

엄마, 추위도 재밌게 놀고 싶어요!

혈우 어머니가 알려주는 겨울철 놀이방법

최 현 옥 <김윤서 어머니>

많은 동·식물들이 추운 겨울이 되면 겨울잠을 자듯 사람도 겨울이 되면 몸과 마음이 많이 움츠러들기 마련입니다. 집에서 아이들을 키우는 엄마들은 추운 날씨에 아이들이 감기라도 들어 고생할까 염려하여 아이들과 함께 밖으로 나가는 것을 꺼려하게 되지요. 물론 엄마들이 움직이기 귀찮은 것도 있을 겁니다. 반면 아이들은 어른보다 훨씬 많은 활동에너지를 가지고 있어서 그 에너지를 발산하지 못하면 스트레스를 받게됩니다.

겨울이라고 예외는 아니죠. 추운 날씨로 인해 많은 시간을 집안에서 보내게 되고, 그렇게 되면 많은 잉여에너지를 소비하지 못하게 되고 그것은 아이들을 산만하고 짜증스럽게 만듭니다.

또한 추운 날씨에 아이들과 하루종일 함께 좁은 집안에서 씨름을 해야하는 엄마로서는 많은 스트레스와 부딪치게 마련입니다. 스트레스 가득한 엄마와 함께 하는 시간이 아이들에게 즐거울 리 없는 것은 당연한 일이겠죠? 그렇다고 차가운 날씨에도 불구하고, 많은 시간을 실외에서 보내는 것 또한 불가능한 일이겠죠!

엄마와 아이 모두에게 건강하고 즐거운 겨울이 되려면 적절한 실외 활동과 실내 활동과의 조화가 필요할 것입니다.

겨울철에는 공기가 건조해 호흡기의 저항력이 떨어질 뿐 아니라, 실내 생활을 많이 하므로 다른 사람과 접촉할 기회가 많아져서 감기 바이러스가 잘 전염됩니다. 또한 신선한 공기와 일광욕

은 기혈의 순환을 왕성하게 하여 건강에 좋습니다. 일광의 부족은 활발한 성장을 방해하며 병에 대한 저항력을 약화시키고, 아이들의 정서에도 좋지 않은 영향을 미치게 됩니다.

아무런 계획 없이 하루를 아이들과 보내기란 만만치 않은 일입니다. 아이들은 쉽게 짜증을 내고, 많은 것을 요구하게 될 것입니다. 준비되지 않은 부모는 그에 상응하는 반응을 보여줄 수 없을 것입니다. 아이들과 집에서 할 수 있는 놀이는 우리가 생각하는 것 보다 의외로 많습니다.

꼭 장난감이 있어야만, 교구가 있어야만 아이들과 놀아주고, 교육할 수 있는 것은 아닙니다.

우리 가정에 있는 많은 도구들이 아이들에게는 좋은 교육을 할 수 있는 교구인 셈입니다. 다른 나라에는 장난감 없는 날이 있기도 합니다. 그러면 아이들은 집이나 유치원에 있는 많은 물건을 이용해서 자기들 나름대로의 재미있고, 기발한 놀이를 찾아내서 놀이를 합니다.

의자로 기차놀이를 하고, 그릇이나 물건들로 악기를 만들어 노래를 부르기도 합니다. 이처럼 어른들의 시각으로 본 아이들의 세상과 아이들의 눈으로 본 아이들의 세상은 많은 차이점이 있습니다.

아이들을 '가르쳐야 한다'는 생각이 부모를 아이들의 교육에서 멀어지게 하는 것은 아닌가하는 생각을 해봅니다. 일방적으로 어른이 아이를 가르쳐야 하는 것이 아니라, 부모가 아이들과 함께

놀이, 즐기는 속에서 아이들은 사람과의 관계를 배우고, 수 개념을 알아가고, 게임 방법을 알아가고, 읽고 쓰기를 배우게 됩니다.

집에서 아이들이 이것저것들을 찾아서 굴리고, 두드리고, 던지고 하는 것이 어른들은 말썽을 부린다고 생각하고 말리고, 혼내기 일쑤입니다.

그러나 아이들은 그 작은 머리로 생각하고, 관찰해서, 굴리면 데굴데굴 소리를 내면서 굴러가는지, 두드리면 각기 어떤 소리가 나는지, 던지면 어떤 모양으로의 변화가 있는지 살피고 알아갑니다. 그것이 어른들의 생각으로는 어른들의 입장에서 다 알고 있는 사실이기엔 별 것 아니고, 아무 것도 아니지만 이제 모든 것을 새롭게 받아들이고 알아가는 아이들에게는 너무나도 재미있고, 흥미진진한 놀이인 것입니다.

이런 관점에서 보면 무엇 하나가 놀이가 되지 않는 것이 없습니다.

예를 들면, 아이들과 함께 요리를 하는 것은 아이들에게 과학적 흥미를 불러일으키는 일입니다. 물체가 섞여서 다른 모양과 색깔이 되고, 불을 가함으로써 형태의 변화가 있고, 이러한 것들이 아이들에게 사물을 관찰하는 능력을 길러주고, 새로운 것을 자유롭게 시도해 볼 수 있는 창의력을 길러주게 됩니다.

간단하게 밀가루 반죽부터, 팝콘 튀기기, 과자 만들기, 빵 굽기 등 아이들과 함께 할 수 있는

요리는 참 많습니다.

다양한 미술활동도 엄마와 아이들이 함께 할 수 있는 좋은 놀이가 됩니다.

미술활동이라고 생각해서 너무 어렵게 생각할 필요는 없습니다.

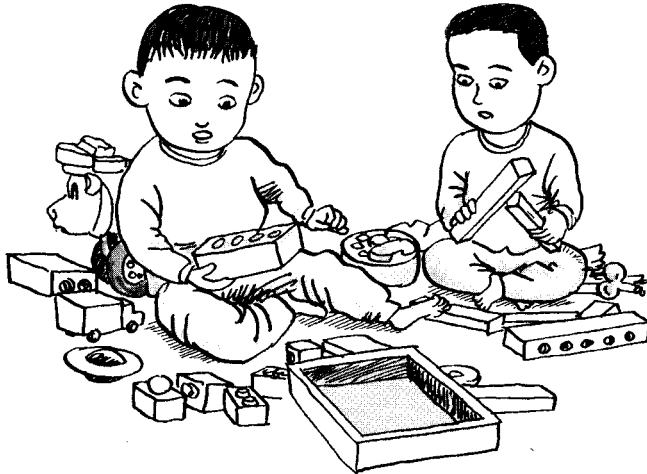
그림을 그리는 활동을 할 때 아이 나이가 어릴수록 큰 종이를 시작하는 것이 좋습니다. 어린 아이들은 소근육 조절이 잘 되지 않기 때문입니다. 큰 종이는 아이들의 움직임을 많이 해서 에너지 소모에도 도움이 됩니다.

