

vol. 14

Spring

2019

問安

問安은
일산병원의 사보입니다



問 安

問安은 일산병원의 사보입니다



2019년 봄, 국민건강보험 일산병원
만물이 소생하는 축복의 계절, 소담스레 피어오른 환한 꽃처럼
여러분의 치유를 위해 존재하는 일산병원의 모습입니다.

국민건강보험 일산병원 사보 《問安》 제4권 봄호 통권 14호

발행인 국민건강보험 일산병원장 김성우 편집인 국민건강보험 일산병원 홍보실장 이석영 편집위원장 이석영 편집위원 진인선 유종하 윤인구 김선에 곽완신 김교상 마미영 하차심 이수정
이지사 담당 국민건강보험 일산병원 홍보팀 (031)900-3398 발행일 2019년 4월 1일 발행처 국민건강보험 일산병원 주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100 기획·디자인 이팝 (02)514-7567

《問安》은 한정된 부수만 발간하며, 홈페이지(www.nhmc.or.kr)를 통해서 보실 수 있습니다. 본지는 한국간행물윤리위원회의 윤리경영 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.

CONTENTS

SPRING 2019 / VOL. 14

QR코드를
스캔하시면
모바일로도 일산병원
사보 《問安》을
보실 수 있습니다



사칙연산 건강법

- 04 건강 올리고
- 06 IH 진료실 ①
- 08 IH 진료실 ②
- 10 IH 진료실 ③
- 12 IH 진료실 ④
- 14 매일건강
- 16 무엇이든 물어보세요
- 18 건강의 맛

마이너스 건강법

- 빼고 덜고 줄이는 마이너스 건강법
- 무분별한 방사선 검사의 위험성
- 구취 안녕! 입 냄새를 없애는 생활습관
- 미세먼지 걱정 없이 안녕할 수 있을까?
- 현대인 '디지털디톡스'가 필요하다!
- 변비 비켜! 변비해소를 위한 요가테라피
- 알고 하면 더 좋은 운동에 관한 궁금증
- 봄을 올린 식탁 사철음식 레시피

Happiness of Life

- 20 조선왕조 건강실록
- 22 행복한 동행
- 26 Love, Life
- 28 IH Power
- 30 오후의 티타임
- 32 논문 다이제스트
- 34 심포 여행법
- 38 IH 건강비전 ①
- 40 IH 건강비전 ②

일산병원이 전하는 인생의 행복

- 죽 썬서 왕준다
- 밝은 웃음과 함께 찾아온 유빈이의 봄날
- 나의 하루를 모두를 위한 선물로
- 대한민국 보건의료 발전의 위대한 여정
우리들의 인생의 현장
- 의료장비의 생애를 책임지는 사람들
의용공학팀
- 미세먼지 및 초미세먼지가
호흡기질환의 의료이용 및 사망에 미치는 영향
- 느긋하고 향긋하게 봄을 걷다
- 가슴 보존하고 암조작만 제거한다
유방암 최소침습수술과 동시 재건술 성공
- 고위험 산모·신생아 통합치료센터 개소

IH 소식

- 42 IH NEWS
- 44 IH TODAY
- 46 LETTER



● 건강 올리고



'밥 먹었냐'는 말이 '잘 지내냐'는 안부로 쓰일 만큼 잘 먹는지가 가장 중요한 한국 사회의 풍토에서 건강에 대한 관심은 바로 어떤 음식을 먹을 것인가로 이어진다. 꼭 음식이 아니더라도 건강을 챙겨야겠다고 마음 먹으면 일단 무언가를 더하려고 한다. 오죽하면 연초에 각종 헬스클럽이 집중적으로 프로모션 행사를 기획하고 각종 건강서들이 쏟아져 나오겠는가. 안타깝게도 이렇게 무엇인가 더 먹고, 더하려고 하는 행동이 건강을 해칠 수도 있다는 사실, 알고 있는가? 글. 이경미 통합의학 전문의(내 몸은 치유되지 않았다, 북벙)

빼고 덜고 줄이는 마이너스 건강법



한국인, 건강기능식품으로
위안을 먹는다



집안에 건강기능식품 하나 없는 집이 없고 여행을 가서도 선물로 건강기능식품들을 한 보따리 사오는 진풍경이 벌어진다. 건강기능식품을 먹으며 건강을 챙기고 있다는 위안과 안도감을 얻는다. 미국이나 일본에 비해 땅도 작고 인구도 적지만 세계 인삼 시장의 가장 큰 매출 시장이 바로 한국이다. 심지어 어린이용 홍삼까지 판매될 정도니 이쯤되면 한국인은 건강기능 식품으로 건강을 챙기고 있다고 해도 틀린 말이 아닐 것이다.

빼고 덜고 단순해지는 것,
바로 '개인 맞춤형 처방'



이렇듯 건강에 관한 관심은 무언가를 더하는 것, 무언가를 더 먹는 것으로 연결된다. 하지만 이제 무언가를 더 먹는 플러스 건강법에서 무언가를 덜 먹는 마이너스 건강법으로 바뀌어야 한다. 자신의 식습관과 생활습관에서 건강에 좋지 않은 요소들을 살펴보고 군더더기를 빼는 것, 단순해지는 것, 덜 먹는 것, 이것이 바로 마이너스 건강법이다. 개개인마다 식습관과 생활습관에서 빼야 할 것이 다르기에, 이 방법을 실천하면 자연스럽게 개인 맞춤형 식습관 처방이 된다. 예를 들어 장 건강에 좋다는 유산균을 열심히 먹는데 하루 세끼 식사는 햄이나 소시지 같은 가공식품을 먹거나 피자 와 면 중심의 외식을 주로 하고 각종 탄산음료와 가공식품으로 된 간식을 먹는다면 제아무리 비싼 유산균을 먹어도 장이 좋아질 리가 없다. 우리 몸의 유익균인 유산균은 싫어하고 장 속의 유해균과 곰팡이들이 좋아하는 가공식품과 단 음식들을 많이 먹으면 몸 안에서는 자연스럽게 해로운 균과 곰팡이들이 우세하게 자란다. 따라서 외부에서 유산균을 아무리 많이 섭취하더라도 장내에서 우세하게 자라는 유해균과 곰팡이들을 당해낼 재간이 없다.

해로운 것 끊지 않으면
아무 의미 없다



무언가 더하고 있다는 안도감은 얻을지언정 오히려 전체적인 건강에는 도움보다 해가 더 클 수 있다. 건강해지고 싶다면 지금 바로 마이너스 건강법을 실천하라. 몸에 좋다는 무언가를 열심히 찾아 먹고 바른들 몸에 좋지 않은 것을 끊지 않으면 아무 의미가 없다. 만성질환의 공통 경로인 만성염증은 증금속, 환경 독소, 가공식품의 식품첨가물 등 생체 이물질들이 우리 몸에 들어왔을 때 가장 많이 발생할 수 있다고 했다. 나 몸에 안좋은 것들을 집어넣어 계속 염증을 일으키는 상황을 만들면서 몸에 좋은 것을 더하는 게 얼마나 부질 없는 일인가. 만성염증을 줄이기 위해서는 먼저 염증을 유발할 수 있는 것들을 더 이상 먹지 않고 빼주는 것, 즉 마이너스 건강법이 건강을 위해 가장 중요하다. 몸도, 마음도 마이너스 건강법을 실천하는 것이 답이다.

● IH 진료실 ①

무분별한 방사선 검사의 위험성

'후쿠시마 원전'이나 '라돈침대' 등 일련의 사건들로 연상되는 것이 방사능이라는 단어다. 방사능이란 방사성물질이 방사선을 방출하는 성질이나 능력을 말한다. 일반적으로 방사선은 물질에 조사되면 전리 현상을 일으킬 수 있을 정도로 에너지가 큰 입자 혹은 전자기파로, 동식물의 경우 염색체의 DNA를 변형시킬 수 있는 알파, 베타, 감마, X선 등을 의미한다.



박. 영상학과
유성호 교수

자연적 방사선 노출량 연평균 3mSv, X선 촬영 0.05mSv

사람들은 인체에 악영향을 끼친다는 이유로 방사선을 부정적인 의미로 받아들이는 것이 보통이다. 물론, 이유없이 방사선에 노출되는 것은 반드시 피해야 한다. 그러나 자연적으로도 방사선은 우리 생활공간 어디에나 있어서 피할 수 없다. 우리나라의 경우 한 사람이 1년에 평균 3mSv(밀리시버트, 전리방사선의 유효선량 표시 단위) 정도로 노출되는 것으로 알려져 있다. 병원에서 흉부 X선 촬영 시 약 0.05mSv 정도의 방사선량에 노출되는 것과 비교해 보면, 아무것도 하지 않아도 1년 동안 전신에 약 60회의 X선 촬영을 받는 셈이다. 그렇지만 유전자 변이를 유발할 수 있을 정도의 방사선량이 통상적으로 약 100mSv 내외임을 감안하면 3mSv 정도의 양은 미미하기 때문에 너무 방사선에 대한 공포심을 가질 필요는 없다.



X선 촬영, 악영향보다 진단·치료 효과 더 크다

오늘날 인공적으로 만든 방사선은 과학, 의학 및 산업분야 등에서 광범위하게 이용되고 있다. 이 중 일반인들의 인공방사선 노출 원인은 대부분 의료방사선인데, 진단과 치료 두 분야 모두에서 현대의료의 기본 수단의 하나로 중요한 역할을 담당하고 있다.

X선은 그중 가장 많이 사용되는 인공방사선으로 X선 촬영, CT(전산화단층촬영), 투시촬영, 중재시술 및 종양치료에 사용되고 있다. 일반적으로 암환자의 치료 시 사용하는 다량의 고에너지 방사선은 암세포를 죽이는 것이 목적이기 때문에 노출량에 대해 문제시 하는 경우는 적다. 하지만 진단용 방사선 검사의 경우 과도한 사용에 따른 불필요한 방사선 노출에 대해서 우려가 있고, 특히 CT의 경우 방사선량에 대해 가끔 매스컴에서 이슈가 되기도 한다. 국제방사선방호위원회(ICRP)라고 하는 기구에서는 연간 방사선 노출량 기준치로 자연방사선을 제외하고 일반인의 경우 1mSv 이하, 방사선사 등 방사선 관련 직업인은 50mSv 이하로 권고하고 있지만, 진단 혹은 치료 목적에서의 의료방사선 노출 권고 기준치는 따로 정하지 않고 있다. 이는 노출되는 방사선으로 인한 악영향보다 진단 혹은 치료 목적으로 얻는 효과가 더 크다고 판단하기 때문이다.

일산병원, 시기·목적 분명한 방사선 검사 시행

따라서 방사선 영상을 필요로 하는 의료진의 결정이 중요한데, 일산병원은 시기와 목적의 측면에서 정당성이 확보된 방사선 검사만을 시행하는 적정진료를 최우선으로 하며 과잉 사용 및 불필요한 방사선 노출을 최소화하고 있다. 영상의학과에서는 최신 디지털 X선 장비를 설치하여 X선의 세기와 양을 줄인 최소한의 방사선량으로 최적화된 영상을 얻고 있다. 또한 방사선 노출량이 많은 CT의 경우 피검사자의 체구와 체중에 맞게 방사선량을 최소화하면서도 적정 화질의 영상을 빠른 시간 내에 획득할 수 있도록 컴퓨터가 제어하는 최신 기종의 다중채널CT(MDCT) 기종들을 운영하고 있다. 그리고 필요한 경우 방사선에 취약한 눈, 갑상샘, 유방 혹은 생식기 등은 차폐장치를 추가하여 방사선 노출을 줄이고 있다. 피검사자의 체구에 따라 편차는 있지만 예를 들어 흉부CT의 경우 노출선량이 2~4mSv(평균적으로 약 3mSv 내외)로 흉부 X선 촬영의 약 60배 내외 정도의 방사선량으로 훨씬 정확하고 자세한 정보를 얻을 수 있다. 폐암검진 목적으로 사



용되는 저선량 흉부CT의 경우는 훨씬 낮아서 평균적으로 약 0.4mSv 정도의 노출선량(흉부 X선 촬영의 약 8배 내외)만으로도 영상을 얻을 수 있게 되었다. 이는 10~20여 년 전과 비교해 볼 때 CT 방사선량을 수 배에서 많게는 수십 배까지 낮추면서도 좋은 영상을 얻을 수 있게 된 것이며, 향후에도 기술 진보에 따라 방사선량은 계속 감소할 것이므로 방사선 위해로부터 점점 더 안전해질 것이다.

노출선량 체계적 관리, 일산병원 '선량관리 프로그램'

그러나 피검자가 병원에서 여러 가지 종류의 방사선 검사를 받다 보면 한 사람이 전체적으로 받는 방사선량이 어느 정도인지 파악하기 어려운 경우가 많다. 그래서 일산병원은 영상진단 장비의 의료방사선 노출량을 전반적으로 알기 쉽도록 선량관리 프로그램을 운영하고 있다. 이는 모든 검사 혹은 장비별 방사선량 데이터를 자동으로 수집하여 피검자별 리포트 기능을 통해 담당 의료진이나 영상의학과에서 전체적인 개인 노출선량을 알고 관리할 수 있도록 하는 것으로서, 특히 높은 방사선량에 노출되는 피검자들에 대해서는 경고 기능을 통해 더 주의를 기울이고 지속적으로 추적관리를 받을 수 있도록 하고 있다. 현대 의료에서 방사선은 진단 및 치료영역에서 그 유해성과는 비교할 수 없을 정도로 많은 이득을 안겨 주고 있다. 일산병원에서는 '적정진료'라는 원칙 아래 꼭 필요한 방사선 검사만을 하고 있고, 최신 장비와 프로토콜로 방사선량을 최소화하고 있으며, 선량관리 프로그램을 통해 개인별 노출선량을 체계적으로 관리하고 있으므로 방사선에 대한 두려움을 버리고 안심하고 검사받길 바란다.



김.치과
김영택 교수

구취 안녕! 입 냄새를 없애는 생활습관

구취를 일으키는 원인은 다양하다. 폐질환, 콩팥질환, 간질환, 당뇨병 등으로 인한 몸 안의 대사 이상으로 인해서 구취가 나기도 하고, 직접적으로 위장질환이나 비강 혹은 상악동 내의 염증, 편도선의 염증 등으로 인해서 구취가 나타나기도 한다. 하지만 90%의 구취는 구강 내에서 시작된다. 따라서 구취가 있을 때 본인이 특별한 질환을 앓고 있는 것이 아니라면, 구강 내의 원인을 모두 제거한 후에 다른 전신 질환을 의심해보는 것이 좋겠다.



란트 주위에 염증이 생기지 않았더라도 구조물 사이에 세균이 번식해 냄새를 유발할 수 있다. 임플란트를 가진 환자의 경우 치과에 자주 내원하여 관리를 받도록 하고, 일정 기간이 지난 임플란트는 전체적으로 풀어서 세척해주고 다시 체결하는 것을 추천한다.

구취 예방법

구강 내 세균이 냄새를 낼 정도로 모이기 전에 제거하는 방법으로는 꾸준한 칫솔질이 중요하다. 올바른 칫솔질로 하루에 3번 이상 칫솔질을 해서 치태(세균)가 쌓이기 전에 제거하도록 하자. 칫솔질을 아무리 잘한다하더라도 대부분의 경우에 치석이 치아에 쌓이기 때문에 주기적으로 치과에 내원하여 검사를 받고 스케일링을 받도록 하자. 방사선 및 임상 검사를 통해 충치를 조기에 발견하고, 잇몸질환을 예방·치료하는 것이 구취를 예방하는 데 가장 효과적인 방법일 것이다. 간혹, 가글액으로 간단하게 구취를 예방할 수 있다고 생각하는 경우가 있는데, 이는 중세 시대에 몸에서 나는 악취를 막기 위해 향수를 쓴 것과 같은 방법이다. 가글액의 향이 입안에 남아서 구취를 줄여줄 수 있겠지만, 근본적인 해결방법도 아니고, 향수와 다르게 구강 내에는 침이 계속 분비되기 때문에 시간도 짧다. 또한, 가글액이 구강 내에 전반적인 세균의 숫자를 일시적으로 줄일 수 있지만, 이는 금방 회복되며, 결정적으로 치아의 표면에 붙어있는 세균들에는 전혀 영향을 주지 못한다.

