

건강하고 안전한 의료문화를 열어가는 국민의료평가기관 건강보험심사평가원

# 건강가사 강꾸람 을느느들

2020 **September + October**

Vol. **178**

건강을 가꾸는 사람들

2020 **September + October** 09/10 **Vol. 178**



건강보험심사평가원  
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

건강보험심사평가원



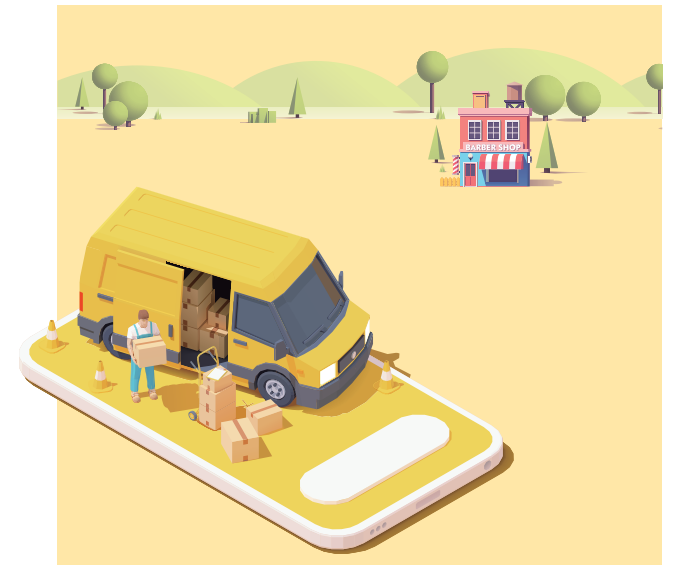
건강보험심사평가원  
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE



# 건강을 가꾸는 사람들

2020 September + October

## contents



### COVER STORY

건강보험과 보건의료 발전을 통한 국민건강 증진, 건강보험심사평가원이 함께합니다.

발행일 2020년 10월 15일 통권 제178호 | 발행처 건강보험심사평가원  
주소 강원도 원주시 혁신로 60(반곡동) | 발행인 김선민 | 편집인 김형호  
기획·디자인·사진 ㈜한강문화 | 인쇄 명진씨엔피  
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](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 알싸미815 서체를 사용하여 제작했습니다.

### 건강 이야기

- 04 테마 건강 건강한 인생 후반전을 위하여
- 08 테마 특강 남성 건강의 신호등  
전립선의 역할, 전립선 건강 관리법
- 12 HIRA 빅데이터 고령 남성의 건강을 위협하는 전립선암
- 14 테마 레시피 어떻게 먹어도 맛있는 착한 탄수화물  
고구마
- 16 우리 동네 병원 우리 동네 고혈압 진료 잘하는 병원
- 18 우리집 상비약 멀미로 인한 구역·구토 다스리기

### 심평원 이야기

- 20 심평 토크쇼 지점분 의료수가실장 & 김윤상 아나운서가 알려주는  
의료수가는 무엇인가요?
- 24 소통 의료현장 모두의 절박한 마음이 지켜낸 'K-방역'의 자부심  
계명대학교 대구동산병원
- 28 국민 이슈 가격이 궁금한 비급여를 알려주세요
- 30 상생현장 한 땀 한 땀 마음을 담은 면 생리대 만들기
- 34 트렌드 읽기 편리한 것이 곧 프리미엄, 프리미엄
- 36 미디어 속으로 환자만 생각하는 진짜 의사  
드라마 <낭만닥터 김사부 2> 속 수근관증후군
- 38 마음 연구소 육체적 통증으로 인한 우울증
- 40 HIRA NEWS 신현웅 기획상임이사 취임 등
- 42 독자 마당

### 정책 이야기

- BOOK IN BOOK + 의약계 안내사항**
- 02 ① 대장암(7차)·폐암(5차) 적정성 평가 결과
  - 05 ② 우울증 외래 적정성 평가 실시(2021년도, 1차)
  - 06 ③ 관상동맥우회술 6차 적정성 평가 결과
  - 10 ④ 「처방·조제 약품비 절감 장려금」 산출 결과  
(2020년 상반기, 11차)
  - 12 ⑤ 요양기관 구입약가 청구 및 사후관리 안내
  - 14 ⑥ 'HIRA e-Form 시스템' 표준서식 공고 개정 내용 및  
새로운 연계업무 안내

스마트폰으로 QR코드를 스캔하면 <건강을 가꾸는 사람들>  
웹진 사이트로 이동할 수 있습니다.





# 건강한 인생 후반전을 위하여



인생 이모작 시대, 건강한 인생 후반전을 위하여 꼭 기억할 것들이 있다. 담배 피우지 말고, 하루 1시간 이상 걷고, 혈압과 혈당, 콜레스테롤 관리 잘하고, 건강검진 잘 받기. 그리고 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 관리를 위해 기억할 숫자는 혈압 120, 혈당 100, 총콜레스테롤 200이다.

글 손정식 서울대병원 가정의학과 교수 / 사진 송인호



평균수명이 늘어난 지금은 인생 이모작, 인생 후반전이라는 말이 널리 쓰이고 있다. 청년기와 중년기에 삶의 기반을 만들기 위해 애쓰며 살아왔다. 인생의 하프타임을 지나서 후반전에 접어들었다면 남은 삶을 위해 몸과 마음을 다잡아야 한다.

중년기를 지나고 노년기에 접어들었다더라도 나이는 숫자일 뿐이다. 청년기와 중년기에 건강관리를 잘했다면, 여전히 팔팔하게 인생 후반전을 뚫 수 있다. 만약 노년기에 접어들어 몸이 예전 같지 않게 느껴지더라도, 아직 시간과 기회가 있다. 하루하루 걷고 운동하는 시간을 5분, 10분, 15분씩 늘린다면 충분히 좋아질 수 있다.

인생 후반전에서 건강의 발목을 잡는 질환으로 암, 심장질환, 뇌혈관질환(중풍, 뇌졸중, 뇌출혈, 뇌경색 등)이 있다. 그리고 많은 사람이 암이나 심뇌혈관질환보다 더 두려워하는 치매가 있다. 암, 심장질환, 뇌혈관질환, 치매는 흔하면서도 무서운 질병이다. 그러나 다행스럽게도 이런 질병들은 예방이 가능하다. 조기에 발견하면 합병증과 후유증도 예방할 수 있다.

## 건강을 지키는 생활 수칙

보건복지부, 국립암센터에서 권하는

**'암을 예방하는 10가지 생활 수칙'**은 다음과 같다.

- ① 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- ② 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
- ③ 음식을 짜게 먹지 않고, 탄 음식을 먹지 않기
- ④ 암 예방을 위하여 하루 한두 잔의 소량 음주도 피하기
- ⑤ 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- ⑥ 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
- ⑦ 예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 예방접종 받기
- ⑧ 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활하기
- ⑨ 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- ⑩ 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

만약 노년기에 접어들어 몸이 예전 같지 않게 느껴지더라도, 아직 시간과 기회가 있다. 하루하루 걷고 운동하는 시간을 5분, 10분, 15분씩 늘린다면 충분히 좋아질 수 있다.



질병관리청에서 권하는

**‘심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙’**은 다음과 같다.

- ❶ 담배는 반드시 끊는다.
- ❷ 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄인다.
- ❸ 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취한다.
- ❹ 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- ❺ 적정 체중과 허리둘레를 유지한다.
- ❻ 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활한다.
- ❼ 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정한다.
- ❽ 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료한다.
- ❾ 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 간다.

보건복지부에서 권하는 **‘치매예방수칙 3·3·3’**은

**3권(勸)·3금(禁)·3행(行)**으로 구성되어 있다.

- ❶ 3권(勸)에 해당하는 수칙은 운동(일주일에 3번 이상 걷기), 식사(생선과 채소 골고루 먹기), 독서(부지런히 읽고 쓰기)
- ❷ 3금(禁) 항목은 절주(술은 적게 마시기), 금연(담배는 피우지 말기), 뇌손상 예방(머리를 다치지 않도록 조심하기)
- ❸ 3행(行)에는 건강검진(정기적으로 건강검진 받기), 소통(가족, 친구들과 자주 소통하기), 치매 조기 발견(매년 치매 조기검진 받기)

위의 수칙들을 보면 공통으로 나오는 것은 바로 금연, 건강 체중 유지하기, 운동이다. 이 세 가지는 귀에 못이 박히도록 들었을 것이다. ‘담배 피우지 말고, 건강하게 먹고 똥똥해지지 않기, 하루 1시간 이상 걷기’가 건강의 왕도다. 너무 많이 들어서 식상할 수도 있다. 하지만 자신의 생활을 돌아봤을 때 이 세 가지를 실천하고 있는가? 자신 있게 ‘예’라고 대답할 수 있다면 인생 후반전을 건강하게 펼 수 있는 준비가 되었다.

인생 후반전을 위해 기억할 숫자 120, 100, 200

금연, 건강 체중, 운동과 함께 같이 기억하면 좋은 숫자 3가지가 있다. 바로 120, 100, 200이다. 혈압 120 미만, 혈당 100 미만, 총 콜레스테롤 200 미만을 말한다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증은 동맥 경화를 일으켜서 심장질환, 뇌혈관질환(중풍, 뇌졸중, 뇌출혈,

뇌경색 등)의 원인이 된다. 그리고 치매의 상당 부분을 차지하는 혈관성 치매의 원인도 된다. 따라서 고혈압, 당뇨, 고지혈증을 조기에 진단하고 치료하는 것은 심장병, 뇌혈관질환, 치매 예방에 매우 중요하다.

높은 혈압인 수축기 혈압 140mmHg 이상을 고혈압, 공복 혈당 126mg/dL 이상을 당뇨, 총콜레스테롤 240mg/dL 이상을 고지혈증이라고 한다. 그렇다면 혈압 130, 혈당 110, 총콜레스테롤 230은 괜찮은 것일까? 아니다. 정상 수치보다 높으면 높을수록 심뇌혈관질환 위험도가 올라가므로 괜찮지 않다. 즉 경계치라 하더라도 심뇌혈관질환 위험도가 있으므로 관리가 필요하다.

어떻게 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 정상치인 혈압 120 미만, 혈당 100 미만, 총콜레스테롤 200 미만으로 관리할 수 있을까? 그 비결은 바로 ‘담배 피우지 말기, 건강하게 먹고 체중 관리하기, 하루 1시간 이상 걷기’다. 물론 혈압약, 당뇨약, 고지혈증약을 잘 복용하는 것은 기본이다. 건강한 식습관과 운동 습관이 몸에 배려면 시간이 필요하므로 우선 약으로 잘 조절하면서 건강한 습관이 몸에 밴다면 심뇌혈관질환 예방에 효과적이다.

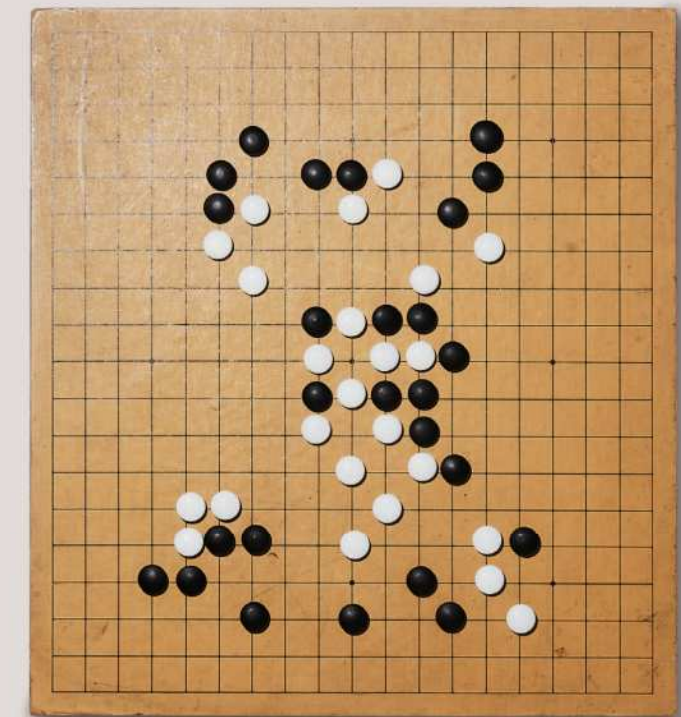
암과 치매 예방을 위해 이것만은 지키자

암 예방을 위해 금연, 건강 체중, 운동 말고 더 필요한 것은 무엇일까? 바로 금주와 예방접종, 암 검진이다. 한때는 술을 조금 마시는 것이 심뇌혈관질환 예방에 도움이 될 것이라고 한 적이 있었다. 그런데 최근 연구에서 술이 발암물질이라는 사실이 밝혀졌다. 소량의 술도 간암, 대장암, 유방암 같은 암 발생 위험을 높인다. 따라서 술은 적게 마실수록 좋고, 아예 금주하는 것이 건강을 지키는 지름길이다. 또 암은 조기에 발견하여 치료하면 훨씬 좋은 결과를 얻을 수 있다. 그러므로 암 검진은 암 예방에 필수다.

치매 예방을 위해서는 머리를 쓰고 소통해야 한다. 머리 쓰는 데는 독서와 취미생활이 도움된다. 그리고 가족, 친구들과 자주 소통하는 것이 뇌와 마음이 늙지 않고 건강을 유지하는 데 중요하다.

지금부터라도 건강의 세 가지 왕도인 ‘담배 피우지 말고, 건강하게 먹고 체중 관리하기, 하루 1시간 이상 걷기’를 실천해보자. 만보기나 스마트폰 앱 등으로 내가 하루에 얼마나 걷는지 확인하자. 하루에 3천 보도 안 걷고, 10분만 걸어도 다리가 아프다면 5분 걷고 쉬고, 다시 5분 걷고 쉬면서 천천히 거리를 늘리는 것도 좋다.