또 작은종이에 그리다가 방바닥에 지저분하게라도 하면 엄마는 청소할 것을 걱정해 아이에게 잔소리를 하게되고, 그렇게 되면 아이들은 자유로운 표현을 할 수 없게 되어서 엄마와 아이에게

즐거워 시간이 되지 못할 수도 있기 때문입니다.

커다란 종이에 크레파스로 그려도 보고, 물감으로 그려도 보고, 또 물감으로 자동차 바퀴도 찍어보고, 손바닥도 찍어보고, 발바닥도 찍어보고, 찍은 모양으로 여러 가지 동물도 그려보고, 계절에 맞게 크리스마스 트리에 장식할 장식물들을 여러 가지 재료를 이용해 직접 만들어 꾸며보기도 하고, 밀가루 반죽으로 동물들도 만들어 보고, 과자의 여러 가지 모양(동그라미, 세모, 네모)을 이용해 종이에 멋진 집도 꾸며보고, 아이들과 할 수 있는 미술활동은 무궁무진 하답니다.

이렇게 간단한 것에서부터 시작하다보면 아이



들에게 더 좋은 아이디어를 얻기도 하고, 엄마가 더 신이 나서 즐기기도 한답니다.

음악활동도 어려울 것이 없습니다.

음악 교재를 이용해야만, 학원을 보내야만, 클래식 음악을 들어야만 음악교육이 아닙니다.

막대기를 가지고 두드릴 수 있는 것은 다 두드리 보면서 다양한 소리도 듣고, 작은 통에 여러 가지 곡물을 넣고 흔들어서 악기를 만들어 보고, 재미있는 노래를 틀어놓고 마음껏 몸을 움직여보기도 하고, 노래를 부르며 노래에 알맞은 율동도 하고, 이런 활동 속에서 아이들은 음악을 느끼고, 즐길 수 있는 능력을 갖게 됩니다. 이런 음악적 활동들이 아이들에게 정서적인 안정과 표현력을 길러주는데 많은 도움이 됩니다.

집에 있는 시간이 많은 겨울에는 아이들에게 책을 읽는 습관을 길러주기에 더없이 좋은 계절이다. 먼저 아이들을 책과 친숙하게 하는 것이 중요합니다. 그러기 위해서는 읽는 것을 강요할 것이 아니라 즐기게 해주는 것이 중요합니다. 책을 높이 쌓아보고, 그것을 허물어도 보고, 책으로 길을 만들어 걸어도 보고, 가위바위보를 해서 누가 책을 많이 갖는지 게임도 해보고, 여러 가지 방법으로 책과 가깝게 해서 아이가 책에 관심을 갖게 하는 것이 가장 중요합니다.

책을 고를 때도 부모의 관점에서 아이에게 적당한 책을 선택해 주는 것도 필요하지만, 아이가 책을 고를 수 있는 기회를 주어서 선택의 기쁨을 맛볼 수 있게 해주는 것이 좋습니다. 그렇게 되면 아이들은 자신이 선택한 책에 관심을 갖게 되고, 이번에 자기가 고른 책이 마음에 들지 않았다면 다음에는 더 신중히 책을 고르게 될 것입니다. 처음에는 여러 번의 실패가 있을 수도 있으나 실패보다는 더 큰 효과를 맛 볼 수 있을 것입니다.

아이와의 생활을 좀더 효율적으로 하려면 “육아 계획표”를 만들어도 좋을 듯합니다. 계획표라고 해서 저장한 것이 아니라 그 날 하루의 시간표를 짜는 것입니다.

일주일 단위로 계획을 해서 하루하루 그 날의 한 두 가지 특별한 활동을 계획하고, 그 주에 필요한 준비물을 미리 준비해 놓으면 하루를 짜임새 있고 알차게 보낼 수 있을 것입니다. 기본적인 것은 되도록 같은 시간에 할 수 있도록 시간을 배려하고, (즉, 먹는 시간, 자는 시간 등등) 아이의 생활리듬에 맞게 대 근육 활동과 소 근육 활동, 실외활동을 적절히 배치해야 합니다.

계획된 생활을 하게 되면서 아이들은 규칙적인 생활리듬을 갖게 됩니다. 익숙해지면 어린아이라 하더라도 아이들 스스로 밥 먹은 후에는 무엇을 해야하는지, 지금은 무엇을 해야할 시간인지, 다음에는 무엇을 하게 될지 미리 예측하고 나름대로의 계획을 세우게 됩니다. 그로 인해 아이들은 예측할 수 있는 능력이 생기게 되고, 자기의 생활을 계획하게 되며, 시간의 흐름을 알 수 있게 됩니다.

실외활동은 계획하기 전에는 날씨를 미리 확인해서 그 날의 날씨에 맞게 계획을 세웁니다. 일주일에 한번쯤 날씨가 좋은 날은 조금 멀리 야외계획을 세워서 박물관이나, 공원, 미술관, 또는 좋은 공연을 보기도 하고, 날씨가 허락하지 않는 날은 하루 중 제일 따뜻한 시간에 잠깐 집밖의 놀이터나, 엄마의 일을 보러나가는 것도 좋을 듯 싶습니다.

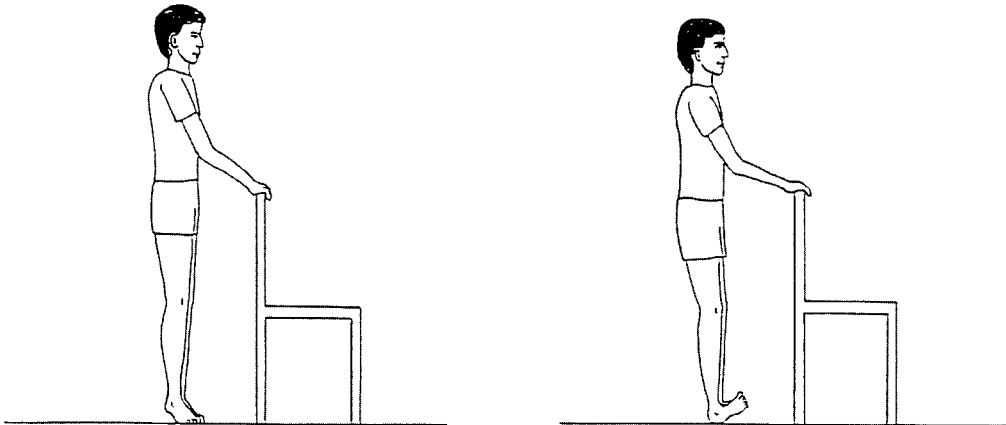
부모가 아이들의 교육과 한발 더 가까워지기 위해서는 사고의 전환이 필요하다고 생각합니다. “놀이가 아이를 크게 한다”는 말이 있듯이 아이들에게 가장 큰 교육은 아이와 상호작용하며 함께 놀아주는 것이 아닐까 생각합니다.

