

Smart Choice Best Care

인하대병원

2013 0304

Vol. 98

연중기획_ 암! 함께 이겨내요_ 암시리즈10 두경부암 | Hello_ 닥터_ 이비인후과 김영모 교수 Medical point_ 두경부암



www.inha.com



JCI 인증의료기관
보건복지부 인증의료기관



복권 대신 꽃을

복권 대신 꽃을 사보세요.
사랑하는 가족을 위해,
그리고 나 자신을 위해,
꽃 두세 송이라도 사서
모처럼 식탁 위에 놓아보면,
당첨 확률 백 퍼센트인
며칠간의 잔잔한 행복을 얻을 수 있습니다.

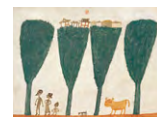
(헤민 지음/뽕앤파커스_ 멈추면, 비로소 보이는 것들 중에서)



인하대병원

Mar
+
Apr 2013 Vol.98

	04 Leader's message	고객 최우선 가치에 두고 '의료'와 '경영'의 균형 추구!
건강 한걸음	연중기획_ 암! 함께 이겨내요_ 암시리즈 10 두경부암	
	06 Hello 닥터	이비인후과 김영모 교수
	09 Medical point	두경부암
	12 Health touch	'생애 전환기' 40세에 주의해야 할 심장혈관질환
	14	심혈관질환에 도움을 주는 운동
	16	혈압을 낮추거나, 혈관을 깨끗하게 도와주는 음식
사랑 두걸음	18 Special people	한국형 애니어그램 전문가 윤태익 교수
	20 어디까지 가봤니	수도권 봄꽃 여행
	24 모르면 지는거다	봄날의 명품 문화 나들이-천진무구의 화가, 장육진
나눔 세걸음	26 Today INHA	인하대병원 국제진료센터
	28 Global INHA	해외의료인력 연수 후기
	30 인하실표	기도로 얻은 나의 딸, 그리고 나를 사랑하게 되어 얻은 건강
	32 희망천사릴레이	윤성구 대표 / 사회적 기업 정부 물품 재활용(주)
	34 특목 약물상담	아이의 코 막힘은 식염수 2~3방울로 해결
	35 동문 탐방	참여이비인후과
INHA NEWS	36 병원소식	인하대병원소식
	38 Info desk	발전기금 기부 소식 + 홍보영상 무료공개강좌 + 파랑새 소식



표지_ 장육진 作 - 가로수 | 1978년작 | 캔버스에 유채 30×40.7cm |

고객 최우선 가치에 두고 '의료'와 '경영'의 균형 추구!

지난겨울은 유난히 눈도 많이 오고 잦은 한파가 이어진데다 경기불황이 겹쳐 힘든 겨울이었습니다. 그러나 자연은 어김없이 봄의 기운을 알리고 있습니다.

지난해에는 여러 가지 어려움 속에서도 교직원 여러분의 노력으로 다소 미흡하지만 무난한 경영실적을 실현하게 되었습니다. 7개 중점 과제와 더불어 특별히 추진한 서비스 혁신 7개 과제도 부족한 부분이 있지만, 종합적으로 고객만족도를 평가한 결과 전체적으로 향상되는 등 서비스 경쟁력 향상에 기여하였다고 생각합니다.

3월은 2013학년도 인하대병원 업무계획이 시작하는 달입니다. 올해도 어김없이 의료환경은 어렵습니다. 7월부터 DRG가 시행되고, 간호등급제 변경, 초음파검사 급여화 등 병원경영에 비우호적인 정부정책이 추진되고, 새 정부의 복지확대 정책으로 병원에 대한 규제는 강화될 것으로 예상됩니다.

이러한 어려움을 극복하기 위해, 올해 업무계획은 의료서비스 혁신과 홍보마케팅 강화, 조직역량 제고를 정책목표로 정하고, 9개의 중점 과제와 손익구조개선을 위한 특별과제를 추진하고자 합니다.

9개의 중점 과제는 선도형 인천권역 심뇌혈관질환센터 구축, 환자안전 조직문화 구축을 위한 JCI재인증과 CP정착, 응급입원실 신설로 응급서비스 개선, 국책사업과 연계한 시민홍보사업,

협력 병의원과의 파트너십 강화, 지역사회와 소통을 확대하기 위한 봉사활동 및 홍보마케팅 강화, 손익구조 개선을 위한 장·단기 최적 인력운영 로드맵 수립과 진료과 발전계획 수립, 마지막으로 신관건립사업 추진 등입니다.

먼저 인천권역 심뇌혈관질환센터를 성공적으로 구축하여 우리 병원 경쟁력의 모멘텀 역할을 할 수 있도록 집중투자 할 계획이며, 신관건립도 조속히 추진하게 될 것입니다. 다음으로 봉사활동과 홍보마케팅 업무를 강화하여 지역사회와 소통을 확대해 나갈 것입니다. 마지막으로 무엇보다도 이러한 어려운 환경과 위기를 극복하기 위해서는 내가 우리 병원의 주인공이라는 주인의식으로 높은 조직 충성도가 요구됩니다.

주인의 시각은 스스로 주인이라는 생각이 없으면 갖지 못합니다. 주인의식을 갖게 되면 친절봉사를 넘어 창의력과 출선수범, 목표 의식, 책임감 등의 덕목까지 갖춰지게 됩니다. 지금이야말로 열정, 책임감, 판단력을 필요로 하고 창의력을 요하는 시기입니다. 최근에 상영한 레미제라블이라는 영화의 "Who am I?" 라는 대사처럼 나 자신에 대해 돌아볼 필요가 있으며 더 나아가서 우리 병원을 생각하면 "Who are we?" 즉 "우리의 직장은 무엇인가?" "우리에게 어떤 의미가 있는가?" 라는 생각을 해볼 필요가 있습니다. 우리 주변을 보면 삶이 고단하고 아무런 열정도 느끼지 못하는 직원들이 있는데 '어렵다, 안 된다, 힘들다' 라고 부정적인 생각을 하게 되면 계속 더 어려워지게 됩니다.



Who am I? Who are We?

스스로 어렵다고 느낄 때 일수록 긍정적인 생각을 하고 마음을 열고 우리가 왜 존재하는지, 세상을 위해 무엇을 하고 있는지 끊임없이 되새길 필요가 있다고 생각합니다.

스스로 어렵다고 느낄 때일수록 긍정적인 생각을 하고 마음을 열고 우리가 왜 존재하는지, 세상을 위해 무엇을 하고 있는지 끊임없이 되새길 필요가 있다고 생각합니다.

마틴 루터킹 목사의 말씀처럼 우리에게 꿈이 있습니다. 꿈이 있으면 아무리 어려워도 용기가 생기고 미래가 있습니다. 우리 모두 합심하여 미래의 꿈을 이루어 나가도록 해야겠습니다.

이제 환자만 잘 보면 된다는 시대는 지났습니다.

병원 구성원 모두가 '의료'와 '경영' 사이에서 균형을 잡아야 하며, 고객을 최우선 가치에 두고 효율과 성과를 추구하는 경영 마인드로 어떤 일이든 코스트와 가치를 생각하는 습관을 항상 가져야 합니다. 병원이 무조건 수익창출에만 매달려서도 안되지만 의료의 발전과 사회공헌이라는 우리 병원 설립이념을 구현하기 위해서는 공익과 수익의 균형을 이루며 안정적인 인적·물적 투자재원을 마련하는 일이 무엇보다 중요하다는 점을 다시 한번 강조합니다.

환자가 행복한 병원, 교직원에게 희망이 있는 인하대병원을 다 함께 만들어 갑시다.

환절기에 건강 조심하시고 만물이 소생하는 좋은 계절도 만끽하시길 바라며 여러분의 가정에 행복을 기원합니다.

감사합니다.

2013년 3월 6일 의료원장 박승림



김영모 교수 • 이비인후과

Profile_

김영모 교수는 1982년 연세대학교 의과대학을 졸업하고 동 대학원에서 의학석사, 박사 학위를 받았다. 미국 UCLA, 일본 Kurume 의과 대학 두경부 종양 및 음성 언어에 대해 2년간 연수한 바 있다. 전문치료분야는 두경부 종양, 갑상선 종양, 음성 언어, 침샘 종양 및 질환이며, 두경부암의 진단 및 진행에 관련된 인자들에 관한 연구와 침샘 질환에 관한 연구에 주력하고 있으며, 두경부 종양의 근치적 수술 치료에서 탁월한 성적을 거두고 있다. 또한 침샘의 폐쇄성 질환의 진단과 치료에 쓰이는 침샘 내시경을 국내에서 유일하게 사용하고 있으며, 90% 이상의 성공률을 보여 국내, 외로 널리 인정받고 있다. 인하대병원 이비인후과 과장 및 대한이비인후과학회 위원, 대한두경부학회 총무 이사, 대한기관식도학회 총무 이사 등을 역임하였으며, 현재 대한두경부외과학회 회장 등으로 활동하고 있다.

“삐삐”소리는 언제나 예민하게 들려

이비인후과 중에서도 두경부는 좁고 복잡한 기관으로 섬세하고 고유한 조직들이 모여 있다. 생물학적 의미는 물론 음식물의 공급, 호흡, 목소리를 통한 감정의 소통이 이뤄지는 중요한 곳이기도 하다.

두경부암 전문의 김영모 교수는 가느다란 목 안쪽까지 곳곳에 예민하게 자리 잡은 기관들 속의 신경과 혈관 사이 속에서 엉겨 붙은 암 조직을 제거하는 선두에 선다.

“인간 생활과 밀접한 만큼 매력 있는 분야예요. 우리 일상과 가장 밀접하게 노출된 부분이라 환자도 예민하고 저희도 협진을 잘해서 원칙은 지키되 융통성을 발휘하여 삶의 질 향상을 만족시켜주는 완치를 목표로 하죠. 아이처럼 기뻐하는 환자를 보는 것, 그것이 바로 저의 보람입니다.”

진료 중심 온전히 ‘환자’ 뿐인 김 교수는 본인 보람도 있겠지만, 성취감이 있어야 한다고 말한다. 그 성취감은 환자의 완치다. 목소리를 찾고, 목소리는 잃어도 생명을 찾고, 그리고 가장 행복한 일은 성대를 살리고 생명까지 얻는 것이다.

두경부암은 발병빈도가 많지는 않지만, 발견 당시 이미 진행된 경우가 많아 생존을 목표로만 치료해야 하는 경우도 있다. 예후도 천차만별이다.

좁고 복잡한 곳을 들여다보는 두경부암의 수술 시간은 다소 긴 편이다. 이렇게 오랜 시간 수술장에서 있는 동안 백그라운드로 음악이 흘러나온다. 그에게 이 음악은 집중할 수 있게 해 주는 배경일 뿐이다. 오히려 심장박동 체크기에서 나는 ‘삐삐’ 소리가 예민하게 들리고, 조금이라도 흐트러진 소리가 나면 여지없이 곤두선다.

수술이 많은 김 교수는 전공의들에게 항상 사소한 매뉴얼도 놓치지 말라고 이야기한다. 특히 수술 후 하루, 그중에서도 48시간이 제일 중요하다고 강조하며 환자 찾아가기를 게을리 하지 말라고 당부한다. 수술 후 발병할 수 있는 합병증은 조기발견하면 충분히 처치할 수 있기 때문이다.

가벼운 말에 상처받지 않게 세심한 배려도

두경부암은 낯선 불청객이다. 숨 쉬고, 말하고, 먹는 중요한 기능을 잃게 될지도 모르는 두려움이 엄습해 온다. 초기에 발견하기 어려워 사망률이 높은 구강암, 입 병 치료만 받았는데 알게 된 설암, 목감기인 줄 알았던 후두암 등 평소 통증도, 별다른 증상도 없었기에 당황스럽기만 하다.

이런 날벼락에 암을 치료하는 의사라는 입장에서 김 교수는 상당한 비용이 드는 의료비 또한 그냥 지나칠 수 없다. 가능

Head and neck cancer
좁고 복잡한 두경부, 통하게 하라!
Otolaryngologist 여행에서 얻은 산소,
지친 환자에게 공급

우리 몸의 최전방에서 외부와 소통시켜주고 생명을 유지하고 사회활동을 하는데 중요한 역할을 하는 얼굴부터 목에 이르는 곳이 두경부다. 환자 중심의 협진과 신체 결손은 최소화하며, 빠르고 기능적이면서 미용 상의 만족도까지 통하게 하는 두경부암 전문의 김영모 교수를 만났다.

(글_ 이정희 자유기고가 사진_ da view studio 송인혁 실장)

| 연중기획 | 암! 함께이겨내요 / 암시리즈 10 두경부암

2011년 9/10월호-유방암, 11/12월호-대장암 2012년 1/2월호-소아암, 3/4월호-위암, 5/6월호-간암, 7/8월호-혈액암, 9/10월호-폐암, 11/12월호-갑상선암
2013년 1/2월호-자궁난소암, 3/4월호-두경부암, 5/6월호-전립선암, 7/8월호-췌 담도암, 9/10월호-뇌암, 11/12월호-피부암

하면 의료비를 줄여줄 방안이 있는지 최대한 생각하고 고민하게 된다. 또 간혹 어려운 형편의 환자에게 암 진단을 전달해야 하는 날은 마음이 고된 날이 된다.

그러나 김 교수는 진심으로 환자들에게 안정감을 주려고 애쓴다. 어찌면 쉬운 말로 자신감을 주는지 모르지만, 또 가벼운 말에 상처라도 받을까 세심한 배려를 아끼지 않는다.

암 진단 대부분은 50세 이상이지만 군대 제대를 마친지 며칠 되지 않아 내원한 청년에게 후두암 진단을 해야 하는 아픈 시간이 있었다. 일반적으로 발병 환자의 나이가 젊은 경우 악성이 많은 편인데, 실제로 그랬기 때문이다. 그러나 이러한 경우라도 김 교수는 위로라는 이름으로 비현실적인 가능성을 무조건 열어두는 것보다는 솔직히 이야기하고 온 힘을 다해볼 자신의 소신을 밝히는 쪽을 선택한다.

김 교수는 침샘 내시경을 국내 유일하게 시도한 장본인이기도 하다. 침샘 내시경이 들어오면서 흉터를 남기지 않는 수술이 가능하게 됐다.

“기존방법은 타석이 의심되는 경우 컴퓨터 단층촬영이나 타액선관 촬영술로 진단해야 해서 정확한 진단을 하기 어려운 경우도 있었죠. 직접 침샘 관을 보면서 시행하니까 일단 진단이 정확하죠. 피부를 절개하지 않아도 되고 타액선의 기능을 보전하면서 상처 없이 치료하는 미용상으로도 우수한 기술입니다.”

나에게 산소 같은 여행은 환자를 위해

“의사가 시키는 것은 하되, 의사를 따라 하면 장수하지 못하는 얘기가 있죠(하하하). 그 말이 새삼 맞는 거 같습니다.

저 따라 하면 안 됩니다. 전 술을 좋아하는 편이거든요. 그리고 또 여행을 좋아해요. 여행은 저에게 ‘산소’입니다.”

술은 종류를 가리지 않고 무조건 딱 ‘1병’이라는 김 교수, 정기검진에서 건강을 인증받은 이유는 바로 여행을 통해 늘 ‘산소’라는 에너지로 그 1병을 또 채우기 때문이라. 새로운 환경을 보는 것, 그것은 김 교수가 말하는 여행에 대한 매력이다. 틈만 나면 짐을 꾸려 떠나는 김 교수이다. 아마도 의사가 아니었다면 여행가가 되어있지 않을까 짐작될 정도로 김 교수는 여행광이다.

김 교수는 얼마 전 읽은 책 ‘아웃라이어’의 1만 시간 법칙을 전한다. 어떤 사람이 한 분야에서 1만 시간을 투자한다면 전문가가 된다는 것이다. 또 그렇게 할 수 있도록 해준 주변의 모든 환경은 축복이라는 것이다.

특히 췌장(surgeon)에게는 이 말이 제대로 공감 간다는 김 교수이다. 주변의 도움이 있다는 것 역시 잊지 않고 감사하는 겸손함을 가져야 한다고 덧붙인다. 결국, 끝없이 연구하고 배우는 자세를 강조하며 사회가 발전하면 그에 맞는 ‘발전된 의사’가 되어야 하는 생각을 전한다.

“10년 뒤요? 아마 제주도에서 친구들과 함께 일하고 있겠죠. 그래야 구박 안 받죠? 하하하.” 너스레웃음을 보이는 김 교수는 유채꽃으로 덮인 봄날의 제주도에서 나눔과 함께 하는 생활을 그려본다.

