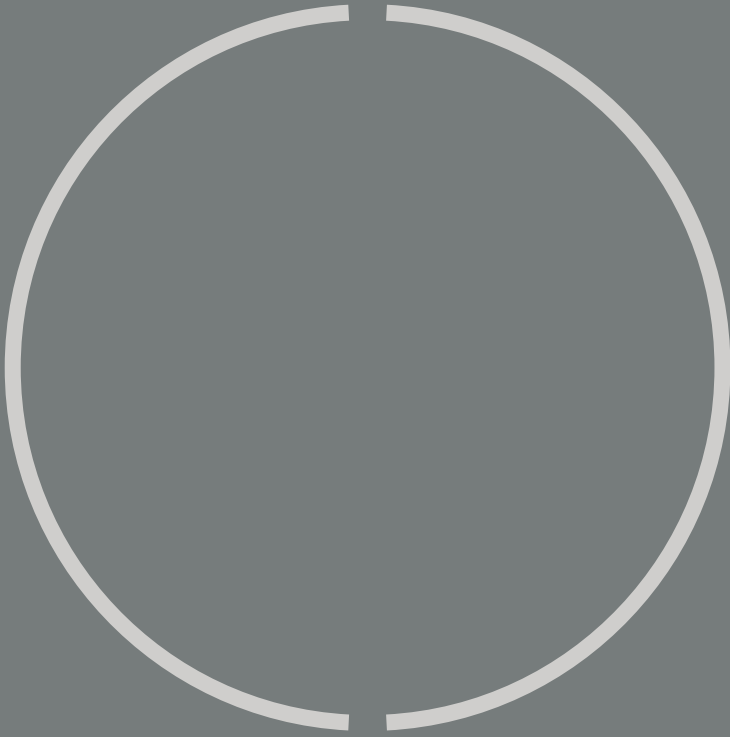


vol.147



따뜻함(溫)을 주는

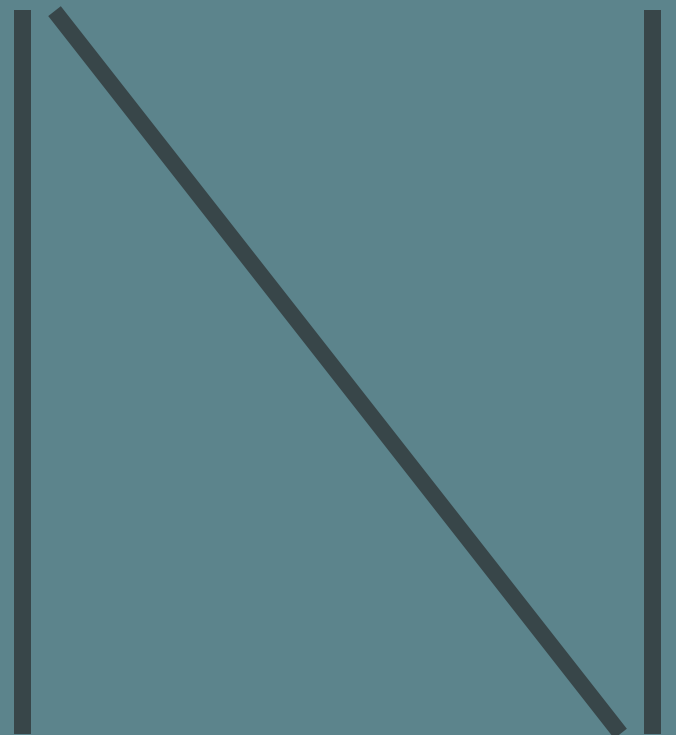
인하대병원

당신의 안전을 위해

365일

ON

2022 WINTER



3년 연속 의료질평가 최상위 등급 '1-가' 획득 믿고 찾아도 좋은 인하대병원

몸이 아프면 병원을 찾습니다. 우리는 실력 있는 의사, 병원의 의료 수준, 합리적인 병원비 등 다양한 항목을 고려해 병원을 선택합니다. 이런 조건을 모두 갖춘 인하대병원은 1996년 인천 최초의 대학병원으로 개원해 30년 가까운 세월 동안 인천 지역 의료체계의 핵심 역할을 수행하며, 대한민국 의료 발전에 기여해 왔습니다.

최근 인하대병원이 국내 최고의 의료 질을 갖춘 병원이라는 인정을 받았습니다. 인하대병원은 지난 10월 보건복지부가 주관한 '2022년 의료질평가'에서 3년 연속으로 최상위 등급인 '1-가'를 획득했습니다. 지난 환자경험평가 전국 1위 성과와 더불어 그간 인하대병원의 노력과 행보에 따른 결과지요. 특히 인하대병원은 인천 및 경기서북부권 의료기관 중 최고점을 기록해 인천 지역을 대표하는 병원이라는 타이틀을 공고히 했습니다.

앞으로도 인하대병원은 '환자 안전'을 최고 가치로 삼고, 환자에게 가장 필요하고 최적화된 의료서비스를 제공하기 위해 꾸준히 노력하겠습니다. 현재에 안주하지 않고 더욱 발전해 세계에서 인정받는 인하대병원, 환자들이 믿고 찾는 인하대병원이 되는 데 최선을 다하겠습니다.

3년 연속 의료질평가
최상위 등급
'1-가' 획득



인하대병원
INHA UNIV. HOSPITAL

CONTENTS

02

병원 풍경

3년 연속 의료질평가

최상위 등급 '1-가' 획득



08

SPECIAL
THEME
운동을
처방합니다

08

SPECIAL THEME 01

맷집 키우기 선언

10

SPECIAL THEME 02

떠오르는 운동, 건강한 우리

14

SPECIAL THEME 03

따뜻한 집에서 운동하기

10

인하대병원보 2022년 겨울호(통권 제147호)
발행일 12월 10일
발행인 이택
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





34

18

건강 읽기

세상이 빙글빙글 어지러울 때
어느 진료과로 가야 할까?

20

인하포커스

뇌혈관센터

26

영화와 인생

창밖은 겨울, 겨울에 더 생각나는 영화

30

트렌드 산책

우리는 왜 '소식'에 열광할까

34

계절밥상

보기도 좋고 먹기도 좋은 새해의 맛

38

서울 여행

광화문광장 옆 경복궁

42

인하가 만난 사람

인하대병원 코디네이터

46

행복한 의사

신장내과 김기표 교수 & 황선덕 교수

50

친절한 인하인

친절한 인하인을 소개합니다

52

인하미디어

언론 속 인하대병원 & 유튜브 채널

54

인하뉴스

인하대병원 소식

56

인하이슈

갑상선외과센터 & 신생아집중치료실(NICU)

58

세계 속 인하대병원

국제협력팀 이야기 ②

38



SPECIAL THEME



‘세상일이 마음먹은 대로 되지 않는다’는 말이 이토록 딱 들어맞는 분야가 있을까요? 운동하려는 계획이 나약하고 연약한 의지 탓에 수포가 된 경험, 누구나 있지요? 내 몸이지만 내 뜻대로 되지 않기에 우리는 여전히 운동과는 거리두기를 하며 지냅니다. 운동이 건강에 유익하다는 사실을 잘 알면서도 말이죠.

하지만 요즘 운동의 패러다임이 달라졌습니다. 운동의 변화를 이야기할 때 MZ세대를 빼놓을 수 없습니다. 김난도 서울대 교수 연구팀의 『트렌드 코리아 2022』에서 주요 트렌드 키워드로 제시한 ‘헬시 플레저(Healthy Pleasure)’는 세계의 트렌드입니다. 과거 운동이 건강을 위해 억지로 하는 것이었다면, ‘헬시 플레저’는 즐겁게 건강을 관리하는 것을 의미합니다. 운동을 놀이처럼 즐기지요. 미국 MZ세대들의 웰니스(Wellness)에 관한 관심, 중국 젊은 층의 양생(養生) 소비 등은 모두 헬시 플레저와 결이 비슷한 현상입니다.

운동을 처방합니다

MZ세대가 주로 이용하는 인스타그램에 등장하는 해시태그(#) ‘오하운(오늘 하루 운동의 줄임말)’, ‘오운완(오늘 운동 완료의 줄임말)’ 등도 요즘 운동 트렌드를 대변하는 단어입니다.

2022년 겨울호 <ON>에서는 운동을 위한 다양한 정보를 전합니다. 찬찬히 들여다보신 뒤, 곧 펼쳐질 새로운 2023년에는 다시 운동을 시작하면 좋겠습니다. 무엇보다 가장 중요한 우리의 건강, 또 우리의 아름다움을 위해서 말이죠. 인하대병원과 <ON>은 당신의 건강을 위한 ‘운동’을 열렬히 응원합니다.



아주 오래전 일부터 이야기하고 싶다. 학창 시절 나는 달리기를 곧잘 하는 아이였다. 100m 달리기 기록이 15초대였는데, 키가 작은 내가 빠르게 달리는 모습에 모두 놀라곤 했다. ‘짧은 다리의 역습’ 정도 되었겠다. 달리는 모습이 우스꽝스러워서 놀림깨나 받았지만 나는 개의치 않고 저 앞을 향해 질주했다. 팔굽혀 매달리기, 제자리 멀리 뛰기, 윗몸 일으키기 등 체력장의 거의 모든 항목에서 우수한 성적을 기록하며 소위 운동 신경이 좋은 아이로 꼽혔다.

오래 그렇듯 어른이 되면서는 운동, 스포츠와는 적당한 거리를 두며 지냈다. (핑계지만) 먹고사는 게 바빴다. 원고를 쓰고 마감 기한을 지켜야 하는 일의 특성상 늘 쫓기는 ‘추노의 삶’ 그 자체였다. 그러면서도 나날이 희미해져 가는 기억의 꿈무늬를 붙들고 ‘나는 체육인’이라며 스스로 위로하는 날들이 이어졌다. 좋았던 한 시절이 마치 인생의 전부인 것처럼 기억하며 현재의 나이 들을 외면하는 노인의 마음이었을까. 아니면 현역에서 은퇴한 선수의 그것이었을까.

맷집 키우기 선언

글 김민정

나는 패잔병이라는 말에 더 어울렸다. 싸움에 졌지만 살아남은 병사였다. 땀 흘리는 그것, 운동에 대한 미련과 동경, 그리움은 내 속에 가득했기에 20년 가까운 세월 동안 이런저런 스포츠를 기웃거렸지만 안타깝게도 지속하지 못했다. 값비싼 돈을 지불하고 피트니스센터에 등록하고 요가, 필라테스, 클라이밍 등 소위 ‘유행’이라고 하는 운동을 시작했으나 끝은 보지 못했다. 등산을 하고 자전거도 탔지만, 연중행사였다. 나는 축구 경기에 얼굴만 비추고 퇴장한 선수 같았다. 다시 한번 말하지만 먹고사는 일이 바빴다.

나의 실체, 즉 현재 몸 상태는 비교적 최근에 도전했던 필라테스를 할 때 적나라하게 드러났다. 나름대로 운동에 자부심을 품고 살아온 사람치고는 좀처럼 동작을 따라가지 못했다. 나는 50분 내내 뒹뒹똥 파닥거렸다. 무엇보다 뻗뻗했다. 처음에는 ‘처음이니까 그래’라며 달콤한 위로를 했지만 수업을 거듭해도 도무지 나아지지 않았다. 그때 생각했다. ‘그동안 운동하지 않고 방치한 몸이 이제는 내 뜻과 의지대로 움직이지 않는 상태가 되었다’고.

나는 오래 살고 싶다. 그것도 아주 잘 살고 싶다. 그러려면 이제 더 이상 먹고사는 일이 바쁘다는 핑계를 대면서 ‘운동’이라는 삶의 필수 행위에서도 망쳐서는 안 된다. 얼마 전 길을 걷다가 건물 1층에 있는 크로스핏센터에서 뿜어내는 열기에 화들짝 놀랐었다. 그 안에는 비교적 젊은 층으로 보이는 이들 여럿이서 고강도 운동에 열중하고 있었다. 골프, 테니스 같은 운동을 일찍 시작하며 건강에 각별하게 신경 쓰는 이들을 보면서 나는



김민정 작가는 여성지 <여성조선>을 시작으로 <레이디경향> 기자로 일했으며, 건강 생활잡지 <월간 헬스조선> 편집장을 지냈다. 현재 다수 매체에 건강, 환경, 인터뷰 등을 기고한다.



조금 후회하고, 다시 다짐해본다. (늦었다는 마음에 조금 불안하지만) 무엇을 시작하기에 절대 늦지 않았다고. 내년에는 운동을 시작하고 오래도록 지속해보자고. 물론 첫 번째는 건강을 위해서, 두 번째는 여전히 아름다운 몸매를 유지하고 싶어 하는 중년 여성의 간절한 바람을 위해서.

한 살 한 살 나이 들면서 갖추어야 할 것은 꽤 여러 가지지만 그중 하나가 '근력'일 것이다. "체력이 예전만 못하다"는 말은 전부 나이 들에 따라 손실하는 근육량이 원인인니까. 새해, 나는 반드시 운동을 시작할 것이다. 아무리 바빠도 '운동' 시간을 어기지 않을 것이다. 먹고 마시는 달콤한 시간보다 '운동'을 우선에 둘 것이다. 이번에는 결코 삼일 천하로 끝내지 않겠다고 이 지면을 빌려 다짐한다. 더불어 나는 삶에 대한 맷집을 키워서 불어오는 강풍, 일렁이는 일상의 파도에도 끄떡없는 사람이 되고 싶다고 생각한다. 부디 당신들도 그랬으면 좋겠다. 우리는 모두 오래 오래 건강하게 살아야 하는 책임과 의무가 있으니까.



떠오르는 운동

건강한 우리

우리는 건강을 위해 운동해야만 한다. 내년에는 게으름이 우리의 발목을 잡지 않도록 규칙을 정해 날마다 운동하자. 차곡차곡 쌓은 운동 습관은 건강은 물론이고 훗날 몰라보게 달라진 모습을 선사할 것이다. 나에게 맞는 운동을 선택하면 지치지 않고 꾸준히 지속할 수 있다. 운동의 효과와 함께 요즘 인기 있는 운동 종목을 알아보자.

글 김민정 참고 도서 『우리 가족 주치의 굿닥터스』(맥스)

심신 건강과 체중 감량에

좋은 운동

운동은 건강에 무척 유익하다. 운동은 우리 몸의 건강은 물론이고 마음 건강을 챙기고 삶의 질을 높이는 데 꼭 필요한 습관이다. 의학의 아버지로 불리는 고대 그리스의 의사 히포크라테스는 “우리가 개개인에게 영양과 운동을 적당량만큼, 너무 적지도 너무 많지도 않게 제공할 수 있다면 가장 안전하게 건강을 지킬 수 있을 것이다”라는 말을 남겼다.

운동은 자율신경을 자극해 면역력을 높이고 몸속 노폐물이나 독소의 배출을 돕는다. 운동한 뒤 일정 시간이 지나면 신체 각 부위의 모세혈관이 확장되고 이를 통해 유해 물질이 땀으로 배출된다. 운동은 근육량을 늘리고 체지방과 내장지방을 없애 몸매를 아름답게 만든다. 또한 당뇨병과 골다공증, 암을 예방하고 심혈관계 질환을 예방하는 데도 효과적이다.

또 운동이 뇌 기능에 미치는 긍정적인 영향은 무척 다양하다. 최근 많은 연구에서 운동이 두뇌 활동, 기억력, 학습 능력을 증진하는 효과가 있다는 사실을 실험으로 보여주고 있다. 운동은 체중 감량이 필요한 이들에게도 필수다. 운동은 식이요법과 함께 비만에서 벗어나는 방법으로 꼽힌다.

More Tip 유산소 운동과 근력 운동

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

건강한 내일을 위한

근(筋) 테크

나이 들면서 근육량이 감소하는 건 자연스러운 현상이다. 나이가 들면 근육량을 유지하는 성장호르몬이 감소하기 때문이다. 노화나 운동 부족으로 근육량이 감소하면 근력과 근기능 감소가 따라오고, 보행을 포함한 일상 활동에 장애를 겪을 수 있다. 또한 당뇨병, 심혈관 질환, 인지장애 등 신체 전반에 걸쳐 부정적 영향을 미치므로 운동으로 근육을

늘리는 노력을 지속해야 한다.

최근에는 노화가 나이 들에 따라 나타나는 현상이라기보다 근육량 감소에 비례해 나타나는 현상이라고 보는 연구들이 진행되고 있다. 따라서 운동으로 근육량을 유지한다면 노년에도 활기차게 지낼 가능성이 있다. 체력은 근육에서 온다. 근력을 유지하는 것은 훗날 건강한 삶을 위한 필수조건이다. 근력 운동은 맨손으로 할 수 있는 것부터 기구를 이용한 것까지 신체 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.

우리는 ‘운동’이

즐겁다

테니스, 골프, 필라테스, 수영, 등산 등 꾸준히 운동하는 MZ세대가 늘고 있다. 예전에는 운동이 체중 감량을 목표로 억지로 하거나 고통을 감수하며 해야 하는 일이었다면, 요즘에는 즐기면서 재밌게 운동하는 사람이 많다. 술을 마시거나 노는 행위보다 건강한 몸을 만드는 데서 더 성취감을 느끼는 것이다.



MZ세대가 인스타그램에 자주 올리는 해시태그(#) 중에는 운동과 관련된 내용이 제법 많다. ‘오하운’은 ‘오늘 하루 운동의 줄임말’이고, ‘오운완’은 ‘오늘 운동 완료’를 줄인 말이다. 운동 관련한 소비가 늘고 관련 시장이 호황을 누리는 경제 현상을 뜻하는 ‘덤벨 이코노미’도 있다.

