

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.



낮은 햇살이 길게 그림자를 드리우고, 나뭇잎이 서서히 빛을 갈아입는 계절. 가을은 새로운 시작이 아니라, 잠시 멈춰 지난 시간을 돌아보는 시간입니다. 익어가는 곡식처럼 쌓인 노력의 결실 앞에서 분주했던 마음을 잠시 내려놓아 보세요. 하늘처럼 높고 깊어진 우리의 가능성이, 가을빛처럼 짙고 단단하게 퍼져 나갈테니까요.

2-3p		4-5p		6-7p	
NMC PICK! -예술로 만드는 포용적 일터: NMC 장애인 미술작가를 소개합니다	NMC 소식 - 국립중앙의료원 - 중앙치매센터 - 중앙응급의료센터	랜선주치의 - 신장내과 문종주 전문의	NMC사람들 - 신경과 정연경 전문의 칭찬합니다 /반갑습니다	트렌드 체크인 - 책 읽는 공간의 진화: 도서관의 재발견 의료원 볼링 동호회	취향의 발견 - 중구에 가면, NMC도 있고! : 신당동·황학동편 국립중앙의료원 SNS

예술로 만드는 포용적 일터 : NMC 장애인 미술작가를 소개합니다

국립중앙의료원이 예술을 통한 치유와 포용의 가치를 실현하기 위해 장애인 미술작가 6명을 새롭게 채용했다. 하얀 캔버스 위에 마음을 그려 넣는 여섯 작가, 그들이 국립중앙의료원에 전하고 있는 치유의 이야기를 만나본다.

장애인 고용, 예술로 확장된 가능성

국립중앙의료원이 장애인 미술작가 채용을 통해 예술과 치유가 공존하는 새로운 병원 문화를 만들어가고 있다. 이번 장애인 미술작가 채용은 장애인 고용률 제고를 위한 기존의 단순 업무보조 중심 채용에서 벗어나, 창의성과 예술성을 기반으로 한 새로운 고용 모델을 제시했다는 점에서 의미가 있다.

이번에 임용된 6명의 미술작가들은 각자의 재능과 개성을 살려 활발한 창작활동을 이어가고 있으며, 주 20시간 재택근무와 매주 수요일 정기 미술수업을 통해 표현력을 확장하고 새로운 기법을 배우며 꾸준히 성장하고 있다.

이들은 의료원의 한 구성원으로서 국립중앙의료원이 지향하는 '치유와 공존'의 가치를 예술로 실현하며, 환자와 보호자에게는 위로를, 직원들에게는 일상의 활력과 따뜻한 영감을 전하며 의료원을 더욱 다정한 풍경으로 바꿔가고 있다.



▲ 왼쪽부터 김건우 작가, 배준호 작가, 김진영 작가, 주식회사 아이타르트 서민지 대표(미술선생님), 박서정 작가, 홍세진 작가



▲ 김진영 작가 습작품



▲ 홍세진, 단면의 풍경, 125x140cm, oil on canvas, 2025

MINI 인터뷰

서민지 대표(미술선생님)

그림이 세상과 소통하는 또 하나의 언어가 되길 바랍니다.

Q. 장애인 미술작가들과 함께하면서 어떤 점을 느끼셨나요?

처음에는 솔직히 조금 걱정도 됐어요. 하지만 막상 만나보니 모두 그림에 대한 의지가 강하고, 배우려는 마음이 깊었어요. 오히려 제가 더 자극을 받고 함께 성장하는 느낌이에요.

홍세진 작가

그림은 나에게 자신감을 주는 힘이에요

Q. 국립중앙의료원의 구성원이 된 소감은?

입사한 후에는 매일 작업하는 루틴이 생겼어요. 매일 출근해서 그림을 그리고, 그 과정을 계속 이어가는 게 좋아요. 이제는 그림이 제 하루의 중심이 됐어요.

박서정 작가

행복했던 기억을 색으로 남기고 싶어요.

Q. 그림을 통해 전하고 싶은 메시지는 무엇인가요?

평소에 제가 좋아하던 것들을 그려요. 사람뿐 아니라 동물이나 건물 등 다양한 대상을 표현하는 게 즐거워요. 앞으로 모든 사람에게 꿈과 희망을 전할 수 있는 그림을 그리고 싶어요.

김진영 작가

그림을 그릴 때가 가장 즐겁고, 아플 때도 참고 그려요.

Q. 그림을 그리면서 가장 즐거운 순간은 언제인가요?

집에만 있다가 나와서 그림을 그리니까 기분이 좋아요. 아토피 때문에 몸이 간지러울 때도 있지만, 그래도 참고 그럴만큼 그림이 좋아요

예술로 확장되는 치유의 새로운 풍경

예술이 병원에 들어서는 순간, 치유는 더 넓은 의미를 갖게 된다. 국립중앙의료원은 장애인 미술작가 채용을 통해 예술이 곧 포용이 되고, 공공의료가 예술을 품는 새로운 가능성을 보여주었다. 공공의

료기관으로서 '공공성'과 '포용성'을 중시하는 의료원은 이번 채용을 통해 이러한 가치를 한층 구체화했다. 앞으로 의료원은 장애인 예술단 운영을 안정화해 공공기관 장애인 의무고용률을 달성하고, 예

술품을 활용한 환자 친화적 환경 조성에도 힘쓸 예정이다. 특히 올해 연말에는 6명의 작가가 참여하는 첫 전시회를 열어 작가들 각자의 개성이 담긴 작품들을 공개하고, 환자·보호자·직원 모두가 예

술을 매개로 교감할 수 있는 자리를 마련할 계획이다. 6명의 작가가 그려나갈 작품들과 이야기가 의료원 곳곳에 스며들어, 의료원이 치료를 넘어 치유의 공간으로 확장되기를 기대해 본다.

