



신형주 정신의학과

네팔 사람들을 생각하면 아직도 여러 감정이 교차됩니다.



안희 이비인후과

목적이 무엇이건 간에 봉사를 안하는 것 보단 낫다.



이승령 약사

아마도 누군가의 간절한 바람은 기적을 일으키는 것 같아요...^^
- 더씨드닥터즈 후원자-



윤도용 성형외과

의료봉사를 마치며, 사람의 속에는 무엇이 들어있는지?
사람은 무엇으로 살아가는지? 다시 한번 궁금했다.



이원향스텝, 원무과

그럼, 모기라고 말씀하셔야죠!
우리들끼리만 아는 에피소드랍니다.
마치 2007년 네팔의료캠프 때 John Waiter 사건처럼.....ㅋㅋ



정주영 치과의사

봉사 때는 환자가 아닌 친구를 대하는 자세로 임하겠습니다.



정진욱 총무

이 많은 짐 다 챙겨주셨는데.... 여기선 제가 챙기도록 노력하겠습니다.

2016 네팔 피플레 의료캠프현장에서...



2016 네팔 피플레 의료캠프현장에서...



우리들의 힐링캠프, 2007 네팔 나모붓다 의료캠프!

2007년, 네팔 나모붓다 의료캠프를 준비할 때만해도 2017년 네팔-한국의료지원캠프가 이렇게 이어질 줄은 몰랐습니다. 우연히 왔던 네팔 의료캠프는 '더씨닥'을 만든 '필연'이 되었습니다.

그 때 남겼던 감상평과 사진을 뒤적이며 10년 전 그 시간들로 돌아가봅니다.



이재석 한의사

아, 벌써 맑은 공기가 그렇다



김은선 사회복지사

우리의 임무는 끝이 났지만 그 열정은 오래 지속됐음 좋겠네요.
은하수를 보던 때인가요? 아직도 설레이네요~~ 침으로 은하수 봤어요^^
아이답지 않은 아픈 표정을 가져서 맘 아프네요...
저 애들에게 앞으로 날마다 활짝 웃는 날이 오길..



노봉근 정신의학과

그저 가슴 속에만 담아두기에 너무도 아름다운 시간이었는데
이렇게 선명한 추억으로 간직하게 되었군요. 짧은 네팔의 경험이
인간보편에 대한 사랑을 느끼고 실천하는 데 멈추지 않는
자극과 영감이 되길 바랄 뿐입니다....



장순주 정신의학과

준비가 부족했던 아쉬움은 늘 남지만 그 또한 받아들이고 또 다음을, 역시나 예상대로
우리의 경험과 기억을 말로 표현하기가 어렵고, 상대방의 공감을 받기도 힘들더군요.
확실히 네팔은 이제까지 해보지 못한 경험이었던 것 같습니다 기억해야겠지요. 선한 눈빛의 사람들,
서로를 아끼주는 사람들, 어쩌면 예전 우리의 모습이고 다시 돌아가야 할 우리의 모습인지도...



문승연 일반외과

아 잊지 못할 johnson waiter...그리고 위사기.
내가 칼 댄 환자들은 괜찮은지 궁금하네요. 벗어나진 않았는지



김인수 정신의학과

써도 써도 마르지 않는 화수분 같은 에너지의 원천은 결국
헌신적인 태도, friendship, 공감 뭐 그런 것이겠지요...
우리 모든 팀원들, 통역들, 도우미 스님들을 보면서 많이 느꼈습니다.



배은정 약사

꿈같던 시간이 자꾸 눈에 아른거리네요. 감기 조심하시구요
언제 전국적인 번개탕 한 번해요



양성완 한의사

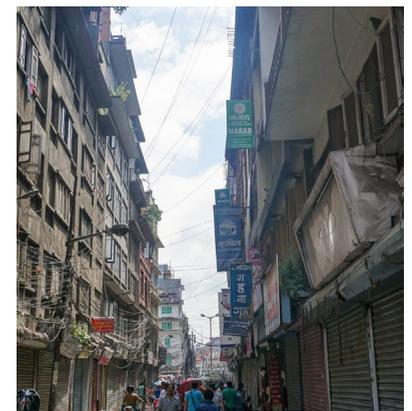
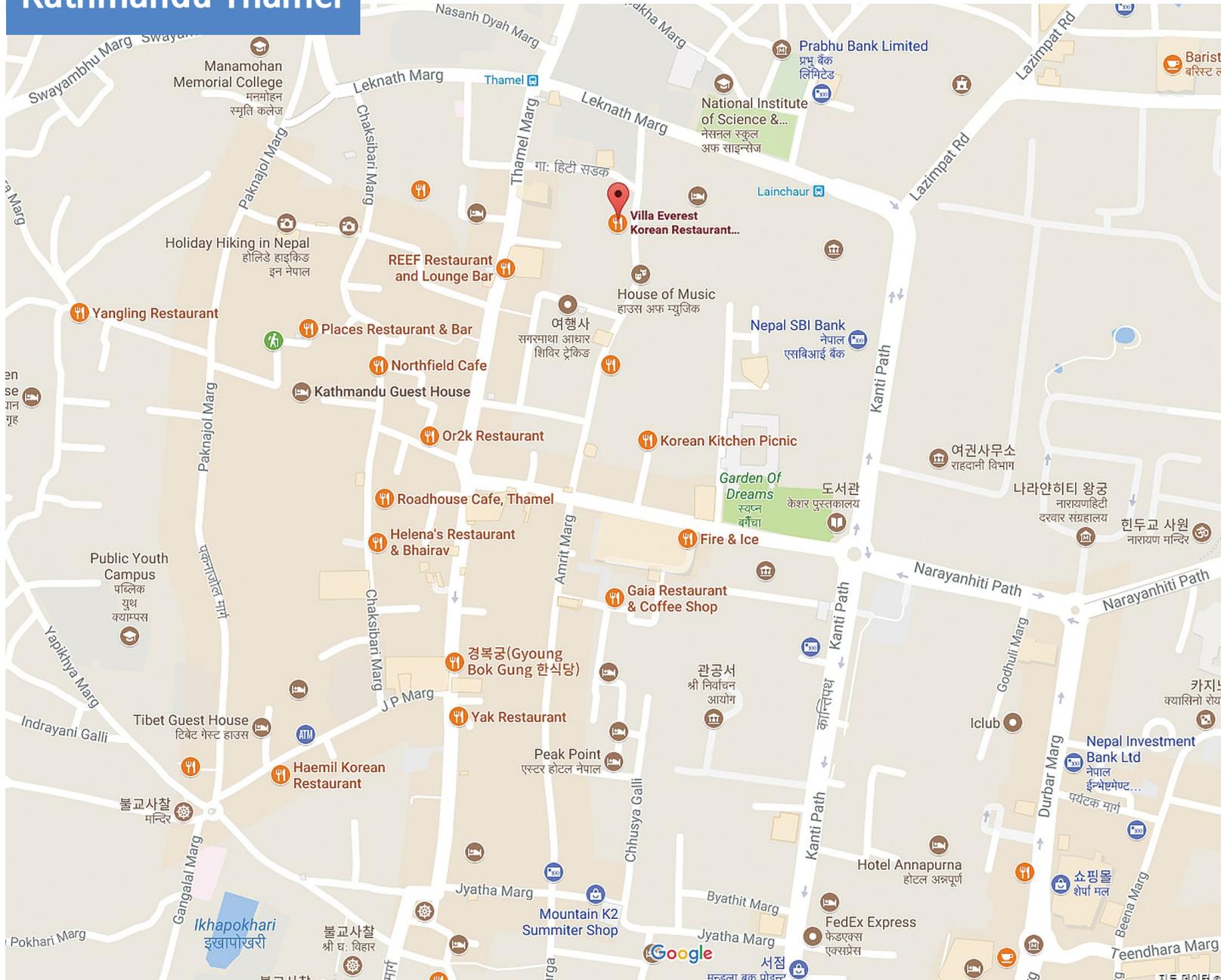
거기서는 몰랐는데, 마냥 행복하기만 했는데, 정작 그 행복하게 보낸 시간들이 돌아와서는
저를 괴롭히는 '놈'으로 남아 있었던 것입니다. 언제 다시 그 '놈'을 다시 만나게 될지...
살면서 문득문득 나는 어디로 가는지? 특별한 기쁨도, 특별한 슬픔도 이제는 어느 정도
가늠되어지기에 별 감성 없이 살아가는 저에게 그 '놈'은 분명 특별한 존재였던 것 같습니다.
언제고 다시 그 '놈'을 만나러 가야겠다는 꿈을 꾸며 살게 되었습니다.



