

다른 그림 찾기

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



우리 병원 외래·검사·당일수술 환자의 보호자 동반 기준이 8월 13일부터 완화됐다. 기존에 2인 동반이 허용되던 장애인과 6세 이하 환아에 더해, 80세 이상 고령 환자 와 거동이 불편한 환자도 보호자 2명 동반이 가능하다. 스마트 출입증 발급 시 보호 자를 최대 2명까지 등록할 수 있으며 동관 안내데스크에서도 환자 확인 후 보호자 출입증을 추가로 발급받을 수 있다. 사진은 8월 20일 동관 안내데스크 직원이 내원 객에게 보호자 출입증 발급 절차를 안내하는 모습.

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?

지난호 정답



제754호 병원보에 실린 콘텐츠 중 독자들이 꼽은 가장 좋았던 코너는 '여름특집 - 아산인의 여름 핫플 지도'였습니다.

이번 독자엽서는 암병원간호1팀 정운서 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 2025년 9월 15일(월)
발표 제758호(2025년 10월 1일 발간)

독자를 위한 선물



원내 식당 10만 원 이용권
이영찬(수술간호팀)

피톤치드 룸&패브릭 스프레이
배주희(특수검사팀)
최현재(암병원간호2팀)

원내 식당 5만 원 이용권
고재남(병리팀)
이명희(진단검사의학팀)

달마이어 1만 원 이용권
강민숙(내과간호1팀)
김나진(암병원간호2팀)
김미환(외과간호1팀)
남수연(원무팀)
박애경(소화기내시경팀)



심리적 안정감... 수준 높은 의료의 출발점

우리 병원에는 직원들의 심리적 안정감을 높여 정서적 회복을 지원하고 의료서비스의 질과 환자안전 문화를 향상시키기 위한 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 대표적으로 ▲‘스트레스 경영’ 교육과정 ▲직원 심리상담 ‘마음지기’ 프로그램 ▲조직문화 특강 등을 통해 직원들의 마음건강을 꾸준히 살펴오고 있다. 사진은 8월 22일 심리적 안정감을 위한 ‘스트레스 경영’ 교육 과정의 미술 체험 프로그램에 참여한 어린이병원간호팀 황윤하 사원, 암병원간호1팀 김민주·박정주 주임, 내과간호1팀 박소은 사원, 어린이병원간호팀 이수 주임(왼쪽부터)이 직접 만든 석고방향제를 들고 기념촬영을 하는 모습. 황윤하 사원은 “마음상태를 돌아보고 스트레스 해소에 도움이 되는 방법도 알게 되어 유익했다”고 말했다. (관련기사 4면)

02 NEWS 3D완전내시경으로 대동맥판막 재치환술 첫 성공

06 AMC IN(人)sight 방사선종양학과 김연주 조교수

08 잡(job)·담(談) 중증 간호, 냉정과 열정 사이

12 협업의 가치 안전한 혈액투석 환경 만들어 갑니다



서울아산병원 뉴스로
병원 소식을 한눈에

3D완전내시경으로 대동맥판막 재치환술 첫 성공



유재석 부교수



박덕우 교수

대동맥판막이 석회화되면서 좁아져 기능이 떨어지는 고령·중증 대동맥판막협착증 환자에게 경피적 대동맥판막 치환술(TAVI, 이하 타비

시술)을 시행하고 있다. 스텐트를 통해 대동맥판막을 인공판막으로 교체하는 시술이다. 하지만 드물게 합병증이 발생하면 기존 인공판막을 제거하는 동시에 새 인공판막을 삽입하는 대동맥판막 재치환술이 필요하다.

최근 심장혈관흉부외과 유재석 부교수, 심장내과 박덕우 교수팀이 타비시술을 받은 지 7년 후 판막 변성이 발생한 85세 남성에게 3D완전내시경을 활용한 대동맥판막 재치환술을 세계 최초로 성공했다. 수술은 총 2시간 이내로 마무리됐으며 환자는 9일 만에 건강하게 퇴원했다.

대동맥판막 재치환술은 기존 판막을 제거하고 새 인공판막을 삽입하는 두 수술을 동시에 시행하기 때문에 고난도 수술로 꼽힌다. 기존 인공판막이 주변 조직과 강하게 유착돼 제거가 어려운 만큼 주로 개흉수술로 치료해 왔다. 개흉수술은 회복기간이 길어 고령이나 동반질환이 있는 고위험군 환자는 수술을 포기하고 약으로 증상만 조절하는 경우가 많았다.

3D완전내시경 심장수술은 6~8cm를 절개하는 기존 최소침습수술법보다 더 작은 3~4cm만 절개해 3D카메라가 달린 내시경을 넣고, 집도의가 특수 안경을 끼고 보면서 수술한다. 집도의가 신체 내부의 거리감과 두께감을 시각적으로 느낄 수 있고 고해상도 화면으로 송출이 가능하다. 절개 범위가 매우 작아 회복이 빠르고 수술 후 통증도 적으며 흉터를 최소화해 환자의 심리적, 신체적 부담을 줄일 수 있다. 완치율 역시 개흉수술과 큰 차이가 없다.

이번 케이스는 「미국심장학회지 케이스 리포트」에 최근 게재됐으며, 유재석 부교수는 내시경심장수술전문의를클럽의 연자로 초청돼 9월 미국 신시내티에서 발표할 예정이다.

몽골 의료봉사서 현지 주민 1천여 명 치료



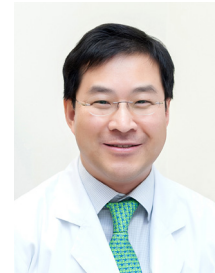
내분비외과 김원웅 부교수(가운데)가 현지 의료진과 함께 갑상선절제술을 시행하고 있다.

우리 병원 의료봉사단이 8월 18일부터 21일까지 몽골 아르항가 이주립병원과 울란바토르 몽골제일국립병원에서 의료봉사를 진행했다. 아르항가이는 기반시설이 낙후되고 빈곤층 비율이

높아 주민들이 적절한 치료를 받기 어려운 의료취약지역이다. 의사 5명, 간호사 12명, 의공기사 1명 등 총 18명으로 구성된 봉사단은 병원 내에 치료시설을 마련하고 현지 진료와 수술 지원, 보건교육을 병행했다. 8월 18일부터 이틀간 아르항가이주립병원에서 내과·가정의학과·피부과 등 1차 진료 450여 건, 통증치료 100여 건, 유방 초음파 200여 건, 갑상선 초음파 180여 건을 시행했다. 8월 21일 몽골제일국립병원에서는 갑상선암 수술과 유방 종양 제거술, 유방 초음파 30여 건 등을 실시하고, 현지 의료진과 함께 유방·간담체 질환 콘퍼런스를 열어 최신 의학정보를 공유했다.

의료봉사단장인 유방외과 정일웅 교수는 “열악한 환경으로 적절한 치료를 받지 못한 주민들에게 필요한 의료를 제공하고 현지 의료진과 교류하는 뜻깊은 시간이었다”고 말했다.

장내 미생물이 파킨슨병 조기 진단의 중요 단서



정선주 교수



조성양 조교수

퇴행성 뇌질환인 파킨슨병의 중요 신호 중 하나인 ‘렘수면 행동장애’는 잠을 자면서 발차기, 고함 등 심한 잠꼬대를 보이는 것이 특징이다. 렘

수면 행동장애의 동반 유무에 따라 파킨슨병 환자의 장내 미생물 변화 양상이 다르다는 연구 결과가 최근 발표했다.

