

강남구의료관광협회 NEWS LETTER

발행인 · 협회장 노동영 / 편집인 · 사무국장 안형선 / 주소 서울특별시 강남구 압구정로 161 / 연락처 02-511-1230 / <http://medicaltour.gangnam.go.kr>

아름다운 병원 열일곱 번째 이야기

글 · 사진
청담오라클피부과성형외과의원 제공

한-중 공익 프로젝트 ‘나눔의료’ 진행

청담오라클피부과성형외과의원(대표:노영우)은 한국보건산업진흥원과 중국의 한국의료 홍보채널 명의주도가 협력, 추진한 공익사업 “국경을 초월한 사랑 실천(超越界限 让爱随行)”에 두 번째 의료기관으로 참여했습니다. 2017 하반기 Medical Korea 나눔의료사업으로 추진된 이번 무료 수술의 주인공은 중국의 샤오팡(小方)입니다. 샤오팡(小方)은 구순구개열(입술이나 잇몸 또는 입천장이 갈라져 있는 선천적 기형)로 중국에서 제대로 된 수술과 치료를 받지 못한 상황이었습니다.

샤오팡은 9월 22일 한국 본점인 청담오라클피부과의원을 방문해 상담 및 검사를 마친 후, 오후에 본격적인 수술을 받았습니다. 성형외과 전문의 왕재권 원장의 집도 아래 수술을 진행했고, 약 2주간 치료 후 수술 부위인 입술 상태가 많이 회복되었습니다. 샤오팡은 수술 성공 후 중국 고향으로 돌아가 자신감을 얻고 잘 지내고 있다면서 사진을 보내오기도 했습니다. 관련 소식은 명의주도 공식계정에 먼저 실렸고 중국 내 봉황망(凤凰网), 신라망(新浪网) 등 중앙지, 베이징, 상하이, 톈진, 산둥, 광둥 지역신문 등 57개 언론사에 보도되었습니다.



“성공적인 수술 후 자신감을 얻었습니다.
평범하게 살 수 있도록 도움을 주신 관계자 여러분과
오라클 성형외과 의료진께 진심으로 감사드립니다.”

중국 샤오팡(小方)씨



보건복지부와 한국보건산업진흥원이 추진하고 있는 나눔의료사업은 한국 의료기술의 우수성과 국가의료 브랜드인 'Medical Korea'를 세계에 알리고자 지난 2011년부터 시행하고 있으며, 해외환자 유치 타겟 국가의 저소득층 환자 초청 및 무료수술은 의료기관에서 담당하고, 왕복항공료 및 체재비 일부는 국비로 지원하고 있습니다.

오라클 피부과는 2004년 오픈해 한국과 중국 등 전 세계 70여 개 병원을 보유하고 있는 한국 최대 프랜차이즈 병원입니다. 한국 내 개원 지점 수 1위 병원으로서 100여 명의 의료진과 최첨단 검사·수술 장비를 갖추고 상향 표준화된 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 나눔의료 활동이 점차 확대되면서, 더 많은 사람이 도움을 받아 새 삶을 살 수 있기를 기대합니다.



청담오라클피부과성형외과의원
서울특별시 강남구 봉은사로 333 세호빌딩 1,2층
<http://cd.oracleclinic.com> / 1588-7588



(사)강남구의료관광협회

COLUMN

글 닥터안헤어플란트의원

아름다운 얼굴을 완성하는
헤어라인교정

예부터 이마는 아름다운 얼굴의 기준이라고 해서 보통 턱선에서 콧망울, 콧망울에서 미간, 미간에서 헤어라인까지의 거리가 1:1:1로 삼등분될 때 균형이 맞다고 한다. 최근 모발이식 수술이 보편화되면서 헤어라인 교정수술에 대한 관심도 커지고 있다. 이 수술은 후두부의 모발을 채취한 후 이마 부위에 이식해 자연스럽게 예쁜 헤어라인을 만드는 방식으로 넓은 이마, M자형 이마를 가진 경우 이마선을 낮추거나 좁혀 예쁜 계란형의 이마 모양을 만들고 얼굴 크기도 줄여주는 효과가 있다. 일반적으로 대머리 환자들이 하는 모발이식 절차나 방법이 같아 의학적인 안정성과 효과가 검증되어 있으며, 자가 모발로 이식하기 때문에 자연스럽게 부작용을 걱정할 필요가 없다. 다만, 이식된 모발이 잘 생착되는 의학적인 관점과 헤어스타일과 같은 미적인 요소가 같이 고려돼야 하므로 수술경험이 많고 이 분야에 특화된 전문병원을 찾는 것이 중요하다.

