

ON

따뜻함(溫)을 주는 인하대병원
당신의 안전을 위해 365일 ON



vol.141



뜨거운 여름날, 여행의 시작과 끝

떠나기 어려운 시절입니다. 떠나고 싶은 마음을 꼭꼭 누른 채 지내고 있
나요. 보통의 이즈음이라면 곧 다가올 여름휴가를 앞두고 들떠 있었지
만 어쩐지 영 신이 나지 않네요. 허나, 어찌면 여행지는 그다지 중요하지
않을지 몰라요. 소중한 사람이 옆에 있다면 그곳이 어디든 가장 좋은 여
행지일 테니까요. 굳이 비행기에 몸을 싣지 않아도, 굳이 멀리 떠나지 않
아도 올여름엔 가장 좋은 사람과 함께하기를. 행여 그곳이 지도에 없는
길이라도 말이죠.

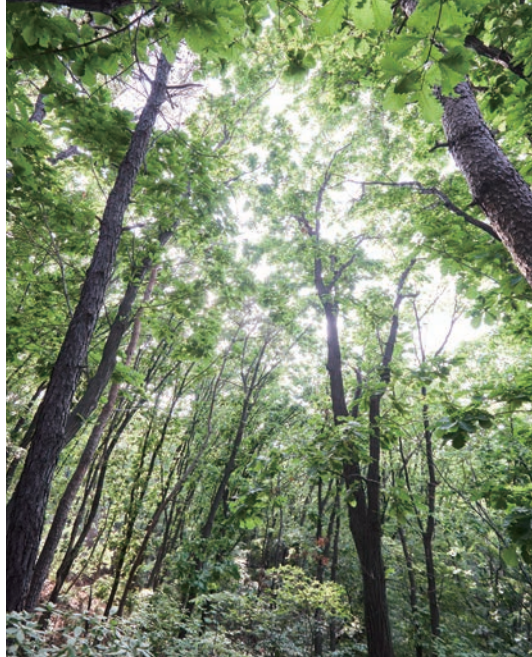
청량한 칠월의 간절한 맛

아주 오래전 향일시인 이육사는 청포도와 칠월의 아
름을 노래했습니다. 비단 그뿐인가요. 시인이 기다리
는 그날이 있었습니다.

내 고장 칠월은 청포도가 익어가는 시절/이 마을 전설
이 주저리주저리 열리고 먼데 하늘이 꿈꾸며 알알이 들
어와 박혀/하늘 밑 푸른 바다가 가슴을 열고 흰 돛단배
가 곱게 밀려서 오면/내가 바라는 손님은 고달픈 몸으
로 청포를 입고 찾아온다고 했으니/내 그를 맞아 이 포
도를 따 먹으면 두 손은 함뻍 적셔도 좋으련/아이야, 우
리 식탁엔 은쟁반에 하이얀 모시 수건을 마련해 두렴

시인이 그토록 기다리던 그날과 우리가 기다리는 그날
은 달라도, 간절함은 같을 거예요. 기억 없는 기다림의
날들, 뜨거운 칠월의 태양과 청포도의 달콤함이 담백
위로가 되면 좋겠습니다.





인하대병원보 2021년 여름호(통권 제141호)
발행일 2021년 6월 10일
발행인 김영모
발행처 인하대병원 홍보팀
기획·편집·사진·디자인 스튜디오100 (02-511-9369)
인쇄 (주)한강문화
등록번호 인천마01031
주소 인천광역시 중구 인항로 27(신흥로 3가 7-206)
전화 032-890-2114
팩스 032-890-2998

• 이 제작물은 아모레퍼시픽의
 아리따글꼴을 사용하여
 디자인 되었습니다.

CONTENTS

Vol.141
 2021 SUMMER

2 철나의 순간 뜨거운 여름날, 여행의 시작과 끝
 청량한 칠월의 간절한 맛

SPECIAL THEME 숲이 보내는 초대장
 8 SPECIAL THEME 01 나의 숲, 당신의 숲
 10 SPECIAL THEME 02 모두에게 공평한 숲의 선물
 14 SPECIAL THEME 03 여름날 걷기 좋은 숲길 5
 18 SPECIAL THEME 04 현명하게 숲을 즐기는 방법

사람과 건강
 22 건강 읽기 '조갑주위염' 조심해요!
 24 인하포커스 신장내과
 30 영화와 인생 영화 <어 워크 인 더 우즈>와 <와일드>
 34 계절밥상 고혈압 물리치는 양파 요리
 36 콧노래 여행 그래도 시간은 흐른다, 타이페이
 42 친절한 인하人 친절한 인하人을 소개합니다

인하, 사람
 44 인하가 만난 사람 신생아집중치료지역센터 사람들
 48 인하라운지 장애인 인식 개선 위한 '소통의 장' 열다
 50 인하이슈 암환자의 코로나19 백신 접종에 대한 궁금증 풀이
 52 특목 약물상담 역류성식도염 치료제
 53 인하미디어 언론에 비친 인하대병원
 54 인하뉴스 인하대병원 소식
 56 진료안내표



SPECIAL THEME



숲이 보내는 초대장

숲에 가면 북닥북닥한 도시의 고민과 일상의 근심은 잠시 달아나요. 특히 요즘 같은 시절, 마스크 속에 갇힌 우리 호흡기에 절실한 신선한 공기를 담백 마실 수 있어요. 코로나블루에 울적한 마음 이 조금은 누그러지고, 답답한 속이 시원하게 뚫리는 곳, 숲입니다.

그뿐만가요, 숲속 가득한 식물들이 만들어내는 피톤치드(phytoncide)를 비롯해 숲에는 달고 지쳐 시들한 우리를 치유하는 친구들이 많지요. 아롱거리는 햇살의 춤사위, 구슬땀을 식혀주는 맑은 바람과 시야를 정돈해주는 초록 물결, 인심 좋게 내어주는 나무 그늘까지 숲은 특유의 넉넉함으로 우리를 품어줍니다. 숲속 가득 피어난 야생화와 풀, 지저귀는 새들의 노랫소리까지 동식물이 성실 히 생을 꾸리는 풍경을 보면 막다른 길에서 새로운 생(生)을 열어주는 것 같아요.

이번 여름에는 초록이 낭창낭창한 숲길을 천천히 걸어볼까요? 손에 꼭 쥔 스마트폰은 잠시 꺼두고 고립되어도 좋아요. 흙을 밟으며 타박타박 숲길을 걷다 보면 마법 같은 순간과 조우할지도 모르니까요. 2021년 여름호 <ON>에서는 우리에게 참 고마운 존재, 숲을 만납니다.

글 편집부 사진 김경주(스튜디오100)

나의 숲, 당신의 숲

최근 몇 년 사이 내게는 변화의 바람이 불었다. 그중 가장 큰 변화는 책을 고르는 기준이 달라진 것이다. 요즘 내 손길 이 닿는 책은 픽션 위주가 아닌, 자연 테마의 책들이다. 지금도 침대 머리맡에는 푸른 표지를 한 책들이 차곡차곡 쌓여 있다.

가령 이런 책들이다. 헨리 데이빗 소로우 『월든』(은행나무), 법정 스님 『새들이 떠나간 숲은 적막하다』(샘터), 다부치 요시오가 쓴 『다부치 요시오, 숲에서 생활하다』(에이지이십일), 에마 미첼 『야생의 위로』(도서출판 푸른숲), 빌 브라이슨 『나를 부르는 숲』(까치), 그리고 나무의사 우중영이 쓴 『나는 나무처럼 살고 싶다』(메이븐) 등이다. 이 중에서 몇 권은 오래전부터 먼지를 잔뜩 이고 책장에 꽂혀 있었지만 눈길조차 주지 않다가 최근 펼쳐게 된 책들이다. 책과 사람의 관계도 인연이 닿아 한 권의 세계가 오는 것이라고 생각하는데, 마흔 줄에 들어서며 중년으로 가는 길목에서 나와 인연이 닿은 것이리라. 제아무리 유명한 베스트셀러에 고전, 명문장이라도 읽는 이의 세계관이 그에 미치지 못하면 한낱 종이에 불과한 것이 책 아니던가. 오래전 그들의 문장은 오늘의 내게와 그대로 선명하게 박힌다.

서론이 길어졌지만 하고픈 말은 단순하다. 자연이 좋아졌다. 좀 더 정확한 표현은 '자연을 사랑하게 되었다'가 맞다. 인스타그램 계정만 봐도 나의 변화가 눈에 띈다. 지나가는 누군가 걸논길로 슬쩍 본대도 중년의 계정임을 알아차릴 게 분명하다. 초록이 지천인 5월의 풍경을 휴대폰 화면에 그대로 옮겨온 듯 온통 푸른 빛깔의 풍경 사진으로 도배된 야생의 자연인 계정이다. 3월부터는 산수유부터 벚꽃, 개나리, 진달래의 모습을 담은 꽃 사진을 부지런히 업로드했다. 휴대폰 사진첩은 '야생화 도감'을 방불케 한다. 다른 계절이라고 별반 다르지 않다. 가을에는 단풍, 겨울에는 소복한 눈 사진을 촬영하는 데 열중한다. 바빠 일상을 소화하는 중에도 풍경 사진을 찍는 일을 게을리하지 않는다. 일부러 쿵쿵 주변 향기를 맡는 것도 요즘 생긴 버릇이다.

주말이면 부지런히 숲을 찾아 나선다. 주로 집 인근에 위치한 야트막한 산이다. 산행 메이트는 가족이나 가까운 지인이다. 우리는 흠으로 된 숲길을 걸으며 두런두런 사는 이야기를 주고받는다. 평일 이른 아침이나 늦은 저녁에도 자연예찬론자의 일상은 별반 다르지 않다. 마음에 조금이라도

어두운 장막이 생길라치면 곧바로 운동화 끈을 질끈 동여 묶고 인근 산책로에 선다. 녹지가 가득한 곳에 사는 건 축복이요, 고마운 일이라고 늘 생각한다. 잠깐의 귀찮음은 마음건강을 챙기는 데 비할 바가 아니다. 길을 나서는 순간 온갖 풍경이 와락 안긴다. 앞 다뒤편갑게 인사하는 바람에 축하라왔든 마음이 바빠진다. 해맑아진다. 특히 요즘에는 에어팟에서 흘러나오는 음악마저 고요한 사유를 방해하는 것 같아 음악조차 듣지 않는다. 그저 새소리, 바람소리, 물소리면 충분하다.

자연이 왜 좋을까. 미국 하버드대 생물학과 교수 에드워드 월슨의 주장대로 모든 인류의 유전자 속에 '녹색갈증'이 각인돼 있어서일까. 이 가설에 따르면, 인간은 오랜 세월 동안 진화를 거치면서 최적의 생태적 공간을 좋아하는 유전자를 갖게 됐다고 설명한다. 그렇다면 어릴 때는 왜 이 좋은 것을 몰랐을까. 자연은 준비된 자에게만 자신을 허락하는 것일까.

숲이 좋은 이유, 자연이 좋은 까닭은 너도나도 이미 잘 알고 있을 것이다. 그런데 당신에게 묻고 싶다. "당신은 지금 어디에 있나요?" 아스팔트 도로 위? 혹은 시멘트로 만들어진 아파트? 깊은 산속 오두막집은 아닐 테다. 그래서 사랑하는 당신에게도 숲을 권한다.

적어도 나는 숲을 보면 차분해지고, 빌딩 숲을 누비는 일상을 꾸리느라 좀처럼 보기 힘든 진귀한 풍경 앞에서 단순해진다. 변화무쌍한 시대, 늘 거기 그대로 있어주는 거대한 몸집의 산 앞에서는 내 안을 꽉 채운 고민이 한없이 작아지다 못해 사라진다. 순간을 온전히 누리려면 머릿속이 비어야 하고 생각이 많지 않아야 하는데, 숲에서는 그것이 가능하다. 지금 이 순간, 놓치지 말자 이 아름다운 것들을.

얼마 전 숲을 찾은 날은 세찬 바람이 몹시 불었다. 한참을 가만히 있으니 '바람이 분다. 살아야겠다'고 노래한 프랑스 시인 폴 발레리의 말이 떠올랐다. 숲에서는 이렇게 생(生)의 의지가 차오른다. 시인이 되고 싶던 나는 비록 시인은 되지 못했지만 '시인의 마음으로 숲을 걷자'고 생각한다. 산 있어 강 흐른다고 했다. 자연의 섭리는 그저 우리를 묵묵하게 이끈다. 그 성품을 닮고 싶다. 묵묵하게 마음의 멧집을 키워 조금은 유연하게 익어가길 바라며.

모두에게 공평한 숲의 선물

아무것도 하지 않고 하염없이 바라보고 있어도 그저 좋은 게 숲이고 자연이다. 숲에 가면 긴장한 몸은 노곤해지고 시끄러운 마음은 한결 차분해진다. 숲이 우리에게 주는 이로움은 여러 번 강조해도 지나치지 않다. 도심과는 다른 맑은 공기는 물론이고, 숲은 휴식의 공간이면서 배움의 장이다. 글 박지영 사진 김경주(스튜디오100)

상쾌한 공기가 숲속에, 삼림욕

숲속에 가면 상쾌한 공기가 온몸을 감싸고 돈다. 숲에서 유독 정신이 맑아지는 까닭은 나무가 내뿜는 피톤치드 때문이다. 피토(phyto)는 '식물', 치드(cide)는 '죽인다'는 뜻의 합성어다. 피톤치드는 나무가 해충 등으로부터 자신을 지키기 위해 발산하는 항생물질이다. 숲속에서 삼림욕을 즐길 수 있는 건 바로 나무가 발산하는 피톤치드를 담뿍 마시는 덕분이다. 피톤치드의 주성분은 테르펜이라는 물질인데, 이 물질이 숲속의 향긋한 냄새를 만들어낸다. 자연방향제, 자연항생제 등으로 통하는 피톤치드는 항균, 면역력 증강, 스트레스 해소에 효과적이다. 또한 심폐기능을 좋게 하고, 아토피 등 피부질환 치료에 도움이 된다.

러시아의 과학자 토키 박사는 숲의 건강 기능을 다음과 같이 설명한다. "식물에는 각각 특유의 발산물질이 있다. 식물은 끊임없이 병원균에게 공격을 받고 있으나 도망갈 수도 없으며, 조금이라도 약해지면 금방 균의 공격을 받아 곰팡이가 생기든가 썩어 버린다. 식물이 살아가기 위해서는 이들 병원균에 저항력을 갖추지 않으면 안 된다. 식물이 병원균에 저항하기 위해 방출 또는 분비하는 물질을 피톤치드라 부른다."

숲이 내뿜는 피톤치드 양은 봄부터 증가해 여름에 최대치에 달한다. 모든 나무가 피톤치드를 내뿜지만 나무에 따라 차이가 있다. 침엽수가 활엽수보다 2배 이상 많고, 침엽수 중에서도 편백나무, 삼나무, 구상나무, 화백나무, 전나무 등이 많다.

부드러운 흙길을 걷는다

유년의 기억을 이야기하자면 흙을 뺄 수 없다. 누구나 놀이터, 운동장 등에서 흙을 만지며 뛰놀던 추억이 있을 것이다. 옷이 더러워져 꾸중을 들어도 다음 날이면 또 다시 놀이터로, 운동장으로 뛰어나가 흙과 어우러져 놀 만큼 흙과 친밀했다. 요즘은 어떤가. 흙을 구경하기가 쉽지 않다. 특히 도심에서 일상을 꾸리는 현대인에게 흙의 존재는 잊히기 쉽다.

흙은 지구상 모든 생물의 영양 보고다. 미생물과 영양분이 풍부한 흙은 인간을 건강하게 만드는 힘을 가지고 있다. 하루 종일 혹사당하는 발 건강을 위해 흙먼지 풀풀 날리는 흙길을 밟으면 좋다. 숲의 흙길은 충격을 흡수한다. 숲길을 걸을 때보다 포장된 도로를 걸을 때 더 피곤하다. 아스팔트나 시멘트 포장도로는 딱딱하고 탄력이 없어 부딪힐 때 충격을 흡수하지 못한다. 발바닥과 도로가 마찰할 때 발생하는 충격이 그대로 발목과 무릎에 전달되고 오랫동안 걷게 되면 무리가 생긴다. 이는 척추까지 영향을 미칠 수 있다. 울퉁불퉁한 흙길을 걸으면 발가락 근육을 강화하는 데 좋다. 흙길로 된 숲을 걷는 것 자체가 건강을 위한 운동이다. 정형외과 전문의들은 숲에서 휴식할 때 차가운 바위 위에 앉지 말고 맨땅이나 나무 등결에 앉으라고 조언한다. 따뜻한 생체의 탄성은 척추에 대한 무리를 줄여 척추디스크나 허리디스크의 발병률을 낮추기 때문이다.

무더운 여름날 시원한 숲속 여행

숲속에서는 시원한 여름을 보낼 수 있다. 한 그루 나무나 숲은 햇볕을 막아주거나 표면에서 반사된 복사열을 차단함으로써, 태양복사열을 조절하는 중요한 기능을 가지고 있어서다. 태양광선은 비교적 얇은 잎을 가진 낙엽수의 잎을 통해 지표면에 도달하며, 나무에 부딪히는 태양복사열은 나무를 통과하지 못하므로 응달쪽이 햇볕을 받는 쪽보다 온도가 더 낮다. 이렇듯 산림은 나무가 없는 지역과 비교하여 최고, 최저 기온 차이를 2도에서 4도 올리거나 낮춰 적절한 기후조건을 조성한다. 또한 토양 수분이 충분히 존재할 때 한 그루의 나무는 하루에 대략 400리터의 물을 잎 뒷면에 있는 기공을 통해 뿜어내는데 수증기 형태로서 안개비보다 더 미세한 물방울이다. 즉 숲에 가깝게 살고 있으면, 여름을 시원하게 보낼 수 있다. 나무 중 수분이 증발하여 발산할 때 주변의 열을 빼앗기 때문이다. 또한 지면에서 나오는 열을 나무의 잎이나 가지가 차단해주므로 겨울은 따뜻하게 보낼 수 있다.



이번 여름호 <ON>에서는
인하대병원 재활의학과 김명옥 교수님과
생태교육센터 이랑의 강윤자 숲해설가님이 만나
숲에 대한 이야기를 나누었어요!
관련 영상은 QR코드를 스캔하시면
인하대병원 유튜브 채널에서 보실 수 있습니다.

숲은 녹색 댐이다

숲을 녹색 댐이라고 부른다. 숲이 빗물을 머금었다가 서서히 흘러보내는 인공 댐 같은 기능을 하기 때문이다. 강우 시 홍수 유량을 경감시키는 홍수 조절 기능, 비가 오랫동안 오지 않아도 계곡의 물이 마르지 않게 하는 기능, 수질을 깨끗하게 하는 수질 정화 기능 등을 말한다.

