

gil

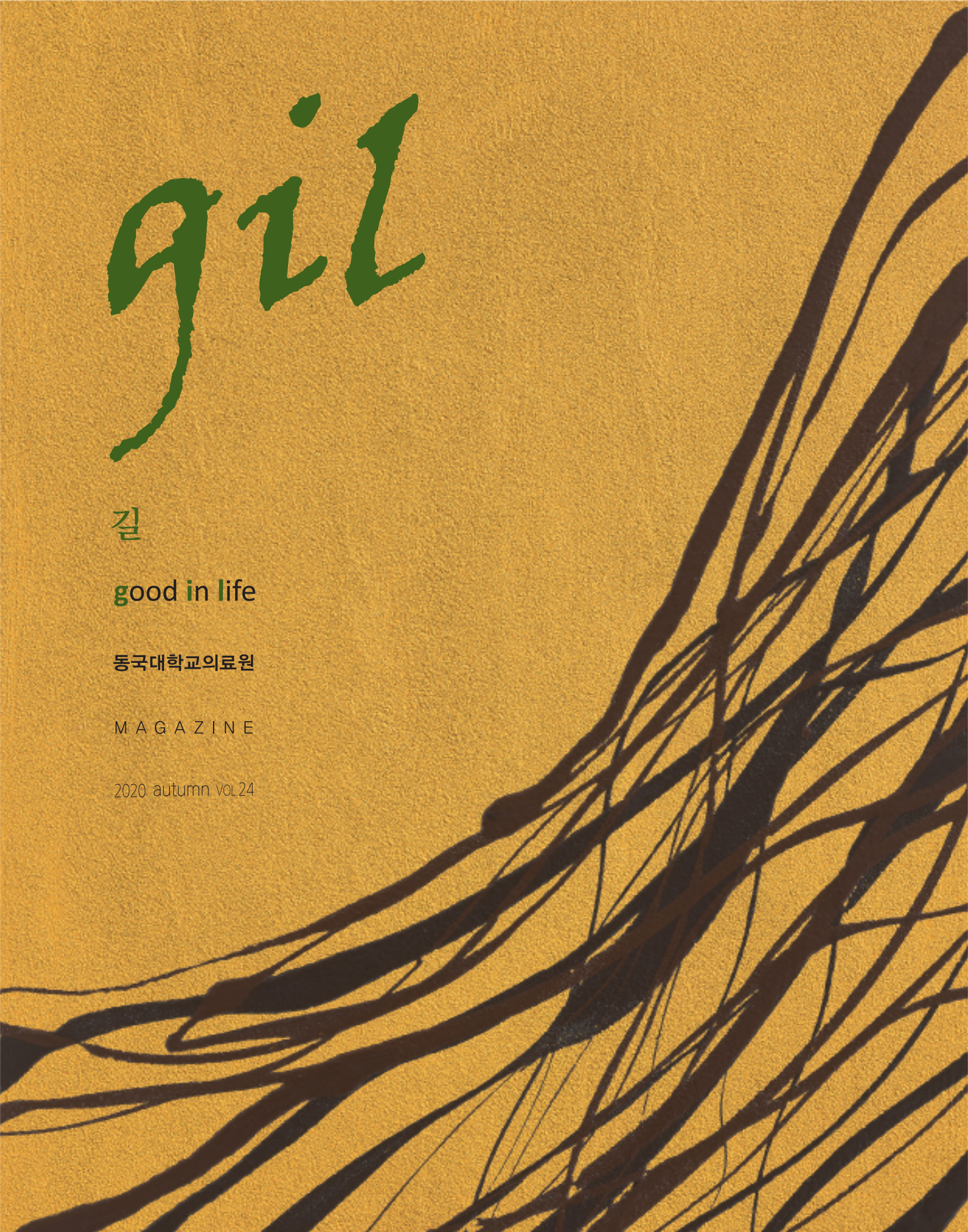
길

good in life

동국대학교의료원

M A G A Z I N E

2020 autumn vol.24



rethinking drinking

HEALTH

Intro	04	아직도 술을 권하세요?
Medical Theme 1	06	알코올성 정신질환
Medical Theme 2	07	심혈관계 질환
Medical Theme 3	08	간 질환
Medical Theme 4	09	식도 · 위 · 소장 · 대장 질환
Medical Theme 5	10	췌장 질환
Medical Theme 6	11	통풍
Medical Theme 7	12	나의 알코올 의존성은?
Medical Theme 8	14	음주 Q&A
Korean Medicine	16	금할 수 없다면 건강하게
Memoirs	18	내 인생 최고의 전율
Happy Story	22	행복은 내려놓을 때 비로소 얻어지는 것
Food	26	인삼김치와 인삼을 활용한 전통음식
Book	28	몸과 마음이 아픈 사람들을 위한 불교, 책으로 만나다
Travel	30	고창 선운사와 문수사
Focus 1	34	일상 속 자비행 실천, 동국대학교경주병원 불자대상 수상
Focus 2	36	병원-기업 협력을 위한 이노베이션 플랫폼 구축
Introduction	38	의료진 소개
News	40	DUMC News
Together	44	기부금 안내

LIFE

DUMC



아직도 술을 권하세요?

‘술은 마실수록 느다.’

이 말 앞에선 더 이상 술잔을 거절할 수 없었지요. 노력 없이 사회생활을 하느냐는 비난처럼 들렸으니까요. 목에 턱 걸리는 술 한 모금을 넘기고 나면 새빨갭게 타들어가는 얼굴, 몸 밖으로 튀어나올 기세로 쿵광거리는 심장, 땀박질하는 알코올에 혈떡이는 혈관…. 숨쉬기조차 버거운데 애써 태연한 척했지요. 술 한 잔에 보이는 반응이 흥미로운 듯 사람들은 다시 술잔을 건네곤 했어요. “술은 마실수록 느는 거야”라는 충고를 곁들이면서요.

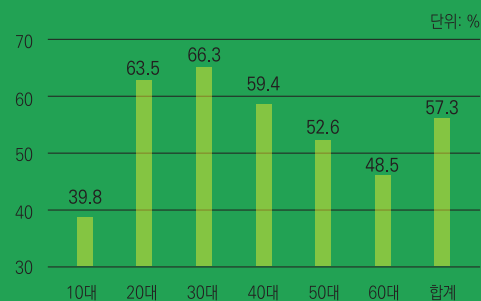
맞는 말 같았지요. 술자리 횟수가 더해질수록 목 넘김은 조금 수월해지고, 심장은 덜 나뻐어요. 하지만 속이 뒤집히고 머리가 아픈 뒤탈이 떠올라 즐기진 못하겠더군요. 그런데도 당당하게 술잔을 거절하게 되기까지는 꽤 오랜 시간이 걸렸답니다.

술을 못 마시는 게 노력 부족이 아니라 사실이 왜 그리 반갑던지. 술을 아주 조금 마셔도 힘겨운 사람은 알코올 분해효소가 선천적으로 적다네요. 그런 사람은 다른 사람과 똑같은 양을 마셔도 술이 더 큰 독으로 작용하는 거지요. 흥미로운 건, 술을 계속 마시면 음주 부작용이 줄어드는 것처럼 느껴진대요. ‘술이 세졌다’고 착각하는 거지요. 그건 주량이 늘어나는 게 아니라 내성이 생기는 거랍니다. 체질은 바뀌지 않았는데 양을 늘리면 그만큼 몸에 무리가 가겠지요.

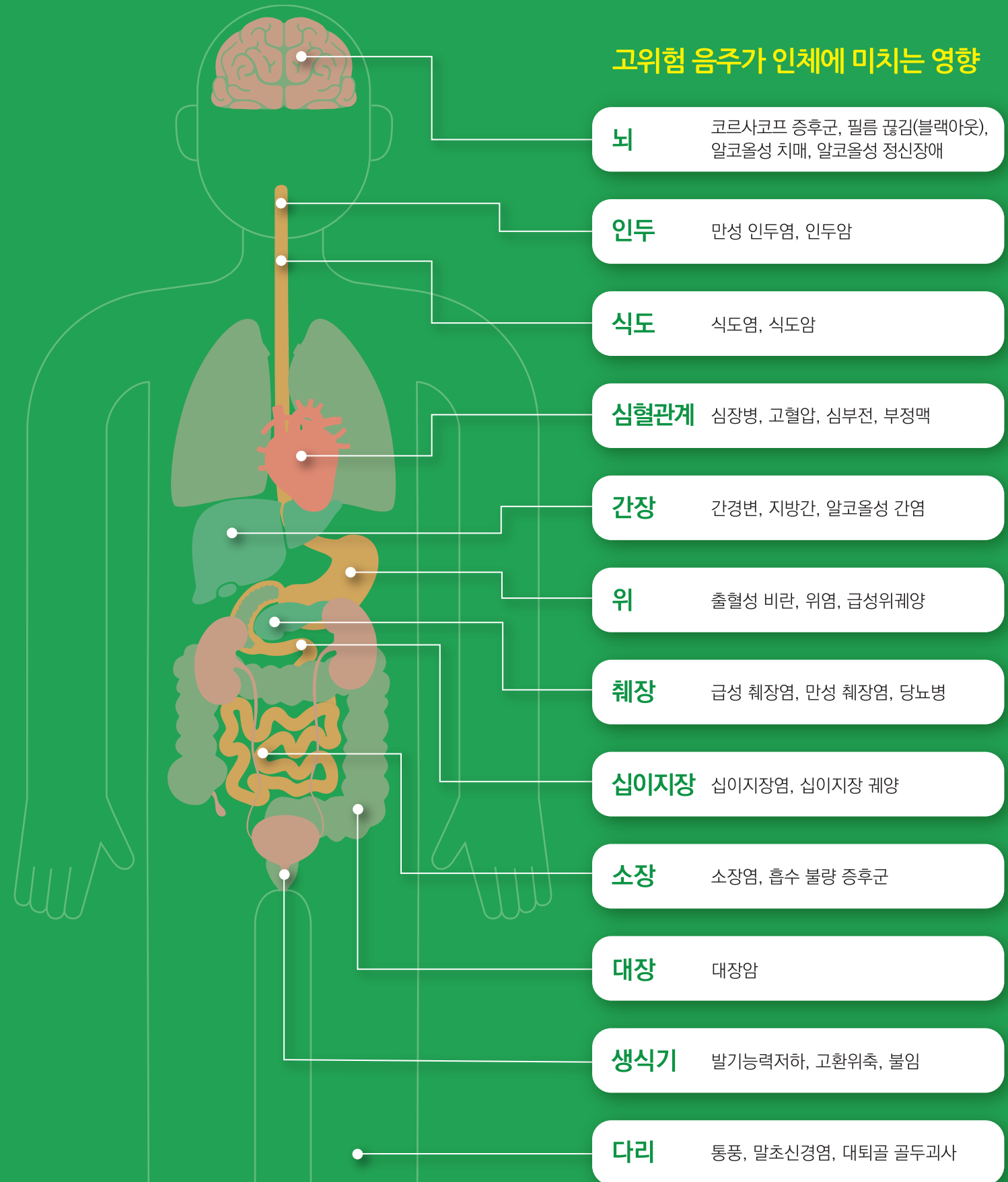
술을 적당히 마시면 건강에 득이 된대지만 ‘적당히’란 게 사람마다 다르지요. 그 선을 지키기도 어렵고요. 이렇다보니 술이 술을 마시고, 술이 사람을 마시는 일이 생기곤 하지요. 술이 세다고 과신하다가 건강을 해치고 알코올 의존증에 빠지기도 하고요.

‘적당히’란 어느 정도일까요. 세계보건기구(WHO)는 ‘저위험 음주’를 권한답니다. 자신과 타인에게 해를 끼치지 않는 수준으로 마시란 얘기지요. 술을 마시는 이유야 수없이 많겠지만, 가장 큰 것 중 하나는 좋은 사람과 함께하고 싶어서가 아닐까요. 내 앞에 앉은 이 사람과 더 오래 마주하고 싶다면 나도 상대도 힘들게 하지 않을, 딱 그 선을 지킵시다.

우리나라 성인의 음주 현황

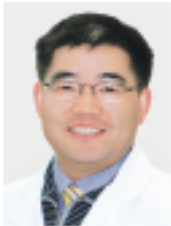


고위험 음주가 인체에 미치는 영향



고위험 음주가 인체에 미치는 영향

알코올성 정신질환



동국대학교경주병원
정신건강의학과
이광현 교수
전문진료분야
기분장애(우울증, 조울병, 불안장애),
정신분열병, 노인정신의학,
소아청소년정신의학



농림축산식품부 조사에 의하면 20세 이상 남성의 85%, 여성의 55%가 술을 마시고 있으며, 마시는 술의 양이 한 해 평균 맥주 150병, 소주 63병을 마시는 것으로 조사되었고, OECD국가 내에서 술을 많이 마시는 국가에 속합니다. 전국민 정신질환실태조사에서 진료가 필요할 것으로 추정되는 알코올 중독과 의존증 환자 수는 155만 명이며, 알코올 관련 정신장애의 평생 유병율은 22%에 이른다고 보고되었고, 음주로 인한 사회적 비용은 23조 4000억 원으로 추산됩니다.

술이 흡수되면 뇌에도 다양한 영향을 미치게 됩니다. 술을 마시는 이유는 다른 사람들과 어울리기 위한 사회적 음주가 가장 많습니다. 적당히 마시면 불안감을 떨치고 안정감을 찾을 수 있고, 하루의 스트레스나 걱정하고 있는 문제들을 잊어버리고, 친한 사람과 웃고 떠들며 해방감을 느낄 수도 있고, 덤으로 술을 마신 후 쉽게 잠이 드는 장점도 있습니다. 하지만, 일정량 이상의 술을 마시게 되면 평소에 참고 있던 감정이 술로 인해 무장해제되어 탈억제 반응이 일어날 수 있습니다. 평소에 좋지 못한 감정을 갖고 있던 사람에게 격한 감정을 드러내고, 별스럽지 않은 일로 시비가 붙어 폭력적 행동을 보이기도 합니다. 알코올로 인해 억제기능이 떨어지고, 판단력 장애와 사고 위험성이 증가하고, 언어나 운동 조절 능력의 상실, 극단적 정서적 행동을 보이는 것이 급성알코올 중독증입니다. 이런 상황에서는 자신이 했던 행동을 기억하지 못하여 다음날 불안해하거나 민망해지는 ‘블랙아웃’(음주로 인한 기억장애)을 보이는 경우도 흔히 있습니다. 이외에 과한 음주로 발생하는 문제들로는 성적 반응이 증진되어 뜻밖의 성관계로 이어져 성병이나 임신 등으로 고민하는 경우도 있고, 음주운전 폐해는 사회적인 문제가 되고 있습니다. 우리나라의 법적처벌 기준이 혈중 알코올 농도 0.03%인데, 이는 소주 100cc정도(1/4병)에 해당하며, 소주 1병을 마시면 혈중 농도가 0.1%로 운동조절 능력을 상실하고 극단적 정서반응과 급성 중독 증상을 보일 수 있으며, 한병 반(0.15%)을 마시면 말이 어눌해지고, 다음날 자신의 행동을 기억을 할 수 없고, 난폭한 행동을 보일 수 있으며, 3병(1200cc)정도를 마시면 혈중 농도 0.36%로 골아 떨어져 만취상태로 의식을 잃을 수 있습니다. 4병(1650cc)이상을 마시면 0.5%로 혼수상태로 빠져 사망에 이를 수도 있습니다. 술을 만성적으로 많이 마시는 알코올 의존증 환자의 경우에는 알코올이 지속적인 뇌손상을 일으켜 알코올성 기억장애(베르니케 증후군)와 알코올성 치매(코르사코프 증후군)를 유발하게 됩니다.

술은 각종 질환과 암, 치매 등을 초래하지만 가정폭력이나 학대 등으로 인해 가족이나 친지들에게도 많은 문제를 일으킵니다. 사회적 음주를 넘어서는 문제 음주자는 스스로 음주문제를 인식하고 정신건강의학과 의사와 상담하여 단주하여야 행복한 가정을 약속받을 수 있습니다.