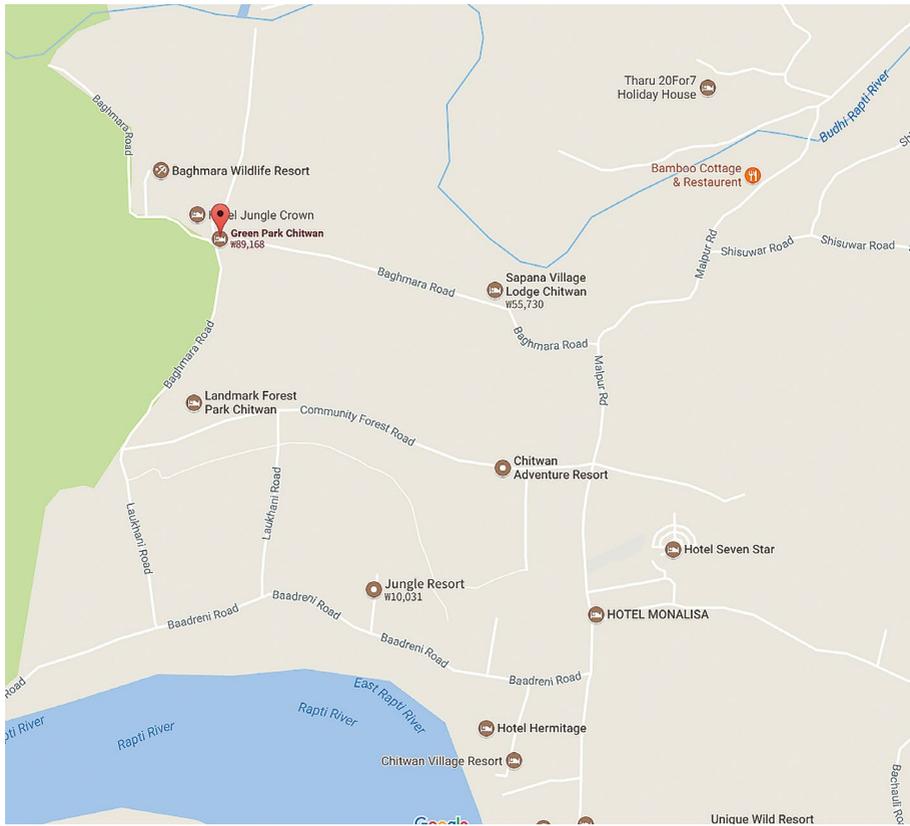
우리들의 힐링캠프, 2007 네팔 나모붓다 의료캠프!



Kathmandu Thamel

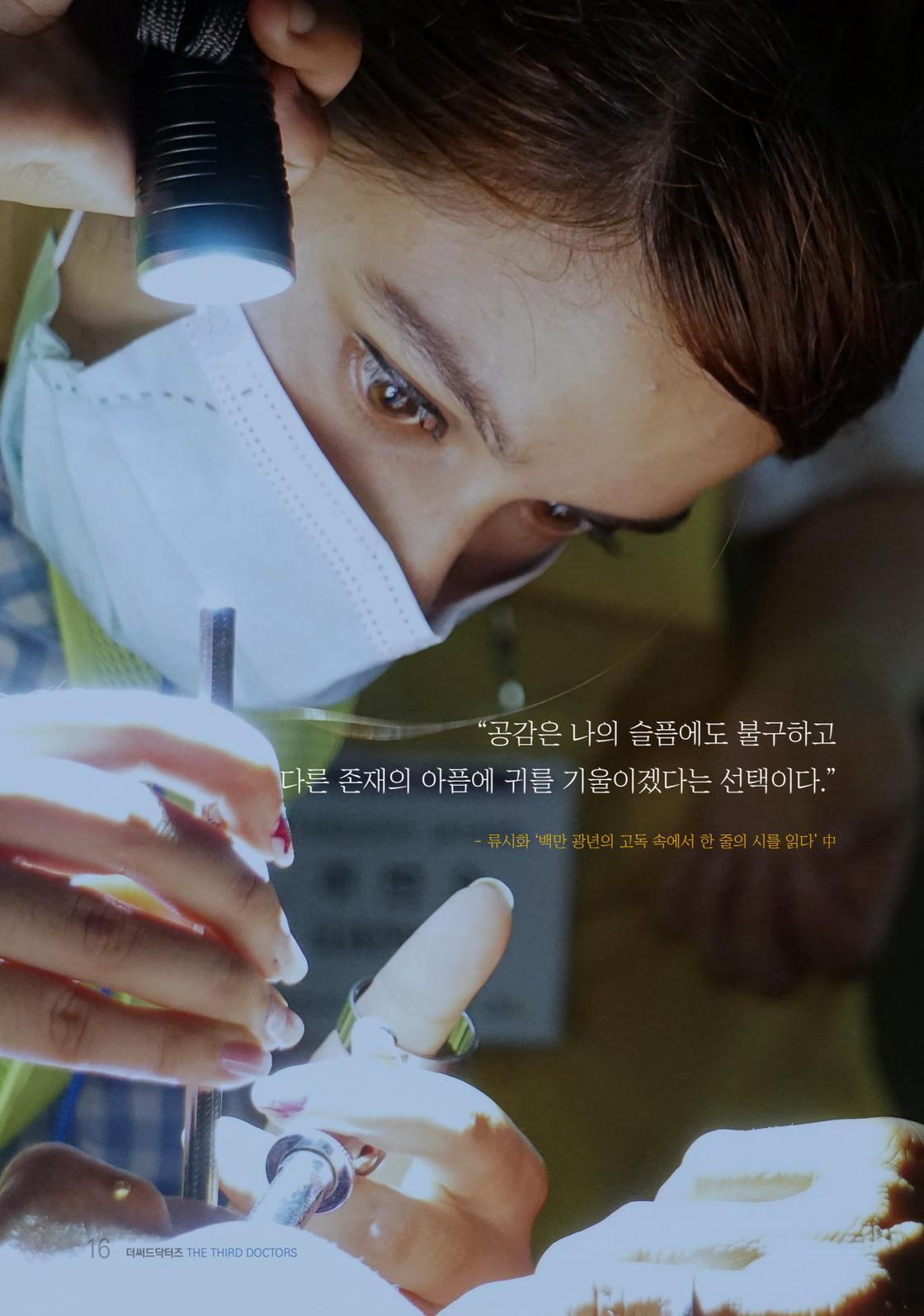


Chitwan Pipple



Pokhara





“공감은 나의 슬픔에도 불구하고
다른 존재의 아픔에 귀를 기울이겠다는 선택이다.”

- 류시화 '백만 광년의 고독 속에서 한 줄의 시를 읽다' 中

CONTENTS

I. 서문	18
II. 일정	26
III. 참가 인원 및 후원자 명단	29
IV. 조직표 및 부서 배치	34
V. 단체 준비물	35
VI. 개인 준비물	36
VII. 의약품 및 기구 목록	37
VIII. 네팔 일반정보	40
IX. 우리가 가는 곳은... 관광지정보	46
X. 여행시 유의사항	52

- 부 록 -

I. 의학용어	58
II. 필수 네팔어	62
III. 진료실 영어	71



I. 서 문

“노란 스쿨버스가 다시 달릴 수 있으면 좋겠어요.”
“정글에서도 의사 보러 와요.”



저희들을 기다리고 있는 네팔리들의 이야기입니다. 2007년 나모부타 지역에서 처음 의료캠프를 한 후 다시 돌아오겠다던 약속을 안고 먼 길을 돌아 비로소 작년에 네팔에 이를 수 있었습니다. 이제 마을 주민들은 그저 스쳐 지나가는 인연이 아니라 가슴에 묻고 그리워하는 대상이 되었습니다. 익숙한 재회의 인사를 나눌 수도 있을 것 같습니다.

더써드닥터즈가 바라는 세상입니다.

작년 의료캠프에서 생명을 건졌던 마을 청년은 올해 자원봉사자로 참가하고 저희들을 도와던 어린 소녀는 장래 선생님이 되어 아이들을 가르치며 함께 일한 치과의사 루비, 보건소 직원, 선생님들, 그리고 이들을 지켜보는 어린 학생들은 개인의 발전이 그 사회의 발전의 조건이 되는 시스템을 만들기 위해 노력하는 것입니다. 더 나아가 이러한 변

화를 먼 거리에서 부러운 눈으로 바라보며 사회 변화를 꿈꾸는 우간다 청년 의사들에게도 희망의 메시지를 전하는 것입니다.



작년 네팔새마을중앙회와 공동 주최한 네팔의료지원캠프를 통해 구체적인 변화와 발전도 있었습니다. 저희들이 다녀간 이후 지역 정치인과 관료들이 피플레 보건소를 중심으로 한 지역 의료에 더 관심을 갖게 되어 전기시설이 보강되었고, 캠프에 동참했던 치과의사가 기증받은 치과의자와 장비를 이용해 소규모의 의료캠프를 진행했습니다. 더 큰 변화를 기대하고 또 이를 실천하려는 피플레 지역 주민들의 참여의식이 높아 앞으로의 추이가 더 기대됩니다.

