



2017 spring

Vol.50

건강이 숨 쉬는 곳

SNUH Healthcare system Gangnam center
magazine

● Special Theme

나이 들어도 활기차게
건강한 근육 만드는
관리 노하우

COVER STORY



강남센터 건강검진 팸플릿

대지 위에 움트는 초록빛 새싹
형형색색의 꽃들이 가득 피어난 화단
따스한 햇살을 만끽하는 사람들...
싱그럽게 펼쳐지는 봄날의 풍경입니다.
언제나 봄날처럼 싱그러운 일상,
강남센터 건강검진 프로그램으로
봄날 같은 하루하루를 누리보세요.

Special Theme ●
건강검진 특집
시니어 근육 관리법

- 04 **Health Info**
노화와 함께 반드시 관리해야 할 근육
- 06 **Interview**
이제 근육의 소리에 귀 기울일 때
- 내분비내과 윤지원 교수
- 08 **How to 1**
근육량 꼭 잡는 균형 잡힌 식사법
- 12 **How To 2**
간단하게 집 안에서 근육 감소증 예방 운동

Free Zone ●

- 14 **Why SNUH?**
안전한 건강검진을 위한 약속, 약물유해반응 관리
- 16 **People & Talk**
건강한 아름다움은 발레에서부터
- 18 **Life Inside**
이렇게 향기로운 클래스
- 20 **Healing Trip**
찬란하게 빛나는 봄의 색, 캐나다
- 24 **Think Big**
재개봉 영화 흥행, 명작의 귀환 감동의 소환
- 26 **Art Gallery**
감상의 틀을 깨는 콜라주
- 조이경 작가
- 28 **Happy Together**
소외된 이웃에게 희망을, 사회봉사단 오아시스
- 30 **Center News**
일본 나고야대학병원 의료진
강남센터 방문 外
- 32 **Info**
강남센터 건강검진 프로그램 안내
- 34 **Special Tip**
봄철 알레르기 예방법 5가지



서울대학교병원 강남센터
시니어 건강검진 특집

노화와 함께 반드시 관리해야 할 근육

사람이라면 누구나 나이가 들고 서서히 노화가 진행됩니다. 노화가 시작됐다는 징후 중 하나가 바로 움직임이 둔화되는 것입니다. 어르신들이 흔히 “움직임이 전 같지 않다”는 말을 하는 것도 신체 노화, 그 중에서도 근육에 노화가 시작되고 있기 때문일 것입니다. 근육 노화로 인한 근육 감소, 강남센터의 체계적인 관리를 만나보세요.

오래도록 삶의 활력을 유지하는 특별한 근육 관리 방법

헝가리 출신의 작가, 테오도르 헤르츨(Theodor Herzl)은 이렇게 말했습니다. “몸은 신기한 장치, 화학 실험실, 발전소와 같다. 모든 움직임은 신비롭고 경이롭다”라고, 그의 말처럼 인간이 살아 움직일 수 있음은 매우 신비롭고 경이로운 일입니다. 그런데 이렇게 놀라운 일을 우리는 일상적으로 해내고 있습니다. 사람들은 대부분 큰 결심이나 노력을 하지 않고도 일어나고, 걷고, 뛰고, 먹고, 앉고, 쓰고, 누는 등 온종일 움직이며 하루를 보냅니다. 이같은 움직임을 가능하게 하는 신체 기관 중에서도 근육은 인간이 어떤 동작을 하는 데 절대 떼 놓을 수 없는 기관이지요. 근육이 없다면 우리는 스스로 어떤 동작도 행할 수 없을 것입니다. 몸 속 심장을 비롯한 몇몇 내장 기관도 근육이 있어야 움직일 수 있다고 하니 근육이 우리 몸의 움직임을 주관한다고 해도 과언이 아닌 것입니다.

이토록 중요한 역할을 하는 근육, 그러나 근육도 신체 노화가 시작되면 함께 늙게 마련입니다. 근육이 노화하며 발생하는 증상 중 대표적인 것이 바로 근육량 감소증입니다. 근육량은 한 번 감소하기 시작하면 계속해서 줄어들기에 미리부터 각별히 관리해야 할 필요가 있습니다. 이에 강남센터는 다양한 방법으로 고객의 근육량을 진단하고, 근육 관리에 대한 상담도 함께 진행하고 있습니다. 나이가 들어도 언제나 활력 넘치게 살고 싶어하는 당신의 근육 관리, 서울대학교병원 강남센터가 근육량 감소증 진단 패키지로 여러분을 도와드리겠습니다.

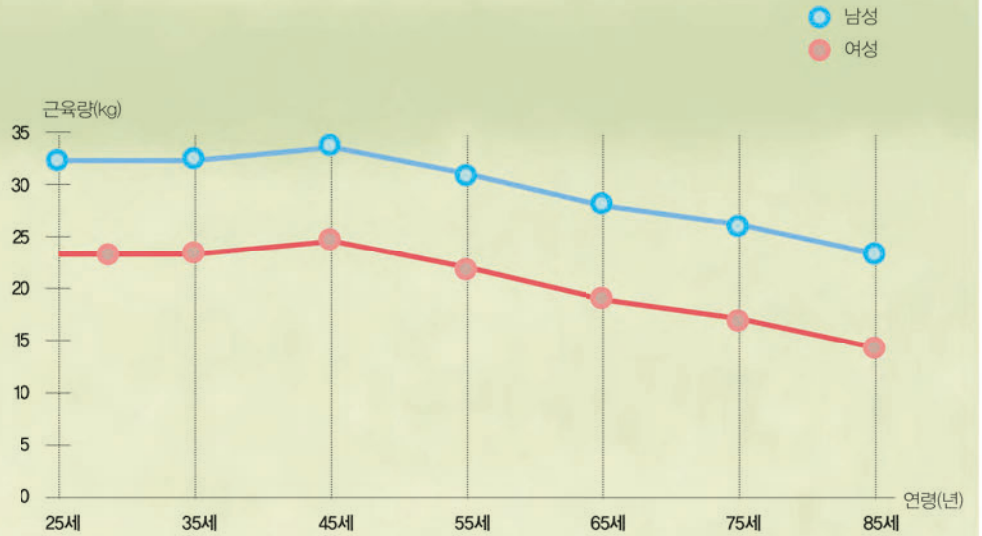
INFO

근육량 감소증 진단 도구

- ① 생체전기저항 분석법 : 체지방 측정
- ② 이중에너지방사선 흡수법 : 사지 근육량 측정
- ③ 근력 평가 : 악력 측정
- ④ 신체 활동 능력 측정 : 걸음 속도 측정

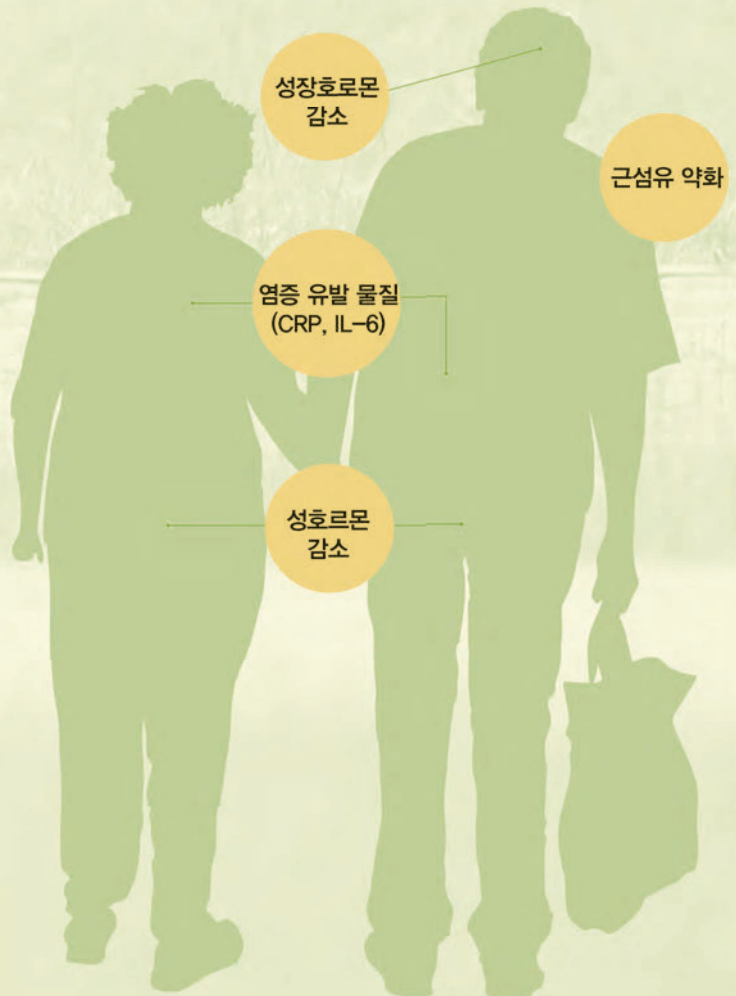
연령별 근육량 비교

연령별 근육량은 45~55세 구간부터 급격히 감소하기 시작해 연령이 높아질수록 뚜렷한 감소세를 보여 신체 노화와 근육량이 서로 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.



노년층 근육량 감소 원인

노화가 시작되면 우리 몸 구성구석에서 크고 작은 변화가 일어난다. 그중에서도 노화에 따른 근육량 감소 원인은 크게 네 가지를 들 수 있다.





WRITER
이용규

PHOTO
이진하

이제 근육의 소리에 귀 기울일 때

100세 수명 시대, 노년층 삶의 질은 '활동'과 관련이 깊은 만큼 움직임에 많은 영향을 미치는 근육에 대해서도 관심을 가져야 합니다. 최근 근감소증 연구는 활발히 이루어지고 있지만 임상에 적용되는 속도는 더더 근감소증을 평가하는 검진 기관은 극히 드문 상황, 이에 강남센터가 3월부터 근감소증 검진 특화 프로그램을 신설합니다. 전문 상담을 담당하는 윤지완 교수로부터 도움이 되는 이야기를 들어봅니다.

윤지완 교수

—
내분비내과



30세 이후부터 점차 감소하는 근육량 80세 이상 노인 절반 정도 근감소증

예전에는 어렵지 않게 하던 동작들이 나이가 들면서 점차 어려워지는 것을 경험하게 됩니다. 계단이나 언덕 오르기, 의자에서 일어나기, 바닥에 앉았다 일어나기, 누운 자세에서 일어나기 등이 특히 힘들어지는데, 근육량과 근력이 더 감소하면 걷는 동작도 부자연스러워지고 오래 걷기가 힘들게 됩니다. 이같은 근감소증은 60세 이상 노인의 30% 정도에서 관찰되는 것으로 알려져 있고, 특히 80세 이상의 노인 절반은 근감소증이 있을 정도로 흔한 문제입니다.

근육은 30세 이후로 조금씩 감소하기 시작하는데, 근력의 경우에는 근육보다 더 빠르게 감소한다고 합니다. 특히 근육량은 성호르몬과도 밀접한 관련이 있기 때문에 여성의 경우 폐경을 기점으로 보다 뚜렷한 근육량, 근력 감소가 나타나고 있습니다. 남성은 여성 폐경과 같이 급격한 호르몬의 변화 요인이 없지만, 나이 들수록 서서히 남성호르몬이 감소하므로 근육량, 근력에도 영향을 받게 됩니다. 근감소증으로 일상적인 동작이 어려워지게 되면 독립적인 생활이 불가능할 수 있습니다. 한편 골다공증을 동반하거나 쉽게 넘어지게 되면서 골절이 생길 가능성이 높아지게 됩니다. 또한 근육량이 적고 근력이 약한 노인은 그렇지 않은 노인보다 사망률이 높은 것으로 알려져 있습니다. 이러한 물리적인 변화뿐만 아니라, 근육은 대사적으로도 중요한 장기이기 때문에 근감소증이 있는 사람에게서 복부비만이나 당뇨병 등의 문제가 더 빈번히 따라오는 것으로 알려져 있습니다.