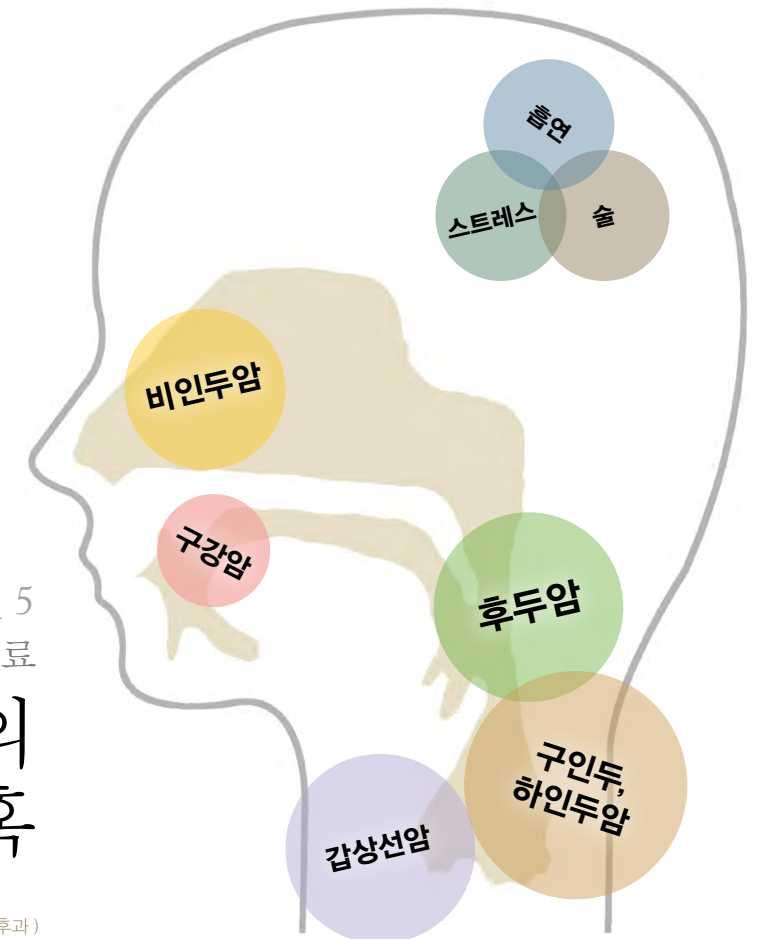
12

1. 환자를 만날 때 기본은 환한 웃음
2. 늘 대화하고, 의논하는 이비인후과 전공의들과 함께



HEAE AND NECK CANCER_ 5
침샘 내시경 유일 병원, 개개인의 맞춤 치료
얼굴부터 목까지의
만만치 않은 까칠한 혹

(글_ 김영모 교수 / 이비인후과)



흡연과 음주가 두경부암의 대표적인 위험인자

두경부암은 후두, 구강, 구인두, 비강, 부비동, 비인두, 하인두, 타액선 및 갑상선 등의 부위에서 발생하는 종양으로 목 주위 림프절로 전이를 하는 특징이 있습니다. 암세포가 다른 기관으로 옮겨갈 위험이 낮아 조기 발견 시 5년 이상 생존율이 70% 이상이지만, 그러나 대부분의 종양은 병기가 진행된 후 증상이 나타나 예후가 안 좋은 것으로 알려져 있습니다.

그러나 갑상선암은 다른 두경부암과 달리 비교적 예후가 좋은 것으로 알려져 있습니다. 특히 갑상선암 중 가장 많은 비율을 차지하는 유두상암종은 30년 암 재발률이 6%, 그다음으로 흔한 암인

여포상암종은 30년 암 재발률이 15%로 보고되고 있습니다. 갑상선암을 제외한 두경부암의 대표적인 위험인자는 흡연과 음주로서, 흡연자의 경우 비흡연자보다 두경부암이 발생한 확률은 5~25배 정도로 높은 것으로 알려져있으며, 흡연과 음주를 동시에 하는 경우는 상호작용으로 발생 확률이 더 높은 편입니다.

두경부암의 발병추이

과거에는 증상 발견이 늦고 경부 림프절에 전이가 되고서야 병원을 찾는 경우가 많아 질환이 상당히 진행된 후에 병원으로 찾아오는 경우가 많았습니다. 따라서 두경부암은 치료 결과가 좋지

않은 대표적인 암종 하나였습니다. 그러나 최근에는 두경부암에 대한 인식이 커진데다 영상의학 및 내시경을 이용한 진단기술이 발전하여 조기 진단율이 높아졌습니다. 특히 갑상선암은 초음파 기기의 발달 및 보급으로 진단율이 높아져서 2011년 보건복지부에서 발표된 자료에 의하면 현재 우리나라 암 발생률 16.6%(약 3만 2천 명)으로 암 발생률 1위(여성 : 1위, 남성 : 6위)를 차지하고 있습니다. 그리고 다른 두경부암의 발생률은 1999년부터 2002년까지의 통계에 의하면 약 2.3%(약 3천 명)로 전체 암 중 10번째를 차지하였으나, 최근 2011년 보건복지부에서 발표된 자료에서는 1.78%로 10대 암에 포함되고 있지는 않으나 전체 환자 수는 3천 4백여 명으로 증가하였음을 알 수 있습니다.

두경부암은 종양이 생기는 부위에 따라 여러 증상이 구강암은 입술, 잇몸, 혀 등 입안의 덩어리 발생, 피가 나거나 오래 지속되는 통증, 음식물을 씹거나 삼킬 때 불편한 증상, 구강 내 궤양, 귀밑이나 턱 바로 아래부위에 생긴 혹 또는 안면마비, 감각 이상 등을 호소할 수 있습니다.

비인두암은 코막힘과 비출혈 등의 비증상이 나타날 수 있으며,

암이 진행된 경우에는 뇌신경을 침범하여 사물이 이중으로 보이거나 안면의 통증을 느끼는 삼차신경통이 생길 수도 있습니다. 그러나 비인두암의 가장 흔하게 나타나는 증상으로는 비인두에서 귀로 연결된 유스타키오관을 폐쇄시킴으로 발생하는 귀의 먹먹한 느낌과 이통증상입니다.

구인두 또는 하인두암의 경우에는 목안 깊숙이 통증을 느끼거나, 무엇이 걸린 것 같은 이물감, 음식물을 삼킬 때 통증 및 잘 안넘어가는 증상, 성대 마비로 인한 쉼 목소리 등이 나타날 수 있습니다.

후두암은 목소리를 내는 성대주변으로 암이 발생하기 때문에 목소리의 변화가 주 증상이며, 목소리의 변화는 수 주 또는 수 개월에 걸쳐 지속적으로 심해지는 양상을 보입니다.

갑상선암의 경우에는 대부분은 증상이 없으나 병기가 진행돼서 내원한 경우에는 전경부의 종괴로 내원하며, 성대를 움직이게 하는 신경을 마비시켜서 목소리 변화증상을 일으키기도 합니다.

이외에도 암 발생부위와 상관없이 경부 림프절 전이로 인해 목에 혹이 만져질 수 있습니다.

두경부암의 진단

두경부암의 진단을 위하여 이비인후과 전문의에 의한 이학적 검사가 필요하며 이외에도 비강 및 상부 기도 소화관을 직접 관찰할 수 있는 내시경 검사가 필수적입니다. 내시경을 이용하여 비강 및 상부 기도 소화관의 점막을 관찰하게 되며, 의심스러운 부위가 있을 경우 조직 검사를 시행하기도 합니다. 그러나 하인두암이나 후두암은 정확한 병변의 상태를 파악하여 치료 방침까지 정하기 위해서 전신마취하 내시경 및 조직 검사를 시행하기도 합니다. 이후 종양이 진행된 정도를 파악하는 것이 치료계획 설정에 매우 중요하므로 일반적으로는 전산화 단층촬영(CT)이나 자기공명영상촬영(MRI)를 시행하며, 전신전이 여부를 보기 위하여 양전자방출단층촬영(PET-CT)을 시행합니다. 그 외 종양의 종류 및 검사 결과에 따라 위식도 내시경, 식도 조영검사, 골스캔(Bone scan)등을 시행합니다.

수술적, 항암 화학적, 방사선치료 등의 접목

수술적 요법은 악성 종양의 최초 발생 부위를 근본적으로 절제,

제거하는 것으로 경부의 림프절 전이를 예방하기 위해 시행합니다. 최근에는 다빈치 시스템을 이용한 로봇수술 시행도 늘어나고 있는 추세입니다. 방사선치료는 암이 발생하였어도 한정적이고 외형이나 구조적 기능장애가 없을 경우 근본적 치료로 사용하며 수술 후 보강치료로도 이용됩니다. 항암 화학요법은 국소치료만으로는 재발 가능성이 큰 3, 4 병기에 주로 사용하며, 방사선치료와 마찬가지로 수술 후 보강치료로도 이용됩니다.

갑상선암은 수술적 절제가 치료 원칙이며, 수술 후 2-3달 후에 요오드 방사선 치료를 병행하기도 합니다. 특히 본 과에서는 갑상선 수술 후 나타날 수 있는 음성 장애 문제를 윈스톱으로 해결할 수 있는 음성클리닉을 운영하고 있으며, 또한 요오드 방사선 치료 후 나타날 수 있는 침샘장애 문제를 해결할 수 있는 침샘 내시경술을 시행하고 있는 국내의 유일한 병원입니다.

본 과에서는 이비인후-두경부외과 전문의, 방사선종양학과 전문의, 혈액종양내과 전문의, 영상의학과 전문의, 성형외과 전문의가 모여서 튜머보드(Tumor board)를 통하여 수술적, 방사선, 항암 치료 및 두경부 재건술에 대하여 심도 있는 토의 후 치료 방향을 결정함으로써 진정한 다학제 진료(multidisciplinary treatment)를 시행하고 있습니다. 두경부암 환자의 개개인에 따라 맞춤 치료를 시행하고 있다고 할 수 있습니다.

상부 호흡기와 소화기관의 암으로 수술을 받은 환자들은 여러 가지 기능적 장애를 겪게 됩니다. 주로 연하기능, 발성 및 조음기능에 장애가 발생하게 되며, 종양을 많이 제거한 경우에는 안면부위나 경부에 결손 부위가 발생하게 됩니다. 또는 전후두 적출술을 시행 받은 환자의 경우에는 평생 발성을 하지 못하고 경부의 종양에 만들어 놓은 기관공을 이용하여 호흡을 하게 됩니다.

따라서 두경부암 환자는 수술 및 방사선 치료 이후 발생할 수 있는 연하기능 및 조음 장애에 대하여 이비인후과적 전문치료와 재활을 포함한 세심한 관리가 필요합니다.

또한, 두경부암으로 치료를 받은 환자는 정기적인 추적 관찰이 필요합니다. 치료 후 처음 2년간 재발의 위험이 제일 높으므로, 이 기간 동안 두경부에 대한 정기적인 검사가 필수적이며, 최소 5년의 기간 동안 추적 관찰이 필요합니다.

●문의 : 이비인후과 ☎ 032-890-2420~1

수술적 치료의 환자 사례

♣ 77세 남자환자가 목의 이물감으로 본원 이비인후과에 내원하여 검사를 진행한 결과 편도암 3기로 진단된 후 튜머보드(Tumor board)후에 수술적 치료 후 보조항암방사선치료를 하기로 결정되었습니다. 환자는 이비인후과에서 종양 절제술 및 경부 청소술을 시행받고, 성형외과에서 결손 부위를 유리 피판술을 이용하여 수술부위를 재건하였습니다. 수술 후 환자는 혈액종양내과 및 방사선 종양학과로 전과되어 동시항암방사선치료를 시행받았고, 환자는 수술 및 항암 방사선 치료 이후 발생한 연하장애는 재활의학과와 재활치료 이후 호전되어 현재는 특별한 합병증 없이, 정상적인 삶을 누리며 외래 경과 관찰 중입니다. 이와 같이 여러 과가 협력하여 다 학제 치료를 환자에게 제공하는 것이 치료 성적 향상과 특히 치료 후 환자의 삶의 질(quality of life) 향상에 중요하다고 할 수 있습니다.

FAQ

Q : 목에 조그맣게 만져지는 혹이 있는데 어떻게 해야 하나요

A : 대부분은 염증성의 임파절일 가능성이 높습니다. 그러나 검사를 진행하실 것을 권유해 드립니다. 이비인후과로 내원하여 신체검진, 세침흡입검사 및 경부 전산화단층촬영(CT)을 시행하실 것을 권유드립니다.

Q : 두경부암으로 치료를 받게 되면 모두 음식물을 삼키고 말을 하는데 장애를 가지게 되나요?

A : 모두가 그렇지는 않습니다. 우리가 음식을 삼키거나, 중요한 구조물인 구인두 및 하인두에 암이 있는 경우, 진행된 설암으로 설전적출술을 받게 될 때 음식물을 삼킬 때 영향을 받을 수 있으나, 적절한 재활 치료 및 음식물을 삼키는 법을 교육받아 어느 정도는 정상적인 식생활이 가능하게 됩니다. 그리고 성대에 생긴 후두암이라고 할지라도 진행된 암이 아닌 이상 부분후두적출술로 발성기능을 살릴 수 있습니다.

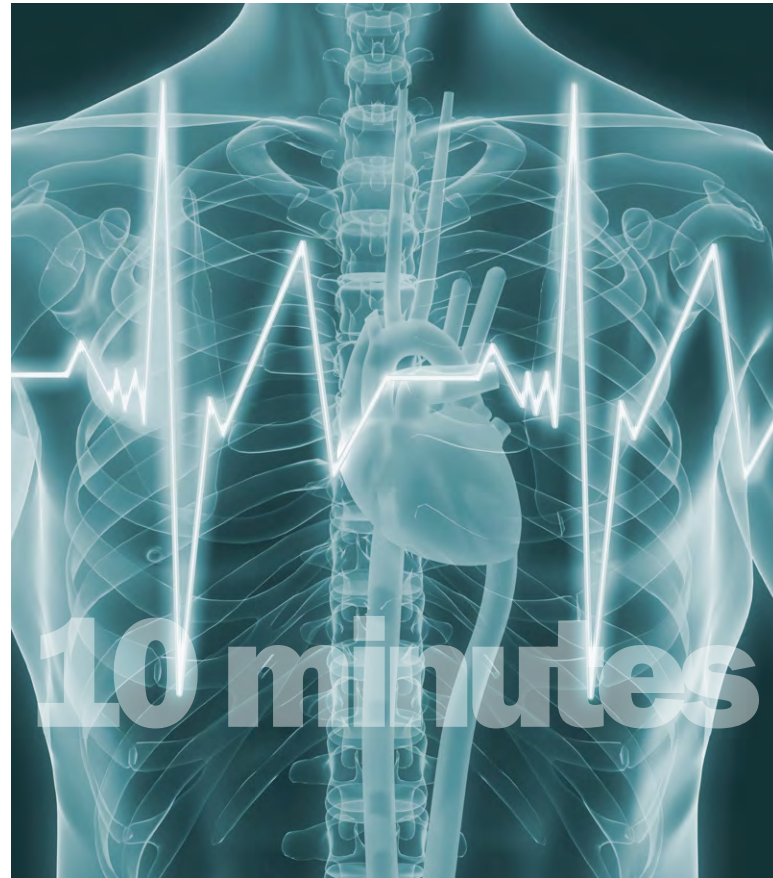
Q : 최근에 목소리가 변하였는데 후두암인가요?

A : 목소리 변화만으로 암이라고 단정하기에는 이릅니다. 목소리를 변화시킬 수 있는 질환 중에는 성대 결절이나 물혹이 더 흔하게 발생하기 때문입니다. 그러나 목소리 변화가 있을 때 이비인후과 전문의의 진료가 반드시 필요하니 병원으로 내원하시기 바랍니다.



‘생애 전환기’
40세에 주의해야 할
심장혈관질환

10분 지나는 흉통, 위험신호!!!



나이, 성별, 가족력 등 개인이 가지고 있는 위험 인자에 따라 특정 질환에 노출될 수 있는 위험도에는 차이가 있습니다. 우리 나라는 만 40세와 66세가 되는 시점을 ‘생애 전환기’로 지정하여 보다 정밀한 검진 및 검사를 시행할 것을 권고하고 있는데, 이는 이 시점에서 우리 몸의 대사량과 활동량의 변화, 호르몬의 변화 등으로 인해 각종 질병이 발생할 확률이 높아지기 때문입니다. 그렇다면 ‘생애 전환기’에 주의해야 할 심장혈관 질환에는 어떠한 것이 있을까요? (글_ 김수한 전임의 / 심장내과)

허혈성 심장질환이란 무엇인가요?

