

건강하고 행복한

동행

동국대학교의료원 MAGAZINE

2017 Winter VOL.13



부끄러움을 감추지 않고
검손과 절저의 평온을 얻었지
아들바들 매달린 걸 놓고서야
얼마만 있는 큰자유가 오더군





Prologue
노인(No人), 노인(Know人) 03

Good Doctor
활기차고 건강한 노년기의 동반자 04

Column_1
중풍 예방과 건강 유지법 08

Column_2
고혈압은 죽을 때까지 먹어야 하나요? 10

Column_3
100세 시대, 노인을 위한 치료는 있다 12

Information_1
고령 환자에서의 퇴행성 무릎 골관절염과 대퇴골 골절 14

Information_2
노인성 난청과 보청기 치료 16

Smart Tip
Q&A로 알아보는 안과의 대표적인 노인성 질환, 백내장 18

People
노인 요양원 '정애원'과의 인연 20

Art
그림 속에 담긴 화가의 삶과 꿈 – 티치아노 베첼리오 22

Travel
눈꽃 핀 설국을 만나다, 한라산 영실코스 24

Story
고객의 소리 26

Zoom in Dongguk
DUMC NEWS 27

Together
발전기금 안내 31

Senior

노인

중국 춘추시대 때, 제나라 환공이 긴 전쟁을 마치고 군을 이끌고 귀국하는 길이었습니다. 흑한 속에 마음이 급해져 지름길만 골라 강행군을 하다가 그만 길을 잃고 말았다지요. 그때 관포지교의 주인공 관중이 늙은 말을 자유롭게 풀어놓더랍니다. 그리곤 전 군이 그 뒤를 따라 행군한 지 얼마 되지 않아 큰 길을 만날 수 있었다네요. ‘노마지지(老馬之智, 늙은 말의 지혜라는 뜻)’. 늙은 말은 비록 달릴 힘은 없지만 오랫동안 여러 전쟁터를 누비며 쌓은 경험으로 길을 찾을 수 있었던 것이지요.

아프리카엔 ‘노인 한 명이 사라지는 것은 도서관 하나가 사라지는 것과 같다’라는 격언이 있다는군요. 덴마크엔 ‘집안에 노인이 없으면 옆집에서 빌려와라’는 속담도 있대네요. 지식과 지혜의 창고인 노인은 그 자체로 공동체에 소중한 자산이란 의미이겠지요.

하지만 그런 격언과 속담이 오늘날에까진 다다르지 못했나봅니다. 세상의 관심은 온통 젊음에만 쏠려있고 늙음은 누추함과 거추장스러움의 상징이 돼버렸습니다. 급속한 노령화 속에서 돌봄과 부양 대상이 된 노인은 이제 옆집에서라도 빌려와야 할 노인(Know人)이 아니라 피하고만 싶은 노인(No人)으로 치부되기 일쑤이지요. 그래서 현실의 노인은 외롭고, 아프고, 가난합니다. 오죽하면 “너의 젊음이 너의 노력으로 얻은 상이 아니듯 내 늙음도 내 잘못으로 받은 벌이 아니다(영화 ‘은교’에서 70대 시인 이적요 대사 中)”라는 율조림이 나왔을까요. 젊음이 특권이 아니듯 늙음이 형벌은 아닐 텐데 말입니다.

젊은 실타르타는 길에서 한 노인이 무시당하는 모습을 보면서 깨달음을 얻었다지요. “약하고 무지한 인간들은 젊음만이 가질 수 있는 자만심에 취해 늙음을 보지 못하는구나. 지금의 내 안에 이미 미래의 노인이 살고 있다.”

늙음이란 어느 날 갑자기 들이닥치는 불청객이 아니란 깨달음이겠지요. 노인은 젊음을 간직하고, 청년은 늙음을 품고 삽니다. 남 일처럼 멀게 여기지만 노인을 통해 곧 닥칠 우리의 미래를 볼 수 있지요. 노인(No人)이란 말이 우리의 미래 폼하와 다름 아닌 이유가 이 때문일 겁니다.

활기차고 건강한 노년기의 동반자

동국대학교일산병원 가정의학과 **서상연** 교수



가을 햇살이 창문으로 쏟아져 내리던

시월의 어느 오후.

서상연 교수는 분홍빛 원피스의 화사함으로

취재진 앞에 나타났다.

어르신클리닉을 맡고 있기에 밝은 모습,

최상의 컨디션으로 환자를 대하려

노력하고 있다는 서 교수.

꾸준히 연구하고 탐구하는 서 교수에게

노인 환자의 특징과 건강관리법을 들어본다.

관리 잘하면 노화도 천천히 온다

요즘은 얼굴을 보아서의 나이를 가늠하기 어렵다. 자기관리가 철저한 노인들은 70대에도 60대 같은 건강을 유지하기도 한다. 흐르는 세월을 붙잡을 수 없고, 나이드는 것을 막을 수는 없지만 노화를 지연시키는 것은 가능하다. 60세 이상 성인들이 건강하고 활기찬 삶을 유지하도록 돕는 주치의 개념으로 생겨난 것이 동국대학교일산병원 어르신 클리닉이다.

“불편한 증상에 따라 검사와 약물치료를 해드립니다. 증상이 심화되면 내과, 신경과, 재활의학과, 한방협진까지 아울러서 최선의 진료로 연계해 드리고 있습니다.”

2010년 미국에서 노인 의학을 공부하고 온 서상연 교수는 노인들의 목소리를 귀담아 듣고 최선의 진료를 고민하는 따뜻한 감성의 소유자다.

서 교수는 “어르신들은 안 아픈 곳이 없기 때문에 두루 살펴봐야 한다”며 어르신 클리닉을 꼭 들를 것을 강조했다.

나이가 들면 늘 어딘가 아프다. 평소에 여기 아프다, 저기 아프다를 입에 달고 사니까 어디가 좀더 아파지더라도 본인 스스로도 자녀들도 으레 그러려니, 다 아는 병이겠거니, 하다가 병을 키우는 경우도 있다는 것이다.

“65세 이상을 노인으로 정의하고 있지만 건강하신 분들이 많아요. 그러나 75세를 기점으로 정말 기력이 떨어지면서 노인이 됩니다. 꾸준히 관리해서 노화를 늦춰야 건강하게 사실 수 있어요.”

환갑까지만 살면 장수했다고 축하하던 과거에 비해 현대의 노인은 많이 젊다. 60대에도 건강관리를 잘

한 사람들은 활발한 장년으로 보이기도 한다. 그러나 평균 수명이 길어지고 노인인구가 많아진 만큼 각종 성인병을 달고 사는 경우도 많다.

“어르신들은 대부분 고혈압, 당뇨, 고지혈증은 기본으로 안고 계세요.”

실제로 90대 연령층의 90%가 고혈압을 앓는다고 한다. 병원의 어느 과를 가더라도 노인 환자가 많다. 노화가 만병의 근원이라는 증거다. 우리는 누구나 건강하게 사는 것이 목표다. 아무리 돈이 많아도 건강을 잃으면 다 소용이 없다고 누구나 동의한다.

“복지관 건강 특강을 가보면 80세까지 팔팔하게 살다가 3일 누웠다가 가는 게 소원이라고 말씀들 하시죠.”

서 교수는 어르신들의 말씀을 귀 기울여 듣고 마음에 깊이 담아두고 진료한다.

치매를 가장 두려워해

“어르신들 대부분 여쭙보면 치매가 가장 두렵다고 하세요.”

치매는 각종 조사에서 어르신들이 가장 두려워하는 질병 1위다. 2016년 기준, 전체 노인 인구의 9.9%에 해당하는 69만 명이 치매 환자로 추산된다.

치매가 두려운 이유는 인지기능이 손상되어 인간으로서의 존엄성을 위협받고, 긴 투병기간 동안 환자는 물론이고 가족에게도 큰 고통을 초래하기 때문이다.

“자식에게 폐 끼치기 싫다는 말씀을 많이 하세요.”

독립성을 잃고 남에게 의존해야만 하는 상황은 두렵기만 하다. 그러나 치매 중 10~15%는 조기 발견하여 적절한 치료를 하면 완치까지도 가능한 ‘가역성(되돌릴 수 있는) 치매’다. 그 외에도 약물치료를 비롯한 적절한 치료와 관리로 그 경과를 늦출 수 있다.

주치의에게 꾸준히 관리받으면 조기 발견이 가능해 인간으로서의 존엄을 지키며 나이 들어 갈 수 있다. 어르신 클리닉을 방문해야 하는 이유가 여기에 있다.

복용약 체크부터 꼼꼼하게 관리

어르신 클리닉도 기본적으로 가정의학과인 만큼 증상이 있어서 방문한 환자는 검사도 하고 처방도 한다. 건강검진을 받기 전에도 미리 들러서 꼭 검사해

야할 항목을 확인받는 것이 건강관리에 도움이 된다.

“본인에게 꼭 필요한 검진을 빠뜨리고 다른 것만 받으시는 경우가 종종 있어요. 어르신클리닉에 들르시면 환자분의 상태에 맞는 검진항목을 체크해드립니다.”

서상연 교수가 어르신 환자를 대하면서 가장 신경 쓰는 항목은 ‘드시는 약’이다. 노인들의 특징은 약을 좋아한다는 점이다. 서 교수는 7~8가지 약은 기본이고, 그 외에 건강보조식품, 비타민류까지 어마어마한 양을 복용하는 환자가 적지 않다고 했다.

“내원하신 어르신들에게 드시는 약을 다 가져오시라고 했는데 가짓수와 광범위함에 정말 놀랐어요.”

건강보조식품이나 비타민류는 자녀들이나 지인들이 외국 나갔다가 좋다는 약을 사오는 경우가 많다. 복용법이 영어로 되어있다보니 잘 안 읽어보고 무조건 식후에 한두알 복용하는 분들이 많다. 약병을 하나하나 체크해보면 유통기한 지난 것도 있고 복용법이 잘못 된 경우도 많다. 서 교수는 꼼꼼히 체크해서 유통기한이 지난 약은 버리고, 잘못된 복용법은 수정해드린다. 또한 성분이 겹치는 것은 추려서 먹어야할 양만 큼만 추천해드린다.

“약을 정리해드리면 어르신들이 아주 좋아하세요. 간혹 약의 가짓수가 너무 줄어들었다며 서운해 하시는 분들도 계셔서 안타까워요. 많이 드시는 게 꼭 좋은 건 아닌데 말이에요.”

아픈 곳이 많은 노인 환자들은 여러 과를 두루 거치다 보니 처방받은 약이 많다. 해당 과에서는 환자에게 필요해서 처방한 약이지만 성분이 겹치는 것이 있을 수 있다. 성분이 겹치면 과하게 되고, 성분이 상충되면 부작용이 생긴다. 환자들이 최상의 조합으로 드실 수 있도록 종합적으로 관리하는 곳이 바로 이곳, 어르신 클리닉이다.



주치의로 생각하고 오세요

“돈 벌려고 의사하는 거 아니니까 무조건 비싼 검사를 권하지는 않아요.”

꾸준히 내원하는 외래환자들 가운데는 머리가 아프거나 어지러우면 혹시 중풍은 아니냐고 묻기도 한다. 뇌졸중이나 뇌출혈은 MRI를 찍어봐야 정확히 알 수 있지만 검사비용이 비싸니까 무조건 찍어보자고 하지 않고 종합적으로 판단한다. 정말 중풍이라고 의심이 되면 신경과로 이관해 진료를 받을 수 있도록 조치한다.

어르신들은 여러 질환을 가진 분들이 많아 주기적으로 관리할 필요가 있다.

“어르신들은 병이 있어도 경미한 경우가 많아요. 그런데 검사를 하려면 전날 저녁부터 굶어야하는데 젊은 사람들은 괜찮지만 어르신들은 금세 기력이 떨어지세요. 저는 입원해서 수액을 맞으며 금식하시라고 권해드려요. 그러면 기력 떨어지지 않고 검사받으실 수 있거든요. 입원하신 동안 이비인후과나 안과 등 필요한과의 서비스도 받으시라고 하고요.”

나이가 들수록 ‘밥힘’이라도 한다. 어르신들의 상태에 맞게 권해주는, 따뜻한 마음이 느껴진다.

어르신 건강의 기본은 ‘근력’

가정의학과는 기본적으로 내과 계열이다. 질병을 걸러내고 치료하는 것은 기본이고 서 교수는 영양죽과 운동요법에도 관심이 많다. 영양의학, 갱년기 여성호르몬, 비타민요법, 운동요법 등 서 교수의 관심은 폭넓다. 폭넓은 전문지식으로 어르신들의 건강을 관리해드린다.

서 교수의 최근 관심분야는 ‘근력’이다.

“환자 중에 특별히 병이 없는데도 유난히 힘들어하는 분들이 계세요. 근육량이 적은 분들이 그런 증상을 보이십니다.”

근육량이 적으면 근력이 떨어지는데 체지방검사로 간단히 검사할 수 있다. 근육이 줄어드는 근감소증(Sarcopenia)도 노화의 일종이다. 50세 이후 연간 1% 정도 근육량이 줄어든다고 한다. 근육은 우리 몸의



약 40~50%정도를 차지하고 있으며, 뼈를 보호하고 신체를 움직이는 중요한 요소다. 또한, 근육은 포도당을 저장하는 ‘저장고’와 같은 역할을 하기 때문에 근육이 감소하면 대사증후군 발병률도 높아진다. 대사증후군과 근감소가 함께 일어나면 사망률도 증가하게 된다. 허벅지 근육이 튼튼해야 무릎이 튼튼해지고 똑바로 걷는 것이 가능하다. 서 교수는 허벅지 근육을 유지하기 위해 단백질과 비타민을 충분히 먹으면서 운동을 꾸준히 할 것을 권했다.

의사와 환자의 연결고리, 신뢰

“어르신들은 쉽게 믿지 않으세요. 그런데 한번 신뢰가 생기면 정말 의리 있으세요.”

노인들은 겪어온 세월이 있는 만큼 남을 쉽게 믿지 않는 경향이 있다. 서 교수는 어르신 환자들에게 칭찬을 많이 한다. 관리를 잘하는 부분은 칭찬해드리고, 잘못된 부분은 콧 집어 고쳐드린다. 이런 과정에서 신뢰가 생겨 멀리 이사가서도 굳이 동국대학교일산병원을 찾아오는 환자들이 있다. 서 교수는 늘 감사한 마음이라고 한다.

