



대한민국 어르신들에게 보내는
건강 레터

시간은 누구에게나 공평하게 주어지지만
그 시간을 받아들이는 사람에 따라
길고 짧음이 다르게 느껴집니다.
특히나 나이가 들어갈수록 그 시간은
야속할 정도로 빠르게 흘러가죠.
부모 얼굴에 새겨진 세월이라는 주름.
이젠 화장으로도 감출 순 없지만,
그 흔적이 당신이 살아온 아름다운 날들입니다.
당신의 여생이 더 행복할 수 있도록
대한민국 어르신들의 건강을 응원합니다.

평생 건강 러브레터
우리들의 아빠와 엄마에게



일산병원이 전하는 건강 레터

問

국민건강보험 일산병원 사보 <문안>
대한민국 국민들의 평생건강을 바라는 일산병원 임직원
모두의 마음을 담았습니다.

安

2017 SUMMER / VOL.7

발행인 국민건강보험 일산병원장 강중구
편집인 국민건강보험 일산병원 홍보실장 박종은
편집위원장 이석영
편집위원 유종하, 하차심, 진안선, 정복희, 김선에, 윤광국,
이수정, 최문영, 임인숙, 미미영
담당 국민건강보험 일산병원 홍보팀 (031) 900-3329
발행일 2017년 7월 1일
발행처 국민건강보험 일산병원
주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100

국민건강보험 일산병원 사보 <문안>
제2권 여름호 통권 7호

<문안>은 한정된 부수만 발간하며 홈페이지(www.nhim.or.kr)를
통해서 보실 수 있습니다. 본지는 한국간행물윤리위원회의 윤리강령
및 실천사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은 <문안>의 공식적인
견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다. 기사에 관한 내용 중
문의가 있으신 분은 국민건강보험 일산병원 홍보팀으로 연락주시기
바랍니다.



QR코드를
스캔하시면
모바일로도 일산병원
사보 <문안>을
보실 수 있습니다

THEME
Special

대한민국 어르신들에게 보내는 건강 레터
우리들의 아빠와 엄마에게

대한민국 국민들의 평생건강을 지키는 국민건강보험 일산병원
2017년 <문안>은 국민 평생건강 프로젝트
'남녀노소를 아끼고자 합니다.
2017년 여름호에는 누군가의 아빠이자 엄마인
우리 시대 어르신들의 건강 현주소를 짚어봅니다.
국민건강보험 일산병원이 대한민국 어르신들의 평생 건강을 응원합니다.

04

THEME ESSAY

대한민국 어르신들의 건강 일대기



08

MEDICAL THEME 1

부모가 가장
두려워하는 병, 치매

12

MEDICAL THEME 2

알고 보니
류마티스 관절염?

16

MEDICAL THEME 3

방심은 금물!
일어두면 좋은 노인질환

18

HEALTH THEME

치아 건강이 흔들리면,
전신 건강이 무너질 수 있다

20

NUTRITION THEME

알고 먹으면 더 좋은
영양제 궁합

22

따스한 인사

아내로부터 신장을 아식받은 김석주 씨
매일매일 행복을 발견하고 있습니다!

24

남녀노소 클라닉

속이 편해야 몸도 편안하다
일산병원 소화기내시경센터

28

생생 건강교실

맛있고 풍성한 당뇨밥상,
올바른 자식을 배우는 당뇨교실
당뇨취폐, 당뇨교실



30

IH 건강비전

① 체열, 건강과 감염병의 지표가 되다
한국인 체열 데이터 센터 개소
② 746 → 830병상으로 확대
안정적인 서비스, 선진의료기술 제공

32

IH Q&A

입원, 멀리 말고
차근차근 준비하세요!

34

일산병원 사람들

교육수련팀
'배움'과 '익힘'의 길을
걸고있는 사람들

36

GALLERY

밥 딜런
바람처럼 자유로운 20세기 음유시인

38

TRAVEL

영혼의 벗과 함께 여행하는 인생길의 맛과 멋
일산병원 재활치료센터
하차심 기사장과 이명완 할머니



42

TREND

젊은이보다 더 젊은 어르신들의 탄생
'액티브 시니어'

44

IH NEWS

일산병원 주요 뉴스

46

IH TODAY

미디어 속 일산병원 소식,
수상·동정

48

LETTER

독자엽서, 퀴즈

49

진료시간표

일산병원 진료시간표

51

건강습관

더 젊고 더 활기찬 삶을 위한
BRAVO 건강관리

50대 이상 어지럼증

64.1%

국민건강보험공단 통계에 따르면 50대 부터 평형기능의 장애를 일으켜 어지럼 증이 나타나는 이석증 질환이 급증하 는 것으로 나타났다. 50대와 60대가 각 각 6만 5,000명(23.1%)과 5만 4,000명 (19.2%)로 가장 많았고, 50대 이상이 전 체 진료인원의 64.1%를 차지했다.

내게
주어진
새로운



인생 2막

50대가 노년기로 접어드는 첫 관문이란단.

이제 좋은 시절은 다 끝났으며, 슬슬 뒷방 늙은이 신세를 인정하고 조용히 뒤로 물러나는 게 상책이란단.

하지만 내 모습을 뒤돌아보면 아직 늙은이를 자처하기엔 너무 이른 것 같아.

힘은 예전 같지 않지만 여전히 건강한 몸이 있고, 아직도 새로운 것에 설레는 마음이 있는걸.

내게 주어진 새로운 50대라는 시간, 늙어가는 시간이 아닌 인생 2막을 준비하는 시간으로 만들어보고 싶다.

60대 이상 여성 류마티스 관절염

33,507명

국민건강보험공단 통계자료에 따르면 류마티스 관절염 진료환자들 중 여성이 7만6,488명으로 전체 진료환자수 의 80.9%를 차지하였으며, 남성 진료 환자수에 비해 약 4.3배 더 많았다. 이중 60대 이상 여성은 3만 3,507명으로 여성 진료 환자수의 약 43.8%를 차지했다.

어머니,
그
주름진



손의 기억

어느새 내가 생생히 기억하는 어머니의 나이가 됐네.

가족들을 위해 희생해 온 어머니, 얼마나 일을 많이 하셨던지 말년에는 늘 무릎과 손발 관절이 붓고 아프사다며 힘들어 하셨지.

어머니의 주름진 손과 다리를 주물러 드리며 오손도손 이야기를 나누던 시간들이 지금은 너무 소중하게 느껴져.

그때 어머니의 나이가 된 지금, 이제 내 곁에는 그때 내 또래가 된 딸이 있네.

딸은 또 나의 모습을 어떻게 기억할까. 가족의 추억은 그렇게 이어져 가나보다.

65세 이상 치매 환자 수

540,755명

보건복지부가 발표한 2012년 치매 유병률 조사결과에 따르면 전체 노인 인구 589만 명 중 치매 환자는 54만 755명인 것으로 나타났다. 이는 전체 65세 이상 노인 인구의 8.74%에 달하는 수치다. 보건복지부는 2020년에는 치매 환자가 84만 명에 달할 것으로 보고, 전체 65세 이상 노인 인구의 10.03%를 차지할 것으로 예상하고 있다.



누구도
앗아가지 못할
우리의

행복한 인생

“우리가 언제 이 나이가 됐지?” 친구들과 만나면 매년 이 소리가 나와.
팔팔한 10대, 20대에 만나 평생을 함께해 온 친구들, 그때는 이 나이가 되리라고는 상상도 못 했는데 말야.
어느새 처음 만났을 때 나이의 몇 갑절 되는 나이를 먹어버렸네. 나이 먹은 게 신기하기도 하고,
세월이 지나도 변하지 않고 곁에 있는 친구들이 고맙고 반갑기도 하고,
내 소중한 평생 친구야, 우리 오래오래 건강하게 살아보자!

70대 이상 황반변성

50.6%

대한망막학회 분석 결과에 따르면 황반변성 환자 수는 2013년 14만 540명에 달하며, 70세 이상이 50.6%로 절반 이상을 차지하는 것으로 나타났다. 이는 2009년부터 2013년까지 5년간 39.3% 증가한 것으로, 황반변성 외 주요 망막질환인 당뇨망막증, 망막박리, 망막정맥폐쇄 등의 증가율보다 높다.



내
나이에야
비로소 보이는

아름다움

이 나이가 되고 보니 비로소 보이는 것들이 있어.
철따라 피어나는 꽃과 짙푸른 숲이 얼마나 아름다운지,
뜨고 지는 해와 그 무렵 하늘색이 얼마나 멋진지, 아이들의 뛰노는 모습이 얼마나 예쁜지.
‘눈에 넣어도 아프지 않다’라는 말을 실감하며 하루하루 내 주변의 아름다운 풍경들을 즐기는 재미가 참 좋아.
왜 젊었을 때는 이런 풍경들을 몰랐을까. 나아들이 준 선물이라고 생각하면 매일의 이 멋진 풍경들이 너무나도 소중한.

부모가 가장 두려워하는 병, 치매

우리나라 80세 이상 노인 4명 중 1명이 앓고 있다는 치매, 60세 이후 5년이 지날 때마다 치매 발병 위험은 2배씩 증가하는 것으로 알려져 있다. 본인은 물론 환자 가족의 삶의 질을 위협하는 치매, 우리는 어떻게 대처해야 할까?

글. 치매예방센터 이준홍 교수(신경과), 이정석 교수(정신건강의학과)



나도 혹시 치매?

“52세 주부인 정OO씨는 요즘 부쩍 기억력이 떨어진 것 같아서 걱정이 많다. 이전부터 기억력이 아주 좋지는 않았지만 전에 없던 실수가 늘었다. 냉장고에 무언가를 가지러 갔다가 그냥 오기도 하고, 약속 하루 전까지 기억하고 있다가 당일에는 이를 까맣게 잊고 지나가기도 한다. 가스 불에 무언가를 올려놓고 태우는 일도 있었다. 요즘 TV 드라마에서 젊은 주인공이 치매를 앓기도 하는데, 본인도 같은 증상을 보이는 것 같아 치매에 걸리는 것은 아닌지 걱정이 되어 병원에 가서 검사를 하기로 결심했다.”

결론을 먼저 말하면 치매는 병적인 상태로 시간에 따라 점진적으로 인지기능이 떨어지지만, 건망증은 병적인 상태는 아니다.

우리는 항상 새로운 것을 경험하고 듣게 된다. 그렇지만 모든 것을 기억하기는 불가능하기 때문에 정상적인 사람이라도 하루에 몇 번이나 분명히 기억해둔 것을 잊는 현상을 경험하기 마련이다. 치매예방센터를 찾는 환자들의 가장 흔한 질문은 “내가 이전에 비해 기억력이 떨어진 것 같은데 이것이 치매 초기 증상인가요?”이다.

치매검사, 내게도 필요할까?

증상만으로 100% 치매와 양성 건망증을 구분하기 힘든 것은 사실이다. 가장 확실한 방법은 1~2년의 시간을 두고 두 번의 인지검사, 뇌영상검사를 해서 이를 비교해 보는 것이다. 하지만 대부분의 사람들이 ‘나도 검사를 받아봐야 할까’ 하는 것이 궁금할 것이다. 병원에 방문할 것을 결정하기 위해 첫 번째로 고려해야 하는 것이 ‘물건 둔 곳을 잊었는가?’, ‘냉장고에 물건을 가지러 갔다가 그냥 오는 일 등의 빈도가 이전에 비해서 증가했는가?’, ‘보호자들도 이를 느끼는 정도인가?’이다. 위의 사례인 정OO씨의 경우는 본인은 분명히 이전보다 기억력이 나빠졌고, 이로 인한 실수가 증가했다고 느꼈으나, 인지검사에는 정상이었다. 정OO씨의 경우는 다른 가족들이 전혀 증상을 느끼지 못했다고 한다. 반대로 가족들은 이상하다고 느끼는데, 본인은 정상이라고 느끼는 경우는 자신의 문제에 대한 병식이 결여된 상태로 객관적인 인지검사서 오히려 이상을 보일 가능성이 높다. 두 번째로 고려해야 하는 것은 일상생활 수행능력의 변화이다. 치매의 초기 증상 중 가장 민감한 구분법은 이전에 수행하던 복잡한 업무를 수행할 수 없는 것이다. 직장인이라면 기억장애로 인해 평소에 해 오던 업무에서 큰 실수를 하거나, 주부라면 음식의 맛이 변하거나 음식 만드는 순서를 잊는 증상이 있을 수 있다.

자신의 기억력과 일상생활 능력에서 어려움을 느끼면서 아래에 언급할 증상도 함께 보인다면 반드시 병원에 와서 검사를 받는 것이 필요하다. 이런 경우는 치매의 가능성이 훨씬 더 높다고 할 수 있다.

TIP

치매 자가 테스트	* 7점 이상이면 치매를 의심할 수 있음 * 출처: 한국치매협회	아니다 (0점)	가끔 (1점)	자주 (2점)
01 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지 잘 모른다.				
02 자기가 뇌둔 물건을 찾기 못한다.				
03 같은 질문을 반복해서 한다.				
04 약속을 하고서 잊어버린다.				
05 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.				
06 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.				
07 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.				
08 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.				
09 예전에 비해서 계산능력이 떨어졌다.(물건 값이나 거스름돈 계산을 못한다.)				
10 예전에 비해 성격이 변했다.				
11 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다.(세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)				
12 예전에 비해 방이나 집안의 정리정돈을 하지 못한다.				
13 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못한다.				
14 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다.				
15 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.				

치매의 증상

첫 번째 증상은 인지기능에 문제가 생겨서 나타날 수 있는 것인데, 치매환자의 가장 주된 문제라고 할 수 있다. 평소에 잘 다니던 친숙한 곳에서 길을 잃기도 하고, 길을 잃은 적은 없지만 길을 잃을까 두려워 혼자서 집밖에 나가는 것을 꺼리기도 한다. 언어기능에도 이상이 생겨서 말을 할 때 머뭇거리거나 남의 말을 잘 이해하지 못해서 몇 번이고 반복해 묻기도 한다. 또, 단순한 계산이 힘들어지기도 한다. 잘 아는 사람의 얼굴을 분간하지 못하는 증상으로 시작하는 치매도 있다.

두 번째는 인지기능 이외의 신체 기능의 변화이다. 걸음걸이가 바뀌거나, 자주 넘어지고, 말이 어눌해지고, 사래가 자주 걸리는 등의 증상도 건망증 보다는 치매를 시사하는 증상일 수 있다.

세 번째로 성격의 변화도 중요한 단서가 된다. 치매환자는 초기에는 말수와 활동이 줄고, 이유 없이 우울해지는 증상이 늘어날 수 있다. 중기로 가면 억제력이 줄어서 성격이 급해지거나, 화를 잘 내는 증상을 보일 수도 있고, 전에는 그런 성격이 아니었는데 남이 물건을 훔쳐갔다고 의심하는 등의 증상을 보일 수 있다. 또, 이전에 없던 중년기 이후에 발생한 환청 또는 환시도 치매를 시사하는 소견일 수 있다.

치매 진단, 원인을 밝히는 것이 중요

병원에서의 치매 진단은 치매의 원인을 밝히는 과정이다. 치매에는 가장 흔한 알츠하이머 치매와 혈관성 치매, 수두증, 감염증, 자가 면역증 등의 다양한 원인이 있다. 치매의 진단 과정에는 의사와의 면담, 신경학적 검사, 신경심리 검사, 뇌영상 검사, 혈액 검사,

유전자 검사 등이 있다. 그 밖의 유망한 검사에는 PIB(Pittsburg compound B) PET과 뇌척수액 검사가 있다.

