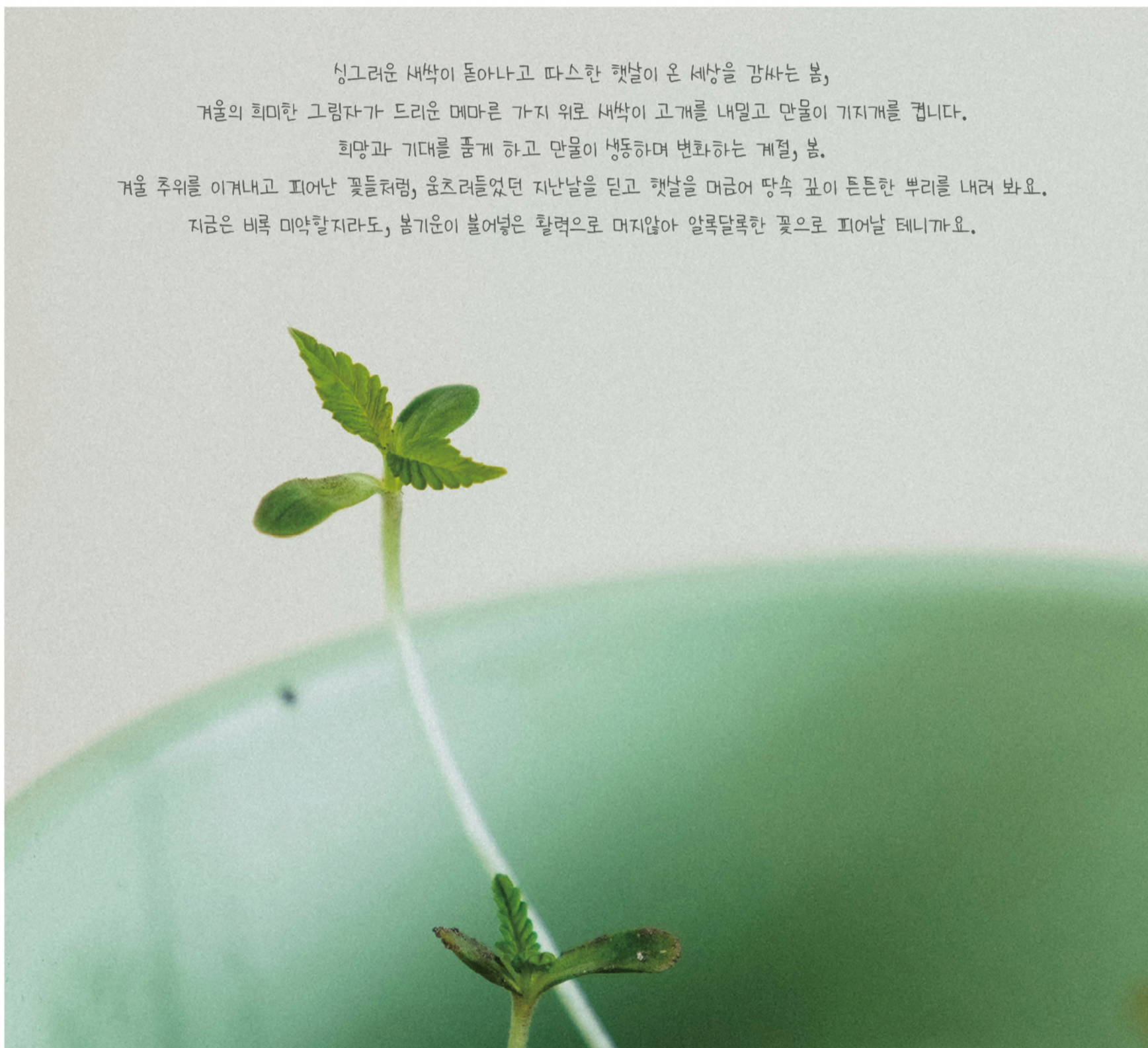


케어유

care you

국립중앙의료원 소식지 <케어유(Care you)>는 의료원을 둘러싼 모든 '사람'에 집중해 다양한 콘텐츠를 구성합니다. 환자에 의한, 환자를 위한 국립중앙의료원의 노력이 모든 이에게 따스한 치유와 다정한 위로가 되길 바랍니다.

싱그러운 새싹이 돋아나고 따스한 햇살이 온 세상을 감싸는 봄,
겨울의 희미한 그림자가 드리운 데마른 가지 위로 새싹이 고개를 내밀고 만물이 기지개를 켭니다.
희망과 기대를 품게 하고 만물이 생동하며 변화하는 계절, 봄.
겨울 주위를 이겨내고 피어난 꽃들처럼, 움츠러들었던 지난날을 딛고 햇살을 머금어 땅속 깊이 튼튼한 뿌리를 내려 봐요.
지금은 비록 미약할지라도, 봄기운이 불어넣은 활력으로 머지않아 알록달록한 꽃으로 피어날 테니까요.



2-3p		4-5p		6-7p	
NMC PICK! - 환자 안전을 향한 따뜻한 발걸음, 2024 Q1 페스티벌 NMC 소식 - 진료부	- 서울권역외상센터 - 중앙난임·임산부 심리상담센터 - 중앙감염병병원 설립추진단 - 공공보건의료교육 훈련센터	랜선주치의 - 순환기내과 송봉근 전문의	NMC사람들 - 서울권역외상센터 하계성 전문의 칭찬합니다 /반갑습니다	트렌드 체크인 - 급변하는 사회, 시대를 읽는 키워드	취향의 발견 - 중구에 가면, NMC도 있고! : 서소문동·정동편 국립중앙의료원 SNS

환자 안전을 향한 따뜻한 발걸음, 국립중앙의료원 2024 QI 페스티벌

차가운 겨울바람이 스치는 1월 10일(금), 국립중앙의료원 연구동 대강당은 뜨거운 열기로 가득 찼습니다. 한 해 동안 이뤄낸 값진 QI 활동의 결실을 함께 나누고, 더 나은 미래를 향한 의지를 다짐하는 'QI 페스티벌'이 열린 날. 환자 안전과 의료 질 향상이라는 굳건한 뿌리 위에 QI 활동을 통해 피어낸 아름다운 결실들을 함께 만나봅니다.

