

gil 길
good in life

2024 spring

동국대학교의료원보

vol.38

지구가가 아프면

대기오염과 건강

사람들도 아프다

세상을 너무 부정적으로 보지 마세요
우리 앞에는 의외로 좋은 것이 참 많습니다.
다만 당신이 그 좋은 것을 못 보고 있을 뿐입니다.
세상이 부정적인 것이 아니라
우리 마음 시각이 부정적인 것입니다.

〈좋은 건 다 네 앞에 있어〉 중에서
지은이 _ 성진 | 출판사 _ 마음의 숲

발행인 채석래
발행처 동국대학교의료원
발행일 2024년 3월 1일 (통권 38호)
주소 경기도 고양시 일산동구 동국로 27
대표전화 1577 · 7000
기획 · 편집 · 디자인 동국대학교의료원 편집위원회

gil

2024
spring
vol.38

HEALTH

- 05 Intro
마지막 숨 쉴 공기가
사라지기 전에
- 06 Zoom in 1
오늘도 미세먼지·황사·오존
매우 나쁨
- 08 Zoom in 2
미세먼지는
건강에 어떤 영향을
미치나요?
- 10 Medical Theme 1
오염된 공기에서 숨쉬기,
기도 질환에 미치는 영향
- 12 Medical Theme 2
눈 건강 주의,
대기오염과 안 질환
- 14 Medical Theme 3
대기오염 심하면
알레르기성 비염 위험도 커진다
- 16 Good Doctor
환자에게 도움 되는
의사가 되고 싶다
- 20 Korean Medicine
가려움증의
생활관리와 한방치료

HAPPINESS

- 22 Essay
느낌
- 24 Letter
12년 만의 답장
- 26 Travel
푸른 종소리가 들리는
시간이 멈춘 중세도시
프랑스 고르드
- 30 Book
존 카밧진의
내 인생에 마음챙김이
필요한 순간

DUMC

- 32 Focus 1
동국대학교일산병원
차세대 최첨단 장비 도입으로
환자 진료의 새 시대 개막
- 36 Focus 2
환자 안전문화 정착과
의료서비스 질 향상을 위한
끊임없는 노력
QI 활동 경진대회
- 38 Team
전문성 강화로
환자 안전과 편의성을 높인다
동국대학교일산병원
영상의학과
- 40 News
동국대학교의료원 뉴스
- 44 Together
나눔
- 47 Schedule
진료 일정 안내

PART 1
HEALTH

Medical Theme
대기오염과 건강

마지막 숨 쉴 공기가
사라지기 전에

오늘도 미세먼지·황사·오존
매우 나쁨

미세먼지는
건강에 어떤 영향을
미치나요?

오염된 공기에서 숨쉬기,
기도 질환에 미치는 영향

눈 건강 주의,
대기오염과 안 질환

대기오염 심하면
알레르기성 비염 위험도 커진다

환자에게 도움 되는
의사가 되고 싶다

가려움증의
생활관리와 한방치료



마지막 숨 쉴 공기가 사라지기 전에

어릴 적, 미래 상상 그리기를 해보셨지요.
우주여행을 떠나고 자동차로 공중을 날아다니고,
로봇에 기대 힘든 일을 척척 처리해 내는 상상.
대략 이런 그림이었을 겁니다.
요즘 아이들에게 보여주면 어떤 반응일까요.
상상력이 너무 부족하다며 시큰둥하겠지요.
우주여행도 로봇과의 일상도 상상이 아닌 현실로
다가오고 있는 시대니까요.

요즘 아이들은 어떤 미래를 상상해 그럴까요.
해양 쓰레기를 수집하는 청소 로봇,
태양열을 채집하는 우산,
거대 공기청정기가 설치된 도시 등.
맑고 깨끗한 공기와 물, 자연과 인간이 공존하는
일상을 위한 상상을 많이 담는다고 하네요.
갈수록 심각해지는 기후 환경 생태에 대한
걱정과 고민이 쏟아지는 현실을 생각하면
사뭇 고개가 끄덕여집니다.

과학과 기술은 우리의 상상을 하나씩 현실로
만들어줬지요. 인류의 장밋빛 미래를 그려줬고요.
하지만 인류 발전 대가로 남겨진 여러 위기는
미처 상상을 못 했지요. 상상했던 미래에 서서
다시 과거를 꿈꾸는 모양새입니다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 2019년 기준
인류의 99%가 오염된 공기를 마신답니다.
1%만이 적합한 공기로 호흡하는 거지요.
대기오염은 호흡기뿐 아니라 심혈관·뇌혈관 건강에
치명적입니다. 대기오염 피해가 고스란히
우리에게 돌아오는 거지요.
경제협력개발기구(OECD)에 의하면
2019년 기준 한국인 10만 명당 42.7명이
대기오염으로 사망한답니다.
2060년까지 전 세계에서 연간 600만~900만 명이
대기오염으로 사망할 것이라 예측도 있고요.
공기가 생명을 이어주는 커녕 숨줄을 끊는 셈입니다.

우리 아이들에게 1% 공기로만 숨 쉬게 할 순 없지요.
적어도 마음껏 숨 쉴 공기는 물려줘야 할 텐데요.
더 늦지 않았으면 좋겠습니다.

북아메리카 원주민 크리족에 이런 속담이 전해온다네요.

‘마지막 나무를 베고 나서야
마지막 물고기를 먹고 나서야
마지막 시냇물을 오염시키고 나서야
그제야 인간은 깨달을 것이다.
돈을 먹고 살 수 없다는 것을’

건강을 위협하는 대기오염

오늘도 미세먼지·황사·오존 매우 나쁨

미세먼지와 황사, 둘은 똑같지 않아요!

미세먼지는 황사뿐만 아니라 공장 가동 및 자동차 매연 등에서 **인위적으로 배출, 합성되는 물질**까지 포함하는 개념입니다.
황사는 사막 등 건조지역의 흙먼지나 모래가 강한 바람을 타고 이동하는 **자연현상**입니다.

미세먼지 입자의 크기는 **10 μ m 이하**이며, 이 중 봄철에 주로 발생하는 **황사는 5~8 μ m 정도**의 크기입니다. 미세먼지 중에서 **2.5 μ m 이하인 것은 초미세먼지**라고 하며, 호흡기를 통해 쉽게 흡입될 수 있습니다.
황사의 성분은 주로 **토양의 칼륨, 철분** 등인 반면, 그 외의 **미세먼지**는 **오염물질인 황산염, 질산염** 등으로 구성되어 있습니다. 이러한 성분들은 모두 호흡기 질환 등을 일으킬 수 있어 우리 건강에 해롭기 때문에 각별히 유의해야 합니다.



미세먼지 대처법을 알아보고 건강을 지키세요!

- 외출 자제** (Icon: Closed door)
- 마스크 착용** (Icon: Person wearing a mask)
- 수분 섭취** (Icon: Glass of water)
- 위생 관리** (Icon: Hand being washed)

미세먼지와 황사가 심할 때는 가급적 **외출을 자제**하고, 부득이하게 외출해야 하는 경우, **보건용 마스크(식약처 인증)**를 착용해야 합니다. 또한 **물을 최대한 자주 마셔** 노폐물이 축적되지 않도록 하고 **외출 후 위생관리**를 철저히 합니다.

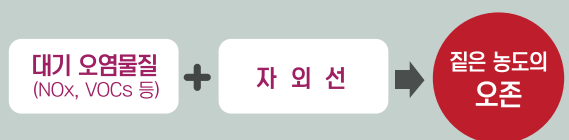
미세먼지 줄이는 3가지 실천 수칙 걷고 줄이고 끄고!

- 1 가까운 거리는 걷고** (Icon: People walking)
- 2 폐기물 소각량 줄이고** (Icon: Recycling bin)
- 3 낭비되는 대기전력은 끄고** (Icon: Lightbulb)

오존(O₃)은 산소분자(O₂)에 산소원자(O)가 결합된 산소원자 3개로 구성된 기체로 자외선을 막아주는 이로운 성층권의 오존과 해로운 대류권의 오존 2가지로 구분할 수 있습니다.

해로운 오존 발생 원인

오존은 자동차, 사업장에서 직접 배출되는 오염물질이 아니라 **대기 중 배출된 대기오염물질이 햇빛을 받아 광화학 반응**을 일으켜서 생기는 2차 오염물질입니다.



오존은 **자극성**과 **산화력**이 강해 인체의 **감각기관, 호흡기** 등에 영향을 미칩니다.

오존 예보등급과 행동요령

		좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
예측 농도 (ppm)		0~0.030	0.031~0.090	0.091~0.150	0.151 이상
행동 요령	*민감군	-	실외활동이 가능하나 몸 상태에 따라 유의	장시간 무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반군	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	실외에서의 활동을 제한, 실내생활 권고

*민감군 : 어린이, 노약자, 호흡기·심장질환자 등

오존 경보에 따른 행동요령

구분	발령기준	시민건강보호
주의보	0.12ppm 이상	<ul style="list-style-type: none"> 노약자, 어린이, 호흡기 및 심혈관 질환자 외출 자제 주민 실외활동 및 과격운동 자제
경보	0.3ppm 이상	<ul style="list-style-type: none"> 노약자, 어린이, 호흡기 및 심혈관 질환자 외출 제한 유치원, 학교 등 실외학습 제한 권고 주민의 실외활동 및 과격 운동 제한
중대 경보	0.5ppm 이상	<ul style="list-style-type: none"> 노약자, 어린이, 호흡기 및 심혈관 질환자 실외활동 금지 유치원, 학교 등 실외학습 중지 및 휴교 권고 주민의 실외활동 및 과격 운동 금지

오존 저감과 건강을 위해 실천해요!

- 오존 예·경보 발령 상황 수시 확인** (Icon: Megaphone)
- 실외활동 및 과격한 운동 자제** (Icon: Bicycle)
- 어린이집, 유치원, 학교는 실외학습 자제** (Icon: House with flag)
- 승용차 이용 자제, 대중교통 이용** (Icon: Car)
- 스프레이, 드라이클리닝, 페인트칠, 시너 사용 자제** (Icon: Spray can)
- 한낮 더운 시간대를 피해 아침이나 저녁에 주유** (Icon: Gas station)

미세먼지는 건강에 어떤 영향을 미치나요?



미세먼지에 대한 노출은 심장 및 폐 관련 질환 등을 발생시키거나 악화시킬 수 있으며, 결과적으로 사망 증가에 영향을 줄 수 있습니다. 단기적으로는 천식 발작, 급성 기관지염, 부정맥과 같은 증상을 악화시키고 미세먼지 농도가 높은 곳에서 오래 노출되는 경우 심혈관 질환, 호흡기 질환, 폐암 발생의 위험이 증가합니다.

미세먼지가 체내에 들어오면 체내 여러 장기에 활성산소를 공급하여 세포 노화를 촉진합니다. 또 염증반응을 촉진하여 조직 손상을 가져옵니다. 이러한 작용은 혈류를 따라 전신에서 작용하므로 미세먼지의 영향은 단지 호흡기에 그치지 않고 신체 다양한 장기에 영향을 미칠 수 있습니다.

☀ 미세먼지 민감군이란?

임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관 질환자, 호흡기·알레르기 질환자 등과 같은 민감군은 특히 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큼니다. 임산부가 흡입한 미세먼지는 태아의 성장·발달은 물론 조산과도 관련이 있습니다. 운동을 하거나 신체 활동이 증가하면 숨을 더 빠르고 깊이 쉬게 되어 보다 많은 미세먼지 입자를 흡입하게 되는데 영유아·어린이는 폐가 다 발달하지 않아 미성숙하고 실외활동 빈도가 높거나 신체활동이 활발하기 때문에 미세먼지에 더 취약합니다. 또한 노인은 노화로 인해 면역력이 약하고 아직 진단을 받지 않았더라도 심장 및 폐질환을 가지고 있을 가능성이 높기 때문에 미세먼지가 더 위험할 수 있습니다. 심뇌혈관 및 호흡기·알레르기 질환자는 미세먼지로 인해 기존의 증상들이 더욱 악화될 수 있으므로 더욱 주의가 필요합니다.

☀ 미세먼지 노출 후 나타나는 증상은?

미세먼지는 미세먼지 노출로 인해 발생하는 별도의 특별한 증상이나 질환이 있는 것은 아니며, 영향 받는 부위나 정도에 따라 다양한 증상과 질환을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

- 기침과 같은 호흡기 점막 자극 증상, 폐기능 감소 및 악화로 인한 호흡 곤란, 가슴 답답함, 쌉쌉거림, 천식 증상
- 혈관기능장애로 인한 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림, 호흡 곤란 등 심혈관계 증상
- 가려움, 따가움을 동반하는 피부 알레르기, 아토피피부염
- 통증, 이물감, 가려움증을 동반하는 알레르기결막염과 안구건조증

미세먼지 민감군 건강수칙

심뇌혈관 질환자 건강수칙

- 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.
- 잊지 말고 약을 먹고, 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.
- 금연하고 간접흡연을 피하세요.

