

● 한국혈우재단 소식지

코헴

Korea Hemophilia Foundation

2025 9 / 10 vol.205

특집

한국혈우재단, 코헴 여름캠프를 가다

Hemo 토크

· 직장인을 위한 주요 건강 문제와 예방법
· 어깨 건강과 오십견

기획 연재
운동합시다

건강한 일상을 위한 첫걸음 ④
어깨운동

마음건강 지키기

내 마음을 살피는 계절, 가을!



올 가을 책 한 권 어떠신가요?

프롤로그(Prologue)

아침저녁으로 선선한 바람이 스며들고, 창밖 나뭇잎이 조금씩 색을 바꾸기 시작하는 계절, 어느덧 가을이 우리 곁에 다가왔습니다.

우리는 종종 가을을 '독서의 계절'이라 부르곤 합니다. 그 이유는 우리 사회의 농경문화에서 비롯되었다고 합니다. 한 해 농사를 마치고, 먹거리가 풍성한 이 시기는 몸과 마음에 여유가 생기고, 공부와 독서에 집중하기 좋은 때였기 때문입니다.

그렇다면, 오늘날 우리는 실제로 책을 가까이하고 있을까요?

조사에 따르면 우리나라 성인의 연평균 독서량은 약 3.9권에 불과하며, 성인 6명 중 1명은 1년에 단 한 권의 책도 읽지 않는다고 합니다.

하지만 독서는 단순한 지식 습득을 넘어, 집중력 향상, 창의성 증진, 의사소통 능력 개선은 물론, 스트레스 감소와 우울감 예방에도 긍정적인 영향을 줍니다.

올해도 쉽 없이 달려온 나 자신에게 책 한 권을 선물해보는 건 어떨까요?

꼭 어려운 내용의 책이 아니어도 좋습니다. 주말 점심, 따뜻한 커피 한 잔과 함께 책을 펼쳐보세요. 그 작은 시작이 지친 일상에 새로운 활력을 더해주고, 스스로를 돌보는 힘이 되어줄 것입니다.

2025 9/10

vol. 205

CONTENTS

특집기사	한국혈우재단, 코헴 여름캠프를 가다	2
2025년 재단 슬로건 소개		4
Hemo 톡톡	직장인을 위한 주요 건강 문제와 예방법	5
	어깨 건강과 오십견	7
기획 연재 - 운동합시다	건강한 일상을 위한 첫걸음 ④ - 어깨운동	9
혈우가족 이야기	성락헌님	13
	전제헌님	17
마음건강 지키기	내 마음을 살피는 계절, 가을!	21
재단소식	수해피해 지원 등	25
혈우뉴스	혈우병 연구과제 및 학술연구 발표지원사업 공모 등	26
후원안내		27
독자우체통 / 나도 한마디		30

따뜻한 치유와 든든한 동행 2025 코헴 여름캠프



지난 8월 15일부터 사흘간, 경남 양산 에덴밸리 리조트에서 전국의 혈우환우와 가족들이 한자리에 모여 마음을 나누는 코헴 여름캠프가 개최되었습니다. ‘우리의 내일, 이쁘하게 맑음’이라는 슬로건 아래 약 420명의 환우와 가족들이 참여해 오랜만에 만난 친지처럼 서로의 안부를 묻고 웃음을 나누며 즐거운 시간을 보냈습니다.

한국혈우재단은 캠프에서 환우와 가족들을 위해 진료지원뿐만 아니라 다양한 복지·상담프로그램을 준비했습니다. 진료실 한쪽에 배너와 브로셔를 통해 환우들의 건강한 생활을 돕기 위해 다양한 지원사업을 안내하며, 필요한 참가자들은 신청 할 수 있도록 안내했습니다. 특히 현장에서 진행된 인바디 검사는 환우와 가족들이 자신의 건강상태를 직접 확인하며 일상 관리의 중요성을 체감할 수 있는 의미 있는 시간이 되었습니다. 인바디 검사를 마친 한 환우는 “인바디 검사를 통해 내 몸 상태를 알게 되어 좋았고, 생활 습관을 돌아보게 되는 좋은 계기가 되었다.”라며 만족감을 전했습니다.

캠프 첫날 열린 혈우박람회에서도 재단은 부스를 마련해 복지 지원·유전자검사 상담과 ‘우리 함께 캠페인’ 홍보 활동을 진행했습니다. 많은 환우와 가족들이 부스를 찾아 자녀 치료, 교육, PGT(착상 전 유전자 검사) 등 최신 유전자 검사 정보 등 고민과 평소 궁금했던 점을 해소하며 유익한 시간을 보냈습니다. 상담을 마친 환우가족은 “그동안 마땅한 소통 창구가 없었는데, 오늘 전문가와 상담을 통해 궁금증을 해소할 수 있어 마음이 한결 가벼워졌다.”며 만족해하였습니다.



박람회에서 특히 주목받은 ‘우리 함께 캠페인’은 환우 스스로 자기관리 능력을 키우고 건강한 일상을 돕는 캠페인으로, 참가자들에게 많은 호응을 얻었습니다. 재단 직원들은 캠페인이 2회기를 맞아 ‘한국혈우재단’ 앱을 통해 캠페인이 진행된다는 점을 안내하고, 앱 설치와 활용 방법, 캠페인 참여 절차까지 세심하게 설명하며 참여를 적극적으로 독려했습니다. 덕분에 환우들은 “캠페인의 제목처럼 나 혼자가 아니라 우리 모두가 함께하고 있다.”는 든든한 마음을 느꼈다고 전했습니다.

캠프 둘째 날에는 유전자검사실 최진영 기사장이 ‘혈우가족의 유전자 검사’를 주제로 강연을 진행했습니다. 혈우병의 유전 방식과 보인자 검사와 가족 간 정보 공유의 중요성, 출산계획 수립 등 실제 상담 사례를 들어 꼭 필요한 내용을 알기 쉽게 풀어내 참가자들의 큰 주목을 받았습니다. 특히 최 기사장은 “보인자일 가능성이 있는 가족의 경우 임신 전 옹고인자 검사와 유전자검사가 필요하다.”라고 강조하며 보인자 딸을 둔 어머니들과 예비부부의 많은 관심과 질문을 이끌어냈습니다.

캠프에 참여한 한 보호자는 “놀고 즐기러 온 캠프에서 이렇게 유익한 정보까지 얻을 수 있어 정말 좋았다”며 “앞으로도 이런 시간이 꾸준히 이어졌으면 한다”는 바람을 전했습니다. 한국혈우재단은 앞으로도 환우와 가족 곁에서 늘 함께하며, 건강과 행복을 지켜나가는 든든한 동반자가 되겠습니다.



2025년 연간특집



건강한 오늘이 행복한 내일로

※ 2025년 9/10월호 특집 구성

- ① 해모톡톡2 : 오십견, 어깨가 굳어버린 이유
- ② 기획연재 : 운동합시다(어깨)

※ 여러분의 여름 휴가 어디로 다녀왔는지 공유해주세요.

김도연 여수 다녀왔습니다.

김동우 진도

김민수 산청 레프팅

김복근 경남 양산 코헬캠프

김생민 경기 가평 남이섬

김수정 실내서핑, 남양주로 다녀왔어요

김영미 제주도 다녀왔어요. 2박 3일 비성수기를 택하고 숙소를 휴양림으로 정해 갔더니 상큼한 힐링이 되었습니다. 가격도 저렴하게요~!

김영진 태국(방콕)

김철균 영종도 올왕리 해수욕장

김화량 경기도 포천 백운계곡

문진희 양산 에덴벨리 - 코헬 여름캠프

박 현 담양 용마루길

박원일 경남 거창군 월성계곡에 다녀왔습니다. 물이 아주 맑고 깨끗하며 수심도 크게 깊지않아 유아나 초등자녀가 놀기에 아주 좋습니다.

박찬우 일본 도쿄

서유진 속초요! 더웠지만 즐거웠어요.

성애신 충남 대천해수욕장 다녀왔습니다. 머드축제가 좋았습니다.

신승민 제주도

신현미 한탄강

안태양 경주 다녀왔습니다. 국가유산 도장 투어로... 대구, 경주 다녀왔는데... 너무 더웠던 기억만이ㅠㅠ

이대형 학원 스케줄이 바빠서 휴가 못 갔어요.

이병길 지난 여름 휴가는 강원도 고성군 오션투유리조트와 삼포해수욕장에 다녀왔습니다. 맑고 푸른 바다와 시원한 바람 속에서 잠시나마 마음의 휴식을 얻을 수 있었고, 아름다운 풍경이 큰 위로와 힐링이 되었습니다.

이승배 캐리비안 베이

이은현 칠포 해수욕장

이현주 파주 강악산 출렁다리(높은 계곡 위에 설치된 다리)와 헤이리 예술마을 다녀왔어요. 자연도 좋고, 감성도 챙기고 싶은 분께 추천합니다.

이혜환 강원도 고성 금강산콘도

임연옥 거창에 있는 계곡

조재덕 올해 여름 휴가는 전남 구례로 다녀왔어요. 운동(축구)하는 아들 때문에 여름 전지훈련 겸 대회 참가를 위해서 구례로 떠났는데요. 와이프와 저도 함께 구례로 가서 2박 3일 동안 구례 이곳저곳을 다니며 여행을 다녀왔습니다.

주다울 올해 휴가는 누나랑 형아가 공부하고 있어서 하루는 보고 싶었던 영화를 보고 하루는 가보고 싶었던 찜질방을 갔다왔어요. 그리고 만화카페도 가고요.

