# ON

따뜻함(溫)을 주는 인하대병원
당신의 안전을 위해 365일 ON

# FOR AUTUMN

vol.130

# 이 가을, 음악과 책이 있다면

하루의 본분을 마친 태양은 일찌감치 숙면을 취할 준비를 합니다. 선선한 바람이 불어오고, 새하얀 구름은 서둘러 흘러갑니다. 높고 푸른 하늘 위 새들은 비행솜씨를 뽐내고, 들판의 곡식은 절정을 뽐내는 마침내 가을입니다.

치열하고 강렬한 여름을 지나 이곳에 왔기 때문일까요. 아니면 계절의 흐름이 만든 자연스러운 현상일까요. 마음 한 자리가 쓸쓸하고 울적해졌습니다.

이 가을, 외로운 마음을 보듬는 한 권의 책을 만난다면, 차분하고 부드러운 선율을 듣는다면 고맙고 든든한 위로가 될 것 같아요. 책은 막막한 길 위에서 옳은 인생길을 찾게 하고, 음악은 피로한 마음을 치유하는 힘을 지녔으니까요. 이 가을, 책과 음악이 있는 시간, 모든 것이 나를 위해 존재하는 듯한 순간, 상념과 부담을 '툭' 내려놓고, 아늑한 시간을 보내길 바랍니다. **글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

# CONTENTS


2 찰나의 계절 이 가을, 음악과 책이 있다면

## SPECIAL THEME, 청춘

6 SPECIAL THEME 01 여전히 청춘이어라
8 SPECIAL THEME 02 건강하게 나이 드는 비결
12 SPECIAL THEME 03 브라보 마이 청춘 라이프
16 SPECIAL THEME 04 인생 2막, 지금부터 시작이다

## 사람과 건강

20 건강 읽기 당신을 괴롭히는 피부 질환
24 인하포커스 인하대병원 방사선종양학과
30 계절밥상 단호박 치즈구이와 맛탕
32 콧노래 여행 전라북도 전주 여행
38 공간 풍경 신관 3층 면회라운지

## 인하, 사람

40 인하가 만난 사람 원무팀 신서연 과장
44 인하라운지 우즈베키스탄 의료 봉사
46 인하이슈 인하대병원 직원이 존중을 대하는 방식
48 톡톡 약물상담 비만치료제
49 인하미디어 언론에 비친 인하대병원
50 인하뉴스 인하대병원 뉴스
52 진료안내표



**인하대병원보** 2018년 가을호(통권 제130호) **발행일** 2018년 9월 7일 **발행인** 김영모 **발행처** 인하대병원 홍보팀 **기획·편집·사진·디자인** 스튜디오100 (02-511-9369) **인쇄** (주)한강문화 **등록번호** 인천마01031 **인하대병원 주소** 인천광역시 중구 인항로 27(신흥로 3가 7-206) **전화** 032-890-2114 **팩스** 032-890-2998

# 청춘이란 푸른 마음가짐이다

'청춘'은 이미 지났거나 지난 한 시절이 아니다. 일찍이 독일 작가 사무엘 울만은 "청춘이란 인생의 어떤 기간이 아니라 마음가짐"이라고 말했다.
청춘에 대한 그의 정의가 맞다면, 살아 있는 동안 인생의 모든 순간이 청춘이지 않을까.
몇 해 전 tvn 드라마 〈응답하라〉와 여행예능 〈꽃보다청춘〉 시리즈를 보며 푸른 시절이 그리워 가끔 눈시울을 붉힌 당신, 아직 늙지 않았다.
"내 나이가 어때서"라고 외쳐도 좋다. 이번 〈ON〉 가을호 특집은 현재 진행형인 청춘의 시절과 잘 늙어가는 것에 대한 이야기다.

**글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

# 여전히 청춘靑春이어라

글 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

마흔이라니!
당치 않은 나이다. 받아들이기 쉽지 않은 현실이다. 내게 마흔이란 까치발을 들고 안간힘을 다해 손을 뻗어도 결코 닿지 않을 어떤 미지의 지점이었고, 몽환적인 세계였다.

살면서 '나이듦'을 생각하지 않은 것은 아니다. '무관심'이라는 표현이 더 어울리겠다. 동년배들이 30대의 문 앞에서 울적해할 때도 의연했고, 주위에서 일상의 변화에 나이 탓을 할 때도 태연했다. 나이 먹는 건 서러운 일이 아니었으며 오히려 녹록지 않은 세상살이에 주어지는 훈장쯤으로 여겼다.

그런데 40년 가깝게 사용한 육체는 내 마음과 다르다. 몸 이곳저곳에서 아우성치듯 노화 현상이 나타나기 시작했다. 깊게 패인 팔자주름이 선명하고, 눈가에는 잔주름이 자글자글하다. 얼굴 전체에 거뭇거뭇한 기미가 내려앉아 흡사 어둠의 자식 같다. 흰 머리는 불쑥불쑥 튀어나와 당황케 하기 일쑤고, 눈은 왠지 생기를 잃은 듯하고 피부는 확실히 탄력이 떨어졌다. 거울을 보고 있노라면 '이건 내가 아니오. 나를 조금 닮은 타인이란 말이오' 하며 강력하게 부인하고 싶어졌다.

**노세 노세 젊어서 놀아 늙어지면은 못노나니 화무는 십일홍이요 달도 차면 기우나니라 얼씨구 절씨구 차차차 지화자 좋구나 차차차 화란춘성 만화방창 아니 노지는 못하리라 차차차 차차차**
김영일 작사, 김성근 작곡 〈노래가락 차차차〉 중

자주 피곤하고, 중요한 약속을 곧잘 잊는다. 체력이 예전만 못한 것이 가장 불편하다. 밤을 지새며 놀고 싶은데, 도저히 몸이 따라주지 않았다. 만남의 자리가 흥을 돋우며 이어져 자정을 넘길라치면 더 놀고 싶은 저 깊은 곳 열망과는 다르게 "어서 집으로 돌아가 두 다리 쭉 뻗고 폭신한 침대의 품에 안기라"고 더 강력한 목소리가 속삭인다. 속으로 어릴 적 들었던 가요를 읊조렸다. '노세 노세 젊어서 놀아. 늙어지면 못 노나니' 그러니까, 늙어 못 놀 줄 알았으면 피 끓는 청춘일 때 마음껏, 원 없이 놀아둘 걸 그랬다. 후회가 막심하다.

가장 받아들이기 어려운 건 어른 행세를 하려는 태도의 변화다. "요즘 애들은 버릇이 없어"라는 구태의연한 문장이 불쑥불쑥 튀어나오고, 대화의 절반 이상이 "예전에"로 시작하는 과거 이야기다. 고작 마흔 줄에 입성하면서 꼰대가 되어 버렸다!

어느 가을날 저녁 모임, 테라스에 앉아 바뀐 계절 풍경과 마주한다. 맹렬히 뜨거웠던 여름을 기억하며 무사히 건너온 지난 시간을 서로 격려하고 치하하는 자리다. 이야기는 꼬리에 꼬리를 물고 "예전에는 좋았지" "체력이 예전만 못하네" "머리가 희끗희끗해져 검은 칠하기 바쁘네" 탁자 위에 한탄인지, 자조인지 모를 푸념들을 쏟아낸다. 우리에게 청춘은 다 지난 시절일까 서글퍼졌다.

**청춘! 이는 듣기만 하여도 가슴이 설레는 말이다. 청춘! 너의 두 손을 가슴에 대고, 물방아 같은 심장의 고동을 들어보라. 청춘의 피는 끓는다. 끓는 피에 뛰노는 심장은 거선의 기관같이 힘 있다. 이것이다. 인류의 역사를 꾸며 내려온 동력은 바로 이것이다. 이성은 투명하되 얼음과 같으며, 지혜는 날카로우나 갑 속에 든 칼이다.**
민태원의〈청춘예찬〉중

문득 시간이 흘러 늙어가는 것은 거스를 수 없는 순리이고, 인간은 거대한 법칙에 따를 뿐 이라는 생각이 고개를 든다. 지난 청춘을 그리워하고 나이 탓 하면서 현재 모습에 절망하기엔 남은 생(生)이 너무 많았다. 오늘은 내 남은 날 중 가장 젊은 날이고, 오늘은 내 남은 날 중 가장 멋지고 예쁜 날이다.

**그러나 오늘은 내 남은 날들 중에 가장 젊은 날입니다.**
**오늘은 내 남은 날들 중에 가장 멋지고 예쁜 날입니다.**
송정림의 〈참 좋은 당신을 만났습니다 두 번째〉 중

중요한 건 마음먹기에 달렸다. 살아있는 모든 나날을 청춘의 마음으로 살아보기로 한다. 물리적 나이듦을 건강하게 받아들이며 운동으로 건강하게 몸을 가꾸고, 체력을 키워야겠다. 새로운 것에 겁먹기보다 호기심을 잃지 않고, 세상의 흐름을 놓치지 않고 파악하고 싶다.

'어떤 모습의 어른이 될 것인가' 하는 숙제도 남는다. 나이든 사람뿐 아니라 어린 사람에게도 배울 게 있음을 인정하며 귀를 활짝 열고, 눈을 크게 뜰 것이다. 어른이지만 어른 같지 않은 어른, 진짜 청춘이 닮고 싶은 어른, "입은 닫고 지갑은 열라"는 누군가의 조언을 들어 지갑을 기분 좋게 여는 어른이 되고 싶다고 생각한다. 멋지게 나이 드는 것은 우리 모두의 권리이자 의무다. 건강한 청춘, 향기 나는 청춘을 그려본다. 살아있는 모든 날과 남은 모든 생(生)이 청춘이다.

건강하게 나이 드는 비결

# 잘 먹고 잘 웃고 많이 사랑하라

건강과 젊음은 잃고 난 후에야 고마움과 소중함을 깨닫게 된다는 공통점이 있다. 건강을 잃어본 사람이나 젊음의 시절을 지나 나이 지긋해진 사람이라면 절절하게 와 닿을 말이다. 몸과 마음이 모두 건강하여 만년 청춘으로 살기 위한 방법을 소개한다. 아프지 않고 건강하게 늙기 위해 알아두면 좋은 '성공 노화(successful aging)' 방법 9가지.

**글** 김민정 **사진** 백기광(스튜디오100) **도움말** 이연지(인하대병원 가정의학과 교수) **참고 도서** 〈우리 가족 주치의 굿닥터스〉맥스

### 밥상 위에 차리는 건강

불로초를 찾아 헤맨 고대 중국의 진시황제 이야기를 굳이 꺼내지 않아도 브로콜리, 양파, 검은 콩, 파슬리, 늙은호박즙, 오리고기, 블루베리, 토마토, 녹차, 마늘 등 노화를 방지하는 음식 앞에서는 누구라도 귀가 쫑긋해진다. 일본에서 장수지역으로 알려진 오키나와의 노인들은 해산물을 즐겨 먹고, 불가리아에서는 요구르트를 만들어 먹는다고 알려지면서 이들 식습관을 따라하는 이들도 많다.

사실 장수의 불로초는 아직까지 세상에 없다. 여러 연구에서 노화를 지연할 수 있는 가능성을 제시하지만 의학적 근거가 명확하게 규명된 것은 아니다. 인하대병원 가정의학과 이연지 교수는 "건강한 식사는 우리 몸에 필요한 모든 영양소를 균형 있게 공급하는 것이다. 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질 등 5가지 영양소가 골고루 들어간 음식을 모자라거나 넘치지 않게 섭취해야 한다. 또 천천히 적게 먹고 많이 씹는 습관은 건강한 식생활의 기본"이라고 말한다.

### 주3회 약간 숨이 찰 정도의 운동

하버드 성인발달 연구에서는 성공적인 노화의 비결로 운동, 금연, 적정 음주, 위기관리, 즐거운 결혼생활, 체중관리 등 6가지 생활습관을 강조한다. 이 중 운동은 현존하는 노화방지법 중 가장 확실한 방법이라고 장수학자들은 입을 모은다. 나이 든다고 무조건 약해지는 건 아니다. 운동을 꾸준히 할수록 나이 들었을 때 일상에 장애가 적게 나타난다는 보고도 있다. 운동을 꾸준히 하면 심장병과 뇌졸중 발병이 감소할 뿐 아니라 면역력과 근력이 좋아지고, 기억력이 높아져 노화방지에 효과적이다.

중간 강도의 규칙적인 운동은 질병을 예방하고 수명을 연장시킨다고 알려졌는데, 미국의 질병통제센터와 스포츠의학회는 매일 또는 이틀에 한 번, 최소 30분 이상의 운동을 권장한다. 보다 정확히는 '약간 숨이 찰 강도로 일주일에 150분 이상 운동하기'이다. 이연지 교수는 "주 3회 이상 약간 숨이 찬 정도의 신체활동을 하거나 매일 한 시간 이상 걷는 운동을 추천한다. 여기서 30분이라는 시간은 수명을 연장시키기에 가장 적당한 운동 시간이라는 연구를 통해 나온 결과" 라고 말했다.

### 정기적으로 건강검진하기

건강할 때 건강을 지키려면 정기적으로 건강검진을 받아야 한다. 건강을 체계적으로 관리하려면 겉으로 드러나지 않는 숨은 질병을 점검하고 예방하는 것이 중요하다. 연령별, 성별 등에 따라 자신에게 맞는 건강검진 항목을 정하고 꼼꼼히 체크한다. 이연지 교수는 "건강한 일상을 영위한다고 해도 완벽하게 예방할 수 없는 질병이 있다. 이들 질병을 초기에 발견해 치료하려면 무엇보다 정기검진을 통한 건강상태 확인이 중요하다. 위내시경, 대장내시경, 여성암검진 등 건강검진은 병을 예방하는 최선의 치료법이다"고 조언한다. 덧붙여 이연지 교수는 "질병이 있다면 주치의와 함께 치료하며 추적 관찰하는 것도 좋은 방법"이라고 말했다.

**이연지 교수**는 1999년 서울대학교 의과대학을 졸업하고 서울대병원 가정의학과 전공의, 서울대병원 임상강사를 거쳐 현재 인하대학교 의과대학 가정의학과 과장 및 인하대병원 비만센터 비만전문의사로 활동하고 있다. 인하대병원 가정의학과에서는 가족의 평생건강을 계획하고 관리해 주는 가족주치의로 활동하고 있으며, 비만센터에서 단순 비만치료를 통해 젊어지는 다이어트와 고도복합 비만 환자의 수술 전후 관리를 통해 근원적 비만치료를 하고 있다. 또한 서울대학교 의과대학 의대생들의 생활습관 개선 프로그램을 기획하고 그 내용을 논문으로 발표하여 의과대학에 새로운 교육방향을 제시하였으며, 이를 바탕으로 건강한 생활습관개선 효과 연구를 지속하고 있다.

**만병의 근원 스트레스 해소하기**

신체 건강뿐 아니라 마음의 건강도 중요하다. 스트레스는 만병의 원인으로 꼽힌다. 과도한 스트레스를 받으면 쉽게 짜증이 나고, 근육에 긴장감과 통증이 생기며, 수면장애, 피로감, 식욕감퇴, 각종 질병 등이 발생한다. 이연지 교수는 "스트레스의 크기는 외부의 압력보다 자신의 스트레스 저항성에 의해 결정된다. 스트레스 저항성을 높이려면 언제나 좋은 컨디션을 유지하는 노력이 필요하다. 스트레스 받는 것을 막을 수 없다면 자신만의 스트레스 해소법을 터득하면 좋다. 스트레스가 발생하여 마음의 균형을 잃었을 때, 다시 편안해지도록 도와주는 취미를 갖는 것도 방법이다. 또 과도한 스트레스가 생기지 않도록 기분 좋게 거절하는 방법을 익히자"고 말했다.

**아프지 않으려면 웃어라**

웃음치료는 웃음을 활용해 신체나 정신의 고통을 줄이는 대체의학이다. 꾸준히 반복해 웃으면 고혈압이나 당뇨, 경증 우울증 등의 통증완화에 도움이 된다. 우리 뇌는 참과 거짓을 구분하지 못하기 때문에 웃는 동작만 인지해도 행복호르몬으로 알려진 세로토닌을 분비한다. 세로토닌 분비는 기분이 좋은 상태를 만든다. 이를 안면 피드백 효과라 하는데, 웃는 근육을 인위적으로 조작해도 뇌는 웃음으로 인지해 긍정적으로 반응한다. 신체 표현이 먼저고, 감정이 그를 따라간다는 것이다.

요즘 우리는 일상에서 웃는 일보다 찡그릴 일이 더 많다. 이럴 때일수록 웃는 모습을 만들면 얼굴 표정이 행복한 감정이라는 결과물을 만들어낼 것이다.

**알코올에 지배당하지 않기**

적절한 양의 음주는 사망률을 낮추고 심근경색이나 심부전증의 발생을 감소시키고 당뇨병의 예방효과가 있다는 보고가 있다. 하지만 일정량 이상의 음주는 당연히 건강에 해롭다. 고혈압과 관상동맥질환의 발생을 증가시키고, 심방세동 등의 부정맥을 일으킨다. 당뇨와 고중성지방혈증을 초래하기도 한다. 또한 간과 췌장에 염증을 일으키는 원인이 되며 술이 지나가는 위장관과 관련된 암의 발생을 증가시킨다.

각 사람마다 신체 조건이 다르고, 음주문화가 다르기 때문에 적절한 음주량을 정하기란 쉽지 않지만 의학적으로 주간 음주량과 1회 최대 음주량으로 음주를 정의한다. 약 14g의 알코올을 함유하는 음주량을 1잔이라고 했을 때 양주, 포도주는 맞는 잔으로 각각 1잔에 해당하고, 맥주는 캔 맥주 1개 또는 작은 병맥주 1병, 소주는 20% 도수로 1/4병이 1잔에 해당한다.

