

gil

길

good in life

동국대학교의료원

M A G A Z I N E

2020 winter vol.25

HEALTH

LIFE

DUMC

Intro	05	건강한 뽕샘해보실까요?
Medical Theme 1	06	비만 바로 알기
Medical Theme 2	10	심혈관계 질환
Medical Theme 3	11	제2형 당뇨병
Medical Theme 4	12	근골격계 질환
Medical Theme 5	13	여성의 생식 건강
Interview	14	고도비만 환자의 건강한 삶을 되찾아드립니다
Korean Medicine	18	비만의 원인을 교정하는 한방 비만 치료
Nutrition	20	비만 영양관리 포인트
Memoirs	22	선생님, 저 완치될 수 있을까요?
Happy Story	26	인욕바라밀(忍辱波羅蜜)
Book	30	부처님의 감정수업
Travel	32	오대산 월정사와 상원사
Focus	36	생생 건강 정보, 동국대학교의료원 유튜브
Introduction	38	의료진 소개
News	41	DUMC News
Together	44	기부금 안내

비만 위험 5D

Disfigurement
부정적 신체 이미지

Discomfort
불편

Disability
장애

Disease
질병

Death
사망

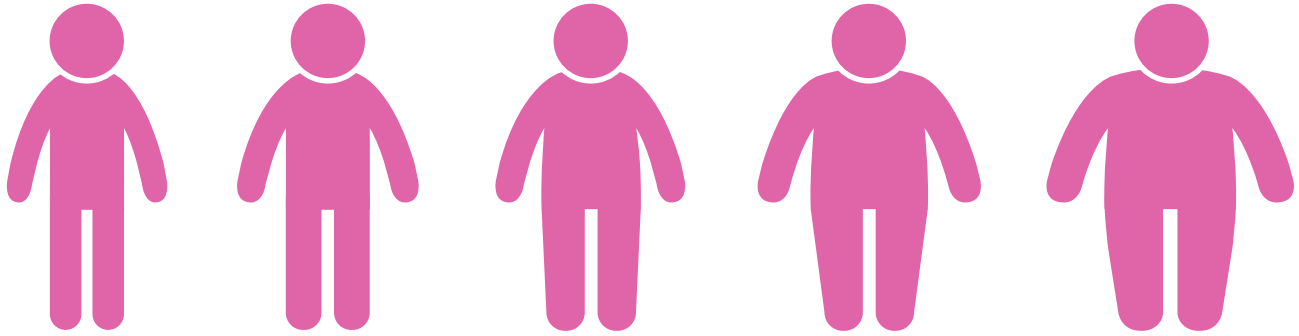
건강한 뱀셈해보실까요?

통풍, 허리디스크, 공황장애, 역류성 식도염, 과민성 대장증후군, 우울증, 고지혈증, 고혈압, 두통, 무릎 통증... 날렵한 수트핏으로 돌아와 포털사이트 실검 1위에 오른 한 음악인. 30대 초반이라곤 믿기지 않을 그동안의 고충을 털어놨지요. 열 가지도 넘는 질환을 다 끌어안고 살았더니 일상생활이나 제대로 할 수 있었을까요. 생활의 불편으로만 끝났다면 그나마 다행일 텐데. 체중을 줄이지 않으면 심각한 상황까지 갈 수도 있다는 병원 진단을 받고 다이어트를 안 할 수가 없었습니다. 미용 목적이 아니라 목숨이 걸린 일이었다는 그의 얘기에 고개가 끄덕여지더군요. 104kg 몸무게를 32kg이나 줄이기까지 감내했을 고통은 짐작하고도 남고요.

비만은 ‘공공의 적’이 된 지 오래입니다. 2018년 세계암연구재단 보고서에 따르면, 비만은 식도암, 췌장암, 대장암, 유방암, 자궁암, 신장암 등을 유발할 수 있는 1등급 발암요인입니다. 고혈압, 당뇨병, 지방간, 관상동맥질환 등 각종 질환의 원인이기도 하고요. 최근엔 코로나19 환자에게 추가 위험을 유발한다는 경고도 나왔지요. 현대인의 건강을 위협하는 만병의 근원이 맞습니다. 세계보건기구(WHO)는 1997년 비만을 ‘21세기 신종 감염병’으로 정의했습니다.

하지만 비만 탈출이 녹록지 않지요. 몸이 굼떠지는 계절, 벌써부터 살 붙는 소리가 들립니다. 코로나19 시대에 움직임이 줄었으니 살과의 전쟁은 더 치열해지겠지요. 게다가 세상엔 유혹이 넘쳐납니다. 공공의 적을 무찌르기 위해 대동단결해도 모자랄 판에 음식이 홍수를 이루고 먹방이 활개를 치지요. 내 몸을 지키려면 정신을 바짝 차려야 합니다. ‘이렇게 지내다간...’이란 의사의 섬뜩한 경고를 듣지 않으려면 말입니다.

전문가들은 비만 관리의 기본이 아주 단순하다고 말합니다. 섭취 열량과 소모 열량 뱀셈만 잘 하란 거지요. 먹은 열량이 몸에 최대한 남지 않도록 계산하기. 복잡할수록 기본으로 돌아가라지요. 자, 그럼 건강한 뱀셈 한번 같이 해보실까요?



비만 바로 알기

“오늘부터 살빼야지...”
여러분은 체중관리를 잘 하고
계시나요?
체중관리는 단순히 외모상의
문제일 뿐 아니라 질병을 예방하는
방법 중 하나이기도 합니다.
세계보건기구는 비만을
‘21세기 신종 전염병’으로
규정했습니다.
비만은 단순히 뚱뚱한 것을
의미하는 것이 아니라
우리 몸 속에 체지방이 필요 이상으로
많이 쌓여 있는 상태로써
다양한 질병의 위험을 높일 뿐만
아니라 사망의 직접적인 원인이
된다는 점에서 명백히 치료해야
할 질병입니다.

비만의 진단과 평가

비만은 지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태이므로 체내 지방량을 측정하여 평가하는 것이 가장 정확합니다. 그러나 실제 지방량을 정확히 측정하기는 어려워, 간접적으로 평가하게 되며 그 중 많이 사용하는 방법이 체질량지수와 허리둘레의 측정입니다. 그 외에도 생체전기저항분석, DXA (이중에너지 X-선 흡수법), 복부지방 전산화 단층촬영을 이용한 내장비만을 측정 할 수 있습니다.

체질량지수(body mass index, BMI)

자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다. 체지방량과 상관관계가 높아 체중 및 신장을 이용한 지수 중 가장 널리 사용되는 방법입니다.

- 예 » 신장 170cm, 체중 70kg인 사람의 체질량지수는 24.2 (70/1.70²)로 비만이 아님

대한비만학회 비만 진료지침 2018

- BMI 23~24.9 kg/m² : 비만 전 단계(과체중 or 위험체중)
- BMI 25~29.9 kg/m² : 1단계 비만
- BMI 30~34.9 kg/m² : 2단계 비만
- BMI ≥ 35 kg/m² : 3단계 비만(고도비만)

허리둘레

복부비만을 진단하는 허리둘레의 분별점은 인종, 성별에 따라 다르게 적용하는 추세입니다.

국내에서 허리둘레로 측정한 복부비만의 기준은 성인 남자에서는 90cm 이상, 여자에서는 85cm 이상일 때 복부비만으로 진단합니다.

복부비만 기준

- 허리둘레 ≥ 90 cm : 성인 남자
- 허리둘레 ≥ 85 cm : 성인 여자

생체전기저항분석(bioelectrical impedance analysis)을 이용한 체지방률에 의한 비만 진단

신체의 지방과 근육은 전기가 서로 다르게 흐르므로 이러한 전기의 흐름 차이를 이용하여 지방의 비율을 계산하는 방법입니다. 이 방법은 간편하고 체지방량, 수분량, 체지방량을 측정할 수 있으며 비교적 비용이 저렴하고 재현성이 높은 장점으로 병원에서 비만의 치료 전 후에 많이 이용됩니다. 그러나 신체 수분량에 따라 오차가 커지므로 검사 전 다음의 주의사항을 고려하는 것이 좋습니다. 검사 2일전 음주나 검사 일주일 전 이뇨제 복용은 검사의 결과에 영향을 주며 여성에서 생리주기에 따라 체내 수분량이 증가되는 시기에는 검사의 정확도가 떨어질 수 있습니다.

DXA(이중에너지 X-선 흡수법)

몸의 비중을 측정하는 DXA 이미지는 신체 여러 조직의 비중을 이용하여 어떤 부분이 지방인지 알 수 있어 체지방률을 정확히 측정하는데 도움을 줍니다. 그러나 측정 기계가 고가이며, 작동을 위해서는 전문가가 필요합니다.

복부지방 전산화 단층촬영에 의한 내장비만진단

복부비만 특히 내장 지방이 축적되는 경우 비만 관련 대사질환의 위험성이 높습니다. 허리둘레가 복부 내장 지방량을 반영하긴 하지만 정확한 내장지방과 피하지방의 분포를 평가하기 위해 전산화 단층촬영검사를 이용하기도 합니다.



비만의 원인

일반적으로 비만은 일차성 비만과 이차성 비만으로 나누어집니다. 이 중 일차성 비만은 전체의 90% 이상으로 대다수의 비만이 이에 해당됩니다. 일차성 비만은 에너지 섭취량이 에너지 소모량보다 많은 상태에서 체지방이 증가하여 발생하며, 이차성 비만은 유전, 내분비질환(쿠싱증후군, 다낭성난소증후군, 인슐린종 등), 약제 등에 의해 발생합니다.

일차성 비만의 원인

식사종류 및 습관

인스턴트 음식이나 지방 함유량이 많은 음식의 잦은 섭취는 비만의 원인이 됩니다. 인스턴트 음식은 종류에 따라 차이는 있지만, 대체적으로 고지방, 고열량 음식이 많아 체중증가를 일으킵니다. 단순당의 과도한 섭취도 문제가 될 수 있습니다. 당분은 탄수화물의 일종으로 몸의 중요한 에너지원으로 사용되고 있지만 과도한 당분의 섭취는 지방 축적의 원인이 되는데 당분의 오랜 섭취, 특히 어릴 때 당분을 과하게 섭취하면 점차 중독성을 나타내어 당분을 더 많이 섭취하려는 경향을 보이게 되고 이는 최근의 소아 청소년 비만의 중요한 원인으로 지적되고 있습니다. 성인에서도 단순당은 음료의 형태나 다양한 음식 형태를 통해 빠르게 그 섭취량이 늘어나고 있습니다.



짧은 식사 시간, 소위 빨리 먹는 행동 역시 비만의 한 가지 요인일 것으로 생각됩니다. 식사 중 뇌의 포만 중추가 충분히 자극되면 포만감을 느끼고 식욕이 떨어지게 되어 있으나, 빨리 먹게 되면 포만감을 느끼기 전에 너무 많은 양의 식사를 하게 되어 과식의 위험이 높아집니다.

생활습관

작식 생활 습관은 활동량이 매우 적은 것이 특징입니다. 대부분 사무를 의자에 앉아서 보게 되면서 활동량이 적어지게 되었고 교통수단의 발달로 먼 거리를 이동하는데 있어서 에너지 소모가 줄어들게 되었습니다. 건물마다 엘리베이터나 에스컬레이터 등이 보편화되면서 층간 이동에서도 활동량은 감소하게 되었습니다. 이러한 활동량의 감소는 에너지 소모를 줄여 체중을 증가시키고, 비만의 직접적인 원인이 됩니다.

최근에는 텔레비전 뿐 아니라 컴퓨터 게임이나 스마트폰 이용이 늘어나면서 점차 생활 속의 활동량이 감소하게 되어 이 또한 비만의 원인으로 지적되고 있습니다. 또한 충분한 숙면을 취하지 못하는 경우에도 체중의 증가가 일어날 수 있습니다. 6시간 이내의 수면을 취하는 수면 부족은 식욕 조절 호르몬의 불균형을 가져와서 에너지 섭취량이 많아져 비만을 일으킬 수 있는 것으로 보고 되어 있으며, 한국인에서도 하루 5시간 미만의 수면은 비만 위험도를 증가시키는 것으로 보고되었습니다.

기타 원인

사람은 어느 연령대에서나 비만해질 수 있습니다. 임신 중의 흡연이나 임신성 당뇨병은 자녀의 비만을 증가시키는 것으로 알려져 있습니다. 출생 체중이 높은 경우에 향후 성인기에서 비만의 위험률이 증가되는 것으로 알려져 있으며, 조제분유와 비교했을 때

모유 수유는 과체중의 위험을 낮춘다고 알려져 있습니다. 폐경기에는 에스트로겐과 프로게스테론 분비가 감소되면서 체지방 분포의 변화를 초래하여 중심성 비만을 일으킬 수 있습니다.

비만은 유전적인 배경과 환경이 상호작용하여 발생합니다. 일차성 비만에서 일부 특정한 유전적인 요소가 비만을 결정하는데 있어 영향을 줄 수 있습니다. 하지만 이러한 유전 경향은 멘델의 법칙을 따르지 않기 때문에 비만에 있어 유전적 요소가 어떻게 관여하는가에 대해서는 아직 불분명한 점이 많습니다.

최근 역학적 연구를 살펴보면 사회 경제적 요인도 비만에 영향을 미치는데 주로 사회 경제적으로 지위가 낮은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비하여 비만의 유병률이 더 높은 것으로 관찰되고 있습니다. 정확한 이유는 아직 구체적으로 설명되고 있지 않으며, 적절한 운동과 올바른 식습관을 갖기 어려운 환경적 영향에 의한 것일 가능성이 제기되고 있습니다.

그 외에도 과도한 스트레스, 장내 세균총의 변화가 비만과 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있으며, 환경 화학물질 및 독소의 노출이 비만에 영향을 준다는 연구도 있습니다.

일차성 비만의 원인

신경 및 내분비계 질환

두부 외상이나 종양, 감염성 질환, 두개강내 수술, 또는 뇌압의 상승 등에 의해 비만이 발생할 수 있습니다. 쿠싱 증후군, 갑상선 기능저하증, 인슐린종, 다낭성 난소증후군, 성인 성장호르몬 결핍 등이 비만을 일으킬 수 있습니다.

유전 및 선천성 장애

대부분은 드문 질환이며 비만의 일차적인 원인으로 고려되지는 않습니다. 프라더-윌리 증후군(Prader-Willi syndrome), 로렌스-문-비들 증후군(Laurence-Moon-Biedl syndrome), 알스트롬 증후군(Ahlstrom syndrome), 코헨 증후군(Cohen syndrome), 카펜더 증후군(Carpender syndrome) 등이 이에 속합니다.

약물

일부의 항정신성 약물, 삼환계 항우울제, 항전간제, 당뇨병 치료제, 스테로이드 제제 등이 체중 증가를 유발하는 원인이 될 수 있습니다. 같은 치료 목적의 약물이라 하더라도 다 체중증가를 일으키지는 않는데 항전간제 중 토피라메이트(Topiramate)나 조니사미드(Zonisamide) 등은 체중 증가의 효과가 관찰되지 않습니다. 혈당강하제로는 인슐린, 설폰요소제(Sulfonylurea), 티아졸리디

네디온(Thiazolidinedione)은 체중 증가를 유발하는 반면 메트포르민(Metformin)이나 GLP-1 유도제, SGLT-2 억제제, 아밀린 유도제 등은 체중감소 효과를 보여줍니다.