건강한 인생 후반전을 위하여 꼭 기억해야 한다. 담배 피우지 말고, 하루 1시간 이상 걷고, 혈압과 혈당, 콜레스테롤 관리 잘하고, 건강검진 잘 받기. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 관리를 위해 기억할 숫자는 120, 100, 200! ✕



건강한 인생 후반전을 위하여 꼭 기억해야 한다. 담배 피우지 말고, 하루 1시간 이상 걷고, 혈압과 혈당, 콜레스테롤 관리 잘하고, 건강검진 잘 받기. 기억할 숫자는 120, 100, 200!



남성 건강의 신호등

# 전립선의 역할, 전립선 건강 관리법

전립선은 남성의 배뇨·생식과 관련된 방출만 한 장기다. 전립선의 주요 기능은 정액의 일부를 형성하고 요로계에서 생식계로의 감염 전파를 막아주는 것이다. 방광 바로 밑에 있는 전립선은 소변길과 정액길의 교차로 역할을 하기 때문에 전립선에 문제가 있는 남성은 소변을 보거나 성생활 시 어려움을 겪는다. 남성의 삶의 질과 밀접한 연관이 있는 전립선에 발생하는 가장 흔한 세 가지 질환은 전립선비대증, 전립선암, 전립선염 순이다.

글 구교철 연세대학교 의과대학 비뇨의학교실 조교수 / 사진 송인호

## 전립선비대증

전립선비대증은 남성의 노화 과정에서 발생하는 질환으로, 전립선이 지속적으로 커진 상태를 말한다. 요도를 둘러싸고 있는 전립선이 커지면 요도를 압박하여 소변 배출이 약해진다. 또 전립선비대증을 치료하지 않고 방치하면 방광에 무리를 줘 방광 기능이 손상되기도 한다. 따라서 중년 이상의 남성이 소변줄기가 약해지고, 자주 끊기고, 소변을 자주 보고, 잔뇨감이 들고, 기다려야 소변을 보는 증상이 있다면 전립선비대증을 의심해볼 수 있다.

전립선비대증의 원인은 아직까지 명확히 알려지지 않았지만, 노화에 따른 호르몬 및 신경조절의 변화 등이 원인으로 제시되고 있다. 전립선비대증의 유병률은 40대 이후 매년 증가한다. 50대 남성에게서는 20%, 60대 남성에게서는 60%, 70대 남성에게서는 70%로 증가하는 노화성 질환이다.

전립선비대증 초기에는 약물치료가 효과적이지만, 증상이 심한 경우나 치료 시기를 놓쳐 많이 진행된 경우에는 수술적인 치료가 이뤄진다. 경요도전립선절제술은 역사가 가장 오래된 전립선비대증 수술법으로, 방광요도 내시경을 이용해 비대해진 전립선

조직을 제거하여 전립선비대증으로 인한 폐색 증상을 해결하는데 효과적이다. 경요도전립선절제술은 요도를 통해 절제내시경을 전립선 요도까지 삽입하여 비대해진 전립선 부위를 관찰한 뒤, 고주파 전류가 전달되는 절제루프를 이용해 깎아내는 수술이다. 절제 후에는 고주파 전류를 이용하여 출혈점을 지혈하고 수술을 마치게 된다. 과거에는 비대해진 전립선 조직이 너무 큰 경우 개복수술을 하는 경우도 있었으나, 최근 내시경 장비의 발달로 대부분 경요도전립선절제술을 이용해 수술이 진행된다. 홀몸 레이저를 이용하여 비대해진 전립선 부위를 통째로 제거하는 수술도 널리 시행되고 있다.

전립선비대증 예방을 위해 명확히 알려진 식습관은 없다. 다만, 비만인 남성이 전립선비대증 정도가 심한 것으로 밝혀져 지방 및 칼로리 제한 등 체중조절이 도움이 될 수 있다. 전립선비대증이 있는 경우 평소 소변을 지나치게 참지 말고, 과도한 음주와 육체적 피로 등을 피하는 것이 좋다. 또 전립선비대증 환자는 감기약을 복용할 경우, 배뇨장애가 악화할 수 있는 항히스타민제가 포함되어 있는지 확인하는 것이 좋다.

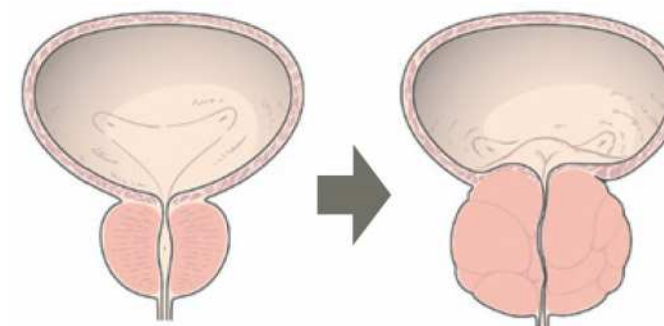


그림 1. 정상 전립선(좌)과 전립선비대증으로 인하여 방광 출구가 막히고 요도가 좁아진 모습(우)

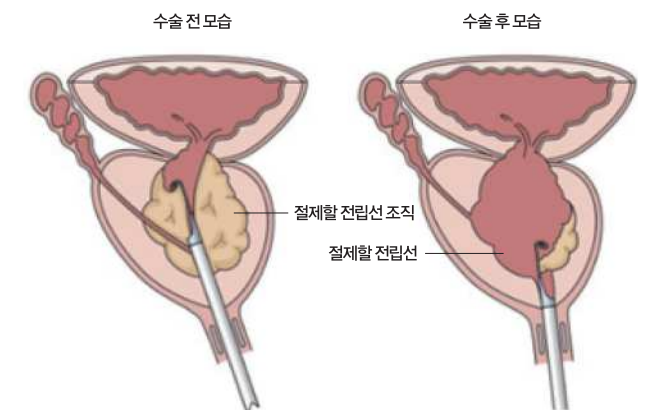


그림 2. 경요도전립선절제술 전후의 모습

### 전립선암

전립선암은 전립선에 발생하는 악성종양이며, 미국의 경우 피부암에 이어 가장 흔한 암이다. 유명한 전립선암 환자인 콜린 파월 전 미 국무장관, 미테랑 전 프랑스 대통령, 영화배우 로버트 드니로 등을 통해 알 수 있듯이 전립선암은 서구 국가에서 발생하는 선진국형 질환이다. 우리나라도 식습관이 서구화되면서 전립선암이 네 번째로 흔한 남성 암이 되었다.

전립선암은 연령이 높아질수록 발생 위험이 높아지는데, 40~60세 남성은 100명 중 1명, 60~80세는 8명 중 1명꼴로 증가한다. 전립선암의 약 10%는 유전적인 성향을 띠기 때문에, 가족 구성원 중에 전립선암 환자가 많을수록 발생률이 높아진다. 환경적 요인으로는 식습관이 전립선암과 관계가 있다. 기름진 식사를 많이 하는 서양인에게 전립선암 발생률이 높게 보고되고 있는 반면, 아시아인의 경우 발생률이 상대적으로 낮은 편이다. 하지만 최근 아시아인의 식습관이 서구화되면서 한국과 일본에서 전립선암 유병률이 급격히 증가하고 있다. 흥미롭게도 아

시아 지역에서 출생하여 일찍이 서양으로 이주한 남성들은 아시아에서 계속 거주하는 남성들에 비해 전립선암 발생률이 높다고 보고된 연구 결과도 있다.

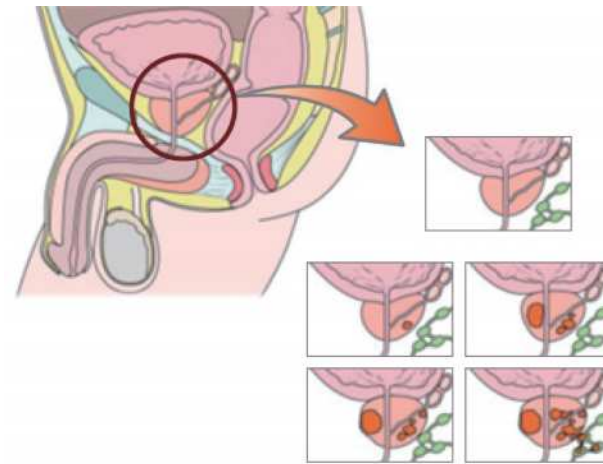



그림 3. 정상 전립선의 구조 및 전립선암의 병기별 (T1~4) 진행 모식도



“

**전립선암은 의심할 만한 초기 증상이 없기 때문에 평소에 배뇨곤란 증상이 없더라도 조기 진단을 위해 정기적인 검진이 중요하다.**

”



전립선암 초기에는 대부분 증상이 나타나지 않는다. 배뇨곤란이 나타날 수 있으나 대부분 더욱 흔한 질환인 전립선비대증과 구별하기가 쉽지 않다. 전립선암으로 인해 배뇨곤란이나 빈뇨가 발생하는 경우 이미 암이 상당히 진행되어 주변의 방광으로 침범한 경우가 많다. 전립선암이 진행되어 전이가 발생하는 경우 뼈, 폐, 간, 림프절 등으로 가장 흔히 전이된다. 척추 부위 등으로 전이되면 허리통증이 발생하고 하지 감각이상이나 근력이 약해질 수 있다. 암 검진 등에서 발견된 초기의 국소성 전립선암은 수술이나 방사선치료로 완치가 가능하지만, 배뇨곤란과 혈뇨 등의 증상이 나타난 이후에 진단된 진행성 또는 전이성 전립선암의 경우, 호르몬치료나 항암치료를 받아야 한다.

이처럼 전립선암은 의심할 만한 초기 증상이 없기 때문에 평소에 배뇨곤란 증상이 없더라도 조기 진단을 위해 정기적으로 전립선 특이항원(prostate-specific antigen; PSA)이라는 혈청 종양표지자를 이용한 검진이 중요하다. 다만 PSA 수치가 높다고 모두 전립선암으로 진단되는 것은 아니다. 전립선비대증, 전립선염, 급성요폐, 전립선 외상, 최근의 사정 등으로 인해 PSA 수치가 증가(위양성)할 수 있기 때문이다. 통상적으로는 50대부터 매년 정기 PSA 검사를 권장하는데, 그 이유로는 첫째, PSA 수치의 상승폭을 관찰해 전립선암이 의심되면 조직검사가 필요하기 때문이며 둘째, 전립선암 발생의 주요 위험 요소가 고령이기 때문이다. 앞서 언급했듯이 고령인 것 자체가 전립선암의 위험 요인이며, 50세 이후부터 급격히 유병률이 증가하는 양상을 보인다.

미국 암학회는 전립선암의 예방법을 다음과 같이 발표했다. 첫째, 고지방의 붉은 고기를 피하고 채식 위주의 식단으로 바꾼다. 둘째, 매일 5번 이상 과일과 채소를 섭취한다. 셋째, 빵, 시리얼, 파스타, 쌀, 곡물, 콩 및 셀레늄과 미네랄 제품을 섭취한다. 넷째, 라이코펜이 풍부한 토마토(케첩이나 소스처럼 익힌 상태), 붉은 자몽, 수박을 섭취한다. 다섯째, 비타민A는 전립선암 발병률을 높일 수 있으므로 주의한다. 하지만 이는 어디까지나 미국인의 식습관에 근거한 권고안이므로, 이를 철저히 따르기보다는 영양소가 균형 잡힌 정통적인 한식 위주의 식단을 따르면 된다. 아직까지 전립선암을 유발하는 명확한 원인은 밝혀진 바 없으므로, 식습관 조절을 통한 예방보다는 조기 진단과 치료가 가장 유용하다.

### 전립선염

전립선염은 전립선에 염증이 생겨 통증을 유발하며, 배뇨 문제까지 야기할 수 있는 고통스러운 질환이다. 전립선염은 회음부 및 아랫배 통증, 사정 후의 불쾌감, 혈뇨, 빈뇨, 잔뇨감 등을 동반한다. 특히 급성 전립선염은 초기에 적절한 치료를 받지 않으면

전립선에 농양이 생기고 패혈증으로 진행할 수 있다. 만성 전립선염은 식습관과 생활 습관을 개선함으로써 예방 및 증상호전을 기대할 수 있다. 과일과 채소를 충분히 섭취하고 물을 많이 마시고, 정기적으로 반신욕을 하는 것이 좋다. 자극적이고 매운 음식, 술, 카페인, 사카린 함유된 음료는 피하는 것이 좋다. 또 장시간 앉아 있거나 자전거를 오래 타면, 전립선이 있는 회음부에 물리적 압박이 가해지므로 삼가는 것이 좋다.

