 무리한 일정 대신 규칙적인 치료제 투여와 관절 점검, 충분한 수분 섭취를 통해 신체 리듬을 서서히 회복해 나가는 건강한 생활습관을 실천해 보시기 바랍니다.

<출처 : 국가건강정보포털>



아파봤기에, 더 좋은 의사가 되고 싶습니다

김도훈 환우



Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 분당에서 태어나 학창 시절을 보내고 현재 경희대학교 의과대학을 다니며 의사를 꿈꾸는 김도훈입니다. 취미는 야구 경기 관람과 노래 부르기로, 대학교에서도 합창 동아리에 가입해 활동하고 있습니다.

Q2. 혈우병이 진로를 선택하는 과정에 영향을 준 부분이 있었나요? 의대 진학이나 진료과를 선택 함에 있어 판단기준이 무엇이었는지 궁금합니다.

A. 어렸을 때부터 혈우병을 앓고, 혈우재단 의원을 오가며 치료받는 다른 환우분들의 불편함을 보면서 나중에 의사가 되어서 저처럼 혈우병으로 고통받고 있는 사람들을 도와줄 수 있다면 좋겠다는 꿈을 품기 시작했습니다. 그러던 중 다른 질환으로 인해 대학병원에 주기적으로 다니기 시작했는데 수많은 환자를 진료하시는 의대 교수님을 뵈고 이 직업을 선택하고자 하는 의지가 강해졌고, 열심히 공부하여 의대에 진학하게 되었습니다.

Q3. 자녀를 둔 부모님들이나 학생 친구들이 특히 궁금해할 것 같은데 학창 시절 자신만의 공부 습관이나 학습 방법이 있었다면 소개해 주세요.

A. 공부하다 보면 중요한 부분과 중요하지 않은 부분이 있는데요. 중요한 부분을 노트의 중앙 부분에 적은 뒤 거기서 이어지는 세부 내용들을 줄기에서 가지로 잇듯 이어서 써서 학습 내용을 정리하면 시험 직전에 어떤 부분을 보고 가야 하는지 알기 쉽고, 세부적인 내용도 핵심 내용과 연상하여 공부할 때 복습하면서도 쉽게 찾을 수 있고, 암기해야 할 내용도 잘 외워지는 거 같아요. 또한 암기하기 힘든 부분은 한두 번씩 소리를 내 읽거나 친구들에게 설명하면서 머릿속에서 곱씹으면 암기가 잘 됩니다.

Q4. 의대 합격 소식을 들었을 때가 아직도 기억나시나요? 가장 먼저 떠올랐던 생각이나 가장 먼저 한 일이 무엇이었는지 궁금합니다.

A. 사실 의대에 합격할 것이라는 기대가 그다지 크지 않아서 합격 날짜가 나오는 날 바로 확인하지 않고 같이 재수했던 친구와 함께 지하철을 타고 놀러 가고 있었어요. 친구가 지하철에

서 합격 여부를 물어봐서 그제야 결과를 확인해 봤는데, 놀랍게도 합격이었습니다. 그때 친구가 진심으로 축하해 줘서 정말 기쁘면서도 저를 믿고 지지해 준 부모님과 재수할 때 공부를 도와주신 선생님들께 감사한 마음이 가장 크게 들었어요. 앞으로 의사로서 어떤 사람이 되어야 할지 생각해 보기도 했습니다.



Q5. 학업을 이어가는 과정에서 혈우병 때문에 어려움을 겪었던 경험이 있다면 들려주세요. 어떻게 극복했는지도 함께 설명 부탁드립니다.

A. 어렸을 때부터 혈우병 예방 요법을 시행하면서 정기적으로 주사를 맞아야 하다 보니 수련회처럼 며칠 멀리 떠나는 학교 활동에 참여하기 어려웠고, 성장기에 관절과 근육 출혈이 종종 발생하여 체육 시간에 다른 친구들과 운동하고 놀기 힘들었습니다. 그래서 저는 친구들과 놀 때 배드민턴이나 탁구처럼 비교적 활동 범위가 좁은 운동을 하거나 보드게임이나 비디오게임처럼 실내 놀이를 많이 했습니다. 또한 시간이 나면 집 앞 공원이나 하천을 꾸준히 걷거나 뛰기도 했습니다.

Q6. 학교 친구나 선생님들에게 혈우병에 대해 알린 적이 있나요? 기억에 남는 반응이나 학창 시절의 에피소드가 있다면 들려주세요.

A. 매년 체육 시간이나 체험활동 시간에 빠져야 하는 상황이 오면 가까운 친구들과 선생님께 혈우병이 있다고 말씀드리고, 증세에 관해 간단하게 설명해 드렸습니다. 대부분 선생님과 친구들은 그냥 근육과 관절 출혈이 많으니까, 그저 몸이 약한 아이라고 생각하는 것 같았습니다. 하지만 초등학교 5학년 때 어떤 친구가 저를 위해 학교에 재밌는 보드게임을 들고 와서 여러 친구와 함께 어울려 놀 수 있게 해주었고, 15년이 지난 지금도 그 친구와는 깊은 우정을 나누고 있습니다.

Q7. 의대 입학 전에는 의대 생활을 어떻게 상상했을까요? 실제 학교에 다니면서 느낀 점 중에 예상과 같았던 부분, 그리고 의외였던 부분이 있다면 소개해 주세요.

A. 학창 시절에 의사를 꿈꾸면서 의대에 들어가면 많은 교수와 학우들과 의학에 관한 연구와 토론을 많이 진행하리라 생각했습니다. 실제로 의과대학에 입학한 이후 의학에 대한 많은 내용을 학습하고 학우들과 이야기해 볼 기회가 있었는데요. 병원 실습을 시작하고 나니 학문적인 공부보다 환자들을 직접 만나서 진찰하며 의사소통하는 것이 더 중요하다는 것을 느낄 수 있었습니다.

Q8. 수업 시간에 혈우병이나 다른 혈액질환, 희귀 질환에 대해 배우게 될 때는 어떤 기분이 드나요? 한 자이자 의대생으로서 느끼는 특별한 점이 있을까요?

A. 수업 시간에 혈우병과 다른 희귀 질환에 대하여 배웠을 때 환자로서 제가 갖고 있는 병에 대한 기초적인 이해가 이루어지면서 앞으로 건강 관리를 어떻게 해야 하는지 잘 알 수 있었고, 의대생으로서 이 질환들을 배웠을 때 환자일 때와는 다른 관점으로 접근하는 것이 신기하고 재밌었습니다.

Q9. 의대에서 공부하면서 혈우병에 대해 새롭게 알게 되었거나, 이전과 다르게 생각하게 된 부분이 있다면 무엇이 있을까요?

