

2016
Autumn

VOL.8

동국대학교의료원 MAGAZINE
건강하고 행복한

동행



공감

내겐 밀한 겨울이 있어
너의 고통이 고스란히 담기지
내 아픔이 너의 겨울에 들어앉아
공감이라는 우리의 교집합을 만들지



Letter
환자와의 공감이란 치료의 시작 04

Good Doctor
환자와 보호자의 마음을 따뜻하게 살피는 의사 08

Introduction
눈이 제 기능을 잘 할 수 있도록 11

Column_1
알고 있었지만 실천하지 못했던 이야기 두 가지 12

Column_2
분노! 어떻게 할 것인가? 14

Information
간병부담은 줄이고 입원서비스의 질은 높여주는 간호·간병 통합서비스 16

동국보감
한약, 안심하고 드세요 18

Essay
수·용·서, 감·사·랑, 호흡명상 20

Art
그림 속에 담긴 화가의 삶과 꿈, 파블로 피카소 1 22

Travel
마음의 고향 경주 양동마을 24

Photo Story
동국대학교의료원 그 안의 사람들, 그들의 이야기 26

Zoom in Dongguk
DUMC NEWS 27

Together
발전기금 안내 31

공감

양상한 한 아이가 길거리에 쪼그려앉아 뽕부스러기를 주워먹습니다. 굶주림이 일상이 돼버린 아이입니다. 이 사진 속 아이와 비교해 자신이 얼마나 행복한 사람인지 설명하라는 과제에 열 살짜리 초등학생의 답변은 이랬습니다.

‘남의 아픔을 보고 내가 얼마나 행복한지 아는 것은 별로 좋지 않다고 생각한다. 같이 아픔을 해결해주려 하고 같이 잘 먹고 잘 살아야 될 것이다.’

“구의역에서 고장난 스크린도어를 수리하다 전동차에 치여 사망한 청년이 어떻게 내 자식 일처럼 생각되나. 그렇게 말하는 건 위선이다.”

교육부 한 고위간부의 망언으로 온 나라가 들끓었습니다. 다음 세대를 길러내는 교육정책 책임자의 비뚤어진 인식이어서 더 암담했습니다. 끼니조차 챙기지 못한 채 일터로 내몰린 열아홉 살 비정규직 청년의 삶이 그제젠 ‘탄 세상 일’이었습니다.

인간의 뇌엔 ‘거울 뉴런’이 있다고 합니다. 타인의 행동을 거울에 비치는 자신의 행동처럼 느끼는 신경세포지요. TV 드라마를 보며 울고 웃고, 아슬아슬한 번지점프 장면 앞에서 가슴을 졸이는 게 거울 뉴런의 작동 때문입니다. 타인의 정서를 내 것으로 느끼는 공감의 시발점인 셈이지요.

다행히 거울 뉴런은 의도하지 않아도 저절로 작동한답니다. 굶주린 아이에게 느끼는 연민, 젊은이의 안타까운 죽음 앞에서 어른으로서 갖는 죄스러움, 그런 공감은 굳이 ‘의지’를 발동하지 않아도 자연스럽게 일어나는 ‘본능’이란 겁니다. 현대 현대사회에선 그런 본능도 불구가 되기 일쑤입니다. 경쟁과 생존에 쫓겨 타인의 아픔과 고통을 돌아보거나 보듬을 겨를이 없는 거지요.

공감이 결핍된 공동체는 위태롭습니다. 공감 결핍의 증후가 우리 사회 곳곳에서도 보입니다. ‘의지’라도 발동해 ‘공감 본능’을 깨워야 할 때입니다.



환자와의 공감이 치료의 시작

다시 찾은 웃음

‘생애 가장 힘들었던 지난 몇 개월을... 이제는 가족 모두 웃으며 얘기할 수 있게 되었습니다. 감사드립니다.’
지난 6월 말, 동국대학교일산병원 신경과 김동익 교수, 재활의학과 박진우 교수와 권준성 치료사 외 의료진 앞으로 감사패가 전달됐습니다. 온가족의 단란한 한때를 담은 사진이 박힌 이 감사패에는 ‘강○○ 환자 가족일동 드림’이라고 적혀있습니다.

‘갑작스럽게 찾아온 어머니의 중증 뇌경색... (중략) 어머니를 영영 못보게 될 수도 있다는 두려움...(중략)’
감사패는 어머니에게 중증 뇌경색이라는 진단이 내려졌던 당시 가족들이 느낀 당혹감과 절박함에 대한 회고로 시작합니다. 치료를 본격적으로 시작한 이후엔 호전되리란 확신을 갖지 못해 애타던 심정, 인정하고 싶지 않은 현실 앞에서 치료를 거부하던 어머니의 절망감도 차분하게 적어내려갔습니다.

그런 암담함 속에서 허우적대던 환자의 손을 잡아주고 가족들에게 용기와 희망을 불어넣어주면서 마음까지 치료해준 신경과, 재활의학과 의료진과 치료사팀에게 다시 한 번 감사의 말을 전하는 것으로 감사패는 마무리됩니다.

동국대학교일산병원에서 2개월여간 중증 뇌경색 치료를 받은 강○○ 환자는 건강하게 다시 가족의 품으로 돌아갔습니다.

절망하는 환자에게 주는 희망

가족 중 환자가 생기면 가족 모두의 일상이 무너집니다. 치료 과정과 결과가 충분히 예측되는 질환이라면 그나마 다행지요. 중증 질환이라는 ‘청천벽력’같은 진단이 내려지면, 환자 당사자는 물론 가족도 그야말로 ‘멘붕’ 상태가 되고 맙니다. 그런 환자와 가족이 현실을 받아들이고 성실하게 치료를 받도록 하려면 의료진의 역할이 무엇보다 중요합니다. 지푸라기라도 잡고 절망의 늪에서 빠져나와야 할 환자와 가족에게 의료진만이 믿음과 희망이라는 든든한 끈을 내려줄 수 있기 때문이지요.

헌데 국내 의료 현장은 그렇지 못한 게 현실입니다. 짧은 진료시간 탓에 의사와 환자 사이에 소통과 공감이 충분히 이뤄질 수 없는 환경이지요. 의료진이 쓰는 전문용어는 환자나 가족이 알아듣기에 너무 어렵고요. 의료진과의 사이에 벽을 쌓아둔 채 치료를 받아야 하는 환자의 마음은 어떨까요.

작은 행동이 자연스런 실천으로

동국대학교일산병원은 환자에게 한 발 더 가까이 다가가기 위한 노력을 꾸준히 펼치고 있습니다. ‘환자와의 공감’이 치료의 시작’이란 공감대 아래 환자에게 설명 잘하기, 인사나누기 등의 세부 활동을 하나씩 정하고 실천하는 것이지요. 사소한 일일 수 있으나, 실제 행동을 통해 마음을 다지고 그런 마음가짐이 자연스런 행동과 실천으로 배어나오도록 하기 위함이지요.

지난해부터 ‘설명 강화를 통한 고객 만족도 향상’이란 주제로 내부 평가와 점검을 하고 있습니다. 외래·응급실 내원환자에게 진료와 검사 내용을 정확하면서도 알기 쉽게 설명하자는 교육과 캠페인을 펼친 후 캠페인 전후 환자들의 만족도를 조사한 것이지요.

사실 병원에 들어서면 미로 같은 진료실과 검사실을 찾는 일부터 간단치만은 않습니다. ‘설명 잘하기’는 초진환자에게 진료절차를 안내하는 것부터 대기시간이 지연될 경우 이유를 설명하고 양해를 구하는 것까지 내원환자에게 ‘병원 사용법’을 상세하고 친절하게 안내하는 일입니다.

캠페인 실천 이후 환자들의 만족도는 평균 82점에서 86.9점으로 높아졌습니다. 병원 자체적으로 외래와 입원환자를 대상으로 시행한 하반기 고객만족도 설문조사에서도 외래는 상반기 81.1점에서 하반기 84.5점, 응급실은 94.6점에서 94.7점, 소화기병센터 검사실은 90.6점에서 92.5점, 심장혈관센터 검사실은 88.8점에서 91.9점으로 외래간호팀 전 부서에서 향상되는 결과를 보였지요.

특히 환자들 눈높이에 맞춰 접근성이 좋은 장소에 게시판을 만들고, 투석환자용 시술안내문과 월별 검사 결과지를 EMR에 구현해 환자들의 알권리를 보장한 점이 좋은 결과를 낸 것으로 평가됐습니다. ‘설명 잘하기’는 올해도 계속됩니다.



괜찮아, 곧 나을 거야

지난 7월 초부터 ‘인사 나누기’ 캠페인을 시작했습니다. ‘2016년 Happy Hospital season8’ 캠페인의 일환으로, 환자들에게뿐 아니라 직원들끼리도 즐겁게 인사를 주고받자는 것이지요.

병원에 들어서는 발걸음이 가벼운 환자는 없을 겁니다. 고통과 걱정으로 얼굴은 굳어지고 발걸음은 무거워질 테지요. 가뜰이나 불편한 마음에 병원에서 마주치는 사람들마다 어두운 낮빛이라면 불안감은 더 커지겠지요. 인사 나누기는, 치료를 받고 곧 건강해질 것이란 희망을 서로에게 심어주는 일이기도 합니다. 환자와 환자끼린 동병상련의 한 표현일 수도 있고요.

동국대학교일산병원은 어색함을 떨치고 편안하게 인사할 수 있는 분위기를 조성하기 위해 병원 2층 구름다리에 ‘인사존’도 만들었습니다. 여러 부서 동료들이 인사하는 영상도 상영합니다. 바닥엔 인사를 유도하는 스티커도 부착해 재미도 느끼게 했습니다. 부서별로 환자와의 공감대를 넓히기 위한 노력도 합니다.

재활의학과는 매달 첫째 주 병원 전 직원을 대상으로 하는 CS (고객만족)교육 외에 매일 아침 재활의학과 CS교육을 따로 실시하지요. 치료실 안엔 인사말 포스터를 붙여놓고 실천합니다. 환자의 인내와 의지가 요구되는 재활의학과 치료 특성상 환자가 믿고 따라올 수 있도록 의료진과 치료사가 통일된 지침을 줄 수 있어야지요. 그런 까닭에 의료진과 치료사는 팀워크를 이뤄 환자의 치료 과정과 목표를 공유하고 함께 치료에 임합니다. 그만큼 환자에게 굳건한 믿음을 줄 수 있지요. 재활의학과에게 전달된 감사패에도 환자와 가족들이 신뢰를 갖고 의료진과 치료사팀을 따를 수 있도록 해준 데 대한 감사의 마음이 담겨있습니다.

동국대학교일산병원은 앞으로도 환자와의 공감을 위한 실천을 하나씩 세심하게 펼쳐나갈 계획입니다. 굳이 연구결과를 들추지 않더라도 환자와의 공감 속에서 이뤄지는 치료의 효과가 크다는 것은 의료진들과 직원들이 실제 현장에서 체감하는 ‘진실’이기 때문입니다.

환자와 보호자의 마음을 따뜻하게 살피는 의사

동국대학교일산병원
안과

장민욱 교수

공감 [명사 : 남의 감정, 의견, 주장 따위에 대하여
자기도 그렇다고 느낌, 또는 그렇게 느끼는 기분].

사전에서는 공감을 이렇게 정의하고 있지만

공감은 따뜻한 마음을 기본으로 하는
마음행이다.

공감은 상대를 이해하고 받아들임에서
출발하기 때문이다.

병원을 찾는 사람들은 질병에서 오는
고통과 함께 두려움을 느낀다.

혹시 큰 병은 아닐까, 낫기는 할까.

병에 대해 잘 알지 못하기 때문에

더욱 두렵기 마련이다.

환자들의 마음을 헤아리고 말 한마디라도

따뜻하게 건네주는 의사를 만난다면

병세도 호전된다.

공감 잘 하는 의사는 명의로서의 기본기를

갖췄다고 볼 수 있다.

안과 장민욱 교수는 환자들 사이에서

공감 잘하는 의사로 손꼽힌다.

쉬운 말로 눈높이 맞춰 설명하다

“저 별로 특별할 거 없는데요, 다른 선생님들도 다 그렇지 않나요?”

장민욱 교수의 담당분야는 성형안과와 사시 소아안과다. 성형안과는 눈꺼풀이나 눈물길 이상, 안와 골절, 안 종양, 의안 수술 같은 섬세함을 요하는 분야다. 소아안과도 맡고 있기 때문에 장 교수에게는 어린이와 노인환자가 많이 찾아온다.