고령화 사회로 진입하는 한국에서 남성 전립선에 대한 관심이 급격히 높아지고 있다. 남성들만의 장기인 전립선은 올바른 관리가 필요하다. 올바른 예방법을 따르고 조기 암검진을 통해 전립선암에 대비하고 건강한 전립선을 유지하길 바란다. ✕

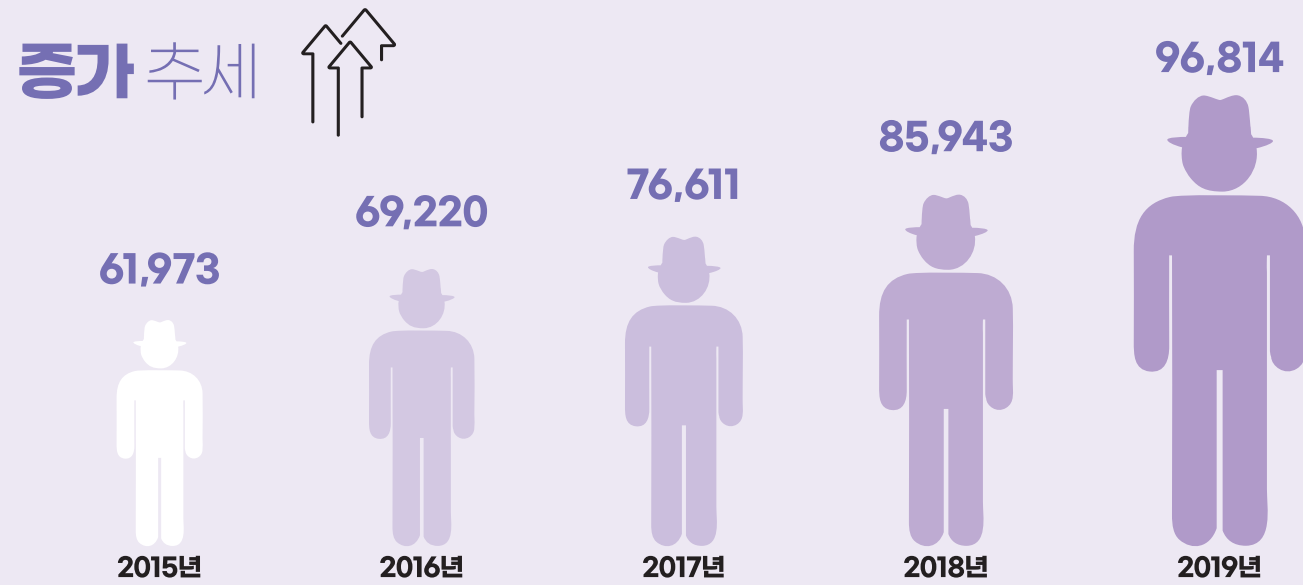




## 고령 남성의 건강을 위협하는 전립선암

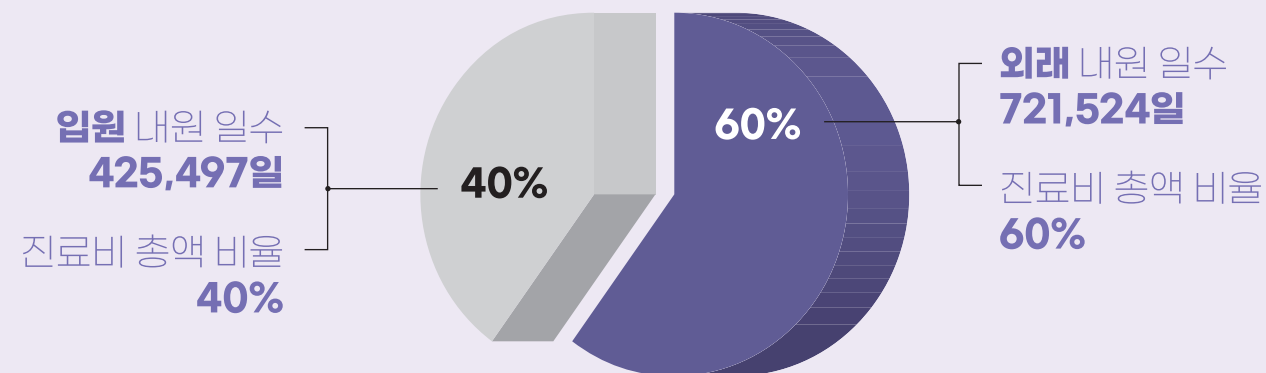
연령이 높아질수록, 고지방식을 즐길수록 전립선암 발병률이 높아진다는 연구 결과가 있다. 식습관이 변화하면서 우리나라 남성의 전립선 건강에도 빨간불이 켜졌다. 건강보험심사평가원이 제공하는 보건의로 빅데이터를 보면 전립선암 환자는 해마다 늘고 있고, 내원 환자는 70대가 가장 많은 것으로 나타났다. 정리 편집실

연도별 전립선암 환자 수(명)



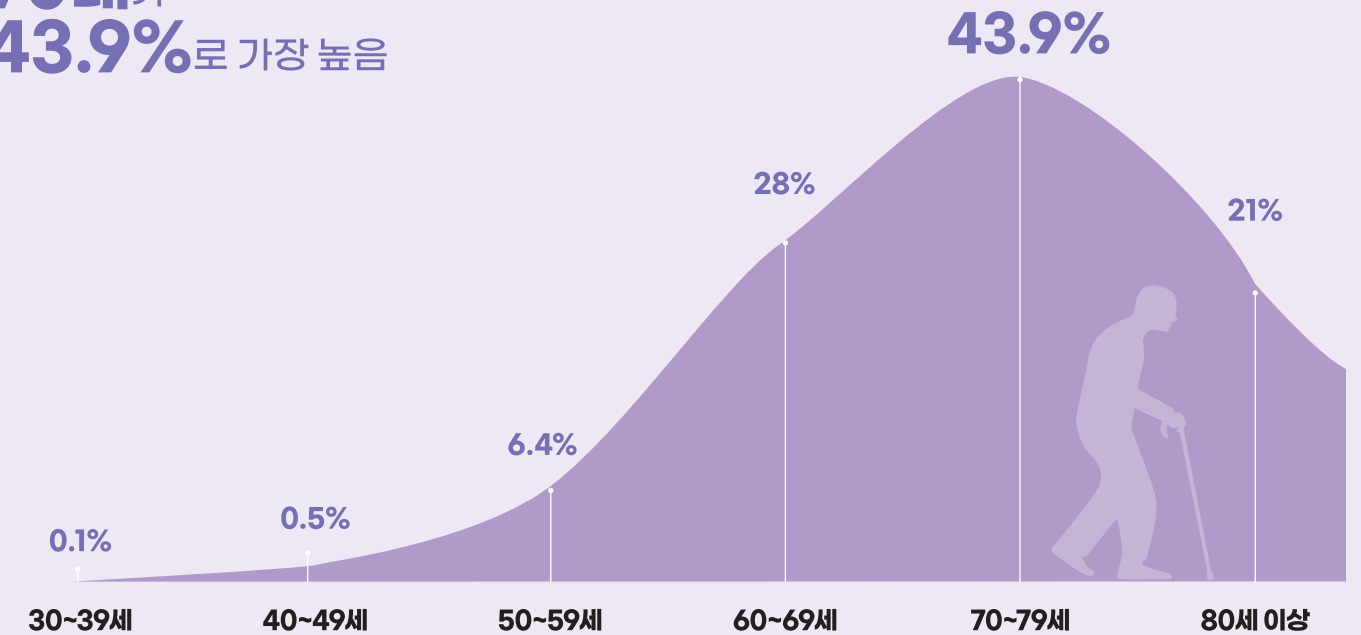
입원·외래별 내원 일수 및 진료비 총액 비율(2019)

### 외래 > 입원



연령별 진료비 총액 비율(일)

70대가  
43.9%로 가장 높음



기관별 내원 일수(2019)

### 상급종합병원에 가장 많이 내원



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 질병관리청의 법정감염병 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를 수 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: (기준) 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)

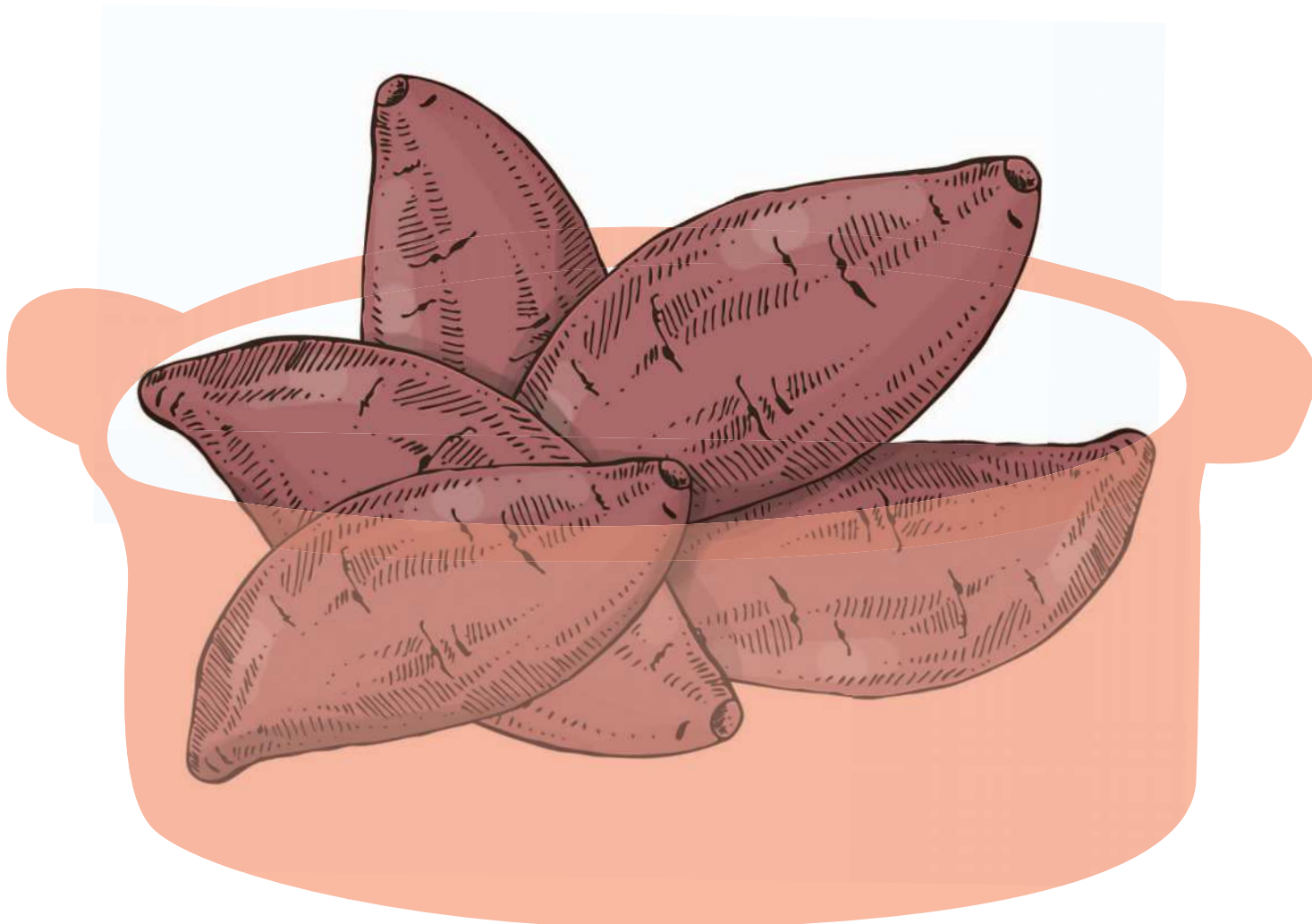
더 자세한 자료와 문의를  
'보건의로빅데이터개방시스템(opendata.hira.or.kr)'에서 조회할 수 있습니다.



# 어떻게 먹어도 맛있는 착한 탄수화물 고구마

다이어트 식단에 빠지지 않는 식품을 꼽으라면 닭가슴살과 고구마다. 늦여름부터 가을까지가 제철인 고구마는 식이섬유가 풍부해 포만감이 오래 유지되며 배변 활동에 도움을 준다. 또 달콤한 맛으로 모두가 좋아하는 영양 만점 간식 고구마에 대해 알아보자.

글 편집실 / 김수 박선향 단국대학교병원 영양팀장



고구마는 예부터 척박한 땅에서도 잘 자라 가난한 서민들의 배고픔을 해결해주었던 구황작물 중 하나다. 우리나라에는 영조 때 일본 통신사로 갔던 조엄이 대마도에서 들여와 확산됐다. 지금은 경기 여주, 충남 당진, 전남 해남 등 전국에서 널리 재배되고 있다.

## 효능도 다양한 고구마

고구마는 탄수화물이 가장 많고 단백질, 지방, 식이섬유, 칼륨, 인, 철 등이 골고루 들어 있다. 양파나 당근보다 비타민 A와 C의 함유량이 높아 비타민 섭취에도 탁월하다. 특히 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 효과적이다. 자른 고구마의 단면에서 볼 수 있는 흰색 유액 성분인 '알라핀'이 장운동을 촉진한다.

고구마는 100g당 약 128kcal로 100g당 55kcal인 감자보다 칼로리가 두 배 이상이지만, GI(혈당지수)는 55로 90인 감자보다 훨씬 낮다. 그래서 감자보다 고구마가 다이어트에 더 도움이 된다. 하지만 군고구마는 GI가 약 2배 정도 높아지므로 당노 환자는 주의해서 섭취해야 한다.

또 비타민 C가 피로를 해소해주고, 스트레스를 완화해 신경 안정에 도움을 준다. 호박고구마에는 베타카로틴이 다른 고구마에 비해 훨씬 많은데, 이 성분은 눈의 피로를 덜어주고, 콜레스테롤 수치를 낮춰 혈관 건강에 도움이 된다. 항산화 효과를 가지고 있어 피부 노화와 암 예방에도 효능이 있다. 칼륨도 풍부해 체내 나트륨 배출을 도와 혈압 유지에도 좋다.

고구마 줄기도 식재료로 널리 활용된다. 고구마 줄기에는 칼슘, 철, 아연 등 무기질과 필수아미노산이 골고루 함유되어 있다. 고구마 잎은 양배추와 양파, 상추보다 단백질과 필수아미노산이 풍부하다. 부드럽고 맛이 고소해 살짝 데친 후 볶아서 나물로 먹거나 소금에 절인 후 양념해 김치로도 먹는다.

## 입맛 따라 골라 먹는 고구마

고구마는 높은 인기만큼이나 다양한 품종이 개발·재배되고 있다. 국내에서는 주로 밤고구마, 호박고구마, 베니하루카 고구마가 재배된다.

**밤고구마** 밤 맛과 비슷하다고 하여 붙여진 이름으로, 찌거나 구웠을 때 조직이 단단하고 볶거나 찌도 많이 부서지지 않아서 다양한 요리에 쓰인다.

**호박고구마** 호박처럼 노란빛을 띠고 있어 붙여진 이름으로, 전분 함량이 낮고 찌거나 구웠을 때 조직이 부드럽다. 당도가 높아 생으로 먹거나, 찌거나 구워서 먹어도 맛있다. 최근에는 호박고구마를 건조해 말랭이로 만든 간식이 인기가 높다.