혈우병 환자를 위한 관절운동법(3)

이 자료는 '세계혈우연맹 심포지엄'에 연자로 참석한 릴리 하이넨(Lily Heijnen)박사가 보내준 것이다. 하이넨 박사는 심포지엄이 끝난 후 휴일임에도 불구하고 8월 25일 재단의원을 방문하여 물리치료실에서 13명의 혈우병 환자를 진료하였으며, 환자마다 관절과 근육상태에 알맞은 운동법을 가르쳐 주기도 하였다. 이번 호에는 세번째이자 마지막으로 족관절과 주관절 운동법에 관한 내용을 게재한다. 지면을 통하여 하이넨 박사에게 거듭 감사의 뜻을 보낸다.

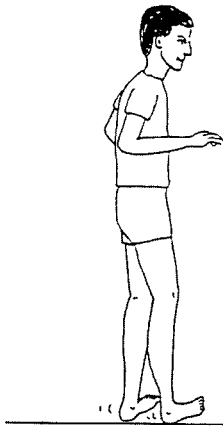
<편집자 註>

· 발끝으로 서기

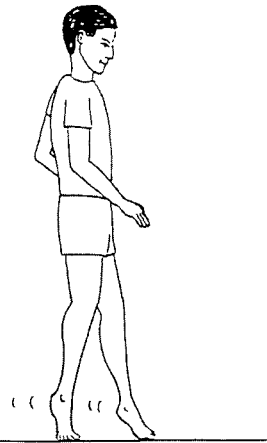


1. 의자 뒤쪽에 서서 양손으로 의자를 잡고 안정을 취한다.
 2. 발끝으로 서고 내리면서 휴식을 취한다.
 3. 발뒤꿈치로 서 있다.
 4. 양발로 서서 휴식을 취한다. 5회 반복한다.
- ※ 만약 이 운동이 너무 쉽고 통증이 없다면 다음 장의 '발뒤꿈치로 걷기'와 '발끝으로 걷기' 운동을 한다.

· 발뒤꿈치로 걷기

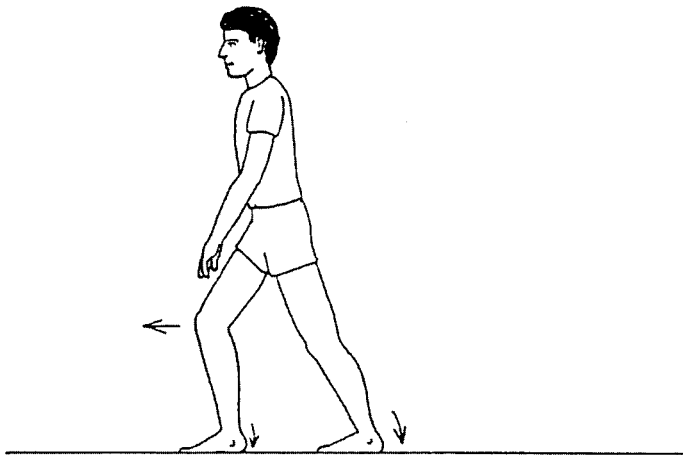


· 발끝으로 걷기



· 종아리 근육 신장운동

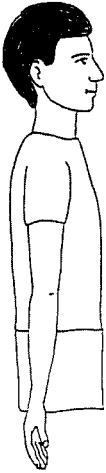
이 운동은 아주 천천히 해야 한다.



1. 그림에서 보는 것처럼 자세를 취해서 선다.
 2. 천천히 그리고 서서히 한쪽 고관절과 다리를 앞으로 민다. 운동이 이루어지는 동안 발바닥은 바닥에 붙어있어야 한다.
 3. 다른 쪽 무릎을 앞으로 해서 다른 쪽 종아리를 신장시킨다. 이때도 발바닥은 바닥에 붙어있어야 한다.
 4. 충분히 쉬고 5회 반복한다.
- ※ 종아리 근육이 신장이 되는 쪽의 무릎은 쪽 뺀고 반대쪽 무릎은 굽힌다. 5회의 운동이 끝나면 자세를 바꾸어서 실시한다.

주관절 운동법

· 주관절 굴곡 운동



팔을 옆에다 두고 선다. 이 때 손바닥은 앞으로 향하게 한다.

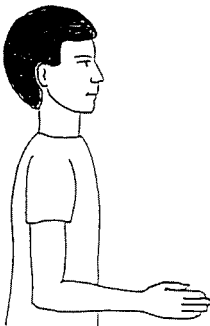


팔을 천천히 굽혀 어깨에 손이 닿게 시도한다.

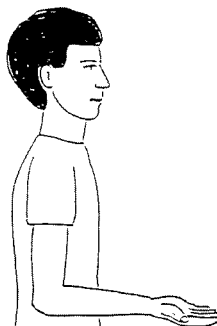


팔을 천천히 펴서 처음 자세로 간다. 5~10회 반복한다.

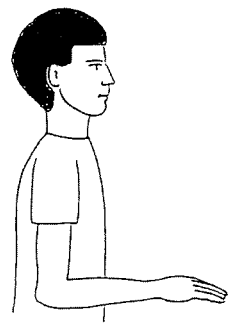
· 회외, 회내운동 (팔꿈치 돌리기 운동)



그림에서 보는 것처럼 팔을 90도 굴곡시켜 옆구리에 고정한다.

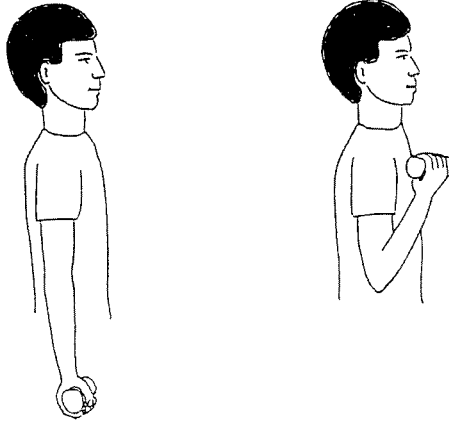


손바닥이 위쪽을 향하도록 돌린다.



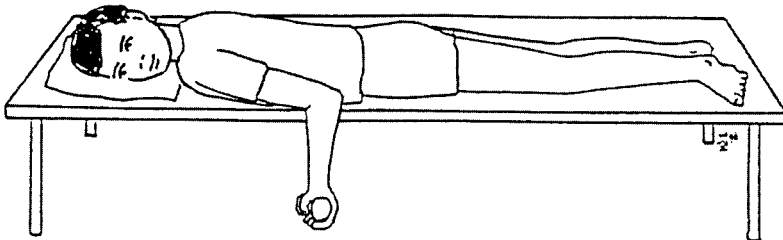
손바닥이 아래쪽을 향하도록 돌린다. 5~10회 반복한다.

