

겨울운동 수칙

어뜨리는 정적인 동작을 하는 것으로 매일 아침 일어날 때 반드시 5분 정도 침대나 잠자리에서 준비운동을 해주도록 합니다. 누워서 깊게 심호흡을 하고 기지개를 펴면서 근육 신장 운동을 해서 몸의 긴장을 풀고 가볍게 하루를 시작하도록 하십시오. 스트레칭은 혈우병 환우에게는 근육출혈 예방 효과도 있으므로 매일 꾸준히 하는 것이 좋습니다.

둘째, 다른 계절보다 운동의 강도를 낮추도록 합니다.

겨울철에는 체온 유지에 10~15%의 에너지가 더 소비돼 운동을 하는데 평소보다 더 많은 체력이 요구되며, 근육을 이루는 근섬유는 온도가 떨어지면 수축력과 힘이 떨어집니다. 또 근육의 온도가 떨어진 상태에서 운동 강도를 줄이지 않는다면 훨씬 빨리 피로감을 느낄 수 있습니다. 따라서 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋습니다. 운동 후 땀이 식으면 체온이 크게 떨어지고, 운동을 심하게 할 경우 면역력이 잠시 동안 떨어지기 때문에 감기에 걸리기 쉽습니다.

마지막으로 긍정적인 사고와 활동을 하여 겨울철 우울증을 예방하도록 합니다.

겨울에 증가하는 겨울철 우울증의 경우, 햇빛의 조사량이 떨어지는 것과 관련이 있습니다. 세로토닌의 분비가 줄고 수면 조절 호르몬인 멜라토닌의 분비가 늘어나기 때문입니다. 가급적 실내조명을 밝게 하고, 햇빛이 밝은 곳에서 휴식을 취하고 적절한 산책과 운동을 하도록 합니다. 심한 우울증의 경우는 의사의 도움을 받아야 하지만, 가벼운 우울 증상은 이러한 활동과 긍정적인 사고로서 충분히 예방하고 치료가 가능합니다.

지금까지 초겨울 건강관리 법에 대해 알아보았습니다.

이번 겨울 기본적인 건강관리를 지키면서, 우리의 몸에 활력을 불어 넣어주고 겨울을 피하기 보다는 적극적인 사고와 활동을 하여 맘껏 즐기고 건강한 겨울을 보내시기 바랍니다.

건강관리에 대해 궁금한 점이 있으면 재단의 원 간호사실로 연락하십시오. 자세히 안내해 드리겠습니다. (전화 : 02-3473-6100, 내선 104번) ☎

영화를 이용한 치료 · 상담

정서적 위안, 인간관계 향상에 도움

최근 미술치료 · 음악치료 · 싸이코 드라마처럼 우리에게 친숙한 대중문화를 상담이나 치료에 이용하는 기법이 주목을 받고 있다. 하지만 시간을 때우는 오락거리 정도로 여겨졌던 ‘영화 보기’가 좋은 치료 · 상담 소재가 될 수 있다는 사실은 잘 알려져 있지 않은 편이다.

영화 치료는 단순히 정의하자면 ‘치료적 수단으로 개인 혹은 집단 환자에게 보여주기 위해 상업 영화를 선택하는 것을 포함하는 특별한 치료적 기법’이라고 할 수 있다.(Berg-Cross, Jennings,&Baruch, Demer & Hutchings의 논문에서 인용, 2000) 상업 영화를 이용한 치료는 ‘비디오 워크’라고 불리기도 하는데, 비디오 워크에서 영화는 자기 이해를 촉진하거나 행동을 계획하는 데 사용하고, 미래의 치료 개입을 위한 밑바탕이 되는 역할을 한다.

전문가들은, 굳이 치료가 아니더라도 영화 보기가 정서적인 면에서 자신의 문제를 깨닫고 대인관계 해결을 위한 실마리를 찾을 수 있는 적절한 도구가 될 수 있다고 조인한다. 상징과 은유로서의 영화를 대하면서 인생을 보다 가치 있고 의미 있는 것으로 느끼게 한다는 것이다.

뿐만 아니라, 독서 치료보다 시간이 절약되고 더 생생한 느낌을 주며 사람들에게 가까이 있어서 접근하기도 쉬워 어떤 형태의 예술보다도 강력한 영향을 주는 장점이 있다.

중요한 사실은, 특별한 임상심리 전문가가 아니더라도 누구나 영화를 함께 보고 이야기나 토론을 나누면서 더 나은 자아를 찾고 인간관계의

발전은 꾀하는 교육 효과를 거둘 수 있다는 점이다. 부모와 자녀간의 유사한 경험 공유로 가족의 유대관계가 더 돈독해지고 갈등을 극복하는 계기가 될 수도 있다. 또한 또래 청소년이나 청년들의 자조모임에서 프로그램의 일환으로 활용할 수도 있을 것이다.

영화보기를 싫어하는 사람이 어디 있을까? 특별한 매니아가 아니더라도 누구나 최신 개봉작이나 몇몇 유명한 할리우드 영화 정도는 줄줄 꿰고 있는 시대에 우리는 살고 있다.

이번 휴일에는 어린 자녀 혹은 부모님과 혹은 친구들과 함께 비디오 한 편 빌려다 보면서 대화의 시간을 가져보는 것은 어떨지. 더 없이 좋은 시간이 될 것임이 분명하다.

영화평론가이자 임상심리전문가이기도 한 <씨네마 싸이콜로지>의 저자 심영섭씨는 “영화를 통해 자신과 유사한 문제가 있는 피해자들을 봄으로써 그들을 좀 더 객관적으로 바라볼 수 있고, 자신만이 그 문제를 안고 있는 것은 아니라는 것을 인지시키면서 희망을 줄 수 있다”고 말한다.