주완식 더운 여름철에는 에어컨 뱅뱅한 회사 사무실에 출근하는 것이 최고입니다. 연차휴가 아껴 두었다가 가을에 자 연휴양림 다녀올 생각입니다.

최용심 대전 보령 머드축제

하승우 충남 보령 해상 레일바이크

홍문규 아쉽게도 그림의 떡이죠!!

직장인에게 흔한 건강 문제와 관리방법

현대 직장인들은 하루 평균 8시간 이상을 책상 앞에 앉아 컴퓨터를 사용하는 환경에 놓여 있습니다. 출퇴근 시간까지 포함하면 하루 절반 이상을 앉아서 보내는 셈입니다. 여기에 높은 업무 강도, 빠듯한 일정, 과도한 스트레스, 불규칙한 식사, 운동 부족이 더해져 다양한 건강 문제에 노출됩니다. 이러한 문제들은 단순히 '피곤하다'에서 그치는 것이 아니라, 만성적인 통증과 질환으로 이어져 업무 효율을 떨어뜨리고 장기적으로 삶의 질을 크게 떨어뜨릴 수 있습니다. 이번 호에서는 직장인들에게 특히 흔히 나타나는 대표적인 건강 문제와 이를 예방·관리하기 위한 실천 방법을 구체적으로 살펴보겠습니다.

① 거북목증후군

스마트폰, 태블릿, 컴퓨터 화면을 보기 위해 고개를 숙인 자세가 습관처럼 반복되면 목 주변 근육과 인대에 과부하가 걸리면서 거북목 증후군이 발생합니다. 화면이 눈높이보다 낮거나, 책상과 의자 높이가 맞지 않아 목이 앞으로 쏠려 빠진 상태로 장시간 버티는 경우가 특히 위험합니다. 초기에는 단순한 빠근함으로 시작하지만, 방치하면 목 디스크나 어깨 통증, 손 저림으로 악화될 수 있습니다.

- | | |
|---|--|
| 예 | · 모니터 높이를 눈높이에 맞추고, 의자와 책상 높이를 조정합니다. |
| 방 | · 40~50분마다 자리에서 일어나 목과 어깨를 부드럽게 돌리거나 기지개를 켭니다. |
| 팁 | · 턱 당기기 운동, 날개뼈 모으기 운동 등으로 목과 등 근육을 강화합니다. |
| | · 스마트폰은 눈높이로 올려 사용하고, 장시간 사용은 피합니다. |

② 손목터널증후군(수근관증후군)

손목을 반복적으로 사용하는 직업군에서 자주 나타나는 질환입니다. 손목 중앙을 지나는 정중신경이 압박되면서 손 저림, 손끝 감각 둔화, 힘 빠짐 등이 발생합니다. 특히 사무직 직장인은 키보드·마우스 작업, 서류 처리 등에서 손목 사용이 많아 위험군에 속합니다. 가사 노동, 요리, 악기 연주 등도 원인이 될 수 있습니다.

- | | |
|---|---|
| 예 | · 마우스와 키보드는 손목이 꺾이지 않도록 위치를 조정합니다. |
| 방 | · 손목 받침대(손목 패드)를 사용해 하중을 줄입니다. |
| 팁 | · 1~2시간마다 손목을 가볍게 돌리거나 '손 털기'로 긴장을 풀어줍니다. |
| | · 증상이 시작되면 얼음찜질이나 손목 보호대를 사용하고, 악화 시 전문 진료를 받습니다. |

③ 눈의 피로와 안구 건조증

모니터에 시선을 고정한 채로 작업을 하다 보면 깜빡임 횟수가 평소보다 절반 이하로 줄어들어 눈 표면이 쉽게 건조해집니다. 실내 냉난방, 건조한 공기, 미세먼지 등은 증상을 악화시키는 요인입니다. 심하면 눈물이 과도하게 흐르거나, 시야가 뿌옇게 보이고 두통이 동반될 수 있습니다.

예 방 팁

- 1시간마다 모니터에서 눈을 떼고 5~10m 이상 먼 곳을 바라봅니다.
- 인공눈물을 사용해 눈 표면의 수분을 보충합니다.
- 가습기 사용 또는 창문 환기로 실내 습도를 40~60%로 유지합니다.
- 의식적으로 깜빡임 횟수를 늘리고, 렌즈 착용 시 장시간 사용을 피합니다.

④ 소화기 질환

불규칙한 식사, 과도한 카페인·음주, 스트레스, 운동 부족은 위염, 역류성 식도염, 변비 등의 소화기 질환을 유발합니다. 바쁜 점심시간에 급하게 식사하거나, 아침을 거르고 커피로 버티는 습관도 위 건강을 해칩니다.

예 방 팁

- 식사는 제때, 천천히, 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 과음, 과식, 매운 음식 섭취를 줄입니다.
- 식후 2~3시간 이내에는 눕지 않고, 가벼운 산책을 합니다.
- 주 2~3회 이상 규칙적인 유산소 운동으로 장운동을 촉진합니다.
- 1~2년에 한 번 위·대장 내시경 검사를 통해 건강 상태를 점검합니다.

⑤ 두통

직장인 상당수가 긴장두통이나 편두통을 경험합니다.

긴장두통: 머리 양쪽을 조이는 압박감이 특징이며, 스트레스·잘못된 자세·수면 부족이 원인입니다.

편두통: 한쪽 또는 양쪽 머리에 심한 통증이 나타나고, 빛·소리·냄새에 민감해지며 메스꺼움이나 구토를 동반할 수 있습니다. 4시간 이상 지속되거나 주 1회 이상 반복되면 진료가 필요합니다.

예 방 팁

- 규칙적인 수면과 식사, 충분한 수분 섭취를 지킵니다.
- 업무 중간에 스트레칭이나 심호흡으로 긴장을 완화합니다.
- 카페인·초콜릿·치즈 등 두통 유발 식품 섭취를 줄입니다.
- 진통제는 전문가 상담 후 복용하고, 장기 복용은 피합니다.

건강은 한 번 무너지면 회복에 더 많은 시간과 노력이 듭니다. 바쁜 직장 생활 속에서도 모니터 위치를 조정하는 작은 습관, 물을 자주 마시는 행동, 점심 후 10분 산책 같은 사소한 실천이 장기적인 건강을 지키는 힘이 됩니다. '일이 먼저, 건강은 나중'이라는 생각보다, 건강이 업무 능력과 삶의 행복 토대라는 인식을 갖고 지금부터 관리해 나가는 여러분이 되었으면 합니다.

<출처·질병관리청 국가건강정보포털>

오십견, 어깨가 굳어버린 이유

대구가톨릭대학교병원 정형외과 김 준 영 교수



1. 어느 날 갑자기 찾아온 어깨 통증

회사원 이 모씨는 요즘 양치질도 힘들고, 머리를 감을 때 팔이 위로 잘 올라가지 않아 고생 중입니다. 처음엔 잠을 잘못 잤나? 싶었지만, 통증이 점점 심해지고 팔이 굳어가는 느낌이 들어 병원에 가니 의사는 ‘오십견’이라고 말합니다. 흔히 50대 전후에 잘 생긴다고 해서 ‘오십견’이라고 불리지만, 40대나 60대에도 나타날 수 있습니다.

2. 왜 어깨가 얼어붙을까?

우리 어깨는 여러 근육과 힘줄, 인대가 복잡하게 얽혀 있어 자유롭게 움직일 수 있는 관절입니다. 그런데 관절을 싸고 있는 관절낭이 두꺼워지고, 딱딱하게 굳으며, 안쪽이 서로 달라붙어 버리면 움직임이 제한됩니다. 마치 지퍼가 고장 나서 옷이 반만 열리고 닫히는 것처럼 어깨도 자유롭게 움직이지 못하게 되는 것이죠. 원인이 명확히 밝혀지지 않았지만, 다음과 같은 요인들이 영향을 줍니다.

- 40~60대/당뇨병, 갑상선 질환
- 오랫동안 어깨를 사용하지 못한 경우 (예: 골절 후 고정, 뇌졸중 등)

3. 오십견의 여정

오십견은 보통 다음의 3단계 여정을 거칩니다.

① 통증기

- 어깨가 점점 아프고, 특히 밤에 누우면 더 통증이 심해짐
- 팔을 올리거나 뒤로 돌리기 힘들

② 강직기

- 통증은 조금 줄지만, 움직임이 크게 제한됨
- 셔츠 입기, 속옷 끈 매기, 높은 선반에서 물건 꺼내기가 어려움

③ 회복기

- 서서히 움직임이 좋아짐
- 수개월에서 수년에 걸쳐 천천히 회복

4. 치료는 어떻게?

다행히 오십견은 시간이 지나면 좋아지는 경우가 많습니다. 하지만 몇 년 동안 불편하게 지내는 것보다는 적절한 치료와 운동을 통해 회복 속도를 앞당길 수 있습니다.

- ① 약물·주사치료 : 소염진통제나 스테로이드 주사
- ② 물리치료 : 온찜질, 전기치료 등으로 어깨 주변 근육 이완
- ③ 운동치료 : 스트레칭과 가동범위 운동
 - 벽에 손가락을 걸고 거미처럼 기어 올라가는 ‘손가락 크롤링 운동’
 - 수건을 잡고 등 뒤에서 위·아래로 당기는 ‘수건 스트레칭’
 - 의자에 앉아 몸을 앞으로 숙이며 팔을 늘어뜨려 흔드는 ‘시계추 운동’
- ④ 수술적 치료 : 증상이 매우 심한 경우, 전신 마취하에 강제로 관절을 늘려주거나, 관절 경으로 유착을 풀어주는 수술을 시행

5. 일상에서 예방과 관리

- ① 평소 가벼운 어깨 스트레칭을 습관화하기
- ② 통증이 생겨도 무조건 쉬기보다는, 가능한 범위에서 부드럽게 움직이기
- ③ 당뇨가 있다면 혈당 관리도 중요

6. 결론 : ‘얼어붙은 어깨, 서서히 녹일 수 있다.’

