

건강하게 사는 약속 인하대병원이 이루어집니다

# 인하대 병원

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

Well-being Interview 김병후 박사

건강 책갈피 탈모증의 치료

의학정보 거침없이 치명적인 고혈압

동문/개원의 탐방 모유철 인하정형외과, 최대경 여성의원

03·04

2007 Mar·Apr Vol.62



## 마음이 편해지는 사람

이정하 | 시인

가득 찬 것보다는  
어딘지 좀 영성찬 구석이 있으면  
온지 마음이 편해지는 걸 느낍니다

심지어는 아주 완벽하게  
잘생긴 사람보다는  
오래 못생긴 사람에게  
자꾸만 마음이 가는 것을 느낍니다

그런 사람을 만나면  
난 나의 많은 것을  
솔직하게 털어놓고 싶어지지요

조금 덜 채우더라도  
우리 가슴 어딘가에  
그런 빈터를 가졌으면 좋겠습니다

맡지는 한이 있더라도  
우리가 조금 어리숙 할 수는 없을까요

그러면 그런 빈터가  
우리에게 편안한 휴식과  
생활의 여유로운 공간이 될 터인데

언제까지나  
나의 빈터가 되어주는 그대  
그대가 정말 고맙습니다

## Contents

Well-being Interview	행복의 마지막 문은 정신건강	04
건강책갈피	쓱쓱 빠지는 머리카락, 쓱쓱 나게 하자!	06
의학정보	거침없이 치명적인 고혈압	08
영양정보	과일 · 채소 · 섬유소 GO, 지방 · 소금 · 설탕 STOP!	12
감사의 편지	비행기로 돌아온 가장 값진 말 "Thank You!"	15
<hr/>		
글이 머무는 풍경	나는 3층에 우렁각시	16
	진정한 여자들의 세계에 폭~ 빠져 봅시다	17
전공의 24시	"정형외과 선생님들 전원 수술방"	18
스페셜 칼럼	고객을 향한 병원마케팅, 그 핵심 키워드는?	20
동문/개원의 탐방	모유철 인하정형외과 / 최대경 여성의원	22
<hr/>		
특특진료상담	공황장애 외	23
특특약물상담	어린이 약 먹이기	24
맛집소개	해장국집 / 청실홍실	25
<hr/>		
포토스크랩	거제도 해금강 / "월척이다~~!"	26
병원소식	인하대병원소식	27
Quiz Quiz	퀴즈 퀴즈 제37회	29
알립니다	파랑새 소식, 인하중앙의료원 발전기금,   인사동정, 건강교실 안내, 문화행사	30





# 행복의 마지막 문은 정신건강



정신과 전문의 박사

김병후

● ●

여자도 아니면서 여자의 마음을 콕콕 찌으며  
속을 확 뒤집어(?) 놓는 남자가 있다. KBS TV '아침마당'에  
패널로 고정 출연하면서 누구나 한 번쯤 이야기를 나누고 싶고  
그러고 나면 속이 후련해져 정신적 건강으로 충만함을 줄 것 같은 남자.  
정신과 전문의 김병후 박사를 만나  
자전거로 자신의 건강을 지키게 된 이야기를 들어보았다.  
또 아마도 인하대병원의 고객이 될 가능성이 있음을  
년지시 건네기도 했다.

## 주변사람들과 잘 지내는 것이 정신건강으로 가장 좋아

'김병후'라는 이름 석 자가 대중들에게 많이 알려진 것은 아마도 아침마당 패널로 고정 출연하면서 기가 막히게 핵심을 찌르는 처방 상담 때문이었으리라. 다른 사람의 마음을 읽어 내리는 비결, 그것은 배움이 아니라 부부클리닉에서 2천 쌍 이상의 케이스를 가슴으로 이해한 김 박사의 상담 때문이다.

"요리사 중에서도 잘하는 남자 요리사가 있는 것처럼 저도 그런 지 모르겠어요. 의사이면서 늘 느끼는 것은 내가 옳은 것이 아니라 환자가 옳다고 생각하고 늘 맞추려 하죠. 어떠한 경우에도 환자를 미워하지 않아요."

부부 치료를 좋아한다는(?) 김 박사는 그렇게 싸우는데도 요인을 제거해 주면 손잡고 나가면서 어느새 사랑에 또 '쑥' 빠지는 모습을 보면서 느끼는 보람 때문이란단.

인간의 아픈 마음을 치유하는 정신과 전문의 김 박사는 인간의 행복을 느끼는 것은 결국 정신이라고 생각한다. 결국 모든 행복

의 마지막 골은 정신이라고 말한다. 그래서 육체를 정신건강의 부속으로 생각한다.

신체적인 건강에 대해서는 많이들 체크를 하지만 정신의 아픔, 상처에 대해서는 방치하고 심각해진 다음에야 오는 것을 김 박사는 안타까워한다. 실제 많이 아파도 오지 않고 앓다가 자살하는 연예인의 경우도 이야기 한다.

일반 사람들에게도 정신건강에 관한 것이 세분화 되고 체크가 되어 육체적 건강과 정신적 건강이 50:50의 비율로 건강에 대한 조화가 이루어져야 한다고 한다. 사실 정신적인 아픔은 객관화 되어 있지 않은데 앞으로 뇌 촬영 등 많은 사실들이 보여 질 수 있는 날이 올 것으로 기대하고 있단다.

## 신체, 정신 건강에 최고의 운동은 '자전거'

김 박사는 정신 건강을 위해서 자전거 타는 것을 꼽는다. 그곳에 친구가 있으면 더 좋다. 또 다른 행복은 가족과 즐거운 것이다.

아이들과 함께 하는 시간을 '참 좋다' 라는 말로 표현한다. 그래서 김 박사는 가족과 친구와 그리고 직장에서 직원들과 잘 지내고 있다. 주변사람들과 잘 지내는 것이 정신건강에 가장 좋은 것이라고 말한다.

또 본인의 건강을 위한 결정적인 자전거 타기는 신체, 정신적인 측면에서 모두 유리한 운동이라고 생각한다. 유산소 운동이면서 관절과 심장에 무리가 가지 않는 운동이고 거리의 풍경을 보면서 즐거워 할 수 있는 정도로 속도도 딱 좋다고 이야기 한다. 여기에 친구와 함께라면 최고란다.

"햇빛이 우울증에 좋고 함께 하는 데서 유대감이 생기죠. 뇌에 행복 자체가 만들어지면서 우울 제거, 소속감, 정신적인 안정, 또 인간이 자연 풍경을 보는 자체의 즐거움 등 신체, 정신 건강에서 최고의 운동이에요."

김 박사는 1998년 서울시와 함께 시민건강 운동을 처음 만들던 당시 건강 체크를 하다가 당뇨와 혈압이 있음을 알게 되어 당뇨 조절을 위하여 산을 타게 되었다. 1년 남짓 산을 탔을까? 산에서 떨어지는 사고를 겪으며 관절염까지 생기게 되는 낭패를 보게 되었다.

그렇게 지내 던 어느 날, 아들의 자전거를 보면서 출퇴근을 한 번 해볼까 해서 시작한 것이 지금은 주말이면 자전거를 들고 나간다. 어디 그 뿐인가. 2003년도는 대마도를 작년엔 후지산을 자전거로 다녀 온 완전 마니아이다.

일주일을 김병후 정신과로 '부부클리닉 후' 로 나누어 출근하는 김 박사는 3번 정도는 또 자전거로 출퇴근을 한다.

### 건강한 부부생활 가이드 - '1234운동'

김 박사는 1989년 MBC 라디오 '건강 365' 가 첫 방송이었다. 이후 여성시대, 음악살롱 등에 패널로 출연 할 당시 정신질환자의 인권운동을 하는 정신과 의사였다. 정신질환자들이 피해 받는 곳이면 숨어 들어가기도 했고 요양원을 급습하기도 하다 보니 또 시사프로와도 접하게 되었다. 1992년경 정신보건법을 만들 당시 여기저기 싸우고 다녔던 자신을 '싸움꾼' 이었다고 말한다. 그러던 중 1996년 아침마당에 고정패널로 나가게 되었는데 김 박사는 의사의 방송 활동에 대하여 긍정적인 생각을 갖고 있다. 김 박사로 인해서 정신과에 대한 편견과 벽이 많이 무너진 것도 사실이다.

김 박사의 활동 영역은 이뿐이 아니다. 행복가정재단 이사장, 딸 사랑 아버지 모임 대표 등과 '아버지를 위한 변명', '우리 부부, 정말 괜찮은 걸까?' 등의 책을 내기도 했다.

행복가정재단에서 하고 있는 '1234운동' 을 김 박사는 부부생활

에 건강 가이드라고 제시한다.

'1'은 하루에 1번은 사랑한다는 말이나 행위하기, '2'는 1주일에 2번 이상 긍정적인 평가나 칭찬하기, '3'은 1달에 3번 이상 가족과 함께 하기, 그리고 '4'는 한 달에 한 번은 부부라도 각자의 시간을 보장해 주는 것인데 아이가 어린 경우는 더 필요한 시간이라고 김 박사는 강조한다.

김 박사의 아내는 자신에게 '4번' 만 잘 한다고 놀린다. 그러나 정작 김 박사는 사랑한다는 말, 안아 주는 것, 칭찬도 많이 한다고 자랑한다. 게다가 자신은 요리도 아주 잘 한다고 한다. 만두도 빚고 밀가루 반죽도 잘 하고 특히 '북어고추장찌개' 는 정말 맛있게 끓이는 비법이 있었다. 자그마한 독배기에 고추장 풀고 파, 마늘 넣는 순서가 줄줄 나오는 것을 보니 분명 맞는 가보다.

### 인하대병원이 의류(醫流)의 한류(韓流)를 이끌기를.....

김 박사에게 인하대병원은 낯설지 않다. 바로 '내 친구' 가 있는 병원이기 때문이다. 소화기 내과 신용운 교수가 바로 그 친구이다. 대광고등학교 동창으로 함께 자전거를 타는 멤버이기도 하다. 그 멤버 중 이미 몇 명은 인하대병원의 고객이 되었고 건강 체크를 안 해 신 교수에게 혼났다는 자신도 곧 고객이 될 가능성이 있었다.

"그런 친구예요. 이미지가 온화하고 결점이 없고 날카로운 데가 없는 친구이죠. 가장 기댈 수 있는 친구이기도 하고, 내가 정신과 의사지만 다른 의사한테는 못하는 이야기도 신 교수한테는 뭐든지 할 수 있는 그런 친구죠."

그래서 인하대병원이 그런 자신의 친구 이미지와 잘 맞았으면 좋겠다는 바람을 전한다. 또 국제화 도시가 될 인천지역에 있는 인하대병원이 의류(醫流)의 한류(韓流)를 끌어 갈 수 있는 병원, 외국 것을 따라가는 것이 아니라 내 성향을 지키면서 독특한 한국의 의류(醫流)를 만들어 국제적으로 성공할 수 있는 그런 방향의 병원이 되길 바란다는 말도 전한다.

파마도 해 보고 청바지에 스니커즈 차림으로 다닐 줄 아는 50줄을 넘긴 속이 더 건강한 김병후 박사, 땀 흘리는 자체를 좋아해 자전거, 등산 또 오토바이가 좋다. 행복, 사랑이라는 단어가 좋고 이야기 나눌 수 있는 와인을 좋아하는 김 박사가 이렇게 많은 일을 하며 지치지 않게 사는 원동력, 그것은 알맞게 조화를 이룬 육체, 정신적 건강 때문은 아닐까. 많은 것을 할 수 있는 새벽이 좋다는 것을 보니 분명 맞는 듯싶다.

이정희 | 자유기고가



인하대병원 신용운 교수와 김병후 박사



탈모증을 가진 사람들이 받는 스트레스는 일반인들이 생각하는 것보다 심하여 동서고금을 통하여 많은 일화가 전해 옵니다. 대머리에 대한 처방은 이미 5000여년전 이집트의 파피루스에도 쓰여져 있으며 BC 400년경 의학의 아버지 히포크라테스는 탈모를 치료하기 위해 아편, 장미추출물, 달 익은 올리브유, 그리고 아카시아 즙을 혼합하여 탈모약을 만들었으나 그 자신조차도 치료하지 못하였습니다. 그러나 의학의 발전에 따라 이러한 탈모질환에도 드디어 효과적인 치료제가 개발되어 환자에게 많은 도움이 되는 시대가 되었습니다.

## 탈모증의 치료

# 쑥쑥 빠지는 머리카락, 쑥쑥 나게 하자!



최광성 교수 | 인하대병원 피부과

다. 두피를 타르, 석유, 비둘기 똥, 암소 오줌 등으로 마사지해 보기도 했고, 머리를 진공펌프에 연결된 고무모자에 씌운 후 머리카락을 밖으로 흡입해 내려고도 해 보았습니다. 미국 농부들은 소의 혀로 두피를 핥게 하여서 치료하는 민간요법이 있었습니다. 이 지구상의 어느 나라든지 탈모를 치료하는 약 한 두 가지는 반드시 있었습니다. 그러나 이 모든 노력을 통해 확인된 것은 어느 익살꾼의 말처럼 “빠져서 떨어지는 머리카락을 멈출 수 있는 것은 마루바닥 밖에 없다”는 사실뿐이었습니다. 그러나 의학의 발전에 따라 이러한 탈모질환에도 드디어 효과적인 치료제가 개발되어 환자에게 많은 도움이 되는 시대가 되었습니다.

