

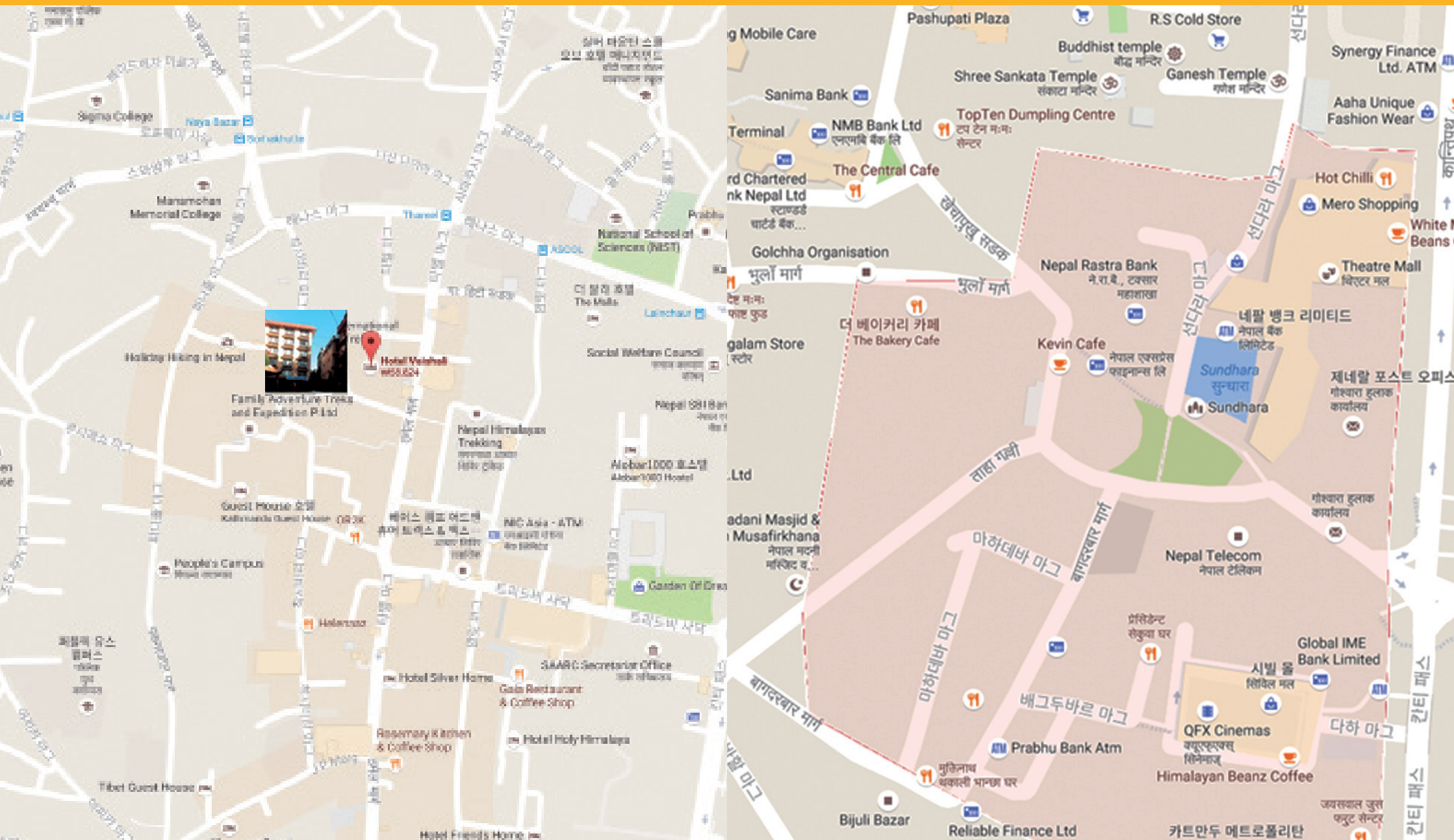
[피플레 숙소 위치]

Green Park



Kathmandu Thamel

Kathmandu Sundhara





Nepal Saemaul Undong Center नेपाल 새마을운동 중앙회

नेपाल सेमाउल उन्दोड सेन्टर (New Community Movement नयाँ सामुदायिक अभियान)

Nepal HO: GPO Box 8975 EPC 5600, Kathmandu 29, Nepal nepalherald@yahoo.com

사단 법인 Govt. Regd. 784/065/66 SWC 26,906 Tel. 977-1-4382442, 9841612396

Fax 4424865 facebook.com/navaraj.panta

South Korea HO: Korea Saemaul Undong Center +8210-82468848 saemaul.com

हामी सबै मिलेर विश्वव्यापी गाउँलाई धनि बनाऔं"

दिगो सामुदायिक विकासको मुत्रः

"परिश्रम, स्वयं-सेवा/स्वावलम्बीपन, सहकार्य" "हरित नेपाल, हरित पर्यटन, हरित सेमाउल"

"Pipe Model Saemaul Village" of Rapti Municipality, Chitwan, Nepal Field contacts: 9845069471

"परिश्रम, स्वयं-सेवा/स्वावलम्बीपन,
सहकार्य" "हरित नेपाल, हरित
पर्यटन, हरित सेमाउल"



CONTENTS

I. 서문	8
II. 일정	10
III. 참가 단원 및 후원자 명단	13
IV. 조직표 및 부서 배치	16
V. 단체 준비물	18
VI. 개인 준비물	19
VII. 의약품 및 기구 목록	20
VIII. नेपाल 일반정보	23
IX. 우리가 가는 곳은...	28
X. 여행시 유의사항	33

[부록]

I. 의학용어	37
II. 필수 नेपाल어	40
III. 진료실 영어	44

I. 서 문

우리는 2006년 우연한 기회에 네팔의 불교 사원 'Namo Buddha Retreat center & monastic college'의 요청으로 16명의 의료지원단을 구성하여 2007년 8월 1,071명의 환자를 진료하였습니다. 네팔 지역주민들은 영양부족과 불량한 위생 상태에서 기생충 감염, 세균 및 진균 감염, 안질환, 중이염, 천식, 호흡기 질환, 위장관 질환, 관절염 등 수많은 질병으로 고통을 겪고 있었고, 사원에서는 열악한 재정과 환경 속에서도 무료 진료소를 운영하며 주민들의 건강을 돌보기 위해 안간힘을 쓰고 있었습니다.

이러한 경험은 신자유주의 세계경제 체제 내에 소외된 지구촌 주민들이 경제적 빈곤과 함께 자력만으로는 해결할 수 없는 신체적, 정신적인 고통을 받고 있다는 현실을 깨닫게 하여 이들의 건강을 돌보고 의료 환경을 개선하고자 하는 목표를 갖게 하였습니다. 우선 기왕에 방문한 나모부타 지역에 지속적인 의료지원을 하려 했으나 당시 네팔의 불안정한 치안과 현지 업무 담당자의 부재로 더 이상 일은 진행되지 못하고 표류하고 말았습니다.

현지 스텝 또는 믿을만한 현지 조직이 없는 해외의료지원 활동에 한계를 느끼고 다른 단체와의 연대를 통하여 우리의 목표를 이루려 하던 중, 2011년 케냐 의료캠프에서 의사 오켈로와 오동고와의 만남을 통해 우간다의 열악한 의료환경에 대해 알게 되었습니다. 이들은 'Real Health Uganda'라는 진보적인 의사단체를 통해 자신의 개인적인 성공은 뒤로 한 채 자국 주민의 건강과 의료환경 개선을 위해 고군분투하고 있었습니다. 열정과 진정성에 넘치는 이들의 요청에 몇몇 의료진과 지지자들이 해외의료지원을 목적으로 하는 비종교, 비정부 조직을 결성하여 2012년 사전답사를 거쳐 2013년 우간다 의료지원 캠프를 독자적으로 시행하였습니다. 우간다 의사 단체와 함께 진행한 이 캠프는 인간 존엄과 공존의 기치 아래 인종, 국가, 종교의 경계를 넘는 인도주의적 활동이며 실천적 연대라 자부할 수 있습니다.

또한 이러한 연대 정신에 기초하여 2015년 경상북도 보건단체 주최의 캄보디아 의료캠프에 9명의 인원과 1,600만원의 의약품을 지원하였고, 2016년 6월에는 우간다 Real Health Uganda에 이동진료를 위한 차량과 상당량의 의약품을 지원하여 현지 주민들을 돕는 실천적 성과를 이뤘습니다. 우리는 이에 멈추지 않고 네팔새마을운동중앙회 (Nepal Saemaul Undong Center)의 대표 Panta Nava Raj 교수의 요청에 따라 2016년 8월 24명의 의료지원단을 Piple 지역으로 보내 주민들을 진료하고 지역보건소에 의약품은 물론 치과진료의자, 산부인과 침대, 노트북을 기증하고 인근 초등학교에는 상비 의약품과 함께 학용품과 과학실험세트를 기증할 것입니다.