오십견은 누구나 겪을 수 있는 흔한 질환입니다. 통증과 불편감 때문에 “어깨가 망가진 건가?” 걱정할 수 있지만 대부분은 시간이 지나면서 회복됩니다. 중요한 것은 꾸준한 스트레칭과 관리입니다. 어깨는 우리 몸의 자유도를 상징하는 관절입니다. 그 자유를 되찾기 위해, 오늘부터 작은 어깨 운동을 시작해 보는 건 어떨까요??



기획 연재

건강한 일상을 위한 첫걸음 ④

어깨 건강과 회전근개 운동

이번 호에서는 어깨 통증의 대표적인 원인 중 하나인 회전근개 손상과 이를 예방·강화하는 운동법을 소개합니다. 회전근개는 어깨 관절을 감싸고 있는 네 개의 근육(극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근)으로, 팔을 움직이고 관절 안정성을 유지하는 역할을 합니다.

회전근개는 나이로 인한 퇴행성 변화, 반복적인 어깨 사용(직업, 운동 등), 또는 외상 등에 의해 손상될 수 있으며, 팔을 들어 올리거나 뒤로 돌릴 때 통증이 심해지고 수면 중 통증으로 잠을 설칠 수도 있습니다.

장시간 책상에 앉아 일하거나 운동량이 적은 분들은 어깨 근육이 쉽게 약해질 수 있으므로, 일상 속에서 틈틈이 어깨 운동을 실천하는 것이 좋습니다. 이번 호에서 소개하는 운동법을 참고하여 어깨 건강을 지키고 활기찬 일상을 이어가시기 바랍니다.

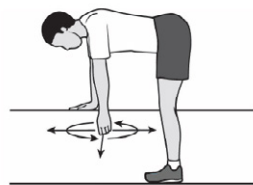
준비운동

본격적인 운동에 앞서 5~10분 정도 걷거나 실내 자전거를 타면서 준비운동(Warm-up: 본 운동 시작 전에 여러 동작을 통해 체온을 높여 근육과 관절을 부드럽게 해주는 역할을 함)을 합니다. 워업이 끝나면 부상 방지를 위해 운동할 관절 주변의 근육을 스트레칭 합니다.

본 운동

① 진자 운동(각 방향 10회 x 2세트, 5~6일/주)

- 몸을 앞으로 숙이고 한 손은 책상이나 의자 위에 올려 지지합니다.
- 다른 팔은 아래로 자연스럽게 늘어뜨립니다.
- 아래로 늘어진 팔을 앞뒤로 부드럽게 흔듭니다.
- 같은 방식으로 좌우로 흔들고, 그 다음에는 원을 그리며 돌립니다.
- 반대쪽 어깨도 동일하게 반복합니다.



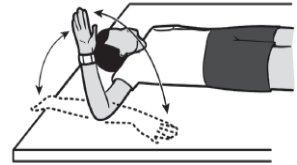
② 후면 삼각근 스트레칭(각 4회, 5~6일/주)

- 어깨를 90도 들어 올린 후 반대쪽 어깨를 향해 수평으로 뻗어줍니다.
- 반대쪽 손으로 팔꿈치 위쪽을 잡아 자세를 유지합니다.
- 어깨 뒤쪽이 늘어나는 느낌이 생기도록 팔을 적당히 당겨줍니다.
- 그 자세로 30초간 유지한 후, 30초간 휴식합니다.
- 반대쪽 어깨도 동일하게 반복합니다.
- ※ 몸통이 같이 돌아가지 않도록 주의합니다.



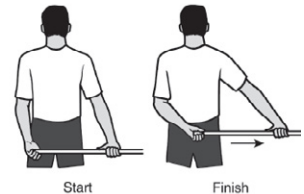
③ 바닥 내회전 및 외회전 스트레칭(20회 x 3세트, 3~5일/주)

- 평평한 바닥에 누워 시작합니다.
- 어깨를 옆으로 90도 벌리고, 팔꿈치도 90도 구부려 손이 위로 향하도록 합니다.
- 팔꿈치를 바닥에 고정된 팔을 반원 모양으로 천천히 회전시킵니다.
- 90도 벌려서 운동하는 것이 불편하다면, 어깨를 45도로 벌려서 운동합니다.



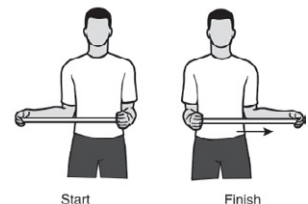
④ 극상근 스트레칭(4회, 5~6일/주)

- 등 뒤에서 막대의 끝을 한손으로 잡고, 다른 손으로는 막대의 반대쪽을 잡습니다.
- 견갑골(날개뼈) 위쪽에 늘어나는 느낌이 생기도록 막대를 수평으로 당겨 어깨를 안쪽으로 회전시킵니다.
- 그 자세로 30초간 지속하고 30초간 휴식합니다.
- 반대쪽 어깨도 동일하게 반복합니다.



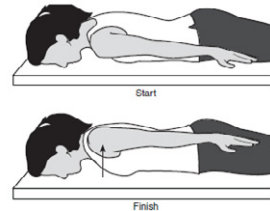
⑤ 극하근, 소원근 스트레칭(4회, 5~6일/주)

- 한 손으로 막대의 끝을 잡고, 다른 손으로는 막대의 반대쪽을 잡습니다.
- 운동할 어깨의 팔꿈치를 90도 구부리고 몸 옆에 붙인 상태를 유지합니다.
- 견갑골 주변에 늘어나는 느낌이 생기도록 반대쪽 손으로 막대를 밀어 어깨를 바깥으로 회전시킵니다.
- 그 자세로 30초간 지속하고 30초간 휴식합니다.
- 반대쪽 어깨도 동일하게 반복합니다.



⑥ 견갑골 안정화 운동(10회, 3일/주)

- 엎드린 자세에서 양팔은 몸 옆에, 손바닥은 바닥을 향하게 둡니다.
- 양쪽 견갑골이 서로 가까워지도록 힘을 주며, 어깨와 손이 바닥에서 살짝 들리도록 합니다.
- 그 상태로 10초간 유지합니다.
- 힘을 빼고 휴식한 뒤 같은 동작을 10회 반복합니다.
- ※ 필요 시 이마 아래에 낮은 베개를 받쳐줍니다.



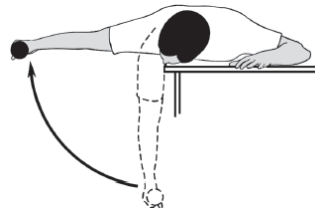
⑦ 견갑골 후인/전인 운동(10회 x 2세트, 3일/주)

- 엎드린 자세에서 한 쪽 팔을 아래로 늘어뜨립니다.
- 어깨 부위를 움직여 견갑골(날개뼈)을 척추 쪽으로 모아주는 생각으로 아령을 천천히 들어 올립니다.
- 천천히 시작 자세로 돌아오고, 다시 반복합니다.
- ※ 팔꿈치는 펴고, 어깨를 귀 방향으로 움직이지 않도록 합니다.
- * 견갑골 후인: 견갑골이 척추와 가까운 방향으로 움직이는 동작
- * 견갑골 전인: 견갑골이 척추와 멀어지는 방향으로 움직이는 동작



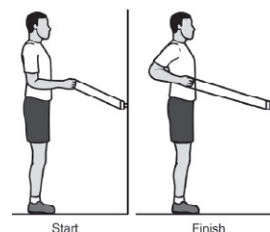
⑧ 엎드려 팔 벌리기 운동(8회 x 3세트, 3일/주)

- 엎드린 자세에서 한 쪽 팔을 아래로 늘어뜨립니다.
- 팔꿈치는 편 상태로 팔을 눈높이까지 천천히 들어 올립니다.
- 천천히 시작 위치로 돌아오고 다시 반복합니다.
- ※ 불편감이 있으면 들어 올리는 높이를 낮춰줍니다.



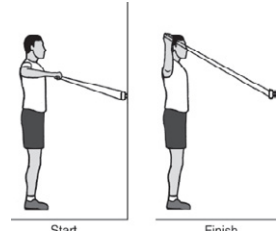
⑨ 탄력밴드를 이용한 스탠딩 로우(8회 x 3세트, 3일/주)

- 탄력밴드를 문손잡이나 튼튼한 지점에 고정합니다.
- 탄력밴드의 끝을 잡고 팔꿈치를 구부린 채 몸 옆에 붙입니다.
- 팔이 몸에서 벌어지지 않도록 유지하며 탄력밴드를 뒤로 당깁니다.
- 천천히 시작 자세로 돌아가고, 다시 반복합니다.
- ※ 탄력밴드를 뒤로 당길 때 견갑골을 모아주듯이 움직입니다.



