



백혈병후원회

# 사랑이 있는 푸른우리마을



## “이제는 혼자가 아닙니다”

-제 1회 사랑이 있는 푸른 우리마을 여름가족 캠프-

발행인: 김명욱

편집인: 안종남

발행처: 백혈병후원회

서울시 동대문구 장안1동

413-5(선빌리지 406호)

전화: (02) 214-4231

F A X: (02) 214-4231

1992. 9. 16

# 제 1회 사랑이 있는 푸른 우리 마을 가족 캠프 성황리에 마쳐

억눌렀던 마음, 늘 뒷전에서 친구들의 노는 모습을 바라보며 여린 가슴을 어루만져야 했던 백혈병 환아들의 잔치인 첫번째 여름가족캠프가 본회 주최로 6월 27일, 28일 양일간 열려 뜨거운 사랑을 연출해 냈다.

토요일 오후, 서울대병원에서 지원해준 버스를 타고 의정부 소재 YMCA 다락방 캠프장으로 향하는 이들 환아들과 어린 자식의 병 간호에 소리없는 눈물을 흘려야 했던 부모들의 들뜬 열기가 아이들의 병을 금방이라도 씻어낼 것 같았다.

이들을 맞이한 다락방 캠프는 초여름의 싱그러움이 물씬 풍겨나고 있었으며 이 초록속에 캠프장으로 향하는 발걸음이 아이들에게는 기쁨으로, 부모들에게는 먼 기억속에 자리잡고 있었던 어린시절의 나들이 같이 마냥 즐겁게만 보였다.

홍순각 총무의 사회아래 안효섭 교수(본회 고문)의 개영선언으로 시작된 캠프는 첫날 참가 가족별로 가족소개가 있었고, 정기영 레크리에이션 지도자의 인도아래 환영의 밤, 촛불의식의 순으로 진행되었다.

특히 이 촛불의식에서는 숙연한 마음으로 백혈병 아이들이 지닌 사회적인 문제를 가슴으로 느껴보는 시간을 가졌으며, 이어 부모들끼리 모여 동병상련의 아픔을 나누는 시간에는 밤 깊은줄 모르고 진행되어 가슴 한구석에 자리잡고 있었던 응어리들을 마음껏 풀어 해치기도 하였다.

둘째날에는 VTR 관람, 그룹별 소집단 교육, 캠프 올림픽, 백일장의 순으로 진행되었는데 마지막 폐영식전에 거행된 백일장에서는 캠프에 대한 아이들의 기쁨과 부모들의 고마움이 한껏 우러나왔고, 못내 짧고 아쉬운 캠프에 대한 바람이 터져나왔다.

환아 23명, 환아의 형제, 자매 17명, 부모 30명, 스텝 24명등 총 95명이 참가한 이번 캠프는 백혈병 아이들도 다른 아이들처럼 마음껏 뛰어 놀 수 있다는 확신을 주었고, 부모들에게는 서로의 경험담과 정보를 나누는 계기가 되었으며, 이 캠프를 주관한 스텝들에게는 후원회의 중요성과 함께 우리 사회에서 자칫 소외되기 쉬운 이들 환아들과 가족들에게 한마음으로 곳곳이 투병하든 된다는 자신감을 확인시켜준 소중한 시간이었다.

## 후원회 사무실 이전 안내

백혈병 후원회가 동양피스톤(주)대리점 대양상사 홍순찬사장님의 배려로 아담한 사무실로 이전 하였습니다.

-아 래-

주소 : 서울시 동대문구 장안1동 413-5

선빌리지406호

전화 : 214-4231, 246-0994

FAX : 214-4231



## 애뜻한 사연의 헌혈증서 182매

지난 5월 1일 럭키화재 강서보상사무소에 근무하는 이성구씨가 애뜻한 사연이 깃든 헌혈증서 182매를 본 후원회에 기증하여 왔다.

지금은 고인이 된 이성구씨의 외사촌 동생인 고 박영규씨가 군복무중 급성재생불량성빈혈로 치료를 받는 동안 동료군인들이 헌혈증서를 모아 기증하여 주었다. 그러나 안타깝게도 박영규씨는 병상에서 회복하지 못하고 그만 고인이 되고 말았다.

이성구씨는 동생의 치료에 쓰다 남은 헌혈증서의 사용처를 찾다가 백혈병후원회 소식을 듣고 비록 동생은 고인이 되었지만 그때 도와주신분들의 뜻이 계속 되었으면 하고 백혈병어린이들을 위해 써달라고 후원회에 기증하여 온 것이다.

이에 백혈병후원회에서는 고인과 도와주시는 장병들의 뜻을 기리기 위하여 이 헌혈증서 전부를 '재생불량성빈혈 어린이부모모임'에 전달기로 하였다.