국립중앙의료원

이재명 대통령, 응급의료 현장 점검을 위해
국립중앙의료원 방문



지난 9월 29일(월) 추석을 앞두고 이재명 대통령이 국립중앙의료원을 방문해 응급의료 현장을 둘러보고 관계자들과 간담회를 진행했다. 이번 방문에서 대통령은 응급의료체계 운영 현황과 의료진의 근무 여건 등을 점검하며 현장의 목소리를 청취했다. 국립중앙의료원은 이번 방문을 통해 국가 응급의료의 중심기관으로서의 책무를 다시금 확인하고, 공공의료 및 필수의료 강화를 위한 국가적 역할을 더욱 공고히 하는 계기를 가졌다.

호스피스완화의료센터,
개소 10주년 기념식 개최



국립중앙의료원 호스피스완화의료센터가 지난 9월 24일(수), 개소 10주년을 맞아 호스피스 병동에서 기념식을 개최했다. 2015년 9월 개소 이후 10년간 말기 암 환자 1,150여 명을 돌보며 호스피스완화의료 서비스를 제공해 온 센터는 현재 16개 병상을 운영 중이다. 기념식에는 서길준 원장을 비롯한 주요 보직자와 의료진, 사회복지사, 성직자, 자원봉사자 등 50여 명이 참석했으며, 10년간 봉사해 온 자원봉사자 및 음악요법치료사 5명에게 감사패를 수여됐다. 센터는 이번 행사를 계기로 말기 환자와 가족의 삶의 질 향상을 위한 전인적 서비스를 강화할 계획이다.

중앙치매센터

국립중앙의료원 중앙치매센터, 제18회 치매극복의 날 기념식 개최



보건복지부와 국립중앙의료원 중앙치매센터는 9월 16일(화) 서울 과학기술컨벤션센터에서 「제18회 치매극복의 날」 기념식을 개최했다. 올해 슬로건은 ‘치매여도 안심할 수 있는 사회, 함께 사는 따뜻한 세상’으로, 행사에서는 치매관리 유공자 포상과 환자·가족이 참여한 공연 등이 진행됐다. 국립중앙의료원은 이번 기념식을 계기로 중앙치매센터와 함께 지속가능한 치매정책을 추진하고, 치매 환자와 가족이 안심할 수 있는 환경 조성에 힘쓸 계획이다.

중앙응급의료센터

중앙응급의료센터,
응급의료법 제정 30주년 기념 포럼 개최



보건복지부와 국립중앙의료원 중앙응급의료센터가 9월 17일(수) 서울 SKY31 컨벤션에서 「응급의료법 제정 30주년 기념 포럼」을 개최했다. ‘응급의료 30년, 디지털 시대 새로운 도약’을 주제로 열린 이번 포럼에는 정부·의료계·학계 관계자 등 300여 명이 참석해 지난 제도 운영 성과를 돌아보고 향후 발전 방향을 논의했다. 국립중앙의료원은 이번 포럼을 계기로 AI와 데이터 기반의 디지털 응급의료체계 구축에 속도를 낼 계획이다.

국가건강검진 최우수 기관,
국립중앙의료원에서
검진 받으세요!

국립중앙의료원은

- 공단검진 지정 병원입니다.
- 우수내시경 인증기관입니다.
- 4주기 국가건강검진 기관평가 최우수 기관입니다.(일반, 위암, 대장암)

일반·구강검진	간암검진	위암검진
유방암검진	대장암검진	자궁암검진

◆예약문의◆ 별관 3층 건강증진예방센터 02-2260-7432

콩팥 건강을 위한 좋은 습관, 물 마시기

신장내과
문종주 전문의

상담 및 문의 02-2260-7114

진료요일 오전 월,수,목 오후 금



왜 물을 충분히 마셔야 하나요?

물은 우리 몸과 모든 세포들이 정상적으로 기능하는 데 필수적인 성분입니다. 물은 소화 기능을 원활하게 하고 변비를 예방하며, 몸속 노폐물 배출에도 도움을 줍니다. 또한 콩팥이 제 기능을 다할 수 있도록 하며, 관절과 근육이 부드럽게 움직이도록 돕고, 체온 조절, 건강한 피부, 숙면에도 중요한 역할을 합니다. 기분과 감정의 안정을 돕고, 두통 예방과 인지 기능 향상과도 관련이 있습니다.

수분이 부족하면 갈증, 입 마름, 두통, 현기증, 피로감, 집중력 저하, 체온 상승, 건조한 점막 등의 증상이 나타날 수 있고, 소변이 농축되어 색이 짙어집니다. 충분히 수분을 섭취한 경우 소변은 옅은 노란색을 보이며, 짙은 노란색이나 호박색이라면 체내 수분이 부족한 상태일 수 있습니다. 다만 비타민제 등 특정 약물을 복용한 경우에도 소변이 진하게 보일 수 있어 반드시 수분 부족 때문만은 아닐 수 있습니다.



