

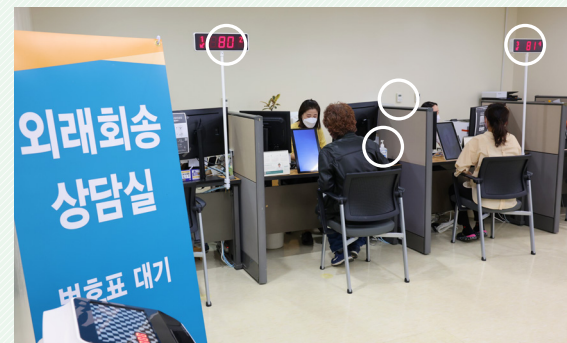
다른 그림 찾기

다음 그림 중 서로 다른 부분 4군데를 찾아보세요.
정답은 다음 호에서 확인하실 수 있습니다.



스포츠건강의학센터가 주관하는 우리 병원 직원들의 달리기 모임 '러닝크루'가 4월 18일부터 활동을 시작했다. 참가자들은 10km 달리기를 목표로 8주 동안 주 3회 이상 3km 달리기와 스트레칭 운동 등을 진행하게 된다. 사진은 4월 25일 러닝크루 참가자들이 달리기를 시작하기 전 준비운동을 하는 모습.

지나호 정답



제722호 병원보에 실린 콘텐츠 중 독자들이 꼽은 가장 좋았던 코너는 '어느 간호사의 다이어리- 실수해도 괜찮아요, 인생은 곡선이니까요'였습니다.

이번 독자엽서는 중환자간호팀 이윤아 주임이 추천했습니다.
좋은 의견을 담아 독자엽서를 보내주신 분들에게
추첨을 통해 선물을 드립니다.

당첨되신 분들은 3개월 이내에 홍보팀을 방문해
상품을 수령하시기 바랍니다.

독자엽서 보내는 곳

제출 방법 동·서·신관 직원식당 내 배포함
마감 2024년 5월 15일(수)
발표 제726호(2024년 6월 1일 발간)

함께 만드는 뉴스 매거진

이름 : _____ 소속 : _____
전화번호 : _____



독자 여러분의 참여가 더욱 알찬 뉴스매거진의 밑바탕이 됩니다.

- 소개하고 싶은 직원
- 특별한 취미를 가진 직원
- 동료와의 협업 사례
- 소개하고 싶은 영화/뮤지컬/책
- 우리 부서 소식



가장 좋았던 코너는 무엇인가요? 뉴스매거진에 바라는 점은 무엇인가요?

독자를 위한 선물

당첨자 명단

원내 식당 10만 원 이용권
류가영(중앙공급팀)

원내 식당 5만 원 이용권

김한식(중앙공급팀)
안병희(수술간호팀)
이한울(어린이병원간호팀)

아로마틱 핸드크림

유혜숙(수술간호팀)
이선아(영상의학팀)

캔버스 북커버

어경희(보안관리팀)
임운주(외래간호팀)
한성규(법무팀)
한유영(외래간호팀)

달마이어 1만 원 이용권

김호진(병리팀)
이민향(특수검사팀)
임은지(영상의학팀)
정호주(중환자간호팀)
진주희(건진운영팀)



34년 장기이식의 역사... 2만 5천 명에게 새 생명

을 받은 기증자가 있습니다." 간이식팀은 곧바로 기증자 정보를 공유한 뒤 수술을 맡을 의료진과 수술실 배정 등을 신속하게 진행하고, 간 적출 팀은 급히 구급차에 올랐다. 적출해 온 간을 빠르고 안전하게 이식하기 위한 의료진의 노력은 밤 늦게까지 이어졌고, 간이식을 간절히 기다리던 말기 간경화 환자는 새 생명을 얻을 수 있었다. 우리 병원은 개원 초기인 1990년부터 지금까지 장기가 제 기능을 하지 못하는 장기부전 환자 2만 5천 명에게 장기이식을 시행했다. 국내에서 한 해 이뤄지는 장기이식의 20%가 우리 병원에서 이뤄지고 있으며 간이식은 3건 중 1건을, 심장·신장·폐이식은 5건 중 1건을 담당하고 있다. 사진은 (왼쪽부터) 간이식·간담도외과 원대현 임상강사, 강우형 부교수, 수술간호팀 김희주 과장이 4월 23일 뇌사자의 간 적출을 위해 긴급하게 출발하고 있는 모습. (관련기사 3면)

장기이식센터로 전화 한 통이 걸려왔다. "일산의 한 종합병원에 뇌사 판정

02 NEWS 54개국 3,000여 명 심장 전문가 한 자리에

06 AMC IN(人)sight 오늘에 집중해 희망을 쌓아가다

08 잡(job)·담(談) 해외 환자들과 병원의 접점에서

12 어느 간호사의 다이어리 건강한 모습으로 우리 또 만나요



서울아산병원 뉴스로
병원 소식을 한눈에

54개국 3,000여 명 심장 전문가 한 자리에



제29회 관상동맥 중재시술 국제학술회의(TCTAP 2024) 첫째 날인 4월 25일 심장내과 박승정 석좌교수(화면 오른쪽)를 비롯한 패널들이 박덕우 교수팀이 시연하는 시술을 보며 토론하고 있다.

심장혈관연구재단이 주최하고 우리 병원 심장병원이 후원하는 제29회 관상동맥 중재시술 국제학술회의(TCTAP 2024)가 4월 25일부터 27일까지 송도 컨벤시아에서 개최됐다. TCTAP는 1995년 처음 열린 이후 매년 전 세계 심장학 분야 전문가들이 참여하는 아시아-태평양 지역의 대표적인 국제 학술행사다. 올해 학술회의에는 54개국 3,000여 명의 심장 의학 전문가들이 참여했다. 현장 참여가 어려운 젊은 의학자나 개발도상국의 의료진 등을 위해 일부 세션은 온라인으로도 동

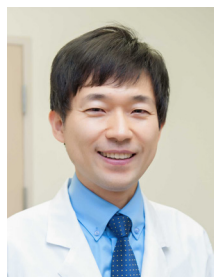
시에 진행됐다.

학회에서는 ▲심장중재시술 분야의 전문가들이 기초 및 심화 주제를 집중적으로 강의하는 ‘TCTAP 워크숍’ ▲국내외 우수 병원들의 시술을 실시간으로 중계하는 ‘라이브 케이스 세션’ ▲고난도 술기에 대한 실습형 강의인 ‘트레이닝 코스’ 등이 진행됐으며 ▲만성폐쇄성 병변에서의 경피적 관상동맥 중재술 ▲좌주간부 및 다혈관 질환의 최신 치료 ▲심혈관 이미지와 생리학 ▲구조적 심장질환 등의 주제가 심도 있게 다뤄졌다. 특히 라이브 케이스 세션에서는 미국

미네아폴리스 심장연구재단, 일본 미에 심장병원, 대만 국립대 병원, 중국 난징의대부속 제일병원 등 10개 센터가 참여해 실제 임상현장에서 적용할 수 있는 최신 술기를 선보여 참석자들의 큰 호응을 얻었다.

심장내과 박승정 석좌교수(학회 공동의장)는 “앞으로도 심장 분야의 최신지견을 효율적으로 공유할 수 있도록 노력해 관상동맥 중재시술 국제학술회의가 아시아-태평양 지역을 대표하는 학회로 발전할 수 있도록 하겠다”고 말했다.

