

# 問安

vol.2

2016 SPRING

봄호



### 소화에 좋은 음식

- 위 건강을 위한 양배추
- 면역력을 강화하는 요거트
- 식이섬유 풍부한 해초류
- 소화제 대신 매실청
- 고기와 먹으면 좋은 파인애플
- 몸을 따뜻하게 하는 생강
- 소화효소가 풍부한 무
- 가스를 배출해주는 사과



일산병원이 전하는 따뜻한 인사

안녕하세요

일산병원이 전하는 따뜻한 인사

안녕하세요



## CONTENTS

국민건강보험 일산병원 사보

# 問安

2016  
SPRING

**발행인** 국민건강보험 일산병원장 강중구  
**편집인** 국민건강보험 일산병원 홍보팀 박종운  
**편집위원장** 이석영  
**편집위원** 유종하, 하지심, 진인선, 정복희, 김선애, 윤광국, 이수정, 최문영, 임인숙, 마미영  
**담당** 국민건강보험 일산병원 홍보팀 (031) 900-3329  
**발행일** 2016년 4월 1일  
**발행처** 국민건강보험 일산병원  
**주소** 경기도 고양시 일산동구 일산로 100  
**기획·디자인** (주)이팝 (02) 514-7567  
**인쇄** 경성문화사 (02) 786-2999  
국민건강보험 일산병원 사보 <問安>  
제1권 봄호 통권 2호

<問安>은 한정된 부수만 발간하며, 홈페이지(www.nhmc.or.kr)를 통해서 보실 수 있습니다.  
본지는 한국간행물윤리위원회의 윤리강령 및 실천사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은 <問安>의 공식적인 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다. 기사에 관한 내용 중 문의가 있으신 분은 국민건강보험 일산병원 홍보팀으로 연락주시기 바랍니다.



QR코드를 스캔하시면 모바일로도 일산병원 사보 <問安>을 보실 수 있습니다

04 일산병원 개원 16주년

06 축사

국민건강보험 일산병원장 강중구  
국민건강보험공단 이사장 성상철

08 IH Special

최상의 의료서비스를 위해  
다시 태어나겠습니다

10 나에게 일산병원이란?

우리가 꿈꾸는 일산병원

### Special Theme

## ‘식사하셨어요’

12 Theme Column

말도 많고 탈도 많은  
소화기의 역할

16 Theme Focus

참다가 더 큰 화를 불러오는  
전립선 질환

18 Theme Q & A

‘잘게 부수고 쏘옥 흡수하고’  
소화기관 궁금증

20 Theme Tag

봄, 건강을 챙겨먹자

22 IH 돌보기

일산병원 재활치료팀은  
지팡이도 걷게 한다

24 명리와 함께

신경외과 장호열 교수

26 일산병원 사람들

진단검사의학과 유종하 교수

28 색으로 말하다

다시, 봄이다

30 일산병원 키워드

환자와 나의 건강을 위하여  
입원환자 병문안을 줄여나가자

32 따뜻한 만남

“새롭게 태어났으니,  
남은 삶은 남을 위해 살아야지”

34 브라보 라이프

일산병원 볼링 동호회 ‘레인보우’

36 제철여행

지금쯤 그곳에 가면  
나를 깨우는 봄 치유여행

40 동네 한바퀴

이번 주말,  
데이트 코스로 추천합니다!

42 건강의 발견

커피, 참을 수 없는 유혹

44 NEWS

46 미디어 속 일산병원

47 축하합니다

48 INFO

49 진료시간표

요즘 TV 프로그램을 논할 때 음식을 빼놓곤 이야기 할 수 없을 정도로 ‘먹방’, ‘쿡방’ 전성시대죠. 그야말로 요리 프로그램, 아니 ‘요리’가 대세인 요즘입니다. 그렇다고 근사하고 비싼 요리만을 이야기하는 건 아닙니다. 평범하기 그지없는 음식도 누구와 함께 하느냐에 따라 진수성찬이 될 수 있다는 것을, 허름한 단골집도 추억이 있어 남부럽지 않다는 것을, 몇 없는 재료로도 근사한 요리를 만들 수 있다는 것을...

맛있고 행복한 “식사하셨어요?”

우리가 이야기하고 싶은 건 한 끼를 먹더라도 소박한 행복을 찾아가는 과정이었습니다. 오늘 우리의 식사는 어땠나요?



# ANNIVERSARY 16

국민을  
위한  
일산병원

16살을  
맞이하다

## 국민건강보험 일산병원 개원 16주년

양질의 적정 의료서비스 제공과  
건강보험제도의 건전한 발전을 지원하기 위해 탄생한  
국민건강보험 일산병원이  
지난 3월 3일 개원 16주년을 맞았다.  
이를 축하하기 위해 16주년 기념식은 물론  
개원 기념 지역주민 공개강좌, 기자 간담회 등  
다채로운 행사가 열렸다.



노력이 이룬  
소중한 결실과  
새로운 각오

### 국민건강보험 일산병원 개원 16주년 기념식

3월 3일 열린 개원 16년 기념식에는 국민건강보험공단  
성상철 이사장, 연세대학교 세브란스의료원 정남식 의료  
원장 등을 비롯한 임직원 약 400명이 참석한 가운데 진행  
됐다.

강중구 병원장은 기념사를 통해 “일산병원은 개원 당시부  
터 국내에서 유일하게 4인 기준의 일반 병실을 운영하여  
환자중심 병상운영의 표준모델이 되어왔다”며 “간호·간  
병통합서비스 시범사업, 신포괄지불제도 시범사업 등 정  
부 정책 사업을 적극적으로 수행하며 국민의료비 절감과  
건강보험제도 발전을 도모해왔다”고 16년 간 국민을 위  
한 양질의 의료서비스 성과를 평가했다.

올해 일산병원은 입상에 기반한 정책연구 기능 강화와 정  
부 주관 시범사업을 지속적으로 확대 실시해 건강보험 모  
델병원으로서의 역할을 강화하고, 장기이식과 수부수술  
분야 확대, 로봇수술기 도입 등 선진화된 의료 인프라 구  
축을 통해 의료경쟁력을 갖추고, 보험자 병원으로서의 위  
상을 높인다는 계획도 밝혔다.



다양한 질병 정보,  
일산병원에서  
얻으세요!

### 지역주민 위한 공개 건강강좌 개최

일산병원은 개원 16주년을 맞아 대강당에서 일상생활에  
서 쉽게 발병할 수 있는 질병을 주제로 한 지역주민 공개  
건강강좌를 진행했다. 이번 건강강좌는 기존 한 달에 1회  
진행되던 강좌를 개원 16주년을 맞이해 3회 늘려 개최한  
것이다.

지난 2월 26일 ‘손발저림’을 주제로 한 건강강좌에 이어 3  
월 4일과 11일 각각 ‘하지정맥류’와 ‘부종’을 주제로 공개  
건강강좌를 개최했다. 특히 만병의 근원인 혈액순환과 관  
련된 질병을 주제 및 질병 예방법에 대한 내용까지 세심  
하게 전달하여 강의에 참석한 지역주민으로부터 큰 호응  
을 얻었다.

앞으로도 일산병원은 다양한 주제를 바탕으로 한 지역주  
민 공개 건강강좌를 통해 지역 주민 및 환자, 보호자에게  
실질적인 도움을 줄 계획이다.



올해 로봇수술 도입 및  
의료인프라  
강화할 것

### 일간지 및 방송사 기자간담회 마련

일산병원 강중구 병원장은 “올해 장기이식과 수부(손) 이  
식을 확대 실시하고 로봇 수술기를 도입하는 등 그간 미  
흡했던 의료인프라 강화에 나서겠다”고 지난 3월 2일 개  
원 16주년 기자간담회에서 밝혔다.

또한 병원장 취임 1주년 주요 성과와 함께 올해 병원 운  
영 계획으로 ▲보험자병원으로서의 역할 강화 ▲의료서  
비스 강화 ▲노사 존중 경영 등을 추진할 것을 밝혔다.

아울러 강중구 병원장은 “우리 일산병원은 공공성과 함께  
수익도 내야하는 두 가지 과제를 안고 있어 보험자병원으  
로서의 역할 강화와 의료서비스 질 강화의 두 명제 아래  
올해도 열심히 노력할 것”이라고 덧붙였다.

이날 간담회는 일산병원 개원 16주년을 맞아 열린 것으  
로, 여의도에서 강중구 병원장, 이병욱 진료부원장, 최원  
영 기획조정실장, 이래형 원무실장, 부은희 간호실장 및  
SBS, 경향신문 등 주요 방송사 및 일간지 기자들이 참석  
한 가운데 진행됐다.

# 미래를 준비해 국민의 신뢰를 받는 일산병원이 되겠습니다.



금번 3월 3일은 국민건강보험 일산병원이 “국민보건 향상과 건강보험제도 발전에 기여한다”는 사명 하에 첫 발을 내디딘 지 16주년이 되는 뜻깊은 날입니다. 오늘의 일산병원이 있기까지 우리 병원을 사랑하고 찾아 주신 여러분과 각자의 자리에서 항상 헌신적으로 노력해 주시는 일산병원 임직원 모두의 노고에 격려와 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

우리 병원은 양질의 적정 의료서비스를 제공하고, 우리나라 건강보험제도를 발전시키기 위해 탄생했습니다. 보험자병원으로서 자체적인 연구소를 설립하여 보다 내실 있는 정책지원 기반을 마련했습니다. 또한, 신포괄지불제도, 간호·간병통합서비스 등 정부의 주요 정책 사업을 선도적으로 수행하여, 명실상부한 건강보험제도 발전의 산실이 되고자 최선의 노력을 다하고 있습니다.

뿐만 아니라, 지난해에는 공공의료기관평가에서 2년 연속 최고등급의 의료기관으로 선정되었고, 요양급여 적정성평가에서도 12개 전 부문에서 1등급을 획득하는 등 대외적으로 우리 일산병원의 우수성을 다시 한 번 입증하였습니다.

최근, 정부의 건강보험 보장성 확대와 공공기관 경영개혁으로 우리병원은 더욱 어려운 경영환경에 직면하고 있습니다. 우리는 이러한 시대적 흐름을 직시하고, 분명한 비전과 뚜렷한 목표를 가지고 이 어려움을 헤쳐 나아갈 것입니다.


지난해 저는 병원장으로 취임하면서 “일산병원을 우리나라 최고 수준의 내실 있는 병원으로 만들겠다”는 각오를 말씀드린 바 있습니다. 이와 관련하여 올해 우리 병원의 실천 사항을 몇 가지 말씀드리겠습니다.

첫째, 건강보험 모델병원으로서 임상에 기반을 둔 근거중심의 연구를 활발히 하고, 정책으로 건의하는 수준을 넘어 적극적으로 참여하여 건강보험제도뿐만 아니라 우리나라 보건의료제도 발전에 기여하겠습니다.

둘째, 우수한 의료서비스의 경쟁력을 갖추어야 하며 이를 위해서 지속적인 의료의 질 향상을 통해 환자중심의 의료서비스를 제공할 것입니다. 나아가 로봇수술기 등 첨단의료장비의 도입 및 지속적인 의료인력 교류와 협약을 통해 선진화된 의료인프라를 구축하고, 장기이식 분야를 활성화 하는 등 의료 전문성을 더욱 강화하여 의료혁신을 이루어 나아가겠습니다.

셋째, 올해는 우리 일산병원의 미래성장기반을 준비하는 도약의 시점에 있습니다. 진료공간 증축과 지속가능한 성장기반을 구축하고, 중·장기 발전 전략을 새롭게 수립하여 향후 우리병원의 미래 청사진을 마련하겠습니다.

우리 일산병원 임직원은 앞으로도 열정과 집념을 가지고 정진하여 공공의료의 중심병원, 자랑스러운 보험자병원으로서 국민 모두의 신뢰와 사랑을 받는 병원을 만들기 위해 최선을 다하겠습니다. 감사합니다. 🍀

국민건강보험 일산병원장 강 중 구 

# 보험자병원 역할 수행과 보건의료정책 사업의 선도적 역할 지속되길



국내 유일의 보험자병원인 국민건강보험 일산병원의 개원 16주년을 매우 뜻깊게 생각하며, 국민건강보험공단의 전 임직원과 함께 진심으로 축하합니다.

일산병원이 보험자병원으로서 국민의 사랑과 신뢰 속에 성장해 나갈 수 있도록 힘써 주신 강중구 병원장님을 비롯한 일산병원 가족 여러분께 깊은 감사와 격려의 말씀을 드립니다.

일산병원은 ‘공공의료의 중심’이라는 목표 아래 그간 모범적인 병원운영 모델을 제시하여 왔으며, 신포괄지불제도, 간호·간병통합서비스, 호스피스 완화의료 등 정부의 주요 보건의료 정책 사업을 선도적으로 수행해 왔습니다.

또한 이러한 공공병원으로서의 임무를 수행하면서도 9년 연속 연간 100만 명 이상의 환자를 진료함은 물론, 지난해 발표한 요양급여 적정성 평가에서 전 부문 1등급을 획득하는 등 양질의 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 운영 측면에서도 연간 총 수익의 1~2% 내외의 안정적인 재정 손익을 유지하는 등 공공병원의 패러다임을 바꾸고 있습니다.

OECD 국가 중 공공의료 비중이 최하위 수준인 우리나라 보건의료체계에서 일산병원이 공공의료 확충의 길라잡이 역할을 수행하고 있는 것입니다.

국민건강보험공단은 지난해 저출산·고령화의 위기를 대비하고 지속가능한 건강보장 실현을 위한 미래 10년의 마스터 플랜 ‘2025 뉴비전 및 미래전략’을 수립하였습니다.

올해는 ‘새로운 10년을 향한 미래전략의 실행기반 확립’을 위해 건강보험 보장성 확대, ICT를 활용한 건강보험증 개선, 대국민 맞춤형 건강증진 서비스혁신, 장기요양서비스 지원체계 강화 등 10대 핵심과제를 선

정하여 집중적으로 추진해 나가고 있습니다.

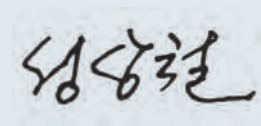
이에 보험자 병원인 일산병원의 기능과 역할이 그 어느 때보다 중요하고 막중하다고 생각합니다. 따라서 개원 16주년을 맞는 일산병원도 설립 목적과 미션을 명확히 하여 새로운 10년을 준비하는 공단과 함께 지속 성장해 나가야 할 것입니다.

일산병원 직원 여러분의 의료행위 하나하나가 국가 보건 의료서비스의 표준이 되고, 나아가 건강보험재정 건전화의 초석이 된다는 자부심과 소명의식을 가지고, ‘양질의 의료서비스 제공’과 ‘모범적 경영’으로 건강보험 표준모델로서의 역할을 다해주시길 기대합니다.

여러분들의 헌신과 노력이 곧 건강보험제도의 발전과 국민 건강 증진의 소중한 밑거름이 될 것이며, 국민의 신뢰와 사랑 속에서 더욱 성장해 나가는 병원이 될 것이라 믿습니다.

우리 공단 직원 모두가 일산병원의 든든한 지원자가 될 것을 약속드리며, 여러분들이 소신 있게 진료와 업무에 임할 수 있도록 제반 여건과 환경을 조성해 나아갈 것입니다.

