



더 나은 미래로
홈페이지를 방문하시면
보다 많은 정보가 있습니다



Vol. 114 2022

9 · 10

모든이에게 사랑과 소망을

한센

HANSEN



(사)한국한센총연합회 소개

(사)한국한센총연합회는...

1969년 10월 13일 발족되어 한센인의 인권회복 및 권익보호, 복지증진을 위한 사업을 실시하여 한센인에 대한 오해와 편견을 불식시키고 한센인의 사회적 수용을 촉구하며 더불어 살아가는 아름다운 세상을 만들기 위해 설립된 비영리 사단법인입니다.



핵심가치

HARMONY
HOPE
HAPPINESS

한센가족과 국민 모두의 소통을 통한 **편견 해소**
한센가족의 사회통합과 재활에 대한 **소망 실현**
전 세계 한센가족의 인권과 **복지 증진**

★ 비전 ★

- 차별과 편견이 없는 행복사회 실현
- 한센사업의 역할 모델로 위상 제고
- 한센가족의 건강하고 행복한 삶 구축
- 한센사업 전문기관으로 역량 강화

★ 미션 ★

- 한센인의 보건 복지 증진
- 한센인의 권익 보호 강화
- 한센인의 사회 통합 지원
- 한센인의 인권 신장 확대



★ 사업목표 ★

- 한센인 관련 법, 제도 등의 개정 및 제정
- 한센인의 보건복지 등 삶의 질 향상
- 한센 관련 단체와 연대 강화
- 한센인(병) 인식 제고를 위한 대국민 교육 홍보
- 한센인 권익 증진
- 한센인 사회 통합 지원
- 미래지향적인 한센정책 수립
- 국제 교류 협력 확대
- 한센인피해사건 기념관 건립
- 한센 관련 정책을 통한 주도적 위상 제고

★ 사업소개 ★



★ 로고 ★



한센가족(hansen)을 상징하는 'h'로 한센가족과 국민 모두가 눈높이를 맞춰 소통으로 하나되고 대한민국 한센사업의 통합과 한센가족의 희망찬 미래와 행복 실현을 위한 열정을 형상화함

| 총연합회 공식 SNS 채널 |



인스타그램



유튜브



트위터



페이스북

CONTENTS

제20권 제5호 통권 제114호
 발행일 2022년 9·10 월호 발행
 발행·편집인 이길용
 발행처 사단법인 한국한센총연합회
 주소 서울시 광진구 아차산로 457, 2층
 전화 1566-2339
 팩스 1566-2032
 홈페이지 www.hansenkorea.org
 이메일 hansen@hansenkorea.org
 디자인&인쇄 씨티플랜
 격월간 비매품

한센 포커스

02 인사말

천고마비의 계절

04 스페셜 리포트

「한센인 피해사건의 진상규명 및 피해자 지원 등에 관한 법률」
 일부 개정에 따른 의견 제시
 고문단 회의 개최
 시·도 지부장 회의 개최

06 한센 리포트

득성마을, 배움행복마을교육
 산성마을, 치매예방교육 개강
 재생마을, 배움행복마을 개강
 우리마을 행복사진관(장수사진 촬영)
 한센인 정착마을 실태조사
 한센가족 일본 정부를 상대로 한 보상청구 안내
 총연합회 추진 사업(찾아가는 문화복지사업/보건요원교육, 합동 결혼식)

한센 탐방

19 지부는 지금

울산·경남지부
경기지부

22 유관단체동정

(사)한국한센복지협회
 한국IDEA협회
 한국농수산식품유통공사

23 정착마을 풍경

청천마을

한센 공감

24 함께하는 한센

사려 깊은 좋은 친구_정판석(총광마을)
 휴가철 신재문(영락마을 대표)
 인생(人生)_김중윤(익산마을)
 킬리만자로 등반이야기①_최광현(경기지부 지부장)

한센 이모저모

36 정보알리미

노년기 삶의 질 높이는 틀니 치료
 진통제, 자주 먹으면 내성 생길까?
 스트레스가 심하면 나타나는 증상
 내 몸의 면역력을 높여줄 음식 6가지
 무릎 건강 확인법
 모야모야 병
 요즘 이 책

62 독자들의 공간

가로세로 낱말퀴즈
 한센 원고 모집 공고
 후원자가 되실 분을 찾습니다



득성마을, 배움행복마을



우리마을 행복사진관(장수사진촬영)



천고마비의 계절

사랑하는 한센 가족, 후원자 그리고 국민 여러분

아침 저녁으로 제법 차가워진 공기가 완연한 가을입니다.
높고 푸른 가을 하늘과 기분 좋은 바람이 나뭇가지를 흔들고
오색찬란 단풍이 눈부시게 아름다운 계절이 다가왔습니다.

지난 여름 동안 무더운 날씨, 코로나19 재확산과 태풍 및 집중호우에도 불구하고
총연합회를 위해 불철주야 수고해주신 임직원과 한센 가족분들의
노고와 관심에 깊은 감사를 드립니다.

우리 총연합회는 정부위원회 폐지·통합에 관한 「한센인 피해사건의 진상규명 및 피해자 지원 등에 관한 법률」 일부 개정에 따른 의견제시를 통한 전문성 및 공정성 확보에 주력하였습니다.

또한, 지난 9월 전국 정착마을의 정확한 실태를 파악하기 위해 81개 정착마을을 대상으로 진행한 실태조사가 마무리되었습니다. 수집된 자료들을 통해 한센인이 필요로 하는 실질적 지원 및 생활 복지적 대책 마련에 힘쓰도록 하겠습니다.

이어서 특성마을과 재생마을의 배움행복교육 개강식과 산성마을 치매예방교육 개강식을 가졌습니다. 배움행복마을교육과 치매예방교육을 통해 변함없는 학습의 열정을 선보인 한센인 어르신들과 풍성한 교육을 선사해줄 강사들에게 감사드립니다. 100세 시대를 살고 있는 지금, 앞으로도 한센인 어르신들의 욕구를 바탕으로 다양한 프로그램을 개발·운영하여 어르신들이 배움의 행복을 누리며 삶의 즐거움을 누릴 수 있는 좋은 시간들을 많이 만들겠습니다.

더불어, 한센 가족들의 건강과 장수 기원의 의미를 담아 우리마을 행복사진관(장수사진 촬영)사업을 실시하여 한센인 및 배우자에게 작게나마 노후 준비에 도움을 드리고 있습니다. 이에 우리 어르신들의 아낌없는 성원과 많은 관심 부탁드립니다.

사랑하는 한센 가족, 후원자 그리고 국민 여러분

우리는 우리의 가치와 믿음으로 풍성한 결실을 볼 수 있다고 믿습니다. 우리의 가치와 믿음은 경험으로 겪어온 것이며 앞으로도 실천해 나갈 것입니다. 올바른 가치를 가지고 올바른 방향으로 나아가다 보면 분명히 좋은 결과가 있을 것입니다.

앞으로 우리 총연합회는 더욱 성장할 것이며, 버가 익으면 고개를 숙이듯이 우리 총연합회도 성장해 갈수록 더욱 겸손하고 더 낮아진 섬김의 마음으로 한센인들을 위한 인권과 복지가 강물과 같이 흐르는 아름다운 세상을 만들어 갈 것입니다.

마지막으로 어렵고 힘든 시기이지만 지금까지 크고 작은 어려움도 잘 극복해왔던 것처럼 모두가 하나 되는 마음으로 이 위기를 잘 이겨냈으면 좋겠습니다. 언제나 행복하시고 건강하시길 기원합니다.

감사합니다.

(사)한국한센총연합회 회장

이길용

한센특별법 일부 개정에 따른 전문성 및 공정성 확보

한센인은 우리 사회의 대표적인 사회적 타자로서, 한센병에 대한 잘못된 인식으로 인해, 헌법이 보장하는 기본적인 권리인 신체의 자유, 주거 및 사회생활의 자유, 인간다운 생활을 할 권리, 교육받을 권리 등을 박탈당한 삶을 강요당했다. 이에 대한 국민적 공감대가 형성되어 한센특별법의 제정 이후 한센인 대표·한센관련단체·의사·변호사·교수 등 다양한 전문분야에서 학식과 경험이 풍부한 인사들이 포함된 「한센인피해사건진상규명위원회(이하“위원회”)」를 구성하여 법이 시행되었다.

지난 9월 7일 행정안전부에서 ‘정부위원회 636개 중 246개(39%) 폐지·통합’관련, 유사·중복, 운영실적 저조 등 불필요한 위원회 정비 방안을 확정하였으며, 이에 많은 유관 단체 및 기관의 위원회가 폐지되거나 통합되었지만, 우리 총연합회에서는 한센 특별법에 의해 설치되어 운영되고 있는 지속적인 위

원회 운영 관련 의견서를 주무부처인 보건복지부에 전달하였다.

이를 통해, 한센특별법 내에 위원회를 보건복지부 장관 소속으로 「한센인피해사건진상규명협의회(이하 “협의회”)」로 변경 유도하도록 하였으며, 필요시 유관 단체 등 관련 전문가로 구성된 자문단을 운영하여 한센 관련 주요 정책을 한센인(병)에 대해 당사자들과 함께 논의 할 수 있도록 전문성 및 공정성 확보에 주력하였다.

우리 총연합회는 계속해서 정부 등 관계기관과 적극적인 의견 개진 등 협의를 통해 한센인 복지 및 인권 증진 사업 등을 계속해서 추진해 나아갈 것이다.

고문단 회의 개최



우리 총연합회는 10월 4일(화) 한와담 서울역점에서 고문단 회의를 개최했다. 이번 회의에는 정상권, 박정수, 박명웅, 김정명 고문(무순)이 참석하여 총연합회 발전을 위한 귀한 시간을 가졌다.

이번 고문단 회의에서는 하반기 주요 업무 보고와 효율적인 사업 추진 방안 및 행정 운영에 필요한 과제들을 파악하고, 총연합회 역할과 기능강화에 대해 심도 있게 논의했다.

시·도지부장 회의 개최



우리 총연합회는 10월 20일(목) 이길용 총연합회장을 비롯한 각 시·도지부장이 참석한 가운데 회의를 개최했다.

코로나19로 인해 그동안 개최되지 못했던 한센인 대회를 12월 6일

(화) 개최예정으로, 이에 시·도지부의 많은 관심과 참여를 당부했다.

더불어, 합동결혼식 및 찾아가는 문화 복지 사업 등 남은 하반기 사업 추진을 위한 시·도지부들의 적극적인 사업 참여 방안과 한센가족 일본 정부를 상대로 한 보상청구 관련하여 서류 보완 작업이 진행됨에 따라 업무추진을 위한 총연합회와의 협력을 요청했다.

활기찬 인생 GOGO!! 영화관람 나들이 가요

- 득성마을, 배움행복마을교육 -



지난 8월 26일(금) 득성마을(경상남도 함안군, 대표 김영태)의 득성 배움행복마을 -활기찬 인생 GOGO! '문화예술 활동' 교육 과정의 일환으로 영화 관람을 진행하였다. 문화생활 경험이 적은 한센인들의 문화체험을 위해 본 프로그램을 기획하였고, 교육 추진을 맡은 경남경영자총협회는 어르신들의 안전하고 즐거운 외출을 위해 예산을 추가 지원하여 버스를 대절하고, 영화관을 전체 대관하여 이순신 장군의 한산도 대첩을 그린 영화 '한산: 용의 출현'을 쾌적하고, 독립된 환경에서 한센 어르신들이 즐겁게 관람할 수 있도록 하였다.

또한, 영화관에 설치되어 있는 터치스크린 방식인 무인 단말기를 직접 사용함으로써 키오스크 교육을 일상생활 속에서 체험할 수 있도록 했다.

이번 득성 배움행복마을에 참여 중이신 어르신들께서는 “젊은 시절에 갔던 영화관만 기억했었는데 시설이나 환경이 너무 좋아졌다.”, “생전 처음으로 영화관에 와본다.”, “팝콘을 먹으면서 영화를 본 것은 평생 처음이다.”, “팝콘을 먹으며 영화를 볼 줄 몰랐다.”며 활동 소감을 전했다.



▲ 영화관람 나들이



2022 대한민국 한센인대회

항상 변함없이 한센인들을 아껴주시고 격려해주시는 소중한 분들을 위해 3년 만에 ‘2022 대한민국 한센인대회’를 개최하여 사랑과 희망을 나누는 시간을 갖고자 합니다.

일 시 2022년 12월 6일(화) 11:00

장 소 국회 도서관 강당 B1(서울 영등포구 의사당대로 1)

주최·주관 국회의원 김희재, (사)한국한센총연합회

후원(예정) 보건복지부, 국민권익위원회, 국가인권위원회, MBC, KBS, SBS, 한겨레신문, 서울특별시, 한국장애인단체총연맹

“치매는 치료보다 예방이다!”

- 산성마을, 치매예방교육 개강 -



우리 총연합회는 9월 26일(월)부터 산성마을(이 선규 대표, 경남 고성군) 치매예방교육을 실시하고 있다.

