

2010 NOV·DEC Vol.84 11·12

# Smart choice Best care!

# 인하대병원



인하대병원  
한가족 체육대회



# JCI

## World Best Safety, Global INHA





2010. 11+12

# CONTENTS

Nov. Dec Vol. 84

04	행복을 전하는 글	소금
05	Well-being Report	술엔 장사 없다! 그러나 해장엔 비법 있다
08	특집	사이버나이프 폐암치료환자 85.8% 재발 없어
10	신규장비소개	파이브로 스캔
12	의학정보 1	노인성 질환 - 치매 바로 알기
14	의학정보 2	노인성 질환 - 치매 어르신 의 문제 행동과 대처 방안
16	의학정보 3	노인성 질환 - 퇴행성 무릎 관절염
18	운동처방사의 운동법	무릎(슬) 관절염 수술 후 가정재활운동
20	화보	인하대병원 한가족 체육대회
22	부서탐방	동12병동 뇌졸중치료실
24	글이 머무는 풍경	아들에게 띄우는 편지
26		우즈베키스탄 의료봉사기
29	심표 하나	오바마인가? 오바마인가!
30	도서기증 캠페인	추천도서평 - 설명 잘 하는 의사 되기
31	희망천사 릴레이	뮤지션 백영규의 좋은 음악 나눔
32	암! 함께 이겨내요	암과 영양
33	특특약물상담	인플루엔자 백신 접종
38	병원소식	인하대병원소식 / 파랑새 소식
	알립니다	인사동정 / 자원봉사자 모집안내 / Global Inha 퀴즈 퀴즈 제57회 / 발전기금 / 무료공개강좌



## 소금

글 · 김지나 | 시인

마음 상하지 말라고  
아침에 일어나  
가슴속에 가득 소금을 뿌리고 나섰다

살아가면서  
제 맛 그대로 내고 살 수 없기에  
처음처럼 신선한 채 남아 있을 수 없기에  
쓰러린 줄 뻔히 알면서도  
한 뒷박 소금을 푸는 출근길 아침

오늘도 퇴근 무렵이면  
간간하게 절은 가슴 위로  
삶의 맛이 배어들었겠다







## 술엔 장사 없다! 그러나 해장엔 비법 있다!

연말이 다가오고 있다. 연일 이어지는 술자리, 술을 마실 수밖에 없는 현실, 누구나 한번쯤 겪어봤을 숙취의 고통, 이 고통을 이겨내기 위해 당신은 어떻게 하는가? 술을 이기는 장사는 없어도 해장엔 비법이 있는데.....  
 각국 술꾼들이 개발, 전수해 온 해장법은 오랜 숙취의 고통을 이겨내고 탄생시킨 결실이다. 약간의 차이는 있지만 뜨거운 국물이 굳건하게 일들을 차지하고 있는 한국의 해장문화, 지구촌 술꾼들의 다양하고 재미있는 속 달래는 방법 중 나와 딱 맞는 해장법도 있을까?

술을 마신 다음날 갈증, 무기력함, 두통, 어지럼증, 설사, 갈증, 불쾌감과 같은 증상을 호소하는 숙취 증상을 겪게 된다. 술을 많이 마시면 그만큼 수분, 락 등으로 많은 수분을 소비하게 되고 미네랄 같은 각종 전해질이 체외로 방출된다. 또한 간장이 소화하지 못한 아세트알데히드가 몸에 부작용을 일으켜 각종 숙취를 겪게 된다.

술을 마시면 흔히 간에 대한 걱정만을 하는데 의외로 많은 장기에 문제를 일으키는 만큼 제대로 이해하고 자신의 취약점을 보완하는 올바른 해독 해장이 필요하다. 알코올 분해에 도움이 되는 성분을 포함한 과학적 음식으로 속을 달래는 방법은 무엇이 있을까?

### 콩나물국, 복어국이 해장의 일등공신인 이유

해장'의 의미는 무엇일까? 해장은 전날 마신 술을 해독하느라 바쁜 위와 간 등의 소화기관에 자극을 최소화 하면서 영양공급을 효과적으로 하는 것이 목적이다. 또 해장이라면 위와 간만 생각해서는 안 된다. 대장도 생각해 주어야 한

다. 술의 대사산물인 아세트알데히드에 가장 취약한 장기가 대장이다.

음주 후의 위장은 위산과다에 알코올 대사산물인 아세트산까지 더해져 심한 산성 상태가 돼서 속 쓰림 증상을 일으키는데, 해장 음식은 위산을 중화해 편안한 느낌을 주기 때문에 속이 풀리는 것이다. 술을 마시면 위식도 괄약근 압력이 떨어져서 구토감이 드는데, 음식이 들어가면 괄약근 압력이 정상화돼 구토감이 사라진다.

해장국의 효능을 과학적으로 입증하는 실험은 여러 차례 진행된 바 있다. 콩나물에는 '아스파라긴산' 이, 북어에는 '메티오인' 이라는 a-아미노산이 간의 해독작용을 돕는 것으로 알려졌다. 또한 미역이나 조개 등 해조류에는 '글리코겐' 이 알코올 부산물로 숙취를 유발하는 아세트알데히드의 대사를 돕는다고 한다.

**맵고, 뜨거운 뚝배기, 김치찌개는 의학적 '최악의 해장 음식'**

술 마신 다음날이면 속이 울렁거려 얼큰한 음식이 생각나기 마련이다. 그러나 오히려 맵고 짠 음식은 술로 인해 상처를 입은 위벽을 자극해 위염을 일으킬 수 있어 권장할 만한 해장은 아니다. 물론 기름진 해장국 역시 부담을 줄 수 있다.

또 과음 후 흔히 먹는 맵고 뜨거운 김치찌개는 의학적으로는 '최악의 해장 음식' 이다. 손상된 위 점막에 자극을 줘 '불난 데 기름 붓는 격' 이기 때문이다. 저렴한 비용에 손쉽게 먹을 수 있는 단골 메뉴 '라면' 도 곤란하기는 마찬가지다. 해독에 바쁜 간에게 조미료, 식품첨가물 등 까지 짐으로 엮는 꼴이 되기 때문이다.

그러나 '선짓국 뚝배기' 는 조금 억울하다. 선지 자체는 알코올 배출을 돕는 미네랄과 간 해독을 돕는 아미노산이 풍부하지만, 양념을 듬뿍 넣은 맵고, 짜고, 푹푹 끓는 뚝배기 음식은 뜨거워서 위가 더 상할 수 있다. 그래서 알콜 공격을 받은 소화기관을 보호하는 속 풀이 방법으로는 아니다.

아무 음식이나 먹는다고 해장국이 될 수는 없다. 지친 몸에 자극적이지 않아야 한다. 그래서 오히려 전문가들은 맑은 해장국을 많이 권한다.

콩나물국, 북어국은 해독 작용을 돕는 대표적인 해장음식이다. 시원한 국물에 부드럽게 넘어가고, 배불리 먹어도 속이 불편하지 않도록 지방이 많아서는 안 된다. 물론 맛도 있어야 함은 기본이다.

**해장술로 속 달래면, '골로 간다'**

가장 어리석은 방법은 또다시 술로 해장을 하는 경우이다. 점심 때 반주라도 한 잔 곁들이면 몸이 괜찮아지는 걸 느낀다며 술 한 잔을 마시게 되는데 이는 사실 거짓된 일시적인 현상에 지나지 않으며 장기적으로 볼 때는 몸을 망치는 지름길이다.

분명히 기억하라! 해장술은 순간 마취효과일 뿐 절대 해독이 되는 것이 아니다. 또 울렁거리는 속을 달래기 위해 억지로 손을 넣어 토하는 사람들이 있는데, 이 또한 매우 위험한 행동이다. 자칫 위출혈을 일으키거나 기도가 폐쇄돼 최악의 경우 생명에 지장을 초래할 수도 있다.

또한 음주 직후 사우나나 땀을 너무 많이 흘리게 되면 전해질 손실과 함께 심장에 부담을 줄 수 있으니 피해야 한다. 음주 후 냉수나 커피, 탄산음료를 마시는 것도 위 점막을 자극할 수 있으니 삼가는 것이 좋다. 그러나 다음날 아침에 일어나서는 시원한 꿀물이나 주스 등으로 살짝 달래주고, 따뜻한 음식으로 소화기관의 운동을 정상화시키는 순서가 좋다.

**이런저런 세계 각국 주당들의 속 달래는 해장법**

아무리 술이 센 주당이라도 혼들어 마시고, 섞어 마시고, 2차, 3차 이어 마시는 데 장사 없다. 우리나라뿐만 아니라 지구촌 모든 주당들이 똑같이 겪는 것이 숙취, 그러나 쓰린 속을 달래는 방법은 세계 주당들의 각자 비법이 있다고 하는데.....

1. **우리와 비슷한 중국과 일본은 국물로 해장** - 가까운 중국과 일본의 경우도 국물로 해장하는 경우가 많다. 중국인들은 술을 마신 다음날 주로 차를 마신다고 알려졌지만 사천 지방은 좀 다르다. 잉어를 고아 뽀얀 국물에 마늘과 향채를 넣고 시원하게 끓여낸다. 광둥 지방도 라면과 가까운 원탕멘으로 속을 푼다.





일본은 나베(국물) 요리도 해장을 할 것 같지만, 가격이 비싸 보통 라멘 국물을 마시며 속을 푼다. 매실장아찌인 우메보시를 숙취용으로 먹는 사람들이 많다.

**2. 숙취해소법 발달된 영국** - 가장 대표적인 것은 닭으로 만든 수프로 몸을 달랜다. 또 달걀 프라이에 토마토, 소시지, 버섯 등을 곁들여 먹는 '얼스터 프라이(ulster fry)'가 일반적인 해장 음식으로 유명하다.

**3.알코올 소비 높은 나라 러시아 - 동치미 얇은 양배추 절임 국물** - 우리에게 폭탄주가 있다면 러시아에는 오프슈(보드카 + 맥주)라는 러시아식 폭탄주가 있다. 음주문화가 발달해 있다 보니 숙취해소 방법 역시 다양하고 우리와 비슷하기도 하다. 러시아인들은 따뜻한 고깃국을 먹고 샤워를 한 뒤 30분 이상 수면을 취하거나 양배추와 오이즙에 소금을 넣어 만든 '라솔'이라는 음료를 마신다. 또 식초에 절인 오이나 동치미처럼 생긴 새콤한 양배추 절임 국물을 들이킨다.

**4. 독일 - 청어와 야채로 미네랄, 수분 보충** - 맥주하면 떠오르는 나라 독일, 맥주를 마시는 역사가 오래된 만큼 독일은 성숙한 음주문화를 자랑한다. 독일인들의 음주는 대화를 즐기 위한 하나의 수단이다. 과음을 거의 하지 않는다. 몸속의 미네랄이나 비타민 함량을 정상으로 돌려놓기 위해 미네랄과 토마토 주스를 마신다. 또 청어를 소금과 식초에 절인 뒤 양파 절임에 싸서 먹는 '롤몹스(Rollmops)'가 대표적 해장음식이다. 청어를 각종 야채와 함께 먹으면 빠져나간 미네랄과 수분을 보충해 준다. 또한 해장을 위해 다시 알코올을 섭취하는 것은 절대로 삼간다.

**5. 미국 - 생달걀 노른자위로 만든 음료 마셔** - 자유의 천국인 미국은 술에 관한 자유롭지 못한 곳이다. 기본적으로 집 밖에서는 술을 마실 수 없고, 술 판매 제도가 매우 엄격해 지정된 업소 이외에서는 판매가 금지되었다. 심지어 미국의 대표적 편의점인 세븐일레븐에서도 술은 판매하지 않는다.

미국의 음주문화는 우리와는 완전 다르다. 한국의 직장인들은 퇴근을 하면서 각종 술자리가 만들어지는 반면, 미국인들은 남자들이끼리 몰려다니는 술자리가 아닌, 사교 모임이고 부부동반이 보통이다.

이런 미국인들에게 숙취해소는 캔으로 된 치킨 수프를 끓여서 먹는 것이 일반적이다. 사람에게 따라서는 생달걀 노른자위에 소금, 후추, 브랜드 등으로 맛을 낸 음료를 마시는 경우도 있다고 한다.

매주자들의 영원한 숙제, 한방에 이런 숙취의 고통을 날려버릴 수 있는 마법의 약 따위는 없다. '덜 마시기'가 최고의 방법이다. 그러



나 그럴 수 없다면, 아무 숙설이나 믿지 말고 그동안 잘못 알려진 위스트 해장법이 아닌, 과학적 근거가 있는 웰빙 해장법으로 속을 달래보자. 숙취를 해소하지 않고 방치하면 영양소 결핍과 각종 독성물질이 증가해 장기 기능이 저하될 우려가 있고, 질병에 노출될 위험도 커진다. 나에게 잘 맞는 해장법을 알아두어 술자리가 잦은 연말연시, 건강하게 지내자! **글 · 이정희** | 자유기고가

### 재미로 알아보는 해장, 이색풍습

**영국** - 어젯밤 술을 마신 술집에 가서 술을 들이키면 숙취가 해소된다고 믿는 풍습이 있다. 영국인들은 이 해장술을 개털(Hair of the Dog)이라고 부른다. 개에 물려 아플 때 자신을 문 개의 털을 한 움큼 뽑아 덧대면 상처가 낫는다는 속설에서 유래한 이색풍습이다. 또 영국의 일부 주당들을 레몬을 반으로 잘라서 겨드랑이에 문지르는 것을 확실한 숙취 해소법으로 알고 이를 시행하기도 한다.

**러시아** - 사우나에서 자작나무 이파리로 몸을 때리면서 숙취를 해소하는 고전적인 방법도 있다.

**폴란드** - 폴란드에서는 신 우유(상온에 1,2일쯤 보관한 우유)를 마시거나 피클 즙을 먹는다. 신맛을 더 내려고 식초를 넣기도 한다.

**태국** - 술 마신 다음날 기름기 있는 음식이 당긴다면 피자나 자장면을 찾는 태국인들도 있다. 전통적으로는 기름에 튀긴 삶은 달걀에 매콤한 소스를 얹은 '까이 록 케이'라는 음식으로 숙취를 푼다. 술독에 고생하는 샤워를 위해 장모가 해준다고 해서 '샤워달걀'이라는 별명도 있다.