아무쪼록, 개원 16년을 맞은 2016년이 일산병원의 새로운 도약을 위한 의미 있는 해가 되기를 바라며, 직원 여러분의 건승을 기원합니다. 감사합니다. 🍀

국민건강보험공단 이사장 성 상 철 

# BETTER CARE, BETTER LIFE!

2000~2003  
2004~2006  
2007~2008  
2009~2010  
2011~2013  
2014~2016

- 2000.3. 개원식
- 2000.3. 21세기 공공의료 중심병원 비전선포식
- 2004.4. 건강보험안내센터 개소
- 2004.8. '뇌혈관센터', '인공관절센터' 개소
- 2007.5. 64채널 MD CT 가동
- 2007.7. 병원 명칭 변경 '국민건강보험공단 일산병원'
- 2008.5. '담배연기 없는 깨끗한 병원 캠페인' 우수병원 선정 복지부장관 표창 수상
- 2009.4. '신포괄지불제도 시범사업' 시행
- 2009.11. '2009년 급성기 뇌졸중 적정성평가 1등급 병원' 선정(심평원)
- 2011.11. 통합의료정보시스템 오픈
- 2012.6. 다빈도 3대임 수술 1등급 병원 선정(심사평가원)
- 2014.10. 공공보건의료기관 평가 '최우수'등급 획득(보건복지부)
- 2015.10. 에티오피아 명성기독병원 MOU 체결



- 2003.8. 원가분석시스템 2단계 1차개발 완료(조정원가시스템)
- 2006.3. 공공사업지원센터 발족
- 2006.12. 제11회 소비자의 날 대통령 표창 수상, 한국국제보건의료재단(KIFHAD) 협약체결
- 2008.5. 의무기록영상관리시스템(EDMS) 운영
- 2008.12. '고위험 5대 수술 잘하는 병원 29곳'에 선정(심사평가원)
- 2010.3. 국가대표 의료기술 5개 분야 선정(보건산업진흥원)
- 2012.8. 국제진료센터(INTERNATIONAL HEALTH CARE CENTER) 개소
- 2013.5. 간호·간병통합서비스병원 시범기관 지정
- 2016.2. 의료적정성 평가 전부문(12개) 1등급 선정(심사평가원)

## 최상의 의료서비스를 위해 다시 태어나겠습니다

지난 2000년 '건강보험 모델병원'과 '공공의료 중심병원'을 목적으로 개원한 국민건강보험 일산병원이 최상의 의료서비스 제공을 위해 증축 및 리노베이션 공사를 시작했다. 공사는 증축 8,228.95㎡, 리노베이션 11,084.15㎡의 규모로, 부족한 진료 공간 확충 및 교육·연구시설을 확대하고 민간병원 기피 진료 분야 확대 등 공공병원으로서의 역할이 더욱 강화될 예정이다. 개원 이래 의료의 질 향상 및 보험자병원의 역할을 강화하기 위해 힘차게 달려온 일산병원, 증축과 함께 앞으로의 도약이 더욱 기대된다.

◀ 국민건강보험 일산병원 증축조감도

## 나에게 일산병원은 \_\_\_\_\_이다

일산병원은 부모와 자식이다

일산병원은 **친정**이다

일산병원은 평생 친구다

일산병원은 **꿈**이다

일산병원은 가족이다

일산병원은 **보육원**이다

일산병원은 내가 존재해야 하는 전부다

일산병원은 **청춘**이다

일산병원은 20대 마지막 도전지다

일산병원은 **첫** 직장이다

일산병원은 **소셜**책이다

일산병원은 **삶의 원동력**이다

일산병원은 소중한 인연의 **장(場)**이다

일산병원은 **자존감**이다

## 우리가 꿈꾸는 일산병원

국민건강보험 일산병원 개원 16주년을 축하하며, 일산병원 임직원에게 물었습니다. 우리가 생각하고, 꿈꾸는 일산병원의 모습은 무엇인지 함께 들어볼까요?

## 일산병원人으로서 자랑스러웠을 때는?

지인이 치료 후 병원과 의료진에게 **감사 인사**를 전할 때

TV에 **일산병원**이 나올 때

환자분들이나 지인들이 **일산병원**을 칭찬할 때

소신껏 진료하고 양심을 지키며 환자를 치료할 때

건강보험 **모델**병원

지금 이 순간

부모님이 주변 사람들에게 **자랑**할 때

환자가 건강한 모습으로 퇴원할 때

의료의 질 **적정성평가 1등급** 획득

## 일산병원이 국민에게 어떤 이미지였으면?

국민의 **병원**

언제든 믿고 다시 찾는 **병원**

수익에 연연하지 않고 국민 건강에 최선을 다하는 **병원**

반갑고 **친근한** 병원

가족 같은 **병원**

대한민국 **대표** 병원

우리나라 **최고**의 공공병원

정직한 **병원**

'엄지 척'하는 **자랑스러운** 병원

## 일산병원에게 바란다

양적, 질적 **성장**

병원 설립 이유에 맞는 **병원명**

**행복한** 병원

만족할 수 있는 **병원**

더 많이 소통하고 각자 맡은 바 일을 **열심히** 하는 직원

인사적체 해결 및 제2병원 **설립**

공간 확보와 직원 **충원**

## 일산병원 개원 16주년 축하 한마디!

나날이 발전하는 병원이 될 수 있도록 **보탬**이 되겠습니다

앞으로도 국민의 건강을 지키는 이정표가 되길

국민 건강 백세를 함께 책임지는 건강지킴이 역할을 충실히 하길

모두 고생 많으셨습니다! **앞으로도 함께해요!**

앞으로 더 멋진 병원으로 **성장**합시다

국내 유일의 보험자 병원이라는 가치를 잊지 말길

일산병원! 국민을 위해 **영원**할지어다~

'건강보험 모델 병원', '공공의료 중심 병원' **파이팅!**

세계적으로 **나아가는** 병원이 되기를!

앞으로의 160년을 기대하며, **힘차게** 도약합시다!

이팔청춘 일산병원, 이제 **일산병원**의 진면목을 보여주세요

지금껏 열심히 해온 것처럼 앞으로도 국민을 위해 **일**합시다

100주년, 200주년까지 모두에게 **신뢰**받고 **흥**하길!

**사랑**하고 **고맙**습니다!

일산병원 16살 생일을 **축하**해!

글.  
전한호 교수(소화기내과)  
최영은(기정의학과)  
조용석(소화기내과)  
정리.  
편집실

## 말도 많고 탈도 많은

### 소화기의 역습

우리는 좀 더 행복한 삶을 살기 위해 살아가다. 그 행복에는 개인의 다양한 기준과 목표가 존재하겠지만, 분명한 건 맛있는 음식을 먹고 시원하게 배변 활동을 하는 기본적인 욕구도 포함되어 있을 것이다. 더 행복한 삶을 살기 위해 우리는 밥을 먹고, 일을 하는데, 어찌 된 일인지 우리의 몸은 점점 더 고통을 받으며 힘겨워하고 있다. 말도 많고 탈도 많은 소화기의 역습을 이야기 해본다.

## 열불 나는 가슴, 역류성 식도염

내 속이 편안해야 세상도 편안한 법인데 시도 때도 없이 속을 끓여대는 통해 편안할 날이 없다면 역류성 식도염을 의심해보자. 게다가 치킨과 족발, 피자 등 야식을 즐기는 사람이라면 더더욱 의심해봐야 한다.

역류성 식도염은 과식이나 고지방식, 커피, 야식 등으로 인한 식습관과 음주와 흡연, 식사 후 바로 눕는 등의 생활 습관으로 인해 쉽게 발병할 수 있다.

역류성 식도염 증상 중 하나인 신물이 올라오는 것은 위산이 역류한 탓이다. 음식을 섭취하는 데 있어 식도는 매우 중요한 기관이다. 입과 위를 연결하는 근육으로 이뤄진 식도는 연동운동으로 음식을 식도 하단까지 운반한다. 이렇게 운반된 음식은 위 안으로 들어가는데, 이때 식도와 위가 연결되는 부분인 '분문'을 거친다. 분문은 음식물이 입에서 식도를 통해 내려오는 동안 기계적인 자극에 의해 팔약근이 이완돼 음식물이 위 속으로 들어올 수 있게 한다. 위에 어느 정도 음식물이 채워지면 분문은 자연스럽게 닫힌다. 이 때문에 닫힌 분문을 열고 위액이 역류하는 경우는 드물지만, 분문의 조절 기능 이상으로 분문이 완전히 닫히지 않는다면 역류 현상이 나타날 수 있다. 바로 신물이 올라오는 것이다. 그런데 위액의 역류가 반복적, 만성적으로 일어나면 강한 위산에 의해 식도에 염증이 생긴다. 이것을 역류성 식도염이라고 한다.

위산이 역류해 신물이 올라오는 것 외에 전형적인 증상은 가슴 쓰림이다. 대개 흉골 뒤쪽 가슴이 타는 듯한 흉부 작열감을 말한다. 역류한 위산이 때로는 성대 부근까지 올라와 목에 이물감을 주기도 한다. 위산이 목에 걸려있으면 목이 잘 쉬고, 기침이 잦아져 만성 기침으로 이어질 수도 있다. 그뿐만 아니라 음식이 역류해 입 냄새를 유발하기도 한다.

역류성 식도염의 치료는 역류로 인해 발생하는 불편한 증상을 효과적으로 없애고 합병증을 예방하는 것이다. 주로 위산분비를 강력히 억제하는 양성자펌프억제제를 1~2개월 복용하면 증상이 상당 부분 호전된다. 안타깝게도 역류성 식도염은 높은 재발률을 보이므로 대부분 증상이 호전된 후에도 유지요법을 시행하는 경우가 많다.

높은 재발률을 보이는 역류성 식도염은 일단 예방하는 것이 중요하다. 예방을 위해서는 생활습관이 개선되어야 한다. 비만인 경우 운동과 식이요법을 통해 체중을 줄이는 것이 좋다. 또한, 복압이 증가하면 위산이 역류할 확률이 높으므로, 딱 끼는 옷이나 복압을 증가시키는 행동은 자제하는 것이 좋다. 피해야 할 음식으로는 고지방식과 술, 커피, 카페인 함유된 차나 초콜릿, 탄산음료이다. 또한 포도나 딸기, 오렌지와 같이 신맛을 내는 과일이나 주스도 피하는 것이 좋다.



역류성 식도염  
[reflux esophagitis]

진료과  
소화기내과, 이비인후과

증상  
위산이 식도로 역류함으로써 가슴 쓰림, 가슴 답답함, 가슴 통증, 속쓰림, 신트림, 목에 이물질이 걸린 듯한 느낌, 목 쓰림, 목소리 변화 등이 발생한다.

## 시간이 없어 패스트푸드! 30대 '초고도비만' 급증



**비만**  
[obesity]

**진료과**  
가정의학과, 내분비내과, 소아청소년과, 산부인과

**증상**  
비만 자체는 대부분 증상이 없지만, 이로 인해 당뇨병 및 고지혈증이 생길 가능성이 높아지고, 심기능 장애, 관절염, 심혈관계 질환의 발병 위험이 커진다. 암석증이 생길 수 있으며 일부의 경우 암의 발생과도 연관이 있다.

## 노인 '소화성궤양'이 늘고 있다

세계가 뚱뚱해지고 있다. 오래전 듬직한 체형은 부의 상징으로도 여겨졌으나, 이제 뚱뚱한 몸은 더는 자랑거리가 아니다. 세계인구의 4분의 1이 비만이라는 보고가 있을 정도이며, 더불어 당뇨, 고혈압 등 비만과 관련된 질병이 빠르게 증가함에 따라 비만 자체가 질병으로 분류되고 있다.

더 안타까운 사실은 고도비만을 1, 2위 연령층이 최근 10년 사이 60~50대에서 30~20대로 젊어진 것으로 나타난 것이다. 건강보험공단은 2002~2013년 국민건강정보 데이터베이스를 분석한 결과 2013년 고도비만(체질량지수 30kg/m<sup>2</sup> 이상) 비율은 4.2%로 2002년(2.6%)에 비해 1.6배로 증가했다고 밝혔다. 특히 지난 2013년 기준 30대 남성의 고도비만율은 6.7%로 나타나 모든 성별·연령대 중 가장 높았다. 20대 남성의 고도비만율도 6.0%로 높은 편이었다. 30대 여성의 고도비만율은 2002년에 1.3%였으나, 11년이 지난 2013년에는 3.0%로 높아져 11년 만에 약 3배로 증가한 것으로 나타났다. 20대 여성의 고도비만율도 같은 기간 2.3배로 증가해 높은 수준을 보였다.

고도비만 환자들 대부분은 식사 횟수, 시간이 일정하지 않은 불규칙한 식습관을 갖고 있으며, 식사 속도가 빠른 편이다. 폭식과 야식의 경향이 있고, 음주량이 많을수록, 가공식품, 패스트푸드, 육류, 탄산음료, 튀긴 음식 섭취가 빈번할수록 고도비만의 위험이 커진다. 국내 고도비만환자들은 외국과 달리 탄수화물(밥, 면, 빵) 위주의 식사를 하는 비율도 높은 편이다. 탄산음료 같은 가당 음료는 포만감이 높아지지 않고 여분의 에너지 섭취가 증가하여 결국 체중증가를 일으킨다.

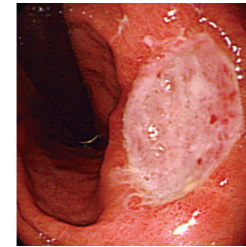
20~30대 청년층의 고도비만율이 갑작스레 높아진 것은 10~20대의 고열량 음식 섭취, 과중한 학업과 컴퓨터사용 시간의 증가로 인한 운동부족 등 생활습관으로 비만이 유발되어 취업이 어려운 현실에서의 스트레스, 취업 후 잦은 야근, 회식 문화 등으로 인해 30대에서 높은 고도비만율을 보이는 것으로 생각된다.

비만을 예방하기 위해서는 무엇보다 식습관 관리가 필요하다. 하루 세끼 규칙적인 식사와 내 몸에 맞는 적절한 열량 섭취, 필요한 영양소가 골고루 포함된 균형식이 중요하다. 무엇보다 패스트 푸드, 술 등은 피하면 피할수록 내 몸이 건강해진다는 사실을 기억하자.

위궤양, 소화성궤양, 십이지장궤양과 같은 '소화성궤양'이 젊은 층에서는 줄어들고 있는 반면, 70대 이상 노인 인구에서는 여전히 증가하고 있는 것으로 나타났다.

소화성궤양의 위험을 증가시키는 요인에는 음주, 흡연, 식습관, 스트레스, 약물 및 만성 질환 등이 있으며, 가장 흔한 원인은 헬리코박터균(Helicobacter pylori) 감염과 비스테로이드소염제(NSAID) 또는 아스피린의 복용이라고 알려져 있다.

젊은 층보다 노인 소화성궤양의 증가가 두드러지는 이유가 바로 여기에 있다. 노인의 경우 점막을 보호하는 물질 생성이 저하되며, 점막이 외부의 손상에 취약해진다.



**소화성궤양**  
[peptic ulcer]

**진료과**  
소화기내과, 소아청소년과, 가정의학과

**증상**  
위궤양, 위염, 십이지장 궤양, 역류성 식도염 등 많은 질환에서 복통이나 심와부(명치) 통증이 나타난다.

## 대장 용종, 예방이 중요해



**대장용종**  
[colon polyp]

**진료과**  
소화기내과, 소아청소년과, 외과

**증상**  
용종이 큰 경우에는 대변에 피가 묻어 나오거나 혈변을 보이는 경우가 있고, 끈적끈적한 점액변(하얀색의 점액질이 묻어 나오는 경우)을 보는 경우도 있다. 매우 드물게는 용종이 커서 장을 막거나 변비, 설사, 복통을 유발하기도 한다.

이러한 변화들과 함께 인구 고령화로 노인층에서 아스피린이나 비스테로이드 소염제를 복용하는 경우가 많아져 소화성궤양이 더 쉽게 발생할 수 있다.

