

ON

따뜻함(溫)을 주는 인하대병원
당신의 안전을 위해 365일 ON



2021 WINTER

vol.143



작지만 멋진 자기만의 방에서

날씨가 추워지면서 바깥에서 활동하는 시간도 자연스럽게 줄었습니다. 자꾸 안으로 파고들어 속을 데우며 따뜻한 공간에 머물고 싶어집니다. 이때 우리를 품어주는 작은 방. 이곳에서는 다른 이의 시선을 신경 쓰지 않고, 복잡한 생각은 저만치 던져버린 채 온전히 '나'에게 집중하면서 진짜 휴식을 취하면 좋겠습니다. 그리고 자기만의 방에서 세상을 향해 외쳐 보세요. "긴 겨울밤, 이만 좀 살게요"라고.

우리가 따뜻해지는 일

만추에 불어온 세찬 바람과 거센 비가 인간함을 쓰며 가지에 붙어 있던 잎을 모조리 떨어트렸습니다. 이것은 길고 시린 겨울을 나기 위한 나무만의 지혜입니다. 훌훌 털고 빈 몸만 남아 의연하게 순리대로 겨울을 보내는 겁니다. 위태하고 나약한 우리가 겨울을 보내는 방법은 나무와는 반대일 것 같아요. 서로가 서로에게 '온기'를 나누어주는 겁니다. 있는 그대로를 품어주는 포옹, 꼭 잡아주는 두 손, 따뜻한 말 한마디처럼 따뜻해지는 방법은 얼마든지 많아요. 저마다 긴 겨울의 터널을 지혜롭게 지나 내년 봄, 건강하게 만나기를 바랍니다.





Vol.143
2021 WINTER

CONTENTS

2 찰나의 순간 작지만 멋진 자기만의 방에서
우리가 따뜻해지는 일

SPECIAL THEME 새해 새날엔 운동합시다

8 SPECIAL THEME 01 오늘도 걷는 여자
10 SPECIAL THEME 02 운동하기 위해 반드시 알아야 할 것들
14 SPECIAL THEME 03 지금 우리에게 필요한 운동
18 SPECIAL THEME 04 혼자서도 쉽게 따라 해요

사람과 건강

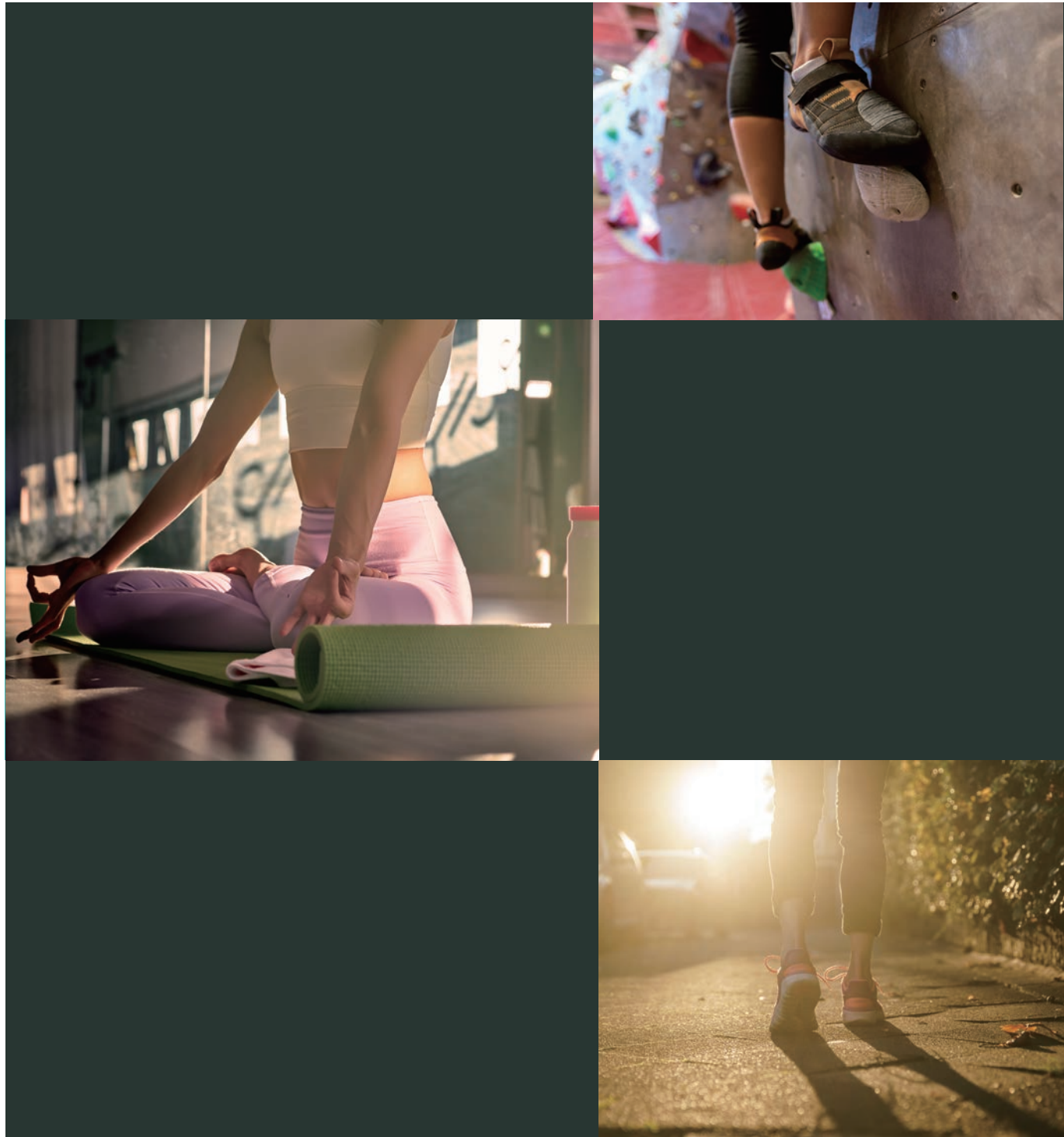
22 건강 읽기 증상 없는 젊은 고혈압, 왜 위험할까?
24 인하포커스 희귀질환 경기서북부권 거점센터
30 영화와 인생 영화 <블랙 스완>과 <호두까기 인형>
34 계절밥상 특별한 겨울, 이색 시금치 요리
36 콧노래 여행 로키에서 놀자
42 친절한 인하인 친절한 인하인을 소개합니다

인하, 사람

44 인하가 만난 사람 가정간호사업실
48 인하라운지 인천광역시노년관찰센터의 '명화로 보는 심뇌혈관질환 전시'
50 인하이슈 로봇수술센터
52 톡톡 약물상담 주의력결핍 과잉행동장애 치료제
53 인하미디어 언론에 비친 인하대병원
54 인하뉴스 인하대병원 소식
56 진료안내표

인하대병원보 2021년 겨울호(통권 제143호)
발행일 2021년 12월 10일
발행인 김영모
발행처 인하대병원 홍보팀
기획·편집·사진·디자인 스튜디오100 (02-511-9369)
인쇄 (주)한강문화
등록번호 인천마01031
주소 인천광역시 중구 인항로 27(신흥로 3가 7-206)
전화 032-890-2114
팩스 032-890-2998

• 이 제작물은 아모레퍼시픽의
아리따글꼴을 사용하여
디자인 되었습니다.



새해 새날엔 운동합시다

쉽 없이 지나온 한 해가 필름처럼 스칩니다. 한 해를 마무리하는 이즈음에는 지난 시간을 돌아보고, 다시 펼쳐질 새날을 기대하며 크고 작은 다짐을 하게 됩니다. 운동, 금연이나 금주, 영어 공부 등 걸으로 드러나는 커다란 결심부터 물건 비우기, 저녁 있는 삶, 배달음식 줄이기, 일회용품 사용 줄이기와 같은 사소하지만 의미 있는 결심을 해보며 차근차근 새날을 그려봅니다.

'운동'은 새해 다짐 리스트에 빠지지 않는 항목입니다. 누군가는 건강을 위해, 누군가는 다이어트를 목적으로 운동을 결심합니다. 운동은 몸매를 아름답고 근사하게 바꿔줍니다. 자율신경을 자극해 우리 몸의 면역력을 높이고, 몸속 노폐물이나 독소 배출을 돕는 등 건강에도 좋은 영향을 미칩니다. 그뿐인가요. 단조로운 삶에 활기를 불어넣기도 하지요, 이렇게 좋은 운동이지만 '운동하겠다'는 결심은 대부분 '작심삼일' 혹은 '삼일천하'로 끝나고 맙니다. 흔적도 없이 사라져버리는 운동 결심, 꾸준히 실천할 방법은 도무지 없는 걸까요? 2021년 겨울호 <ON>을 통해 우리가 운동해야 하는 이유를 생각해보고, 나에게 맞는 운동은 무엇인지 찾아보기로 해요. 운동의 목적도 분명히 하면 좋겠어요. 그래야 지속할 수 있는 힘을 얻을 테니까요. 이제 '숨 쉬기 운동'만 하던 지난날에 안녕을 고할까요? 2022년, 새날입니다. 함께 운동해요! 꽃 피는 봄이 오면, 다시 만나 그간의 기분 좋은 변화를 나누며 크게 웃을 수 있기를 바라며.

오늘도

나는 매일 걷는다. 약 90분, 대략 7km. 1만 보를 걸었을 때 걸리는 시간과 거리다. 1만 보는 기본, 2만 보에 성큼 다가가는 날도 제법 많다. 이동할 일이 많은 업무상 생활 걸음을 털어내더라도 일삼아 1만 보는 반드시 걷는다. 아무리 바쁜 날에도, 거센 비가 뿌리고 눈이 펄펄 쏟아지는 날에도 웬만해서는 걷기를 멈추지 않는다. 달력을 한 장 남겨둔 올 한 해만 하더라도 1만 보를 걸지 않은 날은 단 5일에 불과하다.

나는 언제부터 걸었을까. 그리고 왜 걷기 시작했을까. 기억을 찬찬히 더듬어 그 시작과 이유를 헤아려보려고 해도 쉽게 떠오르지 않을 정도로 아주 오래전부터다. 사실 나의 걷기는 사유하는 산책과 건강한 몸부림인 운동, 혹은 체중 유지 사이 어디쯤에서 서성이는 움직임이다. 이제는 일상의 루틴을 넘어 강박이 되어버린 일이 바로 걷기다. 나는 왜 이렇게 지독하게 걷고 또 걷는 걸까.

모든 운동 중에서 걷기가 최고다.

- 토머스 제퍼슨

여기서 걷기가 유산소 운동으로서 건강한 몸을 만드는 데 도움이 된다는 사실을 굳이 열거할 필요는 없을 것 같다. 또 많이 걸으면 체중을 감량할 수 있다는 사실도 두 귀가 활짝 열릴 뉴스는 아니다. 다만 말하고 싶은 건 걷기를 통해 얻는 정서적 안정, 즉 정신 건강을 챙길 수 있다는 것이다. 우리가 품고 도무지 내어놓을 줄 모르는 스트레스를 저기 저만치로 던져 버리고, 마음 건강을 챙기기에는 걷는 행위가 크게 도움이 될 수 있다.

내 다리가 움직이기 시작하면 내 생각도 흐르기 시작한다.

- 헨리 데이비드 소로

살다 보면 문득 광활한 우주에 혼자 내동댕이쳐진 고독한 느낌에 사로잡힐 때가 있다. 그럴 때는 힘차게 걷는 것이다. 힘차게 현관문을 열고 집을 나서는 순간 온갖 풍경이 와락 달려든다. 그리고 말을 걸어온다. "혼자가 아니야"라며 토닥인다. 고단한 일정을 소화하며 온갖 감정을 소비한

긴 하루의 끝, 저녁노을의 그 붉은 위로는 미친한 필력으로 는 도무지 설명할 길이 없을 만큼 황홀하다. 좁은 세상 속에 갇혀 있는 느낌일 때, 반짝거리는 아이디어는 커녕 형클어진 머릿속에서 고리타분한 생각만 나올 때, 나를 둘러싼 관계가 형클어져 있을 때 걷기 중 만난 풀꽃은 말한다. "다 지나간다"고, "당신은 잘하고 있다"라고.

진정 위대한 모든 생각은 걷기로부터 나온다.

- 헨리 데이비드 소로

어떤 밤에 걷는 길에는 동실 떠오른 보름달이 든든한 벗이 되어 준다. 그런 날 나의 걷기는 로맨틱한 여정이 된다. 이른 아침 공복 상태로 걷는 것도 매력적이다. 분주히 재잘거리는 새들의 노랫소리가, 막 떠올라 대지를 은은하게 데우는 태양이 생(生)의 의지를 북돋운다. 무엇보다 걷기는 계절을 계절로 살게 한다. 봄의 꽃과 여름의 초록, 가을의 낙엽, 겨울 흰 눈이 모두 내 것이 되게 만든다. 걷기는 지난 과거와 근심을 잊고 현재를 살게 한다. 그렇게 하염없이 부지런히 걷다 보면 내가 나를 사랑하게 된다. 사소한 모든 일에 감사함이 일렁인다. 걸으면 마음이 튼튼해진다. 위태하던 정신이 단단해진다.

건강한 몸을 갖기 위해, 또는 날씬한 몸매를 만들고 싶은 마음에 운동은 해야 하는데 하기 싫고, 도저히 그럴 만한 준비가 되지 않았다면 일단 바깥으로 향하자. 건강한 두 다리만 있다면 준비는 다 된 것이다. 그렇게 한 걸음, 한 걸음 나아가기를 바란다.

중년이 되어보니 『좀머 씨 이야기』의 주인공, 텅 빈 배낭을 짊어지고 기다란 호두나무 지팡이를 쥔 채 끊임없이 길을 걸었던 좀머 아저씨가 이해가 된다. 걷기가 그에게는 무언가로부터 도망치는 일이었다면 우리에게는 무언가에 도달하는 그것이면 좋겠다. 사소한 행복, 한 뼉의 성장, 한 줄기 희망 같은 것들 말이다. 부지런한 걷기가 앞으로 펼쳐질 삶의 꽃길을 만들지 모를 일이다. 그러므로 오늘도 나의 걸음의 방향은 심사숙고하는 문제의 결론을 향해 나아간다. 굉장히 힘차게.

걷는 여자



운동하기 위해

반드시

알아야 할 것들



자주 피로감을 느끼는 현대인은 늘 눕고, 쉬고, 자고 싶다. 우리 앞에는 알코올과 고칼로리 음식, 수많은 영상 등 달콤한 유혹이 지나치게 많다. 이를 떨치고 운동해야 하는 이유는 분명하다. 첫 번째이자 가장 중요한 이유는 몸과 마음의 건강을 위해서다. 꾸준한 운동은 건강을 위한 최고의 습관이다.

#1 운동, 왜 해야만 하나요?

비만은 곧 질병

비만은 식습관이나 운동 부족 등 생활습관이 원인인 경우가 대부분이다. 요즘은 비만은 곧 질병이라는 인식이 많다. 예전에는 비만이라고 해도 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 다른 질병이 없으면 '건강한 비만'이라고도 했지만 요즘은 비만 자체를 질병으로 인식한다. 적정 체중을 넘어서 살이 찐 비만은 동맥 경화나 혈관의 염증 반응을 일으킬 수 있다. 또 비만은 코골이와 수면무호흡증, 위식도 역류, 담낭 질환, 통풍, 관절염 등의 원인이 되며, 혈압 상승, 당뇨병, 심혈관계 질환과도 직·간접적으로 관계가 있다. 뱃살이 늘어나고, 조금만 움직여도 쉽게 피로하며 숨이 차다는 건 비만의 신호이자 우리 몸에서 보내는 건강의 적신호다. 비만에서 벗어나 건강한 몸을 유지하는 방법은 바로 '운동'이다.

몸과 마음 건강 챙기기

운동은 예쁘고 멋있게 보이기 위해서, 혹은 단순히 다이어트 목적을 넘어 우리 몸의 건강은 물론 마음 건강을 챙기고 삶의 질을 높이는 데 반드시 필요한 습관이다.

운동은 자율신경을 자극해 면역력을 높이고 몸속 노폐물이나 독소의 배출을 돕는데, 운동한 뒤 일정 시간이 지나면 신체 각 부위의 모세혈관이 확장되고 이를 통해 유해물질이 땀으로 배출된다. 운동은 근육량을 늘리고 체지방과 내장지방을 없애줘 몸매를 아름답게 만드는 방법이다. 또한 당뇨병과 골다공증, 암을 예방하는 것은 물론이고 심혈관계 질환을 예방하는데 효과적이다.

운동을 하면 뇌 건강과 정신 건강을 개선할 수 있다. 운동 중 증가한 혈류는 활발한 뇌 활동에 도움을 주어 기억력 유지와 치매를 예방하는 효과가 있다. 또한 운동으로 우울감이나 우울증을 치유할 수 있다. 고강도 운동을 하면 특정 신경전달물질의 생성을 돕는데, 그중 행복호르몬으로 불리는 세로토닌과 엔도르핀 수치를 높여 우울증을 물리칠 수 있다. 그뿐만 아니라 운동은 스트레스를 관장하는 호르몬인 코르티솔 수치를 낮춰 스트레스를 없애는데도 도움을 줄 수 있다.

