

● 한국혈우재단 소식지

# 그응킴

Korea Hemophilia Foundation  
2024 7 / 8 vol.198

초대석

김순기 소장님

Hemo 톡톡

· 온열질환  
· 여름 휴가철 안전가이드

건강정보

입냄새 관리 방법

심리건강 가이드

슬기로운 부부로 살아가기

안내

· 경희사이버대학교, 2024학년도 2학기 신입입생 모집  
· 7월 1일부터 상병수당 3단계 시범사업이 시작





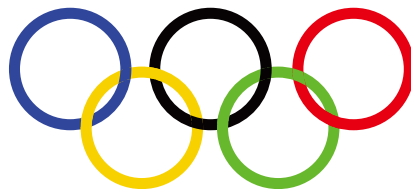
## 올림픽을 보며 느낀 단상

### 프롤로그(Prologue)

지금 전 세계의 내로라하는 선수들이 프랑스에 모여 올림픽이라는 꿈의 무대에서 기량을 펼치고 있습니다.

모든 경기가 흥미진진하고 재미있지만 특히 이어달리기는 손에 땀을 쥐게 합니다. 선수들 각자의 기량도 뛰어나야 하지만 다음 선수에게 '바통'을 전할 때의 호흡이 무엇보다 중요하기 때문이죠. 선두를 달리다가도 바통을 제대로 전달하지 못하고 허둥대거나 떨어트리는 한순간의 실수로 역전을 당하거나 꼴찌로 전락할 때가 많으니까요.

무더위가 기승을 부리고 있습니다. 짜증나고 무덥지만 내 동반자와 가족과 동료들과 삶의 호흡을 맞추고, 그들이 내민 손을 잘 살피며 함께 무더운 여름을 슬기롭게 완주하시기 바랍니다.



# 2024 7/8

vol.198

## CONTENTS

---

|                         |                               |    |
|-------------------------|-------------------------------|----|
| 01 초대석                  | 안양시 동안구 보건소장 김순기              | 2  |
| 02 특집 - 2024년 재단 슬로건 소개 |                               | 5  |
| 03 Hemo 특특              | 온열질환                          | 6  |
|                         | 여름 휴가철 '꼭' 지켜야할 안전 가이드        | 8  |
| 04 Hemo 건강정보            | 인구의 절반 이상이 겪고 있다는 '입냄새 관리 방법' | 10 |
| 05 혈우가족 이야기             | 황성호 님                         | 13 |
|                         | 김준형 님                         | 16 |
| 06 심리건강 가이드             | 슬기로운 부부로 살아가기                 | 20 |
| 07 생활정보                 | 표준 양산 사용해 자외선 피하세요!           | 23 |
| 08 재단소식                 |                               | 24 |
| 09 안내                   | 경희사이버대학교, 2024학년도 2학기 신입입생 모집 | 26 |
|                         | 7월 1일부터 상병수당 3단계 시범사업이 시작됩니다  | 26 |
| 10 후원안내 / 환우단신          |                               | 27 |
| 11 독자우체통 / 나도 한마디       |                               | 30 |

---

## 텃밭, 그리고 집단지성

안양시 동안구 보건소장 김순기



나의 텃밭 가꾸기는 집안의 작은 뜰에서 시작되어, 배드민턴장에 딸린 텃밭으로 옮기고, 7~8년 전부터는 동네 공원용지로 옮겨서 남자 셋이서 제법 다양한 채소를 가꾸었다. 셋이서 역할 분담을 하고, 텃밭작업 후 식사의 재미도 쏠쏠했지만, 드디어 작년 10월에 철거되었다. 따지고 보면 불법적인 농사였고 당연한 귀결이다. 내가 근무하는 보건소 옥상에도 텃밭이 있지만, 조금 더 넓은 땅을 찾던 차에 경기도 광주에 사는 한 고교 동창이 10년 이상 놀리는 땅이 200평은 족히 되어서, 나는 그곳을 뜻이 맞는 동창들이 공동으로 텃밭농사를 지으면 어떻겠냐고 제안했고, 일은 차근차근 진행됐다.

우선 집 주위를 뒤덮고 있는 대나무와 칩닝쿨을 정리하였다. 봄이 오고 언 땅이 풀리자마자 오랫동안 묵은 땅에 포클레인으로 작업하여 돌을 고르고 밭을 만들고, 수도를 점검하고 호스를 연결하였다. 처음 4명이 텃밭을 시작했다가, 인원이 점점 늘어 7명이 되어 세븐 사무라이 아닌 7인의 어설픈 농부가 모였다. 다들 분당이나 용인 등 가까운 곳에 살고 있다. 하지만 나는 40분 정도 차를 타고 가야 도달하는 불편한 접근성의 문제, 3년 전 텃밭에서 옮긴 쪼쪼가무시병으로 큰일 날 뻔했던 트라우마도 생생한데다, 보건소장이 실력 발휘할 보건소 옥상 텃밭도 있는데, 굳이 멀리 가야 하느냐는 집사람의 합리적인 반대 논리도 있었다. 늘그막에 부인의 의견을 거스르는 게 어떤 혹독한 대가를 치르는지는 나이가 들면 깨닫는 숙명인가?

전기톱을 포함하여 수시로 도와주는 옆집 송 사장까지 하면 8명이 공동 경작을 시작하였다. 나 외에는 다들 텃밭에 대한 경험이 거의 없어서 시행착오가 많았다. 채소인지 잡초인지 구별 못하고, 손에 닿는 대로 아까운 채소를 뽑아 재끼는 사람도 있었다. 토란 싹이 안 난다고 급한 성질에 마구 파채끼고 다른 작물을 심는가하면, 검정 비닐로 애써 쳐놓은 멀칭한 감자밭에 물을 준다고 멀칭(표면을 덮어주는 일)을 뜯어내버린 성질 급한 농군도 있었다. 유튜브에서 보고 했단다. 나는 하마터면 육두문자 욕이 튀어나올 뻔했다. 그러던 그가 나름대로 엄청 공부를 하여 진화하더니, 지주대는 물론이고, 차양막, 바비큐 시설까지 만들었다.



박 지주(地主)가 있고, 나는 마름 역할을 하고, 힘 좋은 김가, 한가, 최가 일꾼이 있으며, 텃밭에 음약을 틀어주어야 한다는 전임 부시장이 있는가 하면, 수확한 채소를 맛있게 요리하는 박 셰프로 구성이 갖추어졌다.

역시 콩 심은데 콩 나고 팥 심은데 팥 난다. 엄연한 철칙이다. 그리고 궁둥이가 무거운 사람이 많



은 일을 한다. 입으로 일할 수는 없다. 입으로야 골프 싱글이고(텃밭의 바로 이웃이 골프장), 낚시터에서 월척을 잡은 사람이 얼마나 많은가? 특히 잡초 제거에는 도리가 없다. 허리를 굽혀서 잡초를 뿌리부터 뽑아야 하고, 고추, 토마토, 가지, 콩 등 지지대를 세워 주어야 한다. 그런데 웬 그렇게 허리 아픈 사람이 많은지? 일을 세계 시키고 싶어도 골골하는 소리를 들으면 아무래도 자제하게 된다. 역시 건강이 제일이다!

지금 텃밭에는 다양한 작물들이 자라고 있다. 빨주노초흑백보의 7가지 색깔의 채소가 자란다. 컬러 푸드는 항산화물질(antioxidants)이 풍부하여 혈액 속의 활성산소에 의한 손상을 막는다고 하지 않는가? 이러한 컬러 채소들은 찾아보면 많다. 그러나 다 갖추려면 배보다 배꼽이 커져 모종 값도 안 나올 때도 있다. 그러나 우리는 회비를 걷어 공동구매 하므로 개인 지출이 적은 편이다. 모종 대신 씨앗을 심기도 하는데, 싹이 나서 자라는 것을 보는 것이 매우 재미있고, 경비 절약에도 도움이 된다.

어떤 작물을 언제 심을 것인가? 인터넷에 검색해보면 자세히 나와 있기도 하다. 봄에 상추, 고추, 가지, 토마토 등을 심고, 가을에는 배추와 무를 심는 것이 보통이다. 봄에 꿈에 부풀어 텃밭을 시작해도 장마철이 되면 잡초만 우거진 밭으로 만드는 경우가 많은데, 이때부터 텃밭을 가꾸는 실력이 판가름되기 시작한다. 김장용 채소를 마련할 수 있어야 한다. 그리고 마늘, 파, 고수는 가을에 심어 봄에 수확하는 것이 진짜 맛이다. 추운 겨울을 지난 봄동이나 월동 시금치도 맛있다.

나는 고수(실란트로, 코리앤더)를 좋아하지만, 박 셰프 덕분에 다른 허브를 재배하고, 여기서 키운 바질이나 딜도 요리에 올라오니, 음식의 품격이 올라가고, 우리 입은 호사스러워져 가고 있다. 마치 음악에서 깡깡이 하나로만 듣다가, 여러 악기로 연주하는 비발디 사계를 감상하는 기분이다.

우리는 텃밭의 맨 앞에 화단을 만들었고, 꽃을 심어서 관상하는 재미는 또 다른 것이다. 부부 간이나 아는 지인이 왔을 때, 자랑할 수 있다. 기왕에 여러 과일나무가 있었지만, 새로 장미와 포도도 심고, 다알리아, 봉선화, 맨드라미, 베고니아, 팬지, 데이지, 아프리카봉선화(임파센스)를 심었는데, 기왕의 창포 등과 잘 어울려 있다.

우리들 텃밭 가꾸는 일은 1주에 1회 정도 모이며, 그리고 개인적으로는 자기 시간이 날 때 방문하면 된다. 이 방법은 나름대로 효과적이어서, 일정하게 손질이 필요한 텃밭에 일손이 꾸준히 공급되는 역할을 한다. 누가 바빠서 못 오더라도 다른 사람들이 대신 일을 보고, 가물 때 물을 줄 수 있기 때문이다. 한두 명 외국에 다녀와도 텃밭은 문제없다.

텃밭을 하면서 느끼는 것은 농사일이 쉽지 않다는 것이다. 지금 하는 일도 이렇게 어려울진대, 우리 선조들은 훨씬 넓은 땅에 농사를 지으면서 자식들을 기르고 가르쳤다는 생각에 겸허한 생각이 들곤 한다. 지금처럼 수도가 있나, 농기구가 있나, 집안일이 쉽나? 어려운 환경에서 묵묵히 일하였을 조상님들께 감사의 마음이 든다. 특히 아름답고 자그마한 몸집에 비하여 커다란 손을 가지신 어머니 생각이 난다.

한편, 벌레만 나타나면 온 집안이 난리 난 것처럼 떠들어대는 요즘 자녀들이 많다. 자녀에게도 때로는 경험을 시켜 벌레에 친숙하게 했더라면 더 좋지 않았나? 반성한다. 벌레 먹은 채소에도 익



숙해지자. “벌레 먹은 복숭아를 먹으면 예뻐진다”도 결국 조상의 지혜가 아니겠는가. 무농약, 무공해 채소는 걸모양이 예쁘지만은 않다. 얼마 전, 우리는 뱀까지는 아니지만, 두꺼비가 나타났을 때, 사진도 찍으면서 즐거워하였다.

나는 잔소리랄까 충고를 할 때가 있다. 그러나 8명이 저마다 제시하는 대답을 모으다보면 해답이 생긴다. 누구는 유튜브 열심히 보면서 나의 텃밭 10년 째밭을 가르치기도 한다. 저번 텃밭에서 세 명의 남성이 일한 것은 소규모의 집단지성은 아니었을까? 인도영화 ‘세 일간이’가 오버랩 되는가 하면, 이번 우리 7명의 동창은 ‘세븐 사무라이’가 연상된다.

요즘 시골에 빈집이 늘어나고 놀리는 땅도 많아지고 있다. 이런 땅을 놀리는 것은 아깝다. 그러나 혼자 농사짓기엔 어렵다. 자주 가려면 차 기름값도 안 나온다. 이럴 때 그룹이 같이 농사를 지으면, 바쁠 때 서로 품앗이해주므로 편리할 것이다. 마을 주민까지 한 팀이 되어서 집단농장을 하면 경비와 시간은 더욱 절약될 것이다. 그리고 그들을 끌어들이는 방법이 있다. 병참(兵站)이 이긴다. 지갑을 벌리면 되는 것이다.

