



생명사랑 뉴스레터

제155호
2016.4.15

■ 발행처 : 사단법인 한국백혈병소아암협회 부산지회
■ 주 소 : 부산광역시 서구 구덕로 185번길 34-12

■ 홈페이지 : <http://www.pssoaam.or.kr>
■ Tel. 051)231-3004~5 Fax. 051)231-3006

내 인생의 터닝포인트

살아가다 보면 특별한 날들이 있기 마련이죠. 마치 사과를 반으로 쪼개듯 그날 전화 후로 나뉘어지는..

제겐 2013년 3월 12일이 그중 하나인 것 같네요. 부산대학병원에서 진단을 받은 날이거든요. 지금은 비환우 못 지않게 건강한 생활을 하고 있고 예전보다 체력은 다소 떨어졌지만 정신적인 면에서는 오히려 더 행복합니다. 그렇다고 그간 모든 것이 순조로웠던 것은 결코 아니었습니다. 슬한 부작용들을 차례차례 겪어내야 했고 고통에 숨 죽이며 우는 밤도 많았으며 희망하던 것을 포기해야 하는 절망감에 우울증이 오기도 했었습니다. 처음 3개월간은 정말 전심전력으로 치료에 집중했는데요. 각종 항암서적과 TV프로, 인터넷을 통해 정보를 수집해 암의 원인과 각종 치료법을 공부하고 몇 가지 생활지침을 정했습니다.

첫째, 마음가짐은 긍정적으로, 감사하는 마음으로

사실 제가 걸으면 웃고 다녀도 상당히 까다롭고 예민한데다 고집 세고 자존심도 강한 성격이라 속엔 늘 불평과 불만이 가득했어요. 생각해보니 살아가다 불행한 일이야 누구에게나 닥칠 수 있는데 큰 사고가 아니니 감사하고 암이라도 약으로 치료가 된다면 그마저도 다행이라 여겨졌습니다. 생각을 바꾸니 이렇듯 마음에 평화가 찾아왔습니다.

둘째, 의식주 생활은 되도록 자연스럽게

특히 체온관리와 섭생에 주의를 기울였습니다. 온열요법이 면역력증강에 도움이 된다고 하니 썩뚝, 찜질방도 다니고 족욕과 배뜸질도 매일 했습니다. 식생활은 더욱 신경을 썼는데요. 조리기구, 식기는 플라스틱류를 사용하지 않았고 식재료도 되도록 가공을 안한 것, 무농약, 무첨가제 위주로 구해서 먹었습니다. 상식적으로 건강에 이롭지 않다고 하는 것들은 철저히 피했습니다. 하지만 빵, 만두, 전, 고추튀김.. 등의 밀가루 음식과 치킨을 너무도 좋아하는 저는 그걸 참는 것도 고문이었습니다. 소식을 전해들은 친인척들이 보내준 각종 항암약재, 건강보조식품들도 정성껏 먹었고 타시그나는 알람을 맞춰놓고 1분1초도 어김없이 먹으려 애썼습니다.

셋째, 적당한 휴식과 운동

초기에 관절통과 근육통이 심하고 숨이 차서 등산이나 헬스를 다닐 수 없었습니다. 활동량이 줄어드니 체력은 더 떨어지고 점차 무기력해져서 안 되겠다 싶어 집주변부터 걷다가 차차 근처 산으로 운동시간을 늘였습니다. 햇볕, 땀, 밤11시 전 취침이 면역력을 키우고 암예방도 되는 건강생활이라기에 열심히 따랐습니다.

이렇게 3개월간의 철저한 금욕(?)생활을 한 덕분인지 유전자검사결과가 아주 좋았고 꼭 완치 될거라는 의사선생님의 희망적인 말씀을 들었습니다. 그 후엔 기호식품도 가끔 먹었는데, 늘 염두에 두는 건 정확한 약복용과 해독에 도움되는 식품을 반찬의 형태로 매 끼니마다 먹는 것이었습니다. 비싼 약재가 아니라도 해독식품은 많으니까요. 매주 산행도 다녔습니다. 산행을 하면 체력이 좋아지고 땀으로 독소가 배출되니 몸이 좋아지는 건 당연하지만 마음의 힐링이 되어 분노와 조급함이 사그라져 더욱 좋았습니다. 그래도 피로와 통증은 복병처럼 나타나 괴롭혔고 좀 더 빠르고 완벽한 치료를 위해 과감히 도심생활을 접고 산속으로 거처를 옮겼습니다. 모든 것이 불편하고 부족한 생활이지만 맑은 공기, 새소리, 흘러가는 구름조차 약이 되었는지 지금은 건강이 기대이상으로 호전되어 꿈꾸던 백두대간과 여러 종주산행을 진행하고 있습니다.

