

**LA CLINICA
SOTTO
LE STELLE**

Titolo originale: 오늘도 괜찮지 않은 당신을 위한
반딧불 의원
(*The Firefly Clinic: Healing Days*) by 오승원

Copyright © 2018 SangSang Academy Co., Ltd.
This translated edition was published by arrangement with
SangSang Academy Co., Ltd. through Shinwon Agency Co., Ltd.

Illustrazioni: Ban Ji-su
Design: Kim Eun-young / Lee Soon-yeon

Tutti i diritti riservati.

Redazione: Camilla Gensini

www.giunti.it

© 2026 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli, 30 – 20124 Milano – Italia
Prima edizione: luglio 2026

*Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile
con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente
da fonti gestite in maniera responsabile.*



Stampato presso Elcograf S.p.A. – Stabilimento di Cles

Oh Seung-won

LA CLINICA SOTTO LE STELLE

Un rifugio notturno
per il corpo e l'anima

Traduzione di Althea Volpe

 **GIUNTI**



SOMMARIO

UNA SOCIETÀ IN BURNOUT

LA STANCHEZZA NON DIPENDE DAL FEGATO 7

SE NON POSSO SEPARARMENE, TANTO VALE NON INIZIARE

COSA C'È DI VERO SUI FARMACI PER L'IPERTENSIONE 19

CI SCUSIAMO PER IL DISAGIO

RAPPORTO SULL'INDIGESTIONE
DA LAVORO EMOZIONALE 29

SI STA BENE ANCHE SENZA

METODI PER VIVERE IN UN MONDO
CHE ABUSA DELLE VITAMINE 39

ME LO RICORDO ANCORA?

IMPARARE A DISTINGUERE TRA SMEMORATEZZA
E DEMENZA 47

LA BIRRA E LA MALATTIA DEGLI IMPERATORI

LE INSOPPORTABILI SOFFERENZE

CAUSATE DALLA GOTTA 57

IL SENSO DEL TREMORE

MORBO DI PARKINSON E TREMORE ESSENZIALE 67

RICORDI CERCASI

E SE MIA MADRE AVESSSE LA DEMENZA? 77

È TUTTA UNA QUESTIONE D'ETÀ

COME RICONOSCERE I SINTOMI

DI UNA PROSTATA INGROSSATA 89

UN NOME ERRATO SIN DAL PRINCIPIO

IL VACCINO ANTINFLUENZALE È PROPRIO NECESSARIO? 99

COME VORREI ESSERE LEI

VIVERE NELL'EPOCA CHE IMPONE LA MAGREZZA 109

LA SOCIETÀ DEL BERE

DISTURBO DA ABUSO DI ALCOL E ALCOLISTI ANONIMI 119

POSSO FIDARMI?

COME NON CADERE NELLA TRAPPOLA

DELLE FAKE NEWS MEDICHE 129

IL MONDO DELLA SESSUALITÀ

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI E HERPES 141

NOTTI IN BIANCO

METODI PER ADDORMENTARSI CON FACILITÀ 149

C'È UN MEDICO A BORDO?

LEGGE DEL BUON SAMARITANO

E RICHIESTA DI SOCCORSO

161

IMPOSSIBILE NASCONDERLA

QUANDO LA TOSSE NON SI SPESNE

171

VUOI UNA SIGARETTA INNOCUA?

