

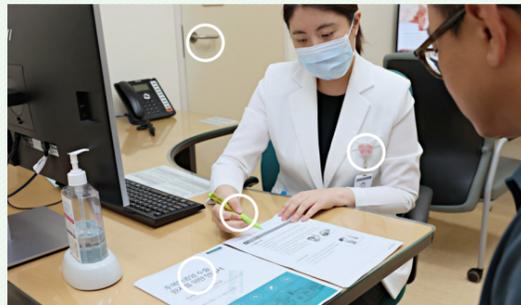
**다른 그림 찾기**

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



서관 커피숍이 한 달간의 공사를 마치고 8월 12일 1층 로비(의무기록영상 사본발급 창구 옆)에 문을 열었다. 쌍화차, 연꽃감잎차 등 다른 원내 커피숍에서는 판매하지 않는 색다른 음료도 맛볼 수 있다. 운영 시간은 평일 오전 8시부터 오후 5시까지다. 사진은 8월 12일 내원객들이 서관 커피숍을 이용하고 있는 모습.

**지나호 정답**



제729호 병원보에 실린 콘텐츠 중 독자들이 꼽은 가장 좋았던 코너는 '헬스에디터 - 고관절에서 나는 뚝뚝 소리, 괜찮을까?'였습니다.

이번 독자엽서는 약제팀 김우주 사원이 추천했습니다.

좋은 의견을 담아 독자엽서를 보내주신 분들에게 추천을 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 9월 1일(일)  
 발표 제733호(2024년 9월 15일 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
- 환자와의 감동적인 사연
- 소개하고 싶은 영화/뮤지컬/책
- 우리 부서 소식



가장 좋았던 코너는 무엇인가요? 뉴스매거진에 바라는 점은 무엇인가요?

---



---



---



---

**독자를 위한 선물**



**원내 식당 10만 원 이용권**  
 이소연(AGS팀)

**캔버스 북커버**  
 김윤승(중앙공급팀)  
 류현정(소화기내시경팀)  
 이은주(영상의학팀)  
 차성만(수술간호팀)

**원내 식당 5만 원 이용권**  
 권경민(수술간호팀)  
 김지영(중앙공급팀)  
 최혜영(어린이병원간호팀)

**달마이어 1만 원 이용권**  
 권애정(내과간호2팀)  
 김미정(외과간호1팀)  
 나해(임상시험센터)  
 송지원(진단검사의학팀)  
 신선명(중앙공급팀)

**아로마틱 핸드크림**  
 양한나(소화기내시경팀)  
 최인선(수술간호팀)



뉴스매거진 매월 1일·15일 발행

# 서울아산병원

VOL.731 2024. 8. 15



## 몸과 마음 치유하는 생명의 숲

한여름 피약별이 닿지 않는 울창한 녹음 아래, 환자와 보호자는 잠시 병실을 벗어나 생명의 기운을 느낀다. 직원들도 자연과 함께 휴식을 취하며 힘을 얻는다. 우리 병원에는 45,732m<sup>2</sup>(13,858평) 규모의 공원이 조성되어 있으며 만남의 숲(서관), 치유의 숲(동관), 생명의 숲(신관) 등 다양한 콘셉트의 공간으로 이뤄졌다. 광화문광장과 선유도공원 등을 설계한 정영선 조경가가 2007년 설계를 맡아 진행했으며, 공원에는 계절의 변화를 느낄 수 있도록 ▲소나무·전나무·계수나무 등 나무 40종 13,700여 주 ▲영춘화·장마리일락 등 꽃 29종 92,300여 주 ▲수크령·노루오줌·구절초 등 지피류 80종 476,600여 본 등 다양한 초목이 심어져 있다. 사진은 8월 7일 환자와 보호자, 직원들이 동관 앞 공원에서 산책을 즐기고 있는 모습.

**02 NEWS** 면역항암 치료 효과 높이는 대변 이식

**07** 사람 & 이야기 생명을 구한 15분

**12** 헬스에디터 비만을 다스려야 당뇨를 잡을 수 있습니다

**14** 나의 성장 이야기 행복한 간호사가 되기 위하여



서울아산병원 뉴스로 병원 소식을 한눈에

### 면역항암 치료 효과 높이는 대변 이식



박숙련 교수

장내 미생물이 대사성 질환, 심혈관질환, 자가면역질환, 뇌신경질환, 암 등 여러 질환을 치료하는 데 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과가 발표되면서 전 세계적으로 장내 미생물, 대변 이식에 대한 관심이 크게 높아지고 있다. 중앙내과 박숙련 교수팀은 면역항암제에 내성이 생겨 암이 진행된 전이성 고형암 환자들에게 면역항암제 치료 효과가 좋은 환자의 대변을 이식하고 면역항암제 치료를 실시한 결과 절반의 환자에서 면역항암제 치료 효과가 다시 나타났다는 연구 결과를 최근 발표했다.

연구팀은 면역항암제 내성이 생긴 간암, 위암, 식도암 등 4기 고형암 환자 13명을 대상으로 면역항암제 치료를 통해 최소 6개월 이상 암이 완전 관해, 부분 관해 상태를 보이는 환자의 대변을 이식하고 면역항암제 치료를 다시 실시했다. 대변 이식 전

수혜자에게 경구 항생제를 투약해 장내 미생물을 제거한 후 공여자의 대변을 현탁액 처리해 대장내시경을 통해 이식했다. 이후 면역항암제 치료를 실시하며 6~8주마다 컴퓨터단층촬영(CT) 검사로 암 상태를 추적 관찰했다.

그 결과 13명 중 1명의 간암 환자는 암이 48% 정도 부분 관해됐으며, 간암 종양 표지자 검사(AFP) 수치도 1백만ng/ml에서 3천ng/ml로 감소했다. 다른 5명의 전이성 암 환자는 더 이상 암이 진행되지 않았다. 또한 연구팀은 면역항암제 내성 극복을 위한 대변 이식의 치료 효과를 높이는 유익균을 새롭게 발견하고 '프레보텔라 메르대 이뮤노액티스'로 이름을 붙였다. '박테로이데스 플레비우스' 균과 '락토바실러스 살리바리우스' 균은 면역항암제 치료 효과를 억제하는 유해균이라는 사실도 발견했다.

세계 최초로 전이성 고형암 면역항암제 치료에 있어서 대변 이식의 임상적 효과를 밝힌 이번 연구 결과는 국제학술지 '셀'의 자매지인 '셀 호스트 앤 마이크로브'에 최근 게재됐다.

### 불필요한 자궁경부결찰술이 쌍둥이 조산 위험



정진훈 교수

조산 위험을 줄이기 위해 단태아 임신부의 경우 과거 조산 경험이 있으면서 임신 24주 이전 자궁경부 길이가 2.5cm보다 짧으면 자궁경부를 원형으로 묶는 자궁경부결찰술을 시행할 수 있다. 하지만 쌍둥이 임신부에 대해서는 정확한 가이드라인이 없다 보니 쌍둥이 임신이라는 이유로 불필요하게 자궁경부결찰술이 시행되는 경우가 있다. 산부인과 정진훈 교수팀은 쌍둥이 임신부의 자궁경부 길이가 2.5cm보다 길면 자궁경부결찰술이 오히려 조산 위험을 높인다는 연구 결과를 최근 발표했다.

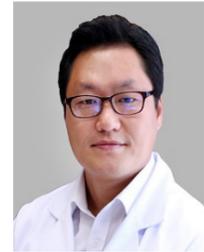
연구팀은 2019년 1월부터 2021년 6월까지 국내 10개 상급종합병원에서 쌍둥이를 출산한 2,638명의 산모 중 임신 24주 이전 측정된 자궁경부 길이가 2.5cm를 넘는 산모 1,339명을

대상으로 자궁경부결찰술 여부와 실제 조산 여부를 분석했다. 임신 24주 이전 자궁경부 길이가 2.5cm를 넘으면서 자궁경부결찰술을 받지 않은 산모(1,320명)의 평균 재태 기간(임신 기간)은 35.9주인 반면 자궁경부결찰술을 받은 산모(19명)는 평균 33.8주로 오히려 2주 가량 짧았다.