나이 들면서 몸에 변화가 나타난다

다이어트는 나이가 들수록 점점 더 어렵다. 덜 먹고 더 움직여도 젊은 시절처럼 체중이 쉽게 줄지 않는다. 중년에 들어서면 뱃살은 급격하게 늘어나고, 옆구리 등에 군살이 생기는 것을 실감한다. 나이 들면서 체중감소가 어려운 이유는 호르몬의 변화, 근육량 감소, 낮아진 기초대사량 등과 관련 있다.

특히 폐경기부터 폐경을 지난 여성에게서 이런 특징이 더욱 두드러진다. 국민건강보험공단 건강검진 통계(2018년)만 해도 알 수 있다. 64세 이하 연령군에서는 남성의 비만율이 여성보다 높았지만 연령이 증가할수록 여성 비만율이 높아져 65세 이상 연령군부터는 여성 비만율이 남성 비만율을 역전한 것으로 나타났다.

여성에게는 사춘기 이후로 신체적, 정신적 변화가 한 번 더 찾아오는데 이때가 폐경기다. 중년 이후 폐경기 여성의 체지방량이 증가하고 복부 비만율이 높아지는 데는 지방세포 대사에 관여하는 에스트로



이번 2021 겨울호 <ON>에서는
 인하대병원 당뇨비만센터 김동철 운동처방사와
 리움필라테스(성북점) 한지희 원장이 만나
 '운동'에 대한 이야기를 나누었어요!
 관련 영상은 QR코드를 스캔하시면
 인하대병원 유튜브 채널에서 보실 수 있습니다.

겐의 감소가 영향을 미친다. 또한 신체 구성의 변화도 일어나는데 주로 엉덩이와 허벅지에 분포되었던 지방이 이 시기에는 복부로 이동해 내장에 축적된다. 즉 단순한 체지방 증가뿐만 아니라 내장 지방 축적이 특징적으로 일어나기 때문에 뱃살이 급격하게 늘어날 수밖에 없다.

남성은 여성과 달리 갱년기가 서서히 진행된다. 따라서 변화를 잘 모르고 지나기 쉽다. 하지만 남성도 나이가 들면서 남성호르몬의 분비가 감소하고 이에 따라 근력과 근육량이 감소하며, 이는 복부 지방량 증가를 포함한 체지방 증가 등으로 나타난다.

따라서 우리는 나이 들수록 근육을 키워야 한다. 나이 들수록 점차 근육이 감소하는 것을 당연하게 받아들이기 쉽지만 근육은 건강 유지에 필수적 역할을 한다. 노화나 운동 부족으로 근육량이 감소하면 근력과 근기능 감소가 따라오고, 보행을 포함한 일상 활동에 장애를 겪을 수 있다. 또한 당뇨병, 심혈관질환, 인지장애 등 신체 전반에 걸쳐 부정적 영향을 미치므로 운동을 통해 근육 감소를 줄이는 동시에 근육을 늘리는 노력을 지속해야 한다. 체력은 근육에서 온다고 해도 지나치지 않다. 근력을 꾸준히 유지하는 것은 중년 이후의 건강한 삶을 위한 필수조건이자 건강의 원천이다.

#2 운동, 어떻게 해야 할까요?

유산소 운동과 근력 운동의 균형

운동은 보통 유산소 운동과 근력 운동으로 나뉜다. 유산소 운동은 에너지 소비와 지방 산화를 활성화해 체지방량을 감소시키며, 고혈압·비만 등 건강 위험요인을 낮추는 데 도움을 준다. 근력 운동은 짧은 시간에 고강도 운동을 하면서 근육량을 증가시키고, 기초대사량 증가와 함께 지방 대사를 촉진해 혈중 지방을 개선하는데 효과적이다.

우리나라 사람들은 주로 걷기나 자전거 타기 등 유산소 운동을 많이 하는데, 앞서 언급한 것처럼 나이 들수록 근력 운동을 병행해야 근력 약화를 막을 수 있다. 수영, 걷기, 실내 자전거 등 유산소 운동은 쉽게 실천할 수 있지만 대부분 근력 운동은 어려워한다. 근력 운동 방법이 조금 더 어렵고, 까다롭기 때문이다. 근력은 근육의 양이 적어지고, 근력을 키우려면 반드시 근력 운동을 해야 한다. 근력 운동은 맨손으로 할 수 있는 것부터 기구를 이용한 것까지 신체 각 부위별로 신경 써서 해야 한다. 최소한 한 번에 200~300kcal를 소비할 수 있을 정도의 중등도 운동을 일주일에 3~5회 규칙적으로, 관절에 무리가 가지 않는 범위 내에서 30분 이상 하는 것이 효과적이다. 이는 유산소 운동도 마찬가지다.

중년 이후에는 상체보다는 몸의 중심을 바로잡는 기립근과 엉덩이, 허벅지 근육을 키우는 게 중요하다. 특히 허벅지 앞뒤에 있는 대퇴사두근과 대퇴이두근이라는 큰 근육을 단련하는 위주로 운동하는 게 좋다. 신체 유연성과 균형성을 높이는 스쿼트는 허벅지가 무릎과 수평이 될 때까지 앉았다 싶다 하는 동작으로, 가장 기본이 되는 하체 운동이다. 허리와 엉덩이, 무릎 그리고 발목 부상을 예방하는데 도움이 된다.



운동을 꾸준히 지속하려면

운동의 중요성은 여러 번 강조해도 지나치지 않다. 하지만 운동하려는 마음은 가득한데, 의지가 따르지 않아 실천하지 못하는 사람이 대부분이다. 내 몸이지만 내 뜻대로 되지 않을 것이다. 중도 포기나 하차 없이 운동을 꾸준히 지속하려면 몇 가지 소소한 계획을 세우는 것이 도움이 된다.

먼저 즐기면서 할 수 있도록 자신에게 맞는 운동을 찾는 게 좋다. 운동이 즐겁고 재미있어야 한 번이라도 더 하고 싶다. 하기 싫은 숙제가 되면 금방 포기하게 된다. 목표를 너무 높게 세우지 않는 것도 중요하다. 무엇보다 운동 목적을 분명히 해야 한다. 목적에 따라 운동 종류가 달라지고, 목적의식이 있어야 운동을 쉽게 포기하지 않는다.

운동을 처음 시작할 때는 홈트나 유튜브를 이용해 혼자 하기보다 우선 전문가에게 몸 사용 방법을 제대로 습득하는 게 좋다. 부상 방지나 몸의 변화를 더 빨리 느낄 수 있어 장기적으로 봤을 때 더 효과적이다. 또한 운동의 흐름을 잃지 않는 자세도 필요하다. 어제 과음했다고 '오늘은 쉬어야지'라고 하는 순간 흐름은 깨지고 점차 하기 싫어지는 날이 많아지면 금세 원점으로 돌아간다. 이런 날은 과한 운동이 아닌, 스트레칭이나 걷기 등 가벼운 유산소 운동으로 운동 리듬을 유지하자. 운동을 같이 할 수 있는 운동 메이트가 있어도 도움이 된다. 함께 하면 재미도 있지만 서로의 존재가 동기 부여가 되면서 자연스럽게 운동이 습관화될 수 있다.

지금 우리에게

필요한 운동



평범했던 일상에 감염병이 비집고 들어온 뒤, 우리가 가장 관심을 갖게 된 주제는 아마 '건강'일 것이다. 건강한 몸을 만들고, 질병을 예방하려면 운동해야 한다. 쉽고 재미있게 도전할 수 있는 운동과 운동 트렌드를 알아보자. 부지런히 몸을 움직여도 좋을 새해가 밝았다.



오늘 하루 운동했나요?

코로나19 장기화로 우리의 일상이 녹록지 않다. 위드코로나가 시작되기 전까지만 해도 사회적 거리두기 때문에 실내 피트니스센터, 체육관 등에서 운동하는 것이 여간 어려운 일이 아니었다. '집콕'하면서 '확진자'가 되었다는 우스갯소리도 나왔다. 실내가 답답한 사람들은 산이나 공원을 찾았고 유튜브 등 온라인 매체를 활용해 가정에서 운동하는 홈트(Home Training, 홈트레이닝의 줄임말)족도 늘었다.

코로나19가 두려운 이유는 궁극적으로 우리가 지켜야 하고, 지키고 싶은 '건강'에 걸림돌이 되기 때문일 것이다. 코로나19는 운동을 하던 사람들을 멈추게 했지만 아이러니하게도 운동을 하지 않았거나 비만하던 이들에게 건강을



챙기려면 살을 빼고 운동해야 한다는 경각심을 일깨워주는 계기가 되었다. '오하운'이라는 키워드에서도 요즘 우리가 운동을 대하는 태도와 자세를 엿볼 수 있다. '오늘 하루 운동'의 줄임말인 '오하운'은 김난도 서울대 소비자학과 교수가 코로나19 시대에 부상한 '2021년 신축년 10대 트렌드' 중 하나로 꼽은 말이다. '오하운'은 운동의 일상화를 의미하며, 이 키워드에는 규칙적인 자기관리로 일상에서 행복을 찾고 자존감을 높이려는 MZ세대의 성향이 반영됐다는 분석이다. 1980년대 초~2000년대 초에 출생한 밀레니얼 세대와 1990년대 중반~2000년대 초반에 출생한 Z세대를 통칭하는 MZ세대들에게 운동은 건강을 챙기는 방법이며, 자아 확장, SNS 인증샷과 챌린지 등 인간관계를 넓히는 수단으로도 활용한다.



혼자서도 잘해요, 홈트

홈트는 집을 뜻하는 홈(Home)과 운동을 의미하는 트레이닝(Training)의 합성어로 '집에서 운동을 한다'는 뜻의 신조어다. SNS와 유튜브 등에 업로드한 영상을 보며 스스로 운동할 수 있다. 언제 어디서든 할 수 있으며, 따로 비용이 들지 않고, 별다른 준비물도 필요 없다. 하고 싶은 운동에 따라 요가 매트, 폼롤러 정도만 갖춰도 충분하다. 단, 웬만한 유혹에도 흔들리지 않고 자신과 한 약속을 꾸준히 실천할 수 있는 굳건한 의지는 필수다. 코로나19로 유튜브 운동 채널이 급증했는데, 운동 목적에 따라 키워드 검색만 잘해도 어렵지 않게 자신에게 맞는 채널을 찾을 수 있다. 지금 당장 채널 구독부터 설정하며 한 걸음 나가자.

운동계의 스테디셀러, 필라테스

필라테스는 재활 치료를 목적으로 만들어진 운동이다. 자세 교정, 통증 완화, 보디라인 정리 등이 필라테스를 꾸준히 했을 때 얻을 수 있는 효과다. 코로나19 팬데믹 상황에서 필라테스의 인기는 한층 높아졌다. 1대1, 2대1, 4대1 등 소규모 클래스 위주로 참여할 수 있는 것이 주요 인기요인이다. 리움필라테스 한지희 원장은 필라테스의 매력으로 "호흡과 집중, 중심, 조절, 정확성, 흐름이라는 기본 원리를 통해 몸과 마음이 조화를 이루도록 해주는 것이다. 몸과 마음의 조화가 운동할 때는 물론 일상까지 영향을 미치도록 하는 것이 필라테스 창시자인 조셉 필라테스가 추구한 점이다. 또 안정성을 바탕으로 근력을 향상시킬 수 있어서 체형교정이나 재활 운동으로도 추천한다"라고 말한다.



하와이 갈 필요 없다, 서핑

태양이 작열하는 뜨거운 해변, 해수욕을 즐기는 이들의 모습은 여름 바다를 한층 풍성하고 뜨겁게 만든다. 다이내믹한 레포즈로 많은 이들의 사랑을 받고 있는 서핑은 하와이를 비롯한 폴리네시아 문화에서 유래했을 것으로 추정한다. 서핑이 본격적으로 주목받기 시작한 건 20세기 이후 '현대 서핑의 아버지' 듀크 카하나모쿠가 세계를 여행하며 서핑을 대중에게 시연하면서부터다. 우리나라에서 서핑은 1990년대부터 본격적으로 소개돼 1995년 제주도에서 첫 서핑클럽이 시작됐다. 2014년부터는 연예인 등 유명인들이 즐기면서 확산하기 시작했는데, 당시 서핑 인구는 2만 명 정도로 추정하며 차츰 증가하여 2017년 기준 국내 서핑 인구는 약 20만 명에 이른다. 서핑 인구가 늘면서 최근에는 계절에 상관없이 서핑을 즐기는 이들이 많아졌다. 강원 양양 바다는 서퍼들에게 서핑을 즐기기에 좋은 핫플레이스로 통한다. 이국적인 분위기의 서퍼비치는 서핑 전용 해변이다. 햇살 부서지는 해변, 웅장한 포인트 브레이크로 서퍼들을 불러 모으는 서퍼 비치에서는 추운 계절에도 서핑을 즐기는 그들의 모습을 볼 수 있다.



오르며 땀 흘리는 기쁨, 클라이밍

2020년 도쿄올림픽 정식 종목으로 '스포츠 클라이밍'이 채택됐다. 스포츠클라이밍은 우리나라에서 6만 명 가량이 즐길 정도로 대표적인 실내스포츠로, 스파이더맨처럼 벽을 타고 오르는 운동이다. 클라이밍은 바위를 오르기 위해 줄사다리 같은 인공 도구를 쓰는 '에이드 클라이밍(Aid Climbing)'과 안전 확보에 필요한 로프 같은 도구는 사용하지만 등반은 도구에 의존하지 않는 '프리 클라이밍(Free Climbing)'으로 나뉜다. 보통 암장에서 즐기는 프리 클라이밍은 볼더링이라고 부른다. 볼더링에 필요한 전용 도구는 거의 없다. 클라이밍 슈즈와 초크, 편한 옷차림이면 도전할 수 있다. 센터의 벽면을 잘 살펴보면 다양한 색상과 형태의 홀드가 있고 그 옆에 색색의 테이프가 붙어 있다. 이 홀드들을 자유롭게 올라가도 괜찮지만 센터에서 만들어놓은 과제(문제)부터 풀어보는 것이 좋다. 문제를 풀어냈을 때 느끼는 기쁨을 통해 자존감을 높일 수 있을 것이다. 스포츠클라이밍은 근력과 근지구력을 늘리는 데 좋고, 빠른 판단력이 필요해 두뇌 자극에 효과적이다. 무엇보다 내 몸을 써서 높은 곳에 도달하는 성취감이 매력으로 꼽힌다.



산을 오르는 산린이

등산은 근육을 강화하고 심폐기능과 혈액순환 능력을 올려 체력증진에 도움이 된다. 코로나 시국, 실내에만 머무르기에는 속이 답답했던 이들이 탈출구로 산을 찾았다. 이 중 하늘길이 막혀 해외여행을 할 수 없던 MZ세대가 국내 여행지와 캠핑, 등산으로 눈길을 돌리면서 '산린이'라는 신조어도 생겼다. MZ세대의 '산린이' 열풍은 아웃도어 의류 시장에도 훈풍을 불어넣었다. 야외활동을 할 때도 패션에 신경 쓰는 MZ세대는 아웃도어 업계에서 필수 타깃이 된 지 오래다.



골프, 젊은 층의 취미가 되다

코로나19는 등산뿐만 아니라 골프에도 골린이, 영골퍼 등으로 불리는 젊은 층을 끌어 모았다. 한국레저산업연구소에 따르면 올해 국내 골프 인구는 515만 명으로 2017년(386만 명)대비 33.4% 급증했다. 올해 20~30대 골퍼는 115만 명으로, 전체 골프 인구의 20% 이상을 차지한다. 등산과 마찬가지로 해외여행 길이 막힌 것도 이유지만 자연에서 경치를 즐기며 소규모로 운동이 가능한 것을 골프를 하게 된 이유로 꼽는다. 골프 인구와 함께 골프웨어 시장 규모도 커졌다. 2014년에 2조 8,000억 원이던 골프웨어 시장은 2020년에 5조 1,250억 원으로 증가했다. 여기에는 영골퍼들의 SNS 인증 문화가 큰 영향을 미친 것으로 보인다. 실제로 인스타그램에 #골린이만 검색해도 70만 개가 넘는 게시물이 나온다.



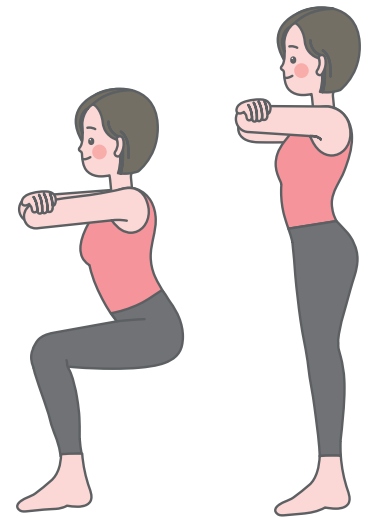
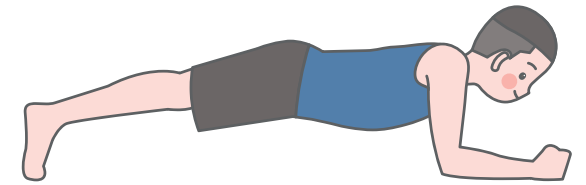
혼자서도 쉽게 따라 해요!

운동은 해야 하지만 바깥으로 나가기가 쉽지 않은 계절이다.
집에서 혼자서도 쉽게 따라 하기 좋은 운동 동작 몇 가지.