정신 질환

행동장애 또는 정서장애 같은 일부 정신과적 요인은 비만을 일으킬 수 있습니다. 폭식장애 및 계절성 정동장애가 비만과 동반되며, 이 경우 세로토닌 분비 또는 재흡수를 조절하는 약제로 치료할 수 있습니다.



비만의 동반 질환

비만은 비만으로 그치는 것이 아니라 각종 질병의 원인이 될 수 있으며, 정신적인 질병까지 유발할 수 있습니다. 제2형 당뇨병, 이상지질혈증, 고혈압, 지방간, 담낭질환, 관상동맥질환(협심증, 심근경색증), 뇌졸중, 수면무호흡증, 통풍, 골관절염, 월경이상, 대장암, 유방암 등이 대표적인 비만과 관련된 질병들 입니다. 비만한 사람들은 비만하지 않은 사람에 비해 다음 질환에 대한 발생위험이 높습니다.

심뇌혈관계

대사이상에 의한 질환 » 관상동맥질환, 고혈압, 뇌경색(허혈성), 울혈성심부전

과도한 체중에 의한 질환 » 폐색전증,하지정맥류,정맥혈전색전증

위장관계

대사이상에 의한 질환 » 담석, 비알코올성지방간질환
과도한 체중에 의한 질환 » 위식도역류, 탈장

호흡기계

과도한 체중에 의한 질환 » 천식, 수면무호흡증, 저환기증후군

대사내분비계

대사이상에 의한 질환 » 제2형 당뇨병, 인슐린저항성, 대사증후군, 이상지질혈증, 고요산혈증, 통풍

혈액종양

대사이상에 의한 질환 »
- 여자 : 유방암(폐경 후), 자궁내막암, 난소암, 자궁경부암
- 남자 : 전립샘암
- 남녀 공통 : 위암, 결장직장암, 간암, 췌장암, 담낭암, 신장암, 백혈병, 다발성골수암, 림프종

비뇨생식기계

대사이상에 의한 질환 » 생식샘저하증, 월경 장애, 다낭성난소증후군, 불임, 산모임신합병증(임신당뇨병, 임신고혈압, 임신중독증, 유산), 태아 기형(신경관 결손, 입술갈림증, 입천장갈림증, 뇌수종, 심혈관계 이상), 콩팥 질환(신결석, 만성신질환, 말기신질환), 성조숙증, 여성형유방, 발기부전
과도한 체중에 의한 질환 » 스트레스 요실금, 산모임신합병증(난산, 제왕절개의 위험)

근골격계

과도한 체중에 의한 질환 » 운동 제한, 허리 통증, 골관절염, 척수질환

신경계

대사이상에 의한 질환 » 특발성 두개뇌압승승, 치매
과도한 체중에 의한 질환 » 넓적다리 감각이상증

정신심리

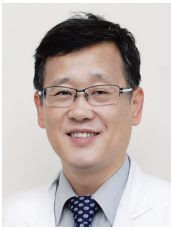
과도한 체중에 의한 질환 » 우울증, 불안증, 자존감 저하, 식이장애, 직무능력 저하, 삶의 질 저하

기타

대사이상에 의한 질환 » 피부감염, 치주질환
과도한 체중에 의한 질환 » 마취 위험 증가, 림프부종 🌻

비만의 동반 질환

심혈관계 질환



동국대학교경주병원 심장혈관내과
나득영 교수

전문진료분야
협심증, 심근경색,
고혈압, 심부전,
부정맥, 심장판막질환,
고지혈증



비만은 심혈관 질환 사망률 및 이환률 상승의 주요 원인 중 하나이며 특히 복부비만이 그 위험도가 높다하겠다. 한국인 비만의 정의는 서구와 달리 체질량지수 25kg/m² 이상을 말하며, 30kg/m² 이상을 고도비만이라고 한다. 최근 대한비만학회는 경각심을 주기위해 체질량지수 23~24.9kg/m² 사이를 비만 전단계라고 정의하여 발표 하였다. 한국인의 비만은 2015년 국민건강영양조사에 따르면 남성이 40.7%, 여성이 24.5%로 나타났다.

비만은 심혈관계질환의 위험을 50% 높일 뿐 아니라 남녀 모두 모든 종류의 심혈관계 질환에 의한 사망률과 관상동맥질환(협심증, 심근경색증)에 의한 사망률도 50% 높일 수 있다. 비만과 혈압 간의 양의 상관관계는 잘 입증되어 있으며, 비만한 사람들 중에서 비만도가 증가할수록 고혈압의 빈도도 증가하여 정상체중에 비해 고혈압이 동반될 위험이 남녀 각각 2.5배, 4배 더 높아진다. 비만에 의해 발생한 지속성 고혈압은 뇌졸중, 심근경색증, 심부전 및 동맥류의 위험 요소 중 하나이며 만성콩팥병의 주요 원인 이다. 중등도 정도의 혈압 상승 역시 기대수명을 단축시키는 것으로 알려져 있다. 또한 비만한 환자는 비만하지 않는 사람들에 비해 뇌경색(허혈성), 폐색전증, 하지정맥류, 하지정맥혈전증 역시 높게 발생한다. 과도한 지방축적은 심장비대도 유발하는 것으로 알려져 있다. 다행인 점은 체중 감량만으로도 혈압이 정상으로 돌아오고 심장 크기도 줄어드는 경우가 많다는 것이다. 비만 환자는 몸 전체에 지방량이 많은 상태이므로 여분의 지방이 혈액 속에도 많이 흐르게 된다. 따라서 비만한 사람들 중에는 나쁜 콜레스테롤(저밀도지단백콜레스테롤)은 올라가고, 좋은 콜레스테롤(고밀도지단백콜레스테롤)은 낮아지는 이상지질혈증이 흔하다. 즉 비만은 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병, 인슐린저항성 상태, 피부리노젠(혈액응고에 관여하는 혈장단백질) 및 염증반응단백질의 혈중 수치 상승, 내피세포 기능저하를 일으키며 비만에 의해 발생된 위에 열거한 상황들은 심혈관 질환 위험을 증가시키게 된다.

이러한 심혈관계 질환의 예방을 위해서는 체중조절이 필수적이라 할 수 있다.

비만치료에는 행동치료, 심리치료, 식사치료, 운동치료, 약물치료 및 수술적 치료 방법이 있다. 무조건 자의로 체중감량을 위한 금식과 운동을 할 게 아니라 비만전문의 상담을 통해 체계적인 체중감량 관리를 받아야 하며 필요에 따라 비만전문의 처방에 따라 약물치료 그리고 초고도비만인 경우 신중하게 수술적 치료방법을 결정하는 것이 좋겠다.

큰 사회적 문제로 대두되고 있는 비만에 대한 경각심을 갖고 체중감량을 통해 심혈관계 질환을 예방하여 건강하고 행복한 삶을 누리기를 바란다.

비만의 동반 질환

제2형 당뇨병



동국대학교경주병원 내분비내과
이영실 교수

전문진료분야
당뇨병,
갑상샘질환,
기타 내분비 질환



최근 우리나라의 당뇨병 환자는 꾸준히 늘어서, 대한당뇨병학회 보고에 따르면, 과거 2012년에는 국내 30세 이상의 성인 인구 약 10명중 1명(11.8%)이 당뇨병 환자였던 반면, 2020년에는 성인 약 7명중 1명(13.8%)이 당뇨병 환자이고, 연령이 증가함에 따라 당뇨병 유병률이 증가하는 경향을 보여, 65세 이상 성인 약 3명중 1명(27.6%)이 당뇨병 환자임을 보고하고 있다. 더욱 놀라운 것은 30세 이상 성인 약 4명중 1명(26.9%)은 당뇨병 전단계인 공복혈당장애를 보인다는 것이다. 이렇게 당뇨병 및 당뇨병 전단계 인구가 늘어나는 것은 기대수명 연장으로 인한 노인인구의 증가도 원인이 되지만, 청장년층 비만 인구의 꾸준한 증가도 주요 원인으로 꼽을 수 있다.

정상 체중에 비해 비만도가 증가할수록 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 및 심뇌혈관질환의 발생위험은 크게 증가하게 되는데, 특히 과체중과 비만은 인슐린 작용에 대한 저항성을 일으키고, 인슐린을 분비하는 곳인 췌장 베타세포의 기능을 떨어뜨림으로써 당뇨병 발생의 중요한 원인으로 작용하게 된다. 비만의 정의는 세계보건기구의 아시아-태평양 기준에 따라 체질량지수(몸무게(kg)/키(m)²)가 25kg/m² 이상인 경우를 말하며, 한국인에서 복부비만은 남자는 허리둘레 90cm 이상, 여자는 85cm 이상을 말하는데, 당뇨병 유병자 중 절반(53.2%)의 환자에서 체질량지수가 25kg/m² 이상이고, 복부비만을 동반한 당뇨병 유병자도 54%로, 당뇨병과 비만은 매우 밀접한 연관성을 가지고 있다.

비만한 환자에서 생활습관 개선을 통한 체중감량은 당뇨병 전단계에서 제2형 당뇨병으로 진행하는 것을 예방할 뿐만 아니라, 제 2형 당뇨병을 동반한 경우, 인슐린 저항성 개선을 통해 혈당조절 상태를 호전시키고, 심혈관질환 합병증 발생을 유의하게 낮출 수 있다. 특히 일주일에 150분 이상 중등도 강도의 운동 및 식이조절을 통해 6개월간 5~10%의 체중감량을 목표로 꾸준히 생활습관을 관리 하는 것이 매우 중요하다. 최근에는 고도 비만 환자에서 비만수술을 시행하기도 하는데, 체질량지수 35kg/m² 이상인 제2형 당뇨병 환자 또는 체질량지수 30kg/m² 이상인 제2형 당뇨병 환자가 식사, 운동요법 등의 생활습관개선 및 항비만제 등의 약물 치료로 혈당조절 및 체중감량에 실패한 경우에는 비만수술도 고려해 볼 수 있고, 이를 통해 체중감량과 함께 수술 종류에 따라 48~98%까지의 당뇨병 완치율을 보이기도 한다.

결론적으로 비만은 당뇨병 발생률을 증가시킬 뿐만 아니라 당뇨병을 동반한 환자에서 혈당 조절을 어렵게 하고 당뇨병에 따른 심혈관합병증 발생 위험성을 증가시키는 요인이 되므로 식이조절 및 규칙적인 운동으로 꾸준히 체중을 감량하여 당뇨병 및 심혈관 질환 발생을 예방하는 것이 매우 중요하다고 볼 수 있다.

비만의 동반 질환

근골격계 질환



동국대학교일산병원 정형외과
안지현 교수

전문진료분야
무릎(슬관절)질환 및 외상(골절),
무릎인공관절 및 관절경(퇴행성관절염),
스포츠손상(반월상연골,
십자인대, 반월상연골이식술)



식습관이 서구화되고 실내 활동의 증가로 운동량은 줄어들고 영양섭취는 과다해지면서 국내 비만 인구는 계속 증가하고 있다. 이러한 비만이 허리 척추 질환과 무릎 퇴행성관절염의 발병을 증가시키고 있는 것으로 보고되고 있다.

비만과 무릎 퇴행성관절염

무릎 퇴행성관절염은 대표 노인성 질환으로 말 그대로 노화의 진행으로 연골과 뼈가 퇴행하면서 발생하는 것이 일반적이지만 최근에는 비만이나 관절의 무리한 사용 및 외상 등으로 젊은 층에서 퇴행성관절염의 발병이 증가하고 있다. 특히 쪼그려 앉는 생활습관이나 호르몬 변화에 의한 골다공증, 근력약화 등의 노화현상에 의하여 여성환자에서의 퇴행성관절염 발병이 남자보다 2 배 이상 높다. 비만 환자에서의 과체중은 걷거나 서 있을 때 체중의 대부분을 무릎 안쪽으로 집중시키고, 연골손상을 가속화시켜 무릎 관절의 변형 및 손상을 부추긴다. 이로 인해 조기 퇴행성관절염으로 이어지는 사례가 많아서 젊은 나이라도 심한 비만이 있는 경우 안심할 수 없다.

무릎에 심한 통증이 발생하는 것이 퇴행성관절염의 대표 증상으로 부종이 나타나기도 하며, 계단 이용이 힘들거나 오래 걸으면 열이 나는 것도 퇴행성관절염을 의심해볼 수 있다. 비만인 경우에는 연골손상 속도가 빠르기 때문에 초기에 미약한 증상이 나타나도 무시해서는 안 된다. 초기 퇴행성관절염은 주사나 약물치료, 물리치료, 운동치료를 병행하며, 이러한 보존적 방법 외에도 비만한 환자들은 식이요법을 병행하여 적정 체중을 유지하는 것이 중요하다. 고도 비만인 경우는 전문의의 도움을 받아 서서히 운동량과 강도를 늘리는 것이 좋다.

퇴행성관절염 및 비만 환자를 위한 운동방법

퇴행성관절염으로 통증을 경험한 환자들이 두려움으로 운동을 피하거나 운동이 관절염을 악화시킨다고 오해하는 경우가 있다. 물론, 과격한 운동은 무릎 퇴행성관절염을 악화시킬 수 있지만, 모든 운동을 중단하는 것은 관절 주위 근육의 위축과 약화를 유발하고 통증을 악화시킬 수 있다. 무릎 하중에 부담이 덜한 걷기, 자전거 타기, 수영, 계단 오르기 등은 일상생활에서 꾸준히 지속하여야 하며 등산, 축구, 농구 등의 과격한 운동은 피하는 것이 올바른 운동 방법이다. 또한 이러한 운동을 통하여 관절 주변 근육 강화뿐 아니라 적정 체중 유지에도 큰 도움이 될 수 있다. 퇴행성 관절염은 초기에 발견하면 비교적 간단한 방법으로 대부분 상태가 호전될 수 있지만 일상생활을 할 수 없을 정도의 말기 퇴행성관절염이 진행됐다면 인공관절 수술도 고려해야 한다. 특히 비만 환자의 경우 말기 퇴행성관절염으로의 진행이 빠를 가능성이 높으므로 꾸준한 식이요법과 운동을 통하여 근육양은 늘리고 체중은 감소시키는 방향으로 생활 습관을 교정하여야 한다.

비만의 동반 질환

여성의 생식 건강



동국대학교일산병원 산부인과
심유진 교수

전문진료분야
난임 및 생식 내분비, 난자 및 배아 동결 보존,
가임력 보존, 조기 폐경, 복강경수술, 자궁경수술,
무월경, 월경이상, 배란장애, 다낭성난소증후군,
자궁내막증, 골다공증, 갱년기 질환



비만은 전연령에서 여성의 생식 건강에 영향을 끼치며 산부인과의 파트인 산과, 부인과, 생식 내분비 전 영역의 질환들과도 연관성이 깊다. 비만과 관련된 여성 건강 문제들을 인식하고 인지하는 것은 여성들에게 중요한 정보일 것이다.

조기 사춘기

소아기 비만은 조기 사춘기를 가져온다. 비만으로 인한 부신 및 난소에서 생성된 호르몬의 대사 증가는 성호르몬의 생체이용률을 증가시키고 그 결과 조기 부신 피질 성숙, 조기 유방 발육, 조기 음모 발생을 일으키게 된다. 조기 사춘기를 겪는 여아들은 추후 성인이 된 후에 심혈관 질환 및 다낭성 난소 증후군을 갖게 될 확률이 높다.

