

의료관광 우수사례집

Korea, The New Heart of Medical Tourism

CONTENTS

의료관광 우수사례집
Korea , The New Heart of Medical Tourism

05	여는 말
06	갑상선암
12	전립선암
18	위암
24	불임
30	직장암
36	척추 관절
42	생체이식

여는 말

의료관광의 중심으로 떠오르고 있는 한국

한국은 의료관광객들이 가장 좋아하는 나라로 급부상하고 있습니다. 세계적인 의료기술을 보유한 우수한 의료진이 최첨단의 장비로 치료하는 한국 병원에서는 앞선 의료기술을 배우러 온 세계 곳곳의 의료진을 만날 수 있습니다. 한국은 외국인 환자들에게 안전하고 질 높은 의료서비스를 제공하기 위해 정부기관에서 엄격한 병원인가와 평가프로그램을 운영하고 있습니다.

탁월한 손기술, 인재, 첨단의료장비가 만드는 시너지

한국인의 우수한 손기술은 세계가 인정합니다. 초정밀 손기술을 겨루는 국제기능올림픽에서 한국인은 늘 최정상급의 성적을 올려왔으며 첨단기술, 생명공학 등에서도 이들의 손기술은 두각을 나타내고 있습니다. 빼어난 손기술에 실력 있는 가장 우수한 인재들로 구성된 한국의 병원은 첨단의료장비를 갖추고 있습니다. 여러분은 가장 진보된 화상진단을 받고 최신의 방사선 치료와 획기적인 로봇수술을 받을 수 있습니다.



“한국은 세계 최다 임상 시험국 중 하나이며 세계 최고 수준의 의료기술을 보유한 국가입니다. 까다로운 암 치료 분야에서도 세계 최고 수준의 높은 생존율을 이끌고 있습니다.”

전문가와 의료관광 코디네이터가 제공하는 한차원 높은 서비스

한국 의료관광의 즐거움은 코디네이터가 제공하는 한 차원 높은 서비스로 배가됩니다. 이들은 다양한 의료서비스를 비롯하여 통역·간병, 관광 안내에 이르기까지의 전과정에서 보다 편안하고 순조로운 서비스를 제공합니다.



“한국에서 의료관광을 하시고 최상의 만족감을 표하는 분들을 볼 때마다 큰 기쁨을 느낍니다. 낯선 외국에서 받으시는 의료서비스에 부족함이 없도록 항상 여러분의 곁에서 최선의 노력을 다하겠습니다.”

갑상선암

Korea, Country with the Highest Thyroid Cancer Survival Rate in the World

갑상선암

착한 암, 그러나 여성암 1위

갑상선암은 '착한 암'이라는 별명이 붙어있는 완치율 높은 암이지만, 최근 들어 가장 많이 발견되는 암이기도 하다. 5개 대륙 19개 인종을 대상으로 한 조사에서 최근 30년간 약 58%의 증가율을 보이기도 했다.

갑상선은 우리 몸의 에너지 대사를 조절하는 기관으로 갑상선 호르몬을 생산, 분비한다. 이 호르몬은 열을 발생시켜 체온을 유지시키거나 유아의 뇌와 뼈 발달, 심장 박동, 스트레스 대처 등에 관여하는 필수적인 호르몬이다.

갑상선암은 대부분 10년 생존률이 95%~85%에 이를 정도로 치료 효과가 높지만, 여성암 1위를 차지할 정도로 남성보다 여성에게 5~6배 정도 더 많이 발생한다. 목젖 부근에 딱딱한 혹이 만져진다거나 목소리가 갑자기 변하면 진찰을 받아봐야 한다. 갑상선암 가족력이 있거나, 과거에 목 위로 방사선을 조사한 적이 있는 사람 역시 진찰을 받는 편이 좋다.



원전 사고로 가장 우려되는 암

갑상선암의 원인은 명확하지 않지만 방사선 노출, 유전적 요인, 식이요인, 과거 갑상선 질환 병력 등이 그 원인으로 추정되고 있다. 여러 역학조사에서 유아기나 청소년기에 머리나 목에 방사선 조사 경험에 있는 사람들에게서 갑상선암이 증가하는 경향을 보였다.

핵발전소 사고 역시 갑상선암의 원인이다. 1950년 경 원자력 실험을 한 미국 마셜군이나, 1986년 우크라이나 체르노빌 원전 사고 지역의 어린이 등이 대표적인 예다. 체르노빌의 6세 이하 어린이는 사고 4~8년 뒤 다른 지역 어린이에 비해 5~8배 정도 갑상선암이 많이 발생했다. 최근의 일본 후쿠시마 원전사고 이후 가장 우려되고 있는 질병도 갑상선암이다.

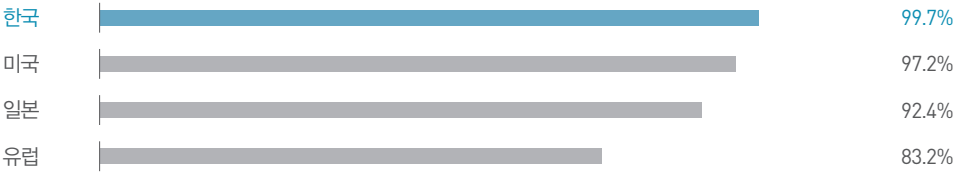
세계에서 가장 높은 한국의 갑상선암 생존률

최근의 통계를 살펴 보면 한국의 갑상선암 치료 수준은 미국, 일본, 유럽 국가들보다 높다.

다양한 국가의 발표 자료를 토대로 한국 정부가 작성한 국가암등록통계(2009년)에 따르면 한국은 갑상선암 5년 생존률이 99.7%인데 반해 미국은 97.2%, 일본은 92.4%, 유럽은 83.2%인 것으로 나타났다. 유럽에 비해서는 14% 이상, 미국에 비해서도 2% 이상 높은 생존률이다. 이는 정확한 진단으로 암의 조기 발견률이 높고, 첨단 장비와 전문가들의 의료 기술로 수술 성공률과 완치율도 높기 때문이다.

한국의 유명 종합병원과 대학병원에 개설되어 있는 암센터에서는 각 분야의 암 전문가들이 모여 진료에서 연구까지 암 치료에 집중할 수 있는 시스템을 만들어 막강한 시너지 효과를 내고 있다. 한국 종합병원들의 암 센터 시스템은 미국, 유럽의 암 전문의들도 배워가고 있을 정도이다.

국가암등록통계
: 갑상선암 5년 생존율



한국에서 다시 찾은 생명
- 러시아 갑상선 전이환자의 수술 성공



러시아 하바로스크에 사는 지노베바 스베틀라나(Zinoveva Svetlana /47세, 여) 씨는 2011년 9월 중순 러시아의 병원에서 갑상선암 판정을 받았다. 암은 갑상선뿐만 아니라 주변 림프절 및 심장 부근 혈관으로 전이된 상태였고, 러시아에서는 수술이 불가능하다는 판정을 받았다.

상태 악화로 하바로스크 건강증진센터에 입원 중이던 지노베바 씨는 이 병원과 MOU를 체결한 강남 세브란스 병원과 원격 화상진료를 통해 수술이 가능하다는 진단을 받은 뒤 마지막 희망을 품고 서울에 방문했다.

강남 세브란스병원에서 검사를 실시한 결과 혈액 속의 칼슘량을 조절하는 갑상선 호르몬 농도가 2,500까지 올라간 상태였다. 칼시토닌의 수치가 높다는 것은 암의 전이가 심하다는 것으로 보통 칼시토닌 수치가 2,000이상이면 1/3 정도는 수술이 어렵다.

하지만 강남 세브란스 병원 의료진은 장장 5시간 동안의 수술을 성공적으로 끝내고 전이된 부위의 암세포까지 모두 제거했다.

강남 세브란스 병원은 여성 홀로 타국에서 암수술을 받는 환자의 부담을 덜어주기 위해 연수차 병원에 와 있던 러시아 의사를 통해 상세한 설명과 질의응답 시간을 가졌다. 또한 인천지역에서 사목 활동 중인 예브게니 목사를 초빙해 수술을 앞둔 지노베바 씨의 쾌유를 기도하여 환자의 불안을 해소시키는 등 큰 감동을 주었다.

수술이 성공적으로 끝나고 지노베바 씨는 웃음을 되찾았다. 지속적인 건강유지를 위해서 암 수술 정기적인 관찰추적이 반드시 필요하다.

지노베바 씨의 경우 이를 위해 굳이 한국과 러시아를 오갈 필요 없이 한국관광공사가 운영하고 있는 블라디보스톡 'U-헬스센터'의 원격진료를 이용하면 된다. 원격진료를 통해 현지 병원에서 검사한 결과를 서울의 주치의에게 보낼 수 있기 때문이다.

- U헬스센터
- 위치 - 러시아 블라디보스톡 현대호텔 5층
 - 시설 - 원격진료상담부스 4개, 대형 LCD모니터를 활용한 화상상담시스템 2개
 - 인력 - 러시아인 의사1, 간호사1, 코디네이터1 상주
 - 주요 업무 - 의료 상담, 한국에서 치료 후 귀국한 환자들의 사후 관리, 원격 설명회

강남 세브란스 병원

강남 세브란스 병원은 2010년 JCI 인증(국제의료기관 평가)을 획득했으며, 갑상선암, 대장암, 위암, 전립선암 등 약 5,000건의 세계적인 수술 성적을 자랑하고 있다. 미국의 대표 의료보험회사인 '블루크로스 앤 블루실드 사우스캐롤라이나 지사(Blue Cross Blue Shield of South Carolina)'와 협약을 맺어 미국 보험환자가 세브란스 병원에서 진료를 받을 수 있다. 외국인 전용 프로그램인 'Fast Track System'을 운영하고 있어 입국에서 출국까지 최단 시간에 검사 및 치료가 원스톱으로 제공된다.

