건강보험심사평가원
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

건강을 가꾸는 사람들

2020 July + August Vol. 177

건강하고 안전한 의료문화를 열어가는 국민의료평가기관 건강보험심사평가원

건강보험심사평가원 20주년

건강을 가꾸는 사람들

2020 **July** + **August**

Vol. 177

건강보험심사평가원
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

www.hira.or.kr 건강보험심사평가원

건강을 가꾸는 사람들

2020 July + August

건강보험심사평가원 20주년

contents

COVER STORY

건강보험과 보건의료 발전을 통한 국민건강 증진,
건강보험심사평가원이 함께합니다.

특별기획

04 기념사
06 **축하합니다** 스무 살이 된 심평원에 뜨거운 박수를 보냅니다
14 **특별 인터뷰** 영화배우 이제훈 "진심으로 심사하고 공정하게 평가하는 심평원을 응원합니다"
18 **현장 스케치** 지역과 함께한 아름다운 하루
22 **의료진 덕분에** "나는 간호사 작가입니다"
24 **포스트 코로나** 미리 가본 포스트 코로나 시대

건강 이야기

28 **테마 건강** 고단백식과 근력운동은 필수
32 **테마 특강** 에스트로겐 감소와 노화가 원인, 여성 노인의 골다공증
36 **HIRA 빅데이터** 60대 이상 여성 환자 비중이 압도적, 골다공증
38 **테마 레시피** 이국적인 맛과 모양, 여왕의 열매 무화과
40 **우리집 상비약** 여름철 잦은 복통과 설사, 알맞은 약 고르기

심평원 이야기

42 **심평 토크쇼** 제10대 김선민 원장의 국민의료평가기관 운영 철학 더욱 신뢰받는 대한민국 의료체계의 중심으로 거듭나겠습니다
48 **소통 의료현장** 감염병 확산 방지를 위해 하나로 뭉친 소중한 마음 울산대학교병원
52 **상생현장** 차근차근 여름을 엮다, 라탄 공예
56 **마음 연구소** 잠 못 드는 여름밤, 불면에 빠지지 않는 방법
58 **HIRA NEWS** 보건의료 빅데이터 활용 창업경진대회 시상식 개최 등
60 **독자 마당**

정책 이야기

BOOK IN BOOK + 의약계 안내사항

02 ① 비급여 진료비용 고지가 어렵다면? 고지맞춤형 지원서비스를 신청하세요
04 ② 장애인 건강 주치의 2단계 시범사업 & 장애인 치과 주치의 시범사업
06 ③ 8차(2018년) 급성기뇌졸중 적정성 평가 결과
09 ④ 2021년 평가연구 논문화 사업 연구과제 공모
10 ⑤ 1차 난임시술 의료기관 평가 결과
14 ⑥ 환자가 직접 참여한 환자경험 2차 평가 결과
17 ⑦ 제1기 재활의료기관 2차 지정 평가 실시

스마트폰으로 QR코드를 스캔하면 〈건강을 가꾸는 사람들〉 웹진 사이트로 이동할 수 있습니다.

발행일 2020년 8월 17일 통권 제177호 | **발행처** 건강보험심사평가원
주소 강원도 원주시 혁신로 60(반곡동) | **발행인** 김선민 | **편집인** 김형호
기획·디자인·사진 ㈜한강문화 | **인쇄** 명진씨앤피
고객센터 1644-2000 | **ISSN** 2384-4051

건강보험심사평가원의 온라인 홍보 채널에서도 다양한 건강정보를 만나실 수 있습니다.
- **사보 「건강을 가꾸는 사람들」 전자판 구독:** http://hirasabo.or.kr
- **사내방송 〈심평TV〉 시청:** http://hiratv.or.kr
- **심평원 공식 블로그:** http://blog.naver.com/ok_hira
- **심평원 공식 유튜브:** http://www.youtube.com/okyeshira

*책자 오른쪽 상단에 시각장애인을 위한 2차원 음성 바코드가 인쇄되어 있습니다.
*외부 필자의 원고는 본지의 방향과 일치하지 않을 수 있습니다.
*〈건강을 가꾸는 사람들〉 제호는 말싸미815 서체를 사용하여 제작했습니다.

www.hira.or.kr 건강보험심사평가원

존경하는 임직원 여러분!

오늘은 우리가 스무 살 생일을 맞이하는 날입니다. 어쩌면 스무 살이 젊은 나이라 생각하실지 모르겠지만, 스무 살은 성인이 되는 무게감이 있는 숫자입니다. 더구나 심평원으로 태동하기 이전까지 생각하면, 이제 우리의 나이가 결코 적지 않다 하겠습니다.

공교롭게도 20주년을 맞이하는 올해 우리는 코로나19와 싸우는 전방에서 참으로 많은 일을 하고 있습니다. 모든 직원이 각자의 위치에서 고생하고 있지만, 이 고생은 결코 헛되지 않습니다. 누가 돈을 더 벌기 위해서도 아니고, 누가 더 빛나 보이기 위해서도 아닙니다. 우리가 하고 있는 일은 모두 국민 건강을 지키는 일입니다.

심사평가원은 지난 40여 년 동안 우리나라 건강보험제도 발전의 발자취와 함께하였습니다. 1977년 의료보험 도입을 시작으로 1989년 전 국민 의료보험 적용, 2000년 건강보험통합과 심사평가원 설립에 이르렀습니다. 그동안 우리는 한국 건강보험과 보건의료관리 체계의 든든한 밑받침이 되어왔습니다. 또 끊임없는 변화와 혁신을 통해 건강보험의 보장성 강화와 보건의료의 질 향상에 견인차 역할을 다하였습니다. 특히 우리의 발전은 전국 보건의료 정보체계의 발전과 불가분의 관계를 갖고 있습니다. 오늘날 우리나라는 세계가 부러워하는 자랑스러운 건강보험 제도를 가지게 되었습니다.

창립 20주년을 맞이한 지금, 우리가 더욱더 발전하기 위해서는 향후 20년을 내다보고 준비해야 합니다.

이를 위해 **첫째**, 우리의 기본 업무인 심사와 평가의 패러다임을 바꾸어 새롭게 정착시켜야 할 것입니다. **둘째**, 위기 상황에 빛난 우리의 역량이 일시적인 봉사업무로 박수 받고 그치는 것이 아니라 더욱 제도적인 틀을 갖추어야 할 것입니다. 그러기 위해서는 **셋째**, 우리의 역량과 정보체계, 그리고 법적 근거가 새로운 모습으로 거듭나야 할 것입니다. 무엇보다 우리의 업무 전반을 AI나 Big data 등 한 단계 업그레이드된 정보체계를 기반하도록 재설계하여야 할 것입니다. **마지막으로** 정보의 주체이자 마지막 사용자가 될 국민을 중심으로 정보체계가 재정비되어야 합니다.

존경하고 사랑하는 임직원 여러분!

이 자리를 빌려 지난 20년간 심평원의 발전을 위해 노력하신 모든 분의 노고에 감사드리며, 심평원의 미래를 함께 이끌어 갈 직원 여러분께 응원과 격려의 말씀도 함께 전합니다.

저는 원장으로서 직원들에게 이러한 비전을 제시하는 한편, 지속적인 소통의 노력을 계속하겠습니다. 좋은 것만 이야기하는 것이 아니라 좋지 않은 것도 솔직하게 이야기하는 것이 올바른 소통이라 생각합니다. 다소 힘들더라도 그러한 소통 방식을 지속적으로 추구하겠습니다.

감사합니다.

2020년 6월 30일

건강보험심사평가원장 김 선 민

특별기획 + **축하합니다**

스무 살이 된 심평원에 뜨거운 박수를 보냅니다

2000년 창립한 건강보험심사평가원이 국민의 건강과 안전을 위한 의료평가기관으로 자리매김한 지 20년이 되었습니다. 지난 세월 동안 모든 임직원의 노력과 헌신이 있었기에 지금의 심평원이 존재하고 있습니다. 또 임직원과 함께 심평원의 발전을 위해 노력한 역대 원장이 있었기에 가능했습니다. 창립 20주년을 맞아 그동안 심평원 수장으로 자리를 지켜온 역대 원장을 만나 소회와 축하 말씀을 들어보았습니다.

글 건강보험심사평가원 / **정리** 편집실 / **사진** 송인호, 이덕환, 이현석, 전성호, 건강보험심사평가원 백형욱

| 제2대 | 신영수 원장 |

빅데이터 활용으로 국민과 의료기관의 만족도를 더욱 높이길

김선민 원장님, 임직원 여러분. 건강보험심사평가원 창립 20주년을 진심으로 축하드립니다.

지난 10여 년간 심평원을 평가할 수 있는 위치에서 여러분을 지켜보며 자랑스러운 마음이 앞섰습니다. 우리나라 건강보험제도의 우수성을 국내외에 알리는 상징적인 기관으로 끊임없이 성장해 왔고, 이제는 전 세계가 벤치마킹을 원하는 조직으로 우뚝 섰기 때문입니다.

저는 1998년 의료보험개혁위원회 제3분과를 맡아 심평원 설립을 제안했고, 2002년부터 제2대 심평원장을 맡아 심평원 조직의 기초를 다지고 기관운영 방향의 초석을 마련하는 데 힘을 보탰습니다. 그 후로도 보건의료 분야에서 여러 보직을 맡아 수행했지만 돌이켜보니 심평원장으로 재직한 기간이 저에게 가장 보람되고 영광스러운 시간이었습니다.

창립 20주년을 맞은 심평원은 국민과 의료기관의 만족도 향상을 위해 다시 한 번 재도약의 기회를 마련해야 합니다.

무엇보다 국민의 소중한 건강보험료를 가장 효율적으로 활용하는 방법에 대해 연구하고 고민해야 합니다. 그러기 위해서는 더욱 발전된 빅데이터 분석기법과 AI 등을 활용해 보다 효과적인 진료비 심사시스템을 마련하는 데 총력을 기울여야 할 것입니다. 또한 현재 운용하고 있는 진료 데이터의 신뢰도와 정확성을 높여 세계적으로 자랑스러운 우리나라의 건강보험 데이터 자산이 십분 활용될 수 있도록 해야 할 것입니다.

저는 심평원 여러분의 역량을 믿으며, 또 반드시 그렇게 되리라 확신합니다.

> 우리나라 건강보험제도의 우수성을 국내외에 알리는 상징적인 기관으로 끊임없이 성장해 왔고, 이제는 전 세계가 벤치마킹을 원하는 조직으로 우뚝 섰기 때문입니다.

심평원의 시스템을 활용한 실시간 정보 공유와 치료비 걱정 없이 의료서비스를 이용할 수 있는 건강보험 덕분에 대한민국은 코로나19 대응으로 전 세계의 찬사를 받았습니다. 이는 지난 20여 년에 걸친 심평원 임직원의 노력이 있었기에 가능했던 성과입니다.

| 제3대 | 신언항 원장 |

지속가능한 건강보험제도의 파수꾼으로서 긍지와 보람을 가지길

건강보험심사평가원의 창립 20주년을 진심으로 축하합니다.

해를 거듭할수록 심평원에 대한 기대가 커짐에 따라 임직원에게도 더욱 깊은 전문성이 요구되어 업무 부담이 많아지고 있는 것이 현실입니다. 힘든 시기지만 건강보험제도의 지속가능성을 위해 꼭 필요한 심평원에 몸담고 있다는 것에 긍지와 보람을 가지시길 바랍니다.

코로나19 사태로 전 세계가 고통 받는 이때 K-방역의 근간이 된 심평원의 일원이었다는 것을 전임 심평원장으로서 자랑스럽게 생각합니다. 심평원과 건강보험제도가 있었기에 우리나라가 코로나19 방역에 성공적으로 대처할 수 있었습니다.

심평원의 시스템을 활용한 실시간 정보 공유와 치료비 걱정 없이 의료서비스를 이용할 수 있는 건강보험 덕분에 대한민국은 코로나19 대응으로 전 세계의 찬사를 받았습니다. 이는 지난 20여 년에 걸친 심평원 임직원의 노력이 있었기에 가능했던 성과입니다. 이 밖에도 심평원의 시스템이 해외로 진출하고 있는 것을 보더라도 그 우수성은 국제적으로 입증된 것이라 볼 수 있습니다.

급속도로 바뀌는 사회의 변화를 받아들이고 적응하는 길만이 심평원의 고유업무인 심사와 평가를 더욱 발전시킬 수 있습니다. 심평원은 과거부터 보건의료 분야에서 여러 중요한 기능을 수행해왔지만 표면적으로 잘 드러나지 않았습니다. 코로나19 대응을 기회로 삼아 심평원의 역할을 국민에게 알리는 기회가 됐으면 하는 바람입니다.

앞으로도 국민과 의료계의 목소리를 경청하고 의료기관이 최적의 의료서비스를 제공할 수 있도록 심기일전하길 바랍니다.

| 제4대 | 김창엽 원장 |

보다 적극적인 대응으로 높아지는 사회적 기대에 부응하길

건강보험심사평가원은 기관운영 여건의 변화와 사회적 요구의 급증으로 구성원들이 외부의 니즈에 적절히 대응하기 어려운 상황에 직면해 있습니다.

제도나 정책이 변화하는 속도는 빠르고 건강보험제도를 둘러싼 실무 환경도 따라잡기 어려울 만큼 급변하고 있습니다. 사회적 관심도가 높고 정확한 판단을 요구하는 업무도 증가하다 보니 결과적으로 심평원 구성원이 갖춰야 할 역량의 수준은 높아졌고 그에 따르는 책임도 더 커졌다고 볼 수 있습니다. 그만큼 심평원의 역할은 더 중요해졌습니다.

창립 20주년을 맞이한 지금, 심평원은 사회적 기대에 더욱 적극적으로 부응해야 합니다. 사회적 요구에 신속하게 대응하는 것도 중요하지만 그것이 과연 국민을 위하는 가치 있는 일인가에 판단의 기준을 두어야 합니다. 심평원은 국민을 위해 봉사하는 기관이라는 것을 잊지 말아야 할 것입니다.

건강보험제도 운영의 근본적인 원리나 심평원 업무의 본질적인 속성은 유지되고 있지만, 그 기술적인 측면은 지속해서 성장해야 합니다. 여러분 앞에는 많은 도전과제가 놓여 있습니다. 창립 20주년을 전환점으로 삼아 심기일전해서 더욱 발전하는 심평원이 되길 기원합니다.

심평원이 20년간 이룬 많은 발전과 성장을 기쁜 마음으로 축하드립니다. 공익을 위해 노력해온 구성원들이기에 축하를 받을 자격이 있습니다. 다시 한번 심평원의 창립 20주년을 축하드립니다.

심평원이 20년간 이룬 많은 발전과 성장을 기쁜 마음으로 축하드립니다. 공익을 위해 노력해온 구성원들이기에 축하를 받을 자격이 있습니다.

| 제6대 | 송재성 원장 |

국민의 의료서비스 이용에 편리함과 효율성을 높이길

심평원은 뛰어난 구성원과 함께 지난 20년간 대한민국 건강보험제도 발전에 기여해왔습니다. 심평원은 역량을 갖춘 전문가 집단인 만큼 충분한 저력을 지니고 있습니다.

건강보험심사평가원의 창립 20주년을 축하드립니다.

비록 코로나19로 우리 사회가 불안한 분위기 속에 있지만 심평원이 DUR(의약품안전사용서비스), ITS(해외여행력정보제공프로그램)와 같은 시스템을 활용하여 코로나19 방역에 크게 기여하고 있다는 소식을 들으니 일원이었던 입장에서 자랑스럽게 느껴집니다.

특히 DUR의 경우에는 제 임기 중에 국민의 의료서비스 이용에 편리함과 큰 효율을 가져다 줄 시스템으로 여기고 시범사업을 추진했었는데, 그것이 지금에 이르러서는 코로나19 상황과 같은 국가적 공중보건 위기 대응에도 기여하고 있다니 개인적으로 참 감개무량합니다.

심평원은 뛰어난 구성원과 함께 지난 20년간 대한민국 건강보험제도 발전에 기여해왔습니다. 시시각각 변화하는 보건의료 환경 속에서 건강보험 정책을 수행하는 것이 쉽지만은 않으리라 생각합니다. 그렇지만 심평원은 역량을 갖춘 전문가 집단인 만큼 그것을 해낼 충분한 저력을 지니고 있습니다.

임직원께서는 이 점을 잊지 마시고 건강보험 재정 관리와 더불어 국민의 의료이용 보장 강화를 위해 늘 최선을 다해주시길 바랍니다.

| 제7대 | 강윤구 원장 |

소통을 넘어 공감하며 더불어 함께하는 심평원

심평원은 그동안 바른 심사, 바른 평가를 통해 우리나라 보건의료와 건강보험제도 발전에 크게 기여했습니다. 앞으로 심평원의 역할은 커지고 그 가치는 높아질 것입니다.

"심평원이 없는 세상을 만들고 싶습니다."