**몽골인** - 양의 눈알을 식혀서 토마토 주스에 넣어 마신다고 한다.

**아이티 공화국** - 기이한 수준의 해장법이 있다. 이들은 술병의 코르크 마개에 검정 핀 13개를 꽂는다. 그러면 숙취가 생기지 않는다고 믿는다.

**이라크** - 염소머리를 통째로 고아 그 국물을 마신다.

이외에도 아프리카 수단 사람들은 소의 생 내장에 고춧가루를 찍어 먹고, 그리스 사람들은 과음할 것 같은 전날에 미리미리 대비를 한다. 숙취관련 음료를 먹는 것이 아니라 음주 전, 날계란과 버터를 먹는 것이다. 느끼한 버터가 위장내벽에 닿으면 알코올 흡수가 낮아진다고 생각한다.



## 인하대병원 사이버나이프 폐암치료환자 85.8% 재발 없어

김우철·김현정 교수, 수술결과 분석 “암 치료효과 탁월”



인하대병원 사이버나이프센터 김우철·김현정 교수는 지난 9월 “사이버나이프를 통해 폐암을 치료한 결과, 85.8%의 환자가 원발부위에서 재발이 발생하지 않았다”고 밝혔다. 김 교수팀은 이러한 치료결과를 관련 학회에 보고하였다.

◀ 사진 좌측부터 김우철·김현정 교수



병변 5cm 이하인 폐암환자에서 생물학적 유효선량 100GY 이상을 투여해 사이버나이프 방사선 수술을 시행하면 적은 부작용으로 높은 치료 효과

# CyberKnife

인하대병원 사이버나이프센터에서 2년간 폐암으로 진단받고 폐 종양에 대해 방사선 수술을 시행한 환자는 24명이었다. 그 중 3명이 다발성이었기 때문에 총 28개의 병변에 대해 치료가 시행됐다. 이 중 원발 환자 19명, 재발 환자가 5명이었고, 재발한 환자 5명 중 3명은 이전 치료 부위에서 재발한 환자였다.

원발 환자 19명 중에서 4명은 외부 방사선 치료 후 추가로 사이버나이프 방사선 수술을 시행 받았으며, 24명의 처음 병기는 1기 10명, 2기 4명, 3기 4명, 4기가 6명이었다. 3기나 4기 환자는 항암제 등의 치료에 의해서 병변의 크기가 줄어서 방사선 수술을 시행했다.

방사선 수술 당시의 병변의 크기는 3cm 이하 13곳, 7cm 이하 12곳, 7cm 이상이 3곳이었다. 투여된 총 방사선량은 15-60Gy(중앙값 50Gy)이었으며 이를 3회 또는 5회에 걸쳐 시행했다. 추적관찰 기간은 469일이었다. 28곳의 3개월 반응률을 보면 완전히 종양이 사라진 경우 14곳, 부분적으로 남아있는 경우 11곳, 변화가 없는 경우가 3곳이었다.

초기 병기 1기 10명 가운데 50일 만에 1명이 폐렴으로 사망했고, 1명이 원발부위에 재발했으나 나머지 환자는 6개월에서 2년간 원발부위 재발 없이 추적관찰을 진행 중이다.

2기 환자는 4명으로 환자수가 적어서 뚜렷한 결론을 내리기 어려웠으며 재발성 폐암 환자 5명을 포함한 10명의 3-4기 환자에서는 사망 3명, 원발부위 재발 1명, 원발부위 및 폐 재발이 1명, 원발부위외 폐 재발이 3명으로 치료결과가 좋지 않았다.

전체적으로 보면, 방사선 수술을 시행한 장소에서 재발한 경우는 총 28곳 중 4곳으로 85.8%의 환자가 원발부위에서 재발이 없었다. 방사선치료 양을 보면, 생물학적 유효선량이 100Gy 이하인 8곳 중에서 3곳에서 원발부위 재발했고, 100Gy이상인 20곳 중에서는 1곳에서만 재발했다. 또 폐 중앙에 있는 4곳의 병변 중에서 2곳에서 재발했는데, 이는 병변 부위가 심장 근처에 방사선량을 줄여서 나타난 결과로 판단된다.

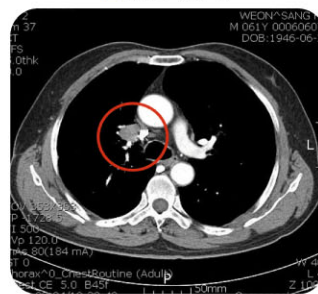
김우철 소장은 “병변이 5cm 이하인 폐암환자에서 생물학적 유효선량 100Gy 이상을 투여해 사이버나이프 방사선 수술을 시행하면 적은 부작용으로 높은 치료 효과를 얻을 수 있다”며 “병변의 크기가 큰 경우라도 래피드아크 방사선 치료를 통해 크기를 줄인 후 사이버나이프를 추가 시술하는 방법 등을 시행해 치료 범위를 확대시킬 계획”이라고 말했다.

현재 인하대병원은 래피드아크, 사이버나이프, 4차원 CT 모의치료기를 가동 중이다. 이 장비들의 서로 보완적인 역할을 통해 암 완치의 희망실현을 향해 한 걸음 더 나아가고 있다.

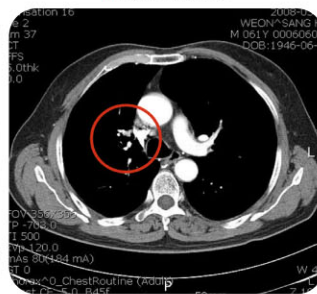
☎ 문의 : 사이버나이프센터 | 032-890-3076



▲ 폐암의 치료 전



▲ 폐암의 치료 후



## 보다 간편하게 간경변증을 진단한다 파이브로 스캔

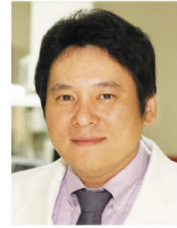


간섬유화(간경변)를 검사하기 위해서는 현재까지 복부초음파나 혈액검사 및 간조직검사를 통해 검사하였으나 최근에 국내에 도입된 파이브로스캔은 비침습적인 방식으로 신속하게 간의 굳기 정도(탄력성)를 측정하는 최신 진단장비로 객관적이고 정량적으로 간섬유화의 정도를 파악할 수 있습니다.

# Fibro Scan







**이진우 교수** | 소화기내과  
 • 전문분야 : 간질환, 간염클리닉, 위내시경  
 • 진료시간 : 월(오후), 화(종일), 목(종일)  
 • 문의 : 소화기내과 ☎032-890-2224

간은 혈액에서 노폐물과 독성물질을 제거하고, 단백질, 탄수화물, 지방을 대사시키는 신체에서 가장 중요한 장기 중에 하나입니다. 바이러스성 감염이나 알코올에 의한 간세포 손상이 오랜기간 지속되면 간이 점차 굳어지는 섬유화과정을 통해 다양한 크기의 재생결절들이 생기는 간경변증으로 진행됩니다. 3000억 개 이상의 간세포로 이루어진 거대한 화학공장인 간은 심한 염증에 의해 간세포가 파괴되기 시작해도 뛰어난 재생능력에 의해 스스로 쉽게 회복되는 편이지만 손상이 지속되어 섬유화가 심해지는 어느 시점이 되면 재생이 되지 않아 간기능이 현저하게 떨어지게 됩니다. 이렇게 간장의 구조가 변화하여 원상태로 돌아갈 수 없게 굳어진 상태를 간경변증 또는 간경화라 부릅니다. 간경변증이 심해질 경우 복수나 정맥류 출혈, 간성혼수 등의 합병증을 유발하기도 하며 또한 간암 발생률도 증가합니다.

따라서 모든 간질환 환자를 대상으로 간섬유화를 진단하는 것은 간질환을 진단하고 치료하는데 있어서 임상적으로 큰 의미가 있습니다. 만성 간질환에서 간경변증으로 진행을 막는 것이 치료의 중요한 목표이며, 이



는 간암 발생 및 간경변증에 의한 합병증으로 인한 사망을 감소시키므로 간섬유화를 평가하고 간경변증을 진단하는 것은 예후 및 치료에 중요한 역할을 합니다. 따라서 간의 굳은 정도(간 탄력성)를 평가하기 위해서는 현재까지 복부초음파나 혈액검사 및 간조직생검을 통해 검사하였으나 최근 본인에 도입된 간섬유화검사(파이버스캔)은 비침습적인 방법으로 순간 탄력성을 측정하여 간의 굳은 정도를 측정하는 최신 진단장비로 객관적이고 정량적으로 간섬유화의 유무 및 진행 정도를 파악할 수 있습니다.

간섬유화검사의 적응증은 주로 6개월 이상 간에 염증이 지속되는 상태인 만성 간염과 간경변증 환자로 현 상태에서 간의 건강 나이를 정확하게 평가하고 또한 지속적인 치료효과를 확인 할 수 있습니다.

검사방법은 환자의 오른팔을 머리 뒤로 들어올리고 누운 상태에서 진동자와 초음파변환기로 이루어진 탐촉자를 직접 간 부위 갈비뼈 사이에 대고 진동을 주어 측정하게 되며, 결과는 탄력 파동의 속도를 측정함으로써 간섬유화의 정도를 수치(킬로파스칼, kpa)로 나타내 줍니다. 이동속도가 빠를수록 높은 수치를 보이며, 이는 간이 더 단단함을 시사하며 간접적으로 간섬유화가 진행되었음을 알 수 있습니다. 간섬유화검사의 장점은 검사시간이 5-10분으로 짧고 별도의 준비없이 검사가 진행됩니다. 비침습적인 검사방법으로 검사에 따른 통증과 부작용이 전혀 없으며 검사 후 결과를 바로 확인할 수 있습니다.

☎ 문의 : 소화기내과 | 032-890-2224  
 내시경실 접수 | 032)890-2540

## 치매 바로알기 집에서만 참고 모시는 것, 절대 효도 아니다!

치매는 뇌질환임에도 불구하고, 나이가 들면 으레 생기기 마련인 당연한 노화현상쯤으로 생각하여 치료를 받지 않고 집안에서 모시는 것이 당연하다고 생각했던 적이 있었다. 치매는 중풍을 맞거나 머리에 심한 외상을 입는 것과 같은 다양한 원인들에 의하여 뇌손상이 이루어지고 이에 따라 전반적인 지능의 저하가 오는 병이다. 치매 중에서 가장 많은 비중을 차지하는 것이 알츠하이머 치매로서 서서히 뇌기능의 저하를 가져오는데 뇌 조직에서 발견되는 노인반, 신경섬유 엉킴과 병적인 현상들이 발병 원인과 밀접한 관련이 있다고 알려지고 있다.





# Dementia



배재남 교수 | 정신과

- 전문분야 : 노년기우울증, 기억장애, 치매, 노년기정신장애
- 진료시간 : 월(오후), 화(오전), 수(오후), 목(오전), 조기치매클리닉(목/오후)
- 문의 : 정신과 ☎032-890-3880

흔히 '노인성 치매' 라고 말하고 있는 병의 대부분이 바로 알츠하이머 치매에 해당된다 하겠다. 2008년도 시행한 전국 치매 역학조사에 따르면 지역사회에 거주하는 65세 이상 일반 노인의 8.68%가 치매라고 하는데, 노령화의 증가에 따라 앞으로 치매의 유병률이 더 높아질 가능성이 높다고 하니 이미 치매는 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 병의 하나가 된 셈이다.

얼마 전에 있었던 일에 대해 건망증을 자주 보이거나, 말을 자꾸 더듬는 경우, 사지가 멀쩡한데도 옷을 혼자서 못 입거나 양치질도 못하는 경우, 주변 일들에 대해서 관심없이 멍하니 지내고 TV를 보기는 하지만 내용을 잘 이해 못하는 경우, 점점 우울해보이며 평소에 하던 집안일도 하지 않으려고 하는 경우 등을 보이기 시작하면 일단 치매를 의심하고 치매클리닉에서 정확한 진단과 평가를 받아 보는 것이 필요하다. 위와 같은 임상 증상 소견들이 뇌의 영상촬영검사, 신경심리검사, 각종 혈액검사 등을 통한 이상소견들과 함께 확인이 된다면 치매의 진단이 내려지게 된다.

알츠하이머 치매는 노년기에 주로 발병하며 서서히 진행하게 되는데 대개 10년쯤 지나면 뇌의 기능이 모두 저하되어 결국은 사망에 이르게 되는 무서운 병으로서 아직까지는 이들을 완전히 치료할 수 있는 방법은 없다. 그러나 활발한 연구들에 의해 알츠하이머 치매의 원인들이 하나씩 드러나고 있는데 특히 뇌의 신경전달물질의 하나인 아세틸콜린의 감소가 치매 증상과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀지게 되면서, 이들의 활성도를 증가시키는 약물들이 인지기능을 호전시키거나 치매의 진행을 막는데 상당한 효과가 있어 현재 치매클리닉에서 많이 사용되고 있다. 이들 치매 치료제는 가벼운 치매뿐만 아니라 중증의 치매에도 효과가 있다고 하지만, 치매가 심하게 진행되기 전에 빨리 발견하여 초기에 치료를 시작하는 것이 더 효과적이라고 하니 조기 진단이 무엇보다도 중요하다. 한편 최근에는 치매를 일으키는 독성단백질을 근원적으로 제거하는 치매백신 체제 또는 효소억제제 등의 신약들이 임상

연구 중에 있으므로 앞으로 새로운 치료제들을 계속 기대해 볼 수 있겠다.

치매에 걸리면 기억력, 언어기능, 집행기능과 같은 인지기능의 장애가 오는 것 외에도 의심증, 성격의 변화, 과격한 행동들을 보이게 되는데 이러한 심리 행동증상들이 환자를 간병하는 보호자들을 매우 힘들게 한다. 이러한 증상들은 적극적으로 치료하면 의외로 쉽게 조절될 수도 있으니 집에서 참고만 있을 이유가 없다. 한편 치매가 상당히 진행되면 뇌기능의 호전을 바라는 적극적인 치료보다는 환자들이 남은 인생을 안전하고 편안하게 누릴 수 있도록 하는 간호 및 관리가 더 중요하게 된다. 이 단계에서부터는 이미 보호자가 집에서 감당할 수 없는 상태가 되므로 집에서만 참고 모시는 것을 절대 효과라고 할 수 없다. 이들 환자들에 대한 안전한 치료 및 간호를 위해서는 치매 주간보호센터, 치매전문요양원 등과 같은 체계적인 의료복지시설에서의 치료도 적극 고려하여야 한다.