James Surowiecki의 책 『Wisdom of Crowds』에 의하면 집단지성이 성공하려면 5가지 필수조건, 즉, ①다양성(diversity) ②독립성(independence) ③분산화(decentralization) ④집합(gathering) ⑤신뢰(trust)가 있어야 한다고 한다. 다양한 배경과 실력을 가진 개인들이 있어서, 서로 독립적으로 의견을 내고, 탈중앙화하고, 다시 이를 모아서 정리해야 하며, 상호 신뢰를 해야 한다는 것이다.

집단지성은 텃밭만이 아니라 다른 동아리나 취미생활에도 적용할 수 있을 것이다. 나의 최근 몇 년 동안 지속하는 모임으로, 거의 만나지 않았던 고교 동창들이 65세 이후에 만든 8명의 모임이 아주 잘되고 있다. 또 다른 모임은 내가 전공했던 소아청소년과 의사들의 모임인데, 역시 모임이 활발하다. 둘 다 2개월 간격으로 모인다. 모임에서 중요한 것 중 하나로 재미가 있어야 하겠지만, 그 모임이 집단지성적으로 격상되도록 서로 노력할 것을 제안해본다.

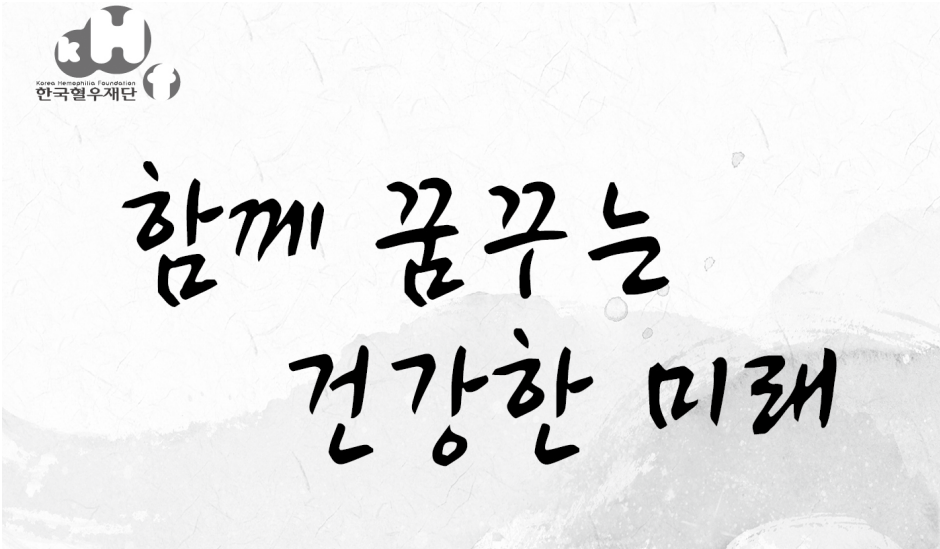


※약력

• 2020.8.31. 인하대학교 의과대학 정년퇴임

• 현재 안양시 동안구 보건소장





## ※ 2024년 7/8월호 특집 구성

- ① 초대석 - 텃밭, 그리고 집단 지성
- ② Hemo톡톡 - 온열질환
- ③ 심리건강 가이드 - 슬기로운 부부로 살아가기

※ 낮은 더위 밤에 산책하기 좋은 계절입니다. 야경이 멋진 곳을 추천해 주세요.

**김광자** 강원특별자치도 원주시 '강원감영'은 도심 속의 오아시스 같은 곳입니다. 야경이 멋진 원주의 명소입니다.

**김도연** 노들섬 추천합니다!

**김라엘** 평택에 소풍정원과 배다리공원을 추천합니다.

**김복근** 서울숲, 어린이대공원

**김생민** 완도 타워

**김순자** 목포 케이블카 야경

**김영미** 대구 달성군에 있는 '강정보 디아크' 가시면 너무 시원하고 분위기 너무 좋아요.

**김철균** 광주 사직공원 팔각정

**문영희** 길상사

**문진희** 나비공원(서울시 노원구 소재)

**박선미** 군산 신시도 자연휴양림

**박선화** 장성 황룡강 생태공원

**박원일** 대구 수성물

**박찬호** 남원 광한루

**박 현** 고창 읍성

**서유진** 전주-치명자산

**신승민** 에버랜드

**신현미** 한강 잠실대교

**안태양** 집 앞에 불광천은 정말 걷기 좋은 산책로입니다. 17:30~24:00까지 화려한 조명이 들어와 기분도 좋고, 바람도 시원한 불광천으로 오세요~

**엄소영** 전주 예코시티 세병호공원

**이대형** 양화 한강공원 : 2호선 당산역 4번 출구에서 노들길 나들목 또는 보행교를 이용하면 보인다.

**이병길** 홍천의 아름다운 야경 명소를 소개해 드리겠습니다. 팔봉산은 홍천 9경 중 하나로 정상에서는 홍천강의 아름다운 풍경을 감상할 수 있습니다. 이곳은 가족 단위로 산행하기에 적합하며 백사장이 있어 야영하기도 좋습니다.

**이승배** 수원 화성행궁 멋집니다.

**이은현** 포항 칠길 숲, 형산강 야경

**전세빈** 신안 천사대교

**정민철** 남산 순환로

**조정숙** 서대문 형무소, 독립문

**최용심** 목포 갯바위 해변길

**추동균** 광주 원효사 가는길. 전망대에서 내려다보는 야경이 멋져요.

**하정우** 경주 동궁과 월지, 대릉원 천마총 등 산책하기 좋아요.

**홍문규** 서치해보니 맨발 산책로 황토길이 있네요. 그림의 떡이네~^^

## 온열질환

대구가톨릭대학교병원 가정의학과 조윤정 교수

전세계적으로 지구온난화로 인한 이상기후가 이어지며, 우리나라도 이번 여름은 폭염이 이어질 것으로 예상되고 있습니다. 이런 날씨에는 온열질환에 대한 주의가 더욱 필요합니다. 온열질환은 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다. 온열질환의 분류에 따라 다소 다른 증상을 호소할 수 있지만, 흔하게는 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 온열질환은 열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종 등으로 분류됩니다. 흔히 부르는 '일사병'은 이 중 열탈진과 비슷한 의미이기는 하지만, 온열질환 전반을 통칭하는 용어로 사용되기도 합니다. 가장 대표적인 온열질환인 열사병과 열탈진에 대하여 좀 더 자세히 알아보겠습니다.

### 열사병

열사병은 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 외부의 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환입니다. 열사병은 다발성 장기손상 및 기능장애 등의 합병증을 동반할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환입니다. 주요 증상으로는 의식장애/혼수상태, 땀이 나는 경우도 있으나, 주로 건조하고 뜨거운 피부(>40℃), 심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압, 메스꺼움, 어지럼증, 현기증 등이 나타날 수 있습니다.

합병증으로 혼수, 간질발작, 횡문근융해증, 신부전, 급성호흡부전증후군, 심근손상, 간손상, 허혈성장손상, 췌장손상, 범발성 혈관 내 응고장애, 혈소판 감소증 등의 심각한 문제가 발생할 수 있으므로 즉시 조치가 필요합니다. 의식이 없다면 119에 즉시 신고하고 환자를 시원한 장소로 옮기고, 옷을 느슨하게 하며, 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춥니다. 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 위험합니다.

### 열탈진

열탈진은 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생합니다. 주요 증상으로는 땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함, 체온은 크게 상승하지 않음(≤ 40℃), 극심한 무력감과 피로, 근육 경련, 메스꺼움 또는 구토, 어지럼증(현기증)이 나타날 수 있습니다. 열탈진은 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식하고, 물을 섭취하여 수분을 보충해주어야 합니다. 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료가 필요하며, 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충해야 할 수 있습니다.

열사병과 열탈진은 환자의 자각 증상은 유사하게 느껴질 수 있지만, 열사병은 체온이 매우



높고(40℃ 초과) 의식이 떨어지는 경우가 많고, 열탈진은 땀을 과도하게 많이 흘려 무기력한 상태일 수 있습니다. 특히, 열사병은 생명을 위협할 수 있으므로 119에 즉시 신고하는 응급조치가 필요합니다.

### 온열질환 예방법

온열질환은 기본적인 건강수칙으로 예방할 수 있으므로, 일상생활에서의 관리가 중요할 수 있습니다. 무더운 여름에는 샤워를 자주 하고, 헐렁하고, 가벼운 옷을 입고, 외출 시 모자나 양산으로 햇빛을 차단하는 등 생활 속에서 시원하게 지내도록 합니다. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마시도록 하고, 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외 작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무르도록 합니다. 그리고 기저질환이나 자신의 건강 상태를 잘 살피며 활동의 강도를 조절해야 합니다. 고온의 환경에서 일을 해야 하는 경우, 특히 물을 규칙적으로 마실 수 있도록 합니다. 일하는 장소 근처에 그늘진 휴식공간이 마련되어야 하고, 쉴 수 있는 비품과 식수대 등이 비치해 두어야 합니다. 폭염특보 발령 시에는 1시간 주기로 10분정도씩 휴식하도록 하고, 가장 무더운 시간대에는 옥외작업을 피하도록 합니다.

노인과 어린이의 경우, 그리고 만성질환자의 경우 특히 온열질환에 취약하므로 더욱 주의를 기울여야 합니다. 노인은 땀샘의 감소로 땀 배출이 적어지고 체온 조절기능이 약하며, 온열질환을 인지하는 능력도 약해지기 때문이며, 어린이의 경우는 성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고, 체중 당 체표면적비가 커서 고온 환경에서 열 흡수율이 높은 반면, 체온 조절기능이 충분히 발달하지 않아, 땀 생성 능력이 낮고 열 배출이 어려워 온열질환의 위험이 높습니다.

심뇌혈관질환자, 고혈압/저혈압 및 당뇨병환자, 신장질환자 등 만성질환 환자의 경우는 체온을 유지하거나 상승한 체온을 조절하는 과정과 수분 부족으로 인한 탈수가 발생하게 되면 다른 이차적인 문제와 질병으로 이어질 수 있으므로 특별히 더 관리가 필요하겠습니다. 무리한 신체활동은 피하고, 더위에 과도하게 노출되지 않도록 주의를 기울여야 합니다. 이어지는 무더운 날씨에 온열질환 예방을 위해 일상생활에서 지속적으로 노력하겠습니다.



<참고문헌-'폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기' 질병관리청>

#### ※약력

- 현재 대구가톨릭대학교병원 가정의학과 부교수·가정의학과장

## 여름 휴가철 '꼭' 지켜야할 안전 가이드

### 여행 전 준비

#### ① 상비약과 처방약 준비

여행 중 예상치 못한 상황에 대비하여 상비약과 필요한 처방약을 준비하는 것이 중요합니다.

상비약으로는 지사제, 해열진통제, 알레르기약, 피부연고, 상처 밴드 등을 기본적으로 준비하고, 복용 방법을 정확하게 확인해 둡니다.

상비약과 함께 반드시 준비해야 하는 것은 처방약입니다. 평소에 질환 치료제를 복용하고 있다면, 여행 동안 복용할 충분한 양을 준비합니다. 또한 처방전의 사본을 함께 준비하면 약이 다 떨어지거나 분실했을 때 도움이 될 수 있습니다.

2024년 5월 20일부터 국내에서 병원 진료를 받으려면 신분 확인이 필요하므로, 여행지에서 병원을 방문해야 할 상황에 대비해 주민등록번호가 표시된 신분증을 준비합니다. 국민건강보험공단에서 개발한 '모바일건강보험증'을 구글 플레이스토어나 앱스토어에서 미리 설치해 둡니다.