술이 사람을 지배하게 될 때 결과는 언제나 좋지 않다. 적당히 술을 마시면서 여유와 유쾌함을 즐길 수 있도록 자신을 다스리는 지혜가 필요하다.

**마음 건강 챙기며 쉬기**

고통과 질병은 마음에서 비롯하기도 한다. 건강하게 살고 싶으면 마음을 자주 들여다보고 꼼꼼히 살핀다. 이연지 교수는 마음 건강을 지키는 방법으로 좋은 잠과 맛있는 식사, 각자의 체력과 취향에 맞는 신체 활동, 언제나 편안한 가족 또는 친구 만나기, 열정과 욕심, 욕망의 구분 등을 꼽는다. 지금 당장 다음 질문을 스스로에게 던져 보자. "지금 행복한가?" 이 질문에 대답을 주저한다면 그 이유가 무엇인지 자세하게 파악하자. 행복하지 않은 이유를 확인하면 원인이 되는 문제를 고쳐나갈 수 있다.

바쁜 일상, 중간 중간 적당한 휴식도 필요하다. 프랑스 수학자이자 철학자 블레즈 파스칼(Blaise Pascal)은 "인간의 모든 불행은 단 한 가지, 고요한 방에 들어앉아 휴식할 줄 모른다는 데서 비롯한다"고 말했다. 적당한 휴식은 피로를 풀어주고, 에너지를 회복시킨다. 내 몸의 생체리듬에 맞춰 충분한 휴식을 취하자.

**꿀잠 자야 오래 산다**

잘 먹고(쾌식, 快食), 잘 자고(쾌면, 快眠), 변을 잘 보는 것(쾌변, 快便), 즉 '삼쾌(三快)'를 무병장수의 비결로 꼽는다. 현대인은 밝은 조명 아래 늦은 밤까지 활동하고, 잠자리에서는 지치지도 않고 밝은 휴대폰 화면과 눈을 맞추며 살아간다. 그 사이 우리 몸은 숙면을 취하지 못하고, 나아가 여러 가지 질병에 취약한 환경에 노출된다. 각종 연구 결과에서 알 수 있듯 숙면은 혈압을 낮추고, 면역력 강화에 큰 도움이 된다. 반대로 수면시간이 부족하거나 수면의 질이 좋지 않으면 중풍이나 각종 암 발병률이 증가하고, 뇌 기능 저하에 영향을 미치거나 정신적으로도 우울하고 통증이 심하다는 연구가 있다. 피부는 사람의 얼굴 중 가장 빨리 노화가 드러나는데, 잘만 자도 충분히 동안 피부로 관리할 수 있다. 피부세포는 숙면을 취하는 동안 재생한다. 인체의 모든 세포는 우리가 자는 밤 시간에 노폐물을 배출하고 새로운 영양을 받아들여 세포분열을 하며 새로운 에너지를 충전한다. 자는 동안 우리 몸은 하루 종일 활동하며 쌓인 피로를 풀고, 다친 부분을 치료하며 내일을 준비한다. 특히 뇌는 쉬면서 낮 동안 깨진 균형을 찾고 노폐물을 처리하고 에너지를 회복할 뿐 아니라, 낮에 있던 일들에 대한 기억이나 감정을 활발하게 정리한다. 규칙적인 수면습관이 중요한데, 적어도 12시 이전, 항상 비슷한 시간에 규칙적으로 잠자리에 들고 하루 6~8시간 푹 자는 것이 좋다.

**흡연은 이제 그만**

이연지 교수는 "흡연은 가장 강력한 노화촉진제다. 건강하게 오래 살고 싶으면 반드시 금연해야 한다"고 조언한다. 흡연은 노화촉진제일 뿐 아니라 주요 사망원인으로 꼽힌다. 또한 당사자뿐 아니라 간접흡연으로 타인의 건강도 해친다. 금연하면 여러 질병의 위험에서 벗어날 수 있고, 금연 후 5~15년부터는 질병 위험이 정상인과 비슷해진다. 미국 소설가 마크 트웨인은 금연을 이렇게 말했다. "끊는 것은 어렵지 않다. 나는 천 번도 넘게 끊었다"라고. 현재 담배와 친밀하게 지내고 있다면 나의 건강은 물론 가까운 이들의 건강을 위해 깔끔한 이별을 고하자.

청춘 트렌드를 아는 지혜

# 브라보 마이 청춘 라이프

한 살 한 살 나이 들어가며, 청춘에서 조금씩 멀어진다고 느낀다면 사실 그것은 마음에서 비롯할 때가 많다. 새로운 기술이나 시대의 흐름, 사회적 변화를 따라갈 수 없다며 상심하지 말자. 사회의 보편적 흐름을 파악하고 성실하게 알아가면 육체적인 나이는 들지언정 마음은 결코 늙지 않는다. 라이프 트렌드를 읽어보자.

**글** 김민정 **사진** 백기광(스튜디오100) **참고 도서** 〈트렌드 코리아 2018〉(미래의 창)

**외로운 꼰대는 이제 안녕**

꼰대. 아버지나 교사 등 나이 많은 남자를 가리켜 학생이나 청소년이 쓰던 은어였지만 요즘에는 스스로의 구태의연한 사고방식을 타인에게 강요하는 나이 많은 사람을 가리키는 말로 의미가 변형됐다. 꼰대는 말이 안 통하고, 고집이 세며 권위적이고 보수적인 의미를 품고 있다.

어쩌다 꼰대가 된 초로의 사내는 "내가 젊었을 때는" "요즘 젊은 애들은"으로 시작하는 문장을 자유자재로 구사하며 스스로 근사한 어른이라고 착각하며 살고 있다. 굳이 하지 않아도 되는 조언이나 충고를 자주 하고, 나이가 어리다고 판단하면 처음부터 쉽게 반말을 내뱉는다.

그가 살아온 세월을 존중할지언정 그의 인생이 만든 견고한 가치관이나 취향이 모두 옳은 것은 아니다. 또 그에게는 누군가의 사생활에 참견하거나 충고할 자격이 없고, 쉽게 반말을 할 자격은 더욱 없다.

소위 말하는 꼰대가 되지 않으려면 내가 틀릴 수도 있다는 유연한 사고방식을 갖고, 과거의 경험만을 맹신하지 않아야 한다. 새로운 변화를 받아들여 시대의 흐름에 편승하는 자세가 필요하다. '변화란 단지 삶에서 필요한 것이 아니다. 삶 그 자체다(Change is not merely necessary to life. It is life)' 미래학자 앨빈 토플러의 토플러재단 홈페이지에 올라온 문구이다. 그렇다. 우리는 2018년 현재 변화의 시대를 살고 있다. 연일 새로운 기술이 쏟아지고, 나날이 취향이 급변한다. 새로움을 유연하게 받아들여 트렌드를 먼저 읽고 조금 앞서가는 지혜를 발휘한다면 조금 더 근사한 어른이요, 결코 시들지 않는 청춘일 것이다.

**우리에게도 소확행이 있다**

무더운 여름 시원한 물 한 모금, 편한 자세로 누워 좋아하는 TV프로그램 보기, 갓 구운 빵과 커피 한 잔, 사랑하는 이들과 두런두런 이야기를 나누는 시간…. 사소한 것들이 주는 행복이 어쩌면 우리의 삶을 더 가치 있고 근사하게 만드는지 모른다. 그간 먼 훗날의 행복을 기대하며 현재의 작은 행복을 놓치기 일쑤였다면 요즘은 지금 이 순간, 소소하게 즐길 수 있는, 작지만 확실한 행복, '소확행'을 추구하는 이들이 늘고 있다. 소확행은 일본 소설가 무라카미 하루키가 1990년대에 펴낸 수필집 〈랑겔한스섬의 오후〉에서 처음 등장했다. 작가가 말하는 소확행은 갓 구워낸 빵을 손으로 찢어서 먹는 것, 서랍 안에 반듯하게 접어 돌돌 만 속옷이 잔뜩 쌓여 있는 것, 새로 산 정결한 면 냄새가 풍풍 풍기는 하얀 셔츠를 머리에서부터 뒤집어 쓸 때의 기분, 겨울밤 부스럭 소리를 내며 이불 속으로 들어오는 고양이의 감촉처럼 별 볼 일 없지만 누구나 경험할 수 있는 일상 속에서 느끼는 작은 행복감을 의미한다. 지난해 '지금 하고 싶은 것, 지금 하면서 살자' '바로 지금, 여기'라는 욜로 라이프에 이어 올해 떠오른 키워드는 바로 '소확행'이다. 행복을 대하는 태도와 시각이 바뀐 것이다. '나의 하루와 보통의 일상은 충분히 소중하다'고 외친다. '소확행'은 행복의 가치가 미래가 아닌 지금, 특별함이 아닌 평범함으로 변화하며 그간의 세대가 걸어온 천편일률적인 삶에 의문을 던진다. 매 순간 행복할 수는 없지만 마음가짐을 바꾸고 고개를 돌려보면 행복은 멀지 않고, 우리 바로 옆에 있다. 행복은 거창하거나 특별하지 않다. 지금 당장 당신의 소확행 리스트를 만들어 봐도 좋겠다.

**일과 삶에 대한 새로운 가치관, 워라밸**

삶에서 다른 가치는 일단 제쳐두고, 일을 최우선에 둔 채 경주마처럼 달리던 시절은 지났다. 최근 새로운 직딩이 등장했다. 적당히 버는 대신 삶의 질을 높이는 데 가치를 두는 워라밸 세대다. 먼저 워라밸이라는 말의 뜻부터 짚고 가자. 일과 삶의 균형을 뜻하는 '워라밸(Work-Life-Balance)'은 적당히 벌면서 잘 살기를 희망하는 젊은 직장인 세대의 라이프스타일이다. 인생의 목적을 일에 두지 않고, 개개인의 자아실현에 둔다. 칼퇴는 당연하며 최고의 직장은 커리어를 키워주는 곳이다.

워라밸은 'Work and Life Balance'에서 태어난 용어로 1970년대 말 영국에서 처음 등장했고, 미국에서는 1986년부터 사용했다. 최근 회자되는 '저녁이 있는 삶', 'PC OFF제' 등도 워라밸의 범주에 속하는 단어다.

워라밸 세대는 서울올림픽이 열렸던 1988년생 이후부터 이제 막 사회로 진입하기 시작한 1994년생까지 세대를 직장생활의 관점에서 규정하는 단어다. 오로지 성공만을 위해 워커홀릭을 마다않던 기성세대와 달리 일 때문에 자신의 삶을 희생하지 않는다. 완벽함을 수용하기보다 불완전함을 그대로 받아들이고 긍정적인 태도로 자기애를 높이며, 돈보다 스트레스 제로를 추구한다. 워라밸 세대에게 가장 중요한 것은 자신, 여가, 성장이다. 자신이 좋아하는 취미생활을 하려고 일을 하기도 한다.

그동안 우리나라의 직장문화는 워라밸과는 간극이 존재했다. 까만 밤하늘을 수놓는 별을 보며 퇴근하기를 주저하지 않고, 주말 출근도 당연하게 받아들인 시절이 있었다. 하지만 시대는 변했고, 앞으로도 보다 빠르게 변할 것이다. "내가 신입 때는" 라는 말로 '꼰대'라는 틀에 스스로를 가두지 말자.

**가성비에 가심비를 더한 플라시보 소비**

청춘의 소비는 다르다. 그간의 소비가 '가격 대비 성능'에 방점을 찍었다면 요즘은 여기에 마음을 더해 '가심비'를 강조한다. 일명 '플라시보 소비'라고 부르는 소비를 일삼는다. 플라시보 효과는 가짜 약을 먹고도 아픈 몸이 말끔하게 나았다고 생각하는 것이다. 가짜 약이 치료 효과를 거두는 이유는 '마음의 힘' 때문이다. 이와 마찬가지로 가성비가 아닌 가심비를 중시하는 플라시보 소비는 우리, 즉 소비자의 불안을 잠재우고 스트레스를 풀어준다. 가성비에 마음을 더한 소비자의 플라시보 소비는 현재를 살아가는 우리의 삶을 위로하는 방법이자 시대에 적응해가는 마음가짐이다.

단순히 제품의 성능이 아니라 가격 대비 마음의 만족, 즉 가심비를 추구하는 경향이 늘고 있다. 성능에 객관적인 표준이 존재하는 것이 아니라, 소비자의 심리적 만족에 달려있다는 것. 달리 표현하면 가심비는 가성비에 주관적·심리적 특성을 반영한 개념이다. 가성비의 초점이 상품의 가격과 객관적 성능이라면 가심비의 초점은 소비자가 해당 상품에서 '무엇을 얻었는가'라는 주관적 판단이다. 이 주관적 판단은 마치 위약처럼 정확하지도 일관되지도 않기에 가성비에 입각한 소비를 플라시보 소비라고도 부른다. 소비가 주는 위약 효과는 특히 소비자 안전에 대한 심리적 불안을 잠재워줄 때, 소비자가 사랑하는 대상에 지출할 때, 소비자의 스트레스를 해소해줄 수 있을 때 극대화되어 나타난다. 그러나 가심비 소비에서도 무작정 고가의 제품을 사는 것이 아니라 최저가 구매나 일점호화 전략을 사용함으로써 가심비의 분모에 해당하는 가격을 통제한다. 불신, 불안, 불황의 3불(不)에 시달리는 소비자가 가성비를 따질 때 성능의 가장 중요한 측면은 다름 아니라 심리적 안정이라는 사실은 당연할지 모른다. 결국 상품을 사더라도 마음에 위로가 필요한 법. 우리는 어떤 상품에서 어떤 위로를 받을까.

우리는 4차 산업혁명, 빅데이터, 인공지능(AI), 가상현실(VR), 증강현실(AR) 등 막연한 단어와 함께 세상을 살아가고 있다. 몸이 아파 병원을 찾으면 로봇의사에게 치료를 받을 날도 머지않았다. 힙스터(Hipster), 슬로우족(Slow 族), 욜로라이프(YOLO Life) 같은 키워드는 빠름을 중시하며 살아왔던 지난날에 안녕을 고하고 삶의 속도를 조절하게 한다. 변화에 두려움이 없는 젊은 세대라면 모를까, 기성세대는 다르다. 우리는 앞으로도 상상 이상의 변화를 겪게 될 것이다. 예전 것만 고집했다가는 좁고 작은 세상에서 살기 쉽다. 한 번 사는 인생이라는 무대의 주인공이 나라면, 조금 더 근사하고 젊게 사는 방법을 터득하면 어떨까.

내 나이가 어때서

# 인생 2막, 지금부터 시작이다

평균 수명 100세를 넘어 120세를 넘본다는 말이 들리는 요즘, 어떻게 살아야 잘 사는 것이고, 어떻게 나이를 먹어야 잘 늙어가는 것인지 고민이다. 여기 인생 1막을 마치고 이전과는 전혀 다른 인생 2막을 살고 있는 사람들이 있다. 시간의 흐름을 거부하고 자신만의 삶을 구축한 6인의 시니어들에게서 힌트를 얻어 우리도 새로운 인생, 뜨거운 청춘을 꿈꿔보는 것은 어떨까? 꿈을 찾는 데는 늦고 빠름이 없다. 글 유미지 일러스트 전효진

**배움에는 끝이 없다! 만학도 조지 도슨**

미국 뉴올리언스의 가난한 흑인 가정에서 태어난 조지 도슨은 문맹이었다. 밑으로 줄줄이 9명의 동생을 둔 그는 너무 일찍 가장이 된 탓에 학교에 진학하지 못하고 20대부터 부두 노동자, 공사장 인부 등 수많은 직업을 전전하며 거친 인생을 살았다. 70여 년 동안 수십 개의 직업을 거친 그는 88세에 은퇴를 하고, 홀로 낚시를 하며 지냈다. 그러던 어느 날 신문에 난 도슨의 기사를 보고 초등학교 교사 글로브먼이 찾아와 성인을 위한 교육과정이 있다는 사실을 알려준다. 영영 글을 배울 수 없으리라 생각하며 평생을 살아 온 도슨은 '이제는 내 차례'라며 98세에 학교에 진학하고, 5년 동안 지각 한 번 하지 않으며 훌륭히 학업을 마치기에 이른다. 이후 글로브먼의 도움을 받아 3세기에 걸친 자신의 인생을 담은 자서전 〈인생은 아름다워〉를 펴낸다. 책을 출간했을 당시 그의 나이는 101세. 배움에는 끝이 없다는 말을 도슨이 몸소 보여주었다.

**뜻하지 않은 곳에서 진짜 인생을 찾다, 바리스타 마이클 게이츠 길**

한때 잘나가는 광고 회사의 중역으로 재직하며 엘리트 인생을 살던 마이클 게이츠 길은 53세가 되던 해 해고 통지를 받고 하루아침에 일자리를 잃는다. 바쁜 회사일로 가족들과 관계가 소원했던 그는 퇴직 후 이혼까지 하고, 자괴감에 빠져 하루하루를 살아간다. 아무 것도 남지 않은 그가 할 수 있는 것이라곤 가진 돈을 긁어모아 스타벅스에서 카페 라테 한 잔을 주문하고 자신의 화려했던 과거를 곱씹으며 회한에 빠지는 것뿐. 그러던 어느 날 28살의 매니저 크리스털 톰슨은 망연자실해 있는 길에게 함께 일해 볼 생각이 없느냐고 물었고, 필사적인 자세로 면접에 임한 길은 스타벅스 점원으로 채용된다. 비록 화장실 청소부터 하는 말단 파트타임 직원이었지만 길은 그 곳에서 새로운 인생을 찾게 되고, 64세인 지금까지도 자신이 하는 일을 최고의 직업으로 여기며 일하고 있다. 그는 자신의 놀라운 감동 실화를 〈땡큐 스타벅스〉라는 이름의 책으로 펴냈는데, 이 책은 아마존닷컴, 뉴욕타임스에서 베스트셀러로 선정되며 큰 화제를 불러 일으켰다. 게다가 구스 반 산트 감독, 톰 행크스 주연의 영화로까지 제작될 예정이라고 하니 정말 놀라운 반전 인생이 아닐까?