치매의 가장 확실한 진단은 일부 뇌의 조직을 떼어서 검사를 하는 방법이지만 이는 살아 있는 환자를 대상으로는 해서는 안 되는 검사이다. 1994년도에 개발되어 현재 임상적용을 눈앞에 두고 있는 PIB PET은 살아있는 생체에서 알츠하이머 치매의 원인물질의 축적을 확인할 수 있는 검사이다. 이 외에 뇌척수액 검사법이 있다. 뇌척수액에서 특정 단백질의 농도를 측정함으로써 치매의 진단 뿐 아니라, 정상인에서 치매의 가능성을 가늠해 볼 수 있다. 그러나 뇌척수액 검사는 환자에게 약간의 고통이 있다는 것과 매우 소수에서는 합병증을 유발할 수 있다는 단점이 있다.

치매, 치료는 어떻게?

치매가 의심되는 경우 최대한 빨리 병원에 방문하여 검사를 받는 것이 중요한데, 치매는 치료가 빠르면 빠를수록 호전될 수 있는 확률이 높아지기 때문이다. 진단과정을 통해서 치매의 원인이 정확히 밝혀지게 되면 그 원인에 따라서 치료와 관리가 적용되는데 치매 원인 질환 가운데 10~15% 정도는 적절한 치료를 받으면 완치 가능하다. 다만, 가장 흔한 원인 질환으로 알려져 있는 알츠하이머형 치매와 혈관성 치매의 경우 현재 사용되는 치료법으로는 완치를 기대하기는 어렵다. 하지만 늦은 시기에 발견했더라도 치료를 받으면 상태가 악화되는 속도를 늦출 수 있기 때문에 병원에 가서 치료를 받는 것이 꼭 필요하다. 치매 치료에는 약물 치료와 비약물적 치료 방법이 있는데 치매의 유형, 병의 심각도 및 BPSD(치매의 행동심리증상)의 동반 유무에 따라 접근 방법이 달라질 수 있다.

TIP

치매환자와 함께 살아가기

이성적이고 논리적인 대처는 피할 것 치매환자들의 경우 이성적으로 이해하는 능력이 떨어지기 때문에 상대방이 하는 말이 논리적으로 맞더라도 자신의 말에 반대했다는 사실에 화를 낸다. 그럴 땐 간단히 대응하는 것보다 간단하게 상황 설명만 하는 것이 좋다.

누구도 완벽한 보호자가 될 수는 없다 보호자도 감정이 있는 사람이기 때문에 치매환자를 돌보다 보면 화도 나고 절망에 빠질 수도 있다. 때문에 '완벽한 보호자'는 없다는 생각과 함께 보호자 자신도 용서할 줄 알아야 하며 누군가의 도움을 받을 수 있다면 "예"라고 말하도록 하자.

가끔 거짓말도 필요! 치매환자들에게 항상 진실될 필요는 없다. 예를 들어 병원에 안 가려고 하는 환자에게 병원에 가자고 말하기보다 맛있는 것을 먹으러 가는 길에 잠깐 병원에 들르는 식으로 유도하는 등의 선의의 거짓말도 필요하다.

환자가 계속 배회할 때는? 환자들은 아무 의미 없이 자꾸 서성대는 경우가 많다. 그러다 집 밖을 나가서 길을 잃게 되는 경우도 있다. 이런 경우 낮에 주기적으로 운동을 할 수 있게 하여 긴장을 해소해주는 것도 하나의 방법이다.

반복적인 질문을 계속한다면? 환자들은 기억력이 떨어지기 때문에 같은 질문을 계속적으로 하는 경우가 많다. 그럴 때는 간단한 간식이나 다른 활동으로 환자 주의를 다른 곳으로 분산시키도록 한다.

알고 보니 류마티스 관절염?

내가 원하는 대로 팔다리를 움직이는 것, 당연한 이야기지만 누구에게나 다 당연하진 않다.
아침마다 관절이 빠근하고 뼈마디가 붓고 통증이 심해져 마음먹고 병원을 다녀오기로 했다.
나이가 들어 그러겠거니 생각했는데, 퇴행성 관절염이 아니라 류마티스 관절염이라는 진단을 받았다.

글. 류마티스내과 이천희 교수



류마티스 관절염의 원인

관절은 뼈와 뼈가 만나는 부위를 말하며, 관절액은 뼈와 뼈가 맞닿은 부위를 부드럽게 한다. 즉 관절액은 자동차의 윤활유 같은 역할을 하며, 활막이라는 곳에서 만들어진다. 류마티스 관절염이란 관절액을 만드는 활막을 면역체계가 공격해서 생기는 자가면역질환의 일종으로 만성 전신성 염증관절염이다. 남성보다는 여성에게서 좀 더 많이 나타나며 주로 30~40대에 많이 생기는 것으로 알려져 있다.

류마티스 관절염의 원인을 한가지로 단언하기는 어려우나, 유전적 요인과 아울러 흡연, 감염, 여성호르몬 등의 환경적 요인이 복합적으로 관여하는 것으로 알려져 있다.

증상과 진단법

류마티스 관절염의 초기 증상으로는 손마디가 붓고 아프면서 자고 일어나면 뻣뻣함(아침 경직)을 느끼는 것이다. 특히 한 시간 이상 지속되는 아침경직이 손목이나, 발, 발목, 팔꿈치, 무릎 등에도 올 수 있고, 좌우 대칭으로 오는 경향이 있다. 이러한 증상이 한두 달 이상 지속되면 전문의의 진료를 받는 것이 좋다.

진단은 내원한 환자에게 어느 관절이 얼마나 오랫동안 아팠는지, 언제 가장 아픈지, 아침 경직은 없는지 등의 문진과 진찰을 통해 관절의 염증 여부를 파악하며, 혈액 검사로 류마티스 관절염 관련 자가항체(류마티스인자, 항씨씨피인자)가 양성인지, 염증수치는 올라가지 않았는지를 확인하고, X-선 검사 결과를 종합하여 진단하게 된다.

류마티스 관절염의 치료

류마티스 관절염의 치료는 염증을 가라앉히고, 통증을 없애주며, 관절의 변형을 최소화 하고, 손상된 관절도 다시 사용할 수 있게 하는 것을 목표로 한다. 약물치료가 치료의 중심이 되며, 관절 보호를 위한 보호대 사용이나 물리치료도 병행할 수 있다. 약물치료는 흔히 면역억제제로 알려져 있는 항류마티스약제를 투여하게 되며, 스테로이드와 소염진통제를 병용할 수 있고, 필요에 따라 생물학적 제제를 사용할 수 있다. 환자는 약물치료와 함께 관절을 보호하는 생활습관을 터득하는 것이 필요하며, 무리가 되지 않는 범위 내에서 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 류마티스 관절염에 특별히 좋은 음식은 없으므로, 균형 있는 식사를 하도록 한다.

다른 병과 마찬가지로 류마티스 관절염 역시 조기에 진단하여 치료하면 결과가 좋은 것으로 알려져 있기 때문에 가능한 관절의 이상이 발견됐을 때 병원에 방문하여 적극적으로 치료받는 것이 중요하다.

모든 환자들이 그렇듯 치료를 시작하면 누구나 완치를 기대하지만, 안타깝게도 모두가 완치되는 것은 아니다. 하지만 대부분의 환자는 꾸준한 치료를 통해 관절의 통증과 변형을 최소화할 수 있다. 개개인에게 맞는 치료 약물이 정해지기까지는 수주에서 수개월의 시간이 걸리기도 하는데, 이는 부작용을 최소화하면서 가장 효과적인 약물을 정하기까지의 시간이므로 인내심을 가지고 담당의사와 상의하면서 치료를 받아야 한다.

고혈압이나 당뇨병처럼 류마티스 관절염 역시 완치되는 것이 아니라 조절하는 병이라 생각하고 환자가 병을 이해하고 적극적으로 꾸준히 치료하는 것이 무엇보다 중요하다.

예방은 어떻게?

아직까지 류마티스 관절염을 예방하는 방법은 알려져 있지 않으나, 특정 유전자를 가진 경우에 담배를 피우면 류마티스 관절염의 발병 가능성이 급격히 높아지므로 금연이 류마티스 관절염의 예방법으로 권고되고 있다. 또한 특별한 예방법이 없으므로 조기에 발견하여 치료하는 것이 무엇보다 중요하다. 손가락 관절에 아침 경직이 6주 이상 나타나는 경우 병원을 방문하는 것을 권한다.



TIP

한눈에 보는 류마티스 관절염 VS 퇴행성 관절염

류마티스 관절염		퇴행성 관절염	
30~40대(최근 노인층에서도 증가 추세)	주된 발병 나이	40대 이상	
여자가 약 3배 많다	남녀 발병률 차이	여자가 조금 더 많다	
자기면역질환, 가족력	원인	나이에 따른 노화, 비만	
손가락, 손목, 발가락, 발목, 팔꿈치 무릎 등	발병 부위	무릎, 손, 고관절	
증상, 진찰, 혈액검사(류마티스인자, 항싸이마인자, 염중 수치), 방사선검사	진단 방법	관절 모양 확인 방사선 검사, 혈액 검사	
항류마티스약제, 비스테로이드성 소염제, 스테로이드제, 생물학적 제제 등 약물치료, 운동 및 물리치료	치료법	생활습관 교정 체중 조절, 약물치료, 물리치료, 수술	
아침경직, 통증, 부종, 피로감, 체중 감소 등	증상	통증, 관절 변형 등	
금연, 치주염 예방	예방법	규칙적인 운동, 체중 조절	

류마티스 관절염과 퇴행성 관절염

대부분의 환자들은 관절이 아프면 류마티스 관절염일 거라 생각하고 내원하지만, 노인의 경우 진찰과 검사를 통해 류마티스 관절염이 아닌 퇴행성 관절염으로 진단되는 경우도 많다. 따라서 류마티스 관절염과 퇴행성 관절염의 차이를 아는 것이 중요하다. 먼저 퇴행성 관절염은 노화와 연관되므로 대개 40세 이후에 시작되나, 류마티스 관절염은 이보다 좀 더 젊은 나이에 시작된다. 손가락 끝 마디가 아픈 경우는 대부분 퇴행성 관절염인 경우가 많은데, 이는 류마티스 관절염이 손가락 끝 마디를 침범하는 경우는 많지 않기 때문이다. 아침에 일어나면 손가락이 잘 구부러지지 않는 아침경직으로 두 질환을 구분할 수 있는데, 류마티스 관절염은 한 시간이상 지속되는 것이 보통이나, 퇴행성 관절염은 대개 30분을 넘지는 않는다. 퇴행성 관절염은 많이 사용할수록 증상이 심해지기 때문에 아침보다는 오후에 더 통증을 느끼게 되지만, 류마티스 관절염은 만성 전신성 염증관절염이므로 자고 일어났을 때 증상이 가장 심하고, 시간이 지나면서 조금씩 나아지며, 피곤함, 체중감소 등과 같은 전신증상이 동반 될 수 있다.

늘어나는 노인의 류마티스 관절염

최근 국민건강보험공단의 발표에 의하면 류마티스관절염 환자가 꾸준히 증가하는데, 그 증가율이 4~50대보다 노인에서 더 높은 것을 알 수 있다. 일산병원에서도 관절의 통증을 호소하시는 어르신께 퇴행성 관절염이 아닌 류마티스 관절염이라고 진단을 내리는 경우가 종종 있다. 따라서 나이가 들어 생기는 관절염을 무조건 퇴행성 관절염이라 생각하다가 치료시기를 놓칠 수 있으므로 류마티스 관절염이 의심되는 경우 빠르게 류마티스 내과 전문의의 진료를 받는 것이 좋다.

방심은 금물! 알아두면 좋은 노인질환

협심증, 치매, 당뇨병, 백내장 등 대표적인 노인성 질환 외에도 우리가 잘 모르는 노인성 질환들이 있다. 증상을 미처 알지 못해 방치했다간 돌이킬 수 없는 노인성 질환들을 소개한다.

글. 안과 정은지 교수, 산부인과 정재은 교수, 이비인후과 정준희 교수



사물이 일그러져 보인다면? 황반변성

망막이란 눈 내부에 있는 얇은 신경막으로 우리 눈에 들어온 빛을 전기신호로 바꾸어 신경을 통해 뇌에 전달하는 역할을 하는, 눈에서 아주 중요한 부분이다. 망막에서도 사물의 초점이 맺히는 중심 부분을 황반이라 부르며, 이 부분에 변성이 생기면 보고자 하는 사물이 일그러져 보이거나 잘 보이지 않게 된다. 주로 고령층에서 발생하여 노인성 황반변성 또는 연령관련 황반변성이라 부른다.

연령관련 황반변성은 주로 50세 이후에 발생하며, 선진국에서는 65세 이상 노인 실명의 가장 큰 원인으로 지목되고 있다. 국내에서도 인구의 고령화에 따라 그 수가 급격하게 증가하고 있는 질환으로 크게 건성과 습성의 두 가지로 분류한다.

건성 황반변성은 노화로 인해 망막에 노폐물이 쌓여 드루젠이라고 부르는 노란 반점이 망막과 맥락막 사이에 생기게 되는 것으로, 초기에는 증상이 없는 경우가 대부분이며 천천히 진행되는 것이 특징이다. 시간이 지남에 따라서 습성으로 진행되어 급격한 시력 감소로 이어질 수 있어 정기적으로 전문의의 진료를 받는 것이 좋다. 그러나 이러한 건성 황반변성도 지도모양위축과 같은 말기로 진행하면 심각한 시력저하의 원인이 된다.

반면 습성 황반변성은 망막 아래쪽의 혈관층에서 맥락막 신생혈관이 증식하는 경우를 말하며, 치료하지 않을 경우 빠르게 진행하여 심각한 시력소실을 유발하는 질환이다. 맥락막 신생혈관은 망막하액, 망막하 출혈, 또는 섬유혈관 조직에 의해 망막조직 세포를 손상시켜 중심시력 소실과 안점, 사물이 일그러져 보이는 변형을 유발하며 이 상태에서 질환이 진행되면 황반부의 기능이 점차 소실되어 결국 시력을 상실하게 된다.

최근에는 이러한 습성 황반변성에서 안구 내 주사 치료를 통해 좋은 효과를 얻고 있으며 초기에 치료할수록 시력회복의 가능성이 높으므로 사물이 구부러져 보이고 사물의 중심 부위가 흐려 보이거나 아예 보이지 않는 암점이 생긴다면 즉각 병원을 찾아 정확한 진단 및 빠른 치료를 받아야 한다.



아래가 빠지는 듯한 기분, 자궁탈출증

자궁탈출증은 실생활에 매우 불편함을 초래함에도 불구하고, 부끄럽고 민망한 마음에 진료를 받지 않게 되는 경우가 많다.

자궁탈출증의 정확한 명칭은 골반장기탈출증이다. 골반 바닥의 근육이 약해져 자궁을 비롯한 골반 장기들(방광, 직장 등)이 질쪽으로 밀려 내려오는 현상이다. 가벼운 증상까지 포함하면 성인 여성 셋 중 한 명은 앓고 있는 흔한 질환이다.

특히 무거운 짐을 다루는 마트 직원, 오래 서서 일하는 사람, 점프가 잦은 운동선수들에게서 흔히 나타나며 무리한 출산으로 조직에 손상을 입은 경우 나이가 든 이후에 증상이 나타날 수도 있다. 유전적으로도 모체에 환자가 있으면 발병 확률은 50%이상 높아진다.