#### ② 해외여행 전 감염병 정보 확인

해외여행의 경우 방문지역의 풍토병이나 감염병 정보와 권장되는 예방접종 여부를 먼저 확인할 것을 권장합니다. 해외 방문지역별 주의해야 할 감염병 정보는 '해외감염병NOW'에서 확인할 수 있습니다. 예방접종이 필요한 경우에는 출국하기 최소 2주 전에는 접종을 받아야 하므로 미리 점검하는 것이 좋습니다.

#### ③ 교통수단별 준비

자동차로 장거리 여행을 떠나기 전, 차량 상태를 점검하는 것을 권장합니다. 엔진 오일, 냉각수, 브레이크 오일, 타이어 공기압 상태를 확인하고, 필요한 경우 교체 또는 보충을 합니다. 차량용 응급 키트, 예비 타이어, 점프 케이블, 손전등도 준비하고 연료를 충분히 채웁니다.

전기차를 사용하는 경우, 주행 가능 거리를 고려하여 충전소 위치를 미리 파악해 둡니다. 어린아이들과 함께 여행한다면, 체형에 맞는 카시트를 준비합니다.

항공 여행의 경우, 항공권을 미리 예약하고, 국제선 여행 시 여권과 비자의 유효성을 확인합니다. 기내 반입이 가능한 짐의 크기와 무게 제한을 미리 확인하고 준비하여 승강장에서부터 번거로움을 최소화합니다. 중요한 서류와 약품은 기내 가방에 넣어 수화물이 지연되거나 분실될 때를 대비합니다. 또 장시간의 비행으로 인한 불편을 최소화하기 위해 편안한 복장을 선택하고, 여행용 베개, 귀마개, 눈가리개, 휴대폰 충전기 등을 챙기는 것도 좋습니다.



## 이동 중 주의점

### ① 여행 중 약 복용

약 복용을 정확하게 관리하기 위해 알람을 설정하고, 약 복용 기록을 유지하는 것이 중요합니다. 시차가 있는 여행지로 가는 경우, 여행 목적지의 시간대에 맞추어 점진적으로 약 복용 시간을 조정할 수 있습니다. 예를 들어, 시차가 8시간인 곳으로 여행하는 경우, 여행 며칠 전부터 매일 약 복용 시간을 1시간씩 늦추는 식으로 조정할 수 있습니다. 또는 담당 의사와 상의하여 새로운 복용 일정을 설정합니다.

### ② 멀미 관리

멀미는 차량이 움직일 때 균형 감각을 담당하는 내이의 전정기관과 눈에서 받는 정보가 일치하지 않아 발생합니다. 이로 인해 메스꺼움, 어지러움, 구토와 같은 증상이 나타날 수 있습니다. 멀미를 예방하기 위해 다음과 같은 방법들을 시도할 수 있습니다.

- 멀미약 복용: 여행 시작하기 30분에서 1시간 전에 멀미약을 미리 먹습니다. 귀 뒤에 붙이는 패치형 멀미약은 출발 4시간 전에 한 쪽 귀에 붙입니다. 멀미약은 졸음을 일으킬 수 있으므로 운전자는 복용을 피하고, 3세 미만의 영유아에게는 사용하지 않습니다.
- 흔들림이 적은 창가 자리 선택: 자동차에서는 앞쪽 자리, 기차에서는 정방향 좌석, 배에서는 중앙 부분, 비행기에서는 날개 근처의 창가 좌석이 바람직합니다.
- 식사 관리: 출발 2시간 전에 자극이 적은 음식으로 가볍게 먹습니다.

## 여행지에서의 안전

### ① 물놀이 안전

어른들은 물놀이할 때 자녀와 함께 물에 들어가고 항상 가까이에서 지켜봐야 합니다. 물놀이는 정해진 곳에서만 하고, 파도가 높거나 물살이 세게 흐르는 곳에서는 수영하지 않아야 합니다. 물에 떠내려가는 신발을 잡으려고 뛰어드는 것을 방지하기 위해 계곡, 강가, 바닷가에서는 잠금장치가 있는 샌들을 신도록 합니다. 또한 식사 후에는 충분한 휴식을 취한 후에 물에 들어가고, 바닥이 미끄러운 수영장 근처에서 뛰지 않습니다.

### ② 자외선 차단과 피부 보호

여름 여행에서는 햇빛을 차단하여 자외선으로부터 피부를 보호하는 것이 중요합니다. 자외선A와 자외선B를 모두 차단하는 자외선 차단제(SPF 30 이상, PA++ 이상)를 선택하여, 야외활동하기 30분 전에 충분한 양을 꼼꼼히 발라줍니다. 자외선 차단제는 2시간 정도 지나면 효과가 떨어지므로 반복해서 덧바르는 것을 권합니다. 특히, 물놀이를 할 때는 내수성이 있는 자외선 차단제를 2시간마다 또는 물에서 나온 후에 다시 발라주는 것이 좋습니다. 만약 가벼운 일광화상으로 피부가 빨개지고 따끔거리면 얼음찜질이나 흐르는 찬물로 피부 온도를 떨어뜨리고, 보습제를 바르거나 찬찜질을 하면 도움이 됩니다. 하지만 심한 일광화상으로 물집이 생기고 통증이 심할 때는 병원에 방문하여 치료를 받습니다.

여행을 마친 후에도 건강 상태를 잘 확인하는 것이 중요합니다. 특히 해외여행 후 국내 입국 시, 발열, 오한, 두통, 인후통, 콧물, 기침, 호흡곤란, 구토, 복통(설사), 발진, 황달, 점막 지속 출혈 등 해외 감염을 의심할 만한 증상이 있는 경우, 공항이나 항만에 설치된 '해외감염병신고센터'를 방문하여 건강 상태를 신고하기 바랍니다.

## 인구의 절반 이상이 겪고 있다는 '입냄새 관리 방법'

입냄새는 매우 흔한 문제로, 인구의 절반 이상이 경험하고 있습니다. 입냄새의 주된 원인은 입안의 세균이 음식물 찌꺼기, 침, 떨어진 구강점막세포 등의 단백질을 분해하며 발생하는 휘발성 황화합물 때문입니다. 입냄새를 본인 스스로 느끼는 순간부터 심리적으로 위축될 수 있고, 심할 때는 사회생활에도 지장을 줄 수 있습니다. 입냄새의 원인을 정확히 이해하고, 효과적으로 관리하는 방법을 살펴보세요.

### 입냄새는 왜 날까요?

#### ① 침 분비 감소

침의 분비가 줄어들면 세균이 입안에서 번식하기 쉬워져 입냄새가 발생합니다. 코골이나 구강건조증이 있으면 냄새가 더욱 심해질 수 있습니다.

#### ② 생활 습관

흡연, 음주, 특정한 음식(마늘, 양파, 고기, 유제품 등) 섭취는 입냄새를 일으키며, 스트레스와 불규칙한 식사도 입냄새의 원인이 될 수 있습니다.

#### ③ 구강과 건강 문제

혀의 설태, 잇몸병, 부적절한 보철물과 같은 입 안의 문제는 입냄새의 직접적인 원인이 될 수 있습니다. 만성 비부비동염, 편도결석 등 코와 인두의 질환도 입냄새의 원인이 될 수 있습니다. 또 몇몇 소화기 질환과 전신 질환도 입냄새에 영향을 줄 수 있습니다.

#### ④ 약물 복용

황화합물을 포함하거나, 침 분비를 감소시키는 약물 또는 수면제를 포함한 몇몇 약물은 입냄새의 원인이 됩니다.

#### ⑤ 호르몬 변화와 노화

월경이나 임신 등으로 생기는 호르몬 변화로 인해 입냄새가 생길 수 있습니다. 또 나이가 들면서 침 분비가 감소하고, 잇몸병이 늘면서 입냄새가 심해질 수 있습니다.

### 입냄새 해결 방법

대부분의 입냄새는 구강 원인으로부터 유래되므로 건강한 구강상태를 유지하는 것이 중요합니다. 평소에 구강 위생을 잘 유지하고, 식습관과 생활 습관을 올바르게 관리하면 입냄새를 효과적으로 예방하고 관리할 수 있습니다. 이러한 노력으로도 해결되지 않는다면, 전문적인 치과 치료나 다른 건강 문제에 대한 상담을 위해 병원을 방문하시기 바랍니다.



## ① 구강 위생

- 규칙적인 칫솔질과 치실, 치간칫솔을 사용하여 치아와 잇몸을 깨끗이 유지합니다.
- 혀의 설태(혀바닥에 끼는 흰색·회색·황갈색의 이끼 모양 물질)를 혀 세정기나 칫솔로 잘 제거합니다.
- 주기적인 스케일링과 치과 검진을 받습니다.
- 필요하다면 입냄새 제거에 효과적인 구강 양치액을 처방받아 사용합니다.
- 구강 건조가 입냄새의 원인이라면 인공타액 등의 사용이 도움이 될 수 있습니다.

## ② 수분 섭취와 식습관 관리

- 입이 마르지 않도록, 충분한 양의 물을 자주 마십니다.
- 입냄새를 일으킬 수 있는 마늘, 양파, 유제품, 고기류 등의 섭취를 조심합니다.
- 신선한 과일과 채소를 포함한 저지방 음식을 충분히 섭취합니다.
- 당이 함유된 껌이나 사탕은 세균의 영양분이 되므로 피합니다.
- 커피, 토마토 주스, 오렌지주스는 세균이 번식하기에 좋은 산성 환경을 만들기 때문에 되도록 피합니다.

## ③ 생활 습관 개선

- 흡연과 음주를 피합니다.
- 스트레스를 관리하여 입마름이 생기지 않도록 합니다.
- 규칙적인 운동으로 신진대사를 촉진합니다.

## ④ 건강 문제 해결

- 잇몸병과 충치를 치료하고, 잘 맞지 않는 보철물은 교체합니다.
- 구강 위생과 식이 조절로 입냄새가 해결되지 않는다면, 원인이 되는 질환 여부를 확인하기 위해 전문의와 상담하고 적절한 치료를 받습니다.

**평소의 칫솔질이 중요해요!**

## ① 올바른 칫솔질

- 하루 두 번 이상(자기 전에는 필수), 한 번에 2~3분간 칫솔질을 합니다.
- 잇몸에 손상을 주지 않으면서 치아의 모든 면을 빠짐없이 닦습니다. 특히 치아와 잇몸의 경계 부위와 어금니 뒷면을 꼼꼼히 닦습니다.
- 칫솔은 너무 크거나 작지 않고, 적당한 탄력이 있는 것을 선택합니다. 칫솔모가 많이 휘면 교체합니다.
- 칫솔로 닦기 어려운 치아 사이 공간은 치실과 치간 칫솔을 사용하는 것이 좋습니다.
- 혀의 안쪽 부분에는 세균막이 잘 생기고, 혀의 돌기 때문에 잘 제거되지 않습니다. 칫솔이나 혀세정기를 이용하여 돌기가 손상되지 않도록 부드럽게 닦는 것이 좋습니다.

## ② 치실 사용법

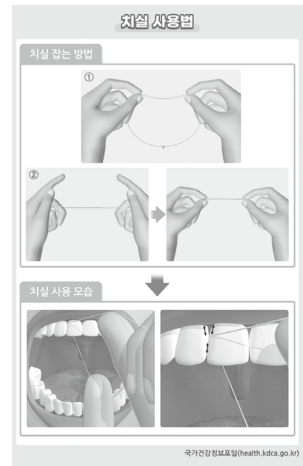
- 치실을 30~40cm 정도의 길이로 자른 후, 양쪽 손 중지에 감아서 고정합니다.
- 엄지와 검지를 이용하여 2~3cm 간격으로 잡아줍니다.
- 치실을 앞뒤로 조심스럽게 움직이면서 치아 사이에 넣습니다.
- 치아 옆면에 붙여 C자형으로 위아래로 훑으면서 치태\*와 음식물 찌꺼기를 제거합니다.

※치태: 치아 표면에 생기는 끈적한 세균막으로, 양치질로 제거하지 못하면 무기질과 결합하여 단단한 치석으로 변함.

- 억지로 힘을 주면 피가 날 수 있으므로 천천히 조심해서 사용하고, 한 번 사용한 치실은 버립니다.