**유튜브로 인생의 2막을 열다, 유튜버 박막례 할머니**

한국에서 요즘 제일 잘나가는 할머니를 찾으라면 박막례 할머니를 빼놓을 수 없다. 젊은이들의 문화를 체험하고 구수한 입담과 가식 없는 솔직한 후기를 담은 유튜브 영상으로 72세의 나이에 구독자 50만 명을 거느린 인기 유튜버가 된 것이다. 그녀가 영상을 만들게 된 계기는 치매 예방 때문. 치매로 고생하는 언니들처럼 자신도 나중에 치매에 걸릴까 두려워하는 할머니를 본 손녀가 가족여행에서 촬영한 영상을 유튜브에 올렸고, 그 모습

을 본 사람들에게 재미있다는 반응을 이끌어내며 소위 말하는 '대박'이 났다. 최고령 유튜브 크리에이터로 활동 중인 할머니에 대한 소식은 외국에도 전해져 외신을 비롯한 〈보그〉, 〈바자〉 등 패션 매거진과 인터뷰를 하는 명예도 얻었다. 지난 6월에는 과학기술정보통신부장관상을 수상하고, 미국 구글 본사의 초대를 구글의 수장을 만났다. 나이에 굴하지 않고 디지털 시대에 트렌드를 선도하며 모든 세대에게 귀감이 되고 있는 박막례 할머니. 더도 덜도 말고, 지금처럼만 재미나게 살고 싶다는 그녀의 바람이 앞으로도 이루어지길 바란다.

**나이는 숫자에 불과하다, 70대 보디빌더 조세피나 모나스테리오(Josefina Monasterio)**

고등학교 선생님이자, 운동 선수였던 조세피나 모나스테리오는 은퇴 후 재미없는 인생을 살고 있었다. 그러던 어느 날 평소 알고 지내던 트레이너 스티브 파이스터가 보디빌딩을 것을 제안했고, 운동을 시작한 지 6개월 만에 보디빌딩 대회에 출전해 첫 트로피를 거머쥐게 된다. 삶에 활력을 더하려고 시작한 운동이 성과를 내자 그녀는 더더욱 박차를 가해 새로운 인생을 살기에 나섰다. 60대에는 보디빌더로, 70대에는 작가로서의 삶을 살기로 한 것이다. 얼마 전 그녀의 일생을 다룬 책 〈나이와 상관없이 활기차게(vibrant at any age)〉를 출간했고, 현재 두 번째 책을 준비 중이다. 조세피나는 책을 통해 '나이 드는 속도는 마음먹기에 따라 달라질 수 있으며 우리 스스로 삶을 포기해선 안 된다'고 조언한다. 최근 그녀는 자신을 닮고 싶어 하는 사람들을 가르치기 위해 자신의 이름을 딴 유튜브 채널을 개설하고, 다양한 교육 영상을 제작하며 바쁜 삶을 살고 있다.

**60대 패셔니스타, 린 케네디 슬레이터**

뉴욕 포드햄대학 교수인 린 케네디 슬레이터는 올해 64세다. 뉴욕 패션 위크가 한창이던 링컨센터 근처에서 친구를 기다리던 중, 그녀를 셀러브리티로 오해한 취재진에게 사진이 찍히면서 화제의 인물이 되었다. 평소 시니어들을 위한 패션 정보가 부족하다고 생각해왔던 그녀는 우연히 얻게 된 이 유명세를 이용해 사람들에게 도움을 주기로 결심한다. 자신의 이야기를 담은 '우연한 아이콘'(accidentalicon.com)이라는 사이트를 개설해 비록 유명인이 아니어도, 젊지 않아도 20~30대 못지않은 패션 피플로 거듭날 수 있다는 사실을 알리기에 나선 것이다. 그녀는 이 홈페이지를 통해 시니어 패션 스타일링과 패션 관련 정보를 제시하는 것은 물론, 시니어들도 충분히 도시적이고, 모던한 여성을 대변할 수 있다는 것을 몸소 보여주고 있다. 현재 그녀는 〈보그〉, 〈엘르〉와 같은 세계적인 패션 매거진과 브랜드의 러브 콜을 받으며 다양한 콘텐츠를 제작하는 등 새로운 나날을 보내고 있다.

**컴맹에서 게임 개발자로 변신, 마사코 와카미야**

40년 동안 은행원으로 근무한 마사코 와카미야가 컴퓨터를 접하게 된 것은 60세인 1990년대 중반이었다. 와병 중인 어머니를 돌보느라 사람들과 만날 수 없었던 그녀가 컴퓨터 통신을 활용해 지인들과 교류하려던 것이 계기였다. 시작은 녹록지 않았다. PC를 구입하고 채팅방에 입장하기까지 3개월이란 시간이 걸렸기 때문이다. 이후 지역에서 무료로 진행하는 컴퓨터 교육을 들으며 엑셀, 프로그래밍 등 새로운 세계를 접한 그녀는 80세가 되던 해 스마트폰용 게임 '히나단'을 개발하기에 이른다. 일본의 전통문화인 '히나마쓰리'에서 모티브를 얻은 이 게임은 손이 떨리는 고령자도 여유롭게 즐길 수 있도록 누르는 것만으로 조작하는 것이 특징. 무료인데다 조작도 간편해 수만 건이 다운로드 될 정도로 인기를 끌었고, 지난해에는 미국 애플사의 앱 개발자 회의에 초청받아 애플 최고 경영자인 팀 쿡을 만나기도 했다. 그녀가 개발한 게임은 일본어판에 이어 지난해 말 영어판이 제작되었으며, 올해는 중국어판이 출시될 예정이다. 한국어판도 개발 중이라고 하니 그녀가 만든 게임을 즐길 날을 기다려 봐도 좋을 듯하다.

# 가을을 닮은 당신에게

어느 시인의 말처럼 '너무 짧아서 아쉽고 귀한' 가을입니다. 날씨와 계절의 영향을 많이 받는 우리는 이 계절, 몸과 마음에 여러 가지 변화를 경험합니다. 쉽게 우울해지거나 자주 배가 고프고, 피부가 건조해지기도 하죠. 가을철, 몸과 마음의 건강을 살뜰하게 챙기시길 바랍니다. 당신은 가을만큼 소중한 존재니까요.

**글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

가을철 피부 건강 지키기

# 당신을 괴롭히는 피부질환

번들번들한 피부 때문에 괴로웠던 여름이 지나고, 피부가 버석버석하고 땅기는 가을이 성큼 다가왔다. 건조한 가을철, 내 피부 관리는 어떻게 해야 할까. 가을철에 생기기 쉬운 피부질환과 치료법을 알아보자.

**글** 유미지 **사진** 백기광(스튜디오100) **도움말** 염승돈(인하대병원 피부과 교수)

### 가을철, 피부에 트러블이 생기는 이유

피부는 자연보습인자나 피부각질층의 지질, 피지 같은 성분이 층을 이루어 구성된다. 각질세포 사이사이를 자연보습인자나 여러 지질이 둘러싸 물리적 장벽을 형성하고 피부의 수분을 유지시키는 것이다. 하지만 찬 바람이 부는 가을이 되면 피부는 손상을 입는다. 바람을 맞는 것만으로도 피부 온도가 떨어지고 각질층의 수분이 증발해 피부가 건조해지기 때문이다. 더불어 피부의 지방샘과 땀샘이 위축되면서 더욱 건조해지고, 이로 인해 피부건조증이나 홍조현상, 아토피 피부염, 건선 등 피부질환이 쉽게 생긴다.

### 질환은 아니지만 신경 쓰이는 피부건조증

피부가 붉어지고 표면에 거칠한 각질이 일어나면서 가렵다면 피부건조증을 의심해볼 수 있다. 인하대병원 피부과 염승돈 교수는 피부건조증이 질환은 아니지만 건조함 때문에 불편을 느낄 수 있다고 말한다. 피부건조증은 피부 수분이 정상의 10% 이하로 떨어졌을 때 발생한다. 남녀구분 없이 중년층에서 잘 발생하며 주로 정강이 부위에 나타난다. 노화나 아토피 등 피부 내적 요인도 있지만 건조한 환경이나 바람과 같은 외적 인자도 원인으로 꼽힌다. 염승돈 교수는 "피부건조증은 질환이 아니기 때문에 특별한 검사가 필요 없다. 피부가 건조한 부위에 수시로 유분이 많은 보습제를 바르고, 각질을 억지로 제거하지 않도록 주의한다. 각질을 벗겨낼수록 오히려 더 많이 생기기 때문이다"고 조언한다.

### 폐경기 여성의 60%가 경험하는 홍조

안면홍조는 추운 곳에서 따뜻한 실내로 들어오거나 과격한 운동을 했을 때 얼굴이 갑자기 붉어지고 화끈거리는 현상이다. 이 질환은 모세혈관이 확장되면서 일어나는데, 혈관의 수축기능이 제대로 작동하지 않아 정상 상태로 돌아오는 데 시간이 걸리는 것이 특징이다. 안면 홍조는 낮과 밤의 일교차가 큰 가을에 특히 자주 나타난다. 피부건조증과 달리 안면홍조는 피부질환이며, 홍조로 고생하는 환자의 수가 점점 늘어나고 있다. 최근 3년간 안면홍조로 고생하는 환자의 수가 약 20%씩 지속적으로 증가했다는 대한피부과학회의 조사 결과가 이를 반증한다. 염승돈 교수는 "만성피부염이나 주사, 피부 연고제를 남용한 사람이나 폐경기를 맞은 50대 여성에게서 안면홍조가 흔히 발생한다"고 말한다. 그는 "혈관을 선택적으로 수축시키거나 파괴하는 혈관 레이저 치료를 받으면 증상이 호전된다. 평소 안면홍조를 유발할 수 있는 사우나나 찜질방, 피부에 자극을 주는 햇빛 노출을 피한다. 안면홍조 유발 성분인 술을 마시지 않는 것도 중요하다"고 말했다.

### 가을이면 더욱 심해지는 아토피

아토피는 가려움을 동반한 만성 습진성 피부질환으로 소아와 성인에서 고루 나타난다. 아토피가 발생하는 계절이 따로 있는 것은 아니지만 피부가 쉽게 수분을 빼앗기고 건조해지는 가을은 아토피 환자들에겐 더더욱 반갑지 않다. 소아 아토피는 주로 유아기나 소아기 때 시작되며 남녀 동일하게 나타

난다. 2세 이전에는 양볼 및 팔다리 부위에 잘 생기고, 2~10세까지는 팔꿈치 앞 부위 및 오금부 등 피부가 접히는 부위에 잘 생긴다. 성인 아토피 역시 소아와 마찬가지로 접히는 부위, 목 양측 및 얼굴에 나타난다. 염승돈 교수는 아토피가 피부장벽기능과 면역체계의 이상, 환경 요인 등 다양한 원인이 작용하여 발생한다고 말한다.

"가려움이 심하거나 진물이 나면 이차 감염의 위험이 있으므로 진료 후 약을 처방 받아 복용하는 것이 좋습니다. 흔히 항히스타민제로 완화되지만, 증상이 심한 경우에는 경구 스테로이드제, 면역조절제를 사용해 가려운 증상을 완화할 수 있습니다."

**한번 생기면 10~20년 가는 건선**

피부에 붉은 반점이 생기고 그 위에 은백색 각질이 덮이는 건선은 대기가 건조해지는 가을과 겨울에 더욱 심해진다. 팔꿈치, 무릎, 엉덩이, 두피 등 자극을 많이 받는 부위에 주로 발생하며 심하면 피부가 딱딱해지고 염증과 고름이 생긴다. 건선은 피부면역세포가 지나치게 활발해져 피부에 염증을 일으키고 각질을 과다하게 생성하면서 일어난다. 가족력이 크게 영향을 미치는 질환으로 부모가 모두 건선이면 자녀가 건선에 걸릴 확률은 41%, 부모 중 한 명이 건성이면 자녀가 건선에 걸릴 확률은 14%인 것으로 알려졌다.

건선은 완치가 어려운 만성질환이므로 평소 꾸준히 관리해야 한다. 무엇보다 보습이 중요하다. 건선의 위험 인자인 술과 담배는 피하고, 스트레스로 인해 면역계나 자율신경에 변화가 생기면 피부면역체계에도 이상이 생기므로 스트레스를 받지 않도록 주의한다. 비만일수록 건선 증상이 심해지고 치료제에 잘 반응하지 않는 만큼 식이조절과 꾸준한 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것이 좋다.

**내 피부를 지키는 생활습관**

염승돈 교수는 촉촉한 피부를 유지하는 데 가장 중요한 것은 '수분 공급'이라고 조언한다.

"물은 하루에 8컵 이상 충분히 마시고, 평소 피부에 맞는 적절한 보습제를 사용하세요. 각질이 생기면 밀듯이 벗겨 내거나 문지르지 말고 보습제를 발라 관리하는 것이 좋습니다."

샤워할 때 물이 지나치게 뜨거우면 피부가 땅기고 쉽게 건조해지므로 미지근한 물을 사용하고, 장시간 목욕하는 습관도 피부를 건조하고 거칠게 만들 수 있다. 샤워는 최대한 빨리 끝내고, 물기를 닦은 후 바로 로션을 발라 보습을 한다. 찜질방이나 사우나는 피부의 수분을 증발시키므로 자제한다. 지속적인 햇빛 노출은 피부장벽을 손상시키고, 건조한 피부를 더욱 건조하게 하므로 주의한다. 또한 커피, 홍차, 초콜릿 등에 들어있는 카페인과 술, 탄산음료는 이뇨작용을 촉진해 몸속 수분을 빠져나가게 하므로 차 대신 물을 마시는 것이 바람직하다. 세안뿐만 아니라 평소 영양 상태나 휴식, 적정한 수면 시간 등도 피부 상태를 결정하는 중요한 요소다. 신체면역기능을 활성화해 피부질환 등에 방어력을 높여주기 때문이다. 특히 비타민 C는 피부 탄력과 부드러움을 유지하는 데 도움을 준다. 오렌지주스나 시금치, 풋고추 등에 비타민 C가 풍부하므로 평소 관련 음식을 많이 먹는 식습관을 유지해 피부를 관리하자.

**염승돈 교수**는 인하대학교 의과대학을 졸업하고 현재 인하대병원 피부과에서 진료하고 있다. 염승돈 교수는 피부를 건강하게 관리하는 방법에 대해 "보습을 충분히 해줘야 한다"고 조언한다. 또 몸과 마음이 건강하려면 "잠을 잘 자야 건강한 몸을 유지할 수 있다. 잠자리에 드는 시간과 아침에 일어나는 시간을 규칙적으로 만들어 충분한 수면을 취해야 한다"고 말한다.

암 치유의 희망을 이루다

# 인하대병원 방사선종양학과

10명 남짓한 사람들이 방사선종양학과 바이탈빔(VitalBeam) 장비 앞에 모였다. 특별한 화기애애하고, 유독 친밀한 인하대병원 방사선종양학과 사람들이다. 밝은 조명이 비춘 그들의 얼굴에는 희망 어린 웃음이 환하다. 암 치유의 희망을 품은 인하대병원 방사선종양학과를 만나보자.

**글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

방사선종양학과를 찾으면 먼저 접수를 하고, 잠시 대기한다. 이후 진료실을 찾아 전문의와 이야기를 나눈 후 CT 촬영을 하고 치료최적그림을 그리게 된다. 의학물리사는 치료계획을 세우고, 이를 전문의가 살핀 후 장기 보호 여부 등을 확인해 치료계획을 결정하면 본격적인 치료에 들어가는 순으로 진행한다.

**방사선종양학과에 대하여**

'방사선종양학과'가 무엇을 하는 곳인지 정확하게 아는 이는 드물다. 정확한 질병을 다루는 여느 진료과에서 조금 빗겨나 있기 때문일까. 암 치료를 한 사람이거나 암환자의 가족이 아니고서야 방사선종양학과의 존재와 역할을 알기란 쉽지 않다. 하지만 암 환자라면 방사선종양학과와는 결코 떼려야 뗄 수 없는 관계다. 암이 발견되면 반드시 찾아 치료를 받아야 하는 진료과이기 때문이다.

방사선종양학과를 쉽게 설명하자면, 암으로 진단 받은 환자를 꼼꼼히 진찰하고 각종 검사결과를 분석한 후 방사선 치료가 필요한지 결정하여 방사선 치료 전반 사항을 관리·감독하는 진료과다. 방사선을 이용하여 질병을 치료하는 임상의학의 한 분야라고 생각하면 된다. 방사선종양학과에서는 주로 고형암과 혈액암을 포함하는 악성 종양을 치료하고, 때로 뇌수막종, 두개인두종 등 일부 양성 종양이나 갑상선 안병증, 켈로이드 등 양성 질환도 방사선 치료로 치료 효과를 기대할 수 있다.