환자들은 '알을 깔고 앉은 기분', '공이 튀어 나온 느낌' 등의 증상을 호소하며, 장기가 내려와 배변활동에 어려움을 느끼거나 출혈 등의 증상을 보이기도 한다. 대개 고령 환자들이 많아 증상이 생겨도 산부인과에 빨리 오지 못해 더욱 심하게 진행되는 경우가 많다.

자궁탈출증의 치료는 장기가 질 입구까지 내려온 경우 수술을 고려할 수 있으며, 장기가 질 입구를 넘어서기 시작하면 무조건 수술을 시행해야 한다. 기저 질환이 많거나 치료 시기를 놓쳐 수술이 어려운 경우에는 페사리라는 기구를 사용하여 보완해주는 차선책을 써야 한다. 수술 이후에도 체중 조절 및 괄약근 운동을 꾸준히 하여 재발되지 않도록 신경 써야 한다.

빙빙 도는 어지럼증

나이가 든 어르신들 대부분은 한번쯤 겪는 어지럼증의 원인은 크게 뇌 등 중추신경계가 원인인 중추성 어지럼증과 귀의 전정기관 즉 평형기관이 원인인 말초성 어지럼증으로 나눌 수 있다. 내이의 전정기관이 원인인 경우 이석증, 전정신경염, 메니에르병, 내이염 등 여러 가지 질환이 있는데 이 중 가장 흔한 질환이 이석증이다.

이석증은 양성 발작성 두위 현훈(benign paroxysmal positional vertigo(BPPV))이라고 하는 질환으로 내이의 이석 기관에서 이석이 떨어져서 반고리관에 들어가 어지럼증을 유발하는 질환이다.

이석증은 특별한 원인이 없는 경우가 가장 많고 머리 충격 같은 두부 외상이 원인이 되기도 한다. 또한 나이가 들면서 퇴행성 변화로 내이 전정기관의 이석이 불안정해져 떨어져서 이석증이 생길 수도 있다.

아침에 일어났는데 갑자기 빙 돌거나, 특히 머리를 돌리거나 자세를 바꿀 때 증상이 생기고 가만히 있으면 증상이 완화된다면 이석증을 의심해 봐야 한다. 고개를 돌릴 때 특징적인 안진(눈 떨림)이 발생하면서 어지럼증이 생기는 지 확인하는 두위변환 안진검사를 통해 진단할 수 있다.

안진검사서 특정 반고리관의 이석증이 진단되면 이석이 빨리 제자리로 빠져나갈 수 있도록 머리를 돌리면서 하는 이석치환술을 시행하게 된다. 만약 증상에서 이석증이 의심되거나 특별한 안진이 없다면 떨어진 이석이 없어지면서 좋아지는 단계일 수도 있다. 이런 경우 갑작스러운 자세 변화를 피하고 안정을 취하면 증상이 호전된다.



치아 건강이 흔들리면, 전신 건강이 무너질 수 있다

치아 건강은 오복(五福) 중 하나라고 했다.
백세시대를 맞아 행복하게 살기 위해 치아 건강은 필수적인 조건이 됐다.
치아 건강이 무너지면 영양섭취는 물론 여러 가지 질병이 생길 수 있다.

글. 치과 김영택 교수



과거, 치주염에 걸리면 영양 불균형

'이가 없으면 잇몸으로 산다 (齒亡脣亦支)'라는 말은 일에 함에 있어 가장 적절한 방법이 없을 경우에 대신할 수 있는 차선의 방법으로 일을 해결함을 말한다.

나이가 들어 잇몸에 염증이 생기고 치아가 흔들리게 되는 풍치(風齒) 즉, 치주병(齒周病)이 생기면 이를 치료할 수 없던 시절에는 오히려 이가 모두 빠지면 통쾌한 일(老人一快事)이라 생각했다. 이가 모두 빠지고 나면 잇몸으로 음식을 먹을 수밖에 없었다. 잇몸으로 음식을 씹고 있기는 하나, 음식을 제대로 씹을 리 만무하고, 이로 인해서 영양 불균형이 올 수밖에 없었던 것이다.

치주질환, 전신건강 해칠 수 있어

하지만 최근에는 영양 불균형 외에 치주병 자체가 몸의 건강을 해칠 수도 있다는 연구가 속속 발표되고 있다. 치주병이 있는 경우 당뇨, 고혈압, 심혈관질환, 류마티스 관절염, 호흡기 질환, 골다공증, 치매 등을 더욱 악화시킬 수 있으며, 국민건강보험공단 빅데이터를 이용한 일산병원 연구팀의 연구 결과에 의하면 언급한 전신질환 외에 남성 성기능 장애를 일으킬 수 있다는 내용도 발표된 바 있다.

치주병이 전신질환을 일으키는 이유는 치주병을 일으키는 수많은 세균이 직접 혈류를 타고 들어가 해당 기관에 염증을 일으키거나 구강 내에 세균이 일으킨 염증에 의해서 생긴 염증성 인자들이 해당 기관에 영향을 줄 수 있기 때문이다.

치주병은 40~50대에서 가장 많은 유병률을 보이는데, 이는 몸의 면역이 떨어지고 그동안 쌓인 세균(치태, 치석)을 제대로 관리하지 못했기 때문이다. 시기상 다른 전신질환에 가장 취약한 나이이기도 하기 때문에 평소 치아건강에 신경을 써야 한다. 치주병의 치료는 질환의 진행 정도에 따라 스케일링, 잇몸 치료, 잇몸 수술 등이 있으며, 치료가 불가능할 경우 발치를 할 수도 있다. 치아를 다수 잃었을 경우 틀니나 임플란트 지지 틀니, 임플란트 등으로 모든 치아의 역할을 대신하게 된다.

치주병 생기기 전에 관리하자

치주병은 병이 생기기 전에 관리하는 것이 가장 좋은 방법이다. 치주병의 원인은 구강 내에 있는 많은 세균들이다. 이 세균들은 치석, 치태의 형태로 지속적으로 축적되며, 이후 충분한 수가 모이고 환경이 갖춰지면 잇몸에 염증을 일으키게 된다. 처음엔 잇몸에 염증만 일으키는 치은염이 생기고 이 상태에서 더 발전하면 치주염으로 진행된다.

이를 예방하기 위해서는 칫솔질로 원인이 되는 치태와 치석을 관리하고 정기적으로 스케일링을 받는 등의 관리가 필요하다.

치주질환의 증상



칫솔질이나
음식을 먹을 때
잇몸에서 피가 난다.



잇몸의 색이
연분홍색이 아니라
검붉은 색으로 변해 있다.



입에서
냄새가 난다.



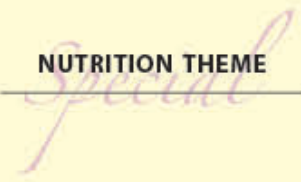
잇몸이 들뜨고
치아가 약간씩 흔들린다.



잇몸에서
고름이 난다.



치석이
많이 끼어 있다.



알고 먹으면 더 좋은 영양제 공합

비타민, 오메가, 밀크씨슬, 유산균, 철분... 나이에 따라 환경에 따라 챙겨먹어야 할 영양제는 너무도 많다. 이 모든 영양제를 한 번에 먹어도 되는지, 같이 먹으면 더 좋은 효과를 보는 영양제는 무엇인지 궁금한 것들이 많다. 알고 먹으면 더 좋은 영양제 공합을 소개한다.

글. 약제팀 김보경 파트장

코엔자임 Q10+ 오메가3

혈압조절 효능이 있는 코엔자임 Q10은 불포화지방산인 오메가3와 함께 먹으면 콜레스테롤 수치 감소 효과를 더욱 높여준다.

철분 + 셀레늄

핏속의 철분은 산화되면서 산소운반 기능이 떨어지게 된다. 하지만 철분과 함께 셀레늄을 복용하면 산소운반 기능을 강화시켜 줄 수 있다.

콜라겐 + 비타민C

피부건강에 좋은 콜라겐은 몸의 흡수율이 많이 떨어진다. 이때 비타민C를 함께 복용하면 콜라겐 흡수율이 높아져 피부를 더 건강하게 관리할 수 있다.

비타민E + 오메가3

불포화지방산인 오메가3는 노화방지 효과가 있다. 하지만 몸속에 들어가 산화되면 포화지방산이 되어 노화방지 효과가 사라질 수 있다. 이 때 항산화 효과가 좋은 비타민E를 섭취하면 오메가3의 산화를 막을 수 있다.

비타민E + 코엔자임 Q10

두 영양제 모두 항산화 효과가 뛰어나 함께 먹으면 시너지 효과가 있다. 특히 코엔자임 Q10은 20대부터 서서히 감소하여 40대에는 20대의 70%까지 감소되기 때문에 미리부터 챙겨먹는 것이 좋다.



칼슘 + 철분

칼슘과 철분을 함께 섭취할 경우 철분이 칼슘의 흡수율을 떨어뜨리므로, 철분은 공복에, 칼슘은 식사 후에 섭취하는 것이 좋다.

오메가3 + 혈액응고억제제

협심증이나 심근경색 치료 시 먹는 아스피린, 와파린과 같은 혈액응고억제제는 오메가3와 만나면 혈액이 지나치게 묽어질 수 있으며, 그 외 비타민E와 은행나무잎 추출물(징코빌로바)도 비슷한 작용을 한다.

마그네슘 / 철분 + 골다공증약

비스포스포네이트 성분의 골다공증약, 마그네슘과 철분이 함유된 보충제를 함께 먹으면 골다공증 약의 흡수를 방해할 수 있으므로 1~2시간 간격을 두고 복용하는 게 좋다.

TIP

당뇨병으로 인해 메트포르민을 투약하고 있을 경우 비타민B12를, 고지혈증약인 스타틴을 투약하고 있을 경우에는 코엔자임 Q10을 함께 먹으면 좋다.

유산균, 프로바이오틱스

장을 튼튼하게 해주는 유산균은 위산과 담즙산에 의해 쉽게 파괴될 수 있으므로 공복에 충분한 물과 함께 복용하는 것을 추천한다.

칼슘

식후에 복용하는 것이 흡수에 도움이 되지만 다른 약물(철분제제, 갑상선호르몬을 복용하는 경우 흡수를 방해할 수 있으므로 주의가 필요하다.

비타민B복합제, 철분

공복에 복용할 때 흡수율이 높아 효과적이지만 평소 위장장애가 있는 경우 식후에 복용할 것을 추천한다

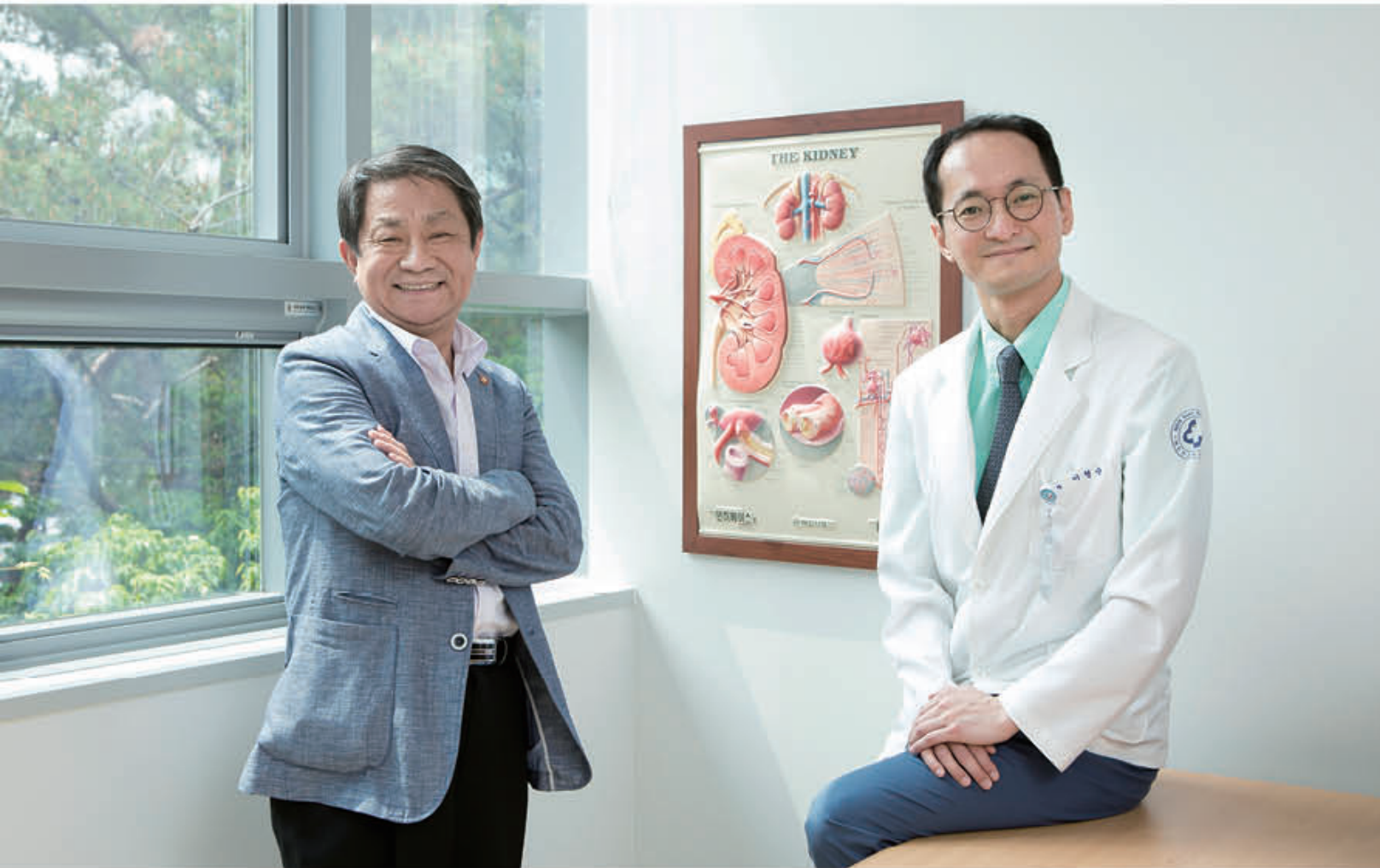
아미노산계 영양제

식후에는 음식에 있는 단백질이 먼저 위에 들어가 흡수되기 때문에 효율이 나쁠 수 있다. 따라서 식전에 복용하는 것이 좋다.

아내로부터 신장을 이식받은 김석추 씨 매일매일 행복을 발견하고 있습니다!

신장은 우리네 아버지를 닮았다. 세상이 알아주지 않아도 묵묵히 주어진 일을 해내며 가족의 버팀목이 되어주는 아버지처럼,
하루에 180리터나 되는 피를 걸러 정화시키는 신장은 그 수고로움을 좀처럼 드러내지 않는다.
뭔가 증상을 느꼈을 때는 증증질환에 이른 경우가 허다하다. 성실한 직장인이자 가장으로 중년의 삶을 살아온
김석추 씨는 우연히 신장이상을 발견했다.