가임력과 다낭성 난소 증후군

비만은 가임력에도 영향을 준다. 렙틴 호르몬은 지방세포로부터 분비된 호르몬으로 시상하부의 수용체에 작용하여 미주 신경을 억제하여 식욕을 억제하고 교감신경을 자극하여 에너지 소비를 증가시키는 긍정적인 역할을 하나, 한편 난소의 난포생성과 황체형성 호르몬을 억제하고 난소 난포의 세포에서 성 호르몬의 성분인 스테로이드 생성을 방해한다. 또한 비만에 의한 고인슐린 혈증은 남성 호르몬 과다증을 유발하게 된다.

다낭성 난소 증후군은 희발 배란 또는 무 배란, 안드로겐 과잉증, 생리 불규칙과 가임력 저하를 포함하는 상태로 비만과 상관관계가 깊다. 다낭성 난소 증후군 여성의 30~75%는 비만이며, BMI와 관계없이 중심성 비만의 비율은 50~60%이다. 비만이 동반된 경우, 다낭성 난소증 후군의 증상 발현을 더 극대화하게 된다.

임신 합병증

임신이 된 후에도 비만한 여성의 경우, 전자간증, 임신성 고혈압, 거대아 탄생, 제왕절개의 빈도가 정상 체중의 여성에 비해 더 높다.

부인과 질환

비만여성에서 말초 지방조직에서 여성 호르몬 생성이 늘어나므로 여성 호르몬 혈청 농도가 증가하여, 자궁 내막 증식증과 자궁 내막암의 발현을 증가시킨다. 비만 여성은 자궁 용종, 자궁 근종의 빈도가 높음이 알려져 있고, 중심 비만으로 인한 복강 내 압력 증가에 의하여 긴장성 요실금의 빈도가 높으며 자궁 탈출 및 방광 탈출 등의 골반 장기 탈출증의 빈도도 증가한다. 비만여성에서 복부 수술을 하는 경우에 출혈량이 더 많으며 마취 관련 합병증, 상처 감염 가능성, 재원일수도 증가하는 것으로 알려져 있다. 🌸

고도비만 환자의 건강한 삶을 되찾아드립니다

동국대학교일산병원
가정의학과
오 상 우 교수

동국대학교일산병원
외과
백 용 해 교수

2019년 1월부터 고도비만 환자의 위절제술에 건강보험이 적용되고 있다. 고도비만을 질환으로 본다는 의미다. 고도비만으로 고통받는 환자들의 비만탈출을 돕는 동국대학교일산병원 비만센터 오상우, 백용해 교수를 만나 비만치료에 대해 들어보았다. 비만전문가 오상우 교수와 위 전문가 백용해 교수, 이 둘의 협진으로 비만은 '아웃'이다.

오상우 교수님은 평소 비만치료는 질병치료라고 강조하시잖아요. 어떤 의미인지 설명부탁드려요.

오상우 비만치료는 단순히 미용 측면에서 살 빼라는 것이 아니라 비만으로 인한 당뇨, 혈압 등을 정상으로 만들기 위한 것입니다. 고도비만 환자가 살을 빼기 위해 지방흡입을 하는 것은 치료가 아니죠. 지방흡입을 해도 비만으로 인해 생긴 질병에서 벗어나지 못하잖아요. 당뇨, 고지혈증, 혈압 등 비만으로 유발되는 질환을 평생 안고 살아가지요. 그러니까 살 빼는 문제가 아니라 질병을 치료하는 문제라는 것이죠.

고도비만은 치료적 도움이 필요할 것 같습니다.

오상우 맞습니다. 고도비만은 운동하고 덜 먹으며 다이어트 해도 살이 빠지지 않아요. 적극적인 해결책이 필요합니다. 그래서 2019년부터 고도비만 환자에 대해서는 위절제술에 건강보험이 적용된 것입니다. 만병의 근원인 비만은 특히 2형 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심혈관질환 등 대사 이상에 의한 질병의 발병을 크게 높입니다. 암과의 상관관계도 높구요. 고도비만 환자의 경우 수술로 이런 대사질환까지 한꺼번에 해결할 수 있어요.

위절제술은 백 교수님이 전문이시죠. 비만해결에 수술이 꼭 필요할까요?

백용해 미국 국립보건원(NIH)에서는 이미 30년 전인 1991년 식사조절이나 운동, 약물치료를 시도했지만 체중 감량이나 감량 체중 유지에 실패했을 때 가장 효과적인 방법은 비만대사수술이라고 공표하기도 했지요. 국내에서도 지난해 1월부터 건강보험이 적용되면서 비만대사수술이 크게 늘었어요. 1000만원 하던 수술비용이 보험급여로 200만원대로 떨어져 환자 부담이 덜어졌기 때문이죠. 지난해 국내에서 비만대사수술을 받은 사람이 2000명이 넘습니다.

모든 비만인에게 건강보험이 적용되지는 않을 것 같은데요. 대상은 누구인가요?

오상우 BMI(체질량지수) 35kg/m²이상인 고도비만이거나 30kg/m²이상이면서 2형 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 수면 무호흡증, 하지 관절질환, 위식도역류증, 천식 등 대사와 관련된 합병증을 동반하는 경우에 해당됩니다. 환자 본인 부담률은 20%입니다.



위험하지는 않은지요? 수술법을 설명해주세요.

백용해 현재 수술법은 루와이 위 우회술과 위소매절제술, 2가지를 시행하고 있어요. 루와이 위 우회술은 위를 식도 부근으로 20cc정도만 남기고 위와 소장을 연결해 음식물 양을 줄이고 음식물 흡수율을 낮춰 수술 후 혈당 조절효과가 위소매절제술보다 뛰어납니다. 수술은 4시간 정도 걸립니다. 2형 당뇨병을 동반한 고도비만 환자에게 추천하는 방법이죠. 위소매절제술은 위의 왼쪽 작은 부위(소만위)를 100cc정도 남기고 오른쪽 넓은 부분(대만위)을 잘라내는 수술로서 2시간 정도 걸리는 간단하고 안전한 방법입니다. 대만위 중간 부위 세포에서 분비되는 식욕촉진호르몬 ‘그렐린’의 감소로 식욕감소효과도 동반됩니다. 과체중의 60%를 감량할 수 있는 수술로서 우리나라에서 가장 많이 선택하는 방법이기도 하지요. 두 가지 다 복강경으로 수술하기 때문에 4~5개 정도의 작은 흔적이 남습니다.

수술하면 비만으로 인한 질환이 쉽게 개선되나요?

오상우 평생을 당뇨병약, 혈압약을 복용해야 할 사람이 수술을 받고 조금만 잘 관리하면 약을 끊거나 혹은 복용량을 줄일 수 있어요. 삶의 질이 달라지는 거죠. 우리 사회에서 고도비만은 취업도 어렵고 연애도 어렵잖아요. 실제로 100kg이 훨씬 넘는 고도비만으로 취업도 못하고 결혼도 못했던 사례자가 있었는데 위 절제술을 받고 체중감량하고 건강도 되찾고 결혼도 하고 벤처기업을 차려 돈도 많이 벌게 되었어요. 인생역전의 계기가 된 것이죠.

백용해 그러나 수술이 모든 것을 해결한다고 오해하시면 안돼요. 수술하고도 많이 먹으면 위가 늘어납니다. 수술을 비만 인생의 전환점이라 생각하고 삶의 패턴을 바꾸려 노력하셔야 합니다.

요즘은 20대, 30대 비만도 많다면서요?

오상우 맞습니다. 최근 비만에서 가장 큰 문제는 젊은 고도비만환자가 많다는 점입니다. 20대에 고도비만이 되어 당뇨약을 먹기 시작하면 70~80년 동안 약을 먹으며 살아갑니다. 당뇨 합병증도 피할 수 없어요. 각종 질환과 암의 위험도 커지지요. 국민들이 70년간 당뇨약, 혈압약을 복용하고 병원을 다닌다고 계산해보세요, 국가 차원에서는 의료비 증가, 사회적 비용이 엄청나게 증가하지요. 그래서 2019년부터 고도비만에 대해 위절제술을 건강보험 적용하게 된 것이죠. 그 제도 만드는 데 아주 오래 걸렸어요. 비만에 대한 인식이 바뀌어야 합니다. 비만은 질환입니다.



대사수술로 비만을 치료함에 있어 어려움은 무엇인가요?

오상우 안전하고 효과적인 수술임에도 환자분들이 선택하지 못한다는 점입니다. 우리 병원의 한 환자분은 1년을 설득해서 얼마 전 수술을 받았어요. 사례자는 출산 후 체중이 많이 증가했는데 다이어트와 운동으로는 도저히 해결되지 않아서 약물치료도 했으나 큰 효과를 보지 못했어요. 고도비만이 되면 요요 현상이 잦고 운동이나 식이요법, 다이어트로 효과를 보기 어렵습니다.

백용해 위절제술은 가수 신해철 씨가 위밴드수술 후 사망하면서 일반인들이 공포심을 갖게 되었는데요. 지금은 위밴드수술법은 쓰지 않고 보다 안전한 방법을 연구해서 수술하고 있어요. 무엇보다 수술 후 대사질환이 개선되는데 환자분들이 선택 결정하지 못하는 게 안타깝습니다.

고도비만인 분들이 참고하셔서 삶의 전환을 맞았으면 좋겠습니다.

두 분 교수님, 비만을 전문으로 연구하신 계기가 궁금합니다.

백용해 위암 수술을 주로 해왔는데 오상우 센터장님을 보고 비만을 연구해야겠다는 생각으로 2016년 미국의 전문기관으로 연수를 다녀왔어요. 처음에는 외과 의사로서 우려가 많았어요. 다이어트 하는데 수술까지 필요한가 하는 생각을 했었죠. 그러나 미국 가서 보고 생각이 많이 바뀌었죠. 비만은 단순히 외형의 문제가 아니라는 것을 알게 되었고, 위장 수술로 심장, 혈당 등 신체 모든 활동이 정상이 되는 것을 확신하게 되었죠. 지금은 위장절제술이라 하지 않고 ‘비만대사수술’이라고 부릅니다. 그만큼 대사질환을 개선하는 데 효과적이라는 의미죠.

오상우 저는 서울대학교병원에서 일산백병원으로 옮기면서 비만을 맡게 되었어요. 그때만 해도 잠시 하다가 말아야겠다고 생각했었어요. 그런데 미국 연수를 갔더니 한국의 비만유병률을 묻는데 답할 수가 없었어요. 우리는 비만에 대한 연구도, 통계도 없구나 하는 반성을 했지요. 그 뒤로 바로 통계자료를 만드는 것부터 시작했어요. 허리둘레 진단기준도 마련하고 비만과 암·고혈압 관련 논문을 최초로 발표했어요. 요즘에는 저소득층 청소년의 고도비만에 관심이 많아요. 비만과 가난이 대물림되고 있거든요.

두 분은 고도비만 해결사로 불려야 할 것 같은데요, 비만인에게 한 말씀해주세요

백용해 고도비만은 치료될 수 있는 질환입니다. 걱정하지 말고 비만대사수술로 삶의 전환점을 맞아보세요. 동국대학교일산병원 비만센터에서는 개인의 몸상태에 가장 알맞은 치료법을 찾아드립니다.

오상우 일반인들도 고도비만에 대한 인식을 바꿔야 합니다. 자기관리 못하고 게으르다는 시선을 거둬주세요. 고도비만은 질환이고, 비만을 치료받으면 당뇨, 심혈관질환의 굴레에서 벗어날 수 있습니다. 용기내서 치료받고 건강한 삶을 즐겨보세요. 🍁



가정의학과 오 상 우 교수

전문진료분야

가정의학, 비만, 건강증진, 노인의학

경력

서울대학교 의과대학 졸업
서울대학교 의과대학원 석사/박사
서울대학교병원 전공의
서울대학교병원 전임의
일산백병원 건강증진센터, 비만클리닉 소장
現 비만대사영양센터장/스마트헬스케어센터장



외과 백 용 해 교수

전문진료분야

위, 식도, 십이지장질환, 복강경위암수술, 성인탈장(성인탈장클리닉, 위암클리닉), 비만 대사 외과

경력

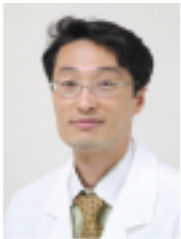
동국대학교 의과대학 졸업
성균관대학교 의과대학원 석사/박사
삼성서울병원 전공의/전임의
국립암센터 위암센터 전임의
오사카 의과대학 위암외과 단기 연수
대만 민생병원 비만외과 단기 연수
버지니아 의과대학병원 교환 교수
現 동국대학교일산병원 진료부원장

비만의 원인을 교정하는 한방 비만 치료

한방에서 하는 비만 치료의 장점이라면 무엇이 있을까요? 주류의학에서는 특정한 대사체 단백질 유전자 등을 차단하거나 촉진하는 약물을 사용하여 에너지 대사를 촉진하거나 식욕을 억제하는 등의 접근 방식을 택하고 있지만 한의학에서는 전인적인 접근을 중요하게 생각합니다. 즉 비만의 원인을 간(肝), 비(脾), 폐(肺), 신(腎)의 장부가 기허(氣虛)한 상태이거나 습(濕), 담(痰), 풍(風), 열(熱)의 요인에 의해 장부의 기능과 대사의 이상을 초래하여 발생하는 것으로 보고 장부의 균형을 맞추고 외부 요인을 극복할 수 있게끔 전신 기능을 조정하는 것을 중요하게 생각합니다. 이러한 전인적인 접근방식은 부작용이 적고 비만의 원인을 보다 근본적으로 대처할 수 있다는 장점이 있습니다.

전인적인 접근은 개별 맞춤의료와 연결되게 되는데 실제 임상에서 비만 환자를 치료하다 보면 어떤 분들은 에너지도 넘치고 식욕이 왕성하며 얼굴은 붉고 기력도 충실한 반면 어떤 환자분들은 그다지 과식하는 것도 아닌데 체중이 쉽게 늘고 기력은 떨어지며 피부는 희고 소위 ‘물살’형 비만 유형을 보이는 경우도 있습니다. 이러한 차이는 비만의 원인이 다르기 때문에 치료 방법 또한 달라져야 합니다. 본 연구팀에서 과거 수행했던 한 임상연구에서 무작위로 비만 한약을 투약한 그룹보다 비만의 원인을 찾아 한의학적인 변증을 수행하여 투약한 그룹에서 보다 나은 감량과 대사 기능이 개선된 결과를 증명하기도 했습니다.

결론적으로 비만을 단순히 열량 섭취와 소모의 차이로만 설명할 것이 아니고 비만 환자의 대사 능력에 보다 더 초점을 맞추는 것이 중요합니다. 조금 다른 시각으로 본다면 비만의 원인이 소화기능의 문제인지, 정서적 문제인지, 갑상선이나 부신 등 내분비적인 문제인지, 맞지 않는 음식의 문제인지, 해독 기능의 문제인지 등을 거시적인 관점으로 파악하여 치료를 찾게 됩니다. 이렇게 모든 이의 개체차이를 인정하고 적절한 기능검사를 통해 맞춤치료를 시행한다면 왕도가 없다는 비만치료를 조금 더 효율적으로 할 수 있을 것으로 생각됩니다.