## 여러분의 상식은 몇점?

1. 나이가 들면 누구나 치매에 걸린다. (X) ██████████ 58.4%
  2. 치매는 뇌의 병이다. (O) ██████████ 84.7%
  3. 남자보다 여자가 치매에 더 걸린다. (O) ██████████ 72.1%
  4. 뇌졸중(중풍)때문에 치매가 더 걸린다. (O) ██████████ 65.7%
  5. 술을 많이 마시면 치매에 걸리기 쉽다. (O) ██████████ 65.1%
  6. 노인은 100명중 한 명 꼴로 치매에 걸릴 수 있다. (X) ████████ 31.1%
  7. 부모가 치매 환자면 자식도 치매에 걸리게 된다. (X) ████████ 32.8%
  8. 옛날 일을 잘 기억하면 치매가 아니다. (X) ████████ 26.8%
  9. 치매에 걸리면 성격이 변할 수 있다. (O) ██████████ 92.1%
  10. 치매에는 우울증이 잘 동반된다. (O) ██████████ 85.4%
  11. 치매는 혈액검사로 진단한다. (X) ██████████ 52.9%
  12. 치매는 치료가 불가능하다. (X) ██████████ 39.2%
  13. 알짜 치료를 시작하면 치매 진행을 늦출 수 있다. (O) ██████████ 88.1%
  14. 규칙적인 운동이 치매예방에 도움이 된다. (O) ██████████ 92.1%
  15. 치매환자는 모두 장애인으로 등록할 수 있다. (X) ██████████ 43.1%
- 평균 61.9%

\* 대한노인정신의학회 전국치매역학조사\_2008



## 치매 바로 알기 치매 어르신의 문제 행동과 대처 방안

치매는 후천적으로 뇌에 질병이 생겨서 기억력이 저하되고 기타 인지 기능이 저하되어 일상생활에 유의한 장애가 발생한 상태를 말한다. 사람들은 보편적으로 '치매'라는 말을 들으면 깜박깜박 기억을 못하는 어르신의 모습을 떠올린다. 그러나 실제로 치매 어르신들을 돌보는 가족들에게 가장 고통이 되고 힘든 것은 치매 어르신들의 이상 행동들이다. 여기서는 치매 어르신들에게 흔하게 나타나는 몇 가지 이상행동들을 예로 들면서 가족들이 어떻게 대처하면 좋은지 살펴 보겠다.

### Dementia

#### 망상

배우자가 바람을 피운다고 의심하는 망상은 치매 어르신들에게서 매우 흔하게 나타난다. 또 물건을 찾다가 없으면 다른 사람이 가져갔다고 믿는 망상도 흔하다. 이때 유독 가족 중의 한 사람을 지목하여 물건을 못 찾을 때마다 그 사람이 가져갔다고 얘기하는 경우가 많다. 또 어떤 치매 어르신은 딸에게 전화해서 며느리가 밥도 안주고 괴롭힌다고 하여 며느리를 난감하게 만들기도 한다. 이런 망상은 치매 어르신들을 지성으로 돌보는 가족들을 좌절시키고 억울하게 만든다.

가족들이 명심해야 할 것은, 이런 증상은 치매 어르신의 뇌에 병이 생겨서 그런 것이지, 사람이 나빠서 그런 것이 아니라는 것이다. 또 망상이라는 것은 잘못된 믿음이다. 따라서 치매 어르신들의 머리 속에서는 이런 망상들이 사실이므로, 대화를 통해서 그런 생각들이 잘못되었다는 것을 해결하려고 해서는 안 된다. 그러면 오히려 치매 어르신들은 화를 내고 심하면 폭력적으로 된다. 그보다는 주변 사람들에게, 어르신이 치매가 걸려서 잘못 얘기하신 것이니 오해하지 마시도록 얘기하는 것이 좋다. 또 치매 어르신들이 이런 잘못된 망상들을 얘기할 때는 얼



른 대화의 주제를 바꾸거나 산책을 나가자고 하는 등의 상황을 바꾸는 방법으로 넘어가는 것이 좋다. 이런 증상들이 심할 때는 담당 의사와 상의하여 약물로 조절하는 것이 좋겠다.

#### 화를 낸다

치매 어르신들이 별 것 아닌 것에 화를 불같이 낸다든지, 잘못 기억하고 있는 것이 있어서 그것이 아니라고 했더니 막 화를 낸다든지 하는 얘기들을 보호자들이 하는 경우가 많다.

이때도 역시 가족들이 스트레스를 받지 않는 것이 제일 중요하다. 치매 어르신들이 뇌에 병이 생겨서 그런 것이지, 사람이 나빠서 그런 것이 아니므로 그들을 이해하려고 하는 노력이 필요하다. 또 치매 어르신들은 뇌에 병이 생겨서 화를 참는 것이 잘 안 되므로 환자의 화를 돌우는 상황은 피해야 한다. 정상인에게 하듯이 대화로서 문제를 해결하려고 하면 안 된다. 또 이런 증상들은 약물로 잘 조절이 되므로 의사와 상의하도록 한다.

#### 무감동, 무관심

치매 어르신들이 하루 종일 누워만 있고, 운동 나가자고 해도



**최성혜 교수** | 신경과

• 전문분야 : 치매, 기억장애

• 진료시간 : 진료-월(오전), 화(오후), 수(오수), 금(오전)  
기억, 언어장애 클리닉(수/오전)

• 문의 : 신경과 ☎032-890-3860

안 나가고, 아무 것도 안 하려고 한다는 얘기를 하면서 괴로움을 토로하는 보호자들이 의외로 많다.

이 또한 치매 어르신의 뇌에 병이 생겨서 그런 것인지 천성이 게을러서 그런 것이 아니다. 따라서 치매 어르신 스스로 뭔가를 하기를 기대해서는 곤란하다. 힘들더라도 옆의 보호자가 자꾸 같이 나가자고 하고 운동하자고 하고 해서 치매 어르신이 타의에 의해서라도 활동에 참여하게 해야 한다. 또 집 근처의 주간보호센터를 나가시게 하는 것도 좋은 방법이다. 보호자가 힘들면 요양사가 방문했을 때 어르신을 모시고 같이 나가서 운동하게 하는 것도 좋다.

### 소변 실금

치매어르신들이 소변 실금을 하게 되면 가족들은 육체적으로 매우 힘들어지며 어르신들을 요양원으로 모시게 되는 경우가 많다. 치매 어르신들은 화장실을 못 찾아서 엉뚱한 곳에 소변을 보는 경우도 있고, 소변을 참는 능력이 저하되어 화장실 가는 중에 실수하기도 하며, 말기가 되면 화장실 간다는 것 자체를 잊어버려서 그냥 기저귀나 옷에 소변을 보게 된다.

대체 방안은 소변이 마렵다고 하지 않아도 2시간에 한번씩은 어르신을 화장실에 모시고 가서 소변을 보도록 한다. 또 입과 벗기 편한 옷을 입도록 하고, 자기 전에 물을 많이 마시지 않게 한다. 그리고 이런 경우는 의사와 상의하여 적절한 약물 치료를 하는 것이 좋다.

### 성적 행동

치매 어르신이 밤마다 부인을 귀찮게 한다든지, 며느리에게 성적 행동이나 얘기를 한다든지, 주간보호센터에서 할머니들에게 성적 행동을 한다든지, 사람들 앞에서 성기를 만진다는 등의 성적 행동을 조심스럽게 와서 얘기하는 보호자들이 있다.

이 또한 뇌에 병이 생겨서 그런 것인지, 사람이 나빠서 그런 것이 아니므로 어르신을 이해하고 스트레스를 받지 않는 것이 일

차적으로 중요하다. 뇌에 병이 생겨서 참는 것이 안 되므로, 정상인에게 하듯이 주의를 주어 못하게 하는 것은 어렵다. 또한 혹시 성기에 병이 있는 것은 아닌지 점검해보는 것이 좋다. 이런 증상들은 대개 일시적이다. 문제가 될 때는 의사와 상의하여 약물로 조절하는 것이 좋다.

### 밤에 잠을 안 잔다

치매 어르신이 밤에 잠을 안 자면 가족들도 덩달아 못 자게 되므로 가족들의 고통이 매우 크다. 또 어떤 경우는 잠꼬대하면서 배우자를 발길질하거나, 꿈결에 돌아다니는 어르신도 있다. 대처방안으로는 치매 어르신이 낮잠을 자지 않도록 하는 것이 좋다. 특히 오후에는 안 자야 밤에 잘 수 있다. 또 낮 시간에 활동량을 늘리면 잠을 잘 잔다. 주간보호센터에 나가면 피곤해서 밤에 잘 자게 되는 경우들이 많다. 꿈 꾸면서 발길질하거나 움직이는 것은 수면장애이므로 의사와 상의하여 약물치료를 하여야 한다. 또 소변보기 위해 너무 자주 깨어 숙면을 취하지 못하는 것이면 의사와 상의하여 야뇨증을 약물로 조절한다. 밤에 잠을 안 자는 것은 약물로 조절이 잘 되므로 담당 의사와 꼭 상의하도록 한다.

결론적으로, 보호자들은 치매어르신의 이상행동은 “뇌에 병이 생겨서 어쩔 수 없이 나타나는 증상”으로 이해하고, 가급적 스트레스를 받지 않도록 한다. 치매 어르신들이 이상행동을 할 때는 정상인처럼 대화로 해결하려고 하지 말고, 화제나 상황을 다른 곳으로 돌리는 지혜가 필요하다.

치매어르신을 주간보호센터에 나가시게 하거나 방문 요양 서비스 등을 활용하는 것이 어르신을 위해서나 돌보는 가족들을 위해서도 좋다. 또 이상행동이 환자 또는 주변에 고통이나 문제가 되지 않으면 일단 지켜본다. 이상 행동은 약물로 조절이 잘 되므로 문제가 될 때는 솔직히 의사와 상의하여 약물 치료를 받도록 한다.

## 퇴행성 무릎 관절염 인공 슬(무릎)관절 치환술로 새 삶을 찾는다

의학 기술의 발전으로 인한 수명의 연장과 경제적인 여건의 호조, 환자의 통증에 관한 의식의 변화 등으로 인하여 인공관절 치환술을 필요로 하는 환자의 수가 점차 증가하고 있으며 특히 과거에 시술되었던 환자들이 여러 가지 원인으로 인해 재수술을 해야 하는 경우가 늘어나는 추세에 있습니다.

### Degenerative Arthritis

퇴행성 관절염은 인간의 숙명이라고 할 수 있습니다. 평생 동안 활동하며, 몸이 움직일 수 있도록 반복적으로 구부리고 펴는 역할을 하다 보니 자연스럽게 연골이 닳아 나타나는 현상입니다. 비단 나이가 들면서 생기는 퇴행성 관절염 뿐만 아니라 류마티스 관절염, 골절 등 외상 후 발생하는 관절염, 화농성 관절염 등 관절의 생명을 단축시키고 자기 관절 보존을 위협하는 질환은 무수히 많습니다. 그 중에서도 퇴행성 관절염이 잘 알려진 이유는 우리 주위에서 흔히 이 질환에 걸린 어르신을 볼 수 있기 때문입니다. 젊어서 고생을 많이 하신 할머니 할아버지의 다리가 안짱다리처럼 보일 때, 앉았다 일어서는 그 무릎이 너무 뻣뻣할 때, 아침에 일어날 때 마다 무릎이 아파 한참을 꼼짝 못할 때 퇴행성 관절염을 의심하게 됩니다. 예전에는 치료 방법이 없어 속수무책으로 고생 할 수밖에 없었지만, '인공관절 치환술' 이 개발된 이후 거뜬하게 '제2의 즐거운 인생' 을 시작하는 어르신들이 많아졌습니다.

#### 언제 인공관절 수술을 하나요?

슬관절 전치환술을 받는 대부분의 환자들이 60대에서 80대의



노인들 입니다. 하지만 수술을 결정하는 데는 단순히 연령에 의해 판단하는 것이 아니라 환자의 통증 정도, 관절 연골 상태, 장애정도, 전신 건강 상태 등을 종합하여 결정합니다.

다음은 슬관절 전치환술을 시행하는 대표적인 증상들입니다.

1. 슬관절 통증이 일상생활(걷기, 구부리기, 계단 오르내리기)을 할 수 없을 정도로 심하거나 통증 때문에 보조 기구를 사용해야 걸을 수 있다.
2. 슬관절 통증이 휴식과 상관없이 종일 지속된다.
3. 휴식을 취하거나 약을 복용해도 만성적인 염증이나 부종이 거의 감소되지 않는다.
4. 무릎 기형: 무릎이 안쪽 또는 바깥쪽으로 휘어져 있다.
5. 무릎이 뻣뻣하다: 무릎을 구부리거나 쭉 뻗는 것이 힘들다.
6. 초기에는 통증 감소에 효과가 있던 비스테로이드성 약물(이부프로펜, 아스피린 등)이 이제는 더 이상 효과가 없다.
7. 진통제를 먹으면 통증은 감소하지만 위장관 합병증 등으로 장기간 복용이 어렵다.





강준순 교수 | 정형외과

- 전문분야 : 인공관절 성형술(고관절, 슬관절), 관절염, 골종양
- 진료시간 : 인공관절 클리닉(월(종일), 수(오전), 금(오전·2,5주)
- 문의 : 정형외과 ☎032-890-2380

### 인공 무릎(슬)관절이란?

심한 퇴행성 관절염 치료에서 사용하는 대표적인 수술법입니다. 닳아 없어진 무릎 연골 대신 인체에 해가 없는 금속이나 세라믹으로 만들어진 인공 관절물을 넣어 무릎 관절의 통증을 없애주고, 운동 범위를 정상 수준으로 회복시킬 수 있습니다. 인공관절 재질은 코발트 크롬, 티타늄합금, 세라믹, 강화된 폴리에틸렌 등을 이용합니다. 이 인공 관절을 뼈에 붙일 때는 골시멘트를 사용합니다. 마취는 일반적으로 허반신 마취(척추마취)를 시행하며 수술 시간은 보통 1시간 30분 정도 걸리나 환자 상태에 따라 달라질 수 있습니다.

### 수술 후 재활은?

환자의 연령, 건강 상태에 따라 다르지만 수술 후 3~4일부터 서기, 목발을 이용한 보행 연습이 가능하며 수술 후 6주 정도 목발 사용을 권합니다. 수술 후 2개월이면 통상적인 일상생활이 가능합니다.

