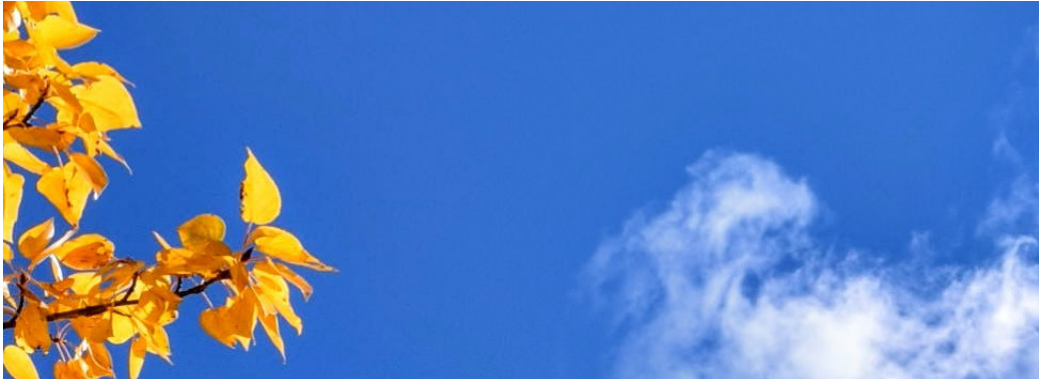


● 한국혈우재단 소식지

# 그 응 김

Korea Hemophilia Foundation  
2017 9 / 10 vol.157

특집	함께하는 행복
Hemo In Body	혈우 환우와 간 건강
Hemo 특특	장년 환우의 심리 관리
혈우정보	혈우 환우와 성인병
Health life	가을철 환절기 건강관리



# 편견을 넘어

| 편집실 |

며칠 전 서점에 다녀왔습니다. 딱히 읽고 싶은 책이 있었던 것은 아니었지만 가을인데 책 한 권 읽지 않는 사람으로 남는 게 싫어서 들렀습니다. 서점에는 꽤 많은 사람들이 책을 읽고 있었습니다. 그들을 보며 반성하는 마음으로 그림이 많이 들어간 수필 한 권을 사고야 말았습니다. 그날 밤 책을 읽던 중 문득 이런 생각이 들었습니다. '그런데 정말 가을에 책 읽는 사람이 많을까?'

인터넷 검색창에 '독서의 계절 가을'이라고 쳐봤습니다. 결과는 뜻밖이었습니다. 작년에 전국 480여개 공공도서관의 도서 대출량 변화를 조사했더니 가을인 9월~11월에 대출량이 가장 적은 것으로 나왔기 때문입니다. 오히려 책을 가장 많이 읽는 달은 1월과 8월이었습니다. 우리는 청명한 가을 날씨를 두고 '책 읽기 좋다'고 말해왔으나 실제로는 가장 춥고, 가장 더운 날씨에 책을 많이 읽었던 것입니다.

'가을=독서의 계절'이라는 익숙한 공식이 깨지는 것을 보고 조금 충격을 받았습니다. 물론 '새로운 사실을 알았다', 아니 '현실을 바로 보게 되었다'는 것에 약간의 보람도 느꼈습니다. 나아가 편견이 얼마나 무서운 것인지도 알

게 되었습니다. 으레 '가을엔 책을 많이 읽겠다' 라는 편견으로 인하여 실제로는 다른 때보다 적은 수의 사람들이 왔을 수도 있는 서점이 북적여 보였던 것입니다.

편견은 현실을 바로 보는 것을 방해합니다. 편견에 사로잡히면 사람과 사회를 공정하고 객관적으로 판단할 수 없게 됩니다. 요즘 취업 시장에서 블라인드채용이 유행하는 것도 이러한 이유 때문일 것입니다. 그런데 더 큰 문제는 자기 자신을 볼 때도 편견에 사로잡힌다는 것입니다. '나는 못해', '나는 안 될 거야'라는 자기 편견에 갇혀 충분히 할 수 있는데도 수많은 기회를 허무하게 날려버리곤 합니다.

환우 여러분들은 어떻습니까. 혹시 몇가지 어려움들을 이유로 스스로에게 못한다고, 안 된다고 말하고 있지는 않나요. 철저한 준비와 자신감 그리고 노력이 있다면 하지 못할 것은 없습니다. 스스로를 가두고 있는 편견에서 벗어나 하나, 둘씩 도전해보시기 바랍니다. 그러면 생각보다 많은 것들을 해내는 자기 자신을 발견하게 될 것입니다. 그러니 오늘도 할 수 있다는 자신감으로 힘차게 나아가시기 바랍니다.

# 2017 9+10

vol. 157



## CONTENTS

---

01 초대석	혈우병 치료를 생각하며	2
02 특집	함께하는 행복	4
03 Hemo In Body	혈우 환우와 간 건강	5
04 Hemo 특독	장년 환우의 심리 관리	9
06 혈우가족 이야기		13
07 혈우정보	혈우 환우와 성인병	21
08 Health life	가을철 환절기 건강관리	25
09 재단소식		28
10 퀴즈 / 나도 한마디 / 독자 엽서		30

---

## 혈우병 치료를 생각하며



윤휘중 | 경희의료원 중앙혈액내과 교수

지난 6월에 혈우병 환우와 가족을 대상으로 하는 혈우재단 주최 혈우병 세미나에서 처음으로 발표할 기회가 있었습니다. 사실상 우리나라에서 혈우병 환자를 보는 몇 안 되는 내과 의사 중 한 사람으로서, 그간 강의를 한 번도 한 적이 없었던 것도 아마 혈우병 진료가 주로 소아청소년과 위주로 이루어지기 때문이었으리라 생각합니다. 또한 금년 6-7월 혈우병 환우 대상의 운동 프로그램을 소개하는 책자 번역에도 관여하게 되어 그간 등한시 했던 것들을 접할 수 있었습니다.

이러한 경험들은 계속 혈액학 위주의 혈우병 진료에만 관심을 쏟았던 저에게 비(非)혈액학적인 것들에도 관심을 두어야 할 부분이 많다는 것을 조금 더 실감하는 계기가 되었습니다.

혈우병은 제가 보기에도 접근이 쉽지 않습니다. 대부분의 환우 여러분들이 나이가 들어도 처음 진단을 내려준, 그리고 혈우병에 더 익숙한 소아과 의사에게 진료를 받기 때문에 내과 의사는 더욱 혈우병 환자를 접할 기회가 없고, 접하게 되더라도 진료에 익숙하지 않아 꺼리게 되는 경우가 많습니다.

혈액종양내과 의사가 흔히 치료하는 병들은 악성질환입니다. 그래서 경과가 심각하거나 단기간에 목숨이 위태로운 경우가 대부분이고, 치료를 할 때도 단기간에 집중적으로 부작용이 심한 약제를 사용할 때가 많아 상당한 합병증이 우려되기도 합니다.

이러한 환자들을 많이 보다 보면 혈액종양내과 의사들은 냉정하게 느껴질 만큼 객관적이고 별 위로가 되지 않는 말을 많이 하게 됩니다. 이들이 다루는 질병들에 비하여 상대적으로 가볍고(?) 만성적인 혈우병은 덜 심각하게 생각할 수도 있겠습니다. 악성질환은 병의 중합 때문에 새로운 약제에 대한 지견도 빨리 습득해야 하지만, 비교적 단기간에 다양한 간접 경험을 하게 되고 치료에 있어 표준화도 잘 되기 때문에 혈우병보다는 오히려 어려움이 적다고 생각합니다.

이에 비해, 혈우병은 현재까지 개발된 약제들이 그런대로 표준화 되어 사용되고 있고, 응급상황이 아니면 치명적인 경우도 드물어서 장기간에 걸쳐 잘만 치료하면 합병증이나 후유증을 최소화 할 수 있습니다. 그러나 희귀한 질환이고 개개인의 상황이 모두 다른 편이어서 혈우병에 대한 지식이

획기적으로 나오지 않는 한 최선의 결과를 얻으려면 어떻게 치료해야 할지 더욱 많은 고심을 필요로 합니다.

혈우병 치료에 있어 합병증들을 어떻게 관리하는지에 대해서는 정형외과, 재활의학과, 감염내과, 산부인과, 면역학자, 유전학자 등이 관여하지만, 결국 이들을 아우르는 데는 혈액학자들의 역할이 중요합니다. 혈우병 치료 여건이 개선됨에 따라 나이가 많은 혈우 환우들도 많이 보이고, 자연스레 성인들이 공통적으로 갖고 있는 문제에 당면하는 환우들도 많습니다. 그리고 이들을 잘 치료하는 것이 보다 나은 삶의 질을 추구하는 방법이라는 면에서 혈액종양내과 의사들이 혈우병 치료에 좀 더 많이 참여하는 계기가 마련되었으면 좋겠다는 생각을 합니다.

최근 새로운 약제들이 등장하여 우리에게 희망을 주고 있습니다. 현대 내과 의사로서 생각해 보면 약제의 개발을 통해 좋아지는 것은 투약의 유리함뿐이 아닐까 생각해봅니다. 따라서 유지요법을 잘 하는 환우 분들께는 혈우병의 기전과 위험성을 이해하고 출혈을 예방하며, 재활과 운동을 통해 합병증을 줄이는 것, 나아가 일반 사람들처럼은 내과적 관리에 치중하는 것이 보다 이득이 아닐까 하는 생각도 해 봅니다.

새로운 약제로 인하여 현재의 치료가 획기적으로 개선될 것이라는 과도한 기대를 하기 보다는 삶의 질을 향상시키기 위한 현재의 관리를 지속하면서 약제의 효과 및 편리성 정도를 기대하는 것이 합리적일 것이라고 생각합니다.

지속적인 내과적 관리로 보다 나은 삶을 이루시기 바라며, 냉정해 보이더라도 내과 의사의 도움도 적극 활용하시기 바랍니다.

# 2017년 연간특집



혈우 환우들에게는 출혈 관리와 같은 **신체적인 건강**뿐만이 아니라 일상생활에서의 즐거움 및 삶의 질과 같은 **정서적인 만족**도 매우 중요합니다. 때문에 신체적인 건강과 정서적인 만족, 두 가지 모두를 함께 챙겨야 비로소 **진정한 행복**을 누릴 수 있습니다.

