

2018 | SUMMER | VOL.11

問安

問安은 일산병원의 사보입니다



問

問安은 일산병원의 사보입니다

安

국민건강보험 일산병원 사보 <問安> 제3권 여름호 통권 11호

발행인 국민건강보험 일산병원장 김성우 **편집인**
국민건강보험 일산병원 홍보실장 이석영 **편집위원** 이석영
편집위원 유종하, 하치심, 진인선, 정복희, 김선애, 윤광국,
최문영, 마미영, 이수정, 임인숙

담당 국민건강보험 일산병원 홍보팀 (031) 900-3398

발행일 2018년 7월 1일 **발행처** 국민건강보험 일산병원

주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100

<問安>은 한정된 부수만 발간하며, 홈페이지(www.nhmc.or.kr)를 통해서 보실 수 있습니다. 본지는 한국간행물윤리위원회의 윤리강령 및 실천사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은 <問安>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 <問安>을
보실 수 있습니다

일산병원이 제안하는 국민건강 캠페인

건강 밸런스

04

Theme Opening

모시와 온돌에 담긴 선조들의 빛나는 지혜



08

IH 진료실 ①

여름병은 가라! 건강한 여름 나기

12

IH 진료실 ②

블랙지수가 정신건강에 미치는 영향

14

건강 360°

여름을 부탁해! 무더위 건강수칙 A to Z

16

힘나는 레시피

가지가지, 색다르게 즐기는 가지



18

별별 정보

머리부터 발끝까지 다 시원스러워

20

진실 혹은 거짓

어디까지 믿고 있니? 더위와 추위에 관한 속설
YES? or NO?

CONTENTS

2018 SUMMER / VOL. 11

일산병원이 제안하는 국민행복 캠페인

행복 밸런스

22

이심전심

항상 용기를 주는 교수님과
일산병원에 감사드립니다

24

IH, 오늘

생과 사가 갈라지는 신들의 영역
수술실

28

진료실 단상

의학을 향한 열정의 결정체,
소화기내과 정재복 교수

30

이슈 검색어

일산병원 소식을 알려드립니다

32

쉽표 여행법

한여름의 판타지아
열차, 여행이 되다



36

IH Q&A

집에서 의료서비스 받으세요!
가정전문간호사가 찾아갑니다

38

오후의 티타임

병원의 혈관과도 같은 의료정보
A부터 Z까지 우리가 함께해요!

40

생생 건강교실

한바탕 웃음으로 더욱 건강해지자!
재활웃음교실

42

IH 건강비전

심장재활로 심폐질환 환자의 삶의 질 높인다
심장재활 프로그램 도입 및 심폐치료실 운영

44

IH NEWS

46

IH TODAY

48

LETTER

우리나라 기후가 수상하다.
봄과 가을은 갈수록 짧아지는데
여름은 더욱 더워지고,
겨울은 맹추위가 지속된다.
무더위에도 강추위에도 절대 강자는
없을 터. 생활에서 더위와 추위를
물리친 선조들의 지혜를 엿보는
이유가 여기에 있다.

글. 이승호(기후학자, 『한국의 기후&문화 산책』)

모시와 온돌에 담긴

선조들의 빛나는 지혜





여름엔 모시, 겨울엔 누비로

삼복더위에도 머리부터 발끝까지 의관을 차려입어야 했던 조선시대 양반들은 어떻게 더위를 이겨냈을까? 흐트러짐 없는 몸가짐을 중요 시한 이들에게도 여름이면 '탁족(濯足)'이라는 문화가 있었다. 탁족은 시냇물에 발을 담그는 행위로, 장마가 끝난 소서 무렵이면 양반들은 삼삼오오 장맛비에 불어오른 계곡을 찾아 발을 담갔다. 한나절 시원한 물가에서 더위를 쫓고 나면 그동안 의관에 얽매어 피로했던 몸과 마음도 한결 가벼워짐을 느꼈던 것이다.

비단 탁족이 아니더라도 우리 선조들은 계절마다 때에 맞는 옷으로 갈아입으며 무더위와 추위를 이겨 냈다. 무더위를 이기기에는 모시와 삼베가 제격이었다. 모시와 삼베는 식물의 줄기로 만든 인피 섬유로 질감이 깔깔하고 차가우며 통풍이 잘 된다. 몸에 닿기만 해도 서늘한 기운으로 체온을 금세 떨어뜨리는 것이다. 여기에 곰팡이를 억제하고 자외선까지 차단하니 천연 기능성 옷이 아닐 수 없다. 단, 모시는 까다로운 모시물의 생육 조건으로 충청도 연안과 전라도 남부 지역에서만 재배할 수 있다. 삼베에 비해 가격이 비싸고 상류층에서만 애용된 것은 이 때문이다.

겨울옷 역시 빈부 차가 있었다. 아무리 추워도 서민들은 무명천 속에 솜을 넣어 누빈 것이 전부였다. 누비옷은 승려들이 해진 옷을 기워서 입던 납의(衲衣)에서 유래했다. 방한과 내구성, 실용성이 뛰어난 의복이다. 흡질의 정교함과 문양에 따라 미적인 측면까지 갖춰 오늘날에도 여전히 사랑받는다. 양반들은 누비옷에 털이 달린 배자를 쓰거나 짐승 가죽으로 만든 옷도 걸쳤다. 주로 토끼나 여우, 담비 등 짐승의 털 가죽을 활용했는데 손목에도 털 가죽의 토시를 만들어 바람이 들어오는 것을 막았다.

온돌, 독보적인 한국식 난방 시설

요즘 도시 사람들은 한겨울 보온을 위해 이중창을 달거나 다양한 단열재를 활용해 난방 시설을 갖춘다. 시골을 다니다 보면 여전히 과거를 떠올리게 하는 난방 시설이 눈에 띈다. 산간 지역으로 가면 더욱 그렇다. 산간 마을에서는 가옥의 벽을 잘 다듬어진 장작으로 둘러싸야 훈훈한 겨울을 보낼 수 있다. 지나가는 나그네는 장작만 보고도 그 집안의 온기를 느낀다 했던가. 겨울철 산간 마을에 들어서면 장작 타는 향기가 그윽하게 퍼진다. 아이들이 있으면 그런 불속에 고구마라도 넣어 구워 먹을 것이고, 불을 때는 방에서는 동네 어른들이 모여 여러 가지 소일거리를 즐길 것이다. 이제는 사라져 가는 한겨울 풍경이다. 오늘날에는 도시든 시골이든 어디서든지 보일러와 히터로 난방을 할 수 있지만, 선조들은 한겨울 추위를 이겨내기 위해 온돌을 발명해냈다. 온돌은 우리나라에만 있는 특이한 난방 시설이다. 방바닥에 구들돌을 깔고 그 밑으로 연기가 지나가는 통로를 만들어서 부엌의 아궁이에서 때는 불의 열기가 지나가면서 방을 데우도록 하는 원리다. 온돌이 우리나라에만 있는 것은 겨울철 추운 대륙성 기후와 여름철에 습한 해양성 기후가 나타나기 때문이다. 온돌은 추위를 극복하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라, 여름철의 눅눅한 습기를 제거하는 데도 유용하다. 또한 온돌에서 피어나는 연기는 방 안의 해충을 내쫓는 데에도 적지 않은 도움이 됐다.

온돌로 추위를 이겨냈다면 여름에는 대청마루가 천연 에어컨 역할을 했다. 대청마루는 방과 방 사이를 연결하는 통로이자 바람의 길목이다. 마룻바닥의 널빤지 틈으로 마루 아래 찬 공기가 올라와 바닥은 늘 시원함을 유지할 수 있었다. 마루 아래에 지면과 떨어진 빈 공간을 두어 지열을 피하고 바람이 순환할 수 있도록 한 것 역시 선조들의 속 깊은 지혜가 담겨 있다. 아무리 더운 대낮이라도 대청마루에 누우면 언제 잠이 드는지 모를 정도로 시원함을 느꼈던 그 시절이 그리운 요즘이다. 🌿



총 652 회

지난 5년간(2013~2017) 발표된 폭염특보

919 명(사망 5명)

2017년 5월 말부터 8월 초까지 신고된
온열질환자 수, 지난 5년간 최고 수치 기록!

8월 1~2주 10명중 4명

지난 5년간 8월 1~2주에 가장 많은 온열질환자 발생!
(전체의 39.5%)

227 명(사망 7명)

2017년 12월부터 2018년 1월 초까지 신고된
한랭질환자 수, 이 중 7명 저체온증으로 사망!

온열질환 Check List

- 갈증이 심하게 난다.
- 소변이 잘 나오지 않는다.
- 어지럽거나 두통이 느껴진다.
- 입안이나 눈, 코 점막이 바짝 마른다.
- 가슴이 두근거리거나 호흡이 가빠진다.

*고온 환경에서 1~2개 증상 동반되면 온열질환 의심

온열질환

본격적인 무더위를 앞두고 꼭 알아둬야 할 온열질환과 그 반대편에 선 한랭질환의 특징 및 응급처치 방법을 알아본다. 한여름철 감기처럼 걸리기 쉬운 냉방병 정보는 보너스. 모든 질환은 치료보다는 예방이 우선이라는 점을 명심하자.

자료, 기상청, 질병관리본부

온열질환이란?



뜨거운 환경에 장시간 노출될 때, 열로 발생하는 급성 질환



열경련

근육에 경련 일어남



열실신

어지러움, 일시적으로
의식 잃음



열탈진

땀 많이 흘려 탈수 증상



일사병

땀 많이 흘리고 두통,
어지러움, 구토 등의 증상



열사병

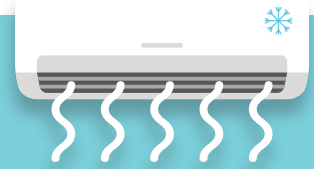
땀 나지 않고 체온 40℃ 이상,
심하면 의식 혼미

온열질환 예방 5계명



1. 낮 12시~5시까지 가장 더울 때 외출 자제
2. 달라붙는 옷 피하고 밝은 색의 면 옷 입기
3. 물, 과일, 주스로 수분 채우고, 소화하기 쉬운 음식 섭취
4. 카페인이나 알코올 섭취 자제
5. 창문과 문 닫힌 상태에서 냉방기 틀지 않기

한랭질환의 모든 것



한랭질환이란?



장시간 추위에 노출되어 발생하는 질환

대표 질환

- 저체온증: 체온 35℃ 이하, 몸에 이상 증상 발생
(말 어눌해 짐, 기억장애, 의식 흐려짐, 지속적인 피로감, 팔 다리에 심한 떨림)
- 동상: 피부 조직이 얼어서 손상된 상태. 초기 찌르는 듯한 통증, 가려움, 부종, 심할 경우 감각 소실, 근육 및 뼈 괴사
- 동창: 피부가 가렵고 암적색으로 변하거나 부종 발생
(가벼운 추위에도 지속 노출 시 발병)
- 한랭 두드러기: 피부가 붉게 올라오고 간지러움, 심할 경우 호흡곤란, 쇼크

날씨는 더운데 콧물이 나거나 온몸이 으슬으슬 춥다면?



감기 아닌 냉방병!



호흡 증상

기침, 콧물, 인후통 등
감기 증상



전신 증상

두통과 피로감, 어깨, 팔다리,
허리 통증



위장 증상

소화불량, 복부 팽만감,
복통, 설사, 구토



여성 증상

불규칙한 생리, 생리통



안구 증상

점막 자극, 안구 건조증

한랭질환 예방 5계명



1. 실내 온도 18~20℃, 습도 40% 이상 유지
2. 외출 전 체감온도 확인
3. 장갑, 목도리, 모자, 내복 등 따뜻한 옷 입기
4. 규칙적이고 가벼운 운동
5. 고른 영양의 식사(지나친 음주 자제)

동상 시 응급처치



- 동상 부위 40℃ 물에 20~30분간 담그기
- 뜨거운 물이나 불에 찌지 말 것 (2차 감염 발생)
- 물집은 터뜨리지 않는 것이 안전

냉방병 예방 5계명



1. 실내외 온도 차는 5℃ 이내 유지
2. 한 시간에 한 번 실내 공기 환기
3. 긴 옷이나 겹옷 걸치기
4. 따뜻하고 소화 잘되는 음식 섭취
5. 냉방 기구 끄고, 충분한 휴식 취하기

여름병은 가래! 건강한

여름 나기

많은 사람들이 휴가 계획으로 연중 가장 설레는 시간을 보내는 여름. 하지만 여름 질환으로 휴가를 망쳐버린다면 어떨까? 여기 건강하고 알찬 여름을 위한 여름 질환 극복법을 준비했으니, 미리미리 예방하고, 비상시 대처법까지 익혀두자.

글. 조용석 교수(소화기내과), 조남준 교수(피부과)



식중독 FREE, 배앓이 OUT

소화기내과 조용석 교수

식중독은 5월부터 9월 사이에 한 해 발생률의 80% 이상이 발생한다. 신선한 아침에는 괜찮았던 음식도 갑자기 더워진 날씨로 인해 상하는 일이 빈번하기 때문이다. 어느 곳이나 미생물은 존재한다. 이 미생물들은 온도와 습도가 적당하면 놀라운 속도로 번식하면서 독소를 생성한다. 상한 음식은 세균이 번식하면서 독소를 생성해 놓은 음식이다. 상한 음식을 섭취하면 식중독에 걸려 배가 아프고 설사를 하게 되며 심한 경우 입원 치료를 받아야 한다.

식중독의 증상은 감염원의 종류와 감염원의 양에 따라 다양하게 나타난다. 식중독은 그 원인에 따라 세균이나 바이러스 등 미생물에 의한 식중독과 화학적 유해물질(식품첨가물, 잔류농약, 포장재에 의한 중독 등), 자연독(복어, 독버섯 등) 같은 화학물질에 의한 식중독으로 크게 나눌 수 있다. 세균성 식중독은 식중독의 가장 흔한 형태로 세균 감염 자체가 원인인 감염형과 세균이 만든 독소를 섭취하여 발생하는 독소형으로 구분된다. 독소형 식중독의 대표적 원인균은 황색포도상구균, 보툴리눔균 등이며, 독소 섭취 후 30분에서 4시간 내로 빠르게 증상이 나타난다. 감염형 식중독은 살모넬라, 장염 비브리오균, 병원성 대장균, 콜레라균 등이 대표적 원인으로 섭취 후 증상이 나타날 때까지 1~2일 정도 시간이 소요된다.