네팔새마을운동중앙회는 한국의 새마을운동을 모델 삼아 네팔 내에서 자생한 조직으로서 빈곤지역의 주거환경 개선을 위한 노력을 기울여 현재까지 상당한 성과를 이뤄냈지만, 빈곤에 필연적으로 동반할 수밖에 없는 열악한 의료환경을 감당하기엔 아직 어려워 저희에게 도움을 구했습니다. 하지만 우리는 더써드닥터즈가 네팔새마을운동중앙회를 토는 한국이 네팔을 감히 돕는다고 말하기보다, 불평등하고 불공정한 세계 재화의 거대한 흐름 속에 고단한 삶을 사는 가난한 이들과 함께 공감하고 소통하며 자신의 삶 일부분을 함께 나누려 하는 선량한 이들의 성실한 전달자가 되려고 노력할 뿐입니다.



THE THIRD DOCTOR'S는 질병과 가난으로 고통 받는 전세계인과 함께하는 순수 민간 의료 봉사단체입니다.

II. 일 정

- 캠프기간 : 2016년 8월13일(토) ~ 8월21일(일)
- 장 소 : 네팔 Piple 지역

>> 캠프일정

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/13(토)	ICN	11:00	인천공항 3층 출국장 집결	카운터 C 19번
		12:00	발대식	
		14:55	인천공항 출발	CZ 338, 03:45 비행
	CAN	17:40	광저우공항 도착	
		19:40	광저우공항 출발	CZ 3067, 04:50 비행
	KTM	22:15	카트만두공항 도착, 입국수속	현지팀 합류
		23:30	카트만두공항 출발	
		24:00	호텔 체크인	Vaishali Hotel
8/14(일)	KTM ~ Sauraha (Chitwan)	07:00	기상	
		08:00	아침식사	호텔식
		09:00	호텔 체크아웃	
		09:30	호텔 출발	170km, 버스 5시간
		12:00	점심식사	
		16:00	호텔 체크인	Green Park Chitwan resort
		16:30	진료소 확인 및 세팅	
		19:00	저녁식사	중국식
		20:00	진료회의	
8/15(월)	Sauraha ~ Pipple (Chitwan)	06:00	기상	
		07:00	아침식사	호텔식
		07:30	진료소 이동(Piple Health Post)	15km, 버스 30분
		09:00	진료준비	
		10:00	환영식	
		11:00	점심식사	네팔식 뷔페
		12:00	오후 진료 시작	
		16:30	접수 종료	
		17:00	보건소 교육	
		18:00	진료 종료	
		18:20	호텔로 이동	15km, 버스 30분
		19:00	저녁식사	인도식
		21:00	전체 회의(평가 및 계획)	호텔 라운지

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/16(화)	Sauraha ~ Pipple (Chitwan)	06:00	기상	
		07:00	아침식사	호텔식
		07:30	진료소 이동	
		08:30	오전 진료 시작	
		12:00	점심식사	네팔식 뷔페
		13:00	오후 진료 시작	
		16:30	접수 종료	
		17:00	보건소 교육	
		18:00	진료 종료	
		18:20	호텔로 이동	15km, 버스 30분
		19:00	저녁식사	이후 자유시간
		20:00	자유시간	
8/17(수)	Sauraha ~ Pipple (Chitwan)	06:00	기상	
		07:00	아침식사	호텔식
		07:30	진료소 이동	
		08:30	오전 진료 시작	
		12:00	점심식사	네팔식 뷔페
		12:30	학교 방문	
		13:30	오후 진료 시작	
		16:00	접수 종료	
		16:30	보건소 직원 교육	
		17:30	진료 종료	
		17:45	환송식	
		18:20	호텔로 이동	15km, 버스 30분
		19:30	저녁식사	인도식
		20:30	전체 회의(총평가)	호텔 라운지
8/18(목)	Chitwan ~ Pokhara	06:00	기상	
		06:30	코끼리 사파리	
		08:00	아침식사	호텔식
		09:00	호텔 체크아웃	
		09:30	호텔 출발	150km, 버스 3시간 30분
		12:00	점심식사	네팔식 뷔페(Damauli)
		15:00	호텔 체크인	Kantipur Hotel
		16:00	포카라 관광	히말라야박물관, 호수산책
		19:00	저녁식사 한국식(Sarangsang restaurant)	한국식(Sarangsang rest.)
		20:00	자유시간	

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/19(금)	Pokhara ~ KTM	04:30	기상	
		05:00	호텔 출발	30분
		05:30	히말라야 일출 감상	Sarangkot 전망대
		08:00	아침식사	호텔식
		09:00	호텔 체크인	
		09:30	호텔 출발	
		11:20	포카라 공항 출발	U4 612, Buddha Air
		11:45	카트만두 도착	25분 비행
		12:30	점심식사	한국식
		13:30	호텔 체크인	Vaishali Hotel
		14:00	카트만두 관광	Sundhara
		19:00	저녁식사	
		20:00	자유시간	
8/18(목)	Chitwan ~ Pokhara	05:00	기상	
		05:30	호텔 출발	
		06:00	일출 관광	Dhulikhel 전망대
		08:00	아침식사	호텔식
		12:00	호텔 체크인	
		12:30	호텔 출발	
		13:00	점심식사	
		14:00	카트만두 관광	Swoyambhunath Hanuman Dhoka
		19:00	저녁식사	
		21:00	카트만두공항 이동	
		23:15	카트만두공항 출발	CZ 3068, 04:15 비행
		05:45	광저우공항 도착	해단식, 윤도용 도착
		08:35	광저우공항 출발(부산팀)	CZ 3031, 03:25 비행
		09:25	광저우공항 출발(서울팀)	CZ 337, 03:30 비행
		13:00	김해공항 도착	본대 도착
		13:55	인천공항 도착	김 준, 박아람, 채민정

III. 참가 인원 및 후원자 명단

• 현지 조직 :

Counter Partner : Nepal Saemaul Undong Center (네팔 새마을운동 중앙회)

President : Prof. Panta Nava Raj

Address : Kathmandu 29, Samakhusi, Chhwasa Marga 43, Kapurdhara chok

Post : GPO Box 8975 EPC 5600, Kathmandu 29, Nepal

Office : +971-1-438-2442

Mobile : +977-9841-61-2396 (and his wife Panta Pandi Ishwari +977-9849-88-2687)

Fax : 977-1-442-4865

E-mail : nepalherald@yahoo.com

• 참가자 : 한국팀 24명과 네팔팀 25명

>> 한국팀 명단

No	이름	성별	연락처	E-mail	비고
1	노봉근	남	010-6284-3978	mtamadablam@naver.com	정신과
2	김승수	남	010-3870-4257	kssmd@naver.com	마취통증과
3	안 희	남	010-5574-5075	ahnorl@naver.com	이비인후과
4	신형주	남	010-9551-9319	shinre1@naver.com	정신과
5	김주현	남	010-8991-8896	pladoc@naver.com	성형외과
6	윤도용	남	010-2577-8230	dyoungps@naver.com	성형외과
7	정선영	여	010-6557-2906	aqua525@hanmail.net	내과
8	정주영	여	010-2575-2890	walrang@naver.com	치과
9	김경옥	여	010-8239-1244	k2o-own@hanmail.net	약사
10	배은정	여	010-9464-2328	euneunriverr@hanmail.net	약사
11	김 준	남	010-8614-1124	serenojune@hanmail.net	약사
12	박아람	여	010-3161-1812	aram_1028@naver.com	약대생
13	채민정	여	010-5473-6415	jjung.abigail@gmail.com	약대생
14	오현주	여	010-3879-7917	wish912@hanmail.net	치위생사
15	이원향	여	010-4828-9920	won74won74@naver.com	간호조무사
16	정진욱	남	010-2539-2222	jw9792@hanmail.net	총무
17	김복주	여	010-2654-8479	ka-mall@hanmail.net	행정
18	박경아	여	010-6662-6449	pkya114@naver.com	지원과

No	이름	성별	연락처	E-mail	비고
19	채혜송	여			지원과
20	채문원	여			지원과
21	김 강	남			지원과
22	노태경	여	010-6273-3978		지원과
23	김민섭	남	010-4841-6581		지원과
24	김수비	여			지원과

≫ 네팔팀 명단

No	이름	성별	비고
1	Nava Raj Panta	M	Chairman, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
2	Surendra Panday	M	Parliament Member (Opening ceremony Chief guest)
3	Bhagirath Regmi	M	Executive Officer Rapti Municipality (Piple Model Saemaul Village) (Opening ceremony guest)
4	Ishwari Panta Panday	F	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
5	Hom Prasad Tiwari	M	Teacher, Buddhasanti College (Volunteer)
6	Sanu Babu Tamang	M	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
7	Sanu Babu Tamang	M	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
8	Indra Kumar Pathak	M	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
9	Nabaraj Ralls	M	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
10	Ganesh Pathak	M	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, translator)
11	Kankal Rajjal	F	Principal, Nepal-Korea Wisdom School (Volunteer)
12	Asha Tamang	F	Teacher, Nepal-Korea Wisdom School (Volunteer)
13	Babita Magar	F	Teacher, Nepal-Korea Wisdom School (Volunteer)
14	Kesh Tamang	M	Teacher, Nepal-Korea Wisdom School (Volunteer)
15	Yusuf Azad Ansari	M	Incharge of Piple Health Post (PHP) (Volunteer)
16	Rubi Poudel	F	Member, Nepal Saemaul Undong Center (Volunteer, dentist)
17	Kumar Sapkota	M	Senior Auxiliary health worker (AHW) (PHP) (Volunteer)
18	Umakala Kharel	F	Auxiliary Nurse Midwife (ANM) (PHP) (Volunteer)
19	Priyambada Sharma	F	Auxiliary Nurse Midwife (ANM) (PHP) (Volunteer)
20	Lalit Bahadur Thapa	M	Auxiliary Nurse Midwife (ANM) (PHP) (Volunteer)
21	Dilu Thapamagar	F	Auxiliary Nurse Midwife (ANM) (PHP) (Volunteer)
22	Indramaya Praja	F	Office helper (PHP) (Volunteer)
23	Babita Rai	F	Office helper (PHP) (Volunteer)
24	Yonggi Panta	M	College Student (Volunteer)
25	Ishwor Komar Joshi	M	Reporter