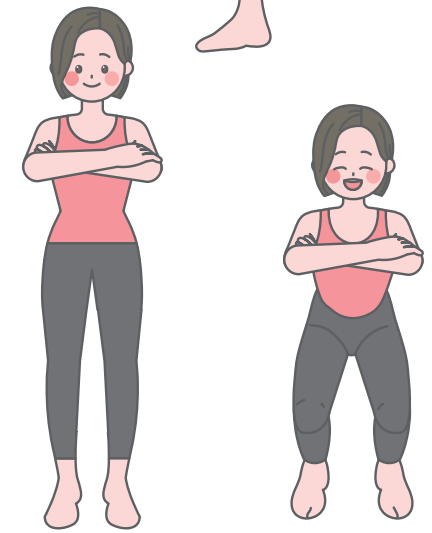
플랭크(Plank)

- ① 바닥에 무릎을 대고 팔은 어깨너비만큼 벌린 자세로 엎드린다.
 - ② 팔꿈치는 90도로 굽힌다. 이때 어깨와 팔꿈치가 수직이 되도록 만든다.
 - ③ 발가락을 세워 무릎을 지면으로부터 천천히 올린다. 이때, 머리끝부터 발끝까지 몸을 일직선으로 만드는 게 중요하다. 엉덩이가 올라가거나 허리가 처지지 않는지 살핀다.
 - ④ 그 상태로 30초~1분 정도 버티면 된다.
- ※ 플랭크는 탄탄한 복근을 만들고 요통을 완화하는 데 도움을 주는 동작이다.



스쿼트(Squat)

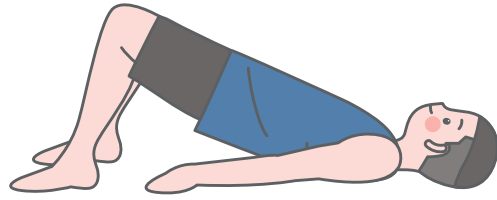
- ① 어깨너비보다 조금 넓게 다리를 벌린 채 정면을 바라보고 선다.
 - ② 발끝은 살짝 바깥쪽을 향하게 하고, 두 팔은 포개서 직각으로 들어 중심을 잡는다.
 - ③ 무릎을 직각 정도로 구부린 상태에서 상체를 쭉 펴고, 옆에서 봤을 때 무릎이 발보다 안쪽에 오게 자리를 잡은 뒤 다리를 구부렸다 편다.
 - ④ 15회씩 3세트 반복한다.
- ※ 제자리에서 앉았다 일어났다 반복하는 동작으로 가장 기본적인 하체 운동이다.



“병원에서 오랜 기간 머무는 환자나 보호자는 좁은 공간에서 생활하느라 유연성이 떨어질 수 있어요. 의자에 앉아 몸통 돌리거나 팔로 원 그리기 같은 동작을 하면 유연성이 떨어지는 것을 막을 수 있어요. 앉았다 일어서기, 한발 들고 균형 잡기는 하체 근력 향상에 좋아요!”

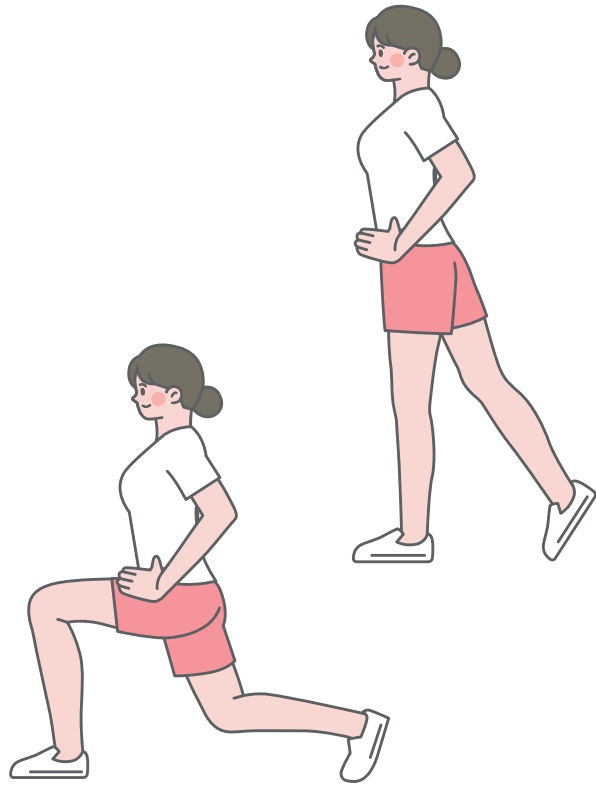
- 한지희 원장(리움필라테스 성복점)





브리지(Bridge)

- ① 똑바로 누운 자세에서 무릎을 90도 정도 구부려 발을 바닥에 밀착한다. 이때 발 간격은 어깨너비로 벌린다.
 - ② 뒤통치로 바닥을 밀면서 엉덩이를 위로 들어올린다. 이때 어깨에서 무릎까지 일직선을 이루어야 한다.
 - ③ 천천히 15회씩, 2~3세트 반복한다.
- ※ 마치 교각처럼 몸의 양 끝을 지탱하여 연결하는 운동이다. 코어운동이 처음인 사람도 비교적 쉽게 도전할 수 있다. 엉덩이, 허리, 등과 같은 척추 주변의 코어 근육이 자연스럽게 활성화된다.



런지(Lunge)

- ① 오른쪽 다리를 앞에, 왼쪽 다리를 뒤에 두고 선다.
 - ② 오른쪽 발끝이 바깥쪽으로 향하게 한 채 왼쪽 발은 앞꿈치로만 선다.
 - ③ 숨을 크게 들이쉬면서 허벅지와 바닥이 수평이 되도록 앉은 뒤 상체를 곧게 편 채로 유지한다. 이때, 왼쪽 무릎은 바닥에 거의 닿을 듯 말 듯하게 유지한다.
 - ④ 이 상태에서 5~10초가량 버틴다.
 - ⑤ 15회 반복한 뒤 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.
- ※ 한 발을 앞으로 내밀어 무릎을 굽혔다 일어나는 동작으로 계단을 오르는 원리와 같다. 허벅지 앞, 뒤, 엉덩이까지 골고루 발달시켜서 힙업 효과가 있다.

가정에서 쉽게 도전할 수 있는 동작 몇 가지

- ① 의자에 앉아 두 발을 모은 채 무릎을 가슴 쪽으로 당기면서 복부 근육을 강화한다.
- ② 의자 등받이를 잡고 서서 앉았다 일어나기를 반복해 다리 근육을 강화한다.
- ③ 천장을 바라보고 누워 발바닥을 단단하게 고정된 의자 모서리에 올려두고 엉덩이를 올렸다 내렸다 반복해 다리와 엉덩이 근육을 강화한다.
- ④ 한 발로 서서 10~15초 버틴다. 익숙해지면 눈을 감고 버틴다. 넘어지지 않으려고 발바닥에서부터 허벅지, 엉덩이, 몸통까지 근육이 반응하면서 균형 능력이 좋아진다.

“코로나 시국인 요즘 ‘홈트’가 대세인데요. 홈트 역시 스스로의 운동 수준이나 체력에 맞게 해야 합니다. 저도 sns 영상을 여러 가지 보지만 ‘저걸 비만한 사람들이 따라 할 수 있을까?’라는 생각을 많이 하거든요. 가끔 지인들이 운동을 추천해 달라고 하면 플랭크와 브리지를 추천해요! 동작이 쉽고 간단하며 공간도 크게 필요 없어서 좋습니다. 응용 동작도 많으니 지금부터 도전해보세요.”

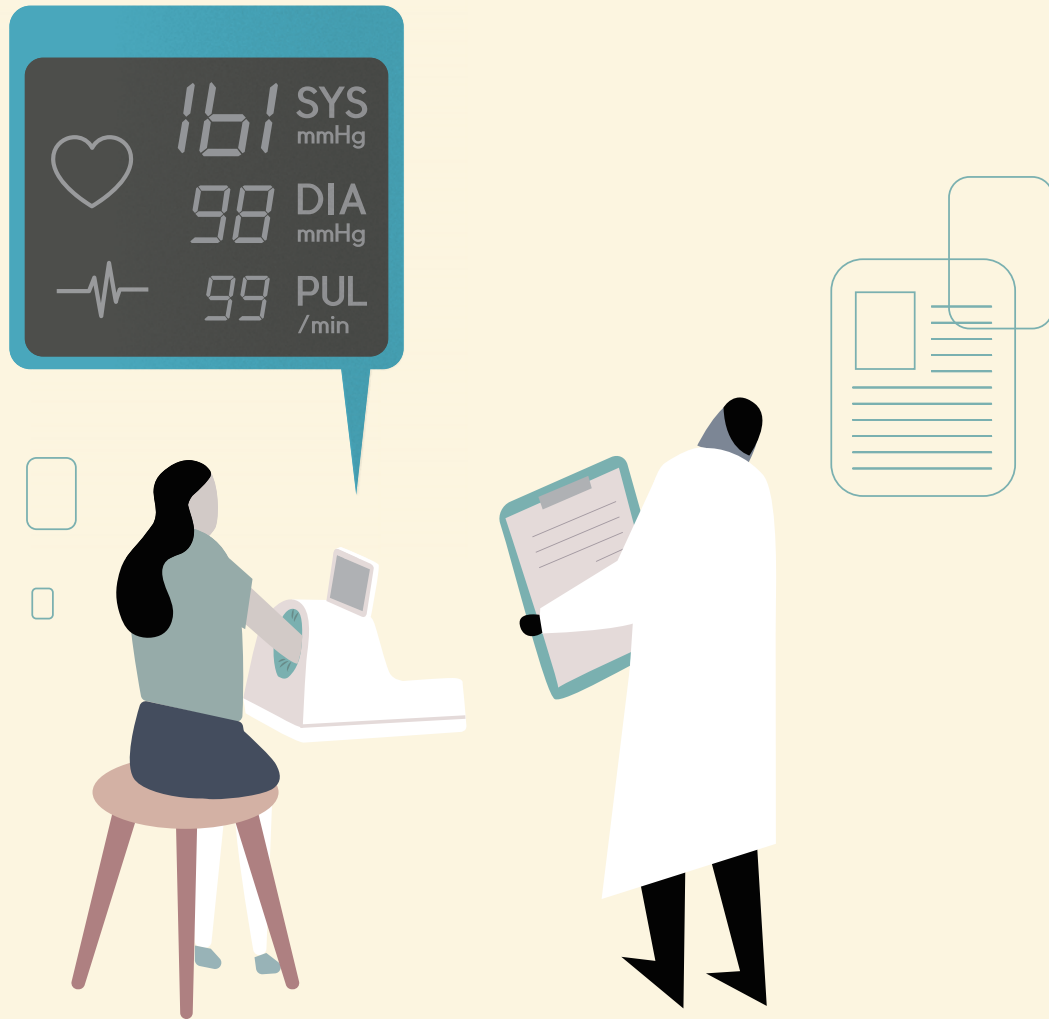
- 김동철 운동처방사(인하대병원 당뇨비만센터)

PEOPLE & HEALTH

일과 삶이 균형을 이루고, 서로 도우며 살아가는 건강한 삶을 제안합니다.

증상 없는 젊은 고혈압, 왜 위험할까?

‘침묵의 살인자’, ‘소리 없는 공포’로 불리는 고혈압. 고혈압은 40대 이상 중장년층에서 흔히 발생하는 질환으로 알지만, 최근에는 20~30대 젊은이 중에서 고혈압 환자가 증가하는 추세다. 젊은이들이 대수롭지 않게 여겼던 고혈압에 대해 알아보고 예방과 치료에 주의를 기울이자.



최근 20~30대 젊은이 중에서 고혈압 환자가 증가하고 있다. 문제는 이들 중 상당수가 고혈압의 심각성을 크게 의식하지 않기 때문에 중장년층의 고혈압보다 위험하다는 것이다. 평소 혈압을 재면서 이상 수치가 나오거나 우연한 기회에 고혈압 진단을 받아도 당장 눈에 보이는 증상이 없으면 대부분 별다른 치료를 하지 않고 방치하는 것이 큰 위험요인이다.

만성적으로 동맥의 혈압이 올라간 상태, 고혈압

고혈압은 만성적으로 동맥의 혈압이 올라간 상태를 말한다. 일반적으로 성인의 정상혈압수치는 수축기혈압(심장이 피를 쥐어짤 때 측정되는 혈압) 120mmHg 미만, 이완기혈압(심장이 이완되어 혈액을 받아들일 때 측정되는 혈압) 80mmHg 미만이다. 대만고혈압학회는 혈압을 정상혈압, 주의혈압, 고혈압 전 단계, 고혈압 1기, 고혈압 2기, 수축기 단독 고혈압 등으로 분류해 관리하고 있다. 그중 수축기혈압 140mmHg 이상, 이완기혈압 90mmHg 이상을 고혈압으로 진단한다.

증상 없는 고혈압이 위험한 이유

전문인들이 입을 모아 고혈압이 위험하다고 말하는 이유는 높은 혈압 자체가 각종 장기에 심각한 부담을 주기 때문이다. 혈압이 높은 상태가 오랫동안 이어지면 인체 여러 부위에서 치명적인 손상이 발생한다. 특히 젊은 나이에 생긴 고혈압은 내버려 둘수록 유관 질환의 발병 위험이 더욱 커지는 원인이 된다. 고혈압의 유관 질환은 동맥경화(혈관에 지방이 가라앉아 붙어 동맥이 좁아지고 탄력성을 잃는 현상), 뇌경색(뇌의 혈관이 막히고 그 앞의 뇌 조직이 괴사하는 질환), 뇌출혈(뇌혈관의 출혈이 원인이 되어 일어나는 뇌혈관장애), 혈관성 치매(뇌혈관 질환이 원인이 되어 발생한 치매), 협심증(심장혈관이 좁아져 심근에 허혈이 생기는 질환), 심근경색(심장혈관이 갑자기 막혀서 심장근육이 손상되는 질환), 신부전(혈액 속의 노폐물을 걸러내고 배출하는 신장 기능에 장애가 있는 상태), 대동맥박리(대동맥은 심장에서 몸 전체로 혈액을 공급하는 매우 중요한 혈관인데, 이 대동맥이 찢어지는 질환) 등이다. 이밖에 수많은 중증 질환의 원인 질환으로 고혈압을 꼽는다.



아울러 고혈압이 침묵의 살인자라고 불리는 이유는 뚜렷한 증상이 없기 때문이다. 고혈압이 있어도 증상을 느끼지 못하는 사람이 많고, 일부 환자만이 두통, 어지럼증, 의식장애, 손발의 감각장애, 가슴 통증 등 증상을 호소한다. 이 때문에 적절한 치료시기를 놓치고 병이 진행되어 병원을 찾는 이들이 많다.

고혈압의 원인과 치료

고혈압의 원인은 매우 다양하다. 체질, 유전, 과도한 나트륨 섭취와 같은 잘못된 식습관, 비만, 음주, 흡연, 스트레스, 고지혈증, 다낭성신질환 등 질병, 약물복용, 노화 등 다양한 원인으로 발병할 수 있다. 고혈압 관리에 주의를 기울여야 하는 이유는 현재 증상이 없다고 관리를 안 하고 내버려 두었다가, 문제를 느꼈을 때는 이미 치료 시기가 늦은 경우가 많기 때문이다. 고혈압이 원인으로 꼽히는 유관 질환이나 합병증은 일단 생기면 완치가 불가능해 평생 관리해야 하는 경우가 대부분이다. 혈압은 우리 몸의 건강 상태를 알 수 있는 중요한 지표 중 하나이다. 혈압 건강을 유지하려면 틈틈이 혈압을 측정하고 변화를 기록하는 노력을 해야 한다. 또 고혈압은 치명적인 합병증을 일으킬 수 있는 만큼 질환이 의심된다면 병원을 찾아 꾸준히 관리하고 치료하는 것이 좋다. 최근에는 고혈압 치료에 비약물적 요법과 약물적 요법을 함께 실시한다. 고혈압 전 단계에서는 체중 조절, 식사요법, 행동수정, 규칙적인 운동 등 비약물적 요법을 먼저 시행하는 것을 권장한다. 그러나 고혈압으로 진단받으면 반드시 약물을 사용해 혈압을 정상으로 조절해야 한다. 간혹 장기 복용을 미리 염려해 고혈압 약 복용을 꺼리는 환자가 있는데, 올바른 생활 습관과 약물복용 등으로 혈압이 조절되면 전문의가 판단해 약을 줄이거나 끊을 수 있으므로 병원을 피하기보다는 전문의의 진료를 받기를 권한다.

면회라운지 Visiting Lounge

희귀질환자와 가족에게 토탈 의료서비스를 제공하는 희귀질환 경기서북부권 거점센터

인하대병원은 올 초에 희귀질환 경기서북부권 거점센터로 다시 지정됐다. 2021년부터 2023년까지 펼쳐지는 제2기 사업에서는 제1기 사업 운영을 바탕으로 지역별 지원체계를 강화하고, 전문성과 관리역량을 키워 전문센터로 나아가기 위한 발판을 다질 계획이다.



