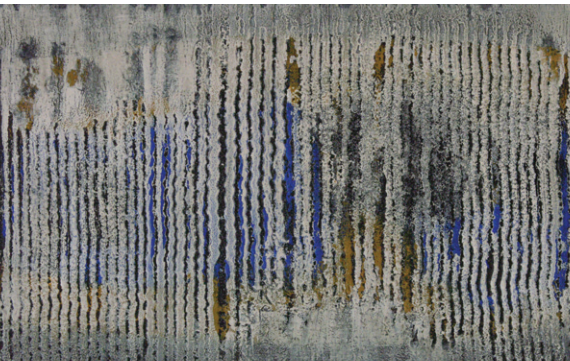


이윤아 작가 초대전

Thinking Space 시리즈는 dream vision 몽상(夢想)의 신비감속에 묻혀있는 인간의 자유정신 표현이다. 그것은 끊임없는 지속과 변화의 과정 속에서 새로운의 추구가 이루어지고 무한한 생명 충동으로 이어지는 예술과 삶이 만나는 피안(彼岸)의 세계를 향한 몸짓이다.

경희대학교 동서신의학병원 본관1층 갤러리 마음

2010.4.23^{FRI} ~ 5.20^{THU}



Thinking space 0909-55, mixed media 53x33x2.5cm

이윤아(李允娥)

홍익대학교 미술대학원 졸업 회화전공, 개인전15회, WWW 회원전(인사 센터 서울), 여류 현대화가 전(인사아트 갤러리 서울), 중국 국제 아트 페스티벌(중국 위해시 국제 전시 센터 중국, 제3회 한국미술협회 전(예술의 전당미술관 서울), 대한민국 회화대상 전(국립현대미술관 과천동 다수 단채전 및 국제전 · 초대전, 국가보훈문화협회 우수작가상, 미술세계 대상전 특선 외 20여회 등 수상, 현재 대한민국 여성미술대전 운영위원, 국가보훈 문화예술협회 초대작가로 활동.

갤러리 문의 011-9030-8902 / gracejin@naver.com



세상을 희망으로 채워주는 사랑과

나눔 이야기 (for you)

(for you)를 통해 우리 모두가 함께 나눌 수 있는 희망과 사랑의 메시지를 전하고자 합니다. 가족, 이웃들을 사랑으로 감싸 안으며 더불어 살아가는 기쁨을 만들어가겠습니다. 세상을 희망으로 채워주는 사랑과 나눔, (for you)를 통해 동서신의학병원이 만들어가는 따뜻한 이야기를 전해드리겠습니다.

for you ^{2010년 5월}

- 4 **for you** 배경남 님과 한국어린이재단
건강을 되찾아 가정의 행복을 지킬 수 있게 도와준 한국어린이재단
- 8 **조아람 교수의 마음의 비타민**
노년기 건강중, 노화인가? 치매인가?
- 10 **셀프에너지** 말의 힘

헬스플러스 아빠 건강 지키기

- 12 **심장 - 살** 틈 없이 지친 아빠의 심장을 지켜주세요!
- 14 **급연 - 아빠!** 담배 냄새 싫어요~ 제발 끊어주세요!
- 16 **복부비만 -** 곰돌이처럼 배가 불룩한 우리 아빠, 뱃살 좀 빼주세요
- 18 **스트레스 -** 아빠의 스트레스, 우리가 함께 짊어주세요

20 이웃의 발견 서우

반짝반짝 총천연색으로 빛나는 여배우, 서우를 만나다

24 Healthy Challenge 마라톤

42.195km, 그렇게 열고 힘들게 느껴질 줄은 정말 몰랐습니다

26 부자도우미 저금리 시대, 펀드에 투자해야 할까?

건강법상 맞았고 몸에도 좋은 균형 잡힌 식단으로 비만 관리하세요

30 명외와 차 한 잔 동서신의학병원 신경외과 고준석 교수

뇌졸중을 부르는 무서운 질환, 경동맥협착증

32 마음으로 떠나는 여행 태안, 그곳에 가고 싶다

한방칼럼 우리 아이의 성장 속도는 정상일까? 생체시계의 비밀

36 치과칼럼 행복한 삶을 위한 첫걸음, 치주 치료

블로그 이슈 뷰어부터 유아식까지 우리 아이 먹거리 어떻게 줄까?

42 네오 Inside 동서신의학병원 소식

경희대학교 동서신의학병정보 월간 (for you) 2010년 5월호 정기 제46호 · 비매품 발행인 허주엽

발행처 경희대학교 동서신의학병원(서울시 강동구 성일동 149번지) www.jhmc.or.kr 기획 및 편집 홍보팀(발행)02-440-6802-6

디자인 디자인(02-426-6810) 사진 작스튜디오(02-549-4111) 표지 그림 정주희(jooming327@naver.com)

건강을 되찾아 가정의 행복을 지킬 수 있게 도와준 어린이재단

어린 아이들을 키우며 바쁘게 지내던 어느 날, 유방암 진단을 받고 망연자실했던 배경남 씨는 어린이재단의 도움으로 치료비 걱정 없이 무사히 수술과 항암치료를 받을 수 있었습니다. 배경남 씨의 건강은 물론 아이들의 행복까지 지켜주었던 어린이재단의 깊은 후원을 소개합니다.

글 유방암사회사업팀 사진 김오늘

눈앞이 캄캄해졌던 유방암 진단

"2달 전부터 가슴에 계속 통증이 있었는데, 치료할 형편이 되지 않아서 이제야 오게 됐네요. 조금 더 일찍 왔더라면, 전이도 되지 않았을 텐데..."

2009년 6월, 유방암 진단을 받은 한 환자가 치료를 망설이고 있어 도움이 필요할 것 같다는 송정윤 교수님의 의뢰로 배경남 환자분과 사회사업팀의 인연이 시작되었습니다. 환자는 그간 통증을 느끼고 있어 후시 암일지도 모른다는 걱정을 하고는 있었지만, 치료비 문제 때문에 병원에 오기까지 꽤 많은 시간이 걸렸습니다. 검사 결과상 암이라는 말할 수 없는 충격과 함께, 진단을 받고 나서도 혼자 해결해야 할 시급한 문제들이 떠올라, 환자는 쉽게 치료에 대한 결정을 내리지 못하고 있었습니다.

치료를 시작하게 되면 유방 절제와 함께 거드름이 전이에 대한 항암 치료까지 시행해야 한다는 의사 선생님 말씀에 '내가 수술하면 우리 아이들은 누가 돌봐주지? 치료를 못하면 죽을 수도 있는 건가? 치료를 한다고 해도 그 많은 치료비는 어떻게 감당할 수 있을까?' 이러한 여러 걱정들이 환자를 더욱더 힘들게 하였습니다.

배경남 환자는 10년 전부터 남편 없이 홀로 어린 아들들(당시 5세, 3세)과 함께 생활하였지만, 어려운 환경 속에서도 밝고 명랑한 성격으로 아들들을 의지하고, 많은 사랑을 주며 열심히 키워 왔습니다. 이러한 어머니의 정성으로 인해 아이들은 어머니를 많이 이해하고 도우며, 학교에서 공부도 잘하는 모범생으로 잘 자라왔습니다. 환자는 암 진단 이후 이러한 사랑스런 아들들을 위해서라도 꼭 치료를 받고 싶고, 낫고 싶다는 간절한 기도로 밤을 새우며, 의뢰진과 함께 꼭 나을 수 있다는 희망과 용기를 가지고 함께 방법을 찾아 나서기로 했습니다.



송정윤 교수님과 함께... 바쁘신 외래 진료 중에도, 환자의 여러 어려움을 짐을 귀 기울여 들어주시고 많은 도움을 주신 송정윤 교수님. 투병 생활 중에 교수님은 나에게 너무나 큰 힘이 되어 주셨다.



“
**어린이재단은
 아동 복지증진을 위해
 후원사업, 지역사회
 복지사업, 가정위탁
 보호사업 등 전문적인
 사회복지 서비스를
 제공하고 있다.**”

앞으로 1년 이상의 항암 치료와 수술비, 이러한 많은 치료비용을 후원해 주는 단체를 찾던 중 어린이재단에 도움을 요청하게 되었고, 유방암 수술비는 물론 항암 치료비까지 모두를 지원받기로 하였습니다. 환자는 이러한 기쁜 소식에 더욱 열심히 치료받겠다는 의지를 갖게 되었고, 수술 또한 경과가 매우 좋았습니다.

환자분은 지원금을 통해 큰 어려움 없이 모든 치료 과정을 무사히 마치게 되었으며, 건강 상태가 빠른 속도로 회복되어 현재는 정기적인 외래 진료만 실시하고 있으며 세상에서 가장 사랑하는 아이들과 예전처럼 행복한 나날들을 보내고 있습니다.

KBS '사랑의 리퀘스트' 등 다양한 기부 사업을 펼치는 어린이재단

어린이재단은 1948년 해방 직후 CCF 한국 지부가 한국 아동 구호 사업을 펼친 것에서 시작 된 단체입니다. CCF 한국 지부는 시설 아동 지원을 중심으로 활동했으며, 보건권을 설립하여 이들에 대한 의료 지원을 시작했습니다. 1979년에는 CCF 한국지부 자원이 종결됨에 따라, '한국어린이재단'으로 법인 명칭을 변경하고 1981년부터 정부로부터 전국불우아동결연사업을 위탁받아 어려운 아동들을 경제적, 정서적으로 지원하기 시작했습니다. 이후 한국어린이재단은 불우아동 결연사업, 사회복지관사업, 가정위탁 보호사업, 아동학대 예방사업, 미아찾기사업 등을 실시하였습니다. 또한 1994년 사업 다각화에 따라 법인 명칭을 한

국복지재단'으로 변경하였습니다. 1987년부터는 외환위기로 인한 빈부격차의 심화, 실업, 고령화 등 다양한 사회복지사업을 추진하고 있으며, KBS와 공동으로 ARS 정규모금방송 '사랑의 리퀘스트'를 제작·진행하여 기업사회공헌 활동 및 온라인 모금 등 다양한 계층이 참여할 수 있는 모금 프로그램을 개발해 기부문화 저변 확대를 위해 노력하고 있습니다. 2002년부터는 Child Fund alliance 회원국으로, 중국 연변, 스리랑카, 우간다의 빈곤 아동을 지원하고 있으며 2004년부터는 독자적인 대복지원사업자로 선정되어 육아지원, 아동병 원지원 등의 사업을 전개하고 있습니다. 2010년 현재 어린이재단은 전국에 16개 시·도 지역본부와 19개 지역사회복지관, 10개의 가정위탁지원센터, 8개 아동보호전문기관, 실종아동전문기관, 4개의 정신보건사회복지시설, 한사랑마을/장애영아원 등을 운영하고 있습니다. 각 사업기관에서는 사회복지사를 비롯한 1,000여 명의 직원들이 아동 복지증진을 위해 후원사업, 지역사회 복지사업, 가정위탁 보호사업, 아동학대 예방사업, 실종아동 보호 및 지원사업, 중증 장애아동 보육사업 등 전문적인 사회복지 서비스를 제공하고 있습니다.

어린이재단의 의료비 지원사업

어린이재단의 의료비 지원사업은 수술 및 치료가 필요한 저소득 가정 구성원의 의료비를 지원하고 있으며, 자세한 지원사업 내용은 아래와 같습니다.##

홈페이지	www.childfund.or.kr
지원대상	회귀난치 절환 및 각종 절병에 수술비와 치료비가 필요한 환자 중 의료급여 1, 2종 대상자
지원내용	회귀 난치성 절병 수술 및 치료비, 각종 이식 수술 및 치료비, 각종 절병 수술 및 입원치료비, 장애에 대한 수술 및 재활치료비

항목별 신청가능금액	
간 이식 수술 및 치료비 → 2,000만원	척추 측만증 수술 및 치료비 → 400만원
백혈병, 조혈모세포 이식 수술 및 치료비 → 1,000만원	악성 임파선 수술 및 치료비 → 200만원
신장 이식 수술 및 치료비 → 800만원	가타 절병 수술비 및 치료비 → 200만원
구개열 수술 및 치료비 → 500만원	심리 및 언어치료비 → 4만원(1회/강)

자세한 문의는 동서신의학병원 사회사업팀 02-440-6587-9으로 해 주시기 바랍니다.



노년기 건강증, 노화인가? 치매인가?

글 조야랑(경희대학교 동서신의학병원 정신과 교수)

노화는 몸과 마음, 인지기능을 포함한 정신상태의 변화로 나타난다. 특히 인지기능은 65세 이후 현저한 변화를 보일 수 있으므로 혹시 치매가 아닌가 걱정하며 내원하는 분들을 적지 않게 만난다. 노화는 정상 변화이나 치매는 질병이다. 나른한 봄, 졸리기도 하고 깜박 잘 있는 자신의 모습에 나이 들어감의 쓸쓸한 상실감도 극복하기 쉽지 않는데 치매에 대한 두려움까지 이겨내기 벅거운 분들에게 작은 도움이 글이 되길 바라며 인지 가능 영역에 있어서 노화에 따른 정상 변화와 치매에서의 변화를 잠시 살펴보고자 한다.