평생 건강을 좌우하는 만큼 주의 깊게 관리해야 할 근육

근육량이 적절한지 감소했는지를 평가할 때는 젊은이 근육량 기준, 사지 근육량이 20~30대 젊은 연령에 비해 절반 정도의 표준편차가 나는지를 보게 됩니다. 사지 근육량이 감소하면 팔, 다리가 가늘어지는데, 특히 허벅지 근육이 두드러지게 변하는 것을 알 수 있습니다. 나이가 들면서 체중이 늘고, 배는 나오지만 팔, 다리가 가늘어지고 있다면 근감소증을 의심해봐야 합니다. 그러나 팔, 다리둘레가 줄지 않았다 해도 안심하기엔 이릅니다. 노인과 젊은 연령의 허벅지 부위의 단면을 CT나 MRI를 통해 평가해 보면 허벅지 둘레가 비슷하더라도 노인에서는 근육의 양이 적고, 근육 주위 지방, 근육 사이 지방량이 많은 것을 관찰할 수 있습니다.

근감소증을 진단하기 위해서는 근육량, 근력, 신체활동 능력 등의 세 가지 요소를 측정해야 합니다. 근감소증 검사를 받으면 자신의 근육량 및 근력, 신체활동능력이 어느 정도인지를 알 수 있으며, 관리가 가능해집니다. 근감소증을 예방하고 치료하기 위한 노력을 하면서 주기적으로 근감소증 평가를 받으면 예방 및 치료 효과가 적절한지를 알 수가 있습니다. 근감소증이 없는 사람이라고 하더라도 주기적으로 근감소증 평가를 받으면 근육량 및 근력의 감소 정도가 정상적인지 평가가 가능합니다.

근육량 측정 방법을 세분화해 현재 근육량을 꼼꼼하게 측정

근육은 뼈나 관절로 이루어진 우리 몸의 골격이 서로 충돌하지 않도록 버텨내는 역할을 합니다. 따라서 근육이 빠지면 뼈대를 지지하는 축이 무너져 뼈나 관절에 무리가 가게 됩니다. 근감소증의 예방과 치료를 위해서는 우선 현재의 근육량을 알아보는 것이 좋습니다. 근육량을 측정하는 방법에는 여러 가지가 있는데, 가장 많이 쓰이는 방법은 생체전기저항 분석법(Bioimpedance analysis)입니다. 쉽게 말하면 검진센터나 헬스클럽 등에서 쉽게 접하는 '체지방측정기'로 측정하는 방법으로, 정확도면에서는 다른 검사들에 비해 부족하지만 흔하게, 또 쉽게 측정할 수 있습니다. 서울대학교병원 강남센터에서는 근육량 측정을 위해 이중에너지방사선 흡수법(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)을 사용하는데, 이는 사지 근육량을 측정하는 표준 방법으로 생체전기저항 분석법보다 정확도가 높습니다. 대부분의 검진센터에서는 생체전기저항 분석법을 이용하여 근육량만을 평가하고 있지만 진정한 근감소증 평가를 위해서는 근력과 신체 활동 능력에 대한 평가가 필수적입니다. 또한 강남센터에서는 악력 측정을 통해 근력을 평가하고, 걸음속도를 측정하여 신체활동능력을 평가합니다. 강남센터의 근육량 측정 평가와 함께 규칙적인 운동, 식단 관리 등을 통해 노년까지 활력 넘치는 삶을 누리시기 바랍니다



HOW TO 1

WRITER

유정현
서울대학교병원 강남센터
영양상담실 영양사

PHOTO

이진하

COOKING

이윤희
사이간스튜디오

근육량 꼭 잡는 균형 잡힌 식사법

신체가 노화하면 근육도 함께 노화해 점차 근육량과 근력이 감소한다. 이로 인해 체력이 떨어지고 질환 위험성이 높아짐에 따라 삶의 질마저 저하될 수 있기에 평소 근감소증을 미리 예방하고 관리할 필요가 있다. 근감소증을 예방·관리하는 균형 잡힌 식사법을 소개한다.



Part 1.

한국 노년의 영양 섭취 실태

2015년 국민건강영양조사자료 결과를 보면, 65세 이상 노인 중 1일 단백질 평균 필요량 (남성 45g, 여성 40g) 미만으로 섭취하는 비율이 약 31%가량으로 추정됨을 알 수 있다. 이는 많은 한국 노인들이 단백질을 충분히 섭취하지 못하고 있음을 알 수 있는 수치다. 또한 노년기에 접어들수록 식욕이 감퇴하고 식사량이 감소하며 질환이 발생하는 등 각종 이유로 양질의 식사를 못 하는 비율이 높아진다. 이는 단백질 섭취 부족과도 관계가 있는 결과다.

따라서 신장질환 등 단백질 섭취 제한이 필요한 경우가 아니라면, 단백질을 적절히 섭취하고 식사를 관리함으로써 근감소증을 적극적으로 예방할 필요가 있다.

Part 2.

근육 손실을 방지하는 올바른 영양 섭취법

단백질, 얼마나 먹어야 할까?

2015년 한국인영양소섭취 기준에 따르면 노년기 단백질 권장섭취량은 1일 본인 체중 1kg당 0.91g(체중 60kg의 경우 약55g)으로 일반 성인 권장량과 동일하다. 근감소증의 원인인 근육 손실을 방지하려면 단백질을 권장량 수준으로 섭취하는 일이 중요하다. 즉 65세 이상을 기준으로 볼 때 단백질 권



HOW TO 1

장 섭취량은 남자 55g, 여자 45g 정도, 이 양을 하루 세 끼로 나누어 섭취해야 하는데, 밥을 먹는다면 곡류를 통해 1일 약 10~20g의 단백질을 얻을 수 있다. 식사 시 단백질의 주급원인 어육류도 매끼 10~15g 정도로 섭취하는 것이 적절하다.

※ 단백질 8g에 해당되는 식품의 양(그림 출처: 대한당뇨병학회 식품교환표)



어떤 단백질을 먹어야 할까

종류별 단백질을 골고루 동물성단백질(육류, 생선, 계란, 우유 등)과 식물성단백질(콩, 두부)을 번갈아가며 골고루 섭취하도록 권장한다. 각 식품마다 함유된 아미노산의 종류나 함량이 다르기 때문에 가장 좋은 방법은 편식 없이 골고루 먹는 것이다.

비타민 D가 풍부한 식품 비타민D는 골다공증 예방에 중요할 뿐 아니라, 근육 세포에서 단백질 합성을 촉진하는 등 근육 대사 활동에도 중요한 역할을 한다. 따라서 비타민D가 부족하면 근육이 약해지고 통증이 생기는 등 신체 기능이 약해지는 데 영향을 줄 수 있다. 따라서 식사할 때 비타민D가 풍부한 식품을 함께 섭취하도록 한다.

비타민D가 풍부한 식품 | 등푸른 생선 (연어, 꽁치, 고등어 등), 버섯류, 달걀 노른자, 비타민D 강화우유

균형적인 영양 섭취가 기본 단백질이 체조직 구성에 효율적으로 사용되도록 돕기 위해 탄수화물을 비롯한 다양한 영양소들로 구성된 균형식을 섭취하면 도움이 된다. 균형식은 매 끼니를 '곡류군+어육류군+채소군'으로 구성하여 섭취하는 것을 말한다.

바람직한 균형식 섭취법



곡류군 밥, 빵, 떡, 국수, 감자, 고구마 등을 먹는다. 이 때 밥은 매끼 1공기(210g) 이내 분량으로, 가능하면 잡곡밥을 섭취한다.



어육류군 살코기, 생선, 계란, 콩 등 다양하게 1~2가지를 섭취한다. 육류는 기름기가 적은 담백한 부위로 선택하도록 하자. 쇠고기의 경우 사태와 우둔살을, 돼지고기는 등심, 안심, 목살을, 닭과 오리 등의 가금류의 경우 껍질을 제거해 조리해먹으면 좋다.



채소군 채소, 해조류 버섯류 등을 매끼 2접시 이상 식단에 포함한다. 나물 반찬을 싱겁게 조리해먹거나 샐러드, 쌈채소 등을 다양하게 활용하면 좋다.

폭신폭신 부드러운 달걀시금치프리타타

프리타타는 달걀을 푼 뒤 채소 등을 넣어 부치는 이탈리아식 오믈렛이다. 일반적인 오믈렛과 달리 두껍게 부쳐 내어 폭신폭신했던 식감을 맛볼 수 있는 것이 프리타타의 매력. 근감소증 예방에 좋은 적당량의 달걀을 이용해 달걀시금치프리타타 만드는 법을 배워본다.

달걀시금치프리타타

재료 ⇨ 달걀 1개, 다진 양파 1큰술, 시금치 1뿌리, 방울토마토 2개, 우유 1큰술, 소금 두 꼬집, 저지방슬라이스치즈 1장, 포도씨유 1작은술, 파슬리, 후추 약간씩

- ① 달걀은 우유를 더해 풀고 체에 한번 내린 후 소금, 후추로 간한다.
- ② 시금치는 손질해서 적당한 길이로 2~3번 자른다.
- ③ 방울토마토는 반으로 가른다.
- ④ 달군 팬에 포도씨유를 두르고 양파와 시금치를 볶는다.
- ⑤ 반쯤 익었을 때 달걀물을 붓고 살살 젓다가 익기 시작하면 방울토마토와 슬라이스치즈를 올리고 뚜껑을 덮어 약불에서 2분 정도 익힌다.
- ⑥ 불을 끄고 파슬리를 뿌린다.

* 소개한 레시피는 1인분 기준이며, 촬영 시에는 요리를 보다 상세히 보여드리기 위해 2인분을 기준으로 요리했음을 알려드립니다.

HOW TO 2

WRITER

한지원
서울대학교병원 강남센터
운동상담실 운동처방사

ILLUST

조라

간단하게 집 안에서, 근육 감소증 예방 운동

근육 감소증에 대해 단순히 근육이 줄어드는 가벼운 질환이라고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 근육 감소증은 유병률과 사망률에까지 영향을 미치는 꼭 예방해야 할 증세 중 하나다. 이에 간단하게 집 안에서 할 수 있는 근육 감소증 예방·관리 운동법을 소개한다.

골격근량이 눈에 띄게 감소하는 근육 감소증

신체가 노화할수록 골격근량 또한 줄어든다. 더불어 근육량과 근육의 질이 떨어지는데 이러한 현상을 바로 '근감소증'이라고 부른다. 무서운 것은 미리 관리하지 않으면 이러한 증상이 점점 더 심해지고, 신체 반응 시간이 늦어지며 이동하는 능력이 현저히 떨어지게 된다는 점이다. 또한 몸을 움직이는 모든 일상 활동이 어려워지거나 각종 질환의 유병률이 높아져 사망률도 함께 높아진다. 따라서 지금 이상을 느끼지 못한다 해도 꾸준히 근육량을 관리하고, 근육량 감소증이 더 이상 진행되지 않도록 예방하고 관리하는 것이 좋다.

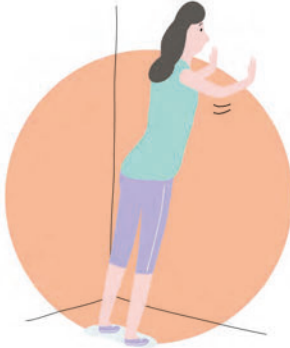
근육 감소증을 예방하고 관리하려면 근력 운동, 평형성 운동, 이동 능력 향상 운동 등의 동작을 따라하는 것이 좋다. 근력 운동과 평형성 운동은 최소 이틀에 한 번 이상, 이동 능력 향상 운동은 생활 중에 수시로 실행하는 습관을 들이면 더욱 좋다.

