

● 한국혈우재단 소식지

# 코응킴

Korea Hemophilia Foundation  
2024 5 / 6 vol.197

초대석

강안의원 원장 이강안

Hemo 톡톡

·여름철 식중독 예방 가이드  
·대기오염과 기후 변화 속에서 호흡기 건강 지키기

건강정보

치아 건강 해치는 나쁜 습관 6가지

세계혈우인의 날 기념 공모전 수상작

WHF 총회 참관기

장지훈 환우

심리건강 가이드

우울증이 정신질환일까요?

안내

·재단, 혈우환우를 위한 '영양수액요법' 시작  
·병·의원 갈 땀 신분증 꼭 챙기세요!

※6월은 호국보훈의 달입니다. 순국선열의 숭고한 희생을 되새기겠습니다.



## “지금 시작하고 나중에 완벽해져라”

### 프롤로그(Prologue)

‘결정장애’라는 말 들어보셨죠? 쉽게 결정하지 못하고 주저하는 사람을 일컫는 신조어입니다. 신조어까지 생길 정도로 결정은 힘든 가봅시다.

왜 그럴까요? 결정엔 위험이 따르기 때문일까요? 이 때 함께 들이닥친 불신, 망설임, 불안도 함께 우리 정신건강에 해롭습니다.

그래서 망설이고 미루다 결국 결정하기를 포기한 사람이 ‘시작하지 않으면 실패도 없으니 괜찮다’며 정신승리를 시연하기도 합니다.

하지만 살면서 결정을 피하기만 할 순 없습니다. 때론 반드시 결정이 필요한 일이 생기죠. 내 앞에 선택이 놓여있다는 의미는 다음 단계를 위한 과정이라는 의미일 겁니다. 그것을 외면한다면 더 발전한 자신을 마주할 수 있을까요?

영국 출신 사업가 롭 무어의 책 <결단>에서는 ‘지금 시작하고 나중에 완벽해지라’고 말합니다.

그는 어차피 만반의 준비는 불가능하며(의학, 안전, 보안 분야 제외), 어떤 결정이든 수정은 불가피하다고 설명합니다.

지금 시작하기를, 결정을 머뭇거리고 계신가요? 일단 시작하신 후, 끊임없는 수정과 고침을 통해 좀 더 완벽해지고 단단해질 자신과 만나보세요.



# 2024 5/6

vol.197

## CONTENTS

---

01 초대석	강안의원 원장/한국혈우재단 이사 이강안	2
02 특집 - 2024년 재단 슬로건 소개		4
03 Hemo 특특	여름철 식중독 예방 가이드	5
	대기오염과 기후 변화 속에서 호흡기 건강 지키기	7
04 특집	2024년 WFH 세계총회 이모저모	9
05 Hemo 건강정보	치아 건강 해치는 나쁜 습관 6가지	11
06 세계혈우인의 날 기념 공모전 수상작		13
07 WHF 총회 참관기	장지훈 환우	17
08 심리건강 가이드	우울증이 정신질환일까요?	20
09 생활정보	신중년을 위한 건강한 식사방법	23
10 재단소식		24
11 안내	재단, 혈우환우를 위한 '영양수액요법' 시작	26
	병·의원 갈 땐 신분증 꼭 챙기세요!	26
12 후원안내 / 환우단신		27
13 독자우체통 / 나도 한마디		30

---

## 2024 스페인 WFH 세계총회에 다녀와서

강안의원 원장/한국혈우재단 이사 이강안



WFH(World Federation of Hemophilia : 세계혈우연맹)는 매 2년마다 세계 총회를 개최합니다. 세계혈우연맹총회는 의사들만 참여하는 다른 학회와는 달리 혈우병과 관련된 의사, 간호사, 물리치료사, 사회복지사, 상담사, 제약사 관계자 그리고 환자와 그 가족까지 참가 범위의 폭이 넓습니다.

코로나 팬데믹으로 2020년 말레이시아 쿠알라룸푸르는 온라인 학회로 개최되고, 2022년은 캐나다 몬트리올에서 오프라인 행사로 개최되었는데 소수만 참가하였습니다. 팬데믹이 끝나고 135개국에서 참여하는 이번 2024년 WFH 세계총회는 스페인의 수도 마드리드에 소재한 IFEMA MADRID 컨벤션센터에서 열렸습니다. 4월 21일부터 24일까지 나흘간 진행된 총회 일정 중 발표내용이 우리 환우들에게 도움이 될 만한 몇 가지만 요약해서 소개해 드리도록 하겠습니다.

WFH의 목표는 “전 세계 모든 혈우병 환자에게 치료를 제공한다(Treatment for All)”입니다.

그래서 22일 오전 9시부터 시작된 전체 강의에서 WFH 부총재인 닥터 글랜이 2020년에 발표한 혈우병 관리의 WFH 가이드라인(3판) 목적에 대해서 발표하면서 세계보건기구(WHO)의 필수 의약품 목록에 유전자재조합 8인자, 9인자 농축 제제가 빠져있고, 혈장으로 만든 크라이오가 등록되어 있는 것에 대해 강한 이의를 제기했습니다.

다른 연자들은 새롭게 등장하고 있는 약제들의 혈전발생문제들에 대한 연구결과들을 발표했습니다. WFH는 제약회사의 기술혁신을 통한 이익을 바탕으로 혈우병 응고인자 약품을 기부 받아 저개발국가에 제공하는 것을 추진하고 있습니다. 그러나 이러한 방법은 수요에 비해 너무 적은 양이고 지속가능 하지 않다는 것을 깨닫게 되었습니다. 그래서 각 나라의 경제 환경, 의료 수준에 맞게 치료제를 선택하자는 주장을 하게 되었습니다. 아프리카, 남미 그리고 동남아시아에서도 응고인자제제에 대한 접근이 좀 더 수월해지는 세상이 빨리 왔으면 좋겠습니다.

역시나 이번 세계총회에서도 가장 핫한 이슈는 유전자 치료였습니다(현재 8인자와 9인자유전자 치료약품이 미국 FDA의 승인을 받아 시판되고 있습니다).

여러 임상 결과들이 발표되었는데 약효 지속시간이나, 효과, 안정성 등이 많이 확보되어가는 과정인 것 같습니다. 다만, 오랜 기간이 흐른 미래에 어떤 부작용(특히 간암 발생)이 있을지에 대한 우려는 남아 있습니다. 인상적인 것은 임상 시험에 참여했던 네덜란드, 영국, 태국 환우들이 직접 나와 임상을 하게 된 경위와 지금 자기 몸 상태 등을 이야기하면서 혈우병을 잊고 살아가고 있다고 할 때 무어라 말 할 수 없는 몽클함이 있었습니다.

급변하는 치료환경(계속해서 새로운 치료제가 개발되어 시장에 출시되는 상황)에서 우리는 어떤 치료제를 선택해야 하는지에 대한 강 의도 있었습니다. 결론은 환자 중심의 개별화되고 다학제적인



접근을 통한 치료가 이루어져야 한다는 것입니다. 환자가 다양하고 충분한 정보를 제공받은 후 의료진과 함께 치료방법을 결정하는 것이 가장 바람직하겠습니다.

혈우병A 환자가 불안정성 협심증을 앓았을 때 응고인자 예방요법을 하면서 아스피린을 사용하는 임상사례도 발표되었습니다. 젊은 나이에 비만하고 당뇨도 있는 환자였습니다. 혈우병 환자도 점차 나이가 들어감에 따라 성인질환(고혈압, 당뇨병, 심방세동, 뇌경색 등)이 발생하고 있고 이에 대한 적절한 치료가 요구되고 있습니다. 대체로 응고인자를 주면서 비혈우병 환자와 똑같은 치료를 시행하고 있습니다.

예방요법 시행 시 다음 주사를 맞기 직전 혈액 응고인자의 최소 활성화(trough level)를 지금까지는 1% 이상으로 목표를 삼았는데 3~5%로 올렸을 때 관절 출혈 감소나 삶의 질에 향상에 많은 개선이 있었다는 강의도 있었습니다.

2004년 태국 방콕에서 열렸던 총회에서 처음 만난 당시 WFH 총재를 지냈던 마크 스키너 전 총재가 자신의 경험담을 다음과 같이 이야기했습니다. 1960년생인 그는 응고인자제제를 사용할 수 없던 시대에 많은 출혈을 겪었고 그로 인해 16번의 수술을 하게 되었다고 합니다. 지금은 철저한 예방요법으로 연간 출혈 횟수(ABR - Annual Bleeding Rate)가 0회라고 합니다. 1961년생인 저도 중증 8인자 혈우병A 환자로 33살까지 제대로 된 치료를 받지 못하고 관절 출혈로 통증이 심해 잠 못 드는 밤이 많았습니다. 저도 38살에 좌측 무릎 인공관절 수술을 받게 되었고 그 후 오른쪽 발목 고정술과 양쪽 팔꿈치 수술을 받았습니다. 하지만 지금은 전혀 출혈이나 통증 없이 나의 직업에서 주어지는 업무를 충실히 수행하고 있습니다. 현재 우리나라의 치료환경이나 의료수준은 혈우환우들이 정상적인 사회활동을 할 수 있을 정도로 높습니다. 환우들이 좀 더 적극적으로 자기건강관리에 최선을 다하고 약물역동학(PK)에 근거한 예방요법을 철저히 한다면 혈우병을 잊고 살 수 있을 것입니다.

5박 6일간 마드리드에서 느낀 스페인에 대한 단상은 “과거에 기대어 현재를 살고 있구나!”입니다. 16세기 아메리카 신대륙을 발견하고 세계를 제패했던 조상들이 이룩한 찬란한 문화유산은 이용한 관광산업으로 국가를 유지하며 오늘을 즐기며 나아가고 있는 스페인 사람들이 낯설게 느껴졌습니다. 현재 스페인의 인구는 우리나라와 비슷한 4천800만이며 국토면적은 5배이고 2022년 기준 국민총생산(GDP) 1조 3,975억달러인데 대한민국은 1조 6,732억달러로 미래를 위해 오늘을 희생해가며 살아가는 우리와는 많이 달랐습니다.