구취를 치료하는 순서

구취의 원인은 구강 내 세균이 대사하며 내는 황화 화합물 때문이다. 구강 내의 세균은 치석 혹은 치태의 형태로 모여있거나, 충치에 모여있다. 구취를 없애기 위해서 가장 기본적으로 치석, 치태, 즉, 세균을 없애야 한다. 스케일링을 하고, 잇몸질환이 있다면 잇몸치료 혹은 잇몸수술을 동반하여 잇몸 안쪽까지 파고들어난 치석, 치태를 모두 제거한다. 그리고 충치가 있다면 모두 치료하도록 한다.

보철물이 있다면?

이렇게 쉽게 해결되면 좋겠지만, 대부분의 경우 크라운이나 인레이 같은 보철물이 있는 경우가 많고, 최근에는 임플란트가 있는 경우도 많아졌다. 보철물의 경우 하방에 턱이 생길 수 밖에 없기 때문에 세균이 모여있기 쉽고, 안쪽으로 추가로 충치가 진행되는 경우가 있어서 구취의 원인이 되기 쉽다. 따라서 치석, 치태를 모두 제거했고, 충치를 모두 제거했음에도 구취가 난다면 보철물 주위를 살피고 경우에 따라 제거해볼 필요가 있다.

임플란트는 또 다른 구취의 원인

임플란트는 치아와는 다르게 여러 구조물이 결합되어 있는 형태이기 때문에 그 사이사이에 세균이 번식하기 쉽다. 임플란트는 자기 이가 아니라고 생각해서 관리를 소홀히 하는 경우가 많은데, 몸의 면역체계가 관여하지 못하기 때문에 세균이 번식할 경우 쉽게 염증이 생기고, 임플

먼저 구취측정기로 측정해보자

구취를 호소하며 치과에 내원하는 경우, 본인이 구취를 느껴서 오기 보다는 주변 사람의 조언으로 인해서 오는 경우가 대부분이다. 종합병원의 치과에 내원하면 구취측정기를 통해서 황화 화합물이 정상 이상으로 나오는지 측정이 가능하므로 기본적인 치료 치료 이후에도 구취로 생활 상 불편감을 느낀다면 구취측정기로 측정해보는 것을 권한다.

구취를 만드는 습관 없애기

치아에 쉽게 침착이 되는 탄수화물 계열의 음식은 구취를 만들기 쉽고, 사과, 배와 같은 과일은 치아를 깨끗하게 만드는 역할을 해서 구취를 덜 일으킬 수 있다. 하지만 모든 음식은 세균이 쌓이도록 하므로 칫솔질이 중요하고, 담배, 술과 같이 직접적으로 냄새를 유발하는 생활 습관은 버리는 것이 좋다.

● IH 진료실 ③

미세먼지 걱정 없이 안녕할 수 있을까?

'사상 최악의 미세먼지', '매우 나쁨', 미세먼지 농도가 연일 최악으로 경신되고 있다. 서울과 인천의 미세먼지 농도는 전 세계 1, 2위라는 불명예를 안았다. 나아질 기미도 없이 며칠째 지속되고 내일도 최악이라는 소식이 들려온다. 미세먼지에 갇혀있는 한반도는 앞다투어 쏟아지는 자극적 뉴스에 안병하지 못하다.



글. 호흡기내과 한창훈 교수



산뜻함 대신 젖빛 하늘이 맞이하는 봄날

봄날이 다가오면 흔히 이런 모습을 기대한다. 따스한 햇살에 살짝 붉어진 뺨을 산들산들 불어오는 바람으로 달래며 가벼운 산행을 하고, 산길 양쪽에서 나를 반기는 나무에는 겨우내 잠들었다 파릇파릇 솟아난 어린잎들이 생기를 뿜어내는 숲. 새로운 생명의 기쁨을 느끼며 한껏 큰 숨을 들이쉬면 가슴속에 자연이 전해주는 에너지가 전달되어 온몸이 가벼워지는 듯한 기분을 느끼는 모습 말이다.

하지만 현실은 휴대폰 알람을 끄며 시작되는 하루다. 머리는 조이는 듯 지끈하고, 등쪽은 밤사이 내내 발로 밟힌 듯하다. 목젖에는 커다란 포도알이 주렁주렁 달린 것처럼 '에헴, 음음, 카카' 하고 연신 목을 가다듬게 된다. 어젯밤부터 종일 돌아가고 있는 공기청정기는 여전히 웅웅거리

고, 창밖은 장마철 먹구름 낀 하늘처럼 우중충하다. 창문을 열어젖히고 큰 숨 한번 쉬어 보려고 하지만 '아차' 싶다. 바깥은 지금 봄날이 아니라 미세먼지의 나날이다.

미세먼지의 습격, 기관지에 특히 위험

이제 사람들을 만나면 밤사이 미세먼지로 고생은 안 했는지 묻는 인사가 일상이다. 언제까지 이런 인사를 주고받아야 할지 걱정이야. 하지만 언제까지 걱정만 할 수는 없는 일, 대책을 세워야 한다. 우선 미세먼지가 뭔지 알아보자.

미세먼지란 너무 작은 크기라 한 알 한 알은 눈에 보이지도 않는 먼지다. 산업의 발달과 더불어 발생한 여러 유해 독성 물질이 여기에 섞여

있다. 너무 작다 보니 숨 쉴 때마다 코와 입을 통해 폐로 들어오는데 특히 더 작은 크기의 초미세먼지는 기관지의 끝에 달려있는 '폐포' 혹은 '허파파리' 라고 불리는 작은 곳까지 들어가 직접 염증을 일으킨다. 오랜 기간 많은 미세먼지가 호흡기로 들어가게 되면 유해물질로 인해 폐와 기관지에 병이 생기게 되고, 이미 호흡기 질환이 있는 사람들은 짧은 기간 노출로도 그 질환이 악화될 수 있다. 그것도 모자라 더 작은 것들은 폐포도 뚫고 혈관으로 직행하는데 이 경우 혈액 순환에 따라 뇌와 심장으로 이동해 뇌졸중, 심근경색도 일으킬 수 있다. 그뿐인가. 심한 경우 암이나 사망을 부를 수도 있다. 당연히 여러 만성질환을 앓고 있는 노인들에게는 더 위험하다. 어린이와 산모, 태아에 나쁜 영향을 주는 것은 물론이다.

최선의 대처는 마스크 착용과 환경보호 운동으로

문제의 심각성을 충분히 인지했다면 대처 방안을 살펴보자. 일단 미세먼지 농도가 얼마나 높은지 알아야 한다. 기상청이나 에어코리아 등 여러 기관에서 미세먼지 농도를 실시간으로 알려주고 예측해주니 일기에 보를 잘 활용하면 된다. 기상청은 미세먼지 농도가 높아짐에 따라 크게 4단계로 나누어 '좋음, 보통, 나쁨, 매우 나쁨'으로 분류한다.

미세먼지가 아주 심한 날이나 매우 나빠 주의보, 경보가 뜨는 날에는 가능하다 야외활동을 자제하고 실내에 있는 것이 좋다. 실내에 머물더라도 환기는 꼭 해야 한다. 대신 짧게 환기를 하고 공기청정기나 물걸레질로 실내 먼지를 제거하는 것이 좋다. 또 굵거나 튀기는 요리는 미세먼지를 만들어 내는 실내공기 오염 원인이기 때문에 경보가 발효된 날 굵이 생선구이나 삼겹살을 집에서 구워 먹지 않는 것이 좋다.

바깥 활동을 하는 경우에는 공인된 방진마스크를 사용해야 한다. 일반 마스크는 미세먼지와 초미세먼지를 막지 못하고, 방진마스크도 제대로 잘 써야 효과가 있다. 외출 후에는 옷을 잘 털고 들어가 손, 발과 몸을 물로 잘 씻고 수분 섭취도 충분히 하는 것이 좋다. 미세먼지의 악영향에 비해 대처 방안이 다소 미약해보이지만 안타깝게도 미세먼지는 대처보다 발생 자체를 줄이는 것이 최선의 방법이다. 하지만 미세먼지는 현대 문명의 부산물이다. 공장이 운영되고 자동차 타고 다니고 발전소에서 만들어 주는 전기를 사용하는 현대사회의 모든 활동들이 미세먼지를 열심히 만들어내는 원인 중 하나다. 우리가 이런 것들을 당장 포기할 수는 없는 일. 다만 줄이기 위해 환경을 지키는 생활을 해야 한다. 미세먼지 발생을 줄이려는 정부와 지자체의 노력에 국민 개개인이 에너지 절약, 대중교통 이용 등으로 협조해야 한다. 우리나라는 1995년 미세먼지 농도 측정 이래 그 수치가 지속적으로 낮아지는 추세다. 미세먼지로 인한 질병은 그 농도가 높은 날 숨 한 번 들이 쉬었다고 바로 만성호흡기 질환이나 암이 생기는 것이 아니다. 흡연과 과도한 음주처럼 장기간 노출되었을 때 문제가 발생하는 것이다. 과도한 걱정은 오히려 스트레스로 인한 건강 악화를 부를 지도 모른다. 날씨 때문에 이민 가려고 고민하기보다는 맑은 날 가벼운 산행이나 운동으로 심신에 쌓인 스트레스를 날려 버리고 날씨가 좋지 않은 날은 앞서 제안한 대처 방안으로 이겨 나가는 게 어떨까.

*32p에 호흡기내과 한창훈 교수의 미세먼지 관련 논문이 실려있습니다.

현대인 '디지털디톡스'가 필요하다!



글. 안과
지용우 교수



디지털기기는 컴퓨터를 비롯하여 노트북, 스마트폰, 태블릿 등 그 종류 또한 다양하여 그에 따라 눈에 미치는 영향도 다를 수 있으며, 게임, 동영상 시청, 문서작성 등 어떠한 작업을 하느냐에 따라서도 그 영향의 차이가 있다. 또한, 환자의 증상은 눈 피곤, 통증, 시림 등으로 다소 한정적이고 불분명한 반면, 디지털기기가 눈에 미치는 의학적 영향은 과다 근거리초점유발, 과다 눈모음유발, 눈깜빡임 이상, 눈물층 변성, 안구표면손상 등 다양하다. 이 글에서는, 종합적인 개념에서 디지털기기가 미칠 수 있는 안구건조증에 관하여 살펴보자.

안구건조증이란 무엇인가

안구건조증이란 단순한 눈물 양의 부족뿐만 아니라, 눈물층의 불안정 및 증발량 악화 등의 문제를 모두 포함하는 안구표면의 염증성 질환이다. 즉, 쇼그렌증후군과 같이 눈물샘 자체가 파괴되거나 고령, 안정제 복용 등으로 눈물생성이 부족하여 눈물의 양이 적은 사람뿐만 아니라, 눈물의 질이 좋지 않아서 쉽게 증발되어 버리거나 눈 깜빡임이 잦지 않아서 눈물이 공기 중에 너무 오래 노출되는 경우도 모두 안구건조증에 해당한다. 예를 들어, 눈물의 양 자체도 적은 환자가 눈 깜빡임도 좋지 않으면 극심한 안구건조증이 발생할 수 있는 것이다. 이처럼 눈물의 양과 질, 그리고 고른 움직임 등이 모두 중요하다.

하루 4시간 이상 컴퓨터 사용하면 각막손상까지

눈물의 양과 질 등 눈물자체에 대한 평가를 시행한 연구들을 살펴보면, 4년간 컴퓨터 작업 직무를 수행한 사람 또는 하루 2시간 이상 쉬지 않고 컴퓨터를 하는 사람들은 눈물의 양 자체가 줄었다고 한다. 사무실의 건조한 업무환경 등도 눈물량 감소에 영향을 줄 수 있을 것이나 이러한 것들을 모두 반영한 소견이다. 뿐만 아니라, 하루 7시간 이상 컴퓨터를 하는 사람들은 눈물층 자체가 변화하고 점액층이 감소하여 안구건조증에 더 취약하였다. 평상시 4시간 이상 컴퓨터를 사용하는 사람들은 눈물이 쉽게 깨지고 증발되며, 눈물층 중 기름층이 줄게 되어 각막의 손상까지 발생한다는 보고도 있다. 또 다른 연구에서는 매일 컴퓨터를 사용하는 사람들은 사용하지 않는 사람에 비하여 눈물 내 염증인자 및 눈물삼투압이 증가한다는 객관적인 안구건조증 소견을 제시하기도 하였다.

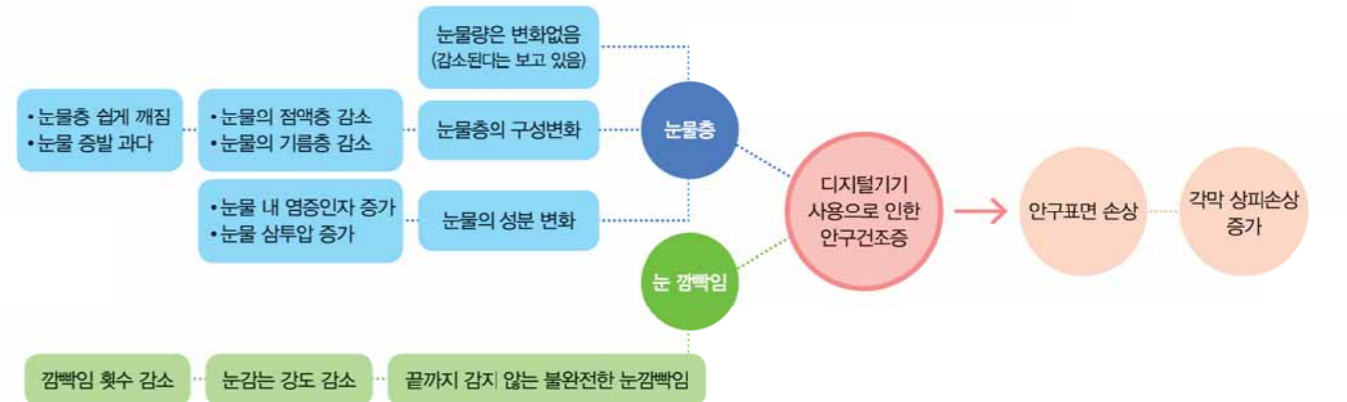
디지털기기 사용으로 눈 깜빡임 2~3배 준다

안구에 눈물을 골고루 퍼주어야 하는 눈꺼풀의 움직임, 즉 눈 깜빡임 역시 안구건조증에서 매우 중요하데, 디지털기기의 사용에 관한 연구들은 하나같이 눈 깜빡임의 병적인 변화를 주목한다. 일반적인 눈 깜빡임은 1분에 10~12회 정도인 반면, 디지털기기를 사용하게 되면 그 횟수가 3~5회로 감소하게 된다. 즉, 대기에 눈물이 노출되는 시간이 늘어 눈물의 증발이 더욱 많아지게 되는 것이다. 이와 더불어, 디지털기기를 사용하는 동안에는 그나마 몇번 안되는 눈 깜빡임조차도, 느리면서 끝까지 감지 않는 불완전 눈 깜빡임을 하게 되어 눈물의 증발을 막을 수가 없다. 업무의 난이도가 높거나 진행속도가 빠른 게임 등 더욱 집중을 요하는 컴퓨터 작업 수행 시 이러한 눈 깜빡임 이상은 더욱 심해진다고 보고되고 있다. 스마트폰, 태블릿 등의 휴대용 디지털기기 역시 상기 문제들을 유발한다. 데스크톱 컴퓨터나 더 큰 모니터의 노트북과 직접적으로

비교한 연구는 없다. 그러나 소형 휴대용 디지털기기로 인한 문제는 그 사용자가 유소년부터 청소년을 포함하는 매우 저연령층이라는 점에서 더 중요하다. 실제로 8~10살을 대상으로 연구한 바에 따르면, 잦은 스마트폰 사용 시 눈모음이 더 심화되고 눈물층 및 안구표면의 손상이 발생하였으나, 1달 간 사용을 멈추었더니 다시 회복되었다고 하였다. 유소년·청소년 대상으로 한 연구에서는 눈물의 양이나 질 자체는 변화를 보이지 않은 것으로 보아, 사용의 중단만으로도 특별한 약물치료 없이 회복될 수 있을 것으로 생각한다.

