

● 한국혈우재단 소식지

# 그늘킴

Korea Hemophilia Foundation  
2021 9 / 10 vol.181

초대석  
환우를 만나다  
마음의 치유  
미스터리한 방문자  
즐거운 허-Ru-Fa-누 라이프

이 집 맛 집이네  
소리없는 영웅  
재단소식

김순기 명예교수 편  
이 달의 인물 진강우  
미술심리치료 이야기  
새 부산의원을 가다  
홈메이드 쿠키 만들기  
나만의 반려식물 키우기  
환우가 운영하는 맛 집 소개  
역대급 2인자 이야기  
고객(환우)의 목소리 (Voc) 설문조사 실시



## 뜻 밖의 행운

프롤로그(Prologue) | 9/10월 (vol.181)호에 들어가며....

세렌디피티(Serendipity).

줄리아 로버츠 주연의 영화 제목과 동명이기도 하네요. 영어로 ‘뜻밖의 행운’이라는 뜻입니다. 일상의 삶 속에서 보일 듯 말 듯, 그러나 전혀 예상하지 못했던 행운을 찾아내는 능력을 표현하는 말입니다.

우리가 열심히 자신의 인생에 매진하다보면, 먼저 바라지도 않았는데 주변의 타인이 나에게 도움의 손길을 내밀거나, 뜻밖의 좋은 기회를 제의받거나, 혹은 자신의 예상을 뛰어넘는 결실에 놀라는 순간을 종종 겪기도 합니다.

가수 오디션 프로그램의 출연자들 중, 노래 실력이 상대적으로 약해 탈락의 위기에 처했어도 진심을 다해 끝까지 열창하였더니, 시청자들의 높은 평점과 함께 재도전의 기회까지 주어지는 경우를 본 적 있습니다. ‘하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다.’ 괜히 있는 말이 아니더군요.

정직함과 성실함만으로 주인집 네 아들을 제치고 쌀가게를 물려받아 창업한 故정주영 회장의 이야기부터, 영화 나이브스 아웃(Knives Out, 2019)에서 전혀 예상 못한 반전으로 막

대한 유산을 물려받은 주인공의 신실한 간병인 마르타(Ana de Armas 扮)의 이야기는 단지 허욕만은 아닐 것입니다. 어쩌면 ‘성실하고 선한 자’에게 더 기회를 배려하는 하늘의 뜻인지도 모릅니다.

행복은 항상 잘 보이지 않습니다. 바로, 행복은 내가 찾아내는 것이기 때문입니다. 조건, 환경 등은 눈앞의 결과를 더 커보이게 할 촉매제 역할, 딱 그 역할까지일 뿐입니다. 매순간 나의 인생에 열심을 다하면, 결실은 노력의 결과를 포함한 운에 맡기는 것입니다. 결과는 어쩌면 나의 몫이 아닐 수도 있기 때문입니다.

그저 그렇게 하루하루를 똑같이 살기보다, 오늘이 내 인생의 마지막 날인 것처럼 열심히 노력해보세요. 결과는 아마 예상 밖일 것입니다.

‘Serendipity’의 하루 한 글자씩, 내 삶의 터전에 숨어있는 보물을 찾는다는 심정으로 매일 노력하면서 뜻밖의 행운도 구해보십시오. 아마 11일 후에는 더욱 행복해져 있지 않을까요?



# 2021 9/10

vol. 181

## CONTENTS

---

01 초대석	김순기 명예교수 편	2
02 특집	함께하는 행복한 미래	4
03 Hemo 특특	발 건강의 숨은 적 - 무좀, 내성발톱	5
	아침형 인간 / 저녁형 인간, 운동 전 커피 한 잔	6
04 환우를 만나다	이 달의 인물 진강우	7
05 몸에 좋은 채소이야기	채소의 왕 시금치	9
06 마음의 치유	미술심리치료 이야기	10
07 문화와 살다	오페라 투란도트	12
08 오솔길만 있어도 좋아	무장애&힐링 국내 여행지 소개	13
09 미스터리한 방문자	새 부산의원을 가다	14
10 즐거운 허-Ru-Fa-누 라이프	홈메이드 쿠키 만들기	16
	나만의 반려식물 키우기	18
11 비하인드 화이트 가운(下)	진료지원팀	20
12 이 집 맛 집이네	환우가 운영하는 맛 집 소개	21
13 동서양의 다른 음식 감성	김 / 순대 / 삼겹살 / 토마토	22
14 요지경 돌보기	오줌싸개 동상 등	23
15 소리없는 영웅	역대급 2인자 이야기	24
16 올림픽 이색 스포츠	근대5종 / 철인3종경기	26
17 나에게 힘을 주는 정보	아랍어 통 · 번역사 및 지역학 전문가 등	27
18 재단소식	고객(환우)의 목소리(Voc) 설문조사 실시 등	28
19 후원안내/환우단신	후원안내 / 환우단신(알림)	29
20 독자우체통	181호 퀴즈 / 나도한마디 / 우편엽서(독자용)	30

---

## COVID-19 사태에 직면하고, 극복하면서

인하대학교 의과대학 명예교수 김순기

歲月流水라! 과연 시간은 물처럼 흘러, 아니 화살처럼 빨라서 2020년 8월 정년퇴임 후, 촉탁의 생활도 이번 8월 31일에 마쳤습니다. 한국혈우재단 박상규 이사장의 권유로 혈우병 진료에 매진 하던 때가 바로 엇그제 같은데, 이제 든든한 후임인 박정아 교수에게 진료를 부탁하고 물러났습니다. 이제 좀 쉬나 싶었는데, COVID-19 백신 접종을 위한 예비 진료 의사를 구한다고 하여 당분간 여기서 일하고 있습니다. 실로 바쁜 생활을 하는 가운데 원고 청탁을 받았습니다.

저에게는 보람차고 유익한 기회의 시간이었습니다. 진료는 물론이고, 연구와 교류로 행복한 추억을 갖게 되어 감사했습니다. COVID-19 사태로 학회모임과 여행이 극도로 제한된 지난 2년을 경험하면서, 그전에 했던 많은 방문과 교제가 더욱 소중한 추억으로 떠오릅니다.

한편, 인천 및 경기 서부지역의 환우들을 진료하면서, 3~6개월 간격으로 모임을 해왔는데, 코로나 사태로 이 모임마저 제동이 걸렸습니다. 그래서 생각해낸 것이 온라인 모임이었습니다. Google Meet를 통한 온라인 모임이었는데, (Zoom도 활용하기 좋습니다.) 수단이야 어떻든 목적은 온라인을 통한 대화요 소통이었습니다.

온라인 독서모임, 초등학교 동창들과의 온라인 모임 등을 시도한 바 있지요. 초등학교 모임은 참여자가 저조하고, 관심이 적은 것에 속상하여, 하다가 중단하였지만, 독서 모임은 한 달에 한번 책을 읽고 토론하고 있습니다. 모두 65세가 넘었지만, 노익장이랄까? 나름대로 각 지역에서 열심히 참여하고 있습니다. 한 고교 동창은 미국 샌프란시스코에서도 들어오니까요. 가능하다면 이런 모임을 시도해보기를 추천합니다. 휴대폰으로도 충분히 할 수 있지만, 가능하다면 데스크탑에 장착한 화상 카메라(web camera)를 쓰는 것을 추천합니다. 화면이 커야 작은 글자나 화면을 볼 수 있고, 인물의 모습도 더 잘 보이기 때문입니다. 또한 멋진 동영상이나 음악과 함께 문화적인 내용도 나누면 멋지지 않을까요?

최근에는 혈우병 관련 연구자료 공유뿐만 아니라, 재테크 관련 자료 나눔에도 열중하고 있습니다. 저의 투자원칙을 설파하고, 상대의 호응을 얻어내는 그 과정마저 즐기게 되었습니다. 파워포인트 자료까지 준비할 만큼 열정적이었던 저의 투자 철학을 잠시 소개해볼까 합니다.

성공한 투자 전문가들이 말하길, 자신의 자산을 증식하기 위해서는 부동산, 동산, 주식에 1/3씩 나누어 투자하라고 하였습니다. 메리츠 자산운용의 CEO인 존 리(John Lee)의 '왜 주식인가?' 동영상을 본 분이 아마 적지 않으리라 생각합니다. 그는 여윌 돈을 여러 종목에 분산하여 사고, 장기적으로 보유하는 전략을 강조합니다. 심지어 내가 잠자는 동안에도 '돈이 스스로 일하게' 만들어야 한다는 뜻이지요.

개인적으로 주식시장에서 개미도 노력하면 충분히 성공할 수 있다고 생각합니다. 투자의 대가 앙드레 코스톨라니(André Kostolany, 1906~1999)는 말합니다. "돈은 사람의 비참함(신체적 장애

나 부족한 외모 등)을 보상해줄 수 있고, 신분의 한계를 극복할 수도 있고, 가문을 바꿀 수도 있다.” 실제로 조선 후기에 부를 이룬 상민이 양반의 신분을 사기도 했었으니 결코 빈말은 아닙니다.

그러나 한편으로는 ‘대박’을 노리다가 전 재산을 탕진하는 일도 빈번한 곳이 바로 주식시장입니다. 우리 주위에도 실제로 많습니다. 아니, 생각보다 훨씬 많은지도 모릅니다. 주식시장에 무리하게 투자하다가 전 재산을 탕진하고, 이혼을 당하기도 하는 등 불행을 겪는 평범한 사람들의 이야기를 여러 번 들은 적이 있습니다. 주식은 투자지, 투기, 도박이 아닙니다.

주식투자에서 승자가 되려면 스스로 공부해야 합니다. ‘적을 알고 나를 알면 위기에 처하지 않는다.’는 손자병법은 여기에도 통합니다. 13년간 누적수익률 2,700%를 달성한 월 가(街)의 전설 피터 린치(Peter Lynch)는 ‘기업에 대해 전혀 공부하지 않고 주식에 투자하는 것은 포커를 칠 때 패를 보지 않고 돈을 거는 것과 같다.’고 말했으니까요. 벤저민 그레이엄(Benjamin Graham)의 ‘증권분석’, 피터 린치의 ‘이기는 투자’와 ‘월가로 가는 영웅’, 데이비드 드레먼(David Dreman)의 ‘역발상 투자’ 같은 책을 꼭 읽어보시길 추천합니다. 저자들은 가치가 큰 주식을 장기적으로 보유할 것을 주장합니다. 실제로도 엄청난 수익을 올렸다고 하네요.

‘그럼 어떤 주식을 사야 하는가?’에 대한 답은 바로 ‘모든 계란을 같은 바구니에 담지 말라.’는 유명한 조언이 될 것입니다. 분산된 포트폴리오가 중요하다는 것이겠지요. 노벨 경제학상을 수상(1990)한 해리 마코위츠(Harry Max Markowitz)는 ‘투자자가 수익률을 극대화하고 위험을 피하게 하는 조합, 즉 상관관계가 낮은 자산들을 결합하여 포트폴리오를 구성하라.’고 조언합니다. 하이코 티에메(Heiko Thieme)는 ‘주식투자에서 포트폴리오는 적어도 20개로 나누고, 또 돈을 한 분야에 집중하지 말고 적어도 4개의 서로 다른 분야에 분산하라.’고 조언합니다. 또한, 가치투자자 야마구치 요헤이(Yamaguchi Yohei)의 ‘매월 수입의 10%를 증권계좌에 불입하라.’는 조언도 충분히 참조할 만합니다.