· 웨이트를 이용한 주관절 굴곡

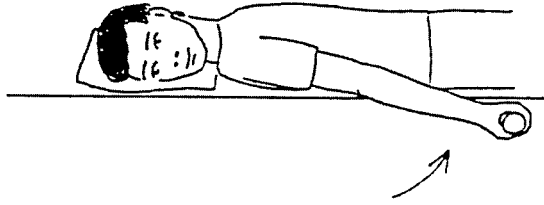


1. 만약 '주관절 굴곡운동' 이 쉽고 통증이 없다면 웨이트를 손에 잡고 이 운동을 한다.
(어린이 약 250g, 어른 약 500g)
2. 5회를 시작으로 하여 10, 15, 20회 반복 운동한다.
3. 웨이트를 가지고 운동 할 때 20회를 쉽게 할 수 있다면 250g씩 웨이트를 증가시켜서 운동한다.

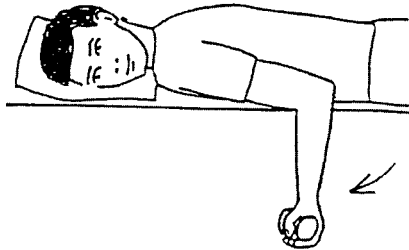
· 팔꿈치 펴기 운동법



1. 침대 가장자리 부분에 엎드려 누운 자세에서 상완은 침대 위에 놓아 편안하게 하고 전완은 침대 아래로 내려놓는다.



2. 팔을 펴고 셋을 센다.



3. 처음 자세로 천천히 돌아와 이완시킨다.

5, 10, 15, 20회 반복한다.

만약 '팔꿈치 펴기운동'이 통증이 없고 쉽다면 어린이는 250g, 어른은 500g의 웨이트를 손에 잡고 이 운동을 한다.

연재를 마치며

지금까지 3회에 걸쳐 각 관절의 운동법 및 근력 강화 방법에 대하여 살펴보았습니다.

대부분 아주 단순하고 쉬운 운동입니다. 하지만 대부분의 혈우가족 여러분들은 지금까지 이런 기본적인 운동도 못하면서 지내온 것 같습니다. 늘 마음속으로만 해야지 하면서도 정작 실천을 못하고 있는 것 같습니다.

운동을 생활화하기 위해서는 우선 자신만의 목표를 정하여야 합니다. 그리고 쉬운 운동부터 꾸준히 하여야 합니다. 쉬워 보이는 운동이라고 하더라도 관절과 근육에는 큰 역할을 합니다.

운동 전·후에는 스트레칭을 10분 정도 하시면 운동으로 인한 관절과 근육의 손상을 예방할 수 있을 것 같습니다.

코럼



혈우병 환자와 출혈성 유전질환자를 위한 구강 관리

<세계혈우연맹 2002년 10월 자료>

이 자료는 세계혈우연맹의 'Treatment of Hemophilia' 2002년 10월 자료로 혈우가족의 위생적인 구강건강 관리를 위하여 번역·요약하였다. 전문은 재단 홈페이지에 게재되어 있다. (<http://www.kohem.org/Board/BoardNew.asp>) 궁금한 내용은 재단의원이나 각 지정병원 담당 의사 상담을 받기 바란다. <편집자 註>

건강한 구강

치아는 민감한 상아질과 그 위의 딱딱한 에나멜질로 쌓인 치관과 에나멜로 쌓여있지 않은 치근으로 구성되어 있다. <그림 참조>

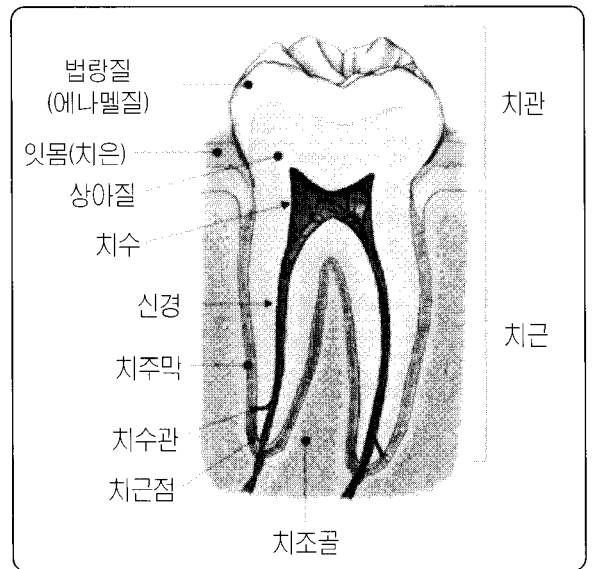
치아는 중요한 치수(신경)를 담고 있고, 치근 막에 의해 지탱되며, 뿌리는 상악골과 하악골, 턱의 치조골 속 치조에 붙어 있다. 치근인대의 근섬유는 백악질을 지나서 상아질 표면까지 연결되어 있다. 치조골은 치은(잇몸)에 쌓여있다.

건강한 잇몸은 핑크색을 띠며, 점점이 붉으며, 단단하다. 치아 각각의 치목(잇몸과 연결된 치아의 아랫부분) 주변은 서로 밀착된 형태여야 한다. 처음에 나오는 치아(유치)는 위아래 턱 각각에 4개의 앞니와 2개의 송곳니, 4개의 어금니가 있다.(위, 아래턱 총 20개)

정상적인 영구치는 각각의 턱에 앞니 4개, 송곳니 2개, 소구치(작은 어금니) 4개와 6개의 어금니를 포함하여 총 32개가 된다.

치아 발달

치아 발달은 치관이 형태를 갖기 시작하는 임신 1개월, 태아 때부터 시작한다. 실제로 모든 유



치와 몇 개의 영구치는 태아 때부터 발달이 시작된다.

모든 유치는 태어나면서 형태를 잡기 시작한다. 영구치 중 앞니와 첫 번째 어금니의 형성은 태아가 태어나는 시간에 시작되며, 다른 영구치들의 형성은 후에 이루어진다. 치아가 나오는 것은 치근이 완전히 형성되기 전, 치관 형성이 광범위하게 완성된 후에 시작된다.

표 1. 이가 나는 평균 나이

(목록의 나이는 평균치들이며, 폭을 넓게 잡았다.)

유치		
	나이(개월수)	
	윗니	아랫니
A. 중앙 앞니	8~13	6~10
B. 측면 앞니	8~13	10~16
C. 송곳니	16~23	16~23
D. 첫 어금니	13~19	13~29
E. 두번째 어금니	25~33	23~31

영구치		
	나이(연수)	
	윗니	아랫니
1. 중앙 앞니	7~8	6~7
2. 측면 앞니	8~9	7~8
3. 송곳니	11~12	9~10
4. 첫 소금치	10~11	10~12
5. 두번째 소금치	10~12	11~12
6. 첫 어금니	6~7	6~7
7. 두번째 어금니	12~13	11~13
8. 세번째 어금니	17~21	17~21

이가 나는 동안의 문제점

유치가 나기 직전, 잇몸은 푸르스름한 색을 띠 수도 있고, 부풀어 오르기도 한다. 대부분 잇몸 속의 일시적인 출혈로 인한 것이며 자연스럽게 해결된다. 이런 일시적인 출혈은 출혈성 질환과는 관련이 없으나 출혈이 과도하게 일어나지 않는 사람들에게는 보다 분명하게 관찰된다.