소아 수술 빈도의 1위는 다래끼, 2위는 덧눈꺼풀이다. 어린 자녀에게 눈 질환이 생기면 부모들은 혹시 시력에 지장이 있지는 않을까 걱정이 앞선다. 덧눈꺼풀은 어린 아이들의 시력발달을 저해하는 요인 중 하나다. 선천적 이상으로 속눈썹 주위의 과도한 피부주름과 눈 둘레 근육이 눈꺼풀테 위로 겹쳐져 속눈썹이 안구 쪽으로 밀려 눈을 깜빡일 때마다 까만 눈동자에 상처를 만든다. 눈이 자극되어 눈물도 나고, 눈곱도 끼고, 밝은 햇빛을 보면 눈이 부셔서 눈을 잘 뜨지 못한다. 이런 경우 간단한 수술만으로도 불편을 해소하고 시력장애를 예방할 수 있다.

장 교수는 어린 자녀를 둔 부모들이 이해하기 쉬운 용어로 눈높이에 맞춰 설명하려 노력한다.

“특히 초진환자는 조금 더 시간을 할애해서라도 설명을 많이 하는 편이죠. 말로만 하는 설명은 한계가 있기 때문에 사진을 덧붙인 자료화면을 만들어 보여주면서 설명합니다. 질환의 원인과 눈의 구조, 수술 전과 후의 모습을 사진으로 보고 나면 이해가 되고 불안감도 줄어들기 마련이지요.”

또래 아이를 둔 부모의 마음으로 환자를 이해

소아 환자의 부모들은 전신마취의 안전성을 가장 우려한다.

“저도 초등학교 1학년짜리 아들의 아빠예요. 아빠로서 겪은 것을 이야기해드리지요. 우리 아이도 전신마취했었다고 하면 ‘의사도 자기 아이를 마취 하는구나’하고 안심하시죠.”

마취하면 머리가 나빠지거나 기억력이 감퇴될까봐 걱정하지만 전혀 염려할 필요가 없다고 잘라 말한다.

요즘 많은 어린이들이 초등학교 저학년 때 근시판정을 받고 병원을 찾는다. 아이가 근시라는 판정을 받으면 부모들은 어떻게 하면 우리 아이 시력을 되돌릴 수 있을까, 뭘 먹어야 하나, 어떤 치료법이 있을까, 많은 고민을 하게 된다.

“근시는 어떻게 해야 좋아지나요? 어린 자녀의 부모님들이 주로 묻는 질문이죠. 우리나라 젊은 사람들의 80% 이상이 근시라고 해요. 대다수의 부모들은 본인이 근시안경을 쓰고도 근시가 무엇인지 정확히 모릅니다. 근시는 안구가 커져서 생기는 거예요. 그러니 한번 근시가 생기면 되돌릴 방법은 없는 거죠. 저는 이렇게 되물어요. 아이의 키를 5세 때로 줄일 수 있나요? 불가능하죠. 커진 안구를 줄일 수는 없으니까 근시가 좋아질 방법은 없다고 보시는 게 좋습니다.” 근시와 원시는 망막에서 상이 앞에 맺히느냐, 뒤에 맺히느냐의 문제라고만 알았지 안구가 커서 생기는 문제라고는 생각도 못해봤다. 장 교수의 설명을 듣고 처음 알았다. 아이들이 커가면서 근시가 점점 심해지는 이유가 확실해졌다. 몸이 자라면서 안구도 커지니까 근시는 좋아질 수가 없는 거다. 장 교수의 이런 명쾌한 설명에 소아안과를 찾는 부모들은 신뢰를 갖는다.



이웃집 아저씨처럼, 때로는 아들처럼

“우리 아들 또래의 아이들이 많이 와요. 00야, 오늘은 좀 어땠니? 하면서 아이들의 이름을 불러주고 반말을 하면 금방 친해지죠.”

태권도복을 입고 오면 품씨는 땀느냐, 야구 모자를 썼으면 어느 팀을 좋아하느냐, 아이들은 자신의 관심사에 공감을 표하는 ‘의사 아저씨’에게 마음의 문을 열고 두려움 없이 진료를 받는다.

“아들과 함께 어린이 프로그램을 많이 보니까 아이들과 공통의 애깃거리도 많아요. 진료실에 우리 아들이 기증한 장난감도 많아요. 장난감 갖고 노느라 울지도 않고 검사를 받지요. 때로는 집에 가기 싫다고 우는 아이들도 있어요.” 장 교수는 이런 꼬마 환자들이 내 아이처럼 귀여울 따름이다.

장민욱 교수의 또다른 환자들은 눈꺼풀이 처지거나 눈물길이 막혀서 불편을 호소하는 노인환자들이다. 장 교수는 환자들을 아버님, 어머님이라 부르며 질병에 대해 자세히 설명한다. 염려가 많은 노인의 특성을 고려해 중요한 내용은 자료를 만들어 나눠주고 사진자료를 보여주며 여러 번 반복해서 설명하기를 마다하지 않는다. 자녀가 보호자로 따라오면 자녀에게 설명해줘서 귀가 후 환자에게 다시 설명할 수 있도록 한다. 어릴 적 조부모님과 함께 살아서 그런지 할아버지 할머니의 마음을 잘 헤아린다.

미용보다는 기능이 우선

“기능에 위배되는 미용 수술은 반대합니다. 눈꺼풀의 기본적인 기능은 눈을 보호하는 것이죠. 그런데 쌍꺼풀 수술을 잘못해서 눈이 감기지 않아 안과를 찾아오는 사람들이 의외로 많아요. 안구건조증이 오기도 합니다. 눈 성형이나 콘택트 렌즈를 원한다면 안과에서 기능검사를 먼저 하고 수술을 하든지 렌즈를 착용하는 것이 좋아요.”

기능이 우선이라는 철학은 전임의(펠로우)하는 동안 거쳤던 두 분의 스승이 보여준 철학이기도 하다. 미용보다는 우리 신체의 본래적 기능을 중요하게 여길 것을 당부했다.

안과 장 민 욱 교수

고려대학교 의과대학 졸업
고려대학교병원 전공의
고려대구로병원 임상강사(성형안과)
고려대구로병원 임상조교수(성형안과)

전문진료분야

성형안과(눈꺼풀, 눈물길, 안와질환), 사시소이안과

진료시간

오전 » 화, 목, 토(격주) 오후 » 월, 화

문의 안과 외래 031 · 961 · 7400

동국대학교일산병원 성형안과 클리닉

눈이 제 기능을 잘 할 수 있도록

‘마음의 창’이라 불리는 눈은 세상을 볼 수 있게 하는 가장 중요한 기관이다. 눈은 동공부터 각막, 홍채, 수정체, 망막, 시신경 등 매우 복잡한 구조로 되어 있다. 이중 한 가지라도 손상이 올 경우 시력에 지장을 초래한다. 눈의 각 부분들은 시력과 눈의 건강을 유지하는 데 매우 중요하다. 이렇게 중요한 눈을 보호하는 장치는 얇디얇아서 빛이 비치는 눈꺼풀이 전부다. 그런데 이 연약한 보호장치인 눈꺼풀이 처지거나 뒤집어지거나 내려오지 않는다면 눈은 무방비 상태에 노출된다. 성형안과 클리닉은 눈(안구)을 지켜야 할 눈꺼풀, 눈물샘, 눈 주위 뼈 등을 다룬다. 성형안과 클리닉의 대표적인 분야는 안검외반, 안검내반, 안검하수, 덧눈꺼풀, 사시수술, 눈물길 관련질환, 안와골절, 안종양, 의안수술, 보톡스 · 필러주사 등 미용 및 기능적으로 이뤄지는 분야가 무궁무진하다.

성형안과 클리닉 장민욱 교수는 쌍꺼풀 수술과 안검하수 수술은 전혀 다르다고 말한다. 눈을 뜰 때 눈꺼풀을 들어 올리는 근육을 안검거상근(윗눈꺼풀 올림근)이라고 하는데, 이 안검거상근이 눈꺼풀의 피부조직에 연결되어 눈을 떴을 때 따라올라가며 주름이 생기는 것이 쌍꺼풀이다. 쌍꺼풀 수술은 안검거상근과 눈꺼풀의 피부조직을 이어주는 수술이다. 그런데 안검하수는 선천성, 또는 후천성으로 눈꺼풀 올림근의 기능저하로 윗눈꺼풀이 내려와 눈을 정상적으로 뜨지 못하고 졸린 눈처럼 보이는 질환을 말한다. 따라서 안검하수는 안검거상근의 기능에 문제가 생긴 것이라 쌍꺼풀 수술만으로는 해결되지 않는다. 근육을 당겨주는 수술을 해야만 해결된다. 이러한 수술은 성형안과 클리닉에서 진행한다. 쌍꺼풀 수술 전에는 안검하수의 동반 여부, 지방의 양, 안구건조증, 수술 후 시력 변화 등 고려해야 하는 것들이 많아 안과에서 검사를 한 후 성형수술을 해야 부작용을 최소화할 수 있다. 어린이들이 시력발달을 저해하는 요인 중 하나인 덧눈꺼풀의 진료와 수술도 성형안과 클리닉에서 활발하게 이뤄지고 있다.

눈물길 관련 질환은 눈물샘에서 만들어진 눈물이 눈을 적셔주고 나서 눈물길을 통해 코 쪽으로 빠져나가야 하는데, 눈물길이 막히거나 좁아져 빠져나가지 못할 경우 발생한다. 내시경을 이용한 실리콘관 삽입술이나 누낭비강 연결술 등을 실시한다. 갑상선 질환으로 눈이 튀어나와 생활에 불편을 받는 갑상선 안질환 수술의 경우 안구는 손상 되지 않도록 하면서 안구를 둘러싸고 있는 뼈와 지방을 제거하는 안와감압술을 통해 안구를 넣어준다. 장민욱 교수는 “성형안과 클리닉의 모든 수술은 눈의 기능을 최대한 살려주는 방향으로 진행된다”며 “각각의 구조물 본연의 기능을 잃는다면 올바른 수술이라고 할 수 없다”고 강조했다.



진료문의 안과 외래 031 · 961 · 7400

동국대학교의료원과
함께하는
건강 노하우

알고 있었지만 실천하지 못했던 이야기 두 가지



동국대학교일산병원
가정의학과

서 상 연 교수

전문진료분야
영양의학(비타민 요법등), 노인의학(어르신 클리닉),
호스피스(완화의학 클리닉), 여성 건강, 일차 진료
진료시간
오전 » 수, 금, 토(격주진료)
오후 » 화
문의
가정의학과 외래 031 · 961 · 7490



무엇을 어떻게 먹을 것인가?
‘먹고 산다’는 말이 있을 정도로 먹는 것은 삶에서 중요한 부분을 차지한다. 옛날에는 먹을 것이 부족해서 문제였지만 오늘날에는 오히려 영양과잉이 문제가 되고 있다. 영양과잉뿐 아니라 정보도 넘치고 있다. 케이블 TV, 인터넷, SNS에는 ‘무엇이 어디어디에 좋다더라’는 이야기가 가득하다.
가정의학과 클리닉에서 무엇을 어떻게 먹어야 하느냐는 질문은 아주 빈번하다. “근처에서 생산된 음식을 소박하게 요리하여 약간 모자른 듯이 드세요.” 나의 지론은 요약하면 이렇하다. 대단한 것을 기대하던 환자분들은 다소 실망한 눈치이지만 대부분은 고개를 끄덕이며 공감을 표하신다.
내가 미국 연수 시절에 궁금한 것이 하나 있었다. 그것은 대부분의 미국인들이 과체중과 비만인 반면 유럽이나 남미를 여행해보면 훨씬 정상체중으로 보이는 분들이 많다는 점이었다. 그 원인이 무엇인가에 대해 연구소의 의사들과 대화를 나누어보았다. 미국인이 가공식품을 많이 먹는다는 것, 가까운 거리도 차를 운전하고 다닌다는 것 등이 지적되었다. 그리고 옆 방의 러시아출신의 선생님이 한마디 하셨는데 “무엇을 먹느냐보다 얼마나 먹느냐가 중요하죠. 생선초밥이 몸에 좋다고 앉은 자리에서 30개를 먹으면 좋을리가 없잖아요.” 벌써 6년 전의 이야기이지만 “무엇이냐보다 얼마만큼 먹느냐”가 정말 공감이 갔고 잊혀지지 않는 한마디가 되었다. 우리는 이미 야채, 생선, 잡곡, 통곡물, 견과류 등이 건강에 좋고 반대로 기름기가 많은 고기부위, 가공육, 백미, 정제된 밀가루 등의 섭취를 줄이라고 들어왔다. 이런 이야기들은 선진국에서 큰 규모로 연구를 하고 그 결과에 따라



의학단체에서 권고가 정해진 것들이니 틀림이 없다. 한편 먹는 것 중에 과자, 사탕, 아이스크림, 지나친 커피나 차 섭취 등이 건강에 이롭다고 믿는 분은 거의 없을 것이다. 그럼에도 ‘맛이 있어서’ ‘스트레스 때문에’ ‘사회생활을 하려고 어울리다 보니’ 등을 이유로 멋적게들 이야기하시곤 한다. 그런 분들에게 나는 이렇게 이야기해드린다. “사람이 조심을 하면 훨씬 낫겠지요? 맛있는 게 보이면 그저 맛만 보시고, 주위 분들과 두루두루 나눠드세요!”