뇌졸중 시야장애 디지털 치료기기 식약처 허가



강동화 교수

뇌졸중으로 인한 시야장애는 환자의 약 20%에서 발생하지만 그동안 치료법이 없었다. 신경과 강동화 교수팀이 세계 최초로 개발한 뇌졸중 후 시야장애를 개선하는 디지털 치료기기가 최근 식품의약품안전처로부터 품목허가를 획득했다. 연구팀은 신경과학, 소프트웨어 개발, 수학 등 다학제 연구진과 함께 ‘VIVID Brain’을 개발했다. 환자 맞춤형 시지각 학습 훈련법을 가상현실(VR) 기반의 모바일 앱으로 구현했으며, 12주 프로그램으로

구성된 훈련 알고리즘을 통해 언제 어디서든 치료가 가능하다. 또한 원격 모니터링으로 지속적인 관리가 이뤄질 수 있다. 한편 강동화 교수가 이은재 부교수와 함께 개발한 뇌경색 발병 시각 추정 인공지능(AI) 소프트웨어 ‘NNS-SOT’도 최근 식품의약품안전처 허가를 받았다. NNS-SOT는 뇌경색 환자의 발병 시각을 뇌 MRI 영상을 통해 추정하는 소프트웨어로, 다기관 임상을 통해 수집된 약 4,000례의 뇌 영상과 그에 최적화된 딥러닝 기법을 통해 제작됐다. 이 소프트웨어를 통해 초급성 뇌경색 환자들에게 새로운 치료 기회를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

국내 간이식 3건 중 1건, 심장·신장·폐이식 5건 중 1건

“우리 병원 찾은 중증 환자 끝까지 살려내려는 집념의 성과”



4월 18일 간이식·간담도외과 문덕복 교수(왼쪽 두 번째)를 비롯한 간이식팀 의료진이 뇌사자 간이식 수술을 시행하고 있다.

우리 병원 장기이식센터는 지난 1990년 신장이식을 시작으로 지금까지 간, 심장, 신장, 폐, 췌장, 각막, 골수 등 2만 5천 건이 넘는 장기이식을 시행했다. 이식 후 생존율은 1년 기준 ▲간 98% ▲심장 95% ▲신장 98.5% ▲폐 80%를 기록하며 세계 우수 장기이식센터와 대등하거나 더 높은 결과를 보이고 있다. 간이식 수술 건수는 현재 8,600건을 넘었으며, 생존율도 ▲1년 98% ▲3년 90% ▲10년 89%로 세계에서 가장 우수한 성적을 기록하고 있다. 우리 병원에서 수술을 받은 ▲국내 간이식 최장기 생존자(1992년 당시 42세) ▲국내 첫 소아 생체 간이식 환자(1994년 당시 9개월) ▲국내 첫 성인 생체 간이식 환자(1997년 당시 38세) ▲세계 첫 변형우엽 간이식 환자(1999년 당시 41세) ▲세계 첫 2대1 생체 간이식 환자(2000년 당시 49세) 모두 건강한 삶을 이어오고 있다.

면역학적 고위험군인 ABO 혈액형 부적합 생체 간이식은 우리 병원이 전 세계에서 가장 많이 시행하고 있으며 혈액형 적합 간이식과 대등한 결과를 보이고 있다. 우리 병원은 이식 환자뿐 아니라 간 기증자의 안전을 지키기 위한 노력도 지속하고 있다. 복강경과 최소 절개를 이용한 기증자 간 절제술은 기증자의 회복 기간을 단축시키고 흉터를 최소화해 삶의 질을 높이는 데 기여하고 있다. 생체 간이식 기증자 중 사망하거나 심각한 합병증이 발생한 사례는 한 명도 없었다.

심장이식은 1992년 50세 여성 환자에게 국내 처음 시행한 것을 시작으로 지금까지 900건 이상의 기록을 보유하고 있다. 국내 최다 수술 기록이며, 생존율도 ▲1년 95% ▲5년 86% ▲10년 76%로 국제심폐이식학회(ISHLT)의 생존율을 크게 앞서고 있다. 우리 병원은 심장이식 대기가 길어 오랜 기간 약물로 연명해야 하거나 심장이식이 불가능한 환자들을 대상으로 인공심장 역할을 하는 좌심실보조장치(펌프를 통해 심장 기능을 보조)를 이식해 증상 악화를 막고 삶의 질을 높이는 데도 힘쓰고 있다. 현재까지 좌심실보조장치 이식은 100건 이상 진행했다.

신장이식 또한 압도적이다. 우리 병원은 말기 신부전 환자를 대상으로 2015년 이후 연간 400건 이상, 누적 7,500건에 달하는 신장이식을 시행해 왔다. 이식 신장 생존율(이식 후 신장이 잘 기능해 투석 및 재이식이 필요하지 않은 환자 비율)은 ▲1년 98.5% ▲5년 90% ▲10년 77.1%로, 미국 생존율 ▲1년 99.9% ▲5년 85.4%와 유사한 수준이다.

폐이식의 경우 2008년부터 현재까지 250건 이상의 수술을 시행했다. 250명의 폐이식 환자 중 약 70%는 인공심폐기(에크모)나 기계적 환기 장치를 오래 유지한 중증 환자였음에도 불구하고, 이식 후 생존율은 ▲1년 80% ▲3년 71% ▲5년 68%를 보이고 있다. 이는 전 세계 우수 폐이식 센터의 성적보다 높은 수준이다. 우리 병원은 고도화된 중환자 관리 시스템을 통해 이식 환자들의 면역억제제 복용을 적절히 조절하고 올바른 호흡 재활 운동을 도와 생존율을 세계적 수준으로 끌어올릴 수 있었다. 이밖에도 우리 병원은 ▲췌장이식 510건 ▲각막이식 1,200건 ▲골수이식 6,200건을 시행했다.

황신 장기이식센터소장은 “지난 34년간 2만 5천 명에 달하는 환자들에게 새 생명을 선사한 것은 마지막 희망을 안고 우리 병원을 찾아온 중증 환자를 끝까지 살려내고자 하는 집념의 성과였다. 앞으로도 많은 장기부전 환자들이 장기간 질 높은 삶을 살아갈 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

장내미생물 종류, 자폐스펙트럼 중증도에 영향



김효원 교수

자폐스펙트럼 장애는 사회적 의사소통과 상호작용이 어렵고 반복 행동 및 소화기계 증상까지 다양한 양상을 동반하는 복합적인 질환이다. 흔히 임신 중기 뇌 발달과 연관이 있다고 알려져 있지만 일부 아동의 경우 환경적 요소가 중증도에 큰 영향을 미칠 수 있다. 정신건강의학과 김효원 교수는 장내 마이크로바이옴을 구성하는 군종이 자폐스펙트럼의 중증도를 가르고 임상 양상을 예측할 수 있는 새로운 지표가 될 수 있다는 연구 결과를 최근 발표했다.

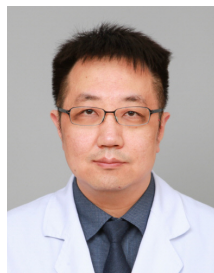
장내 마이크로바이옴은 면역·신경계 발달 등에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 인공과 거주지, 식이 등 환경에 따라서도 마이크로바이옴 양상이 다를 수 있어 국내 환자를 대상으로 한 마이크로바이옴과 자폐스펙트럼 장애의 상관관계 연구가 필요했다.

요했다. 김 교수는 자폐스펙트럼 장애 환자 249명을 포함한 총 456명의 대변 마이크로바이옴을 분석해 장내미생물 군종을 분류하고, 머신러닝으로 학습시켜 미생물 종류에 따른 자폐스펙트럼의 중증도 차이를 비교했다. 그 결과 자폐스펙트럼 장애군에서 메가모나스, 인테스티니박터 바틀레티 등이 더 풍부했으며, 비피도박테리움 롱검과 같은 유익한 미생물이 풍부할수록 중증도가 낮았다. 또한 장내미생물 군종에 따라 자폐스펙트럼 장애군이 두 그룹으로 나뉘었는데, 장내미생물의 성숙이 느린 그룹이 사회성과 자조능력도 더 떨어지는 것으로 나타났다.