또 치아가 나는 시기에는 자극에 민감해지며, 수면장애, 뺨의 홍조, 침을 흘리기도 하며 때때로 미열이나 발진이 생기기도 한다. 그러나 설사나 기관지염을 유발시키지는 않는다. (이런 경우는 아주 드물다.)

이가 나는 시기가 늦어지더라도, 보통에 비해 12개월 정도의 지연은 걱정할 필요가 없으며, 지연의 원인은 치아간 충돌이 대부분이다. 이런 지연은 종종 세 번째 어금니와 소금치(작은 어금니), 송곳니 부근에서 생기며 이는 마지막 치아가 정상적으로 나기 위해서이다. 이가 나는 것이 1년 이상 지연될 때에는 X-레이 촬영을 권한다.

치아 문제의 예방

충치, 치주 질환, 구취는 대부분 예방이 가능

하다. 치아 문제의 예방은 출혈성 질병을 지닌 사람들에게 매우 중요하다.

식사

정제된 탄수화물 음식물과 설탕, 특히 신선한 과일과 야채 이외의 식품들에 포함되어 있는 비우유 당류는 충치의 주요 원인이다. 섭취하는 횟수가 섭취하는 양보다 더욱 중요하다. 식사 중에 끈적이는 설탕 식품들을 빈번하게 섭취하는 것은 충치 발생을 증가시킬 뿐이다. 그래서 플라크와 충치의 발생을 줄이려면, 당류 첨가물 식품의 제한과 같은 방법으로 당류의 섭취 횟수와 섭취 양을 줄이는 것이 중요하다.

우유나 물 이외의 다른 음료수를 젓병에 담아서 아이들에게 주지 말아야 한다. 유아들은 6개월 정도가 되면 컵으로 마실 수 있도록 하고 12개월이 되면 젓병을 사용하지 않는 것이 좋다.

젓 떼 아이를 위한 음식은 신선한 우유와 가공되지 않은 과일이나 야채 이외에 설탕이 없거나 아주 적은 양의 음식이 좋다.

어린이와 성인들의 간단한 음식과 음료수도 무설탕이 좋다. 충치뿐만 아니라 치아 침식의 위험 때문이라도 콜라 타입의 탄산 음료를 빈번

히 섭취하지 말아야 한다. 포도나 사과, 오렌지 등의 과일 주스도 치아 침식을 일으킬 수 있다. 아이를 위해서라면 물과 우유가 가장 현명한 선택이다. 무설탕 껌을 씹거나 식사 후 치즈를 먹는 것은 플라크에 대항하는 침의 증가를 도울 수 있다. 무설탕 약물을 꾸준히 사용하는 것이 좋다.

구강 위생

적어도 하루에 두 번씩 하는 양치질로 플라크를 제거하는 구강 위생 방법은 치은염, 치주염, 구취 등을 예방할 수 있다. 특별히 치주염이 정상적인 건강에 영향을 미칠 수 있다는 의견들의 시각에서 볼 때 구강 위생은 개선되어야 한다.

칫솔은 치아의 부드러운 표면에 붙은 플라크만을 제거한다. 치아 열구나 잇몸 깊숙한 곳의 플라크는 제거되지 않는다. 치아 사이의 플라크 제거는 규칙적인 치실 사용을 요구한다.(어떤 치실은 불소를 함유하고 있기도 한다.)

칫솔

칫솔은 가장 중요한 구강 위생 도구이다. 딱딱한 칫솔은 치아와 잇몸을 닳게 하고 치아 과민증을 유발시킬 수 있으므로 적절치 못하다. 또 너무 부드러운 칫솔은 플라크와 음식물 찌꺼기 제거에 효과적이지 못하므로 이상 치아 과민증 환자에게만 권한다.

이상적인 칫솔은 고른 길이와 다소 딱딱한 인조 강모로 만들어져야 한다.(칫솔모 직경은 0.15에서 0.2mm) 또한 입안에서 칫솔질하기 쉽게 칫솔모는 적어야 하고, 덧 붙여서 플라크 제거에 효과적으로 디자인 된 것이 좋다. 성인에게 알맞은 칫솔 머리는 폭 1cm, 길이 2~3cm 이다. 어린이를 위한 칫솔은 폭 1cm, 길이 2cm가 적당하다.

아래와 같이 다양한 칫솔이 사용되고 있다:

- 각진 칫솔-손이 닿지 않는 입안을 닦는데 도움이 된다.

- 다중 길이 칫솔-강모의 중앙 줄은 바깥 줄보다 더 짧다. 이 칫솔은 잇몸 아래위를 깨끗이 해주며, 대체로 건강한 구강을 가진 환자들에게 좋다.
- 잡기 쉬운 칫솔-칫솔을 단단하게 잡기 힘든 사람들에게 유용하다.(관절염을 앓는 사람들) 이 칫솔은 고정 스폰지, 고무 공, 손톱솔, 자전거 핸들 손잡이 등으로 확대될 수 있다.
- 넓은 손잡이 칫솔-팔을 움직일 수 없는 사람들에게 효과적이다.
- 전동 칫솔-점차 대중화 추세에 있으며, 플라크 제거에 보다 더 효과적이다. 전동 칫솔은 보통 칫솔모가 작고, 잡기가 쉬우며 손놀림이 불편하거나 미숙한 사람들에게 적격이다.
- 치간 칫솔-치아와 가공의치 바로 아래 사이를 닦는데 도움이 된다.

칫솔질

이상적인 칫솔질은 플라크 제거 뿐 아니라 치아와 잇몸에 어떤 손상도 입히지 않아야 한다.

가장 효과적인 칫솔질은:

- 회전법 : 잇몸이 건강한 사람들에게 유용한 칫솔질로, 먼저 칫솔모를 잇몸에 대고 지긋이 눌러서 칫솔모가 퍼지도록 한 후 치아 표면과 잇몸사이로 움직인다. 앞니의 뒤쪽은 칫솔을 수직으로 대고 위아래로 왕복하며 닦는다.
- Bass법 : 잇몸질환을 앓고 있는 환자들에게 효과적인 칫솔질로, 치아와 맞닿은 잇몸에 칫솔모를 45도 각도로 대고 수평으로 움직여서 앞뒤로 진동을 준다. 이 방법은 양치질에 시간이 많이 소모되고 습득하기에 어려우며, 알맞은 칫솔로 정확하게 하지 않을 경우 가벼운 외상을 입을 수도 있다.