때로는 가족에게 하지 못한 이야기도 털어놓으면서 눈물을 흘리는 환자도 있다. 치료는 마음에서 시작된다는 생각에 이야기를 들어드리고 공감하며 가족같이 된다.

서 교수 환자 중에 한 여성환자는 가끔씩 심하게 구토를 해서 입원을 했다. 별다른 병은 발견되지 않아

구토의 원인을 찾지 못하고 있었다. 이야기를 나눠보니 남편이 일방적인 태도로 대하는 것을 견디다 못해 구토를 하고 병원에 오는 것이었다. 입원해 있으면서 남편과 격리되면 증상이 완화되었다.

“아무에게도 못하던 얘기를 저에게 털어놓으시니 잘 들어드려야죠. 저를 그만큼 믿으시는 거 같아요.”

질병의 절반은 마음에서 온다. 위로와 배려, 인정이 필요하다. 서 교수는 누구보다 그것을 잘 알기에 마음으로 환자를 대한다.

특별한 증상이 있든 없든 꾸준히 내원해서 관리받는 어르신들은 그렇지 않은 분들에 비해 훨씬 건강하게 노년을 맞이하여 살아간다.

서상연 교수는 오늘도 건강한 노년의 삶을 응원하며 환자들을 만난다. ●

경력

서울대학교 의과대학 졸업
서울대학교병원 인턴, 가정의학과 전공의
서울대학교병원 가정의학과 임상강사
건강보험공단 일산병원 가정의학과 호스피스 전담 지도전문의/가정진료사업소장
미국 Duke의대 노인의학 교환교수 (visiting professor)

전문진료분야

영양의학(비타민 요법등), 노인의학(어르신 클리닉), 호스피스(완화의학 클리닉), 여성 건강, 일차 진료

진료시간

오전»수, 금, 토(격주 진료-일정 변동 가능) 오후»화

문의

가정의학과 외래 031·961·7490

신길조 교수와 함께하는 건강한 생활

중풍 예방과 건강 유지법

중풍은 고혈압, 고지혈증, 당뇨라는 명확한 유발질환과 함께 유전적 요인, 나이를 먹는 것과 같은 조절할 수 있는 요인과 조절할 수 없는 요인을 동시에 가지고 있다. 혈압약 복용이 보편화된 현재, 과거에 비해 뇌출혈이 현저히 줄어든 사실로 유발요인의 치료 및 예방이 매우 중요한 것을 알 수 있다.

우리나라의 경우 당뇨병으로 뇌혈관이 막히는 뇌경색의 발병률이 높는데, 당노가 생긴지 10~20년 정도 지나면 합병증이 발병할 수 있는 가능성이 높아서 꾸준한 당뇨 조절이 중요하다. 약물치료와 함께 식이요법과 운동요법을 병행하는 것이 좋은데, 나이 드신 분들은 젊은 사람들에게 비해 상대적으로 운동요법의 효과가 낮기 때문에 충분한 수면, 규칙적인 식사, 재미있는 신체활동이나 취미생활을 함께 하는 것이 좋다.

식이요법의 경우 당뇨에 좋은 특정한 음식을 먹는 것도 좋지만, 하루 섭취 열량을 고려하여 음식을 골고루 먹는 것이 더욱 좋다. 특히 노인분이나 체력이 쇠약해진 경우에는 혈당 조절을 아주 엄격하게 시행하기보다 식이에 대한 스트레스를 받지 않도록 약간 여유있게 조절을 하는 것도 좋다.

운동이 질병을 예방하는 가장 좋은 방법 중의 하나인 것은 맞지만, 운동이 모두 질병에 좋거나, 운동시간을 오래할수록 효과가 더 좋다는 생각은 맞지 않다. 본인의 체형과 체력 정도, 성격, 운동 선호도, 가지고 있는 질병, 나이, 개인 혹은 단체운동, 운동 시간 등을 종합적으로 고려하여 운동과 운동시간을 결정하는 것이 좋다.

일반적으로 중풍예방을 위한 생활요법을 소개 해 보면

중풍환자의 경우 충분한 수면이 제일 중요하다.

일정한 시간에 잠을 자고 일정한 시간에 일어나는 규칙적인 생활습관은 몸의 항상성을 유지하고, 또 이를 유지하기 위한 쓸데없는 기력의 낭비를 예방하는 좋은 방법이다. 잠자기 2~3시간 이내에는 식사, 운동, 컴퓨터나 핸드폰의 오랜 사용은 피하는 것이 좋다.

스트레스는 쌓아두지 말고 그때그때 풀어 버리는 것이 좋다.

한의학에서 사람의 과도한 감정 처리는 질병 발생에 매우 중요한 요인이다. 지나친 감정 소모는 五臟六腑 모든 장기에서 질병을 일으키는데, 특히 조급함과 노여움은 두통, 어지럼증, 시력약화, 중풍 등을 유발할 수 있으며, 소화기질환, 면역기능, 혈액 순환 기능도 급격하게 떨어진다. 따라서 스트레스 해소를 화를 내어서 푸는 방법은 반대로 질병을 유발할 수 있어 피해야 한다.

흔히 마음을 비우려고 노력한다는 환자분들이 많은데, 오히려 마음을 비우려는 노력이 스트레스가 되어 체력을 약화시키고, 심신의 안정을 방해하는 경우가 많다. 없애려는 투쟁적인 노력보다는 재미있고 즐거운 신체활동이나 취미활동으로 몸을 즐겁게 하고, 긍정적인 마음 자세로 일상생활에 활력을 불어오는 것이 많은 도움이 될 수 있다.



동국대학교분당한방병원
한방내과

신길조 교수

전문진료분야
사지냉증, 심장질환,
어지럼증, 중풍(뇌경색, 뇌출혈),
당뇨병, 비노생식기질환,
내과순환계질환, 소화기질환

진료시간
오전 » 월, 목, 금, 토
오후 » 월, 수
야간 » 월

문의
한방내과 외래
031 · 710 · 3710

규칙적인 운동으로, 몸이 피로해지지 않고 체력에 무리가 가지 않는 1시간 이내가 좋다.

주 3~4회 정도 1~2년 이상 지속적으로 운동을 하면 심폐기능이 좋아진 것을 확연히 느낄 수 있다. 단 고혈압, 심장질환, 관절이 좋지 않은 분들은 환절기나 추운 날씨에는 땀을 흘린 후의 체온변화와 수분 섭취에 유의하여야 한다.

질병 예방에 많은 분들이 음식섭생에 전적으로 매달리는 경우를 자주 본다.

‘藥食同源’은 오래전부터 내려온 전통적 사고로 음식 섭취가 매우 중요함을 강조하는 말이다. 본인의 생각은 약이 되는 음식은 어떤 음식을 먹는 것도 중요하지만 ‘무엇을 먹는 것보다 어떻게 먹는지도 아주 중요하다. 편식 없이 골고루 먹되, 잘 익혀서 편안하게 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋으며, 흔히 먹는 음식이 몸에 좋은 음식이 많다. 물이나 국에 말아 먹는다면 소화기에 부담을 줄 수 있고, 잠자기 직전이나 야식을 즐겨먹는다면 심장, 수면, 소화기에 많은 부담을 줄 수 있다. 비만한 경우, 심장이 좋지 않은 경우, 불면증이 있다면 당장 야식 습관부터 고쳐야 한다.

나이가 들수록 근육과 뼈, 각종 신체 효소 등을 만들기 위한 단백질 섭취가 중요한데, 끓이거나 삶은 고기나 생선을 소화되는 범위 내에서 야채와 함께 먹는다면 고기의 기름을 걱정하지 않아도 좋다. 과도한 탄수화물 섭취, 튀긴 음식, 설탕이 많이 함유된 음식, 탄산음료는 절제가 필요하다. 현대인은 일상에서 조금 모자란 듯 먹는 것이 오히려 질병 예방에 도움이 된다.

중요한 것은 질병을 예방하고 치료하기 위해서 인생을 사는 것이 삶의 목적이 아니고 즐겁고 만족스러운 삶을 얻기 위한 여러 요인 중 하나가 건강임을 아는 것이 중요하다. 건강은 삶의 전부가 아니며, 질병이 있더라도 행복하게 살 수 있다는 것을 말씀 드리고 싶다. ●

김지현 교수와 함께하는 건강한 생활

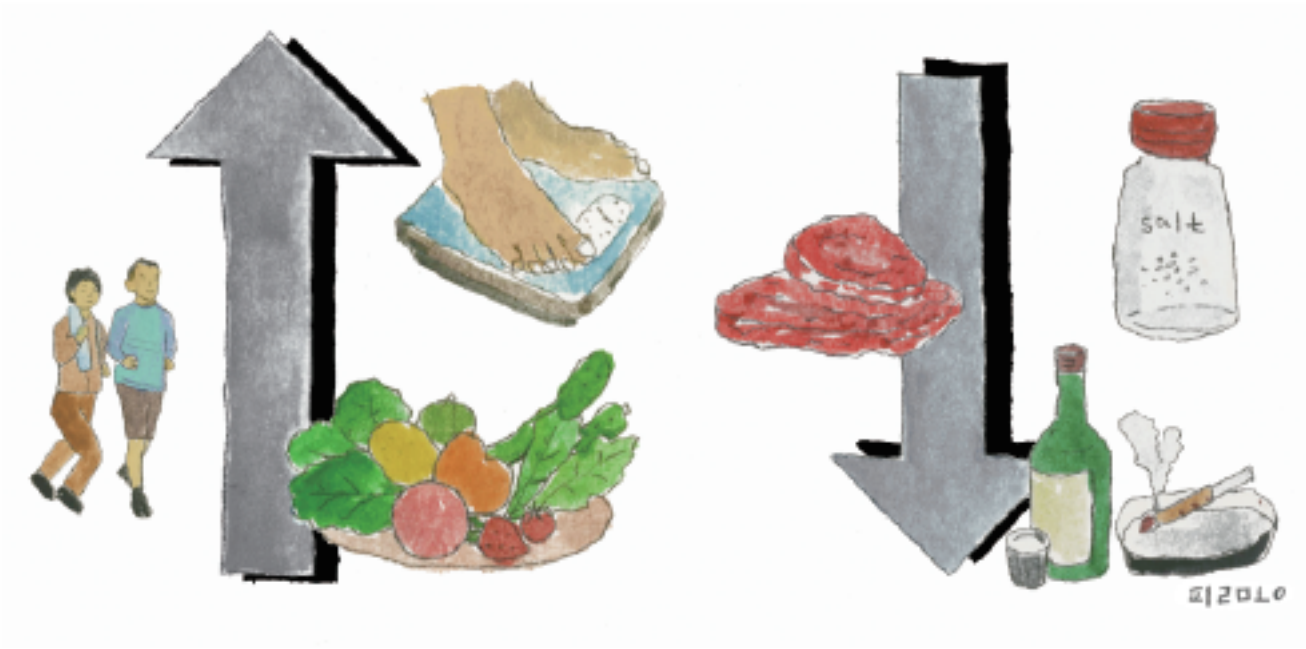
고혈압약은 죽을 때까지 먹어야 하나요?

나이를 불문하고 고혈압을 진단 받은 환자들에게 가장 흔하게 듣는 질문은

“약을 죽을 때까지 먹어야 합니까?”이다.

고혈압의 가장 흔한 증상은 아무런 특이 증상이 없는 ‘무증상’인 경우가 많아 이에 대한 답변은

“죽을 때까지가 아니라 사시는 동안 건강하기 위해 계속 드셔야 합니다”이다.



혈압이 높은 경우 평생 약을 먹어야 한다는 사실에 대해서 부담을 갖게 되고, 그로 인해서 고혈압의 치료가 적절히 이루어 지지 않는 사례를 많이 보게 된다. 하지만 고혈압이 있는 경우 왜 치료를 해야 하는지 그리고 고혈압의 치료는 어떻게 이루어 지는지를 충분히 이해한다면, 고혈압이 있을 때 약을 먹는다는 사실에 대하여 부담을 덜게 되고 고혈압을 적절히 조절하는데 도움이 되리라 생각된다.

고혈압은 일상에서 흔히 보게 되는 질환의 하나로 그 유병률은 연령에 따라 다르나 전체적으로 보아 약 15~20% 정도로 알려져 있다. 고혈압을 적절히 치료해야 하는 이유는 고혈압이 뇌혈관질환, 관상동맥질환, 심부전, 신부전 등의 발생에 중요한 위험인자이며, 고혈압을 치료하여 혈압을 적정수준으로 유지함으로써, 이들 심혈관계 합병증의 발생과 이로 인한 사망의 위험을 현저히 줄일 수 있기 때문이다. 하지만, 이러한 고혈압치료의 중요성에도 불구하고, 미국에서도 고혈압이 있는 환자가 고혈압을 인지하여 이를 치료하고 실제로 적정수준으로 혈압이 치료되고 있는 환자는 25~30%에 불과한 실정이다.

일반적으로 고혈압은 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말한다. 진단은 올바른 혈압측정으로부터 시작되며, 혈압을 올바르게 측정하기 위해서는 다음의 사항을 지켜야 한다.

- 혈압 측정 전 30분 동안은 흡연이나 카페인의 섭취를 금한다.
- 혈압 측정은 최소 5분 이상의 휴식 후에 시행한다.
- 등을 기대고 앉아 팔을 걷어 올린 후에 심장과 같은 높이로 유지한다.

체중의 감량

과도한 체중은 혈압의 상승과 직접적인 연관성이 있다. 과체중은 고혈압뿐만 아니라 당뇨병, 고지혈증 등의 위험을 증가시키게 된다. 10%이상 과체중인 고혈압 환자에서 5kg의 체중감량만으로도 혈압의 강하를 가져올 수 있다. 그러므로 과체중 고혈압 환자의 경우 처음에 최소한 5kg의 체중감량이 권유되며, 상태와 반응에 따라 더 이상의 체중감량이 필요한지 여부를 결정해야 한다.

운동량의 증가

일주일에 4~5회 이상, 30~45분 가량 빨리 걷기 정도의 중등도 가량의 운동만으로도 혈압을 떨어뜨리는데 도움이 될 수 있다. 실제로 이 정도의 운동이 더욱 과도한 운동보다 혈압의 강하에 더 효과적인 것으로 알려져 있으며, 동반질환의 여부에 따라 운동량을 조절하는 것을 추천한다.