A. 원래는 혈우병이 유전적으로 피가 잘 멎지 않는 질환을 모두 이르는 말이라고 생각했는데, 의대에서 혈우병에 대하여 배우니 혈우병은 특정 응고 인자가 부족하여 생기는 여러 유전성 혈액 응고 질환 중 하나라는 것을 알 수 있었습니다. 혈우병에 대해서 배운 이후 혈우병 이외의 다른 선천적 혈액 응고 질환의 종류와 양상에 대하여 궁금해졌습니다.

Q10. 의사나 의료인을 꿈꾸는 혈우병 환우들에게 해주고 싶은 조언이 있다면 무엇인가요?

A. 안정적인 직장과 개인적인 명예를 위해 의사가 되려는 마음으로 공부하면 의학 공부가 너무 어렵고 힘들게 느껴집니다. 반면 내가 좋은 의사가 됨으로써 많은 환자를 살리고 행복한 삶을 되찾아 주겠다는 마음으로 공부한다면 보람이 느껴지고 어느덧 좋은 의사가 될 수 있을 것입니다.



Q11. “혈우병 환자는 OO하기 어렵다.”는 편견 중 꼭 깨고 싶은 것이 있다면 무엇인가요?

A. 혈우병 환자는 활발하기 어렵다는 편견을 깨고 싶습니다. 비록 혈우병으로 인해 육체적으로 격한 운동이나 오랜 시간 활동하기는 어려울 수 있지만, 인터넷이 발달하면서 많은 사람과 소통하고 다양한 사회 활동을 할 수 있기 때문입니다.

Q12. 10년, 20년 후의 나를 상상한다면 어떤 모습일까요? 어떤 의사가 되어 있고 싶나요?

A. 10년 후의 저는 전공의를 마친 지 얼마 안 된 신임 교수가 되어 있을 것이고, 20년 후에는 특정 의학 분야에서 많은 사람에게 인간적으로 존경을 받고 제자를 육성하는 교수가 되고 싶습니다. 똑똑한 의사가 되는 것보다 고결한 인품으로 사람들의 존경을 받는 의사가 되는 것이 환자들에게 훨씬 좋은 의사라고 생각하기 때문입니다.

Q13. 마지막으로 하고 싶은 말이 있다면 말씀 부탁드립니다.

A. 세상에 사람이 할 수 있는 일이 1,000가지라면, 혈우병 환우로서 하지 못하는 100가지에 슬퍼하기보다 여전히 할 수 있는 900가지에 감사하며 그 일들을 더 행복하게 할 수 있으면 좋겠습니다. 덥고 습한 여름 건강 유의하시고 남은 하루도 파이팅 하시길 바랍니다!



결핍을 제약으로 두지 않고 삶의 한계를 완주하는 힘

한민우(가명) 환우



Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 1990년생 말띠, 올해 35살 한민우입니다. 현재 혈액응고 인자 중 가장 첫 번째인 1인자가 결핍되어 있는 '1인자 결핍증 (무/저 피브리노겐혈증)'을 앓고 살아가고 있는 환우입니다. 비록 희귀한 질환을 가지고 있지만, 남들 못지않게 열정적으로 운동하고 일상을 즐기며 건강하게 살아가고 있습니다.

Q2. 1인자 결핍증이라는 질환을 처음 진단받았을 때 기억하시나요? 본인이나 가족들은 어떤 마음이셨는지 궁금합니다.

A. 저희 집안에는 혈우병이나 응고인자 결핍과 관련된 가족력이 전혀 없었습니다. 그래서 제가 태어났을 때 이런 질환이 있을 거라곤 집안 누구도 전혀 예상을 못 하셨다고 합니다.

갓 태어난 아기의 탯줄(제대)에서 피가 멈추지 않고 계속 흐르는데, 당시에는 그 원인조차 알 수 없어 부모님께서 정말 크게 놀라고 당황하셨다고 들었습니다. 원인을 찾기 위해 애태우시며 마음고생을 많이 하셨던 그 당시 부모님의 심정을 생각하면 지금도 마음이 뭉클해지곤 합니다.

Q3. 1인자 결핍증이라고 하면 생소하게 느끼는 분들이 많은데, 직접 설명해 주신다면 어떤 특징들이 있을까요? (맞고 있는 약 등 소개 부탁드립니다.)

A. 1인자는 일반적인 혈우병에 비해 트롬빈의 생성은 잘 되지만, 응고의 최종 재료라 할 수 있는 혈중 피브리노겐이 없어서 결과적으로 지혈이 되지 않는 질환입니다. 결국 응고인자인 피브리노겐을 처방받아 주기적으로 정맥주사 하고 있습니다.

Q4. 혈우병 A·B 환우 분들에 비해 희귀 응고인자 결핍증 환우로서 치료 과정에서 아쉬웠거나 어려웠던 점이 있었을까요?

A. 가장 큰 어려움은 치료에 들어가는 시간과 약제 자체의 한계입니다. 일반적인 치료제와 달리 투여해야 하는 주사의 절대적인 용량이 많다 보니, 한 번 주사를 맞으려면 몇 시간이나 걸립니다. 바쁜 일상 속에서 주사 시간을 따로 확보하는 것부터가 쉽지 않은 일이지요.

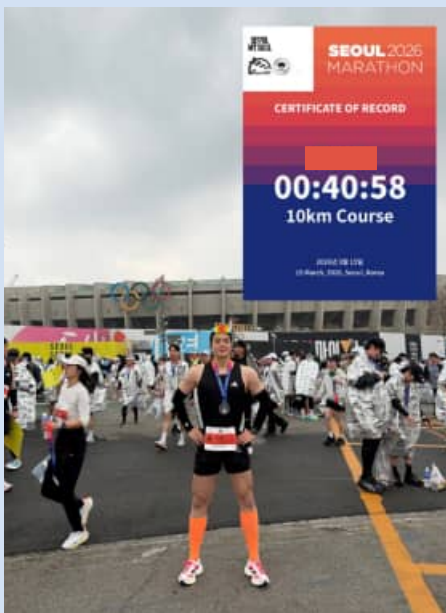
또한, 현재 사용 가능한 약제가 유전자재조합 제제가 아닌 혈장유래제제라는 점도 아쉬운 부분입니다. 항상 감염이나 부작용에 대한 잠재적인 리스크를 안고 치료를 이어나가야 하다 보니, 마음 한구석에는 늘 치료제에 대한 불안함과 아쉬움이 남아있습니다.



Q5. 1인자 결핍증의 경우 질환이 너무 희귀하다 보니 의료진이나 주변 사람들에게 설명해야 했던 경험도 많았을 것 같은데, 기억에 남는 에피소드가 있다면 소개해 주세요.