호흡기·알레르기 질환자 건강수칙

- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

안과 질환자 건강수칙

- 주기적으로 진료를 받고 항산화 효과가 있는 과일·채소 등을 충분히 섭취하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 콘택트렌즈의 사용을 삼가세요.
- 미세먼지 노출 후에는 눈세척을 하세요.

이비인후과 질환자 건강수칙

- 중이염이 자주 발생하는 분은 금연과 손씻기를 철저히 하고, 독감과 폐렴구균 예방접종을 받으세요.
- 만성 부비동염이 있는 분은 평소에 주기적으로 진료를 받으세요.
- 알레르기비염이 있는 분은 보조적으로 코세척을 하고 증상 악화 시 치료를 받으세요.

피부와 질환자 건강수칙

- 외출하고 돌아온 후에는 얼굴과 손을 깨끗이 씻으세요.
- 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요.
 - ▶ 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.
- 항산화제를 복용하세요.

임산부·영유아 건강수칙

- 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

어린이 건강수칙

- 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

노인 건강수칙

- 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요.
 - * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 병·의원 진료일정을 지키세요.

오염된 공기에서 숨쉬기, 기도 질환에 미치는 영향

산업 성장과 도시 개발이 급증하는 세계에서 대기오염 문제는 특히 호흡기 건강에 미치는 영향과 관련하여 중요한 관심사가 되었습니다. 대기오염은 호흡기 질환의 발병률을 증가시키고, 증상을 악화시키며, 치료의 어려움을 가중할 수 있습니다. 대표적인 기도 질환인 천식과 만성폐쇄성폐질환(COPD)은 대기오염과 밀접한 관계를 가지고 있습니다.



동국대학교경주병원
호흡기내과

김상혁 교수

전문진료분야

만성폐쇄성폐질환(COPD),
천식, 기관지확장증,
폐결절, 폐암, 폐성유착증,
폐렴/폐결핵

대기오염과 천식, 만성폐쇄성폐질환

천식은 만성 호흡기 질환으로 반복되는 기도의 염증과 과민성이 특징입니다. 대기 중의 오염 물질은 기도를 자극하여 천식의 발작을 유발하거나, 증상을 악화시킬 수 있습니다. 특히 미세먼지, 오존, 질소산화물, 황산화물과 같은 오염 물질은 기침, 호흡곤란, 가슴의 답답함과 같은 증상을 유발할 수 있습니다.

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 흡연 등에 의해 폐의 기능이 점진적으로 손상되어 호흡 곤란 등 다양한 호흡기 증상을 유발하는 질환입니다. 오염된 공기는 기도 염증을 유발하고, 폐 조직의 파괴를 가속화하여 폐 기능을 더 빠르게 감소시킬 수 있습니다. 만성폐쇄성폐질환 환자 또한 대기오염에 의해 호흡곤란, 가래 증가, 기침과 같은 증상이 악화될 수 있고, 심한 경우 호흡기 감염의 위험이 증가할 수 있습니다.



대기오염에 의한 기도 질환의 악화 줄이기

대기오염 수준을 자주 확인하고 대기오염 수준이 좋지 않을 경우 노출을 최소화하려는 노력이 필요합니다. 우리나라 기상청은 에어 코리아(www.airkorea.or.kr)

라는 웹사이트를 개설하여 실시간으로 전국의 대기오염 상황을 공유하고 있으며 애플리케이션 또한 지원하여 언제 어디서든 손쉽게 대기오염 관련 정보를 확인할 수 있습니다.



대기오염이 심한 경우로 확인되면 다음과 같은 방법을 통해 노출을 최소화할 수 있습니다.

- 1 대기오염 수준을 확인하고 좋지 않은 경우 야외활동 자제
- 2 실내 대기오염 물질 농도를 증가시키는 흡연, 난로 및 향초 등 사용 금지
- 3 미세먼지 저감 기능이 있는 공기청정기를 사용

우리가 숨 쉬는 공기의 질은 호흡기 건강과 직결되어 있습니다. 대기오염 물질의 악영향을 고려하여 천식 및 만성폐쇄성폐질환 환자들은 일반인들보다 대기오염으로부터 스스로를 보호하기 위한 각별한 주의가 필요합니다. 대기오염 물질은 기도 질환들의 잠재적 위험 요소이기에 노출을 최소화해야 하고 부득이하게 노출되어 호흡기 증상이 악화된 경우는 전문의와 상담하여 적절한 진단과 치료를 받는 것이 중요합니다. 🌸

눈 건강 주의 대기오염과 안 질환

미세먼지와 오존 농도가 높은 날들, 황사 등의 대기오염 정도가 심해지고 있습니다.

대기오염은 사람의 건강에 다양한 위험 요소로써 밀접한 관계가 있으며, 안과적으로도 여러 가지 질환에 나쁜 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 특히 안구 표면뿐 아니라 안구 속 수정체나 망막, 시신경 등에도 영향을 미친다는 연구 결과가 나오고 있어서 더욱더 주의가 필요합니다.



동국대학교일산병원 안과 김마르다 교수 전문진료분야 녹내장, 백내장

안구건조증

안구건조증은 눈물이 잘 나오지 않거나, 눈물의 질이 좋지 않아 눈물이 너무 잘 증발하면서 발생하는 안구 표면 질환입니다. 안구건조증이 있으면 눈에 이물감이 생기고 피로하며, 바람이 불면 눈물 흘림이 오히려 심해지는 등 여러 가지 불편한 증상을 일으키게 됩니다. 안구건조증은 겨울철처럼 차고 건조한 날씨에서 더 심해지게 되는데, 특히 미세먼지 농도가 높은 경우 안구건조증이 더 많이 생긴다고 알려져 있습니다.

백내장

백내장은 우리 눈에서 조절(다양한 거리에서 사물을 볼 때 초점을 맞추는 기능)을 담당하는 수정체가 혼탁해지는 질환으로, 대부분 노화와 동반하여 진행하게 됩니다. 그 외에도 흡연, 자외선 노출, 당뇨 등도 백내장 발생의 위험 요인으로 알려져 있는데, 최근에는 대기 오염과 백내장의 발생에도 연관성이 있다는 여러 가지 연구 결과가 발표되고 있습니다. 우리나라에서 국민 건강보험 자료를 이용해 분석한 연구에 따르면, 미세먼지 농도가 높을수록 백내장이 많이 발생하고 백내장 수술을 받게 되는 경우가 많다고 합니다.

망막 질환

망막은 우리 눈에서 빛을 받아들이는 신경조직으로, 우리 눈을 카메라로 비유했을 때 필름에 해당하는 중요한 조직입니다. 망막에는 심각한 시력 저하를 초래할 수 있는 여러 가지 질환이 발생할 수 있는데, 그중에서 가장 중요한 것이 당뇨망막병증과 황반변성입니다. 여러 연구에 따르면 미세먼지의 농도가 높은 경우 당뇨망막병증 발생이 25% 이상 증가한다고 합니다. 또한 이산화질소와 일산화탄소 등은 황반변성의 위험도를 유의하게 증가시킨다고 보고되고 있고, 미세먼지도 높은

농도에 노출될 때는 황반변성의 위험이 증가한다는 연구 결과가 있습니다. 그 외에도 미세먼지에 노출되면 중심망막정맥/동맥폐쇄와 같은 위험한 질환의 발생이 증가할 위험이 있습니다.

녹내장

녹내장은 시신경의 신경섬유가 점차 손상되어 시야 결손이 생기고, 진행하면 실명에 이를 수 있는 신경퇴행성 질환입니다. 눈 속의 압력인 안압이 가장 중요한 위험인자로 알려져 있고, 치료 방법은 죽은 신경을 다시 살려낼 수는 없기 때문에 안압을 낮춰 신경의 손상을 더 이상 진행하지 않게 하는 것이 최선입니다. 최근 연구에 따르면 미세먼지가 높은 경우 안압이 올라가지는 않지만, 녹내장의 발병률을 높인다고 알려져 있습니다. 미세먼지 자체의 신경독성이나 혈액 순환장애로 인해 녹내장성 시신경 손상이 더 심해지는 것으로 생각할 수 있습니다.

예방 방법

미세먼지 농도가 높을 때는 눈 주변을 깨끗하게 씻는 것만으로도 미세먼지의 영향을 줄일 수 있다는 연구 결과가 있습니다. 온찜질을 꾸준히 하는 것도 눈꺼풀의 마이봄샘의 기능을 좋게 하여 안구건조증의 증상을 좋게 만들 수 있으며 눈꺼풀의 염증을 줄일 수 있습니다. 건조하거나 미세먼지가 많은 날에는 방부제가 들어있지 않은 인공눈물을 자주 점안하는 것도 눈 표면의 건강을 지키는 좋은 방법입니다. 미세먼지 농도가 높은 경우는 외출을 자제하고, 필요한 경우 마스크 등 미세먼지 노출을 줄일 수 있는 보호장비를 사용하는 것도 필요합니다. 가장 중요한 것은 대기오염을 악화시키는 미세먼지나 탄소, 질소산화물 등의 배출량을 줄여서 지구의 환경을 깨끗하게 유지하는 것이 아닐까 싶습니다. 🌻

대기오염 심하면 알레르기성 비염 위험도 커진다

‘1년 내내 감기 증상을 달고 살아요’, ‘콧물이 주르르 흘러요’, ‘재채기가 멈추질 않아요’
비염으로 고생하며 살아가는 사람들이 자주 하는 말입니다.
이런 사람들을 살펴보면 특정 환경에서 비염 증상이 더 심해지기도 하는데
그 대표적인 경우가 오염된 공기와 관련이 있습니다.



동국대학교일산병원
이비인후과

김진엽 교수

알레르기 비염,
마용적·기능적 코성형,
축농증, 수면무호흡,
후각장애, 코막힘 클리닉

알레르기 비염은 비강 점막이 특정 알레르겐(알레르기를 일으키는 물질)에 과민반응 하면서 여러 가지 증상이 나타나는 질환입니다.

최근 꽃가루, 집먼지 진드기, 황사 그리고 자동차 배기가스와 산업화로 인한 미세먼지까지 알레르기를 자극하는 요인들이 점점 증가하면서 알레르기 비염 환자들이 더욱 힘들어지고 있습니다.

대기오염이 알레르기 비염에 미치는 영향

알레르기 비염은 코막힘, 맑은 콧물, 코 간지러움, 재채기를 특징으로 하는 가장 흔한 비강 내 만성 염증 질환입니다.

대기오염물질은 알레르기 질환에 영향을 끼치는 중요한 요인으로 알려져 있고, 알레르기 비염도 대기오염물질 농도와 연관성이 있다고 보고된 바 있습니다. 비강은 호흡기 내로 대기오염물질이 들어올 때 가장 먼저 통과하는 곳이고 알레르기 비염과 대기오염과의 연관성은 이전 연구들에서 보고되어 왔습니다.

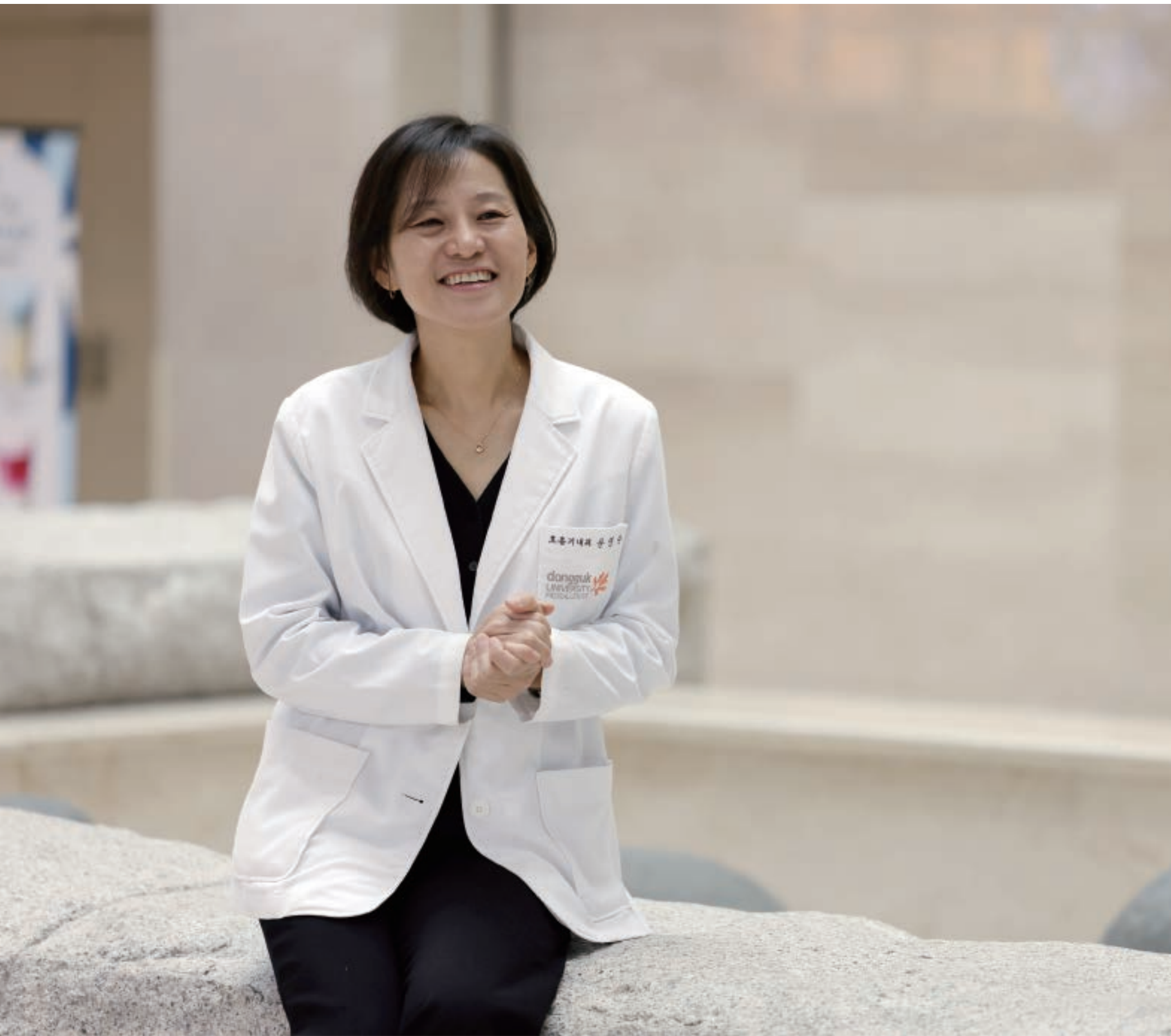
미세먼지는 고체 입자와 먼지, 그을음 또는 연기와 같은 액체 방울의 혼합물로 기도 염증을 악화시킬 수 있고, 알레르기 비염을 악화시킬 수 있다고 보고되어 있습니다. 이산화질소(NO₂)와 일산화탄소(CO)는 교통 관련 오염 물질로 간주되고 알레르기 비염과 연관되어 있다고 알려져 있는데, 이중 이산화질소는 기도 과민성에 대해 부수적인 효과를 일으킨다고 알려져 있습니다.