제가 심평원장에 취임하는 날 여러분에게 드렸던 말씀입니다. 심평원은 오늘날 국민과 의료계에 꼭 필요한 기관입니다. 하지만 심평원이 더 이상 필요 없는 미래는 더없이 살기 좋은 세상일 것이라는 의미에서 던진 화두였습니다. 국민의 건강과 안전을 위해 최선의 노력을 기울이고 모두가 행복한 세상을 만들겠다는 각오가 담긴 말이기도 했습니다.

이번 코로나19 상황에서는 DUR, ITS 등 심평원이 보유한 시스템이 감염병 방역관리 시스템으로 활약했습니다. 코로나19와 같은 위기를 보건의료와 공공의료체계가 더욱 체계적으로 발전하는 기회로 삼는 것, 이것이 바로 심평원이 수행해야 하는 기본적인 역할이라고 생각합니다.

심평원은 국민과 의료계 사이에서 중간자 역할을 하는 기관입니다. 어느 한쪽으로 치우치지 않고 국민의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며 공정하게 업무를 수행해야 합니다. 그러기 위해서 심평원이 소통을 넘어 공감하는 조직이 됐으면 합니다. 구성원 모두가 한마음 한뜻으로 지향점을 찾고, 다 함께 더불어 앞으로 나아가는 심평원으로 거듭났으면 합니다.

건강보험심사평가원의 창립 20주년을 진심으로 축하드립니다. 심평원은 그동안 바른 심사, 바른 평가를 통해 우리나라 보건의료와 건강보험제도 발전에 크게 기여했습니다. 앞으로 심평원의 역할은 커지고 그 가치는 높아질 것입니다.

현업에서 불철주야 심평원의 가치를 높이고 있는 임직원 모두와 조직의 앞날에 무궁한 영광과 발전이 늘 함께하길 기원합니다.

| 제8대 | 손명세 원장 |

대한민국을 넘어 국제사회로 뻗어나가길

건강보험심사평가원의 스무 번째 생일을 진심으로 축하합니다.

지난 세월 심평원의 집단지성으로 이룬 건강보험재정, 질병, 의료자원 관리를 위한 모든 데이터 시스템이 최근 감염병 관리 분야에서 빛을 발하고 있습니다. 이처럼 건강보험심사평가원의 구성원이 모여 구축한 집단지성은 우리 사회를 발전시키는 데 매우 중요한 역할을 수행하고 있습니다. 심평원이 가진 역량이 국내외 보건의료 환경에 어떤 영향을 끼치는지를 염두에 두고 대한민국을 넘어 더욱 활발하게 국제사회로 뻗어나가는 기관이 되길 바랍니다.

코로나19 대응에서 중요한 것은 전 국민을 실시간으로 연결해 모니터링을 계속하는 것입니다. 2015년 메르스 발생 당시 DUR과 같은 심평원의 시스템이 있어 감염병 관리에 효과적으로 대응할 수 있었습니다. 이는 1977년부터 지속적으로 축적해온 역량이 잘 발현된 것이어서 굉장한 자부심을 느낍니다.

4차 산업혁명의 핵심은 데이터의 수집과 활용입니다. 대한민국 의료체계의 근간이 되는 데이터가 집약된 심평원이 뉴노멀 시대를 주도하는 기관이 됐으면 합니다. AI를 비롯해 사물인터넷 등 첨단 기술은 하루가 다르게 발전하고 있습니다. 이를 응용해 심평원의 우수한 시스템을 더욱 발전시키기 위해서는 조직 차원에서 개인정보 보호라는 이슈를 잘 풀어가야 할 것입니다.

창의적이고 혁신을 마다하지 않는 임직원들이 있기에 심평원은 앞으로도 무한히 발전해 나가리라 믿어 의심치 않습니다.

> 4차 산업혁명의 핵심은 데이터의 수집과 활용입니다. 대한민국 의료체계의 근간이 되는 데이터가 집약된 심평원이 뉴노멀 시대를 주도하는 기관이 됐으면 합니다.

| 제9대 | 김승택 원장 |

세계에서 인정받고 국민에게 사랑받길

건강보험심사평가원 가족 여러분, 다시 만나서 반갑습니다.

제가 정들었던 심평원을 떠나온 지 3개월 남짓 지났습니다. 아직까지도 늘 마주하던 얼굴들과 공간이 생생하게 기억이 납니다. 이곳 청주의 일상에 묻혀 하루하루를 지내다 보니 이제 자연인으로 돌아왔다는 것을 실감하고 있습니다.

심평원에 몸담았던 일원으로서 코로나19 대응에 총력을 기울이며 방역 현장의 일선에서 헌신하고 있을 직원들을 생각하면 안타까운 마음과 자랑스러운 마음이 교차합니다.

심평원이 창립된 지 어느덧 20년입니다. 20년은 사람으로 치면 성년의 나이에 접어드는 시점입니다. 그동안 심평원은 국민의료평가기관으로서 임무를 수행하며 많은 발전을 거듭해 왔습니다. 심평원 시스템이 바레인으로 수출되고 많은 국가에서 관심을 보이는 것은 그동안 구성원의 노력이 있었기에 가능했습니다.

앞으로 여러분 앞에 수많은 어려움이 따를 수 있습니다. 하지만 저는 심평원 구성원의 저력을 잘 알기에 심평원이 세계 최고의 건강보험급여 관리기관으로 성장할 것을 믿습니다.

심평원 가족 모두의 건승을 기원합니다.

> 앞으로 여러분 앞에 수많은 어려움이 따를 수 있습니다. 하지만 저는 심평원 구성원의 저력을 잘 알기에 심평원이 세계 최고의 건강보험급여 관리기관으로 성장할 것을 믿습니다.

2020년 건강보험심사평가원 광고모델 영화배우 이제훈

“진심으로 심사하고 공정하게 평가하는 심평원을 응원합니다”

건강보험심사평가원의 가족이 한 명 늘었다. 2020년 한 해 동안 심평원의 얼굴로 활동하게 된 배우 이제훈 씨가 그 주인공이다. 최근 TV와 지면 촬영을 마치고 본격적으로 홍보 활동에 들어간 이제훈 씨를 만나 촬영 이야기와 심평원 가족으로서 앞으로의 활동에 대해 들어보았다.

글 편집실 / **사진** 건강보험심사평가원 백형욱

심평원의 새 식구 이제훈입니다

심평원: 이제훈 씨 안녕하세요? 2020년 창립 20주년을 맞이한 건강보험심사평가원을 대표하는 얼굴로 한 해 동안 활동하게 되셨는데요. 먼저 국민 여러분에게 인사를 부탁드립니다.

이제훈: 안녕하세요, 배우 이제훈입니다. 국민의 건강과 안전을 위하는 일에 동참하게 되어 매우 기쁘고 반갑습니다.

심평원: 건강보험심사평가원이 무슨 일을 하는 기관인지 알고 계셨나요?

이제훈: 사실 들어보긴 했는데 정확하게 무슨 일을 하는지는 잘 몰랐습니다. 알고 보니 정말 우리의 일상과 함께하는 기관이더군요. 병원에 지불한 진료비가 적정한지 심사하고, 병원이 진료를 잘하고 있는지 평가해서 우리가 낸 건강보험료가 제대로 쓰일 수 있게 하는 일이잖아요? 우리 생활에 꼭 필요한 기관이라는 생각이 들었습니다.

심평원: 심평원이 제공하는 서비스를 이용해본 적이 있나요?

이제훈: 평소 가까운 병원이나 약국을 찾을 때 포털 사이트에서 검색하는데, 그게 전부 심평원이 제공하는 정보였더라고요. 지방에서 촬영할 때는 주변 지리를 잘 몰라서 병원이나 약국을 찾을 때 유용하게 사용했거든요. 오늘 홈페이지에 들어가 보니 병원 이용 후 건강보험이 적용되지 않는 비급여 진료비를 미리 알아볼 수 있고, 처방받은 약도 조회할 수 있다는 걸 알게 됐어요. 앞으로 자주 이용할 것 같아요.

진심 공평 심평

심평원: 이번 심평원 광고 콘티를 보고 어떤 느낌이 들었나요?

이제훈: 최근 우리나라 공공의료 인프라와 시민의식이 전 세계의 관심을 받고 있잖아요. 현재 상황이 잘 녹아 있는 콘티여서 이해하기 쉬웠고 촬영할 때도 진정성 있게 임할 수 있었습니다.

심평원: 요즘 배우분들도 활동하는 데 많은 제약이 따를 것 같아요.

이제훈: 네. 조심 또 조심하면서 스케줄을 소화하고 있습니다. 그 누구보다도 국민의 안전과 건강을 위해 의료현장 일선에서 노력하고 계신 의료진과 관계자분들이 가장 고생이 많으실 것으로 생각합니다. 이 자리를 빌려 감사의 말씀을 전합니다. 또 이번 기회에 심평원 임직원분들의 숨은 노고도 알게 됐습니다. 마스크 중복구매 확인 시스템을 심평원에서 며칠 만에 만들었다는 얘기를 듣고 깜짝 놀랐습니다. 그동안 축적된 데이터와 시스템이 훌륭했기에 가능했겠죠. 심평원 임직원분들께도 고맙다는 말씀을 전하고 싶습니다.

큐알코드를 스캔하면 광고영상을 볼 수 있습니다.

언제나 새로운 시도를 보여주는 배우로

심평원: 이제훈 씨는 배우의 길로 접어든 계기가 무엇인가요?

이제훈: 어렸을 때부터 배우를 꿈꿔왔지만, 부모님의 반대로 늦게 배우의 길로 들어섰습니다. 다니던 학교를 그만두고 한국예술종합학교 연극원 연기과에 입학한 게 25세였으니까요. 연극과 뮤지컬을 하며 무대에 서게 됐습니다.

심평원: 데뷔 후 많은 작품으로 팬들과 만나고 있는데, 배우로서 주목받게 된 작품은 무엇이라고 생각하나요?

이제훈: 2011년 개봉한 〈파수꾼〉을 꼽을 수 있습니다. 세 친구의 비극을 섬세하고 날카롭게 풀어낸 윤성현 감독의 독립영화인데 주인공 '기태' 역할을 하면서 그동안 보여준 적 없는 거친 모습을 연기한 작품이어서 그런지 저한테도 새롭게 다가왔어요.

심평원: 앞으로의 활동도 기대가 되는데 준비 중인 작품이 있나요?

이제훈: 영화 〈도굴〉 개봉을 앞두고 있고, 넷플릭스 오리지널 시리즈 〈무브 투 헤븐: 나는 유품정리사입니다〉라는 작품을 준비 중입니다. 그동안 보여드렸던 모습과는 또 다른, 새로운 모습을 보여드리려고 합니다.

심평원: 바쁜 일정을 소화하고, 작품활동을 하려면 건강관리가 정말 중요 할 텐데, 이제훈 씨만의 건강관리 방법이 있나요?

이제훈: 운동만큼 건강관리에 중요한 건 없는 것 같아서 꾸준히 운동하고 있습니다. 그래야 체력이 쌓여서 촬영 때도 덜 지치고, 더 많은 에너지를 쏟아부을 수 있는 것 같아요. 또 몸과 정신이 모두 건강해지려면 잠을 잘 자는 것도 중요하다고 생각합니다. 짧은 시간 자더라도 양질의 수면을 위해 노력하는 편이에요.

심평원: 마지막으로 창립 20주년을 맞은 심평원을 향해 축하 말씀 부탁 드립니다.

이제훈: 건강보험심사평가원 창립 20주년을 진심으로 축하드립니다. 지난 20년간 진심으로 심사하고, 공정하게 평가해주신 심평원 여러분들의 노력 덕분에 전세계가 주목하는 우수한 건강보험제도를 마련할 수 있었습니다. 앞으로도 국민·의료계와 함께 건강한 대한민국을 만드는 데 힘써주시기 바랍니다. 파이팅!

건강보험심사평가원
www.hira.or.kr

세계 호평, 심평

건강보험심사평가원 광고모델
영화배우 이제훈

지역과 함께한 아름다운 하루

건강보험심사평가원이 7월 1일 스무 살 생일을 맞았다. 코로나19 상황을 고려해 외부인 초청 없이 임직원이 참여하는 다양한 행사를 열어 창립 20주년을 자축하며 지역사회의 발전을 도모하고 사회적 가치를 실현하는 뜻깊은 하루를 보냈다.

글 편집실 / 사진 이덕환, 건강보험심사평가원 백형욱

HIRA 20th Anniversary

심평원은 스무 번째 생일을 여느 때보다 특별한 하루로 만들었다. 코로나19로 사회적 거리두기를 실천해야 하는 때임을 고려해 외부인사 초청 없이 임직원 100여 명만 참석해 기념식을 진행했다. 최소한의 인원만 HIRA 2동 컨퍼런스홀 기념식장에 자리했고, 역대 원장 축사는 영상 메세지로 대신했다. 대신 임직원이 참여해 지역사회와 함께하는 다양한 행사를 열어 사회적 가치를 실천하는 하루를 보내며 창립일의 의미를 다시 새겨보는 기회로 만들었다.

이날 가장 호응도가 높았던 행사는 '아름다운 스무 살의 하루' 바자회. 전 임직원이 '1인 1물품 기증'을 실천해 총 4,762점의 물품이 모였다. 이날 물품 판매로 발생한 수익금 1,141만 5,000원은 아름다운 가게의 '보육원 보호종료아동 자립지원사업'에 기부했다.

코로나19로 어려움을 겪는 지역 농가와 소상공인을 위해 야외 공연장에서 로컬푸드 판매 행사도 가졌다. 이 외에도 '코로나블루'를 겪는 지역 어르신들을 돕기 위해 축소된 기념식 부대 행사 비용으로 'AI 토이로봇' 25대를 준비해 밥상공동체복지재단에 기증했다.

김선민 원장은 기념사에서 "심사평가원 20년의 성장은 국민과 함께했기에 가능했다"며 "앞으로도 심사평가원은 국민에게 더욱 신뢰받고 국민이 더욱 안전한 의료환경에서 행복한 삶을 영위할 수 있도록 계속 노력하겠다"라고 포부를 밝혔다.

'심평원, 아름다운 스무 살의 하루' 바자회

아름다운 가게와 함께한 '심평원, 아름다운 스무 살의 하루' 바자회는 심평원의 스무 번째 생일을 아름답고 뜻깊게 보내기 위해 기획됐다. HIRA 2동에서 진행된 바자회는 로비 한 켠을 가득 채울 만큼 큰 규모로 진행됐다. 바자회는 코로나19 상황을 고려해 바자회장 입장 시 마스크 착용, 체온 측정, 손 소독제 사용 등 기본 안전수칙을 철저히 지키고 적정 인원만 입장하는 방식으로 운영됐다.

바자회장에는 도서, 의류, 신발, 생활용품을 비롯해 아이들이 좋아할 만한 인형, 장난감 등 다양한 물건이 가득했다. 심평원 임직원들이 '1인 1물품 기증'을 원칙으로 한 결과 총 4,762점이 기증됐다. 여성 직원의 비율이 높은 만큼 의류가 가장 많이 기증됐다고. 근무 틈틈이 바자회에 구경 온 직원들은 천천히 물건을 살펴보며 평소 필요했던 물건을 저렴하게 구입하거나 자녀에게 줄 선물을 고르는 모습을 보였다.

도서 판매를 담당한 급여보장실 예비급여평가부 이한나 대리는 "심사평가원 20주년을 맞이해 좋은 일에 동참하고 싶어 자원했다"며 "수익금이 좋은 곳에 쓰이는 만큼 여기 있는 책을 다 팔고 싶다"는 의지를 보였다.

심평원은 이번 행사를 계기로 지역사회에 아름다운 나눔의 메시지를 전달하고자 했다. 바자회 수익 전액을 보육원 퇴소 청소년들의 최초 자립을 돕는 데 쓰기로 한 것. 심평원과 함께 스무 살을 맞은 청소년들의 아름다운 청춘을 응원하고 싶은 마음이 담겨 있다.

장터와 경매 등 볼거리 가득

이날 바자회 외에도 다양한 행사가 열려 볼거리가 가득했다. HIRA 2동 접견실 앞에서는 임직원이 아이스크림을 먹으면서 자유롭게 청렴을 논의하는 '청렴 아이스크림 나눔'이 진행됐다. 로비에서는 직원 밴드의 공연이 열려 직원들이 열렬히 호응하며 공연을 즐겼다. 야외 공연장에서는 코로나19로 어려움을 겪는 지역 농가와 소상공인의 판로 지원을 위한 '잇다장터'가 열렸다. 20여 개 부스에서 옥수수, 고구마, 쌀 찐빵, 배즙, 잼 등 지역에서 생산한 농산물과 가공품을 판매했다.