자원봉사자로 참가한 한국의 학생들은 Nepal-Korea Wisdom School의 학생들에게 후원품을 전달하고 상호 기념 선물을 교환합니다. 특히 바이올린 등의 악기와 빔 프로젝

트 등의 시청각 교육 도구들은 네팔리들이 정서적, 인문학적 소양을 갖춘 인격체로서 당당한 세계시민의 한 일원이 될 수 있는 교육의 토대를 마련하는 데 큰 도움을 줄 것으로 기대하고, 태권도복은 양국간의 깊은 우정의 상징으로 남을 것입니다. 또한 학생들은 함께 축구 경기를 할 예정인데 엘리트 축구처럼 심판도, 스트라이커도, 국제적인 규칙도 없이 그저 자유로운 놀이를 할 것입니다. 우리는 그런 모습을 바라보며 소수 강대국의 이익을 대변할 뿐인 세계화가 아니라, 내가 아닌 타자를 인정하면서도 스스로 주인공이 될 수 있는 세상을 함께 만들 수 있기를 희망합니다.



더써드닥터즈가 제시한 흰 도화지에 후원자의 도움을 받아 운영진이 밑그림을 그렸다면, 이제 참가 단원 여러분들이 땀과 열정으로 아름답게 색을 입혀야 합니다. 세계시민과의 연대와 나눔을 통해 기쁨을 얻는 것은 물론 후원자의 뜻을 대신 전하는 전달자로서, 또한 다음 캠프 진행을 위한 비판적 관찰자로서 권리와 의무를 다 해야 할 것입니다.

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

서 문 (2016년 네팔의료지원캠프 자료집 중)

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 나모부다 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 의료지원캠프를 독자적으로 시행하였습니다. 우간다 의사 단체와 함께 진행한 이 캠프는 인간 존엄과 공존의 가치 아래 인종, 국가, 종교의 경계를 넘은 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 상비의약품

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

과 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 또는 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.



서문 (2016년 네팔의료지원캠프 결과보고서 중)



9년만에 약속을 지켰습니다. 다시 돌아오마 했던 네팔리와와의 약속, 아니 우리 스스로에게 했던 약속이었습니다. 비록 같은 지역, 같은 단체와의 활동은 아니었지만 그때처럼 수 많은 네팔리들을 만나고 왔습니다.

그 사이 케냐, 우간다, 캄보디아 의료캠프를 통해 경험을 더 쌓고 조직적인 후원체제도 어느 정도 갖추게 되었습니다. 다시 돌아오기 위해 먼 길을 지나오며 해외의료지원에 대해, 누군가를 돕는 행위에 대해, 아니 누군가를 돕는 이유 자체에 대해 수없이 많은 생각을 하였습니다. 어느 때보다 뜨거웠던 8월의 남네팔 태양 아래 같은 시간, 같은 장소에 있어도 모두 똑같은 생각일 수는 없습니다. 나도 좋을 수 있고 상대도 좋을 수 있을 것 같은 행위들의 합집합이 아닌, 나도 싫어하고 상대도 싫어하는 것들을 배제한 연후의 교집합 속에서 더씨드닥터즈는 존재의 이유와 활동의 가치를 찾아야 할 것입니다.

의학적인 관점에서선 같은 지역의 주민들을 지속적으로 관리하는 것이 중요하지만 현실적인 어려움 때문에 실천하지 못하다가 이번 네팔 피플레 지역 의료지원캠프를 통해 중장기적인 계획을 가질 수 있게 된 것은 실로 다행이 아닐 수 없습니다. 이것은 네팔인 스스로 돕기 위해 만든 네팔새마을운동중앙회(Nepal Saemaul Undong Center)의 앞선 노력과 희생이 있었기에 가능한 일입니다. 우리는 그들의 꿈을 대신 꿀 수도, 앞서 꿈을 꿀 수도 없습니다. 단지 그들이 펼치는 꿈을 함께 바라보며 조용히 손을 건넬 뿐입니다.

의료적인 지원은 제3세계에 반드시 필요하면서도 그들의 입장에서선 거부감이 비교적 작기 때문에 정치, 종교 등 외부 권력에 의해 쉽게 수단으로 전락할 수 있는 위험성도 있습니다. 하지만 더씨드닥터즈는 여태까지 그랬던 것처럼 이타적 본성에서 우러나는 인류애를 낮은 자세에서 조용히 실천하고 또 앞으로는 의료지원뿐만 아니라 공학적인 형태와 교육적인 부분의 지원을 위해서도 노력할 것입니다. 의료인만의 의료캠프는 절반의 성공에 불과합니다. 그렇기 때문에 이번 캠프를 통해 Nepal-Korea Wisdom School과 지속적인 교류를 하고 또 지원할 수 있게 된 것은 큰 의미가 있다고 할 수 있습니다. 교사뿐만 아니라 학생들 스스로 Volunteer spirit을 함양하고 네팔인 스스로가 자신들을 돕는 미래를 꿈꿀 수 있기를 바랍니다.



그들이 자신들의 꿈을 꾸게 될 때 우리들 역시 새로운 인류 미래의 꿈을 꾸게 될 것입니다.

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

II. 일 정

• 캠프기간 : 2017년 8월13일(일) ~ 8월20일(일)

• 장 소 : 네팔 Piple 지역, Nepal-Korea Wisdom School

>> 캠프일정

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/13(일)	ICN	10:00	인천공항 3층 출국장 집결	카운터 C 19번
		11:00	발대식	
		14:55	인천공항 출발	CZ 338, 03:45 비행
	CAN	17:40	광저우공항 도착	
		19:50	광저우공항 출발	CZ 3067, 04:50 비행
	KTM	22:15	Tribhuvan 공항 도착	입국 수속, 현지팀 합류
		23:00	Tribhuvan 공항 출발	Cargo bus to Chitwan
		23:30	호텔 체크인	Gangjong Hotel
8/14(월)	KTM ~ Sauraha / Piple	07:00	기상	
		07:30	아침식사	Buffet American
		08:30	호텔 출발	Tribhuvan 공항, 30분
		10:20	Buddha Air Flight	U4 351, 25분 비행
		12:00	점심식사	Buffet, Jumera Hotel
		14:00	환영회 및 의료캠프 준비	Wisdom School
		17:00	피플레 투어	
		18:00	호텔 체크인	Green Park Chitwan resort
		19:00	저녁식사	Buffet Continental
		20:00	전체 회의	
8/15(화)	Sauraha ~ Pipple	07:00	기상	
		07:30	아침식사	Buffet American
		08:30	진료지 이동(Wisdom School)	15km, 버스 30분
		09:00	오전 진료 시작	
		12:00	점심식사	3km, Jumera Hotel
		13:00	오후 진료 시작	
		17:00	진료 종료	
		07:30	자유시간	
		19:00	저녁식사	Buffet Continental
		20:00	전체 회의	

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/16(수)	Sauraha ~ Pipple (Chitwan)	07:00	기상	
		07:30	아침식사	Buffet American
		12:00	점심식사	3km,, Jumera Hotel
		13:00	오후 진료 시작	
		17:00	진료 종료	
		07:30	자유시간	
		19:00	저녁식사	Buffet Continental
		20:00	자유시간	
8/17(목)	Sauraha ~ Pipple (Chitwan)	07:00	기상	
		07:30	아침식사	Buffet American
		08:30	진료지 이동(Wisdom School)	15km, 버스 30분
		09:00	오전 진료 시작	
		12:00	점심식사	3km, Jumera Hotel
		13:00	오후 진료 시작	
		17:00	진료 종료	
		17:00	환송식	일부 집 정리
		19:00	저녁식사	Buffet Continental
		20:30	전체 회의(총평가)	
8/18(금)	Chitwan ~ Pokhara	06:00	기상	
		06:30	코끼리 사파리	
		08:30	아침식사	Buffet American
		10:00	호텔 출발	Bharatpur 공항, 30분
		11:00	Buddha air	전세기, 25분 비행
		12:00	호텔 체크인	Kantipur Hotel
		12:30	점심식사	한식
		14:00	포카라 관광	박물관, 폭포, 티벳 마을
		16:00	자유시간	
		18:00	저녁식사	Everest Steak House
19:00	자유시간	호수 산책 등		
8/19(토)	Pokhara ~ KTM	04:30	기상	
		05:00	호텔 출발	
		05:30	안나푸르나 일출 감상	Sarangkot, Hyanjakot tour
		08:00	아침식사	Buffet American
		10:00	호텔 체크인아웃	수하물 보관
		11:00	점심식사	한식
		12:00	공항으로 출발	Pokhara 공항