### 치료 중단하면 다시 진행되는 탈모

사람들에게 가장 흔한 탈모질환은 남성형 탈모입니다. 남성형 탈모는 남성호르몬에 영향을 받아 유전적인 소인이 있는 사람에게 발생하는 탈모 질환으로 남성과 여성에서 탈모의 진행양상이 다르게 나타납니다. 남성에 있어서는 전두부의 탈모가 먼저 진행되고 또한 두정부의 모발도 소실되는 경향이 흔하고 병변이 진행되면 두 탈모부위가 서로 만나게 되어 탈모가 넓게 진행되는 양상이 보입니다(그림 1). 여성에서는 남성과 달리 정수리 전체에 점차 모발의 수가 감소하는 양상을 보이거나 앞머리의 모발선은 유지하는 경향을 보입니다(그림 2).

남성형 탈모의 치료는 대부분의 환자에서 적절한 약물 치료로 탈모의 진행을 멈출 수 있고 부분적으로는 모발을 재생시킬 수 있습니다. 약물의 선택은 환자의 성, 탈모의 양



모발은 외상, 추위 및 자외선으로부터 두피를 보호하는 기능적인 역할뿐만 아니라 미적인 역할과 개성을 표현하는데 중요합니다. 한 연구에 의하면 동일한 사람이라도 탈모유무에 따라 10살까지 차이가 난다는 보고가 있습니다. 탈모증을 가진 사람들이 받는 스트레스는 일반인들이 생각하는 것보다 심하여 동서고금을 통하여 많은 일화가 전해 옵니다. 대머리에 대한 처방은 이미 5000여 년 전 이집트의 파피루스에도 쓰여져 있으며 BC 400년경 의학의 아버지 히포크라테스는 탈모를 치료하기 위해 아편, 장미추출물, 달 익은 올리브유, 그리고 아카시아 즙을 혼합하여 탈모약을 만들었으나 그 자신조차도 치료하지 못하였습니다. 지난 여러 세기 동안 탈모를 치료하기 위한 온갖 처방이 시도되었습니



상, 개인적인 취향에 의해 좌우됩니다. 여성은 호르몬검사에 이상이 없다면 2% minoxidil을 추천할 수 있으며, 검사에 의해 남성호르몬의 양이 높게 나타나면 남성호르몬 억제제를 써야 합니다. 남성은 finasteride와 5% minoxidil 중에 환자의 증상과 치료방법의 선호에 따라 선택합니다. 최근에는 위 두 가지 약물을 동시에 투여하여 치료하는 경우도 있습니다. 탈모가 광범위하면 약물에 의한 치료효과가 떨어지므로 탈모가 덜 진행되었을 때 조기에 약물치료를 시행하는 것이 유익합니다. 약물 치료는 적어도 1년 이상 치료를 지속적으로 받아야 그 결과를 알 수 있으며 바르는 약은 4~6 개월 정도에서부터 효과가 나타날 수 있습니다. 약물 치료는 규칙적으로 하여야 하며, 치료를 중단하면 탈모가 다시 진행됩니다.

모발이식수술은 광범위하게 진행된 경우에 최선의 치료방법이며, 약물치료를 호전을 보이지 않는 경우에도 수술을 고려할 수 있습니다. 수술은 우선 머리카락을 채취할 부위인 후두부에 국소마취를 시행한 후 메스를 사용하여 절제한 후 절제부위는 수술용 실로 봉합합니다. 채취한 모발을 하나씩 분리한 다음 이식수술 할 부위에 미리 구멍을 낸 후 분리한 모발을 넣어주면 이식된 모발은 빠지지 않고 그곳에서 다시 자라나게 됩니다. 보통 1회수술시 1000~1500개 정도의 모발을 이식하며 수술시간은 3~4시간 정도 소요됩니다.

### 어린이에게 흔한 원형 탈모증

원형탈모증은 모낭에 염증이 생겨 털이 빠지는 증상이 나타나는 질환입니다. 탈모는 머리뿐만 아니라, 신체의 모든 부위에서 생길 수 있습니다. 보통 한 개 혹은 수개의 원형의 탈모 병변으로 시작되며 모든 연령에서 생기지만 어린이에게 흔한 질환으로 알려져 있습니다. 정확한 발병 기전은 아직 모르지만, 스트레스 등의 환경의 작용에 의해 모발에 대한 자가면역반응이 생겨 자신의 면역 세포가 모낭을 공격하

여 탈모증이 생기는 것으로 알려져 있습니다. 원형탈모증은 여러 치료법이 개발되어 피부과에서 활발히 시술되고 있습니다. 탈모부위가 작은 경우는 국소 스테로이드 도포 및 병변내 주사요법에 의해 잘 회복되며, 새로운 병변도 억제가 가능합니다. 그러나 탈모 병변이 넓은 경우에는 면역치료, 광선치료, 면역억제제 등의 특수한 치료가 필요하며 장기간 동안 치료해야 하고, 호전된 후에도 재발이 빈번합니다. 원형탈모증의 경과를 예측하기 힘듭니다. 보통 치료하지 않아도 1년 정도 경과하면 50% 정도에서 완전히 호전되는 것으로 알려져 있으나, 10% 정도는 완치가 되지 않고 만성적으로 재발을 반복하는 경향을 띠다고 합니다.

### 감거나 빗을 때 많이 빠지는 휴지기 탈모증

이외에도 여성에서 비교적 흔한 휴지기탈모증이 있습니다. 탈모가 어느 일부부분에만 국한되지 않고 전두피에 일어나며, 머리를 감거나 빗을 때 평소보다 많이 빠지는 것을 알 수 있고(하루 50개 이상) 머리를 묶거나 가르마를 탈 때 머리카락이 줄어든 것을 알 수 있습니다. 주로 중년의 여성에서 원인 모르게 생기나 빈혈, 갑상선질환 등이 주요 원인으로 알려져 있으며 만성적으로 호전과 악화를 반복하게 됩니다. 치료시 원인에 대한 검사가 필요하며, 빈혈 등의 원인에 대해 적절히 치료하는 경우 증상이 호전될 수 있습니다. 휴지기탈모가 급성으로 발생하는 경우도 있습니다. 스트레스, 수술, 출산, 전신질환 등의 뚜렷한 원인이 탈모 발생 2~4개월전에 선행하여 있을 수 있습니다. 이 경우 탈모는 3개월 정도 지속되다가 자연히 호전됩니다. 탈모가 6개월 이상 호전없이 지속되는 경우에는 다른 이유가 있을 수 있으므로 원인에 대한 보다 정밀한 검사 및 진료가 필요합니다.

이외에도 여러 탈모 질환이 있을 수 있으나 위에서 열거한 세 가지 질환이 탈모증의 대부분을 차지하고 있습니다. 따라서 평소와 다르게 모발이 많이 빠진다거나 머리카락이 흰하게 보이는 등의 탈모가 의심되는 소견이 있는 경우에는 조기에 피부과 전문의의 진료를 받는 것이 탈모의 진행을 방지하고 모발을 재생할 수 있는 방법이 될 수 있습니다. 아직까지 탈모질환을 모두 치료할 수 있는 방법은 없습니다. 그러나 조기 진단, 조기 치료만이 보다 나은 치료결과를 볼 수 있음을 명심하고 적극적인 치료에 임하시기를 권유합니다.

• 피부과 ☎ 032-890-2230

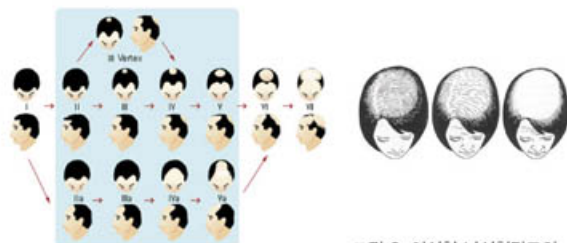


그림 1. 남성형 탈모증의 진행 양상

그림 2. 여성형 남성형탈모의 진행 양상





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

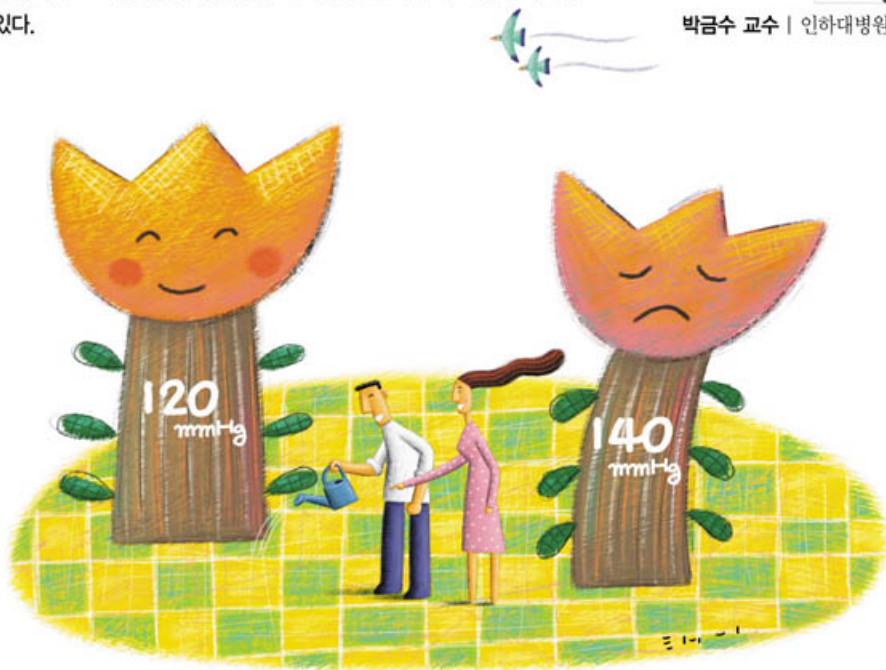
완치가 아닌 평생 조절하는 질환

# 거침없이 치명적인 고혈압

- 동서고금을 막론하고 사람들은 모두 건강하게 오래 살기를 바래왔으나 요즘 같은 고령화 시대에 사는 사람들의 관심은 오래 사는 문제보다도 어떻게 죽느냐 하는 문제에 더 많은 관심이 있는 것 같다.
- 심장병, 중풍이나 치매에 걸려 자식과 주변 사람들에게 부담을 줄 것을 염려하는 사람들이 많아지고 노령인구가 많아짐에 따라 현실로 나타나고 있어 사회문제가 되고 있다.



박금수 교수 | 인하대병원 순환기내과





우리나라도 생활환경과 식사형태가 서구화되고 노령화 인구가 많아짐에 따라 심장병, 중풍, 당뇨병과 같은 성인병이 현저히 증가하고 있는 실정이다. 이러한 성인병 가운데 고혈압 환자가 가장 많으며, 고혈압으로 인한 여러 합병증으로 고생하는 사람들을 주위에서 흔히 볼 수 있다. 2005년도 조사한 통계청 자료에 의하면 고혈압을 가진 사람은 50대에서는 10명당 2명, 60대 3명, 그 이상에서는 4명으로 연령이 증가함에 따라 환자 수가 급격히 증가하며 이로 인한 뇌혈관 질환이나 심장질환에 의한 사망률도 압도적으로 많다.

대부분의 사람들은 고혈압이 있어도 증상이 거의 없으므로 자신이 고혈압이 있는지 모르고 지내는 경우가 많으며, 혈압이 높은 것을 알아도 별 증상을 못 느끼고 일상생활에 불편이 없으므로 그냥 치료를 하지 않고 지내는 경우가 많다. 일부 사람들은 고혈압 치료에 대한 잘못된 정보와 오해로 올바른 치료를 받지 않고 지내다 합병증이 발생하여 고생하는 경우도 적지 않다.

고혈압은 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 확장기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말하며, 정상혈압은 수축기 혈압이 120mmHg 미만이고 확장기 혈압이 80mmHg 미만인 경우를 말한다.

● **고혈압은 크게 두 가지로 구분**하는데, 발생 원인이 불명확한 본태성 고혈압과 원인 질환에 의해 혈압이 올라가서 발생하는 이차성 고혈압이 있다. 본태성 고혈압은 전체 고혈압 환자의 90% 이상으로 고혈압 환자의 대부분이 여기에 속하며 유전적 경향을 보이고 보통 30대에서 50대 사이에 발생한다. 이차성 고혈압은 10% 이하로 발생빈도는 낮으나 심장혈관질환, 콩팥질환, 뇌신경계 질환, 내분비계 질환 등과 같은 여러 질환에 의해 혈압이 올라가서 발생하므로 원인 질환을 제거하면 혈압을 정상화시키고 근치될 수 있다.