잇다장터에 참가해 고구마, 고구마말랭이 등을 판매한 더착한농장 조정치 대표는 "원주지역에 심사평가원 직원이 많아 매출 증가로 이어진다"며 "요즘 코로나19로 이런 기회가 전혀 없는데 참가하게 돼 기쁘다"고 밝혔다. 잇다장터를 찾은 심사관리실 공공심사부 이지현 주임은 "질 좋은 상품을 저렴한 가격에 구입할 수 있어 좋다"고 말했고 혁신연구센터 기술평가연구부 이정은 주임연구원은 "오랜만의 행사인데 기대했던 것만큼 좋다"고 밝혔다.

1층 로비 앞 카페에서는 임직원 애장품 경매행사가 열렸다. 김선민 원장은 유럽 여행에서 직접 구매한 그림 액자 3점을 경매에 내놨다. 직접 행사장에 나와 한 점 한 점 직접 설명을 덧붙이는 정성을 보였고, 그림 액자 3점은 이날 경매에서 최고가로 낙찰됐다. 이밖에도 가방, 향수, 『토지』 전권 등 여러 애장품이 주인을 찾았다. 마지막 경매 물품으로는 심평원의 새 얼굴인 배우 이제훈의 친필 사인과 메시지가 담긴 모자가 등장했고 치열한 경쟁 끝에 낙찰됐다. 이날 경매행사에서 발생한 수익 역시 전액 기부될 예정이다.

KOR 건강보험심사평가원
www.hira.or.kr

mini interview

"나눔을 통해 건강하고 행복한 지역사회를 만들겠습니다"

기획조정실 사회적가치부 여호종 팀장

심사평가원은 '나눔을 통한 건강한 삶, 참여를 통한 행복한 사회'를 목표로 다양한 사회공헌 활동을 하고 있습니다. 희귀난치병 환우 치료비 지원과 가족 캠프, 당뇨 환아 인슐린 펌프 지원 등은 특화 사업으로 진행 중입니다. 지역사회를 위해서는 원주지역 노숙인 자활을 지원하고 있습니다. 단순히 금전적 지원에서 끝나는 것이 아니라 스스로 재기할 수 있도록 도시농부 아카데미 사업을 진행하여 스마트팜을 제공했습니다. 재배부터 판매까지 경험할 수 있었고 수확한 새싹보리를 올해 처음 판매할 예정이라 진정한 자활에 도움이 될 것으로 기대하고 있습니다.

또 코로나19가 장기화되면서 포스트 코로나 시대를 대비한 사회공헌 활동도 계획 중입니다. 이번 창립 20주년 기념행사도 내부직원만 참가하고 부대행사를 대폭 축소해 최소한으로 진행됐는데요, 행사 축소로 절감된 예산으로는 코로나블루를 겪는 지역 어르신들을 위한 AI 토이로봇 25대를 기증했습니다. 다가올 포스트 코로나 시대에 적합한 사회공헌 활동에 대해 계속 고민하겠습니다. 하반기에는 지역의 문제를 해결할 수 있는 지역 친화적인 사회공헌 활동을 펼치고 사회적 가치에 인권과 윤리를 더욱 강조하여 사업을 추진할 예정입니다. 앞으로도 취약계층의 니즈를 파악하고 문제를 해결할 수 있는 사회공헌 활동을 위해 힘쓰겠습니다.

메르스 전사에서 작가로 돌아온

“나는 간호사 작가입니다”

2015년 감염 위험을 무릅쓰고 헌신적으로 환자를 돌보며 감동을 안겨준 ‘메르스 전사’ 김현아 간호사. 2년 뒤 간호사라는 직업을 내려놓고 작가의 길에 들어섰다. 간호사라는 직업을 제대로 알리고 싶어 책을 썼고, 그 책이 이제 드라마로 나올 준비를 하고 있다. 코로나19 사태에 작은 힘이라도 보태고자 대구 동산병원에 다녀온 김현아 작가를 만났다.

글 편집실 / **사진** 백기광

마흔두 번 방호복을 입고 벗다

1월 20일 중국에서 날아온 신종감염병 소식이 귓전을 맴돌았다. 드문드문 확진자 발생 소식이 들리긴 했지만 그렇게 잠잠해지나 싶었다. 2월 18일, 대구 신천지 신도 집단 감염 사태는 드라마 대본 집필에 전념하고 있던 김현아 작가의 마음을 헤집어 놓았다. 21년 간호사 생활을 접은 그였지만 연일 이어지는 감염병 소식은 그를 대구동산병원으로 향하게 만들었다.

“메르스 유행 때 죽을 뻔했으면 됐지, 또 죽으려고 가냐는 어머니 말씀을 뒤로하고 동산병원으로 향했습니다. 일손이 부족해 지쳐가는 의료진을 보니 도저히 마음이 불편해서 견딜 수 없었어요. 일손을 보태면 누군가가 잠시라도 쉴 수 있으니까요.”

또다시 감염병을 물리치고 오겠다며 걱정하는 어머니를 안심시키고 중환자실 간호사로 돌아갔다. 첫날 교육을 받고 바로 중환자실에 투입됐다. 방호복을 두 시간 이상 입고 있을 수 없어서 두 시간마다 3개 조가 번갈아 가며 근무했다. 중환자실 근무자는 일회용 모자를 사용해야 하는데 공급이 원활하지 않아 개인별 이름을 써두고 소독해서 사용하며 1~2주에 한 번 교체해주었다. 시간이 지날수록 수급 사정이 나아졌지만 처음에는 불안하기도 했다.

“방호복이 찢어져 중환자실에서 뛰쳐나간 적도 있었고 새벽 근무 중 전동호흡장치에 에러가 발생한 적도 있었습니다. 당황하니 방호복을 벗어야 하는데 어떻게 벗어야 하는지 생각이 안 나고 눈앞에 바이러스가 보이는 것 같기도 했어요.”

퇴직을 앞둔 고참 간호사, 원소속 병원의 출근 통보를 뒤로하고 달려온 신규 간호사, 대구를 응원하는 메시지와 함께 광주의 어머니들이 보내준 주먹밥을 먹으며 위기에 힘을 모으는 대한민국 국민과 위험에 처한 사람들을 지나치지 못하는 간호사의 DNA…. 이 모든 상황이 김현아 작가에게 새로운 경험으로 다가왔다. 그렇게 마흔두 번 방호복을 입고 벗으며 동산병원에서의 사투는 끝이 났다.

간호사, 아름답고도 슬픈 직업

“저승사자 물고 늘어지겠습니다. 내 환자에게는 메르스 못 오게”

2015년 온 나라가 메르스 공포에 휩싸여 있을 때 김현아 작가는 ‘간호사의 편지’로 감동의 메시지를 전하며 유명해졌다. 그렇지만 그는 2017년 7월 그토록 사랑한 간호사라는 직업을 내려놓았다.

“변하지 않는 간호사에 대한 인식과 병원에서의 처우, 보호자에게 폭행당한 후배 간호사에게 아무것도 해줄 수 없었던 저는 2017년 7월 병원에 사직서를 냈습니다. 병원에 계속 있다가는 저도 무너질 것 같았고, 간호사들을 위해서 아무것도 할 수 없을 것 같았어요.”

그는 간호사만큼 세상에서 아름다운 직업은 없다고 말한다. 의사가 환자를 치료하는 직업이라면 간호사는 환자를 지켜주는 사람이다. 의사의 치료를 가장 잘 받을 수 있도록 환자를 케어하며 환자의 삶 속으로 들어가 진정한 돌봄을 실천하는 직업이다. 환자가 유명을 달리했을 때 예의를 갖춰 보내드리는 것도 간호사가 할 일이자 사명이다. 그래서 아름답고 슬픈 직업이다.

“어떤 상황에도 항상 친절해야 한다는 무언의 협박 같은 ‘백의의 천사’라는 수식어를 정말 싫어합니다. 천사는 사람이 아니죠. ‘백의의 천사’라는 타이틀로 희생과 봉사로 간호사를 묶어놓으면 현실을 이야기할 수 없습니다.”

간호사로 일하면서 틈틈이 배우고 시도한 글쓰기 연습을 통해 간호사로 산 20여 년의 세월을 한 권의 책으로 엮었다. 『나는 간호사 사람입니다』에서 간호사를 제대로 알리고 싶었다. 환자의 건강과 안전을 위해 일하는 간호사의 사명감과 책임감을 이야기하고 싶었다. 간호사가 하는 일을 가감없이 보여주고 알려야 더는 무시당하지 않을 것 같았다. 간호사를 보는 사람들의 시선을 바꿔놓고 싶었다.

앞으로 뭘 할지 아직 모르겠다고 말한다. 『나는 간호사 사람입니다』를 기반으로 드라마 대본 집필에 여념이 없는 김현아 작가. 간호사에 대한 인식이 조금이라도 바뀔 수 있다면 이 일이야말로 자신이 갈 길이라고 생각한다. 혼자 이 과정을 겪어야 하는 것이 때론 힘들기도 하지만 간호사를 위해 간호사라는 직업을 내려놓던 그 순간을 잊지 않으려고 한다. 간호사가 행복하게 간호에 전념할 수 있는 세상을 만들기 위해서.

미리 가본 포스트 코로나 시대

1월 중순 슬그머니 세상에 모습을 드러낸 코로나19는 불과 몇 달 만에 세계 모든 국가와 사람의 삶을 좌지우지하는 존재가 되었다. 코로나19가 지배하는 세상은 일상적 삶이 무너지고 많은 사람의 삶의 기반이 송두리째 파괴되기도 했다. 코로나19는 어떻게 우리의 삶을 바꾸었나? 인류는 언제쯤 코로나19에서 벗어날 수 있을까? 코로나19가 지배하는 시대와 그 이후 우리의 삶은 어떻게 바뀔 것인가?

글 정해관 성균관대학교 의과대학 사회의학교실 교수

post corona

코로나19, 언제쯤 벗어날 수 있을까?

감염병 종식을 위한 조건 첫 번째, 조기에 환자를 발견하고 격리하여 지역사회로의 전파를 완벽하게 차단해 자연 소멸하게 한다. 두 번째, 집단면역 수준을 충분히 높여 질병의 전파를 어렵게 한다.

코로나19는 위 조건 중 어느 것 하나도 만족시키기 힘들다. 중국에서 초기 대응에 실패해 코로나19 바이러스가 이미 세계적으로 퍼진 현재 상태에서 한 국가 혹은 완전히 폐쇄된 지역사회가 아닌 한 코로나19로부터 완전한 격리는 불가능하다. 세계화가 고도로 진행된 현대에는 그 어느 국가도 완전한 유입 차단은 힘들다. 설사 일부 국가에서 완전한 봉쇄로 일시적인 유입 차단을 이루었다 할지라도 향후 1년 혹은 수년간 지속적으로 봉쇄상태를 유지하는 것은 국가 경제의 관점에서는 자살행위에 가깝다.

집단면역의 형성은 현재까지 가장 효과적인 전염병의 종식 방안이다. 지역사회 감염을 통한 집단면역의 형성 전략은 전제조건으로 치명률이 낮고 발생속도를 조절할 수 있어야 한다. 코로나19의 치명률은 세계적으로 4.6%에 달하는데 사망자 대부분이 고령자와 기저질환자여서 요양시설 등의 관리에 위기를 맞고 있다. 통상 치명률이 0.01~0.1%인 계절 인플루엔자나 신종플루와 비교했을 때 코로나19의 치명률은 지역사회가 감내할 수 있는 수준을 훨씬 넘어선 것이다. 범유행 초기에 집단면역을 선언한 유럽 국가들은 발생속도 조절과 취약집단 보호에 성공하지 못했고 결과적으로 10%를 상회하는 높은 치명률로 많은 희생을 치렀다. 그러나 혈청역학조사 결과를 보면 아직 항체 양성률은 5~10%에 불과해 이상적인 지역사회 유행의 억제선인 60%에 도달하는 것은 요원해 보인다. 코로나19는 집단면역 정책으로 대응하기에는 지나치게 위험하고 속도 조절이 매우 어려워 굳이 비유하자면 폭탄을 앞에 두고 불놀이를 하는 것과 같다.

또 백신 개발에 매진하고 있으나 효과적인 백신 개발에는 수년 이상이 소요된다. 효과적이고 장기적인 면역 형성이 이루어지는 코로나19 백신 개발이 가능할지 현재로서는 장담하기 힘들다. 코로나19 회복기 환자에 관한 연구에서 회복기에 형성된 항체가 3~6개월 정도밖에 지속되지 않을 수 있다는 비관적인 전망도 있다. 감기를 일으키는 코로나바이러스를 포함한 이 바이러스군의 특성이 영구적인 방어 항체 형성이 힘든 것이라면 집단면역과 백신을 통한 질병의 종식은 난관에 부딪히게 된다.

현재까지의 사실을 근거로 판단할 때 종식에 이르는 시간은 예상을 훨씬 뛰어넘어 길고도 머나먼 길이 될 우려가 매우 크다. 코로나19의 치명률을 현재보다 낮추고 중증환자 조기 발견과 효과적인 대응으로 희생을 줄이는 것은 현실적인 기대로 볼 수 있다. 이 경우에도 이 질환의 발생을 지역사회 의료기관의 수용범위를 넘지 않는 수준에서 관리할 수 있어야 한다. 현재로서 가장 확실하고 강력한 예방책은 앞서 본 바와 같이 사회적 거리두기로 대표되는 공중보건학적인 관리다.

아마도 우리는 예상보다 훨씬 더 오랫동안 코로나19와 같이 살아야 할지 모른다. 사회적 거리두기는 종식될 때까지의 일시적인 것이 아니라 향후 우리의 일상이 될지도 모른다. 코로나19는 종식되는 것이 아니라 우리가 코로나19와 더불어 사는 세상이 될 수도 있다. 지금의 상황은 아직도 긴 동굴의 끝이 아닌 시작점에 불과할 수 있다.

포스트 코로나 시대의 모습

코로나19와 더불어 사는 세상은 어떤 모습일까? 사람과 사람 간의 물리적 거리를 지키고 개인위생을 철저히 실천해야 하는 세상이다. 학교가 문을 닫아 온라인 수업만 진행되고 각종 모임이 취소되고 운동경기나 콘서트를 현장에서 볼 수 없고 해외여행이 엄격하게 제한받는 세상은 공상과학 세계에서 보던 모습에 가까워 보인다.

post corona

세계화는 이미 너무나 깊숙이 우리의 삶에 들어왔지만, 물리적 이동의 제한은 세계화의 열풍 속에서 잊고 있었던 우리 주변의 것, 로컬의 가치를 다시 깨닫는 계기를 제공할 것이다. 경제는 무한히 파이를 키우던 성장의 환상에서 깨어나 시민들의 주머니가 비면 경제가 돌아가지 못함을 실감하게 될 것이다. 생물학적, 사회경제적 취약계층을 보호하는 것이 코로나19로부터 지켜야 할 가장 중요한 자산이라는 데 사회적 합의도 이루어져야 한다.

언젠가 코로나19가 끝난다고 할지라도 우리의 삶은 이전으로 돌아갈 수 없을 것이다. 많은 산업이 무너지고 일자리를 잃는 사람이 줄을 잇는 반면 새로운 산업이 생기고 새로운 직업과 삶의 방식이 자리 잡을 것이다. 인간의 기본적 욕구를 충족하고 사람 간의 상호작용을 보장하되 직접접촉을 최소화해야 하는 코로나 시대의 조건은, 우리가 그간 누려오던 삶의 전제를 통째로 재정의하게 하는 반면 우리 삶의 조건 중 반드시 지켜야 할 것과 바꾸어도 무방한 것에 대한 무한한 실험을 가능케 하는 세상이 될 것이다. 우리 삶의 대부분 분야에서 디폴트값을 재정의해야 하는 이른바 뉴노멀의 세상이다. 시간이 흐른 후 21세기와 4차 산업혁명은 2020년부터 시작되었다고 기술할지 모른다.