정상 노화와 치매 증상 구분하기

비교적 고르게 잘 유지되던 각 개인의 지능도 60

대 이후 변화를 겪게 된다. 인지기능에는 기억력, 지각력, 수행속도, 언어 이해력, 의사결정 능력, 문제해결 능력 등이 있다. 지능검사는 이러한 영역들을 각각 평가하여 객관화, 수치화하고 연령별 기준에 따라 수준을 정하는 검사이다. 하지만 노년기의 변화는 일상생활에서 그 차이를 관찰할 수도 있다. 젊을 때보다 일을 수행하는 속도가 느려지며 낯선 상황에서 적응하기가 조금 어려워지고 시간이 걸린다. 또한 의사 결정 능력이 부족해져 익숙한 방식대로만 행동하려는 고집스러움을 보일 수 있고, 신중함이 늘어나면서 사고의 탄력성이나 융통성이 떨어져 고지식하게 여겨질 수도 있다. 기억력은 치매 환자에서 기본적으로 손상을 보이는 영역이고 정상노화에서도 어느 정도의 변화를 보인다. 정상노화에서

는 새로운 것을 기억하는 속도, 저장된 기억을 꺼내는 속도가 느려지는 경향이 있으나 새로운 것에 대한 학습도 가능하고 익숙한 활동에 대한 기억력은 그리 손상되지 않는다. 반면, 치매 환자는 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하되어 있고 이전에 습득했던 정보도 잊어버린다. 치매 초기에는 이전에 습득한 정보에 대한 기억의 손상은 뚜렷하지 않을 수도 있다. 치매에서의 기억력은 초기에는 단기 기억의 감퇴가 주로 나타나지만 병이 진행될수록 장기 기억력도 상실해 간다.

“
노화를 인정,
수용하며 좀 더
다른 시각에서...
즐겁고 유익한
삶을 꾸려갈 수
있었으면 한다.”

치매 진행에 따른 증상

치매의 인지기능 상실에 대해 좀 더 알아보자. 일반적으로 65세 이상에서 5%가 심한 치매이고 15%가 가벼운 정도의 치매라 하며, 80세 이상의 노인 중 20%가 심한 치매로 알려져 있다. 치매가 진행되면 기억력부터 일반 지능, 문제 해결 능력은 물론 사회적 능력 등의 고위 인지 기능에 영향을 준다. 또한 환자의 인경도 달라진다. 초기에는 가벼운 기억력의 장애를 보여 다른 사람의 이름을 잊어버리거나 물건을 잃어버리는 것으로 기억력이 떨어짐을 스스로 느낄 수 있으나 아직은 일상생활이나 사회생활에서의 자장은 별로 없다. 병이 진행되면 최근에 일어난 사건들이나 다른 사람과 나누었던 대화 내용들을 잊어버리게 된다. 질병이 더욱 진행되어 장기 기억력이 손상되면 자신의 직업, 출신 학교, 주

소나 전화번호도 모르고 생일이나 제사 같은 기념일, 손자와 같은 가까운 가족의 이름도 잊게 된다. 말기에는 자신의 이름조차 잊어버리게 되고 대소변 가리거나 기본적인 위생관리도 못하므로 타인의 도움이 필요하다.

누구나 늙는다. 노화를 현명하게 받아들이자

정상 노화에서 인지기능의 저하를 줄이고 치매 예방에 도움이 되는 요소들을 몇 가지 살펴보자. 평생 교육의 도입으로 복지관이나 노인학교 등에서는 다양한 배움 거리와 오락, 취미 활동을 제공하고 있다. 이를 적극 활용하면 배우는 과정 자체에서 인지기능이 긍정적인 자극을 받게 된다. 스트레스를 줄이고 관리하며 적당한 영양섭취를 해주는 것도 도움이 된다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등은 합병증이 발생할 경우 인지기능을 떨어뜨릴 수 있으므로 신체 질환의 관리와 조절에 최선을 다하고 흡연이나 음주와 같은 위험요소들을 조절하는 것도 매우 중요하다. 누구나 늙는다. 노년기 인지기능의 다양한 변화를 겪으며 허탈함과 상실감에 빠지기보다는 노화를 인정하고 수용하며 좀 더 다른 시각에서 내게 남은 인지적 기능과 자원을 활용하여 즐겁고 유익한 삶을 꾸려갈 수 있었으면 한다.☺

전문진료분야 소아청소년 정신장애, ADHD, 틱장애,

노년기 우울증, 치매, 불안/우울장애

진료시간 오전(월, 화, 금, 2~4토) 오후(화, 수)

진료상담 및 문의 02-440-7094



대화 습관 몇 가지만 고쳐도 말 잘하는 사람이 될 수 있다

말을 잘하면 상대방이 누구이든 두렵지 않다. 공명하든 물어보고 내 편이 필요하면 다가가 말로 설득할 수 있고, 협조가 필요한 누구에게든 지 협조를 얻을 수 있기 때문이다.

글 이영숙(유쾌한 대화 연구소 대표, KBS 공채 3기 아나운서 출신, 『유쾌한 대화법』 등 다수 집필, 청의대 및 대기업 임원 커뮤니케이션 트레이닝 담당)



말은 타인과의 의사소통 수단으로만 쓰이는 것이 아니다. 하고자 하는 일의 완성을 위한 협조를 요청하거나 표현의 자유로움으로 자신감을 높이는 수단이 되기도 한다. 많은 분들이 말이 가진 힘은 잘 알지만, 말을 잘하기는 어렵다고 생각한다. 그러나 말은 선천적 재능이 아니다. 후천적으로 길러진다. 노력하면 얼마든지 말을 잘할 수 있다. 스케이트 구경도 못한 사람도 며칠 배우면 부드럽게 탈 수 있듯이, 수영 못하던 사람도 배우면 고무종선처럼 물에 뜰 수 있듯이 말도 배우고 연습하면 잘할 수 있다. 중요한 것은 말도 연습해야 잘할 수 있다는 믿음이다. 말은 운동이나 예술처럼 정신을 몸으로 구현하는 행위이다. 타고난 재주가 있어도 연습하지 않으면 체계적으로 잘하기는 어렵다. 김연아 선수가 타고난 스케이트 실력만으로 올림픽에 나갈 수

있었을까? 결코 그런 일은 없었을 것이다. 스포츠는 타고난 재주에 눈물과 땀이 어린 연습이 합쳐져야 잘할 수 있다. 몇 가지 결정적인 부분만 수정해서 연습하면 삶의 질이 확실히 달라질 수 있는 방법을 소개하겠다.

첫째, 대화의 주인공이 말하는 내가 아니라 듣는 당신임을 인정한다

대화에서 말하는 화자는 동의를 구하거나 상대의 행동을 목적으로 의사 표현을 하는 사람이다. 중요한 것은 상대방인 청자가 듣고도 못들은 척하거나 동이나 행동으로 구현해주지 않으면 대화가 성립되지 않는다는 것이다. 대화가 성립되게 하려면 화자가 청자의 마음을 움직일 수 있도록 말하는 방법을 잘 선택해야 한다. 금세기 최고의 설득가로 불리는 미국 오바마 대통

령의 연설을 들어보면 그가 다른 지도자들과 달리 청자의 심정을 대변하다가 은근히 자기 생각을 말한다는 것을 알게 될 것이다. 그것이 바로 청자가 화자 말을 새겨듣게 해서 대화를 성립시키는 기술이다.

둘째, 직위에 걸맞은 용어를 선택해야 한다

우리 옛말에도 '어' 해서 다르고 '어' 해서 다르다는 말이 있듯 어떤 용어로 말하는가가 중요하다. 특히 직위에 따라 같은 용어가 다르게 해석되기 때문에 직위에 걸맞은 용어 선택은 대단히 중요하다. 예를 들어 의사 선생님이 환자의 표정이 재미있어서 "표정이 왜 그래요?" 라고 말한다면 환자는 병이 더 깊어졌다는 의미로 해석해 심상할 가능성이 높아진다. "표정이 재미있네요"로 바르게 말해야 그런 오해가 안 생긴다. 말하기가 두려운 이유는 용어 하나 선정하는데도 말하는 사람과 듣는 사람의 미묘한 관계가 어긋날 수 있기 때문이다. 그러나 용어 선정 문제 역시 연습하면 잘할 수 있다. 시작할 때는 매사에 신중을 기하느라고 피곤하겠지만 시간이 지나면 저절로 적절한 용어 선정을 할 수 있게 돼 맞춤씨가 달라진다.

셋째, 대화의 규칙인 매너는 반드시 지켜야 한다

대화에도 운동 경기처럼 일정한 규칙이 있다. 규칙이 지켜져야만 대화가 성립된다. 대화 매너는 법규가 광범위하지만 중요한 것 몇 가지만 소개한다.

- ① 말하는 양의 비율이 반반이어야 한다. ② 남의 말을 가로채지 말아야 한다. ③ 대화 중간 중간에 대꾸해 주어야 한다. ④ 타인이 대답하기 싫어하

는 질문은 피하고 혹시 잘 모르고 질문을 했더라도 꼬치꼬치 캐묻지 말아야 한다.

넷째, 눈으로 본 내용을 그림 그리듯 묘사한다

영화나 소설을 본 후 말로 장면면 그리듯 묘사할 줄 알면 누구에게나 환영받는 이야기꾼이 될 수 있다. 이 훈련은 영화를 보거나 소설을 읽은 후 주변 사람들에게 이야기로 들려주어 묘사력을 키우면 된다. 이야기를 들려준 후 들은 사람에게 자신의 묘사 부분 중 괜찮은 곳과 수정이 필요한 부분을 피드백 받아 조금씩 고쳐 나가면 당신도 머지않아 재미있게 말 할 수 있다.

다섯째, 낯선 사람에게 먼저 다가가 말을 건다

그에게 특별히 할 말이 없었고 고민할 필요는 없다. 그가 입고 있는 옷, 그가 가진 소품, 그와 나를 둘러싸고 있는 주변, 그가 가진 시선을 보내는 곳을 살펴본 그 안에서 충분히 공감 가는 이야기를 꼬집어 낼 수 있다. 처음에는 어색해도 차츰 익숙해지고 점차 어떤 낯선 사람과도 재미있게 이야기를 할 수 있는 능력이 생긴다.

여기 소개한 다섯 가지 팁은 대화를 잘할 수 있는 가장 기본적인 훈련방법이다. 당신의 파워를 스스로 높이고 대인관계도 좋게 유지해 행복을 누리고 싶다면 남의 눈을 의식하지 말고 말하기 훈련부터 시작해보길 권한다. 그 어떤 생활 습관보다 좋은 결과를 가져올 것이야 확실하다.☺

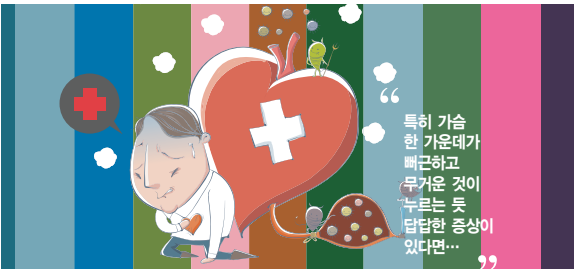
 유쾌한 대화 연구소 이영숙 대표가 전하는 셀프에너지에서는 현대인에게 꼭 필요한 화술, 시간관리, 체세, 인간관계 등 자기 개발에 관한 다양한 정보를 알려드립니다.



힘 들 없이 지친 아빠의 심장을 지켜주세요!

항상 과중한 업무와 스트레스에 시달리는 아빠, 저녁에 집에 돌아오자마자 피곤해 잠드시는 모습이 안쓰럽게 느껴진다. 가슴이 답답하고 아파도 그냥 '스트레스 때문이려나', '병원 갈 시간 있으면 집에 가서 잡이나 한 시간 더 자는 게 낫지'라고 생각하는 아빠의 심장을 이제 우리 가족이 지켜야 할 때이다.

글 진은선경희대학교 동서신의학병원 심장혈관내과 교수



업무 중의 돌연사, 우리 아빠는 안전한가?

과도한 업무는 신체적 피로와 심리적 스트레스를 유발하고 심장에 부담을 준다. 관상 동맥 질환(심장 근육으로 혈액을 공급해 주는 혈관에 동맥경화증이 생기는 것)이나 심실 빈맥과 같은 부정맥 질환이 있는 경우 과도한 스트레스는 심장 질환으로 인한 돌연사의 촉발제로 작용할 수 있다.

아빠의 심장이 건강하지 어떻게 알 수 있을까?