신경과
권순욱 교수

피부과
신현태 교수

진단검사의학과
장우리 교수

진단검사의학과
문연숙 교수

이비인후과
김현지 교수

내분비내과
안성희 교수

소아청소년과
이지은 교수

류마티스내과
권성렬 교수

정신건강의학과
맹세리 교수

소아청소년과
박지선 교수

소아청소년과
권영세 교수



희귀질환자의 의료 접근성을 높인다

인하대병원은 2019년에 이어 올해 초에 다시 희귀질환 경기서북부권 거점센터로 지정됐다. 먼저 2019년부터 질병관리본부(현 질병관리청)에서 운영하는 희귀질환 권역별 거점센터에 대해 알아보자. 희귀질환 권역별 거점센터는 희귀질환자와 그 가족의 삶의 질 향상을 위해 권역별 거점센터를 중심으로 시행하는 희귀질환 지원사업이다. 희귀질환자의 의료 접근성과 진단-관리 연계 강화를 위해 정식으로 생겼다. 그간 희귀질환 의료기관이 서울 지역에 집중되어 있고 전문가 역시 부

족해서 희귀질환자가 진단받기까지 많은 시간과 비용이 소요된 것이 사실이다. 진단 이후에도 치료와 관리가 어려운 문제점을 보완하기 위해 권역별 거점센터를 지정하게 된 것이다. 2019년에 중앙지원센터 1개소, 지역거점센터 10개소를 시작으로 2021년 현재 중앙지원센터 1개소, 지역거점센터 11개로 구성된다.

2016년부터 시작한 희귀질환 의료서비스

희귀질환 거점센터 운영 사업은 권역 내 네트워크를 구축해 효율적인 환자 치료 및 관리, 희귀질환 전문 교육 프로그램 개발 및 보급을 통한 전문 인력 역량 강화 및 정보 제공, 희귀질환 조기 진단 및 치료를 위한 전문 클리닉 운영 등으로 구분한다. 인하대병원은 희귀질환 권역별 거점센터로 지정되기 이전인 2016년부터 희귀질환 유전자 진단지원 사업, 희귀질환 클리닉을 운영하며 지역 내 희귀질환 의료서비스를 시작했다. 인하대병원은 2019년부터 2020년까지 희귀질환 경기서북부권 거점센터 1기로 지정되며 희귀질환 진단·치료·관리 인프라를 구축하기 위해 노력했다. 올해 초 2021년부터 2023년까지 펼쳐지는 2기 사업에도 지정되면서 다



각도의 노력을 펼치고 있다. 1기 사업 운영을 바탕으로 거점센터별로 관리할 수 있는 질환을 확대하고, 특화된 질환을 발굴하여 질환 전문화된 센터로 나아가도록 역점을 둘 계획이다. 나아가 희귀질환 빅데이터를 바탕으로 연구의 초석을 다질 계획이다. 인하대병원 희귀질환 경기서북부권 거점센터는 '양질의 의료서비스 제공을 통한 희귀질환자 건강권 보장 및 삶의 질 향상'이라는 비전으로 사업을 수행하고 있다. 이를 위해 11개 과 18명의 전문의로 구성된 희귀질환 클리닉과 전문 인력 교육, 권역 내 진료협력체계를 구축해 운영하고 있다. 또한 환자와 보호자 교육, 자조 모임 등을 운영해 희귀질환 정보 제공 및 희귀질환자들의 삶의 질 향상에 도움이 될 수 있게 꾸준히 노력하고 있다. 또한 희귀질환 인식개선 캠페인과 홍보 활동을 지속적으로 진행하고 있다.



의료진 전문성 강화에 중점을 두다

질병관리청에서 발행한 2019년 희귀질환자 통계 연보에 따르면 인천 지역 내 희귀질환 인구는 신규 등록자를 기준으로 희귀질환 2,989 / 64,679명(21.6%), 극희귀질환 44 / 519명 (8.5%), 기타암색체 이상 질환 2 / 98명(2%)으로 집계된다. 희귀질환 전체 등록 인구수는 5,284명으로 인천광역시 인구수의 0.17%를 차지한다(2019년 인천광역시 인구수 3,029,250명 기준).

인천은 지리학적 위치상 서울과 근접해 서울 지역 의료기관 이용률이 높은 지역이다. 이에 인하대병원 희귀질환 경기서북부권 거점센터에서는 권역 내 진단 및 치료를 위한 전문성 강화에 중점을 두고 있다. 권역 내 진단과 치료에 어려움을 겪고 있는 희귀질환자들이 전문 진료를 받을 수 있도록 전문 상담과 교육 기능을 강화하고, 희귀질환자를 조기 진단해 적절한 치료를 받을 수 있는 전문 의료기관으

로서 역량을 키우기 위해 유전자 검사 체계를 확립했다. 희귀질환 클리닉 확대 운영, 다학제 진료 개설 및 협의 진료 체계를 구축해 국가 바이오빅데이터 시범사업 운영기관의 역할을 수행했다. 또한 희귀질환 인식 개선을 위한 사회적 마케팅을 전개하는 한편 희귀질환자 진단-치료의 쏠림 현상을 해소하고 지역 내에서 관리 받을 수 있도록 권역 내 네트워크를 구축해 그 정점 역할을 수행하고 있다.

앞으로도 희귀질환 경기서북부권 거점센터에서는 현재 수행하고 있는 희귀질환자를 위한 진단, 치료, 관리의 지원 체계를 바탕으로 특화 질환을 위한 전문센터로 나아가기 위해 의료진의 전문성과 관리 역량을 강화할 계획이다. 또한 유전체 의학이 발전함에도 여전히 규명되지 않은 희귀질환을 연구하고 희귀질환자들에게 도움이 되고자 최선의 노력을 기울일 것이다.

Mini Interview

희귀질환 경기서북부권 거점센터
이지은 센터장

**환자와 가족을
평생 관리합니다**

인하대병원 소아청소년과 이지은 교수는 대한의학유전학회의 임상유전학 인증의이면서, 소아내분비, 유전대사질환을 전공했으며, 희귀질환 경기서북부권 거점센터 센터장을 맡고 있다. 그에 게 센터의 역할과 목표에 대해 들었다.

환자를 만날 때 가장 중요하게 생각하는 부분은 무엇입니까?

질환보다는 환자와 가족을 우선으로 생각합니다. 희귀유전질환은 평생 관리해야 하는 질환입니다. 환자와 가족을 평생 관리하는 주치의 역할이므로 환자와 가족 중심의 치료와 관리가 우선이라고 생각합니다.

희귀질환 경기서북부권 거점센터만의 장점이 있나요?

실력을 겸비한 전문의를 포함해 센터를 구성하고 있는 인력을 꼽을 수 있습니다. 11개 과 18명의 전문의로 구성된 희귀질환 클리닉, 희귀질환 경기서북부권 거점센터 사업인력 등으로 구성됩니다. 희귀질환 클리닉에서는 희귀질환을 조기 진단·치료하고, 생애주기별로 맞춤 관리해 희귀질환자들의 건강권을 보장합니다. 또한 희귀질환은 다양한 증상과 증후를 나타내고 신체 내 여러 장기에서 문제를 일으키므로 다학제 진료로 건강관리를 시행합니다. 유전학 인증전문의를 비롯해 소아청소년과, 진단검사의학과, 신경과, 심장내과 등 여러 진료과에서 희귀질환자들을 위한 유전상담을 진행하고 있습니다. 또한 진단뿐만 아니라 진료의 표준 지침 등을 구축하기 위해 여러 진료과와 협업하며 연구의 초석을 마련하고 있습니다.

센터에서 가장 중요하게 생각하는 가치는 무엇입니까?

희귀질환은 질환 특성상 다학제적 접근 방법이 무척 중요합니다. 그러려면 의료진들과 긴밀히 협조하는 것이 무척 중요한 만큼 정기적으로 콘퍼런스와 심포지엄을 개최해 의료진 간의 원활한 의사소통을 수행합니다. 또한 진료의 전문성의 고도화를 위해 여러 의료진들이 다양한 임상 영역에서 노력하고 있습니다.

앞으로의 계획에 대해 말씀 부탁드립니다.

경기서북부권 희귀유전질환 지역거점센터는 제1기 사업기간동안 정밀의료가 가능한, 유전체 검사 시스템 구축과 희귀질환자 대상의 다학제 진료 개설, 협의진료 체계 활성화로 희귀질환 치료를 위한 양질의 서비스를 제공해왔습니다. 1기 사업 센터 지정에서 발달지연 및 발달 장애 TFF(테스크포스팀) 활동, 국가 바이오빅데이터 구축 시범사업 지정 운영기관으로서 희귀질환 전문질환 센터 운영과 연구에 초석을 마련한 바 있습니다. 제2기 사업기간에는 제1기에 구축한 희귀질환 진단, 치료, 관리의 권역 내 지원체계를 강화하고, 전문성과 관리역량을 고도화하여 전문질환센터로 나아가는 발판을 마련할 계획입니다.



영화 <블랙 스완>과 <호두까기 인형> 겨울은 발레의 계절

올겨울에는 어스름한 달빛이 비치는 환상적인 숲속 호수와 과자 인형들이 춤추는 환상의 나라에서 눈과 음악과 춤의 향연을 즐기는 기회를 놓치지 말기 바란다. 한겨울에 어울리는 발레와 영화 이야기이다.



발레, 이 미친 세상에서 유일하게 순수한 것

-미스티 코플랜드 (아메리칸 발레 시어터 최초 흑인 수석무용수)

한겨울 크리스마스의 추억에는 많은 것이 담겨 있다. 어린 시절 기억의 서랍을 열면 M&M 초콜릿, 양철 팬텀 전투기와 함께 아랫목 이불 속에서 어린 형제들과 오순도순 보던 흑백 TV 속 <호두까기 인형>이 나온다. 눈이 소복하게 내리는 밤 아름다운 음악과 함께 눈의 요정과 꿈의 궁전의 과자 요정들이 펼치는 춤은 어린 마음을 설레게 했다. 한겨울에 어울리는 또 하나의

발레는 <백조의 호수>이다. 어스름한 북유럽 고성과 숲속 호수를 배경으로 하는 백조 여왕과 왕자의 로맨틱한 전설은 깊고 아늑한 환상의 세계로 안내한다. 그리고 보면 겨울은 발레의 계절이다.

심리 스릴러 영화 <블랙 스완>

<백조의 호수>는 표트르 일리치 차이콥스키가 볼쇼이 극장의 의뢰를 받고 음악을 만든 서정적인 발레이다. <호두까기 인형>, <잠자는 숲속의 미녀>와 함께 차이콥스키의 3대 발레 음악 중 첫 번째 작품이다. 이 작품

이 1877년 모스크바 볼쇼이 극장에서 처음 공연되었을 때는 수준 낮은 안무, 빈약한 의상과 무대 장치 때문에 평이 별로 좋지 않았다. 우리가 알고 있는 아름다운 <백조의 호수>는 안무가 마리우스 프티파와 레프 이바노프가 재창조한 것이다.

안무가 프티파는 달빛 아래 신비한 호수를 꾸며 무대의 형식미를 최대한 살리고, 전통적으로 무릎 아래로 내려오던 발레복 튀튀를 아주 짧게 바꾸어 정확한 다리 동작을 노출시킨다. 이바노프는 실제 백조의 행동을 관찰하여 목을 굴리는 모습, 깃털을 고르는 모습, 날갯짓하는 팔과 가슴 모습, 파르르 물기를 터는 모습들을 안무에 녹여 넣는다. 이들이 만든 백조의 생생하고도 유연한 동작은 발레 예술의 최고 이정표가 되고, 우리가 발레 하면 즉시 떠올리는 이미지의 원형이 되었다. 그 예를 보고 싶으면 유튜브에 공개된 마린스키 발레단 <백조의 호수> 1막 2장, 시간으로 37분쯤 시작되는 프리마 발레리나 올리아나 로파르키나의 '오데트의 입장'을 보기 바란다. (Swan Lake- Ballet, <https://youtu.be/HfrYFF0whhQ>)

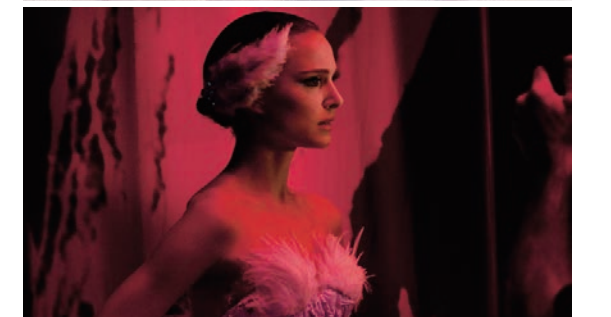
<백조의 호수>의 스토리는 몇 가지 설화를 바탕으로 창조되었다. 지그프리트 왕자는 우연히 숲속 호수에서 악마 로트바르트의 저주에 걸려 낮에는 백조의 모습으로 지내야 하는 오데트 공주를 만난다. 영원한 사랑만이 이 저주를 풀 수 있다는 것을 안 왕자는 다음 날 무도회에서 그녀와의 결혼을 선포하리라 맹세한다. 그러나 로트바르트는 무도회에 오데트와 똑같이 생긴 자신의 딸 오딜 흑조를 보내고, 아무것도 모르는 왕자는 오딜에게 사랑을 고백한다. 상심한 오데트는 스스로 목숨을 끊으려 하고, 뒤늦게 사실을 알게 된 지그프리트가 이를 말린다. 로트바르트가 나타나 왕자에게 오딜과 결혼하라고 강요하지만 이를 거부하고 둘은 함께 춤을 추고 호수에 몸을 던진다.

<백조의 호수>의 백조 오데트와 흑조 오딜은 본래 서로 다른 발레리나가 맡았다. 그러나 이탈리아의 전설적 발레리나 피에리나 레나니가 혼자 두 역할을 소화해 낸 후 한 사람의 발레리나가 연기하는 것이 전통이 되었다. 여성적이고 연약하고 섬세한 백조와 강하고도 발적인 흑조를 한 무대에서 소화해내는 것은 평범한 기량의 발레리나가 할 수 있는 일이 아니다. 특히 흑조의 연기는 고난도 기술이 필요하며, 흑조의 32회 회전(푸에테 Fouette)는 발레리나의 기량을 보여주는 시험대로 평가된다. <백조의 호수>의 프리마 발레리나는 백조의 서정성과 흑조의 기교를 모두 표현해내는 것은 물론이고, 선과 악을 오가는 내면 연기까지 소화해야 한다.

대런 아로노프스키는 이 점에서 모티브를 얻어 영화

<블랙 스완>을 만든다. 나탈리 포트만이 주연 니나 역을 맡아 파괴적인 내면과 싸우는 젊은 발레리나를 연기한다. <백조의 호수>의 주역으로 발탁된 니나는 자신의 단점인 미숙한 흑조 연기 때문에 고통스러워한다. 공연을 앞둔 중압감과 강박은 환각으로 나타나는데, 완벽한 흑조 연기에 대한 집착이 깊어질수록 더욱 더 심해진다. 니나는 현실과 환각 속을 오가며 흑조의 연기를 성공적으로 마치지만 환각 속에서 얻은 치명적 상처로 죽어간다. 그녀는 마지막 순간 '나는 완벽했다'라는 말을 되뇌인다. 이 역으로 포트만은 아카데미 여우주연상을 받았다.

발레 <백조의 호수>는 극단마다 여러 가지 결말을 가지고 있다. 프티파-이바노프 오리지널의 지크프리트



<백조의 호수>의 백조 오데트와 흑조 오딜은 전통적으로 한 발레리나가 1인 2역으로 연기한다. 프리마 발레리나는 선과 악을 오가며 백조의 서정성과 흑조의 기교를 모두 표현해야 한다. 대런 아로노프스키의 <블랙 스완>은 이 점에서 모티브를 얻어 만든 심리 스릴러 영화이다. 나탈리 포트만은 파괴적인 내면의 환각과 싸우는 젊은 발레리나 역을 연기하여 아카데미 여우주연상을 받았다.



마린스키발레단의 프리마 발레리나 예카테리나 콘다우로바. 뛰어난 신체조건과 카리스마 넘치는 기술로 <백조의 호수>의 서정미 넘치는 백조 오데트와 다이내믹한 흑조 오딜을 모두 완벽하게 소화해낸다. 유튜브에서 오데트 배리어이션(좌)(Ekaterina Kondourova: Odette Variation-<https://youtu.be/ESsuLm-vDE>)과 오딜의 파드되(우)(Swan Lake - Black Swan pas de deux (Kondourova, Askerov)-<https://youtu.be/VtEQ-BnNNI8>)를 비교해보길 바란다. <백조의 호수> 전편은 마린스키의 2011년 공연작을 추천한다.(Swan Lake-Ballet - <https://youtu.be/HrYFF0whhQ>)



<호두까기 인형>은 아역 스타 엘르 패닝을 기용한 크리스마스 가족 영화이다. 호두까기 인형이라는 매체를 통해 꿈의 세계로 들어가는 어린 소녀의 모험이라는 주제를 충실히 따른다. 눈 내리는 화려한 부다페스트 거리와 거대한 크리스마스트리, 눈꽃 요정의 환상의 나라는 한겨울을 따뜻하게 만들어준다.



와 오데트가 모두 죽는 비극적 설정은 구소련 시대 인민들에게 좌절감을 준다는 정치적 이유로 해피엔딩으로 바뀌었다. 볼쇼이와 마린스키는 지금도 이 결말을 따른다. 영국 로열발레단은 왕자는 죽고 오데트는 백조로 남는다는 결말을 택했다. 두 연인이 다른 백조들의 배웅을 받으면서 하늘로 승천하는 아메리칸 발레시어터 버전도 있다. 남자들만 나오는 <백조의 호수>도 있다. 영국의 안무가 매튜 본(Matthew Bourne)경은 깃털 달린 반바지를 입은 박력 있는 남자 백조들만 나오는 귀여운 <백조의 호수>를 만들어 호평을 받았다. 영화 <빌리 엘리어트> 피날레의 성인 빌리는 바로 매튜 본판 <백조의 호수>의 1대 백조 아담 쿠퍼이다. 여러 버전의 <백조의 호수>를 감상하는 것도 재미 중 하나이다.