#### ※약력

•원광대학교 의과대학 졸업 • 1988년 원광대학교 병원 인턴 수료 • 1989년 2월 25일 무주 강안의원 개원 • 현 한국혈우재단 이사



# 함께 꿈꾸는 건강한 미래

## ※ 2024년 5/6월호 특집 구성

- ① 초대석 - 2024 스페인 WFH 세계총회를 다녀와서
- ② Hemo톡톡 - 여름철 식중독 예방 가이드 / 대기오염과 기후변화 속에서 호흡기 건강 지키기
- ③ 심리건강 가이드 - 우울증이 정신질환일까요?

### ※ 봄이 왔어요~ 우리 동네 봄축제를 자랑합니다~

**김도연** 축제는 아니지만, 울릉공원에 벚꽃이 아주 예쁘게 피었습니다.

**김동우** 대구치맥페스티벌이 7월 3일부터 5일간 두류공원에서 열립니다. 맛있는 치킨과 맥주 한 잔 정말 최고입니다!!!

**김민수** 전국 어디에나 벚꽃이 피지만 부산 동구에는 산복도로의 운치와 함께 느낄 수 있어서 더욱 예쁜 것 같아요. 그리고 이어서 피는 왕벚꽃이 대청공원에 너무나 예쁘게 핀답니다~^^

**김복근** 서울 곳곳에 벚꽃축제, 여의도는 평일에 다녀오세요~

**김생민** 화순 고인돌 봄꽃축제

**김선희** 양천 마라톤대회, 여의도 봄꽃축제

**김영미** 송해공원 꽃축제. 너무 예뻐요. 벚꽃길도 만들어져 있구요.

**김영진** 시흥천 봄맞이 화초식재행사. 화분 심기.

**김철균** 완도 장보고 축제

**문진희** 철쭉공원에서 하는 작은 축제

**박원일** 대구 팔공산 벚꽃축제. 벚꽃이 너무 예뻐요.

**박찬영** 임자도 톨립축제

**박찬우** 신안 선도 수선화축제

**서유진** 임실군 오수면에서 하는 '임실시펫스타'

**손경진** 천안 위례 벚꽃축제. 무궁화호 열차로 이동할 수 있고 먹거리 장터가 있어 봄철 축제를 즐기기에 좋습니다.

**신현미** '서울동화축제' 광진구 어린이대공원을 중심으로 매년 어린이날이 다가오면, 누구나 공감할 수 있는 동화를 테마로 남녀노소 모두가 어울릴 수 있고 즐길 수 있는 축제가 펼쳐집니다.

**이대형** 가보고 싶은 축제를 소개합니다. 춘천의 대표 봄 축제 '남이섬 벚꽃 놀자' 축제가 4월6일~21일까지 약 3주간 진행됩니다.

**이병길** 봄이 찾아온 강원도 홍천군에서는 다양한 축제가 열립니다. 특히 산나물 축제가 우리 동네 홍천군의 대표적인 봄 축제로, 올해는 4월28일부터 3일간 개최했습니다. 이 축제에서는 명이나물, 곰취 등의 산나물 판매는 물론, 산나물 모종심기, 비빔밥 도시락 시식, 색칠 체험, 볼록 체험 등 다양한 체험 프로그램이 진행됐고, 임업인 노래자랑, 지역 가수 및 등아리 공연 등의 무대 행사도 펼쳐졌습니다.

**이은현** 경주 보문 벚꽃 축제, 포항 국제 불빛 축제

**이현주** 잠실역 석촌호수 벚꽃축제. 동대문구 벚꽃축제. 다양한 문화, 예술공연을 마련하고 포토존 및 야간경관 조명등이 설치됨. 중앙천 둔지에서 즐기는 봄철 축제!

**임연옥** 비슬산 참꽃축제. 송해공원 벚꽃축제

**장주옥** 김천 연화지 벚꽃축제

**전상혁** 대전 서구 정림동 벚꽃축제를 자랑합니다. 올해로 9회를 맞는데요. 천변을 따라 약 10km의 꽃길을 걸을 수 있습니다. 기간이 길지 않지만 가까이 오실 수 있으시면 봄의 정취를 느낄 수 있습니다.

**정민철** 수변 공원의 음악 축제

**추동균** 화순 고인돌 봄꽃축제. 온통 유채꽃밭 속 거대한 밸리 공이 관광객을 반깁니다.

**하정우** 경주 벚꽃축제

**홍문규** 난 다닐 수 없지만 근처에 중앙천이 있네요. 장미축제가 있었는데요. 노트북으로 서치해 봅니다.



# 여름철 식중독 예방 가이드

대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 **홍석진** 교수

## 식중독은 무엇이고 어떤 원인이 있나요?

날씨가 더워지면서 기승을 부리는 것이 식중독입니다. 식중독이란 음식 섭취를 통해 우리 몸에 해로운 미생물이나 유독 물질을 포함한 음식을 섭취해서 생기는 질환입니다. 박테리아, 바이러스 또는 기생충과 같은 미생물이나 그것이 만들어 내는 독소를 통해 문제가 생깁니다. 식중독을 유발하는 대표적인 균으로는 황색포도상구균, 살모넬라균, 대장균, 노로바이러스, 로타바이러스 등이 있습니다.

황색포도상구균은 손이나 점막에 있는 세균에 의해 음식물이 오염됩니다. 여름철과 같은 적절한 기온과 습도에서 균이 증식하며, 세균이 만들어낸 음식 내 독소로 인해 식중독을 일으키게 됩니다. 오염된 음식물을 섭취한 지 2~4시간 후에 증상이 급격히 나타났다가 빨리 호전되는 특징이 있습니다. 살모넬라균은 뉴스에도 자주 등장하는 여름철의 대표적인 식중독균입니다. 주로 가금류의 장 내에 있는 병원성 세균이며, 닭의 배설물을 통해 계란 껍질에 붙게 됩니다. 그래서 세척하지 않은 계란 껍질을 만진 후 손을 씻지 않고 음식을 만들 경우 식중독을 유발할 수 있습니다.

최근 위생 관념이 발달하면서 부패한 음식에 의한 세균성 식중독보다 바이러스성 식중독이 증가하고 있습니다. 노로바이러스가 대표적인데, 모든 연령대에서 가장 흔한 원인 중 하나이며, 겨울철의 감염률이 높습니다. 오염된 물이나 음식을 통해 전염되고, 사람에서 사람으로 쉽게 퍼지며, 소량의 바이러스만으로도 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높아 집단 발병 양상을 보입니다.

## 식중독의 증상은 무엇인가요?

독소나 세균이 음식물과 함께 몸 안으로 들어오면 우리 몸에서는 이를 제거하기 위해 밖으로 내보내려 합니다. 소화기관의 윗부분에 있다면 구토를 통해, 아래 부분에 있다면 설사를 통해 배출하게 됩니다. 이러한 과정에서 심한 메스꺼움과 복통이 생길 수 있고, 균으로 인한 염증 반응으로 발열 증상이 나타날 수 있습니다. 문제가 될 만한 음식을 섭취 후 오심, 구토, 복통, 설사, 발열 등의 증상이 나타나거나 함께 섭취한 사람들이 비슷한 증세를 보인다면 식중독을 의심해볼 수 있습니다. 균의 종류에 따라 잠복기와 증상이 다양합니다. 독소로 오염된 음식물을 섭취한 경우 증상이 나타나기까지 1~6시간 정도로 짧은 편이며, 균을 섭취한 경우에는 반나절에서 2, 3일 정도입니다.

## 식중독은 어떻게 치료하나요?

많은 경우 별도 치료 없이 증상이 호전됩니다. 충분한 수분을 섭취하여 탈수 증세를 예방하

고, 충분한 휴식을 취하십시오. 설사를 한다고 해서 무조건 금식하는 것은 좋지 않습니다. 금식 기간이 길어지면 오히려 장의 흡수 능력이 떨어지게 되고, 손상된 장 점막의 회복을 위해서는 영양분 공급이 필요합니다. 기름기가 없는 가벼운 식사부터 시작하고, 차가운 음식이나 매운 음식은 피하는 것이 좋습니다.

구토, 설사나 복통이 심할 때, 고열이 지속되거나 대변에 피가 섞여 있는 경우, 어린 소아나 고령의 경우에는 병원에 방문하시는 것이 좋습니다. 탈수 여부가 중요한데, 심한 피로감이나 갈증, 현기증, 목이 처지는 증상, 입안이나 혀가 마른 상태, 5시간 이상 소변을 보지 않는 등의 증상으로 탈수를 의심해볼 수 있습니다. 입으로 수분을 충분히 섭취할 수 없는 경우에는 탈수 치료를 위해 정맥 주사가 필요할 수 있습니다.

정장제를 복용하면 도움이 될 수 있습니다. 대부분의 경우 세균 감염이 있더라도 항생제 치료가 필요하지 않습니다. 일부의 경우 의사의 판단에 따라 항생제 투여를 할 수도 있습니다. 항구토제나 지사제를 사용할 수도 있지만, 일률적으로 사용하지는 않는 것이 좋습니다. 약물에 따라 부작용이 있을 수 있으며, 지사제를 복용하면 변비 증세가 나타날 수 있으며, 또한 장 속에 있는 독소나 균의 배출이 지연되어 회복이 더딜 수 있기 때문입니다.

### 식중독을 예방할 수 있나요?

식중독균의 증식온도는 보통 4~60℃인데, 4℃ 이하나 60℃ 이상으로 음식을 보관하면 균의 증식을 예방할 수 있습니다. 그리고 35~36℃ 정도에서 빠르게 번식하므로 기온이 높은 여름철에 세균성 식중독의 위험이 가장 높습니다. 반면 노로바이러스나 로타바이러스의 경우 오히려 낮은 기온에서 활발히 활동하므로 겨울철에 식중독을 잘 일으킵니다. 예방을 위해서는 기본적으로 물은 끓여서 먹고, 음식은 잘 익혀서 먹어야 하며, 손을 잘 씻어야 합니다. 조리한 음식도 가능한 2시간 내로 먹어야 하며, 바로 먹을 수 없는 상황이라면 냉장고에 보관하는 것이 좋습니다. 다음은 질병관리청에 소개된 여름철 식중독 예방 수칙입니다.