모든 사람이 반드시 심장에 관련된 복잡한 검사들을 다 받을 필요는 없다. 대표적으로 돌연사의 가장 큰 원인이 되는 관상동맥 질환인 협심증이나 심근경색증이 잘 생기는 사람들의

특징이 있으므로 해당 사항이 없는지 확인해 보는 것이 좋다. 기본적으로 40세 이상의 남성은 관상동맥 질환 위험 요인 한 가지는 가지고 있는데, 대부분의 아빠들은 거의 다 해당된다. 하지만 이 외에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증(혈액 검사에서 콜레스테롤, 중성 지방이 높은 것)이 대표적인 관상동맥 질환의 위험 요인이다. 담배를 피우거나 예전에 피웠던 적이 있다면 이것도 중요한 요인이 될 수 있다. 특히 가슴 한 가운데가 빠근하고 무거운 것이 누르는 듯 답답한 증상이 있다면 이것은 절대 시간을 지체하지 말고 반드시 검사를 받아야 할 상황이다. 또한 맥이 고르지 않은 부정맥 질환 중에도 돌연사를 일으키는 것들이 있다. 평소 운동할 때 숨이 차거나, 가끔 가슴이 이상한 느낌이 들며 불규칙적으로 두근거리고, 가슴이 먹먹하며 아찔한 증상이 있거나 정신을 잃고 쓰러진 적이 있다면 심장 검사를 받아보는 것이 좋다. 이밖에도 관상동맥 질환과 부정맥 질환은 가족력이 있는 경우가 많다. 할아버지, 할머니, 또 큰아버지 고모들 중 심장병이 있으시거나 갑자기 이유도 모르게, 특히 비교적 젊은 나이에 돌아가신 분이 있다면 우리 아버지께도 숨겨진 심장 질환이 있는지 꼭 확인하는 것이 좋다.

아빠가 우리의 가정을 지켜주듯이 심장은 우리 몸을 지켜주는 중요한 존재이다. 심장에 문제가 있으면 갑자기 건강을 잃을 위험이 있으므로 미리미리 '우리 아빠의 심장은 정말 건강한가?' 관심을 가져야 할 시기이다.

돌연사 위험인자 체크리스트

- 흡연 하루 한 갑 20년 이상
- 고혈압 수축기와 이완기 혈압이 140/90mmHg 이상. 두 가지 혈압 중 한 가지만 높아도 위험
- 고지혈증 총 콜레스테롤 수치 200mg/dl 이상, 고밀도 콜레스테롤(HDL-C) 40mg/dl 이하 (예경 전 여성은 50mg/dl 이하), 저밀도 콜레스테롤(LDL-C) 130mg/dl 이상(당뇨병 여부 등에 따라 다름)
- 당뇨병 8시간 이상 공복 혈당 126mg/dl 이상, 식후 2시간 후 혈당 200mg/dl 이상
- 가족력 심장 질환으로 돌연사한 가족이 있거나 고혈압·고지혈증·당뇨병의 가족력이 있음

인터넷 카페 네오하트에서 관상동맥 질환 위험도(자신의 나이, 성별, 총 콜레스테롤 및 HDL 콜레스테롤 수치, 흡연 여부, 수축기 혈압, 혈압약 복용 여부) 입력을 계산해 보세요.

네오하트: 심장을 튼튼하게 하는 사람들.
cafe.naver.com/neoheart

심장혈관내과 진은선 교수
전문진료분야 부정맥, 심장 급사, 실신, 협심증, 심부전, 고혈압
진료시간 오전(월) 오후(화, 목)
진료상담 및 문의 02-440-7685



아빠! 담배 냄새 싫어요 제발 끊어주세요!

담배에는 400여 종이 넘는 유해 화학물질과 40여 종의 발암물질이 포함되어 있으며, 당사자가 아닌 간접흡연을 당하는 사람에도 폐암, 급성 호흡기 질환 등을 일으킬 수 있다.

글 박진경(경희대학교 동서신의학병원 정신과 교수)



담배가 왜 안 좋은가요?

흡연은 심혈관 질환, 폐 질환 등의 심각한 질병을 유발하고 특히 폐암, 구강암, 식도암, 후두암, 방광암, 위암, 췌장암, 간암, 자궁경부암 등의 중요한 요인이 되고 있다. 우리나라 성인 남성의 흡연율은 61.8%로 OECD 국가 중 최고 수준이며, 10대부터 흡연을 할 경우 이들 2명 중 1명은 담배와 관련된 질환에 의해 사망하는 것으로 알려져 있다. 간접흡연의 피해 또한 심각하여 간접흡연 어린이는 폐암 발생 위험률이 2배, 각종 급성 호흡기 질환 감염률이 5배로 증가되고, 흡연자 남편과 사는 부인의 경우 폐암 발생 위험이 30%, 심장병 발생 위험이 50% 증가하는 것으로 알려져 있다.

금연을 시작하시면

첫 1~2주 동안은 금단증상으로 인해 오히려 신체적, 정신적인 불편감을 더 느낄 수 있다. 하지만 이 시기를 잘 넘기면 머리가 개운해지고 집중력이 증가되며, 이전에 비해 피로감을 덜 느끼는 등 긍정적인 효과를 경험할 수 있다. 금연을 1년 동안 유지하면 심장 질환의 위험 부담이 절반으로 감소하며, 계속적으로 유지하면 폐암을 비롯한 각종 암, 폐암과 관련된 질환의 위험 부담이 상당히 감소하는 것으로 알려져 있다.

금연과 금단증상

■ **금연하게 되면 개인마다 다양한 금단증상이 나타난다.** 흡연 시 체내에 흡수되었던 니코틴은 강한 중독성 물질이다. 그래서 금연을 시작했다가도 니코틴 금단증상 때문에 실패하는 경우가 많다. 사람에 따라 불면증, 피로감, 긴장, 신경과민, 두

통, 기침, 가래, 정신집중장애에 등을 겪게 된다.

■ **첫 1~3주간만 금단증상을 잘 참아내면 성공할 가능성이 높다.** 금단증상은 금연 후 사흘 안에 가장 심하고 그 후 2주 동안은 서서히 감소한다. 그러나 스트레스를 받는 상황이 되면 다시 흡연욕구가 강해질 수 있다. 신체적 금단증상은 길어야 3주 정도면 사라지게 된다.

■ **두통이나 현기증이 있을 수 있다.** 금연 후 폐에 흡수되는 산소의 양이 많아진 것이 원인이다. 잠시 눈을 붙이고 편히 휴식을 취하는 것이 좋다.

■ **갑자기 가래와 기침이 심해질 수 있다.** 흡연으로 손상되었던 기관지 점막의 섬모운동이 회복되기 때문이다. 섬모운동은 폐로 들어온 유해물질을 체외로 배출하는 중요한 기능이다.

혼자서 할 수 있는 효과적인 금단증상 대처법

두통 → 물마시기, 휴식, 바람 쐬기
현기증 → 휴식, 천천히 일어나기
기침 → 하루에 8-10컵 이상 많이 마시기
불면 → 카페인 피하기, 스트레칭, 명상
갈증, 입의 통증 → 얼음물, 주스, 껌, 심호흡, 양치질
소화 장애 → 기름지고 단 음식, 카페인 피하기
배고픔 → 칼로리 적은 스낵 먹기, 물마시기
피로감 → 휴식, 낮잠
우시는 느낌 → 목욕, 마사지, 산책
집중력 감소 → 휴식, 명상, 심호흡
신경과민 → 휴식, 심호흡, 운동, 명상
우울, 불안감 → 운동, 스트레칭, 샤워

금연! 도와주세요!

다음 표에 가족, 친구, 직장 동료 등 당신의 금연

을 지지해 줄 수 있는 분들의 명단을 적어보아. 지지해 줄 수 있는 사람들에게 금연 결심을 알리고, 정기적으로 자주 연락하여 도움과 격려를 줄 수 있도록 부탁한다.☞

나의 금연 도우미

관계	이름	연락처

금연클리닉의 개별화 치료 프로그램

경희대학교 동서신의학병원 정신과 내 금연클리닉에서는 흡연을 하는 분들과 금연을 하고자 하는 분들을 대상으로 개별화 치료 프로그램을 통해 보다 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 도움을 드립니다. 금연클리닉을 방문하시면 전문의와의 1:1 상담을 통한 전문적이고 체계적인 치료를 받을 수 있으며, 약물치료, 금연에 대한 인지행동적 접근, 스트레스에 대한 이해와 관리, 이완요법, 명상요법 등 다양한 치료 방법을 통해 금연을 위한 구체적인 방법과 지지를 얻을 수 있습니다.

금연클리닉 02-440-7094

정신과 박진경 교수

전문진료분야 스트레스성 질환, 공황장애, 강박증, 불면증, 정신분열증

진료시간 오전(수, 목, 1·3·5토) 오후(월, 목, 금)

진료상담 및 문의 02-440-7094



곰돌이처럼 배가 볼록한 우리 아빠, 뱃살 좀 빼주세요

‘복부비만을 방지하는 것은 뭉클을 씹은 기름을 저장해두는 것과 같다.’ 보기 좋게 나온 중년 남성들의 뱃살 인격이라고 부를 때도 있었지만 이제 더 이상은 아니다. 고혈압, 당뇨 등 각종 성인병을 일으키는 주범으로 지목받고 있는 뱃살은 건강을 위협하는 복부비만이다.

글 숭의연경희대학교 동서신의학병원 한방비만재형클리닉 교수

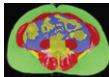
남성과 여성의 복부비만 차이

비만은 체지방분포 양식에 따라 상반신 비만과 하반신 비만으로 분류할 수 있다. 상반신 비만은 복부에 지방이 침착되는 소위 ‘사과형’의 체형이며 남성에서 흔히 볼 수 있다. 하반신 비만은 복부에서 아래, 특히 둔부와 대퇴부에 지방이 현저히 침착되어 ‘사슴배형’의 체형을 이루며, 여성에서 많다. 그 중 ‘사과형’ 체형이 주로 복부비만으로 분류되는데, 아시아-태평양 지침에서는 허리둘레가 남성 90cm, 여성 85cm가 넘을 때 복부비만으로 정의한다. 복부비만은 남성에서 특징적인데 비만 여부를 떠나 여자에 비해 내장지방의 지방이 2~3배 많으며, 대개 흡연과 음주를 평균치 이상으로 하고 있는 경우가 많다. 즉, 복부비만은 잘못된 식생활과 무절제한 생활로 기초대사량이 저하된 중년 이후에 중성지방의 축적으로 주로 나타나게 되며 음주, 흡연 그리고 고지방식과 밀접한 관계가 있다고 하겠다. 여성도 폐경기 이후에는 복부에 살이 쫄게 된다. 폐경기가 되면 신체의 호르몬 변화로 기초대사량이 떨어

지게 되어 소비되는 칼로리가 적어져 자칫하면 비만해지기 쉽고, 복부비만이 오기 쉽다. 또한 폐경기에는 정신적으로 우울증이 생기게 되고 그 결과 음식으로 이러한 우울증을 해소하려는 경향이 나타나 더욱 비만해지기 쉽다.

성인병을 일으키는 내장지방

복부지방은 내장지방형과 피하지방형이 있다. 피하형은 복강 밖 배의 피부 밑에 지방이 축적되는 것으로 복강과 배의 피부 사이 두께가 두꺼워지는 형태를 말한다. 이에 반해 내장형은 위 주위막인 대장과 복강 내부 내장 사이를 가르는 장간막에 지방이 쌓이는 것을 말한다. 피하지방은 주로 외도에만 악영향을 주는데 비해 내장지방은 쉽게 혈관에 축적되어 혈중 지방수치를 높이는데, 이는 고지혈증, 지방간, 고혈압, 동맥경화, 협심증, 당뇨병 등 각종 성인병을 일으키는 요인이 된다. 내장형은 30대 이후 성인들에게 나타나는데 팔, 다리 등 신체의 다른 부위는 살이 없이 가냘픈데도 유독 복부만 비만하다면 내장형 비만일 가능성이 많다.



녹색 부분이 피하지방, 청색 부분이 내장지방

합병증 예방을 위한 복부비만 치료

복부비만의 치료는 단순한 비만치료가 아닌 체중의 감량과 함께 당뇨병, 동맥경화, 동풍, 고혈압 등의 합병증을 예방하는 방법을 모색해야 한다. 한방 비만치료는 △식이요법을 중심으로 에너지 대사를 조절하고 식욕을 억제해주며, 신체기능을 정상화 및 강화시켜주는 한약요법 △특정부위에 축적된 지방을 분해하여 연소되기 쉬운 상태로 해주는 각종 지방분해제, 경피약주요법, 경근감압요법 등의 비만 치료 △전체 체중의 정렬상태 및 보행 움직임을 분석하여 환자 개인에 따른 추나요법, 침주요법, 첩대요법을 적용하여 자세를 바로 잡아 속근육을 강화하는 개인별 코어운동 치료를 병행하고 있다. 비만 치료로 현대인의 잘못된 생활습관에 의한 몸의 대사기능을 향상시키고 골반과 척추의 구부러진 정도, 복근의 긴장도를 조절해 올바른 자세의 회복을 함께 도와주는 것이 장기적으로 몸의 올바른 대사율과 건강을 유지하는 측면에서 중요하다고 하겠다. 비만은 다른 질병과는 달리 약이나 주사로 금방 효과를 볼 수 있는 것이 아니니만큼 생활 속의 작은 실천을 통해 조금씩 치료하려는 자세가 중요하다. 마음의 여유를 잃지 않고 즐겁게 시도하는 것이야말로 비만을 치료하는데 있어 가장 중요한 점이라 하겠다. #

한방비만재형클리닉 숭의연 교수

전문진료분야 비만, 부부비만, 성인병, 대사증후군,

해독, 절식

진료시간 오전(월, 수, 토) 오후(월, 화, 수, 금)

진료상담 및 문의 02-440-7575





아빠의 스트레스, 우리가 함께 짊어져요

5월, 가족의 소중함을 다시금 느끼게 해주는 '가정의 달'이다. 하지만 요즘 아빠들은 오히려 집에 가족과 있는 것이 불편하다고 하소연하는 경우가 많다. 원치 모르게 아내와 아이들에게서 소외된 느낌이 든다는 것인데, 이른바 '동지불안'으로 불리는 남성 스트레스 증상이다.