김 교수는 “이번 연구를 바탕으로 장내미생물 군집을 조절해 자폐스펙트럼 환자의 경과를 예측하고 증상을 완화할 수 있는 추가 연구 진행 근거를 마련했다”고 말했다.

이번 연구는 국내 자폐스펙트럼 마이크로바이옴 연구 중 가장 큰 규모이며, 연구 결과는 국제학술지 『정신의학연구』에 최근 게재됐다.

삼킴 곤란 원인 못 찾았다면 식도 근육 정밀 검사해야



정기욱 교수

삼킴 곤란 원인을 진단하기 위한 가이드라인에 따르면, 식도의 구조적 이상을 확인하기 위한 상부 위장관 내시경 검사, 위식도 역류질환이 원인인 것을 의심한 양성자 펌프 억제제(PPi) 치료, 아칼라지아(식도이완불능) 여부를 확인하기 위한 식도내압검사를 차례로 실시한다. 그럼에도 정확한 원인을 알 수 없던 삼킴 곤란 환자 중 내시경으로는 발견하기 어려울 정도로 미세하게 두꺼운 식도 근육을 가진 환자가 있었다는 연구 결과가 발표됐다. 소화기내과 정기욱 교수팀은 기존에 상부 위장관 내시경 검사, 양성자 펌프 억제제 치료를 받고 2021년 1월부터 2022년 9월 내 식도내압검사까지 받은 환자 중 정상으로 진단된 200명을 대상으로 컴퓨터단층촬영(CT) 검사, 내시경초음파(EUS) 검사를 시행해 환자들의 식도 근육 두께를 분석했다. 그 결과 8명(4%)

의 환자에서 식도 근육이 미세하게 약 5mm 두꺼워져 있었다. 또한 식도 근육이 두꺼워진 8명 중 7명은 식도내압검사 결과 식도의 특정 부위가 특이한 패턴을 보이며 반복 수축하는 현상이 발생했다.

식도벽을 감싸는 식도 근육이 정상인에 비해 두꺼우면 식도 근육이 원활하게 팽창 및 수축되지 않아 음식물이 잘 내려가지 않는 삼킴 곤란 증상이 생기는 것으로 추측된다. 이때 식도 근육 일부를 절제하는 시술로 팽창된 식도 근육을 느슨하게 만들어 치료할 수 있다.

정기욱 교수는 “여러 검사에도 특별한 이상을 발견하지 못한 경우 식도 근육이 두꺼운지 다시 정밀하게 확인해 볼 필요가 있다. 이번 연구로 삼킴 곤란 진단 가이드라인이 개정돼 더 많은 환자들이 증상에서 벗어날 수 있기를 기대한다”고 말했다.

이번 연구 결과는 미국 및 유럽소화기운동학회 공식 저널인 『신경 위장관 운동학회지』에 최근 게재됐다.

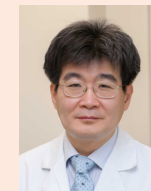
등정

박승일 병원장 기부



박승일 병원장은 최근 병원발전기금 5천만 원을 기부했다. 박 병원장은 병원 운영이 어려운 가운데 진료와 업무 현장에서 비상운영체제에 적극 참여하고 있는 모든 직원들에게 감사의 마음을 전했다. 또한 현재의 상황이 어렵지만 전 직원이 한마음으로 잘 극복해 나갈 수 있으리라 믿는다고 말했다.

황신 교수, 강우형 부교수 최우수구연상



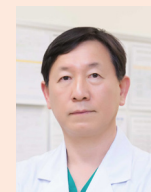
황신 교수



강우형 부교수

간이식·간담도외과 황신 교수, 강우형 부교수가 4월 5일 그랜드 인터컨티넨탈 서울 파르나스에서 열린 대한간암학회 제18차 정기학술대회에서 최우수구연상을 받았다. 황 교수와 강 부교수는 ‘간암 절제 시 예후에 대한 예측모델 연구: 한일 공동연구’를 주제로 이 상을 받았다.

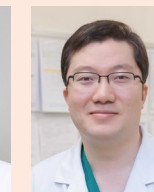
마취통증의학과 의료진 학회서 수상



황규삼 교수



송준걸 교수

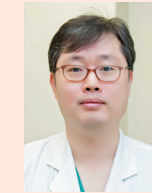


최병문 교수

마취통증의학과 의료진이 4월 13일 연세대학교에서 열린 대한이식마취학회 학술회에서 수상했다. 황규삼 교수는 ‘간이식 후 일시적인 BNP의 감소는 이식 30일 후의 유리한 결과를 보장하지 않는다’라는 주제로 APM 논문상, 송준걸 교수는 ‘성별 특이적 공여자 골격근 지수와 생체 간 이식 수혜자의 수술 결과와의 연관성’을 주제로 SCI(E) 우수학술논문상, 김경선 조교수는 ‘급성 만성 간부전 환자에서 간이식 후 단기 사망률에 대해 백혈구수 증가보다 호중구 증가증이 더 예측력이 높음’을 주제로 APM 우수학술논문상, 김연주 임상전임강사는 ‘재관류 후 혈당 조절이 생체 기증자 간 이식에서 급성 신장 손상에 미치는 영향: 성향 점수 일치 분석’을 주제로 우수포스터상을 받았다. 최병문 교수는 4월 20일 분당서울대병원에서 열린 대한마취약리학회 학술대회에서 ‘레미마졸람 혹은 프로포폴로 전신마취를 받는 위 절제 수술 노인환자에

서 수술 후 섬망 발생률과 회복의 질 비교’를 주제로 우수초록상을 받았다.

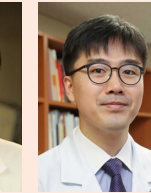
대한재활의학회 학술대회서 수상



정동환 교수



김경원 부교수



김원 부교수



김지애 임상강사

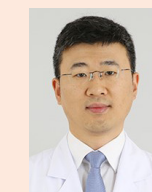
간이식·간담도외과, 영상의학과, 재활의학과 의료진이 4월 4일부터 이틀간 광주 김대중컨벤션센터에서 열린 대한재활의학회 춘계학술대회에서 수상했다. 간이식·간담도외과 정동환 교수, 영상의학과 김경원 부교수, 재활의학과 김원 부교수는 ‘간이식을 받은 환자에서의 예후 예측 인자로서 허벅지 근육 인덱스의 사용’을 주제로 우수포스터상을 받았다. 재활의학과 김지애 임상강사는 ‘대식세포저해인자의 신경가소성에 대한 효과’를 주제로 신진연구자상을 받았다.

이범희 교수 WHO 전문가 회의 참석



소아청소년전문과 이범희 교수가 4월 29일부터 이틀간 필리핀 마닐라에서 개최된 세계보건기구(WHO) 전문가 회의에 참석했다. 이번 회의는 ‘공공보건을 위한 유전자에 대한 접근성 강화’라는 주제로 열렸으며 이 교수는 한국 희귀유전질환 전문가로 초청을 받았다.

박형근·주성우 조교수 학회서 수상



박형근 조교수



주성우 조교수

정신건강의학과 박형근, 주성우 조교수가 4월 18일부터 이틀간 롯데호텔에서 열린 2024년 대한신경정신의학회 춘계학술대회에서 수상했다. 박형근 조교수는 ‘COVID-19 상황에서 간호사들의 대인관계 요인과 회복탄력성이 우울감에 미치는 영향’을 주제로 우수포스터상을 받았다. 주성우 조교수는 ‘조현병에서 대뇌 피질의 구조적 변이성과 임상 증상과의 연관성’을 주제로 한 연구의 우수성을 인정 받아 조현병의 생물학적 연구 분야에서 탁월한 업적을 이룬 국내 정신의학자에게 수여하는 상인 폴 안센박사 조현병연구 학술상을 받았다.