고위험 음주가 인체에 미치는 영향

심혈관계 질환



동국대학교일산병원
심장혈관내과
김지혜 교수
전문진료분야
협심증, 심근경색증,
고혈압, 고지혈증,
동맥경화

알코올성 심근병증

심장은 하루에 약 10만 번 가량 펌프질을 하면서 우리 몸에 혈액을 보내주는 ‘엔진’의 역할을 합니다. 펌프기능을 위해서는 심장근육의 강한 수축력이 필수적인데, 심근병은 심장 근육의 수축기능이 약해짐으로써 신체조직에 필요한 혈액을 제대로 공급하지 못하는 현상입니다. 처음에 증상은 숨이 차고 가슴이 답답한 양상으로 나타나는데, 진료를 보지 않고 방치할 경우 심부전과 부정맥을 유발하여 급사의 위험이 높아집니다. 알코올은 잘 알려진 심근병의 유발 인자입니다. 음주 후 알코올을 분해하는 과정에서 생성되는 아세트알데히드라는 물질은 심장 근육의 단백질과 결합하여 심장의 펌프기능을 떨어뜨리고 심장근육을 손상시킵니다. 알코올성 심근병의 일부는 가역적인 병으로써 음주를 중단할 경우 심장기능이 회복될 가능성이 있습니다. 하지만 심장의 구조적 변화가 오고 수축기능이 많이 떨어져 있을 때에는 지속적인 진료와 약물치료가 필요합니다.

변이형 협심증

심장 혈관 내에 죽상동맥경화가 진행하여 발생하는 일반적인 협심증과는 달리 심장 혈관 자체가 조여들어 심장근육으로 혈류가 가지 못하여 협심증이 발생하기도 하는데, 일반적인 경우와는 다른 형태의 협심증이라고 하여 변이형(變異形) 협심증 또는 이형(異形) 협심증이라고 부릅니다. 일반적인 협심증의 경우 연령, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연 등이 위험인자로 작용하는 반면, 오히려 적당한 양의 음주는 관상동맥질환의 위험도를 감소시키는 것으로 알려져 있습니다. 하지만 변이형 협심증에서는 알코올이 잘 알려진 악화인자입니다. 변이형 협심증은 서양인보다 동양인에서 더 흔하다고 보고되며, 육체적 및 정신적 스트레스, 추위, 과호흡, 특정 약물, 알코올 등이 증상을 악화시키는 요인으로는 작용합니다. 알코올로 인하여 증상이 악화될 때 특이한 점은 음주 당시보다는 수시간 후 알코올의 혈중농도가 사라져갈 때 혈관 연축이 발생한다는 것입니다. 따라서 음주한 다음날 새벽시간에 흉통의 악화를 호소할 수 있으며, 연축이 심하게 와서 혈류가 완전히 막히면 그 자체로도 급성 심근경색, 치명적인 부정맥, 급성 심장사를 유발할 수 있으므로 변이형 협심증으로 진단받은 환자에게는 음주를 금할 것을 강하게 권고합니다.

부정맥

술의 종류와 관계 없이 약 3잔 이상(알코올 30g 이상)의 음주는 부정맥을 유발시킬 수 있습니다. 가장 흔하게 발생하는 부정맥은 심방세동으로 폭음을 할 경우 알코올에 의한 심근 독성, 교감신경의 항진, 심방 내 전도시스템의 변화 등으로 심방세동이 유발되는 것으로 추정됩니다. 심방세동이 오래 방치되면 좌심방 크기가 커지고 좌심방 내에 혈액이 고여 혈전이 만들어질 수 있으며, 이 혈전 조각이 혈관으로 떨어져나가 뇌로 가는 동맥을 막으면 뇌졸중이 발생합니다. 심방세동은 고혈압, 당뇨병, 흡연 등 다른 심장 위험 요소와도 관련이 깊으므로 이러한 위험인자나 심장질환의 가족력이 있는 사람은 적은 양의 술도 조심하는 것이 좋습니다.

고위험 음주가 인체에 미치는 영향

간 질환

다양한 소화기 질환의 발생에 술이 중요한 역할을 한다는 점은 잘 알려져 있습니다. 대표적으로 위암이나 대장암, 췌장암도 그러하지만 역시 다양한 간질환과의 연관성이 가장 잘 알려져 있는 것 같습니다. 하지만 제가 벌써 20여년을 내과 의사로 진료해 오면서도 금연에 성공하는 분은 많이 보아 왔으나 장기간 술을 끊는데 성공하신 분은 몇 분 못보았습니다. 그만큼 금주는 어려운 일임에 틀림 없습니다. 혹시 헛된 희망일지는 모르지만 이 글이 금주 혹은 절주하시는데 조금이나마 도움이 될 수 있으리라는 기대를 품고 술과 간질환에 대해 설명해 보겠습니다.



간도 쉴 시간이 필요합니다.

술을 자주 마시게 되면 간이 회복할 시간이 부족하므로 결국 여러가지 간질환이 발생합니다. 오랫동안 술을 마시는 경우 지방간이 발생할 수 있습니다. 간세포에 지방이 쌓여 있는 상태로 정상적인 간 기능에 지장을 초래합니다. 대부분은 증상이 없기 때문에 다른 이유로 혈액 검사나 초음파 검사를 하다가 우연히 발견되는 경우가 많습니다. 술을 끊고 충분히 쉬면 정상으로 회복될 수 있지만 음주를 계속하면 일부에서 알코올성 간염이 발생합니다. 알코올성 간염에서는 간에 염증이 생기고 간세포가 파괴되므로 간 기능이 심하게 떨어지고 심각한 경우에는 급성 간부전이 발생하여 사망하는 경우도 있습니다. 다행히 술을 끊으면 회복이 가능하지만 지속적으로

음주하는 경우에는 간경변증이 올 수 있습니다. 보통 매일 소주 한 병 이상을 10년 이상 마시면 간경변증이 발생한다고 하지만 사람에 따라서 발생 시기는 다릅니다. 일반적으로 여성이나 다른 간 질환을 가지고 있는 사람의 경우에는 더 작은 양의 음주로도 더 빨리 발생한다고 알려져 있습니다. 간경변증에서는 간 기능이 소실되어 간의 해독, 대사, 혈당 조절 작용이 떨어집니다. 흔히 병이 진행되면서 신장 기능 장애, 식도나 위, 장의 출혈, 복수, 혼수 등의 합병증이 발생하기도 합니다. 술을 끊어도 이미 발생한 간경변증과 소실된 간 기능이 회복되지는 않지만 합병증의 발생이 줄어들고 사망률을 떨어뜨릴 수 있으므로 금주는 간경변증에서도 매우 중요합니다. 이상과 같이 대부분의 알코올 관련 간 질환에서 술을 끊는 것이 유일한 회복 방법이며 간경변증에서조차도 사망률을 줄일 수 있는 유일한 치료 방법입니다. 모쪼록 금주에 성공하시길 기원하는 마음으로, 본인 스스로 시급히 금주가 필요한 상태인지 확인할 수 있는 방법을 알려 드리면서 이 글을 마무리 합니다.



동국대학교경주병원
소화기내과
정성원 교수
전문진료분야
상하부 위장관 질환

고위험 음주가 인체에 미치는 영향

식도·위·소장·대장 질환

식도

주기적인 음주는 역류성 식도염의 잘 알려진 위험 인자이고, 여러 연구들에서 만성 음주습관은 바렛식도, 원주상피 이행성증 등과 같은 암으로 진행될 수 있는 질환들의 발생과 연관되어 있음이 밝혀졌습니다. 이로 인해 음주가 식도암(특히 편평세포암)의 가장 확실한 위험 요인으로 평가되고 있습니다. 술에 포함된 에탄올 성분은 그 자체로도 발암의 원인이 되며, 다른 발암물질이 정상 세포에 잘 침투하도록 돕습니다. 특히 음주로 인한 식도 질환들은 소량의 음주에도 위험도가 증가한다는 것이 큰 문제입니다. 또한, 과도한 음주와 흡연을 동시에 하는 경우는 서로 상승작용이 있어 그 위험성이 100배 이상 증가합니다.

위

거의 매일 술자리를 갖거나, 한 자리에서 과도한 음주를 즐기시는 분들은 위궤양, 위암 등과 같은 질환을 주의하셔야 합니다. 주 7회 이상 술을 마시는 사람은 비음주자보다 위암 발생 위험이 3.5배 높은 것으로 알려졌으며, 또한 한 자리에서 소주 1병 혹은 맥주 3병 이상의 과도한 음주를 하는 경우 역시 위암 발생 위험이 3.3배 높다고 보고되었습니다. 특히 한국인에게 많은 헬리코박터균은 음주와 함께 작용하면 위장의 정상 기능에 더욱 나쁜 영향을 미쳐 더 빨리 위염이나 위궤양으로 진행할 수 있습니다.



소장

대부분의 알코올은 소장 초입부에서 흡수됩니다. 이러한 영향으로 소장의 다양한 세균총이 영향을 받게 되고 소장의 운동성을 교란시켜 음주로 인한 소화불량, 복부팽만, 흡수장애, 설사, 면역계 이상 등의 증상이 유발될 수 있습니다.

대장

음주는 대장암과 분명한 인과관계를 보여줍니다. 30년 이상의 음주를 한 사람은 그렇지 않은 사람보다 대장암 발병 위험이 1.5~3배 가량 증가합니다. 음주와 별개로 대부분의 사람들은 음주 시 다량의 고기와 염분을 섭취하는 것이 일반적으로, 이 또한 대장 선종 및 대장암 발생에 부가적으로 악영향을 미칠 수 있다는 점에 유의해야 합니다.



동국대학교일산병원
소화기내과
김상훈 교수
전문진료분야
위장관질환(식도, 위/십이지장, 소장, 대장),
치료내시경

고위험 음주가 인체에 미치는 영향

췌장 질환



동국대학교일산병원
소화기내과
장 동 기 교수
전문진료분야
일반 소화기 질환,
췌장·담낭 및 담도 질환,
초음파내시경, 소화기중재시술

급성췌장염

췌장은 인슐린과 소화효소를 분비하는 내분비기관이자 외분비기관입니다. 우리 몸의 중심에 위치하며 혈액으로는 인슐린을, 십이지장으로는 소화효소를 분비하며, 이러한 소화효소로부터 우리 몸이 소화되지 않기 위해 여러 보호기전이 작동합니다. 그러나 이 소화효소로 인하여 췌장 내에서 자가소화반응이 발생하면서 전신염증반응이 촉발되는 질환이 바로 급성췌장염이며 음주가 가장 대표적인 원인입니다.

급성췌장염은 심한 복통, 구역 및 구토를 유발하며 중증의 경우 사망률이 20%가 넘는 것으로 알려진 위중한 질환입니다. 그러나 급성췌장염은 음주를 하는 사람 중 일부에서만 발생하므로 유전적 감수성이 영향을 줄 것으로 생각되며, 이에 대한 많은 연구들이 진행되고 있습니다.

경증 급성췌장염은 가볍게 앓고 넘어갈 수 있으나, 장기부전을 동반하거나 췌장의 괴사를 동반하는 중증 급성췌장염의 경우 복강 내 췌장을 비롯한 많은 장기들이 녹아 액체가 고이고 염증이 지속되어 수 개월의 입원이 필요한 경우도 있고, 사망하는 경우도 있습니다. 따라서 급성췌장염이 한번 발생했던 사람들은 유전적인 감수성이 있다고 봐야 하므로 반드시 금주를 해야 합니다. 과음 후 다음날 복통이 심하게 생겼다가 저절로 좋아졌던 경험이 있는 사람들도 급성췌장염을 앓고 지나갔을 수 있으므로 주의를 해야 합니다.

만성췌장염

급성췌장염이 반복되면 췌장에 석회화 침착이 되고, 이것들이 돌이 되어 췌관을 막고, 염증이 더욱 악화되는 상황이 지속되어 만성췌장염으로 진행하게 됩니다.

만성췌장염은 진통제로 잘 조절되지 않는 만성 복통, 흡수장애로 인한 영양결핍, 내분비기능저하로 인한 당뇨를 유발하므로 돌이킬 수 없는 심각한 삶의 질 저하를 가져오게 됩니다. 무엇보다도 만성췌장염 환자에서 췌장암의 발생 위험도는 정상보다 수십 배 증가하는 것이 가장 큰 문제입니다.

이미 만성췌장염으로 진행된 경우 금주를 하더라도 췌장은 원래대로 돌아올 수 없고, 통증으로 인하여 여러 병원들을 전전하며 마약성 진통제에 의존하여 사는 환자들도 있습니다.

이와 같이 췌장은 음주와 매우 밀접한 관계가 있는 기관이며, 급성췌장염은 통증이 매우 심하고 한번 발생한 경우 재발이 흔하며, 염증이 반복되는 경우 돌이킬 수 없는 상태인 만성췌장염으로 진행될 수 있습니다. 따라서 음주 후 급성췌장염으로 진단되었던 적이 있거나, 진단받은 적은 없지만 음주 후 심한 복통을 경험해 봤던 경우에 본인은 유전적으로 췌장염에 취약한 사람이라고 봐야 합니다. 따라서 이러한 분들은 본인의 미래를 위해 반드시 금주를 해야 합니다.

고위험 음주가 인체에 미치는 영향

통풍



동국대학교일산병원
류마티스내과
이 광 훈 교수
전문진료분야
류마티스 관절염, 퇴행성 관절염,
전신홍반 루프스, 통풍, 강직성 척추염, 혈관염,
성인형 스틸시병, 레이노증후군, 베체트병



통풍은 고요산혈증에 의해 발생하는 만성 질환으로 통풍 발작은 오랜 기간 지속된 고요산혈증으로 인해 관절 내에 요산 결정이 쌓이게 되고 스트레스, 음주, 수술, 시술 등이 유발 요인이 되어 관절내 요산 결정에 대한 급성 염증 반응으로 인해 발생합니다.

급성 통풍 발작시 급작스럽게 발가락, 발등, 발목, 무릎 등의 관절이 붓고 극심한 통증이 발생하게 됩니다. 급성 통풍은 일반적으로 7~10일 정도 지속되는데 이 기간 동안 환자는 관절 통증으로 인해 일상 생활을 지속하기 어렵습니다.

급성 통풍이 지나간 다음에는 증상이 없는 간헐기가 오게 되는데 이 기간 동안 고요산혈증이 적절히 치료되지 않을 경우 급성 통풍 발작은 수개월에서 수년 내에 재발하게 되고 이러한 과정이 반복될수록 통풍은 만성화되어 통풍 발작이 더 자주 생기고 더 오래 지속되고 결국 결절성 통풍으로 진행되어 관절이 망가지게 됩니다.

음주는 통풍에 어떤 영향을 줄까요?

일반적으로 통풍 환자의 90%는 소변으로 요산 배출을 잘 하지 못하기 때문에 발생하는데 여기에는 유전적인 이유가 제일 큽니다. 체질적으로 요산배출을 잘 못하는 사람이 서구화된 식습관에 노출되고 음주를 많이 하게 될 경우 고요산혈증에 이어 통풍이 발생할 위험이 높아지게 됩니다. 알코올은 요산 배출을 억제함과 동시에 요산 생성을 높이는 기전을 통해 혈중 요산 농도를 높이게 되며 술과 같이 먹는 음식들이 대부분 고칼로리, 고지방, 고당분 식이이기 때문에 이 또한 혈중 요산 농도를 높이는데 일조를 합니다. 평소 건강검진 등으로 혈중 요산 농도가 7 이상, 보통 8 이상이 확인된 분들은 음주시 주의가 필요합니다. 여러 가지 술의 종류 중 특히 맥주가 통풍에 좋지 않다는 속설이 있으나 실제 연구 결과상 술은 그 종류에 상관없이 통풍 발생과 연관이 있으며 술을 통해 섭취한 알코올의 양이 중요하다고 알려져 있습니다. 알코올을 많이 섭취하면 할수록 통풍의 위험은 그에 비례하여 점점 높아지게 됩니다. 통풍은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 신장질환, 뇌혈관 질환 위험도와 연관이 있고 평생 약물 치료를 해야 하는 만성 질환입니다. 절주, 금주를 통해 예방할 수 있는 통풍, 그래도 술을 드시겠습니까?