염분섭취의 제한

과도한 염분섭취가 혈압의 상승에 기여하는 것은 잘 알려져 있다. 염분섭취 제한의 목표는 하루에 소금을 6g 이하로 섭취해야 한다.

음주의 절제

과도한 음주를 하게 되면 그 자체로 혈압이 상승하게 될 뿐만 아니라, 고혈압 약제의 강하효과를 저하시킨다. 하루 세 표준량(에탄올 30g) 이하의 음주는 관상동맥질환의 위험을 낮출 수 있다고 알려져 있지만, 그 이상의 음주는 일반인에서 고혈압의 유병율과 밀접한 관계가 있다.

적절한 식이요법

채식을 주로 하는 사람들은 육식을 주로 하는 사람들보다 혈압이 낮으며, 채식위주의 식단은 고혈압 환자의 혈압을 낮추어 주는 것으로 알려져 있다. 과일, 채소, 섬유소의 섭취를 늘리고, 포화지방산의 섭취를 줄이는 것이 혈압을 낮추어 주는 것으로 알려져 있으므로 이러한 식이요법을 꾸준히 지키는 것이 바람직하다.

금연

흡연은 그 자체로 혈압을 상승시킬 뿐만 아니라 심혈관계 질환에 대한 강력한 위험인자입니다. 어떠한 형태의 흡연이라도 반드시 금지되어야 하며, 금연은 고혈압이 있는 경우에 필수적이다.

고혈압은 그 자체만으로는 환자의 자각증상이 별로 없고, 평생 동안 치료를 계속해야 한다는 부담감 때문에 치료를 섣뚱 시작하지 않거나, 도중에 자의로 치료를 중단하게 되는 경우가 많다. 게다가 고혈압의 치료에 관하여 여러 가지 잘못된 상식들이 알려져 있어 고혈압의 적절한 조절에 방해가 되고 있다. 현재에는 고혈압을 효과적으로 치료할 수 있도록 아주 다양한 항고혈압제가 개발되어 있고, 여러 상황에서의 혈압치료에 대한 지침이 상세히 만들어져 있어 고혈압의 치료는 지속적으로 이루어져야만 심각한 심혈관계 질환을 예방할 수 있다. ●



동국대학교일산병원
심장혈관내과

김 지 현 교수

전문진료분야
관상질환, 심부전, 고혈압,
협심증, 고지혈증

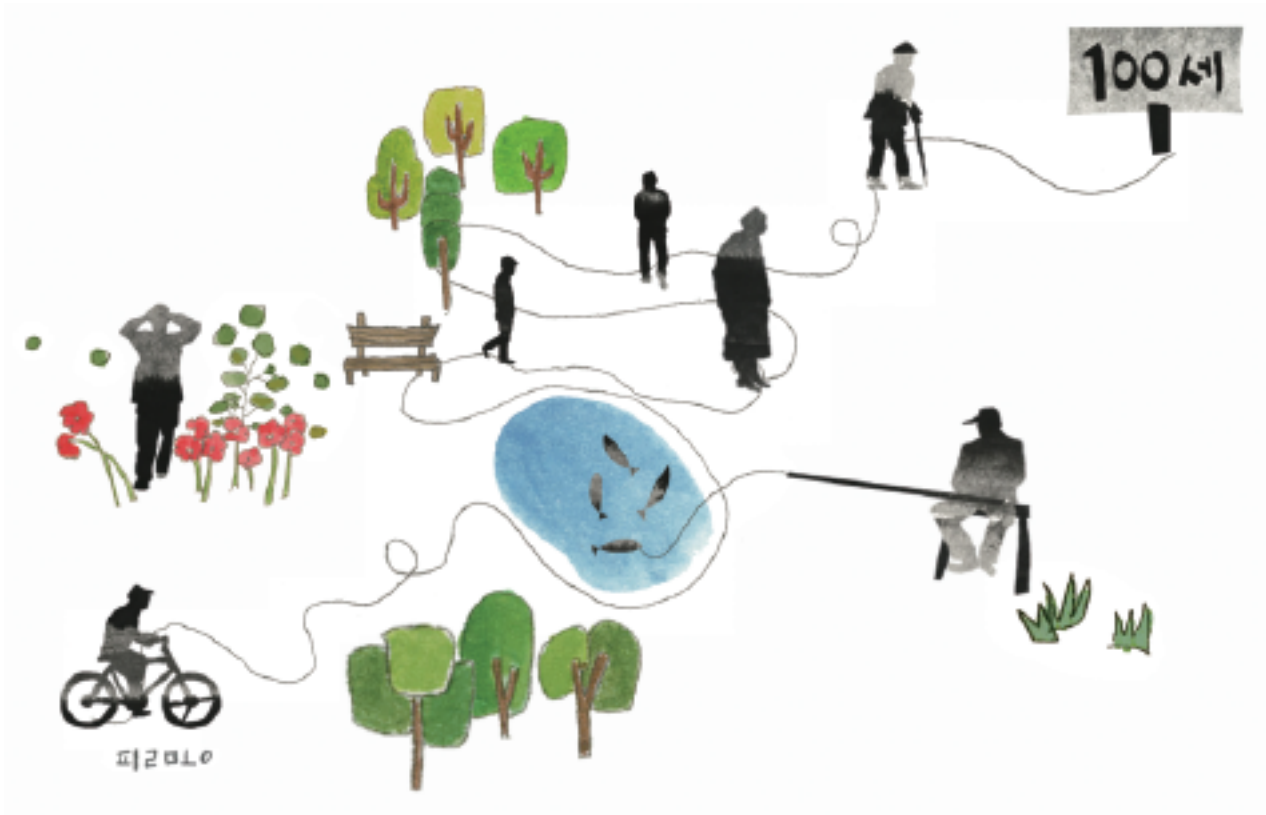
진료시간
오전 » 화, 토
오후 » 화, 목, 금

문의
심장혈관내과 외래
031 · 961 · 7800

이상아 교수와 함께하는 건강한 생활

100세 시대, 노인을 위한 치료는 있다

얼마 전 발표된 지난 해 우리나라 건강보험 진료비에서 65세 이상 노인 한 명당 평균 진료비는 연간 398만 원으로, 한 달에 평균 33만 원 가량의 진료비를 지출하는 것으로 알려졌다. 국민 평균 1인당 진료비 지출이 월 10만 원 정도임을 감안하면 평균의 세 배가 넘는 금액이다.



우리나라의 노인은 아프다. 우리나라 평균의 국민보다 세 배쯤은 더 아프다. 평균 수명이 늘어나고 고령화 사회에 접어들면서 100세 시대가 열렸지만 막상 노인들은 삶의 질과 건강은 그렇지 못하다.

한의학에서는 예전부터 인간의 삶의 진행을 생(生), 노(老), 병(病), 사(死)로 보고 질병과 노화가 필연적인 것임을 인식했다. 음양오행(陰陽五行)의 오행(五行)은 생장화수장(生長化收藏), 즉 ‘나고 자라고 환히 폼다가 수그러들고 가라앉는’ 변화의 과정을 거치며 인체 또한 그 과정을 밟는다고 보았다. 가을처럼 수그러들고 겨울처럼 잠기는 것이 노화인 것이다.

노화에 따른 노인의 건강에 대해 고문헌인 <황제내경(黃帝內經)>의 ‘소문(素問)–상고천진론(上古天真論)’에서는 “상고 사람들은 도를 알고 절제있는 생활을 통해 천수를 다하였으나 요즘 사람들은 술과 음식을 절제할 줄 모르고 쾌락에 정신이 팔려 진기가 쌓이지 않고 절도가 없으니 몸이 일찍 쇠한다”라고 이야기하고 있다. 노화는 생리적인 현상이기는 하나 음식의

조절 및 불규칙한 일상생활 습관이 음양의 조화를 잃게 하면 노화가 빨리 진전됨을 말하고 있는 것이다. 수천 년 전에도 쓰인 ‘요즘 사람들’이라는 표현과 노화 및 수명에 대한 의견은 현대 사회와 차이점이 거의 없어 참으로 흥미롭다.

고혈압, 당뇨, 암, 관절염, 치매, 중풍 등 노인의 삶을 괴롭히는 질환들은 한두 가지 장부에 국한된 국소 질환이 아닌 전신적인 것이다. 각개의 질환에 적합한 치료를 받되 전신을 고려한 처치 또한 이루어져야 하는 것이다. 특히 이들 질환 중 암은 노인의 삶의 질을 떨어뜨리는 것을 넘어서 우리나라 질병 사망 원인 1위일 정도로 삶과 죽음에 위협적인 질환이다.

노인은 암에 걸리면 마치 사망선고를 받은 것처럼 좌절하고, 암의 진행에 따라 나타날 무서운 증상들을 걱정하며, 치료를 한다고 해도 수술이나 항암치료 등 고령의 몸으로 견디기 쉽지 않은 치료들에 대해 두려움이 생긴다. 분명 암이라는 질환은 중증 질환이고 치료와 치료과정 모두 힘든 질환인 것은 사실이다. 하지만 고혈압, 당뇨, 관절염 등 관리가 가능한 여타 질환처럼 암 또한 관리가 가능한 질환으로 인식할 필요가 있다.

‘邪之所湊 基氣必虛(사지소주 기기필허)’라 하여 ‘사기가 모이는 곳은 반드시 정기가 허하다’라고 했다. 병이 났으면 정기가 허하고 면역력이 떨어져있다는 것으로 이를 몰아내려면 정기를 튼튼히 해야 몰아낼 힘을 얻는 것이다. 여러 가지 원인에 의해 기혈이 순환되지 않고 ‘막히고 맺히고 쌓여서’ 오래되면 어혈(瘀血), 적취(積聚)로 표현되는 암이 생긴다.

노인은 장부의 기능이 실조되고 정혈이 소모되어 오랜 시간 동안 막히고 맺혀 쌓인 것이 많고 이 어혈과 적취를 청소할 힘은 적다. 정기, 즉 면역력을 튼튼히 해야 사기를 몰아내는 힘, 그러니까 암을 억제할 힘을 얻을 수 있다.

대표적인 한약인 인삼과 황기는 ‘대보원기(大補元氣)’, “크게 원기를 보한다.”하여 정기를 더할 수 있으며 현대 의학적 연구에서도 이들 약재의 특정 성분들이 면역계를 활성화 시키고 면역력을 높인다는 것이 알려져 있다. 특히 암에 있어서 건칠(乾漆)이라는 약재를 크게 활용할 수 있는데, 이는 바로 우리가 잘 알고 있는 옷으로 성미가 따뜻하고 매운 성질을 가지며, 쌓이고 맺힌 것을 흩어지게 하는 효능이 있어, 어혈(瘀血)을 없애고 종양인 적취(積聚)와 징가(癥瘕)를 치료한다. 건칠(乾漆)단이라는 약에 들어가는 옷은 알러지를 일으키는 알러젠을 제거하고 제조되어 노인 암환자도 안심하고 복용할 수 있는 약이다. 몸이 차가워지는 결증(癥症) 또한 암의 특징으로 보는데, 노인에 있어서는 음양이 모두 허하나 특히 양기(陽氣)가 떨어지기에 체열이 낮고 몸이 냉해지기가 더 쉽다. 노인이 손발과 배가 차고 추위를 잘 타며 새벽에 설사를 잘하는 것이 이러한 연유다. 복부의 배꼽을 중심으로 한 중완, 신궤, 관원혈에 쑥뜸으로 알려진 애구(灸灸)를 하는 것은 심부 체온을 높이는 데에 좋은 방법이다.

우리 모두는 이미 노인이 되어있거나 또는 노인이 될 것이고 그로 향하고 있다. 수천 년 전에도 ‘요즘 사람들’의 노년의 건강과 수명을 걱정했던 것처럼 지금 또한 그 걱정은 반복되고 있고 중요성은 더해졌다. 수천 년 전에도 이미 알고 있던 그 방법과 답으로, 연년익수(延年益壽), 행복한 해를 늘리고 건강한 수명을 더해야할 것이다. ●



동국대학교일산한방병원
한방내과

이상아 교수

전문진료분야
간담도 질환, 암 질환,
암 전이 및 재발 방지,
면역력 향상 치료,
항암 후유증(손발저림,
울렁거림, 구토),
암성 통증,
암 관련 제반 증상 완화

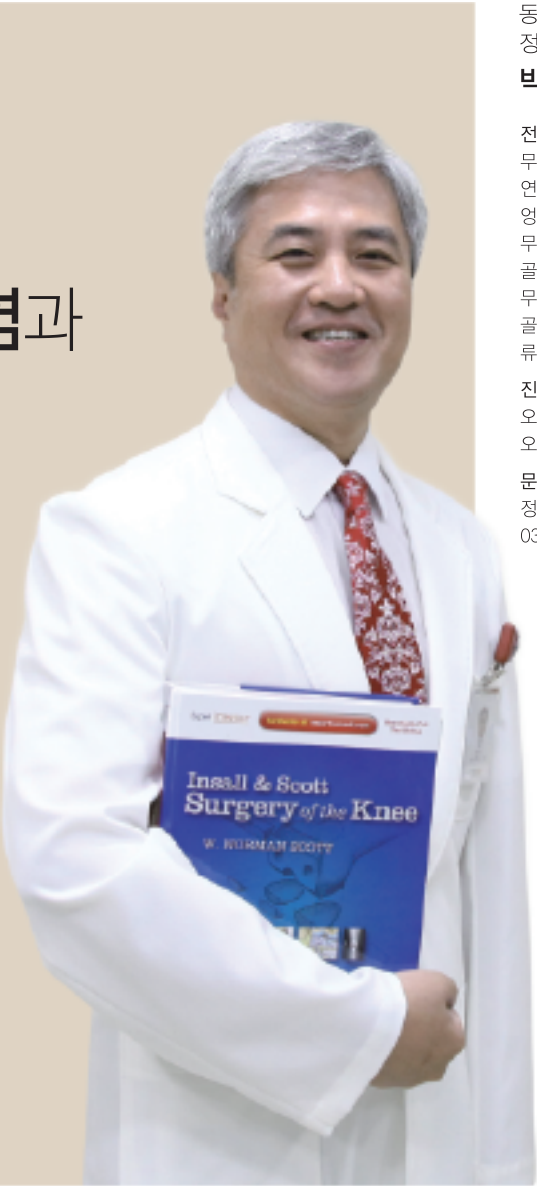
진료시간
오전 » 화, 수
오후 » 월, 화, 수, 목, 금

문의
한방내과 외래
031 · 961 · 9030

박상은 교수의 건강 정보

고령 환자에서의 퇴행성 무릎 골관절염과 대퇴골 골절

생활 수준의 상승과 의료기술의 발달로 인해 기대수명이 늘어남에 따라 지난 해 우리나라 전체 인구 중 65세 이상 고령인구가 전체인구의 14%를 넘어섰습니다. 이는 15세 미만 유소년 인구를 넘어서는 수치로 우리나라가 고령화 사회에 진입하고 있음을 보여줍니다. 고령 인구가 증가함에 따라 무릎관절의 퇴행성 변화로 인한 골관절염 및 골다공증 등으로 뼈가 약화되어 골절이 발생하는 환자들이 덩달아 늘어나는 추세입니다.