산림은 지역 내 떨어진 비를 토양으로 침투하게 하여 저장하고 저장된 물을 적절히 방출하여 흐름을 조절하는 능력을 갖고 있다. 산림은 토양표면에 낙엽, 죽은 가지, 나무뿌리, 초본류 등을 가지고 있어 물이 지표면으로 흐르지 않게 하고 토사의 유출도 막는다.

디지털 디톡스, 스마트폰 없이 숲길을 걷자

숲의 고요함, 자연 경관, 일상에서의 해방감, 숲의 색채... 이 모든 것은 숲으로 들어서는 사람의 마음을 치료하고, 숲의 기상, 흐르는 물, 울퉁불퉁하고 가파른 길은 사람의 몸을 치료하기도 한다. 숲의 푸른색, 싱그러운 향기, 흙의 감촉, 맑은 물소리와 새소리는 사람의 감각 기관을 자극한다. 맑고 푸른색은 시각적으로 청량감을 주고, 크고 넓은 숲의 전경을 바라보면 눈의 피로가 풀린다. 강윤자 숲해설가는 “숲에서는 소리를 크게 내지 않으면 좋겠다. 숲에서는 솔바람 소리, 새소리처럼 들어야 할 소리가 많다”고 조언한다.

울창한 숲은 마음의 안정을 가져오는 효과가 있다. 산림을 찾는 휴양객 대부분이 도시 생활에서 오는 피로회복과 휴식, 도시로부터의 탈피, 혼자만의 오롯한 시간을 갖는 것 등을 숲을 찾는 이유로 꼽는다. 재활의학과 김명옥 교수는 “스마트폰 없이 숲길을 걸으면 숲에서 얻는 에너지로 인해 디지털 디톡스가 된다. 디지털 공해 속에서 바쁜 현대를 살아가는 우리에게 숲은 영원히 함께해야 할 소중한 자산이다”라고 말한다.



재활의학과 김명옥 교수의 건강 조언

코로나 시기, 여행이나 외식이 어려워지면서 오히려 등산 인구는 많이 늘었다고 합니다. 산을 찾을 때 멋진 등산복이나 등산화 선택보다 더 중요한 것은 아무리 낮은 산이라 해도 무시하지 말고 조심해야 한다는 점입니다. 준비되지 않은 등산에서 무릎관절 손상, 족저근막염, 발목 염좌, 낙상사고로 인한 골절 등 근골격계 질환이 많이 발생합니다. 산행 전 충분한 스트레칭 운동은 필수예요. 특히 등산에서 올라갈 때보다 내려올 때 더 많이 다치므로 양손에 하나씩 스틱을 준비하는 게 좋습니다. 예를 들어 무릎연골에 미치는 압력이 평지에서보다 계단을 내려올 때 무려 8배나 높게 작용한다고 합니다. 그런데 내리막을 쉽게 생각해 쿵쿵 뛰어 내려오다가 다치는 경우가 매우 흔합니다. 또 등산을 마친 뒤에는 과도한 음주를 피하고, 반드시 가볍게 몸을 풀어 근육의 피로를 줄여주어야 합니다.



여름날 걷기 좋은 숲길 5

주말엔 숲으로

미세먼지와 바이러스에 갇힌 우리의 일상은 자주 답답하고 막막하다. 여행이 어려운 시절, 훌쩍 떠나고 싶다면 주말엔 숲으로 향하자. 숲은 우리의 몸과 마음에 '맑은 위로'를 건넨다. 걷기 좋은 숲길을 소개한다. 뜨거운 여름일수록 숲으로 가자. 건강한 여름이 이곳에 있다.

글 유미지 사진 김경주(스튜디오100), 스튜디오100 DB



도심 속 자연을 누리는 힙한 숲길

서울 경의선 숲길

굳이 도심에서 먼 지역, 깊은 산으로 이동하지 않아도 자연의 싱그러움을 만끽할 수 있는 도심 속 숲길이다. 서울 마포구 연남동에서 용산구 효창동까지 이어진 6.3km 길이의 경의선 숲길은 버려진 철길에서 문화 산책로로 변신했다.

경의선은 일제가 한반도 지배를 위해 경성과 신의주를 연결하여 건설한 철로였지만 1950년 남북이 분단되면서 반쪽짜리 철길로 남게 되었다. 이후 지상에서 운행하던 용산구 문화센터에서 가좌역까지 6.3km 구간이 2000년대 들어 지하화되면서 더 이상 기차가 다니지 않는 철길을 따라 걸을 수 있게 만들었다.

경의선 숲길은 산책과 휴식이 가능할 뿐만 아니라 다양한 볼거리와 즐길 거리가 가득해 걷기에 지루할 틈이 없다. 단, 총 구간 6.3km 중 5.12km만 공원으로 조성돼 있다. 나머지 공간은 도로, 건물, 기차 역사 및 광장 등이 가로막고 있어 하나의 긴 숲길은 아니다.

연남동 구간, 와우교 구간, 신수·대흥·염리동 구간, 새창고개·원효로 구간으로 나뉜 숲길을 걷게 되는데, 각 구간마다 다양한 테마로 즐길 수 있다. 특히 경의선 책 거리는 청춘들에게 인기 있는 구간이다. 2016년 10월에 조성된 경의선 책 거리는 홍대입구역 6번 출구 인근에서 와우교까지 250m가량 이어진다. 독서를 테마로 한 복합문화공간으로, 문학을 비롯해 여행, 인문, 예술 등 분야별 책방 6곳이 자리한다. 거리 곳곳에서 거대한 책 조형물을 비롯해 아기자기한 조형물을 구경하는 재미가 쏠쏠하다. 책 전시와 판매, 강연, 낭독, 저자와 만남, 체험, 교육 등 다양한 행사가 열리므로 날짜를 맞춰 찾아도 좋겠다. 올 여름에는 운동화 끈 질끈 묶고 가벼운 마음으로 숲과 나무, 꽃과 책이 있고, 아날로그 감성이 넘치는 경의선 숲길을 걷자.

위치 서울 마포구 동교로51길 133

문의 02-3153-9550

재활의학과 김명옥 교수가 추천하는 숲길

"저는 아내와 주말 산행을 즐깁니다. 아내가 무릎이 좋지 않아 계단이나 바위가 많은 험준한 산길보다 완만한 흙길이나 아자 매트가 깔린 가벼운 산책길을 선호하지요. 최근 가본 곳 중 '제주도 치유의 숲'을 추천해요. 편백나무 아래 나무 침대에 가만히 누워 하늘을 바라보면 자연의 향기가 온몸을 감싸며 안온해지는 기분을 느낄 수 있습니다."



은둔의 욕구를 자극하는 초록 원시림

인제 방태산 숲길

초록 무성한 원시림, 시원한 폭포 줄기, 부드러운 흙길이 여름 산행으로 제격이다. 강원 인제에 위치한 방태산은 예로부터 은둔의 유토 피아로 불렸다. 사람의 발길이 닿지 않았기 때문이다. 오래전부터 풍부한 수량의 깊은 골짜기를 품고 있어 홍년이 없었고, 강원 지역에서도 전쟁조차 빚겨갈 정도로 오지로 꼽힌다. 방태산은 본래 마을 심마니들과 여행 마니아들만 몰래 숨겨 두고 찾던 곳이었는데, 1997년 방태산자연휴양림이 생기면서 세상에 알려졌다. 방태산 숲길 산책은 방태산자연휴양림에서 시작된다. 휴양림 숙소인 산림문화휴양관 앞 계곡에는 널따란 마당바위가 있는데, 시원한 계곡물에 발을 담그고 더위를 식히기 좋다. 2단 폭포의 절경을 즐기고, 피나무, 박달나무, 참나무 등 다양한 수목이 품은 초록의 원시림에서 잠시 은둔하며 몸과 맘을 쉬어간다. 숲길은 그리 길지 않다. 여유 있게 1시간 30분이면 충분하다. 좀 더 긴 코스를 원한다면 매봉령을 거쳐 구룡덕봉(1388m)을 지나 방태산 정상인 주억봉(1444m)을 점령하고, 다시 휴양림으로 내려오는 코스를 추천한다. 총 길이 10.2km, 보통 5~7시간 걸린다. 산행이라고는 하지만 여느 산과 방태산이 다른 점은 길이 대체로 온순하다는 것이다. 흙길은 부드럽고 완만해 마음까지 보듬는다.

위치 강원 인제군 기린면 방태산길241

문의 033-463-8590



여름날 초록 자연을 따라 걷는

홍천 수타사 산소길

강원 홍천의 수타사 산소길(O2)은 홍천군 동면 수타사와 수타계곡을 잇는 계곡 물길이다. 느릿느릿 걸어도 1시간 30분이면 넉넉하게 돌아볼 정도로 거리는 짧고, 길은 완만하다. 수타사 주차장에 차를 세우면 산소길 걷기 여정이 시작된다. 수타사까지는 10분이면 족하다. 수타사를 나서면 본격적으로 오붓한 흙길이 나타난다.

산소길은 단 한 순간도 수타계곡을 벗어나지 않는다. 덕분에 청정한 자연의 정취를 그대로 느끼며 눈과 귀가 호강한다. 주변은 온통 초록이요 들리는 건 물소리, 산새소리, 바람소리다. 계곡은 그 깊이를 알 수 없을 정도로 신비로운 색을 간직한 소(沼)가 줄줄이 이어진다. 쉼소는 소여물을 먹이던 여물통 ‘甕’과 닮았다 하여 붙은 이름. 쉼소와 가까워질수록 산소길 풍경은 특히 아름답다. 산소길의 백미는 출렁다리다. 2012년에 이 다리가 생기면서 계곡 중류를 가로지르며 하천을 건너야 하는 불편이 없어졌다. 조금씩 움직이는 출렁다리에서 바라보는 쉼소와 수타계곡의 모습이 장관을 이룬다. 청정 자연을 품은 산소길을 자박자박 걸으면 한여름 무더위가 저만치 달아난다.

위치 강원 홍천군 동면 덕치리 산4

문의 033-430-2792



울창한 전나무숲길을 걷는다

오대산 월정사 전나무숲길

오대산이 품은 천년고찰 월정사의 전나무숲길은 전북 부안 내소사, 경기 남양주 광릉수목원과 함께 우리나라 ‘3대 전나무숲’으로 꼽힌다. 오대산 월정사 일주문부터 금강교까지 이어지는 약 1km의 숲길이다. 왕복해도 2km 남짓이라 많은 시간을 내지 않고도 편안하게 걷는 힐링 산책코스다.

전나무숲은 평균 80년 이상 된 전나무 1800여 그루가 자리한 덕분에 ‘천년의 숲길’이라는 다른 이름으로도 불린다. 가만히 귀 기울이면 하늘을 향해 늘씬하게 뻗은 전나무들이 오랜 이야기를 들려줄지 모를 일이다. 전나무숲길에 마음을 빼앗긴 이들은 찾을 때마다 수십 번씩 걷기도 한다고. 실제로 보드라운 흙길과 짙은 전나무숲 안에서 사부작사부작 걷고 있으면 현실에 남겨두고 온 고민 뭉치는 저만치 달아난다.

전나무는 상처가 나면 젖(우유)이 나온다고 해서 붙은 이름. 빼죽 뻗은 앞에서는 상큼한 향이 뿜어져 나온다. 알싸한 피톤치드 향에 취해 충분히 삼림욕을 즐겼다면 유서 깊은 고찰 월정사까지 둘러보고 와도 좋겠다. 언제까지라도 걷고 싶은 이 길은 지친 우리를 위로할 것이다.

위치 강원 평창군 진부면 오대산로 350-1

문의 033-339-6800



현명하게 숲을 즐기는 방법

건강한 에너지를 새삼 채워 넣고 싶은 여름날, 숲을 찾을 이유는 충분하다. 하지만 숲을 향해 방향을 잡았다고 무작정 길을 나서지 말자. 이왕이면 숲을 더욱 잘 즐길 방법이 여기 있다.

확대경으로 숲을 보라

생태교육센터 이랑의 강운자 숲해설가는 “숲을 볼 때 확대경을 가지고 보면 좋겠다”라고 조언한다. 그의 조언은 나태주 시인의 시 〈풀꽃〉과 맥을 같이한다. “풀꽃은 짧지만 진한 여운이 남는 시인데요, ‘자세히 보아야 예쁘다, 오래 보아야 사랑스럽다, 너도 그렇다’라는 시 구절처럼 숲을 자세히, 그리고 오래 바라보면 좋겠어요. 나무를 가만히 보고 있으면 ‘담고 싶다’는 생각이 절로 들 거예요.”

그동안 알지 못했던 숲속 친구들

숲에는 헤아릴 수없이 다양한 동식물이 산다. 수많은 나무와 풀, 헤아릴 수 없는 미생물, 곤충, 야생 동물 등이 사는 사회다. 산림은 지구상에서 가장 완벽한 생태계를 가지고 있어 ‘자연이 낳은 최대의 걸작’이라고 말한다. 우리를 기다리는 숲의 동식물들을 미리 알아두고 반가운 마음으로 만나는 것도 숲을 풍요롭게 즐기는 방법이다. 영국의 박물학자 에마 미첼은 무려 25년간 기나긴 우울증에 시달렸지만 자연과 친밀한 교감을 나누며 자기만의 강력한 회복탄력성, 즉 스스로 나올 수 있는 힘을 발견한다. 그의 저서 『야생의 위로』에는 다음과 같은 말이 등장한다. “우리 집 대문을 나서 800여 미터를 걸어 동네 숲 어귀에 이른다. 잘 다듬어진 잔디 오솔길을 따라 숲으로 들어서려는데 막 씨앗을 맺거나 꽃을 피우려 하는 식물들이 눈에 들어온다. 백악길 토양에 반쯤 묻혀 있는 숲달팽이의 노란 줄무늬 껍데기를 발견하거나 짙는 사슴이 허둥지둥 달아나는 모습을 바라볼 때면, 우리 집 맞은편의 보리수를 보면서 느꼈던 정신적 안도감이 몇 배로 증폭된다. 나는 잎이 무성하거나, 기어 다니거나 날아다니는 숲속의 온갖 거주자에게 열중한다. 디테일 하나하나에 주의를 기울일수록, 또 1미터를 나아갈수록 일상의 근심이 일으키던 끊임없는 소음이 서서히 누그러들고 우울증의 뿌연 장막이 걷혀 나가는 것 같다.” 그렇다. 누구나 나무를 종종 오르는 귀여운 다람쥐만 봐도 기분이 좋아지는 경험이 있지 않은가. 토끼, 두더지, 꿀벌, 개미, 부엉이 같은 숲길의 진짜 주인들을 만나는 경험은 생각보다 짜릿함을 선사할 것이다.

숲속에서 사계절 성실하게 피어나는 야생화

숲속의 온갖 거주자 중에는 야생화를 빼놓을 수 없다. 지구를 뒤덮은 감염병의 삭막함 속에서도 꽃은 새싹을 틔운다. 지구상에 존재하는 식물은 30만 종(種) 내외인데, 그중 꽃으로 취급하는 종은 약 8,000종이다. 많은 꽃이 만물이 소생하는 봄에 피어나지만 봄 외의 계절에도 꽃은 피고 진다. 특히 숲속이나 길가에 피어나는 야생화는 누가 알려주지 않아도 사계절 성실하다. 야생화를 찾아 나서는 여정도 숲을 즐기는 방법일 것이다.

여름철 야생화 개화 시기

월	야생화
6월	벌개당굴, 병꽃나무, 금강애기나리, 산딸나무, 범꼬리, 노각나무, 털쥐손이, 백당나무, 비비추, 개불알꽃, 털중나리, 산수국, 어리연꽃, 옥잠난초, 가는창구채, 솔나물, 긴산꼬리풀, 선말나리, 짙레꽃
7월	소귀나무, 자귀나무, 자주평의다리, 탐라산수국, 갯패랭이꽃, 문주란, 원추리, 참나리, 벌개미취, 대홍단, 갯쑥부쟁이, 해국, 갯강활, 가시연꽃, 나도생강, 말오줌때, 갯까치수염, 접시꽃, 범꼬리, 부레옥잠
8월	중중잔대, 사위질빵, 개연꽃, 쑥부쟁이, 둥근잎택시, 무릇, 송장풀, 수까치개, 익모초, 자귀풀, 쯤비비추, 물질경이, 참나리, 섬쑥부쟁이, 큰평의비름

책 속에 숲이 있다

숲을 찾기 전 숲 관련 책을 읽으며 사전 학습을 해도 좋겠다. 헨리 데이빗 소로우의 『월든』(은행나무)은 자연주의를 다룬 불멸의 고전으로 꼽힌다. 무소유의 법정 스님이 사랑한 책으로 알려져 있다. 법정 스님의 『새들이 떠나간 숲은 적막하다』(샘터)는 자연에 파묻힌 한 선승(禪僧)이 바라보는 산과 들, 인간 세상에 대한 애정이 담긴 책이다. 지난해 열반 10주기를 넘은 법정 스님이 그리울 때 들춰보면 더욱 좋다. 『다부치 요시오, 숲에서 생활하다』(에이지이십일)는 자연주의 작가 다부치 요시오가 1982년 일본에서 해발이 가장 높은 가와카미 마을로 이주해 그곳에서 자급자족하는 전원 생활을 담고 있다. 퇴행적 진화론과 간소한 삶이 주는 행복 예찬론이 펼쳐진다. 『나를 부르는 숲』(까치)은 자연에 대한 인간의 사랑과 도전을 애플레치아 트레일 1,400킬로미터를 걸으면서 발로 푹푹 눌러 쓴 현대 기행문학이다. 이 책은 떠나고 싶지만 떠날 수 없을 때 읽으면 흡사 대자연을 벗하는 그의 여정에 동참한 느낌이 들 것이다. 마스다 미리의 『주말엔 숲으로』(이봄)는 가볍게 읽을 수 있는 만화책이다. 주말에 숲으로 떠난 세 명의 여인을 통해 도시에서의 지친 삶을 시골로 대변되는 ‘숲’에서 재충전할 수 있다고 말한다.

더 늦기 전에 실천할 숲을 위한 움직임

강윤자 숲해설가는 자연을 가볍게 여기지 않기를 당부한다. “우리는 자연이 살아있음을 명심해야 해요.

자연의 입장에서 한 번 생각해보는 거죠. 한 번은 ‘변산바람꽃’을 보며 문득 이런 생각이 들더군요.

요. ‘나는 꽃을 보고 꽃이 어여빠 웃는데, 그렇지

다면 이 꽃은 나를 어떻게 볼까?’ 그러면서 꽃도

나를 보고 웃으면 좋겠다고 생각했죠. 꽃이 우리를 보고 웃게 하려면 예쁘다고 꺾어버리면 안 되겠죠.”

