

건강하게 사는 약속 인하대병원이 이루어집니다

# 인하대 병원

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

Well-being Interview 차승원 웨이트트레이너 간고등어 최성조  
의학정보 무증상이 특징인 고지혈증, 침묵의 경고  
건강 책갈피 찬바람이 불면 조심해야 할 중년의 심장질환  
동문/개원의 탐방 세이마피부과, 서울이비인후과

11·12

2007 Nov·Dec Vol.66



## 송년에 즈음하면

유안진 | 시인

송년에 즈음하면  
도리없이 인생이 느껴질 뿐입니다  
지나온 일년이 한생애나 같아지고  
울고 웃던 모두가  
인생! 한마디로 느낌표일 뿐입니다

송년에 즈음하면  
자꾸 작아질 뿐입니다  
눈 감기고 귀 닫히고 오그라들고 쪼그라들어  
모퉁이길 막돌맹이보다  
초라한 본래의 내가 되고 맙니다

송년에 즈음하면  
신이 느껴집니다  
가장 초라해서 가장 고독한 가슴에는  
마지막 낙조같이 출렁이는 감동으로  
거룩하신 신의 이름이 절로 담겨집니다

송년에 즈음하면  
갑자기 철이 들어 버립니다  
일년치의 나이를 한꺼번에 다 먹어져  
말소리는 나직나직 발걸음은 조심조심  
저절로 철이 들어 늙을 수밖에 없습니다



## Contents

Well-being Interview	단순 '맛' 이 아닌 긍정적인 삶으로 바꾸는 건강한 운동법!	04
의학정보	무증상이 특징인 고지혈증, 침묵의 경고	06
건강책갈피	찬바람이 불면 조심해야 할 중년의 심장질환	10
영양정보	콜레스테롤 걱정 없이 맛있게 식사하기	12
암센터 소개	세상을 건강하게 초일류(超一流) 암센터 만든다!	14
<hr/>		
글이 머무는 풍경 1	IRB 전문가 양성 교육과정을 다녀와서...	16
글이 머무는 풍경 2	"아파도 정말 걱정 없습니다"	18
전공의 24시	사람에게 도움이 되는 좋은 직업이라는 생각에 설렌다!	20
특특진료상담	안구건조증 안약으로 치료가 되나요? 외	21
특특약물상담	위장관이나 자궁출혈인지 확인 후 드세요!!	22
동문/개원의 탐방	세이미피부과 / 서울이비인후과	23
<hr/>		
포토스크랩	2007 보건복지부 의료기관 평가를 받다	24
병원소식	인하대병원소식	25
자원봉사안내	장미보다 더 향기로운 삶을 사는 사람들...	27
파랑새소식	2007 핑크리본사랑마라톤대회 참여   발전기금, 인사동정	28
Quiz Quiz	퀴즈 퀴즈 제40회	29
알립니다	건강교실 안내, 무료공개 강좌	30



이름보다 간고등어로 유명한 트레이너계의 얼짱, 훈남~

# 단순 '멋' 이 아닌 긍정적인 삶으로 바꾸는 건강한 운동법!

가끔은 아주 완벽해 빈틈이 없는 사람을 볼 때가 있다. 바로 영화배우 차승원 웨이트 트레이너로 잘 알려진 '간고등어 코치' 최성조 씨가 그랬다. 섬세한 빨래판 복근에 별명과는 전혀 어울리지 않는 모델 뺨 치는 외모까지 완벽했다. 지난해 지상파 오락프로그램에서 영화배우 차승원 트레이너로 알려지면서 모델, CF촬영, 베스트셀러 작가로 바쁜 시간을 보내고 있는 간고등어 코치에게 건강한 몸을 위한 운동법을 부탁했다.

최근 '간고등어코치 포자를 부탁해'에 이어 '간고등어코치 S라인을 부탁해'를 출간하고 건강 운동전도사로 바쁜 시간을 보내고 있는 간고등어 코치 최성조 씨와의 만남은 정말 어려웠다.

MBC '일요일일요일 밤에'의 '차승원의 헬스클럽'에 출연하면서부터 방송 3사를 넘나들며 이름이 알려진 최성조 코치는 비만 개그맨 정형돈과 국민악골 이윤석 등의 몸짱 프로젝트를 성공으로 이끈 장본인이다.

미소년 같은 수줍은 미소와 왕(王)자 복근 등 섬세하게 다져진 완벽한 몸매의 최성조 코치, 이미 인터넷 팬카페가 만들어질 정도이다.

## 두부는 두부가 아닌 단백질! 왕(王)자 복근, 간고등어 코치가 있기까지

꾸준히 운동을 하던 그가 헬스 트레이너가 된 것은 너무 자연스러운 일이다. 특히 웨이트는 누구에게나 필요하고 가르치다보면 효과가 있어 보람 있는 일이라고 말한다. 땀과 몸은 정직하다는 그의 생각이다. 3~4년 전 트레이너로 근무하고 있던 ○○센터에서 차승원과의 인연은 시작되었다. 카리스마 있고 자기주장이 강한 영화배우 차승원은 여러 명 중 유독 최성조 코치와

운동하기를 원했다.

“워낙 운동을 하셨던 분이라 가르쳐드린다는 개념보다는 도와드린다는 차원에서 함께 운동을 한 셈이죠.” 이렇게 맺어진 인간관계는 인생의 선배배처럼 지내던 어느 날 사우나에 함께 갔는데 근육이 간고등어처럼 잘 쏠려졌다는 의미로 그가 붙여준 별명이 간고등어이다.

이름보다는 간고등어로 더 많이 알려진 최성조 코치는 진작부터 보디빌더 같은 근육보다는 강도를 조절하며 잔 근육을 키우는 최신 트렌드의 완벽한 몸매로 보는 이의 부러움을 샀다.

“칼로리는 낮고 단백질은 높은 닭 가슴살과 야채만 먹는다고 생각하면 딱딱해요. 겨우겨우 먹고 운동에 좀 더 신경을 쓰죠. 그리고 가끔은 팔이 떨릴 정도로 한 번 씩 운동을 하는데 '이렇게까지 해야 되나' 하는 생각도 들지만 그 가슴 벽참에 보람이 있죠.”

이젠 운동이 생활이자 직업이 되어버렸다. 두부를 보아도 두부라는 생각보다 단백질이라는 생각이 먼저 날 정도로 프로근성은 대단하다.





## 간고등어 코치, 왕(王)자 & S라인을 부탁해!

올바른 운동법을 알리는 것으로 선택한 것이 건강도서 출간이다. 8년 동안 현장에 있다 보니 기본적인 운동 지식이 없는 경우를 많이 보는 그다. 그래서 그는 '간고등어코치 王자를 부탁해'에 이어 최근 '간고등어코치 S라인을 부탁해'를 출간하면서 베스트셀러 작가로 또 바쁜 시간을 보내고 있다.

“얼마 전 길을 가다 책을 사서 열심히 운동하고 있다는 대학생 독자를 만났어요. 뿌듯하면서도 조금 아쉽더라고요. 직접 더 많이 알려드리고 싶은 생각이 들어서요.....”

간혹은 센터로 직접 전화해 책 내용에 대한 상담을 하시는 분. 페이지마다 질문을 표시해 묻는 독자를 만날 때 작가로서의 보람을 느끼는 최성조 코치다.

몸짱은 단순한 멋이 아니라 정상 체중과 보기 좋은 몸매를 갖고 건강한 생활습관을 만들어가는 것이다. 여자의 경우 너무 근육이 없는 것이 문제란다. 특히 나이가 들어감에 따라 골다공증과 관련 있는 골밀도를 높이기 위해서라도 반드시 근력 운동이 필요하다는 것이다. 체격이 단단해지고 살은 안 빠지게 될까 해서 겁을 많이 먹는데 건강한 몸을 위해서는 근력운동을 통한 몸매와 체중관리가 중요하다고 한다.

또 겨울철 운동에서는 연명과 자신의 체중을 고려하여 관절 통증을 잘 살필 것을 권한다. 통증이 올 수 있으므로 오전보다는 오후나 저녁 운동을 하는 것이 좋다. 그리고 최성조 코치는 운동 전 워밍업 개념 스트레칭과 끝난 후 마무리하는 스트레칭을 강조한다.

## 국민약골 이윤석의 근육만들기 VS 비만 개그맨 정형돈의 살빼기

간고등어 최성조 코치의 이름을 널리 알리게 된 개그맨 이윤석, 정형돈의 몸짱 프로젝트, 그들을 어떻게 근육남으로 변신시켰을까?

장과 위 기능이 약한 이윤석 씨는 신진대사가 빨리 이루어지는 편이 아니라 '굵고 짧게' 코치했다. 짧은 시간에 강도는 높이고 휴식은 충분히 하는 방법을 택해 큰 근육 즉 가슴, 등, 어깨, 팔, 복부 등을 중심으로 30분 정도 운동하고 휴식은 충분히 했다. 이렇게 대사가 느린 경우 시간만 늘리면 늘릴수록 힘이 빨리 빠지고 지친다고 한다.

반대로 정형돈 씨는 휴식을 줄여서 빨리빨리 움직이는 방법으로 진행했다. 천천히 느리고 가볍게 그러나 휴식을 짧게 하는 빠른 움직임으로 코치했다.

최성조 코치는 운동 시작 전 자신의 몸 상태를 알고 목적에 알맞은 운동법을 선택하라고 한다. 근육 모양을 다듬을 것인지 체

중을 줄일 것인지를 결정하고 건강을 생각한 운동을 하는 것이 바람직하고 전한다. 무조건 굽기, 무작정 달리기 등의 주먹구구식의 운동으로는 제대로 된 효과를 볼 수 없다고 전한다.

## 복근 하나로 스타대열에 잘 어울린 복근 땀과 노력의 보상

최성조 코치는 웰빙을 '이기주의'라고 생각한다.

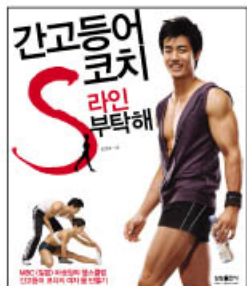
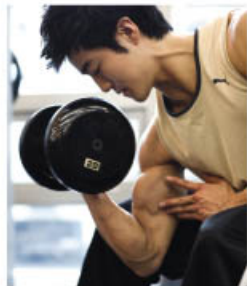
“동안대회에서 1위 하신 60대 분을 만났는데 3~40대 같더라고요. 그분의 모토가 이기주의예요. 피해를 주지 않는 이기주의요.”

지나친 틀에 구속받지 않으면서 최대한하고 싶은 것을 하는 것, 타인에게 피해를 주지 않는 적당한 이기주의 그리고 너무 게으르지 않게 목표를 두고 살면 스트레스를 적게 받는 것이 '웰빙'이라고 말한다. 그래서 또 그의 목표는 얼마 전 오픈한 '비마인드'라는 휘

트니센터를 열심히 운영하여 회원들의 건강관리를 잘 해내는 것이다. 아울러 출판과 관련하여 독자와 함께 이벤트를 갖는 등 건강을 위한 올바른 운동법을 알리는 것도 포함된다.

말 한마디에 더 신중하고 자신을 통해 만족하는 운동 결과가 나왔으면 좋겠고 더 많은 공부를 해야겠다는 그는 역시 건강전도사답다. 뿐만 아니라 우리만의 운동방법을 역수출하는, 그래서 우리식을 많이 알리는 그런 기회를 갖고 싶어 하는 최성조 코치는 '어떻게 보면 꿈인데요~'라며 수줍은 미소를 한방 날린다. 최근에는 일본 아사히 TV에서 촬영을 와 최성조 코치의 몸매에 감탄했다는데 곧 일본열도를 부탁받지 않을까.....

복근 하나로 단숨에 스타대열에 오른 최성조 코치, 그러나 잘 어울린 그의 복근은 땀과 노력의 보상이다. 일본 열도 뿐 아니라 지구 열도를 부탁을 받을, 그날을 기대해본다.



글 · 이정희 | 자유기고가

사진제공 · 삼성출판사 '간고등어코치 S라인 부탁해'



우리나라 20세 이상의 성인에서 5명 중 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 지방간 | 9·10월호 비만으로 인한 부인과 질환 | 11·12월호 고지혈증



홍성빈 교수 | 내분비내과

고지혈증은 혈중 콜레스테롤과 중성지방이 올라가는 경우를 모두 포함한다.  
 고지혈증의 문제는 동맥경화증의 주요 원인이 되며 협심증, 심근경색, 뇌졸중과도 관계가 있기 때문이다.  
 특별한 증상이 없다는 고지혈증의 발병 원인과 치료, 일상생활에서의 관리까지 알아보자.

무증상이 특징인 고지혈증, 침묵의 경고  
 콜레스테롤은 섭취보다 많이 만들어진다!!



**고지혈증**이란 핏속에 기름(지방)이 정상보다 더 있는 것을 말한다. 일반적으로 심장질환이나 뇌졸중의 위험이 증가하는데 특별한 증상을 일으키지 않는다. 그래서 많은 사람들은 자신의 콜레스테롤 수치가 높은지를 알지 못한다. 또한 고지혈증 진단 시에 치료의 필요성을 모른 채 지나가게 된다.