## 애뜻한상담실운영 안내

백혈병후원회에서는 여러분야의 전문가들을 모시고 백혈병어린이와 가족들을 위하여 상담실을 운영하고 있습니다. 궁금한 사항이나 도움이 필요하신 경우 다음의 전문가들에게 전화나 편지로 문의하시면 됩니다.

- 의료분야 : 신 희 영(서울대 소아과 교수)
- 간호분야 : 김 미 란(서울대병원 어린이병원 간호사)
- 약물분야 : 장 은 주(서울대병원 어린이병원 약사)
- 영양분야 : 여 지 인(서울대병원 어린이병원 약사)
- 헌혈분야 : 송 호 찬(환아보호자)
- 사회사업분야 : 박 혜 영(서울대병원 사회사업가)
- 법률분야 : 강 현(서울민사지방법원 판사) 고 순 례(변호사)

### ◆ 연 락 처 : 백혈병후원회

주소 : 서울시 동대문구 장안1동 413-5 선빌리지 406호  
 전화 : 214-4231, 246-0994 FAX : 214-4231  
 총무 홍순각

## 헌혈증서 및 기증자 명단

그동안 본 후원회에 헌혈증서 및 후원금을 보내주신 분들께 감사드립니다.

### ■ 헌혈증서 기증자 명단

- 이성구(럭키화재 강서보상 사무소) 182장
- 안선영(서울대병원 간호사) 4장
- 주세진(서울대병원 간호사) 2장

### ■ 후원금 기증자 명단

- 김용주 변호사 ₩ 2,000,000
- 김덕현 변호사 ₩ 1,100,000
- 강대권(럭키화재 1영업부) ₩ 50,000
- 박건관(럭키화재 1영업부) ₩ 50,000
- 박옥향(서울대학병원 간호사) ₩ 50,000
- 나태영 변호사 ₩ 200,000
- 장수복 변호사 ₩ 100,000
- 김종선 변호사 ₩ 100,000
- 서성환 변호사 ₩ 300,000
- 이성주(환아 부모) ₩ 100,000
- 명지제약 ₩ 1,150,000
- 박남철(환아 부모) ₩ 500,000
- 이금규(럭키화재 범한일진대리점) ₩ 40,000
- 이준범(서울 고등법원 판사) ₩ 100,000
- 럭키화재 노동조합 기획, 사무지부 조합원 일동 ₩ 100,000
- 김홍식(서울대학병원 의공학과) ₩ 20,000

저희 '백혈병후원회'는 사회적으로 용기와 격려가 필요한 백혈병 어린이와 그 가족들을 위해 조직된 모임입니다. 저희 후원회는 이를위해 부모모임 결성, 회보 발행, 캠프 개최, 헌혈 운동 및 아이들의 소원들어주기 운동들을 전개해 나감으로서 우리 사회가 이 아이들이 마음껏 뛰놀수 있는 푸른 우리마음이 될수 있도록 할 것입니다. 소외된 아이들을 위해 뜻있는 분들의 많은 참여를 바랍니다.

- 도움 주실분들을 위해
- 예금주 : '푸른우리마을'
- 국민은행 001-01-2280-441
- 조흥은행 301-01-848116
- 중소기업은행

090-01-0153-072

## 후원회에 참여하고

백혈병후원회가 결성된지 벌써 반년이상 지나가는데 그동안 백혈병이 무슨 병인지도 모른체 후원회이사가 되고나서 어느덧 백혈병에 대해 새로이 알게 되는 것도 있고 조그마한 보람도 느끼지만 보다 더 적극적인 활동에 대한 아쉬움도 느끼게 됩니다. 그러한 보람과 아쉬운 점에 대하여 한가지씩 생각나는대로 몇자 적어보겠습니다.

먼저, 조그마한 보람을 느낀 백혈병후원회의 활동중 백혈병어린이들을 위한 캠프는 부족한 점도 많이 있었지만 백혈병어린이들이 즐겁게 뛰어놀 수 있고 씩씩하고 밝게 커나갈 수 있는 한마당이 되었다고 봅니다. 그 한마당에서 만난 어린이들은 보통 아이들과 다름없이 잘 뛰고 즐겁게 웃었으며, 오히려 아이들의 춤과 노래, 율동속에서 아이들의 부모에게 희망과 용기를 주게 되는 것을 보았습니다. 몇몇의 마음이 함께하여 각자의 작은 힘이지만 서로의 격려와 노력으로 어려운 처지의 사람들과 서로의 따뜻한 정과 사랑을 나누게 된다는 것은 정말 가슴뿌듯한 일입니다. 그들이 갖는 희망과 용기가 백혈병어린이의 치료에 큰 도움이 될 것이고 그러한 희망과 용기가 좌절없이 계속 지속되기를 기도합니다. 내년에도 많은 백혈병어린이가 참가하여 더욱 많은 꿈과 사랑을 갖게 되는 캠프가 계속될 수 있도록 힘쓰겠습니다.