치매예방교육은 치매예방 전문기관과 연계해 한 선인에게 치매에 관한 이론학습 및 운동·음악·원예·미술 등 오감을 자극하는 교육을 통해 치매를 예방한다.

교육을 통한 한센인의 사회적 고립 예방 및 교류 활성화, 경제적 부담감 경감을 통한 삶의 질 향상을 목적으로 매년 실시하고 있다.

이번 산성마을 치매예방교육 프로그램으로 몸·마음열기 ‘신체 레크레이션 활동’, ‘치매예방의 필요성과 생활습관 알아보기’, ‘퍼즐 교구 활동’을 통한 두뇌 활동, 작품 활동으로 전두엽을 활성화시키는 ‘원예심리치료’, 밥숟가락 난타와 같은 도구를 이용한 ‘음악 활동’, 도구를 이용한 ‘신체 활동’, 클레이를 통해 작품을 만들어보는 ‘작업 활동’, 집중력·기억력 강화 활동의 ‘인지 활동’, 한지를 통한 ‘미술 활동’, ‘웃음 레크레이션’ 등 체력과 두뇌 건강에 도움이 될 수 있는 다양한 커리큘럼을 기획하여 제공한다.

대표적인 노인성 질환인 치매는 조기 예방이 중요한 만큼 교육을 통해 치매에 대한 이해를 높이



고, 코로나19의 장기화로 인한 고독감·스트레스·우울 등 치매위험요소들을 줄일 수 있도록 통합적인 교육프로그램을 운영하고 있다. 앞으로도 지속적인 홍보와 교육을 통해 한센인이 건강하고 활기찬 노후를 영위할 수 있도록 최선을 다할 예정이다.

정착마을 한센인의 눈높이를 고려하여 맞춤형으로 진행되는 치매예방교육은 전문 강사가 교육 마을에 방문해 교육을 펼쳐 장애와 고령 및 지리적 특성으로 인해 교육 참여의 어려움을 느꼈던 한센인이 부담 없이 교육에 참여가 가능하다.



평생학습으로 배움의 즐거움과 행복한 삶 증진

- 재생마을, 배움행복마을 개강 -



우리 총연합회는 10월 4일(화) 재생마을(전남 함평군, 정복열 대표) 배움행복마을 개강식을 가졌다.

배움행복마을은 교육 및 복지 사각지대에 있는 정착마을 거주 한센인들을 위해 추진하는 '한센인 맞춤형 평생교육' 사업이다. 한센인들의 자존감 향상과 마을 주민 간의 유대감을 높이는 교육 프로그램으로 질병관리청으로부터 지원을 받아 매년 교육을 실시하고 있다.

이번 재생마을 배움행복마을 세부 프로그램으로는 디지털에 대한 적응력을 키울 수 있는 스마트폰 교육, 신바람 노인 건강체조와 도구체조를 이용한 △건강증진과 낙상예방 교육, 마을의 유대감을 높이는 △추억의 전래놀이, 생활에 필요한 다양한 소품을 직접 만들어보는 △종합공예, 노년의 삶을 신바람 나게 하는 △노래교실 등 다양한 분야 지식을 습득하고 신체·정신 건강 증진 및 문화·여가 활동을 함께 즐길 수 있는 알찬 내용으로 교육 과정을 구성했다.

너의 열정을 응원할게



우리 총연합회는 노년의 행복감을 향상하는 알찬 배움행복마을교육 프로그램을 한센 가족들께 지원할 것이며, 코로나19 장기화로 위축되어 있는 어르신들이 이번 교육을 통해 관계성을 향상하고, 건강을 증진하는데 도움이 될 수 있도록 할 것이다.



도약도약
오늘도 수고했어

“노후준비 함께해요”

- 우리마을 행복사진관(장수사진 촬영) -



우리 총연합회는 지난 10월 11일(화)부터 18일(화)까지 한센인 정착마을을 찾아 한센인 및 배우자 어르신을 모시고 무병장수를 기원하는 ‘우리마을 행복사진관(장수사진 촬영)’복지 사업을 실시했다.

우리마을 행복사진관(장수사진 촬영)사업은 건강과 장수 기원의 의미를 담아 촬영 기회를 제공함으로써 과거의 모진 차별과 어려움을 극복하고 삶을 억척스럽게 일궈낸 주인공이지만 그 과정에서 노후에 대한 대비 없이 노년을 맞이하게 되어 경제적 어려움으로 장수 사진을 준비하지 못한

한센인 어르신들에게 노후 준비를 도와드리는 것에 목적을 두고 있다.

동 사업은 10월 11일(화) 영신마을(경남 하동군, 이덕구 대표)을 시작으로 한센인 정착마을과 에버그린사회복지센터 등 총 100여명이 참여한 가운데 한센인 및 배우자 등 한센 가족분들에게 촬영 준비(메이크업·헤어·의상 등)부터 액자제 공까지 전반적으로 장수사진 촬영 서비스를 제공했다.



손소독과 체온 체크



헤어드라이어로 머리에 볼륨도 넣어주고



마스크팩도 하고



간단한 메이크업으로 화사하게~



고운 한복도 골라 입고~



사진촬영하기



단체사진 촬영으로 마무리!

“한센인 생활환경실태 및 복지 욕구 조사”

– 한센인 정착마을 실태조사 –

우리 총연합회는 한센인 정착마을의 정확한 실태를 파악하기 위해 81개 정착마을을 대상으로 실태조사를 진행했다.

실태조사는 한센인 생활환경실태 및 복지 욕구 조사를 통해 한센인의 일반 환경·생활환경 현황·복지 욕구 현황·기타 건의 사항 등을 파악하고, 향후 국가한센사업의 방향성 설정 및 필요 법안 제안 등을 위한 통계자료를 구축하는데 목적이 있다.

「한센인 권익보고 및 정착마을 환경개선 복지 개선 종합대책」에 따르면 고령화, 축산 폐업 등에 따라 한센인의 수는 감소하는 반면, 정착마을 환경 개선을 위한 근본적인 제도적 기반이 미흡, 석면 폐축사 방치 등 주거환경 열악, 열악한 복지 지원 및 생활 기반 미흡, 세제지원 미흡 등 경제적인 자립기반 저해 등 다양한 어려움에 직면해 있기 때문에, 실태조사를 통하여 한센인이 필요로 하는 실질



적 지원 및 생활복지적 대책 마련을 위한 기초자료를 기록 및 활용하고자 한다.

실태조사는 총연합회 산하 지부의 협조로 설문지를 취합한 후 정확도를 높이기 위해 20여 개의 정착마을을 직접 방문하여 조사하는 방법으로 이뤄졌다. 3월에 착수하여 9월까지 진행되었으며 실태조사 결과가 나오는 대로 단계별 검증·보완 작업을 거쳐 책자가 발간될 예정이다.



구평마을



신생마을



한센 가족들의 일본 정부를 상대로 한 보상청구

1. 일본 한센 가족들에 대한 보상 판결

- 일본 정부는 과거 일제강점기하 소록도에 강제격리·노동을 당한 한센피해자들에게 일본 한센 보상법을 제정하여 보상을 실시한 바 있음
- 이후 한센인 가족들이 일본 구마모토 지방법원에 제기한 보상청구소송 또한 2019. 6. 28. 승소 판결하였고, 이에 일본 정부는 항소를 포기하고 판결 취지에 따라 2019. 11. 15. 한센병원환자가족보상법을 제정하여 한센인 가족들에게 보상을 실시하고 있음
- 위 한센가족보상법은 격리 정책으로 인한 한센 가족 피해를 인정하고 사죄·반성을 표하면서, 한센 가족이 입은 정신적 고통을 위자하고, 그 명예회복과 복지 증진을 도모하기 위해 이 법을 제정한다고 밝힘

2. 보상 청구의 내용

- 보상금은 친자, 배우자 180만엔, 형제자매 130만엔 등
- 청구시한은 2024. 11. 24.까지(한시법)

3. 청구자 및 원환자

- 가족보상을 청구할 수 있는 분(이하 청구자)은 일제강점기하(1945. 8. 15.)에 한센병이 발병된 부모, 형제자매, 배우자(이하 원환자)를 둔 가족
- 청구자는 1945. 8. 15. 이전 출생자로서 생존하고, 한센병 발병여부 불문(한센인, 비한센인 여부 불문)
- 원환자는 1945. 8. 15. 이전 발병자로서 소록도 입소 및 사망 여부 불문
- 원환자가 일본으로부터 소록도 보상을 받은 경우도 가능
- 사실혼 배우자도 해당하나, 혼인일시는 1945. 8. 15. 이전이어야 함

4. 청구시 필요 서류 (예시)

- ① 원환자 일제하 한센병 발병사실 증명서류 : 한센등록(관리)카드, 한센사업기록표, 소록도 입소증명서, 교적부, 세례명부, 소록도 보상결정문 등
- ② 청구자가 원환자의 가족임을 입증하는 서류 : 일제 또는 해방후 구제적등본, 가족관계증명서, 기본증명서 등
- ③ 청구자가 1945. 8. 15. 이전 출생자로 생존한 사실 : 주민등록 초본
- ④ 청구자 은행계좌 사본
- ⑤ 기타 입증서류

5. 안내 및 문의

- 현재 한국 변호사들은 ‘한센가족보상청구변호단’을 구성(단장 조영선 변호사)하여 일본 변호단과 업무협의를 추진하였음
- 2022. 6. 10. 기준 140명(1차 62명, 2차 63명, 3차 14명, 4차 1명)을 일본에 송부하였고, 보상결정을 기다리는 중임
- 2022. 8. 16. 기준 11명의 청구자가 인정됨
- 한센가족보상 청구는 원환자(한센인 본인)뿐만 아니라 그 가족들이 사회와 국가로부터 차별과 편견을 받아왔던 것에 대한 사죄이며, 보상임
- 문의사항 : 한국한센총연합회 정태영 과장(1566-2339)

총연합회 추진 사업

2022년 찾아가는 문화복지사업 신청

장애 및 고령화로 외출 등이 제한되거나 접근성이 떨어지는 한센인 정착마을에 직접 찾아가 문화 공연을 펼치는 사업으로 비한센인과의 문화 예술 활동에 대한 양극화를 해소하고 한센인에게 문화 향유 기회 제공을 통한 삶의 질 향상에 목적을 두고 있는 2022년 찾아가는 문화복지사업을 실시하오니, 많은 참여 바랍니다.

- 대상 : 정착마을 한센인(마을회관 등 공연 가능 장소가 있는 마을)
- 장소 : 정착마을 복지회관 및 노인정 등
- 일시 : 11월 중
- 내용 : 문화공연 프로그램(마술 · 어린이 공연단 · 품바 등)
- 신청 및 문의 : 경영지원본부 박푸름 차장(Tel. 1566-2339)

보건요원교육

보건요원의 업무역량 강화를 위한 교육 및 건강증진 맞춤형 프로그램을 제공하여 정착마을 한센인의 건강보호 및 삶의 질 향상을 도모하기 위해 다음과 같이 실시합니다.

- 일시 : 10월 26일(수) 오전 11시
- 대상 : 전국 정착마을 보건요원 82명
- 장소 : KT대전인재개발원
- 내용 : 고령의 한센인을 위한 건강관리, 질문과 답변

한센인 합동결혼식

한센인 부부 및 가족의 삶의 질 향상과 사회 · 심리적 안정 및 편견 해소를 위한 ‘한센인 합동결혼식’ 진행합니다.

- 대상 : 한센인부부 5쌍
- 일시 : 11월 1일(화) 16:00
- 장소 : 더 모임(서울 동대문구)
- 내용 : 합동결혼식, 야외 촬영, 서울시내 호텔 1박

신생마을 경로식당 준공



지난 8월 24일(수) 신생마을(경남 밀양시, 최정기 대표) 경로식당 준공식이 개최되었다. 이번 준공식에는 한국한센총연합회 이길용 회장 및 이상용 울산·경남지부장, 최정기 신생마을 대표, 박일호 밀양시장, 정정규 밀양시의회 의장, 예상원 도의원, 마을주민 등 50여 명이 참석하였다.

신축된 신생마을 경로식당은 주민들의 뜻을 모아 노력한 결과 2021년 낙동강 특별주민지원 공모사업에 선정돼 식기세척기와 살균기 등 최신 설비를 구비한 조리실 등 48석의 식당공간을 조성하고, 건물 상부에 태양광 발전시설(15kW)을 설치해 자체 전력을 생산해서 사용하는 친환경시설로 지

난해 9월 착공해 올해 8월에 준공했다.

최정기 대표는 “경로식당 신축을 위해 물심양면으로 도와준 시 관계자 분들에게 감사드린다.”며, “앞으로 신생마을 주민들이 함께 식사하며 서로 의지하고 소통하는 사랑방 역할을 하는 공간으로 적극 활용하겠다.”고 감사의 인사를 전했다.