A. 지금까지 관리를 철저히 잘해서, 무/저 피브리노겐혈증에 대해서 장황하게 설명하게 될 상황은 없었습니다.

다만, 로컬에 계신 의사 선생님 중에 희귀 난치 등록 코드를 보고 물어보시는 분이 있는데, 무/저 피브리노겐혈증을 처음 본다면 신기해하시는 분들이 계십니다.



Q6. 치료 환경이나 의료 기술이 예전에 비해 좋아졌다고 느끼는 부분이 있나요?

A. 너무 어릴 적이라 희미한 기억이지만, 과거에는 단순히 혈장을 투여받으며 혈중 피브리노겐 농도를 유지해야 했다고 들었습니다. 그 시절에는 치료 효과나 안정성 면에서 부담이 훨씬 컸을 것입니다.

하지만 이후 파이프리노겐 제제가 도입되고 치료 환경이 개선되면서 이전과 비교할 수 없을 정도로 여러 가지 위험 요소와 리스크가 크게 줄었습니다. 비록 아직 갈 길은 멀지만, 과거에 비해 정제된 약품을 통해 보다 안전하고 정밀하게 질환을 관리할 수 있게 된 점은 확실히 발전된 부분이라고 생각합니다.

Q7. 희귀 응고인자 결핍증 환우로 살아오시면서 “이런 부분이 조금 더 보완되면 좋겠다.”라고 생각해 보신 적이 있으신가요?

A. 혈장유래제제인 파이프리노겐 이후의 유전자재조합 약이나, 유전자치료에 대한 것은 혈우병에 비해 연구진전도 적고 상용화되지도 않고 있습니다. 아무래도 희귀한 질환이다 보니, 치료제 개발뿐만 아니라 관련 제도나 지원책 마련 과정에서도 혼자서 목소리를 내야 하는 경우가 많아 현실적인 어려움과 아쉬움이 큼니다.

Q8. 평소 건강관리는 어떻게 하고 있으신가요? (재단 방문주기, 예방요법, 운동 등)

A. 재단은 보통 2~3주에 한 번 꼴로 방문하고 있으며, 평소 출혈 발생 여부나 개인 스케줄에 맞추어 방문 일정을 유동적으로 조정하고 있습니다. 건강 관리 측면에서는 관절 출혈로 인한 관절병증 합병증 리스크를 최소화하는 것을 최우선으로 두고 있어, 정해진 예방주사를 철저히 투여하고 있습니다. 이와 함께 관절 주변 근육을 보호하고 강화하기 위해 웨이트 트레이닝과 러닝을 꾸준히 시행하고 있으며, 관절 부담을 줄이기 위한 체중 관리도 병행하고 있습니다.

Q9. 쉬는 날에는 주로 어떻게 시간을 보내시나요? 최근 즐기고 있는 취미가 있다면 소개해 주세요.

A. 요새는 러닝의 매력에 푹 빠져있습니다. 체중 관리나 심폐 기능 강화, 관절 유연성 확보처럼 신체적인 이점도 크지만, 무엇보다 스스로 정한 목표 거리를 달성했을 때 얻는 성취감이 정말 큼니다. ‘오늘도 해냈다’는 마음이 삶 전체에 긍정적인 에너지를 줍니다.

그리고 이렇게 열심히 땀 흘려 운동하고 나서 먹는 맛있는 한 끼가 저에겐 소소하지만 가장 큰 낙입니다. 주말이 되면 직접 요리를 해서 지인들을 집으로 초대해 같이 음식을 나누곤 하는데, 맛있는 음식을 먹으며 웃고 대화하는 그 시간이 요즘 저에게 가장 소중한 힐링이자 취미입니다.



Q10. 혈우병이나 희귀 응고인자 결핍증을 처음 진단받아 걱정하고 있을 환우나 보호자분들께 전하고 싶은 말이 있다면 무엇일까요?

A. 처음 진단을 받았을 때는 세상이 무너지는 것 같고 막막하시겠지만, 불행 중 다행인 것은 우리 질환이 사전에 철저한 ‘리스크 관리’가 가능한 질환이라는 점입니다. 질환에 대해 정확히 인지하고 예방요법을 잘 지키면서 건강한 생활 습관을 다져나간다면, 제 경험상 일반적인 사람들보다 오히려 더 에너지틱하고 건강한 삶을 살아갈 수 있습니다. 처음의 두려움에 너무 사로잡히지 마시고, 철저한 관리와 긍정적인 마음가짐으로 하루하루를 채워나가셨으면 좋겠습니다.

Q11. 앞으로 꼭 해보고 싶은 일이나 앞으로 꼭 이루고 싶은 목표가 있다면 들려주세요.

A. 운동적인 측면에서는 풀코스 마라톤 3시간 이내 완주가 목표입니다. 건강적인 측면에서는, 최근 피브리노겐 수가가 너무 올랐는데, 이를 좀 더 감경하여 조정하는 것이 목표입니다.

Q12. 마지막으로 가족이나 친구 등 늘 곁에서 힘이 되어준 분들께 전하고 싶은 말이 있다면 한 말씀 부탁드립니다.

A. 어릴 적 저로 인해 누구보다 마음고생이 많으셨을 부모님께 깊은 감사를 드립니다. 또한, 제 곁에서 항상 큰 힘이 되어주는 출산을 앞둔 아내와, 늘 정성으로 돌봐주시는 재단 및 의원 선생님들께도 진심으로 감사한 마음입니다. 제가 주변에서 따뜻한 사랑과 도움을 받은 만큼, 저 역시 앞으로 주변 사람들에게 긍정적인 힘과 선한 영향력을 전할 수 있는 사람이 되도록 노력하겠습니다.

한여름 무더위 속 쉬어가는 힐링·필링 - 마음과 마음 -

후마니타스 코칭·상담연구소 박원숙 원장

1. 힐링(Healing)이란?

2010년 이후 웰빙과 웰니스의 문화와 함께 현대인들의 치유와 회복을 위한 힐링이 사회적 관심을 불러일으키며 새로운 문화의 패러다임으로 나타나 급속도로 확산되었다(송정희, 곽태기, 2017). ‘힐링(Healing)’이라는 키워드는 OECD 국가가 된 후 열망하는 정신적 안정을 드러내는 현상이다(이정민, 2013).