환자 안전과 의료질 향상을 위한 노력, QI 페스티벌

국립중앙의료원이 지난 1월 10일(금) 연구동 9층 대강당에서 '2024년 QI 페스티벌'을 개최하고 한 해 동안의 QI 활동 성과를 공유하는 자리를 가졌다. QI(Quality Improvement) 활동은 의료 질 향상을 위한 지속적인 노력을 의미하며, 국립중앙의료원은 매년 환자 안전과 의료 질 향상을 위해 다양한 QI 활동을 추진해왔다. 이번 페스티벌은 1부와 2부로 나뉘어 진행됐다. 1부에서는 주영수 원장의 말씀과 심사위원 소개에 이어 5팀의 QI 활동 우수사례 구연 발표가 있었다. 각 팀은 지난 한 해 동안 추진했던 QI 활동의 내용과 성과를 발표하며 참가자들의 많은 관심과 성원을 받았다. 2부에서는 행운권 추첨, 심사위원 총평 및 시상식이 진행되었으며, 폐회사 및 기념촬영을 끝으로 페스티벌은 마무리됐다.

다양한 QI 활동 사례 공유 및 우수 사례 선정

QI 페스티벌 1부에서 진행된 구



연 발표에서는 다빈도 삭감 검사 중점 관리를 통한 삭감액 감소 활동(보험심사팀), 외상병동 조기 운동 프로토콜 적용을 통한 재원일수 감소 활동(외상병동), 자가 운동 프로그램 교육을 통한 슬관

절치환술 환자의 만족도 향상(동7병동), 자가 상처 관리 퇴원 교육 자료 제작을 통한 환자 만족도 향상 활동(서7병동), 효율적인 장비 사용을 위한 QR 코드 생성으로 수술, 마취 간호사의 사용 능

력 향상(마취통증간호사실, 수술실) 등 다양한 QI 활동 사례가 발표됐다. 각 팀은 활동의 배경, 목표, 수행 과정, 결과 등을 상세히 공유하며, 다른 부서의 QI 활동에 대한 이해를 높이고 개선 아이디어를 공유하는 시간을 가졌다. 구연 발표 대상의 영광은 '효율적인 장비 사용을 위한 QR 코드 생성으로 수술, 마취 간호사의 사용 능력 향상' 활동을 펼친 마취통증간호사실과 수술실 팀에게 돌아갔다. 이 외에도 최우수상, 우수상, 장려상 등 우수한 성과를 거둔 팀들이 수상의 영예를 안았고, 수상자들에게는 푸짐한 포상과 뜨거운 축하가 이어졌다.

2024년 12월 23일(월)부터 30일(월)까지 온라인 평가를 통해 선정된 포스터 부문의 수상자에게도 시상식이 진행됐다. 준중환자실이 '직원의 보호복 착용 준수율 증진 활동'이라는 주제로 최우수상을 받았으며, 동5병동, 중환자실, 물류팀, 간호부 외래도 수상의 영예를 안았다.

국립중앙의료원은 이번 QI 페스티벌을 통해서 앞으로도 QI 활동으로 환자 안전과 의료 질 향상에 더욱 힘쓸 것을 약속했다. 2025년에도 국립중앙의료원은 환자 중심 가치를 최우선으로 두고 더욱 발전된 QI 활동을 추진하여, 의료 서비스의 질적인 도약과 환자 만족도 극대화라는 두 가지 목표를 동시에 달성하는 데 총력을 기울일 것이다.

진료부

'사랑과 헌신으로 빛나는 손길들' 2024년도 자원봉사자 연말평가 개최

지난 2024년 12월, 국립중앙의료원 공공사회사업팀이 2024년 한 해 동안 헌신적인 봉사활동을 펼친 자원봉사자들의 노고를 기리기 위해 연말평가를 개최했다. 원봉사자들의 지속적인 활동에 대한 동기 부여와 향후 계획 수립을 위해 마련된 이번 연말평가는 2024년 12월 2일(월)부터 31일(화)까지 진행됐다. 평가 결과, 100시간 이상 봉사활동에 참여한

강민경, 전금례 님에게 개인 최우수상의 영예가 돌아갔다. 70시간 이상 봉사한 서화자, 유지민, 이수현, 이해빈, 정주현 님은 개인 우수상을 받았다. 단체 우수상은 '불자연' 팀과 'NMC실버 봉사단' 팀에게 돌아갔다. 특히 올해 연말평가에서는 2019년부터 시행된 자원봉사자 졸업식이 함께 진행되어 더욱 의미 있는 시간이었다. 오랜 기간 헌신해 온 자원봉사자

들의 졸업을 축하하며 존경과 감사의 마음을 전하고, 새로운 시작을 응원하는 따뜻한 자리였다. 이 외에도 연말을 맞아 자원봉사자들을 위한 포토월을 설치했으며, 달력과 연말 선물이 배포했다. 이번 연말평가는 자원봉사자들의 노고를 기리고, 앞으로의 활동을 격려하는 뜻깊은 자리였다. 국립중앙



의료원은 2025년에도 더 많은 사람들이 나눔에 동참하여 따뜻한 사회를 만들어갈 수 있기를 기대하고 있다.

서울권역외상센터

서울권역외상센터, 병원 전 단계 외상처치 교육 실시



2024년 12월 26일(목), 서울권역 외상센터가 서울소방 119구급대원을 대상으로 병원 전 단계 외상처치 교육을 진행했다. 서울 시내 10개 소방서에서 선발된 10명의 구급대원이 참가한 이번 교육은 외상 환자 응급처치, 중증 외상 환자 진료 시스템, 중증도 평가

척도 계산, 사례 분석 등 이론 교육과 실제 현장에서 적용할 수 있는 외상 처치 실습으로 구성됐다. 향후 교육에서는 교육생들의 의견을 수렴하여 교육 내용을 개선하고, 지속적으로 더 많은 구급대원들이 양질의 교육을 받을 수 있도록 노력할 예정이다.