2017년도 코헬지는 **함께하는 행복**이라는 특집으로 환우, 가족 여러분들이 건강을 지키는 데 필요한 정보와 일상생활 및 정서관리와 관련된 정보를 함께 제공하려고 합니다. 코헬지를 통해 **몸도 마음도 건강한 2017년** 보내시기 바랍니다.

## # 2017년 9/10월호 특집 구성

특집 ①. Hemo in Body : 혈우 환우와 간 건강

특집 ②. Hemo 톡톡 : 장년 환우의 심리 관리

## 건강한 동행

연간특집 '함께하는 행복'은 2017년도 혈우재단의 슬로건으로, 혈우 환우들의 건강을 위해 언제나 함께 하겠다는 의미를 담고 있습니다. 매호별로 소개되는 특집 글들을 통해 즐겁게 건강을 관리하시기 바랍니다.



## 혈우 환우와 간 건강

간은 우리 몸에서 수많은 일을 하는 만큼 매우 중요한 장기라고 할 수 있다. 또한 응고인자 등의 단백질을 생성하고 혈우병과 관련된 간염 질환과도 관계가 깊은 만큼 혈우 환우들은 반드시 간 관리를 해야한다.

### 침묵의 장기, 간(liver)

시중에 판매되고 있는 한 영양제 가운데 독특한 광고음악으로 인기를 끈 제품이 있다. ‘간 때문이야~ 간 때문이야~ 피로는 간 때문이야~’ 라는, 기억하기 쉬운 가사와 멜로디의 이 광고음악은 여러 패러디를 낳았다.

음악을 통해 유머러스하게 언급되었지만 ‘간 때문이야’ 라는 말은 전혀 틀린 말이 아니다. 실제로 간은 우리가 피로를 느끼는 것과 밀접한 관련을 맺고 있고 몸에서 매우 중요한 역할을 하고 있다.

한국 사람들, 특히 40대 이상의 중년 남성들에게는 더욱 중요한 장기라고 할 수 있다. 우리나라는 경제협력개발기구(OECD) 가입 국가 가운데 간질환 사망률 1위다. 또한 간암은 몇 년 째 위암과 더불어 40~50대 국내 남성 사망원인 1위 질환으로 꼽히고 있다.

남성의 경우 작년 한 해 동안 간암으로 숨진 사람들이 약 8,600명으로 여성보다 3배 정도 더 많은 것으로 나타났다. 이처럼 우리나라의 많은 중년 남성들이 간암으로 사망하고 있는 주요 원인으로는 잦은 음주와 회식, 스트레스 등이 꼽히고 있다.

여기에 간암 등의 간질환들은 발병 초기에 발견하기 어렵다는 점도 사망률을 높이는 요인이라고 할 수 있다. 간암은 증상 초기에는 별다른 이상을 느끼지 못하다가 이미 꽤 진행이 되어 악화되었을 때 비로소 통증과 함께 덩어리가 만져진다. 이러한 이유로 간이 이른바 ‘침묵의 장기’로 불리고 있으며, 초기 진단이 어렵기 때문에 무엇보다 정기적인 검진이 중요하다고 할 수 있다.

〈연령별 암 사망률 순위〉 (10만명당 사망자수 기준)

구분	30대	40대	50대	60대
1위	위암	간암	간암	폐암
2위	간암	위암	폐암	간암
3위	유방암	유방암	위암	대장암

자료:통계청(2015)

## 거의 모든 신체 기능에 관여하는 간

간은 1.5~2kg 정도의 무게가 나가며 인체의 단일 장기 중 가장 크다. 위치적으로는 복부의 오른쪽 윗부분에 자리잡고 있는 적갈색의 장기로, 오른쪽 갈비뼈로 둘러싸여 있으며 횡격막(가로막) 밑부분에 있어 신장(콩팥), 대장, 십이지장 등과 인접하고 있다.

간은 크게 오른쪽 엽과 왼쪽 엽으로 구분되는데 보통 오른쪽 엽이 왼쪽 엽보다 부피가 크다. 오른쪽 엽과 왼쪽 엽 사이에 간동맥과 문맥, 림프관 등이 있는데, 이 간동맥과 문맥을 통하여 혈액을 이중으로 공급받은 후 다시 간정맥을 통하여 혈액을 배출한다.

간은 크게 보면 소화계로 분류되지만 기능적으로 보면 영양분의 대사, 해독 및 면역, 호르몬 조절 등 무려 500가지 정도의 일을 할 정도로 인체의 대사에 있어서 골고루 작용한다고 볼 수 있다.

구체적으로 간이 하는 일을 살펴보자면, 가장 먼저 섭취한 음식을 분해, 합성, 저장하여 에너지를 만들고 배출하는 대사 기능을 들 수 있다. 간은 탄수화물, 단백질, 지방을 비롯하여 여러 비타민과 무기질의 대사를 조절하고 영양분을 저장/방출하여 혈액 속에 일정한 양의 영양분이 함유되도록 한다.

특히 여러 영양분 가운데 단백질은 간에서 하루 50g 정도 합성되는데 면역글로불린(면역 및 항체 작용에 관여하는 단백질)을 제외한 대부분의 단백질이 간에서 합성된다고 할 수 있다. 역시 단백질의 한 종류인 알부민도 간에서만 생성되는데, 하루에 12g 정도의 알부민이 간에서만 합성되어 혈장단백질 중 가장 많은 비중을 차지한다. 알부민은 혈장 내에서 호르몬, 지방산 등을 운반하고 혈장의 삼투압을 유지하는 역할을 한다.

간은 단백질 가운데 대부분의 혈액응고인자도 생성하기 때문에 혈우병과도 매우 관련이 깊다. 간의 기능이 저하되거나 단백질 합성에 이상이 생기면 혈액응고인자 및 알부민 생성에도 이상이 생겨 혈액응고 및 혈장에도 이상이 생긴다. 따라서 혈우 환우에게 간 관리는 매우 중요하다고 할 수 있다.

간은 몸의 해독 작용도 담당한다. 간은 우리 몸이 에너지를 생성하는 과정에서 배출되는 독소를 분해시켜 소변이나 쓸개즙으로 내보내는 기능을 한다. 또한 간에 있는 쿠파





세포가 각종 세균을 차단하고 백혈구의 면역 기능을 향상시킴으로써 면역력을 높이기도 한다.

마지막으로 간은 하루에 500~1,000ml의 쓸개즙을 만드는데, 간에서 만들어진 쓸개즙은 간 밑에 붙어 있는 쓸개에 저장되어 있다가 음식물이 창자를 지날 때 분비되어 음식물의 분해와 흡수를 돕고 장운동을 돕는 역할을 한다. 하지만 쓸개즙 안에는 노폐물이 섞여 있기도 한데, 간 기능에 이상이 생겨 노폐물 중 빌리루빈이라는 색소에도 문제가 생기면 눈, 피부 등이 누렇게 변하는 황달 증상이 보이기도 한다.

이처럼 간은 우리 몸에서 여러 가지 일을 하고, 관여하기도 하기 때문에 각종 크고 작은 질환과도 밀접한 관계에 있다. 따라서 건강을 지키기 위해서는 간 건강 관리는 필수라고 할 수 있다.

## 혈우병과 C형 간염

간은 몸의 대사, 면역과 관련하여 하는 일이 많은 만큼 각종 세균, 유해 물질들과의 접촉도 빈번하게 발생한다. 이 과정에서 간이 바이러스에 감염이 되면 염증이 발생하는데 이를 간염이라고 한다.

간염이 발생하면 발열, 피로감, 두통 등의 증상이 나타나며 매우 심할 경우에는 황달이 나타날 수 있다. 황달이 오면 피부와 눈이 누렇게 변하고 소변은 평소보다 더 진한 색깔을 보이게 된다. 그러나 간염 초기이거나 심하지만 앓았다면 간염에 걸렸다고 하여 모두 황달을 보이는 것은 아니다.

간염은 보통 혈액검사와 소변검사를 통하여 확인할 수 있다. 보다 세밀하게 알아볼 필요가 있을 때는 초음파, CT, MRI 검사 등을 실시한다. 간염은 증상이 일어나는 기간에 따라 급성과 만성으로 나뉘고, 발병 원인에 따라서는 바이러스성과 비바이러스성 간염으로 나뉜다. 간염에는 크게 A형, B형, C형 간염이 있는데 혈우 환우들에게 특히 중요한 간염으로는 C형 간염을 들 수 있다.

C형 간염은 주로 수혈이나 오염된 주사를 통해서 감염되며, 흔하지는 않지만 유전되거나 문신, 피어싱 등을 하는 과정에서 감염될 수도 있다. C형 간염 바이러스는 1989년에 발견되었는데, 이전까지는 A형, B형 간염이 아닌 다른 종류의 간염이라고만 알려져 오다가 C형 간염 바이러스의 발견과 혈액제제 사용이 활성화되면서부터 본격적으로 연구, 치료되어 오고 있다.

C형 간염 바이러스를 치료하지 않고 감염된 상태로 두면 서서히 간세포가 파괴되고 흉터가 생기며, 간경변증(만성적인 염증으로 인해 간 조직에 덩어리가 생기는 증상) 및 간기능 저하가 초래된다.

간이 우리 몸에서 응고인자를 비롯한 단백질을 합성하는 기능을 하고, 혈우 환우들은

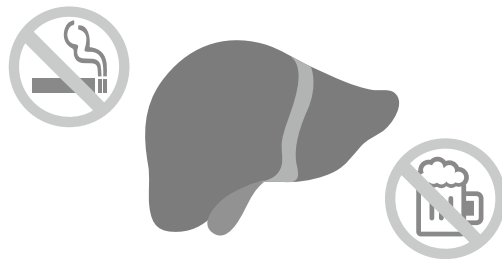
규칙적으로 응고인자제제를 투여해야 한다는 점에서 C형 간염은 각별히 주의할 필요가 있다.

문제는 간염이 서서히 진행되기 때문에 초기에 발견하기가 쉽지 않고, 이에 따라 대체로 치료 시기도 늦어질 수 있다는 것이다. 여기에 사람마다 간염에 대한 반응과 증상의 정도도 다르다는 것도 문제다. 이는 혈우 환우가 아닌 사람들에게도 똑같이 적용되는 사항인데, 항상 출혈 관리에 힘써야 하는 혈우 환우들은 보다 더 많은 주의가 요구된다고 할 수 있다.

