2023년 9월

11호

CHA PHARM IN

약대생이 쓰는 약대 이야기

차 의과학대학교 약학대학

편집부의 말

임현식 : 안녕하세요! 이번 호엔 23년 1학기와 여름 동안의 이야기를 담았습니다. 재밌게 읽어주시고 앞으로도 많은 관심 부탁드립니다 :)
김민정 : 편집팀장으로서 뿌듯한 차팜인 11호입니다!
최우혁 : 앞으로도 차팜인에 많은 관심과 참여 부탁드리며, 이번 호 제작에 도움을 주신 모든 분께 감사의 인사드립니다 ^^
김소정 : 차팜인 여름호와 함께 인사드립니다:) 이번 학기도 파이팅 하시길 바랍니다 !!
이소연 : 그 어느 때보다도 풍부해진 차팜인, 재밌게 읽어주세요 ♥
채지은 : 차팜인 사랑해요 ♡♡
김동현 : 이번 호도 열심히 준비하였습니다! 재밌게 읽어주시면 감사하겠습니다 :)
목현승 : 안녕하세요 20학번 목현승입니다. 첫 기사라 차약 학우분들께 잘 읽힐지 걱정 반 설렘 반의 마음입니다 잘 읽어봐 주세요 감사합니다 :)
신선 : 이번 호도 최선을 다해 준비했으니 재밌게 봐주시면 좋겠습니다~! 차팜인 부원분들 모두 수고하셨습니다 :)
신은서 : 차팜인 2팀을 비롯한 선배님들의 도움 덕분에 첫 기사를 무사히 작성했습니다. 감사하고 뿌듯합니다:)
안지우 : 안녕하세요! 여름호 차팜인 많은 사랑과 관심 부탁드립니다ㅎㅎ 벌써 2023년도 절반이 흘렀네요. 하반기도 알찬 차약이 생활 즐겨봐요♥
오승범 : 올해 상반기 즐거웠던 추억과 소중했던 경험을 기사로 담아보았습니다! 재미있게 읽어주세요~
오채현 : 차약이 여러분들이 궁금해할 만한 소식을 담은 차팜인 11호가 발간되었습니다. 이번 호도 재미있게 읽어주시고 많은 관심 부탁드립니다!☺
이가영 : 첫 차팜인 참여로 아쉬운 부분이 많습니다. 다음 호엔 더 발전하겠습니다!
이현영 : 안녕하세요! 무덥던 여름이 어느새 지나가고 가을이 다가오네요. 가을 또한 차약이들에게 즐거운 계절이 되었으면 좋겠습니다 ♡
조혜림 : 기자분들 열심히 쓰셨으니 재밌게 봐주세요~ 편집팀도 수고하셨습니다!

지도교수

양영덕 ntsky0816@cha.ac.kr

편집장
임현식 (약학과 19), dkfnek789@naver.com
편집팀
김민정 (약학과 19), 최우혁 (약학과 19), 신선 (약학과 22), 이가영 (약학과 21), 조혜림 (약학과 22)
취재팀
임현식 (약학과 19), 김소정 (약학과 19), 목현승 (약학과 20), 오승범 (약학과21)
채지은 (약학과 19), 안지우 (약학과 20), 신은서 (약학과 23)
이소연 (약학과 19), 이현영 (약학과 20), 김동현 (약학과 22), 오채현 (약학과 23)

발행회차

2023년 11호

펴낸곳

차 의과학대학교 약학대학 교지편집부

01
목차 / 편집부의 말

02
차약 5명의 USC ISSP 참여후기

03
6학년 커리큘럼, 실무실습

04
대외활동이 궁금해? 프리메드편

05
캄보디아 해외봉사를 다녀와서

06
차 의과학대학교 신,편입생들의 새로운 시작 : 입학식과 OT 이야기

07
동기엠티

08
3년만에 다시열린 동부지부 체육대회, 약동체전

09
2023 전약제

10
차친프

11
헬스 어디까지 알아봤니?

12
송우미식회

13
차약 앙케이트

14
팜파라치

15
MBTI 설문조사

차약 5人의 USC ISSP 참여후기

ISSP에 대해 소개합니다!

< USC 수료식 : 왼쪽부터 김율희(19학번), 김민정(19학번), 김소정(19학번), 나하영(23학번), 윤규빈(22학번) >

2023년 6월 28일에서 7월 28일까지, 한 달간 USC(University of Southern California)에서 진행하는 ISSP(International Student Summer Program)에 차 의과학대학교 학우 총 5人이 참여하였다. ISSP는 한국 약학대학 학생들 이외에도 대만, 일본, 중국, 홍콩, 프랑스, 인도, 슬로베니아, 스페인, 콜롬비아에서 온 학생들도 참여한 글로벌한 프로그램이었다. 한 달간 미국 학교의 수업을 듣고, 여러 국가의 약대 학생들과 교류하며 미래 약학도로서 한 걸음 더 성장할 수 있는 좋은 기회였다.

학교별 소개 포스터와 발표

1주 차는 새로운 학교 및 사람들에 대해 적응하는 시간이었다. 학교의 시설에 대해 소개받고, 각자의 그룹에 배정되어 사람들과 친해지는 시간을 가지었다.

2주 차에는 각자의 학교 및 국가의 약학대학 교육에 대해 사전에 만들어 온 포스터를 통해 발표하는 시간이 있었다.

김민정(19학번) 학우와, 윤규빈(22학번) 학우가 함께 대표로 차 의과학대학교 약학대학 및 한국 약학 대학의 교육에 대해 발표하였다. 서로 다른 국가의 약학대학 교육에 대해 공통점과 차이점을 느낄 수 있는 좋은 시간이었다.

< 발표에서 사용한 포스터 >

USC 수업 진행 방식

학생들은 Pharmaceutical Science, Regulatory science, Clinical Pharmacy 세 가지 분야 중 가장 관심 있는 분야를 선택하고, 자신이 배정된 그룹 내에서 관심분야를 전문적으로 담당하게 된다. 관심분야의 수업을 들으며 그룹이 맡은 신약에 대해 공부하고, 팀 프로젝트를 할 때 배운 것에 대해 공유하는 시간을 갖는다. 약 3주간 팀프로젝트를 진행하며, 수료식 전날 최종적으로 그룹별로 신약에 대해 팀 프로젝트한 것을 발표하는 방식으로 진행되었다.

팀 프로젝트 이외에도 다양한 분야의 워크숍을 수강할 수 있는 기회가 있으며, 실습지 방문을 통해 미래 약학도로 성장하기 위한 실전 경험을 쌓을 수 있었다. 또한 수업뿐만 아니라 LA dodger's 야구 경기를 보러 가거나, hop-on-hop-off LA 버스 투어를 통해 단체로 LA를 여행할 수 있는 즐거운 시간도 있었다.

CHA medical center에 방문한 차약 5人

LA에 있는 CHA medical center에 방문하여, 센터장님의 강의를 통해 미국 병원 약사의 직능과 삶 및 한국 약사와의 차이점에 대해 배울 수 있는 소중한 시간이었다. LA 차병원의 소개를 들으며 병원을 직접 탐방하였고, 병원의 분위기와 시설을 직접 겪으며 미국 병원에 대한 궁금증을 해결할 수 있는 시간이었다.

< LA CHA medical center >

차약 5人의 소감

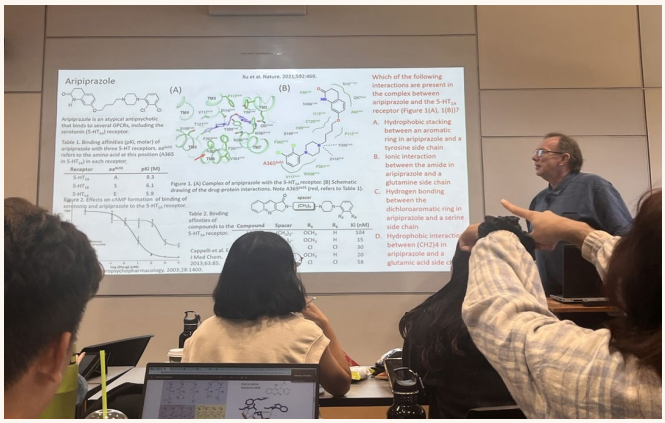
김민정(19학번) : 세계 다양한 약학대학 교육에 대해 알아보고 약사의 직능에 대해 알아보면서 약사의 역할이 무엇인가에 대해 고민하는 기회가 되었습니다. 미국에서 배운 지식과 경험으로 한국에서 국민의 건강과 약사 사회에 기여하는 사람이 되고 싶다고 다짐하게 되었습니다.