꿈의 세계로 들어가는 어린 소녀의 모험 <호두까기 인형>

<호두까기 인형>은 독일 작가 E.T.A 호프만의 동화 『호두까기 인형과 생쥐 왕』이 원작이다. 지금의 마린스키극장인 상트페테르부르크 황실극장의 의뢰를 받고 차이콥스키와 안무가 프티파가 만들었다. 원래 프티파는 기술적인 이유로 이 극을 맡길 망설였다. 주인공 클라라가 어린 소녀이기 때문에 남녀 무용수가 기교를 펼치는 ‘그랑파드되(grand pas de deux)’ 같은 중요한 형식을 표현하기 어려웠기 때문이다. 고민하던 그는 꿈속에 사탕요정이라는 캐릭터를 추가하여 성인 여성이 대신하는 것으로 해결한다. 1892년 마린스키극장에서 올린 <호두까기 인형>의 초연은 완전히 실패한다. 음악은 훌륭하되 일관되는 즐거움이 없다는 혹평 아래 이후 차이콥스키의 음악은 모음집(suite)이 되어 연주됐지만 발레는 27년 동안 공연되지 않았다.

<호두까기 인형>은 1934년 키로프극장의 바실리 바이노넨가 클라라가 꿈 속에서 어른이 되는 것으로 안무를 재구성하여 살려낸다. 이로써 그랑파드되를 클라라가 직접 추는 버전이 탄생한다. 지금도 극단마다 독무와 그랑 파드되를 사탕요정이 추는 것과 클라라가 추는 두 가지 버전이 공연된다.

그럼에도 유럽에서 그다지 호응을 얻지 못한 <호두까기 인형>은 샌프란시스코발레단이 1944년 크리스마스 이브에 미국 초연을 하면서 굉장한 반응을 얻는다. 정통 발레로서 약점으로 꼽히던 어린이와 요정의 동화 이야기 형식이 가족을 중시하는 미국인들의 가치관에 들어맞은 것이다. 1954년 뉴욕시타발레단은 어린이 무용수들까지 출연시켜 인기몰이를 한다. 그러다가 1958년 미국 대형 방송사 CBS가 다른 프로의 결방 사고 대타로 <호두까기 인형>을 방송한 것이 이후 전 세계적으로 크리스마스 전통으로 확산한 계기이다.

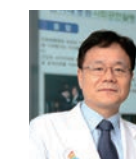


발레 <호두까기 인형>은 동화 속 판타지 세계를 펼쳐 놓은 종합선물 세트 같은 발레극이다. (시계 방향으로) 마법에서 풀린 호두까기 왕자는 클라라를 신비의 궁전으로 인도한다(좌상). 클라라는 눈꽃 요정들이 보이는 군무 속에서 환상의 여정을 시작한다(우상). 과자 궁전에서는 초콜릿 요정의 스페인 춤, 커피 요정의 아라비아 춤, 차의 요정의 중국 춤 등 여러 형태의 화려한 춤을 선보이는 디베르티스망 형식이 펼쳐진다(우하). 클라이맥스는 프리마 발레리나와 프리마 발레리노의 2인무 그랑파드되이다(좌하). 유튜브에 Nutcracker와 pas de deux를 넣으면 멋진 파드되들을 감상할 수 있다. 마린스키의 <호두까기 인형> 전막도 언제든지 감상할 수 있다.(Tchaikovsky - The Nutcracker, Ballet in two acts | Mariinsky Theatre(HD 1080p) <https://youtu.be/xtLoaMfinbU>)

영화 <호두까기 인형>은 미국과 러시아가 합작해 2013년 크리스마스를 겨냥해 만들었다. 영화는 몇 가지 설정에서 발레와 차이가 있지만 호두까기 인형을 따라 꿈의 세계로 들어가는 어린 소녀의 모험이라는 주제를 충실히 따른다. 차이콥스키의 음악을 그대로 잘 살려 사용했고, 눈 내리는 화려한 부다페스트 거리와 거대한 크리스마스트리, 눈꽃 요정의 노래가 한겨울을 따뜻하게 해준다. 성애가 서린 거실 창문 옆에서 소파에 몸을 묻고 보기에 그럴 듯하다.

요즘은 발레를 감상하기 정말 좋은 환경이다. 유튜브를 비롯해 다양한 스트리밍 서비스 덕분에 모스크바나 상트페테르부르크를 가지 않고도 볼쇼이발레단이나 마린스키극단의 수석 발레리나의 발레를 바로 옆에서 보는 것처럼 감상할 수 있는 시대이다. 20세기 오디오의 발달로 누구나 쉽게 음악을 즐길 수 있게 된 것처럼 21세기 플랫폼과 메타버스 세계는 시각 예술인

발레를 대중의 것으로 바꾸어 놓을 것이다. 음향이 좋아야 음악의 진가가 들리듯 진일보한 영상은 아마추어의 눈에도 백조의 섬세한 떨림과 흑조의 분출하는 에너지를 생생하게 알아볼 수 있게 해준다. 게다가 무대 조형미와 차이콥스키 같은 천재들의 음악은 덤이다. 한 해가 끝나는 연말, 사랑하는 이와 격식에 맞는 옷을 차려 입고 공연장을 찾아가 작은 호사를 누리는 것도 또 다른 즐거움이다. 올겨울에는 어스름한 달빛이 비치는 환상적인 숲속 호수와 과자 인형들이 춤추는 환상의 나라에서 눈과 음악과 춤의 향연을 즐기는 기회를 놓치지 말기 바란다.



송준호 교수는 인하대병원 신경내과 과장으로 미국과 유럽 교과서에 챗터 기술을 한 국제적 투석 치료 분야 전문가이다. 본지에 매회 2편의 주옥같은 영화를 선별해 소개한다.

특별한 겨울, 이색 시금치 요리

초록색이 짙은 잎채소 시금치는 빈혈 예방에 도움을 주는 식재료다. 무치거나 볶아서 먹는 조리법이 지루하다면 이색 시금치샐러드와 차게 먹어도 상큼한 시금치두부포타주를 추천한다. 시금치는 데쳐서 떫은맛을 제거하면 어느 요리에도 근사하게 어울린다.



시금치두부포타주

재료(2인 기준) 시금치 150g, 두부 반모, 소금, 후추, 고흥 치킨 수프 약간씩, 우유 1.5컵, 크루통(버터로 튀긴 빵조각) 적당량

만들기 ① 시금치는 끓는 물에 데쳐 물기를 꼭 짰 후 잘게 썬다. ② 믹서에 데친 시금치와 두부, 소금, 후추, 고흥 치킨 수프, 우유를 넣고 곱게 간다. ③ 여름에는 차갑게, 겨울에는 따뜻하게 한 크루통을 넣는다.

More Tip 파슬리나 잘게 썬 토마토를 뿌려도 맛있다.



이색 시금치샐러드

재료(2인 기준) 시금치(잎만) 140g, 삶은 달걀노른자 2개, 토마토 2개, 마요네즈 2작은술, 밀국물 2작은술, 간장 약간

만들기 ① 시금치는 데쳐서 가볍게 물기를 짜고 3cm 길이로 썬 후 간장을 조금 뿌려 밑간한다. ② 삶은 달걀은 노른자만 체에 내린다. ③ 토마토는 가로로 2등분해서 속을 파내고 물기를 말끔히 닦아 둔다. 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗기면 더욱 좋다. ④ 밀국물과 마요네즈를 섞은 후 ①을 넣고 버무린다. ⑤ 준비해둔 토마토 컵에 ④를 보기 좋게 담고 ②를 뿌린다.

More Tip

시금치를 맛있게 먹으려면

- **보관할 때** 시금치는 밀봉하여 냉장(0~5℃) 보관한다. 시금치를 실온에 3일간 두면 비타민 C가 40% 소실되고, 7일이 경과하면 극히 소량만 남기 때문이다.
- **손질할 때** 시금치는 조직이 연해서 세게 세척하면 물러진다. 먼저 시든 잎이나 흙 같은 이물질을 제거하고 물에 살살 흔들어 씻는다. 시금치에 들어 있는 수용성 수산(oxalate) 성분은 칼슘과 결합해 불용성 수산이 되는데, 이것이 신장결석의 원인이 되기도 하고 칼슘이나 철의 체내 흡수를 방해하므로 시금치는 끓는 물에 데쳐 섭취하는 것이 좋다.



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

로키에서 놀자

겨울다운 겨울, 하면 떠오르는 심상. 살갓에 닿는 맑고 찬바람, 눈부신 설경, 얼음을 지치는 발소리...
빙판이 된 호수와 눈 쌓인 길, 언 폭포를 꿩꿩 숨긴 캐나다안 로키에서 매초 그런 순간과 만났다.



지구의 겨울 놀이터, 캐나다안 로키로

캐나다안 로키(Canadian Rocky, 이름이 주는 느낌부터 웅장한 이 산맥의 위용은 숫자가 만든다. 캐나다 BC주의 북쪽 끝에서 미국 뉴멕시코주까지 이어지는 약 4,800킬로미터 길이의 산맥. 39억 8천만 년 전에서 6억 년 전 사이, 선캄브리아대부터 형성된 원시의 산. 가장 높은 봉우리의 높이가 해발고도 4,401미터에 육박하며 히말라야, 융프라우처럼 아득히, 멀게 느껴지는 이 산은 놀랍게도 캐나다 사람들-남녀노소를 불문하고-이 겨울에 즐겨 찾는 놀이터다. 캐나다안 로키의 관문인 밴프(Banff)에 가면 이 안내가 과장이 아니라는 것을 쉽게 알 수 있다. 얼어붙은 레이크 루이스(Lake Louise) 위에서 썰매를 타며 까르르 웃는 아이들, 등산화 대신 스니커즈에 기능성이라곤 1도 없는 청바지, 면바지 차림으로 존스톤 캐년의 눈 쌓인 트레일을 산책하는 이들의 존재는 '로키'가 험준한 야생 자연이 아닌 너그럽게 제 품을 내어주는 산이라는 것을 방증한다. 캐나다안 로키 곳곳에 자리한 서른다섯 개 안팎의 캠핑장, 4,600여 개의 캠핑 사이트는 이 산이 많은 사람이 놀고, 먹고, 목가에 좋은 환경이라는 뜻이다. 1983년 사람들을

최초로 캐나다인 로키 안으로 이끈 전설적인 필드 가이드 빌 페이토 이후 설퍼산Surfar Mt.과 미네완카 호수Minewanka Lake 같은 곳은 홀로 고요히 플라잉 피싱을 즐기거나 카약을 이고 에메랄드 빛 호수를 찾아다니는 이들, 가족과 함께 설상차를 타고 빙하지대를 산책하는 이들로 사철 내내 분주하다.

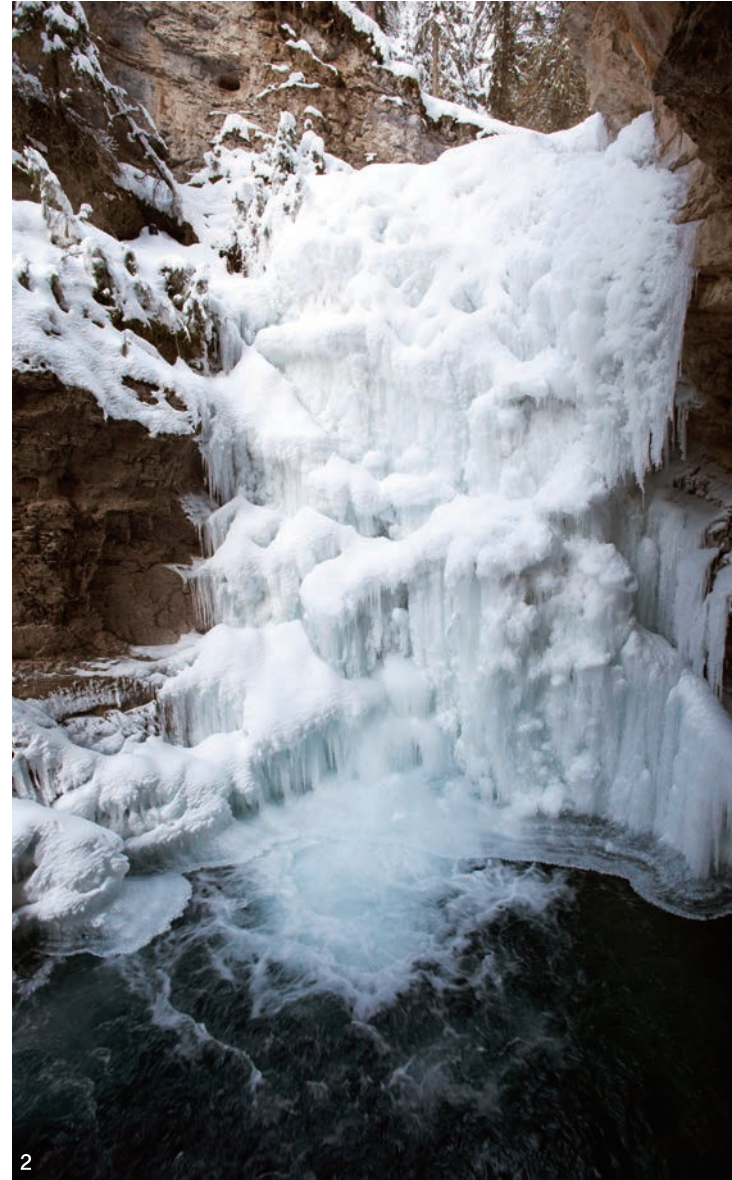
지질학에선 캐나다인 로키를 일생 중 가장 혈기가 왕성한 '청년기'로 보지만 직접 겪은 '로키'는 마더 네이처, 엄마의 따뜻한 품 같았다. 그 안에서 추위와 두려움을 망각하고 땀 흘리며 보낸 시간들.

로키 산을 가장 쉽게 걷는 법, 존스톤 캐년

모험, 탐험 같은 거창한 단어와 일면식도 없는 사람들이 캐나다인 로키로 가장 쉽고 빠르게 들어가는 방법은 '밴프 국립공원Banff National Park' 안에 있다. 1885년에 문 연, 캐나다에서 가장 오래된 국립공원으로 로키 산맥의 동쪽 비탈에 자리해 있다. 온천을 품은 리조트, 식당과 카페, 상점이 몰려있는 밴프 타운은 이곳을 찾은 여행자들의 베이스캠프다. 이곳에서 보우 밸리 파크웨이를 타고 약 58킬로미터를 달리면 '존스톤 캐년Johnston Canyon'에 닿는다. 트레일의 길이가 짧고 경사가 완만하며 산행이 아닌 산책하듯 로키 안을 걸을 수 있는 곳. 트레킹 난이도는 낮지만 눈에 담기는 풍광은 거칠고 장쾌해 여행자와 로컬 모두에게 인기가 높다.

존스톤 캐년의 매력은 가는 길에서부터 시작된다. 시속 60km/h 이하로 달려야 하는 보우 밸리 파크 웨이는 캐나다인 로키의 드라마틱한 경지와 엘크, 무스와 같은 야생 동물을 만나는 사파리 드라이빙 코스다. 속도 제한이 엄격한 이유는 빙판길 때문이 아니라 시도 때도 없이 출몰하는 이 '로키의 친구들'을 보호하기 위해서다. 검은 꼬리를 가진 물 디어, 바위산에 사는 큰뿔양뿐만 아니라 운이 좋으면 코요테도 볼 수 있다. 1991년부터 밴프와 캐나다인 로키의 야생 자연을 부파인더에 담은 사진가 존 E. 메리어트에 따르면 보우 밸리 파크웨이의 밴프-레이크 루이스 구간, 미네완카 호수, 버밀리언 호수 Vermilion Lake 등이 야생 동물이 빈번하게 출몰하는 지점이다.

엘크 무리가 자작나무 숲과 함께 엮어 같은 풍경을 만드는 존스톤 캐년 로지를 지나면 곧바로 트레일이 나타난다. 'Lower Falls 1.1km, Upper Falls 2.4km' 라고 쓰인 표지판 앞에 섰다면 제대로 찾은 것이다. 여기서부터 약 30분간 성실하게 걸으면 마주보고 있는 절벽을 잇는 다리가 나타난다. 로어 폭포로 진입하는 통로다. 거기에서 조금 더 걸어 올라가면 한겨울이라는 계절이 믿기지 않을 만큼 호탕한 물살이 팔팔 쏟아지는 장면과 마주한다. 로어 폭포의 하이лай트는 캐즘Chasm, 지각 변동으로 인해 지층 사이에 큰 틈이나 협곡이 생겨 서로 단절된 지형을 뜻한다. 빙하가 녹아 흘러내린 물이 깔고 빛은 경이로운 동굴과 폭포수 아래, 다듬과 같은 글귀가 적힌 안내판이 찾은 이의 감격스러운 마음을 한껏 더 부추긴다. '당신은 지금 8천년의 시간이 만들어진 지구의 일부를 지켜보고 있습니다. 고대 이집트의 피라미드가 지어진 시대에 존스톤 캐년의 협곡은 이미 현재의 모습이 절반가량 완성된 상태였습니다. 지금 이 순간에도 빙하와 산 정상에서 떨어지는 물이 로키 곳곳에 비밀스러운 동굴들을 만들어내고 있습니다.'



2 - 존스톤 캐년의 트레일과 길의 끝에서 만나는 폭포.
 3 - 밴프에선 개썰매를 타고 설원을 질주하는 경험을 할 수 있다.
 4 - 보우 밸리 파크웨이 끝, 사파리 드라이빙 코스에서 만난 엘크.