다음, 이제 막 시작한 백혈병후원회로서는 욕심일런지도 모르지만 백혈병후원회의 활동중 보다 더 많은 사람들이 백혈병후원회의 활동에 참가할 수 있도록 하는데 있어서 부족한 점이 너무 많은데 대하여 아쉬운 것을 느끼게 됩니다. 많은 사람들이 백혈병에 대하여 지식이 부족하고 잘못된 생각을 갖고 있는데 이러한 것을 바로잡으려면 보다 많은 사람들이 이러한 후원회의 활동에 참가하도록 노력을 기울여야 한다고 생각합니다. 이러한 노력에는 백혈병어린이를 치료하고 간호하는 의료인, 백혈병어린이의 부모님, 백혈병어린이에 대하여 관심을 갖고 있는 몇몇 분들의 자발적이고 헌신적인 노력도 필요하지만 우리 이웃의 고통과 어려움을 함께 나누는 사회분위기를 조성하는 것도 필요하다고 봅니다.

끝으로, 이제까지 백혈병후원회에 도움을 주신 여러분들께 진심으로 감사리를 드리며 앞으로도 변함없는 관심과 성원을 부탁드립니다. 우리 모두 사람이 함께 더불어 사는 공동체로서 우리의 이웃인 백혈병어린이를 둔 가정의 고통과 어려움을 함께 나누어 사랑이 있는 푸른 우리마을을 건설하는데 함께 동참합시다.



강 현

본회 이사인 필자는  
서울민사지방법원 관사로  
재직중이며 본 후원회에  
지극한 사랑을 보여주고 있다.

어린이의 정상성장과 발달을 위해 좋은 양양을 공급한다는 것은 중요하다. 더우기 암을 앓고 있는 어린이들은 감염에 대한 방어, 암치료의 부작용을 막기 위해 좋은 영양 상태를 유지하도록 해야 한다. 그러나 질병이 있는 어린이들은 대개 질병으로 인한 스트레스, 치료로 인한 식욕부진등 여러 이유로 충분한 음식섭취를 못하므로 무엇을 먹는지가 얼마나 많이 먹는가보다 중요하다 할 수 있다. 어린이의 영양요구량은 나이, 성, 체격, 활동, 건강상태에 따라 다르며, 암의 종류, 단계, 치료과정에 따라 다르다. 일반적으로 암 혹은 만성질환이 있는 어린이의 열량요구량은 건강한 어린이보다 커지게 된다.

## 1. 영양소와 식사

- ① 영양소란? - 음식에는 당질, 단백질, 지방의 열량을 내는 영양소와 열량을 내지 않으나 신체대사를 조절하는 중요한 역할을 하는 비타민, 무기질(칼슘, 철 등) 등의 영양소가 들어있다. 성장과 건강유지를 위하여 이들 영양소를 골고루 섭취하도록 해야 한다.
- ② 다섯가지 기초 식품군 - 영양소가 충분히 함유된 균형잡힌 식사를 준비하려면 다음의 다섯가지 기초 식품군이 골고루 포함되도록 한다.

| 기초식품군         | 식 품 예                            |
|---------------|----------------------------------|
| 단백질군          | 생선, 고기, 조개류, 달걀, 치즈, 두부, 콩 등     |
| 칼슘군           | 멸치, 우유, 분유, 아이스크림, 요구르트 등        |
| 무기질 및<br>비타민군 | 시금치, 당근, 미역, 김, 토마토, 귤, 사과, 주스 등 |
| 당질군           | 밥, 빵, 국수, 감자, 고구마, 떡, 옥수수, 밤 등   |
| 지방군           | 참기름, 식용유, 버터, 마요네즈, 땅콩, 잣, 깨 등   |

### ③ 식단에

10살 정도의 어린이는 하루에 2000~2200 칼로리가 필요하다.  
<2200 칼로리 식단에>

| 끼니   | 음 식 명  | 식 품 군                            |
|------|--|----------------------------------|
| 아침   | 밥 1공기<br>미역국, 콩나물, 김치<br>조기구이 100g<br>조리에 사용되는 기름        | 당질군<br>무기질 및 비타민군<br>단백질군<br>지방군 |
| 오전간식 | 우유 1컵  | 칼슘군                              |
| 점심   | 비빔국수 270g<br>당근, 오이, 김치, 고명<br>삶은계란 1개, 쇠고기볶음 60g<br>참기름 | 당질군<br>무기질 및 비타민군<br>단백질군<br>지방군 |
| 오후간식 | 우유 1컵<br>치즈샌드위치<br>(빵, 치즈, 오이, 마요네즈)                     | 단백질군<br>당질군 등                    |
| 저녁   | 밥 1공기<br>시금치국, 호박나물, 김치<br>고기완자전 100g                    | 당질군<br>무기질 및 비타민군<br>단백질, 지방군    |
| 간식   | 아이스크림<br>딸기 400g   | 칼슘군<br>무기질 및 비타민군                |



### 여 지 인

서울대병원 영양사인 필자는 백혈병환아 부모모임에서 환아들의 식사관리 교육을 담당하고 있다.