김소정(19학번) : 항상 교환학생에 대한 궁금증이 있었는데, 이번 USC라는 좋은 기회를 통해 값진 경험을 얻을 수 있었습니다. 미국 학교의 수업방식을 경험하고, 다양한 국가의 약대생들과 교류하며 소중한 인연들을 얻을 수 있는 시간이었습니다. 후배님들에게 너무너무 추천해드리고 싶습니다!

김율희(19학번) : USC ISSP라는 좋은 기회를 통해, 다른 나라의 가이드라인을 보는 방법, 각 나라별 보험 제도 등을 배울 수 있어서 좋았습니다. 여러 나라의 약학과 학생들과 프로젝트를 함께 진행하면서 원활한 의사소통의 중요성을 알게 되었습니다. 무엇보다도 좋은 친구들과 한 달을 재밌게 보내면서 추억도 쌓고, 성장을 이루며 알차게 여름방학을 보낸 것 같습니다!

윤규빈(22학번) : 다양한 나라에서 온 약학대학생들과 교류하고, 뛰어난 교수진과 미래의 약사들의 에너지를 받을 수 있었던 선물 같은 시간이었습니다. 많은 것을 배웠고, 느꼈고, 글로벌 약사로서 한 걸음 더 성장한 시간이었습니다.

나하영(23학번) : 수업과 팀플을 통해 많은 것을 배우고, 주말엔 여행도 다녔던 하루하루가 너무 소중하고 특별했습니다. 떠나기 전 했던 크고 작은 걱정들이 무색할 만큼 유익하고 즐거운 시간이었습니다. Fight on!



김소정 기자

포천을 떠나 약사로 한 걸음

6학년의 커리큘럼, 실무실습

우리 대학 학생들은 6학년이 되면 여러 의료기관에서 실무실습을 하게 된다. 지역약국은 물론이고 병원과 제약회사, 연구실 등 다양한 업무를 접해보며 졸업 후 진로에 대해 고민하는 시간이다. 올해 1월부터 18학번 선배님들이 수년간 지내온 포천을 떠나 이제는 각자의 위치에서 예비 약사로서 능력을 키우고 있다. 병원/약국/제약회사 실습을 마친 18학번 선배님 3분을 만나 보았다.

병원 실무실습
18학번 장준영

Q1. 실습지와 실습 기간 소개 부탁드립니다.

A1. 분당서울대학교병원에서 2/6~4/14 총 10주간 실습했습니다.

Q2. 실습지에서의 일과를 알려주실 수 있나요?

A2. 분당서울대병원은 오전부터 오후까지 10분 단위로 일과가 짜여 있고, 과제도 매주 1개~4개 있기 때문에 다 설명하기엔 매우 길지만 간략하게 설명해 보겠습니다. 출퇴근은 8시-5시이고 외래조제는 9시-6시입니다. 2주씩 5개의 사이트 실습 하게 되며, 주사 조제/항암조제, 외래조제, 약무 정보, 입원조제1(입원환자), 입원조제2(퇴원환자) 입니다. 주요 일과는 다음과 같습니다.

1) 조제 (uds, 추가/긴급, 항암, 퇴원, 외래, TPN)
2) 약품 식별, 반납 처리
3) 약장 정리

그 외 사이트마다 특징적인 업무가 있었고, 과제는 케이스 스터디 뿐만 아니라 병원 약사가 하고 있는 조제 외의 업무를 경험할 수 있도록 복약지도나 문의내역, 주사-경구 항생제 등의 다양한 주제를 주셨습니다.

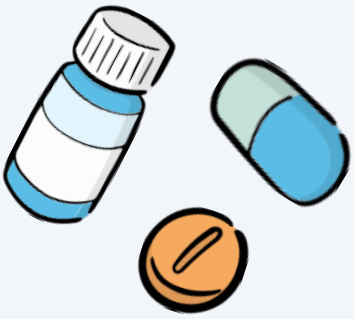
참고로, 과제 할 시간은 정해져 있지 않고 일과 중 틈틈이 하거나 남아서 하고 갔습니다. (웃음)

Q3. 이 실습지에 오게 될 후배들에게 조언해주실 내용이 있나요?

A3. 과제 측면에서는 약물치료학에서 하는 PBL이 정말 많은 도움이 됐어요. 약물 사용 적정성 평가는 병원약사의 가장 큰 업무이기 때문에 약물에 대한 지식뿐만 아니라 이를 가독성 있게 정리하는 연습도 많이 해보면 좋을 것 같아요. 그 외 업무 측면에서는 일 머리..?(웃음) 그리고 알아서 시간 되면 정해진 일과대로 움직이는 게 중요합니다👍

Q4. 실습지에서 행복했거나 뿌듯했던 일화가 있다면 공유 부탁드립니다.

A4. Uds 조제는 처방전을 보고 다양한 제형의 약을 챙기고, 라벨지를 뽑고, 카트 네이밍도 해야 하고, 검토자를 위해 정해진 규칙대로 카트를 채워야 하는 등 신경 써야 할 점들이 많아서 한 번에 실수 없이 조제하기 어려운 일과입니다. 점차 익숙해지면서 uds조제를 한 번에 잘 끝냈을 때의 성취감이 굉장히 컸던 것이 기억나네요. 이런 사소한 보람이 쌓여 병원 약사가 되어야겠다는 확신이 든 것 같아요. 그리고 같이 간 동기들 덕분에 빡빡한 일과 속 소소한 행복을 느낄 수 있었습니다🙃



약국 실무실습
18학번 김은솔

Q1. 실습지와 실습 기간 소개 부탁드립니다.

A1. 분당에 소재한 OO약국에서 2022/12/19~2023/1/20 총 5주간 실습했습니다.

Q2. 실습지에서의 일과를 알려주실 수 있나요?

A2. 오전 9시부터 오후 6시까지 실무실습을 진행하였고 점심시간 1시간을 가졌습니다. 오전 9시 전에 출근하여 실습 가운으로 갈아입고 조제 준비를 해 놓았습니다. 그리고 오전 9시에 과제를 내주시면 오후 5시 전까지 과제를 하여 제출하고 피드백을 받았습니다. 틈틈이 전산, 처방전·전문의약품·일반의약품 공부, 조제·복약지도 연습, 조제·검토·복약지도를 하였습니다.

Q3. 이 실습지에 오게 될 후배들에게 조언해주실 내용이 있나요?

A3. 지역약국 실무실습과 의료기관 실무실습 전에 질환별로 병태생리학, 약물학, 약물치료학을 종합적으로 공부하고 오면 좋을 것 같습니다. 처방전을 보고 어떤 질환이며 왜 이렇게 처방이 나왔는지 파악하고, 처방이 잘못 나온 것은 없는지 검토하고, 복약지도는 어떻게 할 것인지 생각하는데 수월할 것 같기 때문입니다.

그리고 실무실습이라고 대충하기보다는 약사가 되었다고 생각하고 실무실습 기간 때 최대한 많이 도전해보고 부딪혀보고 많은 것을 깨닫아갔으면 좋겠습니다.

Q4. 실습지에서 행복했거나 뿌듯했던 일화가 있다면 공유 부탁드립니다.

A4. 마지막 주에는 약사님의 지시·감독 하에 조제·검토·복약지도를 하게 되었는데, 틈틈이 처방전·전문의약품·일반의약품 공부와 조제·복약지도 연습을 열심히 해 놓아서 바쁜 주였음에도 조제·검토·복약지도를 잘 해내었을 때 뿌듯했던 것 같습니다.

제약회사 실무실습
16학번 이진우

Q1. 실습지와 실습 기간 소개 부탁드립니다.

A1. IQVIA Korea에서 5/8~8/18 총 15주간 실습했습니다.

Q2. 실습지에서의 하루 일과를 알려주실 수 있나요?

A2. 제가 속한 Management Consulting 부서에서는 제약회사/보험사/투자회사 등에게 자문을 제공하기 때문에 매일 일정하게 정해진 하루 루틴은 없었습니다. 대부분 프로젝트는 4주~12주 사이의 기간 동안 클라이언트가 원하는 형태의 자문을 제공하는 방식입니다. 국내사 및 다국적 제약사, 보험사, 투자회사 등이 자문을 의뢰하였으며, 각 주제에 따라 리서치-팀미팅-장표제작-외부 미팅-최종 발표를 진행하였습니다.

Q3. 나중에 이 실습지에 오게 될 후배들에게 조언해주실 내용이 있나요?

A3. 먼저 제약/바이오산업에 대한 이해가 필요합니다. 제약/바이오/헬스케어 산업의 컨설팅이 주 업무가 되므로 약대에서 공부하게 되는 산업 전반의 지식이 큰 도움이 됩니다. 또한 어학 능력 역시 중요합니다. 대부분의 리서치는 해외 시장을 대상으로 하며, IQVIA 해외 지사 및 해외 KOL과의 인터뷰가 자주 이루어지기 때문에 기본적인 영어 능력도 필요했습니다.

Q4. 실습지에서 행복했거나 뿌듯했던 일화가 있다면 공유 부탁드립니다.