오늘에 집중해 희망을 쌓아가다

○ 소화기내과 최원묵 조교수

만성 B형간염은 간암으로 이어지기 쉽고,
간암은 완치를 말하기 어려운 치료 분야다.
그래서 환자들의 불안도 크다. 최원묵 조교수는 이미
일어난 일에 연연하지 말고 마주한 상황에 집중할
것을 항상 주문한다. 그 역시 적극적인 치료와 연구로
환자의 긍정적인 내일을 준비하는 데
온전히 집중하고 있다.



매 순간 적극적으로

“학생 때부터 적극적으로 환자에게 다가가는 스타일이었어요. 그래야 무엇이든 배우고 언어갈 테니까요. 자세히 들여다보고 진료에 기여할 단서를 찾겠다는 마인드를 장착하니 자신감이 생기고 목소리와 태도부터 달라지더라고요.” 인턴 때 자세하게 쓴 급성 간염 환자 의뢰서를 교수가 인상깊게 보고 소화기내과에 올 것을 먼저 제안했다. 이를 계기로 소화기내과를 선택하고 현재 만성 B형간염과 간경변증, 간암 치료를 하고 있다. 간은 인체에서 가장 큰 장기로, 문제가 생기면 전신에 영향을 끼쳐 전반적인 고려가 필요하다. 특히 간암은 치료가 표준화되지 않아 어떤 의사를 만나느냐에 따라 환자의 예후가 달라질 수 있다는 점에서 도전정신을 불러일으켰다. 그만큼 무거운 책임도 뒤따랐다. “환자가 갑자기 나빠지면 가치 판단이 필요해요. 당장 중환자 치료를 받도록 할까? 간이식을 받을 때까지 버틸 수 있을까? 차라리 편하게 보내드리는 게 나을까? 정답이 없는 문제거든요. 다양한 여건을 종합하다 보면 운명처럼 끌려가듯 결정되기도 합니다. 여러 진료과의 의견에 귀를 기울이고 그래도 고민되거나 객관성이 흔들릴 때는 제 가족을 떠올려 봐요. 제 가족에게 권유할 만한 선택이어야 하니까요. 그러면 환자분들도 저를 믿고 따라주세요.” 간질환으로 전공 분야를 정했을 때, 간질환의 주요 원인인 B형간염은 이미 백신이 보급되어 유병률이 줄어들고 있어 언젠가 사장될 학문이라는 우려를 듣기도 했다. “젊을 때 열심히 환자를 돌보다가 점점 내 환자가 줄어들고, 평생 파고든 학문의 끝을 보는 것도 의미가 있겠다 싶었어요. 아직은 간암 환자가 늘고 있고 발생 원인의 70%가 만성 B형간염이에요. 해야 할 일이 많죠.”

그래도 낙관할 수 있는 이유

최근 한 입원 환자가 부작용이 심해져 항암 치료를 중단하자 불안해했다. 최 조교수는 계속 악화되는 것처럼 보여도 주어진 상황에 집중한 환자분들이 결국 좋아지는 걸 보았다며 일단 간을 회복하는 데 최선을 다해보자고 설득했다. “제 인생 모토도 지금 이순간에 최선을 다하자는 것인데요. 제 이야기가 통했는지 요즘 환자분의 표정이 많이 밝아지셨어요.” 간암은 원인이 되는 B형간염이나 간경화가 남아 있기 때문에 암이 재발하기 쉽다. 그래도 간이식으로 완치를 바라볼 여지가 있고 극적으로 회복된 환자들 있어 최 조교수는 희망을 놓지 않는다. “최악의 상황을 내다보던 환자분들이 간이식이나 항암치료, 방사선선택술을 받고 건강하게 외래에 오시면 반갑고 고마운 마음이 들어요. 제가 큰 힘을 얻습니다. 사실 환자분들이 잘 견뎌준 거죠.” 치료 경험이 많지 않던 시절 암 크기가 매우 큰 간암 환자에게 고용량의 방사선선택술을 한 뒤 경과를 보며 수술해보자는 결정을 내렸다. 방사선 용량이 너무 높아 전담 간호사가 용량이 맞는지, 계획대로 진행할 것인지 재확인하자 덜컥 겁이 났다. “잠시 망설여졌지만 영상의학과 의료진을 믿고 진행했어요. 환자분은 합병증이나 재발이 없는 상태로 2년 넘게 제 외래에 오고 계세요. 서울아산병원이어서 가능한 선순환을 매일 경험합니다. 우리 병원을 신뢰하는 환자가 많이 찾아오셔서 제 치료 경험도 빠르게 쌓여가고요.”

희망을 준비하는 의사

개원의인 아버지는 누군가에게 도움을 줄 수 있다는 직업적 자부심을 늘 이야기했다. 최 조교수는 이에 공감하면서 더 많은 환자를 도울 수 있는 연구자이자 교육자로서 꿈을 키웠다. 수련을 마치고 한국과학기술원(KAIST) 의과학대학원에 진학해 기초 연구를 파고들었다. 사소한 이유로 실험이 어그러지면 원점으로 돌아가는 과정의 연속이었다. 무기력하게 느껴질 때도 꾸준히 이어간 연구는 알코올성 간질환과 간섬유화의 발생 기전에 관한 논문으로 완성되었고 다양한 수상과 연구 기회로 이어졌다.



현재 B형간염은 약제가 있어 간암 위험을 낮출 수 있지만 치료 적용 범위가 한정적이다. 해당 환자를 찾아내고 치료 적용을 확대할 근거와 방안을 임영석 교수와 연구하며 전 세계 가이드라인을 확장해 나가고 있다. “연구를 시작할 땐 늘 깜깜해요. 몰입에서 오는 기쁨에 의지해 더듬거려다 보면 새로운 걸 발견하는 희열을 만나죠. 그걸 맛보면 매 순간이 소중해집니다. 환자분들이 오늘에 집중할 수 있도록 미래의 희망을 준비하는 의사가 되겠습니다.”

● Storytelling Writer 홍누리

※ 병원보는 ‘AMC IN(人)sight’ 코너를 통해 진료·교육·연구 분야에서 새 길을 개척하고 도전하는 의료진을 매월 한 차례 소개합니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

해외 환자들과 병원의 접점에서

국제진료센터 최은정 교수, 국제교류팀 홍민지 유닛 매니저



최은정 교수(오른쪽 첫 번째)가 아랍에미리트에서 온 림프부종 환자를 진료하고 있다.

“
해외 환자의 일차진료 결정을 내리고
전문 진료과와 연결하고 있습니다.

국제진료센터에서 보낸 18년

다양한 국적의 환자들이 속속 국제진료센터에 들어선다. 가정 의학과 전문의인 최은정 교수는 이들을 일차진료하고 특성화 된 치료가 필요한 경우를 판단해 타과에 의뢰한다. 국제진료센터에서 18년째 근무하면서 전체적인 코디네이션도 맡는다. 모든 의료 기록을 리뷰하고 사전 상담에서 현지 치료 내용을 확인하며 추가로 필요한 자료를 요청한다. 판독 처방을 내거나 타과 진료에 문제가 없도록 해야 할 중간 역할이 많다.

“지금 받고 있는 현지 치료와 저희가 이런 상황에서 하는 치료가 일치합니다.” “복용하고 있는 약물을 조금 조정하면 되겠습니다.” 최 교수는 환자 입장에서 최적의 조치를 제안한다. 이를 통해 체류 기간과 비용의 부담이 줄어든 환자들은 엄지를 치켜세운다. “다른 병원은 일단 와보라는 말만 하던데, 서울아산병원은 역시 다르네요!”