중앙난임·임산부심리상담센터

중앙난임·임산부심리상담센터, 「유산·사산 대상자 건강관리 및 심리지원」 온라인 신규 과정 개설

국립중앙의료원 중앙난임·임산부 심리상담센터가 난임·임산부 정신 건강 전문가 및 상담 실무자를 대상으로 「유산·사산 대상자 건강 관리 및 심리 지원」 온라인 교육과정을 개설했다. 이 교육 과정은 유산·사산에 대한 이해와 건강

관리, 심리 지원으로 구성되어 상담 현장에서 필요한 심리적 개입 역량을 강화하고 고위험군을 조기에 발견하여 적절한 개입을 돕는데 기여할 것으로 기대된다. 센터는 앞으로도 지역 사회 유관 기관과 협력하여 실무자 교육을 지원

하고, 임신 준비부터 출산, 양육까지 여성과 배우자의 심리·정서적 건강 증진에 힘쓸 것이다.



왼쪽의 큐알코드를 통해 온라인 교육 과정을 무료로 수강하세요! *회원가입 필수

중앙감염병병원 설립추진단

2025년도 제1차 중앙감염병병원 정례 연구세미나 개최

중앙감염병병원 설립추진단 감염병연구기획팀은 지난 2월 5일(수) 2025년 제1차 중앙감염병병원 정례 연구세미나를 개최했다. 중앙감염병병원 정례 연구세미나는 감염병 연구 역량 강화를 목표로 기획됐고 이번 세미나에서는 성균관대학교 의과대학 사회의학교실 김종

현 교수가 '감염병 역학과 역학적 지표'를 주제로 강연을 진행하며, 감염병 역학의 핵심 개념과 주요 지표를 심층적으로 설명했다. 중앙감염병병원 설립추진단은 앞으로도 감염병 역학 데이터 분석 입문 과정을 포함한 다양한 주제로 매월 정기 세미나를 개최할 예정이다.



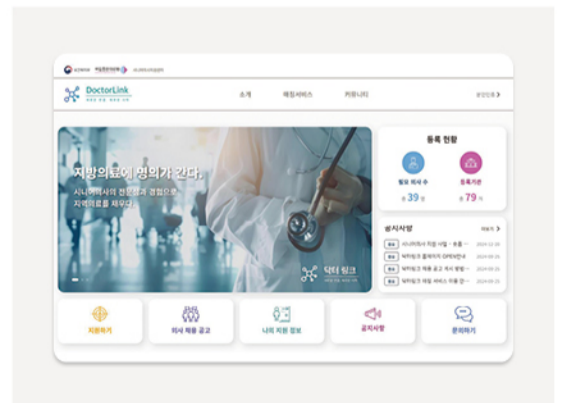

공공보건의료교육훈련센터

국립중앙의료원, 시니어 의사 위한 맞춤형 일자리 매칭 플랫폼 '닥터링크' 오픈

보건복지부와 국립중앙의료원이 지난해 12월 24일(화), 시니어 의사의 풍부한 임상 경험과 전문성을 지역 사회에 활용하기 위한 일자리 매칭 플랫폼 '닥터링크'를 공식 오픈했다. 이는 닥터링크는 맞춤형 매칭 시스템을 기반으로 시니어 의사의 역량과 지역 의료 기관의 필요를 효과적으로 연결하여 의료인력 부족 문제 해결

에 기여하고자 구축됐다. 닥터링크에 등록된 시니어 의사에게는 채용 정보는 물론, 교육 프로그램, 워크숍, 네트워킹 기회, 최신 의료 동향 등 현장 적응과 전문성 강화를 위한 다양한 정보가 제공된다. 닥터링크는 시니어 의사와 지역 의료기관 관계자들의 의견을 적극 반영하여 교육 프로그램과 연계된 지원책을 마련하는

등 서비스를 지속적으로 개선할 계획이다. 국립중앙의료원은 '닥터링크'가 시니어 의사의 축적된 경험과 지혜를 지역 사회에 다시 기여할 수 있는 핵심적인 연결고리 역할을 할 수 있도록 지속적으로 노력할 예정이다.

자세한 정보와 이용 방법은 왼쪽 큐알코드를 통해 확인하세요!

수혈관리실 대면교육



수혈관리실에서 대면교육을 실시합니다. 상반기/하반기에 각 주제별로 1번씩, 동일 주제로 2회 교육을 시행할 예정입니다.

교육주제

- ① 혈액제제 종류 및 의료기관 내 혈액관리 방법
- ② 안전수혈을 위한 수혈 전 검사의 이해
- ③ 수혈이상반응의 이해와 대처 방법

교육대상

수혈에 관심이 있는 모든 직원

교육일시

상반기 | 4월, 5월, 6월 예정
하반기 | 9월, 10월, 11월 예정

* 정해진 교육 일시 및 장소는 교육 시행 전월 추가 공지 예정

문의

수혈관리실 02-2260-7379

진료비 하이패스



고객님의 신용카드를 병원 전산에 등록하여 수납 창구 방문없이 진찰 및 검사를 진행하고 일괄 수납하는 서비스입니다.

수납절차

외래진료 → 검사 → 귀가

등록절차

등록하실 신용카드와 신용카드 명의자 신분증을 지참하여 본관 1층 수납창구에서 신청서 작성 필요

문의

본관 1층 원무팀 외래수납창구
☎ 02.2260.7088 / 7090

심혈관계 질환의 적신호, 놓치지 마세요!



순환기내과
송봉근 전문의

상담 및 문의 02-2260-7114

진료요일 오전 월,목 오후 화,수

심혈관계 질환이란?

심혈관계 질환은 심장과 뇌에 혈액을 공급하는 혈관에 이상이 생긴 질환으로, 높은 사망률을 기록하는 질환 중 하나입니다. 이 질환은 심장 질환(심장 근육과 판막에 문제가 생기는 경우)과 말초 혈관 질환(팔, 다리의 혈관에 문제가 생기는 경우) 등을 포함하며, 추운 날씨에는 혈관이 수축하고 혈압이 상승하기 때문에 심혈관계 질환의 위험이 높아질 수 있습니다.

심혈관계 질환의 원인은?

심혈관계 질환의 주요 원인으로는 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 흡연, 운동 부족과 비만 등이 있습니다. 또한, 나이도 중요한 위험 요인으로 남성의 경우 55세 이상, 여성의 경우 65세 이상에서 순환기계 질환으로 인한 사망률이 증가하고 있습니다.

심혈관계 질환의 종류는?