A4. 제가 직접 만든 장표가 최종 보고에 쓰이거나, 팀 내 의사 결정에 영향을 미치는 경우 소소한 보람을 느낍니다.

채지은 기자

대외활동이 궁금해?

프리메드 편

Q. 프리메드란?

A. 프리메드는 지난 2008년 창립되어 지구촌 의료 사각지대에 생명의 가치를 전하고자 만들어진 청년보건의료 NGO 단체로, 의료 사각지대를 해소하기 위해 청년들이 뭉친 사단법인입니다. 프리메드는 현재 기존의 무료진료, 보건 교육, 해외파견 사업을 기반으로 독거노인 및 난민의료 지원 등 다각도로 영역을 확장해 나가고 있습니다.

Q. 어떻게 입단하나요?

A. 매 학기가 새로 시작하는 달에 리쿠트링이 진행되며 리쿠르팅을 통해서 뽑힌 새로운 기수와 직전 기수가 함께 사업을 운영하게 됩니다. 리쿠트링은 자기소개서와 심층 면접으로 구성되어 있으며 심층 면접의 경우 90분 가량 진행되며 다수의 면접자가 동시에 면접을 진행합니다.

Q. 프리메드의 운영방식

A. 프리메드는 크게 사업본부와 운영본부로 이루어져 있습니다. 무료진료소사업본부, 보건교육사업본부, 국제사업본부 등 5개의 본부로 구성되어 있습니다. 각 본부는 의료 취약 계층에 대한 사업을 진행하며 운영 본부는 사업 본부에서 진행하는 사업 전반에 걸친 운영을 서포트하고 있습니다. 모든 단원들은 필수적으로 하나의 사업본부와 운영본부에 속해 있습니다.

Q. 무료 진료소 사업에 대한 소개

A. 무료 진료소 사업 본부는 매주 토요일 오후 5시-8시 30분 동안 '서울역 8,9번 출구'에서 무료진료소를 운영합니다. 무료 진료소 사업 본부에는 약무팀과 진료소운영팀으로 구성되어 있으며 약무팀의 경우 전원 약대생만 선발하는 것을 원칙으로 하고 있습니다. 두 팀 모두 A, B 팀으로 나누어 단원들이 격주로 봉사활동을 진행합니다. 의사, 약사, 한의사 선생님이 매주 진료를 오시고 단원들은 이를 보조하는 역할을 하게 됩니다.

Q. 약대생들은 무료진료소에서 어떤 일을 하나요?

A. 무료 진료소는 의과, 약과, 한의과로 이루어져 있으며 약대생의 경우 약과 파트를 중점적으로 맞게 됩니다. 의사 보조, 약사 보조, 조제 보조, 창고 트랜스퍼, 순서 트랜스퍼로 나누어지며 매주 체계화된 역할 분담을 통해서 봉사활동을 진행 합니다. 무료 진료소 사업 자체 뿐만 아니라 약국 재고 관리 및 약전 재고표 작성 등 사업 전반에 필요한 모든 관리들을 약무팀에서 도맡아 하게 됩니다.

Q. 무료진료소 활동 이외의 다른 사업 활동에 약대생들도 참여 가능한가요?

A. 물론입니다! 약대생이라고 해서 약무팀에 필수적으로 지원해야 하는 것이 아닙니다. 기획지원팀, 진료소 운영팀, 인사 관리팀 등 많은 팀에 약대생들이 포진되어 있어 다양한 경험을 해볼 수 있습니다. 거기에 더불어 파일럿 단원으로 타 사업에 참여 해볼 수 있는 기회가 많이 있습니다. 더 궁금한 점은 프리메드 카카오톡 계정이나 인스타그램으로도 문의하실 수 있습니다. 매 학기 초 새로운 리쿠르팅이 진행되니 의료 취약 계층 봉사에 관심 있으신 분들은 많은 관심 부탁드립니다~!

안지우 기자

캄보디아 해외의료봉사를 다녀와서

저는 "경상북도 보건단체 의료봉사단"의 일원으로 8월 8일부터 15일까지 캄보디아로 해외의료봉사를 다녀왔습니다. "경상북도 보건단체 의료봉사단"은 경상북도 5개 보건단체(의사회, 치과의사회, 한의사회, 약사회, 간호사회) 공동으로 매년 캄보디아에서 의료봉사활동을 하고 있었으며 올해 봉사단원은 106명으로 구성되었고 저는 약사회 팀으로 배정되었습니다.

<경상북도 약사회 봉사단>

아버지와 저는 본진 봉사단 보다 이틀 먼저 캄보디아에 들어가서 사전 준비와 미리 도착한 물품을 확인하는 일 등을 하였습니다. 저희가 출발할 때는 태풍 카눈이 한반도에 상륙하기 전이라 무사히 출국 할 수 있었으나, 봉사단이 들어오는 8월 10일에는 태풍 카눈의 영향으로 비행기가 지연되는 등 걱정되는 일 들이 많았습니다. 우여곡절 끝에 봉사단이 캄보디아에 들어왔고 반나절 늦게 의료봉사를 시작할 수 있었습니다. 저희가 간 캄보디아 "캄퐁 톰" 이라는 지역은 의료가 낙후된 곳이라 한국에서 의료 봉사단이 들어온다는 소문만으로 인근에 사는 많은 분들이 밤부터 오토바이를 타고 오셔서 봉사를 시작하기 전부터 장사진을 이루고 있었습니다.

<프놈펜 대학교 한국어과 학생들>

<진료 대기 중인 현지 환자들>

의사 선생님들이 진료를 마치고 증상에 따라 처방전을 발행하시면 저희 약제 팀에서는 처방전대로 약을 조제하고, 환자분들에게 약사님들이 복약지도를 해주셨습니다. 저는 약을 정량대로 조제하고, 약사님들에게 처방전과 함께 조제된 약을 전달하는 역할을 하였습니다.

엄청나게 많은 종류의 약들이 있어서 처음에는 약의 위치를 외우는 것도 힘들었고, 약에 따라 하루에 복용하는 횟수가 각각 달라서 처방전에 따라 조제하는 일도 어려웠습니다. 또한 정말 많은 인원의 환자들이 오셨기 때문에 처방전이 밀리기 시작하면 쉴 새 없이 약을 조제해야만 했습니다. 하지만 제가 직접 조제한 약이 환자들에게 도움이 된다는 사실이 무척이나 뿌듯하였습니다. 또 환자들에게 복약지도를 하시는 약사님들의 전문가적인 모습을 가까이에서 지켜보며 열심히 공부하여 많은 지식을 쌓아야겠다는 다짐을 했습니다.

<많은 종류의 약과 복약지도 하시는 약사선생님들>

사실, 그렇게 큰 의미를 두고 참여한 봉사는 아니었습니다. 방학 중이라 아버지와 같이 봉사할 수 있는 기회가 되어서 별 기대나 준비 없이 참여하였는데, 우리나라의 좋은 의료 환경과 생활수준에 감사하게 되었고, 아픈 사람들에게는 한 알의 약이 단지 작은 약이 아닌 큰 희망이라는 사실을 느끼게 되었습니다. 별 다른 기대 없이 참여한 이 봉사가 앞으로도 이렇게 나의 지식과 열정과 힘이 필요한 모든 곳에 도움이 되는 사람으로 살아야겠다고 마음먹게 하는 값진 경험이 됐습니다.

김동현 기자

차 의과학대학교 신·편입생들의 새로운 시작

입학식과 OT 이야기

2023년 2월 16일 판교에 위치한 차바이오컴플렉스에서 2023학년도 OT가 진행되었다. 오전에는 차의과학대학교 총학생회 '차원'의 진행으로 총장님의 말씀, 학생회의 방학 동안의 활동 보고, 차 의과학대학교의 동아리 소개 등을 하였고, 이후에는 차 의과학대학교 댄스 동아리인 후퍼스의 공연이 있었다. 신나는 공연 덕분에 긴장하던 학생들의 호응이 커지고 다음에 진행된 기념품 증정을 위한 이벤트에서도 많은 학생들의 참여가 이어졌다. 모든 학우들이 이름과 학과가 적혀있는 이름표를 착용하고 있었기에 약학대학 학우들끼리 같이 점심을 먹고 다음 행사가 진행되기 전까지 인사를 건네며 친해지는 모습을 발견할 수 있었다.

오후에는 각 학과끼리 모여 학과와 서로에 대해 알아가는 시간을 가졌다. 약학대학 학우들은 전국 약학대학 학생협회 소개 영상을 보고 약대를 졸업하여 사회로 진출한 선배님들이 하는 일에 관련된 영상을 시청하였다. 목현승 학생회장과 황선민 부학생회장에게 궁금한 것을 질문하는 Q&A 시간이 있어 새롭게 학교에 입학하는 학생들의 궁금증을 해결할 수 있는 시간이 되었다. 약 이름 맞히기와 같이 약학대학에 특화된 미니게임 진행으로 학우들의 학과에 대한 흥미도 상승하였다.