운동은 꼭 해야 하는 것
사람은 동물이지 식물이 아니다. 이렇게 말하면 대개 환자분들이 웃으신다. 누가 그것을 모르냐는 것이다. “그런데 왜 운동을 하지 않으시냐, 우리는 움직여야 건강이 유지되게 설계되어 있다. 가만히 있으면 저절로 좋아지는 건 아무 것도 없고 대개는 안 좋은 방향으로 갑니다.”라고 설명하곤 한다. “그럼 무슨 운동을 할까요?” 라고 묻는 분들에게는 ‘본인이 좋아하는 운동, 할 수 있는 운동’을 선택하시라고 조언한다. 걷기, 조깅, 자전거타기, 수영, 에어로빅, 댄스, 골프, 테니스, 축구 등 대부분 우리가 아는 운동이 유산소 운동이다. 유산소운동이 심장과 폐를 튼튼하게 하여 오래 사는 데 도움을 주는 운동이다. 단기간에 힘을 주어 근육을 키우는 근력운동도 유산소운동과 섞어서 하면 역시 건강에 이롭다. ‘시간이 없어서’, ‘몸을 움직이는 것을 싫어해서’ 이 두 가지가 운동을 못하시는 분들의 가장 큰 이유가 아닐까 싶다. 첫번째 이유에 대해서는, 운동화 신고 계단 걸어다니시라고 이야기하면 그렇게 못할 정도로 시간이 없는 분들은 본 기억이 없다. (무릎을 다치거나 관절염이 있는 분들은 예외이다.) 두번째는 꽤 흔한 경우인데, 사실 본인의 몸을 누가 대신 움직여줄 수는 없기 때문에 심각하게 바랄직하지 않다. 그런 경우에는 ‘운동은 선택이 아니고 필수입니다.’라고 조언을 해드리고 마음속으로 행운을 빌 수 밖에 없다. 특수 상황이라 여유가 없는 분들은 일상생활 속에서 몸을 부지런히 움직이시기를 바란다. 전화통화를 하면서도 왔다갔다 걷는다든지, 사소한 집안일을 직접 하면서 몸을 자주 움직인다든지, 식사직후에 가볍게 걷거나, 스트레칭을 꾸준히 하는 것도 좋다. 오래 앉아있는 자세가 좋지 않다고 해서 미국에서 의자를 치워버리고 서서 근무하는 유행이 있었는데, 역시 한 자세로 오래 서 있는 것도 좋지는 않다고 한다고 하니 참고하시기 바란다.

동국대학교의료원과
함께하는
건강 노하우

분노! 어떻게 할 것인가?



동국대학교분당한방병원
한방신경정신과
김근우 교수

전문진료분야
각종 스트레스질환, 경련성, 공황장애, 두통,
불면, 불안장애, 우울증, 치매, 파킨슨, 화병

진료시간
오전 » 월, 수, 금, 토
오후 » 월, 화, 수
야간 » 수

문의
한방신경정신과 외래 031·710·3748



한국사회 곳곳에서 분노가 들끓고 있다. 2014년 모 항공사의 부사장이 이른바 ‘땅콩회항’이라는 도를 넘은 분노표출로 사회적 공분을 일으켰다. 또한 수차례의 어린이집 폭행사건은 수많은 부모들을 불안에 떨게 하는 데 이어, 어린이집 CCTV 설치 의무화를 골자로 한 영유아보육법 개정안을 통과시키는 계기가 되었다. 최근에는 ‘강남역 문지마 살인사건’을 비롯한 수많은 분노범죄들의 이슈가 연일 터져 나온다. 방송에서조차 예능, 드라마 할 것 없이 분노 캐릭터들의 인기는 상종가를 친다.

매스컴에 오르내리는 사건뿐 만이 아니다. 층간소음으로 인한 폭행사건, 도로 위에서의 시비가 보복 운전으로 목숨을 위협하는 사건 등 분노를 조절하지 못해 타인에게 공격적인 행동을 보이는 ‘보통사람들’을 접하는 것은 이제 더 이상 어려운 일이 아니다. 그야말로 분노사회다.

2015년 4월 대한신경정신의학회가 일반인을 상대로 실시한 조사에 따르면 우리나라 성인의 절반 이상이 분노조절이 잘 안되어 노력이 필요한 상태이다. 치료가 필요한 정도의 분노조절장애 고위험군도 11%에 이른다.

‘간헐적 폭발성 장애’라 하여 충동조절장애에 속하는 정신질환이 있기는 했지만, 이전까지 분노조절장애에 대한 명확한 진단기준은 없었다. 2013년 들어 미국 정신의학회에서 구체적인 진단기준을 마련하기 시작했다. 분노조절 문제가 세계적인 이슈가 되었다는 증거다.

대개 개인의 부정적 충동행동은 단일적인 사건이라기보다는, 누적된 스트레스가 기저에 있는 경우가 대부분이다. 핵가족화, 물질만능주의와 지나친 경쟁, 사회 양극화 현상, 인내의 가치를 가르치는 학교와 가정의 교육 부재 등을 분노조절장애의 증가 원인으로 꼽을 수 있다.

이러한 분노장애는 한국인의 특징적인 관련 증후군으로 진단되는 화병의 범주에 속한다. 화병은 스트레스로 인하여 발생하는 분노와 억울함과 같은 감정이 누적되다 화의 양상으로 폭발하는 증상을 가지는 질환이다. 남편과 시부모관계를 비롯한 가족문제, 사회적 좌절, 개인적 성격특성으로부터 오는 속상함, 억울함, 분함, 증오, 절망 등 다양한 감정반응이 원인이 될 수 있으며, 또한 화병은 한국인의 고유 정서표현으로 알려진 한(恨)과 징후 및 감정적 원인 면에서 서로 관련이 깊다.

부당한 대우, 부정적 사건이나 충격을 받으면서 화가 만들어지면, 심리적 외상에 대한 즉각적 반응으로 분함과 열등감, 분노·우울·불안 등의 부정적 정서가 만들어진다. 이후에 일정 기간의 적응과정을 거쳐 단기적으로는 급성 스트레스 반응이나 격분 증후군으로 이행되고, 장기적으로는 스트레스 대처방식이나 기질, 성격에 따라서 신체 증상 중심 혹은 정서 중심의 화병으로 발전된다. 장기화 되는 과정에서는 우울증과의 공병(共病)이 많이 발생할 수 있다.

한의학에서는 화병을 정신적인 자극이 여러 가지 신체적인 증상으로 이행된 신체화 장애의 하나로 보고 있으며, 심신일여(心身一如) 이론에 입각하여 오장과 각 장기에 깃들인 정신의 관계를 중시하여 오장의 기능을 조절, 강화함으로써 정신기능을 돕고, 자율신경계가 안정될 수 있도록 한다. 간기울결(肝氣鬱結)형, 간화상염(肝火上炎)형, 심신불교(心腎不交)형, 기혈양허(氣血兩虛)형, 담울담요(膽鬱痰擾)형으로 분류하여 치료한다.

분노는 매우 자연스러운 인간의 감정이다. 문제는 인간이 좌절감을 느낄 때 발생하는 분노를 조절할 능력이 있는지 여부이다. 분노는 표출할수록 더욱 더 커져간다. 지속적인 교육과 훈련을 통해 조절력을 키워나가는 것이 도움이 될 수 있다. 간단한 분노 관리법을 소개한다.

분노 관리법

- 부정적 충동이 일어나 상대방에게 불쾌감을 주는 말이나 행동이 나올 것 같을 때에는 꼭 결과에 대한 고민을 한 번 더 한다.
- 부정적 충동이 일어나는 상황에서 말이나 행동을 하기 전에 짧은 명상을 시행한다(cf. 수식관(數息觀) : 편안한 자세에서 들이쉬고 내쉬면서 하나, 들이쉬고 내쉬면서 둘 이렇게 하나에서 열까지 수를 헤아린다).
- 지속된 스트레스와 이에 따른 분노가 발생하면 명상요법을 꾸준히 활용하는 것이 좋다. 이러한 명상에도 개인의 맞춤 처방이 있으며, 구체적인 개인별 활용법은 아래의 사이트를 이용하면 도움을 받을 수 있다.
(cf. 2016 불교와 사상의학연구회 <http://s.ongoworks.co.kr/medi/>)
- 분노와 스트레스로 인해서 일상생활 수행에까지 지장을 받는 경우에는 신속히 전문의의 도움을 받는 것이 좋다.

간병부담은 줄이고
입원서비스의 질은 높여주는

간호 · 간병 통합서비스

2016년 5월 1일부터 시행한
간호 · 간병통합서비스를 환자들은 어떻게
평가했을까요?
61, 62병동에 입원한 환자들을 대상으로
설문조사를 시행했습니다.
우선 간호 · 간병통합서비스의 만족도에 대한
설문에서는 79.3%가 긍정적인 답변을 했습니다.
재이용하겠다는 설문에서도 75.9%가
다시 이용할 의향이 있다고 답변했습니다.
개별인터뷰에서는 가족 또는 간병인이
돌보았을 때보다 간호서비스 만족도가
설문조사보다 훨씬 높았습니다.
과중한 간병비로 인한 부담감과
환자를 돌보기 위해 생기는 많은 사회적문제가
어느 정도 해결될 수 있음을 보여주었습니다.
셀프케어와 거동가능여부에 따라
간호 · 간병통합서비스를 받을 수 없는 경우도
있지만 점차 보완하여 더 많은 분들이 수준 높은
간호서비스를 받을 수 있도록 노력하겠습니다.
입원하면서 간호 · 간병통합서비스를
구체적으로 어떻게 느꼈는지 직접 만나서
이야기를 들어보았습니다.



Q

간호 · 간병통합병동은 전문간호인력이 보호자와 간병인을 대신
하여 24시간 입원서비스를 직접 제공하는 서비스로 간병비
부담을 줄이고 치료에 집중하여 좀 더 빨리 쾌유할 수 있도록
만들어졌습니다. 새로운 서비스인 만큼 입원 시 기대도 있었을
것 같은데 일반병동에 입원했을 때와 어떤 차이가 있었는지
궁금합니다. 그리고 입원하시는 동안 좋았던 점과 이것만은 고쳐
주었으면 하는 것이 있었나요?

A

● 과사증으로 입원지시를 받고 간호 · 간병통합서비스병동에
입원을 권유받았을 때 처음엔 거절했습니다. 보호자라곤 노부모
밖에 없어 걱정이 앞섰습니다. 노부모에게 간병을 맡기기도
어렵고 간병인을 쓰자니 비용부담이 만만치 않고, 하지만 병동
에 올라와보니 쾌적하고 조용해서 너무 좋았습니다. 이 병동이
나에겐 행운의 병동이었던 것 같습니다. 예전에 맹장수술로
다른 병원에 입원한 적이 있었는데 그때는 보호자, 간병인,
면회객 등으로 병원이라기보다 도떼기시장 같았습니다. 더
중요한건 환자관리가 안되어 어수선한 분위기에서 치료를 받아
야만 했습니다.
간호 · 간병통합서비스병동은 지인들이 병문안을 오지 않고
전화로 나의 안부를 전하여도 미안해 할 필요가 없고 나도
섭섭한 점이 없어 서로 부담이 없었던 것 같습니다. 무엇보다
신선놀음하듯 마음이 편하니 회복도 빠르고 치료효과도 좋았던
것 같습니다. 앞으로 다른 병동으로 확대되었으면 좋겠습니다.

— 이ㅇ수 —

● 무릎이 안 좋아 인공관절 수술을 받고 입원하고 있습니다.
요즘은 핵가족화가 되어 가족이 간병하기엔 어려운 시대라고
생각합니다. 간병인을 쓸 수도 있지만 2% 부족하다고 생각했었
는데 전문간호인력이 간병까지 해주니 편했습니다.
간호 · 간병통합서비스는 지금 시대에 딱 맞는 서비스이며 만약
누군가 입원해야 하는 일이 생긴다면 적극 추천하고 싶습니다.