문화체육관광부에 따르면 1회 30분 이상, 1주일에 2회 이상 규칙적으로 체육 활동에 참여하는 사람의 비율은 2021년 20대 53.3%, 30대 48.4%로 집계됐다. 이는 5년 전인 2016년 20대 46.9%, 30대 46.8%보다 증가했다. 특히 피트니스센터는 2000년 이후 꾸준히 늘어 2020년 전국 1만 개소에 육박했다.

㉠ MZ세대에게 부는 테니스 열풍

최근 MZ세대 사이에서 테니스가 인기 스포츠로 떠올랐다. 테니스 업계에 따르면 지난해 국내 테니스 인구는 약 50만 명으로 시장 규모 2,500억 원으로 집계됐다. 테니스 인기가 가파르게 늘어 올해엔 테니스 인구 60만 명, 시장 규모는 3,000억 원을 넘길 것이라는 전망이 나올 정도다.

많은 움직임이 필요한 테니스는 열량 소모가 높고 운동 효과가 좋은 종목으로 꼽힌다. 시간당 500kcal 이상의 열량을 태우는 강도 높은 운동으로 다이어트는 물론이고 체력 향상에 효과적이다. 귀족 스포츠라고 불릴 정도로 테니스의 고급스러운 이미지도 인기에 한몫한다. 게다가 테니스는 앞서 유행했던 골프에 비해 비용 부담이 적은 편이다. 무엇보다 접근성이 인기 요인으로 꼽힌다. 실내 테니스장이 많아 멀리 이동하지 않아도 되고, 계절과 날씨에 구애받지 않고 사계절 내내 즐길 수 있다.

단, 테니스는 계속해 라켓을 휘둘러야 하므로 어깨 부상 위험이 큰 운동이다. 어깨 부상을 방지하면 ‘회전근개파열’이 발생할 수 있으니 특히 주의해야 한다.

㉡ 대체 불가 골프의 매력

높은 비용과 장비가 필요한 점 등 진입 장벽이 높아 중장년층의 전유물로 여겼던 골프는 테니스의 인기 이전에 MZ세대가 주목한 운동이다. 2021년에는 MZ세대를 중심으로 골프 붐이 우리나라를 강타했다. 지금은 테니스에 왕좌를 내어준 모양새지만 골프의 인기는 여전하다.

골프의 매력은 오랜 시간 자연(필드)에서 경치를 즐기며 소규모로 운동이 가능한 점과 골프를 통해 가까운 이들과 소

통하는 점을 꼽는다. 또 개인종목이면서 팀플레이가 동반되는 점도 매력이라고 입을 모은다. 모든 운동이 그렇지만 골프에서도 예측할 수 없는 플레이가 펼쳐진다. 경험자들은 굴곡진 잔디나 모래같이 도전적인 상황을 이겨내고 좋은 공을 치는 상황이 희열을 준다고 말한다. 지금까지 경험하지 못한 색다른 희열을 경험하고 싶다면 골프에 입문해보자.

㉢ 자세 교정에 좋은 필라테스

필라테스는 재활 치료를 목적으로 만들어진 운동이다. 필라테스를 꾸준히 했을 때 얻을 수 있는 효과는 자세 교정, 통증 완화, 체형 정리 등이다. 필라테스의 매력은 호흡과 집중, 중심, 조절, 정확성, 흐름이라는 기본 원리를 통해 몸과 마음이 조화를 이루도록 해주는 것이다.

몸과 마음의 조화가 운동할 때는 물론이고 일상까지 영향을 미치게 하는 것이 필라테스 창시자인 조셉 필라테스가 추구한 점이다. 또 안정성을 바탕으로 근력을 높일 수 있어서 체형 교정이나 재활 운동으로도 효과적이다. 필라테스는 1대1, 2대1, 4대1 등 소규모 클래스 위주로 참여할 수 있다. 최근에는 필라테스 시장이 커지면서 운동목적도 다양화되는 추세다. 클래식 필라테스, 재활 필라테스, 골프 필라테스 등 다양하므로 나의 목적에 맞는 필라테스를 골라 도전해도 좋다.

More Tip 운동, 지속하는 방법

㉠ **운동의 목적을 정해요!** 저마다 운동하려는 이유는 다르다.

누군가는 강철 체력으로 거듭나려고, 또 다른 이는 체중을 감량하려고, 또는 질병을 예방하고 관리하려고 운동한다. 목적의식을 분명히 해야 운동을 쉽게 포기하지 않는다.

㉡ **운동 전문가에게 배워요!** 운동을 처음 시작할 때는 전문가에게 몸 사용 방법, 운동법 등을 제대로 습득하는 게 좋다. 부상을 방지하고, 몸의 변화를 더 빨리 느낄 수 있기 때문. 덤으로 운동 지식까지 얻을 수 있다.

㉢ **예외인 날은 없어요!** 야근, 과음 등을 이유로 ‘오늘 하루 운동’을 쉬면 그간 쌓아온 운동 흐름이 깨지면서 운동하지 않았던 이전으로 돌아가기 쉽다. 운동하기 어려운 날이라도 스트레칭이나 걷기 등 가벼운 유산소 운동으로 운동 리듬을 유지하는 것이 좋다.

㉣ **운동 친구를 만들어요!** 운동을 함께 하는 운동 메이트가 있으면 좋다. 서로의 존재가 의지 되고, 동기 부여가 되면서 운동을 습관화할 수 있다.



따뜻한 집에서 운동하기

매서운 겨울 날씨는 운동 다짐을 주저하게 만든다.
가까운 피트니스센터를 찾는 일도 극기에 가깝다. 하지만 새해부터
낙오할 수도 없는 노릇. 운동하기로 마음먹었다면 성공적인 실천을 위해
홈트레이닝(이하 홈트)부터 도전하자.

글 편집부



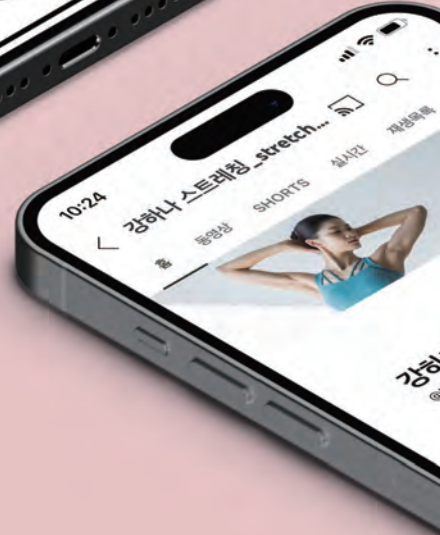
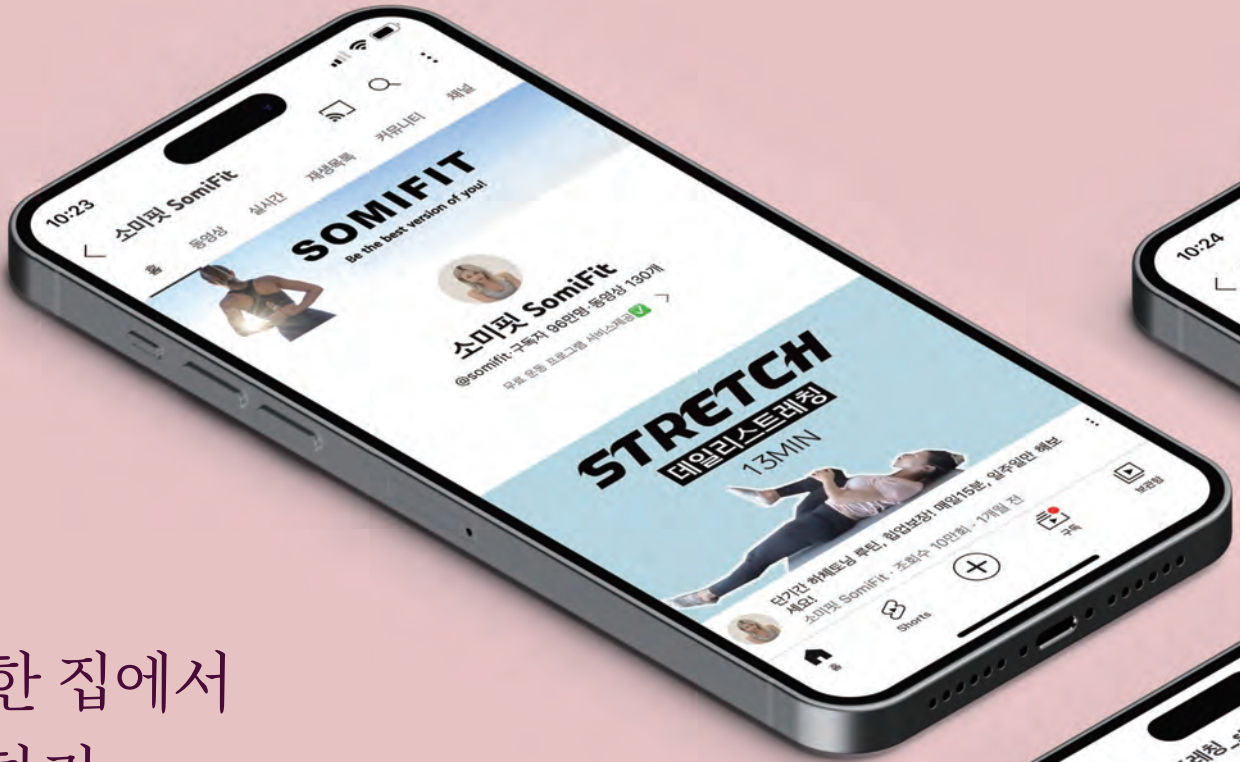
#1

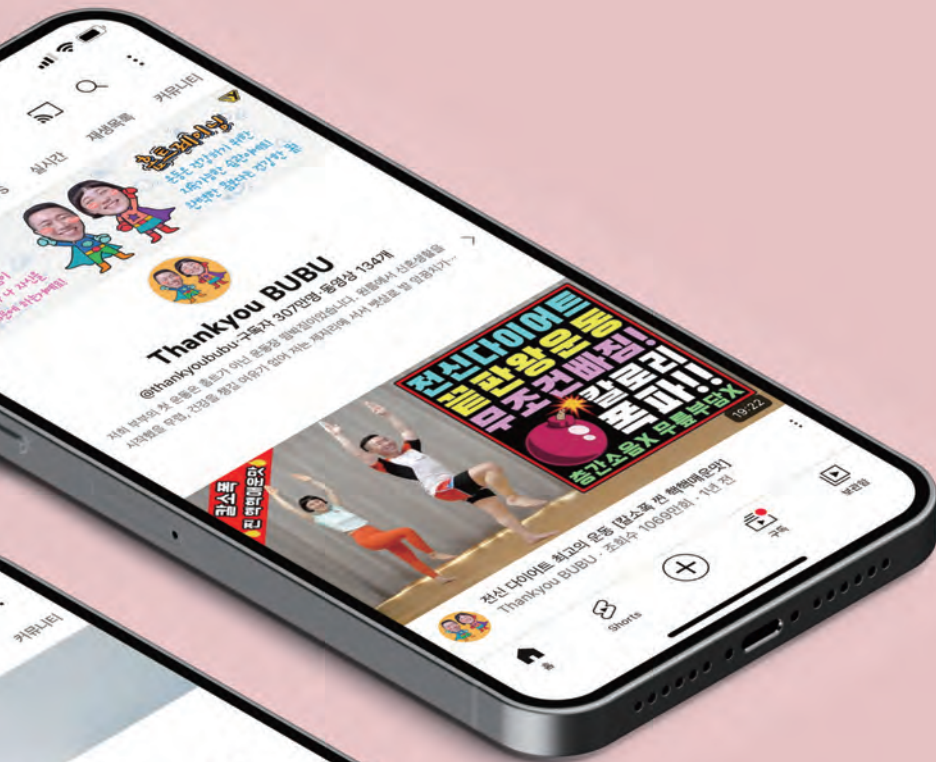
추천, 스마트폰 속 운동 채널

사회적 거리두기가 해제되고 피트니스센터나 바깥에서 운동하는 이들이 늘었지만, 겨울이 되면서 추운 날씨가 발목을 잡는다. 그렇다면 집에서 유튜브 채널을 참고해 운동을 시작해보자.

소미핏(SomiFit)

구독자 96만 명을 보유한 채널. 초보자도 쉽게 따라 할 수 있는 동작과 설명을 중심으로 효과적인 핵심 운동만 구성한 것이 특징이다. 주요 콘텐츠는 골반교정, 체형교정 등이다. 온종일 컴퓨터 모니터만 바라보며 업무하느라 체형이 틀어진 현대인에게 추천한다.





땅끄부부(Thankyou BUBU)

구독자 300만 명이 입증하는, 30대 부부 남편 땅끄와 아내 오드리가 만든 운동 콘텐츠다. 현재는 콘텐츠 업로드를 중단한 상태지만 누구나 쉽게 따라 할 수 있도록 만든 다양한 부위별 운동 콘텐츠는 여전히 많은 사랑을 받는다. 운동 관련해 다양하고 지식과 정보를 함께 제공한다.

강하나 스트레칭

2000년대 초반, 다이어터 사이에서 레전드로 불렸던 '강하나의 10분 하체 스트레칭'으로 유명하다. '홈트족의 레전드', '다리부종 해결의 교과서'라고 불린다. 하체 운동이나 하체 스트레칭에 관심이 많다면 챙겨보자.



#2

트레이너를 자처하는 홈트 앱

자신의 운동 기록을 메모해두면 자칫 느슨해질 수 있는 마음가짐에 동기를 부여한다. 트레이너 못지 않은 역할을 자처하는 앱을 소개한다.

나이키 트레이닝 클럽

나이키는 시 기반의 개인 맞춤형 정보 서비스를 적극적으로 제공한다. 나이키 트레이닝 클럽 앱에는 185가지 이상의 운동 방법이 담겨 있다. 세계적인 나이키 마스터 트레이너들이 등장해 함께 운동하는 느낌과 전문적인 트레이닝을 받는 듯한 느낌을 제공한다.

홈트레이닝

초급부터 상급까지 단계별로 복근, 가슴, 팔, 다리, 어깨와 등까지 부위별 운동을 선택해 집중적인 홈트를 할 수 있게 도움을 준다. 일일 운동계획을 짜주고, 운동 진행 상황 저장, 체중 변화 추적과 운동 시간 알림 등 개인 트레이너 역할을 한다.

폼롤러

폼롤러는 우리 몸의 뭉친 근육을 풀어주는 데 효과적인 아이템이다. 길이가 길거나 짧은 것부터 표면이 매끈하거나 엠보싱이 있는 것, 돌기가 있는 것까지 종류가 다양하다. 편평한 폼롤러는 스트레칭할 때 사용하면 좋고, 돌기가 있는 폼롤러는 근육이 뭉친 부위를 집중적으로 풀 때 맞춤이다. 폼롤러 위에 누워 온몸의 균형을 잡는 것만으로도 코어를 비롯한 전신 운동을 할 수 있다.

#3

홈트에 필요한 몇 가지 아이템

집에서 하는 운동이기에 요가 매트, 폼롤러 등 몇 가지 아이템을 갖추면 좋다. 층간 소음을 줄이고 운동 효과는 높이는 홈트 아이템을 알아보자.

리커버링

리커버링은 굴곡진 부위에 6개의 압박 포인트가 위치해 링을 종아리에 끼우면 뭉친 근육이 풀어진다. 혈액순환을 도와 종아리가 붓지 않게 하는 효과도 있다. 허벅지나 등처럼 마사지가 필요한 부위에 대고 누르거나 링을 베고 누우면 거북목과 우뚝 솟은 승모근을 눌러 주는 셀프 마사지를 할 수 있다.

코어 슬라이더

단 2개의 작은 디스크처럼 생긴 판 위에 양팔 또는 양발을 올리면 뒷면이 미끄러지면서 자연스럽게 몸에 힘이 들어가는 원리를 이용한 운동기구. 푸시업, 런지 등을 할 때 사용하면 효과적이다.

로잉밴드

맨몸으로 운동하기 힘들다면 정확한 자세를 잡아주고 운동 효율을 높이는 로잉밴드의 도움을 받자. 복근 만들기, 얇은 팔과 허벅지 만들기 등 50가지 저강도 고반복 운동이 가능하다.



PEOPLE & HEALTH

오늘 하루, 물 마셨나요?

우리 몸의 4분의 3을 차지하는 물은 음식물 소화와 흡수를 돕고, 혈액순환에 도움을 주며, 산소와 영양소를 운반하는 역할을 합니다. 독소와 노폐물도 제거하지요.

하지만 물은 매일 2.5리터 정도씩 빠져나갑니다.

그래서 수분을 충분히 보충해주어야 합니다.

또 수분이 부족하면 쉽게 피로해지고 건강상 많은 위험을

만들어 냅니다. 겨울철에는 물을 충분히 마시고,

온풍기와 난방을 적게 사용하는 것만으로도 피로감을

줄일 수 있습니다. 특히 습도는 낮고 대기는 건조한

겨울 날씨, 겨울철 실내 난방 환경은 우리 몸을 건조하게

만듭니다. 겨울철 수분이 더욱 필요한 이유입니다.

바른 생활 습관 ④

물 마시는 습관 갖기

건강을 위해 물을 자주 마셔야 하는 걸 알지만 실천은 참 어렵습니다.

새해, 새날에는 촉촉하게, 물 마시는 습관부터 들여볼까요?

갈증을 느끼기 전 미리 물을 마시고, 개인차가 있긴 해도 적어도

하루 8잔, 2리터 이상의 물을 마시도록 노력해봐요.

세상이 빙글빙글
어지러울 때

어느 진료과로
가야 할까?