오존(O₃)은 호흡기 상피를 자극하며 지속적으로 노출 시 알레르기 질환과 관련이 있다고 알려져 있습니다. 아황산가스(SO₂)는 석유와 같은 유기 연료로부터 생산되는데 아황산가스의 노출이 알레르기 비염과 연관되어 있다고 보고되었습니다.

알레르기 비염의 예방과 관리

알레르기 비염 환자의 경우 같은 대기오염에 노출되더라도 정상인과 다른 염증 반응을 보일 수 있기 때문에 노출을 최소화하는 것이 중요합니다. 실내를 청결하게 유지하고 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용하는 것이 예방에 도움이 될 수 있습니다. 알레르기 비염의 원인이 되는 알레르기 항원에 대한 노출도 알레르기 비염의 악화 요인 중 하나이기 때문에 이를 알고 적절하게 회피하는 것도 중요합니다. 또 알레르기 비염 자체를 잘 치료하면 대기오염 노출로 인한 악화를 방지할 수 있으므로 평소 알레르기 비염 전문 의와 상담을 통한 진단과 치료가 필요하며, 대기오염 노출로 인해 알레르기 비염이 심해진 경우 진료를 통해 적절한 약물로 치료받는 것을 추천합니다. ✨





동국대학교일산병원 호흡기내과
윤영순 교수

환자에게 도움 되는 의사가 되고 싶다

1분에 16~20회 이뤄지는, 멈추면 죽음에 이르는 호흡. 그런데 호흡기를 위협하는 질병은 종류도 많고 호시탐탐 우리의 숨통을 조여온다. 위기의 순간에 환자들에게 편안한 숨길을 열어주는 사람이 바로 호흡기내과 의사다. ‘환자에게 도움이 되는 의사가 되고 싶다’는 호흡기내과 윤영순 교수를 만나보았다.

사람은 특별히 인식하지 않아도 숨을 쉰다. 심지어 잠을 자도 숨은 쉰다. ‘숨이 멎는다’는 ‘죽는다’와 같은 말이다. 내쉬고(호: 呼), 들이쉬는(흡: 吸) 이 행위는 생존과 직결되어 있다. 호흡기 질환이 생기면 공기를 마음껏 들이마시는 것도, 일상적인 걷기와 활동도 어려워진다.

호흡기 질환은 감기, 독감뿐 아니라 폐렴, 결핵, 천식, 만성기침, 만성기관지 질환, 간질성폐 질환, 급성호흡기 질환, 폐암 등 다양하다. 전 세계가 코로나19의 위협에서 벗어나는 걸 원했더니 그 뒤를 이어 감기와 독감, 폐렴이 대유행이다. 그 이유를 윤영순 교수는 이렇게 설명한다.

“포스트코로나에 돌입하고 마스크를 벗은 후 환자가 많이 늘었어요. 콧물바이러스, 아데노바이러스, 독감바이러스 등 유행이 끊이지 않습니다. 마스크가 필수였던 기간 동안 바이러스와 차단되어 호흡기 질환이 감소했는데, 역설적이게도 바이러스에 노출되지 않으면서 면역이 안 생겨서 그렇습니다.”



점차 늘어나는 고령층 환자

16세 이상 성인 환자를 대하는 호흡기내과에는 고령층 환자가 많은 편이다.

“연령이 많으면 대부분 기저 질환이 있으시죠. 독감이나 폐렴에 걸리면 기력 회복을 못 해서 외병 생활을 하게 되고 욕창이 생기고, 섭망 증상을 보이는 경우가 많아요. 호흡기가 안 좋아지면 사례에 자주 걸려서 기저 질환 약을 못 드시니까 상태가 더 나빠져 사망으로 이어지는 경우가 많아 안타깝지요.”

기저 질환이 있거나 고령층일수록 폐렴에 걸리면 사망률이 높아지는 만큼 호흡기 관리가 중요하다.

윤 교수의 환자 중 최고령 환자는 올해 101세 여성 환자다. 기저 질환으로 여러 약을 복용 중인데 폐렴에 걸리면서 약을 삼키지 못해 입원했다. 약 복용을 위해 콧줄을 해드렸지만 환자에게 크게 도움은 되지 않을 것기에 마음이 무겁고 안타까웠다고 한다.

90세 여성 환자도 폐렴에 걸려 전해질이 안 맞아 입원 조치한 경우이다. 대다수 고령 환자는 입원하면 섭망이 심해지기도 하고, 환자 본인들은 집에 가겠다고 우기기도 해서 입원을 많이 권하지는 못하는 실정이다.

“집에서 죽을 거라고 입원을 거부하는 분들이 많으세요. 최근에는 고령 환자 중에 사전연명의료의향서를 작성한 분이 많아서 조심스레 확인을 해보고 치료를 하고 있어요.”

미세먼지, 피하는 것이 최상

최근 미세먼지 문제가 다시 대두되고 있다. 지난 겨울에도 기온이 올라간 날에는 어김없이 미세먼지로 뿌연 하늘이 지속됐다. 미세먼지, 초미세먼지가 늘어나면 기침, 비염, 천식, 만성폐질환 등이 모두 악화된다. 특히 4, 5월은 ‘미세먼지 계절’이라고 할 만큼 하늘이 뿌연 날이 많다. 미세먼지 일수와 비례해서 환자가 늘어난다.

폐는 한번 손상되면 재생이 안 된다. 호흡기 질환이 생길 때마다 폐 기능이 점점 떨어지기 때문에 잘 지키는 것 외에 방법이 없다.

윤 교수는 호흡기 건강을 위해 개인은 마스크 쓰기를 철저히 해야 한다고 말한다. 실내공기는 환기도 중요하다. “피할 수 있으면 피하라.” 노약자는 미세먼지가 많은 날은 가급적 외출을 삼가고 노출을 피하는 게 좋다. 특히, 가구 도색이나 분진이 날리는 작업에 종사하는 분들은 분진 마스크를 꼭 착용하여 호흡기를 보호하기 바란다고 당부했다.

흡연은 모든 호흡기 질환의 강력한 유발 요인이니 금연을 통해 질병을 예방해야 한다. 고령층은 면역력이 약한 경우가 많아서 폐렴으로 인한 치명적인 합병증이 발생하기 쉽다. 적절한 예방접종을 통해 피해를 최소화하는 전략이 필요하다.

환자의 마음에 공감하는 의사

동국대학교일산병원에는 겨울이면 하루 평균 15~20명이 호흡기 질환으로 입원한다. 많을 때는 20~30명이 되기도 한다. 기저 질환이 있는 분들은 호흡기 질환이 유행하면 더 취약해진다.

“외래로 방문하던 환자들이 입원하게 되면 병력을 잘 아니까 좀더 세심히 챙길 수 있지요. 또한, 약제상호작용이 있으니까 환자들이 드시는 약을 종합적으로 파악해서 처방하고 있어요.”

윤 교수는 환자의 처지에서 마음을 이해하려 노력하는 의사다.

“불안해하는 환자들께 따로 헤드릴 것은 없어서 손을 잡아드리거나 어깨나 팔을 만져드리기도 하죠. 뇌질환이 있으면서 흡인성폐렴으로 오신 분들은 의사 소통이 안되지만 의식이 없어도 이름을 불러드려요.”

정확한 진단을 위해 CT나 X-ray를 찍어야 하는 환자들은 혹시 암은 아닌지, 심각한 질환은 아닌지 불안해한다. 윤 교수는 검사 결과 나올 때까지는 아무도 알 수 없는 거니까 안심하시라고 최대한 마음을 편하게 해드리며 공감하려 노력한다.

윤 교수 본인도 해마다 독감예방주사를 맞지만 늘상 호흡기 환자를 접하다보니 독감에 걸릴 때가 많다. 독감에 걸리면 힘든 시간을 보내면서 환자들이 말한 증상이 이거구나, 이 정도로 아프구나, 하면서 환자들의 마음을 이해하는 계기로 삼는다.

천식이나 만성폐쇄성폐질환은 담배 때문인데도 호흡이 힘들면서도 담배를 못 끊는 분들도 있다.

“꼭 끊으셔야 합니다! 이렇게 강압적으로 말하면 반발이 생겨서 더 피울 수도 있으니까 새해에는 담배 끊고 빌게요, 힘들지만 한번 끊어봅시다, 이런 식으로 부드럽게 권하죠.”

윤 교수와 대화를 나누면 나눌수록 마음이 따뜻한 의사라는 것을 느낄 수 있었다.



글 이명혜 기자



윤영순 교수는 고등학교 때 의사가 되기로 마음을 먹었다. 다른 사람에게 받은 걸 갚고 싶다는 마음에서였다. 소설 「딤스」를 읽고 소아정신과 의사가 되어야겠다는 생각도 했지만, 수련의 과정을 하면서 내과 의사를 하기로 마음을 정했다.

“호흡기내과는 노인도 많이 오시고, 젊은 사람도 급성으로 돌아가시기도 하는 중환자 의학을 하는 과라서 스트레스가 커요.”

윤 교수는 그런 스트레스에도 불구하고 환자들을 접하면서 ‘환자들에게 도움이 되는 의사’가 되고 싶다. 병을 치료하든, 고칠 수 없는 상태라면 심리적인 도움이라도 되기를 바라는 마음이다. 🌸

동국대학교일산병원
호흡기내과 윤영순 교수

전문진료분야

폐암, 결핵, 다제내성결핵, 만성기관지 질환 및 간질성폐질환, 폐렴, 급성 호흡기질환

경력

· 서울대학교 의과대학 졸업 / 서울대학교병원 전공의 / 전임의
· National Institutes of Health 결핵분야 전임의
· UBC, BC, Canada 연수
· 現 동국대학교일산병원 호흡기내과 교수 / PI 실장

가려움증의 생활관리와 한방치료

요즘 특별한 이유 없이 피부가 가렵다고 하는 분들이 주위에 종종 보입니다. 대부분은 건조한 날씨로 피부 습도조절이 안되어 생기는 소양증이지만, 그렇지 않은 경우도 꽤 많습니다. 가려움증은 너무 많은 질환에서 나타나는 증상이기 때문에 원인을 몇 가지로 정해서 말하기는 어렵지만, 여기서는 질환 위주가 아닌 조금 다르게 이야기해 보고자 합니다. 한의학에서는 가려움증을 풍소양(風癢) 또는 양풍(痒風)이라 하였는데 그 원인을 크게 세 가지로 분류합니다.

1 외부의 자극으로 인한 경우인데 이물질과 가벼운 기계적인 접촉, 화학적 물질, 전기적인 자극, 주위의 온도변화 등등이 대표적이며 한의학에서 이를 **외감육음(外感六淫)**이라고 지칭해 왔습니다. 흔히 일반인들이 알레르기로 인식하고 있는 경우인데 검사를 통하여 그 원인을 밝혀내기도 하지만 그렇지 못한 경우도 많으며 특히 요즘처럼 봄이 오는 환절기에 바람이 불어 대기가 건조하고 황사 등 환경오염으로 공기가 깨끗하지 못한 경우에는 원인을 알 수 없는 가려움증이 더 많아지게 됩니다.