고지혈증은 주로 콜레스테롤이 높은 고콜레스테롤혈증에 대하여 알려져 있으나 이는 혈중 콜레스테롤, 중성지방이 올라가는 경우를 모두 포함한다. 여기서는 주로 고콜레스테롤혈증에 대하여 얘기하고 후반부에 중성지방에 대하여 다루고자 한다.

검진 후 내분비내과를 방문한 남자환자를 예로 고지혈증에 대하여 같이 배워보자.

### ➔ 고지혈증 환자 사례

47세 남자가 직장 신체 검사 결과를 가지고 방문하였다. 환자는 담배를 하루 한 갑씩 피우고 있으며 신장 175cm, 체중 78kg, 허리둘레는 102cm 혈압은 140/90mmHg이었다. 콜레스테롤은 278mg/dL, 공복 혈당은 117mg/dL였다. 작년 검사에서도 콜레스테롤이 높다고 하였으나 특별한 불편함을 느끼지 않아 검진을 받지 않았던 중 관상동맥질환으로 치료 중인 형의 권유로 병원을 방문하게 되었다고 한다.

## 01 콜레스테롤이 무엇인가요?

콜레스테롤은 체내에 존재하는 지질의 일종으로 체내 모든 세포에서 발견됩니다. 몸이 바르게 작용하기 위해서 적당한 양의 콜레스테롤이 필요하고, 필요로 하는 모든 콜레스테롤은 체내에서 만들어지며 우리가 먹는 음식에서도 발견됩니다. 호르몬, 비타민 D, 그리고 음식을 소화하는 것은 도와주는 물질을 만들기 위해 콜레스테롤은 사용됩니다.

## 02 콜레스테롤이 높으면 무엇이 문제인가요?

혈중의 콜레스테롤이 너무 많으면(특히 안 좋은 형태의 콜레스테롤이 증가되면) 혈관 벽에 침착됩니다. 이후 혈관벽

의 염증반응으로 혈관 내벽이 손상되어 지질, 섬유소, 평활근의 증식 석회화가 진행하게되면 여러 물질의 침착과 산화물질의 증가로 혈관이 점점 막혀지게 됩니다. 이런 경우를 동맥경화증이라고 합니다. 혈관 내 염증반응의 악화로 죽상경화반(기름 덩어리)이 형성, 증가되어 혈관이 좁아지며 이로 인해 협심증, 심근 경색, 뇌졸중 등의 질환이 일어나게 됩니다. 따라서 콜레스테롤이 증가하면 동맥경화증과 심장 질환의 발생이 높아지게 됩니다. 협심증은 심장이 충분한 혈액과 혈액이 운반하는 산소를 공급받지 못할 때 발생하여 심장의 통증이 발생합니다.

## 03 심한 정도에 따라 증상이 있나요?

고콜레스테롤혈증은 증상이나 증후가 없습니다. 따라서 본인이 수치 여부를 알 수 없습니다. 20세 이상의 모든 사람은 적어도 5년에 한 번은 콜레스테롤 수치를 점검해야 하며 다른 질환의 동반여부에 따라 이는 달라질 수 있습니다.

## 04 고기를 좋아하지 않는데도 왜 콜레스테롤이 높을까요?

사람들은 혈액의 콜레스테롤이 모두 음식물의 섭취에서 오는 것이라고 생각하고 있으나 사실은 많은 양이 체내에서 합성됩니다. 일반적으로 하루 식사에 의해 300~500mg 정도의 콜레스테롤을 섭취하며 체내에서는 그보다 훨씬 많은 1,000~1,200mg정도가 만들어집니다. 그러나 우리 몸은 음식물에서 섭취되는 콜레스테롤의 많고 적음에 따라 체내에서 합성하는 양을 조절하는 기능도 가지고 있습니다.

### ● 개인이 조절할 수 있는 것

- \* 동물 유래 음식, 예를 들어 달걀 노른자, 고기, 치즈와 같은 음식에서 발견된다.
- \* 체중의 증가는 안 좋은 콜레스테롤을 증가시키고 좋은 콜레스테롤을 감소시킨다.
- \* 규칙적인 운동의 부족은 체중 증가를 일으키고 콜레스테롤 수치를 증가시킨다.

### ● 조절할 수 없는 것

- \* 고콜레스테롤혈증은 가족에게 유전될 수 있다. 유전적으로 전해진 상태(가족형 고콜레스테롤혈증)는 콜레스테롤 수치를 매우 높인다. 태어날 때부터 그렇게 되는 경우, 조기

에 심장 발작이 일어날 수 있다.

\*사춘기가 시작되면서, 남성은 여성보다 좋은 콜레스테롤 수치가 더 낮다. 여성과 남성 모두 나이가 들면서, LDL 콜레스테롤 수치는 상승한다.

## 05 지금 당장 치료를 시작하나요?

검사를 추가적으로 시행 후 치료여부를 결정합니다. 이는 콜레스테롤 수치만으로 치료여부를 결정할 수 없습니다. 혈압과 당뇨병 동반여부, 흡연여부가 치료결정에 영향을 주게 됩니다.

콜레스테롤 수치를 측정하기 위해 지단백검사라고 불리는 혈액 검사를 받는 것이 가장 좋습니다. 10~16 시간 동안 '공복' (저녁식사 후 금식 아침식사 전에 검사)상태에서 시행하는 것이 좋습니다.

## 06 지단백검사가 왜 필요한가요?

혈액은 수용성이고 콜레스테롤은 지용성입니다. 기름과 물과 같이 두 가지는 서로 섞이지 않으므로 피 속에서 이동하기 위해 콜레스테롤은 지단백으로 포장되어 운반됩니다. 지단백의 종류에는 저밀도 지단백(LDL)과 고밀도 지단백(HDL)이 있습니다. LDL안에 들어있는 콜레스테롤은 혈관

벽으로 들어가 동맥경화증을 유발하고, HDL은 전신을 돌아다니며 동맥과 세포 내에 있는 여분의 콜레스테롤을 받아 간으로 보내므로 동맥경화증을 방지하는 효과가 있습니다. 그래서 LDL을 '나쁜' 콜레스테롤, HDL을 '좋은' 콜레스테롤이라고 합니다.

LDL의 중요한 역할은 혈액을 따라 체내에 돌며 세포에 콜레스테롤과 같은 지방을 운반하는 일입니다. LDL은 입자가 작기 때문에 혈액에 너무 많아지면 동맥벽에 침투하여 그곳에 자리잡고 동맥경화증을 일으키게 됩니다.

공복 시 다시 시행한 검사에서 총 콜레스테롤은 287mg/dL, 고밀도지단백 35mg/dL, 중성지방 250mg/dL, 공복혈당 116mg/dL, 식후 2시간 혈당 189mg/dL였다

## 07 콜레스테롤의 정상범위를 알고 싶습니다

바람직한 총 콜레스테롤 수치는 200mg/dL 미만이며, 200~239mg/dL은 경계수준, 그리고 240mg/dL 이상은 고콜레스테롤혈증이라고 합니다. 평소에 총 콜레스테롤을 200mg/dL이하로 유지하는 것이 중요합니다.

중성지방이 200mg/dL을 초과하면 고중성지방혈증이라고 합니다. LDL콜레스테롤은 130mg/dL미만이면 바람직한 수준이며 130~159mg/dL이면 경계위험수준, 그리고 160mg/dL이상이면 고위험수준으로 규정합니다. 그러나 당뇨병 환자나 심장병 환자 등은 LDL콜레스테롤을 100mg/dL이





하로 조정해야 바람직합니다. 당뇨병이 있으면서 심장병이 같이 있는 환자나 흡연 등의 나쁜 습관이 고쳐지지 않는 경우에는 70mg/dL이하를 권장합니다.

치료의 기준으로 사용되는 LDL콜레스테롤을 직접 측정하기는 어렵기 때문에 총 콜레스테롤, HDL 콜레스테롤 및 중성지방을 측정하여 LDL 콜레스테롤을 계산하여 구합니다. 환자의 경우는 LDL 콜레스테롤은 202mg/dL로 증가되어 있으며 HDL콜레스테롤은 40mg/dL이하이며 중성지방은 200mg/dL이상으로 전체적으로 위험수준입니다. 혈당 역시 공복혈당과 식후 혈당이 상승되어 있어 당뇨병의 고위험군입니다. 따라서 적극적인 치료가 필요합니다.

LDL 콜레스테롤 수치	LDL 콜레스테롤 범위
100mg/dL 미만	최적
100~129mg/dL	최적에 근접 / 최적 수치보다 높음
130~159mg/dL	높은 쪽으로의 경계
160~189mg/dL	높음
190mg/dL 이상	매우 높음

#### ➔ 내원 환자에게

10년 후 심장병 위험도는 한국지질동맥경화학회 (<http://www.lipid.or.kr>)를 방문하여 본인의 콜레스테롤 수치와 HDL수치를 입력하면 알 수 있습니다. 이것이 절대적인 숫자는 아니지만 위험도가 높은 환자를 선택하는데 도움이 됩니다.

## 08 중성지방이 높으면 어떤 문제가 있나요?

중성지방 또한 심장 질환에 대한 위험을 높일 수 있습니다. 경계치에서 높은 쪽(150~199mg/dL) 이거나 높은(200mg/dL 이상) 경우 치료가 필요할 수 있습니다. 중성 지방을 증가시키는 요인으로는 과체중, 신체적 활동부족, 흡연, 과다한 알코올 섭취, 매우 높은 탄수화물 식사, 특정 질병과 약물 그리고 유전 장애입니다.

초기 치료로는 체중감소, 운동요법, 포화지방 및 탄수화물식이 제한 그리고 알코올섭취 감소와 같은 생활양식의 개선이 필요합니다. 심한 고중성지방혈증의 경우 약물치료와 더불어 지방식이의 엄격한 제한이 췌장염 발생 위험을 줄이는데 필요합니다.

## 09 마무리 당부 - 자신의 노력만이 예방과 치료

규칙적인 운동과 금연으로 많은 호전을 볼 수 있습니다. 식사제한을 통해 현재보다 체중을 감량하는 것이 바람직합니다. 이후에도 LDL콜레스테롤이 지속적으로 상승할 때에는 약물치료를 고려합니다.

현재 복부비만이 있으며 (남자 90cm 이상, 여자 80cm 이상), 고중성지방혈증, 저HDL콜레스테롤혈증(남성 40mg/dL, 여성 50mg/dL이하), 고혈압(130/85mmHg이상), 고혈당(공복혈당 110mg/dL이상)이 있으므로 대사 증후군으로 진단합니다. 이 역시 관상동맥질환, 심근경색증, 뇌졸중의 위험도가 3배 이상 증가되며 운동 체중조절 등의 생활양식의 변화와 약물치료를 호전되므로 개별적인 질환으로 보지 말고 연관되어 있는 것으로 아는 것이 중요합니다. 평생에 걸쳐 지속해야 하며 증상이 따로 없으므로 무엇보다 중요한 것은 자신의 노력입니다.

●내분비내과 032-890-2216

### Life Guide \_

#### ●운동

섭취한 칼로리를 소비하지 않고 축적하게 되는 운동부족은 커다란 위험인자입니다. 운동량이 적으면 여분의 에너지가 지방으로 변화되어 체내에 축적되는 고지혈증의 적인 비만이 시작됩니다. 적절한 운동으로 표준 체중을 유지하는 것도 중요한 치료법입니다. 주 4회 이상 30~40분 땀이 날 정도로 운동하는 것이 바람직합니다.

#### ●흡연

흡연은 뇌졸중의 위험을 2배 정도 증가시키므로 담배를 피우는 분들은 절대적으로 금연을 해야 합니다.

#### ●음식섭취

- \* 정상체중을 유지할 수 있는 적절한 열량을 섭취합니다.
- \* 총 지방 섭취량을 줄입니다.
- \* 지방섭취 시 불포화지방산으로 섭취합니다. 식물성 기름으로 소량 사용합니다.
- \* 식이섬유소가 풍부한 신선한 채소 및 해조류를 충분히 섭취합니다.
- \* 알코올, 단순당 섭취를 제한합니다.
- \* 음식 섭취에 관해서는 과일과 채소 섭취량을 증가시키고 영분과 동물성 지방 섭취량을 줄이는 것이 바람직합니다. 당뇨병 환자의 경우 과일은 영양사와 상의하여 혈당 상승에 주의합니다.



찬바람이 불면 조심해야 할 중년의 심장질환

## 심근경색, 협심증

관상동맥은 주로 근육(심근)으로 구성된 심장에 혈액을 공급해 준다.

관상동맥에 협착 또는 경련(수축)이 발생하면 혈액순환이 부족해서 허혈 현상이 일어나며 결과적으로 협심증이나 심근경색증이 된다. 이런 병을 허혈성 심장병 또는 관상동맥 질환이라 부른다.

우리나라에서 허혈성 심혈관 질환에 의한 사망률이 크게 증가하여 1984년에는 남성의 사망률이 10만 명당 3.1명, 여성의 경우 2.1명이었으나, 2000년에는 남성 13.9명, 여성 10.7명으로 약 4~5배 증가하였다.

이러한 허혈성 질환은 치사율이 높으므로 철저한 예방적 관리가 중요하다.