심혈관계 질환 종류로는 고혈압, 허혈성 심장 질환, 관상동맥질환, 협심증, 심근경색증, 죽상경화증(동맥경화증), 뇌혈관 질환, 뇌졸중, 부정맥 등이 있습니다.

심혈관계 질환의 증상은?

- 가슴통증
- 호흡곤란
- 두근거림
- 어지러움
- 팔, 다리 통증&부종

① 가슴 통증

가슴 통증은 심장 문제뿐만 아니라 소화기, 폐, 근육 등 여러 원인으로 발생할 수 있으나 급성 관상동맥 증후군, 대동맥 박리, 폐색전증 등은 생명을 위협할 수 있습니다. 짓눌리는 통증, 숨 가쁨, 어지러움 등 경고 증상이 있을 경우 즉시 의사의 진찰을 받는 것이 중요합니다.

가슴통증으로 내원한 환자의 심혈관 촬영 사진

시술 전 사진
(심장 혈관이 중간부터 완전히 막힌 상태)

시술 후 사진
(중간 이하 막혔던 심장 혈관이 시술 후 확인됨)

② 호흡곤란

호흡곤란은 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환(COPD), 부정맥, 협심증, 심부전, 폐동맥 색전증 등 다양한 원인으로 발생할 수 있습니다. 특히 휴식 중 숨 가쁨, 의식저하, 흉부 불편감 등이 동반될 경우 즉시 진료가 필요합니다.

③ 두근거림

두근거림은 심장이 평소보다 빠르거나 강하게 뛰면서 느껴지는 증상으로, 운동, 감정적 스트레스, 빈혈, 탈수 등이 원인일 수 있습니다. 부정맥은 심각한 심장 질환이나 갑상선 문제로 발생할 수 있어 주의가 필요합니다. 흉통, 숨 가쁨, 어지러움 또는 심박수 급격한 변화가 동반되면 즉시 진료가 필요합니다.

④ 어지러움

어지러움은 기립 시 혈압이 급격히 떨어지며 발생하며, 탈수, 약물, 고령 등이 주요 원인입니다. 운동, 과음, 탈수 상태에서 증상이 악화됩니다. 기립 시 현기증, 실신, 흉통, 숨 가쁨 등이 동반되면 주의가 필요하며, 가족력이나 심장 증상이 있을 경우 즉시 진료를 받아야 합니다.

⑤ 팔, 다리 통증

팔과 다리의 혈관 막힘, 심부정맥 혈전증, 척추 신경 압박 등으로 통증이 발생할 수 있습니다. 혈관이 갑자기 막히면 몇 시간 내에 괴저*로 진행될 수 있어 즉시 확인이 필요합니다. 갑작스럽고 심한 통증, 차갑거나 창백한 사지, 흉통, 숨 가쁨 등의 증상이 동반되면 즉시 진료를 받는 것이 중요합니다.

* 괴저: 신체조직에 혈액공급이 원활하게 되지 않아 발생하는 괴사의 일종

다리 통증으로 내원한 환자의 혈관 촬영 사진

시술 전 사진
(다리 아래쪽부터 혈관이 완전히 막힌 상태)

시술 후 사진
(보이지 않던 다리 아래쪽 혈관이 시술 후 확인됨)

⑥ 팔, 다리 부종

부종은 체내에 과도한 수분이 축적되어 발생하며, 주로 발이나 아랫다리에서 시작됩니다. 심부전, 간부전, 신장 장애 등이 원인이 될 수 있으며, 한쪽 사지에 국한되거나 통증, 숨 가쁨 등이 동반될 수 있습니다. 특히 갑작스러운 발병이나 압통, 숨 가쁨이 동반되면 즉시 진료가 필요합니다.

심혈관계 질환 예방 관리를 위한 9대 생활 수칙

<p>담배는 반드시 끊기</p>	<p>술은 하루에 한 두잔 이하로 줄이기</p>	<p>음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소, 생선을 충분히 섭취하기</p>
<p>가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동하기</p>	<p>적정 체중과 허리둘레 유지하기</p>	<p>스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기</p>
<p>정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기</p>	<p>고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준히 치료받기</p>	<p>뇌졸중, 심근경색의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기</p>

함께 만들어가는 기적: 팀워크와 성장의 가치 서울권역외상센터 하계성 전문의

상담 및 문의	진료요일
02-2260-7114	오후 목

우리의 삶은 수많은 관계로 채워진다. 그 속에서 좋은 만남은 서로의 장점은 닮고 부족한 점은 채워주며 함께 성장하는 기회를 선물한다. 외상센터의 모습도 그러하다. 환자를 살리기 위한 여러 손길이 모여 서로의 부족한 부분을 채워주고 함께 고민하며 결국 희망의 꽃을 피워낸다. 그것은 단순한 의술을 넘어 함께 땀 흘리고 성장하는 소중한 경험이며, 팀워크로 빚어낸 기적이 오늘도 환자들에게 새로운 삶을 선물한다.

함께 만들어가는 최선의 결과

우리는 삶 속에서 수많은 사람과 관계를 맺으며 살아간다. 이 과정에서 우리는 타인과의 상호작용을 통해 성장한다. 그래서 좋은 사람과의 만남은 마치 거울을 보는 것과 같다. 그의 모습을 통해 자신을 돌아보고, 장점은 닮고 부족한 점을 고치고 싶은 마음이 생긴다. 이처럼 좋은 사람과의 만남은 나를 더 나은 사람으로 성장시키는 소중한 기회가 된다.

“강원도 내 중증 외상 환자들이 모이는 병원에서 수련하며, 위급한 환자들이 치료받고 건강하게 퇴원하는 모습에 깊은 감명을 받았습니다. 특히, 함께 일하고 싶었던 교수님의 영향으로 외상외과를 선택하게 되었습니다. 국립중앙의료원으로 오게 된 이유도 비슷합니다. 김영환(前 외상센터

장)·윤석화 선생님(現 외상센터장)은 실력과 인품 모두 본받을 만한 분들이라고 생각했고, 두 분께 많은 것을 배우고 싶었습니다.” 작은 물방울들이 모여 바다를 이루듯, 환자를 살리기 위한 여러 손길이 모여 팀워크를 이룰 때, 그 어떤 개인의 능력보다 강력한 시너지가 창출된다. 든든한 동료들이 서로의 부족한 부분을 채워주고 함께 고민하며 협력하여 환자에게 최상의 의료 서비스를 제공하는 것은, 단순한 진료 행위를 넘어 삶과 죽음의 경계를 넘나드는 위급한 환자들에게 절망 끝에 한 줄기 희망을 선사하는 소중한 경험이 된다.