2 정신적인 스트레스로 인한 경우인데 한의학에서 이를 **내상칠정(內傷七情)**이라 표현하고 있습니다. 긴장, 불안, 공포, 노여움, 슬픔 등 감정적 소모로 가려움증을 유발한다고 추정하고 있으며 이는 이학적 검사로 밝혀낼 수 없지만 경험적으로 많이 인지되는 상황입니다. 이 경우 객관적인 피부발진이 없이 주관적인 증상의 가려움증만 있고, 주로 저녁 잠자리에 들 때 심해지며 눈꺼풀, 콧구멍, 귓구멍, 항문, 성기 부위가 가려움에 민감하여 대부분 전신적인 피부 건조가 동반되는 경우가 많은 편입니다.

3 음식, 과로, 기력저하 등으로 인한 경우 한의학에서 **불내외인(不內外因)**으로 표현하며, 현대의학에서 일부 음식으로 인한 알레르기로 분류하기도 합니다. 한의학에서는 특정 음식의 섭취로 인한 과민반응뿐만 아니라 폭음폭식, 불규칙한 식사, 자극적인 음식 등도 원인이 된다고 보고 있으며, 코로나 체력 저하로 몸의 기와 혈이 부족해지면 피부 건조와 함께 가려움증이 동반될 수 있습니다.



외부의 자극

정신적인 스트레스

음식 / 과로 / 기력저하

외감육음
外感六淫

내상칠정
內傷七情

불내외인
不內外因

風癢痒

그럼 어떻게 하면 가려움증을 줄이거나 피할 수 있을까요? 심한 경우라면 반드시 의사의 치료가 필요하지만 평소 생활 속에서 몇 가지라도 지킨다면 많은 도움이 될 겁니다. 오염된 환경이나 먼지가 많아 공기가 좋지 않은 곳을 피하도록 노력하고, 알레르기라고 생각되는 이물질과의 접촉은 금해야 하며 보습에 신경을 써야 합니다. 그리고 속옷은 부드러운 재질로 된 것을 느슨하게 입고 면직물이나 견직물로 만든 의류를 입는 것이 좋습니다. 또한 스트레스를 피할 수만 있다면 피하는 게 최선이고, 어쩔 수 없다면 참선이나 취미, 운동 등으로 해소하는 방법을 찾아야 합니다. 피부는 사람의 귀천을 기능하는 척도라고 하여 인품이 고귀하면 피부가 고와지게 된다고 하였습니다. 신경질을 많이 내거나 예민한 사람일수록 피부 문제가 유발될 확률이 높으니 인격 수양을 위해서 마음을 다스려보는 것이 좋을 것입니다. 음주를 금하고 생선, 새우, 게 등을 적게 먹으며

야채와 과일을 많이 먹는 것이 가려움증을 줄이는 데 도움이 되는 식습관이고, 폭식이나 불규칙한 식사 등은 증상을 악화시키니 삼가해야 합니다.

가벼운 소양감의 경우 이렇게만 해도 좋아지는 경우가 많으며, 개선되지 않으면 기혈진액이 부족한 것이 근본 원인입니다. 호르몬 대사과 신진대사를 왕성하게 해주어야 하는데 한방에서는 대표적으로 사물탕, 생맥산, 경옥고 등을 처방하고 있으나, 개개인에 따라 원인, 체질 등이 다르므로 전문 한의사와 상담하여 한약을 복용하는 것도 한 방법이 될 수 있습니다. ✨



동국대학교일산한방병원
한방안이비인후피부과
홍승욱 교수
전문진료분야
알레르기, 아토피, 피부미용, 축농증,
이명난청, 시력저하질환, 안면마비

염화미소
拈華微笑
성전스님

느낌

밤이 늦어서야 도반의 암자에 도착했다. 암자에는 불빛 하나 보이지 않았다. 칠혹 같은 어둠. 암자의 작은 도량에 서서 손에 든 전등을 끄고 하늘을 바라 보았다. 순간 나는 그만 “아” 하고 탄성을 지르고야 말았다. 어두운 밤하늘에 총총히 불 밝힌 별들을 봤기 때문이다. 그것은 빛의 잔치였다. 세상의 모든 별이 다 이곳 산중에 숨어 있는 것만 같았다. 너무 밝아 가까워 보이는 별. 발돋움을 하면 손에 잡힐 것만 같이 별은 가까이에서 빛나고 있었다.

어둠 속에 서서 나는 오랫동안 별을 바라보았다. 물소리마저 잠든 겨울 암자에서는 별이 내게 다가오는 소리가 들리는 것만 같았다. 도량을 거닐며 별은 어떤 소리로 내게 다가오는 것인지를 생각해 보았다. 물소리, 아니면 바람소리, 문득 풍경소리가 떠올랐다. 미풍이 불 때마다 가볍게 울리는 풍경소리를 타고 별은 내게 다가오는 것만 같았다. 나는 마음속으로 풍경소리를 떠올리며 별이 내게 다가와 내리는 모습을 그려 보았다. 작은 소리로 풍경이 울 때마다 하늘에서부터 잔잔히 내려와 내 가슴에 쌓이는 별. 그 순간 나는 마치 하늘이 된 것만 같은 느낌이 들었다. 하늘이 내가 되고 내가 하늘이 된 그 순간 나는 ‘우주적 존재’라는 말의 의미를 다시금 알 것만 같았다.

출가하고 나서 내가 들은 말씀 가운데 가장 가슴에 남는 건 우주와 너는 하나이니 큰 삶을 살라는 것이었다. 나는 그 말을 이해하지 못했다. 나는 아무리 생각해 봐도 작은 존재였다. 생각은 일상을 벗어나지 못하고 육신은 내가 기대어 살고 있는 산에 견주어 봐도 턱없이 작은 것에 지나지 않았다. 수시로 줄음은 찾아와 수행 생활을 흐렸고 때가 되면 한 끼도 거르지 않고 밥을 먹어야 하는 내게 그것은 이해하기 어려운 말씀이었다. 얼핏 알 것도 같지만 그것은

도무지 알 수 없는 말이기도 했다. 우주는 크고 고상하고 나는 작고 저급하다는 분별심에서 벗어날 수 없었던 것이다. 출가 초기에 내게 그 말씀은 화두가 되었다. 나는 그 말씀을 이해하기 위해 노력했고 조금씩이 날 때마다 스승을 바라보았지만 스승은 내게 아무런 말씀도 건네지 않았다. 내가 눈길을 보낼 때마다 등 돌리던 스승의 모습을 보면서 스스로 깨쳐야 하는 것이 진리의 세계라는 사실을 어렵듯이 알 수 있었다.

산길을 걸을 때마다 나는 그 말씀을 떠올리고는 했다. 좌복 위에서는 보이지 않던 답들이 산길을 걸을 때면 보이는 것만 같았다. 특히 봄날 산등성이에 꽃이 피어나기 시작할 때, 그리고 투명한 미풍이 내 뺨을 스치고 지나갈 때면 나는 알 수 없는 설렘에 사로잡히고는 했다. 그런 느낌은 우주와 내가 어떻게 하나이고 우주적 큰 삶은 무엇인지 일깨워 주는 것만 같았다. 나는 느낌을 통해 작은 나를 벗어나는 길을 보고는 했던 것이다.

어렵듯이 와 닿던 우주적 큰 삶의 의미를 오늘 밤 나는 가슴으로 좀더 확연하게 느끼고 있다. 물론 내 나름대로의 해석이기는 하지만 그것은 오늘 밤 별만큼이나 밝게만 다가온다. 꽃이 피어나는 것을 보고 환호할 수 있을 때, 작고 사소한 것들의 가치를 가슴으로 느낄 수 있을 때, 그리고 누군가의 아픔에 깊은 연민을 가지고 다가설 때 비로소 우주적 큰 삶과 만날 수 있게 된다는 것을 오늘 밤 별은 일깨워 준다. 아무런 사심 없이 모든 것을 느낄 수 있을 때 나는 더 이상 떨어져 고립돼 있는 존재일 수는 없게 된다. 그 마음에는 이미 연민과 아름다움이 자리하기 때문이다. 그것은 모두가 하나의 생명이라는 진리에 눈뜨게 한다.

별이 바람에 흔들린다. 그때마다 빛은 내게 다가와 내 작은 삶의 어둠을 지운다. 내 삶의 크기는 얼마일까. 밤하늘에는 내 꿈 하나도 별들과 더불어 총총히 빛나고 있다. 🌸

글 성전스님

現 천안 천흥사 한주, 현재 불교방송(BBS) '좋은 아침 성전입니다' 진행을 맡고 있다. 주요 저서로는 <행복하게 미소 짓는 법>, <빈 손>, <비움, 아름다움, 채움>, <지금 후회 없이 사랑하라>, <그래, 다 이유가 있는 거야>, <좋은 건 다 네 앞에 있어>, <때로 반짝이고 때로 쓸쓸한> 등이 있다.

PART 2 HAPPINESS



느낌

12년 만의 답장

푸른 종소리가 들리는
시간이 멈춘 중세도시
프랑스 고르드

존 카밧진의
내 인생에 마음챙김이
필요한 순간

12년 만의 답장



아버지께

아버지 12년 만에 답장을 드립니다. 당신이 누워 계신 산자락에는 눈 녹은 물로 목을 축인 진달래가 꽃망울을 부풀리고, 어느덧 함께 자란 문그로우(moon-glow) 나무는 그리움의 신록을 준비하고 있을 겁니다.

아버지를 생각하면, 할아버지 묘소를 찾아가던 안개 짙은 산길의 뒷모습, 자전거를 태워주시고, 또 함께 타시던 뒷모습, 그리고 시간에 대한 가치를 일러 주시면서 사주신 시계가 떠오릅니다. ‘아들은 아버지의 등을 보고 자란다’는 책 제목처럼 제 삶은 아버지의 등을 보면서 저도 모르게 자라 아버지와 많이 닮아 졌고, 어느새 깊이 닮아 있는 것 같습니다. 주름이 더 깊어지고 흰머리가 늘어갈수록 제 모습도 더욱 닮아가서 중국에는 어느 양지바른 곳의 나무뿌리 사이에 머물러 그 나무 한 그루에 마지막 정성을 기울이는 한 줌의 뿔가루로 변하는 모습마저 같아질 듯합니다.

오늘은 12년 가까이 병원장실과 연구실의 책상 서랍을 오가며 간직하고 있는 아버지의 편지를 다시 읽고 답하고자 합니다. 그 편지를 받았던 마흔여섯 살의 저는 다시 없고, 아버지의 손도 더는 잡아 볼 수 없겠지만 더 늦기 전에 편지를 쓰겠습니다.

자식은 받는 대상이고, 부모는 주는 존재여야 하는 마음 편한 자식의 속셈을 서른을 바라보는 자식들을 두고서는 참 고약한 것이라 타박하지만 저 역시도 그때 아버지의 간곡한 편지를 받고도 전화로 가벼운 감사만 드리고 끝내 펜을 들지는 않았던 것이지요.

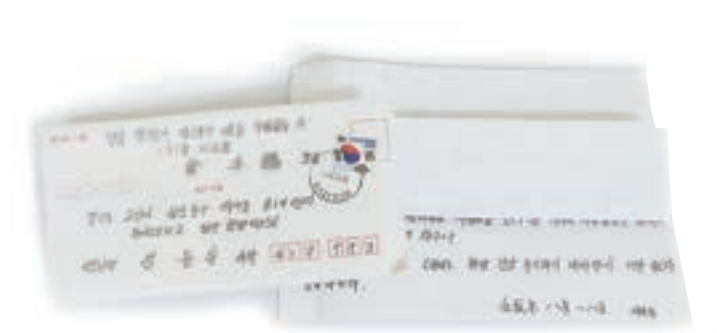
처음 보직을 받은 아들을 염려하는 마음이 행간마다 촘촘한 그 편지는 참 따뜻하고 감동적이었으나 저는 여전히 사춘기의 불만이 남아 있었던지, 아니면

그 꼼꼼하고 살뜰한 사랑이 좀 부담이었던지 훗날에도 더는 말쑥을 못 드리고 그저 소중히 간직만 하고 있었던 겁니다.

황망히 아버지를 여의고 난 후에 견딜 수 없는 죄송함은 지금껏 저를 일에 빠져 있게 하였습니다. 그리고 어쩌면 저보다 더 염려하셨던 저의 직장을 위해 저는 지난해부터 다시 직책을 맡고 있습니다. 고양시의 의료환경, 한국의 경제 현황, 곳곳에서 전쟁과 갈등이 이어지고 있는 국제 정세 등 녹록한 것이 하나 없는 상황에서 침체된 현상의 개선과 함께 한방병원 치료 영역의 전문화 부각, 척약 건강보험 시범 사업의 적극적인 동참, 난임 진료 확대 등을 위해 노력하고자 합니다.

오늘도 주변 곳곳에 남아 있는 아버지의 자취들과 함께 다시 하루를 시작합니다. 세상의 모든 아들이 있던 아버지들이, 언젠가 아버지가 될 모든 아들이 오늘도 서로를 위해 한 걸음 더 다가가기기를 기원해 봅니다. 어쩌면 아버지께서는 제가 뒤늦게 보내는 이 편지에 대한 답장을 이렇게 마무리하실지도 모르겠지요.