글 김중위(경희대학교 동서신의학병원 화병스트레스클리닉 교수)

국민 동료라고 할 수 있는 '아빠 힘내세요'가 도리어 귀에 거슬린 적이 있었다. "이런지 오늘 아빠에 얼굴이 우울해 보이네요~ 무슨 일이 생겼나요? 무슨 걱정 있나요, 아빠 힘내세요 ♪~ 우리가 있잖아요♪" 여기서 '우리가 있잖아요'의 '우리'가 아빠를 위한 든든한 지원군이 아니라 아빠를 힘들게 하고 아빠가 지고 있는 집이라는 생각이 들어서였다.

5월은 가정의 달이라는 슬로건이 있지만, 행복해야 할 어린이날, 어버이날, 스승의 날, 성년의 날이 부담스럽게 느껴지면서서 '이런 달은 건너 뛸 수 없을까?'라는 생각이 들기도 한다. 이런 생각은 대한민국 아빠들이 가지고 있는 공통된 현상일 것이다. 사회가 변화하면서 갖게 되는 아빠로서의 부담감. 이것은 곧 아빠의 화병으로도 연결된다.

화병클리닉은 몇 년 전까지만 해도 주부들만의 전용물이었다. 남편과 시댁식구로부터 받은 스트레스, 답답함과 억울함을 이제는 도저히 참기 어렵다는 하소연을 털어놓는 곳이었다. 그렇지만 요즘의 화병클리닉은 예전에는 보기 힘들었던 베타이를 들여온 아빠들도 쉽게 눈에 띈다. 신문 보도에서도 남성 환자들이 부쩍 늘어 이제는 30% 수준에 이른다고 한다.

집으로 가는 발걸음이 무거운 아빠들

아빠들에게 물어보았다. "무엇이 가장 힘드십니까?" 대답은 직장에서의 고달픔도 문제지만, 힘든 몸을 이끌고 집에 가던 편치가 없다는 하소연이다. 집에 들어가면 뭔가 가정에서 소외되어 있고, 잘은 모르겠지만 불만에 쌓인 듯 한 가족을 맞이하게 된다는 것이다. '아빠 힘내세요'가 아빠 조금 더 열심히 해서 돈 좀 더 노느라 지는 것이다.

그렇지만 그분들의 대답 속에는 스스로 잘못 해석하는 '생각의 오류'와 해결하려는 노력보다는 '회피'하려는 경향이 강함을 발견할 수 있다. 가족과의 대화 단절은 습관적으로 집으



나만 스트레스야, 어쨌든, 연봉이 빨리 올랐으면...



로 가는 길을 무겁게 한다. 이들에게는 가정주부에게 나타나는 할 일이 없는 상태에서 그저 집을 지키는 '빈둥지증후군'보다 심각한 자신의 동지로 돌아가는 것 자체를 두려워하는 '동지불안'이 있다. 물론 자업자득처럼 너무나 오랜 기간 동안 무심했던 것이 고스라니 현실로 다가오고 있다는 생각이 들 수도 있다. 그렇지만 '빈둥지증후군'과 '동지불안'은 모두 서로에게 요구하고 있는 것이 있다. '행복한 동지'를 만들자는 것이다. 서로가 '행복한 동지'를 목표로 다가가면 '빈둥지증후군'과 '동지불안'은 동시에 해결될 수 있다.

'행복한 동지' 만들기를 위한 실천

처음에는 바빠서 일찍 가지 못한 집이, 시간이 지나면서 차라리 밖에 있는 것이 편하고 도리에 집에 가던 어색하고 불편한 집이 되고, 심하면 무서운 집이 되는 것이다.

업무가 일찍 끝난 날, 삼겹살을 사서 집에 들어가자. '행복한 동지'를 만들기 위해, 습관화 되어 버린 잘못된 행동은 직접 행동을 통해서 교정해야 한다. 어색한 집의 분위기를 바꾸기 위해 시작한 단순한 행동이 가정의 행복을 위한 첫 걸음이 된다. 일단 첫걸음만 내딛으면 일은 의외로 순조롭게 풀린다. 그런 행동은 아내와 가정이 원했던 행동이었기 때문이다.

밝은 장소의 동요를 단조로 침울한 음악으로 만들 필요는 없다. 스스로 뒤쳐진다는 생각이 가족에게까지 무시 받고 있다는 피해의식에서 벗어나 동요를 동요 자체로 듣도록 하자. 땀과 웃고 노래 부르는 아들, 딸의 모습을 애곡하지 말자. 아내와 자녀로부터 힘을 얻자. ❧

화병스트레스클리닉 김중우 교수

전문진료분야 화병, 수면장애, 스트레스성질환, 우울증

진료시간 오전(화, 수, 금) 오후(월, 목)

진료상담 및 문의 02-440-7141

지난 2008년 영화<미스 홍당무>에서 독특한 캐릭터의 여고생 역할을 훌륭하게 소화해 그해 연말 영화제의 크고 작은 신인상을 받으며 자신의 이름을 알린 서우. 25살이란 나이가 믿기지 않을 만큼 앳된 외모를 지녔지만, 성숙하고 존재감 있는 연기를 선보여 영화계의 기대주로 떠오르고 있다. 5월 13일에 개봉 예정인 영화 <히녀>에 전도연, 이정재와 함께 출연하여 연기의 폭을 넓힌 서우를 KBS2 <신데렐라 언니> 촬영장에서 만났다. 글 권은혜 사진 김윤남

☆☆☆
반짝반짝 충천연색으로
빛나는 여배우
서우

<신데렐라 언니>의 시청률이 잘 나오고 있어요. 각 방송사의 이번 수목드라마는 특히 경쟁이 치열했는데 선두를 차지한 소감이 어때요? 드라마 첫 방송 전부터 계속 촬영장에만 있어서 인기가 크게 실감나진 않아요. 그래도 시청률이 잘 나오고 있다는 얘기를 들었을 땐 기분이 너무 좋았죠. 시청자 여러분께 감사해요.

지금 맡고 있는 효선이 역할은 천진난민함과 그늘진 모습을 같이 표현해야 하는 복잡한 캐릭터 같아요. 효선이를 어떤 인물이라 생각하면서 연기하고 있는지? 저도 이렇게 복잡하고 어려울지 몰랐는데 하면 할수록 어려워요. 겉으로 봤을 땐 어리광 많고, 사치스럽고 가벼워 보이는 성격이지만, 그 내면은 흠아버지 밑에서 자랐기 때문에 채워지지 못했던 부분을 외적인 것들에게 찾으려는 불안정한 사람인 것 같아요. 그래도 기본적으로 효선이는 가슴에 사랑이 가득한 아이라 나빠질 수 없는 캐릭터라고 생각해요. 그런데 나중에 효선이가 복수를 하게 되거든요? 그때는 아마 전 국민이 효선이를 싫어하게 되지 않을까 생각해요(웃음).

실제 한국 무용을 전공했는데 극중 발레리나 역할에 도움이 되었나요? 전공은 한국 무용을 했지만 발레도 조금씩 하고 피겨도 해서 도움이 될 것이라 생각했는데, 무용을 한 지 벌써 10년이 지났더라고요. 그래서 잘 기억도 나지 않고 감을 잡기도 어려웠어요. 특히 토슈즈는 신이본 적이 없어서 고생을 많이 했어요. 촬영 3~4시간 동안만 꼭 꿰고 하자! 고 마음먹고 했는데 그 짧은 시간에 피도 나고 굳은살도 생기고, 발이 너무 고생해서 후유증이 있었어요.





영화<미스 홍당무>에선 왕따 역할을 했었고, 드라마 <참나는노다>에선 제주도 섬 처녀를 연기 했었는데, 조금은 비현실적인 캐릭터를 많이 맡았던 것 같아요. 그동안의 역할이 극과 극이긴 했어요. 그런데 잘 생각해보면 영화 <미스 홍당무>에서 제가 맡았던 그런 독특한 애들, 꼭 한명씩은 있거든요(웃음). 인물을 특별화시키는 것이 너무 재밌고, 해야 될 일이라고 생각을 해서 항상 주어진 캐릭터에 저를 더 많이 넣으려고 해요.

드라마의 결말이 통화 <신데렐라>처럼 신데렐라에게 해피엔딩으로 마무리 되나요? 아직 마지막 대본이 나오지 않아서 확실하지 않지만 제 생각엔 각색이 많이 돼서 전형적인 신데렐라 엔딩으로 끝났진 않을 것 같아요.

개인적으로 원하는 결말이 있다면? 효선이과 은조가 힘든 역경을 이겨내고 사이좋게 풀뚝 못쳐서 주류 업계를 이끄는 자매가 됐으면 좋겠어요(웃음). <신데렐라 언니>가 감성드라마이기 때문에 사랑으로 가득한 결말이 되길 바라고 있어요.

영화 <하나>에서 전도연, 이정재 씨와 연기했는데 촬영하기 어렵지 않았어요? 함께 출연하신 분들이 거의 20년 넘게 선배님이시고 윤택정 선생님은 몇 십 년 선배님이셔서 많이 조심스러웠어요. 더군다나 영화가 처음부터 끝까지 주위 인물 5명 정도만 나오고 주변 인물이 거의 없따보니 인물과 인물의 관계를 중심으로 흘러가거든요. 그래서 연기할 때 선배님들과 호흡을 잘 맞출 수 있을지 걱정되고 긴장했었어요. 촬영 중간에는 연기하기가 너무 힘들어서 '하나'에 출연하게 내 욕심이었던' 하는 생각도 들었어요. 그런데 그럴 때 선배님들이 계셔서 많이 배울 수 있었고, 끝나고 나서도 내가 뭘 더 잘 해야 되는지 알게 해준, 교훈을 줬던 작품이에요.

<하나>가 프랑스 칸 영화제에 출품되면서, 공식 초청을 받았다고 들었어요. 막연하게 꿈꿨던 일이 일어나는 것 같아서 지금도 잘 실감나지 않아요. <하나>에서도 조연 역할을 맡았기 때문에 제가 간에 갈 수 있는 역할이나 역량을 갖추진 못했다고 생각해요. 하지만 제가 찍은 작품이 출품된 것에 대해서는 너무 영광

스럽고 오히려 제가 감독님과 다른 배우분들께 축하드린다고 말씀드리고 싶어요.

방송 촬영이 많고 촬영 시간도 일정치 않은데, 평소 건강관리는 어떻게 하나요? 제가 사실 건강관리에 대단히 신경 쓰는 편이에요. 병원에도 자주 가고요. 평상시에 할 수 있는 운동이 잘 없어서 운동은 잘 못하는데도 대신 병원에 의뢰를 많이 해요. 몸이 작은 이상만 느껴져도 바로 주치의 선생님께 전화해서 물어봐요. 병원이랑 친해야 건강하다는 말도 있자나요. 다행히 저는 병원을 자주 찾는 습관이 어렸을 때부터 들었어요.

마지막으로 (for you) 독자 여러분께 한 말씀 부탁드립니다. 아직 신인인데 과한 사랑을 받고 있는 것 같아요. 여러분의 기대에 부응하기 위해 많이 노력하고 있고, 부족한 것을 알기 때문에 겸손함을 잊지 않고 있습니다. 앞으로 제 작품도 많이 사랑해주시고, 건강도 잘 챙기셔서 행복하시길 바랄게요. ❄️

“ 동서신의학병원은 주심센터테이먼트와 업무협약을 맺어 서우를 비롯한 소속 연예인과 직원들의 체계적인 건강관리를 위한 정기 건강 검진 및 의료서비스 혜택을 제공하고 있다. ”

42.195km

그렇게 멀고 힘들게 느껴질 줄은 정말 몰랐습니다



풀코스 마라톤에 도전하면서 꼭 완주하겠다는 목표도 있었지만 또 하나 다짐한 것이 있습니다. 절대 중간에 멈추지 않겠다는, 걸어서 완주는 하지 않겠다는 자신과의 약속이었습니다. 그리고 결과는 없었습니다 다짐과 꼭 완주를 하겠다는 이 모든 약속을 결국 지켰습니다.

글 오홍섭정책기획팀 팀장, 경희대학교 동서신의학병원 달리기모임 cafe.daum.net/kyunghae42.195

마라톤이 열리는 광화문 광장으로

새벽 5시에 일어나 마치 수능 고사장으로 향하는 떨리는 심정으로 서울국제마라톤이 열리는 광화문 광장으로 출발했습니다. 도착해보니 그 넓은 광화문 광장에 무슨 사람들이 그리도 많은지, 대회 참가자가 2200여 명이라고 하는데 소지품 보관을 위해 준비된 택배 차량 백여 대를 비롯해서 대회 준비요원, 경찰들, 마라톤용품 파는 사람들, 한마디로 가가 질러더군요.