— 김ㅇ태 —

● 24시간 간병인을 써도 환자에게 필요한 것은 식사 때, 잔
심부름할 때, 간호사불러줄 때 정도인데 간병인은 간호사를
불러도 담당 간호사가 아닌 다른 간호사를 불러와 두, 세 번 부른
경우도 많았습니다. 여기서는 호출벨을 누르면 담당 간호사가
바로 달려와 해결해주었습니다. 다른 병원에서는 보호자가
자리를 비울 수 없어 외부 일을 보기가 어려웠는데 여기서는
안심하고 외출하여 일을 볼 수 있어서 좋았습니다.

— 김ㅇ순 보호자 —



● 예전에는 가족들이 일을 하고 있어 돌아가면서 간병을 하
다보면 경제적, 시간적 낭비가 있었지만, 간호 · 간병통합서비스
병동에 입원해 보니 가족들이 불안감에서 해소되고 안정감을
찾을 수 있었던 것이 최고의 선물이었던 것 같습니다. 다 그런
건 아니지만 간병인은 있어도 자리만 지키는 경우가 많고
잔심부름만 하는데 시술, 검사 등을 전문간호사가 도와주니
좋았습니다. 전문간호사가 많이 도와주고 있지만 모든 환자와
항상 같이 있을 수 없으니 환자들도 혼자 할 수 있는 것은
스스로 해결하고 서로 이해하는 마음이 있어야겠습니다.

— 권ㅇ례 —

● 혈액투석을 하기 때문에 병원을 자주 옮겨다니며 입원을
했기 때문에 병원생활에 익숙한 편입니다. 다른 병원에서 입원
했을 때 개인물품 등이 떨어져도 못 본척하고 지나갈 때 섭섭한
적이 있었습니다. 여기서는 식사가 나오면 일으켜주고 식사하는
것도 옆에서 도와주고 특히, 전문간호인력이 침대에서 떨어지지
않을까 몸을 꼭 잡아주어 침대에서 편하게 내려와 운동도 할 수
있었습니다. 화장실 갈 때도 부축해주어 어렵지 않게 다녀왔고,
머리도 감겨주고 몸도 닦아주며 식사가 끝나면 양치질도 해주
었습니다. 가족도 잘 안 해주는 일을 전문간호인력이 해 줘서
감사드립니다.

— 허ㅇ자 —

● 의사, 간호사가 정성껏 치료해 주어 좋았습니다. 안전하고
쾌적한 환경이어서 좀 더 입원해서 치료받고 싶는데 내일 퇴원
해야 한다는 것이 아쉽습니다.

— 김성ㅇ —

몸이 불편하실텐데도 인터뷰에 응해주신 모든 분들이 한결같이
편안해 보였습니다. 의료기술이 아무리 발전해도 의료기술과
최신장비로 해결할 수 없는 부분들을 병동선생님들이 채워주고
있었기 때문입니다. 바로 환자에게 마음으로 다가가는 것. 온
마음을 쏟는 치료가 우리들에게 큰 복으로 돌아오고 그 복은
다시 온 마음을 다해 환자를 지켜주고, 물 흐르듯 자연스럽게
돌아가는 순환의 이치가 동국대학교병원의 환자들이 편안한
미소를 보이는 이유였습니다.

한약, 안심하고 드세요

안전하고 복용하기 편한 한약

철저한 품질관리의 원내탕전실

동국대학교일산한방병원은 공동탕전이 가능한 원내탕전실을 갖추고 깔끔하고 위생적인 환경에서 체계적인 공정과 철저한 품질관리 하에 한약을 제조해 동국대학교 부속의 3곳의 한방병원 및 한의원(일산, 분당, 경주한의원)에 공급하고 있다.

동국대학교일산한방병원은 최근 보건복지부령으로 정한 탕전실 공동이용을 허용하는 의료법 시행규칙에 따라 기준규격을 충족하는 원내탕전실을 설치하여 타 한방의료기관에 한약을 제조하고 공급할 수 있는 능력을 갖추게 되었다.

동국대학교한방병원의 모든 한약은 8개과 전문의의 처방에 따라 2명의 전문 한약사가 조제하고 한약사의 엄격한 공정관리 하에 탕전, 증류추출, 추출액의 가공, 여과를 실시하고 있다. 또한, 동국대학교 한의과대학 교수들은 한약의 현대화를 통하여 복용하기 편리한 제형개발에 박차를 가하고 있으며 특히, 연구, 특허 등 과학화를 통하여 안전하게 먹을 수 있는 한약을 공급하고자 연구개발에 매진하고 있다

한약재, 의약품용과 식품용은 달라

한약재가 증급속에 오염되거나 않았는지 일반인은 염려가 크다. 현재 한약재는 대한약전에 의해 한방의료기관에 치료를 목적으로 공급되는 의약품용과 음식점이나 일반인들이 손쉽게 매장 등에서 구입할 수 있는 식품용으로 구분되어 유통되고 있다. 의약품용 한약재는 국내산과 수입산 모두 한약재 제조 및 품질관리기준(GMP) 승인업체에서 생산된 한약재에만 한의원과 한방병원, 한약국 등에 공급한다. 한국에서 나지 않는 수입 한약재의 경우에도 관능검사와 잔류이산화황, 잔류농약, 중금속, 벤조피렌 등 위해

물질 검사를 통과해야 한다. 예를 들어 같은 황기라도 삼계탕용과 한약재는 다른 경로로 유통되는 다른 제품이다. 그만큼 의약품용 한약재라면 안전성과 품질, 약효면에서 신뢰해도 좋다.



안전하고 위생적으로 제조

동국대학교일산한방병원 탕전실은 깔끔함 그 자체다. 약재보관실과 조제실은 항온항습기능을 갖추고 최고 품질의 한약재를 최상의 상태로 보관한다. 조제실에서 한약사들이 환자 처방에 맞게 한약을 담으면 탕전기에서 약이 다려진다. 시간, 압력, 온도가 조절되는 첨단 탕전기에서 전문의약품 생산기준에 준하는 안전하고 위생적인 시스템으로 한약을 생산한다. 외래 환자용은 보름분량씩 탕전기에서 다려서 자동포장하며, 입원 환자용 탕약은 하루치씩 약탕기에 다려서 병실로 보낸다. 건강보험용 약재는 과립형으로 제조하며, 물 없이도 쉽게 복용할 수 있는 정제와 액제도 만들고 있다. 최근에는 한약의 제형이 과립, 정제, 한약, 경옥고, 증류한약, 농축액 등 다양해지고 있으며 먹기도 편리하고 맛도 좋아졌다.

한의학의 정도를 걸으며 현대화 · 과학화 추구

한방소아청소년과 민상연 교수는 “동국대학교일산한방병원에는 8개과에 전문의가 있으며 정확한 진단을 통해 환자에게 고품질의 신뢰할만한 한약을 투여한다. 또한 양·한방이 한 건물내에 있으므로 한방, 양방치료를 동시에 받을 수 있는 장점이 있다. 한방병원의 진료만족도 전국조사에서 전국 2위도 했었다.”고 설명한다. 민 교수는 “동국대학교일산한방병원은 대학병원이고 의사들이 다 교수들이다. 학교에서 강의하는 교수가 말 따로 행동 따로 하지는 않는다. 위험하고 무모한 치료는 하지 않는다.”며 원칙을 지키고 정확한 의로지식에 기반한 치료와 처방을 한다고 덧붙였다. 단기간에 빠른 효과를 표방하는 한의원들도 있지만 동국대학교일산한방병원은 치료효과는 유지하면서 부작용을 최소화하기 위해서 노력한다는 것이다. 동국대학교일산한방병원은 한의학의 정도를 걸으며 한방의 안전성과 과학화를 추구하고 있다.



민상연 교수가 풀어주는 한의학에 대한 오해들

1. 한약을 먹으면 간에 해롭다.

한약과 양약을 동시에 비교했을 때 양약보다 간 손상이 적다. 한약재중에 독성이 있는 약재도 있지만 법제를 통하여 독성을 줄이거나 한의사 처방을 받아 정확하게 사용하면 대부분 안전하다.

2. 아이들이 한약 먹으면 머리 나빠진다.

어린이들에게 좋은 약재는 녹용 같은 보약이다. 과거 인삼, 녹용은 구하기도 어렵고 가격도 비쌌기 때문에 일반인들은 먹이기 힘들었다. 이런 이유로 부모의 입장에서 우리아이에게 해주지 못했으니 변명할 구실이 필요했을 것이다.

3. 한약 먹으면 똥똥해진다.

한약에는 소화와 식욕을 돕는 약재들이 잘 구비되어 있다. 간혹, 아이들이 한약 먹고 밥을 잘 먹으면 어머니들이 더 열심히 먹이기도 하고, 밥을 잘 먹게 되니까 살이 찌게도 된다. 당연히, 모든 한약이 아이를 똥똥하게 만드는 것은 아니다.

소리는 맑게, 목은 편하게

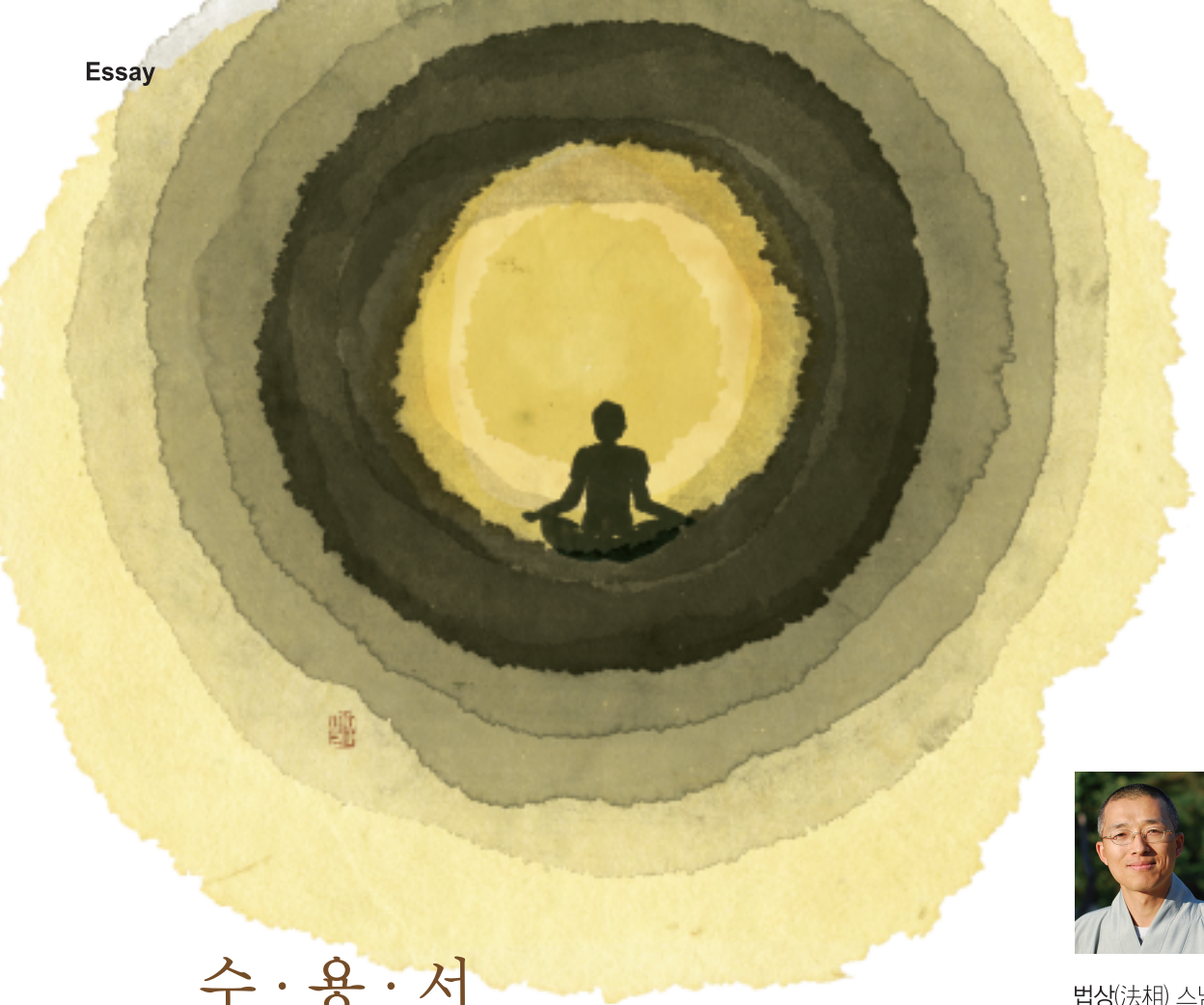
예로부터 목 질환에 쓰여 탁월한 효과를 인정받은 감길탕(도라지, 감초)을 기본으로 열을 내리고 염증과 통증 완화 효과가 있는 포공영(민들레), 상엽(뽕잎) 그리고 소통을 잘 되게 하는 용뇌, 청량감을 주는 박하 등의 한약재를 배합하여 복용하기 편하게 개발한 정제입니다.