#### 식중독 예방 수칙

- 모든 음식물은 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여서 먹습니다.
- 조리한 식품을 실온에 두지 않아야 합니다.
- 한번 조리된 식품은 철저하게 재가열한 후 먹습니다.
- 날음식과 조리된 식품은 각각 다른 봉지에 찐 후 용기에 넣어 서로 섞이지 않도록 합니다.
- 육류와 어패류를 취급한 칼, 도마는 교차 오염이 발생하지 않도록 구분하여 사용합니다.
- 음식을 조리하기 전, 식사 전, 화장실을 다녀온 후, 외출 후에는 각각 반드시 손을 씻습니다.
- 부엌 내 모든 곳을 청결히 유지하고 조리대, 도마, 칼, 행주의 청결에 특히 주의합니다.
- 상가, 예식장, 수학여행 등 집단 급식 시에는 날음식 접대를 피합니다.
- 생선을 손질할 때는 아가미, 내장 등을 제거한 후 흐르는 수도물에 깨끗이 씻어 끓여 먹고 칼, 도마를 철저하게 소독합니다.
- 손에 상처가 났을 때는 육류, 어패류를 만지지 않습니다.

#### ※약력

- 2002 경북대학교 의과대학 졸업
- 2012 소아청소년과 전문의 취득
- 2014 소아소화기영양 세부전문의 취득
- 현재 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 부교수



# 대기오염과 기후 변화 속에서 호흡기 건강 지키기

대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 장윤영 교수

산업화 이후 석유 에너지 소비의 증가와 무분별한 토지의 개발로 인해 환경오염과 기후변화가 초래되었고, 이는 전 인류의 문제로 대두되었습니다. 대표적인 대기 오염물질로는 미세먼지, 이산화황, 이산화질소, 일산화탄소, 오존, 자동차 매연 유발 대기오염, 디젤가스입자 등이 있으며, 이들의 농도는 인류의 건강에 직간접적인 영향을 주는 것으로 알려져 있습니다. 또한 환경오염과 기후 변화는 식물의 생리학적인 변화도 유도하여 꽃가루의 농도도 증가시키고 있습니다. 이러한 현상들은 알레르기 비염의 유병율을 증가시키고 기존 환자의 증상 또한 악화시켜, 환자 개인의 삶의 질이 저하되고 사회경제적인 비용의 부담도 커졌습니다.

그렇다면 공기 중의 오염 물질과 꽃가루가 호흡기에 미치는 영향을 최소화하기 위해, 우리는 각자 어떻게 하면 좋을까요?

- ① 내가 살고 있는 지역의 대기 내 오염 정도와 꽃가루 농도를 확인합니다. ‘기상청 날씨누리 (<https://www.weather.go.kr>)’와 ‘에어코리아(<https://www.airkorea.or.kr>)’에서 확인할 수 있고, 그 외 여러 포털사이트에서도 관련 정보를 제공합니다.
- ② 미세먼지 농도가 나쁨 이상이거나 꽃가루 농도가 높으면 외출을 자제하고 실내에 머무르십시오. 실내에 머무르실 때는 창문을 닫고, 공기청정기나 에어컨을 이용합니다.
- ③ 우리나라 사람들은 실내에서 시간을 보내는 경우도 많기 때문에 실내 공기 상태에도 주의를 기울여야 합니다. 실내에서의 흡연은 금하고, 요리를 할 때는 자주 환기를 시켜주고, 양초나 인센스 스틱(불을 붙여 향을 내는 방향제의 일종)의 사용은 줄입니다.
- ④ HEPA 필터(High Efficiency Particulate Air filter : 고효율 미립자 필터)가 장착된 공기청정기와 청소기를 사용합니다.
- ⑤ 특정 유형의 공기 필터는 오존을 생성하여, 일부 사람들에게 호흡기를 자극할 수 있습니다. 가지고 있는 공기청정기의 기능을 점검하고, 주의하십시오.
- ⑥ 외출할 때는 마스크를 착용하십시오.
- ⑦ 오염 물질과 꽃가루를 피하는 것도 중요하지만, 규칙적인 운동을 하는 것 또한 건강을 지키는데 중요합니다. 따라서 대기오염 물질과 꽃가루의 농도가 낮은 날에, 자동차 통행이 많은 대로변에서는 멀리 떨어진 곳에서 운동하십시오.

- ⑧ 야외 활동 후 코세척을 통해 코 안쪽에 묻은 알레르기 유발 물질을 씻어낼 수 있습니다. 코 세척 방법은 다양한 의학채널에서 소개를 하고 있으며, 협조가 가능한 소아는 대한소아알레르기호흡기학회 공식 유튜브 채널을 참고하셔서 시행하시면 됩니다.
- ⑨ 잠자리에 들기 전에는 샤워를 해서 머리카락과 피부에 묻은 오염 물질과 알레르기 유발 물질들을 씻어내도록 합니다.
- ⑩ 매년 같은 시기에 알레르기성 비염이 증상이 발생한다면, 의료진과 상의하여 해당 시기보다 1~2주 앞선 시점부터 약물을 복용할 수 있습니다.
- ⑪ 특정 알레르기 유발 물질로 인해 일상생활이 힘들다면, 의료진과 상의하여 알레르기 면역 치료 등을 고려할 수 있습니다.

### 생리식염수 코 세척법

#### · 코 세척의 효과

- 비강 내 점액, 가피, 알레르겐 등을 직접 세척해내고 비강 내 각종 염증 매개물질을 제거해 줍니다.
- 비염 증상과 약물 사용을 감소시키며 점액 섬모기능을 향상시킵니다.

#### · 세척순서

- ① 아이의 코를 풀게 하여 코 안을 깨끗이 합니다.
- ② 정면을 주시하면서 15도 정도 머리를 숙이게 합니다. 이 때 좌, 우로 머리가 기울어지지 않게 합니다.
- ③ 한쪽 코에 식염수를 주입하고 반대쪽으로 식염수가 흘러 나오게 합니다. 세면 대야를 밑에 두고 흐르는 식염수를 받고, 아이는 정면을 주시합니다.
- ④ 식염수가 주입되는 동안 기도로 넘어가지 않도록 아이가 아~ 소리를 지속하게 합니다.
- ⑤ 식염수 주입이 모두 끝난 뒤 코를 풀게 합니다.

#### · 생리식염수 코세척법 주의사항

- 고장성(식염수 보다 높은 농도) 용액보다는 등장성(식염수의 농도) 용액을 이용합니다.
- 스프레이 방법과 관류 방법의 효과는 동등하며, 개인의 선호도를 고려해서 사용하면 됩니다.
- 렌즈용 생리식염수에는 각종 보존제가 포함되어 있어 코 세척에 사용해서는 안 됩니다.

자료출처 : 대한 소아알레르기 호흡기학회

#### ※약력

- 2007 대구가톨릭대학교 의학과 학사 졸업
- 2014~2016 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 전임의
- 2016~2019 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 임상전담조교수
- 2019~현재 대구가톨릭대학교병원 소아청소년과 조교수



## 2024년 WFH 세계총회 이모저모

세계혈우연맹(WFH)이 지난 4월 21일부터 24일까지 나흘간 스페인 마드리드 IFEMA 마드리드 센터에서 세계혈우연맹 학술대회 및 총회를 개최했습니다. 이 기간 동안 전 세계에서 혈우병 환우와 가족, 각국 의료진이 모여 정보를 공유하고, 연대를 확인하는 등 교류의 장이 마련됐습니다. 한국에서도 한국혈우재단의 의료진을 비롯해 임직원이 참석했고, 한국코헬회와 제약사 관계자 등 많은 분이 참석해 최신 지견과 정보들을 확인했습니다. 나흘간 숨가쁘게 진행된 이번 학술대회 및 총회에 어떤 일이 있었는지 사진을 통해 확인해 보시죠.



▲ 이번 세계총회에 참석한 한국혈우재단 의료진, 임직원과 한국코헬회 관계자들이 총회장 앞에 모여 기념사진을 촬영하는 모습



◀ 장지훈 환우가 준비한 '한국 혈우병 환우들의 삶의 질'에 관한 포스터를 전시하고 앞에서 포즈를 취한 모습. 장지훈 환우는 총회기간 동안 세계혈우연맹이 진행한 글로벌NMO트레이닝(GNMOT) 프로그램에 한국의 대표 자격으로 참가했습니다. 트레이닝 기간 동안 WFH의 주요 사업 설명, 출혈질환에 관한 최신 연구 성과, 각국의 현실과 관심사 등을 토론을 통해 공유했습니다.



▲ 부스에 마련된 각종 혈우병 관련 책자와 안내문을 보고 있는 참가자들



▲ 뻣뻣하게 들어차 열기를 느낄 수 있는 강연장의 모습



◀ 강연장 모습. 공통 관심사를 다루는 '주요 강연(Plenary Session)', 각자의 관심사에 따라 선택할 수 있는 동시 세션 강연, 포스터 발표 등 다양한 학술행사가 마련돼 참가자들의 이목이 집중됐습니다.



◀ 한국코헬회 이남일 국장이 학술대회장에서 한국의 캠프에 대해 설명하는 자리도 마련됐습니다.



◀ 한국혈우재단 박상규 이사장님께서 '한국인의 날 행사' 인사말을 하고 계십니다. 먼 타국에서도 우리 혈우가족들이 화합하는 자리가 마련됐는데요. 한국혈우재단은 총회에 참석한 모든 관계자들을 초대해 '한국인의 날' 행사를 진행하고 식사를 함께 했습니다.



## 치아 건강 해치는 나쁜 습관 6가지

예로부터 오복 중 하나인 치아 건강. '얼죽아(얼어죽어도 아이스 아메리카노)'라는 말이 있을 만큼 한국인들은 얼음이 가득한 찬 음료를 좋아합니다. 하지만 이런 찬 음료가 치아에 좋지만은 않죠. 그래서 이번 호에는 얼음을 찾게 되는 계절, 여름이 오기 전 치아 건강을 위한 유익한 정보를 소개합니다. 평소에 치아 건강을 위해 정기검진은 6개월에서 1년 사이에 한 번씩 받는 것이 좋습니다. 정작 치아가 아프고 나서 치과를 방문하면 경제적으로나 시간적으로, 또 무엇보다 더 큰 고통을 감수해야 할 수 있습니다. 최소 1년에 한 번은 스케일링을 받는 것이 좋고, 치아는 한번 나빠지기 시작하면 원상복구가 힘들기 때문에 평소에 제대로 된 습관을 유지하는 것이 중요합니다.