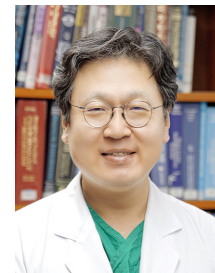
신경과 정선주 교수, 조성양 조교수팀은 2019년부터 2024년까지 우리 병원에서 치료받은 파킨슨병 환자 104명과 대조군 85명을 모집해 렘수면 행동장애의 유무와 질병 진행 단계에 따

른 장내 미생물 변화를 비교·분석했다. 그 결과 파킨슨병 진단 전 렘수면 행동장애를 경험한 환자는 질병 초기부터 장 점막층을 분해하고 장내 세균막을 형성하는 유해균 비율이 높았다. 장벽 보호에 중요한 유전자 발현은 유의하게 감소해 해로운 세균이 장벽에 부착되고 염증이 유발되기 쉬운 환경이 조성돼 있었다. 반면 렘수면 행동장애가 없던 파킨슨병 환자는 건강한 대조군과 마찬가지로 장점막 보호를 돕는 섬유질 관련 유익균이 풍부했다. 그러나 진단 2년 후에는 장내 미생물 구성이 렘수면 행동장애 동반 환자군과 유사한 경향을 보였다.

정선주 교수는 “이번 연구는 파킨슨병의 장내 미생물 환경을 분석해 파킨슨병의 경과 예측과 맞춤형 치료 전략 개발을 위한 새로운 근거를 제시했다는 점에서 의의가 있다”고 말했다.

이번 연구 결과는 「마이크로바이옴」에 최근 게재됐다.

신장이식 환자 오존 노출 영향 세계 최초 규명



김영훈 교수

최근 기후변화로 대기 중 오존 농도가 지속적으로 증가하는 가운데, 오존이 장기이식 환자의 건강에 미치는 영향이 크다는 연구 결과가 최근 발표됐다.

신·체장이식외과 김영훈 교수팀은 2002년부터 2020년까지 국내 대학병원 3곳에서 신장이식을 받은 성인 4,796명을 대상으로 고해상도 머신러닝 기반 대기오염 예측 모델을 이용해 환자 거주지의 연평균 오존 농도와 미세먼지(PM 2.5) 농도를 산출했다. 이식 후 1년 이상 생존한 환자

를 대상으로 장기 추적 관찰을 진행한 결과, 연평균 오존 농도가 5ppb 증가할 때 모든 원인 사망 위험이 약 65%, 이식받은 신장(이식신)의 기능상실 위험이 약 60% 높아진 것으로 나타났다. 특히 오존 농도가 약 35ppb를 넘으면 위험도가 크게 증가했고 40ppb 이상에서는 사망 위험의 증가폭이 더욱 커졌다. 김영훈 교수는 “이번 연구는 장기적인 오존 노출이 장기이식 환자의 생존율과 이식신의 기능에 미치는 부정적 영향을 세계 최초로 입증했다는 점에서 의미가 크다”고 말했다.

이번 연구 결과는 장기이식 분야 국제학술지 「미국이식학회지」 최신호에 게재됐다.

피부암 건강강좌

피부암 건강강좌가 8월 19일 동관 소강당에서 ‘피부 림프종 바로 알기와 항암치료 후 피부관리’를 주제로 개최됐다. 암 환자와 보호자를 대상으로 열린 이번 강좌에서는 ▲피부 림프종을 포함한 피부암의 방사선 치료 ▲항암제에 의한 피부 부작용 관리 ▲암환자의 탈모와 흉터관리 등을 주제로 강의와 질의응

답이 진행됐다. 원종현 피부암센터소장은 “피부암 환자들이 평소 궁금해하는 내용을 중심으로 흔히 접하기 어려운 정보를 함께 제공했다. 피부암 치료 전·후와 항암치료 후 피부 관리에 실질적인 도움이 될 것 바란다”고 말했다.

심리적 안정감 증진 프로그램



6월 11일 열린 심리적 안정감 조직문화 특강에서 직원들이 강의를 듣고 있다.

직원의 심리적 안정은 회복탄력성을 높여 의료의 질을 향상시키고 안전한 진료 환경을 조성하는 중요한 기반이다. 우리 병원은 직원의 심리적 안정감을 증진시키기 위해 다양한 노력을 기울이고 있다. 아카데미운영팀은 2013년부터 직원들의 스트레스 수준을 파악해 정서 회복을 돕는 '스트레스 경영' 교육

과정을 진행하고 있다. 2023년 기존 강의형 교육과정에서 참여형 프로그램으로 콘텐츠를 개편한 이후 지금까지 500여 명이 수강했다. 수강생들은 자가 진단을 통해 현재 자신의 마음 상태를 살펴보고 명상·신체이완·미술·원예·향기테라피 등 체험 프로그램, MBTI·색채심리 워크숍에 참여한다. 또한 고객만족팀은 ▲정신건강의학과 전문의와 상담할 수 있는 '마음지기' 프로그램 ▲마음건강 증진과 긍정문화 확산을 위한 캠페인 ▲전문가 초청 조직문화 특강 등을 통해 직원들의 심리적 안정감을 강화하기 위해 노력하고 있다. 박승일 병원장은 "수준 높은 의료, 안전한 병원은 직원들의 심리적 안정에서 시작된다. 직원 여러분의 따뜻한 마음이 환자들에게 전해질 수 있도록 심리적 안정감을 더 높이는 업무 환경을 만들어나가겠다"고 말했다.

신 간 안 내



우리 아이 사회성 키우기

지은이 : 김혜진, 김효원, 유고은, 임연신 외
가 격 : 22,000원
페이지 : 364쪽
펴낸곳 : 글항아리
발행일 : 2025년 8월 25일

청소년기 아동의 발달을 돕는 우리 병원 사회성 클리닉 의료진이 임상 경험과 상담 사례를 바탕으로 아이의 사회성 증진과 부모의 역할을 다룬 교육서를 펴냈다. 정신건강의학과 김효원 교수를 비롯해 김혜진·유고은 임상심리전문가, 임연신 특수교사 등이 출간한 '우리 아이 사회성 키우기'는 사회성을 추상적인 개념이 아닌 하나의 훈련 가능한 기술로 바라보며 사회성의 기초 요소부터 갈등 해결의 원칙과 대처 방법까지 구체적인 교육법을 제시한다.