가장 대표적으로 허혈성 심장질환을 꼽을 수 있습니다. 허혈성 심장질환이란 심장에 혈액을 공급해주는 혈관(관상동맥)이 좁아져서 심장근육 일부에 혈액(산소와 영양소) 공급이 부족(허혈)하여 발생하는 질환으로서 종류에는 협심증, 심근 경색증 및 돌연사 등이 있습니다. 증상으로는 흉통이 전형적이지만 때로는 증상이 없는 경우도 있습니다. 질병이 많이 진행하게 되면 심장 기능을 저하시켜 호흡 곤란이 오기도 하고 심각한 부정맥을 유발하여 심장이 갑자기 정지하기도 하는 심각한 질환입니다. 서구의 경우 사망의 가장 흔한 원인이며, 국내도 생활의 서구화 및 운동 부족 등으로 인해 인구 10만 명당 16명(통계청, 1998년)의 수치를 나타내고 있으며, 그 빈도가 매우 빠른 속도로 증가하고 있습니다.

허혈성 심장질환은 왜 일어나는 걸까요?

관상 동맥의 갑작스러운 수축이 원인이지만, 대개 나이가 들면서 혈관에 발생하는 동맥경화증

허혈성 심장질환의 치료는 크게 약물치료, 관상 동맥 중재술 및 관동맥 우회 수술로 나뉩니다. 약물치료 시에는 반드시 처방된 약물만 복용해야 합니다.

이 주된 원인입니다. 혈관은 원래 탄력이 있는 조직이지만 흡연, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만 및 운동부족 등으로 기름기가 쌓이게 되면 탄력을 잃게 되고 딱딱해지는데 이를 동맥이 경화되는 증세, 즉 동맥 경화증이라고 합니다. 따라서 관상 동맥에 동맥 경화증이 오면 혈관이 좁아져 심장으로 가는 피가 모자라게 되고, 이 때 허혈성 심장 질환이 발생하게 됩니다.

허혈성 심장질환의 증상에는 어떤 것이 있나요?

허혈성 심장질환의 증상은 흉통으로 가장 전형적인 증상으로는 가슴 중앙 부위에 조이는 듯한 압박감 혹은 쥐어짜는 듯한 통증이며 이러한 통증이 팔이나 목, 등으로 퍼지는 경우입니다. 하지만 당뇨병 등으로 인하여 심장의 감각 신경이 둔하게 되면 가슴 통증 대신에 소화 불량, 더부룩한 느낌만 있는 경우도 있고 심지어 아무런 증세가 없기도 합니다. 안정형 협심증은 운동을 하면 통증이 더 심해지고 쉬면 대개는 2~3분 이내에 가라앉으며, 불안정성 협심증 또는 변이형 협심증은 휴식 중에도 흉통이 발생할 수 있지만 대개 10분을 넘지 않습니다. 10분이 지나도 흉통이 가라앉지 않는 경우, 심근 경색증으로 진행되는 위험 신호일 수 있으므로 빨리 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 받는 것이 중요합니다.

허혈성 심장질환은 어떻게 진단할 수 있나요?

허혈성 심장질환의 진단에는 심전도 검사, 운동 부하 심전도 검사, 심장 초음파 검사, 심장 핵의학 검사, 심장 전산화 단층 촬영 및 심혈관 조영술 등 다양한 검사가 사용됩니다.

허혈성 심장질환의 치료는 어떻게 하나요?

허혈성 심장질환의 치료는 크게 약물치료, 관상

동맥 중재술 및 관동맥 우회 수술로 나뉩니다. 약물치료에는 항혈소판제, 질산염(니트로글리세린 포함), 베타 아드레날린 수용체 차단제, 칼슘 길항제, ACE억제제, 고지혈증 치료제 등이 사용된다. 약물치료 시 반드시 처방된 약물만 복용해야 합니다.

관상 동맥 중재술은 경피적 관상 동맥 성형술, 스텐트 삽입술로 나뉩니다.

경피적 관상 동맥 성형술은 풍선 확장술이라고도 불리며, 풍선을 잠시 부풀려 좁아져 있거나 막혀있던 동맥벽에 압력을 가해 관상동맥을 넓게 개통시키는 방법을 말합니다. 이 시술은 가슴을 열지 않으며 전신마취나 인공심폐기를 사용하지 않기 때문에 관상 동맥 우회 수술에 비해 입원 및 회복 기간이 빠르다는 장점이 있습니다.

스텐트 삽입술은 풍선 확장술과 비슷한 시술로 시술 마지막에 좁아진 관상 동맥 부위에 금속망인 스텐트를 삽입하는 시술을 말합니다. 현재 전 세계적으로 가장 많이 사용되는 허혈성 심장질환의 비약물적 치료 방법으로 시술 후 일정 기간 동안 집중적인 약물 투여가 필요합니다.

관동맥 우회 수술은 우리 몸의 다른 부위에 있는 동맥, 정맥을 이용(대개, 내유동맥과 복재정맥을 이용)하여 관상동맥 혈류를 유지하는 흉부외과적 수술로 관상동맥의 협착이 심하거나 여러 부위가 막혀 있는 경우와 같이 내과적 관상동맥 풍선 확장술이 어려운 경우에 시행하게 됩니다.

허혈성 심장질환은 ‘생애 전환기’ 시점에 발병 빈도가 높고, 발병 후 후유증이 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다. 흉통은 몸에 위중한 질병이 있다는 신호일 수 있으므로 육체적, 정신적으로 건강한 삶을 위해서도 이에 대한 정확한 진단과 치료가 필수적입니다.

●문의 : 심장내과 ☎ 890-2200

40 years

신체적, 사회적으로 변화를 겪는 시기로서 40세에는 갱년기, 66세에는 노년기로 접어드는 나이이다. 40세에 벌써 갱년기를 논하는 것도 한편으론 빠르다는 생각도 하지만 이때부터 줄어드는 활동량, 근육량의 감소, 스트레스, 우울증 등 갱년기 초기증상이나 각종 성인병의 위험에 노출되어 있는 시기이다. 특히 40대 이전까지 어떤 식이습관과 운동습관 등으로 생활했느냐에 따라 건강 이상 신호가 나타나기 시작하는 나이가 바로 40대인 것이다. 그중에서도 대표적인 질환으로 심혈관 질환을 들 수 있다. 심혈관 질환의 종류로는 협심증, 동맥경화증, 고혈압, 심근경색 등이 있고 심혈관질환 예방관리를 위한 생활 수칙으로는 금연, 금주, 영양, 운동, 적정체중과 허리둘레를 유지하는 방법이 있다. 그중에서 심혈관 질환 예방 및 치료에 도움을 주는 운동에 대해 알아보도록 하자.



심혈관질환에 도움을 주는 운동 걷기는OK! 조깅이나 등산은 전문가의 진단을 통해

(글_ 안주환 운동처방사 / 당뇨비만센터)

운동을 이미 하고 있거나 운동을 하지 않는 사람 모두 체력과 나이를 무시하고 무리하게 운동을 한다면 부상을 당하거나 질병이 악화되는 등의 부작용이 따를 수 있다. 따라서 본인이 갖고 있는 질환과 체력에 대해 알고 시작 하는 것이 중요하다. 특히 생활습관병(비만, 고혈압, 당뇨, 심장병)이 있는 분들은 병원이나 보건소에서 운동부하 검사 및 체력 측정을 통해 현재 본인의 체력 상태 평가와 운동 중 나에게 발생하는 주의사항을 알고 적절한 운동처방을 받아야 한다.

심혈관 질환의 대표적인 운동으로는 유산소 운동이다. 걷기, 등산, 조깅 등이 있고 이와 같은 유산소운동은 심장의 혈액순환을 촉진시킨다. 걷기는 누구에게나 부담이 덜 하고 가장 쉽고 편리하게 할 수 있는 운동이다. 반면 조깅이나 등산은 협심증 환자가 무리하게 할 경우 위험한 상황이 올 수도 있기 때문에 의사나 전문가의 진단을 통해 운동 강도를 조절할 필요가 있다. 그 밖의 탁구나, 배드민턴, 수영, 요가 등도 심혈관질환에 좋은 운동이라 할 수 있다. 운동 횟수로는 1주일에 3~5회, 1회에 30~60분으로 저·중강도의 운동을 시행한다.

40대는 골밀도가 감소하고 근육량이 감소하는 시기로 근력 운동의 비중도 중요하다. 즉 유산소 운동뿐만 아니라 아령, 밴드, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 앉았다 일어서기 등 체중 부하를 최대한 이용할 수 있는 근력 강화운동을 병행한다. 이렇게 근육의 길이변화 운동과 근력을 높이는 운동을 등장성 운동이라고 한다. 하지만 처음부터 근력이 약하거나 근골격계 질환으로 근력 운동의 무리가 오는 사람들은 근육의 길이가 변하지 않고 힘을 내는 등척성 운동을 추천한다. 대표적인 운동으로는 철봉 매달리기, 벽을 다양한 자세로 밀기, 아령 들어 올려 일정한 시간 머물기 등이 있다. 주의할 점은 등척성 운동의 경우 혈압상승의 요인이 되므로 특히 심혈관계 질환자들은 호흡을 자연스럽게 유지해주는 것이 중요하다.

- 심폐지구력 : 속보, 자전거, 등산, 수영, 아쿠아로빅, 골프 등(3~5일/주, 20~60분/일)
- 근력 운동 : 중량을 이용한 근력 운동, 자신의 체중을 이용한 운동, 기구(밴드, 튜브, 짐볼 등)를 이용한 운동(2~3일/주, 20~30분/일)
※폐경 이후에 골밀도는 급격히 감소하므로 특히 여성분들에게 필요하다.
- 유연성 운동 : 스트레칭, 요가, 맨손체조 (20~30분, 3~5일/주)
- ★주의 : 경쟁 스포츠나 점프 동작이 많은 운동은 피한다. 공원 내 기구운동을 이용하도록 한다.

필자가 환자들에게 하는 이야기가 있다. 운동은 시간 날 때 하는 게 아니고 시간을 내서 해야 한다고. 이 글을 읽고 있는 이 순간부터 운동에 할애하는 시간을 꼭 갖기 바란다. 적절한 운동은 모든 질환의 예방이자 치료에 도움을 준다고 하여도 이의를 제기할 사람은 없을 것이다. 겨우내 움츠렸던 몸을 일으켜 그동안 고생했던 자신의 몸을 운동으로 보상해주는 건 어떨까? ●문의 : 당뇨비만센터 ☎ 032-890-2215/3360

Tip

날씨가 따뜻해지면서 가장 손쉽게 할 수 있는 야외운동인 걷기의 올바른 방법에 대해 간략하게 소개하고자 한다.



- 걷기 운동의 올바른 자세**
1. 허리를 곧게 펴고 발뒤꿈치부터 땅에 닿도록 한다.
 2. 어깨에 힘을 빼고 걷는다.
 3. 팔을 직각으로 하고 등을 편다.
 4. 보폭은 자기에게 맞게 (카-90cm) 한다.
 5. 시선은 10m정도 정면을 바라본다.

- 건강한 생활을 위한 걷기**
1. 버스를 탈 때 한 정거장 전후 내려 걷는다.
 2. 하루 2km(성인 기준 약 3,500보)는 반드시 걷는다.
 3. 3층 이하는 걸어서 이동한다.
 4. 화장실을 갈 때는 멀리 가는 것도 좋은 방법이다.

- 걷기운동의 다양한 효과**
1. 신체면역력이 향상된다.
 2. 정신건강에 좋다.
 3. 골다공증 예방 효과가 있다.
 4. 혈액순환개선 효과가 있다.
 5. 체중감소, 비만예방 효과가 있다.
 6. 당뇨병에는 혈당 강화 효과가 있다.

심혈관계 질환과 식사관리 - 싱겁고, 담백함으로

혈압을 낮추거나, 혈관을 깨끗하게 도와주는 음식

40세 전후의 나이는 암, 심혈관계 질환 등 만성질환의 발생률이 급상승하기 시작하는 건강 위험 요인 관리가 필요한 시기로 건강한 생활을 유지하기 위해 전체적인 예방적 조치가 필요합니다. 특히, 심혈관계 질환은 심장과 주요 동맥에 발생하는 질환으로 협심증, 심근경색, 동맥경화증, 뇌졸중 등이 있습니다. 흡연과 고혈압, 콜레스테롤이 심혈관계 질환의 주요 3대 위험 요인인 만큼 이에 따른 예방 관리를 할 수 있는 혈관을 깨끗하게 해 주는데 도움을 주는 식사와 혈압을 낮추는데 도움을 주는 식사를 실천해봅시다.

(글_홍기연 영양사 / 영양팀)

혈관을 깨끗하게 해 주는데 도움을 주는 식사

콜레스테롤 조절한 담백한 식사

_ 지방이 적은 살코기를 선택합니다. 육류를 선택할 때는 지방이 적은 부위를 선택하고 기름기를 제거하는 것이 좋으며, 다진고기로 만든 요리는 본의 아니게 지방을 다량 섭취하기 쉬우므로 주의하도록 합니다.

_ 굽기, 삶기, 찜 등 지방함량을 낮추는 방법으로 조리합니다. 고기를 삶으면 지방 성분이 끓는 물 속에 용출되기 때문에 조리하기 전에 충분히 삶아 두는 것도 도움이 됩니다.

_ 불가피하게 튀김이나 볶음 요리를 먹는 경우, 식재료를 먼저 살짝 익혀 조리시간을 짧게 해서 기름 흡수율을 최소화하는 것이 좋습니다. 또한 재료의 크기를 고르게 해서 열이 균일하게 전달될 수 있도록 하는 것도 하나의 방법입니다.

_ 드레싱은 적게 먹고, 시판 중인 제품보다 저칼로리 드레싱을 직접 만들면 더 좋습니다.

_ 식이 섬유소(과일, 채소, 잡곡, 해조류 등)는 콜레스테롤 흡수 및 체내 합성을 방지해주므로 충분히 섭취합니다.

혈압을 낮추는데 도움을 주는 식사

염분 조절된 싱거운 식사

_ 염분 고품량 식품 섭취를 줄입니다. 염분이 다량 함유된 대표적인 식품으로는 젓갈, 장아찌, 절인 생선, 라면, 통조림, 김치, 가공식품, 인스턴트식품 등이 있습니다. 외식 횟수를 줄이는 것도 염분 섭취량을 줄이는데 도움을 줍니다.

_ 찌개보다는 맑은국을 선택하고, 국 건더기 위주로 섭취하며 국물은 남기는 것이 좋습니다.

_ 향미 채소나 향신료 등을 사용하여 맛에 변화를 줍니다. 조리 시 미나리, 쑥갓, 깻잎과 같은 향미 채소를 사용하고, 식초나 레몬즙과 같은 새콤한 맛으로 맛에 변화를 주면 좋습니다.

_ 저염된장, 저염간장, 저나트륨 소금과 같이 저염 표기가 있는 양념류를 활용합니다.

동맥경화 예방에 탁월한 요리

<청국장 삼치구이>

- 삼치의 지방은 불포화지방산이기 때문에 동맥경화나 뇌졸중, 심장병을 예방하는데 도움이 됩니다.
- 혈압을 내리는 효과가 있는 칼륨도 많이 함유하고 있어 고혈압도 예방해주며 구이보다는 조림이나 찜을 해 먹으면 삼치 영양소를 알뜰하게 섭취할 수 있습니다.
- 청국장은 혈전 용해 능력이 있어 동맥경화 예방에 효과적입니다.

심장질환 예방에 굉장히 좋은 요리

<인삼 두부 사브사브>

- 콩은 다양한 영양소가 풍부한 음식으로 특히 심장질환 예방에 굉장히 좋은 음식입니다. 콩으로 만든 두부와 각종 야채를 어울린다면 심장건강에 효과적입니다.
- 식이섬유, 양질의 단백질 등이 심장이나 인체 건강에 좋은 두부와 녹황색 채소는 항산화 작용과 몸에 좋은 콜레스테롤을 늘려주어 심장에 좋습니다.

함께 해보요



청국장 삼치구이

주재료(1인량 기준)

삼치 50g, 다진 실파 약간

- 청국장 양념: 청국장 2.5g, 된장 3g, 맛술 2g, 설탕 1.5g, 다진 마늘 약간, 생강즙 1g, 후춧가루 약간

조리과정

1. 삼치는 내장을 제거한 후 2장 뜨기를 하여 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
2. 삼치에 2.5cm 간격으로 칼집을 넣어준다.
3. 청국장 양념은 분량대로 섞는다.
4. 삼치에 청국장 양념을 발라 20분 정도 재운다.
5. 팬에 기름을 돌려 불을 올리고 딱딱할 정도가 되면 재운 삼치를 올려 노릇하게 굽는다.
6. 다 구워지면 실파를 뿌려 먹는다.