≫ 후원금 및 후원 물품

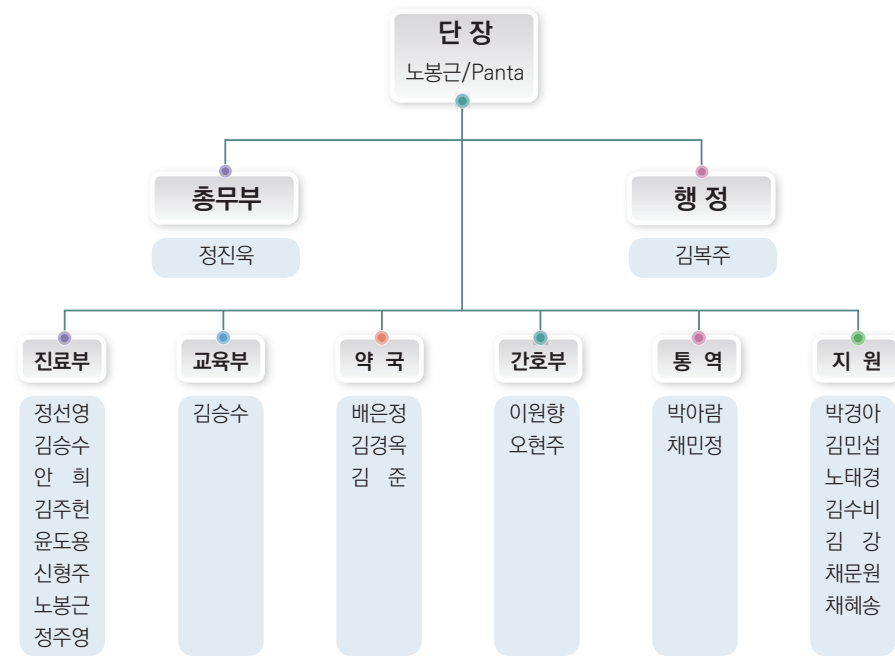
No	후원금		개인 물품 후원	
	이름	금액	이름	품목
1	더써드닥터즈	7,000,000	배은정	구충제 등 의약품
2	김천시의사회	1,000,000	김보림	노트북
3	윤도용	300,000	박경아	학용품
4	김 준	120,350	김주현	수술기구
5	서 웅	1,000,000	이경원	분만기구 세트
6	김승수	1,000,000	최봉준	안약
7	황승미	1,000,000	정주영	치과 진료기구 및 소모품(치솔)
			서 웅	응급처치키트, 손세정제
				혈압계, 혈당계 등
			김상식	치약 및 핸드크림

제약회사 후원		개인 물품 후원	
이름	품목	이름	품목
제이씨바이오	지혈거즈	한화제약	의약품
원바이오젠	드레싱재(테라솅)	동화약품	의약품
한국파비스제약	의약품	환인제약	의약품
대웅제약	의약품	명인제약	의약품
		유한양행	의약품

≫ 정기 후원자 명단

강기호, 강동원, 강양원, 강효준, 권기원, 권택건, 김경수, 김경옥, 김경희, 김관우, 김기도, 김남영, 김도희, 김미경, 김민하, 김보림, 김선자, 김성곤, 김세용, 김수비, 김순옥, 김순철, 김승수, 김형철, 노봉근, 노상태, 노태경, 노호성, 문승연, 박기현, 박봉균, 박선미, 박수진, 박재영, 박정윤, 배은정, 서 웅, 서재환, 서하얀, 서한별, 손정희, 신현창, 안준모, 안 희, 엄태영, 오봉환, 오재봉, 오태식, 오현주, 윤도용, 이대진, 이상무, 이상훈, 이수진, 이승령, 이왕탁, 이재완, 이재준, 이종명, 이준석, 이찬우, 임혜민, 장순주, 장태경, 정재훈, 정주영, 정진욱, 최광림, 최경훈, 최봉준, 추교용, 한창석, 황승미, 황영미 (이상 가나다 순), 김천시의사회(2016년 6월 말 현재)

IV. 조직표 및 부서 배치



구 분	총 무	지 원	접 수	약 국
1일차 (8/15)	정진욱	김복주 김 강	박경아 김수비 노태경 김민섭	박아람 채민정 채문원 채혜송
2일차 (8/16)	정진욱	김복주 채문원	박경아 박아람 김 강 채민정	김수비 김민섭 채혜송 노태경
3일차 (8/17)	정진욱	김복주 노태경	박경아 김민섭 채혜송 채문원	박아람 채민정 김수비 김 강

부 서	직 무	한국팀 책임자	네팔팀 책임자
단 장	진료팀 및 후원회 구성	노봉근	Panta Nava Raj
진료부	환자 진료 및 처치	정선영	
교육부	현지 보건소 인력 교육	김승수	
약 국	의약품 조제 및 관리 복약지도 의약품 및 환자 통계	배은정	
간호부	수술 및 처치 보조	이원향 오현주	
검사실	활력 징후, 혈당 등 측정	이원향	
통 역	통역 각 부서 보조	박아람 채민정	
지원부	접수 및 안내 진료 및 약국 업무 지원 총무 및 행정 업무 지원	박경아	
총무부	진료소 통제 및 관리 인원 배치 일정 및 회의 진행	정진욱	
행정부	회계 업무 기록 및 사진 촬영	김복주	

V. 단체 준비물

분류	준비물	수량	담당	비용출처	비고
여행	항공권	24	정진욱		
	비자발급용 사진	2	김영은		
	단원수첩	50	정은선		인천공항에서 배분
	단체 조끼	50	정진욱		인천공항에서 배분
	수송		서 웅/정진욱		인천공항으로
의료	의약품		서 웅		구입 및 후원, 영문표기
	약속 처방 조제		서 웅		
	수술기구 세트		김주현	김주현	기증
	산부인과 침대	1	Panta Nava Raj		현지 구입 후 기증
	분만기구 세트	2	노봉근	이경원	기증
	치과 체어	1	Panta Nava Raj		현지 구입 후 기증
	치과 진료기구		정주영	정주영	일부 기증
	진료/검사기구		진료부서	개인/서 웅	개인 외 물품 기증
	진료 차트		정진욱		네팔 보건소 보관
	수액, 소독제 등		Panta Nava Raj		현지 구입
문서	자료집		노봉근		개인 발송
	의약품 목록		서 웅		영문, 통관용/진료용
	처방 가이드		정선영		영문
	감사장(영문)		김영은		현지 자원봉사자 수여
지원물품	각종 문구 및 명찰		김영은		
	무전기 및 무선 마이크	4	김영은		
기증	과학실험 기구 세트	1	Panta Nava Raj		현지 구입
	학용품	1	서 웅	박경아	(색)연필, 스케치북 등
	노트북	1	노봉근	김보림	
	응급처치 키트	5	서 웅	서 웅	
	칫솔	2,000	정주영	정주영	
	치약, 핸드크림	100/60	김경욱	김상식	
	기념 타월	60	정진욱		

VI. 개인 준비물

분류	준비물	수량	비고
사전준비	여권 사본		
	회비		
	여권/비자용 여분 사진	2	김영은에게 제출
배낭 꾸리기	여권		
	배낭		
	의류		
	재킷		
	운동화 또는 등산화		
	세면도구		
	개인진료기구		가운, 청진기 등
	개인 경비		
	기타		개인별 필요 물품



VII. 의약품 및 기구 목록

분류	종류	한국 후원 및 구입	네팔 구입	비고
		수량	수량	
경구제	제산제	16,520 T		
	소화제	6700 T		
	위장관운동 조절제	12,200 T		
	지사제	2,800 T		
	진경제	2,900 T		
	항생제	24,210 T		
	항진균제	500 T		
	해열진통제	16,490 T		
	항류머즘	500 T		
	근이완제	2,300 T		
	호흡기약	12,840 T		
	항히스타민제	1,100 T		
	소염효소제	1,500 T		
	항고혈압제	10,660 T		
	항혈전제	120 T		
	혈당강하제	12,580 T		
	스테로이드제	500 T		
	구충제	4,000 T		
	비타민제	48,200 T		
연고제	스테로이드연고	78 개		
	항진균연고	130 개		
	항생연고	270 개		
	진통소염연고	100 개		
	화상연고	1 병		대용량
기타 제재	지혈거즈(Blood Stop)	200 박스		1 inch X 8 EA 2 inch X 2 EA
	점안액	210 병		

분류	종류	한국 후원 및 구입	네팔 구입	비고
		수량	수량	
기타제재	소염진통 첩부제	6,400장		
	테라솅	760		
	레노돔 Thick type 50매	200		
	하이퍼스킨 등	380		
소독제	포타딘 액		1 L	
	에탄올		1 L	
	과산화수소수		1 L	
	기구 소독제(하이크로)	2 병		100 정/병
	손세정제	100		
수액	5% DW 500ml		10 EA	
	5% NS 500ml		100 EA	
	멸균증류수 1 L		100 EA	
진단 및 진찰기구	설압자	1,000		
	혈압계	2		기증
	체온계	2		기증
	혈당측정기	2		기증
	BST strip	500		기증
	란셋	1,000		
수술기구 및 소모품		다수		기증
치과 진료기구 및 소모품		다수		일부 기증

순례자

릭스미 브러싸다 데보코타
(Laxmi Prosad Devkota, 1909년~1959년)

어느 사원에 가십니까?
순례자, 어느 사원에
무엇을 가지고 가십니까?
무엇을 준비해 가지고 가십니까?
누구 등에 업혀서 가십니까?