요즘 쓰레기를 없애기 위한 ‘제로 웨이스트(Zero Waste) 운동’과 ‘플로깅(Plogging)’, ‘클린 하이킹(Clean Hiking)’에 관심을 기울이는 이들도 많다. 제로 웨이스트 운동은 포장을 줄이거나 재활용할 수 있는 재료를 사용해 쓰레기 발생을 최소화하려는 움직임이다. 플로깅은 조깅하면서 쓰레기를 줍는 것으로, 건강과 환경을 동시에 챙길 수 있다는 점에서 인기가

산행하며 쓰레기를 줍는 클린 하이킹은 플로깅의 산악 버전이다. 이런 움직임은 우리의 작은 실천이 모여 숲과 자연을 살리고 나아가 지구

구를 살릴 수 있다는 가능성을 보여주기에 더욱 의미 있다.

손발톱 거스러미 함부로 뜯는다면 ‘조갑주위염’ 조심해요!

손톱이나 발톱 주변에 살갗이 일어나 생기는 거스러미, 보풀처럼 얇고 작지만 일상생활에서 제법 거슬리기 때문에 애써 떼어 내게 된다. 하지만 이를 함부로 뜯었다가는 ‘조갑주위염’이 발생할 수 있다. 손발톱 주변의 상처에 박테리아나 바이러스가 침투해 붓고 아프고 고름이 차는 염증성 질환 ‘조갑주위염’에 대해 살펴보자.



손발톱 거스러미 함부로 뜯으면 발생하는 ‘조갑주위염’

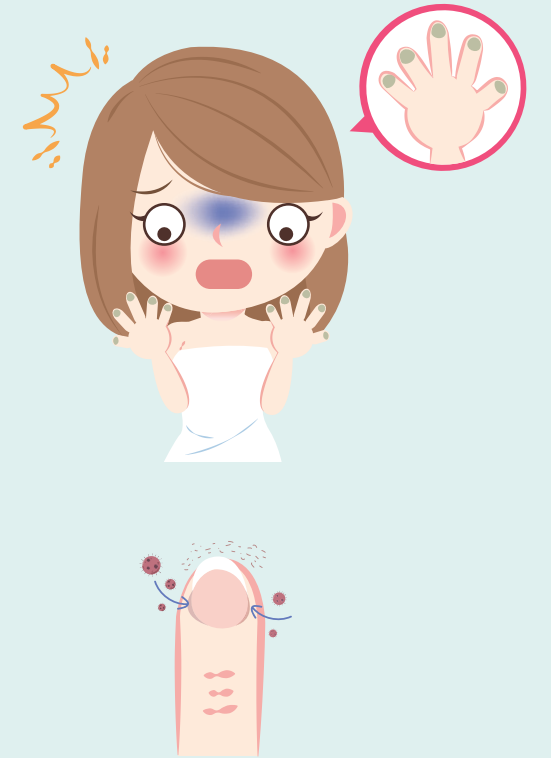
손이나 발을 살펴다 보면 종종 거스러미가 일어난 것을 발견한다. 아주 작고 얇은 살갗 조각이지만 몹시 거슬려서 무심코 잡아 뜯거나 억지로 떼어내곤 한다. 그런데 손발톱 거스러미를 무리해서 뜯어냈다가는 ‘조갑주위염’이 발병할 수 있어 주의해야 한다. 조갑주위염은 거스러미를 떼어낼 때 거스러미가 일어난 부위보다 더 넓고 더 깊게 살이 뜯기면서 이곳으로 세균이 침투해 생기는 염증성 질환이다. 손발톱 주변의 상처에 박테리아나 바이러스가 침투해 붓고 아프고 고름이 차는 증상을 보인다.

조갑주위염은 가시나 바늘 등 날카로운 물체에 찔려 생긴 상처, 습관적으로 손톱 주변을 씹고 물어뜯어 생긴 상처, 무리하게 거스러미를 뜯어내는 과정에서 생긴 상처, 장시간 물이나 습기, 세제에 노출되어 생긴 피부 손상, 유해물질에 노출되어 생긴 피부 손상에 세균이나 진균, 바이러스가 침투해 염증을 일으키면서 발생하는 경우가 많다.

급성은 대부분 세균 감염으로 발생한다. 만성 조갑주위염은 진균 감염으로 발생하기도 한다. 만성 조갑주위염은 물을 자주 만지는 요리사나 당뇨병 환자처럼 감염 저항력이 떨어진 환자에게서도 특히 잘 발생한다.

오랜 기간 낫지 않고 계속된다면

조갑주위염 초기에는 손발톱 피부 주위가 빨갛게 붓고, 만지면 통증이 느껴지다가 질환이 계속 진행되면 병변이 깊어서 노랗게 고름이 생기기도 한다. 조갑주위염은 자연 치유되기도 하지만 병변이 깊어 고름이 나오거나, 지나치게 오랜 기간 낫지 않고 계속된다면 병원을 찾아 진료를 받는 것이 좋다. 증상이 진행하면 손발톱이 두꺼워지거나, 색깔이 갈색으로 변하는 등 변형이 일어날 수 있다. 손상된 손발톱에서는 농과 같이 굴곡진 부분이 생기기도 하고, 심지어는 손톱이나 발톱이 빠질 수도 있다. 조갑주위염은 항생제 연고, 항진균제 연고, 경구 항생제·소염제, 항생제 주사 등으로 치료한다. 고름과



염증이 심할 때는 국소마취를 한 뒤 배농을 하고 항생제 치료를 한다.

조갑주위염을 예방하려면 손을 씻거나 설거지를 하는 등 물을 만진 뒤 피부를 완전히 말려야 한다. 또 손발톱 거스러미를 함부로 뜯지 말고, 작은 상처라도 주의하여 취급하며, 개인위생 관리에 유의한다. 이와 함께 손과 발의 보습에 신경 쓰면 도움이 된다.

손발톱 거스러미 안전하게 자르는 법

조갑주위염으로 병원을 찾는 환자 중 상당수가 불량한 위생 상태에서 거스러미를 제거하거나 발생한 상처를 소독하지 않고 방치해 악화된 경우가 많다. 손발톱 거스러미를 잘라낼 때는 먼저 손을 깨끗이 씻고, 소독한 손톱깎이를 사용해 짧게 잘라내는 것이 좋다. 불가피하게 뜯어내야 할 때는 손목 방향이 아니라 손끝 방향을 향해 뜯어내는 것을 권한다.



사람과 사람의 마음이 닿는 곳
신장내과

인하대병원 신장내과의 시선은 ‘사람’으로 향한다. 신장내과 의료진은 자신의 일에 특별한 자긍심을 갖는다. 그들의 진심이 환자들에게 고스란히 전해짐을 잘 알기 때문이다. 오래 함께, 건강한 삶을 꾸리길 바라는 신장내과에서는 신장질환 종합관리를 위해 부단히 연구하고 노력한다.



신장내과
김기표 교수



신장내과 과장 겸
신장센터 센터장
송준호 교수



신장센터
유혜선 간호사



신장내과
황선덕 교수



신장내과
이승우 교수



신장센터
권혜경 간호사



신장내과
홍연주 간호사



신장내과
배수영 간호사





지역 투석환자 관리의 중요 거점

인하대병원 신장내과의 역사는 1987년으로 거슬러 올라간다. 당시 성남에 위치했던 전 인하병원 인공 신장실이 그 시작이다. 혈액투석기 5대로 복막투석실을 개설하고 1991년부터 신장이식을 시작했는데, 이는 경인 지역 최초의 신장이식 기록이다. 펌프 하나로 우리나라에서 최초로 급성중증신부전 치료를 위한 지속형혈액투석(CRRT)을 시작한 센터다. 현재의 인하대병원 신장내과는 1996년 인하대병원이 개원하면서 시작되었다. 인하대병원 신장내과는 인공신장실과 혈액투석실, 복막투석실, 중환자실로 구성된다. 인공신장실에는 총 32대의 혈액투석기를 갖추고 17명의 간호 인력이 월 평균 1700여 건의 혈액투석을 시행한다. 복막투석실은 지역 투석환자 관리의 중요 거점을 담당하고 있다. 특히 혈액투석실에서는 최신 혈액투석법인 온라인 혈액여과투석이 가능해 일부 환자에게 적용하고 있으며, 중환자실에서는 최근 증가하는 지속형혈액투석 수요에 맞춰 지속형혈액투석(CRRT)을 최신 모델로 교체했다.

신장내과는 4명의 교수, 혈액투석실 내 17명의 간호 인력, 복막투석전담 간호사와 이식 코디네이터가 긴밀히 협력하며 통합 진료를 제공한다. 신장내과 송준호 센터장은 센터 전반의 관리와 구성원의 어려움에 늘 관심을 기울이고 센터를 단합으로 이끈다. 이승우 교수는 꼼꼼한 진료를 펼쳐 후학들의 모범이 되며, 황선덕 교수는 활발한 연구와 진료 활동을 진행한다. 김기표 교수 역시 황선덕 교수와 함께 관련 연구를 진행하면서 보다 나은 진료를 위해 노력하고 있다.

건강한 신장 관리를 위한 조언

신부전의 가장 흔한 원인은 당뇨병과 고혈압이다. 따라서 신질환의 예방과 관리는 원인 질환인 당뇨병과 고혈압 등의 전반 관리와 맞닿아 있다. 여기에는 금연, 저염식 등이 포함된다. 또한 당뇨병 환자는 최소 연 1회 이상은 단백뇨와 신기능 검사를 시행하는 것이 좋다. 건강검진 시 사구체 여과율의 감소 혹은 단백뇨, 혈뇨의 소견이 보이면 늦지 않게 전문의 진료를 받기를 권장한다.



신장의 모든 질환을 다루는 곳

신장내과에서는 콩팥과 관련된 모든 질환을 진료한다. 투석 치료뿐 아니라 다양한 원인의 급성 및 만성 신부전, 신장이식, 요로감염, 전해질 산염기 장애, 그리고 고혈압과 당뇨병으로 인한 신장 합병증이 신장내과에서 보는 대표 질환군에 속한다. 신장내과에서는 기본 혈액·소변 검사 외에 필요에 따라 신장 조직검사를 시행하며, 신기능에 따라 각 신질환에 적합한 약물 치료 및 투석, 신장이식 치료를 진행한다. 혈액투석은 피를 일부 뽑아 그 속의 찌꺼기만 걸러서 버리고, 깨끗해진 피를 다시 몸속에 집어넣어주는 치료로 병든 콩팥을 대신해서 기계로 피를 깨끗하게 거르는 방법이다. 주 3회 4시간가량 시행한다. 혈액투석을 하려면 찌르기 쉬우면서도 혈류가 충분한 혈관을 확

보해야 하는데 그 방법이 동정맥루와 인조혈관 수술이다. 동정맥루 수술은 혈관외과와 협진해 진행하며, 국소 마취를 하고 피부를 절개해 동맥과 정맥을 연결하는 과정을 거친다. 수술한 뒤 투석을 시행하기 위해서는 혈관 성숙을 위해 동정맥루는 최소 6주에서 3개월, 인조혈관은 3~6주의 시간이 필요하다. 인조혈관 수술은 인하대병원의 우수한 혈관외과 교수진들이 전담하고 있다.

신질환 종합관리를 위해

인하대병원 혈액투석실은 대한신장학회 우수 신장실 인증과 적정성 평가 1등급을 유지하고 있다. 혈액투석실에서는 복막전담 간호 인력과 자동 복막 투석에 대한 원격 환자 모니터링 프로그램을 활용하고 있다. 또한 권역응급

센터로서 7대의 CRRT 기계를 운용하여 연간 1200여 건 이상의 중환자 지속혈액투석 치료를 시행하며 중환자 케어의 한 축을 담당하고 있다. 외과, 비뇨기과와 긴밀히 연계해 일 년에 20례 이상의 신장이식을 시행하며, 이식 환자 관리와 면담을 담당하는 신이식 클리닉과 전문 인력이 배치되어 있다.

신장내과에서는 치료를 시행할 때 환자의 삶의 질을 가장 중요하게 여긴다. 특히 치료 계획 수립이 간단하지 않을 때는 환자의 삶의 질을 최우선순위에 둔다. 송준호 센터장은 “말기 신부전 환자의 치료 방법을 결정할 때 의학적 판단과 함께 환자의 사회·경제적 요소, 그리고 주관적인 삶의 질을 함께 고려하여 상담을 한다”라고 말한다.

신장내과에서는 안전한 투석을 위해 꾸준한 투석기기 연구를 진행한다. 송준호 센터장은 “선임 교수이신 이승우 교수님은 투석 환자의 영양 문제에 대해 많은 연구를 한 권위자다. 황선덕 교수와 김기표 교수는 젊은 교수들답게 AI와 알고리즘 연구에 매진하고 있다”라고 설명한다.

신장내과는 최근 몇 년간 중환자 지속혈액투석과 신장이식클리닉의 실적이 크게 증가했다. 향후 신장내과 계획에 대해 송준호 센터장은 지속혈액투석과 신장이식클리닉의 성과를 지속적으로 발전시키는 동시에 인공지능 연구와 신질환 종합관리에 힘쓸 것이라고 밝혔다.



Mini Interview

신장내과 송준호 과장 겸 센터장
우리의 역할은
사람을 돕는 일



신장내과 송준호 센터장은 2004년 인하대병원에서 진료를 시작했다. 2008년에는 미국 미시건 대학 신장내과 데이비드 홈 교수 연구실에서 연구 교수로 근무했다. 홈 박사는 일반 투석 치료에 세포 치료를 결합한 생체인공신장(bioartificail kidney) 기술 분야의 독보적 인물로 꼽힌다.

송준호 센터장의 전문 분야는 당뇨병과 동맥경화증으로 인한 신장질환과 투석 치료다. 특히 투석기기의 기술 분야에 관심을 갖고 연구를 해왔다. 국내 신장학 교과서와 해외 신장학 교과서에 혈액투석 챕터의 저술을 의뢰받아 집필했으며, 2010년에는 투석 치료 100년을 기념하여 세계 전문가들이 모여 발간한 『투석의 역사』라는 교과서에 「생체인공신장의 미래」라는 챕터를 홈 박사와 공동 저술했다. 하지만 그에게 더 중요한 가치는 신장내과에서 만나는 환자들의 삶이다.

“연구, 학술 모두 중요하지만 저에게는 환자의 삶이 가장 중요합니다. 투석 치료를 받는 환자들이 다른 이들의 수명만큼 살고, 본인을 포함한 가족 모두 삶을 잘 영위하고 보람된 일을 해나가도록 하는 것이 저와 센터 구성원의 바람입니다. 병을 치료하는 것이 아니라 사람을 돕는 일이 신장센터의 목표이자 비전입니다.”

송준호 센터장에게 신선한 각성을 하게 한 일이 있었다. 복막투석을 위해 전라남도 강진에서 신장내과를 찾던 할머니다. “괘괄하신 할머니인데 15년 전 복막투석을 처음 시작하실 때 무척 의기소침했었습니다. 하지만 시간이 갈수록 의기양양 살아나시더니, 10년이 지난 어느 날 “요즘 동네 노인정 가면 나만 살아 있어. 내가 제일 위야”라고 하시더군요. 그 패기에 감탄하면서 ‘우리가 뒷받침해드려야 할 게 이런 거구나’ 하는 깨달음을 얻었습니다. 지금은 혈액투석으로 교체해 고향에서 치료 중이신데, 오래오래 건강하시길 기원합니다.”

송준호 센터장은 환자들에게 ‘위축되지 말고, 삶을 마음껏 누릴 것’을 조언한다. 인간의 수명이 길어져 어떻게든 잘 사는 것이 중요하다는 것이다. “슬픈 이야기지만 우리나라 어린 학생들을 보면 지독한 경쟁 속에 학원 다니고 독서실 다니고 시험 보면서 투석 환자들보다 더 힘든 삶을 살아요. 그런 아이들 보면서 어른들도 분발해 열심히 살자고 말씀드리고 싶습니다. 무엇보다 신부전증은 죽음병이 아닙니다. 앞서 말씀드린 강진 할머니처럼 친구들보다 더 오래 살 수도 있습니다.”

그는 센터장을 맡은 동안 ‘사람’에 더욱 관심을 기울이고자 한다. 환자들뿐 아니라 인하대병원 신장센터 구성원들이 자신의 일에 보람과 자긍심을 갖는 곳이 되도록 만들고 싶다고 한다. 의료진이 진심으로 행복해야 환자들도 행복해질 것이기 때문이다.



영화 <어 워크 인 더 우즈>와 <와일드>
인생에서 단 한 번 만드는 길

초록의 계절이다. 이런 계절에는 트레킹이 제격이다. 이번 여름 호에서 소개하는 영화는 로드 무비다. 제각기의 이유로 인생의 한 시점에서 트레일에 도전하는 사람들의 이야기를 담은 영화 <어 워크 인 더 우즈>와 <와일드>를 만나보자.

누구나 한 번은 길을 잃고
누구나 한 번은 길을 만든다.
- 세릴 스트레이드, 『와일드(Wild)』 중에서 -

바야흐로 트레킹의 계절

여름은 트레킹 시즌이다. 우리나라는 작은 산과 완만한 숲길이 많아 트레킹의 천국으로 불린다. 우리나라

산과 둘레길만큼 하루 기분 전환에 좋은 곳이 없다. 미국의 트레킹 길은 성격이 다르다. 12년 전 미국 미시간으로 연수를 떠날 때 국내에서처럼 산행을 즐길 수 있을 줄 알았다. 산은 더 광대하고 숲은 단풍이 우거지고 잘하면 곰도 볼 수 있으리라 기대했다. 가서 보니 스케일이 맞지 않아 한국식 산행은 못 했다. 산채비빔밥을 내는 음식점이 준비한 입구에서 출발해 정상을

찍고 정복감 충만하여 내려오면 하루해가 지는 우리 산과는 달랐다. 시작점도 애매하고 끝도 모호한, 일주일 그 안에서 헤메 돌아다녀도 감을 잡을 수 없는 스케일이다. 그곳의 산행이란 기분 전환이 아니라 시간을 들여 준비해야 하는 고된 의례식이었다. 우리나라 백두대간이나 지리산 종주길, 제주도 올레길과 같이 미국에는 3대 장거리 트레일이 있다. 미국 서부 해안을 따라 올라가는 <퍼시픽 크레스트 트레일>(Pacific Crest Trail, PCT), 반대쪽 미국 동부 애팔래치아 산맥을 따라 올라가는 <애팔래치아 트레일>(Appalachian Trail, AT), 그리고 대륙의 중간을 종단하는 <콘티넨털 디바이드 트레일>(Continental Divide Trail, CDT)이다. 이곳의 트레킹은 생존 게임이다. 필요한 모든 짐을 배낭에 지고 비가 오든 눈이 오든 변화무쌍한 기후와 지형을 견디며 하루 30km를 걸어야 한다. 거점 마을을 떠나 한 코스에 들어서면 다음 거점까지 중단이란 불가능하다. 개인적으로 퍼시픽 크레스트 트레일의 워싱턴주 구간 250km, 콘티넨털 디바이드 트레일의 몬태나-와이오밍-콜로라도 구간 1,500km, 애팔래치아 트레일의 펜실베이니아 구간 600km를…… 인근 국도를 돌아 국도로 타고 자동차(^^::) 여행은 해본 적 있다. 모두 더하면 일주일이 넘었다. 그러니 도보로 완주하는 데는 얼마나 많은 시간이 걸릴지 상상해보라. 게다가 여정에는 해발고도가 4,000m에 달하는 산도 있어 반은 등산이나 마찬가지다. 이번 호에서 소개하는 영화는

이런 트레일에 도전하는 사람들 이야기다.