살면서 한 번쯤 '아찔하다'
'빙빙 돈다'로 표현되는 어지럼증을
느껴봤을 것이다. 어지럼증의 원인은
무척 다양하다. 따라서 정확한
원인을 찾아 알맞은 진료과에서
신속하게 진료받아야 한다.
어지럼증을 일으키는 다양한 원인
질환과 전문 진료과에 대해 알아보자.

글 편집부

이석증

귀 제일 안쪽에 있는 전정기관의 이석이 제자리를 이탈하여 생기는 질환이다. 가만히 있거나 가볍게 움직여도 몸이 빙글빙글 도는 듯한 착각, 즉 회전성 어지럼증이 주요 증상이며, 이 때문에 일상생활에 큰 불편과 괴로움이 동반된다.

전문 진료과 **이비인후과**

메니에르병

메니에르병은 반복적이고 발작적인 어지럼증과 함께 난청, 이명, 이충만감 등이 동반되는 질환이다. 아직 정확한 원인이 밝혀지지 않았지만, 달팽이관(와우) 안쪽 내림프의 양이 증가하면서 압력이 높아져 발생한다고 추측된다.

전문 진료과 **이비인후과**

편두통

머리 혈관의 기능 이상 때문에 나타나는 발작성 주기성 두통을 편두통이라고 한다. 편두통 때문에도 어지럼증이 발생할 수 있다. 어지러운 상태가 오래 지속되고, 두통과 함께 구토를 동반한다면 편두통이 원인인 어지럼증을 의심할 수 있다.

전문 진료과 **신경과**

중추성 어지럼증

중추성 어지럼증이란 뇌의 구조적·기능적 이상으로 발생한 어지럼증을 말한다. 뇌졸중, 뇌종양 등이 발생 원인이며, 손발 저림·마비, 언어장애, 보행장애 등을 동반할 수 있다. 생명을 위협하거나 심각한 후유증을 남길 수 있으므로 최대한 신속하게 병원 진료를 받아야 한다.

전문 진료과 **신경외과**

서맥성 부정맥

서맥성 부정맥은 1분당 60~100회를 뛰어야 하는 심장박동이 60회 미만으로 뛰는 질병을 말한다. 심장이 느리게 뛰는 서맥성 부정맥은 어지럼거나 눈앞이 깜깜해지는 증상이 주요 증상이며, 심하면 호흡곤란이나 실신마저 초래할 수 있다.

전문 진료과 **심장내과**

공황장애

극도의 공포심과 스트레스로 발생하는 공황장애 역시 심장이 빨리 뛰거나 가슴이 답답하고 숨이 차며 땀이 나는 증상과 함께 머릿속이 빙빙 도는 느낌, 붕 뜨는 느낌 등이 혼재된 어지럼증을 불러올 수 있다.

전문 진료과 **정신건강의학과**

어지럼증의 구분	정상적 어지럼증	병적 어지럼증
앉았다 갑자기 일어섰을 때 느끼는 어지럼증처럼 일시적인 증상은 걱정하지 않아도 되지만, 병적인 상황에서 느끼는 어지럼증은 치료해야 한다.	<ul style="list-style-type: none"> · 고층 건물 위에서 아래를 볼 때 느끼는 어지럼증 · 오랜 시간 앉아 있다가 일어섰을 때 일시적으로 느끼는 어지럼증 · 빙빙 돌아가는 물체를 보거나 빙빙 도는 놀이기구를 탔을 때 느끼는 어지럼증 	<ul style="list-style-type: none"> · 갑자기 심하게 어지러워 쓰러지거나 주저앉거나 기절함 · 오랫동안 지속되거나 만성적으로 반복되는 어지럼증 · 두통, 손발 저림, 보행장애, 호흡곤란 등이 동반되는 어지럼증

24시간 365일 뇌 건강을 지킨다

뇌혈관센터

인하대병원은 2012년 11월 보건복지부로부터 인천권역심뇌혈관질환센터로 지정받았다.
인하대병원 뇌혈관센터는 24시간 365일 인천시민들의 뇌 건강을 책임지고 있다. 뇌혈관센터
의료진을 만나 그간의 성과부터 뇌출혈, 뇌경색의 치료와 예방까지 들었다.

글 편집부 사진 송인호(스튜디오100)



뇌혈관 질환을 치료하는 전문 센터

인하대병원 뇌혈관센터는 뇌혈관 질환의 급성기 치료와 체계적 진료를 위해 24시간 365일 전문의가 병원에 상주하며 중증 뇌졸중 환자에게 골든타임 내 최신 치료를 제공한다. 게다가 타 병원에서 인하대병원으로 전원 오는, 급성기 치료가 필요한 환자들을 위한 병원전단계 치료방법(주임상경로 Critical Pathway)을 개발, 보급해 인천권역 급성기 뇌혈관 질환의 치료와 인천시민의 뇌혈관 안전을 책임지며 평소 뇌졸중을 예방관리 할 수 있도록 지역 주민을 대상으로 교육과 홍보를 시행한다.

뇌혈관센터는 뇌경색, 뇌출혈 등 뇌혈관 질환을 치료하는 센터로 신경과와 신경외과로 나뉜다. 의료진은 뇌경색, 일과성 허혈성 발작, 뇌출혈, 뇌동맥류, 뇌혈관 기형, 경동맥 협착 등 뇌혈관 질환을 담당하는 신경과 교수 4명과 신경외과 교수 4명 총 8명의 전문의로 구성된다. 뇌혈관센터 현동근 센터장은 “뇌혈관센터에서는 각각 역할에 따라 급성기로 뇌혈관이 막히면 정맥 내에 혈전용해제를 투여하거나 동맥 내 혈관개통술을 하고, 좁아진 경동맥에는 경동맥 스텐트 시술, 최근 많은 관심을 끄는 뇌동맥류 파열 환자에게는 개두술 및 동맥류 결찰술 혹은 코일색전술을 시행한다”고 설명한다.

또한 센터 내 뇌혈관 조영실을 담당하는 영상의학 기사, 간호사, 중증 환자를 담당하는 신경계 중환자실, 뇌졸중 집중치료실 및 재활을 위한 심뇌재활센터와 연계해 급성기 재활을 동시에 진행한다. 이외에도 뇌혈관 환자 보호자를 위한 입원·외래 교육실을 마련해 전담 코디네이터가 예방관리 교육을 한다.

인천시민을 향한 뇌혈관센터의 진심

통계청 자료(2021)에 따르면 뇌혈관 질환은 전체 사망원인 중 4위를 차지한다. 암, 심장 질환, 폐렴에 이어 한국인 주요 사망원인으로 꼽힌다. 2020년에 전체 뇌졸중 환자 수가 50세 이상부터 증가하는 모습을 보였고, 사망률 또한 50~60대부터 확연히 증가하는 것으로 나타났다. 이에 따라 인하대병원 뇌혈관센터에서는 중장년층을 대상으로 뇌혈관 질환의 예방관리와 교육 홍보를 시행한다. 현동근 센터장은 “실제로 뇌혈관센터를 찾는 환자도 중장년층 이상이 많다”고 전한다.

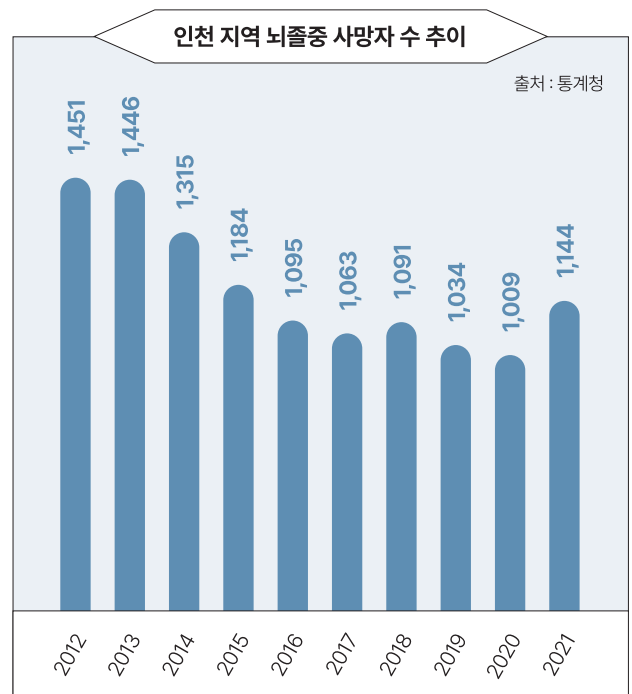
인천 지역의 뇌졸중 환자 수는 계속 증가 추세로 2016년

5,074명에서 6,223명으로 늘었다. 하지만 눈여겨볼 점은 사망자 수의 감소 추이다. 현동근 센터장은 “인천권역심뇌혈관센터가 생긴 이후 인천 지역에서 뇌혈관 질환으로 사망하는 수가 계속 감소 추세다. 한편 인천 지역 전체 뇌졸중 환자 중 46.6%가 구급차를 타고 응급실을 찾으며, 36.8%는 기타 자동차를 이용해 내원하는 것으로 나타났다. 뇌졸중 초기 증상 발생 후 구급차를 타고 오면 훨씬 빠른 치료가 이루어지므로 119구급차를 타고 오는 것을 권장한다”고 조언한다.

인천 지역 뇌졸중 초기 증상 인지율은 50%로 전체 17개 시도 중 15위(2021년 기준)로 낮은 결과로 나타났다. 뇌졸중 초기 증상은 총 5가지로 한쪽 마비, 언어장애, 시야장애, 어지럼증, 심한 두통 등이다. 이에 대해 현동근 센터장은 “뇌졸중은 예고 없이 찾아와서 사망 또는 심각한 장애를 남겨 환자는 물론이고 가족의 고통이 큰 질환이다. 그런 만큼 인천 지역 시민들의 초기 증상 인지율을 높이기 위해 뇌혈관센터에서 다양한 교육 홍보를 시행하고 있으며 앞으로 이를 더욱 강화할 계획이다”라고 설명한다.

뇌혈관센터에서 시행하는 다양한 노력

뇌혈관센터는 그간 지역 사회에서 흡연율, 고위험 음주율, 비만율, 뇌졸중 및 당뇨병 유병률을 낮추고 뇌혈관 질환의 치료와 재활, 예방을 위해 다양한 노력을 해왔다.





센터가 해온 사업 중 인하콜(INHACALL)을 통한 병원 전 단계 안정성 구축을 우선으로 꼽을 수 있다. 2018년 뇌혈관 센터 중점사업으로 권역 내 네트워크 구축 적용병원과의 실시간 양방향 정보 교환 프로그램인 ‘인하콜(INHACALL)’이라는 애플리케이션을 개발 설치해 운영하고 있다. 백령병원, 나은병원, 나사렛병원 등 인천 의료기관 8곳과 백령보건지소, 연평보건지소 등 총 8곳 보건지소에 설치해 운영하면서 인천 지역 뇌졸중 환자의 병원 방문 전 단계(전원, 이송)에 안정성을 높이고 있다. 현동근 센터장은 “네트워크에는 인근 병원들의 참여가 필요하다. 실제 공중보건이나 충남 서산에서도 네트워크를 이용해 환자 문의와 전원이 이루어진다. 응급환자, 중증 환자의 전원체계를 만들려는 정부의 노력에도 부응한다”고 말한다.

또 센터는 출혈성 레지스트리 사업을 진행했다. 출혈성 뇌졸중으로 병원을 찾은 환자들의 임상 지표를 등록할 수 있게 구축해 치료에 필요한 자료를 제공하고 이렇게 축적한 자료는 출혈성 뇌졸중 환자의 임상적 특성 이해, 위험군 관리 및 선행 치료 계획의 확대, 발병 후 진단 및 치료, 가이드라인의 개발 등 환자의 체계적인 관리와 질병의 학술 연구에 이바지할 수 있다. 이에 출혈성 뇌졸중 환자의 수술, 혈관 내 치료, 예후 같은 정보를 얻기 위해 인하대병원이 주도하여 울산대학교병원, 충남대학교병원과 함께 출혈성 레지스트리에 필요한 항목을 전산 개발 완료하고, 2021년 하반기부터 출혈성 레지스트리 사업을 하고 있다. 최근 그 결과를 보고하면서 전국의 센터에서 사업에 동참하려는 움직임

이 있다.

2021년부터는 인천 지역 병원들과 상호협력해 급성기 뇌졸중 퇴원환자의 적절한 퇴원 계획 수립과 연계 체계를 구축했다. 뇌졸중 환자의 퇴원 후 맞춤형 관리를 통해 사회에 복귀할 수 있는 시스템을 마련하고 있다. 특히 가정으로 복귀하기 힘들거나 좀 더 전문적인 재활이 필요한 이들을 위한 연계사업 효과가 좋아지고 있다.

또한 세계뇌졸중학회가 정한 10월 29일 뇌졸중의 날을 맞아 시민들에게 뇌졸중에 대한 올바른 이해와 예방관리의 중요성을 알리는 강의를 제공하며, 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정과 건강 상담 또한 진행한다.

인하대병원 뇌혈관센터

24시간 365일 전문의 상주 당직 체계

급성기 뇌졸중 환자 치료를 위한 24시간 365일 전문의 상주 당직 체계를 운영하고 있습니다.

뇌졸중 집중치료실 운영

뇌졸중 집중치료실 운영과 표준 진료지침으로 신속하고 전문적인 치료가 가능합니다. 뇌졸중 집중치료실은 2009년 인천에서 최초로 개설해 운영하고 있습니다. 뇌졸중 전문 간호 인력을 24시간 배치해 환자의 활력 징후, 산소포화도, 심전도와 신경학적 변화를 계속 관찰하며 환자 상태 변화에 신속하게 대응하고 있습니다.

급성기 뇌졸중 적정성 평가 1등급

건강보험심사평가원이 발표한 2005년 최초 평가인 1차 평가부터 최근 진행·발표된 9차 평가까지 모든 차수에서 1등급을 획득했습니다.

Mini Interview

뇌혈관센터 현동근 센터장 지역 사회와 함께하는 기쁨과 보람

뇌혈관센터 현동근 센터장은 10년 전 인하대병원이 심뇌혈관 질환을 책임지는 인천권역심뇌혈관질환센터를 지정할 때 준비과정부터 함께해온 인물이다. 인하대병원은 물론이고 인천시민을 향한 남다른 애정을 가진 그의 이야기를 들어보자.

Q 인하대병원 뇌혈관센터의 실적과 성과를 알려주세요.

A 뇌혈관센터는 2012년 보건복지부로부터 지정되었습니다. 급성 뇌경색 환자 중 증상 발생 후 24시간 이내 내원 환자에 대한 동맥 내 혈전 용해술은 지정 연도인 2012년과 올해를 비교했을 때 4배 정도 늘었습니다. 또한 뇌졸중 환자는 응급실 도착 후 60분 이내에 시술해야 최대한 환자의 사망률과 장애를 줄일 수 있는데, 뇌혈관센터가 생긴 이후 절반의 환자 비율에서 약 90%의 환자가 60분 안에 시술받습니다. 이런 빠른 대처가 가능한 이유는 센터에 혈관 중재 시술을 할 수 있는 교수 4명이 포진하기 때문입니다. 전국 최고의 인력이라 자부하는 교수들이 시행하는 수술 치료인 혈중제거술, 혈중배액술, 감압개두술, 두개강 내외 동맥 문합술, 뇌동맥류 coiling, 뇌동맥류 clipping 기술 건수는 2013년에 비해 현재 4배 정도 증가했습니다. 이 역시 4명의 신경외과 교수가 포진한 덕분입니다. 그 외 뇌혈관센터 의료진들이 환자에게 더욱 신속하고 질 높은 치료를 제공하기 위해 매년 표준 진료지침을 업데이트하고 이를 실천한 결과라고 생각합니다.

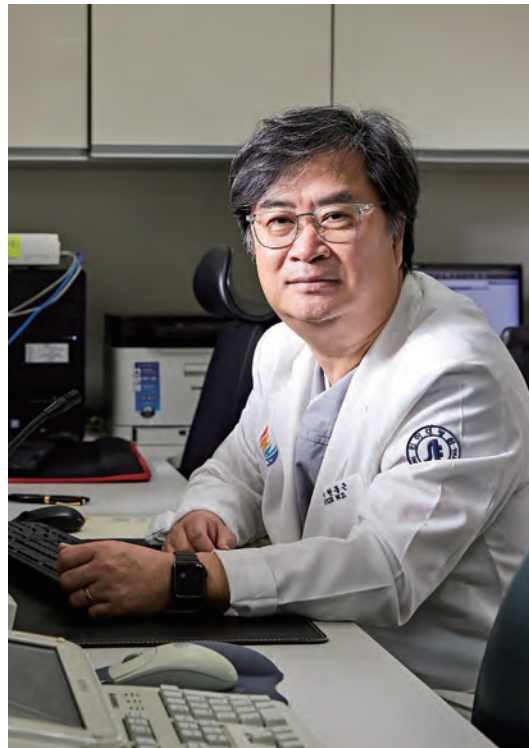
Q 뇌혈관 질환을 치료하며 보람 있는 순간과 힘든 순간을 이야기해주세요.