글. 박현숙 사진. 이서앤이자 스튜디오



“10여 년 전, 우연히 초음파 검사를 하고 제 신장이 다낭신이라는 것을 알게 되었습니다. 혈압도 정상이었고 평소 건강하다고 느꼈기 때문에 의아했죠, 그런데 이 시점부터 체중도 불고 혈압이 높아져서 혈압약을 복용하게 되었습니다.”
다낭신(多囊腎)이란 양쪽 신장에 수많은 물혹이 생기는 질환으로 커진 물혹이 신장조직을 눌러 결국 신장기능을 망가뜨린다. 대부분 뚜렷한 증상이 없어서 조기발견이 쉽지 않다. 50대 초반이던 2011년 가을, 그간 잘 관리되는가 싶던 김석추 씨의 신장에 빨간불이 켜졌다. 만성신부전이 되어 고열과 빈혈이 지속됐으며 체중이 줄고 안색이 검게 변했다.


아내의 신장을 이식받다

신장은 한번 망가지면 회복이 불가능하다고 할 정도로 완벽하게 낫기가 어렵다. 환자가 말기 신부전증에 이르면 투석을 해야 하고 정상인과 비슷한 수준의 생활을 할 수 있는 유일한 방법은 신장이식이다.
“신장수치가 높아지면서 삶의 질이 툭 떨어졌습니다. 제가 힘들어하는 것을 보고 아내가 이식을 해주겠다고 했습니다. 아내의 신장이 이식에 적합하지 않으면 두 아들도 차례로 신장을 주겠다고 했죠. 선뜻 신장을 주겠다고 한 아내와 아들들의 마음이 몽글하게 다가왔어요. 검사결과 아내의 신장이 적합판정을 받아 이식수술을 받게 되었습니다.”
신장이식 수술을 받기 위해 김석추 씨가 선택한 곳은 국민건강보험 일산병원이었다. 신장내과 신석균 교수, 이식외과 이형순 교수를 비롯한 간호사, 코디네이터들에 대한 신뢰가

컸다. 더불어 수술 후 1인실을 사용해야 하는데 병원에서 간호·간병통합서비스가 제공되니 비용부담을 덜면서 수준 높은 병원 서비스를 받는다는 장점도 좋았다. 김석추 씨는 아내의 신장 검사결과가 적합으로 판정이 난 뒤 수술 날까지 약 한 달간 일주일에 세 차례씩 혈액투석을 받았다. 수년 씩 투석을 받는 환자도 많은 현실을 생각하면 운이 좋은 편이었지만 꼼짝하지 못하고 4시간씩 투석을 받는 일은 심신을 지치게 했다. 혈액투석에 익숙하지 않던 처음에는 혼절하기도 했다.

“작년 12월 13일에 수술을 받았습니다. 수술은 성공적이었죠. 6개월이 지난 지금은 생활하는 데 어려움이 없어요.”

마음을 걸러내니 행복 아닌 것이 없어라

“이 선생님, 신혼생활 재미있어요? 제주도도 한 번 오세요!”
“예, 한 번 찾아뵙겠습니다. 하하!”
서울에서 직장생활을 하던 김석추 씨는 올해 초 제주도로 발령을 받았다. 수술 후 경과를 보기 위해 3주에 한 번 일산병원을 찾는다. 주치의 이형순 교수와는 의사와 환자 이상의 친근함을 느끼는 사이가 됐다. 이 교수는 “무척 모범적인 환자입니다. 꼼꼼하게 건강관리하셔서 오늘도 검사결과가 좋네요. 김 선생님처럼 많은 분들이 신장이식을 받으면 좋겠어요. 우리나라는 신장기증자가 턱없이 부족한 현실이라 많은 분들이 고통 받고 있어요.”라며 앞으로 신장이식에 대한 올바른 인식을 확산시키기 위해 신장이식환우회를 만들어갈 계획을 밝혔다.
김석추 씨도 조심스럽게 삶의 계획을 풀어놓았다.
“신장이식을 받고 나서 예전엔 사소하게 여겼던 것들의 소중함을 절실히 깨달았습니다. 아침에 일어나서 두 발로 걸을 수 있고 맑은 공기를 마시며 마음껏 호흡할 수 있다는 것이 얼마나 큰 행복인지! 다시 찾은, ‘건강이라는 이름의 선물’을 값지게 쓰려고 해요. 퇴직 후엔 신장병 환자들에게 제 경험을 나누며 도움을 드리고 싶어요.”
김석추 씨는 신장이 우리 몸의 노폐물을 걸러내듯이, 선한 의지로 마음을 잘 걸러내면 행복 아닌 것이 없다는 삶의 진실을 울림 깊게 들려줬다. 

일산병원 소화기내시경센터

속이 편해야 몸도 편안하다

이래저래 속 썩을 일이 많은 세상을 살아가다 보니 내 속도 편할 날이 없다.
가만히 있어도 체한 것 같고 답답한 것도 모자라 속을 긁는 듯한 통증은 물론, 가까운 곳에 화장실이 없으면 불안함을 느끼거나
숨죽이며 내 몸을 옥죄어오는 질환들까지. 본인도 잘 모르는 시끄러운 속사정을 돌봐줄 곳, 바로 소화기내시경센터이다.

글. 왕보영 사진. 이서앤아자 스튜디오



건강의 시작은 소화기에서부터

건강의 지표를 이야기하는 다양한 표현 중 하나가 '잘 먹고 잘 싸는 게 최고'라는 말이 있다. 이는 인간의 가장 기본 욕구이자 건강한 삶을 영위하는 데 가장 기본적인 조건이 되기도 한다. 음식을 맛있게 먹고 잘 소화시켜 배출해내는 능력이 건강을 유지하는 데 그만큼 중요하다는 뜻이다.

소화기는 음식의 소화·흡수·체내 저장·해독·배설 등 생명유지에 필수적인 역할을 담당하며, 식도, 위, 소장, 대장, 간, 췌장, 담낭 등이 이에 해당하는 장기이다. 실제로 현대인들에게서 발생하는 고질병이 소화기에서 주로 나타나며, 전체 인구의 20% 이상이 소화기와 관련한 질병을 앓거나 진료한 경험이 있을 정도로 흔하다.

소화기 질환은 건강검진을 통해 쉽게 발견되는 질환이 있는 반면, 초기 증상이 없어 세심한 주의가 필요한 질환도 있다. 또한, 비슷한 통증을 느끼더라도 통증의 원인과 질환의 종류는 천차만별이다. 그렇기 때문에 내시경을 통해 몸속 장기를 두루 살피고 정확한 진단을 받아야 증상에 대한 치료가 수월하다.

모든 치료의 기본이 되는 소화기내시경

병원을 찾는 환자 중 1/4은 소화기 질환으로 병원을 내원하게 된다. 실제로 2016년 일산병원 소화기내과를 찾은 이들은 전년보다 7.4% 증가한 79,292명으로, 이 중 17%인 13,299명이 내시경 검사를 받았다. 해마다 스트레스 또는 과민성 질환과 암 발병률이 높아지면서 내시경 검진 환자 수도 크게 늘었다. 국내 1~2위를 다투는 암도 소화기암이다. 때문에 소화기내시경을 통한 빠르고 정확한 진단은 치료의 필수 조건이 되고 있다. 우리나라는 위암 발병률이 높아, 40세 이상 국민을 대상으로 2년에 한 번씩 위내시경 검사나 위장조영검사를 실시하고 있다.

대장암의 경우는 50세 이상에서 1년에 한 번씩 대변에 혈액 유무를 보는 분변잠혈검사를 실시하고 있으며, 양성반응을 보인 경우 대장내시경 검사를 시행한다. 이런 검진을 통해 암을 조기에 발견하고 완치할 수 있다.



**국내 1~2위를 다투는 암도
소화기암이다.
때문에 소화기내시경을 통한
빠르고 정확한 진단은
치료의 필수 조건이 된다.**

위내시경의 경우 내시경 소견에 따라 보통 1~2년 간격의 검사를 권장하며, 대장내시경의 경우 암으로 진행할 가능성이 있는 선종의 유무 등을 고려하여 보통 3~5년 간격의 검사를 권장한다. 이는 개개인의 검사 소견에 따라 보다 짧은 주기로 추적관찰이 필요할 수도 있다.

이 외에도 암으로 발전할 수 있는 선종이나 용종 제거술, 알 수 없는 위장관 출혈의 원인을 찾기 위한 캡슐 내시경, 좁아진 소장의 치료를 위한 소장 스텐트 삽입술, 간경화의 정도를 확인하기 위한 간섬유화 스캔 검사 등 소화기내시경센터에서는 전문성과 풍부한 경험을 토대로 환자의 삶의 질을 높이기 위해 끊임없이 노력하고 있다.

소화기 걱정, 저희에게 맡기세요!

지난 2월 20일 일산병원은 소화기내시경센터를 새롭게 확장



개소했다. 환자가 쉽게 찾을 수 있고, 타 부서와의 협업이 많은 점을 고려하여 환자의 이동 동선을 최대한 편하게 할 수 있도록 고민한 끝에 새롭게 증축한 증축동 2층에 자리 잡았다.

소화기내과 조용석 교수를 필두로 전문의와 내시경 전담 간호사 등 22명의 의료진은 내시경검사는 물론 시술 및 치료까지 담당하는 원스톱 시스템을 구축하여 최고의 팀워크로 한층 더 높은 의료서비스를 제공하고 있다.

검사실과 최신 내시경 의료장비도 중요하지만, 최근에는 내시경 환자 10명 중 7~8명이 진정내시경(수면내시경) 검사를 받기 때문에 회복실 환경도 놓칠 수 없다. 내시경 검사는 금방 끝나지만, 검사 후 어지럼증이나 시술 후 경과를 지켜보기 위해 충분히 안정을 취해야 하기 때문이다. 이를 위해 회복실 베드를 늘리고 내시경 전담 간호사를 충원하여 최상의 진료와 서비스를 제공하고 있다.

소화기내시경센터 조용석(소화기내과) 센터장은 “소화기내시경센터 확장개소로 인해 환자 편의는 물론 보다 정확한 검사와 치료가 가능해졌다”며 “소화기와 관련된 질환의 치료는 내시경으로부터 시작되는 만큼 앞으로도 최적의 검사와 고객 중심의 의료 서비스를 제공하는 소화기내시경센터가 될 수 있도록 노력을 다하겠다”고 밝혔다.

66

소화기와 관련된 질환의 치료는 내시경으로부터 시작되는 만큼 앞으로도 최적의 검사와 고객 중심의 의료서비스를 제공하는 소화기내시경센터가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

99



소화기내시경센터 조용석 센터장

INFO

일산병원 소화기내시경센터

- 주소 : 경기도 고양시 일산동구 일산로 100번지 증축동 2층
- 전화 예약 : 1577-0013

소화기 질환 Q&A

Q 대장 용종이 있으면 어떻게 하나요?

A 내시경 검사 중 대장 용종이 발견되면 올가미 등의 도구를 이용하여 절제합니다. 용종이 암으로 의심되거나 내시경으로 절제가 어려운 경우 전부 절제하지 않고 부분적인 조직검사만 하는 경우도 있습니다. 대장 용종이 암으로 발전할지 아닌지, 혹은 이미 암으로 바뀌었는지 등은 육안으로 구별이 어렵기 때문에 떼어낸 조직을 현미경으로 확인하여 정확한 진단을 내리게 됩니다. 조직검사 결과는 약 1주일 정도 소요됩니다.

Q 위내시경으로 알 수 있는 질환은 뭔가요?

A 식도는 역류성 식도염, 식도암, 식도 점막하종양, 식도 정맥류출혈, 식도 이물질제거술 등을 할 수 있으며, 위는 위축성 위염, 위궤양, 조기 위암, 진행성 위암, 상부위장관출혈, 출혈성 위염, 위 용종, 위 점막하종양 등의 질환을 알 수 있습니다.

Q 간섬유화는 무엇인가요?

A 간의 손상단계는 '정상 간 → 지방 간(지방의 축적으로 간비대가 나타남) → 간 섬유화(섬유 조직이 형성됨) → 간 경화(간세포가 파괴됨)로 진행됩니다. 간세포가 파괴되면 섬유화가 진행되어 간세포가 굳어지고 간에 다양한 크기의 재생결절들이 생기는 간경변으로 진행됩니다. 이 경우, 정상 간의 회복이 어려우며 심할 경우 복수나 정맥류 출혈, 간성혼수 등의 합병증 및 간암의 발생률도 높아집니다. 간섬유화 및 지방간 스캔검사는 순간탄성 측정법을 이용하여 간의 탄력도를 측정함으로써 간섬유화와 지방간의 유무 및 진행정도를 진단하는 검사입니다.



이수진 교수



임은화 영양사

당뇨취폐, 당뇨교실

맛있고 풍성한 당뇨밥상, 올바른 지식을 배우는 당뇨교실

'내가 먹는 것이 바로 나다'라는 말은 새삼 음식의 중요성을 일깨운다. 식습관이 무엇보다 중요한 당뇨병. 당뇨병자에게 바른 식습관은 선택이 아닌 필수이다. 아울러 당뇨에 대한 정보를 바로 알고 바로 실천하는 올바른 관리법이 중요하다. 그렇다면 무엇을 먹고 어떻게 관리할까? 일산병원 당뇨취폐와 당뇨교실에서 그 답을 얻을 수 있다.

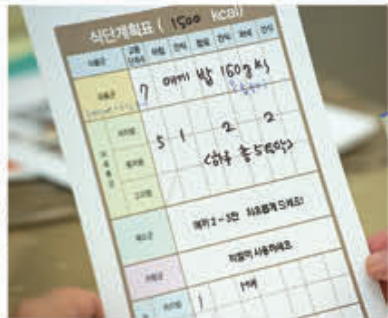
글. 박현숙 사진. 이서앤이자 스튜디오



대한당뇨병학회에 따르면 우리나라 성인 10명 중 1.3명이 당뇨병이라고 한다. 굳이 이런 통계를 거론하지 않더라도 주위에 당뇨병자가 적지 않음을 알 수 있다. 흔한 질환인 만큼 관련된 정보도 넘쳐난다. 일산병원에서 운영하고 있는 당뇨취폐와 당뇨교실은 잘못된 정보를 벗어나 올바른 지식을 전하는 한편, 그것이 실천으로 이어지도록 돕는 장소로서 호응을 얻고 있다.

"당뇨환자가 먹을 게 이렇게 많았나요?"