이 달의 후원자

개인 및 단체

병원발전(중입자치료기 등)	
국제교류팀 해외의학자	980,200원
김규리	3,000,000원
문앤션	5,000,000원
박재신	30,000,000원
아가토코리아	10,000,000원
(주)한국가구	30,000,000원
홍종우	100,000,000원

문앤션	5,000,000원
박지혜	100,000원
(사)한국산업융합연구원	10,000,000원
안현수	700,000원
유화성	1,000,000원
이근중	20,000,000원
이윤희	10,000,000원
이지영	1,000,000원
임재현	100,000원
장현중	1,000,000원
(재)영산조용기자선재단	100,000,000원
(주)제이컴퍼니	10,000,000원

(주)한국가구	70,000,000원
한동완	200,000,000원

직원 및 직원가족

불우환자 지원	
전제현	250,506원

불우환자 지원

김미순	5,000,000원
김현숙	100,000원

- 2025년 8월 14일 기준, 가나다순

※ 문의: 대외협력팀 후원 유닛 (02-3010-6207)

영아 심장수술 중 저산소증에 따른 뇌파 억제 요인 규명



마취통증의학과 장화영 임상전임강사

마취통증의학과 장화영 임상전임강사는 제33회 대한소아마취학회 학술대회에서 '팔로 사 징후 수술 중 저산소증 동안 나타나는 영아의 뇌파 억제 및 관련 요인 분석'을 주제로 최우수초록상을 수상했다. 마취통증의학과 김동규 연구원, 김성훈 부교수, 신원정 교수와 공동으로 수행한 이번 연구는 수술 중 발생하는 일시적 저산소증이 영아의 뇌 기능에 미치는 영향을 실시간 뇌파로 분석해 뇌파 억제를 유발하는 생리학적 요인을 규명하고 신경 보호 전략 수립의 근거를 마련했다는 점에서 의미가 있다.

Q. 연구의 배경은? 팔로 사 징후는 심실중격 결손, 폐동맥 협착, 대동맥 기증, 우심실 비대 4가지 구조적 이상을 동반하는 선천성 심장병이다. 혈액 내 산소가 부족해 입술과 손발이 파래지는 청색증이 주요 증상이다. 이 환자들은 전신마취에 따른 전신 혈관 저항 감소와 수술 자극에 따른 심박수 증가 및 우심실 유출로 폐색으로 수술 중 산소포화도 저하가 빈번히 발생한다. 특히 생후 수개월 미만 영아는 뇌 자율 조절 및 대사 기능이 미숙해 저산소증에 더욱 민감하다. 선천성 심장질환으로 인한 저산소증이 장기적인 신경 발달 장애와 연관될 수 있다는 기존 연구가 있으나 수술 중 발생하는 저산소증과 뇌 기능의 실시간 변화를 정량적으로 분석한 연구는 거의 없다. 본 연구는 뇌파 억제를 객관적 지표로 삼아 저산소증이 뇌 기능에 미치는 신경생리학적 영향을 평가하고 관련 요인을 규명하는 것을 목표로 했다.

Q. 연구에 대해 설명하면? 팔로 사 징후로 수술받은 1세 미만 영아 116명을 대상으로 연구를 진행했다. 저산소증이 관찰된 영아는 67명이었으며 이 중 고해상도 전두엽 4채널 뇌파 및 활력 징후 데이터가 확보된 35명을 최종 분석했다. 저산

소증 이벤트를 ▲산소포화도 감소 이전 구간 ▲감소 구간 ▲회복 구간으로 구분해 각 구간의 뇌파 파워 변화를 분석했다. 그 결과 산소포화도가 감소하는 구간에서 뇌파 파워가 감소했으며 산소포화도가 회복된 구간에서도 뇌파 억제가 지속되는 것이 확인됐다. 특히 생후 3개월 전후의 환자군을 비교했을 때 3개월 미만 영아와 신생아에서 뇌파 억제가 더 심하고 회복이 지연되는 경향이 뚜렷하게 나타났다. 또한 저산소증 발생 시기의 이완기 동맥압 감소 정도는 뇌파 억제와 유의한 상관관계를 보였다.

Q. 앞으로의 연구 계획은? 이번 연구는 팔로 사 징후 수술 중 저산소증에 따른 뇌 기능 억제를 실시간 뇌파 분석을 통해 정량적으로 규명했다는 데 의미가 있다. 향후 더 많은 환자를 대상으로 수술 중 뇌파 변화와 수술 후 신경 발달 결과 간의 연관성을 추적해 뇌파 기반의 예측 예측 도구 개발을 목표로 후속 연구를 진행할 예정이다. 아울러 연령별 생리적 특성을 고려한 맞춤형 마취와 혈액학 관리 전략 수립을 위한 연구도 함께 추진할 계획이다. 이를 통해 소아 심장수술 중 뇌 기능 보호 강화 및 장기적인 신경학적 예측 개선에 기여하는 임상적 가치를 확보하고자 한다.

※ 우리 병원이 내놓은 여러 연구성과는 질적으로 우수하다는 평가를 받고 있습니다. 병원보에서는 '연구노트' 코너를 통해 우리 병원에서 진행되는 다양한 연구 이야기를 소개합니다.

“방사선 치료의 두려움보다 궁극적인 목표를 찾아갔으면”



방사선종양학과 김연주 조교수의 전문 분야인 부인암과 비뇨기암은 방사선 치료로 완치가 가능한 암종이 많다. 수술 후 재발률을 낮추거나 통증을 완화하고 출혈을 조절하는 데 방사선 치료를 하기도 한다. 그러나 환자들은 방사선 치료에 대한 막연한 거부감을 안고 진료실을 찾는다. “걱정으로 인생이 점철된다면 낭비”라면서 김 조교수는 궁극적인 치료 목표와 방향에 집중할 수 있도록 초진에 많은 시간과 에너지를 쏟고 있다.

더 많은 환자를 더 깊이 보며

김연주 조교수에게 암을 치료하는 의사는 막연한 꿈이었다. 커다란 종양이 확 줄어든 영상을 환자에게 자랑하며 “우리가 해냈어요!”라고 말하는 순간을 어렵פות이 그렸고, 현실이 됐다. 다만 정밀 방사선 치료 과정을 체화하기까지 긴 시간이 걸렸다. 종양이 줄어들면 그만큼 정상 장기의 위치가 달라지는 것을 일일이 확인하며 새로운 계획을 세워야 했다. 또 교과서에서 보던 부작용이 나타나지 않아 자신만만해하다가 경과 관찰 5년 차에 나타났을 땐 오랜 연륜과 경험이 필요한 일임을 실감했다. “더 많은 환자를

깊이 들여다보며 학습하는 수밖에 없어요. 부작용이 생기면 치료 영역을 확인하고 복기하면서 더 나은 선택지를 고민하고요. 애매한 케이스는 환자에게 미치는 이득과 위험을 나름대로 정리해 설명하고 환자의 가치관까지 고려해 치료를 결정합니다.”

치료를 잘하는 것만큼 필요하지 않은 치료를 구별하는 것도 중요하다. 한 폐암 환자가 자궁경부암이 같이 있다는 진단을 받고 내원했다. 젊은 나이에 두 가지 암종이 있는 것이 이상해 문헌을 찾아봤다. 폐암이 자궁으로 전이되는 경우가 드물게 있었다. 환자에게 이를 설명하고 조직 검사

를 한 결과, 폐암이 자궁경부에 전이된 것을 확인했다. “아무런 확인이 없었다면 과대 치료가 될 뻔했어요. 이미 폐암 치료로 지쳐있던 환자와 가족분들은 천만다행이라며 무척 고마워하셨죠. 치료도 하지 않고 칭찬 카드를 받은 케이스여서 기억에 남아요. 아무리 바빠도 꼭 필요한 치료인지, 다른 방법은 없는지 깊이 고민하려고 합니다.”