나의 알코올 의존성은?

세계보건기구에서는 조절능력의 상실과 부정적 결과에도 불구하고 계속적으로 알코올을 섭취하는 현상을 ‘알코올 의존성(알코올 중독)’이라고 정의하고 있습니다. 알코올 의존성은 다음과 같은 알코올 의존도 자가진단표를 통해 평가해볼 수 있습니다.

술을 얼마나 자주 마십니까?	전혀 안 마심	0
	월 1회 미만	1
	월 2회 ~ 4회	2
	주 2회 ~ 3회	3
	주 4회 이상	4
술을 마시면 한 번에 몇 잔을 마십니까? 소주 이외의 다른 술을 마시는 경우 표 아래의 주석을 참조해서 기록하세요.	소주 1잔 ~ 2잔	0
	소주 3잔 ~ 4잔	1
	소주 5잔 ~ 6잔	2
	소주 7잔 ~9잔	3
	소주 10잔 이상	4
한 번의 술좌석에서 소주 7잔 (또는 맥주 5캔 정도) 마시는 횟수는 어느 정도입니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
지난 1년간 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
지난 1년간 음주 때문에 일상 생활에 지장을 받은 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4

지난 1년간 술 마신 다음 날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
지난 1년간 술이 깬 후에 술 마신 것에 대해 후회하거나 가책을 느낀 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
지난 1년간 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 얼마나 자주 있습니까?	전혀 없음	0
	월 1회 미만	1
	월 1회 정도	2
	주 1회 정도	3
	거의 매일	4
본인의 음주로 인해 본인 혹은 타인이 다친 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	있지만 지난 1년 동안에는 없었음	2
	지난 1년 동안에 그런 적이 있음	4
가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나 술을 줄이라고 권고한 적이 있습니까?	전혀 없음	0
	있지만 지난 1년 동안에는 없었음	2
	지난 1년 동안에 그런 적이 있음	4

알코올 의존성 평가 결과

자가진단표의 각 항목별 점수를 더한 총점 수준에 따라 알코올 의존성은 다음과 같이 평가됩니다.

8점 미만

일반 음주자로서 현재의 음주 습관에 문제는 없지만 가급적 음주를 멀리 하시는 것이 더욱 좋습니다.

8점 이상

위험 음주자로서 주의가 필요합니다. 알코올 전문가와의 상담이나 도움받기가 권장됩니다.

12점 이상

문제 음주자로서 알코올 전문가의 치료가 필요한 수준입니다.

20점 이상

알코올 의존(중독)자로서 전문 치료기관에서의 입원치료가 필요할 수 있습니다.



주 ▶ 전혀 안 마심(지난 1년간 술을 마신 적이 없음)
소주 1~2잔(맥주 355cc 1캔 반 이하, 양주 2잔)
소주 3~4잔(맥주 3캔, 양주 4잔)
소주 5잔~6잔(맥주 4캔 반 이하, 양주 6잔)
소주 7잔~9잔(2홉 소주 1병 반 미만, 맥주 6캔, 양주 9잔)

생활 속 음주 관리

술자리는 되도록 피하고 술자리에서는 남에게 술을 강요하지 않습니다.

원샷은 혈중알코올농도를 급격히 상승시켜서 인체 유해성이 심해지므로 원샷을 하지 않습니다.

술을 안 마시는 금주 요일을 스스로 정하고 음주 후에는 적어도 3일 금주하도록 합니다.

술을 마실 때는 조금씩 나누어 천천히 마시고 중간에 물을 자주 마시며 빈속에는 마시지 않도록 합니다.

당당하게 술을 거절하는 것도 중요합니다.

음 주 Q&A

음주 후 찜질방이나 사우나에서 땀을 빼는 것이 좋은 것인가요?

과음 후 찜질방이나 사우나에서 땀을 많이 빼는 것은 금물입니다. 알코올이 수분을 체외로 배출시키는 작용을 하여 체내 수분이 부족해질 수 있는 상황에서 갑작스럽게 뜨거운 찜질방이나 사우나에서 땀을 빼게 되면 수분 손실이 지나치게 많아져서 위험해질 수 있습니다. 따뜻한 정도의 물에 샤워하고 체내에 수분을 충분치 공급해 주는 것이 숙취 해소에 도움이 됩니다.

일부로 토를 해서 술을 깨는 게 좋을까요?

술을 많이 마셨다 싶으면 조금 무리하게 토 해서 술을 배출시키려는 사람들이 있습니다. 그러나 구토를 하는 와중에 위산이 역류되기도 하며, 식도에 염증을 유발하기도 하며, 식도가 파열되는 경우도 있고, 간혹 흡인성 폐렴으로 이어질 경우에는 매우 위험하므로 조심해야 합니다.

한 번에 많이 마시는 것과 꾸준히 반주로 마시는 것 중 어떤 것이 더 나쁜가요?

둘 다 좋지 않으며 평균적인 음주량과 별개로 폭음을 하는 경우는 더 좋지 않습니다. 음주에 대한 현재까지 진행된 연구는 모두 관찰 연구로써 꾸준히 반주로 마시는 경우와 폭음하는 경우를 비교한 연구는 아직 없습니다. 그러나 폭음의 경우는 평균적인 알코올 소비량과는 상관없이 간질환의 발생률을 더 증가시키고 대사증후군에 나쁜 영향을 주지 않는 듯 보였으나 간헐적으로 마시는 사람에 비해 매일 마시는 사람이 간경화의 위험이 더 높다고 발표된 연구가 있습니다. 이 영향인지 폭음이 과음보다 낮다고 오해하고 있는 경우가 종종 보입니다. 그러나 음주의 해로움을 밝힌 연구 결과들은 대부분 평균적인 음주량이 많을수록 해로웠으므로 적정 음주량을 초과하지 않아야 합니다.

술을 많이 마시면 치매가 생길 수 있나요?

과도한 음주는 치매를 증가시킵니다. 음주와 치매의 연관성을 살펴본 여러 연구에서는 음주량이 증가할수록 말을 유창하게 하는 능력이 떨어지고 뇌의 위축이 발생하며 치매 위험도가 증가한다고 발표하였습니다.

안주 없이 술만 마시면 살이 안 찌지 않나요?

그렇지 않습니다. 안주 없이 술만 마셔도 비만도가 증가하고 허리둘레가 증가합니다. 음주가 비만과 허리둘레에 끼치는 영향을 살펴본 연구에서 남성의 경우는 비만도와 허리둘레 모두를 증가시키고, 여성은 허리둘레를 증가시킵니다. 와인과 맥주를 비교했을 때는 맥주가 허리둘레 증가에 더 큰 영향을 줍니다.

술을 자주 많이 마시는 사람은 알코올 중독자인가요?

술을 자주 마시는 것이 더 위험할 수 있고 알코올 중독으로 발전할 위험성을 높이는 것은 사실이지만 알코올 중독을 진단함에 있어서 술의 양과 음주 빈도를 기준으로 하지는 않습니다. 술을 많이 마시는 사람이라고 해서 꼭 알코올 중독자는 아니며 술을 적게 마신다고 해서 알코올 중독자가 아니라는 법은 없습니다. 알코올 중독을 진단할 때 음주에 대한 강박적인 집착, 사회적인 문제의 유발과 내성 및 금단 증상이 기준이 됩니다. 술을 적게 마시는 분이라도 동반된 문제가 있다면 알코올 중독으로 진단하게 됩니다.

와인은 건강에 좋지 않나요?

술의 종류에 상관없이 한 잔의 술도 건강에 해로울 수 있습니다. 몇몇 기존 연구들에서 하루 1~2잔의 와인 섭취는 심혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 암(난소암, 대장암, 전립선암 등) 발병률을 감소시킨다고 밝혔으나, 최근 전 세계 국가의 음주 관련 자료를 모아서 발표한 연구에서는 한 잔이라도 음주하는 사람은 비음주자보다 사망과 모든 종류의 암 발생이 증가한다고 보고하였습니다. 즉 술의 종류에 상관없이 한 잔의 술도 건강에 해로울 수 있습니다.

1~2잔 음주 후 얼굴이 붉어지는 사람은 건강에 문제가 있는 것인가요?

그 자체만으로 건강에 문제가 있다고 할 수는 없습니다. 알코올을 분해하는 과정에 필요한 알데하이드분해효소(ALDH)가 유전적으로 비활성형이어서 알코올의 중간 대사물질인 아세트알데하이드가 잘 분해되지 않거나 알코올이라는 화학물질에 과민반응이 있기 때문입니다. 비활성형 알데하이드분해효소로 인해 음주 후 안면홍조를 보이는 체질은 우성 유전이며, 서구보다 한국인에서 흔합니다.

적정 음주란 무엇인가요?

적정 음주에는 음주량과 음주 패턴의 개념이 모두 들어 있는데, 일반적으로 자신과 타인에 해가 되지 않는 정도의 음주를 말합니다. 적정 음주의 개념은 나라마다 다르며, 특히 선호하는 술의 종류와 양이 다르기 때문에 명확한 기준을 만들기 어렵습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 적정 음주를 순수 알코올 섭취량으로 보았을 때 남자는 하루 40g(약 소주 3잔) 미만, 여자는 하루 20g(약 소주 2잔) 미만으로 권장하고 있습니다. 우리나라에서는 적정 음주에 대한 명확한 기준이 제시되어 있지는 않지만 일반적으로 하루 두 잔 이내로 마시도록 제안하고 있습니다.

폭음이란 무엇인가요?

폭음(binge drinking)은 한 번 마실 때 취할 정도로 술을 몰아서 마시는 것을 의미합니다. 폭음은 체온, 혈압, 심장 박동에 변화를 가져오며 뇌졸중, 자살 충동과 연관성이 있습니다. 또한 음주자의 기분, 기억상태, 학습능력, 수행능력 등의 뇌 기능에 영향을 주어 정신 건강에 문제를 일으키기도 합니다. 그뿐만 아니라 폭음은 사회 반향적인 성격과 폭력적인 성향에도 영향을 미칠 수 있습니다.

안 립 교수의 한방(韓方) 건강

금할 수 없다면 건강하게!

빵보다는 술을 얻기 위해 농경 생활을 시작했다는 가설도 있습니다.

이처럼 술은 첫 만남부터 사람들을 매료시켰고, 다양한 재료와 기술로 더욱 발전하여, 맛있게 즐기는 것 외에도 다양한 용도로 활용되었습니다. 술은 이집트 피라미드 건설 일꾼들의 급료로 제공되거나, 중세 수도원의 금식 기간 중 식사가 되기도 하고 (그래서 유럽 유명 맥주 브랜드는 수도원 이미지를 내세우는 곳이 많습니다), 동서양을 막론하고 중요한 의식이나 종교 행사가 치러질 때 빠지지 않았으며, 다양한 질병을 치료하는 데에도 이용되었습니다.

한의학에서도 술은 약으로 쓰이는데, 이는 오곡의 진액(津液)으로, 바다가 얼 때도 얼지 않을 정도로 성질이 아주 뜨거우며 독이 있다고 여겨집니다. 이러한 특성을 이용하여 혈액 순환을 돕고, 약재의 기운이 온몸에 잘 돌게 하며, 외부에서 침입하는 나쁜 기운을 막는 데 사용합니다. 동의보감(東醫寶鑑)에도 막걸리, 청주, 포도주 등 다양한 술의 효능이 기재되어 있으며, 오늘날에도 타박상이나 자동차 사고 후 통증으로 어혈(瘀血)이 있을 때 가장 많이 사용되는 처방인 당귀수산(當歸鬚散)은 청주와 물을 함께 넣어 약재를 달이도록 합니다.

하지만 한의학에서도 술을 긍정적으로만 본 것은 아닙니다. 잘못 사용되거나, 많이 마셨을 때의 폐해도 함께 언급하고 있죠. 과음 후 발생하는 오심, 구토, 소화 불량, 두통과 같은 숙취에 관한 내용뿐 아니라, 술로 인한 병이 깊어지면, 오장육부(五臟六腑)에 뜨겁고 나쁜 기운이 쌓여 근육과 정신이 상해 수명이 줄어들게 되고, 오늘날의 간 질환, 호흡기 질환, 당뇨, 눈 질환 등이 생긴다고 경고하고 있습니다.

술은 현대인에게 애증(?)의 대상입니다. 건강에 해롭다는 수많은 경고를 따라 금주를 결심하자니, 술이 당기는 여러 상황과 그 다양한 맛을 생각하면 쉽사리 포기하기가 어렵죠.

사실 술이 처음부터 이러한 불명예를 얻은 것은 아니었습니다. 여러 인류학자는 고대 문명에서 빵보다 술이 먼저 발명되었다고 주장합니다. 힘들게 곡식을 빻아 반죽한 후 불에 구워야 하는 빵보다 물에 불은 채 방치된 곡식과 과일, 꿀에서 색다른 향이 나는 음료라 먼저 생겨났을 가능성이 크다는 거죠. 심지어 이 음료를 마시면 기분이 좋아지고, 힘이 난다는 것을 알게 된 고대인들이,

이러한 병을 치료하기 위해서는 술로 인해 쌓인 습열(濕熱)한 독(毒)을 청간환(淸肝丸), 대금음자(對金飮子), 갈화해성탕(葛花解醒湯)과 같은 한약을 이용해 땀과 소변의 형태로 배출시킵니다. 실제로 저도 원인을 알 수 없는 두드러기로 고생하던 중년 여성을 진료하던 중, 평소 술을 즐긴다는 사실을 바탕으로 위와 같은 처방을 사용하여 증상을 매우 호전시킨 경험이 있습니다.

또한 다양한 한의학 문헌에서 여러 음주 금기를 제시하였는데, 석 잔 이상 마시는 과음을 하지 말라는 것에서부터 오늘날의 음주운전에 해당하는, 술을 마신 후 수레나 말을 타지 말라는 내용도 있습니다. 이 외에도 얼굴이 하얀 사람은 과음하면 혈(血)을 상할 수 있다, 술에 취한 후 억지로 음식을 먹으면 종양이 생길 수 있다, 술에 취해 목이 마를 때 차를 마시면 부종이 생길 수 있다는 등의 다양한 주의사항을 언급하고 있습니다.

오늘날 의학계에서는 다양한 질병의 원인에 관한 연구를 바탕으로 더욱 구체적인 음주 금기를 제시하고 있죠. 특히 암 예방을 위한 생활 지침에서는 알코올이 구강암, 인후암, 식도암, 유방암, 간암, 대장암 등을 유발할 수 있으므로, 단 한 잔의 술도 마시지 않는 강력한 금주를 권고합니다.

다행히 사회적 인식의 변화로 회식이나 모임 등에서 과음하는 경우는 감소하였지만, 사회생활을 하는 성인 대부분은 여전히 금주가 힘들고, 늘 스트레스에 시달리는 직장인들은 퇴근 후 집에서 즐기는 혼술 한 잔을 포기하기가 어렵습니다. 그래서 우리나라 식품의약품안전처에서는 이러한 현실을 반영한 바람직한 음주습관을 홍보하고 있는데, 이를 정리해보면 '적당량의 술을 마시되, 빠르게 흡수되지 않도록 충분한 음식 또는 물과 함께 마시고, 원치 않으면 피할 수 있도록 서로 배려한다.'라는 것입니다.

만약 부득이하게 위와 같은 권고를 지키지 못하고 과음했을 때는 어떻게 해야 할까요? 과음 직후에는 숙취의 괴로움이 가장 크죠. 이를 해결하기 위해서는 알코올과 알코올 분해 시 발생하는 유독물질인 아세트알데하이드를 빨리 제거할 수 있도록 충분한 수분 섭취 및 콩나물국, 북엇국, 조갯국 또는 꿀물이나 유자차를 먹는 것이 도움이 됩니다. 간편하게 복용할 수 있는 한약 과립제인 오령산(五苓散)도 빠른 숙취 해소에 도움을 줍니다.