동국대학교일산한방병원
한방재활의학과

김 호 준 교수

전문진료분야
한방비만클리닉,
척추질환, 뇌척수마비,
교통사고 후유증,
체형교정

비만 환약

한약은 천연약재로 기혈을 조화시켜 부족한 기능은 보충해주고 과도한 기능은 정상으로 회복시켜주므로 다이어트로 생기는 영양결손은 줄이고, 살이 찌기 쉬운 체질을 개선하는 역할을 합니다. 환자 개개인의 체질과 비만의 원인을 가려 개인에 맞는 한약을 맞춤 처방함으로써 체질적인 불균형을 근본적으로 다스릴 수 있습니다. 한약 복용상의 불편감을 줄이기 위한 한약의 제형 변화를 통해 번거로움과 비용을 감소할 수 있습니다.



지방분해침

지방분해침은 지방이 많은 특정 부위에 침침을 시술한 후 특수 파형 전기로 지방분해효소를 자극하여 지방을 분해하는 치료방법입니다. 이 과정에서 발생하는 열 에너지도 세포 속의 에너지 활동을 촉진시켜 지방분해를 촉진시킵니다.



산삼비만약침

산삼, 사향, 옹담, 우황 등이 배합되어 비만치료에 최적화된 약침으로, 경락과 경혈에 주입하여 인체의 면역력을 증가시켜 건강한 국소지방감소가 가능하며, 지방분해침과는 달리 약액이 흡수되는 동안 지속적으로 비만치료 효과가 있습니다. 특히 복부, 허벅지, 팔, 이종 턱 등 국소부위별 사이즈 감량에 효과가 있습니다.



효소욕

효소욕은 발효열로 인한 찜질 효과와 함께 피부를 통해 유익한 효소가 인체에 흡수되면서 혈액순환과 대사를 촉진시켜 노폐물을 배출시키는 치료법입니다.



장세척 커피해독

장의 기능이 떨어지면 체내에 독소가 쌓이고 신진대사가 저하되어 비만을 유발하게 됩니다. 간 및 장해독은 항문을 통해 약액으로 장을 청소하고 장내 환경을 개선하는 방법으로, 장내 유해 미생물의 증식으로 인한 독소를 제거하고, 담즙의 배출을 촉진시켜 지질대사개선, 간장 효소의 합성자극 등의 효과로 해독작용을 극대화 시키는 방법입니다.



디톡스 절식

절식 요법은 수일간 음식을 끊고 체내에 축적된 에너지를 소모하여 체내의 독소와 노폐물을 배출시켜 우리 몸이 스스로 최적의 기능 상태로 돌아가게 하는 자연의학적인 치료법입니다. 단순히 살을 빼기 위한 단식보다는 6일 (혹은 4일) 동안 소화기관에 완전한 휴식을 주어 체질개선을 통해 체중이 다시 늘지않는 대사상태를 만들어주는 것이 디톡스 절식 프로그램의 목표입니다. 🌸



비만 영양관리 포인트

코로나19로 인해 여행도 자유롭지 않은 지금, 휴가철의 계획과 설레임으로 다이어트 욕구가 절로 일었던 때가
웬지 그리운 시절입니다. 특히 매년 여름이 되기 전이면 '비만'과 '다이어트'는 늘 관심 키워드였지만,
코로나 시대에는 화제에서 멀어지지 않을까 예상도 되었습니다.
그러나 예상을 뒤엎고 '확찐자'라는 신조어와 함께 '코로나 비만'이 대두되었습니다.
하절기가 지났어도 꾸준히 비만에 대한 영양상담 문의가 증가하고 있는 것은 이러한 현상과 무관하지는 않은 것 같습니다.
비만관리를 위한 무수히 많은 방법들이 회자되곤 합니다.
그러나 코로나가 장기화되는 '위드(with) 코로나 시대'의 비만 영양관리는 단순히 체중만을 줄이는 목표가 아니라
위기 상황을 건강하게 이겨낼 수 있도록 '면역 증진도 함께하는 현명한 비만 영양관리'가 필요합니다.



1

식단 관리는 필수

• **열량** _ '에너지' 또는 '칼로리'라는 용어로도 많이 사용하는 '열량'. 섭취하는 열량은 순식간이어도 그만큼의 열량을 소비하는데는 더 오랜 시간과 노력이 필요합니다. 이미 섭취한 열량은 소비하지 않으면 내 몸에 저장되기 때문에, 운동을 병행하더라도 적절한 열량을 섭취하도록 식단 관리를 해야만 효과적인 비만 관리가 가능합니다. 우리가 잘 알고 있는 탄수화물, 단백질, 지방이 바로 열량원에 해당하며, 나에게 필요한 열량과 주로 섭취하는 음식의 열량을 확인하는 것이 필요합니다.

• **채소 및 과일** _ 채소는 충분히, 대신 과일은 조심하세요. 채소와 과일의 식이섬유는 포만감을 줄 수 있습니다. 단, 채소는 열량이 낮아 대체로 많은 양을 먹어도 괜찮지만, 과일은 후식과일 정도의 양으로 절제하도록 해야합니다.

• **자극적인 음식** _ 짜고 맵고 기름진 음식 등은 멀리하세요. 자극적인 음식은 식욕을 촉진하므로 자극이 적은 음식을 먹는 것이 과식을 줄이는데 도움이 됩니다.

2

면역력 유지를 위한 적절한 영양 섭취는 기본

• **단백질** _ 외부 병원체가 우리 몸에 침입하면 여기에 대항하기 위해 필요한 항체, 이 항체는 단백질로 구성되기 때문에 우리 몸의 면역력을 유지하기 위해서는 충분한 단백질 섭취가 중요합니다. 육류는 껍질과 내장을 제외한 부위로 그밖에 어류, 해산물, 두류, 저지방 유제품 등으로 다양하게 섭취해주면 좋습니다.

• **항산화 영양소** _ 채소와 과일은 우리 몸의 기능을 조절하는 비타민, 무기질과 더불어 세포의 손상을 회복해주는 항산화 영양소도 섭취할 수 있게 해줍니다. 시중에 채소나 과일을 이용한 많은 건강보조식품들도



있지만 조금 번거롭더라도 그때 그때 직접 섭취하는 채소와 과일이 가장 신선하게 먹을 수 있고 또 건강하게 먹을 수 있는 방법으로 가끔씩 다양한 색깔로 번갈아 먹을 수 있도록 하는 것도 함께 기억해주세요.

• **식단 구성 방법** _ 그 밖에도 꼭 필요한 모든 영양소가 섭취될 수 있도록 균형있는 식사를 계획하기 위해 '식품교환표'나 '식품구성자전거'를 활용하면 편리합니다. 필요한 경우 영양사와 상의하셔도 좋습니다.

3

체중 측정은 자주하지 않고, 거울과 허리둘레로 관리하세요.

비만 관리 중 또 하나의 복병, '체중 정체 시기'가 오면 많이들 힘들어 합니다. 비만 영양관리의 목표는 체단백이 아닌 체지방 감소입니다. 그런데, 같은 양의 근육과 지방의 부피가 다르므로 근육 1kg과 비교해 지방 1kg 덩어리가 약 20% 정도 더 커보인다는 사실! 만약 식단관리와 운동까지 성공적으로 병행하고 있다면, 체중의 변화가 적다고 실망하거나 하루에 몇 번씩 체중계에 올라갈 필요는 없습니다. 체지방의 감소는 체중계로는 눈에 띄게 나타나지 않을 수도 있기 때문입니다. 오히려 거울로 체크하고 허리둘레를 측정해주는 것이 스트레스를 덜게 해주어 지속적인 관리에 도움이 될 수 있습니다. 🌸

선생님, 저 완치될 수 있을까요?

본 내용은 환우와 가족을 대상으로
공모(2019. 10. 28~12. 20)한 동국대학교병원
'치유 & 사랑' 투병·간병 수기 공모전에서
'동국상(3등상)'을 수상하신
이시영 님의 글입니다.



“엉엉엉... 엄마 얼굴이 무서워요. 엉엉엉”

자꾸만 빠지는 머리카락을 다 밀고 집에 들어온 날... 이 세상에서 가장 사랑하는 내 딸은 나를 보고 뒷걸음치며 울었다. 나는 딸의 반응에 조금 당황스러웠고 나도 모르게 주르르 흘린 눈물을 애써 감추며 딸에게 말했다.

“엄마가 머리카락을 다 자른 건 새 머리카락이 예쁘게 잘 자라게 하려고 자른 거야”라고 말했더니 그때서야 울음을 멈추고 “엄마 머리는 대머리”하면서 천진난만한 표정을 지으며 까르르 웃었다.

나는 딸에게 내가 암에 걸렸다고 말하지 않았다. 아니, 아직 어린 딸은 암이 무엇인지 잘 모른다.

나는 2019년 8월에 유방암 4기라는 진단을 받고 동국대학교병원에 입원했다. 진짜 내 일이 되기 전엔 절대 이해 못하는 악몽을 꾸고 있는 것 같았다. 암에 대한 두려움은 아마 모든 사람이 마찬가지로 지닐 것이다. 우리가 방송에서 자주 보았듯이 암 환자가 항암제를 맞고 고통스럽게 구토하고 머리가 다 빠지고 온 몸에 뼈만 남은 채로 죽어가던 그 장면이 당연히 떠오르지 않겠는가?

입원 당일 항암제 투여를 위해 케모포트트를 몸에 이식하는 수술을 받고 홀로 입원을 하여 첫 항암제를 맞고 있는 중이었다. 두려움에 떨면서 눈물을 참고 있는데 옆 침대 할머니가 내게 묻는다.

“그거 항암약이야?”

“...네.”

“무슨 암이이에요?”

“...유방암이요..”

“항암제 맞으면 머리 다 빠지는 거 알아요?”

몇 달 전 일이지만 그때 일을 생각하면 지금도 엄청난 불쾌감이 몰려온다. 이 기억이 그렇게 강렬한 것은 아마 암에 걸리면 머릿도 다 빠지고 죽을 거라는 내 믿음을 그 할머니가 자극했기 때문일 것이다.

처음 진단받았을 때 이제 여덟 살이 된 내 딸을 앞으로 어떡하나 하는 생각뿐이었다. 하늘이 무너질 것 같았다는 진부한

표현은 쓰고 싶지 않다. 나는 이미 하늘이 무너질 것 같은 경험을 여러 번 한 상태였다. 엄마의 죽음, 불행한 결혼생활, 목숨보다 소중한 자식을 뺏기고 3년 동안의 기나긴 이혼 소송, 지난 10여 년간은 정말 단 하루도 마음 편한 날이 없었다. 그냥 매일 같이 죽을까 말까 결정을 못하고 시체처럼 살다가 여기까지 온 것이었다. 그러다가 기적적으로 승소하고 딸을 데려와서 같이 살게 되며 너무나 행복했다. 이제 불행 끝! 행복시작! 이럴 찰나에 유방암 4기를 진단 받았다.

그 순간 나는 오히려 마음이 싹 가라앉으면서 차갑게 식었다. 결국 나는 ‘죽는 구나’ 아마 이런 생각이었던 것 같다. 이젠 엄마를 폐암으로 떠나보낸 경험과도 무관하지 않다.

엄마는 4년간 폐암투병을 하시면서 너무나 고생을 많이 하셨다. 힘든 항암치료를 받으며 수도 없이 응급실에 실려 가셨고 각종 부작용에 시달리다가 결국 돌아가셨다. 암 전문 큰 병원에서 치료를 받으셨지만 우리는 의사로부터 어떠한 인간적인 배려나 자세한 설명을 들은 적도 없었고 그냥 공장 찍어내듯이 줄 서서 주사를 맞았고 부작용에 괴로워하다가 응급실에 가도 당장 죽을 사람이 아니니 오랜 시간 방치된 채로 있던 것도 한두 번이 아니었다. 그 모습을 지켜보면서 나는 만약 내가 암에 걸리면 항암치료는 절대 받지 않으리라 결심했었다.

유방암 4기는 수술의 의미도 없고 그냥 죽을 때까지 항암 치료를 하는 거라고 한다. 항암제를 쓰다가 내성이 생기면 약을 바꾸고 이런 식으로 반복하다가 맞는 약이 없으면 그냥 치료를 중단하는 것이다. 그 무서운 항암치료만 죽을 때까지 받으라니 솔직히 나는 치료를 받고 싶지 않았다. 하지만 딸 생각을 해서라도 어쨌든 치료는 받아야 했다.

주변에서는 무조건 서울에 있는 큰 병원을 가라고 했지만 지인의 조언에 따라 동국대학교병원에서 치료 받기로 결정했다. 각종 검사부터 진료를 받기까지 모든 의사 선생님과 간호사 선생님들이 무척 친절하시고 편안하게 해주셨다. 특히 외과 광범석 선생님과 혈액종양내과 김달용 선생님은 진료 때 뿐 아니라 입원한 날부터 퇴원한 날까지 계속 나를 들여다보시며 안심시켜주고 자세하게 설명을 해주시는데 환자를 진심으로 대해주신다는 게 느껴졌다. 제한된 시간 내에 수많은 환자를 상대해야 하는 의사로서는 쉽지 않은 일일 것이다.



‘암’이라고 하면 아마 대부분의 사람들은 ‘죽음’을 떠올릴 것이다. 내 소식을 들은 지인들 역시 나만 보면 울고불고 심지어 겨우 데려온 딸을 다시 돌려보내라는 의견도 있었다. 사실은 나 부티가 진단을 받은 후 죽을 준비를 했던 것 같다.

항암치료를 받는 건 역시 쉽지 않았다. 몸이 아프니 마음도 더욱 우울해져서 온갖 잡생각에 시달리며 말도 안 되는 별별 생각이 꼬리에 꼬리를 무느라 몇 주일을 잠도 못자며 잊고 있었던 좌절과 분노가 다시 나를 지배하기 시작했다.

그러던 어느 날 나는 딸과 함께 식당에 갔다가 쓰러져서 동국 대학교병원 응급실로 실려 갔다. 그냥 구역감과 어지러움으로 인한 잠시 동안의 실신상태였고 큰 문제는 없었다. 다만 그 자리에 같이 있었던 딸이 충격을 받은 듯 했다.

아무것도 모르는 어린 딸은 엄마가 눈앞에서 쓰러지는 것을 보았고, 119 구급차를 같이 타고 가서 병원 침대에 누워 고통스러워하는 나를 보며 심상치 않은 어떤 느낌을 받았던 것 같다. 그 뒤로 딸은 ‘엄마 죽으면 안 돼’ 이런 말을 자주하기 시작했다.

어느 날은 딸이 “엄마, 천국 갈 때 나 데려가. 나 꼭 같이 데려가야 해!” 라고 하는 것이었다. 나는 당시 아무렇지도 않은 듯 유머로 넘겼지만 사실은 큰 충격을 받았다. 티를 안내려고 노력했지만 아이는 내가 절망과 죽음의 기운으로 가득 차 있음을 느꼈던 것 같다.