날 짜	도 시	시 간	일 정	비 고
8/19(토)	Pokhara ~ KTM	13:20	Buddha Air	U4 608, 25분 비행
		14:00	카트만두 사원 관광	Bouddhanath temple Swoyambhunath temple
		18:00	카트만두 시내 관광	Thamel
		19:00	저녁식사	한식, Villa Everest
		20:00	휴식	Gangjong Hotel
		20:30	호텔 출발	
8/20(일)	CAN	05:45	광저우공항 도착	해단식
		08:45	광저우공항 출발(상해팀)	CZ 3609, 02:25 비행
		08:50	광저우공항 출발(부산팀)	CZ 3031, 03:10 비행
		09:30	광저우공항 출발(서울팀)	CZ 337, 03:25 비행
	PVG	11:10	상해공항 도착	2명, 02:25 비행
	ICN	13:00	김해공항 도착	23명
	PUS	13:55	인천공항 도착	12명

Ⅲ. 참가 단위 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 Pandya Ishwari +977-9849-88-2687)
 - **Fax** : 977-1-442-4865
 - **E-mail** : nepalherald@yahoo.com
- 참가자 : 한국 참가자 37명과 네팔 참가자 37명

>> 정기 후원자 명단

강기호	강동원	강양원	강효준	고 건	고유론	권구형	권기원	권택권
김경수	김경옥	김경희	김관우	김남영	김덕선	김미수	김보림	김성곤
김세용	김수비	김순옥	김순철	김승수	김승희	김 강	김주호	김 강
김형철	김혜미	노봉근	노상태	노태경	문승연	박경아	박기현	박봉균
박선미	박재영	박정윤	박혜선	배은정	서 웅	서일순	서재환	서하얀
서한별	서홍연	손정희	손태옥	신정환	안준모	안 희	오봉환	오재봉
유선희	윤도용	이가영	이경만	이근화	이대진	이상무	이상훈	이수민
이승령	이왕탁	이은정	이재완	이재준	이종명	이준석	이찬우	임혜경
임혜민	장경준	장순주	정재훈	정식용	정선영	정주영	정진욱	채승희
채혜송	채혜지	최광림	최경훈	최봉준	최은영	최효준	추교용	하재천
한정훈	한창석	황영미	황종화	김천시의회				

(2017년 6월 말 현재)

>> 국내지원팀 명단

No	이름	성별	나이	연락처	영문명	비고
1	정은선	F		010-3359-7542	cynthia_jung@naver.com	명예이사
2	김영은	F		010-4643-6653	eun90100@naver.com	간사



>> 네팔 참가자 명단

No	이름	성별	기관	봉사구역
1	Panta Nava Raj	M	Nepal Saemaul	Korean Translator
2	Ishwari Panta Panday	F	Nepal Saemaul	Korean Translator
3	Sanubabu Tamang	M	Nepal Saemaul	Korean Translator
4	Ekraj Silwal	M	Nepal Saemaul	Korean Translator
5	Apsara Kadel	F	Nepal Saemaul	Korean Translator
6	Shuvakanta Panday	M	Nepal Saemaul	Pharmacist
7	Hom Prasad Tiwari	M	Nepal Saemaul / Teacher	Registration
8	Pramila Tiwari	F	Tribhuvan University Student	English Translator
9	Yonggi Panta	M	Xevier Academy, College student	English Translator
10	Bishnu Kadel	M	Nepal Saemaul	Night Camp Keeper
11	Rubi Podel	F	Kantipur Dental Hospital	Dentist
12	James Panta	M	Navodit High school student	English Translator
13	YUSUF AZAD ANSARI	M	Piple Health Post, HEALTH ASSISTANT	Medical helper
14	UMA KALA KHAREL	F	Piple Health Post, A.N.M.	Medical helper
15	PRIYAMBADA SHARMA	F	Piple Health Post, A.N.M	Medical helper
16	LALIT BAHADUR THAPA	M	Piple Health Post, A.N.W.	Medical helper
17	RAJ KISHOR SAH	M	Piple Health Post, A.H. W.	Medical helper
18	PARBATI ADHIKARI	F	Piple Health Post, A.N.N	Medical helper
19	SARMILA KADEL	F	Piple Health Post, A.N.N	Medical helper
20	INDRA MAYA PRAJA	F	Piple Health Post, HELPER	helper
21	Kankal Rijal	F	Nepal Korea Wisdom School/ Principal	English Translator
22	Kesh B Tamang	M	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
23	Binda Magar	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
24	Amrita Dallakoti	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
25	Bhagawati Lohani	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
26	Manju Oli	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
27	Suresh K Rijal	M	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
28	Sangita Shrestha	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
29	Satyadevi Ghimire	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
30	Manjisa Parajuli	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
31	Binita Panday	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
32	Rabina Lamichhane	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
33	Namuna Ghimire	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
34	Ashadevi Tamang	F	Nepal Korea Wisdom School/ Teacher	English Translator
35	Januka Koirala	F	Nepal Korea Wisdom School / Helper	Helper
36	Ganesh Pathak	M	Nepal Saemaul	Korean Translator
37	Prabha Baral	F	Mayor of Rapti Municipality	Chief Guest

>> 한국 참가자 명단

No	이름	성별	나이	연락처	영문명	비고
1	김승수	M	51	010-3870-4257	KIM SEUNGSOO	마취통증의학과
2	김태우	F	46	010-9375-6638	KIM TAE WOO	내과
3	안 희	M	50	010-5574-5075	AHN HEE	이비인후과
4	김주현	M	52	010-8991-8896	KIM JUHEON	성형외과
5	윤도용	F	49	010-2577-8230	YOUN DOYONG	성형외과
6	신형주	M	48	010-9551-9319	SHIN HYOUNGJOO	정신외과
7	장순주	M	47	010-8562-4019	JANG SUN JU	정신외과
8	정주영	F	39	010-2575-2890	JUNG JUYEONG	치과외
9	안유정	M	27	010-8563-9545	ANH YUJEONG	치위생사
10	조혜정	M	27	010-2651-9620	JO HYEJUNG	치위생사
11	이민희	F	31	010-8580-5579	LEE MINHEE	간호사
12	하정주	M	21	010-6412-8435	HA CHONGJU	학생간호사
13	배은정	M	49	010-9464-2328	BAE EUNJEONG	약사
14	서 웅	F	44	010-5619-9689	SEO WOONG	약사
15	김경옥	F	39	010-8239-1244	KIN KYEONG OK	약사
16	김수자	M	62	010-3601-2391	KIM SU JA	약사
17	이승령	M	45	010-7247-9689	LEE SUNGLYUNG	약사
18	하재천	F	51	010-4630-6763	HA JAE CHEON	지원
19	박경아	F	46	010-6662-6449	PARK KYOUNGA	지원
20	이상진	F	44	010-2675-8517	LEE SANG JIN	지원
21	하지민	F	17		HA JIMIN	지원
22	김민섭	M	16		KIM MINSEOP	지원
23	채혜송	F	16		CHAE HYESONG	지원
24	윤지원	F	15		YOUN JIWON	지원
25	신규리	F	15		SHIN CURIE	지원
26	하주형	F	14		HA JUHYEONG	지원
27	김보연	M	13		KIM BOYEON	지원
28	장현서	F	12		JANG HYUNSEO	지원
29	김준철	F	12		KIM JOONCHUL	지원
30	노우찬	F	11		NOH WOCHAN	지원
31	채문원	F	10		CHAE MOONWON	지원
32	노봉근	F	50	010-6284-3978	NOH BONGGEUN	단장
33	정진욱	F	42	010-8082-3499	JUNG JINWUK	총무
34	김기도	F	22	010-3860-0318	KIM KIDO	총무부
35	이은빈	F	22	010-925-8680	LEE EUNBIN	총무부
36	채민정	M	38	010-5473-6415	CHAE MIN JUNG	기록
37	이기환	F	33	010-6288-6787	LEE KIHWAN	회계