힐링의 사전적 의미는 몸이나 마음의 치유이다. “치유의 핵심 개념 중 하나는 온전함이나 행복의 상태로 이동하거나 돌아가는 과정이다(Verhoef & Mulkins, 2012).” 힐링은 신체의 물리적인 치료보다 심리적·정신적 불균형, 질병 또는 손실된 유기체가 완전하고 건강한 상태로 회복하는 과정에서 심신의 안정과 위안을 찾아주는 치유의 의미가 강하다고 할 수 있다(김설매, 2014). 힐링은 심신의 안정과 균형을 다루는 개념이며 고차원적인 생활양식으로써 기존의 웰빙(well-being), 웰니스(Wellness), 로하스(LOHAS) 등의 개념에서 확대되어 자아실현의 욕구가 더해진 것이다(양제연, 2012). 치유의 중심 개념 중 하나로 온전함이나 행복의 상태로 돌아가는 과정은 삶에서 균형, 평화, 의미를 찾는 시간이다. 온전함은 건강의 영적, 정서적, 정신적, 육체적 측면과 연관시킬 수 있다. 온전함을 향한 첫 단계 중 하나는 자신의 삶에 책임을 지고 치유 과정에 적극적으로 참여하는 것이다. 치유 과정에서 일어나는 긍정적인 변화는 육체적 치유, 정신적 치유, 사회적 치유, 변형적 치유의 4가지 유형으로 분류된다(Verhoef & Mulkins, 2012).

특히 요즘처럼 몸과 마음을 쉽게 지치게 만드는 극심한 무더위 속에서는, 일상에서 즉각적으로 느낄 수 있는 심신의 회복과 안정이 무엇보다 절실해진다. 이에 동남아 지역들의 더위를 방불케 하는 한여름철 무더위를 시원하게 날려버리는 힐링·필링 방법에 대해 살펴 보고자 한다.

2. 한여름철 무더위를 식히는 힐링·필링 방법

① 스테이케이션(Staycation)

스테이케이션은 이러한 변화의 대표적인 예로, ‘머물다(Stay)’와 ‘휴가(Vacation)’의 합성어이며 ‘먼 여행지로 이동하지 않고 도심 내 혹은 집 근처에서 휴가를 즐기는 현상’으로 정의된다. 대표적인 예로는 도시나 근교의 호텔에서 머물며 휴식을 취하는 ‘호캉스’(Hotel+Vacance), 쾌적한 환경에서 쇼핑하며 재충전의 시간을 갖는 ‘몰캉스’와 같은 다

양한 형태로 힐링 하고 있다.

특히 호캉스는 편의시설이 갖추어진 호텔에서 편안하게 머물며 휴식하고자 하는 현대인의 요구를 반영한 형태로 볼 수 있다. 조사에 따르면 88%가 스테이케이션을 실속 있는 휴가 문화로 인식하고 있으며, 호캉스를 가장 선호한다고 하였다. 호텔 수영장은 과거 여름철에 집중되었던 수요에서 벗어나, 계절에 구애받지 않고 일상 속 힐링을 위한 공간으로 진화하고 있으며, SNS에 공유하기 좋은 감각적 공간으로 행복한 느낌을 조성하는 프리미엄 공간으로 자리 잡고 있다. 호텔의 감성적인 디자인은 심미적 자극을 통해 즐거운 감정을 유발하여 스트레스의 수준을 낮추고, 호텔 수영장의 물은 편안함과 안정감을 유도하며, 심리적 안정을 돕는 요소로 작용한다. 또한 여가 신체활동은 스트레스를 감소시키고 피로의 회복과 기분을 전환하는 효과가 크다.

이와 같이 호텔 수영장은 단순한 여가 공간을 넘어, 심리적 치유와 경험적 가치를 추구하는 호캉스의 주요 공간으로 자리 잡고 있다. 물은 감각적 자극을 통해 사용자에게 심리적 안정감을 제공하는 매개체로 작용하며, 감각적, 심미적 특성을 갖추고 있어 치유의 경험을 제공하는 핵심적 요소이므로 혈우가족에게도 무리 없는 좋은 힐링 방법 일 것 같다. 또한, 여름철 기온이 높아 몸의 겉은 뜨거우나 정작 내부는 차갑고 허한 상태이므로, 덥다고 차가운 음식을 많이 먹으면 오히려 탈이 나기 십상이다. 찬 음식의 시원함도 그저 일시적인 효과에 불과할 뿐이다. 오히려 삼계탕이나 마라탕 같은 뜨거운 음식을 먹으면, 땀이 나게 되면서 몸 내부의 온도를 높여주고 반대로 몸의 바깥쪽은 발한 작용으로 시원해진다.

② 숲에서의 힐링·필링 효과

미국의 환경심리학자 로저 울리히는 자연에 노출되면 스트레스 회복에 효과적이며 또한 혈압과 근육이완 같은 생리적 측정에 있어서 긍정적인 변화를 유도한다고 하였다. 수목[樹木]에서 발산되는 피톤치드는 신체적인 쾌적함을 유도하며, 특히 여름철의 새소리, 나뭇잎 스치는 소리, 풀벌레 소리, 비 내리는 소리, 파도소리, 폭포소리, 시냇물 소리와 같은 자연소리는 교감신경활동을 저하시키고 두뇌활동을 진정시켜 이완상태를 유도하여 스트레스 저항력, 스트레스 지수, 심신의 스트레스 조절에 긍정적인 효과를 보인다.

③ 주거지역 아웃도어 캠핑장 체험

우리사회는 최근 사회적 변화들로 인해 신체적, 정신적 건강한 삶을 추구하는데 관심을 갖기 시작했을 뿐만 아니라 건강을 위해 여가를 중시하는 가치관이 점차 확산되면서 다양한 실외 여가활동에 대한 관심이 높아지고 있다.

그중 대중적인 인기를 구가하고 있는 캠핑은 자연친화적 야외활동이라는 점, 가족중심적인 여가활동이라는 점에서 현대인들의 여가활동의 새로운 부류로 주목받고 있다. 요즘에는

자연을 벗 삼아 심신단련 및 다양한 활동을 통해 구성원들과 교감하는 여가활동으로 그 의미가 점차 확장되고 있다. 서울시의 경우는 ‘배낭 메고 지하철 타고 떠나는 도심캠핑의 추억’이라는 슬로건으로 서울 도심에서 즐길 수 있는 캠핑장이 운영 중이며, 한강둔치에도 여름철을 겨냥하여 한강캠핑장을 운영하고 있다. 이처럼 국민여가생활 증진을 위해 적절한 환경적인 요소를 갖추고 있는 도시의 아웃도어 캠핑장은 주거지역과 가깝고 시간에 구애받지 않으며, 자연과 함께 언제든지 어우러질 수 있다는 장점과 더불어 휴식, 관광, 레저, 비즈니스 등의 복합적인 여가활동 장소로 시간과 마음의 여유를 갖고 체험해 볼만 하다.