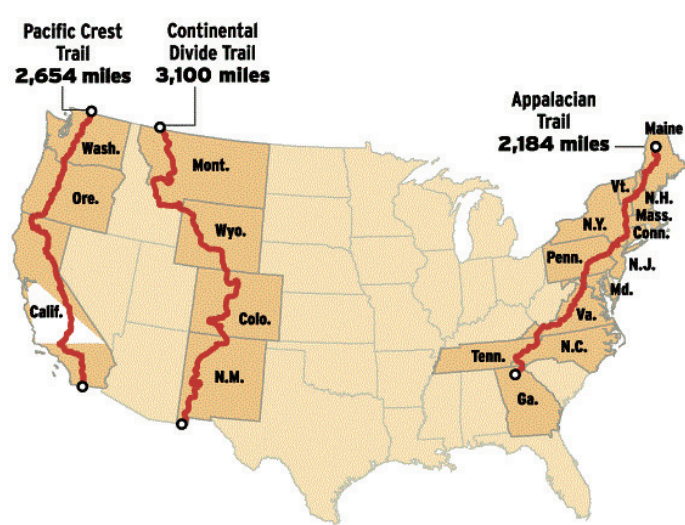
노년의 삶에 변화와 힘을 건네는 이완의 로드 무비

<어 워크 인 더 우즈(A Walk in the Woods, 2015)>는 트레킹과 우정에 대한 소품 같은 영화다. 감독 켄 콰피스(Ken Kwapis)는 드라마 <어메이징 스토리>, <ER>, <오피스>의 몇 에피소드를 제작 감독한, 필모그래피만으로는 영화에 큰 뜻이 없어 보이는 감독이다. 영화 자체의 만듦새도 흥행이나 수상에는 딱히 욕심이 없는 듯하다. 그런데 깨알 같은 재미가 넘쳐흐른다. 자연과 산을 좋아하는 사람이 밖에 못 나가는 대신 소파에 몸을 묻고 보기에 딱이다. 속세를 떠나 죽도록 고생해보는 것이 꿈인 사람들에게는 대리 만족의 즐거움을 선사한다. 그런 사람이 있을까 싶지만 우리 집 사람은 그 소원을 이루기 위해 보름 동안 산티아고 순례길의 땀별을 걸었고, 영상의학과 모 교수는 매년 자비를 들여 에티오피아 오지 속 사람 반 곤충 반 음악에 기어 들어간다. 이 영화의 원작은 빌 브라이슨(Bill Bryson)의 『나를 부르는 숲』(까치)이다. 빌 브라이슨은 여러 주제의 문헌을 방대히 조사하여 유머러스한 필체로 풀어내는 베스트셀러 작가다. 『거의 모든 것의 역사』『거의 모든 사생활의 역사』 같은 ‘거의 모든’으로 시작하는 책들이나 『발칙한 영어 산책』『발칙한 영국 산책』과 같이 ‘발칙한’으로 시작하는 책들이 그의 작품이다. 대부분 베스트셀러로 등극한 것들이다. 타향 영국에서 나름 성공한



브라이슨과 카츠를 맡은 로버트 레드포드와 닉 놀테. 왕년의 브래드 피트와 젊은 반항아의 할배 변신은 무상과 슬픔보다는 인생의 생각지도 못한 변화무쌍함의 즐거움을 선사한다. 주춤 주춤한 듯 밀고 나가는 브라이슨과 무책임한 듯 균형을 잡는 카츠는 나이를 먹어도 재미있게 놀 수 있다는 것을 보여주며 이슬이슬한 대장정을 유지한다.

미국 동부 조지아에서 메인까지 14개 주를 종단하는 3,500km의 애팔래치아 트레일. 지도를 보는 브라이슨은 그 스케일에 압도되고 카츠는 어떤 핑계로 중단할지를 머릿속으로 계산하고 있다.



미국의 3대 트레일. 미국 서부 해안을 따라 올라가는 4,271km의 퍼시픽 크레스트 트레일(Pacific Crest Trail, PCT), 미국 동부 애팔래치아 산맥을 따라 올라가는 3,514km의 애플래치아 트레일(Appalachian Trail, AT), 미대륙의 중간을 종단하는 4,988km의 콘티넨털 디바이드 트레일(Continental Divide Trail, CDT)이 있다. 우리나라 서울에서 부산까지 거리가 430km이고, 최고 남북단 길이(함경북도 온성군 풍서리 ~ 제주도 남제주군 마라도 남단)가 1,144km라는 점을 참고해보라.

작가가 되어 오랜만에 미국 뉴햄프셔로 돌아온 빌 브라이슨은 우연히 마을 뒤 숲으로 사라지는 길을 발견한다. 그는 이 길이 ‘애팔래치아 트레일’에 연결된다는 것을 알게 되고, 그의 특기인 조사 작업에 들어간다. 애플래치아 트레일은 미국 동부 조지아에서 메인까지 14개 주를 종단하는 전체 길이 약 3,500km의 트레일이다. 미국 역사가 시작된 크고 작은 최초의 역사적 마을들이 즐비하고 블루리지, 컴벌랜드, 화이트산과 세넵도어밸리를 지난다. 우리가 설악산을 좋아하는 것처럼 미국인들이 즐겨 찾는 크레이트 스모키 마운틴 국립공원도 있다. 브라이슨은 이유는 나중에 만들기로 하고 트레일의 대장정을 결심한다. 그 동안에는 25년간 연락이 뜸하던 스티브 카츠가 우연히 연락이 닿아 따라나선다.

빌 브라이슨을 맡은 배우는 79세의 로버트 레드포드(Robert Redford)다. 레드포드는 잘생긴 배우의 대명사였다. 시드니 폴락의 영화 <추억>(1973)에서는 열혈 좌파 여성 운동가 바브라 스트라이샌드의 가슴을 무너뜨리는 멋진 남성 이미지를 보여주었다. 조지 로이 힐의 <내일의 향해 쏘라>(1970)에서는 갱 선댄스 키즈로 출연해 폴 뉴먼과 함께 아메리카 뉴시네마의 아이콘이 되었다. 자신이 맡았던 배역의 이름을 따서 선댄스 영화제를 만들어 독립영화를 지원했고, 직접



영화의 원작 소설 빌 브라이슨의 『나를 부르는 숲』(까치)과 세릴 스트레이드의 『와일드』(나무의 철학), 둘 다 미국 차트를 석권한 베스트셀러다. 지적이고 유쾌한 취향의 독서가는 『나를 부르는 숲』을, 감성적이고 사색적 취향의 독서가에게는 『와일드』를 추천한다. 휴가 떠나 휴가를 못 갈 때 모두 끼고 다니며 읽기에 그만이다.

감독한 <보통 사람들>(1981)로 아카데미 작품상과 감독상을 수상한 영화인이다. 25년 만에 홀연히 나타나 브라이슨의 여정을 동행하는 옛 친구 카츠 역은 74세의 닉 놀테(Nick Nolte)가 맡는다. 닉 놀테는 TV 드라마 <야망의 계절>(1970)의 잘생기고 반항적인 톰 조다쉬 역으로 우리에게 알려진 배우다. 월터 힐 감독의 형사물 <48시간>(1982)의 영웅 형사로 기억하는 사람도 있고, 줄리아 로버츠와 합을 맞춘 로맨스물 <아이러브트러블>(1994)의 멋진 기자를 떠올리는 사람도 있다. 그 닉 놀테가 70세 넘은 노구로 더럽고 무책임하고 체력이 저질인 술주정뱅이 카츠를 연기한다. 성격과 외모가 정반대인 대책 없는 두 노인은 노구를 끌고 아슬아슬한 대장정을 시작한다. 두 친구가 과연 3,500km의 장로를 완주할 수 있을까?

청춘을 회복해가는 긴장의 로드 무비

영화 <와일드>는 무거운 주제를 다룬 성장 영화다. 세릴 스트레이드(Cheryl Strayed)의 베스트셀러 『와일드』(Wild, 나무의 철학)를 캐나다 출신의 장 마크 발레(Jean Marc Vallee)가 감독했다. 원작자 세릴 스트레이드는 인생의 밑바닥에 내동댕이쳐진 20대에 자아를 찾기 위해 실제 4,200km의 퍼시픽 크레스트 트레일을 걸었다. 그 여정을 진솔하게 쓴 『와일드』는 2012

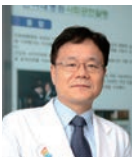


인생의 나락에 빠진 세릴은 수천 km의 퍼시픽 크레스트 트레일을 홀로 걷는다. 아홉 개의 산과 사막과 황무지, 그리고 인디언 부족의 땅으로 이루어진 그 길에서 온갖 고통과 시련을 겪으며 삶에서 잃었던 것을 하나씩 회복한다. 여행을 마칠 무렵 그녀는 자신의 진실과 상처를 마주하고 새로운 삶을 맞이할 준비를 마친다.

년 출간되어 오프라 윈프리의 주목을 받고 그해 베스트셀러 차트를 석권한다. 세릴 역은 리즈 위더스푼(Reese Witherspoon)이 맡았다. 세릴에게 삶은 거칠고 무자비하고 고통스럽다. 유일한 삶의 버팀목이던 엄마가 갑작스레 암으로 세상을 떠난 후 그녀는 스스로를 파괴하며 인생의 나락에 빠져든다. 자포자기의 삶을 살던 그녀는 어느 날 야외용품 상점 진열대에서 우연히 <퍼시픽 크레스트 트레일 제1권: 캘리포니아편>을 발견한다. 미국 서부의 멕시코 국경에서 캐나다 국경까지 아홉 개 산맥을 따라 펼쳐지는 폭 60cm에 4,200km의 머나 먼 도보길, 퍼시픽 크레스트 트레일에 대한 안내서다. 세릴은 책 속의 호수와 바위산 사진에 마음을 뺏기고 홀린 듯이 무작정 트레일을 준비한다. 애플래치아 트레일의 브라이슨과 카츠에게는 노구를 위협하는 추위, 그리고 곰이 위협 대상이었지만, 홀로 서부 외딴 황무지를 걷는 혈혈단신 여성에게는 사람 그 자체가 위협이었다. 세릴은 삶과 죽음을 넘나드는 수천 km의 트레일을 지난날의 슬픔을 극복하고 자신을 찾기 위해 걷는다. 아홉 개의 산과 사막과 황무지, 그리고 인디언 부족의 땅으로 이루어진 길에서 그녀는 시련과 고통을 극복하며 삶에서 잃었던 것을 하나씩 회복한다. 여행을 마칠 무렵 그녀는 자신의 진실과

상처를 마주하고 새로운 삶을 맞이할 준비를 마친다. 두 영화는 다른 색깔과 결을 가진 영화다.

<어 워크 인 더 우즈>는 평생을 뒤돌아보지 않고 살아온 두 노년이 변화와 심표를 주며 한없이 퇴행해보는 이완의 로드 무비다. <와일드>는 삶을 낭비했던 젊은 여성이 시련을 택해 자신을 회복해가는 긴장의 로드 무비다. 인생의 단 한 번의 고생스러운 여행은 삶을 변화시킨다. 안락한 유럽 패키지여행으로는 얻기 어려운 경험이다. 미국의 자연주의자 존 뮤어(John Muir)가 노래한 것처럼 ‘땀 한 덩어리와 차 한 봉지를 넣은 낡은 배낭을 메고 울타리를 훌쩍 뛰어넘어 자연으로 달려가’ 보자. 우리나라에도 백두대간, 지리산 종주길, 제주도 올레길 같은 훌륭한 길이 있다. 이런 경험은 특히 당신이 인생의 길을 잃은 것 같은 느낌이 들 때 더욱 필요하다. 누구나 한 번 길을 잃고 누구나 한 번 길을 만든다.



송준호 교수는 인하대병원 신장내과 과장으로 미국과 유럽 교과서에 챔터 저술을 한 국제적 투석 치료 분야 전문가이다. 본지에 매회 2편의 주옥같은 영화를 선별해 소개한다.

고혈압 물리치는 양파 요리

양파의 퀘르세틴이라는 성분은 지방과 콜레스테롤이 혈관에 축적되는 것을 억제하여 고혈압 예방에 도움을 준다. 볶으면 매운맛이 적어지고 단맛이 나는 기특한 양파 요리를 소개한다.

Tip

양파 구입 및 보관 방법

좋은 양파는 무르지 않고 단단하며, 껍질이 선명하고 잘 마른 것이다. 또 들었을 때 무거운 느낌이 들고, 크기가 균일한 것이 좋다. 싹이 나 있는 양파는 푸석거리거나 속이 비어 있다. 싹이 나지 않고 어두운 색을 띠지 않으면서 껍질이 얇지만 잘 벗겨지지 않는 것을 고르자.

양파는 수분이 많아서 비닐 팩 등에 밀봉해서 보관하면 수분이 빠져나가지 못해 금세 썩고, 냉장 보관을 해도 쉽게 무르고 역한 냄새를 풍긴다. 따라서 밀봉하지 말고, 망에 담겨 있는 상태로 통풍이 잘 되는 서늘한 곳에 걸어두자. 또 양파가 서로 맞닿으면 상처가 나고 습기가 차므로 양파와 양파 사이를 끈으로 묶어 닿지 않게 하면 좋다. 단, 껍질을 깎 양파나 손질 후 남은 양파는 밀폐 용기에 담아 냉장고 신선실에 보관한다. 양파를 썬 채로 오래 두면 특유의 특 쓰는 맛이 사라지므로 통째로 보관하는 것이 좋다.

양파의 효능

양파에 들어 있는 알리신 성분은 일산화질소를 배출해 혈관의 강직성을 떨어뜨려 혈압을 낮추는 효과가 있다. 또한 혈소판이 엉키는 것을 방지하고 혈관 내 섬유소의 용해 작용을 도와 혈전이나, 뇌졸중 위험을 감소시킬 수 있다.



브로콜리 샐러드 양파 드레싱

재료(2인 기준) 브로콜리(송이) 150g, 다진 양파 80g(약 1/2개), 샐러드유(= 올리브유 등) 1큰술, 과일 식초 2작은술, 소금·후추 약간씩
만들기 ❶ 브로콜리는 송이송이가 나누어 꼼꼼히 세척한 후 끓는 물에 소금을 넣고 40초~1분 정도 데쳐서 물기를 뺀다. ❷ 샐러드유, 과일 식초, 소금, 후추를 고루 잘 섞어 드레싱을 만든다. ❸ 드레싱에 다진 양파를 넣고 고루 섞어 양파 향이 배도록 10분간 둔다. ❹ 식힌 브로콜리 위에 ❸을 얹어 담아낸다.

연어 양파구이

재료(2인 기준) 연어 150g, 양파 80g(약 1/2개), 피망 60g(2개), 볶은 깨 10g, 간장 12g(2작은술), 청주 1작은술, 맛술 1작은술, 호일 적당량
만들기 ❶ 연어는 1인당 3토막이 되게 손질한다. ❷ 양파는 반으로 잘라 5mm 두께로 썰고, 피망은 채낸다. ❸ 볶은 깨는 빵아서 간장, 청주, 맛술을 섞어 맛간장을 만든다. ❹ 호일에 연어와 양파, 피망을 차례로 포개 놓는다. ❺ 혼합한 맛간장을 붓고 싸서 에어프라이어에 10분간 조리한다.



〈계절밥상〉의 〈연어 양파 구이〉는 영상으로도 만나실 수 있습니다. QR코드를 스캔하시면 인하대병원 유튜브 채널로 이동합니다.

그래도 시간은 흐른다, 타이페이

타이페이는 코로나19 이전 한국 사람들이 많이 찾던 여행지 중 하나다. 비행기를 타고 2시간 반이면 도착하는 가까운 거리, 우리와 비슷한 듯 또 다른 문화, 가지각색의 미식이 한데 어우러진 이 도시는 매력이 차고 넘친다. 타이페이를 방문하던 여행객들의 발걸음이 끊어지자 도시의 풍경도 달라졌다.

- 1 — 타이페이 사람들이 저녁식사를 해결하던 라오허제 야시장의 모습. 코로나 이전에는 항상 사람들로 붐볐다.
- 2 — 야시장의 명물, 굴전.
- 3 — 유명 프랜차이즈 커피숍에 가림막이 놓인 풍경.
- 4 — 용강제의 유명한 식당, 까오지의 모습. 이제는 추억에서만 존재하는 식당이 되었다.
- 5 — 교통체증으로 시름을 앓던 도시가 한적해진 모습.



글을 쓴 신혜선 작가는 대만에서 사업을 하는 남편을 따라 한국에서 대만으로 삶의 터전을 옮긴 뒤, 이곳저곳에 대만에 관한 글을 기고하며 디지털 노매드로 살고 있다.

1



코로나 이후 달라진 풍경, 용강제와 야시장

지난 2020년 2월, 대만 내 코로나19 확진자 수가 10명에 이르자 대만 정부는 장기 체류 가능 비자가 없는 모든 외국인의 입국을 금지하는 강력 조치를 내렸다. 과잉 대응이 아니냐는 지적도 있었지만 대만은 지난 2003년 사스(SARS, 중증급성호흡기증후군) 때 방역 체계가 뚫렸던 경험을 한 터라 강경한 조치를 취할 수밖에 없었다. 덕분에 방역에는 성공했다는 평가를 듣지만 관광으로 생활을 이어가던 여러 대만인들은 타격을 입을 수밖에 없었다. 관광객들의 성지, 용강제가 위치한 동먼역 부근의 여파는 더욱 심했다. 소룡포, 이른바 '샤오롱바오'로 유명한 레스토랑 '딘타이펑', 파인애플 케이크 '펑리수'로 유명한 '전메리 베이커리'가 위치한 동먼역 6번 출구 주변은 항상 수많은 관광객으로 장사진을 이루던 곳이다. 하지만 이제 더 이상 딘타이펑에 들어가기 위해, 펑리수를 사기 위해 줄을 길게 늘어선 관광객들의 모습은 볼 수 없다. 코로나19가 발생한 뒤 내수 경제가 얼어붙었고, '조금 지나면 나아지겠지' 하며 하루하루



6-7 — 대만의 대표 아침 식사 메뉴인 또우장과 요우티아오, 만빵.
 8 — 대만인들의 하루는 아침 시장에서 장을 보면서 시작된다.
 9-10- 대만식 찐빵, 만토우와 요우티아오를 만드는 모습.
 11 — 아침 시장에 자신이 기르고 만든 식자재를 들고와 판매하는 노인.
 12 — 대만의 망고와 파인애플은 달콤한 향과 맛이 그만이다.
 13 — 매콤한 맛이 가미된 대만식 두유, 씬또우장. 한국 사람들이 좋아할 맛이다.