A 인하대병원은 인천 최초의 대학병원으로서 인천을 위해 무엇을 해야 하는지 깊은 고민과 성찰 속에 만들어진 병원입니다. 특히 전국단위 국가사업 중 사망률과 밀접한 심뇌혈관 질환을 책임지는 인천권역심뇌혈관질환센터를 지정받았을 때, 그 과정을 준비했던 한 사람으로서 가슴 벅찬 감동을 느꼈습니다. 그리고 10년이 지난 현재까지 인천의 뇌혈관 건강을 책임지는 의사로서 한결같은 우리 센터 의료진들을 볼 때 가장 보람되고 자랑스럽습니다, 다만 아무리 좋은 의료라 하더라도 뇌혈관 전문 의사 부족 현실과 밤샘 수술 후 다음 날 다시 침도 없이 살아가는 의료진의 처지를 볼 때 그 노고에 감사하면서도 모두 너무 힘들게 지내는 건 아닌가 하는 생각이 듭니다. 그래도

우리 뇌혈관센터는 전국에서 가장 많은 교수와 의료진, 시설과 장비를 갖추고 월등한 치료성적을 바탕으로 지역 사회와 함께한다는 목표가 있으니 힘들어도 보람있게 달려가겠습니다.

Q 인하대병원 뇌혈관센터의 앞으로 계획을 말씀해주세요.

A 앞으로도 24시간 365일 전문의 당직 체계를 유지할 것입니다. 또한 급성 뇌졸중 환자가 증상이 발생했을 때 좀 더 빨리 병원에 와서 전문 진료를 받을 수 있도록 지속적인 표준 진료지침을 개발할 것입니다. 무엇보다 뇌혈관센터가 인천권역뇌혈관센터로서 119와 지역 의료기관을 포함해 뇌혈관 질환자에게 대응할 수 있는 네트워크를 형성해 환자들이 최대한 골든타임에 치료받을 수 있는 운영체계를 구축할 계획입니다.



뇌출혈 파트

뇌혈관 건강을 책임지는 병원을 향한 열정

뇌출혈 파트 의료진들은 중증 환자를 잘 치료해 신경학적 장애 없이 퇴원하고, 외래에서 웃는 모습으로 다시 만날 때 보람을 느낀다. 24시간 뇌혈관 질환을 책임지는 인하대병원은 생과 사를 넘나드는 절체절명의 순간에 환자에게 최선의 치료를 할 것을 약속한다.

뇌출혈의 종류와 치료에 대하여

뇌출혈은 외상성 뇌출혈을 제외하면 흔히 자발성 뇌출혈을 말한다. 뇌혈관 벽의 약한 부분이 터져서 발생하며, 뇌실질 부에 발생하는 뇌내출혈과 지주막하공간의 뇌동맥류 파열에 의한 지주막하출혈이 이에 해당한다.

뇌내출혈의 약 75%는 고혈압으로 인한 뇌혈관 변성과 약한 부분이 파열해 발생한다. 고령에서 흔하게 발생하는 대뇌 피질 아래 뇌내출혈은 고혈압보다는 아밀로이드(뇌를 이루는 단백질) 혈관병증이 원인일 때가 많다. 이외에도 뇌혈관 기형, 뇌종양, 출혈성 경향의 전신질환, 약물 복용에 의한

출혈 경향 등으로 발생할 수 있다. 뇌내출혈은 출혈의 발생 부위와 출혈량에 따라 신경학적 증상이 다양하게 발생한다. 두통, 어지러움, 혼란, 편마비, 감각 이상, 의식변화가 대표적이다. 뇌내출혈은 출혈량, 출혈 위치, 발생 시간, 나이, 병력에 따라 치료 방법이 달라진다. 큰 목적은 재출혈 방지와 뇌압 조절이다. 약물치료가 되기도 하지만 때에 따라 빠른 수술적 감압술이 필요하므로 뇌출혈이 의심되는 상황에서는 빠른 진단이 중요하다.

지주막하출혈은 흔히 지주막하공간에 있는 뇌동맥류가 파열해 발생한다. 뇌동맥류란 뇌혈관 일부가 약해지면서 비정상적으로 팽창하는 증상이며, 대개 풍선이 부풀 듯한 모양을 띤다. 뇌동맥류가 파열하면 이전에는 경험한 적 없는 심한 두통이 발생하며 의식 저하를 동반할 때가 많다. 뇌동맥류는 파열된 즉시 3분의 1의 환자가 사망한다고 알려져 매우 중증도가 높은 질환이다. 병원을 찾은 지주막하출혈 환자가 뇌동맥류에서 재출혈이 발생하면 사망이나 신경학적 악화 가능성이 크므로 뇌동맥류 치료가 우선이다. 개두술을 통한 외과적 뇌동맥류결찰술 혹은 혈관 내 수술법을 통한 코일색전술이 대표 치료법이다.

MRA를 통한 동맥류 건강검진을 받아보기를

뇌출혈 파트 의료진들은 의사결정 단계에서 환자와 보호자가 제대로 된 정보를 공유해 결정할 수 있게 하려고 노력한다. 의료진은 이 과정에서 객관적인 정보를 제공하는 한편 환자에게 우호적이고 의지가 되는 존재가 되려고 한다. 교과서적이고 표준적인 치료를 제공함은 기본이다.

고혈압, 당뇨, 고지혈증 환자는 의사처방을 받아 약물을 복용해야 한다. 뇌출혈을 예방하는 가장 중요한 수칙은 금연, 금주, 규칙적인 운동, 충분한 수면 등 건강한 생활 습관이다. 더불어 지주막하출혈의 원인인 뇌동맥류는 미리 발견하면 예방 치료가 가능하므로 가족 중 뇌동맥류가 있거나, 뇌출혈 병력, 성인 다낭성 신종질환을 앓는 동맥류 위험군들은 MRA 확인을 해본다. 고위험군이 아니더라도 40~50대라면 한 번은 MRA를 통한 동맥류 건강검진을 받아보기를 당부한다.

향후 인하대병원 뇌혈관센터 뇌출혈 파트에서는 표준진료 지침을 활용해 급성기 뇌혈관 질환 치료의 질적 우수성을 계속 유지해 환자의 사망률 감소와 장애 발생을 최소화함으로써 삶의 질을 개선하는 데 역량을 집중할 것이다.

왼쪽부터 심유식 교수, 현동근 센터장, 전건희 전공의, 배진우 교수, 이영미 간호사.





왼쪽부터 나정호 교수, 박희권 교수.

뇌경색 파트

가장 중요한 건 골든타임입니다

뇌경색은 뇌혈관이 폐쇄되면서 혈류가 공급되지 않아 뇌가 손상되는 질환이다. 뇌경색 파트 의료진은 “뇌경색 치료에서는 무엇보다 골든타임 안에 병원을 찾아 적절하고 정확한 치료를 받는 것이 중요하다”고 강조한다.

뇌경색, 골든타임 내 병원을 찾아야

뇌졸중은 뇌혈관 문제로 영구적 후유 장애가 생기는 질환을 말한다. 그중 뇌혈관이 막혀서 생기는 질환이 뇌경색이다. 여러 증상이 발생할 수 있지만 주요 증상은 편마비, 언어장애, 두통, 어지럼증, 보행장애 등이다. 초 급성기 뇌경색은 큰 혈관이 막혔을 때 골든타임 안에 병원을 찾으면 회복할 수 있다. 이외에도 약물 치료 등으로 후유증을 최소화하고 재발과 악화를 억제할 수 있으므로 서둘러 병원을 찾는 것이 무엇보다 중요하다.

뇌경색을 치료하는 신경과에서는 환자가 빨리 병원을 찾아 제때 치료받고 많이 호전되거나 본인이 모르던 큰 병을 미리 발견해 제때 치료받아 호전됐을 때 가장 큰 보람을 느낀

다. 반대로 여러 치료 방법이 있는데도 환자가 병원에 늦게 도착해 골든타임을 놓쳐 증상이 악화했을 때 가장 안타깝다. 또 뇌경색 치료 시 환자의 증상을 호전시키고 다시 악화하지 않게 막는 것을 가장 중요하게 여긴다. 이를 위해 환자의 개별 맞춤 치료를 시행하고자 노력한다.

환자들에게 전하고 싶은 이야기

여전히 뇌졸중이 발생했을 때 병원에 늦게 도착하거나 여러 병원을 거치다 치료 시기를 놓치는 환자가 많다. 이에 대해 신경과 의료진들은 “위험인자가 있는 사람은 뇌졸중 발생을 대비해 신뢰할 만한 병원, 가령 뇌졸중학회에서 인증받은 뇌졸중센터나 권역센터를 미리 알아두는 것이 좋다. 또한 영양제 등 보충제를 지나치게 많이 먹어 증상이 악화하는 환자가 많으므로 주의해야 한다”고 당부한다.

신경과 의료진들은 뇌경색을 예방하는 방법에 대해 환자마다 상태가 모두 다르고 약제나 치료도 천차만별이므로 뇌졸중센터나 권역센터 등 믿을 만한 병원의 전문의에게 올바른 치료와 상담을 받기 권한다.

인하대병원 뇌혈관센터는 인천 및 서부 경인 지역의 유일한 권역센터로서 권역 뇌졸중 예방 및 초기 치료를 위해 여러 병원, 학회 등과 협력하며 노력하고 있다. 앞으로도 지역 시민의 건강을 위해 여러 방향으로 노력할 것이다.

창밖은 겨울

겨울에 더 생각나는 영화

눈이 내리는 어느 겨울, 따뜻한 방 안에서 글을 까먹으며 영화를 보는 생각만으로도 행복해진다. 스크린 가득 겨울 풍경이 넉넉하게 펼쳐지는 영화를 보며 겨울이라는 계절이 선사하는 기쁨을 느껴보면 어떨까.

글 유미지(프리랜서 에디터)

사진 네이버 영화, NBC, 쿠팡플레이



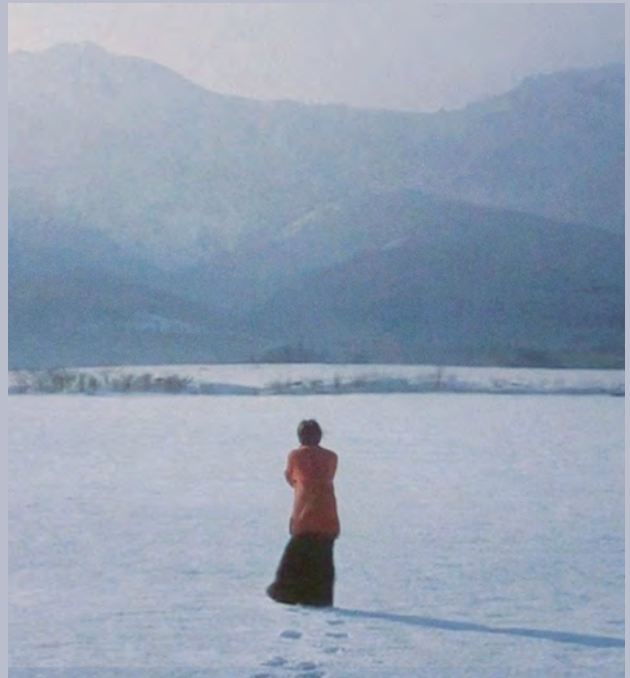
겨울은 많은 순간이 함축된 계절이다. 매일 똑같은 일상에 지쳐있다가도 눈이 오면 어린아이처럼 좋아하고, 크리스마스에는 그동안 잊고 있었던 설렘의 감정을 마주하기도 한다. 연말에는 가족과 함께 모여 서로 못다 한 이야기를 나누며 마음을 따뜻하게 데우고, 새로운 한 해를 기약한다. 이 모든 감정은 영화에도 잘 담겨 있다. 매년 겨울이면 가슴이 따뜻해지는 영화를 찾게 되는 것도 이런 이유에서다. 겨울마다 봐도 질리지 않는 영화, 누군가의 가슴속엔 명작으로 길이 남은 겨울 영화 네 편을 소개한다.

매해 겨울이면 생각나는 영화

<러브레터>

이와이 슌지 감독의 영화 <러브레터>는 1998년에 우리나라에서 개봉한 이후 매해 겨울이면 많은 이들이 찾는 영화다. 실제로 우리나라에서 일곱 차례나 재개봉한 진기록을 가지고 있다. 그래서일까. 눈이 가득한 설원에서 ‘잘 지내나요’를 외치는 장면은 이 영화를 보지 않은 사람도 알고 있을 정도로 유명하다.

영화는 조난사고로 죽은 약혼자, 후지이 이츠키를 잊지 못하고 그리워하는 히로코의 이야기로 시작된다. 추모식 날, 그녀는 이츠키의 중학교 졸업 앨범에서 지금은 국도가 되어



사라진 집 주소를 발견하고, 그를 그리워하던 히로코는 천국으로 보낸다고 생각하고 편지를 보낸다. 그런데 며칠 뒤, 거짓말 같은 답장을 받게 된 히로코는 편지를 보낸 사람이 약혼자 후지이 이츠키의 중학교 동급생이자 동명이인인 여자 후지이 이츠키라는 사실을 알게 된다. 이에 히로코는 그녀에게 옛 연인인 후지이 이츠키에 대한 기억을 알려달라고 부탁하고, 여자 이츠키는 자신의 아름다웠던 중학교 시절을 추억하게 된다. 과거 중학생 시절 같은 이름 때문에 친구들의 놀림을 받았던 남자 이츠키와 여자 이츠키는 서로 의식할 수밖에 없었고, 이 때문에 풋사랑이 싹튼다. 이 마음을 먼저 깨달은 것은 남자 이츠키지만 자신만의 방식으로 마음을 표현한 채 전학을 가버리고 만다. 그의 맘을 알지 못한 채 14년이 흐르고, 자신의 예전 기억을 하나하나 더듬어 가던 20대의 여자 이츠키는 그때 그 마음이 사랑이었음을 뒤늦게 깨닫는다.

이 영화의 묘미는 볼 때마다 다른 해석이 나온다는 데 있다. 아련한 첫사랑의 이야기를 담고 있지만 한편으로는 상실을 어떻게 받아들여야 하는가에 대한 고찰을 담고 있기 때문이다. 히로코는 약혼자에 대한 상실을, 여자 이츠키는 폐렴으로 갑자기 세상을 떠난 아버를, 남자 이츠키의 엄마는 아들을 잃은 슬픔을 간직하고 있지만 그들은 그렇게 또 하루를 살아간다. 사랑의 기억 이면에 남겨진 사람들의 삶에도 주목한 이중 메시지를 담아낸 것이다.





2주의 겨울 휴가로 뒤바뀐 삶

<로맨틱 홀리데이>

<로맨틱 홀리데이>는 사랑에 실패한 두 여자가 여행 기간 동안 서로의 집을 교환하는 ‘홈 익스체인지’를 하게 되면서 벌어지는 이야기를 담고 있다. 케이트 윈즐릿은 영국 런던에서, 또 다른 주인공인 캐머런 디아즈는 미국 LA에서 잘 나가는 영화 예고편 제작자이지만 둘 다 사랑에 실패했다는 공통점이 있다. 이 둘은 ‘크리스마스’라는 특별한 휴일에 낯선 곳을 여행하게 되고, 이곳에서 만난 새로운 사람과 설렘 가득한 만남을 꿈꾼다. <왓 위민 원트>, <인턴> 등 인물의 세밀한 감정 묘사에 뛰어난 낸시 마이어스 감독 작품으로 영화 속에서 펼쳐지는 두 여주인공의 러브스토리 이외에 주변 조연들의 이야기도 가슴이 따뜻해지는 경험을 선사한다. 이 영화가 주는 교훈은 행동하지 않으면 얻는 것은 없다는 것이다. 아이리스는 기나긴 짝사랑에 종지부를 찍고 그동안 보지 못했던 주변을 둘러보며 점차 새로운 세상으로 나아간다. 아만다 역시 강한 줄만 알았던 자신의 내면에 약한 모습이 숨겨져 있었다는 걸 인정하고, 두렵지만 자신의 감정을 타인에게 내어 보하기로 결심한다. 상대방에게 상처받기 싫다는 이유로 단단히 걸어 잠궜던 마음의 빗장을 열고 앞으

로 한발짝 나아가기로 한 것이다. 이들은 현재에 머물러 있기보다 용기내어 변화를 선택했고 삶이 준 순간들에 충신했다. 그렇기에 자신을 더 나은 모습으로 만들 수 있었던 것이다.

가족의 의미를 되새겨주는 영화

<파퍼 씨네 펭귄들>

동명 소설을 원작으로 한 영화 <파퍼 씨네 펭귄들>은 가족이 곁에 있다는 사실이 주는 큰 의미를 다시 한번 깨닫게 한다. 뉴욕에서 잘나가는 부동산 개발자이지만 가족을 등한시한 탓에 전처와 자녀들에게 남만도 못한 존재가 되어 버린 주인공, 파퍼. 어느 날, 그는 모험가였던 아버지로부터 펭귄이라는 유산을 상속받는다. 원치 않는 선물을 받게 된 그는 펭귄을 다시 남극으로 돌려보내려고 하지만 작은 오해로 인해 1마리였던 펭귄은 6마리가 되고, 그렇게 펭귄과 함께 살게 된 그의 삶은 180도 달라진다. 펭귄들 덕분에 멀어졌던 아이들과 관계가 가까워지고 이혼했던 전 부인과도 로맨스 기류가 다시 감돌기 시작한 것. 아버지가 아들에게 펭귄을 선물한 이유도 ‘펭귄은 한 번 사랑한 사람을 결코 떠나지 않는다’는 사실 때문이었다. 교훈을 너무 늦게 깨달은 아버지가 편지에서 “너만은 그러지 않았으면 좋겠다”고 당부하는 장면은 보는 이의 콧잔등을 시큰하게 만든다. 가족과 함께 보면 좋은 영화로 영화 <트루먼쇼>, <이터널 선샤인> 등 정극 연기도 완벽하게 소화해낸 짐 캐리가 실제 펭귄 6마리와 함께 열연을 펼치는 모습을 주목해보는 것도 좋다.