### ③ 치간칫솔 사용법

- 잇몸이 내려가 치아 사이가 넓어진 경우, 치아 간격에 맞는 크기의 치간칫솔을 사용합니다. 치간칫솔의 크기는 치아 사이 공간보다 약간 큰 것이 좋습니다.
- 사용 전에 치간칫솔을 씻으면서 물을 묻힙니다.
- 치아 사이에 치간칫솔을 집어넣고 2~4회 정도 넣었다 빼기를 반복합니다.
- 마무리한 후에 물로 입안을 헹굽니다.
- 치간칫솔은 사용 후 깨끗이 씻어서 보관하고, 철심이 구부러졌거나 칫솔모가 마모되면 교체합니다.



<출처=질병관리청 국가건강정보포털>

## 구강건강에 관한 알쏭달쏭 한 정보들 알려드립니다!

**Q. 치석제거(스케일링)는 1년에 몇 번, 몇 세부터 보험 적용이 가능한가요?**

A. 만 19세 이상부터 가능하며, 연 1회(1월 1일~12월 31일)까지 보험 적용이 가능합니다.

**Q. 치과진료는 몇 개월마다 한 번씩 받는 게 좋을까요?**

A. 6개월에 1회 정도의 구강검진이 필요합니다.

**Q. 임신 예정이나 임신 중인 산모는 언제 치과진료를 받으면 좋을까요?**

A. 임신 전에 예방적 및 처치적 치과진료를 끝내는 게 좋습니다. 꼭 진료를 받아야 한다면 임신 후 14~20주 사이에 받는 것이 좋습니다.

**Q. 칫솔은 보통 언제쯤 교체해야 하나요?**

A. 칫솔모가 변형되기 전 보통 2~3개월에 한 번씩 교체하는 것을 추천합니다.

**Q. 어떤 칫솔을 쓰는 것이 좋을까요?**

A. 칫솔은 칫솔머리 크기가 적절한 것을 선택하고 자기의 검지 첫째 마디보다 작은 칫솔이 좋습니다.

**Q. 틀니는 치약으로 닦아도 되나요?**

A. 틀니는 치약이 아닌 중성세제를 이용하여 부드러운 칫솔로 관리하거나, 시판되는 틀니 세정제를 사용하는 것도 도움이 됩니다.

<출처=대한민국 정책브리핑>



## 혈우병 환자로서의 삶의 여정 ①

황성호 님

안녕하세요. 저는 GC녹십자의 R&D 전략팀에서 일하고 있는 황성호입니다. 10여년 전에 코헬지에 몇 번 기고한 적이 있었는데, 오랜만에 인사드리는 것 같습니다. 이번 주제는 46년 간의 저의 혈우병 치료의 경험을 공유하고 이를 바탕으로 보다 건강한 중장년 생활을 바라는 마음으로 작성하였습니다. 저는 혈액응고인자 중 9인자가 부족한 혈우병 B 환우입니다. 어린 시절을 회고하며 젊은 환우와 부모님들에게 도움이 되길 바라며, 저의 경험을 공유하겠습니다.



### 초등학교 시절

1년에 3~4번 정도 관절 출혈을 경험했던 것 같습니다. 주로 오른쪽 무릎과 양쪽 발목이 출혈의 타겟이었습니다. 별다른 치료법은 없었고 주로 '파스'와 바르는 소염진통제 그리고 진통제를 이용하였습니다. 약 30여일 정도 지나면 일상으로 회복할 수 있었습니다. 담담히 적고 있지만 상당히 많이 아팠습니다.

초등학교 5학년 친구의 생일 파티에서 신나게 놀다가 인생의 전환점이 될 출혈이 오른쪽 종아리에 발생했고 약 40일간 누워있었던 기억이 납니다. 이때 설록 홈즈의 소설 전집을 읽은 경험이 지금도 뭔가 분석하고 통찰력을 발휘하는데 영향을 준 것 같습니다. 전집을 다 읽고 나니 너무 심심해서 그 당시 유행했던 주간 학습지를 풀었습니다. 그리고 40여 일만에 학교에 갔더니 갑자기 시험을 본다 고 하더군요. 그런데 채점 결과를 보고 선생님이 놀라서 “학교 나온 애들 보다 시험을 더 잘 봤다”고 하셔서 뿌듯했던 것 같습니다. 이것이 작은 불씨가 되어 공부하는 것에 동기 부여가 되었고, 육체적으로 한계에 직면하고 저만의 길을 찾는 계기가 된 것 같습니다.

지금 돌아보니, 매 출혈의 순간들은 통증을 동반하지만, 그 안에서 가치를 찾을 수 있는 것 같습니다. 큰 통증과 마음의 상처, 다시 일어나지 못할 것 같은 두려움과 후회. 하지만 우리는 다시 몸도 회복되고 다시 일어났으며 다시 꿈꾸게 됩니다. 이러한 반복이 우리 혈우인들의 삶이 아닐까 합니다.

### 중학교 시절

앞서 기술한 오른쪽 종아리 근육의 출혈이 이후의 삶에 가장 큰 영향을 준 이벤트가 되었습니다. 이때의 출혈 자체는 관절에 큰 영향을 주지 않았습니다. 하지만 별다른 치료와 재활 방법을 몰랐기에 그냥 방치해두고 나아지길 기다렸죠. 하지만 편안한 상태로 두다 보니 종아리 근육은 섬유화 되

었고, 이완(근육이 늘어나는 과정)이 되지 않았습니다. 까치발이라고 불리는 침족 상태로 걷다 보니 오른쪽 무릎의 출혈 빈도가 높아지게 되었습니다.

대표적인 출혈 사건이 중학교 2학년의 수학여행 때였습니다. 이때도 전 혈우병 치료제를 접하기 전이었습니다. 어떤 용기였는지는 모르지만 2박 3일간 경주로 수학여행을 떠났고 첫날밤이 지나고 무릎 출혈이 발생했습니다. 놀랍게도 이때 담임선생님을 포함한 선생님들은 아파도 함께 해보자는 이야기를 해주셨고, 저 또한 도전해보고 싶다고 했습니다. 결국 선생님들과 덩치가 좀 컸던 친구들이 저를 번갈아 업고 경주의 여행지들을 돌아 다녔고, 많은 경험과 강렬한 깨달음을 얻게 되었습니다. 내가 무엇인가 정말 하고자 하면 주변에 나를 도울 사람은 있다. 나의 의지가 중요하다는 것입니다. 돌아와서 또 수십 일을 결석하게 되었지만 훗날 제 삶을 바꿀 소중한 중요한 경험이었던 것 같습니다.

드디어 혈우병을 치료하기 시작하였습니다. 어떤 경로인지 모르지만 어머니의 헌신적인 노력으로 90년대 초에 연세 세브란스 어린이 병원에서 물리치료를 받게 되었습니다. 이때는 노란 혈장 팩을 이용한 치료였죠. 혈우병 신약을 연구하고 있는 저로서도 엄청난 격세지감을 느낍니다. 훗날 불행하게도 이때 노출된 혈장으로 C형 간염에 감염되었죠.

세브란스 어린이 병원에서 한 달 간의 입원치료도 제 삶에 중요한 변곡점이었습니다. 제 주변에서는 제가 제일 아픈 사람이었는데, 그 병원에서는 제가 제일 정상에 가까웠습니다. 희귀 대사 질환으로 정신박약, 지체 장애, 신경발달 지연을 앓고 있던 제 옆 병상의 친구도 기억나고, 유치원 화재로 전신에 화상을 입어 피부가 심각하게 손상된 친구, 원인 불명의 장애를 앓고 있는 친구들 그리고 어머니들의 대화가 생각납니다. “한국에서는 치료약이 없지만 미국에 가면 약이 있다고 하는데”하며 눈물 흘리시던 어머니들이 생각나네요.

이때 저는 나보다 더 힘들고 고난에 처한 사람이 많다는 것을 깨달았습니다. 그래서 저는 그 이후로 제 질병이나 제 환경을 탓하지 않았습니다.

이때 어머니는 ‘고리회’라는 혈우병 환우모임에 가입하신 것 같고 92년도에 혈우재단에 254번으로 등록해 치료를 받게 되었습니다.

첫 응고인자제 주사를 맞고 저는 충격에 빠졌습니다. 출혈이 발생한 다음날 아프지 않다! 이것은 정말 신세계였습니다. 그동안 출혈에 대한 걱정과 두려움이 제 주된 감정이었고, 제 잠재의식을 지배하고 있었는데 이것으로부터 자유로워질 수 있는 계기가 되었습니다. 하지만 이것이 과도한 해석이라는 사실을 마흔이 넘어서 알게 되었습니다. 이 같은 잘못을 막기 위해 젊은 혈우인들에게 해줄 수 있는 충고는 출혈을 걱정하거나 두려워할 필요는 없지만, 끊임없이 관리하고 교육 받아야 한다는 것입니다. 새롭게 밝혀지는 많은 의학적 정보와 진보에 대해 학습해야만 건강한 중장년을 영위할 수 있음을 기억해 주세요(기회가 되면 후속 기고를 통해 말씀 드리겠습니다).



## 대학교 시절

특히 기억에 남을 출혈 기억은 없이 출혈 후 치료법을 시행한 고등학교를 거쳐, 대학을 입학하게 되었습니다. 고향을 떠나 수원이라는 낯선 공간에서 자취 생활을 하게 되었죠. 중·고등 학교 때는 출혈이 있으면 부모님과 함께 병원에 가서 주사를 맞았지만, 갓 성인이 된 제 독립생활은 순



탄치 않았습니니다. 자가 주사교육을 받았으나 자가 주사는 늘 자신과의 싸움이었습니다. 한 번에 주사를 성공한 경우는 드물었고 2~3번을 찔러야 했습니다. 찌르고 들어갔지만 혈관까지 덜 들어가거나 빗겨 나가거나, 살짝 뺏다 다시 넣는 과정... 지금 생각해도 온몸에 땀이 흐릅니다. 심지어 주사약을 혼합해두고 포기한 적도 있었죠.

결국 1학기 기말고사 기간에 문제가 생겼죠. 오른 무릎의 출혈이 생겼고, 급히 자취방으로 돌아와 주사를 준비하였지만 실패하였습니다. 무릎은 점점 부어오르고 통증은 심해졌죠. 결국 제가 걱정되어 방문한 후배를 통해 어머니께 연락하여 고향으로 돌아오게 되었습니다. 결국 휴학하고 경희대 병원에 입원하여 지속적으로 문제가 되었던 오른쪽 종아리 근육의 섬유화 영역을 늘려주는 수술을 하게 되었습니다.

**교** 정맥 주사하는 방법은 충분히 교육 받아야 하며, 피하 주사약물이 대세가 되더라도 배워둬야 합니다. 나를 지킬 수 있는 사람은 나뿐임을 잊지 말아야 합니다. 적절한 치료시기를 한번이라도 놓치게 된다면 우리의 관절은 생각보다 빠르게 나빠진다는 ‘사실’을 잊지 마시길 바랍니다.

수술과 재활을 하고 복학을 하였습니다. 뭔가 하지 않으면 안 되는 성격 탓에 흑백 사진 동아리에 가입해 2학년 때는 집행부를 맡게 되었고, 3박 4일의 지리산 중주를 함께 하게 되었습니다. 250 유닛으로 2회분을 배낭에 넣으니 다른 물건을 넣을 자리가 부족하였지만, 꾸역꾸역 짐을 싸던 기억이 나네요. 출발 전과 3일차에 미리 주사를 해서 별다른 출혈은 없었지만 빗속의 3박 4일의 중주는 정말 힘들었습니다. 그 후로 산을 가지 않습니다. 여행을 위한 짐을 쌀 때는 고용량의 약물을 준비하는 것이 좋습니다. 적절한 예방요법은 온전한 여행을 경험할 수 있게 만들어 줍니다.