## 백혈병 치료의 식사관리

### 2. 격리식은?

화학요법으로 인해 백혈구수가 감소한 경우는 감염에 대한 주의를 요하는데 음식중의 박테리아균 등에 의한 감염예방을 위해 익힌 음식만을 먹게 되는데 이를 격리식이라 한다. 모든 음식은 익히는 조리법을 이용하며, 조리에 사용되는 기구나 식기등은 소독하여 사용된다. 조리후 음식이 공기중에 노출되지 않도록 덮어주며 가능한 빠른 시간내에 먹을 수 있도록 준비한다.

#### ※ 조리 및 식사시 주의사항

- ① 음식을 조리하기전이나, 식사전에는 반드시 손을 씻도록 한다.
- ② 조리에 사용되는 기구, 식기, 수저는 매번 소독한다.
- ③ 모든 음식은 반드시 익힌다.
  - 제한식품 - 치즈, 생야채, 생과일, 우유, 아이스크림, 요구르트 등
  - 허용식품 - 통조림, 두유, 캔쥬스, 장기보관우유(데트라팩우유), 분유, 청량음료 등.
- ④ 조리한 음식은 가능한 빨리 먹으며 보관은 밀봉하여 냉동, 냉장한다.
- ⑤ 시판간식류(과자, 빵 등)는 오븐에 굽거나, 찌거나, 전자렌지에 대워 먹는다.

### 3. 치료에 따른 부작용시 대처방법

#### 1) 메스꺼움을 느낄때

- ① 신선함을 느낄 수 있도록 환기를 시키고 호흡을 깊게 하도록 하며, 너무 더운방, 음식냄새가 가득찬방, 나쁜 냄새가 나는 곳 등 환경이나쁜 장소에서 먹는 것을 피한다.
- ② 식후에는 쉬도록 한다.
- ③ 대개 아침에는 식욕이나 모든 상태가 좋다. 만약 아이가 그런편이라면 아침을 가능한 고단백, 고열량식을 주는 기회로 삼는다.
- ④ 치료시 중세가 심해진다면 치료 몇시간전에 음식을 피하는것이 도움이 되기도 한다.
- ⑤ 음료는 배부르게 하므로 식사중에 주지않고 식사시를 제외한 다른 때는 음료를 많이 마시게 한다. 스트로우를 사용하거나, 찬음료, 작은얼음 형태의 음료도 좋다.
- ⑥ 야채, 과일, 껌질벗겨 조리한 닭(튀기지 않고), 사베트, 짭짤한 비스킷, 마른토스트, 크래커 등의 지방이 적고 단단하거나 찬음식이 도움이 된다.
- ⑦ 지방이 많고 튀긴음식, 지나치게 단음식, 향이 강하거나 뜨거운 음식은 피하며 아이가 어떤 음식, 사건, 주변 환경에 의해 메스꺼움을 느끼는 것은 아닌지 관찰하여 식사시 변화를 줄 수도 있다.

#### 2) 구토

음식향, 환경(병원등의) 위·장에서 생긴 개스등 여러 원인이 구토를 일으킬 수 있다.

- ① 머리를 약간 높인 상태로 쉬게하며 위치를 자주 바꿔주며 옷등에 의해 몸이 조이지 않도록 느슨하게 해준다.
- ② 방은 환기시켜 불쾌한 냄새·소리 제거하며 옷·침대 커버는 자주 갈아준다.
- ③ 축축한 수건으로 얼굴을 시원하게 닦아주며, 입을 찬물 혹은 구강세정제로 헹구어 내되 절대로 마시지 못하게 하며 만일 어렵다면 물수건으로 입·혀를 닦아준다.
- ④ 구토가 진정될때까지 물·음식을 제한하며 진정이되면 소량의 맑은 유동식(청량음료, 물, 맑은 국물, 걸른과즙)을 매 10분마다 한차스푼씩 주다가 20분마다 1큰술 순으로 양을 점차증가시키고 어느 정도 맑은 유동식을 먹게되면 유동식(미음, 쥬스, 스푼, 우유), 일반식 순서로 천천히 주되 항상

“적은 양을 자주” 주도록 한다.