주식투자를 하면 분석능력은 물론, 실물경제를 거시적으로 바라보는 관점이 생기게 되어 좋습니다. 조급한 사람은 결코 투자 게임에서 승자가 될 수 없습니다. 수시로 자신의 패를 바꾸기 보다는 끈기 있게 기다리는 지혜가 필요하지 않을까요? 장기적 관점에서 투자하되, 언제가 될지 모르는 최적의 시기를 놓치지 말아야 합니다. 호기심과 모험심에 자신의 전략과 종목을 자주 바꾸는데, 좀 더 깊게 접근할 문제라고 생각합니다. 주위의 다양한 사람과 늘 상의하세요. 주식투자란 공통의 관심사로 시작된 친분이 어느새 깊어져 있을 것입니다.

뛰어난 투자자가 되기 위해 꾸준히 노력하면서 본업인 환자 진료와 교육도 남보다 더 열심히 노력해왔다고 생각합니다. 여러분, Covid-19 백신 주사는 꼭 접종하시고, 아무쪼록 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 다시 이전처럼 우리가 자유롭게 만나고, 교제하는 세상으로 회복되기를 간절히 바라는 마음으로 글을 맺을까 합니다.

## 약

## ※학력

1981 서울대학교 의학과 학사 졸업  
1988 서울대학교 소아과학 의학 석사  
1993 서울대학교 소아과학 의학 박사

## ※주요경력

2010~2021 인하대학교 의과대학 소아과학  
주임 교수  
2010~2012 인하대병원 소아청소년과 과장

## ※주요활동

2009 질병관리본부 국민건강영양조사 빈  
혈 분과자문회의위원  
2009 대한 소아혈액종양학회 선천성응고  
장애위원회위원

## ※학회활동

현 대한혈액학회 혈우병연구회 회장  
ASPHO 회원(American Society  
of Pediatric Hematology/Oncology)

## 력

# 2021년 연간특집

함께한 30년,



함께하는 행복한 미래

2021년도 코헬지는 혈우재단 설립 30주년을 맞이하여

**함께한 30년, 함께하는 행복한 미래**라는 연간특집으로  
여러분들께 다가갑니다.

혈우병과 건강관리에 관한 여러 유익한 정보를 통해  
환우, 가족 여러분들과 **함께하는 행복한 미래**를 맞이하고 싶습니다.

## # 2021년 9/10월호 특집 구성

- ① 환우를 만나다-피아니스트 '진강우' 인터뷰
- ② 미스터리한 방문자-환우 가족의 새 부산의원 방문기
- ③ 이 집 맛 집이네-홍관표 환우가 운영하는 맛집 방문기

### 건강한 동행

'함께한 30년, 함께하는 행복한 미래'는 2021년도 혈우재단의 슬로건으로, 재단 설립 30주년을 맞이하여, 앞으로도 환우와 가족들의 보다 나은 삶을 위해 더 노력하며 행복한 미래를 꿈꾸자는 뜻을 담고 있습니다. 매호별로 소개되는 특집 칼럼을 통해 즐겁게 건강을 관리하시기 바랍니다.



## 발 건강의 숨은 적 - 무좀, 내성발톱

무좀은 물(땀)자에 좀(곰팡이)이란 글자가 합쳐서 된 말. 남녀노소 누구나 쉽게 걸리고, 잘 나았 다가도 다시 도지는 생활 속의 질환. 발에 걸리는 감기라는 농담이 있을 정도입니다.

### <발생원인>

- ① 발가락 사이가 딱 조이는 신발, 구두(하이힐) 등을 꾸준히 신을 때.
- ② 통풍이 안 되는 스타킹, 양말을 신거나, 여름철 맨발로 신는 샌들 등을 착용할 때.
- ③ 여러 종류의 피부사상균(곰팡이균)에 의해 발병. 그 중 가장 대표적인 균은 적색백선균(Trichophyton Rubrum).

주로 습하고 땀이 많이 나는 여름철에 발생하며 전염이 매우 잘 됩니다. 가정, 학교, 직장 등 함께 생활하는 공간에서 쉽게 전염될 수 있습니다.

### <주요증상>

**발 무좀:** 주로 3~4번째, 4~5번째 발가락 사이에 자주 발병.

- ① 표피가 짓물러 허영게 됨, 악취가 나기도 합니다.
- ② 물집, 각질이 많이 생깁니다.
- ③ 살갓이 갈라지고 피가 나기도 합니다.
- ④ 매우 가렵고 통증이 생기기도 합니다.

**발톱 무좀:** 발 무좀이 오래 지속되면 곰팡이균이 발톱으로 침투해서 고착화되는 질환. 발톱 색깔이나 형태가 변형될 수 있습니다.

### <치료법>

**발 무좀:** 무좀약을 6주 이상 꾸준히 바르며 전체적인 발 청결 관리필요.

#### 발톱무좀

- ① 바르는 약으로는 효과가 없습니다.
- ② 항진균제 복용 시 먼저 의사의 진단이 필요  
※ 유의사항  
가렵다고 해서 모두 무좀은 아닙니다. 약국에서 구입한 무좀약을 1주 정도 발라도 차도가 없으면 다른 질환(습진, 한포진 등) 우려가 있으므로 병원 진료를 받아야 합니다.

### <예방하는 생활습관>

- ① 발 자주 씻기: 발에 땀(염분)이 있으면 삼투압작용에 의해 곰팡이 서식 환경에 유리해지기 때문입니다.
- ② 발 통풍 잘하기: 씻고 나서 완전히 말리기, 통풍 잘되는 신발 신기, 신발 일광건조 자주 하기
- ③ 양말 주기적으로 삶기
- ④ 가족, 직장동료와 슬리퍼 같이 사용하지 않기

발 무좀과 발톱 무좀의 치료는 항진균제 연고를 바르는 것과 먹는 약을 2~3주 복용하는 것이 일반적. 발 무좀 치료를 방치하거나 중단을 하게 되면 곰팡이균이 발톱으로 번지게 될 수 있습니다. 발톱 무좀의 경우에는 내성 발톱으로 연결되어 치료가 더 어려워지므로 자신의 상태에 따라 수시로 병원 진료를 받는 것이 바람직합니다.

## 내성발톱

내향성 발톱이라고도 합니다. 엄지발톱에 주로 발생합니다.

### <발생원인>

- ① 가장 큰 원인은 장기간의 무좀균
- ② 자신의 발에 맞지 않는 딱 끼는 신발을 신어서 발톱 바깥쪽의 살에 지속적으로 누르는 압력이 가해질 때
- ③ 내성발톱의 통증을 의식해 발톱을 깊게 자르는 습관이 오히려 증상이 악화되는 원인이 되기도 합니다.

### <치료법>

염증, 고름 등이 발생하면 병원진료를 받아야 합니다.

### <예방하는 생활습관>

- ① 발톱을 자를 때는 둥근모양보다는 끝이 일직선이 되도록 자릅니다.
- ② 발톱을 너무 짧게 자르거나, 바깥쪽을 깊이 깎지 않습니다.
- ③ 발을 조이는 신발을 피하고, 발 통풍을 고려합니다.



우리는 건강 철학자?

## 열심히 사는 사람들의 건강한 생활습관에 대한 즐거운 논쟁 두 가지를 소개합니다.

Q. '아침형 인간'과 '저녁형 인간' 중 나에게 맞는 유형은?

아침형 인간(early bird)	저녁형 인간
<p><b>성격</b> : 대개 부지런하면서 성격이 급한 경우가 많습니다. 스트레스에 대한 내성이 강해 건강관리에 유리한 하다고 볼 수 있습니다.</p> <p><b>전문가 조언</b> 일찍 일어나면 하루를 계획할 시간이 많아져, 심적인 여유가 생깁니다. 연구에 따르면 늦게 일어나는 사람일수록 당뇨병과 고혈압, 암 등 질환이나, 비만, 우울증을 겪을 확률이 상대적으로 높다고 하네요.</p> <p><b>명사의 조언</b> “아침잠은 인생에 가장 큰 낭비다” - 철강왕 앤드루 카네기(1835~1919)</p>	<p><b>성격</b> : 예술가, 발명가, 작가처럼 창의성이 중시되는 직업군에 이미 많은 사례가 있습니다.</p> <p><b>전문가 조언</b> 야간에 무언가에 열중하는 편이면 반드시 부정적으로만 볼 수는 없습니다. 다만, 적절한 최소수면시간은 반드시 유지해야 합니다. 자신에 맞는 생체리듬을 고려하세요.</p> <p><b>명사의 조언</b> “밤은 낮보다 더 찬란하게 채색돼 있다” - 빈센트 반 고흐(1853~1890)</p>

Q. 운동 전 커피 한 잔이 도움이 될까?

<p>도움 된다</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 커피 속 카페인이 우리 몸의 교감신경을 활성화시켜 코르티솔 분비를 늘리는데, 이 호르몬은 지방을 분해해 에너지원으로 전환시키는 역할을 해 운동 효율을 높일 수 있습니다.</li> <li>▶ 기존의 알려진 여러 연구 결과에 따르면,             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 카페인이 에너지원으로 탄수화물보다 지방을 먼저 사용하게 해 다이어트 효과를 높입니다.</li> <li>• 유산소 운동 30분 전에 카페인을 섭취하면 지방 산화가 활발해 집니다.</li> <li>• 커피를 마시고 운동을 한 그룹과 마시지 않은 그룹을 비교했을 때, 마신 그룹이 3시간 동안 소모한 열량이 15% 높은 것으로 나타났습니다.</li> </ul> </li> <li>☞ 카페인은 운동 능력과 효율을 높이는 효능이 있습니다. 운동에 따른 열량 소모와 지방 산화를 강화해 다이어트에 긍정적 효과를 주기도 합니다.</li> </ul>
<p>도움 되지 않는다</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 운동 전 카페인을 섭취하면, 체질에 따라 근육 떨림이나 탈수가 생길 수 있습니다. 카페인으로 인해 혈관이 확장된 상태에서 운동을 하게 되면, 장기적으로 볼 때 심혈관계에 필요 이상의 자극을 줄 수 있기 때문입니다.</li> <li>☞ 운동 전, 자신의 몸을 스스로 활성화시키는 데에 카페인에 의존하지 않도록 유의하세요.</li> </ul>



이 달의 인물 진강우  
**잔잔히, 그러나 한없는 울림**

피아니스트 진강우 환우

गत 귀국 독주회를 마친 **햇쑥한 얼굴의 피아니스트 진강우 환우**를 재단 상담실에서 만났습니다.(‘21.8.24). 유명 피아니스트 진강우의 이미지만을 예상한 편집자의 생각을 깨기라도 하듯, **진솔한 성격의 인간 진강우, 환우 진강우**였습니다. (이하 편집자 : 편, 진강우 : 진)



**P.r.o.f.i.l.e** 진강우

※**학력**

- 한양대학교 음악대학 수석 졸업 (2001~2005)
- 한양대학교 대학원 석사과정 졸업(2005~2008)
- 미국 인디애나 주립대학교 음악대학 석사 및 전문연주자과정 졸업(2009~2013)
- 위스콘신 메디슨 음악대학 박사과정 졸업(2014~2020)
- Klaus Bassler, Emile Naoumoff, Christopher Taylor, 김형규 교수 사사

※**수상이력**

- 세계일보 콩쿠르 1위, 한전아트센터 콩쿠르 2위, 음연콩쿠르 2위, 소년한국일보신문사 콩쿠르 1위, 코리아헤럴드음악콩쿠르 대상

**1. 최근에 어떻게 지냈습니까?**

**진 :** 올해 초까지 매디슨 대학교(미국 위스콘신 대학교 소재) 평생교육원에서 방문교수로 학생교육에 매진해 왔습니다. 코로나 사태로 인해 미국 내에서 연주회 개최가 힘들었으나, 다행히 4월부터 미국에서 연주회가 재개되었고, 귀국 후에는 귀국 독주회(‘21.8.8)도 무사히 개최했습니다. 현재 음반 녹음 중인데 타이틀은 아직 생각중입니다.(잠시 고민하는 표정으로)

**편 :** 귀국 독주회는 성공적이었다는 칭찬을 여기저기서 들었습니다.(미소)

**진 :** 진짜요? 놀랍고 기쁘네요.(환한 표정으로)

**2. 피아니스트로 성장하는 동안, 힘들었던 기억은 무엇입니까?**

**진 :** 미국에서 인디애나와 위스콘신 사이 약을 처방받으러 매번 오가는 일이 너무 힘들었습니다. 항상 약을 제때 내가 원하는 대로 확보할 수 있을까 걱정했습니다. 다행히 미국의 의료체계 상 약 보급이 원활하여 큰 어려움은 없었습니다. 한편, 이사를 참 많이 했는데 육체적으로 부족하여 항상 사람을 고용하는 등 타인의 도움을 빌렸습니다.