동국대학교일산병원
정형외과
박 상 은 교수

전문진료분야
무릎관절 (인공관절, 십자인대, 연골판 손상, 관절경)
엉치관절 (인공관절, 노인성 골절, 무혈성 괴사, 관절경)
골절 (골반골절, 엉치관절골절, 무릎관절골절, 대퇴부골절)
골다공증, 스포츠 손상, 퇴행성 관절염, 류마티스 관절염, 줄기세포

진료시간
오전 >> 화, 수
오후 >> 목

문의
정형외과 외래
031·961·7300

인생 황혼기의 불청객, 무릎 퇴행성 관절염

무릎 퇴행성 관절염이 무엇인가요?

아직까지 정확한 원인은 알려져 있지 않으나 관절염은 한국인이나 일본인처럼 장기간 쪼그리거나 무릎 꿇고 앉아 있다 갑자기 일어서는 동양식 문화에서 많이 발생합니다. 서 있을 때 무릎 안쪽에 통증이 느껴지거나 관절이 뻣뻣하고 움직이기 힘들다면 초기 관절염을 의심해봐야 합니다. 이때 좀 쉬거나 사우나에서 몸을 지진 후 낫는다고 생각해 잊고 지내기 일쑤이지만 그러는 동안 관절염이 진행돼 붓고 급기야는 움직일 수 없게 됩니다. 증상으로는 무릎관절의 통증과 이상음이 초기 증상으로 나타나게 되고 계단 오르내리기, 일어나기가 힘들게 됩니다. 점차 활액막의 비후, 관절의 증가, 근 경련 등이 오고 결국 근 위축, 운동 제한, 관절 잠김과

같은 소견이 나타납니다. 운동시 관절에서 마찰음이 들리거나 관절 내 부유물이 있는 경우 관절운동 장애가 나타나게 되고 상태가 계속 진행되다 보면 거의 움직일 수 없거나 관절 연골이 소실되고 관절의 변형이 생길 수도 있습니다.

무릎 골관절염은 어떻게 치료하나요?

대부분의 퇴행성 관절염은 노화 현상이므로 근본적 치료방법은 없습니다. 다만 적절한 치료로 병의 진행을 지연시키거나 증상을 호전시킬 수는 있습니다. 약 6주간 글루코사민과 콘드로이틴이라는 연골 구성물질을 섭취하면서 자연 치유를 기대해볼 수도 있고 이것과 병행하여 부종과 염증을 줄여주는 약물 요법을 하거나, 관절강 내에 3주 연속 히알루로닌산을 주입해볼 수도 있습니다. 수술요법으로는 관절경적 관류술과 인공관절 치환술이 있습

니다. 무릎에 5mm 정도의 구멍을 내어 손상된 조직을 제거하는 관절경적 관류술은 시술 후 1~3년간 자신의 관절을 더 사용할 수 있습니다. 다만 이러한 치료는 담당의사와 상의해 이루어져야 합니다.

무릎 골관절염을 예방할 수는 없나요?

골관절염의 위험이 적은 건강한 무릎은 다리의 모양이 곧고, 무릎 내의 인대가 적절하게 자리잡아 안정감을 주며 반월상 연골판이 관절 내에서 충격을 흡수하는 쿠션 역할을 충실히 수행하는 특징이 있습니다. 따라서 무릎의 퇴행성 관절 변화를 막기 위해서는 적절한 운동을 통해 관절연골 및 관절 주위 조직을 강하게 하고 무릎 내 인대나 반월상 연골판의 손상이 없도록 과격하거나 무리한 운동은 삼가는 것이 중요하며 체중을 줄여 무릎 연골로 가는 압력을 줄여주는 것이 무릎 관절염을 예방하는 데에 효과적입니다.

고령자에서의 대퇴골 골절, 치료법은?

고관절 골절이 무엇인가요?

고관절은 엉덩이와 다리를 연결해 주는 관절로 우리 몸의 체중을 지탱하고 보행이 가능하도록 돕는 부위입니다. 고관절 골절의 주된 기전은 낙상에 의한 것으로 노인에게서 발생하는 낙상 골절 중 가장 흔하면서도 중요한 골절이 고관절 골절입니다. 고관절 골절은 대퇴골의 목 부위가 부러지는 대퇴골 경부 골절, 경부 아래가 부러지는 전자간 골절로 나뉘는데 대퇴골이 골절되면 주로 제대로 걷거나 앉지 못할 정도로 강한 통증을 느끼게 되나 골절 양상에 따라 경미한 통증만 느끼는 경우도 드물게 있기 때문에 낙상 후 고관절 부위가 붓거나 멍들면 골절을 의심하고 병원을 방문해야 합니다.

고관절 골절은 어떻게 치료하나요?

고관절 골절은 다른 골절과는 달리 비수술적 치료가 어렵고 수술적 치료가 필요한 경우가 대부분입니다. 수술 방법은 주로 금속 고정술이나 고관절 인공관절 치환술을 시행합니다. 금속 고정술은 원래 뼈를 골절 전 모양으로 맞추어 나사나 금속정 등으로 고정하는 수술로 골절 치유가 잘 되면 골절전의 기능 회복이 가능합니다. 인공 고관절치환술이란 제 기능을 하지 못하고 통증을 유발하는 골절된 고관절 일부를 제거하여 특수 금속으로 제작된 인공관절을 삽입해 보행과 관절 운동 기능을 회복시키고 통증을 줄이는 것을 목적으로 둔 수술입니다.

수술하면 다시 걸을 수 있나요?

고령의 환자에게 대퇴골 골절이 발생했을 시 수술을 하지 않고 침상 생활을 장기간 하게 될 시 욕창이나 염증 등 합병증이 발생할 수 있기 때문에 최대한 빠른 시일 내에 수술을 시행해야 합니다. 수술은 대체로 척추 마취를 한 후 진행되고, 수술 후 1~2일 동안은 안정을 취하며 통증을 조절하게 됩니다. 통증이 조절되는 대로 휠체어 보행 및 기립 운동을 시작하고 재활 프로그램에 맞추어 보행 운동도 시작하게 됩니다.

고관절 골절을 예방할 수는 없나요?

과거 고관절 골절 환자에 있어 수술적 처치가 불가하였을 때는 그 예후가 지극히 불량하였으나 의료기술에 발달로 수술적 처치가 가능하게 된 현대에는 상기와 같은 수술적 처치 이후 조기 보행 및 사후관리를 통해 후유증을 줄이고 수상 이전의 생활을 영위토록 하는 것이 가능해졌습니다. 그러나 무엇보다도 중요한 것은 낙상과 골절을 예방하는 것입니다. 실내에서 낙상하는 고령자들이 많기 때문에 집안에 밝은 조명을 설치하고 욕실은 미끄럽지 않게 유지하여야 하며 계단을 오르내릴 때는 난간을 붙잡고 천천히 움직이는 것이 좋습니다. 골밀도가 낮아질수록 골절 위험이 커지므로 평소 칼슘이 풍부한 음식을 꾸준히 섭취해야 하고 나트륨과 카페인과 과도한 섭취를 제한하고, 평소 꾸준한 운동을 하는 것도 골밀도 수치를 증가시키는 효과가 있으며 스트레칭, 가벼운 근력 운동, 걷기와 수영 등의 운동이 도움이 됩니다. ●



조창건 교수의 건강 정보

노인성 난청과 보청기 치료

‘눈이 멀면 사물에서 멀어지고,
귀가 멀면 사람에게서 멀어진다.’
힘든 장애를 극복한 헬렌 켈러(1860 - 1968)가 남긴 명언으로, 정상적인 청력과 사람간의 대화가 삶에서 얼마나 중요한 요소인지를 알려줍니다. 난청은 사람을 외롭게 하며 인간관계의 단절을 초래합니다. 최근 평균 수명이 증가하면서 노인성 난청 환자의 수도 급증하여 난청의 치료를 위해 이비인후과 진료실을 찾는 경우가 점점 많아지고 있습니다. 하지만 아직 청력을 회복시키는 근본적인 치료법이 없으며, 사용하기 불편하고 부정적인 인식이 큰 보청기를 사용해야 하므로 치료에 어려움이 많습니다.



동국대학교일산병원
이비인후과

조 창 건 교수

전문진료분야
중이염, 난청, 이명, 인공와우,
어지러움증, 안면신경마비,
보청기 클리닉

진료시간
오전 >> 화, 금, 토(순환진료)
오후 >> 화, 금

문의
이비인후과 외래
031·961·7410

남성에서 더 빠릅니다. 난청이 수 년에 걸쳐서 서서히 진행하기 때문에 자신이 잘 듣지 못한다는 사실을 인식하지 못하는 경우도 많습니다. 청각학 관점에서 보면, 주로 양측 귀에 대칭적으로 생기며 높은 주파수 영역대의 청력이 떨어지므로 자음의 구별이 어려워지고 말소리 분별력이 현저히 저하되는 특징을 보입니다.

노인성 난청으로 인한 다양한 증상

말소리가 똑똑하게 들리지 않기 때문에 소리들 듣고 말을 이해하는데 어려움을 느끼게 됩니다. 특히 주변에 소음이 있을 때 두드러지게 말소리를 이해하기 힘들어지며 “들리기는 하는데 무슨 말인지 모르겠다”고 호소합니다. 노인성 난청이 진행되면 가족 내에서는 물론 사회생활에도 많은 지장을 초래합니다. 말소리가 분명하게 들리지 않기 때문에 가족 또는 지인들 간의 대화에 불편함과 오해를 초래하고, TV 볼륨을 점점 더 높이는 등 실생활에서의 문제들로 인하여 가족 내 불화가 생기기도 합니다. 점차 가족과 사회에서 고립되며 우울증이 생기고 대인관계를 회피하게 됩니다. 노령화로 인해 발생하는 다양한 경제적, 건강문제 못지 않게 노인성 난청은 인간관계와 정신적인 면에서 심각한 지장을 초래하며 삶의 질을 저하시키게 되는 것입니다.

치료 방법

문제는 약물이나 수술로써 해결이 되지 않으며 보청기를 사용해야 한다는 현실입니다. 아직도 우리 사회는 난청과 보청기에 대한 오해와 부정적인 인식이 깊숙이 자리 잡고 있는 것 같습니다. 현재의 난청 정도와 보청기 사용의 필요성에 대해 설명하면, 난청으로 인한 불편함을 인정하면서도 보청기 사용에 대해서는 주저하거나 거부 의사를 밝히는 경우가 상당히 많습니다. 고가인 보청기의 가격 문제도 보청기의 사용을 꺼려하는 한 원인이 되고 있어 안타까움을 느낍니다. 하지만 보청기에 대한 거부감이나 경제적인 문제 등으로 난청을 계속 방치하면 문제는 더욱 심각해집니다. 청각신경의 손상이 일정 수준 이상이 되면 그때는 보청기를 사용해도 도움이 안되기 때문이지요, 따라서 가능하면 초기에 보청기를 사용하여 난청을 해결하고 청각신경의 손상을 지연시킬 수 있도록 하는 것이 현재로서는 최선의 방법입니다. 최근 전자기술의 눈부신 발달은 보청기의 성능을 지속적으로 향상시켜 우수한 기술을 가진 다양한 보청기가 계속 개발되고 있습니다. 노인성 난청 환자에서 보청기를 사용하면 삶의 질이 개선되며 사회활동이나 가족 관계가 향상된다는 사실은 여러 연구결과로 잘 입증되어 있습니다. 많은 연구와 노력의 결과로 보청기의 성능은 나날이 개선되고 있으며 향후에는 전혀 불편함이 없고 미용면에서도 우수한 보청기가 개발될 것으로 예상됩니다. 난청에 대한 사회적인 관심이 증가하면서 정부에서도 청각장애로 등록되어 복지카드를 소지한 분들에게 대해 보청기에 대한 지원금을 지급하는 정책을 2015년부터 시행하고 있습니다. 그러나 보청기가 필요하지만 청각장애에 해당되지 않아 혜택을 받지 못하고 경제적인 사정으로 보청기를 구입하지 못하는 노인성 난청 환자들이 아직도 매우 많습니다. 지금도 꾸준히 논의되고 있는 노인성 난청 환자에 대한 보청기 급여 확대 정책이 이루어지면 노인성 난청으로 고통받는 많은 분들이 도움을 받게 될 것으로 기대됩니다.