“함께 일하는 동료들에게 늘 배우는 점이 많습니다. 함께 환자를 진료하며 팀워크를 통해 최고의 결과를 만들어내는 것은 큰 즐거움입니다. 아직 경험을 쌓아가는 중이어서 환자에게 최선의 결과를 제공하지 못할까 봐 늘 걱정됩니다. 하지만 든든한 동료들이 저의 부족한 부분을 채워주고, 함께 고민하며 환자 치료를 위해 노력해 주셔서 안정감 속에서 성장하며 일할 수 있고, 환자에게 최상의 의료 서비스를 제공할 수 있다는 점에서 팀워크의 중요성을 실감합니다.”

환자의 삶을 어루만지는 의사

“국립중앙의료원에서 처음으로 입원시킨 환자가 기억납니다. 여



러 차례 수술을 받고 오랫동안 중환자실에 계실 정도로 상태가 매우 좋지 않았지만 두 달 가까운 입원 끝에 건강하게 퇴원하셨습니다. 그 과정에서 환자 및 보호자와 신뢰를 쌓았고, 외래 진료 때 환자분께서 저를 꼭 안아주시며 감사 인사를 전하셨습니다. 그 환자분을 치료하면서 느꼈던 감정들이 지금의 저를 지탱해 줍니다.” 사람과 사람의 인연은 보이지 않는 실과 같다. 가늘고 약해 보이지만 그 끈은 생각보다 훨씬 끈끈하고 우리 삶에 깊숙이 관여한다. 이처럼 소중한 인연과의 기억은 때로는 삶의 이정표가, 때로는 아직 발견되지 않은 내 잠재력의 불을 밝히는 빛이 된다. “저는 환자를 대할 때 온몸으로 감정을 느끼는 흔히 말하는 ‘슈퍼 F(감정형)’ 유형이에요. 동료들과 어려움을 나누며 위로를 받으

면서 감정을 추스르고, 스스로 환자를 진단하고 치료하여 좋은 결과를 얻었을 때 큰 행복과 성장을 느낍니다. 앞으로는 제가 의지하는 선배들처럼, 함께 일하게 될 후배들에게 ‘내가 있으니 괜찮다’라고 말해줄 수 있는, 환자들에게나 동료들에게나 든든한 존재가 되어줄 수 있는 외상외과 의사가 되고 싶습니다.” 의사는 단순히 병을 치료하는 사람이 아니라, 환자의 아픔을 함께 느끼고 고통을 나누는 동반자다. 때로는 환자의 마음속 깊은 곳까지 이해하고 공감하는 능력이 최고의 치료가 되기도 한다. 환자와 함께 눈물 흘리고 따뜻한 위로로 환자를 감싸안는 하계성 외상전담전문의를 단순히 병을 치료하는 것을 넘어, 환자의 삶을 어루만지는 진정한 의사로 성장하고 있다.

칭찬합니다

진료부 방사선종양학과
☺ 송미희 전문의 ☺

“오늘까지 방사선 치료 10회를 무사히 잘 마쳤습니다. 그동안 친절하고 노련한 실력으로 꼼꼼하게 잘 챙겨주시고, 치료해 주셨습니다. 역시 국립의료원이구나 하는 호감이 들었고 항상 감사히 기억할 것입니다.”

진료부 신7병동
☺ 신세희 간호사 ☺

“새벽, 엄마가 너무 아프다 하여 응급실을 찾았습니다. 처음 주사바늘을 꽂을 때부터 마지막 주사바늘을 뺄 때까지 차분히 열정을 다하고, 마음 아파하며 돌봐주는데 너무 감명받았습니다.”

간호부 신7병동
☺ 신7병동 전체 ☺

“의료 대란, 설 명절이라는 혼란스러운 속에서도 묵묵히 자리를 지키시는 선생님들께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.”

반갑습니다



이나현 외상전담전문의

전문분야 흉부외상
진료시간 금(오전)

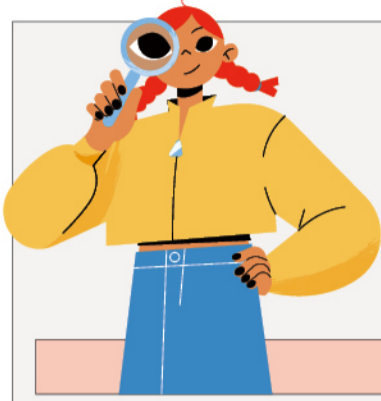


최진욱 외상전담전문의

전문분야 간이식 및 간담도체외과
진료시간 월(오후)

급변하는 사회, 시대를 읽는 키워드: 저속노화부터 텍스트힙까지

우리는 하루가 다르게 변화하는 시대에 살고 있다. 기술은 빛의 속도로 발전하고, 사회와 문화는 끊임없이 변화한다. 급변하는 사회 흐름 속에서 시대를 읽기 위해서는 어떤 키워드에 주목해야 할까?



건강과 힙함을 동시에! 저속노화 식단

최근 SNS를 중심으로 '저속노화' 식단이 젊은 세대 사이에서 유행처럼 번지고 있다. 저속노화 식단은 혈당지수(GI)가 낮은 잡곡밥을 주식으로 하는 것이 핵심이며, 한 노년 내과 의사가 미디어에 소개하며 화제가 됐다. 과거 건강한 식단이라고 하면 중장년층을 위한 프로그램이 떠올랐지만, 저속노화 식단은 노화를 촉진하는 음식(동물성 단백질 등)을 '줄이는' 데서 시작하고 꼭 특정 재료(렌틸콩 등)를 써야 한다는 엄격한 규칙이 있는 건 아니기에 개인의 건강 상태와 특성을 고려하여 식단을 구성하는 것이 중요하다.