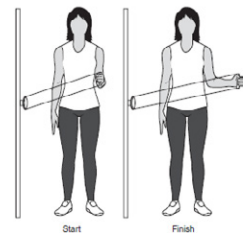
⑩ 탄력밴드를 이용한 외회전 운동 #1(8회 x 3세트, 3일/주)

- 탄력밴드를 문손잡이나 튼튼한 지점에 고정합니다.
- 탄력밴드 끝을 잡고 팔꿈치를 90도 구부린 상태로 어깨높이까지 벌려줍니다.
- 어깨와 팔꿈치를 같은 높이로 유지하며, 손을 머리와 일직선이 될 때까지 천천히 올립니다.
- 천천히 시작 자세로 돌아가고, 다시 반복합니다.



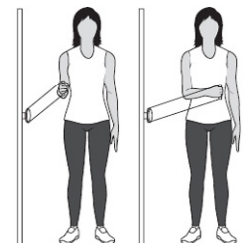
⑪ 탄력밴드를 이용한 외회전 운동 #2(8회 x 3세트, 3일/주)

- 탄력밴드를 문손잡이나 튼튼한 지점에 고정합니다.
- 탄력밴드 끝을 잡고 팔꿈치를 90도 구부려 몸 옆에 붙입니다.
- 팔꿈치를 몸 옆에 고정하고 탄력밴드를 바깥쪽으로 당깁니다.
- 천천히 시작 자세로 돌아가고, 다시 반복합니다.
- ※ 탄력밴드를 옆으로 당길 때 견갑골을 모아주듯이 움직입니다.



⑫ 탄력밴드를 이용한 내회전 운동(8회 x 3세트, 3일/주)

- 탄력밴드를 문손잡이나 튼튼한 지점에 고정합니다.
- 탄력밴드 끝을 잡고 팔꿈치를 90도 구부려 몸 옆에 붙입니다.
- 팔꿈치를 몸에 붙인 채 밴드를 몸 쪽으로 당깁니다.
- 천천히 시작 자세로 돌아가고, 다시 반복합니다.
- ※ 운동 중에 팔꿈치가 몸에서 떨어지지 않도록 유지합니다.



마치며

지금까지 소개한 어깨 및 회전근개 운동은 통증이 없는 범위 내에서 시행하는 것이 원칙입니다. 운동의 종류와 강도는 개인의 체력과 관절 상태에 따라 조절해야 하며, 만약 운동 중이거나 운동 후에 통증이 발생한다면 즉시 운동을 중단하고 전문가의 상담을 받는 것이 바람직합니다.

운동에 대해 궁금한 점이나 도움이 필요하신 경우, 언제든지 한국혈우재단 부설의원의 물리치료실로 문의하시기 바랍니다.

배움에는 끝이 없다.

성락현 님



Q1. 안녕하세요. 먼저 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 혈우병 A형 8인자 중증 환우입니다. 생 후 백일 무렵 세브란스병원에서 처음 진단받은 이후 지금까지 이 질환과 함께 살아가고 있습니다. 몸의 제약 때문에 힘든 순간도 있었지만, 오히려 그 때문에 삶을 더 깊이 있게 바라보게 되었다고 생각합니다. 무엇보다 가족들의 변함없는 사랑과 지지 덕분에 오늘의 제가 있을 수 있었어요.

Q2. 이번 코헬 여름 캠프에서 만나 뵈었는데, 참석하게 된 계기와 소감을 간략하게 말씀 부탁드립니다.

A. 이번 캠프에서 처음 뵈게 되어 정말 반가웠습니다. 무엇보다 지회 회원들은 물론 전국 각지에 계신 선배님들과 후배들을 한자리에 만날 수 있다는 기대가 컸어요. 실제로 만나서 서로의 일상을 나누고, 같은 질환을 가진 분들과 소통할 수 있어서 정말 따뜻한 시간이었습니다. 이런 만남이 얼마나 소중한지 새삼 느꼈습니다.

Q3. 작년 WFH(세계혈우연맹) 총회에 참석하신 경험을 말씀해 주세요.

A. 네, 작년 4월 스페인 마드리드에서 열린 WFH 2024 세계대회에 참석했습니다. 공식적인 첫 해외 학회 방문이라 긴장도 됐지만, 전 세계 135개국 3천여 명의 환우와 관계자들이 모인 자리에서 우리와 같은 아픔을 가진 이들이 이렇게 많다는 사실에 큰 위로와 용기를 얻었어요. 특히 짐바브웨에서 온 환우(Elton Sare)를 만난 경험이 가장 기억에 남습니다. 그분이 말씀하시길, 짐바브웨에는 혈우병 환자가 약 200명 정도 있지만 한국의 코헬회 같은 환우 단체가 없어서 모든 문제를 혼자 해결해야 한다고 하더라고요. 우리에게는 당연한 존재인 환우회가 그들에게는 부러움의 대상이라는 사실에 놀랐습니다. 이 만남을 통해 한국 혈우병 환우들이 누리는 사회적, 의료적 시스템이 얼마나 소중하고 감사한 것인지 다시 한번 깨달을 수 있었습니다.





Q4. 해외여행을 통해 혈우병에 대한 인식이 어떻게 변화했나요?

A. 과거에는 해외여행을 준비할 때마다 캐리어의 절반 가까이 약품으로 채워야 했던 기억이 납니다. 항상 ‘혹시 모를 상황’에 대한 불안감이 여행의 즐거움을 반감시켰죠. 하지만 이제는 상황이 완전히 달라졌다고 생각합니다. 치료제의 발전 덕분에 출국 전 단 한 번의 투약만으로도 안전한 여행이 가능해졌으니까요.

무거운 의료용품을 챙길 필요가 없어졌고, 약물 관리 스트레스도 현저히 줄었기 때문이죠. 이러한 변화를 통해 혈우병이 더 이상 제약이 아닌, 충분히 관리할 수 있는 조건이라는 확신을 갖게 되었습니다. 과거의 조심스럽고 제한적인 여행에서 벗어나 진정으로 자유롭고 활기찬 여행을 만끽할 수 있게 된 것, 그 자체가 저에게는 큰 행복이자 감사한 일입니다.

Q5. 늦은 나이에 학업에 도전하시게 된 계기, 특히 세 개 과를 수료하시기로 결심하게 된 가장 큰 동기는 무엇이었나요?

A. 현재 경희사이버대학교에서 사회복지학과, 휴머니티학과, 미국문화영어학과를 졸업했고, 이번 학기에는 재난안전학부 소방방재학과에 새로 입학했습니다. 사실 공부하는 이유는 아주 간단해요. “하고 싶어서” 하는 거죠. 그 과정에서 얻는 즐거움이 있기 때문입니다. 어려서 몸이 아파 충분한 교육 기회를 갖지 못했던 것도 하나의 동기가 되었습니다. 그때 놓쳤던 배움의 기회를 지금이라도 만회하고 싶었고, 새로운 것을 배울 때마다 느끼는 성취감과 기쁨이 저를 계속 공부의 길로 이끌고 있습니다.

Q6. 각 전공을 선택하실 때 특별한 계기나 이유가 있었는지, 공부하면서 가장 흥미로웠던 부분이나 기억에 남는 에피소드가 있을까요?

A. 사회복지학과는 장애인과 소외계층을 위한 일을 하고 싶다는 마음에서 선택했어요. 휴머니티학과는 인문학을 통해 삶의 깊이를 더하고 싶었고, 미국문화영어학과는 우리들의 이야기를 영어로도 진솔하게 표현할 수 있는 능력을 기르고 싶어서였죠.

소방방재학과는 제가 시설 안전 관리업무를 담당하고 있어서 더욱 공감이 가는 학과였습니다. 전공마다 새로운 세계를 만나는 즐거움이 있었고, 그 모든 배움이 제 삶을 더욱 풍요롭게 만들어주고 있습니다.

Q7. 질환 치료와 학업을 동시에 하시면서 힘든 점이 많으셨을 텐데, 가장 힘들었던 순간과 그걸 어떻게 이겨내셨는지 이야기해 주실 수 있나요?

A. 물론 쉽지 않은 순간들이 많았습니다. 특히 몸의 컨디션이 좋지 않을 때 학업을 병행하는 것은 정말 어려웠어요. 하지만 공부에 대한 열정과 배우고자 하는 의지가 그런 어려움들을 이겨낼 수 있게 해주었습니다. 무엇보다 “배움 자체에서 오는 기쁨”이 있었기에 포기하지 않을 수 있었습니다. 힘들 때마다 “잠시 느려져도 멈춘 게 아니다”라고 스스로 말하며, 작은 걸음이라도 계속 나아가려고 노력했습니다.

Q8. 쉽지 않은 학업 여정을 걷는 과정에서 큰 힘이 되어준 주변 사람이나 경희사이버대학교 시스템에서 받은 특별한 도움 또는 잊지 못할 순간이 있다면 무엇인가요?

A. 가장 큰 힘은 언제나 제 곁에 있어 준 배우자였습니다. 단순한 동행을 넘어, 제가 넘어질 때마다 일으켜 세워주는 든든한 버팀목이 되어주었습니다. 그리고 경희사이버대학교의 온라인 시스템도 저에게는 정말 소중한 공간이었습니다. 몸이 불편할 때도 집에서 수업을 들을 수 있고, 제 페이스에 맞춰 학습할 수 있어서 감사했어요. 온라인이라는 특성이 제 상황에 매우 적합했습니다.

Q9. 공부를 하면서 가장 뿌듯했던 순간은 언제인가요? 그 경험이 본인에게 어떤 의미였는지도 궁금해요.

A. 하나의 과정을 완주하고 졸업장을 받을 때마다 느끼는 성취감이 가장 뿌듯한 순간이에요. 그 졸업장은 단순한 종이가 아니라, 제가 포기하지 않고 끝까지 해냈다는 증명서 같은 것이었습니다. “계단을 하나하나 오르는 것처럼”, 작은 성취라도 그것을 이뤄나가는 과정에서 느끼는 만족감이 저에게는 큰 의미가 됩니다. 그 순간들이 쌓여서 지금의 제가 되었다고 생각해요.