또한 꾸준히 과음하는 사람들은 알코올성 지방간을 비롯한 간 질환 및 알코올성 치매와 같은 뇌 질환, 다양한 종류의 암 발병 위험이 커지고, 한의학적으로는 습담(濕痰)이라는 노폐물이 쌓이거나, 시간이 흘러 몸에 열독(熱毒)이 쌓이게 되면 불필요한 염증이 유발되는 상태가 될 수 있으니, 이로 인한 불편감이 있거나 걱정이 된다면, 의료진과 상담 후 적절한 치료를 받으시는 것이 좋겠습니다. 🌸

동국대학교일산한방병원
한방내과

안 립 교수

전문진료분야
간담도 질환, 한·양방 통합 암치료,
암성 통증 등 암 관련 증상 및
항암 후유증의 완화,
면역력 증강



내 인생 최고의 선물

본 내용은 환우와 가족을 대상으로
공모(2019. 10. 28~12. 20)한 동국대학교병원
‘치유 & 사랑’ 투병·간병 수기 공모전에서
3등상을 수상하신 전민흠 님의 글입니다.

안녕하세요! 저는 신생아 중환자실에 입원해 있는 이른둥이 전을 아빠입니다. 글을 시작하기에 앞서 먼저 진심으로 감사하다는 말씀을 드리고 싶습니다. 우리 율이가 12월 18일(수)에 크리스마스 선물처럼 퇴원을 하게 되었습니다. 신생아 중환자실에 면회를 갈 때마다 너무나 친절하게 응대를 해주시고 율이에게 크고 작은 이벤트가 있을 때 마다 가족 일처럼 때론 너무 속상해하며, 때론 너무 기뻐하며 말씀을 해주실 때 저와 제 아내는 진심으로 따뜻한 감사함을 느꼈습니다. 평생을 간직할 좋은 기억을 남겨 주셨고 제 삶에 긍정적인 변화를 주셨습니다. 간호사 선생님들, 주치의 선생님들, 교수님, 직원 선생님들 정말 진심으로 감사드립니다.

37년을 살면서 책으로는 봤지만 그냥 지나쳤던 것들을 인생의 선배들께 들었지만 별 감흥이 없었던 것들을 며칠 만에 가슴 깊숙이 새기게 되었고 배웠습니다.

첫 번째, 사랑을 표현하자
두 번째, 감사하는 마음
세 번째, 현재를 즐기자

이 3가지 배움은 앞으로도 평생 저와 함께 할 것입니다. 내 인생 최고의 선물인 율이가 태어나 퇴원할 때까지의 4개월 동안 제가 배운 세 가지를 전하고 싶습니다.

우리 율이는 8월 16일 25주에 870g으로 저희의 품으로 왔습니다. 처음 율이를 가졌을 당시 산부인과에 가서 검사를 받았을 때 임신을 했다는 기쁜 소식과 더불어 건강한 임신이 아니라는 소식을 같이 듣게 되었습니다. 그 후로 아내는 지독한 입덧에 시달렸고 그러던 중 몸에 이상을 느껴 시흥에 있는 산부인과에 가게 되었습니다. 병원에서 양수가 터졌다며 대학병원으로 가라고 하였습니다. 서둘러 아내를 데리고 서울에 있는 대학병원을 갔는데 주말이라 의사 선생님도 안 계시고 병원에 공사가 예정되어 있어 입원이 안 될 수도 있다고 했습니다. 그래서 마냥 그 병원에

있을 수 없을 것 같아 서둘러 일산에 거주할 때 다니던 산부인과로 가게 되었습니다. 그러나 그 병원도 입원은 되지 않는다며 대학병원을 추천해 주셨습니다. 그렇게 오전부터 양수가 터진 아내를 데리고 몇 시간을 운전해서 다니던 중 마지막 희망을 가지고 동국대학교일산병원에 오게 되었습니다. 시간이 이미 오후 4시가 되면서 입원을 못 하게 되면 이제 저녁이 될 텐데 어쩌나 걱정을 했지만 다행히 응급실로 가서 점수를 하고 아내를 받은 뒤 고위험산모실로 입원하게 되었습니다. 하루아침에 입원을 하게 되었고 고위험산모실이 어떤 곳인지, 양수가 터졌다는 게 어떤 의미인지도 모른 채 그렇게 저희는 율이를 맞을 준비를 하게 되었습니다.

첫 번째 배움, 사랑을 표현하자

저는 회사 생활도 하고 있었고, 회사에서 병원까지 거리도 멀고 차량도 막히는 구간이라 면회가 쉽지 않았습니다. 아내는 양수가 터졌기 때문에 화장실을 가는 것을 제외하고 거동도 하면 안 되는 상황이었습니다. 면회도 정해진 시간에만 해야 하고 산모의 안정을 위해 면회 인원도 제한을 받는 등 갑자기 하루 사이에 너무 많은 변화가 찾아왔습니다. 저도 너무 갑작스러웠지만 하루아침에 입원을 해서 누워만 있어야 하고 아기가 빨리 나오면 안 된다는 불안감에 아내는 너무 힘들었을 겁니다.

제가 할 수 있는 일이 뭐가 있을까 생각을 하다 아내에게 조금이나마 긍정적인 기운을 주어야겠다고 생각했습니다. 그래서 면회를 갈 때 마다 편지를 쓰기 시작했습니다. 연애 때부터 결혼했을 때까지 사랑한다는 표현을 한 것은 손에 꼽을 정도였습니다. 표현은 서툴렀지만 정성을 다해 편지를 썼습니다. 그렇게 우리는 서로 할 수 있는 최선을 다했습니다. 하루아침에 우리에게 찾아온 변화에 아무런 노력도 하지 않은 채 머물러 있다가 아침인줄 알고 눈을 떴는데 만약 그제 깊은 밤이라면 저는 다시는 아침을 맞이하지 못했을 겁니다.

두 번째 배움, 감사하는 마음

그렇게 2주의 시간이 흘렀고 회사에서 일하던 도중 아내로부터 올먹이는 전화를 받았습니다. “오빠, 빨리 병원에 와줘” 그 한마디에 당장 병원으로 달려갔습니다. 8월 16일 율이가 25주 만에 저희 품으로 온 날입니다.

율이는 870g으로 태어났고 신생아 중환자실로 입원을 했습니다. 인큐베이터에 들어가 있는 작은 아이에게 너무나 미안했고 자책도 하게 되었습니다.

우리는 지금까지 하루도 빠짐없이 왕복 3시간을 면회를 다닙니다. 면회를 다니는 거리와 시간은 저희에게 아무런 문제가 되지 않았습니다. 모든 어른들이 부모님들이 아시는 것처럼 크고 작은 이벤트들이 저희의 마음을 짓눌렀습니다. 밥을 먹다가, 길을 건다가 문득 아기 생각에 하염없이 울곤 했습니다. 이때부터 우리는 작은 것에 감사하는 법을 배웠습니다. 모유를 처음 먹었을 때 2cc, 조금 더 먹어서 5cc가 되었을 때 870g에서 20g 늘었을 때, 30g 늘었을 때 그 작은 숫자는 우리에게 감사한 숫자였습니다.

면회를 하던 어느 날 짧게만 느껴지는 힘든 면회를 마치고 나왔는데 간호사 선생님께서 저희에게 잠깐의 면담을 해주셨습니다. 어른들에게 이런저런 이야기를 해주셨는데 그 말씀 중에 “아기에게 사랑한다고 큰 목소리로 말씀해주세요. 우리 아기는 엄마, 아빠의 사랑을 받고 큰답니다. 우리 아기는 생각보다 강합니다. 너무 걱정하지 마시고 기운 내세요” 그 말이 저희에게 너무나 큰 힘이 되었습니다. 당연하게 내쉬는 것으로만 알았던 호흡들이 작은 우리 천사들에게는 너무나 큰 생명줄이고 숨을 잘 내쉬는 것만으로도 하루하루에 감사하기 시작했습니다.

세 번째 배움, 현재에 충실하자

저는 돌잔치 전문점에서 근무를 하고 있었습니다. 돌잔치 사회도 종종 보곤 했는데 병원에 호흡기를 단 채 인큐베이터 안에 있는 율이를 보고 일을 하려니 쉽지가 않았습니다. 프로답지 못하다고 할 수 있겠지만 진심으로 일하지 못한다면 그만두는 게 나을 것 같았고, 산후조리도 제대로 하지 못한 아내도

챙기고 율이를 매일 보면서 율이에게 긍정적인 기운을 줄 수 있도록 노력 하는 게 지금 저에겐 더 중요하다고 생각해 퇴사를 했습니다.

퇴사를 하고 시간적인 여유가 조금 생겨서 유튜브에 율이의 영상을 업로드하기 시작했습니다. 영상 속에서 율이가 건강하게 성장하는 모습이 누군가에게 작은 희망이 될 수도 있지 않을까라는 생각이 들었습니다.

이제 며칠 후면 우리 율이가 퇴원을 하게 됩니다. 올린 영상들에서 퇴원을 축하해주는 분들도 생겼습니다. 율이가 퇴원을 하게 된 것도 좋긴 하지만 그보다 더 좋은 것은 율이가 퇴원을 해도 될 정도로 건강해진 것입니다. 율이에게 고맙습니다. 그리고 태어났을 때부터 지금까지 율이를 정성껏 돌봐주신 분들께 진심으로 감사를 드리고 싶습니다. 퇴원을 해도 여러 검사차 병원을 계속 방문해야 하지만 먼 길을 믿음 을 가지고 다닐 수 있을 것 같습니다.

제가 배운 것들을 앞으로도 쭉 가슴속에 담고 생각하며 살아 갈 것입니다. 율이가 태어난 후 제 삶의 변화가 긍정적일 수 있었던 것은 동국대학교일산병원의 도움이 가장 컸다고 생각합니다. 율이의 생명을 소중히 지켜 주셨고, 율이 아빠의 삶을 변화 시켜 주셨습니다. 훗날 우리 율이가 커서 지금의 이야기를 웃으며 대화 할 수 있을 날이 올 겁니다. 그때 저와 아내, 율이는 동국대학교일산병원에서 느꼈던 감사함을 다시 한 번 되새기게 될 것입니다. 정말 진심으로 감사드립니다. 🌸



feel autumn



염 화 미 소
拈 華 微 笑

범 해 스 님

1980년 통도사에서 월하스님을 계사로 사미계 수계
1984년 해인사에서 자운스님을 계사로 비구계 수계
1981년 통도사 승가대학 졸업
1986년 중앙승가대학교 졸업
중앙선거관리위원·종림학교관리위원 역임
제14대, 제15대, 제16대 중앙종회의원 역임
개화산 약사사 주지(현)
대한불교조계종 제17대 중앙종회 의장(현)

행복은 내려놓을 때 비로소 얻어지는 것

“놓으세요! 그냥 내려놓으세요! 그러면 얻어집니다.”

무작정 내려놓으라 하신다. 어떻게 해야 행복해질 수 있느냐고 여쭙었는데, 스님의 대답은 간단명료하고도 단호했다.

“무엇을 그리 어렵게 생각합니까. 자기 안에 있는데 꺼내 쓰지 못하니 자기 것이 아니지요. 행복이 그렇습니다. 꺼내면 행복해지고 꺼내지 못하면 불행해집니다. 무엇을 꺼내야 하느냐고요? 바로 ‘자기 자신’입니다.”

‘자기 자신’을 꺼내라는 말씀이다. 행복의 길을 여쭙었는데, 다소 의외의 답이었다. 도대체 그것은 어떻게 꺼낼 수 있는 것이고, 무엇을 꺼내라는 말씀인지 쉽게 이해되지 않았다.

“세계에 존재하는 주인공은 바로 나 자신이고, 세상의 주인도 바로 나 자신입니다. 내가 존재하지 않으면 어떤 세계도 소용이 없으니, 내가 진짜 주인인 것입니다. 그런데 나만 그렇습니까? 상대도 주인입니다. 그것을 인정해야 합니다. 나를 꺼내면 내가 주인임을 알게 되고 상대도 주인임을 알게 되니, 조화를 알게 되고 상생을 알게 됩니다. 행복은 바로 상대를 인정하고 아만과 자만에서 벗어날 때 비로소 얻어지는 것입니다.”

스님의 행복론은 ‘연기법’이다. ‘이것이 있으므로 저것이 있고, 이것이 없으므로 저것이 없다’는 불교의 진리에 행복의 길이 담겨 있다는 말씀이었다. 스님은 법문을 하실 때마다 인과를 강조하신다. 인과도 결국은 주인(자기 자신)에 달려있다는 가르침이다.

“내가 어디에 존재합니까? 나는 동서남북 어디도 아닌 중앙에 존재합니다. 나를 중심으로 동서남북이 있는 것이고, 나를 중심으로 시방세계의 모든 것이 연결돼 있습니다. 그렇게 우주 삼라만상은 나를 중심으로 관계를 맺고 있으니, 내가 바르면 세상도 바르게 되고, 내가 그르면 세상도 그르게 되는 것입니다.”

이 말씀을 듣고서야 비로소 스님이 말씀하시는 행복의 의미를 알 것 같았다. 하지만 범부(凡夫)들의 삶은 다르지 않은가! 사는 것조차 힘든 세상인데, 욕심을 부려야 얻을 수 있는 세상인데, 도리어 비우고 자기를 꺼내는 것이 어디 쉬운 일이겠는가!

내가 존재하지 않으면
세상의 어떤 것도 소용없는 일
세상의 주인은 ‘나’이고,
상대도 ‘주인’임을 깨달아야



“산다는 것은 수행입니다. 계속 갈고 닦는 길입니다. 무엇인가를 얻으려고 밤낮으로 노력하지 않습니까? 그 과정 속에서 개성을 추구하기도 하고, 이웃을 돕기도 하고, 삶의 보람을 남기기 위해 헌신하기도 합니다. 그런데 가만히 보세요. 욕심이 지나치다 싶으면 스스로 자제를 하고, 무엇인가 잘 되지 않을 때는 자기를 돌아보며 고민을 합니다. 우리는 살면서 그렇게 끊임없이 근본바탕을 찾고 있으니, 그게 수행이 아니고 무엇이겠습니까? 그러니 사는 것이 수행이지요. 왜 자신을 낮추니까? 자기가 이 우주의 주인인데 왜 주변만 기웃거립니까? 부처님께 공양 올리는 그 마음이 주인의 마음이니, 우주가 부처님께 공양을 올리는 것입니다. 어려울 게 없습니다. 불자님들은 지금까지 참으로 열심히 성실하게 살아오셨습니다. 욕심의 결과물에 집착하기 보다는 욕심의 과정을 순화시키며 불자답게 사셨습니다. 이제는 그저 그렇게 열심히 사는 ‘나’를 꺼내면 되고, 꺼낸 그것이 바로 ‘주인’인 것입니다. 그런 노력이 바로 수행이고, 행복으로 가는 길입니다. 과정이 행복하면 결국 행복하게 됩니다.”

산다는 것은 수행이며
끊임없이 ‘자기’를 찾는 과정
과정의 행복하면 결국 행복



결코 쉽지 않은 일이다. 그런데 스님 말씀을 들으니 쉽게 느껴진다. 삶의 방향이 이렇듯 선명한 것이었던가! 스님은 불자들에게 용기도 주셨다. 모든 이들의 삶을 응원하셨다. 내친김에 요즘 사회문제에 대해서도 여쭙았다. 코로나19로 인한 ‘사회적 거리두기’가 시행된 지 꽤 오랜 시간이 지나면서 불자들과 국민들이 상당한 피로감을 느끼고 있는데 대한 스님의 말씀을 듣고 싶었다.