SIGARETTE ELETTRONICHE

E FINE DI UNA DIPENDENZA

179

NON È TUTTA COLPA DEI GRASSI

INIZIARE UNA DIETA A BASSO CONTENUTO

DI CARBOIDRATI E ALTO CONTENUTO DI GRASSI

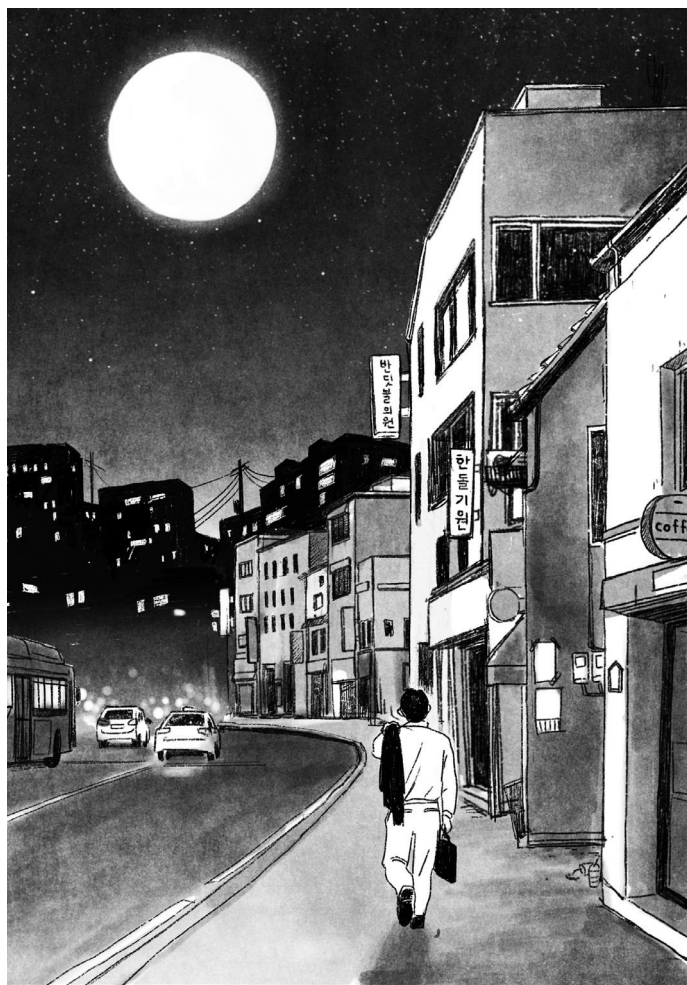
187

EPILOGO

197

NOTA DELL'AUTORE

206



UNA SOCIETÀ IN BURNOUT

LA STANCHEZZA NON DIPENDE DAL FEGATO

Una mattina di tre mesi prima, il direttore Kim Hyung-chul aveva percepito che qualcosa non andava. Era da un po' che sentiva il corpo più appesantito del solito, ma aveva accantonato la cosa pensando che fosse una conseguenza dell'aumento della mole di lavoro. Il giorno precedente non era stato diverso dagli altri. Aveva speso il pomeriggio in ufficio a lavorare alle pratiche arretrate e ai report, mentre la sera c'era stata la cena con i colleghi del dipartimento.

Quello era il settimo anno in cui ricopriva il ruolo di direttore per una media impresa, la K Constructions. Non era un ruolo così speciale, il suo, dato che era diventato direttore solo a quarantacinque anni. In quel settore, era abbastanza comune che dopo cinque anni un direttore venisse promosso alla posizione di dirigente e, se questo non accadeva, era scontato lasciare l'azienda. Di tutti i colleghi che erano entrati in azienda con lui, era l'unico ancora lì ma fermo al grado di direttore.

Era a capo del reparto vendite ed era orgoglioso del proprio lavoro. Ottime vendite garantivano la longevità dell'azienda, pessime vendite ne avrebbero decretato il fallimento. Il suo reparto rappresentava il cuore dell'azienda, la fanteria sul campo di battaglia, una squadra d'assalto pronta a lanciarsi nel territorio nemico. Aveva vissuto i tempi d'oro, quando il

settore della riqualificazione urbana e della ricostruzione edile era esploso. La sua squadra aveva più volte vinto l'appalto di importanti progetti di valorizzazione del territorio. Gli straordinari erano diventati la norma, ma mai c'era stato un periodo in cui avesse lavorato con tanto senso di realizzazione e soddisfazione come allora.

La situazione era cambiata dieci anni prima, con la crisi finanziaria partita dagli Stati Uniti e il successivo crollo del mercato immobiliare. A un aumento degli appartamenti invenduti si erano accompagnate sempre maggiori critiche contro le politiche di riqualificazione e ricostruzione urbana. Alcune imprese, che erano state in grado di anticipare questo andamento e avevano spostato il proprio focus commerciale dalle abitazioni con scarse probabilità di vendita verso infrastrutture pubbliche o opere civili, riuscirono a superare la crisi. Le aziende che parteciparono al progetto dei "Quattro Grandi Fiumi", ad esempio, videro anzi crescere notevolmente i loro profitti.

La sua impresa, però, non seppe reagire con rapidità e ne pagò le conseguenze. Negli ultimi dieci anni il fatturato della K Constructions aveva affrontato un calo costante, con scarse possibilità di invertire quella tendenza nel breve termine. Alcuni suoi colleghi e superiori erano stati praticamente costretti a dimettersi. Per il direttore, il fatto di essere rimasto a lavorare lì era motivo di gratitudine e sentiva di dover dimostrare le sue capacità manageriali. Per questo un corretto equilibrio tra vita privata e lavoro era un miraggio ben lontano.