아끼는 게 멋이다! 안티플렉스(Anti-Flex)

'Flex(플렉스)'로 대표되던 과시형 소비는 이제 Z세대 사이에서 옛말이 됐다. 경기 불황의 여파로 소비 심리가 위축되면서, 불필요한 지출을 줄이고 합리적인 소비를 추구하는 '안티플렉스'가 새로운 트렌드로 떠오르고 있다. 몇 년 전만 해도 '올로(YOLO: You Only Live Once, 인생은 오직 한 번뿐)'를 외치며 경험에 과감히 투자하는 것이 유행이었지만, 이제는 아끼면서 꼭 필요한 곳에만 쓰는 것이 '힙'한 문화로 자리 잡았다. 절약, 돈 모으기 등의 콘텐츠가 인기를 끄는 것도 이러한 트렌드를 반영한다. Z세대는 이러한 콘텐츠를 통해 '갓생'을 사는 듯한 뿌듯함을 느끼며, '안티플렉스' 트렌드를 이끌고 있다.

디지털 디톡스의 새로운 대안, 텍스트힙(Text-Hip)

2024년 10월 10일, 한강 작가의 노벨문학상 수상이라는 쾌거에 힘입어 독서 열풍이 다시 불고 있다. 이러한 흐름 속에서 '텍스트힙(Text-Hip)'이라는 새로운 트렌드가 Z세대 사이에서 떠오르고 있다. '텍스트'와 '힙하다'의 합성어인 텍스트힙은 기록을 통해 자신을 표현하고 미래를 대비하고자 하는 욕망을 반영한다. 기록의 가치를 중시하는 경향은 미래에 대한 불안감을 해소하려는 움직임으로 해석될 수 있다. 코로나19 팬데믹 이후 급격한 디지털화에 대한 피로감이 고조되면서 짧고 자극적인 영상 콘텐츠에 대한 반작용으로 길고 깊이 있는 텍스트 콘텐츠에 대한 수요가 증가하고 있는 것도 텍스트힙 트렌드 확산에 힘을 보태고 있다.

AI 시장의 판도를 뒤흔들 딥시크 R1, 게임 체인저 될까?

2023년 중국에서 설립된 AI 스타트업 딥시크는 획기적인 AI 모델 'R1'을 개발하여 전 세계의 주목을 받고 있다. R1은 기존 고성능 AI 모델보다 개발 비용이 훨씬 저렴함에도 불구하고 동등 이상의 성능을 보여 AI 산업의 판도를 바꿀 잠재력을 가진 것으로 평가받고 있다. 이는 국내 AI 서비스 상용화를 앞당기고 빅테크 중심의 AI 시장 판도를 변화시킬 촉매가 될 수 있다는 기대감으로 이어지고 있다. 하지만 딥시크는 사용자 정보를 수집하여 중국 정부에 제공할 수 있다는 우려로 인해 일부 정부 부처, 공기업, 금융기관 등에서 이용 제한 조치를 시행하고 있어 논란의 여지가 남아있다.

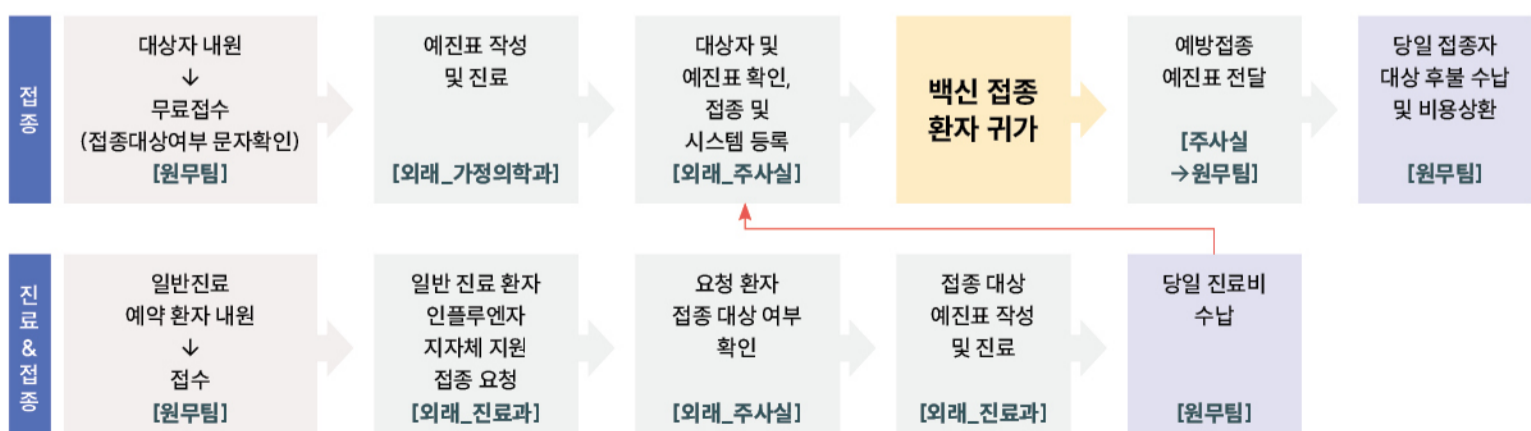
'24-'25절기 인플루엔자 지자체 지원대상 확대 사업 안내

'24-'25절기 인플루엔자 지자체 지원대상 확대사업을 다음과 같이 안내드리니, 많은 협조 부탁드립니다.

- 접종기간 | '25.1.16.(목) ~ '25.4.30.(수)
- 접종대상 | 구립영유아보육시설 및 구립노인사회복지시설 종사자
- 접종비용 | 전액 지원 **시행비** 19,610원 / 1회당('24년 기준)
백신 기 지급 인플루엔자 백신 전환(국가→지자체) 사용



• 접종절차



중구에 가면, NMC도 있고! 중구 사용 설명서(서소문동·정동편)

취향의 발견

서울 중구

3대째 이어온 콩국수 맛의 비결,
고소함의 끝판왕
진주회관



주소 서울 중구 세종대로11길 26
영업시간 월~금 11:00 ~ 21:00 / 토 11:00 ~ 20:00
*매주 일요일 정기휴무

봄바람에 살랑이는 궁궐에서
느끼는 봄의 향기
덕수궁 석조전



주소 서울 중구 세종대로 99
영업시간 화~일 09:30 ~ 17:30 *매주 월요일 정기휴무
※ 인터넷 사전예약제(제한관람, 해설사 동반)