### 3) 체중증가

pd등의 약제 복용시 체내수분 보유, 식욕의 이상증가등으로 체중이 증가할 수 있다. 상태에 따라 소금제한(가공식품, 김치, 장아찌류)하며, 식욕증가시엔 영양소 균형을 고려하여 먹도록 하며 열량이 많고 영양가 없는 음식(칭량음료, 초콜렛, 사탕, 스낵류등)은 피하도록 한다.

### 4) 변비

음식, 물등의 부적절한 섭취, 운동부족, 약으로 인한 부작용등 여러가지 원인으로 생길 수 있다.

- ① 가능한 음료, 물을 많이 마시게 한다. 특히 아침 기상후나 자기전에 마시는 것이 장운동에 도움이 된다.
- ② 운동을 매일 조금씩이라도 하도록하며 누워만 있는 경우 팔, 다리, 목등 가능한 부위라도 운동을 한다.
- ③ 섬유소가 많은 음식을 먹는다 ; 생야채, 과일, 잡곡류, 견과류, 말린과일 등.
- ④ 의사의 지시없이 변완화제, 변비약등을 사용하지 않는다.

### 5) 구강궤양

- ① 입안을 자주 헹궈내도록하며 특히 식후에는 꼭 헹궈어 감염을 예방한다 : 시판 구강세정제는 알콜이 함유되어 있어 구강조직을 건조하게 하므로 피한다.
- ② 씹거나 삼키기 쉬운 음식(으깬감자, 계란찜등)을 먹게하며 음식을 작게 잘라주고 부드럽게 조리한다.
- ③ 증세가 심하면 음식을 갈거나 걸러서주며 음료등은 스트로우를 사용한다.
- ④ 만일 넘기기 힘들 경우 머리를 움직여서 삼키도록하면 도움이 된다.
- ⑤ 토마토, 주스(오렌지 등 시큼한), 향신료(고추분 등), 지나치게 짠음식, 생야채, 단단한 과자 등 궤양부위를 자극하는 음식은 피하며, 아이스크림, 밀크쉐이크, 바나나, 배, 수박 등은 좋다.
- ⑥ 입안이 건조할 경우는 단음식, 얼음조각, 무설탕껌 등이 침샘을 자극한다.

### 6) 미각이상

머리, 복부위 방사선 치료시 화학요법등에 의해 미각의 변화가 올 수 있는데 음식의 쓴맛을 강하게 느끼는 경향이 있다.

- ① 음식의 외향, 냄새는 식욕을 돋굴수 있도록 준비한다.
- ② 식사시 물을 마시는것도 도움이 되며, 붉은색육류(쇠고기등)에 미각이상이 있다면, 닭고기, 계란, 치즈, 생선, 두부 등으로 바꾸어 줄 수 있다.
- ③ 육류냄새를 감소시키기위해 과즙(레몬즙, 배즙), 와인, 설탕, 향신료, 간장 등을 사용해 본다. 금속식기류보다 플라스틱류 식기, 수저가 쓴맛 감소에 도움이 되기도 한다.

## 4. 식욕을 증진시키고 음식을 잘먹게 하려면?

- ① 배가 고프다면 식사시간이 아니라도 그때 먹는다.
- ② 세끼 식사에 많은양을 먹기보다 조금씩 자주먹는다.
- ③ 차거나 실온정도의 음식이 좋다. 뜨거운 음식은 구토, 메스꺼움을 자극
- ④ 조용한 음악, 기분좋게 준비된 식탁, 가족이나 친구와 함께 혹은 TV, 라디오를 켜고 먹게 할 수도 있다.
- ⑤ 먹고 싶을 때 먹을 수 있게 영양가 있는 간식을 가까이에 준비해 준다.
- ⑥ 고행음식이 싫거나 먹기 힘들다면 분유, 요구르트, 물, 우유 등을 섞어 마실수 있게 해준다.  
예) 우유에 마일로, 이유식 등을 타서 준비, 숲을 끓일 때 우유 첨가 등.

## 백혈병 치료의 식사관리

### 5. 영양가 있는 간식

청량음료, 스낵류, 사탕 등은 영양소는 없으면서 식욕을 감소시키는 요인이 될 수 있으므로 가능한 피하며 영양가 있는 간식을 식사 사이에 먹도록 한다.