헤어라인교정은 뒷머리에서 모발을 채취하는 것에서 출발하며 절개식과 비절개식(핀치채취술)이 있다. 절개식은 채취 부위에 한 줄의 상처가 남는 단점이 있지만, 후두부 모발을 너무 짧게만 자르지 않으면 보이지 않는다. 또한, 모근을 보면서 분리할 수 있어서 모근의 손상을 피할 수 있고 많은 양의 모발을 짧은 시간에 이식할 수 있어서 생존율이 높다. 삭발을 하지 않기 때문에 모발의 방향이나 각도, 모발이 휘어지는 성질 등을 피부에 맞추기도 좀 더 쉽다는 장점도 있다. 반면 핀치채취술은 1mm 내외의 핀치를 사용해서 채취하는 방식으로 수많은 점 형태로 상처가 남게 되며 봉합사를 사용할 필요가 없다. 채취 시 모근이 잘릴 수 있으며, 성장점이 있는 피지선 부위를 잡고 뽑아내므로 모근이 손상될 수 있고, 생존율이 떨어질 가능성이 항상 존재하게 된다. 헤어라인의 경우 생존율이 떨어져 밀도가 낮아지면 자연스럽게 티가 난다.

모발을 채취한 후 모낭 분리작업이 시작되는데, 적절한 밀도와 디자인을 위해서 충분한 개수의 모낭이 있어야 한다. 모낭을 아무리 많이 채취했다라도 분리작업이 서툴러 죽는 모낭이 많으면 이식할 수 있는 개수가 줄어들기 때문에 매우 숙련된 모낭분리사가 필요하다. 이후 환자의 얼굴 형태와 모발 밀도, 환자의 기대수준을 고려해 이식하며, 헤어라인 부분은 잔머리의 느낌을 주기 위해 단일모를 세밀하게 분류해 이식하는 위치에 따라 분포시켜준다. 수술은 부분마취로 시행되기 때문에 통증이 거의 없고, 수술 후 바로 퇴원해 일상생활을 할 수 있을 정도로 간단하다. 모발이식 직후부터 1주간은 이식한 모발이 내 몸에 생착되는 시기이므로 이 부위를 함부로 만지거나 충격을 주는 것만 피하면 된다. 이식된 모발은 2~4주가 지나면 모근만 남고 일시적으로 빠졌다가, 3~4개월이 지나면 이식된 모근에서 새로운 모발이 다시 자라며, 이렇게 다시 자란 모발은 평생 건강하고 아름다운 헤어라인을 유지해준다.

Dr. Ahn

닥터안 헤어플란트의원

서울특별시 강남구 언주로 647 강남빌딩 2층
www.hairmedical.co.kr / 02-515-5858

HEALTH GUIDE

도움말 서울대학교병원 강남센터
(건강이 숨쉬는 곳)

협심증을 위한 운동, 협심증을 이기는 운동



기온이 떨어지고 일교차가 커지면 심근경색과 심정지, 협심증, 부정맥, 심부전 등 다양한 심혈관질환 환자가 많아집니다. 동맥경화증, 혈전증 등의 원인에 의해 관상동맥 3개 중 어느 한 곳이라도 급성이나 만성으로 협착(혈관의 지름이 감소하는 것)이 일어나는 경우 심장의 전체 또는 일부분에 혈류 공급이 감소하게 되고 산소 및 영양 공급이 급격하게 줄어들어 심장근육이 허혈 상태에 빠지게 되는데, 이러한 상황을 협심증이라고 합니다. 협심증을 치료하기 위해서는 평상시 규칙적인 운동을 습관화하는 것이 필수이고, 운동은 심근경색증(심장근육의 손상)을 예방하는 데도 도움이 됩니다.