소화성궤양은 증상이 없는 경우부터 상복부 불쾌감, 상복부 통증, 속 쓰림, 더부룩함, 식욕부진과 같은 증상이 나타날 수 있으며, 출혈, 천공과 같은 합병증으로도 이어질 수 있다. 다양한 증상을 보이는 만큼 증상만으로 소화성궤양을 진단하는 것이 어려우며, 대부분 상부 위장관 내시경검사를 통해 진단한다.

소화성궤양을 치료하기 위해서는 위산이나 펩신 등의 공격인자를 감소시키는 약제와 방어인자를 증가시키는 약제로 나눌 수 있다. 공격인자 억제제로는 프로톤펌프 억제제(Proton Pump Inhibitor) 등의 위산 분비 억제제가 있으며, 방어인자 증강제로는 수크랄파트(sucralfate), 미소프로스톨(misoprostol) 등의 약물이 있다. 한편 소화성궤양은 헬리코박터균과 연관성이 있기 때문에 헬리코박터균 제균치료는 헬리코박터균감염이 증명된 소화성궤양의 치료와 재발방지를 위한 기본적인 치료법이다. 위산 분비를 촉진하는 생활요인은 담배와 스트레스다. 따라서 소화성궤양을 예방 및 치료하기 위해서는 금주와 금연을 해야 하며, 충분한 휴식과 수면, 스트레스를 받지 않도록 노력하는 것이 중요하다.

비스테로이드소염제가 재발의 원인인 경우 가능하다면 비스테로이드소염제 사용을 중지해야 한다. 부득이하게 사용해야 하는 경우 비스테로이드소염제 대신 COX-2 저해제를 추천한다. 비스테로이드소염제 사용이 불가피할 경우 프로톤펌프 억제제(Proton Pump Inhibitor) 또는 H2수용체 차단제 등을 사용하여 소화성궤양 발생을 예방해야 한다.

장은 매일 먹고 마시는 음식을 운반해 신체 각 부분에 사용될 수 있는 에너지로 가공해 소화, 흡수하는 기능을 한다. 또한, 배변 활동을 통해 노폐물을 배출시키는 등 외부에서 침입한 유해 세균을 퇴치하고 각종 질병에 대항할 수 있는 면역력을 가지고 있다. 이토록 중요한 장의 트러블이 최근 더욱 심각해지고 있다. 변비는 물론 버스만 타면 배가 아프다든지, 항상 배가 더부룩하다든지 하는 과민성 대장증후군도 문제다. 이에 더해 대장암의 원인이 되는 대장 용종 또한 문제다. 대장에 발생하는 용종은 식생활에 큰 영향을 받는다. 지방 섭취, 과음, 과체중, 흡연 등이 대장 용종 발생률을 높이는 원인이 되며, 반대로 식이섬유, 야채, 탄수화물, 칼슘, 엽산, 비타민D의 섭취는 대장 용종의 발생을 감소시킨다.

최근 고령화와 식생활 습관의 서구화로 육류 섭취가 증가하면서 대장 용종의 발생이 점점 증가하고 있다.

대장 용종을 예방하기 위해서는 소고기, 돼지고기 등의 붉은 육류 섭취를 줄이고 야채와 섬유질 섭취를 늘리는 것이 좋으며, 대장 용종 발생이 급격히 증가하는 45세 이후에는 정기적인 대장내시경검사를 받는 것이 중요하다. 🏠



글.  
왕보영  
사진.  
이서연(아자스튜디오)

## 참다가 더 큰 화를 불러오는 전립선 질환

매년 100만 명 정도의 남성들이 전립선 질환으로 고생하고 있다.

그중 전립선 질환의 대표주자는 전립선비대증이다.

전립선염과 전립선암의 발병률도 크게 늘었지만 전립선비대증에 비할 수 없다.

대한비뇨기학회 자료에 의하면 전립선 질환은 40대 남성의 50%, 50대의 75%, 60대 이상은 75%가

전립선비대증을 경험하거나 앓고 있는 것으로 나타났다.



### 국민건강보험 일산병원 비뇨기과

준비된 전문의를 비롯하여 세브란스 병원과의 지속적인 교류를 통해 최신 의학기술과 기구를 갖추으로써 각종 비뇨기과 질환에 있어 최선의 결과를 얻을 수 있도록 노력하고 있다. 특히 올해 하반기부터는 로봇수술이 도입되어 각종 비뇨기암 수술에 획기적인 발전이 있을 것으로 기대되고 있다.

### 남성들의 말 못할 고민 전립선 질환

전립선비대증은 중년 이후의 남성에게 발생하는 가장 흔한 질환 중 하나이다. 전립선은 내분비선의 일종으로 내선과 외선의 구분이 있다. 외형의 크기를 의미하는 외선이 성장을 멈추는 시기에 이르르면 내선 또한 성장을 멈춰야 하는데, 내선만 비정상적으로 커져서 전립선 내부를 채우고 전립선의 정상적 기능을 방해하는 현상이 전립선비대증이다. 증상으로는 빈뇨, 잔뇨감 외에도 소변을 참기 어려운 요절박, 자는 동안 소변을 보기 위해 깨는 야간뇨 등이 있다.

일명 '평민의 암'이라고 불리는 전립선암 증상은 전립선비대증과 비슷한 배뇨증상이 나타나며, 빠르게 전이가 있을 경우 허리, 골반, 갈비뼈 등에 통증이 있을 수 있다. 전립선암의 경우 암세포가 온몸으로 퍼질 때까지도 자각 증상이 없는 경우가 많다.

전립선염은 중년뿐만 아니라 20~30대에도 높은 발병률을 보인다. 급성과 만성으로 나눌 수 있는데, 급성전립선염의 경우 갑자기 소변이 나오지 않으면서 회음부가 빠근하고 전신적 발열이 있을 수 있다. 급성전립선염은 심한 경우 패혈증으로까지 진행될 수 있으며, 생명이 위독해질 수 있으므로 빠른 치료가 필수적이다. 만성전립선염은 배뇨 시 통증, 회음부와 아래배 불편감, 고환 쪽으로 뻗치는 통증이 있을 수 있다.

최근 전립선 질환의 발병률이 급격히 증가하는 데에는 평균 수명이 길어짐에 따라 고령화 사회로 접어들면서 자연적인 현상과 대사증후군을 이유로 들 수 있다. 비만, 당뇨,

고혈압, 이상지질혈증 등 세 가지 이상을 가지고 있는 사람을 대사증후군이라고 하는데, 이들의 경우 하부요로증상의 발생 위험이 80% 증가할 정도로 나쁜 영향을 미친다. 또한 서구화된 식습관, 즉 동물성 지방의 과다한 섭취로 인해 전립선암의 위험이 높아질 수 있다는 연구 결과도 있으며, 실제로 서구화된 식습관이 정착되면서 전립선암 환자들이 많아지고 있다.

### '나이 먹어 어쩔 수 없는 것'은 없다

전립선 질환은 노화로 인한 자연적인 질환임에는 분명하다. 비뇨기과 김영식 교수는 "나이 먹어 어쩔 수 없지"라고 배뇨장애를 쉽게 생각하는 것은 오히려 병을 키우는 것이라고 말한다. 실제로 전립선 질환의 경우 초기에 진단과 치료가 진행되지 않고 방치될 경우 배뇨장애뿐만 아니라 방광과 신장에 2차적인 합병증까지 초래될 수 있기 때문이다. 이러한 합병증이 발생할 경우, 치료를 하더라도 정상적인 기능을 회복하는 것은 매우 어렵다. 따라서 조금이라도 배뇨장애가 있을 시 비뇨기과 전문의와 상담을 통해 진단에 따른 적절한 치료를 받는 것이 건강이나 경제적인 면에서 모두 이득이 된다.

전립선 질환을 예방하기 위해서는 올바른 식습관과 생활습관이 필요하다. 일주일에 꾸준히 3~5회 운동을 한 경우 약 50% 정도 전립선비대증 위험이 감소하며, 전혀 운동을 하지 않는 사람의 경우 위험도가 2배 증가했다는 연구결과가 있다. 식습관의 경우 고칼로리 음식을 피하고 자극적이지 않은 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요하다.

**국제 전립선 증상점수표(IPSS)**  
최근 한 달간 소변을 어떻게 보았는지 해당사항에 표기하여 주십시오

	전혀 없음	5회 중 1회	5회 중 1~2회	5회 중 2~3회	5회 중 3~4회	4회 이상
1. 배뇨 후 시원치 않고 소변이 남아 있는 느낌이 어느 정도 있었나요?	0	1	2	3	4	5
2. 배뇨 후 2시간이 채 지나기 전에 또 소변을 보는 경우가 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4	5
3. 배뇨 중 소변줄기가 끊어졌다가 다시 힘을 주면 나오는 경우가 몇 차례나 있었나요?	0	1	2	3	4	5
4. 소변이 어려울 때 참기가 힘든 경우가 몇 차례나 있었나요?	0	1	2	3	4	5
5. 배뇨 시 소변줄기가 약하다고 느낀 경우가 얼마나 자주 있었나요?	0	1	2	3	4	5
6. 소변을 볼 때 금방 나오지 않고 힘을 주어야 하는 경우가 얼마나 자주 있었나요?	없음	1회	2회	3회	4회	5회
7. 취침 중에 소변을 보기 위해 하루 밤에 몇 차례나 일어나십니까?	0	1	2	3	4	5

점수  
총 증상 점수 =

**0점**  
증상이 없음

**1~7점**  
증상이 경미함

**8~19점**  
중증도 증상 있음

**20~23점**  
심한 증상 있음

\* 중증도 증상이면 비뇨기과 진료를 권장하며, 심한 증상일 경우 신속한 비뇨기과 치료가 필요하다.

글  
유지형 교수(소아청소년과)  
김영택 교수(치과)  
박영민 교수(정신외과)  
원선영 교수(소화기내과)

## ‘잘게 부수고 쏘옥 흡수하고’ 소화기관 궁금증

### 엄마 손은 약손, 정말 효과가 있나요?



유지형 교수

누구나 한 번쯤 어린 시절에 엄마 손의 약효를 경험해본 적이 있을 겁니다. 효과가 빠르고 좋은 상비약이 있음에도 불구하고 배가 아프다고 칭얼대는 아이에게 엄마는 손바닥을 아이 배에 굴리면서 ‘엄마 손은 약손’이라고 노래를 부르며 달랠니다. 흔히 아이들이 배가 아픈 이유는 찬 음식을 많이 먹어서 인 경우가 많습니다. 배가 차가워진 상태에서는 소화기의 기능이 저하됩니다. 차가워진 아이의 배에 엄마의 사랑스러운 손길이 닿아 따뜻한 온기가 전해지면, 차가웠던 아이의 배가 따뜻해지면서 배앓이가 좋아지는 것입니다. 또한 배를 쓰다듬어 주면 내장기관이 자극되어 장운동이 활발해 지고 장내의 가스가 끌고루 퍼지면서 배앓이가 사라지게 됩니다. 엄마 손의 약효는 ‘사랑확인 이론’으로도 설명됩니다. 쓰다듬는 행위에서 느껴지는 사랑을 확인할 수 있기 때문입니다. 기침이나 감기, 두통, 복통 등은 대개 ‘사랑확인’을 유도하는 흔한 질병들입니다. 이들 증상은 의사, 간호사, 약사, 가족 및 친구들의 보살핌 행위를 이끌어 냅니다. 그래서 환자에게 주위 사람들의 우호적인 동정심과 보살핌이 전해지면 대개 이것으로 병이 낫는 것입니다. 그중에서도 아이들에게 가장 가까운 사람인 어머니의 따뜻한 손길은 가장 효과가 있는 ‘사랑확인’의 도구가 아닐까요?

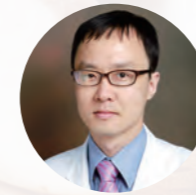
### 침이 부족하면 충치와 잇몸병이 걸린다고요?



김영택 교수

네, 입안에 침이 부족하면 충치와 잇몸병에 걸리기 쉽다는 이야기는 사실입니다. 타액은 구강 내에서 여러 가지 역할을 합니다. 여러 항체와 단백질 분해효소 등으로 박테리아를 파괴하고 활동을 방지함으로써 몸을 보호하고, 아밀라아제와 같은 소화효소로 소화를 도와줍니다. 또한, 음식을 섭취함에 있어서 윤활 작용으로 침과 섞여 더욱더 부드럽게 씹히고 삼킬 수 있도록 돕습니다. 충치와 잇몸병이 생기는 것을 방지하는 방법은 위의 침의 역할을 통해서 설명될 수 있습니다. 타액은 치아 사이에 머물러 있는 음식물 잔사를 쉽게 닦아내는 역할을 하며, 세균의 항균 작용으로 충치를 일으키는 세균의 활발한 활동도 막을 수 있습니다. 잇몸병도 마찬가지로 타액의 윤활 작용을 통해 잇몸병의 원인이 되는 치태 혹은 치석의 형성 자체를 둔화시키고, 잇몸병을 일으키는 세균의 활동도 감소시킵니다. 쇼그렌 신드롬 등으로 인해서 구강건조증이 생기거나, 방사선 치료 등으로 인해서 침샘이 파괴되어 구강건조증 등이 생긴 경우에 구강 내 전반적인 충치가 생기고 잇몸병이 생기는 것을 쉽게 볼 수 있습니다. 따라서, 타액이 줄어든 경우에는 올바른 칫솔질과 자주 스케일링을 해서 구강 내를 깨끗하게 해야 하고, 불편감이 느껴질 정도라면, 인공타액이나 타액 분비를 촉진시켜주는 약을 처방받는 것이 좋습니다.

### 나이 들수록 떨어지는 입맛, 입맛도 늙나요?



박영민 교수

우리 몸에서 음식의 소화를 담당하는 소화기장기들도 노인이 되면 위축되고 기능이 저하됩니다. 다만, 다행히 다른 장기들에 비해서는 소화효소나 호르몬의 분비가 급격히 줄어드는 일은 적지만, 노화로 인해 입맛이 줄어드는 현상, 즉 생리적 식욕부진이 존재하는 것으로 알려졌습니다. 이러한 생리적 식욕부진에는 몇 가지 원인들이 있습니다. 먼저 미각과 후각이 둔해지기 때문입니다. 혀에서 맛을 감지하는 세포의 능력이 떨어지는 것인데요, 나이가 들수록 음식 맛이 짜지는 것도 같은 이유에서입니다. 게다가 먹는 약이 많아지고, 구강위생상태가 나빠지면 이는 더욱 심해집니다. 둘째로, 위장관 기능의 변화입니다. 나이가 들면, 위배출 시간이 길어지고, 음식물이 빠른 시간 안에 위의 끝부분으로 이동해서 포만감이 증가하여 식욕이 떨어질 수 있습니다. 셋째로, 우리 몸에서 나오는 호르몬의 변화입니다. 나이가 들면, 식욕을 증가시키는 호르몬들은 대체적으로 감소하고 식욕을 감소시키는 호르몬들은 대체적으로 증가하는 경향을 보입니다. 다만 노인에게서 나타나는 식욕부진은 다양한 질환의 증상일 수 있으므로, 발열, 의식변화, 체중감소 등이 동반되는 경우 전문이의 진료가 필요 합니다.