소통이라는 지름길

고령의 암 환자에게 마지막까지 시도할 수 있는 건 방사선 치료다. 항암과 같은 전신 치료에 비해 국소 부위에 한정되어 환자에게 부담이 덜하고, 비침습적인 치료로 신체 절개 및 전신 마취의 위험이 없기 때문이다. 특히 골반 부위의 방사선 치료는 단독으로 시행될 경우 직장 생활과 병행할 수 있다. 그럼에도 방사선 치료에 대한 걱정이나 고집에 사로잡힌 환자와는 치료 목적과 방향에 대한 진솔한 대화가 어렵다. 김 조교수는 그 벽을 허물기 위해 계속 두드리며 소통한다. “의사가 안 됐다면 개 그우먼이 됐을 거란 농담을 종종 해요. 목소리도 크고 유쾌한 대화를 좋아해서 진료실이 좀 시끄럽죠.” 늘 주눅이 들어 있고 재발에 대한 염려가 큰 환자가 평소에 무엇을 조심하면 좋을지 물었다. ‘차 조심하세요!’라는 김 조교수의 대답에 환자는 처음으로 웃음을 터뜨렸다. “아직 일어나지 않은 일을 걱정할 필요 없다는 의미를 알아들은 환자는 한결 편안해진 모습이었어요. 그 후 안정적인 상태로 벌써 5년이 다 되어가요. 저와 교감하며 생각을 바꿔 준 환자분께 감사하고 보람도 느껴요.” 회음부 피부암 환자는 고선량 방사선 치료로 피부가 혈면 용변을 볼 때마다 심한 통증을 느끼게 된다. 민감한 부위의 고통을 누구에게도 털어놓지 못하는 환자에게 먼저 ‘저 아니면 그 고통을 누가 알겠어요. 우리 같이 힘을 내봐요’라며 김 조교수가 살갑게 이야기하면 심중팔



구는 울음을 터뜨린다. “진료실에 모든 고통을 털고 활기를 회복하셨으면 하는 마음이에요. 환자 역할에만 머물지 않고 부모, 부부, 직장인, 친구 역할을 모두 해내셔야죠!”

더 넓은 방사선 치료 가능성을 찾아

방사선 치료가 정교해지면서 종양만을 골라 고선량으로 치료 횟수를 줄이는 방법이 많이 연구되고 있지만 자궁경부암 분야는 아직 연구가 미비하다. 김 조교수는 완치를 목적으로 치료 횟수와 기간을 줄이는 저분할 방사선 치료를 한창 연구하고 있다. 또한 유전체 분석을 통해 방사선 민감도 인자를 찾는 연구도 진행 중이다. 방광암은 방광적출술이 표준 치료인데, 민감성 유전자 유무를 가린다면 방광을 보존한 채 방사선 치료를 하는 방식으로 선택지를 넓힐 수 있다. “암 정복은 아직 요원하지만 치료법을 바꾸는 의미 있는 결과를 발견하고 싶어요. 그래서 환자들이 부작용 걱정 없이, 자신에 맞는 치료법을 선택하며 편안하게 치료받을 수 있으면 좋겠어요.”

● Storytelling Writer 홍누리

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



심장병원간호팀 황보현 대리

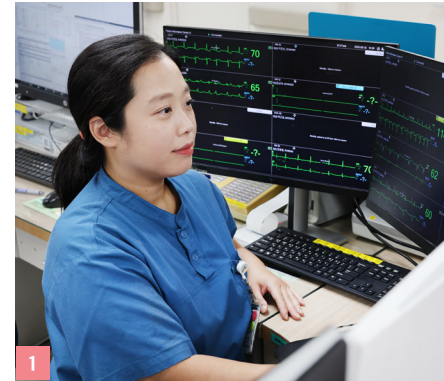
143병동에서의 인턴십 경험은 입사 후 같은 심장내과 파트인 144병동 근무로 이어졌다. 다양한 파트로 이루어진 심장내과 특성상 각종 검사와 시술에 맞춰 환자별 조건과 상황을 민첩하게 살피고 상의하며 간호를 수행해야 했다. “신입 간호사 시절, 역량이 부족하다고 느낄 때가 많았어요. 그 해 연말 병동에서 제가 환자들을 웃게 해준다면 작은 상장을 만들어 준 것이 환자를 우선했던 노력을 인정받은 것 같아 큰 힘이 되더라고요.” 우리 병원의 간호 교육 체계가 철저하고 치료 수준이 높다는 점에서 느끼는 자부심은 또 다른 동기부여가 됐다.

어느새 13년이 흘러 지금은 병동의 책임 간호사로 유닛 매니저와 간호사 사이의 가교 역할을 맡고 있다. 틈날 때마다 SOP, AGS 등의 각종 규정과 정보를 찾아보며 막힌 업무의 해결책을 얻는다. “규정과 지침이 머릿속에 없으면 불시의 상황에서 빠른 실행으로 이어지기 어려워요.” 책임과 긍정. 황보현 대리가 현장에서 늘 사수하려는 태도다.

중증 간호, 냉정과 열정 사이

144병동에선 심장내과, 신경과 입원 환자들을 간호한다. 간단한 시술을 받고 다음 날 퇴원하는 환자부터 심부전으로 많은 약을 조절하며 복용해야 하는 환자, 심장이식을 500일 넘게 기다리는 환자 등 각기 다른 입원 기간과 컨디션을 갖는다. 심장질환 특성상 응급 상황이 자주 발생하고 동시에 해결해야 할 업무가 많다. 3개의 비디오파검사실이 있어 환자에게 경련이 일어나면 짧은 시간 안에 환자 처치와 관련 의료진 연락, 방사선동위원소 약물 주입과 이송을 모두 마쳐야 한다. 또 심전도와 호흡, 산소포화도 등 생체신호를 원격으로 모니터링하는 텔레메트리 장비 16대는 실 새 없이 알람을 울린다. 응급 대응에 최적화하고자 늘 냉정한 시선을 유지하면서도, 환자나 간호사 모두 대기 상황의 압박에 짓눌리지 않도록 분위기를 유연하게 살피는 열정이 필요한 곳이다. 침상에 내내 누워 지내던 중환자가 안전하게 치료받고 퇴원하기까지 지난한 과정을 지켜보며 얻는 기쁨도, 오랜 질병으로 마음까지 위축된 환자를 보듬어야 하는 아픔도 144병동의 하루 안에 모두 담긴다.

“‘환자들에게 이벤트 없는 안전한 하루’가 매일의 목표예요. 그러려면 제가 조금 더 바쁘고 예민해져야 해요. 서울아산병원이니까 치료가 가능하다는 자신감 속에는 책임감이 담기죠. 그래도 부담보단 보람이 더 커서 이곳을 지킬 수 있었던 것 같아요.”



1. 환자들의 생체 신호를 실시간으로 모니터링하는 모습.
2. 스테이션에서 간호사들과 환자 상황을 공유하고 있다.
3. 황보현 대리가 환자의 병동 산책을 도우며 이야기를 나누고 있다.

새벽 6시. 리더 인수인계를 받고 중환자를 중점으로 병동 라운딩에 나선다. 환자 사정이나 면담 등으로 파악한 정보를 동료들과 공유하고 오늘 하루 중요하게 봐야 할 부분을 점검한다. 이때 13년간 쌓인 병동 경험은 요긴한 ‘축’으로 작동한다. 환자뿐 아니라 신입 간호사를 백업하고 병실 관리, 환경 관리 등 담당 간호사들이 집중하기 어려운 부분을 미리 챙기는 역할도 맡는다.

