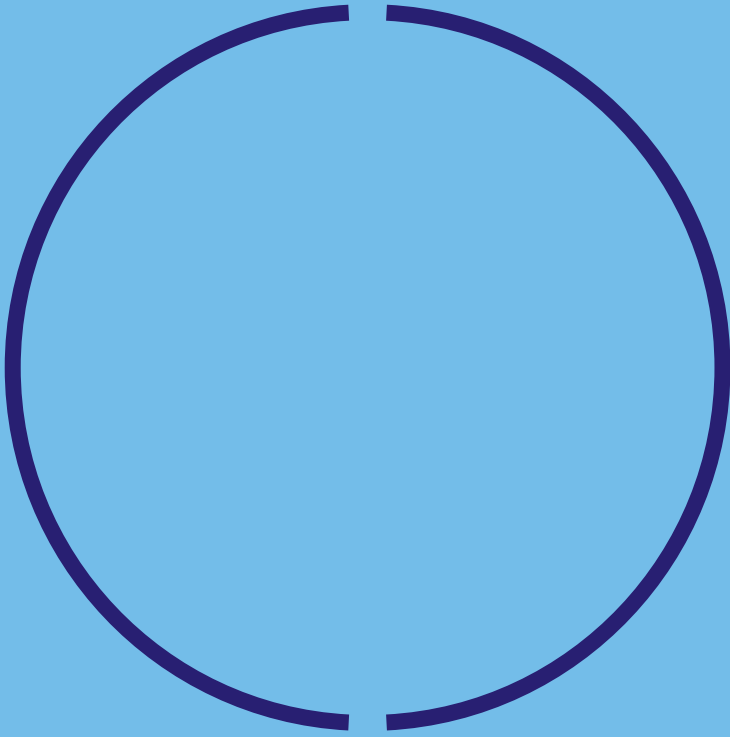


vol.145



따뜻함(溫)을 주는

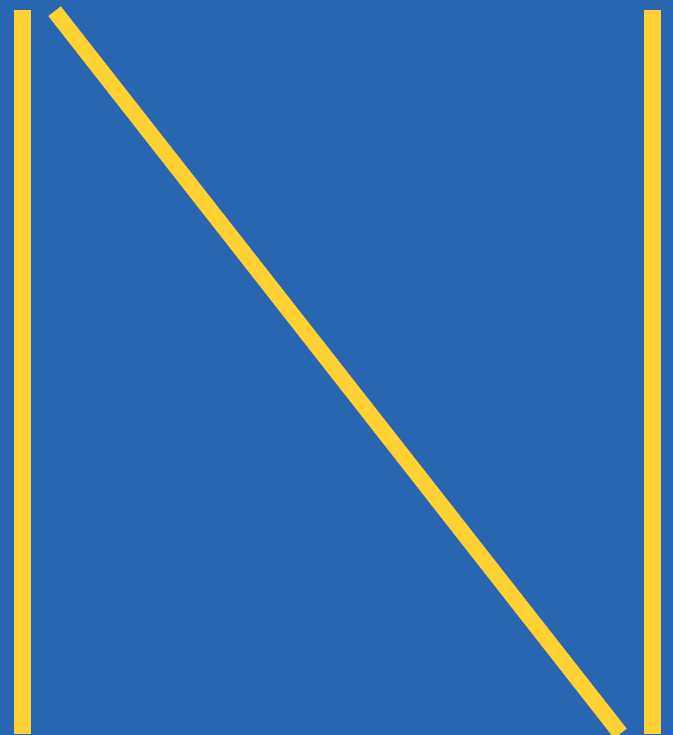
인하대병원

당신의 안전을 위해

365일

**ON**

2022 SUMMER



작은 존재를  
돌보는  
과정에는

분명한 뜻이  
있었네

글 편집부 사진 백기광(스튜디오100)



최근 소아청소년과 김동현 교수는 몇 통의 편지를 받았습니다. 자녀의 코로나19를 치료해준 김동현 교수에게 보호자가 고마운 마음을 담아 한 글자 한 글자 꼭꼭 눌러 쓴 편지입니다. 아이의 코로나19 확진으로 공포에 질려 있던 보호자, 온 가족 확진 상황에서 같은 병실에 머물며 정서적 안정을 찾은 보호자들은 고마운 마음을 편지에 전한 뒤 건강하게 병원 문을 나섰습니다.

그간 인하대병원은 누구도 나서지 않았고, 나설 수 없던 상황에서 솔선수범(率先垂範)하여 감염에 가장 취약하면서도 치료 시스템에서 소외된 소아·청소년 코로나19 확진 환자를 치료해 왔습니다. 이 모든 것은 소아·청소년 코로나19 확진 환자를 치료할 수 있는 마음과 태도, 그리고 조건을 갖춘 인하대병원이기애 가능했던 일입니다.

인하대병원은 인천국제공항과 인접해 국가 방역의 최전선이었고, 지역사회 거점병원이자, 국가 지정격리 병상을 운영하며 코로나19 환자 치료에 누구보다 최선을 다해 달려왔습니다. 또한 소아·청소년 환자는 인천 지역뿐만 아니라 서울, 경기 지역 환자까지 아우르며 남모를 어려움을 감당했지요.

이제 우리는 코로나19 초기부터 오랜 기간 확진자를 진료해온 의료진, 보이지 않는 곳에서 소아·청소년 환자를 묵묵히 치료해온 의료진의 노고를 위로해야 합니다. 그리고 마스크를 벗고 다 함께 활짝 웃는 날이 머지않았기를 바라며 새롭게 피어날 새날, 새 희망을 그려봅니다.

**소아청소년과 김동현 교수**

전문 분야: 감염, 결핵, 불명열, 특수예방접종, 여행자의학

# CONTENTS



02

02

병원 풍경

작은 존재를 돌보는 과정에는  
분명한 뜻이 있었네

인하대병원보 2022년 여름호(통권 제145호)  
발행일 2022년 6월 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 032-890-3000

SPECIAL  
THEME

어서 와,  
트레킹은  
처음이지?

08

SPECIAL THEME 01

자연 + 걷기 = 해방

10

SPECIAL THEME 02

자연의 품 걸으며 챙기는 건강이라는 보물

14

SPECIAL THEME 03

추천, 우리들의 트레킹 코스

18

SPECIAL THEME 04

트레킹 준비물 A to Z



08



34

## 사람과 건강

22

건강 읽기

당신의 간은 건강한가요?

24

인하포커스

마이크로바이옴센터

30

영화와 인생

영화 <특전 유보트>와 <붉은 10월>

34

계절밥상

뜨거운 여름을 이겨내는 궁극의 맛

38

서울 여행

이토록 충만한 한강의 여름

## 인하, 사람

42

인하가 만난 사람

간호간병통합서비스

46

행복한 의사

심장내과 장지훈 교수 & 최성환 교수

50

친절한 인하인

친절한 인하인을 소개합니다

52

인하미디어

유튜브 채널 & 언론 속 인하대병원

54

인하뉴스

인하대병원 소식

56

진료안내표

38



# SPECIAL THEME



어서 와,

트레킹은  
처음이지?

‘여유’라는 단어만 들어도 숨 쉴 ‘틈’이 생기는 것 같아요.  
해내야만 하는 일과 주어진 일을 가득 짊어지고 저 앞을 향해  
내달리다가, 저 높은 목표에 닿기 위해 꺾충꺾충 발돋움하다가 잠시  
멈추고 숨을 고르게 됩니다. 혹시 목표를 향해 고군분투하는 사이  
과정을 놓치고 있지는 않나요?

트레킹(Trekking)은 ‘여유’와 ‘과정’이라는 단어와 무척 잘 어울리는  
행위입니다. 정상에 향해 오르는 등산과는 또 다른 개념으로 풍광을  
즐기며 여유롭게 산을 걷는 것이니까요. ‘서둘지 않고 느긋하게  
소달구지를 타고 하는 여행’이라는 의미의 트레킹은 유럽 사람들이  
대자연을 찾아 아시아의 고원을 천천히 걸어 여행한 데서 탄생한  
말입니다.

트레킹은 우리의 몸과 마음에 두루 이로운 영향을 줍니다.  
한국등산·트레킹지원센터가 2021년 전국 성인남녀(만 19~79세)를  
대상으로 벌인 국민 의식 실태조사만 봐도 알 수 있습니다. 조사에  
따르면 건강증진을 위해 매월 한 차례 이상 등산이나 트레킹을 하는  
인구가 77%에 이르는 것으로 집계됐습니다. 이뿐만 아닙니다.  
우리나라는 트레킹 하기 좋은 자연환경을 가지고 있습니다.  
서울관광재단이 주요국 외국인 잠재 여행객의 도심 등산 관광에  
대한 온라인 조사를 한 결과에 괜히 우쭐해지는데요. 전체 응답자의  
67.9%는 서울 도시에 산이 많다는 사실을 알고 있었고, 82.3%는  
트레킹을 할 의향이 있다고 답했습니다.

우리 올여름에는 서둘지 않고, 느긋하게, 천천히 트레킹을 즐겨봐요.  
뜨겁게 내리쬐는 햇빛에 구슬땀이 나도 괜찮아요. 한 줄기 시원한  
바람과 아름답드리나무 그늘, 초록이 지천일 테니까요. 2022년 여름호  
<ON>에서는 자박자박 ‘트레킹’을 떠납니다.

글 편집부



# 자 연 + 견 기 = 해 방

글 신혜선

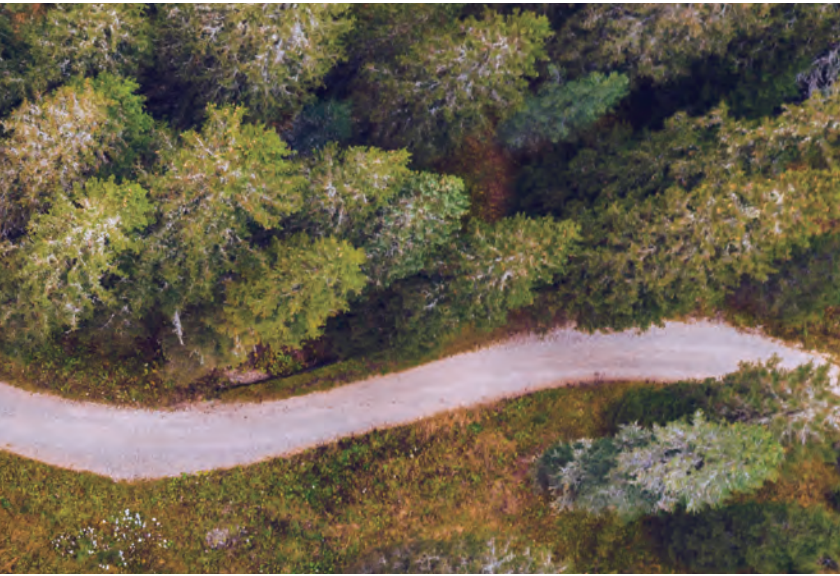
고백하자면 나는 바깥 중독자다. 내게 고문이자 형벌은 바깥 구경을 단 한 순간도 하지 못한 채 하루를 보내는 것이다. 그렇다면 집은 집인 동시에 감옥이 된다. 바깥 중독자에게 낮 밤 할 것 없이 집에 머물며 집콕 생활을 이어가야 했던 코로나19는 (동시대를 사는 누구에게나 그랬겠지만) 썩 달가운 상황이 아니었다. SF 영화 속 주인공이 총알을 피하는 것처럼 온 좋게도 감염병을 피할 수 있었기에 현대판 신(新) 감옥살이를 하지 않은 것은 새삼 다행으로 느껴진다.

집에 머물며 TV를 틀어놓을 때면 EBS 채널을 단골처럼 찾는다. 애청하는 프로그램이 모두 그 채널에서 방송되기 때문인데, 두 인물이 두런두런 이야기를 나누며 도보로 여행하는 <한국의 둘레길>, 이름 그대로인 세계 여행 프로그램 <세계 테마기행>, 우리나라 구석구석을 여행하는 <한국 기행>이 그것이다. 배화여자대학교 전통조리과 신계숙 교수가 오토바이를 타고 사람과 맛을 만나는 <신계숙의 맛터사이클 다이어리>도 비슷한 결의 콘텐츠라 곧잘 챙겨 본다.

신혜선 작가는 월간 <코스모폴리탄>, <헬스조선> 등 매거진에서 사람과 문화를 아우르는 피쳐 에디터로 일했다. 여행을 비롯한 다양한 분야에 대한 글을 썼으며 현재 잡지와 디지털 매체, 사보 등에 글을 기고하며 프리랜스 에디터로 활동 중이다.







우리는 저마다 다음 질문에 대한 답을 알고 있어야 한다고 생각한다. ‘나는 무엇을 할 때 가장 편안한가?’ ‘나는 무엇을 할 때 가장 기쁜가?’ ‘나는 무엇을 할 때 가장 행복한가?’ 같은 질문을 자기에게 던진 뒤 꽤 시간이 걸리더라도 혹은 그것이 변하더라도 늘 가슴에 답을 품고 살아야 한다.

이쯤 되면 내가 무엇을 말하려는지 모두 알아챘을 것이다. 나도 내가 좋아하고 긴장을 풀고 편안해지는 것이 무엇인지 최근에야 알았다. ‘자연’과 ‘걷기’ ‘자연 속에서 걷기’ 말이다. 좀 더 정확하게 말하자면 ‘걷기’는 일상이 된 지 오래인 취미고, ‘자연’에 빠진 건 몇 년 되지 않았는데, 소위 ‘중년’의 문턱으로 들어서면서다. 몇 해 전부터 봄이면 피어나는 온갖 꽃들에 마음을 훌쩍 빼앗기고 연초록과 그냥 초록, 진초록의 차이를 알게 되었으며, 여름의 충만한 초록에 감동하고, 가을의 다채로운 빛깔에 넋을 놓게 된 것이다.

자연과 걷기. 이 두 가지를 충족할 수 있는 게 바로 ‘트레킹’이다. 위와 같은 바깥 유전자 혹은 밖순이 성질의 소유자인 내게 ‘트레킹’은 퍼즐이나 레고처럼 꼭 들어맞는 행위다. 고단한 일상과 더 고단한 사람들의 군집을 벗어나 마음과 신경의 안정을 찾고, 매 계절의 색깔을 느낀다. 돌과 나무와 풀과 꽃과 같은 식물과 다람쥐와 새와 개미와 벌과 같은 곤충 또는 동물과 친분이 생긴다. 아름다리나무가 내어주는 그들은 요즘 같은 뜨거운 계절, 띄약별을 피하기에 어찌나 시원한지

모른다. 내게 트레킹은, 자연 속을 걷는 이 행위는 평생 꾸준히 이어가고 싶은 건강한 취미이자 도피처며 해방이다.

우리는 누구나 삶이 순풍에 돛 단 듯 순탄하게 흘러가기를 원한다. 하지만 우리의 바람과는 달리 삶은 잔잔한 강이 아니다. 밀물과 썰물이 오가고 거친 파도가 일렁이는 바다가 곧 삶이라는 걸 알게 된 건 얼마 되지 않았다. 그렇대도 두려울 건 없다. 거친 파도가 일렁여도, 인생의 피곤함과 울적함이 목을대까지 차올라도 도피처를 찾아 내달리면 되니까. 자연 속을 거닐다 보면 대부분 해결되고 작아지고 희미해질 테니까.

실내라는 막힌 공간의 정체된 공기가 답답한 나는 언젠가는 숲이 보이는 곳에 집을 짓고 살고 싶다. 창을 열면 아담한 마당으로 수선화, 붓꽃, 상사화 같은 구근식물이 아름답게 피어나는 집, 키 큰 나무들이 마치 호위라도 하듯 낮은 집을 에워싼다면 더할 나위 없을 것 같다. 짹짹 새소리에 눈을 뜨고 쏟아지는 아침 햇살에 눈살을 찌푸려도 이내 빙긋 웃고 있는 집 앞으로 난 오솔길을 따라 콧노래를 흥얼거리며 산책에 나설 것이다. 그렇게 매일 자연 속에서 살고 싶다. 그 속을, 속도 없이 하염없이 거닐고 싶다. 나는 자연을 추앙하고 자연 속을 걸으며 비로소 해방되는 사람이니까. 그래, 이거면 될 것 같다.



# 자연의 폼 걸으며 챙기는

## 건강이라는 보물

트레킹은 몸과 마음의 건강에 좋은 영향을 준다.

무엇보다 트레킹은 ‘자연’과 ‘걷기’에 방점을 찍는다.

요즘 같은 계절, 초록 자연을 느끼며 유유자적 걷다 보면 혼탁한 마음은  
정화되고 몸은 더욱 건강해진다. 트레킹으로 얻는 효과를 알아보자.

글 김민정 참고 도서 『걷기, 두 발로 사유하는 철학』(책세상)

### 당신에게 트레킹을 권한다

적절하고 꾸준한 운동이 건강에 좋은 건 무척 당연한 이야기다. 쉬고 싶고, 눕고 싶고, 자고  
싶고, 맛있는 음식을 먹고 싶은 달콤한 유혹 앞에서 눈을 질끈 감고 운동을 선택하는 이유  
는 단 한 가지, 건강을 위해서다.

하지만 내 몸이라도 내 뜻대로 되지 않는 상황이 부지기수다. 운동하려는 계획은 늘 수포가  
되고 소위 숨쉬기 운동만으로 일상을 영위하는 이도 많다. 운동은 해야 하는데 강도 높은  
격렬한 운동이 부담된다면 트레킹에 도전해보자. 걷기는 큰 힘을 들이지 않고 실천할 수 있  
는 비교적 가벼운 운동이다. 걷기 위해서는 두 다리만 있으면 되고 많은 에너지를 사용하지  
않아도 제법 운동 효과를 볼 수 있다.

걷기는 뼈를 튼튼하게 하고, 전신 신체 기능을 높이며, 유산소 운동으로 지방 분해가 활발  
해져 체중 유지에 도움이 된다. 또한 당뇨 예방, 심혈관 질환에 의한 사망 감소, 인지 기능  
향상, 대장암·유방암 예방과 재발률 감소, 골밀도 향상으로 골다공증 예방 등 다양한 질환  
의 예방과 치료에 효과가 있는 것으로 나타났다. 무엇보다, 햇빛을 받으면서 걸으면 몸의  
면역력이 높아지고, 칼슘 흡수에 도움이 되는 비타민D 생성이 증가한다. 꾸준히 걷기만 해  
도 평균 수명이 늘어난다는 연구 결과도 있다.



## 올바른 걷기 자세가 있다

많이 걷는 것보다 바르게 걷는 것이 중요하다. 건강을 생각해 파워워킹을 하는 등 무리해 걸으면 오히려 몸에 부담이 돼 좋지 않은 영향을 미친다. 무릎이나 발목이 상하면 걷지 않은 것만 못하다. 어깨에서 힘을 빼고 최대한 편한 자세로 걷는 것이 좋다.

먼저 등을 똑바로 편다. 턱을 앞으로 당기고 양측 어깨뼈(날개뼈)가 서로 붙듯이 해서 선다. 아랫배에 힘을 주면 등이 곧게 선다. 시선은 앞을 향하게 하고 팔을 앞뒤로 흔들며 걷는다. 보폭은 자기 키의 약 40%에 해당하는 거리로(또는 자신의 키에서 100을 뺀 거리) 진행하며 속도는 살짝 빠른 정도로 걷는다. 단, 질병으로 치료 중이거나 회복하고 있는 환자라면 옆 사람과 대화가 가능하도록 천천히, 숨이 차지 않을 정도로 걷는다.



## 걷기만 해도 마음이 건강해진다

단순히 걷기만 해도 우울증 치료에 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 영국 스텔링대학 로마 로버트소나(Roma Robertson) 교수가 341명의 환자를 대상으로 8건의 연구를 한 결과, 왕성한 운동이 아닌 걷는 것만으로 우울증 예방에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 단순히 걷는 것이 걱정을 잊게 하고, 기분을 좋게 하는 호르몬을 방출하기 때문이다. 걸으면 몸이 이완되면서 마음이 편안해지고, 기분을 좋게 하는 세로토닌과 도파민이 분비된다. 생각에 몰두하기보다 자기 발의 움직임을 살피며 걸으면 마음속에 있던 나쁜 감정이 사그라드는 것을 느낄 수 있다.