### ① 양치질 오래 하는 습관

평소 양치질을 오래 하면 좋다는 생각에 한 번 양치질을 시작하면 3분을 넘어 오랜 시간 동안 닦는 사람이 많습니다. 게다가 이를 닦는 중간에 또 치약을 묻혀서 닦는 사람들이 있습니다. 이들 대부분은 칫솔이 빨리 마모돼 빠른 시일 내에 새로운 칫솔로 자주 교체한다. 하지만 양치질을 오래 하는 습관은 치아 건강에 해롭습니다.

오히려 양치질을 오래 하면 치아 표면이 마모되어 손상되거나 변색이 될 수 있다. 따라서 오래 하는 것보다는 올바른 칫솔질로 3분 정도만 해도 충분한데요.

더불어 칫솔 외에 치실, 치간 칫솔 등을 함께 사용하는 것도 치아 건강을 유지하는 좋은 방법입니다.

### ② 양치 후 바로 가글하는 습관

입 냄새 관리를 위해 직장에서 수시로 가글하는 사람이 꽤 많은데, 하지만 올바르게 못한 가글 사용도 치아 건강에 치명적입니다.

양치 후 바로 가글하는 게 좋다고 생각하는 사람이 많지만, 치약의 계면활성제(거품을 만들고 세정제 역할을 하는 성분)와 가글 속의 염화물(살균 소독 효과)이 만나면 치아 변색이 일어날 수 있습니다.

또 가글로 인해 입안의 유익균들까지 죽일 수 있어 곰팡이균이 생겨나 구강진균증이 발생할 수 있습니다.

가글은 양치질을 하고 30분 이후에 하는 것이 효과적이며, 가글한 후 30분 정도는 음식물을 섭취하지 않는 게 좋아요. 왜냐하면 가글의 성분이 입속에 남아있을 수 있어 음식물과 함께 섭취할 수 있기 때문입니다.



**③ 딱딱한 얼음 깨물어먹는 습관**

습관적으로 얼음을 깨물어먹는 습관은 치아를 해롭게 하는 습관 중 하나입니다. 평소 건강한 치아를 믿고 딱딱한 얼음을 깨물어먹다가는 치아가 깨질 수 있기 때문인데요. 특히 무리한 힘이 치아에 가해져 치아에 미세한 균열이 생겨 치아균열증후군에 걸릴 수 있어 주의해야 합니다. 당장 치아에 무리가 없다고 해도 치아에 충격이 누적되면 균열로 인하여 치아가 깨질 수 있으니 평소 얼음을 녹여 먹는 습관을 지녀야 합니다.

이 외에도 딱딱한 고기나 연골, 건어물 등을 자주 씹어먹는 습관도 주의해야 합니다.

**④ 이를 도구로 사용하는 습관**

종이박스로 포장된 택배를 열어보면 다시 비닐로 포장한 경우가 많죠. 마음이 급하거나 귀찮다고 칼로 포장을 열기보다는 이를 이용해 물어뜯는 사람을 종종 볼 수 있는데, 이 또한 치아 건강을 해치는 습관입니다.

또한 술을 마실 때 병뚜껑을 이로 열거나, 음료수병이 안 열린다고 이를 사용하는 사람들이 많은데 이런 습관 역시 치아 건강에 좋지 않습니다.

이외에도 손톱이나 볼펜 등을 물어뜯거나, 옷에 붙은 태그나 바느질할 때 실을 이로 끊는 경우에도 치아에 금이 갈 수 있고, 깨질 수 있으니 주의해야 합니다.

**⑤ 차갑고 뜨거운 음식 함께 먹는 습관**

뜨거운 음식을 먹고 바로 차가운 물을 마시는 등 뜨거운 음식과 차가운 음식을 동시에 먹는 습관도 치아 건강에 좋지 않은 습관입니다.

국이나 탕, 찌개 등 국물을 좋아하는 우리나라 사람들은 뜨거운 음식을 먹자마자 찬 물을 마시는 경우가 많습니다.

이럴 경우 입안의 온도 차이가 크게 나서 치아의 부피가 늘어났다 줄어들어 치아 표면에 얇은 금이 생길 수 있습니다. 이러한 상황이 반복되면 치아에 균열이 생기게 되고, 시리거나 통증을 가져올 수 있으니 주의가 필요합니다.

**⑥ 탄산음료 마시고 바로 양치질하는 습관**

탄산음료나 술, 커피 등과 같은 산성 음료를 마신 다음에 바로 양치질을 하면 치아 표면이 산성을 띠게 돼 치아와 치약의 연마제(플라그를 제거하는 성분)가 만나 치아 표면이 부식될 수 있습니다.

그러므로 탄산음료나 산도가 높은 음식을 먹은 뒤에는 물로 입안을 헹구고 30분 뒤 양치질하는 것이 좋습니다.

## “우리 가족만의 특별한 요리법을 소개합니다~”

정말 우열을 가리기 힘들었습니다. 올해 재단이 개최한 세계혈우인의 날 기념 사진공모전 역시 변함 없이 여러분의 즐겁고, 따뜻한 일상이 가득 녹아있는 많은 사진을 접수했습니다. 특히 올해 주제는 ‘가족과 함께 음식 만드는 모습’과 ‘나만의 특별한 요리 레시피’였습니다. 예년보다 공이 많이 들어가는 작업임에도 많은 가족이 다양한 소재로 참여해 주셔서 감사의 말씀을 드립니다. 보내주신 작품들은 재단 부설의원(서울, 광주, 부산)에 게시해 가장 많은 득표를 받은 순서로 수상작을 선정했습니다. 우리 혈우가족들이 공개한 요리법과 음식들로 오늘 식탁을 차려보세요~

### 1 등

#### 봄을 먹다!

정선우 가족

가족과 함께 봄에 먹을 수 있는 쭈욱 캐고, 쭈전을 요리해 먹어보며 봄을 느껴봤습니다. 쭈욱 캐고 반죽물 만들기까지 아이들이 다 했고, 굽는 것만 도와줬습니다 ^^



### 2 등

#### 즐거운 캠핑요리~

전무겸 가족

가족들과 봄맞이 캠핑 가서 목살과 염통꼬치구이를 같이 해봤답니다. 숯불에 직접 구워 데리야끼 소스에 발라 먹으니 너무 맛있고 즐거운 시간이었습니다.



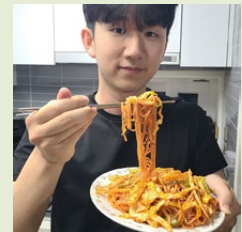
2 등

우리가족의 베스트 푸드 비빔면!

김의찬, 김평안 가족

안녕하세요. 저는 대구에 사는 김의찬, 김평안입니다. 최대한 빨리 맛있게 먹을 수 있는 음식인지라 자주 해 먹는 편입니다^^

①국수 삶고 ②냉장고의 야채 총 출동 ③계란지단 부치고 ④새콤달콤 초장으로 비빔면 완성!



참가상

과자집 만들기

주다울 가족

아빠랑 함께 여러 과자와 제리를 맛보고 집도 만들어 봤습니다. 생크림으로 과자를 붙이면서 협동심이 필요한 걸 알게 됐습니다.





## 참가상

### 모닝빵 피자

이영균 가족

모닝빵, 모차렐라치즈, 양송이, 양파, 베이컨, 비엔나 소세지, 새우, 고구마 등의 재료를 제가 손질하고, 수제 토마토소스, 수제 크림소스를 만들어 요리했던 경험을 살려 딸이랑 즐거운 시간을 보냈습니다.

- ① 모닝빵을 바깥쪽 엷지를 살려 중앙부터 손으로 돌려가며 꺾꽂 눌러 재료들이 들어갈 수 있게 누릅니다.
- ② 필요한 야채와 주 재료들(양파, 양송이, 베이컨, 비엔나 소세지, 새우, 고구마 등)을 준비합니다. 새우는 양파와 같이 밀간(소금 조금 후추)해 볶아서 준비하고 고구마는 큐브 모양으로 자른 후 전분기를 빼고 끓는 물에 삶아(약 70%) 준비합니다.
- ③ 미리 준비한 모닝빵에 토마토소스 또는 크림을 바른 후 치즈를 듬뿍 넣는 후 주 재료들을 취향에 맞게 올린 뒤 165도에서 180도 사이 오븐에 10~15분 동안 치즈가 충분히 녹을 정도로 돌려주면 완성입니다.



## 참가상

### 건강한 우리 가족을 위해 제철 나물 식탁 준비!

안태양 가족



## 참가상

## 완벽하게 만들어진 100% 소고기 함박스테이크입니다!

김준형 가족

※준비 재료 : 한우 다짐육 2인분 600g, 다진 마늘 3스푼, 간 양파와 파 1/3, 소금 두 스푼, 대파 흰부분(1/5), 치즈, 진간장 두 스푼, 설탕 한 스푼

- ① 다짐육을 냅킨에 올려두고 핏기를 빼줍니다.
- ② 간양파, 다진 마늘, 대파 흰 부분(갈아서), 진간장, 소금, 설탕을 레시피 만큼 넣어서 잘 섞어줍니다.
- ③ 동그랗게 패티를 만들어 비닐팩에 넣어 숙성시켜도 되고, 바로 드신다면 패티를 올리브유를 두른 프라이팬에 올려 굽습니다(타지 않게 약중불로 자주 뒤집어줍니다).
- ④ 고기가 다 익어 가면 치즈를 함박 위에 올려주고 프라이팬 뚜껑을 덮어 불을 꺼주고 자체 온기로 치즈가 자연스럽게 녹도록 해줍니다.



## 참가상

## 가족과 함께 즐거운 딸기잼 만들기

박준서 가족

- ① 딸기 씻어 준비하기
- ② 딸기 손으로 으깨기
- ③ 설탕 넣고 끓이기
- ④ 딸기잼 완성
- ⑤ 식빵에 잼 발라서 맛있게 냅냘



# 무지했던 과거와 대학원생인 현재, 그리고 혈우병의 미래

스페인 마드리드에서 장지훈



## 첫 번째 여정, 과거의 나에게 묻다

혈우병A 중증으로 태어난 저에게 지난 25년은 자신의 병에 대해 잘 알지 못한 채 살아온 시간이었습니다. 어렸을 때를 제외하고는 운 좋게 큰 문제없이 성장하였으며, 가끔씩 유지요법을 잇고 지내기도 했습니다. 부모님과 함께 혈우재단 서울의원에서 약을 타는 순간만이 제가 환우라는 사실을 깨닫는 유일한 시간이었죠.