또한 임신 34주 미만 조산율을 분석한 결과 자궁경부결찰술을 받지 않은 산모는 10.8%인 반면 자궁경부결찰술을 받은 환자는 42.1%로 약 3.9배 높았다. 신생아 감염과 심할 경우 신생아 뇌병변, 산모 패혈증 등 태아와 산모 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있는 용모양막염 발생률도 자궁경부결찰술을 받지 않은 산모는 약 9.7%였던 반면 자궁경부결찰술을 받은 산모는 약 33.3%였다.

이번 연구는 대한모체태아의학회 다태임신연구회 지원을 받아 진행됐으며 국제학술지 '모체-태아, 신생아 의학저널'에 최근 게재됐다.

### 혈청 이용해 이식 거부반응 조기진단



김준기 부교수



신성 교수

신장이식 수술이 끝나면 거부반응을 확인하기 위해 침습적인 조직검사를 시행하지만 반복 검사가 힘들고 출혈과 같은 합병증 발생 위험도 높다. 융합의학과 김준기 부교수, 신·체장이식외과 신성 교수팀은 최근 바이오마커 검출법과 인공지능 기반의 판별 기술을 이용해 소량의 혈청에서 이식 거부반응을 조기진단하는 데 성공했다.

연구팀은 표면강화 라만분광법(SERS)을 이용하면 낮은 농도의 분석 물질도 금속 물질의 국부적 표면 플라즈몬 공명(LSPR) 모드로 감도를 높임으로써 검출이 가능한 점에 주목했다. 혈청 내 다양한 바이오마커가 만들어내는 라만패턴을 인공

지능 기술로 분석하면 거부반응을 보다 정밀하게 진단할 수 있다고 판단했다.

연구팀은 신장이식 환자의 거부반응 예측 분석을 통해 ▲이식 거부반응이 없는 군 ▲항체 매개성 거부반응군 ▲T세포 매개성 거부반응군으로 환자 샘플을 분류했다. 신장이식 후 장기 손상 및 기능 평가를 통해서는 라만신호의 판별 분석 과정에 대한 유효한 근거를 확보했고, 이를 바탕으로 신장 손상에 따른 라만신호의 진단 정확성에 대한 기여도를 판단했다. 분석 결과 각 거부반응에 대한 판별 정확도는 인공지능 분석 알고리즘인 선형 판별분석과 부분 최소제곱 판별분석에서 각각 93.53%, 98.82%를 달성했다. 향후 최소침습적이면서 인공지능에 기반한 고민감도 기술로 이식 거부반응을 보다 정밀하게 진단해낼 수 있을 것으로 기대된다.

이번 연구 결과는 화학 및 생명의학 분야 저명 학술지인 '바이오센서스&바이오일렉트로닉스'에 최근 게재됐다.

합의학과 김준기 부교수, 신·체장이식외과 신성 교수팀은 최근 바이오마커 검출법과 인공지능 기반의 판별 기술을 이용해 소량의 혈청에서 이식 거부반응을 조기진단하는 데 성공했다.

연구팀은 표면강화 라만분광법(SERS)을 이용하면 낮은 농도의 분석 물질도 금속 물질의 국부적 표면 플라즈몬 공명(LSPR) 모드로 감도를 높임으로써 검출이 가능한 점에 주목했다. 혈청 내 다양한 바이오마커가 만들어내는 라만패턴을 인공

### 심장판막 및 구조 심질환 중재시술 국제학술회의



제13회 심장판막 및 구조 심질환 중재시술 국제학술회의에서 심장내과 박승정 석좌교수가 우리 병원의 경피적 대동맥 판막 치환술 역사에 대해 설명하고 있다.

제13회 심장판막 및 구조 심질환 중재시술 국제학술회의(AP VALVES & STRUCTURAL HEART 2024)가 8월 8일부터 이틀간 그랜드 워커히 서울에서 개최됐다. 심장혈관연구재단

이 주최하는 심장판막 및 구조 심질환 중재시술 국제학술회의는 2012년 처음 개최된 이후 심장 판막 질환과 구조적 심질환의 세계적 석학 강의를 물론 다양한 사례의 라이브 시술을 통해 매년 최신 지견과 술기를 공유하며 아시아 태평양 지역의 권위 있는 국제학술회의로 성장해 왔다.

이번 학회에서는 이첨판, 삼첨판 및 경피적 대동맥판막 치환술(TAVR)과 경피적 승모판막 성형술(Mitral TEER) 등 고난도 심장 판막 시술 사례들을 다루며 실제 임상에 적용 가능한 다양한 시술법과 최신 지견을 공유하는 시간을 가졌다. 특히 심장내과 박승정 석좌교수와 박덕우 교수 등 우리 병원 의료진을 비롯해 에버하드 그루베, 알란 영, 데이비드 코헨, 칼 폰 등 심혈관 분야 최고 수준의 권위자들이 연자로 나섰고, 라이브 케이스 세션에서는 한국, 미국, 중국, 일본 등 4개국의 선두 그룹에 있는 심장병원이 고난도 판막시술 전 과정을 실시간으로 선보여 큰 호응을 얻었다.

### 응급실 의료진, 장애아동 위한 정기 봉사



봉사활동에 참여한 응급간호팀 이윤주 주임, 정희재·김지우 사원(왼쪽부터)이 아동들과 장난감놀이를 하고 있다.

우리 병원 응급실 자원봉사단이 7월 29일 경기도 광주시의 한 사랑장애영아원을 찾아 봉사활동을 진행했다. 봉사단은 장애

를 가진 7~11세 아동들을 위해 물놀이, 장난감 놀이, 식사 및 간식 지원 등에 참여했다.

응급의학과 의사, 응급간호팀 간호사 등으로 구성된 자원봉사단은 지난해 8월부터 한사랑장애영아원을 찾아 매달 정기적으로 봉사활동을 펼치고 있다. 지난 1년 동안 70여 명의 의료진이 참여했으며, 봉사활동뿐만 아니라 아이들이 많이 사용하는 물티슈와 의복 등 100만 원 상당의 물품을 응급실 이름으로 전달하기도 했다.

봉사에 참여한 응급의학과 채보라 진료전임강사는 “체력적으로 힘에 부칠 때도 있지만 응급실에서 근무하며 어쩔 수 없이 맞닥뜨리는 죽음과 중증 환자를 치료하며 지친 마음을 봉사활동으로 치유할 수 있었다”고 말했다.

### 울산의대 교원 정년식



울산의대 교원 정년식에서 참석자들이 기념촬영을 하고 있다.

2024학년도 1학기 울산대학교 의과대학 교원 정년식이 8월 5일 교육연구관 1층 강당에서 열렸다. 정년식에서는 생화학분자생물학교실 조성우 교수, 신경과 이상암 교수, 산부인과 서대식 교수, 심장혈관흉부외과 박승일 교수의 퇴임을 기념하며 그동안의 공로와 헌신에 감사를 전하는 시간이 마련됐다.

임영석 의과대학장의 인사말과 공로패 전달식에 이어 채희동 의무부총장과 이제환 진료부원장의 축사, 정년 교수들의 퇴임사가 진행됐다.

### 아카데미운영팀 심심 토크 콘서트



8월 8일 열린 토크 콘서트에서 직원들이 강연을 듣고 있다.

우리 병원 직원을 대상으로 한 심심(心心) 토크 콘서트가 8월 8일 아카데미운영팀 교육장에서 열렸다. 캐나다 프레저밸리 대학교의 서보수 교수를 연자로 초청한 이번 토크 콘서트에는 직원 50여 명이 참석했다. 서 교수는 보건경제학에서 바라본 인간 생명의 가치와 경제성 평가 등에 대한 강연을 펼쳤다.

아카데미운영팀은 직원 간의 소통 증진과 긍정적인 조직문화 구축을 위해 직원 및 직원 추천 연자가 참여하는 심심 토크 콘서트 과정을 운영하고 있다.