‘사회적 거리두기’는 생각하면서 살라는 뜻입니다. 사람은 사유의 존재이자 특별한 의미를 가진 영장류입니다. 그런데 오늘날에는 그 의미를 상실해가고 있습니다. 거리두기는 나도 돌아보고 세상도 돌아보며 살아야 한다는 자연의 경고이자 메시지입니다. 세상은 서로 유기적 관계 속에서 존재하는데, 상대(자연)에 대해 우리는 무성의합니다. 가만히 보세요, 우리가 왜 코로나19로 인해 고통 받습니까? 자기 편리함만 추구하다 보니 지구가 오염되고, 그러다보니 그 속에서 바이러스가 발생하고, 그 바이러스가 다시 우리에게 돌아온 것입니다. 결국 우리 모두의 공업인 것입니다. ‘사회적 거리두기’는 바로 그 공업을 깨달으라는, 우리가 얼마나 이기적으로 살았는지를 생각하라는 가르침입니다.”

7월의 어느 날 오후, 개화산 약사사는 참으로 청명했다. 주변 경관도 빼어난데다, 약사도량으로 유명한 곳이어서 사찰 자량을 해달라고 부탁 드렸다. 그런데 스님은 약사사 감로당 주련 문구로 자량을 대신하겠다고 하셨다. 그러면서 거듭거듭 곱씹으면 진정한 의미가 나타날 것이라고 하시며 화두를 던지셨다.

“십이대원접군기(十二大願接群機) 십이대원(열두 가지 큰 원)으로 온갖 중생을 제접하사
일편비심무공결(一片悲心無空缺) 한결같은 자비심 조금도 부족함 없으시네
범부전도병근심(凡夫顛倒病根深) 중생의 뒤바뀐 생각으로 마음병 근원 깊으니
불우약사죄난멸(不遇藥師罪難滅) 약사여래 만나 뵈지 못하면 죄업소멸 어렵네” 🌸



쫄쫄 찢어서 하얀 흰밥위에 척!

인삼김치와 인삼을 활용한 전통음식

따사로운 햇살을 가득 담은 들꽃들이며 천고마비의 계절 가을로 향하는 길목을 바라본다. 코로나19 바이러스가 전 세계에 확산하면서 우리나라 의료와 식품의 인기가 높아지고 있다. 한국인의 밥상에서 빠질 수 없는 김치와 사포닌이 풍부한 인삼은 면역력을 높여주는 식품으로 널리 알려져 있다.

김치는 대표적인 발효식품으로 세계 어느 나라에서도 찾아 볼 수 없는 한국인의 정서와 문화가 담겨진 훌륭한 메뉴이자, 문화 콘텐츠다. 김치는 우리 몸에 필요한 염분과 무기질을 함유해 알칼리성으로 만들고 익으면 익을 수록 숙성과정 중 발생하는 젖산균에 의한 새콤한 맛 뿐 아니라 항균작용을 돕는 중요한 역할을 한다. 비만, 고혈압, 당뇨병, 암 등의 성인병 예방에 도움을 준다.

인삼은 예로부터 그 약효가 특출한 것으로 인정받아 왔다. <동의보감>에도 ‘인삼은 오장의 기가 부족한 것을 보하고 몹시 여의고 기운이 약해진 것을 치료 한다.’ 라고 기록돼 있다. 인삼열매 속 진세노사이드 성분은 뇌의

에너지원인 포도당의 흡수를 도와 뇌의 혈액순환을 원활하게 만들어 기억력을 개선시켜주는 효과가 있다. 시험을 앞두고 있는 수험생들과 갱년기 여성에게도 효능을 기대해도 좋다.

인삼의 종주국인 우리나라의 인삼은 세계적이다. 외국인들도 좋아하고 누구나 손쉽게 만들 수 있는 인삼김치를 만들어 보자. 새우젓을 조금만 넣고 만들어 개운하며 신선한 맛을 즐기는 즉석 김치가 걸절이다. 배추는 밑동을 잘라 배추 잎을 하나하나 떼어내고 굵은 소금에 절인 다음 가볍게 씻어 건져서 물기를 뺀 다음 먹기 좋은 크기로 찢어 놓고 홍고추는 반으로 잘라 씨를 털어 채 썰고 파는 3cm 길이로 채 썬다. 찹쌀풀에 대파와 새우젓을 곱게 갈고 고춧가루, 다진 마늘, 생강, 설탕 으로 만든 양념장을 절인 배추와 준비한 홍고추와 인삼에 넣고 조물조물 먹기 좋게 버무린다. 상처리기 전 참기름에 버무리면 새싹인삼의 씹싸름한 향이 입맛을 돋운다. 참고로 신 김치보다 아삭한 김치를 원한다면 깨끗이 씻은 달걀 껍질과 밤 껍질을 싸서 김치사이에 넣어두면 시어지는 것을 예방할 수 있다.

인삼을 활용한 전통음식 인삼정과 외 인삼약과, 인삼약밥과 인삼가루를 이용한 인삼다식에 인삼차와 곁들여보았다. 인삼정과는 인삼을 설탕시럽과 조청에 오래 동안 졸여 쫄깃하고 달콤하게 만든 한과이다. 구절판에 인삼정과를 잘라서 꽃 고명도 올리고 다양하게 담아내보면 누군가 나를 위해서 정성을 담아 주는 사람이 있다는 것은 행복한 일이다.

한국식 코로나 방역이 세계적 모범국가가 되면서 한국의 식품에까지 큰 관심을 보이며 인삼의 세계화와 우리 음식 많이 먹고, 면역력 증강에 도움이 됐으면 좋겠다. 예전에 친정어머니께서 김치를 쫄쫄 찢어서 하얀 밥 위에 척척 올려주시면 따뜻한 밥에 김치 하나면 찬이 필요 없었던 시절이 그리워진다. 세월이 지나 세 아이의 엄마가 되어 김치를 만들어 보지만 아직도 친정엄마의 따뜻한 사랑을 담을 수는 없다. 김치에 담긴 어머니의 사랑과 정성, 그리고 김치와 함께 해온 우리네 삶의 풍경들은 요리연구가로서 삶의 화두로 오래오래 이야기하리라 생각이 든다. 🌸

몸과 마음이 아픈 사람들을 위한 불교, 책으로 만나다

당신은 무엇을 먹고 사십니까

선재 지음



먹을거리, 음식에 대한 관심이 뜨거운 시대이다. 먹방, 요리 대결, 맛집 기행 등. 방송에서 다루는 음식 소재 프로그램은 단연 인기다. ‘음식’은 오직 소비하는 데 집중되어 있고 ‘맛있다’, ‘맛없다’의 기준이 음식의 가장 큰 미덕이 되어버린 듯하다. 그러나 한편으로 몸과 마음이 아픈 사람들이 점점 늘고 있다. 왜일까. 사찰음식의 명장 선재 스님은 『당신은 무엇을 먹고 사십니까』에서 그 답을 사찰음식에서 찾아 보자고 한다.

우리에게 몸은 무엇인가. 부처님은 몸을 벗어나야 할 대상이 아니라 깨달음의 주체로 보았다. 부처님이 집안에 어려운 일이 있거나 몸이 아파서, 일이 안 돼서 상담하러 온 이들에게 “당신은 무엇을 먹고 사십니까?”라고 먼저 묻은 것은 몸을 잘 관리하고 있느냐는 뜻이다. 즉 내가 무엇을 먹고 살고 있는지 살피고 바른 음식을 먹고 바른 생각으로 살아야 지혜롭게 잘살 수 있다고 여긴 것이다.

세상에는 너무나 많은, 맛있는 음식으로 가득하다. 선재 스님은 이 책에서 “음식을 통해 음식을 버리자.”고 한다. 스님이 평소 많은 요리법을 가르쳐주는 데는 욕심 내서 음식을 먹으라는 뜻이 아니다. 오히려 비우라는 것이다. 어떤 재료를 선택하고 어떻게 조리해 먹어야 하는지, 그리하여 정말 먹어야 할 음식을 스스로 골라 먹을 수 있도록 이끈다.

스님이 강조하는 사찰음식의 가장 중요한 기준은 ‘다른 생명에 해를 주지 않고 자연에서 거둔 제철 음식’에 있다. 특히 제철 음식은 때에 맞는 음식이다. 때를 알고, 때에 맞게 먹고, 때를 따른다는 것은 자연의 운율에 맞춰 살아간다는 뜻이다. 우리가 익히 들어온 ‘때에 맞춰 먹으라’는 뜻은 ‘지금 이 순간을 살라’는 부처님의 가르침과 닿아 있다. 때마다 먹는 음식의 에너지가 우리 몸에 차곡차곡 쌓이듯, 순간순간이 모여 일생을 이룬다. 매 순간 ‘나는 지금 이렇게 살고 있구나’ 자각해야 진정한 기쁨과 행복을 느낄 수 있게 되는 것이다. 책의 말미에는 스님이 뽑은 ‘한국인이 사계절 꼭 먹어야 할 음식’이 요리법과 함께 소개되어 있다.

마음이 아플 땐 불교심리학

잭 콘필드 지음 | 이재석 옮김

우리는 살면서 불가피하게 아픔(pain)을 만난다. 그럴 땐 병원에 가는 게 좋다. 저자도 피치 못할 경우 마음 치료를 위해 약물 사용을 하는 서양의 치료법에 동의한다. 하지만 저자 잭 콘필드는 아픔과 고통(Suffering)은 구분해야 한다고 조언한다. 아픔을 혼란, 상실, 좌절, 두려움, 수치심으로 승화시키는 상태는 이미 고통으로 접어든 단계다. 그때는 방식 위로 올라가 호흡을 관찰하면서 ‘현재에 집중’하는 것도 치료법이 될 수 있다. 이 책에서 저자는 상실, 두려움, 좌절 등으로 힘들어하는 사람들을 만난 이야기를 풀어놓는다. 100여 명에 가깝다. 치유 방법은 다양했다. 내려놓기, 용서, 연민, 자애 등이다. 모두 각 장의 말미에 실제 구체적으로 실천할 수 있도록 수련 방법을 적어놓았다.

명상이 뇌를 바꾼다

장현갑 지음

애플의 전 CEO 스티브 잡스는 생전에 명상을 하며 자기 내면을 들여다보고 창의적인 생각과 에너지를 얻었다고 말했다. 명상은 이제 종교적 수행이 아닌 스트레스와 같은 마음 치유의 수단 혹은 휴식법으로 받아들여진다. 한국 심리학계의 거장이자 K-MBSR 프로그램의 창시자 장현갑 교수가 뇌과학과 심리학의 최신 연구 결과를 바탕으로 증명한 명상의 효과와 그 구체적인 실천 방법을 알려준다. 불안, 우울, 걱정, 스트레스 등 우리를 괴롭히는 대부분의 감정은 우리 뇌가 만들어 낸다. 부정적인 감정을 만들어 내며 ‘괴로운’ 뇌를 ‘행복한’ 뇌로 바꿔 주는 가장 탁월한 방법, 명상의 효과를 뇌과학, 심리학의 여러 연구 결과를 바탕으로 증명하고, 명상의 구체적인 실천 방법에 대해 친절하고도 자세하게 풀었다.

티베트 사자의 서

빠드마썸바와 지음 | 중앙 선혜 번역

「티베트 사자의 서」라는 제목으로 잘 알려진 「바르도퇴돌」은 티베트불교 최고의 수행 지침서로, 티베트 불교의 대성인이자 ‘제2의 붓다’로 꼽히는 빠드마썸바와가 8세기에 저술한 경전이다. 「바르도퇴돌」은 ‘죽음과 환생 사이(바르도)에서 듣는 것만으로도 해탈에 이르는 법(퇴돌)’이라는 뜻이며, 빠드마삼바와가 깊은 수행으로 체험한 사후 세계를 바탕으로 쓰여졌다. 죽음 이후 우리는 49일간 유랑하며 윤회하게 되는데, 이 바르도 상태에서 떠돌지 않고 해탈할 수 있는 방법이 핵심이다. 죽음을 앞둔 이들에게는 희망과 위로를 전하고, 살아있는 이들에게는 삶과 죽음 그리고 윤회가 공존하는 자신의 참 모습을 보게 하며 어떻게 살 것인가 스스로 답을 찾게 한다.

정신과 의사가 붓다에게 배운 마음 치료 이야기

전현수 지음

정신과 의사이자 불자인 저자가 불교 수행 과정에서 이해하고 터득한 사실을 풀어놓은 책이다. 불교는 세상의 모든 고통은 있는 그대로 보지 못하고 사견으로써 사물을 파악하기 때문이라고 파악했다. 마음의 질병도 마찬가지다. 이전보다 먹거리도 풍부하고 주거 환경도 개선되었는데, 현대인들은 저마다 마음의 문제를 안고 산다. 왜 그럴까. 이 역시 사견을 품고 살아가기 때문이다. 저자는 치료 경험을 다루면서 이론을 적절히 이용, 마음 치료의 비법을 알려준다. 정신치료와 불교의 가르침을 혼합하여 현대인의 마음 문제를 치유하고자 하는 이 책은 정신의학에서 다루는 인간의 문제 뿐만 아니라 불교의 전통적인 가르침과 인생의 해법을 함께 소개한다.



설렘 가득한 가을 단풍을 만나다

고창 선운사와 문수사

깊어가는 가을은 코로나바이러스와 보이지 않는 전쟁이 길어지면서 지친 몸과 마음을 치유하기 좋은 계절이다. 고요한 사찰에 내려앉은 오색단풍 숲을 천천히 걷는 것만으로도 힐링하는 기분을 느낄 수 있는 고창의 선운사와 문수사로 가을 여행을 떠나본다.

비단처럼 곱게 물든 가을의 선운사

선운사는 사계절 내내 여행객들의 눈길을 사로잡는 곳이다. 봄에는 천연기념물로 지정된 동백숲에 붉은 동백꽃이 피어나고, 여름에는 짙은 녹음이 우거지는 시원한 숲과 계곡이 방문객을 맞이한다. 가을에는 고운 비단처럼 꽃무릇과 단풍이 계곡을 물들이고, 겨울에는 소복하게 쌓인 눈 위로 나뭇가지에서 눈꽃을 피운다. 사계절이 모두 빼어난 풍경이지만, 가장 아름다운 계절은 가을이라 말할 수 있다.

아직 늦여름의 더위가 남아있는 9월 중순부터 선운사는 붉은색 비단옷으로 갈아입는다. 선운사 입구부터 도솔천 기슭을 따라 이어지는 꽃무릇은 마치 레드카펫을 깔아놓은 듯 방문객의 발걸음을 맞이한다. 꽃무릇을 가까이서 바라보면 얇고 가느다란 속눈썹을 닮았다. 반대로 멀리서 바라보면 가느다란 꽃들이 모여 웅단을 깔아놓은 것처럼 화려한 빛깔을 뽐낸다. 꽃무릇의 고운 자태에 햇살도 바람도 꽃잎 위에 머물다 흩어져 간다. 꽃무릇은 9월 말까지 이어지고 10월 초가 되면 진다.

하지만 선운사의 가을은 이제 시작이다. 10월 중순부터는 녹음 짙었던 계곡이 오색 단풍으로 서서히 물들어간다. 계곡을 울창하게 메웠던 숲이 온통 단풍으로 가득하다. 단풍이 절정을 향해 갈수록 계곡물도 단풍의 빛깔에 취해 붉은색으로 물든다. 발걸음을 멈추고 계곡에 걸터앉아 단풍을 바라보고 있는 것만으로도 지상낙원에 온 듯한 기분이 든다. 단풍 사이로 햇살이 들어오면 형형색색 고운 빛깔은 더욱 도드라진다.



단풍이 흐르는 계곡을 지나 선운사 마당에 들어서면 눈높이가 오르락내리락할 것 없이 사찰이 한눈에 다 담긴다. 평지에 세워진 사찰 구조로 인해 더 넓고 시원한 느낌이 든다. 선운사의 대웅보전은 보물 제290호로 지정되어 있다. 현재의 건물은 임진왜란 때 불탔던 것을 1613년에 다시 지은 것이다. 맞배지붕 건물로 단순한 것 같으면서도 지붕의 처마를 받치기 위해 만든 다포 양식의 장식구조가 섬세하여 가만히 들여다보고 있으면 화려함이 느껴진다.