운동을 하면 협심증을 관리하는 데 도움이 될까?

적절한 유산소 운동 후에는 혈압이 낮아지는 효과가 있을 뿐만 아니라, 6~8주간 운동을 꾸준히 하면 수축기 혈압이 4~9mmHg 정도로 저하되어 혈관 건강에 유익합니다. 뿐만 아니라 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤을 증가시키고, 체지방을 감소시키므로 협심증을 호전시킬 수 있습니다.

협심증이 있을 때는 어떤 운동을 해야 할까?

협심증 환자에게 먼저 추천되는 운동은 지속해서 움직이는 중간 강도의 유산소 운동입니다. 일반적으로는 근력 운동보다는 속보, 고정식 자전거 타기, 수영, 가벼운 등산, 댄스 등의 유산소 운동을 중간 강도로 유지해 규칙적으로 하는 것이 필수입니다. (중간 강도의 유산소 운동 : 숨이 약간 차지만 옆 사람과 이야기를 나누면서 운동할 수 있는 정도의 운동)

운동은 얼마나 하는 게 좋을까?

최소 이틀에 한 번은 운동을 해야 하고, 1회당 30분 이상에서 1시간 이하로 운동을 지속해야 합니다. 만약 30분 동안의 지속적인 운동이 오히려 피로를 유발한다면 운동 중간에

5분 이하의 일정한 휴식을 취하면서 운동합니다.
(예시 : 10분 속보 걷기와 5분 휴식을 3회 반복)

협심증 시술을 받은 후 운동을 할 때 주의사항은?

첫째, 협심증으로 입원해서 치료 및 중재술을 받고 퇴원한 직후에는 아프기 이전에 했던 운동강도와 똑같이 운동하지 말아야 합니다. 발병 전의 50~75% 정도로 운동강도를 낮춰서 하고, 수개월에 걸쳐 아프기 전에 했던 운동강도로 올립니다.

둘째, 따뜻하게 입고 나가 운동 중간에 몸이 더워지면 겉옷을 벗도록 합니다. 따뜻한 실내에 있다가 갑자기 차가운 외부 공기에 노출되면 피부 온도가 낮아지고, 들이마신 차가운 공기가 폐를 자극하여 혈관을 수축시켜 혈압이 상승하기 때문에 심장 혈관계에 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다.

셋째, 준비되지 않은 상태에서 일시적으로 강한 힘이 들어가는 역기나 철봉 등의 근력 운동을 하지 않아야 합니다. 유산소 운동을 통해 근육과 혈관을 유연하게 이완시킨 후에 낮은 강도로 근력 운동을 하고, 근력이 좋아진 후 서서히 운동강도를 올리는 것이 안전합니다.

HOT PLACE

글 강남구의료관광협회 명예기자 김희연

당신의 시크릿 힐링 아지트, 오휘스파 논현

가로수길 맞은편에 정원의 새소리를 들으며 몸과 마음을 힐링할 수 있는 스파 명소가 있다. '오휘스파 논현'이 바로 그곳이다. 이곳을 자주 들르는 어느 일본 여성은 항상 일본으로 돌아가면 가족들에게 이곳 칭찬을 많이 한다고 한다. 엄마의 말을 전해 들은 아들(10살)은 비행기를 타고 엄마와 함께 방문하게 되고, 이곳을 체험하고 간 아들은 스텝들에게 고맙다며 직접 쓴 편지와 일본 과자를 선물로 보냈다. 이 일본 여성은 아직도 방문할 때마다 항상 필요한 것이 없냐고 물으며 선물을 들고 온다고 한다. 멀리서 그리고 오직 이곳을 들르려고 비행기를 타고 오는 고객들, 오휘스파 논현(지사장 : 이남희)의 재방문율은 80% 이상이다.