### 동정

#### 박승일 병원장 존경받는 병원인상



박승일 병원장이 대한병원협회와 종근당이 공동 제정한 '존경받는 병원인상 CEO 부문상'을 수상했다. 박 병원장은 변화와 혁신을 기조로 우리 병원의 지속 가능한 발전을 이끌며 ▲18년 연속 '한국에서 가장 존경받는 병원' 선정 ▲뉴스위크 '2024 세계 최고 병원' 세계 22위 등 병원 문화 개선과 성장을 이끈 공로를 인정받았다. 박 병원장은 상금 2천만 원을 중입자치료기 도입을 위한 병원발전기금으로 전액 기부했다. 지난 2012년부터 지금까지 총 1억 8천만 원을 기부했다. 박 병원장은 수상 소감에서 “지금의 서울아산 병원을 만들기 위해 애써 오신 선대 병원장님들과 병원 가족 여러분께 감사의 마음을 전한다. 존경받는 병원의 병원장이라는 덕분에 이 상을 받게 된 것 같다”고 말했다. 사진은 7월 30일 열린 시상식에서 이성규 대한병원협회장, 박승일 병원장, 김영주 종근당 대표이사(왼쪽부터)가 기념촬영을 하고 있는 모습.

로리 제균 치료의 성공률'을 주제로 이 상을 받았다.

#### 글로벌 의사과학자 양성사업 선정



이준엽 부교수, 이승주 부교수, 이동윤 조교수, 최원목 조교수, 김자혜 조교수, 김형돈 조교수, 양지명 조교수

우리 병원 의료진이 보건복지부와 한국보건산업진흥원이 주관하는 2024년 글로벌 의사과학자 양성사업에 최근 선정됐다. 이 사업은 임상적 지식을 바탕으로 신기술 융합연구 수행이 가능한 의사과학자 육성을 목표로 하고 있다. 리더 과제에 선정된 안과 이준엽 부교수는 2028년까지 약 22억 원, 심화 과제에 선정된 신경외과 이승주 부교수, 핵의학과 이동윤 조교수, 소화기내과 최원목 조교수, 소아청소년전문과 김자혜 조교수는 2026년까지 각각 약 7억 원, 신진 과제에 선정된 종양내과 김형돈 조교수, 안과 양지명 조교수는 2026년까지 각각 약 5억 원의 연구비를 지원받는다. 이들은 혈관·뇌·간·면역질환, 종양, 성분화 이상 등 난치성 질환 극복을 위한 연구를 수행할 예정이다.

#### 변소영 진료전임강사 젊은연구자상



소화기내과 변소영 진료전임강사가 최근 일본 오카야마현에서 열린 일본헬리코박터학회 제 20차 한-일 공동 심포지엄에서 젊은연구자상을 받았다. 변 진료전임강사는 '메트로니다졸의 용량 및 사용 기간에 따른 헬리코박터 파일

### 이달의 후원자

#### 개인 및 단체

##### 병원발전(중입자치료기 등)

고석태	30,000,000원
정광조명산업(주)	10,000,000원
정재영	1,000,000원
조광예 김선두	100,000,000원

장지나	1,000,000원
황진택	1,000,000원

#### 불우환자 지원

신영인	1,000,000원
유정규	20,000,000원
이정일	1,000,000원
이창건	100,000원

#### 직원 및 직원가족

##### 병원발전(중입자치료기 등)

백종관	2,000,000원
이명동	150,000원
조소연	150,000원



이승규 석좌교수 기부  
간이식·간담도외과 이승규 석좌교수가 최근 병원발전기금(중입자치료기 등) 5천만 원을 기부했다.

- 2024년 7월 31일 기준, 가나다 순  
※ 문의 : 대외협력팀 후원유닛 (원내 6207)

## 연구대상자 보호를 위한 꺾이지 않는 마음



정종우 임상연구보호센터소장

‘중요한 건 꺾이지 않는 마음’ 몇 년 전 한 프로게이머가 월드 챔피언십 우승 뒤 인터뷰에서 한 말이다. 이후 이 말은 카타르 월드컵에서 한 번 더 화제가 됐고 최근까지도 ‘중꺾마’라는 밈(Meme)으로 많이 쓰인다. 딱히 특이할 것도 없는 이 단순한 말이 오랜 기간 동안 많은 사람들의 마음을 흔들었던 이유는 무엇일까? 아마 복잡하게 변화하는 외부 환경 속에서 처음의 다짐과 기본 원칙을 잘 지키는 것이 그만큼 가치 있는 일이라는 것에 많은 이가 공감하기 때문일 것이다. 그렇다면 우리가 임상연구를 진행하면서 마지막까지 꺾이지 않고 지켜내야 할 중요한 마음은 무엇일까? 최근 임상연구는 연구 분야의 다양성, 기술 발전, 팬데믹 같은 특수한 상황, 연구대상자의 인식 성장 등 외부 환경의 변화 속에 유례없는 진화를 맞고 있다. 미국 센터왓치가 발표한 보고서의 최근 3년간 임상시험 주요 키워드를 살펴보면 ‘분산형 임상시험(Decentralized and hybrid trials)’, ‘디지털 바이오마커(Digital biomarkers)’, ‘실사용 데이터/실사용 근거(RWD/RWE)’, ‘인공지능(AI)’ 등 새로운 키워드가 다수 포함돼 있음을 알 수 있다. 즉 다양한 기술 발전에 따라 임상연구도 새로운 시대에 진입하고 있는 것이다. 이러한 임상연구 환경의 변화에 대응하기 위해 임상연구보호프로그램도 새로운 정책과 절차를 마련해 균형을 맞춰야 한다는 목소리가 높다. 이를 위해서는 임상연구보호프로그램 운영책임자, 임상연구보호센터, 임상연구심의위원회

회(IRB), 연구자 등 임상연구보호프로그램을 운영하는 모든 구성원이 변화하는 연구 환경에 대한 충분한 이해와 그에 부합하는 윤리의식을 갖춰야 한다. 우선 국내·외 임상연구보호프로그램과 관련된 새로운 법과 정책 변화를 민감하게 감지하고 준수할 수 있어야 한다. 이를 위해 임상연구보호센터에서는 새로운 정책과 이슈를 반영한 콘텐츠로 연구자 대상 교육과 최신 법규에 근거한 내부점검을 진행하고 있다. 최신 임상연구 동향을 공유하기 위해 정기 뉴스레터 발행은 물론 정책 컨설팅을 통한 자문도 시행하며 연구자들을 지원한다. 또한 법과 정책만으로는 판단이 어려운 이슈들은 IRB와 내부점검위원회에서 전문가들이 충분한 논의를 거쳐 보다 많은 구성원의 사회적 합의를 이루기 위해 노력하고 있다. 향후에는 분산형 임상시험과 같은 새로운 형태의 연구에서의 동의 획득 문제, 데이터 연구의 개인정보 보호와 시스템 보안 문제 등 그동안 우리가 다뤄 본 적 없는 복잡한 이슈들의 윤리적 쟁점에 대한 논의가 대두될 것으로 예상된다. 하지만 이러한 어려운 상황에서도 가장 중요한 본질은 연구대상자의 권익을 보호하고 모든 연구가 과학적이고 윤리적으로 이뤄질 수 있도록 노력해야 한다는 것이다. 이 기본 원칙과 처음 다짐했던 마음을 지켜낸다면 앞으로 다가올 변화 속에서도 우리는 새로운 임상연구보호프로그램의 초석을 더욱 단단히 다질 수 있을 것이라 확신한다.

## 생명을 구한 15분

“빠른 초기 대응을 해주신 덕분에 남편이 무사할 수 있었습니다.” 병원으로 고객칭찬 사연이 도착했다. 갑자기 쓰러진 남편을 심폐소생술로 살린 은인의 선행이 널리 알려지길 바란다는 당부가 담겨 있었다. 칭찬의 주인공은 **진단검사의학팀 윤상필 유틸 매니저**. 그날의 긴박했던 사연을 들어보았다. <편집실>



바지 차림으로 있다 보니 무릎이 까지고 피가 줄줄 흐르는 것도 몰랐다. 환자를 실은 응급차를 뒤따라갔다가 병원 의료진이 먼저 내 무릎을 보고 알려주었다. 드레싱을 해주면서 환자 옆에 아무도 없었다면 생명이 위험했을 거라며 좋은 일 하셨다는 이야기에 기쁘고 뿌듯했다. 나중에 환자 가족에게서 전화를 받았다. 심실세동으로 무사히 제세동기를 삽입했다는 소식과 함께 환자가 죽어 생명의 은인이라는 감사 인사를 들었다. 이에 서울아산병원에선 전 직원이 심폐소생술을 반복적으로 교육받고 있다고 자랑스레 이야기했다.