이날 준공식에 참석한 박일호 시장은 “오늘 신축한 신생동 경로식당 준공식을 갖게 된 것을 진심으로 축하드리며, 주민들이 함께 식사하고 서로 소통하는 화합의 공간으로 거듭나기를 기대한다.”고 말했다.

신생마을 경로식당 준공식



경기지부

지난 9월 7일(수) 총연합회 경기지부 산하 천성마을(경기도 양주시)에 한국전력공사 경인건설본부 송 전건설부(과장 오수영)가 방문하여 홍삼액(60박스)을 전달하고 한센어르신들과 위로와 격려의 시간을 보냈다.



경기지부는 10월 18일(화) 최광현 경기지부장 및 마을대표들이 참석한 가운데, 한국한센복지협회 경기인천지부(박준철 부장)로부터 사랑의 성품(라면 260박스)을 기증 받아 경기지부 산하 정착마을에 전달하였다.

한국한센복지협회원장 취임



한국한센복지협회 연구원의 새로운 변화를 이끌어 나갈 김석우 신임 연구원장이 2022년 8월 1일 취임했다.

김석우 연구원장은 취임사를 통해 국내 보건사업의 선도적 발굴, 해외 한센사업 개척, KOICA, WHO/WPRO 등 국제기구와의 협력사업 모색 및 적극적인 우수인력 확보 필요성을 강조했다.

한국IDEA협회 '2022년도 결산총회' 개최



▲ 2022년도 결산총회 기념촬영

한국IDEA협회(대표회장 정상권)은 10월 6일 오전11시, 종로구 연지동 기독교연합회관 소회의실에서 '2022년도 결산총회'를 개최했다.

이날 회의는 한국IDEA협회 운영위원들과 내외빈 50여명이 참석했으며 1부 예배, 2부 회의 순으로 진행됐다. 1부 예배는 강대호 공동회장의 사회, 이영구 부회장의 기도, 이창원 부회장의 성경봉독, 남서울 중앙교회 여찬근 목사의 설교(히 6:4~12/구원에 속한 사람들)가 있었으며 안영철 공동

회장의 광고, 선진교회 황용규 목사의 축도로 예배를 마쳤다. 이어 진행된 2부 회의는 48명 참석으로 성원되어 개최되었으며, 정상권 대표회장의 사회, 김형모 운영위원의 개회기도 후 전 회의록 승인과 ○2022년도 사업 및 결산보고 ○2023년도 사업계획 및 예산(안) ○임원 추인의 건을 상정하여 승인 받았으며, ○2022년도 후원의 날 행사 일정 이DEA봉사상 수상자 선정의 건은 협회 임원에게 일임키로 결의 한 후 회의를 마쳤다.

◇한국IDEA협회 '2022년도 선교보고 대회 및 후원의 날

□ 일시: 2022. 11.4.(금) 오전 10:30 □ 장소: 한국기독교연합회관 3층 아가페홀

한국IDEA협회, 로템교회로부터 필리핀 한센인 및 극빈층 지원 후원금 전달 받아,



▲ 선교비를 전달받는 정상권 회장 우, 선교부장 원호정 장로 좌, 김진철 목사 중

정상권 대표회장은 10월 15일(토) 오후 2시 죽전동 로템교회에서 진행된 '로템교회 임직 감사예배'에 초청받아 참석했다.

로템교회(담임목사 김진철)는 40명의 임직자들의 임직식을 거행한 후 임직자들의 정성을 모아 한국IDEA협회 필리핀 선교지의 한센인 및 극빈층 1000세대 지원을 위한 생필품 후원금을 전달했다.

후원금을 전달 받은 정상권 회장은 로템교회와 임직자들에게 축하와 감사의 인사를 전하며 “여러분들의 사랑과 정성이 그들에게 큰 힘과 격려가 될 것입니다. 조속한 시일내로 필리핀을 방문하여 코로나 팬데믹으로 많은 어려움을 겪고 있는 한센인 및 극빈층에 생필품 전달식을 진행 하겠다”고 감사 인사를 전했다.

“글로벌 그린푸드 데이” 비전 선포식

- 한국농수산물유통공사 -



지난 9월 26일(월) 한국농수산물유통공사(aT, 사장 김춘진)는 먹거리분야 저탄소 식생활 문화의 전 세계 확산을 위한 저탄소 식생활 ‘글로벌 그린푸드 데이’ 캠페인 비전 선포식을 진행한 가운데, 총연합회 우홍선 사무총장이 참여해 축하 인사를 전했다.

저탄소 식생활 ‘그린푸드 데이’ 캠페인은 먹거리의 생산·가공·유통·소비 전 단계에서 발생하는 탄소배출을 줄이기 위해 저탄소·친환경 농축산물을 활용한 먹거리 생산, 가공 폐기물 줄이기, 푸드마일리지 감축하는 지역 로컬푸드 소비, 먹을 만큼 만들고 남김없이 먹어 음식물 쓰레기를 최소화하는 등의 내용으로 구성돼있다.



정착마을을 걷다

청천마을

정착마을 풍경

1961년 12월 27일 국립부평병원에서 154명이 퇴원하여 인천시 북구 청천동 산 51번지에 정착마을을 건립하고 당시 보건사회부(현 보건복지부)장관, 경기도지사, 인천시장, 부평 경찰서장 및 관계요인 다수와 정착마을 주민 77세대 회원이 모여 이관삼 목사의 인도로 입주예배를 시작으로 정착마을이 형성되었다.

사려 깊은 좋은 친구

정판석 (충광마을)

1956년 그러니까 66년 전 그 이름도 그리운 녹산중학교 제8회 졸업생 중에 김태희라는 친구가 있었다. 이 친구는 북한 원산 앞 바다 「대도」라는 섬의 한센인 수용소에서 1951년 1.4후퇴 때 석탄 운반선에 실려 소록도에 왔었다. 90여명이 배를 탔는데 항해 도중 한 사람이 사망해서 바다에 던져 버렸다고 했다. 그도 귀한 집 자손일 텐데 수중고혼이 되다니 가련하고 불쌍한 마음 그지없었다.

남생리 선창에 도착했는데 사람들의 물골이 말이 아니었다. 석탄 배를 타고 왔기 때문에 옷이나 얼굴이 새까맣고 며칠 동안 물이 없어서 세수도 못 했다고 했다. 글자 그대로 목불인견이었다. 그 당시 북한은 약품이 귀해서 모두 병에 약했다고 했다.

오늘의 주인공 김태희 친구는 성격이 아주 쾌활했다. 졸업기념 사진을 찍는데 다른 친구들은 얼굴을 잘 보일려고 목을 빼고 서 있는데 이 친구는 얼굴을 안 보일려고 남의 등 뒤에서 고개를 숙이고 사진을 찍었다. 세상에 이런 졸업 기념사진이 또 있을까?(오른쪽에서 뒷줄 세 번째) 나중에 고개 숙인 이유를 물어보니까 자기는 얼굴에 병의 흔적이 있기 때문에 사진 버릴까 봐 그랬다

고 했다. 사려가 깊고 참 의리 있는 친구였다. 그 당시 사회가 편견과 차별이 얼마나 심했는가를 보여주는 한 단면이라고 볼 수 있다. 지금 우리는 꿈 같은 세상을 살고 있다. 감사에 또 감사를 해야 할 것이다. (감사+감사=축복)

우리 8회 졸업생이 26명이었는데 거의 다 타계하고 지금 생존자는 단 5명뿐이다. 지금도 우리는 서로 소통하고 산다. 코로나가 아니면 한센인의 날(5월17일)에 한 번씩 만났는데 만남지가 3년이 흘러갔다. 세월이 나이를 싣고 얼마나 빨리 갔는지 옛그제 같은데 66년이 숨 가쁘게 흘러갔다. 늙으면 추억에 산다더니 나이 먹을수록 더욱 그림고 보고 싶다.



※사진의 89는 단기 4289년(서기 1956년)



휴가철

신재문 (영락마을 대표)

산이 좋아 물이 좋아
찾아가는 직장인
휴가철 친구와 함께
자연 찾아가는 길 즐겁기만 하네

목맨 송아지 풀린 것처럼
직장에서 풀려난 자유로운 마음
순진한 어린이 기뻐하듯
보는 이도 기쁘기만 하네

시간에 쫓기던 바쁜 지난날들
한가로운 시간 맞아
푸른 바다에 몸을 던지니
이 시간만은 행복이 따로 없구나

즐거웠던 기간도 잠시 지나
직장 따라가야 할 시간
내년 휴가 다시 기약하며
아쉬운 마음으로 추억을 남기며 떠나야 하네

인생(人生)

김종윤 (익산마을)

인생은 크게 전반기와 후반기로 나눌 수 있다. 인간의 평균수명을 80세로 볼 때 40세를 전후해서 40세 전은 인생의 전반기며 40세 후는 인생의 후반기라고 할 수 있다.

인생의 전반기는 대학을 마치고 직장에 취업을 하고 결혼하여 아이를 낳아 기르며 본격 인생을 시작하는 시기이자 자리를 잡아가는 시기이다. 남자의 경우는 직장에 자리를 잡으며 중견 사원의 자리에 이르고, 여자의 경우는 아내로서, 어머니로서 분주하게 생활하는 시기이다.

40세가 넘어가면서 부터는 인생의 후반기에 접어드는 시기로, 40세에서 50세까지는 인생 후반기 1기라고 볼 수 있으며 51세부터 60세까지는 인생 후반기 2기라고 볼 수 있으며 60세 이후는 인생 후반기 3기라 볼 수 있다.

인생의 후반기다. 칠혹 같은 어둠의 장막을 뚫고

환한 밝음으로 가는 길을 개척하라. 대개의 사람들은 직장에서 은퇴하면 인생이 모두 끝난 것처럼 생각하는 경향이 있다. 그러나 그것은 크게 잘못된 생각이다. 인생 전반기의 노하우를 살리거나 자신이 지닌 능력으로 새로운 인생을 위해 힘차게 나아가라. 다시 말해, 인생 최고의 순간은 지금부터라는 굳은 각오로 아직도 내 인생은 끝나지 않았다고 생각하며 에너지 넘치는 창의적인 삶을 살아야한다.

아름다운 입술을 갖고 싶으면 친절할 말을 하라. 사랑스러운 눈을 갖고 싶으면 사람들에게서 좋은 점을 보아라. 날씬한 몸매를 갖고 싶다면 너의 음식을 배고픈 사람과 나누어라. 아름다운 머리카락을 갖고 싶으면 하루에 한 번 어린아이가 손가락으로 너의 머리를 쓰다듬게 하라.

인생의 후반부를 잘 살기 위해서는 스스로 강해져야하고 스스로를 지켜내야 한다. 나를 강하게

만드는 것도 바로 자신이며 자신을 그 어떠한 삶으로부터 지켜내고 구해내는 것도 자신이다. 삶의 주인공이 되라. 영원히 이어지는 눈길 위에 발자국을 남기라. 내 인생의 최고의 순간은 지금부터라고 굳게 믿고 씩씩하게 나아가라. 그것만이 아직 오지 않은 인생 최고의 순간을 맞이할 수 있는 유일한 길이다.

인생 후반기부터는 삶이 끝나는 시기가 아니라 새로 시작하는 출발점이라고 생각하라. 나이가 들어도 나이 먹은 티를 안 내는 것이 좋다. 나이를 의식하다 보면 잘할 수 있는 일도 못하게 된다. 의식의 힘은 이처럼 무섭다. 자신을 늘 청춘이라고 생각하라. 그러한 마음을 먹으면 일흔이 되고 여든이 되어도 언제나 파릇파릇한 청춘인 것이다.

사람은 추억을 먹고 사는 동물이라는 말이 있다. 젊은이는 희망에 살고 늙은이는 추억에 산다 하였다. ‘추억은 일종의 만남이다.’ 레바논계의 미국인 시인이자 작가인 칼릴지브란의 말이다. 칼

릴지브란의 말처럼 추억은 지난날과 현재를 이어주는 시간의 만남이며 세월의 만남이다. 그래서 추억은 소중한 기억인 것이다. ‘고생했던 추억도 지나고 보니 상쾌하다.’ 고대 그리스 3대 비극작가인 에우리피데스가 하는 말과 같이 한 마디로 추억은 인간에게 없어서는 안 될 절대적인 감성이라는 것을 알 수 있다.

나이를 의식하지 마라. 하고 싶은 것을 해보자. 나이 들었다고 나이티를 낸다는 것은 어쩐지 내게는 어울리지 않는다. 몸은 늙어도 마음이 청춘이면 젊은 기분으로 더욱 활력 있게 살아 갈수 있다. 나이티를 낸다고 좋은 것은 별로 없다. 꼰대티를 내면 그 옆으로 사람들이 오지 않으려고 한다. 좀 더 밝은 표정으로 젊게 생각하며 웃도 젊게 잘 맞춰 입어야 한다. 물론 나이에 걸맞지 않는 말과 행동은 삼가야 하고 웃도 너무 요란스러우면 눈살을 찌푸리게 한다. 남을 따라서 굳이 똑같이 하지 않아도 되며 자신에게 잘 맞게 하면 된다. 나이는 마음 자세를 어떻게 하느냐에 따라 크게 작용하지 않는다.