"당뇨병의 올바른 식사요법은 좋은 영양상태와 적절한 혈당을 유지하는 거예요. 여기 식품교환표에 보이는 것처럼 다양한 식품을 고루 섭취하고, 정량을 잘 지키는 것이 중요합니다." 영양팀 임은화 영양사는 영양의 균형과 정확한 양을 강조하며 당뇨취폐의 문을 열었다. 당뇨병자를 위한 올바른 식사법을 공부한 뒤 일산병원 영양팀에서 준비한 당뇨밥상을 먹어 보는 시간이다. 건강을 위해서는 매일 식사에서 곡류군, 어



육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 6가지 식품군을 고루 먹어야 한다. 단, 그 열량에 주의해야 하는데 같은 식품군에서 필요한 열량 범위 안에서 바꿔 먹을 수 있는 기준량 1교환 단위를 염두에 두는 지혜가 필요하다. 곧, 쌀밥 1/3 공기(70g)는 식빵 한 쪽(35g), 국수 1/2 공기(90g), 가래떡 50g, 감자 중간 크기 1개(140g)와 동일한 1교환단위이다. 예컨대 쌀밥 1/3 공기를 식빵 한 쪽으로 대체해 먹을 수 있다. 강의 시작 전, 영양팀에서 각 환자의 처방전에 따라 구성한 식단 계획표를 살펴보는 환자들의 표정이 밝다. 50대 여성 한 분이 "당뇨환자는 먹을 게 없다고 하잖아요, 그런데 당뇨환자가 먹을 게 이렇게 많았나요?"라고 하자, 환자들은 공감의 웃음을 지으며 고개를 끄덕였다. '과일, 견과류는 몸에 좋은 거니까 좀 많이 먹어도 괜찮지 않느냐'는 질문에 임 영양사는 좋은 질문이라며 잘못된 상식을 바로 잡아줬다. "과일이 당분이 높다는 것을 간과해선 안 돼요, 채소라고 알려진 토마토도 당뇨병자는 과일이라고 생각하고 먹어야 해요, 견과류도 한 줌이 식용유 1술이란 걸 기억하세요." 환자들의 열정적인 질문 속에 강의가 끝나고 당뇨취폐가 차려졌다. 두부구이, 굴비, 쇠고기브로콜리볶음, 곤약무침, 무쌈말이, 다시마쌈, 잡곡밥과 미역국 등 풍성하다. 남편과 함께 참가한 팔순의 할머니는 "참 맛있네! 배운 대로 부는 대신 살고 찌고, 찜장을 할 때도 두부, 채소를 함께 넣고, 또 당면 대신 곤약을 넣고 요리해야겠어요."라며 변화의 의욕을 보여줬다.

정보의 홍수시대, 당뇨병의 올바른 길라잡이 - 당뇨교실

당뇨취폐를 마친 10여 명의 당뇨병자와 보호자들은 당뇨교실이 열리는 세미나실로 향했다. 내분비내과 이수진 교수가 '당뇨병의 치료 및 합병증', 이성실 간호사가 '당뇨병의 자가관리'를 주제로 각각 강의를 진행했다. 이 교수의 강의는 상식처럼 통하는 당뇨병에 대한 정보의 잘못을 바로잡아줬다. "당뇨병은 혈중 포도당이 에너지로 이용되지 못하고 쌓여서 문제를 일으키는 것이죠. 포도당이 세포에서 에너지로 쓰이기 위해선 췌장에서 분비되는 호르몬 '인슐린'이 필요한데 이게 부족하거나 제 기능을 못하기 때문인데요. 그래서 많은 환자들께서 췌장만 생각하는데 당을 조절하는 하는데 관여하

는 건 췌장뿐만 아니라 간, 콩팥, 근육, 지방 등 여러 기관이 함께 관여하는 것입니다." 아울러 이 교수는 당뇨의 3다(多)증상, 물을 많이 마시고(多飲) 소변을 자주보고(多尿) 갈증을 느끼는(多渴) 증상이 있어만 당뇨라는 것은 틀린 정보임을 일깨웠다. "3다 증상이 나타나면 이미 병이 상당히 진행된 상태죠. 대부분의 당뇨병 환자는 별다른 증상이 없어요."라며 당뇨가족력이 있거나, 임신성 당뇨를 진단받았던 환자, 비만, 고혈압, 고지혈증이 있는 환자 등은 정기적인 검사를 받을 것을 강조했다. 뒤이은 강의에서 이성실 간호사는 자가혈당을 쬐 때의 주의사항으로부터 식이, 약물, 운동요법 등 자가치료의 정보를 꼼꼼하게 짚어줬다. 강의에 참석한 50대 남성 환자는 "참 유익했어요. 평소 궁금했던 것도 질문해서 속 시원히 알게 됐죠."라고 했다. 정보의 홍수시대, 정보의 질은 더욱 중요하다. 당뇨교실에선 질 높은 건강정보를 배울 수 있다.

TIP

당뇨교실 운영 시간표

요일	시간	교육내용	강사
첫째주	1:00~1:50	당뇨병의 식사요법	영양사
	1:50~2:10	당뇨병의 약물요법	약사
	2:10~2:30	스트레스 관리 및 가족의 역할	사회복지사
셋째주	1:00~1:30	당뇨병의 소개와 합병증 관리	의사
	1:30~2:20	당뇨병의 자가관리	간호사

- 날짜 : 각주 목요일(1주, 3주)
- 시간 : 오후 1시~2시 30분
- 장소 : 지하1층 세미나실
- 대상 : 당뇨병자 및 보호자
- 알정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

체열, 건강과 감염병의 지표가 되다 한국인 체열 데이터 센터 개소

국민건강보험 일산병원이 산업통상자원부로부터 국가참조표준 한국인 체열 데이터 센터로 지정됐다. 이에 4월 28일 헌판식을 개최하고 본격적인 운영에 들어갔다.

글. 홍보팀



몸의 피부에는 많은 혈관과 신경이 밀집되어 있어 말단 부위 체온 조절에 중요한 역할을 한다. B.C. 400년 전 히포크라테스는 이러한 인체의 온도분포를 이용하여 질병을 알아내고 치료에 이용하려 했으며, 환자의 몸에 진흙을 얹게 도포한 후 빨리 건조되는 곳에 질환이 있다고 추측한 것이 체열 검사의 시초이다.

사람의 몸에서는 자연적으로 적외선이 방출되는데, 이를 체열촬영기를 이용해 인체 표면의 특정 부위의 변화된 온도를 측정하면 이상 온도 부위의 질환 진단, 통증, 치료 등의 판단뿐만 아니라 사스나 메르스처럼 발열성 감염병 진단에도 유용하다. 이에 일산병원 한국인 체열 데이터센터에서는 건강한 한국인의 체표온도와 평가방법을 표준화하고 한국인 고유의 체열 데이터의 생산, 분석, 평가를 통해 한국인 체열 데이터의 참조표준을 개발할 예정이다. 참조표준 기준이 확립

되면, 각종 질환에 대한 적외선 체열 영상에 대한 연구가 과학적 기반으로 더욱 활발해질 것이며, 다양한 질환의 진단, 치료, 효과 등의 지표로 활용될 것으로 기대된다. 또한 향후 국가 간 감염병 확산을 막기 위하여 공항 등에서의 검역에 사용되는 적외선 체열 촬영기에 정확한 안면온도 데이터를 제시하여, 고열 환자의 검역을 정확하고 빠르게 진행할 수 있도록 감염예방을 위한 얼굴 온도 표준에 대한 후속 연구도 진행할 계획이다.

특히 일산병원은 보험자 직영병원으로서 감염병 전파방지 및 병원감염 예방에 주력하고자 국가지정 입원치료(음압격리) 병상을 운영하고 있다. 또한 하이브리드 형태의 응급 및 감염관리센터는 오는 2019년 7월 완공을 목표로 진행되고 있으며 응급진료, 감염병 대응, 심혈관질환 예방 관리에 대한 협진 시스템도 갖출 예정이다.

746 → 830병상으로 확대 안정적인 서비스, 선진의료기술 제공

병원에 입원한 환자는 심신이 안정되어야 보다 빠르게 회복할 수 있다. 환자를 내 가족처럼 보살피는 간호·간병통합서비스 병상이 늘어난 덕분에 보호자는 걱정을 한시름 덜어놓을 수 있게 되었다.

글. 홍보팀

일산병원은 현재 병상 확충 및 암센터 신설 등, 보다 나은 의료서비스를 제공하기 위한 개선 작업에 한창이다. 특히 지난 6월 12일 13층 2개 병동을 개소하며, 기존 17개 병동 746병상에서 19개 병동 830병상으로 확대되었다.

확대된 병동은 간호·간병통합서비스병동으로 운영되어 일산병원은 이로써 특수병상을 제외한 총 554병상에 대해 간호·간병통합서비스를 제공하게 된다. 이에 따라 더 많은 환자들에게 입원진료 서비스의 질을 더욱 높이고 보호자의 간병 부담을 줄일 수 있게 되었다.

또한 13층 병동의 개소에 따라 안정적인 서비스 확충을 위해 경력 및 신규 간호 인력을 구성하고 병동 리모델링, 복도난간 안전바 설치 등 환자안전과 편의를 위한 다양한 시설·장

비를 보강했다.

특히 13층 병동 중 132병동은 항암전문병동으로 운영되며, 2층의 암센터 확대 개소와 맞물려 항암 환자들을 위한 편의를 도모하고 암환자들을 위한 전문적인 진료를 제공할 수 있게 되었다. 또한 7월 3일부터는 일일 항암치료를 위한 입원병실도 운영되어 간호·간병통합서비스를 통해 보호자들은 환자가 치료를 받는 동안 자유로운 시간 활용이 가능해진다.

10년 연속 100만 명 이상의 환자를 진료하는 명실상부 최고의 보험자병원으로 자리매김하고 있는 일산병원은 진료공간 확충뿐만 아니라 로봇수술장비 등 첨단 의료장비와 장기이식수술 등의 선진 의료서비스를 지속적으로 도입하여 의료 선진화를 위해 끊임없이 노력하고 있다.



입원, 떨지 말고 차근차근 준비하세요!

병원에 다녀왔다가 급작스럽게, 혹은 미루고 미뤘던 '입원'이라는 통지를 받았다.
어디서부터 어떻게 될 준비해야 할지 머릿속이 백지장처럼 하얗게 변한 당신, 지금부터 이 글을 찬찬히 읽어보시길

글. 간호행정팀



01 입원할 때 준비해야 할 물품이 어떤 것이 있나요?



입원하실 때는 간단한 세면도구(비누, 칫솔, 치약), 수건, 물컵, 휴지, 속옷, 실내화 등이 필요합니다. 실내화를 준비하실 때에는 낙상 위험이 없는 미끄럽지 않은 신발을 준비하는 것이 좋습니다. 가능하면 분실 우려가 있는 반지, 목걸이 등의 액세서리는 가지고 오지 않는 것이 좋으며, 입원 시 상태변화를 바로 확인할 수 있도록 매니큐어(네일아트)는 제거하고 오는 것이 좋습니다.

02 간호·간병통합서비스 병동에 입원하면 정말 보호자가 없어도 되는 건가요?

간호·간병통합서비스에 입원하면 환자를 간호간병 해줄 보호자가 상주하지 않아도 됩니다. 그러나 환자의 정서적 안정이 필요한 경우, 환자의 상태가 위급한 상황인 경우 등 주치의 판단에 따라 보호자가 필요한 상황이 있을 수 있습니다. 이런 경우는 보호자가 함께 있어주는 것이 좋으며, 환자 회복을 위해 함께 노력해 주셔야 합니다.



05 입원 시 주차요금은 어떻게 정산되나요?

입원 당일, 수술일, 퇴원당일에 한하여 무료로 주차장을 이용할 수 있으며, 환자, 입원환자 및 보호자에 한하여 1일 7천 원 주차권을 주차관리실에서 발행이 가능하니 참고하시기 바랍니다. 그 외 상황 시에는 일반요금이 적용됩니다.



03 일산병원에 입원하면 무조건 간호·간병통합서비스 병동에 입원해야 하나요?

일산병원은 국내 유일한 보험자 병원으로서 특수병상 즉 재활병동, 정신과폐쇄병동, 소아병동, 호스피스 병동 등을 제외한 모든 병동에서 간호·간병통합서비스를 제공하고 있습니다. 그러므로 특수 병상 입원 대상자가 아닌 모든 환자는 간호·간병통합서비스 병동에 입원하게 됩니다.



04 입원하게 되면 면회시간에만 보호자가 올 수 있나요?

일반병동 입원 시 원무팀에서 보호자 출입증을 제공하고 있으며, 교부 받은 보호자 1인은 언제나 출입이 가능합니다. 그 외에 방문안을 원하는 분은 1일 2회 오후 12~2시, 6~8시에 환자 1인당 2명에 한하여 면회가 가능합니다. 방문안 시 1층 또는 지하1층 엘리베이터 홀 앞에 비치되어 있는 방문객 등록대장을 작성하고 면회용 출입증을 패용해야만 병동에 갈 수 있습니다. 입원환자의 안정과 감염예방을 위해서는 가능한 면회를 자제하는 것이 좋습니다.



교육수련팀

‘배움’과 ‘익힘’의 길을 갈고닦는 사람들

‘배우고 그것을 때때로 익히면 또한 기쁘지 아니한가?’ 공자는 <논어>의 첫 문장을 이렇게 시작했다. 새로운 지식을 받아들이는 ‘배움’과 그 지식을 온전히 내 것으로 만드는 ‘익힘’은 발전하는 사람들의 공통된 자세이며 삶의 기쁨이다. 일산병원 교육수련부는 의사들이 걷는 배움과 익힘의 길을 갈고닦는 사람들이다.

글, 박현숙 사진, 현진아자 스튜디오



임혜선 교육수련팀장

의사는 생명을 살리고 병을 낫게 하는 사람이기도 하지만 그에 앞서 끝없이 배우고 익히는 사람들이다. 그들의 부단한 정진을 통해 난치병의 아성은 무너져 왔다. 일산병원 교육수련부는 의사들이 앞선 현대의학을 배우고 습득하는 데 최적의

환경을 제공하고자 노력하는 사람들이다. 전공의들에게 체계적인 수련 콘텐츠를 제공하여 우수한 의료인재를 양성하는 한편, 전문의들의 연수·학회 활동을 지원하여 전문성을 복돋운다.

유수의 대학병원이 벤치마킹하다

쌍둥이라도 성장하면서 어떤 길을 걷느냐에 따라 그 결과가 달라진다. 의사도 그렇다. 뛰어난 학업성취로 의대에 들어가고 어려운 의학교육을 받은 그들이지만 배움과 익힘의 길에 따라 성장과 성숙에 차이가 나고 그것은 그대로 실력의 토대가 된다.

일산병원 교육수련부는 의사들이 걷는 배움과 익힘의 길을 내고 관리하는 일에서 선진적인 모범을 보이며 주목을 끌고 있다. 전공의 특별법 시행에 따라 전산 개발한 ‘전공의 수련

시간 계측 프로그램은 유수의 대학병원이 벤치마킹하는 모델 프로그램이다. 주 80시간 수련 등 수련규칙 이행여부를 체계적으로 모니터링할 수 있는 기반으로 자리매김했다. 아울러 전문의 학술활동 현황에 대한 전산 프로그램 개발을 통해 보다 정확하고 전문적인 관리를 도모하고 있으며 의사들의 학술활동 지원의 폭을 넓혀 부단히 공부하는 의사들에게 든든한 디딤돌이 되어 주고 있다.

열린 자세로 변화를 도모하며

“저희 부서는 열린 자세를 갖추려고 노력하고 있습니다. 전문직인 의료인은 물론이고, 진료과에 대한 깊이 있는 이해를 바탕으로 폭넓은 수용력을 갖추어야 하는데 그 전제조건은 개방적이고 변화를 적극적으로 모색하는 열린 태도이죠.”


간호사로서 탄탄한 임상경력과 섬세한 업무능력으로 교육수련팀을 이끌고 있는 임혜선 팀장은 편견과 고정관념을 이기는 열린 자세를 팀원들의 자질로 꼽았다. 교육수련부 김성우 부장(재활의학과), 이석영 차장(비뇨기과)과 함께 임 팀장을 비롯한 12명의 교육수련부직원들은 자신에겐 엄격하지만 타인에겐 배려를 간직한 사람들이다. 그들의 교집합인 봄별처럼 따스로운 미소는 상대의 마음을 여는 힘을 가졌다. 그 따스한 기운은 원만한 대인관계와 소통의 추진력이다. 임 팀장은 수줍게 부서의 보람을 들려줬다.