8

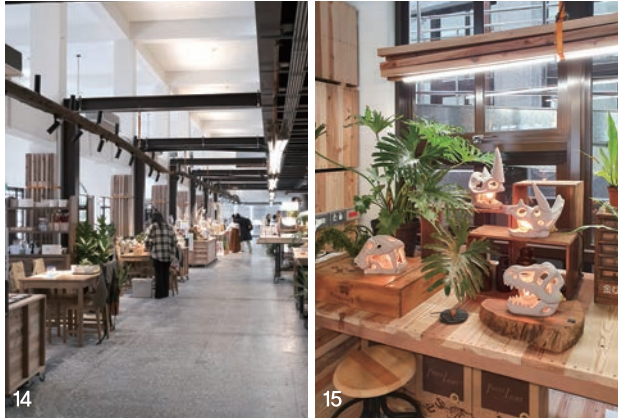
를 버티던 소상공인들 역시 힘을 잃고 하나둘씩 무너졌다. 20년간 한 곳에서 영업을 이어오던 유명 레스토랑 ‘까오지’도 결국 문을 닫았다.
 수많은 인파에 휩쓸려 이런저런 먹거리를 맛보는 야시장 역시 큰 피해를 입었다. 외국인 관광객이 대폭 줄어든 상황에서 대만 질병관리본부는 코로나19 확산을 막기 위해 야시장 전체를 소독하고 입장 인원 제한을 두어 20명씩 들어가도록 했다. 현저하게 줄어든 방문객 수로 대만 일부 지역에서는 야시장까지 문을 닫는 불상사가 생겨났다. 야 시장은 관광지 이전에 대만인들이 식사를 해결하는 곳이었어서 피해가 컸다.

변하지 않은 풍경, 아침 시장

그럼에도 불구하고 변하지 않은 풍경이 있다. 아침의 모습이다. 열대기후를 지닌 대

부분 나라가 그렇듯 대만은 아침 시장, 야시장 문화가 잘 발달해 있다. 아침의 시작을 알리는 이곳의 풍경은 다채롭다. 아침 식사를 하러 나온 사람부터 필요한 식자재를 구입하는 사람들로 발 디딜 틈이 없다. 새벽 6시경부터 열리는 아침 시장은 오후 12시면 문을 닫는다. 더운 기후 때문에 음식이 빨리 상하는 데서 비롯된 문화일까. 아침 일찍 서둘러야만 재미있는 장면을 마주할 수 있다.
 대만은 아시아에서 가장 풍부한 아침 식사 문화를 가지고 있는 곳으로 꼽는다. 가정에서 요리를 하면 실내 온도가 올라가다 보니 집에서 요리를 거의 하지 않는다. 덕분에 외식 문화가 발달했다. 우리나라 사람들이 하루 세 끼 저녁 식사를 중요하게 생각한다면 대만인들은 아침 식사를 중요하게 생각한다. ‘아침은 부자처럼, 점심은 배부르게, 저녁은 가난하게 먹어야’라는 말이 있다고. 그래서일까? 대만에서는 아침 식사를 파는 식당을 쉽게 찾아볼 수 있다. 대만의 거리 곳곳에서는 조식 레스토랑이나 조식을 파는 간이 트럭을 만날 수 있다. 중식, 대만식 아침 메뉴뿐만 아니라 서양식 브런치 메뉴도 갖췄다. 대만 사람들은 출근 전

에 아침 식당에 들러 간단히 음식을 먹거나 음식을 포장해 회사에서 먹는다. 주말에는 온 가족이 느지막이 일어나 조식 식당에서 브런치를 즐긴다.
 대만인들이 가장 많이 먹는 아침 식사 메뉴는 또우장(豆漿)과 요우티아오(油條)다. 요우티아오는 ‘막대기’라는 뜻을 지닌 빵으로 밀가루와 베이킹파우더를 섞어 발효시킨 뒤 기름에 바삭하게 튀긴 것을 말한다. 요우티아오만 먹으면 느끼하지만 따뜻한 또우장에 찍어 먹거나 넣어서 먹으면 한 끼 식사로 그만이다. 직장인들이 출근하면서 텀블러에 커피가 아닌 또우장을 담아 가는 모습도 쉽게 볼 수 있다.
 또 다른 음식은 만빙(蛋餅)과 로보까오(蘿蔔糕)다. 중식 달걀말이를 뜻하는 만빙은 밀가루 반죽에 파를 넣고 풀어놓은 달걀을 부어 부친 음식이다. 겉은 쫄깃하고 속은 부드러워 우리나라의 부침개와 비슷한 식감을 지닌다. 대만 사람들은 여기에 무로 만든 떡 로보까오를 곁들여 먹는다. 밥 위에 요티아오, 달걀, 절인 채소를 넣어 돌돌 만 주먹밥 판탄(飯糰)과 찐빵이라 할 수 있는 만토우(饅頭) 등도 대만인이 즐겨 찾는 아침 메뉴다.



도시는 계속 변화한다, 문창 지구

한국인 관광객들에게 잘 알려진 '화산 1914 문화 창의산업원구(華山1914文化創意產業園區)'는 1914년에 지은 낡은 양조장을 문화 공간으로 변신 시킨 곳이다. 창고로 쓰이던 옛 건물을 활용해 브랜드나 신인 작가들의 전시를 여는 공간으로 활용하고, 디자이너들의 소품 숍과 카페, 갤러리, 영화관, 레스토랑 등을 배치해 타이페이의 핫플레이스가 되었다. 이곳은 녹지와 러닝트랙을 갖춰 현지인들이 조깅을 하거나 가족 단위로 피크닉을 즐기는 공간이다. 담배공장을 활용한 송산문창원구(松山文創園區), 타이페이 101을 비롯한 고층 건물들이 즐비한 신의 지구에 위치한 쓰쓰난춘(四四南村) 등도 비슷한 용도로 쓰인다.

공장이나 촌락을 복합문화예술공간으로 바꾸는 대형 프로젝트는 2002년부터 진행 중인 도시 재생 프로젝트의 일환이다. 코로나19 이후로도 사업은 이어지고 있다. 최근 오픈한 '난강병개공장(南港瓶蓋工廠)'이 그 예다. 이곳은 원래 80년간 병뚜껑을 만들던 공장으로 2004년 문을 닫은 이후 철거 위기에 놓였다가 오랜 시간 재정비를 거친 끝에 지난 12월 5일, 공유 오피스 및 디자인 상품을 판매하는 공간으로 재탄생했다. 코로나19 이후 처음으로 생겨난 핫플레이스라 대만 사람들의 관심도 집중됐다. 주말이면 방문하는 사람들로 문전성시를 이루고, SNS에 '데이트 코스', '주말여행지'라는 해시태그와 함께 이곳의 모습이 실시간으로 업데이트되고 있다.

역병으로 온 세계가 '잠시 멈춤' 상태이지만 타이페이는 계속 진화하고 있다. 얼마나 지나야 사람들이 달라진 타이페이의 모습을 마주할 수 있을까. 하루 빨리 도시가 사람들과 조우하기를 기대한다.

14·15 — 난강병개공장에는 소상공인들을 위해 수공예품을 판매하는 공간이 마련되어 있다.

16 — 테라조 형식으로 컵받침을 만드는 클래스도 한창이다.

17·18 — 대만의 새로운 핫플레이스로 떠오른 난강병개공장의 모습. 공유 오피스로도 활용된다.

19 — 타이페이 도심 속에 위치해 있는 송산문창지구.

20 — 쓰쓰난춘은 타이베이 101 빌딩과 함께 사진찍기에 좋은 스팟이다.

21·22 — 한국인들에게도 잘 알려진 화산 1914 문창지구에서는 각종 전시를 비롯한 문화 이벤트가 열린다.



친절한 인하인을 소개합니다

인하대병원은 환자, 보호자에게 칭찬받은 직원을 대상으로 매월 '칭찬 직원'을 선정합니다. 올 1월부터 3월까지 칭찬 직원으로 선정된 <친절한 인하인>을 소개합니다(소속은 수상 시점 기준).

1월



임성묵(외과)

칭찬합니다! 교수님은 제게 신뢰와 믿음을 주셨고, 의지할 곳 없는 저에게 큰 힘이 되어 주셨습니다. "걱정하지 말라"고 말씀하시며 따뜻한 눈빛으로 토닥여주실 때 마음이 놓였습니다.

고맙습니다! 부족하지만 귀한 상 주셔서 진심으로 감사드립니다. 앞으로도 존중하고 배려하며 진심을 다해 진료하겠습니다.

2월



윤진명(성형외과)

칭찬합니다! 윤진명 선생님은 교수님 회진 외에도 늘 자주 살펴봐주시고, 불편한 점이나 교수님께 묻지 못한 점을 선생님께 물으면 잘 들어주시고 설명도 알기 쉽게 해주셨습니다.

고맙습니다! 지치고 힘든 전공의 생활이지만 환자들의 따뜻한 격려 덕분에 힘이 납니다. 더욱 열심히 하여, 친절과 최상의 진료로 보답하겠습니다.

3월



장선헌(응급전용중환자실B)

칭찬합니다! 장선헌 선생님 덕분에 마음 편히 치료받았습니다. 오늘 건강히 퇴원합니다. 정말 감사드립니다.

고맙습니다! 환자 입장에서 생각하며, 중환자실 환자들이 편안한 환경에서 치료받을 수 있도록 노력하겠습니다. 든든한 조력자, 간호사가 되겠습니다.



입원간호 4팀(서8병동)

칭찬합니다! 힘들어하는 딸을 첫날부터 친절하게 대해주시고, 정성껏 간호해주신 8층 간호사 선생님들, 등을 토닥여주시고 일이 있을 때면 모두 달려와 주셔서 너무나 감사드립니다.

고맙습니다! 아이들만큼 밝은 미소를 머금고 일하는 부서원 모두 값진 응원을 받은 것 같습니다. 병동에 보내주신 격려로 생각하고 더욱 더 열심히 하겠습니다.



당신의 건강을 귀하게

인하대병원은 산처럼 우직하게 같은 자리를 지키며
당신의 건강을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.

신생아집중치료지역센터 사람들 아기를 위한 온전한 마음이 모여

탄생은 경이로운 축복이다. 탄생의 기쁨도 잠시, 그 작은 생명이 아프다. 하지만 아픈 아기들을 위해 온전한 사랑을 내어놓는 인하대병원 신생아집중치료지역센터 사람들이 있기에 우리는 희망을 그린다. 이들의 손길이 닿으면 작고 연약하던 생명이 건강해진다. 그렇게 무럭무럭 씩씩하게 자란다.

몸이 아픈 아기들의 든든한 지원군

인하대병원 신생아집중치료지역센터는 인천 지역에서 출생하는 고위험 신생아들에게 수준 높은 양질의 치료를 제공하는 보건복지부 지정센터다. 중환 신생아 27병상, 정상

신생아 10병상을 운영하며, 연간 600~700명의 고위험 신생아들이 입원해 집중 치료를 받는다. 전용훈 센터장, 신생아전담 전문의 이주영 교수, 소아외과 담당 최윤미 교수, 이가희 임상강사, 3명의 소아청소년과 전공의가 상주한



외과 최윤미 교수 신생아집중치료실 최현희 간호사 신생아집중치료실 이은혜 간호사 신생아집중치료지역센터 센터장 소아청소년과 전용훈 교수 신생아집중치료실 윤혜진 간호사 소아청소년과 이주영 교수 신생아집중치료지역센터 박소래 코디네이터 신생아집중치료실 박수진 수간호사

다. 또 박수진 수간호사를 비롯해 총 39명의 간호사가 몸이 아픈 아기들을 돌보고 있다. 이뿐 아니라 신경분과, 알레르기호흡기분과, 내분비분과, 심장분과, 혈액종양분과, 감염분과 등 소아청소년과 각 분과 교수들의 다학제 진료가 환자의 필요에 따라 실시간 이루어지며, 수술이나 처치가 필요하면 소아외과, 소아흉부외과, 소아신경외과, 소아안과, 소아이비인후과, 소아정형외과, 소아성형외과, 소아재활의학과 등 타과와 긴밀한 협업 진료를 제공한다. 아픈 아기들을 돌봐야 하는 보호자들에게 정서적·경제적 지지와 지원을 하며 정기적으로 보호자들에게 입원 중, 퇴원 전 필요한 교육도 제공한다.

대외적으로는 인천 및 인근 권역 내 662개의 병·의원, 10개의 보건소 및 31개의 보건지소와 핫라인 같은 긴밀한 협력 시스템을 갖추고, 고위험 신생아를 분만했거나 아픈 신생아가 발생했을 때 신속하게 연계해 이송과 치료를 제공한다. 정기적으로 협력병원과 워크숍을 개최해 전원 관련, 최신 업데이트 지식에 대한 의견을 나누는 일도 게을리 하지 않는다. 내부적으로는 의료진에게 고위험 산모 및 신생아 집중치료 관련 교육을 시행하고, 정기적으로 중증 신생아 집중치료에 대한 표준 진료지침과 임상질지표를 개발하여 시행하고 모니터링하여 의료 수준을 최고로 유지하고자 노력하고 있다.

아기 친화적 치료 위한 최선의 노력

신생아집중치료지역센터는 단단한 팀워크를 자랑한다. 숙련된 간호사와 의사들이 한 팀으로 똘똘 뭉쳐 최신 업데이트된 치료를 제공한다. 의사와 간호사들은 아픈 아기들에게 최선의 치료를 제공하겠다는 하나의 마음으로, 일을 구분하지 않고 서로 돕는 최상의 팀워크를 가진다. 또한 끊임없이 공부하고, 의료 질 향상 활동 등을 지속하여 더욱 수준 높은 신생아 치료를 제공하고자 노력한다. 전용훈 센터장은 “늘 열심히 공부하는 신생아 의료진들은 칭찬받아 마땅한 사람들이다”라고 소개한다.

신생아집중치료지역센터 사람들은 감염병이 만연한 요즘 처럼 특수한 시절, 보호자 면회가 제한된 점이 무척 안타깝다. 전용훈 센터장은 “아픈 신생아들의 최적화된 진료에 보호자들의 이해와 참여가 매우 중요한데, 현재 코로나19 사태로 보호자가 면회를 하지 못할 뿐 아니라 병원 출입 자체가 어려운 상태다. 이 때문에 조산아 발달에 긍정적 영향을 주는 것으로 잘 알려진 켄거루케어도 중단한 상태며, 산모들이 아기들에게 줄 모유를 전달하는 것에도 어려움이 많다”라고 설명한다.

앞으로 신생아집중치료지역센터는 아픈 아기들을 ‘살려낼’ 뿐만 아니라, ‘잘 자라게’ 하는 발달 케어에도 관심을 갖고 아기 친화적 치료를 하는 데 최선의 노력을 기울일 것이다.

신생아집중치료지역센터의 실력 있는 의사들

신생아중환자실전담의 소아청소년과 이주영 교수는 신생아집중치료지역센터에서 매일 회진을 돌며, 어떻게 하면 아픈 아기들을 더 잘 치료할 수 있을지 고민한다. 응급 분만이나 응급 수술이 생기면 밤낮 가리지 않고 아기를 살리는 일에 집중한다. 기관 삽관, 인공호흡기 관리, 중심정맥관 삽입, 베드 사이드(bed-side) 심장초음파, 폐초음파, 머리 초음파, 뇌파 등을 실시한다. 그가 아기들을 치료하면서 늘 ‘내 아기라고 생각하고 치료하자’라고 마음을 다잡는다. “언제나 ‘내 가족의 아기가 입원하여 세계 최고의 치료를 받을 수 있는 센터를 만들자’ ‘어떻게 하면 아기가 더 힘들지 않고 더 잘 치료받을 수 있을까’ 하고 생각합니다.” 이주영 교수에게 힐링은 아팠던 아기들이 건강하게 자라는 모습을 볼 때다. “아픈 아기들이 치료에 잘 반응하여 회복하고, 우는 힘도 세지고, 소화 시키는 양상도 호전되어 퇴원을 준비할 때 기쁩니다. 또 외래에서 우리가 살려낸 아기들이 잘 자라서 말을 하고, 걷고, 뛰는 모습을 지켜보는 것도 커다란 행복이지요.” 이주영 교수는 “신생아집중치료지역센터 의료진이 아기들에게 최선을 주기 위해 노력한다는 사실을

알고 믿어주면 좋겠다”라고 당부한다.

소아외과 담당 외과 최윤미 교수는 소아과에서 진료 의뢰하는 외과적 질환을 가진 아이들을 수술하고 치료한다. 또 인천 내 다른 병원에서 수술이 필요해 전원 오는 환자들의 복부 소화기 수술을 담당한다. 식도, 횡격막, 항문, 탈장 등 수술도 시행하고 있다. 최윤미 교수는 진료 할 때 ‘원칙을 지키고 초심을 잃지 말자’는 다짐을 한다. 아이들이 잘 치료받고 무사히 퇴원해 외래에서 다시 만나면 반갑고 보람 있지만 반대로 환자를 잃는 일은 결코 익숙해지지 않기 때문이다. 최윤미 교수는 보호자들에게 애정 어린 조언을 건넨다. “소아외과 환자는 수술로 간단히 치료되는 병도 있지만 항문막힘증, 거대결장증처럼 수술 후에도 어느 정도 병원을 다니며 관리해야 하는 병도 있습니다. 의사와 보호자가 잘 돌봐주면 결국 적응하고 잘 지내니 보호자들이 지치지 않는 것이 중요합니다. 또한 비슷한 병을 가진 부모님 모임의 말을 맹신하지 말고 주치의와 상의하실 것을 부탁드립니다. 센터를 찾는 환자 한 명 한 명에게 최선을 다해 잘 치료하고 잘 관리하겠습니다.”