1시간마다 5~10분 눈 휴식 필수

디지털기기의 사용에 따른 안구건조증의 기전을 정리하자면 아래 그림과 같다. 일상에서 할 수 있는 가장 기본적인면서도 필수적인 것은 '눈 깜빡임의 교정'이다. 디지털기기 사용 시 1시간 가량의 연속 사용 후에는 반드시 5~10분 정도 눈을 쉬어주는 것이 좋다. 그리고 사용하는 중간에도 눈을 꼭 감았다 떴다 하는 것을 의도적으로 하는 것이 좋은데, 이를 위하여 모니터 등에 메모지로 "눈을 꼭 깜빡이자"라고 써놓는 것이 도움이 된다. 휴식 시에는 눈꺼풀 위로 뜨거운 찜질을 하는 것이 좋고 세안 시에도 눈을 마사지 하듯 비벼주는 것이 좋다. 현대에서 디지털기기를 사용하지 않을 수는 없으므로, 이러한 문제들은 선진국 및 IT 강국들을 포함한 전 세계적인 문제이다. 특히 강력한 IT 구축을 기반으로 성장하고 있는 우리나라는 유년기 어린이부터 노인에 이르기까지 전연령층의 국민이 이러한 디지털기기 유발 안구건조증에 노출되어 있다. 디지털기기 사용에 따른 안과적 증상은 피로, 빠근함, 시림, 뻑뻑함, 침침함 등 매우 불분명한 측면이 있으나, 그 중 '안구건조증'은 반드시 치료를 요하는 '질환'이므로 이를 유념하여 스스로 주의를 하되, 증상이 지속될 시 전문의와 반드시 상의를 요한다.



변비 비켜! 변비해소를 위한 요가테라피

변비가 일어나는 원인을 요가적 관점에서 보면 호흡의 불완전, 운동 부족, 심리적 긴장이나 스트레스에서 기인한다. 이를 해소하기 위한 다양한 요가의 동작을 소개하고자 한다.

글. 일산병원 요가동호회 정우성 강사



바람빼기 자세

이 동작은 굳은 등 근육을 부드럽게 이완시켜주면서 복부와 소화기계를 마사지하므로, 장내의 가스제거와 변비 해소에 효과적이다. 등을 바닥에 대고 편안하게 누워서 잠시 호흡을 고른다. 두 무릎을 구부려서 가슴까지 끌어올리며 양손으로 무릎을 감싸 잡는다. 그리고 숨을 들이마시고 내쉬면서 무릎을 가슴 쪽으로 힘껏 당겨준다. 그 상태를 1~2분간 유지하되 호흡은 자연스럽게 이어간다.



코브라 자세

오장육부의 순환을 원활하게 해서 소화기 장애, 변비를 없애주며 흉부를 확장시켜 호흡기계통의 질병과 천식을 예방하는 효과가 있고, 척추와 등 근육의 긴장감을 해소시켜준다. 복부를 바닥에 대고 엷드린 후 양손을 얼굴 옆에 위치한다. 숨을 내쉬고 들이마시며 팔을 쭉펴서 상체를 들어올리며 시선은 천장을 향한다. 그 자세로 5~7초간 유지한 후 숨을 내쉬면서 준비자세로 돌아온다. 3~4회정도 반복해준다.



쟁기 자세

① 하복부를 강하게 자극하면 변비와 소화불량을 해소시키며 전신의 혈액순환이 활발해지면서 직립과 중력으로 눌러있던 척추의 신경을 이완시켜준다. 우선 본동작에 들어가기에 앞서 등구르기를 10여 차례 해주면서 척추를 부드럽게 자극해준다.



② 다리를 머리 위로 넘기는 동작에 양손으로 허리를 받쳐주면서 다리를 쭉 펴준다. 이때 처음 하는 사람은 무리하게 발끝을 바닥에 닿게 하려고 하지 않아도 그림처럼 유지하면 된다.



③ 어느 정도 숙련이 된 사람은 다음 사진과 같이 발끝을 바닥에 닿게 한 후 양손을 깍지를 낀 후 바닥에 내려 놓고 복식호흡을 하며 1~2분 정도 유지한다.



활 자세

허복부를 자극해서 장운동을 활발히 하여 소화기 기능을 원활히 해주고, 노폐물을 제거해서 변비에 효과적인 동작이다. 바닥에 엷드린 후 양 무릎을 구부려 올린 후, 양 팔을 뒤로 하여 양 발을 잡는다. 숨을 내쉬고 들이마시며 상체를 들어올리며 발을 당기듯이 올려주고 잠시 동작을 유지한 후 숨을 내쉬며 내려온다. 3~4회 반복해준다.



식전호흡 자세

이 자세는 식전 공복에 실시하며 소화, 가스제거, 변비에 아주 효과적이다. 무릎을 꿇고 앉아 한 손은 주먹을 쥐고 다른 손으로 주먹을 감싸친 후 배꼽 밑에 가져다 대고 숨을 마시고 내쉬면서 상체를 구부려서 이마를 바닥에 닿게 한다. 그리고 심호흡하듯이 깊게 호흡을 몇 차례 이어간다.



● 무엇이든 물어보세요

알고 하면 더 좋은 운동에 관한 궁금증

YES or NO

건강을 위해 운동은 필수다. 하지만 전문가들은 '모든 운동이 다 좋다는 착각은 버려야 한다'고 강조한다. 운동에는 나이에 맞는 '최적의 강도'라는 게 있으며 지나치게 강한 운동은 건강에 오히려 해가 될 수 있다는 것이다. 이번 시간에는 다양한 문답을 통해 우리에게 더 맞는 운동은 무엇인지 알아보자.
자료, 한국건강관리협회, WHO '건강을 위한 세계 운동 권장 지침'



NO

Q 시간이 없을 때는 무산소 운동만 해도 무방하다?

물론 무산소 운동과 유산소 운동을 골고루 해야 가장 좋다. 하지만 시간이 부족해 근력운동과 유산소 운동을 같이 할 수 없다면 운동 목적에 따라 결정할 수 있다. 체중 감량이 목적이라면 유산소 운동 중심으로, 몸매 만들기가 목적이라면 무산소 운동 중심으로 하면 된다. 그렇지만 근력 운동을 할 때 유산소 운동을 같이 해줘야 운동 효과가 더 좋다는 사실을 잊지 말자. 유산소 운동을 하지 않으면 심폐 기능이 정체돼 운동 효과도 절반에 그칠 수 있다.



YES

Q 운동이 호르몬 분비에도 영향을 미친다?

운동은 우리의 건강을 위해 필요하고 호르몬 촉진작용을 한다는 점에서 호르몬 부족으로 인한 증상을 겪고 있는 사람들에게 더욱 필요하다. 또 적당한 강도의 운동은 몸에 적당한 부하를 걸어 세포를 활성화시키며 신진대사를 활발하게 하고 심폐기능을 강화한다. 여기에 혈액 순환을 촉진하고 혈압을 낮추는 것과 지방 연소율을 높이고 혈당치를 낮추는 것도 운동의 효과로 꼽힌다.



NO

Q 할 수만 있다면 누구에게나 고강도 운동이 좋다?

일본 도쿄 건강장수의료센터연구소에서 운동처방 연구를 하는 아오야기 박사는 운동을 좋아하는 사람의 신체 지수가 압도적으로 건강하다고 단정 지을 수 없다는 점을 발견했다. 그가 예로든 40대 중반의 A씨의 경우 취미가 철인 3종 경기일 만큼 운동 마니아였음에도 동맥경화라는 병을 얻었다. 고강도의 거친 운동이 체내에 활성 산소를 과도하게 발생시켰고, 이때 발생한 활성 산소가 세포막이나 혈중 콜레스테롤 등의 지질을 산화시킴으로써 동맥경화를 일으킨 것. 이러한 다수의 사례를 통해 아오야기 박사는 운동에는 나이에 맞는 '최적의 강도'라는 게 있으며 지나치게 강한 운동은 오히려 해가 될 수 있음을 설파했다.



YES

Q 연령대별로 추천하는 운동이 다르다?

운동의 세기에는 저, 중, 고 세 가지 단계가 있으며, 이 가운데 우리 몸을 건강하게 하는 것은 '중강도 운동'이다. 대표적인 중강도 운동은 '빨리 걷기'가 있다. 한국건강관리협회 자료에 따르면 중강도 운동은 연령에 따라 달라진다. 60대 이상에서는 가벼운 체조, 수영, 수중 걷기 등이 중강도 운동에 해당한다. 40~50대의 중강도 운동은 산책, 골프, 자전거 타기 등이 있고 20~30대에는 여러 운동을 경험하고 자신에게 맞는 운동을 선택해야 하는 시기다. 단순한 걷기나 조깅보다는 유산소와 무산소 운동이 혼합된 운동을 추천한다. 파워리프팅이나 보디빌딩과 같은 웨이트 트레이닝, 조깅, 에어로빅 등이 중강도 운동에 해당한다.



YES

Q 유산소 운동 능력이 건강과 연관이 깊다?

미국버몬트대학에서는 중년 남성 1만4,000명을 대상으로 수십 년에 걸쳐 연구를 진행했다. 그 결과 유산소 운동 능력이 좋은 집단은 낮은 집단보다 폐암에 걸릴 확률은 55% 낮았다. 대장암에 걸릴 확률은 44% 낮았다. 연구팀은 유산소운동의 효과가 증명된 결과라고 보고했다. 이밖에도 유산소 운동은 고혈압·협심증·심근경색 등 심혈관 질환 위험을 감소시켰으며, 당뇨와 비만 등 성인병을 예방하고 심폐 기능을 강화하는데도 도움을 준다. 심장 혈액순환을 촉진해 심장기능을 향상시키고 암 발생 위험을 감소하는 효과도 있다. 유산소운동은 걷기, 달리기, 등산, 수영이 대표적이다. 심폐 기능 수준을 높이고 성인병 발병률과 사망률을 낮추기 위해서는 최소 주 3회 이상 규칙적으로 운동을 해야 한다.

• 건강의 맛

봄을 올린 식탁 사찰음식 레시피

일반적인 채식주요나 건강식과는 다른 '사찰음식'은 수행음식으로서 다듬고 만들어 먹는 과정에서 전부 마음의 바탕이 다르기 때문에 기능이나 효과로만 이야기하기에는 부족하다. 채식의 일환으로 사찰음식에 관심을 가졌다 해도 구체적인 원칙을 정하지, 너무 이상적인 것에 얽매이지 말자. 하루 채소량은 350g, 한 끼는 사찰음식 식단으로, 1주 1회라도 시장이나 마트에서 신선재료를 둘러보며 제철음식에 관심을 가져보자. 줄이고 단순해지는 게 심심하기보다 더 풍요로워지는 입맛과 일상의 재미를 알게 해줄 것이다. 스타일링, 전윤정/스튜디오 로쏘 | 사진, 이서연/AZA 스튜디오

콩나물채소잡채

재료(4인분)

콩나물 250g, 애호박 1/2토막, 빨간 파프리카 1/2개, 말린 표고버섯 5개, 간장 1큰술, 참기름 1큰술, 참깨 1큰술, 포도씨유 적당량, 소금 약간
유장-간장, 참기름 1/2큰술씩

만들기

- 1 콩나물은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데친 뒤 체에서 물기를 빼고 한김 식힌다.
- 2 애호박은 채 썰고 빨간 파프리카는 씨를 제거한 다음 채 썬다.
- 3 말린 표고버섯은 미지근한 물에서 20분 정도 불린 뒤 물기를 꼭 짜고 밑동을 제거 한 다음 채 썬다.
- 4 간장과 참기름을 섞어 유장을 만든 다음 3의 채 썬 표고버섯을 버무린다.
- 5 달군 팬에 포도씨유를 두르고 채 썬 애호박과 빨간 파프리카, 유장에 버무린 표고버섯을 넣고 볶아 채소들이 반 이상 익으면 콩나물을 넣고 살짝 볶은 뒤 간장과 참기름, 참깨, 소금을 넣고 버무린다.

두릅전

재료(10개 분량)

두릅 320g, 부침가루, 물 1/2컵씩, 덧가루용 부침가루 (큰술, 포도씨유 적당량, 소금 약간)

만들기

- 1 두릅은 손질한 뒤 반으로 저어 썬 다음 이수시개에 3개씩 꽂는다.
- 2 볼에 부침가루와 물을 넣고 거품기로 고루 섞는다.
- 3 1의 손질한 두릅에 덧가루용 부침가루를 묻힌 뒤 2의 반죽을 입힌다.
- 4 예열한 팬에 포도씨유를 두르고 3을 중약불에서 노릇하게 부쳐낸다.

두부우영버섯 영양밥

재료(2인분)

쌀 1+1/2컵, 두부 1/2모, 우영 15cm 1토막, 애너타리버섯 100g, 물 1+2/3컵, 소금 1/2작은술
양념장: 간장 3큰술, 참기름 1큰술, 참깨 1작은술

만들기

- 1 쌀은 맑은 물에 씻은 뒤 30분 정도 불린 다음 체에서 물기를 뺀다.
- 2 두부는 큼직하게 썰고, 우영은 필러로 껍질을 제거 한 뒤 길게 반으로 가른 뒤, 어슷하게 썬다. 애너타리버섯은 밑동을 제거 한 뒤 가둑을 떼어 먹기 좋게 손질한다.
- 3 전기밥솥에 쌀과 물, 우영, 애너타리버섯, 소금을 넣고 취사 버튼을 누른다. 밥이 뜸 들 무렵 두부를 밥 위에 얹고 마저 뜸을 들인다.
- 4 분량의 양념장 재료를 볼에 넣고 섞는다.
- 5 3의 밥이 완성되면 주걱으로 고루 섞은 뒤 4의 양념장을 곁들여 먹는다.

콩나물채소잡채

두릅전

두부우영버섯 영양밥



죽 씹어서

앙 준다



조선의 임금들은 보통 아침, 저녁을 거하게 먹고 점심은 간단히 먹었으며 매일 3~4회 정도 생물방에서 만든 간식을 먹어 영양분을 보충하였다. 질병에 걸리거나 입맛이 없어 수라를 먹지 못한다면, 죽, 떡, 정과, 차, 화채 등을 챙겨먹었다. 정리, 편집실 _ 참고도서, 역사 선생님도 가르쳐주지 않는 조선왕조 건강실록



조선 임금들의 영양 간식 '죽'

죽은 허약해진 옥체가 상하지 않도록 도와주는 보양 간식으로 제격이었으니, 어의들과 상궁들은 임금의 체질을 미리 파악해서 죽을 대령해야 했다. 평소 몸이 찬 임금에게 찬 성질의 죽을 줬다가 보통, 설사가 발생하거나 몸이 열한 임금에게 뜨거운 성질의 죽을 줬다가 두통이 발생하기라도 한다면 호되게 문책을 당하기 십상이었다. <승정원일기>에는 탕약뿐만 아니라 음식물의 섭취 전후 나타나는 증상의 변화도 기록되어 있어 식품영양학적으로도 큰 의미가 있는 기록 유산이다. <승정원일기>에서 '죽'이라는 키워드로 검색해보면, 타락죽(우유죽)이 237건, 녹두죽이 168건, 의이죽(울무죽)이 29건 순으로 가장 많이 나타난다. 그럼 왕들이 가장 사랑했던 타락죽과 녹두죽에 대해 좀 더 자세히 알아보자.