**3. 나만의 건강관리 비법은 무엇입니까?**

**진 :** 꾸준하게 운동하는 편입니다. 자전거와 헬스를 좋아합니다. 살지지 않도록 체중관리에 신경 쓰는 편입니다. 왼쪽 발목 관절 상태가 늘 좋지 않아 각별히 유의하고 있습니다.

**편 :** 폐달 밟는 데는 지장이 없으신가요?

**진 :** 아픈 부위가 폐달 밟는 데 쓰이는 부위는 아니어서 늘 감사하고 있습니다.

**4. 즐겨 연주하는 작품은 무엇입니까?**

**진 :** 베토벤 작품은 대체로 다 좋아합니다. 귀가 안 들리는 장애를 극복하며 만든 음악이라는 상황과 비교해 공감감이 되기 때문입니다. 인생극복 과정에서 늘 영감을 주었습니다.

**편 :** 맘이 힘들 때를 대비하여 베토벤 작품 연주를 저도 한 번 제대로 배워 볼까요?(웃음)

**진 :** 음, 좀 어렵지 않을까요? (같이 웃음) 쇼팽 에튀드 4번을 연습곡으로 모든 이에게 항상 추천하는 편입니다.

## 5. 보통 하루에 얼마나 연습합니까?

진 : 연주회를 한 달 앞두고는 하루 8시간 이상씩 연습하고, 밤을 새워 연습하기도 합니다.

## 6. 기억나는 은사가 있다면 누구입니까?

진 : 제가 사사했던 한양대 김형규 교수님은 제가 피아니스트로 성장하기 위한 많은 것을 알려주셨습니다. 피아노를 연주하는 연주법적인 문제 뿐 아니라 음악에 대한 마음가짐도 알려주셨다고 할 수 있겠네요.



연주회를 앞두고 열정을 담아 연습 중인 모습

## 7. 환우 누군가 피아니스트가 되고자 한다면 조언 한 마디 부탁드립니다.

진 : 말리고 싶습니다.(둘 다 크게 웃음)

편 : 연습이 한평생 고되어서 말인가요?

진 : 자기 자신 전부를 음악에 헌신할 각오가 되고 나서 도전해야 되기 때문입니다.

## 8. 환우들에게 힘을 북돋우는 한마디를 해 주세요.

진 : 장애/제한/어려움에 갇히지 말고 돌파하길 바랍니다. 클래식 음악은 육체적으로 아픈 날이 많았던 내 청소년 시절의 고통을 극복하는 데에 큰 도움을 주었고 훗날 꿈으로 이어졌습니다. 제가 가진 지병이 저에게 꿈을 가져다주었습니다. 혹시 주변에 아직 꿈을 가지지 못한 환우가 있다면 자신이 열정적일 수 있는 무엇인가를 빨리 찾았으면 합니다. 그것이 곧 성공이라 생각합니다.

## 9. 피아니스트가 되겠다고 언제 마음먹었나요?

진 : 초등학교 6학년 때 결심했습니다.

편 : 유명 피아니스트 치고는 좀 늦은 편 아닌가요?(웃음)

진 : 그렇기에 더 열심히 노력해왔습니다.(웃음)

## 10. 음악을 한 마디로 표현해주세요.

진 : “삶”이죠. 저에게는 인생 전부입니다.



연주회 준비 리허설 중

## 11. 앞으로의 포부는 무엇일까요?

진 : 장애나 어려움을 겪는 이들에게 힘이 되어 주고 싶습니다. 자선행사에도 많이 참여하고 싶습니다. 받은 만큼 반드시 베풀고 싶습니다.

편 : 재단의 환우 관련 문화행사 등에 섭외요청을 많이 해야겠네요?(웃음)

진 : 네. 자선행사 등에 많이 참석 하겠습니다. 앞으로 우리나라에서 꾸준히 활동하며, 연주, 교육, 봉사 등에 매진할 계획입니다.

\* 위 인터뷰는 코로나19 방역수칙을 준수하며 실시되었습니다.

PS. 피아니스트 진강우의 연주가 듣고 싶은 분은 유튜브에서 '진강우' 혹은 'Kangwoo Jin'으로 검색하면 연주영상을 찾으실 수 있습니다. 연주 영상은 최고의 소통 창구입니다.

# 편집자 주 : 힘들어 하는 환우들에게 꼭 동기부여를 해주고 싶다는 진강우 환우의 열정어린 목소리가 지면을 흠뻑 적시는 인터뷰였습니다.

## 채소의 왕 ‘시금치’

겉보기보다 더 이로운 건강 채소 소개

어릴 적에 본 만화영화 주인공 뽀빠이는 시금치를 먹고 나면 갑자기 폭발적인 스태미너를 보이면서 헐크와 같은 무적의 힘을 발휘했었죠. 타 채소에 비해 철분이 압도적으로 많이 함유되어 있다고 알려진 계기입니다. 그러나 이는 완벽한 해석은 아닙니다. 철분이 다른 채소에 비해 절대적으로 더 많이 함유된 것은 엄연히 아니기 때문이죠. 약간 유치한 과장일 수 있으나, 그만큼 효능이 많은 시금치를 상징적으로 묘사한 것이라 관대하게 해석해도 되지 않을까요. 우리가 겉으로 알고 있는 사실보다 실제로 시금치는 더 다양한 효능을 갖고 있습니다. 시금치를 채소의 왕으로 꼽는 이유는 다양한 영양소를 함유한 팔방미인이기도 하지만 어린이와 임산부, 노인 등 모든 연령대에 두루 권할 만큼 유익한 식품이기 때문입니다.



중국의 고의서인 <본초강목>에서는  
혈맥을 통하게 하고 속이 막힌 것을 열어줍니다.  
내장을 강화해 위장의 열을 없애고 주독(酒毒)을  
풀어줍니다.

<동의보감>에서는  
혈액을 생성하고 출혈을 막으며 눈을 맑게 합니다.  
변비를 줄여주고 눈 질환과 코피 예방에 유용합니다.



**효능1 :** 눈 건강과 항암효과  
비타민 A가 매우 풍부합니다. 항산화 성분인 루테인, 제아잔틴, 베타카로틴은 눈의 피로를 풀어주면서 시력을 맑게 해줍니다.

**효능2 :** 항암 효과가 있는 플라보노이드인 캠페롤도 포함하고 있습니다. 그리고 심장병, 당뇨병과 관련된 케르세틴이라는 항산화제도 함유하고 있습니다.

**효능3 :** 태아 건강과 치매예방  
다량 함유된 엽산은 태아의 뇌신경과 척추신경 완성에 도움을 줍니다. 뇌 신경세포의 노화로부터 보호하는 효능이 있습니다.

**효능4 :** 혈압 관리에 도움을 줍니다. 시금치는 자연적으로 발생하는 질산염의 원천으로 혈관을 열어 혈류를 개선하고 심장의 작업량을 덜어줍니다.

### 조리 시 유의사항

- 시금치의 옥살산은 물에 녹는 성질이 있어 끓는 소금물에 살짝 데쳐 섭취해야 옥살산 성분이 제거됩니다.
- 오래 삶거나 끓이면 시금치 속 비타민 C가 파괴되기 때문에 살짝 데치는 것이 좋습니다.

### 시금치~! 이렇게 맛보세요-활용한 추천 요리

- 시금치 페스토 파스타  
페스토(pesto)는 바질을 빵아 올리브 오일, 치즈, 잣 등과 갈아 만든 이탈리아 소스. 바질 대신 구하기 쉽고 조합도 좋은 제철 시금치로 건강한 파스타를 만들 수 있습니다.  
※필수재료(2인분 기준)  
시금치50g, 잣3큰술, 마늘2쪽, 올리브 오일 5-6큰술, 파마산 치즈가루 3큰술, 면160g, 소금 약간



### 시금치와 함께 즐기기에 좋은, 궁합이 맞는 요리

- 돼지고기 두루치기



## 오감을 자극하는 '미술'로 마음을 치료하고 몸을 다스린다

### 미술심리치료의 개념

미술심리치료는 심신의 어려움이 있는 사람에게 미술의 다양한 재료와 기법, 미술활동 체험을 통한 치유과정을 활용하여 자신의 내면세계를 표현하고 타인과 소통함으로써 정신건강을 증진하는 효과적인 심리치료 방법입니다. 미술재료인 물감, 크레파스, 색연필, 사인펜, 점토 외에도 자연물, 재활용품 등도 미술치료의 재료로 활용될 수 있어 남녀노소 및 장애여부에 상관없이 누구나 참여할 수 있습니다.

### 치료 프로그램 종류

심리치료의 이론적 배경, 사용하는 미술 재료, 치료 대상 및 목적에 따라 많은 프로그램이 개발되어 있으며 다양한 방식으로 응용, 혼합, 변형할 수 있습니다. 대표적인 미술치료 프로그램으로는 난화이야기, 가면 만들기, 감정파이, 동굴화, 신체 본뜨기, 인생곡선, 자화상, 만다라 등이 있습니다. 이러한 치유적 미술작업을 통해 자신의 관심과 흥미, 모호했던 내면세계를 이해하게 되고 자연스럽게 건강한 자기표현과 통합감을 경험함으로써 스스로 마음을 치유하는 효과를 얻을 수 있습니다.

### 주로 치료받는 대상

몸과 마음의 안정과 치유가 필요한 사람이라면 누구나 미술치료를 받을 수 있습니다. 심리적으로 우울하거나 불안, 무기력, 감정조절 문제, 트라우마 경험, 집중력 저하 등으로 가정, 학교, 직장에서 일상생활적응에 어려움을 겪는 아동, 청소년, 성인 및 인지적인 문제 혹은 신체 기능상 재활이 필요한 장애, 비장애 등 대상에 따라 적합한 미술치료를 받을 수 있습니다. 개인, 가족 등 치료 목적에 따라 다양한 인원구성으로 참여 가능합니다.

### 미술치료 관련 상담

한국미술치료학회 053)243-0670~1  
한국미술치료사협회 051)331-0672

### 홈페이지

<http://www.korean-arttherapist.or.kr>

※한국미술치료사협회 홈페이지로 문의하시면 가까운 기관을 안내받으실 수 있습니다.