김대혁 교수 | 순환기내과

### □ 협심증, 심근경색이란?

관상동맥은 충분히 그 내강을 확장시키는 능력을 가지고 있으나 관상동맥경화 때문에 혈관 내강이 좁아지거나 막혀, 심장 근육에 필요한 피의 양을 증가시킬 수 없게 되면 심장 근육은 허혈 상태에 빠진다. 이러한 심근의 허혈 상태가 잠시 일어났을 때의 자각적 증세가 바로 협심증이다. 심근경색증은 협심증에서 더 나아가 관상동맥이 완전히 막힘으로써 나타나는 치명적인 질환이다. 혈관이 막히면 혈액순환이 전혀 이루어지지 않게 되므로 심장근육에 혈액 공급이 끊겨 그 일부가 경색되거나, 괴사 현상을 일으킨다. 쉽게 말해서 일반적으로 협심증이 심해지면 심근경색증이 된다고 할 수 있다. 그렇지만 심근경색증 환자의 약 30%는 협심증의 단계를 거치지 않고 곧바로 심근경색증을 일으킨다. 협심증의 경우엔 심장근육의 허혈 상태가 일시적으로 나타나는 것이므로 안정을 취하면 심장근육에 손상 없이 회복이 가능하다. 그러나 심근경색증의 경우엔 허혈 상태가 지속되어 심장 일부가 죽어 버리기 때문에 안정을 취하거나 약물을 투여해도 심근 손상을 피할 수 없다.

### □ 원인은 무엇인가?

허혈의 가장 많은 원인은 심장을 관류하는 관상동맥의 죽상경화증인데, 비정상적인 지방 세포들 그리고 찌꺼기들이 혈관 내막 하에 모여 죽상경화반(plaque)이 관상동맥의 여러 부위에 생성되고 결국 관상동맥의 내경이 좁아지며, 이로 인해 심장으로 공급되는 혈류량이 감소하고 특히 혈류량이 증가되어야 할 때 제한된다. 또한 관상동맥의 혈류량을 동맥 내의 혈전이나 연축, 드물게는 관동맥 색전, 동맥염 그리고 매독성 대동맥염으로 인한 관동맥 입구의 협착 등에 의해 제한되기

도 하며 관동맥이 폐동맥으로부터 이상 분지하는 선천적인 기형도 심장 허혈을 초래할 수 있다. 심장 허혈은 고혈압이나 대동맥협착으로 인한 심한 심근 비대와 같이 심근의 산소 요구량이 이상적으로 증가한 때에도 발생하고 또 심한 빈혈의 경우와 같이 혈액의 산소 운반 능력이 감소된 때에도 드물게 나타날 수 있으며 이러한 원인들이 한 환자에서 동시



발견되는 경우도 허다하다. 심근경색증의 경우 죽상경화반이 심장의 허혈을 일으킬 만큼 관상동맥을 막지 않은 상태에서 60~70%에서 발생하는데 이러한 원인은 죽상경화반이 불안정하여 갑자기 파열되면서 혈전이 생성되어 혈관을 완전히 폐쇄하기 때문이다. 앞에서 언급했듯이 평소 전혀 협심증 증상이 없다가 심근경색이 발생하는 것이 바로 이러한 이유이다. 죽상경화증은 20대 이전에 벌써 시작된다고 하며 [표1] 과 같은 위험인자를 가진 경우에는 더욱 그 진행이 빨라진다. 따라서 개선이 가능한 위험인자들을 제거함으로써 죽상경화증을 가능한 한 예방하도록 노력해야겠다.

### ● 표1. 죽상경화 위험인자

불변 인자 : 나이 55세 이상 여자, 45세 이상 남자, 성별, 유전적 요인(가족력)

개선 가능 인자 : 흡연, 고혈압, 당뇨병, 운동부족과 비만, 고지혈증

### □ 협심증과 심근경색의 증상은?

협심증의 통증 부위는 가슴 안쪽으로 심장, 폐, 심낭, 종격동, 식도 등의 여러 장기가 포함되는 위치다. 통증의 양상은 다양하며 대개는 조이는 증상, 쥐어 찌는 듯한, 타는 듯한, 묵직한 물체가 내리누르는 듯한, 답답한 듯한 증상으로 나타난다. 때로는 숨이 막힐 것 같은 증상에서부터 가슴 불편감 같은 작은





증상까지 호소하기도 한다. 통증은 왼팔 안쪽이나 턱, 목, 오른팔 쪽으로 방사되며, 통증 발생시 양쪽 팔에 힘이 빠지는 증상을 느끼기도 한다.

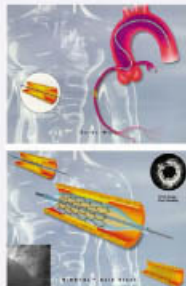
주로 계단을 올라갈 때, 무거운 물건을 들었을 때, 재빨리 걸어갈 때 같은 운동이나 과도한 활동에 의해 유발되며, 운동량에 비례하여 증상이 나타나며 5분 이내에 소실된다. 이외에 정신적 긴장이나 흥분 시에도 흔히 온다. 스포츠 중계를 보거나 부부 관계에서 최고의 흥분에 도달해도 흔히 발생한다. 과식 또는 아침 일찍 갑자기 찬 기후에 노출되거나 큰 일을 치른 후 과로나 긴장에서 풀려 휴식을 취할 때도 올 수가 있다. 이는 심근의 산소 요구량이 증가하는 상태이기 때문이다. 이러한 흉통은 안정을 취하거나 나이트로그리세린을 혀 밑에 넣으면 몇 분 이내에 소실된다. 좌측 유방통, 식도염, 소화성 궤양, 심근증 때도 유사한 증상이 있을 수 있어서 진단에 주의를 요하나 이를 감별하는 것은 어렵지 않다.

반면 심근경색의 통증은 협심증과는 달리 혈관이 완전히 막혀서 오는 경우이기 때문에 심장의 근육이 죽어서 썩는 소위 괴사 상태로 넘어가게 된다. 협심증과는 달리 심근 괴사가 동반되어 통증은 수 시간 동안 지속되기도 한다. 심근 경색증의 50%는 특별한 유발 요인 없이 휴식 중이거나 수면시 발생하며, 나머지 환자에서는 과격한 운동, 감정적 스트레스, 생활의 변화 또는 외과적 질환 등 뚜렷한 유발 요인을 찾을 수 있다. 이 통증의 특징은 기계를 가슴을 죄는 것 같기도 하고 눌러서 부서지는 느낌도 있다. 불에 달군 젓가락으로 가슴을 찌르는 듯한 통증이 오기도 하며, 쥐어뜯기는 기분이 들기도 한다. 협심증에서처럼 안정을 취하거나 나이트로그리세린을 혀 밑에 넣어도 통증이 호전되지 않는다. 때때로 구역질을 하거나 토하고 현기증을 일으키며 드물게 실신이 생길 수 있다. 가끔 설사와 복부 팽만, 딸꾹질이 있을 수 있고, 심한 경우에 환자는 숨도 못 쉬고 맥박이 약해지면서 의식을 잃고 쇼크에 빠져 심장마비를 일으키게 된다.

### □ 치료 방법은?

#### 1) 내과적 치료 방법

동맥경화증의 위험요소를 피하는 것으로 금연은 절대적이고 고지혈증이 오지 않도록 식이요법을 하고 고혈압은 반드시 치료를 해야 한다. 스트레스는 없애야 하며 당뇨병은 철저히 치료하고 비만인 경우 체중을 감소시키도록 한다. 이와 함께 약물요법을 시행해야 하는데 협심증 발작 시는 나이트로그리세린을 혀 밑에 넣고 기다리면 입 속의 점막을 통하여 이 약제가 흡수되고 곧 혈관이 확장하는 효과를 기대할 수 있다. 이외에 칼슘 길항제, 베타차단제 등도 같이 사용하기는 하나 반드시 의사의 처방에 따라야 한다. 아스피린 제제는 미세한 혈전을 만드는 것을 방지하기 위해 사용하는 데 아스피린(100mg) 한 알을 하루에 한 번만 사용해도 되며 예방 목적으로 평생 사용하는 것이 좋다. 또한 최근 많이 이용되고 있는 경피적 관상동맥성형술이 있으며 이 방법은 부분 마취하에서 관상동맥의 좁아진 부위를 풍선 혹은 '스텐트'라는 그물망을 삽입하여 확장시켜줌으로써 협착상태를 없애 주는 방법이다. 그 외에 죽상동맥경화에 의한 죽종(기름 찌꺼기)을 다이아몬드나 칼날로 깎아내는 방법과 레이저 등으로 제거하는 방법도 있다.



#### 2) 외과적 치료 방법

외과적 치료는 내과적 치료 특히 관상동맥성형술이 여의치 않은 경우 행해지며 관상동맥우회로이식술은 가장 보편적으로 사용되는 방법으로 다리에 있는 정맥(대복재정맥), 내유동맥을 주로 사용한다.

### □ 재발 방지 및 예방

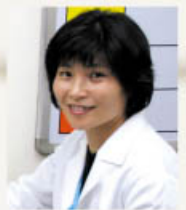
우선은 동맥경화를 예방하는 것이 협심증 및 심근경색의 예방과 재발 방지에 가장 중요하다.

첫째, 금연하여야 한다. 담배를 피는 것은 동맥경화증의 유발에 큰 역할을 하게 된다. 둘째, 고혈압이 있으면 치료해야 한다. 높은 혈압이 지속되면 이 역시 동맥혈관에 손상을 주게 되어 협심증 및 심근경색증을 악화시킨다. 셋째, 콜레스테롤은 낮추어 주어야 한다. 콜레스테롤 감소는 심근경색증을 예방하여 심장병의 사망률을 줄일 수 있다는 보고가 많이 있다. 넷째, 혈당이 높은 상태가 지속되면 남자에서는 동맥경화가 50%정도 많아지며, 여자에서는 100%정도 많아진다. 다섯째, 비만증을 비만 그 자체가 동맥경화를 일으킬 수 있는 독립적인 요소임이 알려져 있어서 표준체중을 유지할 수 있도록 노력한다. 여섯째, 규칙적인 운동을 하여야 한다. 일곱째, 지나친 정신적 긴장은 피해야 한다.

● 순환기내과 032-890-2200

# 콜레스테롤 걱정 없이 맛있게 식사하기

우리나라의 지방 섭취는 최근 양적인 증가와 함께 질적인 면에서도 동물성 지방의 증가라는 상당한 변화가 있었다. 특히 혈청 총 콜레스테롤 수준이 서서히 상승하면서 고지혈증 및 순환기계 질병의 발병율도 증가하였다. 또한 근래에 증가하고 있는 비만 및 만성질환과도 밀접한 관련이 있음은 이미 여러 역학적 연구에서 잘 알려져 있다. 따라서 이러한 만성질환을 예방하고 건강을 향상시키기 위한 올바른 식생활과 적절한 콜레스테롤 섭취 방법에 대하여 알아보자.



임현숙 과장 | 영양과

## 콜레스테롤 대사

콜레스테롤은 좋지 않다는 관념이 굳어져 있지만, 실은 뇌나 혈액, 근육, 각 기관 이외에도 세포막이나 호르몬의 성분으로서 우리 몸에 필요한 물질이다. 그러므로 세포가 크게 증가하는 유아기와 아동기에 콜레스테롤을 심하게 제한하지 않도록 해야 한다.

또한 중요한 것은 담즙산의 원료로서의 역할이다.

담즙이란 간장에서 생산되는 소화액(지방을 분해함)으로 간장 밑에 있는 담낭에 저장되어 있다. 콜레스테롤이란 이름은 바로 이 역할에서 유래하였으며, 그리스어로 '콜레'란 담즙을, '스테롤'은 고체를 의미한다.

콜레스테롤은 화학적으로 식사에서만만 아니라 간에서도 만들어지며 우리 몸은 일정한 콜레스테롤 수준이 유지되도록 조절된다. 콜레스테롤은 체내에서 약 500mg/day를 합성(간50%, 장15%, 피부 등의 조직 35%)하고 나머지는 음식으로 공급된다.

## 콜레스테롤을 낮추는 식사방법

### 1. LDL 콜레스테롤이 축적되는 동물성 지방을 제한한다

포화지방산을 다량 함유하고 있는 동물성지방은 LDL 콜레스테롤이나 중성지질을 증가시키는 원인이 된다. 동물성 지방은 삼겹살, 갈비, 닭껍질 등의 육류기름과 버터, 마가린, 생크림, 치즈, 햄, 베이컨 등에 있다.

### 2. 콜레스테롤을 낮추는 2종류의 불포화지방산을 균형있게 섭취한다

불포화지방산은 콜레스테롤을 낮추는 방향으로 작용하며, 올리브유나 참기름 등에 함유되어 있는 단일불포화지방산과 등 푸른 생선에 다량 함유된 다가불포화지방산 모두를 균형 있게 섭취하는 것이 중요하다. 지방산의 균형된 섭취를 위하여 다가불포화지방산, 단일불포화지방산, 포화지방산 비를 1:1:1로 권장한다.