나는 그 다음부터 암과 마음수련에 관한 책을 읽기 시작했다. 보통 암의 원인은 여러 가지가 있지만 지속적인 큰 스트레스를 받은 사람들 중 마음이 소심하고 주변에서 착하다는 평가를 받는 사람들이 주로 암에 걸린다는 것을 알게 되었다. 살아온 지난날을 보면 나는 남에게 싫은 소리를 손톱만큼도 못하고 속으로만 끙끙 앓는 사람이었다. 그러면서 그런 상처들을 털어 버리지 못하고 마음속에 차곡차곡 쌓아두니 결국 그 스트레스가

병이 되었던 것이다. 하고 싶은 말을 못하고 남 기분만 살피는 삶은 불행할 수밖에 없다. 나는 지금부터라도 나 자신만을 위해 살기로 했다. 내 마음이 말하는 걸 잘 듣고 내가 원하는 걸 다른 사람에게 당당히 말하고 나를 함부로 대하지 말라고 단호하게 요구할 수 있는 사람이 되리라 결심했다. 또한 나는 암에 걸리면 죽는다는 그런 잘못된 믿음을 갖고 있었음을 깨달았고 그 믿음을 완전히 버려버렸다. 암은 이겨낼 수 있는 하나의 질환이며 얼마든지 완치될 수 있다는 믿음을 가지기로 했다. 결국 마음의 병이 몸의 병을 일으켰으니 마음으로 몸의 병을 고칠 수 있다는 것이다.

긍정적인 마음만으로 치유하기엔 유방암 4기는 그리 쉬운 병이 아니다. 하지만 원망과 절망으로 가득차서 죽어가는 것보단 상처를 털어버리고 완치될 수 있다는 희망과 행복한 미래에 대한 기대로 가득차서 죽을 때까지 살아가는 것이 훨씬 나은 것이다.

언젠가 의사 선생님께 여쭙보았다.

“선생님, 저 완치 될 수 있을까요?”

“그럼요. 완치될 거라고 믿는 거 외에 또 뭘 하겠어요?”

나는 내가 죽을 거라는 생각부터 당장 버렸다. 그리고 매일 매일 기도하고 행복한 상상을 한다. 내가 은발이 된 풍성한 머리를 휘날리며 푸른 색 정장을 입은 멋쟁이 할머니가 되어서 어른이 된 내 딸이 낯은 예쁜 손주 초등학교 입학식에 손잡고 같이 들어가는 것이다.

암 환자들이 방송에서 암에 걸린 지금이 더 행복하다고 인터뷰하는 장면을 본 적이 있다. 완전히 거짓말이다. 어떻게 암에 걸린 후가 더 행복하단 말인가? 당연히 암 걸리기 전이 훨씬 행복하다. 나라면 이렇게 대답할 것이다.

“암에 걸린 지금도 행복합니다.” 🌸

2021

염 화 미 소
拈 華 微 笑

본 각 스 님

인욕바라밀 忍辱波羅蜜



대한불교조계종
전국비구니회 회장

본각스님

- 1966년 자운스님 계사로 사미니계 수지
- 1977년 월하스님 계사로 구족계 수지
- 1976년 동국대 철학과 졸업
- 1979년 봉녕사 승가대학 졸업
- 1986년 도쿄 릿쇼대학원 석사학위 취득
- 1992년 도쿄 고마자와대학원 박사학위 취득
- 1991년~2017년 중앙승가대 불교학부 교수
- 제11대~13대 조계종 중앙총회의원,
한국비구니연구소장, 전국비구니회 부회장 역임
- 2010년~2019년 고양 금륜사 주지 역임
- 현재) 대한불교조계종 전국비구니회 제12대 회장

누구나 행복해지기를 원합니다. 하지만 행복하다고 생각하는 사람은 많지 않습니다. 행복은 과연 무엇이고, 어떻게 해야 행복해질 수 있는지요?

- 자신이 행복하지 않다고 생각하는 사람들이 많습니다. 부처님 가르침으로 보면 매 순간 삶은 행복합니다. 불행해지는 것은 욕심 때문입니다. 부처님 근본 가르침은 탐욕을 내려놓으라는 것입니다. 그게 어려우면 옆으로 비켜놓기라도 해야 합니다. 그러면 바로 그 순간에 나를 비롯한 모두의 삶이 보이게 되고, 모두가 함께 서로 돕고 있다는 것을 알아차리게 되며, 그 순간 행복해지고 감사한 마음이 생기게 됩니다. 이것이 바로 행복입니다. 행복을 막연하게 생각하지 마세요. 부처님 가르침에 따라 지나친 탐욕을 내려놓고(비켜놓고), 나 혼자 사는 게 아니라 모두가 서로 돕고 있다는 것을 알아차리면 감사한 마음이 들게 되고, 그런 마음을 쌓는 것이 수행이고 행복한 것입니다.

하지만 욕심을 내려놓는다는 것은 참으로 어렵습니다. 욕심이 없으면 목표를 이루기도 어렵고, 생활해 나가기도 쉽지 않은데요.

- 대부분 사람들이 내려놓아야 할 욕심과 삶을 살아가는데 필요한 욕심을 잘 구분하지 못합니다. 하지만 간단합니다. 내 생각에만 젖어있으면 욕심이요 어리석음이고, 모두를 위한 마음을 일으키면 그것이 원력이요 서원심입니다. 부처님 말씀에 의지해 선한 마음을 내고 나만이 아니라 모두를 행복하게 해주겠다는 마음을 갖는 것이 서원심인데, 이런 자리이타의 마음은 긍정적인 생각을 갖게 하고 남을 위한 마음을 내게 합니다. 어떤 방향으로 마음을 갖느냐는 스스로의 몫입니다.

내 욕심만 채우면 중생세계이고, 남을 위한 마음을 내면 보살심입니다. 나만 아니라 남도 생각하며 마음의 방향을 바꾸어야 합니다. 특히 코로나로 어려운 요즘에는 더더욱 보살심을 가져야 합니다. 서로 배려하는 마음, 이런 서원심을 갖는다면 행복해 질 것입니다.

서원심을 갖기 위해 어떤 공부를 해야 하는지요?

- 우선 모두가 관계 속에 있다는 연기(緣起)의 이치를 깨달아야 합니다. 저쪽이 살기 어려우면 우리도 어려워지고, 윗물이 오염되면 아래도 오염됩니다. 나만 보아서 안 되고, 같이 더불어 보아야 하는 이치입니다. 내 가족, 내 주위 모두가 힘들어하면 같이 거들어야겠다는 마음, 배려하는 마음이 중요합니다. 그 이치를 깨닫고 나서는 상대방을 도와야 한다는 생각을 해야 합니다. 그러려면 내 욕심을 비워야 하는데, 내 욕심을 채우고는 남을 도울 수는 없습니다. 이렇게 연기의 이치를 깨닫고, 나를 향해서는 집착을 버리고, 공의 지혜를 깨달으면 세상사는 이치가 보이게 됩니다. 지금은 내 몸과 마음을 어떻게 하고 살아야 하는지를 고민해야 하는 시대입니다. 몸은 청정해야 하고, 마음은 진실해야 하며, 공덕의 지혜를 가져야 합니다. 신구의(身口意) 삼업(三業)을 바로 하라는 부처님 말씀이 오늘날에 왜 절실히 와 닿는지를 깊이 생각해 보아야 합니다. 그런 의미에서 보면 부처님 말씀은 이 시대에 꼭 필요한 공식과도 같습니다. 연기의 이치를 깨닫고, 탐진치 삼독을 벗어나 버리고, 공의 지혜를 관찰하고, 신구의 삼업을 여의고, 불법승 삼보에 의지하는 것, 이것이 바로 우리가 갖추어야 할 ‘생활공식’인 것입니다.



스님께서는 평생을 화엄경 연구에 매진해 오셨습니다. 화엄경의 요체는 무엇입니까?

● 화엄경은 80권 39품으로 돼 있는 어마어마한 경전입니다. 어떻게 마음을 가다듬고 수행을 해서 부처님이 되느냐 하는 과정을 설한 경전이지요. 보살이 부처님이 되는 노정을 설한 경전인데, 보살이 부처님이 되기 위해서는 보살행을 닦으라는 가르침을 담고 있습니다. 화엄경 입법계품(入法界品)에는 선재동자가 53선지식을 만나서 한분 한분마다 그 분이 깨달은 진리를 묻고 가르침을 받는 내용이 담겨 있는데, 이 세상에 진리 아닌 것은 없다는 결론을 얻게 됩니다. 장사하는 분, 공무원, 뱃사공 등 누구를 만나든 그 분이 도달한 경지는 다 보살로서 최고의 가르침임을 선재동자가 배우게 됩니다. 일체 모든 만법이 진리 아닌 것이 없다는, 무엇을 하든 최고가 되어 진리로 승화시키는 삶을 살라는 가르침이지요. 백미는 10지품(十地品)입니다. 10지는 보살이 수행

과정에서 거치는 열 가지 지혜의 경지를 말하는데, 그 중에서도 자비심을 내고, 열 가지 서원을 일으키고, 보시를 행하여 기쁨이 넘치는 경지인 '환희지'가 지금 시대에 가장 필요합니다. 기쁜 마음을 일으키기 위해서는 베푸는 삶을 살아야 합니다. 우리는 지금 모두 다 우울합니다. 그래서 내가 먼저 남을 위해 베푸는 마음을 갖는 것이 필요합니다. 이것은 누구든 할 수 있습니다. 의료, 쌀, 금전 등 모든 것을 베풀고 보시하는 마음은 누구나 낼 수 있습니다. 물론 상대방에게 도움이 되도록 마음을 내는 것도 매우 중요합니다.

우리 국민들이 마음에 꼭 담았으면 하는 경전말씀 부탁드립니다.

● 저는 6바라밀 중에서 인욕바라밀(忍辱波羅蜜)을 가장 좋아합니다. <화엄경 여래현상품>에 “자비위수 불손중생 시명인욕바라밀(慈悲爲首 不損衆生 是名忍辱波羅蜜)”이라는 말씀이 있습니다. 자비로써 으뜸

을 삼아 모든 생명에게 손해를 끼치지 않는 것이 인욕바라밀이라는 뜻입니다. 화가 나더라도 먼저 자비심을 일으키고, 상대방에게 손해 끼치지 않도록 내 마음을 가다듬으라는 것입니다. 이 얼마나 멋진 말입니까! 모든 것을 그냥 참고 견디라는 것이 아니라 자비심을 일으키고 이치를 잘 살피라는 것이지요. 그렇게 참고 견디는 수행을 하면 자연스레 지혜가 나오게 되고, 이런 수행이 궤도에 오르면 참는 것은 힘들지 않게 됩니다.

인욕바라밀을 실천하기 위해 가장 중요한 것은 무엇입니까?

● 습관을 잘 들여야 합니다. 습관은 업이 됩니다. 먹는 것, 말하는 것, 모두 다 습관입니다. 남을 부정적으로 생각하는 것도 습관이지요. 일단 믿어주고 긍정적으로 생각하는 습관이 필요합니다. 믿어주고 인정해주고 칭찬하는 마음을 가져보세요. 이런 습관이 자꾸 쌓이면 선업이 되고, 선업을 자꾸 지으면 행복한 사람이 되는 것입니다. 작은 것도 감사해 하고 찬탄하면 선업이 됩니다. 지금 우리는 얼마나 엉터리로 살고 있습니까? 먹고 사는 게 이런 지경에 와 있는데, 이것은 다 나쁜 습관이 부른 업입니다. 지금 지옥을 만들고 있으면서 극락세계를 생각하는 것이 얼마나 어리석은 일입니까! 삶 속에서 부처님 가르침을 알아차리는 것이 중요합니다. 탐진치 삼독을 내려놓고 부처님 말씀에 귀 기울이면서 인욕바라밀을 실천해 보세요. 삶이 달라질 것입니다.

2020년은 참 힘들었던 해로 기억될 것 같습니다. 2021년은 어떻게 살아야 할까요?

● 힘든 1년을 보내고 맞이하는 2021년 새해에는 우리가 살면서 지켜야 할 기본 도리에 충실한 해로 삼았으면 합니다. 불교에는 계율이 있는데, 인간의 삶에도 지켜야 할 기본적인 규칙이 있습니다. 생명을 존중하고, 거짓말하지 말고, 남의 것을 탐내지 않아야 하고...이렇게 불교의 5계 정신을 이 시대에 다시 되살려서 우리의 삶을 맑게 해야 합니다. 그래야 환경이 맑아지고, 세상이 맑아지게 됩니다. 다시 말해서 부처님의 가르침을 우리 생활 속에서 실천해야 할 때인 것입니다. 코로나도 그래야 이겨낼 수 있습니다. 지금 우리의 삶을 돌아보세요. 의식주가 엉망이지 않습니까? 더 검소하고 절제된 삶을 살아야 합니다. 인류가 지속적으로 생존하기 위해서는 부처님 가르침에 귀 기울이고 우리의 삶을 정돈할 필요가 있습니다. 5계 실천을 통한 절제된 삶의 회복을 2021년 화두로 삼길 바랍니다. 🌸



부처님의 감정수업

분노 · 자존감 · 우울로 힘든 사람들을 위한

몸이 아프면 바로 알 수 있습니다. 통증이 있기 때문입니다. 그래서 곧장 적절한 조치를 취할 수 있습니다. 상황에 따라 전문가를 찾아가 도움을 받을 수도 있습니다. 하지만 마음 병은 알아차리기 쉽지 않습니다. 긴 시간 잘못된 생각과 행위가 축적되어 알게 모르게 생겨나기 때문입니다. 그래서 중간에 적절한 조치를 취하지 못하고 시간을 흘려보내는 경우가 많습니다. 심지어 아픈지조차 모를 수도 있습니다. 이 점이 마음 병이 무서운 이유입니다.

대부분의 현대인은 작건 크건 마음 병 하나쯤 갖고 있습니다. 크게 보면 3가지, '분노 · 자존감 · 우울감'에서 비롯한 것입니다. 코로나바이러스 확산으로 당연하게 누리던 일상이 불가능해진 요즘은 감정적인 문제로 마음 병을 앓는 사람이 더 늘었습니다. 코로나블루(우울), 코로나레드(분노), 코로나블랙(좌절) 같은 신조어가 생겨날 만큼 현대인의 마음은 위태로운 상태입니다.

다행인 것은, 마음 병에 관해서 우리는 누구보다 뛰어난 명의(名醫)를 알고 있습니다. 바로 부처님입니다. 부정적인 감정을 다스리고, 내 안에 건강한 마음을 뿌리내리는 법을 2,600년 전에 찾아낸 분이지요. 부처님의 가르침, 곧 불교는 그 목적이 인간의 고통을 없애는데 있습니다. 그 시작은 정견(正見), 현상을 있는 그대로 똑바로 보는 것입니다. 이를 위해 수많은 불교 논서와 경전들이 마음(감정)의 작동 원리를 세세히 밝히고 있습니다. 그리고 이러한 가르침들은 오늘날 과학적인 연구와 더불어 심리학, 정신치료 분야에서 활발하게 응용되고 있습니다.