대학교 3학년 때까지 평범한 대학생처럼 생활하며 취업을 걱정하던 2022년 9월, 저의 인생에 큰 전환점이 찾아왔습니다. 헬스케어 공학 수업을 들으러 갔는데 담당 교수님이 바뀌었다는 이야기를 들었을 때 처음엔 실망했지만, 이 수업은 제 인생을 바꿀 중요한 순간이 되었습니다.

수업은 다양한 상황에서 발생하는 의학적 문제를 공학적으로 해결하는 방식을 다뤘습니다. 학점을 잘 받으려는 마음도 있었겠지만, 이 수업을 통해 혈우병 환우들이 겪는 불편함을 설명하기 시작하면서 제가 무지했음을 깨달았습니다. 의사 출신이신 새로운 교수님에게 제가 아는 얕은 지식만으로는 문제를 정확히 표현하기 어려웠습니다. ‘내가 앓고 있는 병인데 이렇게 무지해서야 되나’라는 생각이 들어 교수님을 찾아가 말씀드렸습니다.

“혈우병에 대해 제대로 공부하고 싶습니다. 의학적인 부분은 의사 선생님의 몫이니, 저는 공학 기술로 저와 같은 환우를 돕고 싶습니다”

이 말을 계기로 저는 현재 대학원 석사 1년 차가 되었습니다.

## 두 번째 여정, 대학원생으로서의 궁금증

대학원생이 되면서 궁금한 것들이 많아졌습니다. 여행 시 환우들은 어떤 불편을 겪는지, 한국의 혈우병 환우들에게 삶의 질을 결정하는 요소가 무엇인지, 환우 어머니와 어린 환우의 우울 정도에는 어떤 차이가 있는지 궁금했습니다. 그러나 이 길을 혼자 걷기에는 험하고 멀게 느껴졌습니다.

그러던 중 또 한 번의 전환점이 찾아왔습니다. 주변에서 올해 WFH가 마드리드에서 주최하는 세계총회에 참석하여 저의 궁금증을 세계 각국의 환우들에게 물어보라는 조언을 주셨습니다. 그 결과 많은 분의 도움으로 총회에 참석할 수 있었고, 다양한 아이디어를 전 세계 환우들과 나누기



위해 포스터와 설문지를 만들어 연구에 대한 답을 찾기 위해 스페인으로 향했습니다.

머나먼 타지에 혼자 여행하는 것이 두렵기도 했지만, 큰 목표가 있었기에 주저하지 않았습니  
다. 도착하자마자 짐을 풀고 다양한 나라의 NMO(National Member Organization, 세계혈우연  
맹의 회원국)를 만나러 다녔습니다. 최대한 많은 이야기를 나누고 배우기 위해 부지런히 움직였  
습니다. 가장 기억에 남는 것은 일본 NMO와 맥주를 마시며 인생사를 나누는 것과 덴마크 NMO와  
북한의 혈우병 상황에 대해 이야기한 것이었습니다. 여러 나라의 NMO와 의견을 나누는 후 혈우병  
환우의 해외여행 시 발생할 수 있는 다양한 상황에 대한 설문조사를 통해 40개국 이상에서 50명  
의 답변을 받았습니다.

### 세 번째 여정, 혈우병의 미래가 불투명해지다

GNMOT(글로벌 NMO 트레이닝)에  
서 알게 된 바에 따르면 최근 WHO와  
ISTH(국제혈전지혈학회)의 혈우병 치료  
지침이 변경되었습니다. WHO의 핵심의  
약품 목록은 필수 의료 시스템에 필요한  
최소 의약품을 제시하는데, 바이러스 감염  
위험이 있는 냉동 침전물 제품을 핵심 의  
약품으로 지정하고 바이러스 안전성이 있  
는 혈장 유래 응고 인자 농축제(clotting  
factor concentrates, CFCs)를 보완 의약  
품으로 변경했습니다. WFH 이사회는 이  
러한 변화로 감염 가능성과 출혈로 인한 사망 위험이 높아져 예방이 어려워질 수 있다고 발표했  
습니다.



또한, ISTH는 혈우병 치료를 위한 새로운 가이드라인에서 표준 및 연장된 반감기 제품의 사용  
을 조건적으로 추천하여 여러 NMO의 불만을 샀습니다. 왜 이런 결과가 나왔는지에 대한 공식  
문서는 아직 받지 못했고, “WFH에서도 미래를 장담할 수 없다”는 이사회의 답변으로 GNMOT  
가 마무리되었습니다.

### 네 번째 여정, 그래도 다시 한번 밝은 미래를 그리다

스페인 마드리드의 화창한 하늘 아래, 전 세계 혈우병 커뮤니티가 모여 2024년 WFH 세계총회  
를 열었습니다. 각국의 국립 회원 조직(NMO) 대표들과 이사회 위원들이 한자리에 모여 혈우병  
환우들을 위한 치료 및 지원 방안을 논의하고 지혜를 공유하는 뜻 깊은 시간을 가졌습니다.

총회 첫날, 참석자들은 WFH의 새로운 이사회 구성과 계획에 주목했습니다. 세자르 가리도 회  
장이 두 번째 4년의 임기를 시작했고, 의료 및 비의료 분야의 새로운 이사회 위원들이 선출되었  
습니다. 캐나다의 마티유 잭슨, 태국의 에카왓 수완타로즈, 미국의 미겔 에스코바르, 인도의 알록  
스리 바스타바가 선출되어 국제적으로 다양성을 갖춘 이사회가 구성되었습니다.

여러 국가의 조직이 준회원 또는 정회원 NMO로 합류하며 WFH 커뮤니티는 더욱 커졌습니  
다. 베냉 혈우병협회, 르완다 혈우병 형제회, 부룬디 혈우병 연대, 콩고민주공화국 혈우병협회, 가  
봉 혈우병협회, 기니 혈우병 및 기타 출혈 질환협회, 시에라리온 혈우병 및 출혈 질환 프린티어가

NMO로 함께하게 되었습니다. 덕분에 NMO 총 개수는 152개로 늘었고, 전 세계 혈우병 환우를 위해 한마음으로 노력하려는 의지를 확인할 수 있었습니다.

또한, 2028년 WFH 세계대회를 북미 시카고에서 개최하기로 결정하였습니다. 북미 지역 환우들과 조직이 활발하게 활동하고, 전 세계 의료진과 전문가들이 모여 배움을 나눌 수 있는 장이 마련될 것입니다.

이처럼 전 세계 혈우병 커뮤니티가 한자리에 모여 서로의 지식과 경험을 나누고, 미래를 향한 희망찬 계획을 함께 논의한 마드리드에서의 여행은 큰 영감을 주었습니다.

하지만 이번 학회에서 가장 많이 느낀 것은 소통의 부재입니다. 가장 큰 이유로는 당연하게도 언어의 장벽이라고 생각합니다. 한국을 대표해서 간다면 다양한 세션에 들어가서 최대한 많은 정보를 받아들이고 그것에 대해 다양한 나라의 환우들과 소통할 수 있어야 한다고 생각합니다. GNMOT의 취지와 WFH Congress의 취지는 전 세계의 환우들이 모여 자신의 국가의 문제점 혹은 상황에 대한 해결책 혹은 돌파구를 알게 되거나, 또는 이미 자신이 겪었던 문제 해결에 대한 노하우를 공유하는 것일 텐데, 이러한 역할을 더 잘하려면 언어의 장벽을 넘을 수 있도록 노력해야 한다는 생각이 들었습니다.

아울러 이미 훌륭하게 혈우사회를 이룩한 나라도 있었고 다양한 갈등으로 인해 분리되거나 분쟁이 있는 경우도 있었으며, 이제 혈우사회가 시작된 경우도 있었습니다. 제가 할 수 있는 조건과 받을 수 있는 조언은 한정적이었고 그 이유로는 제가 아직 부족했기 때문이라고 생각합니다.

코렘회, 혈우재단 등 많은 분들이 혈우병과 관련된 지식을 홍보하고 알리려고 노력하는 것과 더불어, 세계화를 통해서 더 넓은 세상으로 나아갈 수 있다고 생각합니다. 세계에는 다양한 형태의 혈우사회가 존재하며, 그들은 우리가 겪고 있는 문제를 이미 겪었거나 혹은 겪고 있습니다. 그렇기에 이번 경험을 통해 직접적인 교류의 증가와 다양한 세미나를 통해 앞으로 생길 문제와 현재의 문제의 해결책을 찾는 것이 중요하다고 느꼈습니다.



## 우울증이 정신질환일까요?

심리상담연구소 '새론' 김희정 대표



요즘 우울증으로 정신과를 방문하는 사람들은 사전 검색을 통해 어느 정도 스스로 진단을 내리고 오기 때문에 예전보다 병에 대한 선입견도 덜하고 의사 입장에서도 설득하기가 수월해졌다고 정신과 전문의들은 말하고 있습니다. 그러나 아직도 우리 사회는 우울증으로 전문가에게 도움 받는 것을 부정적으로 보는 시각이 있습니다. 최근 우리에게 많이 알려졌으나, 여전히 오해가 있는 '우울증에 대한 3가지 오해'를 살펴보고자 합니다.

### 우울증에 대한 첫 번째 오해, '건강한 사람은 우울하지 않다'

경제 발전은 인간의 스트레스를 증가시켰고, 이에 따른 정신 건강에 대한 관심이 급증하고 있으나 아직 우리 사회는 마음이 아프고 힘들 때 심리적 어려움 극복을 위해 전문가에게 도움 받는 것을 망설이는 경향이 있습니다. 그 이유를 살펴보면 사회적 편견이나 낙인 효과로 인한 두려움이 컸고, 정신 건강 서비스 접근이 어려운 지리적 위치 및 정보의 부재, 경제적 어려움 등이 영향을 미치고 있습니다. 외적 문제를 떠나 심리적 문제를 살펴보면 현재 자기가 약해져 우울증이 생겼다는 것을, 스스로 용납하기 어려워 자신의 상태를 받아들이지 못하는 것에 있습니다. 그러나 현대사회를 살아가는 우리는 일상에서 몸살이 나고 감기에 걸릴 수 있듯이 누구에게나 우울증이 찾아올 수 있다는 것을 알아야 합니다.