불포화지방산을 다량 함유하고 있는 식물성 기름이라도 야채 등을 볶을 때는 볶는 시간을 가능한 짧게 해서 재료의 기



름 흡수율을 최소화하는 지혜가 필요하다. 단단한 재료라면 조리하기 전에 삶아두고, 재료의 크기를 고르게 해서 볶으면 불길이 균일하게 전달되므로 볶는 시간을 절약할 수 있다. 튀김은 한 달에 한 번 정도로 하며, 가능한 튀김 옷을 입히지 않은 것을 섭취한다

### 3\_ 수용성과 불용성 식이섬유소를 충분히 섭취한다

식이섬유소는 콜레스테롤을 흡착해서 배설하는 작용이 있다. 평소 식사를 통해 1일 20~25g을 섭취한다. 채소와 전곡류(현미, 보리)에 함유되어 있는 불용성 식이섬유소는 대변의 양을 증가시켜 비만이나 대장암 예방에 유효하며, 과일과 해조류, 콩류, 곤약 등에 주로 함유되어 있는 수용성 식이섬유소는 장내 콜레스테롤을 흡착해서 체외로 배출시키는 역할을 한다. 흰밥보다는 잡곡밥(콩, 보리, 조 등), 흰빵보다는 통밀빵이나 보리빵을 선택하여 식이섬유소 섭취를 증가시킨다. 건조식품에는 식이섬유소가 풍부하므로 무말랭이, 말린 표고버섯 및 목이버섯, 다시마 등을 이용한다. 외식을 할 경우에도 산채메밀국수, 비빔밥, 보리밥산 채정식 등을 선택하여 식이섬유소 섭취를 늘린다. 과일주스 보다는 생과일 형태로 섭취하며, 국은 채소국으로, 육류 조리시에도 채소를 많이 넣어 식이섬유소 섭취량을 늘린다.

### 4\_ 콜레스테롤의 산화를 방지하는 β-카로틴, 비타민C를 충분히 섭취한다

산화한 콜레스테롤이 동맥경화의 유발요인이 된다는 것이 밝혀졌다. 그 산화를 억제해 주는 것은 녹황색 채소에 많은 β-카로틴과 과일, 담색 채소에 많은 비타민 C이다. 하루에 필요한 야채의 표준섭취량은 400g 정도로 권장되고 있다 (대체로 야채 200g은 양손에 올려놓을 수 있는 정도의 분량).

### 5\_ 혈관세포를 구성하는 양질의 단백질을 섭취한다

단백질의 주요 공급원인 육류는 동물성 지방을 다량 함유하고 있다. 양질의 단백질을 섭취할 수 있도록 조리하여 섭취한다. 지방을 낮추는 구이, 삶기, 찜 조리법을 이용하며, 프라이팬은 불소수지 가공된 것을 사용한다. 지방이 많은 고기를 이용하는 햄버거 스테이크보다 지방 부분을 제거하고 요리하여 먹을 수 있는 스테이크가 바람직하다. 껍질을 포함한 닭고기보다는 지방분이 거의 없고 단백질이 많은 닭가슴살을 섭취한다.



### 6\_ 콜레스테롤 함량이 많은 식품을 제한한다.

우리나라 30세 이상 남녀 성인 중 37% 정도가 고콜레스테롤혈증 상태로 1일 200 mg 이하로 콜레스테롤 섭취량을 제한하는 것이 좋으며, 이를 위해서는 콜레스테롤이 다량 함유된 식품의 섭취를 줄이도록 한다. 콜레스테롤이 많이 함유된 식품은 주 2회 이하로 소량만 섭취한다.

우유는 저지방 우유나 탈지우유, 두유로 섭취한다. 매끼 식사에서 주식은 곡류로 하고 국과 반찬류는 콜레스테롤이 없는 식품 중에서 2가지 이상을 골고루 섭취하고, 하루에 1회 정도 콜레스테롤이 중정도 함유된 식품을 선택한다. 콜레스테롤 함유가 중정도 이하인 식품(살코기, 생선류)은 하루 150~200g이하로 섭취하며, 간식은 콜레스테롤이 적은 식품 중에서 선택한다.

#### ✦ 콜레스테롤이 많이 포함된 식품

소간, 돼지간, 메추리알, 달걀노른자, 오징어, 새우, 장어, 뱀장어, 미꾸라지, 소라, 문어, 생선 알과 내장, 치즈, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등의 기름, 베이컨 소시지, 햄 등과 같은 인스턴트식품, 보신탕류

콜레스테롤이란 담즙산, 호르몬, 비타민 D를 합성하는데 쓰이는 지방의 일종이다. 콜레스테롤은 식사에서만뿐만 아니라 간에서도 만들어지며 우리 몸은 일정한 콜레스테롤 수준이 유지되도록 조절된다. 그러나 너무 많이 섭취하면 심혈관계 질환의 위험이 높아지므로, 비만이거나 심혈관 질환이 있는 경우에는 콜레스테롤이 많은 식품을 자주 섭취하지 말아야 한다. 더불어 금연 및 올바른 식사습관 시행, 스트레스 감소, 규칙적인 운동 등으로 생활습관을 바르게 개선한다면 만성 질환의 위험요인들을 줄일 수 있다.

● 영양과 032-890-3260



## 고난도 첨단 기술로

# 세상을 건강하게 초일류(超一流) 암센터 만든다!

의료전문화를 통한 국제 경쟁력 강화와 새로운 의료 소비자 그리고 매년 발생하는 11만 명 정도의 암환자를 볼 때 암센터 확장은 꼭 필요하다. 3차 의료기관의 임무는 고난도 첨단 기술을 제공하는데 있다. 또 의로서비스에 대한 환자의 만족은 양질의 의술 못지않게 작은 배려와 마음도 중요하다. 이를 만족하는 최고 일류의 진료 서비스를 제공하게 될 우리 병원의 암센터를 소개한다.



김철수 교수 | 암·골수이식센터 소장

### 인하대병원 암센터의 역사

1996년 3월 1일 김철수 교수가 암센터 소장으로 부임하면서 인하대병원 암센터의 역사가 시작되었다. 이어서 1996년 9월에는 이홍복 교수, 1997년 3월에는 이문희 교수, 2000년 3월에는 김인호 교수, 2005년 3월에는 김진수 교수가 부임하였으며, 이홍복 교수는 1999년 해외연수를 떠나고 김인호 교수는 2004년 3월 서울대로 전직하였다.

우리 병원 암센터는 아늑한 외국의 진료소를 본받아 환자의 대기실은 편안한 응접실처럼 모두 안락의자로 꾸미었고 병상마다 커튼으로 장식하여 사생활 침해 없이 암환자가 편안하게 치료를 받을 수 있도록 배려하였다.

이곳에서는 모든 외래환자의 항암화학요법이 진행되며 이외에도 허크만 삼관 관리, 드레싱, 복수천자, 흉막천자, 골

수검사, 수혈 등의 치료가 진행된다. 또 기관 내 또는 다기관 임상연구가 진행되며, 매일 아침 전공의, 전임의, 교수진이 모여 입원환자의 치료방침에 대한 논의가 진행되고, 수시로 암환자와 가족을 위한 교수진의 상담이 이루어지고 있다. 매주 목요일마다 시행되는 암집담회, 화요일마다 개최되는 혈액 집담회, 수시로 골수이식 팀원 간의 집담회는 환자에 대한 맞춤 치료를 목표로 하고 있다. 매주 첫 번째 월요일에는 오전 10시부터 12시까지 3층 제1강의실에서 암환자와 가족을 위한 교육 프로그램을 진행한다.

1997년 11월 병원 5층에 위치한 무균실이 준공되면서 암센터의 역할은 더욱 확대되었다. 무균실이 들어서기 전부터 이미 골수이식은 시작되어 1997년 6월 25일 인천지역으로서는 최초의 급성 골수성 백혈병에 대한 자가골수이





식술이 시행되었다. 1997년 12월에는 보건복지부로부터 국내 12번째의 골수이식기관으로 지정되었고, 2007년 9월 현재 곧 200례의 혈연 동종이식, 비혈연 동종이식, 및 자가이식을 바라보고 있다. 특이할 만한 이식 내용은 다음과 같다. 1998년 4월 15일 용상식육종에 대한 국내최초의 혈연동종골수이식술, 2001년 4월 9일 유방암에 대한 국내최초의 혈연동종골수이식술, 2001년 10월 21일 국내 최초의 65세 이상 고령자에 대한 미니 동종골수이식술, 2002년 2월 1일 POEMS 증후군에 대한 세계 최초의 동종골수이식술, 2002년 8월26일 난소암에 대한 국내 최초의 혈연동종골수이식술, 2004년 7월 8일 신경외배엽종에 대한 국내 최초의 자가골수이식술 등 암센터는 역사를 만들어 가고 있다. 특히 2004년 11월 8일에는 베트남의 응원비엣웅(남자 8세)이 앓고 있는 급성림프성백혈병에 대하여 자가골수이식술을 성공적으로 시행함으로써 대한민국 역사상 초유의 외국인 이식으로 기록되었다.

별 암 발생 건수 추이를 보면 국내 암환자는 2002년에 116,034건으로 1999년 101,025건 대비 15% 증가했다. 의료계 관계자들은 매년 11만 명 정도의 국내 암환자가 새로 발생하고 있으며 이 같은 수치는 해마다 늘어날 것으로 내다보고 있다. 이에 따라 대형병원을 중심으로 암 치료 시장 선점을 위해 암센터 증축 및 신축이 한창 진행되고 있으며 그 규모 역시 최소 500병상에서 최대 800병상으로 만만치 않은 수준이다. 이에 인하대병원도 인천지역의 암환자 발생의 증가에 대비하여 암센터를 확장, 이전하였다.

### 암센터 확장 후 인하대병원 위상 및 지역에서의 역할

우리 병원은 암 환자의 총체적 치료에 있어 선도적 역할을 하여야만 한다. 이미 다학제 위원회가 구성되어 있어 수술, 방사선, 화학요법 및 기타 특수요법을 최적 구사하는 병원으로 재무장하기에 만반의 준비가 되어 있다.

### 환자에 대한 서비스

3차 의료기관의 임무는 고난도 첨단 기술을 제공하는데 있다. 암센터의 시설 확장 및 인력 충원은 고난도 첨단 기술을 더욱더 용이하게 할 것이다. 지금도 이미 그러하지만 당연히 암센터는 암에 관한 한 으뜸가는 일류의 진료를 제공하게 될 것이며 단순한 일류에 만족하지 않고 초일류의 진료 목표로 할 것이다.

### 암센터 확장의 필요성

2008년 병원계의 최대 화두는 단연 '암센터'이다. 아산의료원, 삼성의료원, 서울대병원, 강남성모병원 등 대형병원들의 암센터 신축이 진행 중이고 2008년을 기점으로 본격적인 암센터 경쟁에 돌입하게 된다. 서울 및 수도권 지역의 병원 뿐 아니라 지방의 대학병원들도 기존의 암센터를 확장하거나 새로이 건립하고 있어 이미 전국적으로 불꽃 튀는 암센터 전쟁이 시작된 셈이다. 복지부가 최근 발표한 연도

● 암·골수이식센터 032-890-2580

# 우리 병원과 한국 IRB 반전에 기여할 수 있는 토대로

## IRB 전문가 양성 교육 과정을 다녀와서...

IRB에서는 올해 처음으로 전국 대학교수들을 대상으로 7명을 선발하여 미국 IRB교육기관에서 교육을 받게 하였다. 2개월이라는 시간동안 다른 나라의 생명유리에 대한 다양한 의견을 들을 수 있는 기회였고 우리 병원과 한국 IRB 발전에 대한 방향성에 대한 고민도 있었다. 직접 강의를 듣고 관찰하고 수행한 충실한 교육과정과 아쉬웠던 점을 소개하고 한다.

송순욱 교수 | 임상연구센터



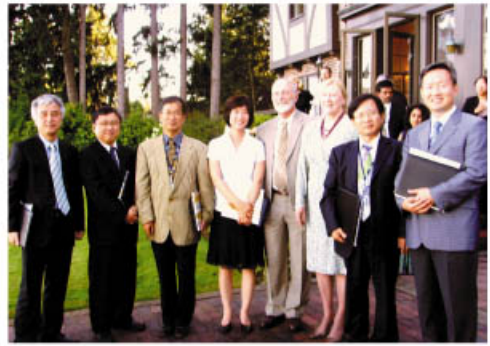
사진 맨 우측이 송순욱 교수

보건복지부에서는 앞으로 사람을 연구대상으로 참여하는 임상시험의 생명연구윤리 심사를 담당하는 Institutional Review Board (이하 IRB, 일명 기관생명윤리심의위원회)의 기능을 강화하기 위하여 IRB 전문가를 양성하려는 계획을 세우고, 올해 처음으로 전국 대학교수들을 대상으로 7명을 선발하여 미국에 있는 IRB 교육기관에서 교육을 받게 하였습니다. 우리 병원에서는 제가 선발되어 교육을 다녀왔습니다.

교육을 받게 된 Western IRB (WIRB) 라는 기관은 미국 워싱턴주에 있는 시애틀이라는 도시에서 남쪽으로 약 1시간 30분 떨어져 있는 올림피아라는 도시에 있는데, 이 도시는 제가 미국에 처음 유학을 가서 학부과정을 다녔던 Evergreen State College가 있는 곳이라 저와는 매우 인연이 많은 곳이라 할 수 있습니다. 사실 임상연구센터에서 여러 가지 연구들이 진행되는 상황이라 2개월 동안 교육을 받는다는 사실이 부담스러워 교육을 받으러 가는 것을 주저하고 있었는데, 약 20년 만에 찾아가는 제2의 고향이라고 할 수 있는 올림피아와 옛대학을 다시 방문할 수 있다는 사실은 주저했던 저의 마음을 완전히 바꿔놓게 된 계기가 되었습니다.