절인 생선 대신 청국장 삼치구이



새다른 분이나 생각할 때, 인삼 두부 사브사브



인삼 두부 사브사브

주재료(1인량 기준)

수삼 1뿌리, 두부 100g, 배추 40g, 청경채 40g, 표고버섯 25g, 느타리버섯 25g, 깻잎 5장, 쑥갓 5g, 당근 10g, 홍고추 · 풋고추 2.5g, 떡국떡 6개

- 다시국물: 파뿌리 ½개, 다진 마늘 1큰술, 다시마 0.5토막, 가다랭이 ½컵, 무 50g, 국간장 0.5작은술, 소금 약간
- 소스: 통깨 1작은술, 레몬 ½개, 배즙 1큰술

조리과정

1. 수삼 6cm 크기로 얇게 편으로 썰고, 두부는 한입 크기로, 배추, 청경채, 당근, 느타리버섯은 6cm 정도로 썰어 준비한다.
2. 깻잎, 쑥갓은 씻어 준비하고, 홍고추, 풋고추는 어슷썰기를 한다.
3. 표고버섯은 기둥을 떼고 등에 별모양의 칼집 낸다.
4. 해당되는 재료를 이용하여 다시국물을 내고 끓인다.
5. 준비된 다시 국물과 채소를 취향에 따라 끓여서 먹거나, 채소 등을 담았다가 건져서 소스를 곁들여 먹는다.





윤태익 교수

요즘 근황은?

3월은 대학교 수업도 본격적으로 시작되었고 기업체 등 강의도 많은 편이다. MBC '기분좋은날', KBS2 '가족의 품격 풀하우스' 등의 출연이 이어져서 바쁘게 지낸다. 사람은 3가지 유형에서 다시 9가지 유형으로 성격이 나뉘는데, 이번에 제대로 9가지 유형을 방송에서 알리는 시간이 돼서 설렘과 뿌듯함이 있는 시간이었다.

소통과 힐링이 대세다. 교수님 강의와 관련치어 설명한다면?

모든 인간관계에서 벗어나는 갈등 대부분은 서로의 성격 유형을 맞추지 못하는 데서 오는 경우가 많다. 성격 유형을 파악한다는 것은 곧 인간관계에서 벗어나는 각종 문제에서 더욱 벗어날 수 있는 지름길이 아닐까.

머리형은 홀로, 가슴형은 사람에게서, 장형은 격한 운동으로! 10시간 강의 후, 테니스로 충전되는 장형입니다~

햇볕이 따뜻한 오후, 인하대학교 강의실에서 윤태익 교수를 만났다.

윤 교수는 국내 처음으로 사람의 성격을 머리, 가슴, 장형 등 3가지 유형에서 다시 9가지로 구분한 한국형 애니어그램 전문가이다. 남과 다른 나를 찾는 자기 발견을 통해 잘 살아가는 인생의 여정에 큰 날개 윤 교수는 함께하고 싶다. 190센티미터에 달하는 큰 키, 방송에서 보던 흰 머리와 다른 브라운 계열의 염색 머리, 말끔한 슈트 차림에 호탕한 목소리로 맞아주시니, 기분 좋다.

(글_ 이정희 자유기고가 자료협조_윤태익 인경영연구소)



◀ '다르다카페'를 찾으면 성격 유형 진단 서비스를 받을 수 있다. *금요일 & 토요일만 사전예약제로 운영된다.
☎ 다르다카페 02-323-3406

성격심리전문가 강사가 되기까지

처음부터 강사의 길을 생각한 것은 아니다. 한때 목사가 되고 싶기도 했고 지금도 그런 생각이 들곤 한다. 그러나 인간의 성격도 어쩌면 창조원리인 듯싶다. 부여받은 달란트를 발전시킬 수 있도록 도와주는 것, 역시 성직자와 같은 의미가 아닐까 하는 생각이 들기도 한다.

잘 나가던 직장생활을 접고 수도생활을 한 10년 동안 애니어그램을 알게 되었다. 실제로 이때부터 1,200명을 상대로 임상시험을 하며 몸소 체험한 것을 쓴 결과물이 내가 출간한 서적이다.

유형별 건강관리, 스트레스 푸는 법 등의 특징이 있나?

등산한다고 하면 정상까지 올라가는 사람은 장형, 중간에 약수터까지만 올라갔으면 하는 사람은 머리형, 가슴형은 등산은 관심 없고 인간적인(?) 뒤풀이가 더 중요한 유형이다. 어느 것이 더 좋은 것은 없다. 상대가 틀린 것이 아니라 다른 것이라는 것! 자신에게 최선이 상대에게 최악일 수 있다.

윤 교수님은 어떤 유형이신지요?

10시간 강의를 하고 피곤해도 테니스 같은 격한 운동으로 스트레

스 푸는 장형이고, 9가지 유형 중 8번인 호랑이형이다. 머리형인 아내에게 탈진이지만 장형인 나에게 충전인 셈이다.

건강관리 비법은?

술, 담배는 안 한다. 그러나 자리에 따라 보조 맞추는 정도는 한다. 짜고, 매운 음식은 몸에서 안 받아서 못 먹는다. 채식 위주의 식단을 즐기고 고기도 가끔은 먹는다. 요즘 와서는 커피를 마시기 시작했다. 저혈압이 있어서 1~2잔은 마시는 것이 좋다는 처방을 받았다.

나답게 산다는 것은?

나답게 산다는 것은 여러 가지 방향이 있지만 가장 중요한 것은 인간관계에서 행복한 소통을 하는 것이다. 내가 보는 나와 남이 보는 나의 차이를 인정하는 것만으로도 갈등은 많이 해소된다.

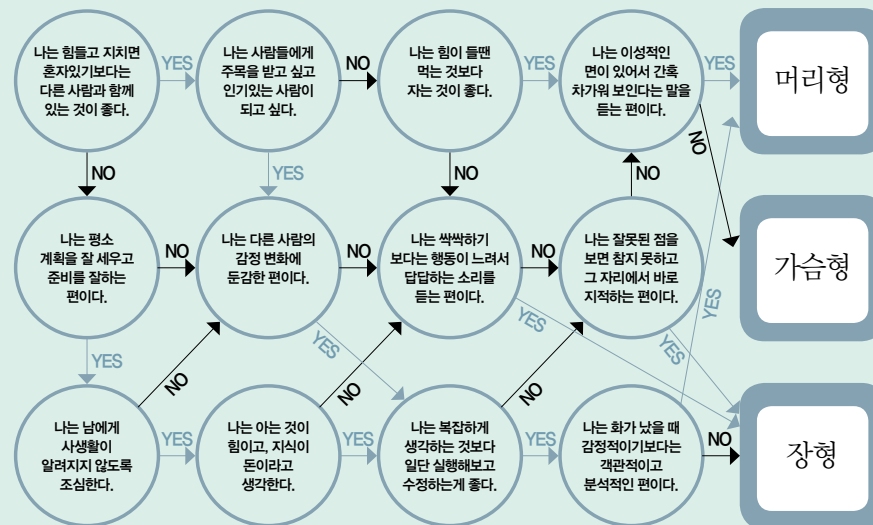
훗날, 나는.....

지금 하는 일 계속하는 것! 사람들에게 타고난 성격을 알려주고 의식성장과 완성을 돕고 싶다. 그리고 후진을 양성하여 더불어 행복한 삶이었으면 하는 바람이다. 나누는 삶이 보람되지 않을까.

윤 교수는 나답게 살 수 있는 환경이 오기 시작했다고 말한다. 그동안 공부 잘하는 머리형 때문에 가슴형, 장형이 피해 본 시대였으며 잘못(?) 웃는다. 휴식시간이 끝났다는 사인이 온다. 수업을 듣다가 인연이 되어 결혼하게 된 학생커플의 주례를 서기도 했다는 말을 남기고 윤 교수는 강의실 속으로 발걸음을 옮긴다.

윤 교수는 자신이 타고난 유형별로 스트레스를 푸는 방법이 다르다고 말한다. 과연 나는 어떤 유형일까? 스트레스 싹 날리는 깨알 같은 방법을 모아보았다.

START →



- **장형 - 행동(본능)중심**
다른 사람을 통해 지배하려는 욕구가 많아서 자신의 힘과 영역을 방어하고 확장하는데 관심을 둔다. 스트레스가 쌓이면 먹어야 하는 스타일이 많고 담아두지 못하는 유형이라 몸을 풀어주어야 한다. 땀을 빼는 뜨거운 사우나, 운동을 하고 나면 컨디션이 좋아진다.
- **가슴형 - 감정(느낌)중심**
인정받으려는 욕구가 많아서 보이는 이미지에 관심. 이러한 행동의 밑바탕에는 가치를 인정받지 못해서 소외당하거나 경쟁에서 낙오되는 것에 대한 두려움. 사람에게 상처를 많이 받는 가슴형은 심장질환자가 많은 편이다. 그래서 또 사람과 함께 마음을 나누는 건강법이 힐링인 셈이다.
- **머리형 - 이성(사고) 중심**
안전을 지키고 대비하려는 욕구가 많아서 안정된 일이나 새로운 정보를 쌓는데 관심을 둔다. 머리를 주로 사용하여 에너지를 내서 '머리 아파, 골치 아파' 라는 말을 잘 한다. 충분한 수면, 산책, 적당히 혼자 있어야 스트레스가 풀린다.

피었다, 꽃

花

저기 꽃 핀다 꽃 보아라. 여기서 특 저기서 특. '저 꽃 보라' 며 말하기도 전에 꽃이 또 특 피고, 특 터진다. 그러고 보니 어느새 봄이고 꽃이 폈다. 큰 눈 몇 번에 큰 추위 몇 번을 견뎌 맞은 봄인지, 꽃들 모두 그렇게 저릿하도록 찻던 그 겨울의 바람을 견뎌 산수유가 되고 진달래가 되고 유채꽃이 됐다. 마치 겨우내 모아 두었던 햇살을 터트린 것처럼 눈부신 '빛의 터짐' 이다. 그런 꽃들에 도시가 기분 좋게 소란하다. 회색빛 도시에서도 봄날의 꽃은 '이길 수 없는 고혹' 인 게다. (글/사진 이시목 여행작가)

눈이 부시도록 노란 봄이 수련대는 5월의 꽃섬 - 서울서래섬 유채꽃

지하철 창에 아이처럼 이마를 붙이게 되는 날이 있다. 창가에 바투 서서 망연히 한강을 바라보게 되는. 되돌아보니, 그런 때의 대부분은 5월이었다. 그것도 수양버들이 연둑빛으로 환하고, 유채꽃이 강물에 그림자를 드리우는 5월 초순 무렵이었다. 지난 2004년 이었다, 서래섬을 처음 발견한 것도 지하철에서였다. 멀리로 보이던 노란 섬, 그곳이 바로 서래섬이었다. 서래섬은 동작대교와 반포대교 사이에 있는 한강의 인공 섬 중 한 곳이다. 좀 더 자세하게는 2차 한강개발(1982~1986년) 때 만든 2만 5,000㎡ (6,970평) 규모의 섬이다. 크지 않은 그 섬 전체가 5월 초순이면 유채꽃으로 노랗게 변해 꽃 천지를 이루는 것. 서울에서 유일한 유채꽃 축제가 서래섬에서 열리는 것도 이 덕분이다. 하지만 서래섬이 아름다운 이유는 유채꽃에만 있지 않다. 서래섬은 꽃향기에 강바람이 어울려 걷기 좋은 곳이다. 자전거도 인라인스케이트도 이륜차도 접근할 수 없는, 오로지 보행자만을 위한 꽃길 산책로. 누구든 노란 꽃무더기에 오랜 시간 폭 안겨 걸으며 한강의 봄과 마주할 수 있는 이 유다. 여기에 또 하나, 봄날의 서래섬은 수양버들로 인해 더욱 돋보인다. 부드러운 S자로 이어지는 강변 산책로(1.2km)를 따라 연

뿔뿔 수양버들이 강바람에 나무간다. 초록빛인 듯 연둣빛인 듯 혼들리며 반짝이는 봄날의 전령들. 사람이 만든 섬에, 자연이 멋스럽게 깃든 섬이다. 그런 서래섬에 유채꽃이 피는 때는 4월 중순. 이때부터 하나 둘 노랗게 터지기 시작해 4월 하순이나 5월 초순이면 만개한다. 가족들과 함께 봄날의 소풍을 꾸민다면, 5월의 서래섬을 놓치지 마시라.

연분홍 빛깔로 톡 터졌다, 펄펄 날리고야 마는 - 인천 인천대공원 벚꽃

3월 하순의 이천이 산수유꽃으로 노랗다면, 4월 중순의 인천은 벚꽃으로 환하다. 인천대공원의 벚꽃이 톡 터지고, 자유공원의 벚꽃이 또 톡 터져 급기야는 눈처럼 펄펄 날린다. 특히 인천대공원의 벚꽃은 그 규모가 커 눈부시다. 대공원 후문에서 호수 앞까지 1.5km 구간의 길 양편이 30년 이상 된 벚나무 600여 그루로 빼곡하니, 말 그대로 길이 터널이다. 이런 대공원의 벚꽃을 두고 누군가는 '윤중로보다 인천대공원'이라고도 했다. 꽃에 취하기 전에 사람에게 먼저 치이고 마는 서울 윤중로에 비해 한갓진 꽃놀이를 즐기기에 좋은 까닭이다. 하지만 이곳 또한 절정기엔 사람으로 넘쳐나니, 이왕이면 사람들의 방문이 적을 때를 기다려 찾으시라. 절정의 시기를 막 지난 때의 대공원은 눈처럼 휘-이 떨어지는 벚꽃잎으로 로맨틱하기 이를 데 없다. 상상해보시라. 옷을 적시지 않는 따뜻한 기운의 꽃놀이이다. 연분홍 빛깔로 톡 터졌다 펄펄 날리는. 뿐만 아니라 야간에는 벚꽃에 조명까지 더해져 운치를 더한다. 하얗게 떨어지는 벚꽃잎을 바라보는 것만으로도 황홀한 시

간. 이맘때면 벚꽃 주위로 개나리며 진달래까지 퍼 공원은 그야말로 꽃 세상이다. 인공호수와 식물원, 수목원, 생태관 등도 마련돼 있으니, 가족 소풍을 즐길 거라면 인천대공원의 봄날을 마음껏 욕삼내시라.

나비처럼 노랗게 물려들어 깃든 산수유꽃 트랙 - 이천 백사면 산수유꽃

봄, 이 계절은 사랑하지 않을 수 없다. 특히 이천의 봄은 그 풍경이 각별해 황홀하다. 들풀 무성하게 돋고 산수유꽃 노랗게 피고 지나 오죽이나 고을까. 언젠가는 산수유꽃의 향기가 바람을 타고 와 몸 안에 가지런하게 담기기도 했었다. 둔감한 몸에도 꽃향기가 담겨 너울거리는 곳. 봄날의 이천은 그랬다. 그중에서도 백사면 경사리와 도립리·송말리 일대의 꽃향기가 짙다. 그러니 3월 하순과 4월 초순이면 잊지 말고 그곳에 서보시라. 노란 산수유꽃이 팝콘처럼 툭툭 터져 가슴에 콕, 박힐 테다.

이천의 산수유는 백사면의 세 개 마을을 아우르며 핀다. 감상 최적지는 도립리 마을. 개울 옆이며 들담, 밭둑, 심지어는 축사 옆에서까지 왕관처럼 툭툭 터지는 산수유꽃을 볼 수 있다. 질서 없이 꽃을 툭툭 터트린 그 천연덕스러움이 살가워 더 흐뭇한 것인지도 모르겠다. 도립마을에선 향토유적 제13호로 지정되어 있는 육괴정도 놓칠 수 없다. 기묘사회를 계기로 몰락해 낙향하게 된 엄용순 등 당대의 선비 6명이 우의를 다지기 위해 세웠다는 육괴정은 특히 500여 년 된 느티나무들이 주변을 둘러싸고 있어 그 고풍스러움이 더하다. 산수유 마을을 넉넉하게 둘러본 뒤에는 가까이



이천 백사면 산수유꽃



강화 고려산 진달래꽃

에 있는 반룡송도 둘러보자. 경북 예천의 석송령보다는 크기가 작지만 휘어지고 옆으로 뻗어 나간 형세는 그에 뒤지지 않는다.