**자색고구마** 보라색 속살을 가진 고구마로, 안토시아닌 색소가 함유되어 있어 항산화 효과가 뛰어나다. 그냥 먹기보다는 가루로 만들어 천연색소로 사용하거나 샐러드와 함께 먹는다.

**베니하루카 고구마** 밤고구마와 호박고구마의 중간 형태를 가지고 있고, 당도가 매우 높아서 '꿀 고구마'라고도 불린다. 조직이 단단해 다양한 요리에 활용된다.

## 고구마를 맛있게 먹으려면?

고구마를 보관할 때 가장 피해야 할 것은 냉장 및 냉동 보관이다. 고구마는 냉해에 취약해 영하에서 5~6시간 정도만 노출돼도 쉽게 무른다. 따라서 12~15°C 실

온에 보관하는 것이 적당하다. 장기간 보관해야 할 경우 고구마의 물기를 제거하고 두세 개씩 신문지나 키친타월 등으로 감싸 상자에 담는다. 상자 옆면에 구멍을 뚫어 배란다나 어둡고 통풍이 잘되는 곳에 보관하는 것이 좋다. 이미 찢고 구마를 냉장 보관하면 맛과 풍미가 급속히 떨어지므로, 한번 먹을 만큼 소분해 냉동 보관하면 고구마의 맛을 그대로 느낄 수 있다. ❧

## 꼭신꼭신한 식감 고구마 수플레 오믈렛

### 재료

고구마, 달걀, 식용유, 소금, 시럽

### 만들기

1. 삶은 고구마를 잘게 으갠다.
2. 달걀흰자에 설탕을 넣고 머랭을 만든다.
3. 머랭에 소금 약간과 달걀노른자, 잘게 으갠 고구마를 넣고 섞는다.
4. 프라이팬에 식용유를 두른 후 반죽을 약불에서 익힌다.
5. 수플레를 반으로 접고 시럽을 뿌려주면 완성!



# 우리 동네 고혈압 진료 잘하는 병원

‘병원평가정보’는 수술, 질병, 약제 사용 등 병원의 의료서비스를 의·약학적 측면과 비용효과적인 측면에서 평가한 결과를 제공하는 서비스입니다. 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr) >> 병원·약국 >> 병원평가정보를 클릭하면 고혈압 진료 평가 결과가 양호한 우리 동네 병원을 검색해볼 수 있습니다. 글 편집실

## 병원평가정보 이용방법

1 아래에 나와 있는 항목 중 알고 싶은 평가항목을 클릭합니다.



평가항목	평가항목	평가항목	평가항목	평가항목
진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스
진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스
진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스
진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스	진료서비스

2 알고 싶은 지역을 설정합니다. 거주지와 가까운 곳을 원할 경우 '읍/면/동/로 선택'을 클릭해 선택한 후 지역설정 버튼을 클릭합니다. 지역설정은 중복 선택이 가능합니다.



※지역선택시 지역설정 버튼 클릭

지역: 서울, 인천, 부산, 대구, 광주, 대전, 울산, 세종, 강원, 충청, 전북, 전남, 경북, 경남, 제주

읍/면/동/로: 서울특별시 강남구 삼성동 342-1

병원명: 서울삼성병원

병원구분: 병원명 입력하세요

검색

3 병원구분을 클릭하거나 병원명을 입력합니다. 선택한 평가항목에 따라 병원구분에서 보이는 항목은 다를 수 있습니다.



병원구분: 병원명 입력하세요

검색

4 등급을 설정합니다. 전체 버튼과 1~5등급까지 선택이 가능합니다.



등급설정: 전체, 1등급, 2등급, 3등급, 4등급, 5등급

5 검색 버튼을 클릭해야 결과가 생성됩니다.



## 평가 결과 해석하기

1 검색 버튼을 클릭하면 해당 평가항목에 대한 평가 목적과 대상, 내용, 결과에 대한 기본적인 내용을 볼 수 있고, 더 자세한 내용을 알고 싶으면 평가보고서를 내려받아 꼼꼼하게 살펴볼 수 있습니다.

평가보고서명	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2018년)	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2017년)	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2016년)	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2015년)	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2014년)	다운로드
고혈압 평가결과보고서(2014년5월9일)	다운로드

2 평가대상 및 결과공개 요약정보는 환자구분과 대상연령, 대상의료기관, 평가수행기간 등 요약정보가 생성됩니다.

평가대상	대상연령	대상의료기관	평가수행기간
환자구분: 일반인	대상연령: 18~74세	대상의료기관: 서울특별시 강남구 삼성동 342-1	평가수행기간: 2018년 1월 1일 ~ 2018년 12월 31일

3 검색조건에 해당하는 병원명과 등급, 소재지를 확인할 수 있습니다.

NO	선택	병원명	평가항목	평가등급	소재지
1	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
2	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
3	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
4	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1

Tip 병원평가비교 버튼을 클릭하면 검색조건을 달리 한 병원을 추가해 한눈에 비교할 수 있습니다.

NO	선택	병원명	평가항목	평가등급	소재지
1	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
2	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
3	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
4	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
5	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1
6	<input type="checkbox"/>	서울특별시 강남구 삼성동 342-1	고혈압	양호	서울특별시 강남구 삼성동 342-1

## 고혈압 평가 목적과 대상, 내용, 결과 요약 정보



### 고혈압을 평가하는 이유는 무엇인가요?

고혈압은 심근경색증, 뇌졸중 등 심각한 합병증의 주요 원인으로, 꾸준한 약 복용 및 혈압관리가 무엇보다 중요합니다. 따라서 건강보험심사평가원은 고혈압 환자가 이용하고 있는 의료기관이 지속적으로 고혈압 약을 복용하도록 유도하고, 적절한 처방 등을 통해 고혈압 관리를 잘하고 있는지 평가하여 그 결과를 공개함으로써 국민의 의료기관 선택을 돕고 있습니다.



### 어떤 대상을 평가했나요?

고혈압 환자가 이용한 의료기관을 평가하였습니다. (건강보험, 의료급여, 보훈 환자 대상)



### 어떤 내용을 평가했나요?

처방지속성 평가: 의료기관에서 고혈압 환자가 지속적으로 방문하여 혈압을 관리하고, 약을 처방받을 수 있도록 진료하고 있는지를 평가합니다.  
처방 평가: 혈압이 잘 조절될 수 있도록 적절한 고혈압 약을 처방하고 있는지를 평가합니다.



### 평가결과는 어떻게 공개하나요?

고혈압 환자가 가까운 지역의 의원에서 지속적으로 관리를 받을 수 있도록 평가결과가 양호한 동네의원을 공개합니다.



# 멀미로 인한 구역·구토 다스리기

먼 곳으로 가기 위해 교통수단을 이용하다 보면 멀미가 날 때가 종종 있다. 각종 교통수단에 타고 있다가 메스꺼움, 구토, 현기증 등이 나타났을 때 '멀미'라고 표현하는데, 이는 눈에 감지된 움직임과 귀 속에서 평형을 담당하는 전정기관에서 느낀 자극, 뇌에 감지된 움직임 등이 불일치할 때 발생한다. 멀미 증상 중 가장 대표적인 것은 구역과 구토이다.

멀미로 인해 일어나는 구역·구토에 대해 알아보자. 글 정희진 울산대학교병원 약제팀 약사 / 사진 송인호

멀미로 인한 구토는 전정기관이 자극되며 생기는데 그 과정에서 중요한 역할을 하는 물질이 히스타민과 아세틸콜린이다. 그래서 이 두 물질의 작용을 억제하는 성분인 항히스타민제와 항콜린제가 많이 쓰인다. 이 성분들을 먹으면 입이 마르며 땀과 소변이 덜 나오고 변비가 생길 수 있다. 그러나 물을 충분히 마시고 탈수를 유발하는 음주를 자제하는 것이 좋다. 또 녹내장이 악화될 수 있고, 졸릴 수 있으니 운전이나 위험한 기계조작을 피해야 한다. 특히 감기약, 알레르기약, 항우울제 등을 함께 먹으면 멀미약의 효과가 지나치게 커질 수 있으니 주의해야 한다.

히스타민의 작용을 억제하는 성분을 항히스타민제라 한다. 3+4월호 '종합감기약과 알레르기 약' 편에서 언급한 항히스타민제는 주로 2세대 항히스타민제이다. 2세대는 졸음 부작용이 적게 나타난다는 장점이 있지만 그만큼 중추신경계에는 영향을 적게 미치기 때문에 멀미 증상에는 효과가 없다. 이 때문에 구토 증상에는 1세대인 meclizine(메클리진), dimenhydrinate(디멘하이드리네이트)가 많이 쓰인다. 이 성분들은 단독으로 쓰이거나 다른 성분과 함께 복합제로 쓰이기도 한다. 30분 이내에 약효가 나타나기 때문에 차를 타는 등 멀미가 유발되는 행동을 하기 30분 전쯤 복용해야 하고, 약효가 더 필요하다면 4시간 이상 간격을 두고 복용해야 한다.

### 정확한 사용법 준수해야 효과적

아세틸콜린의 작용을 억제하는 항콜린제로는 scopolamine(스코폴라민)이 쓰인다. 이는 7+8월호 '복통과 설사' 편에서 위장관 수축을 가라앉히는 성분으로 언급했었는데, 중추신경계인 뇌와 척수로 전달되는 신호를 막아서 멀미를 예방하는 데도 효과적으로 쓰인다. scopolamine 단일 성분은 패치 형태로 만들어져 있다. 약효를 나타내는 데 시간이 소요되기 때문에 최소한 4시간 전에 붙여야 하는 점은 번거롭지만, 그 후 최대 72시간 동안 약효가 유지되므로 약을 삼키지 못하는 사람들이나 긴 시간 동안 멀미 증상을 가라앉혀야 하는 사람들이 편리하게 쓸 수 있다.

'키미테'가 대표적인 약품명인데 16세 이상이 사용 가능한 고용량은 처방 없이 살 수 있는 일반의약품인 반면, 8~15세가 사용 가능한 저용량은 처방을 받아야 하는 전문의약품이다. 어린이용은 처방이 필요해 번거롭다며 '용량이 2배인 성인용 일반의약품을 구입해 반으로

잘라 붙이면 안 되나' 하고 생각할 수 있다. 하지만 패치가 최대 72시간 동안 약효를 나타내는 것은 패치 자체의 구조가 약을 긴 시간 동안 서서히 방출하기 때문이다. 그러니 패치를 자르면 그 구조가 망가져서 약효가 긴 시간 동안 지속되지 않고 금방 사라지는 등 기대했던 효과를 얻지 못할 수 있다. 또 패치가 피부에 붙으면 약이 흡수되니 버릴 때는 접착 면끼리 맞붙여서 버리고, 패치를 붙인 뒤에는 손을 깨끗이 씻고 땀 뒤에는 패치를 붙였던 부분까지 깨끗이 씻어야 한다. 손을 씻지 않고 그대로 눈을 비비면 동공이 확대되어 시각에 불편함을 느낄 수 있다. 패치가 떨어지거나 3일 이상 멀미 예방이 필요하다면, 새로운 패치는 다른 쪽 귀 뒤에 붙여서 패치를 붙였던 피부가 손상되는 것을 막아야 한다.

### 부작용도 주의 깊게 살펴야

scopolamine을 포함한 경구제는 다른 성분과 함께 복합제로 만들어져 여러 멀미약에 쓰인다. 하지만 scopolamine만 단독으로 있는 경구제는 멀미 목적이 아니라 7+8월호 주제였던 진경제로 사용되던 원하는 약효에 따라 주의해 사용해야 한다.

이 두 성분 외에 도파민 길항제인 domperidone(돔페리돈)도 멀미약으로 쓰인다. 도파민이 그 수용체를 자극하면 구역과 구토가 생기는데, domperidone은 이 과정을 방해해 증상을 가라앉힌다. 뇌 속으로 이동하는 양이 적기 때문에 졸림이나 불안 등 중추 매개성 부작용이 나타날 가능성은 적지만, 부정맥 발생 위험이 있으며 유즙분비장애나 여성형유방증을 일으킬 수 있다.

비약물요법도 유용하다. 과식하면 소화기관으로 혈액이 몰려 다른 기관의 기능이 저하되어 멀미가 생기거나 심해질 수 있으니 소화가 잘되는 음식을 적당히 먹는 것이 좋다. 그리고 눈에 감지된 움직임과 실제 움직임이 차이 나면 멀미가 유발될 수 있으므로 이동하는 방향 쪽으로 앉고, 휴대폰이나 책갈이 가까이에서 흔들리는 것이 아닌 멀리 있는 풍경을 보는 것이 도움이 된다.

코로나19 확산을 막기 위해 전 국민이 장거리 이동을 삼가는 등 사회적 거리두기를 열심히 실천하고 있다. 하루빨리 학생들은 학교에서 친구들과 추억 가득한 학창 생활을 보내고, 마스크 없이 거리를 걷고, 멀미약을 미리 붙이고 먹어가면서까지 여행을 준비했던 일상으로 돌아갈 수 있기를 바란다. ✕

# 지점분 의료수가실장 & 김윤상 아나운서가 알려주는 의료수가는 무엇인가요?

의료수가란 의료서비스에 대한 비용을 말합니다. 의료서비스란 진료를 포함해 검사, 입원, 수술 및 처치, 약제와 치료재료, 예방·재활, 간호, 이송 등 다양한 행위를 포함합니다. 심평원은 의료수가를 결정하고 고시하기 전 실무검토 업무를 수행하고 있습니다. 어렵지만 알아두면 유용한 의료수가에 대해 지점분 의료수가실장과 김윤상 아나운서가 알려드립니다.