감명 깊었던 아일랜드의 ‘대중매체 이용’ ‘기대치 최대화, 희생 최소화’ 원칙이 중요

김 연 수 <아주대학교 대학원 수학과 박사과정>

NMO Training에서 경험했던 모든 것을 여러분들과 나누어 가지고 조금이나마 공감하기 위해 참관기를 쓰기 시작한지 어느덧 네 번째이자 마지막이 되었습니다. 항상 열심히 쓰긴 했지만 여러 모로 모자란 점이 많아 여러분들에게 죄송한 마음 금할 길이 없습니다.<필자 註>

이번에는 NMO Training 프로그램 중에 아일랜드 혈우모임에서 진행하였던 ‘대중매체의 이용’에 대하여 소개하고자 한다. 또 아일랜드 혈우모임에서 그 동안 의료적 치료의 개선과 복지제도의 질적 향상을 위해 시도하는 과정에서 잊지 말아야 할 내용을 발표하였는데 이 또한 간단히 소개할 것이다.

아일랜드의 어머니들도 우리의 가족들과 마찬가지로 혈우병을 가진 자녀를 대중매체에 공개하기를 꺼려한다. 하지만 혈우환우들이 처한 어려운 상황을 알리고 효과적이고 안전한 치료를 얻어내기 위해 시도할 수 있는 좋은 방법 중에 하나가 대중매체인 것을 부정할 수 없는 사실이다.

이러한 모순적인 상황을 이기고 아일랜드 혈우모임에서는 대중매체를 어떻게 사용하고 준비하였는지를 주어진 상황마다 하나씩 열거하기로 하겠다.

대중매체의 종류에 텔레비전, 라디오, 신문 등

이 있으나 라디오와 신문을 이용하는 것을 적절한 방법으로 제시하였다.

첫 번째 상황으로 라디오 인터뷰나 토론의 위원으로 초대되었을 때에는 어떻게 할 것인가이다. 우선 참석하기 전에 준비할 것들이 있다. 프로그램의 성격을 파악하고 주요 청취자는 어떤 사람들인지, 주제와 관점은 무엇인지 등을 정확하게 인지하는 것이 중요하다.

그리고 청중의 구성원에 따라 전달하고자 하는 내용의 순서와 그 표현 방법을 정하되 요점을 열 가지 내외로 하는 것이 효과적이라는 점과 그 밖에도 라디오 인터뷰에 앞서 준비할 많은 내용을 제시하고 있다. 그리고 실제로 인터뷰에 임하는 동안에 질문에는 정확한 답을 하고 그 대답으로부터 여러 가지 사항을 열거해 나가며 반드시 실제 예를 들어 요점을 짚는 순서로 이야기 해나가는 것이 중요하다고 한다.

또한 전달하고자 하는 내용을 진행자의 질문으로 이끌어 내어 이에 답하는 형식으로 유도하도록 하는 것도 유념한다. 이 밖에도 인터뷰하는 동안의 목소리의 억양이나 음색, 크기 등과 같은 세심한 내용까지 자료로 준비하고 있었다.

두 번째로 텔레비전이나 라디오의 전화 인터뷰에 대한 내용을 자료로 제시하고 있었는데 인터뷰가 있기 며칠 전에 미리 연락을 받았을 때와



혹은 인터뷰 직전에 연락을 받은 경우에 각각 대처하는 방법을 포함하고 있다.

세 번째 상황으로 신문에 기고할 자료를 쓰는 방법을 제시하였다.

지금 열거한 세 가지의 상황의 순서대로 기대 효과는 크다고 한다.

첫 번째 라디오의 인터뷰인 경우 얼굴이 알려짐으로서 겪게될 어려움이 적고 상대적으로 대중매체로서의 크기는 매우 크다. 하지만 기대효과의 크기 만큼 인터뷰에 응하는 사람은 억지를 부린다거나 동정을 사고자 하는 느낌 없이 정당한 주장을 하고 있음을 부각시키기 위해 많은 노력을 해야한다.

두 번째의 경우에서 갑작스러운 인터뷰를 요청 받았다면 그리고 충분히 준비되지 않았다면 즉흥적인 답은 피하고 차라리 인터뷰를 미루는

것이 좋다.

마지막으로 신문에 자료를 보낼 때에는 정확하고 명확한 근거자료의 제시가 반드시 이루어져야 한다. 만약 사실무근의 자료를 보낸 후에 이 사실이 드러난 경우에 다시는 당신의 말뿐만 아니라 혈우모임 전체의 의견에도 귀 기울이지 않을 수 있음을 명심하라. 그리고 대중매체를 이용하여 정보전달을 한 후 항상 그 뒤의 사회적 반응을 살피고 보완하고 개선해야 할 점이 있는지 반드시 확인하도록 한다.

위의 세 가지 상황으로 이끌어 내기에 아직은 혈우환우 자신과 가족의 반대가 있을 수도 있다. 물론 일정 부분의 희생이 있을 수도 있고 따라서 고통을 겪게될지도 모른다.

그러므로 대중매체의 사용에 있어 신중을 기하고 이를 사용함으로써 얻을 수 있는 기대치를



최대화하되 희생을 최소화하는 것을 잊어서는 안 되며 거꾸로 조금의 희생도 용납하지 않는다면 대중매체의 사용은 거의 불가능하며 혈우환우의 당연한 권리를 찾는 방법을 하나 잃는다는 것도 덧붙였다.

마지막으로 정부의 기관을 상대로 일을 할 때에는 매우 치밀하고 강력하게 할 것이며 그 결과가 혈우환우에 좋은 나쁜든 간에 상대했던 기관의 실무자에게 감사하다는 표현과 더불어 다음에도 또한 우리를 위해 일을 해줄 것을 부탁하는 것을 잊지 말아야 한다. 일이 원하는 대로 이루어지지 않았다 하여 원망이나 질타를 하는 것보다 감사의 표현이 다음 일을 도모하기에 도움이 될 것이기 때문이다. 그리고 일이 잘 되었을 때 감사의 표현을 잊기 쉬움을 절대 간과하지 말라는 것도 강조하였다.

당시에 이와 같은 강의를 들으며 아일랜드 혈우모임의 그 치밀함에 놀라지 않을 수 없었으며 이러한 일을 십 수년간 비 전문인이었을 혈우환우 스스로가 해왔고 많은 자료와 경험을 정립하였다는 것에 다시 한 번 놀라며 각국의 참가자들의 뜨거운 박수와 함께 강의를 끝냈다. 정말 기억에 남는 강의였으며 어느 광고의 한 장면처럼 한동안 아무도 자리를 뜨지 않았다.

다사다난했던 한 해였습니다.

우리도 아직 넘고 헤쳐 나갈 일이 많습니다. 지난 어려움은 거울 삼고 좋았던 일은 추억 삼아 앞으로 우리 모두 행복을 쌓아 갔으면 합니다.

코헬 가족 모두 모두 행복하세요.

코헬



‘엄마라는 이름’

박미화(김선국 어머니)

90년 3월 6일 귀한 아들이 태어남으로 나는 그 때부터 엄마가 되었다.