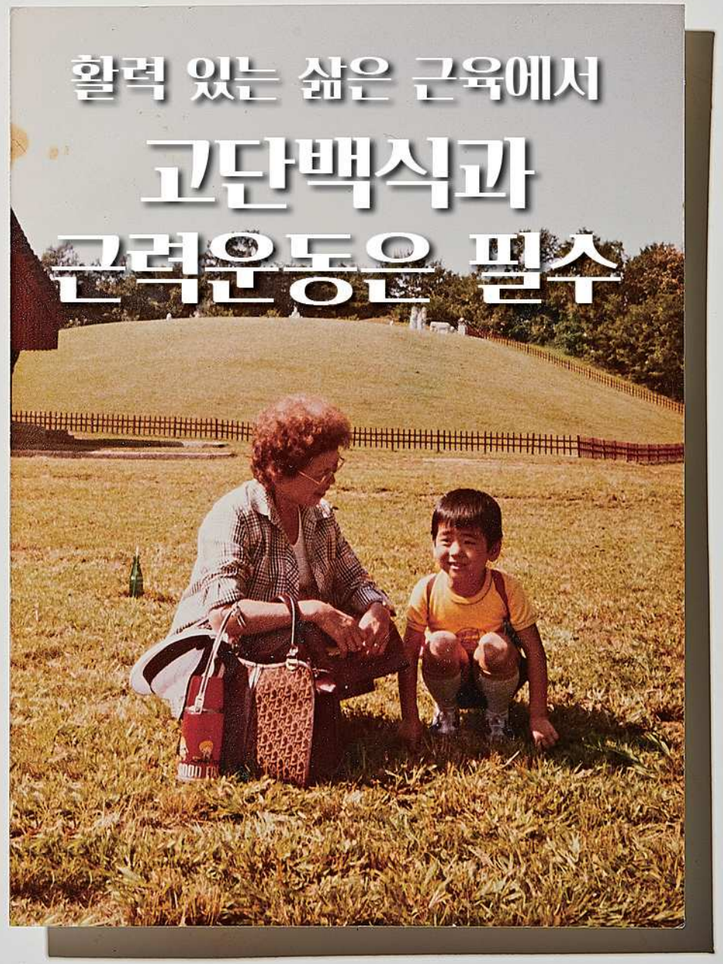
포스트 코로나와 보건의료체계

포스트 코로나 시대에 보건의료는 어떤 모습일까? 우선 질병의 양상이 변화할 것이다. 사회적 거리두기와 개인위생의 획기적인 강화는 그간 흔히 보아오던 많은 질환을 예방할 것이다. 특히 사람 간 밀접접촉으로 전파되는 호흡기 감염병이나 분변–구강 감염성 질환 등은 현저히 줄어들 것이다. 질병관리본부의 감염병 감시체계 자료에 따르면 해마다 여름철에 수만 명의 어린이를 감염시키는 수족구병을 비롯한 장바이러스 질환은 올해 들어 거의 발생하지 않았으며 유행성결막염, A형간염 등도 현저히 감소했다. 계절성 인플루엔자를 비롯한 호흡기 감염병 역시 50~70% 가까이 감소했다. 반면 수술이나 장기 치료를 요하는 주요 만성질환의 경우 의료자원이 감염병에 집중 투입되고 병원 접근성이 떨어져 제때 치료받지 못해 병세가 악화되거나 조기 사망에 이르는 경우도 있다. 이러한 부수적 피해는 코로나19로 인한 직접 피해 못지않게 심각한 건강문제를 야기할 수 있다.

보건의료에서 국가 역할의 강화와 더불어 공공의료의 강화는 필연적이다. 폭발적으로 밀려드는 환자를 원활히 수용하고 제한된 중환자 치료 자원을 포함한 의료자원의 효율적 활용이 중요하다. 지역사회 보호를 위해 국가가 감염병 관리를 책임지고, 치료를 받지 못해 발생하는 피해도 국가가 부담하게 된다. 감염병의 직접 피해와 더불어 이차적으로 발생하는 부수적인 피해 관리 부담이 커지는데, 효과적인 관리를 위해서 건강보험과 같은 공적보험의 중요성은 더 말할 나위가 없다. K–방역의 근간을 이루는 조기 발견, 역학조사를 통한 추적, 격리 및 치료는 건강보험이라는 단단한 기반이 있기에 가능한 것이다. 의료의 공공성 유지의 중요성에 대한 시민사회의 각성은 향후 공공의료의 확대와 건강보험제도의 강화에 가장 강력한 바탕이 될 것이다.

건강보험은 코로나19에 맞서고 포스트 코로나 시대를 맞는 우리 사회의 가장 크고 중요한 보루다. 치료비 걱정을 하지 않고 진단과 치료를 받을 수 있는 공적보험체계로 신속한 진단과 치료가 가능할 뿐 아니라 모든 진료기록이 전산화되어 빅데이터로 활용할 수 있으므로 질병의 예후와 취약집단의 파악, 기존 약제의 치료제로서의 활용 등에 대해 신속하게 근거 기반을 산출할 수 있는 것이 무엇보다도 큰 자산이다. 건강보험심사평가원의 DUR시스템을 이용해 확진자와의 접촉 위험을 실시간으로 의료진과 공유할 수 있는 것 역시 K–방역을 이루는 데 큰 역할을 했다. 또 코로나19의 대유행 후 예상하지 못한 질병의 장기 합병증을 찾아내는 데도 효과적으로 활용할 수 있다.

건강보험제도의 근간을 이루는 건강보험심사평가원은 감염병 범유행에서도 중추적 임무를 수행해왔다. 범유행을 겪으면서 우리 건강보험체계의 공공성이 더욱 강화되고 감염병 유행과 재난에 대응해 국민의 건강을 보호하기 위한 공중보건과 질병 예방의 보루로서 더욱 확고하게 자리를 잡을 것으로 예상된다.



65세 이상 여성들의 건강에 가장 큰 문제는 무엇일까? 바로 잘못된 생활 습관이다.
금연과 적정 음주, 소식과 채식 위주의 식사, 신체활동 외의 잘못된 생활 습관이 건강을 위협한다.
무슨 문제가 있는 것일까? 이제부터 65세 김영희(가명) 씨의 일상을 살펴보고,
그녀의 생활 습관에 어떤 문제가 있는지 알아보자.

글 이경실 서울대학교병원 건강증진센터·가정의학과 교수 / **사진** 송인호

KOR 건강보험심사평가원
www.hira.or.kr

김영희 씨는 40대 중반부터 서서히 살이 찌더니, 폐경 후에는 온몸이 고장 난 느낌이 들었다. 50대 초반에는 당뇨와 고지혈증을 진단받고 약을 먹고 있다. 얼마 전에는 골다공증 진단을 받고 매일 칼슘과 비타민D 보조제, 일주일에 한 번 골다공증 약을 추가로 먹고 있다. 또 의사는 진료 때마다 지방간이 있으니 뱃살을 빼야 한다고 계속 이야기한다. 하지만 살을 빼는 것은 정말 쉽지 않다. 김영희 씨는 평소 힘이 없을 정도로 적게 먹는데, 살은 정말 안 빠진다. 고기는 전혀 손대지 않고, 당뇨에 좋다는 현미 잡곡밥에 채소 위주의 식사를 한다. 더 건강하게 살기 위해 얼마 전에는 경기도 인근으로 이사해 텃밭에서 유기농 채소를 직접 재배해서 먹고 있다. 텃밭을 가꾸면서 신체활동은 젊었을 때보다 더 많아졌다.

건강을 생각하는 여성 노인들은 대부분 김영희 씨처럼 지낸다. 만약 암 같은 큰 병까지 있다면 그 강도는 훨씬 세진다. 이 바람직한 생활 습관에서 도대체 무엇이 문제인가? 금연, 적정 음주, 소식, 채식 위주의 식사, 강도 높은 신체활동에 더해 65세 이후에는 다른 것이 필요하다.

> 질병관리본부 통계에 따르면, 우리나라 노인의 70%는 지방 섭취가 부족하고, 30%는 단백질 섭취가 부족하며, 이는 남성보다 여성에서 훨씬 더 심각하다.

지금처럼 지내면 계속 힘이 없고 피곤하다

김영희 씨에게 생긴 당뇨병, 고지혈증이 평소에 기름진 식사를 많이 해서일까? 아니다. 우리나라 여성 노인 중 기름진 식사를 하는 사람은 거의 없다. 질병관리본부 통계에 따르면, 우리나라 노인의 70%는 지방 섭취가 부족하고, 30%는 단백질 섭취가 부족하며, 이는 남성보다 여성에서 훨씬 더 심각하다. 그런데 많은 여성이 고혈압, 당뇨, 고지혈증 같은 만성 질환을 진단받는 순간부터 고기를 거의 입에 대지 않는다. 그리고 밥과 나물 반찬 위주로 식사하면서 점심은 가볍게 먹기 위해 칼국수나 수제비 같은 면 요리나 빵, 떡, 옥수수 등으로 해결한다. 그런데 면 요리, 빵, 떡, 옥수수는 건강에 큰 도움이 되지 않는 단순 탄수화물이며, 일종의 나쁜 탄수화물이다. 단순 탄수화물 위주의 소식은 필수 영양소인 칼슘, 지방, 단백질 섭취를 어렵게 하고 이는 영양불균형 상태를 만든다. 그래서 60~70대 여성들은 늘 기운이 없어 누워 있는다. 그러다 깜박 졸고 나면 기운이 좀 돌아서 집안일을 잠깐 하는데, 이내 또 기운이 빠지고 입맛이 없어 또 해 먹기 쉬운 국수, 빵, 떡, 옥수수를 먹는다. 악순환이다.

노년기에는 고단백식으로 잘 먹는 것이 먼저이고, 그다음에 근력운동을 해야 한다. 즉, 고단백식 위주로 건강하게 먹고 근육을 매일 움직여야 한다.

그럼 어떻게 해야 할까? 그 전에 알아야 할 사실이 있다. 인간의 몸에서 근육은 젊었을 때나 필요한 장기다. 인류의 역사에서 95%의 시간은 먹을 것이 귀했으며, 대부분의 여성은 40대에 이미 손주를 보고, 폐경 직후인 50대에 사망했다. 즉, 지금처럼 폐경 후 증후군이나 만성질환으로 고생하는 삶을 살게 된 것은 100년도 채 되지 않는다. 몸은 생명 유지에 가장 중요한 심장과 뇌를 보호하는 방향으로 변하는데, 근육은 이러한 전략에 가장 방해되는 장기다. 그래서 나이가 들수록 근육이 줄어든다. 또 노인이 되면 후각이나 미각 기능이 떨어져 배가 덜 고파 덜 먹게 된다. 그런데 불행인지 다행인지 현재를 살고 있는 우리는 100세 시대를 바라보고 있다. 이러한 상황에서 젊었을 때처럼 활력 있게 살려면 어떻게 해야 할까?

근력운동은 필수!

몸이 근육을 포기하고 심장과 뇌 건강에만 집중하지 않도록 계속 근육이 필요하다는 자극을 주어야 한다. 근육을 계속 필요하게 만들려면 어떻게 해야 할까? 근육을 계속 써야 한다. 즉, 근력운동을 해야 한다. 근육을 자극해서 몸이 '아, 이 근육을 계속 쓰네, 줄이면 안 되겠네'라는 신호를 받아들이게 해야 한다. 그래야 근육이 유지된다. 이보다 더 근육을 쓰게 되면 '아, 현재로는 부족하구나, 더 키워야겠네'라고 입력되는 것이다. 만약 걷는 것으로 채우려면 매일 만 보를 걸으면 된다. 내 몸이 매일 음식을 구하러 다녀야 한다면 근육을 줄일 수 없다. 그리고 무거운 것을 들어 올리는 운동을 하는 것이 도움이 된다. 무거운 것을 들게 되면, 몸통을 유지하기 위해 뼈를 튼튼히 할 수밖에 없다. 그래서 무게가 실리는 체중부하운동이 골감소증이나 골다공증과 관련한 뼈건강에 필수적인 생활 습관이다.

단백질 섭취로 근육을 유지하라

근육을 보강하려고 해도 재료가 없으면 한계가 있다. 근육을 유지하고 활력 있게 살려면 단백질 섭취가 필수다. 그렇다면 얼마나 먹어야 할까? 그 양은 나라마다 기준이 다르다. 하지만, 결론적으로 노인의 경우 일반 성인보다는 단백질을 많이 먹어야 한다는 데 이견이 없다. 미국이나 유럽 노인학회에서 추천하는 단백질 일일 섭취 권장량은 자신의 체중에 1.2g을 곱한 값이다. 60kg 여성 노인이 하루에 섭취해야 하는 단백질양은 72g이다. 성인의 일일 단백질 섭취 권장량이 자신의 체중에 0.8g을 곱한 것인데, 이와 비교하면 꽤 높은 비율이다. 하지만 문화 특성상 단백질 섭취가 적은 우리나라에서 외국 노인학회의 권장량을 따르기는 어렵다. 단백질 72g이 식품으로 얼마인지 계산해보면 현실적으로 불가능한 양이기 때문이다.

농촌진흥청 국립농업과학원 자료에 따르면, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 생선 100g을 섭취하면 단백질을 약 20g 정도 얻을 수 있다고 한다. 즉, 소고기로 하루에 필요한 단백질을 채우려면 매일 350g 정도를 먹어야 하는 것이다. 한식 문화에서는 불가능한 권고안이기 때문에 우리나라 영양학회에서는 여성 노인의 경우 40g 단백질을 섭취하도록 권장한다. 즉, 소고기나 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 생선 등을 골고루 매일 200g 정도 먹는 것이다. 고기 200g을 매일 먹는 것도 사실 비현실적일 수 있다. 그렇다면 동물성 단백질과 식물성 단백질을 동시에 섭취하면 된다. 육고기, 생선, 달걀, 콩이나 두부, 두유, 치즈나 우유 등을 골고루 먹으면 된다. 이렇게 매일 먹으면 당연히 기운이 날 것 같지 않은가? 실제로 그렇다. 여기서 중요한 것은 '매일'이다. '어쩌다'가 아니고 '매일' 단백질을 골고루 먹으라는 것이다.

잘 먹는 게 먼저인가, 운동이 먼저인가?

나이에 따라 다르다. 노인의학의 다른 말은 영양의학이라는 말이 있다. 즉, 노년기에는 고단백식으로 잘 먹는 것이 먼저이고, 그다음에 근력운동을 해야 한다. 즉, 고단백식 위주로 건강하게 먹고 근육을 매일 움직여야 한다. 고단백식으로 골고루 잘 먹으면 기운이 난다. 기운이 나면 더 움직일 수 있어 당연히 체중조절과 지방간 개선이 따라온다. 게다가 고지혈증이나 당뇨 조절도 잘된다. 당뇨병은 피 속에 당분이 많은 상태인데, 몸에 근육이 많으면 당분을 근육에 저장할 수 있다. 그래서 근육이 많은 사람은 당뇨병이 잘 생기지 않고, 설령 생기더라도 쉽게 나빠지지 않는다. 근골격이 움직이면 좋은 콜레스테롤 수치는 올라가고 나쁜 콜레스테롤 수치는 떨어진다. 물론, 콜레스테롤은 폐경 이후에 올라갈 수밖에 없기 때문에 심혈관질환 위험이 있는 경우라면 고지혈증 약을 복용하는 게 도움이 된다.

www.hira.or.kr KOR 건강보험심사평가원

에스트로겐 감소와 노화가 원인

여성 노인의 골다공증

여성은 폐경 후 급격한 에스트로겐 감소로 빠른 골소실과 골다공증이 발생하며 이를 제1형 골다공증 또는 폐경 후 골다공증이라고 한다. 폐경 후 빠른 골소실이 진행된 후에도 좀 더 완화된 속도로 골소실이 진행되는데 정상적인 노화에 따른 골다공증은 남녀 모두에게 발생하며 제2형 골다공증 또는 노인성 골다공증이라고 한다. 노년기 여성은 폐경과 노화로 인해 골다공증에서 벗어나기가 어렵다.[1]

글 김기철 단국대병원 정형외과 교수 / 사진 송인호

건강보험심사평가원 www.hira.or.kr

사람의 신체는 20대 중반에서 30대 초반까지 최대골량이 형성되고, 이후 골소실이 지속된다. 최대골량이 형성되기 전은 골형성이 골흡수를 능가하는 골모델링(bone modeling) 시기로, 특히 사춘기 전후에 골량 증가가 가장 왕성하다. 30~50세에는 대체로 골량이 유지되며 소량의 감소만 관찰되는데, 이는 낡은 뼈를 제거하는 골흡수와 새로운 뼈를 만드는 골형성이 평형을 이루기 때문이다. 여성의 경우 폐경 후 급격한 골소실이 관찰된다.[2]

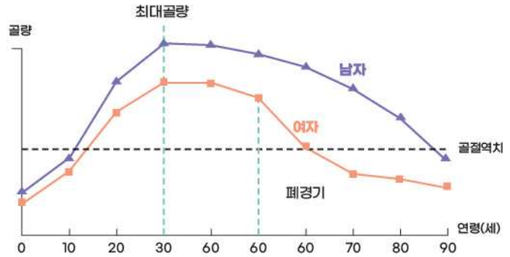


표1. 최대골량의 형성과 연령에 따른 골소실

한국은 2000년에 65세 이상 노령인구가 전체 인구의 7% 이상인 노령화사회가 되었고, 2018년에는 전체 인구 14% 해당하는 고령사회에 진입하였으며, 2026년에는 노인 인구가 전체 인구의 20%에 이르는 초고령화 사회에 이를 것으로 예측된다.[2]
2008~2009년 국민건강영양조사에 따르면 50세 이상 성인의 골다공증 유병률은 남성 7.5%, 여성 35.5%로 여성이 남성보다 4배 이상 높았으며, 건강보험 심사청구자료(표2)를 보면, 50세 이상 여성의 골다공증 골절 발생은 2008년 14만6,000건, 2016년 21만2,000건으로 2013년까지 연평균 약 15%로 증가하다가 2013년 이후 증가 폭이 둔화하는 경향을 보였으며, 연령별, 성별 골절 발생률도 정체 상태임을 알 수 있다.[3]

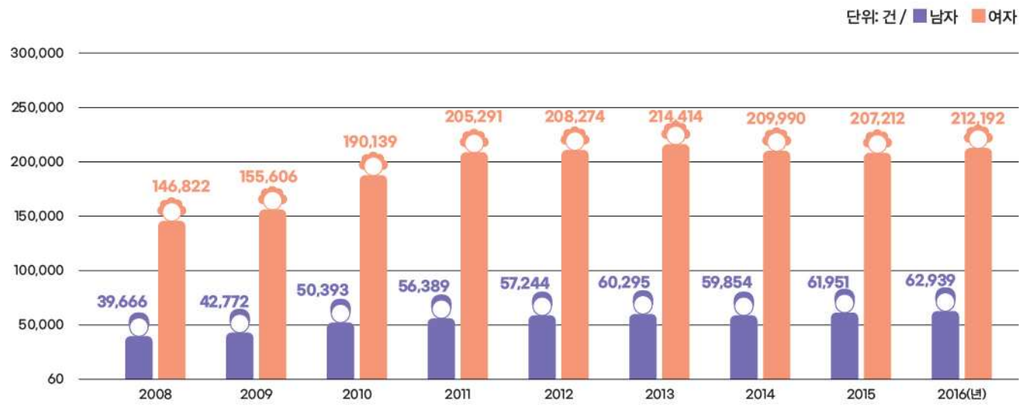


표2. 50세 이상 성인의 골다공증 골절 발생 건수

골다공증 골절의 발생률(2016년, 인구 1만 명당)이 높은 부위는 척추(88.4명), 손목(40.5명), 대퇴골(17.3명), 상완골(7.2명) 순이었다. 50세 이상 여성이 일생 동안 골다공증 골절을 최소 한 번 이상 경험할 확률(전생애위험도, lifetime risk)은 59.5%로 남성의 23.8%보다 약 2.5배 높게 나타났다. 특히 사망률이 높은 대퇴골절의 경우 전생애위험도는 50세 이상 여성이 12.3%, 남성은 5.2%였다.

