

건강하게 사는 약속 인하대병원이 이루어갑니다

# 인하대 병원

[www.inha.com](http://www.inha.com)

Well-being Interview 의학컬럼니스트 홍혜걸  
의학정보 합병증이 더 공포스런 “당뇨대란”  
건강 책갈피 화창한 봄날, 무릎은 안녕하십니까?  
동문/개원의 탐방 신기정형외과, 일신내과

05·06

2007 May·Jun Vol.63

## 5월을 드립니다

오광수 | 시인

당신 가슴에  
빨간 장미가 만발한  
5월을 드립니다

5월엔  
당신에게 좋은 일들이 생길 겁니다  
꼭 짚어 말할 수는 없지만  
완전히 모르게  
좋은 느낌이 자꾸 듭니다

당신에게 좋은 일들이  
많이 많이 생겨나서  
여백고 괴로운 하얀 이불을 드러내며  
얼굴 가득히 많은 웃음들을 짓고 있는  
당신 모습을 자주 보고 싶습니다

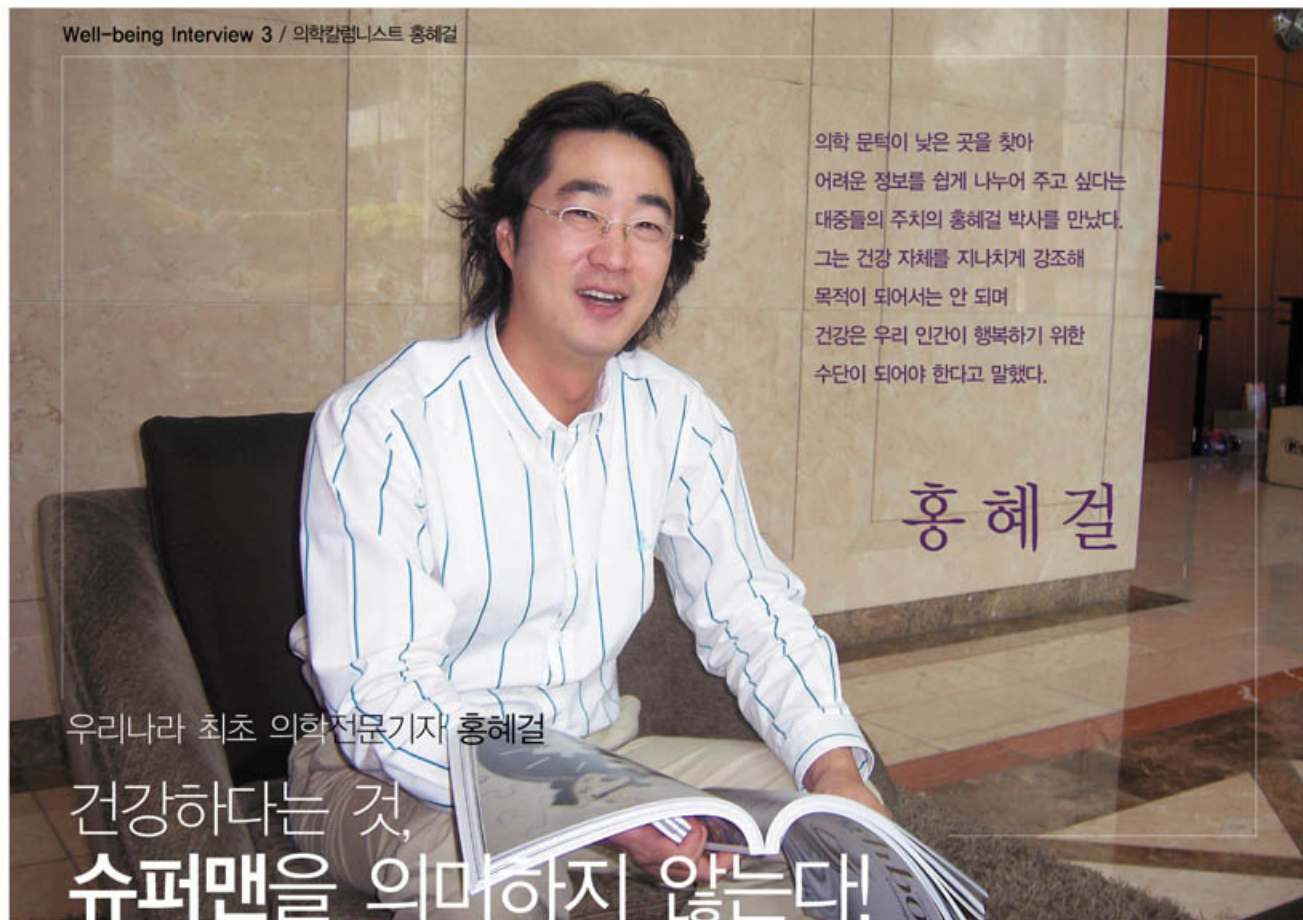
5월엔  
당신에게 좋은 소식이 있을 겁니다  
무라고 말할 수는 없지만  
완전히 모르게  
좋은 기분이 자꾸 듭니다

당신 가슴에  
당신을 사랑하는 마음이 담긴  
5월을 가득 드립니다

## Contents

|                      |                                         |    |
|----------------------|-----------------------------------------|----|
| Well-being Interview | 건강하다는 것, 슈퍼맨을 의미하지 않는다!                 | 04 |
| 의학정보                 | 합병증이 더 공포스런 “당뇨대란”                      | 06 |
| 영양정보                 | 당뇨병 식사의 기본원칙                            | 10 |
| 건강책갈피                | 화창한 봄날, 무릎은 안녕하십니까?                     | 12 |
| 스페셜 칼럼               | 스토리텔링(storytelling) 마케팅에 대하여            | 14 |
| 글이 머무는 풍경 1          | 인하대병원이 만들어 준 네 쌍둥이의 이모                  | 16 |
| 글이 머무는 풍경 2          | 같이 있는 나의 소망들 - 열정, 순수, 인내, 봉사           | 18 |
| 전공의 24시              | 인간적으로 고민하는 의학드라마 열풍 기대                  | 20 |
| 동문/개원의 탐방            | 신기정형외과 / 일신내과                           | 22 |
| 특목진료상담               | 인슐린 펌프는 무엇인가요? 등                        | 23 |
| 특목약물상담               | 누군가에게 물어보기는 조금 쑥스러운 여성들의 궁금증들...        | 24 |
| 맛집소개                 | 강원도 할매 재래식 순두부 / 홍두깨 칼국수                | 25 |
| 포토스크랩                | 꽃속에서 / “둘째 아인 배변훈련중~!”                  | 26 |
| 병원소식                 | 인하대병원소식                                 | 27 |
| Quiz Quiz            | 퀴즈 퀴즈 제38회                              | 29 |
| 알립니다                 | 파랑새 소식, 인사동정, 건강교실 안내,<br>무료공개 강좌, 문화행사 | 30 |





의학 문턱이 낮은 곳을 찾아  
어려운 정보를 쉽게 나누어 주고 싶다는  
대중들의 주치의 홍혜걸 박사를 만났다.  
그는 건강 자체를 지나치게 강조해  
목적이 되어서는 안 되며  
건강은 우리 인간이 행복하기 위한  
수단이 되어야 한다고 말했다.

## 홍혜걸

우리나라 최초 의학전문기자 홍혜걸

건강하다는 것,  
슈퍼맨을 의미하지 않는다!

### \* 의사 길을 접고 의학전문기자로 간 까닭은?

**\*\*** 홍 박사는 지난해 4월 기자로 몸담고 있던 중앙일보를 퇴사하고 지금은 '자유인'으로 편하게 지내고 있다고 요즘 근황을 전한다. 울산 MBC에서 자신의 이름을 타이틀로 건 '홍혜걸의 홈닥터'를 진행하고 있고 각종 강연, 매스컴 등의 칼럼니스트 활동을 하며 여전히 바쁜 시간을 보내고 있었다.

홍 박사가 의학전문기자로 발을 딛게 된 것은 1992년도에 일이다. 군의관으로 있는 도중 허리가 안 좋아서 1년 만에 제대를 하고 있다가 중앙일보의 전문기자 선발 광고를 보고 시작되었다. 동기들보다 먼저 제대한 시간을 보내볼까 하는 생각에서였다. 그런데 막상 발을 들여놓고 보니 적성에도 잘 맞고 보람도 있는 일이라는 생각이 들어 최근까지 12년간 몸을 담게 되었다.

"의사출신이라고 뭔가 특별한 대우를 받지 않았나 하는 곱지 않은 시선도 있지만 그래도 이렇게 나름대로 이름을 얻기까지 쉬운 일만은 아니었죠. 보통의 신문사 기자처럼 사회부 기자로도 있었고 똑같은 트레이닝, 월급을 받았죠."

의사로 신문사에서 대접받으며 지낸 것이 아니라 적어도 '글 잘 쓰는 홍혜걸'이라는 소리는 들었고 그랬기에 논설위원까지 하지

않았겠냐고 말한다.

어쨌든 홍 박사는 자신의 도전이 다른 분야의 전문기자보다 의학전문기자가 분명 확고한 입지를 갖는데 성공한 것에 자부심을 갖는다. 지금도 간혹 의사의 길을 접고 기자를 하고 싶다는 후배들에게 의사라는 프리미엄을 벗어야 한다고 충고한다. 뭔가 다른 대접을 받을 생각을 말라는 것이다.

### \* 의학전문기자? 탤런트 기자?

**\*\*** 96년 당시 왕종근 씨가 진행하는 '세상의 아침'을 첫 데뷔작으로 기억한다. 이 때를 시작으로 조금씩 넓혀갔는데 그때 홍 박사는 언론 쪽이나 의료계 쪽이나 별로 자신을 좋아하지 않는다는 생각을 갖고 있었다. 탤런트 기자라는 소리 등 많은 비아냥도 있었지만 소신을 갖고 하려고 노력했다.

사실 힘든 도전이었다. 어렵게 용기를 갖고 의사기자라는 타이틀로 살아가는 그의 시도는 말이다. 그래서 또 순탄한 것만은 아니었다고 한다.

황우석 박사 사건 당시 엠바고 파기 논란이 제기되면서 자신의 이름이 모든 일간지에 타이틀로 오르는 유명세(?)를 또 치러야했

진정한 웰빙은 각자의 방법으로  
마음의 평화를 찾는 것이라는 홍 박사.  
그는 또 편하고 행복한 무엇을 찾는데 품격이  
있는 것은 아니라고 생각한다.

다. 의료계와 언론계 모두 말이 많았다. 이 때 가장 아쉬운 것은 아끼던 프로그램 '생로병사의 비밀'을 놓게 된 것이라고 말한다. 대중에게 정확한 의학정보를 전달해 주는 참신했던 '의학전문기자'라는 타이틀을 갖고 산다는 것이 홍 박사에게 순탄한 일만은 아니었다. 그러나 또 자신을 믿어주는 대중들이 있기에 여전히 건강 강연으로 의사가 들려주지 않는 건강이야기를 한다.

그러나 여전히 의사를 포기한 것을 후회하지는 않는다.  
"간혹 안정된 자리를 잡고 있는 동기들을 보면 부러울 때가 있죠. 한 해에 5천 명 정도의 의사가 배출된다는데 뭐 나 같은 사람이 아니어도 충분하다는 생각이 듭니다."

보통보다는 조금 유명인사인 그는 이제 자신의 역할은 형태가 무엇이든 오직 올바른 의학 정보전달에만 있다는 생각을 하고 있다. 보통의 시민들이 마음으로 환영해 주는 것 그것이 그에게는 행복이다. 의학의 문턱이 높은 시골의 순박한 농민들이 곧 자신이 만나야 할 사람들이라며 그들에게 올바른 정보와 어려운 지식을 쉽고 재미있게 나누어 주고 싶단다. 그것이 용기 있게 시작한 홍 박사의 보람이다.

#### \* 영적인 안정, 마음의 평화가 건강의 승부수

그러나 건강 강연을 하는 홍 박사의 건강은 한마디로 '영터리'라고 고백한다. 자신의 몸을 그렇게 잘 챙기는 스타일은 아니란다. 좋은 사람들과 술자리 갖는 것을 좋아하는 홍 박사. 그는 또 그럴 때면 간혹 담배를 물기도 한다. 운동을 많이 못하는 것은 부끄러운 일이지만 골프와 걷기를 좋아한다.

진정한 건강, 웰빙은 영적인 안정, 마음의 평화라고 홍 박사는 말한다. 이것을 또 외적으로 이야기 하면 과도한 스트레스를 받지 말아야 한다는 것이다. 스트레스가 많아지면 면역력이 떨어지기 때문이다. 그래서 건강을 위해서 무엇을 하는 것도 중요하지만 하루하루를 행복하게 사는 것이 더 중요하다고 한다. 지나친 절제와 금욕적인 생활은 강박증까지 진전되고 그런 사람이 더 병에 노출된다는 것이다.

'건강'은 굉장히 절제하고 타이트하게 규칙대로만 사는 것이 아니라고 말한다. 그 자체가 수단이지 목적이 아니라는 이야기다. 또 한마디로 '슈퍼맨이 되는 것이 건강은 아니다'라고 말한다. 머리카락이 빠질 수도 있고 감기에 걸릴 수도 또 때에 따라

발기부전이 올 수도 있는데 이것이 '왜 그럴까?' 걱정만 하며 불행해 할 필요가 없다는 이야기이다. 무릎이 아프면 이쪽의 유전자가 좀 약하구나 하면서 너그럽게 받아들이고 수용할 아는 것이 진정한 건강이다. 왜 아플까? 하는 걱정, 난 완벽해야 한다는 강박증을 벗어날 때 진정한 의미의 건강한 생활이 이루어진다고 말한다.

#### \* 오해가 더 많은 영양제 - 우리 식탁은 풍요 속의 빈곤

현대인들의 식탁은 사실 풍성한 것 같지만 풍요속의 빈곤이라고 충분히 채워지지 않는 영양소들이 있다. 칼로리는 넘쳐나는데 비타민이나 미네랄이 부족하다는 것이다. 또 예전의 채소들보다 미네랄 성분이 훨씬 적기 때문에 부족한 부분을 영양제를 통해 섭취해주는 것이 필요하다는 것이다. 실제로 2002년 미국 하버드대에서 발표된 건강 가이드라인의 지침 주요골자가 바로 영양제에 대한 이야기라는 것이다. 종합비타민, 칼슘, 오메가-3정도는 가족이 함께 복용하는 것이 좋다고 한다.

'의사가 들려주지 않는 건강 이야기'의 저자이기도 한 홍 박사에게 책 제목과 똑같은 질문을 하자 사실 의사들이 해 주지 않는 이야기가 무엇이 있겠냐며 자극을 주기 위한 것으로 해석해 달란다. 그러나 또 홍 박사는 우리나라 의료계 현실의 모순을 지적한다. "나 같은 돌팔이나 30년 이상 경력과 노하우가 있는 실력 있는 교수님이 동네에서 개원을 하면 똑같은 진료비를 받는 것, 이것이 모순이죠."