마음의 소리가 노래로 들린다면

<조이의 특별한 크리스마스>

OTT 채널로 다양한 영화와 드라마를 볼 수 있게 되면서 색다른 시각의 작품도 다양하게 만나볼 수 있다. 영화 <조이의 특별한 크리스마스> 역시 그렇다. 이 영화는 샌프란시스코에 사는 IT 개발자 조이가 어느 날 MRI 검사를 받으러 갔다가 지진을 경험한 후 사람들의 마음이 노래로 들리는 이상한 능력이 생기면서 이야기가 시작된다. 지난 2020년 NBC 드라마로 제작되었던 <조이의 특별한 플레이리스트>의 영화 버전으로서, 희소 질환으로 식물인간이 된 아버지를 떠나보낸 후 가족과 처음 맞는 크리스마스 풍경을 다룬다. 아버지의 부재에 어찌할 바를 모르는 가족을 위해 조이는 아버지를 대신하려고 노력한다. 조이는 가족을 위해 크리스마스 저녁 식사를 완벽하게 해내야 한다는 마음으로 고군분투하지만, 명절이면 꼭 사건 사고가 터지듯이 이날도 무엇 하나 계획대로 흘러가지 않는다. 불청객이 찾아온 것을 시작으로 조이 가족에게 너무도 소중한 스노볼도 깨져버리고 만 것. 그동안 아무렇지 않은 척해왔던 가족은 이 사건을 계기로 한꺼번에 무너진다. 어머니는 남편의 부재에 홀로서기를 어려워하고 있었으며, 조이의 오빠는 아버지를 잃은 뒤 직장을 그만둔 채 방황 중이었다. 새언니는 산후 우울증을 심하게 겪고 있었다. 이 모든 사실을 마주한 그들이 찾은 해결책은 공감이다. ‘가족’이라는 이름 안에 서로를 돌아보고 보듬으며 차츰 앞으로 나아가게 된 것이다. 영화와 드라마가 공통으로 전달하려는 메시지는 ‘공감’이다. 사람과의 관계가 두려워 컴퓨터 뒤에 숨어 지냈던 조이가 신기한



능력을 갖추게 된 후, 타인의 마음을 이해하고 해결해나가는 성장 과정을 따뜻하게 그리기 때문이다. 뮤지컬을 소재로 한 만큼 스토리 중간중간 익숙한 노래들이 계속 흘러나와 흥겨운 분위기마저 더한다.

얼마 남지 않은 겨울, 그동안 부끄럽다는 이유로 마음에 담아두기만 한 말이 있다면 가족, 친구, 직장 동료들에게 용기 내어 말해보면 어떨까. 표현하지 않으면 모르는 일들이 세상에는 너무나도 많다. 나와 가까운 사람에게 진심을 전해 마음마저 따뜻한 겨울이 되기를 바란다.



글을 쓴 **유미지** 작가는 세계 33개국에 발간되는 패션 라이선스 매거진 <코스모폴리탄>을 비롯한 다수 매체에서 피쳐 기자로 활동했다. 현재는 여행, 컬처, 헬스를 두루 다루는 프리랜서 에디터로 활동 중이다.

우리는 왜 '소식(小食)'에 열광할까

과거 많이 먹는 '떡방'이 인기였다면 최근 새로운 떡방 트렌드는 '소식(小食)'이다. 연예인들의 소식 습관이 화제가 되면서 그들을 소재로 한 프로그램도 여럿이다.

대중은 음식 냄새만 맡아도 이미 배가 부르다는 그들의 떡방을 참신하게 여기며 관심을 보인다. 우리에게 '소식'이 필요한 이유와 함께 '소식좌' 트렌드를 살펴보자.

글 편집부 사진 각 스타 인스타그램



우리는 김밥 한 알이면 충분해

과식, 폭식, 편치기 등 우리나라의 ‘떡방’은 옥스퍼드 영어 사전에 ‘Mukbang’으로 등재할 정도로 세계적으로 꾸준한 인기를 끌었다. 하지만 이제 그 자리를 ‘소식(小食)’이 채우고 있다. 좋아하는 음식을 천천히 여유롭게 음미하는 모습은 기존 ‘대식(大食, 음식을 많이 먹음)’ 떡방과 대조된다. 처음에는 몇몇 연예인의 적은 식사량이 화제였다면, 이제 하나의 식문화로 자리 잡은 듯 보인다. 남들보다 적게 먹는 사람을 뜻하는 ‘소식좌’라는 신조어도 일상에 스며들었다.

방송인 박소현, 가수 산다라 박, 코드 쿤스트, 개그맨 김국진 등 ‘소식좌’가 주목받으면서 식품업계는 크기가 작은 제품을 속속 내놓고, 유튜브에서는 ‘소식’, ‘소식 떡방’, ‘소식좌 떡방’ 등 소식 관련 콘텐츠가 높은 조회수를 기록하며 대중의 인기를 얻고 있다.

박소현과 산다라 박은 소식 콘셉트로 유튜브 웹 예능 <밥맛 없는 언니들>에 출연하는데, 관련 콘텐츠는 매회 조회수 평균 100만 회를 기록하는 등 큰 인기다. 최근 <밥맛 없는 언니들>에는 마마무 휘인, 인피니트 성중, 베이비복스 간미연 등이 출연해 소식좌 정모를 열어 끈끈한 연대감을 이루는 모습을 보여줬다.

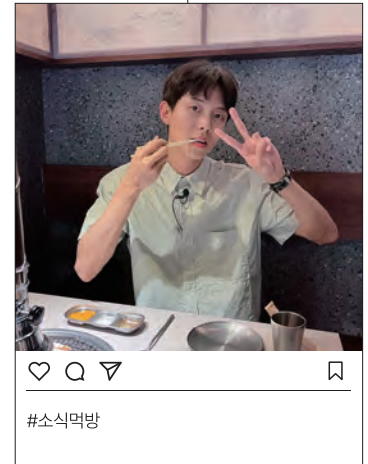
최근 방송을 시작한 JTBC <먹자GO>에서는 살기 위해 먹는 ‘완소남(완전소식남)’과 먹기 위해 사는 ‘미대남(미식남·대식남)’이 함께 떠나는 떡방 여행기를 다룬다. 하루 삼시세끼는 물론이고 간식에 야식까지 야무지게 챙기는 보통의 식사량을 가진 우리에게 소식좌의 식사량은 흥미롭고 진귀하게 다가온다. 연예계 대표 소식좌의 식사량을 만나보자.

소식좌 대모, 배우 박소현

아이돌의 대모로 통하는 배우 박소현은 연예계 대표 소식좌로서 팬덤이 생길 정도로 사랑받고 있다. 박소현은 키 164cm에 체중 46kg의 날씬한 몸매를 30년간 유지하고 있는데 여기에는 그의 소식 습관이 크게 영향을 미치는 듯하다. 그는 하루에 아침엔 따뜻한 바닐라라테, 점심엔 아이스 바닐라라테 등 커피 두 잔만 마시고도 거뜰하다. MBC 예능 <구해줘! 홈즈>에 출연한 박소현은 본격적인 집구경에 앞서 “오늘 에너지가 많이 든다고 해서 특별히 아이스 바닐라라테와 김밥 2알을 먹고 왔다”라고 말했다. 적은 양의 음식을 오래 씹는 것으로도 잘 알려진 박소현은 “평생 체해 본 적이 없다”라고 했는데, 이는 소식좌의 장점으로 꼽힌다.

38kg 요정 몸매의 산다라 박

2NE1 출신 산다라 박은 평소 몸무게 38kg로 가녀린 요정 몸매의 소유자다. 그는 MBC 예능 <라디오스타>에 출연해 진정한 ‘소식좌’의 모습으로 많은 이들을 놀라게 했다. 평소 얼마나 소식하냐는 질문에 산다라 박은 “평소 집에 혼자 있을 때는 잘 안 먹는다. 입맛이 없어서 하루에 바나나 하나를 나눠서 먹기도 한다”고 말했다. 또 그는 “술을 마실 때도 숙취 해소제를 먹다가 배가 불러서 술을 못 마신다”고 말하며 소식좌의 면모를 제대로 보여줬다.



음식 냄새에도 배부른 코드 쿤스트

가수 겸 작곡가 코드 쿤스트 역시 소식좌 캐릭터로 유명하다. MBC 예능 <나 혼자 산다>에 출연하는 코드 쿤스트는 자기 집의 넓은 주방 한구석에 록 박혀 바나나 하나를 천천히, 맛 없게 먹으며 소식좌 포스를 선보였다. 또 그는 마트에서 사 온 고구마 중 가장 작은 것 하나만 오븐에 넣고 굽는 모습으로 <나 혼자 산다> 무지개 회원들의 혀를 차게 만들었다. 코드 쿤스트는 “음식 냄새만 맡아도 배가 부르다”는 명언을 남기기도 했다.

무식욕자, 개그우먼 안영미

개그계 대표 소식좌는 개그우먼 안영미다. 평소 식욕이 없어 적게, 오래 먹는 습관이 있는 안영미는 하루에 김밥 한 줄을 세 번에 나눠 먹거나 비빔밥 한 그릇을 하루 세 번에 나눠 먹는 소식좌로 통한다. ‘1메뉴 3끼’인 셈이다. 유튜브 채널 <셀럽파이브>에서는 구독자 요청 콘텐츠인 ‘소식좌’ 안영미의 ‘하루 소식 세끼’ 영상이 공개됐는데, 이날 안영미는 비빔밥을 하루에 세 번 나눠 먹으며 저녁이 되어서야 비빔밥 한 그릇을 겨우 비워내는 모습을 보였다.

식욕 억제 먹방, 주우재

모델 주우재도 소식좌에 이름을 올렸다. 주우재는 음식을 깨작거리며 맛없게 먹는 모습을 보이며 소식좌의 면모를 드러냈다. 그는 맛있는 음식을 맛없게 먹는 일명 ‘식욕 억제 먹방’으로 유명하다. 지루할 정도로 음식을 오래 씹어 삼키는 모습이 특징이다. MBC 예능 <전지적 참견 시점>에서 주우재의 매니저는 “우재 씨는 많이 먹어야 하루에 한 끼 반 정도 먹는다”라고 제보하기도. 주우재는 아침부터 푸짐한 한 상을 차렸지만, 도넛 한 입을 겨우 씹어 삼킬 정도로 먹는 데 힘겨운 모습을 선보였다. 또 그는 맛있기로 소문난 그의 소속사 YG 엔터테인먼트의 구내식당을 찾았지만 맛있게 음식을 먹는 매니저와 달리 새 모이만큼 집어서 입에 가져가는 모습을 보여줬다.

건강해지려면 적게 먹어야 한다

세상에는 맛있고 달콤한 음식이 넘쳐난다. 우리가 먹는 음식은 우리의 몸을 만든다. 맛있는 음식을 먹는 일은 대부분 일상에서 손꼽는 행복의 순간이다. 하지만 맛있는 음식을 과식 또는 폭식하게 되면 이야기가 달라진다. 과식이나 폭식은 우리 건강에 좋지 않은 영향을 미친다. ‘소식’이 환영받는 이유도 여기에 있다. ‘소식’이 장수 비결이라는 건 모두 잘 알고 있는 사실이다. 또 소식은 건강과 체중 감량에 도움을 준다. 실제로 소식자들에게는 알아채기 쉬운 공통점을 발견할 수 있는데, 소식자 누구도 비만하지 않을 뿐만 아니라 날씬한 체형을 자랑한다는 것이다.

소식은 장수 비결

장수 비결 세 가지는 낙천적 성격, 활발한 활동량, ‘소식(小食)’이다. ‘적게 먹어야 오래 산다’는 이야기는 이미 널리 알려진 건강 정보다. 나이 들수록 식사량을 줄이고 모자란 듯 먹어야 하는 이유는 한 살 두 살 늘어갈수록 우리 몸에서 음식물을 분해하는 능력이 현저히 떨어지기 때문이다. 또 젊을 때보다 소화액(위액)이 적게 분비되는 등 소화 기능이 떨어지므로 과식하면 잘 소화되지 않고 속이 불편한 느낌이 든다.

소식은 다이어트에 효과적이다

살이 찌는 건 많이 먹기 때문이다. 반대로 적게 먹어야 살이 빠지는 건 불변의 진리다. 보통 많이 먹고 움직이지 않으면 비만하기 쉬운 조건을 제대로 갖추는 셈이다. 소식은 몸을 가볍게 만든다. 섭취한 음식의 열량을 사용하지 않으면 그대로 몸속에 지방으로 쌓인다. 한편, 소식자들의 공통점은 음식을 오래, 많이 씹는 것. 음식을 오래, 많이 씹을수록 저작 활동에 열량이 많이 소비돼 다이어트에 도움을 주고, 위장에 부담을 적게 줘 소화를 돕는다.

혈압이 낮아지고 혈당을 조절한다

열량 섭취를 줄이면 혈압과 염증 수치가 낮아지고 혈당이 더 잘 조절된다는 연구 결과가 있다. 미국 예일대 연구진이 소식하면 면역세포를 생산하는 흥선이 이전 상태로 복구된다는 2년간의 장기추적 연구 결과를 발표한 바 있다. 또 대한고혈압학회 진료지침에 따르면 체중을 1kg 줄일 때마다 수축기 혈압 1.1mmHg, 이완기 혈압 0.9mmHg가 감소한다.

Plus Tip 우리가 실천할 수 있는 소식법

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 평소 두 끼 식사량을 세 끼로 나누고,
20분 이상 천천히 먹는다. | <input type="checkbox"/> 짠 음식과 가공식품부터 줄인다. |
| <input type="checkbox"/> 식사할 때 80% 정도 배가 찼다고 느끼는 순간
식사를 멈춘다. | <input type="checkbox"/> 지나치게 배고픈 상태를 만들지 않는다. |
| | <input type="checkbox"/> 공깃밥은 덜고 국물은 남긴다. |
| | <input type="checkbox"/> 과식하기 쉬운 외식은 되도록 삼간다. |



보기도 좋고

먹기도 좋은

새해의 맛

건강하고 행복한 한 해를 맞이하려면
새해맞이 의식이 필요하다. 음식을
먹는 일도 그중 하나다. 새롭게
주어진 한 해를 앞두고 건강하고
맛있는 음식을 챙겨 먹자. 우리가
먹는 것이 건강한 내일을 만든다.

사진 백기광(스튜디오100)
요리&스타일링 박정운(노하우스)

새해맞이 음식, 떡만둣국

새해 또는 설날에 먹는 음식 중 하나가 떡만둣국이다. 떡만둣국에는
복을 상징하는 만두와 무병장수를 상징하는 가래떡이 들어간다.
완성한 떡만둣국 위에 달걀지단을 곱명으로 얹으면 정성까지 더해져
먹기 전부터 흐뭇해진다.

떡만둣국

[재료(2인 기준)]

떡국떡 250g, 멸치 한 줍, 다시마 4*4 2장, 만두 6개, 달걀 1개, 대파 1/2대,
홍고추 1/2개, 조선간장 2T, 후춧가루·소금 적당량

[만들기]

1. — 떡국떡은 찬물에 담가두고, 냄비에 물, 멸치, 다시마를 넣고
육수를 우린다.
2. — 대파와 홍고추는 어슷하게 썰고, 달걀은 풀어 지단을 부쳐 곱명을
준비한다.
3. — ①의 육수가 끓어오르면 떡과 만두를 넣어 한소끔 끓이고,
조선간장과 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.
4. — ③의 떡만둣국을 그릇에 담고 곱명으로 준비한 대파, 달걀지단,
홍고추를 올려 장식한다.



영양 가득한 생선, 조기

조기찜도 새해 상에 빠질 수 없는 단골 요리다. 짭조름해서 입맛을 돋우는 조기는 저지방 고단백 생선으로 양질의 필수아미노산을 포함한 단백질이 풍부하며 비타민과 미네랄도 골고루 들어 있다. 찜이나 찌개 등으로 요리하면 국물에 우려난 영양분을 섭취할 수 있다.

조기찜**[재료(2인 기준)]**

조기 2마리, 소금, 달걀 1개, 부추 한 줌, 홍고추 1/2개

[만들기]

1. — 조기는 지느러미와 꼬리를 손질해서 소금을 살짝 뿌려 손질해둔다.
2. — 달걀은 풀어 지단을 부친 후 채 썰어 준비하고, 부추는 4cm 정도 길이로 썰고, 홍고추는 어슷하게 썬다.
3. — 찜기에 물이 끓으면 ①의 손질해둔 조기를 얹어 20분 정도 찜는다.
4. — 익힌 조기를 그릇에 담고 준비해둔 달걀지단, 부추, 홍고추 등 고명을 얹어 완성한다.





광화문광장

옆

경복궁

조선왕조 600년의 고도 서울은 오늘날까지 변함없이 자리를 지키고 있다.
서울 곳곳에는 오랜 시간과 생활 흔적이 대변하는 역사와 전통이 서려 있다.
새 마음 새 뜻 품고 광화문광장과 경복궁 산책을 느릿느릿 즐기다 보면
강렬한 추위는 저만치 물러나고 마치 임금이 된 듯한 황홀경을 경험할 것이다.

글 편집부 사진 윤선우(스튜디오100)





**과거와 현재를 연결하는
광화문광장**

지난 8월 6일, 광화문광장이 새로운 모습으로 변신했다. 과거 그저 '광장'에 불과했다면 2년여의 새 단장 이후 광화문 광장은 '공원'의 모습으로 우리 곁을 찾아왔다. 계절이 겨울로 접어들며 초록이 무성한 자연은 잠시 휴지기를 갖지만 광화문광장은 자연 친화적으로 구성해 녹지 공간이 풍성해

졌다. 게다가 곳곳에 쉬어갈 공간도 여럿 생겨 배려가 돋보인다. 광화문광장의 랜드마크인 세종대왕과 이순신 장군 동상도 세척을 마치고 말끔한 모습이 되었다.