### 장에 좋은 유산균, 그 효능을 알고 싶어요!



원선영 교수

유산균은 살아 있는 미생물인 프로바이오틱스(probiotics)중 대표적인 균주로, 인체에 적당량이 투입되었을 때 건강하고 이로온 효과를 나타냅니다. 급성 설사 질환의 경우 유산균을 복용하면 설사의 기간과 횟수를 줄일 수 있습니다. 항생제 사용과 관련된 설사의 경우에서도 예방에 효과가 있으며, 치료에 도움이 된다는 연구가 많이 있습니다. 이는 일부 유산균제제가 장내 세균총의 정상화와 점막 및 신체 면역기능 향상에 도움이 되기 때문으로 생각됩니다. 또한 과민성 대장 증후군을 겪고 있는 경우 유산균을 복용하면 복통, 복부 팽만감, 헛배부름 등에 도움이 될 수 있습니다. 우리나라에서는 흔하지는 않지만 유당 흡수 장애 경우에도 인체에 부족한 β-galactosidase가 유산균 내에 존재하며 장내 세균총의 변화를 일으켜 도움을 주며 유당 흡수를 자체를 증가시키지는 못하나 대장 내에 흡수되지 못한 유당에 의한 증상을 호전시키는 것으로 알려져 있습니다. 이 외에도 변비의 경우 장내 세균총을 변화시켜서 장관 이동시간을 단축시켜 배변 횟수를 증가시키며, 그 외 크론병이나 궤양성 대장염과 같은 질환에서도 일부 도움이 된다는 연구들이 있습니다.



## 건강을 챙겨먹자

봄과 함께  
입맛을 깨우다,

### 딸기

보기만 해도 침이 고이는 새빨간 딸기. 탐스럽게 익은 딸기를 한입 베어 물자 봄이 입안에 퍼진다. 딸기에 함유된 안토시아닌 성분은 눈을 안정시켜주며 눈의 피로 회복에도 효과가 있다. 또한 잇몸 건강에도 좋다. 특히 딸기의 비타민C와 유기산이 내는 신맛은 떨어진 식욕을 증진시키는 효과가 있으며 현대인의 고질병인 스트레스를 해소하는 기능도 있다. 이 외에도 섬유질 성분이 콜레스테롤을 낮추고 소화 기능을 촉진하며 음식 찌꺼기가 장에 머물지 못하도록 한다. 딸기를 고를 때에는 꼭지가 마르지 않고 진한 푸른색을 띄며, 꼭지 부분까지 잘 익었는지 확인한다. 딸기는 습도에 약해 밀봉하여 보관할 경우 물러지거나 곰팡이가 생기기 쉬우므로 종이상자에 담아 보관하는 것이 좋다.



봄 바다를  
오롯이 담은

### 멍게

봄 바다에 멍게 꽃이 피었다. 멍게의 첫 맛은 씹씹하지만 이내 달콤한 맛이 입안 가득 퍼진다. 멍게는 우렁쟁이의 경사도 사투리였으나 표준어인 우렁쟁이보다 널리 쓰이는 바람에 한글표기법 개정 때 복수 표준어로 인정받았다. 멍게는 깊은 바다에서 3~4년 정도 자란 것이 맛과 향이 가장 좋으며, 지방 함량이 낮고 성인병 예방에 도움이 된다. 또한 체내 인슐린과 유사한 작용을 하는 바나디움이란 성분이 있어 당뇨병 환자에게 좋으며, 근육이나 지방세포에서 당원과 지방 합성에 기여하고 포도당 섭취나 산화 증가를 도우며 지방분해 효과가 있다. 이런 특성 덕분에 멍게를 먹으면 신진대사가 원활해진다.



몸속에 쌓인  
독소를 배출하다

### 미나리

〈동의보감〉에 따르면 미나리는 갈증을 풀어주고 머리를 맑게 해주며, 대소장(大小腸)을 잘 통하게 한다고 기록되어 있다. 미나리는 섬유질이 풍부하기 때문에 식물성 섬유가 창자의 내벽을 자극하여 장의 운동을 촉진시킨다. 이 때문에 변비에 좋고 칼로리가 거의 없어 다이어트 식품으로도 좋다. 또한 해독과 중금속 배출에 탁월한 미나리는 황사가 불어오는 봄철에 먹으면 제격이다. 미세먼지만 아니라 음식과 함께 들어온 중금속 등을 흡수하여 체외로 쉽게 내보낼 수 있도록 도와준다.



작지만  
탄력 넘치는

### 주꾸미

겨울 동안 찬 바닷물을 피해 깊은 바다에서 사는 주꾸미는 날씨가 풀리면서 연안으로 나오는데, 봄이 되면 살이 한껏 오른다. 산란기를 앞두고 알이 짝 차오른 제철 맛은 주꾸미는 어느 계절보다 쫄깃하고 통통하며, 고소한 향미를 낸다. 칼로리가 낮으면서 우리 몸에 꼭 필요한 필수 아미노산이 풍부해 다이어트에 좋은 웰빙 해산물로 꼽히는 주꾸미. 특히 '피로 회복제'라 불리는 타우린도 풍부하며, 철분이 많아 빈혈에 좋다. 주꾸미를 건강하고 맛있게 먹으려면 짧은 시간에 조리해야 한다. 조금만 열을 가해도 금방 으스러지고 딱딱해지기 때문이다. 데칠 경우 몸통이 붉은색으로 변하기 시작하면 불을 끄고, 볶음요리를 할 경우 재빨리 볶아야 주꾸미의 수분이 빠지지 않는다. 또한 주꾸미는 돼지고기와 음식궁합이 좋다. 돼지고기는 지방과 콜레스테롤 수치가 높은 반면 주꾸미는 체내 콜레스테롤 수치를 내려주는 타우린이 다량 함유되어 돼지고기의 단점을 보완해준다. 주꾸미를 고를 때에는 자회색이 선명하고 윤기가 나는 것, 눈과 눈 사이에 있는 금색 동그라미 무늬가 선명하고 속살이 말간 우윳빛을 띄며, 만졌을 때 탄력 있는지를 확인하도록 한다.

글·사진  
재활치료팀

# 일산병원 재활치료팀은

## 지팡이도 걸게 한다



보행은 대개 인간이 태어나면 1년이 지나 자연스럽게 수행하는 하나의 이동 수단에 불과하다. 하지만 재활치료를 받는 환자에게 보행은 최선의 노력을 통해 이뤄내고 싶은 꿈이며, 어떤 환자에게는 이를 수 없는 꿈이기도 하다. 당연히 여기는 '걷기'를 꿈에서나 이를 수밖에 없는 이들에게 현대 과학 기술의 발달은 그 꿈에 한 걸음 더 가까이 갈 수 있는 보행재활로봇을 가져다주었다.



현재 국내의 임상에서 사용 중인 보행재활로봇의 종류는 'Exoskeletal robot'과 'End effector robot'이 있으며, 아직 국내 임상에 도입되지 않은 '웨어러블' 보행재활로봇도 있다.

일산병원은 보행재활로봇 도입을 위해 지난해 수많은 병원들과 경쟁을 했고, 이에 '2015년 재활로봇보급사업' 활용기관을 선정되어 2015년 9월 9일 'End effector robot'이 일산병원에 도입되었다.

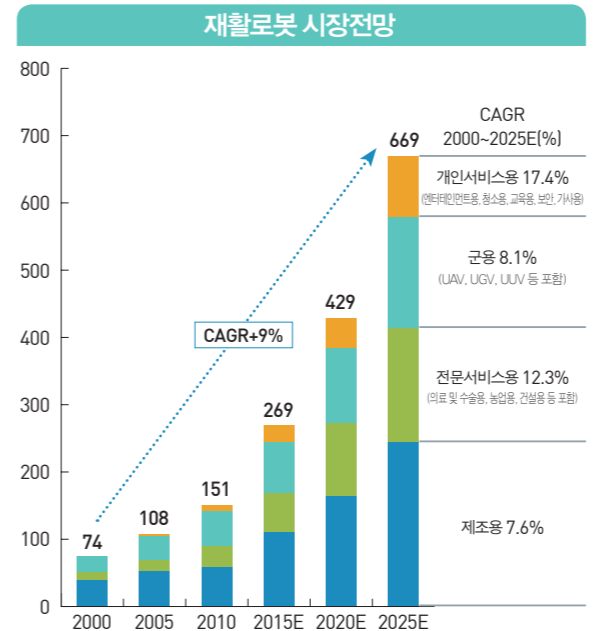
현재 국내 많은 병원에 도입된 보행재활로봇인 'Exoskeletal robot'은 환자에게 착용하는 평균 시간이 약 40분 정도 소요되고 평지 보행 모드만 제공되는 단점이 있다. 이에 반해 이번에 도입된 'End effector robot'은 착용 시간이 5분 이하로 빠르며, 평지 보행뿐만 아니라 계단을 오르내리는 다양한 모드가 가능해 보다 빠른 환자의 재활을 도울 수 있다.

보행재활로봇 도입 이전에도 일산병원의 재활치료는 여러 인터넷 카페와 커뮤니티에서 '꼭 한번은 가서 치료받아야 할 병원'으로 알려질 만큼 환자에게 높은 만족도를 보였다. 이런 상황에서 보행재활로봇 도입으로 일산병원은 재활치료의 질적 향상과 치료 만족도를 한층 더 끌어올릴 수 있을 것으로 기대하고 있다.

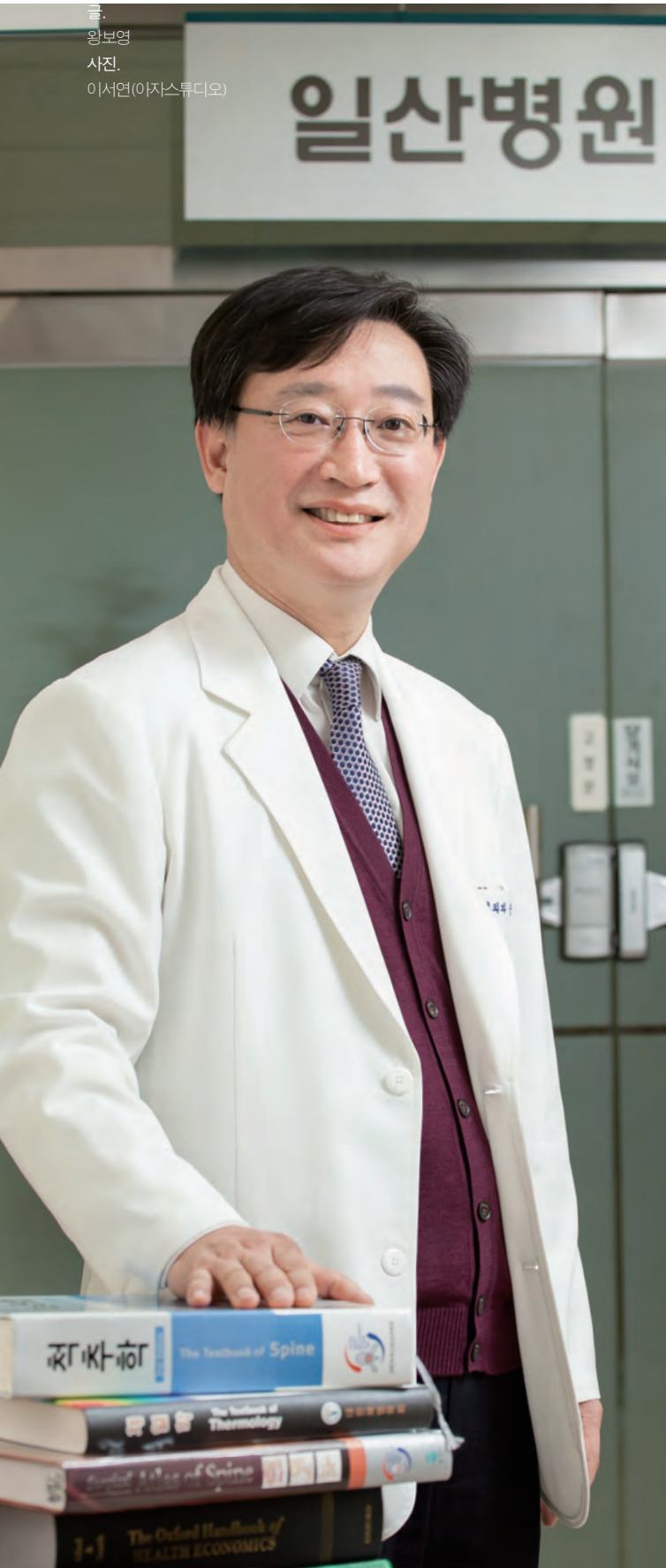


이용 환자 수 또한 재활로봇 도입 초기에는 6명에 불과했지만, 2월 한 달에만 23명으로 약 4배 증가했으며, 누적 환자 수는 약 100명, 누적 치료 시간은 약 200시간에 달했다. 로봇재활치료 대상 환자군도 뇌졸중, 척수손상 환자에서 현재는 뇌성마비, 근육병, 파킨슨 환자 군으로 확대 적용하고 있다. 또한 치료대기 환자 수가 지속적으로 증가하고 있어 '2015년 재활로봇보급사업' 활용기관 중 가장 안정적인 운영을 하고 있다.

현재 재활로봇의 활용이 보행재활로봇뿐만 아니라 상지 재활로봇, 식사보조로봇, 독서보조로봇 등으로 확대되고 있다. 반면 일산병원의 재활로봇 도입은 타 의료기관에 비해 시작 단계이다. 하지만 일산병원 재활치료팀은 이전부터 축적해온 재활치료에 대한 노하우와 국민건강보험공단과의 긴밀한 협조 등을 통해 지속적인 재활로봇의 활용, 이를 통한 연구 활동, 재활로봇 활용 가이드라인 제공 등 재활로봇 활용에 대한 기준과 원칙을 마련함은 물론, 국내 재활로봇분야에서 중추적인 역할을 해낼 것으로 기대된다.



자료: The Rise of Robotics, Boston Consulting Group, 2014. (단위: 억 달러)



# 국민 척추 건강의 ‘안녕’을 위하여

## 신경외과 장호열 교수

2014년 우리나라 국민 4명 중 1명은 척추 질환으로 진료를 받았으며, 2015년에는 입원 환자 1위 질병이 척추 질병으로 나타났다. 척추 질환은 현대인의 생활에 큰 영향을 끼치는 대표적인 생활 질병으로 꼽힌다. 급격히 늘어나는 척추 질환, 건강한 치료를 위해 더 분주한 날을 보내고 있는 신경외과 장호열 교수를 만났다.

### 첫 진찰, 환자를 더 세심하고 자세히 봐야한다

척추 질환의 가장 큰 문제는 일상생활에 지장을 주는 통증이다. 허리나 목, 어깨 등에 통증이 오고 이 통증 때문에 자세가 흐트러진다. 잘못된 자세를 계속 유지하다 보면 질환은 더 나빠지고 통증은 더 심해진다. 당장 생명이야 지장은 없지만 내 행동을 제한함으로써 삶의 질이 급격히 떨어질 수 있다. 그래서 척추 질환은 첫 발병 시, 첫 진찰 시 더 세심하고 자세히 봐야한다.

“허리가 아파요. 하면 엑스레이 찍어봅시다. 하는 경우가 많아요. 그런데 사실 엑스레이나 CT, MRI와 같은 첨단 장비로도 부족할 때가 많아요. 의사는 환자의 병을 치료해주는 것도 중요하지만, 환자의 이야기도 잘 들어줄 줄 알아야 해요. 환자가 말하는 증상 등을 귀담아 듣고 그 후에 증상을 토대로 의학적 검사, 신경학적 검사를 철저히 진행하는 거죠.”

### 척추, 수술이 답이다? 아니다?

가장 흔하게 발견되는 생활 질병. 그만큼 다양한 치료법이 존재한다. 때문에 척추 질환 환자들은 고민에 빠지기 마련이다. ‘내게 꼭 맞는 치료법은 뭘까?’ ‘수술을 해야 하는 건가?’ 이에 대해 장호열 교수는 “모두 수술해야 하는 것도 그렇다고 수술 안 해도 되는 것도 아니다”라고 답한다.