또한 어린 혈우병 환우와 그 가족들에게는 “난치병을 자녀에 대한 사랑으로 극복한 감동적인 영화들이 좋을 것 같다”고 덧붙였다. 심영섭 영화치료 전문가가 추천하는 영화들을 간략하게 소개한다.

최근작이 아니기 때문에 테이프나 DVD를 구하기 어려운 영화도 있지만, 큰 비디오 가게를 찾아서 꼭 한번쯤은 보기를 권한다.

혈우병 환우와 가족들을 위한 추천 영화



- 로렌조 오일 (닉 놀테, 수잔 서랜든 주연 1993년작)

ALD(부신백질이영양증)이라는 희귀·불치병을 앓고 있는 아들 로렌조의 아빠, 엄마는 곧 로렌조가 죽게 될 것이라는 의사의 말에도 희망을 잃지 않고 스스로 병에

대해 공부하고 헌신적인 노력으로 연구를 해서 치료법을 찾아낸다. 미국에서 실제로 있었던 감동적인 이야기.



- 비온드 사일런스(실비 테스투, 호위 세고 주연 1998년작)

청각장애인 부모님을 둔 독일 소녀 라라의 성장 이야기. 라라는 듣지 못하는 아버지와 함께 음악을 통해 소통

하고 '소리 알아맞추기' 게임을 하기도 하며, 어머니를 위해 TV 앞에서 영화를 수화로 통역해 주기도 한다. 하지만 점점 자라나면서 음악에 대한 열정과, 가족의 사랑 사이에서 고민을 하게 되는데...



- 줄리엣을 위하여 (카렌 비야, 로렌트 루가스 주연 2002년작)

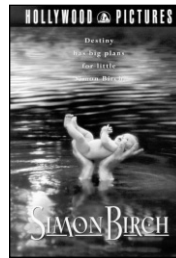
첼리스트 엠마

는 임신 5개월이라는 진단을 받고 매우 기뻐하지만 동시에 암에 걸렸다는 선고를 받는다. 치료를 위해서 배속의 아이를 지워야 한다는 의사의 권고에 자신의 생명을 위해 아기를 지울 것인가, 아니면 죽음이 보다 빨리 오더라도 배속에서 자라는 생명을 지킬 것인가. 이 두 선택 앞에서 용기 있는 결단을 내리게 되는데...



- 패션 피쉬(메리 맥도넬, 알프리 우디드 주연 1992년작)

인기 절정의 탤런트 메이 앨리스는 불의의 교통사고로 하반신 불수가 된다. 절망에 사무쳐 알콜 중독에 걸리고 괴팍한 행동으로 주변 사람들을 괴롭히던 그녀는 역시 비슷한 아픔을 갖고 있던 흑인 간병인 첼렐을 만나게 되고, 그녀와 우정을 나누며 차츰 삶의 희망을 찾기 시작한다.



- 사이먼 버치(조셉 마젤로, 올리버 플랫 주연 1999년작)

초등학교 6학년의 나이에 키는 1미터도 안 될 만큼 왜소한 소년 사이먼 버치는 걷는 모습을 지켜보면 위태롭다는 느낌이 들만큼 불안정

하지만 정작 자신은 언제나 세상을 밝고 긍정적으로 바라본다.

자신을 작게 만든 것은 하나님의 특별한 계획과 이유가 있을 것이라는 믿음 때문이다. 또한 그에게는 둘도 없는 친구 조와 자신을 친아들처럼 아껴주는 조의 어머니 레베카의 애정이 있다.

영화를 본 후 함께 이야기하기

단순히 영화를 보는 것만이 영화 치료나 상담 과정의 전부는 아니다. 가족 혹은 친구 등과 함께 영화를 보고 영화에 대한 전반적인 인상을 논의한 후 토론을 나누는 것이 좋다. 아래에 제시된 것과 같은 질문들을 함께 공유하고 이야기해보자.

- 영화에 대한 전반적인 인상은 어떠했나요?
- 영화가 자신과 연관된 부분이나 연관되어 있

지 않은 부분은 무엇이었습니까?

- 영화 등장인물 중 누구를 좋아(혹은 싫어) 했는지?
- 자신과 가장 닮은 등장인물을 고른다면?
- 당신이 고른 등장인물에 대해 이야기해주세요.
- 그 인물에 대한 생각이나 느낌은?
- 등장인물인 그 혹은 그녀의 문제는 무엇이라고 생각합니까?
- 등장인물들은 자신의 문제를 어떻게 해결합니까?
- 주인공이 겪었던 다른 문제는?
- 다른 등장인물들과의 관계는?
- 당신이 주인공이었다면 그렇게 똑같이 했을까요? 아니면 다른 방법을 찾았을까요?
- 만약 그들이 당신의 삶을 영화화한다면 어떤 제목을 붙였을까요?

그 밖에 함께 보면 도움이 될만한 영화 목록들을 추가로 소개한다. 제목은 국내에 출시된 비디오/DVD 번역 제목을 따른 것이다.