아는 사람만 아는 뷰 맛집,
서울 도심 뷰를 한눈에
커피앤시가렛



주소 서울 중구 서소문로 116 유원빌딩 17층 1706
영업시간 월~금 08:30 ~ 21:00 / 토 11:00 ~ 21:00
*매주 일요일 정기휴무



덕수궁 돌담길에서 러시아 공사관까지
고종 황제의 발자취를 따라
고종의 길



주소 서울 중구 덕수궁길 83
영업시간 화~일 09:00 ~ 17:30 *매주 일요일 정기휴무

커피 한 잔과 함께 즐기는
덕수궁 파노라마 뷰
정동전망대



주소 서울 중구 덕수궁길 15
영업시간 월~금 13:30 - 17:30 / 토~일 09:00 - 17:30

서울시 중구 유일의 종합병원,
국립중앙의료원이 2025년 한 해 동안
중구의 숨겨진 매력을 찾아 떠납니다!
입맛 돋우는 맛집부터 트렌디한 핫플,
몸과 마음을 치유하는 힐링 명소까지!
국립중앙의료원이 엄선한 중구의 매력을
만끽하며 특별한 추억을 만들어 보세요.

서울의 역사를 담은 건축물과
예술이 숨 쉬는 공간
서울시립미술관 서소문본관



주소 서울 중구 덕수궁길 61
영업시간 화~금 10:00 ~ 20:00 / 토~일 10:00 ~ 19:00
*매주 월요일 정기휴무

국가보건의료 안전망을 지키는 대한민국 공공보건의료의 중심기관 국립중앙의료원 SNS

국립중앙의료원 전문가가 전하는 질병 정보부터
공공의료 오피니언 인터뷰, 의료원 소식과 다양한 직종 소개까지!
국립중앙의료원 공식 SNS 채널을 통해 만나보세요!



유튜브 바로가기



인스타그램 바로가기



블로그 바로가기

이달의 콘텐츠

*지금 바로 국립중앙의료원 유튜브에서 시청하세요



요즘 넷플릭스 최고의 화제작 《중증외상센터》

“현실 외상센터는 어떤가?” ...에 대한
궁금증을 풀어드립니다.
외상전담전문의가 ‘중증외상센터’
드라마 vs 현실을 비교 분석해드립니다!

진료시간표

진료일정은 2025년 2월 20일 기준이며, 진료과 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

전화예약

ARS 1588-1775
 콜센터 02-2260-7114 / 7092
 건강검진 예약 및 상담 02-2276-2335~6
 02-2260-7432

함께, 후원

국립중앙의료원 발전기금 (시설비, 교육비 연구비)
 문의 02-2260-7022

불우환자 지원기금 (암환, 희귀질환, 희귀질환, 희귀질환, 희귀질환 등)
 방문 연구동 1층 총무팀
 (* 평일 09:00 ~ 17:00)



진료과	의사	진료시간		진분분야
		오전	오후	
가정의학과	김석중	화,수	월,금	가정의학, 건강증진의학, 금연, 생활습관병 관리
	김민정	월,목,금	화	노인의학, 건강증진, 금연, 비만, 생활습관병
	유원섭		수	건강증진, 금연, 생활습관병관리, 노인의학, 성인예방접종
감염내과 (해외여행 클리닉)	진범식	월,화,금	수	감염병, 공중보건위기대응, 여행의학
	김연재		목,금	감염병, 원내감염, 여행의학
	김가연	화,수		감염병, 해외유입감염병, 여행의학
	김민경	수,목	월	감염관리, 예방접종, 감염역학, 해외유입 감염병, 면역저하자 감염
내분비 대사내과	임정아	월,목	수,금	갑상선암, 갑상선결절, 갑상선기능이상, 골다공증, 당뇨병
	조영중	수,금	목	당뇨병 및 내분비 질환
	남홍우	화,목	월,화,수	당뇨병 및 내분비 질환
류마티스내과	박은정	월,목	화,목	류마티스관절염, 강직성 척추염, 통풍, 전신홍반루푸스, 전신경과증, 쇼그렌병, 혈관염, 골관절염, 섬유근통, 기타류마티스질환
마취통증 의학과	윤미정			요하지통, 근골격통, 두통 및 안면통, 어깨 및 목의 통증, 대장포진후 신경통, 암성통증
	문연진		화	척추통증, 관절통증, 대장포진후 신경통, 신경병증통증, 암성통증
방사선 종양학과	송미희	화	월,화,목	악성종양의 방사선치료
	윤종현	화,목	화,수	전립선 질환, 요로결석, 비뇨기과 종양, 남성클리닉
비뇨의학과	나웅	화,목	월,목	비뇨기종양, 비뇨기외상 및 재건, 배뇨장애 및 전립선질환, 복강경 및 내시경수술, 요로결석
	황춘하	월,수	월,수	남성의학, 비뇨기종양, 전립선, 요로결석, 요실금(요역동학검사)
	서주완	금	화,목,금	배뇨장애, 전립선질환, 요로결석, 일반비뇨의학
	주성홍	화,수	월,금	부인과 내시경, 부인과 종양
산부인과	김일동	월,목	화,수	난임, 산과, 습관성 유산, 고위험 임신, 기형아진단, 복강경 수술
	윤정원	월,수	수,목	부인종양, 부인과내시경수술, 피임, 환경, 월경관련질환, 자궁질환, 젠더클리닉
	김순규	화,금	월,목	일반부인과, 부인종양학
	김수민	국외출연('25.3.1.~'26.2.28.)		
성형외과	정연진	화,목	월,목	인면외상, 미세수술, 하지재건, 유방성형, 피부종양, 만성창상
	신혜정	목,금	월,화	소아내분비 및 대사, 비만클리닉, 성장클리닉, 청소년성장비만클리닉, 소아(만18세미만)해외여행클리닉
소화기내과	남승우	수,금	화,수	위장관 및 간장 담체 질환
	권혁춘	화,목	월,목	위장관·간질환
	최중경	월,수	목	식도, 위, 대장질환, 치료내시경(내시경절제술), 소화관기능검사
	김용태	화,수,목		체장, 담도
	최수인	화	월,금	소화기
	차상우	월,금	화,수	체장도
	김민준		목	소화기 질환 전반
순환기내과	최승민	목	월,수	협심증, 고혈압, 심부전, 부정맥, 실신, 말초동맥 질환
	서정주	월,수,금	목	고혈압, 심혈관질환
	송봉근	월,목	화,수	허혈성 심질환, 경동맥 및 말초혈관질환, 심부전, 부정맥
	고임석	화,목	수	뇌졸중, 파킨슨병, 치매, 어지러움증
신경과	김현경	월,목,금	화	뇌전증, 수면장애, 두통, 어지러움증, 치매
	이종윤	화	월,화,목	뇌졸중, 치매, 두통
	정연경	월,수,목	월,수	중증근무력증, 말초신경근육질환, 안면마비
	엄관희	월,수,금	목	파킨슨질환, 치매, 손떨림, 얼굴떨림, 보행장애, 근긴장이상증, 두통, 어지러움
	서지원	수	목	인지장애, 치매, 어지럼증, 두통
	이형수	화,금	화,금	말초신경근육질환, 척수질환, 신경면역질환, 두통, 뇌경색
	안규리		월,화,수	다낭성 신장질환, 만성콩팥병
신장내과	한미연	배우자동반환직('24.3.1.~'26.2.26.)		
	류지영	월,화	목	만성콩팥병, 사구체신염, 전해질장애
심장혈관 흉부외과	신용철	화,수	화,수	심장수술, 대동맥 시술 및 수술, 말초혈관 시술 및 수술
	김우식	수	월,수	흉부종양(흉선종, 폐암, 식도암), 중증근무력증, 최소침습 흉강경 수술, 기흉, 다한증, 중심정맥관 시술, 심부정맥혈전증, 하지정맥류
안과	오민진	월,수,목	화	안성형, 사시, 눈물, 의안, 안검하수클리닉
	이종주	화,금	화,금	각막
	정호길	목,금	월,금	망막
	김문정	월	월,수,목	녹내장
외과	김은영	화,수	월,목	갑상선암/결절/기능이상, 갑상선내시경수술, 부갑상선질환, 부신종양, 부갑상선부신수술, 유방
	최지혜	월,금	화,금	유방암 등 유방질환