“
서울아산병원 속에 외국인 대상의
작은 병원을 운영하는 셈입니다.

해외 환자의 손과 발

비대면 진료 문의가 줄을 잇는다. 국제진료 유닛에선 각국의 시차와 언어를 고려해 답변하고 의료 자료를 정리해 진료과와 현장 부서에 이관한다. 홍민지 유닛 매니저는 환자들의 다양한 사연과 믿기 힘든 수준의 현지 의료 여건을 접하면서 어려운 이웃을 돕는다는 병원 설립 취지를 실감할 때가 많다. 그래서 진료 예약은 물론 병실 배정과 회진, 수납, 퇴원 이후 외래 일정까지 해외 환자에게 필요한 도움을 적극적으로 찾아 나선다. 환자들이 한국에서 잘 치료받고 무사히 일상으로 돌아간다면 인사할 때마다 새로운 동기부여가 된다.

해외 환자라는 특수성 때문에 의뢰가 다소 어려웠던 진료과들이 문턱을 낮추고, 입소문을 타고 전문 치료를 받기 위해 찾아오는 환자들이 늘면서 국제진료센터의 기대와 책임감도 나날이 커진다.



홍민지 유닛 매니저(가운데)가 코디네이터, 간호사와 내원 환자의 주요 사안을 리뷰하고 있다.

“
해외 환자 진료의 특수성과
우리 병원의 장점을 접목해 나가고 싶어요.

경험에서 오는 해안

한국에 출장 온 인도 공무원이 교통사고를 당해 우리 병원으로 이송된 적이 있다. 다리를 절단해야 할 중한 상황이었다. 최 교수는 해외 환자의 입원 소식에 관심을 갖고 지켜보았다. 그런데 환자의 회복이나 검사 지표가 좀처럼 나아지지 않았다. ‘혹시 놓친 게 있을까?’ 그동안 치료를 결정할 때 환자의 문화나 종교, 식습관 등 눈높이를 맞추면 극적인 치료 효과를 보인 경험이 많았다. 환자를 직접 방문한 최 교수는 한국식 채식 식단을 발견했다. 힌두교인 환자는 소고기만 먹지 않는데 소통 문제로 닭고기, 돼지고기까지 제외되면서 채식을 하고 있던 것이다. 식단 변경 후 환자의 컨디션은 눈에 띄게 좋아졌고 결국 걸어서 퇴원할 수 있었다.

얼마 전 중동에서 온 환자는 대장암 수술을 받고 항암 치료를 이어받았다. 항암 부작용을 고려해 재활의학과와 프로그램을 연계하고 이후의 치료 여부를 검토하는 종양 예측 검사도 진행했다. 우리 병원의 협진 시스템에 놀란 건 환자뿐 아니라 최 교수도 마찬가지였다. ‘해외 고위험 산모를 위한 프로그램을 진행하면 좋을 것 같은데?’ 요즘은 산부인과, 분만장, 신생아과, 신생아중환자실로 이어지는 전문 치료를 제공하는 데 국제사업실이 할 수 있는 역할을 고민하고 있다.



최은정 교수(왼쪽)와 홍민지 유닛 매니저가 해외 환자가 보내온 검사 자료를 검토하고 있다.



홍민지 유닛 매니저(왼쪽 첫 번째)가 카자흐스탄 환자에게 진료 절차를 설명하고 있다.

“
최고의 서비스와 의술로 서울아산병원의
진가를 보여줄 때 자부심을 느껴요.

전 세계의 우리 환자들

화면 너머 간질 환아의 부모가 감사 인사를 전했다. 현지에서 보낸 검사 결과 등을 검토해 복용 약을 조정하면서 소아신경과 진료를 완수한 것이다. 예전에는 상상할 수 없던 신경계 질환이나 피부과 등의 진료가 비대면으로 가능해지면서 최 교수가 보람을 느끼는 순간도 많아졌다. 국제진료센터의 지원으로 다양한 질환의 해외 환자들이 문을 두드리고, 병원은 고난도 중증 치료를 원하는 환자들의 진료 분야를 넓혀간다.

홍 유닛 매니저도 얼마 전 뜻깊은 경험을 했다. 베트남에서 위중한 상태의 환자가 골수이식을 받기 위해 입국했지만 치료를 받기도 전에 사망했다. 국제진료센터는 그때부터 분주해졌다. 급히 대사관과 공항 등에 운구 절차를 문의했다. 다음 날 무사히 비행기에 오르면 유가족은 끝까지 자신들을 대우해 주고, 복잡한 절차를 대신해 준 것에 고마워했다. 비록 모두가 기대한 결과는 아니지만 최선의 도움과 위로를 제공한 것이다. 각국의 행정 절차와 각기 다른 보험 서비스를 일일이 확인하며 진료를 진행하는 국제진료센터의 하루는 빠르게 흐른다. 그만큼 우리 병원의 서비스를 경험한 환자가 전 세계에 퍼진다는 믿음도 쌓여간다.

● Storytelling Writer 홍누리

※ 1만 시간의 법칙이라는 말이 있습니다. 어떤 분야의 전문가가 되기 위한 최소 훈련 시간을 뜻합니다. 우리 병원에는 숨은 전문가가 많습니다. ‘잡(job)·담(談)’ 코너는 각 분야 전문가에게서 일의 수고와 기쁨을 들어봅니다.

호른과 삶 ③

호른으로 느낀
삶의 원리

노년내과 정희원 조교수

편더멘탈을 기르는 연습의 중요성

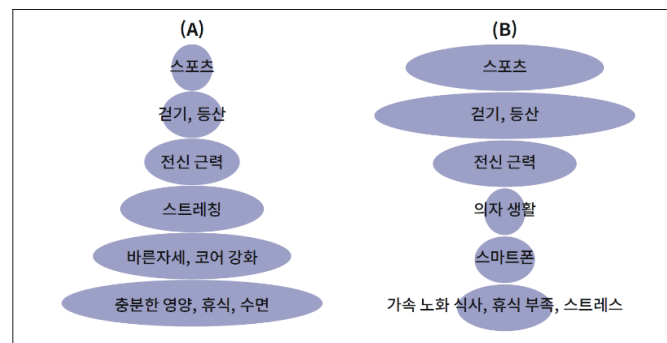
우리나라 사람들은 결과를 중시하고 시험 성적이 잘 나오는 것을 좋아하기로 유명하다. 그래서 한국 연주자들이 콩쿠르에서는 강하지만 연주자로서의 내재적 편더멘탈^{fundamental}은 취약한 경우가 있음을 지적하는 전문가들이 더러 있다. 흥미롭게도 이 문제는 음악에만 머물지 않는다. 엘리트스포츠 영역에서도 비슷한 문제점이 관찰되며, 취미로 음악을 즐기거나 건강 관리를 위해 운동을 하는 사람에게도 같은 현상이 나타난다. 한마디로 당장은 눈에 보이지 않는 편더멘탈에 대한 노력을 아끼는 것이다. 필자의 저서 「당신도 느리게 나이 들 수 있습니다」에서는 이 현상을 이동성^{mobility}에 대한 내재역량의 올바른 구성과 취약한 구성의 사례로 비교했다. (그림)

악기의 세계에서든, 설령 매일 꾸준히 연습하더라도 선율이 있는 부분 또는 연주가 잘 되어 흥미로운 부분만을 연습하는 이들이 많다. 마치 러닝이 재미있으면 러닝을 더 하고, 축구가 잘 되고 재미있으면 축구를 더 하는 것과 같은 감탄고토(甘呑苦吐)의 자세다. 하지만 꾸준한 연습으로 편더멘탈을 개선하기 위해서는 취약한 부분, 연습하기 불편한 영역의 연습 비중을 늘려야 한다. 기술자^{technician}와 예술가^{artist}의 측면 모두에 있어 더 나

은 연주를 하는 데 필요한 요소들을 살펴보고, 취약한 부분을 보강하는 노력이 필요하다. 잘 되는 것만 계속하다 보면 기초가 부족한 ‘사상누각형’ 연주자가 된다.