+82-2-2019-3600 <http://www.yuhs.or.kr>





의사가 믿고 선택한 한국

- 아부다비 의사의 갑상선 수술

아부다비 보건청 소속 의사 나왈(Nawal/42세, 남) 씨는 자국의 어린이 환자 에스코트를 위해 한국에 방문했다가 우연히 자신의 갑상선암을 확인하게 되었다. 아부다비 보건청에서 서울대학교병원 어린이병원으로 의뢰한 어린이 환자들을 데리고 2012년 5월 22일에 입국한 나왈 씨는 어린이들의 상태를 본 후 24일에 본인 건강검진을 받았다. 평소 가족들이 만성 갑상선염을 앓고 있어 걱정이 있었던 나왈 씨 역시 갑상선 이상이 발견되었다. 다음날 좀 더 자세한 조직검사를 실시하고, 나왈 씨는 출국했다. 서울대학교병원 국제진료센터에서는 조직검사 결과 갑상선암을 확인하게 되었고, 소식을 전해들은 나왈씨는 곧바로 한국에 입국해 수술을 받았다.

나왈 씨는 본인이 아부다비 보건청에 속한 의사이므로 세계 어느 곳에서 수술을 받더라도 치료비 전액을 보건청에서 지원받는다.

그럼에도 불구하고 미국이나 여타 선진국이 아닌 한국의 서울대학교병원에서 수술 받기로 했다는 것은 전문가가 선택할 정도로 한국 의료 환경이 믿을 수 있고 안전하다는 것을 입증한다.

아부다비지역을 포함한 아랍에미리트의 경우, 자국인 의료인력 부족, 높은 치료 비용, 의료서비스의 수준 등의 문제로 자국의 환자를 해외로 송출하고 있다. 지금까지 아부다비 보건청은 주로 미국, 영국, 독일로, 그 외 환자의 경우 태국, 싱가포르 등으로 환자를 의뢰했으나 최근에는

한국의 우수한 의료 기술 및 치료 성과를 확인하여 한국 대형병원으로 환자를 보내고 있다.

아부다비 보건청 대외협력국장의 동생 역시 서울대병원 암센터에서 수술을 받았다. 자국의 환자들을 의뢰하는 보건청 직원들이 실제로 옆에서 그 과정을 지켜보고 한국의 의료 기술과 현대적인 시스템 및 좋은 수술 경과에 감동하여 본인 스스로 혹은 일가친척들에게 권유하여 한국의 병원을 찾는 일이 잦아지고 있다.

서울대학교병원

갑상선암 수술 1만 건, 로봇을 이용한 갑상선암 수술 1천 건을 돌파한 서울대학교병원은 아랍 지역과의 보건 의료 협력 기반을 강화하고 있다. 서울대병원 국제진료센터에서는 영어, 중국어, 일어, 몽골어, 러시아어로 진료예약, 진료통역, 수납이 가능하며, LA Office와의 연계를 통해 미국 내 교포 및 미국인을 대상으로 의료 자문도 실시하고 있다.

☎ 02-2072-0505 / 010-8831-2890 🌐 <http://www.snuh.org>



몸과 마음을 가뿐하게 만드는 힐링 관광지

Information

갑상선 절제수술을 받고 나면 갑상선 호르몬이 체내에서 만들어지지 않으므로 평생 갑상선 호르몬제를 복용해야 한다. 그러므로 지속적인 관리와 스트레스 없는 환경이 중요하다. 수술 후 도시를 떠나 자연에서 몸과 마음을 추스르는 것도 좋은 방법이다. 한국의 병원에서 수술을 받은 후 한국에서 가장 깊은 산으로 알려진 지리산 주변 마을을 방문해 느리게 사는 여유를 누려보는 건 어떨까?

한국의 하동은 유유히 흐르는 섬진강 물길과 아름다운 유명한 곳이다. 지리산의 숲을 거닐며 맑은 공기를 호흡하고, 주변 절에서 템플스테이를 경험해보는 것도 좋다. 산사의 음식은 자극적인 간을 하지 않는 채식 위주의 식단이므로 갑상선암 환자들에게 좋다. 또한 하동의 특산물인 수제 녹차는 직접 손으로 딴 뒤 맛과 향과 색이 살아 있다. 녹차에 들어있는 카테킨 성분은 항암작용을 하는 것으로 알려져 있다. 깨끗한 공기를 마시며 자연의 아름다움에 심취하는 동안 몸에 쌓인 피로와 스트레스가 날아가는 힐링의 경험을 할 수 있을 것이다.



전립선암

Proton Therapy for Prostate Cancer :

Get Treated in Korea at 1/3 of the Price vs. the U.S.

전립선암



황제의 암에서 가장 흔한 남성 암으로

최근 세계적인 갑부이자 투자의 귀재 워렌 버핏이 전립선암에 걸려 화제에 올랐다. 남아공의 넬슨 만델라, 프랑스의 프랑수아 미테랑, 중국의 등소평, 배우 로버트 드니로 등 세계적으로 유명한 정치인이나 CEO 등이 잘 걸리는 전립선암은 덕분에 '황제의 암'이라는 별명을 가지고 있다. 그러나 사회가 점점 노령화되면서 요즘은 황제뿐 아니라 많은 남성들이 걸리는 암이 되었다. 전 세계적으로 4천만 명의 전립선암 환자가 있다. 지난 10년간 전립선암 환자의 수는 약 7배 정도 증가했다.

전립선은 남자의 방광 아래쪽에 있는 호두 크기의 호르몬 기관으로 정액의 일부를 만들어낸다. 전립선암은 전립선이 커지는 50대 이후에 발생한다. 미국에서는 남성암 중 1위의 발병률을 보이고 세계적으로도 남성암 중에는 폐암 다음으로 발생 빈도가 높다.

전립선암의 주요 원인은 연령, 인종, 가족력 등으로 주로 50대 이후의 서양 남자가 많이 걸리는 암이다. 유전적 소인 외에도 호르몬, 식이습관, 체중제와 같은 화학약품 등도 발병 요인으로 작용한다고 알려져 있다. 전립선암은 간단한 피검사와 직장 수지 검사로 간단하게 진단할 수 있으며, 초기에 발견하면 거의 완치하므로, 50대가 넘으면 전립선암 정기 검진을 하는 편이 좋다.

전립선암 양성자 치료 : 한국이 미국 치료비의 1/3 수준

전립선암은 초기에는 아무런 증상이 없으나 종양이 커져서 요도를 압박하게 되면 배뇨 곤란, 빈뇨, 혈뇨 등의 증상을 나타낸다. 빠르게 전이된 경우에는 심한 통증을 동반하기도 한다. 전립선암의 치료 방법에는 수술 요법, 방사선 치료 요법 등이 있다. 수술 요법은 치료 후 요실금이나 발기 부전 등의 부작용이 있을 수 있어 방사선 요법을 찾는 환자가 많은데, 방사선 요법 역시 방사선에 의한 부작용을 감수해야 한다.

최근 개발된 양성자 치료는 방사선 요법 중에서도 부작용이 현저히 적은 치료법이다. 방사선은 정상 세포와 암세포에 동시에 조사하여 정상세포를 죽이기도 하지만, 양성자는 암세포만 효과적으로 죽일 수 있다. 이를 위한 양성자 치료기는 전 세계적으로 40개 기관만이 보유하고 있으며 한국의 국립암센터가 1대를 보유하고 있다. 치료효과가 높은 만큼 치료비가 만만치 않다.

하지만 한국의 양성자 치료비는 매우 미국의 1/3 수준으로 매우 싼 편이다. 덕분에 많은 해외 환자들이 양성자 치료를 받기 위해 한국을 방문하고 있다.



두 달 간의 방사선 치료로 전립선암 완치

러시아에서 대학교수로 일하고 있는 블라지미르(59) 씨는 잦은 불일 때문에 일상생활이 어려워져 병원을 찾았다. 매일 밤 화장실에 들락거리느라 깊은 잠을 못자고, 강의 중이나 모임 중에도 수시로 화장실에 가야하는 탓에 일상 생활이 힘들어져 러시아의 병원을 찾았다.

음식이나 생활습관 때문에 생긴 사소한 질병일 거라 생각했던 그는 전립선암이라는 진단을 받고 적잖은 충격을 받았다. 암치료를 위해 러시아 국내의 병원과 다른 나라 유명 병원을 알아보던 블라지미르 씨는 주변의 권유로 한국 병원이 시설이 좋고, 의료 기술이 높다는 사실을 알게 되었다.

한국의 병원들 중 고대 안암병원을 선택하고 한국에 방문했다. 고대 안암병원에서는 MRI와 BONE SCAN을 통해 림프나 뼈로 전이되지 않은 전립선암으로 진단을 내렸다. 수술 대신 방사선 치료로 완치될 수 있다고 하여 블라지미르 씨는 2010년 7월부터 9월까지 두 달간 총 34번의 방사선 치료를 받았다. 치료를 받은 후 러시아로 돌아간 블라지미르 씨는 “한국 병원의 훌륭한 의료 기술과 의료진의 친절에 감명 받았다”며 감사의 메일을 보냈다.