가족과 함께라면

① 부모 - 자녀관계

앵무새 죽이기(그레고리 펙, 존 메그나 주연 1962), 미라클 워커(앤 밴 크로프트, 페티 듀크 주연 1962), 인생은 아름다워(로베르토 베니니, 니콜레타 브라시 주연 1997), 옥토버 스카이(제이크 질렌홀, 크리스 쿠퍼 주연 1999), 우리 아빠 야호(스티브 마틴, 톰 헐스 주연 1989), 보통 사람들(도널드 서덜랜드, 티모시 허튼 1980)

② 한부모 가정

우연한 방문객(윌리엄 허트, 캐서린 터너 1988), 콜리야(즈데넥 스베라크 주연 1996), 미세스 닷아웃(로빈 윌리엄스 주연 1993)

③ 복합가족

아름다운 비행(안나 파킨, 제프 다니엘스 주연 1996), 스텝맘(줄리아 로버츠, 수잔 서랜든 주연 1998), 마이 히어로(앤디 맥도웰, 존 터투로 주연 1995)

④ 형제·자매 관계

길버트 그레이프(조니 뎀, 줄리엣 루이스 주연 1994), 마빈스 룸(레오나르도 디카프리오 주연 1997), 천 에이커(미셸 파이퍼, 제이슨 로바즈 1997)

⑤ 가족 갈등 치유하기

애정의 조건(셜리 맥클레인 주연 1984), 마틸다(대니 드비토, 마라 윌슨 주연 1996), 홈 포 더 홀리데이(조디 포스터, 로버트 다우니 주니어 주연 1995), 비포 앤 애프터(메릴 스트립, 리암 니슨 주연 1996)

청소년들을 위하여

① 동료, 친구 관계

브렉퍼스트 클럽(조찬클럽) (에밀리오 에스터 베즈 주연 1985), 파우더(제프 골드블럼, 손 패트릭 플레너리 주연 1995), 달콤한 열여섯(마틴 콤포스톤, 토미 맥키 2002), 인형의 집으로 오세요(헤더 마타라조, 매튜 페이버 주연 1997), 스탠드 업(에드워드 제임스 올모스 주연 1987)

② 정체성 찾기

굿 윌 헌팅(로빈 윌리엄스, 맷 데이먼 주연 1998), 페리스의 해방(매튜 브로데릭, 알란 릭 주연 1986), 스탠 바이 미(리버 피닉스 주연 1986), 화이트 스쿨(제프 브리지스 주연 1996)

③ 어른이 되기

브레이킹 어웨이(데니스 크리스토퍼, 데니스 퀘이드 1979), 작은 아씨들(위노나 라이더, 가브리엘 번 주연 1994), 졸업(더스틴 호프만, 앤 밴 크로프트 1967)

“정보 수집이 취업의 지름길”

전국 국가기관 산하 취업알선 기관안내

우 종 완 | 한국혈우재단 재가복지팀 상담원

한국혈우재단 재가복지팀은 혈우인들의 취업을 돕기 위해 관련 기관 조사·정보 수집·홍보 활동을 펼치고 있다. 지난 달 취업에 대한 교육을 받을 수 있는 직업전문학교·능력개발센터 소개 기사를 실었는데 이어 이번호에는 직접 취업 정보를 얻고 구직활동에도 도움을 주는 취업알선기관들을 안내하고자 한다. 이 정보가 혈우인 여러분의 취업의 문을 조금이라도 넓혀줄 수 있는 기회가 되었으면 한다. <편집자 註>

많은 취업 준비생이 고민한다. 왜 나는 취업이 안 될까, 어떻게 해야 좋은 직장을 얻을 수 있을까, 어디서 취업정보를 얻어야 할까, 과연 무엇을 준비해야 할까 등등. 취업활동은 기업의 마케팅전략과 비슷하다. 자신이라는 ‘상품’을 기업이라는 ‘소비자’에게 파는 것이다. 이에 다음과 같은 3단계의 취업 활동이 필요하다.

1단계는 상품과 시장의 분석이다. 우선 자신이라는 상품의 특징, 장점, 능력 등을 정리한다. 또한 소비자인 어떤 한 기업의 현황, 전망, 채용 경향, 필요로 하는 인재상 등을 분석한다. 자기 자신의 직업관이 이러한 상품 및 시장분석의 기준이 된다.

2단계는 시장에의 접근이다. 자료수집이나 설명회 참가, 기업, 선배 방문 등 기업을 향한 구체적인 행동을 취하는 것이다. 아무리 마음에 두고 있는 기업이라 해도 채용 계획이 없거나 기업에서 원하는 자격이나 능력이 겸비되어 있지 않으면 시간 낭비일 뿐이다. 이러한 분별력

역시 전략상 중요한 것이다. 정열이 없다면 취업활동을 실행할 수도 없지만 정열만으로는 성공하지 못하는 경우도 있다.

3단계는 선택, 응시, 서류전형, 적성테스트, 면접시험 등 다각도의 상품테스트가 행해지는 단계이다.

지금까지의 과정을 통해 소비자인 기업이 상품인 구직자를 내정함으로써 취업에 성공하게 되는 것이다. 이 같은 취업활동의 성공을 위해 구직자들에게 구인업체의 정보를 제공하는 국가기관 산하의 취업알선기관이 있다. 노동부 산업인력 관리공단 산하의 고용안정센터와 장애인 고용촉진공단이 그것이다.

다양한구직 프로그램 운영 - 고용안정센터

전국 각 시·군·구에 설치된 고용안정센터는 종합 고용안정센터 35개, 일반 고용안정센터 71개, 고용안정센터 분소 9개, 종합·일반 고용안정센터 소속 출장소가 15개소로 총 130개소가

운영되고 있다. <20쪽 표 참조>

이들 센터는 취업 알선 서비스, 직업 상담서비스, 직업 심리검사 서비스를 비롯해 실업 급여 및 각종 고용 지원금을 지원하는 등의 고용안정업무를 하고 있다. 따라서 직업을 갖고자 하는 구직자뿐만 아니라, 재직자·실업자·전직을 하고자 하는 사람들 모두에게 취업에 필요한 서비스를 종합적으로 제공하는 ‘원스톱 서비스’ 체계를 구축하고 있다고 할 수 있다. 고용안정센터는 직접적인 알선보다는 구직자 스스로가 센터를 다니면서 기관 내에서 열리는 여러 강좌나 프로그램, 1대1 상담 등을 이용하고 구인 게시판에서 적합한 일자리를 찾아 직접 연락할 수 있도록 하고 있다.