혈우 환우가 C형 간염에 걸리면 처음에는 감기에 걸린 것처럼 피로감, 두통, 발열과 함께 근육과 관절에 통증이 심해지는 경향이 있다. 연구에 따르면 C형 간염에 걸린 혈우 환우 열 명 중 한 명꼴로 초기 증상만 나타났다가 자연적으로 간염 바이러스가 사라지기도 하는데, 그 외 환우들은 이러한 증상이 꾸준히 지속된다고 할 수 있다.

그렇다고 C형 간염이 치료를 하지 못하는 질환은 아니다. 개인마다 치료에 대한 반응과 성패에 차이점을 보이긴 하지만 지속적인 검사와 약물치료를 통해서 완치가 가능하다.

하지만, 모든 질병에 해당되는 말이지만, 가장 확실한 치료방법은 예방이다. 특히 혈우 환우들에게는 출혈뿐만 아니라 간염에 있어서도 예방이 중요하다고 할 수 있다. 따라서 정기적인 검진을 통한 관리가 필수이다. 이와 관련하여 재단의원에서는 매월 정기적으로 C형간염 클리닉을 실시하고 있으니, 이를 통해 간염을 예방하고 간을 건강하게 지키는 것도 좋은 방법이다. 이외에도 일상생활에서 술과 담배를 줄이고 피로관리를 하는 것도 간 건강을 지키기 위한 좋은 생활습관이다.



#### 참고

한국혈우재단, 2011, <혈우병과 함께하는 삶> (Peter Jones, 2002, <Living with haemophilia>  
Hemaware, 2007, <Hepatitis C and Hemophilia-Experts discuss hepatitis C progression with a bleeding disorder>



## 장년 환우의 심리 관리

### 문수연 상담심리사

안녕하십니까. 심리학 강사이자 상담심리사인 문수연이라고 합니다. 올해로 혈우재단과 인연을 맺은 지 어느덧 3년입니다. 처음에는 환우 부모님들을 대상으로 심리교육을 했던 것으로 기억합니다. 양육을 직접 담당하는 부모의 감정상태는 자녀들에게 직접적으로 영향을 미칩니다. 그래서 심리교육을 통해 부모님들이 자신의 현재 감정을 ‘찾아보고’, ‘살펴보고’, ‘다룰 수 있게’ 되길 바라는 마음에서 <감정세미나, 부모의 불안과 아이의 정서관계>라는 주제로 교육을 하였습니다. 이 교육은 부모님들께, 자녀들이 부모의 감정에 민감하게 반응한다는 것을 알려드리고 자신의 감정을 소거하는 노력을 하도록 하는 계기가 된 것 같아서 의미 있었습니다.

이후에도 <부모의 언어와 사회성>, <부모의 언어태도와 아이의 정서>, <EQ-감성지능>, <아이의 자율성>, <중장년층의 심리특성>, <환우 가족들의 심리> 등과 같이 혈우 환우, 가족 분들의 심리상태를 파악하고 사회생활에 도움이 될 만한 주제들로 교육을 진행하였습니다.

교육을 통해 혈우 환우, 가족분들을 만나면서 저는 질환에 대한 정확한 정보 습득과 치료를 위해 시간과 비용을 들이는 것이 중요하다는 것을 알게 되었습니다. 또한 환우, 가족들은 다른 사람들보다 신경써야 할 것들이 많이 있기 때문에 질환에 대한 신체적인 치료 외에도 스트레스 관리와 마음을 돌보는 것도 필요하다는 것을 절실히 느낄 수 있었습니다.



몸과 마음은 따로따로 활동하는 것이 아닙니다. 이 둘은 서로 긴밀하게 영향을 주고받습니다. 몸이 건강할 때는 서운함, 언짢음, 불쾌함 등의 감정들이 대수롭지 않게 넘어가지기도 하고, 좋아하는 활동을 하거나 사람들을 만나 즐겁게 대화를 하고 나면 활력이 생기는 것이 대표적인 사례라고 할 수 있습니다.

이런 점에서 혈우 환우들은 신체적 질환으로 인하여 마음, 감정상태가 영향을 많이 받는다고 할 수 있습니다. 만성질환을 갖고 있는 환우들은 대개 건강과 치료에 많은 신경을 씁니다. 다른 것들보다 건강을 지키고 신체기능을 회복해야 한다는 강박을 갖기도 합니다. 그렇게 되면 언제부턴가 자신의 사사로운 감정들, 이를테면 서운함, 언짢음, 불쾌감 같은 감정들을 억누르기 시작합니다.

그렇게 눌려둔 마음들은 환우들이 자라면서 스트레스가 됩니다. 그래서 본래 의도와는 다르게 가족들에게 짜증이나 화를 내게 되고 상대방의 기분을 상하게 하는 언어표현을 하기도 합니다. 이는 자신을 자책하게 하는 원인이 되는데, 자책에 대한 방어기질로 자신의 모난 언행을 합리화하기 위하여 가족을 비롯한 주변 사람들을 미워할 이유를 애써 찾으려 합니다. 그 결과 환우 자신을 비롯한 주변 사람들의 마음에도 상처와 무력감, 죄책감 등이 생기게 됩니다.

때문에 혈우 환우와 같이 만성질환을 갖고 있는 환우, 가족들은 심리교육을 통해 위로도 받고 자아를 단단하게 만들어가며, 이를 실생활에서 실천함으로써 자신들의 마음을 돌볼 필요가 있습니다. 또한 가족들도 스트레스에서 벗어나 적극적으로 환우를 돌보게 됨으로써 더욱 끈끈하게 유대관계를 만들어 갈 수 있습니다. 따라서 신체적인 치료만큼이나 심리교육과 정서적지지가 매우 중요하다고 할 수 있습니다.

근래 들어서 장년층 혈우 환우분들을 대상으로 심리교육을 자주 진행하고 있습니다. 교육을 하면서 장년층 환우분들 가운데 상당수가 한두 번 정도 수술을 받았다는 것을 알게 되었습니다. 일반적으로 수술 후에는 혼자 감당하기 힘들 정도의 심리적 후유증을 경험하게 됩니다. 때문에 혈우 환우들 가운데도 수술 후 두려움과 낙심 등을 느껴본 분들이 있을 것입니다.

그런데 똑같은 혈우 환우라고 하더라도 심리적 후유증에 있어서 차이를 보이는 분들이 있습니다. 바로 그동안 혈우병에 대해서 자주, 교육을 받음으로써 관련 지식과 예방법 등을 습득하고 나아가 가족들과 함께 건강을 관리하는 환우들일수록 심리적 후유증이 낮았던 것입니다.





그러나 장년층 환우들의 일반적 심리상황은 조금 달랐습니다. 올해 심리교육에서 살펴보았던 에릭슨의 성격발달이론에 따르면, 일반적으로 장년이 되면 인생이 저물어감에 따라 다음 세대를 통하여 자신의 불멸을 성취하고자 하는 욕구가 생깁니다. 그런데 이 욕구가 충족되지 않으면 심한 정체감에 빠지게 됩니다. 장년층 환우들도 이러한 심리과정을 겪게 됩니다. 특히 자신의 혈우병으로 인하여 자녀들을 잘 돌보지 못했다는 미안함과 자녀들에게 더 이상 해줄 수 있는 게 없다는 좌절감이 일반의 중장년들보다 더 클 수 있습니다.

이러한 이유로 인해 장년층 혈우 환우들과 가족들에게는 이 시기(중장년층) 인간의 보편적 심리상태를 이해하고 관련된 문제들을 해결하는 것이 중요합니다. 그러한 과정에서 자신과 가족들이 겪고 있는 문제가 혈우병과 같은 특정 질환이 있기 때문이라기보다 보편적으로 나이를 먹어가는 과정이라는 것을 알게 될 것입니다.

그러면서 점차 염려를 덜고 적극적으로 일상생활에 참여하게 되면서 남은 인생을 준비할 새 힘을 얻게 됩니다. 이때 무엇보다 필요한 것은 가족과 이웃들의 정서적지지, 교육입니다.

여기에 덧붙여 장년층 혈우 환우와 가족 분들에게 도움이 될 만한 생활심리 태도를 소개해드리겠습니다.

가장 중요한 것은 현재의 자신을 있는 그대로 인정하고 위로하는 태도입니다. 장년층이 되면 마땅한 이유 없이 화가 날 때가 있습니다. 그럴 때 화가 난 원인을 곰곰이 생각해봐야 합니다. 하지만 화가 난 원인을 '아, 내 성격에 문제가 있다'보다는 식으로 치부하지 말길 바랍니다. 이유없이 자주 화가 나는 것은 '앞으로 나아가려는 자아'와 '과거를 탓하는 자아'가 갈등을 빚기 때문입니다. 때문에 화가 날 때는 "괜찮아, 이만하면 잘 살아왔다"고 말하며 자기 자신을 독려할 것을 권합니다.

또한 매순간 긍정적인 생각을 하면서 주변 사람들의 단점보다는 장점을 바라봐야 합니다. 시간이 날 때마다 한적한 공원이나 숲을 찾아 산책을 하고, 화단을 가꾸면서 여유를 찾는 것도 좋습니다. 이렇게 긍정적으로 자신을 허용하고 용서하는 태도로 살아간다면 앞으로 삶의 질이 더욱 높아질 것입니다.

요즘 현대 사회에서는 마음을 관리하는 것에도 시간과 노력을 들여야 합니다. 많은 분들도 여기에 동의하시는 것 같기도 합니다. 그러다보니 평소에 심리적 안정을 취하기 위하여 나름대로의 방법을 가지고 계실 것으로 생각하지만, 혈우 환우 여러분들께 특히 권하고 싶은 두 가지 심리적 안정 방법을 소개해드리겠습니다.

첫 번째는 명상입니다. 명상은 수면생활을 개선하고 기분을 좋게 만드는 효과가 있습니다. 기분이 좋아지면 체내 면역호르몬의 분비가 촉진됩니다. 명상이라고 해서 반드시 가부좌를 틀거나 준비동작이 필요한 것은 아닙니다. 의자에 앉거나 다리를 쭉 편 상태에서 편안한 자세를 취하여 자신의 호흡에 마음을 집중하여 명상을 해보시기 바랍니다.