Q10. 여러 전공을 배우면서 삶이나 생각에 어떤 변화가 생겼나요?

A. 공부를 하면 할수록 시간의 소중함을 더 깊이 깨닫게 되었습니다. 각각의 학습을 통해 더욱 많은 시간을 의미 있게 투자하면서, 그 시간의 가치를 절실히 느끼게 되었어요. 그

리고 배움을 통해 세상을 보는 시각이 넓어지고 깊어졌습니다. 이전에는 당연하게 여겼던 것들도 이제는 새로운 관점에서 바라볼 수 있게 되었고, 이런 깨달음들이 저를 한 단계 더 성숙하게 만들어주고 있습니다.

Q11. 만학도로서, 그리고 세 개 과정을 마치신 경험이 본인의 가치관이나 인생관에 어떤 영향을 주었나요?

A. “학문유천(學問有天)”, 즉 ‘학문에는 끝이 없다’는 말처럼, 끝없이 공부하며 실천하는 삶의 중요성을 깨달았습니다. 또한 “지행합일(知行合一)”, 즉 ‘아는 것과 행하는 것을 하나로 여기는 자세’로 살아가려고 노력하고 있어요. 배움은 단순히 지식을 쌓는 것을 넘어 삶의 지평을 넓히는 과정임을 깨달았습니다. 나이가 들어서도 새로운 것을 배우고 성장할 수 있다는 것, 그 자체가 삶을 더욱 가치 있게 만드는 선물이라고 생각합니다.

Q12. 세 전공을 모두 수료하신 만큼, 앞으로 꼭 이루고 싶은 꿈이나 목표가 있다면 무엇인가요?

A. 특별히 거창한 목표는 없습니다. 다만, 제 삶이 계속되는 한 배움에 대한 열정을 잃지 않고 끊임없이 나아가는 것이 제 바람이자 목표입니다. 배움의 여정에는 끝이 없다고 생각하며, 새로운 것을 알아가는 기쁨 속에서 끊임없이 성장하는 삶을 살고 싶습니다. 매일 더 나은 사람이 되어가는 것, 그것이 바로 제가 추구하는 삶의 모습입니다.

Q13. 비슷한 상황에 있는 분들, 특히 공부를 시작하려는 환우분들에게 해주고 싶은 이야기가 있다면요?

A. 공부에 대한 생각을 어떻게 정의하느냐에 달린 것 같습니다. 학창 시절의 공부가 지식과 함께 정규 교육 과정을 의미했다면, 그 후의 공부는 나의 삶의 여정에 같이 가는 배우자처럼 아주 친밀하고 가까운 친구 같은 것이라고 생각하면 좋을 것 같아요. 배움에는 늦음이 없습니다. 중요한 것은 시작하는 용기와 계속해서 나가는 의지입니다. 주저하지 말고 한 걸음 내딛으시길 바랍니다. 배움은 나를 완성하는 가장 깊고 친밀한 여행이 되고, 언젠가 반드시 내 삶의 빛이 되어 돌아올 거예요.



나의 길, 나의 이야기 혈우병과 함께한 성장과 도전

전제현 님



Q1. 혈우병을 처음 알게 된 시기와 당시의 기억을 들려주세요.

A. 그때는 너무 어렸을 때라 부모님의 이야기에 의존하여 당시의 상황을 그려볼 수 있었습니다. 제가 4살이었을 때, 출혈이 심하게 발생하여 지역 병원의 응급실을 가게 된 적이 있었습니다. 하지만 지속적인 출혈의 원인을 해당 병원에서는 밝혀낼 수 없었고, 결국 저는 서울의 병원으로 옮겨질 수밖에 없었습니다. 그곳에서 알 수 없는 출혈의 원인을 알기 위해 재단을 소개받았고, 그렇게 저의 상태를 알게 되었다고 합니다. 매달 재단을 다니며 약을 수령하고, 관리를 받았던 어렸을 적 기억들이 지금도 재단을 방문할 때마다 새록새록 떠오르곤 합니다.

Q2. 현재 취업준비 중이라고 하셨는데, 구체적으로 어떤 분야를 목표로 하고 계신가요?

A. 저의 전공은 정치외교학과였습니다. 전공 특성상 자연스레 국제관계와 관련된 수업을 들을 기회가 많았었는데, 그 중 선진국이 개발도상국의 낙후된 인프라와 그 국민의 삶의 환경을 개선하기 위해 수행하거나 지원하는 사업들인 국제개발협력에 대해 매력을 느끼게 되었습니다. 아프고 약했던 제가 도움을 받아 현재의 건강한 일상을 살아가듯이, 가난하고 열악한 환경의 국가를 지원하는 일에 종사한다는 것이 큰 의미가 있다고 느꼈던 것 같습니다. 그래서 저는 국제개발협력 사업들을 주관하는 정부기관이나 기업에서 일하는 것을 현재 목표로 삼고 있습니다!

Q3. 여행을 좋아하신다고 들었는데 특별한 계기가 있었나요?

A. 어렸을 때 저는 다른 환우 분들과 마찬가지로 출혈에 취약하고, 몸이 허약했던 관계로 외부에서의 활발한 활동은 자연스럽게 피하고는 하였습니다. 그래서 주로 집에서 책을 읽으며 시간을 보낼 때가 많았는데, 그러한 정적인 일상을 보냈던 저의 유년시절 중에서 기억에 남는 것은 가족들과 떠나던 여행이었습니다. 어려서부터 저희 부모님께서도 다양한 곳으로 저를 데리고 다니셨습니다. 여행지에서의 다양한 추억, 낯선 장소에서 느껴지는 새로운 기분, 그리고 일상으로부터의 해방감이 좋은 기억에 남아 성인이 된 지금도 여행을 즐기고 있는 것 같습니다.



Q4. 기억에 남는 첫 여행지는 어디였고, 뭐가 매력적이었나요?

A. 성인이 되어 처음으로 부모님과 떨어져 떠났던 곳인 프랑스 파리가 가장 기억에 남는 여행지인 것 같습니다. 서양 문화를 즐겨 읽었던 저에게, 예술 및 문화의 중심지로 묘사되었던 파리는 마치 닐 암스트롱이 위대한 한 걸음을 옮기기 전 지구인들이 달에 가졌던 동경과도 같은 것이었습니다. 그러한 저의 동경과 환상을 지켜주기라도 하듯 파리에서의 여행은 7월의 화창한 날씨와 도시 곳곳에 남아있는 근대의 흔적, 제가 읽어왔던 책들을 그대로 재현한 듯한 풍경들로 채워진 한여름 밤의 꿈과 같은 여행이었습니다. 열흘 남짓의 시간을 오롯이 파리에만 머무르며 어느 날은 관광객처럼 루브르 박물관을 온종일 돌기도 하고, 다른 날은 여느 파리 사람들처럼 센 강변에서 유유자적 시간을 보내기도 하며 다양하게 도시를 즐겼던 것이 아직도 기억에 생생히 남아있습니다.

Q5. 선교활동은 언제 처음 시작하셨나요? 또 다녀오신 여러 차례의 활동 중 기억에 남는 특별한 경험이 있다면 들려주세요.

A. 어렸을 적에는 어리다는 이유로, 성인이 된 후에는 코로나로 인해 선교활동에 잘 나서지 못하다가 3년 전 처음으로 선교활동에 참여하였습니다. 제가 다니는 교회의 청년부는 여름마다 국내의 농촌에 있는 교회로 찾아가 부족한 일손을 돕고, 교회 주변 환경들을 개선하는 선교 및 봉사활동을 나가고 있습니다. 이 활동에 처음 참여했던 때가 기억에 남습니다. 여행지와 다르게 선교 활동지는 제가 생각했던 것보다 더 환경이 좋지 않았습니다. 평소의 쾌적한 생활을 당연하게 여겼던 저는 자기도, 씻기도 불편한 곳에서 습한 무더위와 지내며 부정적인 감정이 많이 들었습니다. 그런데 활동 중 만난 그 지역의 아이들이 즐겁게 그곳에서 지내고, 사소한 것에서 행복을 발견하는 모습을 보며, 편한 환경에서 지내면서도 쉽게 불평하는 제 모습을 반성하게 되었던 것이 기억에 남습니다.

Q6. 혈우병 환우로서 선교활동을 하면서 배운 점이나 느낀 점은 무엇인가요?

A. 앞선 질문에서 말한 것과 비슷한 맥락인데요. 선교활동을 하게 되면 자신의 삶에 감사하는 마음이 많이 생기는 것 같습니다. 보통 선교활동은 도심으로부터 떨어져 시설이 많이 낙후된 지역으로 향하게 됩니다. 그래서 몸이 아프거나 거동이 불편한 분들이 의료 인프라에 접근하기가 무척이나 어려운 환경 속에서 살아가고 계시다는 것을 직접 느낄 수가 있었습니다. 그런 곳에서 지내고 계시는 분들의 생활을 돕는 활동들을 하다 보면, 나 역시 환우이기는 하지만 정말 편안한 환경에서 지내고 있음을 체감하며 평소 내가 병으로 갖는 불만이 매우 사소하다는 것을 느낄 수 있습니다. 또한, 평소 환우라는 이유로 남들의 도움을 받는 상황에 놓일 때가 많지만, 선교활동에 참여해서는 남을 돕는 자리에 있다는 것이 뿌듯하고 그만큼 건강해진 제 모습에 감사함을 느낄 수 있는 것 같습니다.