호른을 취미로 하는 이들이 가장 싫어하는 연습은 무엇일까? 우선 ‘톤 연습’이다. 가장 정확한 음정과 풍성한 음색을 낼 수 있도록 한 음을 오랜 시간(예를 들어서 4초나 8초씩) 집중해 연주하는 것이다. 최저음에서부터 최고음까지를 반 음 간격으로 오가며, 피아니시모(가장 여리게)부터 포르티시모(가장 크게)를 포함한 음량으로, 아주 부드러운 호흡 어택, 레가토, 마르카토, 스타카토 등 다양한 조합을 만들어 연습을 하다 보면 30분이 순식간에 지나간다.

두 번째로는 기본적인 ‘테크니컬 스터디’이다. 이전 글에서 이야기한 바와 같이 호른은 한 가지 키를 잡으면 수십 개의 음이 나기 때문에 아무렇게나 연주하면 미스 톤을 만들기 쉽다. 이를 예방하기 위해서는 한 음에 정확하게 진입



이동성 내재역량 강화를 위한 올바른 구성의 예(A)와 부실한 가분수형 구성의 예(B)

entrance하는 연습, 한 음에서 다른 음으로 전이^{lip-slip}하는 연습을 비롯해 아르페지오^{arpeggio}, 립 트릴^{lip-trill} 등 수많은 테크닉을 연습해야 한다. 문제는 취미로 호른을 연주하는 대다수가 이런 ‘도움이 되지만 재미없는 연습’은 피하려 든다는 것이다. 일단 일주일에 한 시간도 연습을 하지 않는 이들이 대부분인데다 간혹 연습을 한다 해도 편더멘탈 연습은 아예 생각조차 하지 않는 경우가 많다. 그 결과는? 듣기 참혹한 음색과 무지막지한 빈도의 미스 톤이다. 악기를 오랫동안 즐겁게 연주할 수 있으려면 연습 루틴을 잘 짜는 것이 좋다. 예컨대 하루에 한 시간을 연습하기로 계획했다면 첫 20분은 워밍업, 그다음 20분은 테크니컬 스터디, 마지막 20분은 곡 연습으로 채운다. 몸에 좋은 약은 입에 쓴 것처럼 편더멘탈 개선에 도움이 되는 루틴은 재미가 없을 수밖에 없다. 그러다 보니 이런 연습을 피하는 나쁜 습관을 들이면서도, 오케스트라에 나가서는 한 판 신나게 ‘불어 쫓히는’ 이들이 많다. 하지만 기본기를 다지지 않은 상태에서 무리하게 합주를 하면 입술과 주변 근육에 불필요한 긴장이 생기고 때로는 부상을 입기도 한다. 결국 악기 실력은 더 곤두박질치고 마는 것이다. 특히 호른은 기본기 연습에 많은 시간을 들여야 하다 보니 이런 악순환을 반복하며 연습과 연주에 흥미를 잃고 몇 년 지나기도 전에 악기를 접는 경우가 많다.

성장을 돕는 ‘일견 비효율적인’ 노력

전문 직업인으로서의 삶도 마찬가지로 생각하는 생각이 든다. 잘하는 분야를 더 깊숙이 파고들어 연구의 전선^{research frontline}을 확장하는 것이 주요한 일이지만, 성장의 발목을 잡는 것은 결국 내가 가진 취약한 요소들이다. 새로운 것을 공부해 내 것으로 만들기 위한 효과적인 방법들 중에는 사람들이 비효율적이라고 치부해 잘하지 않는 것들이 있다. 종설이나 단행본 등 누군가가 소화해 놓은 지식뿐 아니라 1차 자료에 가까운, 소화되지 않은 자료까지 찾아 들어가 전문가들이 지난 수십 년간 어떤 걸 발견했고 어떤 생각을 전개했는지 조망해 보고 머릿속으로 마인드맵을 만드는 것과 같은 훈련이 그러하다. 이런 것들을 자신만의 언어로 정리해 보는 것은 연구자의 식견을 가장 효과적으로 넓힐 수 있는 방법이지만 많은 사람들이 기피하는 과업 중 하나일 것이다. 그래서 글쓰기를 ‘외주’ 줄 수 있을 것이라는 기대와 함께, 텍스트를 자동으로 만들어낼 수 있는 생성형 인공지능의 출현에 수많은 이들이 열광하지 않았던가.

우리의 현실은 지식의 요약해 거듭해 만든 교과서에서 키워드만 다시 한 번 모은 ‘족보’를 위주로 시험 대비 암기를 하는 것이다. 이런 방법은 시험을 무사히 넘긴다는 한 가지 과업에서는 효과적일 수 있으나 이전의 사람들이 어떤 사고와 논리로 연구의 전선을 넓혀 왔는지까지 알기는 어렵다. 반대로 일견 번거롭더라도 가장 근본적인 사실 관계와 전문가들의 사고 과정을 따라가 보는 연습을 꾸준히 해 나가다 보면 전체적이고 통합적인 생각의 틀을 만들 수 있고 지식의 형성 과정에 깔려 있는 사람들의 사고방식을 이해할 수 있게 된다.

“다양한 전문 분야의 지식을 읽고 끊임없이 공부하면서 머릿속에 생각의 격자틀^{latticework}을 만드는 것이 세상을 이해하고 보다 나은 의사결정을 하는 데 필요하다”는 투자자 찰리 멩거^{Charlie Munger}의 말처럼, 당장 결과가 눈에 보이지 않고 멀리 돌아가는 것 같아 보이는 비효율적인 노력이 결국 튼튼한 편더멘탈로 이어질 것이라고 생각한다.

※ ‘이야기가 있는 산책’ 코너는 필자의 전공 분야와 인접한 주제 또는 전공 분야는 아니지만 평소 개인적으로 관심을 두고 살펴온 분야를 산책하듯 이야기하는 코너입니다. 스물여덟 번째 필자로 노년내과 정희원 조교수가 ‘호른과 삶’을 주제로 4편의 글을 연재합니다. ‘휴식’을 취하거나 건강하기 위해 걷는 일이라는 사전적 의미를 지닌 ‘산책’처럼 이 코너를 통해 마음의 휴식과 건강을 챙기길 바랍니다.