### 미술치료사의 자격

미술치료 관련 대학원 전공자 혹은 학회 교육과정수로 후 한국미술치료학회 자격증(임상미술심리상담사)을 취득한 전문가

※한국미술치료사협회는 총850시간 이상 훈련이수 및 자격시험 합격자에 한해 1급 자격을 부여하고 있다.

### 맞춤 미술심리치료 프로그램 사례

혈우병 환우들을 위한 미술심리치료 프로그램을 하나 소개합니다.

#### 건강해지는 달력

혈우병 환우들이 사회생활과 예방치료를 병행하는 일상을 지내고 있는 가운데, 자신의 몸과 마음과 관계의 건강을 위한 스케줄을 정리해보는 인지행동 접근의 프로그램입니다. 즉, 실행 가능한 계획을 수립하고 실천함으로써 심리적 문제해결을 돕는 이미지 트레이닝 프로그램입니다.

-준비물: 흰 종이 또는 색지, 사인펜, 스티커

-진행방법

- ① 칸을 나누어 곧 다가오는 월의 달력을 그린다.
- ② 예방요법 투여일, 병원 방문 예정일, 가능한 운동 계획, 가정 및 업무상 주요 일정, 모임 약속 등 일상 속 중요한 스케줄을 달력에 기록한다.
- ③ 기록한 일정을 머릿속에 그려보며 나의 몸과 마음, 관계가 더 건강해지는 느낌을 떠올린다.
- ④ 늘 잘 볼 수 있는 곳에 달력을 붙여둔다.



출처: 주은라파스요양병원 네이버 블로그

**미술치료사들의 한 마디**

**Q. 가르치는 보람은 언제 느끼는지?**

“평소 미술작업을 하면서 제가 느꼈던 몰입감과 마음의 치유, 회복의 경험을 각각 다른 삶의 고민을 가진 내담자분들도 경험하는 것을 바라볼 때 뿌듯함을 느낍니다.”

-미술치료사 김다윤

“열심히 준비한 미술치료 프로그램에 대해 즐거워하면서 힐링이 된다고 말씀해주실 때도 보람이 있지만, 치료를 통해 시작된 마음의 안정, 적극적 태도, 긍정적 사고 등이 자신의 삶의 변화로 이어져, 스스로 조화로운 삶으로 한 걸음씩 나아가려고 노력하는 모습들을 볼 때 보람을 느낍니다.”

-미술치료사 안주영

**Q. 중점적으로 고려하는 요소는?**

“치료 전 단계에서는 내담자가 신체적, 심리적으로 어떠한 어려움을 가지고 있는지를 총체적으로 고려하여 계획을 짭니다. 치료 과정에서는 내담자에게 안전한 공간과 다양한 표현 재료들을 제공하여 내담자가 집중하면서도 자유롭게 내면을 표현할 수 있도록 합니다. 용기를 내어 참여를 결정한 자신을 믿고 끈끌하게 나아가갈 수 있도록 내담자의 잠재력을 신뢰하는 치료사의 진실된 태도는 치료과정에서 가장 중요한 요소라 생각합니다.”

-미술치료사 최혜정

**Q. 기억나는 환우는?**

“중증 뇌병변장애 주간시설을 이용하던 성인 분들이 기억에 남아요. 대부분 강한 근육의 경직이나 이완을 주요 증상으로 가지고 계셨어요. 각자 역량을 최대한 발휘하기 위해 적극적으로 과정에 참여할 표정들이 행복해 보였어요. 스스로 무언가 창조하고자 하는 욕구는 몸의 불편함과 상관없이 우리 모두가 가진 특별한 본능이라는 것을 함께 하면서 새삼 깨달을 수 있었습니다.”

-미술치료사 손이진

**참여하면 환우들에게 좋은 점은?**

그리기, 만들기, 조합하고 재구성하기 등 수행과제들을 수행하며 자신의 감각이 닿는 크고 작은 근육들을 사용하여 창조적인 미술과제를 수행할 때 우리는 몰입과 이완을 경험

하게 됩니다. 나를 자연스럽게 표현할 수 있게 됩니다. 이 과정에서 새로운 시각으로 자신과 사물을 바라볼 수 있게 되고, 고민하던 일들에 대한 통찰력을 갖게 됩니다. 최근 미술치료는 자기성찰과 성장, 치료 및 예방, 재활 등 다양한 목적으로 진행되고 있습니다.

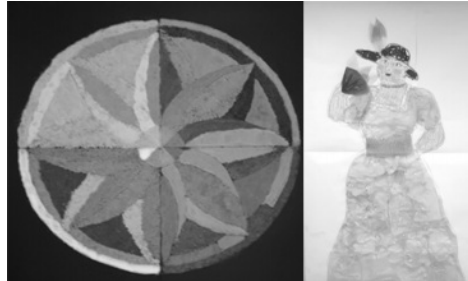


그림 (좌): 소금을 사용, 다수 참여자가 두 시간 동안 함께 만든 대형 만다라 작품

그림 (우): 참여작품



그림 (좌): 신라대학교 색채심리집단 미술치료 작품

그림 (우): 신라대학교 색채심리집단 미술치료 장면

**환우들에게 한마디**

**신지현**

(건국대학교 예술디자인대학원 미술치료학과 교수, 문학박사/現 한국미술치료학회 총무위원장)

미술치료는 인간의 신체적, 심리적 건강을 관리하고 삶의 만족감을 높이는데 탁월한 심리치료입니다. 아직은 혈우병 치료에 있어서 미술치료가 활성화되어 있지는 않습니다. 그러나 미술치료는 혈우병 환우들에게 필요한 혈액응고 관련 예방치료와는 또 다른 관점에서 심리적인 회복력을 증진하는 중요한 치료가 될 것입니다.

**장현정(한국미술치료사협회 대외협력위원장)**

혈우병 환우들이 자신의 손으로 직접 표현해보길 추천 드립니다. 여러 재료들을 접하는 과정에서 자연스럽게 자신의 내면을 표현하게 되며 치유과정을 경험하게 됩니다. 미술 작품 활동은 결과물로 남기 때문에 창작자의 성취감과 만족감을 증가시키는데 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

## 투란도트(Turandot)

동양의 스토리로 서양인이 만든 이색 오페라

### # 푸치니(Giacomo Puccini, 1858~1924) 오페라의 정점에 오른 대작

푸치니의 오페라 '투란도트'는 소재부터 독창적이고 이국적일 뿐만 아니라, 고대 중국을 배경으로 한 가공의 이야기를 테마로 삼고 있다는 점에서 신비감마저 드는 작품입니다. 푸치니는 "이전까지의 나의 오페라들은 다 버려도 좋다."라고 말했을 정도입니다.

당황하며 '나는 네 소유가 되진 않는다.'고 소리칩니다. 그러나 황제는 맹세는 신성한 것이라 말하고, 군중들도 이에 가세합니다. 칼라프는 한 가지 역제안을 합니다. '새벽녘까지 내 이름을 알아내보시오. 알아맞히면 그대의 승리. 원한다면 내가 죽으리다.'

(3막) 칼라프가 계단에 비스듬히 몸을 기대고 있는데, 저 멀리서 왕자의 이름을 알아낼

### # 줄거리

중국 베이징 황제의 딸 투란도트는 자신에게 구혼하러 온 다른 나라 왕자들에게 세 가지 수수께끼를 내어 맞히면 결혼하겠지만 하나라도 풀지 못할 시 사형에 처하겠다는 포고문을 내건다. 끔찍한 조건에도 불구하고 아름다운 투란도트에게 목숨을 걸고 청혼하는 이는 끊이지 않았다. 우연히 지나던 칼라프 왕자는 그녀에게 반해 수수께끼에 도전하기로 한다. 과연 그는 도도한 투란도트의 수수께끼를 풀고 그녀와 결혼할 수 있을까.

### # 음악적인 평가

'투란도트'의 가장 큰 음악적 특징은 대편성의 관현악이 가져다주는 음향적인 풍요로움입니다. 5성부로 폭넓게 구성된 바이올린과 비올라, 무대 위와 뒤에 배치된 트럼펫, 트럼본, 색소폰, 그리고 팀파니, 트라이앵글, 북, 심벌즈, 공, 첼레스타, 탐탐, 글로켄슈필 등 다양한 타악기들은 화려하고 입체적인 음향을 만들어냅니다. 칼라프는 현, 투란도트는 목관과 현, 류는 목관과 현 솔로(Solo), 대신 세 명은 피콜로와 첼레스타, 황제는 트럼펫으로 표현하여 심오한 심리까지 묘사했습니다.

### # 이 장면을 놓치지 마세요~!



(2막 2장) 수수께끼를 모두 풀고, 공주에게 문제를 내는 칼라프 & 칼라프의 아리아 '아무도 잠들지 마라'.

칼라프가 모든 수수께끼를 풀어내자 공주는

때까지 잠들어선 안 된다는 공주의 명을 전하는 사자의 목소리가 들려옵니다. 칼라프가 일어서서 사랑의 승리를 확신하는 아리아 '아무도 잠들지 못한다(Nessun Dorma)'-'공주는 잠 못 이루고'로 잘 알려진-를 노래합니다.

### # 죽어서도 완성하고 말겠소-푸치니의 유작

1924년 11월 29일, 푸치니는 그토록 열망했던 오페라 '투란도트'의 마지막 2중창을 미완성으로 남긴 채 세상을 떠나고 맙니다. 1926년 4월 25일 라 스칼라 극장, 아르투로 토스카니니의 지휘로 역사적인 초연을 하였습니다. 이 공연에서 토스카니니는 푸치니에게 경의를 표하기 위해 푸치니가 작곡한 3막 '류의 죽음'까지 지휘한 뒤 지휘봉을 내려놓고 관객에게 돌아서서 '마에스트로가 작곡한 것은 이 부분까지입니다.'라고 이야기한 것은 널리 알려진 일화입니다.

### # 관람후기

"이전에 본 다른 오페라는 잊어도 좋다."  
"동서양을 넘나드는 종합 예술"  
"분장에 반하고 노래에 취한다."



## 호암 늘솔길

서울 도심 가까이에 이런 곳이?



호암 늘솔길 약도 (출처:금천구청)  
보라색선-서울 둘레길 5코스  
주황색선-호암 늘솔길

### 걷기 좋은 무장애 숲길-호암 늘솔길(서울특별시 금천구 시흥동 소재)

장애인이 가족의 도움을 받지 않고도 스스로 휠체어를 타고 오를 수 있는 길. 몸이 불편한 어르신이나 유모차를 끄는 엄마도 쉽게 걸을 수 있는 길. 주민들이 가벼운 운동을 하면서 답소를 나눌 수 있는 길. 보행약자들도 충분히 산림의 아름다운 경관을 누릴 수 있는 무장애(Barrier Free) 숲길이 서울 도심 끝자락, 금천구 시흥동에 있습니다.

호암 늘솔길은 장애인, 노약자 등 보행약자들이 산림의 아름다운 경관과 휴양, 치유와 같은 숲의 혜택을 누릴 수 있도록 호암사에서 호암산 폭포까지 1km구간에 조성된 무장애숲길입니다. 서울둘레길 5구간에 위치해 있어 지역주민뿐만 아니라 등산객들에게도 최근 인기를 끌고 있습니다.

비록 짧은 거리지만 데크로드와 전망 포토존이 설치되어 있고, 스트로브잣나무 등 9종 1,360주의 수목과 눈개승마 등 4종 1800본의 지피식물이 식재되어 있습니다. 수도권에서 보기 드문 잣나무 삼림욕장의 수려한 산림자원을 중심으로 약 1km의 데크로드가 조성되어 있습니다. 장애인 이용을 위해 전용 주차구역이 별도로 마련되어 있습니다.