빠는 화려한 기둥이며
단단한 짚은 벽이오
머리는 지붕이고
눈은 문이요
혈관은 강인 것을,
그처럼 거대한 사원이 자신안에 있는 데
당신은 무엇하러 어느 사원에 가십니까?

권좌는 마음에 있고
밝은 깨우침은 왕관과 같으니
온 세상의 중심에 서 있는
당신의 육체가 또 하나의 사원이요.
신은 마음 안에 있는데
왜 눈 길을 밖으로 향하며 찾으려 하는가?

신은 항상 깊숙한 곳에 있오.
흐르는 물줄기 따라 다니는 것이 아니오.
찾으려거든 마음 안에 빛을 비추면 찾을 수 있으리
당신이 순례 중일 때에도
신은 항상 당신과 함께 길을 가고 있으니
돌아가 가난한 사람, 아픈 사람의 상처를 치유해주오.
그들의 얼굴에서 밝은 웃음을 볼 수 있을 것이오.
그것이 신의 모습인데, 왜 그렇게 순례를 떠나려만 하는가?



VIII. 네팔 일반정보



- '달과 태양과 같이 국가가 길이 번영하라'는 염원을 나타냄

국 명	네팔연방민주공화국(The Federal Democratic Republic of Nepal)
수 도	카트만두(인구 220만명, 해발 고도 1,350m)
인 구	3,000만명(2014년 기준)
면 적	147,181km²(남한의 1.5배, 한반도의 2/3)
민족구성	아리안족(80%), 티벳/몽골족(17%), 기타 소수민족(3%)
종 교	힌두교(87%), 불교(8%), 회교(4%), 기타(1%)
정 부	공화정, 단원제
경 제	1인당 GDP \$761(2016년 IMF기준)
교 육	문맹율 60%(1997년)로 낮은 교육 수준
주요언어	네팔어(공통어) 외 10 여 개 소수 부족어(자식층 영어구사)
기 후	아열대 몬순기후(우기는 6~9 월, 1월 평균기온: 11℃, 7월 평균기온: 25℃)
화 폐	루피(Nepali Rupee)
환 율	1 USD=107.5루피, 1루피 = 10.6원 (2016년 7월 기준)
시 차	한국보다 3시간 15분 느림
전 압	220V, 50HZ, 3P콘센트(한국 전자제품 그대로 사용)
휴 일	토요일 휴무(일~목, 금 오전 근무)
국제전화	공항 또는 시내의 국제전화기 가능한 공중전화를 이용할 때 00 + 82(한국 국가번호) + 0을 뺀 지역번호 + 전화번호
음 식	주식은 쌀, 식사메뉴는 달(콩 스프), 밥(익힌 밥), 찜(아채반찬)로 구성 짜아(밀크티), 라시(웁은 요구르트에 과일과 꿀을 넣어 갈아 마시는 음료수), 모모(만두와 비슷한 음식), 워(네팔풍 빈대떡), 로알요구르트 힌두교의 특성상 소고기는 먹지 않고 닭고기나 양고기를 많이 먹음 보통 하루 2끼(달빳)를 먹으며 중간에 짜아와 과자를 먹음

가. 사회

- 힌두교의 영향으로 인도와 같은 카스트제도의 영향이 사회적으로 존재함(1963년 법적으로는 폐지됨)
- 카스트는 Brahman(승려계급), Chetri(귀족, 무사계급), Vaisyas(농민, 상인계급), Sudras(하인계급)으로 구분

- 역대왕조가 왕권강화와 효율적인 국민지배를 위해 평등사상을 강조하는 불교 대신 힌두교를 적극 수용했었고 1854년 카스트를 법적으로 강제하기 위한 카스트법(Mulukiaian)을 제정, 동 법률을 위반 할 경우 가혹한 처벌을 부과함으로써 카스트제도가 네팔사회에 고착됨.
- 입헌군주제 채택 이후 헌법과 여타법률에 의해 카스트제도가 폐지되었음에도 불구하고 사회 내 카스트 의식은 여전히 존재하고 있음



나. 문화·종교

- 인도와 중국 사이에 위치해 지리적 여건 상 네팔문화는 아리안족, 힌두문화와 티벳, 몽고, 불교 문화와 혼합적 성격을 띠고 있음
- 장기간 회교지배 하에 있던 인도의 영향으로 네팔 내에서 페르시아어 및 아랍어 단어가 발견되며, 또한 건축양식, 사회관습 등에서도 회교문화의 영향도 발견됨
- 네팔의 국교는 힌두교(약 87%)이나 불교(8%)와 공존하고, 회교(4%) 신봉자도 소수 있음
- 네팔문화의 두드러진 특징은 힌두교와 불교의 종교적 조화로서 불교사원 내에 힌두사원이, 힌두사원 내 불상이 공존하고 있음

다. 정치동향

- 1990년 신헌법(입헌군주제, 다당제 정당제도, 내각책임제 도입 등)에 따라 1991년부터 다당제 민주주의를 시행하여 왔으나, 14년 동안 14차례 정부가 바뀌는 등 정치권의 이합집산에 따라 불안한 연정과 정치적 혼란 지속
 - 01.6.1 Dipendra 왕세자에 의한 왕정 총격사건(왕족 10명 사망)으로 Birendra 국왕이 사망함에 따라 6.4 Gyanendra 왕제가 제13대 국왕에 즉위
 - Gyanendra 국왕은 02.10.4 총선을 실시할 능력이 없다는 이유로 02.5 내각 및 국회를 해산하고 총선을 무기한 연기

- Gyanendra 국왕은 친정 체제를 강화하고 02.10.11 Chand, 03.6 Thapa, 04 Deuba를 각 수상으로 임명하였으나 정국 불안이 지속

- 2005년 2.1 Gyanendra 국왕은 네팔 공산반군(Maoist)에 대한 대처 미흡을 이유로 기존 정부를 해산한 후 비상사태를 선포하고, 자신이 직접 관장하는 내각을 구성하여 행정권을 장악
- 7개 정당연합(SPA : Seven Party Alliance)과 Maoist 세력은 '05.11.22 독재왕정 종식, 제헌의회 구성을 위한 선거 실시 등 민주화 회복을 위한 12개항 합의사항 발표
- 지방선거('06.2.8)가 야당 측의 불참 속에 실시되었으나 투표율 저조(21%)
- SPA와 Maoist는 '06.3 제2차 합의를 통해 06.4.6~9 기간 대규모 민주화 시위 계획을 발표
- 06.4.6 이래 연일 대규모 민주화 시위가 벌어지고 정부측의 강경 진압으로 유혈사태가 발생, 시위가 더욱 격화하여 미국, 인도 등 외국까지 압력을 가하자 4.24 국왕은 야당 측의 요구(2002년 국회 복원)를 수용
- 이후 과도정부는 국왕 정부 하에 내려진 부당한 ordinance 무효화, 국왕의 정치적 임명 무효화, 06.2.8 지방자치단체선거 무효화 죄, 22개 국왕 임명 대사 소환 등 민주화 조치를 실시
- 하원은 국왕의 권한과 권력을 박탈하고 하원을 국가최고권력 기구화를 핵심골자로 하는 특별 선언 채택(06.5.18)
- 과도정부는 06.8.22 공식 국가명을 종전 "Kingdom of Nepal"에서 "Nepal"로 변경
- 2006년 5월이래 계속되어 온 네팔 과도정부와 네팔 공산반군(Maoist)간 평화협상에 06.11.21 양측이 서명함으로써 1996년 이래 지속되어 온 네팔의 내전이 공식적으로 종결
- 7개 정당연합(SPA)과 Maoist는 07.1.15 임시 헌법을 공포하고 임시 국회를 출범시켰으며, 이어서 07.4.1 Koirala 총리가 이끄는 임시 정부가 출범
- 7개 정당연합은 2007년 12월 23일 마오이스트(Maoist) 정당 측이 제시한 3가지 합의안 등을 포함한 22개 요구사항에 대해 전격 합의, '네팔연방민주공화국(The Federal Democratic Republic of Nepal) 선포
- 과도정부의 프라사드 코이랄라(Girija Prasad Koirala) 수상은 2008년 5월 28일 제헌의회 제1차 회의에서 국왕제를 폐지하고 공화국을 선포하기로 한 결의안을 채택하면서 239년 동안 이어졌던 왕정체제가 끝나고 네팔은 공화국체제로 전환
- 2008년 7월 19일 실시된 대통령 및 부통령 선거에서 람 바란 야다브[(Ram Baran Yadav), 네팔의회당(NC)]가 대통령에, 파르만난다 자(Parmannanda Jha)가 부통령에, 또한 수바스 넘방(Subas Nembang) 전 임시의회 의장이 제헌의회 의장으로 선출
- 2008년 8월 15일, 제헌의회에서 실시된 수상 선거에서 마오이스트(Maoist) · 온건네팔공산