두 번째 방법은 대화입니다. 가족과 친구 또는 자신이 속한 여러 공동체의 친구들에게 마음을 털어놓고 이야기하는 것은 심리 안정에 매우 도움이 됩니다. 혈우재단에 있는 선생님들과도 대화를 해보시기 바랍니다.

대화를 나누다 보면 자존감도 향상되고 무엇보다 마음이 편안해지는 걸 경험할 수 있습니다. 그리고 대화를 나누는 사람들은 상대방의 이야기에 무조건 “괜찮아~ 잘 될 거야!”라고 말하기보다는 차분하게 이야기에 경청하고 공감을 표해주는 것이 더 효과적인 대화법이라고 할 수 있습니다.

끝으로 이제는 가족과도 같은 혈우 환우분들에게 당부드리고 싶은 말씀이 있습니다. 여타 질환들보다도 혈우병은 환우 당사자는 물론 특히 어머니의 심적 불안과 고통이 큰 질환이라고 생각합니다.

그렇기 때문에 환우, 어머니들께는 그 어떤 질환을 겪는 환우, 가족분들보다 더 많은 지지와 위로가 필요합니다. 이러한 이유에서라도 ‘절대로 혼자가 아니’라는 마음으로 하루 빨리 재단을 통해서든 개인적으로든 전문상담을 받아 마음의 안정을 찾으실 것을 권합니다.

또한 같은 문제로 고민하는 분들과 자주 모임을 가짐으로써 사사로운 이야기에서부터 진지한 삶의 문제까지 적극적으로 대화를 나뉘보시기 바랍니다.

끝으로 교육을 통하여 정말로 귀한 환우, 가족 여러분들과 함께 삶의 소중한 시간들을 나눌 수 있게 된 것에 감사하다는 말씀 드리며 글을 마칩니다. 감사합니다.





## Family Story

정강훈 환우

### 일어서는 법

안녕하십니까 혈우 환우 정강훈이라고 합니다. 코헬지를 통해 짧막하게나마 저의 이야기를 들려드리고자 합니다. 부족한 글이지만 잘 읽어주시면 감사하겠습니다.

좌절하지 않는 것은 불가능한 일이다. 우리는 매번 굳건해지고자 노력하지만, 모진 삶의 풍파 속에서 달관하는 것은 누구에게나 힘든 일이다. 그렇기에 우리는 좌절하지 않는 법을 배우는 것이 아니라, 좌절을 딛고 일어서는 법을 배워야만 한다.

누구나 살면서 크고 작게 아파본 적이 있겠지만 혈우 환우들에게 있어 아프다는 것은 익숙한 일일 것이다.

그렇기에 감히 모든 환우의 아픔과 고통을 일반화하진 않겠다. 다만 나의 작은 경험을 통해 나와 비슷한 경험을 한 이들에게 작게나마 도움이 됐으면 하는 바람이다.

나의 학창시절은 치열함의 연속이었다. 나는 혈우병이 삶의 걸림돌이 되는 것을 용납할 수 없었다. 그래서 체육시간이 되면 남들보다 더욱 열심히 뛰었고 이를 악물었다. 고등학생 시절, 수험 준비로 종일 앉아 있던 탓에 고관절 출혈이 빈번했지만, 한 번도 학교를 쉬거나 학업을 멈추진 않았다. 지금 돌이켜 보면 그리 지혜로운 대처는 아니었지만, 다행히 몸은 잘 따라와 주었다.

대학에 진학하고 여행도 많이 다니고 남들 못지않게 활동도 많이 했지만, 그 과정에서도 내 몸은 별문제 없이 묵묵히 제 몫을 수행했다.

그렇기에 내게 혈우병이란 이따금 응고인자를 맞아야 한다는 것을 제외하면 별다른 문젯거리가 아니었으며, 내가 무언가를 하는 데 혈우병이 걸림돌이 된 적은 단 한 번도 없었다.

그런데 절망은 갑작스럽게 찾아왔다. 해외여행을 다녀온 후였다. 극심한 무릎 통증 때문에 병원으로 이송됐다. 살면서 느껴본 통증 중에 가장 아

꿨다. X-ray, MRI, CT 까지 찍어봤지만 원인을 알 수 없었다. 수술로 무릎 안을 확인하는 수밖에 없었다.

다행히 수술을 통해 원인을 발견하고 제거하는 데 성공했지만, 문제는 다음이었다. 무릎 각도가 나오지 않았다. 그 전까지 관절의 기능과 각도는 모두 정상이었고 불과 한 달 전 해외에서 하루 3만 보씩 걸어도 멀쩡했던 다리였다. 그런데 수술 한 번에 무릎 각도가 나오지 않게 된 것이었다.

용납이 되지 않았다. 불과 며칠 전까지만 해도 멀쩡했는데 하루 아침에 제대로 걸을 수 없게 되었다는 사실을 받아들일 수 없었다. 나 자신에 대한 분노가 치밀어 올랐다. 혈우병이란 병이, 내 삶에 걸림돌이 되어 버린 순간이었다. 퇴원을 하기도 경과가 좋지 못했다. 관절은 제 기능을 하지 못했고 수술 통증도 심했다. 무엇보다 힘든 것은 이런 나 자신을 받아들이지 못하는 점이었다.

수술 후 한 달이 지나고 두 달이 지났지만 다리는 그리 호전되지 못했다. 여러 전문가들을 찾아 의견도 많이 물어보았지만 이후 경과에 대한 소견도 그리 좋지만은 않았다. 지금 상태보단 조금 나아지겠지만 그 이상은 바라지 않는 것이 좋다는 말을 들었을 땐 마음고생도 많이 했다.

하지만 자신을 놓아버릴 순 없었다. 호전되지 않는 다리를 보고 끊임없는 좌절감과 절망감에 시달렸지만, 할 수 있는 시도들을 다 해 보지도 않고 포기한다는 것은 용납할 수 없었다.

나 자신을 다독였다. 1년이든 2년이든 할 수 있는 데까진 해볼 요량이었다. 재활치료를 어디서 어떻게 할지는 여러 선택지가 있었지만 재단으로 마음을 굳혔다. 혈우병 환자들에 대한 치료 경험이 가장 많다는 장점도 있었지만, 아직 가능성이 보인다면 할 수 있는 데까지 해보자는 선생님들의 말씀 때문이었다. 사실 내 다리가 얼마나 더 호전될지는 해보기 전까지 장담할 수 없었다. 그렇기에 아직 할 수 있다는 믿음을 가지고 치료해 주시는 선생님들의 마음은 위태위태한 나에게 큰 위안이 되었다.

결심을 굳히고 재단 바로 옆으로 이사를 했다. 모든 일상을 내려놓고 치료에만 전념할 심산이었다. 그렇게 1년간 길다면 길고 짧다면 짧은 시간동안 다리와 싸웠다.

결코 쉽진 않았다. 다리가 호전되는 속도가 생각보다 느렸다. 포기하지 않는다고 우울함이 사라지는 것도 아니었다. 아침에 눈을 뜨고 다리를 볼 때마다, 조금 걸으면 통증이 느껴질 때마다, 치료를 해 나가는 과정 속에서도 매 순간 절망은 끊임없이 나 자신을 잡아 먹었다. 하지만 좌절 속에서 포기하진 않았다. 침대에 누워 절망감이 찾아올 때면 일어나 다리를 재활





하며 통증으로 절망감과 싸웠다.

그렇게 수술을 한 지 1년이 되었을 무렵 다리는 많이 호전되었다. 다른 이들이 예상한 것보다 더 좋은 결과를 만들어 냈다. 물론 아직 예전만 못 하고, 재활이 끝난 것도 아니지만 다리는 지금도 좋아지고 있다. 약간의 문제들이 남아 있지만 이제 육안으로는 문제가 보이지 않을 정도가 되었다. 마음속 1차적인 목표를 달성한 셈이었다. 느렸지만 변화는 분명 찾아왔다.

돌이켜 보면 재활의 과정에서 가장 큰 어려움은 심적인 고통이었다. 이렇게 구구절절 내 이야기를 쓴 이유도 육체적 고통으로 마음고생을 하는 많은 환우 분들에게 내가 겪었던 심정을 보다 구체적으로 전달하고 싶었기 때문이다. 내 사례를 통해 본인들이 느끼고 있는 심적 고통과 그리 다르지 않음을 말하고 싶다.

분명 많은 환우 분들도 이렇게 좌절을 딛고 일어서는 과정에서 힘들어 하는 분들이 많으리라 생각된다. 많은 사람들이 좌절을 딛고 일어서면 그것으로 된다고 이야기를 하지만 그렇지 않다. 진정한 어려움은 그 좌절을 딛고 일어서 있는 과정이다. 그 과정은 끊임없이 우릴 괴롭히고 포기하게 만든다. 심지어 그 과정이 잘 되어가더라도 말이다.

분명 쉬운 일은 아니다. 하지만 그럼에도 우린 포기하지 말아야 한다. 물론 포기하지 않는다고 그 고통이 사라지는 것은 아니다. 하지만 포기하지 않는다면, 좌절 속에서 끝끝내 딛고 일어선다면, 지금보다 나은 결과가 있을 것이라는 것은 확신한다.

앞서 말했듯 좌절하지 않는 것은 불가능할 것이다. 시련이 닥치면 우린 좌절하기 마련이니까. 하지만 그 좌절을 딛고 일어서는 것. 그건 분명 가능하다. 그 과정은 분명 고통스러울 것이다. 때론 그 좌절을 딛고 일어나지 못할지 모른다. 하지만. 그럼에도 우리는 자신을 놓지 말아야 한다. 그래야 좌절을 딛고 일어설 수 있는 기회를 잡을 수 있으니까. 기회는 준비된 자에게 오듯, 좌절을 딛고 일어설 수 있는 기회는 포기하지 않는 마음에서 온다. 그렇기에 우리 혈우 환우들이, 그리고 이 글을 읽는 모든 사람들이 포기하지 않았으면 좋겠다. 그래야만 우리는 좌절이라는 걸림돌을 넘어설 수 있을 테니까.

마지막으로 이 자리를 빌려 재단의 많은 분들과, 혈우환우 분들의 도움과 격려, 무엇보다 물리치료실에서 매번 좌절하고 힘들어하는 날 끝까지 놓지 않고 도와주신 권세진, 김종선 물리치료사 선생님들께 고개 숙여 감사의 인사를 드린다..