사람들은 우울증을 단순히 내 의지가 약해져 겪게 되는 문제로 생각하는 경향이 있습니다. 그렇기에 우울증이 뇌의 문제라는 생각을 전혀 하지 못합니다. 우울증은 뇌의 신경 전달 물질인 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민 등과 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다. 또한 유전적 요인도 작용할 수 있으며, 환경적 요인 역시 우울증의 발생에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있습니다. 따라서 정신 건강에 문제가 있다면 전문가의 도움을 받는 것이 중요하며, 이를 통해 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 점을 기억해야 합니다.

우울증 환자를 상담하다 보면 자신이 우울증을 겪고 있다는 사실을 아주 불편해합니다. 항상 좋은 모습을 보여줘야 한다는 생각을 갖는 사람일수록 더 그러합니다. 이러한 생각을 하는 사람들은 자기 욕구를 억압하고 타인의 시선에 예민해 자기 행동을 통제하므로 스트레스와 불안을 경험하게 됩니다.

그런데, 평생 동안 자신의 질병을 관리하기 위해 강도 높은 억압과 통제를 해야만 하는 혈우병 환우들은 불안과 스트레스로 인해 우울감을 일상처럼 느낄 수 있습니다. 즉, 어린 시절부터 제한적 신체활동과 잦은 결석으로 친구와 학교생활로부터 격리되고 소외감과 고립감을 경험하는 혈우병 환우는 사회적 고립과 차별, 출혈로 인한 신체적인 통증과 장애, 치료로 인한 부작용과 합병증, 질병의 재발과 예후에 대한 불안과 두려움, 경제적인 부담과 불안 등으로 인해 스트레스와 불안이 높은 환경에 지속적으로 노출되고 있기 때문입니다.

그러나 모든 사람이 동일한 상황에서 모두 같은 스트레스를 경험하지는 않으며, 각 개인이 스트



레스에 대처하는 방식은 다를 수 있습니다. 중요한 점은 스트레스 관리와 정신 건강을 위해 필요한 방법을 스스로 찾아야 하는 것입니다. 예를 들어, 규칙적으로 가벼운 운동하기, 충분한 휴식, 긍정적인 마인드셋 등이 도움이 될 수 있습니다. 때로는 다른 사람의 조언이나 상담을 받아보는 것도 도움이 됩니다. 그리고 자신에게 너무 엄격한 기준을 적용하지 않고, 자신을 이해하고 받아들이는 태도를 가지는 것도 중요합니다.

상담사인 저도 우울할 때가 있습니다. 내가 하는 일에 의미를 찾지 못한 상태가 지속될 때, 맡겨진 일을 열심히 했는데 인정받지 못했을 때 등과 같은 일이 일어나면 몸과 마음이 지쳐서 우울증이 오는 경우가 있으며, 온 힘을 다해 프로젝트를 끝낸 후 허탈감을 느끼기도 합니다. 이때 우리가 해야 하는 일은 바로 '자기 돌봄'입니다. 즉, 나를 돌보는 시간이 필요하다는 뜻입니다. 먼저, 자신의 마음을 들여다보고 무엇이 원인인지 파악해 그에 맞는 대처법을 찾아보는 것이 중요합니다. 예를 들면 운동을 하거나 명상으로 마음을 안정시키고 자기 마음을 들여다보는 방법이 있습니다. 또한, 가족이나 친구와 함께 시간을 보내면서 서로의 이야기를 듣고 공감해 주는 것도 좋은 방법입니다. 그리고 나에게 칭찬과 격려를 해줍니다. 우리는 모두 실수할 수 있고, 실패할 때도 있습니다. 하지만 그것이 끝이 아닙니다. 실패는 성장의 기회이며, 우리는 계속해서 나아갈 수 있습니다. 그러니 자책하기보다는 스스로 위로하고 응원함으로써 우리는 좀 더 건강하고 행복한 삶을 살아가 수 있습니다.

### 우울증에 대한 두 번째 오해, '우울증은 심리적 원인이다'

우울증은 심리적 요인과 신체적 요인이 복합적으로 작용해서 발생하는 질환입니다. 일반적으로 우울증은 뇌의 신경 전달 물질과 관련이 있고 스트레스, 대인관계, 사회 경제적 상황 등 환경적 요인도 우울증 발생에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있습니다. 따라서 우울증은 단순한 심리적 원인에 의한 정신적인 질환이 아니며, 여러 복합적인 요인에 의해 발생합니다.

일반적으로 우울증이란 감정은 우리의 삶에 큰 영향을 미칩니다. 우리는 종종 일상에서 겪는 일들에 대해 실망감이나 좌절감을 느끼고, 이것이 지속되면 우울증으로 이어질 수 있습니다. 우울증의 원인은 신체질환, 심리적 문제, 사회적 사건·사고 등 심리적 요인과 신체적 요인이 복합적으로 작용해서 발생할 수 있습니다. 대표적인 신체질환으로는 갱년기, 갑상선질환, 수술 후 암을 선고받았을 때 항암제 투약 또는 다른 약물의 부작용, 뇌졸중, 중풍 등이 우울증의 원인이 될 수 있습니다. 특히, 희귀성난치병으로 평생 질병과 함께 살아가야 하는 혈우병 환우들과 그 가족들에게 우울감은 일상처럼 경험될 수 있습니다. 혈우병 환우들의 일상적 우울감은 강력한 사회적 요인(강도, 강간이나 부정적인 사건, 이혼이나 사별, 파산 등과 같은 원치 않는 충격적인 일)과 맞물릴 때 심리적 어려움이 가중돼 우울증으로 발전할 수 있습니다.

심리적 원인으로 완벽주의를 추구하거나, 의존적인 성향이 강하고 자존감이 낮으면 심리적으로 우울증에 취약합니다. 일반적으로 완벽주의가 갖는 높은 기준은 성실함과 목표에 대한 추구에 있어 동력원이 되나, 집단 분위기가 비호의적이거나, 스트레스를 주는 사건에 직면하게 됐을 때 위축을 경험하고, 의존적 성향이 있거나 자존감이 낮으면 극심한 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다. 따라서 가족, 친구, 동료들과 친밀한 관계를 유지하고, 어려움이 발생했을 때 그들의 지원과 지지를 받으면서 상황을 극복해 나갈 수 있도록 심리적 지원체계를 구축해 놓는 것이 중요합니다.

### 우울증에 대한 세 번째 오해, '우울증 약은 중독된다.'

많은 사람은 정신과 약에 대한 우려를 나타냅니다. 정신과 약을 먹으면 부작용이 심하고 우울증 약은 중독성이 있어, 한번 먹으면 평생 끊을 수 없다고 생각하기 때문에, 환자들은 항우울제를 복

용하는 것에 동의하더라도 약물을 되도록 빨리 끊으려고 합니다.

그러나 약물 처방이 끝나고 홀로서기를 할 수 있으려면 약물을 빨리 끊는 것이 아니라 약물치료에 의해 호전될 때가 상담 치료를 병행해야 하는 시기입니다. 감기에 걸리면 감기약을 복용하고 혈압이 높으면 혈압약이 필요하듯 우리 뇌에 신경전달물질이 고갈돼 우울해진다면 항우울제 복용이 필요한 것입니다. 대부분의 항우울제는 내성이 생기지 않으며 장기적으로 복용해도 안전하다는 연구 결과가 나와 있습니다. 다만, 일부 환자들은 부작용을 경험할 수 있으나 이는 개인차가 크며, 대부분은 경미한 수준입니다. 따라서 항우울제의 효과는 개인에 따라 다를 수 있으나 의료진의 지시에 따라 적절히 복용하면 안전하게 사용할 수 있습니다. 다만, 약물치료는 일시적인 해결책일 뿐이므로, 근본적인 원인을 해결하기 위해서는 상담 치료와 생활 습관 개선이 동반야 합니다.

지금까지 우울증에 대한 3가지 대표적인 오해에 대해서 살펴보았습니다. 그렇다면 우울증 극복에 도움이 되는 방법에는 무엇이 있을까요? 일상생활에서 건강을 지키는 필수 요인으로 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면이 필요하며 스트레스 관리, 취미 활동 등으로 매일의 삶을 활력 있게 보는 것이 중요합니다.

먼저 규칙적인 운동은 기분을 개선하고 스트레스를 줄이는데, 효과적입니다. 걷기, 조깅, 수영, 요가 등 자신에게 맞는 운동을 선택하여 하루에 최소 30분 이상 꾸준히 운동하는 것을 권장합니다.

두 번째로는 균형 잡힌 식습관으로 영양가가 풍부한 식사를 준비하되, 비타민D, 오메가-3 지방산이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 다만, 과다한 카페인 섭취와 알코올 섭취를 피하는 것이 중요합니다.

세 번째는 하루 7시간 이상의 수면을 취하고, 일정한 취침 시간을 유지하여 충분한 수면의 취하는 것이 필요합니다. 불규칙한 수면 패턴은 기분 변화를 초래할 수 있으며 스트레스의 요인이 될 수 있습니다.

네 번째로는 스트레스 관리의 중요성입니다. 만병의 근원이라 칭하는 스트레스는 우울증의 주요 원인 중 하나입니다. 명상, 호흡법, 요가 등 다양한 방법으로 스트레스를 해소할 필요가 있습니다.

최근 정신의학적으로 우울증 치료는 인지치료적 접근을 많이 합니다. 인지치료는 내가 어떤 생각을 하느냐가 뇌의 호르몬을 변화시킨다는 이론입니다. 즉, 우울한 감정을 회복하려면 먼저 우리 안에 부정적인 생각을 버리고 좋은 것만 생각하는 것이 중요합니다. 그러나 ‘좋은 것만 생각하기’는 말처럼 쉽지 않습니다. 그렇기에 심리적 어려움을 경험할 때 쉽게 벗어나지 못하고 우울증으로 발전되기도 합니다. 그래서 우리는 평소 늘 긍정적인 생각과 태도를 가지고 일상을 유지하기 위해 노력해야 합니다.