“아들아 네가 그러하였던 것처럼 네 아들도 네가 쓴 편지에 대한 답글을 마음속에 쥘어놓았다가 훗날 좀 더 성숙해져 스스로 견뎌야 하는 외로움의 실체를 볼 때 비로소 펜을 들 것이니 마음을 놓고 있으렴.” ✨



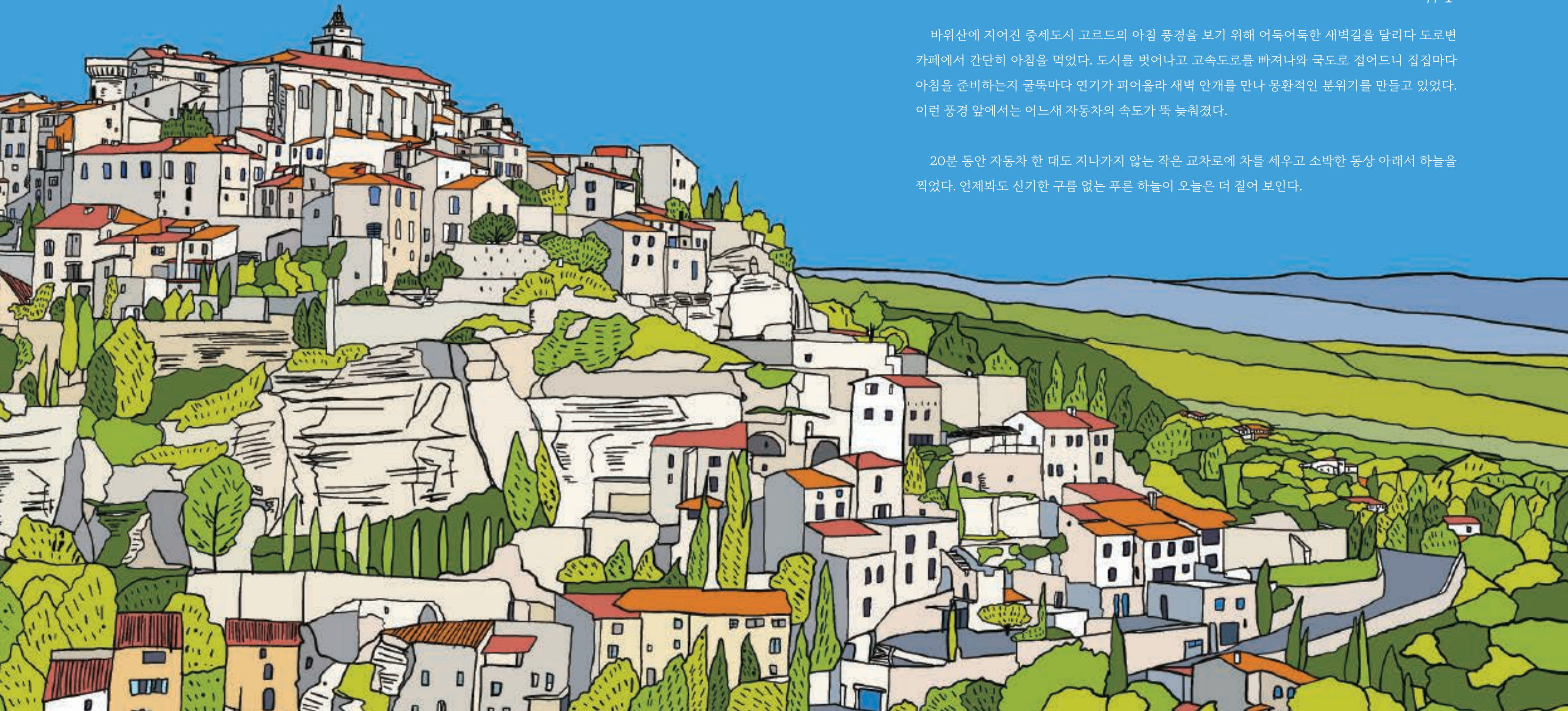
푸른 종소리가 들리는 시간이 멈춘 중세도시

프랑스 고르드

#1

바위산에 지어진 중세도시 고르드의 아침 풍경을 보기 위해 어둑어둑한 새벽길을 달리다 도로변 카페에서 간단히 아침을 먹었다. 도시를 벗어나고 고속도로를 빠져나와 국도로 접어들니 집집마다 아침을 준비하는지 굴뚝마다 연기가 피어올라 새벽 안개를 만나 몽환적인 분위기를 만들고 있었다. 이런 풍경 앞에서는 어느새 자동차의 속도가 푹 늦춰졌다.

20분 동안 자동차 한 대도 지나가지 않는 작은 교차로에 차를 세우고 소박한 동상 아래서 하늘을 찍었다. 언제봐도 신기한 구름 없는 푸른 하늘이 오늘은 더 짙어 보인다.





#2

고르드는 여행책에 담긴 사진을 보고 내가 상상했던 그 모습보다 더 아름다웠다. 고르드의 전경이 한눈에 들어오는 자리에서 여러 장의 사진을 찍었지만 마음에 드는 장면이 담기지 않는다. 내가 느끼는 이 순간의 감정까지 담을 수 있는 카메라가 있으면 좋겠다는 생각을 하다가 일어섰다.

마을의 가장 높은 곳에 있는 성당에 차를 세우고 눈앞에 보이는 골목길로 무작정 들어섰다. 여전히 골목의 끝은 안개로 가물가물했다. 창틀에 놓인 철 지난 산타클로스 인형도, 깨진 유리창에 붙인 낡은 비닐 테이프가 반갑고 정겹다. 내가 이런 것들을 그리워했던가?

안개에 가려 보이지 않던 골목 끝에 닿았다. 그곳에서 내가 마을에 들어오면서 차를 세우고 사진을 찍던 마을 입구가 보였다.



#3

건물 사이사이로 쏟아지는 별을 따라 다른 골목으로 들어섰다. 건물 사진을 찍다가 뷰파인더 안으로 눈이 마주쳐 급히 카메라를 내렸다. 담배를 손에 든 할머니가 웃는 듯 마는 듯 알 수 없는 표정으로 나를 바라보고 있었다. 사진을 찍지는 않았지만 혹시나 무례가 아니었을까 하는 마음에 목례를 건네자 씨익 웃으며 손을 흔든다.

누구든 살아보지 않은 삶과 시간에 공감하는 일은 참 어렵다는 생각이 들었다. 세상은 울고 웃는 더 긴 시간을 지난 다음에야 받아들일 수 있는 일이 대부분이고 어떤 것은 절대로 이해할 수 없을 것이다. 인생은 공부로 배울 수 없다. 서른, 마흔, 쉰, 예순이 되어야만 자물쇠가 열리는 일들과 감정이 있다.



#4

작은 종탑이 보이는 의자에 걸터앉았다. 골목에서 들었던 종소리를 가까이에서 듣고 싶었다. 작고 푸른 종이 흔들리며 내는 소리는 잠시 세상의 생각을 잊게 할 것만 같았다. 아니, 그런 시간이 아주 잠깐이라도 있길 바라는 마음이었던 같았다.

눈을 감고 기다렸던 5분을 기다려 15초의 종소리를 들었다. 푸른 종소리는 이 세상이 아닌 어느 곳과 잠시 연결되었다가 여운을 남기고 사라졌다.



여행을 그리다 France Gordes

글·그림 배종훈

낮에는 중학교에서 국어를 가르치고, 밤과 주말에는 여행하고, 그림을 그리고, 글을 쓰며 느긋한 외로움을 즐기고 있습니다.
<출간도서> 유럽을 그리다, 차마 끝 풍경이 내게 물었다, 마음을 두고 와도 괜찮아, 행복한 명상카툰 외 다수.

존 카밧진의 내 인생에 마음챙김이 필요한 순간

몸과 마음의 통증 완화를 위한 5가지 습관

Mindfulness Meditation for Pain Relief

Practices to Reclaim Your Body & Your Life

“정말 놀라운 책이다. 만성 통증을 안고 살아가는 사람으로서 약 없이도 관리하는 방법을 배울 수 있어서 기쁘다.” *Sheri Simmons*

“고통을 감당하고 그 안에서 살아가는 방법을 알려주는 존 카밧진의 방식은 오랜 세월 나에게 큰 도움이 됐다. 이 책 역시 어려움을 겪을 때 도움이 된다.” *parsa*

“만성 통증에 마음챙김을 활용하는 흥미로운 시각이다. 수년간 앓아 온 만성 골반 통증에 대처하는 새로운 방법을 배우고 싶은 나에게 이 책이 다가왔다.” *Margaret P.*

‘현대 마음챙김 명상의 대부’ 존 카밧진 박사의 최신작 『내 인생에 마음챙김이 필요한 순간(Mindfulness Meditation for Pain Relief)』을 읽은 영미권 독자들의 찬사입니다. 이 책을 읽은 독자들의 반응이 사실 일까요? 마음챙김 스트레스 완화(MBSR) 프로그램을 개발해 전 세계에 마음챙김 열풍을 일으킨 저자는 어떻게 독자들의 공감을 얻었을까요?

저자가 개발한 MBSR은 약물이나 수술을 포함한 기존 치료법에 반응하지 않는, 지속적인 만성 통증으로 스트레스 받는 사람들을 위한 마음챙김 명상입니다. 1979년 개발된 MBSR은 기업, 병원, 학교, 교도소, 군대, 프로 스포츠 팀 등 전 세계 다양한 분야에서 활용되고 있으며, 그 효과를 입증받았습니다. 의료계뿐 아니라 뇌 과학, 심리학을 연구하는 사람들에게도 수십 년간 큰 영감과 실질적인 도움을 주고 있습니다.

이번 책 『내 인생에 마음챙김이 필요한 순간』에서 저자가 강조하는 메시지는 단순하고 명료합니다. 한 문장으로 요약하자면, “괴로움(고통)은 선택할 수 있다!”입니다. 괴로움(고통)을 선택하다니, 대체 무슨 소리일까요? 일종의 경험인 통증과 어떻게 관계를 맺느냐에 따라 괴로움(고통)은 선택의 문제로 바뀐다는 메시지입니다. 사실 통증은 살아가면서 피할 수 없습니다. 하지만 통증에서 발생하는 괴로움(고통)은 통증과 어떻게 관계를 맺느냐에 따라 선택이 가능하다는 이야기입니다. 통증과 어떤 관계를 맺느냐를 선택하는 순간이 바로 ‘내 인생에 마음챙김이 필요한 순간’입니다.

저자는 통증이라고 여기는 대부분이 통증에서 일어나는 온갖 생각과 감정 혹은 느낌이며, 이것들 때문에 고통스럽거나 괴롭다는 사실부터 설명합니다. 그리고 통증이나 스트레스를 이해하고 받아들이는 구체적인 습관을 이야기합니다. 바로 몸과 마음의 통증 완화를 위한 5가지 습관, 즉 마음챙김 명상입니다.

누구나 현대 의학으로도 말을 듣지 않는 만성 통증이나 스트레스가 하나쯤 있습니다. 비만 오면 무릎이 시리거나 허리가 말뼉이거나 어깨가 결리거나 목이 빠근한 사람도 있기 마련입니다. 병원에서 물리치료를 받거나 처방받은 약을 먹어도, 스트레칭으로 통증을 완화해도 그때뿐입니다. 현대 사회에서 스트레스는 차라리 인생의 동반자라고 불려야 할 지경입니다. 그렇다고 평생 만성 통증과 스트레스에 시달려야 할까요? 그럴 필요가 없습니다. 방법이 있습니다. 저자는 이렇게 단언합니다.

“통증에 대한 생각과 감정을 알아차리는 것만으로도 괴로움을 감소시키는 매우 강력한 효과를 가져올 수 있다.”

이 책은 몸과 마음의 통증 완화를 위한 5가지 습관의 강력한 효과를 매우 친절하게 설명합니다. 통증을 다루는 7가지 원칙을 설명하고, 나아가 호흡에 대한 마음챙김, 통증에 대처하는 방법, 통증과 관련된 생각과 감정 다루기 등 통증과 관계 맺는 구체적인 마음챙김 명상 실습으로 들어갑니다. 게다가 끊임없이 나를 괴롭히는 만성 통증과 스트레스에서 벗어나는 방법을 글로만 배우게 놔두지 않습니다. 이 책의 모든 글은 마음챙김 명상을 보완하는 것에 불과합니다. 실습이 중요하다는 말씀입니다. 그래서 책에는 저자가 직접 안내하는 명상 오디오와 국제 공인 MBSR 및 MBCT for Life Teacher Trainer인 안희영 한국MBSR연구소 소장이 한국어로 안내하는 명상 오디오 파일도 수록했습니다.

만성 통증과 스트레스를 피할 수 없는 우리는 모든 순간이 ‘내 인생에 마음챙김이 필요한 순간’일지도 모르겠습니다. 긴 겨울 지나 봄입니다. 매일 우리를 괴롭히는 만성 통증과 스트레스에 이별을 고하고, 몸과 마음에도 따뜻한 봄이 오길 기다립니다.