이 책 《부처님의 감정수업》은 2016년에 시작되어 12회에 이르고 있는 〈붓다 빅 퀘스천〉강연 중 역대 가장 인기 있었던 '부처님의 감정수업'을 토대로 만들어

졌습니다. 심리학계에서 불교를 접목한 연구로 주목 받는 심리학자 김정호 교수, 서광 스님, 정신과 전문의 전현수 박사가 각각 '분노', '자존감', '우울'을 주제로 감정의 작동 원리와 감정 다루는 법을 알려줍니다. 이른바 불교심리학의 핵심을 모은 책으로, 일회적인 위로와 힐링이 아닌 마음의 고통을 없애기 위한 확실하고 분명한 해결책을 담고 있습니다.

보통 사람은 몸과 마음을 '내 것'으로 생각합니다. 그래서 그것이 내 뜻대로 되지 않으면 괴로워하고 아파합니다. 하지만 부처님은 몸과 마음이 내 것이 아니라고 말합니다. 만약 몸과 마음이 내 것이라면 언제든 내 마음대로 바꾸고 조작할 수 있어야 하기 때문입니다. 그런 일은 불가능합니다. 이것이 불교심리학에서 말하는 마음 병의 근원입니다. 내 것이 아니라서 맘대로 할 수 없는 것을 두고, 내 것인 양 여기며 맘대로 하려다 보니까 고통을 겪게 된다는 말입니다. 현실과 바람 사이의 간극이 클수록 마음 병은 깊어집니다.

또한 마음 병은 마음이 바람직하지 못한 대상에 있을 때 발생합니다. 지나간 과거나 오지 않은 미래에 대한 생각, 혹은 내면의 무리한 욕구에 집착할 때 생겨납니다. 이러한 마음의 문제를 해결하는 데는 마음을 현재에 집중하는 것이 좋은 방법일 수 있습니다. 현재에 집중하는 법은 여러 가지가 있습니다. 익히 알려진 명상이나 마음 챙김을 해도 좋고, 지금 하는 일에 주의를 기울이는 것도 좋습니다. 아니면 산책이나 독서 같은, 평소 자신이 즐겨 하는 취미 활동도 유용할 수 있습니다.

무엇보다 중요한 것은 현상을 똑바로 직시하고 받아들이는 것. 여기에 스스로에 대한 믿음과 사랑, 그리고 더 나은 삶을 향한 의지를 갖는 것입니다. 스스로의 존재 가치를 믿고, 스스로를 아끼고 사랑하며,

지금보다 더 나은 인생을 살아가리란 다짐만 있다면 지금 겪고 있는 감정적 문제들을 얼마든지 해결할 수 있습니다.

살다 보면 아플 일이 수없이 많고, 그때마다 우리는 마음에 상처를 입습니다. 하지만 우리에게는 상처 입은 마음을 치유할 수 있는 힘이 있습니다. 인생이라는 고해를 건너며, 우리에게 그런 힘이 있음을 우리 스스로 증명해 왔습니다. 현실에서 도망치거나, 눈앞에 닥친 상황을 외면하거나, 아픔에 무감각해지는 대신 건강하고 성숙한 태도로 자신을 마주함으로써 그렇게 할 수 있습니다. 그럴 때 우리는 덜 아플 수 있습니다. 때로는 아프더라도 흔들리지 않는 단단한 마음을 우리 안에 뿌리내릴 수 있습니다. 🌸



김정호, 서광, 전현수 지음 | 240쪽

오대산 월정사와 상원사

소복하게 내려앉은 눈길을 따라 걷다

글·사진
여행작가 이병권



소복하게 눈 쌓인 전나무 숲길

겨울 여행, 날씨 예보를 들여다보며
일부러 눈이 내리는 날을 고른다.
눈 내린 산사의 적막함과 고요함은
마음을 평화롭게 해주고
호젓하게 풍경에 집중할 수 있도록 만들기 때문이다.
함박눈이 내리는 한겨울,
쉬이 발걸음이 떼어지지 않는 추위지만
한 걸음씩 내디딜 때마다 순백의 세상을 만난다.

문수보살의 성지 오대산에 자리한 선재길

오대산은 5개의 봉우리에 5개의 암자가 있다고 하여 붙은 이름이다. 5개의 암자가 세워진 배경에는 자장율사의 이야기가 전해진다. 신라 시대에 활동했던 자장율사는 중국 산서성에 있는 오대산에서 불교 유학을 했다. 중국의 오대산은 지혜를 상징하는 문수보살의 성지였다. 이곳에서 불교에 정진하던 자장율사는 어느 날 꿈속에서 문수보살을 만난다. 문수보살은 자장율사에게 신라에서도 오대산을 찾아 만들라는 가르침을 내렸다. 유학을 마치고 귀국한 자장율사는 강원도 평창에 있는 산으로 왔고, 이곳이 문수보살을 만날 수 있는 곳이라 생각해 작은 암자를 지었다. 오대산은 이러한 내력을 바탕으로 산 전체가 불교의 성지로 지금까지 이어져 오고 있다.

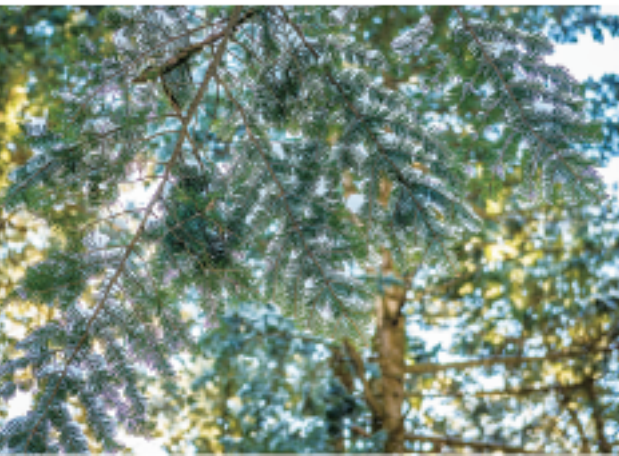
오대산 여행의 백미는 월정사와 상원사 사이를 잇는 선재길이다. 스님들이 문수보살의 가르침을 받기 위해 참선하며 월정사와 상원사를 오갔던 옛길에 선재길이라는 이름의 트레킹 코스를 만들었다. 오대산의 계곡을 따라 굽이굽이 걷는 길로 9.6km의 구간으로 이어진다. 코스는 완만하여 걷기에 어려움이 없으나, 눈이 많이 쌓인 상태라면 체력 소모가 크다. 한겨울의 추위까지 더해지면 더욱 걷기 어렵다. 날씨 상황에 따라 무리하게 선재길을 걷지 말고 월정사와 전나무숲길을 보고 난 후 상원사로 가거나, 반대로 일정을 잡는 것이 좋다.

순백의 세상을 걷다, 월정사와 전나무숲길

월정사 일주문부터 금강교까지 1km 남짓한 숲에 전나무가 빼곡히 늘어서 있다. 월정사 전나무 숲은 평균 수령이 80년이 넘는 전나무 1700여 그루가 숲을 가득 메우고 있어 우리나라에서 가장 아름다운 전나무 숲으로 손꼽힌다. 월정사는 본래 소나무가 울창하던 곳이었다고 전해진다. 고려 말



월정사 9층석탑과 석조보살좌상



사계절 내내 푸른 잎의 전나무 위로 눈이 쌓인다



상원사에서 바라본 오대산의 풍경

나옹선사가 부처에게 공양을 올리던 중 소나무에 쌓였던 눈이 그릇으로 떨어졌다. 그때 어디선가 산신령이 나타나 소나무를 꾸짖고 대신 전나무 9그루를 내려 월정사를 지키게 했다는 것이 월정사 전나무 숲의 시초이다. 전나무 숲에 들어서면 한없이 고요하다. 소복하게 쌓인 눈 위로 발걸음을 옮길 때마다 들리는 ‘쁘드득 뽀드득’ 소리만이 들릴 뿐이다. 추운 겨울임에도 따스함이 느껴질 정도로 포근한 풍경이다. 사계절 내내 푸른 잎을 유지하는 전나무의 이파리에 거센 함박눈도 잘게 걸려져 흩날린다. 푸른 이파리 위에 새초롬한 모습으로 쌓인 눈은 수줍은 어린아이의 미소 같고, 소복하게 머리와 어깨 위로 내려앉은 눈은 걷는 이마저도 눈발을 뛰어놀던 동심으로 돌아가게 만든다.

전나무 숲길을 돌아본 후 월정사로 경내로 들어간다. 대웅전 앞뜰에 높이 선 9층 석탑이 눈길을 사로잡는다. 8각형으로 이루어진 9층 석탑으로 고려 전기의 석탑 양식을 띄고 있다. 다각형으로 정교하게 조각된 탑은 작은 층 여러 개로 나뉘어 있어 화려함이 느껴진다. 층이 많음에도 불구하고 날씬한 모습으로 서 있고, 폭은 좁지만 안정된 모습을 하고 있어 균형미가 돋보인다. 지붕 모양으로 장식한 탑신부에는 금동으로 만들어진 장식이 탑을 더욱 멋스럽게 만든다. 탑 바로 앞에는 공양하는 모습을 조각한 석조보살좌상이 있다. 머리에는 원통 모양의 관을 쓰고 있고, 얼굴은 온화한 미소를 짓고 있다. 자신을 불태워 공양했다는 약왕보살의 전설을 표현한 것으로 해석된다.

월정사에서 나와 상원사로 향한다. 상원사에는 조선 세조와 관련된 일화가 전해진다. 등창이 심했던 세조는 오대산의 계곡에서 문수동자를 만나 몸을 씻은 후 등창이 나았다고 한다. 또한, 세조가 상원사에서 기도를 하러 법당에 들어가려 하자, 어디서나 나타난 고양이가 세조의 옷깃을 물고 늘어지며 들어가지 못하게 하였다. 이상하게 여긴 세조는 법당을 수색하라고 지시하여 불상 아래의 탁자에 숨어 있던 자객을 찾아내 목숨을 건졌다는 이야기도 전해진다. 세조의 이야기를 따라 상원사를 둘러보다 보면 어느새 맑게 갠 하늘 위로 따스한 햇별이 내려온다. 눈 그친 오대산 선재길 일대는 순백의 세상이 되어 한 폭의 수채화처럼 다가온다. 매서운 겨울바람이 불 때면 눈보라가 일어 하얀 꽃가루를 흩뿌린다. 코로나 시국에도 묵묵하게 잘 견뎌온 우리의 삶을 위로하는 꽃가루가 아닐까 싶다. 🌸



생생 건강 정보



유튜브에서
동국대학교의료를
검색하세요.



‘골다공증에 어떤 음식이 좋을까?’,
‘어떤 폐렴 주사를 맞는 게 좋을까?’
정말 평범하고도 일반적인 궁금증이지만, 그렇다고 쉽게
 물어볼 곳도 없어 지나칠 수밖에 없었던 건강 정보들!
그래서 다들 주변에 ‘아는 의사’가 있으면 마음이
 든든하다고 하는지도 모른다.
여기 ‘아는 의사’를 소개한다. 단순히 ‘아는 의사’가 아니라
 ‘정확하고 친절한 의사’임을 자신한다.
그 ‘아는 의사’는 다름 아닌 ‘동국대학교의료원 유튜브’다.
‘우리 집 주치의’ 로서도 든든한 동반자가 될 것이다.

왜 동국대학교의료원 유튜브를 봐야 할까?

1
첫째, 쉽게 설명해주는 정확한 건강 정보!
인터넷에 넘쳐나는 건강 정보들! 하지만 어떤 정보가
 정확한지 알 수가 없다. 심지어는 전혀 상반된 정보도
 많아서 믿고 의지할 수 있는 ‘진짜 정보’가 절실하다.
동국대학교의료원 유튜브는 동국대학교 의과대학
 교수님들이 오랜 임상 경험으로 얻은 다양한 의학
 정보들을 토대로 환자들이 궁금해 하는 질문들,
 골든타임 안에 당장 병원에 가야 할 증상들,
 수술 전에 반드시 봐야 할 필수 정보 등을 모두 담고 있다.
 포털사이트에 ‘어디어디가 아픈데 병원에 가야
 할까요?’라며 부정확할 수도 있는 답변에 기대지 말고
 동국대학교의료원 유튜브에 있는 동국대병원진료실
 콘텐츠를 보자!

2 둘째, 미리 만나볼 수 있는 교수님, 병원 모습들!

어떤 교수님에게 진료를 받으면 좋을까?
모든 환자는 잘 설명해주는 친절한 교수님, 마음 편안하게
해주는 신뢰할 수 있는 교수님께 치료받고 싶어 한다.
하지만 병원에 가더라도 어떤 교수님이 좋은지 판단하기가
 쉽지 않고, 그냥 병원에서 정해주는 교수님에게 진료를
 볼 수밖에 없는 경우가 대부분이다.
이럴 때 동국대학교의료원 유튜브에 들어가 보자!
치료를 자세히 설명해 주는 교수님들의 영상이 가득하다.
유튜브만 보고도 미리 교수님을 만나 볼 수 있으니
환자 입장에서 많은 도움이 된다.

3 셋째, 새롭고 재밌는 병원 소식들이 가득!

퇴원한 아기의 6살배기 언니가 신생아 중환자실인
‘신생아집중치료지역센터’에 보내온 감사 편지는
의료진의 눈시울을 적시는 감동을 주었고,
이 소식은 유튜브를 통해 알려졌다.
또한 방명록 수기 작성 없이 병원에 출입할 수 있는
‘QR(큐알)코드 활용법’ 같은 병원 활용 꿀팁이나,
병원 직원 채용 시 얻을 수 있는 유익한 정보 등
동국대학교의료원 유튜브는 쌍방향 소통으로 모두가 함께
어우러져 살아가는 모습을 생생하게 담고 있다.

동국대학교의료원은 유튜브를 통해 동국대학교일산병원
· 동국대학교일산한방병원 · 동국대학교경주병원 ·
동국대학교분당한방병원 등 산하 각 병원 의료진의
정확하고 유익한 의료 상식과 생생한 병원 이야기로
모든 이에게 건강과 행복을 선물할 것이다. 🌸



“교수님 오랜만이에요. 정기적으로
진료 받으러 다녔던 학생인데,
성조숙증 걱정해서 정기적으로 다녔어요.
예방한 덕분인지 예상 키보다 4cm나
더 컸어요. ㅎㅎ 성조숙증은 예방이
중요한 것 같아요. 이제 키 걱정은 안 해도
될 것 같아서 너무 좋아요!
진료 잘 봐주셔서 감사합니다.”