식중독의 전형적인 증상은 원인 음식 섭취 후 48시간 이내에 발생하는 오심, 구토, 복통, 설사 등이지만 심한 경우 발열, 오한, 혈변, 탈수, 신장기능 저하 및 신경학적 증상(언어장애, 근력 약화, 복시, 연하곤란)까지 보일 수 있다.

식중독의 대부분은 저절로 호전되지만 70세 이상 고령 환자의 경우 병원을 방문하는 것이 좋다. 또한 혈변, 발열, 식욕부진, 탈수 등 증상이 심해서 걷기 힘들거나 증상이 24시간 이상 장시간 지속되는 경우, 해외여행 직후 발생한 경우, 집단으로 발병하는 경우, 신경학적 증상이 나타나는 경우에는 병원을 방문해야 한다.

식중독의 치료는 대부분 수액 공급과 전해질 보충 등의 보존적 치료만으로 충분하다. 항구토제나 지사제의 사용은 주의가 필요하다. 설사를 멎게 해주는 지사제는 경우에 따라서 증상과 예후를 악화시킬 수 있으므로 필요한 환자에게 선별해서 사용한다. 증상 발생은 세균 자체가 아닌 세균이 만들어놓은 독소에 의한 것이므로



식품별 흔한 식중독 균

| 해산물 |

비브리오균, 살모넬라균

| 닭고기 |

캠필로박터균, 장티푸스균, 이질균

| 덜 익힌 햄버거 |

장출혈성 대장균(O-157균)

| 볶음밥 |

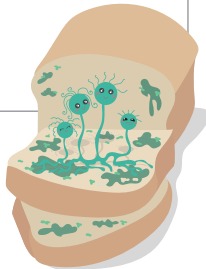
바실루스 아우레우스균

| 마요네즈&크림 |

황색포도상구균 또는 장티푸스균

| 계란 |

살모넬라균



대부분의 식중독에서는 항생제를 사용하는 것이 큰 도움이 되지 않는다. 다만 환자가 열이 심하거나 2차감염이 우려되는 고위험군의 경우 의학적 판단에 따라 항생제를 사용할 수 있다.

식중독은 예방이 최선의 치료이다. 식중독을 예방하기 위해서는 다음 사항들을 지켜야 한다.

첫째, 충분히 익힌 후 섭취한다. 어패류는 끓는 물에 1분 이상 삶아 완전히 익혀 먹는 것이 좋다.

둘째, 식품을 만질 때는 비닐 장갑을 착용한다. 맨손으로 음식을 만지면 손에 있던 황색포도상구균에 쉽게 오염된다.

셋째, 조리 전 재료를 깨끗하게 씻는다. 미국 질병통제센터 조사 결과 살모넬라균에 의한 식중독의 약 80%가 날계란이나 반숙계란을 먹고 발생했다고 한다. 계란 껍질은 살모넬라균에 오염된 경우가 많으므로 계란을 깨기 전 물로 씻거나 1회용 주방 타월로 닦은 뒤 깨는 것이 좋다. 냉장조에 보관했다라도 오래 된 것은 피하고, 맛이 조금이라도 이상하면 아까워하지 말고 버리자.

넷째, 식사하기 전에 손을 깨끗이 씻는다. 손을 씻을 때는 비누거품을 충분히 내어 손과 팔을 꼼꼼히 문질러 닦고 흐르는 물로 헹군다.

생활 속 먹거리에 대해 조금만 더 신경 쓰고 개인위생을 철저히 한다면 올여름도 식중독 없는 건강하고 즐거운 계절이 될 것이다.





여름철 발 건강, 곰팡이 감염을 조심하세요!

피부과 조남준 교수

여름 발 건강에 가장 큰 문제는 곰팡이 감염인 무좀이다. 피부 각질층에 있는 곰팡이 일종인 백선 감염 ‘무좀’은 특히 고온 다습한 여름에 증가하고 대부분 발에 발생한다. 주로 20~40대에 많고 어린아이에게는 드물다. 임상적으로 지간 형, 소수포 형, 각화 형으로 나눈다. 지간 형은 가장 흔한 형으로 주로 발가락 사이에 병변이 나타난다. 소수포 형은 발바닥이나 발 옆에 소수포가 산재해서 나타나고 융합되어 다양한 크기와 형태가 나타난다. 여름에 땀이 나면 악화되고 수포가 형성될 때 가려움이 심하다. 각화 형은 발바닥 전체에 걸쳐 정상 피부색의 각질이 두꺼워지고 긁으면 고운 가루처럼 떨어진다. 만성적이고 치료가 잘 안되며, 자각 증상이 별로 없다. 이 세 가지 형은 명확히 구별하기 어려울 때가 많으며 여러 형이 복합되어 나타나기도 한다. 지간 형이나 수포 형은 심하게 긁어서 염증이 나 2차감염이 생기기도 한다.

기본적인 치료는 항진균제를 도포하는 것이다. 그러나 염증이 나 2차감염이 있는 경우에는 먼저 염증이나 이차감염을 치료한 후 진균에 대한 치료를 해야 한다. 각질층이 두꺼워지는 각화형의 경우에는 각질 용해제를 사용하여 각질을 제거하는 것이 중요하다. 항진균제 도포로도 호전이 없는 경우 경구용 항진균제를 복용해야 한다.

예전의 경구용 항진균제는 간 독성 등의 문제가 있었으나 요즘에 나오는 약들은 간에 이상이 없는 경우 별 문제 없이 복용할 수 있다. 간혹 족부 백선을 치료하기 위해 발을 빙초산에 담그는 경우가 있는데 이것은 매우 위험한 일이기 때문에 절대로 해서는 안 된다. 진균 감염은 재발률이 높기 때문에 치료

후에도 항상 발을 깨끗이 하고 통풍이 잘 되도록 하며, 건조하게 유지해야 한다. 그리고 신발을 자주 바꿔 신어 신발에 습기가 차지 않도록 하는 것도 재발을 방지하는 데 도움이 된다. 여름철 가장 흔한 발 건강 문제는 무좀이지만 그 이외에도 양말을 신지 않고 땀이 많이 나서 신발의 재질(가죽이나 천 염색약)이 땀에 녹아 피부에 접촉하면서 접촉 피부염이 발생할 수 있다. 접촉 피부염인 경우에는 치료 방향이 무좀과는 다르나 임상 양상은 비슷할 수 있어 곰팡이 검사 등을 시행하여 감별하는 것이 중요하다.

접촉 피부염의 경우 양말을 신어 발 피부와 신발이 직접 접촉하는 것을 피하는 것이 중요하고, 양말이 땀에 젖으면 접촉 피부염 발생 위험이 증가하기 때문에 여분의 양말을 가지고 다니면서 자주 갈아 신는 것이 좋다.

접촉 피부염의 치료는 스테로이드 국소 도포제를 주로 사용하고 가려움이 심하면 가려움을 감소시키는 항히스타민제를 사용하기도 한다. 급성인 경우 진물이 많이 나는데 냉 습포를 하면 진물을 줄이고 병변을 건조하게 유지하는 데 도움이 된다. 땀이 많이 나면 발과 신발 사이에 마찰이 늘어나고 이로 인해 피부 장벽이 손상되면서 외부의 세균 침입이 증가해 세균 감염이 더 발생할 수 있고 무좀이나 습진이 있을 경우에는 가려움으로 긁게돼 피부 손상으로 인한 2차감염도 발생할 수 있다.

감염이 있으면 보통 붉어지면서 통증과 부종이 발생하고 심하면 진물이나 고름이 나타날 수 있다. 배양 검사를 통해 원인 균을 찾고 감수성 검사를 통해 적절한 항생제 치료를 해야 하며, 무좀이나 습진 같은 기저질환이 있다면 반드시 함께 치료해야 감염 재발을 줄일 수 있다. 🏡

불쾌지수가 정신건강에 미치는 영향

어느새 우리의 곁으로 여름이 훌쩍 다가왔다. 무더위와 장마가 반복되는 계절이 되면서 별 거 아닌 작은 일에도 짜증이 나고 신경질이 나는 경험을 자주 하게 된다. 미국 시카고 대학의 기후학자 톰은 1957년, 날씨에 따라서 사람이 느끼는 불쾌감의 정도를 간단한 수식으로 표현하는 '불쾌지수'를 제안했다.

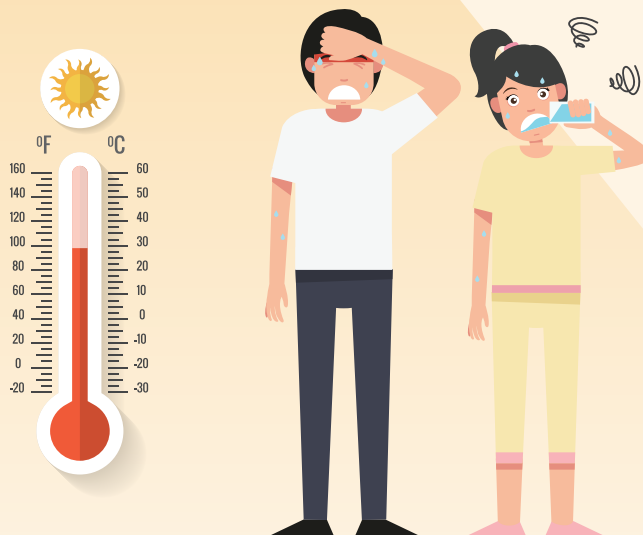
글. 이덕중 교수(정신건강의학과)



한국인, 불쾌지수 영향 더 많이 받는다

불쾌지수는 기온과 습도를 이용하여 계산되는데 [불쾌지수=1.8x기온-0.55x(1-습도)x(1.8x기온-26)+32]로 계산한다. 직접 계산을 하지 않더라도 요즘에는 검색만으로도 간단하게 오늘의 불쾌지수를 알 수 있다. 불쾌지수가 80이 넘어가면 대부분의 사람들이 불쾌감을 느낀다고 알려져 있다. 불쾌감을 느끼는 것도 인종에 따른 차이가 있어서, 우리나라 사람들은 날씨에 따른 불쾌지수의 영향을 더 민감하게 느끼는 편이라고 한다.

날씨가 우리의 정신건강에 미칠 수 있는 영향에 대해서는 많은 연구들이 있어왔다. 기온이 과도하게 높아지는 경우 특히 사람들의 공격성이 증가하고, 충동적인 행동을 하게 되는 경향이 있다는 것이 알려졌다. 또한, 습도가 높아질수록 집중력이 감퇴되고, 피로감을 더 높게 느끼게 된다고 한다.



그렇다면 왜 기온과 습도가 올라가면 정신건강이 악영향을 받게 되고, 불쾌감이 상승하게 될까? 이에 대해 기온이 상승하면 체열을 발산하고 땀이 분비되게 되는데, 습도가 같이 상승하면 발한 기능이 떨어져 땀이 마르지 않으므로 불쾌감을 느끼게 된다는 이야기가 있다. 또 어떤 이들은 기온과 습도의 직접적인 영향 외에도 날씨 변화에 따른 사람들의 생활양식의 변화가 미치는 영향력에 대해 지적하기도 한다. 덥고 습한 날씨가 지속되면 실외에서의 활동량이 줄게 되는데, 활동량과 운동량 저하가 정신건강에도 좋지 않은 영향을 준다는 것이다.

스스로 마음 다스리는 '마음 챙김'이 중요

몸과 마음은 매우 밀접하게 연관되어 있다. 사람의 감정 흐름과 인지적 활동은 마음의 내적인 신호뿐 아니라, 몸에서 오는 신호에 의해서도 민감하게 영향을 받는다. 이런 의미로 보았을 때, 온도와 습도의 변화에 따라서 우리의 감정과 생각이 영향을 받는 것은 어쩌면 당연한 일일 것이다.

심리학에서 최근 각광을 받고 있는 개념 중에서 '마음 챙김'이라는 것이 있다. 마음 챙김은 현재 지금 이 순간, 마음에서 그리고 바깥 세상에서 무엇이 일어나고 있는지, 온화한 태도로 주의를 기울이는 것을 의미한다. 무더운 여름, 높아진 온도와 습도로 인하여 불쾌지수가 상승하더라도 우리가 스스로의 마음을 부드러운 태도로 챙기고 다독일 수 있는 힘을 잃지 않았으면 한다.

“왜 이렇게 덥고 난리야”라고 잔뜩 찌푸린 얼굴로 기분 나쁜 일들과 상처입은 일들을 떠올리며 화를 내지만 말고 깊은 호흡과 함께 지금 이 순간에 잠시 머물러보자. 날씨의 변화에 따라 우리 몸에 주어지는 자극의 변화, 주변의 풍경 변화, 사람들의 옷차림 변화를 온화하고 수용하는 태도로 인지해보자. 그리고 우리 마음 속에서 어떤 이야기들과 어떤 감정들이 일어나고 있는지 살펴보고 잠시 성난 마음과 감정을 다독여보자. 어쩌면 높아진 불쾌지수 속에서 고개 숙이고 가려져 있던 우리의 행복한 감정, 배려하는 마음이 다시 우리 마음 속에서 번져가기 시작할지 모른다. 🌈

tip 불쾌지수 대처법, 올바른 생활습관

여름철 높아진 불쾌지수에 적절하게 대처하기 위해서는 몇 가지 생활습관의 노력이 필요하다.



의류

땀 배출과 흡수가 잘되고 통풍이 잘되는 소재의 옷을 입는 것이 좋으며, 지나치게 꼭 조이는 옷은 피하자. 옷과 피부 사이의 온도를 낮춰주는 기능성 소재의 옷이 도움이 될 수 있다.



실내온도

온도(적정 실내 온도 26도)와 습도를 적절하게 유지하기 위해서 노력하고, 한 두 시간마다 창문을 열어 환기해준다.



수면

충분한 수면을 취하고 신체 리듬을 잘 유지하는 것이 좋다. 좋은 수면을 위해 잠들기 전 따뜻한 물로 목욕하고, 저녁에는 과음이나 야식을 피하자.



운동

만성적인 스트레스를 조절하기 위하여, 매일 30분 정도 시간을 내 운동을 해보는 것도 도움이 되겠다.

여름을 부탁해!

무더위 건강수칙 A to Z

연일 폭폭 찌는 폭염에 습하기까지 한 여름. 이런 날씨에는 컨디션을 일정하게 유지하는 것도 쉬운 일이 아니다. 하지만 자칫 건강 관리를 소홀히 하게 되면 더 큰 문제로 이어질 수 있어 평소보다 각별히 신경 써야 한다.