## 자연과 교감하는 시간

트레킹은 실내가 아닌 자연에서 할 수 있는 점이 가장 큰 매력으로 꼽힌다. 자연 친화적인 환경은 마음을 차분하게 만드는 효과가 있다. 꽃과 나무를 가까이하는 생활을 하면 불안감이 줄어든다는 보고가 있다. 연구에 따르면, 숲속을 걸으며 20분만 삼림욕을 해도 도시에 있을 때보다 스트레스 수치가 떨어진다. 또 다른 연구에서는 트레킹을 50분 정도 하면 불안감 수치가 떨어지고, 기억력이 향상되는 효과가 나타났다.

또 대부분 흙길이나 땅을 걷는다는 점도 트레킹의 매력이다. 한 걸음 한 걸음 내디딜 때마다 땅에 기대고 중력을 느끼고 땅 위에 자신을 올려놓기 때문에 땅의 에너지를 흡수하는 것 같은 느낌이 들 것이다.

속도를 내는 운동이 아닌 힐링 목적으로 트레킹을 한다면 여유를 가지고 주변 경관을 살피며 걷는 것이 좋다. 자연과 호흡하며 걷다 보면 나무와 풀이 새롭게 보이고, 몸과 마음이 치유됨을 느낄 수 있다. 방법은 눈 감고 걷기, 웃으며 걷기, 소리 내지 말고 걷기 등이다. 눈을 감고 걸으면 바람, 풀냄새와 꽃향기, 새 소리 등 자연을 더 가깝게 느낄 수 있다.



2022 여름호 <ON>에서는 트레킹 경력 10년 차 OSK(Outdoor Sports Korea) 정샘 씨와 강영민 간호사(내과계 중환자실) & 박주은 간호사(신경외과&재활의학과 병동)가 만나 '트레킹'에 대한 이야기를 나누었어요! 관련 영상은 QR코드를 스캔하면 인하대병원 유튜브 채널에서 볼 수 있습니다.

### More Tip

#### 트레킹 vs 하이킹 vs 백패킹

트레킹이라는 말은 포괄적이고 광범위하게 사용된다. 일반적으로 등산, 하이킹, 배낭여행 등 걷고 산에 오르며 여행하는 활동을 트레킹이라고 정의한다. 단, 등산이 산의 정상에 찍고 내려오는 행위를 말한다면, 트레킹은 등산과 해변이나 산야로 도보여행하는 하이킹의 중간 형태다. 트레킹은 꼭 등정이 목표가 아니다. 꽃길, 물길, 강길, 섬길, 유적 답사 등 모든 길이 트레킹의 테마가 될 수 있다. 트레킹은 무거운 짐을 짊어지고 장거리 야영 여행을 하는 백패킹과도 다르다. 하루 도보거리는 대략 15~20km며, 산의 높이를 기준으로 5,000m 이상은 등반, 그 이하는 트레킹으로 분류한다. 트레일 러닝도 있다. 트레일 러닝은 자연과 함께하는 익스트림 레포츠다. 포장된 아스팔트 도로나 트랙이 아닌 산, 초원, 숲길 등 자연 속을 달리는 운동이다. 즉, 포장되지 않은 길이라면 그곳이 어디든 모두 트랙이 된다.

#### 충분한 스트레칭은 필수예요!

트레킹 전 충분한 스트레칭은 필수다. 갑작스러운 과도한 움직임은 무릎관절 손상, 족저근막염, 발목 염좌, 낙상사고로 인한 골절 등 근골격계 질환을 초래할 수 있다. 또 트레킹을 마친 뒤에는 과도한 음주를 피하고, 반드시 가볍게 몸을 풀어 근육의 피로를 충분히 풀어줘야 한다.

#### 걷기 애플리케이션



**캐시워크** 하루에 1만 보를 걸으면 100캐시를 보상으로 주는 앱이다. 보상으로 받은 '캐시'는 주요 사용처에서 현금처럼 사용할 수 있다.



**빅워크** 사용자가 걷는 만큼 걸음 수를 기부하는 사회공헌 플랫폼이다. 설치 후 간단한 가입을 완료하면 지역에 상관없이 이용할 수 있다.

추천,

## 우리들의 트레킹 코스



1

### 느릿느릿 걸자, 북한산 둘레길

변화무쌍한 시대, 늘 거기 그대로 있어 주는 거대한 자연 앞에서는 내 안을 꽉 채운 고민이 적어지다 못해 사라진다. 순간을 온전히 누리려면 머릿속이 비어야 하고 생각이 많지 않아야 하는데, 자연은 그것을 가능하게 한다. 굳이 멀리 길을 나서지 않아도 서울이나 경기권에도 매력 있는 산이 많다.

그중 북한산(836m)은 수도권에서 첫손에 꼽히는 산이자 세계적으로도 명산으로 통한다. 덕분에 사시사철 많은 등산객이 찾는다. 북한산의 여러 이름 중 가장 널리 알려진 것이 삼각산이다. 백운대, 인수봉, 만경대 등 높은 세

트레킹 하러 떠나고 싶지만, 어디를 어떻게 걸어야 할지 감이 잡히지 않는다면? 아찔한 스릴을 즐길 수 있는 주상절리 트레킹부터 무더운 날씨를 잊게 해줄 계곡 트레킹, 몽환적인 느낌을 선사하는 깊은 숲속 트레킹까지 우리나라에도 트레킹 할 수 있는 곳이 무궁무진하다. 정상이 아니면 어쩐가. 두 다리에 힘을 실어주고, 육체를 건강하게 만들어주는 다양한 트레킹 길을 소개한다.

글 유미지 사진 스튜디오100 DB, 삼척시청, 최지안

봉우리가 삼각형을 이룬다고 해서 붙은 이름이다. 서울은 북한산의 남쪽 고을이다. 북한산에 오르면 서울을 한 눈에 담을 수 있는 것도 북한산이 가진 여러 장점 중 하나다.

북한산 둘레길은 북한산 자락을 완만하게 걸을 수 있도록 조성한 길이다. 크게 힘들이지 않고 자박자박 걷기 좋아 서울을 대표하는 중장거리 트레킹 코스로 자리 잡았다. 멍하니 걸으며 계절의 흐름을 느낄 수 있는 걷기 길로, 총 21개 구간이 있다. 바쁜 일상에 활력을 불어넣고 싶거든 이번 주말 북한산 둘레길로 향하자.

참고로 도봉산은 북한산 둘레길 21개 구간 중 여덟 코스를 품고 있다. 산을 타고 넘지 않아 힘들지 않고, 산과 동행하듯 걸을 수 있어 특히 인기가 높다. 원래 북한산 둘레길에 속하지만 그중 도봉산을 돌아보는 구간이라 도봉산 둘레길이라고도 부른다.

문의 | 북한산 둘레길 탐방안내센터 02-900-8085~6





## 2

### 바람이 보듬고, 하늘이 품어주는 하늘재

충북 충주에 있는 하늘재는 우리나라에서 가장 오래된 고갯길이다. 불과 525m 길이지만 ‘하늘’이라는 이름을 당당히 껴찬 포부가 여느 높은 산 부럽지 않다. 충주시 수안보면 미륵리 주차장에서 하늘재 정상까지 이어지는 3km 남짓한 이 길은 아이가 걷기에, 고령자가 걷기에 한 시간이면 충분하다.

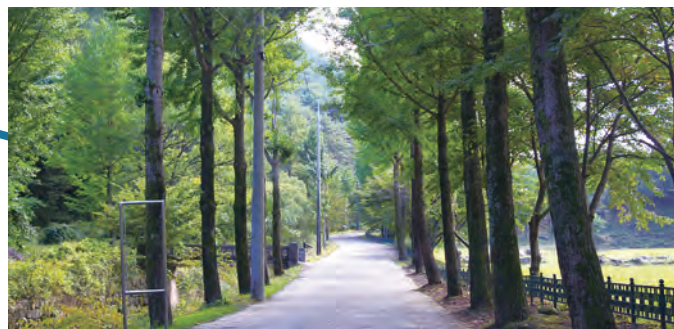
하늘재는 경북 문경과 충북 충주의 경계에 위치한다. 충주에서 하늘재로 오르는 길은 미륵리 주차장에서 시작된다. 출발한 지 얼마 되지 않아 고려 초기의 석굴사원터, 중원미륵사지를 만날 수 있다. 이곳에는 미륵불입상과 석등, 오층석탑이 나란히 놓여 있다.

미륵사지를 나와 오른쪽에 미륵대원터를 끼고 걷는 평평한 산길은 전나무와 굴참나무로 우거진 숲길이다. 이내 대광사로 오르는 길과 하늘재로 향하는 길의 갈림길에 서는데, 하늘재로 방향을 잡으면 아담하고 오붓한 오솔길이 나타난다. 왼쪽으로 흐르는 송계계곡의 물소리를 들으며 하늘재로 향하는 발걸음이 가벼워진다. 작은 구름다리가 나타나고, 다시 두 갈래 갈림길에 서게 되는데, 이때 방향은 어디로 잡아도 상관없다.



운치 있는 길은 계속된다. 산이라지만 험떡거리며 숨을 고르지 않아도 돼서 걷기 편하다. 하늘도 제대로 보이지 않고, 조금 지루해지려던 찰나 길이 끝나고 시야가 트인다. 곧 하늘재가 모습을 드러낸다. 그곳에서 푸른 하늘과 마주하고, 아찔한 포암산 암벽과도 마주하며 생의 의미를 불어넣는다. 충북 충주에서 올랐지만 40여 분만에 경북 문경까지 온 것이다. 이런 행정적 위치는 보이는 풍광에 재미를 더한다.

문의 | 월악산국립공원관리소 043-653-3250





3

**한반도 한 바퀴 돌자,  
코리아 둘레길**

조금씩 제자리를 찾아가고 있지만 여전히 코로나 상황 속에서 아직은 해외여행에 이런저런 제약이 따르는 형편이다. 그렇다고 서운해하지 않아도 되는 것이 우리나라에도 해외 못지않은 트레킹 코스가 있기 때문이다. 우리나라 외곽의 기존 길을 연결해 조성한 ‘코리아 둘레길’은 총 4,544km에 이르는 국내 최장 거리 걷기 여행길로 비무장지대의 디엠지(DMZ) 평화의길, 동해의 해파랑길, 남해의 남파랑길, 서해의 서해랑길로 구성된다. 코리아 둘레길의 원조라 할 수 있는 해파랑길은 부산 오륙도 해맞이공원에서 강원도 고성 통일전망대까지 이르

는 750km의 장거리 걷기 여행길로, 동해안의 해변길, 숲길, 마을길 등을 잇는다. 전체 10개 구간, 50개 코스로 이루어져 있다.

코리아 둘레길의 남해안 구간인 남파랑길은 부산 오륙도에서 시작해 해남 땅끝마을까지 연결된 총 90개 구간, 1,470km의 걷기 여행길이다. 2016년에 개통한 해파랑길에 이어 두 번째로 2020년 10월 31일에 개통했다. 남파랑길은 구간별 특성을 담아 ‘남도문화길’과 ‘남도낭만길’ 등 5가지 주제의 길로 구성돼 있다.

올해 3월에 개통해 화제가 된 서해랑길은 전남 해남 땅끝 탑에서 인천 강화 평화전망대를 잇는 길이다. 109개 코스, 1,800km에 달하는 길이로, 코리아 둘레길을 구성하는 네 코스 중 최장 거리다.

서해랑길까지 개통하며 우리나라의 동과 서, 그리고 남쪽 푸른 바다를 품고 한 바퀴 빙 둘러 걸을 수 있게 됐다. 바다의 풍광만으로 벌써 시원해지기에 이 여름에 걷기에도 안성맞춤이다. 길마다 다른 해변의 매력과 그곳에 어우러진 자연이 손짓한다. 굳이 비행기를 타고 산티아고 순례길까지 가지 않아도 좋다.

문의 | 두루누리 [www.durunubi.kr](http://www.durunubi.kr)







#### 시원한 물길 따라, 덕풍계곡

강원도 태백에서 삼척으로 이어지는 427번 지방도에서 만나는 풍경은 ‘첩첩산중’ ‘두메산골’이라는 말에 딱 어울리는 풍경을 갖췄다. 덕풍계곡은 우리나라 최고의 계곡 트레킹 코스로 손꼽힌다. 풍곡마을에서 덕풍마을까지 6km 길이의 계곡으로, 산세가 험하지만 병풍처럼 둘러싸인 풍광이 아름답기로 유명한 오지 계곡이다. 마을과 멀리 떨어져 있어 조용하고 자연경관이 수려한 여러 개의 폭포가 산재해 있다.

덕풍마을은 총 100여 가구로 이루어진 작은 마을로 지금도 나무를 땔감으로 사용하는 두메산골이다. 덕풍마을에서 운영하는 덕풍계곡마을 야영장은 제1 야영장에

#### 4

덱(Deck) 사이트 18개, 잔디 사이트 12개와 제2 야영장 43개를 갖췄다. 마을에서 방갈로와 민박 등도 운영하므로 하룻밤 머무르기에 충분하다. 또 덕풍계곡에는 1급수의 맑은 물에만 서식하는 산천어가 서식하는데, 1999년 4월부터 국내 최초의 플라이낫시 전용 유료 회원제 낫시터로 개방했다. 트레킹과 함께 낫시도 즐길 수 있으니 참고하자.

문의 | 033-576-0394

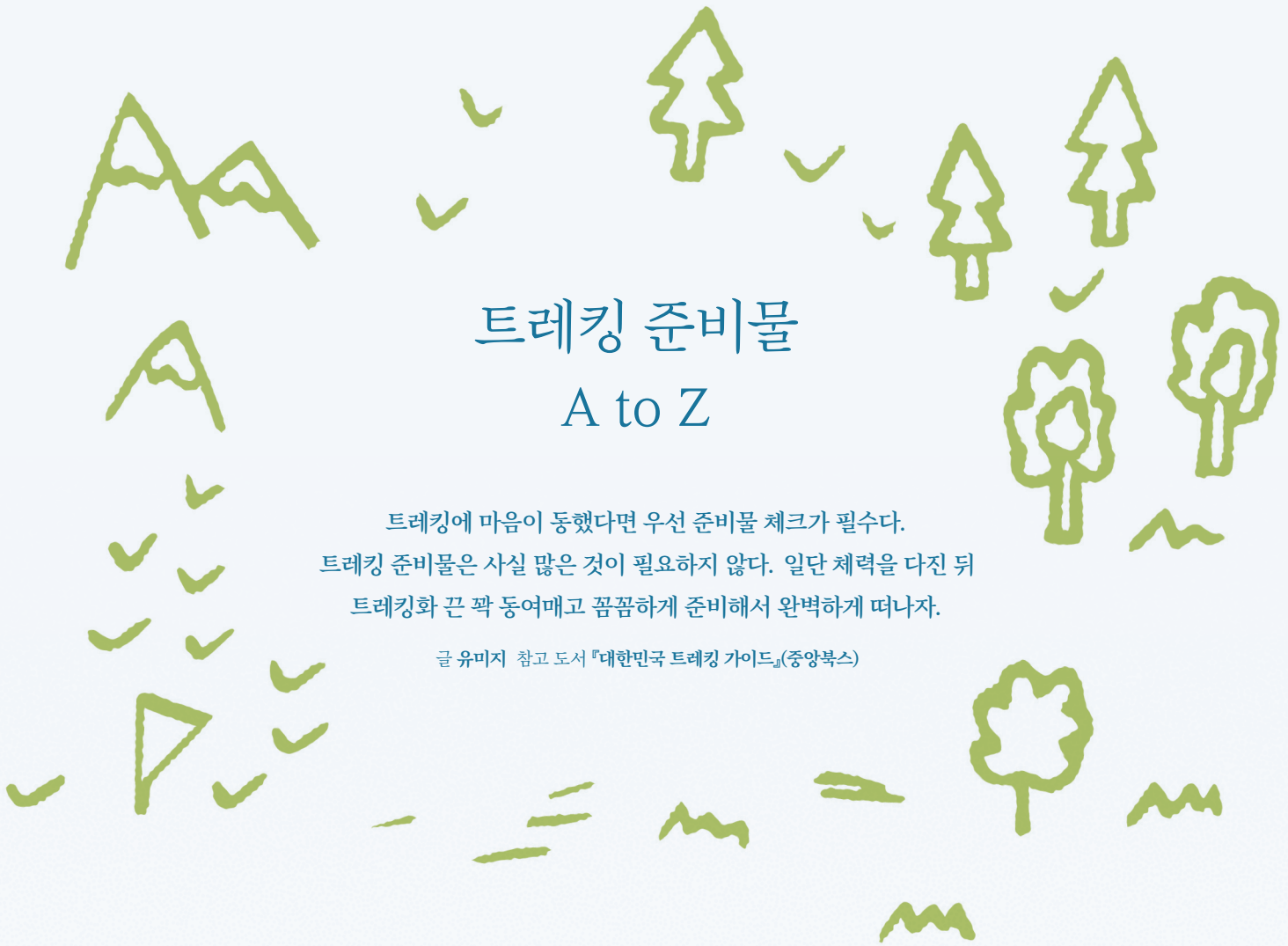


#### More Tip

##### 건강과 환경을 동시에 챙겨요!

**클린하이킹** 클린하이킹은 코로나19로 산을 찾는 젊은 등산객이 늘면서 새로운 친환경 문화로 자리매김한 활동이다. 단순히 등산하는 것이 아니라 쓰레기를 주우며 산을 오르는 것이다. 특히 가치 표현을 중시하는 MZ세대는 SNS를 통해 클린하이킹 등 선한 영향력을 주고받는다.

**플로깅** 플로깅(Plogging)은 스웨덴어 ‘이삭을 줍다’는 뜻의 플로카업(Plocka up)과 ‘달리기’를 뜻하는 영어 조깅(Jogging)의 합성어다. 조깅을 하며 쓰레기를 줍는 행동을 말한다.



## 트레킹 준비물 A to Z

트레킹에 마음이 동했다면 우선 준비물 체크가 필수다.  
트레킹 준비물은 사실 많은 것이 필요하지 않다. 일단 체력을 다진 뒤  
트레킹화 끈 짝 동여매고 꼼꼼하게 준비해서 완벽하게 떠나자.

글 유미지 참고 도서 『대한민국 트레킹 가이드』(중앙북스)

### 가장 중요한 트레킹화

걷기가 기본인 트레킹에서 가장 중요한 장비는 신발이다. 발이 편해야 오래 걸을 수 있고 트레킹 과정을 오롯이 즐길 수 있다. 운동화 형태의 트레킹화는 당일 근교나 제주 올레길 등 고도가 높지 않은 길을 걸을 때 적합하다. 트레킹화보다 목 길이가 약간 긴 형태의 등산화는 일반 등산로를 걸을 때 어울린다. 목이 긴 등산화는 경사가 심하거나 미끄러운 길, 지리산 종주 등 중장거리 트레킹에 필수다. 밑창이 충격을 완화해주고 일상에서 사용하지 않는 발목 근육을 보호해 준다. 무엇보다 오랜 시간 잘 걸으려면 내 발에 잘 맞는 신발을 신는 것이 중요하다는 사실을 잊지 말자.

#### Plus Tip | 더 준비해요!

계곡이나 바다 트레킹을 할 때는 물속을 걸을 수 있으므로 집에 돌아올 때 갈아신을 신발을 한 켤레 더 준비하는 것이 좋아요. 아쿠아 슈즈를 따로 챙기는 것도 도움이 된답니다.





