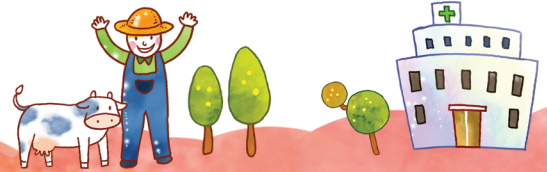


염증성 장질환 극복을 위한 “희망 솔루션”

대한장연구학회와 염증성 장질환 환자들이 추천하는 질환으로 인한 일상 속 어려움 극복법



일상 속 어려움	희망 솔루션
 жат/긴박한 화장실 이용으로 생활에 영향을 받을 때	• 항상 여벌의 옷과 휴지를 들고 다닌다. • 외출 전 화장실을 이용하고 이동 동선과 가까운 화장실의 위치를 미리 확인한다. • 긴급 상황 시 장애인 화장실을 이용하거나 다산 콜센터 또는 화장실 찾기 어플을 이용한다. • 질환을 솔직히 밝히고 화장실이 가까운 곳에 자리를 부탁한다. • I Can't Wait 카드를 항상 휴대해 필요 시 카드를 보여주며 양해를 구한다.
 피해야 할 음식 (술, 장에 무리를 주는 음식 등)을 권할 때	• 회식이라면 대신할 수 있는 도시락 또는 음료를 미리 준비해간다. • 술이나 특정 음식은 먹지 못하지만 회식 자리에는 열심히 참여하는 이미지를 심어준다. 가능한 경우는 술 이외 춤과 노래, 대화 등 다른 끼로 술자리 분위기에 동참할 수도 있다. • 회식 약속과 장소를 정할 때 특정 음식은 먹을 수 없음을 미리 알린다. • 활동기가 아닌 경우 술을 권하면 첫 잔만 입에 대고, 질환으로 더 마시지 못한다고 밝힌다. • 술 거절이 힘든 경우 빈컵을 준비해 술을 마시고 빈컵에 뱉거나 소주잔에 물을 따라서 마신다.
 입원 및 치료로 학교/직장을 빠져야 할 때	• 학생의 경우 학기를 시작할 때 담임 선생님에게 질환을 밝힌다. 대한장연구학회 질환 안내 공문 보러 가기 ▶ • 직장인의 경우 직장 상사 또는 인사 담당자에게 학회 질환 공문과 진단서 등을 제출한다. • 가급적이면 정기적으로 검진 일정을 잡아 미리 양해를 구한다. • 질환에 대해 솔직히 밝히고, 휴가/결석 후 열심히 공부하고 업무에 임하는 모습을 보여준다. • 장기 입원을 대비해 평소 행실에 신경 쓰고 맡은 일에 최선을 다하며 신임을 얻는다.
 주변 사람들에게 질환에 대해 알려야 할지 고민될 때	• 휴대폰에 질환에 대해 쉽게 설명할 수 있는 자료를 저장하고, 자세한 설명을 통해 이해를 돕는다. (예) 학회 질환 안내 자료 보러 가기 ▶ 안내 동영상 보러가기 ▶) • 아이젠하워 미국 34대 대통령이나 윤종신처럼 유명 인사들도 질환을 가지고도 잘 살아가고 있다는 설명을 한다. • 지속적인 소통과 교감을 전제로 가깝고 소중한 사람일수록 질환에 대해 솔직하게 밝힌다. • 치료와 관리만 잘하면 다른 만성 질환처럼 큰 문제 없이 사회 생활도 가능하다고 설명한다.
 임신, 출산에 대한 두려움이 있을 때	• 배우자(애인)와 함께 병원을 방문해 질환에 대한 설명을 듣는다. • 의료진과 상의해 임신을 계획해 준비한다면 자녀 출산이 가능함을 설명한다. • 환우회 모임에 참가해 가정을 꾸리고 자녀가 있는 환자 사례를 듣고 공유한다. • 평소 건강하고 밝은 모습을 많이 보여주며 사랑과 신뢰를 쌓아가며 극복한다.

* 질환에 대한 보다 자세한 자료는 해피바울 캠페인 웹사이트(www.happybowel.org)에서 확인해 주세요.