정리 편집실 / 사진 송인호 / 영상 홍경택 / 장소협찬 프리시즌



QR코드를 스캔하면  
인터뷰 동영상이 재생됩니다.



## 심평원은 의료수가 결정신청이나 장관의 직권 검토 요청 건에 대해 실무검토를 수행하는 역할을 하고 있습니다.

**김윤상 아나운서:** 안녕하세요? 아나운서 김윤상입니다. 올 초부터 시작된 코로나19 사태가 지금도 진정되지 않고 있는데요. 2020년 상반기 어떻게 보내셨나요?

**지점분 실장:** 안녕하세요? 건강보험심사평가원 지점분 의료수가실장입니다. 국가적 재난 상황을 가져온 코로나19 확산으로 인해 그 어느 해보다 바쁜 상반기를 보냈습니다. 우리 원에서는 코로나19 방역을 위해 음압병실 운영현황 정보시스템, 환자관리정보시스템 운영과 같은 인프라 지원뿐만 아니라, 전화상담 및 처방 한시적 허용, 감염예방관리로 등 코로나19 대응 관련 의료수가 신설 및 적용기준 확대 등 정부정책을 적극 지원하였습니다. 김윤상 아나운서도 코로나19로 인해 방송 활동에 제약이 있었을 것 같은데, 어떻게 지내고 계신가요?

**김윤상 아나운서:** 방송국도 교대로 재택근무를 하면서 코로나19 예방을 위해 모두가 힘을 모으고 있습니다. 지난 호에서는 원장님을 모시고 심평원 운영 철학을 들었는데, 이번 호에

는 심평원이 하는 일 중 의료수가에 대해서 알아보려고 합니다. 앞서 코로나19에 대응하기 위한 수가를 개발했다고 하셨는데, 우선 의료수가가 무엇인지 말씀해주시겠습니까?

### # 의료수가란 진료 비용을 산정하는 것

**지점분 실장:** 의료수가란 요양기관에서 환자의 질병, 부상, 출산 등에 대하여 진찰·검사, 입원, 수술 및 처치, 약제 및 치료재료의 지급, 예방·재활, 간호, 이송에 대한 요양급여(진료)를 하고 이에 대한 비용을 산정하는 것을 말합니다.

**김윤상 아나운서:** 쉽게 말하면 의료서비스를 제공한 병원과 약국에서 받게 되는 비용이군요. 그렇다면 의료수가에 포함되는 것은 무엇이고, 의료서비스를 제공한 기관에 어떻게 보상을 하나요?

**지점분 실장:** 의료수가는 상대가치점수와 점수당 단가, 종별가산율에 의해 최종 결정됩니다. 상대가치점수는 요양급여에 소요되는 의·약사의 업무량, 인력·시설·장비 등 자원의 양과 요양급여의 위험도 등을 고려한 의료행위 간 상대적인 점수이며, 점수당 단가는 상대가치점수를 가격으로 환산하기 위한 점수당 금액입니다.

다양한 지불방법이 있으나, 우리나라에서는 크게 행위별수가와 묶음형수가의 방법으로 보상하고 있습니다. 행위별수는 진료행위마다 가격을 정해 지불하는 제도이며, 묶음형수는 미리 정해진 일정액의 진료비를 지불하는 방식으로 7개 질병군에 대해 입원일수와 중증도에 따라 정해진 진료비를 지불하는 포괄수가제와 요양병원 입원이나 보건기관 외래 방문 시 적용하는 일당정액제가 있습니다.

**김윤상 아나운서:** 그렇다면 이렇게 행위별, 묶음형으로 나눠서 수가를 적용하는 이유는 무엇인가요?

**지점분 실장:** 행위별수는 각각의 진료행위에 따라 진료비를 지불하기 때문에 의사의 재량에 따라 다양한 의료서비스를 제공할 수 있지만, 의료서비스의 총량관리가 어렵고, 수가구조가 복잡하다 보니 진료비 청구와 심사 등 관리적인 측면에서 어려움이 발생합니다.

반면 묶음형수는 진료비 예측이 가능하고, 진료비 청구와 심사가 간소화된 반면, 의료의 다양성 반영이 제한되는 등 의료서비스의 질이 저하될 수 있다는 단점이 있습니다. 우리나라는 1977년 의료보험 도입 당시부터 행위별수를 채택하여 운영하였으나, 현재는 행위별수가와 묶음형수가 두 가지 제도를 효율적으로 운영하고 있습니다.

### # 심평원의 의료수가 설정 업무

**김윤상 아나운서:** 그렇군요. 그럼 이런 수가들은 어떻게 결정 하나요?

**지점분 실장:** 의료수가는 요양기관, 의약단체 등 이해관계자가 신의료기술 결정신청을 하거나 보건복지부 장관이 환자의 진료·치료 등을 위해 필요하다고 판단한 경우 직권에 의해 검토되며 의료행위전문평가위원회에서 심의 후 보건복지부에 보고하고, 건강보험정책심의위원회 최종 심의를 거쳐 보건복지부 장관 고시에 의해 시행하게 됩니다.

**김윤상 아나운서:** 의료수가를 결정할 때 심평원은 어떤 역할을 하나요?

**지점분 실장:** 의료수가 결정신청이나 장관의 직권검토 요청 건에 대해 실무검토를 수행합니다. 의료계 및 학회, 전문가 자문을 받고, 필요한 경우 환자단체 등 의견 수렴과정을 거치게 되며, 근거문헌 검색, 제 외국 현황, 청구현황 등 기초자료를 조사하여 진료비 규모를 예측하고, 환자의 부담정도 및 사회적 편익 등 경제성 및 요양급여의 적정성을 전반적으로 검토한 후 보건복지부에 고시개정을 건의합니다.

### # 국민, 환자 중심 의료서비스 제공

**김윤상 아나운서:** 심평원에서 건강보험 관련 다양한 시범사업을 운영한다고 들었습니다. 시범사업을 운영하는 이유는 무엇이며, 최근에 특히 중점을 두고 있는 시범사업은 무엇인가요?

**지점분 실장:** 우리 원에서는 국민건강보험종합계획 등 정부 정책에 의해 새로운 건강보험제도나 수가를 도입하기 전에 정책의 효과성을 검증하기 위해 다양한 시범사업을 운영하고 있습니다. 추나요법을 예로 들면, 2년간의 시범사업 후 2019년부터 건강보험 적용을 시작하였습니다. 최근 보건 의료서비스는 환자 중심으로 변화하고 있습니다. 거동이 불편하거나 가정에서 일상생활을 하면서 의료적 관리가 필요한 환자를 대상으로 하는 재택의료 시범사업이 한 예입니다. 현재 복막투석 환자, 1형 당뇨병 환자, 분만취약지 임신부 등을 대상으로 가정에서 건강상태를 주기적으로 확인하여 환자에게 필요한 교육이나 상담을 제공하고 있습니다. 그 외에도 어린이 재활의료, 만성질환 관리 시범사업 등 다양한 시범사업을 운영하고 있습니다.

**김윤상 아나운서:** 최근 인구 고령화가 급속하게 진행되면서 존엄한 죽음에 대한 관심도 높아지고 있는데요. 호스피스 서

비스와 연명 의료에 대해 사회적 인식도 함께 높아지고 있습니다. 이와 관련해 심사평가원에서는 어떤 일을 하시나요?

**지점분 실장:** 병동 입원, 외래 또는 가정에서 말기질환 환자에게 의사, 간호사, 사회복지사로 구성된 전문팀이 통증관리, 임종관리와 같은 통합돌봄 서비스를 제공하는 호스피스 서비스를 통해 환자와 가족의 삶의 질 향상을 지원하고 있으며, 환자가 자신의 연명의료 중단을 결정할 수 있도록 선택권을 부여하는 연명의료결정 시범사업도 운영하고 있습니다.

**김윤상 아나운서:** 오늘은 의료수가가 무엇인지, 또 어떻게 정해지는지에 대해 알아보았습니다. 더불어 현재 이슈가 되고 있는 국민을 위한 의료서비스에 대해서도 자세한 설명을 들을 수 있어 유익했습니다. 전 국민 건강보험으로 우리 국민은 많은 의료혜택을 누리고 있는데요. 국민의료평가기관인 심평원이 있기에 가능한 일이 아닌가 하는 생각을 해봅니다.

**지점분 실장:** 지금처럼 수가개발 및 시범사업 운영을 통해 정부 정책을 지속적으로 지원하여 더 많은 국민이 다양한 건강보험 혜택을 받을 수 있도록 노력하겠습니다.✕





모두의 절박한 마음이 지켜낸 'K-방역'의 자부심

## 계명대학교 대구동산병원

2020년, 대구 지역은 그 어느 곳, 그 어떤 순간보다 힘들고 어려운 시간을 견뎌야만 했다.  
 지난 2월 18일 대구에서 코로나19 첫 확진자가 나오고 같은 달 21일 감염병 전담병원으로 지정된 이래 166일 만인  
 지난 8월 4일 코로나19 감염병 전담병원에서 해제된 계명대학교 대구동산병원. 전쟁터를 방불케 할 만큼  
 의료진과 방역당국이 긴밀하게 움직이는 가운데 코로나19 확산을 막아내는 일에 총력을 기울이며  
 누구보다 뜨거웠던 봄여름을 보낸 이들 의료진의 투혼을 재조명했다.

글 편집실 / 사진 이덕환, 계명대학교 동산병원

### 지역 내 감염병 확산을 막기 위한 최선의 선택

지난 2월, 대구 지역에서 신천지교회 교인들을 중심으로 코로나19 확진자가 폭증하면서 이곳은 의료 인력과 음압격리병상 부족 등으로 큰 어려움을 겪어야 했다. 이에 정부는 대구 지역을 '감염병 특별관리지역'으로 정했고, 계명대학교 동산병원(성서 캠퍼스)이 대구시 달서구로 이전함에 따라 대구 중심지에서 2차병원으로 운영 중이던 대구동산병원을 코로나19 지역거점병원으로 지정했다.

대구동산병원이 감염병 전담병원이 되겠다고 자처한 이유는 기존 병원 이전으로 병상이 비어 여유가 있었고, 조금만 손보면 가용할 만한 병상이 많다는 점 때문이었다. 이를 주목한 대구시와 대구시의사회의 결정과 무엇보다 환자가 폭발적으로 늘어나는 상황에서 누군가는 해야 할 일이며 이에 가장 적절한 병원이 대구동산병원이라는 판단이 선 덕분에 코로나19 지역거점병원이라는 막중한 책임을 수행할 수 있었다.

2월 16일, 감염병 전담병원에 지정됨과 동시에 대구동산병원은 기존 입원환자 130여 명에게 동의를 구한 후 40여 명을 21일부터 성서 동산병원으로 순차적으로 이송하는 작업에 착수했고, 나머지 환자는 퇴원 및 전원 조치하면서 병원 전체를 비웠다. 그리고 463개 병상을 통째로 코로나19 환자 치료 공간으로 마련했다. 전담병원이 된 첫날, 환자 50명이 몰렸고, 3월 19일에는 395명이 한꺼번에 입원했을 정도로 환자가 넘쳐났다.

상황이 이리하다 보니 의료진과 의료 물자는 턱없이 부족했고, 이런 사실이 알려지면서 전국 각지에서 코로나19 전사를 자처한 439명이 대구동산병원을 찾아왔다. 인공호흡기, 방호복, 마스크, 장갑 등 각종 의료물품을 보내는 기업체와 NGO 단체 및 국민의 후원이 잇따르는 가운데 코로나19 전담병원에서 해제되기까지 대구동산병원은 8월 3일 기준 입원환자 1,067명(퇴원 982명, 사망 22명 등)의 집중치료를 맡아 전국에서 가장 많은 코로나19 환자를 담당하는 병원으로 자리매김할 수 있었다.

### 코로나19 대응의 최일선에서 있다는 자부심

코로나19가 확산 추세를 맞으면서 대구동산병원은 전담병원으로 지정된 지 일주일 만에 준비된 216개 병상을 다 채웠고,



대구동산병원 서영성 병원장



☺☺  
**코로나19 전담병원에서  
 해제되기까지 대구동산병원은  
 8월 3일 기준 입원환자 1,067명  
 (퇴원 982명, 사망 22명 등)의  
 집중치료를 맡아 전국에서  
 가장 많은 코로나19 환자를  
 담당하는 병원으로  
 자리매김할 수 있었다.**  
 ☺☺

이후 72병동, 85병동, 구병동(교수연구동)까지 수리해 450병동까지 개설하게 됐다. 특히 3월 7~18일 사이에는 환자가 395명까지 폭증했지만, 타 지역 병원에서도 여력이 되지 않아 환자를 전원할 수도 없는 어려운 상황이었다. 이에 NGO단체 ‘글로벌케어’와 중환자의학회 등의 전폭적인 지원에 힘입어 중증환자 및 위중환자까지 치료할 수 있는 중환자실 20개 병상을 운영할 수 있었다.

“우리 병원이 감염병 전담병원으로 지정된 첫날 50명이 넘는 환자가 몰려왔을 때 중대한 문제점과 마주하게 됐습니다. ‘이 많은 환자를 누가 간호할 것인가?’ 하는 것이었어요. 급속도로 번지는 감염병의 위협으로부터 아무리 의료진이라 할지라도 안전하다는 보장은 할 수 없는 상황이었습니다. 그때 수간호사 선생님들이 주축이 돼 환자 간호를 지원하겠다고 나섰

고, 일주일 정도 지나 별문제 없다는 것을 확인하고 비로소 지원 인력이 늘어나게 되었습니다. 병상을 늘려가는 동안 초반에 겪었던 문제점들이 조금씩 해결되면서 상황이 안정적으로 흘러가게 되었습니다.”