무더위에 노출되기 전, 꼭 알아둬야 할 건강수칙에 대해 알아보자.

글, 편집실



눈을 보호해줘, 선글라스

햇빛이 강한 여름, 안구 노화와 백내장, 황반변성 등의 안질환을 피하기 위해서는 선글라스를 꼭 챙겨야 한다. 선글라스를 고를 때는 반드시 자외선 차단 기능이 있는 것을 선택하고, 렌즈 색상 농도는 70~80%가 적당하다. 너무 짙으면 오히려 동공이 확장돼 더 많은 양의 자외선이 유입되고, 수정체의 자외선 흡수율이 높아지기 때문이다. 렌즈 관리 및 보관법 또한 알아둬야 한다. 땀이나 화장품 등 이물질이 렌즈에 묻었다면 흐르는 물에 씻어 바람에 잘 건조시켜야 하며, 고온에서 장시간 보관할 경우 렌즈 코팅 막에 균열이 생겨 표면이 불규칙해질 수 있어 주의해야 한다. 특히 뜨거운 자동차 안에 선글라스를 오래 놔둘 경우 선글라스 수명을 줄일 수 있으므로, 자동차에 선글라스를 두고 다니지 않는 것이 좋다. 또한 선글라스 렌즈의 자외선 차단 기능도 시간이 지나면 약해지므로 주기적으로 교체해주어야 한다.



피부를 지켜줘, 선블록

물놀이나 야외 활동을 할 때는 물론이고, 일상생활에서도 쉽게 자외선에 노출되기 때문에 구름이 많이 끼거나 비가 오는 날에도 선블록을 발라야 한다. 선블록을 제대로 바르지 않으면 금세 피부가 익어버리거나 화상, 기미, 잡티 등 피부 트러블이 일어나기 때문이다.

피부 보호를 위해서는 남녀노소 구분 없이 선블록을 발라야 하는데, 전문가들은 외출 30분 전 바르는 것을 권장하며, 2~3시간에 한 번씩 덧발라줘야 지속적인 자외선 차단 효과에 도움이 된다고 한다. 선블록은 기미, 잡티, 노화의 원인이 되는 자외선 A와 피부 염증, 화상을 일으키는 자외선 B 두 가지 모두를 강력하게 막아주는 기능을 갖춘 것이 좋다.



수분을 채워줘, 물 섭취

조금만 움직여도 땀이 나는 여름에는 충분한 양의 수분 섭취가 필요하다. 특히 폭염이 기승을 부리는 7~8월에는 열사병, 일사병과 같은 온열질환 발생률이 높아지기 때문에 이를 예방하기 위해서는 수분 섭취가 가장 중요하다. 세계보건기구(WHO)가 권장하는 하루 물 섭취량은 1~2L, 약 물 8잔 정도이다. 한꺼번에 많은 양의 물을 마시는 것보다는 정해진 양을 조금씩 나눠 마시는 것을 추천한다. 갑자기 너무 많은 양의 물을 마시게 되면 체내의 전해질/나트륨 성분이 낮아져 저나트륨 혈증이 일어날 수 있기 때문. 아픈 곳도 없는데 괜히 기운이 없고 몸이 축축 처진다면 일단 물을 한 잔 마셔보자. 이런 경우 대부분 탈수로 인한 무기력증이기 때문이다.



탈모를 막아줘, 모자

더위와 습기는 땀과 피지 분비량을 증가시키고 두피 체온을 높인다. 특히 여름 휴가철이 지나고 나면 탈모가 급격히 진행됐다고 호소하는 사람들이 많다. 노출이 잦은 얼굴이나 팔, 다리 등에는 자외선 차단제를 바르기 때문에 그나마 손상이 적지만 두피는 거의 무방비 상태로 방치되기 일쑤. 두피가 햇빛에 직접적으로 노출되기 때문에 피부염, 가려움, 따가움, 홍반 등이 생겨 탈모를 더욱 가속화시키기도 한다. 따라서 야외에서 장시간 활동할 경우에는 가급적 모자를 쓰도록 하자. 최근에는 두피나 모발 전용 자외선 차단 제품들이 판매되고 있는데 이런 제품을 활용하는 것도 좋다. 두피가 붉어졌을 때에는 얼음찜질을 하고 알로에나 오이, 감자를 갈아서 즙을 두피에 바른다. 약 20~30분 후에 씻어내면 열을 식히고 붉은 기를 가라앉히는 데 효과적이다.



실내외 온도차를 줄여줘, 냉방병 예방

하루종일 에어컨 바람에 노출될 경우 냉방병에 걸릴 수 있다. 냉방병은 정확한 질환 명칭은 아니다. 냉방병의 정의는 냉방이 된 실내와 실외의 온도 차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말한다. 원인은 실내외의 심한 온도차, 밀폐된 공간에서 지속적인 에어컨 사용 등이다. 두통, 감기 기운, 오한, 호흡기 증상, 소화 장애 안구건조증과 같은 증상이 나타난다. 그렇다면 장시간 에어컨 사용 시에는 어떻게 해야 할까? 실내온도가 어느 정도 내려갔다면 24~26도 정도로 온도를 높여 사용하는 것을 권장한다. 또한 에어컨을 장시간 틀면 실내의 이산화탄소 농도가 올라가고 산소 농도가 떨어지기 때문에 틈틈이 환기시켜야 한다.

가지는 칼로리가 낮고 수분이 94%나 되는 다이어트 식품이다. 게다가 보라색을 띠는 가지의 안토시아닌 색소는 항암 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이렇게 모두가 몸에 좋은 건 알지만 다양하게 즐기기 힘든 식재료인 가지. 보통 우리나라에서는 반찬으로 먹는 방법이 가장 대중적인데, 눈을 돌려 보면 외국에서 가지를 즐기는 방법이 정말 다양하다는 사실! 가지를 색다르게 즐길 수 있는 일식, 중식, 이태리식 가지 레시피를 소개한다.

스타일링: 김보선(로쏘 스튜디오)
사진: 현진(AZA 스튜디오)

가지가지, 색다르게 즐기는 가지



일본식 가지 냉 절임을 결들인 소바

/ m a k e /

가지 2개, 무 1cm 두께 1토막, 찹쌀·물 1컵씩,
송송 썬 쪽파, 포도씨유 적당량씩

- 1 가지는 6cm 길이의 스틱 형태로 잘라 포도씨유에 튀긴다.
- 2 볼에 찹쌀과 물을 섞은 다음, 1의 튀긴 가지를 넣고 냉장고에 넣어 차게 식힌다.
- 3 무는 강판에 간 다음, 체를 이용해 물기를 뺀다.
- 4 그릇에 2를 담고, 무와 송송 썬 쪽파를 얹어 완성한다.

*국물을 약간 넉넉하게 만든 다음, 메밀국수를 삶아서 차게 말아먹어도 맛있다.



이태리식 토마토 가지 그라탕

/ m a k e /

가지 3개, 피자치즈 2컵, 파마산치즈가루 5큰술, 다진 파슬리 적당량
 라구소스 : 다진 쇠고기 250g, 양파 1/2개, 당근 3cm 1토막, 셀러리
 10cm 1토막, 다진 마늘 2작은술, 홀토마토(믹서에 간 것) 2컵,
 월계수잎 1장, 소금, 후추, 포도씨유 약간씩

- 1 라구소스를 만든다. 양파와 당근, 셀러리는 잘게 다진 다음, 다진 마늘과 함께 포도씨유를 두른 팬에서 볶는다.
- 2 채소가 투명해지면 다진 쇠고기를 넣고 소금과 후추를 뿌려가며 볶는다. 고기가 반쯤 익으면 믹서에 간 홀 토마토와 월계수잎을 넣고 한소끔 끓여 되직하게 만든다.
- 3 가지는 도통하고 어슷하게 썰어 달군 팬에 포도씨유를 두르고 소금을 뿌려가며 살짝 굽는다.
- 4 오븐 용기에 가지를 깔고, 2의 라구소스와 피자치즈, 파마산치즈가루를 적당히 얹은 다음, 다시 가지를 깔고 같은 방법으로 쪼개어 쌓는다. 맨 윗면에는 피자치즈와 파마산치즈가루를 얹는다.
- 5 230도로 예열된 오븐에서 5~6분간 노릇하게 구워 완성한다.
 *탄수화물이 없는 채소 그라탕이다. 가지와 함께 애호박을 함께 곁들여 만들어도 맛있다.



중국식 어항 가지볶음

/ m a k e /

가지 2개, 다진 돼지고기 75g, 대파 3cm 1대,
 생강 2cm 길이 1톨, 다진 마늘 1큰술, 물 2/3컵,
 두반장 3큰술, 식초 2/3큰술, 설탕 2/3큰술,
 물전분(전분 1큰술, 물 2큰술), 청주 1큰술,
 포도씨유, 소금, 후추 적당량씩

- 1 가지는 한입 크기로 큼직하게 썰고, 대파와 생강은 잘게 다진다.
- 2 다진 돼지고기에 소금과 후추, 청주를 넣고 밀간을 한다.
- 3 달군 팬에 다진 대파와 생강, 마늘을 넣고 향을 내어 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다.
- 4 3에 물을 붓고 두반장과 식초, 설탕을 넣고 한소끔 끓인다.
- 5 가지는 포도씨유에 튀긴 다음, 4에 넣고 한소끔 끓인다. 만들어 둔 전분물을 조금씩 넣어가며 주걱으로 저어 걸쭉하게 마무리한다.

*시간적 여유가 있다면 가지에 달걀 흰자와 감자 전분을 섞은 튀김옷을 입혀 튀기면 폭신했던 식감을 주어 맛있게 즐길 수 있다.



머리부터 발끝까지 다 시원스러워

일산병원 직원들이 저마다 반짝이는 여름나기 노하우를 공유해왔다.
여름마다 더위로 기운 빠지고 무기력해지는 이들이 있다면
자신에게 맞는 방법을 찾아가며 모두 한 번씩 시도해보봐도 좋을 것이다.

정리, 편집실



스노클링

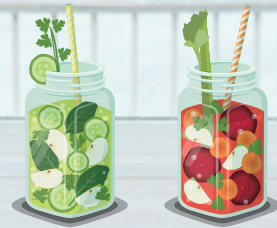
임상연구지원팀 이주연

여름엔 물놀이죠! 학창시절에는 여름방학을 손꼽아 기다렸었는데, 직장인이 되고 나서도 여전히 여름을 손꼽아 기다립니다. 주말마다 부지런히 물놀이하는 게 저의 목표이자, 한여름 더위를 날려버릴 노하우입니다. 바다에 들어가 있으면 더운지도 모르거든요. 가방에 선크림과 수건을 챙겨서 바다로 고고싱! 주의. 스노클링을 할 때는 선크림을 몸 뒤쪽 위주로 발라주어야 합니다. 스노클링하는 동안 등과 허벅지 뒤쪽에 햇볕에 통구이 될 수 있으니 선크림은 듬뿍 발라주세요!

비 오는 날 동네 북카페

영양팀 신은지

다산 정약용 선생의 소서팔사에 대해 읽은 적이 있습니다. 더위를 식히는 여덟 가지 방법인데 그 중에 비 오는 날 시 짓기가 맘에 와 달았습니다. 지금 시대에 적용하기에는 실용성이 떨어지지만 여름의 더위와 정취를 느끼는 운치 있는 피서법이라고 생각되어 나만의 낭만 피서법으로 비 오는 날 동네 북카페에서 시간 보내는 것을 추천합니다. 청량한 빗소리가 들리고 선선한 카페에 앉아 시원한 음료를 마시며 오래된 종이가 풍기는 기분 좋은 냄새를 즐기는 독서삼매의 시간.



공포 영화 보기

인사팀 김정운

여름에 공포영화를 보는 것은 일시적으로 서늘해지는 기분에 더위를 잊을 수 있을 것이라는 인식 때문인데요, 이는 '기분 탓'이 아니라 실제로 우리 몸에서 자연스럽게 나타나는 현상이라고 합니다. 사람의 뇌에는 두려움을 느끼고 위험을 회피하는 데 중요한 역할을 하는 '편도체'라는 부위가 있습니다. 이 부위는 공포에 예민하게 반응하는데요, 무서운 영화를 보면 위험을 감지하는 교감신경이 활성화되면서 피부의 입모근(털을 세우는 근육)이 수축하게 됩니다. 이 과정에서 머리카락이 쭈뼛 서거나 닭살이 돋는 등의 증상이 나타나는 것입니다. 올여름 공포영화 한 편으로 더위를 무찔러보는 건 어떨까요?



샤워 후에 인견 재질 옷 입기

중앙수술실 구하나

한여름에는 집에 가만히 있는 것도 더워서 견디기 힘들지요? 저는 이럴 때 찬물로 샤워한 후 인견으로 된 옷을 입는답니다. 시원한 물이 체온을 내려줘 한결 뽕뽕송송해질 뿐만 아니라 끼슬끼슬한 재질의 인견이 바람을 잘 통하게 해 상쾌함을 유지할 수 있어요! 몸에 척 달라붙는 옷들과는 차원이 다른 시원함을 안겨주니 꼭 한 번 입어보세요!



어디까지 믿고 있니? 더위와 추위에 관한 속설

YES or NO



여름 감기가 겨울 감기 보다 독하다는 등, 여름에 탈모가 더 심해진다는 등 살펴보면 우리 주변에 더위, 추위와 관련된 건강 속설들도 많다. 하지만 이 중에서 어떤 것이 맞는 정보인지 가려내는 것은 쉽지 않다. <문안> 여름호에서는 더위, 추위와 관련된 건강 속설을 파헤쳐봤다.

참고. <우리가 스킨케어 할 때 이야기하는 모든 것> 성안당, <베이비>, <헬스조선>

여름 감기, 겨울 감기보다 더 지독하다?

아픈 정도야 개인차가 있기 때문에 짚 수 없지만 흔히 여름 감기의 경우 주변 환경 때문에 겨울 감기보다 더 오래 갈 수 있어 여름 감기가 지독하다고 표현한다. 게다가 여름 감기는 다른 심각한 질병을 감기로 오인할 수 있기 때문에 주의를 요한다. 감기 증세와 함께 설사, 체중 감소가 동반된다면 바이러스성 장염을 의심해볼 수 있다. 바이러스성 장염은 탈수증상이 함께 나타날 수 있기 때문에 입술이 바짝 마를 수 있고 근육통이 동반되기도 한다. 목이 붓고 기침이 지속된다면 후두염, 기침이 심하다가 가슴통증이나 객혈, 전신포로, 체중감소 등이 동반되면 결핵을 의심할 수 있다. 그 밖에도 어린 아이들은 뇌수막염이 감기와 유사하게 올 수 있으므로 주의를 해야 한다. 처음에는 감기처럼 열이 나고 머리가 아프다가 이후 토하거나 목이 뻣뻣해지고, 심한 경우 의식이 혼탁해지기도 한다.