④ 예술 활동으로 마음과 마음 이어주기

클래식음악은 음악 감상 종류 중 주로 명상음악에 해당한다. 두뇌활동이 활발하도록 일깨워 주고, 마음의 안정과 조절, 주의 집중과 심상(心象)확대가 동시에 일어나도록 좋은 각성 상태를 유지해준다. 명상음악과 주의집중력과 긍정적 상관관계를 창출하는 클래식 음악의 주제곡은 대표적으로, 베토벤(전원고향곡), 비발디(사계), 차이코프스키(꽃의 왈츠), 요한 스트라우스(봄의 소리, 천둥과 번개), 브람스(헝가리 무곡), 드리고(세레나데), 쇼팽(이별의 노래) 등을 추천 하고 있다. 영화를 감상하고 느끼며 서로 표현하기 및 그림 감상 등의 시간도 마음과 마음을 이어주는 정신적으로 풍요로운 시간이 되어 더위를 잊는 몰입의 시간이 될 수 있다.

또한, 힐링을 느끼게 하는 대표적인 색상(이미지색)으로는, 명도는 높을수록 힐링을 유도한다고 볼 수 있다. 힐링 색채의 명도 범위는 70~90%의 고명도일 때이며, 50% 이하로 낮아지면 힐링의 영역을 벗어나게 되고 어두운 색채일수록 화, 적대감, 공격성 등 다른 감성으로 변한다고 한다. 채도는 낮을수록 힐링을 유도하며, 50% 이상의 높은 채도 값을 가지는 색채는 힐링 보다는 각성, 활동 등 자극적인 감성을 유도한다고 한다. 이미지란 어떤 대상에 대한 인간의 심적 표상(mental representation)이다.

힐링의 색은 ‘약간 정적이며 약간 부드러운’ 감성으로 표현되며, 힐링과 연관된 감성형용사는 만족스러운, 평화로운, 고요한, 조용한, 평온한, 한가한, 차분한, 위로하는, 서정적인 것으로 정의할 수 있다(송화선, 2011). 선택한 힐링 색채로 마음을 시원하게 하는 것도 더위를 잊는 좋은 방법이 될 것 같다.

⑤ 운동을 대체하는 에너지 조절: 숨 쉬듯 가벼운 '운동 에너지'

건강 장수를 위한 필수 요소인 최소한의 유산소 운동과 근력 운동은 우리 몸에서 이로운 ‘근육 호르몬’이라는 단백질인 마이오카인(Myokine)을 만들어낸다. 마이오카인은 혈관을 타고 전신을 돌며 신진대사를 조절하고 간, 뇌, 콩팥의 기능을 돕는 만능 호르몬이다. 기력이 부족할 때는 강도 높은 운동이 오히려 독이 될 수 있다.

볼륨디디(Volume DD)힐링은 신체에 물리적 부하를 주지 않으면서도, 손끝의 에너지를

통해 미토콘드리아를 가동시켜 마이오카인이 생성되는 것과 유사한 전신 신진대사 촉진 효과를 일으킨다고 한다. 운동을 하기 어려운 상황에서도 에너지 조절을 통해, 세포 내 미토콘드리아를 활성화하여 건강을 유지하게 하기 위해서는, 내 몸 안에 잠든 거대한 치유의 힘을 스스로 깨우고 조절하는 ‘스스로 힐러’가 되어, 가능한 범위의 운동인 유유자적인 에너지 건강법을 적용하는 것도 기력을 증진시키는데 도움이 될 것 같다.

3. 한여름 무더위 속에서도 서로 다가가는 “마음과 마음”

급속한 경제성장을 통해 도시화, 산업화가 빠르게 진행되면서 도시환경에서 사람들의 삶에 대한 의식 수준은 높아지고 있지만, 사회의 급격한 패러다임의 변화는 사람들에게 다양한 사회적 문제와 함께 정신적 스트레스를 제공하는 계기가 되고 있다. 이러한 문제해결 방법으로 물질적인 충족감보다는 심리적인 만족감에 대한 관심이 점차 증대하고 있으며, 이에 부응하는 치유환경의 필요성이 혈우가족에게도 더욱 요구되고 있다.

심리적 환경에서 가장 높은 빈도를 나타낸 요소는 프라이버시이며, 다음으로 쾌적성, 가정적인 환경, 안정감, 친근감, 영역성을 들 수 있다. 이는 공간에서 치유효과를 높이기 위해서는 심리적 환경에서 자신만의 특별한 환경조성도 매우 의미 있다. 사회적 환경의 구체적인 요소로는 사회교류, 커뮤니케이션, 휴게 공간, 활동 및 취미 공간, 사회적 접촉을 들 수 있으며, 행태적 환경에서는 사회적 촉진작용, 능동적 활동지원, 상호촉진작용 등을 들 수 있다. 이러한 요소들은 기존 심리적 환경의 요소들과 함께 사용자들에게 공간을 인지하고, 긍정적 사회적 관계성은 심리적 안정감을 증대시키는데 매우 중요한 역할을 하고 있다.

누구나 외롭고 고독한 시대다. 수많은 사람 사이에 섞여 있어도 정작 마음은 어디에도 닿지 못해, 무엇을 해야 단절된 마음과 마음이 서로에게 가닿을 수 있을까? 라는 질문이 맴도는 매일의 새로운 아침이다. 하지만 우리는 직접 닿지 않아도 마음속으로 상대방을 가만히 그리고 꼭 안아주는 것만으로도 온기가 전달된다. 그리고 가만히 축복을 엿어본다. “닿지 않아 외롭고 고독했지? 내 마음이 당신의 마음을 한여름처럼 뜨겁게 녹여 주기를” 세상에서 가장 소중한 당신, 그리고 우리 마음과 마음의 연대를 통해 더욱 따뜻하고 부드러운 마음의 힘 들이 모여, 우리 안의 가장 단단한 고독을 녹여줄 것으로 믿는다.

한여름 무더위 속에서도 혈우가족들의 서로 다가가는 뜨거운 “마음과 마음”이 거대한 활력발전소가 되어, 단순히 의존하는 혈우인이 아니라, 내 몸 안에 잠든 거대한 치유의 힘을 스스로 깨우고 조절하는 “최고의 힐러”가 되어, 무더운 여름철을 건강하게 이겨내고 다가올 가을철 풍성하고 아름다운 열매를 맺는 밑거름이 되기를 희망한다.