‘우리 아이 성조숙증?’
소아청소년과 김지현 교수 영상 댓글

CONTENTS	
동국대병원 진료실	
코로나19 국민을 위한 마음건강지침 5가지	
비만 대사 수술 전 반드시 봐야 할 영상	
폐렴 백신 누가 맞아야 할까?	
골다공증, 흔히 오해하고 있는 잘못된 건강상식	
동의보감 3대 명약, 경옥고	
골든타임 안에 병원 가야 할 대장암 증상 3가지 등	
동국대병원 뉴스	
동국대일산병원 입장 시 큐알코드로 간편하게!	
일년에 딱 2번! 겨울맞이 면역력 증진 한방의 날!	
신규간호사 면접현장 엿보기!	
뉴페이스, 새로운 의료진을 소개합니다!	
2020년 동국대일산병원 간호사 채용	
동국대학교의료원 UCC 공모전 등	
동국대병원 사람들	
보험심사팀 직원이 친구에게만 알려주는 꿀팁! 치과보험	
코로나19 최전선으로 뛰어든 사람들 등	
언론 속 동국대병원	
코로나19 안전한 진료, 국민안심병원 지정	
코로나19 독감 예방접종 필수(BBS 불교방송)	
생활습관이 가장 큰 면역력, 손씻기가 백신(BBS 불교방송)	
마지막 자비의 선물, 정심행완화의료센터(BBS 불교방송) 등	

동국대학교일산병원 소화기내과			의료진 소개
 이진호	전문진료분야 간질환(지방간, 간염, 간경변, 간암), 소화기일반	[논문] • Vegetarianism as a protective factor for asymptomatic colonic diverticulosis in Asians: a retrospective cross-sectional and case-control study. Intest Res. 2020 Jan;18(1):121-129. • Factors for cecal intubation time during colonoscopy in women: Impact of surgical history. Saudi J Gastroenterol. Nov-Dec 2019;25(6):377-383. • Differential Risk of Peptic Ulcer Among Users of Antidepressants Combined With Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs. J Clin Psychopharmacol. 2017 Apr;37(2):239-245. 외 다수	[주요활동] • 대한소화기학회 평의원 • 대한간학회 평의원 • 대한약물역학위해관리학회 고문 등
	경력 • 서울대학교 의과대학 졸업 • 서울대학교병원 소화기학 전임강사 • 前 동국대학교 일산병원장 • 前 동국대학교 의무부총장 겸 의료원장 • 現 동국대학교일산병원 동서의학건진센터장		
 고문수	전문진료분야 간질환(지방간, 간염, 간경변증, 간암), 간 세포암	[논문] • Comparison of Fentanyl versus Meperidine in Combination with Midazolam for Sedative Colonoscopy in Korea. Clin Endosc. 2020 Sep;53(5):562-567. • Safety and effectiveness of midazolam for cirrhotic patients undergoing endoscopic variceal ligation. Turk J Gastroenterol. 2018 Jul;29(4):448-455. • Clevudine Induced Mitochondrial Myopathy. J Korean Med Sci. 2017 Nov;32(11):1857-1860. 외 다수	[주요활동] • 대한내과학회 • 대한소화기병학회 • 대한소화기내시경학회 • 대한간학회 등
	경력 • 서울아산병원 전임의 • 한림의대 교수 • Research Fellow, LPG/NIH, USA • Staff Scientist, Baylor College of Medicine • 前 동국대학교일산병원 소화기병센터장		
 임윤정	전문진료분야 식도·위·소장·대장질환, 소화기암(식도암, 위암, 대장암), 위장관운동질환, 염증성장질환	[논문] • Comparison of Oral Sulfate Solution and Polyethylene Glycol Plus Ascorbic Acid on the Efficacy of Bowel Preparation. Clin Endosc. 2020 Sep;53(5):568-574. • A New Active Locomotion Capsule Endoscopy under Magnetic Control and Automated Reading Program. Clin Endosc. 2020 Jul;53(4):395-401. • Magnetic Resonance Enterography and Capsule Endoscopy in Patients Undergoing Patency Capsule for the Evaluation of Small Bowel Crohn's Disease: A Korean Clinical Experience. Gastroenterol Res Pract. 2020 Apr 4;2020:8129525. 외 다수	[주요활동] • 대한소화기암학회 교육윤리위원회 이사 • 대한소화기내시경학회 학술위원 • 대한소화기학회 학술위원 • 소장내시경연구회 위원 등
	경력 • 경북의대(학사) / 성균관의대(내과학박사) • 삼성서울병원 소화기내과 임상교수 • Baylor college of medicine. UT medical school of Houston. TX. USA 방문교수 • 現 동국대학교일산병원 소화기병센터장		
 이준규	전문진료분야 췌장, 담낭 및 담도 질환(췌장암, 담도암, 담낭암, 담석증, 급·만성 췌장염)	[논문] • Quantitation of plasma and biliary cefpiramide concentrations in human samples using high-performance liquid chromatography. Biomed Chromatogr. 2020 Jul 24:e4957. • Quantification of metronidazole in human bile fluid and plasma by liquid chromatography-tandem mass spectrometry. J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci. 2020 Feb 1;1138:121959. • Updates on the Sedation for Gastrointestinal Endoscopy. Clin Endosc. 2019 Sep;52(5):451-457. • Variation of clinical manifestations according to culprit drugs in DRESS syndrome. Pharmacoepidemiol Drug Saf. 2019 Jun;28(6):840-848. 외 다수	[주요활동] • 대한 내과학회 • 대한 소화기학회 • 유럽 소화기 항암학회 • 세계 췌장학회 등
	경력 • 서울대학교 의과대학 졸업 • 서울대학교 의과대학 박사 • 서울대학교 병원 내과 전문의 • 서울대학교 병원 소화기내과 전임의 • 서울대학교 병원 임상강사 • 미국 UCSF Cancer Research Center 연구원		

 김재학	전문진료분야 위장관질환, 염증성장질환(궤양성대장염, 크론병), 치료내시경, 소화기암 항암치료	[논문] • The Influences of Visceral Fat Area on the Sites of Esophageal Mucosal Breaks in Subjects with Gastroesophageal Reflux Diseases. Gastroenterol Res Pract. 2019 Feb 17;2019:9672861. • Irritable Bowel Syndrome. Korean J Gastroenterol. 2019 Feb 25;73(2):84-91. • Effect of scheduled second-look endoscopy on peptic ulcer bleeding: a prospective randomized multicenter trial. Gastrointest Endosc. 2018 Feb;87(2):457-465. • Risk factors of the rebleeding according to the patterns of nonvariceal upper gastrointestinal bleeding. Turk J Gastroenterol. 2017 Jul;28(4):266-271. 외 다수	[주요활동] • 내과학회 • 대한소화기학회 • 대한소화기기능성질환운동학회 학술위원 • 대한소화기기능성질환운동학회 편집위원 등
	경력 • 연세대학교 의과대학 졸업 • 연세대학교 대학원 석사 및 박사 • 연세대학교 의과대학 전임의 • 미국 Cedars-Sinai medical center 연수		
 장동기	전문진료분야 일반 소화기 질환, 췌장·담낭 및 담도 질환, 초음파내시경, 소화기중재시술	[논문] • Efficacy and Safety of Ursodeoxycholic Acid for the Prevention of Gallstone Formation After Gastrectomy in Patients With Gastric Cancer: The PEGASUS-D Randomized Clinical Trial. JAMA Surg. 2020 Jun 17 • Factors associated with complete clearance of difficult common bile duct stones after temporary biliary stenting followed by a second ERCP: a multicenter, retrospective, cohort study. Endoscopy. 2020 Jun;52(6):462-468. • Increasing Burden of Biliary Tract Infection Caused by Extended-Spectrum Beta-Lactamase-Producing Organisms in Korea: A Nationwide Population-Based Study. J Gastroenterol Hepatol. 2020 Jan;35(1):56-64. 외 다수	[주요활동] • 대한췌장담도학회 학술위원회 위원 • 대한소화기암학회 학술위원회 위원 등
	경력 • 서울대학교 의학과 졸업 • 서울대학교 의학과 대학원 석·박사 • 서울대학교 병원 전공의 • 서울대학교 병원 전임의 • 現 동국대학교 의과대학 조교수		
 조혜기	전문진료분야 간질환(지방간, 간염, 간경변증, 간암), 일반 소화기 질환	[논문] • Radiologic Nonalcoholic Fatty Liver Disease Increases the Risk of Hepatocellular Carcinoma in Patients With Suppressed Chronic Hepatitis B. J Clin Gastroenterol. 2020 Aug;54(7):633-641. • Long-term Nucleotide Analogue Treatment Has Higher Levels of Renal Toxicities than Does Entecavir in Patients with Chronic Hepatitis B. Gut Liver. 2020 Mar 15;14(2):225-231. • Differential Effect of HCV Eradication and Fibrosis Grade on Hepatocellular Carcinoma and All-cause Mortality. Sci Rep. 2018 Sep 12;8(1):13651. • Efficacy of Sorafenib for the Treatment of Post-Transplant Hepatocellular Carcinoma Recurrence. J Korean Med Sci. 2018 Oct 12;33(45):e283. 외 다수	[주요활동] • 대한내과학회 • 대한간암학회 • 대한소화기학회 • 대한소화기내시경학회 • 대한간학회 • 대한소화기암학회 등
	경력 • 서울대학교 의학과 졸업 • 서울대학교 의학과 석사 • 서울대학교병원 전공의 • 서울대학교병원 임상강사		
 김상훈	전문진료분야 위장관질환(식도, 위/십이지장, 소장, 대장), 치료내시경	[논문] • Kim SH, Kim JH, Keum B, Jeon HJ, Jang SH, Choi SJ, Kim SH, Lee JM, Choi HS, Kim ES, Jeon YT, Lee HS, Chun HJ, Kim CD. A Randomized, Endoscopist-Blinded, Prospective Trial to Compare the Efficacy and Patient Tolerability between Bowel Preparation Protocols Using Sodium Picosulfate Magnesium Citrate and Polyethylene-Glycol (1 L and 2 L) for Colonoscopy. Gastroenterol Res Pract. 2020 Mar 3;2020:9548171. • Kim SH, Oh CH, Lee JM, Choi SJ, Choi HS, Kim ES, Keum B, Jeon YT, Chun HJ, Lee HS, Kim CD. Early malfunction of a biliary self-expandable metal stent with an antireflux valve: A case report. Medicine (Baltimore). 2020 Apr;99(16):e19750. 외 다수	[주요활동] • 대한소화기암학회 영양위원회 간사 • Gutnliver 심사위원 등
	경력 • 고려대학교 의과대학 졸업 • 고려대학교 의과대학원 석사 졸업 • 고려대학교 의료원(안암병원) 수련의 • 고려대학교 의료원(안암병원) 내과 전공의 • 고려대학교 의료원(안암병원) 임상강사		

동국대학교경주병원 소화기내과		의료진 소개
 서 정 일	전문진료분야 간염, 지방간, 간경화, 간암, 담석, 췌장염, 담도암, 진단 및 치료내시경 경력 - 영남의대 졸업. 의학박사, 소화기내과 교수 - 미국 밴더빌트 의과대학 교환교수 - 동국대학교경주병원 내과과장, 불교회장, 교육연구부장 및 진료부장 역임 - 現 동국대학교 의과대학 학장 겸 의학전문대학원장	[논문] - Drug-induced liver injury. Yeungnam Univ J Med. 2020 Jan;37(1):2-12. Are there Seasonal Variations in the Incidence and Mortality of Esophageal Variceal Bleeding? Clin Endosc. 2020 Mar;53(2):107-108. - Pre-existing liver disease is associated with poor outcome in patients with SARS CoV2 infection; The APCOLIS Study (APASL COVID-19 Liver Injury Spectrum Study). Hepatol Int. 2020 Sep;14(5):690-700. - Effects of Branched-Chain Amino Acid (BCAA) Supplementation on the Progression of Advanced Liver Disease: A Korean Nationwide, Multicenter, Prospective, Observational, Cohort Study. Nutrients. 2020 May 15;12(5):1429. 외 다수 [주요활동] - 근로복지공단 대구업무상질병판정위원회 위원 - 대한내과학회, 대한간학회, 대한소화기학회, 대한간암학회, 대구경북내과학회 등
 정 성 원	전문진료분야 상하부 위장관 질환 경력 - 경희대학교 의과대학 졸업 - 한림대학교 의과대학원 박사 - 강동 경희대학교병원 임상조교수 - 한림대학교 강남성심병원 부교수	[논문] - Epigastric symptoms of gallbladder dyskinesia mistaken for functional dyspepsia: Retrospective observational study. Medicine(Baltimore). 2017;96:e6702. - Effect of Coffee Added to a Polyethylene glycol plus Ascorbic acid Solution for Bowel Preparation prior to Colonoscopy. J Gastrointestin Liver Dis. 2016;25:63-9. - Transenteral bowel preparation for colonoscopy is more comfortable than the traditional method with no inferiority in efficacy. Dig Dis Sci. 2015;60:54-64. 외 다수 [주요활동] - 학술지 'Clinical endoscopy' 논문 심사위원 - 국가 암검진 내시경검진기관 평가 위원 - 대한소화기내시경학회 우수내시경실 인증 평가 심의 위원 등
 박 준 기	전문진료분야 위, 대장암 진단 및 치료내시경, 상하부위장관질환, 간 및 췌담도 질환 경력 - 동국대학교 의과대학 졸업 - 동국대학교경주병원 전공의 수료	

동국대학교일산병원 · 동국대학교경주병원 소화기내과

소화기내과는 식도, 위, 소장, 대장, 간 및 췌 · 담관 등의 소화기계 질환에 대해 예방, 조기진단, 치료 및 연구를 담당하고 있습니다. 확대내시경을 포함한 최첨단 고해상 · 고화질 내시경기기와 환자를 위해 최적화된 소화기병검사실 시설을 갖추고 있으며 숙련된 전문 의료진이 정확한 조기 진단과 수준 높은 양질의 치료를 제공하고자 최선을 다하고 있습니다. 또한 외과, 종합검진센터, 영상의학과, 흉부 외과, 진단병리과, 종양내과, 마취과, 응급의학과 등 여러과와 유기적인 협조와 빠른 의사소통을 통해 환자들의 문제를 보다 쉽게 해결하고 있습니다.

동국대학교일산병원 동국대학교일산한방병원

상월선원 자비순례 현장 찾아 의료봉사

동국대학교일산병원 교직원 불자모임인 연우회와 노동조합은 10월 17일(충북 괴산)과 24일(경기 양평) 두 차례에 걸쳐 상월선원 만행결사 자비순례단을 방문해 의료지원 및 식사와 간식 제공 등의 자원봉사활동을 펼쳤다.

연우회 회원들과 노동조합은 국난극복과 불교중흥을 모토로 내걸고 걷기 순례를 진행 중이던 사부대중을 위해 의료지원 및 푸드 트럭을 이용한 도시락과 떡국 및 어묵 등의 간식을 제공했다. 이번 자원봉사활동에는 연우회 회원들과 노동조합, 동국대학교의료원 · 동국대학교일산병원 · 동국대학교일산한방병원의 의료진이 참여했다. 특히 동국대학교일산병원은 21일간의 순례기간 동안 구급차와 의료진을 파견해 부상자들을 치료하는 등 자비순례단의 건강을 살폈다. 이에 앞서 동국대학교일산병원은 7월 27일부터 30일까지 3박 4일간 공주 한국문화원 수원과 마곡사 인근에서 진행된 인도 만행결사 공주 예비순례에서도 구급차와 의료진을 파견해 의료지원을 펼쳤었다.



개원 15주년 기념 교계 언론 기자 간담회

동국대학교일산병원 이해원 병원장은 지난 9월 15일 불교계 언론을 대상으로 기자 간담회를 개최했다.

이번 간담회는 동국대학교일산병원 개원 15주년을 기념해 불교계 유일 종합병원으로서 승가에 다양한 의료혜택을 안내하고 병원을 이용하는 데 도움이 되고자 마련된 자리다. 이날 간담회에는 이해원 병원장을 비롯해 불교방송, 불교TV, 불교신문, 현대 불교신문 등 6개 언론기관이 참석했다. 이해원 병원장은 “동국대학교일산병원에서는 스님들의 안정적인 수행생활을 돕고자 스님 전용병실, 전용수납창구, 승가케어전강검진, 진료비감면 등 다양한 의료혜택이 있다”고 설명했다.