호암 늘솔길이란 명칭은 SNS 시민공모를 통해 선정됐습니다. 휠체어를 타거나 유모차를 끄는 보행약자들도 숲을 이용해 정서적 안정과 심신을 치유할 수 있는 '늘 솔바람이 부는 걷기 편한 길'이란 뜻입니다.

산책길 도중에는 전망데크와 북카페, 쉼터가 있어 여유롭게 아름다운 경관을 감상할 수 있습니다. 주변엔 숲이 조성돼 신선한 공기를 들이마시며 상쾌함을 느낄 수 있습니다.

#### # 호암 늘솔길 가는 법

1. 버스 이용 시  
152, 5517, 6515, 20 이용 시, 관악산벽산타운 아파트 1단지 입구 버스정류장(18136) 하차
2. 자차 이용 시 : 내비게이션에 '호암사' 입력 후 운행

#### # 보행약자 유의사항

- 호암사 입구부터 목재데크 길이 조성되어 있으므로, 늘솔길 시작점인 호암사까지는 차량으로 접근 권고.
- 잣나무 삼림욕장 안을 거닐려면 일부 구간에는 계단만 있으니 보행약자는 데크 길 걷기를 추천.

# 미스터리한 방문자 - 새 부산의원을 가다

“환우 가족으로 추정되는 미스터리한 인물이 다녀갔다.  
환우 가족의 눈으로 들여다 본 새 부산의원을 소개합니다.”

## # Before. 이전 전 부산의원

이전 전 위치 :  
부산광역시 사상구 가야대로 390 (주례동) 3층



진료실



대기실



간호사실



물리치료실

## # After. 이전 후 새 부산의원

이전 후 위치 :  
부산광역시 사상구 가야대로 272  
(주례동) 메디칼센터 7층

2. 8.2 누군지 알듯 말듯  
미스터리한 방문자가 새 부산의원에 나타났다.



내 가족이 다닐 새 부산의원! 선둘러 가볼까!

## # 찾아가는 방법

전철로 올 경우



홈페이지서 전철로 가면 주례역 7번 출구로 나오라고 했지!



아하, 이렇게 큰 다이소 바로 옆 건물이구나. 우리 할머니도 쉽게 찾을 수 있겠네

자차로 올 경우



건물에 속한 후면에 타워형 주차장이 마련되어 있구나. 차가 수시로 드나드는 걸 보니 이용하기 편리한가 보네. 주차 후 건물로 걸어 들어가는 거 리도 가까워.



건물 밖 바로 후면에 넓은 민영 유료 주차장도 있네. ▶ 주차비는 걱정하지 마세요. 진료 접수 시, 재단에서 1시간 무료주차권을 제공한다고 하네요.

그럼, 주례메디칼센터 건물로 들어가 볼까."



자, 그럼 엘리베이터를 타고 올라가 볼까



몇 층인지 감박할까 스티커로 표시된 디테일함. 오와~!

“오와~! 깔끔하고 쾌적하게 마련된 접수실, 대기실. 들어오자마자 벌써 내 눈에 합격~!”



접수실 및 대기실 내부 전경

# 구석구석 짚욱 한 번 둘러볼까~~!

음 깔끔하네. 진료실부터 짚욱~~한 번 둘러볼까! 내부가 깔끔·쾌적, 전부 흰 색이야!



흰 색으로 잘 정돈된  
진료실 내부

환우의 동선에 맞춰  
구성된 주사실



깔끔함이 준비된  
물리치료실

상담사 선생님과의  
편안한 공간인 상담실

#미스터리한 방문자가 돌아가서 무어라 소문을 냈나 보죠? 잠시 엿들은 환우 엄마들 간의 수다.

엄마A. 전철역 바로 앞이라 가기 정말 편하대.  
엄마B. 주차 대 수가 많아져 좋아졌다 하네요.  
엄마C. 대기실이 쾌적해져서 맘 편하게 앉아 기다리기도 좋다더군요.  
엄마D. 전철역에 내려서 접수실까지 5분이면 된다 하네요. 이용하기 굉장히 편리하 다네요.

같은 얼굴, 그러나 새로운 만남



첫 번째 방문 환우 환영식  
안치원 환우 어린이와 어머니(8.2 10:17)

새로운 출발, 새로운 다짐(의료진의 포부)



• 의료진의 목소리

“더 쾌적해진 부산의원에서 환우들이 진료받을 수 있게 되어 매우 기쁩니다.”  
“나아진 진료환경만큼이나 환우들의 건강을 위해 더욱 노력하겠습니다.”  
“모든 환우들을 더 자주 보았으면 좋겠네요.”



## 집에서 만드는 즐거움 나만의 홈메이드 쿠키

“환우들의 실내 생활 중 재미있게 즐길 수 있는 홈메이드 쿠키 만들기를 소개합니다.”

초보자도 쉽게 만들 수 있는 사브레 쿠키,  
맛있는 쿠키 만드는 법을 다함께 배워볼까요.

### # 사브레 쿠키 만들기 준비

#### <재료>

무염버터 80g, 슈가파우더 88g, 계란 20g,  
바닐라 익스트랙 2g, 소금 1g, 박력분 120g,  
베이킹 소다 2g, 베이킹파우더 2g, 곁에 문힐  
설탕 약간

#### <준비 도구>

볼, 체, 휘핑 기구, 알뜰 주걱, 오븐 팬, 오븐



### # 만드는 순서

1. 볼에 버터를 넣고 휘핑 기구로 부드럽게 풀어  
준 후, 슈가 파우더를 넣어 섞어줍니다.



2. 계란을 넣어 섞어줍니다.



3. 밀가루, 베이킹 파우더, 베이킹 소다, 소금  
을 체를 이용해 쳐줍니다.



4. 고무주걱으로 가루가 보이지 않을 때까지  
르듯 섞어줍니다.



5. 한 덩어리가 된 반죽은 냉장고에 30분 정도  
보관합니다.



6. 반죽을 20g씩 등분하여 동그랗게 굴러줍니다.



7. 반죽의 겉면에 설탕을 묻힙니다.



8. 설탕 묻힌 쿠키 반죽을 살짝 눌러줍니다.



### # 요리사 선생님의 후기.

#### (추천메뉴 설명)

동네 마트에 가면 샤브레 쿠키를 판매하죠? 바삭바삭한 고소한 맛이 자꾸 손이 가게 만드는 쿠키인데요. 마트에서 판매하는 흔한 쿠키지만, 동시에 초보자도 쉽게 따라할 수 있는 홈메이드 쿠키기도 하답니다. 직접 만드는 재미를 집에서 가족과 함께 나누어보면 정말 좋을 것 같아요.

#### (가르치는 보람)

오븐에서 완성된 쿠키가 나오면 수강생들이 와~~하고 외치며, 박수치고, 즐거워 할 때마다 요리 선생님께서 보람을 느낍니다.

#### (유의사항)

쿠키를 굽는 과정에서 열을 다루기 때문에, 첫째도 안전, 둘째도 안전이에요.

쿠키를 구울 때는 170~200℃의 아주 높은 온도의 오븐을 사용하기 때문에 항상 화상의 위험이 있어요.

따라서 오븐장갑을 꼭 준비해야하고, 오븐에서 꺼낼 때 등 처음부터 끝까지 화상을 조심해야 합니다.

### # 배워서 만들어 본 후기.

#### ▶ 가정주부

흔한 메뉴지만 아이들과 함께 만들기 쉽네요. 배워보길 잘했어요. 갓 만들어 먹어보면 아주 맛있어요.

#### ▶ 대학생

이 쿠키를 잘 배워서 더 복잡하고 세련된 쿠키도 만들어 보고 싶어요.

#### ▶ 은퇴한 70대 노부부

막상 만들어 보면 더 재밌네요. 여기 활용으로도 만점이에요. 손자, 손녀들을 위해 자주 만들어서 선물해주고 싶어요.

#### ▶ 실내에서 요양 중인 환우

신체적으로 무리하지 않고 즐길 수 있는 좋은 취미생활이네요. 쿠키를 굽고 나면 텀으로 간식거리도 생기고 일석이조네요.



#### ▶ 이난우 | 현(現) 나우쿠키 대표

- 직업 : 요리연구가
- 출생 : 1970년
- 소속 : 나우쿠키(대표)
- 학력 : 르 꼬르동 블루 서울캠퍼스
- 수상 : 2019년 보건복지부장관 표창  
2015년 농림축산식품부장관 표창

## 나만의 반려식물 키우기 홈메이드 화분 만들기

다양한 다육식물을 하나의 화분에 모아 심으며 나만의 다육식물 정원을 꾸며보면 어떨까요?  
시나몬 스틱과 프리저브드 플라워를 넣어 다채로운 분위기를 연출한 나만의 미니 정원,  
만드는 순간 힐링됩니다



### 반려식물을 키우면 좋은 점은?

살아있는 식물을 심고 키우는 과정을 통해 생명의 소중함을 느끼고 사랑과 관심에 따라 자라는 식물을 보며 책임감을 느끼고 위로를 받을 수 있습니다.

### 홈메이드로 만들 수 있는 식물 종류

다육식물과 관엽식물 등 모두 심고 키울 수 있지만 환경에 맞춰 잘 클 수 있는 식물을 선택하는 것이 좋습니다.

- ▶ 만드는 법 : 넓은 화기에 다양한 다육식물을 심고 장식소재를 사용해 장식합니다.
- ▶ 준비물 : 넓은 화기, 마사토, 배양토, 다육식물 3종 이상, 장식소재, 시나몬스틱, 프리저브드 플라워



넓은 화기, 다육식물, 흙, 장식소재 등 준비물

### # 만드는 순서



1. 자신이 자유롭게 꾸밀 식물 재료를 미리 구입해 주세요. (화원이나 다이소에도 판매함.)



2. 물을 좋아하지 않는 다육식물 위해 마사토를 사용해 배수층을 만들어 줍니다. 화분의 1/3정도 넣어주면 좋아요.



3. 식물에게 영양분을 공급해줄 배양토를 위에 넣고 살짝 마사토와 섞어주세요.



4. 다육식물의 흙을 조금 털어내고 뿌리를 정리해 줍니다.



5. 다육식물을 먼저 넣고 작은 토분 두 개를 넣어서 장식적인 느낌을 연출 후 식물이 흔들리지 않도록 심어줍니다.