● **대부분의 고혈압 환자는 뚜렷한 증상이 없어** 자신이 고혈압이 있는지 모르고 지내는 경우가 많으며 병원을 찾는 경우는 심한 두통이나 고혈압에 의한

질환이나 이차성 고혈압에 의한 증상이 있을 때 병원을 찾게 된다.

일반적으로 혈압이 올라가 발생된 것으로 생각되는 증상을 호소하는 환자가 많으나 두통은 심한 고혈압이 있을 경우에만 나타나며 뒷머리 부위에 국한되며 잠에서 깨는 아침에 발생하여 수 시간 후에 사라진다. 이외에도 어지럼증, 가슴 두근거림, 피로감 등이 혈압상승과 관련되어 나타날 수 있다. 고혈압성 심혈관질환이 있으면 코피가 나거나 오줌에 피가 섞여 나오거나, 눈앞이 뿌옇게 보인다. 또 어지럼증, 가슴이 아프거나, 숨이 차는 증상 등이 나타날 수 있다.

이차성 고혈압이 있는 경우에는 원인 질환에 따른 다양한 증상들이 나타난다.

혈압은 고혈압 유무를 진단하거나 제대로 혈압이 조절되고 있는지를 아는데 중요한 척도가 되므로 정확한 혈압 측정은 고혈압 환자에서 무엇보다도 중요하다. 정확한 혈압 측정을 위해 적어도 5분 이상 안정을 취한 후에 눕거나 앉은 상태에서 팔의 힘을 빼고 쥘다. 앉아서 재는 경우에는 팔의 높이를 심장의 높이와 같도록 한다. 여러 번 측정해 평균치를 자신의 혈압으로 한다. 혈압은 흡연이나 담배, 식사나 운동, 일부 약물에 의해 영향을 받으므로 혈압을 재기 30분 전까지 카페인이나 음료를 마시거나 담배를 피워서는 안되고, 식사나 운동을 한 경우에는 30분 이후에 측정하여야 한다. 긴장이나 흥분 상태에서는 혈압이 약 20mmHg 정도 올라가므로 심적으로 안정 상태에 이르게 측정하여야 정확한 자신의 혈압을 알 수 있다.

하루 중에도 많은 편차를 보이고 사람마다 그 형태도 차이를 보이므로 집에서 아침기상 1시간 이후와 저녁 취침 전에 측정하는 것이 바람직하다. 일부 환자는 병원에 오기만 하면 긴장하여 혈압이 올라가는 사람이 있는데 이러한 사람들에서 정확한 고혈압 유무를 판단하거나 치료를 받고 있는 경우 혈압 조절이 잘 되고 있는지를 알기 위하여 24시간 일상혈압 모니터링 검사를 시행한다.

혈압이 높으면 병원을 방문하여 이차성 고혈압에 의한 것인지 동맥경화증의 다른 위험 인자가 있는지와 심장, 콩



팔, 뇌와 같은 주요 장기의 손상정도를 확인해야 한다.

● **고혈압을 치료해야 하는 이유**는 고혈압으로 인해 발생하는 합병증을 사전에 예방하고 자기에 주어질 천수를 누리도록 하기 위해서다. 고혈압으로 발생할 수 있는 합병증으로 중풍, 심장병, 협심증, 신부전, 망막출혈이나 실명 등과 같은 무서운 질병을 일으킨다. 혈압이 정상인 남성은 76세까지 생존할 가능성이 있으나, 만일 혈압이 150/100mmHg인데 치료하지 않고 지내면 56세에 사망할 가능성이 높아 혈압이 높으면 더 빨리 사망할 확률이 높으므로 증상이 없어도 적극적으로 치료를 받아야 한다. 혈압조절을 잘하면 중풍 발생을 1/3 정도 감소시킬 수 있으며 수축기 혈압을 10mmHg만 감소시켜도 심근경색증을 12%, 중풍을 19% 감소시킬 수 있다.

● **고혈압 치료 방법**은 생활습관을 바꾸는 비약물요법과 고혈압 약제를 사용하는 약물요법으로 크게 구분한다.

고혈압은 식습관 개선과 운동, 금연, 금주와 같은 생활습관을 바꾸는 것만으로도 혈압을 크게 내릴 수 있으며 혈압약을 복용하는 경우에도 보조수단으로 병행하면 부가적으로 더 내리는 효과를 볼 수 있어 약효를 높일 뿐 아니라 부작용도 줄일 수 있다.

다른 합병증이 없는 경증의 고혈압 환자는 처음 3~6개월간 생활습관을 개선해 혈압이 정상으로 돌아오는지를 확인하고 그래도 혈압 조절이 되지 않으면 그때부터 약을 복용하는 것이 바람직하다.

혈압약은 일반적으로 한 번 먹기 시작하면 평생을 먹어야 한다는 부담 때문에 복용을 꺼리는 환자들이 있는데, 고혈압은 치료하면 완쾌되어 완전히 없어지는 병이 아니라 평생동안 조절해야 하는 병이란 것을 명심해야 한다.

고혈압 치료 방법 중 생활습관을 바꾸는 비약물요법은 다음과 같다.

● **금연** : 비록 담배 한 개피를 피면 15~30분간 효과가 지속되어 일시적인 혈압상승을 일으키기는 하지만, 이런 효과가 지속되면 고혈압 치료가 잘 되지 않으며, 중풍이나

협심증 발생이 증가한다. 아무리 혈압을 잘 조절하더라도 담배를 끊지 못하면 심혈관질환의 위험을 피할 수 없다.

● **식사요법** : 칼로리 섭취를 줄이고 지방이 많은 음식을 피하는 것이 바람직하다. 과일, 채소, 섬유질의 섭취는 혈액 속의 포화지방산을 줄여주므로 혈압강하의 효과가 있다. 소금은 혈압을 상승시키므로 싱겁게 먹으려는 노력이 중요하다. 소금섭취를 하루 6그램 이하로 줄이면 수축기 혈압이 평균 2~8mmHg 줄일 수 있다.

● **체중감량** : 체중을 10kg 감량하면 수축기 혈압을 평균 20mmHg, 확장기 혈압을 평균 10mmHg 줄일 수 있다. 칼로리 섭취를 줄이면 초기에는 다량의 염분이 소변으로 빠져나가 체중을 감소시켜 혈압이 낮아지고 진행되면 교감신경이 둔해지고 염분에 대한 민감도가 감소하여 혈압이 떨어지게 된다. 그러나 체중을 줄이기 위해 식사를 거르는 것은 바람직하지 않다.

● **알코올 제한** : 하루 30cc 이상의 알코올을 섭취하면 고혈압과 중풍이 발생할 가능성이 높아진다. 하루 상한선으로 맥주는 1병, 와인은 1잔, 위스키는 2잔, 소주는 2잔 정도이다. 여자와 체중이 가벼운 사람은 알코올 감수성이 높으므로 상한선의 절반 정도만 마셔야 한다.

● **운동 요법** : 지속적으로 운동을 하면 심폐기능이 좋아지고 혈액량이 증가하며 혈압이 낮아져 심혈관질환의 위험을 감소시킬 수 있다. 체중 감량에도 도움이 되며 스트레스 해소에 유용하여 심리적 안정을 갖게 해준다.

운동은 즐겁고 안전하게 무리하지 않는 것이 중요하다. 처음 시작할 때는 10~20분 정도 하다가 서서히 늘려나가 30분씩 1주일에 6일이나 60분씩 1주일에 3일을 하는 것이 좋다. 심박수가 분당 110~120회 정도가 되는 강도로 하는 것이 효과적이다. 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 줄넘기 등과 같은 유산소 운동이 적당하며 역기들기, 단거리 질주 등은 피해야 한다. 운동부하검사나 심초음파검사를 실시하여 금기증이 있는지를 미리 알아보거나 운동능력을 측정하여 운동 처방전을 받아 운동을 하는 것이 바람직하다.



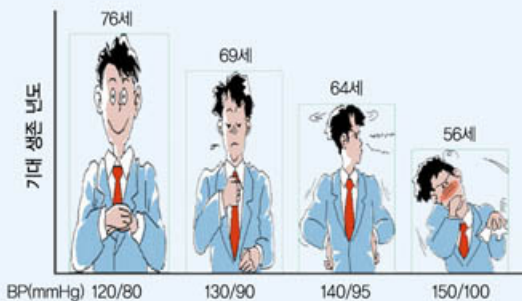


● **고혈압 환자가 반드시 알아야 할 사항**

- 대부분의 고혈압 환자는 본태성 고혈압으로 원인을 모른다. 따라서 원인을 찾겠다고 시간과 돈을 허비하지 말아야 한다.
- 합병증이 생기기 전에는 대부분 증상이 없다.
- 혈압의 높이와 증상과는 상관이 없다.

- 고혈압에는 완치가 없다. 따라서 평생치료를 계속 해야 한다.
- 고혈압 치료의 목적은 심혈관계 합병증의 발생과 진행을 방지하여 뇌졸중, 심장사고를 예방하는데 있다.
- 따라서 증상이 있거나 없거나 혈압이 높으면 치료해야 한다.

▼ 기대 생존 연령과 혈압과의 관계



▼ 고혈압이 있을 때 심혈관 질환 발생 빈도



• 순환기내과 ☎ 032-890-2200



혈압을 내리는 DASH 다이어트

# 과일 · 채소 · 섬유소 GO, 지방 · 소금 · 설탕 STOP!

임현숙 과장 | 영양과

## 1단계 \_ 포화지방산 및 콜레스테롤, 지방 등의 총량을 줄인다

\_ 고혈압으로 인해서 동맥경화증의 위험률이 높아지며 죽상경화증, 고지혈증 등의 합병증을 조심해야 한다. 이러한 합병증의 유발을 촉진시키는 콜레스테롤과 포화지방산을 줄이는 것이 좋다.

콜레스테롤은 간, 곱창 등의 내장류와 오징어류, 달걀노른자, 런천미트 등에 많고 포화지방산은 동물성 기름(소, 돼지기름)과 팜유(라면기름, 커피프림 등), 코코넛유 등에 많이 들어있다. 가급적이면 식물성 기름을 사용하는 것이 좋다.

<b>포 화 지 방 산</b>	<p>보통 실온에서 고체상태의 기름으로 콜레스테롤 증가의 원인이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동물성식품 : 갈비, 햄, 베이컨, 소세지, 삼겹살 등</li> <li>- 유제품류 : 우유, 버터, 치즈, 아이스크림, 생크림 등</li> <li>- 일부식물성 기름 : 팜유(커피프림, 라면, 과자류 등), 코코넛유(초콜릿유)</li> </ul>
<b>불 포 화 지 방 산</b>	<p>보통 실온에서 액체 형태로 콜레스테롤을 증가시키지 않는다고 알려져 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대부분의 식물성기름 : 들기름, 옥수수기름, 참기름, 올리브유 등</li> <li>- 견과류 : 호두, 잣, 땅콩 등</li> <li>- 생선류 : 공치, 고등어, 정어리 등 등푸른 생선류</li> </ul>



고혈압은 식사법을 통해 가장 쉽게 좋아질 수 있는 병이다. 한식은 같은 양의 음식을 먹더라도 서양식보다 칼로리는 낮고 몸에 좋지 않은 포화지방의 섭취가 훨씬 적다. 그러나 가장 큰 문제는 염분 섭취량이 높다는 것인데 이것은 고혈압을 유발시키는 원인이 된다. 어른들의 병으로만 여겨졌던 고혈압이 최근 어린이와 청소년에게서 늘어나는 것은 패스트푸드 등 서구식 식생활로 지방 섭취가 늘면서 비만이 급증하기 때문이다. 잘 먹고 고혈압 이겨내는 식사관리법을 알아보자.

### 2단계 \_ 과일, 채소, 저지방유제품 섭취를 늘린다

\_ 칼륨을 충분히 섭취하면 고혈압 발생을 예방하고 고혈압 환자의 혈압을 개선할 수 있다는 보고가 있으므로 신선한 과일과 채소와 같은 식품을 통해 칼륨을 적절하게 섭취하는 것이 도움이 될 수 있다.

### 3단계 \_ 전 곡류를 통하여 식이섬유소 섭취를 늘린다

\_ 섬유소가 많이 함유된 식품이 혈압을 직접적으로 낮추지는 않으나 혈중 콜레스테롤수치를 낮추는 효과도 있고 체중조절에도 도움이 되므로 고혈압의 식사에 권장된다. 섬유소는 신선한 채소, 과일, 잡곡, 콩류, 해조류에 많다. 그러므로 허용된 식품량 내에서는 가급적 섬유소가 많은 식품을 이용하는 것이 좋다.

### 4단계 \_ 소금은 1일 6g 이하로 줄인다

\_ 과도한 염분 섭취는 체내의 수분을 증가시켜 혈액량이 늘어나 혈압을 올리고 심장에 부담을 준다. 우리나라의 평균 소금 섭취량은 10-20g으로 생리적 필요량의 20배가 넘고 있다. 염분섭취를 하루 5-7g이하로 하면 이것만으로 혈압이 10mmHg정도 낮아진다.