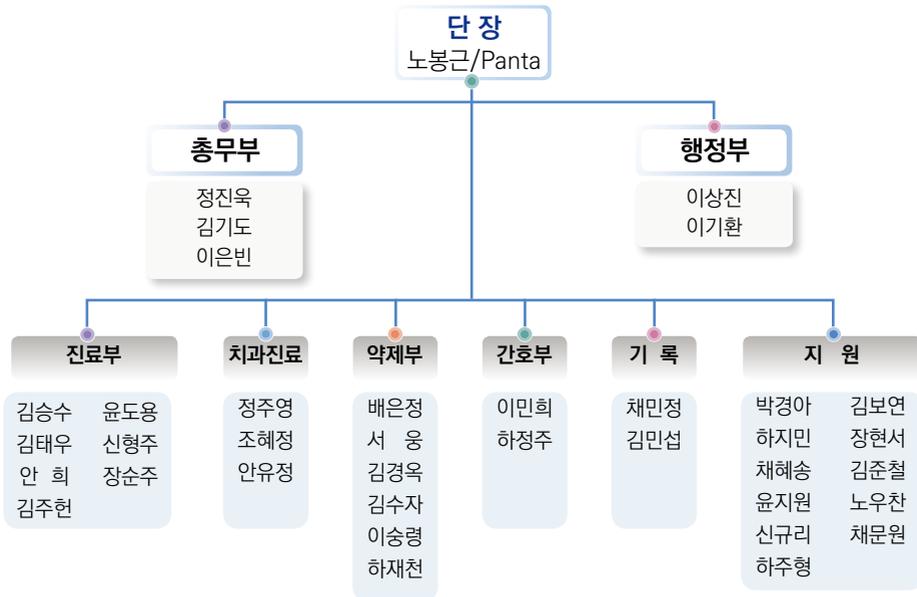
>> 후원금 및 후원 물품

No	후원금		개인 및 단체 물품 후원	
	이름	금액	이름	품목
1	더써드닥터즈	₩ 10,000,000	배은정	의약품
2	김천시의사회	₩ 1,000,000	김경옥	의약품
3	이가영	₩ 1,000,000	하재천	의약품
4	박경아	₩ 2,000,000	김미경	의약품
5	김원일(스쿨버스)	1,000 달러	김경희	의약품
6	안수빈	₩ 100,000	박혜선	의약품
7	김희연	₩ 200,000	이은정	의약품
8	심영선	₩ 50,000	김은경	의약품
9	2016년 네팔팀	570 달러	홍규선	의약품
10	2016년 네팔팀	37,110 루피	김연미	의약품
11	구민회(장학금)	₩ 500,000	이승령	의약품
12	박성구	₩ 500,000	여민규	의약품
13			김현수	마스크
14			성해용	밴드 및 비타민
15			김주현	수술기구 및 소모품
16			정주영	치과기구 및 소모품
17			김승수	진단기구, 소독기, 랜턴, 냉풍기 등
18			이기환	핸드크림 등
19			김보림	노트북, 프린터 등
20			정진욱	빔 프로젝트
21			한정원	인형
22			서한별	중고 바이올린
23			오현주	칫솔
24			김경수	볼펜, 포도당
25			이상훈	볼펜, 칫솔
26			김기도/이은빈	선물세트(양말, 비누, 사탕)
27			함안군 보건소	칫솔필통 세트, 칫솔

No	제약회사 후원		제약회사 후원	
	단체명	품목	단체명	품목
1	한화제약	의약품	삼진제약	의약품
2	환인제약	의약품	원바이오젠	의약품
3	한미약품	의약품	명인제약	의약품
4	대웅제약	의약품	일동제약	의약품
5	유한양행	의약품	효성약품	의약품



IV. 조직표 및 부서 배치



>> 부서 및 역할

구분	직무	한국팀 책임자	네팔팀 책임자
단장	진료팀 구성 및 캠프 운영	노봉근	Panta Nava Raj
진료부	환자 진료 및 처치	김승수	
교육부	현지 보건소 인력 교육	김승수	
약제부	의약품 조제 및 관리 / 복약지도 / 의약품 및 환자 통계	배은정	
간호부	수술 및 처치 보조 / 활력 징후, 혈당 등 측정	이민희	
지원부	환자 안내 / 진료 및 약국 업무 지원 / 간호부 업무 지원	박경아	
총무부	진료소 운영 및 관리 / 일정 및 회의 진행	정진욱	
행정부	진료소 운영 및 관리 / 회계	이상진/이기환	
기록	기록 및 일지 기재 / 사진 촬영 / 드론 촬영	채민정/김민섭/이상진	

V. 단체 준비물

분류	준비물	수량	담당	비고
여행	항공권	37	정진욱	
	비자발급용 사진	2	김영은	각각 2매 사전 취합
	수송		서웅	인천공항으로
의료	의약품		이승령	취합
	수술기구 및 소모품		김주현	기증
	치과기구 및 소모품		정주영	일부 기증
	소독기/혈압계/혈당계 등	각 5	김승수	기증
	진료 차트	2,000	Panta Nava Raj	현지 구입
	수액, 소독제 등	다수	Panta Nava Raj	현지 구입
문서	자료집	37	노봉근	개인 발송
	의약품 목록	다수	이승령/노봉근	영문, 통관용/진료용
	단원수첩	40	정은선	인천공항에서 배분
	진료실 영어 및 네팔어	다수	정선영	사전 배부
	감사장(영문)	다수	김영은	현지 자원봉사자 수여
	참가자 명단	다수	노봉근	
	비자 발급 신청서	37	노봉근	기내 작성
지원물품	명찰	참가자	김영은	사전 제작
	문구류	다수	김영은	
	현수막	1	김영은	
	텐트 및 모기장	6	김승수	
	무전기 및 무선 마이크	4	서웅/노봉근	
	단체 조끼	100	정진욱	인천공항에서 배분
	기념 타월	100	정진욱	현지 배분
기증	드론	1	이상진	개인 지참
	노트북, 프린터 등	1	김보림	
	빔 프로젝트	1	정진욱	
	디지털 피아노	1	Panta Nava Raj	현지 구입
학용품 및 사무용품	다수	서웅		

분류	준비물	수량	담당	비고
기증	태권도복 및 보호장구	10	정진욱	
	바이올린	5	정진욱	
	축구공/배구공 등	15/15	정진욱	
	칫솔	2,627	오현주/김경수	
	치약	37	이승령	
	핸드크림 등	다수	이기환	
	헤드 랜턴, 냉풍기	10	김승수	
	볼펜	다수	이상훈	
	학생 선물세트	160	김기도/이은빈	양말, 비누, 사탕
	인형	다수	한정원	

VI. 개인 준비물

분류	준비물	수량	비고
사전준비	여권 사본	1	
	회비	2	사전 제출
	여권/비자용 여분 사진		
배낭 꾸리기	여권		
	기내용 가방		모자, 수영복 등
	의류		
	재킷		
	운동화, 슬리퍼		선크림 등
	세면도구		수술복, 청진기 등
	개인진료기구		
	개인 경비		개인별 필요 물품
기타		개인별 필요 물품	

VII. 의약품 및 기구 목록

분류	종류	한국 후원 및 구입		네팔 구입 수량	비고
		2016년	2017년		
경구제	제산제	16,520	10,517		
	소화제	6,700	3,000		
	위장관운동 조절제	12,200	200		
	지사제	2,800	12,440		
	완화제		28,000		
	진경제	2,800			
	항생제	24,210	10,833		
	항바이러스제		900		
	항진균제	500	3,870		
	항원충제		90		
	해열진통제	16,490	26,870		
	항류머즘	500			
	근이완제	2,300	6,000		
	호흡기약	12,840	10,731		
	항히스타민제/항알러지제	1,100	6,990		
	소염효소제	1,500			
	항고혈압제	10,660	9,358		
	혈당강하제	12,580	10,230		
	스테로이드제	1,000	5,000		
	연고제	구충제	4,000	1,540	
비타민제		48,200	48,340		
비타민제		48,200	44,340		
스테로이드연고		78 개	520 개		
항진균연고		130 개	956 개		
항생연고		270 개	360 개		
항히스타민연고			610 개		
복합제제연고			102 개		
진통소염연고		100 개	610 개		
화상연고		1 통			대용량

분류	종류	한국 후원 및 구입		네팔 구입	비고	
		2016년	2017년	수량		
기타 제재	점안액	400 병	1,530 병	-	14ml	
	소염진통 첨부제	6,400 매	3,720 매	-	-	
	지혈거즈(Blood Stop)	200 박스				1X1 inch X 8 EA
						2X2 inch X 2 EA
	테라솅	760 매	510 매	-	2016년 잔여분	
	레노돔 Thick type 50매	200 매	100 매	-	2016년 잔여분	
하이퍼스킨 등	380 매	180 매	-	2016년 잔여분		
소독제	포타딘 액 10%	-	-	1 L	-	
	에탄올 250ml	-	-	1 L	-	
	과산화수소수	-	-	1 L	-	
	기구 소독제(하이크로)	2 병	-	-	100 정/병	
	손세정제	100 병	30 병	-	-	
수액	5% DW 500ml	-	-	10 EA	-	
	5% NS 500ml	-	-	50 EA	-	
	혈중중류수 1 L	-	-	50 EA	-	
	수액바늘세트	20 개	100 개	-	-	
진단 및 진찰기구	설압자	1,000 개	1,000 개	-	-	
	혈압계	2 개	5 개	-	-	
	체온계 및 타이머	2 개	5 개	-	-	
	혈당측정기(glucometer)	2 개	5 개	-	-	
	자외선 소독기	-	5 개	-	-	
	BST strip	500 장	1,000 장	-	-	
	urine stick	-	1,000 장	-	-	
수술기구	-	다수	다수	-	기증	
치과기구	-	다수	다수	-	일부 기증	