### 평소 받은 심폐소생술 교육이 도움이 됐는지

의무병 출신으로 심폐소생술 조교 경험이 있다. 자신은 있었지만 벌써 20년이 훌쩍 지난 일이다.(웃음) 원내 BLS(기본 심폐소생술) 교육을 통해 반복적으로 익힌 것이 많은 도움이 됐다. 마침 교육을 받은 지 한두 달 밖에 지나지 않은 때라 그 내용이 생생했다. 환자의 특징적인 호흡이 교육 영상에서 본 것과 똑같아서 내심 신기했다. 심정지가 왔다는 걸 직감한 순간, 반복된 교육의 효과인지 몸이 먼저 움직였다.

### 직원들에게 하고 싶은 말은

이러한 상황을 한번 경험해 보면 언제든 내게도 일어날 수 있는 일이라는 점과 원내 BLS 교육이 소중한다는 걸 실감하게 될 것이다. ‘실제 상황에서도 내가 잘할 수 있을까?’ ‘혹시 나중에 법적 책임을 묻게 되는 건 아닌가?’ 의심스럽거나 두려운 마음도 들겠지만 내 가족이나 지인이라고 생각하면 주저할 수 없을 것이다. 생명을 구할 무기가 될 수 있으니 모든 직원이 열심히 교육에 임하면 좋겠다.

### 당시 긴박했던 상황을 설명하면

6월 28일 휴가를 내고 경기도 광주의 한 테니스 코트를 찾았을 때다. 갑자기 옆 코트에서 비명과 함께 도와달라는 소리가 들렸다. 달려가 보니 경련을 일으키며 쓰러져 있는 사람이 보였다. 처음엔 맥박이 잡혔지만 조금 있으니 혀가 말리고 호흡이 없었다. 몰려든 사람들에게 119 신고를 부탁하면서 코트에 제세동기가 없으니 가져와 줄 것을 요청해달라고 덧붙였다. 바로 흉부 압박을 시작했고 또 다른 사람에게 인공 호흡을 주문했다. 5분이 지나 환자는 잠시 의식이 돌아와 물까지 마셨지만 이내 쓰러졌다. 2차 심정지였다. 10분가량 심폐소생술을 하고 있으니 구급대가 도착했다. 제세동기를 부착하고 이어진 조치에 환자는 의식과 호흡을 되찾았고 인근 병원으로 이송됐다.

### 회복 소식을 듣고 기분은 어땠는지

심폐소생술을 계속하는 게 체력적으로 힘들었다. 하지만 워낙 다급한 상황이라 힘들다는 생각을 할 수 없었다. 딱딱한 바닥에 반

## 두려움을 넘어 한 걸음씩

### ○ 심장내과 차명진 부교수

부정맥은 급사할 확률을 예측해 치료 전략을 결정한다. 시술 후에 완치되는 환자도 있지만 급사의 위험을 안고 꾸준한 관리가 필요한 환자가 대다수다. 차명진 부교수는 환자마다 안고 있는 불안과 고충을 이해하면서 든든한 신뢰 관계를 구축한다. '평생 손잡고 같이 갈 의사'라는 환자들의 확신이 치료의 첫 단추다. ○



### 평생 내 환자이기에

차 부교수의 주머니에는 설명에 필요한 온갖 장치가 가득하다. 부정맥 치료를 집안의 전기 공사에 빗대어 쉽게 설명하며 초진에 많은 시간을 할애한다. "심장에 전기가 공급되지 않거나 이상한 방향으로 흐르는 등의 문제와 같아요. 딱히 아픈 증상이 없는데도 '급사 가능성 00퍼센트' 또는 '뇌졸중 가능성'을 이야기하니 환자들에겐 영 와닿지 않죠. 정말 무서운 건, 첫 증상으로 급사나 심부전, 뇌졸중 등이 갑작스럽게 발현될 수 있다는 점이에요. '왜 지금 꼭 치료를 받아야 하는지' 저랑 같이 공부해 봅시다라며 에둘러 치료와 관리를 설득하고 있습니다."

2021년 우리 병원에 부임한 뒤 이전 병원에서 돌보던 환자들이 속속 찾아왔다. 이미 시술을 마치고 경과만 보면 되는 환자들도 있었다. "직접 검색하고 물어가며 저를 찾아주신 게 정말 감사했어요. 제 치료 방향과 진심이 환자분들께 전해진 것 같아 감동도 됐고요." 그중에는 심장이 느려 자꾸 쓰러지는데도 걱정이 많아 박동기 삽입을 거부하던 환자가 있었다. 차 부교수는 몇 달에 걸쳐 환자와 대화하며 라포를 쌓아갔다. 그리고 아무런 기계를 삽입하지 않을 테니 빈맥(맥박의 횟수가 정상보다 많은 상태)을 없애는 시술 치료라도 받아보자고 설득했다. 환자가 꺼리는 점이 무엇인지 정확히 파악해 제안한 차선택이었다. "빈맥을 치료한 후 느린 맥도 잡히면서 몇 년째 몸도 마음도 건강히 지내고 계세요. 의사로서 교과서대로 설명해야 하지만, 몸에 뭔가 삽입한다는 게 어떤 환자들에겐 어려운 선택일 수 있잖아요. 그럼 시간이 걸리더라도 함께 다른 답을 찾아야죠. 환자분들과 대화하면서 좋은 치료에 대해 배워요. 그분들이 차명진이라는 의사를 만들어가는 거예요."

### 꿈에 뒤따른 책임감

차명진 부교수에게 의사는 초등학교 졸업앨범에 장래희망으로 적을 만큼 오랜 꿈이었다. 누군가의 삶에 좋은 영향을 줄 수 있는 직업이라는 이유였지만 정작 의사가 된 직후 가장 크게 실감한 건 '의사의 선택과 판단에 얼마나 무거운 책임이 따르는가'였다. 살리고 싶은 마음에서 비롯된 말 한마디, 익숙한 의료 행위일지라도 그로 인한 영향력을 냉철히 판단해야 했다. 특히 1ml 단위의 신호에 집중해 눈에 보이지 않는 심장의 박동과 리듬을 찾아나가는 부정맥 치료는 언제나 생사가 걸린 실전이었다. "환자를 치료할 때 두려운 마음을 안고 안전을 제일 중요하게 여깁니다. 끊임없이 공부하고 연구하며 합병증이나 부가적인 영향을 모두 파악해야 하죠. 기술이야 누구나 배울 수 있지만 그것만으로 의사라고 할 수 없으니까요."

같은 기술로도 환자마다 어디를 어떻게 치료해 나갈지에 따른 전략과 소요 시간이 천차만별이다. 고난도 기계 장비에 숙련돼야 하고 의사 혼자서 해결할 수 없다. "우리 병원 부정맥 파트가 최고의 전문가들로 이뤄졌다는 믿음이 있기에 차별하게 제 역할에 집중할 수 있어요. 제가 카테터로 문제 부위를 찾아가면 밖에선 끊임없이 측정하고 그림을 그려가며 의견을 나누죠. 죽을 것만 같던 환자가 치료 후에 건강히 걸어서 퇴원하는 모습을 보면서 의사로서의 흥미와 자부심을 느껴요."

### 끊임없이 답을 찾아 나서다

차 부교수는 방사선으로 부정맥을 치료하는 연구를 진행하고 있다. 암 질환에 쓰이던 방사선 치료를 심장에 사용하는 것이 해외에선 시도되었지만 국내 도입은 요원했다. "시술도, 이식도 힘든 환자분들에게 가능한 신의술이 있다는 걸 빨리 보여드리고 싶었어요." 국가 과제와 펀딩을 받아 세포·동물 실험부터 환자 임상시험까지 이어갔다. 방사선종양학과와 협업해 특정 기술을 익혔다. 임상시험에 동의한



환자들 중 일부가 눈에 띄는 치료 효과를 얻었다. 논문을 발표하자 해외에서 강의 초청이 왔고, 새로운 국제 네트워크도 형성됐다. "누군가 나서지 않으면 국내로 들어오기 힘든 치료라는 생각에 환자들의 치료비와 재료비를 제 연구비로 모두 충당하며 죽음을 다해 매달렸어요. 만족스러운 결과를 얻으면서 제 인생 연구로 남았고 앞으로의 연구 동력이 됐습니다." 차 부교수는 확신이나 보상이 없더라도 환자들에게 도움이 될 수 있는 연구로 선도적인 아이디어를 실현해 나갈 계획이다. '이 의사에게 치료받고 싶다'며 찾아오는 환자들에 대한 보답이라는 생각에서다.