블라지미르 씨는 치료 후 6개월이 지나 러시아에서 검사한 결과, 약을 먹지 않고도 PSA(전립선암 항원지수) Level 0.7을 유지하고 있으며, 대학교수직으로 다시 복귀해 열심히 강의와 연구를 병행하고 있다.

블라지미르 씨는 “혹시 건강에 문제가 생길 경우 다시 한국을 찾고 싶다.”고 말할 정도로 한국의 의료진의 치료에 감사하고 있다.

고려대 안암병원 국제진료센터

고려대 안암병원 국제진료센터는 가장 접근성이 좋은 병원 로비 입구에 있다. 외국인 환자를 위한 특화된 행정 시스템을 구축하고, 전담인력을 배치했으며, 4개 국어로 된 홈페이지를 운영하고 있다. 2009년 미국 국제의료기관평가위원회(JCI)의 인증을 받았고, 나이지리아 대사관, 카자흐스탄 국립응급의료센터, 몽골국립대학 등과 업무협약을 맺고 있다.

☎ 02-920-5677 🌐 <http://anam.kumc.or.kr>





양성자치료 목적지로 한국을 선택한 것은 생의 최고의 선택



미국인 더글러스 애덜리(Douglas Atherley, 63) 씨는 2년 전 미국에서 전립선암 판정을 받은 후 많은 조사와 고민 끝에 양성자 치료를 선택했다. 수술 등의 다른 치료법과 비교했을 때 삶의 질이 더 높을 것으로 판단했기 때문이다. 하지만 미국에서 양성자치료를 받는 데는 난관이 있었다.

“미국에서 양성자 치료를 받기 원했지만 치료비도 비쌀 뿐만 아니라 대기 시간도 길어 다른 나라를 알아보게 되었습니다. 그러다 한국의 국립암센터에서 양성자 치료가 가능하다는 소식을 접하고 한국에 왔는데, 지나고 보니 한국을 선택한 건 제 생애 최고의 선택이 아니었나 싶습니다.”

국립암센터 양성자치료센터

한국 정부에서 ‘암’이라는 질병만을 연구하고 치료하기 위해 만든 종합의료센터. 한국에서 유일하게 양성자치료(Proton Therapy)가 가능한 곳으로 토모치료기(Tomotherapy) 1대, 양성자치료기 1대가 설치되어 있다. 국제진료코디네이터, 담당 간호사 등이 배치되어 있으며, 치료를 받은 환자가 한국을 재방문할 정도로 치료 만족도가 높다.

☎ 031-920-1934 🌐 <http://ncc.re.kr/>



애덜리 씨는 지난 2010년 11월 한국의 국립암센터를 방문해 약 2달 간 총 39회의 양성자 치료를 받았다. 치료 후 9개월이 지나 전립선 암 판단 지표인 PSA(전립선암 항원지수) Level이 점차 낮아져 완치된 것으로 확인되고 있다.

그는 최근 가족들과 함께 다시 한국을 찾았다. 한국에서 암 치료를 받는 동안 깊은 인상을 받고 돌아간 환자들이 자발적으로 한국을 방문하자는 의견을 모아 지난 2012년 6월 30일 환자 및 환자 가족 13명이 한국을 방문한 것이다. 여기에는 애덜리 씨 외에도 남아공, 아르헨티나, 네덜란드, 캐나다, 스웨덴 환자들이 포함되어 있다.

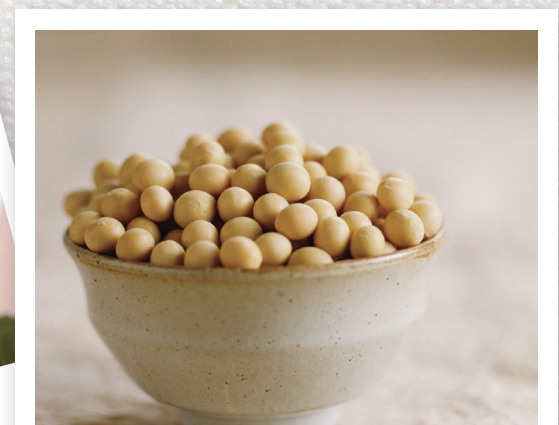
전립선암을 예방하는 토마토와 된장

Information

전립선암이 서구에서 더 많이 발생하는 까닭은 서구의 식습관 때문이다. 전립선암을 예방하기 위해서는 지방이 많은 음식과 육류 섭취를 줄이고 녹황색 채소, 토마토, 콩 등의 음식을 많이 먹는 것이 좋다.

그 중에서도 토마토는 전립선암을 예방하는 최고의 슈퍼푸드이다. 토마토에 함유된 라이코펜 성분은 전립선 DNA 손상을 개선하고 전립선암종으로의 혈액 공급로를 차단함으로써 암세포의 성장과 전이를 막는다. 6년 동안 매주 10컵 이상 토마토 주스를 마신 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 전립선암에 걸릴 위험이 45%나 낮다고 한다. 라이코펜은 붉은 과일인 자몽, 수박 등에도 들어있지만 토마토에 가장 많이 함유되어 있다.

또한 콩 역시 필수 아미노산이 풍부한 단백질 식품으로 육류 대신 섭취하면 좋다. 콩 속에 함유되어 있는 이소플라본, 제니스틴, 사포닌 성분이 암의 진행을 막아준다. 한국의 콩 발효식품인 된장은 대표적인 항암식품으로 한국의 백화점 식품매장, 마트 등에서 비닐 포장된 된장을 쉽게 구입할 수 있다.



위암

The World Learns How to Treat Stomach Cancer from Korea

위암

발병률은 높지만 사망률은 낮아지고 있는 위암

위암은 세계적으로 2위의 발병률을 기록하고 있는 암이다. 한국에선 위암이 암 발병률 1위를 차지하고 있다. 30여년 전만 해도 위암 판정을 받으면 사망 선고를 받은 것이나 다름 없을 정도로 완치가 어려웠으나 치료 기술이 비약적으로 발달하여, 현재 위암은 사망률이 현저히 낮아졌다.

암은 대체로 40~60대에 많이 발병하고, 여자보다 남자의 발생 비율이 2배정도 높다. 진행정도에 따라 1기~4기로 나뉘는데, 1기에 발견하여 치료할 경우 5년 생존률이 95%이다. 그러므로 조기 발견이 중요하다.

위암을 치료하는 가장 좋은 방법은 위절제술이다. 최근에는 수술 후 환자의 삶의 질을 고려하여 절제하는 부위를 줄이고, 남은 위의 기능을 최대한 살리는 방향으로 수술이 진행되고 있다. 초기의 경우 내시경을 통해 제거하기도 하는 등 출혈이 적고 회복이 빠른 수술법이 개발되어 있다.

세계 위암 치료 성적 1위 – 한국

한국은 세계적으로 위암 환자가 가장 많은 나라이다. 그리고 세계적으로 위암 치료 성적이 가장 좋은 나라이기도 하다. 지금 세계는 한국의 위암 치료 기술에 주목하고 있다.

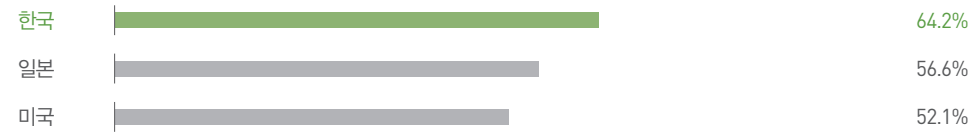
다양한 국가의 발표자료를 토대로 한국 정부가 작성한 국제암연구소 자료(2010년)에 따르면 한국의 위암생존률은 64.2%로, 일본(56.6%), 미국(52.1%)을 제치고 1위를 차지하고 있다.

세계적으로 권위를 인정받는 의학저널인 'Annals of Surgery' 2010년 4월호에 따르면 미국 '메모리얼 슬로언 케어팅 암센터(MSKCC)'와 한국의 카톨릭의대 서울성모병원 위암센터가 국제 공동연구로 위암 환자의 치료 결과를 비교한 결과 서울성모병원에서의 생존률이 30%정도 높았다. 또한 1995년부터 2005년까지 위암수술을 받은 '메모리얼 슬로언 케어팅 암센터(MSKCC)' 환자 711명과 서울성모병원 환자 1,646명을 비교하여 5년 생존률을 조사한 결과 한국은 81%로, 미국의 58%에 비해 월등하게 높았다.



한국의 위암생존률

※ 2010년 기준
자료 : 국제암연구소



세계에서 배워가는 한국의 위암 치료법

한국의 우수한 위암 치료법을 증명하는 것은 통계만이 아니다. 세계가 한국의 위암 치료 기술을 배우고 있다.

한국 의료기관 간의 끊임없는 경쟁과 연구를 통해 한국은 높은 수준의 위암 치료기술을 계속 유지하고 있다. 또한 많은 사례를 통해 그 수술 효과를 입증하고 있어 다른 국가의 의사들이 한국의 위암 치료 기술을 배우기 위해 한국을 방문하고 있다.

2012년 6월에는 한국 의사들의 항암치료법이 글로벌 가이드라인으로 등재되기도 했다. 서울대병원과 세브란스병원 공동연구팀이 위암 수술 후 사노파-아벤티스 함암제를 이용한 치료를 3년간 임상 시험한 끝에 비투여 그룹보다 14% 높은 생존률을 기록하여 미국종합암네트워크(NCCN)의 가이드라인에 등재됐다. NCCN의 가이드라인은 각국이 암 진단과 치료 지침을 만들 때 가장 권위 있는 참고자료가 된다.