- 당(CPN-UML) · 마데시안권포럼(MJF) 등 3당 연합이 합의하여 푸슈파 카말 다할(Pushpa Kamal Dahal) 마오이스트(Maoist) 정당 의장을 네팔민주공화국 초대 수상으로 선출
- 2009년 5월 23일에는 마오이스트(Maoist)가 주도한 연정이 붕괴되고 온건네팔공산당(CPN-UML)이 주도한 정부가 구성. 마오이스트당이 주도한 연립정부(2008년 8월 21일 구성)의 평화협정 이행 과정에서 네팔 정규군(NA)과 인민해방군(PLA) 간의 통합을 둘러싸고 정부와 군 부 간 연립정부와 여야 간 의견이 대립
 - 2009년 5월 23일, 제헌의회는 마다브 쿠마르 네팔(Madhav Kumar Nepal) 온건네팔공산당(CPN-UML) 상임위원을 수상으로 선출하여 온건네팔공산당 주도 하에 신정부 구성
 - 2010년 6월 쿠마르 네팔 총리가 사임하였으나 후임 총리를 선출하지 못하여 2011년 2월 퇴임할 때까지 관리정부 형태로 운영되다가 온건네팔공산당의 잘라 나트 카날(Jhala Nath Khanal)이 총리로 선출되어 같은 해 8월까지 재임하였고, 네팔통합공산당(Unified Communist Party of Nepal-Maoist ; UCPN-M)의 바부람 바타라이(Baburam Bhattarai)가 후임 총리로 선출
 - 원래 2010년 5월까지 헌법 제정을 목적으로 구성된 제헌국회는 군 통합과 정당 간의 권력 분배, 헌법 제정의 세부 사항에 관하여 합의를 도출하지 못하고 몇 차례 임기를 연장하였으나, 결국 헌법을 제정하지 못한 채 2012년 5월 임기가 종료되어 해산. 국회에 의원이 없는 정치적 공백 상태에서 같은 해 6월 급진네팔공산당이 분당하여 사회민주다수국가당이 창당되는 등 정세가 악화
 - 2013년 3월 대법원장 킬 라지 레그미(Khil Raj Regmi)를 총리로 하는 과도정부가 구성되어 11월에 2차 제헌국회를 구성하기 위한 총선거가 실시. 그 결과 중도 성향의 네팔의회당(Nepali Congress ; NC)이 196석을 차지하여 제1당이 되었고, 온건네팔공산당은 175석으로 제2당이 되어 네팔의회당과 온건네팔공산당이 연합하여 권력을 분점하기로 하고 네팔의회당의 수실 코이랄라(Sushil Koirala)를 총리로 선출

- 국민의 넓은 지지를 받고 있지는 못하나 테러 등 폭력을 바탕으로 국토의 2/3에 대해 영향력 유지, 야당과도 정략적 연대
- 96년 이래 Maoist와 네팔 군,경간 교전으로 총 13,000여명 사망
- 2006.11월 평화협정이 타결됨에 따라 주류 정치권에 편입(07.1 임시의회 출범 시 83명의 Maoist 의원 참여, 07.4 임시정부 출범시 5개 각료직 배분)
- 06.11 서명된 '무기 및 병력관리 감시에 관한 협정'에 의거, 3만천명의 Maoist 병력이 총 28개의 Cantonment에 분산 수용 중

라. 네팔의 문화유산

- 네팔에는 모두 유네스코에 의해 지정된 10개의 세계문화유산지역이 있음
- 그 중 8개는 문화유산이고 2개는 자연유산임



※ 네팔 Maoist

- 96.2월 인민전쟁(People's War)을 선포한 이래 반정부 활동 본격화
- 네팔 Maoist는 가난한 농촌에 기반을 둔 약 3만명 규모의 극좌 게릴라 단체로서 왕정폐지, 공산 정권 수립을 목표로 모택동식의 '인민전쟁'과 페루의 반군인 '빛나는 길'(Shining Path)을 모델로 투쟁
- 중국 공산당과 인적 연계는 부재하며, 지도자는 Pranchandra라는 유학파 인도계 혈통의 인사

IX. 우리가 가는 곳은...

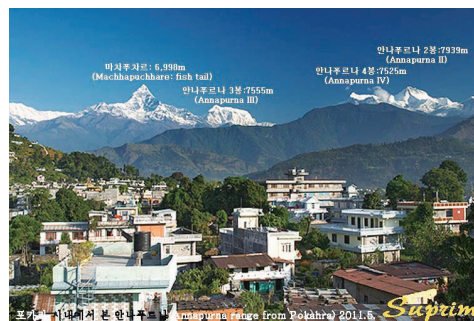
1. 포카라(Pokhara)

카트만두가 नेपाल의 문화적 중추라면, 포카라는 바로 नेपाल 모험 여행의 중심지이다. 조용한 골짜기에 위치한 이 매력적인 도시는 नेपाल에서 가장 대중적인 레저인 트래킹의 출발지이며, 래프팅의 도착지이다. 활기찬 배낭 여행자들이 모여드는 페와 호수 주변은 많은 바와 레스토랑이 몰려 있으며 게스트하우스 형태의 다양한 숙박시설 등 여행자들이 쉽게 이용할 수 있는 편의시설 등이 잘 갖춰져 있다. 포카라의 자연환경은 매우 뛰어나다. 특히 평온한 페와 호수를 배경으로 우뚝 솟아있는 물고기꼬리 모양의 마차푸차레(6,977m) 정상은 웅대함은 아름다움을 넘어서 신비로움마저 가지게 하며, 아열대의 온난한 풍토로 울창한 산림, 풍부한 수원, 에메랄드빛 호수 그리고 세계적 자연유산인 히말라야까지 뛰어난 자연경관을 자랑한다. 포카라는 인도와 티베트로 이어지는 통상적인 무역로 중 하나로 오늘날에도 히말라야 지역으로 물건을 실어 나르는 나귀들의 행렬을 곳곳에서 볼 수 있다. 포카라는 부지런한 농부이며 용맹스러운 고르카 병사인 머거르(Magars)족과 구룽(Grungs)족의 땅이며, 그 외에 사업적으로 수완이 뛰어난 터칼리(Thakalls)족 등이 있다. 포카라 최고의 자연경관은 장대하게 펼쳐진 안나푸르나 산군의 멋진 전경으로 동에서 서로, 그리고 남으로 뻗어있는 안나푸르나의 산괴의 모습은 너무도 매혹적이며, 산악비행(Mountain Flight)을 통해 눈앞에서 히말라야 설산의 장관을 감상하는 것 또한 빼놓을 수 없는 매력적인 여행일정이다.



• 페와 호수(Phewa Lake)

네팔에서 두 번째로 큰 호수인 페와 호수는 포카라 중심부에 위치하며 포카라의 아름다움을 배



가시켜주는 가장 큰 규모의 매력적인 장소이다. 이 호수에서 사람들은 수영을 하거나, 잔잔히 흐르는 수면 위를 보트를 타고 가로지르며, 호수 안에 있는 사원을 방문하는 등 여유로움을 느껴볼 수 있다.



• 사랑코트 전망대(Sarangkot, 1,592m)

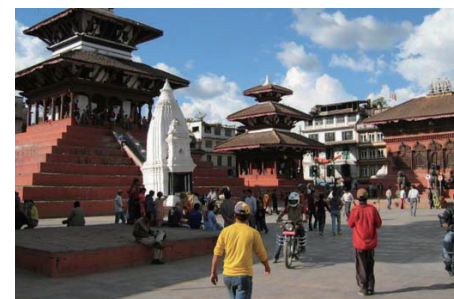


끝없이 펼쳐진 히말라야의 파노라마를 감상하기에 제격인 곳

2. 카트만두

• 달발광장(Durbar Square)

사원들이 즐비한 구왕궁 앞 광장으로 바산타풀, 또는 하누만도카라고 불린다. 이곳에 가면 살아있는 여신 쿠마리와 500년 전 우물공사 중에 발견된 칼리버이라브상을 볼 수 있다.



• 스와암부나트(Swayambhu Nath Temple) : 라마불교 사원



UNESCO가 지정한 세계문화 유산이다. 스와암부나트 또는 "스스로 존재함(Self-existent)"라고 불리는 이 사원은 정확한 근거는 없으나 지금부터 2천여 년 전에 석가모니가 깨달음을 얻었을 때와 비슷한 시기에 세워졌다고 전해지는 불교 사원으로 नेपाल에서 가장 오래된 사원이다.