예) 치즈, 계란, 치즈케익, 피자, 과일, 과일쥬스, 통조림과일, 푸딩, 커스터드, 요거트, 아이스크림, 우유, 두유, 밀크셰이크, 핫케익, 건과류, 말린과일(건포도, 꽃감, 대추), 샌드위치(빵, 계란, 다진고기, 감자, 치즈, 야채등을 넣고 만든), 인스턴트곡류(허니팝 등), 이유식(거버, 곡분, 분유 등)

#### <간식조리법>

##### 1) 바나나쉐이크

| 재 료   | 분 량  |
|-------|------|
| 바나나   | 1개   |
| 우유    | 1/2컵 |
| 달걀노른자 | 1개   |
| 설탕    | 약간   |
| 계피가루  | 약간   |

- ① 계란노른자, 설탕, 바나나, 우유를 거품기나 믹서로 잘 갈아준다.
- ② 컵에 얼음을 담고 ①을 붓고 계피가루를 뿌린다.
- ③ 바나나 대신 딸기, 키위, 통조림과일 등 여러가지 과일을 사용할 수 있다.

##### 2) 초콜렛 푸딩

|      |      |
|------|------|
| 초콜렛  | 30g  |
| 우유   | 2컵   |
| 설탕   | 1/3컵 |
| 녹말가루 | 3큰술  |
| 버터   | 1큰술  |
| 젤리   | 약간   |

- ① 초콜렛은 중탕하여 녹인다.
- ② 설탕, 녹말가루, 우유를 잘 섞어서 약한불에 저어가며 끓인후 불에서내려 초콜렛, 버터를 섞는다.
- ③ 컵에담고 식으면 젤리를 썰어 장식한다.

##### 3) 핫케익과 커스터드 크림

###### · 핫케익재료

| 재 료    | 분 량 |
|--------|-----|
| 밀가루    | 2컵  |
| 설탕     | 4큰술 |
| 버터     | 30g |
| 우유     | 1컵  |
| 달걀     | 2개  |
| 베이킹파우더 | 1차술 |

- ① 밀가루, 베이킹파우더는 체에 내린다.
- ② 둥근 그릇에 달걀 흰자만 먼저 거품을 낸후, 노른자, 설탕을 넣고 거품기로 잘 젓는다.
- ③ ②에 우유, 밀가루를 넣어서 고무주걱으로 가볍게 섞는다.
- ④ 프라이팬에 버터를 녹인후 ③을 한국자씩 떠넣어서 구워낸다.

###### · 커스터드크림재료

|       |      |
|-------|------|
| 밀가루   | 3큰술  |
| 설탕    | 1/3컵 |
| 달걀노른자 | 2개   |
| 우유    | 1/2컵 |

- ⑤ 커스터드크림 : 밀가루, 설탕, 우유를 섞어 냄비에 담고 나무주걱으로 저어가며 끓인후 달걀노른자를 넣고 끓여서 식힌다.

###### · 장식용재료

|     |      |
|-----|------|
| 생크림 | 1/3컵 |
| 초콜렛 | 2개   |

- ⑥ 핫케익 1장에 커스터드 크림을 바르고 한장을 더 덮은 후 녹인 초콜렛과 생크림을 섞은 장식용 재료를 위해 끼얹어서 먹는다.
- ⑦ 생과일(키위, 바나나, 딸기 등)이나, 통조림과일을 끼워 먹어도 좋다.



## 캠핑 백일장

이 글은 캠핑중에 실시한 백일장에서  
몇개만 선정한 것으로 여기에  
게재되지 않은 글은 조만간  
단행본으로 출판할 예정입니다.

안장호

국교 6년

캠핑장에 도착했을 때는 아는 친구가 없어 조금 어색했으나 차츰 같이 지내다 보니 전부 좋은 친구라는 것을 느꼈다.

기억에 남는 것은 디스코 시간으로 마음껏 디스코를 신나게 추었다. 가장 인상 깊었던 일은 최영준 아저씨와 보낸 시간이었다.

나는 '한국을 빛낸 100명의 위인'을 불러서 상품도 탔고 또 싸인도 받았다.

간식부페 시간에는 너무 많이 먹어서 배가 터질 뻔 했다. 그리고 촛불 의식때 불꽃놀이도 참 인상깊었다.

오늘 아침에는 개울가에서 개구리도 잡았다. 그리고 점심을 먹고 보물 찾기를 했는데 보물 1개와 팡 2개를 찾았다. 팡을 찾았을 때는 기분이 좋지 않았지만 보물 1개라도 찾아서 다행이라는 생각도 했다.

요번 캠핑은 참 재미 있었던 캠핑였고 많은 것을 생각하게 해준 것 같다. 제 2회 캠핑에서는 더욱 재미 있고, 우리들만의 값진 시간이었으면 좋겠다.

오늘같이 기쁘고 마음 뿌듯한 날이 없었습니다.