신생아집중치료지역센터의 따뜻한 간호사들

박수진 수간호사는 1996년부터 인하대병원에서 근무하고 있다. 개원 이래 줄곧 NICU(신생아집중치료실)에서 근무해 2019년에 수간호사가 되었다. 박수진 수간호사는 업무를 할 때 환아에게는 안전한 치료환경을 제공하고, 병동 간호사들과 기타 직원들에게는 편안한 병동 환경 조성 제공을 최우선에 둔다. 그는 코로나19가 발생하기 전 2019년 7월에 인하대병원 신생아중환자실에서 치료받고 퇴원한 아기와 부모님들을 병원에 초대하는 ‘홈커밍데이’ 행사에서 만난 행복한 가족들의 모습이 여전히 잊히지 않는다. 그래서 하루빨리 보통의 평범한 일상을 찾기를 바란다. “아픈 아기를 맡긴 부모님들에게 신생아집중치료지역센터 모든 의료진이 하나하나가 소중한 생명이라는 생각으로 아기의 회복을 위해 최선의 노력을 기울인다는 마음을 전하고 싶어요. 지금은 출생 외에는 아기를 직접 만나지 못하고, 사진이나 동영상으로 아쉬움을 대신하고 있어서 마음 아프네요. 하루빨리 예전의 일상으로 돌아가길 희망합니다.” 최현희 전담간호사는 NICU 근무 24년 차 베테랑 간호사다. 보호자 교육전담과 의료진 업무 보조 역할을 한다. 그는 원활한 업무 진행을 위해 ‘소통’의 가치에 방점을 찍는다. 아기를 돌볼 때는 상태 관찰을 첫손에 꼽는다. 오랜 세월 NICU에서 근무하는 동안 ‘사람’이 남는다고 한다. “희귀 질환으로 태어나 퇴원 시 부모님이 알고 있어야 할 부분이 많아 단계별 교육을 해드렸는데, 부모의 불안감을 줄이기 위해 최선을 다해 교육했던 기억이 납니다. 그런데 5년 정도 지나 잘 걸어 다니는 아이와 함께 NICU를 찾아오셨어요. 엄마와 부둥켜안고 감사의 눈물을 흘렸던 기억을 지금도 간직하고 있습니다.”

윤혜진 신생아 중환자 선임 간호사는 21년째 이곳에서 함께해오고 있다. 중앙에서 업무를 보며 전체 환아의 컨디션과 중증도를 평가하고 관리한다. 또한 업무 조율, 간호 업무 실무자로서 환아에게 간호과정을 적용해 간호 중재를 수행하며 교육자로서 역할에 충실히 임한다. 책임감, 섬세

함과 예리함, 정확성, 순발력 등은 그가 중요하게 생각하는 간호사의 자질이다. 그는 19년 전 2002년 3월 31~32주 사이 미국아로 입원해 치료 도중 중증 뇌수막염이 발생해 심각한 후유증을 가지고 퇴원했지만 이듬해 12월, 하늘나라로 간 가운이를 여전히 기억한다. “살아 있다면 올해로 열아홉 살 어여쁜 숙녀가 되었을 텐데요. 가운이 엄마와 아빠는 얼마 후 동생 다은이를 공개 입양하셨어요. 그때부터 지금까지 종종 연락이 오는데, 이렇게 짧은 인연이었지만 잊지 않고 전해주시는 소식을 들을 때마다 ‘이보다 특별하고 귀한 인연이 있을까’ 하는 생각이 들어요.” 그는 “인하대병원에 신생아집중치료지역센터가 있기 때문에 인천 지역 신생아, 미국아들의 건강과 보호자들의 삶의 질은 높다”라고 자신 있게 말한다.

이은혜 간호사는 책임간호사로 신생아집중치료실에서 근무한 지 15년이 되었다. 수유, 목욕, 기저귀 교체 등 기본 신생아 간호를 수행하며 뇌초음파, 미숙아망막증검사 등 특수검사 시행을 보조한다. 환자 가족에게 퇴원 교육과 수유 연습을 시행하며, 학생 간호사와 신규 간호사의 교육도 맡는다. 그는 ‘정직하게’ 일하는 것이 가장 중요하다고 생각한다. “아기들이 말을 할 수 없는 신생아이니 무엇보다 정직해야 합니다. 성실하고 책임감 있게 일해야 하고, 가장 깊은 중심에는 아기를 사랑하는 마음이 있어야 합니다.” 신생아집중치료지역센터 박소레 코디네이터는 국고보조금으로 운영되는 신생아집중치료지역센터 사업을 교수, 수간호사와 함께 계획·운영하고, 신생아 대상 연구를 돕는 연구 간호사 역할도 한다. 또한 고위험 미숙아들의 퇴원 이후 외래 방문을 관리하고, 베일리발달검사를 통해 발달 평가에 도움을 주고 있다. 그는 지면을 빌어 인하대병원의 의료진과 직원들에게 감사 인사를 전한다. “1년 넘는 기간 동안 의료진과 직원 모두 코로나 관련 업무로 많이 힘들고 지쳤을 겁니다. 힘써주시는 모든 분 덕분에 마음 놓고 각자의 자리에서 생활할 수 있습니다. 아무쪼록 건강에 유의하시고, 앞으로도 응원하겠습니다.”



인천지역장애인보건의료센터,

장애인 인식 개선 위한 ‘소통의 장’ 열다

인하대병원이 운영하고 있는 인천지역장애인보건의료센터에서 4월 20일 장애인의 날을 맞아 장애인 인식 개선 캠페인을 실시했다. 이날 다양한 프로그램을 통해 장애인을 이해하고 존중하는 소통의 시간을 가졌다.



‘장애인의 날’ 맞아

인식 개선 캠페인 펼쳐

인하대병원이 장애인의 날을 맞아 인식 개선 캠페인을 실시했다.

인하대병원이 운영하고 있는 인천지역장애인보건의료센터는 지난 4월 20일 장애인의 날에 다양한 프로그램을 마련해 장애인 인식 개선을 위한 소통의 장을 열었다.

이날 진행된 프로그램은 꽃을 함께 피워봄, 장애인 먼저 실천 운동, 119 안심콜 서비스 등으로 구성됐다.

‘꽃을 함께 피워봄’ 프로그램은 포스트잇에 장애인 인식 개선 관련 단어를 적어 디자인된 패널에 부착하는 것으로, 인하대병원 직원들은 ‘턱 없는 거리’, ‘차별 없는 시선’, ‘인권’ 등을 기입했다.

‘장애인 먼저 실천 운동’ 프로그램은 승강기 이용 시 장애인이 먼저 탈 수 있도록 양보하거나 도움이 필요한지 묻는 배려의 문화를 만들자는 취지로 진행됐다.

‘119 안심콜 서비스’ 프로그램은 인하대병원을 방문한 장애인과 가족을 대상으로 서비스를 홍보하고 등록신청을 받았다. ‘119 안심콜 서비스’는 위급상황 발생 시 구급대원이 이용자의 질병과 특성을 미리 알고 신속하게 출동해 맞춤형 응급처치와 이송을 돕는 서비스다.

정한영 센터장(인하대병원 재활의학과 교수)은 “인천 지역 장애인 인구가 매년 꾸준히 증가하는 추세”라고 하며 “지역 내 장애인보건의료 분야의 발전은 물론이고 인식 개선을 위해서도 센터가 할 수 있는 일을 찾아 최선을 다하겠다”라고 말했다.



암 환자의 코로나19 백신 접종에 대한

궁금증을 풀어드립니다

우리나라는 지난 2월 26일, 코로나19 백신 접종을 시작했다. 아직 접종 시작 단계라 코로나19 백신 접종을 둘러싼 궁금증이 많다. 그중에서도 암 환자들은 궁금한 점이 한두 가지가 아닐 것이다. 혈액종양내과 이문희 교수와 감염내과 백지현 교수가 암 환자의 코로나19 백신 접종에 대한 궁금증을 풀어줬다.



해당 영상은 인하대병원 유튜브 채널을 통해서도 볼 수 있습니다!



❏ 암 환자에게 코로나19 예방접종을 권장하나요?

암환자가 코로나19에 감염될 경우 그로 인한 합병증 발생률이나 사망률이 매우 높습니다. 유럽뿐만 아니라 미국 질병통제예방센터(CDC), 세계보건기구(WHO)에서도 백신 접종을 권하는 환자군에 속합니다. 대부분의 암 치료(동종 혹은 자가조혈모세포 이식 및 CAR-T 등의 일부 세포치료를 제외)를 받고 있거나 이미 치료가 끝난 암 환자들에게 코로나19 백신의 접종은 일반인과 마찬가지로 적극적으로 권고됩니다.

❏ 암 수술을 앞둔 환자의 예방접종 시기는 언제인가요?

수술 일자가 정해졌다면 수술 전 최소 며칠간의 간격을 확보하여 몸 상태가 좋을 때 접종하는 것이 권고됩니다. 그 시기를 놓쳤다면 수술 후 여러 상황이 회복되면 맞을 수 있습니다. 단 비장 절제술 같은 경우는 항체 생성과 관련이 있으므로 의사와 상의해야하며, 수술 2주 전 또는 수술 뒤 2~4주 후까지 경과를 보고 접종하는 것을 권합니다.

❏ 항암 화학 치료를 진행 중인 환자의 예방접종 시기는요?

항암치료는 세포독성 항암치료, 표적항암제, 호르몬치료, 면역관문억제제 및 기타 면역치료제 등 여러 가지 치료법이 있습니다. 코로나19 백신 접종은 치료 종류와 상관없이 가능합니다. 아직 암환자 코로나19백신 접종의 최적 시기는 따로 정해져 있지는 않지만 호중구*감소증**이 없을 때, 즉 네이더***에 빠지지 않았을 때는 언제든지 가능하다고 판단합니다.

❏ 항암 화학 치료가 끝난 환자의 예방접종 시기는 언제인가요?

항암 화학 치료가 끝난 환자는 일반인과 동일한 가이드라인에 따라 백신 접종을 하게 됩니다.

❏ 암 환자 중 코로나19 백신을 맞으면 안 되는 환자가 있나요?

이전에 특이체질 알레르기를 앓았던 적 있는 환자를 제외하고는 모두 맞는 것을 권유합니다. 하지만 혈액암 환자 중에서 조혈모세포이식을 받았거나 최근에 카티(CAR-T)세포치료를 받았거나, 고강도 항암치료를 받는 환자는 의사와 상의해 시기를 결정하는 것이 좋습니다.

❏ 암 환자가 코로나19 백신을 맞으면 면역력이 떨어지나요?

암 환자의 면역 기능은 일반적으로 호중구 감소증과 관련된 것을 말합니다. 호중구 감소증이 있을 때 즉, 백혈구 수치가 기준치보다 낮을 때 백신 접종을 받으면 항체생성에 장애가 있을 수 있다고 생각합니다. 따라서 이 시기를 피해 접종을 받으면 면역력 저하가 생기지는 않을 것입니다.

❏ 코로나19 백신 부작용은 무엇인가요?

어떤 종류의 백신이든 접종 후 주사를 맞은 부위에 발진, 발적, 통증 등 일시적으로 나타나는 염증 반응은 아주 흔합니다. 보통 접종 후 24~48시간 이내 통증을 가장 많이 느낀다고 합니다. 이 외에 전신 면역반응이 생기면서 나타나는 대표적 이상반응은 몸살, 장염, 설사, 메스꺼움 등 여러 증상이 있습니다. 이런 경증 증상은 타이레놀과 같은 진통제를 복용해서 조절할 수 있습니다. 하지만 2~3일이 지나도 증상이 계속되거나, 2~3일 이내라도 너무 증상이 심한 경우, 예컨대 39도 넘게 열이 나거나 설사를 너무 많이 해서 수액을 맞을 정도로 일상에 지장이 있으면 진료 받는 것을 권합니다.

❏ 코로나19 백신은 꼭 2차까지 맞아야 하나요?

1차 접종 후 아주 심각한 부작용이 생기지 않았다면, 2차 접종까지 진행하는 것을 권유합니다. 2차 접종까지 필요한 이유는 크게 2가지입니다. 첫 번째는 1차 접종 후 항체 형성이 되지 않은 경우 2차 접종까지 완료해야 항체가 형성될 수 있습니다. 두 번째는 그보다 더 중요한 이유인데, 1차 접종 후 생겼다가 가라앉은 항체도 2차 접종을 해야 유지시킬 수 있기 때문입니다. 개인마다 항체 형성 시기가 다르므로 1차 접종과 2차 접종은 묶음으로 생각하는 게 좋습니다. 본인이 겪은 부작용 때문에 2차 접종을 할 수 있을지 판단하지 못한다면 의사와 상의하여 결정하면 됩니다.

❏ 조혈모세포이식 환자는 코로나19 백신과 다른 백신의 접종 기간을 어떻게 조절해야 하나요?

코로나19 백신은 다른 백신과 2주 이상의 간격을 두고 접종할 것을 권고합니다. 이걸 기본으로 생각한다면, 현재 코로나19 백신은 원하는 시기에 접종받기 어려우므로 코로나19 백신의 접종 시기를 정한 뒤 그 전후 기간으로 다른 백신의 접종 시기를 정하는 게 좋습니다.

똑똑하게 챙기는 약 사용 설명서 ⑫

역류성식도염 치료제

역류성식도염은 위의 내용물이 식도로 역류해 식도에 염증을 일으키는 질병이다. 역류성식도염을 앓는 현대인이 늘고 있다. 잘못된 식습관, 스트레스 등이 원인인데, 생활요법으로 낫지 않는다면 역류성식도염 치료제를 처방받아야 한다.

역류성식도염은 어떤 질병인가요?

역류성식도염은 위식도 역류질환의 일종으로 위식도 역류질환은 위 내용물이나 위산이 역류해 불편한 증상이나 합병증이 발생하는 상태입니다. 그중 역류성식도염은 식도 하부에 궤양이나 미란 등 염증이 일어난 상태를 말합니다. 흔한 증상으로는 신물이 넘어오거나, 속쓰림, 삼킴 곤란이 나타나며, 그 외에도 마른기침, 쉼 목소리, 흉통, 이물감 같은 증상이 나타납니다. 스트레스, 비만, 과식, 흡연, 음주, 커피, 탄산음료 등은 역류성식도염을 악화시키는 요인이므로 피하고, 무엇보다 식사한 뒤 곧바로 눕지 않아야 합니다. 이러한 생활요법으로 교정되지 않는다면 역류성식도염 치료제를 투여할 수 있습니다.

역류성식도염 치료제에는 어떤 약이 있나요?

역류성식도염 치료제는 역류된 위산이 식도 하부 점막을 손상하지 않도록 막는 약물입니다. 보통 위산분비 억제제를 투여하여 역류성식도염을 치료하며, 그 외 제산제로 위 안의 과도한 위산을 중화시키거나 손상된 점막을 보호함으로써 치료에 도움을 줄 수 있습니다. 위산 분비를 억제하는 약물은 프로톤 펌프 억제제와 히스타민-2 수용체 차단제입니다. 그 외에 점막을 보호하는 알긴산, 수크랄페이트 등이나 위의 산도를 낮추는 제산제를 사용하기도 합니다.

역류성식도염 치료제를 사용할 때 주의사항은 무엇인가요?

대부분의 프로톤 펌프 억제제는 장에서 녹아서 흡수되도록 만든 제형이므로 씹거나 부수어 복용하지 않아야 합니다. 또한 효과를 최대화하기 위해 공복(식사 1시간 전 또는 식사 2시간 뒤)에 복용하는 것이 좋습니다. 제산제는 위산을 중화시키므로 위산 분비가 많은 시간에 복용하며, 속쓰림 증상이 있을 때 복용하기도 합니다. 위에 악성종양이 있는 경우 소화성 궤양 치료제를 투여하면 악성종양의 증상이 완화되어 늦게 발견될 우려가 있습니다. 따라서 악성종양이 의심되는 증상이 있으면 전문의의 진료를 받아 약물 복용 전 종양 존재 여부를 확인하는 것이 좋습니다.

인하대병원 처방 조제 가능 약국

용현동	약손약국	032-884-1886
주안1동	라성약국	032-831-6065
도화동	인임종로약국	032-875-0509
주안동	건강드림약국	032-433-5319
용현5동	현대메디칼약국	032-889-1891
송현동	백제약국	032-764-5747
송림동	종로약국	032-766-9301
	보명약국	032-762-3347
구래동	김포도담약국	031-987-5936
선학동	건강백세약국	032-813-2274
연수동	연수태평양약국	032-818-7010
육련동	온누리현대약국	032-831-4822
	동의당약국	032-834-8274
송도동	신도시약국	032-851-7516
용종동	온누리건강백화점약국	032-545-1535
작전동	우리팜약국	032-551-7535
작전1동	유원약국	032-551-5650
항동7가	유한온누리약국	032-883-2600
운서동	영종태평양약국	032-746-1313
구월1동	이레약국	032-462-1851
구월동	구월메디칼약국	032-424-7425
구월4동	연세프라자약국	032-462-0392
부평6동	행복한온누리약국	032-503-9339
	유피아부평성모	032-505-2035
가좌동	메디팜성모약국	032-576-2028

인하대병원은 환자들과 가까운 곳에서 늘 함께합니다. 약에 대한 문의는 주간 032-890-3323, 3327, 야간 032-890-3315로 하시면 됩니다. 인하대병원 처방 조제 가능한 협력 약국은 032-890-3323, 3327로 문의 주시기 바랍니다.



INHA MEDIA

2021. 1. 8



관련자: **이문희** 혈액종양내과 교수
언론사: 동아일보
주 제: 저용량 항암제 지속 투여해 말기 대장암 극복

2021. 1. 15



관련자: **류동진** 정형외과 교수
언론사: 중앙일보
주 제: 길을 걷다 무릎에서 '뚝' 혹은 반월상 연골 파열?

2021. 2. 2



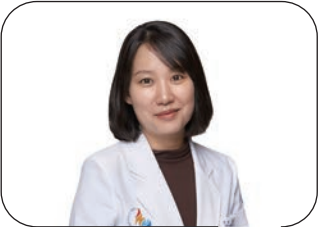
관련자: **하혜림** 혈액종양내과 교수
언론사: 헬스조선
주 제: 뼈에 발생하는 암, 골육종

2021. 2. 24



관련자: **백용수** 심장내과 교수
언론사: 동아일보
주 제: '침묵의 살인자' 발작성 심방세동을 아시나요?