일단 척추 질환으로 통증을 호소하는 이들은 대부분 비수술 치료, 즉 안정을 취하고 약물과 물리치료, 통증 차단술, 신경성형술 등의 보존적 치료를 통해 통증을 개선할 수 있다. 그러나 이러한 치료로도 6주 이상 효과가 없을 경우 수술을 고려할 수도 있다.

반대로 소대변을 볼 수 없을 정도로 근력 마비가 심하게 오는 경우나 요추 1~2번에서 시작되는 척추 신경 말단 부분의 요추 추간판 탈출증, 척추관협착증 등의 마미총증 후군(마미증후군)은 응급수술을 요하는 대표적 척추 질환이다. 이 경우 치료가 늦어지면 양측 하지 통증, 마비, 방광 기능 조절장애 등의 후유증을 겪게 된다.

“척추 질환은 ‘수술을 하면 안 된다’라는 인식이 강한 편이에요. 무조건 수술을 권하는 것도 잘못이지만, 그러한 편견 때문에 무조건 버티는 것도 능사는 아니죠. 케이스 별로 다양하기 때문에 전문가의 상담을 받는 것이 좋습니다.”



### 끊임없는 연구와 공부, 환자를 위해 내가 할 수 있는 일

장호열 교수는 추간판 탈출증, 척추관 협착증과 같은 퇴행성 척추 질환, 척수 종양, 척수체 종양, 척추 종양, 전이성 종양 등의 수술, 척수공동증, 척추측만증과 같은 척추 및 척수 기형의 외래 진료를 맡고 있다.

뿐만 아니라 척추 질환의 효과적인 치료를 위해 끊임 없는 연구와 공부를 하고 있다. 그 노력의 결실은 다수의 논문과 척추 보조 기구에 대한 특허가 증명해 주고 있다. 그가 따낸 특허만 해도 5개, 그 중 3개는 한국 식약청 등록 및 의료보험에 등재되어 이미 상용화되고 있다. 국내 척추학의 교과서라 불리는 <척추학> 1판 및 2판도 그가 편찬위원장을 맡아 지휘했다.

“150여 명의 교수가 함께 참여한 한글로 쓰여진 척추 교과서인 셈이죠. 빠른 고령화 사회로 진입하면서 척추 질환도 급격히 증가되고 있어요. 그래서 척추 질환에 대한 올바른 정보를 알리고자 편찬하게 된 거예요.”

여기서 끝이 아니다. 척추학의 해외판인 <Surgical Atlas of Spine>은 국내외 신경외과, 재활의학과, 정형외과, 한의사까지 많은 이들에게 척추 질환 정보 및 수술 방법 등을 안내하고 있다. 이 외에도 국가참조표준 한국인 체열 데이터 센터를 승인받아 올해부터 본격적인 데이터 구축에 들어간다. 한국인의 표면 온도를 재어 참조 표준을 만드는 것인데, 이 표준이 완성되면 에볼라나 메르스 등의 전염병이 일 때도 빠르게 온도 측정을 통해 질병의심환자를 선별할 수 있으며, 나아가 원격진료에도 큰 도움이 될 것으로 기대되고 있다.

이 외에도 다수의 교과서 집필과 일산병원 연구소장으로써 의료보험 정책 실효성 분석, 질환 분석, 기초임상 연구 지원 등 그의 하루는 24시간으로도 벅차 보인다. 그럼에도 그가 이렇게 동분서주하는 것은 오롯이 국민 척추 건강의 ‘안녕’을 위한 것임을 알기에 그의 열정이 더욱 빛난다.

글.  
왕보영  
사진.  
이서연(이자스튜디오)

# 유전자 검사, 어디까지 해봤니?



## 진단검사의학과 유종하 교수

지난 2013년 안젤리나 졸리와 함께 세상을 떠들썩하게 한 유전자가 있다. 유전성 유방암 및 난소암의 원인 유전자인 브라카 유전자(BRCA)이다. 안젤리나 졸리는 어머니와 이모를 각각 난소암과 유방암으로 잃은 후 자신의 유전자 검사를 통해 유방암 발병률이 87%, 난소암 발병률이 50%에 육박한 사실을 알고 그 예방조치로 유방절제 및 재건 수술을 받았다. 이 모든 것이 가능했던 것은 바로 유전자 검사 덕분이다. 유전자 검사의 모든 것, 그 궁금증을 해결하기 위해 진단검사의학과 유종하 교수를 찾았다.

## 질병에 대한 검사는 진단검사의학과로부터

일산병원 진단검사의학과에서는 인체에 유래하는 각종 검체에 대해 적절한 검사를 시행하고 판독함으로써 질병 진단이나 치료효과 판정 등에 도움을 주는 일을 한다. 혈액검사는 기본이며, 소변, 뇌척수액, 체액, 골수뿐만 아니라 감염병을 진단하기 위해 세균, 바이러스, 진균 등까지 그 범위는 매우 광범위하다.

특히 최근에는 유전자 검사를 통해 질병의 예방 및 치료는 물론 최신 유전 정보를 통해 최선의 진료가 가능하도록 하고 있다. 안젤리나 졸리로 인해 유전자 검사를 통해 질병 발병률 예측 및 예방이 가능하다는 것이 많은 이들에게 알려지면서 요즘 진단검사와 유종하 교수는 그 어느 때보다 바쁜 일상을 보내고 있다.

“유전자 검사는 대상자의 혈액에서 염색체, DNA, RNA 등을 이용하여 의심되는 질환의 진단, 질병 예측을 할 수 있어요. 이를 통해 유전성 질환의 위험성을 가진 환자나 가족들이 질환에 대해 쉽게 이해하고 질병을 예방할 수 있도록 상담하고 있고요.”

대부분의 유전자 검사는 의료진으로부터 정확한 진단을 위해 유전자 검사가 필요하다고 판단될 경우, 본인의 질병 원인이 관련 유전자에 의한 것인지를 확인하기 위한 경우, 가족력이 있을 때 가족과 태아의 이환 여부를 확인하기 위해 이뤄지는 경우가 많다.

대표적인 유전자 검사 대상 질환으로는 유전성이 강한 유방암 및 난소암, 대장암, 갑상선 수질암 등이 있으며, 유전성 난청 및 시각장애, 선천성 기형 및 발달 장애 등이 있다. “유전자 검사의 장점은 유전 질환의 확진 검사로 사용될 수 있다는 겁니다. 유전자 검사가 활성화되기 전까지는 임상 양상 및 각종 일반적인 검사를 토대로 유전 질환을 추측할 뿐이었죠.”

실제로 유전자 검사가 활성화된 이후로는 유전 질환을 확진하고 맞춤형 예방치료를 하여 치료의 효과를 높이고 있다고 한다.

## 운명을 거스를 힘, 유전클리닉

안젤리나 졸리와 영화 <애니를 위하여>의 실제 주인공인 애니파커. 이 둘 모두 자신의 가족을 유방암이나 난소암으로 잃고 자신마저 유방암 판정을 받거나 혹은 매우 높



은 발병률을 보였다. 그런데 이들이 운명을 거스를 수 있었던 것은 유전자 검사 덕분이었다.

브라카 유전자(BRCA)의 돌연변이가 있을 경우 변이 유전자 종류에 따라 유방암 발병률은 45~65%, 난소암 발병률은 11~39%이다.

“국내에서는 2012년부터 브라카 유전자(BRCA) 돌연변이가 있을 경우 난소암 위험감소 목적으로 난소절제술 요양급여를 인정하고 있어요. 그만큼 유전성이 강한 병임을 인정하고 있는 것이죠. 또한 2016년부터 유방암, 난소암, 대장암 등 120개 질환에 대해 환자분에게서 유전자 이상이 확인된 경우 가족들도 유전자 검사 보험이 적용돼요. 때문에 더 많은 사람들에게 유전자 검사에 대한 편견을 버리고 병을 조기 발견할 수 있는 기회가 확대된 셈이죠.” 염색체 검사, 유전성 암 검사 등을 위해 일산병원 유전클리닉을 방문한 환자들은 2015년 월 평균 12명 정도 앞으로는 보험 적용으로 인해 더 많은 이들이 찾을 것으로 보고 있다.

유전 질환은 현재까지 약 4,200종이 해당 질환의 유전자 이상으로 증명되었으며, 유전 질환은 의심되지만 아직 유전자 이상으로 증명되지 않은 질환이 약 3,500종에 이른다. 이렇듯 현재까지 증명되지 않은 유전 질환도 많고 증명된 유전 질환에 대한 유전자 검사 건수도 증가 추세를 보이고 있어, 앞으로 유전자 검사에 대한 요구도는 높아지고 유전클리닉의 역할은 점점 더 중요해질 것으로 보고 있다.

끝으로 유종하 교수는 “유전자 검사를 통해 미리 건강을 챙길 수 있다는 점도 좋지만 질환에 따른 가장 적합한 검사방법을 선택하고 정확한 결과를 분석하며 설명할 수 있는 전문가가 있는 병원에서 진료를 받는 것 또한 매우 중요하다”고 전했다. <img alt="Small blue icon of a person with a heart symbol."/>



# 다시, 봄이다

생명이 움트는 계절이다.  
습기 가득한 대지 위에 봄 햇살이 내리쬐면  
얼었던 땅이 스르륵 녹아내리고  
땅속 깊은 곳에서 겨우내 숨죽였던 생명이 수줍게 고개를 내민다.  
한없이 어린 싹을 틔우고 줄기 키워내  
하늘 가득 꽃잎을 날리기까지...  
봄은 어느 한순간도 놓치지 않고 생명을 불어넣는다.

당신과 내 곁에 다가온 봄은  
따스한 햇살을, 두 발을 간질이는 바람을, 포근하게 두 발을 감싸준 흙을  
선물한다.

밭그레 피어난 벚꽃이 머리 위로 흩날리고  
손 끝 사이사이로 바람이 스쳐가는 오늘,  
가슴 터지도록 설레는 이 풍경을 당신과 함께 걸어본다.

다시, 봄이다.

글·사진  
홍보팀

# 환자와 나의 건강을 위하여

## 입원환자 병문안을 줄여나가자

### 병문안 문화 개선 MOU 및 현황

지난해 메르스 확산의 주요 원인 중 하나가 가족, 친지, 지인 등의 병문안 때문이라는 사실이 알려지면서 감염병 예방을 위해서는 우리나라 병문안 문화부터 개선해야 한다는 사회적 공감대가 형성되었다. 이에 지난해 11월 27일부터 병문안 문화 개선 실천을 위한 민·관 합동 선포식 이후 많은 병원에서 국민의 건강과 안전한 병문안 문화 조성을 위해 적극 동참하고 있다.



### 안전한 병문안 문화 조성 위한 MOU 체결

일산병원은 지난 1월 12일 보건복지부, 경기도·고양시와 병문안 문화 개선 실천을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 MOU 체결은 보건복지부, 지자체와 권역별 선도병원 간 병문안 문화 개선 선도 병원을 발굴하고 지역사회에 알려 병문안 자제를 위한 사회적 분위기 확산과 '의료기관 입원환자 병문안 기준 권고문'을 병원 현장에서 적극적으로 실천하는 사례를 빠른 시일 안에 정착시키기 위해 마련됐다.

MOU의 주요 내용으로는 입원환자 병문안이 환자와 병문안객 모두에게 감염의 위험이 될 수 있어 병문안 자체를 줄일 수 있도록 병문안 문화 개선 및 홍보를 지속적으로 추진해 나가고, 보건복지부는 지속적인 대국민 인식개선 캠페인을 실시하여 사회 전반적인 병문안 인식 개선과 함께 의료기관 병문안 기준 권고문 실천 노력을 다양한 방법을 통하여 적극적으로 지원하는 내용이 담겨 있다.

협약식은 보건복지부 방문규 차관과 국민건강보험 일산병원 강중구 병원장, 양복완 경기도 행정2부지사, 김진홍 고양시 제1부시장, 박상근 대한병원협회장이 참석한 가운데 정부와 지자체, 병원간의 적극적인 협조체계 구축을 통해 병문안 권고 기준을 적극 실천하고 건강한 병원 문화를 정착시키자는 데 뜻을 모았다.

### 새로운 병문안 문화 선도

이번 협약에 참여하게 된 일산병원은 그간 보험자 병원으로서 선도적으로 시행해 온 병문안 문화 개선 실천 사례를 소개하며 정부, 지자체 관계자들의 관심을 모았다.

일산병원은 지난해 9월부터 ▲일일 병문안 허용 시간(오후 12시~2시, 6시~8시) 운영 ▲방문객 제한 대상(미취학어린이) 안내 ▲단체방문 제한(1회 2인) ▲손 위생을 위한 세정제 비치 ▲병실 출입 관리 등 감염 예방 활동을 준수하고 건강한 병문안 문화 조성에 앞장서고 있다.

또한 모바일 앱을 통해 보호자들에게 수술 중인 환자의 수술 진행정보를 실시간으로 제공하고, 환자상태에 대한 정보를 SMS문자로 전송해 주는 서비스를 제공함으로써 새로운 병문안 문화를 선도해가고 있다.

일산병원은 이번 협약을 통해 지하 1층과 1층에 마련된 면회안내 창구에 문안카드를 비치하고 면회객들이 문안 글을 남기면 입원환자에게 전해주는 사랑 전하기 서비스를 제공함은 물론 병문안은 문자로 전하지는 범국민적 캠페인의 활성화를 위해 전 병실에 모바일 데이터 무료 서비스를 지원하는 등 병문안 문화 개선을 위한 적극적인 활동을 펼치게 된다.

### 전문적인 간호서비스 제공을 통한 치료효과 극대화

강중구 병원장은 "일산병원은 보험자 병원으로서 환자의 건강과 안전한 병원 문화 조성을 위해 보호자가 상주하지 않는 간호·간병 통합서비스 병동을 운영하고 방문객 출입 제한 활동을 펼치는 등 다양한 노력을 기울여 왔다"며 "이번 협약을 통해 정부·지자체와 힘을 모아 병문안 문화 개선 및 홍보활동을 지속적으로 추진하며 건강한 병원 문화가 정착하는 데 있어 롤 모델이 될 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다. 그 일환으로 일산병원은 2013년 7월부터 간호·간병통합서비스를 순차적으로 확대하여 현재 특수병동을 제외한 12개 병동 513병상을 운영함으로써 환자들에게 쾌적한 입원생활을 제공하고 병원 내 감염 위험성을 낮춘은 물론 전문적인 간호서비스 제공을 통한 치료효과를 높이는 데 기여하고 있다.

한편, 이번 병문안 문화 개선 MOU 체결은 향후 대한민국의 건강한 병원 문화를 정착시키는 데 많은 도움이 될 것이며, 병문안 문화 개선 실천의 전국적인 확대에도 큰 힘이 될 전망이다.





글.  
왕보영  
사진.  
이서연(이자스튜디오)

# “새롭게 태어났으니, 남은 삶은 남을 위해 살아야지”

## 일산병원 사회사업후원금 수혜자 하인택 씨(79)

일산병원은 '사회사업후원금'을 통해 경제적으로 어려운 이들에게 심의와 심사를 통해 의료지원을 하고 있다. 지난해에만 '사회사업후원금'을 통해 치료받은 환자는 95여 명. 치료가 그 누구보다 절실했던 이들에겐 꿈만 같은 일이다. 하인택 씨 또한 지난 3월 7일, '대동맥판막 협착증'이라는 힘겨운 수술 끝에 새로운 삶을 얻었다.