수술에서부터 항암치료, 이메일을 통한 관리까지 만족

러시아 블라디보스톡에서 15년 간 항해사로 일한 드미트리 리핀(38세, 남) 씨는 직업 특성상 장기간 해외에 체류하는 일이 많고, 배 위에서 생활했기 때문에 평소 식사가 불규칙하고 속이 더부룩하며 때때로 복통이 있었다. 하지만 항상 그러려니 하며 신경을 쓰지 않았고, 어쩌다 집에 와서도 가족들과 시간을 보내야 했기 때문에 병원을 찾는 일은 거의 없었다.

그런데 최근 몇 개월 사이 살이 쏙 빠지고, 밤에 식은땀을 흘리며, 복통이 심해져서 결국 부인과 함께 병원을 찾게 됐다. 검사 결과 드미트리씨는 예상치도 못했던 위암 진단을 받게 되었다. 이에 드미트리 씨는 태국, 이스라엘, 모스크바 등의 해외 병원을 알아보다 한국에서 치료를 받은 적이 있는 지인의 소개로 한국의 인하대병원을 찾게 되었다.

드미트리씨는 병원에 미리 진료 예약과 검사 예약을 하고 와서 바로 위내시경, PET-CT 및 골스캔 검사를 실시했으며, 검사 결과 다른 부위로 전이되지 않은 위암임을 알게 되고, 수술을 받았다. 위절제술을 받은 후 총 6차례에 걸쳐 항암치료를 받았다. 항암치료가 끝난 후 검사한 결과 백혈구와 혈소판의 수치가 정상으로 돌아왔고, PET-CT 상에서도 전이없이 깨끗하게 치료된 것을 알 수 있었다.

현재 드미트리 씨는 항해사로 돌아가 열심히 일하고 있다. 그는 “러시아로 돌아간 후에도 인하대의 담당 주치의와 전화 및 메일을 통해 꾸준히 몸 상태를 체크할 수 있어 안심이 됐다. 이렇게 병이 낫고 다시 항해사로 일할 수 있게 된 것은 모두 인하대 의료진 덕분이다.”라고 감사의 말을 전했다.

인하대병원

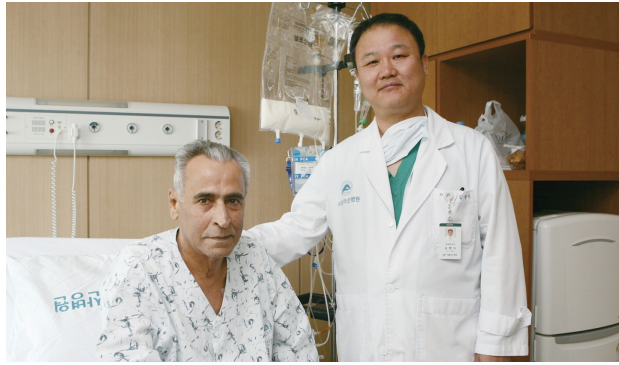
인하대병원은 암치료 전문병원이다. 최근 한국정부평가기관이 실시한 암수술 사망률에 의한 평가에서 위암, 대장암, 간암 분야 모두 수술 1등급을 받았으며, 합병증 발생률도 가장 낮은 성적을 보이고 있다. 인하대병원은 국제공항이 위치한 인천에 위치하고 있어 외국인 환자의 접근성이 좋아 호평받고 있으며, 인천국제공항 터미널 안에도 약 170평 크기의 의료센터가 있다.

☎ 032-890-2080 🌐 <http://inha.com>





고령에 합병증까지 겹친 위암 환자의 성공적인 수술



두바이의 에사 모하메드 알리(남, 70세) 씨는 위식도 접합부에 양성 종양이 생겨 서울아산병원에서 내시경 치료를 받았다. 내시경 치료 후 조직검사를 받았는데, 위까지 암이 번져 위와 림프절을 제거하는 수술을 받아야 한다는 진단이 내려졌다. 하지만 알리 씨는 고령인데다 평소 희귀 자가면역질환인 에반스 증후군, 당뇨, 만성 간질환, 고혈압까지 앓고 있어서 수술 결심이 쉽지 않았다.

최상의 결과를 가져다 줄 수 있는 세계적인 병원을 알아보기 위해 그는 일단 두바이로 귀국했다. 그곳에서 두바이 최고 병원인 라씨드 병원의 주치의를 상담, 논의한 결과 결국 알리 씨는 다시 서울아산병원을 선택하게 됐다.

서울아산병원

서울아산병원은 암 수술과 장기이식 분야에 뛰어나다. 국내 9대 암에서 가장 많은 수술 건수를 기록하고 있으며, 한국 국내 암환자의 10%를 치료하고 있다. 매년 3백 명이 넘는 외국 의사들이 수술법을 배우기 위해 연수받고 있다. 한 명의 암환자를 위해 내·외과 전문의가 한자리에 모여 진료하는 '통합진료시스템'을 운영 중이다.

T 02-3010-5001 W <http://medical.amc.seoul.kr/>



알리 씨가 앓고 있는 에반스 증후군은 신체가 적혈구, 혈소판, 백혈구 등을 파괴하는 자가면역질환으로 수술 중 출혈이 심해지거나 쉽게 감염을 일으킬 수 있기 때문에 신체에 무리가 가는 개복수술 보다는 출혈과 통증이 적은 복강경수술을 받는 것이 현명하다. 그런데 위암 분야의 복강경수술은 서울아산병원이 세계 최다 수술 건수를 기록하고 있다. 이에 결국 다양한 고난도 수술 경험이 풍부하고 중환자 관리가 뛰어난 서울아산병원에 맡기기로 한 것이다.

수술은 성공적으로 진행됐고, 다행히 알리 씨의 암세포는 다른 기관으로 전이되지 않아 회복도 빠른 상태이다.

알리 씨는 "종양 치료를 위해 서울아산병원을 방문했을 때 이미 의료진의 체계적인 진료를 경험했기 때문에 선택에 크게 고민하지 않았다."며 "수술 후 흉터도 거의 없고 통증도 심하지 않아 매우 놀라웠다."고 전했다.

위암예방법

Information

현재까지 위암을 예방하기 위하여 할 수 있는 방법은 몇 가지로 요약될 수 있다.

첫째는 짠 음식과 탄 음식을 피해 위암을 일으키는 발암물질을 피하는 것이다. 짜지 않게 먹고 부패한 음식이나 불에 타서 숯같이 된 고기는 먹지 않는 것이 좋다.

둘째는 녹황색 야채와 비타민 C가 풍부한 과일을 충분히 섭취해야 한다. 식이요법을 통한 위암의 예방을 위하여, 신선한 과일과 야채를 많이 섭취하는 것이 중요하다. 항산화 물질이 많이 들어있는 배추, 상추, 오이, 당근, 피망 등 녹황색 채소를 매일 섭취하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 위암발생이 1/2~1/3로 감소한다.

마지막으로 정기적인 위 검사를 통하여 조기에 진단하는 것이 중요하다.



불임

Korea, One of the top countries in treating infertility
with success rate of 40%

불임



800만쌍에 달하는 불임 부부

세계보건기구(WHO)에 따르면 지구상에서 불임으로 고통받는 부부는 800만 쌍에 달한다. 불임이란 피임을 하지 않는 부부가 정상적인 부부관계에도 불구하고 1년 이상 아기를 갖지 못하는 상태를 말한다. 1차성 불임은 이제껏 한번도 임신하지 못한 상태를, 2차성 불임은 분만에는 이르지 못했어도 임신을 했던 경험이 있는 것을 말한다.

불임의 원인은 여러 가지가 있을 수 있다. 수정에서 착상까지의 단계 중 어느 하나라도 문제가 있으면 불임이 될 수 있다. 난소 기능 저하, 배란 장애, 난관 손상, 자궁 요인, 면역학적 요인이나 남성의 문제로 불임이 될 수도 있고, 때로는 원인불명으로 불임이 될 수도 있다.

여성의 자궁이 없거나 부부 중 어느 한쪽에 생식세포를 만들어낼 능력이 없다면 불임이라고 부르지만, 그런 요인이 아니라면 시간이 오래 걸려서 그렇지 언젠가는 임신할 수 있다는 의미에서 불임 보다는 난임이라는 표현이 옳다는 의견도 있다.

불임에는 여러 원인이 있으므로 예방법을 꼭 집어 이야기하기는 어렵다. 그래서 불임치료는 성공률이 40%만 넘어도 대단한 것으로 분류되고 있다.

불임치료 성공율 40%에 달하는 최상위 국가 - 한국

그 40% 이상의 성공률을 보이는 국가 중에 한국이 있다. 1978년 영국이 세계 최초로 시험관아기 임신이 성공했고, 그 7년 뒤인 1985년에 한국도 시험관아기 임신이 성공해 현재 한국은 시험관아기를 비롯한 불임 치료의 최상위권 국가이다. 한국정부가 관련분야 전문가 1,830명을 대상으로 한국 보건의료기술을 최고기술 보유국과 비교한 결과 1.8년 후면 세계 최고 기술보유국인 미국과 동등한 기술력을 갖게 된다는 분석이 나왔다 암, 장기 손상, 치매, 알레르기 질환 등 전체 34개 중점기술 중 불임 분야가 가장 높은 점수를 기록했다.

한국의 불임 치료는 비용도 저렴하다. 시험관아기의 경우 비용이 미국의 1/3 수준이며, 불임치료에 있어서도 많게는 6배까지 차이가 난다. 미국뿐만 아니라 싱가포르, 방콕과 비교해도 한국의 불임치료 비용이 더 저렴한 것으로 나타났다.