진자리 마른자리 갈아 누이며 내가 아들에게 수없이 들려 준 “엄마”. 아들에게 엄마라는 칭호를 선물 받은 지가 13년째 접어들었다. 올해 초등학교 6학년을 다니는 귀한 아들이 내게도 있다. 보너스로 얻은 초등학교 4학년에 다니는 딸도 있다.

나는 목걸이, 반지, 귀걸이를 하지 않는다. 어느 날, 아들과 딸아이가 내게 물었다.

“엄마는 왜 반지, 목걸이, 귀걸이 하지 않느냐?”고.

“엄마의 보석은 너희들이다. 선국이와 현숙이. 하지만 목에 귀에 달고 다닐 수가 없어서…”

아들과 딸아이는 고개를 끄덕이며 웃었다.

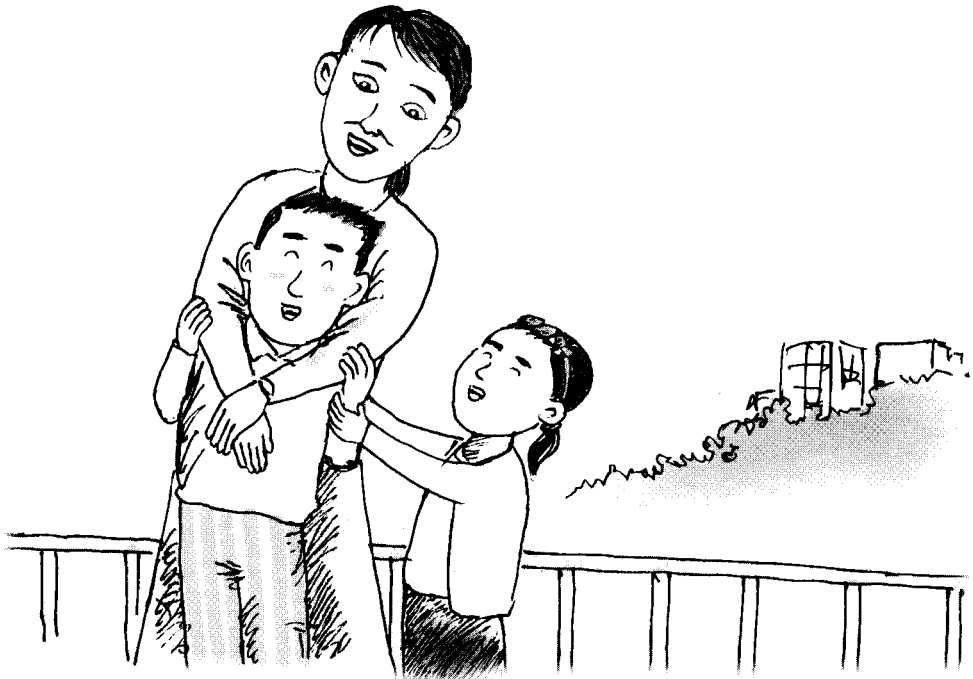
나는 ‘무슨 생각을 하는데?’ 라고 물어보지는 않았다. 하지만 짐작은 간다.

눈을 떴을 때 “엄~마~”를 부르는 음성만 들어도 엄마는 가슴이 철렁거리며 아들을 향해 달려간다.

‘아’ 소리만 들려도 엄마는 아들이 있는 곳을 향해 냉큼 달려가 발목관절을 살피고 고관절을



◀ 양산운동장에서 월드컵 경기를 관전하면서...
앞 오른쪽이 선국이, 왼쪽이 동생 현숙이.



을 살피고 어깨를 살핀다. 주변상황과 아들의 상태를 확인 해야한다.

출혈로 인한 통증이라면 응고인자 주사를 놓아야 하기에 잘 관찰해야 한다.

아침저녁으로 아들의 표정만 보면 어디가 불편하다는 것을 느낌으로 충분하다. 병원에서 희귀질환인 혈우병을 진단 받고 아이를 키워 온지가 13년째 접어들었다. 혈우병이란 상처가 생겼을 때 피가 오래 나는 것을 말한다. 간에서 생성되는 응고인자의 수량이 적어서 지혈이 되지 않는 것이다. 관절부위에 출혈이 되었을 때는 움직임이 계속 될수록 계속 출혈이 생겨 풍선처럼 부풀기에 얼른 혈액응고인자 주사를 맞고 압박붕대를 하고 움직이지 않아야 한다.

학교생활에서 친구들이 반가워서 어깨를 툭 치면 그 부위가 출혈이 되어 그 부위가 붓는다.

계단을 다닐 때도 밀쳐서 넘어지거나 벽에 부딪히면 시간이 갈수록 그 부위가 붓는다. 책상모서리에 부딪히면 그 부위가 붓는다. 계속 출혈이 되고 있다는 표시이다.

바로 응고 인자를 보충해 줘야 한다. 출혈 시 응고 인자만 맞는다면 정상적인 일상생활이 가능하다. 함께 있다고 전염이 되는 전염병은 아니다.

나는 아들을 위해 할 수 있는 일들을 생각해 보았다.

내 자신이 주사 놓는 방법을 익히는 것과 출혈을 줄일 수 있는 방법을 아이에게 설명해 주는 일. 생활에서 안전하게 지낼 수 있도록 모서리 부분을 조심하는 것. 출혈이 생겼을 때 응급 처치하는 법을 일러두기. 엄마가 부재중일 때 주사 놓을 간호사와 의사 선생님의 연락처를 만들어 두는 일. 아들의 취미와 특기를 만들어 주는 일.



또래 환우들과 교류관계 형성하기. 신문 읽기에 흥미 붙이기. 장기와 바둑, 오목 두기. 요즈음은 마술놀이에 흥미를 갖고 있다.

선국이는 초등학교 2학년 때부터 혈우병 환아들의 모임인 코햄 캠프에 참가해서 자연스럽게 응고인자 주사 놓는 법, 출혈 시 대처 방법을 배웠다. 전국의 많은 환우 형들과의 만남으로 웃음·추억·여행을 생각하며 해마다 여름 캠프를 기다린다.

짙은 출혈로 발목 관절이 많이 손상되어 학교는 가고 싶은데 발목의 출혈로 지혈주사를 맞고 붓대를 감은 채 견지 못하는 날이면 아이는 베란다에 나가 등교하는 아이를 지켜보며 친구의 뒷모습을 보며 친구의 이름을 조용히 부르곤 한다. 어느 날엔 출혈로 오는 통증에 밤을 새우기도 한다.

아이 기르는 것은 사랑과 의무 때문에 해야 하는 일이라고 여기지는 않는다. 어머니란 세상의 그 어떤 명예로운 직업 못지 않게 재미있고 도전

적이며 최선의 노력을 요구하는 직업으로 생각한다.