### 체형과 코스 유형에 맞게, 배낭

배낭은 트레킹에 필요한 장비를 넣고 운반하는 기능뿐만 아니라 자칫 넘어지거나 부딪혔을 때 에어백처럼 신체를 보호해준다. 자신의 체형과 코스 유형에 맞는 배낭을 준비하면 편하게 트레킹을 즐길 수 있다. 배낭은 용량별로 구분한다. 20~30리터 배낭이 가장 보편적으로 사용하는 용량으로 당일 트레킹에 적합하다. 35~50리터 배낭은 1박 2일 트레킹에 사용하기 좋다. 걷는 시간이 긴 트레킹 코스나 챙길 것이 많은 가을과 겨울에 활용하면 좋다. 55리터 이상은 1박 이상의 중장거리 트레킹이나 배낭여행에 추천한다.

#### Plus Tip | 더 준비해요!

눈이나 비가 올 때를 대비해 배낭이 젖지 않도록 씩을 방수 커버를 따로 준비하면 좋아요.

### 몸을 보호해주는 의류

트레킹 초보자라면 어떤 옷을 입어야 할지 고민될 것이다. 당일치기 트레킹이면 편안한 복장이어도 충분하지만, 시간이 오래 걸리는 트레킹이나 해외 트레킹에 도전한다면 의류는 각별하게 신경 써야 한다. 트레킹에서는 옷의 소재와 기능을 빼고 말할 수 없다. 트레킹 복장을 고를 때 최우선으로 고려할 점은 몸을 보호할 수 있어야 한다는 것이다. 평상복과 마찬가지로 상의, 하의, 겉옷 등으로 나눈다. 상의는 여름이어도 팔이 나뭇가지에 스치거나 벌레에 물리는 것을 방지하는 긴소매가 안전하다. 여름에는 수분을 흡수하고 빠르게 마르는 기능성 티셔츠를, 겨울에는 안감에 기모 소재를 덧대 가볍고 보온 기능을 갖춘 티셔츠를 선택하자. 하의는 움직임이 많으므로 신축성이 좋은 것을 고른다. 짝 꼬이는 하의는 혈액순환에 좋지 않다. 겉옷 역시 사계절 갖춰야 하는 아이템이다. 비, 바람, 눈 등으로부터 몸을 보호한다. 비바람은 막아주면서 내부의 땀을 수증기 형태로 배출하는 방수·방풍·투습 기능이 있는 겉옷을 선택한다.

#### Plus Tip | 더 기억해요!

트레킹 할 때는 겹쳐 입는 방법, 즉 레이어 시스템을 추천해요. 덥거나 춥거나 비가 오거나 눈이 오는 등 변화무쌍한 날씨에 대응하기 위해서예요. 추운 날씨에는 몸의 체온을 유지하는 것이 중요해요. 옷을 겹겹이 입어 몸 상태에 따라 입고 벗으며 일정한 체온이 유지될 수 있게 해야 해요.

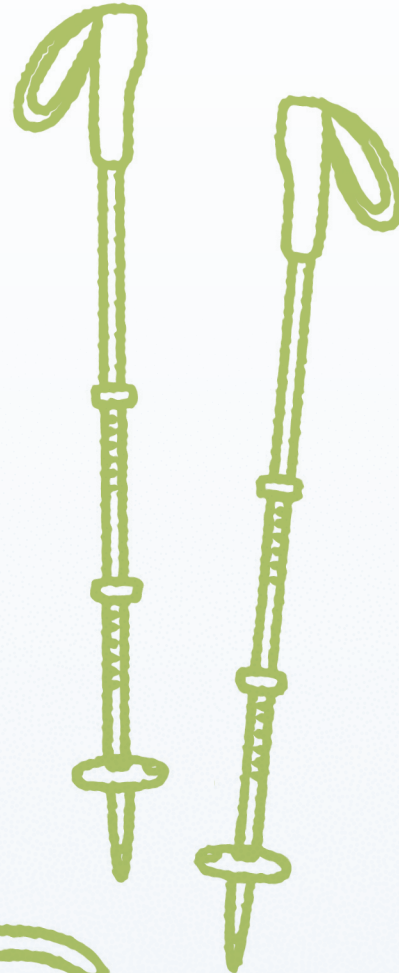


## 누구에게나 필요한 스틱

스틱은 안전한 트레킹을 위해 초보자는 물론 숙련자에게도 필요한 장비다. 무릎의 피로감을 덜어주고 험한 길에서 몸의 균형을 잡아준다. 스틱 없이 트레킹하다가 혹여 균형을 잡지 못하면 허리에 무리가 갈 수 있다. 이럴 때 스틱을 효과적으로 활용하면 안전하고 건강한 트레킹을 즐길 수 있다. 특히 평소 허리통증이 있다면 스틱은 꼭 준비하자. 하중이 분산돼 좀 더 편하게 걸을 수 있다.

### Plus Tip | 더 기억해요!

스틱은 양손에 하나씩, 2개를 사용하는 것이 좋아요. 내리막길에서 브레이크처럼 속도를 제어하고 무게를 분산해 무릎의 충격을 줄여줄 뿐만 아니라, 1개만 사용할 때보다 균형을 잡기가 수월해요. 무릎 통증이 있는 사람은 무릎관절을 잡아주는 무릎 보호대를 착용하는 것도 좋은 방법이에요.



## 기타 장비

산은 생각보다 해가 일찍 지기 때문에 늘 랜턴을 준비해야 한다. 손전등보다는 헤드랜턴이 편리하다. 선글라스는 자외선 차단뿐만 아니라 바람, 나뭇가지, 눈보라, 낙석, 먼지로부터 눈을 보호하기 위해서라도 준비하는 것이 좋다. 텀블러나 물병도 잊지 말자. 가벼운 트레킹을 할 때도 틴틴이 수분을 보충해줘야 한다. 특히 요즘 같은 여름철에는 평소 마시는 물의 양보다 넉넉하게 준비한다. 간식은 부피가 작고 열량이 높은 종류로 기호에 맞게 챙기자. 트레킹은 일상 생활에 비해 2배 이상의 열량을 소모하게 된다. 트레킹 중 적절하게 영양을 섭취하는 것도 기술이다.

### Plus Tip | 더 준비해요!

계곡이나 바다 트레킹을 할 때 휴대전화 등 물에 젖으면 안 되는 물건은 지퍼락 등을 따로 준비해 담아둬요.

# PEOPLE & HEALTH

## 건강은 밥상 위에 있다

자극적인 것에 익숙한 시대입니다.  
우리가 늘 먹는 음식도 마찬가지입니다.  
맵고 짜고, 단맛에 시나브로 우리의 입맛이 길들였습니다.  
어떻게 하면 건강하게 잘 먹을 수 있을지  
고민해 봐야 하는 요즘입니다.

바른 생활 습관 ②

### 균형 있는 식습관을 지켜요!

건강을 위해 잘 먹으려면 '골고루' 먹어야 하고, '제대로' 먹어야 합니다.

건강한 식사는 우리 몸에 필요한 모든 영양소를 균형 있게  
공급하는 것을 의미해요. 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질 등  
다양한 영양소를 골고루 섭취하고, 신선한 제철 식품도 챙기기로 해요!

## &lt; 간암, 왜 생길까? &gt;

간은 ‘인체의 화학공장’, ‘제2의 심장’이라고 불릴 만큼 중요한 기관이다. 간은 탄수화물 대사, 단백질 대사, 지방 대사, 담즙산과 빌리루빈 대사, 비타민과 무기질 대사, 호르몬 대사 등 수많은 대사 작용에 관여한다. 또 혈액 속에 침입한 세균을 탐식·파괴하고, 소화에 도움이 되는 담즙을 만들며, 혈액응고 인자와 단백질을 합성한다. 이렇듯 간은 여러 중요한 기능을 담당한다. 따라서 ‘간 때문이야’라는 CM 송에서 말하듯, 간이 지치면 피로를 느낄 가능성이 크다.

문제는 간이 웬만큼 나빠지기 전에는 아무런 증상을 나타내지 않는다는 점이다. ‘침묵의 장기’라고 불리는 것도 이 때문이다. 간 질환이 이미 진행되고 있는데도 자기 건강을 과신하거나 과음을 일삼다가, 간경변이나 간암이라는 질병에 걸리고 나서야 후회하는 사람이 많다. 따라서 간 질환은 예방접종과 정

기검진으로 꾸준히 관리해야 하는 질환이다.

간에 발생하는 악성종양 중 가장 빈도가 높은 것이 전이성 간암이다. 하지만 간에서 일차적으로 발생하는 악성종양 중 가장 빈도가 높은 것은 간세포에서 기원하는 간세포암으로, 이를 일반적으로 간암이라고 부른다.

간암 환자는 대부분 증상을 못 느껴 우연히 간암을 발견하는 일이 많다. 종양이 커지면 오른쪽 윗배에 덩이가 만져질 수 있고, 종양이 진행되면 황달, 식욕부진, 체중감소가 나타날 수 있다.

국내에서 가장 흔한 간암의 원인은 B형 간염바이러스다. 그 뒤를 알코올성 간염, C형 간염바이러스가 따른다. 식습관이 서구화하고 비만 인구가 증가하면서 비알코올성 지방간염도 원인으로 부상하고 있다.

## 인하대병원

## 소화기내과 간암 전문

이진우 교수, 진영주 교수,  
유정환 교수

당신의  
간은 건강한가요?

### < 소리 없는 간암의 치료법 >

간암은 복부초음파와 종양표지자로 선별검사를 한 뒤 조영제를 이용한 복부 CT, MRI, 혈관조영술로 진단한다. 모호할 때는 조직 검사를 시행한다.

간암은 어느 암종과 달리 치료법이 매우 다양한 편인데, 간절제술, 간이식술, 경동맥 화학색전술, 경피적 에탄올 주입술, 고주파열 치료, 방사선 치료, 표적 항암제 치료 등이 대표적이다.

이 중 가장 효과적인 치료법은 간암의 수술적 절제다. 간절제술은 종양 절제가 가능하면서 간경변증이 없거나 그 정도가 심하지 않아 간 기능이 충분하다고 판단될 때 우선으로 고려한다. 수술은 암으로 생각되는 병변과 주변의 정상 조직을 적절히 절제해 재발 우려를 낮추는 방향으로 진행된다.

간이식은 암과 함께 기능이 심하게 저하된 간을 모두 제거한 후 건강한 간을 이식하는 방법이다. 간암뿐만 아니라 간암이 생기도록 한 병든 간 자체를 바꾸는 수술법이기 때문에 가장 이상적인 치료법으로 손꼽히지만, 이미 진행된 간암에 대하여 간이식을 하면 재발이 빈번하므로 초기 간암에 효과적인 치료법으로 알려져 있다.




간암의 수술적 절제가 불가능할 때는 간암에 영양분과 산소를 공급하는 혈관을 막는 경동맥 화학색전술(TACE), 간암에 알코올을 주입하여 간암 세포를 죽이는 경피적 에탄올 주입술(PEIT), 고주파를 이용하여 간암을 태우는 고주파열 치료(RFA) 등 국소 치료를 할 수 있다.

### < 일상에서 간암을 예방하려면 >

간암은 초기에 치료하면 좋은 결과를 얻을 수 있다. 따라서 정기적인 건강검진으로 간 건강을 관리하는 일은 매우 중요하다. 또 활동적인 간염이 있는 경우 간암 발생률이 증가하므로 간염을 적극적으로 치료해야 한다. B형 간염 항체가 없다면 반드시 예방접종을 하고, 음주를 삼가며, 체중 관리에 신경 써야 한다.

아울러 간암을 발견해 치료했다라도 기저 간 질환에 의해 새로

운 간암이 발생할 수도 있으므로 정기적인 추적 검사는 필수다. 간암 예방과 치료를 위해서는 생활 습관 교정도 함께 진행해야 한다. 이 과정에서 일반적으로 알려진 민간요법이나 한약, 건강식품 등 사용을 주의한다. 특히 시중에 알려진 민간요법이나 대체요법은 드물지만 급격한 간 기능 저하를 가져올 수 있으므로, 꼭 의료진과 상의해 복용 등을 진행하자. 식사는 모든 영양소를 골고루 섭취하는 것이 중요하다.

<p>간암의 주요 발병 원인</p>	 <p>B형 간염바이러스 C형 간염바이러스</p>	 <p>과도한 음주</p>	 <p>지방간</p>
-------------------------	--	--	--

간암은 우리나라 전체 암 발생 순위 7위, 암으로 인한 사망 순위 2위다. 하지만 ‘침묵의 장기’라고 불리는 간은 웬만큼 나빠지기 전에는 아무런 증상을 나타내지 않는다. 간암은 초기에 치료하면 좋은 결과를 얻을 수 있으므로 정기적인 건강검진으로 간 건강을 관리하는 것이 무척 중요하다. 원인부터 치료, 예방까지 간암의 모든 것을 알아봤다.

글 편집부 감수 인하대병원 소화기내과



## 더 나은 삶을 제안하는 마이크로바이옴센터

인하대병원은 2020년 1월에 경인 지역 최초로 마이크로바이옴센터를 개소했다. 장내세균에 관심 있는 여러 과가 함께 모여 다학제로 운영하며, 대변 이식을 통해 다양한 질환의 치료 가능성을 연구하고 있다. 센터의 주요 인물에게 듣는 마이크로바이옴센터 이야기.

글 편집부 사진 백기광(스튜디오100)

### 경인 지역 최초로 개소한 마이크로바이옴센터

‘마이크로바이옴’은 마이크로바이오타(Microbiota, 미생물군)와 게놈(Genome, 유전정보)의 합성어다. 특정 환경에 존재하는 세균, 바이러스, 곰팡이 등 모든 미생물과 그들의 유전정보 전체를 말하는 것으로, 최근에는 특히 인체에 존재하는 미생물 군집을 지칭하는 용어로 많이 사용된다.

인체에는 100조 개의 미생물이 존재하는데, 주로 위장관 특히 대장에 95% 이상 존재하며, 다양한 질환의 발생에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 인하대병원은 2016년부터 국내에서 선도적으로 항생제 유발(클로스트리듬 디피실레) 장염 치료에 대변 이식(Fecal Microbiota Transplantation, FMT)을 시행했고, 장내세균과 관련된 다양한 질환 치료 가능성 연구에 돌입하여, 항생제 내성, 과민성대장염, 궤양성 대장염 등에 대한 대변 이식 임상시험을 시행하고 논문도 발표했다. 이를 바탕으로 2020년 1월에 경인 지역 최초로 마이크로바이옴센터(대변이식센터)를 개소했다.

### 여러 과가 함께 모여 다학제로 운영한다

마이크로바이오타는 인체에서 여러 가지 기능을 한다. 면역 체계를 성숙시키고, 인체 세포의 증식과 혈관 신생에 관여하며, 장내 내분비 기능, 신경학적 신호전달, 골 밀도조절, 병원균의 증식 억제 등과 인지기능에까지 관여하는 것으로 알려졌다. 또한 에너지와 비타민, 신경전달물질 생산, 특정 약물의 대사와 외부 독소 제거 등과도 관련이 있다.

이렇게 다양한 기능을 하는 마이크로바이옴(Microbiome) 연관 질환은 위장관 질환뿐 아니라 간질환, 췌담도질환, 심혈관 질환, 비만, 당뇨 등 대사질환, 치매, 자폐증, 우울증 등 정신질환, 아토피와 탈모 등에까지 확대되고 있다.

따라서 마이크로바이옴에 대한 지식과 효과적인 마이크로바이옴 교정 기술, 더욱 편리하고 발달한 FMT 기술이 확보된다면 다양한 질환의 치료와 건강 개선 효과를 가져올 수 있으리라 기대한다.



마이크로바이옴센터 권계숙 센터장(소화기내과 교수)

## 환자의 안전과 치료를 위하여

소화기내과 신용운 교수가 초대 센터장으로 초석을 다지고, 현재 소화기내과 권계숙 교수가 마이크로바이옴센터의 센터장을 맡고 있다. 그는 환자의 안전과 치료를 가장 중요한 가치로 여기며 센터장의 역할을 충실히 수행하고 있다.



인하대병원 마이크로바이옴센터는 지난 2~3년간 350례가 넘는 대변 이식(FMT)을 시행하여, 국내에서 단일기관으로 가장 많은 대변 이식을 시행한 유일한 기관입니다. 이렇게 압도적으로 많은 FMT 경험이 인하대병원의 강점이며, 다양한 질환에 대한 FMT 경험을 바탕으로 국내 FMT 연구 분야에서 주도적 역할을 할 것으로 생각합니다.

또한 인하대병원은 마이크로바이옴센터 내에 분변 이식을 위한 'Stool Bank'를 자체 운영하고 있습니다. 이는 마이크로바이옴의 강력한 교정 도구인 FMT의 전반적인 이해와 수행이 통합적으로 이루어지도록 해줍니다. 그뿐만 아니라 마이크로바이옴 연구회가 있어 활발한 학술 활동을 할 수 있는 것이 큰 강점입니다. 마이크로바이옴에 관심이 있는 소화기내과, 신경과, 입원외과, 소아청소년과, 희귀질환센터, 알레르기내과, 신장내과, 피부과, 감염내과, 이비인후과 등 다양한 분야의 전문가가 포진해 의견을 교환하며 활발한 연구를 진행 중이라 FMT 관련해 많은 도움을 받고, 함께 연구 범위를 확장해가고 있습니다.

마이크로바이옴센터의 중심 가치는 아직 밝혀지지 않은 원석과 같은 마이크로바이옴의 의학적 가치를 과학적으로 증명하고, 치료 수단으로 발전시켜 이를 통해 소화기질환뿐만 아니라 마이크로바이옴과 연관된 다양한 질환으로 고통받는 환자들에게 안전하고 효과적인 치료를 제공하는 것입니다. 즉, 환자의 안전과 치료를 가장 중요한 가치로 생각합니다.

마이크로바이옴센터는 앞으로 국내 최대 FMT 수행 병원으로서 FMT와 연관된 연구 결과물을 공유하여 국내 FMT 프로토콜을 확립하고, 많은 환자가 안전한 FMT 치료 혜택을 누릴 수 있도록 선두에서 표준화 작업을 해나갈 것입니다. 또한 특정 질환과 마이크로바이옴의 연관성을 밝히는 기초 연구는 물론이고, 다양한 질병에 적용할 수 있도록 FMT에 대한 인식을 고취하고 FMT 시행의 준비과정을 자동화하는 기기를 공대 교수진과 함께 개발 중입니다. 장기적으로는 FMT의 적응증을 넓혀갈 수 있도록, 유익한 세균을 배양해 상용할 수 있는 캡슐 등 신약 개발에 도움을 주고자 합니다.



소화기내과 2년 전임의 과정을 거치고 인하대병원에 온 입원외과 이정환 교수는 입원환자를 위주로 진료한다. 마이크로바이옴센터에서는 전체적인 연구에 대한 실무 총괄을 맡고 있다.

입원외과 이정환 교수

## 환자를 생각하며 시작한 연구

진료 분야는 중증 복합질환 환자, 중환자 이후 환자 치료입니다. 환자에게 좀 더 가까이 가기 위해 조금은 생소한 입원외과를 원내에서 처음 시작했습니다. 대변 이식 분야는 퇴직하신 신용운, 방병욱 교수님의 소개로 2018년부터 시작해 마이크로바이옴센터 설립 초창기부터 관여해왔습니다.

현재 마이크로바이옴센터에서는 전체적인 연구에 대한 실무를 총괄하고 있습니다. 연구 분야는 대변 내 다제 내성균 제거를 위한 대변 이식 연구입니다. 다제 내성균은 VRE(반코마이신 내성 장구균), CRE(카바페넴 내성 장내세균)를 일컫는데, 오랜 항생제 사용으로 내성이 생긴 균주입니다. 심각한 감염을 일으키기도 하지만 장내세균 속에 침착하여 계속 배출되면 감염병 관리를 위해 환자를 격리 조치합니다. 이때 환자의 생활이나 치료에 제한이 생기게 됩니다.

이 연구를 시작하게 된 계기는 제가 만나는 환자들을 보면 서입니다. 제 환자는 대부분 중증이고 재활이 필요한데, 다제 내성균으로 격리되면서 아무 것도 못하고 상태가 나빠지는 상황이 안타까워서 연구를 시작했고, 현재 어느 정도 성과를 내면서 학회 발표와 논문 발표를 준비하고 있습니다. 내성균이 제거된 환자들이 고맙다고 인사해주고, 재활을 시작하는 모습에 보람을 느낍니다.