65세 이상 노년을 위한 근력 운동 지침

1. 근력 운동은 고강도로 한 번에 많이 하는 것보다 중간 강도로 자주 실시하는 것이 좋다.
2. 근력 운동은 부위별로 일주일에 2일 이상 실시하며, 신체 각 부위(상체, 하체, 몸통)를 고루 실천한다.
3. 근력 운동 반복 횟수는 1세트 8~12회가 적당하다. 여기에 익숙해지면 세트 수를 1세트에서 최대 3세트까지 늘리고 근력 운동의 중량(무게)를 점진적으로 늘린다.
4. 근력 운동을 한 신체 부위는 하루 이상 쉴 수 있도록 한다.

STEP By STEP

단계별 운동 동작 따라하기



STEP 1. 상체 근력 운동 - 팔굽혀펴기

최근 운동을 하지 않았다면 저강도로 시작해 점차 강도를 올려가는 것이 좋다. 강도에 관계 없이 팔꿈치를 굽힐 때 숨을 내쉬고, 팔꿈치를 펼 때 숨을 들이마신다.

저강도 벽에 손 짚고 팔굽혀 펴기 | 중강도 책상에 손 짚고 팔굽혀 펴기 | 고강도 바닥에 무릎 대고 팔굽혀펴기

① 팔꿈치를 펴고 양쪽 어깨 앞쪽에 양쪽 손이 위치하도록 한 뒤 지정된 장소에 두 손을 짚는다. ② 팔꿈치를 3초 동안 천천히 굽히고, 3초 동안 천천히 펴기를 반복해 10회 실시하고 30초 휴식한다. ③ ②까지를 1세트로 해 총 3세트 실시한다.

TIP 팔에만 힘을 주지 말고 머리부터 발끝까지 일직선이 되도록 해 부위별 근육(복부, 허리, 어깨, 등, 허벅지, 종아리 등)에 힘이 들어가도록 운동하는 것이 효과적이다.



STEP 2. 하체 근력 운동 - 런지(Leg lunge)

왼쪽 발이 앞으로 나갈 때 숨을 마시고, 제자리로 돌아올 때 숨을 내신다.

- ① 양쪽 발을 어깨 너비로 벌려 1자로 하고, 양손을 허리에 올리고 선다.
- ② 왼쪽 발을 75cm 정도 앞쪽으로 내밀어 왼쪽 무릎을 60도 정도 굽히고 상체는 지면과 수직이 되도록 세워 중심을 잡는다.
- ③ 오른쪽 무릎과 엉덩이는 지면 방향으로 앉는 느낌이 들도록 자국이 누른 상태로, 오른쪽 무릎은 자연스럽게 굽히고 발뒤꿈치는 가볍게 세운 뒤 처음 자세로 돌아온다.
- ④ ①~③의 동작을 '왼쪽 1회 후 오른쪽 1회'로 10회 반복하고 30초 휴식한다.
- ⑤ ④까지를 1세트로 해 총 3세트 실시한다.

TIP 무릎을 펴서 처음 자세로 돌아올 때 엉덩이 부위에 강하게 힘을 줘서 하도록 한다.



STEP 3. 평형성 운동 - 발뒤꿈치 들었다 내리기

발뒤꿈치를 올릴 때 숨을 내쉬고, 발뒤꿈치를 내릴 때 숨을 내신다.

- ① 의자나 벽에 손을 가볍게 대고, 양쪽 발을 어깨 넓이로 벌려 1자로 한다.
- ② 양발의 뒤꿈치를 3초 동안 천천히 들어 올린 뒤 3초 동안 천천히 바닥으로 내리기를 10회 하고 30초 휴식 한다.
- ③ 1~2번 항목을 1세트로 해 총 3세트 실시한다.

TIP 운동하는 중간에 몸이 흔들리지 않게 중심을 최대한 잡도록 집중하여 운동한다. 머리부터 발끝까지 많은 근육(복부, 허리, 어깨, 등, 허벅지, 무릎, 종아리, 발목 등)에 힘을 주어 운동하는 것이 더욱 효과적이다.



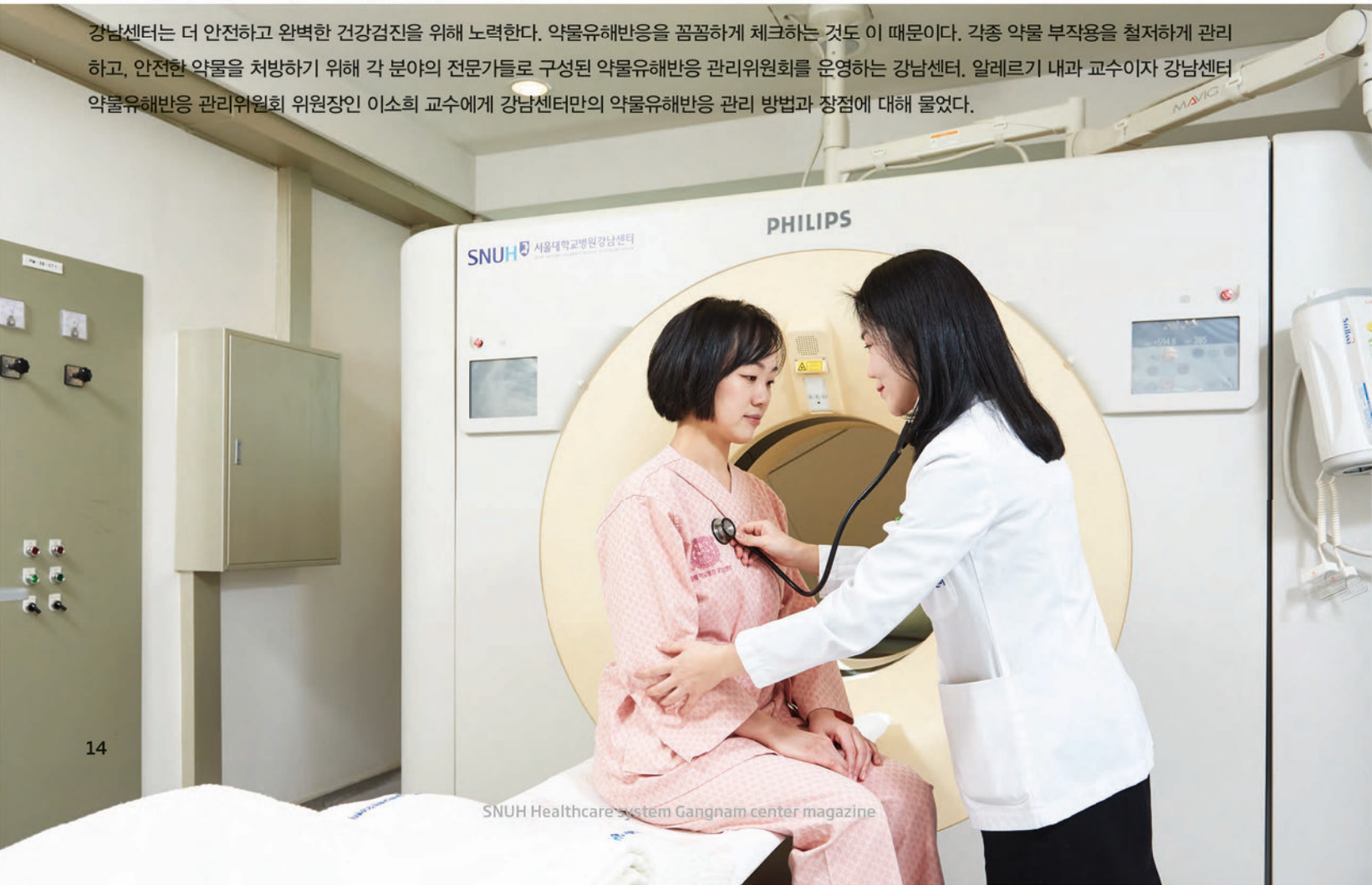
STEP 4. 이동 능력 향상 운동 - 다양하게 걷기

평소 걸을 때 아래 내용처럼 다양하게 변화를 주어 걸으면 좋다.

속도 변화 빠르게 걷다가 느리게 걷기, 느리게 걷다가 빠르게 걷기 | 걷기 방향 전향 걷다가 오른쪽으로 방향 꺾어 걷기, 걷다가 왼쪽으로 방향 꺾어 걷기 | 뒤로 걷기 넘어지지 않게 조심하며 뒤쪽 방향으로 거꾸로 걷기 | 일직선 따라 걷기 외나무다리 걸듯이 일직선 따라 걷기 | 불규칙한 지면 걷기 모래사장 걷기, 탄성이 있는 매트에서 걷기 | 물건 옮기며 걷기 평형을 유지하여 쟁반 들어 물건 옮기며 걷기, 의자 활용 의자에 빠르게 앉았다가 빠르게 일어나서 걸어 나가기 | 동글게 걷기 큰 원 모양(또는 작은 원모양) 따라 동글게 걷기 | 계단 걷기 안전하게 난간 잡고 계단 걸어 올라가기

안전한 건강검진을 위한 약속, 약물유해반응 관리

강남센터는 더 안전하고 완벽한 건강검진을 위해 노력한다. 약물유해반응을 꼼꼼하게 체크하는 것도 이 때문이다. 각종 약물 부작용을 철저하게 관리하고, 안전한 약물을 처방하기 위해 각 분야의 전문가들로 구성된 약물유해반응 관리위원회를 운영하는 강남센터. 알레르기 내과 교수이자 강남센터 약물유해반응 관리위원회 위원장인 이소희 교수에게 강남센터만의 약물유해반응 관리 방법과 장점에 대해 물었다.



아무리 좋은 약이라도 '양면성'이 있다!

우리는 병의 진단과 치료를 위해 약을 먹거나 사용한다. 일반적으로 '약'이라 하면 무조건 몸에 이로울 것이라 생각하기 쉽지만, 모든 약은 양면성을 가지고 있다. 특히 약물을 적절한 용량에 올바른 투여 경로로 사용했음에도 예상치 못한 부작용이 발생할 수 있는데 이를 '약물유해반응'이라 한다. 병원에서 처방받는 경구약과 주사제뿐만 아니라 검사에 이용되는 CT/MRI 조영제나 전처치제, 한약, 건강기능식품, 건강보조제도 모두 약물유해반응의 원인이 될 수 있다. 이러한 약물유해반응은 미리 예방하기가 어렵기 때문에 조기 발견해 조기 치료하는 것이 가장 중요하고, 고위험군에 대한 특별 관리를 통해 재발을 방지하려는 노력이 필요하다. 강남센터가 약물유해반응관리위원회를 운영하는 것도 이 때문이다. 개원 초기부터 강남센터는 조영제부작용위원회를 조직해 CT/MRI 조영제 관련 약물유해반응을 지속적으로 관리해왔으며, 2012년 8월 약물유해반응 관리위원회를 새로 조직해 운영하고 있다. 위원회는 알레르기내과 교수인 이소희 위원장을 비롯해 약사, 간호사들로 구성되어 있다. 약물유해반응 관리위원회는 약물 감시 활동을 통한 약물유해반응 데이터 수집·통계·분석하는 업무를 담당한다. 각 약물유해반응에 대해 의심 약물과의 인과관계 평가를 시행, 향후 원인 약물을 회피할 수 있도록 정보를 제공하는 것도 위원회의 역할이다. 이 밖에 각종 약물유해반응 관련 상담 및 자문 역할을 담당하며, 약물유해반응 예방 및 대처를 위한 여러 제반 활동을 진행하고 있다.