### 인공 관절 수술을 하면 무엇이 좋아지나요?

인공 관절 수술의 가장 장점은 수술 전에 있었던 심한 통증이 없어지는 것입니다. 두 번째는 수술 전 제한되었던 무릎 관절 운동 범위가 서서히 증가하는 것입니다. 좋아지는 정도는 수술 전 관절이 얼마나 굳어 있었느냐에 따라 결정되며, 심하게 굳어 있었던 관절이 수술로 정상인과 같은 운동 범위로 회복되는 것은 아니지만 지속적으로 재활을 하면 일상적인 생활은 충분히 가능하게 회복됩니다. 세 번째는 휘어진 다리가 펴지면서 정상적으로 보행이 가능해 집니다.

### 인공 관절의 수명은?

인공관절은 우리 몸과 같이 계속 재생되는 것이 아니고 사용함에 따라 조금씩 마모되는 것입니다. 인공 관절 수술을 받은 환자 분이 조심스럽게 관리하고, 정상적인 일상생활을 하면서 주

기적인 점검을 받는다면 사용 기간을 최대한 늘릴 수 있습니다. 그러나 주의사항을 준수하지 않고, 무리한 운동 또는 지나친 관절 운동을 하게 되면 인공 관절의 마모를 가속시키고 되며, 이때 마모된 인공 관절의 조각들이 뼈 사이에 침투하여 뼈가 녹으면서 인공 관절의 고정성이 느슨해져서 재수술을 하는 경우도 있습니다. 따라서 항상 환자 스스로가 자신의 관절을 보호하는 자세가 필요합니다. 최근에는 새로운 인공 관절의 재료가 많이 개발되고, 제품도 다양해짐은 물론, 인공 관절 자체의 수명이 길어졌고 수술 방법 또한 계속해서 발전해 10년 이내 단 기간 만에 재수술을 하는 경우는 많이 줄어들었습니다. 인공관절은 수술을 정교하게 하고 관리를 잘 하면 15~20년 이상 문제없이 사용할 수 있지만, 최근에는 평균 수명이 연장되고 있으므로 50대에 수술을 받으면 재수술을 받아야 할 가능성이 상대적으로 높을 것으로 생각하고 있습니다. 그러므로 젊은 환자들 경우에는 최대한 자기 관절을 보존하는 치료를 시행하고 난 뒤 인공 관절 수술을 하는 것이 좋습니다.

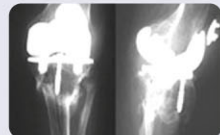


사진 1 : 70세 여자 환자의 인공 슬관절 치환술 18년 후 사진으로 관절면의 마모가 심하고 그 후유증으로 경골의 골 용해(뼈가 녹아없어짐)가 매우 심각함.



사진 2 : 골 용해가 심한 경골은 동종골(다른 사람의 뼈) 이식 후 재 치환술을 시행하였으며, 환자는 통증 없이 보행이 가능하며 만족함.



사진 3 : 68세 여자 양측 퇴행성 슬관절염 환자로 인공 관절 수술 후 수술 전 O자형으로 휘어진 다리가 똑바로 펴지고 환자는 통증 없이 일상생활이 가능하며, 관절 운동범위도 정상임.



## 무릎(슬) 관절염 수술 후 가정재활운동 수술 후 재활운동은 선택이 아닌 필수!!

글 · 김치중 운동처방사 | 비만센터

인생을 살면서 오랫동안 우리를 괴롭히는 그야말로 지긋지긋한 질병이면 관절염 질환을 떠올리게 됩니다. 대표적으로는 퇴행성 관절염, 류마티스 관절염, 화농성 관절염, 스포츠 손상으로 인한 관절염 등이 있습니다. 이러한 질환이 나타나는 원인은 제각각 다르지만 이로 인해 발생하는 통증으로 인해 수개월 혹은 수년 동안 고통에 시달리게 됩니다. 이러한 고통을 줄이거나 없애기 위해 해결책 중 수술이라는 방법을 선택하게 되고 연골의 손상 정도에 따라 봉합, 제거, 이식을 하며 나아가 인공관절 치환술까지 하게 됩니다.





이러한 수술로 인해 대부분의 환자는 통증에서 벗어나지만 수술로 치료가 끝났다고 생각하면 잘못된 생각입니다. 수술 후 재활운동을 소홀히 한다면 관절과 근육이 정상화 되지 못하고 그에 따른 후유증으로 계속해서 고생하게 됩니다. 즉 수술 후의 재활 운동은 건강한 무릎으로 회복하는 데 필수요소란 걸 꼭 기억해야 합니다. 특히 수술 후부터 6-8주 까지 매우 중요한 시기이며 재활 시기를 늦출수록 회복도 늦다는 걸 명심해야 합니다. 전문적인 재활 병원에서 체계적으로 실시하면 좋겠지만 대다수가 시간적 여유 등 여러 가지 상황으로 인해 재활운동을 소홀히 하며 실시한다 하여도 수동적인 치료(찜질 등)만 실시하는 실정입니다.

아래의 운동법은 통증이 사라지고 운동범위가 충분히 나오는 단계를 지나 근력회복을 통해 일상생활로 복귀하는데 문제가 없을 정도로 무릎 관절을 회복시키는데 좋은 가정에서 할 수 있는 능동적인 운동입니다(수술 후 초기 8주간 실시).

### 관절가동범위(구부리기, 펴기) 증가

수술 후 관절강직을 감소시켜 슬(무릎)관절의 운동범위를 조기에 증가시키는 운동입니다.

#### ■ 다리 펴기



1분간 누르기, 30초 휴식, 3-5회 반복, 3세트 실시

#### ■ 옆드려 다리 펴기



1분간 누르기, 30초 휴식, 3-5회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 벽에 다리 올려 무릎 구부리기



50초 구부러 멈춤, 10-20회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 누워 무릎 구부리기



10초 구부러 멈춤, 10-20회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 앉아서 다리 구부리기



10초 구부러 멈춤, 10-20회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 옆드려 다리 구부리기



10초 구부러 멈춤, 10-20회 반복, 2-3세트 실시

### 근력(대퇴부)강화

수술 후 약해진 대퇴부의 근력을 조기에 회복시켜주고 관절 내 존재하는 출혈을 흡수시켜 줄 수 있는 운동입니다.

#### ■ 무릎 펴서 대퇴부 힘주기



10초 힘주기, 10회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 옆드려 대퇴부 힘주어 누르기

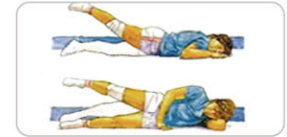


10초 힘주고 내림, 10회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 다리 펴서 들어올리기

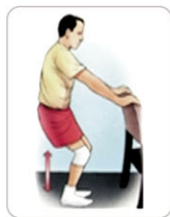


10초 힘주기, 10회 반복, 2-3세트 실시



10초 힘주고 내림, 10회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 앉아서 일어나기



10초 힘주기, 10회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 서서 다리 들어올리기



10초 힘주고 내림, 10회 반복, 2-3세트 실시

#### ■ 목발 걸기



치료받은 다리와 목발이 동시에 앞으로 나가면서 짚고 걷는다.

### 주의사항

- 수술한 다리는 꼬지 않는다.
- 30분 이상 오래 앉아 있지 않는다.
- 구부리고 펼 때 무릎 주변을 따뜻하게 하고 난 후 실시하면 효과적이다 (온욕, 온찜질).
- 운동 후에는 열이 발생하므로 냉찜질을 실시한다(부종은 수술 후 3개월 정도 지속된다).
- 의사의 지시가 있을 때까지는 항상 보조기를 착용한다.
- 집에 실내자전차가 있는 경우 안장 높이를 최대한 높여서 10분씩 2-3회 타면 좋다.

☎ 문의 : 비만센터 | 032-890-3360



# 2010 한가족 체육대회

가을치고는 유난히 햇살이 따가웠던 그 날  
모두 함께 하나되어  
목청껏 응원하고, 달리고, 넘어지고,  
그래도 소리내어 참 많이 웃었던  
즐거웠던 그 날의 기억 조각들입니다.

올래인하 VS 인하빅뱅 VS 무조건짱 VS 아싸대박

- 언제 : 2010. 10. 9(토)
- 어디서 : 인하대학교 대운동장(용현동 소재)







“우리는 한가족입니다”



뇌졸중 치료실

## 뇌혈관질환의 치료 및 예방에서 국내 가장 전문화되고 차별화된 서비스 제공

찬바람이 불어오고 따뜻한 차 한잔이 생각날 즈음 우리의 뇌혈관들은 긴장하고 있습니다.  
더불어 인하대병원 뇌졸중 치료실의 의료진도 긴장된 분위기 속에서 바쁘게 움직이게 됩니다.  
예로부터 뇌졸중은 “중풍(中風)”이라 하듯이 ‘벼락을 치듯 갑자기 증상이 온다’는 뜻을 포함하고 있습니다.

글 · 옥자은 간호사 | 병동간호1팀(동 12병동, STROKE UNIT)

### Stroke Unit



사진 좌측에서 옥자은, 김윤정, 이소임, 유연아, 최유리





평소에 건강을 자부하셨더라도 뇌졸중이라는 갑작스런 위기 상황을 누구라도 경험할 수 있습니다. 홍길동 씨를 통해 특별하고도 두렵던 경험 속으로 다 함께 떠나볼까요~

●● 특별한 불편 없이 건강하게 지내던 홍길동 씨는 아침 운동을 나섰다가 갑작스럽게 우측반신마비와 말이 어눌해지고 더듬거리는 구음장애가 발생되어 119를 타고 인하대병원 응급실을 경유하여 12층 뇌졸중 치료실로 입원하였다.

낯선 환경과 본인의 위기상황에 대해 당황스럽고 불안한 심정은 무슨 말로도 표현하기 어려웠다.

하루 정도가 지났을까 홍 씨는 주변에서 일어나는 일들이 놀라웠다. 우선 치료실내의 모든 환자들이 침상에서 생활하여 간호사들의 손길이 무척 분주했고, 대개의 환자들이 그렇듯 본인의 상태에 대한 걱정과 궁금증은 참으로 많고도 많았다. 물론 홍씨도 그랬다.

뇌졸중 치료실에는 의사와 간호사가 24시간 상주하고 있었고, 수많은 질문에 익숙한 듯 간호사들은 상세한 설명으로 불안한 심정을 헤아려주었고, 수시로 상태를 확인하고, 필요 시엔 뇌졸중 전문의의 즉각적인 치료가 이루어지는 상황 속에서 홍씨는 서서히 안정을 찾아가고 있었다.

오늘 오후엔 옆자리 환자분의 상태가 좋아져서 일반병실로 옮긴다고 한다. 홍씨도 곧 무사히 예전처럼 돌아갈 수 있겠다는 희망에 기분이 한 걸 나아졌다. ●●

인하대병원의 뇌졸중 치료실은 발생 72시간 이내의 급성기 뇌졸중 환자, 재발성 일과성 뇌허혈증, 혈관조영술이나 스텐트 삽입과 같은 침습적 시술을 받게 되는 환자분이 입실하여



집중적인 감시와 치료를 받게 되는 특수병실로서 동12병동 내에 위치하고 있으며, 4개의 병상을 운영하고 있습니다.

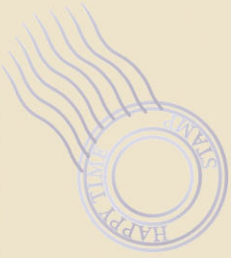
뇌혈관 질환 전문의로서 동아 일보 선정 베스트 닥터인 나정호 센터장을 중심으로 총 3명의 뇌졸중 전문의와 전공의, 뇌졸중 전문 교육을 받은 5인의 간호사가 24시간 상주하며, 심전도 및 산소포화도 모니터 등 최신장비를 갖추고 숙련된 전문 의료진의 협의진료와 전문 간호를 받게 됩니다.

뇌졸중 환자들에게 최상의 진료를 제공한다는 운영목표 아래 신경과, 신경외과, 영상의학과, 응급의학과 및 재활의학과 간의 유기적인 뇌졸중 협의 진료 체제를 구축하고 있으며 표준화된 양질의 진료 수준을 유지하고 있습니다.

뇌졸중 치료실은 뇌졸중 치료에 있어서 가장 중요한 급성기에 보다 빠르고 집중적인 치료가 이루어질 수 있도록 하고 수시로 악화될 수 있는 상태변화 및 침습적 시술 이후에 발생할 수 있는 불안정한 혈압과 맥박 및 신경학적 합병증에 효과적으로 대처하기 위해 만들어진 특수 병실로, 5명의 간호사가 24시간 교대로 근무하며 실제로 환자의 증상을 관찰하던 중에 근력저하 등의 증상을 빨리 발견하고 적절히 대응하여 호전된 환자 사례가 많이 있습니다.

이런 가슴 벅찬 경험들이 뇌졸중 치료실에서 느끼는 여러가지 보람 중 가장 크다 하겠습니다.

인하대병원의 뇌졸중 치료실은 뇌졸중의 새로운 첨단 진단, 치료법의 개발, 적용, 보급을 통해 선도적인 역할을 하고 있으며 그 동안의 우수한 실적을 바탕으로 앞으로도 뇌혈관질환의 치료 및 예방에서 국내에서 가장 전문화되고 차별화된 서비스를 제공할 것을 약속드립니다.



## 사랑하는 아들에게

아들아.

요즘 아침, 저녁으로 초겨울 날씨니 감기 걸리지 않도록 위생관리 잘 하길 바란다. 생전 처음으로 너에게 글을 쓰려니 조금 난해하구나. 자주 펜을 들었어야 했는데...

요즘은 시대가 좋아서 문자로 많은 대화를 주고받곤 하지. 아파하고도 많은 메시지를 주고받으며 교감할 수 있으면 좋겠다.

벌써 네가 고1, 17세가 되었네. 몇 해 전 만해도 젓 달라고 때 쓰곤 했던 게 엇그제 같은데. 시간이 참 빠르구나. 생각해보니 아빠 나이도 벌써 마흔 여섯이구나. 정말이지 세월이 유수 같다. 그래도 엄마, 아빠는 누나하고 네가 이렇게 잘 자라주어 행복하단다. 앞으로도 너희 남매가 우애 있게 잘 지내기를 바란다. 아니 그렇게 해줄 거라 믿는다. 또한 아빠 아들이 벌써 이성적인 판단을 할 수 있는 나이가 된 것 같아서 마음이 뿌듯하단다.