방사선 치료는 수술, 항암 화학요법과 함께 3대 암 치료 방법으로 꼽힌다. 고에너지의 방사선을 종양에 조사하여 종양세포의 핵산이나 세포막에 변성과 손상을 초래함으로써 암을 사멸시키는 치료법이다. 인하대병원 이정심 교수는 "방사선종양학의 토대가 되는 학문은 임상방사선종양학, 방사선물리학, 방사선생물학 등이다. 방사선종양학 전문의는 방사선치료에 대한 학문 배경지식을 바탕으로 다양한 암 질환의 특성에 따라 최적의 방사선 치료를 적용하여 종양을 치료하고 있다"고 설명한다.

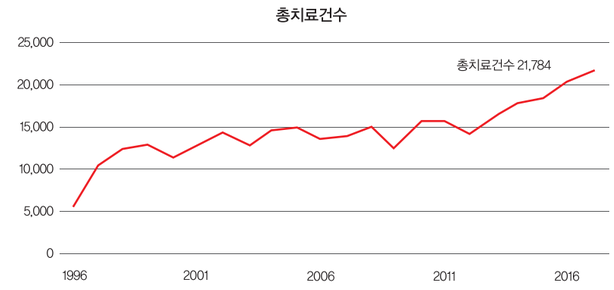
**암 치유의 희망이 이루어지는 방사선종양학과**

인하대병원 방사선종양학과에서는 '암 치유의 희망이 이루어지는 방사선종양학과'라는 신념 아래 15명의 의료진이 환자의 암 치료에 최선의 노력을 기울이고 있다. 방사선종양학과의 구성원은 방사선종양학과 전문의 3명, 의학물리사 2명, 치료방사선사 8명, 간호사 2명으로 이루어져 있다. 그중 김우철 교수를 포함해 장인기 방사선사와 김성기 방사선사는 인하대병원의 탄생부터 함께해 오고 있으며, 10년 이상의 장기근속자만 해도 여럿이다.

인하대병원 방사선종양학과는 병원 내에서도 친밀하고 화기애애한 팀 분위기로 타 부서의 부러움을 받는다. 팀원들이 단합하여 포도 따기 봉사를 다니고, 1년에 한두 번은 가족을 동반해 야유회를 떠난다. 2주에 한 번은 모두 모여 티타임을 갖고, 서로의 생일도 살뜰하게 챙긴다. 이런 분위기는 방사선종양학과만의 협진 시스템에서 비롯한다.

김우철 교수는 "방사선 치료는 치료 표적에 방사선을 정확하게 조사(irradiation)하는 것이 중요하다. 때문에 방사선 치료 과정의 단계마다 방사선종양학 전문의, 방사선물리사, 치료방사선사, 간호사 간에 긴밀한 의사소통과 협동을 해야만 정확한 방사선 치료가 이루어진다"고 설명한다.

직원들의 밝은 분위기는 그대로 환자들에게 전달된다. 방사선종양학과를 찾는 환자들의 만족도가 높고, 이곳을 편안하게 여겨 병원을 오가며 부담 없이 들르기도 한다.

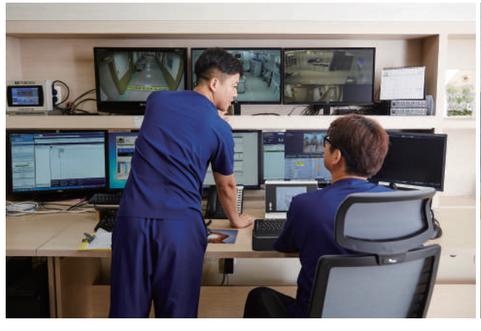



**아픈 몸은 물론 마음까지 보듬는 공간**

인하대병원 방사선종양학과는 고에너지의 방사선을 다루는 과인만큼 안전성을 최우선으로 생각한다. 방사선종양학과 내 구석구석에서는 '방사선관리구역'이라는 표식이 붙어 있다. 올 5월에는 일부 공간을 리모델링해 단정한 분위기를 자랑한다. 탈의실을 정비하고, 방사선종양학과의 히스토리 월도 만들어두었다.

최근 방사선 치료는 의학 지식의 향상과 과학 기술의 발전 속에서 종양 치료 효과를 최대화하고 주변 장기에 대한 부작용을 최소화하려는 목표 아래 비약적 발전을 이루었다. 이러한 흐름 속에서 인하대병원 방사선종양학과는 방사선 치료 장비를 충분히 마련해두었다. 현재 사이버나이프, 래피드아크, 바이탈빔 등 첨단 방사선 장비를 보유 중인데, 올 5월 도입한 바이탈빔은 암으로 고통받는 환자에게 보다 정밀하고 빠른 방사선 치료를 안전하게 적용함으로써 질 높은 의료서비스를 제공한다.

앞으로 인하대병원 방사선종양학과는 다양한 첨단 방사선 치료를 통합적으로 실행할 수 있는 '융합 방사선치료센터' 설립을 목표로 지속적인 발전 전략을 도모할 예정이다. 뿐만 아니다. 아픈 이의 몸은 물론 마음의 상처까지 보듬으며 따뜻하게 치유해 나갈 것이다.



**방사선종양학과 김우철 교수**

**우리 다시 만나지 맙시다**

이곳을 찾는 사람들은 다양한 '암'을 진단받아 수술했거나 치료해야 할 이들이에요. 수십 년 전 불치병이라고 여기던 암은 이제 완치 가능한 질병입니다. 하지만 여전히 사람들은 암이라고 하면 일단 두려움부터 갖습니다. 인하대병원 방사선종양학과에서는 그 두려운 마음까지 보듬어드립니다. 이곳에서 희망을 발견하길 바라며, 우리 다시 이곳에서 만나지 맙시다.

**방사선종양학과 이정심 교수**

**가장 이상적인 모습의 방사선종양학과**

인하대병원 방사선종양학과의 가장 큰 장점은 '최적화(Optimization)'에 있다고 생각합니다. 부족하지도 과하지도 않은 적절한 인적 자원과 물리적 자원이 최적의 균형(Best Balance)을 이룬 과라고 할까요? 최적의 의료진, 최신의 방사선치료기기, 그리고 쾌적한 환경의 조화를 갖춘 방사선종양학과는 방사선치료가 필요한 환자에게 최고의 방사선치료를 제공하며, 암 치유의 길에 함께 할 것입니다.

**방사선종양학과의 최신 장비, 바이탈빔**

올해 5월 30일 방사선종양학과 개소식과 함께 도입한 바이탈빔(VitalBeam)은 미국 바리안(VARIAN사)의 최첨단 방사선 암 치료 선형가속기 장비다. 바이탈빔은 기존 방사선 치료 장비보다 수준 높은 이미징 시스템(imaging system)과 정확한 치료 모드(treatment mode)를 보유하고 있다. 따라서 방사선 치료에서 안정성과 높은 효율성을 보인다. 바이탈빔은 통합된 디지털 시스템을 통해 짧은 시간 동안 정밀한 방사선치료기법인 세기조절방사선치료(intensity modulated radiotherapy, IMRT), 영상유도방사선치료(image-guided radiotherapy, IGRT), 호흡동조방사선치료(respiratory-gated radiotherapy), 정위적분할방사선치료(stereotactic body radiotherapy, SBRT) 등을 더욱 안전하게 시행하여 암 환자의 생존 기간을 늘리고, 암 완치율을 높이는 결과를 가져올 것이다.

달콤하고 부드러운 가을의 맛

# 단호박 치즈구이와 맛탕

호박은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추고 성인병과 각종 혈관 질환 예방에 도움을 준다.
또한 식이섬유가 풍부하고 칼로리는 낮아 체중 감량에 효과적이다. 입맛이 살아나는 가을, 단호박 디저트로 건강은 챙기고 체중 걱정은 덜자.

진행 백지영 **사진** 빈기환(스튜디오100) **요리&스타일링** 박정은(푸드하우스)

**단호박 치즈구이 재료(2인 기준)**
단호박 1/4개(약 300g), 모차렐라 치즈 한 줌, 양파 1/6개, 파프리카 1/6개, 견과류 3큰술, 마요네즈 4큰술

**만들기**
① 단호박은 길게 0.5cm 두께로 썰어 전자레인지에 4분 정도 돌린다.
② 양파, 파프리카(붉은색), 견과류는 굵게 다져 마요네즈에 버무린 후 후춧가루를 살짝 뿌린다.
③ 접시에 단호박을 담고 ②의 재료와 치즈를 올린 뒤 오븐에 넣고 10분간 구워낸다. 전자레인지에 4~5분 더 돌려도 된다.

**단호박 맛탕 재료(2인 기준)**
단호박 1/2개, 감자가루 약간, 오렌지주스 1병(350cc), 설탕 4큰술, 흑임자 약간, 식용유

**만들기**
① 단호박은 3~4cm 크기로 잘라 감자가루를 묻힌다.
② 팬에 단호박이 반쯤 담길 정도로 식용유를 넣고 온도를 올린 후 감자가루 묻힌 단호박을 넣고 튀긴다.
③ 오렌지주스와 설탕을 넣고 끓여 졸인다.
④ 튀긴 단호박을 ③에 버무린 후 흑임자를 뿌려낸다.

전라북도 전주 여행

# 가을이 한옥에 앉았네

한옥은 자연을 품고, 여유를 담았다. 우아한 곡선과 힘차면서도 단아한 아름다움도 한옥만의 것이다.
한옥을 품은 전주에서 우리는 한가위 보름달처럼 풍요로웠다.

**글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

**어느 것 하나 소홀하지 않은 전주에서**

전라북도 전주는 천 년 이상의 역사를 가졌다. 견훤이 세운 후백제의 수도, 조선 왕조 500년의 고향, 한국을 대표하는 음식의 고장, 한지의 본가, 풍류와 해학의 판소리를 키워낸 곳 등 다양한 명칭이 붙은 전주는 그 자체로 한국을 설명한다. 한옥 700여 채가 옹기종기 모인 전주 한옥마을의 고즈넉한 분위기가 도시 전체를 휘감는다. 가을의 낭만을 만끽하려면 익숙한 듯 낯선 풍경 속에 도드라지는 새로움을 찾아 전주로 가자.

일상을 영위하는 복닥복닥한 도시, 반듯반듯한 공간을 벗어나기란 여간 어려운 일이 아니다. 인간은 대부분 익숙함을 찾고, 익숙함 속에서 정서적 안정을 누리기 때문이다. 하지만 익숙함에 지친 요즘 사람들은 보다 자연적인 것, 전통적인 공간의 품으로 찾아든다.

전통 한옥은 구조에서부터 집을 짓는 재료에 이르기까지 친자연적이다. 기단과 담에 사용한 돌과 서까래, 문과 대청마루 등에 사용하는 나무가 그러하다. 벽은 짚과 흙으로 만들며, 방문과 창문에는 한지를 사용한다. 한옥 한 채가 온전히 자연과 조화를 이루는 셈이다.

한옥을 둘러싼 낮은 담은 아늑하고 포근하다. 담 아래 장독대에서는 저절로 장이 숙성되고, 한지로 만든 창문에서는 가을바람이 기분 좋게 통한다. 지붕의 곡선미, 문살의 무늬에서는 단정한 매무새가 느껴지고, 대청마루에서 더위를 피하며 여름을 시원하게 날 수 있다. 부엌과 화장실은 따로 두지만 그 정도는 불편하지 않다. 한옥에 사는 이들은 가옥 구조를 따라 더 걸었고, 그런 만큼 더 건강했고, 가족과 더 많은 이야기를 나누었다. 이웃집은 또 어떤가. 대문을 열면 빨랫줄에 널어 둔 옷가지가 이웃사촌의 사정을 속속들이 일러주었다. 현관문을 닫으면 이웃의 얼굴조차 알 수 없는 지금은 상상하기 어려운 일이다. 한옥과 아파트, 나무와 콘크리트 등 대립하는 단어와 환경과 보존이라는 난제에 물음을 던지는 전주다.

**하루 종일 머물러도 좋다, 전주한옥마을**

전주한옥마을은 한옥 700여 채가 밀집된 대규모 전통 한옥촌이다. 한옥마을 곳곳에서는 전통음식조례체험, 풍물체험, 혼례체험, 한지공예 등 다양한 전통문화를 즐길 수 있고, 옛 선비들의 멋과 풍류를 피부로 느낄 수 있다. 〈혼불〉의 작가 최명희문학관, 소리문화관, 동학혁명기념관도 위치해 학습 효과는 덤이다. 몇 해 전부터는 전통선물가게와 카페도 여럿 생겨났다. 한옥마을에서는 한옥에서 달콤한 하룻밤을 보낼 수 있다. 밤에는 풀벌레가 자장가를 불러 주고, 새들의 지저귐을 들으며 여느 도시와는 다른 반가운 아침을 맞이한다.

오목대 오르는 길에서는 한옥마을을 한눈에 담을 수 있다. 오목대는 태조 이성계가 남원에서 왜구의 무리를 정벌하고, 승전고를 울리며 개선하여 개경으로 돌아갈 때 야연(夜宴)을 베풀던 곳이다. 이성계는 이곳에서 한나라를 창업한 유방이 불렀다는 대풍가를 읊었다. 새로운 나라를 세우겠다는 야심이 이곳에 담겼다.

오목대 외에도 높은 곳에 오르면 한옥마을 전경과 마주할 수 있다. '카페 전망'과 '자만동벽화마을'이다. 이곳에서는 한옥의 삶이 한눈에 보인다. 자만동벽화마을은 전주 한옥마을과 도로를 가운데 두고 언덕에 자리한 마을이다. 한국전쟁 때 피난민들이 모여 형성한 평범한 달동네였지만 2012년 녹색 둘레길 사업의 일환으로 골목길 구석구석 40여 채에 벽화가 그려지면서 다양한 테마의 그림이 있는 골목으로 유명해졌다.

**여기, 웅장한 아름다움**

한옥마을에는 경기전, 전동성당, 전주향교 등 중요 문화재가 산재한다. 전주한옥마을의 상징 경기전으로 향했다. 서울의 종묘와 성격이 같은 경기전의 뜰은 넉넉한 품을 자랑해 전주시민들의 휴식공간으로 사랑받는다. 경기전은 조선왕조를 건국한 태조 이성계의 초상화를 모신 곳으로 태종 10년(1410년)에 지은 건물이다. 처음 지었을 때는 지금 크기의 2배에 달했지만 일제강점기 이후 절반이 줄었다고 한다. 경기전에는 숨은 문화코드가 있다. 바로 진전의 거북이 이야기. 진전에는 거북이가 붙어 있는데, 경기전을 완성한 목공이 그 영원함을 위해 지붕에 암수 두 마리의 거북이를 올려놓았다고 한다. 거북이가 물에서 살고 진전이 목조건축인

점에서 화재막이용 거북이일 수 있다. 진전에서 거북이 두 마리를 찾아보는 기회도 놓치지 말자.
경기전 입구에서 바로 보이는 전동성당은 한국 천주교회 최초 순교자인 윤지충과 권상연의 뜻을 받들어 세워진 성당이다. 서울 명동성당, 대구 계산성당과 함께 우리나라 3대 성당으로 꼽힌다. 곡선미를 최대로 살린 로마네스크와 비잔틴 양식의 아름다움과 웅장함이 전주를 찾은 이방인의 눈길을 단박에 사로잡는다.

**모네의 '수련'을 감상하는 시간**

연못을 가득 메운 연꽃으로 유명한 덕진공원은 노인들의 놀이터이자 전주시민의 쉼터다. 고려시대의 연못을 배경으로 만들었다고 하는데, 덕진연못을 가로지르는 현수교와 함께 운치를 더한다. 7월이면 호수에 가득 자리를 잡은 연꽃을 보러 많이들 찾는다고. 8월 말 찾은 덕진공원은 연잎만 수면 위로 내밀고 있었지만 모네의 '수련'을 감상할 수 있는 파리의 오랑주리미술관이 부럽지 않을 정도로 장관을 뽐낸다. 덕진공원에서 만난 전주사람은 "지금은 꽃이 졌어도, 7월만 해도 장관이다. 보기에 좋은 것을 넘어 향은 더 좋다"며 전주가 가진 것을 자랑한다. 공원 주변으로는 나무 덱(Deck)이 놓여 있어 산책하기 그만이다. 흘러나오는 그 옛날의 구수한 노래는 뜨거웠던 여름날 지친 마음을 위로한다. 덕진공원부터 전주동물원 일대는 전주의 건지산과 오송제 주변까지 이어져 한산하게 가을 정취를 느낄 수 있다.

**객사에 앉아 벗을 기다리다**

전주는 청년들의 활약이 유난히 돋보이는 지역이다. 청년창업의 성공사례로 불리는 남부시장 청년몰, 구도심 객리단길 등에서 잘 나타난다. 전주천변을 허리에 두르고 자리 잡은 남부시장 청년몰은 말 그대로 청년들이 수상한 이름을 내걸고 신바람 나게 장사하고 있다.
전주로 출장을 온 관리의 숙소였던 객사 주변은 '객리단길'로 불리며 이른바 청춘들의 핫플레이스로 통한다. 아기자기하고 감각적인 상점이 즐비하고, 인근에는 걷고 싶은 거리, 영화의 거리 등도 위치한다. 10여 년간 묶였던 재개발 구역이 해제되고 청년 사업가들을 불러 모으며 형성된 곳이다. 세월의 흔적이 켜켜이 묻어난 골목에 활력이 반갑다.
전주시 덕진구 팔복동 '전주제1일반산업단지'에 위치한 팔복예술공장도 그냥 지나칠 수 없다. 빈 공장에 들어선 복합문화예술공간으로 정확히는 전주시 팔복동 쏘렉스 공장 카세트테이프 폐산업시설이 새롭게 탄생한 것이다. 예술창작공간과 예술교육공간으로 나뉘고, 카페, 아트숍 등이 들어서 있다. 사진 찍기 좋은 곳으로 통한다.
전주 여행에서 음식도 빠질 수 없다. 음식하면 전라도 음식을 제일로 치고, 전주 역시 식도락 여행에서 빠지면 서럽다. 전주에서는 비빔밥과 함께 콩나물국밥, 한정식, 떡갈비 등이 가을철 미각을 깨운다. 막걸리거리에서 들이키는 막걸리 한잔과 한옥마을 거리 음식도 출출한 속을 달래준다.
〈잃어버린 시간을 찾아서〉의 작가 프루스트는 '진정한 여행은 보는 것이 아니라 새로운 눈을 갖는 것이다'라고 말했다. 진짜 여행을 즐길 줄 아는 사람은 낯선 풍경 속에서 새로움을 발견하기를 즐긴다. 올가을에는 낯선 풍경 속 새로움을 찾아 전주로 향해도 좋겠다.