호수 곁에서

겨울의 캐나다안 로키를 여행하는 법을 안내하는 책자엔 유독 호수 이름이 많이 보인다. 투 잭 레이크Two Jack lake, 미네완카 레이크, 보우 레이크Bow Lake, 에메랄드 레이크, 레이크 루이스... 밴프르 출발하기 전엔 카약 한 척 못 띄우는 얼어붙은 호수를 추천하는 글들을 보며 아주 잠깐 '겨울 로키'의 매력을 의심했다. '그렇게 볼 게 없나?'

보우 호수를 찾아가는 길, 아이스필드 파크웨이Ice field Parkway는 스위스 마테호른을 최초로 등정한 에드워드 워퍼가 '스위스 50개를 한 곳에 모아놓은 곳'이라고 극찬한 길이다. 그 아름다운 드라이빙 코스를 거쳐 보우 호수에 닿으려면 땀과 물에 젖은 옷차림으로 무릎까지 푹푹 빠지는 눈밭, 바람이 휘몰아치는 별판을 지나야 한다. 짜증과 투정이 범벅된 감정이 정점에 달했을 때쯤 극적으로 목적지 앞에 섰다. 새하얗게 반짝이는 모래가 빛은 사막 같은 설원 너머 영화 <호르는 강물처럼>에서 브래드 피트가 우아하게 낚시줄을 던졌던 보우 호수가 영겁의 세월을 품은 나무처럼 서 있었다. 수만 년 동안 녹지 않고 쌓인 눈이 만든 평원, '빙원'과 빙하가 녹은 물이 모여 만들어진 호수가 어우러진 장면 앞에서 겨울 호수의 매력을 비로소 이해했다.

레이크 루이스는 보우 호수와 함께 밴프를 대표하는 빙하호다. 빅토리아 글래시

5 - 레이크 루이스에선 다양한 윈터 액티비티를 즐길 수 있다.

6 - 레이크 루이스의 풍경을 낭만적으로 만들어주는 샤토 레이크 루이스 호텔.

7 - 보우 호수의 고즈넉한 순간.

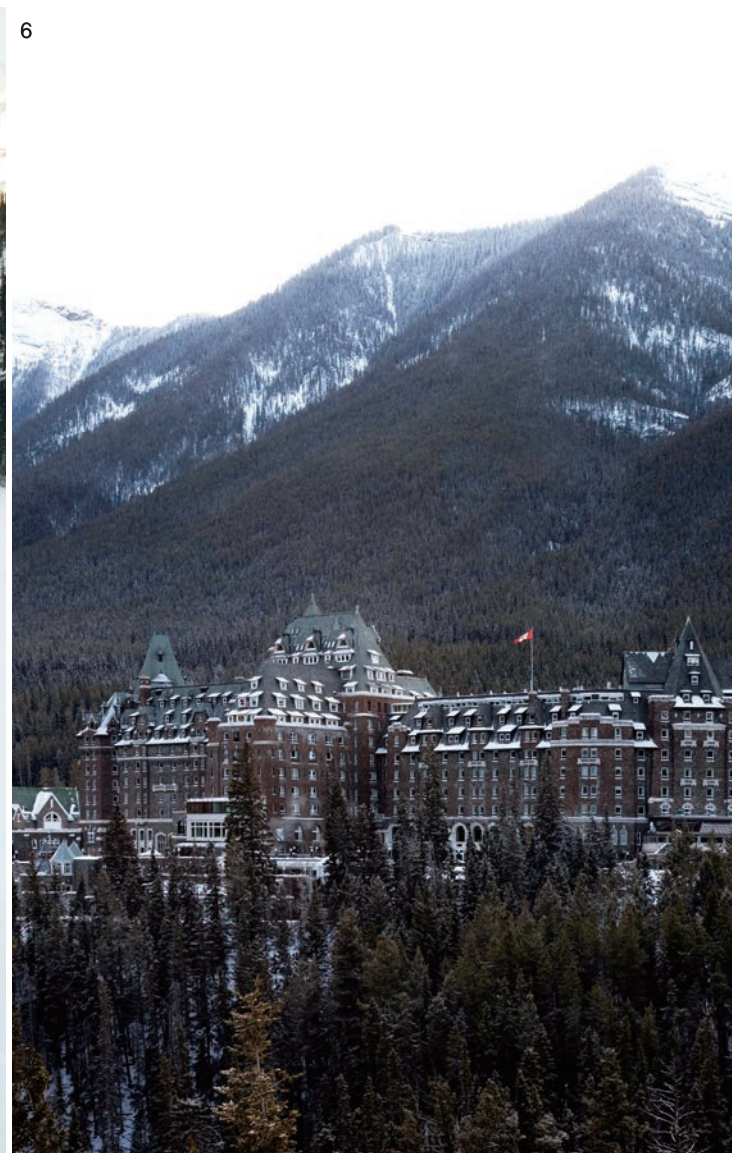
어 아래에 먼한 이 호수는 우리에게 익히 알려진 그 연주곡, 유키 구라모토의 '레이크 루이스'에 등장하는 장소와 같다. 보우 호수가 태초의 고요를 품은 은신처라면 레이크 루이스는 시끌벅적한 겨울 놀이터의 분위기를 품고 있다. 캐나다 사람들이 이 호수에 품은 로망-당나귀가 끄는 썰매를 타고 호수 한 바퀴 돌기-을 경험한 후, 고색창연한 성을 연상시키는 샤토 레이크 루이스 호텔에서 시그니처 블렌딩 홍차와 함께 애프터눈 티 타임을 즐기면 이곳에서 누려야 할 '낭만'의 9할은 경험한 것.

물 흐르는 소리를 듣고 싶다면 미네완카 호수를 찾으면 된다. 길이 27킬로미터, 폭 1~2킬로미터로 밴프 국립공원에서 가장 큰 이 호수는 가장 늦게 얼고, 가장 마지막에 녹는다. 한여름에는 낚시꾼과 캠핑로 분주하지만 겨울엔 음소거 된 영상의 한 장면처럼 적막하다. 곰이 제 영역을 표시하기 위해 할린 나무 수십 그루가 그 신비롭고 오묘한 분위기를 만드는 데 몹을 보탠다.

물소리와 바람 소리, 눈이 마른 나뭇가지 위에서 떨어지는 소리를 들으며 도시에선 좀처럼 경험할 수 없는 평화로운 적막 안에서 마음껏 '순간'을 누렸다. 정상을 정복하려는 마음을 품지 않을 때 겨울 산은 이렇게나 다정하고 고요한 속을 내어 보여준다. 젊고 강하며 야성적인 캐나다안 로키가 그 비밀을 알려줬다.



5 6



7

친절한 인하人을 소개합니다

인하대병원은 환자와 보호자에게 칭찬받은 직원을 대상으로 매월 '칭찬 직원'을 선정합니다. 지난 8월부터 9월까지(7월 미선정) 칭찬 직원으로 선정된 <친절한 인하人>을 소개합니다(소속은 수상 시점 기준).

이도경 간호사(인원간호3팀) 등 10명(등)

칭찬합니다!

필요할 때 언제든지 달려와서 모든 일을 처리해 주시고, 친절하고 자세하게 설명해주셔서 너무 감사합니다. 이도경 선생님 덕분에 인하대 병원에 대한 인식이 더 좋아졌습니다. 정말 감사합니다.

고맙습니다!

지금보다 더 환자들에게 친절하게 설명하고 불편 없이 간호하겠습니다. 보다 더 나은 서비스를 제공하기 위해 노력하겠습니다.



8월



신영옥 간호조무사(인원간호1팀) 등 16명(등)

칭찬합니다!

환자를 친절하게 돌봐 주시고, 힘을 내도록 칭찬을 많이 해주십니다. 밥을 먹을 때도 일일이 봐주시고, 도와주셔서 꼭 칭찬하고 싶습니다.

고맙습니다!

부족한 저에게 귀한 상을 주셔서 감사합니다. 더 열심히, 더 잘하려고 주신 상이라고 생각하고 최선을 다하겠습니다.

인원간호 3팀(등 1명(등))

9월



칭찬합니다!

간호사님, 간호조무사님 등 모든 직원에게 감사드립니다. 병동 직원 한 분 한 분이 천사 같고 정말 친절합니다. 다시 한 번 감사드립니다.

고맙습니다!

칭찬 한마디가 고된 업무로 지친 몸과 마음에 무척 큰 힘이 됩니다. 환자 중심의 간호를 실천하고 더욱 친절하 부서가 되도록 최선을 다하겠습니다.

9월

INHA, PEOPLE

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

가정간호사업실

당신의 건강을 염려하는 묵묵한 발걸음

가정간호는 병원에서 환자가 조기퇴원을 할 때, 가정에서도 지속적인 치료와 의료서비스가 필요하다고 판단되면 가정전문간호사가 가정을 방문하여 필요한 간호와 의료처치를 제공하는 입원 대체 서비스다. 대중에게 잘 알려져 있지 않은 만큼 겉으로 화려하게 드러나지 않지만 묵묵하고 성실하게 맡은 역할을 수행하는 인하대병원 가정간호사업실 사람들을 소개한다.



입원 대체 서비스, 가정간호

가정간호는 병원에서 하던 치료와 간호의 연속성을 유지하고 환자와 가족을 상담·교육·훈련해 건강관리 능력을 향상시키는 서비스다. 가정간호는 장기입원이나 불필요한 입원을 감소시켜 병상 회전율을 높이고, 병원의 인적·물적 자원을 효율적으로 활용하는 데 도움이 된다. 나아가 환자 의료비 부담이 줄어 국민 의료비 절감에 기여할 수 있는 입원 대체 서비스라고 이해하면 쉽다.

우리나라에서 가정간호는 1994년 9월에 펼쳐진 가정간호 시범사업을 거쳐 1999년에 가정전문간호사업 법안이 통과된 뒤 2001년 2월, 정식으로 의료기관 가정전문간호사업이 시작됐다. 현재 171개 의료기관에 600여 명의 가정전문간호사가 근무하고 있다.

가정간호 대상자는 입원진료 후 퇴원한 환자와 외래, 응급실 환자 중 의사가 가정에서 지속적으로 치료, 관리해야 한다고 인정하는 환자다. 환자상태 사정(査定, assessment), 활력징후 측정, 위생 간호와 같은 기본간호와 각종 튜브 교환 및 관리, 치료용 삼관 관리, 장루와 욕창 및 각종 상처 관리, 중심정맥관 관리 및 수액요법, 각종 투약 관리, 검사물 수집 등 치료에 필요한 간호와 보호자 상담 및 교육 업무를 수행한다.

인하대병원 가정간호사업실은 2001년도에 개소해 2008년도에 폐지되었다가 2012년에 다시 문을 열어 현재까지 운영 중이다. 2명의 가정전문간호사와 1명의 진료안내원으로 구성된다.

환자 위해 끊임없이 연구하고 노력할 것

최근 만성퇴행성질환의 증가와 인구의 고령화, 각종 사고와 재해로 거동불편인구가 증가하고 있다. 하지만 산업화와 핵가족화 등으로 가족의 수발 능력은 감소하고 있는 상황이다. 그만큼 가정간호를 요구하는 환자와 가족이 나날이 늘고 있다. 이런 요구에 부응하여 의료이용의 편의를 도모하고 의료비 부담을 절감할 수 있는 수요자 중심의 보건의료제도가 더욱 절실하다.

가정간호에서는 환자와 보호자의 건강관리 능력을 향상시키는 일이 중요한 부분을 차지한다. 인하대병원 가정간호사업실에서는 대상자들의 이해 수준에 맞는 교육자료를 개발하고 적절한 매체를 이용하여 전달하고 있다. 앞으로도 리플렛, 동영상 등 기존 교육자료를 수정·보완해 대상자들에게 가정간호에 관한 내용을 효율적으로 전달하기 위해 계속 노력할 것이다. 김청자 간호사는 “발전하고 변해가는 의료기술을 받아들여 환자에게 적용하고 교육하기 위해 끊임없이 연구하고 노력할 것이다”라고 앞으로의 다짐을 전한다.



김형자 간호사

한 가정이 건강한 삶을 영위하도록

인하대병원에서는 1996년부터 근무하고 있어요. 신생아중환자실, 소아과병동, 채혈반, 정형외과병동, 외과병동, 입원의학과병동 등을 거쳐 2005~2007년에 가정간호사업실에서 근무했고, 올해 4월부터 다시 일하고 있습니다.

가정간호를 시행할 때 가정 내에서 필요한 간호와 의료 처치를 최대한 무균상태로 제공하는 것을 가장 중요하게 생각합니다. 깨끗한 가정이라고 하더라도 일상에는 다양하고 복잡한 균들이 존재합니다. 이런 환경에서 처치하는 동안 무균상태를 유지하는 것은 감염예방 차원에서 무척 중요합니다. 필요할 때는 멸균포를 이용해 무균영역을 확보하고, 최대한 안전하게 유지되도록 합니다.

압을 진단받고 항암치료와 방사선치료를 한 후 음식물 연하장애와 전반적인 컨디션 저하를 보여 모든 치료가 중단된 독거 환자가 기억에 납니다. 음식물 섭취를 격려하고 정서적으로 지지하면서 주기적으로 영양제를 투여한 결과 기력을 회복해 다시 항암치료를 시작했던 사례입니다. 컨디션 난조로 항암치료가 중단되어 외래 진료마다 마음고생을 하셨는데, 모두 함께 기뻐했던 모습이 선합니다.

가정간호의 궁극적 목적은 환자와 가족의 건강 문제를 해결해 한 가정이 건강한 삶을 영위하도록 돕는 것입니다. 환자 간호에 초점을 두면서도 환자에게 직접 영향을 주는 환자 가족의 당면한 문제에 관심을 갖는 건 당연한 마음입니다.

가정간호 대상자의 재원일수 단축으로 재가 치료가 필요한 경우가 증가하고 있습니다. 치료 환경이 병원에서 가정으로 바뀌면서 환자와 가족은 다양한 문제에 직면하게 되는데요. 문제 해결 방안은 준비하지 못한 상태로 병원에서 가정으로 물리적인 환경만 바뀌기 때문에 환자와 보호자는 스트레스에 그대로 노출되는 상황입니다. 가정간호를 제공해 상당 부분 보완하고 있지만 스트레스 상황은 줄지 않습니다. 가정전문간호사는 가족의 돌봄 능력을 주의 깊게 이해하고 그에 따른 간호를 충분히 제공하는 것이 우선입니다.



박선미 간호사

환자 입장에서 배려하고 공감해요

우리의 삶을 송두리째 바꾸어 놓은 코로나19 때문에 가정간호 현장에서도 많은 어려움을 겪었습니다. 간호 대상자 대부분이 고령의 외상환자로 면역이 약해져 있고, 가정이라는 환경이 병원처럼 코로나 위험요인을 살피고 대처하기가 어렵기 때문에 가정방문 자체가 조심스럽고 걱정되는 게 사실이었습니다. 하지만 우리가 일하지 않으면 많은 사람이 힘들게 병원에 와야 하거나 아예 간호가 안 된다는 걸 너무 잘 알기 때문에 재빠르게 코로나19 감염관리 지침을 마련했습니다. 방문 전 유선으로 가정에 동거하는 모든 가족의 노출이력과 코로나 의심 증상 여부를 확인하고, 방문을 할 때는 비닐 가운과 고글을 포함한 5종의 보호구를 착용하고 집 안 모든 사람의 발열 여부를 체크합니다. 휴여 방문 후에라도 코로나 의심증상이 나타나면 즉시 가정전문간호사에게 전달하도록 교육합니다. 이러한 노력으로 2년 가까이 지나는 코로나 시기에 가정에서 지내는 환자들은 안전하게 간호를 받고 있습니다.

가정간호 대상자들은 대부분 질병을 치료해 완치하는 것이 목적이기보다 현재 상황을 잘 보전하여 합병증이나 질병 악화를 막아 건강한 삶을 살기 원합니다. 한편 가정전문간호사는 가정이라는 환경으로 들어가기 때문에 치료 행위뿐만 아니라 그들의 입장에서 생각하고 배려하고 공감하고 위로해야 하는 상황이 많이 생깁니다. 검단에 사는 환자의 검사 차 방문했다가 욕창을 발견했는데 가족의 간곡한 부탁을 받고 이후 몇 주 동안 오가며 욕창 치료를 한 일이 있습니다. 환자는 욕창이 치료되지 않으면 병원에 입원해야 하는 상황이지만 가족은 집에서 같이 지내기를 간절히 원했기 때문에 바쁜 스케줄을 조정해 어렵게 치료를 진행했습니다. 비록 몸은 바빴지만 환자의 집을 오가는 길이 마치 시골 할머니댁을 다녀가는 느낌이었습니다. 갈 때마다 줄 게 없다며 밭에서 한 움큼씩 따 주신 토마토 맛을 잊을 수가 없습니다.



서은정 진료안내원

병원의 손과 발이 되어

가정전문간호사업팀의 진료안내원으로 가정전문간호사를 보조하여 유선 통화를 하고 방문하는 이들을 대상으로 상담을 진행합니다. 가정전문간호사는 이동 중이나 처치 중인 경우가 많고, 원내에 있는 시간이 많지 않습니다. 유선 연락이 쉽지 않은 만큼 제가 원내에서 할 수 있는 업무 보조를 잘해야 한다고 생각합니다. 가정간호 문의 유선 연락이나 방문자들과 상담을 진행한 후 가정전문간호사에게 가정간호 신청이나 문의 내용, 환자 연락처 등을 실수 없이 전달해야 합니다. 방문 진행 중인 환자 가정에서 추가 또는 응급방문 요청 시 필요한 처치, 병원 내원 문의 여부 등을 외부에 머무는 가정전문간호사와 빠르게 연락해 가정간호 환자와 보호자에게 답변을 드립니다.