또한 노동부의 포털사이트인 ‘워크넷’(www.workgokr)을 이용하면 구인 상황 및 여러 취업정보를 가정에서도 살펴볼 수 있으며, ‘일자리·인재 메일링 서비스’에 신청을 하면 업데이트된 모든 취업정보를 이메일로 받아볼 수 있다.

지택 방문상담가능 - 장애인 고용촉진공단

장애인 고용촉진공단은 전국 14개소가 있으며 광역 자치단체를 기준으로 서울·경인 5개소, 충청 2개소, 전라 2개소, 경상 3개소, 강원·제주 각 1개소 등이 있다. <21쪽 표 참조>

장애인고용촉진공단에서는 직업을 희망하는 장애우들을 대상으로 구직신청을 받고 있으며, 실직을 하거나 새로운 직업을 준비하는 모든 장애우들에게 진로에 대한 상담 및 취업 알선을 해주고 있다.


취업 욕구를 가지고 있는 장애인이라면 누구나 상관없이 연중 등록신청을 할 수 있다. 한번의 등록으로 희망하는 직종에 취업이 될 수 있도록 도움을 주고 있으며, 다니던 직장에서 퇴사를 했을 경우에도 전화로 다시 신청하면 원

하는 직종에 재취업을 할 수 있도록 사후 관리 받을 수 있다.

또한 재택구직도 가능한데, 각 거주지에 위치한 장애인고용촉진공단 직업 재활부 담당자에게 전화신청을 해 내방상담 일정을 잡으면 된다. 거동이 어려운 장애우들에게는 직업상담 담당자가 직접 자택을 방문해서 상담 후 본인에게 맞는 직종을 선별, 소개해주고 있다. 제출서류는 구직신청서·장애인등록증 사본 2부·사진 3장(반명함판)·이력서 1부·자기소개서(취업 확정 시 해당업체에 제출 요구서류 별도)등이며 이는 장애우들에게 맞는 업체를 선정하여 업체 담당자에게 추천하기 위한 기본 자료가 된다.

직접 방문한 본부와 남부사업소에서는 최근 불황으로 인해 다양한 직종의 구인업체는 나오지 않고 있으며, 상담직종(텔레마케터)이 80% 정도를 차지하고 있었다. 또한 재택근무 구인업체는 자주 들어오지는 않는 편이므로 신청 후 시간이 걸리더라도 꾸준히 기관과 연락을 취하고, 자기개발을 하면서 기다릴 수 있는 인내심을 가지는 것이 필요하다고 한다.

방문 기관에서는 혈우병에 대한 이해를 하고자 노력하는 모습을 보여주었으며 혈우병 환자가 기관을 방문했을 경우 협력할 수 있는 부분들에 대해 적절한 도움을 주겠다고 했다. 이러한 홍보와 협력은 여러 기관을 방문하면서 계속 이어나갈 예정이다.

최근 새로 문을 연 공단의 장애인고용 포털사이트 ‘워크 투게더’(www.worktogether.or.kr)에서는 온라인 구인·구직 활동을 할 수 있으며 장애인 고용과 관련된 여러 정보들을 살펴볼 수 있다. 회원 가입과 함께 구직 등록을 하면, 필요한 구인업체들의 정보를 살펴볼 수 있으며 업체에서 등록 상황을 살펴 연락을 주기도 한다. 

■ 고용인정센터에서 진행되는 취업프로그램

프로그램명	대상자	프로그램 내용
성취프로그램	구직자전체	· 취업에 도움이 되는 실제적인 방법들을 직접 익히고 연습하는 프로그램으로 구직동기 부여와 구직기술 향상에 도움을 줌. · 12~15명의 소그룹으로 구성되어 1회 5일간 6시간씩 진행됨.
청년층직업지도 프로그램 캡(CAP)	15 ~ 19 세 (학생 및 청년)	· 자신에게 적합한 직업을 찾고자 고민하는 청년층에게 진로설계 및 취업에 도움을 줌. · 참가자 10~15명이 한 팀으로 1일 6시간씩 5일간 진행됨.
취업희망프로그램	구직자 (접수상담 후 참가)	· 취업에 도움이 필요한 이들이 자신을 돌아보고 이해하며 긍정적인 측면을 찾도록 해서 자신감 회복과 자기성장을 돕는 프로그램. · 인간관계 향상과 취업 및 원만한 사회생활 적응을 도움. · 5~8명 내외의 참가자가 3~5일(대인관계향상, 구직기술향상 추가) 과정으로 진행됨.
Job School	중 · 고등학생 (학교 및 단체만 가능)	· 중 · 고등학생들이 자신의 적성에 맞는 직업을 탐색하고, 직업 세계에 대한 이해를 넓히며, 올바른 세상을 살아갈 건전한 직업관을 함양할 수 있도록 도움. · 보통 2일 과정이며, 단체 특성에 따라 프로그램 변동 가능함.
청소년직장체험프로그램	18 ~ 30 세 청년 (학생 및 청년)	· 청소년에게 다양한 직업 선택과 현장체험 기회를 제공하기 위한 프로그램. · 청소년 연수지원제 : 청소년의 현장연수를 지원함으로써 전공 등과 관련한 다양한 경력을 쌓도록 하고, 기업에서 유능한 인재를 탐색 할 수 있는 기회를 제공함. · 청소년 인턴지원제 : 그간 시행되었던 정부지원 인턴제와 동일한 방식으로 청소년 실업자의 빠른 취업지원을 도움.