의사들의 실력이나 노력에 따른 대가가 없는 제한된 의료 환경에서 환자의 이야기를 충분히 들을 수 없게 몰고 간다는 것이다. 초기 고혈압의 경우 환자의 상태를 충분히 상담하고 음식이나 운동으로 조절할 수 있는데 바로 약으로 처방해 버리면 평생 혈압약을 먹어야 하는 경우를 이야기 하며 홍 박사는 이러한 것이 참 안타깝다고 한다. 그래서 그는 늘 강연에서 올바른 건강정보를 주고 싶다. 조금 넓게는 제대로 된 의학정보 담긴 책도 발간하는 출판사를 하고도 싶다. 그래서 궁극적으로는 한국인의 평균 수명을 늘이는데 기여하는 한 사람으로 기억되고 싶은 것이다.

인천지역에 몇 번 강연을 온 것을 기억하며 인하대병원에도 자신의 모교인 서울대 동문들이 꽤 있음을 이야기 한다. 아시안게임 유치와 경제자유구역으로 성장잠재력이 큰 도시인 인천을 대표할 수 있는 인하대병원으로 자리매김했으면 좋겠다는 메시지도 전한다. '의사와 기자' 두 가지 이름을 갖고 세상과 맞닿는 일이 그리 쉬운 일은 아니었나보다. 또 많은 유혹을 뿌리치며 소신을 갖고 정도를 걸어야 하는 일 역시 만만한 일은 아니었다. 그러나 우리에게 언제까지고 의학정보를 전달하며 이 땅을 밝히는 민들레 흙씨로 남아주길 기대해본다.

이정희 | 자유기고가



우리나라 20세 이상의 성인에서 5명중 1명이 비만이다.  
비만은 외형적으로 보기 좋지 않다는 것도  
문제이지만 모든 질병의 원인이 된다는 점이 더욱 큰 문제이다.  
마음씨 좋은 옆집 아저씨 아줌마 같은 모습 이면에 도사리고 있는  
질병에 대한 정보를 알아보기로 한다.

● 비만과 친한 질병 연재 순서

3 · 4월호 고혈압 | 5 · 6월호 당뇨병 | 7 · 8월호 고지혈증 | 9 · 10월호 지방간 | 11 · 12월호 비만으로 인한 부인과 질환

관리하면서 함께 지내는 질환

## 합병증이 더 공포스런 “당뇨대란”



김소현 전문의 | 내분비내과

당뇨병은 급속한 인구 노령화 및 생활습관의 서구화에 따라 우리나라에서 급속하게 증가하고 있다. 현재 우리나라의 당뇨병 환자는 약 450만 명으로 추산되고 있으며 이대로 진행된다면 2020년에는 무려 800만 명에 달할 것으로 추정되어 이러한 당뇨병 환자의 급증을 일부에서는 “당뇨대란”이라고 표현하고 있는 실정이다. 당뇨병은 심혈관계 합병증과 실명, 조기사망 등을 초래할 수 있는 대표적인 성인병으로서 우리나라 국민의 당뇨병 사망률이 두드러지게 높고 최근 빠르게 증가하는 것으로 조사되고 있다. 1970년에 당뇨병은 전체 사망 원인의 0.3%로서 미미하였으나 1992년에는 전체 사망 원인에서 1000명당 13.5명으로 7위, 2002년에는 1000명당 25명으로 4위를 차지하고 있다.

세포 내로 들어가기 위해서는 혈장에서 분비되는 ‘인슐린’이라는 호르몬이 반드시 필요하다. 포도당이 세포 내로 들어가지 못하고 혈액 내에 남게 되면 세포는 에너지가 고갈되고 시간이 지남에 따라 혈중에 계속 남아 있게 되는 높은 농도의 포도당은 눈, 신장, 심장 등의 주요 장기에 손상을 주게 된다. 당뇨병은 물론 심각한 질환이다. 그러나 당뇨인은 건강한 삶을 영위할 수 있다. 이를 위해서는 당뇨병에 대해서 잘 아는 것이 매우 중요하다. 당뇨병은 모든 연령에 발생할 수 있으나 비만, 고령, 가족력 등의 위험인자를 가진 사람에서 더 잘 발생할 수 있다.

### 1 당뇨병이란?

당뇨병은 체내에서 혈당을 조절하는 역할을 하는 인슐린이 부족하거나 인슐린이 말초 장기에서 작용하는 과정에서 결함이 있어 혈중 포도당 농도가 증가하고 이로 인하여 급성 및 만성 합병증이 유발되는 만성 질환이다. 우리가 음식을 섭취하게 되면 음식의 일부는 위장관내에서 소화되어 포도당이라는 성분으로 바뀌어 혈액으로 흡수된다. 흡수된 포도당은 근육, 지방, 뇌 등 몸 전체의 세포에 들어가서 에너지로 이용되고 저장되기도 한다. 포도당이 혈액에서



### 2 당뇨병의 종류

당뇨병은 제 1형 당뇨병, 제 2형 당뇨병, 임신성 당뇨병, 기타형태의 당뇨병으로 나눌 수 있다.

### 1) 제 1형 당뇨병

제 1형 당뇨병은 소아 당뇨병, 인슐린 의존성 당뇨병으로 부르던 당뇨병으로 췌장이 파괴되어 인슐린을 만들지 못하기 때문에 대개는 평생 인슐린을 외부에서 공급 받아야 한다. 우리 나라에서는 당뇨병의 2% 미만을 차지하며 주로 소아에서 발생하나, 성인에서도 발생할 수 있다.

### 2) 제 2형 당뇨병

제 2형 당뇨병은 한국인 당뇨병의 대부분을 차지하며, 주로 성인에서 발생하게 된다. 중년 이후에 서서히 발생하게 되는 경우가 많고 비만한 사람에서 더 많이 발생한다. 하지만 최근 청소년기 비만의 증가로 발병 연령이 점차 낮아지고 있다. 이 형태의 당뇨병 환자는 인슐린 저항성과 상대적인 인슐린 결핍을 나타낸다. 따라서 생존을 위해 인슐린 치료가 반드시 필요하지 않은 경우가 많다. 그러나 당뇨병이 오래 진행되면 췌장의 기능이 감소하므로 10년 이상 경과 시 인슐린 치료를 필요로 하는 경우들이 있다.

### 3) 임신성 당뇨병

임신성 당뇨병이란 임신 중 처음 발견되거나, 임신의 시작과 동시에 생긴 당뇨병을 말하며 임신 전 진단된 당뇨병과는 구분된다. 임신부의 2~3%에서 발견되며 대부분은 출산 후 혈당이 정상화되나, 20% 내외에서는 수년 내에 제 2형 당뇨병이 발병한다고 알려져 있다. 또한 임신 중에 혈당조절의 정도가 정상 범위를 벗어나는 경우 태아 사망률 및 선천성 기형의 이환율이 높으므로 주의를 요한다.

### 4) 기타 형태의 당뇨병

췌장 질환, 내분비 질환, 특정 약물(알코올도 포함), 유전적 질환 등에 의해 2차적으로 당뇨병이 유발되는 경우가 있다.

## 3

### 당뇨병의 원인

당뇨병이 왜 발생하는지 그리고, 당뇨병이 있는 사람의 자녀에게도 당뇨병이 발생할 것인지 등은 많은 사람들이 궁금해 하는 부분이다. 당뇨병이 왜 생기는지에 대한 자세한 기전은 아직 확실하지 않다. 당뇨병은 당뇨병이 걸리기 쉬운 체질을 유전적으로 갖고 있는 상태에서 당뇨병

을 일으키는 환경적 요인들, 즉, 비만, 스트레스, 과식, 운동 부족, 불규칙한 생활습관, 노화 등에 노출될 때 생기는 것으로 생각되고 있다. 당뇨병의 발생에 유전이 중요한 역할을 할 것으로 생각되고 있는데, 만약 부모가 모두 당뇨병인 경우 자녀가 당뇨병이 생길 가능성은 대략 50% 정도이고, 한 사람만 당뇨병인 경우는 15% 정도이다. 형제, 자매 중에 당뇨병이 있는 경우에는 30% 이상에서 당뇨병이 발생한다고 한다. 하지만, 유전적 요인을 가지고 있다고 해서 전부 당뇨병이 생기는 것은 아니며 유전적인 요인을 가진 사람에서 환경적 요인이 함께 작용하여 당뇨병이 생기게 되는 것이다.



## 4

### 당뇨병의 증상

당뇨병이 서서히 진행되는 경우에는 환자가 아무 증상도 느끼지 못하고 있다가 우연히 발견되는 경우가 많다. 이때 증상이 없다고 해서 치료를 제대로 받지 않게 되면 혈당이 높은 상태가 유지되기 때문에 합병증은 진행할 수 있다. 따라서, 증상이 없다고 치료를 소홀히 해서는 안 된다는 것을 명심해야 한다. 혈당이 많이 높아지면 소변으로 당이 빠져나가게 되는데, 이 때 포도당이 다량의 물을 가지고



빠져나가기 때문에 소변을 많이 보게 된다(다뇨). 이 때 몸 안에 수분이 모자라 갈증이 심하며 물을 많이 마시게 된다(다음). 또한 섭취한 음식물이 소변으로 빠져나가고 에너지로 이용되지 못하므로 공복감이 심해지고 점점 더 먹으려고 한다(다식). 또한 체중감소가 올 수 있고 쉽게 피로감을 느낄 수 있다. 이외에 가려움증 등의 피부질환, 당뇨병 합병증의 발생에 따른 시력 장애, 손발이 저리는 신경증상 등 여러 증상이 있을 수 있다.

## 5

### 당뇨병의 진단

당뇨병은 혈당 검사를 하여 진단할 수 있다. 정상인은 공복시 혈당 100mg/dL, 식사 후 혈당이 140 mg/dL 이하를 유지하게 된다.

다음 중의 하나 이상이 관찰되면 당뇨병이라고 할 수 있다.

- ① 공복시 혈당이 126mg/dL 이상인 경우
- ② 식사와 관계없이 혈당수치가 200mg/dL을 넘으면서 다음, 당뇨, 다식, 체중 감소 등의 전형적인 당뇨병 증상이 있는 경우
- ③ 공복상태에서 75g의 포도당을 먹은 후 2시간 뒤의 혈당이 200mg/dL 이상이 경우

## 6

### 당뇨병의 치료방법

당뇨병은 만성 합병증으로 인해 유병률과 사망률이 증가되고 삶의 질이 감소되는 것을 특징으로 하는 만성 질환이다. 당뇨병의 만성 합병증은 대혈관 합병증과 미세 혈관 합병증으로 나눌 수 있다. 대혈관 합병증은 중풍, 허혈성 심장질환, 말초 동맥 질환 등을 포함하고 미세혈관 합

병증은 당뇨병성 신장 질환, 안질환, 신경 질환을 포함한다. 따라서 당뇨병의 치료의 목표는 고혈당에 따른 증상 해소와 함께 궁극적으로 당뇨병성 만성 합병증을 예방하고 그 악화를 지연하는 것이다. 당뇨병이 있는 경우 당뇨병 이외에도 혈관 합병증을 악화시킬 수 있는 고혈압, 고지혈증 등이 쉽게 동반되기 때문에 혈당 이외에도 혈압, 고지혈증을 같이 관리하는 것이 중요하다. 따라서 당뇨병으로 진단 받은 후에는 다음과 같은 치료 목표를 갖고 당뇨병 관리에 필요한 정확한 지식을 습득하여 실천하는 것이 생활화되어야 한다.

#### 1) 혈당의 정상화

혈당 조절이 성공적으로 되기 위한 치료의 중요한 세 가지 축은 식사요법, 운동, 약물치료이다. 여기서 주의할 점은 기본적인 식사조절 및 운동을 하지 않고서는 약물 요법만으로 효과적인 혈당 조절을 이룰 수 없다는 것이다. 따라서 당뇨 환자들은 올바른 식습관 방법 및 운동 방법에 대한 충분한 교육을 받아야 하며 일상 생활 속에서 실천하여야 한다. 혈당 조절을 위해 목표를 공복혈당 80~120mg/dL, 식후 혈당 100~180 mg/dL로 하여 혈당을 자가로 자주 점검하도록 한다.

#### 2) 정상혈압의 유지

당뇨병이 있는 경우 혈압을 130/80mmHg 이하로 유지하도록 해야 한다. 이렇게 함으로써 합병증의 진행을 지연시키거나 막을 수 있다. 환자들은 적절한 항고혈압제를 의사에게 처방 받아 복용 하고 표준체중을 유지하도록 하며 싱겁게 먹어야 한다. 술과 콜레스테롤 및 포화 지방산을 제한하며 금연을 하고 규칙적인 운동을 하는 것이 좋다.

#### 3) 혈중 지질농도의 조절

당뇨인의 약 70%에서 지질대사의 이상이 발견된다. 이상지혈증(고콜레스테롤혈증 또는 고중성지방혈증)이 있는 경우 진료 후 필요에 따라 적합한 지질 저하제를 복용하게 된다. 이 때 포화지방산 및 콜레스테롤이 많은 음식을 제한하고 섬유소가 많은 식품을 섭취하고 표준체중을 유지하는 것이 도움이 된다.

#### 4) 체중 조절

비만은 혈당, 콜레스테롤, 중성지방을 상승 시키며 동맥경화증의 중요한 원인으로 생각되고 있다. 체중감소를 위해서는



#### ■ 당뇨병의 치료 목표

- 혈당의 정상화
- 표준 체중의 유지
- 정상적인 혈압유지
- 정상적인 혈중지질농도의 유지



평소보다 하루 500~600 칼로리의 섭취를 줄이고 규칙적인 운동을 하도록 한다. 운동은 최소한 일주일에 적어도 3일 이상 운동을 하도록 하고 가능하면 5일 이상하도록 한다. 특히 식사 한 시간 후에 20~45분 정도 운동을 하는 것이 좋다. 30분 이상의 운동은 지방 대사를 촉진 시키므로 가능한 30분 이상의 운동을 하는 것이 좋다. 일반적으로 조깅, 수영, 테니스, 자전거타기, 에어로빅, 걷기 등의 큰 근육들을 사용하는 유산소운동을 하는 것이 좋다. 운동의 강도는 '약간 힘들다'는 정도로 등에 땀이 약간 나면서 옆 사람과의 대화가 가능할 정도로 하는 것이 좋다.

## 7

### 당뇨병의 예방

당뇨병의 원인으로 스트레스, 비만, 과식, 활동부족 등으로 오는 후천적인 환경적 요인은 매우 중요하며 예방이 가능한 부분이다. 따라서 규칙적인 식사와 적절한 운동, 그리고 즐겁게 생활하는 것이 당뇨병을 예방할 수 있는 방법이다. 더불어 당뇨인의 자녀에게도 당뇨병을 예방할 수 있도록 평상시의 생활을 규칙적으로 하여 자기관리를 잘할 수 있도록 해 주어야 한다.