약물유해반응 세심히 관리하는 국내 NO 1. 검진센터

약 10년 전부터 전국의 3차 병원들을 중심으로 약물유해반응 관리센터가 많이 생겨났다. 그러나 검진기관 자체적으로 안전관리시스템을 구축해 약물유해반응을 적극적으로 관리하는 곳은 거의 없다. 또한 병원과 검진센터는 주 사용 약물, 검사시행 목적 등이 매우 다르기 때문에 발생하는 약물유해반응의 종류와 빈도, 대처법도 다를 수밖에 없다. 병원에선 약간의 부작용이 있는 약이라도 주요한 질환을 치료하기 위한 목적으로 사용할 수 있지만, 검진센터에서는 약의 사소한 부작용도 놓쳐선 안된다. 그런 면에서 강남센터는 국내 NO 1. 검진센터로 손꼽힌다. 검진 환경에서 주로 발생하는 약물유해반응의 빅데이터를 보유하고 이를 연구·분석하여, 수진자 안전관리에 만반의 준비를 다하는 국내 유일무이한 검진센터이기 때문이다.

강남센터에는 약물유해반응관리 프로토콜에 따라 매일 발생하는 사례에 대해 즉각적으로 처치를 시행한다. 또한 치료만큼 중요한 것이 예방이므로 매월 회의에서 발생한 약물유해반응 사례를 검토·통계·분석한 데이터를 바탕으로 약물유해반응을 낮출 수 있는 방향으로 프로토콜을 개선한다. 약물유해반응관리위원회의 목표는 강남센터를 방문하는 수진자 중 약물유해반응으로 위험해지거나 중대한 후유증으로 고생하는 사람이 한 명도 생기지 않도록 하는 것. 더 안전하고 더 완벽한 건강검진을 위해 강남센터 약물유해반응관리위원회는 지금 이 순간에도 연구를 거듭하고 있다.

〈Why SNUH?〉 칼럼은

개인맞춤진료, 평생 관리, 특화된 프로그램 등 서울대학교병원 강남센터만의 특징점을 취재해 소개하는 칼럼으로 연재됩니다.

WRITER
편집실PHOTO
이정수

편견 그리고 고민 끝에 찾은 확신

강남센터 서비스관리실에서 기업 대상 마케팅과 건강검진 협약·관리를 담당하는 정은진 간호사. 그녀에게는 얼핏 센터 내에서 맡은 일과 전혀 관련이 없을 것 같은 남다른 취미가 하나 있다. 그 취미는 바로 꾸준히 배워온 발레 스트레칭. 지난해까지는 일주일에 2번씩 수강했지만, 올해부터는 일주일에 3회 정도로 수업을 듣는 횟수를 늘릴 만큼 발레의 매력에 푹 빠져있다. 정은진 간호사가 '발레를 배워볼까?'하고 생각한 건 학원 등록 훨씬 전으로 거슬러 올라간다. 당시 다이어트를 결심했던 그녀는 많은 연예인들이 몸매 관리 비법으로 '발레'를 꼽는 것을 보고 학원에 등록하고 싶었지만, 이내 고민에 휩싸였다. 물론 다이어트에는 좋을 테지만 '전문적인 운동', '평범한 사람들이 하지 않는 운동'이라는 생각을 떨칠 수 없기 때문이었다. 그러다 같은 사무실에서 일하는 동료가 오랫동안 발레학원을 다녔다는 이야기를 듣고 발레에 확신을 갖게 돼 학원에 등록했다.

"항상 바른 자세를 유지하는 데다 군살 없이 여성스러운 몸매를 지닌 동료였어요. 몸매 관리 비결이 뭘까 늘 궁금해했었는데 그 비결이 발레였다는 걸 알게 된 거죠. 망설임 없이 학원에 등록했고 효과를 톡톡히 봤답니다."

나이 들어도 같이 있고 싶은 소중한 친구



정은진 간호사는 발레를 시작한 후 많은 것이 달라졌다고 말한다. 발레 스트레칭을 하다 보니 거울을 보며 자주 자세를 점검하게 됐고, 덕분에 일상생활을 하면서도 의식적으로 바른 자세를 유지할 수 있었다. 요즘 그녀의 자세는 일 할 때 '자세가 구부정하다'고 지적을 자주 받았었다는 사실이 믿기지 않을 정도로 꼿꼿하다. 자세가 좋아지니 컴퓨터 앞에서 장시간 앉아 있을 때 느끼던 긴장성 두통도 완화됐다고. 두통 때문에 진통제, 주사 치료, 마사지를 병행하던 예전의 모습을 떠올려보면 놀라운 변화가 아닐 수 없다.

"발레 스트레칭을 시작한 지 1~2개월 정도 지났을까요? 두통 빈도와 강도가 눈에 띄게 줄기 시작하더라고요. 발레를 배우는 것과는 별도로 생각날 때마다 목, 어깨 스트레칭을 꾸준히 했어요. 지금은 두통이 거의 사라진 상태예요. 발레로 자세를 교정하지 않았다면 불가능한 일이었을 겁니다."

자세가 좋아지고 몸이 건강해지니 일에 집중하는 시간이 늘었다. 몰입을 거듭하며 기분 좋게 일을 마친 뒤 발레를 하는 시간 동안에는 다시 아무 생각 없이 스스로의 움직임에 집중한다. 그러다 보니 하루 종일 쌓인 스트레스는 말끔히 사라진다. 몸을 움직이며 오히려 재충전의 시간을 가지는 것이다. 이토록 놀라운 변화를 체감하게 되니 마다할 이유가 있을까. 발레를 하러 가는 길이 즐겁기만 하

다. 그래서 누군가가 발레에 대해 물으면 "발레 스트레칭을 하면 평소 잘 쓰지 않던 골반, 허리, 팔 등의 잔근육을 쓰기 때문에 균형잡힌 몸매를 만들 수 있다"며 추천하곤 한다. 정은진 간호사는 70세, 80세가 되어서도 발레를 하며 건강하게, 우아하게, 아름답게 나이 들고 싶다고 전한다. 발레는 평생 친구와 같고 그 친구와 하고 싶은 일이 있는 지금이 마냥 행복하다는 그녀다. 무형이든 유형이든, 평생을 함께하고 싶은 소중한 친구를 만났다는 것은 분명 축하해야 할 일이다. 발레와 정은진 간호사 사이, 그 끈끈하고 밀도 높은 우정이 오래도록 그녀의 삶에 늘 싱그럽고 건강하게 스며들기를.

여자라면 한 번쯤 무대 위에서 발 끝으로 춤을 추는 발레리나를 동경의 시선으로 바라본 적이 있을 것이다. 그 모습에 반해 발레를 배워볼까 생각하다 가도 고난도의 동작들을 상상하며 지레 포기한 사람들 또한 많을 터. 3년째 발레를 배워온 정은진 간호사에게 발레와 건강 그리고 생활에 대해 들었다.

건강한 아름다움은 발레에서부터

서비스관리실

정은진 간호사

“발레 스트레칭을 시작한 지 1~2개월 정도 지났을까요?
두통 빈도와 강도가 눈에 띄게 줄기 시작하더라고요.
발레로 자세를 교정하지 않았다면 불가능한 일이었을 겁니다.”



WRITER

김수연(프리랜서 작가)

PHOTO

각 강좌 제공

하나 뿐인 나만의 향 이렇게 향기로운 클래스

여러 브랜드에서 내놓는 뻘뻘 향기가 더 이상 감성을 일깨우지 못한다면, 내가 원하는 향을 직접 만들어 사용해 보는 건 어떨까. 향기의 마법사가 되어 디퓨저, 캔들, 비누, 향수병 등에 담아낼 수 있는 클래스들을 엄선해 소개한다.

향기 머금은
인테리어,
디퓨저



향을 다스릴 줄 안다는 것은 삶의 여유를 즐길 줄 아는 것이다. 이는 조향 클래스를 통해 아름답고 향기 나는 삶을 세상에 널리 퍼뜨리고자 하는 '크리센트'의 목표이기도 하다. 직접 자신이 원하는 향기를 골라 나만의 향을 창조해 내는 조향 클래스는 새봄을 준비하는 리빙 인테리어 강좌 아이템으로 단연 손에 꼽을 만하다. 크리센트에서 운영하고 있는 강좌는 향수와 디퓨저 두 개의 클래스. 이들 수업에서는 먼저 향에 대한 기본적인 지식과 향료에 대한 이해를 돕는 이론 수업을 통해 원하는 향을 선택한 뒤 진행하게 된다. 적은 용량으로 먼저 샘플 작업을 한 후 제작하기 때문에 향에 대한 만족도가 더욱 높다. 수업 과정 내내 전문 퍼퓸 디자인사의 안내를 받을 수 있어서 부담 없이 자신만의 디퓨저를 만들 수 있는 것도 크리센트 디퓨저 강좌만의 매력. 인원은 최소 1명 이상부터 단체 강의, 출장 강좌도 가능하다.

문의 → 크리센트 www.cre-scent.co.kr

손끝을 스치는 기분
좋은 바람,
비누

하루의 시작과 끝에 늘 함께하는 일상적인 존재인 비누. 부드러운 거품 속에 스민 향기는 우리의 몸과 마음에 뽕뽕송송하고 기분 좋은 느낌을 갖들게 한다. '비뉴(be new)'에서 진행하는 초보자 원데이 클래스에 참가하면 원하는 향과 색을 선택할 수 있는 데다 피부 건강에도 도움이 되는 나만의 비누를 만들어볼 수 있다. 월 4회 정도는 전문반 수업도 진행한다. 특히 몸과 마음을 정화하는 천연 아로마 향을 선택, 수강생 혼자서도 충분히 비누 완제품을 만들 수 있도록 체계적인 이론과 실습을 병행한다. 좋은 재료를 배합하고 천천히 굳혀 하나의 비누를 만들어내기까지의 기다림, 또 비누를 사용하는 매일은 온통 힐링의 시간이 될 터. 비뉴의 비누 강좌는 매일 상시 신청 가능하다.

문의 → 비뉴 www.benew.co.kr





저녁 시간을 밝히는
포근한 빛,
캔들



하루 일과를 마치고 난 저녁 무렵, 오롯이 휴식을 취하고 싶다면 촛불 하나를 밝혀 볼 일이다. 방 안에 일렁이는 작은 불빛을 응시하는 것만으로도 충분히 마음의 평화를 찾을 수 있을 것이다. 서촌에 자리한 캔들공방 '베르씨빌라주'는 전통 골목길에 깃든 특색 있는 캔들공방으로 이미 소문이 자자한 곳이다. 일정한 레시피대로 아로마 캔들을 만드는 것이야 대개 비슷한 과정이라 해도 이곳에서 만드는 캔들이 주목 받는 것은 여성복 디자인을 하던 주인장의 이력과도 관련이 있을 듯 싶다. 나만의 향기를 아름다운 디자인의 캔들에 담아내는 색다른 경험이 가능하기 때문. 강좌는 자격증 수업과 밀랍플라워 수업 두 가지로 이뤄진다. 아로마 캔들 자격증 수업은 3명을 정원으로 매주 한 번씩 총 6회 수업을 통해 30개의 커리큘럼을 이수하게 된다. 소수 정예로 진행되는 만큼 밀착 강의가 가능하다는 것이 최대 장점. 3월부터는 손쉽게 캔들을 접해볼 수 있도록 캔들 및 밀랍플라워 원데이클래스도 운영한다.

문의 ⇨ 베르씨빌라주 www.bercyvillage.net

나를 완성하는 비장의 아이템,
향수



지엔퍼퓸스튜디오는 독립적인 향수 공방으로서는 국내 시초 격인 곳이다. 16년 넘게 운영해온 조향학원 '지엔스'를 모기업으로 하는 만큼 사용하는 향료의 품질 면에서나 수강생들을 지도하는 조향 강사들의 퀄리티 면에서나 국내 최고 수준이라는 자부심을 가지고 있다. 공방이 있는 방배동 사이길 근처에는 역시 우리나라 최초의 향수박물관인 '뮤제드파팡(muse de parfum)'도 함께 운영하고 있어, 향수에 대해 보다 깊이 있게 접근할 수 있다. 나만의 향을 찾는 데 있어서도 과학적인 틀을 사용한다. 사람마다 특별히 끌리는 향이 있기 마련인데, 이는 타고난 성향이나 심리 상태가 향 선택에 영향을 미치기 때문. 간단한 도형 그리기를 통한 개별 심리테스트 결과를 바탕으로 한 향을 추천해 주기도 하는 것이 지엔퍼퓸스튜디오의 특징이다. 지엔퍼퓸스튜디오의 강좌 참여는 향수를 만드는 즐거움은 물론 스스로의 내면을 엿보는 즐거움도 얻는 소중한 경험이 될 것이다.