존 카밧진의
내 인생에 마음챙김이 필요한 순간
존 카밧진 지음 | 안희영·김정화 옮김

동국대학교일산병원 차세대 최첨단 장비 도입으로 환자 진료의 새 시대 개막

PART 3 DUMC

동국대학교일산병원
차세대 최첨단 장비 도입으로
환자 진료의 새 시대 개막

환자 안전문화 정착과
의료서비스 질 향상을 위한
끊임없는 노력
QI 활동 경진대회

전문성 강화로
환자 안전과 편의성을 높인다
동국대학교일산병원
영상의학과

동국대학교의료원 뉴스

나눔

진료 일정 안내



동국대학교일산병원은 차세대 최첨단 의료 장비의 도입을 통해 환자의 편의와 진단의 정확도를 높이고 올해를 재도약의 해로 삼아 대학병원으로서 위상을 강화할 계획이다. 최첨단 고가장비의 과감한 투자로 환자의 불편함은 줄이고, 정확한 진단 및 치료를 통한 높은 완치율로 환자 만족도 향상을 기대하고 있다.

영상의학과는 최신 기종의 인제니아 엘리시온(Ingenia Elition) 3.0T MRI와 AI 딥러닝 기반의 MRI 영상 가속화 솔루션 스위프트 엠알(Swift MR)을 도입하였고, 심장내과는 최첨단 디지털 심장혈관조영 진단 장치 아주리온(Azurion 7M12)을, 비뇨의학과는 차세대 의료 장비인 3D MRI·초음파 융합 영상 장비를, 핵의학과는 PET-CT를 최신 장비 디스커버리 엠아이(Discovery MI)로 교체했으며, 신경외과는 수도권 최초로 전 세계 21번째로 최첨단 차세대 방사선 수술 장비 ZAP-X를 도입할 예정이다.

자기공명 영상 장비 인제니아 엘리시온(Ingenia Elition) 3.0T MRI

- 긴 검사 소요시간을 최대 50%까지 단축
- 빠른 고해상도 영상 구현
- 스위프트 엠알(Swift MR) 도입

영상의학과에 도입된 '인제니아 엘리시온(Ingenia Elition) 3.0T MRI'는 디지털 MRI 기술의 집약체 라고 할 수 있다.

더욱 넓은 검사 공간을 제공하고 MRI의 한계점으로 지적되는 긴 검사 시간을 획기적으로 줄이는 필립스의 스마트 스피드(Smart-Speed) AI 기술을 탑재해 고해상도 영상을 제공하면서도 검사 시간을 단축하여 환자의 불편함을 최소화한다. 또한 AI 딥러닝 기반의 MRI 영상 가속화 솔루션 스위프트 엠알(Swift MR)을 도입하여 검사소요시간을 최대 50%까지 단축한다. 폐소공포증 환자, 소아 및 고령 환자의 촬영에 용이하며 우수한 영상 품질로 보다 정밀하고 정확한 진단이 가능하다.



디지털 심장혈관 조영진단 장비 아주리온(Azurion 7M12)

- 디지털 장비로 스마트해진 심혈관조영실
- 최신 기술을 활용한 신속한 진단과 치료
- 클래리티 IQ 기술로 방사선량 감소

심장내과에 도입된 최첨단 디지털 심장혈관 조영진단 장비 '아주리온(Azurion 7M12)'은 혈관의 이상 유무를 조영진단하고 더 나아가 심혈관 및 모든 부위의 혈관 중재 시술에 쓰이는 초정밀 최첨단 장비이다. 고 해상력 영상 기법과 최신 3D 인터벤션 소프트웨어를 활용하여 혈관 질환에 대해 효과적인 진단과 치료가 가능하다. 또한 클래리티 IQ(Clarity IQ) 기술로 방사선량을 대폭 줄이면서도 극소량의 조영제 투입으로 환자의 안전과 편의성을 높였다. 매년 심장혈관질환의 발병률이 증가하면서 이번 '아주리온(Azurion 7M12)'의 도입은 협심증, 심근경색 시술뿐 아니라 말초혈관질환 시술 등 응급상황에서 시간을 다투는 광범위한 심장혈관질환의 정확한 진단과 치료가 가능해졌다.



3D MRI / 초음파 융합 영상 장비

- 고해상도의 3차원 이미지 생성
- 더욱 정확한 조직 채취 가능
- 신속한 전립선암 진단

비뇨의학과에 도입된 '3D MRI/초음파 융합 영상 장비'는 경(經) 직장 전립선 초음파와 자기공명영상(MRI)을 실시간으로 융합해 고해상도의 3차원 이미지를 생성하는 차세대 의료 장비다.

전립선암의 진단은 보통 직장수지검사와 전립선 특이 항원 혈액검사로 시작되고 암이 의심되면 경 직장 전립선 초음파를 통해 조직검사를 진행한다. 그러나 초음파만을 이용한 조직검사는 암과 정상조직을 완벽하게 구분하기 어려워 정확도가 50%에 불과하다. 이에 따라 암이 발견되지 않더라도 3~6개월 후 재검사가 필요한 불편함이 있었다. 이번에 도입된 3D MRI/초음파 융합영상 장비는 더욱 정확한 조직 채취가 가능하고 환자에게 신속한 전립선암 진단을 제공할 수 있게 되었다.

한편, 이 장비는 기부자님들의 뜻이 담긴 병원발전기금으로 구입했다.



디지털 PET-CT 디스커버리 엠아이(Discovery MI)

- 파킨슨 및 치매 조기 진단
- 뇌 기능 진단 및 분석
- 작은 병변도 선명하게 구별
- 방사선량 80% 저감

핵의학과에 도입된 디지털 PET-CT '디스커버리 엠아이(Discovery MI)'는 암세포의 정밀한 위치와 확산 상태를 고해상도 3차원 영상으로 구현함으로써 작은 병변도 선명하게 구별하고 정확한 진단과 정보를 제공해 주는 최첨단 장비이다.

파킨슨 및 치매 조기 진단 등 기능 저하 부위를 정확히 진단할 수 있으며, 환자 몸에 주입되는 방사성 의약품의 양을 획기적으로 줄인 저선량 기법을 통해 방사선량을 80%까지 저감시킬 수 있다. 또한 최신 AI 기술을 이용한 움직임 보정 기술이 적용되어 진단의 정확도가 더욱 높아졌다.



방사선 수술 장비 ZAP-X

- 비침습 무혈, 무통, 정상 조직 손상 극소화
- 치료 당일 퇴원 및 일상 생활 가능
- 외과적 수술에 비해 저렴한 치료 비용

신경외과에 도입 예정인 방사선 수술 장비 ZAP-X는 뇌종양을 비롯한 두경부종양 환자에서 두개골을 절개하지 않고 적은 양의 방사선을 입체적으로 조사해 목표 병변에 집중적으로 조사되도록 해 병변만 파괴하는 최첨단 치료 장비이다. 병변 부위에 집중적으로 조사하여 최소 침습으로 출혈과 통증이 없고, 정상조직의 손상을 극소화하며 다른 부위의 손상이 적어 치료 당일 퇴원이 가능하다. 또한 외과적 수술에 비해 치료 비용도 절감할 수 있는 장점을 가지고 있어 환자에게 경제적 부담이 줄어들 것으로 예상된다.

동국대학교일산병원에 수도권 최초, 전 세계적으로 21번째 도입 예정인 ZAP-X는 환자와 의료계 모두에게 큰 기대와 관심을 불러일으키고 있다. 이 장비는 학교법인 동국대학교에서 20억 원을 지원해 도입되는 장비이다.



“ 동국대학교일산병원은 항상 환자 중심의 생각과 행동으로 보다 나은 의료 서비스를 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

“ 동국대학교일산병원은 암, 고위험 질환, 만성 질환, 심장 질환 등 고난도 질환 치료를 위한 첨단 장비 도입뿐만 아니라 응급환자 및 중증 환자 발생 시 적극적 대응을 위한 의료 환경과 공간을 구축해 나가고 있다.

지역사회 내에서 응급의료기관으로 중요한 역할을 수행하고 증가하는 의료 수요에 효과적으로 대응하기 위한 조치로 응급실을 확장하고 중환자실을 8병상 증설해 중환자 진료 역량을 강화할 계획이다. 응급환자가 중환자로 전환되는 경우가 빈번해짐에 따라 중환자실을 증설하여 중환자 진료의 질을 높이고 환자들에게 더 전문적이고 집중적인 치료를 제공하고자 하는 데 중점을 두고 있다.

동국대학교일산병원 홍보실 인준용 실장은 “응급실 확장과 중환자실 증설을 통해, 지역사회 내에서 응급의료 서비스의 질을 향상하고 환자들에게 더 나은 치료 환경을 제공할 수 있게 될 것”이라고 밝혔다. 🌸

환자 안전문화 정착과 의료 서비스 질 향상을 위한 끊임없는 노력

QI 활동 경진대회 동국대학교일산병원

동국대학교일산병원은 대학병원으로서, 지역사회 핵심 의료기관으로서 역할을 다하기 위해, 또 의료의 질 향상을 위해 해마다 다양한 활동을 펼치고 있다. 그중 중요한 활동이 QI(Quality Improvement, 질 향상 활동) 경진대회이다. 동국대학교일산병원은 2005년 개원 이래 해마다 QI 경진대회를 개최하며 환자 안전문화 정착과 의료 서비스의 질을 높이기 위해 힘쓰고 있다.

동국대학교일산병원의 QI는 해마다 25~30개의 주제 활동이 이뤄지고 있다. 환자안전 활동, 병원 평가 관련 요소와 경영 전략 관련 내용을 큰 주제로 부여하면 부서 별로 주제에 맞춰서 팀 활동을 펼친다.

병동, 검사실, 행정 등 각 부서에서 의료 서비스의 질을 높이고 환자 불편을 최소화하기 위해 개선의 여지가 있는 요소를 찾아서 팀 활동을 수행한다. 평가지표를 만들어 활동 전과 후를 비교 분석해 의료 서비스를 개선하고 있다. 의료진과 직원이 머리를 맞대고 더 나은 의료 서비스를 위해 고민하고 노력하는 과정이다.

QI 활동은 3월부터 11월까지 진행되고, 이듬해 1월 경진대회를 통해 전 직원이 공유한다. 보고서, 통계, 지표 작성, 지표측정, 반복되는 회의 등 번거로운 일이지만 자발적 참여로 이뤄진다.

권범선 동국대학교일산병원장은 “전문성을 지닌 의료진과 직원들이 현장의 요구에 귀 기울여 개선하려고 노력할 때 병원이 발전할 수 있다. 해마다 변화하는 의료환경에 발맞춰 우리 의료진과 직원들은 항상 최선을 추구해야 한다”며 QI 활동의 중요성을 강조하고 직원들을 독려하고 있다.

지난 1월 18일에 열린 ‘2023 QI경진대회’에는 총 25개 팀이 참여해 1차 심사를 거쳐 12개 팀은 우수포스터 발표, 7팀은 주제 발표 형태로 진행되었다.



300여 명의 교직원들이 참석한 가운데 뜨거운 열기 속에 발표가 이뤄졌다.

발표는 크게 두 가지 세션으로 진행됐다.

첫 번째 세션은 프로세스 개선 및 외부 평가 향상 부문으로 △간호부 공감 존중프로젝트 : 긍정적 조직문화 형성을 통한 내부 고객만족도 향상 활동 △응급의료센터 입원 대기시간 단축 활동 △전문화된 NP치료프로그램 개발 및 적용 향상 활동 △동국대학교일산병원 유해화학물질 환경개선 및 통합관리 네트워크 구축 등의 주제를 발표했다.



두 번째 세션은 환자경험 및 환자안전 부문으로 △환자경험평가 중점 개선 활동을 통한 환자경험 평가 향상 활동 △FMEA를 통한 투여오류 예방 활동 △수술실 환자안전문화 정착을 위한 개선 활동 등의 발표가 이어졌다.



포스터 부문은 1월 8일부터 19일까지 12일 동안 직원 식당 앞에 전시한 포스터 중 교직원들에게 가장 많은 표를 받은 ‘첫인상을 좌우하는 15초를 통한 고객만족도 향상’의 주제로 전시한 ‘첫인상(외래)’팀이 최우수 포스터에 선정됐다.

구연발표 부문은 ‘환자경험평가 중점 개선 활동을 통한 환자경험평가 향상 활동’을 펼친 ‘항상 그랬다’팀이 대상의 영예를 안았으며, FMEA(Failure Mode Effect Analysis, 고장유형분석)를 통한 투여오류 예방활동을 펼친 ‘일타투약’팀은 최우수상을 수상했다. ✨



MINI INTERVIEW

“환자만족도 높이기 위한 활동은 멈추지 않을 것”

‘환자경험평가 중점 개선활동을 통한 환자경험평가 향상 활동’으로 대상을 수상한 ‘항상 그랬다’팀의 발표자 김주성 소화기내과 교수는 입원환자들의 만족도를 높이기 위해 이 주제를 선정하게 됐다고 말한다. 입원환자들이 불편함이 있어도 쉽게 말을 하지 못하는 점을 개선하기 위해 의사와 간호사들이 환자 회진 시 어깨띠를 두르고, 피켓을 들고, 병실을 돌며 환자들이 보다 편하게 의료진과 소통할 수 있도록 했다. 환자들의 솔직한 의견을 모아 불편한 점을 해결하고, 환자 응대 매뉴얼을 만들어 응대 태도를 표준화해 환자 만족도를 높였다. 김주성 교수는 “앞으로도 환자들의 목소리에 귀 기울여 소통하고 환자만족도 향상을 위한 활동을 지속적으로 전개할 계획”이라고 말했다.