타락죽, 내의원에서 직접 대령한 귀한 약선

타락죽은 우유를 쌀과 함께 끓여 만든 죽이다. 성질이 약간 차며 겨울철 허약해진 위기를 돕고 비위를 조화롭게 해준다. 소와 말을 키우는 목장을 관리하는 왕실 기관이었던 사복시에서는 날이 쌀쌀해지는 음력 10월 1일부터 소의 젖을 짜서 타락죽을 쑤어 그 다음해 정월까지 임금에게 진상하였다. 당시는 소젖의 생산량이 극히 적었기에, 짠 우유를 그대로 마시지 못하고 쌀과 함께 끓여 죽의 형태로 만드는 방법으로 양을 늘려서 섭취했다. 임금은 타락죽 중 일부를 아끼는 측근들에게만 나누어주었기 때문에, 양반이라 하더라도 우유를 쉽게 맛볼 수는 없었다. 보통 임금의 수라는 수라간에서, 간식은 생물방에서 담당하는 것이 원칙이었다. 그러나 타락죽을 쑤는 과정은 내의원 소속 어의가 특별히 관장하였다. 왕실 의료를 담당하던 내의원에서 타락죽을 직접 관리할 정도였으니, 우리 선조들은 타락죽을 단순한 음식이 아닌 약으로 여긴 것이 아닐까? 타락죽을 좋아하며 자주 찾았던 임금은 19대 임금 숙종과 21대 임금 영조이다.

두 임금은 타락죽을 즐겨 먹기도 했지만, 우유를 생산하는 젖소의 생명 또한 공황히 여겼다. 특히 숙종은 20대부터 화병을 앓았고,

중년 이후 창(부스럼)과 간병으로 고통받았는데, <승정원일기>를 보면 부스럼이 심한 곳에 고약을 바르고 아침 기상 후 타락죽을 먹는 치료를 받았다고 한다. 병이 깊어졌을 때는 구역감이 심해져 음식을 넘기지 못하는 상황이 되자 타락죽만 조금씩 자주 먹었던 것을 알 수 있다.

녹두죽, 조선의 해열제이자 진통제

녹두는 <동의보감>에 '성질이 차고 맛이 달며 독이 없다. 약물에 중독된 것을 해독시켜주고 열을 내리고 부은 것을 가라앉히며 당뇨를 멎게 해준다'고 적혀있다. 해열제나 진통제가 없었던 조선시대에 선조들은 녹두와 쌀을 함께 끓여 만든 녹두죽을 약으로 활용했다. 인조 14년(1636년) 12월 친명배금 정책을 반감을 가진 청나라가 조선을 침입하여 병자호란을 일으켰다.

인조는 방어 준비를 제대로 갖추지 못한 채 남한산성으로 급히 피난을 갔다. 부상을 당해 피를 흘리는 병사들은 술을 달라 아우성이었다. 인조 14년 12월 25일 충신 허계는 "아직 전쟁이 끝나지 않았습니다. 술 대신 녹두죽을 쑤어 나누어주는 것이 어떻겠습니까?"라며 전쟁 속에서도 녹두죽을 준비했다. 영조는 이복형인 경종을 독살하고 보위에 올랐다는 의심을 받았기 때문에 재위기간 내내 누군가 자신을 해하지 않을까 전전긍긍하였다. 그러다 곧 그가 우려하던 일이 실제로 일어났다. 영조 6년(1730년) 4월 15일 강도가 궁궐의 담벽을 넘어 화약을 훔쳐 방화를 저지르고 영조를 암살하려 했던 것이다. 가뜩이나 까다롭고 예민한 영조는 이 사건 이후 며칠 째 심장이 두근거리고 입맛이 사라져 끼니를 챙기지 못했다. 이에 신하들이 녹두죽을 복용하길 권하게 된다.

숙종 19년(1693년) 2월 1일 당시 세자였던 경종의 좌측 턱과 뺨이 붓기 시작했다. 이는 현대의 유행성 이하선염으로 보이며, 어의들은 밥을 먹지 못하는 세자에게 녹두죽을 권했다. 이 밖에도 왕실에서 임금이 승하하면 왕대비, 대비, 중전, 세자, 세자빈 등은 식음을 전폐한다. 몸과 마음이 상한 유가족들을 위해 신하들은 식사 대신 녹두죽을 권했다.

● 행복한 동행

밝은 웃음과 함께 찾아온 유빈이의 봄날



유빈이가 가장 좋아하는 계절은 봄이다. 친구들을 좋아하는 유빈이에게 새 학년이 시작되는 봄은 언제나 기다려지는 계절. 새 친구들을 만날 생각에 들뜬 유빈이가 가지런한 치아를 보이며 활짝 웃는다. 일산병원 이지연 교수님과 처음 만난 순간, 유빈이에게 설레는 봄이 시작된 날이다. 글. 박향아 _ 사진. 현진(AZA스튜디오)



치 과 교 정 과 이지연 교수와 서유빈 어린이

유빈이에게는 너무 즐거운 일산병원 가는 길

한 달에 한 번 유빈이는 엄마와 함께 일산병원을 찾는다. 마을버스, 지하철을 타고 병원에 와서 치료를 받고, 다시 지하철과 버스를 갈아타고 집에 도착하면 하루를 오롯이 할애해야 하는 먼 거리. 그래도 유빈이는 병원에 가는 길이 좋다.

“차를 오래 타야해서 조금 힘들긴 한데, 엄마가 병원갔다 오는 길에 좋아하는 과자를 사주시거든요. 치료받을 때는 조금 아프긴 하지만, 선생님한테 치료받으면서 좋아하는 과자랑 고기도 잘 씹을 수 있게 되어서 너무 좋아요. 입을 안 가리고 크게 웃을 수 있게 된 것도 너무 좋고요.”

유빈이가 처음 일산병원의 이지연 교수를 찾은 것은 3년 전. 아빠가 위암으로 돌아가신지 얼마 되지 않아서였다. 동네 치과에 갔다가 큰 병원에 가보라는 얘기에 일산병원을 찾았고, 이지연 교수는 당시 유빈이의 심각했던 치아 상태를 정확하게 기억하고 있었다.

“당시 유빈이가 6살이었는데, 충치가 너무 심해서 유치 거의 남아 있지 않은 상태였어요. 앞니는 코쪽을 향해서 비정상적으로 자라 있었고, 반대로 물린 치아는 그대로 두면 영구치가 나온 후에도 심각한 부정교합으로 진행될 수 있었어요. 당장 치료와 교정이 필요한 상태였죠.”

충치로 검게 변해 형태를 알아보기 힘든 유빈이의 치아는 ‘씹는’ 자체가 불가능할 정도로 심각한 상태였다. 실제로 당시 유빈이에게는 밥 먹는 시간이 가장 괴로운 시간이었다. 무조건 물이나 국에 밥을 말아 ‘꿀꺽’ 삼켜야 했으니 말이다. 언니들이 고기며 과자를 맛있게 먹는 모습에 심통이 나 괜히 울어버린 적도 여러 번. 검게 변한 이가 창피해서 웃을 때는 늘 손으로 입을 가리곤 했다. 잘 먹고 잘 웃는 것. 또래 아이들에게는 당연한 일이 유빈이에게는 참 어려운 일이었다.



“이지연 교수님 감사합니다”

그런 딸의 모습이 가장 마음 아팠을 엄마는 “당장 교정치료가 필요하다”는 진단에도 선뜻 치료를 결정하지 못했다. 남편 하나만 보고 베트남에서 한국으로 시집와 3명의 딸을 낳고 열심히 살았지만, 위암으로 남편을 떠나보낸 후 살길이 막막했던 상황. 생계를 위해 일을 시작했지만 남편의 병원비로 진 빚을 갚는 것만으로도 빠듯했다.

“유빈이 너무 아팠어요. 그래서 치료해주고 싶었는데 너무 비싸요. 맘이 아팠어요. 그때 이지연 선생님이 우리 유빈이 치료받게 해주었어요. 좋은 사람들 도움으로 우리 유빈이 예쁘게 됐어요. 이제 밥도 잘 먹어요. 너무 많이 고마워요. 정말 정말 감사해요.”

유빈이 엄마는 서툰 한국어로 해줄 수 있는 게 없어 속상했던 당시를 떠올렸다. ‘당장 치료를 해야 한다’는 얘기에선 선뜻 “그러마” 할 수 없었던 당시를 말이다.

이지연 교수는 그 ‘망설임’ 속에서 유빈이네 가족의 어려움, 그리고 엄마의 안타까움을 읽어냈다. 일산병원 공공의료사업팀에 직접 유빈이의 사정을 전달하고, 한국어가 서툰 유빈이 엄마를 대신해 치료비 지원을 위한 각종 절차들을 함께 밟아 나갔다. 일산병원 공공사업운영위원회 위원으로 활동하며 환자들의 어려움에 꾸준히 관심을 가져왔기에 가능한 일이었다.

“교정치료는 절대 놓치면 안 되는 시기가 있고, 유빈이는 당장 치료를 하지 않으면 안 되는 상황이었어요. 한참 골고루 영양을 섭취하고 많은 친구들을 만나며 몸과 마음이 성장해야 하는 시기였기에, 반드시 치료가 필요했죠. 분명 도움을 받을 수 있는 다양한 복지제도와 방법들이 있는데, 정보를 몰라서 치료시기를 놓쳐서는 안 되는 거잖아요. 제가 유빈이처럼 어려운 모든 환자들의 치료비를 대신 내줄 수는 없지만, 도움을 받을 수 있도록 방법을 찾아 연결해줄 수는 있는 거니까요.” 그렇게 이지연 교수의 노력과 일산병원 공공의료사업팀과 초록우산어린이재단의 후원으로 교정치료가 시작됐고, 유빈이의 마음에도 설레는 봄이 찾아왔다.

“ 도움을 받을 수 있는 다양한 복지제도와 방법들이 있는데, 정보를 몰라서 치료시기를 놓쳐서는 안 되는 거잖아요. 제가 어려운 환자들을 대신해 치료비를 내줄 수는 없지만, 도움을 받을 수 있도록 연결해줄 수는 있는 거니까요.”

유빈이와 이지연 교수가 함께 맞는 세 번째 봄

3년의 시간이 흐르고, 유빈이와 이지연 교수는 세 번째 봄을 함께 맞이하고 있다. 충치 치료와 발치, 교정치료를 꾸준히 진행한 결과, 이제는 좋아하는 고기도 푹푹 잘 씹을 만큼 치아 기능이 좋아졌다. 비정상적으로 자란 앞니도 가지런하게 자리 잡아 가면서 손을 가리고 웃던 습관도 사라졌다. 이제 유치가 빠진 자리에 영구치가 건강하고 예쁘게 나올 수 있도록 지켜보며 기다리면 된다.

“영구치가 다 나오고 잘 자리 잡도록 공간을 만들고 지켜보려면, 앞으로 2~3년은 교정치료를 더 받아야 해요. 처음에는 말도 없고 잘 웃지도 않던 유빈이가 조금씩 밝아지는 걸 보면서 의사로서 보람을 느낍니다. 유빈이가 계속해서 밝게 웃을 수 있도록 치료가 잘 마무리 되고, 그래서 받은 도움을 어떤 형태로든 되돌려 줄 수 있는 멋진 어른으로 성장했으면 좋겠습니다.”

이지연 교수의 이런 마음을 아는지, 유빈이는 요즘 부쩍 꿈이 많아졌다. 과자를 사러갈 때마다 친절하게 웃어주는 마트 계산원 언니도 되고 싶고, 누구나 맛있게 먹을 수 있는 음식을 만드는 요리사도 되고 싶다. 어떤 날은 축구 선수가 되고 싶다가도 또 다른 날에는 농구 선수가 되고 싶기도 하다. 그 많은 꿈들 사이에서 3년째 변치 않는 꿈이 하나 있는데, 이지연 교수님처럼 훌륭한 의사 선생님이 되는 것. “의사 선생님이 되어서 아픈 사람들을 도와주고 싶은데, 공부하는 것보다 노는 것이 좋아서 고민”이라며 활짝 웃는 유빈이. 유빈이의 밝은 웃음도, 예쁜 꿈도 계속되길 바라본다.



● Love, Life

나의 하루를 모두를 위한 선물로



김희자 자원봉사자

사람들에게 주어진 하루는 똑같이 24시간이다. 그중 몇 시간을 다른 이를 위해 내어놓는다는 것은 언뜻 쉬워 보이지만 막상 실행에 옮기기란 쉽지 않다. 그러나 '그 어려운 일'을 몇 달도, 몇 년도 아닌 19년째 실천하고 있는 이가 있다. 개원 초기부터 지금까지 한결같이 일산병원을 지키는 김희자 자원봉사자 이야기다.
글. 정라희 — 사진. 남윤중(AZA스튜디오)

우연이 필연으로

일산병원 개원 당시부터 지금까지 19년째 자원봉사를 해오고 있다는 이야기에 절로 감탄사가 나왔다. 듣는 이들에게는 놀라움이지만, 정작 봉사를 실천해온 김희자 님에게 19년이라는 오랜 기간은 특별함이 아니었다. 그저 하루하루를 충실하게 보내면서 자연스럽게 세월이 쌓였을 뿐이다. 처음 봉사를 시작하게 된 계기도 우연에 가까웠다. “딱 3개월만 봉사해달라”는 지인의 청을 수락했던 것이 지금까지 이어졌다.

“대단한 결심이 있어서 봉사를 시작했던 건 아니었어요. 당시 일산병원에서 근무하던 지인 덕에 시작했죠. 부탁하면서도 제가 오래 하지 못할까 봐 '3개월은 꼭 채워주세요' 하고 당부를 하더라고요. 그렇게 기간을 정해두고 시작했는데, 막상 하다 보니 제가 계속 봉사를 하고 싶어졌습니다. 그게 지금까지 이어지고 있네요.” 작은 도움이지만 누군가에게는 보탬이 된다는 보람이 이끈 나날. 그 후로 19년간 그녀는 목요일 오후를 일산병원 안내 봉사를 위해 오롯이 비워두었다. 봉사시간 3,000시간을 달성한 몇 해 전부터는 월요일 오후에도 자원봉사자 유니폼을 입었다.

스스로는 한 번도 세어본 일 없는 시간. 병원에서 감사패를 받고 서야 비로소 그만큼의 시간이 흐른 것을 알았다. 얼마 전에는 봉사시간 3,500시간을 채웠다. 노년의 나이에 네 시간을 서서 봉사하는 일이 말처럼 그리 쉬우랴. 하지만 김희자 봉사자는 몸의 피로보다 환자를 돕는 일에 마음을 더 쏟았다. 몇 년 전부터는 새롭게 도입된 무인수납기 안내를 맡아 기계 사용이 낯선 환자들에게 사용법과 관련한 도움을 주고 있다.

“봉사를 하다 보니 사람들과 눈이 마주치면 저도 모르게 눈부터 웃고 있어요. 자원봉사자 유니폼을 입고 있을 때는 괜찮은데, 봉사를 마치고 집에 갈 때 그러면 상대방이 당황하기도 해요.(웃음)”



오랜 봉사활동의 아름다운 마무리

일산병원에서 보내는 시간이 삶의 일부가 되었기 때문일까. 스스로 “일산병원을 사랑한다”고 전할 만큼, 일산병원을 향한 그녀의 애착은 남다르다. 개원 초기에는 병원을 찾는 환자들이 적어 자원봉사자에게 제공하는 식사 한 끼를 먹는 일도 미안했다는 김희자 봉사자. 그래서 처음 봉사를 시작할 때는 환자가 들어오면 열심히 인사하고 안내하는 일에 매진했다고 한다. 내원객이 늘어난 것은 물론 많은 면에서 눈부시게 성장한 일산병원의 현재를 보면 어쩐지 가슴 한편이 뿌듯해진다.

신뢰는 곧 또 다른 나눔으로 이어졌다. 몇 해 전부터 매년 300만 원에서 500만 원씩 일산병원에 기부를 이어오고 있는 것. 어느덧 그녀가 후원한 기부금이 2,700만 원을 넘겼다. 아쉽게도 19년간

이어온 그녀의 봉사 여정은 그녀가 여든이 된 올해로 갈무리된다. “저는 처음에는 제가 일산병원에 봉사한다고 생각했는데, 지나고 보니 일산병원이 저를 위해 봉사해주었다는 생각이 듭니다. 제 눈에는 파릇파릇한 청춘으로 보였던 교수님들도 이제는 꽤 중후해 지셨죠. 그동안 일산병원에서 많은 사람을 만나 즐거웠습니다.” 19년의 봉사활동에 마침표가 될 올해, 아쉽게도 20년을 채우지는 못하지만 그녀는 더욱 정성스럽게 자리를 지키며 일산병원에서의 추억을 눈으로 가슴으로 새기려 한다. 일산병원 자원봉사자의 자리는 내려두어도 그녀의 삶은 계속된다. 나눔으로 쌓은 따스한 힘으로 지금까지 그래왔듯 앞으로도 그녀는 아름다운 일상을 이어갈 것이다.