광화문광장 산책에서 눈여겨볼 포인트는 세 가지다. 첫 번째는 공사 중 발굴된 '사헌부문터'다. 삼군부터, 병조터, 형조터 등 모든 유구를 보존하여 육조거리(조선시대 나랏일을 맡아 처리하던 여섯 관부가 모여 있던 자리) 역사의 흔적을 찾아볼 수 있다.



두 번째는 ‘문화 야경 콘텐츠’다. 세종문화회관, 대한민국역사박물관과 KT 사옥 외벽에 설치된 커다란 디스플레이에서는 실감 나는 미디어아트를 만날 수 있다. 세종대왕상 뒤편에도 ‘미디어 글라스’를 설치해 세종대왕과 이순신 장군의 업적부터 한류 콘텐츠, 신진 작가의 미술작품 등 다양한 볼거리가 가득하다.

세 번째는 광장 곳곳에 설치한 수경시설이다. 내년 여름 광화문광장을 찾으면 좋은 이유가 여기 있다. 세종로 공원 앞 ‘역사 물길’과 세종문화회관 앞 ‘터널분수’와 ‘한글분수’는 무더운 여름날, 더위를 식히며 시원한 물줄기를 감상하기 제격이다.

광화문광장 주변의 새로운 볼거리도 챙겨보자. 리모델링을 마친 세종충무공이야기, 대한민국역사박물관, 서울역사박물관 등 주변 박물관도 함께 둘러보면 좋다.

위치 서울 종로구 세종대로 172 문의 02-120



More Tip MZ세대 취향 저격, 하이커 그라운드

광화문광장을 벗어나 청계천을 따라 걸으면 한국관광공사 안내센터에 들어선 새로운 복합문화공간, 하이커 그라운드 (HiKR Ground)를 만날 수 있다. 이곳에서는 한국 문화와 관련된 다양한 체험을 할 수 있다. 총 5개 층으로 구성되는데, 한류 팬들의 성지로 떠오른 ‘케이팝 그라운드’, 우리나라를 대표하는 아티스트의 감각적인 작품을 선보이는 ‘하이커 아트리움’ 등에서 특별한 즐거움을 누리보자.

위치 서울 중구 청계천로 40 문의 02-729-9594



**조선왕조의 우아하고 고고한 흔적,
경복궁**

가장 한국적인 것을 꼽으라면 대다수 사람이 조선왕조의 궁궐을 말할 것이다. 필박과 수모의 모진 세월을 감내해가며 깨끗하게 그 자리에 뿌리내리고 서 있는 우리의 궁. 이곳은 돌부리 하나도 허투루 놓인 것 없이 모든 것에 가치와 의미가 아로새겨져 있다.

광화문광장 앞, 법궁 경복궁의 위상을 드높이는 월대 복원이 한창이다. 조선 궁궐의 만형 경복궁은 권위가 깃든 정궁이자 조선의 명실상부한 법궁이다. 태조 이성계가 완성한 조선의 첫 궁궐이며, 조선시대 대표 건축물인 경회루와 향원정이 있는 곳이기도 하다. 경복궁은 조선의 여러 궁궐 가운데 규모와 건축미 면에서 으뜸으로 꼽힌다.

경복궁의 정전인 근정전과 경회루를 잇는 길은 늘 방문객으



More Tip 처음 마주하는 청와대

경복궁을 통과하면 83년 만에 전면 개방된 청와대에 닿을 수 있다. 청와대 관람신청(reserve.opencheongwadae.kr)에 접속해 안내에 따라 간단한 개인 정보와 관람 일자 등을 입력하면 된다. 참고로 겨울철인 12월 1일부터 오는 2월 28일까지 입장 마감 시간이 오후 6시에서 오후 5시로 조정됐으니 이를 참고해 방문하자.

위치 서울 종로구 청와대로 1 문의 1522-7760



로 북적이다. 경회루는 노비 출신 토목건축가가 처음 건립했으며, 1960년대에는 스케이트장으로 쓰였다. 연못 앞 수정전(보물)은 궐내 각사 중 유일하게 남은 곳으로, 세종대왕이 훈민정음을 반포한 집현전이 있던 자리다.

근정전을 가장 잘 감상할 수 있는 곳은 동남쪽 행각 모서리 부근으로 북악산과 인왕산이 근정전을 병풍처럼 두르고 있는 모습을 직접 확인할 수 있다. 특히 겨울에 찾으면 눈 덮인 산을 한 폭의 진경산수화처럼 감상하는 호사가 기다린다.

위치 서울 종로구 사직로 161 문의 02-732-1932

자부심 품고 일하는

인하대병원 코디네이터

코디네이터는 외래 진료, 수술 전 입원 관련, 수술 진행 과정과 환경 조성 등의 모든 과정에서 조정자 역할을 하는 간호사를 뜻한다. 인하대병원에는 가슴에 열정을 품고, 자기 일에 확신을 가지고 진심으로 일하는 코디네이터들이 있다. 로봇수술센터, 연명의료상담실, 장기이식센터, 희귀유전질환센터의 코디네이터를 만나자.

글 편집부 사진 백기광(스튜디오100)

전미숙 로봇수술코디네이터

전미숙 로봇수술코디네이터

환자의 삶을 생각합니다

인하대병원 로봇수술센터 전미숙 코디네이터는 환자에게 질환과 관련해 다양한 수술 치료법을 비교하며 설명한다. 환자가 가장 적합한 수술 치료법을 선택할 수 있도록 돕는데, 상담 과정에는 환자들이 이해하기 쉬운 단어를 사용해 정확한 정보를 제공하려는 전미숙 코디네이터의 노력이 깃들어 있다.

23년 전 인하대병원에 입사해 중환자실을 거쳐 수술실에서 19년 넘게 일한 후 2018년 로봇수술센터 준비를 시작으로 현재까지 센터 코디네이터로 일하고 있습니다.

인하대병원은 인천 지역 최고의 의료서비스를 제공하고자 2017년 말 ‘로봇수술센터’ 개소를 준비하는 TFT를 구성했고, 여러 부서와 협업하고 준비한 끝에 2018년 12월 20일 정식으로 로봇수술센터를 개소했습니다.

현재 로봇수술센터에서는 최신형 로봇 제4세대인 ‘다빈치 Xi’를 이용해 기존 방법으로 시행하기 어렵고 까다로운 수술을 받아야 하는 환자에게 비뇨의학과, 외과, 이비인후과, 산부인과, 흉부외과, 마취통증의학과 등 16명의 전문 의료진이 로봇수술을 시행합니다. 저는 센터 코디네이터로서 환



자를 선별해 상담하고, 수술 후 환자의 안전하고 빠른 회복을 돕습니다.

코디네이터로서 업무할 때 늘 '환자 개인과 그가 살아가야 하는 삶'에 대해 생각합니다. 환자는 진료받으며 질환과 수술적 치료법에 대한 설명을 듣지만 결국 결정은 환자와 가족이 해야 합니다. 환자와 가족이 최적의 선택을 할 수 있도록 그들의 머리부터 발끝까지, 얼굴 표정은 물론이고 몸짓 하나하나까지 살펴보며 설명합니다. 물론 이때 '로봇수술'이 최선이라고 이야기 하지 않습니다. 무엇보다 환자와 가족의 선택과 결정을 존중하고, 심적 불안감을 낮춰주며, 경제적 상황도 함께 고민하며, 치료가 끝난 후 가족과 환자 개인이 살아갈 삶을 스스로 후회하지 않게 잘 선택하기를 바라기 때문입니다.

수술이 잘 되어 건강한 모습으로 외래에서 환자를 다시 만날 때, 질병이라는 잠깐의 고난 앞에서 예외 없이 작아지고 연약해진 환자들이 수술 후 건강을 되찾고 환하게 웃으며 말을 걸어 오는 순간은 코디네이터로서 경험하는 보람입니다. 질병으로 두렵고 불안한 환자들에게 전하고 싶은 이야기가 있습니다. 아프고 불안한 마음을 스스로 잠시 토닥인 뒤 서둘러 가장 최선의 방법을 찾기를 바랍니다. 그러면 다시 웃는 날이 하루라도 빨리 올 것입니다. 지금 당신이 선택한 길이 최선이며 가장 잘한 일입니다.

앞으로도 로봇수술을 시행하는 모든 의료진이 안전한 환경에서 수술할 수 있도록 최선을 다해 돕겠습니다. 또한 센터장님을 포함해 모든 의료진과 함께 로봇수술센터를 안정적으로 정착시켜 나가고, 다른 병원 로봇수술센터를 선도하는 센터로 만들어가고 싶습니다.

송숙녀 연명의료코디네이터

아름다운 마무리를 위하여

우리는 삶의 마지막을 어떻게 마무리할지 차분히 생각해두어야 한다. 인하대병원 연명의료상담실 송숙녀 연명의료코디네이터는 삶의 아름다운 마무리를 위해 환자 또는 가족과 상담 업무를 주로 진행하는데, 그때 그에게 가장 중요한 건 경청하며 소통하는 태도다.

인하대병원에 신규간호사로 입사한 뒤 2018년 2월 연명의



송숙녀, 한미진 연명의료코디네이터

료결정법이 시행되면서 담당 코디네이터로 발령받아 올해로 25년째 인하대병원에서 근무하고 있습니다.

인하대병원 연명의료상담실에서는 한미진 연명의료코디네이터와 함께 연명의료결정제도에 따라 연명의료중단 등 결정과 관련해 환자와 환자 가족 상담, 연명의료결정절차에 따른 의료진에 대한 가이드 제공 및 상담, 의료진 교육 등을 진행합니다. 또 보건복지부 법정서식 등록 및 통보, 원내 연명의료관련 통계, 개선방안 분석 등의 역할도 합니다. 뿐만 아니라 인천권역 공용윤리위원회 지정기관으로서 위탁협약기관 및 윤리위원회 미설치 의료기관의 의료진을 교육하며, 각 기관의 연명의료중단 등 결정과 이행에 관한 자문 및 개선방안 마련, 상담 등을 맡고 있습니다. 2021년 9월부터는 사전연명의료의향서 등록기관으로 지정받아 관련 업무를 하고 있습니다.

연명의료 코디네이터의 업무 중 많은 부분이 말기로 진단되거나 임종 과정에 놓인 환자와 환자 가족의 상담입니다. 실제로 의료현장에서는 환자 가족과 의료진의 의견이 일치하지 않을 수 있고, 혹은 가족 간에도 의견이 맞지 않는 등 다양한 갈등이 존재합니다. 이런 연명의료중단 등 결정 과정에서 환자, 가족, 의료진이 함께 소통해 최선의 선택을 하도록 돕는 것이 코디네이터의 가장 중요한 역할입니다. 코디네이터로서 환자와 그 가족의 이야기를 경청하고 존중하면

서, 또 저의 선입견이 치료 방향을 왜곡하지 않도록 항상 노력합니다.

말기 진단 또는 임종 과정이 결정된 환자와 그 가족의 상담은 힘듭니다. 그들이 힘들어하는 모습을 보는 것은 저에게도 무척 어려운 일이지요. 하지만 연명의료중단 등 결정 상담을 마친 환자와 가족이 '이런 어려운 상담을 친절하게 잘 설명해주고, 좋은 결정을 하게 해주어서 정말 감사합니다. 힘들지만 정말 좋은 일을 하고 계시네요. 고맙습니다'라고 말씀해주실 때 보람을 느끼지요.

삶의 마지막 순간, 죽음이라는 과정은 누구나 겪을 자연스러운 일이지만, 그 순간을 준비하고 미리 결정하는 일은 한국의 문화정서상 아직 어렵습니다. 연명의료코디네이터로서 실제 의료현장에서 어려움을 겪는 담당 의사와 환자, 그 가족 모두 더욱 윤리적인 관점에서 환자를 위해 결정할 수 있도록 알맞은 상담과 가이드를 제공하는 윤리전문가가 되고 싶습니다.

김현화 장기이식코디네이터



김현화 장기이식코디네이터

누군가의 끝과 시작을 함께합니다

장기이식센터는 장기이식과 기증 관련해 모든 업무가 이뤄지는 곳이다. 인하대병원 장기이식센터에서는 개소 후 8년간 300명이 넘는 장기이식을 진행했다. 김현화 장기이식코디네이터가 그 일의 보람을 전한다.

2002년 인하대병원에 입사해 2015년 장기이식센터 개소 시 준비 인력으로 발령받은 뒤부터 현재까지 8년 차 장기이식코디네이터로 근무하고 있습니다. 장기이식센터에는 저와 이유리 코디네이터가 함께 근무하고 있습니다.

장기이식에서 코디네이터의 역할은 각 이식 대기자들을 상담해 등록하는 업무를 기본으로 환자와 의료진에게 이식에 대해 정확하게 설명하고, 진행 방향 등을 조율하는 것입니다. 가족 간 기증과 이식을 진행하거나 뇌사 장기기증에 의한 뇌사 장기이식을 진행하는 과정에서 일반적으로 환자들이 접하기 어려운 정보가 많기에 정확한 정보와 진행 방향을 맞춤형으로 직접 조율합니다. 따라서 각 이식 파트별 교수님들과 자주 소통하며 의논하는 시스템이 잘 정착되어 있습니다.

업무에서 가장 중요하면서도 어려운 부분이 책임감입니다. 이식과 기증이 무척 어려운 일이기에 그 일을 진행하는 과정에서 과연 최선인지 스스로 물을 때가 많습니다. 이런 마음의 발원이 책임감인 것 같습니다. 모든 일이 잘되면 좋겠지만, 모든 환자의 예후가 좋지만은 않기에 과정에서 최선으로 임하는 책임감이 이 일을 계속하게 하는 힘이라고 생각합니다.

장기이식을 진행하면서 어려운 순간도 많지만 여러 부서와 협조해 헤쳐나갈 때 큰 보람을 느낍니다. 특히 뇌사 장기기증 시 응급으로 많은 부서와 협조해 '누군가의 끝이 아닌, 누군가의 시작'을 함께할 수 있음에 보람을 느낍니다.

장기이식센터에서는 작년부터 소아 이식 세팅을 위해 노력 중입니다. 빅5 병원과 지방 대학병원 몇 곳을 제외하고는 소아 조혈모세포이식을 진행할 수 있는 자원을 갖춘 병원이 거의 없습니다. 인하대병원이 경인지역 소아 조혈모세포이식의 중심이 되도록 만들어보고 싶습니다. 특히 인하대병원만의 병원 학교와 소아청소년 진료의 다학제적 자원이 경인지역의 다른 병원에 비해 훌륭한 장점이라고 자신합니다.

최근에는 국내 기증자뿐 아니라 해외 기증자에게서 골수를 기증받아 안전하게 이송한 뒤 이식을 준비합니다. 특히 2022년 코로나 시대에 국내 다섯번째로 해외 기증자에게서 이식을 진행할 수 있는 귀한 기회를 얻게 되었습니다. 이는 소아 이식에 대한 우리 의료진의 적극적인 마음가짐에서 비롯된 성과입니다. 끝으로 장기이식을 받은 이들에게 전하고 싶은 말이 있습니다. 기증자 가족이 전하는 이야기이기도 합니다. ‘당신은 누군가의 끝을 계속 이어갈 책임이 있습니다. 기증자의 뒤편까지 열심히 살아주세요.’

조정임 희귀유전질환코디네이터

밝게 자라는 아이들 보며 느끼는 행복

인하대병원 희귀유전질환센터 조정임, 박원서 희귀유전질환코디네이터는 “희귀 질환을 가진 이들이 꾸준히 관리함으로써 혹여 발생하지 모르는 합병증을 예방하고, 조기 치료로 건강한 삶을 유지할 수 있다”고 애정 어린 조언을 건넨다.

희귀유전질환센터코디네이터 조정임 간호사입니다. 희귀유전질환센터가 희귀질환 경기서북부권 거점센터로 지정된 2019년부터 희귀질환센터코디네이터로 근무하고 있습니다.

희귀유전질환센터에는 두 명의 코디네이터가 근무합니다. 저는 총괄 업무를 맡고 있으며 질병관리청 지정, 희귀질환 경기서북부권 거점센터 사업 운영과 관리, 희귀질환 클리닉 운영을 위한 지원, 의료인과 환자 교육 개최 등을 담당합니다. 박원서 간호사는 희귀유전질환 환자와 보호자를 대상으로 검사 전·후 설명, 질환 교육, 다학제 진료 연계, 자조 모임 운영 등의 업무를 진행합니다.

업무에서 가장 중요하게 생각하는 가치는 ‘환자와 가족 중심의 생각’입니다. 희귀 질환은 평생 관리해야 하는 만큼 장거리 또는 마라톤에 비유합니다. 따라서 희귀질환자들의 건강권 보장을 위해 환자뿐 아니라 그들을 지지하는 가족과의 관계가 무엇보다 중요합니다. 또한 희귀 질환은 특성상 다학제적 접근 방법이 무척 중요합니다. 그러려면 의료진 간에 긴밀한 협조와 원활한 의사소통이 중요하고 그 사이에서 적절한 조율을 진행하는 것이 코디네이터의 중요한 역할입니다.



조정임, 박원서
희귀유전질환코디네이터

희귀유전 질환은 현재 밝혀진 질환만 약 7000개 이상입니다. 모든 질환을 알 수 없고, 유전자 진단 기술이 빠르게 발전하기에 이를 습득하는 것이 어렵기는 합니다. 또한 질환의 특성상 장애 등을 동반하고 완치가 어려우므로 처음 진단 후 환자와 가족을 만나는 일이 여전히 어렵습니다. 하지만 외래 방문 때마다 밝은 모습으로 커가는 환아들을 보면 행복을 느낍니다. 이것이 업무를 지속할 수 있는 원동력입니다. 현재 희귀유전질환센터에서는 희귀 질환 권역별 거점센터 2기 사업을 진행하고 있습니다. 향후 3기 사업과 전문기관을 지정해 희귀질환자들의 서울 쫓림 현상을 해소하고 지역 내에서 관리받을 수 있는 기반을 마련하는 데 최선을 다하겠습니다.