대회 참가자가 많다 보니 출발선도 기록에 따라 A그룹(엘리트 및 마스터즈 sub 3 전후 선수), B-C-D그룹(동아마라톤 및 풀코스 경험자)이 있고 기록에 따라 등급 분류)으로 나뉘었습니다. 우리 병원에서 같이 간 두 선배님은 작년 대회 참가도 했고 풀코스 완주 경험이 많으신 베테랑이라 C그룹이었습니다. 저는 풀코스 기록이 없는 대회 참가자가 속한 E그룹에 배정받았습니다. 그동안 10여 차례 하프 마라톤 경험이 전부인 저 자신도 아직은 때가 이르다는 생각으로 조금

은 무모한 도전이라 생각했는데, 참가하신 분들 중에는 정말 재미있는 분들이 많으시더군요. 국제 대회인 것도 있지만 글로벌 시대 다양한 인종의 참가도 많은 것이 이색적이었습니다. 하지만 그것보다 더 놀라운 것은 여성마라토너가 굉장히 많다는 것이었습니다. 여성의 사회 활동이 더 이상 화두가 되지 않는 여성 상위시대라고 하지만 풀코스 마라톤에 이렇게 많은 분들이 계속 줄은 미처 짐작하지 못했습니다.

풀코스 도전 그리고 42.195km 완주,

4시간 8분 36초

드디어 스타트, 그런데 시작부터 난관입니다. 지난번 32km 양천마라톤 때처럼 양쪽 정강이에 피가 물리는 것 같습니다. 후시나 하는 마음에 전날부터 마사치고 스트레칭도 한다고 했건만 또 시작입니다. 약 2km~10km 지점 정도로 기억하는데 아마도 그때까지 아팠던 것 같습니다. 잠시 멈출수도 생각해보지만 지난번 경험

이 저를 인내하게 하더군요. '조금만, 조금만 더 참자. 더 참으면 풀린다'는 믿음으로 두 다리를 끝까지 하고 뛰었습니다. 나중에 5km 구간마다 나오는 최종 기록을 확인해보니 시작하는 5km 기록과 마지막 40km 이후 기록이 거의 비슷하더군요. 20~30km 구간 기록이 가장 좋았습니다. 뛰다보면 나름대로 몸의 반응을 느낄 때가 있는 것 같습니다. 처음 풀코스를 뛰어 본 사람이 이런 얘길 하는 게 좀 낯설 보이지만 정말 느낌이 그랬습니다. 20~25km 구간에서



도착지에서서 응원하던 기타러온 아내와 딸 유진

가장 몸이 가볍고 나름 달리는 게 만족스런 느낌. 역시 기록은 정적하더군요. 뛰면서 저는 참 많은 생각을 하게 됩니다. 떠올리기도 싫은 기억, 즐겁고 행복한 순간의 기억, 병원에 대한 생각, 이런 저런 걱정되는 기억 등 수많은 생각들이 떠오르고 정리되기도 하고 또 그냥 지나가기도 합니다. 언제부터인가 저는 뛰면서 생각하고 정리하는 법을 조금씩 알아가면서 갑니다.

달리기를 하지 않았다면 이런 기회가 쉽게 얻진 않았을 것입니다. 예전 같으면 아마도 술잔을 기울이고 있었을지 모르겠습니다.

그렇게 태어나서 처음 풀코스로 서울 도심 북쪽편을 달렸습니다. 이런 기회 자체가 있지 못할 경험이고 자량이 될 것 같습니다. 그 자랑하고 싶은 경험을 결코 중단하기 싫어서 끝까지 달렸습니다. 결승 라인에서 기다릴 사방하는 딸 유진과 아내 경이를 실망시키지 않기 위해 끝까지 달렸습니다. '꼭 완주하는 모습을 보여줄 테니 처음이자 마지막으로 한번만 나를 기다려 달라'고 했습니다. 힘들면 절대 무리하지 말고 포기하라는 아내의 간곡한 부탁도 있었지만 전 포기하지 않았습니다. 어려운 누구도 충분히 가능한 일이라 감히 생각합니다. 도전해 보십시오. 충분히 도전할 가치가 있습니다. 42.195km 풀코스 도전. 새로운 세계를 만날 수 있는 기회가 될 것입니다.##

tip

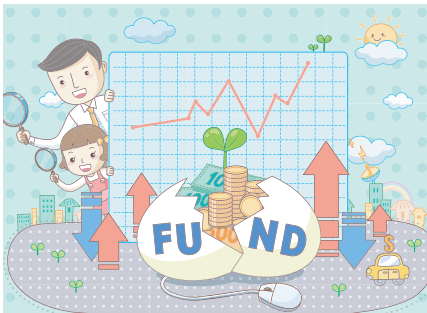
마라톤 시작하기

글 심우영(미부과 교수)



1. 처음부터 마라톤을 하는 것이 아니다. 처음에는 5km 정도 달려본다. 이것도 힘들면 3km 걸기부터 시작한다. 조금씩 운동 강도를 높이면 10km까지는 누구나 달릴 수 있다.
2. 규칙적으로 해야 한다. 적어도 일주일에 3~4회 이상은 30분 정도 달려주는 것이 좋다. 규칙적으로 달리면 다리 근육이 점점 강해진다. 많은 사람들이 어려워하는 관절 손상은 운동 강도를 서서히 높이는 것으로 충분히 피할 수 있다.
3. 운동 전후에는 반드시 스트레칭으로 근육을 풀어 주어야 한다. 간단한 스트레칭으로 부상 예방을 할 수 있고 좀 더 달릴 수 있다.

지금리 시대, 펀드에 투자해야 할까?



금융위기 당시 펀드에 가입한 개인투자자들은 투자 금액을 거의 손실하는 막대한 손해를 입었습니다. 현재 많은 사람들이 펀드 투자를 망설이는 이유기도 하다. 하지만 펀드는 여전히 개인 투자자들에게 이익을 안겨줄 수 있는 매력적인 상품이다.

글 조소현(하나은행 고객역 FB 팀장)

펀드 한해해야 할까?

불과 3년 전만 해도 사람들은 은행의 예금, 적금보다 펀드를 더 신뢰했다. 펀드가 뭔지는 잘 모르지만 판매사 청구 직원의 권유로 안전하고 수익률 높다는 인식하에 어떤 사람은 월급의 절반 이상을 펀드에 투자했고, 어떤 사람은 대출받은 돈으로 몽땅 펀드를 사서 펀드 수익으로 대출금 갚을 날만을 기다리고 있었다. 한동안 펀드는 기대를 만족시키기에 충분했으나 금융위기를 겪으며 우리는 믿었던 그 펀드가 반 토막 나는 것을 지켜봐야 했다. 실제로 펀드는 'High Risk High Return' 이 엄격히 적용되는 투자 상품이지만, 사람들이 느낀 것은 배신감이 아니었을까 싶다. 주식시장이 어느 정도 회복된 요즘, 이제 펀드매니저를 믿느니 직접 투자하는 게 낫겠더라 다시 주식을 사거나, 원금 회복의 기쁨을 향유하기 위해 펀드의 한해를 하고 있지는 않은지?

펀드를 외면해야 하나?

그러나 전문가를 통한 간접투자 상품인 펀드는 일반 투자자들에게 큰 노력 없이 주식시장의 성과를 전달해주는 매우 뛰어난 상품임에 틀림없다. 비록 이번 금융위기로 인해 성과가 악화되기는 했지만 펀드가 전 세계 개인 투자자들의 핵심적인 자산 관리 수단으로 이용되는 특성이 훼손되었다고 보기는 어렵다. 증시는 중장기적으로 우상향의 그림을 그려갈 가능성이 매우 크고 따라서 펀드 수익률도 우리의 기대만큼은 아니더라도 최소한 물가 상승률 수준의 나쁘지 않은 수익률을 기록할 것이기 때문이다. 적립식펀드는 여전히 저금리 시대에 비교적 안전하게 투자할 수 있는 매력적인 상품이다.

펀드투자, 이제 알고 하자

펀드를 가입하기 전에 고려해야 하는 것들은 우선 본인의 △투자성향 파악 △유형하는 펀드, 관록 있는 펀드에 대해 생략해보기 △거치치기 혹은 적립식 선택하기 △좋은 펀드의 조건 알기 △펀드를 관리하는 방법이다.

1. 적립식투자를 해야 하는가?

적립식 투자, 분산 투자 등 기본을 지키는 투자가 빛을 발했다. 거액의 자금을 거치식 펀드에 투자한 분들은 금융위기를 겪으면서 거의 예외 없이 손실을 봤고, 아직도 원금 회복을 못한 경우가 많다. 반면 시장 상황이 좋을 때나 나쁠 때나 꾸준히 적립식 투자를 한 사람들은 금세 손실을 회복하고, 지금은 적잖은 수익도 내고 있다. 또 어느 한 분야에 집중적으로 투자한 사람보다 분산 투자한 경우의 회복 속도가 훨씬 빨

랐다. 최근 국내외 증시가 살아나면서 펀드 투자를 고민하시는 사람들이 많은데, 투자를 하려면 거치식보다는 적립식으로 하라고 권하고 싶다. 또한 지금은 내가 잘 아는 시장(국내 시장)에 투자해야 할 시기라고 생각되며, 그렇다고 해외 시장에 대한 관심도 버리지 말아야 한다.

2. 섹터 펀드(대인펀드)의 투자

예외적으로 원자재, 물, 리츠 펀드 등 섹터 펀드는 신중하게 투자해야 한다.(시장의 환경 등에 좌우될 수 있는 부분을 간과하지 말아야 함) 짧게 투자해 일정 수익률을 달성하고 빠져나오는 것을 추천한다. 섹터 펀드는 장기적으로 투자하기에는 변동성이 커서 위험성이 높다.

3. 최근 투자 상품과 포트폴리오 추천

최근에는 주가가 박스권에서 벗어나지 못하자 투자자들이 보다 높은 수익을 낼 수 있는 상품 중 하나로 ES에 주목하고 있다. 특히 박스권 하단이 견고한 것으로 평가됨에 따라 ES의 손실 발생 가능성은 적은 반면, 최근 발행하는 ES는 비교적 높은 수익을 약속하고 있기 때문이다.

주식형펀드 투자를 고민하는 투자자에게는 큰 욕심 내지 말고 적립식으로 투자하는 것을 권한다. 블루칩 위주의 대형우량주, 2010년 경기회복을 이끌 반도체 업종의 투자처, 글로벌 경기회복 시 추가적인 자본차익이 기대되는 하이일드채권형펀드, 최근 관심이 고조된 공모주시장도 눈여겨볼 만하다.☺

부지도우미 참여 방법 하나은행 전문 FB팀장이 알려주는 부지도우미는 여러분의 재산관리, 재무계획을 도와드립니다. 상담을 원하시는 분은 메일로 신청해주세요. ms8963@nate.com



맛있고 몸에도 좋은 균형 잡힌 식단으로 비만 관리하세요

● 영양건강관리센터, 한화푸드트

비만 예방에 좋은 식품 섭취하기

- 1 칼로리는 낮고 단백질은 풍부한 식품을 먹습니다. 껌질을 벗긴 닭고기, 기름부위를 떼낸 돼지고기, 쇠고기와 조기, 대구, 가자미 등의 흰 살 생선이 좋습니다. 또한 식물성 단백질 식품인 콩, 두부와 저지방우유도 추천합니다.
- 2 탄수화물은 적당량 섭취합니다. 탄수화물 식품이 살을 찌게 한다고 생각하여 기피하는 경향이 있는데, 탄수화물로부터 에너지가 부족하게 되면 단백질이 그 부족을 채우기 위해 에너지원으로 쓰여 건강을 해치기 쉽습니다. 매번 식사 할 때마다 빈천과 밥을 먹는 것이 이상적인 다이어트 방법이라고 할 수 있습니다.
- 3 섬유소가 많은 음식(잡곡, 채소, 과일, 해조류)을 먹습니다.
- 4 소금 섭취를 줄이며, 가공식품을 피합니다.
- 5 조리법은 튀김, 부침을 피하고, 삶거나 찌거나 굽는 방법을 이용합니다.

먹는 습관을 바꿔야 합니다

식사는 규칙적으로 우리 몸은 식사를 규칙적으로 하지 않으면 그에 대비하여 일단 음식이 들어왔을 때 높은 비율의 지방을 축적합니다. 하루에 세 번, 같은 양을 규칙적으로 먹는 것이 바람직합니다. 천천히 즐기면서 잘 씹어 천천히 먹으면 평소 먹던 양보다 적은 양으로도 만족감을 얻을 수 있고 소화도 잘 됩니다. 칼로리가 낮은 음식부터 칼로리가 높은 음식(채소, 과일부터) 먹어 배를 채운 다음, 칼로리가 높은 음식을 먹도록 합니다. 자기 전에 먹는 것을 피한다 똑같은 음식을 먹어도 낮보다는 휴식이 필요한 밤에 먹는 것이 비만의 지름길입니다. 술은 피하도록 매주 200cc~소주 3~4잔, 밥 1공기, 술은 아무런 영양도 없이 칼로리만 증가시킵니다.