약 일주일 후인 2023년 2월 24일에는 학교 OT와 마찬가지로 판교에 위치한 차바이오컴플렉스에서 2023학년도 입학식이 진행되었다. 학사보고와 환영사로 시작한 입학식은 신입생 입학 선서와 장학증서 수여 순으로 진행되었다. 수석으로 입학한 약학대학 23학번 김민지 학우와 박성학 학우를 만나 소감을 들어보았다.

김민지 학우는 “사실 학교에 가본 것이 아니기 때문에 입학한다는 사실이 실감이 나지 않았습니다. 장학증서를 받으니 고등학교 생활이 헛되지 않았고 장학금 유지를 위해 앞으로도 열심히 해야겠다고 생각했습니다.”, 박성학 학우는 “도착하자마자 판교 CBC 건물이 웅장하고 멋있었던 기억이 제일 먼저 납니다. 여러 과의 학생 대표들이 선서하는 모습도 보고 입학 기념으로 가족들과 사진도 찍고 나니 정말로 차 의과학대학교 약학과 학생이 된 것 같아 뜻깊었습니다.”라는 소감을 남겼다.

입학식이 끝난 며칠 후인 2023년 2월 27일에는 1학년 신입생과 3학년 편입생의 OT가 있었다. 차 의과학대학교 현암기념관에서 학교에 관한 설명으로 시작된 OT는 목현승 학생회장과 황선민 부학생회장이 진행하였다. 약학과의 교수님들이 한 분씩 나와 성함과 전공 과목을 소개하셨다. 신·편입생들이 처음으로 모든 약학과 교수님들을 만날 수 있는 시간이었다.

교육목표와 교육과정 로드맵, 교과목 소개 후에는 각 학생들의 지도 교수님 안내와 약학과 동아리에 대한 소개가 진행되었다. 운동, 밴드, 춤, 종교 동아리뿐만 아니라 약학과만의 특색이 있는 약초원 동아리와 봉사 동아리도 있어 학생들의 관심을 끌어모았다.

이후, 과학관으로 이동하여 각 학년끼리 레크레이션을 진행하였다. 본격적인 게임들을 진행하기 전 각 학우들의 자기소개를 하였다. 각자의 이름, 나이, mbti 등을 소개하며 서로에 대해 알아갈 수 있었다. 자기소개 후에는 차의과학대학교 이모저모 알아보기, 이미지게임, 스피드 퀴즈 등 다양한 미니게임이 진행되었다. 23학번 학우들이 서로에 대해 알아가고 우정을 다지는 기회가 되었다.

세 행사 모두 신입생으로서 맞는 첫 행사인 만큼 뜻깊고 새로운 경험이었다. 약학과 23학번 학우들에게 진정한 축하의 메세지를 보낸다.

오채현 기자

신입생들의 즐거운 첫 여행 23학번 동기! MT

차의과학대학교 약학과 23학번 신입생들의 동기 MT가 5월 4일과 5일 이틀 동안 진행되었다. 입학하고 처음 맞는 동기들만의 여행인 만큼 모두가 설레고 즐거운 마음을 내보였다. 과대표를 비롯한 여러 학우가 "MT 기획단"을 조직하여 수일 동안 행사 일정을 계획하였다. 철저한 준비 덕분에 학우들이 안전하고 즐겁게 MT의 추억을 쌓을 수 있었다.

23학번 MT는 가평의 '모꼬지 펜션'에서 진행하였다. 4일 오후 교양 수업이 끝나고 모인 23학번 학생들은 모두 관광버스를 타고 1시간쯤 달려 숙소에 도착하였다. 도착하자마자 많은 학우가 숙소 앞 계곡으로 달려갔다. 계곡에서 물장구도 치고, 편을 나누어 물놀이도 즐기면서 즐거운 시간을 보냈다.

물놀이 후 휴식을 위해 많은 학우가 숙소의 넓은 거실에 모였다. 노래방 기계로 신나는 노래들을 선곡하여 부르자 숙소는 학우들의 노랫소리로 가득 찼다. 가장 많은 호응을 얻은 노래는 빅뱅의 '맨정신'이었다. 모두 콘서트장에 온 것처럼 어깨를 나란히 하고 노래를 불렀다.

신입생들의 즐거운 첫 여행 23학번 동기! MT

한창 노래를 부르고 나자 기다리던 저녁 시간이 왔다. 저녁 식사는 숙소의 바비큐장에서 진행되었다. MT 기획단에서 열심히 준비한 고기를 갖가지 채소, 햄과 함께 구워 먹었다. 다 같이 불판 앞에서 고기를 굽고 테이블에 모여 먹다 보니 학우들 간의 사이도 더욱 끈끈해졌다.

저녁 식사 후 조별 레크리에이션 시간이 돌아왔다. MT 레크리에이션 기획단 학우들이 수차례의 회의를 거치고 고민한 덕분에 도전 골든벨, 스무고개, 동기들의 어린 시절 사진 맞추기 등 다양한 미니게임이 진행되었다.

'도전 골든벨' 게임에서는 디오스코리데스 선서, 차의과학대학 약학대학의 설립 연도 등 우리 약학대학에 대해 알아가는 뜻깊은 문제들이 등장하여 학우들의 지식을 채워 주었다. 학우들이 제보한 어린 시절 사진을 다 함께 보면서 만은 학우가 서로의 귀여운 모습을 발견했다

조별로 미니게임 문제를 풀면서 서로의 우정이 깊어졌고, 분위기 또한 더욱 무르익었다. 삼삼오오 숙소 거실에 모여 간단한 술과 과자를 즐기면서 담소를 나누었다. 아이엠그라운드, 눈치 게임 등 긴장감 넘치는 게임들도 오갔다.

다음날, 늦은 아침에 기상한 학우들은 컵라면으로 간단하게 아침 식사를 하였다. 각자 본인이 할 수 있는 만큼 머문 자리를 정리하였다. 학우들은 깨끗해진 숙소를 뒤로 하고 동기 MT의 따뜻한 추억을 간직한 채 귀가하였다.

신은서 기자

신입생들의 즐거운 첫 여행

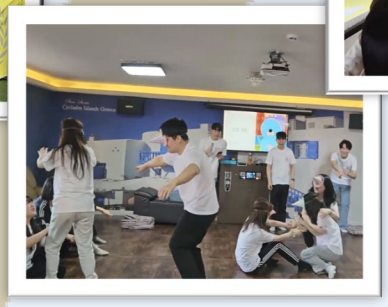
"으랏차차! 최강CHA藥! 열정21!"

다시 새내기로 입학하게 된 3학년 학우들끼리 빠르게 친해지기 위해 3월에 동기 엠티를 가게 되었다. 3학년 전체인원인 31명 모두 참석했으며, 엠티를 위한 과티를 입고 대성리로 향했다.

이틀 동안 조별로 이루어 활동하였으며, 대성리역 인증샷, 점심 인증샷 등 다양한 조별 미션이 있었다. 오후에는 조별로 팀이 되어 게임을 진행하였다. 인물 맞추기, 몸으로 말해요, 어린 시절 동기 맞추기 등 여러 게임을 진행하면서 조원끼리 어색한 분위기를 깨고 더 친해질 수 있었다.

저녁에는 야외에서 바비큐 파티를 하며 옹기종기 앉아 밥을 먹으며 동기들끼리 서로에 대해서 알아갈 수 있는 시간을 가졌다. 이후 다시 숙소로 돌아와 다 함께 방방 뛰며 노래를 부르며 밤새도록 추억을 쌓아갔다.

[2023.03.19 ~ 2023.03.20.]



21학번 과대표
이가영

" 모든 게 처음이기에 미숙한 부분도 많았으나, 믿고 따라와 준 동기들에게 감사하고, 함께 준비를 도와준 준비위원회의 노력을 통해 전원 참석이라는 쾌거를 얻게 되어 기쁩니다. 앞으로도 서로를 믿고 의지하며 처음 입학할 때의 목표와 설레는 마음을 잊지 말고 뜻깊은 학창 생활이 되길 바랄게요. 21학번 파이팅!"

오승범 기자

3년 만에 다시 열린 동부지부 체육대회, 약동체전

지난 2023년 3월 26일 일요일 포천 종합운동장에서 동부지부 체육대회가 열렸다. 코로나로 인해 3년 만에 재개하는 의미 있는 자리였다. 동부지부 체육대회는 여섯 개 학교 학생들이 화합할 수 있는 자리이면서 전국 약대생 축제 체육대회의 본선에 나갈 학교를 선발하는 자리이기도 한데, 올해부터는 "약동체전"이라는 이름으로 열리게 되었다.