※약력

박원숙 (후마니타스 코칭·상담연구소 원장, 경희대사이버대학교 겸임교수)

- 코칭·상담시간 : 혈우재단 1층 토요일 오전(신청: 간호사실), 전화상담도 가능함
- 개인상담, 청소년상담, 부부상담, 진로상담, 부모상담, 질환상담, 기질·성격특성 : 필요시 심리검사실시 및 해석상담

2026년 기획 연재

부담 없는 하루 여행 ④ - 식도락 여행편

8월은 한여름의 더위가 정점에 달하는 시기로, 연일 이어지는 무더위에 몸도 마음도 쉽게 지치고 입맛을 잃기 쉬운 계절입니다. 하지만 역설적이게도 이맘때야말로 뜨거운 태양 아래 영양을 가득 품은 제철 식재료들이 가장 풍성해지는 미식의 계절이기도 합니다. 무더위에 지쳐 누워만 있기엔 8월이 선물하는 제철의 맛이 너무나 아쉽지 않으신가요? 이에 여름철 지친 몸에 건강한 활력을 불어 넣고 잃어버린 입맛도 기분 좋게 되찾아줄 '부담 없는 하루 여행' 네 번째 이야기! 전국의 맛있는 거리를 소개합니다.

■ 맛과 멋이 공존하는 서울·경기권

도심 속 트렌디한 미식과 전통의 맛이 공존하는 서울·경기권은 멀리 떠나지 않고도 완벽한 한 미식 여행을 즐길 수 있는 곳입니다. 오랜 세월 자리를 지켜온 골목 구석구석의 노포부터 깊은 손맛을 자랑하는 특화 거리까지, 다채로운 맛의 스펙트럼이 지친 여름날의 입맛을 확실하게 깨워줍니다.

» 추천 관광지

① 이열치열, 다아는 맛이 제일 무섭다 - 종로 닭한마리 골목 (서울 종로구)

- 동대문역 인근에 위치한 이곳은 폭폭 찌는 더위에도 보글보글 끓는 양은냄비 앞에 줄을 서게 만드는 마성의 골목입니다. 큼직한 양념장에 다진 마늘과 식초, 겨자를 섞어 만든 특제 소스에 부드러운 닭고기를 찍어 먹으면 에어컨 바람에 차가워진 속이 뜨끈하게 채워집니다. 남은 진한 육수에 칼국수 사리까지 말아 먹고 나면, 언제 입맛을 잃었냐는 듯 든든해진 자신을 발견하게 됩니다.

② 시원함과 쫄깃함의 환상적인 조합 - 오장동 함흥냉면 거리 (서울 중구)

- 자리에 앉기도 전에 침이 고이게 만드는, 수십 년 역사를 자랑하는 대한민국 대표 냉면 골목입니다. 쫄깃한 고구마 전분 면발에 매콤달콤한 양념장, 그리고 꼬들꼬들하게 씹히는 간재미 회무침이 올라간 회냉면은 여름철 도망간 입맛을 단번에 되찾아주는 마성의 매력을 지녔습니다. 겨자와 식초를 취향껏 넣고 육수 한 모금 쪽 들 이키면 한낮의 열기가 눈 녹듯 사라집니다.

■ 바다의 신선함을 담은 부산·경상권

탁 트인 바다를 배경으로 펼쳐지는 부산·경상권의 식도락은 한여름의 더위를 시원하게 날려줄 활력으로 가득합니다. 파도 소리를 반찬 삼아 즐기는 싱싱한 제철 해산물과 오랜 역사 속에서 탄생한 개성 넘치는 로컬 음식들이 여행의 재미를 더해줍니다.

» 추천 관광지

① 바다를 바라보며 즐기는 활력 한 그릇 - 기장 연화리 해물포장마차촌 (부산 기장군)

- 기장 앞바다를 마주하고 늘어선 포장마차 전경이 여행의 설렘을 더하는 곳입니다. 갯 잡아 올린 신선한 전복, 멍게, 해삼, 소라가 담긴 푸짐한 해물 모듬은 바다를 통째로 삼키는 듯한 싱싱함을 선사합니다. 특히 전복 내장을 아낌없이 넣어 가마솥에 푹 끓여낸 진하고 고소한 전복죽은 여름철 더위에 지친 위장을 부드럽고 든든하게 달래주는 최고의 보양식입니다.

② 살얼음 육수로 깨우는 여름의 맛 - 부산 밀면 골목 (부산 개금동·초량동 일대)

- 부산에 와서 냉면을 찾으면 섭섭합니다. 6·25 전쟁 시절 피란민들이 메밀 대신 구호물자인 밀가루로 면을 뽑아 먹던 것에서 유래한 밀면은 이제 부산 여름을 대표하는 소울푸드가 되었습니다. 한약재를 넣어 푹 고아낸 깊은 육수에 살얼음을 띄우고, 매콤한 양념장을 풀어 졸깃한 면발과 함께 들이켜면 8월의 무더위가 단숨에 달아납니다.

■ 맛의 고장, 진수성찬의 광주·전라권

푸짐한 인심과 깊은 손맛이 유명한 광주·전라권은 발길이 닿는 모든 곳이 맛집이 되는 미식가들의 천국입니다. 남도의 풍요로운 자연이 키워낸 건강한 제철 식재료와 대를 이어 내려온 깊은 양념의 조화는 올여름 지친 몸을 채워줄 최고의 보양이 됩니다.

» 추천 관광지

① 한 그릇으로 완성하는 완벽한 복달임 - 광주 유동 오리탕 거리 (광주 북구)

- 무더위가 절정에 달하는 8월, 광주 사람들이 약속이나 한 듯 몸보신을 위해 모여드는 곳입니다. 신선한 오리에 들깨를 갈아 넣어 뚝배기에 걸쭉하게 끓여낸 오리탕은 한 입 먹는 순간 입 안 가득 고소함과 깊은 풍미가 퍼집니다. 국물이 끓어오를 때 영양 가득한 미나리를 사브사브처럼 살짝 데쳐 초장에 들깨가루를 듬뿍 섞어 만든 특제 소스에 찍어 먹으면 지친 기력을 단숨에 끌어올려 줍니다.

② 새콤함으로 무더위를 정면 돌파 - 여수 서시장 서대회 골목 (전남 여수시)

- 한여름 잃어버린 입맛을 확실하게 되찾고 싶다면 여수의 숨은 별미인 서대회무침이 정답입니다. 막걸리를 삭혀 만든 전통 식초로 새콤하게 무쳐낸 서대회는 쫄깃하고 담백한 맛이 일품이며, 보기만 해도 침샘을 자극합니다. 따뜻한 밥 위에 서대회 무침과 김 가루, 참기름을 넣고 쓱쓱 비벼 먹으면 매콤새콤함이 온몸으로 퍼지며 여름철 더위와 스트레스가 한방에 날아갑니다.



<출처 : 한국관광공사-대한민국 구석구석>

2026년 기획 연재

미디어 속 우리들의 이야기 ③ 《Beyond Our Blood》

전 세계 혈우병 환우와 가족들이 동행하며 삶의 경계를 확장해 나가는 글로벌 다큐멘터리 프로젝트 《Beyond Our Blood》를 소개합니다.