## 8

### 자주 묻는 질문

#### 1) 당뇨병은 완치가 가능한가요?

당뇨병 초기의 경우 일부 환자에서는 운동, 식사 요법 등의 치료 후 혈당이 약제 투여 없이 정상으로 계속 유지되는 환자가 있다. 그러나, 대부분의 경우에는 당뇨병은 완치가 되는 질환이 아니라 지속적인 조절, 관리를 필요로 하는 만성질환

이다. 관리를 철저하게 하여 혈당조절, 혈압 조절, 고지혈증, 체중 조절을 하는 경우 오랜 기간 건강하게 합병증 없이 지낼 수 있다. 따라서, 당뇨병은 계속 관리하면서 함께 지내는 질환으로 치료를 하면서 최적의 상태를 유지하는 것이 가장 중요하다 할 수 있겠다.

#### 2) 인슐린을 한 번 맞으면 평생 맞아야 한다?

인슐린 투여를 시작할 때 환자들이 가장 우려하는 것이 평생 주사를 맞아야 하는가의 문제이다. 이는 환자에 따라 다르다고 할 수 있다. 인슐린 분비가 부족하여 인슐린의 보충이 필요한 경우에는 인슐린 주사가 반드시 필요한데 반해 일부 환자에서는 수술이나 감염증 등 특수 상황의 필요에 따라 일시적으로 인슐린을 투여할 수 있다. 또한 제 2형 당뇨병 환자 중 일부에서는 심한 고혈당이 있을 때 인슐린을 투여하다 일정 기간이 지난 후에는 다시 경구 약제로 혈당 조절을 할 수 있는 경우가 있다. 인슐린 주사는 중독성이 없으며 경구약제에는 인슐린이 포함되어 있지 않기 때문에 인슐린의 보충이 필요한 경우에는 주사를 통하여 인슐린을 보충 받는 것이 필요하다.

#### 3) 증상이 없어도 약을 먹어야 하나요?

물론이다. 정상적인 혈당을 유지해야만 당뇨병의 주요 합병증이 예방 또는 지연될 수 있다. 혈당이 매우 높아지기 전에는 증상을 느끼지 못하는 경우가 많기 때문에 증상을 느끼지 못한다고 해서 약을 안 먹어도 된다는 생각을 절대해서는 안 된다. 집에서 혈당 측정기를 가지고 자가 혈당을 재면서 정상으로 유지되는지를 확인 하는 것이 환자 본인의 혈당 조절 정도를 이해 하는데 도움이 된다. 혈당 조절이 양호하여 치료를 바꾸는 경우에는 반드시 주치의와 상의하여 결정하도록 하여야 한다.

● 내분비내과 032-890-2216



당뇨병 식사는  
무조건 식사섭취량을 줄이거나  
특정한 식품을 제한하는 것이 아니다.  
개개인의 요구량에 맞게 음식의 양,  
음식의 종류 및 식사시간을 적절하게  
조절하여 음식 섭취를 통한  
혈당 상승을 최대한 정상에 가깝게  
유지하는 건강식이다.

안숙희 | 영양사

제한이 아니라 종류와 시간을 조절하는

## 당뇨병 식사의 기본원칙

### ■ 당뇨병 식사의 기본원칙

▶ 규칙적인 식사 ▶ 정해진 양에 따라 ▶ 골고루

### ■ 올바른 식사방법

- 하루 세 번 규칙적으로 식사한다.
- 표준체중을 유지하도록 적절한 열량으로 알맞게 먹는다.
- 여러 영양소를 섭취할 수 있도록 다양한 음식을 골고루 섭취한다.
- 사탕, 꿀, 설탕이 함유된 단음식은 혈당을 빠르게 올리므로 가급적 피한다.
- 콜레스테롤과 포화지방산 함량이 적은 음식을 먹는다.
- ★ 콜레스테롤과 포화지방산이 적은 음식의 예  
닭가슴살, 등푸른 생선, 흰살 생선, 조개살, 두부, 기름기 없는 살코기 등
- ★ 콜레스테롤이란?  
동물성 지방에서만 볼 수 있는 지방의 한 형태로, 달걀노른자, 육류내장, 장어, 오징어류, 생선알류, 젓갈류 등에 주로

많이 있다.

#### ★ 포화지방이란?

주로 상온에서 고체인 동물성 지방에 주로 함유되어 있으며, 일부의 식물성기름(팜유, 코코넛유)에도 포함되어 있다. 삼겹살, 갈비, 닭껍질, 런치미트, 프랑크소시지, 라면, 포테토칩, 초콜릿, 도우넛, 커피프림 등에 많이 함유되어 있다.

● 소금, 간장, 된장, 고추장, 케첩 등의 조미료류와 장아찌, 소시지, 햄, 베이컨, 통조림류 등 염분이 많이 들어있는 식품의 사용은 줄이고 음식의 간을 싱겁게 하여 먹는다.

● 푸른잎 채소, 해조류, 버섯류 등 섬유소가 풍부한 식품을 충분히 섭취한다.

#### ★ 섬유소란?

음식물이 소화, 흡수된 후 남는 영양소 성분으로 야채, 과일, 해조류, 잡곡류 등의 식품에 많이 포함되어 있다. 이러한 섬유소가 유용한 이유는 당분의 흡수속도를 늦추어 혈당의 급격한 상승을 막아주고, 부피가 크기 때문에 포만감을 주어 음식의 섭취량을 줄일 수 있고, 변의 용적을 증가시켜 변비를 예방할 수 있기 때문이다.

● 술은 영양소는 없으나 열량을 많이 내므로 섭취를 삼간다.

### ● 술의 열량

| 종류     | 알코올 농도(%) | 용량    | 칼로리(kcal) |
|--------|-----------|-------|-----------|
| 소주 1잔  | 25        | 50ml  | 90        |
| 막걸리 1잔 | 6         | 200ml | 110       |
| 맥주 1잔  | 4         | 200ml | 95        |
| 포도주 1잔 | 12        | 150ml | 140       |

### ■ 식사 계획 시 고려사항

#### ● 식품을 선택할 때

- \* 가공식품 대신 제철에 나는 신선한 자연식품을 이용한다.
  - \* 섬유소가 많이 들어있는 음식을 선택한다.
- 정제된 곡류보다는 도정이 덜 된 곡류를, 주스나 통조림보다는 생과일을, 채소즙보다는 생채소를 선택하면 섬유소의 섭취가 증가한다.
- \* 콜레스테롤과 포화지방산이 많은 식품은 가급적 피한다.
  - \* 식품의 구입시 제조일, 식품내용 및 성분을 확인한다.

#### ● 조리할 때

- \* 고기류는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리한다.
- \* 소금, 간장의 사용량을 줄인다.
- \* 튀김과 같이 기름을 많이 쓰는 조리를 자주 하지 않는다.
- \* 버터, 라드, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 식물성 기름을 사용한다.
- \* 설탕, 물엿, 꿀 등을 많이 사용하지 않는다.
- \* 설탕 대신 식초, 겨자, 계피, 생강, 레몬 등의 향신료나 양념류를 적절히 사용하여 음식 맛의 효과를 높인다.
- \* 음식의 단맛을 내기 위해 아스파탐(그린스위트, 화인스위트 등)을 사용할 때에는 높은 온도에서 단맛이 감소하므로 식은 후에 넣는다.

#### ● 외식할 때

- \* 아침 식사는 반드시 섭취하며, 가급적 외식의 횟수를 줄인다.
- \* 중국식, 양식, 부페나 패스트푸드보다는 한식 또는 일식을 선택한다.
- \* 다양한 식품이 포함되어 영양균형을 유지할 수 있는 메뉴가 좋다.

- 한식정식(백반류), 비빔밥, 회덮밥 등

- \* 채소류를 많이 이용할 수 있는 메뉴가 좋다.
- 찜밥, 샐러드바, 버섯전골, 산채정식, 샤브샤브 등
- \* 동물성 지방이 많이 함유된 식품의 선택을 피한다.
- \* 자극적인 음식, 짬뽕식, 지나치게 단음식은 피한다.

#### ● 자유롭게 먹을 수 있는 식품

홍차, 녹차, 등글레차, 보리차, 채소류(오이, 배추, 상추, 양상추, 버섯 등), 해조류(김, 미역, 다시마, 우무, 한천 등), 콩나물국, 무국

#### ● 주의해야 할 식품

설탕, 사탕, 꿀, 잼, 엿, 술, 단쿠키, 파이류, 케이크, 초콜릿, 양갱, 젤리, 과일통조림, 시럽, 조청, 모과차, 유자차, 바나나우유, 초코우유, 요쿠르트, 약과, 꿀떡, 단팻빵, 청량음료(사이다, 콜라, 환타 등), 식혜, 수정과, 아이스크림 등

### ■ 하루 1800kcal 식단의 예

| 식사구분 | 메뉴명                                           | 식재료 분량                                                               |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 아침   | 보리밥<br>숙국<br>계란찜<br>미역초무침<br>양배추샐러드<br>포기김치   | 보리밥 140g (2/3공기)<br>계란 55g (중간 것 1개)<br>작은 1접시<br>작은 1접시, 간장드레싱      |
| 점심   | 보리밥<br>해물탕<br>두부맛지짐<br>표고피망볶음<br>실파강회<br>포기김치 | 보리밥 140g (2/3공기)<br>오징어, 홍합, 조개<br>두부 80g (1/3모)<br>작은 1접시<br>작은 1접시 |
| 간식   | 감자구이<br>방울토마토<br>우유                           | 감자 130g (중간 것 1개)<br>방울토마토 250g (20개),<br>우유200ml                    |
| 저녁   | 보리밥<br>미역국<br>조기구이<br>돼지고기볶음<br>돌나물무침<br>포기김치 | 보리밥 210g (1공기)<br>조기 50g (작은 1마리)<br>돼지고기 40g (たく공크기 1개)<br>작은 1접시   |
| 간식   | 사과<br>우유                                      | 사과 100g (중간 것 1/3개),<br>우유200ml                                      |

\* 참고사항 : 키 168cm, 체중 60kg, 나이35세, 직업이 사무직인 여자인 경우에 하루 1800kcal 정도가 필요하다

● 영양과 032-890-3261

반월상 연골 손상이나 인대 손상은 미식 축구나 럭비처럼 태클 등의 직접적인 접촉에 의한 것과 요즘 많이 타는 인라인 스케이트나 달리기, 축구, 농구 경기 등에서 갑자기 방향을 바꾸거나 갑자기 감속할 때 간접적으로 생기게 됩니다.

## 화창한 봄날, 무릎은 안녕하십니까?



김명구 교수 | 정형외과

**슬관절(무릎)은 스포츠 손상이 가장 많이 일어나는 부위로** 손상을 입으면 일상생활에 많은 불편과 장애를 유발시키게 됩니다. 무릎관절은 대퇴골과 경골, 슬개골로 이뤄져 있고, 대퇴골과 경골 사이에 반달모양의 연골판(반월상 연골판)이 있는데 전, 후방 십자인대와 내, 외측부 인대가 관절의 안정성을 유지하고 있습니다.

슬관절의 손상은 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데 첫째, 외력으로 인하여 인대, 반월상 연골, 골관절 등의 손상이 생기는 급성 슬관절 손상이 있으며 둘째, 슬관절을 많이 써서 생기는 과용 증후군이 있습니다.

**급성 슬관절 손상 중 전방십자인대 손상은 무릎 손상 중에 가장 심각한 손상**으로, 모두가 안타까워했던 작년 월드컵본선 직전 이동국선수의 부상이 바로 이에 해당됩니다. 전방십자인대손상의 경우는 손상 시 '뚝'하고 인대가 끊어지는 소리를 느끼는 경우도 있으며 이어 관절이 부어오르며 보행 시 무릎이 흔들

리고, 심한 동통으로 슬관절을 사용할 수 없게 됩니다. 진단을 위해서는 환자를 직접 진찰하고 필요시 확진을 위해 MRI 또는 관절경 검사가 필요합니다. 전방십자인대 없이는 근력 강화를 하거나 보호대를 착용한다 하더라도 부상 전의 근력이나 관절운동능력을 충분히 발휘할 수 없기 때문에 활동이 많은 환자나 운동을 좋아하는 환자의 경우는 조기에 일차 수복을 하거나 수상 후 2~3주 후 재건술을 시행하여야 합니다. 수술 후에는 전방십자인대 보조기를 착용하여야 하며 점차적

으로 운동범위를 늘리게 됩니다.

**반월상 연골의 손상**은 슬관절이 구부러진 상태에서 회전하게 되면 발생하게 됩니다. 급성기에는 관절 내 출혈, 관절액의 증가로 통증을 호소하는 경우가 많으며 손으로 만졌을 때 손상부 관절에 통증이 나타나게 됩니다. 증상은 수상 후 운동이 정상적으로 다 안되거나 운동 중 갑자기 무릎이 펴지지 않거나 구부러지지 않는 증상 또는 무릎이 종종 어긋나는 증상이 발생하게 되며 진단은 이학적 검사(진찰 소견), MRI, 관절경 검사를 통해 확진 할 수 있습니다. 치료로는 급성기에는 안정을 취하며 1~2주간 압박 붕대나 부목을 시행하게 됩니다. 급성증상



화창한 봄꽃으로 봄기운이 완연한 5월, 따뜻한 봄은 운동을 하기에 더 없이 좋은 계절입니다. 또한 낮이 길어지고 활동량이 많아지면서 운동에 대한 강한 욕구가 생길 시기입니다. 운동은 근육을 풀어주고 신체를 건강하게 할 뿐 아니라 스트레스가 완화되고 피로를 줄여줄 수 있습니다. 하지만 겨울 내 운동을 하지 않고 지내다가 날씨가 좋다고 갑자기 무리한 운동을 하면 신체리듬이 깨지고 부상을 당하기 쉬어 상당한 주의를 요해야 합니다.

이 사라진 후 점진적인 관절 운동을 하는 보존적 치료를 하게 되며, 이후에 생활에 지장을 줄 수 있는 슬관절 동통, 잠김(관절이 안 움직이는 증상), 불안정(어긋나는 증상)이 있을 경우 관절경으로 부분절제술 및 봉합술을 시행하게 됩니다. 관절경 수술 후에는 2주정도 목발을 이용해야하며, 3개월 정도 안정을 요하게 됩니다.