임산부는 여름에도 발목과 손목 보호대, 복대까지 해야 한다?

여름에도 몸을 너무 차갑게 하지만 않으면 손목이나 발목 등의 산후 풍을 걱정할 필요는 별로 없다. 단 여름에도 출산 후 일주일 정도는 집에서도 발목까지 올라오는 양말을 신는 것이 좋는데, 이렇게 하면 늘어난 인대를 보호하고 몸에 한기가 드는 것을 예방할 수 있기 때문이다. 출산 후 몸을 보정하기 위해 많이 착용하는 복대는 땀띠의 원인이 되고, 제왕절개를 한 경우 수술 부위에 땀이 차서 염증이 생기기 쉬우므로 여름 산모는 복대를 하지 않는 것이 좋다. 그러나 긴소매 옷 준비는 필수다. 땀이 많이 날 수 있는 여름 산모에게는 짧은 소매보다 통이 넓은 긴소매 옷이 땀 흡수에 효과적이기 때문. 재질은 땀 흡수가 잘되는 면 소재가 좋다. 긴소매 옷은 땀 흡수와 체온 유지를 위해서도 필요하지만 출산 후에는 색소 호르몬이 많이 분비되어 색소 침착이 심해지기 때문에 외출시 자외선 차단을 위해서도 좋다.



자외선차단제, 무조건 지수가 높은 것이 좋다?

SPF15 데이 로션 + SPF30 자외선 차단제 + SPF20 파운데이션 = SPF65가 될까? 안타깝게도 SPF 기능이 있는 제품을 아무리 덧발라도 차단 지수가 덧셈이 되는 것은 아니다. 하지만 땀과 물에 쉽게 지워지는 차단제를 서로 보완하여 차단력을 강화하는 기능은 있으니 여러 번 덧바르는 것은 좋은 방법. SPF15까지는 자외선 차단율이 상승하지만, SPF30이 되면 SPF15와 비교해서 그저 3.3% 정도 더 차단될 뿐이다. 그래서 미국과 호주에서는 SPF30 이상은 차이를 두지 않고 같다고 보고 SPF30 이상을 SPF30+로 표시한다. 하지만 우리나라에서는 SPF50 이상은 SPF50+로 표시한다.



바닷가, 파라솔 안은 자외선으로부터 안전하다?



바닷가에서 파라솔 안에 있으면 자외선으로부터 안전할 것이라고 생각하지만 그렇지 않다. 자외선이 바닷물에 닿았다가 반사되는데, 그 양이 도심 속 콘크리트보다 최고 10배나 많다. 또 자외선에 자주 노출되는 얼굴·손과 다리 등·어깨·앞가슴처럼 평소 옷으로 가려온 부위가 갑자기 자외선에 노출되면 더 취약하다. 해수욕 후 물에 젖은 상태로 있으면 피부에 자외선이 잘 침투할 수 있어 조심해야 한다. 햇빛으로 인한 화상을 일으키는 주요 요인은 자외선 B지만 자외선 A도 어느 정도 영향을 미친다. 햇빛으로 인한 화상을 피하려면 자외선 B와 자외선 A를 모두 차단해야 한다. 이 가운데 자외선 B는 피부를 빨갱게 만들고 염증·물집을 유발한다. 기미·주근깨·검버섯부터 심하면 피부암까지 야기할 수 있다.

날씨가 더워질수록 탈모가 더 심해진다?

여름처럼 온도·습도가 높고 자외선이 강하면 두피에 뽀루지 같은 모낭염이 생길 수 있다. 두피에 땀이 차면 노폐물이 배출되지 않아 비듬균이 생길 수 있고, 이렇게 두피 상태가 나빠지면 탈모가 심해질 수 있다. 챙이 긴 모자를 써 자외선을 차단하되 두피에 공기가 통하도록 모자가 너무 꽉 끼지 않게 조절한다. 자외선을 차단하는 '산화아연'이 포함된 컨디셔너를 사용하는 것도 도움이 된다.



여름철 땀 많이 흘리면 살도 빠진다?



보통 '땀을 많이 흘리면 살이 잘 빠진다'고 생각한다. 하지만 같은 땀일지라도 운동해서 흘리는 땀과 온도 차이에 의해서 나는 땀은 다르다. 운동을 하면 몸에 저장되어 있던 탄수화물과 지방이 연소되는 과정에서 열이 나고 체온이 올라가게 된다. 이때 몸은 올라간 체온을 낮추기 위해 땀을 내보내지만, 단순히 체온 변화에 의해 흘리는 땀은 마그네슘, 칼륨 등 우리 몸에 필요한 전해질과 함께 단지 수분만 빠져나갈 뿐 탄수화물과 지방이 연소되지는 않는다. 때문에 단순히 땀만 많이 흘린다고 해서 살이 빠지는 것은 아니다. 살을 빼기 위해서는 운동 후 흘리는 땀이 효과적이라는 것을 염두에 두어야 한다.

일산병원 사회사업후원금 수혜자 구자순 씨(78)

10년 만에 다시 허리 수술을 해야 하는 상황에서 구자순 씨가 찾은 이는 10년 전 수술을 성공적으로 이끈 정형외과 허중원 교수였다. 하지만 수술비에 대한 부담으로 쉽사리 수술을 결정할 수 없었다. 만성질환에 해당하는 척추수술이라 외부 지원이 모두 거절된 상태에서 유일한 희망은 일산병원의 사회사업후원금이었다.

글. 백미희 사진. 홍덕선

항상 용기를 주는 교수님과 일산병원에 감사드려요

망설이던 차에 찾아온 희망의 빛

10년 전, 구자순 씨는 의자에서 떨어져 다치며 척추협착증이란 진단을 받게 됐다. 수술을 망설이던 구자순 씨에게 ‘명의’라며 지인이 추천해준 사람이 일산병원 정형외과 허중원 교수였다.

“그때 처음 봤던 교수님의 젊고 씩씩한 모습이 아직도 눈에 선해요. MRI를 찍었는데 생각보다 심각한 상황이었거든요. 9시간이 넘는 대수술이었어요. 그래도 수술 이후에 상태가 많이 좋아져서 얼마 전까진 잘 지냈어요.” 구자순 씨가 다시 허리 부근에 통증을 느낀 것은 작년 무렵이었다. 대수롭지 않게 생각하고 넘겼지만 상태는 점점 악화되었고, 결국 발이 아파 움직일 수 없는 지경이 되어서야 병원을 찾았다. 거동이 불편한 상태였지만 경제적인 문제가 걸려서 쉽사리 수술을 받겠다는 이야기를



하지 못했던 구자순 씨. 그를 설득한 것은 10년 전 수술을 집도했던 하중원 교수였다. “할머니 나 믿죠?”라는 하 교수의 믿음직한 모습에 자연스럽게 “믿는다”는 대답이 나왔고, 바로 수술을 결정하게 되었다.

하중원 교수는 “오랜 시간 방치되어 허리가 많이 악화된 상태였기에 수술이 급한 상황이었다”고 당시를 회상했다.

“10년 전 수술 부위는 아니지만 인접 부위에 재유착이 일어난 상태였습니다. 허리와 엉덩이 등 통증이 심해서 거동이 불편하셨을 거예요. 기존 수술로 인한 유착이 많은 상태였고, 뼈도 약해져 있는 상태였습니다. 일부 뼈가 골절되어 있고 척추측만증도 동반되어서 신경을 써야 하는 수술이었죠.”

당분간 허리보조기 등 보조기구가 필요하기는 해도 수술 이후 움직임이 한결 편안해졌다는 구자순 씨는 “수술을 성공적으로 해주신 것만으로도 고마운데 일산병원 덕분에 병원비 걱정을 크게 덜었다”며 고마운 마음을 전했다. 수술 직후에는 병원비 때문에 걱정이 컸는데, 일산병원의 사회사업후원금 수혜자로 선정되어 병원비 지원을 받을 수 있게 됐기 때문이다.

하루빨리 건강해진 모습으로

보답하고 싶어요

구자순 씨가 사회사업후원금을 받을 수 있도록 문의한 사람은 입원 직후 덜컥 수술을 받은 어머니의 병원비가 걱정된 구자순 씨의 큰딸과 경제적 부담 때문에 다급한 수술을 미룰 수 없다고 생각한 하중원 교수였다.

“상담 중 아무래도 경제적인 이유 때문에 수술을 꺼려하시는



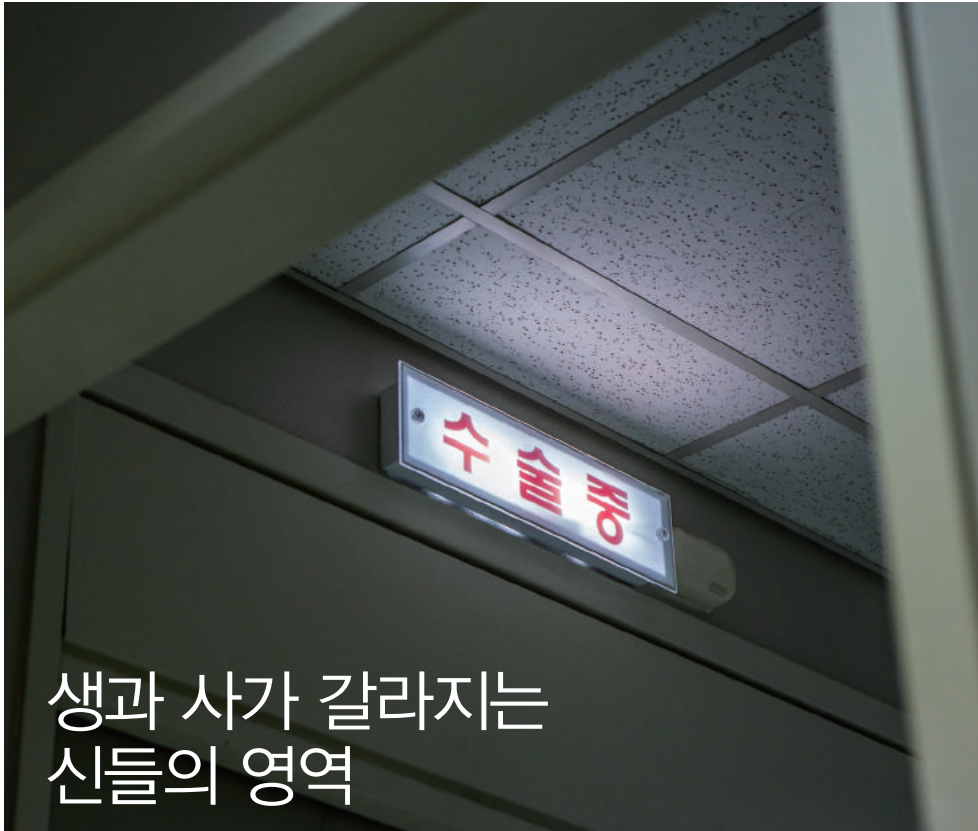
것 같아서 공공의료사업팀을 찾아가 지원받을 수 있는 방법이 있는지 문의했어요.”

정형외과에서 진행하는 수술은 대부분 생명과 직결된 것은 아니지만 환자의 삶의 질을 좌우한다. 하중원 교수는 평소에도 환자들이 다급한 수술을 미루지 않도록 경제적인 고민이 엮이는 환자들의 경우 공공의료사업팀에 적극 문의하는 편이다. 공공의료사업팀 이재운 의료사회복지사는 구자순 씨의 사정을 듣고 지원받을 수 있는 방법을 백방으로 알아보았다. 하지만 쉽지 않은 상황이었다. 구청에 긴급지원을 신청했으나, 척추수술은 지원이 불가능한 항목이었고, 외부 재단의 의료비 지원은 만성질환이라는 이유로 거절되었다. 외부 지원이 모두 거절된 상태에서 지원받을 수 있는 유일한 지원금은 일산병원 사회사업후원금이었다.

병실을 찾은 이재운 의료사회복지사는 구자순 씨에게 “병원 직원들이 사회사업후원금을 모아서 195만 원을 지원해드리게 되었어요. 이제 병원비 걱정 안 하셔도 돼요”라고 반가운 소식을 전했다. 한결 마음이 편해진 듯 구자순 씨는 연신 “정말 고맙다”는 인사를 전했다. 때마침 병실을 찾은 하중원 교수는 구자순 씨의 손을 꼭 잡고 “할머니, 혼자 계신다면서요? 요양병원 들어가신 이후에도 절대 무리하시면 안 돼요. 간병인 도움을 꼭 받으셔야 해요”라며 진심 어린 걱정을 내비쳤다.

“이렇게 다들 도움을 주셔서 어떻게 고마운 마음을 표현해야 할지 모르겠어요. 보답하기 위해서라도 꼭 건강해져서 하루빨리 보조기구 없이 편하게 걷는 모습을 보여드리고 싶어요. 무엇보다 저에게 용기를 주신 하중원 교수님께 다시 한 번 고맙다는 인사를 드리고 싶어요.”





생과 사가 갈라지는
신들의 영역



수술실

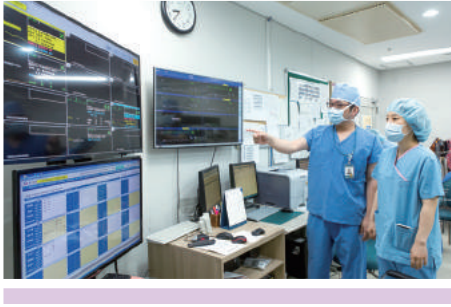
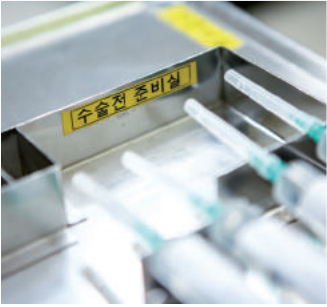
글. 백아름 사진. 이서연(아자 스튜디오)

수술실 앞에서는
환자와 보호자는 물론,
의사와 간호사조차
방패 없이 기도하는 약자가 된다.

그래서 이곳은 신의 영역이다.