한편, 대변 이식으로 여러 가지 부수적 효과들이 나타나 치매 등 다른 연구도 진행 중입니다. 그만큼 장내세균은 건강의 여러 분야와 연관되기에 건강한 장내세균을 유지하는 게 중요합니다. 환자들이 평소 먹는 음식이 중요하다라는 사실을 잊지 않기를 바랍니다.



입원외학과 박수현 교수

## 신경계 질환 연구를 진행하는 꿈

입원외학과 박수현 교수는 신경계 중환자를 담당한다. 신경과 전공인 그는 마이크로바이옴센터 내에서 신경학적 질환에 많은 관심을 기울인다. 그중에서도 인지기능과 마이크로바이옴의 관계 연구를 진행하고 있다.

이화여대를 졸업하고 동국대학교병원 신경과를 거쳐 서울대학교병원 신경계 중환자 전임의를 하고, 2019년 11월에 인하대병원으로 왔습니다.

저는 신경계 중환자를 담당하고 있습니다. 신경과 내에서도 중환인 환자를 보기 때문에 환자뿐만 아니라 환자 가족들과 어떻게 의사소통해야 환자에게 도움이 되는 치료를 할 수 있는지 늘 고민합니다. 이런 고민이 마이크로바이옴과 무슨 관계냐고 생각하는 분도 있을 겁니다. 하지만 외국에서는 이미 마이크로바이옴의 중환자 치료에 대한 적용과 연구가 활발히 이루어지고 있습니다. 해외 학회에서 마이크로바이

옴을 접하고 서울대학교병원 신경계 중환자실의 고상배 교수님과 김태정 교수님께 배우면서 더욱더 관심을 가지게 되었습니다.

신경과 전공인 만큼 마이크로바이옴센터 내에서 신경학적 질환에 관심이 갑니다. 그중에서도 인지기능과 마이크로바이옴의 관계 연구를 진행하고 있습니다. 고령화 사회가 되면서 치매 유병률이 늘고, 이로 인한 사회경제적 문제가 함께 늘고 있는 상황을 인식해 치매 관련 환자 연구를 진행하고 있고, 차차 연구 범위를 넓혀갈 예정입니다.

FMT는 신의료 기술입니다. 따라서 아직은 FMT를 시행할 수 있는 환자의 범위가 작지만, 앞으로 FMT 적응증을 늘릴 수 있다면 많은 질환의 치료에 도움이 될 것입니다. FMT를 통한 연구가 인하대병원에서 활발히 이루어지고 있는 만큼 큰 책임감을 느끼며 더욱 열심히 연구하겠습니다. 마이크로바이옴과 뇌의 연관성은 무궁무진하기에 치매 이외의 신경계 질환에 도움이 되는 연구를 진행하는 것이 제 꿈입니다.

소화기내과 신종범 교수

## 환자의 미래를 돌보는 의사가 되자!



‘환자의 지금뿐만 아니라 미래를 돌보는 의사가 되자’라는 말을 늘 마음에 새기는 소화기내과 신종범 교수. 그래서 그는 마이크로바이옴센터의 연구와 역할에 더 힘을 낸다.

2020년부터 인하대병원에서 진료하고 있으며 2021년에 조교수로 발령받아 진료와 연구 교육을 병행하고 있습니다. 대한장연구학회 마이크로바이옴 연구회 연구위원으로 활동하고 있으며, 최근에는 FMT registry 주관 연구자로 국내 FMT에 대한 분석 연구도 시행하고 있습니다.

현재 염증성 장 질환 환자에 대한 진료와 FMT를 시행하며, 내시경 절제가 가능한 조기 위 대장암에 대한 내시경 시술을 시행하고 있습니다. 대장에는 인체 내 마이크로바이옴의 95%가 존재합니다. 점점 대장암 발생과 연관된 미생물에 관한 연구가 활발해지고, 염증성 장 질환의 발생 원인 중 하나가 장내 미생물로 주목받고 있는 만큼 현재의 진료와 마이크로바이옴은 밀접한 관련이 있습니다.

제 진료 철학은 ‘환자의 지금뿐만 아니라 미래를 돌볼 수 있는 의사가 되자’는 것입니다. 현재의 암이나 질환 치료와 더불어 질환의 조절 및 재발 그리고 회복까지 다룰 수 있을 것으로 기대되는 마이크로바이옴이 이런 진료 철학과 관련해 제게 열정을 불어넣어 줍니다. 그래서 더욱 마이크로바이옴센터의 연구와 업무를 열심히 수행하게 됩니다. 저는 FMT 수행과 분변 검체 획득, 분석 그리고 FMT 수행을 위한 Stool Bank 운영을 담당하며, C.difficile 감염, 염증성 장 질환, 과민대장증후군 그리고 Autism(자폐 장애) 등 FMT 수행과 관련한 업무를 맡고 있습니다.

앞으로 FMT가 건강에 미치는 영향에 관한 추가 연구를 통해 질병 치료 목적의 인체 유래 프로바이오틱스를 찾아내고, 많은 환자가 좀 더 안전하게 FMT를 통해 치료받고 건강을 회복하는 데 기여하고 싶습니다.

차보람 교수는 인하대병원에서 내과 수련을 받고 현재 소화기내과 임상조교수로 근무하고 있다. 마이크로바이옴센터에서 운동성 위장관 질환의 마이크로바이옴 이식 효과 관련 연구를 진행하고자 계획하고 있다.

저는 위장관 분야 중 특히 상부 치료 내시경 및 상하부 운동성 질환이 전문 분야입니다. 본원에서 수련했기 때문에 전공의 때부터 대변 이식술의 준비서부터 치료 효과까지 직접 확인해왔습니다. 그래서 해결되지 않은 위장관 환자의 마지막 치료로 마이크로바이옴 이식을 떠올릴 수밖에 없습니다. 저는 위장관 운동성 질환 환자들을 중점적으로 보고자 합니

다. 아직 시작 단계라 큰 역할은 못 하지만, 이미 보고된 운동성 위장관 질환의 마이크로바이옴 이식 효과를 바탕으로 저 또한 이에 관련된 연구를 하려고 계획 중입니다. 현재는 마이크로바이옴 이식센터의 기준에 따라 재발성 혹은 불응성 클로스트리듬 감염 환자에게서 적극적으로 대변 총이식을 도모하고자 병원 내 협의 진료를 통해 대변 총이식의 치료 적용을 권장하고 있습니다.

건강하고 균형 잡힌 마이크로바이옴의 중요성은 위장관 질환뿐 아니라 신경과, 피부과, 소아청소년과 등 거의 모든 과의 질환에서도 입증되고 있습니다. 마이크로바이옴센터에서는 여러분에게 해결되지 않은 질환의 최종 해결책이 될 수 있도록 끊임없이 연구하고 입증해내겠습니다.

소화기내과 차보람 교수

해결되지 않은 질환의 최종 해결책이 될 수 있도록



영화 <특전 유보트>와  
<붉은 10월>  
잠수함 이야기

잠수함을 타보고 싶다면 제주도 서귀포나 우도에 가면 된다.  
꼭 그렇게 실행에 옮기지 않더라도 안방에서 잠수함을  
타고 심해를 유영하는 전율(Thrill)과 박진감(Suspense)을  
즐길 수 있다. 잠수함 영화를 보는 것이다.

글 송준호(신장내과 과장) 사진 네이버 영화 스틸컷



### 어두운 심해를 가르는 잠수함

잠수함에 대한 가장 오랜 기억은 만화영화 <마린보이>에 나오는 작고 빨간 예쁜 잠수정이다. 문방구에서 산 작은 플라스틱 모델을 조립해서 물 대야에서 텀벙거리며 놀던 추억이 떠오른다. 상상 속에는 항상 인어 아가씨와 돌고래가 잠수정 옆을 호위하였다. 조금 더 커서 제법 두꺼운 책을 읽을 무렵에는 쥘 베른의 『해저 2만리』가 마음을 휘어잡았다.

『해저 2만리』에는 70미터 길이의 경이로운 잠수함 ‘노틸러스’호가 나온다. 전기의 힘으로 달리며 하루 한 번씩 수면으로 나와 공기를 저장한다. 선장 네모 함장은 1,200권의 장서와 루브르 박물관 수준의 예술 작품이 보관된 서재에서 시간을 보낸다. 웬만한 포탄에 흠집 하나 나지 않고, 시속 80킬로미터로 해저 화산 속과 심해 1만4,000미터를 종횡한다. 무서운 적은 대왕오징어 정도다. 미국은 세계 최초의 원자력 잠수함에 ‘노틸러스’라는 이름을 붙여 경애심을 표했다.

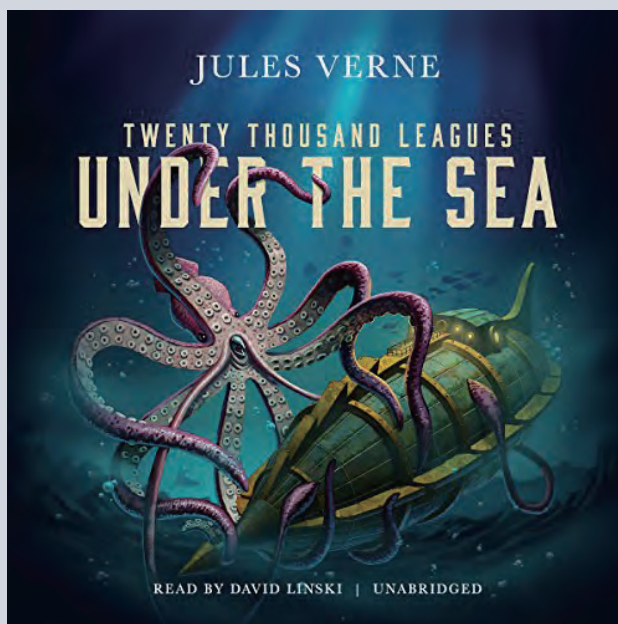
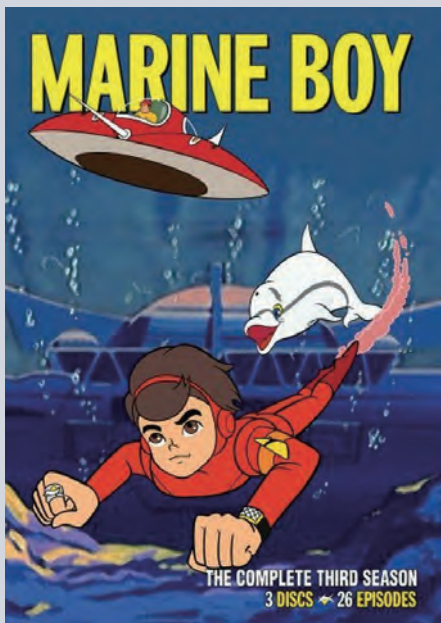
마린보이와 노틸러스의 환상을 잇을 무렵, 잠수함은 경외와 동경의 대상에서 위압적인 기동 무기로 바뀌고 호기심의 잠수함 속은 긴장과 폐소 공포증의 공간이 되었다. 사실 잠수함은 처음부터 음험하고 비밀스러운 무기로 만들어졌다. 잠수함을 처음 고안한 인물은 증기선을 만든 로버트 풀턴이다. 풀턴은 ‘노틸러스’라고 이름 붙인 잠수함을 프랑스 정부에

팔려 했다. 실물을 만들어 센강에서 실연까지 했지만 나폴레옹 황제의 반응은 별로 신동치 않았고 판매는 실패했다.

잠수함이 실전에 사용된 것은 미국 독립 전쟁 때까지 거슬러 올라간다. 타르를 바른 양조용 나무통에 오늘날 유원지의 오리배와 같은 원리의 동력으로 움직이게 한 1인용 잠수함이다. 독립군은 이 잠수함 ‘터틀’을 보내 영국 군함을 공격했다. 물론 실패로 끝났다.

남북전쟁 때는 제법 모양을 갖춘 12미터 길이의 잠수함을 남군이 만들어 해상봉쇄를 하고 있던 북군의 군함을 공격했다. 헨리호(CSS Hunley)라 불린 이 잠수함은 북군의 군함을 침몰시키고 자신도 실종되었다. 이 이야기는 1999년 아만드 아산테와 도널드 서덜랜드 주연의 <헨리호의 최후>라는 TV 영화로 만들어졌다.

잠수함이 주는 시각적 효과는 정말 멋지다. 어두운 심해를 가르는 유선형의 모습은 은하 속을 항해하는 우주선 같다. 깊은 심해의 잠수함 속은 외부와 단절된 금속적이면서 고독한 공간이다. 마치 어두운 소극장 연극 무대와 같다. 조종실과 함장실, 그리고 승무원실의 한정된 공간에는 항상 긴장과 알력이 맴돈다. 잠수함 대 잠수함의 추격전, 구축함과 잠수함의 목숨을 건 각축 대결은 손에 땀을 쥐는 박진감을 제공한다. 게다가 잠수함에는 한 도시를 날릴 핵미사일이 있어 때로는 인류의 존망을 한 손에 쥐기도 한다. 잠수함을 주제로 만든 영화는 재미없게 만드는 것이 어려울 듯싶다.



◀◀  
<마린보이>의 P1-0호와 쥘 베른 『해저 2만리』의 노틸러스호.

## 잠수함을 주제로 만든 영화들

잠수함 영화의 초기 걸작 중에는 로버트 미첨과 커트 주겐스 주연, 딕 포웰 감독의 <상과 하(1957)>가 있다. 추적하는 구축함과 반격하는 유보트의 치밀한 대결을 그린 영화다. 아래에 무엇이 도사리고 있을지 모르는 구축함의 두려움과 깊은 수중에서 매몰되어 위로부터 내려오는 공격을 피해야 하는 잠수함의 공포를 치열하게 그렸다. 얼마 전 애플 TV로 공개된 톰 행크스의 <그레이하운드(2019)>도 맥을 같이 하는 영화다. 2차 대전 당시 수송 선단을 공격하는 유보트와 이를 호위하는 구축함 그레이하운드의 숨 막히는 각축을 그렸다. 전투의 심리적 상황과 적 간에 신사적 공감대를 묘사한 점에서 <상과 하>가 한 수 위다.

토니 스콧 감독의 <크림슨 타이드(1995)>는 핵전쟁이 발발한 상황에서 외부와 연락이 완전히 끊긴 핵 잠수함 내부에서 일어나는 상황을 그린다. 통신은 끊기고 프로토콜대로 핵미사일을 발사하느냐 하지 않느냐를 판단해야 상황에서

선장과 부선장은 치열하게 대립한다. 관록의 진 핵크만과 당대의 대세 배우 덴젤 워싱턴이 자신이 믿는 최선에 충실한 두 군인의 역할을 수려하게 연기한다.

잠수함을 무대로 한 재난 영화도 있다. 남자보다 하드보일드한 영화를 만드는 것으로 정평 난 캐서린 비글로우 감독이 해리스 포드와 함께 만든 <K-19 위도우메이커(2002)>다. 소련 최초의 원자력 잠수함에서 원자로 누수 사고가 발생하자 폭발을 막기 위해 임무를 수행하는 선장과 대원들의 희생을 그린다.

가장 철학적인 영화는 스탠리 크레이머의 <그날이 오면(1959)>일 것이다. 핵전쟁으로 호주를 제외한 전 세계가 파멸한 지구에 홀로 남은 잠수함 이야기를 다루었다. 더 이상 피할 곳이 없이 방사능이 밀려오는 절체절명의 상황에서 잠수함의 선장과 승무원들은 캘리포니아에서 발신되는 전파 신호를 포착하고 그곳을 향한다. 그레고리 펙, 에바 가드너, 프레드 아스테어, 안소니 퍼킨스 등 당대의 명우가 모여 인류 최후의 날을 보내는 군상들을 담담하게 연기한다.

“바다는 살아 있는 무한입니다.

오직 이곳에서 인간은 독립을 누릴 수 있습니다.

여기 있으면 나는 어떤

지배자도 인정하지 않습니다.”

- 네모 선장, 해저 2만리 -



<특전 유보트>는 잠수함 영화의 규범을 보여준다.

나사 하나, 밸브 하나, 승선원들의 피폐한 일상까지 세세하게 묘사한 극사실주의적 영화다. 관객은 영화를 보는 동안 실제 잠수함의 삶을 경험한다. 천신만고 끝에 U-96의 승무원들은 연합군의 대대적 공습으로 침몰하는 잠수함을 바라보며 죽어간다.



## 잠수함 영화의 규범을 보여주는

### <특전 유보트>

이번 호에서 소개할 <특전 유보트(Das boot)>(1981)는 볼프강 페터젠이 만든 독일 영화다. 주겐 프로크노가 U-96 함장을 열연한다. 로타르 G. 부크하임이 2차 대전 때 U-96을 타고 승선했던 경험으로 쓴 소설이 원작이다. 원래 5시간이 넘는 6부작 TV 미니시리즈를 2시간 30분으로 편집하여 영화로 만들었다.

독일군에게 패전의 기운이 감돌던 1941년 출항한 U-96은 몇 번의 폭풍우와 연합국 구축함의 공격을 견뎌 내며 오랫동안 항해 임무를 수행한다. 가장 중요한 임무는 연합군의 수송 선단을 침몰시키는 일이다. U-96은 수송 선단을 공격해 임무를 완성했지만 바다에 떠다니는 수송선 선원들을 수 시간이 지나도 구조하지 않는 연합군에 분노를 느낀다. 구축함의 집요한 공격을 6시간의 정속 운항으로 겨우 따돌리기도 하고, 잠수함이 견딜 수 있는 최저 깊이보다 더 아래로 내려갔다가 15시간의 수리 끝에 떠올라 살아 나기도 한다. 천신만고 끝에 정박항에 돌아온 U-96은 연합군의 대대적 공습을 받는다. 수만 킬로의 수중 여행에서도 살아남았





소련의 체계에 환멸을 느낀 마르코 라미우스 대령(손 코네리)은 몇 개 도시를 날릴 수 있는 핵탄두를 탑재한 '붉은 10월'호와 함께 망명을 시도한다. 미국은 초경계 태세에 들어가고 소련은 추적자들을 보낸다. 제3차 세계대전을 촉발할지 모르는 긴장 상황에서 CIA의 정보분석가 잭 라이언(알렉 볼드윈)은 라미우스의 의도를 알아차리고 붉은 10월호를 데려오기 위해 동분서주한다.

던 승무원들은 아이러니하게 안락한 항구에서 침몰하는 잠수함을 바라보며 죽어간다.

<상과 하>와 함께 <특전 유보트>는 잠수함 영화의 규범을 보여준다. 오랜 항해에 피폐해 가는 승무원들의 심리 묘사 뿐 아니라 유보트를 벨브와 나사 하나, 소리까지 하나하나 그대로 묘사한다. 배우들은 점점 덩수룩해지고 햇빛을 못 봐 얼굴빛이 시들어 간다. 식량은 떨어지고 빵에는 곰팡이가 피어난다. 영화를 보는 동안 우리는 실제 잠수함의 삶이 어떠한지 알게 된다.

### 잠수함 액션의 걸작

#### <붉은 10월>

<붉은 10월>(1990)은 <다이 하드>, <프레데터>의 존 맥티어난이 감독하고 <스피드>의 안 드봉이 촬영한 당대 액션 대작이다. 손 코너리와 알렉 볼드윈이 열연한다. 원작은 테

크노 스릴러라는 장르를 창시해 1990년대를 휩쓴 톰 클렌시의 동명의 처녀작이다. 1975년 소련 해군 프리깃함 '스트로제보이' 망명 사건에서 모티브를 얻어 9년간 집필 끝에 완성한 소설이다. 일개 보험 중개인이었던 클렌시는 이 작품으로 베스트셀러 작가가 되고 레이건 정부의 군사정책 자문까지 맡았다.