문의 동국대학교일산한방병원
대표전화 1577·7000 한방약국 031·961·9130

청음정

清音錠

인통, 인후건조, 선목소리 유발 제질환



수 · 용 · 서 감 · 사 · 랑 호 흡 명 상



법상(法相) 스님

불심도문 큰스님 은사로 출가.
'목탁소리'(www.moktaksori.kr) 지도법사,
BBS 불교방송 라디오
'법상스님의 목탁소리' 진행
저서로 <눈부신 오늘>, <날마다 해피엔딩>,
<금강경과 마음공부>, <붓다수업> 등이 있다.

삶에서 일어나는 수많은 문제, 고통, 아픔, 병 등을 치유하고, 새로운 삶을 시작하게 할 수 있는, 쉽지만 강력한 명상법을 소개 해 볼까 한다.

문제와 고통을 해결하고, 새롭게 시작하기 위해 가장 선결되어야 할 첫 번째 과제가 바로 지난 과거의 죄의식과 잘못, 업장, 고통, 미움 등을 내려놓는 것이다. 이미 지나간 일에 대해 괴로워하거나, 후회하거나, 죄의식을 가지지 말라는 것이다.

그 때 내가 그 선택을 한 것은 '잘못'이 아니라, 그 순간에 내가 할 수 있는 최선이었음을 받아들이라. 그로인해 공연히 죄의식을 가질 필요는 없다. 그동안 내가 내린 결정과 내가 살아온 삶은 근원에서 보았을 때 전부 온전하고 아름다운 것이었다. 설사 잘못이 있더라도 그것에 대해 할 수 있는 가장 지혜로운 선택은 '용서'에 있다.

나 자신을 있는 그대로 '수용'해 주고, '용서'한다는 것은 너무 평범해 보이겠지만 아주 획기적이고 근원적인 치유수행이다. 그 어떤 잘못이 있다고 할지라도 우리는 우리 자신을 무한정 용서할 수 있어야 한다. 왜 그럴까? 죄의식에 사로잡히면 평생 그 탁한 에너지에 걸려서 그 어두운 색안경을 통해서만 세상을 바라보게 된다. 죄의식이

많거나, 자신을 나쁜 사람이라고 여기고 자신을 폄하하는 사람은 바로 그 필터 때문에 세상 모든 것들이 어둡고 탁하게만 보인다. 내면에 해소되지 않은 죄의식은 우주와 공명하며 자신이 죄인임을 증명해주는 일들을 끌어당긴다. 해결되지 않은 미움과 원한과 증오는 유유상종으로 계속된 미움과 원한의 대상을 만들어낼 것이다.

이처럼 내 마음에 있는 것들이 인생에 투영되어져 나온다. 안팎은 없기 때문이다. 삼계유심 만법유식(三界唯心 萬法唯識)이란 말처럼, 내면이 그대로 외부 세계를 결정한다. 그러니 가장 먼저 있는 그대로의 나 자신을 '수용'하고 '용서'해 줄 수 있어야 한다. '수용'과 '용서'라는 놀라운 진언에 불교의 전통적인 호흡관 명상을 붙여보자.

숨을 들이쉬면서 '나 자신을 받아 들입니다', 숨을 내쉬면서 '나 자신을 용서합니다'라고, 혹은 들숨에 '수용', 날숨에 '용서'라고 말하면서 자기 자신을 수용하고 용서해 주는 것이다. 호흡을 관찰하며 "수용합니다. 용서합니다." 하는 말을 하루에 백번, 2백번, 3백번 이상 진심으로 수용하고 용서하는 마음으로 해 보라. 부드러운 호흡과 함께 지금 이 순간이라는 당초의 자리에서 온 존재로 나 자신을 용서하고 받아들이게 될 때, 비로소 우주법계 또한 여러분을 사랑하고 용서하며 있는 그대로 수용해 주게 될 것이다.

그렇게 수용과 용서를 통해 과거와 현재의 있는 그대로의 나 자신을 있는 그대로 인정하고 허용하며 과거의 죄의식을 내려놓고 참회하며 용서를 하게 되었다면, 그 자리에 새로운 것을 채워 넣어야 한다. 그것이 바로 '감사'와 '사랑'이다.

불교의 연기법에서는 일체 모든 것은 서로 연결되어 있기에, 내가 이렇게 숨 쉬고 살아있기 위해서는 온 우주가 매 순간 나를 돕고 있기 때문에 가능하다고 설한다. 풀 한 포기, 나무 한 그루, 바람과 구름, 햇살과 동물들과 멀고 가까운 이웃들 모두가 사실은 근원에서 면면히 자비로운 연결성을 가지고 상의상관으로 나를 돕고 있다는 사실은 얼마나 감격스럽고도 감사한 일인가. 이렇듯 일체 모든 존재는 연기적으로 연결되었기에 서로 돌이 아닌 한 몸이다. 우주가 바로 나이고, 내가 바로 우주인 것이다. 이웃이 곧 나인 것이니, 이것이야말로 진정한 의미의 자비요 동체대비다. 그러니 이러한 연기의 진리를 사유하는 이라면 '감사'와 '사랑'이 자연스러운 삶의 덕목이 될 것이다. 수용과 용서의 호흡명상에서처럼 감사와 사랑이라는 진언을 호흡과 함께 우주로 방사해 보라.

오랜 불교 경전인 『숫타니파타』에서는 자비심을 실천하는 자비관을 설한다. 이 오랜 수행법인 자비관을 현대적으로 실천하는 방법이 바로 '감사와 사랑의 호흡명상'이다. 살아있는 모든 존재에게 숨을 들이쉬며 '감사합니다', 숨을 내쉬며 '사랑합니다'라고 외치라. 숨을 들이쉬면서 '감사'라고 짧게 말하고, 숨을 내쉬면서 '사랑'하고 짧게 말해도 좋다.

이 호흡관을 통해 호흡만 감사함으로 들어오고 사랑으로 나가는 것이 아니라, 나아가 모든 것이 감사로 들어오고 사랑으로 나가도록 하는 것이다. 물질이든, 음식이든, 호흡이든, 말 한마디든, 행동이든, 생각이든, 그것들이 나에게 들어올 때는 '감사'한 마음으로 받아들이고, 내 존재와 함께 파도치고 흘러 나갈 때는 무한한 '사랑'으로 내보내는 것이다.

'수용과 용서의 호흡명상'은 과거와 현재를 위한, 또 내면의 찌꺼기를 정화하기 위한 명상이라면, '감사와 사랑의 호흡명상'은 현재와 미래를 위한 것이며, 정화되어 텅 빈 내면에 진리를 드러내기 위한 명상법이다. '수 · 용 · 서, 감 · 사 · 랑'은 단순한 네 마디 말이지만, 거기에는 우주적인 진리와 실천이 담겨 있고, 또 그것이 호흡이라는 현재와 연결되면서 쉽지만 강력한 창조와 현존, 놀라운 변화와 치유를 가져다 줄 것이다.

그림 속에 담긴 화가의 삶과 꿈

파블로 피카소

1

‘세기가 낳은 천재’라는 수식어가 낫설지 않은 화가 피카소. 그가 보여준 신비롭고 불가해한 천재성은 시대의 예술에 혁명을 가져왔다. 아흔 살을 넘기고도 놀라울 정도로 활동적이었던 피카소의 그 생명력 넘치는 그림 속에는 인간적 면모가 깃들여 있다.



이지윤
이화여자대학교 조형예술대학 조형예술학 석사,
2004~2016년 현재 교양문화재단 아람미술관 큐레이터,
저서로 <교과서 속 현대미술 이야기> 등이 있다.



Figure 1 파블로 피카소, 페드로 마냐크의 초상 (Potrait of Pedro Mañach), 캔버스에 유채, 100.5x67.5cm, 1901, 워싱턴 내셔널 갤러리

사랑하는 대상에 대한 작가의 열정은 종종 그것을 대상으로 한 작품으로 나타난다. 전통적인 미술교육을 받지 않았지만, 열네 살의 나이에 이미 전문적인 미술학교가 요구하는 모든 기준에 도달해 있던 피카소의 첫 모델은 그의 아버지였다. 시립미술관의 관리자이자 미술학교의 테생교사였던 그는 그 이후 물감과 붓을 모조리 아들에게 쥐어주고 다시는 그림을 그리지 않았다고 피카소는 회상한다.



Figure 2 파블로 피카소, 삶 (La Vie), 캔버스에 유채, 196.5x128.5cm, 1903, 클리브랜드 미술관

피카소의 모델이자 친구였던 카사헤마스는 애인 제르멘에게 버림받자 파리의 어느 카페에서 자살했다. 피카소는 죽은 친구의 닳을 기리며 그림을 그렸다. 이후 슬픔에 잠긴 피카소는 그의 애통한 마음과 고통을 청색으로 표현 하였다. 그림 속에는 늘 고독과 애정의 결핍이 담겨 있었다. 피카소의 청색시대 는 그렇게 시작된 것이다. “나는 카사헤마스가 죽었다는 사실을 의식했을 때, 청색으로 그리기 시작했다.”



Figure 3 파블로 피카소, 꿈 (The dream), 130x37cm, 캔버스에 유채, 1932, 개인소장



Figure 4 파블로 피카소, 마리 테레즈의 초상 (Potrait de Marie-Therese), 100x81cm, 캔버스에 유채, 1937, 파리 피카소 미술관



Figure 5 파블로 피카소, 도라 마르의 초상 (Potrait de Dora Maar), 캔버스에 유채, 55.3x46.3cm, 1937, 파리 피카소 미술관



Figure 6 파블로 피카소, 도라 마르의 초상 (Potrait de Dora Maar), 캔버스에 파스텔, 유채, 55.3x46.3cm, 1937, 파리 피카소 미술관

우울한 시대를 넘어 피카소가 사랑하는 그리고 피카소를 사랑하는 연인들과 함께 하던 시기의 그림들에는 여러 여인들이 밝게 등장한다. 먼저 많은 연인들 중에서도 특히 아름답고 매력적인 여성으로 알려져 있는 마리 테레즈는 1920년대 후반부터 1930년대 말까지 그의 작품에 많은 영감을 주었다. 피카소가 마리 테레즈를 처음 만났을 때는 첫 부인 올가와 결혼 생활이 탐탁치 않았던 시기였다. 1927년으로 당시 테레즈의 나이는 17세 였고, 피카소는 45세 였다. 작품 <꿈>은 피카소의 연인 마리 테레즈의 22세 때 모습을 화폭에 담은 것이다. 피카소가 그린 마리 테레즈의 초상은 화려하고 감각적인 색채, 부드러우면서도 생동감 넘치는 곡선 등으로 표현되어 그녀가 그에게 신비하고 초월적인 여인이었으며 동시에 휴식과 피난처가 아니었을까 싶다.

이후, 얼마 지나지 않아 피카소에게 도라 마르라는 새로운 연인이 생겼다. 도라 마르는 피카소가 마리 테레즈와 연인 관계일 때에 만난 초현실주의 사진가였다. 피카소는 그녀의 외모보다 지적인 면에 끌렸다. 그 느낌이 작품에서 잘 드러나고 있는데, 검은 옷을 입고 의자에 앉아 오른손으로 얼굴을 받치고 있는 그녀는 도도하면서도 지적인 면이 강조되고 있다. 1937년 그린 마리 테레즈의 모습은 매우 온화하고 부드러운 느낌으로 그려져 있지만 같은 시기에 그린 도라 마르와 다름을 알 수 있다. 이후 도라 마르의 초상은 신경이 곤두선 느낌이나 우는 모습 등으로 표현되는데, 피카소의 여성 편력에 지쳐간 그녀의 모습이 실제로 그려졌으며, 정신과 치료를 받아야 할 정도 였다고 한다. 천재 화가의 방랑하는 예술적 카리스마는 매우 매력적이었지만 평범한 한 인간의 삶을 강요하기에는 어울리지 않는 능력이었다.

피카소에게 그림이란 자기 생각을 표현하는 언어이자, 세계를 내면에 받아들여 자기 것으로 삼아 이해하게 해주는 수단이었다. 아마 그를 진정으로 이해해 주는 대상은 그림 그리는 일 뿐이었기에 그가 유일하게 정착한 일은 그림이었고, 그 자체를 가장 사랑했던 것인지도 모르겠다.