**\*식품선택 시에 다음과 같은 짠 음식을 우선적으로 제한한다.**

- ① 염장식품 : 김치, 젓갈류, 장아찌류, 소금에 절인 생선 등
- ② 가공식품 : 통조림식품, 햄, 소세지, 치즈, 버터, 가열 처리된 과자류(포테이토 칩, 크래커, 스프츠 음료 등)
- ③ 기타 : 국과 찌개류의 국물, 화학조미료 등

## 고혈압에 관한 공 금 중



✦ **고혈압환자가 특히 주의해야 할 음식은 무엇인가요?**

#### ●염분이 많은 식품

베이킹파우더, 소다, 된장, 고추장, 간장, 멸치, 통조림, 베이컨, 햄, 치즈, 김치, 깍두기, 장아찌, 젓갈류, 해조류, 버터, 마가린, 마요네즈, 토마토 주스, 화학조미료, 조개, 새우, 게, 해삼

#### ●인스턴트 식품

라면, 우동 국물, 통조림, 마른 안주, 팝콘, 감자 튀김, 튀긴 땅콩, 가공한 치즈, 피자

#### ●살찌는 음식

과자, 맥주, 아이스크림, 튀김, 케익, 도우넛, 초콜릿

#### ●지방이 많은 음식

돼지비계, 소꼬리, 초콜릿, 도우넛, 호두, 잣, 참깨

#### ●콜레스테롤이 많은 음식

소간, 돼지고기, 내장, 버터, 치즈, 달걀노란자, 정어리, 왕새우, 오징어, 오징어젓, 말린 문어

✦ **혈압이 높으면 커피를 마시면 안되나요?**

\_ 카페인을 많이 먹으면 혈압이 올라간다. 하루 2잔 이상 마시지 않도록 한다. 커피에 든 크림은 콜레스테롤을 높이므로 피하는 것이 좋다.

✦ **죽염이 고혈압에 좋은가요?**

\_ 죽염은 소금을 대나무에서 고온 처리한 것으로 과학적으로 분석해보면 일반 소금과 크게 다르지 않다.

✦ **고혈압 환자는 매운 음식도 피해야 되나요?**

\_ 매운 음식은 혈압과 직접적인 관계가 없으며, 짜고 기름기 많은 음식을 피하는 것이 바람직하다.

※소금뿐만 아니라 염분이 함유된 양념류도 제한한다.

소금 1g에 해당하는 각종 양념양				
소금 1g (작은술)	간장 5g (작은술)	된장, 고추장 10g(큰술)	토마토케첩 30g(큰술)	마요네즈 40g(큰술)
				
약 1/3작은술	약 1 작은술	약 1/2 큰술	약 2 큰술	약 3 큰술

※외식 시...

- ① 메뉴 주문 시 소금(혹은 소스나 양념 등)을 넣지 않도록 요청한다.  
〈예〉 설렁탕, 볶음밥 주문 시
- ② 가공식품이나 인스턴트 식품, 패스트 푸드는 가급적 피한다.  
〈예〉 라면, 피자 등
- ③ 김치나 국과 찌개류의 국물 섭취량을 줄인다.
- ④ 탕 종류를 먹을 때는 소금보다는 후춧가루나 파 등을 먼저 넣어 맛을 내어 섭취한다.
- ⑤ 권장 메뉴 : 된장, 고추장을 적게 넣는 비빔밥, 한정식, 생선구이, 김밥, 초밥 등

5단계 \_ 단 간식 및 설탕 함유식품 섭취를 줄인다

\_ 정상체중을 유지하는 것이 중요하다. 비만은 고혈압과 관련이 깊은데 이는 비만의 특성이 고혈압 발생에 영향을 주는 것으로 보여진다. 정상체중을 유지할 수 있는 적절한 양의 식사를 섭취하여야 하며 현재 체중이 표준체중의 115% 이상일 경우 체중감량을 위한 식사조절을 계획하여 이를 지속적으로 유지해야 한다.

☐ 술과 고혈압

금주를 권장하며 하루에 작은 소주잔으로 2잔 이상의 술을 마시는 애주가에게 고혈압이나 뇌졸중의 발생 빈도가 높다는 것은 잘 알려진 사실이다. 과량의 술은 혈압을 상승시킬 수 있고, 고혈압 강하제의 복용 시는 약의 효과를 떨어뜨리므로 제한하는 것이 좋다. 또한 알코올도 열량을 내기 때문에 비만인 경우 체중을 줄이는 데 방해가 되므로 주의해야 한다.

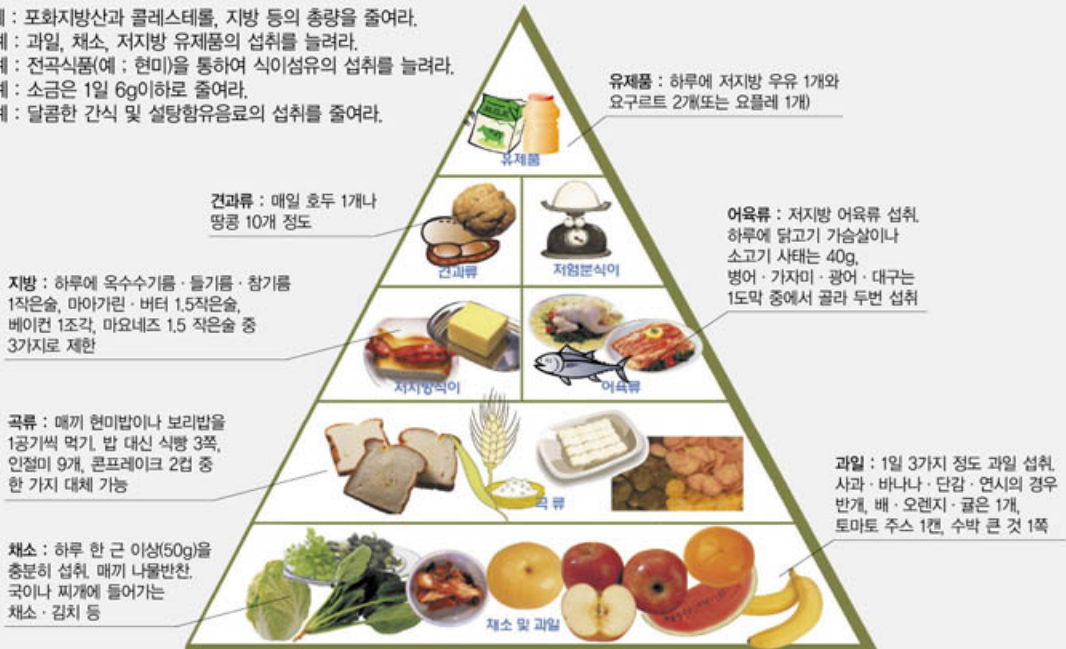
• 영양과 ☎ 032-890-3261

DASH(Dietary approach to stop hypertension) diet란 ?

소금, 포화지방산과 지방이 낮고 과일과 채소가 풍부하며 칼륨, 칼슘수치 마그네슘이 풍부한 식사로 총 지방량, 포화지방산, 콜레스테롤 함량 등을 낮추고 혈압을 낮추는 식사요법으로 혈압강하효과를 발휘한다.

☐ 혈압을 낮추기 위한 DASH diet 5단계

- 1단계 : 포화지방산과 콜레스테롤, 지방 등의 총량을 줄여라.
- 2단계 : 과일, 채소, 저지방 유제품의 섭취를 늘려라.
- 3단계 : 전곡식품(예 ; 현미)을 통하여 식이섬유의 섭취를 늘려라.
- 4단계 : 소금은 1일 6g이하로 줄여라.
- 5단계 : 달콤한 간식 및 설탕함유음료의 섭취를 줄여라.





# 감사의 편지

## 바다 건너 담아온 가장 값진 말 “Thank You!”

문경호 교수님께

저를 돌봐주신 점에 대하여 무척 감사 드립니다.

집으로 돌아가는 길은 멀고 힘들었으나 견딜만 했습니다.

집에 도착하여 새로 X-RAY를 찍었는데, 선생님께서 아주 훌륭한 수술을 했다고 들었습니다.

항공편 및 Janice에게 연락해 주신일 등 모든 일에 대하여 도와주신 점 감사 드립니다.

간호사는 Janice가 도착하기 전까지 가족들이 없어서 무척 걱정했었기에 몇 장의 사진을 보내드리려고 생각했었습니다. 시간이 허락되시면 18층 병동 간호사들에게 보여주시기 바랍니다.

교수님 알라바마에 오실 일이 있으시면 한 번 방문해 주십시오.

거의 2달이 다 되어가는군요.

저는 아주 잘 지내고 있습니다.

다시 한 번 감사를 전하며

- 멀린 -



DEAR DR. MOON,

I Just wanted to say thank you very much for taking care of me. The ride home was long and hard but I made it OK.

They took new xrays when I arrived home, and said you had done a really good surgery.

Thanks for all your help with the air line and everything else, talking to Janice and etc.

The Nurses were so worried about me not having any family until Janice arrived - I thought I would enclose a few pictures. If you have time show them to the Nurses on 18th floor.

If you ever come to Alabama we would be our pleasure to have you.

It's been almost two months now and I am doing real well.

Your thoughtfulness was appreciated more than you know.

Thanks Again

Janice E. Madden  
"Estelle"

8010 - Woodfern  
Pelham, AL 35124

# 3층을 유리알처럼 닦는 나는 3층에 우렁각시

이강숙 | 시설팀

**내가 일하는 모습** 을 아무도 못 보았으면 좋겠고 내 얼굴을 알아보는 사람도 한 명도 없었으면 좋겠고, 먼지나 지저분한 곳은 내 눈에만 보이고, 다른 사람 눈에는 하나도 안 보였으면 좋겠다는 생각을 했다.

어느 날인가 강당에서 교육이 있던 날이었는데, 아무래도 강당 앞이 많이 어질어져 있을 것 같아 점심을 먹고 올라오자마자 강당 앞으로 달려갔다. 아니나 다를까 쓰레기는 넘쳐나고, 교육을 마친 교육생들은 한꺼번에 쏟아져 나와 복세통을 이루고 있었다. 나는 카트를 한쪽에 세워놓고, 막 쓰레기를 비우려 할 때였다. "이런 거 하는 거예요?"

그 말은 분명 나에게 하는 말이었다. 왠지 가슴은 철렁 내려앉고, 나도 모르게 소리 나는 쪽을 쳐다보게 되었다. 하얀 가운을 입고 신분증을 목에 건 어떤 여자 분이 쓰레기통을 손에 들고 있는 나를 빤히 내려다보고 서 있었다. 나는 그 눈길을 아랑곳 하지 않고, 쓰레기를 비우고 주변 정리까지 말끔히 한 뒤 다음 장소로 향했다. 그런데 그 분의 말이 자꾸만 귓가를 맴돌며 동시에 많은 생각을 자아내게 했다.

1년 6개월 전 남편은 위독한 상태였고 깨어난다 해도 정상적인 사회생활을 할 수 있을지 그것마저 불투명했다. 생각하면 할수록 걱정만 커지고, 괴로워 견딜 수가 없었다. 그때 나는 결심했다. '일을 해야 한다!' 그리고 무턱대고 뛰어든 곳이 '성일 IBS'. 그런데 막상 부딪혀 보니 노동이라는 것이 그리 만만한 일리 아

니었다. 일한 그날부터 발가락에 물집이 생기고 다음날엔 또 다른 발가락 이쪽저쪽 번갈아 물집이 생기고 가라앉고, 연속되더니 나중에는 엄지발가락이 퉁퉁 부어올라 급기야는 발톱이 빠져 버렸다. 나는 신을 이것저것 바꿔 신어가면 힘들고 어려운 부분들을 정신력으로 이겨나갔다.

하지만 모르는 것이 너무 많았다. 마포로 닦아야 할 것인지 수세미로 닦아야 할 것인지 구분도 못하겠고 열심히 마포 질을 했는데도 뒤돌아보면 먼지는 그냥 남아 있었다. 나는 여기 와서 철수 세미가 있다는 것도 처음 알았고, 돌가루나 기타 여러 가지 청소약품과 청소도구가 있다는 사실도 처음 알았다. 또 규칙적으로 왁스작업을 해 주어야 한다는 것도...

이런 모든 일들을 빨리 익히고, 배우려고 온힘을 다해 노력했다. 또한 이 일을 택한 것에 대해 조금도 후회하지 않았고 스스로 나는 행복한 사람이라고 자부하고 있었다. 위독했던 남편은 건강을 회복하여 예전처럼 직장생활을 하고 있고 나 역시 잘 견디고 있지 않은가!

그런데, 그녀의 눈빛이 나에 시야를 가리며 마음마저 착잡하게 만들었다.

이럴 때면 나도 우렁각시가 되고 싶다. 우렁각시처럼 농부가 들에 나가고 없을 때면, 물 향아리 속에서 나와 예쁜 각시로 변하여 진수성찬을 차려놓고 농부가 올 때쯤이면 다시 우렁이가 되어 물 향아리 속으로 들어갔다는 옛날이야기처럼 나도 아무도 안볼 때 반들반들 유리알 같이 닦아 놓고 감쪽같이 숨어 버릴 수 있다면 얼마나 좋을까.. 이런 생각을 하며, 이것이야말로 말로 흔히 말하는 직업에 대한 콤플렉스가 아닌가 생각한다.