“저희 병원이 작년에 병원신입평가 현지실사에서 우수한 성적을 거뒀습니다. 전공의의 감소는 진료업무에 부담을 증가시키고 의료의 질에 심대한 영향을 미치는데, 정원 확보 및 유지를 위한 저희 부서의 수련환경 개선 노력이 결실을 거두었다는 생각에 다함께 보람을 나누었죠. 이른바 ‘능력’은 행복한 사람이 발휘할 수 있는 거라고 생각해요. 부서원들과 저희 부서의 지원을 받는 선생님들의 행복에 더 집중하겠습니다.”

공공성 높은 병원다운 교육수련 행보

교육수련부는 의사들의 자질함양에만 이바지하지 않는다.

보험자 직영병원으로서의 위상을 높이고 지역사회의 보건증진을 도모하기 위해 2015년 8월부터 심폐소생술교육센터(BLS TS)를 개설하여 직원 및 지역사회에 전파교육을 펼치고 있다.

또한, 매월 전 직원을 대상으로 최신 의료정책 및 인문학을 주제로 한 강의를 열어 병원업무 종사자로서의 소양을 높여가고 있다. 공공성 높은 병원다운 교육수련의 행보는 국경도 넘어섰다. 일산병원에서는 교육수련부의 주관으로 해외의료인의 연수프로그램도 펼쳐지고 있다. 작년엔 카자흐스탄과 인도네시아에서, 올해는 우즈베키스탄에서 온 의사가 연수를 받고있다. 



Bob



Dylan



밥 딜런, 바람처럼 자유로운 20세기 음유시인

"노래가 당신의 마음을 움직인다면 그것만이 중요할 뿐이다." 2016년 노벨문학상을 수상하며 세상을 발칵 뒤집히게 한 싱어송라이터, 밥 딜런이 수상 강연에서 한 말이다. 데뷔 이래 음악을 통해 '반전', '평화', '평등'과 같은 메시지를 전달해온 밥 딜런. 그의 노래는 세계인의 마음에 특별한 울림을 주는 20세기의 시였다.

글. 신자선

밥 딜런은 1941년 5월 24일 미국의 미네소타에서 러시아계 유대인 혈통으로 태어났다. 그의 본명은 로버트 앨런 지머맨이다. 그는 10대 때부터 시와 문학과 음악에 심취해 있었다. 미네소타 대학에 입학하여 문학을 전공하지만 1년 후 바로 자퇴하고 거리에서 버스킹을 시작한다. 하모니카를 들고 기타를 둘러맨 채 거리에 선 밥 딜런은 그때부터 세상을 향해 자기의 이야기들을 쏟아내기 시작했다. 음악계의 거물급 매니저 존 해먼드는 반짝반짝 빛나는 이 청년의 이야기를 놓치지 않았다. 그와 손잡고 1962년 첫 앨범, 그리고 1963년 'The Freewheeling'를 연속해서 발매한 것이다. 두 음반은 큰 반향을 불러 일으켰고 젊음의 표상으로 여겨지기 시작했다. 신인 밥 딜런을 단숨에 스타덤에 올려두면서, '얼마나 많은 길을 걸어가야 진정한 남자라고 불릴 수 있을까...(중략)... 얼마나 많은 대포알이 날아야 영원히 포탄이 금지될까. 그 답은 친구여 바람에 실려 불어온다네, 그 답은 바람에 실려 불어오고 있어' 두 번째 음반에 수록된 'Blowing in the wind'의 가사는 당시 반전운동의 상징이 되었고 파격적 지성의 산물로 여겨졌다. 그뿐 아니다. 그의 노래 가사에는 당시의 시대상황이 고스란히 담겨있다. 비틀즈의 등장, 케네디 암살 사건, 베트남 전쟁, 히피문화 등 급격한 사회변화가 있었던 시기. 그는 뒷집지고 모른체하지 않고 보다 적극적으로 사회 참여적 메시지를 냈다. 대중들은 그런 그에게 열광했다. 흑인 인권 운동가 마틴루터킹 목사의 집회에 참여하여 노래한 것도 유명한 일화다. 이후 밥 딜런의 노래들은 각종 시위현장에서 송가로 불려지게 된다. 그러나 그가 계속



사회 참여적 메시지만을 낸 것은 아니다. 음악은 세상을 구원하지 못한다는 생각에 새로운 돌파구를 찾은 것이다. 파격은 계속되었다. 1965년 어쿠스틱 기타 대신 일렉트릭 기타를 들고 무대에 등장한 것이다. 포크음악을 지지하던 팬들은 '배신자'라며 엄청난 야유를 보냈다. 그러나 그는 새로운 스타일의 음악을 만들어가기 위해 그런 비난들을 기꺼이 감수했다. 밥 딜런의 진화에 대한 가치관과 의지는 'Mr. Tambourine Man', 'Like a Rolling Stone' 등에서도 발견된다. 매일 밤 성공한 노래만을 몇 시간씩 불러대야 하는 포크가수의 삶을 온몸으로 거부한 것이다. 이후에도 밥딜런은 포크와 록을 넘나들며 다양한 음악적 변화를 시도했다. 'knocking on heaven's door'같은 명곡을 발표하기도 했고 70년대 후반에는 종교에 심취하여 가스펠을 노래하기도 했다. 밥 딜런의 위상을 높게 평가한 것은 음악계뿐만이 아니었다. 전성기에는 미국 각 대학 영문과에 '밥 딜런 시 분석' 강좌가 연이어 개설되기도 했다. 당대의 문학가들에게 그의 역량을 인정받은 것이다. 타임지가 선정한 20세기의 가장 영향력 있는 인물 100인에도 선정되고 2016년에는 수많은 인기 작가를 제치고 노벨문학상을 수상하기도 했다. 정치, 사회, 문화, 종교 등 다방면에서 20세기를 담아낸 그의 가사가 높이 평가받았기 때문이다.

그는 그렇게 20세기를 온 몸으로 살아내며 세상을 노래하기 위해 무던히도 애쓰던 아티스트였다. 그래서일까? 밥 딜런의 노래를 들으면 20세기가 그대로 살아 돌아오는 것만 같다. 타인의 평가에도 시대의 어둠에도 얽매이지 않고 바람처럼 자유롭게 세상을 노래한 밥 딜런. 그의 앞으로의 행보는 어떻게 될까? 누구도 예측할 수 없겠지만 한 가지 분명한 것은 앞으로 그는 바람처럼 자유로운 것이라는 것이다. 살아온 인생처럼, 노래한 가사처럼.





일산병원 재활치료센터 하치심 기사장과 이명완 할머니

영혼의 벗과 함께 여행하는 인생길의 맛과 멋

진정한 사랑이 그러하듯 참된 우정은 힘이 세다. 그것은 모든 장애물을 뛰어넘는다.
32년이라는 나이 차, 다른 삶의 이력이 두 사람의 우정에는 걸림돌이 되지 않는다. 17년 째 우정을
이어오고 있는 두 사람은 서로 존재 자체가 감동인 '영혼의 벗'이다.

글. 박현숙 사진. 이서앤이자 스튜디오

벗을 위한 정성, 시작은 있되 끝은 없다

현관문을 열고 들어서자 맛있는 냄새가 집안에 가득했다. 일
굴에 수줍은 홍조를 띤 채 식탁으로 안내하는 이명완 할머니
의 손을 잡고 하치심 씨는 “아이고, 할머니! 내 이리실 줄 알
았어요, 날도 더운데 이렇게 많은 음식을 하셨어요?”라며 송
구스러워 했다. 이명완 할머니는 “선생님, 힘들지 않았어요,
즐거운 걸!”이라고 화답하며 맞잡은 벗의 손을 다독여주었
다. 86세의 이명완 할머니와 54세의 하치심 씨, 두 사람도
대체 무슨 사이냐고 장난스럽게 묻자 이명완 할머니는 “아끼
고 사랑하는 친구죠!”라며 봄 햇살처럼 환한 웃음을 지었다.
물살을 역류하는 연어처럼 세월의 흐름쯤이야 거뜬히 뛰어
넘는 친구와의 점심식사를 위해 할머니가 차린 식탁은 수라
상이 부럽지 않았다. 잡채, 오이선, 해물냉채, 산적, 잘 익은
열무물김치와 어제 새로 담긴 양배추 김치, 양지육수국수,
샐러드, 오미자 화채가 탄성을 자아냈다. 그 식탁에 하치심

씨가 만들어온 죽편이 올랐다. 시간이 많이 걸리고 손도 많이
가는 음식이다. 한 가족의 살림을 꾸려가는 주부이자 일산
병원 재활치료센터에서 기사장을 맡고 있는 직장인인 그는
어젯밤 자는 시간을 덜어 내 죽편을 만들었다.

“우족을 다섯 시간 반 정도 끓여서 만들어요. 우리 이명완
할머니가 궁중음식을 전수받은 분이래 배운 거예요. 우족은
영양가도 높고 씹는 맛이 부드러워서 어르신이 드시기 좋죠.
내일 우리 할머니가 70년 동안 사귀어 오신 친구 분들과
모임이 있다고 하셔서 가져가시면 좋겠다 싶었어요. 좀 넉넉히
해왔죠.”

벗의 마음을 잘 아는 이명완 할머니는 특유의 수줍은 웃음을
지으며 말없이 고개를 끄덕였다. 할머니는 “우리 하치심
선생님은 신여성인데 속엔 옛날 사람이 들어있어요. ‘따스하고
단정한’”이라고 했다.

“전에 저희 집이 이사할 때 할머니께서 팔죽을 푸짐하게 수





어서 이사하는 집 네 귀퉁이에 뿌리시며 액운을 막고 복을 빌어주셨어요, 할머니는 그런 분이예요. 상대를 위한 정성에 만족이나 끝이 없는 분! 옛 어르신들의 삶의 지혜와 지극한 사랑을 할머니로부터 배우죠.”
하치심 씨의 말에서 ‘따스하고 단정한 옛날 사람’은 두 사람의 교집합임을 알 수 있었다.

아름다운 곳을 보면 그대가 생각나기에

2000년 초엽, 두 사람은 같은 아파트의 앞 뒤동 이웃으로 알게 되었다. 당시 하치심 씨의 딸과 이명완 할머니의 손자가 초등·중학교 동창인 것도 가까워지는 데 일조했고 일산병원의 재활치료사와 물리치료를 받는 환자로도 인연을 맺었다. 두 사람이 각별한 사이가 된 데에는 하치심 씨의 적극성이 있었다. 요즘 젊은이 못지않게 젊고 세련된 감수성에 반하여 하치심 씨가 다가갔다고 한다. 특히 사람에 대해 관심이 많고 어려운 사람을 지나치지 않고 돕는 모습은 고향의 친정 어머니를 그대로 떠올리게 할 정도였다. 13대 종부로 살아오시며 이웃에 음식 인심이 후하고 많은 사람을 품는 넉넉한 사랑을 가르쳐 주신 이명완 할머니를 이웃으로 만나는 건 아름다운 선물이었다. 하치심 씨는 “내가 더 사랑해요!”라며 웃음 지었다.

성숙한 사랑은 더 사랑한다고 해서 외롭지 않다. 더 사랑하는 만큼 행복하다. 할머니가 낯선 곳이 주는 생기를 좋아하는 것을 알다보니 출장을 가거나 해서 아름다운 곳을 알게 되면 할머니를 모시고 함께 가족여행을 떠나곤 한다.



“이 늙은이를 어디든지 데려가세요, 우리 하 선생님은! 덕분에 진도에선 바닷길이 열리는 광경도 봤지요, 아, 얼마나 근사했는지! 송추처럼 가까운 곳에도 같이 자주 가고 발리여행도 다녀왔어요. 내가 옛날 사람이라 턱 마음을 표현하지 못할 뿐이지, 나도 하 선생님을 참 아낀다오, 하하!”

지난 2월에 두 사람은 목포, 광주, 진도로 2박 3일간 여행을 다녀왔다. 요즘 들어 할머니의 식사량이 줄어서 마음이 쓰였던 하치심 씨는 할머니가 목포에서 낙지전골 한 대접을 다 비우시는 모습을 보고 참 기뻐했다고 한다.

따뜻한 말 한 마디, 공감의 마음 한 조각

일에서나 사람들과의 관계에서나 어려움을 맞닥뜨릴 때 하치심 씨는 이명완 할머니를 찾아 누구에게도 보여준 적 없는 마음을 다 보여준다고 한다. 그저 얘기하는 것만으로도

치유 받는 느낌이라고 한다. 할머니의 따뜻한 말 한마디는 그에게 ‘영혼의 약손’인 셈이다. 턱 없히고 쭈시는 마음을 부드럽게 쓸어주고 풀어주는 그것은 바로 “그 마음 다 알아요!”라는 공감의 말이다.

“할머니가 ‘그 마음 안다, 괜찮다, 다 괜찮다’고 하시면 거짓 말처럼 마음이 좋아져요. 그러면서 본인의 경험담을 들려주시죠. ‘그 시절 이런 일을 겪었다, 그렇게 저렇게 한 고비 넘겼다’고 들려주시면 어른의 삶의 지혜가 참 좋다는 생각이 들고요. 일제시대, 한국전쟁 등 어려운 시기를 관통하시면서도 흐트러짐 없이 아름답게 당신의 삶을 가꿔 오신 모습이 제겐 깊은 울림을 줘요, 할머니의 맛있고 정갈한 음식처럼 마음을 움직이는 삶의 태도는 저절로 이루어진 게 아니라란 걸 전 알아요.”

이 할머니는 궁중음식 만드는 법을 가르쳐 줄 때도 삶의 지혜를 한 수 가르쳐주신다. 예컨대 삶은 측면에 간을 할 때는 너무 굳거나 굳지 않았을 때가 아닌 적당히 굳었을 때여야 실패하지 않는다는 것이다. 할머니는 인생도 그렇다고 한다. ‘지금’은 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 인생의 ‘때’임을 알고 소중히 여기며 열심히 살아야 한다고 가르쳐주신다. 서로 건네는 웃음만으로도, 맞잡은 두 손만으로도 힘이 되는 사람, ‘영혼의 빛’을 가진 삶은 얼마나 아름다운가! 🌸

66
한국전쟁 등 어려운 시기를
관통하시면서도
흐트러짐 없이 아름답게
당신의 삶을 가꿔 오신 모습이
제겐 깊은 울림을 줘요,
할머니의 맛있고 정갈한
음식처럼 마음을 움직이는
삶의 태도는 저절로
이루어진 게 아니라란 걸
전 알아요.

99



젊은이보다 더 젊은 어르신들의 탄생 '액티브 시니어'

노년 문화가 달라지고 있다. 젊은이들보다 더 젊게 사는 어르신, 이른바 '액티브 시니어' 시대가 도래한 것. 이들은 패션 스타일은 물론이고, 여행, 취미를 구가하며 새로운 분야에 대한 도전을 멈추지 않는다.

글. 정덕현 일러스트. 김남희



〈윤식당〉, 윤여정과 친구가 보여준 액티브 시니어의 자화상

사실 그 누가 나이 들고 싶을까. 하지만 어쩔 수 없이 나이 들어갈 수밖에 없다면 그들처럼 나이 들고 싶다. tvN에서 방영됐던 〈윤식당〉의 윤여정과 친구를 보며 많은 중년과 노년들은 그렇게 생각했을 것이다. 칠순을 바라보는 나이와 칠순을 넘긴 나이. 하지만 발리의 한 외딴 섬에서 한식당을 차리고 외국인들에게 우리 음식을 선보이는 프로그램 속에서 윤여정과 친구에게 그 나이는 전혀 실감되지 않았다.