● 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.

# “세계적 명성에 걸맞은 훌륭한 교육 시스템 갖춰”

캄보디아에서 온 쪽제인 임상강사

쪽제인 임상강사는 캄보디아 정부가 운영하는 국립소아병원에서 안과 전문의로 근무하고 있다. 지난해 6월부터 두 달간 제주대병원에서 교육을 받은 뒤 올해 3월부터는 우리 병원 안과에서 사호석 교수의 지도를 받고 있다.

쪽제인 임상강사를 만나 우리 병원에서의 연수 생활에 대한 이야기를 들어보았다.  
<편집실>



## 서울아산병원으로 연수를 온 이유는

제주대병원에서 교육을 받을 때 교수님들로부터 서울아산병원에 대한 이야기를 정말 많이 들었다. 서울아산병원은 한국에서 규모가 제일 클 뿐만 아니라 세계적 수준의 의료 기술과 시스템을 갖추고 있기 때문에 그곳에서 교육을 받는다면 더 성장할 수 있을 것이라는 추천을 받았다. 현재 근무하고 있는 캄보디아 국립소아병원은 안과가 설립된 지 1년 밖에 안 됐기 때문에 아직 환자 수가 많지 않다. 서울아산병원에서는 많은 환자를 만날 수 있고 다양한 수술 케이스를 접할 수 있어 교육기관으로서 최고의 환경이라는 생각이 들었다.

## 지금까지의 연수 소감은

캄보디아에서 근무할 때는 볼 수 없었던 다양한 수술법과 최신 의료기기를 직접 보고 경험 하며 많이 배우고 있다. 사호석 교수님을 비롯해 실력과 경험을 갖춘 교수님들께서 열정적으로 지도해 주시는 덕분에 배움에 대한 의욕이 더욱 샘솟는다. 대한성형안과학회 학술대회에 참여하기도 했는데 성형안과에 대한 최신 지견을 확인할 수 있어 많은 도움이 됐고 그곳

## 서울아산병원에서 근무하며 인상깊었던 점은

에서 만난 다른 나라 의학자들과 지속적으로 교류하고 있다. 타국에서 혼자 생활하는 것이 때로는 외롭게 느껴지는데 안과, 해외의학자라는 공통분모를 가진 동료들과 시간을 보내면서 힘을 얻기도 한다.



5월 15일 스승의 날에 안과 의료진과 함께. 왼쪽 두 번째가 쪽제인 임상강사.

같은 진료과 안에서도 전문분야가 세부적으로 나누어져 있어 놀라웠다. 의료진이 각 세부 분야에 대한 전문성을 가지고 있어 환자들이 더욱 적절한 치료를 받고 빨리 회복할 수 있다. 성형안과, 눈꺼풀질환, 안와골절, 안와종양 등의 분야를 배우고 있는데 이곳에서 쌓은 경험과 지식을 바탕으로 캄보디아 환자들에게 더욱 높은 수준의 치료를 제공하고 싶다. 병원 전반에 퍼져있는 협업 문화도 인상깊다. 최고의 치료를 위해 여러 의료진이 협업을 하고 각자의 전문성을 바탕으로 힘을 한 데 모으는 모습을 병원 곳곳에서 볼 수 있었다.

## 한국에서의 생활은 어떤지

쉬는 날에는 대부분의 시간을 룸메이트와 함께 보낸다. 특히 서울 곳곳을 돌아다니며 구경하는 것을 좋아한다. 서울은 자연과 현대가 어우러져 있는 환상적인 도시다. 높은 빌딩과 현대적인 건축물이 자리하고 있는 동시에 많은 호수, 공원, 나무 등이 도시를 푸르게 만든다. 서울에서는 조깅, 사이클, 관광, 쇼핑, 하이킹 등 다양한 활동을 할 수 있기 때문에 이곳에서의 생활이 정말 만족스럽다. 서울아산병원에서 연수를 받으면서 많은 직원들의 도움이 있었기에 큰 어려움 없이 적응할 수 있었다. 이 자리를 빌려 감사의 말씀을 드린다.



5월 18일 룸메이트인 말레이시아 의학과와 함께. 왼쪽이 쪽제인 임상강사.



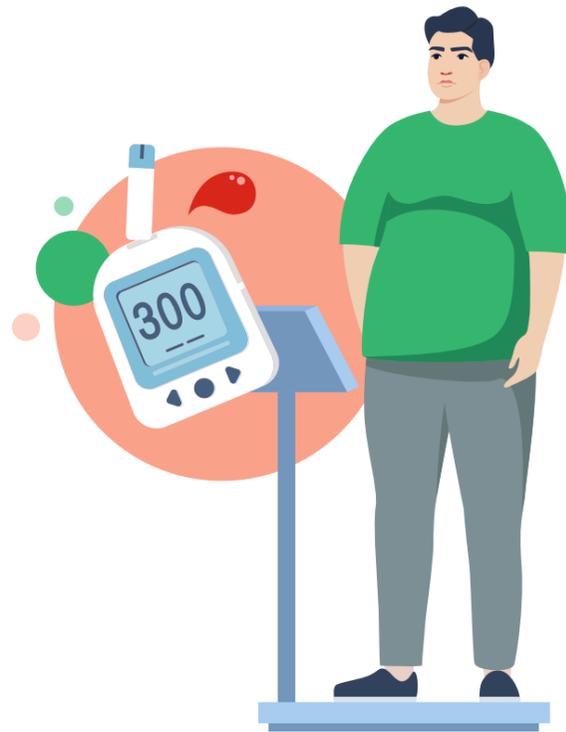
6월 6일 우리 병원에서 함께 연수를 받고 있는 해외의학자들과 등산 후 기념촬영. 맨 앞이 쪽제인 임상강사.

※ '웰컴 투 AMC'는 우리 병원에서의 연수를 받고 있는 해외의학자 이야기를 소개합니다.

# 비만을 다스려야 당뇨를 잡을 수 있습니다



내분비내과 김명진 임상강사



## 체중 감량이 당뇨병 예방·치료의 시작

과체중과 비만은 대사 질환의 중요한 위험요인으로 서구화된 생활습관, 유전 등 다양한 요인이 복합적으로 작용해 발생한다. 일반적으로 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m<sup>2</sup>)으로 나눈 값인 체질량지수가 25이상인 경우 비만으로 진단한다. 연구에 따르면 남녀 모두에서 체질량지수가 증가할수록 제2형 당뇨병의 유병률도 함께 증가한다고 알려져 있으며 체질량지수가 35를 넘으면 당뇨병 발생이 정상 체중에 비해 약 6~10배 증가한다고 한다. 반대로 체중을 감량하면 당뇨병의 위험은 감소한다. 이처럼 체중 증가는 당뇨병 발병과 중요한 상관관계가 있으며 실제 성인 당뇨병 환자의 절반 이상에서 비만이 함께 나타나는 경우가 많다. 앞서 설명한 것처럼 체중 감량은 당뇨병 예방과 진행을 지연시키는데 상당히 중요한 요소다. 당뇨병 전 단계이거나 발병 초기 적극적으로 체중을 감량하면 인슐린 저항성을 완화할 수 있으며 장기적으로는 췌장의 인슐린 분비 능력을 보존해 당뇨병으로 진행되는 것을 예방할 수 있다. 또한 비만도가 높은 당뇨병 환자에서 체중을 5% 이상 감량 시 혈당은 물론 혈압과 지질 수치가 개선되고 심뇌혈관질환 발생률과 사망률이 감소한다는 연구 결과가 있다. 최신 당뇨병 치료 가이드라인에서도 마찬가지로 혈당 조절과 함께 체중 감량은 매우 중요한 요소임을 강조하고 있다.