<포천에서 열린 약동체전>

포천에서 동부지부 체육대회가 열린다고 해서 깜짝 놀란 사람들이 많았다. 포천에서 약동체전이 열린 것에 대해서 3학년 송인석 학우(21)는 "각 종목 경기장이 넓고 시설이 좋아서 선수 입장에서 만족스러웠고, 가까운 곳에서 열려서 좋았다."라는 소감을 남겼다.

<열정! 열정! 열정!>

대회는 축구 삼육대학교 우승, 농구 강원대학교 우승, 피구 동덕여대 우승(계주는 학교 상관없이 상위 5명 선발)으로 끝났지만, 우리 학교 선수들도 모든 경기를 열심히 참여하며 투지를 보여주었다.

축구는 경희대학교와의 첫 경기에서 2학년 김범준 학우(22)의 멀티 골로 2 대 1로 이겼으나, 삼육대학교와의 두 번째 경기에서 1 대 0으로 아깝게 패배했다. 멀티골의 주인공 김범준 학우는 "팀원들이 있어서 가능했다"라며 내년에는 우승할 것을 다짐했다. 또, 축구동아리 공차의 주장인 2학년 류승우 학우(22) 또한 "팀원들이 열심히 뛰어서 재밌고 좋은 경험이었다"라는 말과 함께 팀원들에게 감사의 인사를 전했다.

피구는 조 추점 결과 부전승으로 바로 준결승으로 올라갔으나, 덕성여대와의 경기에서 안타깝게 패배했다. 4학년 배지수 학우(20)는 "연습을 많이 못한 상태로 경기를 해서 졌지만, 뜻깊은 경험이었습니다. 내년에도 체육대회에 나간다면 더 성장한 실력으로 이겨보도록 하겠습니다."라며 내년을 기약했다.

농구는 삼육대와의 경기에서 패배하여 결승 진출에는 실패했다. 농구동아리 파머스의 주장인 조한규 학우(20)는 "우리 팀의 부족한 부분을 알 수 있었다. 당장은 힘들어도 앞으로 차대 농구부가 강팀으로 여겨지는 날이 오기를 바라며 노력하겠다."라는 다짐을 남겼다. 이때의 경험을 발판 삼아 몇 달 후 교내 체육대회에서는 파머스가 준우승을 차지하는 성과를 남기기도 했다.

계주 부문에는 우리 학교에서 6학년 유가인 학우(18)가 유일하게 출전해 17명 중 3등으로 경기를 마쳐 동부지부 대표로 선발되었다. 전약제 당일 계주 본선에서도 2등을 차지하는 데 큰 기여를 했다. "약대 입학 전에 제일 기대했던 게 체육대회지만 코로나 때문에 6학년이 되어서야 겨우 참가할 수 있었다. 한 살이라도 어렸으면 더 잘했을 텐데"라는 소감과 함께 "군산까지 같이 가준 현슬아 고마워>_<"라며 먼 길을 함께해 준 동기에 대한 감사 인사도 전했다.

<응원도 경기처럼 뜨겁게>

경기에 참여하지 않아도 동기, 선후배들을 응원하기 위해 찾아온 학우들의 열기도 무척 뜨거웠다. 4학년 신비, 최인영 학우(20)는 도시락까지 준비해 오며 축구 경기를 열심히 응원했는데, "응원의 열기가 뜨거웠고, 상대가 북까지 가져와서 응원하길래 경쟁하는 것처럼 해서 재밌었다. 우리 학교 선수들이 준비한 노력도 볼 수 있어서 뜻깊었다."라는 소감을 남겨주었다.

목현승 기자

[To:gather] 2023 전국 약대생 축제

2023년 5월 13-14일, 군산 새만금 컨벤션 센터에서 2023 전국 약대생 축제가 개최되었다. 올해 전약제는 약학대학 교육과정이 6년제로 개편된 뒤 1학년(23학번)부터 6학년(18학번) 학우들까지 모든 학번이 참석한다는 점에서 큰 의미가 있었다. 총 89명의 차 의과학대학교 학우들이 참여하였으며, 군산까지는 버스 대절을 이용해 함께 이동하였다.

올해 전약제의 키워드는 'To:gather'로 1) 전국 약대생들이 모이는 축제, 2) 함께 떠나는 '여행'이라는 두 가지 의미를 가진다고 하였다. 키워드에 걸맞게 전국의 수많은 약대생들이 한자리에 모였고, 작년과는 다르게 실내와 야외 축제 모두 진행한다는 점에서 새로웠다. 행사는 오후 12시부터 시작되었고, 윷놀이, 부루마블 게임, 고민 상담, 보물 찾기, 영화 상영, 방 탈출 등 다채로운 부스가 운영되었다. 또한 전약제에서 하이라이트인 동아리 공연이 시작되었고, 차 의과학대학교 대표 댄스 동아리인 '요약정리'와 밴드 동아리인 '어차피'도 뜨거운 열기 속에 성공적으로 무대를 마쳤다.

차대 최고의 자랑! 요약정리 & 어차피

▲ 요약정리(댄스 동아리), 어차피(밴드 동아리)

저녁에는 귀빈 소개와 행사를 진행하기 위해 수고해준 모든 전약제 기획단들 및 학생회장단들에 대한 소개가 이루어졌다. 이어서 학교별 출범식이 진행되었다. 학생회장인 목현승(20학번) 학우는 차대 깃발과 함께 입장하였다. 이어서 전약제의 꽃 디오스코리데스 선서가 이어졌다. 준비된 촛불을 들고 모두 좋은 약사가 되길 소망하는 마음으로 학생 대표의 선서를 경청하였다.

▲학교별 출범식

▲디오스코리데스 선서

이후 진행된 만남의 광장에서는 전국 약대생들의 교류의 장이 시작되었다. 늦은 새벽까지 약대생들의 담소는 끊이지 않았고, 전약제는 성황리에 막을 내렸다.

인터뷰 노트

학생회장 20학번 목현승

1) 학생회장으로서 행사를 기획하는데 큰 어려움은 없으셨나요?

첫 번째는 행사 때 거의 무박 3일로 버티는 것입니다. 각종 부스나 만남의 광장에서 쓸 테이블과 의자 수백수천 개를 전날에 미리 다 세팅을 해 놔야 하는데 전 날에 오후 2시부터 일을 시작해서 밤 12시 넘어서 끝났던 걸로 기억합니다. 저도 거의 2~3시간 자고 다시 행사장으로 왔고요. 당일 낮에는 각자 구역에서 일을 하고 밤에 학생들이 미팅을 할 때는 순찰이나 주류 판매 등 일을 돌아가면서 하고, 새벽에 학생들이 버스 타고 다시 집으로 가시면 다시 행사 전날 했던 세팅들을 전부 치워서 트럭에 실으면 그제야 일이 다 끝납니다. 돌아올 때 버스 타자마자 기절해서 군산에서 사당까지 한 번도 안 깨고 왔습니다 하하하

두 번째는 학생들 이동과 안전 관리인데요. 90명 정도 되는 인원(올해는)이 포천에서 군산까지 이동하는 게 쉬운 일이 아니고, 3천 명이 뒤죽박죽 섞인 공간에서 우리 차대 학생들이 안전하게 전약제를 즐기는 거는 더 어려운 일이었습니다. 우리 황선민 부학생회장님과 학생회 국장, 국원들 그리고 학년 대표님들께서 이 일들을 잘 처리해 주셔서 안심하고 전약제 일을 할 수가 있었습니다.

2) 행사를 준비하면서 재미있었거나 특별한 에피소드가 있나요?

전날에 미리 군산에 내려가는 길에 휴게소에 들렀는데, 거기에 비눗방울 만드는 장난감 칼이 하나 있더라고요. 그래서 그걸 사서 휴게소에서 비눗방울 만들고 놀았는데, 동부지부의 다른 회장들이 다음날 각 지부별로 회장단 런웨이를 할 때 저보고 그걸 하라고 하는 바람에 진짜 행사 때 그걸 하게 됐습니다. 진짜 엄청 부끄러웠는데, 막상 찍힌 사진 보니까 즐거워 보이긴 하더라고요. 저희한테만 재밌는 에피소드긴 하지만 생각나는 게 이거밖에 없어서 말씀드립니다...ㅎㅎ

3) 전반적인 소감과 행사에 참여한 차 의과학대학교 학우분들께 한마디 부탁드립니다.

전약제를 하면서 생애 어디서도 못해볼 경험을 많이 했다고 느껴서 제 개인적으로는 정말 즐거운 추억으로 남았습니다. 참가하신 우리 차 의과학대학교 약학과 학생분들께 고생 많았고, 크게 다친 사람이 없어서 다행이고 전약제에서 잘 놀고 와줘서 고맙다는 말씀드리고 싶습니다~~!!