소련의 체계에 환멸을 느낀 마르코 라미우스 대령(손 코네리)은 몇 개 도시를 날릴 수 있는 핵탄두를 탑재한 타이푼급 전략 핵잠수함 '붉은 10월'과 함께 망명을 시도한다. 붉은 10월호의 돌발 행동은 양국을 초긴장에 몰아넣는다. 라미우스의 의도를 모르는 미국은 초경계 태세에 들어가고 소련은 붉은 10월호를 격침하기 위해 추적 잠수함을 보낸다. 자칫하면 제3차 세계대전으로 번질지 모르는 대립 상황에서 CIA의 정보분석가 잭 라이언(알렉 볼드윈)은 유일하게 붉은 10월호의 의도를 알아차리고 라미우스와 붉은 10월호를 데려오기 위해 동분서주한다.

이 영화는 잠수함 액션의 걸작이다. 특히 붉은 10월호와 이를 추적하는 미 해군 USS 델러스의 추격전은 잠수함 전투의 압권이자 모범이다. 최근까지도 <U571>(2000), <팬텀 : 라스트 커맨다>(2013), <올프 콜>(2019), <헌터 킬러>(2018) 등 다양한 수준의 잠수함 영화가 나왔지만, <상과 하>와 함께 이번 호에서 소개하는 두 작품은 꼭 추천한다. 우리나라에도 잠수함 영화가 하나 있었다. 민병천 감독, 최민수, 정우성 주연의 <유령>(1999)이다. 각본은 당시 신예였던 봉준호가 썼다. 우리나라에도 이런 영화가 있었다는 기분으로 볼 만하다.

잠수함을 타보는 경험을 하고 싶다면 제주도 서귀포나 우도에 가면 관광객에게 잠수함 경험을 제공하는 곳도 있다. 그렇게 하지 않더라도 안방에서 잠수함을 타고 심해를 유영하는 스릴과 서스펜스를 즐길 수 있도록 잠수함 영화 두 편을 추천해 보았다. 상상 속에서 U-96이나 붉은 10월 호의 승무원이 되어서 시원한 여름을 보내시길 바란다. 심해가 우리를 기다리고 있다.



글을 쓴 **송준호 교수**는 인하대병원 신장내과 과장이자 진료와 연구로 바쁜 일정 속에서도 매 주 한 두 편 새 영화와 옛날 영화를 찾아보는 영화광으로 통한다. 수천 편의 영화를 감상한 그가 고심 끝에 선별해 매호 소개하는 영화 두 편을 챙겨보다 보면 어느 틈에 영화가 더 좋아질 것이다.

## 뜨거운 여름을 이겨내는 궁극의 맛

5월부터 30도에 육박하는 더위가 찾아오면서 올여름은 '지난해보다 무더울 전망'이라는 기상청 예보에 힘이 실린다. 특히 잘 챙겨 먹어야 하는 여름이다. 훈제오리부추찜과 초계국수로 다가올 삼복더위를 슬기롭게 이겨내자.

사진 백기광(스튜디오100) 요리&스타일링 박정윤(노하우스)



### 여름 중 가장 무더운 삼복더위에는

무더운 여름을 날 때 보양 음식이 빠질 수 없다. 여름철 불볕더위와 열대야는 우리의 마음과 몸을 쉬이 지치게 한다. 땀을 많이 흘려 체력 소모가 큰 시기에 보양식으로 영양 보충을 해주는 것이다. 오리고기는 필수 아미노산 8종이 풍부하게 들어 있으며 비타민 A와 단백질이 풍부해 체내 병균 저항력을 높이고, 세포 재생에 도움을 주는 것으로 알려졌다. 담백한 맛을 사랑하는 훈제오리부추찜에 도전해보자.

### 훈제오리부추찜

#### [재료(2인 기준)]

훈제오리 400g, 부추 한 줌, 양파 1/2개  
 간장 소스 간장 2T, 식초 1T, 올리고당 1T, 청양고추 1/2개,  
 홍고추 1/2개, 통깨 적당량

#### [만들기]

1. — 부추는 한입 크기로 썰고, 양파는 채 썰고, 간장 소스에 넣을 고추는 다진다.
2. — 분량의 양념을 섞어 간장 소스를 만든다.
3. — 찜기에 양파를 깔고 위에 훈제오리를 올려 6분 정도 찌다가, 부추를 올려 2분 정도 찜다.
4. — 준비한 간장 소스를 곁들여 완성한다.



36





### 우리에게 친숙한 닭고기

1년에 전 세계적으로 약 660억 마리가 소비되는 닭은 세계인이 즐겨 찾는 식재료 중 하나다. 닭갈비, 찜닭, 닭볶음탕, 치킨 등 다양한 모습으로 변신하며 우리의 입을 즐겁게 해준다. 닭고기에는 불포화지방산, 비타민 B, 아미노산 등 영양 성분이 풍부해 성인병, 심혈관계 질환 예방, 피로 해소 등에 도움을 주는 것으로 알려졌다. 닭의 내장을 빼고 인삼, 대추, 찹쌀 등을 넣어서 고아 만드는 삼계탕은 여름철 대표 보양식이다. 이열치열 삼계탕도 좋지만, 올해는 닭을 이용해 시원하게 즐길 수 있는 여름 별미, 초계국수를 만들어보자.

## 초계국수

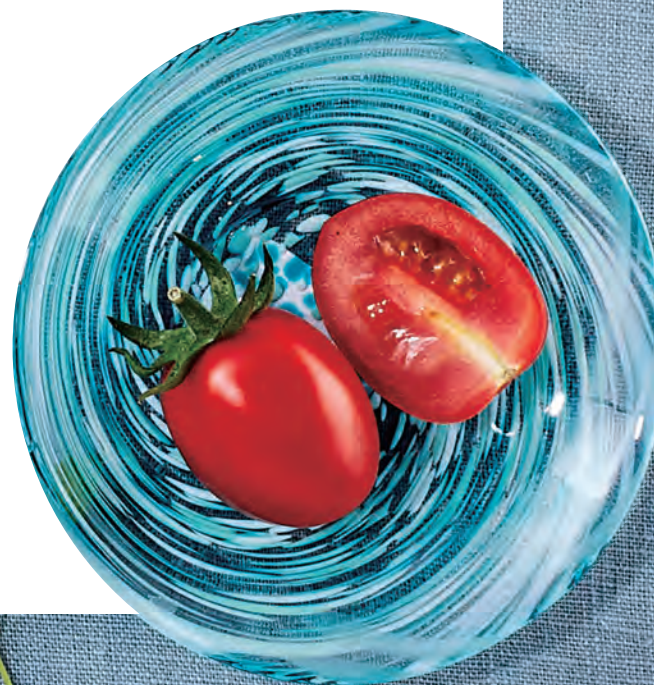
### [재료(2인 기준)]

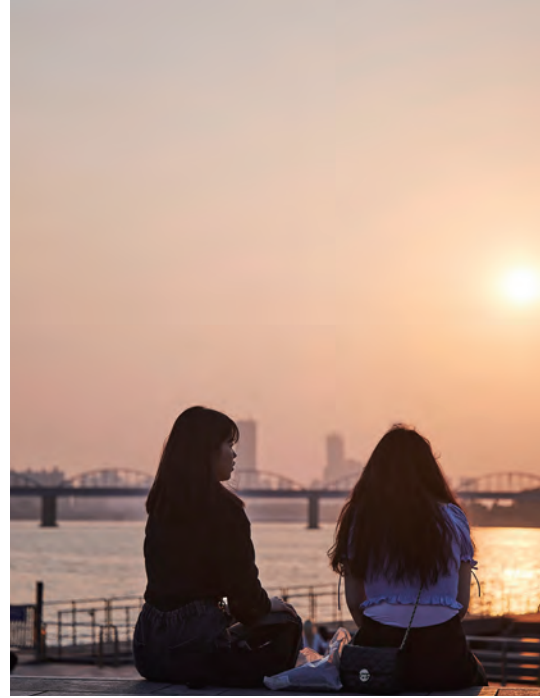
닭 1/2마리, 양파 1/2개, 대파 1/2대, 마늘 4개, 통후추 1T, 청주 1T,  
오이 1/2개, 방울토마토 1개, 국수면 400g 통깨 적당량  
고기 밑간 소금 1/3T, 참기름 1T  
육수 냉면 육수 2봉지, 닭 육수 2컵, 설탕 1T, 식초 및 겨자 적당량

### [만들기]

1. — 냄비에 닭과 양파, 대파, 마늘, 통후추, 청주를 넣고 푹 삶는다.
2. — 푹 무르게 삶은 닭을 건져 살만 잘게 발라낸 후 밀간 양념을 한다.
3. — 오이는 얇게 썰어 소금에 절였다가 헹궈 물기를 꼭 짜고, 토마토는 반으로 썰어 놓는다.
4. — 냉면 육수에 닭 육수를 섞어 얼려둔다.
5. — 국수는 삶아 물기를 빼고 사리를 지어둔다.
6. — 삶은 국수 위에 준비한 채소와 닭고기를 올리고 냉면 육수를 부어 완성한다.

■More Tip 냉면 육수는 미리 얼려 준비하는 것이 좋다.  
식초와 겨자는 취향에 맞게 곁들인다.





## 이토록 충만한

올여름, 굳이 멀리 떠날 이유가 없다.  
우리들의 '한강'이 친근하게 곁을 내어준다.  
가까운 한강만 가도 시원한 물놀이는 물론  
라이딩, 피크닉과 치맥, 장쾌하게 물줄기를  
쏟아내는 분수 감상까지 시원한 여름나기가  
가능하다. 이 모든 것이 한강 안에 있다.

글 유미지 사진 윤선우(스튜디오100)



## 한강의 여름

### 서울에는 한강이 흐르네

청평, 춘천 방향에서 흘러오는 북한강과 양평, 여주 쪽의 남한강은 양평 양수리, 두물머리에서 비로소 만나 화합하여 '한강'이라는 이름으로 흐른다. 한강은 우리말의 '한가람'에서 비롯된 말로 '한'은 '크다, 넓다, 길다'는 의미이며, '가람'은 '강'의 고어로 '크고 넓은 강'이란 뜻으로 사용되었다고 한다. 외국의 문헌에는 '서울강'이라는 기록도 보인다.

강원, 충북, 경기, 서울을 거쳐 서해로 흘러가는 한강은 한국전쟁 이후 반세기에 이르는 급격한 경제 성장을 상징하는 '한강의 기적'을 일궈낸 곳이다. 삼국시대에는 서로 차지하려고 수없이 싸우기도 했던 만큼 한강 유역의 땅은 기름지고, 기후는 순하다. 수많은 사연을 품은 한강은 오늘도 도도하고 유유히 흐르고 있다.





서울의 밤은 낮보다 아름답다  
반포대교 달빛무지개분수

한강은 길게 이어지는 대교들이 뿜어내는 화려한 불빛이 어두운 밤을 아름답게 수놓는다. 특히 반포대교 ‘달빛무지개분수’는 서울의 대표 야경 명소로 통한다. 코로나19 상황에서 2년간 가동이 멈췄지만 올해 4월 다시 물을 뿜기 시작한 ‘달빛무지개분수’는 반포대교 1,140m 구간을 따라 설치돼 세계에서 가장 긴 교량 분수로 2008년 기네스북에 등재됐다. 총 380개의 노즐에서 분당 190여 톤의 한강 물을 끌어 올려 한강 아래로 내뿜는 방식으로 연출된다. 잠수교 위, 반포대교 상단으로 뿜어져 나오는 물줄기가 후텁지근한 열대야를 식힌다. 달빛무지개분수의 가동 시간은 12시, 19시 30분, 20시, 20시 30분, 21시에 20분간이고, 성수기(7~8월)에는 21시 30분에 1회 추가 운영한다. 인근의 물 위에 뜬 3개의 빛나는 섬인 세빛섬에는 카페, 식당, 전시 공연 시설 등 즐길 거리가 가득하니 함께 둘러봐도 좋겠다.

## 두 바퀴로 만나는 세상 한강 라이딩

라이딩을 즐기기에 한강만 한 곳이 없다. 한강은 자전거 천국이다. 한강 변의 자전거도로 겸 산책로의 총길이는 69.94km. 자전거 마니아라면 한강 종주 코스에 도전해도 좋다. 월드컵공원에서 시작해 뚝섬을 지나 잠실대교를 건너 다시 강남의 자전거도로를 타고 돌아오는 코스다. 초보자도 5시간이면 주파할 수 있다. 단, 한강 다리를 통해 한강 남·북단을 달릴 때는 한강 다리와 둔치가 연결되는지 확인해야 한다. 무더운 여름이지만 바람이 코끝을 간질이고 얼굴과 가슴을 시원하게 하는 라이딩에 도전해보자. 라이딩을 즐기며 만나는 수면 위 반짝이는 운슬, 바람에 살랑대는 버드나무의 일렁임은 아련한 향수까지 불러일으킬 것이다.





**한여름 밤의 뜨거운 풍경**  
**밤도깨비야시장**

조금씩 일상이 회복되어 가고 있다. 뜨거운 여름, 도시의 까만 밤을 별처럼 수놓은 사람 구경에 나서보면 어떨까. 아직 구체적인 일정과 개장장소는 정해지지 않았지만 한강공원, 동대문디자인플라자(DDP), 청계천 등에서 대규모로 열렸던 ‘서울 밤도깨비야시장’이 3년 만에 ‘컴백’을 준비하고 있다. 도매, 비밀 판매 등이 일어나는 비상설 시장 형태의 ‘도떼기시장’에서 비롯했고, 밤이면 열렸다가 아침이면 사라진다고 해서 ‘도깨비시장’으로 불린다.

밤도깨비야시장에서 찾는 또 다른 재미는 푸드트럭이다. 떡볶이부터 다코야키, 팟타이, 타파스까지 전 세계 요리를 한 자리에서 맛볼 수 있다. 핸드메이드숍에서는 액세서리, 수제비누, 수공예 제품 등 다양한 제품이 손님을 기다린다. 버스킹 공연도 펼쳐지니 그간 잊었던 시끌벅적함이 그림자라면 서울 밤도깨비야시장을 방문해 서울의 밤과 사람에 흠뻑 취해보자.



**석촌호수 문보트&UFO보트**

불볕더위로 쉬 지치는 여름이지만 상대적으로 낮보다 시원한 여름밤은 뜨거운 하루를 보낸 우리를 보듬는다. 한강은 아니지만, 한강의 잠실 지구 인근에 있는 석촌호수도 좋다. 커플들의 데이트 코스로 손꼽히는 이곳에 최근 로맨틱한 풍경이 하나 추가됐다. ‘밤하늘, 호수에 수놓다’라는 콘셉트인 초승달 모양의 문보트와 우주선 모양의 UFO보트다. 사랑하는 이들과 특별한 시간을 보내고 싶다면 문보트와 UFO보트에 몸을 실어보자. UFO보트는 5명, 문보트는 3명까지 탑승할 수 있고, 총 10대를 운영한다. 롯데월드 헤성특급 뒤 선착장에서 탑승하면 된다. 탑승 시간은 준비시간을 포함해 30분이다.

## 모두 함께 힘을 모아 제공하는 간호간병통합서비스

인하대병원은 간호간병통합서비스 병동을 운영하고 있다. 간호간병통합서비스는 보호자나 간병인이 상주하지 않고 간호사와 간호조무사가 팀을 이뤄 24시간 전문적이고 통합적인 간호를 제공하는 서비스다. 이를 통해 환자는 안전하고 쾌적한 입원환경에서 치료받을 수 있다. 간호간병통합서비스는 간호단위책임자의 총괄 아래 책임간호사, 간호조무사, 지원인력 등 다양한 직군이 함께 힘을 보태 완성된다.

글 편집부 사진 송인호(스튜디오100)

### 동11병동 최경희 간호단위책임자

## 간호간병통합서비스를 소개합니다

“예전에는 치료를 위해 입원하면 가족이나 외부 간병인의 도움을 받는 게 일반적이었습니다. 과거 메르스 확산 이유 중 하나로 환자의 가족이 병실에 머무는 간병 문화가 지적되면서 보호자 없는 병원의 중요성이 대두되었습니다. 이를 계기로 확대된 **간호간병통합서비스**는 보호자나 간병인이 상주하지 않고 간호사와 간호조무사가 팀을 이루어 24시간 전문적이고 통합적인 간호를 제공하는 서비스입니다. 환자는 안전하고 쾌적한 입원환경에서 치료받을 수 있습니다. 인하대병원은 2013년에 포괄간호서비스사업 참여를 시작으로 현재 15개 병동에서 664병상을 운영하고, 간호사당 환자 수 1:6, 간호조무사당 환자 수 1:30 이하로 상급종합병원의 인력배치 기준을 적용하여 환자의 쾌유와 일상으로의 조기 복귀를 돕기 위해 최선을 다하고 있습니다.

**간호간병통합서비스의** 장점은 많습니다. 의료기술이 고도화되면서 평균 수명이 연장되고 이로써 고령자의 입원 비율도 점차 높아짐을 체감하고 있습니다. 또한 환

자가 병원에 입원하면 가족 구성원들은 사회적, 경제적 활동에 받게 되는데 이런 문제를 해결할 수 있는 것이 **간호간병통합서비스의** 가장 큰 장점입니다.

구체적으로 말씀드리면 첫째, **간호간병통합서비스**를 통해 전문 간호 인력이 환자 치료에 필요한 질 높은 간호는 물론이고 기본 위생간호와 전반적인 입원 생활 서비스를 제공합니다. 둘째, **간호간병통합서비스**가 간병에 대한 가족들의 경제적, 심리적 부담을 덜어줄 수 있습니다. 셋째, 방문객이나 상주 보호자를 제한하면서 코로나19와 같은 감염병 발생을 예방하고 감염에 취약한 환자에게 안전한 환경을 제공할 수 있습니다.

현재 우리나라는 빠르게 고령화가 진행되고 있습니다. 이는 노인 인구의 의료 및 돌봄서비스 수요가 증가한다는 것을 의미합니다. 더불어 코로나19와 같은 신종감염병이 발생하면서 병문안의 변화가 필요해졌습니다. 이러한 시대적, 사회적 상황에 적절한 의료 서비스 제공이 바로 **간호간병통합서비스**입니다. 환자에게는 쾌적한 입원환경에서 전문 간호팀의 질 높은 간호 서비스를 제공해 빠른 질병 회복을 돕고, 환자의 가족에게는 간병 부담을 덜어주어 사회적, 경제적 활동 기능을 유지할 수 있도록 하는 것이 **간호간병통합서비스의** 목표입니다.”





## 서15병동 최영은 책임간호사 환자는 ‘내 가족’입니다

최영은 간호사는 2004년 3월 인하대병원에  
입사해 올해 19년 차에 접어들었다.  
병동 간호사로 근무하면서 다양한 임상 과를  
접한 그는 올 1월에 부서를 이동해 현재  
간호간병통합서비스 병동인 서15병동에서  
책임간호사로 근무하고 있다.

### Q. 환자를 대할 때 마음에 새기는 말이 있다면 무엇인가요?

A. 입사 후 1년 반 정도 지났을 때 ‘이달의 친절직원’으로 인터뷰한 기억이 있는데요. 그때도 이런 비슷한 질문이었고, 지금과 같은 대답을 했었어요. 늘 ‘내 가족이랴면’이라는 생각으로 환자를 대합니다. ‘나의 부모님이라면, 할머니라면, 혹은 동생, 언니, 오빠라면...’ 하고 비슷한 가족을 생각하면서 환자를 대하는 것이 제 마음이자 태도입니다.

### Q. 간호간병통합서비스를 제공하며 보람 있는 순간과 힘든 순간은 언제인가요?

A. 보람 있는 순간은 환자가 간호간병통합서비스를 받고 잘 회복해서 퇴원할 때예요. 퇴원하면서 보호자나 환자가 해주시는 감사 인사 한마디에 무척 힘이 나고 기분이 좋습니다. 힘든 순간은 아무리 정성껏 통합서비스를 제공한다고 해도 환자로서 아주 세심한 부분까지 만족시키긴 쉽지 않은데요. 더군다나 코로나19로 면회까지 철저히 제한되는 이 시기는 더욱 그렇고요. 최근 1~2년 사이 전화 업무가 많이 늘었어요. 보호자들의 상태 확인

전화, 회진내용 확인 전화, 면담 요청 전화를 비롯해 환자가 불편 사항을 간호사에게 말하지 않고 보호자에게 전화로 말하면 보호자가 병동으로 전달하는 전화까지... 코로나19가 종식되면 이런 어려움은 조금 줄어들 거라고 생각합니다.