Quando si svegliò, quella mattina, Kim Hyung-chul sentì le gambe e le braccia pesanti come sassi. Anche solo sbattere le palpebre gli richiedeva uno sforzo immane. Non aveva

appetito e uscì di casa senza fare colazione. Una volta arrivato in ufficio, rimase a fissare il monitor del computer per circa un'ora con la testa annebbiata e incapace di leggere tutte le cifre che aveva davanti agli occhi. Si sentiva due macigni sulle spalle. Con la scusa di un impegno fuori ufficio si recò in una sauna lì vicino, fece una bella sudata e poi si concesse un pisolino nella sala relax; sembrò sentirsi meglio, ma alla fine dovette rientrare a casa prima del solito. Il problema fu che la medesima situazione si ripeté il giorno seguente, e quello dopo ancora. La moglie gli consigliò di rivolgersi a una clinica di medicina orientale e lì il medico, dopo avergli preso il polso, disse che soffriva di una carenza di *qi*, l'energia vitale, e che per rigenerarla avrebbe dovuto assumere regolarmente un decotto di erbe. Tuttavia, la stanchezza non passò neanche dopo aver speso un sacco di soldi per quella cura e averla seguita senza saltare mai un giorno. Nemmeno gli integratori vitaminici o l'estratto di *Hovenia*, che si diceva contrastasse l'affaticamento, portarono ad alcun miglioramento.

Decise allora di provare con l'attività fisica. In passato, aveva giocato nella squadra di calcio dell'università. Anche se aveva molti impegni di rappresentanza e cene di lavoro, era orgoglioso di essersi allenato con regolarità fino ai trent'anni, curando la propria salute meglio di molti altri suoi coetanei grazie al nuoto e alle escursioni in montagna. Ma ormai erano più di cinque anni che per via del lavoro non praticava alcuno sport, a eccezione del golf nel fine settimana, e la comparsa di improvvisi problemi di salute gli pareva tutto sommato comprensibile. Aveva preso l'abitudine di ignorare i personal trainer che distribuivano volantini pubblicitari delle loro palestre, ma non poteva più farlo. Le loro

braccia abbronzate e muscolose sembravano sul punto di esplodere e dalle loro voci sprizzava energia allo stato puro. Confrontò con attenzione diversi volantini e scelse la palestra con il prezzo più conveniente. Preso dall'entusiasmo, richiese anche delle lezioni private con un personal trainer. A due settimane dalla ripresa dell'esercizio l'istruttore gli consigliò un allenamento a intervalli, molto in voga in quel periodo. Kim Hyung-chul si rese conto che la sua forma fisica era peggiore di quanto avesse immaginato. Era la prima volta, dai tempi della leva militare, che provava di nuovo quella sensazione di nausea durante gli esercizi. Non riusciva nemmeno a completare la metà delle ripetizioni previste dal programma e ansimava per lo sforzo. Vedendolo in quello stato, l'istruttore mostrava segni di disapprovazione che gli provocavano un profondo imbarazzo.

«Non ci credo, sto tornando a casa perfettamente sobrio... Capita anche questo, a volte.»

Erano le nove di sera. Stava rientrando da una cena, dopo tanto tempo, con due ex colleghi che erano stati assunti insieme a lui e che si erano licenziati l'anno precedente. Una volta passata l'euforia per il loro incontro, la conversazione si era presto trasformata in una gara a chi si lamentava di più della propria vita. Dopo le dimissioni, uno aveva aperto un ristorante di carne, mentre l'altro gestiva un minimarket. Si trattava di settori diversi ma con situazioni praticamente identiche. Entrambi avevano aperto un'attività sommando la liquidazione a un prestito bancario e negli ultimi tempi, a causa dei pochi incassi, facevano fatica perfino a ripagare i debiti. Paradossalmente, quello messo meglio era proprio lui, che riceveva la solita mensilità.