2021. 2. 25



관련자: **정지원** 안과 교수
언론사: 헬스경향
주 제: 11~13세 '때 이른 고도근시' 늘었다

2021. 3. 3



관련자: **박지선** 소아청소년과 교수
언론사: 헬스경향
주 제: 초보 엄마아빠가 놓치면 안 되는 '영유아 건강검진' 일정

2021. 3. 12



관련자: **김현지** 이비인후과 교수
언론사: 동아일보
주 제: 메스껍고 어지러운 '이석증'... 중력으로 잡는다

2021. 3. 13



관련자: **서다혜** 내분비내과 교수
언론사: 건강검진뉴스
주 제: 마른 비만이 된 이유

2021. 3. 19



관련자: **이진욱** 외과 교수
언론사: 중앙일보
주 제: "로봇 수술 500례 달성 비결요? 수술 영상 리뷰 덕분이죠"

2021. 4. 1



관련자: **김률** 신경과 교수
언론사: 헬스조선
주 제: 초기 파킨슨병 환자의 적극적인 신체활동이 인지기능 저하 늦출 수 있다

1

경기서북부권 희귀질환 거점센터 재지정

인하대병원이 경기서북부권 희귀질환 거점센터로 재지정됐다. 권역 내 희귀질환자들을 위한 진료관리지원 체계의 중심축 역할을 이어 나간다. 인하대병원 센터는 1기 사업기간 동안 유전자검사 체계 확립과 다학제 진료 개설 및 협의진료 체계 활성화로 희귀질환 진료에 양질의 서비스를 제공해왔다. 또한 발달지연 및 발달장애 TTT(태스크 포스트) 활동, 국가 바이오 빅데이터 시범사업 운영기관으로서 희귀질환 전문 질환센터 운영과 연구에 필요한 초석을 다져가고 있다. 인하대병원 희귀질환센터 이지은 센터장(소아청소년과)은 제2기 사업기간 동안 권역 내 전문 의료기관 간 네트워크를 더욱 강화하겠다는 포부를 밝히며 “이를 통해 희귀질환 관리를 위한 의료의 질이 상향 평준화하도록 최선을 다하겠다”라고 말했다.

2

인하대병원-인천공항공사-KT, ‘디지털 헬스 패스 플랫폼’ 구축한다

인하대병원이 인천국제공항공사, KT와 손잡고 ‘디지털 헬스 패스 플랫폼’을 구축한다. 이들 기관은 앞으로 여행객이 안심하고 편리한 해외여행을 할 수 있도록 스마트 방역 모바일 통합 플랫폼을 마련하는 데 힘을 모은다. 플랫폼은 올 상반기 내로 구축될 예정이며, 본격적인 서비스 제공은 하반기부터 시작한다. 서비스는 여행을 마치고 귀국하는 시점까지 이어진다. 해외여행 중 앱으로 건강상태를 자가 체크하고, 필요하다면 인하대병원이 국내 최초로 시행하고 있는 재외국민 온라인 의료상담 및 자문 서비스(<http://online.inha.com>)와 응급의료상담 서비스 이용이 가능하다.

3

인천 유일 ‘2020 더 베스트 착한일터’ 선정

인하대병원이 나눔문화에 적극 참여한 공로를 인정받아 인천지역에서 유일한 ‘2020 더 베스트(The Best) 착한일터’에 선정됐다. 2020 더 베스트 착한일터 선정은 3년 이상, 임직원 50% 이상 가입 및 연간 1천만 원 이상 기부 등 엄격한 기

준을 거쳤다. 인하대병원은 기존에 부합하면서 2020년 한 해 동안 나눔문화 확산 기여와 이웃 사랑 실천에 앞장선 점을 인정받았다. 전 직원이 매월 급여의 자투리(1천 원 미만 금액)를 모아 후원하는 가운데, 매월 일정 금액을 기부하는 직원만 300명 가까이 된다. 여기에 병원 자체 기금과 원외 기부금을 합친 금액을 매년 사회복지공동모금회에 전달하고 있다. 김영모 인하대병원 병원장은 더 베스트 착한일터 선정이 교직원들에게 더 큰 자부심과 동기부여를 줄 것이라고 소감을 밝히며 “모두가 따뜻한 마음을 모아 꾸준히 나눔문화를 실천하겠다”라고 말했다.

4

44개 협력병원에 온라인 코로나19 교육

인하대병원이 44개 협력병원과 지난 1년간의 코로나19 임상 경험과 노하우를 온라인으로 공유하는 시간을 가졌다. 이번 교육은 코로나19 방역 및 사회적 거리두기를 실천해 온라인 형식으로 진행됐다. 강의는 크게 코로나19 환자 진료(임재형 감염내과 교수), 코로나19 격리해제 및 감염관리 방안(김은정 감염관리팀장)으로 나뉘 이뤄졌다. 안승의 인하대병원 진료부원장은 의료 현장의 최일선에서 코로나19 방역을 위해 노력하는 협력병원 의료진 모두에게 존경과 감사를 표하는 한편 “우리 병원의 풍부한 임상 경험과 노하우를 공유해 코로나19의 지역 감염 차단과 종식이 하루라도 더 빨리 앞당겨지기를 바란다”라고 말했다.

5

인하대병원 인천권역 심뇌혈관질환센터, ‘제8회 개원의 연수 강좌’ 온라인 실시

인하대병원이 지역 내 개원의들을 위한 온라인 연수 강좌를 실시했다. 이번 강좌는 인하대병원 심뇌혈관질환센터가 주관했으며, 300여 명의 인천지역 개원의들이 참석한 가운데 코로나19 상황에 따라 온라인 비대면 방식으로 개최됐다. 인하대병원 인천권역 심뇌혈관질환센터 심혈관센터장 우성일 교수(심장내과)는 참가자들의 적극적인 관심과 참여 덕분에 성황리에 끝마쳤다고 소회를 밝히며 “이번 연수강좌가 개원의들이 현장에서 진료할 때 실질적 도움이 되길 바란다”라고 말했다.



6

우주항공의과학연구소, 2단계 사업으로 우주항공분야 의과학 발전 도모

우주항공의과학연구소가 지난 1일부터 3년간 2단계 연구과제 수행에 돌입했다. 인하대병원 김규성 교수(이비인후과)가 이끄는 우주항공의과학연구소는 2018년 교육부가 지정한 이공계대학중점 연구소다. 2027년까지 9년간 우주항공 의학연구과제를 수행하며 국내 우주항공분야의 의생명과학 및 임상의학 발전을 도모하는 것이 운영 목표다. 2024년까지 계획된 2단계 사업에는 증액된 정부출연금과 대학 및 기업대응자금을 포함한 총 28억 6천만 원의 연구비를 운용한다. 우주항공의학 실험 인프라를 활용한 개방형 연구플랫폼을 구축하며, 다양한 국내 연구자의 참여를 촉진하여 연구저변을 확대할 계획이다. 김규성 우주항공의과학연구소장은 “인하대병원과 인하대학교가 보유한 인적·물적 인프라를 적재적소에 활용해 우주항공 시대에 필수적으로 선행돼야 할 의과학 연구에 최선을 다하겠다”라고 말했다.

7

인천지역장애인보건의료센터-인천시의사회 장애인 건강관리 위한 업무협약 체결

인하대병원이 운영하는 인천지역장애인보건의료센터가 최근 인천광역시시사회와 장애인 건강관리를 위한 업무협약을 체결했다. 센터와 의사의 이번 협약은 향후 장애인들의 건강과 보건 관리를 효율적으로 지원하는 체계를 구축하는 것이 목적이다. 특히 인천지역 내 장애인들은 ‘장애인 건강주치의’로 등록을 신청한 의사에게 개별 맞춤형 의료 서비스를 제공받게 될 것으로 기대된다. 정한영 센터장(인하대병원 재활의학과 교수)은 장애인의 자가 건강관리를 위한 건강주치의 서비스 연계에 의사의 역할이 중요하다는 사실을 강조하며 “의사회 차원에서 회원들에게 건강주치의 등록을 독려해달라고 요청했다”라고 말했다. 그는 이어 “건강주치의 사업이 활성화되면 인천 장애인들이 본인 거주지 가까이에 위치한 병원에서 맞춤형 의료 서비스를 제공받을 수 있다”라고 설명했다.

8

내국민 대상 한시적 ‘온라인 비대면 진료’ 시작

인하대병원이 최근 내국민을 대상으로 한시적 ‘온라인 비대면 진료’를 시작했다. 국내 최초 재외국민 비대면 진료 시행기관인 인하대병원은 언택트 시대의 진료문화를 선도하기 위해 노력하고 있다. 내국민 한시적 비대면 진료는 감염병의 예방 및 관리에 관한 법률에 의거해 2020년 2월부터 허용됐다. 심각한 감염병 위기상황에서 환자 및 의료인의 감염을 예방하고 의료기관을 보호해 대응력을 강화하기 위해서다. 단, 의사의 의료적 판단에 따라 안전성이 확보돼야만 비대면 진료가 가능하다. 인하대병원은 재진 환자 중 서해5도 등 접근성이 떨어지는 곳에 거주해 내원이 여의치 않을 때, 자가격리나 만성질환으로 내원이 어려울 때, 검사결과 확인을 위한 진료이거나 같은 질환으로 오랜 기간 같은 처방이 이뤄질 때만 의사의 판단을 거쳐 비대면 진료를 진행한다.

9

인천공항 코로나19 검사, 소요 시간 절반가량 줄어든다

인천국제공항 코로나19 검사센터의 검사 시간이 기존 7시간에서 4시간으로 절반가량 줄어들어 이용객들의 편의성이 높아질 것으로 기대된다. 인하대병원과 인천국제공항공사가 운영하는 인천공항 코로나19 검사센터는 오는 3월 1일부터 자체적인 PCR(실시간 유전자 증폭) 검사를 시행한다. 지난해 12월 31일 문을 연 검사센터는 그동안 검체 검사를 전문기관에 위탁해 공항 이용객들이 장시간 대기해야 하는 불편을 겪었다. 센터는 이런 불편을 개선하고자 시설과 장비, 인력 등 자체적으로 검사가 가능한 인프라를 구축했다. 이를 통해 검체 운반 과정에 소모되던 3시간을 절약할 수 있다. 또한 PCR보다 검사 소요시간이 더욱 짧은 LAMP 방식의 ‘신속 PCR 검사기법’을 도입한다. 인천공항 검사센터는 인터넷 홈페이지(<http://www.airport.kr/covid19/testingcenter>)를 통한 전면 예약제로 운영되며, 검사시간과 음성확인서 발급시간은 검사 프로세스의 변화에 따라 변경된다. 자세한 사항은 홈페이지와 전화(☎032-741-9000)로 확인 가능하다.

진료 안내 (2021년 6월 1일 기준)

진료과		교수	세부전공
가정의학과 ☎2240		최치호	가족건강관리, 금연
		이연지	항노화영양치료, 생활습관교정, 스트레스
		조세욱	노인의학
감염내과 ☎2219		이진수	감염성질환, 병원감염, 발열질환
		백지현	감염성질환, 병원감염, 발열질환
		임재형	감염성질환, 병원감염, 발열질환
국제진료센터 ☎2080		김아름	일반내과
		신현태	원격 피부과와 의료상담
		맹세리	일반정신과, 소아청소년정신과
		손지성	성인정신과, 소아정신과
뇌신경센터(BNC) ☎2370 2375	신경과 NRNN	나정호	뇌신경질환
		최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		배은기	경련, 발작, 의식소실, 불면증, 코골이, 수면 무호흡
		윤혜원	뇌졸중, 치매, 뇌전증, 수면장애
		최석진	말초신경, 다발성경화증, 신경근(육)질환, 척수질환, 수술중감시, 두통, 어지러움증, 신경통증, 뇌전증, 수면장애
		김 룰	파킨슨병, 이상행동, 신경계회귀질환, 어지럼증, 두통, 뇌전증(간질)질환,수면질환
	신경외과 NSNN	박수현	신경계종환자, 뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통, 어지러움증
		김은영	뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아 뇌종양류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형
		박현선	뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형
		현동근	뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상
		심유식	뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상
		오세양	뇌혈관내 수술, 뇌동맥류, 뇌혈관기형, 뇌졸중
뇌혈관센터 (CBC) ☎3360 3365	신경과 (NRCB)	나정호	뇌혈관질환, 뇌졸중
		최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		윤혜원	뇌졸중, 치매, 뇌전증, 수면장애
		김 룰	파킨슨병, 이상행동, 신경계회귀질환, 어지럼증, 두통, 뇌전증(간질)질환,수면질환
	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	홍성빈	골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병)
		김소현	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		안성희	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		서다혜	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		조용인	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
	외 과	서성하	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		허윤석	비만 · 당뇨 · 위수술
		최윤석	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	
방사선종양학과 ☎3070	정경희	관절염, 척추염, 통풍, 자가면역질환	
	김우철	폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암	
	김현정	유방암, 비뇨기암, 두경부암, 부인암	
	이정심	부인암, 유방암, 특수방사선치료	
비뇨의학과 ☎2360	이택	전립선, 종양, 결석, 소아	
	류지간	성기능장애, 남성불임, 전립선질환, 요로결석	
	강동혁	종양, 결석, 전립선질환, 내비뇨기과학	
	정두용	비뇨기 종양, 결석, 전립 질환	
	김종원	비뇨기종양(방광암, 전립선암, 신장암), 로봇/복강경수술, 비뇨기재건, 요로결석, 전립선비대증, 요로감염, 혈뇨, 요실금, 배뇨장애	
산부인과 ☎2270, 2117	이병익	종양학, 불임, 폐경기	
	황성욱	종양학, 복강경	
	최수란	고위험임신, 정밀초음파	
	이방현	종양학, 복강경	
	장신아	일반부인과, 부인과내분비학	
	최화연	일반부인과, 부인종양, 일반산과	

진료과		교수	세부전공
성형외과 ☎3870		황 건	얼굴외상 및 골절, 흉터 성형술
		기세휘	미세수술, 수부외과수술, 하지재건술, 손톱재건술, 미용수술
		최승석	신경재건, 손목터널증후군, 수부, 당뇨발, 피부양성종양, 흉터, 미용성형, 체형교정, 보톡스 및 필러
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, 자신장, 당뇨, 갑상선, 내분비질환, 신장질환
		김동현	감염, 결핵, 불명열, 특수예방접종, 여행자의학
		이주영	신생아, 미숙아, 발달
		김수진	유전성대사질환, 사춘기질환, 자신장, 당뇨병, 갑상선내분비질환
		신은정	소아심장(선천성 심질환, 기와사기병, 소아고혈압, 심초음파), 소아신장질환
		박지선	소아청소년 내분비학, 소아 성조숙 및 자신장
		이가희	신생아,미숙아,발달
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
		진영주	간암클리닉, 간염, 간경변
		박진석	소화관, 간, 담도, 췌장질환
		유정환	간, 소화관, 위암, 대장암, 소화기질환
		고원진	위장관 질환, 소화관 암·위암, 대장암, 식도운동질환, 역류성 식도염, 비만
		신종범	위 · 대장질환, 소화관 암, 소장질환, 염증성장질환
		차보람	위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환
신경과 ☎3860		나정호	뇌혈관질환, 뇌졸중
		최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		배은기	경련, 발작, 의식소실, 불면증, 코골이, 수면 무호흡
		윤혜원	뇌졸중, 일과성 허혈성 발작, 치매, 기억장애, 두통
		최석진	말초신경, 다발성경화증, 신경근(육)질환, 척수질환, 수술 중감시, 두통, 어지러움증, 신경통증, 뇌전증, 수면장애
		김률	파킨슨병, 손떨림, 소뇌질환, 근긴장이상증, 헌팅턴병, 기타 이상 운동 질환, 파킨슨과 관련된 치매, 뇌전증(간질) 질환, 수면질환
		권순욱	근신경계질환, 루게릭병, 말초신경병, 근육병, 중증근무력증, 다 발성경화증, 사신경척수염, 두통, 어지러움증
		김은영	뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아
		박현선	뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형
		현동근	뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상
		윤승환	척추, 척수, 디스크질환, 척추축만증
신경외과 ☎2370		심유식	뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상
		오세양	뇌혈관내 수술, 뇌동맥류, 뇌혈관기형, 뇌졸중
		류달성	척추, 척수, 디스크질환, 척추축만증
		이승우	신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석
신장내과 ☎2229		송준호	신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석
		황선덕	신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석
		김기표	신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석
		김기표	신장이식
신장이식클리닉 (KTC)	NHKT	황선덕	신장이식
		강지희	신장이식, 혈관이식
	GSKT	정태영	신장이식, 혈관이식
심뇌재활센터(RMCR) ☎2480		정현영	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	심부전, 고혈압, 심장판막질환
		권성우	협심증, 관상동맥질환, 심혈관 중재시술
	PD	박상돈	협심증, 심근경색, 심장판막질환 중재시술
		백용수	부정맥 심방세동 서맥 빈맥 전극도자절제술
		윤광석	관동맥질환, 말초혈관질환, 심혈관중재시술
		최성환	관동맥질환, 말초혈관질환, 심혈관중재시술
		신은정	소아심장(선천성 심질환, 기와사기병, 소아고혈압, 심초음파), 소아신장질환

진료과	교수	세부전공
안과 ☎2400	문연성	망막, 유리체, 포도막
	진희송	망막, 유리체, 백내장
	강성모	성형안과, 사시
안과레이저 알레르기내과 ☎2217	김나래	녹내장, 백내장
	정지원	백내장, 각막, 외안부, 백내장 수술
	정소연	망막, 유리체, 포도막, 백내장
영상의학과 ☎2740~3	이동현	망막, 유리체
	이정민	중재적 영상의학
	이정민	중재적 영상의학
외과 ☎2250	안승익	간담도외과, 이식외과
	이건영	간담도외과, 이식외과
	허윤석	소화기외과, 위
	최선근	소화기외과, 대장항문질환
	최윤미	갑상선수술, 소아외과
	신우영	간담도외과, 이식외과
	정성택	소화기외과, 대장항문질환
	이진욱	유방, 내분비외과, 구강내시경수술, 로봇수술
	임성묵	유방외과
	최운석	위장관 외과
유방갑상선 외과센터 (BTC) ☎2560~1	박신영	유방외과, 유방암, 유방질환
	강지희	혈관외과
	정태영	혈관이식외과
	최성운	유방외과,유방질환,유방암,갑상선내분비외과
	윤혜정	유방,갑상선내분비외과
	이진욱	유방, 내분비외과, 구강내시경수술, 로봇수술
	임성묵	유방외과
	박신영	유방, 내분비외과
	최성운	유방외과,유방질환,유방암,갑상선내분비외과
	윤혜정	유방,갑상선내분비외과
임상약리학과 ☎1167	김원형	스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병
	김규성	아지럼, 난청, 인공와우이식, 중이염
	김영호	알레르기비염, 코골이및수면무호흡, 비중격질환, 축농증, 편도질환, 소아이비인후과
	최정석	타액선 내시경술, 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성(성대) 질환
	김현지	어지럼, 난청, 중이염, 이명, 보청기
	김지원	피타 편도수술(무통 편도수술), 소아 이비인후과, 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성질환
	최윤기	무통편도수술, 코골이, 부비동내시경수술, 소아이비인후과
	김철우	임상약리/약동분석
	조상현	임상약리/약동분석
	정한영	뇌졸중(중풍), 소아발달장애, 장애평가, 뇌성마비
재활의학과 ☎2480~1	김창환	근골격계통증(요통, 오십견), 말초신경병변
	김명옥	척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기
	좌경림	심장재활, 호흡재활, 뇌재활, 인지재활, 어지럼증재활,두경부 통증
정신건강의학과 ☎3880	이정성	ADHD 틱장애, 학습 주의력 장애
	배재남	노년기 우울증, 기억장애, 치매, 노년기정신장애
	김혜영	기분장애(우울증,조울증), 불안장애, 정신질환 조기진단 및 관리, 자살예방
	김원형	스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병
	맹세리	성인, 소아 정신건강
	손지성	소아청소년정신과
	문경호	인공관절성형술(고관절,슬관절), 골다공증, 관절염
	김명구	슬관절(인공관절, 퇴행성관절염, 스포츠손상)
	강준순	슬관절 인공관절 치환술, 고관절 치환술, 관절염, 종양, 골다공증
	조규정	척추질환, 디스크, 척추축만증, 골다공증
정형외과 ☎2380	이동주	상지, 수부, 종양, 관절염
	김범수	족부, 족관절, 외상
	권대규	소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상
정형외과 ☎2380	전윤상	어깨관절 (관절경, 인공관절 치환술, 오십견, 회전근개 질환, 어깨 탈구 및 스포츠 손상), 주관절, 슬관절