그 나이에도 불고기를 만들고 닭을 튀기고 라면을 끓여내는 사장 윤여정은 청춘 못잖은 열정을 보여줬고, 막내를 자처하며 손님들을 서빙하는 아르바이트생(?) 친구는 일할 수 있는 시간이 더할 나위없는 즐겁다는 걸 보여줬다. 물론 그들은 할 이야기는 꼭 부러지게 하면서도 그것이 권위적이라는 느낌은 거의 주지 않았다. 윤여정은 찾는 손님들이 음식을 먹고 보이는 반응에 소녀처럼 설레어하고 주방보조로 함께 일하는 정유미와도 마치 자매처럼 살가운 대화를 나누기도 했다.

하지만 무엇보다 이들처럼 나이 들고 싶다고 생각하게 만드는 건, 다름 아닌 여행이나 가게를 오픈하는 식의 도전들을 그들이 시도하고 있다는 점이다. 이들이 바로 젊은이들보다 더 젊은 생각을 가지고 행동하는 '액티브 시니어(Active Senior)'들이다.

액티브 시니어는 '경제력을 바탕으로 문화 소비 생활에 적극적이며 활동적인 노인세대'를 일컫는 신조어를 말한다.

경제력은 절대적, 몸 관리는 기본

액티브 시니어의 전제조건으로 많은 이들이 소비에 초점을 맞춰 경제력을 꼽는다. 물론 노년의 삶에 있어서 경제력은 절대적이다. 노년의 삶이 달라진 건 경제력을 바탕으로 해서 보다 젊고 건강하게 유지하는 몸 관리가 전제되지 않으면 아무 것도 영위될 수 없기 때문이다. 하지만 경제력만큼 중요한 것이 '의지'와 '마인드'다.

액티브 시니어의 삶에서 건강만큼 중요한 건 없다. 노년에 접어들었다고 해도 몸이 건강한 청춘이라면 그는 여전히 청춘

의 삶을 구가할 수 있기 때문이다. 최근 들어 고령화 사회가 본격화되면서 웰니스(Wellness)라는 새로운 건강 문화가 자리하고 그것이 액티브 시니어의 동력이 되고 있는 건 그래서다. 웰니스란 웰빙(Well-Being)과 행복(Happiness)의 합성어이다. 그간의 우리네 삶이 최상을 추구하기보다는 보통을 유지하려는 쪽이 맞춰져 있었다면, 웰니스를 추구하는 삶은 항상 자신의 상태를 최고로 맞추려 노력한다. 웰니스를 추구하는 이들은 그래서 이러한 건강에 대한 접근이 수명과 상관 없이 삶의 질을 높여줄 것이라고 생각한다. 나이가 들어도 여전히 건강하고 정력적인 삶. 웰니스가 꿈꾸는 이런 삶은 '액티브 시니어'라는 새로운 노년의 탄생을 가능하게 해준다.

액티브 시니어 문화에 동참하려면 소통은 필수

현재 중년을 부르는 두 표현, 즉 '아재'와 '꼰대'라는 표현의 차이는 그들이 앞으로 맞이할 노년의 삶을 두 갈래로 나뉘어 놓는다. 즉 '꼰대'가 어딘지 구세대적이고 부정적인 이미지로 아저씨를 표현하고 있다면, '아재'는 긍정적인 이미지를 담고 있다는 점이다. 젊은 세대들이 이렇게 똑같은 중년세대를 서로 다른 표현으로 부른다는 건 그 지향점을 드러내는 일이다. 꼰대가 될 것인가 아재가 될 것인가를 묻는다면 대부분의 중년들은 후자를 택할 것이기 때문이다.

그런데 이 꼰대와 아재를 나누는 가장 중요한 판단기준은 다름 아닌 '소통'이다. 현 세대와 소통하지 않은 기성세대를 꼰대로 부르는 반면, 그래도 소통하려 노력하는 이들을 아재로 부른다는 것. 결국 지금의 중년들이 추구하는 꼰대가 아닌 아재를 지향하는 삶, 그것은 향후의 새로운 실버문화를 가능하게 할 동력이 되는 셈이다.

나이는 점점 숫자에 불과한 어떤 것이 되어가고 있다. 청춘 같은 어르신이 있을 수도 있고, 거꾸로 꼰대 같은 청춘이 있을 수도 있다. 나이가 연장자로서의 지위를 갖던 시대는 점점 물러나고 있다. 이제는 나이 차가 아니라 동등한 인격체로서 어깨를 나란히 하고 친구가 될 수 있는 그런 시대다. 액티브 시니어들이 만들어가는 새로운 실버문화가 우리 앞에 조금씩 열리고 있다. 🌈

암센터 확대 개소

일산병원은 5월 31일, 다학제적 통합진료가 가능한 암센터를 확대 개소하고 본격적인 운영에 들어갔다. 2013년 개소해 유방암과 갑상선암, 소화기암에 대한 진료를 시행하던 일산병원 암센터는 이번 확대 개소를 통해 대장암, 간, 담도, 췌장, 폐암, 유방암, 갑상선암, 부인암으로 진료영역을 확대하고, 암환자 치료의 전문성을 더욱 높여가고 있다.

또한 최첨단 로봇수술기 등 최신훈련장비와 분야별 의료진협진, 환자별 맞춤치료 등 환자중심의 선진 진료시스템 운영을 통해 치료효과를 증대시키는 물론 환자들의 삶의 질을 향상시키는 데 큰 역할을 해 나갈 것이다.



최첨단 로봇수술 최단기 100례 돌파

일산병원이 경기 북부 의료기관 중 최초로 도입한 다빈치X 로봇 수술이 100례를 돌파하며 로봇수술의 메카로 급부상하고 있다. 지난해 7월 최첨단 로봇수술기 다빈치X를 도입하고 로봇수술을 시작하여 9개월만인 4월 14일 로봇수술 100례라는 놀라운 성과를 달성했다. 그간 일산병원 로봇수술 센터에서는 대장암, 갑상선암, 간암 등의 각종 암수술 23례, 자궁근종, 자궁암 등의 부인과 질환 17례, 신장절제술, 요관절제술 등의 비뇨기과계 질환 60례 등 다양한 질병에 대해 폭넓게 시행해왔다.

강중구 병원장은 "최첨단 로봇수술기 도입을 통해 환자들에게 최상의 의료서비스를 제공하며 보험자병원으로서의 역할 강화는 물론 의료경쟁력을 강화해 왔다"며 "앞으로도 지속적인 교육과 연구 활동을 통해 다양한 질병에 로봇 수술을 시도하며 보다 많은 환자들의 치료에 도움을 주는 물론 보험자 병원으로서 로봇수술분야를 선도해 갈 수 있도록 다양한 노력을 기울이겠다"고 말했다.



카타르 공공보건부 대표단 방문

카타르 공공보건부 대표단이 4월 25일 일산병원을 방문해 국내 의료 및 보험정책에 대한 설명을 들었다. 이들은 건강보험 및 보험 정책에 대한 협의회 우리나라를 방문했으며, 국내 유일의 보험자 병원으로서 역할과 우리나라의 우수한 의료시스템을 일아보고자 일산병원을 방문했다. 카타르 공공보건부 장관 자문관 및 규제정책 전문관은 일산병원의 운영현황을 소개받고 심장혈관활영실, 소화기내시경센터, 국제진료센터, 중환자센터 등을 둘러보며, 국내 의료서비스의 우수성을 몸소 체험했다.



전직원 소방안전 교육 실시

화재대응능력을 강화하기 위한 소방 안전 교육이 4월 한 달간 4차례에 걸쳐 실시되었다. 이번 소방안전교육은 화재 발생 시 피해를 최소화하고 초기 대응능력을 배양하기 위한 것으로 병원장을 비롯한 주요 임원 등 전 직원들이 참여한 가운데 소방안전교육 및 화재 시 대처요령에 대한 교육이 주제로 진행되었다.

소화기사용법, 화재 초기진압, 환자 대피 유도 및 탈출 등에 대한 교육을 실시하고, 직접 소화기를 방사하는 실습을 실시하며 추후에 일어날 수 있는 유사상황에 대비토록 했다.



일산동구보건소 독거노인 일촌협약

일산병원은 5월 10일 일산동구보건소와 의료 자원에 관한 업무협약(MOU)을 체결하고 일산동구 관내 고혈압 및 당뇨 등 만성질환을 가지고 있는 독거노인과 병원 간호사 일촌 맺기 사업을 통해 건강증진을 도모하는 데 뜻을 모았다. 이번 협약을 통해 일산병원은 일산동구 방문건강관리사업 등록 독거노인(취약계층) 중 고혈압 질환자에 대하여 자동혈압계 50대를 지급하고, 간호사와 독거노인 간 일촌 매칭을 통하여 상담 및 건강관리를 지원한다.



병원 내 무인민원발급기 신설

5월 10일 고양시 일산동구청과 무인민원발급창구 운영을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약으로 국민건강보험 일산병원은 1층 로비에 무인민원발급기를 설치하고, 무인민원발급창구 운영을 통해 환자들의 민원서류 발급 편의를 높인다. 국민건강보험공단 일산병원에서는 부동산과 제적(가족관계) 11개종을 제외한 ▲주민등록 ▲토지·지적·건축 ▲차량 ▲보건복지 ▲농촌 ▲병적 ▲지방세 ▲수산 ▲교육 ▲국세 등 68종의 증명서를 발급받을 수 있다.



'환자안전 및 감염관리의 날' 행사 성료

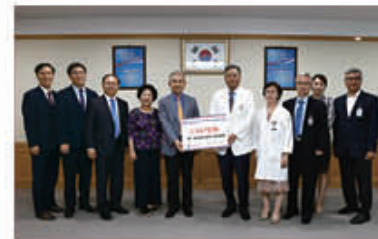
'2017 환자안전 및 감염관리의 날' 행사가 병원 임직원과 협력병원 관계자를 대상으로 5월 25일 개최되었다. 이날 행사는 전 직원의 환자안전 및 감염관리 예방활동 참여를 통해 환자가 안전한 병원 환경을 구축하고 바람직한 감염관리활동의 정착을 위하여 매년 개최되고 있다.

특히 올해는 지역사회 참여를 촉진하고자 백마고등학교 학생들이 참여하여 일상생활에서 발생할 수 있는 심폐소생술 시연이 진행되었다.



일산동안교회, 바자회 수익금 전액 일산병원 기부

일산병원은 일산동안교회(백석동 소재)로부터 바자회 행사를 통해 마련된 수익금 전액 (19,477,050원)을 사회사업 후원금으로 기탁 받았다. 일산동안교회(담임목사 김해수)는 후원금 전달식에서 '교인들의 노력으로 마련된 후원금을 취약계층 환자들의 치료비로 사용할 수 있어서 기쁘다'며 후원금을 전달했다. 공공의료사업팀에 전달된 후원금은 일산병원에서 치료중인 경제적으로 어려운 환자들의 치료비로 사용되어 환자들의 아픔과 상처를 치유하는데 큰 도움이 될 예정이다.



국정기획위원회, 일산병원 현장 방문

국정기획자문위원회가 6월 15일 간호·간병 통합서비스 확대 공약 이행을 위해 일산병원을 방문했다. 김연명 국정기획위 사회분과위원장은 "간호·간병통합서비스를 성공적으로 운영 중인 일산병원이 전국적 표준 모델이 될 수 있다고 생각해 현장 이야기를 듣고 정책에 반영하려고 한다"고 말했다. 간담회 이후 임상현장을 돌아보며 국정기획위 사회분과 위원인 한정에 더불어민주당 의원은 일산병원 관계자들에게 "향후 5년간 어떻게 환자와 가족 만족도를 높일 수 있을지에 대한 조언을 달라"며 현장에서의 목소리를 듣기도 했다.



엘제비어 총편집장 내한 특별강좌 개최

6월 5일 일산병원 대회의실에서 엘제비어 총편집장 내한 특별강좌가 개최되었다. 'Elsevier(엘제비어)'는 의학, 보건학, 간호학 및 과학 기술 관계를 중심으로 하는 세계 최대 규모의 국제적인 출판사다. 이날 강좌에서는 '국제적인 연구논문작성방법 및 투고 전략'에 대해 엘제비어의 총편집장 Claudia Lupp 박사가 강연했으며 관심 있는 많은 의료진과 직원들이 대회의실을 가득 채워 큰 호응을 얻었다.



신문

- 2017. 4. 2. 뉴스 1** 뇌졸중 3명 중 1명은 '70대'...60대 비해 급격히 증가
신경과 이준홍 교수
- 2017. 4. 5. 아테일리** '망상·환각' 조현병 환자 50만 명...잇단 흉악범죄 왜?
정신건강의학과 이정석 교수
- 2017. 4. 7. 조선일보** 관절액에서 구강세균 발견...류마티스관절염 1.17배 증가
치과 김명택 교수
- 2017. 4. 12. 한겨레** "숨차는 증상 없었더니 다시 방심하게 됐네요"
심장내과 오성진 교수
- 2017. 4. 12. 한겨레** 폐경 뒤 급격히 높아지는 심주변증 주의하세요
심장내과 오성진 교수
- 2017. 4. 16. 뉴스 1** '빈혈' 5년 간 3.3만 명!...여성이 남성보다 3배 많아
중앙혈액내과 정명희 교수
- 2017. 4. 25. 뉴시스** 일산병원, '파킨스병과 즐겁게 살아가기' 건강강좌
재활의학과 김형섭 교수
- 2017. 4. 26. 국민일보** 카타르 공공보건부 대표단, 일산병원 방문 벤치마킹
- 2017. 4. 27. 한겨레** "번번이 실패한 소개팅, 이마에 그려진 M자 때문일까요?"
피부과 조남준 교수
- 2017. 4. 30. 뉴스 1** 건보 일산병원, '한국인 체질 데이터 센터' 지정
- 2017. 5. 2. 뉴스 1** 건보 일산병원, 12일 '번비와 치핵' 건강강좌
외과 홍영기 교수
- 2017. 5. 4. 메디파나뉴스** 건강보험 일산병원 전직원 소방교육 실시
- 2017. 5. 7. 연합뉴스** 실명 부르는 망막 질환 환자 125만 명...
5년 간 연평균 8.5% 증가
안과 정은지 교수
- 2017. 5. 12. 뉴시스** 일산병원·일산동구청 무인민원발급기 설치 업무협약
- 2017. 5. 19. 뉴데일리** 건보공단 일산병원 팔목 성장...환자 7만 명 증가
- 당기순익 106억
- 2017. 5. 25. 한겨레** 막힌 혈관 뚫는데 '골든타임 3시간'
신경과 이준홍 교수
- 2017. 5. 26. 쿠팡뉴스** 국민건강보험 일산병원 '환자안전 및
감염관리의 날' 행사 열어
- 2017. 5. 29. 중앙일보** 내일 금연의 날...안 끊으면 평생 질환 안고 살 수도
호흡기내과 한창훈 교수
- 2017. 5. 31. 동아일보** [헬스동아] '간호·간병통합서비스 선도병원'
12곳 지정
- 2017. 6. 1. 헬스조선** 국민건강보험 일산병원, 암센터 확대 운영
- 2017. 6. 7. 한겨레** "뱃속에 돌 품고산지 10여 년...통증 탓
제거라니 믿은 편해요"
외과 권국환 교수
- 2017. 6. 7. 한겨레** 너무 빨리 싹져도, 빠져도 담석 위험
외과 권국환 교수
- 2017. 6. 9. 매일경제** 국민건강보험 일산병원, 9일 다한증 건강강좌 개최
흉부외과 배미경 교수
- 2017. 6. 14. 중앙일보** "우울·강박·불안 등...고도비만 환자,
정신질환 함께 겪는다"
정신건강의학과 최원정 교수
- 2017. 6. 15. 연합뉴스** 일산병원 찾은 국정기획자문위
- 2017. 6. 18. 연합뉴스** 성인 100명 중 4명 고도비만...
진료비만도 2025년 7조 추정
가정의학과 조경희 교수

방송

- 2017. 4. 3. KBS 아침이 좋다**
공황장애
정신건강의학과 이정석 교수

- 2017. 4. 7. MBC 오늘 저녁**
걷기
재활의학과 김형섭 교수

- 2017. 4. 24. KBS 아침이 좋다**
건강보험 혜택 사례자

- 2017. 5. 29. KTV 뉴스**
만성폐쇄성폐질환, 가장 좋은 예방법은 '금연'
호흡기내과 한창훈 교수

- 2017. 6. 10. SBS 뉴스**
대변 검사만 하면 되는데...
걸어 차는 '대장암 발견 기회'

- 2017. 6. 15. 연합 TV**
국정기획위
"간호·간병통합서비스 의무도입 추진"


2017년도 의사직 학술상

진료과	성명	수여 단체명	수상 내역
신경외과	권영섭, 이윤호	대한신경손상학회	다인학술상(우수논문상)

표창

모범전공의 포상

이 산	정신건강의학과
박영화	산부인과

2017년 2/4분기 친절직원 및 부서

친절직원	
강신영	외과계병동간호팀
강현화	내과계병동간호팀
친절부서	
외과계병동간호팀 71병동	
외래간호팀 동중클리닉	

결혼

박해영	내과계병동간호팀	2017. 3. 26.
강유미	내과계병동간호팀	2017. 4. 15.
이형순	외과	2017. 4. 22.
권영화	원무팀	2017. 4. 22.
서희승	외과계병동간호팀	2017. 4. 23.
박종안	수술간호팀	2017. 5. 12.
이경연	교육수련팀	2017. 5. 20.
이동화	재활치료센터	2017. 6. 17.
채송아	외래간호팀	2017. 6. 24.