---

**해설과 함께하는 전주한옥마을** 알아야 제대로 볼 수 있는 법. 전주에서는 해설과 함께 여행을 즐길 수 있다.

- **한옥마을 골목길 투어 매일 11시, 15시 / 소요시간 1시간 / 집결장소 경기전 정문 앞**
  경기전 정문 → 최명희길 → 은행로 → 600년 은행나무 → 은행나무 골목 → 한지길 → 승광재 골목 → 한지길 → 한지원 골목 → 오목대 관광안내소
- **오목대 · 벽화마을 투어 매일 14시 / 소요시간 1시간 / 집결장소 오목대 관광안내소**
  오목대관광안내소 → 태조로쉼터 → 오목대 → 자만벽화마을 → 이목대 → 최담 유허비 → 한벽당

**소리가 흐르고 비빔밥이 맛있는 전주의 축제** 2018년 10월 3일부터 7일까지는 신명과 풍류로 가득한 전주세계소리축제가 열린다. 우리나라와 외국의 다양한 소리를 한자리에서 듣고 싶은 마음이 동한다면 전주로 향하자. 또 10월 25일부터 28일까지 나흘간 전주비빔밥축제가 전주한옥마을과 국립무형유산원 일대에서 개최되어 전주를 찾는 이들에게 진짜 전주의 맛을 선보일 예정이다. **문의** 전주시 문화관광과 063-281-2541

신관 3층 면회라운지

# 마음 짐 내려놓고 편히 쉬어요

병원은 누구나 찾고 싶은 공간은 아닐 겁니다. 사는 동안 병원을 찾을 일 없이 몸과 마음이 건강하면 좋겠지만, 삶은 내 바람은 아랑곳 않고 야속하게 흘러갈 때가 더 많습니다. 누군가는 몸이 아파, 누군가는 소중한 사람의 건강을 염려하며 병원을 찾습니다. 저마다 크기와 모양은 다르지만 각자의 마음 짐을 품고 말이죠.

인하대병원 신관 3층에는 면회라운지가 있습니다. 가을을 닮은 브라운 컬러의 탁자와 의자가 다소곳이 놓인 공간입니다. 자주 배가 고프다고 말하는 스마트폰에게 밥을 줄 수 있는 휴대폰 충전기도 마련해 둔 공간입니다.

이름 그대로 면회라운지에서 소중한 누군가의 건강과 안녕을 확인하세요. 병원에서는 보건복지부에서 감염 위험성을 낮추기 위해 시행하는 '병문안 관리기준'을 준수합니다. 그러니 정해진 시간(평일 오후 6~8시, 주말·공휴일 오전 10~12시와 오후 6~8시)에만 당신의 소중한 사람을 만날 수 있어요. 그래도 누구에게나 마음에 한 짐씩은 있는 덩어리와 응어리를 내려놓고 잠시 푹 쉴 수 있는 공간이 여기 있습니다. **글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

# 사람과 건강을 귀하게 여기는 인하대병원

시간의 성실함은 제법 많은 것을 바꾸어 놓습니다. 줄을 서서 기다리면 반드시 차례가 오고,
새로운 말과 건물이 생겨나고, 반대로 사라지는 것도 있습니다.
아이는 무럭무럭 자라고, 어려운 일이 쉬워지기도 합니다. 빗방울은 언젠가 바다를 만나게 되죠.
하지만 시간이 흘러도 변하지 않는 것이 있습니다. 사람을 귀하게 생각하는 인하대병원의 마음입니다.
인하대병원은 산처럼 우직하게 같은 자리를 지키며 사람, 그리고 건강을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.

**글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

원무팀 신서연 과장

# 운동은 마음이 즐거워지는 삶의 태도다

건강한 몸을 갖기 위해 하루도 거르지 않고 피트니스센터를 방문하는 여인이 있다. 인하대병원 원무팀에 근무하는 신서연 과장 이야기다. 그녀는 '운동을 하며 몸은 물론 마음까지 건강해졌다'고 말한다. 그녀가 운동을 대하는 성실한 태도와 업무를 대하는 즐거운 마음가짐을 들었다. **글** 박지영 **사진** 백기광(스튜디오100)

"이를 닦거나 음식을 먹는 일처럼 운동 역시 인생의 최우선에 두어라. 아이들이 어렸을 때 나는 사업을 경영하는 동시에 멋진 아내이자 엄마 역할을 하려고 노력하고 있었다. 당시 바쁜 와중에 짬을 내어 운동할 때마다 스스로 이기적인 게 아닐까 하는 생각이 들곤 했다. 하지만 곧 내가 건강해야만 주어진 모든 역할을 모두 잘 소화해낼 수 있다는 걸 깨닫게 되었다. 그래서 규칙적으로 운동하는 일을 인생의 우선순위로 삼는 것이 내 책임이자 의무라고 생각했고, 그 마음가짐은 현재까지 지속되고 있다. 왜냐하면 하루라도 운동을 빼 먹으면 모든 일이 축 처지고, 제대로 돌아가지 않기 때문이다"

작가 도티 빌링턴은 자신의 저서 〈멋지게 나이드는 법 46〉에서 운동의 중요성을 강조했다. 이 책은 삶의 여정을 충만하게 만들어줄 46가지 방법을 소개하는데, 인하대병원에도 도티 빌링턴의 마음과 같이하는 한 여성이 있다. 인하대병원 원무팀에 근무하는 신서연 과장이다. 그녀는 2016년 11월 피트니트센터에 등록해 운동을 시작했고, 이제는 단순히 건강을 목적으로 하는 운동이 아닌 '근사한 몸만들기 프로젝트'에 돌입한 듯 보인다. 인하대병원 직원들을 모두 놀라게 한 그녀의 이야기를 들어보자.

**건강하려고 운동했어요**

운동의 목적과 중요성을 말해 무엇 할까. 앞서 도티 빌링턴의 이야기처럼 평범한 일상, 아무런 일이 일어나지 않는 보통의 나날을 누리려면 첫째로 건강해야 하고, 둘째도 건강해야 한다. 운동은 건강을 지키는 우선순위에 무조건 포함된다. 건강하려면 운동해야 한다는 사실은 누구나 알지만, 막상 그렇게 하지는 못한다. 이유는 다양하다. 가장 많이 내세우는 이유는 '시간이 없어서'다. 하루도 거르지 않고 성실하게 피트니스센터를 찾는 신서연 과장 역시 갖은 변명과 이유로 운동하지 않는 사람이었다. 하지만 마른 체형 탓에 주위에서 늘 '아파 보인다'는 말을 들었고, 이 말에 스트레스를 너무 많이 받은 나머지 피트니스센터를 찾기에 이르렀다.

"운동 시작 전에는 좀 마른 체형이었어요. 보는 사람마다 '어디 아프냐' '진료 한번 받아봐야겠다' 같은 말을 했죠. 실제로 아픈 곳이 없는데 그런 이야기를 들으니 '건강해 보이고 싶다'는 생각이 들었어요. 건강해지려는, 조금 더 정확하게 말하면 건강해 보이려고 운동을 시작했어요."

운동을 시작하기까지는 힘들었지만 막상 시작하자 금세 운동 자체의 매력에 푹 빠졌다. 최근에는 월요일부터 금요일까지 주 닷새로 운동하는 날을 줄였지만 작년까지는 피트니스센터에 주 7회 출근 도장을 찍었다.

"운동을 시작한 이후로 단 한 번도 운동하기 싫다고 생각하지 않았어요. 매일 피트니스센터에서 유산소운동과 근력운동을 각각 1시간씩 했어요. 운동을 시작하고 5~6개월 지나니 몸이 바뀌는 게 느껴졌죠. 근육이 잡히면서 몸이 탄탄해지는 것을 눈으로 확인했어요. 거울에 비치는 변화에 빠져들면서 더 열심히 해야겠다는 생각만 거듭했죠."

**아름다운 몸을 기억하기 위해**

"피트니스센터는 완전히 새로운 세상이었어요. 할아버지와 할머니 같은 어르신부터 젊은 사람까지 나이불문하고 모두 열심히 운동을 하더라고요. 그런 모습에 자극을 받고, 더 열심히 운동해야겠다고 생각했죠."

이후 1년 남짓 열심히 운동한 끝에 보디 프로필 사진을 촬영하기에 이르렀다. SNS에서 젊은이들이 앞다투어 도전하는 촬영이지만 쉰 줄에 들어선 신서연 과장은 용기를 냈다. 운동 시작한 지 8개월 만인 작년 7월의 일이다.

"보디 프로필을 촬영하려고 식단 조절과 운동을 병행했어요. 열심히 땀 흘려 이룬 결과를 전하고 싶다는 욕망으로 일단 10kg 정도 살을 찌웠어요. 운동 전 50kg이던 몸무게가 지금은 5kg 더 쪘지만 근육량이 늘었기 때문에 오히려 몸매가 예뻐졌다는 말을 많이 들어요. 옷매무새도 달라져서 같은 사이즈의 옷을 입어도 지금이 좀 더 예뻐요."

그녀는 이제 생기 있어 보이고 건강해 보인다는 칭찬을 자주 듣는다. 그녀의 변화를 아는 동료들이 "멋있다"고 말하면 그녀는 기회다 싶어 동료들에게 적극적으로 운동을 권한다. 어느새 '운동전도사'가 된 것이다.

"주변에 운동의 즐거움을 전파하고 있어요. 제 추천으로 몇 명 다니긴 했는데 중도에 포기하더라고요. 사실 운동은 자기와의 싸움이에요. 매일 해내는 성실함이 있어야 하고, 무엇보다 좋아하지 않으면 해내기 쉽지 않거든요. 그래도 스스로에게 맞는 운동이 하나쯤은 있을 거예요. 잘 맞는 운동을 찾는 것이 가장 중요해요."

**함께한 22년, 함께 그릴 건강한 미래**

신서연 과장은 인하대병원과 22년째 함께해오고 있다. 그녀 나이 스물여덟에 인하대병원과 인연을 맺어 올해 쉰 살을 맞았다. 그간 총무팀, 교육수련부 등에서 일했고, 현재 원무팀에서 마감 업무, 카드청구 및 기타 행정 업무를 담당한다. 신서연 과장이 업무를 대할 때 중요하게 생각하는 사항은 계획된 시간 약속과 업무의 정확성이다.

"다른 직원들 업무에 방해 되지 않도록 제가 맡은 업무를 완벽하게 하는 편이에요. 그러려면 업무 기준을 확실하게 세워둬야죠. 일을 미루면 혼자 하는 일이 아닌 이상 당연히 다른 직원들이 피해를 보게 돼요. 또한 시간 약속은 사회와 조직의 약속이기도 해요. 빠르다고 무조건 좋은 것도 아니에요. 간혹 실수를 할 수는 있어도 같은 실수를 반복하면 안 되고요. 시간을 잘 지키고 정확한 결과물을 내는 것, 이것만큼 중요한 게 또 있을까요? 앞으로도 업무를 완벽하게 해내고 싶은 게 제 바람이에요."

신기한 일이지만 업무를 대하는 마음가짐도 운동 전후로 나뉜다. 운동을 시작하기 전에 마음 가득 품었던 스트레스와 부담이 운동 후 모두 사라졌다.

"운동을 시작하고 마음이 평안해지고, 걱정이 사라졌어요. 운동을 하는 동안 아무런 생각을 하지 않고 운동에 전념하니까 쓸데없는 근심이나 스트레스가 사라진 거죠. 전에는 마음에 병원 일이 80%였다면, 이제는 운동이 70% 정도예요. 그간 스스로 느끼는 책임감 탓에 병원 생활에 과하게 집중하면서 어느 정도 부담을 느꼈거든요. 그걸 운동으로 덜어내면서 병원 업무가 전보다 더 즐거워졌어요. 이제는 아침에 출근할 때 '힘들다'라는 생각이 전혀 들지 않아요."

그녀는 또 다른 목표를 향해 앞으로 나아가고 있다. 피트니스센터에서 추천한 피트니스타 대회다.

"보통 젊은 친구들이 나가는 대회예요. 그런데 서른여섯 이후부터 출전 가능한 시니어 대회를 권유 받았어요. 사실 올해 준비를 하고 있었지만 올 시즌 마감이 9월 말이라 시간이 좀 촉박해서 내년 초에 도전할 생각이에요. 이왕 출전하는 김에 입상도 하고 싶은 마음에 조금 연기했어요. 열심히 준비해서 좋은 성적을 얻고 싶어요."

이제 그녀에게는 건강한 몸을 넘어 근사한 몸을 갖고 싶다는 꿈이 생겼다. 건강하고 싶어 시작한 운동이 어느 틈에 좋아졌고, 좋아하다보니 이제 반짝이는 꿈이 된 것이다. 운동하며 삶을 대하는 마음가짐까지 바뀐 그녀는 말한다. "무엇을 하더라도 그 대상을 마음껏 사랑하고 즐기세요. 그러면 내 몸이 건강해지고 마음이 행복해지는 것을 느낄 수 있습니다."

우즈베키스탄 의료 봉사

# 실크로드에서 인하의 의료를 나누다

인천 공항을 출발하여 7시간여의 비행을 마치고 우즈베키스탄 타슈켄트 국제공항에 내렸다. 흡사 우리나라의 가을 같은 청명한 하늘 아래, 저녁 6시가 넘은 시간이지만 섭씨 40도가 넘는 낯선 날씨와 부산하게 움직이는 다소 순박한 인상의 우즈베키스탄 사람들의 모습에서 우리 봉사단이 우즈베키스탄에 도착했음을 알 수 있었다. 글 신종범(인하대병원 소화기내과 전임의)

### 한국말로 인사하니 참 반갑습네다

첫 진료는 우즈베키스탄 수도인 타슈켄트 근방에 위치한 아리랑 요양원에서였다. 어떤 환자들이 기다리고 있을지 설레고, 긴장도 되었다. 요양원 안에는 익히 한국에서 만난 듯한 인상의 할머니들이 진료를 기다렸고, 건물 밖에는 진료를 받으려는 사람들이 하나 둘 모여들기 시작했다. '안녕하세요'가 우즈베키스탄어로는 '잇살람 알라이쿰'이라고 했다. 조금이라도 환자에게 편안하게 다가가고 싶은 마음에 짧게 배운 우즈베키스탄어로 인사를 건네니 그들은 환하게 웃으며 타지에서 온 의사를 반갑게 맞아 주었다. 아리랑 요양원에는 강제 이주된 고려인들이 많았다. 세월이 흐르는 동안 조금 어색해진 한국어로, "한국에서 와주어 고맙고, 진료해주어 고맙고, 또 고맙다"며 내 손을 잡는 분이 많았다. 주름지고 야윈 손으로 힘 있게 손을 잡고 말씀하시는 그 모습에 자신이 떠나온 곳에 대한 향수와 의료 선진국으로서 우즈베키스탄에 의료 봉사를 오는 조국에 대한 자랑스러움이 함께 묻어 있었다.

### 성인병과 근골격계 질환이 많은 우즈베키스탄

아리랑 요양원을 비롯하여 나보이 공항 인근지역 주민을 위해 나보이 한진컴플렉스 그리고 타슈켄트 메디컬센터에서도 진료가 이루어졌다. 우즈베키스탄 사람들은 매우 덥고 건조한 여름과 섭씨 영하 20도까지 내려가는 추운 겨울을 지내야 한다. 더운 여름을 나느라 고염식이를 하고, 육식을 즐겨하는 식습관을 가졌다. 그래서인지 젊은 연령에서는 마른 체형의 환자가 많지만, 나이 들수록 점차 심한 복부 비만을 동반하고 고혈압을 앓는 환자가 많았다. 이런 환자들은 혈압 약을 복용하고 심혈관계 합병증 발생을 줄여야 함에도 꾸준히 약을 먹는 환자는 드물었다. 병원에서 진료 받는 것은 물론 약을 처방받아 꾸준히 복용하기도 어려운 우즈베키스탄 사람들의 안타까운 의료실정에 가슴이 미어졌다. 진료를 받으려고 3~4km 떨어진 곳에서 새벽부터 걸어온 사람들을 위해 우리는 준비한 약을 처방하고, 평소 생활에서 자신을 돌볼 수 있는 방법을 설명했다. 그런 마음이 전달된 걸까? 진료 후 처방을 받아 문을 나가는 환자들은 몇 번이고 고맙다는 인사를 건넸고, 뜨거운 햇살만큼이나 따뜻한 감동을 남겼다.