신장내과 김기표 교수 & 황선덕 교수

환자의 건강을 위해 한 걸음 더



인하대병원 신장내과 김기표 교수와 황선덕 교수는 그들을 찾아온 환자들의 건강을 위해 부단히 애쓴다. 김기표 교수는 환자 개개인의 맞춤 정밀 진료 실현을 위해 노력하고, 황선덕 교수는 만성신부전, 투석, 신장이식 환자들의 치료에 이바지하는 연구를 꾸준히 해나갈 계획이다. 이곳에는 환자를 살리고 싶은 그들의 깊고 진한 마음이 담겼다.

글 편집부 사진 송인호(스튜디오100)

사는 것처럼 살 수 있도록
치료한다

Q >>>> 만나 뵙게 되어 반갑습니다. 인하대병원 신장내과에서 언제부터 진료하고 계시나요?

김기표 교수 제가 인하대병원에 온 것이 2019년 7월이니 3년 남짓한 시간이 흘렀습니다. 이전에 신장내과 전임의로 근무했던 분당서울대학교병원 신장내과 진호준 교수님이 추천해주셨습니다.

황선덕 교수 서울성모병원에서 2년간 신장내과 임상강사를 하던 중 인천의 중심이라고 알려진 인하대병원 신장내과에서 진료할 기회가 생겼습니다. 2015년부터 인하대병원에서 진료를 시작했으니 어느 틈에 7년이라는 시간이 흘렀네요.

Q >>>> 의사라는 꿈을 품고 의과대학에 입학하면 서부터 신장내과를 선택하게 된 계기까지 궁금해요.

김기표 교수 경희대학교 의과대학을 졸업하고 그곳에서 내과 트레이닝수련을 받았습니다. 이후 분당서울대학교병원에서 전임의 생활을 했습니다. 신장내과는 내과 전공의 2년 차 때 선택했습니다. 환자의 동반 질환과 합병증이 많다는 점, 타과에 의존하지 않고 전반적으로 환자를 돌볼 수 있는 점이 매력적으로 다가왔고, 학문적으로도 흥미를 많이 느꼈습니다.

황선덕 교수 가톨릭관동대학교를 졸업하고 내과 전문의 수료 후 내과 군의관으로 포천일동병원에서 일했습니다. 이후 서울성모병원에서 임상강사 생활을 한 뒤 인하대병원에서 현재까지 진료하고 있습니다. 신장내과에는 ‘투석’이라는 치료 방법이 있는데요. 투석으로 환자가 신장 기능을 잃더라도 희망을 품고 살아갈 수 있다는 사실에 신장내과를 선택했습니다.

Q >>>> 교수님의 전문 진료 분야를 알려주시고, 해당 질환에서 강조하고 싶은 치료법을 들려주세요.

김기표 교수 만성신부전과 투석 환자를 포함한 전반적인 신질환을 담당하고 있지만 급성신부전 환자 케어치료와 연구에 관심이 많습니다. 원내 중환자의 지속혈액여과 투석을 담당하고 있고, 전문 클리닉으로는 유전성 신장병인 다낭성신증클리닉을 운영하고 있습니다.



행복한 의사
인터뷰 영상 보기

신장내과
황선덕 교수

신장내과
김기표 교수



황선덕 교수 혈액투석, 인터벤션, 복막투석을 하며 신장내과 환자들을 진료하고 있습니다. 전문 진료 분야는 신장이식입니다. 신장이식은 만성신부전 환자들이 혈액, 복막투석뿐 아니라 다른 사람의 신장을 받아 마치 새로운 삶을 사는 것처럼 사는 방법입니다. 신장이식을 하려면 면역억제제를 사용해야 하는데, 이 약물이 없다면 신장을 주려는 사람의 항원과 신장을 받으려는 환자의 항체가 만나 거부 반응이 일어납니다. 이런 면역억제제는 많이 사용하면 감염이 되고, 적게 사용하면 거부 반응이 일어나기 때문에 중간에 이를 잘 조절하는 것이 중요합니다.

좋은 치료 결과는 우리의 기쁨

◎N >>>> 특별히 기억에 남는 환자 이야기가 있나요?

김기표 교수 반복적인 뇌경색으로 치료받던 젊은 환자인데, 실제로는 사구체신염으로 시작됐었습니다. 현재는 잘 치료받고 재활 운동을 병행하며 많이 회복한 상태인데 신장 질환은 단백뇨 등의 증상을 주의 깊게 살피고 진단하는 것이 중요함을 다시 느꼈습니다.

황선덕 교수 인하대병원에 와서 시행했던 첫 번째 혈액형 불일치 환자입니다. 신장을 주시는 분이 환자의 아버님이었는데, 환자와 혈액형이 달랐습니다. 그래서 혈액형에 따른 항체를 제거하고 억제하는 약제를 사용해서 성공적으로 이식을 진행하고 지금까지 잘 유지하고 있습니다. 이렇게 신장이식을 하면 받는 환자뿐 아니라 신장을 준 아버님까지 같이 경과를 관찰합니다. 신장을 이식받은 딸은 잘 유지하고 계시는데요, 신장을 공여한 아버님이 담배를 끊으셨으면 하는 것이 제 작은 바람입니다.

◎N >>>> 의사로서 보람 있는 순간이나 힘든 순간은 언제인가요?

김기표 교수 만성 신질환 환자들은 다른 질환자에 비해 동반 질환이 많고 중등도가 높지만 그만큼 의사와 신뢰가 큼니다. 따라서 더 많이 챙겨주게 되고 그러면서 많은 보람을 느낍니다. 그러나 많은 환자와 보호자가 단순히 신장만의 병으로 이해할 때가 많아 이를 이해하도록 설명하기 어려울 때가 종종 있습니다.

황선덕 교수 만성신부전 환자들은 신장이 기능을 잃어가기 때문에 여러 합병증이 발생합니다. 물이 차고 요독이라는 물질이 쌓이면서 힘들어지는데 혈액이나 복막투석을 하면 증상이 좋아지고 다시 힘을 내는 모습을 보는 것이 보람입니다. 반대로 이 치료를 하려면 도관 삽입을 해야 하는데, 간혹 합병증이 발생하는 환자들이 있습니다. 이때는 도관을 뽑거나 새로 치료를 시작해야 해서 안타까운 마음이 듭니다.

◎N >>>> 환자를 대하는 교수님의 진료 철학은 무엇인가요?

김기표 교수 진료 환경이나 의료정보에 대한 접근성이 점점 변화하고 있어서 저는 되도록 환자와 보호자가 판단할 수 있는 충분한 정보를 제공해주려고 노력합니다. 오히려 그 과정에서 신뢰와 친밀감을 더 쌓을 수 있다고 생각합니다.

황선덕 교수 환자의 증상을 듣고 그에 맞는 전문 과를 그때그때 연결해서 환자가 적절한 치료를 받게 하는 것입니다.





다. 우리가 대학병원인 만큼 각 전문 분야가 있으므로 그때마다 적절한 의사와 협진해 환자를 치료하는 것이 중요하다고 생각합니다.

환자에게 도움이 되는 의사가 되기 위해

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

김기표 교수 신장내과는 다양한 질환의 스펙트럼이 있고 임상적으로나 학문적으로 매력이 많은 분과라 생각합니다. 내과 의사로서 도전해 볼 만한 가치가 있습니다.

황선덕 교수 신장내과는 만성신부전 환자뿐 아니라

말기신부전으로 진행되는 환자에게 투석 치료를 합니다. 또 최근 Intervention Nephrology라는 분야가 있어 직접 시술 할 수도 있고, 신장이식이라는 최적의 치료 덕분에 배울 것 많고 할 것도 많은 분야라는 점을 이야기해 주고 싶습니다.

①N >>>> **교수님께서 가치관으로 삼은 말은 무엇인가요?**

김기표 교수 영화 <죽은 시인의 사회>에 나오는 키팅 선생의 'Seize the day(오늘을 즐기다)'가 제 모토입니다. 현재 그리고 오늘에 최선을 다해 삶에 충실하다 보면 인생의 의미에 더 가까이 갈 수 있을 거라 믿습니다.

황선덕 교수 과거 원효대사의 말, 즉 모든 것은 오로지 마음이 지어내는 것임을 뜻하는 일체유심조(一切唯心造)가 여러 어려움을 겪는 환자들에게 도움이 되지 않을까 생각합니다.

①N >>>> **인하대병원을 찾는 환자들에게 전문 질환 관련해 건강 조언을 부탁드립니다.**

김기표 교수 최근 온라인에는 정말 많은 건강 관련 정보가 있으므로 선별적으로 받아들여야 합니다. 잘못된 정보를 오인해 해로운 약이나 식품을 먹는 분도 많이 보았습니다. 특히, 상업 목적의 정보인지 잘 판단하는 것이 중요합니다.

황선덕 교수 투석까지 하게 되는 질환은 당뇨가 가장 많고 그다음으로는 고혈압입니다. 신장 내과의로서 우선 고혈압 조절이 중요하다고 말씀드립니다. 평소 고혈압이 어떤 상태인지, 치료 효과는 어떤지 보기 위해 평소 집에서 혈압을 잘 측정해야 합니다. 이 자료를 의료진에게 보여주면 고혈압 조절과 만성신부전의 진행을 늦출 수 있는 치료에 도움이 됩니다.

①N >>>> **앞으로의 계획을 들려주세요.**

김기표 교수 최근 10년간 신장 질환의 발병 기전이나 유전적 요인의 연구가 상당히 발전했으며 앞으로도 계속되리라고 생각합니다. 최종적으로 환자 개개인에 대한 맞춤형 정밀 진료를 실현하려 노력하고 싶습니다.

황선덕 교수 지금처럼 환자들을 볼 수 있도록 꾸준히 노력하고 싶습니다. 그리고 대학병원의 역할로서 만성신부전, 투석, 신장이식 환자들이 필요한 치료에 이바지할 수 있는 연구를 하고 싶습니다.

친절한

인하人을 소개합니다

인하대병원은 환자와 보호자에게 칭찬받은 직원을 대상으로 매월 '칭찬 직원'을 선정합니다.
지난 9월부터 11월까지 칭찬 직원으로 선정된 <친절한 인하人>을 소개합니다(소속은 수상 시점 기준).

정리 서비스혁신팀



2022년 9월



윤한진_입원간호 3팀(동9병동)

칭찬합니다! 치매 어르신들의 말씀도 다 들어주고 불편할 수 있는 뒷정리까지 친절하게 해주시는 모습이 정말 인상 깊었습니다.

고맙습니다! 부족한 저에게 귀한 상을 주셔서 감사합니다. 지금보다 더 환자들에게 친절하게 대하려고 노력하겠습니다.

입원간호 2팀_동12병동

칭찬합니다! 동12병동 선생님들의 헌신적인 봉사와 노고 덕분에 빨리 회복될 수 있었습니다. 너무나 감사드립니다.

고맙습니다! 바쁜 상황에서도 웃음을 잃지 않고 환자를 돌봐온 부서원들의 노고를 알아보고 인정해주셔서 보람을 느낍니다. 감사함을 되새기며 열심히 하겠습니다.

심유식(신경외과)

칭찬합니다! 친절하게 자세히 설명해주셔서 믿음이 갔습니다. 항상 이해하기 쉽게 답변해주셔서 감사드립니다.

고맙습니다! 인하대병원 환자들께 친절하게 설명하고 세심하게 챙기는 의료진이 되겠습니다. 의료진이 되겠습니다.



10월

허현하(외래간호팀(산부인과))

칭찬합니다! 산부인과 진료를 받을 때 도움을 많이 주셨습니다. 바쁘신 가운데도 천천히 반복해서 설명해주셔서 이해도 잘 되고 감사했습니다.

고맙습니다! 칭찬주인공으로 선정해주셔서 감사합니다. 산부인과 외래 식구들을 대표해서 받은 상이라 더욱 보람을 느낍니다. 앞으로도 고객의 소리에 귀 기울이려고 노력하겠습니다.



11월

김혜화_특수간호1팀 (외과계중환자실)

칭찬합니다! 여러모로 너무 친절하게 해주셔서 마음이 안정되어 치료가 빠르게 된 것 같습니다. 회복에 큰 도움을 주셔서 감사합니다.

고맙습니다! 당연히 해야 할 일을 했는데, 이렇게 큰 상을 주셔서 정말 감사드립니다. 앞으로도 친절한 모습으로 환자와 동료들을 위해 노력하는 성실한 사람이 되겠습니다.

영상 제목

뇌졸중 무엇이든 물어보세요 <특집>

채널 목록

탐시크릿 : 건강수첩

일자

2022. 10. 03

내용

이름만 들어도 무서운 뇌졸중! 도대체 뇌졸중이란 무엇일까요? 뇌졸중의 전조증상은 무엇인지, 또 원인과 위험성까지 알아보아요. 뇌졸중 관련 환자들 가장 많이 하는 질문들까지 총집합! 이 영상만 보면 나도 이제 뇌졸중 박사! 뇌졸중 공부하러 떠나볼까요?



영상 제목

연명의료결정제도에 대해 알아보아요!

채널 목록

인하'앎'

일자

2022. 10. 23

내용

내 죽음을 어떻게 맞이하면 좋을까? 한 번쯤 생각해 본 적 있나요? 이번 영상은 연명의료에 관한 내용입니다. 윤리위원회 위원장 이문희 교수님에게 연명의료결정제도란 무엇인지 알아보아요! 또 송숙녀 연명의료 코디네이터 선생님과 삶과 죽음에 관한 진솔한 이야기를 함께 나눠봐요.

INHA YouTube

영상 제목

대장암 바로알기! 항암치료, 부작용, 식이까지

채널 목록

인하'앎'

일자

2022. 11. 14

내용

대장암 완전 정복하러 출발! 대장암이란 정의부터 대장암의 보조항암화학요법, 부작용, 식이요법까지 모든 알짜배기 정보를 모아서 알기 쉽게 영상으로 준비해 봤어요!





2022. 07. 19

주제
목소리 빼앗고 삶의 질 떨어뜨리는 ‘후두암’…
확실한 예방법은 금연

이비인후과 최정석 교수

언론사
동아일보



2022. 08. 02

주제
초기 발견 어렵고
고난도 수술 ‘취장암’

소화기내과 박진석 교수

언론사
경인일보



2022. 08. 09

주제
치매는 불치병?
극복할 길 있다

신경과 최성혜 교수

언론사
아시아경제



2022. 08. 24

주제
여성 건강 위협하는
‘질염’

산부인과 장신아 교수

언론사
중앙일보헬스미디어

INHA Media



2022. 08. 29

주제
꾸준한 조현병
치료 시스템 선행돼야

정신건강의학과 김원형 교수

언론사
세계일보



2022. 09. 07

주제
코로나 팬데믹 이후
갑상선암 환자
나쁜 예후인자 증가

외과 이진욱 교수

언론사
의학신문



2022. 10. 06

주제
성인 실명 1위
당뇨망막병증… 당뇨환자는
매년 안과 검진해야

안과 이동현 교수

언론사
동아일보



2022. 10. 21

주제
등산하면서
무릎관절 지키는 법

정형외과 류동진 교수

언론사
중앙일보헬스미디어

1 3년 연속 의료질평가 최상위 등급 '1-가' 획득

인하대병원이 지난 10월 보건복지부가 주관한 '2022년 의료질평가'에서 3년 연속으로 최상위 등급인 '1-가'를 획득했다. 환자경험평가 전국 1위의 성과와 더불어 국내 최고의 의료 질을 갖춘 병원이라는 위상을 공고히 했다.

의료질평가는 의료기관이 환자에게 제공하는 의료서비스 수준을 측정해 의료기관별로 평가하는 제도다. 이번 평가는 전국 상급종합병원과 종합병원 등 총 의료기관 359곳을 대상으로 실시됐다. 그중 인하대병원을 포함한 8곳만이 '1-가'라는 최상위 등급을 획득했으며, 인하대병원은 인천 및 경기서북부권 의료기관 중 최고점을 기록했다.

인하대병원은 ▲ 환자안전·의료질·공공성·전달체계 및 지원활동 영역 ▲ 교육 수련 ▲ 연구개발 영역 등 모든 영역별 평가에서 최상위 등급을 기록하며 국내 최고 수준의 의료 질을 인정받았다.

인하대병원은 '환자의 안전'을 최고의 가치로 두고, 환자에게 가장 필요하고 최적화된 의료서비스를 제공하기 위해 꾸준히 노력하고 있다. 지속적인 개선 및 투자로 구축된 인프라와 정립된 프로세스들이 각종 평가에서 최고 수준의 성과로 나타나고 있다.

이택 인하대병원 병원장은 "환자의 만족도를 평가하는 환자경험평가 전국 1위의 성과에 이어 병원의 의료 수준을 나타내는 의료질평가에서도 최상위 등급을 획득해 기쁘다"라며 "최고 수준의 의료 질을 유지하는 것은 물론이고, 이에 안주하지 않고 더욱 발전하기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

2 2022년도 협력병원 초청 세미나 성료

인하대병원이 11월 29일 인천 송도센트럴파크호텔에서 '2022년 협력병원 초청 세미나'를 개최했다.

이날 열린 세미나에는 인천광역시의회 이광래 회장을 비롯해 상호 협

력관계에 있는 의료기관의 병원장, 관계자 등 200여 명이 참석해 자리를 빛냈다.