이 다큐멘터리는 아르헨티나, 이집트, 푸에르토리코 등 다양한 문화권 환우들의 일상을 담담하고 힘 있는 시선으로 쫓아갑니다. 작품은 단순히 질환의 고통을 조명하며 동정심을 유발하는 방식에서 과감히 벗어납니다. 대신 반복되는 주사의 번거로움과 출혈의 공포 속에서도 자신만의 열정을 찾아내고, 나아가 사회를 변화시키는 ‘활동가’로 성장하는 이들의 위대한 복원력에 주목합니다.

영화 속 에피소드들은 우리의 현실과 깊은 공감대를 형성합니다. 아들의 치료 환경을 바꾸기 위해 법적 투쟁을 거쳐 성인 예방요법의 길을 열어낸 아르헨티나의 어머니, 질환의 제약을 넘어 로봇 공학이라는 꿈을 향해 달리는 이집트 청년들, 환우 협회를 이끌며 다른 이들의 자립을 돕는 푸에르토리코의 리더까지. 이들의 모습은 질환과 함께 살아가는 우리 모두의 모습이자, 나아가야 할 미래입니다.

특히 이 다큐멘터리가 전하는 감동은 최근 급격히 발전하는 의료 환경과 맞물려 더욱 현실로 다가옵니다. 매번 힘겨운 치료 과정에 의존해야 했던 과거를 지나, 혁신적인 치료 옵션과 예방요법이 도입되면서 환우들의 삶의 질은 획기적으로 변하고 있습니다. 출혈을 조심하며 숨죽여 살던 삶에서, 이제는 “제약 없이 운동하고 꿈을 꾸는 평범한 일상”으로 전환되고 있는 것입니다.

제목인 《Beyond Our Blood(우리 피 그 너머)》처럼, 혈액의 한계는 더 이상 우리 아이들의 삶에 가로막는 걸림돌이 되지 못합니다. 의료 기술이라는 든든한 날개를 달고 환우들이 스스로 삶의 주체가 될 때 진정한 의미의 ‘너머(Beyond)’가 완성됩니다. 이번 소개가 우리 가족들에게 더 넓은 세상으로 걸어 나갈 수 있는 따뜻한 용기와 연대의 이정표가 되기를 바랍니다.

<영상 바로가기>



- 형식 : 다큐멘터리
(글로벌 옴니버스 영상 프로젝트)
- 주요 내용: 전 세계 혈우병 및 희귀 출혈 질환 환우들과 가족들의 삶, 역경 극복 및 연대 이야기
- 핵심 메시지 : 의학적 한계를 넘어 주체적인 삶을 개척하는 환우들의 자립과 성취

※ 다큐멘터리 《Beyond Our Blood》는 'BloodStream Media' 유튜브 채널에서 감상하실 수 있습니다.

응급환자 이송체계 혁신 및 응급의료 강화

정부는 응급실 미수용 문제를 해소하고 중증환자의 골든타임을 확보하기 위해 응급의료 체계를 대폭 강화한다고 밝혔습니다. 앞서 실시된 시범사업을 통해 병원 선정 시간 단축과 사망률 감소 등의 성과를 확인하였으며, 이를 바탕으로 환우분들이 전국 어디서나 안심하고 치료받을 수 있는 환경을 구축할 예정입니다.

- **지역맞춤형 이송지침 전국 확대 (9월 시행)**: 환자 상태에 따른 최적의 병원 선정 및 신속한 이송을 위해 지역별 이송지침을 정비하여 오는 9월부터 전국으로 확대 적용합니다.
- **권역응급의료센터 확대**: 중증응급환자가 신속하게 최종 치료를 받을 수 있도록, 전문 치료 역량을 갖춘 '권역응급의료센터'를 기존 44개소에서 60여 개소로 대폭 확대합니다.

<출처 : 대한민국 정책브리핑(www.korea.kr)>

여름철 폭염 대비 생활밀착형 안전 서비스 안내

행정안전부는 기후변화로 일상화된 여름철 폭염 피해를 예방하고 환우분들의 안전한 여름나기를 지원하고자 '폭염 대비 혁신서비스'를 운영합니다. 특히 고령자나 만성질환 환우분들께서는 온열질환 예방을 위해 다음 서비스를 적극 활용하시기 바랍니다.

- **가까운 무더위쉼터 운영**: 행정복지센터, 도서관, 금융기관 등을 무료 무더위쉼터로 지정·운영합니다. 폭염 특보 발효 시 운영시간이 연장되며, 위치는 '안전디딤돌' 앱이나 포털 지도앱에서 '무더위쉼터'를 검색해 확인하실 수 있습니다.
- **119 폭염구급대 및 의료상담**: 온열질환(어지럼증, 탈진 등) 의심 시 119를 통해 24시간 의료상담 및 신속한 응급처치, 병원 안내를 받을 수 있습니다. (전화·문자·앱 신고 가능)
- **온열질환 발생 예측정보 제공**: 당일부터 3일 후까지의 온열질환 위험도를 4단계로 분석해 제공합니다. 기상청 날씨누리 및 질병관리청 홈페이지를 통해 가족의 건강 상태를 미리 살피고 야외활동을 조절하는 데 활용하시기 바랍니다.

관련 혁신서비스에 대한 자세한 내용은 정부혁신 누리집 혁신24(www.innovation.go.kr)를 통해 확인하실 수 있습니다.

<출처 : 대한민국 정책브리핑(www.korea.kr)>

바다정원 테라리움 아동가족체험 프로그램 진행

지난 6월 20일, 혈우 환아와 가족들이 참여한 ‘바다정원 테라리움 아동가족체험 프로그램’을 성황리에 마쳤습니다.

유리용기 속에 작은 생태계를 꾸미는 ‘테라리움’은 일상에서 자연을 접할 수 있는 친환경 창작 활동입니다. 이번 프로그램은 사전 신청부터 높은 관심을 받으며, 환우 가족들의 적극적인 참여 속에 진행되었습니다.

참가자들은 푸른색 모래와 식물, 귀여운 소품을 활용해 자신만의 바다 정원을 완성했습니다. 흙을 만지고 식물을 심는 과정을 통해 아이들은 창의력을 발휘하며 정서적 위안과 마음의 안정을 얻었고, 가족들은 서로 소통하며 소중한 추억을 쌓았습니다.

앞으로도 한국혈우재단은 환우 가족들이 함께 소통하며 정서적 성취감을 느낄 수 있는 다채로운 체험 프로그램을 지속적으로 이어갈 예정입니다.



경희사이버대학교 2026학년도 2학기 신·편입생 2차 모집 안내

한국혈우재단은 환우 분들과 가족의 교육 기회 확대 및 역량 강화를 위해 경희사이버대학교와 연계하여 2026학년도 2학기 신·편입생 모집을 안내합니다.