이제는 내 마음을 온전히 비워야 할 것이다. 내가 하는 일이 역겹고, 낮은 일이라 하여 나에 인격과 인간의 본질까지도 무시하고 천하게 여길 것이라는 선입견과 열등감을 버려야 한다. 그래야만 이 누가 어떤 말을 하든 어떤 눈으로 나를 보든 감정의 동요가 없을 것이고 상처 받지 않을 것이다. 그리고 감사하는 마음 또한 변하지 않을 것이다.

남편을 고쳐준 인하대병원에 감사하고, 나에게 일자리를 준 '성일 IBS'에 감사하며 오늘도 내일도 힘차게 카트를 밀고, 3층을 누빌 수 있을 것이다. 행복한 미소를 띠며.....





# 아침, 새봄, 처음 같은 진정한 여자들의 세계에 꼭~ 빠져 봅시다

신현숙 | 병동간호팀

"안녕하십니까, 신현숙 간호사입니다."라며 인사하던 신규간호사 시절이 생각합니다. 신규 교육받으면서 어찌나 힘들던지, 고마웠던 선생님들 덕에 눈물도 핏 ~~

그땐, 연고지도 없이 기숙사생활 하면서 마냥 주눅 들어 일만했던 거 같아요. 신규시절엔 제일 일찍 출근을 해서 바빠 움직여도 일이 처지면서 퇴근은 제일 늦었어요. 한 번 라운딩 나가면 스테이션에 안들어 온다며 "뭐하다 온거야, 도대체!" 이 한마디에 억장이 무너지죠. 사실은 다른 팀 병실에서 못 나온건데요. ...

여자들만의 무서운 세계란 말이 절로 나옵니다.

무섭고 크게만 보였던 선생님들, 하지만 탈의실에선 언니처럼 자상하게 챙겨주고 격려해주던 그때를 생각하면 저절로 미소가 지어집니다. 몸은 바쁘고 힘들었지만 든든한 선생님들이 도움이 있어 마음은 편안했어요. 현재는 신규시절에 같이 근무했던 선생님들이 한 분도 안계셔서 많이 보고 싶고 그립습니다.

그렇게 사오정이란 소리 들으면서 신규로 1~2년간 일하다보니 일에 능률이 생기면서 어느새 4년차 되더라고요. 그때 처음으로 제게 신규간호사 교육이라는 특명이 떨어졌어요. 아마도 지금 기억에 그때가 공부를 제일 열심히 했던 거 같아요.

제가 교육 받을 때 만해도 정해진 프리셉터 없이 함께 근무하는 선생님께 교육을 받았어요.

그래서 스타일이 다른 선생님들마다 한마디씩...

"누가 그렇게 하라했니?" "아직도 안 해봤니?" "다음에 시간될 때 알려줄게"...

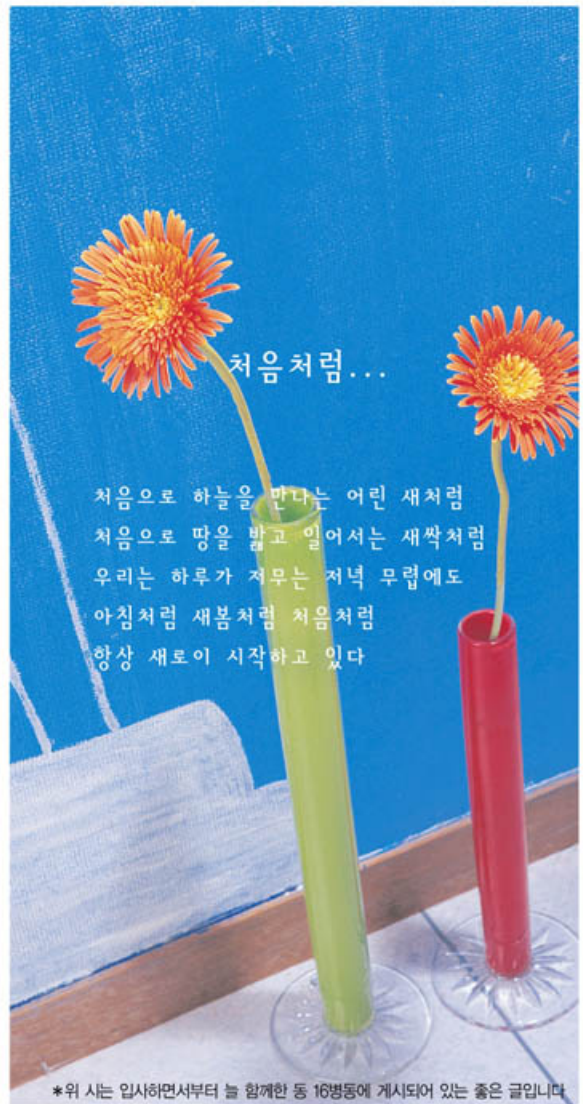
신규 땐 제가 제일 힘든 줄 알았었는데, 프리셉터가 되어보니 부담감 백 배에 육체적, 정신적 피로와 허무감들...

정말 신규간호사는 가까이 하기엔 너무 먼 당신이에요. 교육 후에도 애프터서비스까지 철저히 해 달라고 하시는 선생님들..

프리셉터 하면서 은근히 스트레스 받더라고요.

지금 신규간호사들은 병원이 얼마나 자신들을 배려하는지 아직 모를 거예요

저의 신규 때는 프리셉터 제도가 없어서 더 힘들었는데,,



어느새 그 신규간호사들도 적응이 되어 지금은 모두 일 잘하는 든든한 동료들이 되었네요. 일하다보면 오히려 제가 도움을 받을 때가 많아요, 이럴 땐 더 뿌듯하고 대견해요. 무지 고마운데 쑥스러워서 고맙다는 말도 제대로 못했어요. 동16병동 선생님들 무지, 무지 고마워요..

앞으로도 지금처럼 일 잘하고, 처음 신규의 마음처럼 환자입장에서 더 생각하는 멋진 간호사가 되도록 파이팅 !!, 거침없이 하이킥 했으면 해요.. "브 ~ 라보... O~K"

저도 마찬가지로요. 학생간호사님들, 신규선생님들 힘내세요~ 그대들이 진정한 인하대병원의 주인입니다.

진정한 여자들의 세계에 꼭 ~ 빠져 보세요.

‘봉달희’ 처럼 바쁜 우리들...

# “정형외과 선생님들 전원 수술방”

요새 TV에서는 의학 드라마가 꽤나 인기인 모양이다. 얼마 전에 ‘외과 의사 봉달희’란 드라마를 봤더니 응급실에서의 한 상황이 연출되고 있었다.

사고를 당한 후 응급실로 후송된 어린 환자는 비장파열과 슬와동맥 파열이 의심되는 상황이었다. 이에 응급실 의사가 정형외과 의사를 급히 찾자 인턴 알,

“정형외과 선생님들은 전원 수술방에 있는데요.”

같이 밥을 먹으며 TV를 보던 3년차와 나는 한동안 웃음을 멈출 수 없었다.

똑같은 않지만 우리네 모습과 많이 닮아 있었기 때문이었다.

유동석 전공의 | 정형외과



**정형외과는 수술이 많은 과이다.** 그 덕에 응급실이나 마취과 등에게 싫지 않은(?) 싫은 소리를 들어야 하지만 정형외과가 좋고 수술이 좋아 정형외과 의사가 된 교수님들과 우리 전공의들은 지치거나 싫은 내색 없이 그 많은 수술들에 말없이 최선을 다한다.

흔히들 정형외과라 하면 외상으로 인한 골절이나 열상들만 다루는 과로 오인하고는 한다. 정형외과 교과서에는 “사지와 척추 그리고 그 부속기의 형태와 기능을 내과적·외과적 그리고 물리학적 방법으로 연구하고, 보존하며, 회복 및 발전시키는 의학의 한 분야”라고 정의하고 있다. 쉽게 말해 머리와 주요 장기를 제외한 전 부분의 질환에 대해 다루고 있다 해도 과언이 아니다. 이처럼 정형외과에서 다루는 질병은 수없이 많고 일반인들이 생각하는 수술적 치료만이 정형외과 치료의 모든 것이 아니다. 물론 골절환자는 기본적으로 처치하고 있고, 이외에도 이제는 많이 보편화된 고관절이나 슬관절의 관절염에 대한 인공관절 치환술, 추간판 질환이나 척추 변형에 대한 치료 및 선천성 기형, 골 조직 및 연부조직의 종양 등의 수술뿐만 아니라 노





인환자의 골관절염이나 류마티스 관절염, 골다공증 등 내과적 치료가 필요한 질환들까지 포함해서 이제 4년차인 나조차도 이루 헤아릴 수 없이 많은 부분에서 환자들과 만나고 있는 곳이 정형외과이다. 수술이 필요하지 않은, 약물 치료만으로 치료가 가능한 질환이라 하여 굳이 정형외과를 찾지 않고 타과에서 치료를 받고 있는 환자들도 정형외과 전문의의 진료를 통하여 정확한 진단과 처치를 받는 것이 필요한 이유이기도 하다.

**이 글을 쓰고 있는 지금, 잠시 옆에서 나는** 소란스러운 웃음소리에 주의가 기운다. 잠깐 내다보자 3년차 배○○ 전공의가 환자들과 즐겁게 대화중이다. 유난히 웃음소리가 큰 그이지만 이 같은 상황이 꼭 배○○ 전공의에게만 일어나는 일은 아니다. 통증과 힘든 재활에 지치는 환자들이지만 항상 즐겁고 친절한 우리 전공의들이 있기에 조금은 위로를 받고 있는 것이 아닌가 하고 오히려 나에게 자위를 하게 된다. 응급실과 수술방 등 매일 힘든 생활임에도 불구하고 환자의 정확한 처치를 위해 공부도 게을리 하지 않는 전공의들에게 이 지면을 빌어 격려와 칭찬의 글을 남긴다.

**정형외과를 뒤에서 밀고, 또 밑에서 떠받치는** 전공의들이 있다면 그 앞에는 항상 거센 바람을 헤치고 우리가 가야할 길을 정확히 알려주시는 교수님들이 계시기에 100명이 넘는 정형외과 병동은 항상 건강함을 유지하는 것이 아닌가 한다. 교수님들께서 가르쳐 주시는 것이 비단 환자 보는 방법과 수술 만은 아니다. 의사로서의 자세 및 정신에 대해서, 교과서에도 나와 있지 않은, 어디에서도 배울 수 없는 것을 배우는 것이 제일 큰 은혜이자 영광이 아닐까 한다.

**오늘 '봉달희'에 대해서 자주 얘기하게 되는데,** 수술하는 장면 역시 실감나게 연출이 되어 있었다. 수술 장면에서는 외과 의사로 분한 김민준이 미끈한 손으로 기구를 익숙하게 다루는 모습이 나왔다. 그 모습을 보며 3년 전, 즉 내가 1년차일 때 처음 보었던 모 교수님의 손이 겹쳐졌다. 이제는 정년을 얼마 안 남기신 노교수님의 주치의를 맡고서 외래진료를 도와드리러 들어간 첫날, 환자를 어루만지던 교수님의 굵은 손마디에 나도 모르게 몸서리가 쳐 졌었다. 온갖 정형외과 환자들을 일평생 돌보신 교수님께서 정작 당신의 손에는 관절염이 오는 것도 모르신 체 오늘도 수없이 이어지는 환자들을 진료하시고 수술방에서도 묵묵히 최선을 다하시는 모습에 말로만 듣던 장인정신이란 것이, 아무것도 모르던 1년차의 가슴에도 말 못할 감동으로 전해져 오던 순간이었다. 정형외과 수술의 짜릿함과 선배들의 멋진 모습에 반해 정형외과 레지던트가 되었던 나에게서는 이전에 느끼지 못했던 경건함이자 엄숙함이었다.



**이제는 4년차가 되어 무더질 대로 무더졌지만 아직도** 수술방에서 교수님의 손을 마주할 때마다 훌륭한 의사의 각오를 다시 다지게끔 된다.

여덟 분 교수님과 14명의 전공의로 이루어진 정형외과 대가족에게 조용하고 편할 날은 그리 많지 않겠지만 항상 건강한 긴장으로 또 넓고 따뜻한 가슴으로 기다리고 있다. 우리 손이 필요한 환자들이 있기에...

# 고객을 향한 병원마케팅,

# 그

# 핵심 키워디

흔히 '마케팅'이라 하면 생산자가 상품 또는 서비스를 소비자에게 유통시키는데 관련된 모든 체계적인 경영활동을 의미하고, 적용대상은 기업으로만 국한되어 생각한다.

그러나 최근의 동향을 살펴보면 마케팅 개념을 적용시키는 범위가 확대되어 '고객을 만족시키는 창조적인 모든 활동'을 포함하고 있다.

이러한 추세에 따라 병원에도 예외 없이 마케팅 개념이 적용되고 있다.