비만 치료와 예방을 위한 건강법상 차리기와 건강법상 속 영양분

- A 타입** ▶ 식사메뉴: 잠금밥&버섯볶음, 미역국, 가자미찜, 두부새싹샐러드, 연근근간조림, 오이소박이
간식메뉴: 천연과즙을 이용한 사과에이드
- B 타입** ▶ 식사메뉴: 청경채 닭가슴살 찹스테이크, 감자수프, 육수수발, 키위소스샐러드, 셀러리당근주스
간식메뉴: 단호박빙, 대추채고명

	열량(kcal)	단백질(g)	지방(g)	당질(g)	섬유소(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
A 타입	식사	518	26	5	87	4	50
	간식	50	0	0	12	1	0
	계	568	26	5	99	5	50
B 타입	식사	446	20	3	77	4	44
	간식	76	3	2	14	1	1
	계	522	23	5	91	5	45

두부 새싹 샐러드

※ 재료(4인 기준)

생식용 두부 400g, 양상추 80g, 새싹채소 30g, 방울토마토 120g, 꿀 80g
오리엔탈드레싱: 간장, 올리브오일, 식초, 다진 양파, 물 40g, 레몬즙 4g

※ 만들기

● 생식용 두부는 각쪽 모양 1~1.1cm로 썰어둔다. ● 양상추는 먹기 좋은 크기로 찢어 찬물에 담가둔다. ● 꿀은 껌질을 벗겨내고, 방울토마토는 꼭지를 떼어낸다. ● 깨가이 씨앗 행군 채소의 두부, 양상추, 과일을 함께 버무린다. ● 오리엔탈드레싱을 만들어 뿌린다.

※ 이렇게 하면 더 좋아요

생식용 두부는 일반 두부보다 수분량이 많고 지방이 적어 낮은 열량에 포만감을 줄 수 있으므로 체중조절에 이용하면 좋다.

청경채 닭가슴살 찹스테이크

※ 재료(4인 기준)

닭가슴살 240g, 청경채 280g, 양파 160g, 새송이버섯120g, 아스파라거스 40g, 소금 약간, 로즈마리 약간

소스: 레드와인 40g, 케첩 60g, 다진 양파 20g, 다진 마늘 4g, 통후추·스금 약간

※ 만들기

● 청경채와 아스파라거스는 통으로 약간의 소금을 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. ● 새송이버섯은 0.5cm 두께 링으로 썰고, 양파도 같은 두께로 원형질 대로 썬다. ● 닭가슴살은 손질하여 소금, 후추를 뿌려 밑간을 하고 찜기에 찌서 익힌다. ● 손질한 새송이버섯과 양파는 식수에 굽거나 프라이팬에 익힌다. ● 레드와인, 케첩, 통후추, 다진 양파·마늘로 소스를 만든다. ● 청경채는 찜시에 깔고 익힌 새송이버섯과 양파, 닭가슴살, 로즈마리를 담은 후 소스를 뿌려낸다.

※ 이렇게 하면 더 좋아요

닭가슴살은 기름이 적어 부드러운 질감이 부족하므로 육질과 반대로 썰어 넓게 찌서 조리하는 것이 좋다.

건강법상 글쓴이

3월 골다공증치료와 예방을 위한 건강법상
4월 고혈압 조절과 예방을 위한 건강법상

5월 비만 예방을 위한 건강법상 1

6월 비만 예방을 위한 건강법상 11
7월 암 치료와 예방을 위한 건강법상 1
8월 암 치료와 예방을 위한 건강법상 11
9월 성장부진아동을 위한 건강법상
10월 어르신들을 위한 건강법상
11월 면역력 육속 건강법상
12월 당뇨병 조절과 예방을 위한 건강법상
1월 노화 예방을 위한 건강법상 1
2월 노화 예방을 위한 건강법상 11



두부 새싹 샐러드

청경채 닭가슴살 찹스테이크

뇌로 공급되는 혈액이 점점 줄어들고 있다고요?

뇌졸중을 부르는 무서운 질환, 경동맥협착증

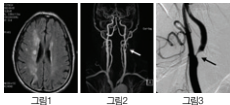
경동맥은 심장에서 나온 혈액이 머리 쪽으로 흘러가기 위해 꼭 통과해야 하는 혈관입니다. 그런데 성인병, 비만, 흡연 등에 의해 혈관 벽이 손상되면 경동맥 협착이 나타나 팔다리 마비나 언어장애, 심한 경우 뇌졸중까지 유발할 수 있다고 합니다. 경희대학교 동서신의학병원 신경외과 고준석 교수를 만나 경동맥협착증에 대해 자세히 알아봅시다.

정리 박미순(홍보마케팅실) 사진 김진우



고준석 교수님, 안녕하세요? 경동맥협착증은 어떤 질환 인가요? 경동맥이란 심장에서 나온 혈액이 뇌나 머리 쪽으로 가기 위해 목 부위를 통과할 때 지나가는 혈관을 말하며, 경동맥 협착증은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연, 비만 등으로 혈관 벽이 손상되고 동맥경화가 진행되면서 경동맥의 직경이 점차 줄어드는 질환을 말합니다. 서구에서는 비교적 흔한 질환으로 우리나라도 성인병의 증가, 고령화, 식단의 서구화 등으로 경동맥협착증에 의한 뇌졸중이 증가 추세에 있습니다.

경동맥협착증의 주요 증상은 무엇이며, 진단은 어떤 방식으로 하게 되나요? 동맥경화가 진행되어 경동맥의 직경이 60~70% 이상 줄어들면 우선 뇌로 공급되는 혈류가 줄어들어 혈액 부족으로 인한 뇌허혈 증세, 두통, 어지러움, 잠깐의 팔다리 마비나 언어장애, 경련 등을 나타낼 수 있습니다. 또한 줄어든 경동맥으로 지나가는 뇌혈류의 속도가 상대적으로 증가하면 협착 부위의 동맥경화반(피막)이 떨어져 나가면서 작은 뇌혈관을 막아 영구적인 뇌졸중을 일으킬 가능성이 있습니다. 경동맥협착증의 가장 손쉬운 진단법은 경부 초음파 검사이며, 뇌와 목 부위 MRA (MR-혈관촬영 검사나 CTA(CT-혈관촬영 검사)로 진단이 가능합니다.



MRA 검사에서 뇌경색 소견(흰색 부위, 그림1)이 보이고 경부 MRA 검사에서 경동맥협착 소견(화살표, 그림2)이 있으며 뇌혈관조영술에서 심한 경동맥협착증(화살표, 그림3)으로 확진된 71세 남자

경동맥협착증을 효과적으로 치료하기 위한 방법은 무엇인가요? 증세가 없거나 경동맥 협착이 60% 미만일 경우 약물 치료법이 적용되나 뇌졸중 증세가 있거나, 협착이 70% 이상 협착이 진행되었을 경우 약물 치료 이외의 적극적인 외과 치료가 요구됩니다. 가장 많이 쓰이고 있는 방법은 경동맥내막절제술입니다. 경동맥 내부에 자라난 동맥경화 피막들을 경동맥을 절개하여 외과적으로 제거하는 방법(그림4)으로 가장 안전하고 오랫동안 쓰인 치료법입니다. 외과적 절개를 위해서는 경동맥을 일시 절개하고 뇌로 가는 혈류를 일정기간 차단(그림5)해야 하는 단점이 있어 측부순환 뇌혈관(혈류 차단 시 뇌혈류를 대신 공급하는 뇌혈관)가 풍부하지 못한 경우 문제를 일으킬 수 있습니다. 그러나 대부분의 경우 측부순환 뇌혈관이 존재하고 수술 중 뇌파(EEG) 측정을 통해 측부순환 뇌혈관의 상태를 측정가능하기 때문에 뇌혈류 부족을 실시간으로 알 수 있습니다. 뇌졸중 증세가 있고 70% 이상 협착이 진행되었을 경우 내과적으로 약물 치료만 했던 경우보다 상대적으로 50% 이상의 뇌졸중 예방효과를 얻을 수 있습니다.



리닉은 2003년 이후 200명 이상의 고도 경동맥협착증 환자들에게 경동맥내막절제술 또는 경동맥크로말삼상십술을 시행하였습니다. 진단에서 치료까지 전문화된 시스템으로 시술과 관련된 합병증을 최소화 할 수 있었으며, 경동맥협착증과 관련된 뇌졸중 예방효과는 매우 우수한 성적을 보이고 있습니다. 우리나라는 인구 고령화와 식단의 서구화로 인한 성인병 증가와 맞물려 경동맥협착증이 계속 증가하고 있어 더 많은 환자들이 뇌졸중 위험에 노출될 수 있는 상황이며, 현재 그물망과 같은 저침습적 치료 기구들의 개발이 진행되고 있어 치료의 획기적인 결과가 기대됩니다.##

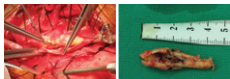
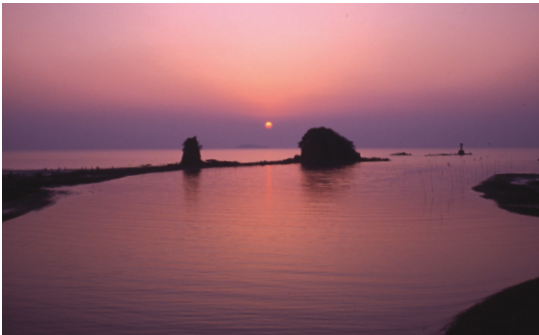


그림4 노란색 경동맥경 피막 제거
그림5 수술로 제거된 경동맥 피막기를 경동맥 절개 후 제거중인 사진

지금까지의 경동맥협착증 치료 성과와 향후 전망은 어떤가요? 경희대학교 동서신의학병원 경동맥클

고준석 교수는 현재 경희대학교 의과대학 신경외과 교수이며, 경희대학교 동서신의학병원 중풍·뇌질환센터장으로서 뇌졸중의 진단 및 약물치료, 혈관내신경중재 치료(인터벤션), 뇌졸중의 외과적 예방 및 수술을 전문적으로 진료하고 있다. 프랑스 파리 Rothschild Foundation Hospital과 Bicetre University Hospital, 스위스 취리히 Zurich University Hospital 에서 연수했다. 진료상담 문의는 코디네이터 진료상담실(02-440-7156), 외래진료실(02-440-7147,8) 신경외과의사 및 전문간호사실(02-440-8402,3)



꽃지 앞바다로 지는 일몰

안면도에서 봄 추억 만들기

글과 사진 김초록(여행칼럼리스트)

서울에서 2시간이면 닿을 수 있는 안면도는 이 땅이 낳은 정경 보배로운 섬이다. 길쭉한 해안선을 따라가면 이롭고 생동맛은 크고 작은 해수욕장이 무려 20여 개나 되는데, 가히 해수욕장의 천국이라 할만하다. 셋별, 꽃지, 삼봉, 백사장, 몽산포, 연포, 갈음이, 파도리, 만리포, 천리포, 구례포, 학암포, 꾸지나무골... 섬을 횡단하는 푸른 해안길은 상쾌한 드라이브를 약속하고 골짜기 펼쳐진 산, 들, 바다는 길손의 마음을 한없이 설레게 한다.

아름다운 꽃지 해변과 황도 어른마을

태안반도 여행은 섬 끝인 영목항에서부터 시작하는 게 좋다. 충남 대천 땅과 뱃길이 닿는 영목항은 20여 척의 소형 어선들이 주낙과 통발을 이용해 우럭, 광어, 놀래미, 농어, 도미 등 각종 횡감들을 잡아낸다. 안면도의 뱃 끝, 더 이상 갈 수 없는 영목항에 서면 저 앞으로 섬들이 몇 개 보이는데 가슴이 탁 트인다. 일

출과 일몰을 같은 곳에서 볼 수 있는 것도 이곳만의 장점이다. 영목항에서 자동차로 20분쯤 올라오면 꽃지 해변이 펼쳐져 있다. 웬만한 이들이라면 한 번쯤 가보았을 꽃지 해변은 아름답지만 좀 번잡한 게 흠이다. 꽃들로 단장된 해변공원은 아기자기해서 산책 코스로 좋고 특히 두 개의 바위 사이로 지는 수평선의 낙조는 보는 이로 하여금 잔잔한 감동을 자아내게 한다. 인근에 미끈한 소나무들이 상쾌한 향을 내뿜는 안면자연휴양림이 있어 언제나 둘러보면 좋다. 꽃지에서 77번 도로를 따라 조금 더 올라오면 황도 가는 길이 나온다. 1982년 황도교가 놓이면서 안면도와 더욱 가까워진 황도는 이웃한 천수만과 개펄로 이어져 있다. 그날 보면 평범한 어른마을이지만 이곳에서 하루밤을 묵어본 사람들은 우리나라에 이런 곳이 있다는 데 대해 자부심을 느끼게 된다. 황도 앞 개펄은 온통 바다 생물들의 놀이터. 바지락, 굴, 낙지 등등. 조개껍데기가 단단하고 속살이 참 바지락은 전국에서도 최고로 쳐준다. 이른 아침, 황도에서 바라보는 일출은 또 어떤가. 감탄이 절로 나온다.