### 홀로 보낸 고독한 세월만큼 깊은 병

그의 일상은 집 앞에서 일산 호수공원으로 이어지는 솔밭 길을 산책하고, 오후에는 노인종합복지관에 들러 바둑을 두는 것이었다. 그날도 평상시와 크게 다를 것 없는 하루였다. 똑같이 솔밭 길을 걷고 집으로 와 쓰레기를 버리고 계단을 오를 참이었다.

“갑자기 숨이 턱 막힐 정도로 가슴이 아팠어. 그러곤 한 발짝도 걸질 못 하겠는 거야.”

그렇게 119 구급차에 실려 도착한 곳이 일산병원 응급실이었다. 의료진은 신속히 하인택 씨의 증상을 바탕으로 원인을 찾기 시작했다. 그의 병명은 '대동맥판막 협착증'과 '관상동맥 협착증', 그리고 이로 인한 '폐동맥 고혈압'. 병의 정도는 생각보다 심각했다.

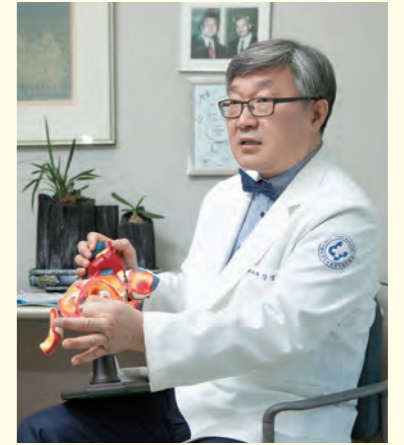
그의 수술을 집도한 이는 2000년 일산병원 개원 이래 흉부외과 수술 사망률 0%를 자랑하는 베테랑이자 넥타이로 인한 병원감염을 막기 위해 '나비넥타이를 매자'는 캠페인을 시작하고 있는 강경훈 흉부외과 교수였다.

“하인택 씨는 조금만 늦었어도 뇌졸중과 같은 병으로 이어질 수 있었어요. 수술을 하려고 보니, 대동맥 벽뿐 아니라 대동맥판막이 딱딱하게 굳은 정도가 수술 전 평가때보다 석회화가 심각했어요. 모래성처럼 건들이기만 해도 조각이 후드득 떨어질 정도였으니... 이 대동맥판막 조각이 혈관을 타고 뇌로 들어가면 뇌졸중이 되어 반신마비가 올 수도 있는 상황이었죠.”

그는 손에 하인택 씨 몸에서 떼어낸 딱딱한 대동맥판막을 보여주며 수술 전 그의 심각한 상태를 차근차근 설명했다. 대동맥판막은 좌심실과 대동맥 사이에 위치하며, 대동맥의 혈액이 좌심실로 역류하는 것을 막아주는 역할을 한다. 그런데 이 대동맥판막이 좁아져 좌심실에서 대동맥으로 혈류가 충분히 나가지 못하게 되는 상태를 대동맥판막 협착증이라고 한다. 대개 이 경우 빠르게 걷거나 계단 오르기도 불가능할 정도로 숨이 찬 경우가 많으며, 가슴통증은 물론, 심한 경우 심장마비로까지 이어지기도 한다고.

### 새롭게 얻은 삶, 남을 위해 살고 싶어

그의 수술은 긴장의 연속이었다. 79세인 노인이 감당하기엔 다소 무리기도 했다. 일반적인 수술의 마취는 15분이면 되지만, 심장마취는 심장마취 전담 전문의에 의해 1시간 30여 분에 걸쳐 진행됐다. 혹여나 생길 수 있는 사고를 방지하기 위해 하인택 씨의 일거수일투족을 감시할 모니터링장치를 완벽히 설치하고 그의 심장과 폐의 기능을 대신할 인공심폐장치를 연결한 후에야 수술이 시작됐다. “먼저 딱딱하게 굳은 대동맥판막을 떼어내는 것이 중요했어요. 쉽게 부서지는 상황이었기 때문에 아주 천천히 그리고 조심스럽게 진행됐죠. 그러곤 조직판막을 이식했어요. 인공판막엔 조직판막과 기계판막이 있는데, 조직판막은 기계판막보다 수명이 제한되어 있지만 혈전을 예방하는 항응고제를 3개월 정도 투여하면 정상인처럼 생활 가능해요.”



기계판막은 평생 약을 먹어야 하며, 이에 대한 합병증이 있어 아무래도 조직판막이 부담이 덜 갈 것이라 판단되어 그렇게 했죠. 아, 걱정 말아요. 적어도 15~20년은 거뜰하니, 앞으로 100세까진 무리 없을 거예요.”

그는 수술 후 중환자실에서 집중치료와 회복기간을 거쳐 일반병동에서 수술경과를 지켜보고 있는 중이다. 이미 퇴원했어도 될 몸 상태지만, 항응고제 등 그에게 투약할 약의 용량을 결정하기 위해 조금 더 두고 보고 있는 중이라고.

“수술이 아주 잘 됐다고 하더라고. 수술을 하러 올 때 어떻게 될지 모르니 모든 짐을 정리하고 왔어. 그런데 이렇게 내가 잘 살아서 전보다 더 건강해졌다고 하니 꿈만 같더라고. 이제 내 남은 삶은 남을 위해 살 거야. 회복되는 대로 뭘 할 수 있을지 찾아봐야지. 그렇게 살다 죽는 날이 가까이 오면 내 몸뚱이는 나 고쳐준 훌륭한 의사선생님들께 기부하려고. 그래야 의사선생님들이 더 많이 공부해서 나 같이 어려운 이들을 도와줄 수 있을 거야.”

하인택 씨는 그의 몸 상태를 체크하러 회진 온 강경훈 교수의 손을 꼭 잡으며 몇 번이고 감사의 말과 함께 나중에 삶을 다하면 내 몸을 기부하겠다는 약속을 거듭 강조했다. 아마 그 약속은 그에게 새 삶을 선물해준 사람들에게 그가 줄 수 있는 전부이자 그것밖에 줄 수 있는 게 없다는 것에 대한 안타까움의 표현이었을 것이다.

앞으로도 “치료 앞에 차별 없는, 사람을 살리는 의사를 위해 노력 하겠다”는 강경훈 교수, 그의 실력 뒤에 든든한 일산병원이 있어 오늘도 새로운 생명이 싹을 틔운다.



글.  
정은주  
사진.  
이서연(아자스튜디오)

# 피곤을 날리는 스트라이크!

## 일산병원 볼링 동호회 '레인보우'



시골벽적 긴장감 넘치는 낮이 지나면, 시름을 잊고 쾌감을 만끽하는 밤이 찾아온다. 와장창 볼링 핀 깨지는 소리에 힘찬 파이팅이 절로 터지고 온몸에 에너지가 다시금 채워진다. 볼링을 통해 지루할 틈 없는 오늘을 만들어가는, 일산병원 볼링 동호회 '레인보우'를 만나본다.

### 삶의 활력소가 되어주는 볼링

지나치지만 않으면 에너지를 충전하는 데 운동만큼 좋은 게 없다. 게다가 마음 맞는 사람들과 함께라면 더할 나위 없을 터. 일산병원 볼링 동호회 레인보우 회원들이 이토록 파이팅 넘치는 건 그런 이유다. 지친 삶에 다시금 활력을 불어넣는 방법을 볼링을 통해 터득했기 때문이다. 레인보우의 정기 모임은 매주 수요일, 병원에서 정한 '가정의 날'이다. 퇴근 시간이 부서마다 조금씩 다르긴 해도 퇴근이 비교적 이른 덕분에 6시 30분이면 다들 여유 있게

인근 볼링장에 도착한다. 비록 가정 대신 동호회로 향하는 걸음이지만, 일과 여가의 균형을 맞추기 위한 취지에는 완벽하게 부합한다.

하나둘 볼링장에 모이면 간단하게 몸을 푸는 것부터 시작한다. 물론 한쪽에서는 인사를 나누느라 시끌벅적하다. 일주일마다 보는 얼굴인데, 볼 때마다 반갑고 할 말이 넘쳐난다. 이게 바로 레인보우의 가장 큰 장점이다. '무지개 색상처럼 각각의 개성 넘치는 사람들이 모여 조화를 이루고 아름답게 하나로 빛난다'는 이름의 의미처럼, 볼링이라는 스포츠를 매개로 사람과 사람이 이어지는 거다.

### 가족처럼 편하게 어우러지는 분위기

레인보우는 현재 21명의 회원이 활동 중이다. 매주 정기 모임 때마다 절반이 넘는 출석률을 보이니 활성화 면에서는 최고 수준이다. 비결은 허물없이 화합하는 분위기다. 사실 '화합'이라는 단어조차 무겁게 느껴질 정도. 그만큼 어울림이 자연스럽다. 마치 십수 년 함께 산 가족처럼 말이다.

점수를 높이고 경기에서 이기는 것도 재미 요소 중 하나지만 역시 가장 우선이 되는 건 회원들 간의 어우러짐이라고 말하는 레인보우. 간혹직부터 사무직, 보건직 등 다양한 직종과 직급의 사람들이 볼링 하나로 뽄뽄 뭉치는데, 볼링을 좋아한다는 것만으로도 이렇게 벽이 허물어질 수 있는지 신기할 정도다.

"오직 볼링에만 집중하는 이 시간이 얼마나 즐거운지 몰라요. 걱정이나 스트레스는 잊고 게임에 몰두하다 보면 다시금 에너지가 솟습니다. 함께여서 더 즐겁고요. 신나게 웃고, 와장창 볼링 핀이 깨지는 소리를 들으면 가슴 속까지 시원해져요." 노재승(핵의학과) 총무는 혼자서는 절대 이런 기분을 느끼지 못할 거라며 동호회 활동의 즐거움을 말한다.

### 장수 동호회의 비결은 즐기는 마음

팀을 이뤄 경기하는 볼링을 통해 병원 내에서의 업무 팀워크도 다질 수 있다는 게 이들의 설명이다. "동호회가 아니고서는 다른 부서 사람들과 교류할 기회가 많지 않아요. 그런데 일을 할 때는 협력해야 하는 경우가 생기죠. 함께 운동하면서 친분이 두터워지다 보니, 그



런 장점들이 병원 업무를 할 때도 긍정적으로 작용하는 것 같아요. 일적으로 대화하기도 편하고, 서로 도움을 주고받기도 하고요." 김종석(특수사업팀) 회원은 동호회 활동의 또 다른 장점을 이야기한다. 더불어 더 많은 이들과 볼링 동호회의 매력을 공유했으면 하는 바람을 전한다. 간혹 볼링 초보라 시작을 두려워하는 이들이 있는데 전혀 걱정할 필요가 없다. 고양시 대회에 출전할 만큼 실력 있는 지효근(심도자실) 수석코치와 손동철(간호행정팀) 코치가 기초부터 알려주기 때문에 힘을 빼고 한껏 즐길 준비만 하면 된다.

"처음부터 너무 어렵게 접근할 필요가 없어요. 취미로 하는 운동이니까요. 차근차근 배우면서 게임을 하다 보면 금방 실력이 느는데, 그게 또 하나의 재미죠." 지효근 수석코치가 말한다.

레인보우 회원들의 바람은 소박하다. 일산병원 개원과 시작의 역사를 같이한 만큼 앞으로도 동호회를 꾸준히 이어가는 것이다. 그래서 올해 하반기에는 새로운 활력을 불어넣고자, 한동안 뜸하던 타 병원과의 교류전을 준비 중이다. 퇴직자까지 한자리에 모이는 엠티도 갈 계획이라니 아마도 올해는 이들의 활약이 더 빛날 듯하다. 무지개처럼 오색찬란한 에너지와 기분 좋은 웃음이 나날이 번져가길 기대한다. 🌈



# 지금쯤 그곳에 가면 나를 깨우는

## 봄 치유여행

병아리 솜털 같은 노란색 꽃이 지리산 비탈진 마을에 몽글몽글 피었다. 산수유꽃은 모진 겨울 이겨내고 가장 먼저 봄소식을 전한다. 절대 변하지 않는 계절의 톱니바퀴가 앙상한 나뭇가지에 노란 물감을 찍으며 새봄을 노래한다. 무채색이었던 마을이 화려하게 채색되고 봄맛이가 한창이다.

### 영원을 노래하는 사랑의 치유

그곳은 봄의 교향악이 울려 퍼지는 봄의 한가운데 있다. 높디높은 지리산 자락에는 지난겨울에 내린 눈이 이제야 녹기 시작했다. 봄 바람이 등을 떠밀고 나섰으니 만년설 같던 설경도 더는 지체할 수 없었나 보다. 눈과 얼음이 땅속으로 스르르 녹아들었으니 말이다. 전라남도 구례군은 우리나라 최대의 산수유 군락지이다. 지리산의 비옥한 토질과 섬진강의 맑은 물이 만났으니 고운 빛깔의 빨간 산수유 열매를 맺는 것은 당연한 이치. 열매는 사람이 수확하지만, 그것을 맺게 하는 것은 조물주의 섭리임에 분명하다. 산수유는 경기도와 경상도 지역에서도 자생하며 과수목으로 식재하고 있지만, 구례만큼 대단위를 이룬 곳은 없다. 실제로 구례군은 우리나라 산수유 생산량의 70% 이상을 차지한다. 이렇다 보니 매년 봄이 되면 노란 산수유꽃이 구례 전역에 구름처럼 번지며 피어난다. 구례에서 산수유꽃이 군락을 이뤄 피는 곳은 산동면 대평마을, 반곡마을, 하위마을, 월계마을, 상위마을을 비롯해 현천마을, 계척마을, 달전마을 등 산동면 대부분의 마을이다. 이들 마을 중에서 산수유축제가 열리는 곳을 산수유마을이라 부른다. 대평마을과 반곡마을, 월계마을, 상위마을이 이에 속한다. 마을 한가운데에 흐르는 각 시계곡 주변이 특히 아름답다. 산수유마을에 가면 봄별 쬐는 병아리마냥 마음이 평온해진다. 추운 겨울을 지내느라 잔뜩 움츠렸던 어깨에도 힘이 빠진다. 일터에서는 손발이 잠시 멈출 겨를도 없었는데 이곳에서는 춘곤증에 빠진 듯 느리기만 하다. 이 또한 봄꽃이 주는 치유력이다.

산동면 사람들은 언제부터 산수유나무를 심었을까? 정확한 내용은 알 수 없으나 주민들 사이에 전해지길 지금으로부터 약 1000년 전 중국 산동성에 사는 처녀가 구례군 산동면으로 시집을 때 처음 가져와 심었다고 한다. 그래서 마을 이름도 중국 산동성과 같은 산동면이다.

산수유 사랑공원에 오르면 거대한 산수유 조형물이 기다린다. 꽃이 작아서 쉽게 생김새를 살펴볼지 못했다면 조형물을 유심히 관찰해보라. 한 꽃받침 안에 수십 송이의 작은 꽃들이 송골송골 피어있는 것을 확인할 수 있다. 웅골지다는 표현이 적당하겠다. 흔히 산수유는 세 번 꽃을 틔운다고 한다. 먼저 꽃망울이 벌어지고, 이어서 20여 개의 노란 꽃잎이 세상구경을 한다. 이후 좁쌀 크기의 꽃잎이 다시 터지면서 하얀 꽃술이 펼쳐지는데 그 모습이 왕관을 닮았다. 이처럼 꽃들이 피고 지기를 반복하기 때문에 근 한 달 가까이 노란 산수유꽃을 감상할 수 있다.