선운사의 창건에 대해서는 두 가지 설화가 전해진다. 신라 진흥왕이 세웠다는 설과 백제의 고승 검단선사가 세웠다는 설이다. 검단 선사와 관련된 창건 설화를 보면 본래 선운사의 자리는 용이 살던 큰 연못이었다. 스님이 용을 몰아내고 연못에 돌을 던져 메워나가던 무렵 갑자기 마을에 눈병이 심하게 돌았다. 연못에 솥을 한 가마씩 갖다 부으면 눈병이 씻은 듯이 낫곤 해서 이를 신기하게 여긴 마을 사람들은 너도나도 솥과 돌을 가져다가 부었다. 그렇게 연못을 메우고 그 위에 선운사를 지었다고 전해진다. 검단선사의 창건 설화는 검단리의 소금 생산 기원 설화와 맞물린다. 검단선사가 선운사를 창건한 후 마을에 소금 만드는 법을 알려주었고, 이에 대한 보답으로 마을 사람들은 해마다 봄, 가을이면 절에 소금을 바쳐 보은염이라 불렀다고 한다. 고창의 소금 생산 역사는 이때부터 천 년이 넘는 세월 동안 이어지고 있다.



꽃무릇의 정식 명칭은 ‘석산’이나 ‘꽃무릇’으로 통칭하여 부른다.



선운사 극락교와 계곡 사이로 물든 단풍

국내 유일의 천연기념물 단풍나무숲 - 고창 문수사

우리나라에 나무나 숲이 천연기념물로 지정된 곳들은 전국에 꽤 많다. 식물이 천연기념물로 지정되려면 우람하고 기형적인 모습을 하고 있거나, 역사적으로 특별한 내력이 있거나, 한국 특유의 식물이거나, 특수한 환경에 놓여 있거나, 원시림이나 오래된 인공산림 등으로 그 가치를 높게 평가받아야 한다. 하지만 그 많은 식물 천연기념물 중에서 ‘단풍나무’가 자생하며 군락을 이루어 천연기념물로 지정된 곳은 국내에서 고창 문수사가 유일하다. 백제 의자왕 시절인 644년에 지어진 문수사의 사찰림으로 보호되어 지금까지 잘 관리되었다. 문수사의 입구인 일주문부터 문수산 종턱까지 수령 100년에서 400년 사이의 단풍나무가 숲을 이룬다. 일주문에서 사찰까지 이어진 오르막길 양옆으로 오색단풍이 빼곡히 들어서 있다. 가을의 푸른 하늘도 가을 단풍의 빛깔에 아름답게 물들 것만 같다. 🍁

with us
DUMC



getty images bank



일상 속 자비행 실천
동국대학교경주병원
불자대상 수상

동국대학교경주병원이 코로나19 극복과 환자 치료에 매진해 온 공로를 인정받아 2020년도 조계종 불자대상을 수상했다. 의료기관이 불자대상을 수상한 것은 사상 17년 만에 처음이다.

동국대학교경주병원은 5월 30일 조계사에서 열린 부처님오신날 법요식에서 조계종 총무원장 원행스님으로부터 불자대상을 수상했다.

2020년도 조계종 불자대상은 동국대학교경주병원 외에도 강창일 국회의원, 문명대 동국대 명예교수, 허재 전 남자농구 국가대표팀 감독이 함께 수상했다. 불자대상은 사회 각 분야에서 대한민국의 위상을 높이고 부처님의 가르침을 생활 속에서 실천해 온 모범적인 불자에게 주는 영예로운 상으로, 매년 부처님오신날 시상한다.

동국대학교경주병원은 코로나19로 인해 국민의 건강과 안전이 위협받는 긴박한 상황에서 감염병 전담 병원으로서 음압 격리병상(3실 5병상)과 음압 병동(5실 25병상)을 운영하면서 코로나19 중증·고위험환자 치료를 맡아왔다.

특히 동국대학교경주병원은 지난 4월 ‘생후 45일’ 코로나 확진자의 완치 소식을 전하는 등 전 의료진들이 밤낮 없이 치료에 매진한 끝에 2월 18일 최초로 환자가 입원한 이후 현재(2020년 7월 20일 기준)까지 코로나 확진자 대부분을 완치하는 성과를 올렸다.

동국대학교경주병원은 2011년부터 국가로부터 지정받은 경북 유일의 입원 치료 병상으로, 메르스 사태 등을 겪으며 축적된 경험을 토대로 코로나19 환자가 폭발적으로 늘었던 지난 2월부터 대구·경북 지역을 든든하게 지켜냈다는 평가를 받아왔다.

이동석 동국대학교경주병원장은 “병원이 감염병에 맞서 싸우는 것은 당연한 일인데도 이처럼 큰 상을 받게 돼 영광으로 생각한다”며 “코로나19는 여전히 진행 중이며, 종식되는 그날까지 환자 치료에 최선을 다하겠다”고 말했다.

한편, 코로나19 현장에서 고군분투하고 있는 의료진을 대표해 부처님오신날 법요식에서 헌화자로 참석한 동국대학교경주병원 김재형 레지던트는 “함께 일하고 있는 동료 의사뿐만 아니라 방호복을 입고 병동에서 가장 오랫동안 환자들을 돌보고 있는 간호사들과, 의료 기사들 등 함께 고생하시는 분들에게 감사하다”며 “우리 국민과 불자들이 코로나19를 슬기롭게 극복했으면 좋겠다”고 말했다. 🌸

코로나19 감염 공포 속
지역민의 건강을 지키기 위해 헌신한
동국대학교경주병원
대구 경북 지역 최전방을 든든하게 지켜냈다





병원-기업 협력을 위한 이노베이션 플랫폼 구축 동국대학교일산병원 개방형실험실



개방형실험실 구축사업 주관기관으로 선정

동국대학교일산병원은 2019년에 이어 올해도 한국보건산업진흥원에서 공모한 개방형실험실 구축사업 주관기관으로 선정되었다. 연구역량과 기반시설이 우수한 병원을 선정하는 이 사업에는 동국대학교일산병원을 비롯해 전국에서 총 5개 병원이 선정되었다.

개방형실험실 구축사업은 최소 10개 기업이 동시에 활용가능한 실험실을 구축해 기술·제품개발 지원프로그램을 운영하고 의사-기업 간 공동연구를 지원한다. 7년 미만의 스타트업 기업을 병원 중심으로 지원하는 바이오헬스 오픈 이노베이션(개방형 혁신)사업의 일환이다. 동국대학교일산병원 개방형실험실은 지난해 11개 기업을 육성한 데 이어 올해는 17개 기업을 선정해 협업을 진행 중이다.

동국대학교일산병원은 개방형실험실구축사업단(권범선 단장-재활의학과 교수)을 구성하고, 의료기기 및 콘텐츠 개발, 피부개선 및 조직재생을 위한 바이오헬스, 스마트헬스케어, 차세대진단기술 등 전문 분야별로 네 명의 연구책임자를 지정하여 수혜기업을 지원하고 있다.

참여 임상 의사들과 수혜기업이 연간 100회 이상의 자문회의를 거치면서 제안과 보완 과정을 거쳐 시제품을 만들어내고 있다. 사업단 내 전담 인력은 예산편성, 구매, 회계, 기획, 홍보, 행사 진행, 교육 등 실무업무를 지원한다.

바이오헬스 오픈 이노베이션 성과

올해 사업을 수행 중인 17개 기업 중에 주목할 만한 성과를 보이는 기업도 있다.

‘닥터 다이어리’는 당뇨인을 위한 자가관리 어플리케이션 ‘닥터다이어리’에서 출발해 당뇨환자를 위한 쇼핑몰과 오프라인 빵집까지 사업을 확장했다. 미국 경제 전문지 포브스가 발표한 ‘2020 아시아의 영향력 있는 30세 이하 리더 30인’ 헬스케어&과학 부문에 송제운 대표와 류연지 공동창업자가 선정되는 영예를 안기도 했다.

‘테크빌리지’는 게임형 VR(가상현실) 재활훈련프로그램 ‘리해브 웨어(REHAB WARE)’를 개발했다. 뇌질환을 앓는 환자들이 VR을 착용하고 가상현실 속에서 훈련을 하면 운동기능을 담당하는 뇌 신호체계를 자극해 장애를 치료하는 장치다. 시간과 공간 제약 없이 이용할 수 있어 획기적이다.

‘웰리시스’는 심박측정장치인 ‘에스패치 카디오(S-Patch Cardio)’를 개발했다. 부정맥 등 심장 이상을 검사하려면 24시간 전극 장치를 달고 측정해야 하는 불편함이 있다. 이 제품은 지름 5cm, 무게 8g의 원형 패치 2개를 가슴 부위에 붙이고 일상생활을 하면 병원과 연결된 클라우드로 데이터를 보내 저장하고 인공지능(AI)으로 분석해 결과까지 제시한다. 환자는 편리하고, 의료진은 진단의 정확도를 높여주는 혁신적인 제품이다.

스마트하고 안전한 병원 만들기

권범선 개방형실험실구축단장은 “환자가 좀더 편하게 치료받을 수 있는 병원을 만들려는 노력의 일환”이라며 이런 과정에서 개발된 제품을 활용해 스마트 병동을 구축해 환자가 보다 안전하게 진료받을 수 있도록 의료환경을 개선하고 있다고 설명했다.

바이오헬스는 차세대 3대 주력산업(비메모리 반도체, 미래형 자동차, 바이오 헬스)의 한 축이다.

개방형실험실구축사업은 대한민국 미래산업 육성의 일환으로 동국대학교일산병원은 이 큰 행보에 동참하여 학교법인으로서, 그리고 의료기관으로서 사회적 책임을 다하고 있다. 🌸

글 이명혜 기자

동국대학교일산병원 개방형실험실 연구 지원 시설

● 의료융합기술실용화연구원



● 한의대공동실험실



● 동물실험센터



● 창업보육센터



● 수혜기업 입주 공간



● 의과학 연구소



● 임상시험센터



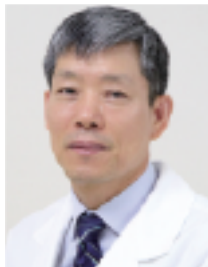
● 3D 프린터실



동국대학교의료원 의료진 소개

동국대학교일산병원 가정의학과

1



성 낙 진

전문진료분야

가정의학(모든 흔한 질환),
건강상담, 금연클리닉,
건강증진, 스트레스 관리

경력

- 서울대학교 의과대학 졸업
- 미국 하버드 보건대학원 보건학 석사
- 서울대학교 의과대학원 의학 박사
- 서울대학교병원 전공의 및 전임의
- 동국대학교경주병원 건강증진센터 소장
- 동국대학교 의과대학 의학과 학과장
- 前 동국대학교의료원 전략경영실장

[논문]

- Sung NJ et al. Association between types of usual source of care and user perception of overall health care service quality in Korea. Korean J Fam Med 2019;40:143-150.
- Sung NJ et al. Effect of having a usual source of care on medical expenses- using the Korea Health Panel Data. J Korean Med Sci. 2019 Sep 9;34(35):e229.
- Sung NJ et al. Primary care comprehensiveness can reduce emergency department visits and hospitalization in people with hypertension in South Korea. Int. J. Environ. Res. Public Health 2018,15,272.
- Sung NJ et al. Emergency department visits can be reduced by having a regular doctor for adults with diabetes mellitus: secondary analysis of 2013 Korea Health Panel Data. J Korean med Sci 2017;32:1921-1930. 외 다수

[주요활동]

- 경주군 보건소 보건사업 자문위원 역임
- 일차의료연구회 연구위원/운영위원 등

전문진료분야

가정의학, 비만, 건강증진,
노인의학

경력

- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교 의과대학원 석사/박사
- 서울대학교병원 수련의/전공의/전임의(임상강사)
- 일산백병원 전임강사/조교수/부교수/건강증진센터장/비만클리닉 소장
- 現 동국대학교일산병원교수/비만대사영양센터장/스마트헬스케어센터장

[논문]

- 130여편의 국내외 논문(국제저명 SCI/SOE논문 45편)
- 보건복지가족부, 학술진흥재단 등의 정부기관에서 50건의 연구비 수혜 외 다수

[주요활동]

- 2020.01 ~ 현재 한국소비자연맹 소비자중심건강포럼 위원장
- 2019.03 ~ 현재 대한민국건강도시협의회 학술위원회 위원
- 2019.01 ~ 현재 대한비만학회 정책위원회 이사
- 2018.04 ~ 현재 한국소비자단체협의회 자율분쟁조정위원회 조정위원
- 2018.01 ~ 2018.12 한국영양학회 부회장
- 2017.01 ~ 현재 생명보험사회공헌재단 이사 등

[수상]

- 2019 대통령 표창
- 2019 보건복지부장관상
- 2018 동국대학교의료원 동국학술연구상 대상
- 2011 국무총리 표창
- 2006 대한비만학회 우수논문상 등

전문진료분야

영양의학(비타민 요법 등),
노인의학(어르신 클리닉),
호스피스·완화의학 클리닉,
여성 건강, 일차 진료

경력

- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교병원 인턴, 가정의학과 전공의
- 서울대학교병원 가정의학과 임상강사
- 건강보험공단 일산병원 가정의학과 호스피스 전담 지도전문의/가정진료사업소장
- 미국 Duke의대 노인의학 교환 교수
- 現 동국대학교일산병원 가정의학과장/호스피스·완화의료센터장

[논문]

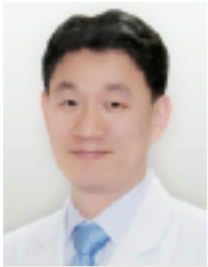
- Is spirituality related to survival in advancedcancer inpatients in Korea? Palliative and Supportive Care, 2017.
- Prospective Validation of Objective Prognostic Score for Advanced Cancer Inpatients in South Korea: A Multicenter Study. Journal of Palliative Medicine, 2017
- Spiritual Well-being Among Palliative Care Patients WithDifferent Religious Affiliations: A Multicenter Korean Study. Journal of Pain and Symptom Management 2018.
- Korean Physicians' Perspectives on Prognostication in Palliative Care: A Qualitative Study. American Journal of Hospice & Palliative Medicine, 2019 외 다수

[주요활동]

- 2013 ~현재 동아시아 (한국, 일본, 대만) '완화의료 환자들의 임종기 공동 연구' 한국대표
- 2018 ~ 현재 아시아 5개국(한국, 일본, 대만, 홍콩, 싱가포르) '사건연명의료 의향서의 아시아 가이드라인 개발' 연구 한국공동대표 등

동국대학교경주병원 가정의학과

2



이 동 욱

전문진료분야

생활습관병(고혈압, 당뇨, 고지혈증),
노인병, 비만

경력

- 동국대학교병원 가정의학과 전공의
- 김천의료원 가정의학과 과장
- 동국대학교병원 가정의학과 전임의
- 뉴욕 알버트아인슈타인 의과대학 연수
- 現 동국대학교경주병원 가정의학과 교수/동국대학교경주병원 P실장

[논문]

- Thrombospondin-1 regulates adiposity and metabolic dysfunction in diet-induced obesity enhancing adipose inflammation and stimulating adipocyte proliferation. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2013 Aug 1;305(3):E439-50.
- 한국형 노소측정도구로 평가된 노쇠와 관련된 임상적 요인들. 대한노인병학회. 2013;17(2):71-78
- Smad3 Signaling Promotes Fibrosis While Preserving Cardiac and Aortic Geometry in Obese Diabetic Mice. Circ Heart Fail. 2015 Jul;8(4):788-98
- 의료진의 약물유해반응에 대한 태도. 대한가정의학회지. 2015;5(4):25-33
- Medical student plagiarism in problem-based learning courses.Med Educ Online. 2016 Jan 11;21:30537
- 경주시 일개중학교 학생의 흡연 형태, 대구경북가정의학회지 2016;17(2):175-186 외 다수