골다공증 예방하려면 균형 잡힌 식사가 중요

골다공증 예방을 위해서는 단백질, 무기질, 비타민을 골고루 섭취할 수 있는 균형 잡힌 식사가 중요하다. 또 저체중이 되지 않도록 적정한 열량과 단백질을 섭취하고 무리한 체중 감량은 삼가야 한다. 단백질 섭취를 위해 달걀, 가금류, 콩, 두부를 적당히 먹어야 하며 싱겁게 먹고(소금은 1일 5g 이하) 과다한 양의 단백질과 섬유소 섭취는 피하는 것이 좋다. 비타민C, K와 칼륨, 마그네슘 등 비타민과 무기질 공급을 위해 채소와 과일을 충분히 섭취해야 한다.

폐경 후 여성에게 칼슘과 비타민D의 적절한 공급은 골다공증과 골다공증 골절의 예방과 치료를 위해 필수다. 칼슘은 1일 800~1,000mg 정도 섭취하는 것이 권장된다. 한국인의 1일 칼슘 섭취량은 권장량보다 부족하므로 음식으로 섭취량을 늘려야 하며, 음식을 통한 칼슘 섭취가 쉽지 않을 때는 약으로라도 먹는 것이 좋다. 비타민D는 1일 800IU가량 섭취해야 한다. 비타민D는 근육의 힘과 기능에 직접적인 영향을 주어 낙상 예방에 도움이 되고 골절 예방과 뼈 건강에 필수적이다.[2]

권장하는 음식	권장하지 않는 음식
저지방 우유, 요구르트	짠 음식, 인스턴트식품, 가공식품
생선, 해조류	과량의 육류
콩, 두부, 두유, 들깨, 참깨	과량의 곡류나 섬유질 섭취
달래, 무청 등 채소	시금치, 땅콩을 우유와 함께 섭취
귤 등 과일	음주, 흡연
차(모든 종류)	탄산음료, 커피

표3. 골다공증에 권장하거나 권장하지 않는 음식

저항성 운동과 안정성 운동을 병행

골다공증 예방을 위해 걷기운동을 강조해왔지만, 일상적인 걷기만으로는 골밀도 증가 효과나 낙상 위험 감소 효과가 충분하지 않다. 골다공증 치료의 중요한 목적은 골절을 예방하는 것이다. 골다공증 환자에서 골절은 감소한 골량과 함께 낙상 때문에 발생하므로 낙상을 예방하기 위해 균형감각과 근력을 향상하고 골량을 늘려야 한다. 골절 예방을 위해 걷기 등 유산소운동과 함께 근력 강화를 위한 저항성 운동(근력운동)과 균형감각 강화를 위한 안정성 운동을 병행해야 한다.

운동은 기본적으로 준비운동, 저항성 운동, 유산소운동, 정리운동으로 구성된다. 준비운동은 운동에 필요한 혈액을 공급하기 위해 심박수를 늘리고 관절과 근육의 손상을 최소화하기 위함이며 스트레칭과 걷기운동이 효과적이다. 저항성 운동은 기구나 맨손 운동으로 근력을 향상하는 운동이며 운동 부하를 너무 크게 하지 않는 것이 좋다. 유산소운동은 자전거 타기, 빠르게 걷기, 조깅 등이며, 정리운동으로 느리게 걷기 등 회복 운동이나 스트레칭 등을 실시해 근육의 긴장을 이완해준다. 척추 관련 운동으로는 신전 운동을 추천하며, 대흉근 늘리기, 등펴기 운동(그림1), 복근과 등근육 강화 운동(그림2), 고양이 스트레칭(그림3) 등을 예로 들 수 있다. 골다공증 환자는 윗몸일으키기처럼 몸을 앞으로 구부리거나 숙이는 척추 굴곡 운동은 절대 피해야 한다(그림4).[2]

골다공증 환자는 뼈가 약해져 작은 충격에도 뼈가 부러질 수 있어, 평소 불편함이 없더라도 골절 예방을 목적으로 지속적인 일상생활 관리가 필요하다. 특히 앞에서 언급한 영양소 섭취와 칼슘, 비타민D 보충은 뼈 건강에 중요한 요소다. 또 규칙적인 운동 등으로 생활 습관을 개선하기 위해 노력해야 한다. 하지만 이것만으로 한 번 떨어진 골밀도를 회복하기는 어려우며, 생활 습관 개선과 함께 꾸준한 약물치료가 필요하다.

약물은 크게 골흡수억제제와 골형성을 촉진해주는 약제로 구분할 수 있다. 매일 복용하는 약제와 일주일에 한 번, 한 달에 한 번 복용하는 약제가 있으며, 매일 피하에 주사하거나 일주일에 한 번, 한 달에 한 번 피하에 주사하는 약제부터, 3개월 또는 6개월에 한 번이나 1년에 한 번 혈관에 주사하는 약제 등 다양하다.

폐경 후 중년 이상의 여성은 1년에 한 번 꼭 골밀도 검사를 통해 골다공증 상태를 확인해야 하며, 골다공증으로 진단되면 전문의와 상의하여 적합한 골다공증 약물치료와 생활 습관 개선, 꾸준한 운동을 병행한다면 골절 발생 없이 건강한 노년기를 보낼 수 있다.

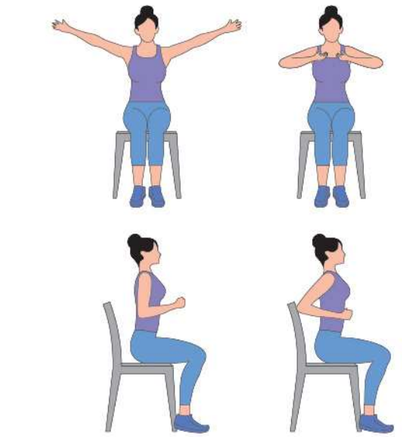


그림1. 심호흡과 함께 대흉근 늘리기와 등펴기 운동

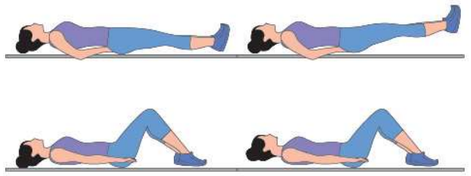


그림2. 등장성 복근 강화 운동

그림3. 고양이 스트레칭 운동

그림4. 피해야 할 운동: 흉요추 굴곡 운동

참고문헌

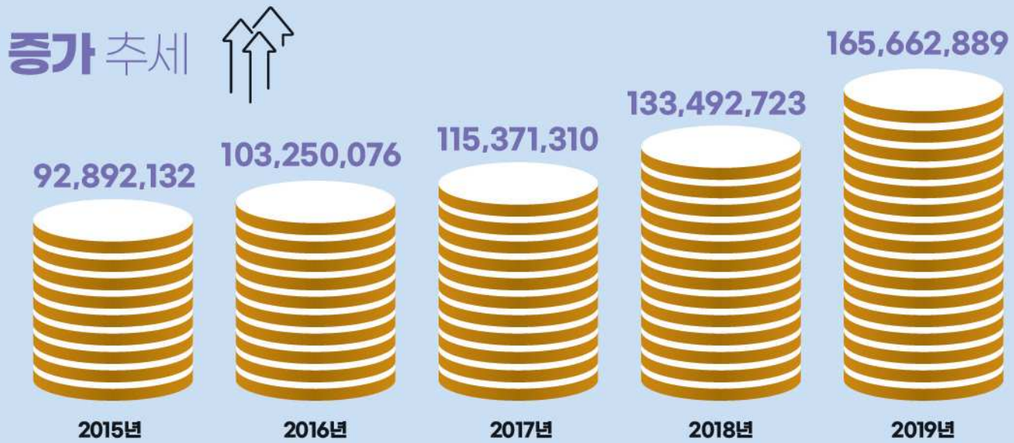
1) 『골다공증』, 4판, 대한 골대사학회, 2013년
2) 『골다공증 진료지침 2019』, 골대사학회
3) Osteoporosis and osteoporotic fracture Fact sheet, 2019

60대 이상 여성 환자 비중이 압도적

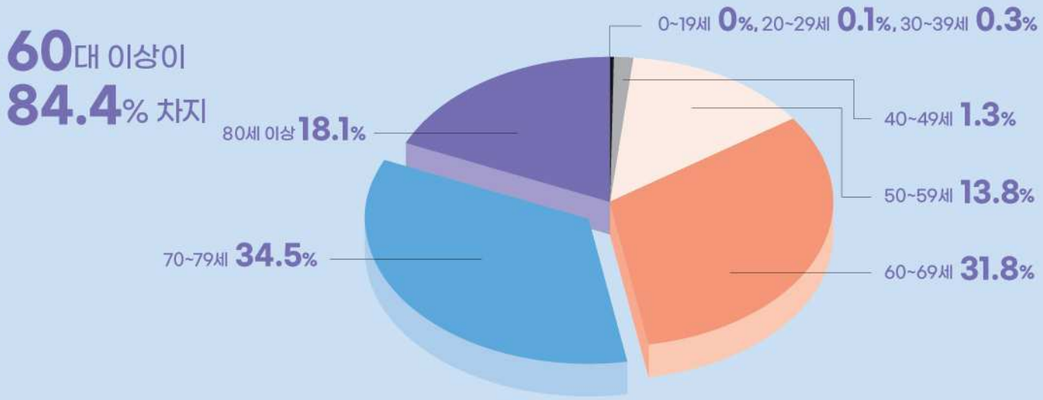
골다공증

골다공증은 뼈의 양이 감소하고 질적인 변화로 뼈의 강도가 약해져 쉽게 골절이 일어날 가능성이 높은 상태를 말한다. 특히 50대 이상 여성부터 환자 수, 내원일수, 의료비용이 폭발적으로 증가해 60대 이상 여성 환자가 압도적으로 많다. 건강보험심사평가원 보건의료 빅데이터를 보면 2019년 60대 이상 여성 골다공증 환자 수가 전체 환자 수의 76%를 차지하는 것으로 나타났다. 정리 편집실

연도별 진료비용 추이(천 원)



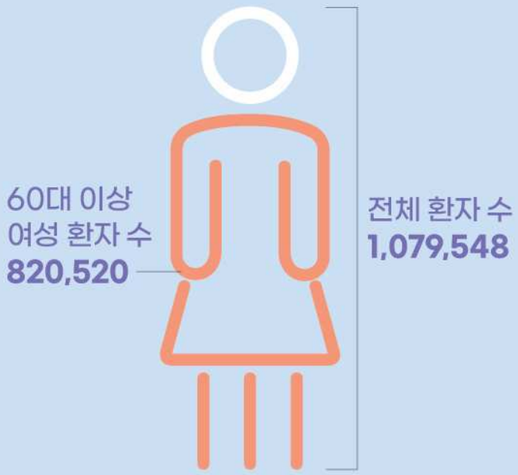
연령구간별 진료비용 총액 비율(2019)



성별·연령구간별 내원일수(일, 2019)

연령구간별 환자 수(명, 2019)

60대 이상 여성 환자 수가
전체 환자 수의 76% 차지



기타 유의사항

- 질병은 주상병 기준이며 최종 확정된 질병과는 차이가 발생할 수 있습니다.
- 법정감염병에 해당되는 질병통계는 의료기관에서 관련 증상이 있는 질환자에 대해 검사, 처치, 의약품처방 등 치료를 위한 진료내역을 바탕으로 산출된 자료이며, 「감염병 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 법정감염병 감시체계를 통해 파악되는 질병관리본부의 법정감염병 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를수 있습니다.
- 총진료비는 요양기관에서 건강보험환자 진료에 소요된 비용으로 보험자부담금과 환자본인부담금(비급여제외)을 합한 금액입니다.
- 연령별 환자는 진료비 명세서에 기재된 수진자 생년월일을 기준으로 계산한 나이이며, 진료시점에 따라 중복 집계될 수 있습니다.
- 식중독 관련, 해당되는 질병통계는 의료기관에서 관련 증상이 있는 질환자에 대해 검사, 처치, 의약품 처방 등 치료를 위한 진료내역을 바탕으로 산출된 자료이며, 감시체계를 통해 관리되는 식약처의 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를 수 있습니다.
- 진료비(요양급여비용총액, 보험자부담금) 통계 변경 내역
  - '요양급여비용 총액' 및 '보험자부담금'에 '선별급여비용'이 합산된 금액으로 통계 수치값을 변경함(2018.9.13.부터 시행)
    ※ 선별급여비용 포함여부: (기존) 미포함 → (변경) 포함
- 2014년 통계 변경 내역
  - 영상검사 수가 관련 고시변경에 따라 해당 진료일(2011.5.1.~2011.10.21.)에 시행한 영상검사가 2014년에 추가 청구되어 2014년 통계에서 해당 건을 제외하였음.(2018.9.13.부터 시행)

더 자세한 자료와 문의는
'보건의료빅데이터개방시스템(opendata.hira.or.kr)'에서 조회할 수 있습니다.

이국적인 맛과 모양 여왕의 열매 무화과

단백질 분해 효소 '피신'이 풍부해 소화에 도움이 된다고 알려진 무화과. 피신 외에도 폴리페놀, 펙틴 등 여러 성분이 가득해 건강에도 좋다. 흔하지는 않지만, 특유의 맛과 향으로 은근히 인기 많은 무화과를 즐겨보자.

글 편집실 / **감수** 박선향 단국대학교병원 영양팀장

오래전부터 사랑받은 무화과

무화과(無花科), 즉 '꽃이 없는 열매'라고 불리지만, 무화과에도 꽃이 있다. 바로 우리가 먹는 무화과 열매 속 실타래처럼 생긴 게 무화과 꽃이다. 주로 유럽의 지중해나 중동 지역에서 많이 먹는 과일로, 우리에게 친근하지는 않지만 몸에 좋은 성분이 풍부하고 독특한 향과 맛이 있어 무화과를 찾는 손길이 늘어나고 있다.

무화과는 성경에 등장할 정도로 오래전부터 재배한 식물이다. 아담과 이브가 에덴동산에서 쫓겨날 때 벗은 몸을 가린 것이 무화과나무 잎이다. 고대 이집트의 클레오파트라도 즐겨 먹었다고 알려져 '여왕의 열매'로 불리기도 한다. 우리나라에서는 연암 박지원의 『열하일기』에 무화과가 등장한다. '잎은 동백 같고 열매는 십자 비슷하다. 이름을 물으니 무화과라 한다. 꽃 없이 열매를 맺기 때문에 그렇게 이름 지은 것이라 한다'고 기록되어 있다.