산수유꽃향은 새콤달콤하다. 그리고 진하다. 수십만 그루가 일제히 꽃망울을 터트리고 세상구경을 나온지라 온 마을에 향이 진동한다. 산수유마을에는 빈집이 많다. 돌담도 영성하고 심지어 무너진 곳도 여럿이다. 하지만 사람이 살지 않을 뿐 빈집은 아니다. 산수유꽃이 주인이다. 산수유나무는 돌담 너머로 긴 가지를 뻗어 봄꽃 여행 온 상춘객을 반갑게 맞아준다. 그것은 마치 영원한 사랑을 이어주는 치유의 손길 같다.



### 섬김의 실천, 타인능해 운조루

토지면은 멀게는 지리산이 펼쳐지고 가깝게는 형제봉이 병풍처럼 드리워져 아늑한 땅이다. 이곳에 조선 영조 52년(1776)에 당시 삼수부사를 지낸 유이주가 세운 운조루가 있다. 조선 후기 양반가옥의 전형이 잘 보존된 보기 드문 99칸 고택이다. 최근 운조루 가까운 곳에 한옥체험형 숙박업소가 속속 문을 열고 있다. 어딘들 좋겠지만 그래도 제대로 된 한옥을 즐기고 싶다면 운조루만 한 곳이 없다.

운조루란 '구름 속에 새처럼 숨어 사는 집'을 뜻한다. 중국 송나라의 도연명이 지은 귀거래사(歸去來兮辭)에서 따왔다고 전한다. 숙박이 가능하다면 운조루 큰 사랑채 누마루에 올라 솟을대문과 바깥풍경을 감상하자. 한옥의 멋과 여유를 즐기기에 그만이다. 노블레스 오블리주를 실천했던 원통형의 뒤주도 챙겨볼 것. 누구나 쌀뒤주를 열 수 있다는 뜻의 '他人能解(타인능해)'라는 문구가 남아 있다. 한 달에 한 번씩 쌀을 채워 마을의 굶주린 이를 위해 항상 개방했다고 한다. 운조루는 굴뚝이 채 1m가 되지 않을 정도로 야트막하다. 먹고 살기 힘든 시절 배고픈 이웃들에게 밥 짓는 냄새가 밖으로 새나가는 것이 미안해서다. 이처럼 작은 섬김과 배려가 있었던 덕분에 운조루는 동학난, 여순반란사건, 6·25한국전쟁 때도 무사했다. 심지어 지리산 빨치산이 집을 불태우려 하자 마을 사람들이 앞장서 화마로부터 지켜냈다고 한다.



### 구례의 건강한 밥상

옛날 우리 조상들은 음식으로 고치지 못하는 병이 없다고 믿었다. 그래서 음식을 약선식이라 했다. <동의보감>에 따르면 산수유는 성질이 따뜻하고 평한 약재이며, 간과 신장을 보호한다고 전한다. 특히 신맛은 근육의 수축력을 높여주고 방광의 조절 능력을 향상시켜 어린이들의 야뇨증과 노인들에게 많이 나타나는 요실금 증상에도 효과가 있다고 한다.

구례는 섬진강 자락에 기대어 다슬기가 유명하다. 주로 탕으로 먹거나 수제비를 끓여 먹는다. 국물은 푸르스름한 빛을 띠며 열감이배추가 들어가서 더 시원하다. 음식은 단순히 입으로만 먹는 게 아니다. 오감으로 즐기려면 먼저 색을 보고, 냄새를 맡은 후 국물 한 모금을 떠먹어보라. 개운하면서 시원한 맛이 속을 편안하게 해줄 것이다. 반찬은 단출할수록 좋다. 침샘을 자극할 정도로 잘 익은 신김치와 매콤한 청양고추만 있으면 그만이다. 시원한 국물이 신김치의 새콤한 맛과 매운 고추의 매콤한 맛을 중화시켜 개운하다. 이렇게 다슬기탕 한 그릇을 비우고 나면 꼬였던 속이 확 풀리고 샤워를 한 듯 등줄기에 땀이 주욱 흘러내린다. 몸이 살아나는 느낌이 이 맛이다. 자칫 지치기 쉬운 봄철 건강까지 챙길 수 있으니 구례 산수유꽃 여행은 치유여행인 셈이다. <img alt="A spoonful of green soup with small green vegetables."/>

### 여행정보

#### 산수유마을

전라남도 구례군 산동면 상관1길 45  
(전라남도 구례군 산동면 좌사리 825번지)

#### 대중교통

서울기점 용산역에서 열차운행,  
KTX 1일 2회 운행

#### 문의

구례군축제추진위원회 (061) 780-2726~7  
문화관광과 관광진흥담당 (061) 780-2227



정리, 편집실  
일러스트, 양소이

# 이번 주말, 데이트 코스로 추천합니다!

정갈한 접시 위에 올려진 스테이크와 파스타, 손에 쥐어진 팝콘과 영화 한 편, 시끌벅적한 커피 전문점...  
뻘한 데이트가 지겹다면 주목해보자. 도심 여유와 일탈, 이색 체험 등을 즐길 수 있는 다양한 데이트 코스를 추천한다.

## 1 카페와 브런치, 팝까지 한 번에 MAD

적정진료지원팀  
최보람

일산 MAD는 'Make A Dream'의 약자이다. 이곳에서는 간단한 음료는 물론 든든한 브런치와 카테일 한 잔에 공연을 즐길 수 있는 팝까지 한 번에 해결된다. 게다가 1층에 자가정비소까지 마련되어 있어 장시간 카페에 앉아있기 힘든 남성들을 위한 배려가 돋보인다. 팝의 공연은 매주 금요일, 토요일 밤 10시에 시작되니 참고해 둘 것.

- 1 대관이 가능하므로 프리포즈를 앞둔 연인
- 2 경기도 고양시 일산동구 백석로108번길 7-1
- 3 010-4628-8516



## 4 애견인들 모여라 개있소

의료정보팀  
이정석



강아지를 사랑하는 사람을 위한 데이트 장소로 애견카페만한 곳도 없다. 사정상 반려동물을 키울 수 없는 이들도 아쉬움을 달래기 좋은 애견카페 '개있소'. 뽀노는 강아지와 함께 시간을 보내는 것은 물론 자신의 애완견 셀프목욕도 가능하다.

- 1 강아지를 사랑하는 애견인
- 2 경기도 고양시 일산동구 중앙로 1047 306호
- 3 (031) 908-7650

## 5 낚시는 물론 푸짐한 경품까지 123살내낚시터

원무팀  
이근희

짜릿한 손맛을 느낄 수 있는 낚시를 즐기고 싶다면? 멀리 말고 실내낚시터로 향해보자. 메기, 비단 잉어, 향어 등 다양한 어종은 물론 출출한 배를 채울 간식, 푸짐한 경품까지 1석 3조로 즐길 수 있다.

- 1 뻘한 데이트가 지겨운 연인
- 2 고양시 덕양구 호국로770 명성빌딩 2 지하 1층
- 3 070-8870-0123



## 2 LP와 함께 아날로그 감성을 되찾다 엘비스

가정의학과  
남호석

그 시절 그 때의 추억이 그림자처럼 5천여 장이 넘는 LP와 턴테이블이 있는 엘비스로 가보자. 밴드 오아시스나 김광석의 노래에 취해 아날로그 감성을 떠올리는 것은 물론, 듣고 싶은 음악도 신청가능하다.

- 1 음악을 사랑하거나 추억에 빠지고 싶은 이들
- 2 경기도 고양시 일산동구 일산로 71 화신프라자 1층
- 3 (031) 907-5421



## 3 바다 위의 동물원 아쿠아플라넷

구매관리팀  
오수진

아쿠아리움에 바다생물만 있으라는 법이 있다? 없다? 일산 아쿠아플라넷에는 더 아쿠아 존에 사는 바다코끼리, 펭귄뿐만 아니라 더 정글 존의 재규어, 원숭이, 더 스카이팜 존의 셰틀랜드 폰니, 당나귀 등 육해공을 넘나드는 재미가 있다.

- 1 아이들과 함께 하는 가족
- 2 경기도 고양시 일산서구 한류월드로282
- 3 (031) 960-8500



## 6 고즈넉한 정취에 취하다 한옥마을 '정와'

내과계 병동간호팀  
조소현

전국 최대 규모의 전통 한옥체험마을인 '정와(淸窩)'. 정와의 한옥은 울진, 삼척의 금강송을 주재료로 전통 한옥을 구현하기 위해 완공까지 무려 16년이 걸렸다고 한다. 21채의 명품 한옥의 고즈넉한 정취는 물론 한옥학교, 한옥박물관, 구절초한증막 등 전통 한옥문화를 체험할 수 있다.

- 1 바쁜 일상에 지친 이들
- 2 고양시 일산동구 사리현동 395-9
- 3 1644-3608

창간호  
'동네 한바퀴'  
당첨자



● 간호행정팀 손동철  
국내 최초 숙성 돼지고기 전문점  
육풍

"선정해주셔서 감사합니다!  
맛있게 먹고 국민 모두의 건강을 위해  
더 열심히 일하겠습니다!"

이번 호 'BEST 데이트 코스'로 선정된 분께는 소중한 분과 함께 할 수 있는 소정의 데이트비를 지원해드립니다.  
여름호에서는 일산병원 근처 여름철 '보양식'을 소개하고자 합니다. 본인만 알고 있는 맛있는 보양식이 있다면 독자 여러분께 소개해주세요! 'BEST 보양식'으로 선정되신 분께는 소정의 화식 비용을 지원해드립니다.  
보내주실 곳 : news@nhimc.or.kr

글  
김지룡 <사물의 민낯> 저자, 문화평론가

# 커피, 참을 수 없는 유혹

## 악마의 유혹에 빠지다

프랑스의 문호 발자크(Honoré de Balzac)의 작품은 전 세계에 알려져 있으나 그의 죽음에 대해선 잘 알려져 있지 않다. 세계적인 대문호였지만 그의 일생의 목표는 사실 문학적 성취 같은 것이 아니었다. 글을 쓰는 일은 다른 열망을 위해 어쩔 수 없이 거쳐야 하는 '직업'이었을 뿐이다. 빛 때문에 계속해서 글을 써야 했던 도스토옙스키만큼이나 발자크는 다작으로 뒤지지 않는다.

발자크가 기계처럼 글을 '찍어낸' 이유는 바로 결혼 때문이었다. 그는 33살에 유부녀였던 한 스키 폴란드 백작부인에게 첫눈에 반해 청혼을 했다. 당시 남편이 있던 백작부인은 처음엔 당황했지만 그의 열정에 감복하고 만다.

“지금은 어쩔 수 없지만, 지금의 내 남편이 죽는다면 나는 꼭 당신과 결혼할게요.” 백작부인과 결혼하기 위해선 그에 걸맞은 지위와 재산이 필요하다고 생각한 발자크는 그 이후로 미친 듯이 글을 써내기 시작했다. 잠자는 시간도 아까워 하루에 커피를 수십 잔씩 마셨다. 결국 18년 뒤인 그가 51세 되던 해, 자신의 꿈이었던 백작부인과 결혼하게 된다. 그러나 행복은 오래 가지 않았다. 카페인 과다복용으로 결혼한 지 5개월 만에 발자크가 죽고 만 것이다. 그가 평생 동안 마신 커피는 약 5만 잔. 유부녀와의 비밀스런 연애, 빠르게 돈을 벌어들이기 위해 악물처럼 복용한 커피, 그리고 결국 원하는 걸 얻었지만 요절해버린 불운... 그의 인생은 커피를 부르는 다른 말인 '악마의 유혹'으로 요약될 수 있을 것이다.

## 커피는 염소도 춤추게 한다

커피의 유래에 대한 정확한 기록이나 증거는 없다. 단지 전해져 내려오는 전설을 통해 아주 오래전부터 사람들이 커피를 먹어왔을 것으로 추측할 뿐이다.

가장 널리 알려진 전설은 기원전 3세기 에티오피아의 목동 칼디(Kaldi)에 관한 것이다. 염소들이 붉은 열매를 뜯어먹고 나더니 밤새 흥분하여 춤추듯 뛰어다니기 시작했다. 이상하게 생각한 그는 근처 수도원의 승려에게 이 사실을 알렸는데 승려들은 그 열매가 정신을 맑게 하고 피로를 덜어준다는 것을 알게 됐고, 사원에서 기도할 때 졸음을 쫓기 위해 먹기 시작했다는 것이다. 그 당시 커피는 쿡을 빵고 볶아서 빵에 발라먹는 형태였다.

커피를 음료로 만들어 즐기게 시작한 것은 대략 15세기경으로 추정된다. 커피 열매를 불로 건조하여 보관하던 아랍인들이 실수로 커피를 볶게 되었는데, 더 좋은 맛과 향이 난다는 것을 우연히 알게 되어 이후로 음료로 즐기게 되었다고 한다.

음료가 된 커피는 이전과는 다른 차원에서 인기를 끌게 된다. 커피는 예멘을 통해 이슬람의 중심지인 메카로 전해지게 된다. 예배 시 졸을 방지할 목적으로 약처럼 마시기 시작했지만, 사람들은 점차 맛에 매료되어



한걸음을 땀 때마다 눈에 들어오는 커피 전문점. 길을 걷다 보면 한 손에 테이크아웃 잔을 들고 다니는 이들을 심심찮게 발견할 수 있다. 우리 국민이 마시는 커피는 하루 평균 3백만 톤으로, 1인당 연간 5백 잔 이상의 커피를 마시고 있는 셈이다. 우리에게 커피는 어떤 존재일까?

예배 외의 시간에도 커피를 즐기게 되었다. 커피를 찾는 사람이 많아지자 커피하우스도 생겨나게 되었는데, 커피하우스에 사람들이 모이게 되자 이를 불안하게 여긴 메카의 통치자는 커피하우스를 폐쇄하고 커피 금지령을 내리기 위해 술탄을 찾아간다.

그러나 커피 맛을 본 술탄은 오히려 술이 금지된 이슬람 세계에서 커피가 대체음료가 될 수 있을 것이라는 가능성을 보고 널리 보급한다. 커피는 순식간에 중동 지방을 휩쓸고 유럽까지 건너가게 된다.

커피가 이슬람에서 건너왔다는 사실 때문에 교회를 중심으로 한 중세유럽 사회에선 커피에 대한 인식이 좋지 않았지만, 한 번 맛을 본 사람들은 그 맛에 빠져들었다. 커피를 정식으로 금지를 하기도 전에 커피애호가들이 양산됐고, 금지는 해야 될 것 같은데 금지는 못하는 어정쩡한 상태가 한 동안 유지됐다. 그러다 교황 클레멘트 8세가 커피를 직접 맛본 뒤 말한 한 마디에 그 교착상황이 끝나버렸다.

“이렇게 좋은 걸 저 이슬람 놈들만 마시는 건 말도 안 된다!” 교황이 커피를 축복함으로써 커피는 족쇄가 풀려 단숨에 유럽을 정복하게 된다.

## 인스턴트커피, 대중화를 이끌어내다

커피가 지금과 같은 수준으로 보급된 데에는 물론 부어 간편히 만들 수 있는 인스턴트커피 덕이 크다고 할 수 있다. 최초로 인스턴트커피를 만들어낸 것은 1901년 일본계 미국인인 카토 사토리 박사였다. 최초의 인스턴트커피는 커피엑을 농축시킨 액체 형식이었다. 현재와 같은 고체 상태의 인스턴트커피는 1950년대에 들어 등장하게 된다. 인스턴트커피가 널리 보급된 계기는 브라질의 경제위기였다. 1920년대 말 브라질에선 유래 없는 커피콩의 풍년이 왔다. 생산량이 수요를 초과하자 커피콩의 시세가 폭락해서 다수의 농민들이 몰락할 위기에 처하게 된 것이다. 당황한 브라질 정부는 식품회사인 네슬레에 잉여 생산량을 해결할 수 있는 가공식품을 만들어달라고 요청한다. 개발에 나선 네슬레는 1938년 네스카페(Nescafe)라는 상품명으로 인스턴트커피를 시판하게 되었고, 네스카페는 인스턴트커피의 대명사가 되었다.