■ 전국고용인정센터

고용인정센터명	소재지	연락처
서울 종합 고용인정센터	서울시 종로구 수송동 51-8 거양빌딩 3층	02)2004-7370
강남 고용인정센터	서울시 강남구 대치4동 889-13 금강타워 8~10층	02)3468-4762~5
송파 고용인정센터	서울시 송파구 방이동 44-3 현대토평스 2층	02)420-1917
강서 고용인정센터	서울시 강서구 등촌3동 673-5 화인빌딩 2~5층	02)3664-0108
서울남부 고용인정센터	서울시 영등포구 당산동 4가 93-1 동양타워 11~12층	02)2639-2300~7
서울북부 고용인정센터	서울시 동대문구 용두1동 45-1 용두빌딩 4~5층	02)963-0350~2
춘천 종합 고용인정센터	춘천시 효자3동 757번지	033)250-1951~3
강릉 고용인정센터	강릉시 포남동 1117-14	033)645-9893-5
경인 종합 고용인정센터	인천시 남동구 구월동 1112번지 대룡빌딩 3~5층	032)438-4663~7
인천북구 고용인정센터	인천시 부평구 부평1동 534-27 대한극장빌딩 6~8층	032)515-2997
수원 종합 고용인정센터	수원시 팔달구 팔달로1가 6-4 국민은행 2층	031)240-3302~10
대전 종합 고용인정센터	대전시 서구 탐방동 700번지 교원공제회관 4~5층	042)480-6400~2
청주 종합 고용인정센터	충북 청주시 흥덕구 가경동 1416-2대우메가폴빌딩 5층	043)230-6772~6789
광주 종합 고용인정센터	광주시 동구 금남로 5가 42번지 대신증권빌딩 무등사옥 5~6층	062)239-8000
대구 종합 고용인정센터	대구시 수성구 범어동 45-31번지	053)667-6000~14
부산 종합 고용인정센터	부산시 동구 범일2동 830-29 KT빌딩2,3,16층	051)640-1919
제주 종합 고용인정센터	제주시 이도1동 1690-8 대한항공빌딩 8층	064)759-2450-4

■ 전국 주요 장애인 고용촉진공단

상 호	주 소	연락처 / ARS
고용개발원(본부)	경기도 성남시 분당구 구미동 297-1	031) 728-7110~3
서울지사	서울시 중구 흥인동13-1 한성프라자 13층	02) 2254-4682~5, 080-723-5417~8
서울남부지사	서울시 강남구 논현동 115-7미성빌딩(오리엔트사옥) 2층	02) 2254-4682~5, 080-735-9215~6
경기지사	경기도 수원시 팔달구 인계동1046 인석빌딩2층	031) 231-9101~3, 080-221-1919
인천지사	인천시 남동구 간석3동172-1 대한교원공제회 인천화관 13층	032) 432-0361, 080-710-1919
대전지사	대전시 동구 용전동44-2 삼우빌딩 5층	042) 635-3701~2, 080-010-1919
충북지사	충북 청주시 흥덕구 가경동 1416-2대우메가폴리스4층	043) 234-1519, 080-273-1118~9
강원지사	강원도 원주시 우산동 405-29 강원도중소기업지원센터 4층	033) 744-3417~9, 080-744-0919
광주지사	광주시 북구 우산동 555-22 대영빌딩 5층	062) 511-1981~3, 080-525-1919,1961
전북지사	전북 전주시 덕진구 인후동 1가807-8 노동부종합청사 1층	063) 246-4656~7, 080-243-2322
부산지사	부산시 진구 범천동 877-12 사학연금회관 6층	051) 644-7751, 080-005-5800
경남지사	경남 창원시 중앙동 93-2 대한교원공제회관 6층	055) 285-8201~3, 080-285-9810~1
대구지사	대구시 수성구 범어2동 177-4 (교원공제회관 9층)	053) 746-8920~2, 080-746-8917
제주지사	제주도 제주시 이도2동 390번지 중소기업 종합지원센터 3층	064) 759-7901~3, 080-759-7906

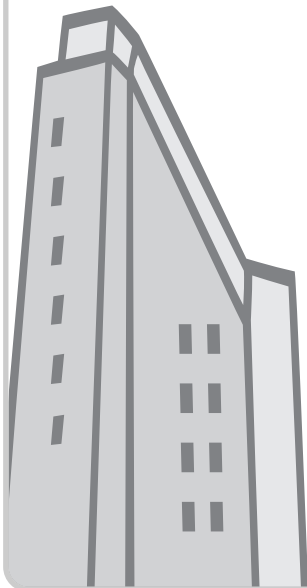
같이 일해봅시다!!

재가복지팀에서는 환우여러분들의 취업에 대한 고민을 나누고자 취업정보제공 및 상담 서비스 프로그램을 진행합니다.

- 취업관련 기본 정보 제공(이력서 작성, 면접 요령 등)
- 취업교육 기관정보 제공
- 각 직종별 업무특성과 전망에 대한 정보 제공
- 취업알선업체 정보(구인업체정보) 제공
- 일대일 상담 서비스

취업에 관한 문의가 있을 때에는 언제든지 재가복지팀으로 연락을 주시기 바랍니다.

☎ 02-3473-6100(내선 310) 우종완 상담원



세계혈우연맹의 안전과 공급 소식

다음의 내용은 2005년 10월 발표된 세계혈우연맹의 안전과 공급 소식(The WFH Safety & Supply News)이다. 안전과 공급 소식은 혈우병 치료약품의 안전과 공급, 사용가능성에 대해 온라인을 통해 알리는 소식지이다. 이 소식지는 새로운 약품 개발에 대한 소식, 광범위한 안전성에 대한 문제와 유전자 치료에 대한 정보를 제공하고 있다. <편집자註>

FDA 실온 보관기간 연장 승인

미국 식품의약국(FDA)은 VIII인자 유전자 재조합제제 2종에 대해 실내온도로 보관할 경우의 보관기간을 3개월까지 인정하기로 하였다. 이번에 인정을 받은 약품은 ZLB 베링사의 헬릭세이트 FS와 바이엘사의 코지네이트 FS이다.