우즈베키스탄 사람들은 목화재배와 농업 등 1차 산업 위주의 경제 구조 탓에 무릎과 허리 질환이 많고, 근골격계 통증을 호소하는 환자가 많다. 한국의 약이 매우 효과가 좋고, 한국에서 온 의사에게 시술을 받으면 1년까지 아프지 않다는 다소 과장된 소문을 듣고 정말 많은 사람들이 진료소로 몰려들었다. 단장님은 앉을 틈도 없이 시술과 진료를 하는 와중에도 진심으로 마음에서 우러나오는 미소를 잃지 않으셨다. 우즈베키스탄 사람들은 하루 200여 명의 진료가 끝난 후에도 약이라도 받으려고 길게 늘어서 기다렸다. 봉사단원들은 그 모습이 안타까워 모두 팔을 걷어붙이고 조제 보조와 복약지도까지 자기영역 없이 한마음 한뜻으로 서로 돕기를 마지않았다. 그 모든 모습이 여전히 마음에 잔잔한 여운으로 남아있다.

### 불안감이 증상으로 나타난 나보이의 환자

나보이 한진 컴플렉스에서의 마지막 진료일, 정해진 진료시간이 끝나가는 오후에 일어난 일이다. 여자 환자가 과호흡으로 괴로워하며 진료실에 들어왔다. 먼저 환자를 눕히고 신체 진찰을 하며 물어보니 갑상선 약을 복용하고 있으며, 이따금 답답하고 숨이 차는 증상과 함께 땀이 많이 난다고 하였다. 때때로 정신을 잃기도 한다고 하였다. 환자는 과호흡으로 손발 저림을 심하게 호소했기 때문에 응급 처치를 했다. 환자가 서서히 안정을 되찾는 모습에 안도하며 필요한 약을 처방했다. 진료가 모두 끝난 후 과호흡 환자의 원인을 알게 되었다. 진료소에 환자가 지나치게 많이 몰리면서 불가피하게 진료 접수를 마감하게 되었고, 접수 마감이 임박한 상황에서 과호흡 환자는 진료를 받을 수 없는 순서에 있었던 것. 진료를 받지 못할 수 있다는 불안감이 환자의 기저 질환과 함께 증상을 일으켰던 것이다. 한국 의사에게 진료를 받고, 한국 약을 처방받을 수 있는 흔치 않은 기회를 놓치고 싶지 않은 환자의 간절한 바람이 응급 증상까지 일으킨 것이다. 약을 처방 받고 만면에 행복한 미소를 가득 채운 채 그 먼 길을 걸어 돌아가던 환자의 뒷모습이 잊혀지지 않는다.

### 내게도 진정한 치료가 되었다

우즈베키스탄에서의 의료봉사는 누군가의 아픔을 돕기 위한 진료에 작은 도움이 되고자 선택한 결정이었다. 하지만 반복되는 일상 속에 점차 식어 가던 의사로서의 삶의 목적이 내 안에서 되살아나는 '깊은 내적 치유'의 시간이었다. 의사가 되기까지의 길고 긴 학습 과정과 밤잠 못 이루며 환자를 돌보는 노력이 누군가의 아픔을 돌볼 수 있기에 그저 감사한 시간이었다. 처음 마음을 되살려 준 우즈베키스탄 의료봉사가 지속적으로 이루어지기를 그리고 많은 사람들에게 좋은 영향을 끼칠 수 있기를 소원한다.

인하대병원 직원이 존중을 대하는 방식

# 나부터, 존중합시다

인간은 저마다 소중하기에 서로 존중하며 살아야 한다. 존중은 동시대를 사는 서로의 미덕이요, 사회적 약속이다. 인하대병원은 다양한 방식으로 '인하대병원만의 존중문화'를 만들기 위해 노력하고 있다. 존중을 실천하는 인하대병원의 행보를 살펴보자. 글 서비스혁신팀

**'존중'으로 술렁이는 대한민국**

2018년 대한민국의 뉴스 첫 화면은 존중 받지 못한 자들의 외침과 이를 지켜보는 시민들의 분노가 대부분을 장식했다. 이는 사회 전반에 걸쳐 발생하며, 장소와 내용, 배경까지 무척 다양했다. 그야말로 2018년 한반도의 주요 키워드는 '존중'이라 할 만하다. 그렇기 때문에 우리 사회 속 존중은 더 이상 개인의 태도 문제가 아니라 지위 고하를 막론하고 모두가 지켜야 할 약속이 되었다. 인하대병원 역시 이와 같은 약속을 지키기 위해 다양한 활동을 하고 있다.

**인하대병원만의 존중문화**

인하대병원은 매일 수많은 사람들이 절망과 고통 속에 방문하지만 다시 희망과 행복을 찾아가는 따뜻한 치유의 현장이다. 하지만 그 과정에서 오해와 마음의 생채기가 발생할 수 있다. 인하대병원은 올 초부터 이런 오해와 마음의 생채기를 어루만지기 위해 다양한 방식으로 '인하대병원만의 존중문화'를 만들려고 노력해왔다. 이런 노력 덕분에 최근 많은 사람들이 '인하대병원의 더욱 활기찬 분위기'를 공감하고 있다.

**우리의 노력, 비폭력 대화 캠페인**

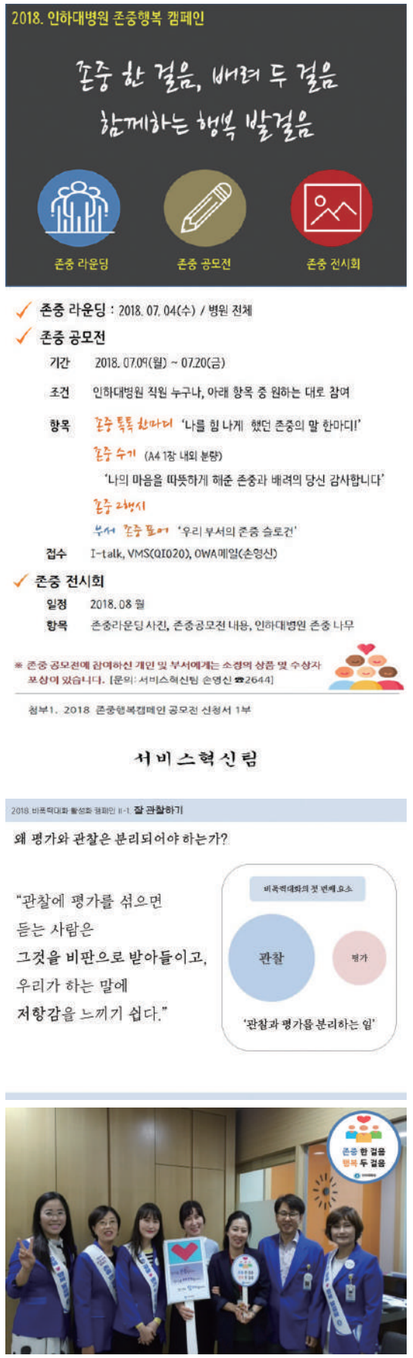
올 3월은 인하대병원 존중문화에 큰 화두를 던진 시기였다. 매년 진행하는 '관리자 대상 CS교육' 주제로 '비폭력 대화'를 선정했고, '한국비폭력대화센터'와 연계하여 교육을 진행했다. '타인을 「연민」으로 바라보며 직장을 비롯한 모든 상황에서 비폭력 대화를 하자'라는 비폭력 대화의 목적은 교육받는 관리자들에게 큰 여운을 남겼으며, 이를 병원문화로 확고하게 정착시키기 위해 자체적으로 총 8차의 캠페인을 진행하고 있다. 이는 구체적인 비폭력 대화 방식을 배우고 현실에 적용하는 등 인하대병원 문화에 차츰 스며드는 중이다.

**우리의 노력, 존중문화 공모전과 라운딩, 설문**

'존칭과 존댓말, 우리의 자긍심입니다' 이는 인하대병원만의 존중문화 정착을 위해 제작한 '존중 행복 배지'의 문구다. 가슴마다 새긴 문구에는 고객은 물론, 직원 간에도 존중하는 태도를 우선하겠다는 인하대병원의 각오가 담겼다. 또한 직원들을 대상으로 존중과 관련한 수기와 2행시를 모집하는 등 직원 전반적으로 존중에 대해 다시금 생각하는 기회를 지속적으로 제공하고 있다. 또한 인하대병원의 존중 지수를 구체적으로 알아보는 설문을 진행하며, 우리의 존중문화는 어느 정도인지 중간 점검해 갈무리하고 보다 앞으로 나아가겠다는 의지를 다졌다.

**나부터, 더 존중합시다**

이와 같은 인하대병원의 다양한 움직임은 참된 의료서비스를 제공하기 위해 '사람 존중'이라는 사회적 요구에 자발적으로 동참해야만 한다는 '사람 중심 사고' 덕분에 가능했다. 타인이 자신을 존중해 주기를 바라는 마음보다 '내가 먼저 타인을 존중하고, 스스로 나를 존중하자'라는 능동적인 마음으로 앞으로도 인하대병원을 찾아올 고객, 함께 일하는 동료들을 대하며 모두 인하대병원을 미소 띤 얼굴로 따뜻하게 기억할 수 있도록 최선을 다할 것이다.



똑똑하게 챙겨 먹는 약 사용 설명서 ①

# 비만치료제

현대인은 더 건강해지기 위해 약(藥)을 챙겨 먹는다. 하지만 약도 지나치게 많이 먹거나 잘못 먹으면 독이 될 수 있다. 이번 호에서는 '비만치료제' 복용법을 알아보자. 글 Ref. KIMS 학술센터, Parma Updates

**뉴스에 비만치료제의 부작용에 대해 종종 나오던데, 비만치료제는 누구나 먹어도 되나요?**

비만 치료의 목표는 체중을 감량하는 것뿐 아니라 전반적인 건강 상태를 개선함으로써 비만으로 인한 2차적인 건강문제 발생을 예방하고 삶의 질을 높이는 것입니다. 과체중이나 비만 치료는 식이요법, 운동요법, 행동교정 등 생활습관 개선으로 시작합니다. 이후 약물요법이나 수술요법을 시행하더라도 위의 생활습관 개선을 병행해야 지속적으로 체중을 유지할 수 있습니다.

국내에서는 아시아 비만 기준인 체질량지수(BMI) 25kg/㎡ 이상, 또는 23kg/㎡ 이상이면서 비만과 관련한 동반 질환이 있으면 적극적으로 치료를 하라고 권합니다. 여기서 비만과 관련한 동반질환이란, 체중감량으로 개선이 입증된 질환으로서 제2형 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증, 심혈관질환, 폐쇄성 수면무호흡증, 골관절염 등이 해당합니다. 일반적으로 임부, 수유부, 중증 간장애 또는 신장애, 정신과적 질환, 뇌졸중, 심근경색이 있으면 약물요법을 권장하지 않습니다.

**약물요법을 시작하면 약은 어떻게 선택하면 되나요?**

약물요법의 원칙을 알려드리겠습니다. 비만치료를 위한 약물요법을 시작하면 유효성과 안전성이 입증된 약물을 사용해야 합니다. 처방을 받지 않고 다른 경로로 구한다면 비만치료제로 승인되지 않은 약물일 가능성이 높습니다. 이런 약물은 효과가 불확실하고 안전성에 우려가 있으므로 사용하지 않도록 합니다. 비만 약은 가급적 병용요법이 아닌 단일요법으로 복용하며, 정기적으로 체중감량 효과와 이상반응을 모니터링하게 됩니다. 또 처방하는 병원에서 3개월 후 평과 결과로 선택 약제 지속여부를 결정하고, 체중에 미치는 영향을 고려하여 동반질환의 치료제를 선택합니다.

**비만 약의 종류는 무엇이고, 각각의 특징은 어떤가요?**

미국FDA에서 승인한 비만치료제 중 국내에서 시판 중인 제제에 한해 특징을 알려드리겠습니다. 올리스타트(Orlistat)는 위와 췌장에서 작용해 음식에 포함된 지방이 체내로 흡수되지 않고 체외로 배출되도록 합니다. 혈당, 지질, 혈압에 대한 유익성이 입증되며, 최대 4년이라는 장기간 사용에 관한 연구가 존재합니다. 또 안전성 프로파일이 비교적 양호합니다.

리라글루티드(Liraglutide)는 포도당 의존성 인슐린의 분비를 증가시키고 글루카곤 분비를 감소시킵니다. 또한 위 배출을 느리게 해 음식 섭취를 감소시킵니다. 제2형 당뇨병, 심혈관질환이 있는 환자의 비만치료제로 적절하지만 매일 주사하는 것이 불편하며 다른 약제에 비해 고비용입니다.

로카세린(Lorcaserin)은 세로토닌 수용체에 선택적으로 작용하여 포만감이 들게 하고, 식욕을 억제합니다. 제2형 당뇨병, 고혈압 또는 이상지질혈증이 동반한 비만 환자에게 사용할 수 있습니다. 선택적으로 작용하기 때문에 비선택적 약제보다 심혈관계 이상반응 발생률이 낮습니다.

부프로피온–날트렉손(Bupropion–naltrexone)복합제는 금연치료제로도 사용하는 성분으로 금연을 하고 싶은 비만 환자에게 적합합니다. 체중감량 효과는 올리스타트나 로카세린과 유사하지만, 심혈관계 이상반응이 발생할 수 있어 일차약제로 권고하지 않습니다.

펜터민(Phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine), 디에틸프로피온(diethypropion)은 신경말단에 작용하여 조기포만감을 일으켜 음식 섭취를 줄입니다. 가장 먼저 비만치료제로 승인되었고 미국 내에서 가장 많이 사용됩니다. 심혈관계 이상반응 가능성, 약물 남용 가능성으로 인해 단기간, 최대12주까지만 사용하도록 승인되어 있습니다.

인하대병원은 환자분들과 가까운 곳에서 늘 함께합니다. **약에 대한 문의는 주간 032–890–3323, 3327, 야간 032–890–3315으로 하시면 됩니다.**

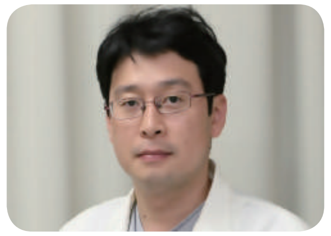
# INHA MEDIA

2018. 6. 13
기고자 : **소화기내과 신용운 교수**
언론사 : 경인일보
주　제 : 대변세균총이식술

2018. 6. 27
인터뷰 : **신경외과 오세양 교수**
언론사 : KBS 〈생로병사의 비밀〉
주　제 : 아무도 모르는 고통, 나만의 어지럼증

2018. 7. 11
기고자 : **외과 정성택 교수**
언론사 : 경인일보
주　제 : 현대인의 말 못할 고민 치핵, 치질

2018. 7. 20
기고자 : **예방의학과 이중엽 교수**
언론사 : KBS 〈뉴스 9〉
주　제 : 열대야 불면에 '수면제 잔류효과'

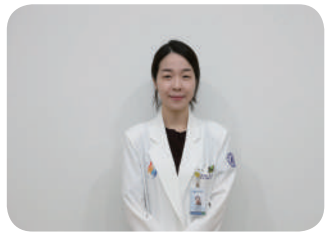


2018. 6. 20
기고자 : **마취통증의학과 김병건 교수**
언론사 : 연수구청 실버소식지
주　제 : 척추관협착증

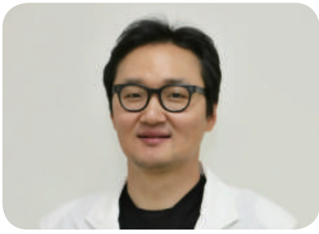
2017. 7. 4
기고자 : **소아청소년과 양아람 교수**
언론사 : 기호일보
주　제 : 평균보다 작은 아이… 희귀질환 증상일수도

2018. 7. 14
기고자 : **공공의료사업지원단 김명옥 단장(재활의학과)**
언론사 : 메디파나뉴스
주　제 : 사립대병원의 공공의료 사명감

2018. 6. 16
인터뷰 : **피부과 최광성 교수**
언론사 : KBS 〈다큐공감〉
주　제 : 전신탈모환자 연극배우 윤사비나 씨 이야기

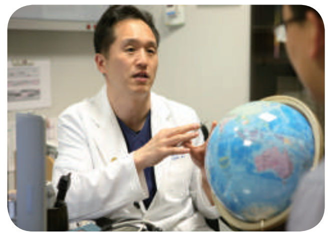


2018. 7. 7
인터뷰 : **신장내과 지종현 교수**
언론사 : KBS 월드라디오 〈김승휘의 싱싱라이프〉
주　제 : 커피 섭취가 만성신장질환에 도움이 된다

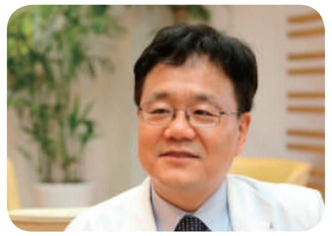


2018. 7. 18
기고자 : **성형외과 이상환 교수**
언론사 : 기호일보
주　제 : 표피 낭종

2018. 6. 25
인터뷰 : **직업환경의학과 임종한 교수**
언론사 : 경인일보
주　제 : 가습기 살균제 피해 규명 유공훈장 임종한 교수



2018. 7. 10
인터뷰 : **공항의료센터 신호철 교수**
언론사 : 헬스조선
주　제 : 선진국가도 감염병 조심하세요



2018. 7. 18
기고자 : **대외홍보정책실 송준호 실장 (신장내과)**
언론사 : 인천일보
주　제 : 당신의 마지막에 대한 이야기

# INHA NEWS

**'2018 미래 안전 행복 대상' 환자안전부문 수상**

인하대병원이 국민의 안전과 건강에 높은 공헌을 한 기관에 수여하는 '2018 미래 안전 행복 대상' 환자안전부문에서 보건복지부 장관상을 받았다. 인하대병원은 지역을 대표하는 상급종합병원으로서 권역응급의료센터의 중증 응급환자 치료 시스템, 국가지정 감염병 치료 병동을 통한 대형 감염병 치료 인프라를 구축하고 있다. 또한 전국 상급종합병원 중 최장기간 운영을 바탕으로 선도병원의 역할을 수행하는 간호·간병 통합서비스 병동과 보건복지부 병문안 문화개선 프로젝트에 앞장서고 있는 점, 대학병원 최초로 입원전담전문의, 신속대응팀, 중환자전담전문의를 포함한 '입원의학과'를 개설하는 등 병원 내 안전시스템을 구축해 '환자가 안전한 병원'을 만들었다는 점에서 높은 평가를 받았다.