건강한 모습으로 우리 또 만나요



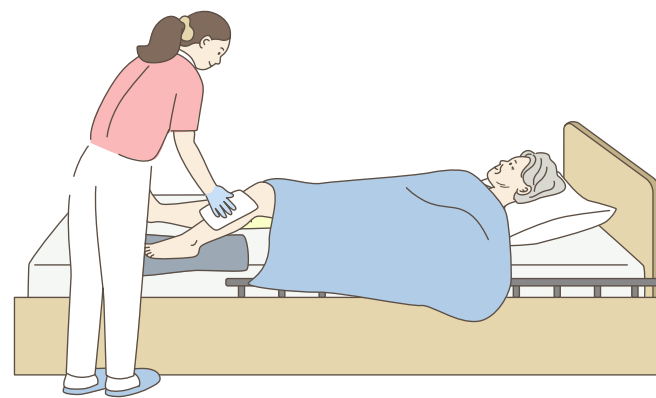
중환자간호팀 이윤아 주임

폐엽절제술을 받은 60대 여자 환자가 내가 근무하고 있는 신경과중환자실에 입원했다. 중환자실에서는 수술 직후의 환자들에게 기본 간호를 제공하면서 환자 위생을 위해 얼굴과 손, 발을 물수건으로 닦아주기도 한다. 그날도 평소처럼 물수건으로 환자의 몸을 닦아주면서 “어제보다 훨씬 좋아 보이세요~ 이제 일반병동으로 가시면 운동 열심히 하셔야 돼요!” 등의 말을 건넸다. 이 말을 들은 환자는 “난 딸도 없고 무뚝뚝한 아들만 하나 있어요. 간호사님이 딸처럼 자상하게 대해 주시니 정말 힘이 나네요.”라며 연신 고맙다고 했다. 당연히 해야 할 일을 했을 뿐인데 계속 칭찬을 해주시 부끄러운 마음이 들어 “저 아니어도 다른 선생님들이 똑같이 해줬을 거예요”라며 어색한 대답을 해버리고 말았다.

이후에도 환자는 간호를 받을 때마다 고마운 마음을 표했고 중환자실을 떠날 즈음에는 “내일 병원 카페에서 커피 한 잔 대접 해드려도 될까요? 입원해 있는 동안 너무 잘해주셔서...”라고 말했다. 내 출근시간에 맞춰 카페에서 기다린다고 했다. 그런 환자의 마음은 알지만 “저 그런 거 받으면 큰일나요!”라며 농담 섞인 거절을 했고, 우리가 다시는 병원에서 만날 일 없게 운동 열심히 하시고 얼른 회복하셨으면 좋겠다는 인사의 말을 전했다. 커피는 마시지 않았지만 내 간호에 대한 따뜻한 보상을 받은 것 같아 기쁜 마음이었다.

그리고 몇 개월 뒤, 응급실을 통해 입원한 심장혈관흉부외과 환자를 받았다. 얼굴이 너무나도 익숙해 혹시나 하고 여쭙보니 그때 그 환자가 맞았다. 환자는 그때 물수건으로 정성스럽게 몸을 닦아준 간호사님을 기억한다며 내 두 손을 꼭 잡았다. 다시 만나게 되어 정말 반가웠지만 한편으로는 병원에서 만나지 않기로 약속했는데 어쩌다가 다시 중환자실로 왔는지 속상하기도 했다. 다행히 환자는 일반병동으로 갈 수 있을 만큼 상태가 금방 호전됐고, 떠나기 전 내게 작별인사를 했다. “응급실에 왔을 때는 걱정이 많이 됐는데 중환자실에 와서 간호사님 얼굴을 보니 마음을 놓을 수 있었어요. 정말 고맙습니다. 저번에 커피 대접을 못해서 아쉬웠는데 이번에는 직접 짠 참기름이라도 드리고 싶으니 내일 찾아 올게요.”라고 말했다. 어떻게든 고마운 마음을 전하려는 환자의 마음에 감동했고 나도 마지막 인사를 전했다. “간호사로서 해야 할 일을 했을 뿐인데 힘이 되었다니 저도 기뻐요. 이번에도 마음만 받을 테니 다음에는 건강한 모습으로 병원이 아닌 더 좋은 곳에서 만나요!”

이 환자를 만나면서 나에게는 매일 똑같고 지루하게 느껴지는 간호 행위가 환자들에게는 매번 새롭고 힘이 될 수 있다는 것을 느낄 수 있었다. 환자에게 병원은 낯설고 두려운 공간이기 때문에 내 작은 관심이 큰 감동을 줄 수 있다는 것을 마음 속에 새기는 소중한 경험이었다.



※ ‘어느 간호사의 다이어리’는 환자 곁에서 간호사가 적어 내려간 희망과 극복의 생생한 이야기를 소개합니다.

즐거운 커피생활 즐기기



건강의학과 안명희 조교수



많은 직장인들이 커피로 하루를 시작하고 식후에도 즐기는 등 커피는 우리의 일상 깊숙이 자리 잡고 있는 음료입니다. 2020년 조사에 의하면 한국인의 커피 소비량은 성인 1인당 연간 367잔으로 세계 평균의 2배가 넘는다고 합니다. 커피 속 카페인인은 전 세계적으로 널리 사용되는 ‘행동적 활성 약물’입니다. 커피뿐 아니라 차, 탄산음료, 에너지음료, 초콜릿 등에도 들어 있습니다. 미국인의 85% 이상은 규칙적으로 카페인을 섭취하며 성인은 하루 평균 280mg을 섭취합니다. 카페인인은 정신건강의학과와 ‘물질관련장애’를 구성하는 10가지 약물 중 하나입니다. 여기 속하는 약물은 과량 복용했을 때 행동과 기억 생성을 강화하는 뇌 보상 체계를 직접 활성화하는데 그 효과가 강력해 정상적으로 일어나는 뇌 활성화 신호들이 무시됩니다. 적응적인 행동이 아닌 약물로 직접적인 보상회로가 활성화되는 것이기 때문에 활력을 가져다 주는 일상적인 활동보다 카페인이 함유된 커피 한 잔으로 뇌를 자극해 원하는 효과를 직접적으로 얻을 수 있는 것입니다.

하지만 카페인은 적절한 양을 섭취할 때만 그 장점을 발휘합니다. 정신건강의학과 진단 체계에 따르면 보통 250mg 이상(아메리카노 2잔 정도)의 고용량 섭취 후 안절부절, 신경과민, 흥분, 불면, 안면홍조, 이뇨, 위장관 장애, 근육연축 및 기타 증상

중 5가지 이상이 나타난다면 카페인 중독을 의심해볼 수 있습니다. 오랫동안 섭취하던 카페인을 끊거나 상당량 줄이면 24시간 이내에 두통, 현저한 피로나 졸음, 불쾌한 기분 혹은 과민성, 집중력 저하, 독감 유사 증상 중 3가지 이상의 카페인 금단 증상이 나타납니다. 금단 증상은 규칙적인 일과를 벗어난 주말이나 휴가를 보낼 때 혹은 임신 등으로 카페인 음료를 제한 시 발생할 수 있습니다. 하루 이상 카페인 섭취를 중단한 사람 중 11%는 두통과 함께 1가지 이상의 증상과 금단으로 인한 기능 손상을 경험할 수 있지만 카페인을 섭취하면 금단 증상은 1시간 내로 사라집니다. 또한 카페인인은 불안 및 수면장애를 유발할 수 있습니다. 카페인인은 수면의 질을 떨어뜨릴 뿐 아니라 불안이나 초조, 신경과민 같은 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 정신과적 증상이 있다면 카페인 섭취에 주의를 기울여야 합니다. 그러나 일상적이고 적절한 카페인 사용은 전혀 문제가 되지 않으며 삶에 활력을 줄 수 있습니다. 카페인인은 반응속도를 높이고 일시적인 졸음과 피곤함을 경감시키는 데 도움을 줍니다. 근무 중에 카페인을 잘 활용해 효과를 최대치로 높이는 방법을 소개합니다. 2014년 영국 러프버러 수면연구센터에서는 ‘Coffee nap’ 즉 커피를 마신 후 20분 정도 짧은 낮잠의 효과를 살펴 보았습니다. 낮잠은 오후의 피로감 개선에 도움이 됩니다. 여기에 더해 낮잠에 들기 직전 커피를 한 잔 하면 자는 동안 커피가 체 내에서 대사되어 낮잠에서 깰 때의 개운함과 커피의 각성 효과가 더해져 더욱 활력을 얻을 수 있었다고 합니다. 커피의 향과 맛을 즐기면서 카페인의 효과도 잘 활용해 직장 생활에 활력을 더해 보면 좋겠습니다.