김정희 부장 | 원무보험팀

# 그?

병원마케팅? 메디컬마케팅? 의료마케팅?  
여러 가지 용어로 불리는 병원마케팅은 일반 사기업이 영리추구를 위하여 펼치는 마케팅 활동과는 또 다른 특징과 의의를 갖는다. \_

우선 병원마케팅은 병원이라는 특정한 공간에서 이루어지는 서비스로 그 범위가 제한된다. 또한 기업과 달리 병원마케팅은 단순히 의료수익의 자극이나 창출을 통한 영리추구의 목적이 아니라 국민 보건 향상이라는 사회적, 공공적 목적을 달성하는 것을 목표로 한다. 즉 병원은 비영리 조직체로서 공공에 책임을 져야 한다는 의미에서 타 마케팅 활동과 확연히 구분되는 것이다. 또한 병원마케팅은 다양한 의료법 관계규정과 제약조건, 사회적 기대나 요구에 의하여 활동상의 많은 제약을 받는다. 실제로 대학병원이나 종합

병원 내에서는 그간 광고게재를 법으로 엄격히 제한받아 왔으나 최근 의료법개정 내용에는 TV, Radio를 제외한 의료광고를 전면 허용하는 방향으로 정책 변화가 있을 예정이다.

병원마케팅이 가지는 또 다른 특징은 의료서비스가 고관여제품(High-Involvement Product)이라는 것이다. '고관여제품'이란 소비자의 구매 선택 시 그 제품을 중요시 여기고 큰 관심을 갖는다는 이야기다. 민감한 고객일수록 더 많이 고민하고, 지출되는 비용에 관계없이 더 높은 서비스를 제공 받을 수 있는 병원을 찾게 되는 것이다.

### 진료서비스 만족이 최우선

\_ 그렇다면 병원마케팅의 효율 증대, 즉 고객에게 더 높은 서비스를 제공하기 위하여 할 수 있는 전략은 어떤 것들이 있을까?  
먼저 환자의 진료서비스 만족에 최우선과제를 두어야 할 것이다.



무엇을 원하는지, 그리고 어떻게 진료를 해주기를 원하는지 환자의 입장에 서서 고려해 보는 고객 지향적, 고객 눈높이의 섬김 정신이 절대 필요하다. 환자 대상 설문조사 결과를 병원정책에 적극 반영하는 부문 등이 그 예이다.

병원마케팅에서 일시적 효과에 초점을 맞춘 경영은 바람직하지 못하며 그 이유는 고객의 입소문이 병원선택의 기준 중 가장 큰 영향력을 발휘하기 때문이다. 따라서 병원들은 장기적이고 꾸준한 마케팅활동의 지속으로 지역주민들에게 좋은 평판(입소문)을 얻는 것이 현명할 것이다. 그 예로 지역사회로 나가는 프로그램 (Community Outreach Program)을 활용하여 같은 지역에 위치하고 있는 기관이나 사업체와 작게는 동호회 등과 연계된 정기적 무료진료나 교육이 그 일환이다.

또 병원 내에 특별행사(Events)나 정기적인 프로그램을 마련하여 지역주민들에게 병원방문기회를 제공하거나 병원을 방문하는 환자 보호자나 손님들을 병원의 소중한 마케팅자원으로 활용하여 지속적인 유대관계를 유지하는 마케팅활동이 필요하다.

병원 방문자들을 상대로 한 마케팅은 가장 쉬우며 큰 투자 없이 높은 효과를 올릴 수 있기 때문이다. 예를 들어 퇴원환자들의 건강상태를 확인해주고 관심과 도움을 주는 부서를 만들어 운영하는 것도 한 방법이 될 수 있겠다.

퇴원한 아기의 백일이나 돌에 축하카드를 보내거나 예방접종시기를 기억하는 관심 등의 세심한 배려로 시작하는 '고객 감동' 운영은 평생 그 병원을 이용하게 만드는 작은 실천이 될 것이다.

하지만 병원마케팅이 이러한 이미지 전략만으로 고객의 욕구를 충족할 수 있는 것이 아니다. 외적 마케팅 활동 이전에 우선 병원은 의료서비스 수준의 향상을 제공하는 내적 마케팅에 더 중점을 두어야 한다.

### 탁월한 진료를 '알리는 작업' 필요

이 는 특정 분야의 유명의사를 반드시 영입해야만 달성할 수 있는 것은 아니다. 기본적으로 표준화된 진료를 규정에 따라 정확히 제공하는 시스템 구축이 선행되어야 할 것이다. 그리고 의료서비스의 공급주체인 각 병원 의사들은 급변하는 의료 지식과 신기술들을 빠르게 습득하여 진료향상에 도움이 되도록 노력하여야 할 것이다.

또한 이러한 우수하고 탁월한 진료수준을 환자들에게 널리 인식시켜 병원 이미지가 제고될 수 있도록 충분히 '알리는 작업'이 동반되어야 한다. 마케팅이 고객의 인식 싸움이라는 차원에서 접근해야 하는 전략이다.

그리고 병원은 병원주변 의료인 및 의료기관과 긴밀한 유대관계를 유지할 수 있어야 한다. 앞으로 정부차원에서 고려하고 있는 외부 의사들에게 병원이용을 공개하는 제도(Attending System)때문만이 아니라, 인근 의사나 병원과의 우호적인 관계는 서로가 이익을 볼 수 있기 때문이다. 외부의사들과의 진료의뢰제도(Referral Net Working System)구축을 조속히 실시하는 병원은 앞으로 크게

성장할 수 있을 것이다.

이상의 내용을 통하여 병원마케팅의 구체적 방안을 다음과 같이 생각해보았다.

- \*환자만족의 최우선 - 편의성, 편안한 분위기 조성
- \*지역사회와의 유대 - 무료건강강좌, 이벤트, 건강프로그램 등 마련
- \*환자보호자와 손님 대상 마케팅 - 편의시설 확충과 홍보책자 등 확충
- \*지속적인 관계마케팅 - 요양에서 무덤까지, 고객의 생애주기와 함께 하는 병원
- \*의료서비스 수준의 향상 - 기본적인 전제조건
- \*병원 주변 의료인 및 의료기관과 긴밀한 유대관계 유지

### 준비된 자만이 시장을 선점

병원마케팅이 향후, 나아갈 방향과 필요한 노력들을 생각해보자.

환자의 질병은 원인과 치료 모두가 복합적이기 때문에 세분화된 전문 의료분야의 의료인들이 서로 협력하며 진료하는 것이 바람직하다. 비단 의료진들 사이의 의견교환뿐만 아니라 최신 의료기기의 공동이용 또한 필요할 것이다.

그리고 항상 새로운 감각의 아이디어를 창출해 내는 노력도 필요하겠다. 아무리 잘나가는 프로그램이라도 계속 똑같은 것만을 고집하면 좋은 마케팅 효과를 볼 수 없다. 내용이 같아도 항상 새로운 것으로 향상시키고 모양을 바꾸어 제공하여야 할 것이다.

또한 시대의 흐름이나 정부의 정책변화 등에 대하여 올바른 대응 방안을 강구하고 적응하는 노력을 보여야 한다. 정부가 작년 12월 발표한 서비스산업 중합육성책에 의하면 2007년부터 의료서비스 분야도 전문 병원경영회사(MSO)를 통해 수익사업에 나설 수 있게 함으로써 의료서비스의 산업화와 구조조정에 가속도가 붙을 것으로 보인다. 또 의료기관 인수합병 (M&A)을 위한 관련법 근거도 마련돼 영세 중소병원들의 구조조정에 가속도가 붙을 전망이다.

최근 카드사에서는 포인트를 이용하여 일반진료비와 건강검진 비용을 결제하고 또 적립시켜주는 신상품을 내놓아 판촉활동에 나서는데 등 그간 제약이 많았던 병원마케팅 시장에 큰 지각변동이 예상되고 있다. 이러한 때 준비된 자만이 병원마케팅 시장을 선점할 수 있으므로 마케팅이 어느 특정부서만의 업무가 아니라는 인식의 대전환을 통해 직원 각자가 경영마인드 고취 및 새로운 의료시장 변화에 능동적사고로 대처해야 할 것이다.





모유철 원장

### 인 하 정 형 의 과 \_

옥련동에 믿음직한 병원을 만들겠다는 꿈을 갖고 지난 2003년 12월 개원 한 인하정형외과 모유철 원장을 만났다. 명령형 보다는 청유형 의료소신을 갖고 있는 그의 설명 중심의 진료 이야기를 들어보았다.



“환자가 고개 끄덕일 때까지 설명 합니다”

“기존의 환자진료에서 탈피하여 상황을 알 수 있도록 자세한 설명을 끝까지 합니다. 그래서 과거, 현재를 진단하고 치료에 대한 미래를 이야기 합니다.”

모 원장의 의료 소신은 한마디로 자세하고 친절한 설명을 기본으로 ‘함께 이해하는’ 진료이다. 그래서 또 공부할 것이 더 많은 그의 생활은 매일 매일이 바쁘다. 교과서가 가장 기본이지만 또 내가 알고 있는 것 보다 더 다양한 관계에서 오는 질병들에 관한 이해를 아주 쉽게 환자에게 설명하려는 그의 의지는 대단하다.

관련만 있다면 공부해야 한다는 모 원장은 통합적으로 하다 보니 새로운 학문이 생기는 느낌이라며 많은 설명을 환자들에게 해 줄 수 있어 좋고 환자들도 속 시원하게 이야기를 듣고 갈 수 있다고 전한다. 모 원장은 환자 진료 시 가장 중요한 것은 병의 근본 원인을 찾아 주는 것이라고 생각한다. 그래서 꼼꼼한 진료 때문에 환자가 좀 밀리는 경우가 있지만 일단 진료실에 들어 온 환자는 ‘감동’을 받아야 한다고 생각한다. 또 모교이기도 한 인하대병원을 ‘어머니’라고 비유한다. 항상 도움을 주고 받는 인하대병원엔 모 원장에게 위안이고 의지가 된다. 작은 바람이라면 개방병원 시스템이 이루어지는 것이라며 좀 아쉬운 점은 간혹 환자 의뢰 시 병실이 없어 입원 이 안 되는 경우라고 말한다.

모 원장은 성장클리닉에 관한 공부를 하고 있는데 여름부터 본격적인 진료계획을 세우고 있다. 1:1관리로 건강 자체에 대한 호전으로 상당한 성장효과가 있을 것으로 기대하고 있단다. 정말 소중한 바람이 모 원장에게는 있다. 그것은 바로 의료비가 싸고 잘 낫는 병원으로 알려지는 것이다. 또 동네 주치의로 온갖 상담은 다 하고 싶다는 모유철 원장의 바람이 오늘도 잘 다져지길 소망한다.

● 인천시 연수구 옥련동 032-833-8275

# INTERVIEW

최 대 경 여 성 크 리 닉 \_ 분만을 하는 산부인과가 흔하지 않다는 요즘, 분만은 기본이고 여성에 관한 토털 케어를 지양하는 ‘최대경 여성의원’의 최대경 원장과의 만남을 가졌다. 여성은 가정의 기둥이라고 말하는 최 원장은 부끄러움 때문에 미루는 여성의 조기건강검진의 중요성을 강조하였다.



최대경 원장



“제 손에 둘의 생명이 달려있죠”

최대경 원장이 이곳에 개원을 한 것은 11년 전의 일이다. 지난해로 10주년을 맞은 최대경 여성의원은 새로운 인테리어로 단장하고 진료 영역을 확대하여 성형, 비만, 피부를 담당하는 부원장을 영입하여 본격적인 여성 토털 케어 시스템으로 발판을 다지기 시작했다.

“산모와 태아, 둘의 생명이 제 손에 달려있죠. 그래서 늘 예기치 못한 상황이 올 때가 있는데 인하대병원의 도움이 컸습니다.”

얼마나 긴장의 연속인지 단번에 가능하게 하는 말이다. 사실 산부인과는 ‘임산부의 날’을 제정할 정도로 저 출산 문제가 심각하고 전체 의료사고 중 분만관련 사고가 1위일 정도로 밝은 것만은 아니다. 또 분만을 받기 위한 최소 경비도 생각하지 않을 수 없다. 이러한 상황에서 최 원장이 지금도, 앞으로도 분만을 고집하는 이유는 탄 생으로 행복해 하는 이들에게서 느끼는 보람 때문이다.

불임부부의 건강한 출산, 15년 만에 아들을 받아 줄 때의 기쁨, 18대 중손을 받아 준 뿌듯함 등 그들이 짓는 웃음이 분만을 함께 한 최 원장에게는 소중한 보람이다. 또 인하대병원은 자신이 의료소신을 지킬 수 있도록 옆에서 든든히 지켜주고 있다는 말도 전한다. 최 원장은 또한 여성의 나이 51세는 끝이 아니고 완성이며 다시 시작해야 하는 숫자라고 말한다. 그래서 폐경, 갱년기 등을 그냥 지나가는 것이라 생각하지 말고 적극적으로 대처해 자신의 몸에 잘 맞출 것을 당부한다. 미루고 있다가 첫 내원하는 환자에게서 큰 질병의 발생률이 높다고 한다. 감기처럼 초기에 잡을 수 있는 것이니만큼 반드시 조기검진으로 향상된 삶을 누릴 것을 당부한다.