박스터 투여 횟수 감소 위한 공동연구 착수

박스터사는 VIII인자의 투여 횟수를 줄일 수 있는 단백질 약물 형태의 연구를 위한 공동연구를 넥타르 테라퓨틱스사와 공동으로 착수한다고 밝혔다. 넥타르사는 단백질 약물(PEGylation) 기술을 이용한 일곱 가지의 제품을 개발한 바 있다.

EMA, '유전자 재조합제제와 항체와의 관계 확인 안돼'

유럽 약품 평가 위원회(EMA, European Medicines Evaluation Agency)는 유전자재조합제제와 항체발생에 대한 성명을 발표하였다. 최근의 자료에 바탕을 둔 이번 성명은 항체발생과 유전자재조합제제간의 연관관계에 대한 어떠한 결론도 내릴 수 없었다고 밝혔다.

프리온, 소변 통해 검출 가능

만성 신장염 환자가 체내에 프리온 단백질을

가지고 있을 때 소변에서 프리온이 검출될 수 있다는 주장이 최근 출판된 한 과학 잡지를 통해 제기되었다. 이를 통해 TSE(전염성 해면양뇌증, transmissible spongiform encephalopathies) 이 양이나 소와 같은 동물들 사이에 어떻게 전파되는지가 설명될 수 있게 되었다. 이상 프리온은 사람에게 발생하는 변형 크로이츠펠트-야콥병(인간광우병, vCJD)과 다른 동물에게 전염성 해면양뇌증을 일으키는 원인으로 믿어지고 있다.

vCJD의 원인에 대한 새로운 가설

지난 9월 3일 발행된 의학전문지 '랜싯(Lancet)'에는 vCJD의 원인에 대해 사람이 원인이 될 수 있다는 가설이 실렸다. 이 가설은 가축 사료에 포함된 사람의 유해가 영국 내 BSE(소해면상뇌증, Bovine Spongiform Encephalopathy)의 확산과 관련이 있을 수 있다는 내용이었다.

세계혈우연맹 글로벌 포럼

세계혈우연맹의 제4회 글로벌 포럼이 지난 9월 말 캐나다의 몬트리올에서 열렸다. 환자단체, 규제 위원회, 제조업체, 의사, 기타 관계인사 등 128명이 참석하여 이틀 동안 토론을 가졌다. 이번 포럼에서 논의된 주요 내용은 다음과 같다.

· 위험에 대한 포괄적인 정의를 내리는 것은

출혈질환자단체에게 중요한 것이다. 이러한 정의는 바이러스 감염으로부터의 안전성을 포함하여 항체 발생, 공급의 중단 등을 포함하여야 한다. 혈장분획제제와 유전자 재조합제제는 둘 다 명확하게 중요시될 것이다. 생산의 결정은 지역 사정 기초에 따라 내려질 것이지만, 과학자들이 이러한 결정을 뒷받침해주어야 하는 것도 역시 중요하다.

- 몇몇 분야에 대해 국제적인 협력이 대두되었다. 강한 연대를 가진 국제적인 연구와 자료 수집(특히 항체환자의 치료와 희귀 출혈질환자들에 대한)이 중요하다.

- 최종생산물에 대한 검사와 기간 만료일에 대한 규제 당국 담당자와의 토론을 통해 바이러스에 대한 최종생산물에 대한 검사는 무의미하며 재비준(re-validation)은 국가별로, 또 사안에 따라 시험할 수 있도록 명확히 하였다.

- 참석자들은 치료약품을 구입하여 공급하는 것의 이점과 한계에 대한 내용을 들었다. 좋은 공급과정은 좋은 품질의 제품으로 시작하는 것이다. 가격은 유일한 고려사항이 아니다. 다양한 회사의 다양한 제품을 확보하는 것은 환자와 관련 의사들이 중심이 되는 것만큼 중요하다.

EMEA vCJD 워크샵기저

유럽 약품 평가 위원회는 지난 10월 vCJD와 의약품 생산의 주요 전문가들이 참석한 워크샵을 가졌다.

이 워크샵에서는 가장 새로운 발전들이 논의되었는데, 세계보건기구(WHO)는 잇몸 조직이나 치수(dental pulp, 齒髓, 치아의 내부에 있는 치수강(齒髓腔)을 채우고 있는 부드러운 결합조직)를 낮은 감염위험에서 위험이 없음으로 감염 위험도를 낮추었다. 또한 류코레덕션(leucoreduction, 백혈구를 제거한 혈액)의 감염도가 42~75%로 낮음이 밝혀졌다.

헌혈자에 대한 vCJD 스크리닝 테스트의 도입과 거짓으로 양성 판정이 날 위험의 연관관계에 대해서도 논의되었다. 영국, 프랑스, 캐나다, 미국의 국가별 위험도 평가에 관한 폭 넓고 다양한 결론들 또한 논의되었다. 세계혈우연맹은 TSE 정제와 TSE가 포함될 수 있는 우려에 대한 언급이 제품 라벨에 표시되어야 한다는 질문을 제기하였다.

행사안내

- 미국 FDA TSE 자문위원회 회의 : 미국 식품의약품의 TSE 자문위원회 회의가 10월 31일 열린다.

- 생물학의 미래 워크샵 : 생물학의 미래를 알아보기 위한 “생물학의 미래” 워크샵이 오는 12월에 열릴 예정이다.