● IH Power



대한민국 보건의료 발전의 위대한 여정

홍 보 팀 이 종 호

17년째 일산병원의 홍보 업무를 맡고 있는 이종호 책임입니다. 현재는 쉽고 정확하게 우리 병원의 정보를 가장 효과적으로 전달하기 위한 홍보기획과 언론홍보 업무를 주로 담당하고 있습니다. 개원 초부터 10년간 홍보 담당은 기획예산팀 소속으로 1~2명이었습니다. 시간이 흐르면서 공중관계 즉 커뮤니케이션의 중요성과 다양한 홍보 매체 패러다임 전환으로 홍보의 필요성이 부각되었고, 2010년 홍보전담 부서로 개설되었습니다. 현재는 병원장 직속기관인 홍보실로 격상되어 홍보기획, 언론, 온라인, 사내커뮤니케이션, 영상, 사보, 대외협력, 공단연계 홍보 등 통합 홍보 커뮤니케이션을 펼치고 있습니다. 입사 이래 가장 보람으로 여기는 것은 모든 홍보 실적이 계량과 비계량 측면에서 큰 폭으로 증가한 점입니다. 한가지 예로 언론보도 실적이 2000년도 초반 200여 회였는데 2018년 4,170회가 보도, 20배 이상 증가했습니다. 올해 홍보팀은 HIP 개편 사업을 준비 중입니다. 기존과 달리 HIP 매뉴얼만 개발하는 것이 아니고 환자경험 관리를 기반으로 HIP에 적용하는 방안을 검토하고 홍보의 전략 수립까지도 진행할 예정입니다. 이와 관련하여 전 부서의 전폭적인 협조를 부탁드립니다. 홍보맨은 기본적으로 '멀티플레이어'여야만 합니다. 작은 언론사가 되고, PD가 되고, 출판사가 되고, 포토그래퍼, 디자이너가 되기도 합니다. 앞으로도 저희 팀원들과 함께 멀티플레이어가 되어 공공의료의 선두주자로서 건강보험 모델병원이 될 수 있도록 최선을 다해 노력하겠습니다. 매년 입사하는 신입직원의 입문 교육에서 홍보 관련 교육도 직접 하고 있습니다. 이때 홍보 교육 이외에 직장생활 노하우에 대해서도 작은 조언을 덧붙이곤 하는데, "우리 병원은 개인을 위해 존재하는 병원이 아닌 국민을 위한, 모두를 위한 병원으로 내가 이곳에서 하는 일의 궁극적인 목적과 성과는 바로 국민들에게 귀속된다"는 점을 강조합니다. 이것은 비단 신입직원들뿐만이 아닌 저를 포함한 일산병원에서 근무하고 있는 전 직원들의 생각일 겁니다. 일산병원에서 일하는 것은 대한민국 보건의료 발전을 위한 위대한 여정이라는 점을 유념하고 구성원으로서 보다 자긍심을 갖고 일하겠습니다.

우리들의 인생의 현장

현 장 교 육 전 담 간 호 사 윤 선 미

2002년 봄, 일산병원에 신규간호사로 들어와 병동과 외래간호팀을 거쳐 현재 병동간호2팀의 '현장교육전담간호사'로 일하고 있습니다. 새로 꾸려진 '현장교육전담간호사'는 5명의 현장교육전담간호사와 2명의 행정교육간호사로 이뤄져 있는 팀입니다. 저희의 주된 업무는 신규간호사들에게 현장에서 필요한 지식을 전달하고, 술기 지도를 통해 빠르게 현장에 적응할 수 있도록 도와주는 것입니다. 다른 한편으로는 정서적으로 신규간호사들의 고충을 덜어주고 격려하는 것입니다. 교육간호사의 도입 취지를 보면, 최근 사회적으로도 큰 이슈가 되었던 간호사들의 '태움' 문제가 있습니다. 실상이 '태움'이라는 문제는 개인의 일탈행위나 인격문제라기보다 서로 정서적 학대를 일삼을 수밖에 없는 근무환경의 문제가 더 크다고 볼 수 있습니다. 이러한 근무환경 개선을 위해 보건복지부에서 '교육전담간호사 배치'를 발표했고, 저희는 그렇게 처음 일산병원에서 조직한 현장교육전담간호사들입니다. 이제 시작하는 부서인 만큼 상당한 부담감과 두려움을 안고 있지만 동시에 기대감도 있습니다. 새로운 의료문화를 만들어갈 선두주자로서 아픔 없는 간호 현장을 만들어 서로를 존중하는 올바른 간호조직을 만드는 데 가교 역할을 해내고 싶습니다. 환자의 생명이 오고가는 극도의 긴장감 속에서 일하고 있지만 의료인이라는 투철한 사명감을 가지고 있기에 서로를 누구보다 아끼고 존중할 수 있는 것도 우리 스스로가 아닐까요? 저는 아직도 첫 발령 당시의 설렘을 고스란히 기억합니다. 돌이켜보면 일산병원은 제게 사랑과 환희, 기쁨과 슬픔, 보람과 회의를 느끼게 해준 '인생의 현장'이었습니다. 이곳에서 서투르게 사회에 첫발을 내밀었고, 보물 1호인 딸과 보물 2호인 아들을 품에 안았으며, 사랑하는 친정 아버지를 하늘나라로 보내드렸습니다. 이것은 비단 저만이 아닌 일산병원 구성원 모두의 이야기일 것입니다. 우리의 인생의 현장인 일산병원을 더 즐거운 직장, 더 뛰어난 조직으로 만드는 데 최선을 다하겠습니다.



● 오후의 티타임

의료장비의 생애를 책임지는 사람들 ————— 의용공학팀



흔히 병원이라고 하면 의사와 환자만을 떠올리지만, 사실 병원에는 사람 수보다도 많은 의료장비가 있다. 이번 [오후의 티타임] 주인공은 도입부터 폐기까지 의료장비의 전 생애를 책임지는 의용공학팀이다. 20여 년간 함께 해 온 덕에 이제는 눈빛만 보아도 서로를 안다는 그들과 짧은 휴식을 함께 했다.

글. 박혜인 — 사진. 이서연(AZA스튜디오)

유지보수는 기본,

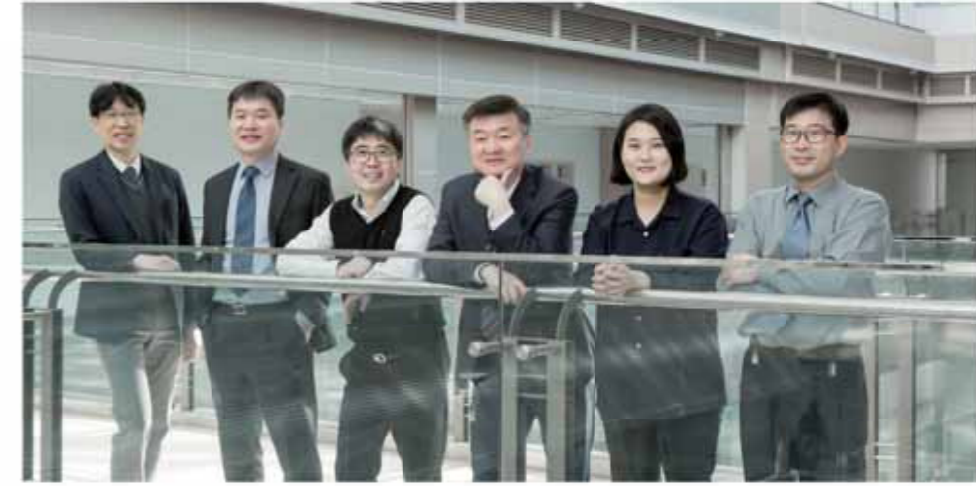
— 의료장비의 모든 것을 다룬다

한 대의 의료장비가 병원에 도입하려면 예산 심의 신청부터 거쳐야 한다. 물론 의용공학팀의 업무도 이때부터 시작이다. 각 부서의 신청 내역을 보고 예산을 기획해 의료장비위원회에 검토를 요청하면 심의 결과에 따라 한 해 동안 도입될 의료장비가 정해진다. 이후 의용공학팀이 도입된 의료장비의 설치, 유지보수 등 전체적인 관리를 맡게 된다.

“예전에는 유지보수 업무가 대부분이었죠. 해가 거듭되고 최첨단의 의료장비가 늘어나면서는 가격 검토와 구매 요청, 데이터 기록과 같은 부수적인 업무도 함께 늘었습니다. 요즘은 스마트폰이 고장 났다고 해도 기기 자체를 바꾸지 않고 고장 난 부분만 수리하잖아요, 의료장비도 똑같이 모듈 식으로 발전해 온 거죠.”

배주용 차장의 기본 업무 설명이 끝나자 한 기명 책임이 말을 이어간다. “올해는 응급진료센터 증축이 병원의 큰 이슈예요. 그래서 저희 팀 예산도 평균적으로 80~90억 원이었던 것에 비해 올해는 130억 원이 넘게 배정되었습니다. 하이브리드 수술실을 비롯해 기존에 없던 시설을 구축하다 보니 새로운 의료장비의 도입과 사후관리까지 신경 쓸 부분이 많아요.”

올 하반기 증축을 앞둔 응급의료센터의 최대 목적은 응급환자가 처치·진료부터 수술까지 받을 수 있는 원스톱 서비스를 구축하는 것이다. 병원 내 업무에서 의료장비가 안 쓰이는 곳이 없으니, 올해 의용공학팀의 손길은 더욱 바빠질 예정이다.



— 내일을 준비하는 20년 베테랑팀

“첫 아이가 일산병원에서 태어났는데 이제 대학생이 되었으니까요. 우리 병원에서 이렇게 오랫동안 멤버들이 바뀌지 않은 팀은 저희밖에 없을 거예요.”

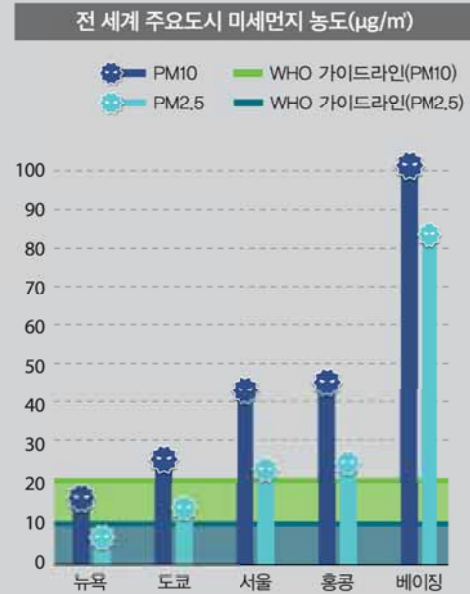
배주용 차장의 말을 빌려 계산해 본 근속연수는 20년. 하지만 2000년은 총 팀원 다섯 명의 입사시기 중 제일 늦은 때이며 1999년 일산병원추진본부 때부터, 혹은 그 이전부터 일을 해온 멤버도 있다고 한다. 팀 전원이 일산병원의 처음부터 현재까지 모든 의료장비를 관리해 온 것이다. 정리해보면 최소 20년 근무, 인원은 다섯, 병원에 있는 의료장비는 총 3천여 기. 이 놀라운 숫자들의 조합은 의용공학팀의 노고와 팀워크를 가늠하게 한다. 심지어 2~3년을 주기로 담당부서가 바뀌어 각자 맡아보지 않은 과가 없다. 한기명 책임이 팀의 변화와 발전에 대한 바람을 전했다. “20년째 최소한의 필수인원으로만 팀이 운영되다보니 지금도 각자 10개 이상의 부서를 맡고 있어요. 최근에는 수련생들이 업무를 돕고 있어 전보다는 사정이 나아졌지만 변화가 필요한 시점이라고 생각합니다. 팀에 새로운 인력이 충원된다면 저희도 발전할 수 있겠죠.”

고된 업무를 견디게 해주는 건 일에 대한 욕심과 자부심이다. 의료장비가 새로운 기능과 기술의 접목으로 끊임없이 발전하고 있기에, 의용공학팀은 병원에 꼭 필요한 역할을 하고 있다는 자부심과 함께 발전해나가야 한다는 책임감도 갖고 있다.

“겉으로 보기에 의료장비만 만지는 일이라고 생각할 수도 있지만 매일 공부하지 않으면 도태될 수밖에 없는 일이에요. 쉽게 일하려면 단순히 유지관리만 생각하면 되겠죠. 그렇지만 저희 팀은 나름의 주인 의식을 가지고 장기적으로 병원에 도움이 될 수 있는 방법을 찾기 위해 고민하고 있습니다. 덕분에 스트레스도 많죠. (웃음) 그래도 우리의 손을 거친 장비가 작동할 때, 진료가 원활히 이뤄질 수 있는 환경을 만들어줄 때 보람을 느낍니다. 오래됐다고 머물러있기 보다는 한 걸음씩 나아가고 싶어요.”

● 논문 다이제스트

이 글은 미세먼지(PM10) 및 초미세먼지(PM2.5)의 장기 측정자료와 국민건강보험 청구자료를 결합하여 미세먼지, 초미세먼지 노출에 의한 호흡기 질환에 대한 영향을 분석하여 건강 위해성을 평가한 호흡기내과 한창훈 교수의 논문을 요약한 글이다.
글. 호흡기내과 한창훈 교수



*일상생활 속 미세먼지 대처법을 알고 싶다면 10p [H 진료실 ③]을 참고하세요.