## 건강한 식습관, 꾸준한 운동이 핵심

그렇다면 비만 환자의 체중 조절에 있어서 가장 중요한 부분은 무엇일까? 누구나 다 예상했겠지만 가장 쉬우면서도 어려운, 식습관이나 운동 등 생활습관을 개선하는 것이다. 비만도가 높은 성인 당뇨병 환자에서는 생활습관 교정으로 현재 체중의 5% 이상을 감량하라고 권고한다. 치료를 위해 체중을 줄여야 하는 경우 몸에 너무 무리가 가는 급격한 체중 감소보다는 한 달에 2kg(일주일에 0.5kg) 정도 천천히 줄이는 것이 바람직하다. 식이요법은 체중 감소의 가장 기본이 되는 치료법이다. 앞서 설명한 대로 한 달에 2kg을 줄이는 것을 목표로 세웠다면 매일 음식 섭취량을 500kcal 정도 줄이고, 걷기나 가벼운 운동으로 활동량을 늘리는 것이 좋다. 폭식을 피하기 위해서는 식사를 거르지 말고 하루 세끼 식사를 꼭 유지하자. 음식을 조리할 때는 볶음, 튀김, 전 등 기름이 많이 사용되는 조리법은 피하고 삶기, 찌기, 구이, 무침 등 기름기 섭취를 최소화할 수 있게 조리해 먹는 것을 권한다. 꾸준한 운동도 중요하다. 우리가 관심을 가져야 할 운동은 크게 3가지로 전신 근육을 움직여 심폐 기능을 향상시키고 에너지 소비를 극대화시키는 유산소 운동, 근육의 힘을 키우고 근육량을 늘려주는 근력 운동, 관절의 움직임을 부드럽게 해 근육의 긴장을 풀어주는 유연성 운동이다. 운동 계획을 수립할 때는 이 세 가지 운동이 모두 포함되도록 하고 꾸준히 실천할 수 있게 짜는 것이 좋다. 운동 강도는 약간 힘들다고 느끼거나 등에 땀이 조금 배어 나오는 정도가 가장 좋다. 횟수는 일반 당뇨병 환자를 기준으로 일주일에 3~5회를 권장하는데 체중을 줄여야 하는 비만 환자의 경우 주 5일 이상 운동을 시행하는 것을 권한다. 다만 비만도가 높은 당뇨병 환자라면 저혈당 위험이 있어 공복상태보다는 식후 30분에서 1시간 뒤에 운동을 하는 것이 안전하다.

## 체중 감소에 도움이 되는 항비만제와 혈당강하제

열심히 식이조절과 운동을 병행했음에도 체중 감량 효과가 나타나지 않는다면 항비만약제 사용을 고려해 볼 수 있다. 현재 국내에서 처방 가능한 비만치료제는 올리엣, 콘트라브, 큐시미아, 삭센다 등이다. 약물치료 시작 후 3~6개월 이내에 5% 이상 체중이 감소하지 않는다면 약제를 변경하거나 사용을 중단해야 한다. 또한 당뇨병 환자는 비만치료제를 사용하면 저혈당이 생길 위험성 등도 있어 치료제 사용 전에는 반드시 전문가와 상담이 필요하다. 비만치료제 외에도 당뇨병 환자의 혈당 조절을 위한 혈당강하제 중 체중 감소에 도움이 되는 약물들이 있다. GLP-1 수용체 작용제(리라글루타이드, 둘라글루타이드)와 SGLT2 억제제(다파글리플로진, 엠파글리플로진)가 대표적이다. 최근에는 더 강력한 체중 감소를 보이는 신약들(세마글루타이드, 터제파타이드, 레타트루타이드 등)이 개발돼 비만 당뇨병 환자들이 선택할 수 있는 약제의 폭이 넓어지고 있다. 비만은 당뇨병의 조절을 어렵게 하고 여러가지 합병증을 악화시켜 사망률을 높이는 요인이 된다. 당뇨병 전 단계 또는 초기 환자는 혈당을 관리하면서 꾸준한 운동 등을 통해 체중을 조절한다면 당뇨병과 그에 따른 합병증 발생 확률을 줄일 수 있을 것이다.

## 행복한 간호사가 되기 위하여



암병원간호팀 유민정 대리

간호·간병통합서비스 병동에서 일하며 보다 많은 시간을 환자 곁에서 보내고 있다. 환자의 심리 상태를 세심하게 살피고 정서적 지지를 제공하면서 큰 자부심과 성취감을 느낀다. 하지만 내게 부정적으로 반응하는 환자를 만날 때는 긴장과 스트레스를 받기도 한다. 환자를 안전하게 지키고 환자가 치료에 참여하도록 설득해야 한다는 책임감이 때로는 압박으로 다가오는 것이다. 이처럼 마음이 힘들 때 내 감정 상태를 정확하게 이해하고 긍정적인 에너지를 채워 넣기 위해 탐험가처럼 다양한 취미 활동을 찾아 다녔다. 단순한 재미를 추구하기보다 온전히 내게 집중하며 안정을 찾기 위한 필사적인 노력이었다.

그러던 중 아카데미운영팀에서 진행하는 ‘스트레스 경영 - 원에 테라피 과정’에 참여했다. ‘힘들 때 Friends보다 Plants, 나만의 팬더 숲 속 만들기’라는 주제로 진행된 테라리움(terrarium) 수업이었다. 테라리움은 라틴어 terra(땅)와 arium(방)의 합성어로 습도를 지닌 투명한 용기 속에 식물을 재배하는 활동을 뜻한다. 반려식물이 정서적인 안정과 행복을 느끼는 데 도움이 된다는 기사를 본 적이 있어 내게도 도움이 될 것 같았다. 이번 수업에 참여하며 식물을 직접 만져보고 유리볼 안에 이끼와 나무, 팬더 인형 등을 직접 배치해보았다. 매 순간에 고도로 집중을 하면서 내 마음을 흔들었던 걱정과 불안을 잊고 평온함과 안정감을 느낄 수 있었다.

수업이 끝난 뒤 곧장 내 방 한 칸에 내가 만든 테라리움을 두었다. 기사에서 본 것처럼 반려식물과 교감하는 것이 지속적으로 스트레스를 관리하는 데 도움이 될지 호기심도 생겼다. 그런데 정말 신기하게도 테라리움을 마주할 때면 팬더의 귀여움에 나도 모르게 미소를 짓게 되고, 아기자기한 풀과 나무를 바라보는 ‘풀멍’으로 하루 동안의 긴장이 사라지는 듯한 기분이 들기도

했다. 팬더가 사는 숲이지만 어느덧 그 공간은 나만의 안락한 휴식처가 돼 있었다.

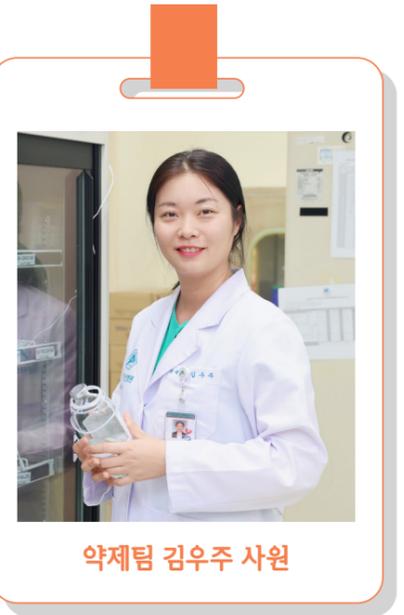
최근 ‘간호사로서 나의 꿈은 무엇일까’라는 고민을 하게 되었다. 그 질문에 대해 내린 답은 ‘내 능력이 닿는 한 오랜 시간 동안 임상에서 환자와 동료에게 선한 영향력을 주는 간호사가 되는 것이었다. 내가 생각하는 간호의 진정한 의미는 대상자와 긍정적인 상호작용을 하는 것이다. 이를 위해 최신의 전문 지식을 배우는 것을 게을리하지 않고 임상에 적용할 수 있도록 노력해야 한다. 또한 다른 사람을 돌보는 데 필요한 에너지를 갖기 위해년부터 신체적, 정신적 건강을 유지하는 것이 중요할 것이다. 이러한 건강 관리는 내가 제공하는 간호의 질과 직결되어 있기 때문에 나의 행복과 안정을 유지하는 것은 간호사로서의 책임이기도 하다.