우리아이가 마음껏 뛰어노는 모습을 보니 희망찬 내일이 열리는 것 같습니다. 감기에 코피까지 쏟아가면서도 친구들과 잘 어울려 마음껏 뛰노는 모습을 보니 가슴이 몽클함을 느꼈습니다. 이제 폐영식을 한다니 조금은 피곤하고 지친 모습이었지만 백혈병후원회 여러분과 선생님들을 보면, 제 일생에 가장 뜻깊은 캠핑였음을, 자신있게 못 온 환아 어머니들 한테 말을 할 수가 있겠지요.

집에서 아니 유치원에 갔다오면 엄마, 아빠 캠핑 언제 가느냐고 6월 27일을 손꼽아 기다리던 광표를 보고 있노라면 조금은 걱정이 되었지만 막상 와 보니 비록 몸은 지쳐있지만 마음은 다른 건강한 아이와 똑같은 마음을 가질 수 있어, 이를 위해 도와주신 분들께 감사하며 가슴깊이 새기면서 6월의 마지막 날을 보낼 수 있을 것 같습니다.

내일은 광표가 유치원에 가서 선생님과 친구들한테 자랑하겠지요? 엄마의 바람은 3년이란 치료과정 중 벌써 우리 광표가 2년 6개월이란 세월을 보냈습니다. 기쁨과 눈물속에 파릇파릇 새싹이 돋듯이 선생님들 덕분에 그 어려운 병을 이겨낼려고 밤에 하루도 안 잊고 약을 챙겨먹고 가그린을 혼자하는 모습을 보면 밤에 재워놓고는 눈물이 앞을 가리곤 하였습니다.

조금 아쉬운 점은 아빠와 같이 못음을 섭섭해하며 다음 캠핑엔 꼭 아빠와 같이와 우리 아이들을 생각해 주시는 후원회 여러분과 선생님들 간에 사랑과 기쁨이 가득했으면 하는 바람입니다.

캠핑에 같이 못은 친구들과 어머니, 아버지 다음번엔 꼭 같이 참가해서 우리 아이도 정상 아이처럼 마음껏 뛰놀 수 있다는 자신감을 마음속 깊이 심어 주며 우리 서로 병이 나올 수 있을 거라는 확신을 가질 수 있었으면 더이상 기쁨이 없겠지요.

끝으로 보람되고 뜻깊은 1박 2일 캠핑을 길이길이 기억하면서 후원회 여러분과 선생님한테 심히 감사드리며, 엿드려 절을 드립니다.

신혜숙

환아 홍광표 엄마

## 캠핑 백일장

김 현 지  
국교 6년

유 종 열  
환아 호성이 아빠

나는 오늘 백혈병어린이후원회에서 추진하는 의정부 다락원 캠프장에 왔다. 처음으로 시작하는 거라서 그런지 처음에는 서로 쑥스러워하고 분위기가 서먹서먹 하였다.

그러나 시간이 지남에 따라 분위기는 무르익어가고 특히 개그맨 최용준 아저씨가 오셔서 우리를 재미있게 해주시고 게임도 하여 상품도 주시며 흥겹게 해주셨다.

저녁을 먹고 운동장으로 나가 디스코도 추고 불꽃놀이도 하였다. 불꽃놀이는 정말 멋있었다.

운동장에서 다 놀고 들어와 간식을 먹었는데 간식이 너무나 화려해서 이건 간식이라고 말할 수가 없을 정도였다. 그리고 나서 밖으로 나가 촛불을 켜놓고 의식을 하면서 그동안 우리가 부모님께 잘못된 일이나 부모님께서 우리에게 잘못해 주신 일을 촛불에다 다 태워 없애고 다시는 부모님께 걱정을 끼치지 않으리라 기도를 하며 내 소원도 빌었다.

취침시간이 되자 아이들은 아쉬워하며 잠자리에 누웠지만 현경이와 지혜는 침대 위에서 시끄럽게하며 잠자리에 늦게 들었다.

다음날 나는 잠을 못자서 눈꺼풀이 자꾸 감겼지만 기분은 날아갈 듯이 좋았다.

아침을 먹기 전에 김미란 선생님과 현경이와 셋이서 산에 올라가서 산책을 하고 왔다. 공기가 너무 맑아서 기분도 상쾌했다.

산책을 한 후 아침 체조를 하였는데 나와 수연이는 힘이 들어 하지 않았다. 그래서 구경을 하고 있었는데 탄 사람들이 체조를 하는 모습이 너무 재미있게 보였다.

체조를 한 후 아침식사를 하고 VTR 관람 및 교육시간을 가졌다. VTR에서는 우리에게 용기를 잃지 말라는 교훈을 주었다. 이어 밖에 나가 운동회를 하였다. 딸기팀과 참외팀으로 갈라 게임을 하였는데 딸기팀이 지고 참외팀이 이겼다.