이번 세미나는 인하대병원과 협력병원들이 의료환경의 현황과 함께 나아갈 미래를 공유하고, 인천시민들에게 질 높은 의료 서비스를 제공하기 위한 공동의 노력을 모색하고자 마련됐다.

인하대병원은 올 한해 환자경험평가 전국 1위, 의료질평가 3년 연속 최상위 등급 획득 등 국내 최고의 의료수준을 보유한 의료기관으로 인정받았다.

이러한 성과의 바탕이 된 시스템과 적립된 노하우를 협력병원들과 공유하며 지역 내 의료분야의 발전을 이끌 예정이다.

이택 병원장은 "인하대병원과 협력병원들은 상호 협조와 노력으로 유기적인 진료전달체계를 잘 갖추고 있다"며 "인하대병원은 2023년부터 시행 예정인 '중증진료체계 강화 시범사업'을 통해 희귀·난치·중증 환자의 치료와 연구에 더욱 전념할 것이며, 협력병원과 동반 성장할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

3 급성기 뇌졸중 적정성 평가 '1등급'

인하대병원이 지난 8월 건강보험심사평가원이 발표한 '9차 급성기 뇌졸중 적정성 평가'에서 최우수 등급인 1등급을 획득했다.

뇌졸중은 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관 파열로 인한 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)을 통틀어 일컫는 대표적인 뇌혈관 질환이다. 2020년 국내 사망원인 4위에 해당할 정도로 사망률과 장애 발생률이 높다.

심평원은 2005년에 처음으로 급성기 뇌졸중 적정성 평가를 시작했으며, 인하대병원은 최초 평가부터 최근 진행·발표된 9차 평가까지 모든 차수에서 1등급을 획득했다.

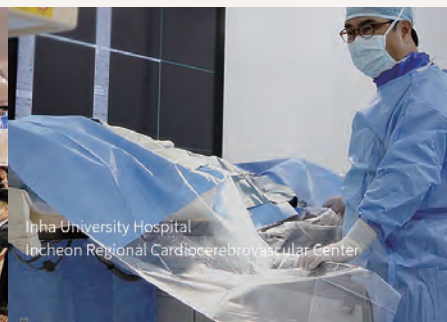
인하대병원은 인천권역심뇌혈관센터를 운영하면서 조기진단에서부터 신속한 뇌졸중 치료, 일상의 빠른 복귀를 돕는 재활치료까지 모든 진료 과정을 다학제 협진 체계를 통해 시행하고 있다. 이 과정에서 응급의학



1



2



3



과, 신경과, 신경외과, 영상의학과, 재활의학과가 정립된 프로토콜에 따라 유기적으로 협력한다.

전문 인력이 전담 치료하는 뇌졸중 집중치료실도 운영하고 있다. 집중치료실은 대한뇌졸중학회의 인증 제도를 통해 치료과정과 시설, 장비, 인력, 환자교육 등 뇌졸중 치료의 안정성 확보와 의료서비스 품질 향상 및 관리를 위한 시스템이다.

또한 진료 과정과 치료 결과 지표를 모니터링하고, 그 결과를 대외적으로 홈페이지에 공개하며 지속적인 의료 질 향상에 노력하고 있다.

인하대병원 현동근 뇌혈관센터장(신경외과 교수)은 “24시간 365일 전문의 상주 당직 체계로 뇌졸중 치료실을 운영하며 표준 진료지침을 바탕으로 신속하고 전문적인 치료를 제공한다”며 “뇌혈관 환자의 사망률 감소와 장애 발생 최소화로 삶의 질을 보다 높일 수 있게 최선을 다하겠다”고 말했다.

4 유방암 공개강좌에 지역 주민 큰 호응

인하대병원이 개최한 유방암 건강 공개강좌에 지역 주민 약 200명이 참석하며 크게 호응했다. 인하대병원 유방·갑상선외과센터는 10월 말 병원 강당에서 지역사회 유방암 예방 및 치료, 핑크리본 캠페인에 동참하는 취지에서 강좌를 열어 진행했다.

미국에서 시작된 핑크리본 캠페인은 유방암에 대한 경각심을 고취하고, 유방암에 대한 올바른 이해와 정기검진의 중요성을 알리고자 세계적으로 매년 10월(유방암 예방의 달)에 열린다.

강의는 ▲ 유방암의 이해(임성묵 교수) ▲ 유방암의 치료(박신영 교수) ▲ 유방암 환자의 식이(김수민 영양사) ▲ 질의응답 등으로 구성됐다.

참석자들은 공식 행사가 끝난 이후에도 현장을 떠나지 않고 질문들을 던졌다. 이에 임성묵, 박신영 두 교수가 자리에 남아 답변을 이어갔고, 참석자들은 개별적인 궁금증을 해결했다.

인하대병원은 지역사회 암 환자들의 전문 치료를 위해 2005년에 유방·갑상선외과센터를 개소해 다양한 치료 프로그램을 운영하고 있다. 내원 당일 초음파와 세포·조직 검사를 하는 원스톱서비스를 제공해 빠른 진단과 수술이 쉽다. 또한 암 전담 코디네이터가 환자의 첫 내원부터 수술 전후로 전문 돌봄 서비스를 제공하며, 치료받는 동안 발생하는 불편을 일

대일로 세심하게 상담하고 돕는다.

5 <ON>, 2022 대한민국 커뮤니케이션 기획 대상

인하대병원이 발행하는 원보 <ON>이 11월 30일 개최된 ‘2022 대한민국 커뮤니케이션 대상’ 시상식에서 인쇄사외보 부문 기획 대상(한국사보협회장상)을 수상했다.

올해로 제32회를 맞은 대한민국 커뮤니케이션 대상은 국가기관 및 기업, 단체를 망라해 우수하고 특별한 제작물을 선정, 시상하는 것으로 문화체육관광부, 고용노동부, 한국언론진흥재단이 후원한다.

이번 시상식에는 520여 후보물이 출품됐으며 국내외 120여 명의 심사위원단 평가를 거쳐 수상작을 선정했다.

인하대병원 병원보 <ON>은 의료·보건 정보와 일반인 또는 환자들의 실생활을 접목한 구성으로 높은 평가를 받아 수상의 영예를 안았다.

1년에 4차례씩 계절마다 발행되며 정확한 의료 정보, 계절별 건강 상식, 병원의 최신 소식, 의료진 인터뷰, 여행 및 영화 등 레저 테마로 구성돼 있다. 웹진(<http://inha.com/page/health/webzine>)으로도 만날 수 있다.

이택 병원장은 “환자와 내원객, 교직원 여러분들 모두가 휴식하며 흥미로운 글을 읽을 수 있도록 알찬 구성을 위해 노력해 왔다”며 “앞으로도 유익한 정보와 소식을 가지고 독자들과 소통하겠다”고 말했다.





1

갑상선외과센터, 세계 최초 ‘단일공 유방 접근법’으로 갑상선 제거한다

인하대병원 갑상선외과센터는 세계 최초로 SP-BA(단일공 유방 접근법) 수술을 선보인다. 최신 로봇수술기인 다빈치 SP 모델을 도입해 현재 시행 중인 BABA 수술에서 한 단계 발전된 SP-BA 수술을 구상 중이다. 갑상선외과센터는 코카서스 3국(조지아, 아르메니아, 아제르바이잔) 지역에서 의료 기술을 바탕으로 교류를 넓혀갈 계획이다.

그동안 인하대병원이 시행하던 BABA 로봇 갑상선 수술은 양쪽 겨드랑이와 유륜에 8mm의 절개창을 내고 총 4개의 구멍으로 로봇 팔을 결합해 갑상선을 제거하는 수술이다. 하지만 SP-BA 수술은 한쪽 유륜에만 절개창을 내고 다빈치 SP 로봇을 결합한 뒤 갑상선을 제거할 수 있다. BABA 수술과 비교하면, 피부 아래 박리 범위가 50% 이상 줄어드는 더욱 최소 침습적인 접근 방법이다.

SP-BA 수술은 센터장인 외과 이진욱 교수가 집도할 예정이다. 갑상선 및 부신 수술 3000례를 달성한 권위자로, 지난 4년 동안 850례 이상의 로봇수술을 시행했다. 측경부에 전이된 환자에게도 흉터가 길지 않은 안전한 수술을 하는 것으로 정평이 나 있다.

이 센터장의 갑상선암 구강 내시경 수술 경험을 담은 논문은 해당 분야에서 가장 많이 인용될 정도다. 구강 내시경 수술은 로봇수술과 달리 아랫입술 안쪽 구강 점막을 통해 내시경 수술 기구를 넣어 피부 절개 없이 수술하는 방법이다. 그는 절개수술 역시 목의 가장 아래쪽 피부 주름에 맞춰 4~5cm 최소 절개를 이용한다. 측경부 림프절 전이에 대한 절개수술도 일반적인 15~20cm가 아니라 목 가장 아래쪽으로 10cm 정도만 열고 수술하는 최소 절개수술법을 적용하고 있다.

2

국내 최초 신생아집중치료실 내 ‘가족 중심 치료’ 시행

인하대병원이 국내 최초로 신생아집중치료실(NICU) 내 ‘가족 중심 치료’ 프로세스를 도입하고, 11월부터 일부 프로세스가 적용된 의료 서비스를 제공하기 시작했다. 또 내년 1월 신설되는 가족실을 기반으로 가족 중심 치료를 본격화한다.

일반적으로 이른둥이 등 고위험 신생아는 부모와 분리돼 집중치료실에서 의료진의 돌봄을 받는 것이 보편적이다. 하지만 최근 신생아 중환자 관리에서 부모가 자녀와 한 공간에서 생활하며 의료진과 적극적인 협력 치료를 하는 가족 중심 치료가 주목받고 있다. 가족 중심 치료는 그간 여러 연구를 통해 아기들의 치료 성과와 부모들의 정신적 안정을 향상시키는 것으로 알려져 왔다. 중환자 치료와 관련된 입원 기간 단축과 이른둥이의 발달에도 효과적이라는 연구결과가 꾸준히 입증되고 있다.

인하대병원은 이달 초부터 NICU 내 가족 중심 치료를 도입해 자유로운 부모 방문과 캥거루 케어로 아기 돌봄에 참여하는 첫 발걸음을 내디뎠다. 내년 1월에는 가족실(single family room, SFR) 신설을 목표로 준비 중이다. 더 효과적인 가족 중심 치료를 위해 현재의 NICU 공간 일부를 가족실 3개로 분리할 예정이다. 신설되는 가족실은 인큐베이터와 캥거루 케어를 위한 카우치, 신생아 전용 목욕 수전, 보호자용 침대와 보호자 라운지 등 의료와 생활을 접목한 공간으로 마련된다.

세미나와 의료진 교육으로 문화 확산 선도

가족 중심 치료를 시행하려면 의료진 중심의 치료 문화가 바뀌어야 한다. 의료진이 먼저 신생아와 부모 중심 프로세스를 이해하고 필요한 기술을 선제적으로 익혀야 한다. 이에 인하대병원은 가족 중심 치료에 대한 핀란드의 선진 시스템을 도입하고자 지난 6월 투르크 대학병원과 전격 계약을 맺고 의료진 교육을 적극적으로 지원했다. 같은 달 인하대병원 소아청소년과 이주영 교수는 NICU 소속 간호사 2명, 임상 전문 간호사 1명과 함께 핀란드 투르크 대학병원을 찾아 가족 중심 치

료 모델을 체험하고, 실제 의료현장에서 베드-사이드 티칭(bed-side teaching)을 수련하고 돌아왔다.

핀란드 투르크 대학병원은 가족 중심 치료 문화의 개발과 정착을 이끈 세계적인 권위의 병원으로서 2009~2012년 ‘부모와의 긴밀한 협력 치료’ 프로그램을 개발했다. 이후 10년간 핀란드 전국의 신생아 중환자실과 유럽 주변국 의료진에게 이를 교육·전파하고 있다. 이들의 시스템과 세부 프로그램은 글로벌 의학계의 주목을 받고 있으며, 최근에는 서구권뿐 아니라 일본과 서아시아 의료진까지 교육을 받기 위해 대기 중이다.

인하대병원 의료진들은 핀란드에서 귀국 후 정기적인 온라인 교육으로 관련 기술을 익혀왔다. 최근에는 투르크 대학병원에서 가족 중심 치료를 이끄는 두 명의 교수진(Liisa Lehtonen, Sari Ahlqvist-Björkroth)이 한국으로 직접 와 인하대병원 NICU 의료진을 대상으로 나흘간 교육했다. 가족 중심 치료의 본격적인 도입에 맞춰 의료진들이 이론과 실무에서 의문점들을 해결하고, 준비사항들을 점검하는 시간이었다.

한편, 핀란드 교수진은 한국 방문 일정 중 지난 10월 19일 인하대병원 신생아집중치료지역센터가 주최한 ‘신생아 가족 중심 케어’ 온·오프라인 세미나에서 강연을 진행했다. 이 세미나에는 대한신생아학회를 비롯해 신생아중환자실·신생아실을 운영하는 국내 의료기관 관계자 등 70여 명이 참석했다. 핀란드 교수진이 의학·심리학을 기반으로 가족 중심 케어에 대한 강의를 한 뒤 참가자들의 궁금증을 풀어주는 시간으로 채워졌다.

인하대병원은 국내 최초의 가족 중심 치료 프로세스 도입과 함께 이번 세미나와 같은 가족 중심 치료에 대한 최신 프로그램과 동향, 지견들을 지속해서 국내에 소개할 예정이다. 또한 다양한 자료를 국문으로 번역하고 국내 의료 환경에 접목해 교육하는 등 문화 확산에 선도적 역할을 할 계획이다.



키르기스공화국에 전수한 선진 감염병 관리 노하우

코로나19 팬데믹은 많은 변화를 가져왔다. 그중에서도 신종 감염병 대응 체계와 감염 관리 등의 중요성을 인지하게 했다. 신종 플루, 메르스 사태 등을 우수한 감염병 관리 시스템으로 극복한 인하대병원은 키르기스공화국 등 개발도상국에 관련 노하우를 전수하고 있다.

글·사진 국제협력팀

우수한 감염병 관리 시스템, 개발도상국에 퍼지다

지난 2019년 겨울에 창궐한 코로나19로 인해 우리 삶의 많은 것이 변했다. 아직 완전하게 종식되지 않았지만, 우리의 일상은 점차 코로나19 이전으로 돌아가고 있다. 코로나19 팬데믹은 신종 감염병에 대한 대응 체계와 감염 관리의 중요성을 부각시켰다.

인하대병원은 지난 신종 플루, 메르스 사태를 우수한 감염병 관리 시스템으로 극복하고 코로나19 대응을 훌륭히 해냈다. 이뿐만 아니라 이런 노하우를 개발도상국에 전수해 국제 사회 공영에도 이바지하고 있다.

대표적으로 인하대병원은 대한민국 정부와 함께 키르기스공화국 국립 감염병원의 증축에 대한 타당성 조사, 의료인력 역량 강화, 현장 사업 등을 통해 키르기스공화국에 신종 감염병 대응 역량과 감염 관리 노하우를 전수하고 있다.

키르기스공화국의 건강한 내일을 밝히다

인하대병원은 지난 2017년, 한국수출입은행(EDCF)과 함께 키르기스공화국 국립 감염병원의 증축에 관한 타당성 조사를 수행했다. 이에 키르기스공화국 최상위 감염병 관리와 교육이라는 병원의 기능을 재정립하고 운영, 건축, 장비, 전산 분야의 개선 방향에 대해 노하우를 전수했다.

한편, 2021년부터 2023년까지 한국국제협력단(KOICA)과 함께 키르기스공화국 국립 감염병원 의료진들의 역량 강화를 위해 교육과 자문을 아끼지 않고 있다. 단순한 일회성 교육에 지나지 않고 교육생들의 현재 능력과 업무 프로세스를 분석해 개선 방향을 토론하고 상세한 사업 계획(Action Plan)을 도출해 현업에 적용함으로써 실질적인 개선이 이루어지게 하고 있다. 또한 교육된 인원이 다른 인력을 교육하는 전파 교육(ToT, Training of Trainer)에도 중점을 두고 있다. 아울러 당장 필요한 의료기기들을 무상으로 지원하고

운영 관리 노하우를 전수함으로써 지속가능한 역량 발전에 기여하고 있다.

코로나19 팬데믹으로 인해 키르기스공화국 이외의 여러 국가 역시 한국의 선진 감염병 관리 노하우를 벤치마킹하고 배우려는 움직임이 늘고 있다. 인하대병원은 그간의 노하우와 국제 협력 경험을 토대로 신종 감염병을 대비하고 극복하는 과정에서 국제 사회에 계속 공헌할 것이다.



1 — 키르기스공화국 국립 감염병원 기능개선 사업 타당성 조사.

2 — 키르기스공화국 국립 감염병원 의료인력 역량 강화 1차 연도 사업 수료식.

3 — 키르기스공화국 국립 감염병원 의료인력 역량 강화 2차 연도 수료식.

4 — 현장 사업 기자재 공여 행사.



환자경험평가 전국 1등 의료질 평가 최상위 등급 획득

고객신뢰

TRUST

고객이 항상 신뢰할 수 있는
안전한 의료와
최상의 서비스를 제공한다.

첨단기술

TECHNOLOGY

기존 관행에 안주하지 않고
창조적 열정을 발휘하여
새로운 의술과 가치를 창출한다.

내부화합

TEAMWORK

정직하고 공정한 업무처리와
의료윤리를 준수하고, 서로 존중하는
마음으로 소통하고 협력한다.



인하대병원
INHA UNIV. HOSPITAL

안전에 Think **Safety**
가치를 더하다 Build **Value⁺**



인하대병원
INHA UNIV. HOSPITAL