가정간호 상담을 진행할 때 종종 가정전문간호사가 가정에서 얼마나 머물 수 있는지 문의하는 경우가 있습니다. 인하대병원 소속 가정전문간호사는 의사 처방으로 가정에서 의료서비스를 제공하기 때문에 환자 가정에서 오랜 시간 머물면서 환자 상태를 관찰할 수는 없습니다. 대신 보호자가 가정에서 환자의 건강을 잘 관리할 수 있도록 지속적인 상담과 교육을 적극적으로 도와드립니다. 방문 시 상담 받지 못한 부분과 병원 내원 또는 입원 시 상담을 원할 때는 원내 전화나 가정간호사업실을 방문해 상담하시면 됩니다.

가정전문간호사업실에 근무하면서 가정전문간호사 선생님들 덕분에 저도 매년 성장하고 있습니다. 가정간호 환자를 치료하는 방법과 치료 물품 감염관리 및 환자 제공 안내문 등 매년 새롭게 변하는 것에 빠르게 대비하여 지금까지 방문한 환자 가정에서 문제가 발생하지 않았다고 생각합니다. 앞으로도 가정전문간호사 선생님 대신 병원 내 손과 발이 되어 가정전문간호사업실이 발전할 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.



보건의료, 예술을 만나다
**인천권역심뇌혈관질환센터의
 ‘명화로 보는 심뇌혈관질환 전시’**

신윤복의 <미인도>, 레오나르도 다빈치의 <모나리자> 등 명화가 심뇌혈관질환 작품으로 재탄생했다.
 재미와 정보라는 두 마리 토끼를 잡은 인천권역심뇌혈관질환센터의 <명화로 보는 심뇌혈관질환 전시회>를 만나자.

성황리에 마무리한 명화로 보는 심뇌혈관질환 전시

<명화로 보는 심뇌혈관질환 전시>가 열렸다. 이번 전시회는 인하대병원 인천권역심뇌혈관질환센터가 주관하고 인천광역시와 인천광역시 심뇌혈관질환예방관리사업지원단이 공동으로 주최하여 인천 시민들의 심뇌혈관질환 인식 개선을 위해 마련한 것이다.

인천권역심뇌혈관질환센터는 부평구청역 작은갤러리(8월 2일~31일), 원인재역(8월 23일~9월 5일), 인천시청 중앙홀(9월 6일~10일), 인하대병원 지하 1층(9월 11일~16일)에서 오프라인 전시회를 진행하며 인천 시민들에게 재미와 심뇌혈관질환 예방 정보를 선사했다. 전시회 오프라인 현장에서는 질환 소책자와 엽서를 제공하는 캠페인도 진행해 전시회 관람과 심뇌혈관질환 예방에 관심 가질 것을 독려했다. 또한 오프라인 전시회와 함께 안방으로 찾아가는 온라인 전시회를 유튜브, 페이스북, 인스타그램 등에서 동시 진행하며 영상과 카드뉴스 등 다

양한 형식으로 정보를 제공해 시민들의 관심과 인지도를 향상시켰다.

심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 9대 생활수칙

이번 전시회를 구성한 주제는 심근경색, 뇌졸중의 조기증상과 심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 9대 생활수칙으로, 총 20가지 예방 정보를 명화 패러디로 표현했다. 신윤복의 <미인도> 패러디 작품은 그림 속 여성이 갑작스러운 가슴 통증이 발생한 모습으로 심근경색 초기 증상을 표현했다. 레오나르도 다빈치의 <모나리자>는 작품에 등장하는 여성을 한쪽 마비가 발생한 모습으로 표현하여 뇌졸중 초기 증상을 나타냈다. 요하네스 베르메르의 <진주귀걸이를 한 소녀>를 패러디한 작품은 그림 속 소녀 앞에 혈압, 혈당 측정기와 약을 두고, 심뇌혈관질환 예방 관리를 위해 꾸준한 치료를 할 것을 권고하는 메시지를 담고 있다.

보건의료와 예술의 신선한 만남
 인천권역심뇌혈관질환센터는 패러

디 작품이 메시지 전달력을 향상시켜 수용자의 광고 인지 능력이 향상한다는 연구 내용과 함께 명화는 저작자 사망 후 70년 이후에 저작권이 만료되므로 누구나 이용이 가능하다는 점을 활용하여 <명화로 보는 심뇌혈관질환 전시회>를 기획했다. 기획 의도는 잘 맞아떨어졌다. 현장에서 만난 시민 중에는 원작을 알고 있는 이들이 많아서 재미있고 이해가 잘 된다는 반응이었다. 또한 병원 관계자와 유관기관에서는 보건 의료 분야와 미술 전시회의 조합이라는 새로운 시도가 신선하다는 반응이었다.

<명화로 보는 심뇌혈관질환 전시회>는 올해를 시작으로 매년 인천시와 인천시 심뇌혈관질환예방관리사업지원단과 협업해 인천 지역 내 시민들의 발길이 닿을 수 있는 많은 곳에 전시회를 조성할 계획이다. 인천 지역 전체에 명화로 보는 심뇌혈관질환 전시회를 통해 심뇌혈관질환 예방에 대한 관심이 증대하여 심뇌혈관 건강문화가 조성되길 기대한다.



로봇이 직접 수술한다

인하대병원 로봇수술센터



인하대병원은 2018년에 로봇 장비를 도입한 이후 지난 10월 14일, 인천 지역에서는 최단기간인 2년 10개월 만에 수술건수 1,000례를 돌파했다. 로봇수술센터 간사를 맡고 있는 이비인후과 최정석 교수와 집도를 담당하는 이비인후과 김지원 교수, 비뇨의학과 정두용 교수를 만나 로봇 수술에 대해 알아봤다.



해당 영상은 인하대병원 유튜브 채널을 통해서도 보실 수 있습니다!

Q & A

로봇 수술이란 무엇인가요?

김지원 교수 흔히 '로봇 수술'이라고 하면 로봇이나 AI가 수술을 처음부터 끝까지 다 알아서 집도한다고 생각하는데, 그건 예전 공상과학영화에서나 보던 것입니다. 실제로는 로봇 시스템을 이용해서 더 정교한 수술을 할 수 있게 도움을 받는 것이라고 할 수 있습니다. 로봇을 통해 목표물을 좀 더 확대 근접해서 볼 수 있고, 로봇 팔이 인간의 손떨림을 보정해 줄 수도 있습니다. 그리고 절제나 봉합이 힘든 부위에 로봇 팔을 이용해서 더 정교하게 수술할 수 있습니다.

로봇 수술의 장점은 무엇인가요?

정두용 교수 로봇 수술은 3차원 입체영상을 통하여 수술 부위를 더 정확하게 볼 수 있습니다. 기존 개복 수술에 비해 수술 부위를 10배에서 15배까지 확대해 볼 수 있죠. 그리고 앞서 말씀드렸듯이 의사의 미세한 손떨림 등을 보정할 수 있어서 불가피하게 발생하는 혈관이나 신경 손상 등을 최소화하는 장점이 있습니다. 또한 조작의 편리성과 로봇의 정밀함으로 암 조직을 최대한 절제해 재발을 최소화할 수 있습니다. 로봇 수술은 이미 여러 병원에서 많이 시행되고 있으며, 그만큼 안정성이 입증되었습니다. 인하대병원 또한 800건 이상의 로봇 수술을 시행하면서 안정성을 입증하였고, 계속해서 안정성을 추구하고 있습니다. 무엇보다 로봇 수술은 개복 수술에 비해 상처 크기가 훨씬 작기 때문에 수술 후 통증 회복이 빨라 일상생활로 복귀하는 시간이 훨씬 앞당겨진다는 장점이 있습니다.

갑상샘 수술을 로봇으로 할 때 어떤 장점이 있나요?

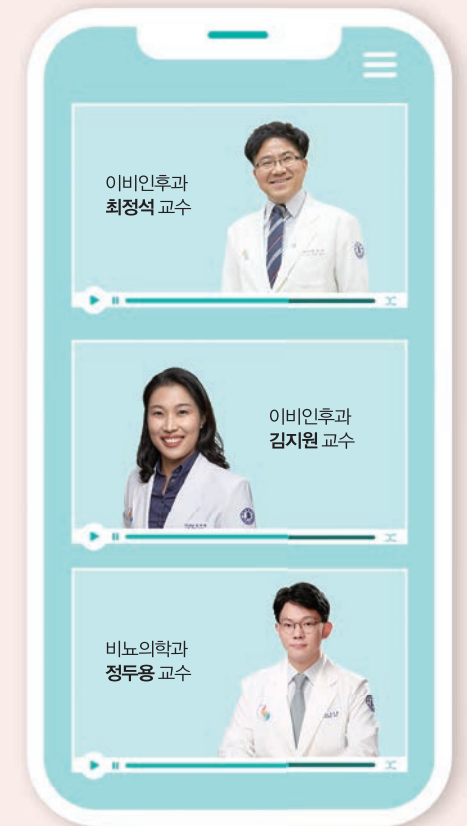
김지원 교수 갑상샘 로봇 수술의 가장 큰 장점은 흉터가 남지 않는 것입니다. 갑상샘은 목 정중앙의 쇄골 위쪽에 위치하는 조직인데요, 이것을 수술하면 목의 정중앙에 손가락 두세 마디 정도의 흉터가 남을 수밖에 없습니다. 잘 봉합해도 흉터가 남고, 특히 켈로이드성 피부를 가진 사람은 더욱 보기 안 좋은 흉터가 남아서 삶의 질이 저하될 수 있습니다. 갑상샘암은 여성의 발생 빈도가 높고 젊은 사람에게 많이 발생하기 때문에 목 앞에 보이는 흉터는 삶의 질을 굉장히 떨어뜨립니다. 갑상샘 수술을 로봇 수술로 진행하면 겨드랑이나 유두 또는 입안, 눈, 귀 뒤로 접근하기 때문에 눈에 보이는 곳에 상처를 남기지 않는 것이 장점입니다. 또한 수술하는 의사는 부갑상샘이나 되돌이 후두 신경 등을 근접해서 촬영할 수 있는 것이 큰 장점입니다.

로봇 수술의 개선점은 무엇인가요?

정두용 교수 가장 큰 문제는 비용입니다. 로봇 자체 구입비용도 비싸지만 로봇 팔도 많은 비용이 들기 때문에 어쩔 수 없이 로봇 수술은 기존 개복 수술과 복강경 수술에 비해 환자 부담금이 많습니다. 또한 아직까지는 건강보험 혜택을 받지 못하는 법정 비급여 부분이기 때문에 높은 비용이 발생할 수밖에 없습니다. 두 번째 단점은 집도 의가 환자 장기를 만지면서 하는 수술이 아니기 때문에 촉각을 느끼지 못한다는 점입니다. 하지만 숙련된 집도 의는 발전된 영상과 로봇에 전달되는 감각을 통해서 이를 극복하여 큰 문제없이 수술을 진행할 수 있다는 연구 결과가 있고, 인하대병원은 실제로 잘 진행할 수 있는 역량을 갖추었습니다.

인하대병원 로봇 수술의 차별성과 장점을 알려주세요.

김지원 교수 인하대병원에서 로봇 수술을 결정하면 다른 수술과 마찬가지로 입원과 수술 전 검사 등을 똑같이 진행합니다. 다만, 그 과정에서 로봇 수술 코디네이터를 만난다는 것이 다른 점입니다. 코디네이터가 로봇 수술의 장단점과 수술 과정 등을 자세히 설명하고, 이후 주치의 면담 과정에서 다시 한 번 충분히 설명을 듣고 상담을 진행합니다. 또한 암질환은 암통합지원센터와 연계하여 암 코디네이터를 만나 상담을 진행하기 때문에 암 질환을 더욱 체계적으로 관리할 수 있습니다.



똑똑하게 챙기는 약 사용 설명서 ⑭

주의력결핍 과잉행동장애 치료제

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)는 소아 청소년에게 주로 발생하는 질환으로 알려졌지만 성인에게서도 많이 발생한다. ADHD를 겪는 이들은 적절한 약물 치료를 해야 한다. ADHD 치료제를 알아보자.

ADHD란 어떤 질환인가요?

주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)는 주의력 결핍, 과잉행동, 충동적 행동 같은 증상을 나타내는 정신과 질환입니다. 증상은 주로 어린 나이에 여아보다 남아에게 더 흔하게 나타나며, 학교에 가기 시작하는 등 환경에 변화가 생길 때 두드러질 수 있습니다. ADHD가 있는 소아는 위 증상과 더불어 불안, 수면장애 등도 겪을 수 있습니다. ADHD가 있는 성인은 시간 관리, 정리 정돈, 목표 설정 등에 어려움을 겪을 수 있으며, 타인과 관계를 형성하는 데 문제가 있거나 중독과 같은 문제를 겪을 수 있습니다.

ADHD의 치료에는 어떤 약을 사용하나요?

가장 많이 쓰이는 약물은 중추신경흥분제이며, 이 중 부작용이 적어 많이 사용되는 약물은 메틸페니데이트(Methylphenidate)입니다. 이 약물은 ADHD 아동의 주의력, 집중 시간, 충동성 조절에 작용한다고 알려져 있습니다. 최근에는 선택적 노르에피네프린 재흡수 억제제(SNRI)인 아토목세틴(Atomoxetine)도 많이 사용합니다. 이들 약물로도 효과가 없을 때는 항우울제, 클로니딘(Clonidine 서방형)을 사용해볼 수 있습니다.

부작용이나 주의해야 하는 점은 무엇인가요?

메틸페니데이트와 아토목세틴은 불면증, 식욕 저하, 혈압 및 심박동수 증가, 두통, 어지러움, 기분 변화 등이 나타날 수 있습니다. 따라서 저녁을 피해 아침과 점심에 복용하는 것을 권장합니다. 클로니딘은 피로, 두통, 어지러움, 변비 등이 나타날 수 있으며, 혈압과 심박동수를 감소시킬 수 있습니다. 또한 메틸페니데이트와 아토목세틴은 소아의 성장을 지연시킬 가능성이 있으므로 복용하는 동안 성장과 관련해 주의 깊게 관찰해야 합니다. 또한 심혈관계 문제가 있는 환자는 복용하지 않는 것이 좋으며, 발작 위험을 높일 수 있으므로 발작 병력이 있는 환자는 주의해서 사용해야 합니다. 메틸페니데이트와 클로니딘 서방형 약물은 씹어 먹거나 가루로 만들어 복용해서는 안 됩니다.

인하대병원 처방 조제 가능 약국

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

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



2021. 7. 28



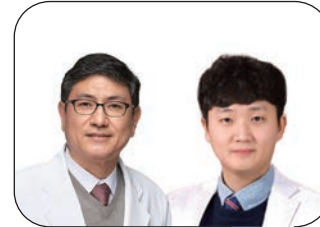
관련자: 정신건강의학과 배재남, 김혜영, 맹세리 교수
 언론사: 인천일보
 주 제: VR 인지훈련 치매 예방효과 입증

2021. 9. 7



관련자: 김원형 정신건강의학과 교수
 언론사: 동아일보
 주 제: 마음의 병까지 고치는 '디스트레스 치료'로 암 완치율 높인다

2021. 9. 17



관련자: 정형외과 강준순 교수, 고상현 전공의
 언론사: 의학신문
 주 제: 고관절학회 최우수포스터상 수상

2021. 9. 29



관련자: 이문희 혈액종양내과 교수
 언론사: 경인일보
 주 제: '호스피스·완화의료' 어떤 의미 있나

2021. 10. 13



관련자: 이진욱 외과 교수
 언론사: 메디파나뉴스
 주 제: 로봇 갑상샘 수술 600례 돌파

2021. 10. 14



관련자: 김아진 입원외과 교수
 언론사: 후생신보
 주 제: '연명의료 결정제도 발전 공헌' 보건복지부 장관 표창 수상

2021. 10. 22



관련자: 김명구 정형외과 교수
 언론사: 데일리메디
 주 제: 대한정형외과학회 제65대 회장 취임

2021. 10. 29



관련자: 백용수 심장내과 교수
 언론사: 의학신문
 주 제: 진단 어려운 발작성 심방세동, 딥러닝 이용해 예측한다



인하대병원-CNAI, 'AI 기반 바이오메디컬 연구개발' MOU 체결

인하대병원 의생명연구원이 AI 스타트업 씨앤에이아이(CNAI)와 전략적 업무제휴 협약을 체결했다.

이번 협약은 양측이 'AI 기반 바이오메디컬 연구개발'을 위한 상호 협력체계를 구축한다는 내용을 담고 있다. 인하대병원은 의료 노하우와 축적된 현장 데이터를 제공하며, CNAI는 리소스를 토대로 바이오메디컬 분야의 각종 기술을 개발하는 역할을 맡는다.

인하대병원은 인천지역 대표 거점병원으로서 첨단 의료기기와 기술에 투자하며 스마트 병원 구축에 앞장서고 있다. 인공지능을 바이오메디컬 분야에 접목시킨 'AI 기반 의료 음성인식 솔루션'과 '심정지 예측 AI 시스템'을 임상 현장에 적용하고, 인공지능 전문기업과 활발한 공동연구 등을 진행하고 있다.