출산

이초희	수술간호팀	2017. 3. 7.
조미희	내과계병동간호팀	2017. 4. 3.
진현경	적정진료지원팀	2017. 4. 14.
박해웅	연구분석팀	2017. 4. 21.
권현정	외과계병동간호팀	2017. 4. 24.
김문창	구매관리팀	2017. 4. 29.
심영숙	외과계병동간호팀	2017. 4. 29.
유성이	마취회복실	2017. 5. 4.
조세림	종합검진센터	2017. 5. 10.
노경균	사실팀	2017. 6. 10.

2017 SUMMER 독자 퀴즈



은퇴 이후에도 소비생활과 여가생활을 즐기며 사회활동에도 적극적으로 참여하는 50~60대 세대를 지칭하는 신조어는 무엇일까요?

〈○○○ ○○○〉

지난 호 정답 <신생아집중치료 지역센터>

Table with 2 columns: '한정속 경기도 고양시' and '한정속 경기도 고양시'. Lists various locations and names related to the 'Newborn Intensive Treatment Regional Center'.

독자 의견



여성의 골다공증 발병률이 높은 만큼 평소 꾸준히 운동을 하고 견경음식을 섭취하여 골다공증 예방에 노력을 기울여야겠다고 스스로 다짐하는 계기가 되었습니다.

박수빈 님



불철 영양 가득한 불나물애 대해 소개해주시 주부인 제게 더 흥미롭게 다가온 칼럼인 것 같습니다. 맛있게 하더라도 나물이 가지고 있는 효능을 생각하며 먹으니 더 건강해지는 듯합니다.

이윤정 님



바쁜 직장생활에 집안일에 육아까지... 딱 저를 위한 칼럼이었습니다. 운동 부족인 제가 쉽게 따라할 수 있는 홈트레이닝 방법을 알려주셔서 감사합니다.

이신아 님



신생아집중치료센터 개소 소식을 읽고 입산병원이 보편적 지역병원으로서 역할을 수행하는 데 최선을 다하고 있는 모습이 든든하게 느껴졌습니다.

조항 님



사랑의 사회사업 후원 안내



국민건강보험 입산병원에서는 경제적인 어려움으로 인해 치료받지 못하는 환자들을 위하여 후원금을 모금하여 치료비를 지원하고 있습니다. 여러분의 정성어린 후원금은 질병으로 고통 받는 환자들과 가족 및 지역사회 소외계층에게 건강한 웃음을 되찾게 해줄 것이며, 어려운 위기를 극복하는 데 큰 힘이 될 것입니다.

2017년도 2분기 후원금 내역

- List of donors and amounts for the 2017 H2 contribution fund, including '직원 후원금: 25,642,050원' and various individual and corporate contributions.

진료시간표

대표전화 (031) 900-0114, 3114 전화예약 1577-0013
인터넷예약 www.nhmc.or.kr 응급의료센터 (031) 900-0760
종합건강센터 1577-7013 국가검진센터 1577-8013

* 진료일정은 병원사정에 의해 변경될 수 있습니다.

◆~★ 클리닉이면서 일반환자 진료가능, □~☆ 클리닉하지만 진료 진료과 전화번호 (031) 900-

* 진료일정은 병원사정에 의해 변경될 수 있습니다.

Large table showing the medical schedule for various departments (Internal Medicine, Pediatrics, etc.) across different floors and times of the day.

진료과(전화번호)	의사	선택	월	화	수	목	금	토	전문진료분야
		오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	
신부인과 3층 (0660)	한상원 정재은 김의희 서종욱 이인숙	●	●	●	●	●	●	●	일반 부인질환 생리불순, 생리통, 무월경, 폐경, 생리과다 ○ 토요순환진료 ○ 모체태이학, 고위험 산모관리 ○ 토요순환진료 ○ 로봇내시경수술, 자궁근종, 난소낭종, 자궁내막증 ○ 토요순환진료 부인암, 로봇내시경수술 ★ 임센터 ○ 토요순환진료
소아청소년과 1층 (0520)	정희정 김기혁 윤신원 장광현 유지현 윤봉식 정인혁 진주현	●	●	○	○	●	●	●	소아신경 ○ 발달지연클리닉, ☆ 간질환클리닉 소아신장, 감염 신생아 질환 소아호흡기, 알레르기 ☆ 소아알레르기클리닉 소아소화기 ○ 토요순환진료 소아심장 ○ 토요순환진료 소아내분비 ○ 토요순환진료 신생아 질환 ○ 토요순환진료 일반진료 및 영유아 검진
비뇨기과 2층 (0650)	김영식 고우진 이석영 박상인 이형호	●	●	●	●	●	●	●	전립선암, 신장암, 여성요실금, 소아요실금클리닉 전립선암, 신장암, 방광암, 복강경수술, 요실금수술, 전립선레이저수술, 비뇨기암클리닉 배뇨장애, 전립선, 여성요실금, 비뇨기종양, 요석, 남성 일반비뇨기과, 전립선, 남성, 감염, 비뇨기종양, 결석 ○ 토요순환진료 ○ 일반비뇨기과, 전립선, 남성, 결석 ○ 토요순환진료 ○ 일반진료
영상의학과 1층 (0830) 영상의학과 2층 (0860)	양희철 정은지 신광민 김상우 김희라 이정호 정다와	●	●	●	●	●	●	●	일반 인턴백신 및 복부 영상의학 유방암, 부인암, 폐암, 두경부암 흉종, 뇌종양, 족부, 척추, 관절염 ★ 족부클리닉 ★ 견관절클리닉 소아재활, 발달지연, 흉종, 근전도검사 ○ 발달지연클리닉 뇌졸중, 뇌손상, 노인재활(치매, 파킨슨), 언어장애, 근골격계질환 ★ 치매예방센터 척추수술, 흉종, 척추측만증, 절단재활, 족부클리닉 ○ 영재활(= 지하1층 임치료센터에서 진료) ○ 토요순환진료 흉종, 근골격계질환 ○ 호흡재활(= 2층 호흡기내과에서 진료) ○ 토요순환진료
가정외과 2층 (0740)	이성현 박영은 김영성 박영민 김미슬 유보라	●	●	●	●	●	●	●	국외연수 (2017.05.01. ~ 2017.07.30. 예정) 어르신클리닉, 건강검진, 결혼준비클리닉 노인병, 경년기, 기억력저하 비만클리닉, 경년기, 노화방지 ☆ 비만클리닉, 결혼준비클리닉 생활습관병클리닉, 스트레스클리닉 ○ 토요순환진료 호스피스, 건강검진 ○ 토요순환진료 건강검진, 노인건강검진, 만성통증, 호스피스 ○ 토요순환진료 생활습관병, 건강검진 ○ 토요순환진료 생활습관병, 건강검진 ○ 토요순환진료
치과 5층 (0620)	김신정 김문기 강성훈 김관용 윤준호	●	●	●	●	●	●	●	일반진료 강상신암 구강악안면외과, 구강종양, 영구교수술, 임플란트 ○ 토요순환진료 ○ 난치치, 임플란트 ○ 토요순환진료 보철과, 심미보철, 임플란트 보철과, 심미보철, 임플란트 ○ 토요순환진료
임센터	김중구 김도원 이진호 이성훈 이준호 유병외과 김상신외과 홍부외과 신부인과 이천국 서정호 조동석 원신영 박병규 홍성준 박신철	●	●	●	○	●	●	●	대장외과, 장문질환, 복강경수술, 대장항문클리닉, 로봇수술 ○ 검사항자 진료(임센터) 간암, 담도암, 췌장암 간암, 담도암, 췌장암, 복강경수술, 로봇수술, 간이식 위암, 복강경수술 위암, 복강경수술, 로봇수술 유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과 두경부, 갑상선클리닉, 로봇갑상선수술 폐암, 전이성 폐암, 흉벽종양, 종격동종양 폐암, 식도암, 흉선종, 흉벽종양, 종격동종양 부인암, 로봇내시경수술 소화기암(간암) 소화기암(췌장암, 담도암) 소화기암(위암, 대장암) 소화기암(위암, 대장암) 소화기암(췌장암, 담도암) 폐암, 만성폐쇄성폐질환 폐암, 특수기관지내시경
임치료센터	김광태 정민희 홍수정 지하1층 재활의학과 (0950) 양스태-센터 유진클리닉	●	●	●	●	●	●	●	중양, 항암약물치료(목/위/식도/두경부/부인/비뇨기암/기타 고형암) ▲ 격주진료(2,4주) ○ 토요순환진료 빈혈, 악성림프종, 백혈병, 다발골수종, 송형성질환 ▲ 격주진료(1,3주) ○ 토요순환진료 고형암, 진행성 및 전이성암의 항암약물치료 ▲ 격주진료(1,3주) ○ 토요순환진료 양재활치료 임환자의 스트레스, 우울증, 불안증 유전상담, 유전자검사, 염색체검사, 유전질환가족검사
치매예방센터	이준호 최신아 김종현 이지은 이정식 고이애 재활의학과 김형식	●	●	●	●	●	●	●	치매, 기억장애, 알관상치매 치매, 기억장애, 파킨슨치매 기억장애, 알츠하이머치매, 유전성치매 치매, 기억장애, 파킨슨치매 알츠하이머치매, 기억력장애, 수면장애 노인, 기억장애, 수면장애, 조현병 치매재활, 인지장애재활, 운동치료
알코올치료센터 - 당뇨병센터	이병욱 이선구 남주영 송신숙	●	●	●	●	●	●	●	알코올 의존, 알코올 인지행동치료 알코올 의존, 알코올 인지행동치료 당뇨병, 갑상선, 고지혈증 당뇨병, 갑상선, 고지혈증 ○ 토요순환진료 당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ○ 토요순환진료 당뇨병, 갑상선, 골다공증, 부신, 기타 내분비질환 ○ 토요순환진료 당뇨병, 갑상선, 골다공증, 고지혈증, 기타 내분비질환 ○ 토요순환진료
특수클리닉	홍중클리닉 2층 (0640) 강연순 정희정 송정은 김성우	●	●	●	●	●	●	●	두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆ 특수신경차단클리닉(진료과 예약한자만 진료) 두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆ 특수신경차단클리닉(진료과 예약한자만 진료) 두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 발달지연 발달지연

BODY CHECK
건강 상태 확인과 함께
언젠가 찾아올 질환을 예방할
수 있는 건강검진, 예방접종은
필수입니다!

OPPORTUNITY
꾸준한 자기계발과 함
께 은퇴 후 재취업, 창업 등 새
로운 꿈에 대한 도전을 멈추지
않는 당신이 액티브 시니어입
니다.

ACTIVITY
하루 30분 이상 꾸준한
운동은 근력과 지구력, 심혈관
계 기능을 높이고 긍정적인 마
인드를 갖게 해 신체 노화를 예
방합니다!

RELATIONSHIP
동호회, 문화센터 등 다
양한 사회활동을 통해 새로운
정보와 지식을 얻으며 정서적
사회적 젊음을 유지하세요!

VACCINE
면역력이 떨어지기 시작
하는 나이, 폐렴구균백신, 인플
루엔자백신, 파상풍 백신 등 대
한감염학회가 권장하는 예방
접종을 적극적으로 챙기세요!

**더 젊고
더 활기찬 삶을 위한**

BRAVO

건강관리

일산병원이 전하는 건강 레터

問

국민건강보험 일산병원 시보 <問安>, 대한민국 국민들의 평생건강을 바라는 일산병원 임직원 모두의 마음을 담았습니다.

安

<問安>을 받아 보시는 분 중 주소변경 사항이 있으시거나 구독을 취소하시는 경우, 연락주시기 바랍니다.
(엽서 회신 및 전화 031-900-3329)

지티브스 건

우 편 꺾 ㅅ

보내는 사람

연락처

우편요금
수취인 후납부담

발송유효기간
2016.1.1 ~ 2017.12.31

고양일산우체국
제280호

2017 SUMMER

問 安

받는 사람 국민건강보험 일산병원 홍보팀

경기도 고양시 일산동구 일산로 100

1 0 4 4 4

○ 이번 호에서 가장 좋았던 기사 또는 아쉬웠던 기사와 그 이유를 적어주세요.

○ 다음 호에 추가되었으면 하는 점이나 바라는 점 있으면 적어주세요.

○ 2017 여름호 독자 퀴즈

은퇴 이후에도 소비생활과 여가생활을 즐기며 사회활동에도 적극적으로 참여하는 50~60대 세대를 지칭하는 신조어는 무엇일까요?

퀴즈
정답

개인정보보호법 시행에 따른 개인정보 수집, 이용 동의서

국민건강보험 입산병원은 고객님의 개인정보를 아래와 같이 처리함을 알려드립니다.

1. 개인정보의 수집, 이용 목적 서비스 제고를 위해 수집, 당첨자 상품 발송 및 독자 만족도 조사, 독자 문의 답변 등
2. 수집 항목 성명, 연락처, 주소, 이메일
3. 개인정보의 보유 및 이용기간 업서 도달로부터 3년 보유 후 삭제
4. 동의를 거부할 권리가 있습니다.

개인정보보호법 제15조에 따라 위 각 호 사항을 고지받고 개인정보 처리에 동의합니다.

동의함

동의하지 않음