동국대학교일산병원 소화기내과 김주성 교수

전문성 강화로 환자 안전과 편의성을 높인다

동국대학교일산병원 영상의학과

어딘가 아프고 불편할 때, 몸속을 훤히 들여다보면서 원인을 찾는다면 얼마나 후련할까. 의료기술이 발달하기 전에는 꼭 열어봐야만 원인을 찾았겠지만 이제는 의료장비를 통해 3D입체영상을 보며 진단과 치료를 하는 첨단과학기술의 시대다. 병원의 여러 부서 중에서 몸 안의 보이지 않는 곳의 문제를 정확하게 짚어내고 치료하는 곳이 바로 영상의학과이다.



영상의학과는 X-ray, 초음파, 자기공명을 이용한 최첨단 디지털 의료 장비를 사용하여 얻어진 영상으로 병변의 크기와 위치를 파악하여 진료 및 치료에 중요한 정보를 제공하는 임상의학 분야다.

동국대학교일산병원 영상의학과는 수준 높은 진료를 위해 일반촬영, 컴퓨터단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI), 투시촬영, 혈관조영촬영, 초음파, 유방촬영, 골밀도검사 등 세분화된 검사로 각 진료과를 지원하고 있다. 모든 검사는 DR(Digital Radiography) 장치를 사용하며, 획득한 영상은 PACS(의료영상 저장 전송시스템)를 통해 디지털 상태로 저장되고 HIS(의료정보시스템)와 연계되어 판독과 진료기록을 통합적으로 처리함으로써 병원을 찾는 환자들에게 차별화된 서비스를 제공한다.

동국대학교일산병원 영상의학과에는 전문의, 전공의, 방사선사, 간호사, 행정직 등 다양한 직종의 인력 62명이 각자의 파트에서 최고의 역량을 발휘하며 호흡을 맞추고 있다. 영상의학과는 일반(X-ray, 유방촬영, 골밀도), CT, MRI, 초음파, 투시, 혈관 조영 등 6개 검사 파트로 나뉘어 운영되고 있다. 파트별로의사, 방사선사, 간호사가 팀을 이루어 일한다. 부서원의 팀워크에 따라서 신속하고 정확한 조치가 가능해지기 때문에 검사 단위의 팀워크가 무엇보다 중요하다.

30년 경력의 이수철 기사장은 “선배는 후배를 업무 측면에서 잘 교육하고, 후배들은 선배의 노하우를 적극적으로 받아들이는 분위기입니다. 세대 간 갈등을 최소화하고 소통하려 서로 노력하고 있습니다.”라며 부서 내 분위기를 소개했다. 워낙 전문적인 분야라서 각각 전문가라는 자부심을 갖고 일하지만 선배들의 경험을 통해 시행착오없이 빨리 배우려 노력하기에

그 어느 병원보다도 전문적이고 좋은 팀워크를 자부한다.

동국대학교일산병원 영상의학과에서는 환자의 불안감을 덜어드리기 위해 자세하고, 친절하고, 충분하게 설명할 것을 항상 교육한다. 사실 환자의 입장에서는 CT, MRI 같은 큰 기계 안에 누워 검사받는 시간은 공포스럽다. 밀폐된 공간, 방사선 노출, 조영제 주사 등 불안의 요소가 많다. 영상의학과 의료진은 그 마음을 잘 알기에 환자가 안심하고 검사받을 수 있도록 설명을 많이 한다.

이수철 기사장은 “보슬비 내리는 날 우산 안 쓰고 비를 맞으면 축축하고 기분이 나쁘지만 몸에 해로운 정도는 아닌 것과 비슷하다”며 방사선 노출에 관해 두려워할 필요는 없다고 설명한다. 약간의 방사선 노출은 있지만 그로 인해 얻는 정보와 이득이 훨씬 커서 신속하고 정확한 진단과 치료에는 필수적이다. 의료진들은 국가 차원의 관리 규정에 맞춰 운영하며 촬영 부위를 최소화하면서도 원하는 결과를 한 번에 얻어내려 노력하고 있다.

한 번의 검사로 최적의 영상정보를 얻어내기 위해 영상의학과 의료진은 항상 장비 관리를 철저히 한다. CT, MRI, 유방촬영기기는 다른 장비보다 더 자주 점검하며 관리한다. 검사에 실수가 없도록, 원하는 결과를 얻을 수 있도록 직원 교육을 통해 항상 긴장의 끈을 놓지 않는다.

“자동차가 고장났을 때 엔진소리만 들어도 고장 원인을 알아내기도 하는데 그것은 경험과 교육에 의한 것이죠. 우리 직원들은 의료 현장에서 많은 경험과 교육을 통해 병의 원인을 찾아낼 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.” 🌸

DUMC NEWS

동국대학교 일산병원
동국대학교 일산한방병원

소화기내과 이준규 교수, '중증 급성췌장염 조기세포치로제 효과' 세계 최초 입증

소화기내과 이준규 교수가 참여한 국내 다기관 연구팀이 한국 독자 기술로 개발한 조기세포치로제(SCM-AGH)가 중등증 이상 급성췌장염 환자에서 초기 염증 수치 호전에 효과가 있음을 세계 최초로 입증했다. 연구 결과는 미국 소화기학회 공식 학술지인 Gastroenterology(논문 영향 지수=33.8)에 게재됐다.

이준규 교수는 "중등증 이상 급성 췌장염 환자들을 위한 효과적인 치료 약물이 없는 안타까운 상황에서 국내 독자 기술로 개발한 조기세포치로제의 효과 가능성을 입증했다"고 밝혔다.



외과 류윤범 교수, 로봇 체십이지장절제술 성공

외과 류윤범 교수가 고난도 로봇 체십이지장절제술을 성공적으로 수행했다고 밝혔다.

이 수술은 십이지장, 소장 일부, 담도, 담낭, 췌장머리 등 여러 장기를 제거하고 남은 췌장, 담도, 위를 각각 소장과 문합을 섬세하게 처리해야 해서 개복으로도 쉽지 않아 난도가 아주 높은 수술로 알려져 있다.

동국대학교일산병원 외과는 2021년 12월 다빈치 로봇을 도입한 이후로 로봇 단일공 담낭절제술을 꾸준히 시행하고 있으며 체십이지장절제술은 2020년부터 복강경 방식을 도입하여 환자에게 적용되고 있다.



5차 결핵 적정성 평가 1등급 획득

동국대학교일산병원은 건강보험심사평가원에서 실시한 '5차 결핵 적정성 평가 결과'에서 최우수 등급인 1등급을 획득했다.

평가 지표로는 ▲결핵균 확인 검사 실시율 ▲통상 감수성 검사 실시율 ▲신속 감수성검사 실시율 ▲초치료 표준처방 준수율 ▲결핵 환자 방문 비율 ▲약제 처방 일수율을 사용하였으며 이 중 4개 항목에서 만점을 받아 진단 및 치료에 있어 필수적인 역할을 수행하고 있음을 다시 한번 확인했다.

동국대학교일산병원은 앞으로도 높은 수준의 의료 서비스를 제공하여 환자들의 안전과 건강을 지키는 데 최선을 다할 계획이다.

2030 미래발전 전략 TFT KICK-OFF

동국대학교일산병원은 2023년 11월 10일 중장기 비전 수립을 위한 TFT를 발족하고 KICK-OFF 행사를 진행했다.

이날 행사에는 채석래 의무부총장 겸 의료원장이 자리해 미래발전전략 TFT 출범을 축하해주었으며, '미래의 병원으로 가는 길'을 주제로 외부 강사가 90분간 특강을 진행했다.

동국대학교일산병원은 이번 TFT 출범을 통해 경영진과 의료진 간의 협업을 강화하고, 의료 현장에서의 변화에 적극 대응하며, 효율적이고 혁신적인 의료 서비스 제공을 목표로 하고 있다.



동국대학교일산병원, 동국대학교 공과대학 합동포럼 개최

동국대학교일산병원은 지난 2월 15일 'Journey toward Dongguk AI-SMART HOSPITAL with medicine and engineering'을 주제로 동국대학교 공과대학과 합동 포럼을 개최했다.

이번 포럼에서는 동국대학교 공과대학과 협력하여 개발된 생체신호 처리기술, 자율주행 로봇, 통신기술 등이 소개되었다. 이 기술들은 인공지능을 사용하여 더 많은 환자를 정확하게 치료하는 데 기여할 뿐만 아니라, 병원 내 다양한 장비와 재료의 관리에 있어서도 최적의 시스템을 제공할 것으로 기대된다.

권범선 병원장은 "이번 합동 포럼을 통해 의료와 공학의 융합이 가져올 미래 의료의 새로운 모습을 공유하고, 이를 통해 환자 중심의 의료 서비스를 제공하는 데 한 걸음 더 나아갈 것"이라고 포부를 밝혔다.



의료 데이터 활용 연구 시나리오 경진대회 시상식

동국대학교일산병원은 지난 1월 30일 의료 데이터 활용 연구의 활성화와 국가사업 연구 연계를 목적으로 개최한 '의료 데이터 활용 연구 시나리오 경진대회' 시상식을 가졌다.

이번 행사는 의료 분야 데이터의 중요성을 강조하고 혁신적인 연구 아이디어를 발굴하기 위해 마련되었으며, 내분비내과 이승은 교수, 소화기내과 김주성 교수, 소화기내과 오동준 교수가 수상의 영예를 안았다.

동국대학교일산병원은 앞으로도 의료 데이터를 활용한 연구와 혁신을 지속해서 지원할 계획이라고 밝혔다.



경기북부권역 난임·우울증상담센터, 고양시 산림조합과 업무협약 체결

경기북부권역 난임·우울증상담센터(센터장 김희선)는 2023년 11월 9일 고양시 산림조합(조합장 김보연)과 업무협약을 체결했다.

양 기관은 경기도민을 위한 심리지원 서비스 향상을 목표로 프로그램, 사업지원, 홍보 등에서 상호 협력을 약속했다.

동국대학교일산병원 소재의 경기북부권역 난임·우울증상담센터는 고양시 산림조합과의 업무협약을 통해 다양한 프로그램 경험을 토대로 센터 내담자들의 정서 안정에 기여할 것으로 기대된다고 밝혔다.



협력 병의원 초청 세미나 성료

진료협력센터는 2023년 12월 13일 '2023년 협력 병의원 초청 세미나'를 개최했다.

이번 행사는 요양병원 및 의원 등 340개 협력 의료기관과 원내 전공의 및 간호사를 대상으로 '동국대학교일산병원이 전해주는 고품질 사회 노인 의료와 돌봄'을 주제로 발표했다.

세미나 좌장은 임윤정 연구부원장(소화기내과 교수)과 양재준 진료협력센터장(정형외과 교수)이 맡았으며, ▲재활의학과 박진우 교수 ▲소화기내과 오동준·남지형 교수 ▲호흡기내과 정윤정 교수 ▲성형외과 윤정수 교수 ▲안선영 영양팀장의 주제 발표와 참가자의 질의응답으로 진행되었다.

동국대학교 경주병원
동국대학교 경주한의원

간호·간병 통합서비스 병동 확대 운영

동국대학교경주병원은 간호·간병 통합서비스를 기존 3개 병동(51병동, 61병동, 71병동) 108병상에서 1개 병동(53병동) 40병상을 추가 확대하여 4개 병동 148병상을 운영하고 있다.

정주호 병원장은 "간호·간병 통합서비스의 점차적인 확대 시행으로 환자 및 보호자의 사회적·경제적 부담을 줄이고 간병으로 지친 가족들의 쉼터 역할을 할 예정이다. 앞으로도 환자와 보호자가 안심하고 치료받을 수 있는 양질의 서비스를 위해 노력하겠다"고 밝혔다.

경상북도 공중보건 위기 극복 상생·협력 성과대회

동국대학교경주병원 정주호 병원장을 비롯한 주요 보직자들이 2023년 12월 22일 경상북도

공중보건 위기 극복 상생·협력 성과대회에 참석했다. 이번 성과대회는 코로나19의 일상 회복과 함께 경상북도 공중보건 의료의 새로운 미래를 준비하는 자리로 경과보고, 우수기관 시상 등으로 진행되었으며, 동국대학교경주병원은 도내 지역 의료원의 의료체계 협력에 기여해 감사패를 전달받았다.

정주호 병원장은 "향후 경상북도 공중보건 의료 정책과 발맞춰 경주권역의 필수 의료로 책임지는 책임의료기관 지정을 위해 만전을 기할 것"이라고 말했다.