CNAI는 AI를 활용해 바이오메디컬 데이터를 포함한 다방면의 데이터를 가공하고 공급하는 스타트업으로 데이터가 필요한 고객이 가장 먼저 떠올릴 수 있는 기업이 되기 위해 'Data Warehouse'라는 비전을 내걸고 사업을 추진하고 있다. 2019년 창업 이래 다수의 대기업 및 대학병원과 협업 중이며, 서울대·KAIST 출신의 개발자 그룹과 의료 전문단을 보유하고 있다.

이동행 인하대병원 의생명연구원 원장은 "이번 MOU를 통해 인하대병원은 환자들에게 양질의 의료 서비스를 제공하는 계기를, CNAI는 의료분야 AI 기술 고도화를 이룰 수 있는 계기를 마련할 것으로 기대한다"라고 말했다.



남아공 재외국민 대상 '비대면 의료설명회' 열어

인하대병원이 지난 27일 남아프리카공화국에 거주 중인 한인들의 의료 불안을 해소하기 위해 '코로나19 비대면 의료설명회'를 개최했다.

이번 비대면 의료설명회는 남아공 대사관의 적극적인 개최 및 협조요청을 인하대병원이 흔쾌히 승낙하면서 성사됐다. 남아공 대사관은 지난 4월 말 인하대병원이 파푸아뉴기니 재외국민을 대상으로 의료설명회를 진행했을 당시 현지 교민들의 호응이 높았다는 소식을 전해 듣고 설명회를 추진한 것으로 알려졌다.

전 세계적으로 코로나19 유행이 장기화되면서 잘못된 관련 지식이 난무하고, 더불어 외국 현지 의료진을 믿지 못해 불안감을 느끼는 재외국민이 많은 상황이다.

설명회는 인하대병원 국제진료센터 김아름 센터장(감염내과 전문의)과 정신건강의학과 김원형 교수가 각각 '코로나19 업데이트'와 '코로나19 상황에서의 정신건강'이라는 주제로 강의를 진행하고 질의응답을 받는 순서로 구성됐다.

인하대병원은 재외국민에게 온라인 의료 상담 서비스(<http://online.inha.com>)를 제공하며 전 세계 동포들과 화상 상담을 진행하고 있다. 이러한 노하우를 바탕으로 강의 내용은 코로나19를 대처법부터 검사 해석방법, 부스터 접종, 델타변이 바이러스까지 재외국민이 가장 궁금해하는 내용으로 채웠다.

특히 질의응답 시간에는 교민 실외모임 시 마스크 착용, 코로나19 확진 후 후유증, 백신 추가 접종의 위험성, 코로나19 등 실생활과 밀접한 다양한 주제로 한 시간 넘게 문답이 오갔다. 중간에는 지난 4월에 인하대병원의 온라인 의료상담 및 자문서비스 도움을 받은 한 남아공 주재원이 의료진에게 직접 감사 인사를 전하는 훈훈한 광경을 볼 수 있었다.

설명회에 참석한 한 교민은 "신뢰할 수 있는 고국 의료진에게서 코로나19와 관련한 정확한 지식을 배우고 소통할 수 있는 자리를 마련해준 대사관과 한인회, 인하대병원 의료진에 감사하다"라고 말했다.

인하대병원 관계자는 "국내 최초의 재외국민 비대면 의료 상담 및 자문 제공 의료기관으로서 사명감과 자부심을 갖고, 편리한 맞춤형 온라인 의료 서비스를 제공하기 위해 꾸준히 노력하겠다"라고 강조했다.



인천지역 최단기 로봇 수술 1000례 달성

인하대병원이 인천지역에서 가장 빠른 시간 안에 로봇 수술 1000례를 달성했다. 2018년 12월 첫 로봇 수술 시행 이후 2년 10개월 만이다. 인하대병원은 고난이도 수술을 안전하게 진행하고 질 높은 의료 서비스를 제공하기 위해 2018년 12월 로봇 수술 센터를 개소했다. 센터는 로봇 갑상선 수술을 시작

으로 지난 14일 1000번째 수술을 시행했다. 인하대병원 로봇 수술센터는 '환자의 안전'을 최고 가치로 삼아 의료 서비스를 제공하고 있다. 정밀하고 안전한 수술을 시행하면서 인천지역에서 최단기간에 1000례를 돌파한 것은 병원뿐만 아니라 지역 의료 발전에도 큰 의미가 있다는 평가다.

로봇 수술은 빠른 속도로 발전하는 의학 분야의 선두에 있으며, 점차 일반적인 수술 치료 중 하나로 자리하고 있다. 전 세계적으로 지속적인 수술 건수 증가와 새로운 수술용 로봇 시스템의 개발과 함께 로봇 수술의 적용 확대가 꾸준히 이뤄지고 있다. 센터는 다음 달 12일 1000례 달성 기념 온라인 심포지엄을 개최한다. 마취과, 비뇨의학과, 대장항문외과, 갑상선외과 등 그동안 쌓아온 각 임상과의 수술 경험과 노하우를 소개하고, 세계적 인지도를 가진 로봇 수술 분야의 저명한 해외 연사들을 초청해 경험과 지식을 공유하는 시간을 마련한다. 경인지역의 로봇 수술을 시행하는 의료기관 종사자 중 참가를 원하는 사람은 누구나 참여할 수 있다. 이택 로봇 수술센터장은 "안정적인 센터 운영과 안전한 수술 진행을 할 수 있도록 힘써 주신 교직원들께 감사하다"라고 말하며 "앞으로도 환자의 안전과 질 높은 수술 치료를 통해 환자와 환자 가족의 행복한 삶을 꿈꾸게 하는 센터가 되도록 노력하겠다"라고 강조했다. 김영모 병원장은 "안전한 수술 진행 가운데서도 성과를 낸 로봇 수술센터의 모든 구성원에게 격려와 감사 말씀을 드린다"라며 "우리 병원은 끊임없이 이룬 이들의 더 나은 삶과 건강을 위해 최선을 다하겠다"라고 말했다.



美 뉴스위크 선정 호흡기 부문 세계 35위, 국내 5위

인하대병원이 최근 미국 시사주간지 '뉴스위크'가 시행한 '2022 분야별 세계 최고 병원' 평가에서 호흡기내과 부문 세계 35위에 선정됐다. 상위 50위 안에 이름을 올린 국내 의료기관 중 서울을 제외한 곳에 위치한 기관은 인하대병원이 유일하다.

뉴스위크는 이번 평가를 위해 지난 6월부터 8월까지 글로벌 시장조사기관인 스타티스타(Statista)와 함께 전 세계 20개국 4만 명의 평가단을 꾸려 리스트를 작성했다.

평가단은 의사와 보건 전문가, 병원 관리자 등으로 구성했으며, 평가는 설문을 통한 평가단 추천점수(70%)와 공식력 있는 전문가 그룹의 평가점수(30%)를 합산해 세계 125개 병원을 고득점 순으로 나열하는 방식이다. 호흡기 부문 평가에서 전 세계 상위 50위 안에 국내 의료기관 5곳(27~35위)이 포함됐는데, 인하대병원은 국내 5위에 선정되며 글로벌 및 국내 최고 수준의 임상 능력을 인정받았다.

인하대병원 호흡기내과는 폐암을 비롯해 폐, 기관 및 기관지, 흉막, 중격동 등에 발생하는 질환을 진단하고 치료한다. 필요에 따라 흉부외과, 치료방사선과 등 연관된 여러 과와 유기적으로 의논하며 최선의 치료를 위해 노력하고 있다.

2021 의료질평가 최상위 등급 획득

인하대병원이 보건복지부가 주관하는 '2021 의료질평가'에서 최상위 등급인 '1-가'를 획득했다. 2년 연속 최상위 등급을 받으며 국내 최고의 의료 질을 갖춘 병원이라는 위상을 공고히 했다.

의료질평가는 의료기관이 환자에게 제공하는 의료 서비스 수준을 측정해 의료기관별로 평가하는 제도이다. 이번 평가는 전국 상급종합병원과 종합병원 등 총 350개 의료기관을 대상으로 실시됐다. 전체 350개 평가 대상기관 중 상위 2%에 해당하는 7개 병원만이 1-가 등급을 획득했으며, 인천과 경기서북부권에서 2년 연속 1-가 등급을 획득한 기관은 인하대병원이다.

인하대병원은 환자의 안전, 의료 질, 공공성, 전달체계 및 지원활동, 교육수련, 연구개발 등 평가 전 영역에 걸쳐 최상위 등급인 1등급을 기록하며 국내 최고 수준의 의료 질을 인정받았다. 인하대병원은 '환자의 안전'을 최고 가치로 두고, 환자에게 가장 필요하고 최적화된 의료서비스를 제공하겠다는 목표 아래 다각적인 정책들을 추진해 왔다. 이를 기반으로 구축한 인프라와 정립된 프로세스들이 각종 평가에서 이어지는 성과로 나타나고 있다는 평이다.

김영모 인하대병원 병원장은 "의료질평가 2년 연속 최상위 등급 획득이라는 쾌거를 이룬 것은 저마다의 자리에서 최선을 다하고 있는 모든 병원 구성원의 노력 덕분"이라며 "이러한 직원들과 함께 일할 수 있어 감사하다"라고 말했다.



진료과	교수	세부전공	
위암	소화기내과	김형길 위암, 염증성 장질환 권계숙 위암, 대장암, 염증성 장질환, 난치성 변비, 운동성 장질환	
	외과	허운석 위암, 소화성 궤양, 위기질성종양, 비만수술, 복강경 수술 최운석 위장관 외과	
	혈액종양내과	이문희 위암, 식도암, 대장암 하혜림 위암, 식도암, 기타 고형암	
	방사선종양학과	김현정 위암, 식도암	
	병리과	김준미 소화기병리	
대장암	소화기내과	김형길 대장암, 위암, 염증성 장질환 권계숙 위암, 대장암, 식도암, 염증성 장질환, 난치성 변비 신중범 대장암, 위암, 위, 대장 질환, 염증성 장질환	
	외과	최선근 대장암, 직장암, 항문암, 복강경 및 로봇 대장절제술 정성택 대장암, 직장암 복강경 및 로봇 대장절제술, 대장항문질환	
	혈액종양내과	이문희 대장암, 위암, 유방암, 부인암 임주한 대장암, 위암, 육종, 기타 고형암 하혜림 대장암, 위암, 육종, 기타 고형암	
	방사선종양학과	김우철 폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암	
	병리과	김준미 소화기병리	
간암	소화기내과	이진우 간암클리닉, 간염, 간경변 간질환, 간암, 만성 B형, C형 간염 유정환 간암, 만성간염, 알코올성간질환, 지방간	
	외과	안승익 간암, 간이식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술 이건영 간암, 간이식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술 신우영 간암, 간이식, 췌장암, 담도암, 담석증, 복강경 수술	
	혈액종양내과	임주한 간암, 위암, 대장암, 두경부암, 항암화학요법, 비뇨기암, 뇌척추종양 하혜림 간암, 위암, 대장암, 두경부암, 항암화학요법, 비뇨기암, 뇌척추종양	
	방사선종양학과	김우철 폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암	
	병리과	김준미 소화기병리 및 간병리	
췌장암	소화기내과	이돈행 췌장암, 담도암, 췌장염, 담석증, 치료내시경 정석 췌장암, 담낭암, 담도암, 췌장염, 담석질환 박진석 췌장암, 담도, 췌장질환, 간질환, 치료내시경	
	외과	안승익 췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간이식, 복강경 수술 이건영 췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간이식, 복강경 수술 신우영 췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간이식, 복강경 수술	
	혈액종양내과	이문희 췌장암, 담도암, 항암화학요법 하혜림 췌장암, 담도암, 항암화학요법	
	방사선종양학과	김우철 췌장암, 소화기암	
	병리과	김준미 소화기병리	
폐암	호흡기내과	이홍렬 폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환 곽승민 폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환 류정선 폐암, 폐결절, 표적치료, 폐암 조기검진, 늑막염, 면역치료 남해성 폐암의 진단과 치료, 폐암 맞춤치료, 폐결절, 폐암 조기검진 임준혁 폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환, 폐암 조기검진	
	흉부외과	윤용한 폐암, 식도암, 흉선암, 종격동질환, 흉강경 수술 김영삼 폐암, 식도암, 흉선암, 종격동질환, 흉강경 수술	
	혈액종양내과	조진현 폐암, 흉선암, 혈액암 김진철 폐암, 흉선암	
	방사선종양학과	김우철 폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암	
	병리과	김부시아 폐병리	
혈액암	혈액종양내과	조진현 혈액암, 혈액질환, 조절모세포이식 김진철 혈액암, 혈액질환, 조절모세포이식	
	방사선종양학과	이정심 혈액암, 육종, 유방암, 부인암, 뇌척추종양	
	병리과	최석진 혈액림프관내계 병리	
	갑상선암	내분비내과	홍성민 갑상선암, 부신종양, 갑상선종양 안성희 갑상선, 부신, 기타 내분비질환 김소현 갑상선, 내분비, 당뇨 서다혜 갑상선, 당뇨, 기타 내분비 질환 조용인 갑상선, 내분비질환, 부신
		외과	이진욱 갑상선 내분비 질환, 로봇수술, 구강 내시경수술

진료과	교수	세부전공	
갑상선암	이비인후과	최정석 갑상선암, 후두암 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환 김지원 갑상선암, 후두암 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환	
	혈액종양내과	임주한 갑상선암 및 두경부암의 항암화학요법 하혜림 갑상선암 및 두경부암의 항암화학요법	
	방사선종양학과	이정심 갑상선암, 두경부암, 부인암, 유방암 현인영 갑상선 동위원소 치료, 종양핵의학 이민경 갑상선 동위원소 치료, 분자영상의학	
	핵의학과	박신영 유방암, 유방질환 임성목 유방암, 유방질환	
	외과	기세휘 유방재건, 유방성형	
유방암	혈액종양내과	이문희 유방암, 부인암 하혜림 유방암, 부인암	
	방사선종양학과	김현정 유방암, 두경부암, 위암, 식도암 이정심 유방암, 부인암, 두경부암	
	신부인과	황성욱 자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 복강경 수술 이방현 부인종양(난소암, 자궁경부암, 자궁체부암 이외 신부인과 종양)	
	혈액종양내과	이문희 자궁암, 난소암, 희귀암, 유방암 하혜림 자궁암, 난소암	
	방사선종양학과	이정심 자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 유방암	
비뇨기암	병리과	최석진 신부인과 병리	
	비뇨의학과	이택 배뇨장애, 전립선질환, 종양, 소아 강동혁 종양, 결석, 전립선질환, 신이식, 내비뇨기과학 정두용 종양, 결석, 전립선질환 김종원 종양, 혈뇨, 결석, 전립선질환, 배뇨장애	
	혈액종양내과	임주한 방광암, 신우요관암, 신장암, 전립선암 하혜림 방광암, 신우요관암, 신장암, 전립선암	
	방사선종양학과	김현정 전립선, 방광암, 신장암, 신우요관암	
	병리과	한지영 비뇨기병리	
두경부암	이비인후과	최정석 구강암, 편도 및 인두암, 후두암, 침샘종양, 경부종양 김지원 구강암, 편도 및 인두암, 후두암, 침샘종양, 경부종양	
	성형외과	기세휘 조직재건	
	혈액종양내과	임주한 구강암, 편도 및 인후두암, 위암, 식도암 하혜림 구강암, 편도 및 인후두암, 위암, 식도암	
	방사선종양학과	이정심 비인두암, 구인두암, 구강암	
	종양스트레스클리닉	김원형 스트레스장애, 수면장애, 우울증	
피부암	재활의학과	김명욱 암재활 - 림프부종	
	피부과	변지원 피부암, 혈관종양 및 혈관기형 질환, 피부레이저 클리닉 최광성 항암제 피부 부작용, 건선, 조갑질환, 탈모, 피부레이저 클리닉 신정현 항암제 피부 부작용, 색소질환, 흉조, 피부병리, 피부레이저 클리닉 신현태 소아 피부질환(혈관종 포함), 항암제 피부 부작용, 희귀 유전질환, 탈모	
		성형외과	기세휘 피부암
		혈액종양내과	임주한 피부암, 혈관종양, 육종, 기타암 하혜림 피부암, 혈관종양, 육종, 기타암
		방사선종양학과	이정심 피부암, 혈관종양, 육종
병리과		김부시아 병리학	
뇌척추종양	신경외과	김은영 뇌종양, 뇌하수체종양, 두개기저부종양, 소아뇌종양 윤승환 척추종양, 척추 변형 수술, 디스크, 척추관 협착증 류달성 척추종양, 디스크, 척추관 협착증	
	혈액종양내과	임주한 뇌척추종양, 두경부암, 소화기암, 비뇨기암, 희귀암 하혜림 뇌척추종양, 두경부암	
	방사선종양학과	이정심 뇌종양, 뇌전이상, 척수종양, 육종, 두경부암, 유방암	
	근골격종양	강준순 골육종, 연골육종, 연부조직암 이동주 골육종, 연골육종, 손 저림, 손가락 통증, 상지 신경 수술 권대규 골육종(18세 이하)	
	혈액종양내과	임주한 골육종, 연골육종, 연부조직암 하혜림 골육종, 연골육종, 연부조직암	
방사선종양학과	이정심 골육종, 연골육종, 연부조직암		

내 손안의 스마트병원

인하대병원 모바일앱

My인하



구글플레이, 앱스토어에서 인하대병원 검색

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

※개선 기능은 지속적으로 추가될 예정입니다.