얼마만큼의 물을 마셔야 할까요?

일일 수분 섭취 권장량은 여성 2.7L, 남성 3.7L입니다. 이 수치는 물뿐만 아니라 음료수와 음식에 포함된 수분까지 모두 합한 양입니다. 일반적으로는 하루 물 섭취 권장량은 약 1.9L, 즉 8컵 정도입니다. 하지만 실제로 필요한 수분의 양은 개인마다 다를 수 있습니다. 탈수 위험이 높은 유아, 어린이, 실외 근무자, 운동하는 사람, 노인은 특히 수분 섭취에 더 신경을 써야 합니다.

남성은 여성보다 체중이 많아 더 많은 양의 물을 섭취해야 하며, 입산부는 양수량을 유지하고 태아가 성장할 수 있도록 평소보다 물을 더 마셔야 합니다. 또한 운동이나 야외 활동이 많은 경우 땀으로 수분 손실이 증가하기 때문에 더 많은 물이 필요합니다. 땀으로 나가는 수분 소실량은 활동 강도와 시간에 비례하지만, 개인차가 크므로 정확히 계산하기는 어렵습니다. 따라서 땀을 많이 흘린 경우는 충분한 수분과 함께 전해질을 함께 보충하는 것이 좋습니다. 물에 소량의 소금을 섞어 마시거나, 미네랄이 함유된 스포츠 음료를 섭취하는 것도 도움이 됩니다.

또한 복용 중인 약물이 수분 필요량에 영향을 줄 수 있습니다. 열이 있거나 설사, 구토 증상이 있을 때 또는 날씨가 무더운 환경에서는 평소보다 수분 섭취량을 늘려야 합니다.

물의 효능



해독작용



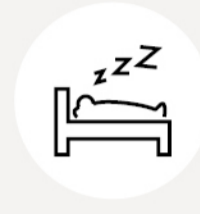
혈액순환



다이어트



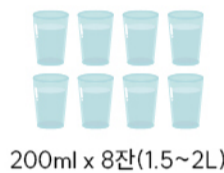
항노화



숙면

건강한 하루 물 섭취법

적당량 마시기



200ml x 8잔(1.5~2L)

나누어 마시기



차갑지 않은 적량의 물을
식간에 20~30분 간격으로
나누어 마시기

물을 잘 마시는 방법이 있을까요?

우선 하루 물 섭취 목표를 정하는 것이 좋습니다. 인터넷에서 '수분 섭취량 계산기'를 검색해 체중, 성별, 활동량 등을 입력하면 본인에게 필요한 수분량을 확인할 수 있습니다. 또한 재사용 가능한 물병을 항상 휴대하면 어떤 상황에서도 쉽게 물을 마실 수 있고, 물병이 가까이 있으면 물을 더 마시라는 시각적인 알림 효과도 있습니다. 최근에는 스마트폰 앱과 연동해 수분 섭취량을 확인 할 수 있는 스마트 물병도 출시되어 있습니다. 하루 일정에 맞춰 시간을 정해두고 그때마다 물을 마시는 습관을 들이는 것도 좋은 방법입니다.

만약 물을 자주 마시기 어렵다면 스포츠음료나 탄산음료를 마셔도 되지만, 시판 음료는 당분이 많아 오히려 해로울 수 있습니다. 커피와 차 같은 카페인 포함 음료는 이뇨작용으로 소변량을 늘리지만, 일반적으로 탈수를 일으키지는 않습니다. 다만 카페인을 제한해야 하는 상황이 아니라면 물 대신 마셔도 괜찮지만, 이런 경우에도 카페인이 함유된 음료만 마시기보다는 중간중간 생수 등으로 수분 섭취를 해 주는 것이 필요합니다. 반면 술은 탈수를 유발하므로 물 대신 마셔서는 안 됩니다. 또한 물 대신 수박이나 오이처럼 수분이 풍부한 과일이나 채소를 섭취하는 것도 좋은 수분 보충 방법이 될 수 있습니다.

물을 마실 때 주의해야 할 사항이 있을까요?

한 번에 많은 양의 물을 갑자기 마시면 배에 더부룩한 팽만감이나 소화 장애를 유발할 수 있으며, 심한 경우 혈액 내 나트륨 농도가 떨어지는 저나트륨혈증이 발생할 수 있습니다. 저나트륨혈증이 생기면 구토, 메스꺼움, 두통, 의식 장애, 피로감, 근육 경련 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 운동 후에도 0.5~1L 이상의 물을 한 번에 마시는 것은 주의가 필요합니다.

또한 식사 중이나 식사 직후에 물을 많이 마시면 소화액이 희석되어 영양소 흡수가 떨어질 수 있습니다. 잠자기 직전에 물을 과도하게 마시면 밤에 자주 깨 화장실을 가게 될 수 있으므로 이런 분들은 가급적 수면 2~3시간 전에 미리 물을 섭취하는 것이 바람직합니다.