한 인간의 생과 사가 이들 손에 달렸지만
동시에 이들의 손을 떠난 일.

그래서 이들은 수술대 앞에서 조용히 기도한다.

암에 잠식된 이 어린 몸이
더는 고통에 몸부림치지 않기를.

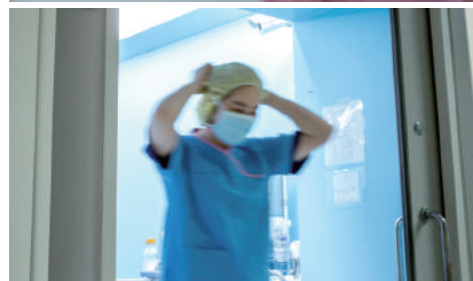
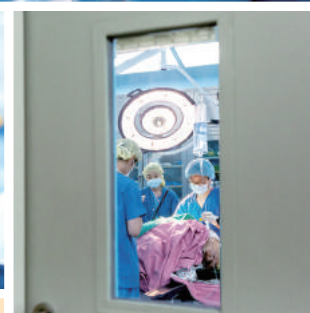
몇 해째 누워만 지내온 이 노파가
병원 문을 열어젖히고 두 다리로 걸어나갈 수 있기를.

이 순간, 내 앞에 누운 이 연약한 생명에게
내가 신이 되어줄 수 있기를.

그리하여 나의 손길이 닿는 곳마다
다시, 생명이 깃들기를.

이곳은 신들의 영역,
수술실이다. 🌸





회복실

의학을 향한 열정의 결정체

소화기내과 정재복 교수

인체의 신비는 평생 탐구해도 부족하다. 의학 발전은 결국 연구하는 이들의 집중과 노력이 일군 것.

오랜 임상 경험과 연구에서 얻은 깨달음을 다음 세대로 넘겨주는 일도 의사의 역할이다.

정재복 교수가 대표 저자로 <췌장학>을 집대성한 까닭이 여기 있다.

글. 정라희 사진. 남윤중

모두를 위한 췌장학 교과서

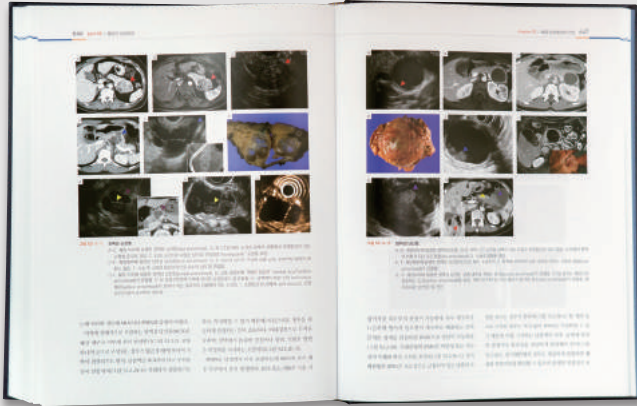
정재복 교수는 췌장·담도 분야의 명이다. 1976년 연세대학교 의과대학을 졸업하고 1984년부터 2018년 2월까지 연세의료원 세브란스병원 소화기내과에서 교수로 재직했다. 평생 몸담아온 연세의료원 생활을 마무리하고 지난 3월 국민건강보험 일산병원으로 온 그가 지난 4월 <췌장학>을 출간했다.

“<췌장학>을 출간한 데에는 긴 역사적 배경이 있어요. 제가 오래 몸담았던 연세의료원은 1973년 3월에 국내 최초로 내과를 전문 분야별로 분과해 진료를 시작했고, 1991년에는 국내에서 처음으로 소화기내과를 위장관, 간, 췌장·담도 분야로 세분화해 소화기내과 세부 분야의 진료와 학술 발전에 이정표를 세웠죠. 사실 <췌장학>은 한국 췌장학의 개척자였던 고(故) 강진경 교수님의 정년퇴임에 맞춰 준비하던 책이었습니다. 그런데 강 교수님께서 정년퇴임을 앞두고 작고하셔서 진행이 중단됐죠. 그러다 2년 전부터 저를 포함한 편집위원들이 모임을 가지면서 출간에 가속도가 붙기

정재복 교수

췌장·담도 분야 명인인 정재복 교수는 연세의료원 세브란스병원 소화기내과 과장과 소화기병센터 소장, 적정진료관리(QI)실 실장을 비롯해 대한췌담도학회 회장, 대한소화기학회 이사장, 대한소화기연구학회 영문집지 <Gut and Liver> 발행위원장 등을 역임했다.





시작했습니다.” 총 55장으로 구성된 <췌장학>은 췌장의 해부를 비롯해 췌장 기능의 생리와 병태 생리, 급성 췌장염, 만성췌장염, 자가면역 췌장염, 췌장의 외분비 종양, 신경내분비 종양, 낭성종양, 췌장 손상 및 췌장 이식 등 췌장 질환의 모든 부분을 기술했다.

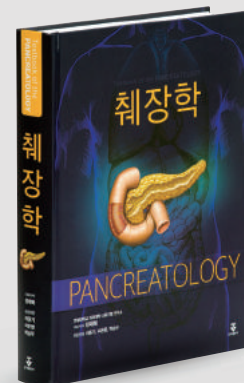
정재복 교수를 비롯해 소화기내과, 간담췌외과, 이식외과, 영상의학과, 병리학과, 류마티스내과, 핵의학과 및 방사선종양학과 등 56명의 교수진이 저자로 참여했다. <췌장학>은 의과대학 학생과 전공의는 물론 소화기 분야를 전공으로 하는 전문의들에게 유용한 교과서다. 췌장과 관련한 많은 내용을 우리말로 정리해 이 분야에 관심 있는 일반인들도 쉽게 접근할 수 있다. 정재복 교수는 <췌장학> 외에도 9권의 저서를 출간한 바 있으며, 제중원 시절부터 2017년까지 발표된 연세대학교 의과대학 소화기내과 논문 목록집을 편집하는 데에도 기여했다.

일산병원 소화기내과의 발전과 동행하며

85~120g 무게에 15~20cm 길이의 작은 기관인 췌장은 다양한 소화효소와 호르몬을 분비하는 소화기 장기 중 하나다. 위 뒤편에 자리한 데다 장기 주변에 혈관과 림프관이 복잡하게 얽혀 있어 종양 발생 시 전

이 속도가 무척 빠르다는 난점이 있다. 이 때문에 췌장암에 걸리면 수술도 쉽지 않다. 전체 환자 중 불과 15%만이 수술적 치료를 할 수 있을 정도. 해부학적으로 접근이 쉽지 않은 데다 증상도 모호해 진단에 어려움이 컸다. CT와 MRI 등 검사장비가 발달한 지금도 여전히 인체에서 가장 접근하기 까다로운 장기 중 하나로 꼽힌다. 국내 췌장·담도 분야 발전의 전 과정과 함께해온 정재복 교수는 앞으로도 췌장·담도 문제를 겪는 환자들을 진료하며 국민건강보험 일산병원 소화기내과가 내실을 다지는 데 손을 보탬 계획이다. “개인적으로 일산병원과 큰 인연이 있습니다. 연세의료원이 국민건강보험공단 협력병원이라 일산병원 개원 초기였던 2000년에 이곳에 파견 나와 2년간 근무하며 병원의 체계를 마련하는 과정에 함께했죠. 그래서 선지 일산병원에 오니 오히려 지난 16년간 연세의료원에 파견 근무를 하러 갔다 다시 돌아온 듯한 기분마저 듭니다.”

평생 국내 의학 발전을 위해 헌신해온 정재복 교수가 생각하는 의사의 자질은 다름 아닌 ‘성실’과 ‘정직’이다. 이러한 마음가짐은 환자 앞에서도 마찬가지다. 일산병원에서 의사 인생 2기를 시작하는 정재복 교수는 앞으로도 변함없는 진심으로 환자들을 만나려 한다. 풍부한 경험에서 오는 노련미와 새로운 출발선 앞에서 재정비한 청년과도 같은 열정으로.



일산병원 소식을 알려드립니다

이슈 검색어는 일산병원의 새로운 소식, 인기 검색어 등을 독자 여러분들께 알려드리는 코너입니다.
이번 호에서는 7년 연속 급성기뇌졸중 치료 1등급 획득 소식과 진료의뢰·회송 시범사업에 대해 알려드립니다.

글. 홍보팀



▶ www.nhimc.or.kr



7년 연속

급성기 뇌졸중 1등급 획득



국민건강보험 일산병원이 지난 5월 30일 건강보험 심사평가원에서 발표한 급성기뇌졸중 7차 적정성 평가에서 1등급을 달성했다. 이번 적정성 평가는 지난 2016년 7~12월까지 급성기뇌졸중(주상병) 증상 발생 후, 7일 이내 응급실을 통해 입원한 환자를 대상으로 총 246개 기관 2만 6천 592건에 대해 평가가 진행됐다. 특히 일산병원은 전체 평균 91.55점, 동일 종별 평균 89.63점보다 높은 99.94점을 받으면서 뇌졸중을 비롯한 중증 응급질환을 전문적으로 치료할 수 있는 의료진과 진료시스템을 갖춘 최상위권 의료기관임을 입증했다. 한국인의 사망원인 2위인 뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 터져서 뇌 손상이 오고 그에 따른 신체장애가 나타나는 질환으로, 예방이 가장 중요하지만 72시간 이내인 ‘급성기’에 집중적이고 전문적인 치료를 받으면 증세를 호전시키고 후유증도 많이 줄일 수 있어 빠르게 치료하는 것이 무엇보다 중요하다. 급성기뇌졸중 환자가 곧바로 치료를 받기 위해 신경과, 신경외과 전문의가 있어야 하고, 후유장애 최소화 및 재활치료를 위해 재활의학과 전문의가 필요하다. 일산병원은 3개과 전문의가 상근하는 기관으로 유기적 협진으로 급성기뇌졸중 환자를 골든타임 안에 신속하게 치료할 수 있도록 효율적으로 운영하고 있다.



보건복지부 선정

‘진료의뢰·회송 시범사업’ 시행



국민건강보험 일산병원이 보건복지부의 ‘협력병원 간 진료의뢰·회송 시범사업’ 기관으로 선정돼 5월부터 본격적인 사업에 들어갔다. ‘진료의뢰·회송 시범사업’은 병원간 진료의뢰 협력체계를 이용해 중증환자는 상급종합병원이나 종합병원으로 진료를 의뢰하고, 중증진료가 마무리된 환자나 경증환자는 병·의원으로 회송하는 제도로, 대형병원 쏠림 현상 등을 유발하는 현행 의료전달체계를 개선하기 위해 보건복지부가 도입한 사업이다.

이번 시범사업 기관으로 선정된 일산병원은 진료협력센터를 통해 225개 협력병원을 비롯해 103개 참여병원과 긴밀한 관계를 유지하며 환자들의 빠르고 적절한 치료를 위한 진료의뢰와 회송에 노력을 기울일 계획이다. 또한, 일산병원의 의학적 판단에 의한 내실 있는 진료의뢰·회송을 통해 권역 내에서 의료자원을 보다 효율적으로 활용함으로써 환자가 적합한 자원을 갖춘 적절한 의료기관에서 진료를 받을 수 있도록 유도하여 환자들의 건강증진에 기여할 예정이다.

김성우 병원장은 “이번 시범사업을 통해 권역 내 의료기관과의 협력관계를 더욱 공고히 해 올바른 의료전달체계를 정립하는 데 기여하고 지역병원과의 상생을 위해 최선을 다하겠다”고 말했다. 🌈

한여름의 판타지아 열차, 여행이 되다

다가오는 휴가철, 여행은 떠나고 싶는데 딱 막힌 도로와 장시간 운전 생각에 피로감부터 밀려온다면? 테마별 코스와 각종 편의시설을 갖춘 코레일(한국철도공사) 관광열차를 이용해 보는 것은 어떨까. 이동이 목적이 아닌 탑승 자체로 설렘과 낭만이 깃든 여행이 된다. 일상에 지친 그대여, 여름행 특급열차를 타라.

글. 곽한나 사진. 한국관광공사



정선 5일장

매월 2일과 7일로 끝나는 날엔 '정선아리랑열차(A-train)'

“아리랑 아리랑 아라리요. 아리랑 고개로 나를 넘겨주소.” 정선아리랑열차는 아리랑의 춤사위와 선율이 느껴지는 외관부터 인상적이다. 정선 여행하면 가장 먼저 떠오르는 것이 바로 정선 5일장. 기왕이면 매월 2일과 7일로 끝나는 날(2, 7, 12, 17, 22, 27)에 맞춰 열차에 오르는 것이 좋다. 지방 전통시장 중에서도 역사와 규모가 남다른 정선 5일장은 곤드레, 더덕, 곰취 등 향긋한 산나물 구경과 더불어 강원도 특유의 고소하고 담백한 맛을 지닌 주전부리를 먹는 재미가 쏠쏠하다. 면발의 탄력으로 후루룩 끌어당기면 콧등을 친다는 콧등 치기 국수와 쫄깃한 메밀 전병, 맛과 향이 순한 곤드레밥 등 입맛 따라 즐길 수 있다. 강원도의 깨끗하고 맑은 자연을 그대로 호흡하고 싶다면 정선 레일바이크를 추천한다. 지금은 전국 곳곳에서 활용되고 있는 레일바이크지만 그 최초가 정선 레일바이크다. 잔잔한 물길에 마음을 일렁이는 뗏목터 아우라지도 여행자에게 잊지 못할 풍경을 선물한다. 정선아리랑열차 여행 역시 여름과 가을이 좋지만 해발고도가 높아 눈이 많이 오는 겨울 여행도 해볼 만하다.