결혼 8년 만에 아기를 낳은 루드밀라 씨 부부

루드밀라(37세) 씨와 세르게이(46세) 씨는 결혼 후 8년 동안 아이가 생기지 않아 러시아의 많은 병원을 옮겨 다니며 진료를 받았다. 그때 마다 “기다리세요, 정상이니깐 자연 임신이 될 거예요.”라는 말을 들었지만 임신은 쉽지 않았다. 특별한 이상도 없는데 8년이나 임신이 되지 않아 스트레스를 받았고, 친지들이 물으면 “아기는 아직 계획이 없어요.”라며 거짓말로 둘러대야 했다.

그러다 한국의 시험관아기 시술이 우수하다는 소식을 듣고 2011년 7월 휴가를 겸해서 한국의 미즈메디 병원을 찾았다. 검사를 통해 세르게이 씨의 정액검사결과가 안 좋으며, 루드밀라 씨는 면역체계에 문제가 있어 면역억제치료를 받아야 한다는 진단을 받았다. 이제껏 문제가 없다는 이야기만 듣다가 원인이 밝혀진 것만도 속이 시원한데, 아기를 낳을 수 있다는 말에 곧장 시험관아기 시술을 결심했다. 루드밀라 씨는 첫 진료 때 진료실에서 울음을 터뜨렸다. 그 동안 가족 모임 때마다 매번 “아기는 아직 계획은 없어요”라고 거짓말을 했던 지난 모습이 생각나 서였다.

휴가를 연장하여 각종 검사를 받고, 호르몬제를 투여 받고, 수정란을 이식하여 한 달 만에 임신에 성공했다. 불임치료는 병원에 입원하지 않고 통원 치료를 받기 때문에 병원에 가지 않는 날은 서울 시내 투어를 하며 남편과 다시 신혼으로 돌아간 기분을 만끽할 수 있었다.

임신 반응 검사 결과를 들은 날, 세르게이 씨 부부는 너무나 기뻐했지만 혹시 유산이 될까봐 매사 조심스럽게 행동했다. 이들 부부는 귀국해서 2012년 3월 무사히 아들을 낳았다. 이들이 생기자 여동생도 있으면 좋겠다는 생각이 들어, 둘째를 낳기 위해 다시 미즈메디 병원에 방문하겠다는 소식을 전해왔다.



미즈메디 병원

지난 2011년 한 해 동안 수많은 외국인 환자가 미즈메디 병원을 방문했고, 그 중 80%가 불임치료를 목적으로 다녀갔다. 미즈메디병원은 최근 시험관 수정한 배아가 분열되는 과정에서 생겨나는 파편을 제거하는 기술인 ‘배아 파편 제거술’을 통해 임신성공률을 50%대로 높였다.

불임 치료는 환자화 의료진 간 친밀도 및 신뢰도, 내실 있는 상담이 치료 효과와 직결되므로 환자의 상태를 수시로 모니터링하고 외국인 환자의 초조감과 불안감을 배려하는 친절한 진료를 하고 있다.

☎ 02-3467-3796 / 02-3467-9796 🌐 <https://www.mizmedi.com>





시험관아기 시술로 20년 만에 임신한 마리나 씨

러시아 하바로프스크시에 사는 마리나 씨(38세)는 결혼한 지 20년이 넘도록 아이가 생기지 않았다. 결혼 생활 동안 2번 반복 유산한 이후 불임으로 고통받아온 마리나 씨는 러시아 현지의 유명한 병원을 전부 찾아다녔지만 불임의 원인조차 알 수 없었다. 시험관아기 시술도 2번이나 받아봤지만 모두 실패했다. 결국 마리나 씨 부부는 아기를 포기하기로 마음먹었다.

그러다 방송과 언론을 통해 한국의 높은 의료 수준을 접하게 됐고, 마침 한국의 제일병원에서 불임치료를 통해 임신에 성공한 사람이 주변에 있어 마지막이라는 심정으로 한국행을 결심했다.

올해 초 제일병원을 방문한 마리나 씨는 반복 유산의 원인을 찾기 위해 검사를 받았고, 태반으로부터 태아로의 혈류 공급 감소가 반복 유산의 원인이라는 사실을 알게 되었다. 불임의 원인조차 알 수 없었던 20여 년 서러움이 해결되는 순간이었다.

이후 곧바로 치료를 시작해 지난 4월 3일 첫 시험관아기 시술을 시행했고, 마침내 임신에 성공했다. 임신 이후 태반 혈액 공급을 원활하게 하는 치료를 병행해 지금은 임신 27주차로 안정기에 접어들었다.

마리나 씨는 결혼 20여년 만에 처음으로 자신의 배를 통해 태동을 느끼는 기쁨을 맛보았으며 “제일병원 덕분에 20년 넘게 소망하던 아기를 갖게 돼 너무 기쁘고 가슴이 벅차다”고 했다.

제일병원

제일병원은 한국에서 불임 분야 의료진으로는 가장 큰 규모인 10명의 전문의, 20여 명의 연구진, 30여 명의 간호 인력을 갖추고 있다. 불임의 정확한 원인 진단과 맞춤형 치료를 제공함으로써 높은 임신 성공률을 보여주고 있다. 습관성 유산 클리닉, 자궁내막증 클리닉, 난소기능 보존 클리닉 등 질환별로 분야가 세분화되어 있고, 남성 불임에 관해서도 최고의 업적과 기술력을 자랑한다.

☎ 02-2000-7437 🌐 <http://www.cheilmc.co.kr>



러시아로의 귀국을 앞두고 “앞으로 아이에게 대한민국을 제2의 조국으로 생각할 수 있도록 한국에 대해 많은 것을 알려주고 싶다”고 밝히기도 했다.

몸은 따뜻하게 사랑은 돈독하게, 커플 스파

Information

체온이 낮은 사람보다 몸이 따뜻한 사람에게 아기가 더 잘 생긴다. 체온을 올리기 위해선 따뜻한 차를 마시거나 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 그 중에서도 불임치료 기간 동안 부부가 경험할 수 있는 로맨틱한 이벤트로 커플 스파를 추천한다. 커플이 함께 마사지를 받고, 따뜻한 물에 몸을 담그며, 사랑과 건강을 가꾸어 나갈 수 있다.

서울 도심의 스파로는 남산 꼭대기에서 서울 시내 야경을 보며 목욕할 수 있는 ‘반얀트리 클럽 앤 스파’, 서울과 제주도에 지점이 있으며, 전문 테라피스트가 항상 대기하고 있는 ‘힐링스톤스파’, 의료진의 진단 하에 스파를 즐길 수 있는 ‘플라자 스파 클럽’ 등이 있다.



직장암



Korea, the Mecca of Laparoscopic Surgery for Rectal Cancer

직장암

직장암은 육류 또는 굵거나 튀긴 음식의 과다한 섭취, 섬유질 부족, 운동 부족 등이 그 원인인 것으로 알려져 있다. 또한 유전적인 요인과 흡연도 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 최근 세계적으로 식단이 서구화되면서 예전에는 50대 이상의 서양인들에게 빈발했던 직장암이 이제는 동서양을 막론하고 빈발하는 암이 되었으며 갈수록 그 환자 수가 늘고 있다.

직장암은 초기에는 아무런 증상이 없지만 암이 자라면서 혈변이 보이고, 변이 가늘어지는 현상이 나타난다. 하지만 이는 치질과도 유사한 증상이므로, 혼자 진단하지 말고 전문의와 상담하고 정밀 검사를 받아야 한다.

직장암의 예방

직장암이 식습관 및 운동부족으로 인해 발병하는 만큼 건강한 식사를 하고 규칙적인 운동을 하는 것이 중요하다. 운동은 장의 연동운동을 활발하게 만들어 대변이 장을 통과하는 시간을 줄여준다. 이로 인해 대변 내의 발암물질과 장 점막이 접촉할 시간도 줄어들기 때문에 암 예방에 효과가 있다. 또한 흡연자는 비흡연자보다 대장에 용종이 더 잘 생기고, 대장암으로 인한 사망률이 높으므로, 담배는 끊은 것이 좋다.



세계적인 직장암 복강경 수술의 메카, 한국

대장은 크게 결장과 직장으로 구분된다. 대장의 가장 아랫부분으로 항문의 바로 앞을 직장이라고 하는데, 결장과 항문을 잇는 15cm 길이의 이곳에 생기는 암이 직장암이다. 직장암과 결장암을 통칭하여 대장암 이라고 한다.

한국은 특히 직장암 복강경 수술 기술이 세계적으로 뛰어난 나라이다. 직장암 수술은 개복수술과 복강경 수술로 나뉘는데, 복강경 수술의 경우 인공항문을 달지 않아도 된다. 복강경은 외과수술 영역에서 보편적인 수술법으로 자리잡았지만, 직장암 치료의 경우, 복강경으로 접근하기가 쉽지 않아 개복 수술이 더 안전하다고 여겨져 왔다.

하지만 최근 분당 서울대병원 강성범 교수팀이 개복환자 170명과 복강경환자 170명을 대조 조사한 결과, 개복 수술보다 복강경 수술이 통증이 적고, 장 운동 회복시간이 더 빠르며, 배뇨기능, 위장관 기능, 배변 기능에서 더 낫다는 결과를 얻었다. 이 논문은 저명한 의학지인 ‘Lancet Oncology’지에 실려 세계적으로 주목을 받았다.