의사는 ‘어디에’ 서야 하는가, 그 물음의 답 신경과 정연경 전문의

인생이 하나의 여정이라면, 가장 중요한 물음은 결국 where, ‘어디로 가는가’일 것이다. 신경과 정연경 전문의의 여정도 그 물음 위에 놓여 있다. 배움이 시작된 ‘어디’에 뿌리를 내리고, 환자 곁에 머무는 ‘어디’에서 신념을 다지며, 이제는 환자를 위해 또 다른 ‘어디’를 향하고 있다. 그래서 정연경 전문의에게 ‘where’은 단순한 좌표가 아니라, 의사가 환자를 위해 서야 할 자리를 묻는 질문이자 답이다.

환자가 만들어준 자리, 그곳에서다

“저는 2003년부터 20년 넘게 국립중앙의료원 신경과에서 근무해 왔습니다. 신경과 중에서도 말초신경근육 질환을 세부 전공으로 하고 있으며, 현재는 중증 근무력증 환자 진료에 주력하고 있습니다. 처음부터 중증 근무력증 진료를 목표로 한 것은 아니었지만, 진료하며 환자 수가 점차 늘었고 이제는 전국에서 환자들이 찾아올 만큼 ‘중증 근무력증 전문의’로 자리 잡게 되었습니다.”

정해진 길을 묵묵히 걷는 사람이 얼마나 될까. 국립중앙의료원 신경과에서 시작된 정연경 전문의의 여정은 계획된 길은 아니었지만, 어느새 한결같이 지켜온 뿌리가 됐다. 22년간 쌓아온 시간은 중증 근무력증 환자들의 발걸음을 그녀

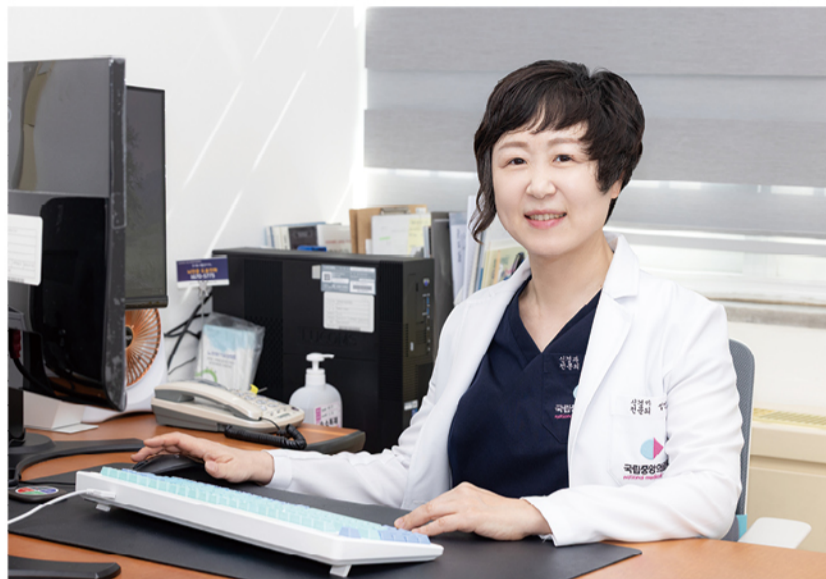
에게로 이끌었고, 이제 정연경 전문의는 환자들을 마주하며 깨닫는다. 의사가 서야 할 곳은 스스로 정한 목적지가 아니라, 환자들이 만들어준 자리라는 것을.

“신경과 중 말초신경근육 분야를 선택한 이유는 수련 시절 만난 스승 덕분입니다. 신촌 세브란스병원에서 선우일남 교수님께 배우며, 질병이 아닌 ‘환자’ 그 자체를 바라보는 진료의 본질을 깨달았습니다. 교수님은 병력뿐 아니라 환자의 삶까지 세심하게 살피셨고, 진료에서는 엄격했지만 환자에게는 누구보다 따뜻했습니다. 그 모습을 깊이 존경했고, 저도 그런 의사가 되기 위해 노력하고 있습니다.”

수련 시절 스승에게서 환자를 대하는 태도를 배웠다. 병이 아닌 사람을, 증상이 아닌 삶을 바라보는 그 철학은 곧 정연경 전문의의 신념이 됐다. 정확한 진료와 인간적 따뜻함이 공존할 때 비로소 의사의 길이 완성된다는 믿음, 그 믿음이 지금의 정연경 전문의를 환자를 향한 ‘어디로’ 이끌고 있다.

함께 울고 웃은 시간 속에서 완성되는 여정

“2004년 아버지의 백혈병 투병을 통해 보호자의 입장을 깊이 이해하게 됐고, 의사로서의 태도를 다시 돌아보게 되었습니다. 환자는 제게 단순한 치료 대상이 아니라 환



대해야 할 소중한 존재입니다. 그래서 때로는 과할 만큼 환자의 감정을 깊이 공감해 힘들 때도 있지만, 환자가 회복될 때면 마치 제가 함께 회복되는 듯한 기쁨을 느낍니다.”

‘환자’라는 단어는 정연경 전문의에게 그저 의학적 호칭이 아니다. 가족의 투병을 지켜본 뒤, 환자는 치료의 대상이 아닌 맞이해야 할 존재가 됐다. 깊은 공감으로 인해 지칠 때도 있지만, 그 감정의 무게가 곧 몰입의 힘이 된다. 그래서 치유란 의학적 결과로 완결되는 일이 아니라, 환자의 고통을 함께 견디며 쌓인 기억이 오래도록 마음에 울림으로 남는 과정이다.