‘내가 행복해야 행복한 간호를 할 수 있다’는 말을 항상 마음 속에 간직하고 있다. 행복을 위해 끊임없이 탐구하면서 지속적으로 스트레스를 관리해야 한다. 내게는 그 방법 중 하나가 테라리움이 되었다. 내 꿈을 위해 끊임없이 노력하며 매일 더 성장하는 ‘행복한 간호사’가 될 것이다.



※ 우리 병원은 직원들의 성장과 발전을 위해 다양한 교육 기회를 제공하고 있습니다. '나의 성장 이야기'에서는 국내·외 교육에 참여한 직원들의 경험과 지식을 공유합니다.

## “제가 받은 도움과 희망 환자에게 돌려드리고 싶어요”



약제팀 김우주 사원

**맡고 있는 업무** 약제팀 주사조제 유닛에서 혼합 조제가 필요한 항암제, 항생제와 환자맞춤형 고영양수액(TPN) 등 입원환자의 주사 조제를 담당하고 있습니다. 주사제는 크게 처방감사, 무균조제, 조제감사라는 3단계를 거쳐 환자에게 전달됩니다. 환자에게 효과적이고 안전한 약물 투여가 진행될 수 있도록 노력하고 있습니다.

**보람을 느낄 때는** 환자가 치료를 잘 받고 건강을 회복해서 처방되는 수액의 크기가 점점 작아지거나 더 이상 항암제를 사용하지 않게 될 때 정말 기쁩니다. 사실 저는 어렸을 때 우리 병원 소아중환자실에서 치료를 받은 경험이 있거든요. 병원에서 근무하며 제가 받았던 도움과 삶의 희망을 많은 분들에게 다시 돌려드릴 수 있다는 점에서 큰 보람을 느낍니다.

**일하면서 힘든 점** 주사조제실에서 불출하는 모든 제제는 무균 상태에서 조제되기 때문에 하루에도 여러 차례 무균조제 복장을 갖춰야 합니다. 또 약품을 안전하게 보관, 관리하기 위해 조제실과 사무실의 온도를 낮게 유지해야 합니다. 폭염이 기승을 부리는 한여름에는 실내·외 온도차가 큰 데다 무균조제 복장을 입고 벗기를 반복하다 보니 체력 소모가 큰 편입니다. 하지만 환자 안전을 위해 꼭 필요한 과정임을 알기 때문에 적응하고 익숙해지려 노력하고 있습니다.

**퇴근 후 일상은** 지난달부터 스포츠센터에서 운동을 시작했습니다. 운동을 하니 스트레스가 풀리고 체력도 좋아져 업무 능력도 올랐어요! 운동을 안 하는 날에는 동료 선생님들과 맛집을 찾아가기도 합니다. 출퇴근 시간이 이르기 때문에 사람이 몰리는 시간을 피해 기다리지 않고 맛집을 탐방할 수 있다는 점이 좋습니다.^^

**이루고 싶은 목표** 무균조제를 직접 경험하는 것이 흔치 않은 기회이기 때문에 열심히 배워서 무균조제에 숙달된 약사가 되고 싶습니다. 또한 기회가 된다면 약제팀의 다른 업무들도 경험해보고 싶습니다. 무엇보다 환자에게 희망을 전하는 약사가 되겠다는 첫 다짐을 끝까지 잃지 않도록 노력하겠습니다.

※ 'AMC 루키'는 각 부서의 신입직원을 소개하는 코너입니다. 본인을 알리고 싶은 신입직원, 함께 일하고 있는 동료 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

# 스스로 이끌어 가는 삶



내과간호팀 김재원 사원

책 '세이노의 가르침'은 세이노(Say No)라는 필명의 저자가 일상의 철학, 성공의 지혜 등에 대해 적은 자기계발서다. 세이노는 우리가 믿고 있는 것들에 대해 'No'라고 외치고 제대로 살아가라는 뜻이다. 최근 어떻게 하면 더 알차고 치열하게 내 삶을 살아갈 수 있을지 고민하던 중 같은 부서에서 일하는 동료의 추천으로 이 책을 읽게 됐다. 저자는 성공적인 인생을 살아가는 다양한 방법에 대한 이야기를 전한다. 사람마다 성공의 정의는 다르다. 세이노는 구체적인 예시를 들며 어떤 것이 진정 성공한 삶인지, 그리고 어떻게 최선의 결과를 도출할 수 있는지에 대해 말한다.

*"모르면 괴롭고 알면 즐겁다. 일에 대한 재미는 일에 대해 얼마나 관심을 쏟고 관련된 지식을 얼마나 많이 갖고 경험하는가에 따라 좌우되는 문제이다. 대개의 사람들은 일을 사랑하지도 않으며 즐기지도 못한다. 그저 목구멍이 포도청이라서 억지로 한다는 생각을 한다. 무엇을 배우든, 무엇을 하든지 간에 미친 듯이 피를 토하는 마음으로 제대로 하여라. 그렇게 할 때 미래는 암흑의 빗장을 서서히 열어주기 시작할 것이며 조만간 빗장 너머에서 비쳐지는 강렬한 태양빛 아래에서 당신은 감격의 눈물을 흘리게 될 것이다."* - '세이노의 가르침' 중에서  
가장 내 마음에 와 닿은 부분이다. 지금껏 살아오면서 피를 토하는 마음으로 무언가를 파본 적이 있는지 돌아켜 보았다. 수능, 대학교 중간기말고사, 취업 준비, 입사 후 적응 기간 등 내 나

대로 열심히 했던 순간들이 있었고 매 순간 내가 할 수 있는 한 최선을 다했다고 믿었다. 하지만 조금 더 마음 깊숙이 들여다보면 나는 피를 토하면서까지 하는 간절함은 없었던 것 같다. 힘들고 지치는 순간이 찾아오면 '이 정도면 최선을 다한거지'라며 쉽게 자기합리화를 했다. 병원에서 근무하면서도 마찬가지로 돈을 벌고 커리어를 쌓기 위해 다닌다는 생각을 하니 일하는 시간이 더욱 힘들게 느껴졌다. 주체적으로 일을 하는 것이 아닌 끌려 다니는 느낌이었는데 이 책을 읽고 난 뒤에는 스스로 이끌어 가는 삶이 얼마나 중요한 것인지 깨달을 수 있었다. 내 삶의 주체는 나이에 주인 의식을 가지고 진심을 다해 일을 한다면 나쁜만 아니라 내 주변의 동료, 환자에게도 긍정적인 영향을 끼칠 수 있다. 내가 가진 정체성을 토대로 스스로 이끌어 가는 삶, 그것이 바로 성공한 삶이라는 생각이 들었다.  
매달 나오는 월급에 익숙해져 현실에 안주하고 있었지만 이제는 내가 만들어놓은 울타리 밖으로 벗어나 어떻게 스스로를 발전시키고 무엇을 해나가야 할지 생각해보고 방향을 세우려 노력하고 있다. 저자가 말한 것처럼 사랑하지도, 즐기지도 못하면서 시간을 낭비하기에는 너무나 귀한 인생이기 때문이다. '세이노의 가르침'은 정답을 알려 주진 않지만 본인의 경험과 사례를 통해 문제를 해결하는 데 필요한 힌트를 던져주는 책이다. 주변 상황에 쉽게 흔들리고 주체적으로 살아가는 데 어려움을 느낀다면 이 책을 추천하고 싶다.

※ 병원보는 직원들이 감상한 작품과 후기를 소개하는 '컬처 & 라이프' 코너를 운영합니다. 영화, 뮤지컬, 책 등을 통해 삶에 대한 이야기를 전하고 싶은 직원 여러분의 많은 참여 바랍니다.

# 내 삶의 일부가 된 마라톤



인사팀 권영우 과장



## 마라톤을 시작한 계기는

2022년 어느 여름, 평소에 걷는 걸 좋아해서 여느 때와 다름없이 집 앞 탄천 산책길을 걷고 있는데 달리는 사람들이 눈에 들어왔습니다. 문득 '저 사람들은 체력이 얼마나 좋길래 달리기까지 할까?' 궁금하고 호기심이 생겼습니다. 그래서 저도 조금씩 뛰기 시작해서 지금은 100km 울트라 마라톤에도 참가할 만큼 달리기를 즐기고 있습니다.