Nonostante non si vedessero da tempo, si erano separati presto, dopo aver ricevuto la notizia della morte di un collega più anziano che si era dimesso più o meno nello stesso periodo. A quanto pare il cancro ai polmoni si era esteso al fegato. Era una persona molto stimata dai colleghi e sempre piena di energia. Il direttore Kim fu assalito da una paura improvvisa e decise che era tempo di smetterla con il fumo. La stanchezza lo avvolse mentre il sapore dell'alcol svaniva e si addormentò sull'autobus. Quando si risvegliò, aveva già superato di due fermate la sua. Scese di corsa, stropicciandosi gli occhi. L'aria notturna era fresca. Pensò di prendere un taxi, ma il sonnellino, seppur breve, lo aveva rinvigorito e così decise di tornare a piedi per prendere un po' d'aria. Non era molto lontano da casa, ma non conosceva bene la zona.

Alla fermata dell'autobus brillava solitaria la pubblicità di un medicinale che affermava che la stanchezza fosse tutta una questione di fegato. Alzando lo sguardo, notò una finestra al terzo piano dell'edificio vicino, dalla quale si propagava una luce intensa.

Clinica sotto le stelle

Orario di apertura: 17:00 – 01:00

Chiuso il sabato

Credette di aver letto male l'orario, e invece si trattava di quel tipo di attività che ben si adatta alle necessità di coloro che non possono andare in ospedale di giorno. Ricordava di aver letto un articolo in cui si diceva che per le visite notturne si dovesse pagare un supplemento. A spingerlo a salire, più ancora dei disturbi fisici che avvertiva da tempo, era stata la no-

tizia della morte del collega. Inoltre, trattandosi di un posto aperto fino a tardi, ci sarebbe potuto tornare anche in futuro. Arrivato al terzo piano dell'edificio, vide una scuola per estetisti e uno studio di architettura. La clinica si trovava in fondo a un corridoio buio. Sulla porta a vetri c'era scritto solo "Clinica sotto le stelle" e nient'altro, senza nemmeno le solite informazioni sul medico presente né un qualche cartello informativo. C'erano pazienti in attesa, nonostante la tarda ora: una madre con indosso una mascherina che teneva in braccio un neonato e un bambino sui nove anni che tossiva in continuazione formavano un gruppo (non era chiaro chi di loro fosse il vero paziente); c'era poi un anziano signore sulla settantina con i capelli bianchi. Quando la madre e i bambini furono chiamati dal medico, si presentò un altro paziente. Non era un ambulatorio troppo affollato, ma non si poteva dire che fosse vuoto.

Arrivò il suo turno.

L'interno dello studio era essenziale. La sedia, il lettino per le visite e la libreria, posti uno di fronte all'altro, con la scrivania in mezzo, erano gli unici arredi della stanza. La libreria, che occupava metà di una parete, era colma di libri, e in un angolo c'era quello che all'inizio gli sembrò un semplice manichino, ma poi si rese conto che si trattava di un modello per lo studio dell'anatomia umana. Capì che veniva utilizzato come attaccapanni perché aveva addosso una giacca stile safari.

Mentre si sedeva, il direttore Kim osservò l'aspetto del dottore, com'era abituato a fare al lavoro. Gli capitava spesso di analizzare le persone, e riusciva con una certa abilità a coglierne rapidamente età, carattere e gusti. Per avere successo nelle vendite bisogna essere in grado di intuire ciò

che il cliente desidera prima ancora che lo dica. È una capacità essenziale per avere successo nelle trattative. Tuttavia, gli fu difficile stabilire l'età del medico. Dal viso sembrava poco più che quarantenne, ma i capelli quasi brizzolati potevano far pensare a un suo coetaneo. L'acconciatura spettinata, una camicia grigia chiaramente non stirata con sopra un camice logoro, il medico sembrava stanco quanto lui. Per qualche motivo, quella visione lo fece sentire sollevato.

«Quale disturbo la porta qui?»

«Non so dirle esattamente quale sia il problema...»

Il medico attese che Kim Hyung-chul proseguisse. Sulla targhetta era inciso "Dottor Lee Soo-hyun".

«Mi sento molto più stanco del solito e ho paura che ci sia qualcosa che non va nel mio corpo, non so, magari un deterioramento del fegato...»

«Diamine, devo proprio sbarazzarmi di quel cartellone.»

Per un istante il direttore pensò di aver sentito male.

«Scusi?»

«Ah, no, non dicevo a lei. Molte persone si preoccupano inutilmente a causa di quella pubblicità. Comunque, da quanto va avanti questa condizione?»

«Da tre o quattro mesi, direi. Prima riuscivo a riprendermi con qualche giorno di riposo, ma adesso sembra non bastare più.»