6. 장식용 돌, 장식소재를 넣어 나만의 다육 정원을 만들어 주세요

### # 원예사 선생님의 팁

#### 식물 직접 고르는 법

- ▶ 우리 집 환경에 맞는 식물 선택하기
- ▶ 관엽식물 중에서 꽃이 피어있는 식물보다는 초록 잎이 많은 식물을 선택하기
- ▶ 작은 화분부터, 키우기 까다롭지 않은 단순한 식물부터 접근하기
- ▶ 잘 크는 식물 위주로 하나씩 키우면서 식물의 특징과 키우는 방법에 대해 스스로 찾고 연구하기
- ▶ 처음부터 어렵고 예쁜 식물을 많이 구입하는 것보다 튼튼하고 집에서 키우기 쉬운 아래와 같은 식물 위주로 접근하기

- 스파트필름(peace lily)
- 스킨답서스(scindapsus)
- 스투키(sansevieria stuckyi)
- 테이블 야자(parlour palm)
- 개운죽(lucky bamboo)

### # 원예사 선생님의 소감

가르치는 보람 : 식물을 직접 심고 가꾸면서 힐링도 되었다며 행복해하는 수강생들을 만날 때마다 보람을 느낍니다. 먼저, 자신이 끝까지 책임지고 잘 키우겠다는 마음가짐이 중요합니다. 자신이 잘 키울 수 있는 식물을 선택하고, 차근차근 키우는 방법을 익히는 것이 중요합니다. 식물에게 관심과 사랑을 주면 더 예쁘게 잘 자란답니다. 식물에게 환우 여러분의 관심과 사랑을 주세요.^^



▶ 원예사 선생님 소개  
밝은해바라기  
박은혜 선생님

- 약력 :  
-웅달샘힐링원예교육협동조합 이사장  
-밝은해바라기 힐링원에 대표강사  
-경기도지식캠퍼스 원예치료 온라인강사
- 수강 정보 문의 :  
aseun611@hanmail.net
- 블로그 :  
<https://blog.naver.com/aseun611>

### # 수강생들의 인기식물 베스트9

1. 다육식물 가드닝



2. 테라리움



3. 프리저브드 플라워토포아리



4. 다육액자



5. 고무신 다육아트



6. 다육식물 토분 얼굴



7. 수경식물



8. 비누꽃 리스



9. 숯부작



★ 대면/비대면 강의 문의  
[aseun611@hanmail.net](mailto:aseun611@hanmail.net)

다양한 소재를 활용한 프로그램이 수시로 바뀌니 꼭 사전에 미리 문의주세요~!



## 현장 르포 - 혈우 의료진의 분주한 일과

“잘 안보인다구요? 오래 내원한 환우들의 눈에는 더 잘 보인답니다.”  
재단 서울의원의 의료진을 지원하는 의료진의 숨은 저력 진료지원팀의 현장에  
잠시 동행해 볼까요?

### # Scene1. 임상병리실

아침부터 분주한 뒷모습. 출근하자마자 검사장비와 기록들을 점검하는 임상병리사 정수영 선생님의 마음은 바쁘기만 합니다. 진료 후, 처방에



검사 장비를 설정하는 중

필요한 검사들을 주욱~ 진행하다보면 시간가는 줄 모릅니다. 결과가 나온 순간, 휴! 이제야 얼굴이 환해지는 정수영 선생님. 덕분에 환우들은 진료결과를 정확하게 알 수 있게 됩니다.

### # Scene2. 유전자검사실

환우, 환우 가족들의 유전상담 창구인 최진영 선생님. 진료 후, 유전자검사 처방이 나면, 조심스레 채혈된 혈액샘플로 검사를 수행합니다.



검사를 수행하는 장면

결과를 판독할 수 있도록 정리까지 완벽하게~! 나중에 환우 가족들이 보인자검사나 태아검사를 할 수 있도록 결과를 보관하고, 전달하는 데이터뱅크인 셈이죠.

(한 편 옆방에서 나는 웅~~기계음 소리)

### # Scene3. 방사선실

정형외과 진료를 받은 환우분들의 필수 동선,

방사선실입니다. 마치 옛날 LP 레코드 가게 서가처럼 빼곡하게 진열된 차트 보관장은 자료의 소중함을 말해주네요. 이제는 모두 데이터 장치에 저장되어 CD로 복사가 가능, 반영구적으로 활용가능하다고 하네요.



X-ray 화면을 판독 중



환우의 무릎 X-ray 촬영 중

순서에 따른 촬영사진을 면밀히 비교해 둡니다. X-ray 촬영부위와 요령을 미리 안내하는 김진국 선생님. 늘 준비된 선생님답게 촬영은 언제나 짧은 찰나에도 정확하게 마무리됩니다. 정확한 진단결과는 당연한 결과겠죠?

### # Scene4. 가정 간호사실

지방에 거주하는 거동이 불편한 환우들이 늘 기다리는 두 분. 가정간호사 김은경, 박선희 선생님입니다. 환우의 작은 불편한 점도 한 눈에



X-ray 화면을 판독 중

읽어내는 독심술사 두 선생님. 환우와 의논 후 방문일자가 정해지면, 환우의 달력에는 어김없이 빨간 동그라미가 칠해진답니다.

# 이 집 맛 집이네 - “초지일관 흥대리”

홍관표 환우가 운영하는 요리주점의 매콤달콤한 맛을 소개합니다.

## # 소개.

▶ 방문업소명 : 초지일관 흥대리  
이 집이 맛 집이라는 인터넷 후기 보고 왔어요. 맛있는 메뉴가 많았던데요?

### ▶ 위치

서울 광진구 아차산로34길 7,1층 초지일관 흥대리 지하철 2/7호선 건대입구역 5번 출구에서 99m

### ▶ 영업시간 및 휴무

11:30~22:00(사회적 거리두기 종료 시 02:00),연중무휴  
• 점심시간 : 식사 / 저녁시간 : 주점 메뉴로 운영  
• 주차는 인근 유료 공영주차장 이용 가능

### ▶ 예약문의

010-5720-4270(단체 예약은 사전에 문의 바람)

이크 등 다양한 메뉴가 준비되어 있습니다. 점심시간 대에는 식사 메뉴(돈까스+냉도미, 낙지 덮밥)가 운영되고, 저녁시간 대에는 식사를 겸한 주류 및 안주 메뉴를 운영하고 있습니다.

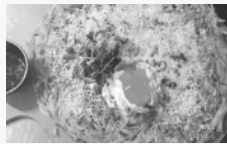
## # 인증 샷 여러 컷 찍어가고 싶어요~!



소떡소떡볶이(16,000원)



참소라무침(16,000원)



뢰스티 감자전(15,000원)



양갈비 스테이크(20,000원)

## # 방문후기.

건대입구역 5번 출구에서 내려서 최대 10분 이내로 걸어갈 수 있네요. 도착. 그럼 본격적으로 맛 집의 속살을 들여다볼까요.



외부 전경



내부 사진

## # 주방장님! 추천 메뉴 골라주세요~!



네, 저희의 주 메뉴는 퓨전요리입니다. 대표적인 추천 메뉴로는 뽕스티 감자전, 참소라 무침, 양갈비 스테

이크 등 여러분이 직접 방문하시면 10% 할인 혜택(단, 환우 본인이 재단 주사일지 제시 시에 한함)도 준비되어 있으니 많이많이 찾아주시고요~. 서로의 소식도 나누는 사교 장소가 되었으면 하네요. 저녁에 오시면 이렇게 다 맛보실 수 있습니다. 오늘 저녁, 이 테이블에 한번 합석해 보시면 어떨까요?

## # 홍관표 환우의 말.

호텔 주방장 출신이라 요리는 자부합니다. 초지일관 정성스런 요리로 찾아뵙겠습니다. 앞으로 많이 방문해 주세요~~!!!

땀 흘려 요리하는 홍관표 환우를 응원합니다!

\* 환우가 운영하는 맛 집 소개는 재단으로 신청 시(전화, 이메일 가능) 협의 후 지면편성이 가능합니다.

## 동서양의 음식 감성 비교체험 극과 극

같은 음식, 그러나 다른 감성, 동서양의 음식 이야기

### 한국의 슈퍼푸드 김

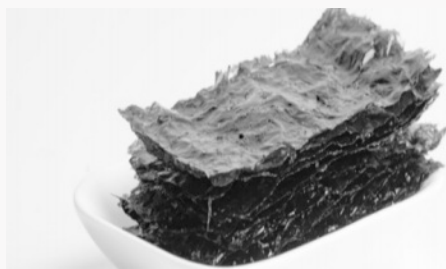
서양인들에게 김을 권하면?!

“검은 색종이처럼 생겨서 선뜻 끌리지 않는다.”

“물범이 먹는 해초 아닌가요?”

“strange(낯선), exotic(이국적인!)”

서양인들이 최고급 요리로 치는 스시에도 들어가는 김인데, 따로 맛보긴 여전히 낯선가 봐요. 이중적인 감성이죠? 하지만, 우리나라의 김은 세계 곳곳에서 인정받고 있습니다. 우리나라에서는 반찬으로 소비되고 있지만 미국 등 서양에서는 저칼로리 건강스낵으로 최근 인기를 끌고 있다고 하네요.



### 순대도 소시지라구요?

우리나라 분식점에 파는 순대를 보면 우리와 달리 서양인들은 소시지를 파는구나 생각할 거예요. 자투리 고기를 가공해서 소나 돼지의 창자에 넣어 먹는 개념은 비슷하긴 하죠. 그러나 우리의 간식거리 순대, 서양인의 주식 소시지와는 어감부터 많이 다르죠? 서양엔 오트밀, 양파, 우리는 당면 등 넣는 재료는 다르지만 다른 듯, 같은 이름이랍니다.



잉글랜드, 아일랜드에서 즐겨 먹는 블랙푸딩(Black pudding)

#### ※각 나라별 다양한 이름

- 우리나라: 순대
- 독일: 부어스트 Wurst
- 잉글랜드: 블랙푸딩 Black pudding
- 미국: 블러드 소시지 Blood sausage
- 프랑스: 부댕 누아르 Boudin noir
- 스코틀랜드: 해기스 Haggis
- 핀란드: 무스타미카 Mustamkara

### 삼겹살(Pork Belly)&베이컨(Bacon)

한국만 삼겹살 부위를 먹는 건 아닙니다. 서양의 베이컨이 있는데 삼겹살과 사용 부위가 같습니다. 삼겹살은 모양만 다를 뿐 한국 뿐 아니라 전 세계에서 섭취하고 있습니다. 중국은 동파육, 동남아시아는 튀긴 삼겹살을 즐깁니다.

사실 외국인들도 막상 삼겹살을 먹어보면 굉장히 좋아하는 편입니다. 외국인들이 가장 좋아하는 한국 음식 중 늘 선두권인 삼겹살.

“양념 안 한 고기요리가 이렇게 맛있을 줄이야!”



### 토마토는 과일인가? 채소인가?

토마토는 식물학적 분류로는 과일로 볼 수 있으나 서양인의 식문화에서는 당연한 채소입니다.

우리나라에서는 생과일로 썰어먹거나 주스로 만들어 먹지만, 서양에서는 팬이나 그릴에 구워서 아스파라거스, 양상추 등과 함께 식사에 곁들이거나 혹은 야채샐러드로 즐기고 있죠. 팬에 갖구워 뜨끈뜨끈한 육즙(?)이 흐르는 토마토! 과즙으로만 즐기는 우리의 느낌과는 사뭇 다르답니다. 어느 쪽이 더 진미(珍味)인지. 이번 주말, 가족과 함께 두 가지 방법 다 체험해보시길.





# 유명세만큼이나 감동도 빠른 세계의 관광지

생각보다 더 단출하여 유명(?)한 세계의 관광 명소 소개

## 오줌싸개 동상(벨기에)



벨기에 브뤼셀의 최고 명물인 오줌싸개 동상(Manneken Pis). 브뤼셀 시내 한 가운데 그랑플라스(Grand Place) 광장에 있는 높이 약 60cm의 청동 분수. 1619년 제작 후, 수 차례 도난당하는 등 수

난 끝에 현재 원본은 박물관에 보관 중이고 광장에는 서 있는 어린이는 복사본입니다.

주요 행사, 유명한 인물을 기념하는 날이면 동상은 특별한 옷으로 갈아입곤 합니다. 브뤼셀의 전통이라고 하네요. 그러나 감상하는 데는 정말 잠깐이면 된다고 하네요. 후후~ 설명이 더 필요하신가요? 관광객들의 방문후기를 찾아 보시길.