첫사랑의 애뜻함을 기억나게 하는 꽃산의 풍경 - 강화 고려산 진달래꽃

4월 하순의 어느 하늘 맑은 봄날, 어쩌다 이르게 눈 뜬 날이라면 강화에 있는 고려산으로 길을 잡자. 고려산 어귀 부근리에는 수 천만 년 세월의 고인들이 우뚝하고, 산등성이엔 붉은 진달래꽃이 무성하다. 산의 서쪽 끝자락인 낙조봉 정상에선 눈부시게 아름다운 낙조도 펼쳐진다. 그만큼 고운 빛깔의 진달래 군락지(20만 여 평)와 경쾌한 조망을 품은 곳이 고려산이다. 그래서일까, 고려산에 오르면 진달래꽃 같았던 첫사랑의 기억이 몽글몽글 피어오른다. 봄날같이 짧기만 했던 첫사랑이다.

그런 고려산을 오르는 길은 백련사와 청련사, 적석사, 미꾸지고 개네 군데. 이중 백련사 코스를 이용하면 정상 부근의 진달래 군락지를 비교적 수월하게 오를 수 있다. 특히 이 코스는 경사가 완만하고 그 길이가 길지 않아 남녀노소 누구에게나 인기. 백련사에서 정상까지 불과 30여 분밖에 걸리지 않는다. 하지만 등산객이 한꺼번에 몰리는 진달래 만개 시기에는 차량의 출입을 통제해 고인들 광장에서부터 걸어 올라야 한다. 그래도 1시간 30분 정도 밖에 걸리지 않으니 좋다. 고인들광장으로 원점 회귀하는 데는 3시간 정도면 되고, 낙조봉을 거쳐 적석사로 내려가는 길은 4시간이면 충분하다. 진달래꽃에 푹 파묻히고 싶다면 봄날의 고려산, 그곳에서 보시라.



서울 서래섬 유채꽃



인천 인천대공원 벚꽃

travel TIP_ 찾아가는 길

서울 서래섬
지하철 9호선 신반포역 1번 출구로 나와 10분가량을 걷거나, 지하철 4호선 동작역 2번 출구로 나와 반포 쪽으로 15분가량을 걸어가면 된다. 유채꽃은 4월 하순이나 5월 초순 만개하며, 서래섬 유채꽃 축제는 5월 초순 열린다. 서래섬 유채꽃 축제 관련 정보는 한강사업본부 홈페이지(<http://hangang.seoul.go.kr>)를 참고하거나 담당 부서(02-3780-0796)로 문의하면 된다.

인천 인천대공원
경인고속도로 서운분기점에서 판교 방향 서울외곽순환도로 갈아탄다. 장수 IC를 빠져 나온 다음, 인천대공원 이정표를 따라 1.2km 정도 달리면 된다. 하절기엔 새벽 5시부터 밤 11시까지 개장하며, 주차료 외의 입장료는 없다.

개화시기 문의: 인천 동부공원사업소 032-466-7282, <http://grandpark.incheon.go.kr>

이천 백사면
중부고속도로 서이천 IC에서 빠져 좌회전한 다음, 막다른 삼거리(3번 국도 교차지점)에서 광주 방향으로 좌회전한다. 남정삼거리에서 백사면 방향으로 우회전해 10여 분 직진, 도립리 마을 입구에 주차하면 된다. 축제기간에는 설봉공원에서 산수유마을까지 셔틀버스운행. 올해 산수유꽃축제는 4월 12일부터 14일까지 2일간 열리며, 홈페이지(<http://www.2104sansooyou.com>)를 이용하면 좀 더 상세한 축제 정보를 얻을 수 있다. 개화시기 문의: 산수유꽃축제추진위원회 031-633-0100

강화 고려산
고려산 트레킹이 목적이라면 대중교통을 이용하는 편이 낫다. 백련사에서 진달래 군락지를 거쳐 적석사로 하산하는 코스라면, 일단 트레킹의 기점이 되는 부근리 고인들 광장부터 찾는다. 강화버스터미널에서 청후리, 외포리, 북성리, 양오리, 인화리 등 강화의 북쪽 방향으로 가는 군내버스를 이용하면 된다. 하산지점인 적석사에서는 1.9km 아래에 있는 연촌마을 버스정류장을 이용하면 된다. 승용차를 이용할 것이라면 원점 회귀 산행이 기본. 강화 읍내에서 '고인들' 방향으로 48번 국도를 타고 15분 정도를 달리면 오른쪽으로 고인들 공원이 보인다. 진달래축제 기간에는 이곳에서부터 도보 백련사까지는 약 2.5km 거리다.

그림은 살아가는 이유, 술은 휴식

천진무구의 화가, 장욱진

영원한 동심의 작가 천진무구의 화가로 불리며 아동화를 연상케 하는 기법으로 동심의 세계를 파헤치고, 새와 나무집과 가족 등 주변의 친근한 소재를 따뜻한 시선으로 단순하면서도 대담하고 절제된 형태로 순진무구하게 표현된 장욱진의 그림은 일반인에게도 친숙하다.

“나는 심플하다. 나는 깨끗하게 살려고 고집하고 있다.”는 그의 맑은 정신세계는 그의 그림에 출발점이 되었으며 국립중앙박물관(1945~1947) 학예관과 서울대 미대 교수(1954~1960) 외엔 평생을 작품 활동에만 몰두하며 자연과 더불어 유유자적인 삶을 추구하였던 목가적이고 자연적인 성품은 그의 그림에 오롯이 나타난다.

부인이 책방을 운영하며 가게를 책임졌고, 누구보다 가족 속에서 마음의 편안함을 구한 그는 가족에 대한 따뜻한 사랑이나 가족적인 영역을 의미하는 집의 형태를 화폭에 담아 그의 그림에서 절대 빼놓을 수 없는 소재로 만들었다. 집 ‘家’가 좋아서 장 교수가 장화백이 아닌 “畫家”로 부르라 할 정도로 애정이 컸었으니 말이다.

아틀리에를 옮길 때마다 보이는 작품의 변화

장욱진의 작품은 시대에 따라 아틀리에를 옮기며 작품의 변화를 보이는 특징을 보인다. 초기(1937년~1962년)에는 독특한 형태와 향토성이 정돈되면서 경쾌한 색채를 띠는데 한국전쟁기의 ‘자화상’, 일명 ‘보리밭’은 황금색 들판에 연미복을 입은 신사의 모습으로 고향으로 피난 가던 작가 자신으로 전쟁의 포화는 전혀 느낄 수 없는 서정적이며 평화로운 해학성을 보여준다. 그는 피난지에서 어린이 동화책 컷을 많이 그렸다고도 한다.

정치, 사회적으로 혼란한 시기를 겪으면서 1960년, 서울대 교수직을 사임한 그는 전기도 들어오지 않는 덕소에 1963년부터 1975년까지 화실을 짓고 혼자 생활하게 된다. 이 시기는 다양한 실험을 통해 독자적

어린이가 그린 듯한 새와 나무, 키 큰 가로수 나무 위에 올라앉아 있는 집들과 그 길을 걷는 가족, 방에 모여 앉은 가족과 부엌의 일상도구……. 언뜻 어린이 그림 같기도 한 그래서 절로 따뜻한 미소가 지어지며 소박하고 가난해 보여도 행복하고 여유로운 한국인의 소박한 정서로 아련한 향수를 떠오르게 하는 그림들이 있다. 장욱진 화백의 작품들이다. (글_임현숙 자유기고가 자료협조_장욱진 문화재단)



가족 | 1954년작 | 캔버스에 유채



가족 | 1978년작 | 동판+세라그라피

인 스타일을 구축한 시기로, 초기엔 두꺼운 질감과 강한 붓터치의 추상화가, 후반엔 수묵화적 유화가 나타난다. 윤곽선으로만 표현된 ‘진진묘’, 단순화의 전조인 ‘손자’가 이 시기의 작품이다.

1975년, 덕소 생활을 청산한 그는 명륜동 집 뒤에 화실을 꾸미고 가족들과 함께 생활하게 되면서 작품에 가족이 자주 등장하며 독실한 불교 신자인 부인의 영향으로 종교적 성향이 짙게 나타나고 도가적 소재를 통해 수묵화 기법과 전통 회화를 단순화시켰다. 1979년, 나이 50을 넘어 얻은 막내아들은 백혈병으로 잃고, 자신마저 백내장을 얻으며 어려운 시기를 겪는다. 수안보로 화실을 옮긴 1980년부터 1985년은 산수화적 경향과 수묵화풍의 절정을 이르며 실경 위주의 산수화가 제작되기 시작했다. 작품에도 등장하고 또 작가의 설계로 완성된 신갈 아틀리에 시기에 그는 대만, 태국, 인도 뉴델리, 발리 등으로 여행을 하며 말년의 시간을 보내는데 환상적이며 관념적인 성격을 띤 다양한 스타일이 공존하며 과격적인 구도와 자유로운 표현이 최고조에 이르는 시기였다고 할 수 있다. 신갈의 고택은 도심 속 전통 한옥의 모습이 원형 그대로 보존되어 2008년 문화재로 등록되었다고도 한다.

권위, 형식 거부, 서울 대 미대 교수 시절에도 양복에 고무신

20세기 한국 근현대 회화사를 주도한 작가로 동양과 서양, 전통과 현대를 접목시킨 장욱진은 그의 그림들처럼 단순하면서도 아이처럼 맑고 목가적인 성품과 삶을 추구하는 모습으로 여러 에피소드가 전해진다. 권위와 형식을 지독히 싫어한 장욱진은 서울대 미대 교수 시절에도 베타이를 매지 않고 낡은 양복에 고무신을 신고 다니는 등 다른 교수들

과 다른 모습에 학교 수위가 구걸 온 사람으로 알고 실랑이를 벌이는 일이 잦았다고 한다.

술을 유난히 좋아한 그는 한번 술을 시작하면 열흘이나 보름씩 밥도 안주도 거부하고 줄기차게 술만 마셨다고 한다.

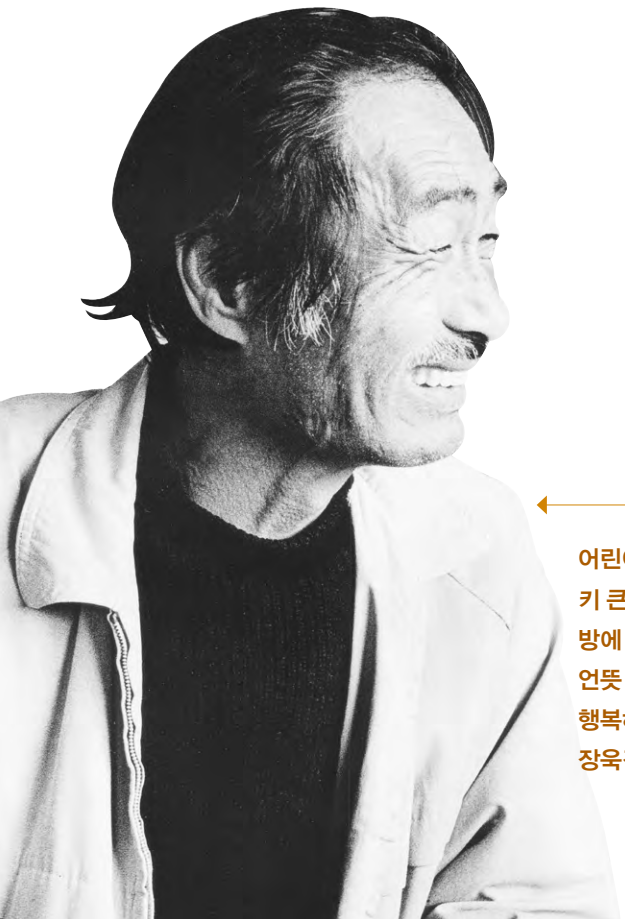
“술 먹는 것도 황송한데 밥을 어찌 먹으며 더구나 안주는 미안해서 먹을 수 없다.”는 것이 그의 생각이었다. 그림 그릴 때도 술을 먹을 때처럼 다른 것들은 외면한 채로 식음 전폐하고 그림 그리기에만 몰두했으며 그림을 완성하고 난 후에는 몇 달을 앓아누웠다고 한다. 그에게 있어서 그림은 살아가는 이유였고 술은 휴식이었던 것이다.

하지만 좋아하던 술도 기관지염으로 모두 끊고 술 대신 커피를 즐겼는데 커피만드는 솜씨가 일류 바리스타였다고 한다.

자신이 직접 제목을 붙인 몇 안 되는 작품 중 하나인 ‘진진묘’는 1970년 명륜동 집에 머물던 중 불경 공부하는 아내의 모습에 착상해 덕소 화실로 돌아가 일주일간 식음을 전폐하고 그림을 완성한 후, 명륜동 집으로 돌아와서 3개월간 앓아누웠다고 한다. 이 작품은 불화라고 하지만 아내 같기도, 또 보살 같기도 하여 이를 불길하게 여긴 부인이 다른 사람에게 이 작품을 팔았고 이를 대표작으로 여긴 화가는 두고두고 아까워했다고 한다.

73세이던 1990년 12월, 한 해를 며칠 안 남기고 점심식사 후 갑자기 그리고 조용히 평소 그답게 신신처럼 홀연히 우리 곁을 떠났다.

“나는 내 몸과 마음을 죽을 때까지 그림을 그려다 써 버릴 작정이다”는 평소 말처럼 마지막까지 그는 그림과 함께였다.





진료 시작은 따뜻한 악수! 소통 언어보다는 문화 이해 필요

works

우리 센터에서는 이런 일을 합니다

국제협력팀에서 시작, 국제진료센터로 2009년 문을 열어 외국인 환자 진료 편의를 위한 본격적인 서비스를 시작하였습니다.

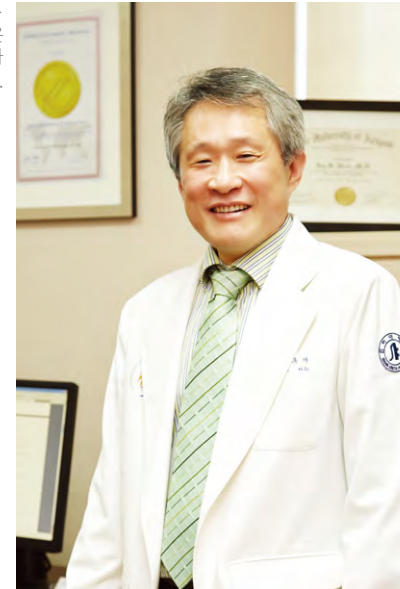
외국인환자의 진료 업무를 주로 하지만, 외국인 환자 뿐만 아니라 해외로 나가길 원하는 내국인들을 위해 유학이나 해외취업을 위한 신체검사 등을 제공하고 있으며 현재 중국대사관의 지정병원으로 비자수속을 위한 필요한 각종 신체검사도 진행하고 있습니다.

외국인 환자들은 낮은 환경과 언어장벽으로 인해 병원을 방문하면 대개 위축되기 마련이어서 센터에서는 이런 환자들의 편의를 도모하기 위해 접수 - 진료 - 수납을 모두 센터에서 할 수 있도록 원스톱 서비스를 운영하고 있습니다. 또한, 병원 방문 시 외국인

들이 병원에 대해 보다 친근감을 가질 수 있도록 하고, 의사소통 문제를 해결해주기 위해 처음 진료 접수와 마지막 수납 시에 국제진료센터를 이용할 수 있도록 하여, 부족한 설명이나 불만사항 등을 센터에서 담당하고 있습니다. 또한, 외국환자의 언어권별 코디네이터가 환자를 에스코트하여 필요한 검사나 진료들을 편안하게 받을 수 있도록 도와 드리고 있습니다.

국제진료센터와 연계하여 국제협력팀에서는 진료업무 외에 해외에서 환자 유치를 위한 마케팅 업무 또한 병행하고 있습니다. 국제협력팀 팀장과 팀원, 러시아, 중국, 미주 코디네이터들이 해외 환자 유치를 위해 홍보활동 및 기관들과 업무제휴를 추진하고 있습니다. 환자가 외국에서 치료를 받기 위해 내원하는 경우 통역은

국제진료센터 Jay K. Park 소장은 단순한 '언어소통' 보다 통하는 '대화' 를 강조한다.



국제진료센터는 통역은 기본이고 공항에서 환자를 픽업 후 입원 수속, 치료, 퇴원수속 및 숙박 등 환자와 보호자를 위한 편의사항 등을 코디네이터가 관리하며 환자가 편안히 치료를 받고 안전하게 귀국할 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.