“회복된 환자들의 소식을 다른 환자와 나누며 희망을 전하고 싶습니다. 처음부터 중증 근무력증 명의를 목표로 한 것은 아니었지

만, 주어진 일에 최선을 다하다 보니 여기까지 왔고, 환우회로부터 감사패를 받으며 환자와 함께 성장할 수 있었습니다. 환자와 함께 울고 웃은 시간이 제게 무엇보다 소중한 것, 찾아오는 모든 환자에게 성심껏 최선을 다하는 의사가 되고 싶습니다.”

이름을 얻기 위해 길을 나선 적은 없다. 다만 주어진 자리를 지켜온 시간 속에서 환자와의 만남이 정연경 전문의에게 ‘어디에 서야 하는가’에 대한 답을 주었다. 감사패보다 값진 것은 환자와 함께 한 시간들이었고, 그 시간들이 정연경 전문의를 더욱 단단하게 만들었다. 그래서 앞으로도 목적지도 다르지 않다. 화려한 목표보다 환자 곁을 지키며 성심을 다하는 것, 정연경 전문의의 삶은 그렇게 환자와 함께 완성되는 여정이다.

칭찬합니다

진료부 순환기내과
☺ 서정주 전문의 ☺

“생과 사를 넘나들 때마다 과장님께서 제 친구의 심장을 다시 뛰게 해주셨습니다. ‘공공의료가 내 곁에, 우리 곁에 함께 있어 우리 모두를 지켜주고 있구나’라는 생각이 새삼 들었습니다.”

진료부 신경과
☺ 이형수 전문의 ☺

“무엇보다 감사한 점은, 지금까지도 선생님께서 마치 주치의처럼 제 건강을 꼼꼼히 챙겨주고 계신다는 사실입니다. 다시 한번, 진심 어린 감사의 말씀을 전합니다.”

간호부 동5병동
☺ 최도희 간호사 ☺

“병문안 갔을 때 할머니 상태에 대해서 설명도 잘해주시고 궁금한 거 있으면 얘기해달라고 하셨습니다. 많이 걱정했는데 할머니께 살고 친절하게 대해주시는 모습을 보니 좋은 간호사 선생님이 케어해주셔서 마음이 놓입니다.”

반갑습니다



강지원 외상전담 전문의

전문분야
외상마취



책 읽는 공간의 진화: 도서관의 재발견

도서관은 더 이상 책만을 위한 공간이 아니다.

지식을 탐구하는 학습의 장이자, 일상의 속도를 잠시 멈추고 머무는 쉼터로 자리하고 있다. 책과 사람, 공간이 어우러지며 새로운 의미를 만들어가는 오늘, 도서관은 '라이브러리 리부트'라는 이름으로 진화하고 있다.

숲과 책이 만나는 곳, 강동숲속도서관



2025년 문을 연 강동숲속도서관은 책을 읽는 공간을 넘어 숲과 사람, 문화가 어우러진 도시 속 문화 플랫폼이다. 창밖으로 푸른 숲이 펼쳐지는 개방형 열람실, 강연·전시·체험이 이루어지는 커뮤니티 존이 마련된 이곳에서는 책을 읽는 행위가 관계를 잇는 경험으로 확장된다. 책을 매개로 사람과 자연, 일상을 이어주는 강동숲속도서관은 도서관이 도시의 삶 속으로 한층 가까워지고 있음을 보여준다.



만화 읽는 어른들의 성지, 그래픽바이대신



서울 송파구의 '그래픽 바이 대신'은 만화와 그래픽 노블을 즐기는 새로운 문화 플랫폼이다. 도서관의 고요함과 카페의 여유 속, 철학·성장·순정 등 주제별로 큐레이션된 수천 권의 아트북이 비치된 이곳에서는 만화를 '보는 일'이 아니라 '경험하는 일'로 즐길 수 있다. 북토크와 전시, 프로그램이 더해지며 만화는 개인의 취향을 넘어 사회적 교감의 매체로 확장된다.



책으로 지은 숲, 소전서림



서울 강남구의 '소전서림'은 이름 그대로 책으로 지은 숲으로, 흰 벽돌과 차분한 조명이 어우러진 감각적인 독서 공간이다. 작가 이름으로 배열된 서가에는 문학·예술·철학을 아우르는 책들이 놓여 있고, 카페와 전시 공간, 북토크 프로그램이 더해져 책 읽기가 하나의 문화 경험으로 확장된다. 반일권과 연간회원권 제도를 갖춘 유료 도서관으로 운영되지만, 그만큼 공간과 경험에 대한 가치를 명확히 제시한다.



도시 속 공유 서재, 후암서재

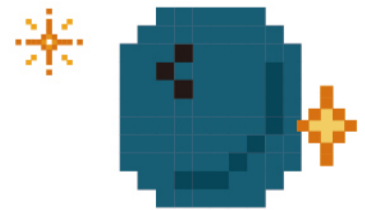


후암동에 자리한 '후암서재'는 도시재생 프로젝트로 탄생한 공유 서재다. 낮과 밤으로 나뉜 예약제 공간으로, 이용자가 결제부터 뒷정리까지 직접 수행하는 무인 시스템으로 운영된다. 개인 작업과 스터디, 독서 모임이 가능한 아담한 공간이지만, 그 안에는 도시의 속도를 잠시 멈추고 생각을 정리할 수 있는 여유가 담겨 있다.