무화과는 8월부터 11월경까지 가장 과즙이 풍부하고 당도가 높다. 특히 식이섬유가 풍부하고 단백질 분해 효소인 피신이 풍부해 고기를 먹은 후 무화과를 먹으면 소화 작용을 돕고 변비에 효능이 있다고 알려져 있다. 또 비타민B의 한 종류인 니아신이 함유되어 있어 염증을 줄이고 혈액순환을 촉진하는 작용을 한다. 무화과에 함유된 엘라그산 성분은 기미, 주근깨를 방지해 피부 개선에도 좋다. 폴리페놀, 벤즈알데하이드, 쿠마린 등 항암작용이 뛰어난 성분들이 들어있어 각종 성인병 등에 큰 효능이 있다. 특히 무화과 껍질에는 항산화 성분인 폴리페놀이 함유돼 있어 껍질째 먹는 것이 좋다. 또 바나나와 식이섬유 함유량은 비슷하지만, 칼로리는 절반 수준인 100g당 54kcal로 가벼운 식사를 즐기고 싶은 사람들에게 각광받고 있다.

무화과 맛있게 즐기는 법

무화과는 익을수록 과육이 말랑말랑해지고 부드러우면서 당도가 높아진다. 껍질은 물론이고 속의 씨까지 함께 먹는 과일이므로 표면에 상처가 없고 크기가 작을수록 좋다. 익을수록 붉은빛과 향이 진해진다. 익으면서 밑부분이 열십자 모양으로 갈라지는데 이 부분과 꼭지가 마르지 않은 것이 싱싱한 무화과다.

말린 무화과도 맛있고 간편하지만, 생과로 먹을 때 가장 신선하고 맛있다. 껍질이 부드러워 껍질째 먹을 수 있는데, 물 묻힌 키친타월로 겉만 살짝 닦아내거나, 꼭지 부분이 위로 향하게 해 흐르는 물에 가볍게 씻은 후에 먹으면 된다. 무화과는 껍질이 얇고 과육이 약해 잘 물러 장기간 보관이 어려운데, 밀봉해서 냉장고에 보관하면 싱싱한 과육을 좀 더 오래 즐길 수 있다. 오래 보존하려면 말리거나 잼을 만들면 된다.

무화과는 그대로 건조해 오래 보관하며 먹기도 하고 잼으로 만들어 빵을 비롯한 다른 재료와 함께 곁들여 먹는다. 제빵에도 많이 활용되는 재료로 스콘이나 마들렌, 케이크 등에 쓰인다. 샌드위치나 샐러드 재료로 사용하면 근사한 비주얼의 요리가 완성된다.

빵에 쓱!

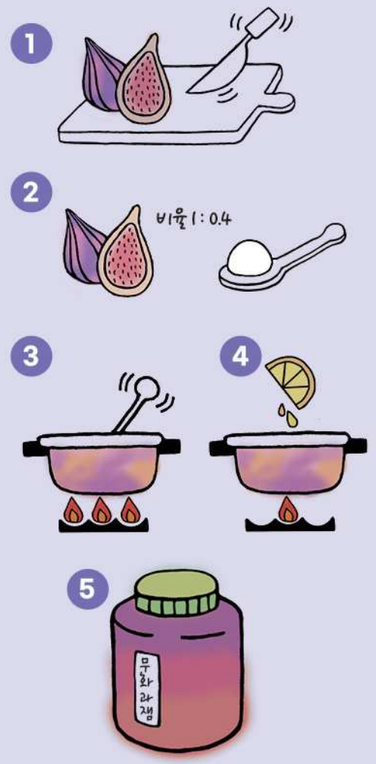
풍미 가득한 무화과잼

재료

무화과, 설탕, 레몬즙

만들기

1. 가볍게 씻은 무화과는 꼭지를 제거하고 적당한 크기로 자른다.
2. 냄비에 무화과와 설탕을 1:0.4 비율로 넣는다.
3. 중불에서 끓이면서 계속 젓는다.
4. 레몬즙을 넣고 약불에서 끓인다.
5. 한 김 식힌 후 준비한 병에 담으면 무화과잼 완성!



KOR 건강보험심사평가원 www.hira.or.kr

여름철 잦은 **복통**과 **설사** **알맞은 약 고르기**

여름은 더운 날씨로 인한 식습관 변화와 부패, 여행 등으로 복통이나 설사를 겪기 쉬운 계절이다. 매우 흔한 증상이지만 다른 질병으로 인해 나타날 수도 있으니, 발열, 구토 등의 증상이 동반되거나 며칠 동안 지속된다면 원인을 찾아야 한다. 일시적이고 증상이 가벼운 대부분의 경우에는 일반약을 활용할 수 있다.

글 정희진 울산대학교병원 약제팀 약사 / 사진 백기광

배가 아프면 진통제나 소화제를 복용하게 된다. 하지만 일반적인 복통은 음식이나 약에 대한 민감성, 스트레스 등으로 부교감신경이 자극되어 위장관 벽의 근육(평활근)이 지나치게 수축해 일어난다. 그렇기 때문에 복통이 일어났을 때는 진통제보다 위장관 평활근을 안정시키는 약인 진경제를 복용하는 것이 효과가 더욱 좋다. 마찬가지로 여성들의 생리기간 중에 겪는 쥐어짜는 듯한 통증 또한 자궁 근육이 수축되어 생기는 것이기 때문에 진경제를 쓰면 효과적으로 가라앉힐 수 있다. '생리통약'으로 준비해둔 약에 진경제 성분이 포함되어 있다면, 복통에도 효과가 있으니 복용해도 된다.

위장관 경련을 진정시키는 진경제에 해당하는 성분에는 부교감신경 차단제, 평활근 이완제, 위장관운동 조절제가 있다. 부교감신경 차단제인 dicyclomine(디사이클로민), scopolamine(스코폴라민)은 위장관 평활근을 수축시키는 부교감신경을 차단해 위장관 수축을 막는다. 이 성분의 부작용으로는 입마름, 시야 흐림, 동공 확장, 소변이나 대변이 안 나오는 증상 등이 있으니 녹내장이나 전립선비대증 환자는 주의해야 한다.

papaverine(파파베린)과 alverine(알베린)은 다른 방법으로 위장관 평활근을 이완시킨다. trimebutine(트리메부틴)은 위장관운동이 증가되어 있으면 억제시키고, 억제되어 있으면 증가시켜 정상적인 상태로 만들어준다. 그래서 변비, 설사, 구역, 복통 등 여러 상황에 쓰인다. simethicone(시메시콘)은 가스를 제거해 가스로 인한 통증을 가라앉힌다. 가스가 없어지면 기포도 사라져 장 내부가 깨끗하게 보이기 때문에 내시경 검사 전에 복용하기도 하는 성분이다.

지사제 성분, 꼭 확인

설사는 배변 횟수나 양이 증가하거나 변과 함께 많은 수분과 전해질이 배출되는 증상이다. 그러니 물을 충분히 마시고, 섬유소와 지방이 적어 빨리 소화되고 위장관을 자극하지 않는 음식으로 영양을 보충해야 한다. 특히 3세 미만이거나 70세 이상인 경우 탈수나 전해질 이상이 생길 수 있고 복용할 수 있는 일반약이 제한되니 바로 진료를 받는 것이 좋다.

설사를 일으키는 가장 흔한 원인은 세균, 바이러스 등에 의한 감염이다. 감염성 설사인 경우 비감염성 설사에 비해서 증상이 급성으로 나타나고 혈변이나 고열, 구토 등이 동반되기도 한다. 이 경우 지사제를 잘못 쓰면 오히려 회복 시간이 더 오래 걸릴 수 있으니 지사제에 포함되어 있는 약 성분을 보고 주의해야 한다.

비감염성 설사는 여러 약물과 다양한 질환에 의해 생기는 설사를 말한다. 아주 다양한 약의 부작용으로 설사가 있는데, 대표적인 약으로 항생제를 들 수 있다. 약 부작용으로 설사가 생긴 경우 그 약의 복용을 중단하면 며칠 안에 설사가 멎으며 복용 중에 멈추는 경우도 있다. 반드시 공복에 먹어야 하는 약이 아니라면 음식과 함께 복용하는 것이 약으로 인한 설사를 예방하는 데 도움이 된다.

설사약, 즉 지사제 성분에는 흡착제, 장운동 억제제, 분비 억제제, 정장제, 항감염제가 있다. 흡착제에는 dioctahedral(디옥타헤드랄), kaolin(카올린), pectin(펙틴)이 있다. 이 성분들은 몸속에서 설사를 일으키는 세균, 독소, 바이러스 등에 달라붙어 장 밖으로 배출시킨다. 하지만 영양소나 다른 약들도 함께 몸 밖으로 내보낼 수 있으므로 음식이나 다른 약의 흡수를 방해받지 않기 위해서는 흡착제와 1~2시간 정도 간격을 두고 복용해야 한다.

장운동 억제제는 증상에 맞게

장운동 억제제는 장의 연동운동을 감소시켜 변이 장을 통과하는 시간을 늘린다. 이러면 대변과 함께 빠져나갈 뻔한 수분과 전해질을 다시 흡수할 수 있어서 몸 밖으로 배설되는 양이 줄어든다. 일반약으로 쓰이는 장운동 억제제에는 loperamide(로페라마이드)가 있는데 이 성분은 대부분의 급만성 설사에 효과적이나 감염성 설사일 때 복용하면 안 된다. 장운동이 억제되면 설사의 원인인 세균이나 바이러스가 장에 머무르는 시간이 늘어나기 때문이다. 위막성 대장염이나 궤양성 대장염에 사용할 경우 거대결장이 생길 수 있으니 절대 사용해서는 안 된다.

분비 억제제는 수분 배설을 줄이는데, 이에 해당하는 성분인 bismuth(비스무스)가 포함된 일반약은 여러 가지가 있다. 구역, 복통 등의 증상을 진정시키며 여행자의 설사 증상 완화에도 효과적이다. 부작용으로 혀가 검게 착색되거나 변이 까맣게 되기도 한다.

정장제(probiotics, 프로바이오틱스)는 위장관 안의 정상 미생물 집단을 강화해 설사의 원인이 될 수 있는 유해균이 자라는 것을 방해한다. Lactobacillus(락토바실러스), enterococcus(엔테로코커스) 등 다양한 미생물이 쓰인다. 정장제는 부작용이 거의 없는 안전한 약이라고 알려져 있지만, 면역력이 심하게 저하된 환자는 정장제에 포함된 미생물에 감염될 수도 있기 때문에 전문가의 조언이 필요하다.

항감염제는 항생제만큼 강한 효과는 아니지만 설사의 원인인 유해균에 항균작용을 한다. 여행지에서는 길거리 음식을 먹거나 깨끗하지 않은 물을 마시는 상황이 일어날 수 있기 때문에 이런 경우에는 항감염제 성분이 포함된 지사제를 챙겨 가는 것이 좋다. 일반약에 쓰이는 항감염제 성분에는 acrinol(아크리놀), berberine(베르베린), nifuroxazide(니푸록사지드)가 있다.

불편한 부위나 증상이 다르다 하더라도 쓰는 약의 성분이 겹치는 경우가 많다. 또 복통에 쓰는 성분이 녹내장에 악영향을 미칠 수 있는 등 예상치 못한 주의 사항이 있는 경우도 있다. 상비약을 갖추고 복용할 때는 약의 이름보다는 포함되어 있는 성분을 주의 깊게 봐야 한다는 것을 잊지 말자. 어려울 땐 가까이 있는 약사에게 도움을 요청하는 것을 망설일 필요가 없다는 점도 말이다.

www.hira.or.kr 건강보험심사평가원

제10대 김선민 원장의 국민의료평가기관 운영 철학

더욱 신뢰받는 대한민국 의료체계의 중심으로 거듭나겠습니다

제10대 김선민 원장 취임과 창립 20주년을 맞은 심사평가원은 조직문화 개선을 통해 직원이 행복한 직장을 만들고, 대한민국 의료체계의 중심 역할을 더욱 강화하기 위한 시스템 재정비를 준비하고 있습니다. 또 포스트 코로나 시대를 맞아 국민의 건강과 안전을 지키는 데 총력을 기울이고 있습니다. 김정근 아나운서의 진행으로 김선민 원장의 심사평가원 운영 철학에 대해 들어보았습니다.

정리 편집실 / **사진** 백기광 / **영상** 전성호

QR코드를 스캔하면
인터뷰 동영상이 재생됩니다.

감염병 발생과 같은 보건의료 위기 시마다 관련 데이터를 수집하고 체계화하여 HIRA 시스템을 지속적으로 보완해 나간다면 조직의 정체성을 확고히 할 수 있을 것으로 생각합니다.

 # 취임 후 근황

김정근 아나운서: 안녕하세요, 김선민 원장님! 건강보험심사평가원 최초의 여성 원장이자 첫 번째 내부인사 원장으로 임명되어 화제에 오르기도 하셨죠. 취임하시고 나서 두 달간 어떻게 보내셨나요?

김선민 원장: 반갑습니다. 저는 지난 4월 22일 제10대 심평원장에 취임한 이후로 심평원의 가장 중요한 협력 파트너인 의약계와 적극적으로 소통하고 교류하고자 의약단체를 방문해 각종 현안을 논의했습니다. 최근에는 심평원 10개 지원을 순회하고 지역사회 의약단체장과 간담회를 갖는 등 많은 시간을 현장에서 소통하는 데 할애하고 있습니다.

김정근 아나운서께서도 프리랜서로 활동하시다 다시 입사하셨다고 들었습니다. 그동안 어떻게 지내셨나요?

김정근 아나운서: 다시 회사로 돌아온 지 2년 됐고 그동안 좋은 일이 많았습니다. 둘째가 생겨 가족이 늘었고 진행하는 프로그램도 늘어 〈기분 좋은 날〉과 〈실화탐사대〉 등 다양한 분야에서 방송 활동을 열심히 하고 있습니다.

올해 상반기에는 코로나19가 우리 일상의 많은 부분을 바꿔 놓았습니다. 현장에서 고생하시는 의료진과 보이지 않는 곳에서 애쓰는 관계자분들께 국민의 한 사람으로서 깊은 감사의 말씀을 드리고 싶습니다. 원장님께서는 참 어려운 시기에 심평원장이라는 막중한 역할을 맡으셨는데요, 코로나19 대응에 헌신하는 우리 의료진을 위해 한 말씀 부탁드립니다.

김선민 원장: 의료 현장에서 코로나19 방역에 헌신하는 모든 의료진에게 존경과 감사의 마음을 전합니다. 심평원도 DUR(의약품안전사용서비스), ITS(해외여행력정보제공서비스)를 비롯한 정보통신기술 인프라를 운영하며 의료진이 감염 의심자를 조기에 발견하고 대응할 수 있도록 최선의 지원을 약속드립니다. 코로나19 종식을 위해 의료진 여러분과 끝까지 함께 노력하겠습니다.

 # 직원이 행복한 직장

김정근 아나운서: 취임 이후 원장님의 현장 소통 행보가 주목을 끌고 있습니다. 최근에는 심평원 10개 지원을 모두 순회하면서 내부 소통에 적극적인 의지를 보여주고 계신데요, 이를 통해서 직원들에게 어떤 취지의 메시지를 전하고 싶으신지 궁금합니다.

김선민 원장: 심평원의 역할이 확대돼 신규직원 채용이 늘어나면서 2000년에 1,000명 수준이었던 직원이 현재는 4,000명 규모로 급격히 늘었습니다. 조직 구성원이 다양해지고 평균연령도 낮아진 만큼, 현실적이고 합리적인 의사결정을 위해서는 종래의 내부 소통 방식에 변화가 절실한 상황입니다. 향후 심평원이 추구해야 할 소통 방식을 기관장이 직접 환기시키고, 무엇보다 직원이 중심이 되는 조직문화를 정립하자는 메시지를 전달하고 싶었습니다.

김정근 아나운서: 조직문화 개선을 언급하셨는데요. 저는 원장님 취임사에서 '국민을 위해 봉사하는 심평원이 되기 위해서는 무엇보다 직원들이 행복해야 합니다'라는 구절이 특히 마음에 와닿았습니다. 원장님께서 그리는 조직문화는 어떤 모습인가요?

김선민 원장: 법률이 심평원에 위임한 진료비 심사, 의료 적정성 평가와 같은 고유 기능을 수행하려면 직원들이 공정성과 전문성을 갖춰야만 하는데요. 그러기 위해서 조직은 체계적인 교육훈련 시스템을 마련하여 직원 개개인에게 조직 내에서 발전하고 성장할 수 있는 기회를 제공해야 합니다. 또 이를 통해 능력을 갖춘 직원이라면 누구나 자유롭게 의견을 개진하고 역량을 발휘할 수 있도록 구성원의 다양성을 존중하고 아우르는 분위기도 조성해야 합니다. 이를 위해 인사·교육 제도 개선에 박차를 가하는 한편, 최근 입사자가 중심이 되는 주니어보드 등 내부 소통 채널도 구성하여 운영해나갈 생각입니다.