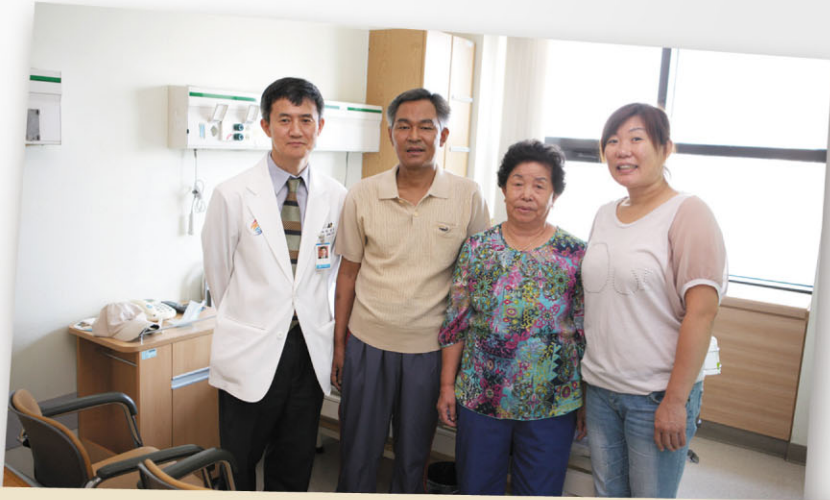
아들아.

아빠가 몸이 성치 않아 인하대병원에 입원하고 퇴원하는 것을 반복하는 과정에서 간경화라는 청천벽력 같은 진단을 받은 후 아빠는 정말 놀랐고 더 이상 희망이 없을 거라 판단했단다. 그러던 중 어느 날 엄마가 이진우 교수님께서 하신 말씀을 전해줬어. 간이 급격히 나빠지면 간이식을 해야만 하고 초진엔 30% 밖에 간 기능을 할 수 없다고 말씀 하셨다는구나. 순간 아빠는 수술을 하지 않은 상태에서 몇 년이라도 생명이 유지만 된다면 수술을 하지 않으려고 했지. 그런데 CT 및 MRI를 재차 찍어보며 간암이라는 2차 진단이 내려진 거야. 그래서 생명을 조금만이라도 연장하려면 간암제거 수술을 할 수 밖에 없었단다. 하지만 성공적으로 수술을 받았음에도 불구하고 간 경화로 인해 간 기능이 10% 밖에 남지 않게 된다며 간 이식을 서둘러야 한다고 했지. 이식을 서두르지 않으면 한 달 정도 밖에 살 수 없을 것이라고 말씀하셔서 간 이식 수술을 결정하게 되었지. 간 이식에 대한 얘기가 오고갈 때 당연한 듯 내가 기증하겠다고 하여 엄마, 아빠는 너무나도 가슴이 저렸다.



권옥선 님의 아들 권대근 군(중학교 3학년 때)





간 이식 수술 전 어느 날 엄마가 내게 찾아와서 네 이야기를 하면서 눈물을 흘리더구나. 아빠는 차마 네 엄마 얼굴을 볼 수 없어 머리를 돌려 눈물을 흘렸단다. 엄마는 네가 인터넷을 통해 본 사연, 그러니까 자식이 아버지에게 간을 기증한 이야기를 보고 “나도 아버지께 간을 기증할게요.” 라고 했다는 이야기를 듣고 또 한 번 눈물을 흘렸어. 아빠는 혼자 밤새 생각을 했는데 몸이 아파 가장 노릇도 제대로 못했는데 너에게 또다시 몸과 마음에 상처를 줄 생각을 하니 미치도록 마음이 아프더구나.

아빠는 “여보 차라리 그냥 죽게 놔둬. 어차피 고통 없이 죽는다는데 괜찮아” 하며 무의미한 위로를 했었다. 여하튼 네 배에 상처가 남을 생각을 하니 정말 미안하고 마음이 터질 듯 아프고 고통스러웠단다.

수술이라는 긴 시간을 거쳐 “아저씨하고 아드님 수술이 정말 잘되었어요.” 라는 이야기를 간호사 및 관계자 분들한테 전해 들었을 땐 너무나 좋았다.

그 순간 “아들 내 아들아. 참 고맙고 대견하구나. 사랑한다.”라고 외치고 싶었어.

아빠를 살리기 위해 힘든 결정을 할 수 밖에 없었던 너에게 심적 부담을 주어 미안 또 미안하구나. 천만 다행으로 수술이 잘 되어 아빠가 건강을 되찾았듯이 조만간 몸과 마음을 추슬러 하루 빨리 예전처럼 일을 하며 네 마음에 부흥할까 한단다.

아들아 이제 모든 것이 다 끝났어. 너는 공부, 아빠는 가족에 대한 의무에 충실 하자꾸나.

사랑하는 아들한테 씻을 수 없는 상처와 고통을 안겨준 것 같아 마음이 아프구나. 그리고 너와 아빠한테 성공적으로 수술을 해주신 소화기내과 이진우 교수님과 외과 안승익 교수님 및 사회복지팀, 감염관리팀, 그리고 모든 검사를 맡으신 코디선생님께 감사하고 인하대병원의 모든 관계자 분들한테 고개 숙여 진심으로 감사드리고자 한다. 그리고 아들도 열심히 공부해서 “난 사람, 든 사람, 된 사람”이 되어 항상 남을 위해 베풀며 은혜하며 살자꾸나.

그럼 이만 줄인다.

2010년 10월 어느 날

아빠가

\* 본 사연은 지난 8월 25일 간이식 수술을 받은 권옥선(남/44세) 님이 아들에게 쓴 편지입니다.

권옥선 님의 아들 권대곤(16세) 군은 간암과 간경화로 인해 간 이식이 필요했던 아버지를 위해 기꺼이 자신의 간을 기증한 지극한 효심으로 주위 사람들에 감동을 주었습니다. 권옥선 씨는 현재 수술이 성공적으로 끝나 1주일에 한 번 씩 통원치료를 받으며 빠른 회복을 보이고 있습니다.





## 항랑한 들판에 버려진 고려인들의 애환 - 우즈베키스탄 의료봉사기

### 실크로드에 사랑을 뿌리다

이번 우즈베키스탄 의료봉사는 1주일 동안 4일 진료로 구성됐으며, 2일은 수도인 타슈켄트, 2일은 나보이 지역에서 행해졌다. 우리병원이 이제까지 해외의료봉사를 많이 해왔지만, 우즈베키스탄 지역은 처음으로 의료봉사를 시도하는 곳 이었고, 우리 병원의 모기업인 대한항공의 물류 센터가 자리하고 있는 나보이 지역에서의 의료 봉사는 전례가 없는 최초의 의료봉사로 더 큰 의미가 있었다.

우즈베키스탄으로 의료봉사를 간다고 했을 때, 순간 들었던 생각은 김태희가 발을 갈고, 이 효리가 청소를 한다는 그 우즈베키스탄이라는 생각이었다. 인터넷 검색창에서 우즈베키스탄을 검색해 보아도 연관 검색어로 '우즈베키스탄 미녀' 라고 뜨니 미인의 소문이 거짓이 아닌 것만 같았다.

우즈베키스탄은 과거 스탈린 시대에 민족차별정책으로 강제로 중앙아시아로 이주당한 한국인인 '고려인' 들이 많이 살고 있는 곳으로, 현재도 우즈베키스탄의 고려인들은 우즈베키스탄 내 정책 상 차별당하고 있으며, 한국국제보건의료재단에서는 그러한 고려인들을 보살피기 위하여 타슈켄트에 아리랑 요양원을 운영하고 있다. 이번 의료봉사에는 이 고려인 요양원도 방문하여 의료봉사를 시행하는 한민족을 보듬는 진정한 봉사로 그 의미는 더욱 컸다고 생각한다.

보통 내과 위주의 의료봉사와는 달리 안과, 심장내과, 정형외과, 비뇨기과의 전문적인 진료과가 참여하는 의료봉사로 기대감이 더욱 컸다.

우즈베키스탄 의료봉사를 준비를 하면서 우즈베키스탄의 정보를 찾아보았지만, 우즈베키스탄이 사회주의 국가라 비자발급도 어렵고, 엄격한 통제 속에 정보가 많이 노출되어 있지 않아서, 미인이 많다는 출처를 알 수 없는 소문만을 믿고 우즈베키스탄으로 향했다.

우즈베키스탄에 도착해서 느꼈던 것은 '이렇게 잘 되어 있는 도시에 우리가 의료봉사를 해 줄 필요가 있는 걸까?' 라는 생각이었다. 몽골처럼 아스팔트도 안 되어 있는 흙 도로길을 예상하고 왔는데, 깨끗하게 잘 깔려있는 길과 깔끔한 건물들이 예상외였다.

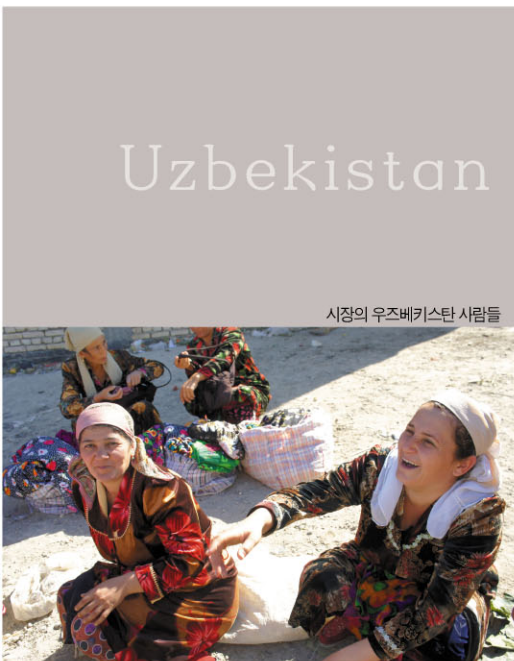




시미르칸트 레기스탄 광장



진료를 대기하는 사람들과 아리랑요양원의 의료봉사



시장의 우즈베키스탄 사람들

# Uzbekistan

하지만 이내 그런 인식은 깨져버렸다. 신용카드 문화가 익숙하고, 비용처리상 신용카드를 써야만 하는데, 우즈베키스탄에서는 호텔에서조차 신용카드 결제가 안 된다는 사실이었다. 무조건 현금만 받는다는 말에 우리 봉사단원들을 놀라지 않을 수 없었다. 또한 고객권이 없고 소액권만을 발행함으로써 인플레이션을 억제하는 정책을 펼치고 있어 사람들이 돈을 다발로 들고 다니는 것을 흔히 볼 수 있었다. 덕분에 우리는 돈을 빌려서 밥을 먹고, 혹시 몰라 준비한 달러를 환전하여 바꾼 돈을 가방 가득 싣고 다니며 의료봉사 진행을 할 수밖에 없었다.

수도인 타슈켄트 시내의 Medical social center, 타슈켄트 외곽의 아리랑 요양원, 타슈켄트에서 차로 8시간 떨어진 나보이 지역 이렇게 3곳을 다니면서 의료봉사를 시행하였는데, 타슈켄트 도심과는 다른 모습들 또한 시내 외곽에서 쉽게 볼 수 있었다.

차로 이동하는 내내 끝없이 목화밭이 펼쳐져 있었는데, 하루 종일 목화밭에서 일하는 일꾼들은 하루에 일당이 한국 돈으로 천원 정도라고 하니 우즈베키스탄의 실상이 어찌나 파악할 수 있을 듯 했다.

한류 열풍을 실감하며 첫날부터 비쁘게 의료봉사를 시작하였다. 의료봉사가 자주 있었다고 들었는데, 생각보다 중증환자들이 많이 있었고, 소아환자들도 많이 찾아와서 다음 날로 진료를 연장시킬 정도로 많은 환자들이 찾아왔다.

이튿날 아리랑 요양원에서 고령인 할머니, 할아버지들이 자신들이 황량한 들판에 갑자기 버려져서, 한국인의 기지로 밥을 일구고 잘 살게 되었는데 우즈베키스탄의 차별정책으로 이렇게 어렵게 살고 있다는 말을 한국말로 전하시는데 나도 모르게 눈시울이 뜨거워졌다. 고령인



요양원에서는 한국말로 진료를 할 수 있어 참여하신 의료진들도 한결 수월하게 진료를 볼 수 있었고, 우리가 정말 같은 한민족임을 느낄 수 있었다. 차로 8시간이 걸리는 대한항공의 물류센터가 있는 나보이는 의료다운 의료로 처음 접해보는 지역이기 때문에, 나보이주 정부의 관심 또한 대단했다. 수도에서 멀리 떨어져 있고 의료의 혜택을 잘 받지 못하는 지역이라 중증질환자도 타슈켄트보다 훨씬 많았고, 생활이 어려운 사람도 더욱 많았다. 우리나라에서는 책에서만 볼 수 있는 질환들이 수도룩했다고 하면 그 곳의 실상이 어떤지 파악 되리라 생각된다.

매우 인상깊었던 것 중 하나는 지금은 우리의 도움을 받고, 한류에 열광하는 우즈베키스탄이 과거 우리나라의 삼국시대에 고구려 사신의 조공을 받는 찬란한 티무르 제국이었다는 사실이었다. 타슈켄트에서 나보이로 차로 이동하면서 우즈베키스탄의 대표적인 유적지인 사마르칸트를 방문할 수 있었다. 실크로드의 중심지이자, 중앙아시아 이슬람 문화의 꽃이라 불리는 사마르칸트는 '푸른 돛의 도시'라고도 불리는 데, 푸른 타일로 이루어진 돛 지붕 건물들이 그 말을 그대로 표현하는 것을 알 수 있었다. 티무르 제국은 몽골의 후손이 세웠다 하며, 우리나라도 몽골과 깊은 인연이 있는 바, 어떻게 보면 우리나라와 우즈베키스탄은 매우 가까운 곳이라고 체감할 수 있었다.

심초음파 검사받는 아이



사마르칸트 아프리카시아 공전벽화 사신도(복원 전과 복원 후의 고구려사신

결국 우즈베키스탄에서 김태희가 발을 갈고, 이효리가 청소를 하는' 광경을 목격하긴 어려웠지만(현지인들 말에 의하면, 미녀들은 외국으로 다 일하러 나갔다고 한다), 미약한 도움이나마 황량한 들판에 버려진 고려인의 애환을 조금이나마 덜어주고, 의료의 사각지대에 있는 우즈베키스탄 국민들을 위해 좋은 일을 할 수 있었던 기회였다.