치료 가능성 없다던 환자, 한국에 와서 건강 되찾다

러시아 하바로브스크에서 개인 사업을 하고 있는 타볼로브(44세, 남) 씨는 2011년 5월 현지에서 직장암 말기 진단을 받았다. 긍정적이고 밝은 성격의 그는 바로 직장 종양 제거수술과 항암치료를 받았다.

깨끗이 나올 것이라 믿어 의심치 않았던 암은 몇 개월 지나지 않아 재발 했다. 현지 의료진으로부터 치료 가능성이 없다는 이야기를 들었지만, 희망을 놓지 않은 그는 다른 방법을 찾기 시작했다. 그러다 우연히 하바로브스크 한인회장의 소개로 순천향 부천병원을 알게 되었다.

한국에 와서 종합적인 검사를 시행한 결과, 타볼로브씨는 다른 장기로의 암세포 전이가 없어 수술 후 항암 치료제에 대한 반응이 있으면 완치 까지 기대해 볼 수 있다는 희망적인 말을 듣는다. 그는 2011년 12월 외과 수술을 시행했고, 지금까지 2~4주 간격으로 방문하여 항암치료 중이다. 타볼로브 씨는 워낙 밝고 쾌활한 성격이라 혼자 한국의 시장에 가서 가격을 흥정해 싼 가격으로 물건을 사오는가 하면, 병원에서 대보름 축제가 열린 날 파전과 막걸리를 사들고 와서 의료진들에게 먹으라고 나눠주는 등 즐겁게 치료에 응하고 있다. 이 덕분에인지 증상의 악화, 재발, 전이 없이 정상적인 생활을 하고 있다.

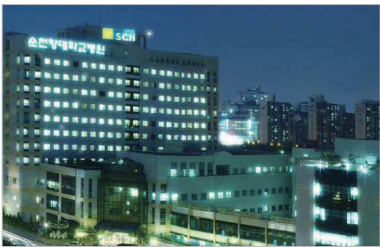
최근에는 순천향 부천병원에 타볼로브 씨의 주치의가 연수차 왔다가 타볼로브 씨와 마주쳤는데, 주치의가 “곧 죽을 말기암 환자가 여기 웬 일이나?”고 물었고, 타볼로브 씨는 “당신들이 죽는다고 했던 내가 여기서 치료받고 이렇게 잘 살아있다”고 응수했다.

처음엔 씩씩한 러시아 말투 때문에 화가 난 건 아닌지 한국 환자들과 오해도 있었지만, 지금은 한 가족처럼 서로 안부를 챙기며 잘 지내고 있다.

순천향대 부천병원

2001년 개원한 1천여 병상 규모의 병원으로, 3백 명의 의사와 6백 명의 간호사가 일하고 있다. 인천공항에서 가까워 외국인 환자들의 이동거리가 짧고, 코디네이터가 있어 도움을 받을 수 있다. 세계 각국 의료진을 받아 들여 의료연수 프로그램을 운영하고 있다.

T 032-621-6561 W <http://www.schmc.ac.kr/bucheon>





인도의 유명 여의사, 경북대병원을 선택하다

인도 의료계의 대모라 불리는 산부인과 의사 피루자 파릭(Firuz Parikh/56세, 여) 씨는 인공수정, 시험관 아기 분야를 개척해 '인도를 움직이는 여성 50인'에 선정되기도 한 유명인이다. 그녀가 직장암 선고를 받았다. 그녀의 주치의는 칠곡 경북대병원을 추천했다.

칠곡 경북대병원의 대장암센터는 매년 500건 이상의 대장암 환자를 수술하는데 그 중 90%가 복강경 및 로봇 수술이다. 이런 사실이 알려지면서 세계 각국의 의료진들이 기술을 배워가기 위해 센터를 방문하는데, 그 중 파릭 씨의 주치의가 있었던 것. 주치의는 수준 높은 의료 시설과 시스템에 감명을 받아 주요인사인 피루자 파릭의 치료를 이메일로 의뢰했고, 담당의사가 싱가포르에 출장 중이자 싱가포르까지 비행기를 타고 날아가 진찰을 받는 열성을 보였다.

2011년 10월초 전용기를 타고 수행원을 대동하고 한국에 온 파릭 씨는 원래 병원을 둘러보기만 하려던 계획을 바꾸어 바로 수술을 결심했고, 10월 16일 수술을 받았다. 3시간에 걸친 수술 내내 2명의 인도인 의사가 참관했고, 이들은 수술 내용을 휴대폰 문자메시지로 본국에 실시간 중계할 정도로 깊은 관심을 나타냈다.

칠곡 경북대학교병원 대장암센터

한국 국립경북대학교의 부설 병원으로 암전문병원과 노인보건의료센터가 유명하다. 암전문병원은 분야에 따라 센터가 나누어져 있으며, 그 중 대장암센터는 복강경 수술과 로봇수술로 유명하다. 2011년 한 해 동안 978건의 암수술을 했으며, 항문에서 3~4cm 이내에 암이 발생했을 때도 항문을 절제하는 대신 복강경을 통해 항문을 보존해 많은 환자들이 찾고 있다.

☎ 053-200-5051~52 🌐 <http://www.knumc.org>



수술은 성공적으로 이루어져 수술 후 3~4일째가 되자 파릭 씨는 식사뿐 아니라 미용실을 다녀올 수 있을 정도로 회복했다. 그녀는 수술후 무사히 출국했으며 한국의료진에 고마움을 전했다.

직장암 예방에 좋은 한식

Information

직장암에 걸리는 가장 큰 원인은 동물성 지방을 과도하게 먹는 것이다. 육식을 즐기는 나라로 이민을 가면 유전적 요인과 상관없이 대장암 발병률이 높아질 정도로 육식은 위험하다. 그 중에서도 굽거나 튀기는 조리방식은 피해야 한다.

그러므로 직장암 고위험군에 있는 사람이라면 식단을 채식 위주로 바꾸는 것이 좋다. 만약 고기를 먹고 싶다면 굽거나 튀기는 대신 삶고, 채소와 과일을 곁들이자.

세계적인 건강 식단으로 알려져 있는 지중해식 식단만큼이나 요즘 건강 식단으로 각광받는 것이 한식이다. 한식은 밥과 김치, 나물로 구성되어 있으며, 고기 또한 굽기보다는 찌는 방식으로 요리되어 건강하게 즐길 수 있다.



척추 관절

Korea's various types of treatments with fewer side effects than surgery

척추 관절



직립 보행을 시작한 이후 인간은 손을 자유롭게 쓰는 대신 척추 질환을 얻었다고 할 정도로 척추 질환은 직립 보행하는 인류의 숙명이다. 하지만 수렵 활동, 채집 활동, 생산 활동을 하던 예전에는 척추를 둘러싼 근육이 단련되어 나이가 들기 전에는 척추 질환을 앓는 경우가 희귀했다. 그러다가 자동차가 발명된 이후 먼 거리도 앉은 자세로 여행하게 되고, 컴퓨터가 발명된 이후 하루 대부분의 시간을 컴퓨터 앞에 앉아 있게 되면서 척추 질환이 증가하게 되었다. 장시간 앉아 있는 자세는 척추에 무리를 준다. 최근에는 스마트폰이 대중화되면서 걸어 다니는 시간마저 손바닥만한 스마트폰을 들여다보느라 허리는 물론 목까지 무리가 오고 있다.

컴퓨터와 자동차 외에도 교통사고의 후유증으로 척추 질환을 앓는 예가 많으며, 다리를 꼬는 자세처럼 안좋은 자세를 장시간 유지하면 척추 질환을 일으킬 수 있다.

척추 관절 질환의 종류

인간의 척추는 51개의 뼈로 이루어져 있고, 그 뼈들은 관절로 연결되어 있다. 그 중 어느 한곳에라도 문제가 생기면 척추에 통증을 느낄 수 있다. 가장 흔한 디스크(=추간판 탈출증)는 척추 뼈 사이의 완충 지대인 추간판이 빠져나와 신경을 압박하는 상태를 말한다. 그 다음으로 많은 척추 측만증은 나쁜 자세로 인해 등뼈가 굽는 현상을 말한다. 이 외에 단순 근육통, 퇴행성 관절염, 척추 협착증과 분리증 등 다양한 이유로 통증이 발생하므로 허리가 아프다면 지체하지 말고 병원으로 가서 진찰을 받아야 한다. 허리가 아픈 것을 단순한 근육통으로 치부하고 진통제만 먹다가 통증이 심해져 병원을 찾을 때면 이미 늦는 경우가 많다.

수술 보다 부작용 적은 한국의 다양한 척추 시술법

척추 관절 질환은 복합질환이다. 척추 질환을 진료 받으려면 정형외과, 내과, 신경과, 통증의학과, 재활의학과, 영상의학과 등 많은 부분의 진단이 필요하다. 그러므로 척추 질환은 복합적인 진단과 치료를 제공하는 토탈 케어가 가능한 병원으로 가는 것이 중요하다. 한국은 예로부터 좌식 생활 문화권으로 척추 질환자가 많았고, 덕분에 척추 관절 전문병원이 발달했다.

척추 수술은 피부와 근육을 절개하고 뼈를 깎아내는 대수술이라 회복기간이 길고 후유증도 있다. 다른 외과적 수술과 달리 수술에 성공했다고 해서 100% 문제가 해결되는 것이 아니기 때문에 꾸준히 전문의와 상담하고 관리해야 한다.