**운동 중 슬관절이 과도하게 신전될 시 골연골 손상**이 발생할 수도 있습니다. 이는 주로 대퇴골에 일어나며 국소 압통이나 불안정성 없이 지속적으로 관절에 종창이 있으면 의심해 보아야 하며 확진을 위하여 MRI를 하는 것이 도움이 됩니다. 골연골 손상은 전방 십자인대와 내측 측부 인대 손상 시 함께 발생할 가능성이 많아 이러한 손상 시에는 골연골 손상이 있는지 여부를 정밀히 조사해야 합니다. 치료는 병변의 크기에 따라 관절경 시술이나 자가 연골 이식이 도움이 될 수 있습니다. 자가 연골 이식은 최신 수술 방법으로 자가 연골의 채취와 배양 후 이식하게 되며 수술 후 일정기간 지속적 수동운동, CPM(continuous passive motion)을 시행하게 됩니다. 이 외에도 슬관절의 과용 증후군으로 장경대 마찰증후군, 슬관절 건염, 슬개건염, 거위발 건 점액낭염, 병적 추벽 등이 발생할 수 있습니다.

**스포츠 손상으로 발생하는 슬관절 손상은 회복에 많은 시간과 비용이 소요되게 되므로 미리 예방하는 것이 의학적인 측면과 더불어 경제적 측면에서도 중요합니다.** 예방을 위해서는 해당 스포츠에서 일어나는 손상의 원인과 위험 요소, 손상의 기전 등의 이해를 요하며, 손상의 정도에 대한 정확한 평가가 이루어져야 하며 본인의 신체 능력을 받아내는 과분한 운동은 삼가하여야 합니다. 또한 운동전 무릎 주위 근육 및 인대에 충분한 스트레칭이 필요하며 평상시 근력을 강화하는 것이 무릎 관절 손상 예방에 많은 도움이 됩니다. 손상이 발생하면 적절한 응급처치를 시행하여야 합니다. 손상으로 인해 통증과 부종이 동반되는 경우 대표적인 4가지 응급처치 방법은 안정(Rest), 얼음찜질(Ice), 압박(Compression), 올림(Elevation)이며, 이 4가지의 첫 머리글자를 따라 RICE 요법이라고도 합니다. 손상 직후부터 시작하여 적어도 48시간 동안 지속하며, 이러한 처치가 통증과 염증반응을 감소시킬 뿐 아니라 치유를 촉진하는 것으로 알려져 있습니다. 이후 전문의의 도움을 받아 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.

**운동하기 좋은 계절, 봄입니다.** 하지만 들뜬 마음에 준비운동 없이 운동하려 나가서 부주위로 부상을 당하는 일은 없도록 해야 할 것입니다. 운동 전에 충분한 준비운동으로 몸을 풀어야 함은 물론이며, 너무 과격한 운동은 삼가도록 해야 할 것입니다. 순간의 실수로 병원에서 보내기에는 설레는 봄날의 꽃구경 거리와 화창한 봄날이 너무 아깝지 않을까요?

## \* 스포츠 손상의 응급 처치법

### 1. 안정(Rest)

운동이나 일상적인 활동의 양을 줄이며, 필요한 경우 목발이나 지팡이 등을 이용하여 보행 시 체중을 분산시킵니다. 통증이 심하고 지속되면 확진이 될 때까지 손상 부위에 부목을 대는 것도 국소 안정을 위해 좋은 방법이 됩니다.

### 2. 얼음찜질(Ice)

수상 부위에 약 20분씩 하루에 4~8회 가장 얼음찜질을 해 줍니다. 적절하게 시행된 얼음찜질은 피부, 피하, 근육내부, 관절의 온도까지 저하시키는데, 조직의 온도가 떨어지면 교감신경을 흥분시켜 세동맥과 세정맥을 수축시키는 작용을 합니다. 이는 부종을 감소시키고 대사물을 떨어뜨려 일련의 염증반응을 감소시켜 줍니다.

온열요법은 근육의 긴장을 줄이는 데는 효과적이지만 급성기에는 내부 출혈과 부종을 증가시킬 수 있으므로 적용하지 않습니다.

### 3. 압박(compression)

손상부위의 압박은 국소 종창을 줄이고 국소 안정을 돕습니다. 압박 붕대를 감을 때는 피부 접촉면에 주름이 가지 않도록 하여, 피부에 수포가 생기지 않도록 해야 하며, 특히 너무 심한 압박으로 혈액 순환 장애가 일어나지 않도록 주의해야 합니다.

### 4. 올림(Elevation)

손상 부위를 심장부위보다 높여 물리적인 현상에 의한 부종을 줄여줍니다.

만일 손상 직후 통증이 심하여 걷지 못할 정도라면 즉시 정형외과 전문의의 진단을 받는 것이 좋으며, 가벼운 손상이라 하더라도 수상 이후 반복적으로 붓거나 기타 이상감이 있으면 전문의의 진찰을 받는 것이 조기에 치료하는데 더 도움이 될 수 있습니다.

▶ 정형외과 032-890-2380



# Storytelling

## 스토리텔링(storytelling) 마케팅에 대하여

스토리텔링이란 이야기(story) + 나누기(telling)의 합성어로 딱딱하고 상업적인 마케팅에서 인간적인 이야기로 소비자에게 다가가며 이성(rational)보다는 감성(emotional)으로, 마음(mind)보다는 가슴(heart)으로 다가가는 것이다

김정희 부장 | 원무보협팀

### 세상이 변하면 마케팅도 달라져야 한다

아직도 '마케팅'이라 하면 판매나 광고라고 생각하는 비즈니스맨이 많습니다. 하지만 새로운 시대를 이해하고 있는 비즈니스맨과 기업은 다릅니다. 새로운 고객을 찾아 사방을 헤매기 보다는, 기존의 고객을 잘 관리합니다. 고객의 평생가치(lifetime value)에 주목합니다. 그들은 판매도 중요하지만, 고객을 이해하고 창조하고, 고객과 커뮤니케이션 하는 것이 더욱 중요하다는 것을 압니다.

얼마 전 김덕경 본부장이(KT수도권 서부본부장) 이렇게 강조했습니다. "로열티 높은 고객을 확보하는 것은 모든 기업의 목표이다. 그러나 고객을 확보하는 영업은 사원들만 하는 것이라는 생각은 고정관념이다. 이제 기업의 최고 영업사원은 제품을 반복적으로 구매해 자신뿐 아니라 주변사람들에게 '이 제품을 써보니가 좋더라'라며 입소문을 내는 고객이다." (2월 7일 인천일보 경제칼럼)

제가 그동안 원내게시판에 마케팅 관련 글을 게재하면서 가장 강조했던 내용도 바로 이 <입소문 마케팅> 즉 '스토리텔링 마케팅'입니다.

혹, '지포'(Zippo)라이터를 선물하거나 선물을 받으신 분 계십니까? 지포 라이터는 베트남 전쟁에서 총알을 막아준 이야기로 주목 받았고 지포사는 이를 많은 광고에 인용했습니다. 그 결과 흡연자가 아니더라도 못 남성들이 지포 라이터 한 개쯤은 소장품으로 갖고 싶어하는 제품이 되었습니다. 이것이 스토리텔링을 적절하게 활용한 사례라고 할 수 있습니다.

### 스토리텔링(storytelling)이란?

스토리텔링이란 이야기(story) + 나누기(telling)의 합성어로 이루어진 말로 원래는 문학 용어로 말 그대로 '이야기를 들려주

는 것' 혹은 '구전을 말하는 것'입니다. 즉 사건과 사물에 대한 물리적 속성이나 사실에 대한 보도(report)가 아닌 사물이나 인물이 가져다주는 개인적 의미로서의 이야기로 지어서 말하는 것이지요.

마케팅 활동에 이야기(story)를 도입함으로써 단순히 물건을 사는 것이 아니라 그 물건에 담겨 있는 이야기를 즐기도록 하는 감성지향적 마케팅 활동입니다.

딱딱하고 상업적인 마케팅에서 인간적인 이야기로 소비자에게 다가가며 이성(rational)보다는 감성(emotional)으로, 마음(mind)보다는 가슴(heart)으로 다가가는 것이 바로 '스토리텔링 마케팅'인 것입니다.

### 병원에서의 입소문 마케팅 <스토리텔링 마케팅>

그렇다면 실제 병원에서는 어떻게 입소문 마케팅이 이루어질까요? 제가 직접 경험했던 사례를 보면, 10년 전 개원 초에 의료민원환자의 보호자로 만났던 고객은 적극적인 관계회복 노력으로 의료민원이 해결된 이후 영종도 주민대표로서 자발적인 지원을 아끼지 않았으며 현재 영종도 주민들에게 본원의 홍보대사 역할을 톡톡히 하고 계십니다. 또 건강증진센터의 전담 서비스로 일구어낸 고객감동을 들 수 있습니다. 현재 플러스검진센터에서는 최첨단 시스템과 고품격 시설을 갖추면서 진정한 고객중심에 의한 건강상담과 검진진행, 그리고 결과안내와 외래진료 연계까지 전담간호사제로 운영되고 있어 고객감동은 물론 평생고객으로서 확실하게 본원과 연결되고 있습니다. 이와 더불어 적극적인 국외검진 마케팅으로 감동받고 가신 국외동포 분들의 입소문 영향력의 결실로 미주지역뿐 아니라 캐나다, 홍콩, 중국에서 검진을 위해 2년 간에 걸쳐 다녀가신 분들이 약 500여분 정도이며, "꼭 인하대병원에서 검진을

받고 싶다"고 하시며 예약하는 고객이 한 두 분이 아닙니다.

## 인하대병원 교직원 여러분~~

마치 어린 왕자가 여우에게 특별한 의미를 부여한 것처럼... 이름을 불러준다는 것은 존재의 의미를 부여하는 첫 단계입니다. 이름을 모른다면 그 빛깔도 향기도 모양도 나에겐 아무런 의미가 없게 됩니다. 그러나 이름을 알고 그 이름을 불렀을 때 그 대상은 나에게 엄청난 의미를 가지고 다가옵니다. 마찬가지로 우리 '인하대병원'을 불러주는 분은 바로 '고객'입니다. 고객이 인하대병원을 불러주고 인하대병원 잘한다고 칭찬해주며 때론 채찍질과 불평의 소리도 함께 주십니다.

고객접점에서 근무하는 직원들 대부분이 '고객이 나에게 불만을 표현할 때가 가장 힘들다'라고 합니다. 때로는 고객이지만 해도 너무 한다는 생각이 들어서 그만두고 싶은 마음이 들기도 한다고 말합니다(물론 실제로 그렇게 하는 사람도 있지만... ). 그렇다면 왜 우리는 그렇게 무례한 고객마저도 잊지 않도록

주는 고마운 고객님들이라는 것입니다.

서울대병원 강남센터 서비스관리실의 조사에 의하면 불만이 있었지만 잘 해결된 고객의 재수신율이 더 높게 나오는 것을 볼 수 있습니다. 민원이 발생한 고객을 특별관리군으로 구분하여 월별 해당고객에게 서비스를 제공(칭찬, 제안-감사카드, 민원-사죄카드/개선사항 feedback을 통한 통계관리)함으로써 재수신율이 다른 군(VIP군, 암발생군, 질병예방군)들에 비해 월등히 높았습니다.

즉 우리가 불만을 말하는 고객의 말을 진지하게 경청하고 잘 못된 부분이 있었다면 즉각 사과하고 어떠한 조치가 있을 것이라는 확신을 심어주며, 혹시 고객이 오해한 부분이 있다면 그 오해를 풀어주기 위해서 고객 입장에서 서서 노력하는 모습을 보여준다면 그 고객은 우리의 태도에 만족하면서 '충성스러운 고객'으로 변할 수 있습니다. 이런 충성스런 고객이 스타 병원, 스타교수를 만드는데 일조한다는 것을 잊지 말아야 할 것입니다.

## Storytelling

### 스토리텔링 마케팅 사례

최근 우리나라 기업에서는 소비자에게 다가가기 위해 단순한 사실 중심의 광고 커뮤니케이션을 넘어 감성적이고 이야기 중심의 스토리텔링 마케팅 기법이 점차 널리 활용되고 있습니다



〈'2% 부족할 때'의 스토리텔링 사례〉

TV 광고에서 2% 부족할 때 라는 음로수는 음로 자체의 속성에 대한 설명은 전혀 이루어지지 않는다. 그 대신 남녀 간의 사랑과 갈등을 중심으로 하는 이야기를 만들어 소비자들이 하여금 호기심을 자극하고 자사 홈페이지에 글을 올리도록 하여 고객들로 하여금 사랑에 대한 남녀 간의 차이에 대해 토론을 유도하기도 하였다.



〈'빈폴'의 스토리텔링 사례〉

제일모직 빈폴은 다니엘 헤니와 기네스 펠트로를 모델로 하여 자사 홈페이지를 통해 둘의 만남에 대한 스토리를 공모하면서 스토리텔링 마케팅을 펼치고 있다.



노력해야 하는 걸까요? 먼저 이러한 고객을 잃을 경우 그들은 마치 테러리스트처럼 전혀 예상하지 못하는 곳에서 나쁜 소문을 퍼트리고 다닐 것이 분명하며, 사람들은 병원이나 기업이 엄청난 돈을 들여서 하는 광고나 관련된 사람이 하는 말보다 제 3자의 말을 훨씬 신뢰하는 경향이 있으므로 결과적으로 병원이나 기업은 이미지와 영업에 막대한 지장을 받게 됩니다. 그리고 우리가 불만을 말하는 고객을 주목해야 하는 두 번째 이유는 그들의 불만을 통하여 우리가 미처 인식하지 못하고 있는 잘못된 점을 알 수 있기 때문입니다. 그러므로 그들은 우리를 성가시게 하는 사람들이 아니라 우리에게 귀중한 정보를

사람들은 제 3자의 말을 훨씬 신뢰하므로 이러한 고객이 하는 말 한마디 한마디는 상당한 위력을 가지고 잠재고객들의 마음을 움직여서, 이 잠재고객들을 신규고객으로 끌어들이는 '고객 연쇄고리'가 형성됩니다. 그러므로 병원 내 주차장에서부터 외래진료, 병동환자, 방사선과, 임상병리, 안내 및 원무행정 부분까지 고객접점에서 근무하는 여러분들 모두가 인하대병원 스토리텔링 마케팅의 주인공이 될 수 있습니다.

인하대병원 교직원 여러분 ~~

어떤 입소문의 주인공이 되고 싶으십니까??

## 인하대병원이 만들어 준 네 쌍둥이의 이모

김현주 | 원외독자

인하대병원과는 이래저래 인연이 많다. 97년 친정아버지께서 폐암진단을 받으시더니 9개월간 항암치료를 받으시다 결국 돌아가시고 말았다. 참으로 기이한 일은 아버지가 돌아가시던 하루 전날 멀쩡하던 작은 어머니가 갑자기 쓰러져 인하대병원 응급실로 실려 오셨는데 심폐소생술 몇 번 해보지도 못하고 돌아가신 것이다. 그때부터였으리라.. 병원이라고.. 의사라고.. 사람을 다 살려내고 고쳐낼 수 있는 건 아니라는 흐릿한 불신과 회의가 내 마음에 자리 잡은 것이.....