불에 덴 상처는 시간이 해결해준다
 가시를 뺀 상처도 다 나았다
 그러나 꽃을 뺀 상처
 아직도 아프다

네팔 시인 - 두루가 라 쉬레스타

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	147,181km ² (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(지식층 영어구사)
기 후	아열대 몬순기후(우기는 6-9 월, 1월 평균기온: 11℃, 7월 평균기온: 25℃)
화 폐	루피(Nepali Rupee)
환 율	1 USD=103피, 1루피 = 11원 (2017년 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), 밀가리(야채반찬)로 구성 짜이(밀크티), 라시(얇은 요구르트에 과일을 넣어 갈아 마시는 음료수), 모모(만두와 비슷한 음식), 워(네팔풍 빈대떡), 로알요구르트 힌두국가의 특성상 소고기는 먹지 않고 닭고기나 양고기를 많이 먹음 보통 하루 2끼(달밥)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(하인 계급)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, 힌두

사원 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, 체헌의회 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 특별선언 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 프라스드 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) · 온건네팔공산당(CPN-UML) · 마데시인권포럼(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 군부 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 신헌법 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 공

백 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

※ 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
- 국민의 넓은 지지를 받고 있지는 못하나 테러 등 폭력을 바탕으로 국토의 2/3에 대해 영향력 유지, 야당 과도 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

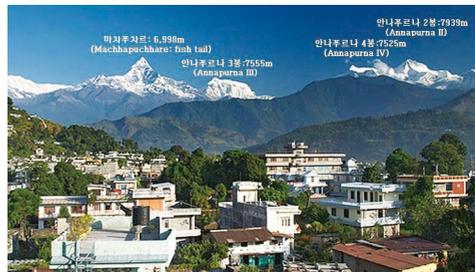
- 네팔에는 모두 유네스코에 의해 지정된 10개의 세계문화유산지역이 있음
- 그 중 8개는 문화유산이고 2개는 자연유산임

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 물고기 꼬리 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 웅장스러운 고르카 병사인 머거르(Magars)족과 구릉(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 매력적이며, 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 배가시켜주는 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

•덜발광장(Durbar Square)

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



•스와얌부나트(Swayambhu Nath Temple) : 라마불교 사원

UNESCO가 지정한 세계문화 유산이다. 스와얌부나트 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 네팔에서 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 칼'로 산허리를 자르고 물을 퍼낸 뒤 육지로 일궈냈다는 것이다. 그때 맨 처음 수면 위로 빛을 내뿜으며 떠오른 곳이 바로 카트만두의 성지 스와얌부나트이다. 이 사원으로 오르는 길은 300개가 넘는 가파른 돌계단으로 이어져 있는데다가 기념품, 골동품을 파는 가게들, 원숭이들로 복잡하다. 실제로 이 사원은 외국인에게는 스와얌부나트라 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 놓여있

고 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 1이란 숫자를 형상화 시켜 놓은 것이다. 이것은 진리에 도달하는 길은 결국 하나로 스스로의 깨달



음을 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 티벳인들이 이를 돌리는 모습도 볼 수 있으며 카트만두 시내의 전경도 한눈에 내려다보인다.

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



간지스강 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 티벳 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 티벳의 통상로에 위치하고 있어서, 티벳 상인들이 수세기에 걸쳐 살고 있었고, 1950년대 티벳에서 집단으로 넘어온 망명자들의 거주지가 되었다. 이 곳은 네팔 속의 작은 티벳이라고 할 정도로 티벳인들의 생활상을 관찰하기에 좋은 곳이다. 티벳 전통술과 음식을 맛 볼 수 있고, 티벳의 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 히말라



야 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.





X. 여행 시 유의 사항

• 환전

- 은행에서 환전했을 경우에는 환전 영수증을 보관해 두어야만 네팔 출국시 영수증에 기재된 금액의 15%까지 남은 루피를 다시 환전 받을 수 있음
- 1 USD=103루피, 1루피 = 11원 (2017년 7월 기준)

• 쇼핑

- 외국인에게는 네팔인(인도인)보다 비싸게 받는 경우가 있으니 여러 가게를 돌아다니며 **가격을 충분히 확인 후 흥정**하여야 함
- 카트만두 중심가 Tame에는 외국인을 상대로 마약을 구입 권유를 하는 행상이 많으니 각별한 주의 요함
- 옹담, 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

• 주네팔대사관

전화 : 근무시간 (+977-1) 427-0172, 근무시간외 977-98510-33178

팩스 : (+977-1) 427-5485 / 427-2041

대사관 대표 메일 : konepemb@mofa.go.kr

사건사고 긴급 연락처 : (+977-1) 98510-33178, (+977) 98510-25228

사증(비자), 공증, 서한발급, 여권업무 및 기타 등은 대사관 평일 근무시간 (월-금, 오전 09:00-12:00, 오후 01:30-05:00), +977-1-427-0172로 문의하시기 바랍니다



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

꽃이 되어 바라보면

꽃이 되어 바라보면
온 세상이 꽃이고요
송곳이 되어 바라보면
온 세상이 송곳 같이 되지요
제 생긴 대로
그림자를 드리우니까요

저는요
제 속마음이
성스럽기를 바라지요
저는요
제 목소리가
맑기를 바라지요
저는요
미물 하나라도
제 발에 밝히는 걸 싫어하지요

아름다운 눈이어야
아름다운 세계가 열리겠지요

칠혹 같은 밤이라도
저에게는 보게 해 주세요
달을요
메마른 잎 하나라도
저에게는 듣게 해 주세요
생명을 일구는 소리를요
해맑은 마음이어야
해맑은 세계가 열리겠지요

- 네팔 시인 - 두르가 랄 쉬레스타

- 부 록 -

I. 의학용어

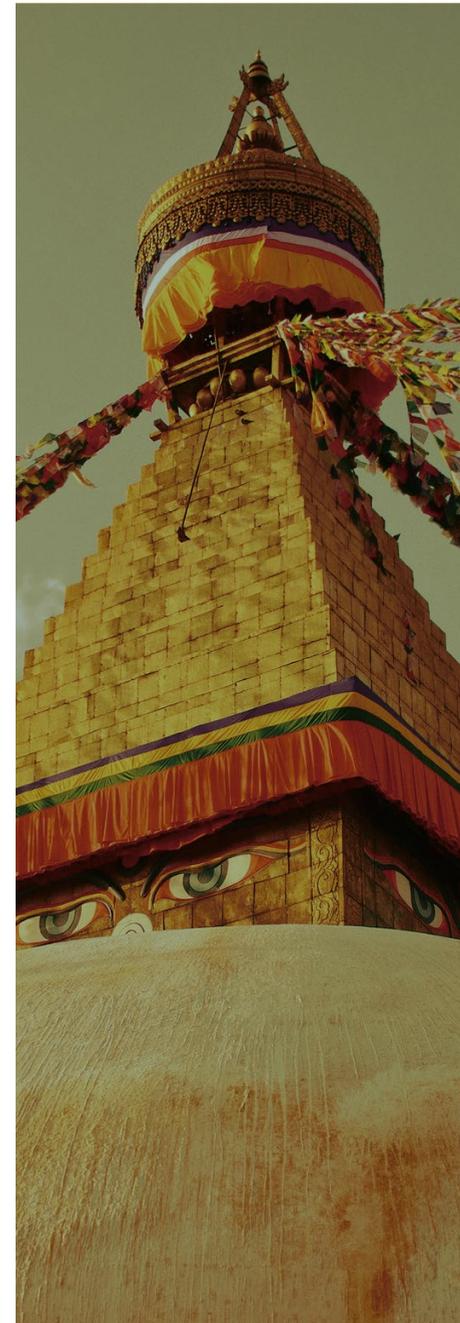
58

II. 필수 네팔어

62

III. 진료실 영어

71



I. 의학용어

구분	Full Term	약어	뜻	
증상 및 진단	전신		통증	
		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	
순환기계 증상 및 진단	asthma		천식	
	Ch. Obstructive pulm. Dis.	COPD	만성 폐쇄성 폐질환	
	chest pain		흉통	
	dyspnea		호흡곤란	
	palpitation		심계항진	
소화기계 증상 및 진단	angina		협심증	
	hypoxia		저산소증	
	hypertension	HTN	고혈압	
	anemia		빈혈	
	anorexia	A	식욕부진	
nausea	N	구역, 오심		
vomiting	V	구토		

구분	Full Term	약어	뜻	
증상 및 진단	소화기계 증상 및 진단		설사	
		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	
	arthralgia			관절통
	low back pain		LBP	요통
	sprain			염좌
	contusion			좌상, 타박상
	laceration			열상
	scratch wound			찰과상
stab wound			지상	
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	