서해의 소금강, 안흥 8경이 펼쳐진 안흥항 유람선 투어

황도에서 나와 다시 77번 도로를 따라 북쪽으로 올라간다. 이 해안길을 따라가다 보면 경치 수려한 해수욕장이 줄줄이 나타난다. 안흥항은 해산물의 집산지이자 유람선이 떠나는 곳이다. 이



1. 안흥항과 신진대교
2. 신두리 앞바다에 설치된 굴양식장

안흥항에서 유람선을 타면 태안 앞바다의 비경을 볼 수 있다



문산포항

찾아가는 길(지역번호 041)

서해안고속도로 흥성 나들목으로 나와 칠성담조지인 서산 B지구를 통과, 황청3거리에서 좌회전하면 안면대교를 건너 백사장-삼봉-꽃자-새마을-경동-영목항으로 이어지는 도로가 열려 있다. 서해안고속도로 서산나들목(해안나들목)을 나와 국도 32번을 타고 서산을 거쳐 태안으로 들어가도 된다. 태안읍에서 30번 국도(77번 국도는 꽃자 방면을 타면 만리포-천리포-신두라-학암포-꾸지나무골로 이어진다. 서해안고속도로서산 나들목-태안-군용안송항-신진대교-신진항, 태안시외버스터미널(674-2003)에서 태안 각 방면으로 가는 군내버스가 수시로 운행한다. 기차는 장항선 흥성역에서 내려, 흥성-태안간 직행 버스를 이용한다. 태안군 문화관광과(670-2544/www.taean.go.kr), 안면읍사무소(673-3381).

곳에서 유람선을 타면 '서해의 소금강'이라 불리는 안흥 8경을 둘러볼 수 있다. 1, 2코스로 나누어 탈수 있는 유람선은, 안흥항에서 출발해 죽도-목개도-정죽도-가의도-광장각-마도-신진도-안흥항으로 돌아오는데 1시간~1시간 30분 정도 소요된다. 선상에서 바라보는 돛대바위, 수정바위, 독립문바위 등은 그 모양이 흉도를 옮겨놓은 것처럼 아름답다. 요금은 1시간 30분 코스가 어른 1만5천원/어린이 7천원이고, 1시간 코스는 어른 1만2천원/ 어린이 6천원이다. 문의 안흥유람선: 041-674-1603, 675-5220.

서해안에서 가장 아름다운 해변, 만리포

안흥항에서 2km 정도 떨어져 있는 갈음이와 문산포해수욕장은 수려한 경치가 그만이다. 특히 문산포 주변에는 난, 허브 등등 봄꽃들이 화사하게 핀 오키드식물원(041-675-3311), 캄카릴레농원, 청산수목원 등이 있어 꼭 둘러보길 권한다. 이 중 캄카릴레(www.kamille.co.kr)는 비 내리는 날씨와 상관없이 365일 내내 난꽃과 허브를 감상할 수 있다. 다양한 허브체험과 함께 아이들과 비누 만들기 등을 해볼 수 있는 허브공방을 갖추고 있으며 식사도 할 수 있다. 서해안에서 가장 아름답다는 만리포는 '뚝딱 선 기적소리' 고운 꿈을 신고서 갈매기 노래하는 만리포라 내 사랑...'이란 유행가로 더 잘 알려진 해변으로 40여 년의 역사를

지니고 있다. 좀 더 한적한 시간을 보내고 싶다면 만리포 북쪽의 천리포를 찾아가면 된다. 천리포항 바로 앞으로 보이는 2개의 담섬은 방파제 역할을 한다. 옥지에 붙어있는 섬을 물담섬이라고 하고 바다에 떠 있는 섬을 섬담섬이라 부른다. 그중 섬담섬은 썰물 때 물과 연결되는 장관을 보여준다.

천리포의 모래언덕과 넓고 고운 학암포 해변의 백사장

천리포에서 북쪽으로 더 올라가면 영화에서나 볼법한 모래언덕이 나타난다. 신두리해수욕장 뒤편에 펼쳐진 신두리 사구는 자갈한 모래 알갱이들이 쌓이고 쌓여 거대한 언덕으로 변한 모습이 이색적이다. 바닷바람이라도 불면 모래가 날려 뿌연 갯빛을 연출한다. 신두사구 앞에 펼쳐진 신두해수욕장은 광활하기 그지 없다. 바닷물이 쓸고 내려간 모래바닥은 다양한 무늬의 잔주름이 끝없이 나 있고, 발에 닿는 모래 감촉이 참으로 좋다. 1만5천여 년 전부터 형성되기 시작한 신두리 사구는 오랜 세월을 걸쳐 사철 강한 북서풍에 바다 속 모래가 파랑을 타고 바닷가로 밀려들면서 쌓여 지금과 같은 모래 언덕이 생긴 것이다. 신두리에서 15분 거리에는 학이 노니다는 학암포 해변이 있다. 넓고 고운 백사장은 젊음과 낭만이 넘실대고 에메랄드빛 바다를 보면 풍덩 뛰어들고 싶다.☞

맛집

원복면 반계리의 일국낙지탕(672-4540)은 시원한 국물에는 낙지의 골기찬 맛이 일품이다. 남면 신린로의 금삼미탕(675-5827)은 우럭을 천일염에 재어 반건조 상태로 말린 뒤 썰뜨물에 각종 채소와 두부 등을 함께 끓여내는 우럭젓국이 입맛을 당긴다. 이밖에 안흥항에 있는 안흥하루스(675-1021)는 꽃게탕과 꽃게찜이 별미이고, 문산포 바다횡집(674-2247)의 우럭 회도 먹어볼 만하다.

1. 난항 기복한 오키드식물원
2. 안면자연휴양림의 스니우 산책길



우리 아이의 성장 속도는 정상일까?

생체시계의 비밀

인체 내부에는 시간에 따른 인체의 생체리듬을 주관하는데 이른바 생체시계가 있다. 수면 패턴, 체온조절, 혈압변화의 직접적인 조절자 역할을 수행하며, 호르몬 분비량 조절에 관련된 내분비계와 면역 관련, 순환기 등 광범위한 영향을 미치는데 생체시계에 이상이 생기면 발달장애와 성조숙증이 발생한다.

글 장규대(경희대학교 동서신의학병원 한방소아청소년클리닉 교수)



생체시계가 고장 나면 어떻게 해야 하나?

한의학에서는 인체를 소우주라고 하여 그 구성이 우주와 똑같으며 그 구성된 요소는 자연이 흘러가는 방식에 따라 변화되는 것으로 이해하고 있다. 이러한 흐름에 문제가 발생되면 점차 몸이 이상이 나타나고 결국 인체에 해를 끼치는 질병이 발생하게 된다. 기원전 3세기경에 저작된 한의학의 고전인(황제내경(黃帝內經))에는 생체시계와 꼭 맞는 내용이 기술되어 있다. 우리 몸에는 여러 가지 기(氣) 중에서 가장 대표적인 위기(衛氣)와 영기(營氣)가 있다. 특히 위기는 인체의 외부로 흐르는 기로써 체온을 유지시키고 외부로부터 침범하는 사기(邪氣)를 방어하는 기능이 있다. 또한 위기는 낮과 밤을 나누어서 순환하는데 이는 태양이 24 시간을 주기로 순환하는 것과 같으며 자연의 흐름과 똑같은 원리로 우리 몸이 변화하고 있다는 증거이다. 하지만 이러한 위기의 순환에 맡아 나게 되면 다양한 질병이 발생하게 된다. 최근 이슈가 되고 있는 소아청소년의 질환인 발달장애와 성조숙증은 이러한 생체시계의 이상 즉 위기의 이상으로 발생된다.

생체시계가 느린 발달장애

의학적으로 정신이나 신체의 발달이 나이만큼 발달하지 않은 상태를 발달장애(發達障礙)라고 진단하는데 공통적인 증상으로 언어를 이해하고 사용하는데 어려움을 겪으며, 전반적인 이해와 관계 형성에서 문제가 발생된다. 보통 심각한 기질적 질

환이 없는 경우가 많은데 작업, 언어, 음악, 놀이 등의 복잡한 치료가 진행되고 장기적으로 그 결과를 파악해야 하기 때문에 보호자들이 많이 지치는 편이다. 아직 구체적인 원인이 밝혀지지 않았지만 여러 가지 인자가 복합적으로 작용하는 것으로 보고 있으며 큰 문제점으로 뇌가 고르게 발달되지 못하는 것이 지적되고 있다. 한의학에서는 기본적으로 위기의 이상이라는 개념에 바탕을 두고 있다. 한의학의 생체시계인 위기의 흐름이 늦어지거나 멈추는 것으로 진단하고 이에 따른 한약과 침술 등의 한방 치료를 진행하여 정상적인 인체의 시간으로 되돌려 놓는 것이다. 최근 연구에 의하면 침술 치료가 좌·우뇌의 편차를 바로잡는 효과가 있는 것으로 보고되었는데 이는 위기의 흐름을 조절하는 것과 일맥상통한다.

생체시계가 빠른 성조숙증

사춘기가 진행되면 여성의 경우 유방과 음모가 발달되고 남성의 경우 음모의 발달과 고환의 크기가 증가되는데, 이런 현상이 여아는 8세 이전에, 남아는 9세 이전에 나타나게 되면 성조숙증으로 진단하게 된다. 일반적으로 같은 나이 또래의 아이들보다 체격은 크지만, 성호르몬이 뼈 성장에 필요한 성장판을 일찍 닫히게 만들어, 결국 무모로부터 물러받은 키에 비하여 성인이가 작아진다. 또한 남들보다 신체가 빨리 발달하는 것 때문에 심리적인 문제가 발생하여 학교생활에 잘 적응을 하지 못하는 경우도 있다. 한의학적으로 사춘기의 시작과 그 진행이 빠르다는 것은 생체시계가 빠르게 흐른다는 것을 의미한다. 따라서 한의학의 생체시계인 위기(衛氣)를 조절하는 침술과 한약을 사용하여 정상적인 성주기로의 회복을 도와 건강한 육체와 정신을 만들어 정상적인 성장과 발육을 유지하는 것이 치료의 근간이라 할 수 있다.

성조숙증을 예방하기 위해서는 첫째 성호르몬을 혼란시키거나 성장촉진을 위해 성호르몬을 사용하는 식품을 피해야 한다. 환경오염으로 인하여 다양한 호르몬 방출 물질들이 출현하여 인체를 괴롭히고 있기 때문이다. 둘째 자연의 시간에 맞추어 생활하는 것이 필요하다. 특히 밤과 낮의 주기에 맞춰서 수면과 각성이 이루어지는 것이 가장 기본이라고 할 수 있다. 특히 사계절에 따라 수면 시간을 조절하는 것이 필요한데 겨울철에는 일찍 자고 늦게 일어나야 하고 여름철에는 이와 반대로 늦게 자고 일찍 일어나는 것이 자연의 시계와 일치하게 생활을 일치시키는 가장 좋은 방법이다. 결국 생체시계가 자연의 시계에 맞춰 움직일 때 인체는 건강을 누리게 되는 것이다.☯

한방소아청소년클리닉 장규대 교수

전문치료분야 허약아, 성장, 학생건강관리(공통), 만성재발성 호흡기증상

진료시간 오전화, 수, 금, 토) 오후(월, 수, 금)

진료상담 및 문의 02-440-7141





잇몸염증, 입 속 만의 문제가 아니다!

치주 질환은 단순히 이가 불편한 정도에 그치는 것이 아니라 호흡기계 감염이나 조산 등의 확률을 높이며, 특히 당뇨병, 콜레스테롤, 동맥경화와 직접적인 관련이 있어 성인병 범주에 속한다고 볼 수 있습니다.

글 강경래(경희대학교 동서신의학병원 치과대학병원 치주과 교수)



또 하나의 성인병, 치주 질환

성인병이란 20대 후반, 30대 초반같이 성인이 된 후 서서히 나타나기 시작해서 점점 그 발생이 증가하여 노화와 더불어 난치성 또는 불치성이 되는 비전염성 만성 퇴행성 질환을 말합니다. 최근 흔히 ‘똥치’라고 알려진 치주 질환(잇몸병)도 생활습관병인 성인병에 포함시키고 있습니다. 평소 꾸준한 건강관리를 해야 하며, 한 번에 치료될 수 없고, 잘못된 생활습관을 고쳐

야 한다는 점 등에서 치주 질환은 성인병 범주에 속한다고 하겠습니다.

잇몸 염증, 입안 세균의 전신적 영향

치주 질환은 충치와 함께 입안 세균에 의해 나타나는 대표적 구강 내 염증성 질환으로, 온몸에 영향을 미칩니다. 치주 질환을 가진 경우 호흡기계 감염, 동맥경화나 심근경색, 당뇨병, 조산/저체중아 출산 등의 확률이 정상인에 비해 더 높고, 심한 치주 질환자들은 허혈성 심장 질환으로 사망할 확률이 정상이나 중등도 치주 질환자보다 2.3배 더 높으며, 당뇨병 합병증인 당뇨병성 신증으로 사망할 확률은 8.5배 더 높다는 연구 보고들이 있습니다. 치주병의 주된 세균은 동맥경화증의 가능성을 나타내는 인자와 밀접하게 관련되어 있으며 콜레스테롤 수치와도 관계가 있다고 합니다. 특히 당뇨병 환자는 입안 여거저기에서 잇몸이 붓고 고름이 흐르는 다발성 치주농양을 보이면서 치아를 잡아주는 치조골이 정상인보다 약 3배 정도 더 빨리 파괴되므로, 치주 치료에 많은 주의를 기울여야 합니다. 치아는 치조골(잇몸뼈)에 의해 고정되므로 단단한 치아를 유지하려면 정기적인 스케일링 및 치주치료(잇몸치료)가 반드시 필요합니다. 이는 단순한 정수가 아닌 행복한 삶을 위한 출발점입니다.