♥ 동호회를 소개합니다

스트라이크로 하나 되는 시간 국립중앙의료원 스피어원(볼링) 동호회 ♥



스트라이크의 쾌감을 함께 즐기는
국립중앙의료원 스피어원 볼링 동호회를 소개합니다.

정기전은 매달 2·4주 목요일에 열리며,
동료들과 팀을 이뤄 대항전 형식으로 진행됩니다.
승리팀에게는 소정의 상품권이 주어지며 작지만 즐거운 보상이 기다립니다.

볼링이 처음이어도 걱정하지 마세요.
기초부터 친절하게 알려드리니, 누구나 금세 재미에 푹 빠질 수 있습니다.
볼링핀이 넘어가는 소리처럼, 일상 스트레스도 함께 날려버리세요!

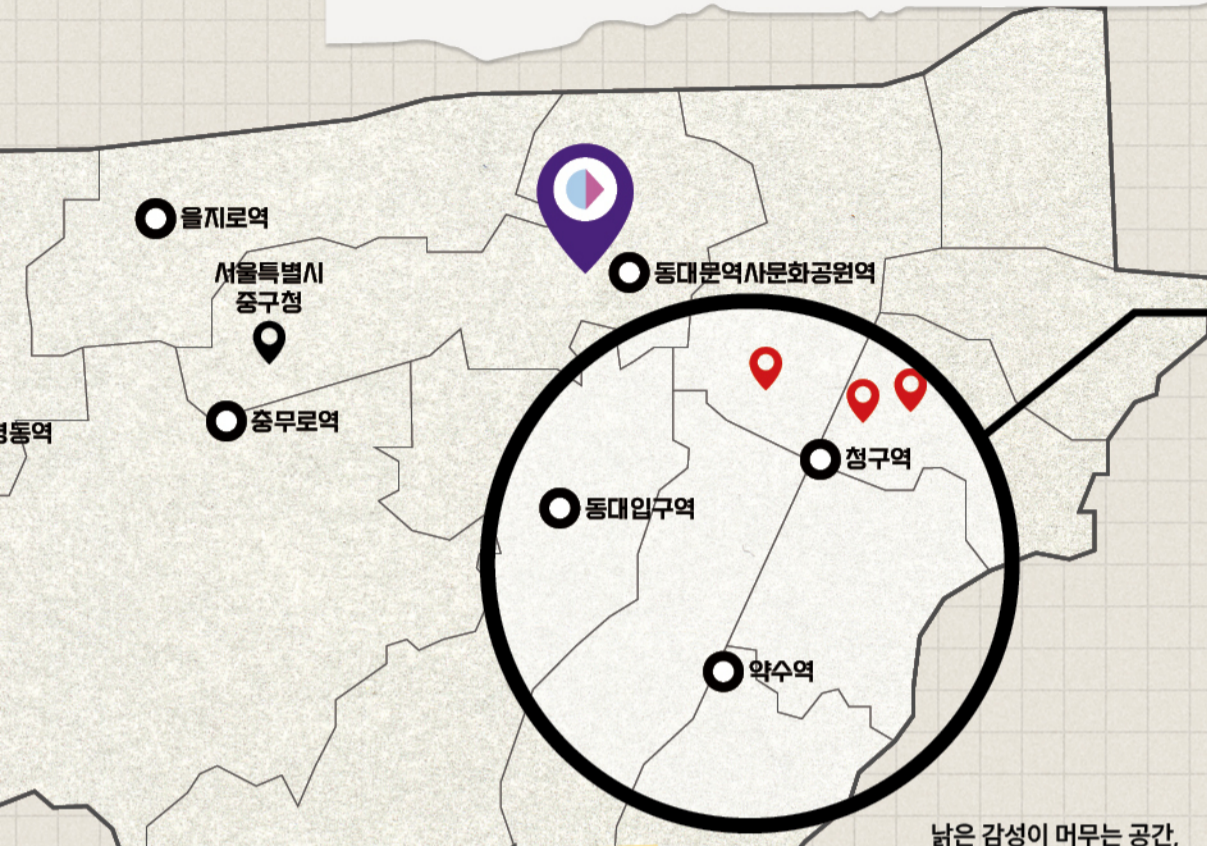
** 가입문의: 오종섭, 김금희(영상의학과) 임보라미(응급의료빅데이터전략팀)



중구에 가면, NMC도 있고! 중구 사용 설명서(신당동·황학동)

취향의 발견

서울 중구



식물의 맛으로 채우는
따뜻한 비건 한 그릇
고사리 익스프레스 신당



주소 서울 중구 퇴계로85길 12-10 1층
영업시간 화~토 11:30~21:30, 일 11:30~15:30
(15:00-17:00 브레이크타임 월정기휴무)

낮은 감성이 머무는 공간,
향 깊은 드립 커피 한 잔의 여유
애락



주소 서울 중구 청구로22길 36 1층
영업시간 08:00 ~ 20:00
(19:30 라스트오더)

신비로운 빛으로 물든 공간,
띠별 칵테일로 즐기는 특별한 한잔
주신당



주소 서울 중구 퇴계로 4111층
영업시간 월~금 18:00 ~ 02:00
토~일 17:00 ~ 02:00

국립중앙의료원이 소개하는 중구의
매력 탐험, 다섯 번째 이야기!
신당동과 황학동은 세월의 흔적이
고스란히 배어 있는 재래시장과 골동품 거리,
낡음과 새로움이 자연스럽게 뒤섞여
시간의 결이 살아 숨 쉬는 동네입니다.
추억과 변화가 맞닿은 이곳에서,
사람 냄새 가득한 골목의 이야기를 만나보세요.