### Q. 환자들에게 전하고 싶은 말이 있나요?

A. 만성질환이 증가하고 노인 인구가 증가하는 현실에서 어쩔 수 없이 같은 환자를 반복해서 만날 때가 종종 있습니다. 퇴원할 때 제가 늘 이렇게 인사해요. “자주 봐서 좋은 사이 아닌데, 뵈면 반갑긴 하지만 오지 마세요. 우리 만나지 말아요”라고요. 지금은 아프지만 곧 나올 것이니 부디 힘내시길 바랍니다. 저는 긍정적인 마음을 갖는 게 가장 중요하다고 생각하거든요.

### Q. 앞으로 이루고 싶은 업무 목표는 무엇인가요?

A. 얼마 전에 부서를 이동했어요. 부서원들과 더욱 돈독해지면 좋겠고, 그 돈독함을 바탕으로 내실을 다져 좋은 병동으로 만들고 싶습니다.

동8병동 김현진 간호조무사

## 존중을 마음에 새겨요

동8병동에서 간호간병통합서비스를 제공하는 김현진 간호조무사는 인하대병원에 입사한 지 이제 막 1년이 넘었다. 그녀는 처음의 열정을 고스란히 품고 간호간병통합서비스를 제공하고 있다.

**Q. 간호간병통합서비스를 제공하면서 기억에 남는 에피소드가 있나요?**

A. 말 그대로 환자와 동고동락하면서 지내다 보니 에피소드가 많아요. 탈출을 시도하려는 환자를 다시 병실



로 데리고 온 일, 치매 환자 두 분이 대화하시는 일, 기저귀 케어를 맡기시는 걸 미안해하며 본인이 변을 본 기저귀로 자신의 온몸과 침상을 닦아 난감했던 일 등 하루에도 소소한 일들이 많이 생기지요. 하지만 감당하지 못할 정도는 아니고 그만큼 환자와 정이 쌓인다고 생각해요.

**Q. 간호간병통합서비스를 제공하며 보람 있는 순간과 힘든 순간은 언제인가요?**

A. 사실 보람 있는 순간, 힘든 순간, 마음 아픈 순간, 화가 나는 순간 등 다양한 감정이 교차하고 다양한 순간을 마주해요. 3개월 동안 아무도 찾지 않아 드시고 싶은 것을 못 드시던 환자에게 담당 교수님 허락 아래 사비로 바나나우유와 요구르트 등을 사드린 일이 있어요. 비록 3개월 뒤에는 편안한 곳으로 떠나셨지만, 그분과의 3개월은 우리 조무사들에게 좋은 기억으로 남아있어요. 우리의 손길이 꼭 필요하셨던 분이라 돌봐드리는 게 뿌듯했어요. 임종을 앞두고 손을 꼭 잡아드린 일도 있고요. 힘든 순간은 환자와 가족 관계에서 좋지 못한 모습을 볼 때예요. 자기 부모를 버리든 말든 알아서 하라는 보호자도 있고, 걸지도 못하는 환자에게 알아서 퇴원하라는 보호자, 기저귀 아껴 써달라는 보호자도 있어요. 이런 모습을 볼 때면 착잡하다 못해 마음이 아프죠. 또 교수님의 처방과 환자의 요구가 다를 때가 있어요. 헤드릴 수 없으니 안타깝긴 해요.

**Q. 환자를 대할 때 중요하게 여기는 가치는 무엇인가요?**

A. '존중'이 가장 중요하다고 생각해요. 사람 대 사람으로 존중하는 걸 기본 원칙으로 두면서 제가 언젠가 환자의 모습이 될 수도 있다고 생각해요. 그때 '내가 받고 싶은 간호가 어떤 것인가?'를 그리며 환자들을 돌보고 있습니다.

**Q. 앞으로 계획은 무엇인가요?**

A. 지금처럼 원칙에서 벗어나지 않고, 모르는 게 있으면 그때그때 물어보면서 성장하고 싶습니다. 지금까지 힘들어도 버틸 수 있었던 건 우리를 인정해주고 챙겨주는 동8병동 간호단위책임자님을 비롯해 간호사님들, 그리고 동료들 덕분이예요. 앞으로도 파이팅이에요.



동11병동 이효준 지원인력

## 안전이 최우선이에요

이효준 지원인력은 2022년 4월 인하대병원에 입사해 동11 병동에서 간호간병통합서비스를 시작했다. 근무 기간은 짧아도 환자를 대하는 중요한 가치를 모르지 않는다. 그는 안전을 최우선으로 생각하며 매일 환자를 만난다.

**Q. 간호간병통합서비스를 제공한 환자 중 기억에 남는 일화를 들려주세요.**

A. 화장실로 이동하던 중 발에 걸려 넘어질 뻔한 환자를 지나가던 중에 우연히 잡아드렸어요. 그때 심장 떨어질 뻔했다고 웃으면서 고마워하셨던 기억이 나네요 (웃음).

**Q. 간호간병통합서비스를 제공하며 보람 있는 순간과 힘든 순간을 이야기해주세요.**

A. 환자들이 퇴원하면서 그동안 고마웠다고 얘기해주고, 웃으면서 건강하게 병원 문을 나갈 때 가장 보람 있습니다. 힘든 순간이라면 환자 상태가 안 좋아져 보호자들이 슬퍼하는 모습을 볼 때, 저 역시 힘들어요. 그 마음이 고스란히 전달되는 것 같거든요. 일이 갑자기 몰리면 힘들기도 하지만 환자들을 돌보면서 특별히 어려운 점은 없습니다.

**Q. 환자를 대할 때 마음에 새기는 말이 있나요?**

A. 간호간병통합서비스에서 안전이 가장 중요한 가치

라고 생각합니다. 힘이 없는 환자들은 낙상 위험이 있기에 환자를 대할 때 단 한 번의 실수도 있어선 안 되거든요. 늘 '안전이 최우선'이라고 되새깁니다.


**Q. 환자들에게 한 말씀 부탁드립니다.**

A. 인하대병원에 치료받으려고 오셨으니 부디 빨리 완쾌하셔서 건강하게 퇴원하시기를 바랍니다.

**Q. 앞으로 이루고 싶은 목표가 있나요?**

A. 현재 대학에서 보건 공부를 병행하고 있는데요. 의료 관련 지식이 풍성해져서 환자들에게 조금이나마 도움이 되면 좋겠습니다.



 간호간병통합서비스  
영상 보기

진료실  
Outpatient Clinic

7

관상동맥질환센터  
심혈관센터  
교육실

심장내과  
장지훈 교수

심장내과  
최성환 교수



▶  
행복한 의사  
인터뷰 영상 보기

# 기왕이면 열심히, 그리고 정성스럽게

## 심장내과 장지훈 교수 & 최성환 교수

인하대병원 심장내과 장지훈 교수는 심장 영상, 심부전, 심장판막질환, 폐동맥고혈압 등을 전문으로 진료한다. 최성환 교수는 심혈관 중재 기술, 대동맥 및 말초혈관질환 등을 다룬다. 심장내과와 심장내과를 찾는 환자들을 사랑하며, 심장 영상 검사실과 심장내과 진료실에서 환자를 만나는 그들의 이야기다.

글 편집부 사진 송인호(스튜디오100)

### 우리는 심장내과 의사

①N >>>> 먼저 의사가 되고 싶은 마음을 품은 계기와 심장내과를 선택하게 된 계기가 궁금해요.

**장지훈 교수** 어릴 때부터 의사가 꿈이었어요. 하지만 많은 의과대학 학생이 그럴 텐데, 엄청난 사명감을 가지고 입학하지는 않았어요. 학생 때도 공부 빼고는 다 열심히 했습니다(웃음). 조금씩 재미를 느낀 건 임상 실습 때부터라고 기억합니다. 실제 현장에서 느끼는 역동감과 환자를 진단하고 치료하는 일련의 과정을 접한 후 이 직업에 ‘멋있음’을 느꼈어요. 이후 인턴 훈련(Training)을 거치면서, 막연하지만 이왕 전공을 선택할 거면 바이탈(Vital) 과를 하자고 생각했습니다. 크게 내과계와 외과계로 나누는데, 내과계의 매력 중 하나가 진단과정입니다. 여러 질병 중에서 환자가 호소하는 병력을 토대로 필요한 검사를 시행하여 의심 질환을 좁혀나가고, 최종적으로 정확한 진단을 도출해 환자가 적절

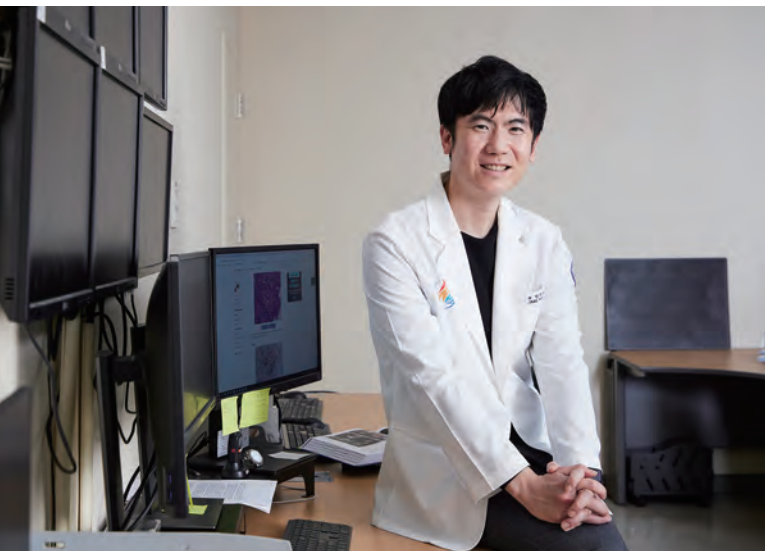
한 치료를 받도록 하는 부분이 매력으로 다가왔습니다. 심장내과는 특히 주요 장기인 심장을 다루는 만큼 인간 생명 유지에(혈역학 부분을 다루기에 바이탈(Vital)에) 매우 중요한 부분이고, 이는 타 과에서 범접하기 어려운 부분이며 대체 불가능하다는 점, 웬만한 심질환은 진단과 치료가 한 진료과에서 모두 가능한 점들에 매료되었습니다.

**최성환 교수** 아버지 직장이 글로벌 회사라 어릴 때 이사를 많이 다니고, 해외 체류 경험도 많습니다. 초등학교 2학년 때 미국 시애틀에 2년간 살았고, 중학교 때는 베트남에서 3년 가까이 생활했었습니다. 미국의 발전된 의료 체계와 그에 비해 열악한 베트남의 환경이 제게 자극을 주지 않았나 싶습니다. 어렸을 때부터 늘 다른 사람에게 도움이 되는 사람이 되고 싶다고 생각했습니다. 그런 생각이 자연스럽게 장래 희망으로 연결된 거 같아요. 심장내과를 선택한 데는 아버지의 영향이 있습니다. 아버지께서는 오랜 시간 심장내과 시술과 수술을 받아오신 환자입니다. 의사가 되고 심장내과를 선택한 건 자연스러운 일이었지요.

①N >>>> **전문 진료 분야를 알려주시고, 해당 질환에서 강조하고 싶은 치료법을 들려주세요.**

**장지훈 교수** 저는 심장 영상, 심부전, 심근질환, 판막질환, 고혈압, 폐동맥고혈압 등을 전문으로 진료합니다. 크게 심장 영상과 심부전으로 나누어 소개해 드릴게요. 심장 영상 중 주로 심초음파를 전문으로 하며, 이는 심장의 구조적·기능적 상태를 평가할 수 있는 매우 유용한 툴(Tool)입니다. 가령 흉통 혹은 숨찬 증상으로 내원했다면 그 원인이 심장에 기인하는지, 심장이 원인이라면 관상동맥 질환과 같은 혈관 질환인지, 판막질환이나 심근질환 같은 구조적 이상에 기인한 것인지를 비교적 손쉽게 알 수 있습니다. 또한 여러 전신질환에서 (가령 패혈증), 심초음파를 토대로 혈압 저하의 원인 등을 어느 정도 좁혀들어갈 수 있다는 점에서 중환자 치료에 매우 유용한 수단이 될 수 있습니다.

특히 관상동맥 질환이든 심근질환이든 판막질환이든 그 최종 종착지는 심부전으로 진행됩니다. 심부전 치료는 최근 급격히 발달하고 있으며, 최신 약제뿐만 아니라 심장재동기화치료, 에크모 장치, 좌심실 보조장치와 같은 기계적 보조 치료법도 보편화되었습니다. 이러한 치료에 반응이 없다면 심장이식 치료가 가능한데, 국내에서도 많이 행해지고 있습니다. 따라서 당부하고 싶은 것은, 심부전이 많이 진행되었더라도 시행해볼 치료법이 많기에 지레 포기하지 말고 적극적으로 치료에 임해야 한다는 점입니다. 심부전 클리닉에서 각각의 환자에게 맞는 치료법을 제공해드리니 주저 말고 찾아 주시기 바랍니다.



**최성환 교수** 심장내과 중재 시술 파트를 맡고 있습니다. 흔히 중재 시술이라고 하면 관상동맥 질환만 생각하는 사람이 많지만, 심혈관 중재 시술은 다양한 환자군을 포함합니다. 급성 심근경색 환자를 비롯해 흉부 대동맥류 환자, 퇴행성 판막질환 환자, 말초혈관질환 환자까지 다양합니다. 그리고 폐동맥 색전증으로 발생한 2차 폐동맥고혈압 환자의 시술 치료, 당뇨발 환자의 수술적 치료 후 상처 부위 회복을 위한 말초혈관성형술 등이 주요 진료 과목입니다.

웃는 순간

vs 우는 순간

①N >>>> **지금까지 진료하면서 특별히 기억에 남는 환자 사례가 있나요?**

**장지훈 교수** 다행히 치료 결과가 좋아 행복하게 퇴원한 환자들 혹은 정말 열심히 치료했지만 결과가 좋지 않았던 환자들 모두 기억에 남습니다. 그래도 조금 더 생각나는 환자라면, 전공의 2년 차 때 치료했던 것 출산을 마친 젊은 환자입니다. 기저 질환으로 재생불량성빈혈을 앓던 환자인데 분만 후 심근병증으로 심한 심기능 저하가 동반되어 쇼크에 빠졌고, 이 때문에 바로 심장내과로 전과되어 왔습니다. 아무래도 젊은 중증 환자는 더 신경이 쓰입니다. 게다가 막 태어난 아이 얼굴도 보지 못한 상태라 마음이 더 쓰였습니다. 당시만 해도 지금처럼 심실보조장치 등이 활발히 사용되지 않았기에 적절한 승압제와 강심제로 겨우겨우 치료했고, 젊어서인지 다행히 의식을 회복하고 무사히 퇴원했습니다.

**최성환 교수** 어느 새벽에 저보다 한 살 어린 환자가 급성 심근경색으로 내원한 적이 있습니다. 또래여서 그랬는지 창창한 나이에 스텐트 삽입술을 받아야 하는 상황에 저까지 속상했던 기억이 납니다.

①N >>>> **의사로서 보람된 순간이나 힘든 순간은 언제인가요?**

**장지훈 교수** 앞서 말씀드린 대로 힘들게 치료했던 환자가 쾌차해 퇴원하는 순간이 보람되고, 반대로 밤낮을 가리지 않고 치료했는데도 결과가 좋지 않으면 매우 힘듭니다. 주치의로서 치료하던 환자들 중 결과가 좋지 않으면 심적으로 정말 힘듭니다. 또 하나는 환자나 보호자가 기대하는 결과



차이가 클 경우입니다. 가령 질환이나 예후를 정확히 인지하지 못해 치료 효과에 대한 기대치가 지나치게 높으면 의사와 환자, 혹은 의사와 보호자의 관계(Rapport)가 깨지기 쉽습니다. 또는 평소에는 얼굴 한 번 보이지 않다가 환자가 위중할 때 나타나서 의료진에게 심한 비난을 쏟는 보호자를 만나면 소위 ‘현타’가 옵니다.

**최성환 교수** 참 아이러니한데요. 심정지로 내원한 환자가 응급 시술을 받고 중환자실에서 집중 치료를 받은 후 걸어서 퇴원할 때 가장 큰 보람을 느낍니다. 하지만 그 결과를 얻기까지가 가장 힘든 순간입니다.

①N >>>> **환자를 대하는 교수님의 진료 철학은 무엇인가요?**

**장지훈 교수** 거창한 것은 없고, 제가 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 잘 구분할 수 있도록 항상 중립적인 시각에서 보려고 노력합니다. 또 할 수 있다면 끝까지 해보고, 저 혼자 할 수 없는 것이라면 도움을 구하여 해결책을 찾아가려고 합니다. ‘Do no harm(해를 끼치지 말라)’과 ‘Do maximal good(최대의 선을 행하라)’라는 두 문장을 염두에 두고 환자 치료에 임하려고 노력합니다.

**최성환 교수** 몸이 아파서 병원에 온 환자들, ‘마음은 아프게 하지 말자’입니다.

예방보다

더 좋은 치료는 없다

①N >>>> **심장내과를 희망하는 전공의에게 한 말씀 부탁드립니다.**

**장지훈 교수** 멋있는 과입니다. 내과계 ‘끝판왕’이 될 수 있습니다. 관심이 있다면 해보는 것도 좋습니다. 심장내과를 희망한다는 것은 바이탈(Vital) 과에 대한 열정과 열망이 있을 확률이 높는데, 심장내과는 그 열정과 열망을 충족시켜 줄 좋은 과가 확실합니다. 사실, 진료과를 선택할 때는 본인 마음 가는 대로 하는 게 가장 좋다는 생각입니다.

①N >>>> **최근 생활양식의 서구화와 고령 인구의 증가로 심혈관계 질환이 급증하는 추세입니다. 인하대병원을 찾는 환자들에게 한 말씀 부탁드립니다.**



**장지훈 교수** 예방보다 더 좋은 치료는 없습니다. 예방이 어려운 이유가 인식이 없기 때문이고, 이는 불편을 못 느끼기 때문입니다. 모든 병이 그렇듯 예방만큼 효율적이고 효과적으로 건강을 유지하는 비결은 없습니다. 항상 건강에 관심을 가지고 잘 관리하시기 바랍니다. 인하대병원 심장내과는 각 세부 분야에 특화된 전문가 교수들이 포진한데다, 활발한 의견 교환을 통해 수준 높은 진료를 합니다. 양질의 의료서비스를 제공하도록 노력하겠습니다.

**최성환 교수** 많은 사람이 고혈압이나 고지혈증을 너무 ‘질환’ 관점으로 봅니다. 그래서 약물 치료에 부정적인 시선이 많은데요. 심혈관계 질환은 무엇보다 환자의 적극적인 참여가 필요한 질환입니다. 약물 치료도 중요하지만, 식습관 개선이 무척 중요합니다. 두 가지가 균형을 이뤄야 제대로 된 치료 효과를 볼 수 있다는 사실을 꼭 말씀드리고 싶습니다.

①N >>>> **앞으로 계획이나 다짐을 들려주세요.**

**장지훈 교수** 심장 영상 분야는 구조적 심질환에 대한 영상 기법이 발달하면서 중재시술팀과 함께 시술 치료에 임하고 있고, 앞으로 더욱 사례(Case)가 늘어날 것입니다. 또한 5월에 심부전클리닉이 개설됐는데, 심부전 치료는 기존 심장내과 파트만이 아니라 재활, 영양, 정신과 등 다학제적 접근이 필요한 분야입니다. 앞으로 이러한 부분을 업데이트해 나갈 예정이니 지켜봐 주시고 많은 도움 부탁드립니다.