가령, 일흔의 나이에도 생각을 젊게 가지면 몸과 마음도 생각대로 따라간다. 하지만 마흔의 나이에 생각이 늙으면 몸도, 마음도, 생각대로 늙게 된다. 나이를 의식하지 않는다는 것은 자신의 멋대로 살라는 말이 아니라, 나이 든 티를 내지 말고 살라는 말이다. 나이티를 내지 않고 사는 사람들은 그렇지 않는 사람보다 몸과 마음이 젊다. 자신의 인생을 젊게 살고 싶다면 나이를 의식하지마라. 육체의 나이는 잊고 살아라. 보다 중요한 것은 마음의 나이이다.

옛날에, 어느 젊은이가 아주 커다란 붓짐을 지고 고생스럽게 먼 길을 걸어서 무제 대사를 찾아갔다. “대사님, 저는 고통스럽게 고독과 싸우며 오랫동안 먼 길을 걸었더니 아주 피곤합니다. 신발은 모두 헤어졌고, 양쪽 발은 온통 상처투성입니다. 손에도 상처가 나서 피를 많이 흘렸습니다. 험한 길을 걸으며 항상 크게 고함을 지르다 보니

이제는 목이 아파 말도 제대로 하기 힘듭니다. 그런데도 저는 왜 아직까지 제가 가야할 목표를 찾을 수 없습니까?” 무제 대사가 물었다. “그 붓짐 속에는 무엇이 들어 있는가?” 젊은이는 대답했다. “이것은 제게 아주 중요한 것입니다. 이 안에는 제가 시련과 좌절을 겪을 때 늘 함께 했던 고통과 상처, 눈물, 고독, 괴로움 등이 들어 있습니다.

이런 것들이 있었기에 저는 대사님께 찾아왔습니다.” 무제 대사는 아무 말도 없이 젊은이를 데리고 강가로 가서 배를 타고 강을 건넜다. 반대편 강가에 도착하자 무제 대사가 젊은이에게 말을 했다. “이 배를 들고 가세.” “뭐라고요?” “배를 들고 가보라니까.” 젊은이는 무제 대사의 말을 이해할 수 없었다. “배가 얼마나 무거운데 제가 어떻게 들고 갈 수 있겠습니까?” 그러자 무제 대사는 빙그레 웃으시며 말을 했다. “자네 말이

맞네. 젊음이, 자네는 이 배를 들고 갈 수 없네. 생각하여 보게. 강을 건너는 순간에는 배가 꼭 필요하지만, 강을 건너 후에는 배에서 내려 평지를 걸어 가야하네. 만약 강을 건너 후에도 배를 버리지 못하면 우리에게 짐이 될 뿐이라네.

고통과 고독, 외로움, 고난, 눈물 등은 물론 우리 인생에 없어서는 안 될 소중한 것이네. 하지만, 이것들은 마음속에 담아두면 우리 인생에 짐이 될 뿐이네. 과감히 버리게. 사람이 질 수 있는 짐에는 한계가 있다네.” 그제야 젊음이는 지금까지 짊어지고 있던 무거운 짐을 내려놓고 다시 길을 떠났다. 그러자 그는 곧 자신의 발걸음이 가벼워지고 기분이 매우 상쾌해지는 것을 느꼈다.

우리 인생에는 많은 짐이 필요하지 않다. 우리는 인생에서 무엇을 얻을 수 있을까? 중요한 것은 결과가 아니라 과정이다. 그 과정 속에 모든 마음을 쏟아 부을 수 있어야 한다. 물론 긍정적인

마음가짐은 필수다. 그저 살면서 누구나 겪는 좌절, 시련, 실패를 겪었을 뿐이다.

지도도 없고 이정표도 없이 살아온 길, 앞만 보고 살아왔구나. 미안하다, 인생아. 한번 왔다 가는 인생, 영원토록 꽃길만 걸어가자.

킬리만자로 등반이야기 ①

최광현 (경기지부 지부장)

킬리만자로산을 들어보았는가?



킬리만자로산(Mount Kilimanjaro)은 탄자니아 북동부에 있는 성층화산이다. 아프리카 최고봉이자 7대륙 최고봉 중 적도와 가장 가까이 있다. 케냐와의 국경 가까이에 있으며, 높이는 5,895m이며, 이는 아프리카 대륙에서 가장 높은 산이다.

킬리만자로산은 스와힐리어로 Kilima(산)+njaro(빛나는)의 합성어로 빛나는 산, 하얀 산이라는 뜻을 가지고 있다.

먼저, 이번 여정을 위하여 한 달 동안 나를 위해 말없이 준비하고 응원해 준 아내에게 진심으로 감사함을 표한다.

8월 14일(일), 드디어 킬리만자로를 향해 가는 날이다.

한국에서 에디오피아 아디스아바바 공항까지 12시간 30분의 비행 후 탄자니아 킬리만자로행 비행기로 환승하여 3시간을 더 가야한다.



비록 긴 비행 여정이 기다리고 있지만, 지루함 보다는 설렘이 앞섰고, 그동안 경험했던 히말라야 에베레스트·안나푸르나 체르고리·코사인쿤더 유럽의 지붕인 알프스산맥·남미에 와라즈와 69호수 등 5천 미터 급 산행 때와 다른 색다른 감정으로 팀원들과 함께 긴 비행에 나섰다.

드디어 킬리만자로 공항에 도착하여 비자를 발급받으려 줄을 서 기다리는데, 새치기 때문에 줄의 길이가 한도 끝도 없이 길어져서 40여 분 만에 비자 발급을 끝내고 입국심사를 받을 수 있었다. 모든 수속 절차가 아날로그 방식으로 이루어져있어 새삼 나의 조국이 디지털 강국임에 자랑스러움과 뿌듯함이 절로 느껴졌다.

입국심사를 무사히 마치고 나오니, 기다리던 가이드가 반갑게 맞이하여 주었고, 킬리만자로의 시작점이라 할 수 있는 '모시'로 이동하였다.

호텔에 도착하니 8월 15일(월) 오후 4시가 훌쩍 지나있었다. 참고로 이곳은 한국의 시차보다 6시간이 더 느리다.



도착한 호텔은 말이 호텔이지 우리나라의 중간급 펜션정도였고, 우리를 태운 차량이 호텔 정문을 들어서자마자 엄청나게 큰 철문이 굳게 닫혔다. 아마 치안 때문인가 보다.

셋째날 아침, 킬리만자로의 관문인 마랑구루트(Marangu Route)를 향하여 일찌감치 출발했다. 창밖으로 펼쳐지는 아프리카 대륙의 풍경이 너무나도 이채로웠지만, 생각보다 척박한 땅, 메마른 대지 위에 자라는 것이라곤 옥수수가 전부인 것 같다.

탄자니아는 한반도의 약 5배 정도의 면적을 가지고 있는데 인구의 수는 6천2백만명, 국민소득은 2천 불 정도이다. 공용어는 영어와 스와힐리어를 사용한다.

사실, 킬리만자로 트레킹은 2019년도에 계획하였지만, 코로나19라는 복병 때문에 미뤄지게 되었다. 내 스스로를 다시 재정비하여 건강히 트레킹을 시작할 수 있게 도와주신 주님께 감사 기도를 드린다.

출발한지 1시간 정도 지나니 창밖으로는 또 다른 풍경이 펼쳐졌다. 말로만 듣던 밀림이 시작되었고 잠시 후 마랑구루트에 도착하였다.

입산 신고 허가를 마치고 *포터와 간단히 도시락으로 점심을 대신하였다.

*포터 : 짐을 지어 나르는 사람



오늘 목적지는 ‘만다라 산장(Mandara Hut/ 2,720m)’, 4시간 정도가 걸리는 가벼운 열대 우림 트레킹으로 시작은 한라산 높이(1,920m)지만, 목적지는 백두산 높이(2,744m)까지 가는 코스이다.

어떠한 산행을 하던 시작은 기대와 걱정·설렘을 가득 지니고 시작되는 것 같다. 잔뜩 흐린 날씨의 산행 속에서 너무나도 멋진 풍경들과 마주하게 되었다. 좌우로는 엄청난 크기의 나무들과 관리가 잘 되어있는 등산로와 가끔 보이는 원숭이들이 더욱 이국적인 느낌을 선사해주었다.

드디어, 해발 2,720m의 만다라 산장에 도착, 여기서부터 문명과 떨어져야 하는 시간이다. 앞으로 오로지 물티슈 하나로 청결을 해결해야하고, 세안을 마치면 저녁을 먹음과 동시에 잠자리에 들어야한다.

다음 날 부터는 고도차를 높여야 하기에 체력 안배를 필수로 해야 한다. ‘호롬보 산장(Horombo hut/3,720m)’까지 12km의 거리와 1,000m 고도를 높여야 한다.

넷째 날, 약간 춥지만 상쾌한 최고의 컨디션으로 정글 속에서의 아침을 맞이하며 볼품없는 오렌지 등의 현지식으로 아침을 때우고, 또



다시 강행군을 시작하였다. 날씨가 흐려 수월하게 산행을 진행할 수 있어 감사했지만, 오후

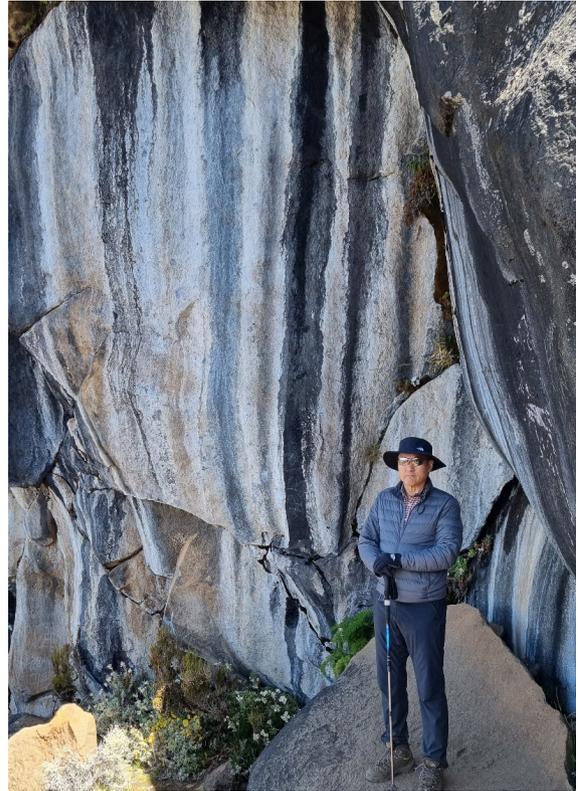
에는 강렬한 햇빛이 메마른 대지를 내리쬐었다.

호름보 산장에 도착함과 동시에 브러쉬맨이 제일 먼저 반겨주었는데, 브러쉬맨이 화산재와 먼지로 엉망진창이 되어버린 신발과 옷 등을 정성껏 털어주었다. 후에 브러쉬맨에게 고맙다는 노동의 대가로 미화 1불을 지불하였다. 꽤 괜찮은 직업인 듯하다.

숙소를 배정받고 밖을 보니 어느새 어둑어둑해가 저물어갔으며 캠프장은 온통 인종 전시장 같았다. 해가 지고 나니 고산의 기후의 특성이 여지없이 발휘되었다. 찬바람과 건조함 때문에 입술과 콧속이 엉망진창이 되었고, 큰 추위 속에서 침낭에 의지하며 잠을 청하였다.

다섯째 날, 어둠과 추위 속에서도 찬란한 태양이 어김없이 우리에게 따뜻함을 베풀기 위하여 떠올랐고, 태양과 함께 보리죽과 샌드위치로 아침식사를 했다.

오늘의 일정은 고소적응을 위하여 4,100m에 위치한 얼룩말 바위까지 다녀오는 것이다. 고산에 익숙한 나에게는 별 의미 없는 적응훈련이지만, 아프리카에서 두 번째 높은 마웬지봉(5,254m)을 가까이서 접할 수 있는 기회이기 때문에 동행하기로 하였다. 4시간 정도 만에 도착한 얼룩말 바위는 이름과 같이 얼룩말의 무늬



가 바위에 새겨짐이 특이하였다.

적응훈련 산행을 마치고 숙소에 돌아와 내일을 준비하니, 저녁시간이 훌쩍 흘러갔다. 내일부터는 정말 힘든 여정이 시작되기에 두 다리가 잘 견뎌주기만을 기도하며 잠을 청하였다.

※최광현 경기지부 지부장의 킬리만자로 등반 이야기②는 11·12월호에 이어서 연재될 예정입니다.

평동 평동 약 복용 시간입니다



개인별 권고 처방에 맞춘
올바르고 꾸준한 약 복용,
내 몸과의 약속입니다.



Mapping a better future...