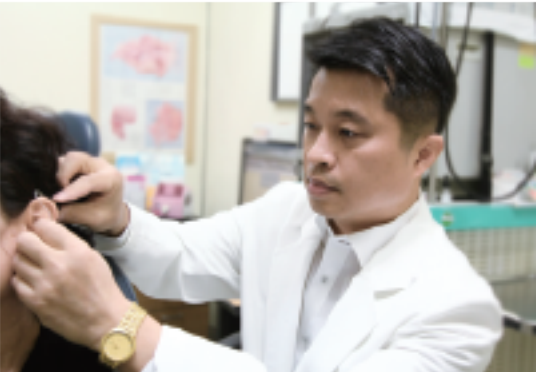
앞으로의 우리 사회는 복지화의 진행에 따라 생활의 여유와 질적인 측면이 더욱 중요해질 것으로 예견됩니다. 평균 수명의 증가에 따른 노인성 난청의 양상과 문제점에 대한 관심이 확산되고 보청기 사용에 대한 사회적 인식이 개선되어, 난청을 가진 많은 분들이 불편함에서 벗어나 더 나은 생활을 누릴 수 있도록 모두가 노력해야겠습니다. ●

노인성 난청의 개념과 빈도

의학기술의 발달과 생활수준의 향상으로 평균수명이 점차 증가하고 있습니다. 통계에 의하면 1970년 61.9세이던 우리나라 국민의 평균 수명이 2009년 80세를 넘겼으며 2014년 세계보건기구의 발표를 보면 우리나라 남성의 평균수명은 78.8세, 여성의 평균수명은 85.5세로 나타나 있습니다. 최근 영국 의학저널 랜싯(The Lancet)지에 실린 한 보고에 의하면 2030년에 태어나는 한국 여성의 기대수명은 90.82세, 남성의 기대수명은 84.07세에 이를 것이라고 합니다. 이렇게 평균수명이 증가하면서 노인성 난청 환자의 수도 급증하고 있습니다. 나이가 들면 모든 기관의 기능이 감퇴하는데 청각기관 역시 마찬가지입니다. 다른 원인 없이 생리적으로 청각기관에 노화가 진행되어 발생하는 난청을 노인성 난청, 또는 노화성 난청이라고 합니다. 보고마다 차이는 있지만 75세 이상에서 50% 이상이 난청을 가지고 있을 정도로 노인성 난청은 흔한 질환입니다.

노인성 난청이 발생하는 원인과 특징

노인성 난청은 달팽이관 속의 청각세포 및 소리를 뇌로 전달해주는 청각신경의 기능이 노화에 의해 감소되어 발생합니다. 노화에 의한 변화와 함께 유전적인 인자나 영양 부족, 소음 노출, 약물 복용, 스트레스 등 다양한 환경적 요인이 복합적으로 영향을 주어 발생한다고 알려져 있습니다. 노인성 난청의 발생양상은 남녀간에 차이가 있습니다. 남성은 여성보다 일찍 난청이 시작되며 청력이 감소하는 속도도



Q & A로 알아보는 안과의 대표적인 노인성 질환, 백내장

우리나라 평균 수명이 80세에 이르러
점차 고령화 사회로 되면서
각종 여러 가지 질환들이
증가하고 있습니다.
그중 대표적인 안질환으로 백내장,
특히 노인성 백내장에 대해
알아보는 시간을 가져보도록
하겠습니다.



Q 저의 모친(75세)께서 백내장 수술을 받으셨는데 저도(55세) 백내장이 오나요?

A 노인성 백내장은 대개 50대 이상 50%, 60대 이상 70%, 80대 이상이면 거의 대부분 백내장이 온다고 보시면 됩니다.
건강보험심사평가원의 자료에 따르면 2005년부터 2008년까지 65세 이상 노인이 입원하는 원인 질환 1위가 백내장이었습니다.
나이가 들면 누구나 알게 되는 질환이 백내장이고 또한 수술로 거의 완치할 수 있습니다.

Q 어느 날 거울을 자세히 보니 제(63세) 검은 눈동자 주위가 하얗게 변해있는데, 이게 백내장인가요?

A 아닙니다. 그것은 '노인화'이라고 합니다. 노인화는 각막 주변부가 노화로 인해 변성되어 서 하얗게 보이는 것입니다.
백내장이란 여러 가지 다양한 원인으로 눈 속의 수정체가 혼탁해져서 빛의 통과와 굴절이 잘 되지 않아 시력이 떨어지는 질병
입니다. 그 원인에 따른 분류로는 노인성, 외상성, 합병성, 선천성, 후발성 등 다양합니다.

Q 자신이 백내장인 것을 어떻게 알 수 있는지, 자각 증상은 어떤 것이 있나요?

A 백내장은 그야말로 노화의 상징으로, 피부가 늙는 것처럼 우리 눈의 수정체도 노화가 되어 생기는 질환
입니다. 정도의 차이가 있을 뿐 누구도 백내장을 피해갈 수는 없습니다. 백내장은 수정체의 단백질 성분이
차츰 변화돼 생기는 것이라고 보시면 됩니다. 그 주요 증상으로는 시력 저하, 그 외 안개가 낀 것처럼 뿌옇게
보이는 증상, 단안 복시현상으로 빛이 번져 보이는 증상, 사물이 겹쳐 보이는 증상, 밝은 곳보다 어두운
곳에서 더 잘 보인다는 주맹(晝盲)증을 호소하는 등 다양한 증상들이 있습니다.

Q 노화 현상인 백내장은 예방할 수가 없나요?

A 안타깝지만 노화를 방지할 수 없는 것과 마찬가지로 현재까지는 백내장을 예방할 수 있는 방법은 뚜렷이
없습니다. 특히 백내장이 발생하는 수정체는 신경과 혈관이 없어서 초기에는 별다른 증상이 없는 경우가
대부분입니다. 따라서 40세 이상이 되면 정기적인 안과 검사를 통해 조기 발견과 적절한 시기에 수술하는
것만이 최선의 대책입니다. 전문가들은 40세 이후에는 1년에 한번, 60세 이후에는 6개월에 한 번씩 정기
적으로 안과검진을 받기를 권하고 있습니다.
그나마 백내장이 오는 시기를 늦추기 위해 권장되는 생활습관은 자외선을 차단하는 것입니다. 갈색 계열의
선글라스가 자외선 차단효과가 가장 좋다고 합니다. 또한 수정체 등 안구 전체의 노화를 막기 위해 당근,
시금치 등 녹황색 야채를 자주 먹는 것을 권장하고 있습니다.

Q 백내장을 치료하지 않고 그냥 두면 어떻게 되나요?

A 백내장을 수술하지 않고 그대로 방치하면 시력저하로 실명에 이르는 것은 물론이고, 백내장으로 혼탁해진
수정체가 점점 팽창해 동공을 막는 경우가 있습니다. 그러면 안압이 상승하는 녹내장이 생기고 그로 인해
심한 안통과 두통을 일으키게 됩니다. 간혹 한쪽 눈만 수술하고 잘 보여서 생활하는데 지장없다고 반대편
눈을 그대로 방치해두는 노인에게서 흔히 볼 수 있는 현상입니다.

Q 백내장은 수술은 언제 하며, 수술로 완치가 되나요?

A 백내장은 수술을 통해서만 완치가 가능한 질환입니다. 하지만 백내장 증상이 있다고 해서 모두 수술
대상이 되는 것은 아닙니다. 나이가 들면 누구나 수정체가 변성되는 백내장이 생기므로 환자의 직업, 나이,
불편한 정도에 따라 안과 전문의 상의하여 수술 시기를 결정하게 됩니다.

Q 백내장 수술은 어떻게 이루어지나요?

A 기본적으로 백내장 수술은 혼탁해진 수정체를 인공수정체로 교체해 주는 수술입니다.
수술 과정은 먼저 2.2mm 정도 절개하고 기존의 혼탁해진 수정체 조직을 초음파 기기로 분쇄하여 제거
합니다. 그 다음 비워진 수정체 주머니에 인공수정체 렌즈를 삽입합니다.
요즘은 삽입하는 인공수정체의 종류가 다양하고 노안 교정용과 난시 교정용 등이 있어 환자의 나이, 직업,
취미, 작업 등에 따라 적절한 인공 수정체를 선택할 수 있게 그 폭이 넓어졌습니다. 또한 작은 절개창으로
수술하므로 감염이나 난시가 줄어들고 시력 또한 회복이 빨라서 입원할 필요도 거의 없어졌습니다.

안과 의사로서 저의 바램은 백내장 수술의 눈부신 발전으로 모든 사람이 적절한 시기에 수술을 받고
20대 못지않은 시력으로 밝고 깨끗한 세상을 보기를 소망합니다.



동국대학교경주병원
안과

서익수 교수

전문진료분야
백내장,
외안부(안구표면질환,
건성안, 각결막염, 익상편),
녹내장, 콘택트렌즈,
노안수술클리닉

진료시간
오전 » 월, 수, 목
오후 » 월

문의
안과 외래
054 · 770 · 8256

노인 요양원 ‘정애원’과의 인연

동국대학교경주병원
가정의학과 정 휘 수 교수

어느덧 가을이 성큼 다가와서 누런 이삭들이 고개를 푹 숙인 채 추수를 기다리고 있다.
‘아, 또 한 해가 가는구나!’라는 생각이 들 때쯤 벌써 봉사하고 있는 정애원에 도착했다. 늘 병원에만 있어서 계절의 변화에도 민감하지 못한 나에게 이러한 농촌 풍경은 봉사에 대한 혜택이 아닐까 생각한다.

정애원에 진료봉사를 시작한 것을 되짚어보니 벌써 9년이 넘었다. 정애원은 난승스님께서 1999년에 개원한 노인요양원으로 포항시 청하면 비학산 자락 밑에 위치하고 있는데 앞에는 월포해수욕장이 보여 천혜의 경치를 자랑하고 있다.

정애원과 나와의 인연에는 2년 전에 퇴직하신 가정의학과 박기흠 교수님이 계신다. 2006년 내가 포항병원으로 발령을 받고 내려갔을 때, 박기흠 교수님은 이미 정애원에서 10년간 진료봉사를 하고 계셨다. 안타깝게도 포항 병원이 폐쇄 되면서 박기흠 교수님이 일산병원으로 올라가시게 되었고, 나에게 정애원 진료 봉사를 부탁하셨다. 처음 진료를 갔을 때 박기흠 교수님과 함께 방문하여 난승스님께 인사 여쭙고 진료에 대한 인수인계를 받았다. 담당 간호사의 도움을 받아서 입소하신 어르신들을 진료하며 차츰 한 분 한 분 알아가게 되었다. 2주마다 토요일 오후에 진료를 가면 감기나 소화장애, 피부증상 등에 대해 문의받고 진료하고 기록을 남기는 등 한번 방문하면 평균 2시간은 족히 소요 되었다. 처음에는 이러한 활동이 봉사의 성격이 강했으나 요즘은 촉탁의 제도 양성화로 인하여 촉탁의 교육도 받아야 하고 진료 본 것에 대해 공단에 청구도 해야 한다. 어찌 보면 진료 외 업무가 점점 더 늘어나고 있어 왠지 씁쓸함을 느끼게 된다.

지금도 그렇지만, 요양원에 계신 어르신들을 진료하는 것은 무척 어렵다. 노인병학회에서 발급하는 ‘노인병 인정의’를 취득하여 나름 어르신 진료에 대해서는 자신이 있었다. 그러나 실제로는 청력저하로 인한 의사소통의 어려움과 무조건 낫게 해달라고 조르는 어르신이 계신가하면 오히려 질문에 반응이 없는 어르신, 중증 치매로 끊임없이 배회하는 어르신을 진료하는 것은 일반적으로 면담을 통해 불편한 점이 무엇인지를 찾아내는 일상적인



진료와는 한참 차이가 있었다. 하지만 점점 진료를 하면서 노인의학 교과서에 없는 중요한 것을 배우게 되었다.
“어르신들은 말로 하지 않고 몸으로 말한다는 것이다.” 무슨 뜻일까? 학생들에게 노인 의학을 가르치면서 필요한 내용을 강의하지만 마지막에는 늘 이점을 강조한다. 즉 잘 지내시던 어르신이 갑자기 식사를 하하지 않거나 활동을 하지 않으면 문제가 생겼다는 것이니 적극적으로 문제를 찾아라. 이 원칙대로 진료를 하면서 어르신들을 좀 더 섬세하게 살펴보게 되었다.

9년이란 시간 동안, 많은 어르신들을 만났다. 100세가 넘는 어르신도 두 분이나 계셨다. 처음 진료 한 어르신들이 여전히 계신 것을 보면 이제는 내 조부모님 같은 생각이 들기도 하고, 반갑게 맞아 주시는 어르신들이 그저 고마울 따름이다. 어르신들은 늘 손을 잡자고 하신다. 손을 잡고 있으면 그렇게 꼭 잡은 상태로 한참을 계신다. 내 손을 잡고 계시면서 무슨 생각을 하실까? 늘 궁금하다. 나는 손을 잡고 있는 동안 청진기를 대는 것 보다 손을 잡는 것이 이 분들에게 도움이 되는 건 아닌지...10년 가까이 가족과 떨어져 요양원에 사시는 어르신들의 기분은 어떠한지 등을 생각해 본다. ●



동국대학교경주병원 가정의학과 정 휘 수 교수	경력 동국대학교 의과대학 수석졸업 연세대학교 보건대학원 졸업 삼성서울병원 인턴 수료 삼성서울병원 가정의학과 수료 동국대학교 일산병원 가정의학과 전임의 수료 미국 조지워싱턴의과대학 통합의학센터 연수	전문진료분야 가정의학, 영양의학, 통합의학 진료시간 오전» 화, 목, 금 오후» 목 문의 가정의학과 외래 054 · 770 · 8285
---------------------------------------	--	--

Art

그림 속에 담긴 화가의 삶과 꿈

티치아노 베첼리오

(Tiziano Vecellio)

뛰어난 색채 사용으로 명성을 떨친

이탈리아 르네상스 화가 티치아노.

이 그림은 그의 나이 70세가 훌쩍 넘은 때의

자화상이지만 아직도 건재한 화가의 모습이 엿보인다.

60년 동안 베네치아의 회화를 지배했던 티치아노는

당시의 젊은 화가 틴토레토, 베로네제 뿐만 아니라

후대의 루벤스, 렘브란트 그리고 벨라스케스에 이어

들라크루아까지 많은 위대한 화가들에게

영향을 준 거장이다.

카를로스 5세 기마상, 1548, 캔버스에 유채, 332x279cm, 프라도미술관, 마드리드

카를로스 5세 기마상, 1548, 캔버스에 유채, 332x279cm, 프라도미술관, 마드리드

군인이자 정치가였던 그레고리오 베첼리오의 아들로 베네치아 인근 산악지역 피에베 디 카도레에서 태어난 그는 정확한 출생년도가 분분하지만, 대략 1485년 무렵으로 볼 때 90세로 장수한 화가인 것만은 분명하다. 어린 나이에 모자이크 장인 밑에서 공방 생활을 시작한 그는 당시 베네치아 회화를 이끌던 조반니 벨리니 공방의 견습생으로 들어가 화가 수업을 받기 시작하면서 두각을 나타냈다. 스승 벨리니는 딱딱한 형태에 부드러운 색채 감각을 덧붙이는 화풍을 가지고 있었는데, 티치아노는 이런 영향을 바탕으로 자신만의 새로운 실험들을 시도하면서 색채를 통해 형태를 묘사하는 자유롭고 표현적인 화풍을 정립하였다. 1516년 스승 벨리니가 세상을 떠나고, 본격적으로 이름을 알리게 된 티치아노는 곧 베네치아 미술계에 독보적인 존재가 되었다.