2012년 문을 연 오휘스파 논현은 프리미엄 화장품 브랜드인 'LG생활건강' 전문 뷰티숍으로 외관에서부터 고급스러운 품격이 느껴진다. 강남에서만 20년이 넘게 스파를 운영해온 이남희 대표는 그동안 건물 내부에 깨끗하고 모던한 시설을 갖추고 운영했었는데, 조용하고 아늑한 나만의 아지트 같은 느낌을 주고 싶어서 일반 주택을 리모델링해 고급스럽고 특별한 분위기를 냈다고 한다. 최첨단 스파시설은 물론 안전하고 세심한 케어를 담당하는 전문 테라피스트의 1:1 맞춤형 케어가 진행되며 관리 후에는 컨디션별 홈케어 샘플링 및 처방전을 제공하는 차별화된 서비스를 제공하고 있다.

오휘스파 논현은 국내외 셀러브리티, 한국 최고 여배우들의 시크릿 힐링 아지트로 알려지면서 유명 고급스파로 자리매김했다. 또한, 한국관광공사 요청으로 제작한 프로그램이 일본 전역에 방송되고, 외국 항공사 비즈니스 잡지나 한국관광공사 홈페이지 등에 소개되면서 외국인 관광객들이 많은 편이다. 그래서 꼼꼼한 피부 상담은 물론 샘플 증정, 해외 택배 발송 등 사후 관리까지 더욱 신경 쓰고 있다. 국내산 천연 약초를 활용한 오휘, 후, 숨 37° 제품만 사용하고, 모든 스텝이 외국어가 가능하다는 점도 오휘스파의 경쟁력이다.

맞춤 컨설팅으로 고객에게 최적의 프로그램을 추천하는 테라피스트는 모두 자격증을 보유하고 있어 더욱 신뢰가 간다. 이곳에서 가장 추천하는 프로그램은 100분 코스인 리프레쉬 케어로 페이스와 바디를 함께 받을 수 있어서 만족도가 매우 높다고 한다. 이밖에 페이스 케어, 스페셜 케어, VIP 케어, 왕후 케어까지 총 6가지 프로그램이 준비되어 있으며 홈페이지를 통해 3일 전 예약제로 운영된다. 요즘 같은 겨울철 건조한 날씨에 피부 보습이 걱정된다면 오휘스파 논현에 한번 들러보는 것도 좋을 것 같다.



김희연 명예기자와 이남희 지사장



오휘스파 논현

서울특별시 강남구 학동로21길 52, 2층
<https://ohuispanonhyun.modoo.at> / Tel. 02-02-3442-5252
 이용 시간 : 매일 10:00~22:00



INTERVIEW

글 강남구의료관광협회 명예기자 김혜강

단순한 숙박을 넘어 진정한 힐링을 선물합니다

2016년 강남구 의료관광 협력기관으로 선정된 호텔 포레힐은 의료관광객을 타깃으로 수술 또는 시술 후 편안하게 쉬 수 있는 국내 최초의 힐링케어 호텔이다. 2015년 오픈 당시부터 업계의 주목을 받았던 곳으로 특2급 호텔의 프리미엄 서비스에 고객 맞춤 서비스를 더해 차별화했다. 이곳의 특별한 매력이 무엇인지 윤나현 실장과 자세한 이야기를 나눴다.



Q. 호텔 포레힐에 대해 간단한 소개 부탁드립니다.

포레힐(Foreheal)은 Forest와 Healing을 더해서 숲과 치유를 의미하는데요, ‘도심 속의 힐링’이라는 콘셉트로 고객분들이 안락함과 편안함을 누릴 수 있도록 노력하고 있습니다. 설립 당시부터 의료관광 고객 유치를 목적으로 만들어진 호텔이기 때문에 모든 고객에게 휴식과 치유, 회복과 안정을 취할 수 있도록 맞춤 서비스를 제공하고 있으며, 82개의 객실 외에 각종 편의시설 및 병원과 스파, 레스토랑, 힐링 로드 등을 갖추고 있습니다.