새신랑같이 설레이는 마음으로 도착한 올림피아. 낯설지 않은 주변 도로들을 보면서 시작된 WIRB에서의 교육은 저를 20여 년 전의 학생의 자세로 되돌려 놓기에 충분했고, IRB 전문가 교육과정은 매일 매일 흥미있게 진행되었습니다. 사실 지난 2년 반 동안 병원 IRB에서 유전자생명윤리심의위원회의 일들을 하면서 알고 싶어도 알지 못했던 부분들이 많이 있었는데, 그런 부분들이 이번 교육을 통하여





퍼즐의 마지막 남은 몇 개의 피스들이 맞춰지듯 채워지기 시작하자 얼마나 오기를 잘 했다고 느꼈는지 모릅니다.

WIRB 교육내용은 IRB와 관련된 거의 모든 분야를 Regulatory Training, Board Member Training, Practical Training, IRB Board Observation, MOCK IRB Practice, Guest Lecture 등을 통하여 자세히 다루어 졌습니다. 강의자들은 나름대로 강의 내용의 분야에서는 최소 5~6년 이상의 경험자들로서 충실한 편이었습니다. Bioethical Principle들에 대한 역사적 고찰 및 발달 과정들에 대한 심도 있는 교육을 통해 "Protection of Human Rights"에 대한 중요성을 깨닫게 된 점은 가장 큰 배움이었다고 생각됩니다. WIRB에서 매주 진행되고 있는 IRB Panel Meeting을 직접 관찰할 수 있는 기회가 세 번 있었고, 저희 교육자들로 이루어진 MOCK IRB Meeting을 직접 수행하고 각 역할들을 직접 실습을 하면서 배울 수 있었던 기회들도 세 번 있었는데 매우 유익하였습니다. 유전자 및 줄기 세포 연구에 대한 전문가들이 부족하여 이 분야들의 법률적 규제 및 윤리적 지침들에 대해서 심도 있게 배우지 못한 점을 아쉽게 느꼈습니다.

같이 교육을 받은 인도, 대만, 태국에서 온 교육자들로부터 얻은 다른 나라의 생명윤리에 대한 인식은 다른 각도의 의견들을 들을 수 있는 기회여서 좋은 경험이 되었습니다. 이번에 같이 교육을 받은 6명의 피교육자들 사이에서는 서로의 전공 분야에 대한 발표들을 통한 교류가 있었고, 우리나라 IRB 제도에 대한 여러 가지 의견들을 서로 나누었으며, 같이 발전 방향들을 토의할 수 있는 시간도 가지게 되었습니다. 2개월이란 시간이 짧지만은 않은지 떠날 때는 모두들 매우 아쉬운 석별의 정을 나누었습니다.

이번 교육을 통하여 현재 진행되고 있는 한국의 IRB의 문제점들을 체계적으로 볼 수 있게 되었고, 현재의 여건과 개선할 수 있는 점들과, 인력, 재원적인 부분들이 보충되었을 때 개선할 수 있는 점들을 생각했습니다. 우리나라의 IRB 제도의 발전을 위하여 어떠한 발전 방향이 이상적일 수 있는가에 대한 고민도 했습니다. 이는 이번 교육을 통하여 앞으로 우리 병원과 한국 IRB 발전에 기여할 수 있는 토대가 되었다고 생각합니다.

20여 년만에 만난 이제는 할아버지, 할머니가 되신 두 명의 은사님, 그리고 옛강의실과 도서실, 기숙사들을 돌아보며 옛추억에 잠길 수 있게 해 준 이번 교육은 그동안 연구 속에 파묻혀 지냈던 저에게 너무나도 소중한 또 다른 추억들을 만들어 주었습니다.

“아파도 걱정이 없습니다.  
인천에 이런 병원과 이런 의사가 있으니까요”

‘의사’ 하면 반말해대고 아단만 치던 권위주의가 연상되고 ‘간호사’ 하면 쌀쌀맞다는 이미지가 우선 떠오릅니다. 그런데 아주 소시민이고 몇 단계 거처도 병원에 가는 사람 하나 없는 우리 같은 사람을 위해 특별한 관심과 사랑으로, 복지까지 친절히 배려해 주신 인하대병원과 따뜻한 인간미 넘치는 의사 선생님들이 계시기에 아파도 정말 걱정이 없습니다.

인간미 넘치는 의사가 있는 따뜻한 인하대병원

“아파도 정말 걱정 없습니다”

최종구 | 원외독자

➔ 60세가 되기까지 정말 주사 한 번 맞지 않던 건강했던 저희 교회 이두만 집사님이 2007년 구정 때부터 이유 없이 몸의 쇠약해졌습니다. 2차 진료기관인 연수중앙병원을 통해 결국 6월 11일 인하대병원을 소개받고 입원을 하였습니다. 병명은 세균 감염에 의해 심장, 신장, 폐 등이 점점 쇠해가는 것이었습니다. 수술날짜를 잡았지만 연기하면 생명에 지장이 있다는 교수님의 판단 하에 일정을 앞당겨 급하게 수술을 하였습니다. 우선 망가진 심장에 인공심장장치를 하는데 미리 설명되었던 예정보다 수술시간이 오래 걸렸고 중환자실로 갔다가 지혈이 되지 않아 재수술에 들어갔습니다.

수술 후 중환자실에서 집중치료를 들어갔고 수술은 잘되었다는 교수님의 말씀이 있었지만, 경과는 미리 추측으로 설명해주신 상황 중 최악의 상태가 발생하였습니다. 시간이 하루하루 갈수록 생명 연장을 위한 의료 장비들은 더해지고 환자는 계속되는 가수면 상태로 의식이 없고…… 더 나아가 몇 번의 고비를 넘기었습니다. 치료를 위해 항생제를 쓰면 폐가 나빠지고 약을 쓰지 않으면 치료 못해 위험하고……

계속적인 최악의 상황, 최선을 다하지만 갈수록 위독해지는 위험 상태에 시간이 지날수록 가족들도 초죽음이 되어 갔습니다. 가족들은 매일 하나님 앞에 특별기도를 하고, 병원을 오가며 중환자실 면회시간에 의식 없는 환자를 바라보며 눈물 짓는 게 일이었습니다.

➔ 그런데 기적이 일어났습니다. 교수님도, 주치의도 놀랄 정도로 빠른 회복이 된 것입니다. 중환자실 22일 만에 죽음을 뒤로하고 일반병실로 옮길 수 있었습니다. 일반병동에서 조금씩 회복해가며 가족과 환자, 그리고 의사들은 기쁨을 만끽했습니다. 그런데 갑작스레 회복에 제동이 걸리고, 초비상이 되었습니다. 적혈구 수치가 떨어져서 격리병실로 옮겼고 면회도 사절이 되었습니다. 의사들은 감염되어 백혈병이 온 것은 아닌가 하는 조심스런 추측을 하며, 정밀검사를 하였습니다. 검사결과가 나오기까지는 초상집 같은 분위기였습니다. 그런데 다행히 점점 수치가 나아지고 결과도 정상으로 나왔습니다. 얼마나 기쁘고 감사하던지……





그러나 환자는 치료가 되었지만 2,400만원이라는 엄청난 병원비가 앞에 있었습니다. 넉넉한 형편이 아니기에 걱정이 많았지만 하고 있던 차에 교수님의 추천으로 병원에서 사회복지기관을 소개받아 그런대로 진료비를 정리 할 수 있었습니다.

➔ **8월 25일 퇴원을 하고 지금 이두만 환자는 인천 연수동 자택에서 회복 중에 있습니다.** 발병 전 65kg 정도 되시던 분이 수술 후 45kg, 10월 초에는 50kg 정도를 회복했습니다. 환자가 수술을 잘 마치고 회복되어 통원치료를 하고, 새로운 생명을 얻기까지는 정말 사랑으로 돌보아주신 교수님, 주치의와 인하대병원이 있었습니다.

점점 악화되어가는 환자를 놓고 노심초사하며, 다른 일 마다하고 병실을 드나드시던 흉부외과의 김정택 교수님! 세상에 믿을 거라고는 의사뿐인 상황에서 때론 답답할 정도로, 또 귀찮게 물어대는 가족들의 질문에 한 번도 구김 없이, 항상 잘 될 거라는 위로의 말로 격려해 주신 김재호 선생님. 이 분들은 수술 후 점점 힘들어지는 상황을 접하시면서 정말 누구보다도 안타까워하셨고, 가족이 면회를 요청하면 달려와서 설명해주시고, 간호사선생님들을 통해 들은 얘기로는, 집중치료실에서도 조금만 이상이 있어도 우선으로 환자를 돌보는 관심을 보여주셨다고 합니다.

회복이 되어 일반병실로 옮길 때는 너무나 기뻐하시던 그 선생님들의 모습이 눈에 정말 선합니다.

적혈구 수치가 낮아지는 감염이 의심되는 상황에서 교수님은 퇴근도 뒤로하고 염려하시며 돌보아 주셨습니다. 엄청난 진료비로 걱정할 때 어려모로 도움을 주셨습니다.

‘의사’ 하면 반말해대고 야단만 치던 권위주의가 연상되고 ‘간호사’ 하면 쌀쌀하다는 이미지가 우선 떠오릅니다(필자는 1971년부터 1982년까지 대수술 6회의 경험으로 병원생활 나름 해 보았음). 그런데 아주 소시민이고 몇 단계 거처도 병원에 아는 사람 하나 없는 우리 같은 사람을 위해 특별한 관심과 사랑으로, 복지까지 친절히 배려해 주신 인하대병원과 김정택 교수님, 그리고 김재호 선생님!

인하대병원과 따뜻한 의사선생님들의 사랑에 힘입어 현재 이두만 환자는 날로 회복되어 가고 있습니다.

➔ **끝으로 저는 신앙인의 한 사람으로서 이런 좋은 병원과 의사선생님들을 만나게 해 주신 하나님께 감사 드리고, 최선을 다해 사랑으로 치료해 주신 인하대병원과 흉부외과의 김정택 교수님, 김재호 선생님께 더불어 감사 드리며, 인천지역에 인하대병원과 따뜻한 이런 인간미 넘치는 의사 선생님들이 계시기에 아파도 정말 걱정이 없습니다.**

\*이 글은 2007.10월 인천 만수동에서 최종구 님이 보내주신 감사의 글입니다.

# 어려움 극복하는 능력과 인내심 배워 사람에게 도움이 되는 좋은 직업이라는 생각에 설렌다!

김재근 전공의 | 인턴장

**김재근** 님은 제71회 의사국가시험에 합격하셨습니다(01010262 -국시원-). 힘든 의과대학 6년을 마치고 의사국가시험의 합격의 기쁨에 맘껏 취해있던 나는 세상이 다 내것같은 기분에 한껏 들뜬 마음으로 의사로서의 첫발을 내딛었습니다. 사회생활을 시작한다는 설레임과 의사가 된다는 기대감에 들뜬 마음으로 원서를 쓰고 면접을 보고 인하대병원의 인턴을 시작하게 되었습니다. 또한 인턴장을 맞게 되면서 우리 동기들의 성공적인 인턴생활을 하는데 이바지 하고 싶은 마음으로 인턴생활을 시작하였습니다.

인턴으로 병원생활을 한다는 것은 그리 호락호락하지 않았 습니다. '나는 의사다' 라고 생각하며 병원을 들어왔지만 그 생각이 깨지는 데 그리 오래 걸리지 않았습니다. 인턴은 위치는 참 어정쩡한 위치였습니다.

의사이면서도 오더를 내리는 역할을 하는 것이 아니라 오더를 수행하는 역할, 간호사와의 관계에서 오는 고충들 내가 의사라서 물어오는 환자를 대하며 느끼는 지식의 부족함 등 많은 어려움과 회의에 봉착하기도 했습니다. 그러면서 전반적인 병원이 돌아가는 것도 익힐 수 있었고 내가 환자에게 해줄 수 있는 작은 일을 해줬을 때 진심으로 고마워 하는 것을 느낄 때는 의사로서의 보람 또한 느낄 수 있었습니다. 환자가 환하게 웃는 얼굴을 볼 때 기분이 날아갈 듯 했고, 나의 부족함에 환자가 실망하는 것 같으면 반성과 공부의 필요성을 느꼈습니다. '나는 의사다' 라는 생각보다 환자에게 조금이라도 더 많은 도움을 주겠다고 다짐을 하기도 했습니다.

**인턴**은 '3신'이라는 말이 있습니다. 밥 먹는 데는 걸진, 어디서든 몸을 기댈 수 있는 곳만 있으

면 자는 잠신, 아는 것은 쯤병인 등신! 이 말을 피부로 느낄 수 있는 8개월이었습니다. 힘들고 지칠 때 당직실에서 음식을 나눠먹으면 서로 도와주는 동기들이 없었다면 참으로 힘든 8개월을 견디기는 쉽지 않았을 것입니다. 때로는 서로 경쟁하지만 어려울 땐 의지되는 존재들입니다. 각과를 돌면서 때로는 잠을 못자서, 실수를 해서, 인간관계가 힘들어서 많이 좌절하면서도 선배님들과의 회식자리에서 격려해주시고 위로 해주시는 선생님들이 있어 견딜 수 있었습니다. 또한 인턴보다 더 힘들고, 잠 못 자고, 시간 없는 레지던트 선생님들을 보면서 존경심과 더불어 안쓰러움 그리고 내년의 내 삶을 그려보면서 걱정도 앞섰습니다. 하지만 그분들의 치료 속에서 좋아지는 환자를 볼 때 의사라는 직업이 참 보람됨을 느꼈지만 환자가 안 좋아질 때 고민하는 모습에서는 의사란 직업은 참으로 책임감이 느껴지는 자리라는 생각도 들었습니다.