차대 전약제 기획단 20학번 한승혜

1) 올해 유일한 차대 기획단이신데, 기획단에 지원하게 된 특별한 계기가 있나요?

전국 약대생이 모이는 축제를 직접 준비해 본다는 점이 매력적이었고 약대 생활 중 꼭 해보고 싶었던 활동이라 지원하게 되었습니다!

2) 전약제에서 맡은 역할은 무엇이고, 준비하면서 특별한 어려움은 없으셨나요?

저는 전약제 기획단 홍보팀으로 활동했습니다! 홍보팀은 전약제 굿즈, 마스코트 Trabbit 기획, 포스터 및 팸플릿 제작 등의 업무를 수행했습니다. 홍보팀 특성상 전약제 이전에 끝내야 할 업무가 많았지만 팀 분위기가 좋아서 재미있게 할 수 있었던 것 같습니다.

3) 전반적인 소감 한마디 부탁드립니다.

전약제 당일 업무가 바쁠 수 있지만, 기획단으로 활동하면서 다양한 사람들을 만날 수 있었습니다. 힘들긴 하지만 결과물에 대한 피드백이 좋게 들려오면 뿌듯하기도 했습니다!

개인적으로 첫 전약제는 즐기고, 두 번째 전약제에는 기획단으로 참여해 보는 것도 좋은 경험이 될 것 같습니다. 추천합니다~!

요약정리 회장 20학번 배지수 & 어차피 회장 22학번 최우혁

Q) 전약제에서 차 의과학대학교 학생들의 공연 열기가 정말 뜨거웠다고 들었는데 동아리를 대표하여, 무대에 오른 소감이 어떠신가요?

배지수: 수많은 약대생들 앞에 처음으로 서서 무대하는 거라 많이 떨리고 실수하면 어떡하나 걱정했어요! 근데 걱정과 달리 관중분들께서 호응도 잘 해주시고, 요정 친구들도 무대를 즐기며 신나게 춤춘 것 같아서 너무 뿌듯하고 재밌었습니다ㅎㅎ

최우혁: 그동안 정말 열심히 준비하며 무대를 준비했었습니다. 실수하면 어쩌나 사람들이 많이 즐겨주실까 하는 여러 걱정과 함께 무대에 올랐었습니다. 그런데 정작 연주가 시작되니 그런 걱정은 다 사라지고 무대에만 집중할 수 있었습니다. 그동안 준비했던 시간들과 함께 즐겨주시는 관객들 덕분에 너무나 뿌듯한 경험이라 생각합니다.

Q) 함께 무대를 준비한 팀원들에게 한 마디 부탁드립니다.

배지수: 스파르타식으로 밀어붙이며 연습시켰는데 잘 따라와 줘서 너무 고마워(하트) 앞으로 남은 공연들도 연습 잘 해서 멋진 무대 보여주자ㅎㅎ 파이팅!!

최우혁: 연습 때마다 악기 옮기고 장비 옮기고 하느라 참 미안하고 고맙고 끝까지 잘 마무리해 줘서 너무 힘이 됩니다! 앞으로도 파이팅!

김소정 기자

차약이 친해지기 프로젝트

처음으로 1, 2, 3, 4, 5학년 모두가 참여하는 '차약이의 친해지기 프로젝트'. 2018년 이래로 매년 진행됐던 차친프는 새 학기가 시작되고 선후배 간 활발하게 교류할 수 있는 행사입니다. 작년과 달라진 점이 있다면 하루에 수행할 수 있는 미션이 최대 3개로 제한됐고 팀원 모두가 참여해야 했는데요! 이에 따라 더 자주 만나며 친목을 쌓을 수 있었습니다~
그럼 차친프에 참여한 차약이들의 소감 들어보실까요?

Q. 가장 친해질 수 있었던 미션은 무엇이었나요?

A. 아무래도 서로의 얼굴을 관찰하며 초상화를 그리는 미션이 가장 친해질 수 있는 미션이었던 것 같아요. 처음 만나 어색한 자리에서 초상화를 그려주다가 눈이 마주치며 웃음이 나던 상황이 기억나네요.
(20조, 이예나)

A. 생각보다 별 기대가 없었던 방 탈출 미션을 통해 조원들과 돈독해지고 친해질 수 있었어요. 같이 문제를 풀어나가려고 협업하면서 많이 친해진 것 같아요. 내년에 진행될 차친프에도 방 탈출 미션만큼은 꼭 있었으면 좋겠네요 ㅎㅎ
(2조, 김소정)

A. 한강에서 자전거 타기! 학교 근처에서만 보던 선배, 동기와 한강에서 시간을 보낸 후로 부쩍 친해질 수 있었습니다!
(12조, 나하영)

Q. 내년 차친프에게 바라는 점이 있다면?

A. 1~3등뿐만 아니라 최소 미션 개수를 충족한 팀들에게도 상품이 있으면 참여율을 더 높일 수 있을 것 같아요. 압도적으로 미션을 많이 하는 팀들을 보고 3등 안에 들기는 힘들겠다는 생각에 활동을 거의 안 하는 팀들도 종종 있더라고요!

(12조, 나하영)

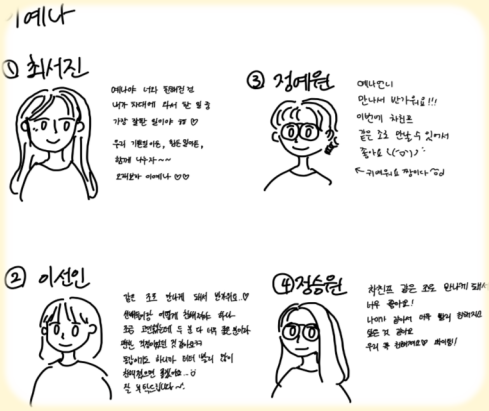
Q. 조원들에게 한마디 한다면?

A. 차친프 덕분에 선인이, 승원이, 예원이 모두 친해질 수 있어 기뻤어! 앞으로도 종종 맛난 거 먹으러 가자 ㅎㅎ 그리고 서진이 언니! 내가 늘 응원하는 거 알지? 사랑해~😘

(20조, 이예나)

A. 우리 조원들 모두 미션을 하는 거에 의의를 두고 했는데 3등이나 해버렸네..! 차친프를 통해서 더 빨리 친해질 수 있어서 좋았고 다들 바쁜 시간 쪼개가며 함께 해줘서 고마웠어~

(9조, 송인석)



이소연 기자

헬스, 어디까지 알아봤니?

"맛있다!"

송우미식회도, 음식과도 상관이 없는 글이다. 하지만 근래 들어 이 장소에서 종종 들을 수 있는 표현 중 하나이다. 운동을 좋아하거나 관련 영상을 접해본 사람이라면 한 번쯤은 들어봤을 표현일 것이다.

약학대학에 입학 후 동기들과 말을 붙이고 친해질 수 있었던 요소 중에 헬스가 빠질 수 없다. 기숙사에 살던 학우들도 수업이 끝나면 62번 버스를 타러 정류장에 갔고, 목적은 같이 헬스하러 가는 것이었다. 몇 년 전만 해도 그렇게 흔한 풍경은 아니었던 것으로 기억한다. 주변 지인 중에서 헬스를 제대로 하는 사람을 꼽으라면 한 손으로 가능했었다. 몇 년 새 전국 헬스장의 개수는 약 50%, 신체활동 실천율은 10% 이상 증가했고, 사람들의 건강에 대한 관심은 계속 높아지고 있는 것으로 보인다.

사진 : Dr. Jonas Gustav Vilhelm Zander

최초의 헬스장은 어디였을까?

헬스장이라고 하면 먼저 화려한 기구들이 떠오른다. 최초로 운동 기구가 갖춰진 체육관은 1865년 스웨덴의 의사였던 조나스 구스타프 빌헴 잰더(Dr. Jonas Gustav Vilhelm Zander)에 의해 등장했다. 물리치료를 목적으로 스톡홀름에 열었던 Gym이 헬스장의 시초라고 한다. 처음엔 재활기구에 가까운 모습을 가졌었지만, 점차 대중화되며 운동 효과를 위한 기구들로 발전한 것이다.

우리나라는?

우리나라에 처음 근대 체육이 도입된 것은 1894년이다. 역도(力道)를 하는 역사들이 힘과 근육을 키우기 위한 목적이었다. 이어서 서상천이라는 체육 교사에 의해 보디빌딩(body building)이 국내에도 도입되었다. 일제강점기부터 광복까지 체육 연구소를 조직하고 체육 관련 서적을 출판하는 등 대중들에게 신체 단련의 중요성을 전파했다.