문의 ⇨ 향수공방 www.diyperfume.co.kr



WRITER.PHOTO

곽정란
(〈자신만만 캐나다〉 저자)

찬란하게 빛나는 봄의 색, 캐 나 다

북미 대륙의 웅장한 자연과 세계 곳곳의 문화를 간직한 캐나다는 심신을 다독일 수 있는 몇 안 되는 낙원 중 하나다. 힘차게 뿔어나가는 로키 산맥을 비롯해 거대한 자연 앞에 서면 역동적인 아름다움을 느끼며 마음이 숙연해진다. 북미의 보석, 캐나다로 떠나보자.

강남센터 직원 추천

강남센터 강남센터케어팀 신효진 님

가족들과 함께 캐나다 퀘벡에 다녀왔다. 웅장한 성벽 앞에 서서 세인트로렌스강을 바라보며 멋진 프론트닉 성을 배경으로 찍은 사진들이 소중한 추억으로 남았다. 퀘벡은 성벽을 기준으로 신시가지와 구시가지로 나뉘는데, 구시가지에는 오래된 건축물들이 보존돼 있을 뿐 아니라 예쁜 상점들을 구경하며 거리 악사들의 연주가 듣는 즐거움을 만끽할 수 있었다. 여기에 맛 좋은 음식들까지 눈, 귀, 입 모두가 즐거웠던 아름다운 도시 퀘벡을 힐링 여행지로 추천한다.



다양한 문화가 공존하는 도시 밴쿠버

한겨울에도 기온이 영하로 내려가지 않고, 한여름에도 25℃ 인저리를 유지하는 온화한 밴쿠버는 캐나다 서쪽 끝, 태평양 연안의 대도시다. 캐나다에서 세 번째로 큰 도시이자 한국인 이민자가 많아 한글 간판을 자주 만나게 돼 한국인들에게 친근하게 느껴지는 곳이다. 다양한 문화의 이민자들이 지금의 밴쿠버를 만들어냈는데 각양각색의 사람들뿐만 아니라 도시 주변에 포진한 바다, 강, 산, 호수 등 자연의 모습은 웅장하면서도 계절마다 변화무쌍하다.

밴쿠버는 거대한 자연을 도심으로 연장해 다운타운 북쪽에 무려 405헥타르(122만 7,273평)의 드넓은 스탠리 파크를 가꾸었다. 워낙 넓어서 자전거를 타고 돌아보는 것이 좋은데 자전거 도로만 총 10km! 공원 가득한 향나무 길을 따라 맑고 깨끗한 공기를 마시며 삼림욕을 즐기기도 좋다. 상큼한 공기로 마음까지 정화하다 보면 곳곳에 우뚝 선 나무 조각을 만나게 된다. 이 나무 조각은 북서 아메리카 원주민들의 신앙이 담긴 토템폴(Totem Pole)인데, 알록달록하게 칠해진 독특한 모양의 조각이라 녹색 가득한 공원을 더욱 활기 넘치게 만들어준다.



형형색색 꽃길을 걸으며 느끼는 황홀경

우리나라 면적의 1/3에 달하는 엄청난 넓이의 밴쿠버 섬(Vancouver Island)은 육지에 위치한 밴쿠버와 조지아 해협을 사이에 두고 약 50km 정도 떨어진 대륙 같은 섬이다. 그중에서도 영국인들에 의해 가장 먼저 도시화된 빅토리아(Victoria)는 섬 안에서 가장 크면서도 유구한 역사를 가진 도시다. 더불어 화사한 정원이 많아 '정원의 도시'라는 별명을 갖고 있는데 그 중 가장 유명한 정원이 부차트 가든(Butchart Garden)이다. 이는 석회암 채굴장을 부차트 부부가 사들여 꽃과 나무가 향긋한 테마 정원으로 가꾼 것이다. 이탈리아, 일본 등 국가별 특징을 살린 정원을 비롯해 장미로 가득한 로즈 가든, 부차트 가든의 하이라이트인 선크 가든 등 향기가 이끄는 대로 거닐다 보면 눈과 코가 황홀해진다. 캐나다의 수도인 오타와 또한 튜립 향으로 눈과 코가 황홀해지는 도시다. 매해 5월이면 200여 종의 튜립이 만개하며 축제가 시작되는데, 이는 네

덜란드에서 매년 보내주는 1만 여개의 튤립 구근을 싹틔워 피우는 것이라고 한다. 그렇다면 왜 네덜란드는 오타와 시에 매년 엄청난 양의 튤립 구근을 보내줄까? 약 70여 년 전, 유럽이 제2차 세계대전으로 위협했을 때 네덜란드의 공주 율리아나가 나치를 피해 오타와로 피신을 왔었는데, 훗날 왕비가 된 율리아나가 자신을 따뜻하게 맞아준 오타와 시에 보답하는 마음으로 1945년부터 매년 튤립 구근을 보내며 따스한 우정과 감사를 전하는 것이라고 한다.

낭만적인 퀘벡 시티와 웅장한 나이아가라 폭포

캐나다 속의 작은 프랑스, 퀘벡 주(州)는 최근 인기리에 방영된 드라마 <도깨비>에 등장해 시청자들의 감탄을 자아냈다. 세인트로렌스 강변에 알콘킨, 휴런 부족이 살던 땅을 16세기에 바다 건너온 프랑스인들이 차지한 이후 그들의 문화로 가꾼 고풍스런 풍경이 퀘벡 주의 주도(州都) 퀘벡 시티에 가득하다. 퀘벡 시티는 프렌치 캐네디언의 정신적 고향으로, 웅장하고 화려한



유럽풍 건축미와 고즈넉한 낭만이 넘치는 골목 풍경이 자연만큼이나 아름답다. 특히 캐나다의 상징이자 퀘벡 주에 유난히 많은 단풍나무가 새싹을 돋우는 봄과 단풍으로 물드는 가을은 퀘벡 시티에 방문하기 좋은 계절이다.

퀘벡과 함께 전 세계인이 가고 싶어하는 명소 중 하나인 나이아가라 폭포는 미국과 국경선을 맞대고 있는 바다 같은 호수 에리 호와 온타리오 호 사이에 자리한다. 위치상으로 보면 에리 호의 지류인 나이아가라 강물이 온타리오 호로 쏟아져 내리는 셈이다. 미국에 속한 브라이덜 베일 폭포와 캐나다에 속한 호슈 폭포로 나뉘는데, 두 폭포는 수량, 낙폭이 6배가량 차이가 난다. 낙폭이 압도적으로 앞서는 캐나다의 호슈 폭포는 1초에 3.7톤의 물이 쏟아져 내려 저 멀리 폭포가 손바닥만 하게 보이는 곳에서부터 분무기로 발사한 것 같은 폭포 물세례에 옷깃이 젖어드는 특별한 기분을 만끽할 수 있다. 어디론가 훌쩍 떠나고 싶어지는 계절, 봄이다. 이처럼 광활한 대자연과 전통의 아름다움을 간직한 캐나다에서 화사한 봄의 기운을 만끽해보면 어떨까.

WRITER
정덕현

재개봉 영화 흥행

지난해 10월에 재개봉한 영화 <노트북>은 개봉 5주차에 관객 수 16만명을 넘어서며 최고의 재개봉 흥행작으로 떠올랐다. 이 기록은 2016년 6월에 재개봉해 역시 14만 명을 동원했던 <500일의 썸머>를 넘어선 수치다. 이 기록은 역대 재개봉 영화 중 2위에 해당하는 기록이다. 그렇다면 관객들은 왜 재개봉 영화를 보러 극장을 찾는 것일까.

명작의 귀환 감동의 소환



32만 명을 동원했던 <이터널 선사인>

재개봉 영화들이 쏠쏠한 관객 수를 기록하면서 최근 들어 영화 재개봉 소식들이 쏟아져 나오고 있다. 작년만 해도 <세 일간지>, <색, 계>, <오페라의 유령>, <블루 벨벳>, <당신이 사랑하는 동안>, <글루미 선데이>, <해리가 쉐리를 만났을 때>, <시애틀의 잠 못 이루는 밤> 등 예전 영화들이 연이어 재개봉됐다. 이제 영화 재개봉은 그저 일시적인 극장가 이벤트가 아닌 하나의 트렌드가 되어가고 있는 양상이다. 이러한 트렌드에 불을 지핀 영화는 2015년 연말에 10주년을 맞아 재개봉됐던 영화 <이터널 선사인>이다. 이 영화는 재개봉 15일 만에 개봉 당시 기록이었던 16만 9,000명의 관객을 돌파했으며 최종적으로 무려 32만 명의 관객을 동원해 재개봉 영화들 중 관객 수 1위를 기록했다. 물론 처음에는 아무도 이 영화가 이렇게 놀라운 기록을 세울 것이라고 예상하지 못했다. 하지만 입소문을 타고 관객들이 몰려들기 시작하면서 상영관이 대폭 확대됐는데 재개봉 영화라는 타이틀이 무색할 지경이었다. 도대체 무엇이 재개봉 영화에 대한 이런 열광적인 반응을 만들어냈던 것일까.



PROFILE

정덕현 대중문화평론가이자 칼럼니스트. 걸스데이와 에이핑크의 아저씨 팬이자 유재석의 팬이며, 벤아민과 맥루한, 제레미 리프킨의 팬으로 '덕심'을 키워가는 중이다. 강의, 기고, 방송 출연 등을 통해 '공감'이라는 키워드로 세상을 보려 노력하고 있다.



일시적 이벤트에서 주류 트렌드로

물론 재개봉 영화는 2013년에도 존재했다. <8월의 크리스마스>, <터미네이터2>, <레옹>, <시네마천국>, <러브레터> 같은 영화들이 당시에 재개봉한 영화들이다. 하지만 당시의 재개봉이라는 새로운 흐름은 몇몇 영화 마니아들을 겨냥한 이벤트 같은 성격이 짙었다. 그러나 2015년부터 재개봉 양상이 주류 트렌드로 떠오르며 관객들을 갈수록 늘어났고 반응 역시 좋았다. 그럼에도 영화 개봉은 단지 좋은 영화와 그 영화를 다시 보고픈 관객들만의 수요로 이뤄지기 어렵다. 멀티플렉스 같은 개봉관들이 신작 영화들 대신 예전에 방영했던 영화를 다시 틀기 위해 영화관을 내준다는 건 쉬운 일이 아니기 때문이다. 재개봉이 하나의 트렌드가 될 수 있었던 건 산업적인 이유가 깊숙이 자리하고 있었다. 바로 영화 비수기에 오히려 힘을 발휘할 수 있는 상품으로서 재개봉 영화가 가능성을 보여줬기 때문이다.

사실 비수기는 신작이라고 영화를 내걸어도 그만한 효과가 나오지 않을 수 있다. 그런데 재개봉이 이런 문제를 상당 부분 해결해준다. 과거 테이프 방식으로 되어 있는 영화를 그리 비싼 비용을 들이지 않고 디지털로 리마스터링할 수 있어서 비용 대비 효과도 좋다. 물론 신작 영화들처럼 대박 흥행을 거두기는 어렵지만 그만큼 적게 투자 금액이 적으니 이익률은 더 높을 수도 있다는 것이다. 그런데 한 가지 더 중요한 건 요즘 IPTV 등을 통해 영화들을 다운로드해 볼 수 있는 상황이 재개봉과 무관하지 않다는 사실이다. 이런 옛 영화들은 현재 IPTV로 약 2,000원 이면 볼 수 있다. 하지만 이렇게 재개봉해 화제가 되면 가격이 금방 올라간다고 한다. 재개봉을 해 가격을 높이면 더 괜찮은 수익을 올릴 수 있다는 얘기다.