[주요활동]

- 대한가정의학회 정회원
- 대한가정의학회 고시위원 등

전문진료분야

가정의학, 영양의학, 통합의학

경력

- 동국대학교 의과대학 수석졸업
- 연세대학교 보건대학원 역학통계학석사
- 충북대학교 의과대학 의학박사
- 삼성서울병원 인턴 수료
- 삼성서울병원 가정의학과 수료
- 동국대학교일산병원 가정의학과 전임의 수료
- 동국대학교 경주병원 조교수, 부교수
- 미국 조지워싱턴의과대학 통합의학센터 연수
- 동국대학교경주병원 교육연구부장
- 現 동국대학교경주병원 가정의학과 교수/가정의학과장/국제힐링센터장/IRB 위원장

[논문]

- The status of hair minerals in chronic fatigue and depressed women, Asian Journal Of Pharmaceutical and Clinical Research 2018
- 아토바스타틴의 새로운 약물 적응증 탐색을 위한 비정형 데이터 분석, 보건정보통계학회지 2018
- 지역사회 성인 남성에서 금연시도 및 금연유지와 만성질환과 연관성: 2014년 지역사회 건강조사 자료를 중심으로, 한국자료분석학회 2018
- The relationship between workplace environment and metabolic syndrome, International Journal Of Occupational and Environmental Medicine, 2018
- 한국형 노쇠측정도구로 평가된 노쇠와 관련된 임상적 요인들, Annals of geriatric medicine and research 2013
- Perception and Performance of Preventive Behaviors for the Pandemic Influenza in Hospital Employees and Outpatients, Yonsei Medical Journal, 2011 외 다수

[주요활동]

- 대한가정의학회 국문간행위원
- 경북의사회 학술이사 등

동국대학교일산병원 · 동국대학교경주병원 가정의학과 진료과 안내

가정의학과는 질병의 종류, 연령 등과 관계없이 지속적이고 포괄적인 의료서비스 제공을 목표로 하는 전문 진료 분야입니다. 가정의학 전문의는 감기와 같은 지역사회의 흔한 질환과 고혈압, 당뇨 등 각종 생활 습관병 및 만성질환에 대한 치료를 합니다. 피로, 기운 없음, 부종, 두통, 복통, 가슴 통증, 소화불량, 속 쓰림, 기침, 가래, 관절통, 요통, 체중감소, 식욕감소 등의 증상에 대하여 종합적으로 접근하고 진단합니다. 또한 종합검진을 포함한 평생 건강관리 프로그램, 각종 예방접종과 건강 상담, 비만, 금연 등 다각적 접근으로 질병의 조기 발견과 치료, 재활, 예방을 위해 노력합니다.

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

중증질환 전문분야 모두 치료 잘하는
1등급 의료기관 선정

동국대학교일산병원은 최근 건강보험심사평가원에서 발표한 병원 평가의 주요 항목에서 1등급을 받아 중증질환에 강한 병원임을 입증했다.

골든타입 내 체계적이고 전문적인 진료를 요구하는 급성기뇌졸중치료 1등급, 한국인의 주요 암인 대장암치료는 5회 연속 1등급, 폐암치료는 6회 연속 1등급을 획득했으며, 전 세계적으로 사망원인 4위에 달하는 만성 폐쇄성폐질환 치료에서도 5회 연속 1등급을 받았다. 특히 처음으로 실시된 환자안전에 중요한 마취적정성평가에서도 1등급을 받아 안전하게 고난도 의료서비스를 제공하고 있음을 입증 했다.

한약(생약)제제 특화 지역의약품
안전센터로 국내 유일 지정

동국대학교일산한방병원은 국내 최초로 식품의약품안전처의 한약(생약) 제제에 대한 특화 지역의약품안전센터로 지정 받았다. 식품의약품안전처는 이번 지정을 통해 한약(생약)제제에 대한 부작용 모니터링을 강화해 소비자를 보호하고 안전하게 관리해 나가겠다는 방침이다.

‘지역의약품안전센터’란 의약품 부작용 사례를 수집해 한국의약품안전관리원에 보고 하고 부작용 보고가 활성화될 수 있도록 교육·홍보 등을 담당하는 기관이다. 현재 서울대병원·동국대학교일산병원·대한약사회 등 27개 거점 종합병원 및 단체가 지정돼 있다. 이로써 동국대학교일산병원·일산한방병원은 의약과 한의약 안전을 모두 관리하는 국내 유일 의료기관이다.

신경과 김남희 교수, 코로나19
비대면 검체 채취 원격 로봇 개발

동국대학교일산병원 신경과 김남희 교수는 한국기계연구원 대구융합기술연구센터 의료기계연구실 서준호 박사 연구팀과 함께 원격으로 환자의 상기도에서 검체를 채취할 수 있는 원격 로봇 시스템을 개발했다.

김남희 교수는 “비대면 검체 채취를 통해 의료진의 감염 위험을 낮출 수 있으며, 검체 채취 시 보호장비 착용에 따른 의료진의 불편감도 최소화 할 수 있다”며 “이와 더불어 스왑이 삽입될 때 압력을 감지하고 조절하여 환자의 불편감을 최소화 할 수 있어 앞으로 감염병 진단에 임상적 활용도가 매우 클 것으로 예상된다”고 설명했다.



이비인후과 김보해 교수 연구팀,
코로나19 환자 선별의 적절한 기준
근거 제시 연구자료 발표

동국대학교일산병원 이비인후과 김보해 교수 연구팀은 최근 코로나19의 초기 발현 지역(우한)보다 2차 전파 지역 환자에서 증상이 경미하다는 연구자료를 발표했다.

이번 연구의 책임연구자인 김보해 교수는 “이번 연구 결과는 현재 국내에서 시행되고 있는 코로나19의 선별은 초기부터 환자의 증상뿐만 아니라 역학적 위험도를 동시에 고려했기 때문에 질환 전파를 최소화 할 수 있었던 것으로 생각된다”라고 말했다. 한편, 이번 연구결과는 세계저명학술지인 clinical and experimental otorhinolaryngology 2020년 5월호에 정식 게재되면서 연구의 우수성을 인정받았다.



재활의학과 권범선 교수,
대한소아재활발달의학회 회장 취임

동국대학교일산병원 재활의학과 권범선 교수는 대한소아재활발달의학회 총회에서 제9대 회장에 취임했다.

대한소아재활발달의학회는 국내 소아재활을 대표하는 학회다. 매년 학술대회와 전문가 과정 연수강좌를 개최하고 소아재활의학 교과서를 발간하는 등 왕성한 학술 활동을 하고 있다.

권범선 신임 학회장은 “지난 임원진이 만들어 놓은 훌륭한 해외 네트워크를 한층 더 발전 시켜 재활의학에서도 한류를 일으킬 수 있도록 ‘K-재활의료기술’을 소개하는데 기여하겠다”고 말했다.



보건복지부 주관, 가정용 인공호흡기
환자 재택의료 시범사업 참여 기관 선정

동국대학교일산병원은 지난 5월 20일 보건복지부에서 주관하는 ‘가정용 인공호흡기 환자 재택의료 시범 사업’의 참여기관에 선정됐다.

이번 시범사업은 가정용 인공호흡기 부착 환자에게 의료기관이 아닌 가정에서 지속적

인 의료적 관리 서비스를 제공해 삶의 질 개선을 위한 재택의료 시범사업이다. 참여기관은 상급종합 병원 16개, 종합병원 10개, 병원 4개 등이다.

시범사업 주요 내용은 가정용 인공호흡기 부착으로 거동이 불편한 중증 재택환자를 대상으로 자가관리를 위한 대면 교육상담, 주기적 모니터링, 비대면 관리서비스 등을 제공하는 것이다.

2020년 산학협력 우수 교원 선정

동국대학교의료원은 산학협력의 중요성과 우수 교원의 자긍심을 높이기 위해 2020년 산학협력 우수 교원을 선정하고 현판식을 개최했다.

이번에 선정된 산학협력 우수 교원은 권범선 교수, 김우경 교수, 김동영 교수, 박철용 교수, 오상우 교수, 김상규 교수, 남기창 교수, 이관 교수, 김동일 교수 등 모두 9명이다.

우수 교원 선정 기준은 최근 3년간 ‘국가연구개발사업 및 지방자치단체지원 연구’실적이 우수하고 연구 비용 4억 원 이상을 수주한 교원이 대상이다.

코로나19 혈액 수급 극복을 위한 헌혈
캠페인

동국대학교일산병원은 지난 6월 3일 코로나19 바이러스 감염증 장기화로 인한 혈액 수급난에 도움을 주고자 ‘헌혈 캠페인’을 진행했다.

이번 헌혈 캠페인은 사회적 거리두기 및 코로나19 감염 우려로 헌혈자 감소에 따른 심각한 혈액 부족 상황 극복을 위해 노사가 함께 뜻을 모았다.

이날 헌혈은 대한적십자사 이동 헌혈 버스를 통해 교직원 50여 명이 참여했으며, 헌혈증은 병원 진료비로 어려움을 겪고 있는 의료취약 계층에서 사용할 수 있도록 사회사업실에 기부했다.

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

2020년 상공대상 수상

2020년 상공대상 공로부문 수상자로 동국대학교경주병원이 선정됐다.

이번 상공대상 시상은 작년 한 해 경주지역 경제와 상공업 발전에 공로가 큰 우수기업인들과 올해 코로나19를 극복하고 시민들의 안전을 위해 노력한 유공자 시상을 통해 기업인들과 공로자들의 노고를 격려하고자 마련했다.

이동석 병원장은 “이번 상공대상 수상에 교직원을 대표하여 감사드리며, 지역민의 건강 지킴이로서 코로나19 예방과 확산 방지를 위한 최선의 노력을 다하겠다”고 수상 소감을 밝혔다.



코로나19 환자 전원 퇴원,
142일 만에 환자 無

동국대학교경주병원은 확진자 2명이 7월 8일 퇴원함으로써 최초 환자가 입원한 2월 18일 이후 142일만에 코로나19로 입원한 환자가 없는 상태로 돌아왔다.

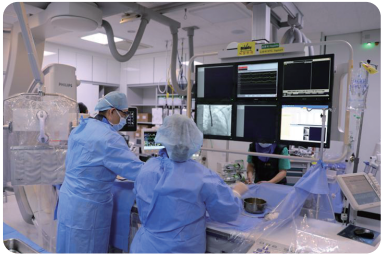
지난 2월 신천지교회와 청도대남병원에서 집단 발발로 시작된 도내 코로나 사태에서 동국대학교경주병원은 경산, 예천, 의성, 청도, 봉화, 경주 등 경북 도내 각 지역에서 발생한 중증 코로나19 환자 치료에 밤낮 없이 최선의 노력을 기울였다.

이동석 병원장은 “코로나19 감염증 예방과

확산방지에 국가지정입원치료병상과 응급실을 비롯한 모든 교직원의 헌신적인 노력에 감사를 드린다”며 “아직까지 코로나19는 종식되지 않은 현재 진행형으로 감염병 추가 발생에 대비한 긴장을 늦추지 않고 총력 대응에 나서겠다”고 말했다.

급성기뇌졸중 적정성평가 1등급

동국대학교경주병원은 건강보험심사평가원이 발표한 제8차 급성기뇌졸중 적정성 평가에서 최우수 등급인 1등급을 받았다. 동국대학교경주병원은 전문인력 구성 여부, 뇌영상검사 실시율, 정맥내 혈전용해제 투여 고려율, 조기 재촬영 평가율, 연하장애 선별 검사 실시율, 항혈전제 퇴원처방률, 항응고제 퇴원 처방률 등의 지표에서 만점을 받아 최우수 1등급을 획득했다. 이동석 병원장은 “이번 결과를 통해 동국대학교경주병원이 뇌졸중을 비롯한 중증 응급 질환을 전문적으로 치료할 수 있는 의료진과 진료 시스템을 갖춘 것이 입증되었다”며 “앞으로도 환자들에게 최상의 진료 서비스를 제공하도록 노력할 것”이라고 말했다.



만성폐쇄성폐질환 및 마취적정성평가 1등급 획득

동국대학교경주병원은 건강보험심사평가원에서 발표한 제5차 만성폐쇄성폐질환 및 제1차 마취적정성평가에서 최고등급인 1등급을 획득했다. 만성폐쇄성폐질환 평가는 2018년 5월에서 2019년 4월까지 만 40세 이상 만성폐쇄성

폐질환 환자를 진료한 전국 6,398곳의 의료기관을 대상으로 실시했다. 마취적정성평가는 전국 종합병원 이상 의료기관(344개)으로 마취료가 청구된 입원환자(국소마취 제외)를 대상으로 이뤄진 이번 첫 평가에서 동국대학교경주대병원은 전체 접수 100점 만점을 획득하여 전체 병원 평균 82.2점 대비 매우 높은 점수를 기록했다.

최신 이동형 방사선 촬영기 도입

동국대학교경주병원 영상의학과에서는 이동형 방사선 촬영기(Mobile DR X-ray)를 도입했다. 이번에 도입한 Carestream사의 DRX-Revolution 모델은 환자에게 낮은 피폭 선량은 물론 고해상도 이미지 구현이 가능하여 진단적 능력을 강화하였다. 또한 영상 의학실 사용자에게는 이동 시 혁신적으로 접히는 컬럼(Column)으로 쉽게 장비 방향을 조정할 수 있어 가시성과 안정성을 확보하였고 무선 디렉터를 장착하여 조작성의 편리성을 향상하였다.

승려복지회, 건강검진 위탁 협약 체결

동국대학교경주병원은 5월 20일 대한불교조계종 승려복지회와 건강검진 위탁 협약을 체결하였다. 승려복지회는 “승려복지제도 완비는 승가 수행 공동체 유지 발전을 위한 가장 핵심적인 사안”이라며 “스님들이 노후와 병고에 대한 걱정에서 벗어나 수행과 포교에만 전념할 수 있도록 승려복지를 최우선 정책 과제로 선정해 안정적인 승가공동체를 구현해내겠다”고 밝혔다. 이동석 병원장은 “이번 기회를 통해 스님들이 검진 시기를 놓쳐 병을 키우는 일이 없도록 제도를 마련할 것이며, 건강하게 수행생활을 하실 수 있게 돕겠다”고 말했다.

신축건물 정진관 고불식 및 안과, 산부인과, 이비인후과 진료실 이전

지난 7월 3일 동국대학교경주병원은 신축 건물인 정진관 개소에 따른 고불식을 봉행했다. 정진관은 2019년 3월 신축건물 건립 착공식을 시작으로 2020년 3월에 건물을 완공, 준공 검사를 받았다. 2,187㎡(662평) 규모에 지하 2층, 지상 3층으로 한의원, 산부인과, 이비인후과, 안과 등의 진료실과 편의시설 등을 갖추고 있다. 이동석 병원장은 “외래 진료실 재배치를 통해 환자의 편의를 도모하고 쾌적한 진료환경 제공 등 지역 의료 발전에 병원 직원 모두 한 마음 한 뜻으로 최선을 다해 나아가겠다”고 전했다.



어선원재해보상보험 의료기관 지정

동국대학교경주병원은 지난 6월 3일 수산업협동조합중앙회 어선원 재해보상보험 의료기관으로 지정되었다. 어선원 및 어선재해보상보험은 어업에 종사하는 어선원과 어선에 대한 재해보상보험 사업으로 선원의 질병·부상 등 ‘산업재해’를 보상하는 보험이다. 이동석 병원장은 “이는 경주병원의 지역 내 높은 인지도와 의료시스템이 인정되어 얻어진 좋은 결과로 매우 감사드리며 앞으로도 어업(수산업) 종사자분들을 위한 많은 노력을 기울일 것을 약속드리겠다”고 밝혔다.