Family Story

이철권 환우

중장년층 심리교육을 듣고 느낀 점

안녕하세요, 저는 전북에 살고 있는 45세 이철권이라고 합니다. 현재 저는 전주권내에 소재한 2개의 종합병원에서 매일 재활치료를 받으며 건강한 모습을 되찾고자 노력을 다하고 있습니다. 지난 3년간의 재활치료에 서서히 몸과 마음이 지쳐가지만 하루 하루를 굳은 의지로 이겨내고 있습니다. 잦은 병원생활과 몇차례의 뇌출혈을 겪으면서 저에게 애초부터 드리워졌던 운명을 마음 무겁게 느끼게 됩니다. 한편으로는 그러한 삶의 무거움에 버티며 살아온 제 자신을 차분히 위로해 보기도 합니다. 그렇다고, 그간의 삶이 마냥 어둡지만은 않았습니다. 환우이기 때문에 성격이 소심했던 저를 지지하고 보다 넓은 사회적 관계망 속에서 활발히 생활할 수 있도록 힘을 주었던 분들이 많습니다. 그들과의 교감은 삶에 대한 저의 생각을 보다 긍정적이고 희망적으로 바꾸었다고 생각합니다. 항상 고마운 마음입니다.



저는 늦은 나이에 전체 수석으로 대학에 진학하였으며, 컴퓨터에 대한 지식과 경험을 살려 학과의 전산실을 관리하는 일을 하였습니다. 이후, 11년 동안 직업전문학교 교사로 재직하며 결혼가정 아이들을 위해 컴퓨터 교육과 관련 자격증 취득 지원에 힘을 쏟았고, 전주소재 교도소 수감자들에게도 취업관련 자격증 취득을 위한 교육을 하였습니다. 이러한 경험과 노력은 제 삶을 더욱 의미 있게 만들어 줬다고 생각합니다.

현재 저는 3년전 뇌출혈로 인한 편마비 치료를 위해 재활중에 있습니다. 재활생활이 오래 지속되다보니, 감정을 통제하는 능력이 현저히 떨어진 것



같습니다. 사소한 일에도 감정이 증폭되고 이로 인해 불필요한 스트레스를 경험하는 일이 빈번해진 것을 느낍니다. 이러한 생각에 정신과 치료를 고려하기도 했습니다.

이런 와중에 재단 광주의원에서 하는 심리교육을 접하게 되었습니다. 교육은 “인지적 오류에서 오는 감정”이라는 주제로 문수연 강사님이 진행하셨습니다. 교육을 통해 사회적 대상이나 상황에 대한 잘못된 인지로 감정이 왜곡된다는 것과 여러 심리적 기제를 이해할 수 있었습니다.



특히 제 자신뿐만 아니라 동료 환우들에게서도 나타나는 심리적 문제를 이해할 수 있는 여유를 갖게 되었습니다. 사람들과 어떻게 소통(social interaction)할 것인가? 소통하는 과정 속에서 상대방을 어떻게 이해하고 나를 표현할 것인가? 상대방을 어떻게 하면 보다 진실되게 이해할 수 있을 것인가? 이러한 물음에 답이 될 수 있는 것들이 이번 심리교육에 담겨졌다고 생각합니다.

우리는 온전치 못한 삶을 살아온 우리 환우들을 이해하는 데 능숙하지 못합니다. 건강한 우리가 되기 위해서는 소통하는 기술이 필요합니다. 서로의 감정을 관통하는 소통의 기술은 진정 우리에게 필요한 것이 아닐까 생각해 봅니다.

이와 더불어, 우리는 우리 자신을 소중히 관리해야 합니다. 왜냐하면, 우리 개개인이 건강하지 않고서는 건강을 기대하기 힘들기 때문입니다. 우리 자신을 소중히 관리하기 위해서는 보다 적극적인 노력이 필요합니다. 응고제제에만 의존하기보다는 건강관리상의 필요한 노력들, 예를 들어, 거점병원 담당과장님과의 면담, 혈액검사, 정형외과 검진 등과 같은 것들을 보다 적극적이고 주체적으로 수행해야 합니다.

요컨대 나와 우리가 건강한 삶을 영위하기 위해서는 심리적 측면에서의 이해와 기술이 필요하고 신체적 측면에서는 적극적인 건강진단 및 치료활동이 필요합니다. 이는 저 자신과 동료 환우들에게 꼭 부탁하고자 하는 바입니다.

마지막으로, 항상 혈우 환우들을 위해 지원해주시는 재단의 따뜻한 배려에 진심어린 감사를 전합니다.

Family Story

임송연 환우(가명)

## 노력은 배신하지 않습니다

### 다른 사람을 돕고 싶어 하는 마음, 간호학과로 진학

안녕하세요 저는 중등증 환우 임송연이라고 합니다. 두 달에 한 번씩 정기적으로 집에 오는 코헬지를 몇 번 읽기는 하였는데 이렇게 제가 글을 쓰게 될 줄은 생각도 하지 못하였습니다. 그래도 이 기회를 통해 혈우 가족 여러분들께 조금이나마 도움이 되었으면 하는 마음으로 글을 씁니다.

저에게 혈우병이 있다는 것을 알게 된 것은 5살 때였습니다. 그 이전까지 저는 동네에서 '장난꾸러기'라고 불렸을 정도로 유별났던 아이였습니다. 하루는 친구랑 장난을 치며 놀다가 그만 벽에 이마를 부딪쳐서 멍이 들었는데, 며칠이 지나도 멍은 사라지지 않았습니다. 그래서 병원에 가서 몇 가지 검사를 받아보니 혈우병 진단을 받게 되었습니다.

하지만 진단을 받은 후에도 장난기 많은 저의 성격은 쉽게 변하지 않습니다. 여느 때처럼 친구들과 뛰어 놀고, 운동하고, 축구도 하였습니다. 그래도 겨울이나 건조한 날씨가 계속되는 날이면 코피가 자주 났고, 치과에서 이를 뽑을 때는 출혈이 발생하였는데, 그때마다 재단의원에 가서 주사를 맞고 적당히 치료를 받으면 금세 괜찮아지는 정도였기 때문에 일상생활을 하는 데 큰 무리는 없었던 것 같습니다.

점차 자라면서도 이렇게 생활하다보니 출혈이 나더라도 겁을 먹거나 '어떡하지?'라는 생각보다는 오히려 '혈우병이 없는 보통 사람들도 살다가 코피가 나기도 하는데, 나는 괜찮다'라고 생각하며 마음을 강하게 먹게 되었습니다. 그래서 그랬는지 초등학교~고등학교 다닐 때까지 평범한 또래 아이들처럼 생활하였습니다.

그렇게 평범한 학창시절을 보내고 대학교는 간호학과를 전공으로 진학했습니다. 남자가 간호학과라니, 조금 특이하게 보일 수도 있을 것입니다. 제가 간호학과에 진학하게 된 계기가 있습니다. 고등학교에 다닐 때 몸이 불편한 친구가 한 명 있었는데, 그 친구를 도와주고는 하였습니다. 그리고 담임선생님께서도 이러한 저의 모습을 보시고 칭찬을 해주실 때가 많았습니





다. 그 일이 계기가 되어 다른 사람을 돕고, 봉사하며 살고 싶다는 생각이 들어 간호사의 길을 선택하여 대학교에 들어간 것입니다.

### 응급실에서 본 119대원의 모습... 소방공무원을 꿈꾸다

그런데 저는 얼마전 소방공무원 시험에 합격하여서 현재는 소방학교에서 정식 소방관이 되기 위한 여러 가지 교육, 이를테면 현장교육, 이론교육, 실기교육 등을 받고 있습니다. 대학교는 간호학과로 들어갔는데 지금은 예비 소방관이러니. 다소 의아해 하시는 분들이 계실 것 같습니다. 이렇게 된 데에도 이유가 있습니다.

저는 대학교를 졸업한 후에 대학병원과 중소병원 중환자실, 응급실에서 간호사로 근무했습니다. 저는 응급실에서 처음으로 119 구급대원의 모습을 직접 봤습니다. 보통 응급실을 찾는 환자분들은 119 구급대원의 손에 이끌려 올 때가 많은데, 위급한 환자를 모시고 와서 응급실 문을 나설 때는 “뭘 건강히 퇴원하세요”라는 인사를 하는 구급대원의 모습에 큰 감명을 받았습니다.

이 일을 계기로 저는 소방공무원이 되고 싶다는 마음을 갖게 되었습니다. 소방공무원이 되는 방법을 알아보던 중 2년 이상의 간호 경력이 있으면 구급 특채로 필기/실기시험, 신체검사, 면접을 통해 채용이 가능하다는 사실을 알게 되었습니다.

하지만 한 가지 걱정이 있었습니다. 바로 혈우병이었습니다. 그도 그럴 것이 소방공무원 결격 사유 중에 ‘소방업무에 현저한 지장이 있는 혈우병’이라는 말이 있기 때문이었습니다. 이 말에만 따르면 저는 소방공무원 시험에 응시할 수 없는 게 맞지만, 사실 2년 넘게 병원 응급실과 중환자실을 왔다 갔다 하던 중에 이렇다 할 출혈이 난 적도 없었고, 평소에도 일상생활을 하는 데 별다른 문제가 없었기에 일단 한번 도전해보자라는 결심을 하였습니다.

그럼에도 또 하나의 걱정이 남아 있었습니다. 바로 실기시험이었습니다. 소방공무원이 되기 위해서는 왕복오래달리기, 배근력, 악력, 좌전굴(유연성 테스트), 윗몸일으키기, 제자리 멀리뛰기 등의 실기시험을 통과해야 했습니다. 고등학교를 졸업한 이후로는 딱히 운동을 하지 않았기 때문에 관절과 근육에 무리가 가지 않을까 하는 걱정이 앞섰습니다.



실기학원에 다니기 시작한 초반만 해도 온몸이 아프고 힘들었습니다.

한 6개월 정도 실기시험을 준비했는데 매일 그렇게 운동을 하다 보니, 시험 보기 한 달 전쯤에는 왼쪽 허벅지 뒷 근육이 파열되었고 오른쪽 무릎에서는 물이 차기도 하였습니다. 따로 응고인자를 투여하지 않고 물리치료와 초음파치료, 냉찜질, 이완요법 등을 받으며 실기를 준비했는데, 몸상태가 너무 좋지 않다보니 실기를 보지 못할 것 같다는 생각도 들었습니다.