이러한 인턴 시절이 의사직을 수행하는 데 있어서 많은 자양분이 될 것 같습니다. 어려움을 극복하는 능력과 인내심을 배울 수 있었고 힘든 과를 무사히 돌고 한 달을 마감할 때는 뿌듯함과 스스로가 대견해 보이기도 했습니다.

힘들지만 보람되고 때로는 회의가 드는 '의사' 라는 직업에 첫 발을 내딛는 인턴생활 8개월은 참으로 길고도 짧았습니다. 앞으로 가야 할 시간들과 더 힘든 시간이 많이 남았지만 그만큼 보람된 시간이라는 확신이 듭니다. 그리고 앞으로의 4개월을 통해 멋진 의사의 길로 가는 자양분을 많이 쌓아야겠다는 다짐도 해봅니다.

사람들은 의사직이 예전만 못하다는 얘기를 합니다. 분명 경제적인 측면에서는 그러하겠지만 보람된 직업이고 여전히 다른 사람에게 도움이 되는 좋은 직업인 것만은 분명하다는 사실을 느낄 수 있는 8개월이었습니다. 그 사실이 저를 지금 설레게 하고 있습니다.

앞으로의 멋진 의사 생활 아니 보람된 의사 생활을 하도록 저와 동기들은 병원의 각 곳에서 열심히 땀 흘리고 있습니다. 그 사실이 저를 또다시 힘을 내서 일하게 합니다.



# Q Question - Answer - A



## Q 덩고 건조한 집안공기, 알레르기 환자에게는 좋지 않은가요?

저희 어머니가 1년째 인하대병원 알레르기내과에 다니고 계시는 환자입니다. 생활습관이 너무 집안을 덩게 하고 지내시는데 그다지 좋을 거 같지 않아서 걱정입니다. 참고로 저희 집 온도는 28도에서도 보일라는 돌아옵니다.

**A 환자 증상에 따라 개별적 평가를 해야**  
 알레르기 질환은 온도변화에 상당히 예민한 반응을 보입니다. 어떤 환자는 추운 환경에서 증상의 악화를 보이고, 어떤 환자분들은 상대적으로 더운 환경에서 증상이 악화되기도 합니다. 따라서 환자의 증상이 어떤 양상을 보이는지, 어떤 원인에 의한 것인지에 따라 개별적으로 평가해야 합니다. 따라서 다음에 내원하시면 확인 후에 정확한 설명을 드릴 수 있을 것 같습니다.  
 그러나 실내온도가 28도 이상 올라가는 것은 오히려 실내외 온도차가 많이 나 감기에 더 잘 걸리는 등 좋지 않으니, 적절한 실내온도를 유지하는 게 좋을 것 같습니다. ➔ 알레르기내과 ☎032-890-2200

**Q I-131 전신스캔 검사가 궁금합니다**  
 I-131 전신스캔검사 예정인데요, 어떻게 진행되는지 궁금하고 조금 겁도 납니다

**A 주의사항이 많으므로 검사 전 자세한 설명**  
 I-131 요오드 2mCi를 액체로 드시고 3일 후에 갑상선 암이 남아 있는지 검사합니다. CT나 MRI와 같이 가만히 누워 계시면 됩니다. 단지 요오드의 흡수를 좋게 하기 위하여 저요오드 식이를 일주일간 시행합니다. 갑상선 암이 남아 있는 것이 확인이 되면 150~175mCi 정도의 고용량 치료를 받으며, 타인에게 방사능오염을 시킬 수 있으므로 3박 4일간 격리 입원되고 퇴원 후 일주일 동안에도 가족들과 1-2m 떨어진 지셔야 합니다. 그 밖에 주의사항이 많으므로 검사 전 자세한 설명하여 드립니다. ➔ 핵의학과 ☎032-890-3160

**Q 담낭 용종으로 수술 권유, 지켜봐도 될까요?**  
 종합검진 결과 담낭 용종 0.7mm가 나왔는데 5개월이 지난 지금 동네내과에서 초음파결과 0.92mm로 용종이 커지고 있었습니다. 때문에 수술을 하는 게 낫겠다고 하셨습니다. 진료예약을 해놓은 상태지만 불안한 마음에 수술을 하지 않고 지켜봐도 될까요?

**A 크기가 커지면, 진단 및 치료를 위한 수술이 필요**  
 담낭 용종도 그 종류가 여러 가지로 모든 용종 환자가 수술을 요하는 것은 아닙니다. 특히 다발성이거나 크기가 작고, 초음파 추적검사상 크기가 변하지 않는 것은 악성화 될 가능성이 적기 때문에

초음파로 추적관찰하며 지켜보는 것이 대부분입니다. 그러나 단발성 담낭 용종의 크기가 커지고 있다면 악성의 가능성을 배제할 수 없으므로 진단 및 치료를 위한 수술을 요할 수 있습니다. 일단 진료를 보시고 담당 교수님과 상의 하시는 게 가장 좋을 것으로 생각합니다. ➔ 소화기내과 ☎032-890-2224

**Q 안구건조증 안약으로 치료가 되나요?**  
 안구건조증이라고 하더군요. 안약 넣으려는데 안약 넣으면 치료되나요?

**A 안구건조증은 증상을 조절하는 병**  
 안구건조증에 대한 치료는 크게 세 가지로 나뉩니다.  
 1. 건조한 환경을 개선하여 나오는 눈물을 보존 : 가습기 등 사용  
 2. 눈물을 대체할 수 있는 인공눈물  
 3. 눈물이 배출되는 양을 줄이는 방법 : 눈물점 폐쇄  
 안구건조증은 증상을 조절하는 병이며, 약을 사용해도 근본적으로 낫는 병이 아닙니다. 최근 안구건조증에 대한 치료로 수개월간 사용시에 효과를 볼 수 있는 새로운 점안약제가 개발되어 있습니다. 평소 주의하실 점으로는 심각한 건성 안환자에 있어서 콘택트렌즈사용은 좋지 않으니 피하는 것이 좋습니다. ➔ 안과 ☎032-890-2400

**Q 크론병 환자의 경우 치핵 수술이 가능할까요?**  
 인하대병원에서 크론병 진단을 받았습니다. 2년 넘게 약을 먹다가 갑작스러운 임신과 출산으로 아직까지 약을 안 먹고 있습니다. 그런데 치핵이 너무 심해져서 수술을 해야 하나 싶어서요. 크론병은 면역력이 떨어져서 상처가 잘 아물지 않는다는 말을 들어서 걱정이 되네요

**A 크론병의 경우는 수술은 가능하면 하지 않는 것이 원칙**  
 사실 지금의 상태가 어떠한가를 보아야 수술의 여부를 판단할 수 있을 것으로 생각합니다. 단 한가지 원칙은 크론병의 경우는 수술을 가능하면 하지 않는 것이 원칙입니다. 말씀하신대로 치질 수술 후 고름이 계속 나온다면 상처가 아물지 않는 경우가 있고, 이는 크론 환자의 경우 가능성이 높습니다. 가능한 수술을 하지 않고 보는 것이 원칙이기는 하나 상황을 보아야 할 것 같고, 약물과 함께 좌욕을 하루에 가능한 많이 하는 것이 지금으로써는 중요한 치료입니다. 입원의 경우 보통 2-3일 정도 하지만 크론병의 경우 그 기간을 가할 수는 없습니다. 외과와 내과를 함께 진료 받는 것이 좋을 것 같습니다. ➔ 외과 ☎032-890-2250



약 물 Q & A

알고 먹으면 더 좋은, 철분제 정보  
위장관이나 자궁출혈인지  
확인 후 드세요!!

1

**빈혈이면 무조건 철분제를 복용해야 하나요?**

모든 빈혈을 철분제로 치료하는 것은 아닙니다. 빈혈은 우리 몸에 산소를 공급하는 적혈구의 양 또는 수가 감소하거나 헤모글로빈이 부족한 상태를 말합니다. 이러한 빈혈의 원인은 여러 가지가 있는데, 원인에 따라 치료 방법이 달라지므로 빈혈의 원인을 파악하는 것이 중요합니다. 빈혈 중에서 가장 흔한 빈혈은 철결핍성 빈혈로 철분제제를 복용하거나 주사를 맞는 것이 필요합니다. 그러나 그보다 철결핍성 빈혈의 원인이 되는 위장관 출혈이나 자궁 출혈 등의 원인을 찾아내어 치료하는 것이 더욱 중요하므로, 무조건 철분제를 복용하는 것 보다는 빈혈의 원인을 알아내어 적절한 치료를 해야합니다.

2

**철분제를 식전에 복용하는 것이 좋은가요, 식후에 복용하는 것이 좋은가요?**

철분은 공복에 가장 흡수가 잘 되므로 공복에 복용하는 것이 좋습니다. 다만 철분제를 먹고 속쓰림, 울렁거림 등의 위장 장애가 있을 경우 의사와 상의하여 약의 용량을 나누어 복용하거나 음식물과 함께 복용해야 합니다. 비타민C는 철분이 잘 흡수되도록 돕는 역할을 하기 때문에 철분제 복용 시 오렌지 주스나 신선한 과일 등과 함께 복용하는 것이 좋습니다. 반면에 홍차와 녹차에 들어있는 탄닌은 철분과 결합, 킬레이트를 형성하여 철분의 흡수를 방해합니다. 우유, 제산제 등도 마찬가지로 철분의 흡수를 저해하므로 이러한 음식 또는 약물을 드실 때에는 1-2시간 정도의 시간 간격을 두고 복용해야 합니다.

3

**철분제를 많이, 오래 먹어도 괜찮은가요?**

철분제 복용 시 흡수되고 남은 철분이 장관벽을 자극하여 변비가 생길 수 있습니다. 또한 과량의 철분이 변에 착색되어 검은색으로 변할 수 있습니다. 이러한 경우 철분의 복용량을 줄여야 합니다. 철분제는 보통 3개월 복용으로 증상이 치료되며, 이어서 계속 3개월을 더 복용하면 저장철까지 보충이 되므로 6개월 정도 드시는 것이 좋습니다. 액상 철분제는 정제에 비해 위장관 부작용이 적으나 장기간 복용할 경우 치아착색이 일어날 수 있습니다. 따라서 약 복용 후 바로 양치질을 하거나 물이나 과일주스 등에 희석하여 복용하는 것이 좋습니다.



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





세 이 미 피 부 과 \_

윤성필, 원덕환, 이시원 원장

## 젊은 감각, 젊은 기술로 세 남자가 피부의 아름다움을 말한다!



선후배 동문 셋이 뜻을 같이 한 세이미 피부과는 이제 개원한 지 3년이다. 개원 당시 피부질환을 치료하는 병원은 많이 있었지만 피부미용을 전문으로 하는 의료영역은 없었던 터라 서울까지 치료를 다니는 경우가 많았다. 그래서 신기술, 최신 장비와 젊은 의료진으로 구성된 세이미 피부과를 개원하게 되었다.

알러지, 아토피 등의 피부질환은 기본이고 여드름, 색소질환 등의 미용까지 관리하는 토털 시스템으로 진료서비스를 하고 있다.

피부미용의 시술에서 가장 중요한 것은 어떤 기계를 어떤 환자에게 적용하는지를 판가름 하는 것이 가장 중요한 문제이다. 시술 후의 중간관리, 또 사후의 재발 발생 문제까지 해결해 주어야함으로 반드시 전문의를 찾아야 한다.

"부작용은 정당처럼 가는 경우가 없죠. 부작용에 대한 다양한 치료방법 대체가 바로 의

사의 능력이라고 생각합니다." 원덕환 원장은 특화서비스에 대한 중요성을 이렇게 설명한다.

세이미 피부과는 레이저 종류만도 7대에 달한다. 점, 기미, 박피, 흉터, 제모, 혈관 등 시술에 따라 다르게 사용한다. 250여 평의 규모와 대기실 2, 진료실 3, 레이저 처치실 4, 일반 처치실, 두피관리실, 피부치료실 등의 시설을 갖추고 12명의 직원들이 한마음으로 세 원장과 호흡을 함께 한다. 치열한 경쟁이라고 개원가의 현실을 말하는 원덕환 원장은 친절은 기본이고 남보다 빠른 정보와 기술, 그리고 고객의 요구에 맞춰가는 과감한 투자 감각을 잃지 않으려 노력한다. 직접 트레이닝을 받은 모교인 인하대병원 피부과에 관련한 의심의 여지가 없다고 일축한다. 때론 피부과 질환이 내과적인 것 때문에 생기는 경우도 있는데 언제든지 안심하고 보낼 수 있는 의료기관이 있어 마음이 든든하다.