**'환자안전주간' 행사 개최,**
**환자 안전의 가치를 공유하다**

인하대병원은 '2018 환자안전주간' 행사를 진행하며 전 직원이 환자 안전의 가치에 대해 공유하고 고민해보는 시간을 가졌다. 병원의 환자안전원칙을 잘 실천하고 있는 직원을 대상으로 한 'Inha Value Star' 시상식을 시작으로, 환자 안전을 최고의 가치로 여기고 전 직원과 공유하기 위한 Safety Rounding, 화재 대피 모의훈련, 환자 참여 Speak Up 캠페인과 직원들을 대상으로 한 환자안전퀴즈대회 등 다채로운 이벤트를 통해 전 직원이 환자안전 시스템 구축의 가치를 제고할 수 있는 행사였다.

**급성기뇌졸중 적정성평가 7회 연속 1등급 획득,**
**평가 지표 전체 100점 획득**

인하대병원은 지난 2012년, 보건복지부 지정 인천권역 심뇌혈관센터를 운영하며 지역사회 심뇌혈관 질환 문제를 해결하는 컨트롤타워의 역할을 수행하고 있다. 그 한 축을 담당하는 뇌혈관센터는 전문교수들의 24시간 당직근무 시스템을 통해 급성기뇌졸중 환자의 골든타임 사수를 위해 최선을 다한다. 건강보험심사평가원에서 최근 발표한 급성기뇌졸중 적정성 평가에서 7회 연속 1등급을 받았다. 이번 평가는 건강보험심사평가원이 2016년 입원환자를 대상으로 연하장애(삼킴장애) 선별검사 실시율, 뇌 영상검사 실시율, 정맥 내 혈전용해제 투여 고려율 등 8개 평가지표를 기준으로 시행하고 있으며, 인하대병원은 종합점수 100점을 획득했다.

**4대 암(위암, 폐암, 대장암, 유방암)**
**적정성 평가 1등급 획득**

인하대병원은 최근 건강보험심사평가원이 실시한 4대 암(위암, 폐암, 대장암, 유방암)의 진단 및 치료에 대한 적정성 평가에서 모두 1등급을 받았다. 이번 평가는 2016년 4대 암의 수술, 항암치료, 방사선치료 등의 진료를 실시한 전국 의료기관을 대상으로 시행되었다. 인하대병원은 대장암 6년 연속, 유방암 5년 연속, 폐암 4년 연속, 위암 3년 연속 1등급을 획득하며 암 치료 잘하는 병원임을 입증했다.

**'최신형 방사선 암 치료 선형가속기 바이탈빔 도입 개소식 개최**

인하대병원은 인천지역 최초로 도입한 최신형 방사선 암 치료 선형가속기 바이탈빔(VitalBeam) 도입 개소식을 진행했다. 바이탈빔은 머리, 목, 폐, 흉부, 복부, 간 등 모든 부위에서 발생하는 복잡한 암을 치료할 수 있도록 다양한 옵션을 제공하는 것이 특징이다. '통합 디지털 시스템화'를 통해 기존 장비에 비해 치료의 정확성과 안정성이 월등히 높다. 보다 진보된 이미징 시스템(imaging system)과 강력한 치료 모드(treatment mode)로 치료의 정확성이 높으며, 환자 개인 상태별 맞춤형 치료를 진행할 수 있다.

**감염관리를 위한 '손 위생 증진행사' 개최**

인하대병원 감염관리실이 직원과 환자 및 내원객을 대상으로 감염관리의 중요성을 알리고 손 위생 수행률을 증진시키기 위해 '감염관리의 날–손 위생 증진행사'를 개최했다. 올해로 2회를 맞이한 '감염관리의 날 행사'는 손 위생에 대한 관심도를 높이고, 감염관리와 환자안전의 중요성을 알리기 위해 일주일 동안 병원 곳곳에서 개최되었다. 감염관리 게시물 전시, 손 배양배지 체험행사, 손 위생 퀴즈 이벤트, 손 오염도 측정 행사 등 다채로운 이벤트로 구성됐다.

**애인섬 옹진군 대청도 세 번째 방문,**
**주민들의 몸과 마음을 위로하는 시간 가져**

인하대병원 공공의료사업지원단은 인천시 '애인섬 만들기 프로젝트'의 일환으로 자매결연을 맺은 옹진군 대청도 주민들을 찾아 건강증진 활동을 진행했다. 지난 2016년 7월 자매결연을 맺은 이후 인하대병원은 2017년 3월과 10월에도 대청도를 방문했다. 인하대병원 공공의료사업지원단 김명옥 단장(재활의학과)을 비롯해 재활의학과 의료진, 간호사 등으로 구성된 5명의 봉사단은 근골격계 통증 완화 치료를 비롯해 대청도 주민들의 몸과 마음을 어루만지는 시간을 보냈다.

**공공의료사업지원단,**
**2018년도 제 1차 국제의료봉사단 몽골에 파견**

인하대병원 공공의료사업지원단은 2018년도 제 1차 국제의료봉사단을 5월 7일(월)부터 11일(금)까지 몽골에 파견했다. 공공의료사업지원단장 김명옥 교수를 단장으로 재활의학과, 소아청소년과, 이비인후과, 신장내과 전문의와 간호사, 약사 등 10명으로 구성된 봉사단은 몽골 바가노르 지역을 방문하여 바가노르 병원의 의료진과 함께 보건환경이 열악한 현지인들을 위해 의료지원 활동을 진행했다.

**공공의료사업지원단,**
**2018년도 제 2차 국제의료봉사단 우즈벡 파견**

인하대병원 공공의료사업지원단은 지난 몽골 봉사활동에 이어 2018년 6월 15일부터 23일까지 8박 9일 동안 우즈베키스탄에 2018년도 제 2차 국제의료봉사단을 파견했다. 인하대병원 공공의료사업지원단 김명옥 단장(재활의학과)를 단장으로 재활의학과, 소화기내과, 신장내과, 이비인후과, 가정의학과 의료진 등 15명으로 구성된 봉사단은 우즈베키스탄 타슈켄트 고려인요양원, 나보이 지역을 방문해 보건환경이 열악한 현지인과 고려인 1세 등 약 1,300명을 대상으로 의료봉사활동을 진행했다.

**하나앙상블과 함께하는 '마음 나눔 음악회' 개최**

인하대병원은 실내악 그룹 하나 앙상블과 함께 '마음 나눔 음악회' 행사를 개최했다. 피아노, 바이올린, 첼로로 구성된 트리오 멤버들이 클래식을 포함해 오랫동안 대중의 사랑을 받아온 친숙한 곡들을 연주하며 병원 전체에 따뜻함을 나누고, 환자와 내원객의 몸과 마음을 위로하는 시간을 만들었다. 하나앙상블은 서울예고, 서울대 음대, 미국 이스트만 음대에서 만난 크리스천 음악가 동문들로 구성된 실내악 그룹이다. 2012년 영산아트홀 초청 기획연주를 시작으로 도움이 필요한 이웃들에게 마음을 전달하기 위한 여러 차례의 기금마련 콘서트, 찾아가는 클래식 등 사랑과 위로를 전하는 다양한 무대를 기획, 활동하고 있다.

# 진료 안내 (2018년 9월 3일 기준)



| 진료과 | | 교 수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 가정의학과 ☎2240 | | 최지호 | 가족건강관리, 금연 |
| | | 이연지 | 항노화영양치료, 생활습관교정, 스트레스 |
| | | 조세욱 | 노인의학 |
| 감염내과 ☎2219 | | 이진수 | 감염성질환, 병원감염, 발열질환 |
| | | 백지현 | 감염성질환, 병원감염, 발열질환 |
| | | 권혜윤 | 감염성질환, 병원감염, 발열질환 |
| | | 임재형 | 감염성질환, 병원감염, 발열질환 |
| 국제진료센터 ☎2080 | | 박흥재 | 일반내과 |
| 뇌신경센터(BNC) ☎2370 2375 | 신경과 NRNN | 나정호 | 뇌신경질환 |
| | | 최성혜 | 기억장애, 치매, 두통, 어지러움증 |
| | | 박희권 | 뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증 |
| | | 배은기 | 뇌전증(간질), 수면장애, 두통, 어지러움증 |
| | | 윤혜원 | 뇌졸중, 치매 |
| | | 최석진 | 말초신경, 다발성경화증, 신경근(육)질환, 척수질환, 수술중감시, 두통, 어지러움증, 신경통증 |
| | 신경외과 NSNN | 김은영 | 뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아 |
| | | 박현선 | 뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형 |
| | | 현동근 | 뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상 |
| | | 심유식 | 뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상 |
| | | 오세양 | 뇌혈관내 수술, 뇌동맥류, 뇌혈관기형, 뇌졸중 |
| 뇌혈관센터 (CBC) ☎3860 3865 | 신경과 (NRCB) | 나정호 | 뇌혈관질환, 뇌졸중 |
| | | 최성혜 | 기억장애, 치매, 두통, 어지러움증 |
| | | 박희권 | 뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증 |
| | | 윤혜원 | 뇌졸중, 치매 |
| | 신경외과 (NSCB) | 박현선 | 뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형 |
| | | 현동근 | 뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상 |
| | | 심유식 | 뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상 |
| | | 오세양 | 뇌혈관내 수술, 뇌동맥류, 뇌혈관기형, 뇌졸중 |
| 당뇨 & 비만센터 ☎3360, 2215 | 내분비 내과 | 남문석 | 당뇨병, 뇌하수체, 내분비 |
| | | 홍성빈 | 골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병) |
| | | 김소헌 | 당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선 |
| | | 안성희 | 당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선 |
| | | 서다혜 | 당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선 |
| | | 정미혜 | 당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선 |
| | 외 과 | 허윤석 | 비만 · 당뇨 · 위수술 |
| | 소아청소년과 | 이지은 | 소아비만상담, 종합검사, 식이요법,운동요법 |
| | 가정의학과 | 이연지 | 인지행동요법, 체중감량후체력증진 |
| 류마티스내과 ☎2210~1 | | 박 원 | 관절염, 골다공증, 루프스 |
| | | 권성렬 | 관절염, 혈관염, 베체트, 레이노 |
| | | 임미진 | 관절염, 척추염, 통풍 |
| | | 정경희 | 관절염, 강직성척추염, 통풍 |
| | | 이승윤 | 관절염 |
| 방사선종양학과 ☎3070 | | 김우철 | 소화기암, 폐암, 뇌암, 두경부암, 혈액암, 유방암 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017.10.30 ~ 2018. 10.29 |
| | | 이정심 | 부인암, 유방암, 특수방사선치료 |
| 비뇨의학과 ☎2360 | | 박원희 | 요실금, 종양, 전립선질환 |
| | | 윤상민 | 종양, 결석, 신이식 |
| | | 성도환 | 종양, 결석, 전립선질환 |
| | | 이 택 | 전립선, 종양, 결석, 소아 |
| | | 류지간 | 성기능장애, 남성불임, 전립선질환, 요로결석 |
| | | 강동혁 | 종양, 결석, 전립선질환, 내비뇨기과학 |
| 산부인과 ☎2270,2117 | | 이병익 | 종양학, 불임, 폐경기 |
| | | 황성욱 | 종양학, 복강경 |
| | | 최수란 | 고위험임신, 정밀초음파 |
| 성형외과 ☎3870 | | 황 건 | 얼굴외상 및 골절, 흉터 성형술 |
| | | 기세훠 | 미세수술, 수부외과수술, 하지재건술, 손톱재건술, 미용수술 |
| | | 이상환 | 피부종양, 지방흡입, 유방성형, 수부 재건, 미용성형수술, 필러, 보톡스, 레이저, 욕창, 하지재건, 수지접합 |

| 진료과 | | 교 수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 소아청소년과 ☎2260 | | 김순기 | 혈액, 종양, 내분비, 비만, 성장 |
| | | 전용훈 | 신생아, 미숙아, 발달 |
| | | 임대현 | 알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직 |
| | | 김정희 | 알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직 |
| | | 권영세 | 신경, 뇌전증(간질),두통 |
| | | 이지은 | 사춘기조숙증, 저신장, 당뇨, 갑상선, 내분비질환, 신장질환 |
| | | 김동현 | 감염, 결핵, 불명열, 특수예방접종, 여행자의학 |
| | | 이주영 | 신생아, 미숙아, 발달 |
| | | 양아람 | 유전성대사질환, 사춘기질환, 저신장, 당뇨병, 갑상선내분비질환, 신장질환 |
| | | 신은정 | 소아심장(선천성심질환, 가와사키병, 소아고혈압, 심초음파) |
| 소화기내과 ☎2224 | | 신용운 | 위암, 대장암, 위·대장질환 |
| | | 김형길 | 위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환 |
| | | 이돈행 | 담도·췌장질환, 위·대장내시경 |
| | | 권계숙 | 위암, 대장암, 소화기질환, 변비클리닉 |
| | | 이진우 | 간암클리닉, 간염, 간경변 |
| | | 정 석 | 담도암, 췌장암, 담석증, 담도·췌장질환, 위내시경 |
| | | 방병욱 | 위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환 |
| | | 진영주 | 해외연수 2018.8.15 ~ 2019.8.14 |
| | | 박진석 | 소화관, 간, 담도, 췌장질환 |
| | | 유정환 | 간, 소화관, 위암, 대장암, 소화기질환 |
| 신경과 ☎3860 | | 나정호 | 뇌혈관질환, 뇌졸중 |
| | | 최성혜 | 기억장애, 치매, 두통, 어지러움증 |
| | | 박희권 | 뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증 |
| | | 배은기 | 뇌전증(간질), 수면장애, 두통, 어지러움증 |
| | | 윤혜원 | 뇌졸중, 치매 |
| | | 최석진 | 말초신경, 다발성경화증, 신경근(육)질환, 척수질환, 수술중감시, 두통, 어지러움증, 신경통증 |
| 신경외과 ☎2370 | | 김은영 | 뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아 |
| | | 박현선 | 뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형 |
| | | 현동근 | 뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상 |
| | | 윤승환 | 척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증 |
| | | 심유식 | 뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상 |
| | | 오세양 | 뇌혈관내 수술, 뇌동맥류, 뇌혈관기형, 뇌졸중 |
| | | 류달성 | 척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증 |
| | | 문지원 | 척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증 |
| 신장내과 ☎2229 | | 김문재 | 신장질환, 고혈압, 혈액투석, 복막투석 |
| | | 이승우 | 신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석 |
| | | 송준호 | 신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석 |
| | | 황선덕 | 신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석 |
| | | 지종현 | 신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석 |
| 신장이식 클리닉 (KTC) | NHKT | 김문재 | 신장이식 |
| | | 황선덕 | 신장이식 |
| | GSKT | 박근명 | 신장이식 |
| 심뇌재활센터(RMCR) ☎2480 | | 정한영 | 뇌졸중(중풍), 소아발달장애, 장애평가, 뇌성마비 |
| | | 좌경림 | 심장재활, 호흡재활, 뇌재활, 인지재활, 어지럼증재활, 두경부 통증 |
| 심혈관센터 (CVC) ☎2200 | CV | 권 준 | 관동맥질환, 심장판막질환, 심근증, 고혈압 |
| | | 김대혁 | 부정맥, 실신, 심박동기, 관동맥질환 |
| | | 우성일 | 관동맥질환, 심혈관중재시술, 고혈압 |
| | | 신성희 | 해외연수 2018.08.01 ~ 2019.7.31 |
| | | 권성우 | 협심증, 관상동맥질환, 심혈관 중재시술 |
| | | 박상돈 | 관동맥질환, 말초혈관질환, 심혈관동재시술, 고혈압 |
| | | 백용수 | 부정맥 심방세동 서맥 빈맥 전극도자절제술 |
| | | 고규용 | 관상동맥질환, 고혈압, 신부전 |
| | PD | 신은정 | 소아심장(선천성심질환, 가와사키병, 소아고혈압, 심초음파) |
| 안과 ☎2400 | | 문연성 | 망막, 유리체, 포도막 |
| | | 진희승 | 망막, 유리체, 백내장 |
| | | 강성모 | 성형안과, 사시 |