## 어디서, 어떻게 연습을 하는지

제가 거주하는 성남시 분당구는 자전거도로와 산책로가 잘 조성되어 있어 러닝하기에 매우 좋은 조건을 갖추고 있습니다. 집 근처에는 탄천종합운동장이 있어 400m 정규 트랙에서 훈련을 하기도 합니다. 마라톤 동호회에서 주 2~3회 훈련을 하고 평일에는 새벽 5시에 모여 1시간 정도 운동하고 있습니다. 느린 페이스의 조깅, 빠르게 느리게

반복하는 인터벌 트레이닝 등 다양하게 훈련을 하고 주말 새벽에는 주로 장거리 훈련을 합니다. 그리고 한 달에 두세 번은 집까지 약 19km 되는 거리를 뛰어서 퇴근하기도 합니다. 우리 병원에서 집 현관문까지 횡단보도 하나 없이 한강과 탄천길로 쭉 갈 수 있어 매우 좋은 러닝 코스가 되거든요. 저는 지금까지 풀코스 마라톤에 세 번 참가했는데 지난해 11월 JTBC 서울 마라톤에서 3시간 14분을 기록했고, 100km를 달리는 울트라 마라톤은 일반적인 평지(로드) 2회, 100km 트레일 러닝(산악 마라톤) 2회를 각각 완주했습니다.

## 앞으로 목표는

완주와 기록 갱신이 목표인 일반적인 마라톤은 개인 간 경쟁이자 자신과의 경쟁입니다. 반면 울트라마라톤은 풀코스보다 두배 이상 먼 거리를 가야하기 때문에 기록보다는 완주가 큰 목표입니다. 더 중요한 건 동료와 함께 하기 때문에 서로 도우며 달릴 수 있다는 것입니다. '멀리 가려면 함께 가라'는 오래된 격언에 딱 맞는 종목이라고 할 수 있죠. 부상 없이 건강하게 오랫동안 달리는 것이 가장 큰 목표이며, 걷기 싫어하는 9살 딸아이가 저를 따라 등산도 다니고 함께 마라톤 대회에도 참가했으면 좋겠습니다.



성남 울트라 마라톤을 완주하고 결승선에서 기념촬영.



강릉에서 열린 트레일 러닝 100km 부문 완주 후 기념촬영.

※ 병원보는 다양한 취미생활을 즐기는 직원들을 소개하는 '나의 취미생활' 코너를 운영합니다. 취미활동을 소개하고 싶은 직원 여러분의 많은 참여 바랍니다.

# 불안에서 벗어나 희망을 가질 수 있도록

우리 아이는 발달이 느려 재활치료를 받고 있습니다. 지난해 박창은 물리치료사 선생님을 처음 만나 치료를 받기 시작했을 땐 '치료가 소용이 있을까' 하는 걱정이 컸습니다. 하지만 시간이 지날수록 아이의 변화가 눈에 띄게 보이기 시작했고 그토록 기대하던 아이의 첫걸음도 볼 수 있었습니다. 치료를 받는 내내 아이가 울기만 할 때도 있었고 선생님의 설명을 제가 잘 알아듣지 못할 때도 있었어요. 그럼에도 늘 아이를 칭찬해 주고 우리 가족에게 용기를 불어넣어 주는 선생님의 모습을 보며 안정감을 느꼈습니다.

근육 하나하나 만져 주시며 아이의 발달에 어떤 것이 부족하고, 치료를 통해 얼마나 개선될 수 있는지 친절하고 꼼꼼하게 설명해 주신 박창은 선생님. 아이가 걸을 수 없을지도 모른다는 불안감에서 벗어나 두 발로 설 수 있다는 희망을 갖게 된 것은 선생님 덕분입니다. 아이가 두 발로 뚝뚝 걸어와 선생님께 감사 인사를 드리는 그날까지, 위로와 치료가 필요한 아이들 걸을 따뜻하게 지켜 주시길 부탁드립니다.



“ 소아재활의학과 환자들은 발달 지연, 신경계 및 근골격계 손상, 호흡곤란 등 다양한 문제를 개선하기 위해 재활치료를 받습니다. 아이들이 치료가 무섭고 두려운 마음에 엉엉 울 때도 있지만 끝까지 잘 견디고 따라와 주는 모습을 볼 때 참 대견하다고 느껴요. 옆에서 아이를 다독여주는 부모님께도 늘 감사한 마음입니다. 환자 수도 많고 중증도도 높은 편이라 지칠 때도 있지만 보내주시는 칭찬 카드를 읽으니 힘이 납니다. 재활치료를 받는 모든 환자 가족들이 앞으로 더 행복해질 수 있도록 제가 있는 자리에서 늘 최선을 다하겠습니다. 감사합니다. - 재활의학팀 박창은 주임 ”

※ '감사우체통'은 고객이 보내온 고마운 마음과 직원들의 이야기를 공유하는 코너입니다. 소개하고 싶은 마음 따뜻한 이야기가 있다면 병원보 편집실로 연락 주십시오.

## 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.



### 암병원간호2팀 김혜정 대리

'AMC 리얼스토리 - 끝에서 바라본 시작' 코너가 참 감동적이었습니다. 백혈병을 이겨내고 어엿한 작가로 성장한 22살 청년 연호가 더욱 건강한 사회인으로 성장할 수 있게 되기를, 그리고 지금도 힘든 치료를 견뎌내고 있는 모든 환아들이 하루빨리 완쾌할 수 있기를 바랍니다.

### 적정진료팀 김지영 유닛 매니저

'컬처&라이프 - 생명에 맞춤형이 따로 있을까' 코너를 잘 읽었습니다. 가족의 투병 생활과 다른 구성원들의 희생을 생각해 보는 계기가 되었습니다. 한 아이를 살리기 위해 다른 아이가 희생해야 하는 상황, 두 딸아이의 어머니인 제게 이런 일이 생긴다면 어떻게 생각하고 행동해야 할지 상상해 보기도 했습니다. 좋은 영화 소개해 주셔서 감사합니다.

### 어린이병원간호팀 박소현 과장

외래나 병동에서 흔히 처방되는 암브록솔 성분의 약이 고서병 증상 치료에 도움이 된다는 기사를 잘 읽었습니다. 예전에 145병동에서 고서병 환자와 보호자를 만난 적이 있습니다. 치료를 받으며 힘들어하는 환자의 모습을 보며 마음이 아팠는데, 환자들의 삶의 질이 높아질 수 있는 길이 열린 것 같아 기쁩니다.

### 피부과 김수연 연구원

'AMC 광장 - 환자 안전을 위한 작은 실천이 큰 변화로' 글을 흥미롭게 읽었습니다. 약물감시센터에서 약물 부작용과 환자 안전을 위협하는 요소를 조기에 식별하고 대응하기 위해 얼마나 노력하고 있는지 새롭게 알 수 있었습니다.

### 외과간호2팀 임혜은 주임

'헬스에디터 - 고관절에서 나는 똑똑 소리, 관찰을까?' 내용이 아주 유익했습니다. 저도 예전에 고관절에서 갑자기 똑똑 소리가 나서 걱정을 많이 한 적이 있다 보니 이번 내용이 참 반가웠습니다. 원인과 예방법까지 자세히 알려주셔서 감사합니다!

## SNS 돌보기

### [리얼스토리] 끝에서 바라본 시작



2021년, 고3이었던 연호 씨는 기말시험 하루 전날 급성골수성백혈병을 진단받았습니다. 길고 힘겨운 치료 과정에도 언제나 밝고 긍정적인 모습으로 병마와 싸우던 연호 씨는 여동생과 조직 적합성이 맞아 조혈

모세포이식을 성공적으로 마치고 완치를 바라보고 있습니다. 퇴원 후 투병기를 책으로 출간해 모든 인세를 어린이병원 햇살나무에 기부한 연호 씨의 이야기를 들려드립니다.



### 심장병원 유튜브 공식채널을 소개합니다



심장병원 공식 유튜브 채널인 '서울아산병원 심장TV'가 7월 31일 오픈했습니다. 기존 심장병원의 인기 콘텐츠는 물론 구독자들이 댓글로 남긴 궁금증이나 잘못 알려진 상식을 바로 잡는 쇼츠 영상이 매주 월요일

오후 5시에 업로드됩니다. 최신 의료 정보와 심장내과의료진의 친근한 모습을 서울아산병원 심장TV에서 만나보세요. '구독과 좋아요'는 필수!