Q. 주 고객층은 어떻게 되나요?

최근에는 의료관광을 오는 해외 여행객뿐만 아니라 여행 및 관광, 비즈니스를 목적으로 다양한 외국인 고객분들이 많이 방문하고 있습니다. 외국인 고객의 경우 일본이 15%로 가장 많고, 중국 12%, 대만 3% 정도입니다. 특히 동남아권에서 가장 큰 비율을 차지하고 있는 태국 고객 분들은 대부분 의료관광(성형)으로 방문하는 경우가 많습니다. 이와 함께 특별한 날이나 휴식을 위해 다양한 호텔패키지를 이용하는 국내 고객도 꾸준히 늘고 있습니다.



김혜강 명예기자와 윤나현 실장

Q. 호텔 포레힐만의 특징점은 무엇인가요?

의료관광을 위해 방문한 외국인 고객의 경우 건강검진이나 각종 시술, 수술 등 다양한 검진과 치료를 목적으로 왔기 때문에 체류 기간이 긴 편입니다. 그래서 쇼핑센터나 관광지의 접근성은 물론 안락한 환경과 편리한 서비스가 중요하죠. 먼저 저희 호텔은 지하철 노선역에서 도보 3분 거리에 있고 백화점과 면세점이 있는 고속터미널역과 가로수길 등이 가까워 접근이 편리합니다. 두 번째로 싱글침대에 헤드 각도와 높낮이 조절이 가능한 전동침대가 설치되어 다리 수술이나 얼굴 성형수술을 한 환자들이 편안한 자세를 유지할 수 있도록 돕고 있습니다. 또한, 객실마다 냉장고와 전자레인지 등이 갖춰져 객실 내에서 죽이나 간편식을 해결할 수 있고, 층마다 얼음 정수기를 구비하여 성형수술을 받은 고객을 배려하고 있습니다. 세 번째는 미앤미 성형외과가 호텔 내에 위치해 성형 후 문제가 생겼을 때 즉시 대응할 수 있는 장점이 있습니다.

Q. 고객분들께 바라는 점이 있으면 말씀해 주세요.

매일 다양한 국적의 외국인들을 만나고, 다양한 문화를 배울 수 있어서 좋습니다. 개인과 국적에 따라 요청사항도 다르고 상황을 예측하기 힘들 때도 있지만, 체크아웃 할 때 잘 쉬었다 간다는 말 한마디에 보람을 느낍니다. 외국인 관광객뿐만 아니라 내국인 고객분들도 많이 오셔서 특별한 휴식을 즐겼으면 좋겠습니다. 요즘 트렌드가 ‘호캉스’인 만큼 호텔 포레힐에서 스파도 받고 레스토랑에서 룸서비스를 즐기면서 온전한 휴식을 누리시기를 바랍니다.



호텔 포레힐
서울특별시 강남구 학동로 117
www.foreheal.com / 1899-8059

LET'S LEARN

중국어권 의료용어 코너

• 치과 진료 : 임플란트 牙科诊疗 : 种植牙 [yákē zhěnlǎo : zhòngzhíyá]

1	임플란트	种植牙 [zhòngzhíyá]
2	씹다 • 씹다 / 저작하다 • 저작근 • 저작력	嚼 [jiáo] • 咀嚼 [jǔjué] • 咀嚼肌 [jǔjuéjī] • 咀嚼力 [jǔjué lì]
3	뽑다 • 이를 뽑다 / 발치하다	拔 [bá] • 拔牙 [báyá]
4	치조골 / 잇몸뼈	牙槽骨 [yá cáo gǔ]
5	임플란트 본체	种植体 [zhòngzhítǐ] 种植钉 [zhòngzhídīng]
6	도움을 받다 / 힘을 빌리다	借助 [jièzhù]
7	약하다 / 경미하다	轻微 [qīngwēi]
8	결합하다	结合 [jiéhé]
9	아물다 • 골유착	愈合 [yùhé] • 骨愈合 [gǔyùhé] / 骨结合 [gǔjiéhé]
10	관리하다 / 간호하다	护理 [hùlǐ]
11	가깝다 / 근접하다	接近 [jiējìn]
12	수명 / 사용 수명	寿命 [shòumìng]

출처 <중국어권 의료용어, 김남이 저> 중 발췌

SCHEDULE

12 2018
December



(사)강남구의료관광협회

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /30	24 /31	25 성탄절	26	27	28	29

1 2019
September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 신정	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		