장애를 가지고 있기에 조금 불편한 것은 사실이다. 많은 계단을 다니기가 힘들고, 뛰고 싶을 때 함께 뛰지 못하는 때가 있다.

오토다케 히로타다, 김기창 화백, 헬렌 켈러... 그들은 장애를 극복하고 하고 싶은 일들을 훌륭히 해 낸 위인들이라 생각한다.

나는 먼 후일 나의 아들도 자신의 삶을 사랑하고, 자신이 하는 일에 자부심을 갖게 하기 위해 적절히 호기심을 자극해 주고, 책 읽는 습관을 들여 주고, 올바른 식습관을 갖도록 가르쳐 주고, 예의와 질서를 가르쳐 주는 학교와 선생님들께 늘 감사한 마음을 갖고 있다.

그가 얼마나 훌륭한 삶을 살아 왔나 보다는 그가 어떤 삶을 살아 왔는가가 중요하듯 남에게 베풀 줄 아는 사람으로 위촉되지 않고 당당할 수 있는 확신을 가지고 인생을 살아가는 모습은 모든 엄마들의 마음이 아닐까?

규원



코헬회 소식

서울·경기 지회소식

이번 서울경기지회 모임에서는 김은주 전 원장님의 사표수리건과 김익환차장이 사직하시고 이강익차장이 새로 부임하셨다는 소식과 모노크레이트-P 500단위가 재단에 들어왔다는 내용으로 진행되었다.

12월 모임은 총회로 열리며 이번 총회에는 새로운 서울·경기지회 지회장과 임원들이 선출될 예정이오니 회원님들의 많은 참석 바랍니다.

충남지회소식

평소 우리 환우들을 잘 돌보아주시던 을지병원의 최규철과장님이 “우리아이소아과”를 개원하셨습니다. 또한 “우리아이소아과”에서는 모노크레이트-P와 그린모노가 모두 처방되니 회원들의 많은 이용바랍니다.

다음 모임은 1월 10일이며 이날은 지회 총회가 같이 열릴 예정이므로 회원 여러분의 많은 참석바랍니다.

경남지회소식

11월 경남지회 모임에서는 코헬 사무국에서 회장님과 국장님이 내려오셔서 그간의 일들(그린모노 이물질건, 재산조사, 재단 이강익차장님 부임 등)을 자세히 설명하여 주셨습니다.

특히 이번 모임에는 멀리 함양에서 조용하 회원님이 참석하여 주셨고 또한 고(故)박태기 회장 사모님도 참석하여 주셨습니다.

지회모임에 참석하여 주신 분들께 감사 드립니다.

경북지회소식

경북지회는 12월 4일 신천동 신라뷔페에서 송년회를 개최하였습니다.

회원은 50여명 가량 참석을 하였으며 아주 뜻깊은 자리였습니다.

우리 경북지회는 내년 3월 총회를 가질 예정이며 날짜는 추후 알려드리겠습니다.

전남지회소식

저희 전남지회는 12월 달에는 모임이 없으며 2003년 1월에 정기검사와 같이 모임을 가질 예정으로 있습니다.

지회 사무실건은 건물이 지금 공사중인 관계로 2월 정도에 입주할 예정입니다. 1월 모임은 추후 알려드리겠습니다.

회원님들 건강하십시오.

전북지회소식

저희 전북지회는 12월에는 모임이 없으며 2003년 1월에 정기검사와 같이 모임을 가질 예정으로 있습니다.

2월 중에 총회가 있을 예정이며 이날 새로운 임원을 선출할 예정입니다. 날짜는 추후 알려드리겠습니다.

감사합니다.

사무국소식

△식품의약품안전청의 적극적인 협조로 대체의약품의 수입허가가 완료되었습니다.

△8인자 리컴비네이트와 9인자 베네픽스의 급여적용 진행이 다소 늦어지고 있으나, 2003년 1월1일부터 사용할 수 있도록 급여과 담당자와의 면담을 통하여 확인하였으며, 희귀난치성의료비 지원에 관하여 질병관리과 담당자와 계속 대화를

갖고 있습니다.

△코헬지 편집위원에 본회 회원이 자원봉사자로 참여하기로 하였습니다.

△환자 이동용 특수차량은 재단에 다시 요청하였으며, 회신을 기다리고 있습니다.

△전남지회 사무실 마련은 현재 진행중에 있으며 다른 지회는 협의중입니다.

△AIDS감염환자들의 소송이 진행되고 있으며, AIDS혈액제제 관련 3차 회의에 방문하여 진상규명을 촉구하였습니다. 향후 3~6개월간의 특위가 계속될 예정임을 방역과를 방문하여 확인하였습니다.

△김은주 원장님댁을 2차례 방문하여 대화를 갖고 앞으로도 우리 환자들을 위하여 계속 도와

달라고 요청하였습니다.

△그동안 소외되어있던 향채회원들의 원활한 치료를 위하여 향채분과를 신설하여 적극적인 치료가 가능할 수 있도록 준비하고 있습니다.

△2003년도 본회 사업계획안에 대하여 혈우재단에 협조를 요청하였습니다.

△지난 10월1일 혈우재단집회를 갖고 요구하였던 혈우재단 이사회 참여는 '이미 서면이사회를 통하여 부결된 내용'이라는 회신을 받았습니다.

△지난 코헬지에 언급이 되었던, '코헬의 집'을 재단에서 운영하겠다고 한 것은 재단에서 '코헬의 집'을 얻고 운영관리는 지극처럼 본회에서 하는 것을 말한다는 해명이 있었습니다.

44호 정답 및 당첨자

지난 호 퀴즈의 문제가 어려웠는지 다섯 분만 정답을 보내주셨습니다.

답을 보내주신 분들에게 감사 드립니다.

비록 답을 기재하지 않더라도 엽서의 '독자의 소리'란을 통하여 여러분의 생각을 말씀해 주셨으면 합니다.

좋았던 내용, 좋지 않았던 내용, 다루었으면 하는 내용을 보내주시면 코헬지 제작에 많은 도움이 되겠습니다. 또 평소에 써 놓았던 글을 보내주시면 소중히 여기겠습니다.

시, 소설 등 문학성이 있는 글 보다는 평소의 생각을 담은 글이 훨씬 더 감동적인 경우가 많습니다. 여러분이 가지고 있는 사랑과 마음을 나눌 수 있는 공간이 되기를 바랍니다.

앞으로도 많은 성원을 바랍니다.

▲ 정답자 : 남경훈(서울시 서대문구 북아현1동), 이병길(강원도 홍천군 두촌면), 정경민(부산시 수영구 수영동), 조승현(서울시 광진구 중곡3동), 차중혁(부산시 사상구 주례2동) - 가나다 순

조	변	석	개			어	머	니
운		굴		대	식	가		미
	안	암	동		용		부	츠
혈	압		산	수	유			
	지	기		어		캐	주	얼
각		세	계	지	도			음
주	마	등		교	정	지		지
구		등	에			어	름	치
검	지		다	과		미		기