이 후 수 년간 티치아노는 다양한 분야에서 많은 작품을 남겼다. 그의 작품이 걸려있던 건물이 불에 탄 적도 있었고, 훼손되거나 소실된 작품이 다수 있었음에도 불구하고 직접 그가 그린 그림 3백여 점이 현재까지 남아 있다. 또한 티치아노는

이지윤

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

건강하고 행복한 **동행** | 2017 Winter

바쿠스와 아리아드네, 1520-3, 캔버스에 유채, 176x191cm, 내셔널갤러리, 런던

카를로스 5세 기마상, 1548, 캔버스에 유채, 332x279cm, 프라도미술관, 마드리드

우르비노의 비너스, 1538, 캔버스에 유채, 119x165cm, 우피치미술관, 베네치아

다양한 주제를 다루어 화가로서 자신의 뛰어난 재능을 유감없이 보여주었는데, 제단과 천장에 그린 종교화뿐만 아니라, 초상화, 역사화, 고전 신화와 여성 누드 그림 등을 넘나들었다. 캔버스 위에 능숙하게 발려진 물감은 그림 속 인물을 살아 숨쉬게 했고, 생동감이 넘쳤다. 그의 그림은 어떤 형식을 취하던지 모두 독창적이고 매력적이다.

당시 ‘티치아노의 작품을 가졌다고 자랑할 수 있는 보통 사람은 없다’는 말이 나돌 정도로 그의 인기는 굉장했다. 작품 주문은 베네치아를 넘어 인근 도시 국가로 퍼져 나갔다. 신성로마 제국 황제 카를로스 5세는 그를 백작으로 임명했고, 프랑스 황제 프랑수아 1세, 교황 바오로 3세 등 당시 쟁쟁한 권력을 지닌 군주들의 화가가 되었다. 황제가 그를 얼마나 극진히 대접했는지 알 수 있는 한 일화가 전해진다. 어느 날 티치아노가 그림을 그리다 붓을 떨어뜨렸다. 그런데 황제가 아무도 그 붓을 줘주지 못하게 하더니 스스로 허리를 굽혀 붓을 주우면서, 티치아노와 같은 거장이 황제로부터 시중을 받는 것은 자연스러운 일이라는 말을 남겼다고 한다.

이렇게 티치아노는 최초의 국제적인 화가였는데 이로 인해 세계로 퍼진 그의 작품은 미술사에 실로 막대한 영향력을 주었다. 오늘날 캔버스에 유화 물감으로 작업하며 그 표현적 가능성을 탐구하는 모든 화가들은 본인이 의식하지 못하고 있을지라도 이미 티치아노의 영향력 아래 있다고 해도 과언이 아니다.

티치아노는 후원자들의 취향과 요구를 반영하면서도 다채로운 기법을 사용하여 자신만의 새로운 회화의 영역을 개척했다. 이렇게 자신의 양식을 평생 지속적으로 발전시키면서 후대에 많은 영향을 줄 수 있었던 것은 그가 다재 다능했기 때문이지만 또 다른 이유는 바로 건강하게 오래 살았던 덕분이기도 하다. 당대의 누구보다도 오래 살았던 티치아노는 쉰 살 중년보다 이젤 앞에 더 오래 앉아 작업할 수 있다는 것을 크나 큰 자랑으로 여겼다.

80대 후반까지도 왕성한 작품활동을 했던 그는 시력이 나빠지면서 거칠어진 화필을 보이는데, 나이프를 사용하여 폭이 두껍게 물감을 칠하는 방식을 사용하거나 붓보다 손가락을 사용하여 그림을 그릴 때가 많았다고 한다. 미켈란젤로의 형태와 티치아노의 색을 동시에 구사할 수 있다면, 그는 이 세상에서 가장 완벽한 화가일 것이다 라는 말이 있을 만큼 그는 당시 엄청난 칭송을 받았으니, 티치아노를 16세기 베네치아 회화 그 자체라고 해도 손색이 없을 것이다. ●

22 | 23



눈꽃 핀 설국을 만나다, 한라산 영실코스

한국인이 가장 좋아하는 취미는 등산이다. 국토의 70%가 산악지형으로 이루어진 한반도에 가장 특화된 취미가 아닐까 싶다. 특히 중장년층 세대에게 등산은 건강과 즐거움, 두 마리 토끼를 잡을 수 있는 취미로 사랑받고 있다. 한겨울의 등산은 평소보다 더 준비를 많이 해야 하는 수고스러움이 있지만, 나뭇가지 위로 몽글몽글 피어난 눈꽃 사이를 걷다 보면 동화 속에 나올법한 설국에 온 것 같은 신비로운 느낌을 만끽할 수 있어 색다른 겨울 풍경을 만나게 해준다.

아열대성 기후로 변하는 한반도, 눈꽃 찾아 제주도로

눈이 귀해지는 시대에 살고 있다. 지난겨울의 서울엔 평년의 절반밖에 되지 않는 강설량이 기록됐다. 눈다운 눈이 오던 날을 손에 꼽을 수 있을 정도뿐이 되지 않았으니, 눈이 쌓인 모습을 구경하기가 어려웠다. 불과 몇 해 전에만 해도 함박눈이 내려 교통 대란이 일어나는 것을 불편하게 여겼다는 게 사치스럽기만 하다. 한반도의 기후가 점점 아열대성으로 변하고 있어 이제는 눈을 찾아 여행을 떠나야만 진정한 겨울 풍경의 감흥을 느낄 수 있다.

제주도는 우리나라에서 가장 따뜻한 지역이라 눈을 구경하기가

내륙보다 더 힘들다고 생각할 수도 있지만, 해발이 높은 한라산에는 11월부터 3월까지 많은 눈이 내린다. 겨울철 하늘이 맑은 날에는 제주도 어느 곳에서나 머리 위에 소복이 눈 쌓인 한라산의 모습을 볼 수 있어 만년설이 쌓여있는 것 같은 이국적인 분위기가 난다. 제주도는 한반도에서 가장 먼저 따스한 봄기운을 풍기면서도 새하얀 눈꽃 가득한 세상을 만날 수 있으니 겨울 여행지로 제격이다.

보통 한라산을 등산한다고 하면 정상인 백록담을 보고 내려오는 성판악~관음사 코스를 떠올린다. 하지만 꼭 백록담에 가야 한다는 큰 목표가 없고, 성판악 구간보다 더 많은 절경을 품고

있는 등산 코스를 만나고 싶다면 영실~어리목 코스로 가는 것이 좋다. 성판악 코스가 왕복 8~9시간이 걸리는 고된 여정이라면 영실 코스는 왕복 4~5시간이면 다녀올 수 있는 쉬운 구간이므로 겨울 산행의 초보자라도 부담이 없다. 때문에 눈꽃을 찾아왔다면 영실코스로 길을 잡는 것을 추천한다.

한라산에서 만나는 아름다운 눈꽃의 향연

탐방로 입구에 도착하여 머리 위로 솟아 있는 영실 기암을 바라보니 눈이 쌓여 있는 모습에 겨울 산행의 기대감이 높아진다. 코스의 시작점인 초입의 숲길 구간은 눈이 별로 쌓이지 않아 오히려 겨울임에도 푸른 봄의 느낌이 들지만, 조금 걷다 보면 어느새 새하얀 눈으로 뒤덮인 숲이 나타나 눈꽃 세상으로 여행 온 것이 실감 나기 시작한다. 하늘 높이 솟은 나무 아래 적막하게 덮인 눈을 밟을 때마다 뽀드득뽀드득 소리가 난다. 매서운 겨울바람만 가득했던 고요한 숲길에 눈 밟는 소리는 재잘거리는 새처럼 길동무가 되어 준다. 숲을 지나 영실기암을 향해 올라가는 오르막 구간이 영실 코스 제일의 깔딱 고개이다. 거칠어지는 숨소리와 함께 꽁꽁 싸맨 옷 안으로 땀이 흐른다. 다소 가파른 구간을 지나면 숲이 끝나고 하늘이 시원하게 뚫려 있는 탐방로가 나타나 청량감이 온몸을 감싼다.

전망대에 서서 바람을 맞으며 눈 덮인 숲을 바라본다. 영화 〈겨울왕국〉의 주인공인 엘사의 손짓 한 번으로 숲 전체가 동시에 눈꽃을 터트린 것 같다. 눈꽃이 가득 핀 한라산은 마치 봄날의 눈부신 벚꽃 동산을 연상시킨다. 바람으로 눈꽃이 휘날리는 순간은 봄날에 훑날리는 벚꽃만큼이나 매력적으로 다가온다. 순백색으로 뒤덮인 겨울 한라산에 마음을 빼앗긴다. 자연이 만들어낸 아름다운 풍경에 연신 감탄사가 뿜어져 나온다. 능선을 따라 길게 이어진 눈꽃의 향연을 바라보고 있으니 동화 속에 나올법한 설국에 여행 온 것 같은 기분이 든다. 전망대를 지나 영실 기암을 오른쪽에 끼고 계단으로 이어지는 데크를 따라 오른다. 이어진 오르막에 잠시 숨을 고르며 뒤를 돌아보니 시야가 탁 트인다. 가까이 볼레 오름이 날카로운 등허리를 드러내고 있고 그 뒤로 날씨가 좋은 날에는 제주의 남쪽 바다까지 눈에 들어온다.



영실 기암을 지나 데크로 이어진 구간이 끝나면 구상나무가 늘어선 숲으로 이어진다. 고산지대에서만 자라나는 구상나무는 우리나라의 특산종으로 크리스마스트리로 널리 애용되는 나무라 낮이 익다. 눈이 나뭇가지에 그대로 얼어붙어 망울망울 맺힌 채 눈꽃으로 새롭게 피어나는 모습을 가까이 보니 멀리서 바라볼 때보다 더욱 이채롭다. 눈꽃 핀 나무 사이로 난 길을 따라 걸으며 겨울 산행의 매력을 만끽한다. 구상나무 숲을 지나면 갑자기 드넓은 들판이 펼쳐진다. 눈앞에 백록담의 남벽이 우뚝 서 위용을 뽐내고 있고, 그 아래로 하얀 눈 덮인 초원이 펼쳐진다. 해발 1,800m의 고산 지대에 시야가 탁 트이는 멋진 경치를 지닌 광야가 숨어 있었다니 놀라지 않을 수 없다. 눈으로 뒤덮인 들판 따라 백록담을 바라보며 걷는 뒷세오름 구간만큼은 히말라야 트레킹과 견줄만한 비경이다.



영실 코스의 종착점인 뒷세오름 대피소에서 들어서자 많은 사람으로 북적인다. 다른 사람들의 틈에 끼 매점에서 컵라면과 초코바를 산다. 눈꽃 핀 설국을 걸어와 먹는 컵라면의 맛이란! 직접 맛보지 않고서는 그 어떤 말로도 설명할 수 없다. 지금 이 순간, 내 앞에 놓인 컵라면이 세상에서 가장 맛있는 음식이니 말이다. 돌아오는 길은 어리목 코스로 잡는다. 대피소에서 어리목의 숲으로 내려오는 만세동산 구간에서는 종종 뒤를 돌아보며 걷는 것이 좋다. 만세동산 위로 얼굴을 내밀고 있는 백록담이 작별 인사를 건넬 것이다. ●

❶ 영실기암 데크 전망대 ❷ 구상나무숲 구간 ❸ 뒷세오름 구간



글+사진 **이병권**

여행 가이드북 〈만원으로 떠나는 초저가 당일치기〉출간
서울시 공식 가이드북 사진 작업 부문 참여
월간 자유지 여행기사 기고
서울스토리 스토리메이커 자문위원

우리가 받는 가장 큰 격려는 바로 여러분들 얼굴에 피어나는 웃음입니다.

고객의 소리

제2의 삶을 살게 해 준 동국대학교일산병원

동국대학교일산병원

저에게 제2의 인생을 살 수 있도록 해주신 동국대학교병원 의료진께 먼저 감사의 말씀을 드립니다.

저는 식도 누공환자로 서울대학교병원에서도 치료가 되지 않아 포기한 상태였습니다. 하지만, 동국대학교일산병원에 방문한 후 혈액종양내과 김도연 교수님, 소화기내과 장동기 교수님, 방사선종양학과 윤형근 교수님의 열과 성의를 다한 시술과 치료 끝에 2년간 입으로 물도 삼키지 못했던 식도를 잘 치료받고, 저는 지금 제2의 행복한 삶을 살아갈 수 있게 되었습니다.

동국대학교일산병원 의료진에 다시 한번 감사 인사를 드리며, 앞으로도 많은 환자들에게 희망되는 병원이 되시기를 기원드립니다.

자신감과 새로운 삶을 준 교수님께 감사드립니다

동국대학교경주병원

안녕하세요. 저는 포항에 살고 있는 박OO입니다.

포항에서 동국대학교경주병원까지 가게 된 계기가 오래 전 나이드신 외과선생님 덕분입니다.

서울에 소재한 병원에서 몇 번의 수술을 했지만 찾지 못했던 부분을 한 번에 알아보고 종양을 떼어주셨으며, 너무 친절하게 대해주셨어요. 그 인연으로 동국대학교경주병원을 아직까지 찾고 있습니다.

이번에 이 글을 신경외과 정주호 교수님께 감사의 마음을 전하고자 적습니다. 포항에서 1년 가까이 치료를 해도 호전이 없던 어깨통증과 저림현상이 정주호 교수님을 만나고 거의 완치 중에 있습니다. 머리와 손떨림도 이제는 많이 줄어들어 거의 완치 단계까지 왔습니다. 이번 약을 끝으로 치료가 완치될 거란 확신까지 서네요.

덕분에 자신감도 생기고 새로운 직장도 얻게 되었습니다.

직접 인사드리지 못하나 항상 건강하시고 환자의 어린 심정을 이해해 주시는 명의를 되시길 기원드립니다.

행복하세요!

항상 재미있고 환자분들에게 친절한 선생님 건강하세요

동국대학교분당한방병원

전 오랫동안 병원생활을 하고 있는 환자입니다. 이 병원 저 병원 치료실을 옮겨다녔지요.