또한 현재 의료봉사 때 진료를 받은 환자 중, 생활이 어렵고 한국에서 수술하면 원치가 가능한 환자 4명을 선정하여 무료수술사업을 진행 중에 있다. 단기적인 의료봉사가 아닌 사람을 살리는 진정한 의료봉사를 하게 되어 내 가족의 일과 같이 기쁘다. 하지만 이번엔 기회를 얻지 못하고, 도움만 기다리고 있는 어린 심장병 환자, 근육 이상으로 제대로 웃지 못하고 눈물 흘리던 아가씨를 생각하면 아직도 마음이 아픈 것은 사실이다.

본인들의 휴가를 사용하고, 사비를 들여 참여한 우즈베키스탄 의료봉사단 13명 (안하사회봉사단장 마취통증의학과 이홍식 교수님, 안과 진희승 교수님, 심장내과 김대혁 교수님, 정형외과 원만희 선생님, 비뇨기과 신태영 선생님, 건강증진센터 정수진 수선생님, 응급의학과 서수미 선생님, 심장초음파실 이진현 선생님, 동야병동 김정은 선생님, 약제팀 고은진 약사님, 윤순희 선생님, 대외협력홍보실 김정희 실장님) 등 모두에게 감사드리며, 8시간의 밤샘 비행 후 인천공항에서 병원으로 바로 출근을 해야 했던 참여자들의 자기 희생에 다시 한번 박수를 보낸다.

글 · 김필립 | 홍보팀

안하대병원은 지속적으로 우즈베키스탄에 의료봉사를 실시하여, 의료혜택을 받지 못하고 있는 우즈베키스탄 국민 및 우리 민족인 고려인들의 건강 증진을 위해 노력할 것이며, 무료수술사업도 의료봉사와 함께 매년 진행할 예정입니다.





# 오바마(오빠 바라만 보지 말고 마음대로 해)인가? 오바마(오직 바라고 마음먹은 대로)인가!

최근 한 주요인사가 국민의 관심이 집중된 모임에서 부적절한 건배사를 해서 물의를 빚었는데, 이렇듯 모임의 분위기를 망칠수도 있고 잘만 사용하면 모두가 즐거운 한마디, 바로 건배사입니다. 건배란 하늘을 향해 축배를 든다는 말입니다. 이것이 타이완과 일본에서는 잔을 비운다는 의미로, 유럽과 미국에서는 서로 자축하자는 의미로 쓰인다고 하니 이처럼 건배사도 세태와 사회, 문화에 따라 다른 걸 알 수 있습니다. 먼저 건배를 제외하여 하는 말을 나라별로 살펴볼까요?



### 나라별 건배사

**북한** = '축배' 가 쓰이다가 살기가 어려워지니 '잔을 비우자' 는 뜻으로 '쭈우욱' .  
**중국** = 干杯(간페이).

**일본** = 乾杯(간배이)

**미국/영국/호주** = cheers(치어스), cheer up(치어럽)

**캐나다** = toast(토스트). 영국에서 찰스2세 때 술맛을 내려고 유리잔 속에 토스트 한 조각을 넣은 데서 유래.

**독일/네델란드** = prost(프로스트)

**프랑스** = avotre sante(아보트르 상테)

**이탈리아** = cin cin(찐찐), alla salute(알라 살루떼)

**스페인/멕시코** = salud(사룻)

**그리스** = 이스이지안 스텐휘게이아

**러시아** = 스후로쇼네, 즈다로비에

**하와이** = Okole Maluma(오케레 마루우마)

**에스키모** = 이히히히히

저는 개인적으로 에스키모의 건배사가 마음에 듭니다만...

바야흐로 송년회 시즌!

멋진 건배사 한마디 외웠다가 사용해 보시는게 어떠세요?



### 삼행시형

**일십백천만** : 하루에 1가지 좋은 일을 하고, 10번 이상 웃으며, 100자 이상 쓰고, 1000자 이상 읽으며, 10,000보 이상 걷자(하루를 의미 있고 보람차게 살자는 뜻)

**나기자** : 나라와 가정과 자신을 위하여

**고감사** : 고맙습니다, 감사합니다, 사랑합니다.

**이사우** : 이상은 높게, 사랑은 넓게, 우정은 깊게

**우행시** : 우리들의 행복한 시간을 위하여

**당나귀** : 당신과 나의 귀한 만남을 위하여

**진달래** : 진하고 달콤한 내일을 위하여

**사우나** : 사랑과 우정을 나누자

**이기자** : 이런 기회 자주 갖자

**해당화** : 해가 갈수록 당당하고 화려하게(올드 미스,미스터 모임에서 딱 좋겠군요)

**여필중부** : 여자는 필히 중부세를 내는 남자와 결혼하라~



### 구호형(선창 - 화답 형식)

**위기를 - 기회로**

**나이아 - 가라**

**2010년 - 잘가라**

**열씨구 - 좋다**

**지화자 - 좋다**

**카르페 - 디엠**(현재를 즐기자는 뜻의 라틴어)

**마음을 - 훔치자**(고객의 마음을 훔치자는 의미로 고객에게 감동을 주는 서비스를 하자는것)

**자알 - 먹고, 자알 - 살자**



### 유행어형

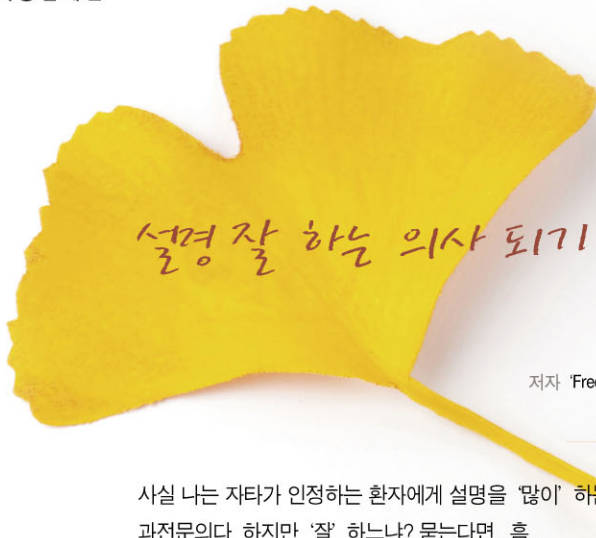
**우생순** : 우리 생애 최고의 순간을 위하여  
**원더걸스** : 원하는 만큼, 더도 말고, 걸러서, 스스로 마시자

**오바마** : 오직 바라는 대로 마음먹은 대로 (이런 건전한 뜻도 있건만...)

정리 · 신소영 | 진료지원팀

발체 | 인터넷 <http://semiye.com/>, Daum 블로그 행복한 인생,

도서 '수중해'



저자 'FredericW.Platt', 'Geoffrey H. Gordon' 출판사 아카데미아  
추천도서평 · 이지영 원장 | 논현사랑내과

사실 나는 자타가 인정하는 환자에게 설명을 '많이' 하는 10년차 내과전문의다. 하지만 '잘' 하느냐? 묻는다면...흠...

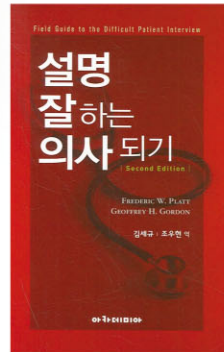
어느 날 지인에게 암이라는 검사결과를 어떻게 알릴까 고민 끝에 읽게 된 '설명 잘 하는 의사 되기' 이 책은 과연 설명학의 해리슨과도 같았다.(해리슨은 내과의에게는 수학의 정석과도 같은 책이다)

내가 의대를 다닐 때만 해도 환자나 보호자와의 의사소통에 대해서 체계적으로 배운 적이 없다. 교수님이나 선배가 하는 대로, 때론 내 기분에 따라 환자를 대했는데 의학적인 사실 전달에 너무 중점을 뒀서 상대의 감정이나 이해 정도에 대해서는 잘 몰랐던 것 같다.

진료실내에서 환자와 의사와의 대화는 일반적인 대화와는 다르다. 환자의 이야기를 진단의 근거와 임상적 판단에 유용한 객관적 자료로 옮겨야 하므로. 의사는 환자가 전하는 증상과 정황에서 결론을 유도해내야 하며, 끊임없이 대화의 균형을 잡아야 한다.

이 책은 원서의 제목 'Field Guide to the Difficult Patient Interview' 가 시사하는 바와 같이 '의료현장에서 의사소통이 어려운 환자나 상황에 효과적으로 대처하고 면담하는 방법' 을 기술하고 있다. 환자의 신뢰를 얻고 환자에게서 정확하고 풍부한 자료를 얻어내기 위한 면담 진행요령은 물론, 동료의 시를 환자로 맞이해야 할 때, 생을 마무리하는 환자나 유기족을 위로할 때 도움이 되는 대화 예들을 제공한다.

신문에서 '설명 잘 하는 의사가 명의' 라는 제목의 기사를 본 적이 있는데 모쪼록 나의 선배, 후배, 동료 의사들이 이 책을 읽고 모두 설명 잘 하는 명의로 거듭나길 바란다.



인하대병원 진료지원팀에서는 도서확충을 위한 <도서기증 캠페인>을 실시합니다.  
많은 분들의 동참을 기다립니다.

**♣ 기증방법 및 문의**

- 장르불문, 권수무관, 만화책도 환영합니다.
- 도서추천평과 함께 책을 기증하시고, 원보게재 및 도서상품권의 행운도 받아주세요 (월 1명)
- 문의 및 접수 : 지하2층 진료지원팀 032-890-2873



# 뮤지션 백영규의 좋은 음악 나눔



“별 생각없이 시작한 일인데 하다보니 어느덧 나 자신이 바뀌더라구요. 지금부터라도 ‘내가 정말 좋은 사람이 되어야겠구나’ 다짐도 하구요.”

음악은 사람들을 하나로 묶어주는 힘이다. 특히 좋은 음악은 사람들의 마음을 따뜻하게 만든다. 좋은 음악 나눔이란, 그래서 참여하는 이들에게 즐거움과 보람을 느끼게 하고, 세상에 희망의 기운을 전파한다.

경인방송(90.7MHz) iTV FM의 대표 음악 프로그램인 ‘백영규의 가고 싶은 마을’의 DJ를 맡고 있는 가수 백영규 씨. 그는 음악을 통해 나눔을 실천하고, 작지만 의미가 큰 장학사업을 이끌고 있다. 매월 한 차례 부평문화사랑방에서 진행하

는 ‘백가마(백영규의 가고싶은마을 약칭) 동창회 란 이름의 소극장 공연은, 인천에서 유일하게, 누구나 무료로 참여할 수 있는 문화나눔의 공간이다. 소극장 공연은 2007년 12월 처음 시작할 때만 해도 이웃돕기 모금함의 월 모금액이 20만원도 안되었다. 그러다 2년 전부터 뜻있는 후원자들이 매월 일정액의 기부를 약속해서, 가정형편이 어렵지만 재능이 있는 고등학생 6명에게 월 20만원씩의 후원금을 졸업때까지 지원하고 있다. 기호일보, 경인방송, 웅진냉면, 상진화학, 가수 김세화 씨 등 6구좌로 매월 120만원을 후원해온 장학사업이 벌써 2년째에 접어들었다.

사실 월 1구좌(20만원)의 기부약정은 쉬운 일이 아니다. 백영규 씨의 바람이 있다면 4구좌를 더 열어 10명의 고등학생이



디너쇼 무대위의 백영규 씨(우)와 가수 김세화 씨(좌)



8월 18일 인천 부평문화사랑방에서 열린 백가마 동창회 앞줄에 이날 초대받은 인천뇌성마비협회 회원 20여 명이 앉아 있다.

졸업때까지 학업에 매진할 수 있도록 돕는 거다. 다만, 즉흥적으로 1구좌를 열겠다고 호언하는 이들에겐 그냥 웃음으로 넘긴다. 해당 학생이 고교를 졸업할 때까지 지속적으로 책임을 져야 하는 장학사업이기 때문이다. 잘 못하면 되레 상처를 줄 수도 있다.

7-80년대의 대표 뮤지션이었던 백영규 씨는, 좋은 취지의 일이 거창해지면 책임지지 못하게 될까봐 두렵다고 한다. “듣다 보면 저절로 마음이 따뜻해지는 그런 음악을 나누고 싶어요. 모금이나 기부활동은 그런 과정에서 만난 일들이구요.”

장학사업외에도 백영규 씨는 2009년 연말 자선콘서트에서 수익금 전액을

사회복지시설에 기부했다. 처음부터 계획한 건 아닌데 그렇게 되었다는 백영규 씨의 수줍은 웃음이 해맑고 순수하다.

“나눔요? 에이, 그런 거 생각해본 적 없어요(웃음). 그냥 음악 인으로서 순수함을 지키려고 하고 음악을 하다 보니 여기까지 온 셈이죠.”

음악이 좋아 시작한 일들이 사람들에게 희망이 되고, 그런 일들을 하다보니 더욱 좋은 음악을 만들고 좋은 사람이 되어야겠다고 다짐한다는 그는, 2011년에 ‘백영규의 향기, 100인의 향기’란 타이틀로 전국순회 소극장 공연을 자선모금으로 추진할 계획을 세우고 있다. 그의 음악은 소통의 도구이자 희망의 메신저다. 백영규 씨의 감미로운 노래만큼, 그의 향기로운 나눔에 뜻있는 분들의 관심을 기대해본다.

글 · 권영선 | (사)희망재단본부 본부장

\*희망재단본부(032-830-1004) \*경인방송 백영규의 가고싶은마을 iTV FM(90.7MHz) 오후4시~6시 032-830-0202

# 암과 영양

글·유미애 팀장 | 암진료상담실

“암을 이겨내는 식사, 암을 예방하는 식사 “ 누구나 궁금해 하고 또한 모든 암환자들이 가장 알고 싶어하는 내용입니다. 결론부터 말하자면 “균형된 음식을 골고루 천천히 행복하게 식사를 즐겨라” 다 알고 있지만 실천하기 가장 어려운 것이 균형된 식사를 유지한다는 것입니다.

암에 걸리면 대부분의 환자나 가족들은 먹는 것부터 걱정하고 고가의 식품 보조제를 구입하고 식사를 준비하는 과정에서 어려움을 경험하게 됩니다.