▲관심과 배려로 환자를 맞는 러시아어 코디네이터의 모습



▲공항에서 픽업부터 치료받고 안전하게 귀국할 때까지 온힘을 다하는 국제진료센터

기본이고 공항에서 환자를 픽업 후 입원 수속, 치료, 퇴원수속 및 숙박 등 환자와 보호자를 위한 편의사항 등을 코디네이터가 관리하며 환자가 편안히 치료를 받고 안전하게 귀국할 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

Episode

에피소드

국제진료센터는 중국어 영어 러시아어 등 언어별 코디네이터가 근무하는 외국인 환자를 위한 진료센터로, 다양한 외국인들이 방

문합니다. 최근엔 아프가니스탄 환자분이 내원한 적이 있었는데, 의사소통이 전혀 되지 않아 어려움이 있었습니다. 다행히 그 때 아프가니스탄 언어를 알아듣는 우즈베키스탄 내원객이 있어 그 분을 통해 아프가니스탄어를 러시아어로 통역, 다시 러시아어 코디네이터가 의사에게 통역해주는, 네 명이 함께 진료를 하는 진풍경이 펼쳐지기도 했습니다.

Communication

소통으로 서비스하는 Jay K. Park 소장의 센터 운영 마인드

국제진료센터 Jay K. Park 소장은 가족과 떨어져 한국에 와 있는 외국인들에게 가장 필요한 것은 관심과 배려라고 강조합니다.

단순히 언어 소통이 가능한 사람보다는 '대화' 가 통하고 그들 문화를 이해해주는 사람이 필요한 것이죠.

“미국에서 20년 넘게 진료하면서 그들의 스타일을 이해할 수 있게 되었습니다. 환자가 진료실에 들어설 때 제가 제일 먼저 하는 것은 악수입니다. 그리고 자신을 소개하죠. 진료 중에는 농담하며 긴장하지 않도록 유도하면서 외국인 환자를 만납니다.”

또 Jay K. Park 소장은 20 ~ 30분 정도 충분한 시간을 갖고 환자와 대화하려고 노력하고 있습니다.

국제진료센터는 미국 진료방식을 그대로 도입하여 진료차트를 모두 영어로 작성했고,

입원 환자들이 퇴원 후 자국으로 돌아가 치료를 받을 때 문제가 발생하지 않도록 소견서 역시 영어로 작성하고 있습니다. 또한, 업무시간 때문에 병원을 찾기 힘든 외국인들을 위해 격주로 토요일 진료도 시행합니다. 내과 진료를 중심으로 기본 혈액검사부터 X선과 약 처방에 이르기까지 주중과 동일한 서비스를 제공하며 수납, 진료예약 등 원무 기능까지 갖춰 진료를 지원하고 있습니다. 저희 국제진료센터는 해외 환자들이 언어적·문화적 차이로 인해 불편함을 느끼지 않도록 최선의 노력을 다하고 있습니다.

●문의 : 국제진료센터 ☎ 032-890-2080/2090

의학기술의 행운, 친절함의 행복, 맛있는 한국음식까지~

“우리의 교수님이자 멘토, 친구입니다”

(정리 김필립 / 교육수련부)

2012년 한 해 동안 인하대병원에서는 베트남, 우즈베키스탄, 중국 등 다양한 국가에서 오신 외국인 의사와 간호사 선생님들의 연수를 진행했습니다.

사회공헌의 일환이자, “대한민국의 기적, 이제는 나눔으로” 라는 정부 정책에 따라 한국국제보건의료재단의 이종욱 펠로우십이라는 해외 의료인력 연수 프로그램에 참여하여, 총 13명(의사 11명, 간호사 2명) 이 인하대병원에서 연수를 받았으며, 연수생들은 길게는 1년, 짧게는 3개월의 연수를 진행했습니다.

8명의 연수생들은(중국 4명, 우즈베키스탄 4명) 지난해 12월 연수를 마쳤고, 1년 동안 연수받은 연수생 5명이(중국 2명, 베트남 3명) 올해 3

월 5일을 마지막으로 수료하였습니다.

연수기간 동안 인하대병원의 첨단 의학을 공부하면서, 한국의 문화 체험도 하였습니다. 한국어 교육, 문화체험 등 다양한 경험 중심의 교육 프로그램을 구성하였습니다. 연수생들은 앞으로 인하동문으로써 해당국에 한국 의료를 전파할 뿐만 아니라, 한국의 문화 전도사로서도 활동할수 있을 것으로 기대됩니다.

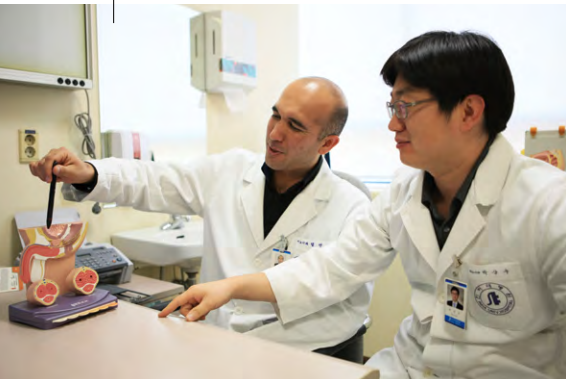
앞으로도 지속적인 Global Network의 구축을 위해, 인하대병원은 지속적으로 해당 연수생들과 교류할 예정이며, 외국인 의료인력의 연수 사업을 중장기적인 관점으로 진행할 계획입니다.



지도교수 우성일 교수, 심장혈관촬영실 직원들과 함께

- 1
- 2
- 3

- 1. 비뇨기과 박상수 간호사와
- 2. 수술실에서 참관모습
- 3. 의사 6개월, 간호사 3개월 연수 수료식



Telman Nuraliyev _ 우즈베키스탄 비뇨기과 연수의사

이종욱 펠로우십 프로그램에 참여해서 인하대병원 비뇨기과에서 6개월 간 연수를 받은 것은 내게는 매우 행운이었다.

과장님인신 윤상민 교수님, 그리고 비뇨기과의 박원희 교수님, 성도환 교수님, 이택 교수님, 서준규 교수님, 류지간 교수님, 추관엽 선생님이 지도해 주었으며, 특히 추관엽 선생님은 제 연수를 위해 최선을 다해 주셨다. 이제 추관엽 선생님과 나는 이 연수를 통해 친구됐음을 확신한다. 과의 구성원 모두가 매우 친절하고, 협조적으로 나의 연수를 도와주었다. 수술법과 수술 후 처치부터 환자의 상태까지 모든 질문에 준비된 답을 주었고, 연수 내내 환자들의 case study, 병동 회전, 외래 등 모든 파트에 참여할 수 있도록 배려해주셨다.

모든 의사들과 수술실 간호사들은 매우 친절했으며, 새로운 의학 기술을 배운 것뿐만 아니라, 새로운 친구들도 사귄 수 있었다.

윤상민 교수님과 비뇨기과 구성원들에게 특히 매우 감사하며, 정말 필요했던 것들을 이번 연수를 통해 배울 수 있어서 매우 기쁘다. 만약 다른 사람이 비뇨기과 연수에 관심을 보인다면 나는 주저하지 않고 인하대병원을 추천할 것이다.

다시 한번 진심으로 인하대병원 박승림 의료원장님과 인하대병원의 친절 한 직원들께 감사드립니다.



Phan Quoc Dung _ 베트남 심장내과 연수의사

안녕하십니까.

여러분도 아시다시피, 인하대병원에서 보낸 1년의 세월이 매우 빠르게 지나간 것 같습니다. 전체 인생과 비교했을 때, 1년은 그리 긴 시간이 아니지만, 이 1년은 저의 인생에서는 가장 행복하고 의미 있는 1년이었음을 알고 있습니다.

제가 인하대병원에 처음 온 날을 기억합니다. 날씨는 매우 추웠고, 병원은 매우 깨끗하고 현대적이었던 것으로 기억됩니다. 저를 포함한 베트남 연수생에겐 정말 충격이었습니다. 그러나 인하대병원 직원인 김필립 씨와 남궁석준 씨를 만나 그들의 따뜻한 환대로 집같은 편안함을 느꼈습니다.

1년 동안 이곳에서, 의학뿐만 아니라 한국문화, 한국어 그리고 한국의 의료시스템도 배울 수 있었습니다. 또한 우리는 셀 수 없을 정도로 많은 한국 음식을 먹었고, 언제나 그 맛을 기억할 것입니다. 한국 음식은 정말 맛있었습니다. 그리고 가장 특별했던 것은 많은 한국 교수님들과 한국 친구들을 갖게 된 것입니다. 언어와 국가를 초월한 친구들과의 우정은 우리가 베트남으로 돌아가더라도 지속될 것임을 확신합니다. 모두가 영원히 우리의 교수님이자, 멘토이며, 친구일 것입니다.

모두가 저에게 매우 잘 해주었고, 우리는 큰 가족의 구성원이 된 것 같은 기분이 들었습니다. 이 감사를 모두에게 어떻게 전해야 할지 모르겠습니다.

모든 사람이 건강하고, 행복과 성공이 인하대병원과 함께하기를 기원합니다.

이제 고국으로 돌아가서, 한국에서 배운 의학 지식과 기술로 베트남 사람들에게 더 나은 의술을 펼치고 싶습니다. 언젠가는 한국에 다른 좋은 방법으로 보답할 수 있을 것으로 생각합니다. 감사합니다.

- 1
- 2

- 1. 심장혈관촬영실에서
- 2. 1년 장기연수 수료식



기도로 얻은 나의 딸, 그리고 나를 사랑하게 되어 얻은 건강

저는 지금 만4살이 된 아이엄마입니다.

2008년 박지현 교수님을 처음 뵈었습니다. 전 친정 쪽 유전 질병을 모두 가지고 있었던 산모였어요. 결혼 5년 차 상상도 못하던 중 저에게 찾아와준 임신소식에 처음에는 “설마”로 시작해서 혼란과 근심 걱정 등 기뻐할 수만은 없었어요. 제가 가지고 있던 질병 등 오만 가지 생각들로 무엇부터 시작해야할 지 패닉에 빠져 며칠을 잠 한숨 못 자고 산부인과 교수님들 예약을 시작으로 한 분 한 분 진료를 받기 시작했어요.

그러나 여러 교수님이 저에게 전해주던 진료 결과는 “저의 가족이 이런 상황에 처해 있다면 저는 출산을 권하지 않습니다.” 청천벽력 같은 대답에 전 통곡을 했었지요.

저에게 그 어떤 답도 없었으니까요!

벅속 아기 보낼 날짜를 잡고 검사를 마치고 집으로 돌아와 지옥 같은 주말을 보내고 있던 차에 첫 태동 소리가 귀에 환청으로 쉬지 않고 들려와 이대로 있을 수만은 없었습니다.

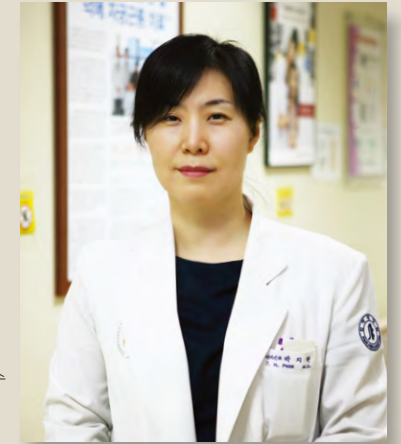
마지막이라 생각하고 다시 저는 병원으로 향했습니다. 저에게는 제1형 당뇨, 고혈압, 갑상선기능저하증, 고도비만 등 10년 정도 가지고 있던 유전 질병이 있었어요. 친정엄마 삼촌 이모들의 일상생활로 보고 자랐던지라 큰 위험 일 거란 것도, 관리해야 한다는 것도 내성이 생겨 모르고, 나도 가족이니 유전인가보다 하며 무디게 약 한줌씩 먹고 살았어요.

그러나 내 벅속에 찾아온 아기의 태동을 듣는 순간 전 모든 게 후회의 연속이었고, 얼마나 나태하고 게으르게 저를 방치하며 살았는지 그제야 깨달았습니다.

지푸라기 잡는 심정으로 박지현 선생님을 만났습니다. 제 진료기록을 보시면서 한참 동안 침묵 속에 생각을 하셨습니다. 저는 설움에 북받쳐 입을 막고 서럽게 울어버렸어요.



출산까지 저와 함께 해주신 박지현 교수님과
저를 안고 서럽게 같이 울어 주셨던 박영심 선생님께
감사의 마음을 전합니다.



산부인과 박지현 교수



산부인과 외래직원 박영심



3년만에 다시 찾은 환자와 함께

그때 차가워 보이던 박지현 교수님께서 저에게 말씀하셨습니다. “백혈병이나 암으로도 아기 포기 안 하고 출산하려는 산모들도 간혹 있으세요. 제가 장담은 못하지만 일단 돌아가셔서 남편분과 가족분들과 상의 잘하시고 결정하셔야겠지만 제가 볼 땐 기도 많이 하시면 마음이 편해지니 임신 중에 기도 많이 하시고 다음 진료 때 뵙죠”

그 때 해주셨던 이 말씀을 녹음기 저장해 놓은 것처럼 한마디도 잊지 않고 기억하고 있어요. 절대 잊을 수가 없어요. 저에게 희망과 용기 새 생명을 주셨던 대단한 은인이셨거든요.

임신 7주에 선생님을 뵈게 되어 출산까지 저와 함께 해주신 박지현 교수님께 정말 무한한 은혜와 감사를 드립니다. 그리고, 진료 후 복도에서 저를 안고 서럽게 같이 울어 주셨던 박영심 선생님께도 이 감사의 마음 전하고 싶어요. 눈물을 닦아 주시면서 “아무 걱정 마시고 출산하세요” 하시며 위로해주신 그 말에 저희 부부는 아무것도 생각하지 않고 앞만 보고 열 달을 기도하며 보냈습니다. 박영심 선생님! 용기 주셔서 감사했어요. 09년 1월 드디어 저에게 예쁜 공주님을 안겨 주셨어요. 그 아기가 벌써 건강한 네 돌을 맞았어요. 인하대병원과 박지현 교수님, 박영심 선생님께 무한 감사드립니다. 그 후 저에게 더 큰 새 인생을 맞게 되었습니다. 제왕절개를 마치고 퇴원하던 날, 박지현 교수님께서 저를 꼭 끌어 안아 주시면서 해주셨던 말씀이 있으셨는데요 “자신을 사랑하게 되면 건강해지실 거예요” 그 말씀이 무엇일까를 여러 달 생각하면서 저는 독한 맘을 먹고 3년째 다이어트 중입니다.

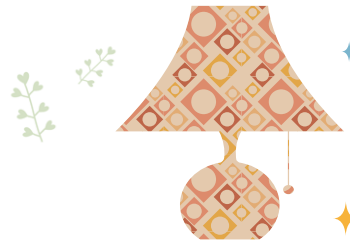
도중 탈진으로 쓰러지기 일쑤, 탈모에 빈혈, 수많은 착오와 고생, 포기하고 싶은 마음 간절했습니다. 하지만 전 그럴 때마다 박지현 교수님을 잊을 수가 없었어요. 삼 십여 년간의 비만, 나태함 다 버리고 지금은 30여 kg 넘게 감량하였고 모든 약을 먹지 않게 되었습니다.

몇 달 전 자궁암 검진 차 3년 만에 박지현 교수님 예약을 하고 건강하게 잘 자란 제 딸이 자랑하고 싶어 같이 병원을 찾았습니다. 동네병원을 갈 수도 있지만 교수님이 뵈고 싶어서요.

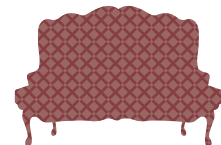
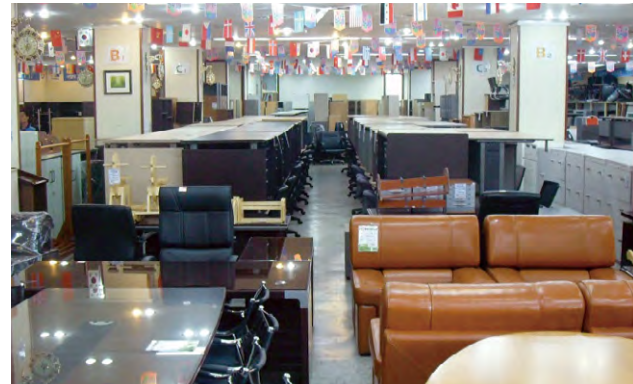
진료가 끝날 때까지 제가 많이 변했는지 저를 못 알아보시더라구요, 한편으론 기쁘고 한편으로 서운했지요. 박지현 교수님, 교수님처럼 유능하시고 훌륭한 분을 만나 뵈게 되어 저에게 무한영광이고 은혜고 감사였습니다. 저도 초심 잊지 않고 감사하며 살겠습니다.