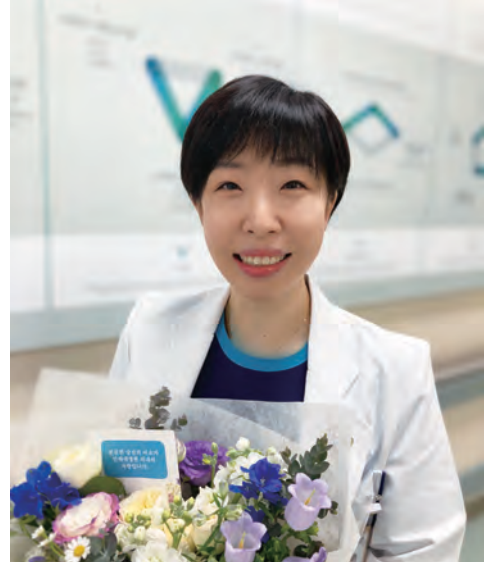
**최성환 교수** 인천 지역의 심혈관계 환자들이 좀 더 나은 진료를 받을 수 있도록 열심히 노력하겠습니다.

## 친절한 인하人을 소개합니다

인하대병원은 환자와 보호자에게 칭찬받은 직원을 대상으로 매월 '칭찬 직원'을 선정합니다. 지난 3월부터 5월까지 칭찬 직원으로 선정된 <친절한 인하人>을 소개합니다(소속은 수상 시점 기준).

정리 서비스혁신팀

2022년 3월



최지영(치과)

**칭찬합니다!** 큰 병원은 불친절하다는 생각으로 두려움을 가지고 내원했습니다. 하지만 예상과는 다르게 너무나 친절히 응대해 주시고, 설명도 자세히 해주시는 선생님 덕분에 마음 편히 치료받을 수 있었습니다. 감사합니다.

**고맙습니다!** 칭찬주인공이 되어 영광스럽고 감사한 마음입니다. 언제나 환자에게 따뜻한 미소와 관심으로 먼저 다가가는 치과위생사가 되도록 노력하겠습니다.

3월

입원간호 3팀(동10병동)

**칭찬합니다!** 동10병동 선생님들이 굿은일도 마다하지 않고 기꺼이 하시는 모습이 정말 보기 좋았습니다. 이런 모습이 '백의 천사구나' 하는 생각이 들었습니다. 정말 감사합니다.

**고맙습니다!** 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 오듯 환자들의 칭찬 한마디가 모여 저희 마음에도 따뜻한 봄이 왔습니다. 앞으로도 열심히 환자 중심의 간호를 실천하는 데 모범이 되는 부서가 되도록 노력하겠습니다.



4월

**정아름(입원간호 3팀(서11병동))**

**칭찬합니다!** 환자에게 친절하게 이야기 나눠주고 정성을 다해 간호해 주었습니다. 전문 지식을 가지고 환자의 수준에 맞춰 쉽게 설명을 잘해주십니다.

**고맙습니다!** 앞으로도 전문적인 지식을 바탕으로 환자들이 이해하기 쉽게 설명해드리며 정성을 다해 간호하겠습니다. 더 친절한 모습으로 환자들에게 편안함을 드리고자 노력하겠습니다.



1월

**전민재(진료운영지원2팀 알레르기클리닉)**

**칭찬합니다!** 알레르기 검사는 처음이라 병원에 오기 전 무척 두려웠는데 친절하게 맞이해 주시는 선생님 덕분에 편안히 검사받았습니다.

**고맙습니다!** 편안하게 검사받았다는 환자들의 말에 보람을 느꼈는데, 뜻깊은 상까지 주셔서 감사드립니다. 누군가에게서 칭찬받는 것이 기분 좋은 일이라는 것을 다시 한번 느낍니다. 늘 친절한 마음으로 환자들에게 다가가겠습니다.

**박수민(입원간호 2팀(동12병동))**

**칭찬합니다!** 늘 한결같이 따뜻한 마음으로 대해 주셔서 빨리 치료된 것 같아요. 감사합니다.

**고맙습니다!** 항상 차분함을 유지하면서 모든 환자의 눈높이에 맞는 설명을 제공하겠습니다. 더 따뜻하고 편안함을 주는 간호사가 되겠습니다.



**영상 제목**  
당뇨병 환자가 꼭 알아야 할 당뇨망막병증

**채널 목록**  
탐시크릿 : 건강수첩

**일자**  
2022. 04. 12

**내용**  
당뇨망막병증에 대해 들어보셨나요?  
당뇨망막병증은 당뇨병의 대표적인 합병증입니다.  
대한안과학회에서 발표한 국내 3대 실명 질환  
중에도 당뇨망막병증이 있다고 하는데요!  
더 자세한 당뇨망막병증 정보를 알고 싶으시다면  
지금 바로 인하대병원 유튜브로 접속해주세요!

# INHA YouTube

**영상 제목**  
병리과의 모든 것! 암 조직 검사와 유전자 검사

**채널 목록**  
인하'앳'

**일자**  
2022. 05. 18

**내용**  
암 조직 검사와 유전자 검사에 대한 모든 것!  
병리과 서유정 교수가 알기 쉽고 재밌게 쓱~쓱~  
강의해드립니다! 이번 강의에는 조직 검사  
제작과정도 포함되었다고 하는데요~ 생생한  
병리과 현장을 지금 바로 확인해보세요! 접속!



**영상 제목**  
역류성 식도염, 스트레타 치료가 '새로운 해법'

**채널 목록**  
탐시크릿 : 건강수첩

**일자**  
2022. 05. 31

**내용**  
혹시 역류성 식도염 때문에 고생하고 있진 않아요? 약을 먹어도 재발하는  
역류성 식도염의 새로운 치료법 스트레타 치료를 소개합니다! 소화기내과  
차보람 교수가 설명하는 Top Secret 건강수첩, 인하대병원 유튜브에서  
만나보세요!





2022. 03. 15

**주제**  
봄철 발 질환

정형외과 김범수 교수

**언론사**  
KBS1TV 무엇이든 물어보세요



2022. 03. 16

**주제**  
유방암 가족력 있다면 자가검진 습관화로 조기 발견해야

외과 박신영 교수

**언론사**  
동아일보



2022. 03. 24

**주제**  
소아의 흰 다리 교정 “자녀의 흰 다리가 걱정이예요.”

정형외과 권대규 교수

**언론사**  
중앙일보 헬스미디어



2022. 03. 25

**주제**  
눈꺼풀 늘어지고 사물이 2개로 보이면 ‘중증근무력증’ 의심

신경과 권순욱 교수

**언론사**  
동아일보

# INHA Media



2022. 03. 26

**주제**  
혈우병 사회, 여러 단체의 귀감돼야

소아청소년과 박정아 교수

**언론사**  
헤모필리아라이프



2022. 03. 30

**주제**  
전이성 유방암 치료 ‘표적치료제’가 새길 열었다

혈액종양내과 이문희 교수

**언론사**  
매일경제



2022. 04. 22

**주제**  
‘서구형 암’ 대장암, 초기에 발견하면 치료성적 좋아요

외과 최선근 교수

**언론사**  
동아일보



2022. 04. 29

**주제**  
봄철 갑자기 찾아온 무릎 통증... 원인 다양해 정확한 진단 필수

정형외과 류동진 교수

**언론사**  
중앙일보 헬스미디어

## 1 아동학대 지역전담의료기관 선정

인하대병원이 아동학대 지역전담의료기관으로 선정돼 학대 피해 아동을 위한 의료 활동을 지원한다. 인천시는 지난 4월 보건복지부가 주관하는 ‘2022년 아동학대 전담의료기관 활성화 시범사업’에 선정됐다. 시범사업은 지역사회 아동학대 대응력을 높이기 위해 지역 의료기관을 광역전담의료기관과 지역전담의료기관으로 나눠 기관 간 협업 체계를 구축하는 내용이다.

시는 아동학대 전담의료기관 예산 지원과 관리, 협의체 운영, 전담의료기관 간 협력 사업 등을 담당한다. 광역전담의료기관은 아동학대 24시간 긴급 대응에 돌입하고, 학대 피해·의심 아동을 대상으로 사례에 관한 판단과 치료, 자문, 지역전담의료기관 교육 및 간담회 등을 추진한다. 지역전담의료기관은 인하대병원을 포함한 지역 내 5개 병원이 지정됐다. 이들은 의료원과 협력해 학대 피해 아동을 위한 의료 활동을 지원한다. 아동학대는 피해자인 아동의 특성상 초기 신고가 어렵고, 피해 아동에 대해서는 정신적·육체적으로 지속적인 치료가 필요하다. 따라서 아동학대의 초기 발견과 판단은 물론이고 학대 피해 아동 치료 등 전 과정에서 의료기관의 참여가 중요하다.

인하대병원은 피해 아동의 후유증을 최소화하고, 건강한 발달과 성장을 돕게 된다. 아동의 권리보호에 앞장서는 지역사회를 위해 맡은 역할에 최선을 다할 예정이다.

## 2 인하대병원 인천권역 심뇌혈관질환센터, 명화 패러디 전시회 개최

인하대병원 인천권역 심뇌혈관질환센터가 5월 2일부터 인천 지역주민들의 심뇌혈관질환 인식 개선을 위해 ‘2022년 명화로 보는 심뇌혈관질환 온·오프라인 전시회’를 시작했다.

심뇌혈관질환 예방 수칙과 심근경색·뇌졸중 조기 증상’을 주제로 레오나르도 다빈치의 ‘모나리자’, 신윤복의 ‘미인도’ 등의 명화 패러디 작품 20점을 선보인다.

오프라인 전시회는 3개월 동안 순환방식으로 열린다. 부평구청역 작은 갤러리(5월 2~31일)를 시작으로 인천터미널역(6월 8~21일), 인천시청역(6월 22~7월 5일), 동춘역(7월 6~19일), 작전역(7월 20~8월 2일) 등 5곳에서 작품을 만날 수 있다.

온라인 전시회는 인천권역 심뇌혈관질환센터 유튜브 채널을 통해 진행된다. 다음 달 9일부터 작품별 숏폼(Short-form) 영상이 순차적으로 공개될 예정이다. 또한 8월 11일부터 9월 7일까지 메타버스 플랫폼 ‘게더타운’을 통해서도 작품을 선보인다. 시민들은 가상공간 전시회에서 능동적으로 캐릭터를 움직여서 전시를 관람하고, 퀴즈에 참여할 수 있다. 전시회의 자세한 내용은 인하대병원 인천권역 심뇌혈관질환센터 홈페이지와 블로그, 페이스북, 인스타그램에서 확인할 수 있다.



1



2



### 3 키르기스공화국 국립 감염병원에 감염 관리 시스템 등 선진 지식 공유

인하대병원이 4월 18~26일 키르기스공화국 국립 감염병원 소속 의사 20명을 대상으로 감염병 관리와 코로나 대응을 위한 온라인 연수를 진행했다.

이 연수 과정은 대외경제협력기금이 추진·시행하는 ‘국립 감염병원 건립 사업’의 연계사업으로, 한국국제협력단이 운영하는 개발도상국 대상 인적자원개발 사업의 일환이다. 이번 연수에서는 감염내과 전문의 김아름 교수(인하대병원 국제협력실장)의 주도 아래 실제 격리중환자실에서 치료가 이루어지는 과정을 V-log 형식으로 담아 연수생들의 많은 호응을 얻었다.

인하대병원은 대한민국을 대표해 이 사업의 수행기관으로 선정돼 연수 과정의 총괄기획과 운영을 맡고 있다. 2021년부터 3년간 키르기스공화국 국립 감염병원에 감염병 관리 시스템 및 대응 지식을 전수한다.

굴지깃 알리에브(Gulzhigit Aliev) 키르기스공화국 국립 감염병원장은 “연수 운영기관으로 인하대병원이 선정된 것은 우리에게 행운이자 영광”이라며 “연수생들이 지난해 교육을 통해 습득한 지식을 업무에서 광범위하게 활용하고 있다”라고 만족했다.

### 4 어버이날 환자 섬김 행사 “카네이션 달아드려요”

인하대병원은 2022년도 어버이날을 맞아 계속되는 코로나19 예방 활동에 따른 어려운 여건 속에서도 환자 섬김 활동의 하나로 카네이션 전달 행사를 진행했다.

환자 섬김 활동은 어버이날을 기념해 입원 및 외래진료 환자를 대상으로 카네이션을 달아드리는 인하대병원의 전통 행사다. 70세 이상 환자 600여 명에게 카네이션을 전달하면서 인하대병원 직원들의 진심 어린

‘환자 섬김’의 마음을 전하고, 병환으로 지친 마음을 위로했다.

박원 진료부원장은 입원 환자들을 중심으로 병실을 방문해 쾌유를 바라는 마음을 전하며 카네이션을 달아드렸다. 인하대병원은 앞으로도 다양하고 지속적인 마음 따뜻한 활동으로 환자 섬김 문화 강화에 앞장서고자 한다.

### 5 ‘중부 직업병 안심 센터’ 개소

5월 12일 인하대병원에 중부권역(인천·경기·강원지역) 노동자의 직업성 질병을 발견하고, 중대재해처벌법의 수사 자문기구 역할을 담당하는 직업병 안심 센터가 문을 열었다.

인하대병원은 중부권역 센터의 운영을 총괄한다. 중부권역 24곳의 병원과 업무협약을 체결해 직업병 모니터링 체계를 구축할 계획이다.

센터는 직업환경의학과, 응급의학과, 호흡기내과, 신경과, 피부과 등 주요 직업병 관련 진료과목과 암센터까지 포함된 네트워크로 인천·경기·강원지역의 직업병 모니터링에 나서게 된다.

직업성 질병이 발생한 환자는 먼저 병원 진료과 또는 응급실에 방문하게 되는데, 초기 진단 단계에서 의사들이 질병과 직업의 관련성을 살피고, 관련이 있다고 의심되면 직업환경 전문의에게 연계한다. 연계 받은 전문의들은 환자 상태와 직업의 관련성을 보다 구체적으로 파악하고, 유사한 질병의 확산 가능성이 있으면 고용노동부 지방 관서 근로감독관 등과 협업해 사업장 조사를 지원한다. 또한 중대재해처벌법 시행령으로 정한 24개 직업성 질병에 걸린 환자가 발생하면 즉시 고용노동부 지방 관서에 보고하는 체계를 마련하고, 직업성 질병 재해 조사 시 의학적 자문을 수행한다.

김영모 병원장은 “네트워크를 구축한 중부권역 병원들의 협조와 적극적인 모니터링으로 국내 직업병 현황 데이터 축적에 힘을 보태겠다”라며 “머지않은 미래에 센터의 데이터가 고위험 지역과 직종별 직업병 등 분류에 따른 관련 예방사업의 밑거름이 되길 기대한다”라고 말했다.

진료 안내 (2022년 6월 10일 기준)

진료과	교수	세부전공	
가정의학과 ☎2240	이연지	항노화영양치료, 생활습관교정, 스트레스	
	조세욱	노인의학	
	최지호	가족건강관리, 금연	
감염내과 ☎2219	백지현	감염성질환, 병원감염, 발열질환	
	이진수	감염성질환, 병원감염, 발열질환	
	임재형	감염성질환, 병원감염, 발열질환	
국제진료센터 ☎2080	김아름	일반내과	
	신현태	원격 피부과 의료상담	
	맹세리	일반정신과, 소아청소년정신과	
뇌신경센터 (BNC) ☎2370, 2375	신경과 NRNN	김 룰	파킨슨병, 이상행동, 신경계희귀질환, 어지럼증, 두통, 뇌전증(간질)질환, 수면질환
		나정호	뇌신경질환
		박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		배은기	뇌전증(간질), 수면장애, 두통, 어지러움증
		윤혜원	뇌졸중, 치매, 뇌전증, 수면장애
		권순욱	근신경계질환, 루게릭병, 말초신경병, 근육병, 중증근 무력증, 다발성경화증, 시신경척수염, 두통, 어지러움증
	신경외과 NSNN	최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애
		김은영	뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아
		박현선	뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형
		김경민	뇌종양, 소아, 두부외상
		심유식	뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상
		현동근	뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상
뇌혈관센터 (CBC) ☎3860, 3865	신경과 (NRCB)	김 룰	파킨슨병, 이상행동, 신경계희귀질환, 어지럼증, 두통, 뇌전증(간질)질환, 수면질환
		나정호	뇌혈관질환, 뇌졸중
		박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증
		박수현	신경계중환자, 뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통, 어지러움증
		윤혜원	뇌졸중, 치매
		최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증
	신경외과 (NSCB)	배진우	뇌혈관질환, 혈관내수술, 두부외상, 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 뇌혈관기형
		박현선	뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형
		심유식	뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상
		윤 흥	뇌혈관질환, 혈관내수술, 두부외상, 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 뇌혈관기형
		현동근	뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상
		김소현	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
당뇨 & 비만센터 ☎3360, 2215	내분비내과	서다혜	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		안성희	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		조용인	당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선
		홍성빈	골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병)
		최윤석	비만, 당뇨, 위수술
		허윤석	비만, 당뇨, 위수술
	외과	이재은	소아비만상담, 종합검사, 식이요법, 운동요법
		김수진	소아비만상담, 종합검사, 식이요법, 운동요법
	가정의학과	이연지	인지행동요법, 체중감량후체력증진
	류마티스내과 ☎2210~1	권성렬	관절염, 혈관염, 베체트, 레이노
		박 원	관절염, 골다공증, 루프스
		임미진	관절염, 척추염, 통풍
정경희		관절염, 감각성척추염, 통풍	
방사선종양학과 ☎3070	김우철	폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암	
	김현정	유방암, 비뇨기암, 신장암, 소화기암	
	이정심	유방암, 부인암, 두경부암, 혈액암, 뇌암, 중추신경계, 피부암	
	강동혁	비뇨기종양(방광암, 전립선암, 신장암), 요로결석, 전립선질환, 로봇/복강경수술	
비뇨의학과 ☎2360	김종원	비뇨기종양(방광암, 전립선암, 신장암), 로봇/복강경수술, 비뇨기재건, 요로결석, 전립선비대증, 요로감염, 혈뇨, 요실금, 배뇨장애	
	류지간	성기능장애, 남성불임, 전립선질환, 요로결석	
	이택	배뇨, 방광, 전립선, 소아	
	정두용	비뇨기종양(신장암, 방광암, 전립선암), 요로결석, 전립선질환, 배뇨장애, 신이식	
	이방현	산과학, 일반산부인과학	
	장신아	일반산부인과학, 부인과내분비학	
산부인과 ☎2270, 2117	최수관	고위험임신, 정밀초음파	
	황성욱	중양학, 복강경	
	기세희	미세수술, 수부외과수술, 하지재건술, 손톱재건술, 미용수술	
성형외과 ☎3870	홍민기	수부, 당뇨발, 피부양성종양, 흉터, 미용성형, 육창, 보톡스 및 필러, 체형교정(복부성형)	
	황 건	얼굴외상 및 골절, 흉터 성형술	