## 로렐라이 언덕(독일)



하하하, 경치를 만끽하면서 라인 강 유람선을 유유히 타고 가다보면, 다시 되돌아오는 배편을 알아보

기 십상입니다. 로렐라이 언덕을 지나쳤기 때문이죠. 독일 뤼데스하임(Rudesheim am Rhein) 인근에 있는 로렐라이 언덕.

언덕 위에서 노래하는 아름다운 인어에게 흘린 뱃사공들로 인해 수많은 배가 난파되었다는 전설의 무대입니다. 실제로 언덕 근처는 심한 급커브 구간이기도 하죠. 흔히 판청을 피우는 걸 '먼 산을 보다.'라고들 하죠. 이 말과 연관되는 건 아닐는지.

## 인어공주 상(덴마크)



덴마크 코펜하겐의 상징인 인어공주(Der Lille Havfrue). 1913년 칼스버그 재단의 카를 야콥슨(Carl

Jacobsen)과 조각가 에드바그 에릭슨(Edvard Ericsson)가 세운 이래 '코펜하겐 하면 떠오르는 이미지' 1위 수성 중! 안데르센 동화 주인공들 중 동상까지 세워진 유일한 존재. 전 세계에서 온 관광객들로 사진도 줄을 서서 찍어야 할 정도랍니다.

'딱 이 하나더라.'는 후기는 참고만 하시길.

## 트로이 목마(터키)



터키 차낙칼(Canakkale)레 인근에 있는 그리스 로마 신화에 등장하는 목마를 재현한 상(像).

아카이아 연합군은 약 10년 동안 트로이와의 전쟁을 벌였는데, 트로이 성을 함락시키지 못한 채 한계에 부딪히게 되죠. 오디세우스는 내부에 사람 30명이 숨을 수 있는 거대한 목마를 덩그러니 남겨놓고 군대를 철수시켜버립니다. 물론 가짜 철수였죠. 다음 날 트로이 군 정찰대는 거대한 목마 하나만 덩그러니 남은 것을 발견했고, 전리품으로 성 안으로 들입니다.

그날 밤, 목마 안에서 나온 정예병사 30명이 트로이 성의 성문을 간단하게 열어젖히고 트로이 성을 함락시킵니다. 실제로 보면 이 사진과 느낌마저 똑같다(?)하네요. 이유는 상상해 보시길~!

## 마이클 조던의 1인자-스코티 피펜 이야기

시카고 불스의 3연패를 이끈 역대급 2인자

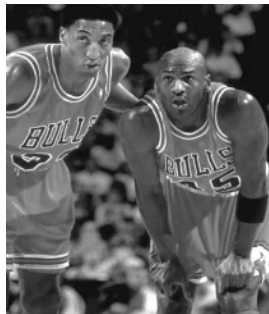
### 스코티 피펜(Scottie Maurice Pippen) 소개

1990년대 초, 미국 프로농구(NBA) 시카고 불스의 전성기 우승(3연패)의 주역. 마이클 조던의 모든 슈팅 장면에서 굵은 조력자 역할을 도맡아 하였습니다.

실제로 득점, 수비, 어시스트, 패스, 가로채기, 팀플레이 등 모든 분야에서 두루 뛰어난 공격과 수비를 겸한 만능형 선수. 역대 최고의 스몰 포워드 중 하나이자 모든 포지션을 통틀어서도 역대 최고 수비수 중 한 명. 90년대 최고의 스몰 포워드. NBA 팀 시카고 불스에서 마이클 조던과 함께 6번의 우승을 이뤘고 올림픽에서도 드림팀의 멤버로 2개의 금메달을 목에 걸었습니다.

#### <주요 이력>

- NBA 챔피언 6회 (1991~1993, 1996~1998)
- 바르셀로나 올림픽(1992), 애틀랜타 올림픽(1996) 금메달리스트
- NBA 명예의 전당 헌정(2010)



작전을 의논하는 조던과 피펜

#### 마이클 조던

“농구 코트에서 스코티 피펜은 파트너이자, 조력자로서 가장 완벽한 사람입니다.”

“피펜이 부상으로 빠진 경기에서 저는 고전했어요. 라이벌 팀들에게 치명적으로 패하기도 했죠.”

“우승은 저의 공이라 하는데, 스코티 피펜 없이는 불가능.”



늘 완벽한 수비를 보이는 피펜

#### 마이클 월번 기자

(워싱턴 포스트 1980-2010)

“농구장의 배트맨과 로빈.”

#### 데니스 로드맨

“마이클 조던과 스코티 피펜은 아마도 농구 역사상 최고의 원투펀치일 것이다.”

“오늘날의 나를 있게 한 사람은 피펜.”

-조던

조던과 피펜의 이야기는 넷플릭스 다큐멘터리 영화로도 만들어졌다.

‘라스트 댄스(The Last Dance)’

연출 : 제이슨 헤히르

출연 : 마이클 조던, 스코티 피펜, 데니스 로드맨, 버락 오바마, 저스틴 팀버레이크, 코비 브라이언트, 샘 스미스, 매직 존슨  
방송 : 미국 ESPN(2020)



피펜의 부상에 괴로워하는 조던



조던과 피펜의 파트너십

\*출처 : ESPN(미국)

# 미국 부통령 딕 체니(Dick Cheney)

조지 부시 부자(父子) 대통령 정부의 숨은 지휘자



영화 '바이스'(Vice, 2018)중

감독 : 아담 맥케이(Adam McKay)  
주연 : 크리스찬 베일  
(Christian Bale)

2001년 9월 11일, 정체불명의 테러 리스트들이 납치한 비행기와의 충돌로 뉴욕의 세계무역센터 빌딩이 붕괴된 그 날, 비상상황센터에서 어떤 상황인지 파악하기 위해 분주한 관료들 사이로 또렷한 목소리가 들려온다.

“위협으로 판단되는 항공기는 격추하세요.”

그러자 누군가 묻는다.

“대통령 명령입니까?”

목소리가 대답한다.

“예, 특별 재량권입니다.”

미국 대통령에게 전화 한통 걸지 않고 비행기 격추 명령을 내릴 수 있는 권력으로 묘사된 남자. 당대 최고의 미국 부통령, 딕 체니(Dick Cheney)다.

※출처: 씨네21 무비가이드

## 조지 W.부시 행정부의 실질적인 1인자

‘부(副)’가 붙는 보직은 명예직이다? 조지 W.부시(子) 행정부를 상징하는 단어 ‘네오콘(Neo-conservative)’. 강경한 신보수주의의 독주 뒤에는 ‘보이지 않는 손’ 딕 체니(Dick Cheney) 부통령이 있습니다. 유대인 부통령 딕 체니를 가리켜 미국 언론은 ‘미국 역사상 가장 강력한 부통령’, ‘실질적인 1인자’로 불렀습니다.

조지 H.부시(父) 전 대통령 당시에도 실질적인 권한을 누렸던 그는 2001년 부통령에 임명, 조지 W.부시(子) 행정부가 추진한 안보정책을 주도했습니다.

영화에서처럼 예일대학교를 중퇴하고 전기설비공으로 잠시 일하던 술에 찌든 청년. 이후, 대기업 CEO 및 펜타곤 수장을 거쳐 미국 부통령까지. 1인자 같은 역대급 2인자답게 삶도 파란만장했습니다.

내각 주요 인사를 결정했고, 대통령에 오는 메일도 열어본 인물. 9.11 이후의 미국을 사실상 설계한 소리 없는 절대 권력자였습니다.

### 주요 발자취

- 1991년 이라크 후세인을 타도한 ‘걸프전’ 승리의 주역.
- 미·북 간 양자회담을 6자회담으로 전환.
- 미국의 안보전략을 ‘봉쇄와 억지(Containment&Deterrence)’에서 나아가 ‘선제공격(Preemptive Attack)’으로 전환 주도.
- 북한, 이라크, 이란을 ‘악의 축’으로 규정
- 9.11테러 후 미국 내 반테러 정서를 활용, 이라크 전쟁을 정당화.



도널드 럼즈펠트  
(전 국방장관)의 말  
(좌, 사진)

“미국의 힘을 100% 활용할 줄 아는 몇 안 되는 책략가”

“자타가 공인하는 마당발로 온화하고 부드러운 성격으로 매사 신중하고 치밀한 리더”



## 만능 영웅끼리 겨루는 스포츠

근대 5종/철인3종 경기

### 근대 5종(Modern pentathlon)경기란?

펜싱·수영·승마·크로스컨트리·사격 등 5개 종목을 겨루어 각 종목의 점수를 합산한 총점으로 순위를 정하는 올림픽 공식종목 경기. 개인전 및 상위의 세 사람 점수를 합산하여 순위를 정하는 단체전이 있습니다. '근대 5종'이라는 이름으로 1912년 제5회 올림픽경기대회 때부터 정식종목으로 채택되었습니다.



2020도쿄올림픽에 출전한 국가대표 김세희 선수

프랑스의 한 기병대 장교가 메시지 전달을 위해, 말을 타고 산야나 하천 등의 온갖 장애물을 뛰어넘는 마술, 말이 피로하거나 총탄에 맞아 쓰러졌을 때 산과 들을 달려가야 하는 크로스컨트리, 적군을 만나면 권총으로 싸워야 하는 사격, 근접한 적과 검을 들고 싸우는 펜싱, 냇물도 헤엄쳐 건너야 하는 수영 등 다섯 가지 임무를 수행하였다는 데서 연유되었습니다.

2020 도쿄올림픽에 우리나라는 총 4명의 국가대표가 출전, 전용태 선수가 우리나라 출정 사상 최초로 개인전 동메달을 획득했습니다.



2020도쿄올림픽에 출전한 국가대표 정진화 선수

### 철인 3종(Triathlon) 경기

수영, 사이클, 마라톤의 세 종목을 휴식없이 연이어 실시하는 경기입니다. 극한의 인내심과 체력을 요구하는 경기로서 1970년대 미국에서 시작된 이래 전 세계에서 수많은 동호인이 참여하는 인기 스포츠 종목이 되었습니다. 1989년 국제트라이애슬론연맹이 창립과 함께 세계선수권대회가 창설되었고, 2000년 제27회 시드니 하계 올림픽 대회부터 정식종목으로 채택되었습니다. 2020년 도쿄 올림픽에 우리나라 선수는 출전하지 않았습니다.



\* 출처 : dreamstime.com

\*출처 : [네이버 지식백과] 근대5종경기 [modern pentathlon, 近代五種競技] (한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원)

\*사진제공 : 대한근대5종연맹(Korea Modern Pentathlon Federation)

\*출처 : [네이버 지식백과] 철인3종경기 [triathlon, 鐵人三種競技] (두산백과)

# 이 분야가 뜬다

유망 취업 · 진로 관련 정보 소개

## 1. 아랍어 통·번역사 및 지역학 전문가

### (1) 주요 진로 및 전망

#### ① 증동관련 기업군

- 무역 분야: 아랍 지역을 시장으로 수출입, 삼자무역 등을 주력으로 하는 기업군의 무역 실무직
- 건설 분야: 아랍 지역의 플랜트 등을 수주하는 기업군의 아랍 지역 현지사업장 관리직 및 엔지니어 직군
- 제조업 분야: 제조업 수출기업의 해외영업 직군(의류, 바이오, 식품, 기계 등)

#### ② 의료 코디네이터

- 의료 통역: 아랍어통번역대학원 졸업 후 주로 프리랜서로 활동, 타 외국어에 비해 여전히 희소성 있는 전문인력.
- 의료 코디네이터: 아랍 지역에서 수술 등 치료목적으로 오는 외국인의 병원진료 예약뿐만 아니라, 숙소, 교통수단 섭외까지의 종합적인 코디네이터 역할을 수행함. 최근 대형 종합병원에서 구인 수요가 꾸준히 발생하고 있음.