그래서 늘 묻습니다 “암에는 무엇을 먹어야 좋은가요?” 하지만 숙원한 대답을 듣기가 어렵습니다. 왜냐하면 정답을 우리 모두 알고 있기 때문입니다.

그래서 실천할 수 있도록 도와주고 격려하고 유지시켜주는 것이 암진료 상담실에서의 영양교육의 역할입니다.

암에 있어 식사가 중요한 이유는 암 발생원인 중 80%가량이 개인 생활습관에서 기인하며 특히 식이요인이 30%로 보고되고 있어(국제암연구소, IARC) 식습관 조절이 얼마나 중요한지 알 수 있습니다.

	암의 증가요인	암의 감소요인
<b>위암</b>	염장, 절임류 뜨거운 음식 불규칙한 음식	유제품, 신선한 과일, 채소, 된장국
<b>대장암</b>	고지방식, 저섬유식 맥주	고섬유식, 양질의 단백질
<b>폐암</b>	흡연, 오염된 공기 고지방식	녹황색야채, 신선한 야채
<b>간암</b>	곰팡이독, 알코올, 커피 인공감미료, 중금속, 농약	고단백질, 두부, 신선한, 야채, 과일



음식은 삶의 근본이며 아무리 좋은 것이라도 지나치면 해가 됩니다. 또한 특정 한가지 식품만으로 암을 극복하거나 예방 할 수는 없습니다. 다양하게 식품을 섭취하면서 항암 효능이 뛰어난 식품들을 함께한다면 암 예방에 도움을 줄 수 있습니다.

### ■ 암과 영양교육

- 대장암과 영양 : 매달 넷째주 화요일 오후2시 (무료)
- 유방암과 영양 : 매달 둘째주 목요일( 홀수달: 수요일) 오후 2시(무료)
- 교육 상담 문의 : 암진료 상담실 032) 890-3638





## 인플루엔자 백신 접종

**Q:** 올해 인플루엔자 백신을 맞으면 작년에 유행한 신종 플루도 예방이 된다는데 맞습니까?

**A:** Influenza virus 는 A, B, C 3가지 타입으로 나뉩니다. 그 중 A형이 심각한 유행성의 원인으로 알려져 있으며, 오리, 돼지 같은 동물에도 감염을 일으킵니다. B형은 유행성이 있기는 하지만 A형보다는 약한 것으로 알려져 있고, C형은 유행성은 없습니다. 그러므로 현재 계절성 백신접종은 2가지 A형 균주 (H1N1, H3N2)와 1가지 B형 균주를 포함하는 3가 인플루엔자 백신을 사용하는 것입니다. 올해에는 작년에 유행한 신종 인플루엔자 바이러스가 통상적인 계절 인플루엔자 수준으로 유행할 것으로 예상되어 계절 백신에 포함되어 있으므로, 신종 인플루엔자도 예방 가능합니다.

**Q:** 인플루엔자 백신은 언제 접종하면 가장 좋을까요?

**A:** 인플루엔자를 예방하는 가장 좋은 방법은 백신 접종이며, 인플루엔자 바이러스는 해마다 바뀌므로 매년 새로운 백신이 생산됩니다.

북반구의 경우 보통 11월부터 다음해 3월까지 인플루엔자 유행 시기로 예상하며, 미국 국립 보건원 자료에 의하면 백신 접종 8~10일 이후에 면역력이 생긴다고 하므로, 적절한 시기에 맞추어 백신을 접종하도록 권장합니다.

독감은 전염된 사람의 기침 등 비말을 통해 전파되며, 보통 건강한 성인은 감염 일주일 이내에 좋아지지만, 노인, 어린이, 만성 질환자 등은 독감으로 인해 입원, 사망에까지 이를 수 있으므로 인플루엔자 백신 접종이 반드시 필요합니다.

인플루엔자 백신은 killed virus로 만들어지므로 독감을 전염시키지 않으며, 주사를 맞은 후 미열, 근육통, 피로감, 주사 부위 통증 등 부작용이 나타날 수 있습니다.

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



**국가지정 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터 비전 선포식**



9월 30일, 인하대병원 국가지정 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터는 서울 양재동 E타워에서 한국보건산업진흥원 김법원 원장, 인하대학교 이본수 총장, 서울대 약대 심창구 교수, 박승림 의료원장 외 본원 임원진과 교직원들을 비롯한 100여 명의 내외 귀빈이 참석한 가운데 유효성평가의 글로벌 허브를 목표로 <비전선포식>을 가졌다.

인하대병원 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터는 지난 5월 27일 보건복지부 HT 고속화 사업의 일환인 <질환중심 유효성평가 기반구축 센터> 사업에서 소화기질환 중심의 유효성평가 센터로 선정되었다. 센터에서는 소화기질환 유효성평가 전문 네트워크를 주축으로 소화기질환을 목표로 개발된 의료제품의 상업화를 위한 유효성평가를 수행하고 있다.

또한 고객의 다양한 요구를 만족시키기 위한 기술자문, 지적권 지문, 인허가 자문 및 사업화 자문 네트워크 등과 협력하여 "Open Innovation system"을 구현하고 있으며, 국가의 지원을 받아 신약이나 의료식품, 의료기기 등의 후보 물질에 대한 수준 높은 유효성평가 서비스를 제공하고 있다.

이날 선포식에 앞서 이돈행 센터장의 사업설명회가 있었으며, 한국보건산업진흥원 김법원 원장, 인하대학교 이본수 총장 축사에 이어 박승림 의료원장의 격려사가 있었다.

앞으로 인하대병원 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터는 의약품, 의료식품, 의료기기 개발업체들과 개인 연구자들의 연구성과 상업화를 위해 고객 중심의 고효율, 저비용 유효성 평가를 제공하며 지속적으로 발전해 나갈 예정이다.

**인하대병원 후원 "2010 건강걷기대회" 성황리 폐막**

11월 11일, 인하대병원이 후원하는 <2010 인천시민 건강 걷기대회>가 송도 팍콘시티에서 열린 폐막식을 끝으로 18일간의 긴 일정을 마무리했다. 지난 10월 25일 강화 마니산에서 시작하여 인천 전 구를 돌아 미래도시인 송도에 이르기까지 과거 - 현재 - 미래를 잇는 의미 있는 발걸음을 이어갔다. 이날 폐회식에는 고남석 연구구청장을 비롯한 인천시 고위 공무원은 물론 지역언론사 대표가 한자리에 모여 진행되었다. 본원에서는 박승림 의료원장 등 임원진과 교직원들이 참석하여 인천을 걷기좋은 도시로 만들고자 하는 행사의 취지에 동참했다.



**"Inha-Beijing Andrology Symposium" 개최 및 공동연구 협약체결**

9월 30일, 인하대병원은 제1차 인하 - 베이징 남성학 심포지움 개최 및 인하대병원 성의학연구실과 북경대병원 남성학센터의 공동연구개시 관련 MOU체결을 실시했다. 이번 심포지움은 비노기과 서준규 교수와 북경대 Zong-Cheng Xin 교수가 좌장으로 진행되었으며 남성학 관련 최신 의료성과 및 연구결과에 대한 발표가 있었다. 또한 이번 공동연구 MOU를 바탕으로 연구성과 공유 및 다각적 협력을 약속하며 win-win 할 수 있는 기반을 마련할 수 있었다.







### 인하대병원 - 새마을금고 새생명동기회 의료비지원 협약 체결 ●

10월 5일, 인하대병원과 인천시 새마을금고 새생명동기회는 사회소외계층에 의료비지원 사업과 관련하여 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약을 통해 새마을금고는 치료를 필요로 하는 환자의 의료비 일부 또는 전액을 지원하고, 인하대병원은 수술 및 치료 등의 진료제공함으로써 사례자의 건강회복을 도모하고, 의료비 지원에 대한 정보를 지역사회에 홍보하는 역할을 하게 되었다. 지원대상은 심장병환자, 새마을금고연합회 공제보상규정에서 정한 난치병(희귀병)환자 및 15세 미만의 소아암 환자, 소년소녀가장 및 독거노인 수술환자를 대상으로 한다.



### 간호부 천사(1004) 데이 행사 개최 ●●

“건강한 삶은 간호사와 함께 “건강은 새로운 삶의 시작입니다.” 대한간호사회 주관, 인하대병원 간호부 주최로 매년 10월 4일 시행하고 있는 “천사Day” 행사를 실시하였다. 간호부에서는 1층 로비와 5층 중환자실 입구에서 환자와 보호자를 대상으로 올바른 손 씻기 방법과 손 씻기로 감염을 예방 할 수 있다는 것을 교육했고, 혈압검사, 당노 검사, 건강상담 등을 통해 병원을 찾은 내원객들에게 한 걸음 더 다가가는 시간을 가졌다.



### 인하대병원과 화이자제약이 함께하는 사랑의 병원 그림축제 ●●●

2010년 9월 16일(목) ~ 17일(금), 양 일간 인하대병원에서는 “인하대병원과 화이자제약이 함께하는 사랑의 병원 그림축제”를 개최하였다. 한국 화이자제약과 미술 병원에 예술재단이 함께 참여하는 ‘사랑의 병원 그림축제’는 지역사회 공헌과 건강증진이라는 인하대병원과 화이자제약의 공통된 이념에 따라 함께 추진하게 되었고, 활기차고 아름다운 그림을 그림으로써 소아 및 성인 환자들이 투병과정의 어려움을 극복하고 회복의지를 북돋을 수 있도록 도움을 주고자 진행되었다. 환자는 물론 가족, 의료진, 병원 직원, 자원봉사자 등 하루 약 200여 명이 참여한 대규모 행사로 2일간 진행된 그림 축제는 병원 곳곳에 벽화 그리기 및 캔버스 그리기와 미술공연, 레크리에이션 등의 부대행사도 진행되어 직원과 환자들이 모두 함께 즐기는 축제가 되었다.



### 일본, 대한민국 JCI 인증병원 투어단 본원 견학 차 방문 ●●●●

11월 3일(수), 일본 Medical Improvement Association(MIA) 비영리단체 주관으로 진행된 “대한민국 JCI 인증 병원 견학”이 진행되었다. 공항에서 가장 가까운 곳에 위치한 인하대병원은 이들의 첫 방문지가 되었으며 40여 명의 방문단은 본원의 JCI 수검 노하우와 전략을 현장에서 배울 수 있었으며 수술실, 18층 특실병동, 소화기센터 등을 둘러보며, 인하대병원의 완벽한 JCI 인증 획득에 감탄하며 꼼꼼하고 체계적인 매뉴얼과 환자안전시스템을 배우고자 노력했다.



### 몽골 체육부 차관 및 국장, 인하대병원 방문 ●●●●●

10월 18일, 슬루크 몽골 체육부 차관 및 오윤바트 체육부 국장이 본원을 방문했다. 최근 몽





골의 해외의료관광 수요가 늘면서 인천을 대표하는 인하대병원의 현황을 둘러보기 위해 방문했으며 홍보관 및 사이버나이프, 래피드아크센터, 건강 플러스 센터 등 본원의 첨단 의료 시설을 둘러보고 만족감을 표시했다.

### 하트하트재단과 함께하는 해외의사 연수프로그램 수료식 성료 ●●

11월 11일, 인하대병원은 하트하트재단과 함께 진행하는 해외의사 연수프로그램 수료식을 가졌다. 몽골 모지병원 의사인 삼시아 무라트와 바트체체 발진암, 두 의사는 지난 8월 16일부터 11월 13일까지 약 3개월간 본원 안과에서 연수프로그램을 성공적으로 마치고, 몽골로 돌아가 인하대병원에서 배운 선진 의료기술을 전할 것이다.



### 고객에게 한발 더 다가가는 출장용 건강검진 버스 운영 시작 ●●●

인하대병원은 각 사업장 종사자들의 건강검진 편의를 제공하고자 <출장용 건강검진 버스>를 운영한다. 이 검진버스에는 방사선 직접촬영기, 혈액 원심분리기, 청력검사장비, 심전도 검사기 등의 의료장비가 설치되어 있어 정밀한 검진이 가능하며, 또한 의사 1~2명, 치과의사 1명, 간호사 2명, 임상병리사 2명, 방사선사 1명, 운전 및 행정지원 1명 등 8~9명으로 운영된다.



### 내원객과 소통하는 문화 공간, 인천문화재단 미술은행 신규 소장품전 개최 ●●●●

인하대병원은 11월 8일 인천문화재단(대표이사 심갑섭)과 함께 '2010 인천문화재단 미술은행 신규 소장품전'을 개최하였다. 전시회는 오는 11월 26일까지 병원 지하1층 문화광장에서 3주간 실시되며 인천문화재단에서 2010년 구입한 신규 작품을 포함한 총 20점의 예술작품을 전시한다. 이외에도 본원은 2층 공간에 유명 작품과 사진을 전시하는 갤러리를 상시 운영하고 있다.



### 오래 걷기 세계 챔피언 정성열 강사의 바른걷기 공개강좌 실시 ●●●●●

11월 10일, 지난 10월 25일 시작하여 11월 11일까지 진행되는 인하대병원 후원 <인천시민 건강 걷기대회> 행사의 일환으로 본원 대강당에서 "건강을 지키는 바른걷기" 공개강좌가 진행되었다. 오래 걷기 세계 챔피언인 정성열 강사는 본원 환우 및 보호자와 교직원들을 대상으로 걷기의 장점과 올바른 걷기 방법에 대해 강의하였고, 강사의 시범과 더불어 참석자들의 실습도 이루어져 바른 걷기를 몸소 체험해보는 시간이 되었다.