세이미 피부과는 내적으로 더 다질 수 있는 새해를 기대해본다. 또 그들만의 젊은 감각으로 세이미를 찾는 이에게 아름다움을 실력으로 말하는 병원으로 기억되고 싶다. ● 인천시 남동구 구월동 ☎ 032-435-3114

서 울 이 비 인 후 과 \_

윤자복, 이강수 원장

## 전문화, 차별화로 연륜만큼 자신의 '색' 어필



2002년 2월, 선후배 사이인 윤자복, 이강수 원장은 지금의 자리에 함께 동지를 들었다. 가족사랑, 인간사랑을 기본 모토로 하는 서울이비인후과는 귀, 코, 목 등과 소아 이비인후과 질환에 관한 진료를 하고 있다. 또한 전신마취가 가능하여 편도, 코결막, 축농증 등을 비롯하여 코 성형 수술까지 가능하다.

이강수 원장은 많은 어려움이 있는 개원가의 현실에서 보다 전문화, 차별화해서 연륜만큼 자신의 색깔을 갖추어 충분히 어필하여야 한다고 생각한다. 그래서 아이템을 개발하고 차별성을 두기 위해 늘 긴장을 늦추지 않는 두 원장이다.

인하대병원 이비인후과 김영모 교수는 상당한 지명도가 있다고 입을 모은다. 그래서 또 맘 놓고 환자를 의뢰할 수 있는 이유가 된다. 환자를 의뢰할 때 가장 중요한 것은 빨리 진료를 받아야 하는 경우인데 이러한 기본적 요소를 최대한 해결해 주어 만족하

고 있다.

믿고 신뢰할 수 있는 원칙에 입각해서 정석을 갖고 진료 내용에 충실 한다면 좋은 의료기관의 이미지로 꾸준한 환자들의 왕래가 있을 것이라 생각한다. 치료결과가 좋아 병원에 대해서 좋은 평을 해주고 그것이 입소문으로 전해져 찾아오는 환자들을 볼 때 보람을 느낀다고 윤자복, 이강수 원장은 입을 모은다. 서울이비인후과는 외형적으로 치중하지 않고 지역사회에서 내실 있는 개원으로 남고 싶다. 진정한 실력으로 좋은 평판을 받는 의료진이 있는 병원으로 말이다. ● 인천시 남동구 구월동 ☎ 032-423-5700

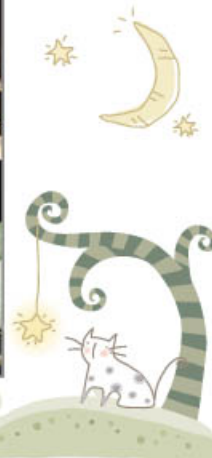
이정희 | 자유기고가

## 보건복지부 의료기관 평가를 받다

짧다면 짧고 길다면 긴 10월 30일부터 31일까지 치뤄진 1박2일의 의료기관평가 수검전직원이 필요항목들을 외우고, 쪽지시험도 치르고 수검자료준비에서부터 시설물 정비까지 인하대병원 직원 모두가 하나되어 의료기관평가를 받았다.



Photo Scrap





## 인하대병원 우제홍 병원장 보건복지부 장관상 수상



11월 8일 코엑스 컨벤션센터에서 개최된 제 23차 병원관리종합학술대회에서 인하대병원 우제홍(禹濟弘, 64) 병원장이 보건복지부장관상을 수상하였다.

우 병원장은 지역사회의 의료발전 및 지역 암등록 본부장으로서 암예방 티치 활동에 기여 하였고, 한국국제의료서비스협의회 회장으로서 해외 환자 유치 활동에 헌신한 공로로 이 상을 받게 됐다.

## 인하대병원 - 국내 최초 4차원 사이버나이프 도입 계약 체결 (아시아 및 유럽에서 처음 도입되는 새로운 버전의 사이버나이프)



인하대병원(병원장 우제홍)은 9월 12일 ㈜사이버나이프코리아와 인체내 암조직을 방사선을 이용하여 칼을 대지 않고 수술하는 장비인 사이버나이프 도입 계약을 체결하였다. 사이버나이프(Cyberknife)는 로봇 팔에 특수한 소형 선형가속기를 탑재하여 사람의 팔과 같이 어느 위치나 접근 할 수 있도록 하며, 암에만 정밀하고 정확하게 에너지를 조사(Delivery, 照射)할 수 있도록 미사일 항법 장치와 동일한 영상유도장치를 응용하여 암의 위치를 추적하게 설계되었다.

인하대병원에 도입되는 사이버나이프는 한국은 물론 아시아와 유럽을 통틀어 처음으

로 도입하는 기종이다. 금년 11월에 설치하여 내년 3월부터 환자 치료를 시작할 예정이다.

## 전교직원 서비스 향상 교육 실시



인하대병원은 9월 14일부터 10월 5일까지 총 7차에 걸쳐 전교직원 대상으로 서비스 교육을 실시하였다. 병원서비스의 특성과 마인드, 고객의 정의, 서비스 실천과제에 대한 내용으로 진행되었고, 모든 직원이 함께 하는 교육이어서 더욱 의미 있는 시간이었다.

## 대한항공 전직 여승무원 합창단(KASA 코러스) 환자 위로 음악회 개최



대한항공 전직여승무원으로 구성된 KASA 코러스 합창단(회장 박영준)이 9월 20일 인하대병원을 방문하여 환자 및 보호자를 위한 음악회를 개최하였다.

이 날 성악가 바리톤 김동규씨 지휘 아래 벵노래, 보리밭 등 주옥 같은 화음 선사하여 심신이 지친 환자 및 보호자 200여명으로부터 많은 박수 갈채를 받았으며, '10월의 어느 멋진 날'은 바리톤 김동규씨가 직접 불러, 참석한 환자와 보호자들에게 좋은 선물이 되었다.

2000년도에 결성된 KASA코러스는 인천국제공항, 대학병원, 양로원 등에 방문하여 활발한 사회봉사 및 음악봉사 활동을 펼치고 있다.

## 인하대병원 병원학교 개교



인하대병원은 장기간 치료를 받아야 하는 학생들이 병원에서 치료를 받으면서 공부를 할 수 있는 병원학교를 10월 2일 개교했다고 밝혔다. 인하대병원 소아과 병동 8층에 마련됐으며 첨단 사이버 강의시스템과 각종 교육시설 등을 갖추고 있다.

이 학교에는 소아암이나 백혈병과 같은 만성질환 및 각종 사고 등으로 3개월 이상 장기 입원해야 하는 초·중·고교생이 입학할 수 있으며 전담교사 1명이 배치돼 교육하게 된다.

현재 이 병원에는 3개월 이상 치료를 받아야 하는 학생 환자가 없어 입학생은 없으나 단기 치료를 받는 학생들이 수시로 들러 공부할 것으로 기대된다.

병원학교는 학생이 일반 학교에 가지 않고 병원에서 치료를 받기 때문에 정서적·심리적 안정을 통해 치료의 효과를 높일 수 있게 되며 정규 학력으로 인정된다.

## 1004 DAY 간호부 봉사활동 실시



인하대병원 간호부에서는 10월 4일을 '1004 DAY'로 정해 '천사들이 당신을 찾아 갑니다'라는 기치로 다양한 봉사활동 및 행사를 실시했다.

간호부에서는 1층 로비, 택시기사 대기장소, 소아병동에서 환자, 보호자 및 내원객들을 대상으로 혈압체크, 혈당 체크 및 건강상담,

응급처치법과 심폐소생술 실습, 손씻기 교육, 풍선 만들기 등을 실시하였다. 응급소생술 교육에는 환자와 내원객들의 적극적인 실습 참여와 함께 참석자들의 큰 호응을 얻었으며, 환자 곁에 더욱 가까이 다가갈 수 있는 기회가 되었다.

## 10월 건강공개강좌 풍성

인하대병원 **신경과**에서는 10월 8일부터 12일까지 뇌졸중 예방주간 캠페인을 실시하였다. 내원한 환자 및 보호자들에게 뇌졸중 위험도 상담 및 교육, 뇌졸중 교육용 책자(뇌졸중 안내책자, 콜레스테롤 관리 지침)를 전달하였으며, 매일 100명씩 무료 혈액검사를 시행하였다. 12일 오후 3시부터는 신경과 나정호 교수의 '뇌졸중' 대한 강의가 진행되었다.

**소화기내과**에서는 10월 18일 간의 날을 맞아 지역주민을 위한 간질환 공개강좌를 개최하였다. 12시부터 2시까지 B형 간염, C형 간염, 간 기능에 대한 무료검사를 실시하였고 2시부터 '간염 및 간 기능 검사에 대한 올바른 이해'라는 주제의 소화기내과 이정일 교수 강의와, '새로운 B형 간염 치료제의 차이점'에 대하여 이진우 교수의 강의가 진행되었다.

**여성암센터**에서는 10월 17일 3시부터 2007 핑크리본 유방암 대국민 건강강좌를 개최하였다. 외과 김세중 교수가 '유방암의 진단과 치료'라는 주제로, 한국유방암의 특성과 유방암의 원인, 증상 진단과 치료방법까지 유방암의 전반적인 내용에 대한 강의를 진행하였다.

## 고운소리 계양노인전문 요양원에

### 효도공연 선사

인하대병원 동아리 고운소리는 10월 21일 일요일 2시 인천에 있는 계양노인전문 요양원을 방문하여 고운소리 사랑나눔 효도공연을 하였다. 노래, 발리댄스, 민요, 부채춤, 마술쇼, 태권무 등 다채로운 프로그램으로 어르신들에게 기쁨을 선사하고 돌아왔다.



## 대한항공 1사 1촌 지역 흥천군 의료봉사실시



인하의료사회봉사단은 10월 26일 대한항공과 1사 1촌을 맺은 흥천군 남면 명동리를 방문하여 마을회관에 임시 진료소를 차리고 의료봉사활동을 펼쳤다. 지역주민들에게 무료진료와 무료 암표지자검사 남자 4종, 여자 4종, 성인병 관련 검사 7종을 시행하였다.

## 인하의료사회봉사단 의료지원활동



인하의료사회봉사단에서는 10월 22일부터 26일까지 인천 송의 실내체육관에서 개최된 제2회 아시아 시각장애인 축구선수권대회에 의사 1명 간호사 5명의 의료진을 파견하여 의무상황실을 지원하였고, 10월 27일 인천 대공원 야외극장에서 열린 '2007 인천자선봉사 박람회'에도 간호사 3명, 행정 1명이 의료지원을 하였다.

## 인천상공회의소와 지정병원 협약체결

인하대병원은 인천상공회의소와 11일 오전



11시 인하대병원에서 양측 임직원들이 참석한 가운데 '의료지원 협약식'을 체결했다. 이에 따라 인하대병원은 인천상의 회원사 임직원이나 그 가족들이 진료를 받을 경우 진료비(선택진료비)와 종합검진비, 장례식장 이용료를 감면해 준다. 아울러 상의 회원사를 위한 전담창구 지정 및 무료 건강강좌 개최, 기타 저소득층 및 무의촌 지역주민을 위한 의료봉사 활동에도 함께 참여한다.

## 인하대병원 전용선 교수 - 마르퀴즈 후즈후 등재



인하대병원 영상의학과 전용선 교수가 세계 3대 인명사전 중 하나인 마르퀴즈 후즈후 10주년 기념 2008~2009년 판

에 등재된다.

전 교수는 수소 MRS를 이용한 재발성 직장암과 수술 후 섬유화의 감별 진단에 대해 SCI(Science Citation Index) 등 국내외에 여러 논문을 발표해 온 공로를 인정받아 인명사전에 등재되는 영광을 안았다.

한편 '마르퀴즈 후즈후'는 세계 215국을 대상으로 정치, 경제, 의학, 등 각 분야 저명인사와 탁월한 리더를 선정, 업적과 프로필 등 이력을 소개하는 세계 3대 인명사전 중의 하나이다.

## 방사선종양학과 장인기 선임방사선사 설희학술상 우수논문상 수상

인하대병원 방사선종양학과 장인기 선임방사선사는 10월12일 개최된 <2007년도 종합학술대회 및 일·한·중 공동학술대회>에서





‘Evaluation of usefulness on the Multi Purpose Brachytherapy Phantom’라는 논문으로 웨링학술상 우수논문상을 수상하였다.

**원무보험팀 강순자 대리  
제16회 인천근로자 종합예술제  
금상 수상 및 작품기증**

인하대병원 원무보험팀 강순자 대리가 10월 5일(제16회 인천광역시 근로자 종합예술제) 미술분야 회화부문에서 수채화 작품 ‘정원의

**캡슐내시경 검사 실시**



인하대병원은 지난 10월부터 캡슐내시경검사를 실시하였다. 도입한 캡슐내시경은 지름 11mm, 길이 24mm로 세계최소형이다. 주로 소장을 검사하는 내시경으로, 알약크기의 캡슐을 삼키면, 장 운동에 따라 소장을 통과하면서 검사가 이루어진다. 캡슐내시경에는 소형카메라, 플래시, 전송장치가 들어있어, 소장을 통과하면서 사진 찍은뒤 전송하여 컴퓨터 모니터를 통해 장기내부를 직접 살핀다.

검사대상자는 원인불명의 위장관 출혈, 소장 종양, 크론병, 원인불명의 만성복통, 소염진통제에 의한 장병변, 건강검진 등이다.

합창’으로 금상을 수상하였다. 작품은 병원에 기증하여 18층 특실 병동에 전시되었다.

Inha News



**자원봉사안내**



**장미보다 더 향기로운 삶을 사는 사람들...**

호스피스 봉사팀을 소개합니다.