정선 레일바이크



병방스카이워크



정선아리랑열차



운행 노선도

양양비

세천

영월

인동산

정선

아우라지



단양 석문



단양 도담상봉

백두대간의 속살을 파고들다
‘중부내륙관광열차(O.V train)’

중부내륙관광열차는 강원도, 충청북도, 경상북도를 가로지르며 백두대간의 3도를 하나로 잇는다. 하나(One)를 상징하는 중부내륙순환열차(O-train)와 시속 30km로 느리게 달리며 바위산의 협곡을 누비는 백두대간협곡열차(V-train)로 나뉜다. O-train에는 나홀로 여행자를 위한 1인석과 커플룸, 패밀리룸, 아이들을 위한 유아놀이방 등 다채로운 객실이 마련돼 있어 긴 여행 시간도 즐겁다. 차창을 마주 보고 앉아 사과리형 열차로도 불리는 V-train에는 자동 냉·난방 시설이 없는 것으로 유명하다. 여름에는 차창을 열어 상쾌하고 진한 숲 바람을 즐기고 겨울에는 난로를 이용하는데 난로에 구워 먹는 군고구마가 별미다. 두 열차를 모두 경험하고 싶다면 O-train을 타고 분천역에서 V-train으로 갈아탄 후, 다시 O-train을 타고 돌아오는 방식으로 여행하면 된다. 백두대간의 아름다운 자연을 만끽하기에는 사계절을 가릴 것 없지만 한여름에는 시원한 호수 트레킹과 다채로운 레포츠 체험을 함께 즐길 수 있는 제천과 단양이 제격이다. 한여름 중부내륙관광열차에 만족했다면 가을은 영주 부석사 여행을 겨울에는 분천역 산타마을 여행을 계획해보자.



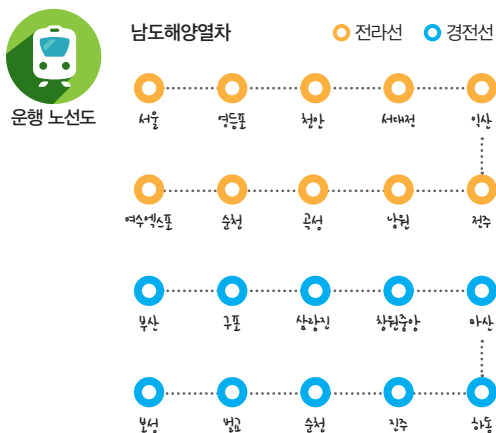
제천 청풍랜드





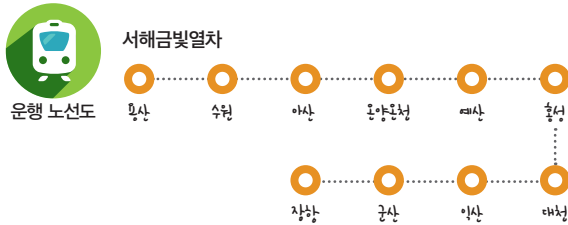
남도의 넉넉한 맛 따라 멋 따라
'남도해양열차(S-train)'

남도해양열차의 'S'는 구불구불 이어진 남도의 리아스식 해안을 떠올리게 한다. 외관은 한반도 남해안을 지킨 이순신 장군의 거북선 모양이다. 부산에서 보성을 잇는 남도해양열차의 경전선은 영호남을 연결하는 우리나라에서 가장 긴 횡단 철도로 유명하다. 이름만 들으면 남도의 바다 여행을 떠올리기 쉽지만 막상 열차를 타보면 낙동강과 섬진강 등 강줄기와 더 많이 만난다. 서울에서는 여수엑스포행 S-train을 탄 후, 순천에서 경전선 S-train에 오를 수 있다. 산과 바다, 갯벌을 모두 끼안고 있는 남도는 다양한 볼거리와 먹거리가 있지만 그중에서도 순천을 손꼽을 만하다. 순천을 대표하는 여행지인 낙안읍성과 함께 세계 5대 연안습지이자 순천만국제정원박람회 개최지로 유명한 순천만국가정원은 한 번 들르면 다시 찾게 되는 매력적인 곳이다.





홍성 남당항

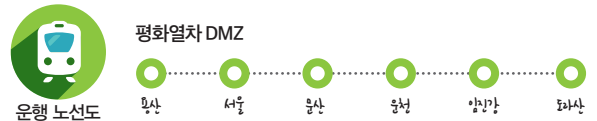


온돌마루에 누워 떠나는 기차 여행
 '서해금빛열차(West Gold train)'

장항선을 따라 서울 용산에서 온양온천, 홍성, 군산과 익산을 잇는 서해금빛열차의 가장 큰 자랑은 단연 한국식 온돌마루실이다. 의자가 아닌 온돌마루에 둘러앉아 여행할 수 있어 아이나 어른이 동반된 가족여행에 좋다. 한 실당 최대 인원이 6명인 만큼 여유 있는 공간으로 만족도도 높은 편이다. 일반 요금에 4만 원을 추가하면 온돌마루실을 즐길 수 있는데 인기가 많은 만큼 예약은 필수. 한 달 전부터 예약 가능하며 승차권을 구입할 때부터 온돌마루실을 선택해야 한다. 서해금빛열차에서는 족욕 체험도 할 수 있다. 뜨거운 물에 발을 담그는 온천 습식 족욕(8천 원)과 물 없이 따뜻한 공기로 발을 데우는 건식 족욕(4천 원) 역시 미리 예약해야만 이용 가능하다.

비무장지대, 평화를 꿈꾸다
 '평화열차 DMZ(DMZ train)'

도라산 안보관광을 할 수 있는 평화열차 DMZ는 최근 가장 핫한 코레일 관광열차다. 기존에는 외국인과 실향민에게 인기가 높았지만 남북정상회담에 이어 북미정상회담까지 평화 기류를 타고 여행객들의 관심이 높아졌다. 용산역과 서울역에서 탑승해 임진강역에 도착한 후, 민간인이 자유롭게 드나들 수 없는 도라산역으로 향한다. 도라산역은 남쪽의 마지막 역이지만 통일이 된다면 평양까지 달려갈 첫 번째 역이 된다. 도라산평화공원, 통일촌, 도라전망대, 제3땅굴을 차례로 돌아볼 수 있다.



Tip 코레일 관광열차, 어떻게 이용하면 될까?

코레일 관광열차는 자유여행과 패키지여행 모두 가능하다. 자유 여행을 하고 싶다면 어플리케이션 '코레일톡'을 이용해 간편하게 예약할 수 있다. 메인 화면에서 테마특가여행 - 관광열차를 선택하면 된다. 다양한 테마의 패키지여행을 하고 싶다면 '레츠 코레일(www.letskorail.com)'에서 소개하는 여행상품을 확인하자.

집에서 의료서비스 받으세요! 가정전문간호사가 찾아갑니다

인구의 노령화 및 만성퇴행성 질환의 증가로, 환자의 건강에 대한 지속적인 관리가 필요하고 그에 따른 보건의료서비스 수요가 증대되면서 가정에서의 간호관리 수요가 증가하고 있다. 일산병원 가정간호사업소는 통원이 어려운 환자 가정에 가정전문간호사가 직접 방문해 의료서비스를 제공하는 가정간호사업을 총괄하고 있다.

글. 가정간호사업소

HOME
PROFESSIONAL
NURSE





Q. 가정간호서비스란 무엇인가요?

A. 통원하기 힘든 상황에 놓인 환자가 지속적인 치료 및 관리가 필요한 경우, 가정전문간호사가 담당 의사나 가정간호전문간호사와 상의 하에 환자의 거주지를 방문하여 처방한 내용을 제공함으로써 환자가 익숙한 환경에서 의료서비스를 받을 수 있도록 마련된 제도입니다.



Q. 가정간호서비스는 누구나 받을 수 있나요?

A. 병원에 입원했다가 퇴원하는 경우와 만성질환자, 만성폐쇄성 폐질환자, 뇌혈관질환자, 수술 후 상처관리, 봉합사제거 등이 필요한 환자, 압 등 말기 질환자나 노인 환자 등 거동이 불편한 환자, 특수간호가 필요한 환자(위관 영양, 인공항문, 기관절개관, 인공 호흡기, 산소기 등 특수기구를 사용하는 경우), 기타 가정간호가 필요하다고 의사가 인정하는 경우에 한합니다.



Q. 가정간호서비스 방문 가능 지역이 한정되어 있나요?

A. 경기 고양시, 파주시에 거주하는 환자로서 그 거주지가 본원에서 반경 15km 이내이고 편도 30분 내의 지역이어야 합니다.

Q. 가정간호를 통해 받을 수 있는 서비스는 무엇인가요?

A. 환자상태 측정 및 관찰, 활력증상, 구강간호, 위생 간호, 검체 수집(혈액, 소변, 대변, 객담 등), 가정에서의 환자관리교육 및 상담 등의 기본간호는 물론, 비위관 삽입, 위루관 관리 및 위관영양, 상처치료 및 봉합사제거, 욕창치료, 피부간호, 장루 및 방광루술 관리, 정체도뇨관 관리, 배뇨 배변관리, 비구강 내 흡인, 기관지절개관 교환 및 간호, 산소요법, 인공호흡기 관리, 중심정맥관 관리, 수액요법, 각종 주사요법 및 투약, 응급상황 대처법 교육 및 전문적인 상담 등의 전문간호서비스를 제공합니다.

Q. 가정간호를 신청하려면 어떻게 해야 하나요?

A. 입원환자인 경우 퇴원 전 주치의와 상담하고, 본원 진료를 보고 있는 외래환자인 경우 해당 진료과 담당 의사와 상담 후 신청할 수 있습니다. 타 병원 환자는 해당 병원 의사의 소견서 첨부 하에 가정의학과 외래진료를 본 후 신청할 수 있습니다.

Q. 가정간호비는 얼마이고 보험적용이 되나요?

A. 가정간호비는 입원 대체 서비스로 건강보험이 적용되고, 가정간호 기본 방문료(20%)와 교통비(100%), 행위별 처치료(20%)로 구성되어 있습니다. 건강보험 적용 환자는 20%를 본인부담하게 되고, 암 환자로 등록된 경우 5%만 본인부담하면 됩니다. 산정특례환자인 경우 10%를 본인부담하게 됩니다.



의료 정보실

병원의 혈관과도 같은 의료정보 A부터 Z까지 우리가 함께해요!

흐름을 역행할 수 없을 만큼 빠른 속도로 4차 산업혁명이 가속화되고 있다. 4차 산업혁명은 IT에만 한정된 이야기가 아니다. 일상생활은 물론 의료환경에도 큰 영향을 주고 있는 것. 국민건강보험 일산병원에서도 성큼 다가온 4차 산업혁명 시대에 대비하고, 미래 의료의 핵심가치로 꼽히는 '디지털 헬스케어'를 적극적으로 대비하기 위해 고심하고 있다. 의료정보실은 그 중심에서 활약하는 부서다.

글. 정라희 사진. 현진(AZA스튜디오)





모든 정보 관련 업무가 우리 손에

지난해 11월, 의료정보팀이 의료정보실로 승격했다. 의료와 정보기술 융합을 통해 국민건강보험 일산병원의 의료정보 서비스 지원 체계를 강화하기 위해서다. 한층 발전적인 조직 구성을 위해 올해 4월에는 호흡기내과 한창훈 교수가 의료정보실장으로 부임했다. 한 교수는 임상 기반 정보 시스템의 효율적인 운영과 개발로 의료정보 지원체계를 강화하는 분위기 조성에 힘을 보탬 계획이다.

“현재 의료환경을 둘러싸고 사회적으로 많은 논의가 이뤄지고 있습니다. 4차 산업혁명과 디지털 헬스케어의 중요성은 날로 커지고 있죠. 그 방향으로 가지 않으면 병원도 도태될 수밖에 없습니다. 그 중심축을 잡는 역할을 의료정보실이 선도하고 있습니다.”

의료정보실의 핵심 목표는 의료정보화를 통한 환자 안전 확보와 의료서비스 질을 비롯한 업무 효율성 향상이다. 헬스케어 정보기술 전략 수립 및 지원 배분을 통해 병원 IT시스템을 안정적으로 운영·유지하고, 개인정보 보안과 인증 평가에 필요한 보안 및 인증 안정화도 추진 중이다. 장기적으로 환자정보관리를 체계화하고 활용체계를 수립해 빅데이터 운영 체계 구축에도 나설 계획이다. 성큼 다가온 4차 산업혁명에 대응하는 최전선에도 의료정보실이 있다.

실제로 의료정보실은 병원 내 모든 부서의 정보 관련 업무와 밀접하게 연관되어 있다. 사소하게는 PC 관리와 문자 전송부터 크게는 통합의료정보시스템 개발과 관리, 유지, 보수 등도 의료정보실의 일이다. 정보화 전반의 기본 방침을 세우고 시행 계획 수입에 관한 전반적인 사업 추진도 의료정보실이 담당하고 있다. 그만큼 관여할 일도 해야 할 일도 많다. 이 때문에 의료정보실장을 포함한 20명의 구성원들은 일당백으로 움직이며 문제 해결에 나선다. 김수연 선임은 “어떤 사업의 시작점에는 항상 정보개발이 있다”며, “의료정보실에서 참여한 사업들이 원활하게 운영되는 모습을 볼 때 보람을 느낀다”고 전한다.



병원의 혈관과도 같은 부서

막중한 책임감을 안고 일하는 만큼, 의료정보실 구성원들은 항상 분주한 가운데 일한다. 그래서일까. 이날 하루 잠깐 틈을 내어 맞이한 오후의 티 타임이 더욱 달콤한 휴식으로 다가온다. 의료정보 업무를 총괄하는 정동은 팀장은 “의료정보실은 병원의 혈관과도 같은 부서”라고 정의한다.

“의료정보는 사람의 몸에 비유하면 혈관과도 같아요. 잘 움직일 때는 그 소중함을 모르지만, 한 번 막히면 치명적이죠. 우리 병원은 우리나라 병원 의료정보 시스템 구축에 시범적인 임무를 수행하고 있어 더욱 책임감이 큼니다.”

실제로 일산병원은 국내 병원 최초로 DUR을 도입했다. 신포괄수가 지불제도 역시 일산병원이 최초로 도입하고 10년째 시범 사업을 수행 중이다. 이러한 제도는 전산 프로그램이 뒷받침되어야 가능한 일. 이처럼 의료정보실은 보이지 않는 곳에서 국내 의료정보시스템 발전에 이바지하고 있다. 또한, 현재 의료정보실은 진료의뢰와 회송 중계 시스템 연계의뢰서 및 회송서 등록 개발을 추진하고 있으며, 찾아가는 일대일 방문 서비스 등을 통한 대면 상담으로 정확한 문제점 진단과 해결에 나서며 최근 이슈를 해결하고 있다.

일은 어려워도 부서 분위기는 편안하다. 서로가 서로에게 비타민이 되어주며 시너지를 내기 위해 노력하고 있는 까닭이다. 에너지를 충전한 만큼 앞으로 추진해야 할 목표를 향한 다짐도 더욱 단단해진다. 개인정보보안 업무를 담당하는 최동준 선임은 “중요한 의료정보를 다루는 만큼 보안은 생명”이라며 앞으로 자신의 역할에 최선을 다할 것을 다짐했다.