진료과	교수	세부전공	
소아청소년과 ☎2260	권영세	신경, 뇌전증(간질), 두통	
	김동현	감염, 결핵, 불명열, 특수예방접종, 여행자의학	
	김수진	유전성대사질환, 사춘기질환, 저신장, 당뇨병, 갑상선내분비질환	
	김정희	알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직	
	박정아	혈액, 중앙	
	신은정	소아심장(선천성심질환, 가와사키병, 소아고혈압, 심초음파), 소아신장질환	
	이주영	신생아, 미숙아, 발달	
	이지은	사춘기조속증, 저신장, 당뇨, 갑상선, 내분비질환	
	임대현	알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직	
	전가원	신생아, 미숙아, 발달	
	전용훈	신생아, 미숙아, 발달	
	주은영	사춘기질환, 저신장, 당뇨병, 갑상선 내분비질환, 선천성대사질환, 영유아건강검진	
소화기내과 ☎2224	권계숙	위암, 대장암, 소화기질환, 변비클리닉	
	김형길	위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환	
	박진석	간, 담도, 췌장질환	
	신종범	위암, 대장암, 소화기질환, 대장질환	
	유정환	간	
	이돈행	담도-췌장질환	
	이진우	간암클리닉, 간염, 간경변	
	임정현	위장관 질환, 위장관 운동성 질환	
	정 석	담도암, 췌장암, 담석증, 담도-췌장질환	
	진영주	간암클리닉, 간염, 간경변	
	차보람	위장관 질환, 위장관 운동성 질환	
	김선영	소화기 질환	
이정남	소화기 질환		
신경과 ☎3860	권순욱	근신경계질환, 루게릭병, 말초신경병, 근육병, 중증근 무력증, 다발성경화증, 시신경척수염, 두통, 어지러움증	
	김 룰	파킨슨병, 이상행동, 신경계희귀질환, 어지럼증, 두통, 뇌전증(간질)질환, 수면질환	
	나정호	뇌혈관질환, 뇌졸중	
	박희권	뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애	
	박수현	신경계중환자, 뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통, 어지러움증	
	배은기	뇌전증(간질), 수면장애, 두통, 어지러움증	
	윤혜원	뇌졸중, 치매, 뇌전증, 수면장애	
	최성혜	기억장애, 치매, 두통, 어지러움증, 뇌전증, 수면장애	
	김은영	뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아	
	김경민	뇌종양, 소아, 두부외상	
	류달성	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증	
	박현선	뇌동맥류, 경동맥혈관증, 모야모야병, 뇌혈관기형	
신경외과 ☎2370	배진우	뇌혈관질환, 혈관내수술, 두부외상, 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 뇌혈관기형	
	심유식	뇌혈관질환, 신경중재술, 두부외상	
	윤승환	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증	
	윤 흥	뇌혈관질환, 혈관내수술, 두부외상, 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈), 뇌혈관기형	
	현동근	뇌혈관질환, 혈관내수술, 신경손상, 두부외상	
	김기표	신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석	
	송준호	신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석	
	이승우	신장질환, 당뇨병성신증, 혈액투석, 복막투석	
	황선덕	신장질환, 당뇨병성신증, 고혈압, 혈액투석, 복막투석	
	김기표	신장이식	
	황선덕	신장이식	
	강지희	신장이식, 혈관이식	
정태영	신장이식, 혈관이식		
심뇌재활센터(RMCR) ☎2480	정한영	뇌졸중(중풍), 소아발달장애, 장애평가, 뇌성마비	
	좌경림	심장재활, 호흡재활, 뇌재활, 인지재활, 어지럼증재활, 두경부 통증	
심혈관센터 (CVC) ☎2200	CV	권 준	관동맥질환, 심장판막질환, 심근증, 고혈압
		권성우	협심증, 관상동맥질환, 심혈관 중재시술
		김대혁	부정맥, 실신, 심박동기, 관동맥질환
		박상돈	관동맥질환, 말초혈관질환, 심혈관중재시술, 고혈압
		백용수	부정맥 심방세동 서맥 빈맥 전극도자절제술
		신성희	심부전, 고혈압, 심장판막질환
	PD	우성일	관동맥질환, 심혈관중재시술, 고혈압
		이기정	관동맥질환, 심부전, 부정맥, 고혈압
		장지훈	심부전, 심장판막질환, 폐동맥고혈압
		최성환	관동맥질환, 말초혈관질환, 심혈관중재시술
		신은정	소아심장(선천성심질환, 가와사키병, 소아고혈압, 심초음파)



대표전화 1600 - 8114 (전국)  
 종합검진센터 (032) 890 - 3331

외래진료예약 (032) 890 - 2000  
 암통합지원센터 (032) 890 - 3600

가정간호사업실 (032) 890 - 3590  
 진료협력센터 (032) 890 - 3302

진료과	교수	세부전공	
안과 ☎2400	강성모	성형안과, 사시	
	김나래	녹내장, 백내장	
	문연성	망막, 유리체, 포도막	
	이동현	망막, 유리체	
	정소연	망막, 유리체	
	정지원	백내장, 각막, 안구건조증, 렌즈삽입술	
	진희승	망막, 유리체, 백내장	
	EYAL	레이저클리닉	
안과레이저			
알레르기내과 ☎2217	김철우	천식, 만성기침, 두드러기 및 알레르기 질환	
영상의학과 ☎2740-3	배민선	중재적 영상의학	
	이정민	중재적 영상의학	
	조순구	중재적 영상의학	
외과 ☎2250	강지희	혈관이식외과	
	김경덕	간담체외과, 이식외과	
	김경택	소화기외과, 대장항문질환	
	김성훈	갑상선질환, 갑상선암, 내분비외과	
	박신영	유방외과, 유방질환, 유방암	
	신우영	간담도외과, 이식외과	
	안승익	간담도외과, 이식외과	
	이건영	간담도외과, 이식외과	
	이진욱	갑상선질환, 갑상선암, 내분비외과	
	임성묵	유방외과, 유방질환, 유방암	
	조준호	대장항문외과	
	정태영	혈관이식외과	
	최선근	소화기외과, 대장항문질환	
	최문석	소화기외과, 대장항문질환	
	최윤미	갑상선수술, 소아외과	
	최윤석	소화기외과, 위	
	허윤석	소화기외과, 위	
	유방갑상선 외과센터 (BTC) ☎2560-1	외과 GSBT	박신영
김성훈			갑상선질환, 갑상선암, 내분비외과
이진욱			갑상선질환, 갑상선암, 내분비외과
이비인후과 (ENBT)		김지원	갑상선암
		최정석	갑상선암
정신건강의학과(PYBT)	김원형	스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병	
이비인후과 ☎2420-1	김규성	어지럼, 난청, 인공와우이식, 중이염	
	김성열	피타, 편도수술, 소아이비인후과, 갑상선 및 두경부 부갑상선종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성질환, 연하장애	
	김지원	피타 편도수술(무통 편도수술), 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성질환	
	김현지	유전성난청, 이식형보청기, 인공와우, 중이염, 이명	
	박만준	알레르기비염, 비중격질환, 축농증, 편도질환, 소아이비인후과, 비염, 코성형, 코피	
	주수현	알레르기비염, 비중격질환, 축농증, 편도질환, 소아이비인후과, 비염, 코성형, 코피	
	최정석	타액선 내시경술, 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성 질환, 알레르기 비염, 코골이 및 수면무호흡, 비중격질환, 부비동염, 피타 편도수술 (무통 편도수술)	
	최정석	타액선 내시경술, 갑상선 및 두경부 종양, 구강 및 타액선 질환, 후두 및 음성 질환, 알레르기 비염, 코골이 및 수면무호흡, 비중격질환, 부비동염, 피타 편도수술 (무통 편도수술)	
임상약리학과 ☎1167	김철우	임상약리/약동분석	
	조상현	임상약리/약동분석	
재활의학과 ☎2480-1	김명옥	척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기	
	김창환	근골격계통증(요통, 오십견), 말초신경병변	
	정한영	뇌졸중(중풍), 소아발달장애, 장애평가, 뇌성마비	
	좌경림	심장재활, 호흡재활, 뇌재활, 인지재활, 어지럼증재활, 두경부 통증	
정신건강의학과 ☎3880	김원형	스트레스장애, 수면장애, 우울증, 정신분열병	
	김혜영	기분장애(우울증, 조울증), 불안장애, 정신질환 조기진단 및 관리, 자살예방	
	맹세리	일반정신과, 소아청소년정신과	
	배재남	노년기 우울증, 기억장애, 치매, 노년기정신장애	
	이정성	ADHD 틱장애, 학습·주의력 언어	
정형외과 ☎2380	강준순	슬관절 인공관절 치환술, 고관절 치환술, 관절염, 종양, 골다공증	
	고상현	어깨관절	
	권대규	소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상	
	김명구	슬관절(인공관절, 퇴행성관절염, 스포츠손상)	
	김범수	족부, 족관절, 외상	
	류동진	슬관절(인공관절, 퇴행성관절염, 스포츠손상)	
	문경호	인공관절성형술(고관절, 슬관절), 골다공증, 관절염	
	배기철	슬관절	
	이동주	상지, 수부, 종양, 관절염	
	전윤상	어깨관절 (관절경, 인공관절 치환술, 오십견, 회전근개 질환, 어깨 탈구 및 스포츠 손상), 주관절, 슬관절	
조규정	척추질환, 디스크, 척추측만증, 골다공증		

진료과	교수	세부전공	
직업환경의학학과 ☎2861	김환철	뇌, 심혈관질환 평가 및 관리, 업무관련성 평가, 업무적합성 평가	
	문진영	직업환경의학	
	박신구	직업관련 근골격계 질환, 사업장 보건관리	
	임중환	환경성질환, 화학물질관리, 직업성호흡기질환, 고압제 척추질환, 디스크, 척추측만증, 골다공증	
척추센터 ☎2619	정형외과(OSSC)	조규정	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양
		류달성	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양
	신경외과 (NSSC)	윤승환	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양
재활의학과 (RMSC)	윤홍	척추, 척수, 디스크질환, 척추측만증, 척추종양	
	김명옥	척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기	
치과 ☎2470	김미경	교정과	
	김소현	통합 진료과	
	오남식	보철과, 임플란트보철, 심미보철	
	조현영	구강악안면외과	
통증센터 ☎3921	최진호	구강악안면외과, 임플란트클리닉	
	김나은	통증치료	
폐암센터 ☎3890	김병건	통증치료	
	호흡기내과	남해성	폐종양, 폐결절, 만성폐질환
		류정선	폐종양, 폐결절, 폐암조기검진
	흉부외과	임준혁	호흡기질환, 만성폐질환
김영삼		폐종양	
윤용한	폐종양		
피부과 ☎2230	변지원	여드름, 피부노화, 피부양성종양, 피부미용외과, 피부과전반적인질환	
	신정현	아토피피부염, 두드러기, 알러지, 백반증, 타타지가면역피부질환, 여드름, 홍조	
	신현태	유전성피부질환, 소아피부질환, 함양제피부부작용, 탈모, 일반피부질환	
	최광성	모발, 모발이식, 조갑질환	
	이민경	동위원소치료	
혈액학과 ☎3160	현인영	동위원소치료	
	외과(GSVC)	강지희	혈관이식외과
흉부외과 (CSVC)		정태영	혈관이식외과
	강철웅	심장, 혈관질환	
김정택	심장, 혈관질환, 일반흉부질환		
백완기	심장질환, 혈관질환		
혈액종양내과 ☎2199	김진철	혈액학, 조혈모세포이식, 종양학	
	박지선	혈액학, 종양학, 완화의료	
	이문희	암 진단, 항암 치료, 유방암, 위암, 대장암, 여성암(자궁암, 난소암), 희귀암	
	임주한	항암 화학요법, 종양내과, 소화기위암, 대장암, 유종, 유방암, 기타 고형암의 항암화학요법, 완화의료	
	조진현	혈액학, 조혈모세포이식, 종양학, 완화의료	
	하혜림	혈액학, 종양학, 완화의료	
호흡기내과 ☎216, 2217	곽승민	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	
	김정수	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	
	남해성	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양, 폐결절	
	류정선	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	
	박미화	호흡기질환, 만성폐질환, 중환자의학	
	차형근	호흡기질환, 만성폐질환	
흉부외과 ☎2280	이홍렬	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	
	임준혁	호흡기질환, 만성폐질환, 중환자의학	
	강철웅	심장, 혈관질환	
	김영삼	폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형, 흉부외상	
	김정택	심장혈관질환, 일반흉부질환	
소아청소년과	백완기	심장질환, 혈관질환	
	윤용한	폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형	
	권영세	소아신경, 뇌전증	
	심장내과	김수진	류코다당증, 누난증후군, 프라다-윌리증후군, 연질만증후군, 터너증후군, 유전성대사질환,
		이주영	신생아, 미숙아, 발달
	신경과(NRNM)	이지은	소아내분비, 유전 및 유전성 대사질환
		권순옥	말초신경병증, 다발성경화증, 신경근(육)질환
	희귀유전 질환센터 (GC)	권준	심부전, 심근병증, 판막질환, 유전성 심장질환
		신성희	심부전, 심근병증, 판막질환, 유전성 심장질환
		백용수	부정맥, 부정맥 전극도자절제술, 심장재동기화 치료, 유전성 부정맥 희귀질환, 급사
안과		정지원	백내장, 각막, 안구건조증, 렌즈삽입술
이비인후과		김현지	어지럼, 난청, 중이염, 이명, 보청기, 편도
재활의학과		정한영	발달지연, 근육병, 뇌성마비
정신건강의학과		맹세리	일반정신과, 소아청소년정신과
정형외과		권대규	소아정형, 뇌성마비, 종양, 외상
진단검사의학과	문연숙	세포유전	
피부과	장우리	진단유전	
신현태	유전성피부질환, 소아피부질환, 함양제피부부작용		

진료과	교수	세부전공
위암	소화기내과	김형길 위암, 염증성 장질환
		권계숙 위암, 대장암, 염증성 장질환, 난치성 변비, 운동성 장질환
		신종범 대장암, 위암, 위·대장 질환, 소장질환, 염증성 장질환
		차보람 위암, 대장암, 위장관 운동성 질환, 소화관암
	외과과	허윤석 위암, 소화성 궤양, 위기질성종양, 비만수술, 복강경 수술
		최윤석 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
		신종범 대장암, 위암, 위·대장 질환, 염증성 장질환
		차보람 위암, 대장암, 위장관 운동성 질환
	외과	최선근 대장암, 직장암, 항문암, 복강경 및 로봇 대장절제술
		최문석 대장암, 직장암 복강경 및 로봇 대장절제술, 대장항문질환
	혈액종양내과	이문희 대장암, 위암, 유방암, 부인암
		임주한 대장암, 위암, 육종, 기타 고형암
	방사선종양학과	하혜림 대장암, 위암, 육종, 기타 고형암
		김우철 폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암
병리과	김준미 소화기병리	
간암	소화기내과	이진우 간암클리닉, 간염, 간경변
		진영주 간암, 간질환, 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
		김경덕 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	박지선 간암, 담도암
김우철 폐암, 흉선종, 대장암, 직장암, 간암, 담도암		
병리과	김준미 소화기병리 및 간병리	
췌장담도암	소화기내과	이돈혜 췌장암, 담도암, 췌장염, 담석증, 치료내시경
		정 석 췌장암, 담낭암, 담도암, 췌장염, 담석질환
	외과	박진석 췌장암, 담도, 췌장질환, 간질환, 치료내시경
		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	김경덕 췌장암, 담도암, 담석증, 간암, 간이식, 복강경 수술
		이문희 췌장암, 담도암, 항암화학요법
	방사선종양학과	하혜림 췌장암, 담도암, 항암화학요법
		박지선 담도암, 간암
병리과	김우철 췌장암, 소화기암	
폐암	소화기내과	김준미 소화기병리
		이홍렬 폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환
		곽승민 폐암, 폐결절, 호흡기질환, 만성폐질환
		류정선 폐암, 폐결절, 표적치료, 폐암 조기검진, 늑막염, 면역치료
	호흡기내과	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	김루시아 폐병리	
혈액암	혈액종양내과	조진현 혈액암, 혈액질환, 조혈모세포이식
		김진철 혈액암, 혈액질환, 조혈모세포이식
방사선종양학과	이정심 혈액암, 육종, 유방암, 부인암, 뇌척추종양	
병리과	최석진 혈액림프관내계 병리	
갑상선암	내분비내과	홍성빈 갑상선암, 부신종양, 갑상선종
		안성희 갑상선, 부신, 기타 내분비질환

진료과	교수	세부전공
갑상선암	내분비내과	김소현 갑상선, 내분비, 당뇨
		서다혜 갑상선, 당뇨, 기타 내분비 질환
	외과	조용인 갑상선, 내분비질환, 부신
		이진욱 갑상선 내분비 질환, 로봇수술, 구강 내시경수술
	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
핵의학과	이민경 갑상선 동위원소 치료, 분자영상의학	
	박신영 유방암, 유방질환	
유방암	임성목 유방암, 유방질환	
	성형외과	기세휘 유방재건, 유방성형
	혈액종양내과	이문희 유방암, 부인암
		하혜림 유방암, 부인암
방사선종양학과	김현정 유방암, 두경부암, 위암, 식도암	
부인암	이정심 유방암, 부인암, 두경부암	
	산부인과	황성욱 자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 복강경 수술
		이방현 부인종양학(난소암, 자궁경부암, 자궁체부암 이외 산부인과 종양)
	혈액종양내과	이문희 자궁암, 난소암, 희귀암, 유방암
		하혜림 자궁암, 난소암
	방사선종양학과	이정심 자궁경부암, 자궁내막암, 난소암, 유방암
병리과	최석진 산부인과병리	
비뇨기암	비뇨의학과	강동혁 종양, 결석, 전립선질환, 신이식, 내비뇨기과학, 혈뇨
		정두용 종양, 결석, 전립선질환, 혈뇨
	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 인두암, 위암, 식도암
		하혜림 구강암, 편도 및 인두암, 위암, 식도암
	방사선종양학과	이정심 비인두암, 구인두암, 구강암
종양스트레스 클리닉	김원형 스트레스장애, 수면장애, 우울증	
임파부종 클리닉	재활의학과	김명옥 암재활 - 림프부종
피부암	피부과	변지원 피부암, 혈관종양 및 혈관기형 질환, 피부레이저 클리닉
		최광성 항암제 피부 부작용, 건선, 조갑질환, 탈모, 피부레이저 클리닉
		신정현 항암제 피부 부작용, 색조질환, 흉조, 피부병리, 피부레이저 클리닉
		신현태 소아 피부질환(혈관종 포함), 항암제 피부 부작용, 희귀 유전질환, 탈모
	성형외과	기세휘 피부암
	혈액종양내과	임주한 피부암, 혈관종양, 육종, 기타암
뇌·척추종양	방사선종양학과	하혜림 피부암, 혈관종양, 육종, 기타암
		이정심 피부암, 혈관종양, 육종
	병리과	김루시아 병리학
		김은영 뇌종양, 뇌하수체종양, 두개기저부종양, 소아뇌종양
	신경외과	윤승환 척추종양, 척추 변형 수술, 디스크, 척추관 협착증
		류달성 척추종양, 디스크, 척추관협착증
혈액종양내과	김경민 뇌종양, 뇌하수체, 두개기저부 종양	
	임주한 뇌척추종양, 두경부암, 소화기암, 비뇨기암, 희귀암	
방사선종양학과	하혜림 뇌척추종양, 두경부암	
근골격종양	정형외과	이정심 뇌종양, 뇌전이상, 척추종양, 육종, 두경부암, 유방암
		강준순 골육종, 연골육종, 연부조직암
	혈액종양내과	이동주 골육종, 연골육종, 손 저림, 손가락 통증, 상지 신경 수술
		권대규 골육종(18세 이하)
	방사선종양학과	임주한 골육종, 연골육종, 연부조직암
		하혜림 골육종, 연골육종, 연부조직암
방사선종양학과	이정심 골육종, 연골육종, 연부조직암	



“인생의 마지막 순간,  
당신의 선택을 존중합니다.”



# 연명의료결정제도

존엄한 삶의 마무리  
연명의료계획서



## ■ 연명의료계획서란?

말기 또는 임종과정에 있는 환자가 본인의 연명의료의 유보 또는 중단에 관한 의사를 남겨놓는 것입니다.

## 연명의료결정제도란?

임종과정에 있는 환자의 의사를 존중하여 치료의 효과 없이 생명만 연장하는 의학적 시술(연명의료)을 유보(시행하지 않는 것)하거나, 중단(시행하는 것을 멈추는 것)할 수 있는 제도입니다. (2018. 2. 4. 「연명의료결정법」 시행)

## ■ 연명의료중단항목

심폐소생술

혈액 투석

항암제 투여

인공호흡기 착용



체외생명유지술

수혈

혈압상승제 투여

기타



## ※ 연명의료계획서 작성 방법은?

말기 또는 임종과정에 있는 환자가 되었을 때 의료기관윤리위원회가 설치·등록된 의료기관에서 담당의사와 함께 작성할 수 있습니다.

연명의료상담·문의 | 032-890-2222 (인하대병원 연명의료상담실)

안전에 Think **Safety**  
가치를 더하다 Build **Value<sup>+</sup>**



**인하대병원**  
INHA UNIV. HOSPITAL