사단법인
한국한센총연합회
THE KOREAN FEDERATION of
HANSEN ASSOCIATIONS



당신의 작은 사랑과 관심은
한센인들에게 큰 기쁨과 희망입니다

(사)한국한센총연합회는 한센인의 인권회복 및 권익보호, 복지증진을 위한 사업을 실시하여 한센인에 대한 오해와 편견을 불식시키고, 한센인의 사회적 수용을 촉구하여 더불어 살아가는 아름다운 세상을 만들기 위해 설립된 비영리 사단법인입니다.

신종 코로나바이러스 감염증

예방행동수칙



30초이상
손바닥, 손톱밑
꼼꼼하게 손씻기



기침 등 호흡기
증상자는 의료기관
방문 시 마스크착용



기침할땐
옷소매로 가린 후
기침하기



의료기관 방문 시
의료진에게
해외여행력 알리기

“언제 틀니를 해야 하나요?”

노년기 삶의 질 높이는 틀니 치료



경희의료원 보철과 **백장현 교수**는

전문 진료분야 : 임플란트보철, 심미보철, 특수보철

약력 및 학회 활동

미국보철학회 정회원, 세계보철학회 정회원

대한치과보철학회 국제부간사, 고시위원



▶ 틀니, 언제부터 해야 할까?

틀니는 자연치아가 소실되거나 제 기능을 하지 못할 경우 대체재로 사용되는 인공치아입니다. 나이가 들수록 잇몸의 기능이 약해지면서 치아가 제 역할을 하지 못하는 경우가 많은데, 그 역할을 대신해주는 것이죠. 틀니를 사용해야 하는 시기는 어금니가 빠지는 때를 기준으로 결정됩니다.

이때 대체 치아로 고려할 수 있는 것이 임플란트와 틀니가 있습니다. 물론 임플란트가 다양한 면에서 장점이 많지만, 경제적 문제 혹은 잇몸뼈 문제 등을 고려해 틀니를 결정하기도 합니다.

어금니가 빠지는 시기는 이르면 40대이며, 일반적으로 60대부터 시작해 70~80대에는 꽤 높은 비율로 빠집니다. 충치 때문에 빠지기도 하지만, 잇몸이 약해지면서 빠지기도 하죠. 어금니가 빠지면 최대한 빨리 치료를 받으시는 게 좋아요. 빈 공간이 생기면 치아들이 옆으로 움직일 수 있기 때문입니다.

▶ 틀니와 친해지는 방법

틀니를 결정하고 나면 한 가지 난관이 더 남아 있습니다. 새로 맞춘 틀니와 친해지는 방법이에요.

많은 경우, 틀니 사용을 결정했음에도 막상 사용해 보면 여러 불편함을 호소하세요. 사실 매우 당연한 반응이기도 합니다. 잇몸은 부드럽고 약한 부위인데 틀니는 꽤 부피감이 있는 플라스틱인 만큼 이물감을 느끼게 되니까요. 큰 보철물을 입 안에 낀 상태로 식사해야 하니 여러 불편감을 호소하게 되죠. 아래 틀니는 혀가 움직일 때 같이 들쭉거리거나 빠지는 경우도 있습니다.

대부분의 경우 시간이 지나면서 틀니랑 친해지는 방법을 알아가게 되지만, 적응기간을 참지 못하는 경우도 간혹 있습니다.



▶ 틀니, 꾸준한 관리로 건강히 사용하는 법

틀니 적응과 함께 틀니 관리에도 신경을 쓰셔야 합니다. 가장 중요한 것은 세척이에요. 매일 양치질을 하듯, 습관처럼 틀니를 깨끗하게 관리해주셔야 합니다. 하지만 치약으로 닦으시면 안 됩니다. 치약 속 성분으로 틀니가 마모될 수 있으므로 비누로 부드럽게 닦아 주세요.

우리 잇몸뼈는 나이가 들면서 계속 변합니다. 처음 틀니를 맞출 때 잇몸에 딱 맞게 만들었다 해도 시간이 지나면서 잇몸뼈가 변하며 잘 안 맞게 될 수 있으니 무리하게 억지로 쓰기 보다는 정기적으로 병원에 내원하면서 계속 수리하셔야 합니다.

나이가 들면 주름이 생기고 흰머리가 생기듯 잇몸뼈도 점점 주저앉게 마련이죠. 다만 몇 달 사이에 급격하게 일어나는 일은 아니고 서서히 변하는 것이니 정기적으로 검진을 받으면 큰 무리 없이 교정해 나갈 수 있습니다.

틀니 수명은 보통 10년이라고 말씀드립니다. 10년 정도 지나면 잇몸이 변하기 때문이죠. 이 때는 틀니를 수리하거나, 그것으로 안 될 정도면 재제작을 권합니다.



Q. 틀니를 사용하면 잇몸이 약해지나요?

A. 아닙니다. 잘 만든 틀니를 사용하면 잇몸 건강을 악화시키는 일은 절대 없습니다. 다만 잇몸이 변했음에도 틀니를 수리하지 않고 계속 쓰면 잇몸에 영향을 미칠 수밖에 없겠지요. 이 경우 잇몸 변화가 더 빨리 오는 만큼, 정기적으로 건강검진을 받듯 치과에 내원하셔야 합니다.



진통제, 자주 먹으면 내성 생길까?

현대인들은 수많은 통증에 시달린다. 과도한 업무와 불규칙한 생활 리듬으로 인해 각종 통증을 몸에 안고 사는 것이다. 그렇기에 현대인들의 일상에서 빼놓을 수 없는 것 중 하나가 바로 진통제다. 하지만 많은 사람이 진통제를 복용하면서도 내심 걱정한다. '진통제, 자주 먹으면 내성이 생기지 않을까' 하고, 과연 정말 그럴까?

감수 강희용 마취통증의학과 교수



통증, 현대인들의 고질병

사무실에 앉아서 하루의 대부분을 보내는 현대인들에게 통증이란 일종의 고질병이다. 오랜 좌식 생활로 허리 통증과 목 통증, 이의 연장선에 있는 어깨 통증과 손가락 통증, 그리고 다리 통증과 두통, 여성은 생리통까지 현대인들을 괴롭히는 통증은 그 종류만 해도 수십 가지다.

상황이 이렇다 보니 많은 사람들이 사무실 서랍이나 가방 속에 진통제 하나쯤은 늘 상비약으로 챙겨두고 있다. 막상 진통제를 복용하면서도 혹시나 이렇게 자주 진통제를 먹으면 내성이 생기는 게 아닐까 싶어 진통제를 먹지 않고 통증을 참는 경우도 비일비재하다.

통증과 함께 살고 있지만, 통증을 없애는 것도 두려운 현대인들. 정말 진통제를 자주 복용하면 내성이 생길까?

이것에 관해 이야기하기 전, 진통제가 무엇인지부터 살펴볼 필요가 있다. 진통제란 이름 그대로 우리

몸이 어떤 원인으로 인해 통증을 느낄 때, 그 통증을 완화해주거나 느끼지 못하도록 돕는 약물을 말한다. 통증이 지속되면 삶의 질이 떨어지고 여러 불편함이 생기는데, 이때 진통제를 복용하면 통증이 완화되면서 삶이 윤택해지는 결과까지 볼 수 있다.

하지만 진통제는 만병통치약이 아니다. 통증의 원인을 해결해주는 약물이 아니라는 의미다. 간혹 통증의 원인을 근본적으로 접근하지 않고 진통제에만 의존하는 경우가 있는데, 진통제는 통증의 원인이 아닌 현상만을 없애주는 약물이라는 것을 잊으면 안 된다.

프로스타글란딘 생성 저해하는 진통제 원리

그렇다면 통증이 있을 때 진통제를 먹는 것이 통증을 완화해주는 것 외에 어떤 도움이 될까? 앞서 말했듯 진통제는 통증의 원인을 제거해 주지는 않지만, 통증 자체는 경감시키거나 제거해준다. 이는 통증으로 인해 신경이 자극되는 것을 막아준다는 의미다. 간혹 진통제 내성에 대한 걱정으로 진통제를 복용하지 않고 극심한 고통을 참는 사례가 있는데

이러한 시간이 지속되면 오히려 신경이 손상될 수 있으므로 진통제를 빠르게 복용하는 게 좋다. 신경이 손상되면 만성 통증으로 이어져 통증의 원인이 제거된 후에도 아픔이 지속될 수 있으므로 상태가 더 안 좋아지는 결과를 초래할 수 있다.

진통제는 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있다. ‘해열 진통제’와 ‘소염 진통제’가 그것으로 해열 진통제는 이름 그대로 열을 낮춰주는 진통제이며, 소염 진통제는 염증을 완화해주는 진통제다.

진통제가 열을 내리고 염증을 완화해주는 원리는 ‘프로스타글란딘’이라는 물질의 조절에 있다.

프로스타글란딘은 통증을 전달시키고 강화하는 물질로, 우리 몸의 조직이 손상되면 프로스타글란딘이라는 물질이 분비돼 염증 반응을 유도한다. 이때 프로스타글란딘이 뇌로 전달되면서 우리가 느끼는 통증은 더 강해지게 되는데, 예를 들어 발목을 삐끗해서 뻐뻐 경우 우리 몸의 조직이 손상되면서 프로스타

글란딘이 생성되고, 이에 따라 열이 나며 통증이 생기고 혈관이 확장돼 빨갛게 부어오르게 되는 것이다.

진통제는 이것을 반대로 이용한 결과물이다. 즉, 프로스타글란딘 생성을 저해함으로써 열이 내리고 통증이 줄어들고 붉게 부은 발목이 다시 가라앉는 작용을 기대할 수 있는 것이다. 이때 열이 내리는 것이 ‘해열’, 통증이 줄어드는 것은 ‘진통’, 부은 발목이 가라앉는 것은 ‘소염’ 작용이다.

진통제, 내성 걱정 말고 통증 느끼는 즉시 복용하는 게 좋아

진통제는 일시적으로 통증을 완화해 줌으로써 통증으로 인해 움직이기 불편했던 몸을 다시 움직일 수 있도록 돕고, 나아가 이 움직임으로 인해 몸이 다시 원래의 상태를 찾아가는 선순환을 만들어 낼 수 있다. 통증을 무조건 참기보다 진통제를 복용하는 게 좋은 이유다.

그렇다면 다시 처음으로 돌아가서 한 번 살펴보자. 진통제는 정말 우리 몸에 내성을 남길까? 결론을 이야기하자면 '아니오'다. 가끔 영화에서 상처를 입은 병사가 전보다 더 센 진통제를 찾는 장면들을 본 적이 있을 것이다. 이 경우는 마약성 진통제이기 때문에 내성이 생겨 발생한 증상이라고 볼 수 있다. 하지만 국내 시중에서 판매하는 대부분의 진통제는 처방전 없이 구매할 수 있는 비(非)마약성 진통제다. 때문에 진통제로 인한 중독과 내성을 걱정할 필요는 없다. 만약 내가 통증으로 진통제를 먹었는데, 처음과 달리 같은 양을 먹어도 통증이 쉽게 사라지지 않는다면 이는 진통제에 내성이 생긴 것이라기보다는 통증의 원인이 되는 질환이 더 악화됐을 가능성이 높다.

진통제 내성에 대한 걱정으로 무조건 통증을 참는 것 보다는, 진통제 복용으로 통증을 제거하고 일상을 윤택하게 살아가는 것이 더 이득이 크다. 따라서 통증이 있을 경우에는 권장 용량을 정해진 시간에 규칙적으로 복용하는 것이 좋다. 단, 간과 신장의 기능이 떨어져 있다면 반드시 의사와 상담 후 진통제를 복용하도록 한다.



나도 요즘 이런 증상?

"스트레스가 심하면 나타나는 증상"

스트레스

“일 때문에 스트레스”

“인간관계 스트레스”

“하나도 되는 일이 없어 스트레스”

현대인의 적, 스트레스는 살아가는 데 있어서 떼려야 뗄 수 없는 관계인데요. 이런 증상이 나타나면, ‘당신은 스트레스를 받고 있다’는 것입니다.



☑ 체중변화

스트레스를 받으면 허기짐을 유발하는 호르몬인 '글루코코르티코이드'의 분비가 증가해 식탐이 생기고 잦은 폭식 등으로 체중 증가

☑ 만성두통

스트레스를 받을 때 나타나는 대표적인 증상으로 머리가 지근하고 육신거리며, 바늘로 콕콕 찌르는 통증을 느낌.

이는 스트레스로 뇌가 예민해지면서 혈류량이 증가하고 혈압이 상승, 또 머리와 목 주변의 근육이 수축되면서 두통 유발

☑ 복통

스트레스를 받으면 자율신경계의 균형이 깨져 위산이 과다분비되고 위벽이 약해지면서 음식을 제대로 소화할 못 시켜 위염이나 복통, 설사, 경련 등이 발생 여성의 경우 생리통이 심해지기도 한다.