 # 의료체계의 중심 심평원

김정근 아나운서: 코로나19 발생 상황에서 심평원이 갖추고 있는 HIRA 시스템 덕분에 빠르고 정확한 방역 대응이 가능했죠. 심평원의 위상이 날로 높아지고 있는데요. 향후 대한민국 의료체계에서 심평원의 역할을 강화하기 위해서 보완해야 할 점은 무엇이라고 생각하시나요?

김선민 원장: 우리나라가 코로나19에 성공적으로 대응한 국

가로 국제사회의 인정을 받고 있는데요. 그 배경에는 지난 2006년 조류독감 파동 이후 감염병 확산으로 인한 피해에 대비하기 위해 「재난 및 안전에 관한 기본법」을 제정한 국회의 법제화 노력과, 이를 근거로 「감염병 위기관리 표준매뉴얼」을 마련하여 2015년 메르스에 이르기까지의 경험을 보완하는 등 정부의 체계화 노력이 있었습니다. 심평원도 그러한 노력의 일환으로 여러 감염병 위기를 겪으면서 DUR, 요양기관업무포털 등 HIRA 시스템을 보완해왔고, 코로나19 위기 때는 이를 응용한 '마스크 중복구매 확인시스템'을 개발하여 정부의 공적마스크 공급 정책을 지원하기도 했습니다. 심평원은 국민의 진료정보가 집적되는 공공기관인 만큼 감염병 발생과 같은 보건의료 위기 시마다 관련 데이터를 수집하고 체계화하여 HIRA 시스템을 지속적으로 보완해나간다면 조직의 정체성을 확고히 할 수 있을 것으로 생각합니다.

김정근 아나운서: 이렇게 훌륭한 심평원의 정보통신체계를 더욱 혁신적으로 업그레이드하겠다는 의지를 표명하셨는데요, 이러한 혁신이 국민 생활에 어떠한 변화를 가져오게 될까요?

김선민 원장: HIRA 시스템의 혁신이 거듭되면 우리나라의 선진 시민의식과 결합하여 국가적 재난사태에서도 국민의 건강과 안전을 더욱 신속하게 확보할 수 있을 것으로 기대됩니다. 새로운 감염병이 발생하더라도 기존 사례에서 학습한 데이터를 응용함으로써 의심환자나 감염환자에게는 범정부적으로 최적의 대처가 가능할 것이고, 일반 환자에게는 의료 접근성을 확보하여 재난 상황에서도 안심하고 필요한 의료서비스를 제공받을 수 있도록 도울 것입니다.

포스트 코로나 시대의 흐름에 발맞춰 심평원이 보유한 보건의료 인프라의 운영과 활용을 고도화함으로써 공중보건 위기 대비에 만전을 기하고 국민의 건강과 안전을 보장하겠습니다.

 # 포스트 코로나 시대

김정근 아나운서: 포스트 코로나 시대에도 심평원이 보건의료 분야에서 큰 역할을 담당할 것으로 기대됩니다. 앞으로 심평원이 나아갈 방향에 대해 말씀해주세요.

김선민 원장: 포스트 코로나 시대의 흐름에 발맞춰 심평원이 보유한 보건의료 인프라의 운영과 활용을 고도화함으로써 공중보건 위기 대비에 만전을 기하고 국민의 건강과 안전을 보장하겠습니다. 특히 방역당국, 의료계에서 심평원이 보유한 다양한 데이터를 연계하여 활용할 수 있도록 HIRA 시스템 개선을 추진하고자 합니다. 또 민간에서도 필요할 때마다 관련 보건의료 데이터를 편리하게 활용할 수 있도록 정보를 투명하게 공개하여 민관이 국가적 위기에 공동 대응할 수 있는 협업 환경 구축에 노력하겠습니다.

김정근 아나운서: 마지막으로 최초의 여성 원장이자 첫 번째 내부인사 출신 원장이신 만큼 향후 기관 운영에 대한 각오도 남다를 것 같습니다. 신임 심평원장으로서의 각오 한 말씀 부탁드립니다.

김선민 원장: 저희 건강보험심사평가원은 다양한 보건의료정책 업무를 수행하는 데 국민, 의료계 등 이해관계자의 목소리를 충분히 수렴할 수 있도록 소통 기전을 강화하고, 사람이 중심에 위치한 people-centred 의료보장체계를 완성하여 신뢰받는 국민의료평가기관으로 거듭나겠습니다.

김정근 아나운서: 오늘 건강보험심사평가원 김선민 원장님을 모시고 심평원의 내일을 그려보는 시간을 함께했습니다. 우리 의료 시스템은 훌륭한 코로나19 대처로 전 세계로부터 찬사를 받고 있지만 원장님의 말씀을 듣고 보니 한결 더 마음이 든든해집니다. 앞으로도 국민의 건강과 안전을 위해 힘써주시길 부탁드리겠습니다. 감사합니다.

김선민 원장: 감사합니다.

건강보험심사평가원 KOR
www.hira.or.kr

감염병 확산 방지를 위해 하나로 뭉친 소중한 마음

울산대학교병원

지난 6월, 코로나19 지역감염이 수도권과 충청, 호남권으로 확산되는 분위기였지만 울산 지역은 100일째 지역감염자 발생 수 '0'을 기록하고 있었다. 전국에서 산발적인 집단감염이 잇따르는 상황에도 울산이 우수한 방역 성과를 거둘 수 있었던 것은 성숙한 시민의식과 불철주야를 가리지 않은 의료진, 공무원 등 모두의 노력이 뒷받침되었기에 가능했다. 최근 질병관리본부로부터 국가지정 음압병상 4병상을 추가로 확보해 코로나19 2차 감염 유행에 대비하고 있는 울산대학교병원을 찾았다.

글 편집실 / 사진 송인호

방역 최전선에서도 희망의 끈을 놓지 않는다

울산대병원은 울산시 재난대책본부단을 이끄는 지역 거점 병원으로서 중요한 역할을 수행하고 있다. 중국 우한에서 원인 미상의 폐렴 환자가 집단 발생했을 때부터 감염관리실을 통해 전 직원에게 관심을 당부했고, 1월 27일 국가감염병 위기단계가 '경계'로 격상됨에 따라 코로나19 재난대책본부를 신설하고, 선별진료소를 선제적으로 설치해 24시간 위기 대응체제에 돌입했다. 또 호흡기내과와 감염내과 외래를 별도 공간으로 분리하고, 출입구를 축소 운영하며 내원객 발열 체크 및 면회 통제, 손세정제와 발열감지 카메라 설치, 입원환자 전수 코로나19 검사 등 감염 확산을 막기 위한 조치가 신속하게 이루어졌다.

그간 울산대병원 선별진료소를 거쳐 간 검사자는 약 6,700명으로 하루 평균 100여 명 정도가 이곳을 찾았다. 지난 4월에는 워킹스루 방식이 도입되면서 의료진의 감염 확률을 낮추고 검체 채취 시간도 5분 내로 단축해 신속한 진행이 가능해졌지만, 여전히 두꺼운 수술용 가운과 마스크, 방호용 안경을 반드시 착용해야 한다. 바람 한 점 들어오지 않는 가운을 입고 온종일 일하다 보면 온몸이 땀범벅이 되기 일쑤. 의료진 가운데는 직접 검사했던 환자가 확진 판정을 받아 자가 격리에 들어간 사례도 있었다. 집에 있는 가족도 걱정되고 몸도 힘들지만, 다행히 아무런 증세가 없었고 검사결과도 음성으로 나와 방역수칙만 잘 지키면 감염되지 않는다는 것을 몸소 경험할 수 있었다고 말한다. 무엇보다 응원을 아끼지 않는 가족과 시민들 덕분에 희망의 끈을 놓을 수 없다는 의료진. 코로나19 사태로 여섯 달 넘게 방역 최전선에서 여름철 무더위와도 사투를 벌여야 하지만, 반드시 해야 할 일이라는 사명감이 있기에 오늘 하루도 힘을 내본다.

감염병 원천봉쇄를 위한 발 빠른 판단과 선제 대응

울산대병원은 지난 2월, 감염병 걱정 없이 안심하고 진료를 받을 수 있는 국민안심병원으로 선정됐다. 보건복지부가 지정하는 환자 분류, 호흡기 환자 외래진료 구역 분리, 대상자 조회, 감염관리 강화, 면회 제한, 의료진 방호, 선별진료소 운영, 입원실과 중환자실 운영 등 모든 항목을 충족했기 때문이다. 지역사회 감염 확산 방지를 위해 24시간 비상 진료

시스템을 가동하고 일반 환자와 코로나19 의심환자의 동선을 철저히 분리하는 등 감염예방을 철저하게 했지만, 음압병실과 같은 시설 면에서는 아쉬움이 남는 것이 사실이었다.

코로나19 환자가 급증했던 지난 2월과 3월, 울산광역시는 놀란 가슴을 쓸어내리는 경험을 해야 했다. 감염병이 급속도로 번지는 상황에서 지역 내 운영되는 음압병상 수가 인구수에 비해 턱없이 부족했기 때문이다. 다행히 폭발적인 환자 급증은 없었지만, 코로나19를 계기로 지역에서 감염병 중환자에 대한 치료 역량을 더욱 강화해야 한다는 목소리가 높아졌다.

이처럼 코로나19 사태로 음압병실의 필요성이 크게 부각됨에 따라 질병관리본부는 중부권·영남권에 위치한 종합병원과 상급종합병원을 대상으로 국가지정 입원치료병상 음압병실 확충사업을 공모했다. 국가지정 입원치료병상은 평상시에는 신종 감염병 의심환자를 격리, 치료하고 위기 상황에는 중증환자의 집중치료를 담당함으로써 국민보건안전과 생명보호에 있어 최전선을 지키는 역할을 담당한다. 코로나19에 대응하는 지역 거점병원으로서 감염병 확산 방지를 위해서는 음압병실 확보가 무엇보다 중요하다고 판단한 울산대병원은 이 사업에 지원해 음압병동 4개를 추가로 확보하는 성과를 거뒀다.

음압병실 확충과 더불어 울산대병원은 많은 검체를 신속·정확하게 검사할 수 있는 진단검사 역량이 중요하다는 판단을 했다. 이에 지난 5월, 코로나19 전용 '첨단 진단검사 자동화 장비'를 추가로 설치해 환자들에게 더욱 신속하고 정확한 검사결과를 제공하고 있다. 기존에는 코로나19 확진검사를 외부기관에 요청해야 했지만, 이제는 자체적으로 검진할 수 있어 환자의 확진 여부를 신속하게 판단하고 치료할 수 있게 된 것이다. 이 밖에도 실시간 유전자 증폭장치 PCR(Real Time PCR System) 장비를 증설한 점도 눈여겨볼 만한 성과다. 이 장비의 도입으로 울산대병원은 환자로부터 채취한 검체를 통해 코로나19와 같은 감염병을 비롯해 다양한 질환의 검사 시간을 단축했고, 검사 시 발생할 수 있는 오염률을 줄여 95%라는 높은 정확도를 보이고 있다.

이처럼 울산대병원은 지역 내 감염병 확산 방지를 위해 최선의 노력을 기울여왔다. 이는 의료 위기가 발생했을 때 울산대병원이 감염병 전문병원으로서 어떤 역할을 수행하는지를 분명하게 보여준 좋은 사례로 기억될 것이다.

감염병 환자의 치료 역량 강화에 만전을 기하다

울산시는 코로나19 확산을 막기 위해 보건당국과 지역 의료기관이 적극적으로 협업하고 있다. 이번 코로나19 사태 이후 지역에서도 상시로 운영되는 감염병 전문시설이 필요하다는 판단하에 울산대병원은 울산시와 협약을 맺고 감염병 환자 치료 역량을 강화하는 대책을 마련하고 있다.

울산대병원은 국가지정 음압병실을 확보한 데 이어 중증 감염환자를 효과적으로 치료하기 위해 음압중환자실을 확충하고, 음압 하이브리드 수술실을 신설해 중증 감염병 환자의 응급수술이 가능하도록 할 계획이다. 또 집단감염 상황에 대비해 병원 내 음압병상을 중환자 전용 10개, 일반환자용 163개 등 최대 173병상을 확보할 예정이다. 아울러 울산시감염병관리지원단을 운영하고, 울산 KTX역 선별진료소 운영의 위탁업무를 맡는 등 지역 거점병원으로서 감염 확산 방지를 위해 다양한 노력을 전개해나가고자 한다.

최근 들어 코로나19 2차 유행에 대한 우려의 목소리가 커지면서 이에 대응하기 위한 준비도 필요한 시점이다. 환자와 최접점에 있는 선별진료소에서부터 교차감염 방지를 위해 환자와 의료진 동선과 각 구역을 확실히 분리하기 위해 설계지침을 바로 세워 병원의 의료 시스템 붕괴를 사전에 차단해야 한다. 또 역학조사관 등 인력 양성과 환자 발생 규모에 따라 분업화된 대응이 신속하게 이루어지도록 매뉴얼도 보완해야 한다. 이처럼 시스템 부분에서의 보완이 필요하다고 판단한 만큼 이를 개선하기 위한 울산대병원의 노력을 기대해본다.

건강보험심사평가원
www.hira.or.kr

차근차근 여름을 엮다 라탄 공예

연일 무더운 날씨가 이어지는 본격적인 여름이다. 예년 같으면 여름휴가 계획을 세우느라 들뜰 시기지만, 올해는 여행을 미루고 생활 속 거리두기를 유지하며 서로의 안녕을 바라야 할 것 같다. 훌쩍 떠나지 못하는 아쉬움을 달래기 위해 조사운영실 자율점검부 신문원·정혜진 대리가 여름 분위기 물씬 나는 라탄 공예에 도전했다.

글 김희연 / 사진 이덕환

정혜진 대리

"만들면서도 '이게 작품이 될 수 있을까?'라는 생각이 들었는데 선생님께서 계속 칭찬해주신 덕분에 완성할 수 있었어요. 고생 많으셨습니다!"

신문원 대리

"혼자 유튜브 보면서 할 때는 연결이나 마무리가 어려워 고생했는데, 이번 기회에 선생님께 평소 궁금했던 점들을 물어보며 소중한 경험을 했습니다."

온종일 비가 오락가락하더니 언제 그랬냐는 듯 맑게 갠 날씨에 즐거운 마음으로 공방에 들어선 신문원·정혜진 대리. 선생님의 감각이 묻어 있는 여러 라탄 작품에 감탄하며 왁자지껄 서로 사진 찍어주느라 바쁘다. 평소 〈건강을 가꾸는 사람들〉을 챙겨 본다는 두 사람은 설렘 반 걱정 반의 마음으로 이번 상생현장에 신청했다. 라탄 공예는 처음이라 잘 만들 수 있을까 하는 걱정과 입사 1년을 맞아 기억에 남을 추억 하나 만들고 싶은 설렘이 함께했다. 갓 입사한 신입 시절 멘토링 활동 중 하나로 가죽공예와 캔들 만들기 체험은 해봤지만 라탄 공예는 처음이라는 두 사람. 부서에 라탄 공예를 취미로 하는 분이 많아서 관심이 많았는데 좋은 기회로 체험할 수 있어서 기쁘다며 소감을 밝혔다.

신문원 대리와 정혜진 대리는 지난해 조사운영실 자율점검부 입사 동기로 처음 인연을 맺었다. 심사업무가 전문용어나 어려운 부분이 많아 힘들었지만 두 사람을 포함한 동기 4명은 서로 돕고 의지하며 잘 적응할 수 있었다고. 조사운영실 자율점검부가 2018년 11월에 생긴 신생 부서라 함께 성장하는 느낌이 든다는 두 사람은 앞으로도 부서 선배들에게 많이 배워 열심히 하겠다고 다짐한다.

"지난 호 캔들 만들기 체험 때도 신청하고 싶었는데 그땐 시간 맞는 동기들이 없어서 아쉬웠거든요. 내일(6월 28일)이 저희 입사 1주년인데 이렇게 딱 맞게 좋은 추억을 쌓게 돼서 기뻐요. 나중에 입사 10주년, 20주년에 보면 너무 뜻깊을 것 같습니다."

한 줄 한 줄 직접 엮는 라탄

신문원·정혜진 대리가 만들어볼 라탄 공예품은 우드 트레이와 스탠드다. 보기만 해도 시원해지는 소재인 라탄은 인도네시아, 말레이시아 등 동남아 지역에서 자라는 등나무로, 가볍고 탄력성과 내구성이 좋아 폭넓게 사용된다. 라탄 공예에 사용하는 라탄은 두꺼운 줄기를 얇은 두께로 만든 것이다.