| 진료과 | | 교 수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 안과 ☎2400 | | 김나래 | 녹내장, 백내장 |
| | | 정지원 | 백내장, 각막, 안구건조증, 렌즈삽입술 |
| | | 윤명헌 | 망막, 유리체 |
| 안과레이저 | | EYAL | 레이저클리닉 |
| 알레르기내과 ☎2217 | | 김철우 | 천식, 만성기침, 두드러기 및 알레르기 질환 |
| 영상의학과 ☎2740–3 | | 조순구 | 중재적 영상의학 |
| | | 전용선 | 중재적 영상의학 |
| | | 김우철 | 유방방사선학 |
| | | 김가람 | 유방, 갑상선 초음파 |
| 외과 ☎2250 | | 신석환 | 소화기외과, 위암 |
| | | 홍기천 | 혈관이식외과 |
| | | 안승익 | 간담도외과, 이식외과 |
| | | 이건영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | | 허윤석 | 소화기외과, 위 |
| | | 최선근 | 소화기외과, 대장항문질환 |
| | | 허민희 | 유방, 내분비외과 |
| | | 최윤미 | 갑상선수술, 소아외과 |
| | | 신우영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | | 박근명 | 혈관이식외과 |
| | | 정성택 | 소화기외과, 대장항문질환 |
| | | 이진욱 | 유방, 내분비외과, 구강내시경수술, 로봇수술 |
| | | 안종혁 | 유방, 내분비외과 |
| | | 박성빈 | 소화기외과, 대장항문질환, 일반외과 |
| | | 이재홍 | 혈관이식외과, 일반외과 |
| | | 최정식 | 간담도외과, 일반외과 |
| 유방갑상선 외과센터 (BTC) ☎2560–1 | 외과 GSBT | 허민희 | 유방, 내분비외과 |
| | | 이진욱 | 유방, 내분비외과, 구강내시경수술, 로봇수술 |
| | | 안종혁 | 유방, 내분비외과 |
| | 성형외과(PSBT) | 기세훠 | 유방성형, 유방재건 |
| | 영상의학(RDBT) | 김가람 | 유방, 갑상선 초음파 |
| | 정신건강의학(PYBT) | 김원형 | 스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병 |
| 이비인후과 ☎2420–1 | | 장태영 | 수면무호흡, 비과, 코(성형),알레르기 |
| | | 김규성 | 어지럼, 난청, 인공와우이식, 중이염 |
| | | 김영효 | 알레르기비염, 코골이및수면무호흡, 비중격질환, 축농증, 편도질환, 소아이비인후과 |
| | | 최정석 | 해외연수 2018.9.1 ~ 2019.8.31 |
| | | 김현지 | 어지럼, 난청, 중이염, 이명, 보청기, 편도 |
| | | 김지원 | 피타 편도수술(무통 편도수술), 소아 이비인후과, 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성질환 |
| 임상약리학과 ☎1167 | | 김철우 | 임상약리/약동분석 |
| | | 조상헌 | 임상약리/약동분석 |
| 재활의학과 ☎2480–1 | | 정한영 | 뇌졸중(중풍), 소아발달장애, 장애평가, 뇌성마비 |
| | | 김창환 | 근골격계통증(요통, 오십견), 말초신경병변 |
| | | 김명옥 | 척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기 |
| | | 좌경림 | 심장재활, 호흡재활, 뇌재활, 인지재활, 어지럼증재활, 두경부 통증 |
| 정신건강의학과 ☎3880 | | 이정섭 | ADHD 틱장애, 학습·주의력·언어 |
| | | 배재남 | 노년기 우울증, 기억장애, 치매, 노년기정신장애 |
| | | 김혜영 | 기분장애(우울증,조울증), 불안장애, 정신질환 조기진단 및 관리, 자살예방 |
| | | 김원형 | 스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병 |
| | | 김희연 | 일반정신과, 소아청소년정신과 |
| 정형외과 ☎2380 | | 문경호 | 인공관절성형술(고관절,슬관절), 골다공증, 관절염 |
| | | 김명구 | 슬관절(인공관절, 퇴행성관절염, 스포츠손상) |
| | | 강준순 | 슬관절 인공관절 치환술, 고관절 치환술, 관절염, 종양, 골다공증 |
| | | 김려섭 | 스포츠의학(견관절, 슬관절, 주관절, 관절경)관절염 |
| | | 조규정 | 척추질환, 디스크, 척추측만증, 골다공증 |
| | | 이동주 | 상지, 수부, 종양, 관절염 |
| | | 김범수 | 족부, 족관절, 외상 |
| | | 권대규 | 소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상 |

| 진료과 | | 교 수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 정형외과 ☎2380 | | 전윤상 | 어깨관절 (관절경, 인공관절 치환술, 오십견, 회전근개 질환, 어깨 탈구 및 스포츠 손상), 주관절, 슬관절 |
| | | 류동진 | 슬관절(인공관절, 퇴행성관절염, 스포츠손상) |
| 직업환경의학과 ☎2861 | | 임종한 | 환경성질환, 화학물질관리, 직업성호흡기질환, 고엽제 |
| | | 박신구 | 직업관련 근골격계 질환, 보건관리 |
| | | 김환철 | 해외연수 2018.9.1 ~ 2019.8.31 |
| | | 이상윤 | 직업병 및 업무관련성 평가 |
| 척추센터 (SCC) ☎2619 | 정형외과(OSSC) | 조규정 | 척추질환, 디스크,척추측만증, 골다공증 |
| | 신경외과 (NSSC) | 윤승환 | 척추,척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양 |
| | | 류달성 | 척추,척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양 |
| | | 문지원 | 척추,척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양 |
| | 재활의학과(RMSC) | 김명옥 | 척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기 |
| 치과 ☎2470 | | 김일규 | 구강악안면외과, 임플란트, 매식 |
| | | 오남식 | 보철과, 임플란트보철, 심미보철 |
| | | 조현영 | 구강외과 |
| | | 최지영 | 교정과 |
| 통증센터 ☎3921 | | 차영덕 | 통증치료 |
| | | 김병건 | 통증치료 |
| | | 원종헌 | 통증치료 |
| 폐암센터 ☎3890 | 호흡기내과 | 류정선 | 폐종양, 폐결절, 폐암조기검진 |
| | | 남해성 | 폐종양, 폐결절, 폐암조기검진 |
| | 흉부외과 | 윤용한 | 폐종양 |
| | | 김영삼 | 폐종양 |
| 피부과 ☎2230 | | 최광성 | 모발, 모발이식, 조갑질환 |
| | | 신정현 | 아토피피부염, 두드러기, 알러지,백 반증, 기타자가면역 피부질환, 여드름, 홍조 |
| | | 변지원 | 여드름, 피부노화, 피부양성종양, 피부미용외과, 피부과 전반적인질환 |
| | | 염승돈 | 피부질환, 피부미용외과 |
| 핵의학과 ☎3160 | | 현인영 | 동위원소치료 |
| | | 이민경 | 동위원소치료 |
| 혈관외과 ☎2166 | 외과(GSVC) | 홍기천 | 혈관이식외과 |
| | | 박근명 | 혈관이식외과 |
| | | 이재홍 | 일반외과, 혈관이식외과 |
| | 흉부외과 (CSVC) | 백완기 | 심장질환, 혈관질환 |
| | | 김정택 | 연구연 2018.4.1~2018.9.30 |
| | | 강철웅 | 심장, 혈관질환 |
| 혈액종양내과 ☎2199 | | 이문희 | 혈액학, 종양학, 골수이식, 완화의료 |
| | | 임주한 | 혈액학, 종양학, 완화의료 |
| | | 조진현 | 혈액학, 종양학, 완화의료 |
| | | 김진철 | 혈액학, 종양학, 완화의료 |
| 호흡기내과 ☎2216,2217 | | 이홍렬 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 곽승민 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 류정선 | 호흡기질환, 폐종양, 만성폐질환 |
| | | 남해성 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 김정수 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 김민정 | 호흡기질환, 만성폐질환 |
| | | 박미화 | 호흡기질환, 만성폐질환 |
| 흉부외과 ☎2280 | | 백완기 | 심장질환, 혈관질환 |
| | | 김정택 | 연구연 2018.4.1 ~ 2018.9.30 |
| | | 윤용한 | 폐,종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형 |
| | | 김영삼 | 폐,종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형, 흉부외상 |
| | | 강철웅 | 심장, 혈관질환 |
| 희귀유전 질환센터 | 소아청소년과 | 권영세 | 소아신경, 뇌전증 |
| | | 이지은 | 소아내분비, 유전 및 유전성 대사질환 |
| | | 양아름 | 뮤코다당증, 누난증후군, 프라디–윌리증후군, 엔젤만증후군, 터너증후군, 유전성대사질환, |
| | 신경과 | 최석진 | 말초신경병증, 다발성경화증, 신경근(육)질환 |
| | 재활의학과 | 정한영 | 발달지연, 근육병, 뇌성마비 |
| | 진단검사의학과 | 문연숙 | 세포유전 |

## 암진료 안내 (2018년 9월 3일 기준)

| 진료과 | | 교수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 위암 | 소화기내과(소화기센터) | 신용운 | 위암, 대장암, 위·대장질환 |
| | | 김형길 | 위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환 |
| | | 권계숙 | 위암, 대장암, 소화기질환, 변비클리닉 |
| | | 방병욱 | 위암, 대장암, 염증성 장질환 |
| | 외과 | 신석환 | 위암, 소화기 외과 |
| | | 허윤석 | 위암, 소화성궤양 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 대장암 | 소화기내과(소화기센터) | 신용운 | 위암, 대장암, 위·대장질환 |
| | | 김형길 | 위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환 |
| | | 권계숙 | 위암, 대장암, 소화기질환, 변비클리닉 |
| | | 방병욱 | 위암, 대장암, 염증성 장질환 |
| | 외과 | 최선근 | 대장암(결장암, 직장암, 항문암), 소화기외과, 대장항문 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | | 임주한 | 종양학, 혈액학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 간암 | 소화기내과(소화기센터) | 이진우 | 간암클리닉, 간염, 간경변 |
| | | 진영주 | 해외연수 2018.8.15 ~ 2019.8.14 |
| | 외과 | 안승익 | 췌장암, 담도암, 간담췌외과, 이식외과 |
| | | 이건영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | | 신우영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | 종양내과 | 임주한 | 종양학, 혈액학 |
| | | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 췌담도계암 | 소화기내과(소화기센터) | 이돈행 | 담도, 췌장질환, 위·대장내시경 |
| | | 정석 | 췌장암, 담도암, 담낭암, 췌장·담도질환, 담석질환, 췌장염 |
| | 외과 | 안승익 | 췌장암, 담도암, 간담췌외과, 이식외과 |
| | | 이건영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | | 신우영 | 간담도외과, 이식외과 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | | 임주한 | 종양학, 혈액학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 폐암 | 호흡기내과 | 이홍렬 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 곽승민 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 류정선 | 호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양 |
| | | 남해성 | 폐종양, 폐결절, 폐암 조기검진 |
| | | 김정수 | 폐종양, 폐결절, 폐암 조기검진 |
| | 흉부외과 | 윤용한 | 폐암, 식도암 |
| | | 김영삼 | 폐암, 식도암, 흉선암 |
| | 종양내과 | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 혈액암 | 혈액내과 | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 소아암 | 소아청소년과 | 김순기 | 혈액, 종양, 내분비, 비만, 성장 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 갑상선암 | 내분비과 | 남문석 | 당뇨병, 뇌하수체, 내분비 |
| | | 홍성빈 | 갑상선, 내분비, 골다공증, 당뇨병 |
| | | 김소헌 | 갑상선, 당뇨병, 내분비, 비만 |
| | 외과 | 허민희 | 유방외과, 갑상선 내분비외과 |
| | 이비인후과 | 최정석 | 해외연수 2018. 9. 1 ~ 2019. 8. 31 |

| 진료과 | | 교수 | 세부전공 |
|---|---|---|---|
| 갑상선암 | 핵의학과 | 현인영 | 갑상선, 동위원소 치료 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 유방암 | 외과 | 허민희 | 유방외과, 갑상선 내분비외과 |
| | | 이진욱 | 유방, 내분비외과, 구강내시경수술, 로봇수술 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 부인암 | 산부인과 | 이병익 | 종양학, 불임, 폐경기 |
| | | 황성욱 | 종양학, 복강경 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 비뇨기암 | 비뇨의학과 | 박원희 | 종양, 전립선질환, 요실금 |
| | | 윤상민 | 종양, 결석, 신이식 |
| | | 이택 | 전립선, 종양, 결석 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | | 임주한 | 혈액학, 종양학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 두경부암 | 이비인후과 | 최정석 | 해외연수 2018. 9. 1 ~ 2019. 8. 31 |
| | 종양내과 | 임주한 | 혈액학, 종양학 |
| | | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 종양스트레스클리닉 | 정신건강의학과 | 김원형 | 스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열증 |
| 임파부종클리닉 | 재활의학과 | 김명옥 | 척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기 |
| 피부암 | 피부과 | 최광성 | 피부 양성종양 및 악성종양, 조갑질환, 탈모 |
| | | 신정현 | 피부 양성종양 및 악성종양, 색소질환, 피부미용 |
| | | 변지원 | 피부 양성종양 및 악성종양, 피부미용, 피부노화, 흉터 |
| | 종양내과 | 이문희 | 혈액학, 종양학 |
| | | 임주한 | 혈액학, 종양학 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 뇌종양 | 신경외과 | 김은영 | 뇌종양, 뇌신경외과, 안면경련, 3차 신경통 |
| | | 박현선 | 뇌종양, 뇌암, 전이성 종양, 뇌동맥류, 안면경련, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 척추종양 | 신경외과 | 윤승환 | 척추종양, 척추, 척수, 디스크 질환 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |
| 연부육종 및 골육종 | 정형외과 | 강준순 | 골종양, 인공관절성형술(고관절, 슬관절), 관절염 |
| | | 이동주 | 종양, 상지, 수부, 관절염 |
| | | 권대규 | 소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상 |
| | 종양내과 | 임주한 | 혈액학, 종양학 |
| | | 조진현 | 혈액학, 종양학, 골수이식 |
| | 방사선종양학과 | 김우철 | 방사선종양학 |
| | | 김헌정 | 해외연수 2017. 10. 30 ~ 2018. 10. 29 |

■ **암코디네이터**

- 상담가능시간 : 월~금요일 08:00 ~ 17:00 (토· 일· 공휴일 : 휴무)
- 폐암 (032) 890 – 3892 • 유방암·갑상선암 (032) 890 – 2562
- 위암 (032) 890 – 3767 • 대장암 (032) 890 – 2675
- 간· 담도·췌장암 (032) 890 – 3768 • 부인암·뇌척추종양 (032) 890 – 3961
- 두경부암·내분비계종양 (032) 890 – 3844 • 비뇨기계암 (032) 890 – 6300
- 혈액암 (032) 890 – 3638

# 의료서비스 환자경험평가 인천·경기지역 1위

건강보험심사평가원 주도로 2018년 처음 시행되었으며,
환자 중심의 의료문화와 국민이 체감하는 의료 질 향상을 위해,
환자가 직접 경험한 병원의 수준을 평가하는 방식으로 이루어졌습니다.

인하대병원은 인천·경기지역
상급종합병원 중 1위를 기록했으며,
전반적 평가 분야 전국 2위,
전 분야 전국 상급종합병원
Top 3 안에 들었습니다.

**간호사 서비스**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 93.23 |
| 2 | 순천향대 부천병원 | 92.02 |
| 3 | 고려대 안산병원 | 90.40 |
| 4 | 분당서울대병원 | 89.96 |
| 5 | 가톨릭대 인천성모병원 | 89.11 |
| 6 | 아주대병원 | 88.35 |
| 7 | 길병원 | 85.76 |
| 8 | 한림대 성심병원 | 82.85 |

**의사 서비스**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 85.83 |
| 2 | 가톨릭대 인천성모병원 | 84.46 |
| 3 | 순천향대 부천병원 | 84.18 |
| 4 | 아주대병원 | 82.95 |
| 5 | 고려대 안산병원 | 80.99 |
| 6 | 분당서울대병원 | 79.84 |
| 7 | 길병원 | 76.83 |
| 8 | 한림대학교 성심병원 | 76.19 |

**투약 및 치료 과정**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 87.06 |
| 2 | 순천향대 부천병원 | 84.83 |
| 3 | 가톨릭대 인천성모병원 | 83.76 |
| 4 | 아주대병원 | 82.31 |
| 5 | 고려대 안산병원 | 81.23 |
| 6 | 분당서울대병원 | 80.95 |
| 7 | 길병원 | 80.43 |
| 8 | 한림대학교 성심병원 | 76.39 |

**병원 환경**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 90.58 |
| 2 | 분당서울대병원 | 89.29 |
| 3 | 순천향대 부천병원 | 88.30 |
| 4 | 아주대병원 | 85.48 |
| 5 | 가톨릭대 인천성모병원 | 83.90 |
| 6 | 고려대 안산병원 | 82.31 |
| 7 | 길병원 | 81.71 |
| 8 | 한림대 성심병원 | 77.56 |

**환자 권리 보장**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 86.97 |
| 2 | 순천향대 부천병원 | 82.97 |
| 3 | 아주대병원 | 81.02 |
| 4 | 고려대 안산병원 | 81.00 |
| 5 | 분당서울대병원 | 80.49 |
| 6 | 가톨릭대 인천성모병원 | 79.92 |
| 7 | 길병원 | 78.41 |
| 8 | 한림대 성심병원 | 76.48 |

**전반적인 평가**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 인하대병원 | 89.07 |
| 2 | 순천향대 부천병원 | 87.75 |
| 3 | 분당서울대병원 | 86.73 |
| 4 | 아주대병원 | 84.34 |
| 5 | 가톨릭대 인천성모병원 | 83.70 |
| 6 | 길병원 | 80.34 |
| 7 | 고려대 안산병원 | 80.06 |
| 8 | 한림대 성심병원 | 75.85 |

인천·경기 상급종합병원 총 8곳

〈표〉 인천·경기지역 상급종합병원 기준 평가 결과표

인하대병원 INHA UNIV. HOSPITAL 주소 인천광역시 중구 인항로 27(신흥로 3가 7-206) 전화 032-890-2114 팩스 032-890-2998