☑ 감기 & 잇몸질환

자율신경(교감, 부교감신경)의 균형이 무너지면서 신체 면역력을 떨어뜨려 자주 감기에 걸림 또한, 잇몸에 면역체계가 손상되면서 각종 세균과 바이러스가 쉽게 침입해 치주질환의 위험을 높임

☑ 자주 깜박

스트레스받으면 평상시보다 집중이 안 되고 불안감, 우울감이 심해짐 '뇌도 휴식'이 필요하다.

☑ 피부트러블

우리 몸은 스트레스를 받으면 '코르티솔'이 과도하게 분비돼 피부염, 습진, 여드름, 두드러기, 피부노화 등 피부트러블 유발

☑ 탈모

스트레스로 혈관이 수축되면서 모발에 산소 공급이 부족해지고 모낭 줄기세포의 재생을 방해해 탈모를 일으킨다.

☑ 불면증

현대인의 약 50%가 불면증을 호소, 걱정·고민·우울감·스트레스 등 다양한 이유로 불면증이 생기며, 수면장애로도 이어져 삶의 질까지 하락시킴

☑ 수족냉증

수족냉증의 원인 중의 하나가 '스트레스' 스트레스를 받으면 긴장상태가 지속되고 혈관이 수축, 혈액순환이 나빠지면서 추위를 잘 느끼고 손발이 차갑고 저리다.

환절기가 돌아왔다

“내 몸의 면역력을 높여줄 음식 6가지”

아침저녁으로 선선해지면서 ‘이제 가을이 왔구나’를 느끼게 되는데요
면역력이 떨어지고 감기에 쉽게 걸리게 되는 환절기!
우리 몸의 면역력을 높여주는 음식, 어떤 음식을 먹으면 될까요?

송이버섯

송이버섯은 비타민B1, B2, 비타민C, 나이아신, 엽산 등이 풍부해 체력증진 및 면역력강화에 효과적 특히 만성피로 물질인 ‘젖산’ 성분을 분해해 배출시켜서 신체 에너지 대사를 높인다.

식이섬유도 풍부해 활발한 장운동을 도와 변비개선 및 피부를 탄력있고 윤기있게 해 준다.

오리고기

불포화지방산이 풍부하게 함유돼 있어 혈중콜레스테롤 수치를 감소해주고 혈액순환 개선을 도와 성인병 예방에 좋다.

또 필수아미노산과 레시틴 성분도 다량 함유돼 있어 신체능력을 강화해 피로해소 및 피부미용에도 효과적 비타민A는 외부로부터 침입하는 각종 세균이나 바이러스로부터의 저항력을 강화시켜 면역력 증진을 도와준다.

장어

오메가3 불포화지방산이 체내 쌓인 활성산소를 제거해 혈관건강을 지켜준다.

불포화지방산뿐만 아니라 단백질, 칼슘, 비타민들도 다량 함유돼 있어 원기회복에 탁월하며, 비타민E와 레티놀 성분이 피부탄력을 개선하고 노화방지에 효과적이다.

DHA와 EPA와 같은 필수지방산도 풍부해 두뇌발달을 도와준다.

참문어

참문어에 많이 들어 있는 타우린은 지친 몸에 활력을 불어넣고 눈의 피로도도 풀어줘서 피로회복에 제격이다.

저지방 고단백식품으로 다이어트 식단으로 인기.



오징어

타우린 성분이 풍부히 함유돼 있어 신체기능향상 및 피로회복에 탁월한 효능이 있고, 셀레늄 성분이 세포산화를 막고 아연 성분은 면역력증진에 도움을 준다.

칼륨 또한 많이 함유돼 있어 체내나트륨 성분을 배출해주고 콜레스테롤 수치를 낮춰줘 고혈압, 동맥경화 등 혈관질환예방에도 효과적이다.

생강

감기에 걸렸을 때 많이 마시는 생강차. 생강은 혈액 순환을 촉진하고 체온상승에 도움을 주는 등 몸을 따뜻하게 해 주는 성질을 가지고 있다.

생강의 진저롤 성분은 혈중콜레스테롤 수치를 낮춰 주고 항염 및 살균작용으로 염증개선에도 도움을 준다.



무릎 건강 확인법!

눈으로 보고 손으로 만져보면 알 수 있다?!

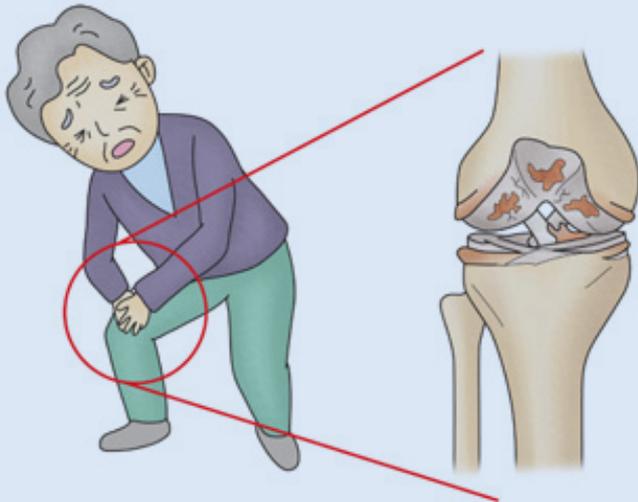


“무릎 통증이 더 심해졌네”

명절이 지나면 문전성시를 이루는 곳 중의 한 곳이 정형외과!

명절연휴 동안 음식을 준비하고 식탁을 차리고 과도한 가사노동 등으로 무릎통증이 더 심해진 것도 이유 중의 하나입니다.

무릎통증을 유발하는 퇴행성관절염이 아닌지 확인해보세요!



■ 퇴행성 관절염이란?

뼈를 보호하고 관절운동을 부드럽게 해주는 연골의 손상으로 염증 및 통증이 생기는 질환입니다.

단순히 '노화'로 생각하기 쉽지만, 증상이 악화될 경우 삶의 질에 치명적 영향을 미칠 수 있기 때문에 가능한 신속한 병원 치료가 필요합니다.

■ 부모님 무릎은 안녕한가요?

60대 이상은 관절질환에 가장 취약한 연령대로, 관절질환을 앓고 있는 경우가 많은데다 연골이 닳아 움직이는 데 불편함을 느끼는데요.

부모님이 무릎통증을 호소하고 일상적인 걷기에 어려움을 겪는다면, 병원에서 무릎의 손상 정도를 파악하는 것이 가장 중요합니다.

■ 치료법?

무릎관절염은 진행 정도에 따라 치료법이 달라집니다.

연골손상이 심하지 않은 초기라면 약물치료, 주사치료, 체중조절 등 보존적 치료로 증상을 완화시키고 관절염 진행을 늦출 수 있습니다.

이때 무릎에 맞는 주사는 연골주사로 6개월에 한 번씩 맞는 것이 좋다고 합니다.

무릎 연골주사는 히알루론산이라는 성분의 주사로, 이 히알루론산 성분의 연골주사를 무릎에 투여하면 윤활제 역할을 해 관절 움직임을 부드럽게 하고 통증을 줄여줍니다. 손상된 연골을 보호해 연골 마모를 더디게 함으로써 무릎 관절염이 진행되는 것을 막아주는 효과가 있습니다.

■ 수술

보존적 치료에도 효과가 없는 퇴행성관절염의 경우, 통증 원인에 따라 연골판 부분절제술이나 연골성형술 등으로 증상의 호전을 기대해볼 수 있습니다.

발병 원인이 O자 다리 변형으로 인해 내측 연골만 닳은 상태라면 흰 다리 교정술로 관절염 진행을 막을 수 있습니다.

하지만 증상을 방치하다 연골 손상이 심한 말기 관절염으로 진행된 경우 손상된 부위를 제거하고 인공관절로 대체해주는 인공무릎관절치환술(인공관절)을 선택할 수밖에 없다고 합니다.

무릎의 인공관절 수술의 연령대가 꾸준히 높아지고 있습니다. 과거에는 85세가 넘으면 수술하기 힘들다고 하지만 현재는 고령자 수술의 기술적인 부분이 발전하면서 고혈압이나 당뇨 등의 만성질

환자도 수술 전, 후 혈당과 혈압을 조절하고 감염에 대한 예방조치가 뒷받침된다면 안전하게 인공관절 수술을 받을 수 있게 되었습니다.

■ 운동이 필요해

노년층의 경우, 활동량이 줄어들어 근육이 약해지면 통증은 더욱 악화됩니다.

기본적인 일상생활이 힘들어지면 우울증이나 심혈관계 질환 등 2차 질환으로 이어질 우려가 있습니다.

관절 건강을 위해서는 운동은 필수!

하루 30분씩 일주일에 3번 정도, 적당한 체력과 체격에 맞는 운동을 선택하는 것이 중요합니다.

혹시 요즘?

- √ 오래 걷기 힘들어 중간에 쉬어야 하는 경우
- √ 통증 때문에 다리를 절뚝이는 경우

통증으로 인해 똑바로 걷기 힘든 '퇴행성관절염'을 의심해볼 수 있습니다.



check

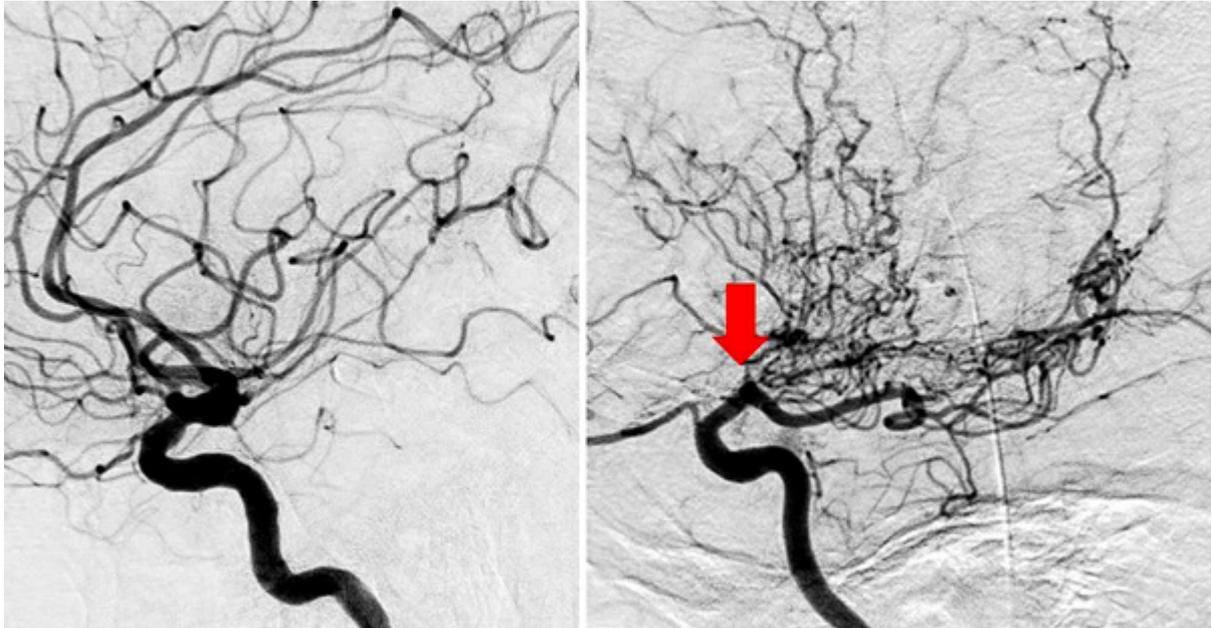
■ 무릎 건강 확인법

1. 눈으로 보고 손으로 만지세요

- √ 무릎이 오자로 휘어져 있는지, 무릎이 많이 부어있는지 확인
- √ 앉아 있다가 잘 일어나지 못하고 일어난 직후 잘 걷지 못하는지 살펴보기
- √ 무릎뼈 안쪽 부위를 만져보면서 아프고 무엇인가 걸리는 느낌이 있는지 확인하기
- √ 걸을 때 절뚝거리는지 보기

2. 자꾸 물어보기

- √ 평소에 무릎에 힘이 빠지면서 주저앉고 싶을 때가 있는지
- √ 무릎이 삐걱거리는 느낌이 있거나 소리가 나고 아픈지
- √ 주무시기 전 통증이 심해지고 아파서 숙면을 취하지 못하는지
- √ 계단, 언덕을 오르내릴 때 무릎이나 엉덩이, 사타구니 통증이 심한지 확인



“혈관이 연기처럼 모락모락” - 모야모야병 -

■ 모야모야병이란?

○ 뇌에 혈액을 공급하는 경동맥 및 주요 혈관이 좁아지거나 막히면서, 주변에 아지랑이처럼 수많은 가늘고 약한 이상 혈관이 발생하는 희귀질환입니다.

○ 미세혈관이 모락모락 피어오르는 연기와 비슷하다고 해서 ‘모야모야’(연기가 피어오르는 모습을 표현한 일본어)라는 이름이 붙었습니다.

■ 모야모야병 원인은 무엇인가요?

○ 모야모야병의 원인은 밝혀지지 않았으며, 유전성 요인, 감염이나 혈관염과 같은 염증 반응 혹은 자가 면역 이상 등이 의심되고 있습니다.