전설에 의하면 카트만두 분지는 원래 하나의 커다란 산정호수였다. 그런데 만주시리 즉 문수보살이 그 호수를 여행하던 도중 호수 한 가운데서 밝은 빛을 방사하며 피어 오르는 연꽃을 보고 이 연꽃을 참배하기 위해 '지혜의 갈'로 산허리를 자르고 물을 퍼낸 뒤 육지로 일궈냈다는 것이다. 그때 맨 처음 수면 위로 빛을 내뿜으며 떠오른 곳이 바로 카트만두의 성지 스와암부나트이다. 이 사원으로 오르는 길은 300개가 넘는 가파른 돌계단으로 이어져 있는데다가 기념품, 골동품을 파는 가게들, 원숭이들로 복잡하다. 실제로 이 사원은 외국인에게는 스와암부나트라 이름보다 몽키 템플이라는 이름으로 더 유명할 정도로 야생 원숭이가 많이 살고 있다.

이 스투파의 구성은 흰색 반구체 기단 위에 눈과 코가 그려진 금으로 도금된 사면체가 놓여있고 다시 그 위에 원추형의 덮개가 놓여있다. 도금된 사면체에 그려진 그림은 깨달은 자를 의미하는데 양미간에 있는 '제 3의 눈'은 인간의 마음에 사물의 본질을 꿰뚫어 보는 통찰력이 있음을 표시한 것이고, 물음표처럼 보이는 것은 10이란 숫자를 형상화 시켜 놓은 것이다. 이것은 진리에 도달하는 길은 결국 하나로 스스로의 깨달음을 통해서 가능한 것이라는 것을 의미한다. 그리고 그 사면체위에는 도금된 13층의 원추형 탑이 있는데, 이는 불교에서 깨달음에 이르기 위한 13단계를 묘사한 것이다. 그리고 맨 꼭대기에는 도금된 종이가 있다. 불교인들은 스투파를 한 바퀴 돌면 불경을 1천 번 읽는 것만큼의 공덕을 쌓는 일이라 믿고 있어 스투파 주변은 참배객들로 항상 북적거린다. 스투파 옆에는 기도용 휠 마니차가 놓여 있어서 순례 온 불교인이나 티베트인들이 이를 돌리는 모습도 볼 수 있으며 카트만두 시내의 전경도 한눈에 내려다보인다.

• 퍼슈퍼티나트 사원(Pashupati Nath Temple) : 세계 4 대 힌두 사원 중의 하나

갠지스강 상류에 세워진 네팔 힌두인들의 최고 성지이다. 퍼슈퍼티는 시바신을 일컫는 말로 2층 사원에는 힌두교도 외에는 출입이 금지되어 있으며 477년에 처음 지어진 것을 1697년 말라왕조 부파틴드라(Bhupatindra)왕 때 현재의 모습으로 재건하였다. 이곳은 관광객에게는 시신을 태우는 화장터로 더 잘 알려져 있는데 화장된 시체나 그 유족의 사진은 찍지 않는 것이 좋으며, 사원 주변에는 허리에 천을 두르고 재를 뒤덮은 채 시바를 추종하는 사두들이 사진을 찍는 대가로 돈을 요구하는 경우도 있다. 이들 중에는 진짜 사두가 아닌 경우도 있으므로 주의가 필요하다.



• 보우더나트 (Boudhanath)

보우더나트는 반구형 기단의 크기만 36m에 이르는 남아시아의 가장 큰 스투파 중 하나로 티



벳 불교의 영향을 받아서 지어졌다.

보우더나트는 5C경 건설되었다고 알려져 있는데, 정확한 근거는 남아있지 않으며 다만 전설에 따르면 한 여인이 왕에게 스투파를 지을 땅을 기부할 것을 요청했다고 한다. 그녀는 버팔로의 피부 한 조각만큼의 땅을 요청했고, 왕이 흔쾌히 수락하자 버팔로의

피부를 최대한 길게 잘라 그 끝을 잡고 큰 원을 그려 그만큼의 땅을 달라고 했다. 왕은 그 땅을 전부 줄 수밖에 없었고 그 위에 지어진 사원이 보우더나트라고 전해져 내려오고 있다. 이 스투파는 고대 티베트의 통상로에 위치하고 있어서, 티베트 상인들이 수세기에 걸쳐 살고 있었고, 1950년대 티베트에서 집단으로 넘어온 망명자들의 거주지가 되었다. 이 곳은 네팔 속의 작은 티베트이라고 할 정도로 티베트인들의 생활상을 관찰하기에 좋은 곳이다. 티베트 전통술과 음식을 맛볼 수 있고, 티베트의 골동품을 둘러볼 수도 있다.

3. 돌리켈 전망대(Dhulikhel) : 히말라야 전망대



히말라야의 전경을 가장 잘 바라볼 수 있는 전망대로서, 카트만두에서 동쪽으로 32km(자동차로 1시간 거리), 해발고도 2,190m 지점에 있다. 일출과 일몰 명소로 날씨가 좋을 경우 히말라야 전체의 절경을 감상할 수 있다. 또한 네와리(네와르족)들의 실생활을 볼 수 있는 네와리촌이 있는 곳이기도 하다.

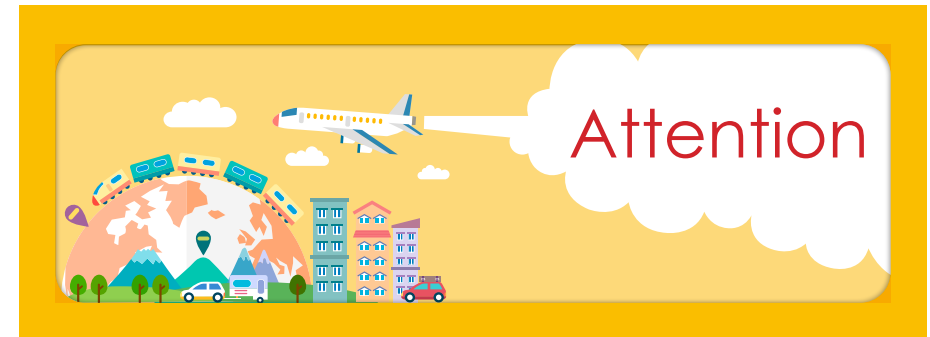
4. 치트완 국립공원

네팔은 세계의 지붕으로 불리는 히말라야의 이미지로 인해 전체가 해발이 높다고 생각하는 경우가 많다. 그러나 이 치트완 국립공원의 해발은 50m ~ 200m 정도로 아열대 기후이다. 공원 내에는 인도코뿔소, 벵골호랑이, 표범, 늑대 등 멸종 위기 높은 동물이 서식하고 있다. 또한 조류의 종류는 500 종류 이상으로 세계에서 가장 많은 종이 살아가고 있다. 아침에는 반드시라고 해도 좋을 정도 아침 안개가 잦다.

코끼리 등을 타고 정글 사파리를 하거나, 래프팅, 카누, 조류 관찰 등의 활동을 즐길 수 있다. 1984년, 유네스코의 세계 유산(자연 유산)에 등록되었다.



치트완국립공원



X. 여행시 유의사항

• 환전

- 은행에서 환전했을 경우에는 환전 영수증을 보관해 두어야만 네팔 출국시 영수증에 기재된 금액의 15%까지 남은 루피를 다시 환전 받을 수 있음
- 1 USD=107.5루피, 1루피 = 10.6원 (2016년 7월 기준)

• 쇼핑

- 외국인에게는 네팔인(인도인)보다 비싸게 받는 경우가 있으니 여러 가게를 돌아다니며 가격을 충분히 확인 후 흥정하여야 함
- 카트만두 중심가 Tamei에는 외국인을 상대로 마약을 구입 권유를 하는 행상이 많으니 각별한 주의 요함
- 웅담, 사향 등의 한약재 구입을 종용하는 경우도 있으나 대부분 가짜이며 반출이 불가능함
- 네팔 차(Tea)와 카펫은 세계적이며, 석청은 보물임

Tip

- 호텔 포터에게는 10~20루피 정도, 식당 웨이터에 대하여는 보통 50~100루피 정도 지불, 일반택시 운전사에게는 Tip 불요

• 교통수단

- 외국인들은 주로 택시를 이용하며 기본요금 약 8루피에 1KM 주행당 약 18루피가 가산되며, 밤10시 이후에는 50%가 가산되며 및 이른 아침에는 거의 운행 하지 않음
- 주재국 항공(네팔항공) 또는 국내선을 이용할 경우, 사전 예고 없이 결항, 지연 등 항공일정 변경이 잦으니 손해배상, 타 항공으로의 교체가능 여부 등을 필히 사전에 확인 후 항공권 구매