사진 : 서상천(출처 한국민족문화대백과사전)

70~80년대를 거치면서 현대적인 웨이트 트레이닝(weight training)의 도입과 함께 보디빌딩 선수가 등장하고 헬스클럽이 대중화되기 시작한다. 이후 90년대에 보디빌딩을 종목으로 한 첫 실업팀이 창설되었고, 2000년대에 들어서 생활체육으로써 대중들에게 널리 알려지기 시작했다. 몸짱 연예인부터 헬스 관련 영상 콘텐츠 제작자들이 매체를 통해 대중들에게 더 많이 노출되기 시작했고, 많은 밈(ex. 근 손실, 금요일은 헬스클럽으로)부터 최근 바디프로필이 2030들에게 유행이었던 등, 자연스럽게 사람들의 생활 가까이 자리잡게 되었다.

왜 덤벨(Dumbbel)이야?

덤벨(dumbbel)

직역하면 벙어리 종이다. 한자어인 아령은 啞(벙어리 아)와 鈴(종 영)이다. 생김새와 상관없어 보이는데 종(bell)이라는 이름이 붙은 이유는 중세 시대 유럽에서 찾을 수 있다. 그 당시에도 근육을 발달시키고 힘을 키우려는 사람들이 있었는데 운동을 위해 무거운 물건을 찾던 중 교회에 있던 종을 개조시킨 것이 유래라고 할 수 있다. 소리를 없애기 위해 안쪽의 추(clapper)를 떼어내고 사용했기 때문에 벙어리 종이라는 이름이 붙었다. 덤벨을 시작으로 바벨(barbell), 케틀벨(kattlebell) 등 –Bell의 이름을 가진 운동기구들이 파생되었다.

역시! 고문용일줄 알았어!

항상 시도하지만 성공하긴 어려운 다이어트! 트레드밀(treadmill)에 올라가 속도를 높이고 걷거나 뛰다 보면 시간이 안 가고 고문 받는 것 같은 느낌이 들기도 한다. 러닝머신이 원래 목적에 맞게 잘 만들어졌다는 것을 반증하는 것일 수도 있겠다.

처음 사람이 밟는 방식의 디딜방아가 등장한 것은 1800년대 영국 교도소이다. 강제 노역 법에 의해 수감된 범법자들은 수감 동안 노동해야 했는데, 이때 윌리엄 큐빗(William cubitt)이라는 사람에 의해 트레드밀이 만들어졌다. 수감자들은 제자리에서 끊임없이 돌아가는 디딜방아를 밟아야 했고 구조적인 특성상 계속 오르막을 오르는 벌을 받았다고 한다. 현대의 트레드밀은 힘들면 속도를 낮추거나 경사도 조절을 할 수 있는 데 반해 여러 사람이 같이 타야 했던 그 당시엔 페이스를 조절할 수도 없어 더욱 고통스러웠을 것이다. 소위 '천국의 계단'이라고도 불리는 스텝밀(stepmill)과도 비슷한 것 같다.

임현식 기자

선배들이 알려주는 포천맛집

송우미식회

동교리 순대국

위치

경기 포천시 소흘읍 화합로 314

대표 메뉴

얼큰순대국 (9000원)

평점 ★★★★★

얼큰하고 뜨끈한 순대국 국물에 푸짐한 고기 건더기는 기본! 테이블마다 구비되어 있는 들깨가루, 파, 다데기 등을 곁들여 먹으면 더욱 맛이 좋아진답니다. 다만 국물이 맵고 짜다고 느껴질 수 있으니 기본 순대국도 추천 드려요.

이 가게의 또 다른 특징은 간, 허파 등 여러 내장 부위를 무한 리필로 제공 한다는 점입니다. 평소에 돼지 고기와 내장을 좋아하셨던 분들에게는 엄청난 매력일 거예요. 학교에서 62번을 타면 바로 갈 수 있으니 방문을 추천드립니다 :)

카페 피넛츠

위치

경기 포천시 소흘읍 봉솔로 62 1층

대표 메뉴

땅콩쉐이크 (5200원)

평점 ★★★★☆

송우리의 숨겨진 디저트 맛집 카페입니다. 이름이 "피넛츠"인 만큼 땅콩이 들어간 쉐이크가 아주 맛있답니다. 고소하면서도 많이 달지 않은 맛이라 다른 디저트와 함께 마시기 좋아요.

또 다른 디저트로는 가게에서 직접 굽는 소금빵을 추천드려요. 겉은 바삭하고 속은 촉촉해서 재미있는 식감을 느낄 수 있습니다. 갓 구운 소금빵이 나오는 시간이 정해져 있으니 시간을 잘 맞추어 가시면 따끈따끈한 빵과 커피를 함께 즐길 수 있답니다.

선배들이 알려주는 포천맛집

송우미식회

다비드비스트로

위치

경기 포천시 소흘읍 솔모루로 40 102호
다비드비스트로

대표 메뉴

랍스타파스타 (19000원) , 수제돈까스 (11000원)

평점 ★★★★☆

송우리에서 찾기 힘든 중후한 분위기의 양식 맛집입니다. 스테이크, 파스타 등으로 고급스러운 식사를 즐기기에도 좋고, 돈까스 등 비교적 가벼운 분위기의 메뉴도 준비되어 있어요.

김치 필라프와 일일 30개 한정인 돈까스를 먹어 보았는데 요리의 맛이 풍성했습니다. 특히 김치 필라프는 느끼할 것 같은 볶음 요리를 김치의 맛이 잡아주어 맛있었습니다. 다만 간이 조금 센 편이라 이 점 참고하시면 좋을 것 같습니다. 티본 스테이크 등 고기류도 좋은 평을 받고 있는 메뉴들입니다. 송우리에서 맛있는 양식 먹고 싶으신 분들에게 추천드려요^^

파스타입니다

위치

경기 포천시 소흘읍 솔모루로 27 10

대표 메뉴

차돌필라프 (10000원) ,
봉골레파스타 (9900원)

평점 ★★★★★

누구나 좋아할 맛의 파스타와 필라프를 파는 포천의 맛집입니다. 차돌필라프는 차돌의 양도 아쉽지 않게 들어가 있고 버섯과 양파, 그리고 반숙 계란후라이가 올라가 있습니다. 맵기 조절도 가능한데 개인적으로 끝까지 맛있게 먹으려면 매운맛을 추천드립니다.ㅎㅎ

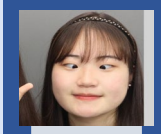
봉골레파스타도 조개 양이 많고 맛있어서 강추합니다. 전체적으로 음식 양이 많고 가격은 저렴한 편입니다. 포장하면 음료 서비스도 준다고 하니, 송우리 자취생들 Try Try~~

신은서, 채지은 기자

차 약 앙 케 이 트

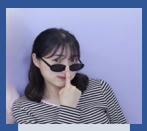
안지우 기자

1 우리 학년에서 제일 MZ 같은 사람은?



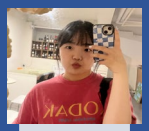
23 나하영

43%
기념으로 MZ 이행시~
M : 차팜인
Z : 파이팅!



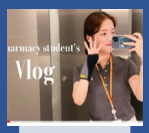
22 안은설

36%
저기압일 땐 고기 앞으로!
MZ력이 부족할 땐 안은설 앞으로!



21 이지선

47%
칭찬? 1위? 아무튼 감사합니다.



20 황선민

30%
에어팟을 껴야 능률이 올라가는 편 입니다^^

2 가장 주식을 잘 할 것 같은 사람은?

23 조창범

71%
요즘 적자네요…

22 김규민

27%
제가요?? 일단 카카오는 사지 마세요. 어떻게 아냐구요? 저도 알고싶지 않았어요ㅠ

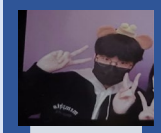
21 성상현

73%
[Web발신]
100%수익 보장
▼링크 클릭▼
https://www.youtube.com/@toorings

20 최웅재

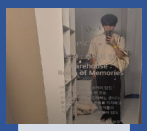
33%
우리 나중에 부자돼서 만나요ㅋ.ㅋ

3 거울 앞에서 자아도취 할 것 같은 사람은?



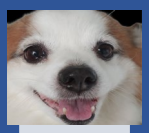
23 서종우

43%
오늘도.. 나에게 취한ㄷr★



22 윤재원

45%
제가 제일 좋아하는 장소는 롯데월드 거울미로입니다. 동서남으로 봐도 저 밖에 안보이네요 모든 영광을 제에게 바칩니다.



21(19)손정호

60%
?

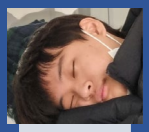
20 김예인

44%
거기서 나와. 술 한잔 하자

4 우리 학년 최고 잠만보는?

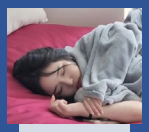
23 손윤서

57%
그게 아니라 저는 놀땐 놀고 잘땐 자느ㄴ… zzZ



22 고승완

36%
수업시간에 자면 안돼요.



21 박가흔

33%
감사합니다! 앞으로 낮에는 깨어있겠습니다 ~!