■ 모야모야병 역학

- 유병률은 연간 3.16명(10만명 기준)
- 발병률은 연간 0.35~0.5명(10만명 기준)

- 5~15세, 30~49세에 높은 발병률
- 한국과 일본에서 서양보다 압도적으로 높은 발병률(*특히 여성)
- 가족력이 있을 경우 10~15%로 발생률 높아짐
 - ① 혈족 : 1%
 - ② 형제·자매 : 3%(일반인 보다 약 42배 확률)
 - ③ 자손 : 2.4%(일반인 보다 약 34배 확률)
 - ④ 일란성쌍둥이에서 함께 발생할 확률 : 80%

■ 모야모야병 증상은 무엇인가?

- 어린이는 일과성 허혈 발작 또는 뇌경색, 성인은 뇌출혈로 인하여 증상이 나타나는 경우가 많습니다. 증상 악화 요인으로는 울기, 심하게 운동하기, 뜨거운 음식 먹기로 인해 숨이 차는 상황, 갑상선 기능 항진증, 임신 등이 있습니다.

■ 주요 증상

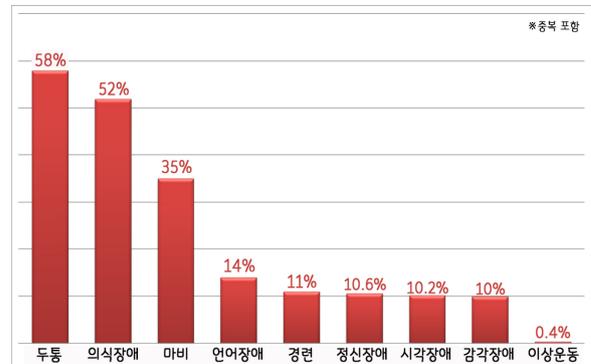
- 한쪽 팔다리가 마비되어가 감각이 이상하다
- 말할 때 발음이 분명치 않거나 말을 잘 못한다.
- 일어서거나 걸으려고 하면 자꾸 한쪽으로 넘어진다.
- 주위가 뱅뱅 도는 것처럼 어지럽다.
- 의식장애로 깨워도 깨어나지 못한다.
- 갑자기 눈이 안보이거나 둘로 보인다.
- 갑자기 벼락치듯 심한 두통이 온다.

■ 모야모야병 증상 비율

- 어린이(10세 미만 자주 발생)



- 어른(30~39세 자주 발생)



■ 모야모야병 진단은 어떻게 하나요?

- 뇌혈관 영상에서 주요 뇌혈관이 좁아져 있으면서 모야모야 혈관이 보이는 경우 모야모야 병으로 진단할 수 있습니다.



■ 뇌 검사 진행

- 뇌 MRI, 뇌혈관 MR(MRA), 뇌혈관 조영술(TFCA), 뇌혈류 검사(뇌관류 CT/뇌관류 MRI, 핵의학검사 SPECT)

■ 외과적 치료란?

- 외과적(수술적) 치료는 경순환통로를 만들어 부족한 뇌혈류를 보충해 뇌졸중 및 뇌기능 장애 발생을 예방하는 것을 목적으로 함.

■ 모야모야병 치료 및 관리는 어떻게 하나요?

- 내과적 치료, 약물적 치료 : 불가능
- 뇌전증(epilepsy)이 있는 경우 증상의 완화를 위해 항경련제 사용
- 뇌출혈 예방을 위해 고혈압약 사용
- 뇌경색의 재발을 막기 위해 항혈소판제 사용이 가능하나, 모야모야병의 진행을 예방할 수는 없음

*모야모야병의 유일한 치료법은 '외과적 치료'.

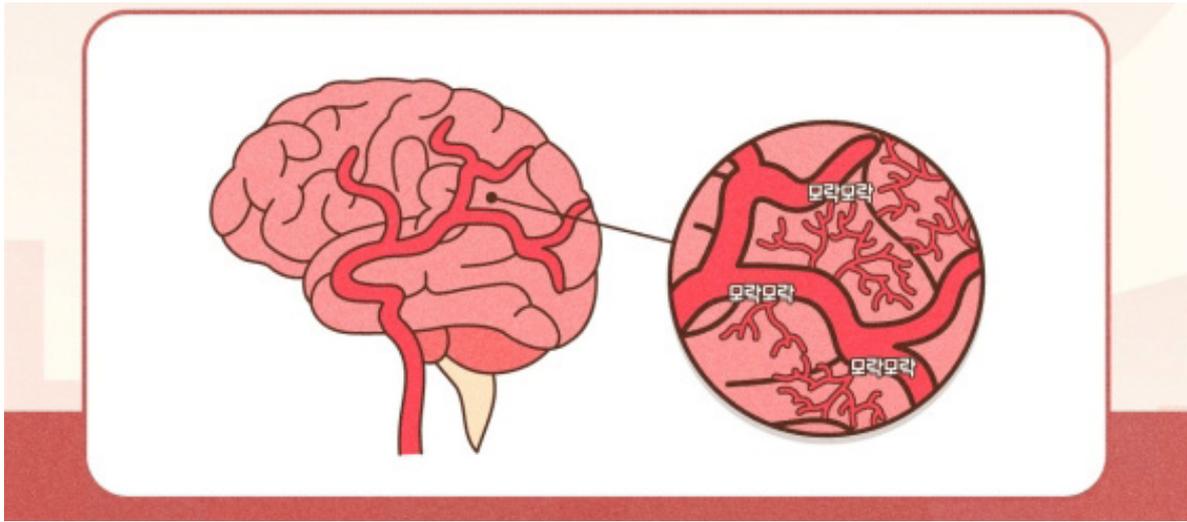
■ 직접 재관류 수술

- 천측두동맥과 중대뇌동맥을 직접 이어주는 수술법으로, 주로 성인 환자를 대상으로 시행함

■ 간접 재관류 수술

- 두피에서 혈관이 풍부한 층을 박리하여 뇌표면 위에 덮어주는 수술법으로, 주로 어린이 환자를 대상으로 시행함

*혈관이 자라 뇌에 혈류를 공급해주게 되어 수 개월 후 뇌혈류량이 증가함.



모야모야병 진단은 어떻게 하나요?

뇌혈관 영상에서 주요 뇌혈관이 좁아져 있으면서
모야모야 혈관이 보이는 경우
모야모야 병으로 진단할 수 있습니다.

뇌 검사 진행

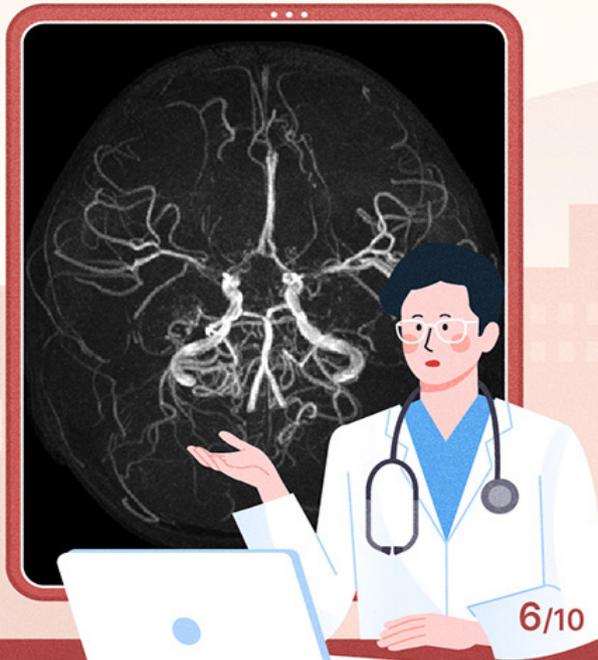
뇌 MRI

뇌혈관 MR (MRA)

뇌혈관 조영술 (TFCA)

뇌혈류 검사

(뇌관류 CT / 뇌관류 MRI, 핵의학검사 SPECT)



6/10



■ 모야모야병 환자의 일상생활 유의사항

- 탈수가 유발될 정도의 격한 운동은 삼가고, 가벼운 운동을 규칙적으로 합니다.
- 관악기나 풍선, 과호흡을 야기할 수 있는 활동을 삼갑니다.
- 담배는 끊는 것이 좋습니다.
- 과도한 음주는 증상 발생의 위험성을 증가시킬 수 있기 때문에 절주를 하도록 합니다.
- 음식은 싱겁게, 골고루 섭취하는 것이 좋으며, 적당량의 기름진 음식 섭취도 필요합니다.
- 스트레스를 줄여야 합니다.
- 뇌허혈 증상 발생시 앉거나 누워서 머리를 낮추어 뇌혈류량을 증가시키는 응급 조치를 취해야 합니다. 이후 응급실로 바로 내원하세요.

자료제공 : 질병관리청

심뇌혈관질환 예방관리를 위한



자기혈관 숫자알기

*자기혈관 숫자란?

내 혈관의 건강을 확인할 수 있는 숫자로
혈압·혈당·콜레스테롤 수치를 말합니다.

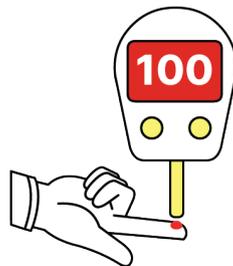


아직도 모르세요?
내 혈관 3대 숫자!!!



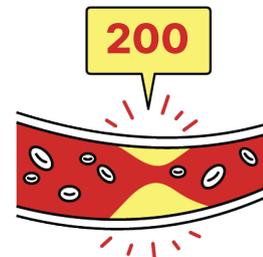
정상 혈압

- 수축기 120mmHg 미만
- 이완기 80mmHg 미만



정상 혈당

- 공복혈당
100mg/dl 미만



정상 콜레스테롤

- 총 콜레스테롤
200mg/dl 미만



예수님이 그들에게 대답하셨다.

“가서, 요한님께 여러분이 보고 들은 것을 전하세요.

시각장애인들이 다시 보고, 지체장애인들이 걸어 다닙니다.

심한피부병 앓는 사람들이 깨끗해지고, 청각장애인들이 듣습니다.

죽은 사람들이 일으킴 받아 살아나고,

가난한 사람들이 좋은 소식을 듣습니다.

복 있습니다, 누구라도 나 때문에 걸려 넘어지지 않을 사람은!”

(눅 7:22-23, 새한글 성경)

우리 총연합회는 10년 이상 한센 관련 용어 개정을 강력히 성서공회에 요청하고, 그간 수차례 성서공회와 긴밀한 협의를 통해 성서 속의 한센인(병)에 대한 용어 개정을 이끌어냈습니다.

그 동안 성서 속 부정적으로 표기된 ‘한센인(병)’ 용어는 ‘심한 피부병 앓는 사람’으로 개정되어 한센인의 인권이 신장되고 한센인이 차별과 편견의 대상이 되는 폐해를 방지할 수 있게 되었습니다.

여러분들의 ‘한센 가족의 인권 신장’에 대한 지속적인 관심 부탁드립니다.

(※ 새한글성경 신약과 시편은 용어 개정이 완료, 구약은 개정 중에 있습니다.)

한센인에게 사랑과 희망을...

한국한센총연합회의 후원자가 되실 분을 찾습니다!

후원자 여러분들이 베풀어주신
사랑과 격려에 깊은 감사의 말씀드립니다.
언제나 한센인과 함께하는 따뜻한 사회,
소통하는 사회를 만들어 가는데 기부금 지정 단체인
한국한센총연합회가 앞장서 나가겠습니다.



- ♣ 후원방법 : 계좌 송금 및 물품 기부를 위한 문의 또는 홈페이지 접수
- ♣ 후원기간 : 상시
- ♣ 후원계좌 : 국민은행 433401-01-330682 (사)한국한센총연합회

Q. 후원관련 문의는 어디에 하나요?

A. Tel . 02-1566-2339로 연락주시면 안내받으실 수 있습니다.

Q. 후원접수는 어떻게 하나요?

A. www.hansenkorea.org에서 접수 가능합니다.

Q. 카카오톡으로도 문의 가능한가요?

A. 카카오톡 플러스 친구 추가 후 채팅으로 문의주시면 됩니다.
(카카오톡 아이디 : 한국한센총연합회)



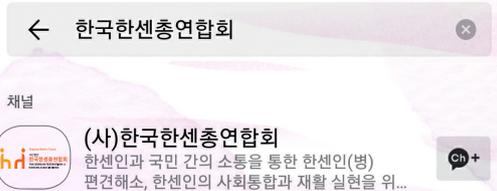
총연합회 카카오톡

+ 채널 추가하는 방법

1. 카카오톡 상단 돋보기 아이콘을 터치한다.



2. 한국한센총연합회를 검색한다.



3. 채널 추가하고 다양한 소식 받아보기



(사)한국한센총연합회

친구 81 명

한센인과 국민 간의 소통을 통한 한센인(병) 편견해소, 한센인의 사회통합과 재활 실현을 위한 단체입니다.