치료사 선생님들은 늘 잘 해 주시지만 일상적이고 반복적인 일들에 늘 지쳐 계셨습니다.

그런던 중에 동국대학교분당한방병원에 오게 되었습니다. 이곳 선생님들은 다른 병원과 달리 좀더 생기가 느껴졌습니다. 그리고 늘 환자들에게 친절할 뿐만 아니라 형처럼 누나처럼 이야기를 해주시고 용기도 북돋아 주었습니다. 때론 휴가나 교육을 간다고 치료가 늦어질 때도 건너뛸 때도 있지만 오히려 형과 누나들이 보고 싶어지는 마음이 커졌습니다. 동국대학교분당한방병원에 있는 동안 무릎과 관절도 많이 좋아져 이제는 외래로 오게 되지만 늘 가족같은 이곳이 좋습니다.

고맙습니다. 치료실 선생님들 사랑해요!

DUMC NEWS

동국대학교일산병원 동국대학교일산한방병원

동국대학교일산병원 · 일산한방병원 개원 12주년 기념식

동국대학교일산병원 · 일산한방병원은 개원 12주년을 맞아 지난 9월 27일 5층 대강당에서 개원기념식을 개최했다.

기념식에는 학교법인 동국대학교 이사장 자광 스님을 비롯한 정각원 법산 이사 스님 등 대 · 내외 귀빈과 교직원 400여 명이 참석해 개원 12주년을 축하했다.

기념행사에 앞서 장기근속자에 대한 시상으로 20년 장기근속자 2명과 10년 장기근속자 4명에게 각각 상을 수여했다. 또한, 자랑스러운 '동국학술연구대상'에 피부과 이애영 교수, 우수상 소화기내과 강현우 교수와, 경주병원 남주현 교수가 수상했으며, 우수논문상에는 신경과 박수현 전공의와 한방소아청소년과 방미란 전공의가 수상했다.

이어, 모범 교직원에 대한 표창으로 이사장상 6명, 총장상 6명, 의료원장상 5명, 병원장상 5명에게 각각 상장과 상금을 수여했다.



경기북부권 최초 뇌전증 환자 수술 성공적 시행

동국대학교일산병원은 최근 경기 북부권 최초로 뇌전증 환자에 대한 수술을 성공적으로 시행했다.

뇌전증의 수술적 치료는 주로 규모가 큰 국내 몇 개의 상급종합병원에서만 시행되고 있으며, 수술을 결정하기 위해서는 여러 가지 검사를 시행해야 하고 발작 시 뇌파를 기록하고 환자를 관찰할 수 있는 시설이 무엇보다 필요하다. 김광기 교수는 "이번 수술을 계기로 뇌전증 환자 중 약물치료를 반응하지 않는 환자 발생 시 수도권 대형 병원으로 가지 않아도 수술적 치료를 연계할 수 있는 기반이 마련되었다."며, "뇌전증 환자의 total care가 가능한 경기 북부 유일한 병원으로 자리매김할 수 있게 되었다."라고 전했다.

경부암 치료를 위해 시행하는 최신 수술기법으로 고난이도의 수술이다. '신경보존' 광범위 자궁적출술은 기존의 수술 시행 후 높은 빈도로 발생하는 만성합병증인 배뇨장애, 배변장애, 성기능장애를 예방하기 위해 골반신경을 보존하면서 광범위 자궁적출술을 시행하는 난이도가 매우 높은 수술로 알려져 있다.



동국대학교일산한방병원, '한방의 날' 주간행사 개최

동국대학교일산한방병원에서는 10월 10일부터 16일까지 한방의 날 행사를 개최했다.

한방의 날은 매년 10월 10일로 한의학의 우수성을 알리기 위해 대한한 의사협회에서 지정한 날로, 본원에서는 강연회, 한방체험, 보양제 전시 및 한방카페 등을 준비했다.

한방체험은 머리 좋아지는 총명단 만들기, 향으로 마음을 다스리는 향낭 만들기 등이 1층 로비에서 진행했다. 또한, 1층 로비에 한방 약재 및 보양제 전시를 동시에 진행하며, 한방 카페를 만들어 한방차 무료 시음 및 한방도서 등을 비치해 내원객의 편의를 제공했다.



산부인과 노주원 교수, 부인종양학회 초청 강연

동국대학교일산병원 산부인과 노주원 교수는 지난 9월 2일 부인종양학회 주최 '제11차 부인종양을 연구하는 젊은 의사들을 위한 워크숍'에서 '복강경적 신경보존 광범위 자궁적출술'의 수술법에 대해 강의했다. 이번에 강연된 '광범위 자궁적출술'은 자궁

감염관리 및 감염재난 훈련 실시

동국대학교일산병원은 지난 9월 19일부터 21일까지 3일간 감염예방을 위한 '2017년 감염관리주간행사 및 감염재난'훈련을 실시했다. 행사는 감염관리 주간을 맞아 2017년 '함께해요, 손 위생 함께해요, 감염관리'를 주제로 직원 및 환자, 보호자 등 병원 내원객들에게 감염예방의 중요성을 알리고 감염관리에 대한 인식을 정착시키고자 시행됐다. 또한, 1층 로비에서 내원객을 대상으로 형광투시 체험 이벤트와 손 오염도 측정 프로그램을 운영하고, 올바른 손 위생관리와 감염재난 상황을 대비해 특수부서 직원을 대상으로 개인보호구 착용의 훈련을 통해 올바른 착용의 방법과 위기 상황 시 신속히 대응할 수 있는 훈련도 함께 진행했다.



저소득 취약계층 의료비 지원을 위한 도서바자회 개최

사회사업실에서는 9월 11일부터 23일까지 2주간 본원 1층 로비에서 '도서바자회'를 개최했다. 저소득 취약계층 의료비 기금 마련을 위해 기획된 이번 바자회는 어린이 도서를 비롯해 신간도서, 유아교구 등 다양한 종류의 도서들을 시중보다 할인된 가격으로 판매했다. 바자회를 통해 마련된 수익금 전액은 독거노인, 외국인노동자, 노숙인 등 저소득 취약계층의 의료비 지원을 위해 사용될 예정이다. 또한, 바자회 기간 동안 저소득층 의료비 지원을 위해 많은 교직원들이 나눔 캠페인에 동참해 자비와 나눔을 실천하는 원내 문화를 만들어 나가는데 많은 도움이 되었다.

DUMC NEWS

동국대학교경주병원 동국대학교경주한의원

이사장 자광 큰스님 초청 개원 26주년 기념 법회 봉행

동국대학교경주병원은 10월 17일 개원 26주년 기념 법회를 봉행했다. 이번 법회에는 이사장 자광 큰스님, 이진호 의료원장, 나득영 경주병원장 등 교직원 300여 명이 참석했다. 경주캠퍼스 이대원 총장과 정각원장 법수 스님이 축하의 자리를 함께 했다. 기념 법회에 앞서 고액기부자(화장사 은성 스님, 여래선원 심우 스님, 금용사 해선 스님, 화림정사 신철 스님)에 대한 감사패 전달식이 있었다. 또한 장기근속자에 대한 시상으로 20년 근속 26명과 10년 근속 15명의 상을 수여했으며, 이어 모범 교직원에 대한 표창으로 이사장상 3명, 총장상 3명, 의료원장상 3명, 병원장상 3명에 대해서도 각각 상장과 상금을 수여했다.



배려천사 캠페인 시행

동국대학교경주병원은 9월 26일 감정노동자 건강보호를 위한 '배려천사 캠페인'을 시행했다. 이번 행사는 최근 감정노동 근로자들이 무리한 요구를 하는 고객 등으로 인해 다양한 건강문제가 발생하면서 사회적관심이 높아지고 있

음에 따라 감정노동 종사자를 보호할 수 있는 사업장 분위기 조성과 사회적 인식개선을 위한 배려문화 캠페인이다. '웃는 고객 행복한 근로자'란 슬로건으로 노동부와 한국산업보건공단이 함께 교직원 및 고객 대상으로 진행한 행사는스트레스 및 혈관 나이 측정, 개운죽 화분 만들기, 만다라 색칠하기 등의 다양한 프로그램을 실시했다. 나득영 병원장은 "체험활동을 통해 직원들의 스트레스가 조금이나마 해소 되었길 바라며, 앞으로도 감정노동 근로자에 대한 인식 개선을 통해 배려문화가 확산되도록 노력하겠다."라고 밝혔다.



최신형 녹내장 전문 레이저 치료기(SLT) 도입

동국대학교경주병원은 최신형 녹내장 전문 레이저 치료기인 SLT(선택적 레이저 섬유주 성형술)를 도입했다. 안과에 도입한 SLT 레이저 장비는 안구속에 방수가 유출되는 통로인 섬유주에 짧은 시간 레이저를 조사하는 방법으로 정상 세포에는 거의 영향을 주지 않고 손상된 섬유주에만 선택적으로 기능을 향상시켜 안압을 떨어뜨리는 수술방법이다. 기존에 주로 사용되던 ALT(아르곤 레이저 섬유주 성형술)에 비해 효과가 우수하고 수술 후 안압 상승 등의 합병증도 드물다. 나득영 병원장은 "이번 SLT 레이저 장비 도입을 계기로 녹내장 환자들에게 안전하고 효과적인 시술을 통해 수도권지역 안과를 방문하는 번거로움이 줄어드는 계기가 될 것으로 기대한다."라고 말했다.

재활의학과 신규 장비 도입

동국대학교경주병원은 영국 BTL사의 고강도 레이저 치료기와 독일 Ormed사의 견관절 운동 치료기를 재활의학과 물리치료실에 신규 도입했다. 고강도 레이저 치료기는 온열치료, 통증감소 및 조직 재생치료가 가능하여 근육과 건 손상, 퇴행성 관절, 근위축 개선 등 다양한 질환에 사용이 가능하다. 견관절 운동 치료기는 관절 수술이나 외상으로 운동 제한이 있는 어깨 관절을 치료할 수 있는 최신 물리치료 장비이다. 재활의학과는 물리치료실, 작업치료실, 언어치료실을 두고 있으며, 이정환, 장지혜 교수를 비롯하여 총 20명의 치료사 및 간호사가 뇌손상, 척수손상, 뇌성마비 등의 장애환자를 대상으로 개개인에게 적합한 포괄적 재활치료를 위해 노력하고 있다.

의료기관 인증 중간자체조사 실시

동국대학교경주병원은 10월 18일 의료기관 인증 1년차를 맞이하여 중간자체조사를 실시했다. 이번 중간자체조사에서는 총 16명의 조사위원을 구성하여 조사기준 1장 안전보장활동과 2장 지속적 질향상, 최우선관리기준 개선활동 등에 대한 서류검토와 현장 개별추적조사를 실시했다. 자체조사가 끝난 후 많은 교직원들이 참석한 가운데 조사결과에 대한 공유 및 개선사항에 대한 의견교환으로 총평을 마무리하였다.



DUMC NEWS

동국대학교분당한방병원

개원 21주년 기념식

동국대학교분당한방병원은 10월 11일 개원 21주년 기념식을 실시했다. 박성식 병원장 및 전 교직원이 참석한 가운데 20년 장기근속자 6명에 대한 표창장, 상급 및 메달 수여식을 진행 했으며, 모범상 시상식에서 이사장상은 한방신경정신과 김근우 교수, 총장상은 원무팀 이지삼 파트장, 의료원장상은 간호팀 이원희와 전공의 서상일, 병원장상은 권정옥, 최용환이 각각 수상했다. 박성식 병원장은 의료원내에서 누구나 일하고 싶어 하고 모두 오고 싶어 하는 병원으로 만들어 보자는 감사의 인사로 성황리에 마무리 했다.

부정청탁 금지법 교육 실시

동국대학교분당한방병원은 부정청탁 및 금품수수 금지에 관한 법에 대해 원내 특강을 실시했다. 법무법인 LK의 의사출신 배준익 변호사를 초청하여, 대학병원 교직원으로서 알아야 할 청탁금지내용에 관한 특강을 실시했다. 교수 및 전교직원을 위해 특강 자료는 영상자료로 보관하며, 원내 게시판을 통해 지속적으로 교육을 실시 할 예정이다.

워크샵 및 사찰순례

동국대학교분당한방병원은 2017년도 병원 워크샵 및 사찰순례를 강원도 낙산사와 만해마을에서 실시했다. 이번 워크샵 및 사찰순례에는 박성식 병원장, 김근우 연우회장, 정승현 진료부장 및 교직원 60여명이 참석했다. 만해마을 법당인 서원보전

에서 백담사 총무국장 선일 스님의 법문으로 참석한 교직원들은 마음의 양식도 가득 채울 수 있었으며, 시원한 해풍과 가을 단풍으로 병원 근무의 고단함을 씻는 시간을 가졌다.



DUMC NEWS

동국대학교의과대학 동국대학교한의과대학

의학교육 교수개발 합동워크숍 및 의학교육연수회 개최

지난 9월 16일~9월17일 양일간에 걸쳐 대전 K1 인재개발원에서 의학교육 교수개발 경주·일산 합동워크숍 및 의학교육연수회를 개최했다. 이날 초청연자로는 이병두 교수(인제대학교 의약부총장), 박원균 교수(한국의학교육평가단 단장)가 '임상표현 중심 의학교육' 과 '의학교육 평가인증의 미래'에 대하여 각각 발표를 했다. 다음으로 황지영 부원장, 이해원 교육부학장, 김경지 교수(의학교육학교실), 남주현 교수(생리학학교실), 문성수 교수(내과학교실)가 '의학 교육 신교육과정의 구조', '교수의 학생교육활동에 대한 인센티브제도', '의학교육에서 교육

동국대학교의료원의 발전을 염원하는 큰 뜻! 자비 나눔으로 동참해주십시오.