미세먼지 및 초미세먼지가

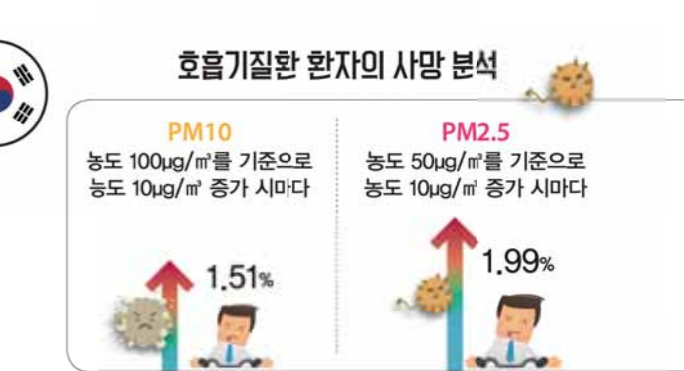
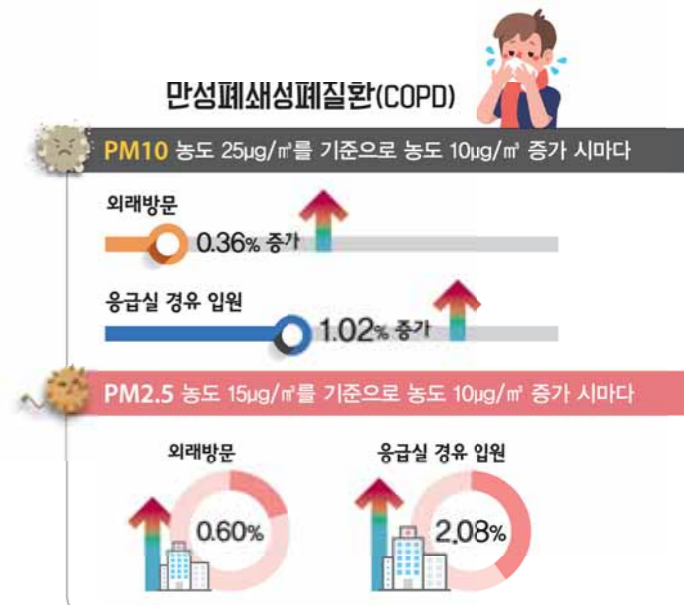
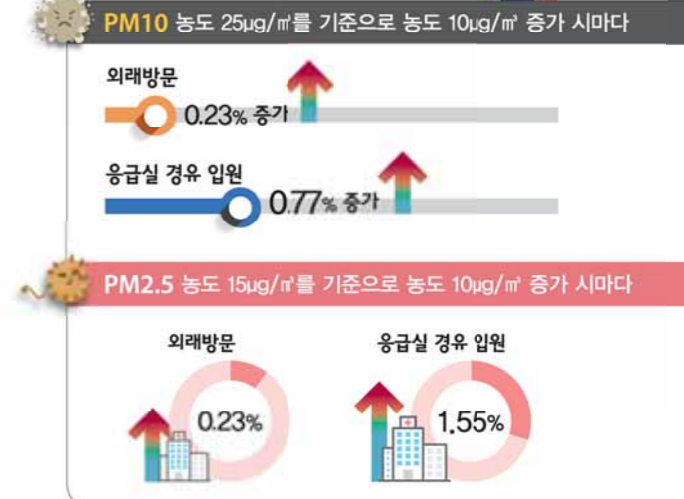
미세먼지(PM10)는 머리카락 굵기보다 훨씬 작은 직경 10마이크론 이하의 매우 작은 크기의 먼지를 가리키며 초미세먼지(PM2.5)는 미세먼지보다 더 작은 직경 2.5마이크론 이하의 먼지를 나타낸다. 미세먼지는 세계보건기구(WHO)에서 1군 발암물질로 지정하고 있으며, 호흡기 질환, 심혈관 질환 등 다양한 질병을 유발하고 사망을 증가와 관련된 것으로 알려져 있다. 최근 미세먼지의 건강 위해성 이해도와 관심의 증가로 미세먼지 문제 해결을 위해 다양한 정책이 제시되고 감축 대책이 시행이 되어 왔지만, 우리나라의 미세먼지 농도는 WHO에서 제시하고 있는 일 평균 PM10 농도 환경기준 50µg/m³, PM2.5 농도 25µg/m³으로 보면 아직도 매우 높은 날이 많은 상황이다. 따라서 이번 연구에서는 PM10 및 PM2.5의 장기 측정자료와 국민건강보험 청구자료를 결합하여 미세먼지, 초미세먼지 노출에 의한 호흡기 질환 건강 영향을 분석하고 건강 위해성을 평가하고자 하였다. 2006년부터 2016년까지 서울시에 거주하는 사람으로 대표적인 호흡기질환인 천식, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐암으로 입원하거나 외래진료를 받은 경우를 건강보험 청구자료의 맞춤형 자료를 이용하여 분석하였다. 연구 대상자는 천식 3,191,970명, 만성폐쇄성폐질환 285,940명, 폐암 36,498명이었다. 천식 환자 분석결과 PM10 농도 25µg/m³를 기준으로 농도가 10µg/m³ 증가할 때마다 외래방문 0.23%, 응급실 경우 입원이 0.77% 증가하였다. PM2.5의 경우는 15µg/m³를 기준으로 농도가 10µg/m³ 증가할 때마다 왜래 0.23%, 응급실 경우 입원이 1.55% 증가하였다. 만성폐쇄성폐질환 환자 분석결과, PM10이 25µg/m³를 기준으로 10µg/m³ 증가시마다 외래 방문 0.36%, 응급실을 경유한 입원 1.02% 증가하였고, PM2.5 농도가 15µg/m³를 기준으로 10µg/m³ 증가시마다 외래 방문이 0.60%, 응급실 경우 입원 2.08% 증가했다. 전체 호흡기질환 환자의 사망 분석에서 미세먼지는 100µg/m³를 기준으로 10µg/m³ 농도 증가시마다 사망

호흡기질환의 의료이용 및 사망에 미치는 영향

이 1.51% 증가하였고, 초미세먼지는 50µg/m³를 기준으로 10µg/m³ 농도 증가시마다 1.99%의 사망이 증가하였다. 또한 사망 증가는 소득 수준이 낮을수록 더 증가하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 미세먼지의 농도 증가에 따른 천식, 만성폐쇄성폐질환 환자의 외래 및 입원 특히 응급실을 경유한 입원 등의 병원 방문과 호흡기질환 환자의 사망에 관련된 건강 위해성을 대규모 자료인 국민건강보험 청구자료를 이용하여 확인하였다. PM10에 비해 건강 위해성이 더 높다고 알려진 PM2.5가 실제로 천식, 만성폐쇄성 폐질환, 폐암에 끼치는 건강 영향이 더 큰 것을 확인한 의미가 있다. 또한 WHO 권고 기준 이하의 미세먼지 농도 수준에서부터 호흡기 질환 환자에 대한 미세먼지의 건강 영향이 나타나고, 연령, 성별 및 소득 수준 등에 따른 미세먼지 건강위해에 대한 민감층이 존재하고, 대표적 기도질환인 천식과 만성폐쇄성폐질환 질환별로 미세먼지에 대한 민감성 및 자연효과가 서로 다르게 나타남을 확인하였다. 따라서 우리나라의 미세먼지 허용 기준의 추가적 하향 조정을 비롯하여, 위해성이 큰 초미세먼지 PM2.5에 더 우선한 미세먼지 저감 및 민감층에 특화된 대책, 각각의 호흡기 질환의 특성에 따른 접근을 제안한다. 본 연구 결과가 이런 정책 입안에 기초 자료로 사용될 수 있기를 바란다.

미세먼지 환경기준(단위: µg/m³)

	미세먼지(PM-10)		초미세먼지(PM-2.5)	
	24시간	연간	24시간	연간
세계보건기구(WHO)	50	20	25	10
한국	100	50	35	15
유럽연합(EU)	50	40	-	25
미국	150	-	35	12~25
캐나다	25	-	15	-
호주	50	-	25	8
일본	100	-	35	15
중국	150	70	75	35



● 심포 여행법

느긋하고 향긋하게 봄을 걷다

'걷는다는 것은 가장 우아하게 시간을 잃는 일이다.' 프랑스 학자이자 『걷기 예찬』의 저자 다비드 르 브르통 교수의 정의다. 울레길, 둘레길, 순례길 등 도시와 자연 그리고 사람을 잇는 걷기 여행이 대세인 요즘, 한국관광공사가 추천하는 봄에 걷기 좋은 여행길을 소개한다. 피어나는 아지랑이 따라 느릿느릿 걸으며 봄의 프리포즈를 온몸으로 받아보는 것은 어떨까.

글: 박하나 기자 | 사진: 안산시청, 당진시청, 진안군청, 안동축제관광재단, 합천군청



바닷바람이 불어오는 곳 경기 안산 '대부해솔길'

대부해솔길은 바다와 숲, 갯벌, 염전, 갈대, 낙조까지 자연의 파노라마가 펼쳐지는 신비롭고 낭만적인 길이다. 총 7개 코스(74Km)로 해안선을 따라 대부도 전체를 둘러볼 수 있다. 1코스는 대부도 관광안내소에서 솔솔 길로 이어지는 방아머리공원에서 시작한다. 아스라이 들려오는 파도 소리에 소나무 사이로 불어오는 바닷바람을 맞으며 걷다 보면 오감이 절로 기지개를 편다. 1코스의 백미인 개미허리 아치교는 개미의 잘룩한 허리 모양을 닮아 이름이 붙여졌다. 드넓은 바다를 배경으로 구봉도와 낙조전망대를 잇는다. 일몰이 아름답기로 유명한 서해안인 만큼 낙조 시간에 맞춰 전망대에 서면 형언할 수 없는 벽찬 감동이 밀려온다.

1코스 외에도 7천만 년 전 만들어진 퇴적암층과 호수, 정문규미술관, 탄도항을 두루 거치는 6코스도 매력적인 추천 코스다. 서해안은 3월부터 6월까지 꽃게가 제철이다. 꽃게찜, 꽃게탕, 간장게장 등 여름철 산란을 앞두고 살이 딱 찬 국내산 꽃게는 여행의 즐거움을 더한다. 주머니 사정이 넉넉치 않다면 개운한 국물과 통통한 바지락살이 살아 있는 바지락갈국수도 좋다.

추천 코스: 1코스 대부도관광안내소(방아머리공원) ~ 북망산 ~ 구봉약수터 ~ 개미허리 ~ 낙조전망대 ~ 구봉선돌 ~ 종현어촌체험마을 ~ 돈지성안길

거리: 11.3km | 소요 시간: 4시간 | 난이도: 보통



가슴 뭉클한 천주교 성지순례 충남 당진 '버그내순례길'

우리나라 천주교는 풀뿌리 역사로 불린다. 백성들이 스스로 책을 들여와 공부하며 신앙 공동체를 이뤘고, 갖은 박해 속에서도 숭고한 믿음을 지켜왔다. 충청남도 당진의 버그내순례길은 무려 17개의 천주교 성지를 만날 수 있는 우리나라 대표 천주교 성지순례 코스다. 신앙인들의 고요한 순례 길이었던 이곳은 2014년 프란치스코 교황이 방문하면서 대중에도 명성을 얻게 됐다. 버그내순례길은 소나무 숲이 우거진 솔피성지에서 출발해 마을 주민들의 삶의 터전인 합덕시장과 합덕제를 지나 농촌테마공원으로 이어진다. 오르막도 내리막도 없는 평탄한 길인 데다 곳곳에 친절한 이정표와 편의시설을 갖췄다. 순례길 마지막 여정인 신리성지 순교미술관에서는 천주교 박해와 순교 과정을 대형 그림으로 접할 수 있어 인상 깊다.

드넓은 평야가 주는 넉넉함과 성지마다 어린 잔잔하고 평화로운 분위기 덕분일까. 종교에 관계 없이 쉼과 여유를 찾아온 여행자들은 걸으며 위안을 얻는다. 버그내순례길은 올해부터 스탬프 투어도 진행한다. 솔피성지, 합덕성당, 합덕수리민속박물관 등 3곳에서 스탬프 책자를 배부하고, 완주 후 동일한 배부처에 책자를 가져오면 스탬프와 기념품을 받을 수 있다.

추천 코스: 솔피성지 ~ 합덕제 ~ 합덕성당 ~ 합덕수리민속박물관 ~ 합덕농촌테마공원 ~ 합덕제중수비 ~ 원시장 원시보 우물터 ~ 무명순교자의 묘 ~ 신리성지

거리: 13.3km | 소요 시간: 4시간 | 난이도: 쉬움





금강 따라 마주하는 순박한 자연의 얼굴 전북 진안 '감동벼룻길'



전라북도 진안의 감동벼룻길은 용담댐에서 흘러나온 금강의 물줄기를 따라 감동마을까지 걷는 코스다. 호수처럼 잔잔하게 흐르는 맑디 맑은 금강에 데칼코마니처럼 비친 자연은 온통 연둣빛으로 마음을 적신다. 신용담교와 섬바위를 지나면 본격적으로 벼룻길에 접어든다. '벼룻'은 벼랑길을 뜻하는데 금강을 옆에 낀 산허리의 오솔길을 걷다 보면 그 의미를 몸소 느낄 수 있다. 약간의 긴장을 지닌 채 홀로 걷는 벼랑길에서는 꽃들도 풀 한 포기도 새롭게 다가온다. 마지막 지점인 감동마을은 교통 편이 자주 있지 않아 왕복 코스 걷기를 추천한다. 왕복으로도 3시간의 거리가 짧게 느껴진다면 용담댐 주변에 마련된 물문화관과 조각공원에 들르자. 북카페, 어린이놀이방 등 편의시설이 잘 마련돼 있고, 탁 트인 용담댐을 배경으로 야외 조각 전시를 둘러보며 운치 있는 시간을 보낼 수 있다.



추천 코스: 진안고원길 11-1구간 용담제련공원 ~ 신용담교 ~ 섬바위 ~ 벼룻길 ~ 감동마을
거리: 3.7km 소요 시간: 1시간 30분 난이도: 쉬움



고고한 선비 숨결이 깃든 경북 안동 '선비순례길'

안동하면 하회마을을 떠올리는 이들이 많지만 최근에는 선비순례길을 따라 고령과 서당, 서원, 향교를 자연스럽게 둘러보는 두박이 여행객이 많아졌다. 선비순례길 중에서도 군자마을부터 월천서당까지 이어지는 1코스가 인기다. 선비순례길이 시작되는 군자마을은 관광마을로 옷을 입힌 곳이 아니다. 실제 마을 사람들이 기거하며 삶을 일구는 터라 그 정취를 진하게 느낄 수 있다. 마을에선 고택 체험도 가능하니 걷기 여정에 앞서 긴장된 몸과 마음을 정돈하는 것도 좋을 듯하다. 선비순례길이 입소문을 탄 이유에는 선성현문화단지부터 안동호반자연휴양림으로 이어지는 수상데크길이 한몫을 한다. 호수 주변을 따라 걷는 것이 아닌 호수를 가로질러 뜬 부유 데크가 1km가량 이어져 물 위를 걷는 특별한 감흥을 안긴다. 안동호와 주변 산지가 전하는 고요하고 아늑한 분위기는 덤이다.



추천 코스: 1코스 군자마을입구 ~ 군자마을(오천유적지) ~ 군자마을입구 ~ 보광사 ~ 선성현문화단지 ~ 안동호반자연휴양림 ~ 월천서당
거리: 13.7km 소요 시간: 4시간 난이도: 보통



물, 새, 바람 소리가 전하는 봄 경남 합천 '해인사 소리길'



해인사 소리길은 이름처럼 청아한 물소리와 새소리, 바람소리가 끊이지 않아 걸음마다 봄의 향연이 열린다. 필만대장정이 있는 해인사 입구에서 시작해 홍류동 계곡을 따라 대장경테마파크에 이르는 코스는 완만한 수평 통행로로 이어진다. 2시간 30분 정도의 비교적 짧은 거리인 데다 유모차나 휠체어로도 이동할 수 있어 아이나 장애인도 봄 여행으로 계획해볼 만하다. 소리길에서는 농산정, 칠성대, 낙화담 등 가야산 19개 명소 중 16개를 만날 수 있다. 특히 바위 절벽 아래 계곡물이 웅덩이를 이루는 낙화담 정취가 무척 빼어나다. 낙화담 바로 위에 있는 전망 데크는 소리길 여행의 기념사진을 남길 수 있는 포토존이니 놓치지 말 것. 봄 여행에 벚꽃이 빠질 수 없다고 느낀다면 합천호 주변 배리벚꽃길로 향하자.



추천 코스: 대장경테마파크 ~ 소리길탐방지원센터 ~ 농산정 ~ 길상암 ~ 영산교
거리: 6km 소요 시간: 2시간 30분 난이도: 쉬움

● IH 건강비전 ①

가슴 보존하고 암조직만 제거한다 유방암 최소침습수술과 동시재건술 성공



국민건강보험 일산병원은 지난 2월, 경기도 최초로 로봇을 이용한 유방암 최소침습수술과 동시재건술에 성공했다. 최소침습수술로 유두를 보존하면서 유방의 전절제술이 이뤄지고 동시에 유방재건술이 성공한 케이스는 국내에서는 일산병원이 세브란스병원에 이어 두 번째다. 수술을 집도한 외과 김주홍 교수와 성형외과 전여름 교수를 만나 자세한 이야기를 들어보았다. 글. 홍보실 _ 사진. 현진(AZA스튜디오)



수술명이 어려운데요, 어떤 수술인지, 수술의 과정을 설명해주세요.

○ 김주홍 교수_정확한 수술명은 "로봇을 이용한 유두-유륜 보존 유방전절제술 및 동시재건술"입니다. 유방에 절개창을 만들어 시행하는 기존 수술법과는 달리, 겨드랑이에 4cm 정도의 절개창을 만든 후 이 절개창을 이용해 림프절 생검술 및 유두-유륜 보존 유방전절제술을 시행한 후 동시재건을 시행하는 수술 방법입니다. 따라서 유방에는 수술 흉터가 남지 않고, 겨드랑이에만 4cm 정도의 단일 흉터가 남게 됩니다.