게임을 하고 나니 너무나 힘이 들어 방에 와서 쉬었다. 우리들을 위한 이런 캠프가 자주 있었으면 좋겠고, 이 일들을 위해 수고해 주신 분들께 너무나 감사를 드린다.

와아, 참외 이겨라, 딸기 이겨라.

뿌연 먼지가 가득 뒤덮는데도 아랑곳없이 우리 어린 친구들은 이리 뛰고, 저리 뛰고, 엄마, 아빠들도 덩달아 뛰고……

흰구름 몇점, 한가로운 파아란 하늘아래, 푸른 숲속에, 꿈같은 “푸른 우리 마을”이 생겼다.

그 마을 사람들 어지간히 부산하다. 웃고, 응원하고, 춤추고, 또 나가 뛰고 …….

만나는 사람마다 모두 어두운 얼굴들일 것 같아 오기를 망서렸던 것이 일마나 부질없는 기우였던가!

하나같이 천진하고 밝은 우리네 어린 친구들.

하나같이 이심전심으로 서로를 이해하고, 마주치는 눈길 하나에도 격려를 주는 것 같은 우리 이웃들.

이 마을에 복이 가득할진저.

이 마을에 웃음이 가득할진저.

이 마을 사람 모두 모두에게 눈부시게 밝은 내일이 있을진저.

## 캠프 백일장

참 즐거운 캠프였다. 여러 선생님들과 친구들과 마음껏 놀 수 있었으니……

그러나 이제 헤어질 시간이 불과 1시간 밖에 남지 않았다. 이 짧고 짧은 1박 2일 캠프장에서 무엇보다도 우정이 두터워진 것 같다. 우리를 위해 치료해 주시고 돌보아주신 우리 다락원 캠프장 선생님들께 감사한다.

오늘 신박사님과 함께 백혈병에 대하여 이야기를 했다. 난 이제서야 알았다. 백혈병이 얼마나 힘들고 치료할 때 아프겠는지 비로소 깨달았다.

만약 내동생 호성이가 먼 옛날에 백혈병이 걸렸다면 참 치료가 어려웠을 것이다. 내동생 호성이가 아프지 않고 빨리 건강을 되찾아서 병원에 가지 않을 날이 올 수 있을까?

나는 이 캠프중 신박사님과 이야기를 하는 시간이 제일 유익했다. 나는 이제 내가 우선이 아니라 아무리 좋은 것이 있고, 내가 마음에 드는 것이라도 병에 걸린 호성이가 우선이라는 생각을 해보았다.

이제까지 우리를 돌보아주시고 치료해 주신 선생님들께 감사드리며 다음에도 이런 자리에 참여할 것을 다짐해 본다.

“내동생을 빨리 치료해서 건강을 되찾을 수 있도록 부탁드립니다…….”

결혼생활 7년, 그러나 우리가족 네 식구 모두가 함께 푸른숲을 찾아본지도 아득한 옛날 얘기 같다. 그것도 1박을 하면서까지……

보미가 투병생활을 시작한지 3개월이 됐지만, 아주 오래된 착각마저 들 정도로 무척 건강하게 보인다.

처음 캠프 신청서를 받고 생각할것도 없이 아빠와 함께 우리 보미는 안돼. 이제 치료시작인데 어떻게 가느냐고 거절했다.

하지만 시간이 갈수록 마음은 달라지면서 다른 각도로 생각을 하게 됐다.

오늘 이시간 캠프시간은 끝나가지만 여기 오기를 너무 잘했구나 하는 호뭇함이 있다. 엄마들과의 대화, 또한 아빠하고 오랜만에 가져보는 호뭇한 시간, 그리고 건강한 모습으로 즐겁게 뛰노는 우리 아이들, 너무나 만족스럽다.

다만 한편으로 몽클하게 문득문득 올라오는 눈물, 아마도 이 캠프가 좀더 다른 차원에서 예를들면 건강한 아이들과 가족들이 모인 친선캠프였으면 좋았을 텐데…… 하는 생각에서 였나보다.

그러나 이젠 앞으로 우리 보미의 건강과 밝은 우리 가정을 위하여 몸과 마음을 정리하고 질서를 찾는 시간으로 생각하고 다음 캠프를 기대해 본다.

끝으로 이 캠프를 주최한 백혈병후원회 여러분들과 병원의료진과 가족들 자원봉사자 그외 수고하신 모든분들께 감사를 드린다.

유 현 수  
국교 3년

유 미 란  
환아 한보미 엄마

# 화보 캠프의 이모저모



아빠들의 한마당



가족소개



즐거운 식사시간



누가누가 예쁘게



어느 소녀의 기도-



자기전에 한컷



젓먹던 힘까지



VTR 스누피예요



한낮의 디스코 모녀



앞으로 앞으로



'으쓱으쓱' 가족장기자랑



코메디언 최영준씨와