치주과 강경래 교수
전문진료분야 치주조직 재생, 치주성형술,
 치과 임플란트, 교정사 치과분야
진료시간 오전(월, 화, 목, 금, 4토) 오후(월, 화, 목)
진료상담 및 문의 02-440-7500



분유부터 유아식까지!

우리 아이 먹을거리 어떻게 줄까?

모유를 먹이는 엄마가 아니라면, 아이는 태어나서부터 인공영양을 받으면서 자라게 된다. 그러므로 엄마는 아이들의 먹을거리에 신경을 많이 써줘야 한다. 이유식도 마찬가지. 집에서 만들어 먹이는 것이 원칙이지만, 아무래도 사 먹이는 경우가 많다. 그렇다면 어떻게 먹여야 아이가 더욱 많은 영양을 섭취할 수 있을까? 시판 제품을 이용한 든든 영양 섭취 방법을 알아보자.

작성자 예쁜맘이 출처 미국, 同국 육아정보교육 이야기(http://blog.naver.com/rose91103). 육아, 교육에 관한 유익한 정보를 제공하며 다양한 라이프스타일을 공유하고 있다.

분유는 모유의 성분을 최대한 따른 것을 고른다

모유와 달리 분유를 먹는 엄마들은 고민이 더 많다. 아이가 분유만 먹고도 제대로 영양분을 섭취할 수 있을까? 가 걱정이다. 그리고 아이에게 제일 맞는 분유를 어떻게 선택해야 하는지, 더 좋은 분유는 없는지 찾아보게 된다.

시판 분유들은 모두 모유의 성분을 좇아가려고 하기 때문에, 더 좋거나 더 나쁜 것을 찾을 수는 없다. 그렇다면 가격의 차이는 왜 있는 것일까? 아이들의 성장에 필요한 영양소를 어느 정도 더 첨가했느냐에 따라 가격이 달라지는데, 그렇다고 꼭 비싼 분유를 먹는 것이 좋은 것은 아니다.

분유를 선택할 때는 일단 아이에게 먹었을 때 변이 좋고 설사를 하지 않으면 적당한 것으로 본다. 보통 처음 선택한 분유를 계속 먹이게 되는데, 혹시 분유를 바꾸었다가 아이의 장에 무리가 생기지 않을까 걱정하기 때문이다. 분유를 바꿔 먹일 때는 일단 3:7, 5:5, 7:3의 비율로 삼일 정도의 적응기간을 두어 바꿔주는 것이 아이의 장에도 무리가 가지 않는다.

우유 알레르기가 있는 아이들의 경우에는 일반 분유 대신 특수 분유를 먹이게 되는데, 이때는 의사의 처방을 받은 후 적당한 분유를 추천받는 것이 좋다. 남양분유나 매일유업 등에서는 다양한 종류의 특수 분유가 나와 있어 엄마들이 선택을 돕는다.

생후 4개월부터는 이유식 시작, 간단한 죽부터 먹인다

아이가 생후 4개월이 되면 이제는 조금씩 이유식을 시작해도 좋다. 처음에는 보통 과일즙부터 시작하게 되는데, 이보다는 묽은 미음으로 조금씩 먹이기 시작하는 것이 좋다. 과일 속의 산은 아직 아이의 소화기에 자극이 될 수 있기 때문이다. 만약 과일즙을 먹인다면 시판되는 과일 중 철철 과일을 선택하여 물에 즙을 낸 후 한번 포르르 끓여 먹이면 된다. 아이의 변에 이상이 없고 잘 받아먹는다면, 조금씩 죽이나 반고형식의 이유식을 먹인다.

많은 엄마들이 이때 선식 이유식을 많이 먹이는데, 가루 형태의 분말 이유식을 물에 물게 개어 숟가락으로 떠먹이면 좋다. 시판되는 이유식 중에서도 다양한 과일과 곡물을 섞어 선식처럼 판매하는 것이 있다. 간단하게 먹일 경우에는 이 이유식에 보리차를 타서 물게 개어 먹이도록 한다.

아이에겐 영양분을 많이 섭취하게 해준다고 이유식을 먹일 때 우유병에 물게 타 먹거나, 분유와 함께 타서 먹는 경우가 있는데, 이는 영양의 과잉 섭취 우려도 있고, 아이



가 씹는 법을 잘 배우지 못할 수 있으므로 피한다. 시판 이유식을 먹일 때도 숟가락으로 이유식만 개어 먹는 것을 원칙으로 한다.

기본 재료를 응용하여 음식을 만들어도 좋다

아무래도 시판 이유식을 그냥 물에 개어 먹다보면 아이가 질려할 수 있다. 이때는 간단한 조리법을 첨가하여 먹는 것도 한 방법이다. 물게 개어 이유식에 과일을 썰어 넣어 같이 먹는 것도 좋다. 시금치, 감자, 당근의 경우에는 무르게 삶아 이유식과 섞어서 준다. 또한 거버 같은 반고형식 이유식에는 국수를 삶아서 같이 섞어주는 것도 괜찮은 방법이다. 단, 주의해야 할 점은 아이들 이유식을 만들 때는 소금을 넣는 건을 해주는 것은 피해야 한다는 것. 아이가 너무 일찍 간을 알게 되면 편식을 하기 쉽기 때문이다.



아이들에게선 어떤 간식이 좋을까?

생후 10개월 이후의 이유식 후기부터는 아이가 조금씩 무른 밥을 먹기 시작한다. 자연스럽게 이유식도 완성품을 주는 경우가 많다. 아이가 씹기 좋은 새우깡을 준다던가, 유아용 과자를 주는 경우도 많다. 부드러운 카스텔라의 경우에는 한두 조각 떼어서 주기도 한다.

물론 원칙적으로는 이런 간식은 생후 12개월, 돌 이후에 주는 것이 좋으나, 요즘 아이들은 발육이 빠르기 때문에 일찍 주는 것이 현실이다. 간식을 줄 때는 아이가 충분히 씹을 수 있도록 부드럽고, 최대한 짠 맛이 덜한 간식을 택하는 것이 포인트.

그렇다면 아이들 간식은 어떤 식으로 주는 것이 좋을까?

일단 아이에게 과자를 줄 때는 하루에 한두 개 정도로 제한을 두는 것이 좋다. 너무 많이 먹일 경우에는 입맛이 떨어져 정작 밥은 잘 먹지 않기 때문이다. 주는 시간도 식사 사이의 시간에 주도록 한다. 아이의 소화를 도와주는 요거트의 경우도 마찬가지. 간식을 줄 때는 식사 대신이라는 생각은 절대대로 피한다. '식사는 밥으로!' 라는 원칙을 세워두는 것이 아이가 커서도 편식을 하지 않는다.☞

소화기내과, 국가 암 조기검진 내시경 질관리의 중심에 서다!



소화기내과 차재명 교수가 지난 3월 27~28일 개최된 대한소화기내시경학회에서 2010년 내시경 질관리 평가에 대한 해설로 참석했으며, 대장내시경 질관리 평가의 고득점 전략을 주제로 강의를 펼쳤다.

대한소화기내시경학회는 국가 암 조기검진 사업 중 위내시경 및 대장내시경 검사의 질관리에 대한 교육과 평가를 시행하고 있는데, 동서신의학병원 소화기내과는 국가 암 검진 사업의 내시경 질관리에 중요한 역할을 담당하고 있어서 주목을 받고 있다. 차재명 교수는 '동서신의학병원은 대학병원으로는 거의 유일하게 국가 암 검진 사업을 시행하고 있기 때문에 암 검진의 수준 향상에 크게 기여하고 있다'고 밝히면서, '국가 암 검진 사업은 의료 수가가 매우 낮기 때문에 지역사회 보건의료에 공헌하는 바가 매우 크다'는 점을 강조했다. 실제로 동서신의학병원 일반검진팀은 2008년 10월부터 업무를 시작했음에도 불구하고, 2009년에는 17,032명의 수검자들에 대해 국가 암 검진을 시행하여 지역 주민들의 큰 호응을 얻었다.

■ 내시경 질관리 관련 논의사항 소화기내과 내시경

실 (02-440-7078) ■ 국가 암 검진 관련 논의사항 일반 검진팀 (02-440-7800-7801)

배종우 교수,

한국아기에게친근한병원(BFHI) 위원 위촉

소아청소년과 배종우 교수가 유니세프한국위원회와 한국아기에게친근한병원(이하, BFHI; Baby-Friendly Hospital Initiative) 위원으로 위촉됐다. 이에 배 교수는 올해 5월 1일부터 2013년까지 3년간 BFHI 위원으로 활동하게 된다. 배 교수는 동서신의학병원 소아청소년과장 및 모자보건센터장으로서 다양한 강연 활동을 통해 활발한 모유수유 운동을 전개해 왔다. 병원 내에서도 꾸준한 모유수유 운동을 통해 임신육아교실, 모유수유클리닉 등 4곳의 모유수유실과 직원 모유수유실을 운영하고 있다. 또한 분만 후 신모와 아기의 유대 관계를 높이는 '분만 후 모자통상'을 운영 중이다. 모유를 필요로 하는 아기들에게 기여자의 모유를 공급받아서 제공해주는 모유은행을 책임지고 있다.

동서신의학병원,

장애인의 날 맞아 휠체어 체험 캠페인 펼쳐

지난 4월 20일 장애인의 날을 맞아 장애인의 고충을 직접 체험하는 '휠체어 체험 캠페인'을 펼쳤다. 이번 캠페인은 원장 및 의료진이 직접 병원 안에서 휠체어 체험을 하면서 장애인의 고충을 이해하고 장애인에 배려할 수 있는 개선방안을 도출하여 이용의 편리성을 극대화할 수 있는 기회를 마련코자 계획했다. 이날

행사에서는 허주엽 원장과 박호철 의대부속병원장 등 임직원이 직접 장애체험에 나섰다.



체험단은 지하 주차장에서부터 휠체어를 이용해 병원을 이동했으며 접수, 수납은 물론 진료와 검사의 모든 과정을 휠체어를 이용해 체험했다. 행사에 참여한 허주엽 원장은 '이동이 불편한 환자나 장애인에 많이 찾는 병원이기 때문에 장애인의 고충을 이해할 수 있는 이런 캠페인이 더욱 필요했다'면서 '서로에 대한 이해를 바탕으로 환자나 장애인에 대한 배려의 마음을 배울 수 있었고, 환자나 장애인에 더욱 쉽게 이용할 수 있는 시스템으로 개선하기 위해 노력하겠다'고 말했다.

나는 앞에서 자유로울까?

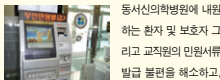
'임플란티어' 캠페인 개최

동서신의학병원(원장 허주엽은 지난 4월 5일) 오전 10시~오후 3시까지 본관 1층 로비에서 임플란티어 캠페인을 진행했다. 이는 일에 대한 올바른 정보를 제공함으로써 임从业부터 자유로운, 건강한 삶을 지키는 취지로 펼쳐지는 동서신의학병원 임플란티어 캠페인이다.

이날 행사에서는 한국인에게 많은 위암, 대장암, 폐암, 두경부암, 유방암, 자궁암, 난소암 등 7대 암을 선성해 내린 환자 및 보호자에게 자가 진단 체크리스트를 제공하고, 상담을 필요로 하는 사람들에게 임 전문 의료진이 1:1 건강 상담을 진행했다. 캠페인을 기획한

동서신의학병원 외과 이석한 과장은 '점점 커져가는 암의 위협 속에 있으면서도 이를 지각하고 예방하기 위해 노력하는 사람들은 많지 않은 것 같다'며, '이런 질병의 위험성을 알려주고, 조기검진 방법을 알려주고 싶었다'고 취지를 설명했다. 임플란티어 행사는 매월 둘째 주 월요일 오전 10시~오후 3시까지 동서신의학병원 1층 로비에서 진행되며 다음 행사는 5월 3일(월)에 예정되어 있다.

본관 1층 로비에 무인민원발급기 설치



동서신의학병원에 내원하는 환자 및 보호자 그리고 교직원들의 민원서류 발급 불편을 해소하고,

고객 만족 서비스를 제공하고자 무인민원발급기 설치를 도입함에 따라 운영 현황을 알려드립니다. ■ 설치장소 본관 1층 로비의무기록 사본전사실 발급 창구 옆 ■ 운영시간 오전 5시~다음날 2시평일, 공휴일 관계없이 ■ 발급민원 주민등록등초본(400원/1장) 등 16종 가족관계증명서는 발급되지 않음(의무기록 사본/전사실 발급 등 구비서류 첨부 시 활용) ■ 문의 의무기록팀 원내 6462

신경외과 김국기 교수, 보건복지부장관 표창

지난 4월 25일 신경외과 김국기 교수신경외과가 서울 코엑스에서 열린 대한의사협회 제62차 정기대의원총회에서 보건복지부장관 표창을 수상했다. 김국기 교수는 지난 2009년부터 대한의사협회의 감사로 재직하면서 최우의 진한적인 상황 파악, 직무수행 등 의협, 대의원회, 시도사회정들과의 의견충돌 등 다방면의 노력을 기울였다. 이날 협회 발전에 기여한 공로로 인정받아 보건복지부장관 표창을 수상하게 되었다.