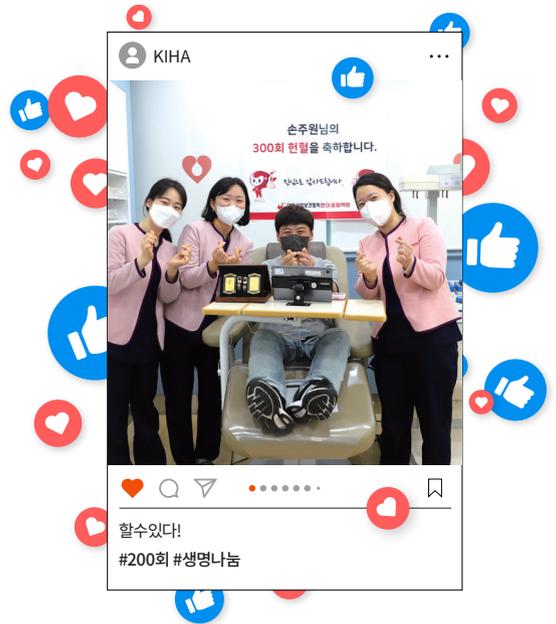


“일상이 된 헌혈, 몸이 허락하는 한 참여하고 싶죠”

지난해 12월 28일, 손주원(40) 씨가 한마음혈액원 헌혈카페 시흥배곧점에서 300번째 헌혈에 참여했다. 헌혈 횟수를 특별히 세어보지 않는다는 손주원 씨는 지금까지 해왔던 것처럼 헌혈을 무던히 이어가고자 한다.

글·사진 신은경 대한산업보건협회 한마음혈액원 헌혈증진팀 사원



❶ 300회 헌혈까지 오랜 시간 한마음혈액원과 함께 하셨을 것 같습니다. 헌혈을 시작하게 된 계기는 무엇인가요?

A 저의 첫 헌혈은 고등학교 2학년 때였습니다. 학교에 단체헌혈 버스가 방문했는데, 호기심 많고 무슨 일이트 나서서 참여하는 것을 좋아했던 저는 망설임 없이 친구들과 함께 헌혈에 동참했습니다. 그때는 이렇게 오랫동안 헌혈을 하게 될지 몰랐는데, 어느덧 15년이 되었네요.

❷ 한마음혈액원 개원 이래 첫 200회 헌혈 달성자가 오늘을 기점으로 첫 300회 헌혈 달성자가 되셨는데요. 기분이 남다르실 것 같습니다.

A 무언가를 바라며 이어온 헌혈이 아니었기에 200회 헌혈을 달성했을 때처럼 무덤덤합니다. 이제 헌혈은 제 일상이 되었는데요. 헌혈 횟수를 특별하게 세어본 적도, 숫자에 크게 의미 부여해본 적도 없습니다. 그저 시간이 흐르면서 어느덧 100회, 200회를

지나 300회가 된 것뿐이라 이렇게 감사한 축하를 받아도 될까 하는 생각이 들기도 합니다.

❸ 헌혈하고자 마음먹어도 건강 상태와 여건에 따라 헌혈이 가능할 수도, 또는 불가능할 수도 있는데요. 꾸준한 헌혈을 위한 건강 관리법은 무엇인가요?

A 평소 건강 관리에 신경을 많이 쓰고 있습니다. 걷는 것을 워낙 좋아해 매일 만 보씩 걷는데 시간이 되면 2만 보씩 걷기도 합니다. 또, 멸치, 미역 등 철분 함유량이 높은 반찬들로 충분한 영양을 섭취하려고 노력합니다. 특히 헌혈 전에는 기름진 음식을 피합니다. 운동과 식단 조절로 헌혈을 이어갈 수 있어 뿌듯합니다.

❹ 앞으로의 헌혈 계획을 말씀해 주세요.

A 어느덧 300회가 되었지만, 제 몸이 허락하는 한 헌혈에 꾸준히 동참하고자 합니다. 먼 훗날 한마음혈액원의 첫 400회, 500회 헌혈자가 될 때까지 지금처럼 헌혈을 이어가고 싶습니다. 🍵