세상에서 가장 아름다운 사람은 남을 위해 헌신하는 분들입니다.

그 중에서도 힘겹게 병마와 싸우는 말기 암환자 및 가족을 돌보는 호스피스 봉사자님들이라고 생각합니다. 호스피스 봉사활동은 담당의료진이나 보호자로부터 의뢰 받은 환자와 가족의 신체적, 정신적, 사회경제적 영역뿐만 아니라 영적으로도 편안한 인간으로서의 삶을 유지하고 죽음을 맞이하는 문제들에 관심을 가지고 돌보아 주는 활동입니다.

인하대병원에는 30여명의 호스피스 봉사자분들이 활동을 하고 계십니다.

병상에 계신 환자분들의 머리를 감기고 손발을 마사지하며 마음을 위로하다 보면 봉사자 본인들이 자신들의 삶을 되돌아보고 메시에 감사하게 되어 환자들보다 더 많은 것을 얻게 된다고 겸손해하십니다.

그분들을 뵈고 나면 ‘사람이 꽃보다 아름다워’ 라는 노랫말이 절로 흥얼거려집니다.

\* 자원봉사 신청문의: 진료지원과 032-890-2873(담당자 신소영)





## 2007 핑크리본사랑마라톤대회 참여



10월 14일 서울 상암월드컵 경기장에서 열린 2007 핑크리본사랑마라톤대회에 참여하여 파랑새회원들과 건강한 하루를 보냈다.

## 유방암 공개 강좌 개최

10월 17일 대 국민 핑크리본 행사 '내 가슴 사랑 희망을'의 일환으로 유방암공개강좌를 개최하였다. 외과 김세중 교수님의 '유방암의 진단과 치료'라는 주제로 강의가 진행되었다. 160여명의 일반인과 유방암 환자 및 가족이 모여 성황리에 이뤄져, 유

방 자가 검진을 통한 조기 발견 및 올바른 치료법에 대해 깊이 알게 된 계기를 마련하였다.

### ◎ 파랑새 야유회

- ★ 일 시 | 2007년 11월 1일
- ★ 장 소 | 대둔산

### ◎ 파랑새 송년모임

- ★ 일 시 | 2007년 12월 07일
- ★ 회 비 | 1인당 15,000원  
(한 해를 마무리하고 서로를 위로하고 격려하는 뜻 깊은 자리)

● 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 전화 통보 (☎ 032-890-2885)
- ▶ 무통장 입금 : 거래은행 예금주 :  
인하대병원 - 우리은행 : 106-276015-13-018  
(▷12월 3일부터 하나은행 : 748-910002-39804로 계좌 변경)
- ▶ 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 10월 31일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
219명	445,262,848원	297,896,220원	

## ❁ 인사동정

### 보직임명 \_

외래간호팀 김영신(외래간호단위책임자)

### 전근 \_

의료정보과 주진희, 최은숙

### 신규채용(입사를 환영합니다) \_

병동간호팀 황정혜, 서민지, 김진아  
 황은경, 권주연, 노민희  
 문은정, 최유나, 김미애, 최정숙

### 특수간호팀

김미영, 정유진, 서지숙,  
 김경은, 김연옥

### 외래간호팀

박지숙

### 친절직원 \_

10월 병동간호팀 성연실(동17병동)

11월 병동간호팀 이미영(동15병동)



## 퀴즈 퀴즈 제40회

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

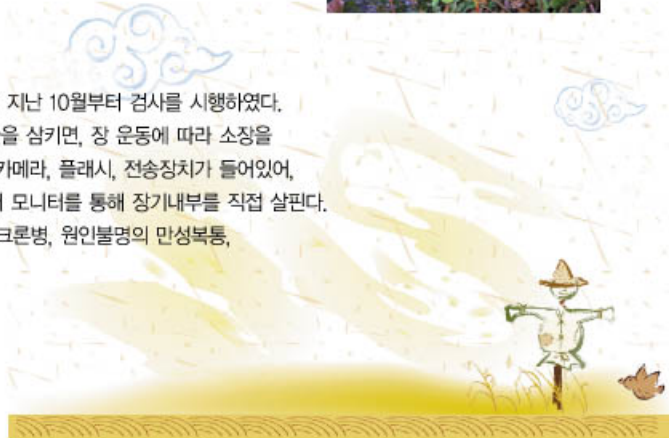
### 1 협심증 및 심근경색의 예방에 대한 설명이다. 다음 중 맞지 않는 것은?

- ① 규칙적인 운동과 금연을 한다
- ② 고혈압, 당뇨병 있으면 잘 치료한다.
- ③ 콜레스테롤은 낮추어야 한다
- ④ 항상 긴장상태를 늦추지 않도록 한다

### 2 콜레스테롤을 낮추기 위해서 피해야 할 음식들이다. 이중 해당 하지 않는 것은?

- ① 갈비, 삼겹살, 베이컨
- ② 호두, 잣, 땅콩
- ③ 버터, 치즈, 생크림, 초콜릿
- ④ 자장면, 닭튀김, 피자, 도넛

### 3 인하대병원에서는 세계최소형 00000을 도입하여 지난 10월부터 검사를 시행하였다. 주로 소장을 검사하는 내시경으로, 알약크기의 캡슐을 삼키면, 장 운동에 따라 소장을 통과하면서 검사가 이루어진다. 00000에는 소형카메라, 플래시, 전송장치가 들어있어, 소장을 통과하면서 사진을 찍은 뒤 전송하여 컴퓨터 모니터를 통해 장기내부를 직접 살핀다. 검사대상자는 원인불명의 위장관 출혈, 소장 종양, 크론병, 원인불명의 만성복통, 소염진통제에 의한 장병변, 건강검진 등이다.



※ 당첨자는 다음호에 게재됩니다.

### ❖ 원 | 고 | 모 | 집 ❖

원보 인하대병원은 여러분의 글을 기다립니다. 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  
 조석희 | 간호부  
 강순자 | 원보홍보팀

### 독 자 엽 서

보내는 사람 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 □□□-□□□



받는 사람



**인하대병원**  
 www.inha.com

인천광역시 중구 신흥동 3가 7-206  
 인하대병원 기획홍보팀  
 원보편집실 앞

4 0 0 - 7 1 1

알립니다



## 건강교실 안내

건강교실명	내용	개최일시	개최장소	문의전화
출산준비 부부교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>임신, 분만에 대한 지식 및 산모체조와 진통시의 적절한 호흡법 교육</li> <li>- 참가비 7만원</li> </ul>	매주 (토) 오후 2시	3층 회의실	(032)890-2170
항암제를 맞는 환자 및 보호자 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>항암 화학요법이란 무엇인가?</li> <li>항암 화학요법의 부작용과 대처방안</li> <li>항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법</li> </ul>	매주 1회 (교육 신청시 안내)	3층 암센터	(032)890-2580
유방암 환자 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>유방암 환자의 식이</li> <li>유방암 수술 후 관리 및 림파부종 관리</li> <li>유방전문과의의 상담 및 환우들과의 대화</li> <li>- 유방암 환우 및 가족(유선 신청)</li> </ul>	11월 12일(월) 12월 10일(월) 오후 3시~5시	3층 1 세미나실	(032)890-2560



## 무료공개 강좌

강좌 일자	강좌 내용	진료과목	담당교수
11월 27일(화) 오후 3시	주부요실금의 진단과 치료	비뇨기과	박원희
11월 29일(목) 오후 3시	고혈압의 진단, 치료, 예후에 관하여 일반인이 알아야 할 의학지식에 대한 강좌	신장내과	김문재
12월 18일(화) 오후 3시	당뇨병	내분비내과	남문석

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

### \*여러분의 소중한 의견을 기다립니다.

● 이번 호에서 가장 좋았던 내용은?

● 편집자에게 하고 싶은 말은?

● 보내시는 분의 연락처

● 앞으로 다루었으면 하는 내용이나, 바라는 점이 있다면?

### Quiz 정답

1

2

3

### ◆당첨을 축하합니다

- 안혜은 세7병동
- 오미현 진단검사의학과
- 조미진 노사협력팀
- 정해영 인천 중구 신흥동
- 박찬숙 인천 동구 마석동





진료과	교수명	진료시간	세부전공과목	진료요일		비고	진료과	교수명	진료시간	세부전공과목	진료요일		비고
				오전	오후						오전	오후	
순환기내과 (☎2200)	이우형	★	고혈압, 관동맥질환, 고지혈증	월, 금	화	상정빌딩센터 (☎2440~1)	피부과 (☎2230)	최광성	★	모든 피부질환, 여드름, 여드름, 피부과, 레이저	월, 화, 목	월, 목	S피부레이저클리닉
	박근수	★	관동맥질환, 고혈압, 심장질환	수, 목	월			수, 금	월, 화, 목				
소화기내과 (☎2224)	김영수	★	간질환, 간암클리닉, 위내시경	월, 수, 목	화	내시경센터 (☎2540~1)	비뇨기과 (☎2360)	김영수	★	성기능장애, 여성비뇨장애, 불임	월, 목	화, 수, 금	결핵 무료진료소
	신용문	★	소화관질환, 위, 대장질환	월, 수, 목	화			수, 금	월, 수, 목				
호흡기내과 (☎2219)	김형길	★	소화관질환, 소화관암, 대장질환	수, 금	월	호흡기내과 (☎2219)	산부인과 (☎2270)	이우형	★	부인과중양학, 내분비학	수, 목	월, 목	O여성암센터
	이창환	★	담도, 췌장질환, 위, 대장내시경	화, 목	수			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
호흡기내과 (☎2219)	김재우	★	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	화, 목	월, 금	호흡기내과 (☎2219)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	박근수	★	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	수, 목	수			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
내분비내과 (☎2216)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	내분비내과 (☎2216)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
신장내과 (☎2229)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	신장내과 (☎2229)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
신장이식클리닉 (☎2533)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	신장이식클리닉 (☎2533)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
신장이식클리닉 (☎2533)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	신장이식클리닉 (☎2533)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
보약투석클리닉 (☎2535)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	보약투석클리닉 (☎2535)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
혈액종양내과 (☎2219)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	혈액종양내과 (☎2219)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
암센터 (☎2580)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	암센터 (☎2580)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
내과계열반 외과 (☎2250)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	내과계열반 외과 (☎2250)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
신경외과 (☎2370)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	신경외과 (☎2370)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
정형외과 (☎2380)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	정형외과 (☎2380)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	
성형외과 (☎3870)	김영성	★	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, 금	수, 목	성형외과 (☎3870)	산부인과 (☎2270)	이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	O여성암센터
	홍성민	★	당뇨병, 비만, 내분비	수, 목	화			이유익	★	중양학, 비뇨장애, 알미, 폐경기, 내시경	수, 목	월, 목	

★ 청색 : 클리닉과 일반진료 병행 (청색) : 클리닉만 진료

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



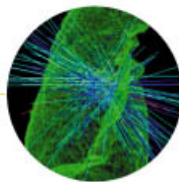
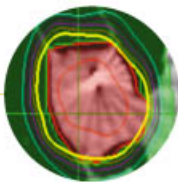
# Cyberknife

## 국내 최신 실시간 병변 추적 4차원 로봇 사이버나이프 .....Cyberknife



### 4차원 로봇 사이버나이프란?

유럽, 아시아에서 최초로 도입되는 실시간 병변 추적 초정밀 로봇 사이버나이프는 신체 장기 움직임을 추적하는 시스템, 척추 암 자동 추적 시스템을 갖춘, 기존의 4세대 사이버나이프보다 한 차원 업그레이드 된 4차원 사이버나이프로 실시간 영상 유도 기술, NASA의 우주 항법 기술, 컴퓨터, 로봇팔 등의 최첨단 기술이 융합되어 신체 어느 부위라도 안전하게 방사선 수술을 할 수 있습니다.



### 로봇 사이버나이프 장점

- ▶ 4차원 실시간 병변 추적 시스템을 탑재 정상조직의 피해를 최대한 줄임
- ▶ 최신의 하드웨어와 소프트웨어로 업그레이드 되어 정밀성과 적은 오차율
- ▶ 정확도, 조사량의 2배 증가로 치료시간 반 이상 단축
- ▶ 표지자 없는 실시간 영상 추적 치료로 환자분들의 고통 경감
- ▶ 불규칙한 모양이나 크기가 아주 큰 종양도 치료 가능

### 문의전화

방사선종양학과 : 890-3070 신경외과 : 890-2370

### >> 치료 가능한 질환

#### | 뇌종양 |

악성뇌종양 : 전이성 뇌종양, 다발성 뇌종양  
양성뇌종양 : 청신경초종, 뇌수막종, 두개인두종, 뇌하수체종

#### | 체부종양 |

전립선암, 폐암, 간암, 췌장암, 소화기암, 유방암, 부인과암(자궁암, 난소암), 비뇨기계암 등 척추종양, 전이성 척추암, 원발성 척추암, 수막종, 척추신경초종

#### | 두경부종양 |

갑상선암, 안와종양, 상악동암, 비 인강암, 뇌기저부 종양

#### | 뇌신경, 혈관질환 |

뇌동맥기형, 해면혈관종, 삼차신경통

#### | 정신과질환 |

우울증, 치매, 파킨슨병

이외에 재발암, 수술적 치료가 불가능한 다발성 종양, 기존 방사선 치료에 효과가 없는 종양 등 다양