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

발전기금 사용처

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

발전기금 안내

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

기부자 예우

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

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

후원 문의

동국대학교의료원 대외협력홍보팀 발전기금 담당
▶ TEL 031. 961. 5753 FAX 031. 961. 5759 e-mail hongbo@dumc.or.kr

동국대학교일산병원 · 동국대학교일산한방병원 발전기금 담당
▶ TEL 031. 961. 5753 FAX 031. 961. 5759 e-mail hongbo@dumc.or.kr

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

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

나눔의 동행

용인 구인암 대능 스님, 동국대학교일산병원에 1억 원 기부



지난 9월 28일 경기도 용인 구인암 주지인 대능 스님은 자비정신 구현과 병원 발전을 위해 써달라며 본원에 1억 원을 전달했다.
대능 스님은 평생 근검절약을 몸소 실천하며 모은 재산을 불심과 나눔 실천을 위해 본원을 직접 방문하여 기부했다.
스님은 이날 기부를 통해 “종립 동국대학교일산병원의 발전이 현 모든 불교계의 발전이라며, 기부금은 병원 발전과 어려운 환우들을 위해 써 달라.”라고 전했다.
한편, 동국대학교일산병원은 끊임없이 이어지는 스님들의 아름다운 회향에 깊은 감사의 뜻을 표하며 귀중한 뜻에 따라 본원 발전을 위한 기금으로 소중히 사용될 예정이다.

금선사 여래선원 심우 스님, 동국대학교경주병원에 1억 원 기부



금선사 여래선원 심우스님은 9월 29일 동국대학교경주병원 발전기금으로 1억 원을 쾌척했다.
수행 중인 심우스님은 기부를 결정하게 된 계기가 한 노스님 때문이라고 밝혔다.
노스님께서서는 경주병원 건립 당시 탁발을 하면서 먹고 싶은 것도 참으며 모은 돈으로 발전기금을 내시는 모습을 보고 감동을 받아 오래 전부터 조금씩 준비를 하였다고 한다. 이번 기금은 심우 스님이 평생 아껴 모은 전 재산으로 “동국대학교병원이 나날이 번창하기를 바라며 경제적으로 어려운 수행 스님들이 부담없이 찾을 수 있는 병원이 되었으면 좋겠다.”라고 전했다.

금융사 해선 스님, 화림정사 신철 스님, 동국대학교경주병원에 5천만 원 기부



금융사 해선 스님과 화림정사 신철 스님이 10월 16일, 각각 3천만 원, 2천만 원씩 총 5천만 원을 동국대학교경주병원 발전기금으로 쾌척했다.
신철 스님은 이전에도 동국대학교일산병원 발전기금, 대학의 인재육성장학기금을 내는 등 지속적으로 많은 도움을 주고 계신다. 또한 해선 스님은 지난 3월에도 병원발전기금으로 3천만 원을 기부하였으며, 동국대학교경주병원은 상급병실을 이용하는 환자 및 보호자에게 보다 쾌적한 병실환경을 제공하고자 전통식 환자침대 및 보호자 침대, 상두대 교체에 사용하였다.

과정 개발’, ‘장기계통 중심 기초통합’, ‘임상 표현 중심 임상통합’ 등에 대하여 각각 주제 발표를 했다.

주제발표를 마친 후 의학교육 현안 해결을 위한 패널 토의를 개최하여 우리대학의 발전 방향을 제시하는 뜻깊은 시간을 가졌다.



2017 KIOM 글로벌원정대, 한의학대학 학생 우수상 획득

한국한의학연구원(이하 한의학연)은 9월 5일 ‘2017 KIOM 글로벌원정대’ 성과발표회를 갖고, 방학기간을 활용해 세계 각지에서 해외 연수를 진행한 각 팀의 성과를 듣는 자리를 마련했다.

이날 시상식에서 우수상을 획득한 U.M.팀(팀장 동국대 한의학과 본과 1년 이민주 · 신솔이, 서울대 화학생물공학과 4년 최용훈)이 ‘사회 관계망서비스(SNS)를 이용한 한 · 독 통합 의학 네트워크 구축’을 주제로 독일을 탐방해 상장과 장학금 100만원을 수상했다.

이혜정 한의학연 원장은 “KIOM 글로벌 원정대의 연수 경험이 개인의 성장은 물론 미래 한의학 발전에 밑거름이 될 수 있도록 앞으로의 활용에 더욱 신경 써 주길 바란다.”라고 강조했다.



동국대학교의료원 발전기금 내역

동국대학교의료원에 아낌없는 후원과 관심을 보내주시는 여러분들께 감사드립니다.

2017. 8. 1 ~ 2017. 10. 31

법 주 스 님	400,000,000	(주)교보문고	11,639,560	무 구 스 님	1,200,000
대 능 스 님	100,000,000	(재)아산사회복지재단	5,000,000	사회복지공동모금회(충남지회)	1,000,000
심 우 스 님	100,000,000	한국실명예방재단	2,224,470	이 상 아	1,000,000
이 성 민	30,000,000	조 준 철	2,000,000	이 종 천	1,000,000
혜 선 스 님	30,000,000	재단법인 푸르메	1,521,300	황 의 선	1,000,000
신 철 스 님	20,000,000	이 명 규	1,500,000		
은 성 스 님	20,000,000	(사)생명나눔실천본부	1,400,000		

김도라	권호숙	김민철	김용숙	김태은	박경자	박영옥	배서영	신석재	오성은	이동욱	이원삼	이태준	장호근	정재현	주성재	최정숙	한종출
강석진	권희재	김민호	김율리	김태호	박계숙	박완임	배수현	신은재	오진숙	이말보	이원호	이항년	정경숙	정지유	주순호	최종기	허 봉
강연주	김강림	김방희	김은미	김필자	박 관	박유경	배주현	신은정	유갑순	이문정	이유나	이항미	정경윤	정호근	주은명	최준용	허순례
강은경	김경옥	김삼기	김은애	김하겸	박동우	박재경	백윤정	신은희	유묘상	이미영	이은주	이현정	정경은	정희수	지영한	최지윤	허은경
강지영	김경희	김상규	김은영	김한성	박동진	박재윤	서미경	신현모	유상일	이미희	이은하	이현희	정경철	조경애	진경애	최진영	현미숙
강성복도 정신건강 복지센터	김국현	김선경	김은정	김해정	박명조	박재희	서영문	신희정	유순영	이민주	이지경	이형경	정근조	조계종	진영숙	최창익	해철스님
	김규수	김선희	김은희	김현서	박미형	박정화	서영진	심규용	유은정	이병기	이재우	인승순	정길석	사회복	차옥련	최해수	홍민재
	김규한	김성겸	김은중	김현정	박보경	박종현	서재일	안기혜	유인협	이병성	이재환	임선희	정다영	지재단	채기수	최해용	홍민희
고기연	김남희	김성권	김재선	김형관	박서연	박 준	서 준	안숙자	유정임	이선아	이정백	임성희	정미라	조나영	채봉희	최희정	홍승옥
고유삼	김덕례	김성원	김점애	김혜경	박성미	박준재	서희주	안연순	유정희	이선희	이정우	임시현	정미선	조동삼	채석래	추경희	홍은기
곽경아	김덕희	김세민	김정미	김혜미	박성원	박진아	성재량	안영길	유주형	이소영	이정하	임영택	정석화	조민주	최문전	포항시	홍은수
구병수	김도현	김세희	김정민	김혜진	박성윤	박진우	소선기	안중희	윤복연	이수경	이정화	임예은	정선희	조승호	최문희	남 구	홍은희
구복심	김동일	김소영	김정숙	김희진	박성주	박철용	손귀득	안탄형	윤수임	이수경	이정희	임윤정	정숙희	조영순	최봉용	보건소	홍종숙
구순점	김명숙	김소원	김정숙	남유하	박성한	박현미	손민정	양경수	윤왕경	이수철	이종득	임종태	정승택	조윤정	최상돈	하정희	홍주혜
권경순	김무종	김솔아	김주현	남현미	박세진	박현숙	손정은	양경승	윤정미	이수애	이종철	임철호	정영희	조현선	최서영	하준성	황보수진
권기현	김문식	김송희	김지예	남화연	박세환	박현숙	손정화	엄희경	윤효영	이승민	이주은	임춘하	정원기	조현섭	최예지	하민정	황윤자
권도윤	김미경	김순안	김진우	남희연	박수연	박혜진	손주연	여민영	이강현	이승욱	이준길	지춘바	정윤정	조혜영	최원우	한미지	황인봉
권두경	김미숙	김순애	김차기	노미경	박수진	박효민	손주연	이민혁	이경미	이승철	이지영	남세상	정윤정	조혜원	최유안	한송이	황인준
권삼숙	김미숙	김시연	김창기	류대안	박수혁	박효진	손소정	여현숙	이경미	이애영	이지영	장순자	정은경	조해정	최유현	한영희	황정희
권성옥	김미영	김영미	김철주	모종은	박숙희	박희경	손희진	여취경	이경애	이영실	이지원	장연화	정이선	조혜진	최윤희	한우식	
권수민	김미영	김영복	김치선	문미길	박순자	계수스님	송동현	염윤정	이구슬	이영일	이지은	장유민	정인영	조효순	최은희	한윤희	
권일진	김민선	김영진	김태숙	문병모	박신애	방선호	신경민	염주홍	이귀숙	이영찬	이치호	장충섭	정인원	조희남	최인주	한은숙	
권태용	김민성	김용배	김태영	문주연	박영근	배상만	신경수	오미정	이나현	이용찬	이진호	장태영	정재우	주선영	최정민	한정훈	

2016. 1. 1 ~ 2016. 12. 31

여러분의 따뜻한 나눔 동참에 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다.

대원스님	100,000,000	이주원	30,000,000	권여현	20,000,000	운수스님	10,000,000
오병옥	52,000,000	(주)인천약품	29,136,818	공성훈	17,000,000	학명스님	10,000,000
주태석	43,000,000	오원배	25,000,000	현진스님	10,000,000	김응중	10,000,000
명성스님	40,000,000	(사)생명나눔실천본부	20,843,950	조영길	10,000,000	명현스님	10,000,000
김태호	40,000,000	이인	20,000,000	종상스님	10,000,000	해인스님	10,000,000
정목스님	35,000,000	영진스님	20,000,000	주도양	10,000,000	하나은행(주영동지점)	10,000,000
황주리	35,000,000	이종춘	20,000,000	묘진스님	10,000,000		

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				
이메일	기부 추천인				

약정

약정액	현금	원 (₩)	)	☐ 현물기부(	원)상당				
약정기간	년	월	일 ~	년	월	일까지	월(	)원씩 / 총(	)회
기부금 용도	☐ 의료원발전기금위원회 일임 ☐ 병원발전기금 (☐ 일산병원 ☐ 경주병원 ☐ 분당한방병원) ☐ 학교발전기금 (의과대학, 한의과대학) ☐ 지정기금 (지정)								
기부의견									

남북방법
북양법

본인 자동이체 신청	월정기납 : 매월 ()일		예금주 :	이체은행 :
	본인 자동이체 신청은 본인이 직접 은행에 자동이체를 신청하는 방법입니다. 가까운 은행에서 신청해주시기 바랍니다.			

무통장입금	입금방법 (☐ 일시납 ☐ 분납)		입금자명 :
	☐ 입금계좌 : 국민은행 778037-00-000011	예금주 : 동국대학교의료원(일산)	
	☐ 입금계좌 : 우리은행 1005-202-076965	예금주 : 동국대학교의료원(경주)	
	☐ 입금계좌 : 국민은행 368137-01-001162	예금주 : 동국대학교의료원(분당)	

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

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

동의 ☐ 고유식별정보(주민등록번호) 수집에 동의하십니까? (수집목적 : 기부금 영수증 발행 / 보유기간 : 5년)

위와 같이 기부(약정)합니다.

20년임

기부(약정)인 : 서명(인)

동국대학교 의무부총장 겸 의료원장 귀하

- 동국대학교 의료원에 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
- 문의 : 동국대학교의료원 대외협력홍보팀 발전기금 담당 031•961•5753

보내는 분

주소

연락처

건강하고 행복한 동행 동국대학교의료원 MAGAZINE 2017 Winter | VOL. 13

받는 사람

경기도 고양시 일산동구 동국로 32
동국대학교의료원
대외협력홍보팀

10326



‘고려의사’라는 건강검진 프로그램 ‘동국’은 극심한 스트레스를 받고 있는

문제의 해결을 돕는
우리에게 필요한 프로그램



이곳에 풀칠하세요.

절취선



Life Care Partner

동국대학교병원 건강검진 프로그램

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

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

동국대학교일산병원 · 동국대학교일산한방병원 건강증진센터 건강검진 프로그램

기본검진	기본종합검진은 비교적 건강한 일반 성인에게 필요한 검사항목으로 구성되었으며, 다른 특별한 건강상 문제없이 건강관리를 희망하시는 분들께 권해드립니다.
정밀검진	기본형에 추가로 소화기질환, 심혈관질환, 폐질환, 그리고 남성 및 여성 질환, 성인병 예방 및 발병률이 높은 각종 암에 대한 조기검진을 위한 고급형 검진 프로그램입니다.
프리미엄 숙박검진	다양하고 정밀한 검사항목으로 구성된 프로그램으로 짧은 시간에 검사하기 어려운 노약자, 지방거주자 및 편안하고 여유롭게 검사하고자 하는 수검자에게 유용한 프로그램입니다.
생애주기별	예비신랑 · 신부검진, 청소년검진, 장수검진 등 생애 주기별 질환을 체크할 수 있는 맞춤 검진 프로그램입니다.
상담 및 예약	031. 961. 7700, 7699, 7698 인터넷 ▶ http://www.dumc.or.kr/hpc/ 예약시간 ▶ 평일 오전 8시 ~ 오후 4시

동국대학교경주병원 국제힐링센터 건강검진 프로그램

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

국민건강보험공단 검진 문의

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

동국대학교일산병원
동국대학교일산한방병원

대표전화 1577. 7000
주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27

동국대학교경주병원
동국대학교경주한의원

대표전화 054. 748. 9300
주소 경상북도 경주시 동대로 87

동국대학교분당한방병원

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

동국대학교의과대학
동국대학교의학전문대학원

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123

동국대학교한의과대학

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123



동국대학교의료원은 고객과 자비 중심의
건강한 미래를 열어가고 있습니다.

건강하고 행복한 **동행**

동국대학교의료원 MAGAZINE
2017 **Winter** VOL.13

발행인 이진호

발행처 동국대학교의료원

발행일 2017년 12월 1일 (통권 13호)

주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27

대표전화 1577 · 7000

홈페이지 www.dumc.or.kr

기획·편집·디자인 동국대학교의료원 편집위원회

일러스트레이션 필몽

인쇄 (주)신화프린팅 031 · 905 · 2727