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
	근골격계 증상 및 진단	gastric ulcer		위궤양
		myalgia=muscle ache		근육통
		arthralgia		관절통
		low back pain	LBP	요통
		sprain		염좌
		contusion		좌상, 타박상
		laceration		열상
		scratch wound		찰과상
		stab wound		자상
	피부계 증상 및 진단	fracture	Fx	골절
		rheumatoid arthritis	RA	류마치스성 관절염
		degenerative arthritis	DA	퇴행성 관절염
		itching		소양증, 가려움
		rash=eruption		발진
		urticaria		담마진, 두드러기
		furuncle		부스럼, 종기
		eczema		습진
		psoriasis		건선
	신경계 증상 및 진단	acne=pimple		여드름
		tinea pedis		무좀
		herpes simplex		단순포진
		herpes zoster		대상포진, 수두
		contact dermatitis		접촉성 피부염
		numbness		저림, 마비, 무감각
		parasthesia		이상감각증
		peripheral neuritis		말초신경염
		내분비계	Diabetes Mellitus	DM

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	vital sign	V/S	활력징후
blood pressure		BP	혈압	
			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	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	

II. 필수 네팔어

>> 환자에게 지시할 때

앉으세요	버스누스
누우세요	별따누스
옆으로 가세요	우따 자누스
눈 뜨세요	아카 콜누스
눈 감으세요	아카 번더거르누스
입 다무세요	무크 번더거르누스
움직이지 마세요	너쩨누스
수술 시작합니다	어브레션(operation) 수루거르추
아프면 말씀하세요	두코베네 번누스
'아'하고 입 벌리세요	'아' 거르누스= 무크콜누스
팔 들어 보세요	핫 우타우누스
팔 굽혀 보세요	핫 콤짜우누스
다리 드세요	쿣따 우타우누스
옷을 열어 보세요	루카 콜누스
가만히 누워 계세요	쭈뵐 라게러 별따라크누스
고개 들어 보세요	어누하르 우타우누스
잠시만 기다리세요	에크친 빠르커누스
엎드리세요	곰또빠르누스
담배 피우지 마세요	쭈룻 너뵐우누스
술 마시지 마세요	력시 너뵐우누스
이 약 드세요	요 어우서디 카누스

>> 보호자에게 설명할 때

아기가 울게 하면 안됩니다	벗짤라이 루아우누 후더이너
(아기에게) 울면 안돼	루누 후더이너
(아기에게) 울지 마	너로우
아기 안고 앉혀 놓으세요	벗짤라이 사마테러 까크마 라크누스
아기 숨 잘 쉬는지 안 쉬는지 보세요	벗짤레(아기가) 람으로성거(잘) 사스페르처끼(숨쉬는지) 페르더이너(안쉬는지) 해르누스(보세요)

>> 문진할 때

언제 다치셨습니까?	꺼힐리 쪼뜨 라교
아픈지 얼마나 되었습니까?	꺼힐레 데키 두케꼬?
어디가 불편하십니까?	꺼하(어디가) 두크처? (아파요)
배가 아파요?	뵏 두크처?
머리가 아파요?	따우꼬 두크처?
이가 아파요?	닷 두크처?
눈이 아파요?	아카 두크처?
감기 걸렸어요?	루갈라교?
콧물 나오?	사간 아우처?
기침 나오?	코끼 아우처?
가래 있어요?	커까르 아우처?
재채기 있어요?	하치우 아우처?
귀가 아파요?	간 두크처?
목이 아파요?	가띠 두크처?
소변이 자주 마려워요?	삐삽 거리거리 짜뵐러헌처?
속이 쓰려요?	뵏 뵐처?

소화가 안 돼요?	카에꼬 빠뜨더이너?
가슴이 아파요?	차띠 두크처?
가려워요?	찐라우처?
열이 나요?	조로 처?
숨이 차요?	덤 아우처?
숨쉬기가 힘들어요?	사스 페르너 가로 훈처?
변비가 있어요?	껍젯 처?
변보기가 힘들어요?	디사 버스다 가로 훈처?
설사해요?	빠칼라 라교?
아픈 것 같아요	멀라이 선쪼 처이너
열이 있어요	조로 아요
약	어우서디
약국	어우서디 디네 타우 (약 주는 곳), 어우서디 빠설 (약 파는 가게)
복용 중인 약이 있습니까?	어힐레 카이라케꼬 어우서디 처?
고혈압 있나요?	웃찌 렉떠잡 처? 브레서르꼬 로그 처?
당뇨 있나요?	머두메허 로그 처? 찌니꼬 로그 처?
심장병 있나요?	무뚜꼬 로그 처?
호흡기 질환 있나요?	폭소꼬 로그 처?
간(liver) 질환 있나요?	꼰레조꼬 로그 처?
신장(kidney) 질환 있나요?	므리거울라꼬 로그 처?
아팠어요(환자 표현):	두교
아파요	дук처

>> 약 국

하루 한번 아침에 드세요	딘꼬 액쪼띠 비하너 카누스
하루 한번 저녁에 드세요	딘꼬 액쪼띠 벨루까 카누스
아침, 저녁 두 번 드세요	비하너 벨루까 두이쪼띠 카누스
하루 3번 식후에 드세요	딘꼬 띠쪼띠 카나빠치 카누스.
식전에 드세요	카나 어기 카누스
식후에 드세요	카나 빠치 카누스
피부에 두 번 바르세요	찰라마 두이 쪼띠 러가우누스.
아픈 곳에 붙이세요	두케꼬 타우마 따스누스
여러분 줄을 서세요	(모두)서버이저나 (줄)라인 (서세요)라그누스

>> 치과

아~ 하세요	아~ 거르누스
어디가 아파요?	꺼하 독처?
언제부터 아파요?	꺼힐레데키 두케꼬?
마취합니다	너두크네 수이 러가우추
이를 빼야 해요	다뜨 니깎누 빠르처
충치 치료를 해야 해요.(때우는 치료)	끼랄레 카에꼬 다뜨 우빠짜르 거르누 빠르처
신경 치료를 해야 합니다	너사꼬 우빠짜르 거르누빠르처
거즈를 두 시간 동안 꼭 무세요	두이 건따섬머 거즈라이 다뜰레 짜베라크누스
약을 식후 세 번 먹으세요	어우서디 카나빠치 단꼬 띠뜨찌 카누스
물을 머금고 계세요	무크마 빠니 라키라크누스
피를 빨지 말고 삼키세요	러것 누툭누 날누스
여기에 빨으세요	여하 툭누스
머리를 (뒤로) 기대세요	따우꼬 빠차디 어데스 러가우누스
얼굴을 오른쪽으로 돌려주세요	따우꼬 다야띠러 퍼르까우누스
얼굴을 왼쪽으로 돌려주세요	따우꼬 데브레띠러 퍼르까우누스
얼굴을 위로 들어주세요	따우꼬 마티띠러 러이자누스
얼굴을 숙여주세요	따우꼬 니후라우누스
마취 될 동안 기다려 주세요	너두쿤젤 빠르커누스
스케일링을 해야 해요	스캘링 거르누빠르처

>> 일상대화

안녕하세요	너머스떼
어서 오세요	싸것처 (welcome)
오세요	아우누스
또 오세요	페리 아우누스
안으로 들어오세요	비뜨러(안으로) 아우누스
안녕히 가세요	라므로성거 자누스
안녕히 계세요	라므로성거 버스누스
어디 가요?	꺼하(어디) 자네(가요?)
집에 가요	거르 자네
식사하셨어요	카나 카누버요?
식사 같이 하시겠어요?	성거이 카나 카누훈처끼?
맛있어요	미트처
성함이 어떻게 되세요? (정중)	떠빠이꼬 수버남?
이름이 뭘이에요?	남 께 호? 나우 께 호?
제 이름은 OO 입니다	메로 남 OO 호
당신의 나이는 몇 살입니까?	떠빠이꼬 우메르 꺼띠 버요?
몇 살입니까?	우메르 꺼띠 버요?
나는 당신을 좋아합니다 (오해의 소지가 있음, 애들한테는 가능)	멀라이 띠미 먼빠르처.
집이 어디세요?	떠빠이꼬 거르 까하 호?
당신의 직업은 무엇입니까?	떠빠이꼬 빠사 케호?
감사합니다	던너뻏
대단히 감사합니다	떠빠일라이(당신에게) 데라이 데라이(많이 많이) 던너뻏 처
실례합니다	마프 거르누홀라
또 만나요	페리 베떠올라
축하합니다	버다이 처
도와주세요	먼뎃 거르누스(서하옥 거르누스)

>> 일상대화

사람 살려요 사람 살려요	구허르 구하르
응급상황	아꺼스믹 스티띠 (에멀젠시 스티띠)
어제	히조
오늘	아저
내일	볼리
지금, 이제	어힐레
남성 / 여성	부루스(male) / 머힐라(female)
남자 / 여자	룩네 만체 / 아이마이 만체
할아버지 / 할머니	부제 / 버저이
아버지 / 어머니	부아 / 무아 (아마)
형 / 오빠	다이
남동생 / 여동생	바이 / 버히니
아들 / 딸	초라 / 초리
남편 / 아내	스리만 / 스리머띠
아이	벳짜
선생님	구루
사람	만체
남자아이 / 여자아이	바부 / 나니
손님	빠후나, 게스트
방	꼬타, 룸
불교사원	굼바
힌두교사원	먼디르
스님	빅추, 몽크
이것(저것)은 네팔어로 뭐라고 합니까?	에스(떼스)라이 네팔리마 께 번처?
이것(저것)은 무엇입니까?	요(또) 께호?
OO가 필요합니까	멀라이 OO 짜한처
OO 있어요?	OO 처?