기억에 대한 열망을 자극하는 영화

하지만 무엇보다 더 중요한 건 관객들의 영화를 대하는 마인드가 달라지고 있기 때문이다. 예전에는 '영화를 본다'고 하면 항상 지금 막 개봉한 따끈따끈한 신작을 본다고 생각했는데 그 생각이 바뀌고 있는 것이다. 물론 그 밑바닥에 내재한 감성은 향수와 추억이다. 1980년대, 1990년대를 회고하는 영화들이 그 세대들의 복고적 감성을 건드려 성공했던 것처럼, 예전에 상영했던 영화들은 그 자체로 관객들의 발길을 이끄는 복고 상품으로 자리한다. 드라마 <응답하라 1988> 같은 드라마가 과거 음악의 리메이크를 통해 당대의 노래들을 현재로 소환하는 것처럼, 이제 영화도 리마스터링과 재개봉을 통해 다시 현재에 부활하고 있는 것이다. 여기에는 답답한 현실을 잠시 잊고 싶은 욕구와 너무 빨리 흐르는 시간을 잠시 멈추고 싶은 욕구가 깔려 있다. 과거 좋았던 시절을 떠올리며 돌아보게 만드는 일, 복고의 핵심이다.

그렇다고 복고를 소비하는 이들이 전부 과거를 그리워하는 중·장년층인 것만은 아니다. 젊은 세대들 역시 과거의 추억은 없다고 해도 어려운 현실과 빠른 디지털의 속도에 지쳐 이 거꾸로 시간을 거슬러가는 문화에 동참한다. 우리 모두에게 복고는 그저 과거로의 퇴행이 아니라 현재의 결핍을 채우기 위한 몸부림이라고 볼 수 있다. 어쩌면 이같은 재개봉 영화 열풍은 관객들의 '기억에 대한 열망'을 담고 있는지도 모른다. 무엇이든 빠르게 사라지고 그 자리를 새로운 것들이 채워가는 오늘날, 재개봉 영화는 오래도록 기억하고픈 것들에 대해 우리의 간절함을 자극하는 새로운 문화 형태가 아닐까.



감상의 틀을 깨는 콜라주

서로 이질적인 재료가 혼재하는 콜라주 작품은 관객으로 하여금 많은 생각을 하게 한다. 영상, 사진, 유화가 뒤섞인 조이경 작가의 작품이 신선하면서도 색다르게 느껴지는 이유다. 인간의 내면을 탐구하고자 하는 그녀의 콜라주 작품들을 만나본다.



The Good, The Bad And The Queen (2015)

-프린트, 150cm×150cm

페이스북 담벼락에 올라온 이미지 중 인상적인 것을 골라 골라주한 작품 중 하나다. SNS를 통해 내가 보는 타인의 정보 혹은 이미지를 볼 수 있다는 것은 역으로 나 자신 또한 타인으로부터 자유롭지 못함을 의미한다. 이런 특성을 ‘나’의 기호와 상징을 사용해 여러 재료로 표현했다.

관객마다 느끼는 바가 다른 열린 작품

2012년 제9회 부산국제비디오페스티벌에서 대상을 수상한 것을 시작으로 20여 회의 단체전과 개인전에 참가하는 등 왕성하게 활동 중인 조이경 작가. 그녀는 지금은 과거의 이미지를 현재의 공간에 영사하거나, 회화 연료 위에 이미지를 영사한 작품을 선보이고 있다. 영상, 설치, 사진 등 장르를 넘나드는데, 작품을 살펴보면 유독 사진 이미지와 회화 기법을 혼용한 콜라주 기법을 활용한 작품이 많다. 그녀는 이러한 표현 방식이나 기법은 의도한 것이 아니라고 말한다. 작품을 완성하고 보면 콜라주 기법을 쓴 사실을 깨달을 때가 많다는 것. 이는 어쩌면 본능에 가까운 선택이라는 말이다. 이처럼 여러 장르가 혼재하는 콜라주는 어딘지 모르게 작품을 대하는 그녀의 생각과도 닮아 있다. 조이경 작가는 관객이 확실적인 감상을 갖는 것을 원치 않는다. 작가가 하나의 메시지를 작품에 담고 이를 관객들이 그대로 받아들이지 않았으면 한다고 말한다. 작가로서 그녀는 작품 속에 다양한 기호와 상징을 담은 상황을 펼쳐놓기만 할 뿐, 메시지는 관객이 느끼는 그대로 선택했으면 한다는 것이다. 이로써 관객은 작가 혹은 자신이 아는 세상 그 이상의 것을 볼 수 있게 될 것이라고, 앞으로도 영상, 설치, 사진 등을 오가며 깊이 있는 작품을 선보이겠다는 조이경 작가의 행보를 응원한다.



타인의 고통 (2016)

프린트 90×60cm

〈The Good, The Bad And The Queen(2016)〉과 같은 맥락의 작품이다. 우리는 인간이기에 상대의 처지와 입장을 고려하면서 상대의 생각을 짐작한다. 조이경 작가는 이것이 인간 내면에 숨겨진 본성을 이해하게 한다고 생각해 이를 '나'의 기호와 상징으로 풀어냈다.



2017년 사회봉사단 '오아시스' 활동 시작

소외된 이웃에게 희망을



모두가 건강한 세상 만들기
안산 외국인
근로자 무료 진료

매월 첫째 주 일요일마다 오아시스는 경기도 안산 외국인주민센터에서 무료 진료를 시행하고 있습니다. 무료 진료는 외국인 근로자를 대상으로 하며 소외된 이웃을 도와 더불어 사는 사회를 구현하기 위해 시작한 활동입니다. 어느덧 10년의 세월을 함께해온 외국인 근로자 무료 진료 봉사활동이 올해는 2월 5일 처음 시행됐습니다. 교수 10명을 포함, 교직원 및 교직원 가족 38명 참여한 가운데 실시한 이번 봉사활동을 통해 외국인 노동자 122명은 내과, 영상의학과, 통증의학과 등 각 분야의 진료를 받을 수 있었습니다. 앞으로도 오아시스는 모두가 건강하고 행복한 사회를 만들기 위해 다각도로 노력해 나가겠습니다.



지난 2006년에 창단돼 올해로 12년째를 맞은 사회봉사단 오아시스는 그간 꾸준히 의료 봉사과 사회 봉사활동을 시행해왔습니다. 올해도 어김없이 독거 할머니, 외국인 근로자 등 소외된 이웃을 찾아 따스한 사랑을 전하고 돌아온 오아시스의 활동들을 소개합니다.



따뜻한 대화가 오가던 시간
종로구 독거노인
목욕 봉사

오아시스 봉사단은 2008년부터 종로구에 거주하시는 독거 할머니들을 대상으로 홀수 달 넷째 주 토요일마다 종로노인종합복지관에서 목욕봉사를 시행하고 있습니다. 대상자로 선정된 할머니들은 대부분 자택에 목욕 시설이 없거나 몸이 불편해 주위의 도움 없이 목욕하기 힘든 분들입니다. 올해 첫 봉사는 1월 14일, 의료진, 교직원 및 교직원 가족 15명이 함께해 어르신들의 목욕을 돕고 어르신들의 말벗이 되어드리는 등 어르신들과 따뜻한 마음을 나누는 시간을 가지고 돌아왔습니다.



서울대학교병원 발전후원 안내

서울대학교병원 발전후원회는 서울대학교병원, 분당서울대학교병원, 서울특별시보라매병원, 서울대학교병원 헬스케어시스템 강남센터의 교육·연구·진료 사업 지원, 불우환자지원 및 기타 국민보건 향상에 기여함을 목적으로 하고 있습니다. 우리 모두가 후원자가 될 수 있습니다. 최고의 의료서비스를 원하시는 여러분 모두가 후원자가 되어 주십시오. 여러분의 뜻을 받들어 최선의 노력을 다하겠습니다.

기본		1,000 만 원 미만	1,000 만 원 이상	5,000 만 원 이상	1억 원 이상	3억 원 이상	10억 원 이 상
후원인 성명 영구 보존	건물 벽면		●	●	●	●	●
	병원보, 매거진, 연보	●	●	●	●	●	●
후원인의 거리-기부스토리 소개							
감사장 증정		●					
감사패 증정 (5천만 원 이상 총상감사패)			●	●	●		●
만찬 등 각종 행사 초청			●	●	●	●	●
차량 출입증 교부	본인 외 1명		10년	평생	평생	평생	평생
진료비 감면 혜택 선택진료비 100% (연간 300만 원 한도/본인 및 직 계 가족 합산)	본인 (배우자 포함)		3년	10년	평생	평생	평생
	직계 가족			5년	10년	평생	평생
종합건강검진 (2인 기준) - 연 1회 100만 원 한도	본인 및 배우자			1년	3년	5년	평생
각종 진료 지원	외래예약, 입원, 검사, 응급실		●	●	●	●	●
	후원인지원실 이용			●	●	●	●
병원 간행물 발송 (병원보, 달력 등)		●	●	●	●	●	●
기념품 제공		●	●	●	●	●	●

※ 법인 또는 단체 : 대표자(배우자 또는 공동대표자 포함)에게 예우

※ 차량출입증 교부 : 만 18세 이상 후원회원에 한해 발급

후원회원에 대한 우리의 약속

1. 기부정신을 존중하겠습니다.
2. 공정하고 투명하게 사용하겠습니다.
3. 정성을 다해 예우하겠습니다.
4. 국민건강과 의학 발전을 위해 진력하겠습니다.

상담 및 약정 문의 서울대학교병원 강남센터 사회봉사단 담당 Tel: 02)2112-5487

서울대학교병원 발전후원회 사무국 Tel: 02)2072-1004, 0103 | Fax: 02)2072-4041

Center NEWS

일본 나고야대학병원 의료진
강남센터 방문



지난 12월 8일 일본 나고야대학병원 의료진들이 강남센터를 방문했다. 이번에 방문한 의료진은 나고야대학병원 Nursing Career Support Office의 간호관리자 코스를 듣고 있는 22명의 간호사와 National Institute of Public Health 소속 의사 1명이었다. 이날 방문단은 강남센터의 우수 시설과 검진 프로그램을 살펴보고, 강남센터의 효율적인 간호 관리 및 운영 방법에 대해 배우는 시간을 가졌다. 강남센터를 방문한 나고야대학병원의 한 관계자는 "일본의 건강검진센터는 검진센터 단독으로 운영하는 경우가 많고 대학병원 부설로 운영하는 검진센터는 찾아보기 힘들다. 이번 방문을 통해 대학병원에서 운영하는 검진센터의 운영 방식을 배울 수 있어 많은 도움이 됐다"고 전했다.

한편 서울대학교병원과 나고야대학병원은 지난 2012년 교육·훈련·연구 목적의 상호 인적 교류·협력을 주요 내용으로 한 양해 각서를 체결했으며, 이후 정기적으로 상호 교환 방문을 실시해왔다.

강남센터
신년하례회 개최



강남센터는 1월 2일 센터 38층에서 2017년 신년하례회를 개최했다. 강남센터는 매년 1월 첫째 주 월요일에 전 교직원이 한 자리에 모여 센터의 새해 계획을 공유하고 악수 릴레이를 펼치는 신년하례회를 열고 있다. 이 자리에서 노동영 원장은 인사말을 통해 하반기 집중진료기간 교직원들의 노고를 치하하며 센터 발전 방향을 밝혔다.