### 대학원 시절

혈우병은 저에게 언제나 궁금증의 영역이며 회피의 영역이었던 것 같습니다. 왜 아픈지 궁금하긴 했지만 깊이 알아봐야 속상하고 좌절할 것 같았기 때문입니다. 첫 연구의 주제는 듀센형 근육병이었습니다. 우리 근육의 주요 구성 성분인 ‘디스트로핀’이 결핍되어 근육 운동 기능이 소실되어 죽음에 이르는 질병입니다. 지금은 많은 치료 가능방법이 있지만 20년 전에는 발병 기전과 작용기전에 대한 연구가 대부분이었죠. 그 당시 기술로는 치료법이 없었죠. 많이 좌절했던 연구 주제였습니다.

그러다 2006년 밴쿠버에서 개최된 세계혈우연맹 총회에 참석할 참가단을 모집한다는 공고문을 보고 지원하여 참석하게 되었습니다. 이때 혈우병 연구와 치료제 개발 동향을 보며 듀센 근육병 연구에서 좌절했던 연구의 불꽃을 되살릴 수 있었습니다. 총회에서 돌아와 국책 과제에 지원하여 혈우병연구를 본격 시작할 수 있었습니다.

첫 번째 연구주제가 한국인 혈우병 환자의 유전자형 분석입니다. 이를 위해 많은 환우분들과 어머니들의 도움이 있었습니다. 이때 중학교 2학년 때의 수학여행 경험이 다시 살아난 것 같습니다. “내가 무엇인가 정말 하고자 하면 주변에 나를 도울 사람은 있다. 나의 의지가 중요하다는 것입니다” 스티브 잡스가 스탠포드 졸업 축하사에서 했던 ‘Connecting dots’처럼 삶의 흔적들은 연결된다는 말이 떠오르네요. 지금 우리가 힘들고 어려운 시기라도 이것은 훗날 나의 인생에 중요한 변곡점과 연결될 수 있다는 생각이 듭니다. 모두 힘내세요!

※다음 편에서 계속됩니다.

## 꾸준한 예방요법으로 건강 지키고, 효율적인 시간계획으로 취업위한 나만의 무기 만들어요

경북에서 김준형 님



**Q. 먼저 자기소개 부탁드립니다.**

안녕하세요. 경북에 거주 중인 8인자 환우 김준형이라고 합니다.

**Q. 혈우병임을 인지하고 난 후 힘들었던 경험이 있으시다면?**

가장 생각나는 에피소드 두 개가 떠오르네요. 저는 학창시절 주위 친구들에 혈우병이라고 말하지 않았습니다. 그저 ‘일반인과 다르지 않다’라는 생각과 ‘그런 병을 가지고 있는 걸 알면 나를 약한 아이로 보는 게 아닐까?’ 라는 그릇된 생각을 가지고 있었어요. 그러던 중 중학교 2학년에 올라갈 무렵, 새로 바뀐 담임선생님과 부모님이 면담 중 혈우병을 가지고 있다고 말씀드렸고, 얼마 지나지 않아 그 선생님께서 공개적으로 저의 병을 친구들 앞에서 동의 없이 말하셨을 때 숨겼던 무언가를 들킨 부끄러움과 수치심이 들었던 것 같아요.

두 번째로는 대학교 재학 당시 왼쪽 팔꿈치 출혈이 빈번하게 있었는데 대수롭지 않게 넘기고 회사에 취직한 뒤 출혈의 빈도도 더욱 많아지고 통증도 심해져서 수술받기까지 굉장히 힘들게 지냈던 기억이 납니다.

**Q. 선생님의 공개 후 학교생활에는 어떤 변화가 있었나요?**

선생님께서 ‘이 친구는 혈우병을 가지고 있어’라고 특정하지는 않고 ‘몸이 아픈 친구니까 물리적인 체벌을 할 수 없다’ 또는 아주 가벼운 벌을 서더라도 제외해 주셨거든요. 물론 물리적인 체벌은 출혈에 있어서 직접 연관이 되니 그럴 수 있겠구나 싶었지만 그렇지 않은 경우에도 과잉보호 받아 불편했었던 기억이 있었어요.

당시 친구들이 그런 상황을 보고 물어봤었던 기억이 있는데 ‘피가 나면 잘 멎지 않고 멎이 잘 드는 병이야’라고 대수롭지 않게 이야기하곤 했어요. 물론 그 이후에는 크게 신경을 쓰지 않더라고요. 워낙 활동하는 걸 좋아하고 친구들과 체육활동도 무리 없이 해서 그런 것 같기도 합니다. 학년이 바뀌고서는 그 영향이 있어서인지 부모님께 선생님에게 그런 말씀을 하지 말아 달라고 했었어요. 그렇게 쪽 고등학교까지 큰 무리는 없이 학교생활은 지나갔었어요.

하지만 돌아켜보면 교내 보건선생님이나 담임선생님은 꼭 본인에 대한 병을 알고 계셔야 하지 않을까 해요. 24시간 중 학교에서 보내는 시간이 꽤 길기 때문에 출혈이 발생한다면 교내에서 빠르게 인자응고가 투여되어야 하니까요. 철없던 어린 시절은 크게 느끼지 못했지만 40대를 바라보는 현 시점에서는 성장기 관리가 얼마나 중요한지 깨닫게 되었기 때문입니다.

**Q. 통증이나 출혈을 잘 이겨낸 에피소드도 소개해 주세요.**

14년 전 에피소드네요. 회사 이직을 고려 중이었을 때 더 이상 팔꿈치를 방치하지 말고 수술을 받겠다고 다짐하고 퇴사를 결정하게 되었습니다. 혈우재단의 도움을 받아 당시 동서신의학대학 병원(현 강동 경희대병원)에서 왼쪽 팔꿈치 관절경수술을 받았습니다. 수술시간은 3시간정도 걸렸던 것 같아요. 돌이켜보면 제 인생에서 가장 큰 수술이 아닐까 싶습니다. 수술 뒤 팔꿈치 관절을 둘러싸고 있던 활액막들이 사라진걸 보고 속으로 얼마나 통쾌했는지 아직도 기억이 선명합니다. 이글을 통해 많은 도움을 주셨던 재단 관계자분들께 감사 인사를 드립니다.

**Q. 수술을 받으시기 전에는 예방요법 등 특별한 관리를 하지 않으셨나요?**

네 맞습니다. 수술 전에는 규칙적으로 주사를 하지 않았어요. 물론 초등학교 때부터 축구를 좋아해서 축구를 많이 했었는데 당시에는 공을 많이 차도 발목관절이 아프다는 걸 느끼진 못했어요. 그 성장기 때 발목 관절이 약해지지 않았을까 생각됩니다. 고등학교 이후로는 오래달리기, 축구, 강도가 심한 등산은 자제했고요. 그런 강도 있는 운동을 하지 않으면 일상생활에는 문제가 없었어요. 간혹 발목관절에 자연출혈이 일어나긴 했지만요. 현재도 양쪽 발목은 엑스레이 촬영을 해보면 관절이 굉장히 약해져있다고 하시더라고요. 각도가 나오지 않는대거나 자연출혈이 나지 않고 일상생활은 문제가 없어 발목에 무리되는 운동은 제외하고 지내고 있습니다.

팔꿈치는 어릴 때 크게 다쳤다가나 출혈이 발생한 적도 없었고 팔을 쓰는 운동을 지속적으로 하지 않았는데도 불구하고 대학교 때부터 자연출혈이 나기 시작했고 팔꿈치 각도는 잘 나왔지만 출혈 빈도가 너무 심해져 직장생활에도 영향을 끼치거나 일상생활도 불가능할 정도로 힘들어져서 수술을 하게 되었습니다. 그리고 수술 이후에 제가 좀 더 신경 써서 관리했어야 하는데 수술 후 자연출혈도 없어지고 정상 생활이 가능해지면서 헬스를 무리하게 한 부분이 현재 수술 전보다 조금 상태가 안 좋아지지 않았나 싶어요. 팔꿈치 관절경수술을 받은 지 14년이 되었는데요. 수술 전에도 잘 나왔던 수축, 이완 각도가 점차 안 나오게 되더라고요. 한번 수술한 곳은 시간이 지나면 팔꿈치를 감싸는 근육들이 수축되면서 그런 현상이 있을 수 있다고 하셨어요. 출혈 빈도도 2년 전부터 간혹 생기기도 했었고요. 그 원인 중 하나가 무리한 운동으로 인해 발생된 경우도 있었습니다.

그래서 2년 전 다시 진료받기 시작하면서 재수술을 받아야 할지, 아니면 팔꿈치 각도나 출혈 빈도를 지켜보면서 유지해 나가는 걸로 가야할지. 고민이 많았어요.

결론적으로, 교수님 조언을 따라 팔꿈치에 부담이 가는 운동 자제, 주기적인 예방요법, 팔꿈치 통증 체크 등을 하면서 1년 정도 지켜봤고 자연출혈이 년 3~4회 있었던 부분도 개선되었고 팔꿈치 각도도 현 상태에서 더 심해지지 않아서 이 상태를 유지해나가는 방법으로 관리하고 있습니다.

**Q. 직업과 맡은 업무를 소개해 주실 수 있을까요?**

외국계 기업에서 소재 관련 제품을 만드는 생산 오퍼레이터 업무를 하고 있습니다.

**Q. 일에 종사하시면서 보람을 느끼신 적이나 재미있는 에피소드를 소개해 주십시오.**

신입사원 시절에는 실험실에서 근무했습니다. 주로 맡은 업무는 제품을 만드는데 필요한 원료들을 품질 분석하여 합격·불합격 판정을 내는 업무였는데 제품이 만들어지기 전 가장 첫 단계인 품질분석을 한다는 게 자부심이 있었고 재미있었습니다. 그리고 회사에서 만들어지는 제품들이 주변 일상생활에 접목되어 사용되는걸 보면서 보람을 느끼기도 합니다.



**Q. 현재 종사하시는 직업으로 인한 출혈 위험은 없으신지요?**

사무업무와 현장업무를 같이 보고 있지만 워낙 자동화가 잘 되어있어 업무로 인한 출혈은 발생하지 않습니다. 하지만 출혈이란 게 업무에 관계없이 발생할 수 있어 언제라도 자가주사를 할 수 있도록 준비해놓고 있습니다.

**Q. 외국계 회사로 입사하기 위해 어떤 준비를 하셨을까요?**

혈우인으로써 취업에 대한 고민이나 갈등이 굉장히 많으실 것이라 생각합니다. 저는 학창시절 실업계를 선택해서 가게 되었는데 그때 성적별로 선택된 전공이 대학교까지 쭉 이어져서 운 좋게 전공을 살릴 수 있었습니다. 지금 취준생들은 저보다 능력이 더 뛰어나신 분들이 많을 것 같아요. 제가 취업할 때보다 경쟁도 심해졌고 스펙도 워낙 뛰어나시더라고요.

저도 선망하던 기업이 있었으나 자질이 부족해 문턱에서 많이 미끄러졌고요. 주된 요인 중 하나가 어학이었습시다. 특히 외국계 기업은 취업 전이나 취업 후에도 중요한 역할을 많이 하므로 제2외국어룰 게을리 하지 않고 열심히 하는 게 좋지 않을까 합니다. 최근 기업에서는 안전관련 규제나 이슈가 많아 안전관련 자격증을 취득하고 관련 전공 자격증 보유 여부가 유리하게 작용할 것 같습니다. 혈우병으로 약 2년 남들보다 더 많은 시간이 주어지고 더 빠른 졸업이 이루어지겠지만 그 2년으로 균푼보다 강력한 무기를 만드셨으면 좋겠습니다. 저는 졸업 후 원하던 기업에 입사하지 못하고 규모가 더 작은 기업에 입사했습니다. 그 2년을 더 강력한 무기를 만들기 위해 노력했던 기억이 납니다. 경력을 쌓고 실무능력, 관련 자격증을 더 취득하고 더 성장 가능성 있었던 외국계 기업에 입사할 수 있었습니다. 취준생 여러분 어려운 시기에 다들 고생이 많으신데 꼭 좋은 결과 있으시길 바랍니다.