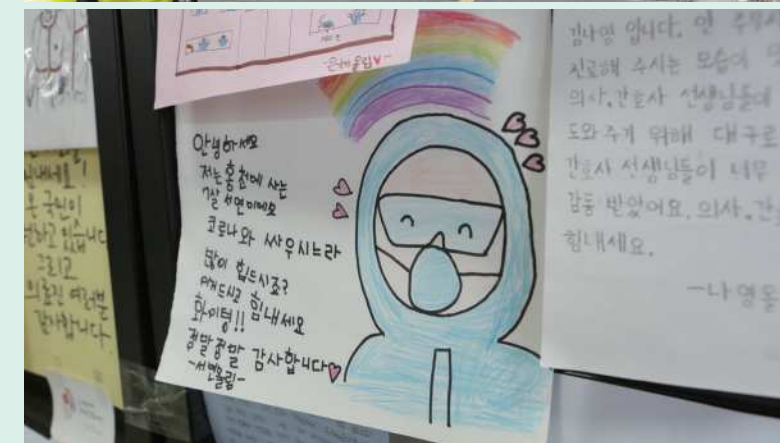
대구동산병원 서영성 병원장은 의료진과 직원 모두가 한마음으로 코로나19 대응의 최일선에 있다는 자부심으로 임했기에 감염 위험에 대한 두려움을 이겨내고 수많은 환자를 건강하게 가족의 품으로 돌려보낼 수 있었다고 확신한다. 이와 더불어 대구동산병원은 의료진과 직원, 환자 치료에 필요한 모든 관계자를 대상으로 감염병 관리와 예방에 대한 지속적이고 반복적인 교육과 모니터링을 실시한 결과, 단 한 건의 병원 내 의료진 감염 없이 성공적으로 임무를 완수했다는 점에서 K-방역의 모범 사례로 손꼽힌다.

### K-방역의 자부심이 이어지길

첫 확진자가 발생한 이후 대구 지역은 충격과 공포의 코로나 19 사태에 직면했다. 이후 3개월이 지나자 하루 수백 명씩 폭증하던 신규 확진자 수가 0명을 기록하는 날이 더 많아졌고, 수천 명에 달했던 격리자 수도 두 자릿수까지 줄어드는 등 진정 국면을 맞을 수 있었다. 이는 ‘우리 대구에서 막아야 대한민국을 수호한다’는 각오로 의료진과 소방관, 군 장병, 공무원, 자원봉사자들의 노력과 함께 시민들의 자발적 사회적 거리두기 동참이 한데 어우러진 결과이기도 하다. 국내는 물론 해외에서 코로나19 방역의 모범 사례로 꼽은 K-방역의 시발점이 대구라는 인식에 공감하는 이유가 바로 여기에 있다.

서영성 병원장은 K-방역의 핵심 인프라로 생활치료센터의 역할을 꼽는다. 코로나19 초기, 확진 환자가 급속도로 늘어나면서 확보되는 병상 수가 환자 증가세를 따라가지 못해 확진 판정을 받고도 입원을 기다리다 집에서 숨지는 사례가 발생하기도 했다. 이에 대구광역시와 지역의료계는 중증과 경중 환자를 분리해 치료해야 한다고 정부에 건의했고, 방역당국은 전국의 기업과 지자체를 설득해 생활치료센터로 쓸 공간을 확보했다. 그 결과 대구광역시 동구 중앙교육연수원을 시작으로 세계 최초의 생활치료센터가 마련됐고, 60일간 생활치료센터 15곳에 코로나19 경중 환자 3,025명이 입소해 치료를 받았다. 이로 인해 병상이 충분히 확보되자 입원을 기다리다 숨지는 안타까운 사례가 사라질 수 있었다.

코로나19 확진 환자가 급속도로 확산하면서 한때 의료붕괴 위기에 직면했던 대구는 지역감염이 진정되면서 의료체계도 제 모습을 갖추가고 있다. 코로나19 방역의 최후 보루로서 감염병과 사투를 벌이던 대구동산병원도 치열했던 전시 체제에서 벗어나 일상으로 복귀해 정상 진료를 진행하고 있다. 서영성 병원장은 코로나19 2차 대유행이 우려되는 상황에서 공공 의료만으로는 역부족인 것이 사실이라 말하고, 민간의료기관의 공공적 역할이 매우 중요하다고 강조한다. 대구가 코로나19 최대 피해 지역이자 슬기롭게 극복한 모범 도시로 찬사를 받기까지 모두의 절박한 마음으로 지켜낸 K-방역인 만큼 정부의 적극적인 손실 보상과 체계적이고 현실적인 지원을 기대하는 목소리에 귀를 기울여야 할 시점이다. X





### 2021년 비급여 진료비용 공개를 위한 국민의견수렴 온라인 설문조사 실시

대상: 일반 국민  
 설문기간: ~ 2020.10.31.(토)  
 설문방법: 온라인 설문조사  
 응답자 중 추첨을 통하여 소정의 상품을 보내드립니다.



### 비급여 진료비용 공개 현황

연도	항목 수	대표 항목
2013년	29항목	상급병실료 차액 등
2014년	37항목	MRI 진단료, 치과임플란트료 등
2015년	52항목	시력교정술료, 골드크라운(금니), 추나요법 등
2016년	52항목	시력교정술료, 골드크라운(금니), 추나요법 등
2017년	107항목	척추시술, 하지정맥류수술 등
2018년	207항목	도수치료, 보조생식술 등
2019년	340항목	대상포진, 로타바이러스, A형간염 예방접종 등
2020년	564항목	인플루엔자, 폐렴구균 등 예방접종, 약침술 등

## 2021년 비급여 진료비용 공개 시 궁금하신 비급여 진료비용을 알려드릴게요!

OO 육아교실 참여 국민  
 “인플루엔자, 폐렴구균 같은 예방접종료가 궁금해요!”  
 → 2020년 인플루엔자, 폐렴구균 등 예방접종료 공개!

원주장애인인권영화제 참여 국민  
 “치과 크라운, 다양한 재료의 진료비용이 궁금해요!”  
 → 2020년 다양한 재료별 치과 크라운 진료비용 공개!

「건강정보서비스 만족도 조사」 참여 국민  
 “백내장수술에 사용하는 인공수정체 진료비용이 궁금해요!”  
 → 2019년 조절성 인공수정체 30항목 공개!

**비급여란?**  
 건강보험 혜택이 적용되는 진료항목을 급여, 그렇지 않은 항목은 비급여라고 합니다. 예를 들어, 시력교정술(라식, 라섹), 도수치료 등이 비급여에 해당합니다. 이러한 비급여 항목은 의료기관이 자율적으로 가격을 정하므로 병원마다 가격이 다르며, 환자가 비급여 비용 전부를 부담하도록 정하고 있습니다.

**비급여 진료비용 공개제도**  
 건강보험심사평가원은 국민이 쉽게 이해하고 병원을 선택할 때 참고할 수 있도록 매년 비급여 진료비용을 조사하여 최저·최고 금액 등 다양한 정보를 병원 간 비교가 가능한 형태로 공개하고 있습니다. 또 국민·의료계·정부 등의 의견을 균형 있게 수렴하여 공개대상을 단계적으로 확대하고 있습니다.

「비급여진료비정보」 확인방법  
 건강보험심사평가원 홈페이지(www.hira.or.kr) 진료비 > 비급여 진료비 정보  
 모바일 앱 '건강정보' 메뉴 > 진료비 알아보기 > 비급여 진료비 정보

# 한 땀 한 땀 마음을 담은 면 생리대 만들기

들뜬 황금빛으로 물들고 하늘은 높디높다. 추위와 더위를 견디며 이뤄낸  
결실이 빛을 보는 계절 가을. 가을만큼 마음이 풍족해지는 계절이 있을까?  
자동차보험심사센터 이다빈·최평화 인턴이 여유로워진 마음을 함께  
나누고자 아프리카 여아들을 위한 면 생리대 만들기에 도전했다.

글 김희연 / 사진 이덕환

## 이다빈 인턴

생각보다 만드는 과정이 간단하고  
키트가 잘 준비되어 있어서  
바느질에 소질이 없는데도 무사히 완성할  
수 있었어요. 많은 분에게 추천하고  
싶습니다. 아이들이 제가  
만든 면 생리대를 오래오래  
사용하면 좋겠어요!

## 최평화 인턴

손재주 없는 저도 이렇게 완성했으니  
누구나 쉽게 따라 할 수 있는  
캠페인이라고 생각합니다.  
코로나19로 집에서 다양한 취미생활을  
즐기시는 분이 많은데요, 면 생리대  
만들기로 사회공헌활동을  
실천해보시길 바라요!





아침저녁으로 공기가 제법 서늘해진 9월의 어느 날, HIRA 2동에 모인 이다빈·최평화 인턴. 둘도 없는 동기이지만 오랜만에 만난 듯 이야기꽃을 피운다. 이다빈·최평화 인턴은 두 달 전 심평원 자동차보험심사센터 인턴으로 처음 인연을 맺었다. 자보심사개발부와 자보심사2부로서 부서에는 다르지만, 동갑내기 친구여서 특히 더 친한 사이다. 부서에 동기 없이 유일한 인턴이라는 공통점에 성격도 잘 맞아 금방 친해질 수 있었다고. 두 달 동안 근무하면서 심평원이 생각보다 훨씬 다양하고 전문적인 사업과 업무를 진행 중임을 알게 됐다는 두 사람은 아직

서툴고 어색한 부분이 많지만 선배들의 도움으로 성장하고 있다. 가장 큰 힘이 되는 것은 뭐니 뭐니 해도 인턴 동기들이다. 힘들고 지칠 때 동기들과 나누는 짧은 수다와 카페 화경원 샌드위치하는 두 사람에겐 피로해소제다.

### 집에서 실천하는 사회공헌활동

최근 코로나19로 인한 사회적 거리두기로 외출이 전처럼 자유롭지 않아 아쉬움을 토로하는 사람이 많다. 달고나 커피 만들기, 수백 번 저어 만드는 달걀 수플레 등 집에서 무료하지 않게 시간을 보내는 방법이 유행하기도 했다. 이다빈·최평화 인턴도 예외는 아니었다. 심평원 인턴을 시작하며 원주에서 타지 생활을 시작한 두 사람은 퇴근 후와 주말을 알차게 보낼 방법을 찾고 있었는데 때마침 사내 게시판에 올라온 '상생현장' 참여 모집 공고를 본 최평화 인턴이 이다빈 인턴에게 함께하자고 제안했다. 심평원은 평소 '나눔을 통한 건강한 삶, 참여를 통한 행복한 사회'라는 사회공헌 목표 아래 다양한 활동을 진행해왔다. 입사 초기 진행된 원주 지역 상권과 전통시장 활성화를 목표로 전통시장에서 먹거리를 구입하는 'HIRA 시장왕 장보고'에 참여하고 싶었다는 이다빈·최평화 인턴은 최근 코로나19로 제약이 많아 아쉽지만, 인턴 활동을 마치기 전에 심평원의 사회공헌활동에 꼭 참여하고 싶다는 바람을 밝혔다. "면 생리대 만들기는 요즘 같은 시기에 시간을 보내기에 좋은 방법이기도 하고, 아프리카 여아들을 도우면서 사회적 가치를 창출할 수 있는 의미 있는 활동이라고 생각해 신청했습니다. 같은 여성으로서 지구 반대편에 있는 아이들에게 조금이나마 보탬이 되고 싶어요."



### Basic for Girls



### 아이들을 돕는 면 생리대

우리가 당연하게 생각하는 일상을 누리지 못하는 아이들이 있다. 아프리카 학교 중 절반은 남녀가 구분된 화장실이 없다. 또 아프리카 여아 10명 중 1명은 생리 때문에 학교에 결석하고 제대로 된 생리대가 없어 헝겊, 나뭇잎 등 부적절한 용품들로 생리 기간을 보낸다. 이다빈·최평화 인턴이 면 생리대를 만들기로 한 것도 이런 상황에 처한 아프리카 여아들을 돕기 위해서다. 아프리카나 여러 개발도상국의 빈곤 문제에 관심을 갖고 후원 경험까지 있는 이다빈 인턴은 여아들의 생리대 문제를 처음 알고 놀랐다고 한다. 두 사람 모두 바느질이 서툴러 걱정했지만, 3시간 정도 만에 무사히 완성했다. 여성이라면 살면서 꼭 필요한 생리대가 부족해 고통받는 아이들을 보고 이번 캠페인에 참여하길 잘했다는 생각이 들었다는 이다빈·최평화 인턴이 마지막 소감을 전했다. "심평원과 함께한 지 이제 두 달이 됐는데, 이번 상생현장 참여는 인턴으로 근무하는 동안 회사에 대한 소속감과 유대감을 키우는 기회였습니다. 훗날 인턴이 끝나도 저희 둘 다 잊지 못할 좋은 추억이 될 것 같아요!" ✕



### 면 생리대 만드는 법

1	2	3	4
Basic for Girls 키트를 준비한다.	흡수패드에 날개를 박음질한다.	방수패드를 뒤집은 다음 창구멍은 감칠질, 가장자리는 훅질로 마무리한다.	아프리카 여아들을 위한 면 생리대 완성!

### 월드비전 Basic for Girls 캠페인

직접 바느질해 만든 면 생리대로 아프리카 여아들의 가장 기본적인 권리를 지켜주는 시민참여 캠페인. 면 생리대를 만드는 것이 힘들다면 아이들에게 면 생리대가 잘 전달될 수 있도록 해외 배송비를 선물하는 방법으로도 참여할 수 있다.  
문의 worldvision.or.kr



## 편리한 것이 곧 프리미엄 프리미엄

한동안 소비 트렌드의 키워드는 '가성비'였다. 가성비는 '가격 대비 성능의 비율'을 뜻하는 말로 저렴한 가격에 최대의 효율을 얻는 것을 의미한다. 저가 항공과 편의점, 마트의 자체 브랜드 상품, 대용량 커피 등이 등장해 시장을 뒤흔들었다. 이제 소비 트렌드가 달라지고 있다. 최근에는 편리함을 위해 '프리미엄' 서비스를 제공받으며 기꺼이 비용을 지불하는 '프리미엄'이 소비 키워드로 떠올랐다.