이날 하례회에서는 원무·플로우 자동화시스템 구축, 유전체 연구 진행, 신개념 검진 프로그램 개발 등 센터 발전을 위한 계획 뿐 아니라 지속적인 사회공헌 활동, 국가중앙병원으로서의 사회적 책무 강화 또한 중요한 계획으로 제시됐다. 복을 준다는 복떡 커팅은 운영진을 비롯해 달띠 직원 대표 2명이 함께해 새해 소망을 나누었으며 행사 종료 후에는 39층 라운지에서 전 직원이 함께 떡국을 먹는 시간을 가졌다.

강남센터 운영위원, SI와 예술을 만나다



강남센터 운영진은 1월 18일 아트센터 나비를 방문해 〈아직도 인간이 필요한 이유-AI와 휴머니티〉 전시를 단체 관람했다. 강남센터는 2017년을 미래 성장 동력 창출과 미래 의학 연구 선도의 원년으로 삼고 이를 위해 운영진들의 창의성을 자극하기 위한 방법 중 하나로 이번 관람을 기획했다. 작품 감상은 노동영 원장 등 운영위원 2명이 함께하고 아트센터 나비의 노소영 관장이 직접 전시 기획 의도와 전시 작품에 대한 설명을 제공했다.

관람에 참석한 운영위원들은 자유롭게 작품을 감상하며 일상 업무 시에는 공유하기 어려웠던 다양한 주제에 대해 의견을 나눴다. 노동영 원장은 전시 관람 후 “시대의 흐름을 독창적으로 형상화 한 전시 내용에 놀랐고 자극을 받았다. 분야를 가리지 않는 AI의 발전 속에서도 휴머니티를 잃지 않는 의료서비스에 대해 고민해 볼 수 있었던 좋은 기회였다”고 소감을 밝혔다.

기업·제휴 건강진단 설명회 개최



2월 8일, 27개 기업 37명의 기업·제휴 건강진단 담당자들을 초청해 ‘2017년 상반기 기업·제휴 건강진단 설명회’를 개최했다. 이번 설명회는 건강검진 데이터베이스와 건강검진 분야의 최신 지견을 기반으로 개편한 강남센터 건강검진 프로그램에 대해 소개하는 한편 단체 건강검진 관리에 필요한 건강검진 관련 의학정보 강좌, 검진 센터에 대한 이해를 높일 수 있는 센터 투어 순으로 진행됐다. 특히 이번 설명회에서는 소화기 내과 윤지원 교수가 ‘스마트하게 검진을 받으려면?’이라는 주제로 단체 건강검진 담당자들이 자주 질문하는 건강 문제와, 강남센터의 개별화된 건강문제 관리시스템에 대해 알기 쉽게 전달해 참석자들에게 큰 호응을 얻었다.

강남센터에서 수년째 건강검진을 진행하고 있는 한 대기업 담당자는 “단체검진임에도 1:1 상담을 제공하는 강남센터에 대한 임원들의 선호도가 높다. 기업검진 담당자 입장에서 빠르고 세심한 서비스를 제공하는 서울대병원 강남센터에 대해 신뢰가 간다”고 소감을 밝혔다. 하반기 기업·제휴 건강진단 설명회는 8월 중 개최될 예정이다.

서울시 의료관광 협력기관으로 선정



강남센터가 ‘서울시 의료관광 협력기관’으로 선정됐다. 서울시 의료관광 협력기관은 서울 의료관광 활성화를 위해 서울시가 각 분야의 의료기관을 선정, 신뢰할 수 있는 의료관광 환경을 조성하고 해외 공동 마케팅을 추진하고자 시행하는 사업이다.

이를 위해 서울시는 최근 의료관광객이 믿고 찾을 수 있는 서울 의료관광 환경조성을 위해 적극적으로 협력할 기관을 공개 모집했고 이후 의료관광 분야 전문가로 구성된 평가위원회의 심사를 거쳐 서울대학교병원 강남센터 외 14곳을 최종 선정했다. 협력 의료기관으로 선정되기 위해서는 의료관광 전문가로 구성된 평가위원회의 심사를 통해 11개 항목을 통과해야 하는데, 여기에는 외국인 환자 유치 관련 전문 인력 보유, 다국어 홈페이지 및 홍보물 보유 등의 항목이 포함된다. 강남센터는 이러한 심사항목을 충족한 것 외에도 외국인 환자 수용 태세와 유치 실적 및 국내외 네트워크 구축 등 그동안의 해외 홍보실적과 활동을 인정받아 협력기관으로 이름을 올렸다.



여성

프로그램

연령

금액(만원)

검사항목

건강진단 프로그램 안내

20세 이상 성인의 생활습관병 예방과 조기 진단을 목적으로 실시하는 프로그램입니다.

기본

20~34

66(오후 6)

35 이상

68(오후 6)

문진, 의학상담, 신체계측(비만도), 혈압, 안과검사(시력, 안압), 치과진찰, 식생활평가, 심전도, 폐기능검사, 흉부촬영, 종양표지자(나소암, 췌장암도계암, 간암, 대장암), 혈액검사(요산, 간기능, 빈혈, 신장기능, 전해질, 고지혈증, 당뇨병, 갑상선기능, 전염병검사) 소화기/복부검사(복부초음파, 위내시경/헬리코박터혈액), 부인과진찰 및 상담, 액상자궁경부암검사 간염검사(B형, C형), A형간염(49세 이하), 소변, 대변(기생충 및 잠혈) *35세 이상 :안저촬영, 유방촬영 * 50세 이상 : 청력

*간강간강계획, 정밀 프로그램 공통추가항목 : 비타민D, 치과촬영, 영양상담

*건강계획 34세 이하 여성은 유방촬영 대신 빈혈정밀 검사 포함(유방암 빈도가 낮고 치밀유방이 많아 정확도가 낮습니다. 단 가족력이 있는 30세 이상 여성은 추가촬영을 권해드립니다)

암과 만성질환의 진단 및 예방을 위해 주요 장기에 대한 검사를 3년에 걸쳐 순환하여 받을 수 있도록 구성된 프로그램입니다.

심장 건강계획

전연령

145

기본+

운동부하심전도, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 인슐린저항성

유방갑상선 건강계획

34 이하

141

기본+

부인과초음파, 갑상선초음파, 유방초음파, 인유두종바이러스아형검사, 갑상선정밀혈액

35~64

147

* 35세 이상 : 골밀도

65 이상

140

* 65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영 추가// 인유두종바이러스 제외

소화기 건강계획

전연령

156

기본+

대장내시경/혈액응고, 혈청렙티노겐, 부인과초음파, 복부골반CT(35세 이상), 간섬유화지방스캔, 인슐린저항성

주요 질병 가족력 혹은 건강에 대한 관심 분야를 중심으로 장기별, 질환별 집중 검사하는 프로그램입니다.

주요암 정밀

35~64

233

65 이상

234

기본+

대장내시경/혈액응고, 복부골반CT, 이비인후내시경, 저선량흉부CT, 갑상선초음파, 유방초음파, 인유두종바이러스아형검사, 부인과초음파, 골밀도, 혈청렙티노겐, 나소암표지자(HE4), 3D유방촬영

65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영

뇌졸중 정밀

뇌건강

192

기본+

기본 35세+ 뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함), 부인과초음파

64세 이하

249

전문상담, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 골밀도, 운동상담

65세 이상

250

* 65세 이상 : 흉요추촬영

치매예방

305

전문상담, 예진, 대뇌해마MRI, 치매예방검사, 치매위험인자혈액, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 골밀도/흉요추촬영

심장혈관 정밀

35~64

223

65 이상

224

기본+

심혈관3D CT/칼슘스코링 CT, 운동부하심전도, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 동맥경화검사, 고지혈증정밀혈액, 부인과초음파, 영양평가, 골밀도, 간섬유화지방스캔, 인슐린저항성, 운동상담

* 65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영

여성정밀

35~64

164

65 이상

157

기본+

부인과초음파, 갑상선초음파, 유방초음파, 인유두종바이러스아형검사(64세 이하), 갑상선정밀혈액, 여성호르몬, 난소기능평가, 골밀도, 골다공증표지자, 3D유방촬영

* 65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영// 인유두종바이러스 제외

청소년에서 노년까지 생애주기에 따른 기초 검진 및 생활습관병 예방과 진단을 목적으로 하는 특별 프로그램입니다.

시니어

65 이상

167

기본50세 + 심장초음파, 경동맥초음파, 저선량흉부CT, 골밀도/흉요추촬영/비타민D, 치매예방검사, 근육감소증측정 및 운동상담, 영양상담

예비부부

전연령

123

기본20~34세 + 부인과초음파, 철결핍성빈혈, 유방초음파, 풍진(gG, IgM), 수두, 클라미디아

청소년

15~19

56

풍진(gG), 수두, 치과촬영, 비타민D, 나소암표지자

* 기본제외항목 : 위내시경/헬리코박터혈액, 암표지자(췌장암도계암/간암/대장암), 액상자궁경부암검사

CT, MRI 검사 등을 통해 주요암 및 장기별 질환을 조기진단 할 수 있는 매우 정밀하고 통합적인 프로그램입니다.

프리미엄 공통=P

◆기본 전체+ 예진, 프리미엄의학상담, 치과촬영, 운동상담, 영양평가 및 상담, 청력

◆혈액(류마티스인자, 알레르기, 고지혈증정밀혈액, 인슐린저항성, 혈청렙티노겐), 소변(암세포, 코티닌, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 크리아티닌)

◆심장혈관(운동부하심전도, 심장초음파, 동맥경화검사, 경동맥초음파)

◆근골격계(비타민D, 골다공증표지자) ◆호흡기계(저선량흉부CT, 천식검사, 이비인후내시경)

◆소화기계(의식하진정위내시경, 의식하진정대장내시경/혈액응고, 간섬유화지방스캔)

◆부인과초음파, 인유두종바이러스아형검사, 여성호르몬, 난소기능평가, 나소암표지자(HE4), 갑상선초음파, 갑상선정밀혈액, 유방초음파

◆뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함)

프리미엄 뇌

20~34

499

35~49

454

50~64

499

65 이상

499

P+

P+

35~49세+

50~64세+

복부MRI, 철결핍성빈혈

복부골반CT, 3D유방촬영

심혈관3D CT/칼슘스코링 CT, 골밀도, 근거리시력

흉요추 촬영

프리미엄 척추

상동

*프리미엄 척추는 뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함) 제외하고 경추요추 MRI/ 경추 전측면 촬영/흉요추 전측면 촬영 시행

파트너스 프리미어 CEO

검진비용포함 1900(1년)

검진비용 본인부담 1400(1년)

◆맞춤 건강검진 후의 지속적인 건강관리를 위한 프로그램

◆전담주치의와 전담헬스매니저가 지정되어 24시간/365일 건강문제에 관한 지속적인 상담 및 진료 제공

◆해외여행시 의료지원, 하버드대 최신 건강정보 제공 및 연계

◆강남센터 질병예방클리닉 진료, 건강강좌 초청, 헬스커뮤니티 운영

※ 상담전화:02-2112-5700

※ 정신건강관련서류는 모든 검진프로그램에 포함이 되어 있으며 문진표를 작성하시는 경우에 결과를 알 수 있습니다. ※ 내시경 검사를 의식하진정으로 희망하는 경우 140,000원이 추가됩니다.

※ 예약 상담 (02)2112-5500 내선번호 1번 ※ 불필요한 과도한 방사선 조사는 인체에 해로울 수 있습니다.