“평온하던 병동이 술렁이면 코드블루 상황이에요. 신속하게 심폐소생술과 응급처치, 심장 모니터링과 기록, 스테이션 커버 역할 등을 나눠 상황을 정리하죠. 옆 병동과 MET에서도 출동하고요. 144병동에선 꽤 익숙한 일과이지만 이 상황을 처음 본 사람마다 우리의 침착한 대응에 놀라곤 해요. CPR 경험 이 쌓이면 환자에게 반응하는 속도가 확실히 달라져요. 성공적인 간호 경험은 모두에게 성장 동력이 되죠.”

병동에 알람이 자주 울리면 민감도가 떨어지기 쉽다. 황 대리는 그때마다 환자에게 직접 가서 경과를 확인한다. 대처가 빠를수록 환자들이 최악의 상황에 이르는 경우가 줄어든다고, 발로 뛰는 간호 분위기도 무르익는다. 신입 간호사 때 심장이식을 기다리던 환자가 속이 울렁거려 힘들다고 말한 직후 의식을 잃고 허망하게 사망한 적이 있다. 작은 신호도 놓쳐선 안 된다는 경각심은 그 때부터 시작됐다.

“사실 중증 환자보다 비협조적인 환자가 더 어려워요. 간혹 병실 환자와 마찰이 있거나 간호사에게 공격적인 언행을 하는

분들이 있거든요. 그러면 일단 환자가 불편해하는 것을 들어봐요. 소음이나 냄새 등 일차적으로 우리가 해결할 수 있는 걸 찾아보죠. 중요한 건, 환자를 성격이나 인상으로 규정하지 않으려는 노력인 것 같아요. 환자에게 낙인을 찍고 나면 의식이 처지거나 상태가 나빠지는 순간을 예민하게 발견하기 어렵거든요. 우리가 집중할 건 환자의 증상이라는 걸 항상 강조하고 있습니다.”

최근 고위험 노인 환자들의 섬망 예방을 위해 심장내과 및 ACE 팀과 P활동을 진행 중이다. 환자가 신체를 계속 사용하도록 하고 낮과 밤이 바뀌지 않게 관리하면서 섬망 고위험 약제들도 적극적으로 상의하며 투여하고 있다. 중재 활동의 하나로, 재활치료사가 병실을 방문해 침상에 앉은 재활부터 시작해 환자가 병실을 걸어 나와 운동하는 모습을 황 대리가 사진 찍어 병동 간호사들과 공유했다. 섬망과 낙상 모두 예방할 운동을 어떻게 도울 수 있을지 배우고, 간호를 통해 점차 회복한 환자들이 퇴원하는 모습에 뿌듯함을 더하는 계기가 됐다.

“심리적으로 지친 환자들, 긴장감 넘치는 병동 간호에 소진된 간호사들이 일말의 여유라도 가질 수 있도록 병동 분위기를 띄워보곤 합니다. 팀원들이 활기차게 간호하고, 이에 부응하듯 환자들이 회복하는 과정을 지켜보는 것이 저의 가장 큰 즐거움이예요. 앞으로도 환자와 의료진 모두에게 전문가로서 신뢰받으며 긍정 에너지를 전파하는 간호사가 되고 싶습니다!”

● Storytelling Writer 홍누리

※ ‘잡(job)·담(談)’ 코너에서는 우리 병원 각 부서의 전문가에게서 일의 수고와 기쁨을 들어봅니다.

사진 이야기 ②

미나마타병을 둘러싼 동서양의 시선



융합의학과 김남국 교수



유진 스미스의 '목욕하는 토모코'(왼쪽)와 구와바라 시세이의 '토모코의 성년식'(오른쪽)

한 장의 사진이 때로 천 마디 말보다 강하다. 1970년대 초 일본의 한 전통 목욕탕, 희미한 빛 속에서 어머니는 어린 딸 토모코를 품에 안고 있다. 딸의 몸에 선명하게 보이는 미나마타병이 남긴 뒤틀린 상처. 그럼에도 자애로운 어머니 품에 안겨 평온해 보인다. 몇 년이 흘러 기모노 차림의 토모코는 기뻐하는 아버지의 품에 안겨 성년식을 치른다. 가족과 이웃들은 그녀 주위에 모여 환한 미소를 짓고 있다. 서로 다른 문화적 배경을 가진 동서양 사진가의 사진. 비슷하지만 서로 다른 감동을 준다. 미나마타병의 비극을 겪은 이들의 슬픔과 이를 극복하는 존엄에 대한 이야기다. 이 사진들은 내가 본 제일 슬프지만 희망찬 사진들이다.

바다와 마을을 침묵시킨 산업의 비극

1950년대 후반, 조용한 어촌 구마모토현 미나마타시에서 원인을 알 수 없는 신경 질환이 집단 발생했다. 고양이들이 미친 듯이 발작하다 바닷물에 빠져 죽었고 마을 사람들은 물고기를 먹은 뒤 이상 증세를 보였으며 아이들은 장애를 안고 태어났다. 뒤늦게 밝혀진 원인은 인근 신일본질소비료 공장에서 흘러보낸 메틸수은이었다. 일본 전체 아세트알데히드의 3분의 1을 생산하던 이 공장은 1932년부터 1968년까지 유독성 폐수를 바다에 방류했다. 사람들도 수은이 축적된 어패류를 먹고 중독됐다. (수은은 몸 밖으로 쉽게 배출되지 않고 체내에 쌓이면서 신경세포에 막대한 피해를 준다. 그 결과 신체마비와 발달장애, 시각장애 등 각종 신경학적 증상이 발생한다. 1970년대 우리나라에서도 화학산업단지가 밀집한 여수와 울산에서 발병 사례가 다수 보고됐다).

환경 질환의 특성상 여러 가지 사회적 상황-신중 전염병이라는 오해, 지역 경제에 미칠 파급효과, 기업의 영향력 등-이 문제 해결을 가로막았다. 회사는 이 문제가 이미 1951년부터 발생했다는 것을 알고 있었고 지방 정부는 문제없다는 거짓말로 일관하며 오염 사실을 축소하려 했다. 피해 주민들이 소송 등으로 목소리를 내기 시작하자 일부 주민은 오히려 동네 망신이라며 눈치를 주었다. 보상을 노린다는 악의적인 소문도 돌았다. 그 사이 수은 중독 환자와 가족들은 50년 가까이 홀로 고통을 견뎌야 했다. 2001년이 되어

서야 2,265명이 공식 환자로 인정되고 1만여 명이 보상을 받았다. 더디고 지난한 과정이었다. 죽음과 좌절의 그림자가 드리운 미나마타시에서 침묵을 깨고 현실을 세상에 알린 것은 두 장의 사진이었다.