그 노력의 한 가지 방법으로 ‘감사일기 쓰기’를 소개합니다. 감사일기를 쓰는 것은 긍정적인 생각과 태도를 유지하는 매우 효과적인 방법으로 스트레스 관리에도 긍정적 영향을 미칩니다. 감사일기는 감사할 일이 없어도 바라는 것을 생각하고 이에 대해 감사함을 말하게 되면 우리의 이성을 뛰어넘는 치료적 효과가 나타납니다. 마지막으로 취미 활동을 하는 것이 스트레스 해소에 도움이 됩니다. 자신이 좋아하는 활동을 통해 즐거움을 느끼고 삶의 활력을 유지할 때 건강한 일상을 통해 행복한 삶을 살아갈 수 있습니다.

#### ※약력

김희정

•명지대 예술치료학과 석사 졸업

•(전) 고양 정신병원 외 발달장애 센터

•(현) 서울시 노동권익센터 객원 상담사 및 프로그램 강사

•(현) 심리상담연구소 'SANRON' 대표

•명지대 심리재활학과 박사 수료

•(전) 의정부여중 외 다수의 중 고등 학교 상담

•(현) 청소년 교정 시설 '세진회' 심리 상담 및 자문

•(전) 위례새론언어 심리상담 센터 부원장

## 신중년을 위한 건강한 식사방법

신중년이란? 50~64세를 일컬으며, 중년기를 지나 노년을 대비하는 시기를 말합니다. 특히 50세 이후에는 여성과 남성 모두에서 생리학적인 변화가 급격하게 진행돼 근골격량이 점진적으로 감소하는 것으로 보고되고 있으므로, 노년기에 들어서기 전 골밀도 유지와 근감소를 예방하기 위한 관리가 필요한데요. 그래서 이번 호에선 신중년을 위한 건강한 식사습관을 소개합니다.

- ① 통곡, 잡곡, 곤약이 들어간 밥(죽)을 먹는다.
  - 밥량을 줄이고 포만감 유지를 위해 밥 조리 시 채소를 추가해도 좋다.
  - 곡류 선택 시 식이섬유 함량이 높은 식품을 선택하도록 한다.(예 : 현미, 보리, 울무, 팥, 귀리 등)
- ② 매끼 고기·생선·달걀·콩류를 섭취한다.
  - 50~64세 남자 1일 2200kcal 기준 1일 5회
  - 50~64세 여자 1일 1700kcal 기준 1일 3.5회
  - 고기는 기름기 적게, 양을 줄여 섭취하고, 채소를 꼭 곁들여 먹는다.
  - 메인 요리가 아니더라도 부재료로 해산물, 달걀, 두부, 살코기를 활용해 매끼 단백질을 섭취하도록 한다.
- ③ 매끼 2회 이상, 또는 매일 5회 이상의 다양한 색깔의 채소를 챙겨 먹는다.
  - 샐러드, 씹, 생채소 등 씻어서 바로 먹을 수 있는 채소를 자주 이용한다.
  - 여러 가지 조리가 어렵다면 국, 메인 메뉴 조리 시 다양한 채소를 넣어 조리한다.
- ④ 우유 및 유제품은 매일 1~2회 섭취한다.
  - 가당 제품은 피하고, 저지방 제품을 선택한다.
- ⑤ 과일은 매일 1~2회 섭취한다.
  - 과당 함량이 높으므로 과식은 주의한다.
  - 주스보다는 생과일을 권장한다.
- ⑥ 견과류는 반찬에 곁들이거나 간식으로 소량씩 섭취한다.
  - 시행 일정 : 2024년 5월 중 시행 예정



01

## 재단, '세계혈우인의 날' 맞아 다채로운 행사 마련

혈우재단은 4월 17일 세계혈우인의 날을 맞아 재단 및 부설의원에서 다채로운 기념행사를 진행했습니다. 올해 혈우인의 날에는 '가족들과 함께 요리하기'와 '나만의 특별한 레시피'라는 흥미로운 주제로 가족들이 모여 요리하는 모습이나 요리법 등을 소개하는 사진 공모전을 열었습니다. 이번 공모전에는 총 8팀이 참여해 최우수상에 1팀, 우수상에 2팀이 수상했으며, 나머지 5팀에 참가상을 전달하는 등 참여한 모든 가족에게 푸짐한 경품을 제공했습니다.

또 혈우인의 날 당일에는 혈우인의 날을 알리는 포스트를 서울, 광주, 부산의원에 게시하고, 재단의원을 내원한 환우들에게 다과를 제공하는 등 뜻 깊은 혈우인의 날을 보냈습니다.

재단은 환우 및 가족여러분들을 응원하기 위해 매년 혈우인의 날 기념행사를 준비하고 있습니다. 내년에도 알찬 행사를 준비해 환우 여러분과 공감하고, 소통하는 재단이 되겠습니다.



02

## 취업 준비도 하고 교육비도 지원받으세요

### • 취업교육비 지원

혈우재단은 혈우환우의 사회참여 기회를 제공하고, 복지 향상에 기여할 목적으로 취업교육비 지원 제도를 시행하고 있습니다.

### • 지원 대상

- 학교에 재학 중인 환우를 제외한 재단등록 환우 중 직업이 없는 만 50세 이하 환우가 신청할 수 있습니다. 또한 중·고등학교 검정고시를 준비하는 환우도 신청할 수 있습니다.
- 단, 휴학생은 휴학생증서를 제출 후 휴학기간 동안에 한해 신청 가능합니다.

### • 지원 범위 및 절차

- 취업이 가능한 전문학원에서의 수강을 원칙으로 합니다.
- 교육비는 1인당 300만 원 한도(검정고시 교육비 포함) 내에서 지원합니다.
- 국가(실업자 국비지원 등) 및 타 기관의 지원을 받고 있는 교육비와 취업과 바로 연계가 어려운 자격증 취득을 위한 교육비는 지원대상에서 제외됩니다.
- 취업교육 지원자는 전 교육과정을 이수하고 그에 대한 증명서를 제출해야 하며, 중도 포기하거나 교육완료 증명서 미제출시 향후 지원대상에서 제외됩니다.

### • 신청 방법

취업교육계획서 작성/신청 ▶ 신청서 검토 ▶ 지원 여부 안내 ▶ 취업교육비 지원(교육기관으로 송금됨)

### • 구비 서류

△취업교육지원신청서 △취업교육계획서 △신청하는 취업교육 관련 서류(교육명, 교육내용, 교육기간, 금액 등을 확인할 수 있는 서류)

※취업교육비 및 검정고시 교육비 지원과 관련한 자세한 사항은 재단 사무국으로 문의해 주시기 바랍니다. (TEL. 070-7609-0633, 담당 : 윤진선 대리)

## 혈우재단, 코헬 전북지회 워크숍서 물리치료 교육 실시



한국혈우재단이 지난 5월 18일부터 19일까지 이틀 간 열린 코헬 전북지회 워크숍에서 환우와 가족들을 대상으로 물리치료 교육을 실시했습니다.

혈우재단 서울의원 물리치료사들은 매년 워크숍에 참가해 환우와 가족들에게 유익한 건강 정보를 제공하고 있습니다.

특히 이번 워크숍에서는 혈우재단 서울의원 권세진 물리치료실장과 진용인 혈우재단 광주의원 물리치료실 수석기사가 우리 전통놀이인 윷놀이 형식으로 교육을 진행해 참석한 환우들과 가족들의 큰 관심을 모았습니다. 말판의 특정 위치에 물리치료 등 건강과 관련한 문제를 표시하고 문제를 푼 참가자들은 상품을 받는 이색적인 교육을 진행한 것인데요. 정형화된 교육에서 벗어나 참여하는 교육으로 진행해 큰 호응을 이끌어냈습니다.

혈우재단은 앞으로도 환우들의 건강을 위해 필요한 유익한 정보를 제공할 계획입니다.

## 당장 돌봄이 필요할 때...“긴급돌봄 서비스 이용하세요”

질병이나 부상, 주된 돌봄자의 갑작스러운 부재로 일상생활에 어려움을 겪는 사람은 올해부터 보건복지부가 새롭게 추진하는 ‘긴급 돌봄 지원사업’ 서비스를 이용할 수 있습니다.

기존 가사·간병 지원이나 노인장기요양 등의 돌봄 서비스는 대상자를 결정하는 데 한 달 가량 걸려 신속한 서비스가 필요한 상황에서는 이용이 어려웠는데요, 이에 정부는 일시적 어려움을 해소하고 빠른 일상 복귀를 돕기 위해 긴급 돌봄 지원사업을 실시하기로 밝혔습니다.

서비스를 이용하려면 돌봄의 필요성과 긴급성, 보충성 등의 요건을 갖춰야 합니다. 보충성은 문제 해결을 위해 다른 서비스를 이용하고 있지 않은 상태를 말합니다.

요건을 갖춘 경우 누구나 요양 보호사 등 전문 인력이 제공하는 방문 돌봄 서비스를 이용할 수 있습니다. 지원 시간은 월 최대 72시간이며, 하루 최대 8시간 내 이용자가 희망하는 시간을 지원 합니다. 서비스 이용은 30일 안에 종료됩니다. 서비스 이용료는 1시간에 2만4천 원, 3시간에 5만 4천 원 등 노인장기요양보험 단가가 기준입니다.

서비스는 소득수준에 상관없이 이용할 수 있지만, 소득수준에 따라 본인 부담금이 차등 부과 됩니다. 기초생활수급자와 차상위계층은 본인부담금이 없고, 중위소득 160% 초과자는 전액 본인부담을 기본원칙으로 합니다. 본인부담 구간 및 비율은 지방자치단체마다 차이가 있을 수 있습니다.

이 사업은 현재 14개 시도와 122개 시군구에서 추진되고 있으며, 올해 사업 범위를 단계적으로 확대할 예정입니다. 인천과 경남은 이미 사업을 시작했고, 나머지 지자체도 대부분 다음 달부터 서비스를 제공합니다.

서비스 이용을 원하면 거주지 읍면동 행정복지센터를 통해 신청하면 됩니다. 자세한 사항은 사회서비스원(1522-0365)과 복지부 대표번호(129), 지자체별 콜센터 등을 통해 안내받을 수 있습니다.

01

### 재단, 혈우환우를 위한 '영양수액요법' 시작

혈우재단은 혈우환우의 건강을 위해 영양수액요법을 시작합니다. 수액요법을 희망하시거나 요법과 관련한 자세한 내용을 듣고자 하시는 환우께서는 진료시 문의 바랍니다.