하지만 이대로 포기할 수는 없었습니다. 평소 포기를 모르고 일단 도전한 것은 끝까지 해내고야 말았기 때문에 될 때까지 해보고 싶었고 그 결과 실기시험을 통과할 수 있었습니다.

실기를 통과하니 면접이 기다리고 있었습니다. 면접이 다가올수록 솔직히 혈우병에 대한 부담이 없지 않았습니다. 하지만 이미 실기시험까지 통과한 마당에 면접 때 큰 영향을 받지는 않을 것 같다는 생각이 들었습니다. 그리고 지금까지 소방공무원이 되는 데 혈우병이 핸디캡이 되지 않도록 더욱 노력하였기에, 그러한 자세로 남들보다 더 많이 노력하고 최선을 다했다는 모습만 보이면 면접관분들도 알아봐 주실 것이라고 생각했습니다.

그래서 거의 매일 노량진에서 그룹스터디를 하며 면접을 준비했고, 이러한 노력 끝에 마침내 한계를 뛰어 넘고 소방공무원에 최종합격 할 수 있었습니다.

## 노력은 배신하지 않는다

제가 이 글을 쓰게 된 것은 많은 환우, 가족 여러분들께 ‘혈우병이 있어도 도전하면 한계를 뛰어넘을 수 있다’는 희망을 드리고 싶었기 때문입니다. 환우 여러분들도 혈우병 때문에 ‘내가 과연 이걸 할 수 있을까...’라는, 약한 마음을 먹거나 좌절하지 말고 하고 싶은 게 있다면 일단 도전하라고 말씀드리고 싶습니다. 그리고 노력은 절대 배신하지 않는다는 말씀도 드리고 싶습니다.

아직까지 부족한 점이 많은 새내기 소방공무원이지만 앞으로 잘 지켜봐 주셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.



## 혈우 환우와 성인병

나이가 중장년으로 접어들수록 일상생활에서 쉽게 걸릴 수 있는 성인병을 주의해야 한다. 혈우 환우의 경우 출혈, 관절관리 등에도 영향을 받을 수 있기 때문에 다른 사람들보다 성인병에 걸리지 않도록 주의해야 한다.

### 성인병 주의보

예부터 가을을 두고 ‘하늘은 높고 말은 살진다’는 천고마비(天高馬肥)의 계절이라고 불려왔다. 이는 아마 그만큼 가을 날씨가 좋아 과일과 곡식을 수확하기 좋고 사람들이 활동하기에도 좋다는 것을 은유적으로 담아낸 말일 것이다.

가을 날씨가 좋다는 것은 누구나 인정하는 사실일 것이다. 하지만 다른 때보다 정말 가을에 살이 많이 찌는지에 대해서는 의문이다. 그런데 다소 놀랍게도 이는 어느 정도 맞는 말이라고 한다.

실제로, 가을에 식욕이 오르는 것을 경험하는 사람들이 꽤 있다고 하는데 이는 신경전달물질 가운데 하나인 세로토닌과 관련이 있다. 세로토닌은 주로 수면상태와 기억력, 불안, 초조 등의 감정에 영향을 미치는데 식욕, 특히 탄수화물 섭취에도 영향을 준다고 한다. 세로토닌이 많이 분비될수록 식욕은 떨어지고 세로토닌이 적게 분비될수록 식욕은 증가한다.

세로토닌은 햇볕을 많이 쬐수록 활발하게 분비되는데, 가을이 되면 일조량이 적어지기 시작하여 하루 중 낮이 짧아지는 대신 밤이 길어짐에 따라 세로토닌 분비가 줄어든다. 이 때문에 햇볕이 강하게 내리쬐는 여름이 지나 가을이 될수록 세로토닌 분비가 줄어들게 되고, 이에 따라 식욕이 도는 것이다.

그러나 문제는 세로토닌이 아니다. 많은 지면을 할애하여 가을과 살의 이야기를 하는 이유는 살이 쯤수록 비만, 당뇨병 등 각종 성인병에 걸릴 가능성도 커지기 때문이다. 성인병은 남녀노소 할 것 없이 모두가 주의해야 하는데, 특히 혈우 환우들의 경우 일상생활 속에서 꾸준히 출혈과 관절관리를 해야 하는 만큼 더욱 조심할 필요가 있다.

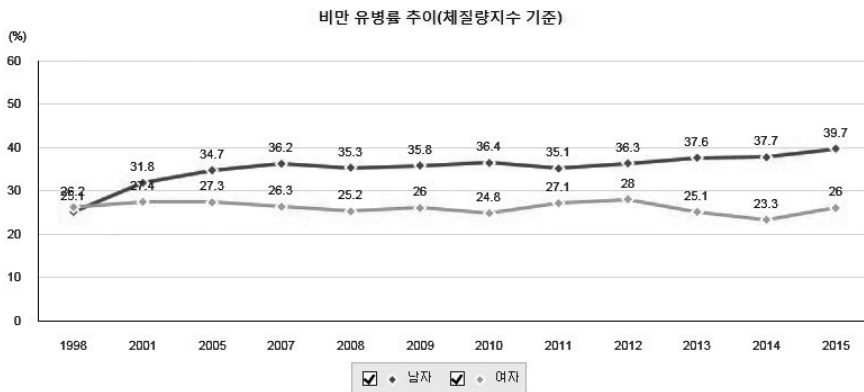
## 대표적인 4대 성인병

살면서 성인병이라는 말은 누구나 한 번쯤 들어봤을 테지만 '성인병'이라는 말이 정확히 무엇을 뜻하는지는 잘 모르는 사람들이 많을 것이다. 그도 그럴 것이 '두통', '복통'처럼 질병의 증상을 나타내는 명칭이 아니기 때문이다.

성인병은 식습관, 운동습관, 흡연, 음주 등 일상생활 속의 생활습관이 원인이 되어 발생하는 질환(병)을 총칭하는 말이다. 대표적으로 고혈압, 당뇨병, 비만, 고지혈증 등이 여기에 속한다.

성인병은 해가 지날수록 환자수가 많아지고 발병 연령대도 어려짐에 따라 요즘에는 '생활습관병'(lifestyle disease)이라는 말로도 불리고 있다. 새로운 병명처럼 과거에는 30대 이상의 성인들이 주 환자 계층이었다면 요즘에는 10대 청소년들에게서도 성인병이 자주 보이고 있다. 이렇게 된 데에는 생활속에서 운동의 비중이 줄어든 대신 인스턴트식품의 섭취는 증가한 것이 주된 원인으로 꼽히고 있다.

비만, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증은 통상 '4대 성인병'이라고 불릴 정도로 가장 대표적인 성인병이다.



▲ 성인병의 하나이자 각종 합병증의 원인인 비만의 국내 유병률 추이.

(2015) (자료: 보건복지부, 질병관리본부)

먼저 비만은 잘 알다시피 몸에 지방조직이 과다하게 쌓인 것을 말한다. 특정 질환이라기보다는 신체 상태를 이르는 말에 더 가까운데, 당뇨병, 고지혈증, 관절염, 심혈관 질환 등을 불러오는 주원인이다. 따라서 운동과 식이요법, 식습관 개선을 통하여 살(지방)을 뺄으로써 예방할 필요가 있다.

두 번째로 당뇨병은 포도당의 대사, 기능에 이상이 생겨 혈액에 필요 이상의 포도당이 녹아져 있는 질환을 말한다. 당뇨병에 걸리면 소변을 자주 보고 쉽게 피로감과 갈증을 느끼게 된다. 또한 혈액순환에 장애가 생긴다. 당뇨병은 주로 비만과 운동부족, 고지방 음식을 많이 먹어서





생긴다. 따라서 비만과 마찬가지로 운동과 식습관 개선이 필수이며 정기적으로 혈당을 체크하여 관리해야 한다.

세 번째로 고혈압은 만성적으로 혈압(혈액이 혈관에 가하는 힘)이 높은 상태가 지속되는 질환을 말한다. 음주, 흡연, 비만, 운동부족, 식습관 등이 원인이며 뇌졸중, 심근경색 등의 뇌질환, 심장질환을 유발한다. 고혈압을 예방하려면 정기적으로 검진을 받고 음주를 삼가거나 줄여야 한다. 특히 짜거나 기름진 음식을 적게 먹을 필요가 있다.

마지막으로 고지혈증(이상지질혈증)은 혈액 내에 필요 이상의 지방성분이 들어 있는 질환을 말한다. 이로 인해 혈관벽에 염증이 생기거나 심혈관계관에도 이상이 생긴다. 비만, 음주, 생활습관 등이 주요 원인이며 복통, 체중증, 심혈관질환 등의 증상이 나타난다. 고지혈증을 예방하려면 식습관 및 생활습관 개선이 필수이며 음주를 삼가거나 줄여야 한다.

## 성인병이 혈우병에 미치는 영향

그렇다면 각종 성인병이 혈우 환우들에게 미치는 영향으로는 어떠한 것들이 있을까. 먼저 비만은 혈우병으로 인한 관절병증에 관하여 서로 영향을 주고받는다 할 수 있다. 중증 환우일수록 잦은 관절출혈, 근육출혈로 인하여 규칙적으로 운동을 하기 어려운데, 이러한 이유로 체중관리가 힘들어 비만이 될 가능성이 높다. 그 결과 비만해지게 되면 관절에 실리는 부하도 증가함으로써 운동을 하기는 보다 어려워지고 관절출혈과 통증도 더욱 증가하게 된다.

뿐만 아니라 응고인자 투여용량, 횟수에도 영향을 끼치고 골다공증 등의 각종 정형외과적 질환까지 유발할 수 있으므로 혈우 환우에게 있어 비만 예방은 선택이 아닌 필수라고 해도 과언이 아니다. 또한 앞서 언급된 비만의 특징처럼 심혈관 질환인 고혈압, 고지혈증을 야기하여 추가적인 관리를 요하게 된다.