글 편집실 / 참고 「트렌드 코리아 2020」(미래의창)

현대인은 합리적이다. 자신의 시간을 아끼고 힘을 덜 쓰면서 최대의 효율을 얻을 수 있다면 얼마든지 비용을 지불할 준비가 돼 있다. 가사 노동, 배달, 청소 등 사소하지만 시간과 노력이 필요한 영역에서 자신의 편리함을 위해 제품과 서비스를 이용한다. 1인 가구나 맞벌이 부부가 증가하면서 자연스럽게 '프리미엄' 시장이 확대되고 있다.

### 시간은 줄이고 편의성은 높이고

바쁜 현대사회에서 시간적 여유의 가치는 엄청나다. 소유보다 경험을 중시하는 사회 분위기가 자리 잡으면서 소비자들이 투자해야 할 시간을 줄여 편의성을 높이는 전략이 사용된다. 유튜브로 영상을 재생하면 본영상 시작 전에 광고 영상이 먼저 나온다. 소비자는 5초 후에 이 영상을 건너뛴다. 이 짧은 시간조차 아까운 소비자들은 '유튜브 프리미엄'을 이용한다. 월 7,900원으로 광고 없이 영상을 감상할 수 있는 유료 서비스다. 불필요한 광고 시청보다 일정 금액을 내고 시간을 절약하는 게 더 합리적이라고 생각하는 것이다. 이런 전략이 서비스와 결합하면 소비자 만족도는 더욱 높아진다. 스마트폰으로 미리 음식·음료, 물건 등을 주문하고 받아보는 '스마트 오더'가 대표적이다. 커피전문점 스타벅스의 스마트

오더 시스템 '사이렌 오더'는 소비자가 주문을 위해 줄을 서거나 기다릴 필요 없이 원하는 음료를 주문하고 바로 받을 수 있다. 소비자의 대기시간은 줄고 매장 회전율은 높아져 많은 외식 업체가 스마트 오더 방식을 채택했다.

### 노력은 줄이고 시간적 여유는 확보하고

자신이 잘하지 못하는 일에 노력과 시간을 쏟느니 서비스나 제품을 사용하고 자기 일에 집중하려는 소비자도 늘고 있다. 심부름 서비스가 대표적이다. 쓰레기 버리기부터 음식 배달, 세탁물 수거, 우편물 발송, 벌레 잡기 등 소소하지만 귀찮은 집안일을 해준다. 최근에는 홈클리닝 업체들도 큰 성장을 보였다. 청소 교육까지 받은 가사 전문 도우미들이 집을 대신 청소해주는 것이다. 집안일에 소모할 에너지를 더 생산적인 일에 쓰고자 하는 소비자가 주 고객이다. 세탁서비스도 등장했다. 앱을 이용해 밤에 세탁물을 문 앞에 내놓으면 24시간 내에 차곡차곡 정리까지 마친 세탁물이 전용 수거함에 배송된다.

프리미엄 서비스의 주요 이용층은 젊은 부부와 1인 가구인데, 이들은 항상 시간이 부족하다고 느끼고 부족한 시간을 효율성으로 대체하고자 한다. 밀레니얼 세대기도 한 이들은 무엇보다 자신의 만족을 중시하고 물건 소유보다는 경험을 선호하기 때문에 시간을 소중히 여긴다. 이러한 점이 프리미엄 서비스를 이용하는 이유다. 돈이 조금 더 들더라도 자신의 삶이 조금 더 편해질 수 있다면 소비자들은 기꺼이 그 서비스를 선택한다.

### 코로나19로 진화하는 프리미엄

올해 초 시작돼 전 세계를 뒤흔친 코로나19의 영향으로 프리미엄 트렌드는 더욱 거세지고 있다. 특히 가전 시장의 트렌드 변화가 눈에 띈다. 코로나19로 집에 머무는 시간이 늘면서 그동안 필수 가전으로 여겨지지 않았지만, 시간과 노력을 줄일 수 있는 제품이 인기를 끌고 있는 것. 식기세척기, 의류건조기, 의류관리기, 로봇청소기, 음식물쓰레기 처리기 등이 전년 대비 큰 폭의 매출 상승세를 보이고 있다. 식품 역시 특별한 조리 과정 없이 간단히 데우기만 하면 되는 '간편식'과 손질된 재료와 양념이 포장된 '밀키트' 등의 형태로 프리미엄 트렌드를 따르고 있다.

프리미엄에 언택트가 더해져 이커머스 주문 배달 업계도 호황을 맞았다. 통계청에 따르면 올해 1분기 국내 온라인쇼핑 총거래액은 36조 4800억 원으로 역대 1분기 최고액을 경신했다. 음식 배달 거래액도 1분기 3조 5000억 원을 넘어서며 3년 만에 시장 규모가 7배 커졌다. 코로나19 사태가 장기화되면서 프리미엄이 어떤 모습으로 진화할지 눈여겨보자. X





환자만 생각하는 진짜 의사

# 드라마 <낭만닥터 김사부 2> 속 수근관증후군

컴퓨터와 스마트폰 사용이 잦은 현대인에게 손목 통증은 안고 가는 별거 아닌 일쯤으로 치부되곤 한다. 하지만 손목 통증을 방치하면 수근관증후군으로 이어질 위험이 있어 주의해야 한다. 또 사무직 직장인뿐만 아니라 집안일을 하느라 손을 많이 사용하는 중년 이후 여성에게도 많이 나타나 세심한 관찰이 필요하다.

글 김희연 / 김수 정유석 단국대학교병원 가정의학과 교수 / 사진 SBS <낭만닥터 김사부 2>



SBS 드라마 <낭만닥터 김사부 2>에서 국내 유일 트리플 보드 외과의인 김사부는 대형 병원을 휴연히 떠나 시골에 있는 돌담병원을 이끌어간다. 외과과장으로서는 열악한 환경에서 수많은 외상환자를 살려내며 외상전문병원의 모습을 갖춰가는 듯했지만, 새로운 재단 이사장과 병원장이 등장하면서 지금까지 겪어보지 못한 총체적 난국에 빠진다. 설상가상으로 손목에 이상 증세가 나타나 수술실에서 메스를 떨어뜨리는 지경에 이른다. 김사부는 수근관증후군을 극복하고 환자들을 위해 다시 메스를 잡을 수 있을까?

### 모두에게 찾아올 수 있는 질환

수근관증후군은 손목 앞쪽의 피부조직 밑에 뼈와 인대들로 이루어진 작은 통로인 수근관이 여러 원인으로 좁아지거나 내부 압력이 증가하면서 정중신경(median nerve)이 손상돼 손바닥과 손가락에 이상 증상이 나타나는 질환이며, 흔히 손목터널증후군으로 알려져 있다. 팔에 나타나는 신경 질환 중 가장 흔하며, 평생 수근관증후군을 앓을 확률이 50% 이상이라고 한다. 수근관증후군의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 수근관 단면을 축소할 수 있는 모든 상황이 원인이 될 수 있다. 가장 흔한 원인은 수근관을 덮고 있는 인대가 두꺼워져 정중신경을 압박하는 것이다. 또 손목 부위의 골절이나 탈구로 수근관이 좁아지고 정중신경이 눌리면서 증상이 나타날 수 있으며, 이러한 골절 후에 뼈가 잘못 붙거나(부정유합) 붙지 않는(불유합) 등의 후유증으로 처음에는 증상이 없어도 시간이 지나면서 증세를 보일 수도 있다.

남녀를 가리지 않고 모두에게 발생하지만, 40~60세 사이에서 가장 흔히 나타나고 특히 설거지, 걸레질 등 집안일을 하느라 손과 손목을 자주 사용하는 중년 여성에게 쉽게 찾아볼 수 있는 질환이다. 또 원래는 증상이 없다가 임신 후 증상이 생길 수도 있는데, 이런 경우 출산하면 자연스럽게 증상이 사라진다.

### 밤에 더욱 심해지는 통증

수근관증후군의 특징적인 증상은 손목 통증과 함께 엄지와 검지, 중지 및 손바닥 부위의 저림 증상이 밤에 심해진다는 것이다. 수면 중 손 저림과 타는 듯한 통증을 느껴서 잠에서 깨는 경우도 있다. 이럴 때 손목을 털거나 주무르는 등 손과 손목을 계속 움직이면 통증이 가라앉기도 한다.

정중신경에 가해지는 압박이 심한 경우 저림 증상이나 감각저하를 넘어 엄지 근육의 쇠약과 위축이 나타나기도 한다. 증상은 보통 간헐적으로 손과 손목을 반복적으로 사용했을 때 나타난다.

### 정확한 검사는 필수

수근관증후군은 흔한 질환이지만 제때 치료하지 않으면 감각신경은 물론이고 운동신경까지 손상될 수 있어 빠른 진단과 치료가 필요하다. 수근관증후군이 의심되면 우선 전문의의 진료를 받아야 한다. 비슷한 증상을 가진 여러 질환과 구별해야 하고, 또 환자의 상황에 따라 원인이 다양하므로 정확한 검사는 필수다. 손과 손목을 진찰하는데, 손목을 두들길 때 저린 느낌이 있으면 수근관증후군일 가능성이 크다. 방사선 촬영으로 골절이나 관절염과 같은 다른 질환을 확인한다.

정중신경을 압박하는 원인을 찾아 제거하는 것이 최고의 치료지만, 원인이 명확하지 않은 경우가 대부분이다. 증세가 가벼운 초기에는 손목의 무리한 사용을 자제하고 물리치료, 약물치료, 수근관 내 스테로이드 주사 등 비수술적 치료를 시도한다. 가장 근본적인 치료는 외과적 수술로 수근관을 넓히는 것이다. 신경 손상이 심하거나 비수술적 치료를 해도 호전이 없는 경우 수술을 진행한다. 비교적 간단하고 결과가 좋은 편이라 조기에 수술을 택하는 경우도 많다.

수근관증후군 예방을 위한 뚜렷한 방법은 없다. 키보드나 마우스 사용 시 적절한 받침대 등을 사용하여 손목에 무리가 가지 않도록 하고, 걸레질이나 행주 짜기 등 반복적으로 손목을 사용하는 행동은 자제하고, 통증이 있는 경우 조기에 진료를 받는 것이 좋다. 과체중과 운동 부족도 수근관증후군 유발 요인 중 하나이므로 체중 관리에 유념해야 한다. X

### SBS 월화드라마 <낭만닥터 김사부 2>

2020.01.06.~2020.02.25.

출연: 한석규, 이성경, 안효섭, 김주헌 등

인생을 통째로 다시 생각하게 된 노력형 공부천재와 행복을 믿지 않는 타고난 수술 천재 외과 펠로 2년 차들이 한때 '신의 손'이라 불렸던 과짜 천재 의사 김사부를 만나게 되면서 인생의 진짜 낭만을 배워가는 내용을 그린 드라마.



# 육체적 통증으로 인한 우울증

“암에 걸렸으면 당연히 우울하지.” 아주 쉽고 간단한 연상이다. 그렇다면 모든 암 환자에게 우울증이 있어야 할 텐데 그렇지 않다. 처음에는 낙담하고 우울해질 수 있지만, 곧 안정을 찾고 더 열심히 치료를 받고 건강해지기 위해 노력한다. 좋아지고 난 다음 스트레스에 대한 회복력이 더 강해진 경우도 많다. 인간은 좋지 않은 상황에 적응을 잘하는 개체인 덕분이다. 따라서 이런 직관적 연결은 피해야 한다. 더욱이 과거와 비교할 때 암 치료 결과는 좋아졌고, 암으로 진단받은 이후 생존해 있는 사람이 100만 명이 넘는다. 이들이 모두 ‘당연히 우울증’이 있다면 정신건강의학과는 북새통이 되어 다른 치료를 하지 못할 것이다. 그래서 심리적 추측보다 전문적 평가가 필요하다.

글 하지현 건국대학교병원 정신건강의학과 교수

“교수님, 제 환자 한 분 봐주실래요? 우울증이 아닌가 싶어요. 밝은 분이었는데, 묻는 말에 대답도 하지 않고 식사도 안 하시고...”

중앙혈액내과 교수가 환자를 봐달라고 부탁해 병동에 올라가 보았다. 올해 45세인 김미숙 씨는 유방암 환자다. 3년 전 암으로 진단받고 수술했고, 방사선치료 후에 항암요법을 받은 후 잘 지냈는데, 1년 전 뼈에 전이가 발견되었고 최근에는 전신쇠약감과 통증으로 입원했다. 많이 수척해진 상태였다. 젊은 나이였고 처음 재발했을 때만 해도 씩씩하게 다시 항암치료를 하면 좋아질 것으로 기대했지만, 통증이 심하고 몸이 건디기 힘들어지면서 정신적으로 많이 지친 상태였다. 누가 봐도 우울할 만한 상태였다. 기운을 내려고 억지로라도 먹으려고 애를 쓰지만, 식욕이 뚝 떨어져 괴롭다고 호소했다. 밤에 한 번 깨면 다시 자기 어려워 힘들어했다. 이 환자는 지금 어떤 상태일까?

### 지친 상태가 지속돼 우울증으로

김미숙 씨의 상태는 일단 ‘지쳤다’는 점이 분명했다. 이를 의기소침(demoralization)이라고 한다. 우울증과는 조금 다르다. 오랜 치료와 반복되는 재발과 통증으로 인해 몸과 마음이 지친 상태다. 우울증과 달리 감정적 반응이 살아 있고, 현실적인 걱정을 하는 수준이지 지나친 절망이나 죄책감은 없다. 몸 상태가 나쁘지 않을 때는 정상적인 생활이 가능하다. 이런 면만 있는 경우는 우울증으로 진단하지 않는다. 그런데 이분은 여기에 더해 식

사와 수면에 확연한 어려움이 생겼다. 전에는 그래도 먹고 싶은 것이 있어서 보호자에게 아이스크림, 주스 등을 부탁하기도 했고, 통증으로 깰 때 말고는 잠을 깊이 잤는데 최근 2주 동안은 체중이 3kg이나 빠지고, 4시간 이상은 못 자고 있다. 그러니 몸과 마음이 더 힘들다. 의기소침을 넘어 전형적인 우울 증상이 시작된 것이다.