포항대학교 산학협력 협약 체결

동국대학교경주병원은 2023년 12월 27일 포항대학교와 산학협력 협약 체결식을 가졌다. 교육·연구·산학협력 분야의 정보교환, 인적·물적 교류 협력, 상호 간 우호 증진 협력 등 상호 발전을 위한 공동체 구축에 합의했다.

동국대학교경주병원은 지역거점 의료기관으로서 우수인재 양성과 학생들의 의료 전문성 향상을 위해 적극적으로 지원할 계획이다.



2023년 QI활동 경진대회 개최

동국대학교경주병원은 '2023년 QI 활동 경진대회'를 2023년 12월 27일 개최했다.

6개 팀의 구연 발표와 10개 팀 포스터 전시가 진행된 이번 경진대회에서 'FMEA 기법을 통한

치료실 및 검사실 낙상 예방 활동이 최우수상을 수상했다.

정주호 병원장은 “한 해 동안 환자 안전과 의료 질 향상을 위해 수고한 모든 직원과 노력이 이상을 전한다”고 말했다.



병원 리더와 함께하는 질 향상과 환자안전, 감염관리 교육

동국대학교경주병원 2023년 12월 20일 주요 보직자를 대상으로 질 향상과 환자안전, 감염관리 교육을 진행했다.

이번 교육에서 이영실 PI 실장은 ‘병원 내 공정 문화 및 MZ와 함께하는 환자안전 소통’에 대해, 조승만 감염관리실장은 ‘감염관리 최신 트렌드’에 대한 주제로 교육을 진행했다.

동국대학교경주병원은 긍정적 조직 문화의 발전과 안전한 의료문화 조성을 위해 지속적으로 노력할 계획이다.



난치병 어린이 후원금 전달

동국대학교경주병원은 난치병 어린이 후원금 전달식을 2024년 1월 9일에 진행했다.

전달식에는 후원대상자, 지도법사 혜능스님, 정주호 병원장, 사무국장, 원무팀장이 자리를 함께했다. 환아에게 후원금 300만 원을 전달했으며, 환아는 편지로 감사를 표했다.

정주호 병원장은 후원금을 전달하며 “행사를

통해 환자와 보호자에게 작은 위로와 격려를 전하며, 동국대학교경주병원 의료진은 자신의 자리에서 최선을 다하며 난치병 치료를 위해 노력할 것임을 약속한다”고 말했다.



동국대학교분당한방병원

의료질 향상 활동 포스터 전시

동국대학교분당한방병원은 1층 로비에 의료 질 향상 활동 포스터를 전시했다.

5개 팀이 참여한 이 전시에서 환자와 병원 직원들이 직접 참여한 투표를 통해 우수 활동 주제를 선정하였으며, 의국 팀이 우수작으로 수상의 영예를 안았다.

김근우 병원장은 “고객 및 직원의 직접 참여 방식으로 이뤄진 이번 행사를 계기로 많은 분들이 우리 병원의 의료 질 향상에 지속적인 관심을 가졌으면 좋겠으며 그제 곧 진정한 이 활동의 의미다”고 전했다.



BWA(Body Water Analyzer) 체수분측정기 이용한 근감소증 진단 검사 시작

동국대학교분당한방병원은 2023년 12월 15일 BWA(Body Water Analyzer) 체수분 측정기 도입식을 개최하고 근감소증 진단검사를 시작했다고 발표했다. 근감소증은 근육 섬유 수의 감소로 인해 근육량과 기능이 저하되는 질환으로 주로 노화에 따라 발생한다.

김근우 병원장은 “한·양방 협진과 새로운 진단 기기의 도입으로 지역 내 노년기 환자 유입에 크게 기여할 것”이라며 “이번 진단 검사 시작이 지역사회의 노년층 건강 관리에 중요한 역할을 할 것이다”고 강조했다.



도수치료실 새 단장

동국대학교분당한방병원은 2층 재활치료실 내 도수치료실의 리모델링 공사를 완료했다.

이번 공사는 근골격계 통증을 겪는 환자들을 위한 전문적인 치료 공간 확장을 목적으로 진행했으며, 성장통, 허리통증, 어깨통증 등 다양한 통증 관련 환자들에게 특화된 치료를 제공할 예정이다.

김근우 병원장은 “성남지역에서 유일한 한·양방 협진 대학병원으로서 경험 많은 물리치료사들을 보유한 우리 병원은 주변 도수치료 전문 병원들과의 경쟁에서 우위를 점할 것으로 기대한다”고 전했다.

동국대학교분당한방병원은 지속적인 의료 공간 확충을 통해 성남 지역 내 의료 서비스의 질적 향상과 환자 만족도 제고에 크게 기여할 것으로 기대되고 있다.

동국대학교 의과대학 동국대학교한의과대학

2024년 제88회 의사 국가시험 제79회 한의사 국가시험 100% 합격

동국대학교 의과대학은 2024년 제88회 의사 국가시험에 재학생 44명이 응시하여 필기 및 실기를 합산한 전체 시험에서 재학생 전원이 합격했다. 전국 39개 의과대학 중 8개 대학만이 100%를 달성한 가운데, 동국대학교 의과대학은 실력과 인성을 갖춘 인재를 배출한 명문사학으로 자리 잡았다.

한의과대학 2024년 제79회 한의사 국가시험에 재학생 72명이 응시하여 전원이 합격했으며, 특히 제76회 72명, 제77회 68명, 제78회 83명 전원 합격으로 2024년 제79회까지 4년 연속 100% 합격을 달성했다.

의과대학 약리학 교실 남경수 교수 대한민국의학한림원 정회원 선출

동국대학교 의과대학 약리학 교실 남경수 교수가 2024년 1월 25일 한림원 총회에서 대한민국 의학한림원의 정회원으로 선출되는 영예를 안았다. 대한민국한림원은 한국 의학계의 최고 석학 단체로 의학 발전과 국민 건강 증진에 헌신하는 목적으로 설립된 기관으로 정회원 선출은 최소 20년의 전문 분야 연구 경력과 SCI급 학술지 게재 논문 등 엄격한 심사 기준을 충족해야 한다.

남경수 교수는 동국대학교 의과대학 학장 및 의학전문대학원 원장을 역임했으며, 약리 학술상, 동국대 우수교수상 수상 및 300여 편의 국내외 논문을 저술했다.



나눔의 gil

보시공덕

남한산성 망월사 회주 **성법스님**이 2023년 11월 2일 발전기금 **1천만 원**을 기부했다. 성법스님은 “자비의료 실천으로 부처님 법 전하는 의료포교의 중심 도량으로 발전하길 발원하는 마음으로 기부하게 되었다”고 전했다.

안심사에서 2023년 11월 10일 발전기금 **1천만 원**을 기부했다. 안심사는 방생법회, 49재 등을 통해 동국대학교일산병원 발전기금을 후원하고 있으며, 신도들도 동심 1·3·5 정기기부에 적극 동참하고 있다. 안심사 누적 기부액은 3억 1천만 원에 달한다.

삼선포교원 **묘순스님**이 2023년 11월 10일 발전기금 **2천만 원**을 기부했다. “병원 의료진 및 직원들의 노고에 항상 감사드리며 앞으로도 불교종립병원으로서 역할을 충실히 해달라”고 당부했다.

2023년 11월 20일 대구 용화사에서 **운문사 40회 월천회 스님들**이 **5백만 원**의 발전기금을 기부했다. 월천회는 불교 활동과 관련한 복지, 교육, 포교 등에 후원을 목적으로 하는 운문사 40회 졸업생 가운데 뜻을 같이하는 스님들의 모임이다.

(재)법보선원에서는 2023년 11월 28일 로봇수술센터 기금으로 **1억 원**을 기부했다. 지난 2021년 4월 13일 불교계 의료선진화를 위한 로봇수술 시스템 구축 사업비 40억 원을 약정하고 지금까지 기부액은 총 31억 원이다.

익명의 비구니 스님이 2023년 12월 7일 동국대학교일산병원 발전기금으로 **3천만 원**을 기부했다. “최신 장비 구입, 신관 건립 등 병원 발전을 위해 꼭 필요한 곳에 써달라”며 기부금을 전달했다.

한방재활의학과 이명중 교수가 2023년 12월 21일 동국대학교일산한방병원 발전기금 **1천만 원**을 쾌척했다. 2024년 정년퇴직을 앞두고 한방병원이 한 걸음 더 성장하는 계기가 되길 바라며 기부를 결심했다고 전했다.

운문사 27회 **정환스님**(순천 흥선사)은 2024년 1월 31일 불교병원의 발전을 발원하며 신관 건립기금으로 **1천만 원**을 기부했다. “부처님의 자비심을 전해주는 데 큰 역할을 하고 있는 동국대학교일산병원에 약속하지만 조금이라도 격려가 되었으면 한다”라며 기부 소회를 밝혔다.

(주)아라니아(대표:박덕선)는 매월 **300만 원**씩 정기기부를 이어오고 있다. 현재 누적액은 9천 2백만 원에 달하며, 박덕선 대표는 불교병원의 발전을 위해 향후에도 더 많은 기부를 하고 싶다는 의지를 밝혔다.

황성신문 운영위원회는 2023년 12월 6일 동국대학교경주병원에 발전기금 **500만 원**을 기부했다. “경주시민들과 함께 나아가는 발전하는 병원이 되기를 희망한다”고 전했다. 🌸

- 동국대학교의료원에 출연하신 기부금은 나눔의 기쁨과 더불어 소득공제의 세제혜택을 받으실 수 있습니다.
- **약정서 송부** : 주소 ▶ 10326 고양시 일산동구 동국로 27 / 이메일 ▶ hongbo@dumc.or.kr / 팩스 ▶ 031·961·9239
- **문의** : 동국대학교병원 대외협력홍보팀 발전기금 담당 031·961·9000

보내는 분 _____

주소 _____

연락처 _____

요금수취인
후납부담

발송유효기간
2022. 9. 1. ~ 2024. 8. 31.

고양일신우체국
제269호



건강과 행복을 기원합니다!

참 열심히 살았습니다.
마음이 다치고, 몸이 아파도 사는 게 다 그러려니 했습니다.
일상이 늘 내 편이 아닌 것 같고 힘겹고 지칠 때도 많았습니다.

“그동안 많이 힘들었죠?
얼마나 고생 많았어요?”

휘청일 때 손을 내밀어주고 기대고 싶을 때 어깨를 내주고
지친 숨소리에 귀를 기울이며 마음을 나누겠습니다.
동국대학교병원의 마음이 바로 당신의 마음입니다.

이곳에 풀칠하세요.

절취선



나눔의 첫걸음,
동심 1·3·5와
함께 해주세요!

동심 1·3·5와 함께

동심 1·3·5는 매월 일정 금액을 정기적으로 기부하여
동국대학교병원 발전에 참여할 수 있는 기부 프로그램입니다.
나누고자 하는 따뜻한 마음, 동국대학교병원과 함께 해주세요.
여러분과 함께 생명의 가치를 실현하겠습니다!

同心 ① 매월 1만원으로 여러분과 함께 실천합니다!

기부자님이 보여주신 깊은 뜻과 넓은 마음을 새겨 생명존중과 자비의료를 실천하겠습니다.

東心 ③ 매월 3만원으로 희망을 만들어 갑니다!

기부자님의 나눔은 빛나는 동녘의 태양이 되어 동국대학교병원의 미래를 비춥니다.

動心 ⑤ 매월 5만원으로 새롭게 성장해 갑니다!

기부자님의 관심과 격려는 새로운 도약을 준비하는 동국대학교병원의 성장 동력입니다.

- 동국대학교의료원의 발전을 위한 진료, 연구, 교육, 저소득층 환자 지원 등 후원자가 지정하는 다양한 분야에 사용하게 됩니다.
- 후원은 현금, 주식, 기타 자산이나 부동산, 귀중품 등 어떠한 형태로도 가능하며 기부하신 후원금·자산·물품 등에 대해서는 세제혜택을 받으실 수 있습니다.
- 매월 정기기부 외에도 일시납으로 기부액에 상관없이 동심 1·3·5에 참여하실 수 있습니다.
- 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)

후원 기관	후원 문의	후원 계좌	예금주
동국대학교일산병원	tel 031. 961. 9000	국민은행 778037-00-000011	동국대학교의료원(일산)
동국대학교일산병원(증축기금)	tel 031. 961. 9000	국민은행 778037-00-000347	동국대학교의료원(일산)
동국대학교일산한방병원	tel 031. 961. 9000	국민은행 778001-00-059986	동국대학교의료원(일산)
동국대학교경주병원·한의원	tel 054. 770. 8130	우리은행 1005-202-076965	동국대학교의료원(경주)
동국대학교분당한방병원	tel 031. 710. 3712	국민은행 368137-01-001162	동국대학교의료원(분당)



유튜브에서
동국대학교의료원을
검색하세요.

동국대학교의료원은
생명존중과 자비의료실천으로
부처님 법 전하겠습니다.



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

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123

동국대학교한의과대학

대표전화 054. 770. 2114
주소 경상북도 경주시 동대로 123