본 학위 과정은 고등학교 및 이전 대학교 성적과 무관하게 선발하며, 재단 등록 환우 및 직계 가족에게는 특별 장학 혜택이 제공되오니 배움의 기회를 원하시는 환우 가족 분들의 많은 관심과 지원을 바랍니다.

- 지원 대상 : 재단에 등록된 혈우병 환우 본인 및 직계 가족
- 2차 모집 기간 : 2026년 7월 24일(금) ~ 8월 19일(수)
- 전형 요소 : 자기소개서 80% + 인성검사 20%
- 장학 혜택 : 환우 본인(수업료 전액 면제), 환우 가족(수업료 50% 감면)
- 제출 서류 : 재단등록확인서 (가족 지원 시 가족관계증명서 추가)

본 전형은 경희사이버대학교 입학지원센터 홈페이지를 통해 온라인으로 지원하실 수 있습니다. 자세한 입학 조건 및 안내는 경희사이버대학교 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

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

2026년 5·6월 후원자(개인) "아름다운 동행에 깊은 감사드립니다"

강은지 고대우 광민성 구병수 구승모 권봉성 김대식 김대중 김태현 김도엽 김동섭 김민정 김민찬 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 박병희 박상규 박성욱 박슬기 박연국 박유정 박재희 박종민 박진영 박현재 배대경

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

연운호 오미영 오영한 오탁근 우선용 유경호 유재학 윤정순 윤종한 이강희 이규성 이만희 이미숙 이병길 이선아 이성인 이영진

이용현 이은지 이은호 이인규 이재규 이정수 이정숙 이정순 이진철 이청민 이태훈 임광묵 임광빈 임동민 임소연 임용민 임유나

임철근 임현중 장기호 장영준 장임석 장준영 정수빈 정의근 정정호 정찬규 조경수 조경환 조광선 조인서 조재욱 조재훈 지현정

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

<이상 136명>

독자우체통

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

※ 퀴즈는 QR코드를 통해 참여 가능합니다



1. 여름철 숙면을 위해 잠들기 1~2시간 전에 샤워를 할 때, 몸속 열을 자연스럽게 배출해 잠들기 쉬운 상태로 만들어 주는 가장 좋은 물의 온도는 무엇일까요?

- ① 얼음처럼 차가운 물
- ② 미지근한 물
- ③ 아주 뜨거운 물

2. 혈우 환우가 해외여행 시 비상 상황이나 만약의 사태에 대비해 숙소 근처의 위치를 미리 파악해 두어야 하는 '혈우병 치료 센터'의 영문 약자(알파벳 3자)는 무엇일까요? ()

3. 가을바람 부는 날에 마음을 채워줄 사랑하는 책 한권이나 영화가 있으신가요?

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

퀴즈 마감일 2026. 9. 16.(수)

나도 한 마디

위쪽 QR코드에 접속하여 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

.....

- ◇ 강수봉 - 아무 이유없이, 특별한 날도 아닌데 아내에게 선물했다. 통장이나 카드가 아니라 현금 50만원! 맛있는 거 사먹고 옷도 사 입으라고, "왜? 뭘데?" 비명처럼 소리 질렀지만 행복해 하는 모습이... 이 이벤트가 처음이 아니라 마지막이어야 하는데...
- ◇ 김민수 - 삶의 질을 향상시키는 끊임 없는 노력...
- ◇ 김복근 - 더위야 물렸거라!!!
- ◇ 김영미 - 더운 여름나기 건강하세요.
- ◇ 박남정 - 더운 날씨에 모두 건강 잘 챙기기!!!
- ◇ 박원일 - 더위를 이겨냅시다.
- ◇ 이대형 - 퀴즈참여 방식이 QR코드 이용으로 바뀌어서 좋습니다.
- ◇ 이병길 - 혈우병은 내 삶의 걸림돌이 아니라 사람을 향해 더 가까이 다가가게 한 디딤돌이었습니다. 아픔은 나를 멈추게 하지 못했고, 나눔은 나를 더욱 단단하게 만들었습니다. 오늘도 희망은 치료제만이 아니라 서로를 응원하는 마음에서 자랍니다. 함께라면 우리는 어떤 어려움도 이겨낼 수 있습니다.
- ◇ 주완식 - 모두 관리 잘하셔서 건강한 여름 보내세요.

209호 퀴즈 정답

1. ③

2. 족저근막

총 37분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헬지』 209호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 강수봉 김기자 김도연 김동우 김라윤 김민수 김병재 김복근 김서연 김소울 김수정 김영미 김유선 김채우 남경훈 문진희
박남정 박원일 서유진 신승민 신현미 안태양 양윤성 엄소영 오대는 유경화 이대형 이병길 이승배 임연옥 임원희 장주옥
정주호 주완식 차현민 하승우 홍문규 <총 37명>

※환우 수기/인터뷰를 상시 공모합니다.

- 주제 및 분량 : 나만의 운동방법, 치료 이야기, 취업 후기, 여행 체험기, 취미생활 등 자유주제(A4 3~3.5매)
- 양식 ① 수기(자유 작성 후 이메일 송부 / 글과 관련된 사진 4~5장 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 : 2026년 10월 4일(일)
- ※문의 및 접수 : kohem@kohem.org(참여하신 분에게는 소정의 원고료를 드립니다)

에필로그(Epilogue)

여름은 일 년 중 은하수를 가장 선명하게 마주할 수 있는 계절입니다. 낮 동안 강렬한 태양빛에 가려져 보이지 않던 별들이, 세상이 온통 어둠으로 물든 후에야 비로소 하나둘 자기만의 빛을 반짝이며 모습을 드러내는 것이죠.

어쩌면 우리 삶의 소중한 것들도 이 여름 밤하늘의 별을 닮았는지 모릅니다. 매일의 치열한 일상과 바쁜 길에 치여 평소에는 미처 알아채지 못했던 것들, 이를테면 늘 묵묵하게 내 곁을 지켜주는 가족의 다정함이나, 생활의 고단함을 견뎌내고 있는 내 안의 단단한 마음 같은 것들은 주변이 잠시 어두워지고 조용해진 뒤에야 비로소 그 눈부신 가치를 선명하게 드러내곤 합니다.

유난히 뜨거운 올여름, 책장을 넘기는 지금 이 순간이 밤하늘의 별을 바라보며 잠시 숨을 고르는 시간이 되었으면 합니다. 보이지 않는 곳에서도 늘 빛나고 있었던 당신 곁의 소중한 존재들을 가만히 마음에 담아보는, 오늘도 그런 다정한 밤이기를 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