인천 지역에서 3개 정도의 분원을 생각하며 토털 여성 케어 시스템을 계획 하고 있는 최 원장, 그는 14명의 직원들과 함께 처음과 끝이 변함없고 가족처럼 대한다는 마음을 다시 한 번 가슴에 담는다. ● 인천시 연수구 동춘동 032-813-1616



# Q Question \_ Answer \_ A



**Q 혈압약 복용 중인데 사랑니를 뽑을 수 있나요?**  
혈압약을 먹고 있습니다. 동네 치과에서 아랫사랑니를 뽑아야 한다고 하는데, 큰 병원 가서 뽑으라고 합니다. 윗사랑니 발치하다 잠깐 쇼크가 왔었는데, 혈압 있는 걸 알고 있습니다. 혈압약을 먹는데 발치할 수 있을까요? 수술해서 발치 한다고 하는데 마취는 어떻게 하는지 아녜니 두 개 다 같은 날 뽑을 수는 없는지 궁금합니다. 참고로 전 혈압이 130/90 이고, 아젠 약을 먹어서 많이 내려간 상태입니다

**A 혈압약으로 조절되는 상태면 발치 가능**  
혈압 약을 드시면서 혈압이 조절되는 상태(수축기 혈압 160 이하)면 발치 시 큰 문제는 없으나 조절되지 않는 상태라면 내과의와의 협진 하에 조절 후 발치 가능합니다. (단, 다른 전신 질환의 여부에 따라 다를 수 있습니다.) 마취는 국소마취(이 뽑는 부위의 신경에 마취를 합니다.)로 발치하며 아래 사랑니를 좌우 동시에 두 개 뽑는 것이 가능한 하지만 환자 분의 불편(술 후 개구장애, 부종, 동통, 출혈, 식사문제 등)이 증대될 수 있으므로 가능한 하나씩 하는 것이 좋습니다. 동측 위 아래 사랑니를 동시 발치 하는 것은 가능합니다.

→ 치과 ☎032-890-2470

**Q 태아가 거꾸로 있는데, 자연분만이 가능한가요?**  
지금 38주이고 역이라고 합니다. 막 달(36주)에 친정 근처 병원에 갔는데, 거기서는 수술이 꺼려지면 다리부터 거꾸로라도 낳을 수 있으니까 자연분만하고 싶으면 하라고 했습니다. 그런데 제가 인천에서 다닌 병원에서는 자연분만에 대해 얘기하니 그렇게 위험한걸 하려고 하냐고 합니다. 주위에 거꾸로 낳은 사람들 많다고 하시는데, 역아 일 경우 어떻게 해야 좋은가요? 웬만하면 저도 자연분만으로 낳고 싶습니다.

**A 아주 불가능한 것은 아니나, 아기에게 위험할 수도**  
역아 분만은 아기에게 위험할 수 있습니다. 아기가 머리부터 나오면 몸은 자연히 따라 나오게 되는데 역아 인 경우 다리가 나오고 난 후 드물게 목부분이 걸릴 수가 있습니다. 이 상황은 아기가 목이 졸리는 것과 같기 때문에 산소 공급이 안돼서 뇌 손상, 사망에까지 이를 수 있는 무서운 상황이 될 수 있습니다. 그런 이유로 인천에 계신 선생님은 위험도를 말씀한 것 같습니다. 물론 역이라고 해서 반드시 자연 분만을 못하는 것은 아닙니다. 그렇지만 위에 설명드린 위험도 때문에 자연 분만을 시도할 경우, 역아 분만 경험이 많은 산부인과 선생님이여야 하고, 아기 상태가 안 좋으면 바로 처치할 수 있도록 소아과 선생님이 분만실에 대기하고 있어야 하며, 잘 안될 경우 바로 수술할 수 있는 시스템이 갖추어져 있어야 합니다. 물론 아기가 너무 크지 않아야 하고 골반도 좁으면 안되고 태아의 자세도 적당해야 하고... 등

등 자연 분만을 시도할 수 있는 여러 조건이 맞아 가능합니다. 굳이 자연 분만을 원하신다면 위에 나열한 조건들을 분만하려고 하는 병원 선생님과 잘 상의하셔서 신중하게 결정하시기 바랍니다.  
→ 산부인과 ☎032-890-2270

**Q 백내장이라고 하는데 수술 이외의 방법은 없나요?**  
제 남편이 언제부터인가 눈이 뿌옇게 보이고 초점이 잘 맞지 않아 안경점에 갔는데 그쪽에서도 시력을 잡을 수가 없다고 해서, 동네 안과에 갔더니 백내장이라고 합니다. 반드시 수술을 해야 하는지요? 약물치료는 안되나요? 수술을 하게 되면 며칠 입원하는지요?

**A 안약으로 진행을 늦출 수는 있으나, 궁극적인 치료는 수술**  
백내장에 사용하는 안약은 있으나 진행을 더디게 하는 것이며 궁극적인 치료는 수술입니다. 수술은 딱히 해야 된다는 시점은 없습니다. 환자분께서 백내장 때문에 뿌옇게 보이는 증상으로 일상생활에 불편을 느낄 때가 적기입니다. 백내장이 있더라도 환자 본인이 괜찮다면 당분간 수술을 미루셔도 됩니다. 그러나 백내장이 지나치게 많이 진행된 경우에는 수술이 까다로워지거나 수정체로 인한 합병증이 있을 수도 있습니다. 우리 병원에서는 당일 입원수술 또는 2~3일 입원수술이 가능합니다. 수술 전 진료와 안과적 검사와 전신에 대한 검사가 꼭 필요합니다.  
→ 안과 ☎032-890-2400

**Q 공황장애 증상이라고 하는데 치료가 가능한가요?**  
2년 전부터 지금까지 어려움을 겪고 있는 것이 어지럼증과 머리가 붓 뜬 증상입니다. 이비인후과도 가보고 했으나 이상이 없다고 하고, 최근엔 너무 심해 한방병원에서 침 치료를 받고 있는데 공황장애 증상이 있다고 하네요. 치료 중인데 별 진전이 없습니다. 공황장애로서 치료를 받을 수 있나요?

**A 공황장애는 흔한 병이며, 약물치료나 정신치료를 치료 가능**  
공황장애는 불안, 어지러움, 심계항진, 호흡곤란 등의 다양한 신체 증상과 죽을 것 같은 공포 등의 공황 발작이 반복되고 증상이 반복될까 불안해 하는 것을 공황장애라고 합니다. 여러 가지 검사 상에서 이상은 발견되지 않으나 증상 때문에 힘드시다면 공황장애의 가능성이 높습니다. 공황장애는 3~4% 이상의 발병률을 보이는 흔한 병이며 약물치료나 정신치료를 치료 가능한 병입니다. 정신과에 방문하셔서 상담 받으세요.  
→ 정신과 ☎032-890-3880

약 물 Q & A



어린이 약 먹이기

우유와 섞지 말고 토한 직후라도 즉시 먹이세요

아픈 아이도 안쓰러운데 어른들도 먹기 싫은 약을 어린아이에게 먹여야 하는 어려움....  
 아이를 가진 엄마라면 한 번쯤 겪게 됩니다.  
 이럴 경우 갖게 되는 몇 가지 궁금증들에 대하여 알아보시다.



- 1** **우유와 함께 섞어서 먹이는 것은 괜찮은가요?**  
 우유는 섞어서 먹이지 않는 것이 좋습니다. 아주 어린 아기라면 문제가 없지만 맛을 분간 할 줄 아는 아이에게 약을 탄 우유를 먹이면, 나중엔 우유까지 먹기를 거부하게 됩니다.
- 2** **약을 토하게 되면 다시 먹어야 하나요?**  
 부모들은 아기가 토하느라 고생했다고 생각해 조금 있다가 먹이는 일이 많습니다. 그러나 토한 직후에는 뇌에 있는 구토중추가 피로해져서 구토능력이 상실되지만, 조금 지나면 다시 회복되어 또 다시 토하게 되므로 즉시 다시 먹이는 것이 좋습니다.
- 3** **약을 한 번에 못 먹어서 여러 차례 나눠 먹이려는데 괜찮을까요?**  
 약은 한 손가락에 단번에 먹이는 것이 좋습니다. 두 번, 세 번 나눠 먹이면 아무리 달래도 두 번째부터는 약 먹기를 거부하게 됩니다.
- 4** **가루약은 어떻게 먹이는 것이 좋을까요?**  
 가루약은 쓴맛과 나쁜 냄새 때문에 그냥 먹이기는 어렵습니다. 소량의 물에 개어 젓꼭지에 발라 먹이거나 입 위 천정에 바르고 주스나 미지근한 물로 먹입니다. 또한 평소에 자주 마셔보지 못한 주스나 과즙, 벌꿀 등에 섞어 먹이면 쉽게 먹게 됩니다. 약을 물에 깔 때는 완전히 개어서 먹어야 가루가 페로 흩어져 들어가 기침이 나거나, 기침을 하면서 토하게 되는 것을 막을 수 있습니다.
- 5** **아이들이 먹을 수 있는 알약이 있나요?**  
 요즘은 소아들이 복용하기 편리하도록 맛과 향을 넣어 씹어먹을 수 있도록 하거나 입안에서 침이나 소량의 물로도 녹여 먹을 수 있는 알약, 물에 녹여 마실 수 있는 약들도 있습니다. 소아용 시럽이나, 파스처럼 몸에 붙여도 먹는 약과 동일한 효과를 내는 제품들도 처방되고 있습니다.



항상 환자분들 곁에 인하대 병원 약사들이 함께 합니다  
 약에 대한 문의는 : 주간 032) 890-3323,3327 | 야간 032) 890-3315



## '우리업소의 자랑은 설렁탕입니다' 라고 척하니 붙여 놓은 집

### 해장국집



- 영업시간 : 오전 5시 ~ 오후 3시
- 주소 : 인천 동구 송림동 59-2
- 전화 : 032-766-0355
- 위치 :



추천 · 김영진 과장 | 기획홍보팀

다른 원고들과 마찬가지로 자발적으로 들어오는 맛집 원고도 없고, 맛있다고 소문난 곳을 직접 가서 먹어보고 소개하며 여기저기 우석거리던 이 대리가 여기 한 번 가보시죠 해서 가본 곳이다. 허름한 가게 모양새와 주차할 곳이 마땅치 않음에도

줄 서서 기다리는 사람들...

맛집이겠구나 하는 느낌이 팍(?) 왔다.

메뉴는 해장국과 설렁탕 두 가지다. 고기는 다른 집에 비해 살코기가 풍부하고, 맛은 담백한 것이 좋았다. 누군 진하다고도 하는데, 설렁탕 맛을 이리저리하다 표현할 단어는 몇 개 안되고, 각설하고 아는 사람 데리고 갈 만큼 딱 맛이 좋았다.

인천광역시에서 맛있는 집으로 선정되기도 했는데, 한자리에서만 30년이 넘도록 국밥을 맡아오고 있단다. 주인의 고기욕심이 대단해 질 좋은 한우가 있다고 하면 무슨 수를 써서라도 확보하고야 만단다. 오후 4시부터 다음날 새벽 5시까지 연탄불에서 은근히 끓여내 깊은 맛을 우려낸다.

영업시간이 특이하기 때문에 찾아가기 전 확인하는 것이 좋다. 오전 5시부터 10시 30분까지는 해장국만, 12시부터 오후 3시까지는 설렁탕을 팔고 가게 문을 닫는다.

### 청실홍실



- 영업시간 : 오전 11시 30분 ~ 밤 9시 30분까지
- 주소 : 인천시 중구 신생동 2-1
- 전화 : 032-772-7760
- 위치 :



## “점심식사로 최고야 ~!”

추천 · 조영순 대리 | 원무보협팀

메밀국수와 만두 두 가지 메뉴로는 인천시내에서 가장 맛있다.

멸치, 다시다, 조개와 가다랑어 등 12가지의 복합 조미료가 들어가 아무리 먹어도 질리지 않을 만큼 맛이 깊으면서 감칠맛을 낸다.

만두는 만두피가 투명하고 질감은 쫄깃하여 담백해 입에 붙는 맛이 그만이다.

점심때는 대부분 줄을 서서 기다리지만 자리가 나면 주문과 동시에 신속한 서비스로 일사불란하게 움직여 전혀 불편함을 느끼지 못한다.

깔끔한 맛과 시원한 국물 맛과 어우러진 메밀과 무즙은 웰빙 점심으로 최고이다.

메밀국수는 3천5백원, 만두는 2천5백원~3천원으로, 음식 수준은 일식 전문점 이지만 가격은 분식센터에서 받는 값과 차이가 없다.



2007년 1월 14일

거제도에서 해금강을

바라보며 힘차게 솟아오르는

일출장면 입니다.

우리 인하대 병원의

힘찬 도약을 기원합니다.

해금강 일출 | 이영숙 수간호사(서10병동)

# Photo Scrap

## “월척이다~~~!!”



배멀미에 승객의 1/3은 탁자에 엎어져 있었다. 물론 나도..