Q7. 실패나 좌절을 경험했을 때, 어떻게 마음을 다시 세우나요?

A. 많은 분이 아시다시피, 몇 년 전 ‘중요한 것은 꺾이지 않는 마음’이라는 말이 인기를 끌었던 적이 있었습니다. 그래서 이를 모방한 말들이 우후죽순 나왔었는데, 그중 제가 듣고서 “그래, 이게 진짜 맞는 말이다.” 싶었던 것이 있었습니다. 바로 ‘중요한 것은 꺾였는데도 그냥 하는 마음’이라는 말이었습니다. ‘그냥 하는’이라는 말이 제게 와 닿았었습니다. 살면서 포기하게 만드는 실패의 순간들은 결코 한 번만 찾아오지 않는다는 것을 느껴왔기 때문에, 사람이 살아가며 마음이 꺾이지 않



는다는 것은 말이 안 된다는 생각이 들었습니다. 이 때문에 사람이 실패의 역사 속에서 나아가기 위해서는 실패나 좌절에 큰 의미를 부여하고 자책하기보다는 ‘그냥’ 하는 것이 가장 효과적인 삶의 태도라는 생각이 들어 이 말이 어려운 마음을 지켜내는 좋은 지침이 되어준 것 같습니다. 그래서 저는 지금도 그냥 하는 마음으로 살아가고 있습니다!

Q8. 여행과 선교활동을 통해 앞으로 이루고 싶은 목표가 있나요?

A. 제가 즐거움을 느껴서 하는 일이라 이를 통해 갖는 목표는 크게 없는 것 같습니다. 다만 항상 예방하고 자기관리를 하며 건강한 몸으로 더 다양한 곳을 다니며 세상을 보는 시야가 확장되었으면 하는 바람이 있습니다!

Q9. 같은 혈우병 환우인 또래 친구들에게 해주고 싶은 조언이 있다면요?

A. 아무래도 저의 또래인 환우 분들은 학업과 취업, 혹은 직장 때문에 바쁜 삶을 보내고 계시리라 생각합니다. 이 때문에 몸과 마음의 건강을 관리하기가 쉽지 않을 것입니다. 하지만 건강이 모든 일에 기반이 되는 것이고, 저와 같은 환우 분들은 더욱 그 기반이 더욱 단단해야 지금의 바쁜 시기를 무사히 넘길 수 있으리라 생각합니다! 그래서 일상 속에서 꾸준한 예방과 적당한 운동을 잊지 않기를 권면 드리고 싶습니다. 그리고 마음의 건강도 중요하다는 생각이 드는데, 저 처럼 간간히 여행을 다니시면서 새로 충전하고 환기하면 건강하게 마음을 관리하는 데 도움이 되는 것 같아 추천 드리고 싶습니다!

Q10. 앞으로 5년 뒤, 어떤 모습의 자신을 그리고 있나요?

A. 저는 어렸을 때부터 많은 분에게 큰 사랑과 도움을 받았습니다. 사랑은 마치 빗처럼 이자를 더하여 갚아야 한다는 생각을 하고 있는데요. 지금은 직장도 없고 여러모로 불안정한 시기이지만 5년 뒤면 30대를 넘어선 나이인 만큼, 안정적인 상황 속에서 좀 더 성숙한 어른이 되어 많은 사람에게 사랑을 나누어 줄 수 있는 존재가 되었으면 좋겠습니다.

Q11. 가족이나 친구 등 주변 사람들에게 전하고 싶은 말이 있나요?

A. 제가 가진 병이 저의 삶 가운데 큰 약점으로 여기고 살지 않을 수 있었던 것에는 주변에 있는 좋은 분들 덕분이라고 생각합니다. 연약한 저를 살뜰히 보살펴주셔서 지금까지 건강하게 키워주신 부모님께 항상 감사한 마음입니다. 그리고 나의 아픔을 고백하였을 때 편견이나 차별 없이 어울려 주어 지금에 이르기까지 함께 청년의 시간을 보내는 친구들에게도 고맙다는 말 전하고 싶습니다!



내 마음을 살피는 계절, 가을!

후마니타스 코칭·상담연구소 박원숙 원장

프랑스 철학자 장 폴 사르트르는 '인생은 BCD다' 라고 했습니다. 태어나(Birth) 죽기(Death)까지 끊임없는 선택(Choice)의 연속에 놓여 산다는 의미입니다. 이러한 선택의 결과가 인생의 가을에 맺히는 것이며, 삶도 가을의 결실처럼 앞선 과정과 노력의 궤적이라고 할 수 있습니다.

결정은 언제나 외롭습니다. 주위에서 조언은 해 줄 수 있지만 최종 선택은 늘 혼자 해야 하기에 삶이 고독하게 느껴지기도 합니다. 어느새 가을이 짙어졌음을 느끼게 됩니다. 봄에 돋은 싹이 여름 날 번성하다가 가을이 되면 잎새의 색이 바래지고 거칠어지듯, 그 변화는 단순히 겉모습에만 국한되지 않습니다. 가슴속에서는 괜스레 가을바람이 불고, 땃잎이 서걱이는 소리가 들리며, 떠나야 할 때가 되면 쓸쓸함이 더해집니다. 이것은 가을의 기질이 가져다주는 자연스러운 감성일 것입니다.

혈우인들의 삶 또한 자연의 이치에 비추어 본다면, 지금 맞이하는 가을은 스스로를 버텨낸 귀한 결실을 마주하는 계절과 같습니다. 열매는 씨앗을 품고 또 다른 시작을 준비하듯, 끊임없는 선택 속에서 새로운 도전과 열정을 품어내는 과정이기도 합니다. 독자 여러분께서도 낭만적인 가을의 감성 속에서 자유롭게 도전하시길 기대합니다.

1. 가을이 주는 감정의 변화, 그냥 넘기셔도 될까요?

가을이 무르익을 무렵, 신선한 바람과 높고 푸른 하늘, 울긋불긋한 단풍은 낭만을 선사합니다. 그러나 어떤 분들에게는 이유 없는 우울감과 무기력함이 찾아오는 계절이 되기도 합니다. 가을바람이 살랑 불어오면 괜히 마음이 가라앉고, 피곤하고, 외로움이 밀려와 '가을을 탄다' 라고 표현하는 경우가 많습니다. 대부분은 가볍게 넘기지만, 이러한 감정 변화가 일상에 지장을 줄 정도라면 '계절성 정동장애(우울증)'일 수 있습니다. 아름다운 계절임에도 마음이 한없이 가라앉는다면, 그 원인을 이해하고 극복할 방법을 함께 찾아보아야 합니다.

2. '가을 타는 나', 혹시 계절성 우울증일까요?

계절성 우울증(Seasonal Affective Disorder, SAD)은 특히 가을과 겨울에 반복적으로 나타나는 우울증의 한 형태입니다. 가을에는 햇살이 줄고 일조량이 감소해 생체리듬이 깨지며, 호르몬 분비 불균형으로 인해 감정이 예민해질 수 있습니다. 증상은 일반 우울증과 비슷합니다.

기분이 가라앉고 무기력하며, 평소 즐기던 일에도 흥미를 잃고, 잠을 많이 자도 피곤합니다. 단 음식에 대한 갈망으로 식욕이 늘고 체중이 증가하기도 합니다. 특히, 햇빛은 세로토닌(기분을 좋게 하는 호르몬)과 멜라토닌(수면을 유도하는 호르몬) 분비에 큰 영향을 미치는데, 일조량이 줄면 균형이 깨져 우울 증상을 유발할 수 있습니다.

2주 이상 심각한 우울 증상이 지속된다면 전문적인 치료가 필요하며 무엇보다도 사전 예방 관리가 중요합니다.

① 세로토닌(serotonin) :

신경전달물질로 기분, 식욕, 수면욕과 같은 기본적인 욕구를 조절합니다. '행복 호르몬'이라 불리며, 충분히 분비되면 스트레스 상황을 잘 이겨내지만, 부족하면 작은 스트레스에도 우울해지고 무기력해질 수 있습니다.

② 멜라토닌(melatonin) :

수면과 생체리듬을 조절하는 호르몬으로, 가을철에는 분비가 늘어 무기력과 졸음을 유발하기도 합니다.

③ 남자가 유난히 가을을 타는 이유 :

남성은 세로토닌 변화에 특히 민감합니다. 가을철 세로토닌 감소와 멜라토닌 과다 분비가 겹쳐 무기력과 쓸쓸함이 심화되기 쉽습니다.

3. 가을 우울, 이렇게 대처해 보세요.

① 햇빛의 마법

우리 몸은 생각보다 훨씬 더 햇빛의 영향을 많이 받습니다. 계절성 우울증의 주요 원인은 바로 일조량 감소에 있습니다. "의식적으로 햇볕에 충분히 노출되는 것이 중요하다." 라고 강조하며 실내에 있을 때에도 창가에 앉아 햇볕을 쬐고 점심시간에 밖으로 나가 산책할 것을 권합니다. 날씨가 추워지더라도 잠깐 밖으로 나가 산책하며 햇볕을 쬐는 시간을 늘리는 것이 도움 될 수 있습니다.