진료과	의사	진료시간		진분분야
		오전	오후	
외과	안은정	월,금	화	대장암 대장항문 질환, 내시경 ★특수진료: 화오전 수오후(검진 및 일반내시경)
	박종민	화,목	목	상부위 질환
	김문환	목,금	월,금	간담체
이비인후과	한규희	화,금	수,금	귀(중이염, 이명, 난청, 어지러움, 소아중이염)
	김성희	수,목	월,목	비과 (축농증, 비종격만곡증, 코골이, 수면호흡, 코종양)
	김성동	월,목	화,목	갑상선암, 후두암, 설암, 편도선암, 침샘암, 경부종괴(목 덩어리), 음성장애, 목질환, 편도아데노이드비대
	김민주	화,금	화,수	비종격, 축농증, 알레르기비염, 코골이, 수면호흡, 코종양, 안면외상, 코성형
재활의학과	고은실	월,목		통증(근막통, 오십견, 요통, 관절염), 스포츠손상, 손발저림, 안재활, 뇌신경재활
	이소희	화,수	화,목	우울, 스트레스, 중독, 소아청소년정신과, 금연클리닉 ★특수진료: 목 오후 (소 방공무원 정신건강진단)
정신건강 의학과	김장래	국외출연('24.9.1.~'25.8.31.)		
	배할립	월,화,금	월,목	우울증, 불안장애, 정신증, 불면증, 스트레스 ★특수진료: 월 오전 (소 방공무원 정신건강진단)
	전명옥	월,목	화,수,금	일반정신의학, 생물정신의학 ★특수진료: 화 오후 (소 방공무원 정신건강진단)
정형외과	이경학	화,금	월,목	척추 및 외상질환 골다공증
	손민수	수	월,목	견관절 및 스포츠의학
	전숙하	목,금	화	수부상지(손목, 팔꿈치), 족부족관절
	김상균	화,금	화,수	슬관절 질환 및 외상
	이나경	월,수	월,목	슬관절 질환 및 외상
직업환경 의학과	이구현	월,수,목	수	척추
	김정민		수,금	업무관련성 및 업무적합성 평가
치과	임자경	월,화,수,금	화,수	소아교정, 성인교정, 수교교정
	정도민	월,화,금	화,목,금	보철, 치주질환, 보존, 심미치료, 임플란트지치 의치
	김은미	육아휴직(~'25.6.27.)		
	선수윤	월,수,목	월,수,목	구강외과
	심유록	수,목,금	월,수,금	보존, 보철, 신경치료
피부과	안지영	휴직('24.10.14.~'25.5.31.)		
	박미연	화,목	월,금	피부미용(레이저), 여드름, 피부 알레르기, 백반증
혈액종양 내과	정혜정	월,수,금	수	미용 및 레이저, 모발, 잔근, 및 피부질환
	이하연	수,금	월	폐암, 두경부암, 육종, 유방암, 흑색종, 기타 고형암 및 혈액질환
호흡기내과	조준성	월,화,목	월	폐암, 결핵, 만성폐쇄성 폐질환, 천식, 간질성 폐질환, 알레르기(미세먼지, 신물질) 질환
	정인아	화,목	화	만성폐쇄성 폐질환, 천식, 만성기침, 폐암
	이지연	수	월	결핵, 폐렴, 간질성 폐질환
	이보라	파견근무('23.5.1.~'25.12.31.)		
신수임	금	수,금	만성폐쇄성폐질환, 결핵, 폐암, 천식, 간질성 폐질환, 중환자 의학	

독자퀴즈

퀴즈 제출방법

- 휴대폰 카메라로 QR코드 인식
- 정답제출폼에 정답을 적어 제출
- 독자 의견을 공유하면 당첨 확률 UP!

Q1. 의료 질 향상을 위한 지속적인 노력을 의미하며, 국립중앙의료원이 2025년 1월 10일(금)에 페스티벌을 개최한 활동의 명칭은?

* 힌트: NMC PICK 코너를 자세히 살펴보세요!(00 활동)

Q2. 심장과 뇌에 혈액을 공급하는 혈관에 이상이 생기는 질환은?

* 힌트: 랜선주치의 코너를 자세히 살펴보세요!