Mentre il direttore descriveva i suoi sintomi, il dottore lo ascoltava con attenzione, annotando di tanto in tanto qualcosa sul computer. Era stato un po' brusco ma non aggressivo. Una cosa curiosa era che, quando Kim Hyung-chul si dilungava nel parlare, anche nei momenti in cui non stava

usando il computer, il medico picchiava le dita sulla scrivania, come se stesse digitando sulla tastiera.

Quando si accorse che il paziente gli stava fissando le dita, sorrise imbarazzato e disse: «È un'abitudine che mi aiuta a ricordare meglio quello che dicono i pazienti».

Dopo avergli chiesto se dormiva bene e se, oltre alla stanchezza, manifestasse altri sintomi, gli disse che avrebbe dovuto fare alcuni esami del sangue e che sarebbe stato meglio rivedersi la settimana successiva. Quando il direttore Kim stava per uscire dallo studio, il medico aggiunse: «Per il momento sospenda l'attività fisica, è preferibile dare priorità al riposo».

Sapere che per un po' non avrebbe dovuto vedere la faccia del suo personal trainer, che gli ricordava un istruttore del campo militare di addestramento di Nonsan, lo fece esultare interiormente mentre usciva dall'ambulatorio.

Risanare il fegato per scacciare la stanchezza!

Alla fermata dell'autobus, il modello della pubblicità del farmaco per il fegato sorrideva accanto allo slogan.

Una settimana dopo, i risultati degli esami del sangue erano tutti nella norma, compresa la funzionalità epatica.

«Ma allora perché mi sento sempre così stanco? Devo fare altri esami?»

Invece di rispondere alla domanda del direttore Kim, posta con tono leggermente infastidito, il medico spostò la tazza poggiata sulla scrivania di fronte a lui.

«Immagini che l'acqua dentro a questa tazza trabocchi e si rovesci sulla scrivania. Quale potrebbe essere la causa?»

Il direttore rimase interdetto di fronte a quella domanda inaspettata e strana. Era il momento degli enigmi?

«Non è poi così comune che l'acqua fuoriesca perché la tazza è crepata o bucata, ciò nonostante è proprio questo il più grande timore dei pazienti, ovvero che il loro corpo abbia un guasto. Si tratta di una situazione facilmente analizzabile qui in ambulatorio ed è quello che, nel suo caso, abbiamo già provveduto a fare. È invece molto più comune che l'acqua trabocchi perché ne è stata versata troppa. Se si considera la stanchezza un sintomo, significa che si è affrontato un carico lavorativo e di stress eccessivo. In tal caso, la soluzione migliore è quella di ridurlo.»

Kim Hyung-chul annuì, iniziando a capire il senso delle parole del medico. Si sentiva come uno studente che ascoltava diligente la lezione del proprio insegnante.

«Oppure, può darsi che lei abbia versato la solita quantità d'acqua, ma che la tazza nel frattempo si sia rimpicciolita, ed ecco dunque il traboccamento. In altre parole, ha perso parte della sua capienza. È così per tutte le persone: la capacità della tazza diminuisce con l'avanzare dell'età. Al contempo però, con il miglioramento del ruolo professionale e con la crescita dei figli, le richieste sul lavoro e in famiglia diventano sempre più pressanti e, alla fine, arriva il momento in cui l'acqua comincia a traboccare.»

Il direttore Kim si chiese di quanto si fosse rimpicciolita la sua tazza.

«Vorremmo tenere solo una quantità adeguata d'acqua e gettare via il resto, ma nella realtà non è così facile. Se è difficile cambiare l'ambiente che ci circonda, allora alla fine siamo costretti a cambiare noi stessi, e questo richiede tempo. Molti cercano scorciatoie e assumono tonici, medicine per il fegato o integratori, ma si tratta solo di soluzioni temporanee. Anche se richiede tempo, il modo migliore è au-

mentare la capienza della tazza. So che non è facile con la vita lavorativa che conduce, ma per prima cosa riduca gli incontri in cui si beve. Quanto all'esercizio, è meglio iniziare con qualcosa di leggero e avanzare per gradi. La prossima volta che verrà, potremo parlare anche delle attività sportive più adatte al suo caso.»

Gli tornarono in mente i rimedi che aveva preso fino ad allora e le scorte di vitamine che aveva comprato in abbondanza; gli venne il bruciore di stomaco al solo pensiero. Ne aveva ancora la casa piena. E poi, forse, sarebbe stato il caso di eliminare le cene aziendali. Chissà, magari ai dipendenti avrebbe perfino fatto piacere.