돌이켜 생각해보면 병을 얻은 것은 불행이지만 그것이 삶의 전환점이 되어 자연과 사람을 이해하고 사랑하게 되어 오히려 감사한 삶을 살게 되었습니다.

이 명 화 님(만성골수백혈병)



생명사랑 후원가족

후원금 접수기간 2016년 3월 16일~2016년 4월 15일

후원자님 사랑에 감사드립니다

부산은행, 208-01-000379-5

3,000원 강민정 강성원 김기호 김덕수 김혜진 문영신 박문희 이경근 이명희 이문기 조영희 최민준

5,000원 강두연 강보성 강인윤 강현성 고지순 공성훈 공용배 공원우 구진환 김진 김혁 김균도 김금송 김동권 김명후 김미경 김미은 김민수 김병국 김병석 김병수 김석준 김선애 김성숙 김수연 김순영 김승희 김영덕 김영옥 김영희 김정훈 김조룡 김종민 김중수 김주영 김주혜 김창근 김태한 김현주 김형배 김형수 김화숙 노선규 문해두 박경하 박기석 박병률 박보근 박상근 박옥자 박종수 박종식 박찬영 박찬우 박필용 방솔민 방예지 배들연 배영숙 백대진 빈영자 서병배 서영수 서옥자 손경희 손원환 손종연 손상선 손형선 송상호 송오선 신혁 신동덕 심영조 심재동 심천성 안경철 안광환 안기주 안옥경 양지현 오남환 오현주 우대명 우래경 우태웅 윤영근 윤원호 윤은경 이강호 이경택 이규희 이다빈 이동훈 이민재 이상목 이상민 이수진 이외순 이윤희 이은정 이재봉 이정기 이정영 이정원 이정희 이창성 이태영 이판희 이하림 이호율 임영한 임효선 장기현 장동호 전현호 정만채 정미란 정봉기 정성욱 정애경 정연보 정재훈 정지혜 정찬수 조수현 조영완 조재순 지세윤 차경임 최고창 최상일 최용현 최찬수 추정미 추종구 표정숙 하혜정 한지우 한창민 허경순 홍승표 황남용 황상연 황영운 황진만