서양의 눈 : 유진 스미스의 '목욕하는 토모코'

1971년 어느 겨울날, 제2차 세계대전 중군기자 유진 스미스는 일본인 아내와 함께 미나마타시의 한 가정집 목욕탕에 들어갔다. 그 비좁은 공간에서 역사에 남을 사진이 탄생했다. 사진 속 어머니는 욕조 안에서 어린 딸 토모코를 부드럽게 안고 있다. 주변은 어둠 속에 잠겨 있고 창틀 사이로 들어온 빛은 모녀를 조각상처럼 비춘다. 어머니의 얼굴엔 슬픔과 자애가 깃들어 있다. 마치 성모 마리아가 십자가에서 내려진 예수를 무릎에 안고 있는 미켈란젤로의 '피에타'가 떠오른다. 이듬해 시사 화보 잡지 「라이프」에 사진이 공개되자마자 세계인의 양심을 뒤흔들었다. 곧 이 사진은 포토저널리즘의 결정체가 되었다. 전 세계 신문과 잡지에 미나마타병 기사가 실렸고 일본 국민들은 물론 지구 반대편 나라들의 사람들까지 분노하고 연대했다. '목욕하는 토모코'는 산업 발전에 희생당한 한 아이와 그 어머니의 고통을 상징적으로 보여준다고 평가받는다.

이 사진은 동양적인 사고로는 찍기 어려운 사진이다. 하지만 토모코의 부모는 딸의 비극적인 모습을 세상에 보이면 피해자들의 억울함을 알릴 수 있다고 믿었다. 어머니는 딸이 가장 존엄하게 보일 방식을 고민해 직접 욕실에서의 연출을 제안했다고 한다. 유진 스미스는 이후 신일본질소비료 측이 고용한 폭력배에게 폭행을 당해 척추 손상과 한쪽 눈 실명의 중상을 입고 평생 후유증에 시달렸으며 1978년 뇌출혈로 생을 마감했다.

동양의 시선 : 구와바라 시세이의 '토모코의 성년식'

100회 이상 우리나라를 찾아 독재와 민주화를 카메라에 담은 것으로 유명한 일본의 사진가 구와바라 시세이는 미나마타병이 처음 보고된 1956년부터 수십 년간 현장을 취재하며 피해자들과 동고동락했다. 여러 사진 중에서도 1977년 촬영된 '아버지의 품에 안겨 성년식 예복을 입은 토모코'는 특별한 의미를 지닌다. 사진을 들여다보면 토모코를 품에 안은 채 밝게 웃고 있는 아버지와 일가친척들이 보인다. 병든 딸은 아름다운 후리스테(성년식 때 흔히 입는 긴소매 기모노)를 입고 있다. 사진 속 분위기는 더없이 슬프면서도 따스하고 희망차다. 토모코는 태중에서부터 수은에 노출돼 평생 말 한마디 못하고 앞도 보지 못한 채 살아왔다. 그럼에도 부모는 딸이 성인이 되는 날 사람답게 축하받아야 한다고 믿었다. 이 사진은 피해자들이 가장 행복하면서 아픈 순간을 담았다. 그리고 미나마타병 환자도 우리와 다르지 않다는 것을 보여주었다. 토모코는 이 사진이 찍힌 그해, 만 21세의 꽃다운 나이에 세상을 떠났다.

침묵을 깨우고, 인간 존엄을 묻다

미나마타병을 담은 두 사진은 내가 본 가장 슬픈 사진이다. 동서양의 시각과 접근 방식이 달랐음에도 전하고 싶은 메시지는 한 곳으로 모아진다. 산업 발전의 그늘에서 비극을 겪은 이들의 슬픔을 외면하지 말자는 것, 고통에 공감하자는 것, 인간답게 살아갈 존엄을 지켜주자는 것이다. 서로 다른 미학의 언어로 우리에게 말을 걸고 있는 두 사진을 보며 사람들은 묻는다. '어떻게 한 어린아이와 가족에게 이런 비극이 벌어졌는가? 우리는 그들의 고통에 얼마나 둔감했는가?'

우리나라도 가슴기살균제 사건으로 고통받는 이들이 많다. 갓 태어난 자식에게 조금이라도 깨끗한 환경을 제공하고 싶은 부모의 노력이 아이와 산모에게 치명적인 폐 섬유화증으로 돌아왔다는 사실은 어느 사회에서도 받아들일 수 없는 일이다. 이 역시 미나마타병처럼 환영받지 못하고 점차 잊혀져 간다. 그래도 우리 병원이 이 병을 처음 찾아내고 기전을 규명함으로써, 누구라도 걸릴 수 있던 악순환의 고리를 끊었다는 사실에 병원 구성원으로서 자부심을 갖는다.

※ '이야기가 있는 산책'은 필자의 전공 분야와 인접한 주제 또는 평소 개인적으로 관심을 두고 살피온 분야를 산책하듯 이야기하는 코너입니다. 7월부터 융합의학과 김남국 교수가 '사진 이야기'를 주제로 세 편의 글을 연재합니다.

인공신장실·의공팀·시설팀

안전한 혈액투석 환경 만들어 갑니다

주말 아침, 서관 2층 외래 구역 천장에서 물이 샌다는 신고가 접수됐다. 시설팀 점검 결과, 중환자실에서 사용 중이던 이동식 혈액투석기의 배수 호스가 배수구에서 빠져 있는 것이 확인됐다. 이동식 혈액투석기 사용 과정에서의 누수는 한두 번의 일이 아니었기에 실무자들의 고민도 더욱 깊어졌다.

혈액투석기는 신장 기능을 대신해 체내 노폐물을 제거할 때 초순수 정제수인 RO(Reverse Osmosis, 역삼투)수를 사용하며, 투석을 거친 혈액 속 노폐물과 함께 배수구로 배출된다. 물을 사용하는 만큼 의료진은 항상 누수를 염두에 두고 투석을 진행하지만 이동식 혈액투석기는 배수 호스를 직접 배수구에 장착해야 해 구조적으로 누수 위험이 존재했다.

실제로 중환자실에서 투석을 진행하다 보면 의료진이나 보호자의 발에 걸려 배수 호스가 배수구에서 빠질 우려가 컸고, 실제로 호스가 느슨하게 연결돼 있다가 배수구에서 빠지는 사고가 종종 발생했다. 이로 인해 중환자실 바닥이 물바다가 되거나 아래층으로 물이 흘러 2차 피해로 이어지는 경우도 있었다. 투석 간호로 바쁜 현장 간호사에게 누수 방지 교육을 하는 것만으로는 문제를 해결할 수 없었다.

우리 손으로 직접 만드는 해결책

혈액투석기를 운용하는 인공신장실, 의료장비를 유지보수하는 의공팀, 그리고 배수 시설을 관리하는 시설팀. 세 부서가 '혈액투석기 누수 제로'를 목표로 협업을 시작했다. 지금까지의 누수 사례를 검토하며 파악한 두 가지 문제는 ▲배수구 주변 공간이 협소해 호스를 정확히 고정하기 어렵고 ▲환자 주변을 오가는 의료진이나 보호자의 발에 호스가 걸려 배수구에서 빠질 위험이 크다는 것이었다. 결론은 명확했다. "누구나 손쉽게, 그리고 단단하게 고정할 수 있는 배수구 커넥터가 필요하다."

회의에서 나온 아이디어는 곧바로 시제품 제작으로 이어졌다. 시설팀은 배수 호스 끝에 동호스를 용접한 커넥터를, 의공팀은 3D 프린터를 활용해 호스가 배수구에 잘 장착되도록 배수



인공신장실에서 기념촬영을 하고 있는 인공신장실, 의공팀, 시설팀 직원들.