채팅하기



채널 추가

소식

정보

☎ 상담원 채팅

월,화,수,목,금 09:00~18:00

📍 기관/단체 > 복지

🌐 <http://www.hansenkorea.org/>

☎ 02-1566-2339

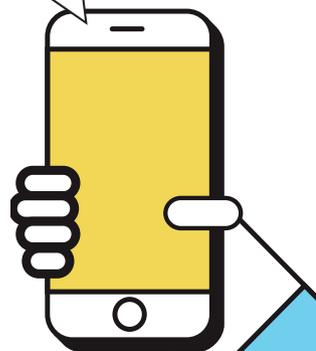
✉ hansen@hansenkorea.org

연락처시대에도

당신의 **온기**로 채워지는
따뜻한 세상



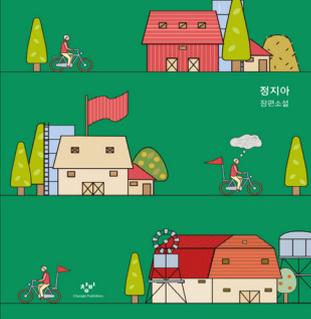
QR 코드를 스캔하면
카카오톡을 추가할
수 있습니다.





“효즘이책”

아버지의 해방일지



정지아
장편소설

집새삼스럽게 경탄스럽다!

압도적인 몰입감, 가슴 먹먹한 감동

정지아의 손끝에서 펼쳐지는

시대의 운기

미스터리 같은 한 남자가
헤쳐온 역사의 격랑
그 안에서 발견하는
끝끝내 강인한 우리의 인생

아버지의 해방일지

김유정문학상 심훈문학대상 이효석문학상 등을 수상하며 문학성을 두루 입증받은 '리얼리스트' 정지아가 무려 32년 만에 장편소설을 발표했다. 써내는 작품마다 삶의 현존을 정확하게 묘사하며 독자와 평단의 찬사를 받아온 작가는 이번에 역사의 상흔과 가족의 사랑을 엮어낸 대작을 선보임으로써 선 굵은 서사에 목마른 독자들에게 한 모금 청량음료 같은 해갈을 선사한다. 탁월한 언어적 세공으로 “한국소설의 새로운 화법을 제시”(문학평론가 정홍수)하기를 거듭해온 정지아는 한 시대를 풍미한 『빨치산의 딸』(1990) 이래로 다시 초심으로 돌아가 아버지 이야기를 다룬다.

소설은 '전직 빨치산' 아버지의 죽음 이후 3일간의 시간만을 현재적 배경으로 다루지만, 장례식장에서 얽히고설킨 이야기를 따라가다 보면 해방 이후 70년 현대사의 질곡이 생생하게 드러난다. 이러한 웅장한 스케일과 함께 손을 놓을 수 없는 몰입감을 동시에 안겨주는 것은 정지아만이 가능한 서사적 역량이다. 그러나 이 소설의 진정한 묘미는 어쩌면 '가벼움'에 있다. “아버지가 죽었다. (...) 이런 전장”으로 시작하는 첫 챕터에서 독자들은 감을 잡겠지만 이 책은 진중한 주제의식에도 불구하고 '각 잡고' 진지한 소설이 아니다. 남도의 구수한 입말로 풀어낸 일화들은 저마다 서글프지만 피식피식 웃기고, “울분이 솟다 말고 '궁계 사람이제' 한마디로 가슴이 따듯”(추천사, 김미월)해진다.



『칼의 노래』를 넘어서는
김이와 감동

『칼의 노래』를 넘어서는 김훈의 새로운 대표작
영웅의 그늘을 걷어낸 인간 안중근의 가장 치열했던 일주일

문학평론가

『칼의 노래』를 넘어서는
김이와 감동

김훈이 반드시 써내야만 했던
일생의 과업

하얼빈

‘우리 시대 최고의 문장가’ ‘작가들의 작가’로 일컬어지는 소설가 김훈의 신작 장편소설 『하얼빈』이 출간되었다. 『하얼빈』은 김훈이 작가로 활동하는 내내 인생 과업으로 삼아왔던 특별한 작품이다. 작가는 청년 시절부터 안중근의 짧고 강렬했던 생애를 소설로 쓰려는 구상을 품고 있었고, 안중근의 움직임이 뿜어내는 에너지를 글로 감당하기 위해 오랜 시간을 들여 ‘인간 안중근’을 깊이 이해해나갔다. 그리고 2022년 여름, 치열하고 절박한 집필 끝에 드디어 그 결과물을 세상에 내놓게 되었다.

『하얼빈』에서는 단순하게 요약되기 쉬운 실존 인물의 삶을 역사적 기록보다도 철저한 상상으로 탄탄하게 재구성하는 김훈의 글쓰기 방식이 빛을 발한다. 이러한 서사는 자연스럽게 김훈의 대표작 『칼의 노래』를 떠올리게 하는데, 『칼의 노래』가 명장으로서 이룩한 업적에 가려졌던 이순신의 요동하는 내면을 묘사했다면 『하얼빈』은 안중근에게 드리워져 있던 영웅의 그늘을 걷어내고 그의 가장 뜨겁고 혼란스러웠을 시간을 현재에 되살려놓는다.

난세를 헤쳐가야 하는 운명을 마주한 미약한 인간의 내면에 집중하는 김훈의 시선은 『하얼빈』에서 더욱 깊이 있고 모호한 장면들을 직조해낸다. 소설 안에서 이토 히로부미로 상징되는 제국주의의 물결과 안중근으로 상징되는 청년기의 순수한 열정이 부딪치고, 살인이라는 중죄에 임하는 한 인간의 대의와 윤리가 부딪치며, 안중근이 천주교인으로서 지닌 신앙심과 속세의 인간으로서 지닌 중요성이 부딪친다. 이토록 다양한 층위에서 벌어지는 복합적인 갈등을 날렵하게 다뤄내며 안중근이라는 인물을 바라보는 시야의 차원을 높이는 이 작품은 김훈의 새로운 대표작으로 소개되기에 모자람이 없다.

자료 제공 : 교보문고



세 가 로 날말퀴즈

1		2		
		3		4

가로 힌트

- 오래도록 삶
- 물체로부터 오는 광선을 사진기 렌즈로 모아 필름, 건판 따위에 결상(結像)을 시킨 뒤에, 이것을 현상액으로 처리하여 음화(陰口)를 만들고 다시 인화지로 양화(陽華)를 만든다.
(가로 1·2 힌트 : 총연합회에서는 한센 어르신들의 노후 준비의 일환으로 '우리마을 행복사진관(○○○촬영)'사업을 진행하고 있다.
- 글씨나 그림 따위를 지우는 물건

세로 힌트

- 국민의 생활 향상과 사회 보장을 위한 사회 정책과 시설을 통틀어 이르는 말. 교육, 문화, 의료, 노동 따위 사회생활의 모든 분야에 관계하는 조직적인 개념으로 국민 기초 생활 보장법, 아동 복지법, 사회 복지 사업법 따위의 법률에 기초를 둔다.
- 못된 것이나 부족한 것, 나쁜 것 따위를 고쳐 더 좋게 만들

| 지난호 정답 |

1. 행				
2. 복	지	3. 정	책	
마		거		
을		4. 장	대	비
				밀

*신 사진 유법

| 참여방법 |

우편, 이메일, 총연합회 카카오톡으로 정답을 보내주시면 추첨을 통하여 소정의 기념품을 보내드립니다.

◆ 우편주소 : 서울시 광진구 아차산로 457 아이리스빌딩 2층 (사)한국한센총연합회 한센지 담당자 앞

◆ 메일주소 : hansen@hansenkorea.org

◆ 카카오톡 : '한국한센총연합회'로 검색 및 채널 추가 후 정답 전송

◆ 보내실 내용 : 성함, 주소, 휴대폰 번호, 정답(정답이 기재된 사진 또는 종이)

◆ 문의전화 : 02)1566-2339



한센게시판

한센인(병) 관련 유물을 찾습니다!

한센인피해사건 기념관 건립운영 추진을 위해
아래와 같은 한센인 또는 한센병 관련 유물을 기증(서약)받고 있습니다.

- ♥ 한센인피해사건 관련 자료
- ♥ 한센시설(병원) 생활용품 또는 기록
- ♥ 한센가족 후원 또는 봉사 관련 자료
- ♥ 한센가족 작품(문학, 미술, 음악, 사진 등)
- ♥ 기타 보존가치가 있다고 판단되는 자료

한센인과 함께 만드는 종합정보소식지 '한센'

원고 모집 공고

● 응모 대상 : 제한 없음 ● 응모 기간 : 상시 접수

● 원고 내용 및 분야

- ★ 한센인 관련 미담, 에피소드, 봉사 수기
- ★ 한센인의 창작 또는 한센인 소재 문학 : 시, 소설, 수필 등 제한없음
- ★ 한센인의 생활현장, 민원 등 지역 소식
- ★ 한센인 관련 정책·학술 역사 자료
- ★ 한센인 관련 다양한 분야의 칼럼
- ★ 기타 「한센」 게재의 필요성이 있다고 판단되는 원고

● 응모 방법

- ★ 제출처 : 총연합회 「한센」 담당자
 - 우편제출 : 서울특별시 광진구 아차산로 457, 2층
 - 팩스제출 : (02) 1566-2032
 - 이메일제출 : hansen@hansenkorea.org
- ★ 전화문의 : (02) 1566-2339



후원자가 되실 분을 찾습니다

사단법인 한국한센총연합회는...

한센인의 인권회복 및 권익보호, 복지증진을 위한 사업을 실시하여 한센인에 대한 오해와 편견을 불식시키고 한센인의 사회적 수용을 촉구하여 더불어 살아가는 아름다운 세상을 만들기 위해 설립된 비영리 공익법인이며, 「법인세법시행령」 제39조 제1항 제1호 바목에 따라 기획재정부장관이 지정하는 지정기부금단체입니다.

한센인에게 사랑과 희망을!

후원자 여러분들이 베풀어주신 사랑과 격려에 깊은 감사의 말씀 드립니다. 언제나 따뜻한 사회, 소통하는 사회를 만들어 가는데 (사)한국한센총연합회가 앞장서 나가겠습니다. 앞으로도 많은 성원 부탁드립니다.

(사)한국한센총연합회 후원회장 김정남

후원계좌 국민은행 433401-01-330682 한국한센총연합회

지부명	전 화	팩 스	주 소
중 양 회	1566-2339	1566-2032	서울특별시 광진구 아차산로 457, 2층
서울·중부지부	(02)532-6777	(02)532-9050	서울특별시 서초구 서초대로 19길 10-20(방배동 202호)
부 산 지 부	(051)245-8207	(051)245-8206	부산광역시 서구 구덕로 124번길 3
인 천 지 부	(032)515-5501	(032)515-5504	인천광역시 부평구 서달로 298번길 62-3(청천동)
경 기 지 부	(031)973-5329	(031)973-3178	경기도 고양시 덕양구 충장로 11 402호
전 북 지 부	(063)542-7822	(063)545-7820	전북 김제시 갈공길 21
광주·전남지부	(062)524-3485	(062)524-3484	광주광역시 북구 버들로 23 동방빌딩 3층
대구·경북지부	(054)971-8975	(054)977-8975	경북 칠곡군 동명면 금암4길 5
울산·경남지부	(055)584-4333	(055)584-4332	경남 함안군 군북면 방어산로 618

‘한센’ 편집 자문위원

위 원 장 우흥선(사무총장)

위 원 박영립(법무법인 최앤박 대표변호사), 신재균(법무법인 서해 변호사), 옥춘광(작가)

기 획 전희진

지구의 모든 아름다움을 담고 있는 안식처
에버그린사회복지센터에서 이제 평화로운 삶을 누리십시오.



에버그린사회복지센터에서는 고령한세인을 위한 노인 친화적 환경의 무료 **노인의료복지시설**로서 『노인복지법』에 의거하여 운영하고 있습니다. 살아있는 네트워크로 고령한세인의 정서와 문화 그리고 공감을 포괄할 수 있는 전인적 관점의 사회통합을 실현해 나가고 있습니다.



보건·복지 서비스 강화

사례관리
 인권개선운동
 재활·치료 프로그램



지역사회교류 활성화

지역사회 기여 실천
 보편적 협력기관 확대
 긍정적 환경마련



노후생활 안전보장

1:1 개별 서비스
 요양·보호·여가 지원
 안정적 생활환경



에버그린사회복지센터
 EVERGREEN WELFARE CENTER

충북 청주시 청원구 오창읍 성산2길 116-15 | TEL : 043) 241-1300 / FAX : 043) 241-1302
 E-mail : egwc1300@egwc.or.kr | 홈페이지 : http://www.egwc.or.kr

최원영

제7회 한센인 편견해소 공모전

포스터 부분 대상

[국어사전] 굽은 선 :
(명사) 한쪽으로 휘거나
휘어져있는 선

**한센을 보는 굽은 시각
이제 바로 잡아주세요.**