그렇게 오래 지나지 않은 일 년여 후 이번엔 어머니에게 문제가 생겨 반갑지 않은 인하대병원을 다시 찾아야했다. 아마도 아버지 병수발 하느라 고생하셔서 그랬는지, 아버지의 빈자리가 너무도 크셨는지 '간에 3cm 악성종양이 보인다'고 했다. 암이라면 이제 거의 반박사가 되어버린 나로선 암에 대한 공포와 '아버지를 잃은 지 얼마 되지 않았는데 어머니까지 그럴 수 없다'는 분노로 뒤섞여 정신을 차릴 수 없었다.

그런 내 마음을 하늘도 알았을까? 당시 최고 의료기술 고주파 열치료로 암세포를 항복시켰다. 2년 후 다시 재발되어 이번엔 색전술로 그놈을 익혀버렸다. 암 진단 후 5년이 다 되어가는 지금 어머니는 정기검사 외에 다른 치료 없이 우리 아이들 다 키워주시며 건강하게 잘 지내고 계신다. 얼마나 감사한지... 어머니의 암치료 이후 병원에 대해 회의론자였던 나는 어느새 암도 정복할 수 있다는 희망의 메신저요 인하대병원의 높은 의료기술과 탁월한 의료진을 자랑하는 매니아로 변해가기 시작했다.

그뿐 아니다. 2005년 11월 막내 여동생이 딸 쌍둥이를 인하대병원에서 출산하게 되었다. 막내 동생을 수술실로 옮기기 전 둘째 여동생과 기도해주며 안쓰럽고 측은해서 목매여 울던 때가 엇그제 같은데 올해 세살이 된 가을이와 하늘이는 '이모, 이모' 하며 잘도 따라 다닌다.

그런데 정작 둘째 여동생은 결혼한 지 삼년이 지났는데도 아기 소식이 들리지 않았다. 때가 되면 생기겠거니 기다리다 지쳐 개인 산부인과에 가봤더니 물혹이 있고 내막증이 심해 수술을 해야 한다고 했다. 병원에서 시키는 대로 다해 보았지만 짙어주는 날짜마다 번번이 실망만 안겨주었다. 용하다는 한의원에서 지어주는 한약도 먹어 보고 혹이나 기다렸지만 역시나 되지 않았다. 도움이 된다는 비타민에 안 먹어 본 약이 없었다. '이렇게까지 했는데 안 되는

걸 보면 어쩌면 제부에게 문제가 있어 아기가 안 생기는지도 모른다'고 엄한 사람까지 비뇨기과에 보내 검사를 받게 했지만 다행인지 어쩐지 남자 쪽엔 문제가 없다고 했다. 어디에서도 시원한 답을 들을 수 없었고 '불임이란 게 이런건가' 동생에게 뭐라 해줄 말이 없었다.

그러던 어느 수요일 삼성생명 FC로서 평소처럼 인하대병원에서 상담활동을 하던 나는 고객이신 병원 직원분께 지나가는 말처럼 동생이야기를 꺼냈는데 불임클리닉에 있어 우리나라 최고의 권위를 갖고 계신 이병익 교수님께 진료를 받아보라는 권유를 받았다. 바로 그 순간 정신이 번쩍 들었다. '그래.. 매일 제 집처럼



"교수님, 잘 된 건가요?"

"일단 임신이 되었으니 성공했다고 봐야죠"

이병익 교수님다운 짧은 한말씀 이었다.

이병익 교수님의 정확한 진단과 섬세한 처방에 생명의 주관자이신  
하나님께서 생명을 내려주신 완벽한 성공이었던 것이다. 그것도 쌍둥이로...



쌍둥이와의 행복한 만남(사진 좌측이 김현주 씨, 우측이 쌍둥이 엄마)

럼 드나드는 인하대병원 생각을 왜 못했을까. 대학병원은 큰 병만 고치는 데라고 생각한 고정관념 때문이었으리라. 그렇게 훌륭한 교수님을 가까이에 두고도 지금까지 엉뚱한 데서 괜한 돈 버리고 시간 허비하고 마음 고생 했었나 생각할 겨를도 없이 순간 마음이 급해졌다. 당장 동생을 데려 와서 이병익 교수님께 진료를 받게 했다. 처음 뵙는 교수님께선 마치 친정 아버지처럼 편안히 대해 주셨고 웬지 모르게 교수님께서 시키는 대로만 하면 분명히 잘 될 것 같은 이상한 믿음(?)이 나와 동생에게 생겨나기 시작했다.

동생은 교수님께서 처방 내리시는 대로 복강경 시술과 내막증 수술을 받고 몇날 며칠을 꼬박 과배란 주사를 맞으러 다녔다. 주변에선 '약 부작용 때문에 몸이 못 견딜거다.', '성공률이 높지 않으니 너무 큰 기대를 갖지 말라'며 우려의 목소리도 많았다. 그러나 동생은 힘든 표정 한 번 보이지 않고 휴일이면 응급실까지 가서 주사를 맞고 왔다. 이미 아기가 생기기라도 한 듯 얼마나 몸을 조심하고 몸에 좋은 것만 먹으려 하던지... '저렇게까지 하는데 안되면 어쩌나' 내가 더 조마조마 했다.

그러한 지극정성 덕분이었을까? 다른 산모들은 두 개도 생기기 어렵다는 난포가 동생은 여섯 개나 생겼다고 했다. 사람으로서 할 수 있는 데까진 다 했다고 생각하며 이제 기도밖에 없었다. 마침 교회 수양회가 있어 동생은 목사님께 '아기를 갖게 해 달라'며 기도 부탁을 드리고 안수를 받았다. 그런데 확신이 덜 들었는지 다시 목사님께 나아가 안수를 또 받았다. 그리고 그 다음주 이병익 교수님께 진료를 받았는데 '아기집이 두 개 보인다'고 하셨다. 믿어지지 않는 내가 교수님께 물었다. "교수님, 잘 된 건가요?" "일단 임신이 되었으니 성공했다고 봐야죠." 이병익 교수님다운 짧은 한말씀 이었다. 이병익 교수님의 정확한 진단과 섬세한 처방에 생명의 주관자이신 하나님께서 생명을 내려주신 완벽한 성공이었던 것이다. 그것도 쌍둥이로(그 이후 교회 목사님께선 '아기 위해 기도하시는 분은 꼭 한 번만 안수 받으세요' 하는 광고까지 하셔야 했다.) 말이다.

그렇게 9개월을 어떻게 보냈는지... 드디어 수술날짜가 잡혔고 지난 3월 15일 동생은 2.5kg, 2.33kg의 건강한 아들 쌍둥이를 낳았다. 퇴원 후 첫 진료를 받으러 간다기에 동생 손에 작은 떡케익을 들려 보냈다. 이병익 교수님과 관계자분들께 정말 수고 많으셨다고 감사의 마음을 전하기 위해서였다. 조카들을 만들어 주신 것에 대한 감사와 동생의 생명을 지켜 주신 것에 대한 감사의 마음으로, 나는 오늘도 만나는 고객님들마다 인하대병원을 소개하고 자랑한다. 누가 시키는 것도 아니고 인하대병원에서 월급 받는 것도 아닌데..^^

- 벚꽃 흩날리는 어느 봄날, 인하대병원이 만들어준 네 쌍둥이의 이모가 ^^

# 인하대병원 가정간호사업실 실습을 마치고 같이 있는 나의 소망들 - 열정, 순수, 인내, 봉사



신경희 인하대 대학원 간호학과(가정간호전공 3학기생)  
| 계양구 보건소 모자보건실 근무



아직도 일반인들에게는 가정간호란 단어가 생소하겠지만 간호사로 근무한 지 10년이 훨씬 넘은 본인으로서 이미 2001년 가정간호 사업이 의료법에 의거하여 현재 167개 병원에서 실시하고 있으며, 선진국이나 미국등지에서는 가정간호 사업이 많이 정착되어 있다는 소식을 자주 접하였고 우리나라도 이미 고령화 사회로 진입하면서 가정전문간호사의 역할이 더욱 확대되리라는 기대감이 있었다.

그러던 차에 인하대학교 대학원에도 가정간호 과정이 개설된 것을 알게 되었다. 10여 년을 보건소에서 근무하면서 지역사회주민들의 방문간호 업무를 전담하면서 좀 더 질적인 간호서비스를 제공하기 위해서 가정간호가 필요하다고 느껴 직장과 학업을 병행하는 대학원 공부를 시작하게 되었다.

눈송이가 흐드러지게 날리던 1월 처음으로 인하대병원 가정간호사업실에서 실습을 시작하였다. 이론 강의만 듣다가 펄펄 반 기대 반으로 실습에 임하게 되니 처음 간호사 생활을 시작했던 아련한(?) 기억도 떠올랐다.

실습기간 2개월 중 20~30가구의 가정을 방문하였는데 질환 유형을 보면 암, 뇌졸중, 만성질환자, 전신마비, 당뇨병증 환자 등 다양하였다.

가정전문간호사 오승은 선생님과 처음 방문한 가정은 뇌경색으로 외상상태로 계시는 60대 김○○ 할머니 댁이었다. 환자분은 40대에 남편과 사별하고 30대 중반의 아들과 살고 있었다. 환자분은 3년 전 뇌경색으로 쓰러지면서 결국 기관지 절개관, 비위관, 인공도뇨관을 삽입한 상태로 장기간 입원 후 퇴원하게 되었고 현재는 오랜 외상생활로 꼬리뼈 부분에 욕창이 심해져 치료 중이었다. 경제적 어려움으로 아드님은 직장을 포기하고 어머니를 간호하고 있었으며 어머니를 위해 가정간호사가 방문하는 것에 대해 매우 감사해 하며 신뢰를 갖고 있었다. 환자분 댁 현관문을 들어서서 순간 썩는 냄새가 진동해 심한 현기증을 느꼈다. 최근 욕창이 더 심해지면서 상태가 악화되고 있었다. 가정간호사 선생님은 모든 처치가 끝나고 환자분의 상태를 자세히 설명하며 아드님의 힘든 점까지도 세심하게 살펴 주며 자상하게 상담을 하는 것을 보며 전인적인 간호가 이런 것이구나 하고 새삼 생각하게 되었다.

두 번째 방문한 가정은 18세 된 근육병 남자 환자의 집이 었다. 원인 모르게 10세 경에 발병하여 기관지 절개관을 통해 인공호흡기에 의존하여 생활하고 있었고 이 가정 또한 병원 입원하던 중 병원비가 없어 퇴원 후 인공호흡기를 가지고 가정에서 치료받기 위해 가정간호사업팀과 연결되어 정기적인 방문 간호서비스를 받고 있었다. 한참 친구들과 어울려 지낼 나이에 인공호흡

기에 의존해야 하는 상황이 안타까웠고 그나마 손가락을 움직일 수 있어 컴퓨터를 뱃 삼아 지내는 시간이 대부분이었다. 병원방문은 비록 어렵지만 그래도 가정간호사가 방문하는 날을 손꼽아 기다리며 반가워하는 환자분의 눈빛을 보며 작은 것에 감사하며 또한 나에게 주어진 삶에 감사해야 함을 깨달았다.

이 밖에도 여러 다양한 유형의 환자분들의 가정방문을 통하여 환자와 보호자분들께 작은 것 하나라도 놓치지 않고 꼼꼼히 챙기며 성심껏 교육하는 모습과 먼 거리도 마다않고 도움을 청하면 달려가며, 근무의 시간에는 독거노인과 거동불편환자의 목욕봉사도 마다하지 않는 가정간호사 선생님의 모습을 보며 어려운 상황이지만 지금 나의 노력이 헛되지 않음을 느낄 수 있었다.

점점 노인인구는 증가하고 만성질환과 재활을 필요로 하는 장기 환자가 늘면서 가족의 수발 및 의료비에 대한 부담이 커지고 있으며 적절한 치료시기를 놓쳐 합병증까지 생기는 경우를 보건소에서도 많이 보게 된다. 입원의료비 부담으로 병원과 멀어질 수 밖에 없는 의료사각지대에 놓인 많은 분들을 도울 수 있는 가정간호야말로 꼭 필요한 사업으로 생각되며 가정간호서비스를 통하여 지역사회 주민의 건강을 도모하는 일이야말로 그 무엇으로도 바꿀 수 없는 소중한 자원이라는 생각이 들었다.

이번 실습기간 동안 많은 경험과 지혜를 전해주시신 인하대병원 간호부와 가정간호사업실 오승은 수간호사님과 간호사선생님들께 깊은 감사를 드리며 힘들고 어려운 이웃을 위해 내 가족처럼 사랑으로 치료해 주시는 가정간호사 선생님들의 아름다운 모습을 보고 바람, 비, 햇볕 등이 좋은 식물을 키우 듯 나의 열정, 순수, 인내, 봉사의 정신이 언젠가는 활짝 꽃필 거라 믿으며 유난히도 일찍 찾아온 봄의 길목에서 심호흡으로 따스한 햇살을 마음껏 들이마셔 본다.



#### 입원의료비 부담으로

병원과 멀어질 수 밖에 없는  
의료사각지대에 놓인 많은 분들을 도울 수 있는  
가정간호야말로 꼭 필요한 사업으로 생각되며  
가정간호서비스를 통하여 지역사회 주민의 건강을  
도모하는 일이야말로 그 무엇으로도 바꿀 수 없는  
소중한 자원이라고 생각된다.





외과 의사 봉달희, 하얀거탑, 종합병원.....  
누구나 한 번쯤은 들어 본 우리나라의 의학 드라마이다. 그렇다면 이런 제목들은 어떨까?  
그레이 아나토미(Grey's Anatomy), 이알(E.R.), 닥터 하우스(HOUSE), 시카고 메디컬(Chicago Medical),  
메디컬 인베스티게이션(Medical Investigation), 닥터(Nip-Tuck), 3파운드(3lbs).....  
이런 제목까지 알고 있다거나 시청 중이라면 정말 의학 드라마 마니아라 할 수 있을 것 같다.

오창현 전공의 | 신경외과 3년차

## 인간적으로 고민하는 의학드라마 열풍 기대

\*\*\* 이렇게 의학 드라마들이 많이 만들어지고 인기를 끌고 있는 것은 아마도 시청자들의 전문적 드라마에 대한 관심 때문일 것이다. 자신이 가보지 않은 길, 가보고 싶었던 길을 드라마를 통해 느끼는 새로운 세계에 대한 경험이라고 할까.

사실 위에서 나열했던 의학 드라마처럼 의학 전문 드라마는 외국에서는 많이 제작되었고, 또 그만큼 많은 인기를 갖고 절찬리에 방영 중이다. 하지만, 아직 우리나라의 의학드라마는 그 수준에 도달하기는 힘이 든 것 같다.

\*\*\*

\*\*\* 3파운드(3lbs)란 미국 드라마가 지금 방영 중이다. 사실 우리나라에 대중매체를 통해서 방송되고 있진 않기 때문에 이 드라마에 대해서 알고 있는 이들은 그리 많지는 않다.