마음의 고향 경주 양동마을

코스모스 피어난 담 넘어 마당에 붉은 감이 대롱대롱 매달리는 계절.
그 모습을 보면 저절로 고향에 대한 그리움이 느껴진다.
대문을 열고 들어서면 밥 짓는 무성한 연기가 흩어지고
그 사이로 누군가 버선발로 나와서 이제야 왔냐며 반겨줄 것만 같은 그런 곳.
넓은 부채 하나 손에 쥐고 툇마루 기둥에 기대어 한나절 보내고 싶은 장소.
바로 형산강 줄기에 있는 경주 양동마을이다.



박태식

사단법인 한국여행작가협회 소속
2014 시티은행 사보 여행기사 기고
동국대학교의료원보 동행 여행기사 연재
1인 매체 Korea-trip.com 운영



역사와 전통이 있는 마을

경주 양동마을은 안동의 하회마을과 함께 한국의 대표적인 민속 마을 가운데 하나다. 하지만 두 마을의 분위기는 사뭇 다르다. 하회마을이 동글게 감싸고 흘러가는 낙동강이 인상적인 평평한 땅 위에 지어진 마을이라면 양동마을은 형산강 지류 기계천 부근의 작은 설창산과 대미산에 기대어 있는 모습이다. 마을의 입구 앞에는 넓은 들판이 펼쳐져 있어 가을 무렵에는 인동들과 알동들이 노랗게 물든다.
마을 앞에 아이들이 뛰노는 초등학교를 지나면 양동마을이 한눈에 들어온다. 여름이면 잔잔한 수면 아래에서 활짝 핀 꽃잎을 내밀던 연꽃도 이제는 없다. 쓸쓸한 가을 분위기에 맞춰서 갈색 옷을 입은 줄기만이 벌써 내년을 기다리고 있을 뿐이다. 대신 여행자들에게는 고풍스러운 멋을 풍기는 한옥과 단풍의 어우러짐을 즐길 수 있는 시기가 가을이다.
양동마을은 예부터 양반 마을로 유서가 깊은 곳이다. 이 마을을 구성하는 가문은 여강 이씨와 월성 손씨다. 손씨 가문에서는 조선 중기에 고위 관직에 오른 손중돈(孫仲墩)이 대표적이며 이씨 가문은 문묘에 모셔진 성리학자 이언적(李彦迪)이 대표적인 인물이다. 그 외에도 임진왜란과 병자호란 등에서 의병장으로 이 마을의 출신들이 활약하면서 양동마을의 이름은 조선에 널리 알려지기 시작했다.
두 성씨의 종택은 내곡을 중심으로 나뉘어 있다. 경주 손씨의 대종택 서백당은 비교적 마을 입구에서 가까운 곳에 있다. 이곳은 양동마을에서 사람이 계속 거주하고 있는 집 가운데 가장 오래된 건물로 알려져 있다. 이 집에서 세 명의 현자가 탄생할 것이라는 이야기가 전해지는데 앞서 말한 손중돈과 이언적 모두 여기서 출생했다고 한다. 다만 마지막 한 명은 아직 나타나지 않았다고 한다. 반면에 여강 이씨의 종택 무점당은 보물 제411호로 지정된 건축물로 내곡 너머의 조금 더 깊은 곳에 있다. 양동마을은 잠시 방문해서 연발 부근의 한옥들만 훑어 봤다면 이 마을의 진가를 제대로 보지 못한 것이다. 관가정 위편에 초록 들판이 펼쳐지는 물봉동산 너머 영귀정은 물론이고 정순이 가족들이 얼마나 매력적인지 두말 할 필요가 없다. 정순이 가족은 원래 고개 너머 일터에서 일하던 주민들이 돌아오는 길에 탁주 한 사발을 하던 주막이었던 곳이다. 이곳은 양동마을에서 가장 전형적인 초가집이다. 현재 이 집에 거주하고 있는 정순이 할머니의 이름을 따서 '정순이 가족'이라고 부른다. 이처럼 양동 마을은 바쁜 일정으로 다녀가기보다 자세히 보며 그리고 천천히 걸으며 반나절 이상을 보내야 한다. 두 명문 가문의 가택을 나눠서 대결 구도로 비교해보는 것도 흥미로운 여행 방법이다.

이곳에 살어리랏다

안동 하회마을과 함께 양동마을이 유네스코 세계문화유산에 등재된 것은 지난 2010년 여름이었다. 한국의 전통이 깃들여있는 마을이 유산으로 등재된 것은 처음으로 우리나라를 대표하는 씨족 마을 두 곳이 선정된 것이다. 세계문화유산으로 지정된 것은 정말 기쁜 일이다. 이미 1984년 이후부터 문화재보호법으로 보호를 받았다고 하더라도 더 좋은 수준의 관리가 될 것이기 때문이다.
하지만 잔칫집에 오가는 사람들이 많으면 문지방은 절로 닳기 마련이다. 점차 늘어만 가는 방문객들이 주는 영향은 쉽게 넘길만한 일이 아니다. 세계문화유산으로 지정된 그 해에는 여강 이씨의 종택인 무점당의 축대가 사람들의 발길에 못 이겨 무너지고 말았던 일도 있었다. 그것은 약과다. 집 앞의 작은 텃밭에서 더운 여름내 붉은 뽕방울을 흘리며 가꾸던 농작물이 순식간에 망가지는 것은 허다하다. '나 하나쯤, 고작 이거 하난데'하는 마음으로 손을 데는 것이 문제다.
마을 여행의 기본은 배려다. 관광객은 그저 잠시 다녀갈 뿐이고 이곳의 주민은 계속 반복되는 일상이다. 주민과 관광객 모두 이 장소를 아끼고 보존해야겠다는 마음의 공감이 이뤄지지 않는다면 점점 더 많은 고객이 문을 닫고 말 것이다. 그 어떤 누구도 원하지 않은 결말이다. 풀 한 포기라도 아끼고 지켜서 먼 훗날 태어날 아이들에게 전달해줘야 할 의무가 우리 모두에게 있다.

동국대학교의료원
그 안의 사람들, 그들의 이야기



혼자이나 함께인 길

백담사에서 마을로 내려가는
가을 길입니다.
버스를 타고 함께 왔던
우리 병원의 동료 직원들은
절에 머물며 마음의 평화를
구하고 있었겠지요.

혼자 내려가는 이 아름다운 길을
그들과 함께 하고 싶습니다.
올라갈 때는 미처 못 본
길이었지요.
사람이 있어 누군가
보고 싶은 사람이 있고,
그가 있어 길이 생겨났겠지요.

이 길에는 아무도 없고
외로움만 가득한 듯 하여도
오래된 외로움은 이내
그리움이 되고,
이 길 저 끝에서 그리운 그를
만날 수 있는 것이지요.

사진+글

동국대학교일산한방병원
한방여성 의학과
김동일 교수

DUMC NEWS

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

‘러시아 야쿠츠크 한국관광 상품전’
행사 참가

동국대학교일산병원은 국제진료사업 확대를
위해 6월 3일부터 4일까지 한국관광공사에서
주최한 러시아 야쿠츠크 한국관광 상품전
행사에 참가했다.
본원은 비즈니스 미팅 등에 참석하여 적극적
으로 병원을 알리고 현지 관광업체를 대상으
로 프로그램상담과 병원을 소개했다.
특히, 동국대학교일산병원만의 특색인 양·한
방 협진 프로그램, 한방미용 프로그램 및 각종
심혈관 질환과 암 질환에 대한 수술치료 사례
등을 공유하여 약 450여 명의 방문객들로부터 많은 관심을 받았다.
앞으로도 동국대학교일산병원은 수준 높은
의료 서비스를 제공하는 국제병원으로서 위상
을 더욱 제고할 수 있도록 노력할 계획이다.



강화도 전등사 이주민 축제 무료진료
다녀와

동국대학교일산한방병원은 5월 29일 대한불
교조계종 전등사에서 주관하는 ‘제11회 이주민
문화축제’를 찾은 이주민들을 대상으로 무료
진료를 펼쳤다.

본원은 1회부터 이주민 문화축제에 참여하여
의료혜택이 취약한 외국인 노동자와 이주민
에게 진료상담부터 침 치료, 투약, 혈압, 당뇨
측정 등을 지원하고 있으며, 이날 의료지원에
는 한방여성 의학과 김동일 교수, 한방내과
박봉기 교수, 간호사, 약사 등이 함께 참여했다.



아시아 태평양 지역 약학대학생 방문

아시아 태평양 지역 15개국 약학대학 학생 25
명이 7월 13일 본원을 방문했다. 이번 방문은
7월 9일부터 18일까지 동국대학교 일산캠퍼스
에서 개최한 아시아 태평양지부 심포지엄인
‘APPS(Asia Pacific Pharmaceutical Students
Symposium) 2016 KOREA’ 개최 참가 차 방문
했다고 밝혔다.
동국대학교일산병원은 앞으로도 방문 견학 등
체험교육 제공을 통해 홍보활동을 지속 추진
할 계획이다.



정형외과 임군일 교수, 한국조직공학
재생의학회 ‘파미셀 학술상’ 수상

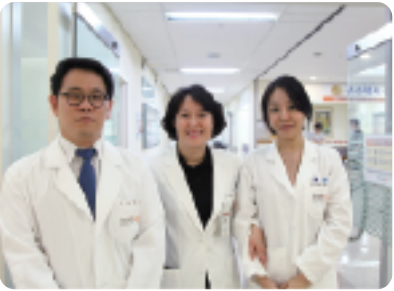
정형외과 임군일 교수는 6월 11일 이화여자대
학교 복합 캠퍼스(ECC)에서 개최된 한국조직
재생의학회 춘계 정기학술대회에서 한국조직

공학재생의학회 ‘파미셀 학술상’을 수상했다.
임군일 교수는 ‘Healing of Tibial and Calvarial
Bone Defectusing Runx-2–transfected
Adipose Stem Cells’의 논문을 통해 조골
세포(osteoblast) 발달에 관여하는 유전자
Runx-2를 탑재한 지방 줄기세포가 손상된
뼈를 재생하는 데 작용한다는 사실을 생체(in
vivo) 모델에서 증명했다.



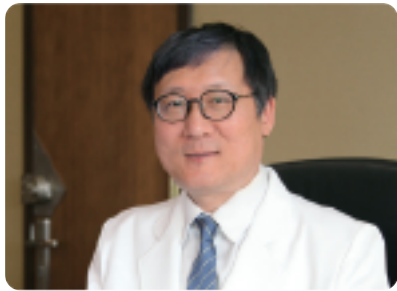
소화기내과 임윤정 교수 연구팀,
‘2016 국제소화기내시경포럼(IDEN)’
우수 포스터상 수상

소화기내과 임윤정, 변승주, 김지윤 연구팀은
6월 24일부터 26일까지 서울 그랜드힐튼호
텔에서 열린 ‘2016 국제소화기내시경포럼
(IDEN)’에서 우수 포스터상(Distinguished
poster presentation award)을 수상했다.
이번 수상은 ‘양전자 펄프 억제제, 위장관 점막
보호제, 유산균제가 진통소염제에 의한 소장
손상 예방에 미치는 영향’으로 발표한 논문의
우수성이 인정되어 수상했으며, 임윤정 교수
는 ‘소장캡슐내시경의 미래 발전 방향’에 대한
강의도 하여 참석자들에게 큰 호응을 얻었다.



진단검사의학과 채석래 교수,
대한수혈학회 회장 선출

진단검사의학과 채석래 교수는 5월 20일과 21일 대구 인터불고 엑스코에서 열린 2016년 대한수혈학회 학술대회에서 33대 대한수혈학회 회장으로 선출됐다. 대한수혈학회는 수혈 및 그 연관 학문에 관한 학술적 연구와 보다 안전하고 효과적인 수혈요법을 정착시키고 회원 상호 간에 지식을 교류하기 위해 1982년 창립했으며, 회장 임기는 1년이다.



혈액종양내과 김도연 교수,
우수 학술연구비상 수상

혈액종양내과 김도연 교수는 5월 20일 한국임상암학회 제 14차 정기 심포지엄 및 총회에서 우수 학술연구비상을 받았다. 우수 학술연구비상은 한국임상암학회 심사위원회에서 연구계획서의 우수성을 심사하여 연구비를 지급하는 상으로 김도연 교수는 '국내 암환자 진료의 다학제적 진료체계의 현황 분석보고' 연구 계획의 우수성을 인정받아 이날 수상했다. 이번 연구는 다학제적 암 치료의 국내 현황을 파악하여 암환자에게 최적의 진료를 찾기 위한 진료 체계 파악에 도움이 될 것으로 기대된다.