**Q. 평소 출혈 관리는 어떻게 하시나요? 꾸준히 하시는 운동이나 체중관리 방법을 추천해 주십시오.**

출혈관리는 주기적으로 예방요법을 하고 있습니다. 부끄럽지만 계획적인 예방요법을 시행한지 얼마 되지 않았습시다. 사용 중인 응고인자 약품의 반감기 검사를 받고 제약사 어플을 이용하여 출혈기록, 투여기록, 반감기 체크 등으로 효율적으로 관리하고 있습니다.

평소 운동을 너무 좋아해서 골프, 야구, 헬스를 젊은 패기로 무리하게 하다 결국 2년 전 20대에 수술 받은 팔꿈치의 통증이 심해져서 강동 경희대병원 정형외과 교수님과 소아청소년과 교수님에게 1년에 한번 진료를 보면서 지내고 있습니다.

예방요법을 하더라도 관절이 한번 망가지면 돌이킬 수 없을 정도로 치명적이라 교수님의 조언을 참고하여 현재는 저중량 위주의 웨이트 트레이닝, 수영을 배우고 있습니다.

체중도 80kg에서 현재 72kg을 유지 중인데 관절에 무리가 가지 않고 유산소까지 가능한 수영을 추천드립니다!

혈우인들에게 운동이 부담으로 다가올 수 있으나 앞으로도 건강한 생활을 유지하기 위해서는 무리가 되지 않는 범위에서 다들 도전해보셨으면 좋겠습니다!

**Q. 최근에야 예방요법을 시작하셨다고 했는데 어떤 계기가 있었을까요?**

20대에 받았던 팔꿈치 관절경수술 후 상태가 너무 좋아져 방심한 채로 최근 몇 년 전부터 무리한 운동(고중량 헬스, 골프)을 해서 팔꿈치 상태가 좋지 않다는 걸 깨닫고 수술을 받았던 해당 병원에서 주기적인 관리를 위해 진료를 받으면서 시작하게 되었습니다.

**Q. 아직 규칙적인 예방요법을 하지 않으시는 환우가족들을 위해 예방요법의 장단점을 설명해 주신다면?**

예방요법의 단점은 단 한 가지도 없다고 말씀드립니다. ‘나는 원래 건강하니 예방요법을 안하고 출혈이 있을 때만 맞아도 상관없어’라고 생각하신다면 이미 출혈이 발생했을 때는 부위에 따라 다르겠지만 향후 어떤 심각한 손상으로 다가올지 모릅니다.

▲예방요법을 통해 주관절(팔꿈치, 발목, 무릎 등)을 건강하게 지킬 수 있습니다. ▲예방요법은 정상 범위의 응고인자 팩터를 올려주기 때문에 일상생활에 있어서 심리적 안정을 줍니다. ▲예방요법을 하지 않았을 때 출혈 부위가 큰 부분에 자연출혈이나, 어떠한 응급상황이 생겼을 때 신체에 손상이 심해집니다. 만약 예방요법 시행 후 반감기가 남아있는 상태에서 경미한 자연출혈은 스스로 치유될 것이며 큰 부위에 출혈이 나더라도 긴급 투여를 하기 직전까지 적은 신체 손상을 주게 될 것입니다. ▲예방요법이나 출혈 원인 등 투여기록을 잘하시면 환우 몸 상태에 따라 가능한 운동, 하지 말아야 운동을 구분할 수 있으므로 큰 도움이 됩니다. 다들 저보다 잘하시겠지만 꼭 예방요법하시면서 지금보다 더 건강한 생활 하셨으면 좋겠습니다.

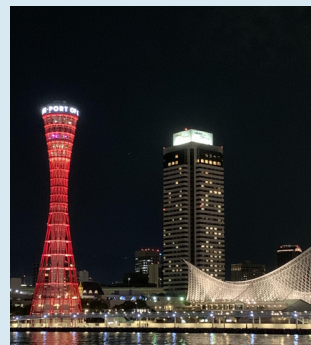
**Q. 최근 열심히 하시는 취미활동이 있으시다면?**

수영에 푹 빠져 있습니다. 23년 9월부터 시작해서 아직 1년이 되지 않아서 부족한 실력이지만 현재는 상급반에서 강습 중이며 수영 동호회 활동도 활발히 하고 있습니다. 부족한 실력을 더 쌓아서 곧 동호회 사람들과 오픈워터(강, 바다) 수영도 도전할 계획입니다.

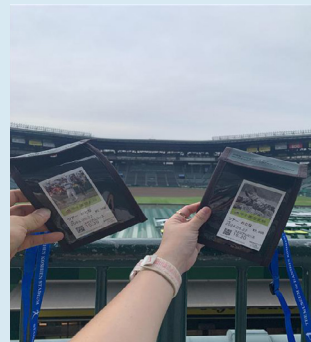
**Q. 여름휴가철을 맞아 좋은 곳을 추천해 주세요.**

얼마 전 일본 효고현 고베를 다녀왔는데요. 3박4일 일정으로 너무 기억에 남아 소개드리고자 합니다. 고베시는 인구 약 100만 정도의 도시로 멋진 야경과 유럽을 연상시키는 아름다운 항구 도시입니다.

대표적인 관광코스로는 ①고베 하버랜드-항구도시의 멋진 야경을 만끽할 수 있는 곳 ②고베 모토마치 상점가-이국적 정취가 가득한 대표적인 상점가 ③고시엔 야구장-100년의 역사를 지닌 야구장으로 한신타이거즈의 홈구장이며 고교야구 결승전이 열리는 곳. 투어 신청 시 경기장 내외부를 둘러볼 수 있고 한신에서 활약했던 오승환 선수도 역사박물관에서 만날 수 있음 ④고베 산노미야역 변화가-현지인들이 즐겨 찾는 맛집이 많고 한큐백화점 등이 있음. 고베라면 빠질 수 없는 고베규를 꼭 드셔보시기 바랍니다. ⑤고베 기린 맥주공장 투어-일본을 대표하는 맥주브랜드 중 하나로 투어 신청 시 양조장 및 생산 현장을 직접 보실 수 있으며 공장에서 생산된 오리지널, 프리미엄, 흑맥주를 시음하실 수 있음 ⑥아리마 온천-일본의 3대 온천 중 하나로 천년의 역사를 지녔다고 합니다. 료칸을 이용하면 탄산천, 허브온천, 노천탕을 즐길 수 있고 료칸을 이용하지 않더라도 아리마 온천 먹거리 코너에서 특별한 음식들도 즐기 수 있습니다.(주요 먹거리:탄산센베, 아리마 사이다, 만주)



고베시 야경



고시엔 야구장

## 슬기로운 부부로 살아가기

한길심리클리닉 **윤은정** 소장

현대를 살아가는 우리는 많은 관계 속에서 살아갑니다. 우리 자신을 성장 시키는데 도움이 되는 건강한 관계도 있지만 우리의 삶을 긴장되게 하고 피폐하게 하는 관계도 있습니다. 우리가 살아가면서 겪는 다양한 관계들 모두 나름의 의미가 있지만 이 중에서 결혼한 이들에게 부부관계의 의미는 남다른입니다. 가족의 시점은 부부이기 때문입니다. 핵가족화 된 현대사회에서는 개인의 행복과 안녕에 영향을 미치는 중요한 요소로 가족 건강성을 꼽습니다. 가족 건강성을 유지하기 위해서는 가족을 구성하는 기본 단위인 부부가 서로 존중하고 정서적인 안정을 이루는 것이 우선 이어야하기 때문입니다. 존중과 신뢰를 바탕으로 한 건강한 부부관계는 부부 각자의 행복과 더불어 가족구성원 모두의 행복과 연결되어 있으므로 모든 부부에게는 중요한 과제이기도 합니다.



저는 가정법원 상담위원으로 일하면서 수많은 부부의 이혼 과정을 살펴볼 기회가 많습니다. 오랫동안 묵은 슬픔과 절망을 토해내는 부부들을 상담하며 제게는 질문 하나가 다가왔습니다. “지금 이 자리에서 서로를 저토록 맹렬히 비난하는 이 분들도 한 때는 사랑하지 않았을까? 그런데 지금 이 분들은 배우자가 나를 사랑해주지 않은 것만 원망하고 있구나. 왜 먼저 서로를 사랑해주지 못하고, 또 사랑 받고 싶다고 말하지 못하고 이토록 절절한 아픔을 쌓아 두었다가 최후의 수단으로 이별을 선택했을까?”였습니다. 왜 사랑하는 게 어려웠을까요? 이제 이 이야기를 해보려고 합니다. 우리가 배우자를 어떻게 사랑하고 존중하며 정서적 교감을 나눠야 하는지를 말입니다.

**첫째, 내가 먼저 상대방 배우자의 다름을 인정하고 그 고유한 존재를 있는 그대로 받아들여야 합니다.**

젊은 남녀가 결혼을 마음먹을 때는 지금 내가 사랑하는 사람으로 인해 내 삶이 더 나아질 것이라는 기대감으로 가득 차 있습니다. 그 동안 서로의 사랑이 나를 행복하게 해주고 기쁨으로 충만하게 해주었기에 일말의 의심도 하지 않는 것입니다. 그러나 결혼생활을 통해 함께 살면서 두 사람이 서로 바라는 것이 다르고 각자의 삶의 경험이 달라 갈등을 이해하는 관점도 다름을 깨닫게 됩니다. 결국 서로가 바라는 것에 대해 솔직하게 표현하지 못하고 껍뚝 눌러 참거나 폭발하듯 터트리며 비난하며 살아갑니다. 서로의 차이점을 극복하지 못하고 이해할 수 없는 사람이라고 하거나 대화가 통하지 않는 사람이라고 말하기도 하며 마음의 문을 닫아버리는 것이죠.

상담을 하다보면 가끔 배우자가 나와 다른 걸 결혼 전에 알았지만 결혼하면 고칠 수 있을 거라고 생각했다는 분들이 계십니다. 가능할까요? 많은 분이 착각이었다고 얘기합니다. 우리는 각자의 세계를 가진 사람들입니다. 두 개의 세계가 하나로 합쳐지는 과정이 쉽지만은 않습니다. 상대방의 삶의 이력에서 형성된 가치관은 나와 다를 수 있습니다. 한 인간이 성장하는 과정에서는 수많은 경험을 하게 되고 그 과정에서 끊임없는 선택의 결과로 지금의 나와 배우자를 형성하게 된 것입니다. 그런데 결혼을 했다고 해서 배우자에게 나의 방식을 강요하는 것도 배우자의 삶의 방식을 바로 수



용하는 것도 어려운 일입니다.

예를 들어 가족이 모두 화목해서 가족 행사를 중요하게 여기는 가정에서 성장한 아내가 다소 엄격하고 가부장적인 남편과 결혼을 해서 시댁의 분위기에 힘들어 한다고 할 때, 반대로 남편은 처가 식구들과의 잦은 만남과 개입으로 부부만의 시간이 부족하고 부부의 독립성이 떨어진다고 생각하는 경우가 있다면 어떻게 해결해 나가야 할까요? 아내는 남편이 어른들에게 예의를 지켜야 한다고 생각하는 가치관을 가지고 있어서 처가 어른들을 대하는 행동 하나하나가 매우 어려워 잦은 만남이 즐겁지 않고 불편할 수 있음을 이해하고 남편이 아내의 가족 문화에 천천히 적응하도록 배려해야 합니다. 남편도 아내가 자유롭고 존중 받으며 성장해왔으나 위계가 엄격한 시대에서 존중받지 못하고 있다고 생각하여 힘들어하고 있음을 이해하고 아내와 본가 가족과의 완충 역할을 하려는 노력을 해야 할 것입니다. 남편이나 아내 모두 누구의 가정이 옳고 그런 건 없습니다, 각 가정의 질서와 문화가 있으므로 서로를 이해하고 조율해 나가는 것입니다. 먼저 배우자의 삶을 인정하고 존중하면 나의 삶도 함께 이해 받고 존중받게 되는 것입니다.