세상이 빠르게 변화하는 만큼 병원의 대응도 더욱 긴밀해져야 한다. 의료정보실은 흐름을 따라가는 것을 넘어 선도할 수 있도록 새로운 빅데이터 환경을 구축하기 위한 준비에 나서고 있다. 이러한 움직임은 의학 발전에 이바지하는 기틀이 될 것이다. 의료정보의 A부터 Z까지 두루 살피며 최선을 다하는 의료정보실을 응원한다. 🌟



한바탕 웃음으로 더욱 건강해지자!

재활웃음교실

‘웃음은 만병통치약’이라는 말이 있다. 웃으면 좋을 거라는 막연한 기대에서 나온 말이라 여겼는데, 실제로 웃음은 건강 회복에 도움을 준다. 일산병원 재활병동에서도 매월 25일에서 30일 사이에 재활웃음교실을 열고 재활환자와 보호자들에게 한층 건강해지는 ‘웃음’을 전파 중이다.

글. 정라희 사진. 이서연(아자 스튜디오)

환자들과 함께 웃는 시간

지난 6월 26일, 일산병원 41병동 라운지에서 재활웃음교실이 열렸다. 재활웃음교실은 일산병원 재활병동이 재활환자와 보호자를 위해 장기간 운영하고 있는 건강강좌다. 이론보다 실습 위주로 강좌가 진행되어 더욱 인기가 높다. 매월 진행되는 재활웃음교실에는 평균 30명 이상의 많은 인원이 라운지에 모인다. 오후 6시 50분, 재활웃음교실을 진행하는 장영경 책임간호사가 환자들 앞에 섰다.

“제가 운동신경이 없어요. 하지만 같이 스트레칭으로 몸을 풀어볼까요? 가벼운 몸풀기만으로도 충분히 몸이 상쾌해지는 걸 느낄 수 있어요.”

2012년부터 재활웃음교실을 담당하며 환자들에게 웃음 전도사로 활약해온 장영경 책임간호사가 환자들에게 친근하게 말을 건다. 장영경 책임간호사는 재활웃음교실 진행을 위해 웃음임상자격치료사 자격증을 취득하고 재활병동에 적합한 프로그램을 별도로 개발했다. 일과 시간에 재활치료를 받는 환



자들을 배려해 저녁 식사 시간 이후에 프로그램을 개설해 운영하고 있다. 장영경 책임간호사는 병동 같은 느낌이 들지 않도록 간호사복 대신 일상복을 입고 환자들 앞에 선다. 발병 후 재활치료 효과를 얻을 수 있는 기간은 2년 이내. 책임간호사에게 환자들의 얼굴과 동향을 두루 파악하고 있어 강좌 진행도 원활하다.

하하호호 웃음 넘치는 건강교실

가볍게 몸을 푸는 동안 어느새 라운지 안은 환자들로 가득 차다. 재활환자들은 거동이 불편한 경우가 많아 대부분 보호자와 동행한다. 간호로 지친 보호자들에게도 재활웃음교실 프로그램은 유익하다. 웃음치료는 웃음을 활용해 신체적 혹은 정서적 활동을 통해 스트레스를 낮추는 치료법으로 1990년대 후반부터 보편화됐다.

건강을 증진하고 질병을 극복하는 데 보완적인 방법으로 사용한다. 웃음치료는 ‘스트레스 해소’, ‘뇌 기능 개선’, ‘면역기능

강화 및 통증 완화’ 등 구체적인 효과가 있다고 알려졌다.

“하루에 300~400번 웃는 아기들과 달리 성인은 하루에 불과 5~8번 정도만 웃는다고 해요. 그만큼 웃지 않는다는 거죠. 우리 뇌는 눈이 없어요. 내가 행복해서 웃는지 그냥 웃는지 모릅니다. 입꼬리가 올라가고 웃음소리가 나면 ‘내 몸의 주인이 행복하구나’ 하고 세로토닌과 도파민 등 나를 행복하게 해주는 호르몬을 분비합니다.”

장영경 책임간호사는 준비운동으로 다양한 동작과 박수법을 전수하고, 이를 활용해 <얼굴 찌푸리지 말아요>, <날마다 좋은 날> 등의 노래와 함께 실습을 이어갔다.

이날 재활웃음교실에 참여한 박창성님은 “웃으면 좋다는 걸 알고 있어도 실천하기는 어려운데, 재활건강교실을 통해 웃을 기회가 생겼다”라며 참여 소감을 전했다. 환자들의 열렬한 호응 속에 매월 열리는 재활웃음교실이 앞으로도 더 많은 환자에게 웃음으로 건강해지는 행복을 전해주길 기대한다. 🌈

심장재활은 심혈관질환 위험인자 교정 및 운동능력의 정확한 평가, 운동요법을 통해 심폐운동능력 향상을 목표로 하는 통합적 재활 프로그램이다. 국민건강보험 일산병원은 지난 6월, 심장재활 장비를 도입함으로써 심폐질환 환자들에게 본격적인 심장재활 치료를 시행하고 있다.

글. 홍보실

심장재활로 심폐질환 환자의 삶의 질 높인다

심장재활 프로그램 도입 및 심폐치료실 운영



심혈관질환은 평균 수명이 높아지고 비만과 고혈압 등의 성인 병이 늘어남에 따라 급증하고 있는 질환이다. 미국에서는 사망 원인 1위, 국내에서는 사망원인 3위로 보고되고 있는 흔한 질환이기도 하다. 문제는 이 심혈관질환이 적절한 수술이나 치료를 받고 나서도 흔히 재발하기 때문에 더 위험하다는 점이다.

심혈관질환 환자들은 심장의 기능 문제뿐만 아니라 이로 인해 운동을 피하게 되는데, 때문에 운동능력이 저하되고, 2차적인 합병증이나 심혈관질환 재발로 삶의 질이 저하되는 결과를 초래한다. 따라서 이러한 악순환의 고리를 끊기 위해 심장재활과 2차 예방관리가 매우 중요하다.



무선 심전도 측정기 Vital Sign Telemeter

심장재활 치료를 행하는 데 있어 피검자의 심장의 이상 유무 판단을 위한 무선 심전도 및 산소포화도, Target HR을 모니터링 함으로써 심장질환을 가지고 운동을 하는 피검자의 상태를 정확하게 볼 수 있다.



심장재활의 효과에 대해서는 이미 많은 연구가 이루어져 있다. 비교적 최신 자료에서 살펴보면 2014년 미국내과학회지에 실린 메이요클리닉 Dunlay 박사팀의 연구 발표에서는 1987~2010년까지 심근경색으로 입원 치료를 받고 퇴원한 환자의 10년 추적연구 결과, 심장재활 비참여자에 비해 심장재활 참여자에서 10년간 재입원률 25%, 사망률이 47% 감소했다.

2016년 미국심폐재활학회지 발표에서는 대만대학병원 Hou 박사팀이 2000~2007년까지 관상동맥중재술 또는 우회로 이식 수술을 받고 퇴원한 환자를 10년 동안 추적관찰한 결과, 심장재활 비참여자에 비해 심장재활 참여자에서 10년간 재수술률이 52% 감소했다. 일산병원에서 시행하고 있는 심장재활 프로그램은 이처럼 운동부족, 비만, 당뇨 등 심장질환의 위험인자를 관리함으로써 재발을 방지하고 개인의 운동능력에 맞는 맞춤형 재활치료를 통해 신체적, 정신적, 심리적으로 보다 건강한 상태로의 회복을 돕는 프로그램이다.

먼저 운동부하검사(CPX)로 최대 운동 능력을 평가해 환자의 상태에 맞는 운동을 처방하고, 운동의 강도, 시간, 횟수 등을 명시해 구체적인 운동 방향을 설정한 후 트레드밀이나 자전거 등의 운동기구를 이용해 치료가 시행된다. 치료에 소요되는 시간은 총 1시간 가량이며, 시행하는 동안 심전도를 부착해 의

료진이 심박수와 혈압, 이상반응 등 환자의 상태를 모니터링 하며 운동 강도를 조절할 수 있어 효율적이고 안전한 심장재활을 할 수 있다. 일산병원 일부 환자나 입원 시 단기간을 제외하고는 대부분의 치료는 재활의학과 외래를 통해 이루어지며, 운동뿐만 아니라 생활습관, 음식물 섭취, 흡연, 금주(절주) 등 심혈관계 질환의 위험인자와 그에 대한 예방 방법도 함께 교육을 실시할 예정이다. 🌈

운동부하 검사용 엘고메터 Exercise Test Ergometer

이 시스템은 운동부하심폐지구력 검사 시에 호흡가스 대사분석기 또는 운동부하 검사기와 연결하여 자동으로 컨트롤하며 운동을 시켜주는 기능 즉 임의적으로 부하를 주는 역할을 한다. 스포츠 의학, 재활의학, 연구소에서 사용하기에 가장 적합한 엘고메터이다. 7에서 1000watt의 운동부하를 가할 수 있으며 여러 가지 프로토콜을 만들어 적용이 가능하다.



일산병원, 4대암 잘 치료하는 병원 1등급 선정

국민건강보험 일산병원이 대장암, 유방암, 폐암, 위암 등 '4대 암'을 잘 치료하는 1등급 의료기관에 선정됐다.

이번 평가는 건강보험심사평가원이 전국 상급종합병원과 병·의원에서 2016년 한 해 동안 입원, 진료한 4대 암 1~4기 환자(유방암은 1~3기)를 대상으로 '암 치료 전문 인력 구성 여부', '수술 후 방사선 치료율' 등 암별로 19~22개 지표에 대해 이루어졌으며 최근 결과가 발표됐다.

일산병원은 각 분야별 높은 점수를 획득하며 4대 암(대장암, 유방암, 폐암, 위암) 부문 적정성 평가 1등급 기관으로 선정돼 암 치료의 전문성과 우수성을 인정받았다. 특히 4대 암 부문 적정성 평가가 시작된 이래 해마다 연속 1등급을 획득하는 쾌거를 이뤄내며 암 치료를 잘하는 믿고 찾을 수 있는 병원임을 입증하고 있다.

김성우 병원장은 "일산병원은 이번 평가를 통해 암 치료에 대한 전문성과 우수성을 인정받은 셈"



이라며 "앞으로도 암 치료에 대한 지속적인 연구 활동과 수준 높은 의료서비스 제공함으로써 환자들의 치료효과를 높이고 삶의 질을 향상시키는데 큰 역할을 할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다.

다. 한편 일산병원은 4대 암 외에도 급성기 뇌졸중 적정성 평가 7연속 1등급, 만성폐쇄폐질환 3연속 1등급을 획득하는 등 다양한 분야에서 진료의 우수성을 인정받고 있다.

김성우 병원장, 기자간담회 개최

지난 3월 취임한 김성우 병원장이 5월 29일 기자간담회를 열고 국내 유일한 보험자병원의 역할을 강조했다. 건립추진위원회회를 시작으로 현재까지 일산병원과 성장을 함께 하고 있는 김성우 병원장은 기자간담회에서 "비급여의 급여화, 신포괄수가 지불제도 확대 등 보건의료정책을 실현하는 데 핵심적 역할을 하도록 노력하고, 정부 정책을 지원하는 데 최선을 다하겠다"며 정부와 함께 '의료비 걱정 없는 세상'을 만들 것을 약속했다. 또한 "질 높은 의료서비스, 적정진료 제공, 임상 및 정책 연구 활성화를 통해 국민, 보건의료계 모두에게 인정받는 병원을 만들어가겠다"고 밝혔다.



신포괄수가 시범사업 참여기관 교육 실시

일산병원은 4월 27일, 30일 양일간 신포괄수가 시범사업 확대를 위한 현장교육을 실시했다. 이번 교육은 심평원에서 주관하는 신포괄수가 시범사업 신규 참여기관 대상 교육의 일환으로, 일산병원은 신포괄수가 모형개발과 시범사업 운영에 앞장서 온 기관으로서 그간의 운영경험과 노하우를 공유하는 현장교육에 나섰다. 이는 신포괄수가제 확대 시행에 따른 것으로, 신포괄수가 시범사업 참여기관으로 선정된 기관들을 대상으로 신포괄수가제의 개발경험과 운영사례를 공유함으로써 제도에 대한 이해를 돕고 시범사업으로의 안정적인 정착에 도움을 주고자 마련됐다. 일산병원은 앞으로도 신포괄수가 시범사업을 선도적으로 운영하는 롤모델기관으로서 다양한 연구와 정책 제언을 이어나가며, 신포괄수가 시범사업의 안정적인 정착과 발전을 위해 최선의 노력을 다할 예정이다.



필리핀서 글로벌 해외의료봉사 실시

일산병원은 국민건강보험공단과 5월 11일부터 7박 8일간 세계 3대 빈민지역인 필리핀 바세코 지역에서 글로벌 해외의료봉사활동을 벌였다. 이번 봉사에는 일산병원의 내과, 가정의학과, 정형외과, 치과, 소아청소년과 전문의, 간호사, 약사 등 전문 의료진 등이 참여하여 바세코 주민을 대상으로 건강검진, 진료 등을 실시했다. 또한 지역주민을 위해 마을 방역, 학교 교실 도색, 독거노인 무료 빵 배달 및 9세 미만 아동 대상 무료급식 봉사 등 다양한 봉사활동도 병행했다. 일산병원은 앞으로도 공공병원으로서 의료취약국가에 대한 의료 지원을 통해 국위를 선양하고 보험자병원으로서의 위상을 제고할 계획이다.



환자안전 및 감염관리의 날 행사 성료

올해 11회째를 맞는 '2018 환자안전 및 감염관리의 날' 행사가 5월 29일 병원 임직원과 협력병원 관계자를 대상으로 개최되었다. 행사에서는 병원에서 일어날 수 있는 환자안전과 감염 사고 및 예방법을 쉽고 재미있게 표현한 포스터 전시, 동영상 발표와 환자안전 사례를 공유하는 환자안전문화 향상 활동 발표회 등 환자안전 인식 개선을 위한 다채로운 프로그램이 진행됐다. 또한 백마고등학교 학생들이 참여하여 학교에서 발생할 수 있는 안전문제에 대한 퍼포먼스를 실시하며 지역사회의 환자안전 및 학교 안전을 도모하는 시간을 가졌다.