3파운드의 의미는 1400~1500g의 인간의 뇌의 무게를 의미하며, 드라마의 내용은 신경외과 의사에 대한 이야기이다. 의학드라마에 관심이 많고, 또 신경외과 전공의로서 수련 생활을 하는 나에겐 굉장히 매력적인 드라마가 아닐 수 없다. 아직 많은 부분이 방영 중이진 않았지만, 첫 시작은 바이올린 연주 중 경련이 발생한 젊은 바이올린 연주자의 이야기로 시작된다. 그 바이올린 연주자는 뇌종양으로 진단되고 언어영역을 살리면서 수술하

기위해 마취가 깨어있는 상태에서 수술을 진행한다. 사실 실제 수술에서는 많이 진행하고 있는 수술이긴 하지만, 시청자나 신경외과 영역을 잘 모르는 이들이 보기엔 꽤나 흥미로운 부분일 것이다.

\*\*\*

\*\*\* 그레이 아나토미의 한 에피소드에서도 신경외과 영역의 한 부분이 소개되었던 부분이 생각난다. 나이가 많으며, 얼마남지 않은 딸아이의 결혼식을 이유로 뇌심부자극술이란 수전증의 치료 수술을 시행하지 않는 한 수전증 환자의 이야기였다.

극중에서 수전증 환자는 결국 한 인간적인 의사 주인공에게 감명 받아 극적으로 수술에 동의하게 되고 뇌심부자극술을 시행하여 손떨림 증상이 호전된다.

사실 증상이 있는 환자를 병원에서만 만났었지 그 환자의 인생 및 인간의 심리와 관련해서는 깊이 생각해보진 않았던 나였기에 그런 인간적인 모습까지 같이 비춰주었던 그레이 아나토미의 이 에피소드는 사실 나에겐 큰 충격이었고, 또 많은 반성을 하게 하는 계기가 되었다.

물론 드라마라는 특성으로 인하여 극중 내용 전체의 비현실성이 존재할 수 있겠지만, 그래도 의료계와 그 안의 인간적인 면모를 비춰주는 거울로서의 모습으로 큰 손색이 없는 것 같았다. 더군다나 병원에서 치료 중 좋아지는



사람들의 모습을 보여주는 것 이외에도, 수술 중 사망하는 모습을 보여주는 드라마의 내용 자체에서도 더욱 더 현실적인 모습이란 생각마저 들게 한다.

\*\*\*

하지만, 우리나라의 의학드라마는 아직은 그런 수준이진 못한 것 같다. 얼마 전까지 인기몰이를 하던 <외과의사 봉달희>며 <하얀거탑>을 살펴보면, 의료직의 전문가에게 의학갑수를 받았다고는 하나 아직은 아쉬운 점이 너무 많다. 사실, 의료계의 현실을 보여주기보다는 미흡한 사실들로 인하여 오해를 사게 하는 장면들도 많이 보였다. 주인공이 세균감염에 걸린 환자를 뒤로한 채 제주도까지 가는 장면이라든가, 병원 내의 과장 자리를 놓고 싸우는 장면, 다른 전문 분야의 외과의사가 다른 분야의 수술을 집도하는 장면 등. 물론 예전 드라마 종합병원보다는 의료 현실에 더욱 가깝게 표현했다는 것에 위안을 느끼기는 하지만, 의료계의 사람들끼리의 화두는 드라마의 옥의 티를 나열하는 게 하나의 재미거리로 통하기까지 했었다.

\*\*\*

사실 드라마가 방영되는 동안 의료계에 몸담고 있는 이유 때문에 주위사람들에게 드라마

의 진실성에 대한 질문을 많이 받았었고, 난 씁쓸하게도 사실이 아닌 경우가 많다는 얘기를 해준 경우가 많았다. 대중매체를 통한 것은 오락이기도 하지만, 보는 이에겐 또 다른 세상의 경험으로 작용할 수도 있을 것이다. 그리고 잘못된 그 경험 때문에 현실에서 그런 경험이 잘못 적용될 수도 있다.

내용을 좀 더 심층적으로 만든다는 것 자체가 많이 힘든 것은 사실이지만, 의료계에 몸담고 있는 한 사람으로서 조금은 더 현실적이고, 조금은 더 인간적으로 고민하는 의료계의 모습을 담아줄 수 있는 그런 드라마가 많이 아쉽다.

드라마가 모든 것을 담아낼 수는 없는 것이기에 보는 이들도 그런 것들을 유의하고 봤으면 하는 바람이다.

\*\*\*

한철 의학 드라마 열풍이 지나가고 이후 언젠가 다시 한 번 의학드라마가 우리 텔레비전의 인기몰이를 할 날이 올 것이다.

그때에는 의료인도, 비의료인도 모두 같이 고민하며 같이 공유할 수 있는 그런 드라마를 볼 수 있게 되기를 바라면서 펜을 놓는다.

\*\*\*

1차 진료기관에 잘 맞는 진료를 하겠다는 소망으로 2002년 개원한 신기정형외과 최상규 원장을 만났다.  
큰 욕심 부리지 않고 자신의 자리를 지키겠다는 최 원장은 철저한 진료에 대한 욕심만큼은 대단했다.

## 언제나 불박이처럼 가족같은 병원으로...

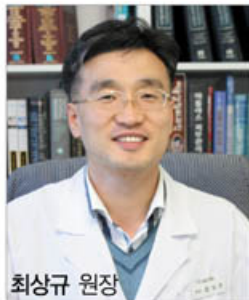
요즘 최 원장은 가슴이 답답하다. 법적으로 너무 많은 의료문제를 해결하려다 보니 진료 마인드가 자꾸 작아져 의기소침해지기 때문이다. 최근 일어나고 있는 여러 가지 의료사고를 보면 더 이러한 생각이 든다.

“의사는 환자를 완치시키고 살리기 위해 노력하죠. 그러나 인간의 의지와 노력으로 안 되는 일들이 있습니다.”

아직 큰 사고 없이 지내고 있다는 최 원장은 작금의 현실들에 대한 안타까움으로 말문을 연다.

신기정형외과 12명의 직원들은 최 원장을 도와 지역주민에게 최고의 의료서비스를 제공하기 위해 함께 하고 있다. 또한 신속한 치료를 위해서는 의사와 환자간의 믿음이 중요하다고 최 원장은 말한다. 자신을 믿고 따라오는 환자에게는 끊임없이 주고 싶은 것이 솔직한 심정이다. 최정환 원무과장은 최 원장에 대해 한마디로 '사진 욕심이 많은 의사'라고 귀띔한다. 일단 환자가 불편하다고 하면 소견이 보일 때까지 원인을 찾는 집요한(?) 면이 있다고 하는데 최 원장의 자기 환자에 대한 의료소신은 아닐까? 아울러 성장 등과 관련한 과장된 광고에 현혹되지 말라는 것과 정형외과 진통제는 무조건 나쁘다는 선입견은 버려야 한다고 당부한다. 그리고 꾸그려 앉는 자세보다는 무릎을 펴는 자세, 과한 운동보다는 자신의 신체 능력에 맞는 적절한 운동, 마지막으로 스트레칭을 배 건강을 위한 예방으로 꼽는다. 모교인 인하대병원과의 협진시스템은 사실 별다르게 말 할 것이 없다. 연구를 열심히 하는 병원, 서해안의 의료 거점으로 발전하는 인하대병원이 되기를 최 원장은 바라고 있다.

신기정형외과는 조금 욕심을 내어 피부와 비만에 많은 관심을 갖고 의료 영역을 조금 넓혔다. 그래서 또 요즘 최 원장은 더 바쁜 시간을 보내고 있다. 언제나 불박이처럼 늘 그곳에 있는 가족 같은 병원으로 남았으면 하는 최 원장의 소망이 이루어지는 따뜻한 세상이 되길 함께 기도하고 싶다. ● 인천시 남구 주안7동 ☎ 032-868-8275



최상규 원장



## 일 신 내 과 \_

하나 되는 병원, 또 날로 새로워진다는 모토로 개원 한 일신내과를 찾았다.

내원 한 환자에게 자세한 설명과 편안하게 만들어 주고 싶다는 이정구 원장은 친절과 정확한 진단의 중요성을 강조했다.

## 날마다 새롭게 하나 되는 사랑으로...

2003년 도화동에서 개원하여 지금의 이곳으로 이전한 것은 지난해 9월의 일이다. TV탤런트협회 지정병원이라는 타이틀답게 그간 일신내과를 다녀간 연예인들의 사진과 메시지가 담긴 액자들이 먼저 눈에 들어온다.

“의료지식 노출이 많아서 요즘 환자들의 수준은 상당합니다. 정신적인 고통을 경감시켜주는 환자의 마음을 치료하고 싶습니다.”

환자의 마음을 읽고 근본적인 치료와 자세한 설명을 해주는 진료를 하고 싶다고 이정구 원장은 말한다. 친절한 진료 서비스를 위하여 충분한 교육을 받은 일신내과 14명의 직원들은 이 원장의 든든한 파트너가 된다.

일신내과는 방사선실, 심전도실, 부인과검사실, 초음파실, 기초검사실 등을 갖추고 있어 웬만한 종합건강검진이 가능하다. 뿐만 아니라 위, 대장 내시경의 완벽한 장비와 숙련된 시술로 의료서비스를 제공하고 있으며 관절염, 갱년기 증상 등의 환자를 위한 태반클리닉도 별도 운영하고 있다. 또 내시경을 통한 비만치료를 하고 있는 것이 특이할만하다.

향후 욕심을 낸다면 일신내과를 프랜차이즈로 성장시켜보고 싶은 이 원장, 친절은 기본이고 정확한 진단으로 정성을 갖고 치료한다는 마인드라면 기본은 다진 셈 아닐까?

이 원장은 책상 밑에 놓여 있는 선물 꾸러미를 가리키며 그것이 자신의 보람이라 한다. 내가 행복하면 우리 병원 이, 또 이곳을 찾는 모두가 행복해지리라 믿는 이 원장이다. 그는 오늘도 이 같은 모토로 날마다 새롭게 사랑으로 하나 되는 일신내과를 꿈꾼다. ● 인천시 연수구 청학동 ☎ 032-813-8275



이정구 원장



# Q Question \_ Answer \_ A



**Q 7세 아이 이마 혈관종 그냥 두면 없어지나요?**  
안녕하세요? 저의 아이는 7세로 태어날 때부터 이마중앙에 3×3cm 정도의 혈관종이 있습니다.

지금 아이가 커서 신경을 쓰며 또래 친구들한테도 놀림을 당하는 것 같습니다. 점점 없어진다고 해서 기다리고 있는데 아직까지 없어지거나 없어지는 기미가 안보여서 걱정입니다.

**A 소실 가능성 있는 경우는 2세경부터 감소, 7세라면 진단필요**  
성장하면서 소실 가능성이 높은 혈관종은 딸기 모양 혈관종으로 붉은 색을 띠고 튀어 올라와 있는 경우가 많습니다. 그리고 소실 가능성이 있는 경우라면 출생 후 커졌다가 2세경부터 서서히 크기가 감소되어 갑니다. 현재 7세인데 전혀 변화가 없다면 딸기 모양 혈관종이 아니던가 자연 소실 가능성이 없는 경우일 가능성이 있으니 진단을 다시 한번 받아 보시기 바랍니다. ➔ 성형외과 ☎032-890-3870

**Q 인슐린 펌프는 무엇인가요?**  
인하대병원에 인슐린 펌프를 하고 있는지 궁금합니다. 어떻게 하는 것인지, 어떤 환자에게 적합한지 알려주세요.

**A 인슐린을 투여하는 기계로, 주로 제1형 당뇨병인 분들에게 필요**  
인슐린 펌프는 복부에 바늘을 삽입한 상태에서 24시간 동안 소량의 인슐린이 일정한 속도로 주입되고 매 식사 전에 식사로 인해 올라가는 혈당을 조절하기 위해 정해진 용량만큼의 인슐린이 주입되도록 버튼을 눌러 속효성 인슐린을 투여하는 기계입니다.  
적응대상은 혈당을 적극적으로 조절할 의사가 있으며 매일 자신의 혈당을 수시로 측정하면서 그 변화에 따라 기계를 조절할 능력이 있는 분으로 기계에 대하여 충분히 이해하고 자가혈당측정을 하루 4회 이상 할 의사가 있고 혈당측정의 결과를 해석할 능력을 지녀야 합니다. 많은 분들이 기계만 차고 있으면 혈당이 저절로 조절되는 것으로 알고 계신데 실제로는 하루에 몇 번씩 혈당을 측정하여 그에 따라 인슐린 투여량을 조절하여야 합니다. 또 계속 바늘을 삽입한 상태로 계속 하므로 목욕 등의 경우 오염이 되거나 물이 들어가지 않도록 주의가 필요하며, 주기적으로(3~4일 간격) 주사바늘, 투입라인 등을 교체하여야 하는 등 생각보다 유지 및 관리가 어렵습니다. 더군다나 기본적으로 인슐린으로 혈당을 조절하는 것이므로 경구혈당강화제의 용량을 조절하거나 하루 한 번 내지 두 번 정도 인슐린을 주사하여 혈당 조절이 잘 될 수 있다면 인슐린 펌프를 사용할 필요는 없습니다.  
즉 주로 제1형 당뇨병(인슐린의존형 당뇨병)인 분들에게 필요한 것입니다. 인슐린 펌프치료를 당뇨병을 완치시키는 것이 아니라 혈당조절

을 잘하기 위해 도움을 주는 하나의 수단인 것입니다. 대부분의 대학 병원에서는 시행하고 있습니다.  
➔ 내분비내과 ☎032-890-2216, 당뇨병클리닉 ☎032-890-2215

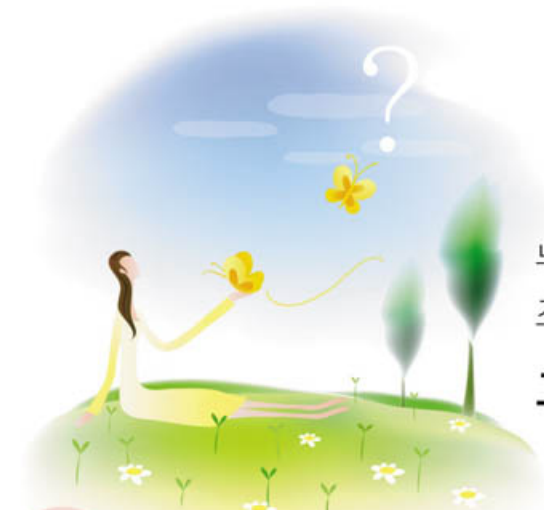
**Q 종합검진결과 역류성 식도염, 담석증이 나왔는데, 재검사나 치료가 필요한가요?**  
작년 여름에 종합검진을 했는데 위내시경에서는 역류성 식도염이, 복부 초음파에서는 담석증이 있다는 소견이 나왔습니다. 임신을 계획하고 있어 그 전에 필요한 치료를 받으려고 하는데, 지금 작년 여름의 진단결과를 가지고 치료를 받을 수 있는지, 재검사를 해야 하는지 알고 싶습니다.