한국의 척추 관절 전문 병원에서는 수술 대신 회복이 빠르고 후유증이 없는 시술법을 적극 권장하고 있다. '미세침습척추치료술(MISS: Minimally Invasive Spine Surgery)'은 정상조직을 최대한 보존하고 최소 절개로 환부만 치료해 회복이 빠르고 후유증이 없는 방법이다. '신경 성형술'은 척추 부위에 직접 약물을 투여해 통증을 제거하는 방법으로 입원하지 않고도 시술이 가능하다.



의료선진국 영국의사가 한국을 찾은 이유

영국의 응급외과 및 가정의학과 전문인 로버트 웰스 박사(Dr. Robert A Wells)는 2004년 목과 팔에 통증을 느껴 신경외과의 진찰을 받았다. 상황이 심각하여 수술을 해야 하며, 혹 수술을 하더라도 목 아래쪽이 마비될 수 있다는 충격적인 결과를 듣고 처음엔 수술을 거부했다.

하지만 통증이 점점 심해졌고, 여러 방법을 강구하다 한국 우리들병원의 '미세침습 척추 치료술(MISS)'을 추천받게 되었다.

하지만 그는 한국에 대해 아는 바가 없어 망설였다. 의료선진국 영국에서도 못한 치료를 한국에서 성공시킬 수 있을지 의심스러웠다. 그러던 그가 한국행을 결심한 이유는 우리들병원의 이상호 박사팀이 직접 개발한 '현미경 레이저 수술'로 치료한 결과 단 한건의 하반신 마비도 없었다는 논문 결과 때문이었다. 2004년 8월, 한국으로 건너와 진찰을 받은 결과 웰스 박사의 디스크와 척추의 상태가 MISS를 적용하기에는 심각했고, 결국 다른 수술을 시행했다. 다행히 수술은 성공했고, 팔의 통증도 가라앉았다.

영국으로 돌아온 후 증상이 빠르게 호전되었다. 하지만 2007년 흉추 부위에 또다시 통증이 느껴졌다. 이번에는 고민할 것도 없이 한국을 찾았고, 진단 결과 디스크 돌출이었다. 이번에는 MISS가 가능해 내시경과 레이저를 이용해 디스크 성형술을 받았다. 수술 예후가 좋아 흉부 통증이 가라앉고 팔도 정상에 가까운 운동능력을 회복했다.

영국에서도 목 아래쪽의 마비를 걱정할 정도로 심각한 환자였던 웰스 박사는 "한국에서의 경험은 확실히 충격이었다. 의료 선진국이라는 영국의 전문의가 한국에서 치료받으리라고는 생각지 못했다. 내가 아는 게 전부가 아니라는 사실을 배웠다."고 토로했다. 수술 및 입원 기간 동안 한국의 문화와 친절에 감동한 그는 이제 치료가 아니라 여행을 위해 한국을 찾고 싶다며 활짝 웃었다.

우리들병원

매년 2만 건이 넘는 수술과 6만 건이 넘는 비침습적 시술을 시행하는 우리들병원은 30여 년 간 척추만 전문으로 돌봐온 척추 관절 전문병원으로, 특히 한달 이상 입원하는 환자가 없을 정도로 경기가 좋기로 유명하다. 한국내에는 서울, 부산 등에 총 6개 병원이 있으며, 해외에는 상하이, 자카르타, 두바이, 이스탄불에 개원했다. 우리들국제환자센터(WIPC: Wooridul International Patient Center)에서 외국인 환자를 위한 VIP라운지, 1:1 에스코트 서비스를 제공하고 있다.

T 02-513-8385 W <http://wooridul.com/>





Case 02 한국에서 고관절을 고친 러시아 노동자와 몽골 중령

퇴직 군인으로 중앙 시베리아의 이르크츠크에서 목공예에 종사하던 코젠코 드미트리(44세, 남) 씨는 2011년 새해 첫날 수영장 건설 공사 현장에서 일을 하다가 5m 높이에서 추락했다. 이 사고로 그는 우측 고관절이 골절되어 다음날 이르크츠크 병원에서 수술했지만 완쾌되지 않았다. 이에 지난 해 5월에 다시 한번 재수술을 했지만 수술 후 움직이면 고관절에서 소리가 나고, 다리 길이가 현격하게 차이가 나면서 상태가 더욱 악화되었다.

걱정하던 드미트리 씨는 러시아 지역에 방영된 화순 전남대병원 방송을 보고 고관절 수술에 대한 정보를 얻어 한국을 방문하게 되었다. 한국의 화순 전남대병원 세밀히 진단 받은 후, 성공적으로 수술을 마치고 난 뒤에는 움직이면 관절에서 소리가 나는 증상이 없어졌고, 다리 길이도 정상으로 돌아오게 되었다. 드미트리 씨는 “러시아 여러 병원을 다녀 봤지만 화순 전남대병원 간호사들처럼 친절한 분들은 없었다. 한국의 의료 기술과 서비스에 감동했다.”고 말했다.

드미트리 씨가 입원한 병실의 옆자리에는 몽골 군병원에 근무 중인 외과 의사 남질오윤(47세, 남) 씨가 입원해 있었다. 그는 양측 고관절에 피가 통하지 않아 심하면 죽음에 이를 수도 있는 무혈성 괴사증을 앓고 있었다. 남질오윤 씨는 2010년에 몽골 외상전문병원에서 수술을 받았지만 차도가 없었다.

화순 전남대병원 관절센터

2011년 한해 동안 세계 16개국 81명의 환자가 치료를 받은 화순 전남대병원 관절센터는 외국에서 수술에 실패한 관절 환자들의 재수술 명소로 이름이 나 있다. 관절센터는 슬관절 클리닉, 고관절 클리닉, 척추 및 일반정형외과로 구성되어 있다. 화순 전남대병원 관절센터는 세계적인 수준의 의료기술을 자랑해 많은 외국 의료진들이 기술을 배우기 위해 방문하고 있다.

☎ 061-379-8599 🌐 <http://www.cnuhh.com>



몽골의 현역 중령인 남질오윤 씨는 전에 수술을 받은 적이 있는 맨질라 대령의 소개로 화순전남대병원을 알게 되었고, 다른 고민없이 한국을 방문했다. 그는 “양쪽 발이 벌어지지 않은 채 2년을 고통스럽게 살았다. 그러나 화순 전남대병원에서의 수술을 통해 고관절을 말끔하게 고쳤고, 수술 결과에 만족한다.”며 환하게 웃었다.

건강한 척추를 위한 걷기 운동, 한국의 제주 올레길에서!

Information

건강한 척추를 만들기 위해서는 평소 좋은 생활습관을 길러야 한다. 장시간 공부를 하거나 컴퓨터 앞에서 작업을 할 때는 한 시간에 10분씩 쉬는 시간을 가지고 스트레칭을 해줘야 한다. 잘 때는 종아리 아래쪽에 베개를 넣고 똑바로 누워서 자거나 양 무릎 사이에 베개를 넣고 옆으로 누워 자는 것이 좋다.

척추에 가장 좋은 자세는 걷는 자세이다. 걸을 때는 시멘트 위보다는 흙길이나 잔디밭을 걷는 게 좋고, 운동화나 쿠션이 있는 신발을 신는 것이 좋다.

한국의 제주 올레길은 유네스코가 선정한 세계 자연유산인 제주섬의 아름다움을 곳곳에서 발견하며 걸을 수 있는 한국의 대표적인 걷기 코스이다. 제주의 올레길은 산티아고 순례 길에 비견되지만 그보다 아기자기하면서도 변화무쌍하다. 제주 올레길 곳곳에는 400여 곳의 게스트하우스와 재래시장이 있어 숙박과 먹거리도 걱정할 필요가 없다.



생체이식

Leader of living liver transplant – Korea

생체이식

질병이나 사고로 인해 기능이 떨어지거나 소실된 장기를 대신해 타인에게서 받은 장기를 옮겨 넣는 일련의 과정을 장기이식이라고 한다. 장기이식은 뇌사자이식과 생체이식으로 나뉜다. 신장, 간, 췌장, 소장, 골수 등의 6가지 장기가 이식될 수 있고 그 중 생체이식은 신장과 간에서 주로 이루어진다. 신장은 사람마다 2개가 있기 때문에 한쪽을 떼어낼 수 있고, 간은 전체의 30%만 남아있어도 석달 내에 원래 크기로 재생되기 때문에 일부를 떼어낼 수 있다.

현대의학의 꽃 – 장기이식

장기 이식은 ‘현대 의학의 꽃’, ‘종합 예술’, ‘수술의 결정판’ 등으로 불리고 있다. 장기이식이 성공하려면 감염내과, 소화기내과, 순환기내과, 외과, 방사선과, 진단검사의학과, 병리과, 영양학과 등 모든 분야가 골고루 발전해야 하기 때문이다. 그래서 장기이식술이 뛰어난 나라가 의료 수준이 높은 것으로 평가 받는다. 한국은 장기이식, 그 중에서도 생체이식에서 세계 최고 수준의 실력을 갖추고 있다.



살아있는 사람의 간 이식건수

※ 2008년 기준
자료 : 세계보건기구 · 보건복지부

생체 간 이식의 선두주자 – 한국

2008년 WHO(세계보건기구)의 장기이식 자료에 따르면 인구 100만 명당 생체 간 이식 건수가 한국이 13.64건으로 세계 96개국 중에서 가장 많은 것으로 밝혀졌다. 이는 2위인 싱가포르 7.33건의 2배에 달하는 수치다.