고위험산모·신생아 통합치료센터 지원사업 선정

일산병원이 보건복지부가 지정하는 '2018년 고위험 산모·신생아 통합치료센터 사업기관'에 선정됐다. 일산병원은 산부인과와 소아청소년과 중심의 진료협력팀을 조직하여 산모·태아 집중치료실, 산모·태아수술실, 신생아 소생실 등을 신설하고 신생아 집중치료실을 확대하며 체계적이고 통합적인 관리 서비스를 제공할 계획이다. 특히 경기북부 유일의 고위험 산모·신생아 통합치료센터로 선정됨에 따라 24시간 응급 수술이 가능한 진료체계를 구축하고 관련 진료과와의 협진시스템을 통해 응급상황에 유기적으로 대처하여 지역의료발전에 기여할 방침이다.



보험자병원 역할 정립 위한 일산병원 토론회 개최

국민건강보험 일산병원은 5월 25일 '보험자병원 역할 정립을 위한 토론회'를 개최했다. 이번 토론회는 일산병원의 보험자병원으로서의 역할을 명확히 하고 향후 발전방안을 논의하기 위해 마련된 자리로, 국민건강보험공단 김용익 이사장과 일산병원 김성우 병원장을 비롯한 공단과 병원 임직원 100여 명이 모인 가운데 분임토의와 종합토론 형식으로 진행됐다. 김용익 이사장은 "국민건강보험 일산병원은 건강보험제도 발전과 우리나라 보건의료정책 수립에 밑바탕이 되는 아주 의미 있는 병원으로 향후 문제인 케어 이행과 성공적인 정착을 위한 중추적인 역할을 담당할 것으로 생각한다"고 전했다.



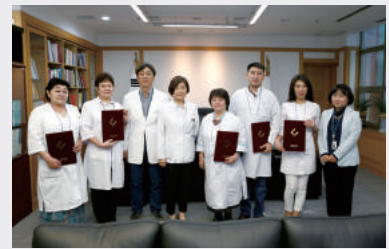
2018년 호흡기질환 심포지엄 성료

6월 23일 일산병원 대강당에서 경기서북부 호흡기내과와 협력병원 의료진을 대상으로 호흡기질환 심포지엄이 개최됐다. 일산병원 호흡기내과에서 주최하는 이번 심포지엄은 각 의료현장에서 호흡기질환 환자들을 치료하고 있는 의료진의 역량을 강화하고 추후 환자에게 양질의 의뢰서비스를 제공하는 데 도움을 주고자 마련됐다. 일산병원 호흡기내과 김정주 교수와 한창훈 교수가 좌장으로 나서 국립암센터, 가톨릭대학교 의정부성모병원, 동국대학교 일산병원 등의 호흡기내과 전문의들과 함께 호흡기질환에 대한 심도 있는 토론이 진행되었다.



카자흐스탄 의료진 연수로 선진 의료기술 전파

일산병원은 5월 14일부터 17일까지 카자흐스탄 의료진을 대상으로 병원 진료에 대한 의료기술 연수를 실시했다. 일산병원을 찾은 카자흐스탄 의료진들은 진료 시스템과 간호분야 그리고 감염관리 등 일산병원의 선진화된 의료기술과 건강보험 모델병원으로서의 역할에 대한 교육 과정을 통해 역량을 강화했다. 수료식에서 김성우 병원장은 "연수를 무사히 마친 것을 축하하며, 앞으로 카자흐스탄의 환자를 돌보는 데 큰 힘이 되길 바란다"면서, "일산병원의 의료시스템을 전파할 수 있어서 기쁘며, 앞으로도 교류가 더욱 활성화되길 기대한다"고 말했다.



장례식장 음식점 위생등급제 매우 우수 획득

일산병원의 장례식장이 식품의약품안전처(한국식품안전관리인증원)가 주관하는 음식점위생등급제에서 '매우 우수' 등급을 획득했다. 특히 2016년 6월에 리모델링된 쾌적한 빈소와 위생적인 조리시설, 식자재 신선도, 조리종사자 등 위생관리 평가, 소비자 만족도 부문 등을 포함한 89개 항목에서 우수한 성적을 거두었으며, 특히 금번 매우 우수 등급 획득은 경기북부 병원 최초여서 그 의미가 있다. 등급 유효기간은 올 4월 27일부터 2020년 4월 26일까지다.



방송

2018. 4. 12. 연합뉴스TV

작년 국민 10명 중 4명 감기 앓아...
봄철 집중



2018. 4. 17. SBS 모닝와이드

금연치료프로그램



2018. 4. 26. KBS 생생정보

2018년 달라지는 국가건강검진제도



2018. 5. 17. KBS 아침이 좋다

상복부 초음파 급여 안내



2018. 5. 23. KBS 무엇이든 물어보세요

똑똑한 건강검진법



2018. 6. 15. SBS 생활경제

금연치료프로그램



언론

2018. 4. 4.
뉴스1

마비 질환, 50대 이상 84%...
“한번 마비되면 회복 어려워”
재활의학과 김형섭 교수

2018. 5. 28.
매일경제

잠 못 이루는 대한민국 ‘불면증’ 환자 급증 잠자리
스마트폰 금물... 야간운동 되레 ‘毒’
정신건강의학과 이정석 교수

2018. 4. 14.
연합뉴스

나들이 갔다 ‘악’... 봄철 유행성 감염병 주의
감염내과 박윤수 교수

2018. 6. 1.
한겨레

에이 감기겠지? A형 간염 왜 20~40대에 많을까
소화기내과 최종원 교수

2018. 4. 17.
메디컬투데이

산모의 목숨까지 위협하는 임신성 고혈압...
예방책은?
산부인과 김의혁 교수

2018. 6. 8.
쿠키뉴스

임산부 사망률 1위 ‘임신중독증’이 워길래
산부인과 김의혁 교수

2018. 4. 18.
연합뉴스

난청 환자 연평균 5%씩 증가... 50대 이상이 68%
이비인후과 최현승 교수

2018. 6. 8.
서울경제

방광염, 빈뇨·잔뇨감 등 증상 천차만별...
정확한 진단부터
비뇨의학과 이석영 교수

2018. 4. 26.
연합뉴스

60대 10명 중 4명 앓는 풍치...
“올바른 칫솔질로 잇몸관리”
치과 김영택 교수

2018. 6. 13.
쿠키뉴스

내 눈에 날파리? ‘비문증’
안과 정은지 교수

2018. 5. 3.
내일신문

당뇨병, 40대부터 급증... 합병증 주의보
내분비내과 남주영 교수

2018. 6. 14.
의계신문

우리 아이가 성조숙증?
소아청소년과 정인혁 교수

2018. 5. 10.
헤럴드경제

이 임플란트하듯...
안들리면 귀에도 보청기·임플란트 하세요
이비인후과 최현승 교수

2018. 6. 14.
연합뉴스

스마트폰·미세먼지에 안구건조증 환자 연 2%씩 증가
안과 박종운 교수

2018. 5. 16.
뉴스1

고혈압 환자 600만명 돌파...
나이들수록 여성환자 많아져
심장내과 오성진 교수

2018. 6. 17.
브릿지경제

문제인 케어 체험기 “의료비 걱정이 줄어들어 매력적”

2018년 3~5월 학술상 수상내역

수상자	수상명	학술대회명	수상년월	발표제목
유중해(진단검사의학과)	대한진단혈액학회 학술상	대한진단혈액학회	2018. 03	Real world epidemiology of myeloproliferative neoplasms: a population based study in Korea 2004-2013
정재욱(외과)	Best presentation award	HBP Surgery Week 2018 (한국간담췌외과학회)	2018. 03	SHORT AND LONG-TERM OUTCOMES AFTER LAPAROSCOPIC OR ROBOTIC LIVER RESECTION IN PATIENTS WITH HCC LOCATED IN POSTEROSUPERIOR SEGMENTS: COMPARISON WITH OPEN LIVER RESECTION
최윤정(병리과), 강중구/남수민(외과), 조용석(소화기내과)	Poster of Distinction Award	2018 IASGO, ICUR & KSGC Joint Symposium	2018. 03	Analysis of Colorectal Cancer Screening Compliance Using the Korean National Health Insurance Databases(2003-2013)
김기혁(소아청소년과), 기정혜(병리과), 심주은(영상의학과), 강이화(신장내과), 이찬희/박진수(류마티스내과)	우수 포스터 상	제67차 대한소아과학회 추계학술대회	2018. 04	국소분절 사구체경화증을 동반한 소아기 특발성관절염의 증례보고
이덕중(정신건강의학과)	제20회 환인정신의학상 젊은의학자상	대한신경정신의학회	2018. 04	Abnormal gray matter volume and impulsivity in young adults with Internet gaming disorder
정준희(이비인후과)	우수 포스터 상	제56차 대한이과학회 학술대회	2018. 04	P2RX2 and P2RX4 receptors mediate cation absorption in transitional cells and supporting cells of the utricular macula

포상

2018년도 1/4분기 모범 및 우수학술 전공의

홍창의	이비인후과
홍승표	정형외과
류선영	안과

환자안전 우수직원

유은희	외과계병동간호팀
박해진	외과계병동간호팀
박효순	집중치료간호팀

2018년 2/4분기 친절직원

김혜숙	외과계병동간호팀
이마리아	간호행정팀

2018년 2/4분기 친절부서

외과계병동간호팀(61명동)
내과계병동간호팀(92명동)

결혼

임하영	외과계병동간호팀	2018. 4. 21.
한선영	수술간호팀	2018. 4. 21.
이영미	외래간호팀	2018. 5. 12.
송현주	외과계병동간호팀	2018. 5. 12.
김지원	외과계병동간호팀	2018. 5. 19.
지우영	병리과	2018. 5. 19.
강민진	연구분석팀	2018. 5. 19.
정다희	보험심사팀	2018. 5. 20.
손동철	간호행정팀	2018. 6. 3.
남서윤	수술간호팀	2018. 6. 3.
유지은	집중치료간호팀	2018. 6. 3.
황애자	수술간호팀	2018. 6. 16.
김동환	인사팀	2018. 6. 16.

출산

이은진	외래간호팀	2018. 4. 12.
채윤미	임상연구지원팀	2018. 5. 8.
김경미	내과계병동간호팀	2018. 5. 24.
김동욱	연구분석팀	2018. 5. 25.
박원희	의료정보팀	2018. 6. 7.
김아름	내과계병동간호팀	2018. 6. 17.

2018 SUMMER

독자 퀴즈



이제 모바일로 편리하게 독자 엽서를 보내세요!

지속적인 자외선 차단 효과를 위해서는 몇 시간에 한 번씩 자외선차단제를 덧발라줘야 할까요?

<○~○시간>

지난 호 정답
〈RICE 치료법〉

지난 호 정답자

김영숙	울산광역시 남구	이윤정	경기도 고양시
김아람	서울특별시 강서구	이은규	경기도 고양시
김지영	서울특별시 영등포구	정민정	서울특별시 강남구
배수민	충무림	조정민	경상북도 청송군
유성훈	서울특별시 동작구	조진휘	서울특별시 강남구

독자 의견



일산병원 응급실의 모습을 사진을 통해 간접적으로 경험할 수 있었고, 일산병원 의료진의 노고가 고스란히 묻어져 나와 감동스러웠습니다.

김지영 님



평소에 궁금했던 사항들이었는데 정확히 알게 되어서 좋았습니다. 특히 운동 후 근육통은 운동으로 푸는 게 좋은 것으로 잘못 알고 있었는데 이제라도 제대로 알게 되어 다행입니다.

이윤정 님



카페 사진을 보고만 있어도 마음이 편안해지고 행복한 느낌이 들었습니다. 특히 집 근처인 일산과 파주 지역의 카페라서 가족이나 친구와 함께 가보려 합니다.

이은규 님



최근 운동에 재미를 붙여서 열심히 하고 있는데, 운동을 과하게 할 경우 건강을 해칠 수 있다는 것을 명심해야겠습니다. 스포츠 손상으로 인한 'RICE 치료법'은 알아두면 도움이 많이 될 것 같습니다.

조정민 님



사랑의 사회사업
후원 안내



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

2018년도 2분기 후원금 내역

- 직원 후원금 : 23,601,300원
 - 직원 공제 : 21,809,000원
 - 내과계집중치료실 이임재 : 100,000원
 - 개원기념품 제안권본 판매수입 : 455,000원
 - 기타 : 1,237,300원
- 후원문의 : 공공의료사업팀 (031)900-0100~2
- 후원계좌 : 기업은행 377-046216-04-015(일산병원)
 - ※후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

SUNBOLOCK

자외선 차단제 제대로 알고 사용하자

자외선이란? [UV, ultraviolet rays]

태양광의 일종으로 눈에 보이지 않는 빛. 사람의 피부를 태우거나 살균작용을 하며, 과도하게 노출될 경우 피부암을 유발한다.

적당한 자외선
인체 내 비타민 D 합성을 도와줌

과도한 자외선
피부 노화, 색소질환, 피부염

- **UVC = 자외선 C**
오존층, 성층권에 대부분 흡수되어 지표면까지 도달X
- **UVB = 자외선 B, 레저자외선**
= 피부 화상을 일으키는 자외선 차단지수 SPF
- **UVA = 자외선 A, 생활자외선**
= 피부 노화를 일으키는 자외선 차단등급 PA

자외선 차단제 시간 계산법

SPF지수

피부 화상을 일으키는 자외선 B 차단력

SPF 1

10~15분

SPF 30

3~4시간

PA등급

피부 노화를 일으키는 자외선 A 차단력

PA+

자외선A 차단 효과 있음

PA++

자외선A 차단 효과 많이 있음

PA+++

자외선A 차단 효과 매우 많이 있음

장소와 활동에 따라 적정량 바르는 것이 중요



30분 전

피부에 균일한 상태로 흡착하기 위해 외출 30분 전에 바르는 것이 효과적



2~3시간

2~3시간에 1번씩 덧바르기, 흐린 날씨에도 자외선이 존재하기 때문에 꼭 사용하기

자외선 차단제 클렌징

바르는 것보다 지우는 것이 중요

피부에 자외선 차단제가 남아있으면 땀이나 피지, 먼지 등과 섞여서 피부 트러블을 유발할 수 있으므로 잠들기 전에는 반드시 씻어내야 한다. 유아용 자외선 차단제는 순해서 물로 잘 씻겨나가므로 물로 이중 세안하면 되지만, 성인용의 경우 유분이 많기 때문에 화장을 지우듯이 클렌징 제품을 이용해 이중 세안하고, 토너로 한 번 더 닦아내야 한다.



자외선 차단제 고를 때 확인해야 할 사항



자외선 차단지수



유효기한



자외선 차단성분



식약처 인정