**둘째, 우리는 서로의 욕구를 명료하고 안전하게 전달할 수 있어야 합니다.**

서로 공감적인 대화를 통해 갈등을 풀어나가고 배우자의 의견을 인정해줄 때 서로의 욕구를 안전하게 전달할 수 있습니다. 부부가 각자의 어려움이나 요구들을 이야기 하는데 받아들여지지 않는 일들이 이어져 결국 내가 원하는 것을 표현하지 못할 때 불만족한 결혼 생활을 영위하고 있다고 느끼게 되고 부부 간의 친밀감은 사라지게 됩니다.

제가 만난 부부 중에 아내는 매우 자율적이고 독립적인 성향을 가진 분이였으나 남편은 규칙이나 사회적 관습, 예의를 중요시하는 분이 있었습니다. 남편은 아내와 다양한 행사에 함께하기를 원했지만 아내는 왜 꼭 함께 해야만 하는지 이해할 수가 없어 결혼 초기에는 이에 대한 불만을 드러내고 거절 의사를 밝히기도 했습니다. 그러나 남편의 사업이 성장하면서 남편에게는 더 중요한 모임들이 잦아지고 아내는 자신의 생각을 무시하는 남편을 이길 수 없다는 생각과 남편의 일을 위해서는 어쩔 수 없다고 생각으로 체념하고 참석하게 되었습니다. 그러나 항상 모임에 가는 날이면 아내는 자신의 감정을 다스리지 못해 예민해지고 짜증스러웠습니다. 매번 이렇게 신경질적인 아내를 보며 일이 자신의 정체성이라고 생각하는 남편은 아내가 자신이라는 사람의 존재 자체를 부정한다는 느낌을 받고 더욱 지시적인 태도를 보이며 아내의 감정을 외면하게 되었습니다. 아내 또한 남편과 함께 하는 삶은 나로 사는 것이 아니라 남편의 부속품으로 살아간다는 생각이 들어 점점 더 부부의 관계는 멀어지고 악화되어 갔습니다.

무엇이 잘못되었던 것일까요? 아내의 짜증이나 예민스러움에 대해 남편이 먼저 관심을 가지고 물었더라면 좋았겠지만 남편이 그렇게 하지 않더라도 아내가 먼저 남편에게 일이 매우 중한 것을 알고 있었기 때문에 결혼 이후 많은 노력을 해왔지만 모임이나 행사에서 격식을 차려 행동하는 것이 힘들다고 진솔하게 이야기 하고 남편의 일에 지장이 가지 않는 선에서 횡수를 줄일 수 있는 방법들을 함께 찾아 나갔다면 좋았을 것입니다.

물론 부부의 문제를 하나의 이유로 정의할 수는 없습니다. 성장배경, 성격, 경제, 가족 구성원의 문제 등 다양한 요인들이 작용하고 있습니다. 그러나 성숙한 부부 관계를 위해서는 용기도 필요합니다.

먼저 용기를 내어 부정적 대화 방식 아래에 숨겨진 나의 생각과 감정을 명료하게 전달해 나의 욕구와 배우자의 욕구를 함께 채워나가는 선순환이 이루어져야 하는 것입니다. 소통이 이루어지는 동등한 관계가 형성되기 위해서는 배우자와의 상호작용에서 수용적인 태도와 깊이 있는 주의력을

기울여야 합니다. 그리고 그 순간 내가 상대방에게 어떤 영향을 끼치고 있는지도 돌아보아야 합니다. 더불어 나의 고유성과 자존감을 지키기 위한 자기 이해도 필요합니다. 건강한 부부관계는 상대의 노력만이 절대적인 것이 아니라 나의 노력과 용기가 선행될 때 원활한 소통이 이루어지기 시작하고 이것들이 선순환이 되어 나의 욕구들이 채워지는 행복감을 느낄 수 있다고 봅니다.

### 셋째, 정서적인 안전감과 유대감이 있어야 합니다.

많은 부부가 일상적인 대화는 하지만 감정을 나누지 않게 되면 정서적 단절감을 경험하면서 절망감이나 분노감, 소외감을 느끼는 경우가 많습니다. 많은 부부가 함께 있는데 외롭다고 합니다. 정서적 유대감이 사라지면 부정적인 대화 방식을 통해 비난하고 공격하게 되거나 마음의 문을 닫고 회피하게 됩니다. 배우자가 나를 사랑하고 신뢰하고 있다는 믿음을 얻고 싶지만 확인이 되지 않을 때 불안하고 이 불안을 해소하기 위해 감정적인 대응을 하게 되기도 하는 것입니다. 그 마음 안에는 배우자에게 받아들여지지 않고 거부당한다고 느끼며 사랑 받고 있지 않다는 슬픔이 자리 잡고 있습니다.

애착이론으로 유명한 존 볼비(John Bowlby)에 의하면 인간은 생애초기에는 양육자와 강한 정서적, 심리적 연결을 형성하려고 하며 이때 안정적인 애착을 형성하면 자기 자신에 대한 신뢰와 안전한 기반을 마련해 자신의 감정을 표현하고 보살핌과 지지를 받아 세상 밖을 탐색하며 성장과 발달을 이룰 수 있다고 보는 것입니다. 결혼 생활도 이와 같다고 봅니다. 결혼 후 배우자가 그 애착 대상의 역할을 하는 것이라고 생각합니다. 다양한 성인 애착에 대한 연구를 통해 안정적인 유대감을 형성하는 부부의 경우에는 어려움이나 갈등이 있어도 쉽게 헤쳐 나갈 수 있고 자기 자신에 대한 이해 또한 긍정적이라는 것을 찾아볼 수 있습니다. 배우자와의 정서적 유대감을 통해 각자의 삶을 더욱 발전시키고 확장하게 되는 것입니다.

정서적 유대감을 강화하기 위해서는 배우자에게 느끼는 긍정적인 감정을 나누어야 합니다. 말을 하지 않고는 부부 사이라도 알 수 없습니다. 그리고 나의 약점과 상처도 솔직하게 나눌 수 있어야 합니다. 우리의 관계를 어떻게 발전 시켜나갈지 끊임없이 이야기 나누고 함께 할 미래에 대한 계획을 세우고 노력해야 합니다. 이러한 노력을 통한 친밀한 관계의 경험은 내면 깊은 곳의 정서적 안정을 이루게 되고 더불어 서로가 서로에게 어떤 의미인지 어떤 것들을 바라고 있는지를 인식하게 하고 거기서 따뜻하고 활기 찬 에너지를 얻어 함께 가정을 아름답게 지켜나가게 되는 것입니다.

지금까지 슬기로운 부부생활을 위해 필요한 것들을 이야기 했습니다. 세상의 수많은 부부는 각자 처한 상황이 모두 다릅니다. 그래서 제가 제시한 이야기들이 모두에게 적용되는 것이 아닐 수도 있습니다. 다만 부부라면 한번쯤은 살펴보면 좋을 것 같아 이야기 나누었습니다. 우리 환우 가족과 부부들은 다른 부부들이 경험하지 못하는 어려움이 있을 수도 있습니다.

그러나 앞에서 살펴 본 대로 배우자의 고유한 존재를 인정하고 존중하며 결혼 생활에서 느끼는 다양한 감정과 정서를 솔직하게 나눌 수 있도록 안전한 정서적 유대감을 형성한다면 우리에게 어떤 어려움이 온다고 해도 잘 헤쳐 나갈 수 있을 것이라고 생각합니다. 이 모든 것들은 우선순위가 있는 것이 아니라 유기적으로 연결되어 있습니다. 하나의 시작이 다른 것들에게도 영향을 주는 선순환이 시작되길 바랍니다. 오늘 한번쯤 먼저 배우자에게 당신을 사랑하게 된 작은 이유 하나를 들려주는 건 어떨까요?

#### ※약력

• 현재 대구가정법원 가정지원 가사사건전문상담위원

• 현재 한길심리클리닉 소장

# 표준 양산 사용해 자외선 피하세요!

자외선으로부터 우리 피부를 지켜주는 양산! 양산에도 표준이 있다는 사실을 알고 계신가요? 지금부터 자외선과 자외선을 막아주는 적절한 양산을 고르는 법을 알려드릴게요. 자외선에는 3가지 종류가 있어요.

## ■ 자외선 종류

| 자외선 종류 | 특징  |
|--------|---|
| UV-A   | · 파장 : 320~400nm · 특징 : 구름이나 유리창 통과 / 피부 진피에 작용<br>· 피부침투 : 노화, 착색        |
| UV-B   | · 파장 : 280~320nm · 특징 : 하루에 가장 많은 양 발생 / 피부 표피에 작용<br>· 피부침투 : 기미, 홍반, 화상 |
| UV-C   | · 파장 : 200~280nm · 특징 : 파장이 가장 짧음 / 오존층에서 약 99%가 흡수<br>· 피부침투 : 피부암 유발    |

UV-C는 오존층에서 거의 흡수돼 우리에게 직접적인 피해를 주지 않지만 UV-A, UV-B는 사람 피부까지 도달하기 때문에 양산으로 차단하는 게 좋습니다.

## ■ 자외선으로 인해 생기는 질병

발진, 주근깨/기미, 피부암, 각종 피부염, 두드러기

## ■ 표준 양산을 고르는 방법

건강한 피부를 위해선 양산이 필수! 그렇다고 아무 양산이나 고르면 안됩니다. 국가기술표준 원에 따르면 양산의 자외선 차단 표준은 아래와 같습니다.

- ① 살의 길이가 650mm 미만인 양산 및 우산·양산 겸용 - 자외선 차단율(%): 85 이상
  - ② 살의 길이가 650mm 이상인 양산 및 우산·양산 겸용 - 자외선 차단율(%): 90 이상
- 효과적인 자외선 차단을 위해서는 표준제품을 구매해야 한다는 점 꼭 기억해 두세요.

## ■ 양산 고를 때 살펴봐야 할 점!

- ① 폴리에스테르, 면 소재의 양산
  - 레이스나 주름 등이 있으면 자외선 투과율이 높아지기 때문에 두꺼운 소재의 민무늬 양산이 좋습니다.
- ② 겉면은 흰색, 안쪽은 검은색인 양산
  - 태양빛을 반사하는 흰색이 바깥쪽, 바닥에서 반사되는 자외선을 흡수하는 검은색이 안쪽인 제품을 고르세요.

<출처 = 대한민국 정책브리핑/산업자원통상부>



01

## 혈우환우 위한 '영양수액요법' 시작...수액요법실 마련



혈우재단은 혈우환우의 건강을 위해 지난 5월부터 영양수액요법을 시작하였습니다. 이에 환우분들이 좀 더 편안하고 안락한 환경에서 영양수액요법을 하실 수 있도록 혈우재단 서울의원 4층 물리치료실 내에 수액요법실을 마련하였습니다.

수액요법을 희망하시거나 요법과 관련한 자세한 설명을 안내받고자 하시는 환우께서는 진료 시 또는 전화를 통해 문의 주시기 바랍니다.

- 대상 : 혈우환우
- 시작일 : 2024년 5월 20일
- 영양수액제제 : 라이넥, 이문알파원, 디팸티벤, 메가그린



수액요법실

※요법의 총 비용은 약제의 조합에 따라 변경될 수 있습니다.

※해당 영양수액요법은 서울의원에 한합니다.

※문의전화 : 간호사실 070-7609-0626

02

## 혈우재단, 수도권 거주 환우들에게 야간진료 문자 발송

혈우재단은 혈우환우들의 편의를 위해 7월부터 서울, 인천, 경기 등 수도권에 거주 중인 환우들을 대상으로 야간진료 안내문자를 발송하고 있습니다.

현재 야간진료는 서울의원에서만 진행하고 있으며 안내문자를 수신하신 분 중 야간진료를 원하실 경우 반드시 서울의원으로 전화 연락하여 예약하신 후 내원하시기 바랍니다.

※문의전화 : 접수실 070-7609-0620

## 이병길 환우 '2024년 강원도 장애인기능경기대회' 화훼장식 부문 금상 수상



이병길 환우가 지난 6월 26일부터 28일까지 사흘 간 강원도 춘천에서 개최된 '2024년 강원특별자치도 장애인기능경기대회' 화훼장식 부문에서 금상을 수상하는 영광을 안았습니다.