20 한승혜

44%
지금일어남..

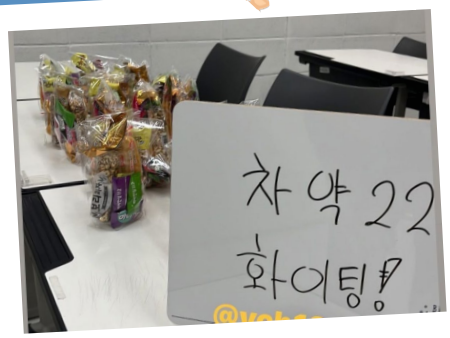
포천은 어디에나 눈이 있다

Pharmparazzi

약학과 타임라인

항상 조심해 친구들아.. 지켜보고 있어
-차약이들

21학번 친구들이 3월 동기 엠티를 간 모습입니다.
이때는 아직 서로 잘 몰라 어색했던 시절이었다는
제보를 받았는데, 누워 있는 사람 누구죠?



훈훈한 미담입니다~ 1학기 기말고사 기간
지친 동기들을 위해 22학번 윤규빈 학우가
간식을 돌렸다고 해요!!
서로를 위하는 마음이 아름답습니다 :)

약대 학생회 차애는 올해 엘티를
롯데월드로 다녀왔답니다~
종료 후 잠실에서 회식 후 찍은 사진이에요!
얼큰해 보인다면 통찰력이 좋으시네요 ^^

동부지부 약대 여섯 대학이 참여한 동부지부 체육대회
<약동체전>이 포천에서 진행되었습니다~
덕분에 경기에 참여하는 학우들 외에도 많은 학우들이
응원하러 와서 시간을 함께 보낼 수 있었어요 :)

포천은 어디에나 눈이 있다

Pharmparazzi

약학과 타임라인

21학번 여러 친구가 롯데월드에 놀러 간 사진입니다. 잠실 가는 3006번은 차의과대 학생들의 한 줄기 빛이랍니다. ^^ㅜ

20, 21학번이 썸비포차 매출을 올려 주는 훈훈한 모습입니다. 단체 회식으로 친해지는 시간을 가졌는데요.~ 이 사진의 깜짝 포인트는 뒤에서 같이 브이하고 계시는 귀여우신 알바분이에요. :)

22학번 남학우들이 영화의 한 장면을 연상시키는 모습으로 걸어오는 모습입니다. 무슨 이야기를 했을까요? 사진 제목은 <The Men>이라고 꼭 전해달라고 하네요. ^^

약학과 동아리 차아름이 약초원을 깨끗이 청소하고 찍은 인증사진입니다! 차약이 여러분들도 차아름 약초원 아껴 주실 거라고 믿어요 ♥

20학번이 직접 디자인한 과티가 나온 기념으로 과학관 앞에서 찍은 사진이에요~ 여러 벌 사서 돌려입는 동기들도 많답니다. 다음에도 예쁜 단체복 맞춰요 :)

이현영 기자

MBTI설문조사

두둥-탁

차약이들은 어떻게 생각할까?

스몰토크 필수 주제인 MBTI!
"차약이들은 다른 상황에 어떻게 반응할까?"
설문을 진행해 보았습니다. 설문에 참여해 주신
18~23학번의 서른 분의 학우분들께 감사의
인사를 드립니다! – 이현영 기자

Q.샤워할 때 무슨 생각 하나요?

지금 부르고 있는 노래 다음에
무슨 노래를 부를지
ex.(인피니트 추격자를 부르며)
'다음은 슈퍼 샤이가 좋겠다.'
-ENTP

솔질, 머리 감기, 몸 씻기의
순서를 생각하고
효율적으로 씻는 방법을
생각한다. -ESTJ

여의도 앞에 인간 샤워기계를
만들면 잘되지 않을까?
오토세차장처럼..
그런 생각을 진지하게 합니다.
-INTJ

약 천 명 가까이 되는 사람들
앞에서 단독 발라드 공연하는
상상. -ENFP

Q.술자리에서 너무너무,,, 즐거운 시간을 보내는지 연락이 안되는 연인,,,

그 전 며칠 동안 분위기가 좋았
으면 별로 걱정 안 한다.
그 전 며칠 동안 분위기가
안 좋았으면 초조해 한다.
-ESTJ

어느 술자린지에 따라 다르지
않을까. 왜 연락 안 돼
하고 짜증 내다 딴짓으로
마음의 안정을 찾을 듯.
-ISFP

한 번만 봐준다 두 번은 없다.
라고 다음날 말한다.
매우 짜증난다. -ENTJ

신경 안 쓴다. 다만 안전이
걱정은 된다. -ENFJ

연인이 없어요. 그냥 없어요.
없다니까요.
그날 잠 못 자요. -ISFJ

Q. 마음에 드는 사람을 만났다! 어떻게 관심을 표현하나요?

다른 사람들과는 다르게
더 챙겨주고,
편들어 주고,
연락하는 것. -INFP

최대한 대화를
많이 하려 한다.
-ISTP

자연스러운 스킨십!
-ESFJ

눈 마주치고
예쁘게 웃어주기.
-ENTP

Q.본인에게 충동구매란?

남이 하는 건 알빠 아니다. 애인이나 가족이 하는 건 골 때린다. 내가하면 기분은 좋다!
-INFP

솔직히 이해불가.
돈낭비라고 생각합니다.
-ESFJ
다 사두면 쓸모가 있다.
-ISFP

행복을 사는 것은 문제가 없다고 생각한다. -ISTP

너무 큰 돈이 아니면 현재를 즐기자는 생각으로 사는 편.
그렇지만 지양해야겠죠.
-INTP

Q.술자리에서 분위기 싸해지는 말을 한 내친구. 나의 반응은 어떨까요?

무료해진 나의 약대 생활에 활력을 불어넣어주는 친구에게 감사함을 느낀다.
-ENTJ

아,
이 분위기 어떻게 하지…?
분위기를
어떻게 풀어야 할까..?
-INTJ

친한 친구면 일단 열심히 포장해서 수습하고 둘이 있을 때 그 말은 안 하는 것이 좋았을 것 같다고 좋은 말로 알려줄 것 같아요. -ESTP

그 싸한 분위기를 못 참아서 얼렁뚱땅 웃어넘긴다.
-ESFP

Q. 다툼이 있을 때 감정이 중요하다고 생각하나요, 논리가 중요하다고 생각하나요?

어차피 논리적인 척해도 멀리서 보면 개판 5분 전이더라고요. 저는 기분 상한 일이 있다면 "나는 이래서 똑땅해."라고 말하는 편이에요
(이어서…)

. 안그러면 겉논속감인 껌데기만 논리 100% 기분파 인간이 되어버려요. -INTP

상대방의 기분을 해치지 않는 선에서 논리가 더 중요하다고 생각한다.
-INFJ

말싸움 자체가 하기 싫어요..
- ISFP

차팜인을 후원해주세요!

독자 여러분, 이번 차팜인 11호 즐겁게 보셨나요? 차팜인은 차의과학대학교 약학대학 구성원들이 함께 어울려 만드는 소식지입니다. 발간을 이어 가면서, 지속적인 운영을 위한 시스템 구축의 필요성을 절감하였습니다. 보다 나은 소식지를 만들기 위해 여러분의 후원을 기다립니다.

우리 1002-862-109181 (예금주: 최우혁)

보내주시는 소중한 마음, 알뜰히 사용하여 더 좋은 지면으로 보답 드리겠습니다. 관련하여 문의 사항이 있으시면 아래 연락처로 연락 부탁드립니다. 성실히 답변드리도록 하겠습니다. 감사합니다.

chapharmin@naver.com / 010-5022-8065

여러분의 원고를 기다립니다!

약학대학 소식지 <CHA PHARM IN>은 차약인들이 직접 차약인들의 소식을 담아, 차약인들과 나누기 위해 만들어졌습니다.

차약인들과 나누고 싶은 소식이라면, 어떤 것이든 환영합니다. 짧은 수필, 나누고 싶은 정보, 재밌게 읽은 책에 대한 소개, 방학 기간 동안 다녀온 여행의 기록, 소중히 그린 그림, 사진, 만화, 문학 등 형식에 상관없이 여러분의 이야기를 기다리고 있습니다.

지면이 허락하는 한계 안에서 최대한 많은 내용을 실을 수 있도록 노력할 것입니다. 궁금한 점이 생기셨다면 주변의 소식지 편집위원이나 아래의 연락처로 문의 부탁드립니다.

기고해주시는 분들께는 소정의 답례 역시 준비되어 있습니다. 차약인 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

〈CHA PHARM IN〉 편집장 임현식
chapharmin@naver.com / 010-7474-6493

CHA 의과학대학교

CHRISTIANITY
HUMANISM
ACADEMIA

CHA UNIVERSITY