② 규칙적인 적절한 운동

낮에 20분 정도 산책하며 햇볕을 받는 것만으로도 뇌의 세로토닌 분비가 촉진됩니다. 걷기 운동은 신체 건강뿐 아니라 정신 건강에도 효과적이므로, 주 3회 이상 30분 정도 꾸준히 걷기 운동을 하실 것을 권장 드립니다. 미국 의학협회 학술지 JAMA 네트워크 오픈(JAMA Network Open) 과 스페인 카스티야라만차대학교(University of Castilla-La Mancha) 연구에 따르면, 하루 7,500보를 걸을 경우 우울증 위험이 42% 감소하는 것으로 나타났습니다. 또한 실내에 계실 때에도 커튼을 걷어 햇빛을 보고, 규칙적이고 적절한 운동으로 생체리듬을 회복하는 것이 큰 도움이 됩니다.

③ 균형잡힌 식단

“계절성 우울증은 일주기 리듬이 깨지면서 에너지가 부족해지고 무기력해지며, 수면 시간이 늘어나도 개운함을 느끼지 못하는 특징이 있습니다.” 식욕이 왕성해져 단 음식을 과도하게 찾거나 음식 섭취량이 많아져 체중이 늘기도 합니다. “계절성 우울증으로 인해 식욕이 오히려 지나치게 늘어나 탄수화물을 갈망하는 증상을 보일 수 있습니다.”

비타민 D가 풍부한 음식(연어, 달걀노른자, 표고버섯 등)과, 세로토닌 합성에 필요한 대표적인 음식(생선, 달걀, 치즈, 육류, 씨앗, 푸른 잎 채소, 감자, 토마토, 아보카도, 바나나 등)에 들어 있는 트립토판은 세로토닌을 생성하는 원재료로 기분 전환에 도움이 됩니다. 따뜻한 차 한 잔도 마음을 안정시키는 데 효과적이며, 특히 재스민 차는 답답한 마음을 다스리는 데 도움이 된다고 합니다.

④ 취미생활 즐기기

작은 작업들(독서, 그림 그리기, 악기 연주 등)에 몰두하는 작은 실천을 통해 성취감을 느끼고 표현하는 과정이 우울한 기분을 조금씩 회복하는 데 도움이 됩니다. 무엇보다 중요한 것은, 자신의 마음을 무시하지 않고 살펴보는 태도입니다.

⑤ 새로운 도전 (사회활동 및 대화)

가을 여행, 캠프, 동호회 가입 등 일상생활에 활력을 불어넣을 새로운 계획을 세워보시거나, 소중한 분들과 함께하는 시간을 늘리시는 것도 마음의 큰 지지가 됩니다. 연구에 따르면, 산림의 시각적 변화와 생태적 환경 변화를 가을철의 주요 요소로 선정하여 사람 중심과 사물 중심으로 나누어 인간의 감성 변화를 시각적으로 표현한 결과, 사람 중심의 감성 평가에서는 “여유롭다, 온화하다, 진정되다, 기분 좋다, 편안하다” 등의 감성과 함께 “청량하고 상쾌한 분위기”에서는 “안정되다, 평화롭다” 등의 감성을 느끼시는 것으로 나타났습니다.

사물 중심을 다차원 척도로 표현했을 때는 “밝고 맑은 분위기”로 평가되었으며, “밝다, 맑다, 아름답다, 소중하다” 등의 긍정적인 느낌을 표현하고 공유하는 데 도움이 된다고 합니다. 또한 독서 포럼을 통해 시 낭독 및 자유로운 질문과 대화를 나누며 사고력과 창의력을 증진하고, 친구들의 말에 귀 기울이며 서로의 이견을 조율하고 조곤조곤 설득하는 하브루타(chavruta, havruta) 독서 방법도 추천 드립니다.

‘다정함’의 진정성을 바탕으로 함께하는 분들과의 관계에서 신뢰를 쌓고, 갈등을 해결하며, 세상을 변화시키는 강력한 원동력으로서 더욱 지속 가능한 관계를 만들어 가시는 시간은 혼자가 아닌 사회성을 높이는 또 하나의 새로운 도전이 될 것입니다.

⑥ 마음 밝히는 명상(매일 5분씩 실천)

초간단 아침 광선 명상 : 아침에 일어나면 창문 열고 햇빛 또는 광선 쬌기(불빛, 햇빛)

귓전 명상(소리 명상) : 잔잔한 음악, 빗소리, 새소리, 파도소리(뇌파유도 음악으로 안정감) 듣기

감사 명상 : 잠자기 전 오늘 감사했던 일 3가지 떠올려 마음 행복하기

4. 건강한 마음과 지혜로운 통찰로 계절성 감성 극복

‘가을 탄다’는 감성적인 표현 뒤에는 계절성 우울증이라는 생리적 현상과 그로 인해 움직이는 진정한 마음이 숨어 있습니다. 가장 중요한 것은 자신의 마음 상태를 세심하게 살피시는 것입니다.

가을의 쓸쓸함이 유독 힘들게 느껴지신다면 이를 방치하지 마시고, 적극적으로 햇볕을 쬌고, 운동하시며, 필요하실 경우 전문가의 도움을 구하는 용기를 가지시는 것이 중요합니다. 건강한 마음을 지키는 것은 그 어떤 투자보다 우선되어야 합니다.

우리 주변의 사회적·심리적 현상들이 자신과 어떻게 연결되는지 살펴보신다면, 세상을 바라보는 더 넓은 시야의 성찰과 함께 건강한 마음과 지혜로운 자기관리로 멋지고 풍요롭고 낭만적인 감성의 가을을 맞이하실 수 있을 것입니다.



※약력

박원숙 원장 (후마니타스 코칭·상담연구소 원장, 경희대사이버대학교 겸임교수)

- 코칭·상담시간: 월우재단 1층 토요일 오전(신청: 간호사실) : 전화상담도 가능함
- 심리상담 : 우울증, 스트레스관리, 육아상담, MBSR 프로그램, CBT, 관련심리검사 및 해석 등

01

수해 피해 환우 가정 긴급 지원

지난여름, 기록적인 폭우로 전국 곳곳에서 심각한 수해 피해가 발생했습니다. 특히 경남 합천과 전남 담양, 전남 무안 지역에 거주하고 있는 혈우 환우 가정은 큰 피해를 입어 일상생활과 생계에 어려움을 겪게 되었습니다.

경남 합천에서는 환우 가정의 주거지가 침수되어 생활 터전을 잃을 위기에 처했으며, 전남 담양과 무안에서는 환우 가족이 운영하는 딸기 농장과 오리 부화농장이 물에 잠기며 생계에 큰 어려움을 겪을 상황에 놓여 있었습니다.

한국혈우재단은 피해 소식을 접한 즉시, 피해 가정이 조속히 생활을 정상화 할 수 있도록 긴급 지원 방안을 마련하고, 피해복구 지원금을 전달했습니다.

한국혈우재단은 환우와 가족이 어려움에 처했을 때 즉각적이고 실질적인 지원을 제공하며, 안전하고 건강하게 생활할 수 있도록 최선을 다할 것입니다. 위기 상황에서도 늘 곁에서 도움을 주는 든든한 동반자로 함께하겠습니다.

02

독감 예방, 무료 접종으로 건강 지키세요.

가을이 다가오면서 독감 예방이 어느 때보다 중요해지고 있습니다. 기온이 낮아지고 건조해지는 계절에는 독감 바이러스가 쉽게 퍼질 수 있으며, 면역력이 약해진 환우분들은 합병증 위험도 높아집니다. 한국혈우재단은 환우 여러분의 건강을 지키기 위해 독감백신 무료 접종을 지원합니다. 재단을 통해 신청하신 환우분들은 일정을 확인한 후 내원하셔서 안전하게 접종받으시기 바랍니다.

환우 본인 무료 (*국가무료접종 대상자 포함)

- 재단의원 이용시 : 의원 접수실 신청 후 접종
- 타 의료기관 이용시 : 접종 후 지원 신청(19,000원 한도 지급)
- 환우 가족 : 실비부담 : ₩19,000원/1인(부모·배우자·형제·자녀에 한함)
- 신청 기간 : 09. 15.(월) ~ 09. 25.(목)
- 접종 기간 : 10. 20.(월) ~ 12. 19.(금)
- 신청 문의 : 02-3473-6100(재단접수실)

혈우병 연구과제 및 학술연구 발표 공모

한국혈우재단은 혈우병 및 유전성 출혈질환 연구 활성화를 위해 연구지원사업 과제를 공모합니다. 총 지원금액은 2천만원이며, 신청 대상은 대학·전문대학, 정부출연연구기관, 법인 연구기관 및 혈우병 관련 의료인으로, 접수마감은 2025년 11월 15일까지입니다.

아울러 국내 연구자의 연구 의욕을 높이고 국제적 학술 교류를 장려하기 위해 학술연구 발표 지원사업도 함께 공모합니다. 국제 학술대회 발표 연제 및 학술지 논문 게재 등에 대해 최대 50만원을 지원하며, 같은 기한 내 신청할 수 있습니다.

2026년도 기준 중위소득 6.51% 역대 최대로 인상

기준 중위소득 인상·각종 제도개선으로 2026년도 생계급여 수급자 4만명 증가 기대

보건복지부(장관 정은경)는 7월 31일(목) 오후 3시 30분에 제77차 중앙생활보장위원회를 개최하여, 2026년도 기준 중위소득과 기초생활보장 급여별 선정기준 및 최저보장수준을 심의·의결했다고 밝혔다.

의료급여는 기존과 동일하게 급여대상 항목에 대한 의료비 중 수급자 본인부담 금액을 제외한 전액을 지원한다. 본인부담 기준은 현행 의료급여 법령을 그대로 따른다. 연간 365회 초과한 외래진료는 본인부담률 30%를 적용한다. 또한, 부양의무자가 수급자에게 생활비로 지원하는 것으로 간주하던 부양비를 완화하여 대상자를 확대하며, 항정신병 장기지속형 주사제의 본인부담률을 인하(5%→2%)하여 정신질환 치료 효과성을 높일 계획이다.