○ 전여름 교수_유방재건은 자가조직을 이용한 재건과 보형물을 이용한 재건 방법으로 크게 나눌 수 있습니다. 본 수술은 반흔을 최소화하기 위한 기법인 만큼 자가 조직을 얻기 위해 신체 다른 부위에 반흔을 남기지 않고, 유방전절제를 시행한 절개창을 이용해 보형물과 동종진피 이식술을 시행하여 유방재건을 시행하고 있습니다.

경기 지역 의료기관 중 최초, 국내에서는 세브란스병원에 이어 두 번째로 성공했는데, 이 수술이 어려웠던 점은 무엇인가요?

○ 김주홍 교수_로봇을 이용한 수술은 10여 년 전부터 다양한 분야에서 개발되어 시행되고 발전하고 있으며, 그 영역이 확대되고 있습니다. 대부분은 내시경-복강경을 이용해 시행되던 수술들을 보다 용이하게 하기 위해 로봇이 적용되어 로봇수술들이 시행되었습니다. 하지만, 내시경을 이용한 유방암 수술은 기존의 수술에 비해 절개창의 개수(2군데)가 줄어드는 장점은 없고, 절개창의 크기만 약간 줄어들 수 있다는



장점만 있었기 때문에 활발히 시행되지 않았습니다. 따라서 기존 유방암 수술에 로봇을 적용하는 부분에 있어서 장점이 거의 없을 것이라는 선입견들이 많이 있었습니다. 연세의대 외과학교실 유방외과에서는 성형외과와 함께 돼지 및 사체를 이용하여 로봇수술에 대한 연구를 시행하였고, 국내 최초 케이스를 성공적으로 완료한 후 프랑스, 이탈리아 등에서 유방암 로봇수술을 시작한 의사들과 교류하면서 꾸준히 수술 방법을 개선하였습니다. 한편, 새로 시작된 수술법이기 때문에 처방 수가 신설 등의 행정적인 문제들을 해결하는 데에도 어려움이 있었지만, 우리병원의 경우에는 여러 선생님들의 도움으로 원활한 행정 지원을 받아 수술을 시행할 수 있었습니다.

유방암 수술에는 여러 가지 방법이 있는데 기존 유방암 수술과 달리 이 수술법을 시행한 이유가 있나요?

○ 전여름 교수_30여 년 전 유방암 치료에서 유방보존술이 가능해진 이후로, 젊은 여성들은 유방 전절제술보다 유방보존술을 선호하는 경향이 있었지만, 유방보존술을 하더라도 유방의 추형으로 인한 환자의 만족도가 떨어지는 문제가 있었습니다. 최근 유두-유륜 보존 유방전절제술 및 동시재건에 대한 종양학적 안전성이 학술적으로 확립된 이후에는 재발에 대한 심리적 안정과 미용적 완성도를 위해 유방보존술 식보다 전절제술 및 동시재건술을 선택하는 환자들이 점차 증가하고 있습니다. '로봇을 이용한 유두-유륜 보존 유방전절제술 및 동시재건술'은 고식적 수술법에서는 할 수 없었던, 정면에서 보았을 때 가려질 수 있는 부위인 액와부에 절개창을 넣어 수술을 진행함으로써 눈에 띄는 흉터를 최소화할 수 있다는 장점이 있습니다.

환자의 회복상태는 어떤가요?

○ 김주홍 교수_기존의 유두-유륜 보존 유방전절제술 및 동시재건술을 시행받은 환자군에 비해 수술 후 통증이 적은 편이고, 미용적인 완성도에 대해서도 만족도가 높습니다. 다만, 수술 전 검사에서 판단된 예상 병기에 비해 수술 중 확인한 결과, 보다 진행된 상태로 확인되어 수술 후 항암화학요법을 시행하고 있습니다. 향후 재발을 예방하기 위해 환자 병기 및 아형에 적합한 추가 보조치료 및 정기적인 추적관찰을 시행할 예정입니다.

유방암을 앓고 있는 환자나 보호자에게 해주고 싶은 말이 있다면?

○ 김주홍 교수_유방암은 소위 말하는 선진국형 암입니다. 지금까지 많은 연구가 진행되어 왔고, 지금 이 시간에도 새로운 치료약 개발 및 임상시험 등 수많은 연구들이 진행되고 있으며, 그에 따라 치료 성적도 더욱 좋아지고 있습니다. 이번에 성공한 로봇 수술도 유방암 환자의 치료 방법 중에 선택지를 한 가지 더 늘림으로써 기여를 할 수 있다고 생각합니다. 그러므로 유방암 진단을 받았다고 해서 너무 낙담하지 말고 의료진과 함께 최선의 치료 방법을 찾고 적극적으로 치료를 받기를 바랍니다. 저희 환자들은 누군가의 자식이자, 어머니이고, 아내라는 생각을 항상 마음에 간직하고 진료와 연구에 최선을 다하겠습니다. 한편, 유방암 환자들이 질환 및 치료의 특성상 예민해져서 가족들에게 짜증을 내고 마음으로 미안해하는 경우가 많으니, 보호자들의 많은 이해와 사랑을 부탁드립니다.

○ 전여름 교수_진단을 받으신 이후 재건 상담을 권고 받은 많은 분들께서 유방 재건에 대해 부담을 느끼시는 경우가 있습니다. 회복 기간, 경제적 이유, 재발에 대한 두려움 등 다양한 이유에서 망설이시는 경우가 있지만, 병기에 따라 다르지만, 외과 선생님께 재건을 권고 받으셨다면 혹은 오래전 수술하시고 재건을 시행하지 않고 지내오고 계시다면, 여러 이유로 지레 포기하지 마시고 저와 상담하시고 함께 고민하시기를 바랍니다. 유방암은 여성이라면 누구에게나, 언제든지 생길 수 있는 암입니다. 암 진단을 받으신 이후에도 삶은 계속 살아지고, 얼마간의 시간이 지나면 다시 일상으로 복귀하게 되겠지요. 저희 의료진들은 변형된 신체와 흉터가 남길 아픔을 조금이나마 낮게 해드리고자 노력하고 있습니다. 로봇 수술 등을 이용해 보다 적은 흉터를 남기려고 노력하는 것, 최대한 환자의 피부와 유두유륜을 남기려 노력하는 것은 모두 환자의 정신적 회복을 돕기 위한 마음에서 비롯되었음을 기억해 주십시오.

● IH 건강비전 ②



고위험 산모·신생아 통합치료센터 개소



고위험 산모·신생아 통합치료센터는 임신과 출산 전 과정에 걸쳐 중증 복합질환을 가진 산모와 신생아들에게 체계적이고 전문적인 치료 서비스를 제공하는 의료시설로 보건복지부에서 2014년부터 전국 권역별 고위험산모·신생아 통합치료센터를 선정하여 지원하고 있다.

일산병원은 건강보험 모델병원으로서 고위험산모 및 신생아에 대해 통합적이고 전문적인 주산기(임신 29주에서 생후 1주 동안까지의 기간) 치료체계를 구축하고 건강한 임신·출산에 기여하고자, 지난해 해당 사업에 지원해 경기북부 지역에서 유일하게 권역 내 고위험 산모 및 신생아 진료의 거점 의료기관으로 선정된 바 있다. 일산병원 고위험 산모·신생아 통합치료센터는 산모·태아 집중치료실, 산모·태아 수술실, 신생아집중치료실, 분만실 등이 3층 한 장소에 위치하여 최적화된 동선을 갖추고 있으며 특히 오는 10월 완공 예정인 응급의료센터와의 연계로 고위험 상황에서의 응급산모에 대한 대처가 보다 용이해질 전망이다.

또한 산과 및 소아청소년과 신생아 전담전문의 등 주산기 전문 의료 인력이 24시간 다학제적 진료체계를 갖추고, 지역 의료기관과의 협력시스템 강화로 권역 내 고위험 산모·신생아 통합치료센터 허브로서 자리매김할 계획이다. 뿐만 아니라 전국 최고 수준의 소아재활치료 등 타과의 협진체제로 임신·분만·출산·출산후·유아·학령전기 등 전 단계에 대한 전문적이고 통합적인 의료서비스를 제공한다는 방침이다. 이외에도 질병군에 따른 표준진료지침 개발, 지속적인 QI 활동 등 질향상 활동 및 표준화에 힘쓸 뿐 아니라 임상데이터에 기반한 정책 연구와 수가 및 원가 분석을 통해 건강보험의 제도 발전에 기여할 예정이다.

김성우 병원장은 "일산병원의 훌륭한 전문 의료진과 최신 의료장비 및 시설로 고위험 산모와 신생아 환자들이 양질의 서비스를 받을 수 있게 되었다"며 "건강보험 모델 병원과 공공병원으로서 고위험 산모·신생아 치료에 대한 건강보험과 의료정책 방향제시를 위한 역할 수행에 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다. 한편 일산병원은 신생아집중치료지역센터, 소아재활센터를 갖추고 소아발달지연클리닉, 장애인 산모 안심병원을 운영하는 등 고위험 산모와 신생아를 위한 저수익 필수 공공 의료부분 서비스를 제공하고 있다.



개원 19주년 기념행사 개최



일산병원은 3월 4일(월) 개원 19주년 기념식을 갖고, 지속 성장 가능한 보훈자병원으로서의 역할 강화를 다짐했다. 국민건강보험공단 김용익 이사장을 비롯한 공단 주요임원 및 신촌세브란스 이병석 병원장, 강남세브란스 운동성 병원장 등 내외 귀빈과 일산병원 전 직원이 참석한 가운데 열린 이번 기념식에서 김성우 병원장은 지난 19년간 병원의 성과와 향후 계획을 발표하며 임직원들에게 새로운 미래를 제시했다. 김성우 병원장은 "일산병원은 개원 시 많은 우려와 열악한 경영 환경 속에서도 의료의 질 향상과 적정 진료를 위해 다양한 노력을 지속해왔다"며 "그 결과 개원 시부터 국내에서 유일하게 4인조로 운영해온 병실기준이 어느덧 건강보험 급여의 기준이 되어 모든 의료기관에 적용되고 있으며, 신포괄수가 시

범사업과 간호·간병 통합서비스 사업은 그 효과성을 입증해, 이제는 정부의 국정과제가 되어 공공병원 뿐만 아니라 민간병원들에게도 점차 파급되고 있다"고 말했다. 또한 지난 19년 동안 의료의 선진화, 환자안전관리의 체계화, 경영의 효율화를 위한 노력은 의료기관 인증조사, 요양급여 적정성평가 등 국내 주요평가에서 최고의 결과로 나타나고 있으며 지역의료기관을 넘어 명실상부한 경기 서북부 거점 의료기관으로 성장하였다고 평가했다. 더불어 "정부의 보장성 강화 정책이 원만히 이행될 수 있도록 보훈자병원으로서의 기본적인 책무에 충실하고, 4차 산업혁명으로 인한 새로운 의료패러다임에도 대비하여 지속 가능한 발전의 토대를 마련해야 한다"고 말했다. 이를 위해 일산병원은 임상에 기반한 연구수행과 정책 제안을 통해 보건의료의 발전과 건강보험제도 발전에 이바지하고, 지역 책임의료기관 및 지역심뇌혈관질환센터 지정 추진, 지역사회 통합 돌봄 선도사업 수행 등 지역주민의 보건 향상을 물론 국가 공공의료발전에 일조할 계획이다. 또한 고위험 산모·신생아 통합치료센터와 하이브리드 수술실을 운영하여 위험성이 높은 전문 진료분야에 대한 표준적 치료방안을 제시하고 신뢰성 있는 의료원가를 산출해 합리적 의료수가체계 구축에 기여할 방침이다. 한편, 이날 기념식에서는 병원과 공공의료서비스의 발전에 기여한 모범 직원들에게 보건복지부 장관 표창을 비롯한 이 사장 및 병원장 표창이 수여되었다.

2019년도 연두 업무보고회 개최



국민건강보험공단 김용익 이사장이 참석한 가운데 일산병원의 지난해 운영성과 및 신년 업무계획 보고가 2월 1일에 진행되었다. 이번 연두 업무보고회에서는 새롭게 정립한 일산병원의 경영 이념을 바탕으로 '응급 및 감염관리센터' 건립과 '환자 중심의 진료시스템' 구축, 의료원가 산출, 공단 빅데이터 활용 연구 등이 보고되었다. 이후 보훈자병원으로서 국가 정책 수용성을 증대시키고 사회적 책임을 강화하기 위해 건립 중인 응급 및 감염관리센터 현황을 둘러보는 시간을 가졌다. 일산병원은 건강보험 모델병원으로서 건강보험 보장성 강화 정책에 따라 의료 원가 근거 산출과 건강보험제도 발전에 힘쓰는 등, '인정할 수밖에 없는 병원'을 만들어 나갈 수 있도록 최선의 노력을 다할 것이다.

신포괄수가 시범사업 신규 참여기관 대상 현장 교육 실시



3월 18일과 19일 양일간 일산병원 대강당에서 신포괄수가 시범사업 신규 참여기관 37기관을 대상으로 현장 교육이 진행됐다. 일산병원은 신포괄수가 모형개발과 시범사업 운영에 앞장서 온 기관으로서 제도에 대한 이해를 돕고 시범사업의 안정적인 정착에 도움을 주고자 그간의 운영경험과 노하우를 공유했다. 이번 현장 교육에서는 강중구 일산병원 수가지침제도 개선추진 단장이 나서 2008년 모형개발을 시작으로 그간 운영했던 신포괄수가 시범사업에 대해 평가하고 성공적인 추진전략에 대해 설명했다. 이어 기획·원무·심사·의무기록·전산 등 일산병원의 신포괄수가제 시범사업 운영에 대한 설명과 병원 원무·심사청구 시스템을 시연하는 등 실무를 파악하는 기회를 제공했다.

일산병원, '통합내과' 설치 및 운영 실시



일산병원이 3월 15일부로 통합내과 운영을 시작했다. 기존에는 만성복합성 내과적 질환을 가진 환자가 특정 분과로 분류하기 어려워 각 분과에서 치료를 받아야 했다. 이제는 컨트롤타워 역할을 하는 통합내과에서 체계적·종합적 치료를 받으며 입원시 수준 높은 입원 전담 전문의의 진료가 가능하다. 통합내과는 내과장 이천균 교수를 중심으로 윤세정 교수 등 전문의 2명으로 구성되어 운영되며, 응급실을 경유하여 내과에 입원한 환자를 대상으로 통합적이고 효율적인 진료를 수행할 뿐 아니라, 내과 전공의 및 입원전담전문에 대한 교육·수련·감독도 수행한다. 통합내과의 운영에 따라 보다 양질의 총괄적인 의료 서비스 제공이 가능해지고, 통합검사 및 처방으로 과잉·중복진료를 막는 등 진료 안전성과 효율성이 크게 개선될 전망이다.

3주기 의료기관 인증 획득



일산병원이 보건복지부로부터 의료서비스 질과 환자 안전수준을 신뢰할 수 있는 의료기관으로 인정받으며 3주기 의료기관 인증 획득에 성공했다. 의료기관 인증은 의료서비스의 질 향상을 목표로 시행되고 있는 제도로, 전문조사위원이 직접 병원을 방문해 진료과정 및 관리체계를 현장에서 확인하고 환자진료체계, 행정관리체계 등 영역별 운영 실태를 평가해 우수 의료기관으로 인증하게 된다. 일산병원은 지난해 12월 총 520개 항목에 대해 현장조사와 서류심사를 받았으며, 평가결과 전 항목에서 우수한 점수를 획득하여 4년간 유효한 인증마크를 부여받았다. 특히 환자 및 직원 안전, 화재 안전, 지속적인 질 향상 운영체계 등의 필수 기준에서 높은 점수를 받으며 '의료 표준을 선도하는 건강보험 모델병원으로서 진료 환경과 시스템이 매우 훌륭하다'는 평을 받았다.