**A 역류성 식도염 증상 지속 시 치료필요하며, 담석증은 무증상 시에는 치료 불필요**  
역류성식도염 증상은 신물 신트림 뜨거운 것이 가슴위로 치밀어 오는 느낌 등이 있을 수 있습니다. 그런 증상이 지속 시 치료 받으시기 바랍니다. 담석증은 증상이 없으면 특별한 치료는 필요 없습니다. 하지만 오른쪽 위 상복부 통증이 지속 된다면 황달 증세가 있으시거나 하시면 병원에 방문하여 주십시오. 병원에 방문하여 다시 내시경 검사는 받으시는 것이 좋겠습니다. ➔ 소화기내과 ☎032-890-2224

**Q 2년째 폭식증으로 고생하고 있습니다**  
제 나이는 24세인데요, 폭식증으로 고생한 것은 22세부터 인 것 같습니다. 그때는 어떻게까지 심한 정도는 아니었는데, 지금은 매일 폭식을 합니다. 정말 단것, 과자, 아이스크림부터 밥이고 면류고 정말 도저히 먹을 수 없을 정도까지 먹습니다.  
특히나 요즘 더 심해져 일주일전 몸무게보다 지금 7kg이나 찌어, 먹고 토하기도 일췌예요. 건강도 너무 걱정이 되고 약물치료랑 같이해서 식욕 억제를 하고 싶어요. 도와주세요.

**A 우울증, 불안장애 등이 동반할 수 있어, 정신과적 치료가 필요**  
2년 전부터 폭식증상을 보이고, 최근 급격히 체중 증가가 동반되고 일상 생활에 큰 지장을 겪고 있는 것으로 보아 정신과적 치료를 필요할 것으로 보입니다. 폭식 증상에 구토증이 동반 될 경우 신체의 이상 증상(전해질 이상, 위장 장애, 식도염, 생리불순 등)이 나타날 수 있으므로 위험한 상황입니다. 약물 치료와 면담 후 증상이 외래에서 조절이 어려울 것으로 판단되는 경우, 입원 치료를 병행하실 수도 있습니다. 폭식증에 동반되는 질환으로 우울증, 불안 장애 등이 발생할 수도 있으므로 정신과 외래 내원하여 진료 받으실 것을 권고 드립니다.  
➔ 정신과 ☎032-890-3880

약 물 Q & A



누군가에게 물어보기는  
조금 쑥스러운 여성들의 궁금증들...

**그러나 반드시 알아야하는 필수사항!**

1

**신혼여행을 가려고 하는데 여자가 한 달에 한 번 마법(?)에 걸리는 날과 겹치네요. 일생에 단 한 번  
뿐인 신혼여행인데...**

생리를 미뤄야 하는 어쩔 수 없는 상황인 경우 경구용 피임약을 월경 예상일 5일전부터 매일 1정씩 복용합니다. 약을 중단하게 되면 3개월 내에 다시 생리를 시작하게 되는 것이 일반적입니다. 경구 피임약의 부작용으로 많이 나타나는 메스꺼움은 약을 취침 전에 복용하면 대부분 해결할 수 있습니다. 고혈압, 당뇨, 간염, 정맥혈전증이 있는 분이나 흡연을 하고 있는 여성은 사용을 금합니다. 일반 의약품으로 약국에서 처방전 없이 구입이 가능하지만, 약물 복용보다는 지혜롭게 결혼날짜를 조정하는 것이 더욱 좋겠습니다.

2

**질에 넣는 약을 처방 받았는데 어떻게 사용해야하나요?**

먼저 손 및 외음부를 깨끗이 씻고 포장을 벗깁니다. 약물은 질 내에 되도록 깊숙히 삽입하는 것이 좋으므로 등을 바닥에 대고 누운 후 양쪽다리를 앞으로 당겨 구부린 자세에서 질정의 동근 부분이 앞으로 가도록 하여 질 내에 넣으시면 됩니다. 약물을 질 내에 넣은 후 5분 동안 누워있고 30분 이내는 운동을 삼가 합니다. 약 삽입 후 약물이 질 내에 고루 퍼질 수 있도록 하기 위하여 활동량이 많은 낮 시간보다는 취침 전에 사용하실 것을 권장합니다. 체온에 의해 서서히 녹아 효과를 나타내므로 보관은 냉소(냉장고)가 적당하고 혹시 약이 녹은 경우 냉장고에 넣었다가 사용하면 됩니다.

3

**분만 후 좌욕을 하라고 하는데 어떻게 해야 하는지요?**

자연분만을 하는 경우 회음부 절개부위 꿰맨 자리 소독뿐만 아니라 제왕절개 수술을 한 경우일지라도 분비물이 계속 나오기 때문에 입원기간 뿐만 아니라 퇴원 후에도 좌욕이 필요합니다. 엉덩이가 잠길 정도의 세수 대야에 끓였다 식힌 물을 붓고 좌욕약 한 컵정도(10~15ml) 물에 섞은 후 5~10분정도 좌욕을 하고 깨끗한 물로 행구어 냅니다. 적어도 좌욕은 하루에 2번 아침, 저녁으로 하고 많이 많이 불편하거나 대변 본 후에는 좌욕을 하는 것이 좋습니다. 기간은 개인차가 있으나 2주 가량은 하도록 합니다.



항상 환자분들 곁에 인하대 병원 약사들이 함께 합니다

약에 대한 문의는 : 주간 032) 890-3323,3327 | 야간 032) 890-3315

## 찰진 감자전과 젊음의 샘 순두부

추천 · 이지현 대리 | 기획홍보팀

모처럼 봄별도 따뜻하고 해서, 충충한 지하를 벗어나 지상에서 좀 먹어보자는 일념으로 병원 밖으로 향했다. 배고픈 걸음으로 5분, 배부른 걸음으로 10분 정도 거리에 있는 <강원도 할매 재래식 순두부>집을 찾았다.

이 집에서 감자전은 처음 먹었는데, 도톰한 두께에 감자 특유의 찰진 맛이 집에선 좀처럼 만들기 힘든 감자전이였다. 불현듯 또 먹고 싶다.

본인은 할머니라 주장하는 주인 아주머니는 환갑을 넘기었다는데 그야말로 십 년은 더 젊어 보였다. 매일 순두부를 드셔서 피부도 좋고 노화도 더디다며, 바깥어른은 고기만 드셔서 쉬 늙어버렸다고 두부에찬론을 들려주신다. 국산 콩만을 사용하는 나름의 고집이 있는 <강원도 할매 재래식 순두부>의 순두부와 비치는 모두 진하면서 담백하다. 청국장 특유의 냄새도 들어설 때 코 끝에 살짝 스칠 뿐, 입안에서는 느껴지지 않는다.

주차는 가게 앞쪽으로 몇 대는 가능하나, 병원에서 갈 때는 도로로 이용하는 편이 나을듯하다. 설 연휴와 추석에만 각 이틀간 휴무이다. 가격은 맷돌 순두부 정식 5천원, 청국장(2인 이상) 1만5천원, 감자전 5천원

## 강원도 할매 재래식 순두부



- 영업시간 : 오전 9시 ~ 저녁 9시
- 주소 : 인천 남구 용현5동 624-44 (스위스 모텔 뒤)
- 전화 : 032-883-5590
- 위치 :



## 구수한 보리밥과 해물향 칼국수

추천 · 유진희 간호사 | 간호부

칼국수처럼 서민적인 음식도 드물 듯하다. 집집마다 다양한 조리법이 있고 가정 음식이 그렇듯 무엇이 낫다 못하다 거론할 계제는 아니지만 내가 처음 접하고 반해버린 홍두깨 칼국수 집만은 많은 지인들에게 강력 추천하고 싶다.

용현동에 살고 있는 이 지역 사람들에게겐 어느 정도 소문이 나있는 맛 집이다. 부드럽고 통통한 면발에 시원한 해물향이 우러나 있는 국물.. 게다가 칼국수 나오기 전에 나오는 보리밥 또한 일품이다. 참기름과 고추장과 잘 익은 열무김치를 넣고 비벼먹으면 그 맛을 정말이지 잊을 수 없다. 칼국수를 주문하면 냄비 위에 해물이 놓여있는 접시가 냄비뚜껑으로 덮여져서 나오는데 손님이 보는 앞에서 뚜껑을 열고 해물을 보여준 다음 냄비에 끌어내고 한소끔 끓인 후 해물에서 국물이 우러나면 다시 칼국수를 넣고 10여분 끓인다. 가격도 저렴한 데다 양도 푸짐하여 간단하게 가족끼리 외식할 때나 수다 떨고 싶은 사람이 있을 때 나는 꼭 홍두깨 칼국수 집을 찾는다. 참고로 동네 골목에 위치해 있어서 주차공간이 협소하기 때문에 자가용을 이용하시는 분들은 주차공간을 찾아야 하는 불편함을 감수해야 한다.

## 홍두깨 칼국수



- 영업시간 : 오전 11시 ~ 저녁 10시
- 주소 : 인천 남구 용현5동 621-154
- 전화 : 032-882-1157
- 위치 :





하루가 목석 늘어 지친 저녁  
어스름레 저문 놀 등에 지고  
다시 시작되는 아름다운 여운의 시간을 맘껏 즐긴 흔적..  
살의 여백처럼 펼쳐진 흰색 도화지의 깨끗함에  
'섬칫 색칠하기 두려움을 느끼지만.'  
마음 조용히 조금씩 조금씩 그림은 채워진다.

사진 · 꽃속에서(인천미술한마당축제 출품작) | 강순자 대리(원무보협팀)

# Photo Scrap

## “둘째 아인 배변훈련중~!!”

아이를 키우면서 인간이 성장하는 과정과정을  
새삼 감탄게한다.  
24개월 넘은 둘째 아이가 한창 배변훈련중~!  
아직도 훈련중으로 팬티를 입혀놓으면 소변으로 아랫도리가  
흠뻑 적시기 일쑤이지만  
그래도 진도가 나가는 듯하다.  
배변 후 비데도 잘 사용하는 멋진 나의 둘째 아들 진우.

사진 · 배변훈련 | 강혜원 간호사의 둘째아들(특수간호팀 7병동)



## '신장의 날' 기념 무료검진 및 공개강좌개최



제1회 신장의 날을 맞아 3월 8일 오후 2시 30분부터 인하대병원 3층 대강당에서 4가지 주제로 특강을 하였다. 특강은 '신장의 구조와 기능, 필수검새신장내과 송준호 교수', '고혈압, 당뇨병에 의한 신장병(신장내과 이승우 교수)', '만성신장병 어떻게 치료할 것인가?(신장내과 김문재 교수)', '만성신장병에 대한 식이요법(임현숙 영양사)' 주제로 진행되었다. 무료신장검사(피검사, 소변검사, 혈압검사)는 강의 시작 전 1시 30분부터 1시간 동안 시행되었다.

## 인하대병원 - 인천본부세관, 지정병원 협약 체결

(7년 3월 6일(목) 인하대병원 세관나눔)



인하대병원은 지난 8일 인천본부세관과 지정병원 협약을 체결했다. 이번 협약으로 인하대병원은 인천세관과 자매결연을 맺고 있는 영락원 무의탁 노인 1인에게 백내장 무료수술을 제공하고 향후 공동으로 의료봉사를 실시하기로 했다.

## '의사들 달리기로 건강 챙기죠' 인천국제마라톤대회 출전 동호회

제7회 인천국제마라톤 대회에 참가하는 인하대병원마라톤동호회 노준규(64·방사선종양학과 교수) 회장은 "달리는 맛, 잊을 수가 없죠. 퇴직한 뒤에도 계속해서 달릴 겁니다"라고 말했다. 노 회장은 지난 2001년 11월

## 인하대병원 - 중국대사관 지정병원 협약으로 VISA발급 신체검사 시행



인하대병원은 3월 29일 서울에서 중국대사관과 인천 최초로 지정병원 협약을 체결했다. 이번 지정병원 협약 체결로 시민들이 중국 비자를 발급 받을 때 인하대병원이 신체검사를 맡아 하게 되며, 국내 체류 중인 중국인 응급진료 비중도 높아진다.

염봉란 중국총영사관은 "인천은 한국과의 무역 교류와 관광객 증가 등 중국인의 활동이 많은 곳"이라며 "인하대병원의 첨단기술과 장비에 대한 기대가 크다"고 말했다. (문의 가정의학과 032-890-2240 / 2455)



병원 동료들과 함께 마라톤동호회를 만든 뒤 제2회 인천국제마라톤 대회부터 단 한 번도 빠지지 않고 열성적으로 참가하고 있다. 이번 대회에 참가하는 동호회 회원 20명은 일과를 끝낸 뒤 인천대공원에 모여 30km 이상씩 달린다. 참가자 중 풀코스(42.195km)에 도전하는 회원만 7명이나 된다.

## 한국 안센과 협약체결



인하대병원은 4월 10일 한국안센과 TOPA MAX 환우사랑 캠페인 협약 체결식을 가졌다. 경련성 질환(간질)을 가진 환우들의 일상 생활로의 복귀를 돕는다는 취지로 실시되는 TOPAZ Campaign은 경련성 질환으로 치료중인 환자 중에서 진료과(소아과, 신경과) 의료진의 추천을 받아, 한국복지재단에 신청, 심의를 거쳐 1인 50만원~100만원의 장학금을 지급한다. 인하대병원은 이번 협약으

로 500만원의 기금액을 지원받는다. (문의 진료지원과 원공주 032-890-2870)

## 인하대병원 - 나은병원 모자병원 협약



나은병원 강당에서 28일 인하대병원(병원장 우제홍)과 나은병원이 모자병원 협약을 체결했다. 두 병원은 환자를 위한 연계 진료, 제반 수련업무 지원, 학술적 자문 등 상호 지원 협력하게 된다.

이날 인하대병원 우제홍 병원장은 "의료협력 체계를 구축해 지역사회의 의료발전과 질 높은 의료서비스를 제공할 수 있을 것으로 기대된다"고 말했다.

나은병원 하현영 병원장은 "병원 증축 후 320병상의 첨단 디지털병원으로 가좌성모병원에서 나은병원으로 개명해 새로운 도약을 다지고 있으며 인하대병원과의 모자병원 협약 체결로 보건향상과 의료발전을 위해 최선을 다할 것"이라고 말했다.

## 인하대병원 건강보험상담센터 개소

인하대병원과 국민건강보험공단 경인지역본부 '건강보험상담센터' 개소를 위한 협약 체결에 이어 개소식을 갖고 병원을 찾은 가입자에게 상담업무를 시작했다고 밝혔다.

## 인하대병원, 美 USC와 공동 국제심포지엄



인하대병원은 3월 16일 제2의 도약기를 위한 출발점 및 연구중심병원으로 발전하기 위해 미국 USC(University of Southern California)와 국제심포지엄을 공동 개최했다.