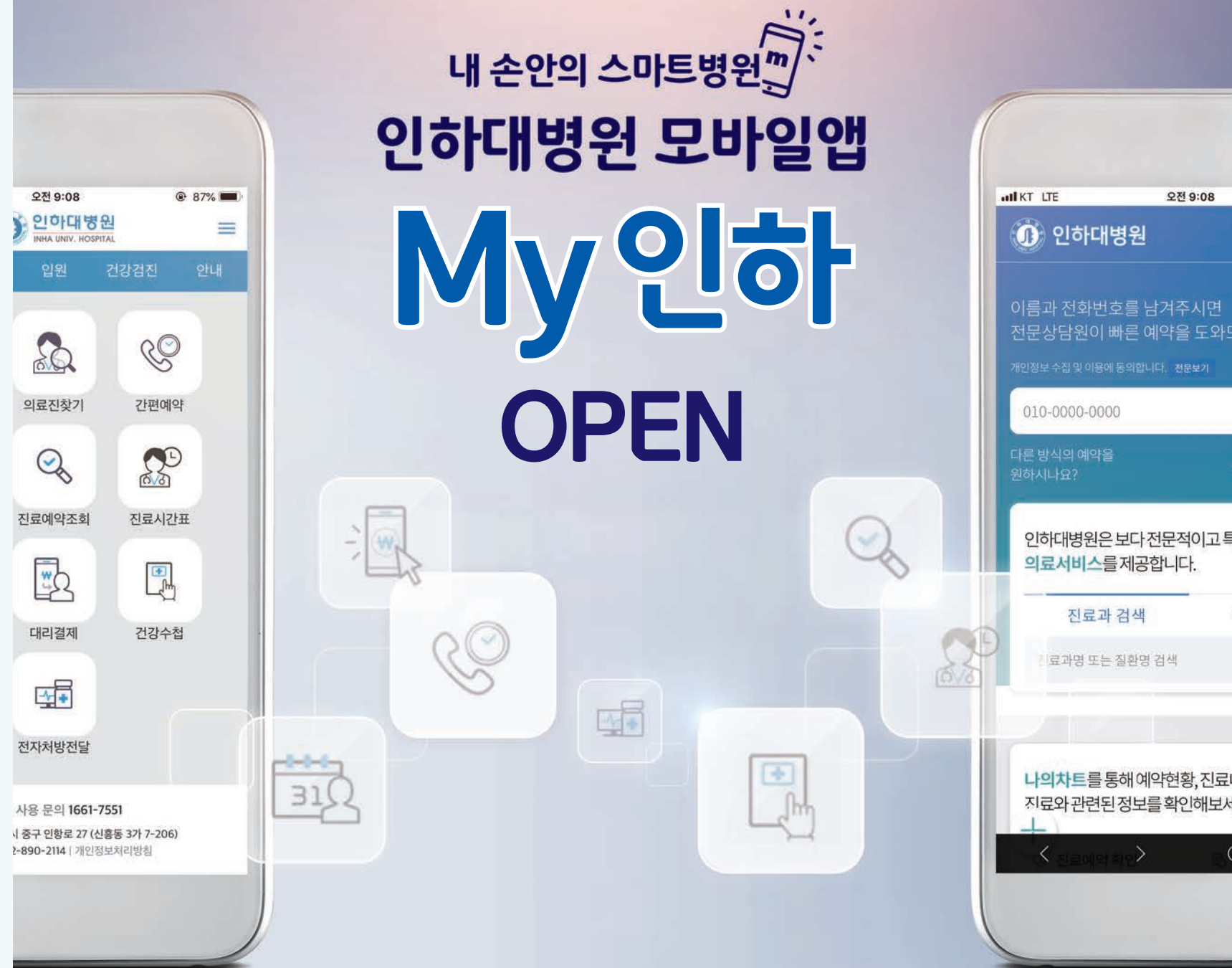
진료과		교수	세부전공
정형외과 ☎2380		류동진	슬관절무릎, 무릎 스포츠 손상(전방십자인대, 반월상연골), 고정 절골술, 하지 외상
		권원환	슬관절, 어깨관절
		전윤문	슬관절, 어깨관절
직업환경의학과 ☎2861		임중환	환경성질환, 화학물질관리, 직업성호흡기질환, 고엽제
		박신구	직업관련 근골격계 질환, 보건관리
		김한철	뇌, 심혈관질환 평가 및 관리, 업무관련성 평가, 업무적합성 평가
척추센터 (SCC) ☎2619	정형외과(OSSC)	조규정	척추질환, 디스크, 척추축만증, 골다공증
	신경외과 (NSSC)	윤승환	척추, 척수, 디스크질환, 척추축만증, 척추종양
	재활의학과(RMSC)	류달성	척추, 척수, 디스크질환, 척추축만증, 척추종양
치과 ☎2470		김명옥	척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기
		오남식	보철과, 임플란트보철, 심미보철
		조현영	구강외과
		최진호	구강악안면외과, 임플란트 클리닉
		최지영	교정과
통증센터 ☎3921		김보경	통증치료
		김나나	통증치료
		류정선	폐종양, 폐결절, 폐암조기검진
폐암센터 ☎3890	호흡기내과	남해성	폐종양, 폐결절, 폐암조기검진
		임준혁	호흡기질환, 만성폐질환
	흉부외과	윤용한	폐종양
		김영삼	폐종양
피부과 ☎2230		최광성	모발, 모발이식, 조갑질환
		신정현	아토피피부염, 두드러기, 알러지, 백반증, 기타자외면역과부질환, 여드름, 흉조
		변지원	여드름, 피부노화, 피부양성종양, 피부미용외과, 피부과전반적인질환
		신현태	유전성피부질환, 소아피부질환, 항암제 피부부작용
		현인영	동위원소치료
해악의학과 ☎3160		이민경	동위원소치료
		강지희	혈관이식외과
혈관외과 ☎2166	외과(GSVC)	정태영	혈관이식외과
	흉부외과 (CSVC)	백완기	심장질환, 혈관질환
		김정택	심장혈관질환, 일반흉부질환
혈액종양내과 ☎2199		강철웅	심장, 혈관질환
		이문희	혈액학, 종양학, 골수이식, 완화의료
		임주한	혈액학, 종양학, 완화의료
		조진현	혈액학, 종양학, 완화의료
		하혜림	혈액학, 종양학, 완화의료
호흡기내과 ☎2216,2217		박지선	혈액학, 종양학, 완화의료
		김진철	혈액학, 종양학, 완화의료
		이흥렬	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양
		곽승민	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양
		류정선	연구년 2021. 3. 1~21. 8. 31
호흡기내과 ☎2216,2217		남해성	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양
		김정수	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양
		박미화	호흡기질환, 만성폐질환, 중환자의학
		임준혁	호흡기질환, 만성폐질환, 중환자의학
		유우경	호흡기질환, 만성폐질환
흉부외과 ☎2280		백완기	심장질환, 혈관질환
		김정택	심장혈관질환, 일반흉부질환
		윤용한	폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형
		김영삼	폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형, 흉부외상
		강철웅	심장, 혈관질환
회귀유전 질환센터	소아청소년과	권영세	소아신경, 뇌전증
		김수진	류코다당증, 누런종후군, 프라다-윌리종후군, 엔젤만종후군, 터너종후군, 유전성대사질환
		이지은	소아내분비, 유전 및 유전성 대사질환
	신경과	최석진	말초신경병증, 다발성경화증, 신경근(육)질환
		권준	심부전, 심근병증, 판막질환, 유전성 심장질환
	심장내과	신승희	심부전, 심근병증, 판막질환, 유전성 심장질환
		백응수	부정맥, 부정맥 전도도차절제, 심장재동기화치료, 유전성 부정맥 확규질환, 급성 백내장, 각막, 안구건조증, 렌즈삽입술
	안과	정지원	백내장, 각막, 안구건조증, 렌즈삽입술
	이비인후과	김현지	어지럼, 난청, 중이염, 이명, 보청기, 편도
	재활의학과	정한영	발달지연, 근육병, 뇌성마비
	정신건강의학과	맹세리	일반정신과, 소아청소년정신과
	정형외과	권대규	소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상
진단검사의학과	문연숙	세포유전	
	장우리	진단유전	
피부과	신현태	유전성 피부질환, 소아 피부질환, 항암제 피부 부작용	

암진료 안내 (2021년 6월 1일 기준)

진료과		교수	세부전공
위암	소화기내과	신용운	위암, 대장암, 염증성 장질환
		김형길	위암, 염증성 장질환
		권계숙	위암, 대장암, 염증성 장질환, 난치성 변비, 운동성 장질환
		고원진	위암, 식도암, 위·식도질환, 운동성 식도질환
	외과	허윤석	위암, 소화성 궤양, 위기장성증, 비만수술, 복강경 수술
		최운석	위장관 외과
	혈액종양내과	이문희	위암, 식도암, 대장암
		하혜림	위암, 식도암, 기타 고형암
	방사선종양학과	김한정	위암, 식도암
	병리과	김준미	소화기병리
대장암	소화기내과	신용운	대장암, 위암, 역류성 식도염
		김형길	대장암, 위암, 염증성 장질환
		권계숙	위암, 대장암, 식도암, 염증성 장질환, 난치성 변비
		고원진	위암, 식도암, 위·식도질환, 운동성 식도질환
	외과	신종범	대장암, 위암, 위·대장 질환, 염증성 장질환
		최선근	대장암, 직장암, 항문암, 복강경 및 로봇 대장절제술
	혈액종양내과	정성택	대장암, 직장암 복강경 및 로봇 대장절제술, 대장항문질환
		이문희	대장암, 위암, 유방암, 부인암
	임주한	대장암, 위암, 육종, 기타 고형암	
	방사선종양학과	김우철	폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암
병리과	김준미	소화기병리	
간암	소화기내과	이진우	간암클리닉, 간염, 간경변
		진영주	간질환, 간암, 만성 B형, C형 간염
		유정환	간암, 만성간염, 알코올성간질환, 지방간
	외과	안승익	간암, 간아식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술
		이건영	간암, 간아식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술
		신우영	간암, 간아식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술
	혈액종양내과	임주한	간암, 위암, 대장암, 두경부암, 항암화학요법, 비노기암, 뇌척수종양
	방사선종양학과	김우철	폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암
	병리과	김준미	소화기병리 및 간병리
	췌담도암	소화기내과	이돈형
정석			췌장암, 담낭암, 담도암, 췌장염, 담석질환
박진석			췌장암, 담도, 췌장질환, 간질환, 치료내시경
외과		안승익	췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간아식, 복강경 수술
		이건영	췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간아식, 복강경 수술
		신우영	췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간아식, 복강경 수술
혈액종양내과		이문희	췌장암, 담도암, 항암화학요법
하혜림		췌장암, 담도암, 항암화학요법	
방사선종양학과		김우철	췌장암, 소화기암
병리과		김준미	소화기병리
폐암	호흡기내과	이홍렬	폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환
		곽승민	폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환
		류정선	연구년 2021.3.1~2021.8.31
	흉부외과	남해성	폐암의 진단과 치료, 폐암 맞춤치료, 폐결절, 폐암 조기검진
		임준혁	폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환, 폐암 조기검진
		윤희윤	폐암, 식도암, 흉선암, 종격동질환, 흉강경 수술
	혈액종양내과	김영삼	폐암, 식도암, 흉선암, 종격동질환, 흉강경 수술
		조진현	폐암, 흉선암, 혈액암
	방사선종양학과	김진철	폐암, 흉선암
	병리과	김우철	폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암
혈액암	혈액종양내과	김루시아	폐병리
		조진현	혈액암, 혈액질환, 조혈모세포이식
	방사선종양학과	김진철	혈액암, 혈액질환
		이정심	혈액암, 육종, 유방암, 부인암, 뇌척수종양
병리과	최석진	혈액림프관내계 병리	
갑상선암	내분비내과	홍성빈	갑상선암, 부신종양, 갑상세포종
		김소현	갑상선, 내분비, 당뇨
		안성희	갑상선, 부신, 기타 내분비질환
		서다혜	갑상선, 당뇨, 기타 내분비 질환
		조용인	갑상선, 내분비질환, 부신

• 암통합지원센터 (032)890-3768, 3638

진료과		교수	세부전공
갑상선암	외과	이진욱	갑상선, 내분비 질환, 로봇수술, 구강 내시경수술
	이비인후과	최정석	갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환
		김지원	갑상선암, 후두암 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환
	혈액종양내과	임주한	갑상선암 및 두경부암의 항암화학요법
		하혜림	갑상선암 및 두경부암의 항암화학요법
	방사선종양학과	이정심	갑상선암, 두경부암, 부인암, 유방암
	핵의학과	현연임	갑상선 동위원소 치료, 종양핵의학
		이민경	갑상선 동위원소 치료, 분자영상의학
유방암	외과	임성묵	유방외과
		박신영	유방암, 유방질환
	성형외과	기세휘	유방재건, 유방성형, 피부암
	혈액종양내과	이문희	유방암, 부인암
		박지선	완화의료, 고형암, 혈액암
	방사선 종양학과	김한정	유방암, 두경부암, 위암, 식도암
부인암	이정심	유방암, 부인암, 두경부암	
		이병익	자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 생식내분비(불임, 폐경)
		황성욱	자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 복강경 수술
	혈액종양내과	이문희	자궁암, 난소암, 희귀암, 유방암
		하혜림	자궁암, 난소암
		방사선종양학과	이정심
병리과	최석진	산부인과병리	
비뇨기암	비뇨의학과	이택	배뇨장애, 전립선질환, 종양, 소아
		강동혁	종양, 결석, 전립선질환, 신이식, 내비뇨기과학
		정두용	종양, 결석, 전립선질환
		김종원	종양, 혈뇨, 결석, 전립선질환, 배뇨장애
	혈액종양내과	임주한	방광암, 신우요관암, 신장암, 전립선암
		하혜림	방광암, 신우요관암, 신장암, 전립선암
	방사선종양학과	김한정	전립선, 방광암, 신장암, 신우요관암
병리과	한지영	비뇨기병리	
두경부암	이비인후과	최정석	구강암, 편도 및 인두암, 후두암, 침샘종양, 경부종양
		김지원	구강암, 편도 및 인두암, 후두암, 침샘종양, 경부종양
	성형외과	기세휘	조직재건, 유방재건, 피부암
	혈액종양내과	임주한	구강암, 편도 및 인두후두암, 위암, 식도암
		하혜림	구강암, 편도 및 인두후두암, 위암, 식도암
	방사선 종양학과	김한정	하인두암, 후두암, 식도암
이정심	비인두암, 구인두암, 구강암		
중앙스트레스클리닉	정신건강의학과	김원형	스트레스장애, 수면장애, 우울증
임파부종 클리닉	재활의학과	김명옥	암재활 - 림프부종
피부암	피부과	변지원	피부암, 혈관종양 및 혈관기형 질환, 피부레이저 클리닉
		최광성	항암제 피부 부작용, 건선, 조갑질환, 탈모, 모발이식
		신정현	항암제 피부 부작용, 색소질환, 흉조, 피부병리
		신현태	소아 피부질환(혈관종 포함), 항암제 피부 부작용, 희귀 유전질환
	성형외과	기세휘	피부암, 유방재건, 유방성형
	혈액종양내과	임주한	피부암, 혈관종양, 육종, 기타암
	방사선종양학과	이정심	피부암, 혈관종양, 육종
병리과	김투시아	병리학	
뇌·척추종양	신경외과	김은영	뇌종양, 뇌하수체종양, 두개기저부종양, 소아뇌종양
		박헌선	시야비노이드 - 뇌종양, 뇌전임암, 두경부암, 두개기저부 종양
		윤승한	척추종양, 척추 변형 수술, 디스크, 척추관 협착증
		류달성	척추종양, 디스크, 척추관협착증
	혈액종양내과	임주한	뇌척추종양, 두경부암, 소화기암, 비뇨기암, 희귀암
		하혜림	뇌척추종양, 두경부암
방사선종양학과	이정심	뇌종양, 뇌전임암, 척추종양, 육종, 두경부암, 유방암	
근골격종양	정형외과	강준순	골육종, 연골육종, 연부조직암
		이동주	골육종, 연골육종, 손·저림, 손가락 통증, 상지 신경 수술
		권대규	골육종(18세 이하), 족부 족관절 질환
	혈액종양내과	이문희	골육종, 연골육종, 연부조직암
	방사선종양학과	이정심	골육종, 연골육종, 연부조직암



※개선 기능은 지속적으로 추가될 예정입니다.

구글플레이, 앱스토어에서 **인하대병원** 검색

	진료예약 어디서든 간편하게 진료예약 가능		진료비결제 대기없이 간편하게 병원비 결제		진료대기순서 대기 순서 알리므로 기다림 없이 진료		진료예약조회 예약한 진료일정을 간편하게 조회 가능
	내일정 병원스케줄을 한눈에 확인 가능		실손보험청구 복잡한 신청서류 없이 실손보험 즉시 청구		전자처방전달 종이 처방전 없이 간편하게 전자처방 전달		건강수첩 기본적인 건강관리 (혈압, 혈당, 체질량)