이병길 환우는 “이번 대회에서의 금상 수상은 10년 만에 이뤄낸 성과라 더욱 뜻 깊은 결과”라며 “대회를 준비하면서 재능을 발휘하고 성장할 수 있는 기회가 됐다. 전국대회에서 좋은 성과를 이룰 수 있도록 최선을 다 하겠다”고 소감을 밝혔습니다. 또 “기능이 뛰어나고 잠재력을 가진 환우들을 더 많이 발굴해 자신의 기술에 대한 기량을 선보이고 사회구성원으로서 당당하게 살아갈 수 있도록 지속적으로 지원하고 노력하겠다”고 덧붙였습니다.

한편 이병길 환우는 지금까지 기능경기대회에 열 번 참가해 금상 1회, 은상 3회, 동상 4회를 수상하며 실력을 뽐냈습니다. 특히 시상금 전액을 다양한 복지활동에 쓰일 수 있도록 지역사회에 쾌척해 많은 박수를 받는 등 지역사회의 모범이 되고 있습니다.

## 희귀질환 학생도 근거리 학교 배정 대상에 포함

상시적으로 의료적 지원을 받아야 하는 희귀질환 학생도 초·중·고교 근거리 배정 사유에 추가됩니다. 교육부는 지난 7월 14일 이 같은 내용을 중심으로 하는 초·중등교육법 시행령 개정안을 입법예고했습니다.

현행 법령은 상급학교로 진학할 때 건강상 이유로 근거리 배정이 필요한 학생의 범위를 ‘지체 장애인’으로 정하고 있는데요.

일부 교육청에서는 지체장애가 없더라도 희귀질환이나 1형 당뇨병을 앓고 있어 수시로 부모의 도움이 필요한 학생을 자체적으로 근거리 학교에 배정하고 있지만, 법적 기준이 미비해 혜택을 받지 못하는 학생들도 적지 않았습니다.

이에 따라 개정안은 근거리 배정 대상에 희귀질환관리법에 따른 희귀질환, 그 밖의 암, 1형 당뇨병, 중증 난치질환을 가진 사람으로 재학 중 상시적 의료지원이 필요한 사람을 포함한다고 명시했습니다.

교육부는 “혈당 관리를 위해 수시로 인슐린을 투여해야 하는 1형 당뇨병이나 희귀질환과 같이 상시적인 의료적 지원이 필요한 질환의 경우, 등·하교 중에 발생할 수 있는 응급상황에 신속하게 대처해 학생 건강을 보호하기 위해서는 상급학교에 진학할 때 근거리 배정이 필요하다”고 개정 배경을 설명했습니다.

개정안에 의견이 있는 기관·단체 또는 개인은 8월 19일까지 통합입법예고센터를 통해 온라인으로 의견을 제출하거나 의견서를 교육부로 제출하면 됩니다.

01

## 경희사이버대학교, 2024학년도 2학기 신입입생 모집

경희사이버대학교가 2024학년도 2학기 신입입생을 모집합니다. 한국혈우재단은 경희사이버대학교와 2016년 산학협동 협약을 맺고 혈우환우와 가족들에게 대학교육 기회를 제공하고 있습니다. 환우 본인은 수업료의 100%, 환우 직계가족은 50%의 수업료 장학혜택을 받을 수 있습니다.

지원대상은 혈우재단 등록 환우입니다. 현재 진행 중인 2차 모집의 기간은 7월 19일부터 8월 20일까지입니다. 지원방법은 입학지원센터를 통해 PC 및 스마트폰으로 지원 가능합니다.

전형 요소는 자기소개서 80%에 인성검사 결과가 20%가 반영됩니다. 별도 시험이나 수능성적, 전적 대학 성적은 반영하지 않습니다.

※입학문의 Tel. 02-959-0000 Web. <http://go.khcu.ac.kr>

혈우재단 복지지원팀에서 '재단등록확인서'를 발급받아 첨부 서류에 함께 제출하시기 바랍니다. 자세한 사항은 혈우재단 홈페이지 공지사항에 게재돼 있습니다.

02

## 7월 1일부터 상병수당 3단계 시범사업이 시작됩니다

취업자가 업무와 관련 없는 질병 또는 부상으로 일을 하지 못할 때 소득을 지원하는 상병수당 3단계 시범사업이 7월 1일부터 시작됩니다. 만 15세 이상 65세 미만 대한민국 국적자면 신청가능합니다.

- **대상지역** : 충북 충주시, 충남 홍성군, 전북 전주시, 강원 원주시  
(건강보험공단 충주지사, 홍성지사, 전주남부지사, 원주홍성지사에서 운영)
- **지급기간** : 근로가 불가한 기간(근로중단기간)에서 지급제외기간(7일)을 뺀 기간
- **지급금액** : 일 47,560원
- **신청자격**
  - 만 15세 이상 65세 미만 대한민국 국적자(일부 예외 적용)
  - 직전 2개월 중 1개월 이상 건강보험 직장가입자·고용보험 가입자·산재보험 가입자 중 1개 이상 유지
  - 사업자등록 3개월 유지 + 직전 3개월 평균 매출 206만 원 이상 자영업자  
(포함) 특수고용직, 예술인, 플랫폼 종사자 등  
(제외) 공무원, 국공립학교 교직원, 고용·산재보험 수급자(실업·휴업급여 등), 생계급여·긴급복지 수급자, 자동차보험 적용자 등
- **질병 종류** : 제한 없음(단, ①질병 치료 및 필수 기능 개선을 위한 진료가 아닌 경우 ②출산 관련 진료 ③임상적 검사 및 수술·시술 없이 단순 증상만 호소하는 경우 제외)
- **소득 기준** : 중위소득 120% 이하
- **신청·지급 절차** : 상병 발생시 참여의료기관을 건강보험공단 홈페이지에서 확인한 후 방문해 '상병수당 신청용 진단서' 발급받아 필수 구비서류(진단서, 의무기록, 사전문답서 등)를 작성해 함께 공단에 제출



## 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 5·6 월 후원자

강주원 강준호 고관영 고대우 곽민성 구병수 구승모 권봉성 권오성 김강석 김대식 김대중

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

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

남호수 노성일 도연태 도종석 문대한 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박병희 박솔기

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

신수경 신우용 신철호 신학수 안창용 양신하 양준열 엄 신 엄운길 엄필용 연윤호 오미영

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

이병길 이병선 이성인 이아람 이영진 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재호 이정수

이정숙 이진철 이청민 이초희 이태훈 이호정 임광묵 임광빈 임소연 임용민 임유나 임은빈

임현중 장영준 장임석 장준영 정규명 정의근 정종욱 정찬규 조경수 조경환 조광선 조재욱

조재훈 지현정 차광운 채규탁 천문기 최봉규 최유정 최중현 최진성 최진희 최태중 한정엽

허은철 허진환 현경환 홍문규 홍초롱 황선우 황준수

(주)우리은행 교대역지점 / IBK기업은행 강남지역본부 < 이상 139명 기업 2곳 >

### 환우단신

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

개인정보 등은  
 상호협의 후 게재

·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. 다음 중 온열질환에 관한 설명으로 맞는 것은?

- ① 열탈진은 체온조절 중추가 외부의 열 자극을 견디지 못해 기능을 상실하는 질환이다.
- ② 일사병은 온열질환 전반을 통칭하는 용어로 사용된다.
- ③ 열사병으로 의식이 없는 환자에게 시원한 음료를 마시게 해 정신을 차리게 한다.

### 2. 커피, 토마토 주스, 오렌지 주스는 구강 내에서 세균이 번식하기 좋은 ( )을 만 들기 때문에 되도록 피합니다. ( )안에 들어갈 내용은 무엇일까요?

### 3. 덥다! 더워! 열대야를 이겨내는 나만의 방법을 공유해 주세요~

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

## 나도 한 마디

.....

코헬지에 첨부된 업서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김광자 - "하루를 축복 속에서 보내고 싶다면 아침에 일어나 걸어라" - 『월든』의 저자 헨리 데이비드 소로. 우리 모두 걷기를 아침 루틴으로 시작해 보아요~
- ◇김라엘 - 6월인데도 너무 무덥습니다. 올여름 건강하게 다들 지내세요.
- ◇김복근 - 더위 조심하세요~ 더위 먹으면 머리가 어질어질
- ◇박원일 - 무더운 여름 시원하게 보내요.
- ◇이병길 - 날씨가 덥고 불쾌지수는 올라가고 그래서 더욱 지치기 쉽습니다. 주변 사람들을 위 한 작은 웃음이 때론 그늘과 물이 될 수 있습니다. 마음의 여유를 잃지 않으면서 즐겁고 시원한 여름 보내세요.
- ◇이승배 - 건강관리하시고 더운 여름 스트레스 날려버려요.
- ◇장주욱 - 더운 여름 건강관리 잘하세요.

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



폴질하는 곳

\*엽서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2024. 7. 8월호 퀴즈

이름 :                      전화번호 :  
주소 :                      우편번호 :

1. 다음 중 온열질환에 관한 설명으로 맞는 것은?

- ① 열탈진은 체온조절 중추가 외부의 열 자극을 견디지 못해 기능을 상실하는 질환이다.
- ② 일사병은 온열질환 전반을 통칭하는 용어로 사용된다.
- ③ 열사병으로 의식이 없는 환자에게 시원한 음료를 마시게 해 정신을 차리게 한다.

2. 커피, 토마토 주스, 오렌지 주스는 구강 내에서 세균이 번식하기 좋은 (    )을 만들기 때문에 되도록 피합니다. (    )안에 들어갈 내용은 무엇일까요?

3. 덥다! 더워! 열대야를 이겨내는 나만의 방법을 공유해 주세요~

[Empty box for sharing heat management methods]

(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 9월 3일 이내 도착에 한함>

폴  
질  
하  
는  
곳

폴  
질  
하  
는  
곳

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

[Speech bubble for feedback 1]

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

[Speech bubble for feedback 2]

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

[Speech bubble for feedback 3]

④ 나도 한마디

[Speech bubble for feedback 4]

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

# 197호 퀴즈 정답

1. ③

2. 생리식염수 코세척

총 38분이 퀴즈 정답을 맞으셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헨지』 197호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은을 김광자 김도연 김라엘 김복근 김생민 김순자 김영미 김철균 남경훈 문영희 문진희 박선미 박선화 박원일 박찬호 박 헌 서유진 신승민 신현미 안태양 엄소영 오대는 이대형 이병길 이수린 이승배 이은현 이혜환 장주욱 전세빈 정민철 정주호 조정숙 최용심 추동균 하정우 홍문규 <총 38명>

※ 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 9월 10일

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

## 에필로그(Epilogue)

- 198호를 마무리하며 -

삶의 균형 유지해 지치지 않는 여름 만들어요

극지방에 사는 펭귄이 자기 체력의 70%를 균형 잡는데 사용한다는 사실을 알고 계세요?  
우리가 보기엔 빙판 위를 별 어려움 없이 걷고 서 있는 것 같아도 펭귄 입장에서는 혼신의 힘을 다해 미끄러운 빙판 위에서 균형을 잡고 서 있는 셈입니다.  
미국 러체스터대학 윌리엄 브라운 교수는 균형에 관한 흥미로운 실험을 진행했습니다. 180명의 자메이카 남녀를 대상으로 신체 균형도(좌우 대칭)를 조사한 다음, 그들의 춤을 추는 장면을 촬영해 컴퓨터 애니메이션으로 만들었습니다. 이어 젊은 남녀 150여명에게 이를 보고 매력 점수를 매기게 했는데, 끌리는 여성은 모두 신체 균형도가 높은 사람이었다고 합니다. 어찌 보면 '균형'은 자연의 섭리입니다. 자연의 균형이 깨지면 당장 이상 기온현상이 우리를 괴롭히고 있습니다. 7.8월 들어 더위가 그 기세를 더해가고 있습니다. 여름의 한가운데에서 지치지 않으려면 일과 휴식의 균형이 꼭 필요하겠죠? 지칠 때일수록 모든 일과 인간관계에 균형을 맞춰 한쪽으로 기울어 넘어지는 일이 없도록 해야겠습니다.

- 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