- EBA/IPFA 국제 혈액과 혈장 회의 : 유럽 혈액 연맹(European Blood Alliance, EBA)과 국제 혈장 분획협회(International Plasma Fractionation Association, IPFA) 주관으로 11월 9일부터 10일 양일간 포르투갈의 리스본에서 열린다.

미국혈우재단 소식 - 아이오와대학 유전자 치료 성과발표

미국 아이오와대학의 연구진은 최근 쥐를 상대로 새로운 유전자 전달체를 이용한 유전자 치료의 성공에 대해 발표하였다.


주로 바이러스를 통해 이동하는 유전자 전달체(vector)는 세포에 치료를 위한 유전자를 공급하는 운송체 역할을 하기 때문에 유전자 치료에서 중요한 요소이다. 이번 실험에서는 바이러스들의 조합으로 만들어진 특정한 전달체가 사용되었다. 이 혼성 전달체는 나비와 나방과 같은 곤충에 감염되는 바쿨로바이러스(註 - baculovirus, family Baculoviridae)에 속하는 바이

러스로 무척추동물에만 감염되고 척추동물에는 감염되지 않는다)와 고양이에게는 백혈병의 원인이 되지만 사람에게는 백혈병을 일으키지 않는 펠린 이뮤노데피시언시 바이러스(feline immunodeficiency virus)라고 불리는 변형된 렌티 바이러스(註 - lentivirus, 넓게는 레트로바이러스 군에 속하는 RNA 바이러스)의 결합체이다.

전달체는 hepatocyte(간세포)라고 불리는 간의 세포에 치료 유전자를 전달한다. 간에 유전자를 이식하는 것은 간에 VIII인자를 생산하는 능력이 있기 때문이다. 아이오와대학의 소아과 교수이며 이번 연구의 공동 책임자인 폴 맥크레이(Paul McCray) 박사는 간세포가

유전자 주입의 대상이 된 것에 대한 논리적인 배경을 다음과 같이 설명한다.

“이 단백질(VIII인자)이 주로 간세포에서만 만들어지는 것은 아닙니다. 그렇지만 유전자 치료의 주요 대상으로 쉽게 연결되지요. 그래서 우리는 치료 대상 세포에서 보다 많은 VIII인자를 생산하는 방법을 찾았습니다. 그 결과 우리는 간세포를 VIII인자를 생산해서 혈류로 보내는 주요 생산지로 이용하기로 한 것입니다.”

이번 연구 결과는 중증 혈우병을 앓게 한 쥐에게 VIII인자의 활성도가 증가하는 것을 충분히 증명하였다. 

:: 78 · 79호 정답 및 당첨자 ::

우편 착오로 인해 78호의 정답 열서가 매우 늦게 도착하였습니다. 때문에 이번호는 78호와 79호의 정답자 명단을 함께 게재합니다. 상품권 발송 역시 일괄적으로 해 드릴 예정입니다. 다음부터는 이 같은 일이 없도록 노력하겠습니다. 언제나 코헨지를 읽어주시고 많은 관심을 가져주시는 독자 여러분께 감사드립니다.

많은 분들이 ‘혈우가족의 사는 이야기’를 궁금해 합니다. 바로 여러분들만이 들려줄 수 있는 이야기입니다. 여러분이 보내주시는 글은 혈우병을 알게 된 지 얼마 되지 않은 부모님들과 혈우병에 대해서 잘 모르는 분들에게 많은 도움이 될 것입니다. 짧은 글이라도 소중하게 다루겠습니다. 참여해주시는 분께는 소정의 원고료, 선물을 드립니다. 많은 분들의 적극적인 참여를 기대합니다.

상품권을 받으실 분은 다음과 같습니다.

▲ 78호 정답자 : 김진규(부산광역시 사하구), 남경훈(서울특별시 서대문구), 박미숙(광주광역시 북구), 박성자(광주광역시 북구), 박찬영(광주광역시 남구), 염윤태(광주광역시 동구) - 이상 6명, 가나다 順

▲ 79호 정답자 : 강선영(전북 익산시), 김복근(서울특별시 성동구), 문민영(전북 익산시), 박대엽(부산광역시 진구), 박형애(광주광역시 남구), 성애선(서울특별시 양천구), 안희준(경북 구미시), 이재명(충북 보은군), 조순자(부산광역시 동래구), 한영웅(서울특별시 노원구) - 이상 10명, 가나다 順

조	류	독	감		가	인	박	명
선			자	수	정			망
소	득	세		미		황	조	가
	의		시	산	제		족	
	양	수	리		등	사	지	
부	양		아	리	수		혈	기
적				허				억
	마		구	설	수		꼭	
천	고	마	비		호	연	지	기

퍼즐 맞추기 ...

‘코헬’ 지에 동봉한 엽서로 정답을 보내주시면 추첨하여 선물을 우송해 드립니다. 아울러 평소에 전하고 싶었던 말, 생각나는 이야기 등을 보내주시면 ‘코헬’ 지에 게재하고 소정의 원고료를 드립니다. 여러분의 관심과 참여를 기다립니다.

12월 5일까지 재단에 도착할 수 있도록 보내주십시오.