있다	처
없다	처이너
OO 주세요	멀라이 OO 디누스
물	빠니
물 주세요	빠니(물) 디누스(주세요)
따뜻한 물	따또 빠니
찬물	찌소 빠니
칼	찍꾸
어디 / 언제	꺼하 / 꺼힐레
어느 것 / 왜	꾼 / 끼너
위 / 아래	마티 / 떨러
오른쪽 / 왼쪽	다야 / 바야
가요	자네
앞에	어가디
곧바로	시다
왼쪽으로	데브레띠러
오른쪽으로	다히네띠러
공항	비만스탈 (에르뵗: airport)
시골	가우
드세요	카누스
먹어	카우
알았지?	허이(=OK?)
중양 / 옆	비쯔 / 체우
앞 / 뒤	어가디 / 빠차디
밖 / 안	바히러 / 비뜨러
작다 / 크다	싸노 / 툐로
적다 / 많다	껌, 토러이 / 데러이
밝다 / 어둡다	우잘로 / 어다로
덥다 / 춥다	거르미 / 자도

높다 / 낮다	어글로 / 호쑤
길다 / 짧다	라모 / 초또
예쁘다	순더르처
열다	쿨누
주다	디누
깨끗한 / 더러운	사파 / 포후르
많이 / 조금	데레이 / 토러이, 얼리꺼따
빠르다 / 느리다	짜로, 치또 / 달로
먹다	카누
밥	밧
쌀	짜멀
차	찌야
우유	두드
고기	미수
맛있다	미토처
좀더 주세요	얼리 데러이 디누스
음식	카네꾸라
빵	빠우로띠
국수	짜우짜우
수프	졸, 러스, 수브
얼음	버러프
야채	떠르까리
과일	펄플
가세요	자누스
밖으로 나가세요	바히러(밖으로) 자누스(가세요)
왼쪽으로 가세요	데브레띠러(왼쪽으로) 자누스
오른쪽으로 가세요	다히네띠러(오른쪽으로) 자누스

Ⅲ. 진료실 영어

Chief complaint & Present illness

1. 어디가 불편하세요? What seems to be the problem?
2. 무엇을 도와드릴까요? How can I help you?
3. 어디가 아프세요? Where does it hurt?
4. 여기가 아프세요? Are you feeling the pain hear?
5. 언제부터 이 통증(증상)이 시작되었나요? When did it start? /When you started having this pain(symptom)?
6. 통증의 빈도는? How often do you feel pain?
7. 아직 아프세요? Do you still feel pain?
8. 통증의 양상은? Can you describe the pain? Is it like a dull, sharp, or stabbing pain?
9. 어쩌다가 다치셨어요? Could you explain where you got injured?
10. -- 말고 다른 데 아픈 데 있나요? Do you have pain other than in your --?
11. 숨쉬기가 힘드세요? Is it hard for you to breathe?

Past medial history & social history

12. 과거 질병(당뇨, 고혈압 등)으로 치료 받았나요? Have you previously been treated for + 질병 (diabetes, hypertension)
13. Do you have hypertension, diabetes ?
14. 수술 받은 적 있나요? Have you ever had surgery?
15. 최근 2년 간 수술 받은 적 있나요? Have you had surgery recently within 2years?
16. 알레르기가 있나요? --알러지가 있나요? Do you have any allergies? Are you allergic to

(anything) --?

17. 임신(가능성이 있는) 상태인가요? Are you (likely) pregnant?
18. 복용 중인 약이 있나요? Are you taking any medication? Are you on any medication?
19. 마지막 월경 주기가 언제인가요? When was your last menstrual period?

Physical examination

20. 혈압 (혈당) 체크하겠습니다. I am going to (or We need to) check your blood pressure. (blood sugar).
21. 여기 누우세요. Please, lie down on this bed.
22. 가슴을 청진할 테니 옷을 올려주세요. Please pull your shirt up, so I can listen to your chest.
23. 숨을 크게 들이쉬고 내쉬세요. Can you breathe in and out deeply?
24. 숨 참으세요 Please, hold your breath.
25. 복부 진찰 중 통증이 있으면 말씀하세요. Tell me if you feel any pain while I examine your abdomen.

Diagnosis & Prescription

26. 당뇨병 (고혈압)이 있습니다. You have diabetes (hypertension).
27. ~ 하셔야 합니다. You have to~~
28. 약을 먹어야 합니다. You must take medicine for that.
29. 소염진통제를 처방해 드리겠습니다. I'll write you a prescription for anti-inflammatory and pain relievers.
30. 빨리 나오세요 I hope you get better soon.

기 타

31. 어디 찾으세요? What are you looking for?
32. 좀 나아지셨어요? Are you feeling better?
33. 이 약은 식사와 관계 없이 드세요. This medication may be taken with or without food.
34. 이 약을 하루 세 번 식후에 드세요. Take this medicine three times a day after meals.

치 과

35. 아~ 해보세요. Say ahh
36. 입을 벌리세요. Open your mouth.
37. 크게 벌리세요. 더 크게요. Open wide. More wider
38. 마취하겠습니다. I'll put you under anesthesia. I'll anesthetize.
39. 국소 마취를 위해 주사를 놓겠습니다. I'll give you an injection for local anesthesia.
40. 마취될 때까지 기다리세요. Please wait until anesthesia.
41. 치아 하나가 상태가 안 좋아서 뽑아야 합니다. One of your teeth is bad. You need to have it pulled out. / Your tooth have to be extracted.
42. 손상이 심해서 발치가 필요합니다. Tooth extraction is needed because the damage is too extensive for the tooth to be repaired.
43. 충치 치료가 필요합니다. You need to treat cavities.
44. 이를 때워야 합니다. You need a temporary filling.
45. 신경 치료를 받아야 합니다. You need to get a root canal work.
46. 거즈를 2시간 동안 꼭 무세요. Keep the gauze tightly packed for 2hours.
47. 물을 머금고 계세요. Keep the water in your mouth.
48. 피를 뱉어내지 말고 삼키세요. Don't spit out the blood and swallow it
49. 여기에 뱉으세요. Spit it out here.
50. 머리를 기대세요. Put your head back.
51. 얼굴을 오른쪽(왼쪽)으로 돌려 주세요. Turn your face to the right(left).

52. 고개를 드세요(숙이세요). Raise(Lower) your head.
53. 스케일링을 해야 합니다. You need scaling.
54. 매일 하루에 세 번씩 양치질하면 충치를 예방할 수 있습니다. Dental carries can be successfully prevented by brushing your teeth three times daily.
55. 식후 양치질이 충치를 예방하는 최선의 방법입니다. Brushing your teeth after every meal is the best way to prevent tooth decay.
56. 움직이지 마세요. Don't move.
57. 끝났습니다. We are done.
58. 처방전을 드리겠습니다. I'll give you a prescription.

ENT

59. 목이 아프세요? Do you have a sore throat?
60. 혀를 내밀고 아~ 해 보세요. Stick your tongue out and say ahh.
61. 기침이나 콧물이 있나요? Do you have a cough or runny nose?
62. 삼킬 때 아픈가요? Does it hurt when you swallow?
63. 말을 많이 하지 마세요. 목을 자극할 수 있어요. Try not to speak much. It can irritate your throat.
64. 소변을 자주 보고 싶으세요? Do you feel like urinating often?
65. 설사가 납니까? Do you have diarrhea?
66. 구역, 구토가 있었나요? Have you had any nausea or vomiting?
67. 열이나 오한이 있나요? Do you have a fever or chills?
68. 수술은 잘 되었습니다. The Surgery was fine.
69. 걱정 마세요. 젊은 사람들은 빨리 낫습니다. Don't worry . Young people will heal soon.
70. 그 부위를 마르게 하고 깨끗하게 하세요.
71. 가려우세요? Do you feel itching?
72. 병변 부위에 바르면 됩니다. Just apply on the affected area.