동국대학교분당한방병원

교통사고 후유증 한양방 집중 치료

최근 교통사고 후유증 치료에 한방치료의 선호도가 높아지고 있는 상황에서 동국대학교분당한방병원은 교통사고 환자를 위한 원스톱 맞춤형 치료 시스템을 도입했다. 환자의 치료 효과를 높이기 위해 어혈 배출을 도와주는 한약, 손상된 근육과 인대를 재생시키고 염증 치료를 위한 한약침 치료, 교통사고로 발생한 전신 뼈와 근육의 뒤틀림을 풀어 주고 기혈을 정상적으로 순환시키는 추나치료, 환자의 손상된 근육 관절의 기능을 회복시켜 통증을 경감 시키는 물리치료, 도인요법 등의 한양방 집중 치료와 특별한 치료 시스템을 운영하고 있다. 동국대학교분당한방병원은 앞으로도 교통사고 후유증으로 고통 받는 환자들을 위한 최고의 한양방 의료서비스를 제공할 방침이다.



부처님오신날 차 공양

동국대학교분당한방병원 연우회는 부처님 오신날을 맞이하여 부처님의 자비로운 마음이 꽃피는 세상, 모두의 안정과 건강을 위해 지극한 마음으로 발원하여 코로나19로 힘들고 지친 교직원 및 협력업체 직원을 위한 차 공양을 실시했다. 동국대학교분당한방병원 연우회장은 “부처님오신날의 봉축 의미를 되새기며 코로나19

감염예방을 위해 힘쓰고 있는 모든 의료진과 관계자 여러분의 노고에 조금이나마 보답하고자 마련한 차 공양으로, 원내 카페의 협조와 의료진 덕분에 행사를 잘 마무리하게 되었다”며 감사의 인사를 전했다.



2020년 상반기 환자 만족도 조사 실시

동국대학교분당한방병원은 자비를 통한 명품 한방병원, 친절한 병원, 설명 잘하는 병원으로 지속적인 노력을 기울이기 위해 2020년 6월 상반기 환자 만족도 조사를 실시했다. 설문조사는 ▲전체 만족도 ▲병원의 시설과 환경 ▲병원 이용 절차의 편리성 ▲의료진의 기술과 전문성 ▲병원 직원의 친절성 등의 질문으로 진행됐다. 조사기간은 7월 1일부터 15일까지 외래환자 180명, 입원환자 40명을 대상으로 설문지에 의한 직접 면담으로 실시했으며 조사에 참여한 고객에게는 에스파니 커피를 사은품으로 제공했다. 동국대학교분당한방병원은 이번 만족도 조사를 기초 자료로 활용하여 보다 안전하고 신뢰감을 주는 환자 중심의 의료서비스를 제공할 계획이다.



동국대학교의과대학
동국대학교한의학대학

코로나19로 인한 실시간 화상강의 진행

동국대학교 경주캠퍼스 의과대학 의학전문대학원은 코로나19로 인해 2020학년도 1학기 강의를 실시간 화상 수업으로 진행했다. 의예과, 의학과 전공과목 강의와 의예과 신입생 특별지도 및 학사업무와 관련된 모든 회의 또한 실시간 화상으로 진행됐다. 동국대학교 의과대학 한 교수는 “학생들뿐만 아니라 교수진도 새로운 환경에 적응하는 데 쉽지는 않았다”며 “현재는 모두의 노력으로 원활한 화상 강의가 진행되고 있다. 코로나19가 하루빨리 종식돼 학생들이 캠퍼스로 돌아오기를 희망한다”고 말했다.

의학교육평가인증을 위한 질 관리 및 자체평가 연구위원회 워크숍 개최

동국대학교 경주캠퍼스 의과대학은 한국 의학교육평가원에서 실시하는 ‘2020년도 의학교육 평가 인증’을 위한 자체 평가 워크숍을 개최했다. 이번 워크숍은 자체평가 연구보고서 작성을 위해 다양한 의견을 나누는 자리로 학장단, 연구위원, 실무위원이 참석한 가운데 영역별 보고자료 발표를 통해 다양한 의견을 주고 받았다. 자체평가연구보고서는 2020년 8월 31일까지 제출해야 하며, 2020년 하반기에 한국의학 교육평가단이 방문평가를 진행할 예정이다.



동국대학교의료원에 아낌없는 후원과 관심을 보내주시는 여러분들께 감사드립니다.

기부자	기부액(원)	100만원 미만 기부자																	
혜진스님	160,000,000	강경민	김강림	김성규	김정예	노기용	박인경	석준민	여민영	이광규	이용찬	이혜빈	정은희	최상식	한우식				
지용스님	30,000,000	강보라	김경섭	김성민	김정혜	뉴제니	박재경	선도스님	여민혁	이광현	이우일	이혜선	정아선	최성곤	한운희				
혜선스님	30,000,000	강석진	김경숙	김성엽	김정희	스팜	박재희	성상근	여현스님	이구슬	이원상	이혜숙	정인원	최성규	한은숙				
보림불공회(보림사)	25,690,857	강선영	김경욱	김성원	김종민	동국대	박정화	성은주	여현철	이귀숙	이원찬	이호민	정재우	최성민	한준형				
향적스님	20,000,000	강연주	김경원	김성준	김지현	경주병원	박재현	소선기	여취경	이규욱	이원호	이호준	정지유	최은식	한창호				
공덕인	10,000,000	강윤순	김경은	김세민	김지선	불교	박준모	소행연	연우회	이금별	이유나	이화자	정지희	최어진	한희정				
인성스님	10,000,000	강은경	김경희	김세희	김지연	동국대	박준재	손귀득	연자택집	이나현	이윤미	이호정	정찬호	최연악	함승표				
홍윤식	10,000,000	강이일	김경희	김소원	김지에	경주한	박준홍	손보미	염윤정	이다연	이윤주	이희정	정팔규	최영호	허봉				
(주)부림약품	2,000,000	강지영	김귀연	김소정	김지은	방병원	박준형	손정화	염주홍	이도권	이은기	이희지	정환은	최완우	허순례				
법륜스님	2,000,000	강해성	김규명	김수성	김지훈	동국대	박준연	손보미	오금자	이동욱	이은숙	인터내	정혜인	최원행	허은경				
정념스님	2,000,000	강혜진	김기호	김수희	김진영	학	박지인	손소정	오도현	이동인	이은정	서날메	정호진	최유리	허은지				
경주시보건소	1,712,530	경평약품	김나령	김숙경	김진영	경주한	박진모	손정숙	오미정	이동호	이은주	디스타	정취수	최유안	현담스님				
김용자	1,500,000	계림장	김나영	김숙자	김진용	대한	박진우	손정은	오민구	이로빈	이익수	임경자	제아람	최윤진	현미숙				
안현주	1,500,000	계수스님	김난영	김순만	김채미	교	박채원	손정화	오성은	이문희	이재노	임영택	조경애	최은숙	현은주				
영진스님	1,500,000	고기연	김남수	김순애	김철호	대	박철용	손정훈	오승욱	이미란	이재련	임옥준	조명림	최익준	혜철스님				
박영근	1,420,840	고명선	김남희	김순희	김치선	교	박현강	손주영	오외영	이미영	이재순	임중대	조민주	최인우	홍민재				
청우스님	1,350,000	고유삼	김다인	김승호	김태규	대	무운스님	손주영	오지은	이미희	이재우	임종수	조수빈	최재훈	홍승욱				
홍순지	1,100,000	고현걸	김대봉	김시연	김태련	문	문병모	손주영	오지은	이민성	이재환	임해숙	조승호	최재훈	홍승민				
동국대경주병원	1,094,000	공자윤	김대식	김연화	김태숙	문	문성수	손주영	오진숙	이민우	이정백	자비나	조유진	최정미	홍승희				
노미경	1,050,000	공태웅	김덕례	김태영	문종대	문	문종대	손주영	옥비향	이병기	이정우	장세상	조용섭	최정민	홍영주				
(사)생명나눔실천본부	1,000,000	박경필	김덕희	김영미	김태윤	문	문지혜	손주영	우상권	이상숙	이정하	장경희	조정아	최정숙	홍은순				
엄윤진	1,000,000	구병수	김도현	김영민	김태희	문	문창수	손주영	우선애	이상암	이정화	장남정	조혜진	최준기	홍은희				
이명규	1,000,000	구복심	김동오	김영복	김태희	방	방선호	손주영	원미향	이상은	이정화	장동철	조희연	최준석	홍은희				
이종극	1,000,000	구본학	김동일	김영진	김필자	방	방기현	손주영	원지선	이상현	이정희	장민정	조희완	최준석	홍인삼				
		구순철	김명숙	김영철	김하검	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		구정해	김우중	김영철	김한별	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권경순	김문식	김영한	김한성	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권기업	김미경	김영현	김해정	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권기현	김미경	김영현	김해정	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권도윤	김미란	김외자	김현구	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권두경	김미숙	김용배	김현국	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권민	김미숙	김용숙	김현서	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권범선	김미영	김유란	김현정	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권성숙	김미영	김유민	김현주	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권성범	김미운	김유희	김형관	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권성옥	김미주	김윤희	김형수	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권세윤	김민경	김율리	김혜란	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권수민	김민서	김은미	김혜진	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권수자	김민성	김은숙	김호창	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권순태	김민아	김은영	김홍기	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권영선	김민준	김은정	김희영	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권용태	김방희	김은희	김희진	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권일진	김병철	김용중	김영환	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권재구	김보수	김이수	나유미	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권정애	김상기	김이지	남린	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권태웅	김상규	김인환	남성엽	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권해경	김선경	김재덕	남유화	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권효정	김선순	김정미	남현미	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권효열	김선영	김정민	남희철	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		권희재	김선주	김정배	남호철	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		금정복	김선희	김정숙	남화연	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		기민정	김성겸	김정숙	남희련	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				
		길은정	김성권	김정아	넬혜스님	배	배기향	손주영	원지선	이상현	이정희	장서희	종근당	최준웅	홍주혜				

본 명단은 2020월 5월 1일부터 2020년 7월 31일까지 기부해주신 분들입니다. 자세한 내용은 동국대학교의료원 대외협력홍보팀 031-961-5755으로 문의해 주시기 바랍니다.

여러분의 따뜻한 나눔 동참에 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다.

김영숙	298,000,000	명준스님	30,000,000	무구스님	12,100,000	정담스님	10,000,000
경산스님	100,000,000	이인숙	30,000,000	덕유스님	10,320,000	진오스님	10,000,000
엄태식	100,000,000	백수할	27,000,000	보원스님	10,000,000	향염스님	10,000,000
국민은행	70,000,000	정념스님	24,000,000	우룡스님	10,000,000	혜선스님	10,000,000
김홍순	50,000,000	대한불교조계종 조계사	20,000,000	원욱스님	10,000,000		
도일스님	30,000,000	향적스님	20,000,000	은성스님	10,000,000		

2019. 1. 1 ~ 2019. 12. 31

동국대학교의료원 발전기금 기부(약정)서

기부자 인적사항

성명 (기관명)	(대표자 :)	☐ 익명요청 (모든 홍보물에 익명으로 표시)
주민등록번호(사업자등록번호)	—	생년월일 년 월 일 (양/음)

본 의료원과의 관계 (※ 중복 체크 가능)	☐ 일반 ☐ 불교계 ☐ 교직원 ☐ 기업/단체 ☐ 기타 ()
	☐ 동문 (입학년도 :) 대학(원) : 전공 :)

직장명	부서	직위
-----	----	----

우편물 수령주소 (우편번호)	☐ 자택 ☐ 직장
-----------------------	---

휴대폰번호	유선전화
-------	------

약정

약정액 현금	원 (₩)	☐ 현물기부() 원(상당)
-------------	-------------	--

약정기간	년 월 일 ~ 년 월 일까지 월()원씩 / 총()회
------	--

기부금 용도	☐ 의료원(병원 · 대학) 발전기금 ☐ 병원발전기금 (☐ 일산병원 ☐ 경주병원 ☐ 분당한방병원)
	☐ 학교발전기금 (☐ 의과대학 ☐ 한의과대학) ☐ 지정기금 (지정)

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)
-------	--

자동이체(CMS)	출금일 : 매월() ☐ 1일 ☐ 18일 ☐ 25일 (총 원) 예금주 : ☐ 기부자와 같음 은행명 : 계좌번호 :
-----------	---

급여공제	사번 : (※ 재직 교직원에 한함)
------	--------------------------

정보동의	☐ 약정서에 기재된 개인정보와 기부금 납입사항은 개인정보보호법 제15조, 법인세법 제24조 제1항에 따른 기부금 영수증 발행과 기부자관리 용도로만 사용됩니다. ☐ 고유식별정보(주민등록번호) 수집에 동의하십니까? (수집목적 : 기부금 영수증 발행 / 보유기간 : 5년)
------	---

개인정보 제3자 제공동의	☐ 자동이체 동의여부 통지 안내 : 효성에프엠에스㈜ 및 금융기관은 안전한 서비스의 제공을 위하여 예금주 휴대전화번호로 자동이체 동의 사실을 SMS(또는 LMS)로 통지합니다. ☐ 후원자는 신청정보, 금융거래정보 등 개인정보의 수집 · 이용 및 제 3자 제공에 상기와 같이(효성에프엠에스㈜, 국제청(기부금 세제혜택 근거자료)동의합니다. -제공항목 : 성명, 주민등록번호(외국인등록번호), 연락처, 주소, 계좌번호 등
---------------	--

위와 같이 기부(약정)합니다.

20 년 월 일

기부(약정)인 : 서명(인)

동국대학교 의무부총장 겸 의료원장 귀하

- 동국대학교의료원에 출연하신 기부금은 나눔의 기쁨과 더불어 소득공제의 세제혜택을 받으실 수 있습니다.
- **약정서 송부** : 주소 ▶ 10326 고양시 일산동구 동국로 32 / 이메일 ▶ hongbo@dumc.or.kr / 팩스 ▶ 031·961·5759
- **문 의** : 동국대학교의료원 대외협력홍보팀 발전기금 담당 031·961·5755

보내는 분

주소

연락처



받는 사람
경기도 고양시 일산동구 동국로 32
동국대학교의료원
대외협력홍보팀
10326

『다들 물어봐요. 동국대 의료원. 어떤 곳이지?』
궁금해하셨다면 지금 바로 동국대



이곳에 풀칠하세요.

절
제
선

당신이 가진 것을
나누고자 하는 귀한 마음,
그 숭고한 자비의 마음을
정성껏 전해드리겠습니다.

가장 필요한 곳에 따뜻한 손길을 전하며 모든 사람들에게 힘이 되고 싶습니다.

기부자 예우

기부자의 이름과 기부내용을 명패로 제작·등재하여 그 숭고한 뜻을 기념하며, 진료비 감면, 전담 직원 안내 서비스 및 검진권 제공 등 맞춤형 진료 및 편의를 제공합니다.(후원금별 상이)

후원금 사용처

동국대학교의료원의 발전을 위한 진료, 연구, 교육, 저소득층 환자 지원 등 후원자가 지정하는 다양한 분야에 사용하게 됩니다.

후 원 안 내

후원은 현금, 주식, 기타 자산이나 부동산, 귀중품 등 어떠한 형태로도 가능하며 기부하신 후원금·자산·물품 등에 대해서는 세제혜택을 받으실 수 있습니다.

후원문의

동국대학교의료원
대외협력홍보팀
발전기금 담당
TEL 031. 961. 5755

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원
발전기금 담당
TEL 031. 961. 5755

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원
발전기금 담당
TEL 054. 770. 1501

동국대학교분당한방병원
발전기금 담당
TEL 031. 710. 3795

Cover Story

작품명
선정(禪定)
2020
Acrylic and gel medium on canvas
72.7 x 91cm

작 가
장 소 영

고요한 어둠 속
잠시 눈을 감고 돌아본다

마음을 둘러싼 사념 속에서
어찌 편안히 머무를 수 있는가

집착을 내려놓으니
인연이 바로 옆에 있었고

욕심을 내려놓으니
이곳이 바로 극락이었네

gil 길

동국대학교의료원
dongguk university medical center

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

동국대학교한외과대학
대표전화 054, 770, 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123