10,000원 강경미 강기호 강민채 강상희 강수태 강신웅 강영선 강은화 강정숙 강태동 강판선 경흥태 고정우 고창미 곽미숙 구신호 권태곤 권태상 권태현 권혁태 김가영 김경남 김경동 김경렬 김경미 김경준 김기종 김기환 김대일 김도호 김동겸 김동우 김동현 김말백 김맹순 김명선 김명숙 김문자 김미경 김미나 김미진 김미향 김미혜 김민지 김민형 김민혜 김병호 김성민 김성은 김성자 김성희 김세빈 김승민 김아현 김영애 김영우 김영자 김영환 김영희 김옥빈 김용은 김윤기 김윤미 김윤정 김은경 김은숙 김은정 김응태 김재연 김재희 김정건 김정길 김정식 김정애 김정욱 김정화 김종형 김준언 김준형 김지혜 김창수 김철범 김태경 김태균 김태현 김택우 김향옥 김현구 김호석 김홍지 김희경 꼬뜨래 나우식 남보라 남상원 남순옥 도현정 류종욱 마춘옥 문경미 문덕술 문병생 민병기 민상희 박기홍 박돈수 박동욱 박문포 박미경 박미정 박병희 박상운 박상태 박상희 박성현 박세정 박소연 박신혜 박양식 박영제 박영진 박영춘 박우석 박정영 박정현 박준영 박준우 박지경 박지원 박진우 박찬송 박칠귀 박칠성 박태영 박현옥 박형필 배경숙 배복자 배영미 배창기 변애경 변윤열 변현영 변희자 서옥성 선미리 선수진 설대원 성강현 성수빈 손대호 손봉균 손승용 송권우 신동학 신시훈 신안철 신여순 신원기 신은아 신호정 심시보 심지훈 안재현 양명옥 양소영 양점미 어은아 여승익 여지현 염두균 오도연 오바다 오상민 오현주 오혜령 우정애 유지민 유행숙 유현주 윤갑호 윤모세 윤승우 윤신우 윤신현 윤영산 윤우원 윤재도 윤지영 윤태경 윤혜경 이각중 이경숙 이경혜 이광식 이귀미 이규호 이기영 이기태 이기현 이도진 이동렬 이동훈 이두호 이명규 이미정 이미화 이민호 이봉룡 이봉순 이상민 이상혁 이성대 이성익 이성자 이수찬 이수이 이시양 이시혁 이연담 이연재 이영규 이영림 이영애 이용현 이용희 이우재 이유헌 이윤식 이인혜 이일호 이장호 이재원 이정선 이종수 이주영 이지영 이창우 이창일 이하승 이현옥 이현정 임상현 임성훈 임승락 임영애 임재희 임정식 임정재 장도희 장문성 장민경 장우규 장원석 장재희 장태식 전미희 전용식 전은영 전정표 정경주 정균철 정기호 정보민 정봉기 정봉식 정성재 정성훈 정수진 정영미 정영수 정원재 정은미 정익환 정재학 정태봉 정한현 정현경 정호도 정호섭 제찬열 조복권 조삼현 조성욱 조영숙 조은호 조의현 조항준 조현주 조혜지 조희진 주광국 진경구 차경원 차숙자 차순덕 천기욱 천인숙 천철호 최남우 최명희 최미혜 최병근 최보규 최순영 최승열 최옥림 최재근 최재혁 최정자 최종호 최주연 최지연 최차희 최창호 최춘원 최철단 추교익 추승우 하민수 하성숙 하형주 한덕봉 한상갑 한영균 한준호 한철민 한희수 허기녕 허영길 현미경 홍예선 홍춘기 황명화 **15,000** 김영하 김해영 전규진 조숙영

20,000원 강상남 강윤근 견미령 객인화 구철홍 구형모 권유미 김도경 김문희 김미경 김미자 김범석 김선화 김재돈 김정영 김정희 도종복 박동호 박종훈 박창욱 박철암 변수강 서동명 서오용 세사미 손지식 송미숙 신정철 이경우 이매점 이복근 이석중 이연자 이영주 이용철 이원락 이장환 이정두 이정욱 이팔중자 이혜원 임진섭 정욱자 정임주 정주경 정진주 정철호 정태화 조보이 조시영 조영숙 차정엽 천승용 최두영 최명호 최원대 하광주 하승준 하정근 하중문 허성룡 홍운선 황수원 **25,000** 이현상

30,000원 강현주 객화숙 김성진 김찬구 김철호 김호순 남동성 담재원 도화진 류순찬 박재구 변상석 서정여 엄희정 오란속 오충한 이미숙 이상무 이상규 이완선 이유경 이정민 전경호 정동화 정명순 정영배 최임선 추영옥 허택 **40,000** 박문옥 주영현

50,000원 강종순 김구한 김상관 김연자 김준형 서정범 송용주 여문경 이만식 이상윤 정희대 홍은기

100,000원 고재혁 김인 김려경 김태일 배태균 장선혜 한창윤 **150,000** 문혁주 **400,000** 박제연

500,000원 현지호(후원회장)

기업/단체후원금 광신석유(주) 2,000,000원 / (주)드림코리아 1,000,000원 / (주)화영 1,000,000원 / 부산유니 1,000,000원 / 한국검사엔지니어링(주) 520,000원 / (주)은성도금 300,000원 / 한국용접품질검사협회 270,000원 / (주)엘씨 200,000원 / (주)제영 200,000원 / 이준희이비인후과 200,000원 / GA코리아세인(장성수) 126,475원 / (주)비즈웍스 100,000원 / 53사단총렬교회 100,000원 / 부산커피협동조합 100,000원 / 서번산업엔지니어링(주) 100,000원 / 세원레이저 100,000원 / 태원정공 100,000원 / 향도공업(주) 100,000원 / (주)민성 50,000원 / 명보폴리머 50,000원 / 합천일류돼지국밥(배동석) 50,000원 / 문정빈그릇 30,000원 / 한림원예(김용기) 30,000원

헌혈증 에덴밸리리조트 2,357매 / 백민석 20매

※ 치료비 치료보조비 지원현황은 홈페이지를 참고하세요