※ 안명희 조교수는 정신건강의학과 전문의로 2017년 건강의학과에 입사해 스트레스클리닉을 운영하고 있으며, 직원 심리상담 프로그램인 ‘마음지기’ 담당교수로서 직원들의 정신건강증진을 위해 힘쓰고 있습니다.



마음을 잇는 봉사활동

하상바로로의 집 노숙인 급식봉사

한 끼 식사에 담은 따뜻한 마음



특수검사팀 이지원 대리

코로나 이후 작년부터 봉사가

재개됐지만 둘째를 임신 중이어서

참여하지 못했었다.

아쉬움이 계속 남아 있던 터라

올해는 고민없이 어린 아이들을

남편에게 맡기고 봉사활동에 참여했다.

몇 년만의 봉사활동이라 걱정 반,

설렘 반의 마음으로 아침 일찍

송파구 가락시장 내에 위치한

하상바로로의 집으로 향했다.

노숙인을 위한 무료급식소인 하상바로로의 집. 주방 한편에는 엄청난 양의 쌈채소들이 쌓여있었다. 찾아오는 분들이 맛있게 먹을 수 있도록 함께 간 동료들과 채소를 깨끗이 세척하고 정갈하게 소분했다. 곧 이어진 배식 시간에는 반찬 배식을 맡았다. 대기하는 분들이 모두 잘 드실 수 있도록 적정량을 유지하려고 애를 쓴 기억이 난다.

봉사를 하던 중 우리 병원 치과에 자주 내원하는 환자의 아버님을 우연히 만났다. 자녀들과도 한 번씩 봉사에 참여하신다는 말을 듣고 가족이 함께 정말 의미 있는 일을 하고 계시는구나라는 생각이 들었다. 집에 있는 우리 자녀들도 이러한 봉사의 가치를 아는 사람으로 성장했으면 좋겠다고 생각했다.

봉사를 마친 후 집으로 돌아가는 길. 우리의 작은 손길을 모아 따뜻한 한 끼를 대접해 드렸다는 것에 대한 뿌듯함과 감사함을 느꼈다. 그날 내가 느꼈던 뿌듯함과 감사함을 우리 병원 직원들도 느껴보셨으면 좋겠다.



봉사활동을 마치고 기념촬영을 하고 있는 특수검사팀 직원들.

굿바이
콩글리시

외래 진료실 앞은 대기하는 사람들로 늘 북적인다. 예약한 시간이 지나도 차레가 오지 않으면 환자는 답답한 마음에 얼마나 더 기다려야 하는지 물어온다. 여러 답이 가능할 것이다. "It's almost your turn(거의 다 되었어요)." "The wait shouldn't be long. You're the fifth in line(대기가 길진 않아요. 다섯 번째입니다)." 다만 대기가 길어질 땐 이런 표현을 쓰자. "Apologies for the wait. Thank you for your patience."

대기가 길진 않아요.



The wait shouldn't be long.

다섯 번째입니다.



You are the fifth in line.

Let's Talk

- A Excuse me, how long should I wait to see a doctor? 죄송합니다만 얼마나 더 기다려야 하나요?
B The wait shouldn't be long. You're the fifth in line. 대기가 길진 않아요. 다섯 번째입니다.

환자의 섭취량(input)과 배설량(output)을 확인할 때 쓰는 표현이 있다. "수액 리메인이 꽤 많이 남았는데, 리메인 체크 하셨나요?" 수액 남은 양을 표현하는 'remain'이 잘못된 것은 아니지만 아래 예시 문장과 같이 'left'도 함께 알아두면 유용하겠다.

수액 리메인이 (꽤) 많이 남았네요.

😊 There's quite a bit of IV fluid remaining.

😊 There's quite a bit of IV fluid left.

Let's Talk

- A Have you had a chance to check his IV fluid level? There's quite a bit of IV fluid remaining. 수액 리메인 확인하셨어요? 리메인이 꽤 많이 남았네요.
B You're right, there's quite a bit left. Let me check the flow rate. 아 그렇네요. 제가 수액 속도를 확인해 볼게요.

● Written by 아카데미운영팀 서영미 글로벌전문강사

독자의 소리

뉴스매거진에 대한 감상, 동료 직원에 대한 칭찬, 신입직원 소개 등 직원들의 다양한 목소리가 독자엽서를 통해 편집실로 전달됩니다. 좋은 의견을 보내주시는 독자들의 목소리 일부를 소개합니다. 선정된 직원에게는 달마이어 이용권을 드립니다.



영상의학팀 유나리 대리

'SNS 돌보기'는 건강관리에 도움이 되는 영상 콘텐츠를 소개해주어 유익한 코너라고 생각합니다. QR코드를 통해 편리하게 접속해 잘 시청했습니다. 앞으로도 유익한 콘텐츠를 많이 소개해 주시길 부탁드립니다.

수술간호팀 안병희 선임기능

'마음을 잇는 봉사활동 - 봉사와 친목, 일석이조 봉사활동' 코너가 좋았습니다. '플로깅'을 통해 주변 공원으로 쓰레기를 줍고 시설물도 살피는 직원들이 대단하다는 생각이 들었습니다. 봉사활동에 진심인 방사선종양팀 선생님들을 응원합니다!

외래간호팀 임은주 대리

'잡(job)-담(談) - 복잡한 숫자의 세계를 명쾌하게 안내합니다' 코너가 좋았습니다. 매년 연말정산을 할 때마다 종이로 출력해 폴로 붙여 제출하는 게 번거로웠는데 올해부터 '클릭' 하나로 제출까지 처리되니 편리하고 자원도 아낄 수 있어 좋았습니다. 연말정산으로 애쓰신 경리팀 직원들께 감사의 마음을 전합니다.

건진운영팀 이우리 대리

'어느 간호사의 다이어리 - 실수해도 괜찮아요. 인생은 곡선이니까요' 코너가 감동적이었습니다. 신입 간호사를 믿고 기다려 준 환자의 마음에 가슴이 뭉클해졌습니다. 누구에게나 처음은 있습니다. 처음부터 잘 하는 건 어려운 일이죠. 저도 누군가의 성장을 위해 믿고 기다리는 마음을 가져야겠다고 생각했습니다.

SNS 돌보기

[건강플러스] 건강검진 결과 정확히 진단받는 법



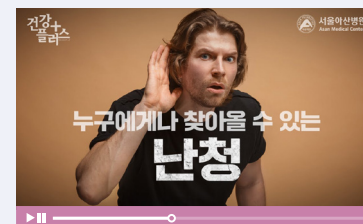
출연: 건강의학과 이민정 조교수

건강관리를 위해 우리는 매년 건강검진을 받습니다. 특히 40대 이상이라면 정기적인 검진을 받는 것이 매우 중요한데요. 암, 심혈관 질환 등 큰 병이 생기기 전에 미리 발견하고 치료하기 위함입니다.



어떤 검사를 예약해야 할지, 검진 전에 먹지 말아야 할 약과 꼭 먹어야 하는 약은 무엇인지 건강플러스에서 알려드리겠습니다.

[건강플러스] 누구에게나 찾아올 수 있는 난청



출연: 이비인후과 안중호 교수

난청이라고 하면 대부분 노인성 난청을 생각하지만 최근에는 젊은 세대에서 난청이 증가하고 있습니다. 난청은 소리를 잘 듣지 못하는 것뿐만 아니라 소리를 잘 듣지 못해 받는 스트레스로 인해



뇌에 부하가 생기게 할 수 있으며 인지기능에도 영향을 줄 수 있습니다. 난청의 셀프 진단법과 예방법, 다양한 치료법 등에 대해 건강플러스에서 함께 알아보겠습니다.