나누는 기쁨, 함께 행복한 재활용의 세계로 오세요

새해 첫 희망을 여는 시작점으로 인천에서 활동하는 사회적 기업 '정부 물품 재활용(주)'의 윤성구 대표를 만났다. 이 회사는 현재 수도권 소재 5,000여 정부 기관 및 교육기관의 버리는 물품을 인수수집 및 수리 점검하여 타 정부기관이나 민간에 재판매 처리하고, 그 외 업소, 가정의 대형 폐기물과 재고물품을 수거 후 재활용 수리 판매하는 기업이다. (글_ 권영선 / (사)희망배달본부 본부장)



1. 연수구 소재 사회복지법인 '동심원'에 전열기 기증
2. '다문화가정상담센터'에 전자렌지 기증
3. 재활용센터 전경
4. 매장 1층 사무 집기 전시장



매장 규모가 750평, 사무실은 30평 남짓. 이외 수리보관창고 600평이 별도로 있다. 모두 인천조달청으로부터 임대한 공간이다. “사물의 재활용을 통하여 관련된 모든 사람들을 나눔과 행복으로 맺어준다”는 철학적(?)인 사명(社命)을 내건 윤 대표의 말을 들어보자.

“물건은 잘 쓰기도 해야 하지만 잘 버리는 것도 중요합니다. 한 해 정부 물품 구매액이 20조 원에 달해요. 기업이나 가정은 비교도 안 될 만큼 그 비중이 매우 큼니다. 우리나라는 1997년까지만 해도 정부 물품 재활용이 잘 활성화되지 않다가 IMF 이후 조달청 주도로 지금의 '정부 물품 재활용센터'가 만들어졌어요. 저는 1995년 인천과 경기지역의 정부 물품 재활용 위탁사업을 맡은 이후 벌써 14년째 장기계약을 하고 있는 셈입니다.”

윤 대표가 운영하는 기업은 지금 전국에서 가장 큰 규모에 높은 실적을 자랑한다. 2010년에는 고용노동부 인증 사회적 기업에, 중소기업청, 교육부, 노동부, 기획경제부 4개 부처가 인증하는 인적자원개발 우수기업으로 인증을 받았다(우리나라에선 유한킴벌리와 동급인 셈^^). 2012년에는 우수

사회적 기업으로 표창과 상금도 받았다. 연간 최고 매출액은 36억. 정규직원이 30명, 이 중에서 취약계층(장애인, 고령자 포함) 고용이 40퍼센트를 차지한다. 특히 재활용품의 수리, 세척분야는 숙달되고 끈기가 필요한 일이라 고령자가 더 적합하다고 한다.

윤 대표는 IMF 당시 연쇄부도에 휘말리며 힘겹게 재기를 모색하던 중 재활용사업과 인연을 맺었다. 매사 절약하는 습성이 몸에 밴 그의 적성과도 잘 맞고 운이 따라준 재활용 사업이 자리를 잡은 뒤로는 '거래처와 선물을 주거나 받지 말자', '경조사에 3만 원 이상 부조하지 말자'와 같은 직원윤리헌장을 두고 있다. “외부 선물이 들어오면 끈질기게 설득해서 돌려보냈어요. 처음엔 오해도 받았지만, 지금은 모두 마음 편하게 거래합니다. 또 고객을 차별 없이 대하도록 강조합니다. 1만 원어치를 구입하는 고객과 1천만 원 어치를 구입하는 고객이 저희에게 똑같이 소중한 분들이죠.” 매장 확대를 위해 사무공간이 계속 축소되어 직원들에게 미안하다는 윤 대표는 그래도 이 회사를 통해 자신을 포함해서 여러 사람이 생계의 기반을 마련할 수 있었던 것은 행운이라고 말했다. 소기업이라 해도, 자원의 효율적 재활용과 소비절약, 환경보전 등의 사회적 가치를 추구하고 동시에 소외계층을 위한 물품 기증 등의 사회공헌활동까지 할 수 있어 보람이 크다는 것. “1차 재활용을 하는 우리로선 수익금 중 일부를 당연히 사회에 기부해야 한다고 생각해요. 늘 쓰레기를 만지면서 이들 물건의 재활용을 중개하다 보니 지역사회에 대한 고마움이 각별해집니다.” 회사에서 쓰는 물건 또한 전부 재활용 물건이라며 무엇보다 직원들이 좋은 회사에 다니는 보람을 얘기할 때 가장 뿌듯하다는 윤성구 대표.

“우리가 하는 사업은 단순재활용과는 달리 1차 재활용, 원형재활용이라고 할 수 있어요. 공병, 고철, 플라스틱은 소재재활용을 하는 거구요. 신품 판매에 집중하는 삼성, SK 등 대기업은 재활용에 적대적일 수밖에 없죠. 가전 3사의 경우 보상판매로 수거하면 그냥 폐기하고 말거든요. 산업폐기물에서 금속물질을 재활용하는 도시광산(URBAN MINING)이나 소재재활용은 그래도 의미 있는 거죠.”

1996년 우연한 기회에 연수구청 소개를 받아 소년소녀가장 3인에게 3년간 월 10만 원씩 생활비를 지원한 이후 윤 대표는 직원들과 함께 취약계층에 성금기탁과 함께 자체 수리한 중고가구, 가전제품 등을 지속적으로 기증해왔다. 3년 6개월간 86개소에 403개 물품을 전달했으니 3천5백만 원

상당액을 기증한 셈이다. 특히 무상지원 운영지침을 만들어서 중구청, 인천시 저소득층주거환경개선사업, 환경부의 저소득층 무상물품지원사업, 국민연금관리공단, 중부경찰서, 부천순천향병원 등과 협약을 맺어 외국인 이주노동자 및 저소득가정에 물품을 지원하고 있다. 이뿐만이 아니다. 윤 대표는 정부 물품 재활용(주) 산하 부설기관으로 2010년 인천장애인자립생활센터를 설립, 이 운영을 3년간 지원했다. 이는 오래전 중증장애인 친구와 약속한 일이기도 했다. 장애인복지관의 수혜를 받기 어려운 중증장애인을 대상으로 하는데 특히 활동보조인파견사업을 본격화하면서 6명의 장애인 급여를 지원하는 현금부담이 컸다고 한다. 이제는 회원 수도 600여 명으로 늘고 자체 운영이 가능해졌다.

윤성구 대표가 인천 지역사회를 향해 쏟아낸 바람들은 당장이라도 실천에 옮겨졌으면 하는 것들이 많았다. 그중 몇 가지를 소개해본다. “사용하지 않는 물품을 가정, 기업 등지에서 많이 내놓아주셨으면 해요. 일례로 한 병원의 경우, 병원의 불용물품을 우리에게 주기로 했어요. 순환네트워크를 구축해서 병원 측이 소외계층을 추천하면 재활용품을 기증해주는 방식이죠. 이런 모델이 계속 확산되었으면 합니다.”

“나눔장터도 좋긴 하지만 수도권 쓰레기매립지 갈등을 생각하면 이제는 '쓰레기 제로 방출운동'을 해야 할 때라고 봐요. 녹색구매 → 녹색소비 → 녹색생활로 나아가야 하는 거죠.”

“박원순 서울시장은 '재사용률 70% 달성'이란 슬로건을 내걸고 환경수도를 만들겠다고 수리 재사용분야에 막대한 지원을 아끼지 않는데 인천은 단 1원도 지원이 없어요. 서울에선 오세훈 시장 때도 재활용센터 임대료를 인하해주기로 조례를 개정했는데 인천에선 그런 움직임조차 없거든요. 사실, 재사용의 고용 효과는 타 업종에 비해 수집, 수리, 판매, A/S 등 대단히 큰 편인데다 취약계층 일자리 창출에도 큰 도움이 되는데 이 점을 잘 모르는 게 안타까워요.”

열심히 땀을 흘려 일하고, 지역사회 공헌 또한 전 직원이 합심해서 실천하는 회사, '정부 물품 재활용(주)'은 아름다운 사회적 기업이다. 새해에는 이런 사회적 기업들이 인천에서 더 힘차게 도약할 수 있기를 소망해본다.

- 경인방송 희망배달본부 ☎ 032-830-1004
- 정부 물품 재활용(주) www.korecycle.or.kr ● 윤성구 대표 032-888-7282



Q

가글을 처방 받았습니
다. 양치 후 하면 되나요? 하루 몇 번 정도 하면 되나요?

A

- 양치질한 후 입안에 남아 있는 치약을 제거하기 위해 물로 입안을 잘 헹궈 냅니다.
- 처방받은 만큼 가글액을 준비합니다(보통 한 모금 분량으로 15 ml 정도가 적당합니다).
- 30초 정도 입안을 헹구고 뱉어냅니다.
- 처방에 따라서 반복해서 가글을 할 수도 있습니다.
- 치아가 착색될 수 있으므로 지시된 횟수만큼만 사용합니다.
(편도선 수술 후 처방받은 경우에는 가글할 때 머리를 약간 뒤로 젖혀서 사용하도록 합니다)
- 가글 후 30분 동안은 음식이나 음료를 섭취하지 않는 것이 좋습니다.

아이의 코 막힘은 식염수 2~3방울로 해결

Q

코가 막혔을 때 식염수를 사용하면 효과가 있
나요? 아이에게 어떻게 사용해야 할까요?

A

- 감기 등의 증상 때문에 코가 막히면 식염수를 2~3방울 넣고, 엄지와 검지를 이용해 아기의 콧등을 가볍게 마사지 합니다. 필요하다면 막힌 코를 빼내 줍니다. 특히 코가 막혀 분유섭취가 어려운 경우에 시행합니다.
- 아이의 등을 바닥에 대고 눕힙니다.
- 병의 입구를 콧구멍 가까이 대고 식염수 2~3방울을 콧구멍 안에 떨어뜨립니다. 이 때, 식염수의 오염을 막기 위해 병의 입구가 코에 닿지 않도록 주의합니다.
- 다른 쪽 콧구멍에도 같은 방법으로 식염수를 넣어 줍니다.
- 가능하다면 이대로 5분 정도 누운 자세를 유지하고, 3~5분 후 코를 풀어 줍니다.



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

참이비인후과

참~ 잘 듣고, 말하고 숨 쉬는 탁 트인 건강함을 위해



완성된 진료 서비스가 목표

어린 시절 월미도에서 배를 타고 들어가 섬에 대한 향수를 떠올리게 되는 곳이 영종도이다. 이 영종도에 있는 공항신도시에 2011년 10월 개원했다는 참이비인후과 박정선 원장을 만나러 가는 길은 바다로 내려오는 햇살마저 시원스럽다. 공항신도시는 공항 관련 직업을 가진 사람들이 오붓하게 네트워크를 구성한 영종도 내 최대 도시다. “공항신도시 특성상 가능하면 이 구역에서 진료를 완성시켜 주는 것이 중요합니다. 또 지역 주민들의 소득이나 교육 수준이 상당히 높은 편이어서 제가 진료하기에도 많은 도움이 되죠.” 조용하고 공기 맑고 아파트 주변에 산과 넓은 잔디밭 공간이 있는 자연친화적인 지역 특성도 있지만, 또 다소 폐쇄적인 부분도 없지 않은 곳이 공항신도시다. 그래서 이 지역을 벗어나는 일이 없도록 더욱 진지한 진료에 힘쓴다. 시간이나 비용절감 차원에서 그렇고 접근성이 여의치 않아 박원장의 진료를 돕는 2명의 간호사는 지역 주민 의료의 최전방에 서기를 서슴지 않는다.



◀ ‘친절’을 기본으로 내원 환자의 건강을 책임진다.

넓직한 공간과 심플한 인테리어의 진료 대기실

듣고, 말하고, 말고, 숨 쉬는 기관 귀, 코, 목(인두, 후두)에 관련된 질환에 대한 내과적 및 외과적 치료를 맡는 곳이 이비인후과이다. 박 원장이 이끄는 참이비인후과도 다르지 않다. 박 원장은 개원과 함께 가능하면 축농증, 알레르기 비염 등의 수술까지 할 작정이었다. 그러나 만일의 사태에 대처할 백그라운드 접근이 여의치 않은 점을 감안하여 기본적 진료에 내실을 다지고 있다. 인하대 출신인 박 원장은 모교인 인하대병원이 가까이 있으면 하는 아쉬움도 전한다. 참이비인후과는 넓직한 공간과 심플한 인테리어로 탁 트인 대기실은 유모차나 몸이 불편하신 분들의 휠체어도 넉넉히 다닐 수 있다. 부스 형 청력 검사실이 있고 호흡기 치료실은 한쪽에 별도로 마련되어 있어 편하게 치료받기 안성맞춤이다.

박 원장은 먼 미래에 대한 큰 욕심은 없다. 늘 현재에 충실하면 된다고 생각하기 때문이다. 짧은 인터뷰 시간에도 점심시간부터 와서 박 원장과 의 진료를 기다리는 환자 마음을 헤아리라 바쁘다. 오후 진료 5분 전, 박 원장의 알람이 울린다. 후다닥 진료 준비를 서두르는 박 원장이다. 환자들은 기다리고 있었고 간호사들도 이미 진료 준비 완료이다. 오후 진료 시작으로 분주한 참이비인후과는 지역주민들의 건강한 행복을 위한 지킴이가 된다.

● 인천시 중구 운서동 ☎ 032-746-7578

NEWS 0304

Inha Univ. Hospital 2013

인하대병원 - 중국 청도 인민병원, 진료협약 '새로운 패러다임의 의료 협력 약속'

3월 1일, 인하대병원(병원장 박승림)은 중국 청도 인민병원(병원장 우송강)과 함께 진료협약을 체결하며, 더욱 발전된 의료협력체계를 구축했다. 대학병원 최초 해외국제진료센터로 운영되어 온 중국 청도인민병원 내 '인하대병원 국제진료센터'는 지난 2008년부터 활발히 운영되어 왔으며, 최근 초진환자 10,000명을 돌파하는 등 구체적인 성과를 올렸다. 또한, 본 센터는 이번 협약을 바탕으로 인하대병원 의료진 상주 시스템에서 원격 진료 및 진료자문 시스템으로 전환하며, 진료에 머물지 않고, 의료진 연수 및 교류 확대, 의료자문, 학회 및 심포지엄 개최 등 보다 폭넓고 지속 가능한 진료협력을 할 계획이다.



인천광역시와 '아시아권 교류도시 의료지원 사업 업무협약' 체결



2월 27일, 인천광역시와 함께 '아시아권 교류도시 의료지원사업 업무협약식'을 가졌다. 이에 따라 인하대병원은 2008년부터 진행해 오던 '지구촌 한가족 캠페인' 사업을 인천시와 함께 진행하며, 보다 더 폭넓고 체계적인 의료지원사업을 할 수 있게 되었다.

'아시아권 교류도시 의료지원사업'은 인천시가 해외의료봉사, 해외환자 수술 실적이 있는 참여 희망 종합병원과 함께 진행하는 사업이다. 기존 자매우호도시 중 교류가 없거나, 자매우호 체결이 필요한 도시에 해외의료봉사를 진행하여 현지 진료 후 수술이 필요한 환자를 의료기관으로 초청하여 수술을 진행하는 사회공헌 사업이다. 올해는 인하대병원과 길병원이 함께 진행할 예정이다. 인하대병원은 우즈베키스탄 나보이와 타슈켄트 지역 의료봉사 후 동 지역에서 환자를 선발하여 초청할 계획이다. 특히 나보이지역은 우즈베크 경제특구로서 인천과 공통점이 많아 인천시 차원에서 교류도 한층 강화될 전망이다.

서울 소재 트윈병원과 진료협약체결

1월 24일, 인하대병원과 트윈병원(서울 구로구 소재)은 응급환자 및 중환자 전원과 상호 병원홍



보에 힘쓰며 체계적인 진료협력체계를 구축하고자 업무협약을 체결했다. 한정욱 진료협력실장은 "이번 협약을 계기로 서울 서부지역까지 진료 영역을 넓히면서 보다 체계적인 의료협력 시스템을 구축하고자 노력하겠다."라고 말했다. 이로써 본원은 인천기독병원 등 87개 병원과 협력의료기관 시스템을 구축하게 되었다.

일우재단과 함께한 해외의료진 연수프로그램 수료식 개최



3월 14일, 일우재단과 함께 진행한 해외의료진 연수프로그램 수료식을 가졌다. 몽골 의료진 3명은 본원에서 마취통증의학과, 감염관리실, 내분비내과에서 연수했으며, 본원 의료진과 교직원들의 친절한 가르침에 감동하며 기뻐했다. 향후 한국국제보건의료재단 이종욱 펠로우십 등 다양한 해외의료진 연수프로그램을 지속적으로 진행할 계획이다.