나이가 많아질수록 비만 외 성인병에 걸릴 확률은 점점 높아진다. 당뇨병도 마찬가지인데 현재까지 당뇨병으로 인하여 혈우 환우에게 특정하게 영향을 끼쳤거나 반대로 혈우병이 있기 때문에 당뇨병 증상이 심화되었다거나 하지는 않는 것으로 알려졌다. 하지만 혈우 환우는 운동부족으로 당뇨병의 한 원인인 비만에 걸리기 쉽기 때문에 주의할 필요가 있으며, 당뇨병에 대한 검사를 받을 필요가 있다. 또한 혈우병으로 인하여 당뇨병이 생기는 것은 아니지만, 당뇨병으로 인하여 신장(콩팥) 기능에 이상이 심해지면 신장출혈이 발생할 위험이 있다고 한다.

고혈압의 경우에는 혈우 환우의 건강과 관련이 깊다. 일반적으로 혈우 환우들의 고혈압 유병율이 비혈우인에 비해 높은 편으로 알려져 있다. 또한 고혈압이 뇌졸중, 심근경색 등 질환의 원인이 되기 때문에 혈우 환우들에게는 각별한 주의가 요구된다. 혈우 환우에게 있어 고혈압이 위험한 가장 큰 이유는 뇌출혈과 같은, 치명적인 출혈을 유발할 수 있기 때문이다.

또한 관상동맥질환, 심근경색, 협심증, 뇌졸중 등의 합병증을 유발하는데, 이들 질환들이 대부분 심혈관질환에 속하기 때문에 조심할 필요가 있다. 혈우 환우들은 혈액 응고 장애로 인하여 이와 같은 심혈관질환들이 발생할 가능성이 낮을 것으로 생각할 수도 있으나, 실제로 그런 것만은 또 아니고, 오히려 고혈압 등으로 인하여 이러한 합병증이 발생하면 출혈과 그에 따른 위험도 등이 비혈우인보다 높다고 할 수 있다.

따라서 규칙적인 운동과 생활습관 개선을 통하여 체중을 관리하고 정기적으로 혈압을 측정하여 사전에 고혈압 및 그에 따른 질환들을 예방하는 게 중요하다.

마지막으로 고지혈증의 경우 혈우병과 큰 관련은 없다고 알려져 있다. 다만 역시 비만일수록 고지혈증이 발병할 가능성이 높아짐에 따라, 운동이 부족한 혈우 환우들일수록 조심할 필요는 있다. 특히 고지혈증도 고혈압처럼 심혈관질환을 일으키는 원인에 속하므로 정기적인 검사와 관리가 필요하다.

이외에도 위에서 살펴보지는 않았지만 오늘날 음주와 과로가 증가함에 따라 일상생활 속에서 간과 관련된 질병에 대한 주의도 높아지고 있다. 사실 혈우 환우들에게는 앞서 언급된 성인병들만큼이나 간질환을 조심해야 하는데, 간질환도 평소 생활습관, 식습관에서 비롯되는 병이라는 점에서 혈우 환우들이 주의해야 할 성인병이라고 볼 수 있다. 특히 C형 간염은 환우의 건강과 직결되는 질환인 만큼 각별히 신경써야 한다.

## 예방

혈우 환우라고 해서 성인병을 예방하는 데 특별한 방법이 있는 것은 아니다. 다만 성인병에 걸렸을 때 다른 사람들에 비해 더 많은 주의가 필요하므로, 평소에 성인병에 걸리지 않도록 노력하는 게 중요하다고 할 수 있다. 우선 관절출혈과도 관련이 있는 만큼 비만해지지 않도록 규칙적으로 운동하고 식습관을 개선할 필요가 있다.

### 성인병 예방 수칙

- ① 규칙적으로 식사하고 영양분을 골고루 섭취하기
- ② 지방, 당분을 과도하게 섭취하지 말고 체중을 조절하기
- ③ 규칙적으로 운동하기    ④ 술, 담배 끊기 (줄이기)
- ⑤ 적절히 스트레스를 해소하고 정기적으로 검진 받기

### 참고

G. Dolan, Haemophilia Journal, 2010, <The challenge of an ageing hemophilic population>  
 Hemaware, 2010, <Managing Disease While Aging With Hemophilia>  
 대한혈액학회 혈우병연구회, 2017, <혈우병 진료매뉴얼>



## 가을철 환절기 건강관리

무더운 여름이 지나고 선선한 바람이 부는 가을이 돌아왔다. 야외활동을 하기에 좋은 시기이지만 갑작스럽게 커진 일교차와 건조한 날씨는 건강을 해치기도 한다. 가을에는 특히 호흡기질환, 발열성질환, 피부질환에 걸리기 쉬운 만큼 규칙적인 생활과 휴식을 통하여 체력을 관리해야 한다.

### 여름철 자주 발생하는 질환



#### 호흡기질환

건조한 가을 날씨와 큰 일교차는 감기를 비롯하여 비염, 축농증 등의 호흡기 질환을 유발한다.



#### 발열성질환

야외활동이 많아지고, 명절로 인하여 성묘객도 많아지는 시기인 만큼 전염성 발열질환을 주의해야 한다.

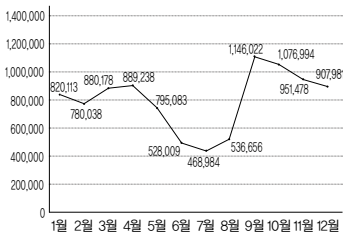


#### 피부질환

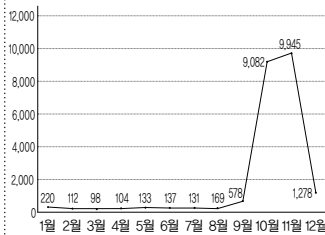
건조한 가을 날씨는 피부 수분을 빼앗아 피부건조증, 아토피, 가려움증 등의 피부 질환을 유발한다.

## 통계

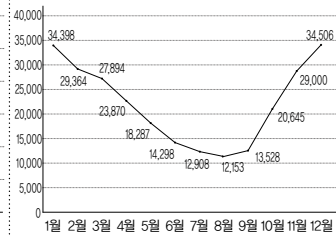
비염 등의 호흡기 질환, 발열성 질환, 피부질환 모두 가을 들어 진료인원이 증가하는 추이를 보인다.



비염 월별 진료인원



발열성질환 월별 진료인원



피부건조증 월별 진료인원

자료:건강보험심사평가원 (2015)

## 호흡기질환 예방

호흡기질환을 예방하려면 우선 목과 기관지가 건조해지지 않도록 물을 자주 마시고 충분한 휴식과 금연으로 면역력을 높일 필요가 있다. 찬바람에 유의하여 외출 시 마스크와 긴팔을 착용하는 게 좋다.



목, 기관지가 건조해지지 않도록 물을 자주 마시기



실내 온도, 습도를 적절히 유지하기 (18~22℃, 50~60%)



외출 시 마스크와 가벼운 긴팔 챙기기



흡연은 기관지에 악영향을 끼치므로 삼가기



면역력이 떨어지지 않도록 충분한 수면과 휴식 취하기

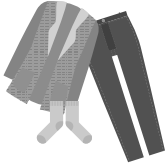

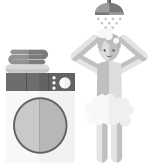





비타민 C가 풍부한 과일, 채소 많이 먹기



## 발열성질환 예방

가을엔 등산이나 야영을 가는 사람들이 많고 가족단위로 벌초나 성묘를 사람들도 많은 만큼 찻잔가무 시증, 출혈열 등의 발열성질환을 주의해야 한다. 만일 야외활동 이후 2주~1달 사이에 발열, 오한, 두통 등이 있으면 진료를 받을 필요가 있다.

 <p>야외활동 시 긴팔, 긴바지, 발목까지 덮는 양말 착용하기</p>	 <p>벌초나 성묘 시 장갑착용 풀 위에 눕지 않기</p>	 <p>야외활동 후에는 깨끗이 씻고, 옷은 세탁하기</p>
 <p>장시간 야외활동 시 진드기 방충제 바르기</p>	 <p>밭일을 하거나 농촌체험을 할 때는 장화를 신고 위생에 철저히 신경쓰기</p>	 <p>장기간 열이나 오한이 있을 경우 감기로 자가 판단하지 말고 병원 가기</p>

## 피부질환 예방

가을철 건조한 날씨로 인하여 피부의 수분이 부족해지고 건조해져서 피부건조증, 아토피, 가려움증 등이 생길 수 있다.

 <p>실내 온도, 습도를 적절히 유지하기 (18~22℃, 50~60%)</p>	 <p>너무 자주 샤워하지 않기 (피부 수분막 파괴 위험)</p>	 <p>보습제 자주 바르기 (샤워 후 5분 이내)</p>
 <p>충분히 수분을 보충해주기</p>	 <p>과음, 흡연은 가급적 삼가고 충분한 휴식 취하기</p>	 <p>가렵다고 피부를 긁거나 자극주지 않기</p>

### 참고

건강보험심사평가원, <통계자료> 이메일리, <일교차가 심한 가을, 호흡기 및 알레르기성 질환 증가해 '주의'>  
경북도민일보, <가을철 대표 발열성 질환 찻잔가무시증 예방법>

01

### 부산의원 개원 10주년

재단 부산의원은 올해로 개원 10주년을 맞아 지난 9월 19일(화) 부산의원에서 개원 10주년 기념행사를 개최하였다. 기념행사의 첫 순서로 부산의원 조근제 원장과 한국코렘회 부산경남지회 표재근 지회장이 축사를 하였고, 이어 김용권, 황선준, 변치수, 최용만, 강승호 환우들이 오카리나로 <생일축하곡>과 <홀로 아리랑> 등을 연주하여 부산의원의 10번째 생일을 축하하였다.

한편 이 자리에는 부산의원 및 재단 임직원을 비롯하여 혈우 환우/가족, 유관 기관 인사 20여명이 참석하였으며, 부산의원에서는 내원하는 환우, 가족분들에게 기념 떡과 수건을 나눠드렸다.



을 실시하였다. 교육은 광주와 전주에서 모두 6명씩 참석한 가운데 문수연 상담심리사가 진행하였으며, 중장년층 환우들의 감정특성을 이해하는 시간을 가졌다.



15일(금)에는 재단 부산의원에서 부산경남 지역 환우 부모님들을 대상으로 부모교육을 실시하여 1:1 육아코칭을 진행하였고, 19일(화)에는 대구센터에서 대구경북 지역 환우, 가족들을 대상으로 신규환우 교육을 실시하였다. 교육에는 부산과 대구에서 각각 11명과 12명의 환우, 가족들이 참석하였다.