프로그램			연령	금액(만원)	검사항목		건강진단 프로그램 안내
기본	20세 이상 성인의 생활습관병 예방과 조기 진단을 목적으로 실시하는 프로그램입니다.				문진, 의학적상담, 신체계측(비만도), 혈압, 안과검사(시력, 안압), 치과진찰, 식생활평가 심전도, 폐기능검사, 흉부촬영,종양표지자(체중당도, 간암, 대장암) 혈액검사(요산, 간기능, 빈혈, 신장기능, 전해질, 고지혈증, 당뇨병, 갑상선기능, 전염병검사) 소화기복부검사(복부초음파, 위내시경/헬리코박터혈액), 간염검사(B형,C형), A형간염(49세 이하), 소변, 대변(기생충 및 잠혈) *35세 이상 :안저촬영, 전립선종양표지자 * 50세 이상 : 청력		 남성
	기본	20~34	63(오후 59)				
		35 이상	68(오후 63)				
*건강건강계획, 정밀 프로그램 공통추가항목 : 비타민D, 치과촬영, 영양상담 *건강계획 34세 이하 여성은 유방촬영 대신 빈혈정밀 검사 포함(유방암 빈도가 낮고 치밀유방이 많아 정확도가 낮습니다. 단 가족력이 있는 30세 이상 여성은 추가촬영을 권해드립니다)							
건강 계획	압과 만성질환의 진단 및 예방을 위해 주요 장기에 대한 검사를 3년에 걸쳐 순환하여 받을 수 있도록 구성된 프로그램입니다.						
	심장 건강계획	64 이하	141	기본+	운동부하심전도, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 인슐린저항성		
	호흡기 건강계획	65 이상	148	기본+	*65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영		
		64 이하	127		이비인후내시경, 저선량흉부CT, 운동부하심전도, 소변코티닌(직간접흡연량), 갑상선초음파		
		65 이상	146		*65세 이상 : 전신검사, 골밀도/흉요추촬영		
	소화기 건강계획	64 이하	137	기본+	대장내시경/혈액응고, 혈청렘시노겐, 부인과초음파, 복부골반CT(35세 이상), 간섬유화지방스캔, 인슐린저항성		
		65 이상	143		*65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영		
정밀	주요 질병 가족력 혹은 건강에 대한 관심 분야를 중심으로 장기별, 질환별 집중 검사하는 프로그램입니다.						
	주요암 정밀	49 이하	180	기본+	대장내시경/혈액응고, 복부골반CT, 이비인후내시경, 저선량흉부CT, 갑상선초음파, 소변코티닌(직,간접흡연량), 혈청렘시노겐, 간섬유화지방스캔, 인슐린저항성		
		50~64	198		*50세 이상 : 전립선초음파		
		65 이상	230		*65세 이상 : 전립선MR(전립선초음파 제외), 골밀도/흉요추촬영		
	뇌졸중 정밀	뇌건강	172	기본+	기본 35세+뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함), 부인과초음파		
		뇌졸중	228	뇌건강+	전문상담, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 골밀도, 운동상담		
	치매예방	286	전문상담, 예진, 대뇌해마MRI, 치매예방검사, 치매위험인자혈액, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 고지혈증정밀혈액, 골밀도/흉요추촬영				
	심장혈관 정밀	64 이하	196	기본+	심혈관3D CT/칼슘스코링 CT, 운동부하심전도, 심장초음파, 경동맥초음파, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 동맥경화검사, 간섬유화 지방스캔, 인슐린저항성, 고지혈증정밀혈액, 영양평가, 운동상담		
		65 이상	203		*65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영		
	흡연정밀	49 이하	142	기본+	후두내시경, 저선량흉부CT, 운동부하심전도, 경동맥초음파, 골밀도, 인슐린저항성, 소변코티닌(직,간접흡연량), 미세단백뇨(미세혈 관합병증), 흡연위험도 평가 및 상담		
		50~64	208		* 50~64세 : 심혈관3D CT/칼슘스코링 CT, 복부골반CT		
		65 이상	209		* 65세 이상 : 골밀도/흉요추촬영		
생애 주기	청소년에서 노년까지 생애주기에 따른 기초 검진 및 생활습관병 예방과 진단을 목적으로 하는 특별 프로그램입니다.						
	시니어	65 이상	167	기본+	기본50세+ 심장초음파, 경동맥초음파, 저선량흉부CT, 골밀도/흉요추촬영/비타민D, 치매예방검사, 근육감소증측정 및 운동상 담, 영양상담		
	예비부부	전연령	123		기본 35세 + 남성호르몬		
청소년	15~19	56	수두, 치과촬영, 비타민D(기본제외항목 : 위내시경/헬리코박터혈액, 암표지자)				
프리 미엄	CT, MRI 검사 등을 통해 주요암 및 장기별 질환을 조기진단 할 수 있는 매우 정밀하고 통합적인 프로그램입니다.				프리미엄 공동=P	◆기본 전체 + 예진, 프리미엄의학상담, 치과촬영, 운동상담, 영양평가 및 상담, 갑상선초음파, 청력 ◆혈액(남성호르몬, 류마티스인자, 알레르기, 고지혈증정밀혈액, 인슐린저항성, 혈청렘시노겐, 비타민D), 소변(암세포, 코티닌, 미세단백뇨(미세혈관합병증), 크리아티닌) ◆심장혈관(운동부하심전도, 심장초음파, 동맥경화검사, 경동맥초음파) ◆호흡기계(저선량흉부CT, 전신검사, 이비인후내시경) ◆소화기계(의식하진정위내시경, 의식하진정대장내시경/혈액응고, 간섬유화지방스캔) ◆뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함)	
	프리미엄 뇌	20~34	499	P+	복부MRI		
		35~49	454	P+	복부골반CT, 심혈관3D CT/칼슘스코링 CT		
		50~64	499	35~49세+	심혈관3D CT/칼슘스코링 CT, 골밀도, 근거리시력		
		65 이상	499	50~64세+	진단심MR(진단신 초음파 제외), 골밀도/흉요추촬영		
	프리미엄 척추	상동		*프리미엄 척추는 뇌 MRI/MRA(경동맥 MRA포함) 제외하고 경추요추 MRI/ 경추 전측면 촬영/흉요추 전측면 촬영 시행			
파트 너스	파트너스 프리미어 CEO	검진비용포함 1900(1년)	◆맞춤 건강검진 후의 지속적인 건강관리를 위한 프로그램 ◆전담주치의와 전담헬스매니저가 지정되어 24시간/365일 건강문제에 관한 지속적인 상담 및 진료 제공 ◆해외여행시 의료지원, 하버드의대 최신 건강정보 제공 및 연계 ◆강남센터 질병예방클리닉 진료, 건강강좌 초청, 헬스커뮤니티 운영 ※ 상담전화:02-2112-5700				
		검진비용 본인부담 1400(1년)					

※ 정신건강관련설문은 모든 검진프로그램에 포함이 되어 있으며 문진표를 작성하시는 경우에 결과를 알 수 있습니다. ※ 내시경 검사를 의식하진정으로 희망하는 경우 140,000원이 추가됩니다.

※ 예약 상담 (02)2112-5500 내선번호 1번 ※ 불필요한 과도한 방사선 조사는 인체에 해로울 수 있습니다.



가능한 실외 활동을 자제할 것

봄은 아름다운 계절이지만 알레르기가 있는 사람들에게는 참 괴로운 계절이기도 합니다. 알레르기 유발 인자(꽃가루)와 악화 인자(황사, 미세먼지)가 유독 기승을 부릴 때가 바로 봄이기 때문입니다. 물론 알레르기 유발 인자와 악화 인자는 피하는 게 상책입니다. 그러나 완벽하게 피할 수 없으니 알레르기 질환이 있는 분들은 증상 악화 시 즉시 사용할 수 있는 상비약을 챙겨두시길 권유합니다. 또 황사와 미세먼지가 심한 날엔 되도록 실외 활동을 자제하는 게 좋습니다.

이소희 교수가제안하는



봄철 알레르기 예방법 5가지



외출할 때는 꼭 마스크를 착용

꼭 외출해야 한다면, 마스크 착용은 필수입니다. 단, 마스크는 반드시 식약처 인증 황사마스크를 선택해야 미세먼지까지 효과적으로 방어할 수 있습니다. 황사마스크는 KF80, KF94 두 가지입니다. KF지수(Korea Filter)는 미세먼지 차단수로 숫자가 클수록 차단율이 높습니다. 마스크 착용법도 중요합니다. 코 부분을 밀착시킬 수 있는 클립이 위로 향하게 착용하되, 코와 턱에 먼저 밀착시킨 뒤에 귀에 걸어야 합니다.



오후 3시~5시 사이에 환기하기

이른 아침에는 오염된 공기가 지표면에 가까이 머물고 교통량, 미세먼지 농도가 증가합니다. 꽃가루 농도도 아침부터 오후 2~3시 사이에 최고치를 기록합니다. 따라서 환기하기 가장 적당한 시간은 오후 3시부터 5시 정도(퇴근 교통량 증가 이전)입니다. 요즘에는 스마트폰 애플리케이션을 이용해 하루 중 시간대별 미세먼지 농도를 확인할 수도 있으니, 이를 확인한 후 환기하면 좋습니다.



수시로 물을 마셔 수분을 충분히

호흡기가 건조해지면 방어력이 떨어집니다. 바이러스나 세균에 노출될 경우 감염될 위험성도 그만큼 높아집니다. 수분을 수시로 충분히 섭취해야 하는 이유입니다. 물은 미세먼지 배출에 도움이 되는 유일한 음식임을 명심하시기 바랍니다.



구석구석 깨끗하게 씻는 습관을

외출 후에는 즉시 노출 부위인 얼굴, 눈, 코, 손을 잘 씻어 알레르기 인자들을 제거하는 것이 좋습니다. 이는 알레르기를 예방할 뿐만 아니라 감기 등 감염질환을 예방하는 데 도움이 되는 좋은 생활 습관입니다.

오늘보다는 내일의 건강을 밝히는 프리미어 CEO

연간회원으로 운영되는 '프리미어 CEO' 프로그램은 가입과 함께 나만의 건강관리팀(주치의, 간호사, 영양사, 운동처방사)이 구성되어 맞춤 통합 건강관리 서비스를 제공합니다.

전문 의료진에 의한 통합 건강관리 시스템

① 맞춤 건강진단 서비스

개인별 건강 상황에 맞는 맞춤 건강검진 프로그램 구성 | 개인 프라이버시를 보호하기 위한 전용 VIP ROOM 이용 | 헬스매니저(전담 간호사)의 1:1 검진 코디네이션 | 건강관리팀(주치의, 헬스매니저, 영양사, 운동처방사)과의 1:1 결과 상담 | 한글·영문 검사 결과 및 소견 제공과 모든 영상 검사 이미지를 복사한 CD제공

② 개인 건강관리 서비스

의료진 상시 건강 상담 | 약 처방 및 복약 상담 서비스 | 본원, 타 병원 연계 시 원활한 진료를 위한 일정 관리 서비스 | 강남센터, 본원, 타 병원 개인 의료정보 통합 관리 | 개인별 건강관리 지침 및 건강관리 수첩 제공

③ 평생 건강관리 서비스

주치의 개인 의료 상담 | 개별 맞춤 영양 상담 및 운동 상담과 처방을 통한 생활 습관 개선 | 건강관리팀과의 1:1 건강코칭(헬스 커뮤니티)운영 | 독감 등 유행 질환 예방 접종과 여행지별 건강관리 지침 제공(여행 상비약 처방) | 고혈압, 천식, 당뇨, 고지혈증, 골다공증 등의 만성질환 관리 서비스

④ 프리미어 CEO 해외 서비스(어스파이어 제공 서비스)

출국 예정지 및 해외 여행 중 의료 상담 지원 | 해외 현지 병·의원 정보 안내 및 예약, 입원 수속 방법 안내 | 해외에서 의료 상황 발생 시 의료 전화 통역 서비스 | 해외 현지 병원 주치의와 연계한 의료 상태 모니터링 | 해외 현지 병원비 지불 보증 | 긴급 의료 상황 발생 시 의료 이·후송 지원 | 해외 컨시어지 서비스 : 여행, 골프, 와인/식음료, 예술/문화, 비즈니스 등 소개 및 주선



주치의와 간호사 그리고
영양사, 운동처방사가 한 팀을 이뤄
선보이는 고객 맞춤형 의료서비스
오직 강남센터에서만 만나볼 수 있습니다.