신장내과 박재운 교수,
우수초록상과 우수연구자상 동시 수상



신장내과 박재운 교수는 6월 4일 서울그랜드 힐튼호텔에서 열린 2016년 춘계신장학회에서 우수초록상과 우수연구자상을 동시에 수상하는 쾌거를 이루었다. 우수초록상은 '페리오스틴이 복막섬유화의 진행에 미치는 영향'에 대한 연구 우수성을 인정받아 수상했으며, 최근 2년간 우수한 논문을 출간한 연구자를 선정하여 시상하는 우수연구자상은 '혈액투석을 시작하는 환자에서 사망을 예측하기 위한 동반질환자수 개발'에 대한 연구로 수상했다.

DUMC NEWS

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

이비인후과 최진수교수,
마르퀴즈 후즈 후 등재



동국대학교경주병원 이비인후과 최진수 교수가 세계 3대 인명사전 중 하나인 '마르퀴즈 후즈 후' 2016년 33판에 등재됐다. 마르퀴즈 후즈 후(Marquis Who's Who)는 미국

인명정보기관(ABI: American Biographical Institute), 영국 캠브리지 국제인명센터(IBC: International Biographical Centre)와 더불어 세계에서 가장 권위 있는 3대 인명사전으로 꼽힌다. 매년 각 분야에서 탁월한 업적을 이룬 인물을 선정해 프로필과 업적을 등재하고 있고, 엄격한 선정기준으로 최고의 권위를 인정받고 있다.

우수인공신장실 인증 획득

동국대학교경주병원 인공신장실은 대한신장학회로부터 투석의 전문성과 안정성을 인정받아 '우수 인공신장실' 인증을 획득했다. 전국의 인공신장실을 대상으로 국제적 수준의 표준치료를 제공을 평가하는 인증의 기준은 의료진의 자격과 경력, 환자 안전시설, 혈액투석 과정 등 총 5개의 영역으로 구성되어 있다. 특히 혈액투석 전문의의 유무와 전문 간호사 1인당 환자수, 감염관리 등 환자에게 실질적으로 제공되는 의료서비스에 중점을 두어 평가했다. 이동석 병원장은 "이번 평가로 환자의 안전과 최상의 의료 서비스 제공을 인정받았으며 환자들에게 보다 더 편안한 환경에서 안전한 혈액투석을 제공할 수 있도록 끊임없이 노력하겠다."고 말했다.



안과 최첨단 백내장 검사장비
국내 최초 도입

동국대학교경주병원은 독일 Carl Zeiss사의 백내장과 노안에 대한 정밀검사와 수술, 인공수정체 결정을 위한 최첨단 백내장 검사장비

IOL Master 700과 원추각막, 각막염, 부종, 궤양, 익상편, 건조안 등 진단 시 각막 중심부 절반의 굴절상태를 진단하는 각막 지형도검사기 Atlas 9000 장비를 도입하였다. 국내 최초로 도입된 IOL Master 700은 초음파 방식이 아닌 레이저를 이용하여 비접촉 방식으로 안축장 길이를 측정함에 따라 검안 시 국소 마취가 필요없으며, 접촉으로 인한 감염 및 각막 손상의 위험도 전혀 없다.

DUMC NEWS

동국대학교분당한방병원

동국대학교 제39대 이사장 자광스님,
분당한방병원 방문

학교법인 동국대학교 신임 이사장 자광스님이 6월 29일 동국대학교 분당한방병원을 방문했다. 동국대 법인사무처 관계자들과 함께 방문한 자광스님은 김근우 병원장으로부터 병원의 전반적인 현황을 보고 받고 전 병원을 둘러보며 환자의 아픔을 함께하는 환자중심의 병원을 만들도록 전교직원에게 당부했다. 또한 "교직원들의 단결과 화합된 모습으로 부처님의 무한 자비를 실천하는 병원으로 발전하기를 바란다."며 격려의 말씀을 아끼지 않았다.



2016년 상반기 입원 및 외래환자
고객만족도조사 시행

동국대분당한방병원에서는 5월 한달간 입원 및 외래환자를 대상으로 '2016년 상반기 외부 고객만족도 조사'를 시행했다. 이번 조사 결과 2016년 상반기 환자 종합만족도 점수는 86.4점으로 조사됐다. 입원과 외래 만족도는 2015년 하반기보다 각각 1.7점, 0.3점 상승했다. 특히 입원만족도에서 입원환경 항목은 전분기 대비 2.4점이 상승했는데 이는 2015년 하반기 만족도조사에서 나온 여러 불편사항(5층 간호스테이션 오픈, 5층 휴게공간 신설, 다인실 리모델링, 세면대 설치 등)을 지속적으로 개선하고 반영한 결과라 여겨진다. 동국대분당한방병원은 고객만족도조사를 통해 수집된 소중한 의견을 분석하고 검토하여 서비스 개선에 지속적으로 반영할 것이다.

경기도자원봉사센터와 업무협약 체결

동국대학교분당한방병원과 경기도자원봉사센터는 7월 12일, 우수자원봉사자 진료비 감면 혜택 제공을 위한 업무협약을 체결했다. 김근우 병원장은 협약식에서 "이번 협약체결은 자원봉사자들의 사기와 건강을 증진시키는 데 도움을 주기 위한 협약으로, 동국대학교분당한방병원은 지역사회를 위해 숭선수범하는 자원봉사자들의 건강을 책임지기 위해 노력할 것"이라며 "자원봉사자에게 의료비 혜택을 드릴 수 있는 계기를 만들어 준 경기도자원봉사센터에도 감사한다."고 밝혔다.



醫·韓 협진 시범기관 선정

동국대분당한방병원은 건강보험심사평가원에서 7월부터 실시하는 醫·韓 협진 시범사업기관으로 선정됐다. 이번 시범사업은 뇌혈관 및 근골격계 질환 등 협진에 대한 관심증가로 한방병원을 중심으로 협진 의료기관이 증가하고 기술융합을 통한 의료기술 발전 촉진과 의료서비스 향상을 위한 醫·韓 협진제도의 활성화를 위해 진행된다. 한편 동국대분당한방병원은 2014년 3월부터 한·양방 공동주치의제를 시행하고 있으며 꾸준히 한·양방 협진치료를 병행하여 환자 치료 효과와 만족도가 개선되는 것으로 나타났다.



DUMC NEWS

동국대학교의과대학
동국대학교한의과대학

의과대학 설립 30주년 기념식

동국대학교의과대학은 6월 18일 경주의학관에서 '의과대학 설립 30주년 기념식 및 타임캡슐 봉안' 행사를 개최했다. 지난 1986년 첫 신입생을 맞이한 이래 30주년이 된 해를 기념하고자 마련한 행사로 성태 이사장 스님, 한보광 총장 스님, 이대원 경주캠퍼스 총장, 태석기 의무부총장, 경상북도 및 경주시 관계자, 동문, 교수, 재학생 등 200여 명이 참석하였다.



동국대학교의료원의 발전을 염원하는 큰 뜻! 자비 나눔으로 동참해주십시오.

동국대학교의료원과 함께하는 건강하고 행복한 동행, 여러분이 주인공입니다.
여러분의 숭고한 뜻에 보답하기 위해 동국대학교의료원은
약사어래부처님의 12대원을 실천하고 정진할 것을 약속드립니다.

발전기금 사용처

- 의료, 교육 환경 개선
- 의료장비, 임상실험 기자재구입 등
- 학술연구, 장학기금
- 불우환자 지원
- 기타 병원 및 의과대학, 한의과대학의 발전

발전기금 안내

- 동국대학교의료원을 아껴주시는 분은 누구나 참여 하실 수 있습니다.
- 후원금은 현금, 주식, 기타자산이나 부동산, 귀중품 등 어떠한 형태로도 가능합니다.
- 기부하신 후원금에 대해서는 세제 혜택을 받으실 수 있습니다.
- 후원금은 우선 약정하시고 추후 납입하셔도 됩니다.

기부자 예우

구 분		의료비 감면					
		건강검진 (년 1회)	진료비 (외래입원 본인부담금)	주치의	한방보약	영안실	비 고
회원예우	누적기부총액	본인(배우자)	본인(배우자)	본인	본인(배우자)	본인(배우자)	(진료비 무료 연간 적용기간)
다이아몬드	50억	무료(무료)	무료(50%)	배정	무료(50%)	무료(무료)	연간 180일 이내(입원)
에메랄드	10억	무료(무료)	무료(50%)	배정	50%(50%)	무료(무료)	연간 90일 이내(입원)
사파이어	5억	무료(무료)	무료(20%)	배정	50%(30%)	50%(50%)	연간 90일 이내(입원)
루비	1억	50%(50%)	20%(20%)		20%(20%)	30%(30%)	
도세/자애	5천만원	30%(20%)	20%		20%(20%)	20%(20%)	
신실/섭심	1천만원	20%(20%)	15%		20%(20%)		
1백만원			10%				

1. 상기 내용 중 배우자는 기부자 생존시까지로 한정됩니다.
2. 영안실은 시설사용료에 한하며, 상기 내용 중 보다 구체적인 사항은 해당 기관에서 따로 정한 바에 따릅니다.
3. 진료비와 한방보약의 감면은 별도로 적용되며, 한방보약은 직접비용 이외의 목적으로 처방받을 수 없습니다.

후원 문의

동국대학교의료원 전략기획팀 대외협력담당
▶ TEL 031. 961. 5713 FAX 031. 961. 5719 e-mail dumcco@dumc.or.kr

동국대학교일산병원 · 동국대학교일산한방병원 CS경영팀
▶ TEL 031. 961. 9362 FAX 031. 961. 9369 e-mail kingdom@dumc.or.kr

동국대학교경주병원 · 동국대학교경주한의원 기획예산팀
▶ TEL 054. 770. 8126 FAX 054. 770. 8500 e-mail dumccs@dumc.or.kr

동국대학교분당한방병원 원무팀
▶ TEL 031. 710. 3718 FAX 031. 710. 3780 e-mail dumcbh@dumc.or.kr

나눔의 동행

정목 스님, 세상에 아픈 이들이 없기를 바라는 마음 전해



정각사 정목 스님은 불기 2560년 부처님 오신 날에 승가 의료후원금 1천5백만 원과 자비 나눔 후원금 3백만 원, 총 1천 8백만 원을 쾌척했다.

정목 스님은 이번 기부금이 경제적 어려움으로 치료를 받지 못하는 다섯 분의 스님들과 어려운 이웃을 위해 사용되기를 바란다고 전했다.

정목 스님이 19년째 실천하고 있는 '작은 사랑' 운동은 세상에 아픈 어린이들이 없기를 바라는 마음에서 시작하여 지금은 환아뿐만 아니라 스님, 청소년 등 도움의 손길이 필요한 사회 곳곳에 자비 나눔 손길을 뻗치고 있으며, 본원과는 2009년부터 소아 환우와 어려운 이웃의 치료비에 써 달라며 반기별 로 따뜻한 마음을 전하고 있다.

금릉사 혜선스님, 의과대학 발전기금 1,000만원 기탁



대구 금릉사의 혜선스님이 6월 29일 동국대학교의과대학에 직접 방문하여 장학금 1천만원을 기부하였다. 혜선스님은 2015 년도부터 혜선장학회를 설립하여 매년 1천만원을 의과대학 장학기금으로 기부 하고 있으며, 현재까지 3천만원을 기부 하였다. 이 기금은 혜선장학회 장학기금 으로 의과대학 인재 육성을 위한 기금으로 사용하게 되며, 올해 2학기부터 장학생을

선발해 지급할 예정이다. 혜선스님은 불교 종립대학인 동국대학교 의과대학에서 우수한 의사를 양성할 수 있도록 학교에서도 최선을 다해 가르쳐 주길 바란다"고 말했다.

노숙인 환자 원내 사회사업기금 지원으로 사회복귀 희망을 얻어



동국대학교일산병원 교직원 급여이체 나눔으로 조성된 사회사업기금으로 5월 응급실 행려환자로 등록된 노숙인 환자를 치료했다.

환자는 오랜 노숙생활로 건강보험과 주민 등록이 말소된 상태였으며 위장질환과 발목골절로 입원치료가 필요했다.

환자의 어려운 상황을 고려하여 사회사업 실에서는 사업기금을 후원하였으며 치료

후 퇴원하여 한 달여 만에 건강한 모습으로 외래를 방문했다.