«Se le risulta difficile smettere di fumare, me lo dica. La aiuterò anche con quello.»

Come faceva il dottore a sapere che aveva deciso di smettere? La settimana prima si era ripromesso di farlo subito, ma aveva finito per rimandare. Si sentì il viso avvampare, come se gli avesse letto nel pensiero. Non fissò un nuovo appuntamento, ma mentre usciva dallo studio ebbe la sensazione che sarebbe tornato presto.

IL PARERE DEL MEDICO

La stanchezza, di fatto collegata al burnout, è uno dei sintomi più riportati dai pazienti. È però fortemente soggettiva e poiché compare in un elevato numero di malattie diverse, non è facile individuarne con precisione le cause né tantomeno trovare una soluzione. Secondo i risultati di uno studio condotto su 10.176 lavoratori coreani, il 42,3% ha dichiarato di sentirsi più stanco del solito e una persona su dieci ha riferito di provare stanchezza cronica da oltre sei mesi.¹ Nello stesso studio

¹ Jang Se-jin *et al.* 2005 "Correlates of Self-rated Fatigue in Korean Employees", *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 38(1), 71-81.

si riscontra come solo il 3,7% dei casi di affaticamento fosse dovuto a una malattia fisica. In genere i pazienti si recano in ospedale perché temono un problema fisico ma, come mostra questa ricerca, la maggior parte delle volte non è quella la causa. Si definisce “stanchezza cronica” la condizione di affaticamento che persiste per un periodo più lungo di sei mesi. Se con la stanchezza compaiono anche sintomi come mal di gola, linfonodi ingrossati, dolori muscolari o dolori articolari diffusi, si può sospettare la cosiddetta “sindrome da stanchezza cronica”. Nella maggior parte dei casi esistono altre cause che provocano la stanchezza e per questo è necessario sottoporsi a esami accurati.

Se gli esami di base e quelli più specifici come le analisi di tiroide, fegato, reni, anemia ecc., non mostrano problemi, allora bisogna prendere in considerazione i cambiamenti dell'ambiente in cui si vive e lo stile di vita. Occorre controllare se recentemente ci siano stati fattori di stress fisico o mentale, se si è stati soggetti a carichi di lavoro eccessivi o a cambiamenti nel ritmo del sonno. Se si sono sempre sopportati pesanti carichi di lavoro e carenza di sonno, la comparsa dei sintomi si può interpretare come un segnale che il corpo, finora adattatosi a fatica, si sia indebolito al punto da manifestare finalmente dei disturbi.

Il riposo è indispensabile. Vi è la tendenza a concentrarsi sul dormire molto o stare nel più totale ozio, ma oltre a questo tipo di riposo passivo è bene affiancarne anche uno attivo, come fare passeggiate, praticare attività fisica leggera, dedicarsi ad attività piacevoli, come assistere a uno spettacolo. Nei casi di stanchezza cronica grave, iniziare subito con esercizi troppo intensi può portare a un peggioramento dei sintomi; inoltre è meglio affiancare l'attività aerobica agli esercizi di sola mobilità.

È consigliabile iniziare con 10-15 minuti di esercizio al giorno e, in base alle proprie condizioni, aumentare gradualmente il tempo di allenamento ogni settimana fino ad arrivare a un massimo di 30 minuti. Si parta quindi da attività leggere, incrementando poco a poco l'intensità; se la stanchezza peggiora, si ritorni alla fase precedente finché i sintomi non dimi-

nuiscono. Questo tipo di allenamento andrebbe mantenuto per un periodo di almeno tre mesi.

Nello studio precedentemente menzionato sui lavoratori, le cause della stanchezza erano per il 70% provocate da fattori psicologici e da sovraccarico di lavoro; ridurne la mole e le ripercussioni mentali non è facile, sebbene sia la cosa più importante. È per questo che, di fronte alla stanchezza, è necessario anche un approccio di tipo sociale.

Il filosofo Byung-Chul Han, nel suo libro *La società della stanchezza*, afferma che ogni epoca ha le proprie malattie tipiche. Gli individui che vivono nella moderna “società della prestazione”, dominata dall’eccesso di positività, diventano allo stesso tempo vittime e carnefici, sfruttando sé stessi in modo volontario.

Secondo l'*Employment Outlook 2016* dell'OCSE, nel 2015 l'orario medio di lavoro annuo per lavoratore in Corea era di 2113 ore, il secondo più alto al mondo dopo il Messico.