구 거치 커넥터를 만들었다. 인공신장실 의료진은 중환자실과 병실에서 시제품을 직접 사용하며 장단점을 비교·평가하고 피드백을 전달했다. 두 달간의 실험과 개선을 거쳐 최종 개선된 배수 호스 커넥터가 모든 이동식 혈액투석기에 적용됐다. 호스가 배수구에 단단히 고정돼 쉽게 빠지지 않자 누수 발생 건수도 현저히 줄었다. 인공신장실 의료진은 누수에 대한 부담을 덜고 투석환자 간호에 더욱 집중할 수 있게 됐다.

"투석에 집중할 수 있는 환경을 마련하기 위해 시설팀과 의공팀 선생님들이 많은 노력을 해주셨습니다. 병원, 환자, 직원을 위해 보이지 않는 곳에서 헌신해 주셔서 감사합니다."

- 내과간호2팀 권선미 유닛 매니저

도전했기에 만든 변화

처음 시제품을 적용했을 땐 모든 문제가 다 해결된 듯했지만 이내 또 다른 난관이 나타났다. 중환자실과 감염관리센터 병실 배수구의 지름이 달라 하나의 커넥터로는 모든 장소에 적용하기 어렵다는 것이다. 어디서나 사용할 수 있는 배수 커넥터를 만들기 위해 담당자들은 개선 방안을 고민하고 수정하는 작업을 반복하고 있다.

"여전히 배수 문제가 남아있는 곳이 있지만, 문제에 도전하지 않았다면 지금의 개선도 없었을 겁니다. 무거운 기기와 함께 병원 이곳저곳을 오가며 투석을 책임지는 인공신장실 선생님들의 부담을 조금이나마 덜고 환자가 안전하게 치료받도록 도울 수 있어 기쁩니다." - 의공팀 최기철 유닛 매니저, 시설팀 최원일 유닛 매니저

※ 병원보에서는 '협업의 가치' 코너를 통해 다양한 직종, 부서 간 협업 사례를 매월 한 차례 소개합니다. 협업은 우리 병원에서 가장 중요한 일하는 방식입니다. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

함께 회복하는 이차 피해



건강의학과 안명희 조교수



예상치 못한 환자안전 사고는 의료인이라면 누구나 경험할 수 있습니다. 2023년 환자안전 통계 연보에 따르면 한 해 동안 보고된 우리나라 전체 환자안전 사고는 20,273건으로 이 중 위해 정도가 높은 사고는 11.1%였습니다. 환자안전 사고에서 직접 피해를 입은 환자를 일차 피해자라고 하고, 그 과정에 연루된 의료인을 이차 피해자(second victim)라고 부릅니다.

과거에는 사고가 나면 의료진을 비난하거나 처벌하는 분위기가 강했습니다. 하지만 환자에게 해가 되길 바라며 의료행위를 하는 의료인은 없습니다. 사건을 겪으며 극심한 죄책감, 자책감, 수치심에 시달리는 의료인의 심리적 충격이 지속되면 전문적 업무 수행에 문제가 생기고 심지어 의료 현장을 떠날 수도 있습니다. 그 피해는 결국 환자와 병원에 돌아옵니다. 이 때문에 의료인의 심리적 회복 지원 체계가 중요합니다.

회복 과정은 여섯 단계로 설명할 수 있습니다. ①환자안전 사고 직후 혼란과 충격 ②반복되는 자책 ③개인의 온전함 회복 ④조사 및 평가 절차 견뎌내기 ⑤정서적 지지 찾기 ⑥포기·생존·성장으로 나아가는 단계입니다.

처음에는 혼란스러운 감정을 들여다보고 인정하는 과정이 필요합니다. 누군가의 고통에 책임감을 느끼고 죄책감이나 우울을 경험한다는 건 역설적으로 그만큼 높은 공감 능력을 지녔다는 의미이기도 합니다. 이때 정신분석가 위니코트의 '건강한 과대성' 개념을 떠올릴 수 있습니다. 어린아이가 '나는 뭐든 할 수 있다'고 믿듯 의료인은 '나는 환자의 생명을 구하

고 중요한 일을 한다'는 자부심을 갖고 일합니다. 건강한 과대성은 긍정적인 힘의 원천이지만 그 믿음이 손상되면 과도한 자기 비난으로 이어질 수 있습니다. 사실 누구도 완벽할 수 없고 모든 것을 통제할 수도 없습니다. 잊고 지내던 현실을 자각하며 사건이 불러온 우울을 마주하는 과정이 필요합니다.

전문직으로서의 미래 불안, 타인의 시선, 자기 의심에 시달릴 때는 부서의 지원이 큰 힘이 됩니다. 소문이 날 일이라면 초기부터 공식 안내로 대응하는 것이 불필요한 오해를 줄일 수 있습니다. 또한 이차 피해자가 고립되지 않도록 심리적 지지를 제공할 담당자를 두는 것이 필요합니다. 안전한 분위기 속에서 의료인은 다시 자신감을 찾고 사건을 재도약의 기회로 바꿀 수 있습니다.

환자안전 사고 후 누군가는 직무 변경, 이직을 고려합니다. 하지만 혼돈 상태에서 중요한 결정을 충동적으로 내리지 않도록 초기에는 심리적 회복에 집중하는 것이 좋습니다. 이후 속고 끝에 결정을 내리고 새로운 환경에 잘 적응하면 자신감도 회복됩니다. 반면 겉으로는 문제없어 보이지만 속으로는 여전히 사건의 여운으로 힘들어하는 경우도 있고 어떤 이는 사건을 계기로 성장과 통찰을 얻기도 합니다. 회복의 마지막에 내가 어떤 모습이 되고 싶은지 고려하는 것이 과정을 견뎌내는 데 도움이 됩니다.

우리는 언제든 이차 피해자가 될 수 있지만 동시에 누군가의 든든한 지지자도 될 수 있습니다. 따뜻한 관심과 경청, 비난 없는 태도는 회복 속도를 바꿉니다. 환자와 보호자뿐 아니라 우리 자신을 지키는 것, 그것이 환자안전의 또 다른 출발점입니다.

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



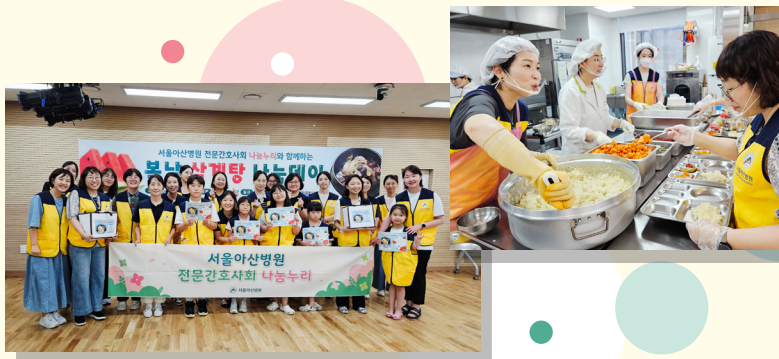
마음을 잇는 봉사활동

강동종합사회복지관 봉사

마음까지 데운 삼계탕 나눔데이



심장병원간호팀 김윤선 차장



우리 병원 전문간호사회의 '나눔누리' 봉사회는 강동종합사회복지관과 함께 '복날 삼계탕 나눔데이' 봉사를 기획했다. 올해 들어 봉사에 관심은 많았지만 막상 어디서부터 시작해야 할지 막막했는데 나눔누리의 제안은 적절한 시점에 찾아온 선물 같았다.