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



인스타 바로가기



블로그 바로가기

콘텐츠 큐레이션

* 유튜브 채널에서 많은 사랑을 받은 대표 콘텐츠를 소개합니다.



TMI 처방전

일상 속 건강 속살을 전문의가
직접 팩트체크하는 시리즈.
'수박을 먹으면 발기가 된다?' 등 흥미로운 주제를
쉽고 재미있게 풀어냅니다.



닥터밸런스x중양치매센터

'치매극복의 날'을 맞아 치매에 대한 궁금증을
밸런스 게임으로 풀어보는 콘텐츠입니다.
오해와 진실을 함께 짚어보며,
치매 건강에 한 걸음 더 다가갑니다.



Shorts

국립중앙의료원 홍보대사 'NMC 브릿지'와
함께하는 숏츠 시리즈.
의료원의 다양한 소식과 정보를
짧고 유쾌하게 전하는 영상 콘텐츠입니다.

진료시간표

진료일정은 2025년 10월 10일 기준이며, 진료과 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

전화예약

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

함께, 후원


국립중앙의료원 발전기금 (시설비, 교육비 연구비)
문의 02-2276-2043

불우환자 지원기금 (입원, 외래치료비 및 의료기기, 재활치료, 진단 검사비 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)	김가연	화,수		감염병, 해외유입감염병, 여행의학
	진병식	월,화,금	수	감염병, 공중보건위생, 여행의학
	김연재		목,금	감염병, 원내감염, 여행의학
	김민경	수,목	월	감염관리, 예방접종, 감염역학, 해외유입 감염병, 면역저하자 감염
내분비 대사내과	임정아	월,목	월,수	갑상선암, 갑상선결절, 갑상선기능이상, 골다공증, 당뇨병
	조영중	화,수,금	목	당뇨병 및 내분비 질환
	홍은실	목	화,수,금	당뇨병, 고지혈증, 비만 및 기타 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, 대상포진후 신경통, 암성통증
방사선 종양학과	송미희	화	월,화,목	악성종양의 방사선치료
비뇨의학과	윤종현	화,목	화,수	전립선 질환, 요로결석, 비뇨기과 종양, 남성클리닉
	나용	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
산부인과	주성홍	화,수	월,금	부인과 내시경, 부인과 종양
	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, 출산, 젠더클리닉
	김순규	화,금	월,목	일반부인과, 부인종양학
성형외과	김수민	국외훈련('25.3.1.~'26.2.28.)		
	정연진	화,목	월,목	안면외상, 미세성형, 하지재건, 유방성형, 피부종양, 만성창상
소아 청소년과	신혜정	목,금	월,화	성조숙증, 저신장, 비만 등 소아내분비 진료, 소아청소년 일반진료, 해외여행클리닉
	최한승	화,수	목,금	두통, 어지럼증, 뇌전증, 발달지연
	홍수종	월	수	소아 호흡기 알레르기 분과
소화기내과	남승우	수,금	화,수	위장관 및 간장 담체 질환
	권혁춘	화,목	월,목	위장관·간질환
	최종경	국외훈련('25.8.4.~'26.8.3.)		
	김용태	화,목	수	췌장, 담도
	최수인	화	월,금	소화기
	차상우	월,금	화,수	췌담도
	천세화		월	소화기 질환 전반
	구교진		목	소화기 질환 전반
순환기내과	최심민	화,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
	이형수	화,금	화,금	말초신경근육질환, 척수질환, 신경연계질환, 두통, 뇌경색
신장내과	안규리		월,화,수	다낭성 신장질환, 만성콩팥병
	차란희	목	화,수,금	급성 신손상, 만성콩팥병, 말기신부전(혈액투석, 복막투석, 신장이식), 고혈압, 당뇨, 노인성 질환
	한미연	배우자등반휴직('24.3.1.~'26.2.26.)		
	류지영	월,화	목	만성콩팥병, 사구체신염, 전해질장애
	문종주	월,수,목	금	신장
심장혈관 흉부외과	강우현	수		신장질환 전반
	신용철	화,수	화,수	심장수술, 대동맥 질환 및 수술, 말초혈관 시술 및 수술, 혈액투석용 동정맥류 조형수술 및 동정맥류 시술
	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, 소아안과, 사시, 눈물, 의안, 인공하수클리닉, 포도막염, 대상포진, 종양, 알러지, 안구출혈, 비문증
	이중주	화,금	화,금	각막, 백내장, 결막, 공막, 피부과아토피(두피질환), 익상편, 대상포진, 헤르페스원추각막안과질환