이날 심포지엄에는 박인선 인하의대 교수와 USC의 Dr. Jeffrey Kahn이 강사로 나서 그간의 연구 경험 및 결과에 대해 발표했다.

또 전립선암의 치료경험과 진보적 치료법에 대하여 USC의 Dr. Jacek Pinski와 인하의대 김철수 교수가 연사로 나서 열띤 강연을 진행했다.

는 질환이므로 전문의에게 받는 것이 좋다.”고 말하며, 피부의 보습유지 및 악화인자 제거 등의 일반적인 관리요법과 연고를 사용한 치료법 등에 대하여 자세히 설명하였다.

## 인하대병원, 부천 대성병원과 협력병원 협약 체결



인하대병원(병원장 우제홍)은 25일 부천 대성병원(병원장 신선영)과 협력병원 협약을 체결했다. 이번 협약으로 두 병원은 환자 연계 진료, 병원 경영정보 교환, 최신 의학정보 및 인적자원 교류 등에서 협력하게 된다.



인하대병원은 “이제부터는 건강보험 상담업무 위해 환자가 공단을 방문하지 않고 병원 진료중에 궁금한 사항이나 애로 사항을 현장에서 One-Stop으로 서비스 받게 됨에 따라 환자에게 더욱 편리한 의료 서비스를 제공할 수 있게 됐다”고 설명했다.

(건강보험상담센터 032-890-8140, 032-884-4010)

## 출장 공개강좌 실시



지난 4월 11일 중구보건소에서 중구 구민을 대상으로 ‘생활습관병’이라는 주제를 가지고 가정의학과 김경우 교수의 건강공개 강좌를 실시하였다. 강의 후 진행된 질의응답 시간에는 참석자들이 가장 궁금해 하는 질문들을 모아 하나하나 자세히 설명하여 참석자들로부터 큰 호응을 받았다.

## 유레카 찬양단 연주회



4월 12일 1층 로비에서 ‘유레카 찬양단’의 첫 공연이 있었다. 가곡, 가요, 복음성이 등으로 내원한 환자와 보호자들에게 큰 호응을 얻었다. 유레카 찬양단은 음악과 워십 전문가들로 구성되어 있으며 주로 병원과 구치소 교도소 소년원 복지관 등을 방문하여 그들의 마음을 위로하고 사랑을 전하자는 취지로 만들어진 단체이다.

## 건강공개강좌 개최(133회)



4월 24일 오후 3시부터 3층 대강당에서 ‘아토피의 피부관리’라는 주제로 피부과 신정현 교수의 건강공개강좌가 개최되었다. 신정현 교수는 “그냥 가렵다고 또는 건조하다고 모두 아토피가 아닌 경우가 많고, 아토피 피부염은 여러 가지 임상적인 증상과 가족력, 검사 결과를 토대로 종합적으로 진단하

## 안과 어은화 주임기사 -

## 제117주년 세계노동절 기념대회에서 모범근로자상 인천광역시장상 수상



4월 28일 인천종합문화예술회관 대공연장에서 개최된 제117주년 세계노동절 기념대회에서 인하대병원 안과 어은화 주임기사가 모범근로자상 인천광역시장상을 수상하였다. 어은화 주임기사는 1999년 인하대병원 친절직원상을 수상한 바 있는 모범적인 직원으로서 1996년 6월부터 현재까지 10년 10개월간 본원에서 근무하면서 양질의 의료서비스를 제공하여 본원에 대한 환자의 만족도를 높이고 본원의 위상을 고취시킴과 동시에 발전에도 기여한 공로가 인정되어 노동조합의 추천으로 본 상을 수여하게 되었다.

## 퀴즈 퀴즈 제38회



※ 퀴즈 정답과 의견을 독자엽서에 작성하시어, 원내 고객의 소리함에 넣어 주시기 바랍니다. 또한 병원 홈페이지(www.inha.com)를 참고하시고 인터넷으로 응모하시면 더욱 편리합니다.



**1** 인하대병원은 중국대사관과 인천최초로 지정병원 협약을 체결했다. 이번 지정병원 협약 체결로 시민들이 ○○○○를 발급받을 때 인하대병원이 신체검사를 맡아 하게 되며 국내 체류 중인 중국인 응급진료 비중도 높아진다.

**2** 다음은 당뇨병에 대한 설명이다. 이 중 맞지 않는 것은?

- ① 제 2형 당뇨병은 한국인 당뇨병의 대부분을 차지하며, 중년 이후 서서히 발생하며, 비만한 사람에서 더 많이 발생한다.
- ② 증상으로는 소변을 많이 보게 되며, 갈증이 심하여 물을 많이 마시게 된다. 또 공복감이 심해져 많이 먹으려 한다.
- ③ 당뇨병은 지속적인 조절, 관리를 필요로 하는 만성질환이다
- ④ 증상이 사라지면 치료를 중단하여도 된다.

**3** 스포츠 손상의 응급처리법에 대한 설명이다. 이 중 맞는 것은?

- ① 손상으로 인해 통증과 부종이 동반되는 경우 응급처치 방법은 안정, 더운찜질, 압박, 올림이다.
- ② 얼음찜질은 장시간 적용하거나 얼음이 직접 피부에 닿는 경우 피부동상의 위험성이 있으므로 주의해야 한다
- ③ 통증이 심하고 지속되면 부목보다는 자연상태로 두는 것이 좋다
- ④ 압박 붕대를 감을 때는 최대한 힘껏 감아야 한다.

※ 당첨자는 다음호에 게재됩니다.



### 원 고 모 집

원보 인하대병원은 우리 의료원 가족들이 엮는 책입니다. 글 재주가 없다고 주저할 필요가 없습니다. 생활 주변의 잔잔한 이야기나 자신의 심정을 솔직하게 적은 글은 읽는 이에게 큰 감동을 줄 수 있습니다. 지금 바로 편을 들어보십시오.

■ E-mail : inhapr@inha.com

■ 보낼 곳 : 기획홍보팀

☎ 032-890-2602

### 편집위원

김명석, 이지현 | 기획홍보팀

유진희 | 간호부

강순자 | 원무보협팀

### 독 자 엽 서

보 내 는 사 람

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

□□□-□□□

원보편집실 담당자 (한필 또는 우표 부착필수)

받 는 사 람



**인하대병원**  
www.inha.com

인천광역시 중구 신흥동 3가 7-206

인하대병원 기획홍보팀

원보편집실 앞

4 0 0 - 7 1 1

## 파랑새소식

### 유방암 공개강좌 및 웃음치료요법강좌 개최



4월 12일 인하대병원 3층 대강당에서 90여명의 회원이 참석한 가운데 조영업 교수의 유방암 공개강좌와 김영식 소장의 '웃음 치료 요법'에 대한 강좌가 개최되었다.

#### 행 사 일 정

##### | 교 육 |

- ★ 일 시 | 5월 14일(월), 6월 11일(월) 오후 3시부터 4시30분 까지
- ★ 내 용 | 유방암 환자의 식이, 유방암 수술 후 관리 및 임파부종 관리  
유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화
- ★ 장 소 | 3층 1세미나실
- ★ 대상자 | 유방암 환자 및 가족

##### | 행 사 |

- ★ 일 시 | 5월 18일(금) 11시부터 (우천 시에도 진행)
- ★ 내 용 | 파랑새 체육대회
- ★ 장 소 | 인천 대공원



#### ● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다

- ▶ 홈페이지 [www.inha.com](http://www.inha.com) > 여성암센터 ▶ 카페 [cafe.daum.net / inhabluebird](http://cafe.daum.net/inhabluebird)
- ▶ 문의 여성암센터 ☎ 890-2560

## 인하중앙의료원 발전기금 조성

### ■ 후원금 사용 용도

- ▶ 세계적 수준의 진료 및 임상의학 연구 지원
- ▶ 인천시민의 건강증진을 위한 사업 지원

### ■ 참여 방법

- ▶ 현금, 유가증권, 부동산, 기타 현금화 가능한 자산 등 어떠한 형태로도 가능합니다.
- ▶ 온라인 입금, 자동이체, 신용카드, 급여공제 등의 방법으로 일시 혹은 분할 납부하실 수 있습니다.
- ▶ 개인, 단체, 법인 명의로 후원하실 수 있습니다.

### ■ 납입 방법

- ▶ 자동이체 : 거래은행 신청후 발전기금 담당자에게 전화통보  
(☎ 032-890-2885)
- ▶ 무통장 입금 : 거래은행 예금주 :  
인하대병원 - 우리은행 : 106-276015-13-018
- ▶ 발전기금으로 기부한 금액은 세제감면을 받을 수 있는 영수증을 보내드립니다.
- ▶ 기부약정서 및 상세 내용은 홈페이지([www.inha.com](http://www.inha.com)) 참조

### ◎ 총괄 현황 | 2007년 04월 30일 현재

| 기부자  | 약정액          | 납입총액         | 비고 |
|------|--------------|--------------|----|
| 216명 | 444,792,848원 | 293,527,308원 |    |

### ◎ 기부자 현황 | 2007년 03월 1일 ~ 04월 30일 현재

| 일자          | 성명  | 약정액      | 비고            |
|-------------|-----|----------|---------------|
| '07. 03. 19 | 이귀진 | ₩300,000 | 한국가훈보급중앙회(완납) |

### ※여러분의 소중한 의견을 기다립니다.

#### ● 이번 호에서 가장 좋았던 내용은?

#### ● 앞으로 다루었으면 하는 내용이나, 바라는 점이 있다면?

#### ● 편집자에게 하고 싶은 말은?

#### ● 보내시는 분의 연락처

#### Quiz 정답

1

2

3

### ♣ 제37회 QUIZ 정답

- ① 바이러스
- ② 3
- ③ 3

### ♣ 당첨을 축하합니다

- 차상영 방사선과
- 박용식 진단검사의학과
- 양동범 시설팀
- 권혁목 인천시 서구 삼곡동
- 명경식 인천시 중구 전동

| 인사동정       |       |     | 전근 및 소속확인 _                                                                  |  | 신규채용(입사를 환영합니다) _                                                                                                        |  |  |
|------------|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 보직임명 _     |       |     | 노사협력팀장<br>교육수련부 관리담당<br>연구지원실 관리담당<br>경영회계팀<br>기획홍보팀                         |  | 정해만<br>박종호<br>오형남<br>박재현<br>이경수, 최규철<br>심학수                                                                              |  |  |
| 전산정보담당     | 정형외과  | 이동주 | 노사협력팀                                                                        |  | 조미진, 한종현<br>이우진                                                                                                          |  |  |
| 신규임용 _     |       |     | 물류팀<br>원무보험팀<br>인사팀<br>병동간호팀<br>특수간호팀<br>외래간호팀<br>PACS 운영팀<br>방사선과<br>임상시험센터 |  | 고종옥<br>김명환, 권순길<br>김영선<br>장영희<br>김진숙<br>신희정<br>백강남<br>최직현<br>정우현                                                         |  |  |
| 산업의학과      | 촉탁전문의 | 정이동 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 임상의학연구소    | 촉탁전문의 | 이택기 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 인천국제공항의료센터 | 촉탁전문의 | 김미숙 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 신장내과       | 임상연구의 | 김덕영 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 정형외과       | 임상연구의 | 윤영현 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
|            |       | 이상협 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 성형외과       | 임상연구의 | 조현중 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 이비인후과      | 임상연구의 | 양태웅 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
| 산업의학과      | 일반의   | 노연주 |                                                                              |  |                                                                                                                          |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 특수간호팀<br>복순영, 윤지영<br>이소임, 윤진연<br>김진경, 박승희<br>박정희, 박자영<br>이보경, 박유희<br>남윤호, 이두남<br>서한정, 장현진<br>허지영, 고자영<br>김지현<br>한지연, 하유진 |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 병동간호팀                                                                                                                    |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 약제팀                                                                                                                      |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 친절직원/부서 _                                                                                                                |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 4월 특수간호팀 임재은                                                                                                             |  |  |
|            |       |     |                                                                              |  | 5월 특수간호팀 최선옥                                                                                                             |  |  |

## 건강교실 안내

| 건강교실명               | 내 용                                                                                                                                                      | 개최일시                   | 개최장소         | 문의전화          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|---------------|
| 출산준비 부부교실           | <ul style="list-style-type: none"> <li>임신, 분만에 대한 지식 및 산모체조와 진통시의 적절한 호흡법 교육</li> <li>- 참가비 7만원</li> </ul>                                               | 매주 (토) 오후 2시           | 3층 회의실       | (032)890-2170 |
| 항암제를 맞는 환자 및 보호자 교육 | <ul style="list-style-type: none"> <li>항암 화학요법이란 무엇인가?</li> <li>항암 화학요법의 부작용과 대처방안</li> <li>항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법</li> </ul>                              | 매주 1회<br>(교육 신청시 안내)   | 3층 암센터       | (032)890-2580 |
| 유방암 환자 교육           | <ul style="list-style-type: none"> <li>유방암 환자의 식이</li> <li>유방암 수술 후 관리 및 림파부종 관리</li> <li>유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화</li> <li>- 유방암 환우 및 가족(유선 신청)</li> </ul> | 매월 둘째주 (월)<br>오후 3시~5시 | 3층<br>1 세미나실 | (032)890-2560 |

## 무료공개 강좌

| 구 분  | 강좌 일자             | 강좌 내용        | 진료과목   | 담당교수 |
|------|-------------------|--------------|--------|------|
| 135회 | 05월 22일(화) 15:00~ | 골다공증         | 내분비내과  | 홍성빈  |
| 136회 | 06월 26일(화) 15:00~ | 관절염의 새로운 치료법 | 류마티스내과 | 권성렬  |
| 137회 | 07월 31일(화) 15:00~ | 성인 및 소아의 탈장  | 외과     | 최윤미  |

● 강의일시 : 매월 마지막주 화요일 오후 15:00 ~ 16:00 ● 장소 : 병원 3층 대강당 ● 문의처 : 교육수련부(☎032-890-2640~2) ● 인터넷 홈페이지(www.inha.com)

## 문화행사

| 단체명    | 일시                | 내용                          | 장소       |
|--------|-------------------|-----------------------------|----------|
| 유레카찬양단 | 05월 10일(목) 15:30~ | 가곡, 성가곡, 가요 등               | 병원 1층 로비 |
| 필그림양상블 | 05월 25일(금) 12:00~ | POP, Classic, 가곡, 성가곡, 가요 등 | 병원 1층 로비 |

토요일 오전진료는 순환기내과, 소화기내과, 내분비내과, 신장내과, 정형외과, 비뇨기과, 소아과, 안과, 이비인후과, 정신과, 치과, 피부과만 가능하오니 기타 진료과의 응급환자는 응급의료센터를 이용하여 주시기 바랍니다. (각과의 사정에 따라 진료시간이 변경될 수 있습니다.)