• 주재국 관습

- 인사를 할 때에는 상대를 보면서 가슴 앞에 양손을 모아(합장) “나마스테”라고 함
- 네팔에서는 어린이의 머리를 쓰다듬는 것은 금지되어 있음
- 왼손으로 밥을 먹거나 물건을 가리키지 말아야 함 (물건을 줄 때 반드시 오른손으로)
- 사원의 출입은 시계방향으로 들어가고 나와야 하며, 힌두 사원은 힌두교도만 출입이 가능하므로 주의를 해야 함
- 가급적 주재국 관습을 존중하고 우리나라의 관습과 다른 점이 있더라도 이해하려는 태도를 가지는 것이 바람직함

• 치안상태

- 카트만두, 포카라 등 대도시는 비교적 치안이 양호한 편이나, 대부분의 지방도시는 Maoist의 준동으로 치안이 불안한 상태임
- 트래킹시에도 단체 트래킹을 권장하며 개인 또는 여성들만의 트래킹은 위험함
- 대도시의 경우에도 야간 외출 시에는 조심해야 하며 사고 발생시 주재국 경찰의 조력을 크게 기대하기 어려우므로 스스로 신변 안전에 주의하여야 함.
- 주재국에는 북한대사관이 상주하고 있어 아국 대사관과 혼동할 수 있으므로 주의 요함
- 지방 또는 인근국(인도) 여행시 장거리 버스를 이용할 경우 및 값싼 유숙소에 투숙할 경우 소매치기 또는 절도범이 가끔 있으니 주의를 요함

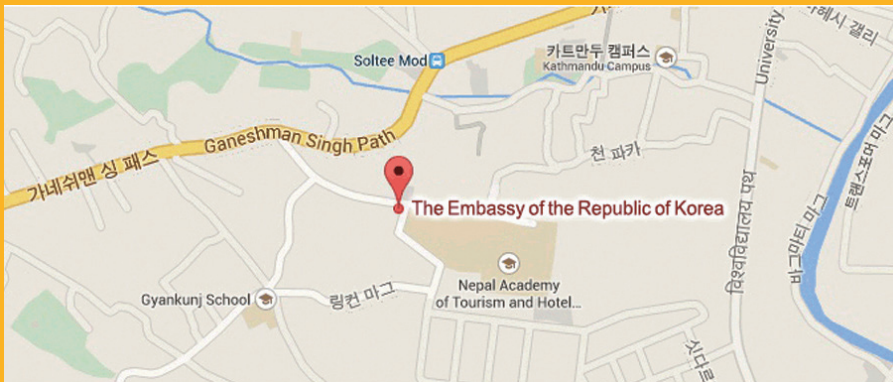
• 의료건강

- 주재국 입국 시 일반적인 경우에 예방 접종을 요구하지는 않음
- 네팔은 세계에서 식수 사정이 가장 나쁜 지역중의 하나로 송수관이 노후할 뿐만 아니라, 물 자체가 석회를 과다하게 내포하고 있기 때문에 필히 끓이고 정수한 후 다시 차나 보리 등을 넣어 재차 끓여 마셔야 함
- 네팔체류 중 생수(mineral water) 또는 밀봉된 청량음료 외에는 절대 마시지 말 것!
- 카트만두에 우리나라 정부 파견의사 및 국제협력의사가 상주하고 있어 필요시 도움을 받을 수 있으나, 의료시설이 미비하여 수술을 요하는 치료 시는 긴급 귀국 할 것
- 처음 네팔을 방문하는 여행객의 경우 물갈이, 음식 등으로 대부분이 설사 등으로 고생(길게는 1주일)하는 경우가 있으니 비상약품을 준비하고 밖에서 식사할 경우 가급적이면 깨끗한 식당을 이용함.

>> 긴급 시 주요 연락처

• 공관주소 및 위치

- 주소 : P.O.Box 1058 Ravi bhawan Tahachal, Kathmandu, Nepal
- 위치 : Kathmandu 서부 Lincoln School 옆



• 대사관 연락처

- 전화 : (+977-1) 4270172, 4277391, 4270417
 - 팩스 : (+977-1) 4275485/ 4272041
 - 대사관 대표메일 : konepemb@mofa.go.kr
 - 사건사고 긴급연락처: (+977) 98510-33178, (+977) 98510-25228
- ※ 사증 (비자), 공증, 서한발급, 여권업무 및 기타등은 대사관 평일 근무시간 (월-금, 오전 09:00-12:00, 오후 01:30-05:00), +977-1-427-0172로 문의하시기 바랍니다)

• 기타

- 대한항공대리점 (T) 4431565(예약/발권), 4113013(공항)
- 타이항공(TG) 대리점 (T) 4224387, 4224917
- नेपाल항공(RA) 대리점 (T) 4220757, 4214511

부 록

I. 의학용어

구분	Full Term	약어	뜻
증상 및 진단	전신	pain, ache	통증
		acute/chronic/continuous	급성/만성/지속적
		burning/dull/intermittent	타는듯/우리한/간헐적
		piercing/pressing	칼로 찌르는듯/누르는듯
		severe/sharp/tearing	격렬한/날카로운/찢는듯
		Headache	두통
		Fever	열
		Chill	오한, 한기
		Sweat	땀, 발한
		Dizziness	현기증
		Edema	부종
		Infection	감염
	호흡기계 증상 및 진단	Cough	기침
		Sputum	객담
		rhinorrhea	콧물
		sore throat	인후통
		hemoptysis	객혈
		common cold	감기
		upper respiratory infection	URI 상기도 감염
		pneumonia	Pn 폐렴
		Asthma	천식
증상 및 진단	순환기계 증상 및 진단	Ch. Obstructive pulm. Dis.	COPD 만성 폐쇄성 폐질환
		chest pain	흉통
		Dyspnea	호흡곤란
		palpitation	심계항진
		Angina	협심증
		Hypoxia	저산소증
		hypertension	HTN 고혈압
		Anemia	빈혈
	소화기계 증상 및 진단	Anorexia	A 식욕부진
		Nausea	N 구역, 오심
		Vomiting	V 구토

부 록

구분		Full Term	약어	뜻
증상 및 진단	소화기계 증상 및 진단	diarrhea	D	설사
		constipation	C	변비
		dyspepsia		소화불량
		abdominal pain		복통
		hematemesis		토혈
		hematochezia		혈변
		jaundice		황달
		acute gastroenteritis	AGE	급성 장염
		gastritis		위염
		gastric ulcer		위궤양
	근골격계 증상 및 진단	myalgia=muscle ache		근육통
		arthralgia		관절통
		low back pain	LBP	요통
		sprain		염좌
		contusion		좌상, 타박상
		laceration		열상
		scratch wound		찰과상
		stab wound		자상
		fracture	Fx	골절
		rheumatoid arthritis	RA	류마치스성 관절염
degenerative arthritis	DA	퇴행성 관절염		
피부계 증상 및 진단	itching			소양증, 가려움
		rash=eruption		발진
		urticaria		담마진, 두드러기
		furuncle		부스럼, 종기
		eczema		습진
		psoriasis		건선
		acne=pimple		여드름
		tinea pedis		무좀
		herpes simplex		단순포진
		herpes zoster		대상포진, 수두
		contact dermatitis		접촉성 피부염
	신경계 증상 및 진단	numbness		저림, 마비, 무감각
		parasthesia		이상감각증
		peripheral neuritis		말초신경염
	내분비계	Diabetes Mellitus	DM	당뇨병

부 록

구분		Full Term	약어	뜻
진료기록지		chief complaint	c/c	주소
		symptom	Sx	증상
		physical examination	P/E	신체검사
		diagnosis	Dx	진단
		prescription	Px	처방
		treatment	Tx	치료
간호업무	검사	vital sign	V/S	활력징후
		blood pressure	BP	혈압
		systolic/diastolic BP		확장기/수축기 혈압
		fasting blood sugar	FBS	공복시 혈당
	진찰 및 치료기구	glucometer		혈당측정기
		saline		식염수
		elastic bandage	EB	압박붕대
		adhesive tape/plaster		반창고
치료	약물 및 처방관련	pill=tablet		알약
		ointment		연고
		by mouth(per os)	po	경구로
		nothing by mouth(per os)	NPO	경구투여 금지
		intramuscular injection	IM	근육주사, 근주
		intravenous injection	IV	정맥주사, 정주
		sublingual	SL	설하로
		divide	#	분복
		twice a day(bis in die)	bid	하루에 2번
		three a day	tid	하루에 3번
		four times a day	qid	하루에 4번
		whenever necessary	prn	필요하면 수시로
		at bed time(hora somni)	hs	취침시간
		ante cibum(before meals)	ac	식전
		post cibum(after meals)	pc	식후
		every day	qd	매일
		quantum satis	qs	적량
		once a week	qwk	일주일에 한번

부 록

II. 필수 नेपाल어

호칭	남자 남편 아버지 아들 형 아이 선생님	부루스 시리만 부바 초라 다주 벗자 구루	여자 남자 어머니 딸 동생(남) 동생(여) 사람	머히라 시리머티 아마 초리 바이 버히니 만체
호텔	손님	바후나	방	꼬타
사원	절	금바(먼디르)	스님	라마(빅추)
여행	가다 왼쪽 공항	자네 테브레티러 에여포트	곧바로 오른쪽 시골	어가디 다히네티러 가우
식당	먹다 밥 쌀 차 물 우유 고기 맛있다 좀 더 주세요	카다 바트 짜말 찌야 빠니 두드 마수 미토처 어리 테러이 디누호스	음식 빵 국수 수프 얼음 야채 과일	카내구라 빠우로티 누덜 졸 버리프 떠르가리 펠풀