### 질환별 다양한 건강공개강좌 실시 ●●●●●

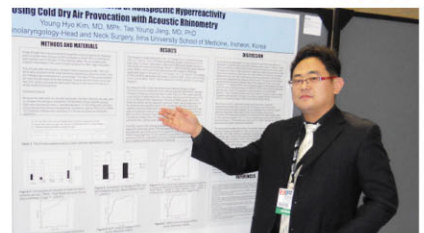
11월 11일, 인하대병원 신경과는 뇌졸중의 날을 맞이하여 건강공개강좌를 실시했습니다. 강의는 니정호 교수의 뇌졸중 진단과 검사를 비롯한 신경과 교수진의 뇌졸중 원인 및 예방, 대처요령 등 다양한 주제로 진행되었다. 11월 3일에는 <쉽게 배우는 위장관기질종양> 설명회 및 공개강좌가 실시되었다. 이번 설명회는 위장관 기질암으로 진단 후 수술하신 분, 수술 후 약물 치료를 받지 않으신 분, 수술 없이 약물 치료만 받으신 분 등 여러 환우들을 모





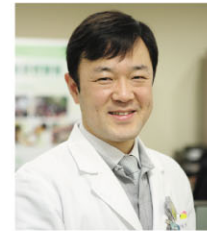


시고 증례를 통한 생생한 체험 전달과 더불어 유용한 의학상식을 전달하는 자리였다. 10월 1일, 세계 치매의 날 기념 봉송아 캠페인의 일환으로 “누구에게나 올 수 있는 치매 쉽게 다가가기” 건강공개강좌가 실시되었다. 정신과 배재남 교수의 사회로 진행된 이번 공개강좌는 강연 뿐 아니라 낙상예방 체조와 장수사진(영정사진)촬영 등 다양한 부대행사가 함께 마련되어 참석자들의 호응이 컸다. 9월 14일에는 대장암 바로알기 건강공개강좌를 실시했다. 대한대장항문학회 및 대한암협회가 주최, 보건복지부의 후원으로 진행된 이번 공개강좌는 외과 최선근 교수와 김미진 상처장루 전담 간호사가 대장암과 먹물거리 및 장루의 이해에 대하여 강의를 진행하였다.



### 이비인후과 김영호 전임의, AAOHNS 학회에서 Travel Award 수상 ●

이비인후과 김영호 전임의가 지난 9월 26일부터 29일까지 미국 Boston에서 개최된 AAOHNS(American Association of Otorhinolaryngology-Head and Neck Surgery) 학회에 참석하여 “비특이적 과반응성의 진단을 위한 저온저습공기자극장치(Diagnostic Criteria of Nonspecific Hyperreactivity Using Cold Dry Air Provocation)” 라는 주제로 Travel Award를 수상하였다.



### 핵의학과 표성재 감독기사, 방사선 및 방사성동위원소 연차대회서 표창장 수상 ●●

10월 27일, 표성재 감독기사가 <2010년도 방사선 및 방사성동위원소 이용진흥 연차대회>에서 방사선 및 방사성동위원소 이용 증진에 이바지한 공로를 인정받아 표창장을 수상했다. 표성재 감독기사는 지난 2009년 12월 12일, 대한방사선시험회로부터 표창패를 수상한 바 있다.

## 파랑새 소식

### 2010년 10월 유방암 환우 핑크마라톤 대회

전국 유방암환우회 연합회 (한유연) 주체 핑크마라톤대회가 해마다 열린다. 이번에도 전국의 유방암 환우들이 한자리에 모여 유방암 극복과 희망을 염원하며 마라톤을 하였고, 김태희, 고두심 등 연예인들도 뜻을 함께 했다.



### 10월 19일 핑크리본 10주년 유방암 공개강좌 열려

유방암 환우, 가족 및 관심있는 200여 명이 참석한 가운데 유방암의 이해와 예방, 유방 자기검진에 대한 주제로 유방암 공개강좌가 열렸다. 특히 유방암을 예방하기 위한 핑크리본의 달 10월, 특히

● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다. ▶문의 여성암센터 ☎ 890-2560  
▶홈페이지 www.inha.com ▶여성암센터 ▶카페 cafe.daum.net / inhabluebird

올해로 10주년을 맞은 기념 행사로서 많은 분들이 참석해 주셨으며 현재 유방암이 여성암1~2위를 차지하고 있어 많은 관심과 열띤 질의 응답시간을 가졌다.



### [ 파랑새 행사일정 ]

#### 아모레 퍼시픽 메이크업 유어 라이프

- 일시 및 장소 : 11월 9일, 2시, 3층 강당
- 내용 : 함양 · 방사선 치료 중인 환우 대상 외모 관리 프로그램

#### 2010년 파랑새 송년의밤

- 12월 17일(예정), 날짜와 장소는 변경될 수 있으며 추후 공지

# 인사동정

## 보직임명

소속	성명	발령사항
소화기내과 병동간호1팀	신용운 김순봉	소화기내과분과장 의료기관인증평가 관련 간호업무 총괄
특수간호팀	서광희	회복실 간호단위책임자 직무대리

## 임용

소속	성명	발령사항
가정의학과	박창해	전임의

## 수습직원채용

소속	성명
병동간호2팀	와타나베 미세라, 송승화, 채수정, 박은주, 박서연, 이아현, 김민아

특수간호팀	강유리, 장윤경, 박세진, 이진소, 진성이, 박보람
외래간호팀	김수지, 임태은

## 전 근

소속	성명	발령사항
병동간호1팀	최주희	병동간호2팀

## 이달의 친절직원

- 10월  
병동간호1팀(서15명등) 하현정 간호사
- 11월  
병동간호2팀(동9명등) 이정현 간호사

## 자원봉사자 모집

인하대병원에서 환자들을 위해 책임감을 갖고  
자발적으로 봉사해주실 자원봉사자를 모집합니다.



### 1. 자 격

- 만 60세 미만으로 주 1회(3시간) 최소한 6개월 이상 활동 가능하신 분
- 각종 교육과 모임에 적극적으로 참여할 수 있는 분
- 정신적, 신체적으로 건강하신 분

### 2. 봉사활동시간(평일)

- 오전 : 9시 ~ 12시 / 오후 : 1시 ~ 4시

### 3. 봉사자에 대한 예우

- 3시간 이상 봉사 활동시 식권 지원
- 봉사당일 무료주차
- 행사 참여 : 야유회, 송년회, 간담회
- 자원봉사상해보험가입
- 의료비 감면(6개월 이상 봉사자)
- 자녀(중고생) 인하대병원 학생자원봉사활동 참여 우선 자격 부여

## 봉사활동 부서별 내용

활동부서	대 상	활동내용
소아청소년과	입원, 외래환아	페이스페인팅, 풍선아트, 동화구연
외래안내	내원객	진료상담, 진료실, 검사실 위치안내, 동행안내
도서대여	입원환자, 보호자	무료도서대여, 반납, 정리
이미용 봉사	입원환자	이미용(병동방문)
호스피스	입원환자	세발, 간병, 목욕, 말벗
진료지원부서 (중앙공급실/수술실/세탁실)		진료재료 공급, 거즈나 붕대접기, 의료소모품 정리 환자가운 등 세탁물 정리

● 문의 : 병원 지하 2층 자원봉사실 담당 - 신소영 ☎032-890-2873





# Global Inha

오늘은 E.K.G(Electrocardiography) 심전도 검사 시 발생할 수 있는 대화에 대해서 공부해보도록 하겠습니다.

**A** Hello! Welcome. Have you come here for an E.K.G?

안녕하세요. 심전도 검사 때문에 오셨나요?

**B** Yes, my doctor advised me to have this test.

네, 의사선생님이 이 검사를 받아보라고 하셨어요.

**A** Before the test, please remove all metallic objects

from your body. Please lie straight up on the bed.

Fold up your upper clothes above the chest.

검사 전, 착용하신 금속류는 모두 빼놓으시길 부탁드립니다.

침대 위에 바로 누우시고요, 상의를 가슴 위로 올려주세요.

**B** It's actually my first time to have this kind of test, how does it feel?

이런 검사는 처음 받아봐요, 느낌이 어떤가요?

**A** It may be a little chilly when the ground contact is made. Do not move and relax your body.

We will start now.

접촉면이 닿으시면 약간 차가울 수 있습니다. 움직이지 마시고 편하게 있으세요. 시작합니다.

**A** Well. All done! Please get down from the bed.

네, 다 됐습니다. 침대에서 내려오시면 됩니다.

**B** When and how will I be able to get the result of the test?

어떻게 제가 검사결과를 알 수 있지요?

**A** For the test results you may ask your doctor on the appointment day.

검사결과는 예약하신 날짜에 담당 의사선생님께 여쭙보시면 됩니다.

**B** OK. Thank you so much.

네, 감사합니다.

**A** Thank you also for your cooperation. Goodbye!

검사 받으시느라 수고하셨습니다. 안녕히 가세요.

★Global Inha는 여러분이 궁금해하시는 병원에서 쓰이는 영어에 대한 것을 다루고 있습니다. 궁금하신 병원 영어 회화가 있으시면, 원보의 업서 또는 inhapr@inha.com으로 보내주시길 바랍니다.

## 원 고 모 집

원보 인하대병원은 여러분의 글을 기다립니다. 글 재주가 없고 주저할 필요가 없습니다. 생활 주변의 진지한 이야기나 자신의 심정을 솔직하게 적은 글은 읽는 이에게 큰 감동을 줄 수 있습니다. 지금 바로 펜을 들어보십시오.

■E-mail : inhapr@inha.com

■보낼 곳 : 홍보팀

☎ 032-890-2603

## 독 자 업 서

보 내 는 사 람

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

□□□-□□□



받는 사람



**인하대병원**  
www.inha.com

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

4 0 0 - 7 1 1

# 퀴즈 퀴즈 제57회

※ 당첨자는 다음호에 게재됩니다.



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

## 1 다음은 인공관절 수술에 대한 내용이다. 이중 맞지 않은 것은?

- ① 인공관절의 수명은 15~20년 이상 사용 가능하다.
- ② 인공관절 수술의 가장 큰 장점은 수술 전 있었던 극심한 통증이 사라진다는 것이다.
- ③ 인공관절 수술 시 마취는 일반적으로 전신마취를 시행한다.
- ④ 수술 후 2개월이면 통상적인 일상생활이 가능하다.

## 2 치매에 대한 설명으로 맞지 않는 것은?

- ① 남자보다 여자가 치매에 더 걸린다.
- ② 뇌졸중(중풍)때문에 치매가 생길 수 있다.
- ③ 규칙적인 운동이 치매예방에 도움이 된다.
- ④ 치매는 치료가 불가능하다.

## 3 간의 굳은 정도(간 탄력성)를 평가하기 위해서는 현재까지 복부초음파나 혈액검사 및 간조직생검을 통해 검사하였으나 최근 본원에 도입된 간섬유화검사(○○○○○)는 비침습적인 방법으로 순간 탄력성을 측정하여 간의 굳은 정도를 측정하는 최신 진단장비로 객관적이고 정량적으로 간섬유화의 유무 및 진행 정도를 파악할 수 있습니다.

※당첨된 분들께는 소정의 문화상품권을 드립니다.

### \*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

### ♣ 제56회 QUIZ 정답

- ① 1
- ② 4
- ③ 암진료상담실

### ♣ 당첨을 축하합니다

- 이우진 CS/RM팀
- 박성욱 경기 시흥시 정왕동
- 박진란 인천 부평구 부평1동
- 방애선 인천 남구 관교동
- 김수미 인천 부평구 부평동





## 인하대학교의료원 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 (☎ 032-890-2601)
- ▶ 무통장 입금 : 하나은행 : 748-910002-39804 (예금주)인하대병원

- ▶ 발전기금으로 기부한 금액은 세제감면을 받을 수 있는 영수증을 보내드립니다.
- ▶ 기부약정서 및 상세 내용은 홈페이지(www.inha.com) 참조

### ◎ 총괄 현황 | 2010년 11월 1일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
286명	940,168,298원	784,315,893원	

### ◎ 기부자 현황 | 2010년 9월 11일 ~ 2010년 11월 1일 현재

일 자	성 명	약 정 액	비 고
10.7.15	박승림	5,000,000	인하대병원 의료원장(10,000,000원납)
10.9~20.9	(주)금호스틸	50,000,000	제3기 건강문화CEO과정
10.10.11	김창호	1,000,000	핵의학과 기사장(완납)
10.10.21	인천병원행정관리자협회	1,000,000	(완납)

## | 건강교실 안내 |

건강교실명	내 용	개최일시	개최장소	문의전화
출산준비 부부교실	• 임신, 분만에 대한 지식 및 산모체조와 진통시의 적절한 호흡법 교육 - 참가비 7만원	매주 (토) 오후 2시	3층 회의실	(032)890-2170
항암제를 맞는 환자 및 보호자 교육	• 항암 화학요법이란 무엇인가? • 항암 화학요법의 부작용과 대처방안 • 항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법	매주 1회 (교육 신청시 안내)	3층 압센터	(032)890-2580
유방암 환자 교육	• 유방암 환자의 식이 • 유방암 수술 후 관리 및 임파부종 관리 • 유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화 - 유방암 환우 및 가족(유선 신청)	12/9(목), 1/10(수) 오후 2시 ~ 4시	3층 1 세미나실	(032)890-2560
대장암환자를 위한 영양교육	• 대장암 환자의 식사 관리 • 암환자의 전반적인 영양 관리 - 교육을 원하는 경우 사전 신청 바랍니다.	매월 넷째주 화요일 오후 2시 (11/23, 12/28)	3층 1 세미나실	암진료상담실 (032)890-3600,3638
암환자를 위한 미술치료	• 암환자의 우울감 극복 및 정서적 안정을 위한 미술요법 - 교육을 원하는 경우 사전 신청 바랍니다.	매월 둘째, 넷째주 화요일 오후 2시 (11/23, 12/14, 12/28)	3층 2 세미나실	암진료상담실 (032)890-3600,3638

## | 갤러리 전시안내 |

전시 일정	제목	참여 작가	장소
2010. 11. 08(월) ~ 2010. 11. 26(금)	2010 인천문화재단 미술은행 신규 소장품전	-	지하2층 문화광장
2010. 11. 13(토) ~ 2010. 12. 04(토)	개인전	김현숙 작가	2층 갤러리
2010. 12. 04(토) ~ 2011. 01. 08(토)	개인전	석영희 작가	2층 갤러리









JCI

## World Best Safety, Global INHA

1193개의 국제표준 안전시스템을  
인정 받은 병원, 인하대병원이  
JCI 인증으로 새롭게 도약합니다

### 인하대병원, 국제의료기관평가위원회 JCI 인증 획득!

JCI(Joint Commission International)는 의료기관의 평가에 있어 세계적인 권위를 인정받고 있는 기구입니다. 1193개의 평가항목을 통과한 JCI 인증 획득은 국제적인 표준에 부응하는 진료 시스템을 갖춘 안전한 병원임을 인정받은 것입니다. 보다 안전한 환경에서 최상의 진료를 받을 수 있는 환자안전시스템으로 글로벌 최고 수준의 의료서비스를 펼쳐나아가겠습니다.