재단에서는 정기적으로 각종 교육과 체험프로그램을 실시하고 있다. 앞으로도 많은 환우, 가족 여러분들의 관심과 참여를 바란다.



※ 문의: 복지기획팀 김문정 사회복지사  
(02-3473-6100, 내선 321)

02

### 교육, 체험프로그램

재단은 지난 9월 서울, 광주, 전주, 부산, 대구 등의 지역에서 각종 교육과 체험프로그램을 실시하였다. 9월 9일(토) 서울 재단 교육실에서 열린 어린이 체험 프로그램에는 총 24명의 환우 어린이와 가족들이 참여하여 다함께 태양열 미니자동차를 만드는 시간을 가졌다.



9월 7일(목), 14일(목)에는 광주와 전주에서 40~50대의 중장년층 환우들을 대상으로 <장년층 심리교육>

03

### 제48차 의약심의위원회 개최

재단은 지난 9월 5일(화) 서울 팔래스 호텔에서 제 48차 의약심의위원회를 개최하였다. 이번 의약심 의위원회에는 의약심의위원 7명이 참석한 가운데 <2017년 연구비 지원사업 연구과제 심사>, <연구논문 협조>, <임상연구 재심> 등의 안건들에 대해서 심의 회의를 가졌다.



## 여러분의 사랑은 혈우가족에게 큰 힘이 됩니다.

한국혈우재단은 개인과 기업의 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 행정관리팀 ☎ 02-3473-6100 (내선 300번)

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

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

### 2017년 7·8월 후원자

강명수, 강민규, 강성대, 강용구, 강은지, 강준호, 강태근, 강태욱, 강현구, 고관영, 고수빈, 고시은, 고우린, 고재일, 고정석,  
 광민성, 광신영, 권봉성, 권순욱, 권오성, 김경모, 김경범, 김기현, 김대식, 김대중, 김대현, 김도엽, 김도훈, 김동섭, 김민기,  
 김민지, 김민찬, 김민호, 김법민, 김산하, 김상기, 김상섭, 김서현, 김성배, 김성환, 김세원, 김수광, 김수애, 김승재, 김연정,  
 김연희, 김영석, 김영주, 김영호, 김요섭, 김용준, 김유진, 김은지, 김재윤, 김재홍, 김전식, 김정두, 김정민, 김정영, 김제연,  
 김종구, 김종록, 김종연, 김종환, 김준영, 김진규, 김진아, 김진웅, 김창진, 김태욱, 김태현, 김태형, 김태희, 김한별, 김현우,  
 김현욱, 김효진, 김희지, 남상현, 남지혜, 남혜미, 노성일, 노지훈, 도연태, 도종석, 모주환, 문대한, 문영애, 민다정, 민대호,  
 민문기, 박건식, 박광수, 박광준, 박권석, 박대영, 박민호, 박병희, 박상진, 박상현, 박성관, 박성동, 박소연, 박슬기, 박연국,  
 박영범, 박우성, 박원호, 박윤서, 박정현, 박종민, 박형순, 박혜라, 박혜영, 박혜인, 방성환, 백승재, 변창우, 서민서, 서석준,  
 서승현, 서승희, 서영란, 서영하, 서종대, 선정호, 소갑영, 손만호, 손선기, 손정진, 손태준, 송미승, 송민성, 송정영, 송행은,  
 송향도, 신명식, 신승윤, 신용원, 신정민, 신정섭, 신철호, 신현상, 신호석, 안승진, 안요한, 안지원, 안창용, 양승호, 양신하,  
 양준열, 엄 신, 엄필용, 연윤호, 오미영, 오승현, 오영한, 오유정, 오창택, 옥승환, 우대균, 우성영, 원성연, 유경호, 유광재,  
 유재학, 유한남, 윤다예, 윤정순, 윤종한, 은소영, 이규성, 이규현, 이동준, 이만희, 이명현, 이미숙, 이민우, 이상욱, 이선미,  
 이선형, 이성률, 이성인, 이성희, 이수현, 이승학, 이아람, 이영교, 이영철, 이용석, 이용현, 이유진, 이은솔, 이은지, 이인규,  
 이재호, 이정숙, 이종남, 이종호, 이지예, 이진철, 이정민, 이태훈, 이혜지, 이호정, 임경춘, 임광묵, 임광민, 임동수, 임미선,  
 임승현, 임유나, 임재광, 임현수, 임현중, 장임석, 장준영, 전영찬, 전종수, 전해승, 정강수, 정규명, 정규태, 정명은, 정수현,  
 정연재, 정용현, 정재석, 정재현, 정정호, 정주희, 정진주, 정한국, 정해원, 정현우, 정홍민, 정희영, 조경수, 조경환, 조광선,  
 조민기, 조성범, 조영남, 조재욱, 조재훈, 조준호, 조지민, 조현진, 지해준, 진민우, 차재학, 채규택, 천문기, 최경미, 최경선,  
 최경욱, 최보혁, 최선민, 최수진, 최 용, 최용준, 최우섭, 최원호, 최진성, 최진희, 최태중, 한나린, 한무리, 한상걸, 한승엽,  
 한정영, 한태희, 한혜정, 함영호, 허은철, 현경환, 홍승민, 홍조룡, 황동휘, 황선우, 황성호, 황용하, 황정필, 황준수, EXO

<이상 285명>

## 독자우체통

문제를 풀어 혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞으신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

1. 다음 중 간에 관한 설명으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 간은 보통 1.5~2kg 정도 되는 장기로서 인체의 단일 장기 중 가장 크다.
- ② C형 간염에 걸리면 간이 단백질을 합성하는 데 이상이 생길 수 있다.
- ③ 알부민은 혈장 단백질의 하나로서 간에서 합성된다.
- ④ 간은 갈비뼈로 둘러싸여 있으며 횡경막 위에 자리하고 있다.

2. 다음 중 성인병에 관한 설명으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 성인병은 생활습관이 원인이 되어 생기는 질환으로 '생활습관병'이라고도 불린다.
- ② 보통 비만, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증을 4대 성인병이라고 한다.
- ③ 고혈압은 각종 심혈관질환을 유발하기에 혈우 환우들은 더욱 조심해야 한다.
- ④ 당뇨병에 걸리면 혈관벽에 필요 이상의 지방성분이 쌓이게 된다.

3. [주관식] '하늘은 높고 말은 살핀다'는 뜻의, 가을을 상징하는 사자성어는?  
정답:

## 나도 한마디

코헬지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- 
- ◇ 연세가 많은 환우분들이 어떻게 생활하고 계신지 다뤄주셨으면 합니다. - 강미 님
  - ◇ 유익한 정보 감사합니다. - 김사무엘 님
  - ◇ 지난 여름도 서서히 물러가고 혈우가족 모두에게 풍성한 가을이 되길 기원해봅니다. - 이병길 님
  - ◇ 감사합니다. 소망합니다. 재단의원을 나설 때마다 즐겁고 행복합니다. 파이팅♡ - 이태훈 님
  - ◇ 사람이 살아가면서 누구든지 어떤 질병이든 걸리게 마련인데 '코헬지'를 통해 혈우 환우들의 아픔과 재활, 가족 이야기를 듣게 되어 너무 좋았어요. 건강상식과 새로운 치료방법, 감동 이야기를 더 들려주세요. - 노재희 님



봉 함 엽 서

보내는 사람

이름

주소

우 표

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

0 6 6 4 1

2017. 9. 10월호 퀴즈

이름 :                      전화번호 :  
주소 :

1. 다음 중 간에 관한 설명으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 간은 보통 1.5~2kg 정도 되는 장기로서 인체의 단일 장기 중 가장 크다.
- ② C형 간염에 걸리면 간이 단백질을 합성하는 데 이상이 생길 수 있다.
- ③ 알부민은 혈장 단백질의 하나로서 간에서 합성된다.
- ④ 간은 갈비뼈로 둘러싸여 있으며 횡경막 위에 자리하고 있다.

2. 다음 중 성인병에 관한 설명으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 성인병은 생활습관이 원인이 되어 생기는 질환으로 '생활습관병'이라고도 불린다.
- ② 보통 비만, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증을 4대 성인병이라고 한다.
- ③ 고혈압은 각종 심혈관질환을 유발하기에 혈우 환우들은 더욱 조심해야 한다.
- ④ 당뇨병에 걸리면 혈관벽에 필요 이상의 지방성분이 쌓이게 된다.

3. [주관식] '하늘은 높고 말은 살찐다'는 뜻의, 가을을 상징하는 사자성어는?

정답:

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 선물은 자택으로 우송해드립니다.  
(2017년 11월 10일 이내 도착에 한함)

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬'지에 다루었으면 하는 내용

---



---



---

② 혈우재단에 건의하고 싶은 내용

---



---



---

③ 나도 한 마디

---



---



---



---

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

붙칠하는곳

붙칠하는곳

## 포토칼럼

지난 9월, 재단 부산의원이  
열 번째 생일을 맞이하였습니다.

지난 10년간 부산의원과 함께 해주신  
혈우 환우 가족 분들께 감사드리며

앞으로도 환우 가족 여러분들의  
건강과 행복을 위해 노력하는  
재단과 의원이 되겠습니다.



## 156호 퀴즈 정답

1. ③. 혈액응고인자 I 인자는 피브리노겐이라고 한다. 프로트롬빈은 II 인자이다.
2. ③. 온열질환을 예방하기 위해서는 여름철 야외활동 시 틈틈이 휴식을 취해야 한다.
3. 비타민D. 비타민D는 햇빛을 통해 합성되며 뼈의 구성성분으로 관절과도 관련이 있다.

총 18분이 퀴즈 정답을 맞으셨습니다.

보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헴지』는 독자 여러분의 참여를 기다리고 있습니다. 혈우 가족들에게 전하고 싶은 말, 격려의 글, 축하 인사 등을 왼쪽 옆서에 담아 보내주시기 바랍니다. 여러분의 소중한 참여가 더욱 알찬 『코헴지』를 만듭니다.

**코헴 156호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.**

△ 강 미, 김민경, 김사무엘, 남경훈, 문진희, 박성자, 박양순, 신승민, 엄소영, 이병길, 이은현, 장주욱, 조승현, 주경숙, 최영수, 추동균, 한찬솔, 한찬양 (이상 18명)

# 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