부 록

》 일상 회화

안녕하세요	나마스떼
어서 오세요	아우누스
안녕히 가세요	라므르 서거 자누스
또 오세요	페리 아우누스
고맙습니다	단네бат
실례합니다	마프 걸누스
편히 쉬세요	아람 거루누스
당신의 이름은?	남 께 호?
몇 살입니까?	우메르 꺼띠 베포?
나는 당신을 좋아합니다	머 티미라이 먼 바라우추
알았습니다	머힐래 부제
모르겠습니다	부지너
맛있어요	미토처
식사 같이 하시겠어요?	어쁘레션 수루거르주
~ 주세요	~ 디누스
따뜻한 물 드세요	따또 빠니 카누스
이것은 무엇입니까?	요 께 호?
가격이 얼마입니까?	에스코 담 꺼티호?
비쌉니다	머헝고 처

부 록

>> 문진할 때

어디가 불편하십니까?	꺼버요? / 꺼하 두크쳐?
배가 아파요?	뺏 독쳐?
머리 아파요?	타우코 독쳐?
이가 아파요?	닷 독쳐?
눈이 아파요?	아카 독쳐?
언제 다치셨습니까?	꺼힐레 쫓 라코
불편한지 얼마나 되셨지요?	꺼티 버요?

>> 환자에게 지시할 때

앉으세요	버스누수
누우세요	뽕때누스
눈 뜨세요	아카 콜누스
눈 감으세요	아카 번더거르누스
‘아’ 하고 입 벌리세요	‘아’ 거르누스 / 무크 콜누스
입 다무세요	무크 번더 거르누스
팔 들어보세요	핫 우타우누스
팔 굽혀보세요	핫 곱짜우누스
다리 드세요	콧따 우타우누스
아프면 말씀하세요	두코버네 번누스
옷을 열어보세요	루카 콜누스
가만히 누워 계세요	푸뽕라게러 버스누스
움직이지 마세요	너절누스

부 록

>> 환자에게 지시할 때

고개 들어보세요	어누하르 마틸라누스
잠시만 기다리세요	에그친 버르커누스
옆으로 가세요	곱또빠르누스
담배 피우지 마세요	츄룻 너카누스
술 마시지 마세요	럭시 너카누스
이 약 드세요	요 아우서디 카누스
수술 시작합니다	어쁘레션 수루거르주

>> 보호자에게 지시할 때

아기 울면 안됩니다	벗짜 루누 후더이너
아기 안고 앉혀 놓으세요	벗짤라이 카크마 서마때러 버스누스
아기 숨 잘 쉬는지 보세요	벗짤래 램러리 사스페르처끼 페르더이더 해르누스



부 록

III. 진료실 영어

1. Introduce yourself

- I'm in charge of this ward.
- Please have a seat.
- I'd like to ask you some questions and take a physical. So let's get started.

2. Ask for Chief complaint

- What seems to be the problem/trouble today?
- What made you want to see a doctor today? Does it hurt anywhere?

3. Transition : directional signals

- Use phrases like "okay", "That's good", "thank you." and "All right, now I need to find out.."

4. Progression of symptoms

- When did this problem start/begin?
- When do you get these feeling? When does this occur?
- How long have you had this? How long does it last?
- Have you ever had anything like this before?

5. Questions about Pains

1) Quality

- What's the pain like?
- Is it a dull ache (sharp, stabbing, burning, pulling, pulsating, cramping, pressure)?
- Is it continuous or does it come and go?

2) Worsening/improving

- Is it getting better/worse? How has it changed?

3) Location

- Where does it hurt? Please show me exactly where the pain is.
- With one finger, please touch the spot where you feel the pain most.

4) Intensity

- If 10 is the worst pain you've ever had, where is this on a scale of 1 to 10?
- Is it bad enough to wake you up?

5) Radiation

- Does the pain move anywhere? Show me where.
- Do you feel the pain anywhere else?

6) Frequency

- How often do you have this?

7) Precipitating factor

- What happened right before this came on(started)?
- What seems to bring it on?

8) Aggravating/relieving factor

- Dose anything make your pain worse/better?

6. Questions about other symptoms

- What other symptoms do you have?
- Do you have any problems with your ____ ? (eyes, nose, mouth.....)

a. General

- Did you eat anything unusual?
- What did you eat right before the symptoms started?

b. GI

- Did you feel sick to your stomach?
- Did you throw up(vomit)? (about vomitus)
- What was in it? What color was it? Was there any blood in it?
- Have you ever vomited any blood?
- When you go to the bathroom, what does your stool look like?
- What color was it? Was it very foul smelling? Did it float?
- Have you been having diarrhea? How long have you had the diarrhea?

c. Cardiology

- Do you have trouble climbing steps?

부 록

부 록

- Do you have any swelling of your ankles?

d. Respiratory

- Do you have any cough?
- When you cough, does anything come up?
- What color was it? Was there any blood in it?
- Do you get short of breath? Do you ever feel out of breath?
- Do you have any trouble breathing?

e. Genitourinary

- Do you experience any pain or burning sensation when urinating?

7. Past Medical History**a. Prior illness**

- Have you ever had any serious illness in your life? What happened?
- Have you ever had this or a similar problem before?

b. Medication

- Are you taking any medication? Prescription? Over-the-counter?
- Have you been taking anything for it?

8. Family history

- Does anyone in your family have this or a similar problem?

9. Social History

- Do you smoke? If yes, how many packs a day and for how many years?
- Do you drink alcohol? If yes, what type and how much do you drink in a week?
- What type of work do you do? Are you exposed to hazardous materials?

10. Gynecologic/Obstetric history

- When was your last menstrual period? Do you have cramps?

11. Statements for Physical exam**1) Eye**

- I'll shine this light in them(eyes). Please look at the ceiling (some object).

부 록

2) Ears

- Let me check your ears for any possible infection.

3) Mouth

- I need to look inside your mouth for any dental problems or redness of the gums.

4) Pharynx

- Let's take a look at your throat.
- Would you open your mouth wide? Say 'Ah', please.

5) Auscultation

- I need to listen to your lungs(heart) now.
- Breathe in, breathe out. Again, again.

6) Percussion

- Now I'm going to tap around on your stomach(back, chest). I'm checking for gas.

7) Palpation

- I'm going to press in on your stomach now.
- Tell me if it feels tender or painful anywhere.

8) Rebound Tenderness

- Let me know if it hurt when I press in or when I let go.

9) Chest

- Please, take off your shirt and let me examine your chest.
- Does it hurt when you take a deep breath? O.K. may I listen to your chest?
- Lean forward. Take a deep breath and hold it. Breathe away.
- Please, turn around and take a deep breath, again

10) Abdomen

- Lie down on the bed, please.
- Please tell me if you feel pain when I examine your abdomen.
- Does it hurt when I press here?

11) Range of motion**12) Reflexes**

- Let me check your reflexes now. I'm going to tap your knees. Just relax.

13) Muscle strength

부 록

- Okay, now let's test your muscle strength.

14) Sensation

- This is sharp. This is dull. Okay?
- Please close your eyes now and tell me which is which. Which is this? And this?

15) Pulse rate and Blood pressure

- Would you hold out your wrist, please. Now I'd like to check your blood pressure.

16) etc.

- It won't take long. It won't be sore. I'll be as quick as I can.

12. Statements of the final closing

- Okay then, thanks for your cooperation.
- All right, Mr. 000. I'd like to talk over what I'm considering so far.
- First let me summarize. So I think that this problem may involve your ____.
- I'll prescribe the medicine for you.
- Bring this prescription to the pharmacy, and you'll get two different medications.
- I hope you will be getting well soon.
- Don't worry about that. The medicine will work.
- Thank you for coming in. Bye for now. Take care.

▶ 약을 처방할 때 : 약과 복용법의 설명

- I'll prescribe antibiotics and some pain medications.
- I'll give you a prescription for antibiotics and some pain medications.
- Take one after each meal and at bedtime.

▶ 검사 결과를 알릴 때

- The results of your tests are all within normal limits.
- In normal case; The results of your tests are all on an acceptable level.
- In abnormal case; The results of your tests are all below [above] an acceptable level.

▶ 원인을 설명할 때

부 록

- It is due to heavy smoking. It is caused by heavy smoking.
- It is from heavy smoking. The reason for your bronchitis is heavy smoking.

▶ 검사 중에 지시를 내릴 때

- Please keep still and don't move. Please take your clothes off.
- Would you mind taking off all your clothes except your pants (and bra)?
- Remove your top clothing. Slip off your top things.
- Slip off your shoes and socks. Roll your sleeve up.
- I'd like you to lie flat on your back. I want you to lie down as flat as you can.
- Now, I want you to raise your left side, just a little bit.
- Take a deep breath through your mouth and breathe out slowly.
- Take a deep breath and out, in and out,...
- Rinse your mouth out. Take care not to touch the wound.
- Do not rinse out your mouth for the rest of the day.
- Please don't have any solid food for a few days.