- 대상 : 혈우환우
- 시작일 : 2024년 5월 20일
- 영양수액제제 : 라이넥, 이분알과원, 디팍티벤, 메가그린

※요법의 총 비용은 약제의 조합에 따라 변경될 수 있습니다.

※해당 영양수액요법은 서울의원에 한해 시범사업으로 실시됩니다.

※문의전화 : 간호사실 070-7609-0626

#### 혈우환우를 위한 영양수액요법

**면역 주사 플러스**



면역력 증진(NK세포 활성도 증가), 항산화, 혈액 순진, 만성피로 개선  
 \* Cycle 1) 주1~2회 - 1회(주사) - 2~3개월간 3회(step 1) + 20분 정맥 주사(step 2) 3개월마다 1회

**알력 증강, 간기능 개선**



간기능 개선, 피로 회복, 면역력 회복, 항염, 항산화  
 \* Cycle 1) 주1~2회 - 20분 정맥주사 - 2~3개월 간지료 3개월마다 1회

**장 질환 개선, 단백질 공급**



활력 증진, 대사작용, 장질환 개선, 영양 보충  
 \* Cycle 1) 주1~2회 (정맥주사) 2~3개월간 지료(step 1) + 30분 정맥 주사(step 2) 3개월마다 1회

02

### 병·의원 갈 땐 신분증 꼭 챙기세요!

정부가 5월 20일부터 '요양기관 본인확인 강화 제도'를 시행합니다.

보건복지부에 따르면 건강보험 자격이 없거나 타인 명의로 향정신성 의약품 등을 확보하기 위해 건강보험증 등을 대여·도용하는 부정수급 사례가 지속적으로 발생하고 있어, 향후 이를 예방하기 위해 시행한다고 밝혔습니다.

따라서 재단의원을 비롯한 병·의원을 내원하실 때는 신분증을 반드시 챙겨 가시기 바랍니다.

또 휴대폰을 이용한 '모바일 건강보험증'으로도 본인 확인이 가능합니다. 휴대폰의 플레이스토어 또는 앱스토어에서 '모바일건강보험증'을 검색해 설치한 후 본인인증 수단을 선택해 인증절차를 거치면 건강보험증을 조회하거나 QR코드를 접수처에 제시할 수 있습니다.

Better HEALTH Better LIFE

## 병·의원 갈 땐 신분증 꼭 챙기세요!

**2024. 5. 20.부터  
건강보험으로 진료 시  
본인 여부를 확인합니다.**

정확한 본인확인율 통해 안전한 의료이용 가능

건강보험 무자격자의 부정수급 차단하여 건강보험 재정의 누수 방지

건강보험증 대여·도용으로 인한 악용 오남용 사전 예방

☀️ **모바일 건강보험증으로도 본인확인이 가능합니다.**

Play스토어 또는 App스토어에서  
  
**'모바일건강보험증'**을 검색하여 설치(해설)하세요!




▶ QR코드 스캔 ▶ 모바일 앱도


 보건복지부 국민건강보험



## 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.  
'CMS후원(자동이체)'을 통해 정기후원도 가능하십니다'

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

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

### 2024년 3·4 월 후원자

구병수 강준호 고관영 고대우 고시은 광민성 구승모 권봉성 권오성 김강석 김대식 김대중

김대현 김도엽 김동섭 김민정 김민찬 김선경 김선우 김성배 김성환 김세원 김연정 김영진

김영호 김정두 김중구 김중환 김진수 김태형 김태희 김혜영 김혜진 김휴정 남상현 남혜미

노성일 도연태 도종석 문대한 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박대영 박병희 박상규

박슬기 박연국 박재희 박종민 박형만 배대경 서석준 서종대 성형기 손정진 손태준 신무용

신우용 신철호 신학수 안창용 양신하 양준열 엄 신 엄운길 엄필용 연운호 오미영 오영한

오탁근 우선용 유경호 유재학 윤정순 윤종한 이규성 이규현 이만희 이미숙 이민경 이병선

이성인 이아람 이영진 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재호 이정수 이정숙 이진철

이청민 이초희 이태훈 이호정 임광묵 임광빈 임동수 임소연 임용민 임유나 임은빈 임현중

장영준 장임석 장준영 정규명 정종욱 정찬규 조경수 조경환 조광선 조재욱 조재훈 지현정

차광운 채규탁 천문기 최경미 최봉규 최용석 최유정 최중현 최진성 최진희 최태중 한정엽

허은철 허진환 현경환 홍문규 홍소룡 황선우 황준수

<이상 140명>

### 환우단신

환우 여러분의 널리 알리고  
싶은 기쁜 소식들을 신청해  
주시면 협의 후 게재해 드립니다.

(개인정보 등은 상호협의 후  
게재 예정)

·문의 : 070-7609-0637

·접수처 :

kohemoffice@naver.com

## 독자우체통

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

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

1. 식중독 예방 수칙에 해당하는 것은?  
① 교차오염이 발생할 수 있기 때문에 육류와 어패류용 칼, 도마는 함께 사용한다.  
② 한번 조리된 음식은 재가열할 필요 없다.  
③ 날음식과 조리된 식품은 각각 다른 봉지에 싼 후 용기에 넣어 보관한다.
2. 야외 활동 후 코 안쪽에 묻은 알레르기 유발물질을 씻어 낼 수 있는 방법은?  
( )
3. 낮이 길어지면서 저녁 산책하기 좋은 계절입니다. 야경이 멋진 곳 추천해 주세요~

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

## 나도 한 마디

.....

코헬지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김민수 - 평범한 오늘을 행복인 줄 믿습니다.
- ◇김선희 - 건강이 최고입니다! 건강관리 잘 합시다!
- ◇김영미 - 환절기 감기 조심하세요!
- ◇박원일 - 봄이 되면서 날씨가 매우 포근해졌습니다. 봄 나들이 자주 다녀요.
- ◇손경진 - 계절이 변하면서 관절의 상태가 많이 나빠짐을 느끼는데, 스트레칭을 자주 해서 관절을 풀어준 뒤 활동하면 좋을 것 같아요.
- ◇이병길 - 햇살은 이미 초여름이나 다름없는 계절, 일년 중 가장 화사하다는 5월입니다. 더불어 가족의 소중함을 느끼기에 부족함이 없는 달이기도
- ◇전상혁 - 코헬지 편집장님 외 모든 제작진 분들 수고 많습니다. 받아보면 항상 감사한 마음입니다. 건강하세요.

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

\*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요



펼칠하는곳

\*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2024. 5. 6월호 퀴즈

이름 :                      전화번호 :  
주소 :                      우편번호 :

- 1. 식중독 예방 수칙에 해당하는 것은?  
① 교차오염이 발생할 수 있기 때문에 육류와 어패류용 칼, 도마는 함께 사용한다.  
② 한번 조리된 음식은 재가열할 필요 없다.  
③ 날음식과 조리된 식품은 각각 다른 봉지에 싼 후 용기에 넣어 보관한다.

2. 야외 활동 후 코 안쪽에 묻은 알레르기 유발물질을 씻어 낼 수 있는 방법은? (                      )

3. 낮이 길어지면서 저녁 산책하기 좋은 계절입니다. 야경이 멋진 곳 추천해 주세요~

[Empty box for answer to question 3]

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 송부해 드립니다.  
※소정의 상품은 자필 원본으로 퀴즈에 참여하실 경우에만 드립니다. (복사, 스캔본 불가)  
<2024년 7월 3일 이내 도착에 한함>

펼  
칠  
하  
는  
곳

펼  
칠  
하  
는  
곳

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

[Speech bubble for answer 1]

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

[Speech bubble for answer 2]

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

[Speech bubble for answer 3]

④ 나도 한마디

[Speech bubble for answer 4]

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

## 196호 퀴즈 정답

1. ③
2. 카페인

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

『코헨지』 196호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은울 김도연 김동우 김민수 김복근 김생민 김선희 김영미 김영진 김철균 남경훈 문진희 박원일 박찬영 박찬우 서유진  
손경진 신현미 엄소영 오대는 이대형 이병길 이수린 이은현 이현주 이혜한 임연옥 장주욱 전상혁 정민철 정주호 하정우  
추동균 홍문규 <총 34명>

※ 환우 수기/인터뷰를 상시 공모합니다.

- 주제 및 분량: 나만의 운동방법, 치료 이야기, 취업 후기, 여행 체험기, 취미생활 등 자유주제(A4 1~2매)
- 양식 ① 수기(자유 작성 후 이메일 송부 / 글과 관련된 사진 2~3장 첨부해 주세요)  
② 인터뷰: 대면(시간, 장소 협의) / 서면(인터뷰 질문지 송부 및 작성 후 회신)  
중 선호하는 방법으로 자유롭게 참여 가능하오니, 많은 참여 부탁드립니다.
- 접수기한: 2024년 7월 10일

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

### 에필로그(Epilogue)

-197호를 마무리하며-

고통 속에서 찾은 기쁨

삶은 항상 나에게 미소 짓지 않았어요. 그러나 나는 인생에 늘 웃음을 지어 보였지요

프랑스 화가 라울 뒤편이 한 말입니다. 이 말처럼 그의 작품들은 대부분 밝고 경쾌하며 긍정  
적인 느낌으로 가득합니다. 그렇다고 그가 풍족한 환경에서 자란 것은 아닙니다.

그는 가난한 음악가 집안의 아홉 남매 가운데 장남으로 태어나 14세 때 커피 수입점 종업원  
으로 일했고, 야간에 시립미술학교에서 그림을 공부했습니다.  
라울 뒤편이는 처음엔 전통적인 기법의 그림을 그렸지만 점차 장식미술, 패션, 무대디자인 등  
다양한 미술 분야에 도전합니다. 때문에 비평가들은 그를 '장식 미술가'라고 깎아 내리기도  
했지만 그는 개의치 않았습다.

말년에 그는 만성 대발성 관절염으로 극심한 고통을 겪지만 여전히 삶과 자연의 밝은 면을  
화폭에 담으며 생을 마감했습니다. 생의 마지막에 그는 '나의 눈은 태어날 때부터 추한 것을  
지우도록 되어 있다'고 말했는데요. 5.6월은 삶의 밝은 면에 주목해 보시요.

- 편집자 올림 -

# 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