신문원 대리가 우드 트레이를, 정혜진 대리가 스탠드를 골랐다. 강사가 미리 준비해놓은 재료 앞에 앉은 두 사람의 얼굴에는 잘 만들 수 있을까 하는 걱정이 묻어났다. 먼저 정혜진 대리부터 강사의 시범을 보고 따라 하기 시작했다. 스탠드의 몸통을 감싸며 딱 맞게 라탄을 엮는 것이 중요한데, 정혜진 대리는 곧잘 따라 해 강사에게 칭찬을 받았다. 등갓 천을 골라 씌우니 어느새 스탠드가 완성됐다. 신문원 대리도 평소 유튜브에서 관련 영상을 자주 찾아봐서인지 처음이라고 믿기지 않을 정도로 빠른 속도로 바구니를 만들었다. 틈틈이 강사에게 그동안 궁금했던 점을 물어보며 독학 의지도 불태웠다. 집에서 혼자 했을 때 어려웠다던 마무리 과정을 강사의 도움으로 무사히 마치니 우드 트레이도 완성됐다.

완성된 작품에 매우 만족한 신문원·정혜진 대리. 체험 당일 이사 일정으로 아쉽게 함께하지 못한 동기에게 집들이 선물을 만들어주면 좋을 것 같다는 뜻을 모았다. 어떤 작품을 선물하면 좋을지 고민하며 체험을 마무리했다.

"사보 덕분에 평소 해보고 싶었던 라탄 공예 체험을 해 좋았습니다. 원주에 공방이 많은데 코로나19 여파로 요즘엔 예약이 적다고 들었어요. 많은 분이 원데이 클래스로 삶의 활력소를 찾을 수 있었으면 합니다. 또 코로나19가 장기화되면서 하반기에 저희 업무도 더 바빠질 것 같은데요, 오늘의 휴식을 발판 삼아 더 힘내겠습니다!"

모든날라탄

자연에서 온 재료로 작품을 만들며 온전히 나만을 위한 힐링을 즐길 수 있는 곳. 원데이·정규반·등 공예 강사반도 운영하고 있다.
주소 강원 원주시 천매봉길 50-7
문의 010-6748-4778

모든날 라탄

www.hira.or.kr KOR 건강보험심사평가원

잠 못 드는 여름밤, 불면에 빠지지 않는 방법

해가 갈수록 여름이 점점 더워지고 있다. 기상청은 올여름에는 폭염일수 20~25일, 열대야 일수 12~17일로, 지난해보다 더울 것이라고 예보했다. 더욱이 올해는 한 가지가 더 있으니 바로 마스크다. 실외에서 많은 시간을 보내는 사람들은 마스크 속으로 내뿜은 열기를 그대로 재호흡하게 되니, 산소 공급이 부족하고 심부 온도가 올라갈 위험이 있다. 저녁이 되면 확연히 더 피곤해질 수밖에 없다. 잠이라도 푹 자고 싶은데, 쉽지 않다. 불면증 이야기다.

글 하지현 건국대학교병원 정신건강의학과 교수

평소 잠을 잘 설치던 사람이라면 제대로 불면증에 빠지기 좋은 시기가 왔다. 눕기만 하면 바로 잠이 드는 운 좋은 사람들은 불면증의 고통을 이해하기 어렵다. 불면증은 잠드는 것이 어렵거나 잠은 들지만 깊이 못 자고 자주 깨는 경우, 이른 새벽에 깨서 그 후로는 잠을 자지 못하는 상태 등 세 가지 유형이 있다. 다음 날 생활이 힘들고, 피곤이 풀리지 않은 상태가 된다. 잠을 몇 시간 자는지, 절대적 수면시간은 개인차가 크다. 문제는 이 세 가지 유형 중 하나라도 해당되어 충분한 휴식을 취하지 못하고, 다음 날 생활이 점점 힘들어지는 악순환에 빠질 때 생긴다.

'오늘 밤엔 잘 수 있을까?'라는 두려움과 긴장이 온종일, 혹은 해가 지면 시작된다. 불면에 대한 두려움과 못 잘 것이라는 믿음이 불면증을 만성화한다. 특히 밤이 되면 분비되는 멜라토닌의 양이 확연히 줄어드는 65세 이상의 노년기에는 불면증은 흔하면서 고통스러운 문제다. 마치 커튼이 없는 방에서 불을 끄지 못한 채 자는 것 같은 상태가 되는 셈이다.

잠을 자는 동안 우리 몸은 휴식을 취하며 다음 날을 위해 에너지를 보충한다. 불필요한 노폐물이 제거되고, 전날 들어온 정보를 취합하고 정리해서 차곡차곡 분류한다. 눈과 귀로 정보가 들어오지 않는 상태가 되어야만 그 일을 할 수 있다. 그렇기에 다음 날 활기찬 하루를 보내고, 밀고 들어오는 정보 중 옥석을 가려 정리한 다음, 새로운 정보를 받아들이고 판단하는 작업을 하기 위해서는 양질의 잠이 중요하다. 이렇게 잠이 중요한데, 사람들은 불면에 시달리면서도 전문가의 도움을 받으려 하지 않는다. 불면이 워낙 흔하다 보니, 불면에 대한 오해도 많은 덕분이다.

'술 한잔하면 된다', '수면제는 한 번 먹으면 중독되니 절대 시작하면 안 된다' '나이가 들면 누구나 잠을 못 잔다' '누구나 불면증이 있으니 따로 치료받을 필요가 없다'고 하는데 모두 틀린 생각이다.

수면시간과 패턴은 모두 다르다

하나씩 오해를 풀어보자. 먼저 잠은 8시간을 자야 정량이라는 생각, 이것부터 오해다. 쾌속으로 충전되는 배터리가 있고, 오래 걸리는 배터리가 있듯이, 한 사람에게 필요한 수면시간은 4~10시간으로 매우 다양하다. 중요한 것은 다음 날 피로가 풀렸는지, 또 평소 자던 시간에 자서 기상하는 시간에 눈이 떠지는지 보는 것이다. 누구나 오랜 경험으로 자신에게 필요한 수면시간을 알고 있다. 필자의 경우 밤 11시경에 잠이 들어 다음 날 아침 6시 조금 넘은 시간에 눈을 뜨는 것이 가장 편안하다. 사람에 따라 필자와 같이 7시간을 잔다고 해도, 9시부터 4시까지가 편한 사람이 있고, 새벽 3시에 자서 10시까지 자는 리듬을 유지하는 사람이 있다. 모두 정상이다. 종달새형과 올빼미형의 수면각성 리듬을 갖는 사람은 자기에게 제일 잘 맞는 패턴에 따라 살아가고 있다. 문제는 내가 자야 할 시간에 제대로 못 잘 때 벌어진다.

바쁜 일이 있어서 7시간 정도 자던 사람이 4일간 4시간밖에 못 잤다고 가정해보자. 많이 피곤할 것이다. 이때 '이번 주말에 몰아 자서 피로를 완전히 풀어야 한다'고 생각하기 쉽다. 이때 자야 할 시간도 계산한다. 3시간씩 4일을 못 잤으니 주말 이틀간 12시간을 몰아서 자야 하니 하루에 6시간씩 더 자야 한다고. 이건 진짜 불면증의 악순환에 들어가는 첫걸음이다. 잠이 모자란 것을 수면 빚(sleep debt)이라고 한다. 12시간의 수면 빚이 생긴 것은 맞지만, 우리 뇌는 무척 관대하다. 뇌는 3~4시간 정도 살짝 더 자는 것만으로도 충분히 휴식을 취한 것으로 알고 나머지 빚을 청산해준다. 열대야 때문에 잠을 자지 못하는 날이 지속되다가 비로소 잠을 잘 수 있는 주말에 몰아 자려고 할 때 수면 빚에 대한 계산은 이런 관대함에 맞춰 정산하면 된다.

불면으로 가는 습관을 멈춰라

잠이 안 올 때는 '양 백 마리를 세라'고 말하는 것도 오해다. 누워서 지루한 이미지를 그려보라는 것인데, 많은 불면증 환자가 꼼꼼한 성격들이다. 오십오, 오십육, 오십칠 이런 식으로 세다가 언뜻 놓치고 오십구로 넘어갔다고 치자. '그런가 보다' 하고 육십으로 가지 못하고, 다시 하나, 둘부터 시작하기 일쑤다. 실수했다는 생각에 긴장돼서 겨우 오려던 잠은 저 멀리 사라져버리고 더 말똥말똥해질 뿐이다.

잠자리에 누워서 한 손은 가슴에, 다른 한 손은 배 위에 올려두고 천천히 복식호흡을 해보자. 배로 호흡하는 것에만 집중하다 보면 잠이 안 올까 무서워 긴장했던 몸이 이완되며 잠들게 된다. 만일 실패한다면 잠자리에서 벗어나서 일어나기를 권한다. 10분 이상 잠이 오지 않는다면 아직 몸이 잠을 잘 준비가 되지 않았다는 신호다. 잠자리는 잠만 자는 공간으로 내 몸이 인식해야 한다. 오랜 시간 잠자리에 눕거나 앉아 있는 것은 되도록 삼가야 한다. 밖으로 나와서 TV나 라디오를 켜서 조금은 지루한 프로그램을 본다. 그러다 보면 살짝 다시 잠이 올 것이다.

덥다고 한밤에 찬물로 목욕하거나, 낮시간을 피해 밤에 피트니스센터나 운동장에서 격렬한 운동을 하는 것, 다이어트를 한다며 배가 무척 고픈 상태로 만들거나 야식을 잔뜩 먹는 것도 모두 잠을 자기에 좋지 않은 상태로 몸을 만드는 나쁜 습관이다. 불을 끈 채 누워서 핸드폰으로 동영상을 보거나 글을 읽는 것도 불면의 조짐이 있는 사람이라면 삼가야 할 일이다.

평소에는 별문제 없이 하던 일이라도 더운 여름에는 잠을 이루기 어려운 날이 많아지면서 불면이 시작되고, 어느새 불면에 대한 불안이 생겨 하나하나 더욱 잠을 이루기 어렵게 만드는 나쁜 습관으로 작용한다. 이런 습관들이 있다면 일단 멈추고, 잠자는 시간을 잘 관리한다면 불면의 악순환에 빠지지 않을 것이다. 그런데도 잠드는 게 너무 어렵다면? 그때는 단기간 수면제를 복용하는 것을 권한다. 의사의 진단과 관리하에 복용하는 수면제는 안전하고 매우 효과적인 도움을 준다. 잘 듣는 효과적인 약을 갖고 있다는 것만으로도 안심이 되어 약을 먹지 않고도 쉽게 잠이 드는 환자도 많이 봤다. 웬만한 거리는 걸어 다니는 것이 좋지만, 짐도 많고 힘들 때는 비싸지만 택시를 불러 타듯이 확실한 효과가 있는 약은 힘들 때 큰 도움이 된다는 것을 잊지 않았으면 한다.

건강보험심사평가원
www.hira.or.kr

HIRA NEWS

보건의료 빅데이터 활용 창업경진대회 시상식 개최

건강보험심사평가원은 7월 23일 본원 HIRA1동에서 '2020년 보건의료빅데이터를 활용한 창업경진대회 시상식'을 개최했다. 보건복지부가 주최한 이번 대회는 바이오헬스 분야 아이템 발굴 및 지원을 통한 보건의료 빅데이터 활용 활성화를 목적으로 진행됐다. 이번 대회에서는 만성 호흡기질환 환자 관리서비스인 '숨케어'가 최우수상을 수상했으며, 심사평가원은 향후 수상자에 대하여 사업 구체화 멘토링, 빅데이터 분석 서비스 등을 지원할 예정이다.

심평원 창립 20주년 기념행사 개최

건강보험심사평가원은 창립 20주년을 맞아 6월 30일 본원 HIRA 2동에서 지역과 함께하는 다양한 행사를 개최했다. HIRA 2동 컨퍼런스홀에서 열린 20주년 기념식은 최근 코로나19 상황을 고려해 외부인사 초청 없이 심사평가원 임직원만 참여했으며, 표창 및 감사패 수여, 김선민 원장의 기념사 등의 순으로 진행됐다. 또 '아름다운 스무 살의 하루' 바자회를 개최해 심사평가원 임직원이 기증한 물품 4,762점을 판매했으며, 발생한 수익금 전액은 아름다운가게의 '보육원 퇴소 청소년 지원 사업'에 기부했다. 이 밖에 코로나19로 어려움을 겪고 있는 강원지역 농가와 소상공인의 판로 지원을 위해 '잇다장터'를 열어 로컬푸드를 판매했다.

제44회 심평포럼 개최

건강보험심사평가원은 7월 2일 본원 HIRA 1동에서 'HIRA! 미래 20년을 준비하다'를 주제로 제44회 심평포럼을 개최했다. 이번 심평포럼에는 허윤정 더불어민주당 대변인 등 전임 심사평가연구소장들이 대거 참여해 코로나19 이후의 보건의료 환경 변화 예측 등에 대해 논의했다. 2007년부터 개최해온 심평포럼은 심사평가원의 집단지성 발현을 위한 공론의 장으로 별도의 등록절차 없이 국민 누구나 참여가 가능하다.

2020년 상반기 공로연수식 개최

건강보험심사평가원은 6월 18일 본원 HIRA 1동에서 '2020년 상반기 공로연수식'을 개최했다. 이번 공로연수식은 오랜 기간 동안 건강보험제도 발전에 기여한 직원에 대한 감사장 수여, 격려사, 후배 직원들이 준비한 감사인사 영상 상영 등의 순으로 진행됐으며, 공로연수자 12명은 심사평가원 명예홍보대사로 위촉됐다.

국가산업대상 2년 연속 수상

건강보험심사평가원은 5월 28일 서울 스위스그랜드호텔에서 개최된 '2020 국가산업대상' 시상식에서 2년 연속으로 고객만족 부문 대상을 수상했다. 국가산업대상은 국내 산업의 발전에 크게 기여한 기관과 기업에 수여하는 상으로, 심사평가원은 코로나19 대응을 위해 원주시 건강가정·다문화지원센터와 해외입국자 모니터링을 실시하는 등 지역사회와 협업해 코로나19 확산 방지와 고객만족에 기여한 점 등을 인정받아 수상했다.

www.hira.or.kr 건강보험심사평가원

건강을 가꾸는 사람들

2020 July + August

<건가사>를 읽고

아직도 코로나19와의 싸움이 지속되고 있습니다. 최근 대전지역 감염 사례가 늘어나면서 더욱 위협적으로 느껴집니다. 이러한 상황에서 〈건가사〉에 '코로나블루'를 다룬 기사가 실려 개인적으로 좋았습니다. 많은 사람이 코로나19로 인해 우울한 감정을 느끼고 있다는 현실이 안타깝기도 하지만 다 함께 힘을 모아 이겨냈으면 합니다.
김지훈_대전 대덕구

청소년 눈 건강 이슈를 다룬 '테마 특강' 칼럼이 좋았습니다. 7세 자녀를 둔 부모의 입장에서 아이의 눈 건강이 항상 걱정이었는데, 전문가가 해설해주는 내용이 유익했고 우리 아이 눈 건강에 대한 경각심을 일깨우는 기회가 됐습니다. 특히 '테마 레시피' 칼럼은 앞서 다룬 질병과 연계하여 건강에 좋은 식재료를 소개하는 구성이어서 도움이 많이 됐습니다.
박소혜_서울 송파구

건강 이야기의 '우리집 상비약' 칼럼에서 위장약에 대한 좋은 정보를 얻었습니다. 평소에 소화불량으로 위장약을 자주 복용하는 편인데 그동안 복용하는 약에 어떤 성분이 들어 있는지 미처 확인하지 못했습니다. 앞으로는 건강을 위해서라도 하나하나 잘 따져보고 지시사항에 따라 복용해야겠습니다.
김영자_대구 서구

독자엽서 당첨자

강윤희(인천 연수구), **김미경**(부산 사하구), **김성혜**(서울 종로구), **김영자**(대구 서구), **김윤희**(경남 김해시), **김지훈**(대전 대덕구), **김홍민**(경기 안산시), **김혜선**(광주 서구), **박선옥**(부산 영도구), **박소혜**(서울 송파구), **배현선**(서울 은평구), **신원희**(인천 연수구), **양태인**(인천 남동구), **오은경**(부산 연제구), **유봉의**(서울 강동구), **전경욱**(충북 충주시), **정미영**(경남 김해시), **정창재**(경기 용인시), **정혜승**(서울 마포구), **주미숙**(광주 서구)

구독신청 구독취소 주소변경

① PC 또는 스마트폰에서 http://hirasabo.or.kr 접속
② 하단의 구독신청 클릭
③ 조회된 서식을 작성한 후 제출하기 클릭하여 완료

※ 구독신청은 온라인으로만 가능합니다. (개인정보보호법에 따른 개인정보수집·이용동의 필수 사유)
※ 발송물이 반송되는 경우 해당 구독신청 건은 자동으로 취소됩니다.

건강보험심사평가원 HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

세계 호평 심평

세계가 주목하는 대한민국 의료 시스템,
건강보험심사평가 시스템 위에
의료진의 헌신, 의식 높은 국민
모두가 원팀으로 함께 만든 시스템입니다.

마스크 중복구매 확인 시스템

감염병 발생국 입국자 정보제공(DUR·ITS)

국민안심병원 지정·관리