〈편집실〉

1	2			3		4		5
			6		7			
8							9	
		10		11		12		
						13		14
15	16		17					
						18		19
20			21				22	23
		24			25			

... 가로 문제

- 고대 삼국시대의 4구체 향가. 선화공주니문/늬 그스지 얼어두고/맛동방울/바무 물 안고가다
- 짧은 시간 안에 끝내려고 무리하게 일을 합니다.
- 중국의 국민작가 김용의 무협소설 ‘사조영웅문’과 ‘신조협려’ 등에 나오는 최고 고수 다섯 명을 일컬어 이렇게 부른다. ‘○○○○ 남황북개 중신통...’ 왕가위 감독이 동명의 영화를 만들기도 했음.
- 하천, 연못, 늪으로 둘러싸인 습한 땅. 최근 환경생태적 측면에서 이 땅의 정화기능이 재발견되어 주목되고 있습니다.
- 우리 몸을 구성하는 물질 중, 물에는 녹지 않고 에테르나 벤젠 같은 유기 용매에만 녹는 물질.
- 어떤 일의 중대한 결정을 앞두고, 그 결정이 옳은지 판단이 잘 서지 않을 때 운명을 하늘에 맡기고 일단 해 보자는 뜻의 관용어구. 전통 민속놀이에서 유래했습니다.
- 누이의 손자.
- 집터를 지키고 보호하는 신과 그 부인에게 제를 지낼 때 무당이 굿을 하며 부르는 노래. “어라하 만수 어라하 대신, 성주 분향(本鄉)이 어데메인고...”
- 이상으로 그리는, 완전하고 평화로운 상상의 세계.
- 수백 개에서 수십만 개의 별들이 모여 있는 집단.
- 오드리 헵번 주연의 1961년 작 영화. 그녀가 부르는 ‘Moon River’가 유명하죠 ○○○에서 아침을...
- 이제는 역사 속으로 점점 사라져가는 유물이 되어버린 교육 과목. 학생들에게 군사훈련이나 안전교육 등을 시키곤 했지요
- 저칼로리와 알칼리성 다이어트 식품으로 최근 세계 각국에서 각광받는 식물. 고구마처럼 뿌리를 식용으로 쓰며, 냉면·국수 등을 만들기도 한다. 강화도와 경북 상주, 충북 괴산 등에서 상품작물로 재배 중.
- 코난 도일이 창조해 낸 명탐정의 대명사. ○○ 흠즈.

... 세로 문제

- 공통된 목적을 가진 사람들이 주체가 되어 기획·집필·편집·발행하는 집지. 영리를 목적으로 발행하는 상업적인 잡지와는 다르다.
- 일정한 시간 내 일어나는 사건이나 행동을 객관적으로 글로 나타낸 것. 소설·희곡 등의 문학 장르.
- 글을 읽고 그 뜻을 밝힘.
- 끼니 대신 이것을 많이 하면 살이 찌기 쉽습니다.
- 한국(북한 포함), 중국, 일본을 포함하느(몽골이나 러시아도 경우에 따라 포함) 아시아 대륙의 동북쪽 지역을 줄여서 부르는 말.
- 지역 문제. 강원도 홍천군 중동부에 있는 면. 북쪽으로는 인제, 남쪽으로는 횡성, 동쪽으로는 평창과 인접하며 군부대가 많고 동학혁명군 전적지가 있기도 한 곳.
- 습관이 오래되면 마침내 천성이 된다는 뜻의 사자성어.
- 쌈지풀과의 여러 해 살이 식물. 저마(苧麻). 조상들은 이 식물로 옷을 만들어 입기도 했습니다.
- 뜨개질해서 만든 옷.
- 주거지가 도심 외곽으로 몰려, 밤이 되면 도심이 텅 비고 외곽으로 인구가 몰리는 인구 배치 현상.
- 남의 어머니를 높여 부르는 존칭.
- 중국 고대 주왕조(周王朝)의 건설기에 활약한 주나라 무왕의 동생으로 요·순·우·탕·문·무와 함께 중국 7대 성인으로 불린다.
- ‘감정(Emotion)’과 ‘아이콘(icon)’의 합성어. 전자우편에서 익살맞고 기발한 재치 있는 기호들이 많이 사용되고 있습니다.
- 머리글자 KYT, UHJ...
- 고려시대부터 시작돼 조선시대로 계승된 지방의 교육기관. 서당보다는 수준이 높은 학문을 교육하는 곳이었습디다.
- 인류 역사상 가장 많이 팔린 책.
- 벽돌의 한자어. (두음법칙 적용하세요)

자랑스런 혈우인 상 후보 공모

한국혈우재단은 제3회 '자랑스런 혈우인' 상 후보자 추천을 오는 12월 31일까지 받습니다.

자랑스런 혈우인 상은 혈우인의 건강과 안녕을 위해 애쓰는 숨은 일꾼을 찾아

이 상을 수여함으로써 혈우인들의 미담이 되고 화합과 봉사정신을 키워 이를 본보기 삼아

어려운 혈우인을 도울 수 있는 계기를 만들고자 합니다. 여러분의 많은 추천을 바랍니다.

Korea Hemophilia Foundation

한국혈우재단

■ 접수기간 : 9월 15일~12월 31일

■ 발 표 : 2006년 2월 11일(재단창립일)

■ 시상부문 : 혈우인 1명(상패 및 부상)

관련 인사 및 단체(상패 및 부상)

■ 추천대상 : 1. 자활, 자립 활동 등 혈우인의 건강 증진에 크게 기여한 자.

2. 탁월한 봉사정신으로 혈우가족간의 화합에 헌신한 자.

3. 타의 귀감이 되고 혈우가족 사랑 실천과 선행이 사회적으로 귀감이 되는 자.

4. 재단의 위상과 사회복지 증진에 기여한 자.

※추천제한 : 현직 재단 임직원 및 환자단체 임직원은 추천에서 제외

■ 제출서류 : 추천서

추천양식은 재단 사무국(3층)내에 비치되어 있으며 홈페이지(www.kohem.org) 자료실에서 다운 받으실 수 있습니다.

※ 문의 : 한국혈우재단 (02)3473-6100(내선 305번, 담당 이대근 대리)



사회복지법인

한국혈우재단