이날 병원을 찾은 환자는 "동국대학교병원의 지원으로 건강도 되찾고 다시 일어설 수 있는 용기와 희망을 얻었다. 병원과 교직원 기부자에게 감사하다."라고 고마움을 전했다.

사회사업실에서는 교직원 급여이체 나눔으로 조성된 사업기금의취지를 살려 기부에 참여하고 있는 교직원을 선발하여 환자퇴원 시 후원증서를 전달하고 있다.

정필현 학장은 "의과대학은 지난 30년간 경 주라는 지역적 한계를 극복하고 1,200명의 의사를 배출했으며 역량 있는 의료인, 지혜를 갖춘 의료인, 자비로운 의료인, 정진하는 의료 인을 교육목표로 교육과정을 개편하고, 내실 있는 운영에 힘써왔다."며 "앞으로도 국가와 인류에 공헌할 수 있는 의료인을 육성하기 위 하여 최선을 다할 것"이라고 말했다.



치매극복 선도대학 업무협약식

동국대학교의과대학은 6월 22일에 경상북도 와 '치매극복 선도대학 업무협약'을 체결하고 치매극복을 위한 지원에 나섰다. 의과대학은 치매관련 이론 및 실습교육의 교육과정을 편성 하고, 임상실습을 통한 활동과 의료봉사 동아리 운영 등을 통해 치매극복을 위한 지원에 적극 나설 계획이다.

정필현 학장은 "치매극복 선도대학으로서 사회 기여에 대한 의미를 재고하고, 늘어나는 치매 인구로 인한 사회적 문제에 대해서도 선제적 으로 대비할 수 있는 차별화된 의료인 양성을 위해 최선을 다할 것"이라고 말했다.



기부자 인적사항

성명 (기관명)

(대표자 :)

☐ 익명요청 (모든 홍보물에 익명으로 표시)

주민등록번호(사업자등록번호)

-

생년월일

년

월

일 (양/음)

본 의료원과의 관계

☐ 일반
 ☐ 불교계
 ☐ 교직원
 ☐ 기업/단체
 ☐ 기타 ()

(※ 중복 체크 가능)

☐ 동문 (입학년도 :)
 ☐ 대학(원) :
 ☐ 전공 :

직장명

부서

직위

우편물 수령주소 (우편번호 -)

☐ 자택 ☐ 직장

휴대폰번호

유선전화

이메일

기부 추천인

약정

약정액

현금

원 (₩)

☐ 현물기부(원)상당

약정기간

년

월

일 ~

년

월

일까지

월()원씩 / 총()회

기부금 용도

☐ 의료원발전기금위원회 일임
 ☐ 병원발전기금 (☐ 일산병원 ☐ 경주병원 ☐ 분당한방병원)
 ☐ 학교발전기금 (의과대학, 한의과대학)
 ☐ 지정기금 (지정)

기부의견

납부방법

본인 자동이체 신청

월정기납 : 매월 ()일

예금주 : 이체은행 :

 본인 자동이체 신청은 본인이 직접 은행에 자동이체를 신청하는 방법입니다. 가까운 은행에서 신청해주시기 바랍니다.

무통장입금

입금방법 (☐ 일시납 ☐ 분납)

입금자명 :

☐ 입금계좌 : 국민은행 778037-00-000011

예금주 : 동국대학교의료원(일산)

☐ 입금계좌 : 우리은행 1005-202-076965

예금주 : 동국대학교의료원(경주)

☐ 입금계좌 : 국민은행 368137-01-001162

예금주 : 동국대학교의료원(분당)

급여공제

사번 :

(※ 재직 교직원에 한함)

정보 동의

☐ 약정서에 기재된 개인정보와 기부금 납입사항은 개인정보보호법 제15조, 법인세법 제24조 제1항에 따른 기부금 영수증 발행과 기부자관리 용도로만 사용됩니다.

위와 같이 기부(약정)합니다.

20 년 월 일

기부(약정)인 : 서명(인)

동국대학교 의무부총장 겸 의료원장 귀하

동국대학교의료원 발전기금 내역

동국대학교의료원에 아낌없는 후원과 관심을 보내주시는 여러분들께 감사드립니다.

2016. 5. 1 ~ 2016. 7. 30

명성스님	₩40,000,000	(사)생명나눔실천본부	₩3,000,000	아름다운재단	₩1,369,419
이 종 춘	₩20,000,000	생명보험사회공헌재단	₩3,000,000	박 헌 정	₩1,000,000
정목스님	₩15,000,000	배 범 수	₩2,000,000	하 태 수	₩1,000,000
명현스님	₩10,000,000	이 명 규	₩2,000,000		
현진스님	₩10,000,000	홍 련 압	₩1,500,000		

강귀옥	김덕례	김영란	김차기	박보경	박현주	심미나	유묘상	이병기	이진호	장혜연	조혜영	최지윤	(사)한국백혈병소아암협회
강보라	김덕희	김영자	남현미	박상은	방선호	안숙자	유영석	이병성	인승순	장호근	조혜원	팽경미	(재)한국연극인복지재단
강석진	김민선	김영혜	남화연	박세진	배주현	안연순	유인협	이선희	임시현	전진영	조혜정	한미정	대한의료사회복지사협회
경보호	김민철	김용석	남희련	박수연	백용해	안종희	유정임	이애영	임예은	정만스님	증휘스님	한윤용	사회복지공동모금회충남지회
고유삼	김민호	김은희	노미경	박시우	서상연	안주연	유정희	이옥진	임윤정	정승현	지덕스님	허 봉	자비나눔세상
구병수	김복란	김재학	노주원	박제진	서재일	안탄형	유주형	이용찬	임철호	정인원	진영조	허순례	한국이주민건강협회
권경순	김선경	김정숙	라은미	박지홍	성낙진	양경수	윤왕경	이재희	임춘화	정재우	채석래	현경석	
권효숙	김성수	김정숙	문주연	박진우	소선기	오민구	윤정호	이정하	임화실	조성민	청명스님	현미숙	
김경아	김성원	김정화	민상연	박진우	송혜정	오정미	윤형근	이정훈	장매희	조영순	최서영	홍승욱	
김경옥	김순만	김주현	박경자	박찬규	신성준	오채원	이말보	이종철	장순자	조윤정	최정민	홍종숙	
김남희	김순애	김진우	박기호	박현숙	신은재	유갑순	이미희	이준규	장충섭	조은영	최준용		

어느날 응급실로 급하게 후송된 환자가 있었습니다.

고혈압과 심장질환 등 고질병으로 일을 할 수 없어 간병 일을 하는
 부인에 의지하며 항상 미안한 마음으로 살아가고 있었던 이였습니다.

하지만 제대로 치료를 받지 못하다보니 급성심근경색으로
 갑자기 쓰러지게 된 것입니다.

응급실에서 눈을 뜬 환자는 간병을 하며 힘겹게 생활비를 벌어오는 부인을
 생각하니 도저히 입원할 수 없어 자의퇴원하였습니다.

수술을 꼭 받아야할 환자가 어려운 형편 때문에 퇴원한 걸 안 의료진은
 사회사업실과 방법을 모색하고 환자를 설득하기 시작했습니다.

수술을 받아야 사회생활도 가능하고 부인을 생각해서라도

건강해져야 되지 않겠냐고. 끈질긴 설득 끝에 수술을 받은 이 환자는

성공적으로 수술을 마쳤고 이제 평범한 중년가장으로 살아갈

용기를 얻었습니다. 특히, 구직활동에 아주 열성적입니다.

여러분이 함께 한 자비나눔기금은 의료혜택을 받지 못하는 이들에게

새 생명을 주고, 새롭게 태어난 생명은 다른 이에게

또 다른 희망이 되고 있습니다.



- 동국대학교 의료원에 출연하신 기부금은 나눔의 기쁨과 더불어 소득공제의 세제혜택을 받으실 수 있습니다.
- 약정서 송부 : 주소 ▶ 10326 고양시 일산동구 동국로 32 / 이메일 ▶ dumcco@dumc.or.kr / 팩스 ▶ 031•961•5719
- 문의 : 동국대학교의료원 전략기획팀 대외협력담당 031•961•5713

보내는 분

주소

연락처



받는 사람

경기도 고양시 일산동구 동국로 32
동국대학교의료원
전략기획팀 대외협력담당

10326

건강하고 행복한 동행 동국대학교의료원 MAGAZINE
2016 Autumn | VOL. 8

‘고려의학’의 전문 의료인력 ‘동국’의 의료서비스를 통해 건강과 행복을 위한 노력을

문자·음성·영상 등
온라인 의료서비스를
제공합니다



이곳에 붙찰하세요.

절
제
선



Life Care Partner

동국대학교병원 건강검진 프로그램

건강은 타고 나는 것이 아니라 준비하는 사람의 선택에 의해 달라질 수 있습니다.

- 각 진료과 전문 의료진과 최첨단 의료장비로 질병의 조기발견과 치료를 지향
- 동서양 의학 접목을 통해 각 개인별로 차별화된 건강검진 프로그램을 적용
- One stop system 건강진단 실시로 당일 건강진단 후 신속한 당일결과 상담(판정) 가능
- 고객이 선택 가능한 다양한 건강검진 프로그램
- 건강검진 후 위험인자나 질병 발견 시 지속적인 사후관리

동국대학교일산병원 · 동국대학교일산한방병원 건강증진센터 건강검진 프로그램

기본검진	기본종합검진은 비교적 건강한 일반 성인에게 필요한 검사항목으로 구성되었으며, 다른 특별한 건강상 문제없이 건강관리를 희망하시는 분들께 권해드립니다.
정밀검진	기본형에 추가로 소화기질환, 심혈관질환, 폐질환, 그리고 남성 및 여성 질환, 성인병 예방 및 발병률이 높은 각종 암에 대한 조기검진을 위한 고급형 검진 프로그램입니다.
프리미엄 숙박검진	다양하고 정밀한 검사항목으로 구성된 프로그램으로 짧은 시간에 검사하기 어려운 노약자, 지방거주자 및 편안하고 여유롭게 검사하고자 하는 수검자에게 유용한 프로그램입니다.
생애주기별	예비신랑·신부검진, 청소년검진, 장수검진 등 생애 주기별 질환을 체크할 수 있는 맞춤 검진 프로그램입니다.
상담 및 예약	031. 961. 7698~9, 7702 인터넷예약 ▶ http://www.dumc.or.kr/hpc/ 예약시간 ▶ 평일 오전 8시 ~ 오후 4시

동국대학교경주병원 국제힐링센터 건강검진 프로그램

기 본 종합검진	기본종합검진은 비교적 건강한 일반 성인에게 필요한 검사항목으로 구성되었으며, 다른 특별한 건강상 문제없이 건강관리를 희망하시는 분들께 권해드립니다.
프리미엄 종합검진	기본형에 추가로 소화기질환, 심혈관질환, 폐질환, 그리고 남성 및 여성 질환, 성인병 예방 및 발병률이 높은 각종 암에 대한 조기검진을 위한 고급형 검진 프로그램입니다.
플래티늄 종합검진	프리미엄 종합검진에 뇌혈관질환까지 확인할 수 있는 VIP를 위한 가장 최고급 종합검진입니다. 주요 암질환과 각종 위험인자를 광범위하게 정밀진단하는 최상의 프로그램입니다
특 화 종합검진	가족력, 이력 등에 따른 특화된 검진으로 개개인 질환을 체크할 수 있는 맞춤 검진 프로그램입니다.
상담 및 예약	054. 770. 1430~3 인터넷예약 ▶ http://www.dumc.or.kr/gj 예약시간 ▶ 평일 오전 8시 30분 ~ 오후 5시

국민건강보험공단 검진 문의

동국대학교일산병원 · 일산한방병원 031-961-7955 동국대학교경주병원 · 경주한의원 054-770-1400~1 동국대학교분당한방병원 031-710-3712/3781

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

대표전화 1577. 7000
주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

대표전화 054. 748. 9300
주소 경상북도 경주시 동대로 87

동국대학교분당한방병원

대표전화 031. 710. 3700
주소 경기도 성남시 분당구 불정로 268

동국대학교의과대학
동국대학교의학전문대학원

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123

동국대학교한의과대학

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123



동국대학교의료원은 고객과 자비 중심의
건강한 미래를 열어가고 있습니다.

건강하고 행복한 **동행**

동국대학교의료원 MAGAZINE
2016 **Autumn** | VOL. **8**

발행인 태석기

발행처 동국대학교의료원

발행일 2016년 9월 1일 (통권 8호)

주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27

대표전화 1577 · 7000

홈페이지 www.dumc.or.kr

기획·편집·디자인 동국대학교의료원 편집위원회

일러스트레이션 필몽

인쇄 (주)신화프린팅 031 · 905 · 2727