#### ③ 아랍어 능력 우수자 특별채용

- 외교부, 경찰, 국가정보원, KOTRA, 대한석유공사 등 정부 및 공공기관의 외국어능력 우수자 특별채용(정규직 및 별정직)

#### ④ 교육자 및 연구자

- 아랍지역학 대학원이나 아랍어통번역 전문 대학원 진학 및 학위 취득을 통해 관련분야의 대학교 교수, 기업체 연구원 혹은 교직 이수 후 중·고등학교 아랍어(제 2외국어)교사로 활동 가능.

\*도움말 : 명지대학교 증동학부 아랍지역학과

## 2. 대기환경산업기사

### (1) 자격분류: 국가기술자격증

### (2) 시행기관: 한국산업인력공단(시험일정 참조)

### (3) 주요업무

- ① 대기오염물질의 발생정도와 대기오염상태를 측정하고, 원인분석, 대응책을 강구.
- ② 대기오염방지시설 설계 및 시공, 감리, 시설 운영 관리.
- ③ 대기오염 방지를 위한 장치 및 공법 개발

### (4) 취업진로

- ① 대기오염물질을 배출하는 일반 제조업체, 환경오염측정업체, 환경플랜트회사, 대기오염 방지설계 및 시공업체, 환경시설관리업체 등
- ② 환경직 공무원 및 정부와 지방자치단체 의환경관리공단, 국립환경과학원, 보건환경연구원 등 공공기관 및 기업체 및 대학교 연구소

### (5) 자격증 관계도

- ① 대기환경산업기사<sup>1)</sup>: 산업기사는 수준 높은 숙련기능과 기초이론지식을 가지고 기술 분야의 업무에 종사하는 자격
- ② 대기환경기사<sup>2)</sup>: 기사는 산업기사보다 한층 수준높은 숙련기능과 기초이론지식을 가지고 기술 분야의 업무에 종사하는 자격
- ③ 대기관리기술사<sup>3)</sup>: 기술자격증의 꽃. 엔지니어링 등 관련분야 취업뿐만 아니라 승진, 보직, 자격수당 등에서 우대받는 고급자격증.

<sup>1)</sup> 산업기사 자격 취득 후 동일직무분야에서 1년 이상 실무에 종사한 자는 대기환경기사 시험 응시자격 부여

<sup>2)</sup> 기사자격 취득 후 동일직무분야에서 4년 이상 실무에 종사한 자는 대기관리기술사 시험 응시자격 부여

<sup>3)</sup> 기사자격 취득 후 동일직무분야에서 4년, 산업기사는 5년 이상 실무에 종사한 자는 기술사 시험 응시자격부여

※출처 : [네이버 지식백과] 대기환경산업기사 (자격증 사전, SS 직업문제연구소 편집부)

### 부산 의원 이전 알림

재단 부산의원이 새로운 장소로 이전(‘21.8.2)하였습니다.

**대중교통 접근성 개선, 주차편의 제공** 및 더 쾌적해진 환경으로 환우들이 진료 받을 수 있게 되었습니다. (자세한 내용은 본 호 지면 14~15쪽 게재 내용 및 홈페이지 게시 참조)

이전 전 위치 : 부산광역시 사상구 가야대로 390(주례동) 3층

**이전 후 위치 : 부산광역시 사상구 가야대로 272(주례동) 메디칼센터 7층**

○ 진료시작일 : ‘21.8.2

○ 문의 : 051-328-6611(부산의원)

### 고객(환우)의 목소리(VOC) 설문조사 실시

한국혈우재단 및 의원을 내원하는 환우를 대상으로 **재단 공식 소식지인 코헬지 등 재단의 알림, 홍보에 대한 정보 접근경로를 청취하고자** 합니다. 평소 재단에 관해 필요한 정보를 접하는 경로에 대한 자신의 의견을 응답해 주시면 됩니다.

의견을 상세히 작성해 주실수록 우선 채택될 수 있습니다. 설문에 성심성의껏 응해주신 분들께는 추첨을 통해 소정의 사은품을 증정할 예정입니다.

일정	10월	11월	12월
주요내용	VOC 설문조사 실시 사전공지	VOC 설문 조사 실시 (11.8~15)  ※재단 방문자에 한해 작성	코헬지 (182호/12.1 발행분) 및 홈페이지에 설문결과 발표 및 작성자 대상 증정품 증정 안내 예정
안내	· 코헬지(181호/10.1발행분) 재단소식에 게재  · 홈페이지 안내	재단 접수실에 설문 비치	재단방문 시 증정식 예정



## 여러분의 사랑은 혈우가족에게 큰 힘이 됩니다.

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

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

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

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

### 2021년 7·8 월 후원자

유재학, 박원호, 도종석, 최중현, 서현주, 고정석, 김동섭, 구병수, 김영진, 정정호, 김유진,

유경호, 김태희, 곽신영, 민경성, 임동수, 이용현, 김대중, 노성일, 박상규, 권오성, 천문기

서종대, 이명원, 김중환, 남혜미, 이민웅, 김중구, 오탁근, 장임석, 엄필용, 고시은, 김영호

이은혜, 유재명, 손태준, 임유나, 지현정, 김민찬, 현경환, 이진철, 황준수, 정주희, 장영준

김명희, 임승현, 연윤호, 오영한, 양산하, 민문기, 조재욱, 박상현, 황선우, 이동민, 이은호

김태형, 곽민성, 이규성, 김연정, 남상현, 박우성, 오미영, 김대식, 이민경, 김혜연, 최진희

강민규, 조광선, 박슬기, 장준영, 이아람, 권봉성, 조경수, 김강석, 최경미, 남지혜, 박연국

정규태, 박대영, 정규명, 조경환, 박상진, 한정엽, 신학수, 배대경, 엄 신, 최우섭, 이미숙

한상결, 문영애, 김응문, 김세원, 김성현, 윤석일, 임소연, 도연태, 강은지, 김진웅, 채규탁

김대현, 임광묵, 한태희, 임광빈, 최봉규, 최유정, 이성인, 정현우, 고재일, 이호정, 함영호

김정두, 강명수, 한혜정, 임은빈, 김혜진, 서석준, 박종민, 이규현, 정해원, 이은지, 김민정

양승호, 이만희, 서영하, 신무용, 임현중, 김정영, 박광수, 이태훈, 김성배, 강현구, 김선우

이청민, 방성환, 김선경, 최태중, 문대한, 이재호, 박영숙, 이인규, 김진수, 양준열, 김도엽

신철호, 이성순, 조민기, 손정진, 윤종한, 고관영, 조재훈, 안창용, 이정숙, 윤정순, 박광준

최경호, 최진성, 강준호, 허은철, 홍문규, 박민호, 고우린, 손선기, 박건식, 노지훈

이상 164명

### 환우단신(알림)

이번 호부터 '환우단신'을 신설합니다. 환우 여러분의 널리 알리고 싶은 기쁜 소식들을 신청해주시면 협의 후 게재해 드립니다.  
(개인정보 등은 상호협의 예정)

- 대상 (예시)
  - ☞ 환우들의 대학교 합격(입학)
  - ☞ 국가고시 합격
  - ☞ 국가기술자격, 전문자격 취득
  - ☞ 민간 전문자격 취득
  - ☞ 경조사 (결혼, 부고 등)
  - ☞ 환우가 직접 운영하는 사업체의 신규개업·이전, 구인 등

※ 환우 본인의 요청 접수 시에만 정보 게재 동의 후 게시해 드립니다.

- 접수처
  - 전화 : 02-3473-6100(내선305)
  - 이메일 : office@kohem.org

다음 호부터 환우들의  
소식들로 채워질  
공간입니다.

## 독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞히신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

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

1. 다음 중 집에서 만드는 쿠키로 이번 호에서 소개된 것은?

- ① 쿠키다스
- ② 샤프레 쿠키
- ③ 초코 머핀
- ④ 레몬 케이크

2. 다음 중 이번 호에서 소개된 음식이 아닌 것은?

- ① 김
- ② 토마토
- ③ 햄버거
- ④ 순대

3. (주관식) 이번 호 지면에서 소개된 오페라의 이름은?

## 나도 한마디

코헨지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

◇ 여행지 소개와 혈우술쟁 가이드 소개가 신선했습니다. 정보와 재미가 가득했습니다. -권명희 님

◇ COVID-19 백신 접종 관련 문의를 하려던 찰나, 입교 궁금증이 해소되어 감사합니다. 생활 속의 건강, 혈우술쟁 가이드 면이 유익했습니다. -송경진 님

◇ 우쿨렐레에 대해 잘 알게 되었습니다. -성애선 님

◇ 생활 속의 건강, 혈우술쟁 가이드 등 문란면이 늘어나 좋았습니다. -김라엘 님

◇ 행복한 가을이 되시기 바랍니다. -이병길 님

보내는 사람

이름

주소

우 표

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

0 6 6 4 1

붙일하는곳

## 2021.9.10월호 퀴즈

이름 :  
주소 :

전화번호 :

우편번호 :

1. 다음 중 집에서 만드는 쿠키로 이번 호에서 소개된 것은?

- ① 쿠키다스
- ② 샤브레 쿠키
- ③ 초코 머핀
- ④ 레몬 케이크

2. 다음 중 이번 호에서 소개된 음식이 아닌 것은?

- ① 김
- ② 토마토
- ③ 햄버거
- ④ 순대

3. (주관식) 이번 호 지면에서 소개된 오페라의 이름은?

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 우송해 드립니다.

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

〈2021년 11월 1일 이내 도착에 한함〉

붙  
칠  
하  
는  
곳

붙  
칠  
하  
는  
곳

접어주세요

## 독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

④ 나도 한 마디

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



## 180호 퀴즈 정답

1. ④ 양꼬치
2. ② 알렉세이
3. (주관식) 우쿨렐레

총 32분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

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

### 『코헨지』 180호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△강 미, 고은율, 차현민, 홍문규, 최영수, 주경숙, 추동균, 안태양, 김영미, 박성자, 임연옥, 한찬양, 한찬술, 추성수, 김민경, 이성재, 오대은, 변영태, 이대형, 김복근, 정정호, 이수린, 정주호, 장주옥, 이병길, 남경훈, 성애선, 김라엘, 이은현, 손경진, 신승민, 이승배 <이상 32명>

### 에필로그

(180호를 달으며) 이제나 저제나 인터뷰 일정을 잡기가 어려웠던 찰나, 불쑥 찾아와 인터뷰를 자청한 진강우 환우님, 제중원교에 감사 인사를 전하면서 대화를 나누다가 생긴 아이디어에 또 원고를 요청하였고, 흔쾌히 수락해주신 홍관포 환우님께서 이번 호 발간의 공을 돌립니다. 다음호는 크리스마스 스페셜 에디션으로 찾아뵙겠습니다.

코헨지는 만남입니다. 코헨지는 환우 여러분의 이야기가 주인공입니다. 재단의 문을 항상 열려 있습니다. 오늘도 당신을 기다립니다.

- \* 인터뷰, 환우 수기 기고, 환우 소식(경조사, 개업 등 알림 요청사항) 게재 요청 등
- 인터뷰, 자유주제 기고, 환우 동정 모두 형식에 구애받지 않고 가능합니다.
- 전화번호 ; 02)3473-6104
- 이메일 ; office@kohem.org

- 편집자 올림 -

# 혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



**복지** 다가가는 복지서비스

**의료** 포괄적인 의료서비스

VISION

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 다가갈 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