몇시간이 지났나 몇몇은 아예 드러누었다.

마지막 낚시포인트에 가서야

팔아이의 들뜬 목소리가 들렸다.

“엄마 일어나! 잡았어~~!!”

난 언제 그랬냐는 듯 뺏전으로 사진기를 들고 튀었다.

아 지금도 생각하면... 멀미난다

선상낚시 | 이지현 대리(기획홍보팀)





## 성기능 향상 변조 바이러스 등장 - 인하대병원 비노기와 서준규, 류지간 교수팀



인하대병원 비노기와 서준규, 류지간 교수팀은 아데노바이러스(adenovirus)에 발기부전 치료 유전자를 주입한 '발기부전 치료 바이러스'를 개발, 동물실험을 성공적으로 마치고 내년 초쯤 사람을 대상으로 한 임상시험에 들어갈 예정이다.

동물실험에서 발기부전 쥐들은 연구팀이 개발한 바이러스 주사를 맞고 발기능이 2개월 이상 정상화됐다. 고지혈증 때문에 손상된 발기조직이 정상 쥐 수준에 가깝게 재생된 것이다. 이번 연구 결과는 국제 유전자 치료 학술지인 'The American Society of GeneTherapy' 2005년 12월 온라인판에 실렸다.

'발기부전 치료 바이러스'는 아데노바이러스에 혈관 성장 촉진 및 안정화 작용을 하는 유전자(Vascular Endothelial Growth Factor Gene, Angiopoietin)를 주입한 것이다. 이 유전자는 음경해면체 내에 수개월간 머물면서 세포들에 전달돼 혈관 등을 새로 생성, 기능이 떨어진 발기조직을 되살린다.

서 교수는 "기존 발기부전 치료제는 효과가 길어야 하루 지속되는데 반해 바이러스를 활용한 유전자 치료는 수개월 지속된다"며 "하지만 임상시험 등 연구가 남아있어 상용화되려면 적지 않은 시간이 걸릴 것으로 보인다"고 말했다.

## 2007번째 입원환자 깜짝 이벤트



1월 22일 인하대병원(병원장 우제홍)은 2007번째 입원 환자에게 행운의 선물을 증정하는 이벤트를 가졌다.

2007번째 입원환자인 김영준(7)환아 부모에게 행운의 선물로 건강검진권을 증정했다. 이날 우 병원장은 영준이의 빠른 쾌유를 빌었으며, 보호자인 김도열(43)씨도 "아이 때문에 걱정이 되지만 행운의 선물에 감사한다"고 말했다.

인하대병원은 새해 첫 진료일인 1월 2일, 2007번째로 병원을 찾은 외래 진료 환자와 새해 첫 아기 부모에게도 각각 건강검진권과 황금돼지를 증정하는 이벤트를 한 바 있다.

## 서산수협과 지정병원 협약 체결



1월 23일 태안군 소재 서산수협 3층 강당에서 인하대병원과 서산수협과의 지정병원 협약을 체결하였다. 인하대병원에서는 우제홍 병원장과 이홍식 대외협력실장 등이 참석하였고 서산수협에서는 이원재 조합장, 윤세희 상임이사, 김현수 어촌계장협의회장 등 임원과 어촌계장이 참석하여 자리를 빛냈다.

이날 서산수협 이원재 조합장은 "의료환경이 열악한 5천3백여 조합원들의 의료혜택을 증진할 목적으로 인하대병원과 지정병원 협약을 맺게 되어 매우 뜻깊게 생각하며, 이번 협약을 통하여 조합원들이 건강한 삶을 지속할 수 있는 계기가 되었으면 한다"고 말했다. 또한 이원재 조합장은 "지정병원으로서 항상 최선을 다하는 자세로 조합원들에게 첨단기술과 사랑의 봉사를 실천하겠다"고 말했다.

## 건강공개강좌 개최(130회)



1월 28일 오후 3시부터 3층 대강당에서 '담석증의 식이요법'이라는 주제로 소화기내과 정석교수의 건강공개강좌가 개최되었다. 정석교수는 "담석증은 우리나라의 경우 적어도 전 인구의 5-10%로 추정되고 있는 흔한 질환 중의 하나로서 다른 어떤 질환보다 발생에 있어 식생활과 밀접한 연관이 있다고 여겨지고 있다"고 말하며, 담석증에서의 기본 식사요법, 담낭 절제술 후의 식사, 담석증에서 증상별 식사의 권장법과 주의사항 등에 대하여 설명하였다.

## 신입직원 입사교육 실시



2007년도 신입직원 입사교육을 실시하였다. 이번 교육은 1월 31일 병원 3층 강당에서 원내 교육과 2월 1일부터 2월 2일까지 경기도 신갈에 위치한 한진그룹 연수원에서의 원외 교육 일정으로 실시되었다. 신입직원 입사교육에는 간호사 95명, 약사 4명, 행

정 1명 등 총101명이 참가하였으며, 교육내용에 대해 대부분 만족감을 나타냈다

## 신임전공의 교육 실시



2006년도 신임 전공의 교육이 2월 21일부터 22일까지 1박 2일간 경기도 안양소재 블루문데 리조트에서 48명이 참석한 가운데 원외교육을 실시하고, 2월 12일부터 15일까지 4일간은 원내교육을 실시되었다. 이번 전공의 대상으로 실시한 원외교육에서는 ▲자아혁신 ▲의료분쟁과 대응방안 ▲인턴라이프 노하우 전수 ▲Medical Service Mind & Image Making ▲팀워크 프로그램을 통한 공동체 의식과 소속감 고취, 인성교육 등을 강조한 내용으로 실시되었으며, 원내교육에서는 ▲병원소개 ▲각부서 업무소개 ▲전산교육 ▲생명 의료윤리 ▲진단서 작성지침 등으로 진행되었다.

## 현악·성악·피아노로 구성된 예술단 연주



인하대병원과 새롬문화예술단(단장 장연희)은 2월 9일과 2월 27일 병원 1층

로비에서 음악회를 개최, 환자와 보호자로부터 높은 호응을 얻었다. 장연희 단장은 "병마와 싸우느라 고통받고 있는 환자와 보호자들의 심신을 위로하고 삶의 활력 전달하고자 공연을 기획했다"며 "앞으로도 음악 문화를 접하기 힘든 병원, 고아원 등에 찾아 다니며 많은 활동을 펼칠 계획"이라고 말했다.

## 산부인과 병동 모자동실 운영



인하대병원 산부인과 병동인 7층 병동에서는 임부의 서비스 향상의 일환으로 3월 5일부터 모자동실을 운영한다. 모자동실이란 산모와 아기가 한방에서 함께 지내며 아기가 필요할 때마다 수유할 수 있도록 하는 시스템으로 모애착관계를 증진시키고 성공적인 모유수유가 이루어지도록

큰 역할을 하고 있다. 본원에서는 모자동실 신청자에 대하여 산과 간호사와 신생아실 간호사가 정기적으로 병실을 순회하며 산모와 아기상태를 살펴주고 모유수유방법을 개별적으로 교육할 계획이다.

- \* 운영시간: 출생 후 3-6시간부터 가능, 오전 9시~오후 9시까지(12시간)
- \* 운영병실: 1인실 또는 2인실
- \* 신청방법: 입원 시 산부인과 병동, 외래 또는 분만실 간호사에게 신청
- \* 문의사항: 7병동(032-890-2190), 분만실 (2170) 신생아실(2180)

## 2007년 2주기 의료기관평가 수검대비 종합 계획 및 06년 하반기 외부고객만족도 조사 결과 설명회 개최

2월 22일 병원 3층 대강당에서 부서장 및 전직원 대상으로 보건복지부가 주관하는 2007년 2주기 의료기관평가 대비 종합 계획 및 06년 하반기 고객만족도 설문조사 결과 설명회를 개최하였다. 2주기 의료기관평가 수검 계획은 진료부원장과 경영부원장, 적정진료실장, 각 해당 임상과장 및 부서장을 중심으로 의료기관평가 준비단과 지원단, 기능별 평가 수행팀을 구성하여 부서별 책임운영제로 준비할 계획임을 밝혔다. 06년 하반기 외부고객만족도 조사는 920명의 외래/입원 환자를 대상으로 설문지로 진행되었다. 외래는 진료과별, 입원은 병동별로 분석한 결과 진료과는 여성암센터가, 병동은 18병동과 26병동이 가장 높은 점수를 나타내었다.

## 성형외과 황 건 교수 인하대학교 우수연구상 연구대상 수상

1월 2일 인하대학교 신년하례식에서 의과대학 황건 교수가 "우수연구상 연구대상"을 수



상했다. 이는 인하대학교 연구처에서 2005학년도 연구업적(논문, 저서 등)이 우수한 교수에게 전달하는 상으로 교수업적 평가 점수가 가장 우수한 교수에게 수여하는 상이다.

상했다. 이는 인하대학교 연구처에서 2005학년도 연구업적(논문, 저서 등)이 우수한 교수에게 전달하는 상으로 교수업적 평가 점수가 가장 우수한 교수에게 수여하는 상이다.

## 산부인과 송은섭교수 - 한국학술진흥재단 생명과학단 프로그램관리자로 위촉



지난 2월 22일 '2007년도 한국학술진흥재단 생명과학단 프로그램관리자'로 인하대병원 산부인과 송은섭 교수가 위촉되었다.

앞으로 생명과학분야 특히 산부인과의 학문분야의 의견을 대표하고 우리나라 생명과학 발전에 주도적 역할을 담당하게 되었다. 이는 인천지역으로는 유일하고 경기인천 포함 3명 중 한 명인 생명과학단 프로그램관리자로서 그 의미가 있다 하겠다.



## 퀴즈 퀴즈 제 37회

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



**1** 인하대병원 비노기과 서준규, 류지간 교수님은 아데노바이러스(adenovirus)에 '발기 부전치료 0000'를 개발, 동물실험을 성공적으로 마치고 내년 초봄 사람을 대상으로 한 임상실험에 들어갈 예정이다. 서교수는 "기존 발기부전 치료제는 효과가 길어야 하루 지속되는데 반해 0000를 활용한 유전자 치료는 수개월 지속된다"고 말했다.

**2** 다음은 탈모증에 대한 설명이다. 이 중 맞지 않는 것은?

- ① 미국 농부들은 소의 혀로 두피를 핥게 하여 서 치료하는 민간요법이 있었다.
- ② 사람들에게 가장 흔한 탈모질환은 남성형 탈모이다.
- ③ 원형탈모증은 여성에게 흔한 질환으로 알려져 있다.
- ④ 탈모질환을 모두 치료할 수 있는 방법은 없으나, 조기진단, 조기치료가 보다 나은 치료결과를 볼 수 있다.

**3** 고혈압에 대한 설명 중 맞는 것은?

- ① 고혈압은 수축기 혈압이 120mmHg 미만이고 확장기 혈압이 80mmHg미만인 경우를 말한다.
- ② 고혈압환자는 뚜렷하게 나타나는 증상이 있다.
- ③ 고혈압은 식습관 개선과 운동, 금연, 금주와 같은 생활습관을 바꾸는 것만으로도 혈압을 크게 내릴 수 있다.
- ④ 고혈압은 치료하면 완쾌되어 없어질 수 있다.

Quiz Quiz Quiz Quiz

※ 당첨지는 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 펜을 들어보십시오.

■E-mail : inhapr@inha.com

■보낼 곳 : 기획홍보팀

☎ 032-890-2602

### 편집위원

김명석, 이지현 | 기획홍보팀

김유리 | 간호부

강순자 | 원무보팀

## 독 자 엽 서

보 내 는 사 람

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

□□□-□□□

원보편집실 담당자 한달  
(또는 무료 부속일증)

받는 사람



**인하대병원**  
www.inha.com

인천광역시 중구 신흥동 3가 7-206

인하대병원 기획홍보팀

원보편집실 앞

4 0 0 - 7 1 1



## 파랑새소식

### 파랑새 2차 정기총회 및 건강공개강좌개최

지난 2월 8일 170여명의 회원들이 참석한 가운데 파랑새 2차 정기 총회 및 김세중 교수님의 유방암 환자를 위한 대체의학에 대한 공개 강좌가 개최되었다.



#### 행 사 일 정

##### 야 유 회

- \* 일 시 | 2007년 3월 15일
- \* 장 소 | 무이도

##### 강 좌

- \* 일 시 | 2007년 4월 12일 오후 3시경
- \* 내 용 | 유방암 환우를 위한 웃음치료 요법

● 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 02월 28일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
215명	444,492,848원	291,243,695원	

◎ 기부자 현황 | 2007년 01월 1일 ~ 02월 28일 현재

일자	성명	약정액	비고
'07.02.06	이선영	₩1,000,000	새희망병원 원장(원납)

### \*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

### ♣ 제36회 QUIZ 정답

- ① 2
- ② 3
- ③ 해외동포

### ♣ 당첨을 축하합니다

- 홍규희 서울 동작구 대방동
- 권순옥 인천 동구 송현동
- 이석주 인천 계양구 직전2동
- 황유석 원우보험팀
- 최경옥 심혈관계 집중치료실