진료과	의사	진료시간		진분분야
		오전	오후	
안과	정호길	목,금	월,금	망막, 백내장, 당뇨성망막병증, 황반변성, 유리체출혈, 동맥, 정맥폐쇄, 포도막염, 비문증
	김문정	월	월,수,목	녹내장, 백내장, 안압상승, 시신경병증, 안구건조증, 노인수술(다초점렌즈상대)
외과 (갑상선 유방)	김은영	화,수	월,목	갑상선암/결절/기능이상, 갑상선내시경수술, 부갑상선질환, 부신종양, 부갑상선부신수술, 유방
	최지혜	월,금	화,금	유방암 등 유방질환
외과 (소화기)	안은정	월,금	화	대장암, 대장항문 질환, 내시경 ★특수진료: 화 오전, 수 오후(검진 및 일반내시경)
	박종민	화,목	목	상부위 질환
이비인후과	김문환	목,금	월,금	간담체
	한규희	화,금	수,금	귀(중이염, 이명, 난청, 어지러움, 소아중이염)
	김성희	수,목	월,목	비과 (축농증, 비종격만곡증, 코골이, 수면무호흡, 코종양)
	김성동	월,목	화,목	갑상선암, 후두암, 설암, 편도선암, 침샘암, 경부종괴(목 덩어리), 음성장애, 목질환, 편도아데노이드비대
재활의학과	김민주	화,금	화,수	비종격, 축농증, 알레르기비염, 코골이, 수면무호흡, 코종양, 안면외상, 코성형
	고은실	월,목		통증(근막통, 오십근, 요통, 관절염), 스포츠손상, 손발저림, 암재활, 뇌신경재활
정신건강 의학과	이소희	월,화,수	화	우울, 스트레스, 중독, 소아청소년정신과, 금연클리닉 ★특수진료: 목 오전(소방공무원 정신건강진단)
	김장래	목,금	월,수	중독정신의학, 일반정신의학 ★특수진료: 화 오전(소방공무원정신건강진단)
	배해림	화,금	월,목	우울증, 불안장애, 정신중, 불면증, 스트레스 ★특수진료: 월 오전(소방공무원 정신건강진단)
	전명옥	월,목	수,금	일반정신의학, 생물정신의학 ★특수진료: 화 오후(소방공무원정신건강진단)
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
	이구현	월,수,목	수	척추
치과	임자경	월,화,수,금	화,수	소아교정, 성인교정, 수술포교정
	정도민	월,화,금	화,목,금	보철, 치주질환, 보존, 심미치료, 임플란트지치 의치
	선수윤	월,수,목	목	구강외과
피부과	심유록	수,목,금	월,수,금	보존, 보철, 신경치료
	안지영		화,목	아토피, 건선 및 피부암(수술)
	박미연	화,목	월,금	피부미용(레이저), 여드름, 피부 알레르기, 백반증
혈액종양 내과	정혜정	월,수,금	수	미용 및 레이저, 모발, 진균 및 피부질환
	이하연	수,금	월	폐암, 두경부암, 육종, 흑색종, 기타 고형암 및 빈혈
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
이인한		목	중환자 의학, 폐렴, 만성폐쇄성폐질환, 천식, 결핵	
한방진료부				
한방내과	김진원	월,화,목	월,수	중풍후유증, 알레르기성비염, 허약체질개선, 위장질환
한방 신경정신과	서주희	화,수	월,화,수,금	치매, 화병, 우울증, 불안장애, 불면증, 갱년기여성질환
침구과	윤인애	월,수,목,금	월,목	안면마비, 안면미용치료, 척추 및 관절질환, 긴장형 두통, 교통사고 후유증, 추나치료, 소아치료, 국제진료
	하지수	화,목,금	화,수,목,금	안면마비, 안면미용치료, 척추 및 관절질환, 교통사고 후유증, 소아치료
	전공의	월,수,금	화,목,금	침구과 전공의 진료
호스피스완화의료센터				
가정의학과 (호스피스)	김민정	화		호스피스 완화의료센터 외래
	김석중	목		호스피스 완화의료센터 외래
서울권역의상센터				
외상외과	김영환		수	외상학, 중환자의학
	윤석화		수	외상학, 중환자의학
	김미나		월	외상학, 중환자의학
	정진호		화	외상학, 중환자의학
	하계성		목	외상학, 중환자의학
심장혈관 흉부외과	김영웅	목		흉부 외상
	이나현	금		흉부 외상
정형외과	장선표		화	정형외상학
신경외과	김명수	월,목	수,금	두부 외상, 척추 외상



독자퀴즈

퀴즈 제출방법

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

Q1. 한 번에 많은 양의 물을 급하게 마실 경우, 혈액 속 나트륨 농도가 떨어지면 구토나 두통, 의식 장애를 유발할 수 있습니다. 이 상태를 무엇이라고 할까요?

★ 힌트 : 랜선 주치의의 코너를 자세히 살펴보세요!

Q2. 신경과 정연경 전문의가 전국 각지에서 찾아온 이 질환의 환자들을 보고 있으며, 신경근육의 전달 이상으로 근육이 쉽게 피로해지는 이 질환의 이름은 무엇일까요?

★ 힌트 : NMC 사람들 코너를 자세히 살펴보세요!(중증 0000)

케어(Care you) 독자를 위한 선물

(※ 성함과 전화번호 끝자리를 확인해주세요!)

군독자 국립중앙의료원 기념품 세트 2명
박○영(6398) 최○민(2638)

퀴즈 정답자 순번호보조배터리 3명
김○속(5717) 신○석(4428)
조○희(5338)

※ 독자참여코너의 상품은 국립중앙의료원 기념품으로 제공됩니다.