폭염에 모두가 지쳐가던 때, 드디어 찾아온 D-day! 고단함을 덜어주려는 하늘의 배려였을까. 아침부터 시원하게 비가 내렸다. 우리는 주방 보조, 배식과 질서 정리, 삼계탕 밀키트 제작과 배달, 건강 상담 등 업무를 네 가지로 나눠 준비했다. 나는 서둘지만 '집밥 김주부'의 마음으로 주방 업무를 돕기로

했다. 앞치마와 장화, 조리마스크까지 완벽하게 착용하고 주방에 들어서니 차림새는 제법 그럴듯했다. 삼계탕은 이미 한창 조리 중이었고 뜨거운 열기 속에서 식기 준비, 수박 썰기, 밀반찬 세팅과 배식 준비를 일사천리로 마무리했다.

오전 11시 반부터 배식을 시작할 예정이었지만 많은 어르신들이 일찍 오셔서 마치 '삼계탕 오픈런' 같았다. 우리는 시간을 조금 앞당겨 배식을 시작했다. 활기 넘

치는 얼굴, 환한 미소를 머금고 들어서는 어르신들의 모습을 보니 오히려 내가 삼계탕으로 몸보신을 한 듯 에너지가 차올랐다. 맛있게 드시는 모습을 바라보는 것만으로도 더할 나위 없는 뿌듯함이 느껴졌고, 한 주 동안 쌓인 피로와 스트레스가 점점 행복감으로 희석됐다.

봉사란 내가 누구를 도와주는 것이 아니라 오히려 내 스스로 회복되는 과정임을 새삼 깨달았다. 그래서 이 시간이 더욱 소중하고 감사했다. 작은 한 그릇의 온기가 누군가의 하루를 따뜻하게 하듯, 우리의 작은 실천이 곳곳에 오래 남는 따뜻함으로 이어지길 바란다.

굿바이
콩글리시

영어로 시력을 말할 때 흔한 실수가 있다. "시력이 1.0이에요"를 "My sight is 1.0"으로 그대로 번역하는데, 어색하다. 시력은 영어로 'vision' 또는 'eyesight'라고 하고 우리의 소수점 표기와 달리 영어권에서는 분수로 표현한다. 정상시력인 1.0은 20/20(twenty-twenty)라고 말한다.

시력이 1.0이에요

☹️ My sight is 1.0.

😊 My vision is 20/20. 😊 My eyesight is 20/20.

Let's Talk

- A What's your vision like? 시력이 어떻게 되나요?
B My right eyesight is 20/20, but my left is 20/40.
오른쪽은 1.0이고, 왼쪽은 0.5예요.
I should probably get my eyes checked again.
시력검사를 다시 해볼까봐요.

장시간 스마트폰과 컴퓨터에 노출되면 눈이 뻑뻑하고 건조해진다. 안약을 넣게 되는데, 영어로 "I put eye medicine"이라고 하면 외국인이 살짝 어리둥절할 것이다. 안약은 일반적으로 'eye drops'라고 하며, '넣다'는 'put in'을 써서 "I put in some eye drops"라고 표현한다.

안약을 넣었어요

☹️ I put eye medicine.

😊 I put in some eye drops.

Let's Talk

- A Are your eyes still dry? 눈이 여전히 건조하세요?
B A little bit. I put in some eye drops this morning.
조금요. 오늘 아침에 안약을 넣었어요.



● 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 보내주신 독자들의 목소리 일부를 소개합니다. 선정된 직원에게는 달마이어 이용권을 드립니다.



운영지원팀 김민아 주임

'마음건강노트 - K장녀 뒤에 숨겨진 이야기'를 읽으며 스스로를 돌아보았습니다. 착한 딸, 착한 누나로 자라 착한 아내, 며느리, 동료가 되기 위해 애써 온 시간이 떠올랐습니다. 그만큼 인정받고 싶은 마음이 컸던 것 같습니다. 누군가의 말에 기대어야 했던 나를 이제는 내가 다독여주고 싶습니다.

수술간호팀 김현지 대리

'어느 간호사의 다이어리 - 진심을 다해 다가가기' 코너가 가장 공감되고 인상 깊었습니다. 저는 수술실에서 근무하다 보니 환자와 직접 대화할 시간이 거의 없습니다. 외래와 병동, 중환자실 등에서 환자와 정서적으로 교감하며 든든하게 지지해 주는 선생님들이 늘 존경스럽습니다.

중환자간호팀 강민경 주임

식당을 나서면서 다른 그림 찾기를 보는 게 소소한 낙입니다. 단순히 다른 그림을 찾는 재미뿐 아니라 사진 속 다른 선생님들의 일상과 작은 에피소드를 공유받는 기분이라 늘 기다려집니다!

암병원간호2팀 김자연 과장

'여름특집 - 아산인의 여름 핫플 지도'를 재미있게 읽었습니다. 매스컴에 소개된 휴양지에 실망한 적이 많았는데, 동료들이 직접 검증한 핫플 리스트를 보니 더욱 신뢰가 가고 방문하고 싶어졌습니다. 알찬 특집 기사 감사드립니다.

간호교육행정팀 박지희 과장

'마음을 잇는 봉사활동 - 친구들을 만나러 가는 길'에서 라선영 대리님의 이야기를 읽고 평소 접하지 못했던 다양한 분야의 봉사활동을 찾아 참여해야겠다는 생각이 들었습니다. 타인을 위해 최선을 다하는 선생님의 모습이 정말 멋집니다!

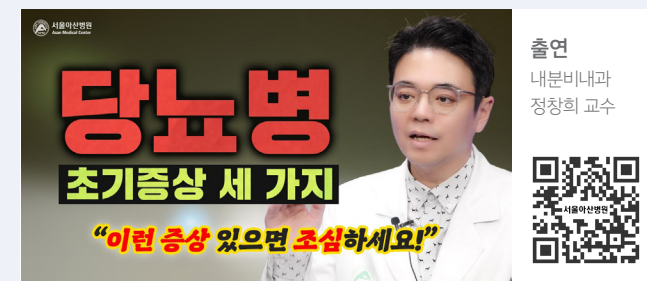
SNS 돌보기

[동아-아산 건강강좌] 치매와의 싸움, 꿈의 신약 레캬비



알츠하이머병은 기억력 저하와 일상생활 장애를 동반하는 심각한 뇌 질환입니다. 신약 '레캬비(레카네맵)'는 새로운 치료 가능성을 열어 기대를 모으고 있습니다. 이번 영상에서는 레캬비의 작용 원리와 기대 효과, 부작용 관리, 실제 치료 과정과 향후 전망 등에 대해 신경과 임재성 교수가 알기 쉽게 설명합니다.

[건강플러스] 침묵의 살인자, 당뇨병의 초기증상 세 가지



당뇨병은 초기증상이 없어 침묵의 살인자라고도 불립니다. 서서히 높아지는 혈당수치에 적응하다 보면 불편하거나 위험신호를 느끼지 못하기 때문입니다. 그러나 한번 발병하면 평생 관리해야 하고, 방치하면 심각한 합병증까지 일으킬 수 있어 조기 진단이 매우 중요합니다. 내분비내과 정창희 교수가 놓치지 말아야 할 초기증상 세 가지를 알려드립니다.