순위	나라	100만 명 당	순위	나라	100만 명 당
1	한국	13,64	6	캐나다	2,01
2	싱가포르	7,33	7	뉴질랜드	1,63
3	터키	5,45	8	스위스	1,60
4	일본	3,62	9	사우디	1,50
5	요르단	3,28	10	벨기에	1,21

또한 2010년 기준, 한국의 간 제공자는 824명으로 전세계 3,116명 중 26%를 차지했다. 간이식 중 생체 이식의 비중 또한 세계 평균이 15%인데 비해, 한국은 77%를 차지하고 있다. 신장이식 중 생체이식의 비율도 세계평균 44%를 웃도는 62%를 차지하고 있다.

간 생체이식의 절반 이상(58.6%)이 부모에게 자식이 간을 제공하는 경우로, 이는 한국 특유의 효 사상과 부모 공경 문화가 낳은 결과이다.

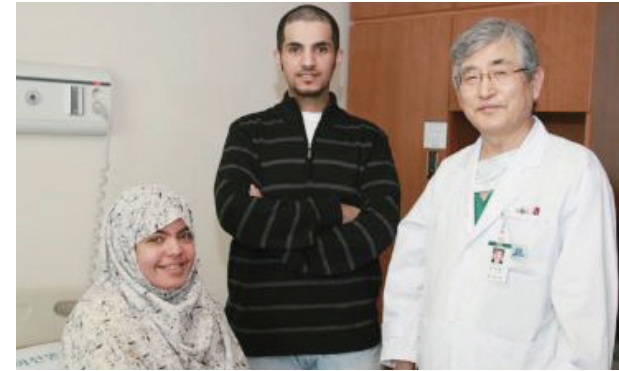
이런 문화 덕분에 한국의 생체 간 이식술은 1988년부터 시작되었지만 비약적으로 발전했고, 2008년 국립장기이식관리센터 연보에 따르면 신장 생체이식 5년 생존율이 93.8%, 간 생체이식 5년 생존율이 77.9%로, 미국의 80.2%, 68.6% 보다 월등히 높았다. 현재 한국에서는 약 20여 곳의 병원에서 간 이식 수술을 시행하고 있으며, 60여 곳의 병원에서 신장 이식수술을 하고 있다.

미국 존스홉킨스 대학에서 배우러 오는 한국의 생체이식술

간 이식술은 미국, 호주, 브라질에서 먼저 시작해 일본에서 꽃을 피웠지만, 지금은 한국이 세계 최고의 실력을 자랑하고 있다. 생체 장기이식은 장기를 기증한 사람과 받는 환자 모두를 건강하게 살려야 하는 고도의 의술로 한국 의사는 타고난 손재주, 학구열, 집중력을 바탕으로 단기간에 실력을 높이 쌓았다. 2005년 세계 최고 수준의 미국 존스홉킨스 병원 이식팀 의료진들이 한국에서 3주 동안 생체 간 이식 수술 연수를 받았다. 혈액형이 다른 공여자 장기의 거부반응을 해결하는 수술기법을 발견한 존스홉킨스의 로버트 몽고메리 교수는 “한국의 생체 간 이식수술이 세계 최고 수준”이라고 극찬했다. 외국에선 평균 12시간 정도 걸리는 수술을 한국에서는 6~7시간 만에 끝낸다.



미국에서도 포기한 아부다비 당뇨환자를 살린 한국



파티마 씨는 2011년 1월 17일 동생 칼리드 알알리(24세, 남) 씨와 함께 한국을 찾았다. 파티마 씨는 수술 전 거부반응을 줄이기 위한 다양한 치료를 받고, 2월 1일 수술했다. 수술 후 회복세도 빨라 1주만에 정상적인 식사와 산책을 하고, 2주 만에 고국으로 돌아갈 수 있었다. 파티마 씨는 “미국 병원에서 수술이 어렵다는 이야기를 들었을 때는 크게 낙담했지만 서울 아산병원의 실력이 세계적이라고 들어 크게 걱정하지는 않았다”며 “고국에 돌아가면 한국의 의료기술을 적극 추천할 생각”이라고 말했다.

6살 때부터 소아 당뇨를 앓아온 파티마 알알리(35세, 여) 씨는 잦은 혈액 투석과 수혈로 신장 기능이 크게 저하되어 신장 이식 수술을 받아야 했다. 다행히 아랍 에미리트(UAE)에서는 자국 내 치료가 힘든 환자를 해외로 이송해 치료하도록 하는 의료 시스템이 운영되고 있다.

UAE 정부가 파티마 씨의 신장 이식 수술을 미국의 한 병원에 의뢰했지만, 돌아온 답변은 'No'였다. 파티마 씨의 병력을 보건데 이식 거부 반응 위험이 높은 고위험군의 환자라 힘들다는 대답이었다.

UAE 정부는 한국의 서울 아산병원에도 파티마 씨의 수술을 의뢰했다. 서울 아산병원은 이식 거부반응 위험을 줄이는 기술이 뛰어나기 때문이다. 서울 아산병원에선 파티마 씨의 수술이 가능하다는 답변을 보냈고,

서울 아산병원

한국의 서울아산병원은 2011년 세계에서 가장 많은 생체 신장이식 수술을 한 병원이다. 2011년 한 해 동안 202건의 생체 신장이식 수술을 시행했으며 아시아에서는 유일하게 4년 연속 연 200례 이상의 신장이식 수술을 달성하기도 했다. 고난이도의 수술도 성공적으로 수행하며, 집중적인 환자 관리 시스템을 갖추고 있다. 일본, 중국, 우즈베키스탄, 시리아 국적의 코디네이터가 상주하고 있다.

☎ 02-3010-5001 🌐 <http://amc.seoul.kr>





RH혈액형이 다른 뉴질랜드인 형제의 생체 간 이식 성공

한국의 한 지방소도시에서 영어교사로 일하고 있던 마이클 밀른(47세, 남) 씨는 2011년 9월 양산 부산대병원 응급실로 처음 실려왔다. 이후 에도 갑작스러운 호흡곤란, 복부팽만, 기침, 부종 등의 증상이 반복되어 12월에 정밀 검사를 받았고, 그 결과 간경화 진단을 받았다. 마이클 씨의 경우 일반인보다 간경화가 빠르게 진행되어 간기능 부전과 간성 혼수가 올 수도 있어 빨리 간이식을 받아야만 했다.

이 소식을 듣고 뉴질랜드 환경청 공무원으로 일하고 있던 동생 랜달 (43세, 남) 씨가 부랴부랴 한국으로 왔다. 형에게 새 생명을 주고 싶었던 랜달 씨는 자신의 간을 제공하기로 했고, 검사 결과 지방간이 발견되어 수술을 하기 전 병원에서 운동을 하며 체중을 감량했다.

수술 전 기본 검사에서 마이클 씨는 RH-O형, 랜달 씨는 RH+O형이라는 것이 밝혀졌다. RH혈액형이 다르면 적혈구가 파괴되는 현상이 올 수도 있어 걱정스러웠는데, 정밀 검사를 통해 다행히 그러한 반응이 나타나지 않는 것을 확인했다.

이렇게 형제는 2011년 12월 7일 한국에서 수술을 받게 되었다. 20시간의 대수술 끝에 랜달 씨의 간 70%가 마이클 씨에게 이식되었다.

수술 결과는 성공적이었다. 랜달 씨는 2주 만에 퇴원하여 고국으로 돌아가면서 “형이 건강을 회복해서 기쁘고, 새해를 뉴질랜드에서 가족과 함께 보낼 수 있어서 기쁘다. 만약의 경우, 임종을 지켜볼 결심까지

하고 왔는데, 최고의 기술을 발휘해주신 의료진들에게 감사드린다. 또한 언어가 다른데도 마음으로 느껴지는 친절을 베풀어주신 간호사들에게도 감사드린다.”고 말했다.



양산 부산대학교병원

2010년 5월에 개원 후, 1년 6개월 동안 총 40례의 간 이식 수술을 집행했다. 수술 성공률은 96%로 간 이식 환자에게 흔히 나타나는 간동맥과 담도협착은 단 한건도 나타나지 않았으며, 수혜자의 합병증도 거의 나타나지 않았다. JCI(국제의료기관인증) 인증을 받은 병원으로, 생체 이식이 낯선 외국인 환자에게는 수술 전 성공률, 사망률, 사망사유 등에 대해 세세히 설명하고 체크한다.

☎ 055-360-2011 🌐 <http://www.pnuyh.co.kr>



자연에서의 진정한 힐링, 템플스테이

Information



한국의 공기 맑고 경치가 수려한 산속에는 어김없이 절이 자리 잡고 있다. 종교적인 활동을 하던 절에서 최근 대중과 외국인 관광객을 위해 템플스테이라는 프로그램을 운영하고 있다. 1박2일 혹은 3박4일 등의 일정으로 절에서 생활하며 스님들과 같은 밥을 먹고, 참선하고, 자신의 마음을 돌보는 템플스테이는 종교와 상관없이 지친 심신을 맑게 만들어줘 많은 호응을 받고 있다.

양산 부산대병원이 자리한 양산에는 한국에서 가장 큰 절인 통도사가 있다. 통도사는 템플스테이가 가장 유명한 절 중 하나이다. 그 외에 서울 길상사, 강원 월정사, 대구 동화사 등 많은 절에서 템플스테이를 운영하고 있다.

<http://eng.templestay.com>을 참조하면 더 많은 정보를 얻을 수 있다.



발행일 2013. 2
발행처 한국관광공사
주 소 서울특별시 중구 청계로 40
전 화 02-729-9600
팩 스 02-757-5997
홈페이지 www.visitkorea.or.kr
디자인 Design Forever

NOT FOR SALE