인스턴트커피 대중화에 이야기에 전쟁을 빼놓을 수 없다. 충분한 수면을 취하지 못한 채 전투를 치러야 하는 군인들은 졸음 때문에 종종 아군을 오인사격하기도 했다. 그들이 졸음을 참고 임무를 수행할 수 있도록 전투식량에 인스턴트커피를 보급하게 됐다.

한국에 커피가 도입된 것도 마찬가지로 한국전쟁이 계기가 되었다. 미군의 전투식량이 한국인들에게 유출되면서 인스턴트커피가 일반화된 것이다. 그래서인지 한국인들은 원두커피보다도 인스턴트커피를 선호하는 모습을 최근까지 보여 왔다. 통계에 따르면 한국인의 커피 소비 중 90%는 인스턴트커피라고 할 정도니 말이다. ☕

01

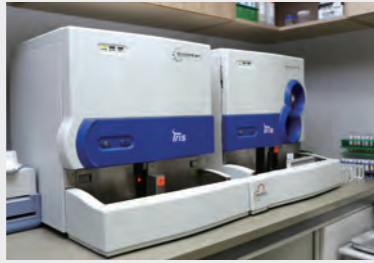
채혈 자동화 시스템 도입으로  
업무 효율 높여



일산병원은 지난해 12월 17일 채혈 자동화 시스템을 도입했다. 기존에는 채혈실 직원이 환자의 정보를 일일이 입력하고 채혈목록을 확인한 후에 환자식별 바코드를 출력, 튜브에 부착하는 과정을 거쳐야 했지만, 자동화시스템 도입으로 인해 환자가 채혈대로 이동하기 전 의뢰검사 항목별 채혈 튜브 및 검체 식별 바코드 부착 등 채혈의 모든 준비를 마칠 수 있게 됐다. 이로 인해 채혈실 혼잡 개선, 내원객 대기시간 단축 등 업무 효율이 높아질 것으로 예상된다.

02

요청사 검사 자동화  
장비 도입



신장 및 비뇨기계의 각종 질환과 대사질환을 검사하는 요청사 검사에 자동화 분석장비를 사용한다. 기존 진단검사의학과에 요청사 검사를 의뢰하면 소변을 원심 분리한 후 상층액을 버리고 남은 검체에서 적혈구, 백혈구, 사이세포, 세균 등을 검사자가 직접 현미경으로 관찰해 보고했으나, 자동화 장비를 통해 실시간으로 수백장의 사진을 촬영하여 이를 통해 결과보고 시간 단축은 물론 업무 효율성도 높아질 것으로 기대된다.

03

대동맥-하지혈관 중재시술  
100례 돌파



일산병원 심장내과가 지난해 대동맥-하지혈관 중재시술 100례를 돌파했다. 이는 최근 전문 인력을 보강시키고 심장내과 신상훈 교수를 중심으로 흉부외과, 정형외과, 내분비내과 등과의 긴밀한 협진체계를 이룬 결과로 보인다. 심장내과 윤세정 교수는 "타 병원들의 작년 말초혈관 중재 시술 건수가 50~80건인 것과 비교하였을 때 일산병원은 비교적 늦게 출발하여 인력, 기구, 시스템 등의 기반이 약하다는 점에서 괄목할 만한 성과라 생각한다"고 전했다.

07

일산병원-일산동구 보건소  
의료지원 MOU 체결



일산병원은 일산동구 보건소와 지역의료발전도모 및 공공의료 활성화를 위한 의료지원 양해각서(MOU)를 체결했다. 이번 협약을 통해 일산병원은 일산동구 보건소에서 진행되는 '건강한 행복마을 사업'의 일환인 Doctor Help 사업을 지원하게 된다. 또한 지역 내 의료소외계층을 위해 가정 방문 진료를 실시하며, 어려운 이웃을 위한 진료비 지원을 통해 보험자 병원으로서 지역의료서비스 발전 및 공공의료서비스 활성화에 앞장선다.

08

의료적정성 평가  
전부문 1등급 획득



일산병원이 2015년부터 발표된 의료적정성 평가에서 전 부문(12개 부문) 1등급을 차지하는 쾌거를 이뤘다. 의료적정성 평가는 건강보험심사평가원이 전국 상급종합병원과 병·의원을 대상으로 각 질환별 전문 인력 구조현황과 진료과정의 적정성에 대해 평가하고 우수 의료기관을 선정하는 제도이다.

09

일산병원 연구 활동 활발  
연구보고서 발간 급증



일산병원이 발간하는 연구보고서가 최근 2년 사이 두 배 가까이 늘어나는 등 보험자병원의 연구 활동이 활기를 띠고 있다. 일산병원 연구소는 국민건강보험공단의 보건 의료 빅 데이터를 활용한 연구 등을 진행해 지난해에는 총 29건의 연구보고서를 발간했다. 앞으로도 일산병원은 연구를 한층 강화하여 다양한 정책 자료를 산출·제공함으로써 건강보험 제도개선과 발전에 기여할 예정이다.

04

2015 가족친화  
기관 인증



일산병원은 보험자지역병원으로서 모범적인 가족친화경영 실천을 인정받아 이에 여성가족부에서 주관하는 2015 가족친화 기관으로 선정됐다. 공공기관 부분 우수기관으로 선정된 일산병원은 의료진 및 모든 직원이 업무와 가정을 조화롭게 병행할 수 있도록 관련 제도를 모범적으로 운영함은 물론 다양한 복지 프로그램을 지속적으로 확대·시행하고 있는 점을 높게 평가 받았다.

05

2016 협력 및 지역 의료기관  
초청간담회



일산병원은 1월 14일 킨텍스 제1전시장에서 2016년 협력 및 지역 의료기관 초청간담회를 가졌다. 이번 간담회는 협력의료기관 및 지역 의료기관과의 공동 발전을 위한 상호 협력 및 원활한 의료협력체제 도모와 유대 강화를 위해 마련됐으며, 일산병원 강중구 병원장을 비롯해 원내 12명, 원외 협력의료기관 76명, 비협력의료기관 16명 등 총 105명의 인원이 참석했다.

06

사랑의 연탄 나눔  
봉사활동 펼쳐



일산병원 강중구 병원장을 비롯한 임직원 150명은 관내 어려운 이웃에게 따뜻한 겨울나기를 위한 연탄 나눔 봉사활동을 펼쳤다. 이번 봉사는 공공의료기관으로서 지역사회에 대한 따뜻한 나눔을 실천하고자 실시되었으며, 고양시 덕양구 신원동 일대 거주 독거노인, 기초생활수급자, 영세가장 등 소외계층 3가구에 1,300장의 연탄을 전달했다. 또한 연탄 8,700장을 (주)따뜻한 한반도 사랑의 연탄 나눔 운동에 기부해 나눔 문화 실천에 앞장서는 모습을 보였다.

10

증축 기공식 행사 경비  
이웃돕기 성금으로 기탁



2월 22일 일산병원은 동절기 소외된 이웃을 돌아보고자 사랑의 성금 300만 원을 기탁했다. 기탁된 성금은 일산병원 증축공사 기공식 행사 예산으로, 행사를 생략하고 관련 예산을 사회공헌사업에 기탁한 것에 의미가 있다. 사회공헌사업에 기탁된 성금 300만 원은 고양시 사회복지협의회를 통해 고양시에 거주하는 복지사각지대 신규 발굴 대상자에게 전달될 예정이다. 한편, 일산병원은 소외계층 의료봉사, 소년소녀 가장 지원, 이웃돕기 물품 기탁 등 평소에도 꾸준히 사회공헌사업을 실천하고 있다.

11

교육도 받고 인형극도 보는  
어린이 건강교실 열려



6~7세 어린이를 대상으로 하는 어린이 건강교실이 지난 3월 22일 개최됐다. 올해 첫 어린이 건강교실은 접수 개시일에 대부분의 건강교실이 마감될 정도로 인산이 비호한 파주, 김포지역의 어린이 및 부모에게 큰 호응을 얻었다. 이날 강의에서는 영양 및 손 씻기 교육과 함께 건강을 주제로 한 인형극이 열렸다. 올해 어린이 건강교실은 상·하반기 각각 3회씩 매달 넷째 주 화요일에 진행되며, 5월에는 가정의 달을 맞아 부모와 함께 참여할 수 있는 특별행사가 마련될 예정이다.

12

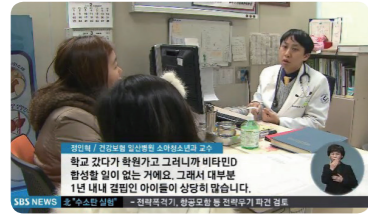
뇌전증 소아청소년을 위한  
퍼플데이 행사 실시



3월 24일 소아청소년과에서는 뇌전증에 대한 사회적 인식을 개선하고, 질병에 대한 올바른 정보를 제공하고자 퍼플데이 행사를 진행했다. 이날 소아청소년과 의료진 및 직원들은 뇌전증을 상징하는 색인 보라색 옷을 입고 근무를 하였으며 홍보부스, 기념촬영 등의 다양한 이벤트를 진행했다. 다누리소아청소년뇌전증지원센터의 센터장으로 있는 소아청소년과 정희정 교수는 "퍼플데이 행사를 통해 뇌전증 소아청소년들이 몸과 마음 모두 건강하게 성장할 수 있는 사회 환경을 만들어 가고 싶다"고 전했다.

방송

2016. 1. 7. SBS 뉴스  
출다고 방에만 '꼭'...비타민D 결핍 주의해야  
소아청소년과 정인혁 교수



2016. 1. 15. KBS 뉴스  
나트륨 섭취 4년 새 20%↓...“그래도 많다”  
신장내과 강이화 교수



2016. 2. 10. MBC 뉴스  
강박장애 시달리는 2030세대  
정신건강의학과 이정석 교수



2016. 2. 23. KBS 무엇이든 물어보세요  
노인성 '실명' 질환  
안과 박중운 교수



2016. 3. 6. JTBC 뉴스  
'크론병' 2030서 급증  
소화기내과 조용석 교수



2016. 3. 10. KBS 아침  
미리 건강을 챙긴다 국가건강검진  
소화기내과 서정훈 교수



신문

2016. 1. 4. 내일신문  
불필요한 검진에 방사선 피폭만

2016. 2. 23. 동아일보  
눈앞에 먼지 같은 것이 '동동' 떠다닌다  
- 안과 정은지 교수

2016. 1. 5. 경향신문  
국민건강보험 일산병원, 국제의료 활동 강화

2016. 2. 25. 동아일보  
평소 건강하다고 생각했는데 '고지혈증'이라니  
- 심장내과 전동운 교수

2016. 1. 10. 경향신문  
금연, 30일 금단현상 고바...5분식 기본 전환하며  
84일 넘기세요 - 가정의학과 박영민 교수

2016. 2. 26. 헬스조선  
3개 과(科) 체계적인 협진으로 치매 예방부터  
치료까지 한 번에 잡는다 - 치매예방센터

2016. 1. 10. 중앙일보 등 20곳  
손마디 붓고 아픈 류마티스 관절염 여성 환자가  
남성의 4.3배 - 류마티스내과 이찬희 교수

2016. 2. 27. 조선비즈  
산모 고령화, 고령 산모 늘면서 선천성 기형 영아  
7년새 137% 증가 - 산부인과 임의혁 교수

2016. 1. 22. 매일경제  
침묵의 살인자 고지혈증, 여성이 더 위험  
- 심장내과 전동운 교수

2016. 3. 2. 뉴스1  
건강보험 일산병원 '작년 110만 명 진료,  
전국 15위권'

2016. 1. 31. 한국일보 등 20곳  
발바닥 통증 환자 2배 증가...“갑자기 운동량  
늘리면 안돼” - 정형외과 윤형국 교수

2016. 3. 2. 이데일리  
강중구 건보 일산병원장 '간호·간병 통합서비스  
전 병동 확대'

2016. 2. 9. 조선일보 등 20곳  
취업·미래에 대한 불안감...강박장애에 시달리는  
20대 - 정신건강의학과 이선구 교수

2016. 3. 3. 경향신문  
'아이언맨'처럼 진화하는 로봇 재활  
- 재활의학과 김성우 교수

2016. 2. 14. 중앙일보 등 20곳  
후유증 큰 뇌출혈 환자 10명 중 8명은 50대 이상  
- 신경외과 양국희 교수

2016. 3. 6. 중앙일보  
안면홍조 환자, 3월에 최다...남성보다 여성이  
3배 많아 - 피부과 조남준 교수

2016년도 의사직 학술상

진료과	성명	수여 단체명	수상 내역	초록 제목
이비인후과	정세원	North American Skull Base Society	- Best Poster - 3rd Place Winner	Development of a vestibular schwannoma xenograft zebrafish model for in vivo antitumor drug screening

개원16주년 기념 포상

보건복지부장관 표창	오현철 교수	김혜영 교수	김정남	임미애	김한나
	정형외과	안과	시설팀	외과계병동간호팀	외래간호팀
			영상의학과		

국민건강보험공단 이사장 표창

유종하 교수	진단검사의학과
최종구	원무팀
서경국	의료정보팀
전정혜	외래간호팀
김세희	특수간호팀
허선희	특수간호팀
사경순	내과계병동간호팀
송현진	내과계병동간호팀
문혜성	내과계병동간호팀
오주연	보험심사팀
박윤식	방사선종양학과
이충순	진단검사의학과

국민건강보험공단 일산병원장 표창

이지현 교수	치과교정과
안현민	안과
송민영	인사팀
이옥순	외래간호팀
여태원	외래간호팀
강명희	외과계병동간호팀
이은주	건강증진팀
송희정	진료협력센터
최민지	약제팀
곽준호	신성씨앤지(시설팀)
정승배	현대C&R
오순심	유니에스(특수간호팀)
김연미	유니에스(건강증진팀)
장한림	유니에스(외과계병동간호팀)
이성미	케이텍맨파워(외래간호팀)
양혜림	케이텍맨파워(외래간호팀)
조혜영	케이텍맨파워(원무팀)

2016년 1/4분기 우수 친절직원

병원장 상장	이석영 교수	유현미
	비뇨기과	간호행정팀

2016년 1/4분기 우수 친절부서

61병동  
암치료센터

결혼

정승은	특수간호팀	2016. 1.3.
박은선	적정진료지원팀	2016. 1.3.
이임정	외래간호팀	2016. 1.16.
안진아	국제진료센터	2016. 1.23.
진현경	병동간호팀	2016. 2.20.
유장현	외과계병동간호팀	2016. 2.20.
박예진	외래간호팀	2016. 2.20.
이경화	소화기내과	2016. 2.20.
조은별	특수간호팀	2016. 2.29.
이재운	공공의료사업팀	2016. 3.5.
김정운	구매관리팀	2016. 3.26.
이보미	비서실	2016. 3.26.
정진주	병동간호팀	2016. 3.26.

출산

김혜선	외과계병동간호팀	2015. 12.28.
김현준	외과계병동간호팀	2016. 1.8.
이종욱	원무팀	2016. 3.5.
심규석	의료정보팀	2016. 3.9.
박성은	의무기록팀	2016. 3.9.
조지연	특수간호팀	2016. 3.10.

돌

오구희	홍보팀	2016. 3.19.
-----	-----	-------------