구분	1인가구	2인가구	3인가구	4인가구	5인가구	6인가구	7인가구
금액(원/월)	2,564,238	4,199,292	5,359,036	6,494,738	7,556,719	8,555,952	9,515,150

※8인 이상 가구의 기준 중위소득 : 1인 증가시마다 959,195원씩 증가(8인가구: 10,474,384원)

<현행 의료급여법 시행령 상 본인부담 기준>

구분		1차 (의원)	2차 (병원, 종합병원)	3차 (상급종합병원)	약국
1종	입원	입원	없음	없음	-
	외래	1,000원	1,500원	2,000원	500원
2종	입원	10%	10%	10%	-
	외래	1,000원	15%	15%	500원

<보건복지부 : 기초생활보장과>

여러분의 후원은 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 분들에게는 후원금 영수증을 발급하여 드립니다. (연락처를 꼭 알려주세요.)

후원문의 혈우재단 사무국 ☎ 02-3473-6100

2025년 7·8월 후원자(개인) "후원 감사합니다"

강은지 고관영 고대우 곽민성 구병수 구승모 권봉성 김대식 김대중 김대현 김도엽 김동섭 김민정 김민찬 김상기 김선경 김선우

김성배 김세원 김시정 김영진 김영호 김정두 김종구 김종찬 김진수 김태형 김태희 김형진 김혜영 김혜진 남상현 남혜미 남호수

노성일 도연태 도종석 문대한 문영애 민경성 민문기 박건식 박광수 박병희 박상규 박슬기 박연국 박유정 박재희 박종민 박진영

박현재 배대경 배수민 서석준 서종대 성형기 손정진 손태준 송미아 신무용 신수경 신우용 신철호 신학수 안창용 양신하 엄 신

엄운길 엄필용 연윤호 오미영 오영한 오탁근 우선용 유경호 유재학 윤정순 윤종한 이규성 이만희 이마숙 이민경 이병길 이병선

이선아 이성인 이아람 이영진 이용현 이은지 이은혜 이은호 이인규 이재규 이정수 이정숙 이정순 이진철 이청민 이태훈 임광묵

임광빈 임동민 임소연 임용인 임유나 임철근 임현중 장영준 장임석 장준영 정수빈 정익근 정정호 정찬규 조경수 조경환 조광선

조재욱 조재훈 지현정 차광운 채규탁 천문기 최경미 최봉규 최용석 최유정 최종현 최진성 최진희 최태종 한정엽 허은철 허진환

현경환 홍문규 황규철 황선우 황준수

<이상 141명>

독자우체통

문제를 풀어 한국혈우재단으로 보내주세요.

정답을 모두 맞히신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

※소정의 상품은 원본으로 응모 해주시는 경우에만 드립니다.
반드시 본인 휴대폰 번호를 기재해 주십시오.
(복사, 스캔 본 불가)

1. 오십견에 대해서 올바르게 설명한 것은?

- ① 오십견은 한 번 아프기 시작하면 무조건 수술이 필요하다
- ② 50대 전후에 잘 생긴다고는 하지만 40대나 60대에서도 나타날 수 있다.
- ③ 오십견의 발생 원인은 명확하게 밝혀졌다.

2. 통증기에 비해 통증은 줄어들지만 움직임이 크게 제한되는 시기는?

()

3. 2025년, 올해 끝나기 전에 꼭 하고 싶은 일이나 이루고 싶은 소망이 있나요? 여러분의 이야기를 들려주세요.

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

나도 한 마디

코헴지에 첨부된 엽서에 여러분의 의견을 나눠주시기 바랍니다.

- ◇김민수 - 열심히 꾸준히 자기관리 하면서 살아가는 청년들을 응원합니다.
- ◇김복근 - 너무 너무 덥다, 덥다. 덥다. 무한정 과일이 먹고 싶다.
- ◇김민수 - 열심히 꾸준히 자기관리 하면서 살아가는 청년들을 응원합니다.
- ◇김영미 - 건강하세요.
- ◇박원일 - 휴가도 끝나고 곧 가을이 다가옵니다. 야외 운동을 해요~
- ◇성애신 - 비행기 이착륙할 때 침 삼키기, 하품하기, 껌 씹기, 사탕이나 얼음 녹여 먹기 등을 시행해 보겠습니다.
- ◇이병길 - 삶이 힘들어도 작은 나뭇잎 하나가 큰 힘이 됩니다. 혈우병과 장애를 넘어, 저는 매일 이웃과 함께하는 기쁨을 느낍니다.
- ◇이승배 - 감사합니다.
- ◇장주옥 - 환절기 감기 조심하세요. 부모님께 안부전화 해보세요.
- ◇조재덕 - 여전히 건강에 대한 우려 때문에 여행이나 운동 같은 것들에 도전하는 것을 두려워하거나 보로자가 못하게 하는 경우가 많다고 들었습니다. 이런 우려를 깨고 도전하고 성공하는 분들의 이야기를 많이 들려줬으면 좋겠습니다. 더 나아가서는 이런 분들의 이야기를 엮어서 책으로 출간 하는 것도 큰 의미가 있다고 생각합니다.
- ◇주다을 - 가족과 즐거운 한가위 보내세요.
- ◇주완식 - 폭염이 기승을 부리는 이번 여름, 맛있는 거 많이 드시면서 슬기롭게 이겨 내도록 합니다.
- ◇홍문규 - 한 독자로서 두 달에 한 번 나오는 코헴지가 환우 분들께 정확하고 빠르게 소식을 전달해줬으면 합니다.

보내는 사람

이름

주소

☐☐☐☐☐

우 표

사
복
법

회
지
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

폴칠하는 곳

* 업서는 반드시 본인 이름으로 응모해 주세요

2025. 9. 10월호 퀴즈

이름 :

전화번호 :

주소 :

우편번호 :

1. 오십견에 대해서 올바르게 설명한 것은?

- ① 오십견은 한 번 아프기 시작하면 무조건 수술이 필요하다
- ② 50대 전후에 잘 생긴다고는 하지만 40대나 60대에서도 나타날 수 있다.
- ③ 오십견의 발생 원인은 명확하게 밝혀졌다.

2. 통증기에 비해 통증은 줄어들지만 움직임이 크게 제한되는 시기는? ()

3. 2025년, 올해 끝나기 전에 꼭 하고 싶은 일이나 이루고 싶은 소망이 있나요? 여러분의 이야기를 들려주세요.

(보내 주신 내용은 다음 호에 게재해 드립니다)

당첨자 명단은 다음호에 발표하며 소정의 상품은 본인에게 송부해 드립니다.

※소정의 상품은 자필 원본으로 퀴즈에 참여하실 경우에만 드립니다. 반드시 본인 휴대폰 번호를 기재해 주십시오.
(복사, 스캔본 불가)

<2025년 11월 6일 이내 도착에 한함>

접어주세요

독자의 소리를 듣습니다.

① '코헬지' 이번호에서 가장 좋았던 내용

② '코헬지'에 다루었으면 하는 내용

③ 한국혈우재단에 건의하고 싶은 내용

④ 나도 한마디

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

폴
칠
하
는
곳

폴
칠
하
는
곳

204호 퀴즈 정답

1. ②

2. 외이도염, 외상성 고막 천공

총 37분이 퀴즈 정답을 맞히셨습니다. 보내주신 성원에 감사드리며, 앞으로도 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

『코헬지』 204호 퀴즈 정답자는 다음과 같습니다.

△ 고은율 김도연 김동우 김민수 김복근 김생민 김수정 김영미 김영진 김철균 김화랑 남경훈 문진희 박 헌 박원일 박찬우
서유진 성애신 신승민 신현미 인태양 엄소영 이대형 이병길 이승배 이은현 이현주 이혜환 임연옥 장주옥 정주호 조재덕
주다울 주완식 최용심 하승우 홍문규 <총 37명>

※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 : 2025년 11월 6일

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

에필로그(Epilogue)

-가을을 마주하며-

매년 이맘때가 되면, '벌써 이렇게 시간이 지났나?' 하는 아쉬움이 남습니다. 꺾이지 않을 것 같던
더위가 지나고, 아침저녁으로 쌀쌀한 공기가 가을의 문턱을 조용히 알려줍니다. 숨 가쁘게 달려온 지난
계절을 돌아보며, 어느새 한 해를 마무리해야 할 시간이 다가왔습니다.

영국의 극작가 톰 스토파드는 가을을 "단순한 계절이 아니라, 우리의 삶의 균형을 잡는 시간"이라는
표현을 하였습니다. 숨 가쁘게 달려왔던 지난 계절들을 넘어, 문득 익숙했던 일상으로 스며드는 새로운
공기 속에서 우리는 자신도 모르게 마음 속 서랍을 열어 지난 시간의 흔적들을 더듬어보게 됩니다.

가을의 시작이 지난 한 해의 마침표가 아니라, 앞으로 펼쳐질 삶을 위한 단단한 디딤돌이자 성숙의
기회가 되기를 기대하며, 깊어지는 가을 앞에서 잠시 멈춰 서 지난날을 헤아리고 다가올 내일을 준비
하는 소중한 시간을 가져봤으면 합니다.

- 편집자 올림 -

혈우 환우의 보람된 삶에 기여하는 혈우병 관리의 글로벌 리더



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