신체 질환이 장기화하면서 뇌에 신경전달물질의 균형이 깨지는 변화가 오고, 여러 이유로 신체에 발생한 염증 등이 뇌에 영향을 미치면서 이차적으로 우울증이 생긴 것이다. 이제는 우울증을 본격적으로 치료할 시기가 왔다는 것을 환자와 주치의에게 설명했다. 수면을 도와주고 식욕을 돋우는 효과가 있는 항우울제 ‘머타자핀’을 처방하고 1주일 후 재방문했다. 한결 밝은 표정이었다. 전보다 식사도 잘하고 무엇보다 잠자는 시간이 늘어나서 견딜 만하다고 했다.

### 환자의 삶의 질도 중요하게 생각해야

‘의지만 강하면 어떤 병도 이길 수 있다.’ 이런 참 미련한 말이라 생각한다. 또 암에 걸렸으니 당연히 우울할 것이라는 가정 아래 아무 항우울제나 사용하는 것도 좋은 방법이 아니다. 정확한 평가와 처방으로 확연히 삶의 질이 좋아질 수 있다. 물론 정신건강 의학과적 치료가 암을 근본적으로 좋아지게 하는 것은 아니다. 그렇지만 항암치료 기법이 발전할수록 암을 갖고 살아가는 시간은 길어졌다. 이제는 생존도 중요하지만, 그 기간 삶의 질도 중요하게 여길 때가 된 것이다. 치료에만 전념하기보다 가족과 시간을 보내고, 평소 좋아하는 활동을 유지하고, 사람들을 만나고, 가능하면 직업 활동을 하도록 권유했다. 하지만 이때 우울증 환자는 혼자만의 의지로 일어나기가 쉽지 않다. 그럴 때 정신건강 전문가의 도움이 필요하다.

암을 맞닥뜨린다는 것은 만성적 스트레스일 수밖에 없다. 매에 장사가 없다는 말이 여기에 딱 들어맞는다. 몸뿐 아니라 마음도 점점 지쳐가고, 어느 선을 넘어가면 정신적 에너지가 회복되지 않는 상태가 되면서 우울 증상이 생긴다. 처음에는 하루 이틀 정도 기운이 없어서 산책과 같은 매일 하던 활동을 하지 않는다. 보통은 곧 회복되었는데 우울증이 생기면 1~2주 이상 지속되고 기운이 올라오지 않는다. 더욱이 식욕이 떨어져서 식사량이 줄어들고, 잠의 질이 안 좋아진다. 한마디로 에너지 회복의 길이 막힌 것이다. 신체 상태는 더 안 좋아지고 올 게 왔다는 우울증적 부정 사고는 더욱 강화된다. 이를 심리 용어로는 ‘자기 예언 충족’이라고 한다. 일종의 악순환에 빠지게 되는 것이다. 이런 상태에

이르면 혼자 벗어나기 쉽지 않다. 가족이나 의료진이 우울증의 가능성을 염두에 두고 있다가 적극적으로 평가와 치료를 해야 한다. 우울증은 충분히 호전이 가능한 상태이기 때문이다.

암 환자 중 구강암, 췌장암, 폐암, 유방암에 걸린 환자가 우울증에 걸릴 확률이 높고 많게는 40%까지도 보고된다. 진행이 빠르고, 통증이 심하고, 숨 쉬고 먹는 일상적 행동에 영향을 미치는 부위이기 때문이다. 아무래도 전체적으로 몸 상태가 나쁘거나 병기가 많이 진행되거나 통증이 심해서 힘들어할 때, 과거에 우울증을 경험한 경우, 실직과 같은 일상생활 스트레스가 겹쳤을 때 우울증 위험도가 높아진다. 때에 따라서는 항암제나 함께 사용할 수 있는 스테로이드 제제, 면역억제제, 방사선치료 등이 영향을 미칠 수 있고, 뇌에 전이되어 우울 증상이 관찰되는 예도 적지 않다. 이런 전반적인 가능성을 열어두고 평가하는 것이 암 환자의 심리적 측면에 경험이 많은 정신건강의학과 의사의 일이다.

### 고립감에서 벗어나 서로 이해하는 경험이 중요

암 환자나 가족 중 일부는 여전히 정신건강의학과와의 문턱을 높게 생각하는 경향이 있다. 그런 모습을 볼 때마다 안타깝다. 주관적 통증, 불안과 우울, 식사와 수면 등을 관리하고 활동량을 늘리면 훨씬 더 편해질 수 있는데 정신과에 대한 편견, 의지로 극복할 문제이지 치료를 받을 대상이 아니라는 생각, 암에 걸리면 당연히 슬프고 우울한 것이라는 체념적 판단에 진료실 문을 열지 못하는 사람이 너무나 많다. 만일 내가, 혹은 가족 중 누군가가 암 투병 중인데 전보다 우울한 감정이 두드러지고, 최소한의 생활을 하지 못하는 시간이 2주 이상 지속되는 면이 보일 때는 전문적 평가와 필요한 치료를 생각해야 한다. 여기에 더해 암 환자의 정신건강을 위해서 권하고 싶은 것은 집단치료다. 동병상련(同病相憐)이란 말이 딱 들어맞는다. 같은 경험을 가진 환자들끼리 모여서 진단받고 치료받는 과정, 생활하면서 경험하는 힘든 부분을 공유하는 것이다. 전이된 유방암 환자들이 집단 치료를 받으면 그렇지 않은 환자와 비교할 때 평균 1년 반가량 더 생존했다는 연구가 있다. 매주 치료에 참여하기 어려운 거리라도 걱정 없다. 온라인 카페도 많이 활성화되어 있으니 참여해서 암 환자가 흔히 갖는 고립감에서 벗어나고, 서로를 이해하는 것만으로도 많은 도움을 받을 수 있다. 집단치료 수준의 효과가 있을 것으로 기대한다. 암 환자 100만 명이 넘는 지금 우울과 불안이란 감정의 문제도 적극적으로 들여다봐야 할 때가 왔다. X



# H I R A N E W S

## 신현웅 기획상임이사 취임

신현웅 기획상임이사 취임식이 7월 30일 본원 HIRA 1동에서 열렸다. 신현웅 기획상임이사는 연세대 보건행정학 학사, 고려대 경영학 석사와 보건학 박사 학위를 받았다. 한국보건사회연구원에서 연구기획조정실장과 보건정책연구실장, 보건복지부 전문평가위원 등을 역임했다. 신현웅 기획상임이사는 직원 개개인의 행복과 발전을 최우선으로 하며 그동안의 경험과 노하우를 바탕으로 국민건강 향상을 위한 심사평가원으로 발전을 시키겠다는 포부를 밝혔다.



## 이진용 심사평가연구소장 취임

건강보험심사평가원은 8월 18일 HIRA 1동에서 이진용 심사평가연구소장 취임식을 진행했다. 이진용 심사평가연구소장은 충북대 의학과 학사, 서울대 의료관리학 석박사, 미국 노스캐롤라이나 주립대 의료경영학 석사를 취득했고, 서울특별시 보라매병원 공공의학과장, 대한의사협회 공공보건이사, 한국의료질향상학회 총무이사 등을 역임했다. 이진용 심사평가연구소장은 개인과 조직의 연구 역량을 극대화하고, 건강보험 정책 싱크탱크 역할을 수행하는 등 심사평가연구소를 세계 최고의 건강보험 관련 연구소로 만들겠다는 포부를 밝혔다.



## 전통시장 활성화 캠페인 실시

건강보험심사평가원은 8월 13일, 원주시 전통시장 4곳에서 'HIRA 시장향 장보고' 캠페인을 진행했다. 이번 캠페인은 코로나19로 침체된 지역 경제 활성화를 위해 지난 6월부터 시작되었으며, 매월 2회 둘째 주와 넷째 주 목요일을 전통시장 가는 날로 지정하여 장보기 활동을 실시하고 있다. 김선민 원장은 "코로나19로 침체된 지역경제에 활력을 불어넣기 위해 앞으로도 원주시뿐만 아니라 강원도 전체 경제가 회복될 수 있도록 심사평가원이 함께 노력하겠다"고 밝혔다.

## 빅데이터 기반 산학관 연계 교육 최종발표회 개최

건강보험심사평가원은 9월 3일 HIRA 1동에서 'HIRA 빅데이터 기반 산학관 연계 맞춤형 인재양성교육 최종 발표회'를 개최했다. 심사평가원 빅데이터실과 대전지원의 협업으로 진행된 이번 인재양성 교육은 강원 · 충청권역 8개 대학 및 14개 산업을 대상으로 보건의료빅데이터 이론 교육 및 산업 현장 수요를 반영한 실습 중심 팀별 프로젝트로 운영됐다. 이번 발표회는 코로나19 확산으로 인해 영상회의 시스템을 이용해 비대면 온라인 방식으로 진행했으며, '한림대학교 - 아이랩' 팀이 '폐쇄성 수면 무호흡증으로 인한 합병증 및 의료비용 분석'이라는 주제로 최우수상을 수상했다.



## 2020년 남녀고용평등 유공 국무총리표창 수상

건강보험심사평가원은 9월 16일 중부지방고용노동청 원주지청 3층 대회의실에서 2020년 남녀고용평등 포상 남녀고용평등 부문 국무총리 표창을 수상했다. 남녀고용평등 포상은 고용노동부가 주관해 남녀고용평등 실현에 앞장선 우수기업을 발굴·시상하는 제도로, 심사평가원은 전체 근로자 대비 여성 비율 70% 이상 3년 연속 유지, 역량중심 균형인사 제도 운영, 임신과 출산, 육아 등 생애주기별 일과 가정의 양립 제도 지원 성과를 인정받았다. 김선민 원장은 "앞으로도 보건 의료 발전과 국민건강 증진이라는 본분을 다하면서 남녀고용평등 실현에 앞장서는 공공기관이 되겠다"는 소감을 밝혔다.

## HIRA 빅데이터 국제 미래포럼 온라인 개최

건강보험심사평가원은 9월 16일 코엑스에서 '코로나19 Pandemic 대응과 빅데이터 활용 방안'을 주제로 'HIRA 빅데이터 미래포럼'을 개최했다. 이번 포럼에는 영국 옥스퍼드대, 미국 안센 데이터연구소 등 국내외 연구기관이 참여했으며, 코로나19 확산 방지를 위해 비대면 방식으로 진행했다. 김선민 원장의 환영사로 시작해 하산 담루지 빌&멀리다 게이츠 재단 동아시아지역 책임자의 축사 및 국내외 전문가들의 발표와 토론이 이어졌다. 심사평가원 빅데이터 활용 사례를 바탕으로 코로나19 등 전 세계적 감염병 유행에 국제사회가 공동으로 대응할 수 있는 방안을 논의했다.





# 건강을 가꾸는 사람들

2020 September + October

## <건강사>를 읽고

심평원 창립 20주년을 맞이한 지금, 더욱 발전하기 위해 향후 20년을 내다보고 준비해야 한다는 김 선민 원장님의 말씀에 공감했습니다. 오늘날 우리나라는 세계가 부러워하는 K-건강보험 제도를 가지고 있어 자랑스롭습니다. 심평원 20주년을 진심으로 축하드리며, 백세시대에 국민에게 힘이 되어주는 '울타리'가 되기를 기원합니다.

김나현\_부산 진구

마음은 청춘이지만 제 나이도 벌써 50 문턱에 와닿았고, 하는 일이 어린이집 교사라 골다공증이나 노화가 여간 신경 쓰이는 게 아닙니다. '테마 특강'의 여성 노인의 골다공증 기사를 읽으며 칼슘 섭취의 필요성과 여러 운동요법의 중요성을 알고 따라 하며 실천할 수 있어 유익했습니다. 좋은 건강 정보로 건강을 스스로 지키고 더 건강히 즐겁게 일하겠습니다.

주영미\_전북 익산시

평소 잠을 잘 이루지 못한다고 생각했습니다. 걱정 때문이거나 몸이 힘들어서 그러려니라고 생각했는데, '마음 연구소' 내용을 읽고 보니 잠을 잘 자고 싶다는 부담감이 몸에 긴장을 준 게 아닌가 하는 생각을 하게 되었습니다. 점점 나이가 들며 찾아오는 건강에 대한 걱정으로 인터넷 검색을 많이 했는데, 심평원에서 발행하는 <건강사>에서 알게 된 내용이라 신뢰가 갑니다. 더 열심히 해주세요. 응원합니다. 심평원!

이은희\_서울 서대문구

## 독자엽서 당첨자

김나현(부산 진구), 주영미(전북 익산시), 이은희(서울 서대문구), 강주찬(부산 기장군), 이지영(경북 포항시), 송혜경(경남 김해시), 이규숙(대전 서구), 우희진(경기 부천시), 정지연(서울 송파구), 이동수(대구 수성구), 이혜경(경기 군포시), 구상희(대구 수성구), 조만영(경기 광명시), 채은석(전남 진도군), 김현국(강원 원주시), 김명화(강원 춘천시), 김혜림(부산 동래구), 김문공(충북 충주시), 윤선경(인천 서구), 이경연(서울 송파구)

## 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.

좋은 병원 있으면  
소개  
시켜주세요

## 병원평가정보·지역의료정보

평가 분야 |

- 고혈압
- 당뇨병
- 급성기뇌졸중
- 폐렴
- 위암·대장암

이용 방법 | 심평원 홈페이지(www.hira.or.kr) 또는 '건강정보' 어플리케이션

이제훈