'제 10 회 QI 학술대회' 개최



2월 27일 '제10회 QI 학술대회'를 개최하였다. 본원은 국제수준의 환자 안전 시스템을 지속적으로 개발하고 있으며, 끊임없이 다양한 QI활동을 전개하고 있다. 이번 학술대회로 활동 결과를 전직원이 함께 공유하고 격려하는 자리가 되었다. 구연발표 8팀, 포스터 12팀, QI활동 2팀이 참가한 이번 대회에서 최우수상은 중심정책관 삼입시 Maximal Barrier Precaution(MBP) 준수율로 활동한 감염관리실이 선정되었다.

김성근 감독 초청 특강 '야신의 리더십' 성료



3월 13일, 인하대병원은 3층 강당에서 고양 원더스 김성근 감독의 '야신의 리더십'에 대한 특강이 있었다. 지난 3월 6일 입학식으로 시작된 제6기 건강문화CEO교육과정으로 진행된 이번 특강은, 6기 원우뿐 아니라 인하대병원 임직원이 모두 함께하는 강연이 되었다.

김성근 감독은 직접 경험한 야구에 대한 살아있는 이야기와 열정, 집념 등 본인의 철학을 들려주었고, 수업 전에 진행된 포토타임에 많은 원우 및 교직원들이 함께하였다.

인천공항세관과 함께 장봉도 디스크 환자 초청 무료수술로 희망선물



본원은 인천공항세관(세관장 김도열)과 함께 장봉도 허리디스크 환자를 선정하여 무료수술을 진행하였다. 무료수술 대상자로 선정된 최재용(남/27세)은 장봉도 해림원에서 생활 중이며, 오랫동안 겪고 있던 허리디스크 질환으로 젊은 나이임에도 자유로운 활동이 상당히 힘들었다. 또한 시설 입소자로 타 기관에서의 경제적 지원을 받기 어려워, 의료비 부담이 커서 수술을 받기가 상당히 어려운 상황이었다. 하지만 본 사업으로 지난 2월 26일 수술을 받게 되어, 보다 활동적인 생활이 가능해지게 되었다.

2013 지구촌 한가족 캠페인 "조국에서 세상 빛 되찾아 기뻐요"



인하대병원이 지난 2008년부터 시작된 지구촌 의료 소외계층 초청 무료수술 행사인 '지구촌 한가족 캠페인'의 일환으로, 대한항공, 한국국제보건의료재단, 법무부 등의 도움을 받아 진행된 이번 캠페인은 백내장, 심장병, 유방암, 백혈병을 가진 우즈베크 환자 4명을 본원으로 초청하여 무료수술을 진행하였다. 4월 중 방문예정인 백혈병

환자 외에 다른 환자는 모두 성공적으로 수술을 받고 귀국하였다. 그 중 백내장 수술을 받은 오가이 라이사(77세) 고려인 할머니는 "꿈에 그리던 조국에 온 것도 가슴이 벅찰 정도로 기쁘는데, 이렇게 아름다운 빛을 볼 수 있게 도와줘서 너무 고맙다."라며 "인하대병원 의료진과 관계자들에게 다시 한번 감사 드린다."라고 말했다.

인하대병원은 지난 7월, 우즈베크 고려인 요양원과 나보이에 방문하여 의료봉사를 실시했으며, 진료 환자 중 중증환자를 선정하여 무료수술을 진행하였다.

2013년 인하대병원 신입직원 입문교육



3월 12일부터 15일까지 4일간 인하대병원은 '2013년 인하대병원 신입직원 입문교육'을 실시했다. 신입간호사로 구성된 이번 입문교육은 의료, 간호, 행정, 서비스 교육 등 병원의 다양한 분야에 대한 개괄적인 이해와 조직에서의 소통의 중요성과 방법에 대하여 익힐 수 있도록 마련되었다.

핵의학과 'SPECT/CT Technical Symposium' 개최



2월 2일, 인하대병원 핵의학과는 SPECT/CT 장비의 도입에 따른 지식 함양 및 장비운영에 관한 지식습득, SPECT와 CT에 관한 연구 등 최신 지견에 대한 연구결과를 나누고 정보공유를 통한 상호발전을 위하여 'SPECT/CT Technical

Symposium'을 개최했다. 이번 심포지움은 수도권 및 전국 16개 대학병원 핵의학과 임상의 및 직원 51명이 참가하여 13:00시부터 17:30분까지 준비된 강의와 토론을 진행했다. 특히 SPECT/CT라는 새로운 장비에 대해 알고자 하는 열의가 느껴졌다.

의무기록 작성 향상 이벤트로 JCI 재인증을 위한 Boom - up 행사 실시



1월 30일, 31일, 양일간 인하대병원(QI팀)은 의무기록 작성 향상을 위한 특별한 이벤트를 마련했다. 점심시간을 활용하여 지하 2층 직원식당과 5층 수술실 식당 앞에서 쿼츠 이벤트를 진행하며, 의무기록 작성률 향상 및 인증준비 참여를 독려하고 어려운 여건 속에서도 묵묵히 진료하고 있는 의료진을 격려했다. 향후 JCI 재 인증 등 다양한 외부평가를 대비하여 지속적으로 직원대상 의료의 질 향상 Boom - up 행사를 진행할 계획이다.

인하대 교수 중창단 찾아가는 음악회 개최



2월 4일, 인하대병원 1층 로비에서 '인하대 교수 중창단'의 찾아가는 음악회가 열렸다. 인하대 교수 중창단은 작년에 이어 두 번째 방문으로 '최진사 덕 셋째 딸', 'caro mio ben', '오! 거룩한 밤' 등 다양한 성악곡을 선보이며 환우들의 쾌유를 빌며, 온 가족이 함께할 설 연휴를 앞두고 병원에서 있는 환자와 보호자를 위로했다.

발전기금 기부 소식

건강문화최고경영자과정 1기 원우회 발전기금 전달식



지난 3월 11일 병원 임원진과 고근진회장, 임종상총무, 정은섭원우, 조재은원우께서 참석하여, 경영문화최고경영자과정 1기 원우회에서 모아진 기금을 전달하는 자리가 마련되었습니다. 이 날 참석한 1기 원우대표들은 “인하대병원의 성공적인 신관건립을 위해 작은 나눔을 실천한 것 뿐이며, 인하대병원이 발전하는 계기가 되길 바란다”며, 신관건립기금으로 이천이백만원을 전달하셨습니다. 신관건립기금 모금에 참여해주신 건강문화최고경영자과정 1기 원우회 분들께 감사의 말씀을 전합니다.

3월 6일 발전기금 기부감사 감사패 전달식 (조준호 동문)



인하대학교의과대학 2기 동문인 조준호(대림성모병원 부원장)님께서 지난 1월 29일 신관건립기금으로 일천만원을 전달해주셨습니다. 인하대의과대학 총동문회 회장을 역임하고 있는 조준호 동문은 인하대병원 발전에 힘을 보태고 싶다는 후원의 뜻을 밝혔으며, 신관건립을 통해 인하대병원이 한 단계 더 성장하는 계기가 되길 바란다고 전하셨습니다. 그 밖에도 의대 4기 동문인 홍익수(하 나로내과 원장)님 및 11기 동문인 최성욱(제주대학병원 정형외과 부교수)님께서도 신관건립을 위하여 후원기금을 보내주셨으며, 17기 동문 정기화(조은금강병원 이비인후과과장)님은 이비인후과 연구활동을 위하여 연구기금을 약속해주셨습니다. 모교를 사랑하는 마음으로 인하대병원 발전을 위해 힘써주시는 모든 동문들에게 감사의 말씀을 전합니다.

언론에 비친 인하대병원

명

2013. 2. 8



출연: 김형길 교수/소화기내과
프로그램: 기독교방송 C채널 '파워스토리'
내용: 대장암 치료과정 취재

2013. 2. 9



출연: 박승림 의료원장 등
프로그램: MBN '뉴스' '파이브스토리'
내용: 지구촌 한 가족 캠페인 소개

2013. 2. 9



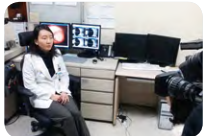
출연: 김형길 교수, 방병욱 교수/
소화기내과
최선근 교수/외과
프로그램: KBS 생로병사의 비밀
내용: 장건강 및 장내세균 관리

2013. 2. 9 ~ 2. 11



출연: 이연지 교수/가정의학과
프로그램: 인천교통방송 '설날 건강칼럼'
내용: 명절증후군

2013. 2. 10



출연: 김나래 교수/안과
프로그램: 채널 A '뉴스' '생활정보 리빙유'
내용: 지구촌 한 가족 캠페인 (백내장)

2013. 2. 11



출연: 이연지 교수/가정의학과
프로그램: 경인방송 '상쾌한 아침 원기법입니다.'
내용: 설 연휴 후 건강관리법

2013. 2. 19



출연: 김규성 교수/이비인후과
프로그램: NB 남인천방송 '생활정보 리빙유'
내용: 이석증의 이해와 치료

2013. 2. 21



출연: 정한영 교수/재활의학과
프로그램: MBN '건강솔루션'
내용: 심뇌혈관질환의 재활

2013. 2. 25



출연: 신정현 교수/피부과
프로그램: MBC 생방송 '오늘아침'
내용: 피부암의 예방과 치료

2013. 2. 26



출연: 김규성 교수/이비인후과
프로그램: NB 남인천방송 '생활정보 리빙유'
내용: 메니에르의 원인과 치료

2013. 3. 2



출연: 김규성 교수/이비인후과
프로그램: 경인방송 '라디오 종합병원'
내용: 메니에르의 원인과 치료

2013. 3. 3



출연: 윤상민 교수/비뇨기과
프로그램: YTN 'You are a 닥터'
내용: 전립선질환의 예방과 치료

2013. 3. 8



출연: 김규성 교수/이비인후과
프로그램: NB 남인천방송 '생활정보 리빙유'
내용: 전정신경염의 이해

2013. 3. 10



출연: 홍기천 교수/외과
프로그램: YTN 'You are a 닥터'
내용: 하지정맥류의 이해

2013. 3. 11



출연: 신성희 교수/심장내과
프로그램: YTN 사이언스 '의학칼럼'
내용: 저혈압이야기

2013. 3. 11 ~ 17



출연: 우성일 교수/심장내과
프로그램: SBS 라디오 '분 건강칼럼'
내용: 7가지 의학상식

2013. 3. 18



출연: 류정선 교수/폐암센터
프로그램: MBN '건강솔루션'
내용: 폐암의 예방과 치료

건강교실 안내

건강교실명	내 용	개최일시	개최장소	문의전화
항암제를 맞는 환자 및 보호자 교육	항암 화학요법이란 무엇인가? 항암 화학요법의 부작용과 대처방안 항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법	매주 1회 (교육 신청시 안내)	3층 암센터	암센터 (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)	4/11(목), 5/8(수) 오후 2시 ~ 4시	3층 1세미나실	여성암센터 (032)890-2560
대장암 환자 교육	대장암의 이해 대장암 환자의 영양 - 교육을 원하는 경우 사전 신청 바랍니다.	매월 넷째주 화요일 오후 1시 30분	3층 2세미나실	암진료상담실 (032)890-3600,3638

공개강좌 안내

강좌 일정	제목	강사	장소 및 문의
2013. 04. 04(목) - 오후 2시	아름다운 몸과 얼굴	성형외과 김연수 교수	신세계아카데미 032-430-1501
2013. 05. 07(화) - 오후 2시	피부 미용	피부과 변지원 교수	

●문의 : 교육수련부 ☎ 032-890-2641 ●일정은 참여단체 또는 병원사정으로 변경될 수 있습니다

전시회 안내

전시 일정	제목	참여 단체 / 작가	장소
2013. 03. 16 ~ 2013. 04. 05	꽃과 자연과의 교감	장경례	2층 갤러리
2013. 04. 06 ~ 2013. 04. 26	Already, Not Yet	이경림, 정희석	
2013. 04. 24 ~ 2013. 05. 17	2013 인천물그림회 기획전시회	물그림회	
2013. 05. 18 ~ 2013. 06. 07	아름다운 봄을 위하여!	그룹1279	

●문의 : 홍보팀 ☎ 032-890-2608 ●일정은 참여단체 또는 병원사정으로 변경될 수 있습니다

파랑새 소식

유방암 공개 강좌 및 파랑새 정기총회개최

지난 2월 22일 백여 명의 유방암 환우와 가족들이 모여 유방암 공개 강좌 및 파랑새 총회를 가졌다. 유방암에 걸린 환우라면 누구나 걱정하고 있는 림프부종에 대해 진단 및 치료법을 재활의학과 김명옥 교수가 강의 해주었으며, 실생활에서 활용할 수 있는 운동 및 관리법을 강연경 물리치료가 직접 시범을 보이면서 알아듣기 쉽게 설명해 주어서 림프부종이 생기지 않도록 잘 예방할 것이며 조기에 병원을 찾아 부종이 진행하지 않도록 노력 할 것을 다짐했다. 평소에 궁금하던 것들을 주치의(조영연, 김세중 교수)에게 질의 할 수 있는 시간을 가져 궁금증을 모두 해소 할 수 있는 소중한 시간이었다. 작년에 이어 올해에도 이정화님이 파랑새 회장을 연임하면서 작년보다 더 발전된 모습으로 파랑새를 이끌어 갈 것을 다짐하였으며 2013년에도 다양한 행사를 통해 삶의 기쁨을 찾도록 노력할 것을 서로 약속하는 소중한 시간이었다.

다음행사

- ▶ 4월: आय회,
- ▶ 5월: 체육대회

※ 날짜 및 장소는 추후 여성암센터 홈페이지와 파랑새 카페를 통해 공지예정



- 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다.
- ▶ 문의 여성암센터 ☎ 032-890-2560
- ▶ 홈페이지 www.inha.com > 여성암센터
- ▶ 카페 cale.daum.net / inhaclub

인하대병원의

특별한 '내일' 을 만드는 가치기부

인하대병원 신관건립사업 - 국내 선도 특성화 센터

인하대병원 신관 건립사업은 초일류 의료기관의 표본을 제시하는 최첨단 병원으로 건립하고자 하며, 국내 Top 7 의료기관으로 도약하기 위한 준비 과정인 동시에 더 나아가 인천을 넘어 세계로 향하는 글로벌 의료기관을 목표로 추진해 나갈 예정입니다.

신관은 중증·고령질환 전문병원 컨셉을 기반으로 국내 최고수준의 특성화 전문센터를 운영할 예정이며, 특성화 전문센터에는 암센터, 심장·뇌·혈관센터, 류마티즘·관절센터 등을 배치하고, 최첨단 장비 도입 및 친환경 건축을 통하여 치유적 환경을 구현할 예정입니다.



시설개요

- 대지면적 : 약 5,467평
- 건축면적 : 약 2,000평
- 건물면적 : 약 26,000평
- 건축규모 : 지상 15층 지하4층
- 병상규모 : 약 600병상
- 준공예정 : 2016년 예정

☘ 여러분의 참여를 기다립니다.

- * 인하대병원을 사랑하고, 발전을 원하는 여러분 모두가 후원자가 되어 주십시오.
- * 개인, 단체 및 법인 명의로 참여하실 수 있습니다.
- * 발전기금으로 기부한 금액은 세제감면을 받을 수 있는 영수증을 보내드립니다.
- * 후원자께 정성을 다해 예우하겠습니다.

◆ 후원방법

- ① 약정서 작성_ 방문, 온라인, 전화, 팩스, 이메일 등으로 연락주시고 참여하실 수 있습니다.
- ② 납부방법_ 일시납 혹은 분할 납부 하실 수 있습니다.
 - ▶ 온라인입금 : 하나은행 748-910002-39804 (예금주: 인하대병원)
 - ▶ 자동이체(CMS) : 은행에 방문하지 않고, 본인의 지정계좌에서 매달 일정 금액이 자동으로 이체되는 서비스입니다(정기출금일: 15일, 25일).

▶ **급여공제(교직원에 한함)** : 매월 급여에서 일정금액을 분할 납부 하실 수 있습니다.

▶ **방문납부** : 인하대병원 지하2층 행정지원실 내 발전기금팀

▶ **문의사항** : 궁금하신 내용은 발전기금사무국으로 전화를 주시면 친절히 안내해 드리겠습니다.

TEL : 032)890-3390/3391 FAX : 032)890-3000 e-mail : inhadf@inha.com

인하대학교의료원 발전기금사무국