관상동맥우회술 적정성 평가 4회 연속 1등급

건강보험심사평가원이 발표한 관상동맥우회술 적정성 평가에서 동국대학교일산병원 이 최우수 등급인 1등급을 획득했다. 관상동맥우회술은 협심증과 급성 심근경색 등 허혈성 심장질환 환자의 관상동맥이 막혔을 경우 혈액이 다른 부위로 통할 수 있게 통로를 만들어주는 외과적 치료 방법으로 고난도 수술에 속한다. 평가 항목은 수술 건수, 수술시 내흉동맥 사용 비율, 퇴원시 아스피린 처방률, 수술 후 합병증(출혈, 혈종)으로 인한 재수술률, 수술 후 30일 내 사망률, 수술 후 재입원률 등 총 14개 지표다.

혈액투석 적정성 평가 6회 연속 1등급

동국대학교일산병원이 건강보험심사평가원 '제6차 혈액투석 적정성 평가'에서 6회 연속 1등급 의료기관으로 선정됐다.

동국대학교일산병원은 2010년 제1회 평가부터 전 기간 1등급을 획득하고 있으며, 이번 평가에서는 1등급내 상위 10% 기관에 선정되어 진료가산 지원기관에 포함되었다. 전체 의료기관 평균 84.4점 보다 높은 95.8점으로 혈액투석환자의 삶의 질과 생존율을 높이기 위해 노력하는 최우수 병원임을 인정 받았다.



‘보건의료데이터 중심병원 지원사업 컨소시엄 기관’ 선정

동국대학교일산병원은 지난 7월 22일 보건복지부가 주관하는 ‘2020년도 보건의료데이터 중심병원 지원 사업’ 공모에서 컨소시엄 기관으로 최종 선정됐다.

보건의료데이터 중심병원 지원사업은 의료기관의 자체 연구역량 및 데이터 활용기반을 지원하고 자생력을 갖춘 의료데이터 연구기반을 구축하는 데 목적을 두고 있다. 동국대학교일산병원 이해원 원장은 “이번 사업 선정은 연구중심병원으로 도약하는데 있어 중요한 역할이 될 것으로 기대하고 있다”며 “발전적인 성과가 이뤄질 수 있도록 다양한 연구 분야에서 협력 관계를 구축하고 지원해 나갈 것”이라고 말했다.

한방의 날 기념행사 개최

동국대학교일산한방병원은 10월 12일부터 10월 21일까지 한방의 날 기념 행사를 개최했다.

이날 행사는 내원객 및 지역주민이 대상이며 우리가족 건강을 지키는 한약재 및 보양제

를 전시하고 행사에 참여한 방문객에게는 각종 한약재가 담긴 향낭주머니를 무료로 제공했다. 임성우 동국대학교일산한방병원장은 “한방의 날 기념행사를 통해 일반인들이 우리나라의 우수한 전통의학인 한방에 대해 올바르게 이해하고 한방진료의 정보와 경험을 함께 나눌 수 있길 바란다”고 말했다.



**동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원**

코로나19 검체 채취 워크스루 운영

동국대학교경주병원은 아이들과 미래재단, 메르세데스 벤츠 사회공헌위원회의 후원으로 코로나19 검체 채취를 위한 워크스루 선별진료소를 설치 운영하고 있다. 워크스루 선별진료소는 의료진과 피검자의 직접적인 접촉 없이 안전하게 구분된 동선에 따라서 코로나19 검사 전과정이 이루어진다. 의료진은 레벨 D방호복을 입지 않고도 안전하게 검사를 수 있으며, 검체 채취 후 소독과 방역시간이 줄어 보다 신속하게 많은 검사를 진행할 수 있다. 박진모 감염관리실장은 “워크스루 도입을 통해 의료진과 환자 모두가 안전한 환경에서 더욱 정확하고 신속한 진료를 받을 수 있게 되었다”고 말했다.

동국대학교경주병원 개원 29주년 기념식 개최

동국대학교경주병원은 10월 22일 이동석 병원장을 비롯한 교직원들이 참석한 가운데 개원 29주년 기념식을 개최했다. 이날 기념식에서는 30년 근속상(6명), 20년 근속상(25명), 10년 근속상(10명), 모범상(8명)에 대한 수상이 있었다. 이동석 병원장은 기념사에서 “그동안 많은 어려움이 있었지만 지금의 발전된 병원이 있기까지 노고를 아끼지 않은 교직원들께 감사 인사를 전하며, 평소 각자의 자리에서 맡은 바 직무에 매진함으로써 진정한 고객 중심의 병원이 되도록 최선의 노력을 다해 달라”고 당부했다.



QI 활동 중간발표회 개최

동국대학교경주병원은 지난 8월 21일 의료질 향상과 환자안전을 위한 QI활동 중간 발표회를 개최했다. 이날 발표회는 2020년 QI 활동을 지속하고 있는 19개 팀에 대한 중간 활동 과정을 평가하고 하반기 진행에 대한 의견을 논의하는 시간으로 꾸며졌다. 동국대학교경주병원은 매년 QI 활동 발표회 등을 통해 전 교직원들이 의료의 질 향상을 위한 주요 내용을 공유하고, 토의하면서 환자 중심의 의료서비스를 위한 노력을 기울이고 있다. 이동욱 PI실장은 “매년 질적으로 독창적이고 우수한 주제가 많이 공모되고 있어 기대가 크며, 오늘 발표회에서 제시된 의견을 잘 수렴하여 좋은 결과를 낼 수 있길 바란다”고 전했다.

2020년 친절 교직원 및 부서 선정

동국대학교경주병원은 10월 23일 2020년 친절 교직원 및 부서에 선정된 개인과 부서에 시상을 했다. 이날 시상식에서는 코로나19로 잠정 연기된 2020년 3월부터 8월까지 내·외부고객이 추천하여 선정된 친절 교직원(성형외과 신혜경 교수, 교육연구부 남선교, 53병동 이나현 간호사, 물리치료실 박선희 물리치료사, 외래 윤예리 간호사) 및 친절부서(71병동)에 대한 시상이 있었다. 이동석 병원장은 “친절교직원을 선발하여 표창함으로써 교직원들의 자발적 친절문화를 정착하고, 고객만족도 제고를 위해 노력하고 있다”며 “앞으로도 교직원들의 많은 관심과 참여바란다”고 전했다.



동국대학교분당한방병원

코로나19 극복, 떡 증정 이벤트

동국대학교분당한방병원은 개원 24주년 기념일을 맞아 코로나19 바이러스 방역을 위해 최전선에서 애써준 직원들과 적극적인 협조를 아끼지 않은 환자들에게 응원과 격려를 전하는 뜻으로 ‘코로나19 극복, 떡 증정’ 이벤트를 진행했다. 금동호 병원장은 “직원들의 노력을 바탕

으로 코로나19 위기를 잘 극복하고 있어 감사하며, 이번 이벤트로 감염병으로 인해 여러 가지 답답한 환경과 우울감을 느끼고 있는 직원과 환자들에게 조금이나마 힘과 활력을 드릴 수 있는 기회가 되길 바란다”고 전했다.



전직원 대상 독감 예방접종 실시

동국대학교분당한방병원은 독감 유행 시기를 고려해 코로나19 감염병과 인플루엔자의 동시 발생 및 확산을 방지 하기 위해 전 직원을 대상으로 인플루엔자 백신 예방접종을 9월 19일부터 22일까지 실시했다. 금동호 병원장은 “고객 및 직원들이 안심하고 머무를 수 있는 병원이 되도록 매년 전 직원 대상 독감예방접종을 실시하고 있다”며 “앞으로도 건강한 병원을 만들기 위해 직원들의 건강을 위해서도 적극 노력하겠다”고 말했다. 직원들 또한 우리의 건강이 곧 병원의 건강이고, 환자들의 안전을 지킨다는 생각으로 예방접종에 적극적으로 참여했다.



**동국대학교의과대학
동국대학교한의과대학**

간호학과 제21회 문화학술제 '백연' 개최

동국대학교 간호학과는 지난 10월 6일 경주의학관에서 제21회 ‘백연’ 문화학술제를 개최했다. 이날 행사는 코로나19 감염확산 방지를 위해 실시간 온라인 화상회의시스템을 이용해 비대면으로 진행됐다. 이번 행사에는 간호학과 학생회의 주관으로 재학생 120여 명이 참여했으며 신입생을 위한 학과 교원과 수업공간을 소개하고 우수 학술 포스터 시상 및 발표를 했다. 박영희 학과장은 “어떤 어려움이 있더라도 주어진 환경에서 최선의 노력을 통해 그 과정을 즐기고 최선의 결과를 이끌어낼 수 있다는 자신감과 간호학과 구성원으로서 자부심을 가지기를 바란다”고 당부했다.



의과대학 학생지도를 위한 교육 세미나

동국대학교 경주캠퍼스 의과대학은 지난 7월 30일 경주의학관에서 ‘의과대학 학생지도를 위한 교육’을 주제로 세미나를 개최했다. 이날 세미나는 의과대학 구성원으로서 인지해야 되는 기본 소양 및 사명에 대한 설명과 홍보를 위해 마련된 자리다. 의과대학 교육학교실 황지영 교수는 의과대학 조교 및 연구원, 대학원생을 대상으로 건학이념과 교육목표, 교육목적 등에 대해 설명했다. 🌸

동국대학교의료원에 아낌없는 후원과 관심을 보내주시는 여러분들께 감사드립니다.

기부자	기부액(원)	100만원 미만 기부자									
대능스님	100,000,000	강보라	김문식	김은희	무구스님	서영문	연우회	이선아	이진희	정지유	최희정
국민은행	70,000,000	강석진	김미경	김응중	문병모	서영진	염윤정	이선희	이해원	정혜은	추경희
		강연주	김미경	김이수	박계숙	서 준	염주홍	이세임	이항년	정취수	평일스님
정원스님	50,000,000	강은경	김미숙	김정민	박동우	서 찬	오도현	이소영	이항미	제아람	하경임
		강지영	김미숙	김정배	박동진	서희주	오미정	이숙향	이현정	조경애	하순출
정호스님	50,000,000	강혜진	김미영	김정숙	박명조	선도스님	오민구	이순옥	이형경	조동삼	하정희
		계수스님	김민선	김정숙	박미형	소선기	오성은	이승옥	이형열	조민주	하현지
대한불교조계종 전국비구니회	10,000,000	고기연	김민성	김정혜	박상희	소행연	오숙희	이승철	이혜선	조승호	한미정
		고유삼	김방희	김정훈	박서연	손귀득	오진숙	이애영	이호준	조혜진	한송이
순희스님	10,000,000	고현걸	김삼기	김주현	박선자	손기원	우선애	이양희	이효정	조희연	한우식
		구병수	김상규	김지연	박성미	손정은	유광옥	이연재	이희지	주선영	한윤희
익명(스님)	10,000,000	구복심	김선경	김지예	박성원	손정화	유묘상	이영실	인승순	주은명	한은숙
		구순집	김선순	김치선	박성재	손주연	유은정	이영일	임선희	지영한	한정훈
정건스님	10,000,000	권경순	김선영	김태련	박성주	손주영	유정임	이영찬	임옥준	진경애	한주형
		권기엽	김선희	김태숙	박세진	손효정	유주형	이용찬	임종대	진광스님	행이스님
지성스님	10,000,000	권기현	김성겸	김태영	박수연	손희진	윤복연	이원찬	자비나	진성스님	허 봉
		권도윤	김성권	김태은	박수혁	송동현	윤수빈	이원호	눔세상	진영숙	허순례
(주)해마로푸드서비스	4,351,600	권두경	김성원	김필자	박순자	송창숙	윤수임	이유나	장경희	차옥련	허은경
		권범선	김세민	김하겸	박신애	신경근	윤혜진	이윤미	장순자	채기수	현담스님
(사)생명나눔실천본부	2,000,000	권삼숙	김세희	김한성	박영근	신경민	윤효영	이은미	장유민	채봉희	현미숙
		권성옥	김소원	김해정	박옥석	신경수	이강현	이은주	장주연	채석래	혜철스님
이명규	2,000,000	권수민	김솔아	김현서	박완일	신대규	이경미	이익수	장총섭	천정희	홍민재
		권일진	김수희	김현정	박재경	신석재	이경미	이자경	장태영	최규형	홍민희
홍순지	2,000,000	권태용	김숙자	김형관	박재희	신성준	이경순	이재우	장호근	최문전	홍승욱
		권희재	김순만	김혜미	박정화	신은재	이경애	이재환	전순영	최보운	홍승표
공대석	1,000,000	김강림	김순애	김혜진	박준재	신은희	이구슬	이정백	정경윤	최봉용	홍은순
		김경섭	김순희	김희영	박진우	신현모	이귀숙	이정우	정경철	최상돈	홍은희
김혜란	1,000,000	김경숙	김시연	김희진	박철용	신희정	이규옥	이정하	정길석	최상식	홍주혜
		김경옥	김연화	나득영	박현숙	안가혜	이나현	이정화	정미라	최완우	황윤자
대한불교조계종 도안사	1,000,000	김경희	김영미	남유화	박현숙	안국심	이도권	이정희	정미선	최유안	황인봉
		김국현	김영복	남현미	박효진	안대승	이동옥	이종득	정석화	최은희	황정희
연곡스님	1,000,000	김귀연	김영진	남화연	방선호	안숙자	이문정	이종철	정숙희	최인주	
		김금기	김영현	남희련	배상만	안영길	이문희	이주현	정승택	최정미	
원보라(이념)	1,000,000	김남희	김예경	노기웅	배서영	안현주	이미영	이준길	정원기	최정민	
		김덕례	김용배	노미경	배수현	양경수	이미희	이지영	정은경	최정숙	
영국스님	1,000,000	김덕희	김용숙	류대안	백윤정	엄희경	이민우	이지영	정은자	최종기	
		김도현	김율리	류은희	백찬기	여민영	이병기	이지원	정이선	최준용	
원보라(이념)	1,000,000	김동일	김은미	모종은	법륜스님	여민혁	이상숙	이지은	정인원	최진영	
		김명숙	김은영	모담스님	보원테크	여현스님	이상현	이지호	정재우	최창익	
		김무중	김은정	묘전스님	서미경	여취경	이서현	이진호	정재현	최해용	

본 명단은 2020월 8월 1일부터 2020년 10월 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	원옥스님	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

성 명 (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㈜, 국세청(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 물어봐서 좋은 거예요. 좋은 거라 하면 좋게 말아야지
공공기관에서 나온 게 아닌 거예요.』



이곳에 풀칠하세요.

정제선

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.

후원안내

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

연화(蓮花)

2020

Acrylic and gel medium on canvas

72.7 x 91cm

작 가

장 소 영

자만심에 가득 차 있는 자에게는
피어나지 않으며
베푸는 자에게 비로소 피어난다.

깨닫지 못한 자에게는 입을 꼭 다물지만
돈오(頓悟)의 문을 연 자에게
비로소 그 미소를 보이며
그렇게 온 세상을 가슴에 담는다.

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

동국대학교한 의과대학

대표전화 054, 770, 2114

주소 경상북도 경주시 동대로 123



유튜브에서 동국대학교의료원을
검색하세요.