만성폐쇄성폐질환 적정성평가 4년 연속 1등급 획득



일산병원이 건강보험심사평가원에서 주관하는 만성폐쇄성폐질환 적정성평가에서 4년 연속 1등급을 획득하며 만성폐쇄성폐질환 치료를 잘하는 병원으로 평가받았다. 건강보험심사평가원에서 주관하는 만성폐쇄성폐질환 적정성 평가는 만성폐쇄성폐질환(COPD) 환자관리의 질 향상을 도모해 중증으로의 이환을 줄이고 요양급여의 적정성을 제공하고자 매년 시행하고 있다. 주요 평가 지표는 ▲폐기능검사 처방률 ▲지속 방문 환자 비율 ▲흡입 기관지확장제 처방 환자 비율로 일산병원은 전국 평균인 63.43점보다 월등히 높은 92.29점을 받으며 1등급을 획득했다. 앞으로도 일산병원은 지속적인 의료 질 관리를 통해 환자들에게 안전하고 질 높은 의료서비스를 제공할 수 있도록 최선의 노력을 다할 예정이다.

호스피스 전문 '최우수 의료기관' 선정



일산병원이 보건복지부가 실시한 2019년도 호스피스 전문의료기관 사업 평가에서 최우수 의료기관으로 선정됐다. 이번 평가에서 일산병원은 ▲법적기준 준수 여부 ▲기관 운영의 적정성 ▲운영 실적 ▲사업실적보고서 ▲임종의 질 ▲치료·돌봄에 대한 만족도 등 전 항목에서 우수한 성적을 거두며 시설·인력·장비뿐 아니라 통증 및 임종 돌봄 관리 부문에서도 양질의 서비스를 제공하고 있는 병원임을 입증했다. 일산병원은 2009년 보건복지부로부터 호스피스전문기관으로 지정되어 입원형·가정형·지문형 호스피스를 차례로 실시해 왔으며, 2015년에는 보훈자병원으로서 선도적 운영을 통한 호스피스 활성화에 기여하고자 병동을 확대·개소하여 임종실, 가족실, 상담실, 종교실, 목욕실 등 다양한 시설을 독립적으로 설치해 환자와 보호자의 삶의 질을 높이는 데 앞장서고 있다.

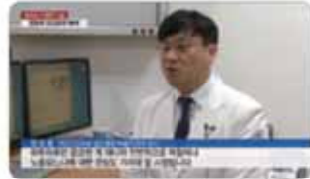
치과 윤준호 교수 연구팀 논문, 저명한 국제 학술지에 실려



일산병원 치과 윤준호 교수 연구팀의 논문 「The effect of diabetes on tooth loss caused by periodontal disease(국민건강보험공단 자료를 이용한 만성 질환의 치아 상실 위험 분석)」이 국제 저명 학술지 치주학저널(Journal of Periodontology)에 실리는 성과를 거두었다. 1월 25일에 발표된 이번 연구에 따르면 만성질환이 있는 환자군의 치아 상실 위험은 정상군에 비해 22.1% 더 높으며, 특히 류마티스 관절염이 있는 환자군은 52.3%, 인슐린을 복용하는 심한 당뇨 환자군은 50.8% 더 높은 것으로 나타났다. 치과 윤준호 교수는 "연구 결과 치과의 방문 횟수가 증가할수록 치아 상실위험은 감소하는 것으로 나타났다"며 "만성질환을 보유한 환자는 주기적인 치과 방문을 통해 구강 상태를 확인한 후 적절한 치료를 받는 것이 치아를 유지하는 데 도움이 된다"고 말했다. 한편, 이번 논문은 학술지 Nature에 속해있는 영국치과저널(British Dental Journal)에도 소개되었다.

방송

2019. 1. 16. YTN뉴스
계속되는 미세먼지 공습...
병원에 급성환자 '복직'



2019. 1. 22. MBN 엄지의 제왕
눈 건강



2019. 2. 12. MBN 엄지의 제왕
건강검진



2019. 2. 25. YTN뉴스
비타민D 결핍 급증...
적당한 야외활동으로 면역력 키워야



2019. 3. 5. 연합뉴스TV
사람잡는 미세먼지...
호흡기 질환자에게 치명적



2019. 3. 8. YTN뉴스
여성, 남성보다 갑상선 질환
최대 5.3배 많다



2019. 3. 18. YTN뉴스
조울증 환자 증가...
20대·70대 증가세 뚜렷



2019. 3. 20. SBS뉴스
당뇨와 잇몸병



2019. 3. 20. KBS아침이 좋다
소아진료비 경감



언론

2019. 1. 2. 헬스조선
부정맥 예방, 과도한 근력운동보다 '유산소운동' 꾸준히
심장내과 이한철 교수

2019. 1. 3. 라포르시안
혈뇨 유발하는 방광염 증상과 치료법은?
비뇨의학과 이석영 교수

2019. 1. 3. 강원일보
후두염 5년새 10만명 증가 '겨울철·환절기' 환자 집중
이비인후과 신향애 교수

2019. 1. 7. 헬스조선
담배 피우면, 니코틴 15초만에 뇌 도달...
금연 돕는 의학적 치료법
정신건강의학과 이병욱 교수

2019. 1. 7. 브라보마이라이프
머릿속 폭탄 뇌졸중, 의심되면 무조건 응급실 찾아야
신경과 서권덕 교수

2019. 1. 10. 라포르시안
치질? 치핵?... 연간 60만명 넘는 환자가 병원 찾아
외과 남수민 교수

2019. 1. 23. 헬스조선
안구건조증인 줄 알았는데 '쇼그렌증후군' 이라니...
류마티스내과 이찬희 교수

2019. 1. 25. 중앙일보
수면시간 짧으면 똥통해진다?
가정의학과 최영은 교수

2019. 2. 3. 매일경제
명절음식, 과하면 쉰! 소리
신장내과 강이화 교수

2019. 2. 13. 헤럴드경제
"겨울철 치매, 일조량·신체 활동량 급감해 여름보다
30%이상 많아진다"
신경과 김종현 교수

2019. 2. 19. 조선일보
수술 건수 1위 백내장,失明 유발 합병증 주의
안과 정은지 교수

2019. 3. 2. 헤럴드경제
'당'에 당하는 당신, 단 맛이 단 맛을 부른다
가정의학과 최영은 교수

2019. 3. 12. 메디컬투데이
유방암의 진단과 치료
외과 허호 교수

2019. 3. 15. 서울경제
조울증 환자 증가율 '70대이상 女' '20대 男' 가장 높아
정신건강의학과 이정석 교수

2019년 2월 학술상 수상내역

수상자	수상명	수상기관명	수상년월	수상내용
지용우(안과)	Travel Grant 2019	Japan Cornea Conference 2019 (43rd Japan Corneal Society)	2019. 02	Discovery of Aqueous Humor Biomarkers associated with Corneal Endothelial Cell Dysfunction using Proteomic Analysis

포상

보건복지부 장관 표창

박윤수	감염내과
유석종	영상의학과
김영환	원무팀
김영남	병동간호1팀
김경란	병동간호3팀
장은진	집중치료간호팀
심혜영	진단검사의학과
정도현	기획예산팀
김영휘	기획예산팀

국민건강보험공단 이사장 표창

최윤정	병리과
신향애	이비인후과
김규식	신경과
신중호	특수사업팀
김동욱	연구분석팀
김경희	노사협력팀
최희정	병동간호2팀
김혜숙	병동간호3팀
김현경	병동간호3팀
전림형	수술간호팀
김진선	수술간호팀
이준성	재활치료센터

국민건강보험공단 일산병원장 표창

김현정	외과
마미영	적진진료지원팀

배수민	총무팀
이여진	감염관리실
박영미	병동간호1팀
이유미	병동간호2팀
김순래	외래팀
박혜영	집중치료간호팀
이준영	병리과
장혜미	영양팀
강성훈	신경과
김문희	홍보팀
김일순	외래팀
조혜량	건강증진팀
김성미	약제팀
김윤배	(주)이레안전시스템
김주혁	(주)에거

결혼

강판임	병동간호2팀(82병동)	2019. 01. 29.
임한솔	집중치료간호팀	2019. 01. 20
정미정	병동간호1팀(52병동)	2019. 03. 02.
김재영	보험심사팀	2019. 03. 17.

출산

강은실	재활치료센터	2019. 01. 14.
이수연	외래팀(암센터)	2019. 01. 28.
김선례	병동간호1팀(41병동)	2019. 02. 15.
홍정화	연구분석팀	2019. 03. 16.

진료시간표

◆~★ 클리닉이면서 일반환자 진료가능, □~☆ 클리닉환자만 진료

진료예약 1577-0013



진료과	의사	월		화		수		목		금		토	전문진료분야
		오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후		
소화기내과 1층	정재복	●		●				●				○	췌장, 담낭 및 담도질환 간염, 간염, 간경변, 지방간질환 ■암센터 췌장암, 췌장염, 췌장낭종, 담도암, 담석증, 담낭염, 소화기질환 ■암센터 대장암, 대장염, 염증성 장질환, 과민성 장증후군, 위식도역류질환 ■암센터 대장암, 대장염, 염증성 장질환, 과민성 장증후군, 위식도역류질환 ■암센터 췌장암, 췌장염, 췌장낭종, 담도암, 담석증, 담낭염, 소화기질환 ■암센터 간염, 간염, 간경변, 지방간질환, 소화기질환 위암, 식도암, 위식도역류질환, 치료내시경, 대장염 위암, 식도암, 위식도역류질환, 치료내시경, 대장염 일반소화기질환 ○토요순환진료 일반소화기질환 ○토요순환진료
	이천규	●		●		●		●				○	
	서정훈	●		●								○	
	조용석	●		●		●		●				○	
	원선영	●		●		●		●				○	
	박병규	●		●		●		●				○	
	최종원	●		●		●		●				○	
	전한호	●		●		●		●				○	
	이용강	●		●		●		●				○	
	최은주	●		●		●		●				○	
이신행	●		●		●		●				○		
심장내과 2층	양주영	●		●		●		●				○	관상동맥질환, 말초동맥질환, 협심증, 심근경색, 고혈압, 심부전 관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 심근경색 관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ○토요순환진료 심장판막질환, 심부전, 고혈압, 협심증, 고지혈증 ○토요순환진료 관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ○토요순환진료 부정맥, 실신, 급사, 전기생리학검사 및 전극도자절제술, 심박동기, 제세동기, 심장자동기화치료(CRT), 고혈압, 심부전, 고지혈증 ○토요순환진료 관상동맥질환, 말초동맥질환, 대동맥질환, 폐쇄성심질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ○토요순환진료 일반진료
	전동운	●		●		●		●				○	
	오성진	●		●		●		●				○	
	윤세정	●		●		●		●				○	
	박종관	●		●		●		●				○	
	이한철	●		●		●		●				○	
	장지웅	●		●		●		●				○	
일반	●		●		●		●				○		
호흡기내과 2층	김정주	●		●		●		●				○	천식, 만성폐쇄성폐질환, 결핵 ★만성폐쇄성폐질환클리닉 호흡기감염(결핵), 중환자 집중치료 만성폐쇄성폐질환, 폐암 ■암센터 ★만성폐쇄성폐질환클리닉 폐암, 특수기관지내시경 ■암센터 ○토요순환진료 중환자 집중치료, 만성폐질환 ○토요순환진료 천식 및 알레르기 질환, 만성기침, 만성호흡기질환 ○토요순환진료
	이선민	●		●		●		●				○	
	한창훈	●		●		●		●				○	
	박신혜	●		●		●		●				○	
	이정모	●		●		●		●				○	
이상철	●		●		●		●				○		
내분비내과 1층	남주영	●		●		●		●				○	당뇨병, 갑상선, 고지혈증 당뇨병, 갑상선, 고지혈증 ○토요순환진료 당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ○토요순환진료 뇌하수체질환, 갑상선 질환, 당뇨병, 부신질환, 골다공증, 기타 내분비질환 및 대사질환 ○토요순환진료 당뇨병, 갑상선, 골다공증, 고지혈증, 기타내분비질환 ○토요순환진료
	송선옥	●		●		●		●				○	
	박경혜	●		●		●		●				○	
	박세희	●		●		●		●				○	
	유지홍	●		●		●		●				○	
신장내과 2층	신석균					연수 (2019.03.01. ~ 2019.08.31. 예정)							만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증, 이식, 부종클리닉 □복막외래 만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증, 사구체 신염 및 신증후군, 전해질장애 □복막외래 ○토요순환진료 만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증 ○토요순환진료 만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ★혈뇨클리닉 ○토요순환진료 만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ★혈뇨클리닉 ○토요순환진료 만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ○토요순환진료 만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ○토요순환진료 만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ○토요순환진료
	강이화	●		●								○	
	장태익	●		●								○	
	이용규	●		●								○	
	박경숙	●		●								○	
	강신찬	●		●								○	
	이상미	●		●								○	
	남유주	●		●								○	
	일반	●		●		●		●				○	
중앙혈액내과 지하1층	김용태	●		●		●		●				○	중양, 항암치료(패/위/식도/두경부/부인/비뇨기암/기타 고형암) ▲격주진료(2, 4주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료 빈혈, 악성림프종, 백혈병, 다발골수종, 출혈성질환 ▲격주진료(1, 3주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료 고형암, 진행성 및 전이성암의 항암치료 ▲격주진료(1, 3주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료 유방암, 대장암, 고형암, 진행성 및 전이성암의 항암치료 ▲격주진료(2, 4주)암예방클리닉 ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료
	정명희	●		●		●		●				○	
	홍수정	●		●		●		●				○	
	허자은	●		●		●		●				○	
감염내과 2층	박윤신	●		●		●		●				○	모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉 ○토요순환진료 모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉 ○토요순환진료 모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉
	박윤수	●		●		●		●				○	
	최흔	●		●		●		●				○	
류미티스내과 1층	이차희	●		●		●		●			○	류마티스관절염, 퇴행성관절염(골관절염), 루프스, 통풍, 베체트병, 강직성척추염 ▲격주진료(2, 4주) 류마티스관절염, 퇴행성관절염, 루프스, 통풍, 베체트병, 강직성척추염 ▲격주진료(2, 4주)	
박진수	●		●		●		●				○		

신경과 2층	이준홍	●		●		●		●					뇌졸중, 치매, 수면장애, 간질 □치매예방센터 ★뇌졸중클리닉 뇌졸중, 뇌전증, 두통, 어지럼증 ○토요순환진료 척수말초신경질환, 뇌졸중, 두통, 어지럼증 ○토요순환진료 치매, 두통, 어지럼증 □치매예방센터 ○토요순환진료 파킨슨병, 치매, 두통, 어지럼증 □치매예방센터 ○토요순환진료 뇌경색, 뇌혈관중재적시술, 두통, 어지럼증 ○토요순환진료 파킨슨병, 두통, 어지럼증, 보톡스(안검연축, 안면연축 및 사경) 일반진료
	김규식	●		●		●		●					
	조정희	●		●		●		●					
	김현연	●		●		●		●					
	이지은	●		●		●		●					
정신건강의학과 지하1층	이병욱	●		●		●		●					알코올 의존, 우울증, 불안장애, 조현병 ★중독 통합치료센터 소아청소년정신의학, 우울증, 불안장애 □발달장애클리닉 노인, 조현병, 불안장애, 기억력장애, 우울증 ■치매예방센터 불안(공황), 기분장애, 조현병, 양행자의 정신건강 ■암치료센터(암스트레스클리닉) 우울증, 불안장애, 스트레스, 조현병, 양극성 정동장애 행위중독(폭식증, 게임, 도박), 알코올 의존, 우울증, 조현병, 양극성정동장애, ★중독 통합치료센터 일반진료
	송정민	●		●		●		●					
	이정석	●		●		●		●					
	박재섭	●		●		●		●					
	박선영	●		●		●		●					
	이덕중	●		●		●		●					
	일반	●		●		●		●					
외과 1층	권국환	●		●		●		●					간, 담, 췌장질환 ■암센터 간, 담, 췌장질환 ■암센터 ○토요순환진료 간, 담, 췌장질환 ■암센터 ○토요순환진료 간, 담, 췌장질환 ■암센터 ○토요순환진료 대장직장암, 장항문질환, 복강경수술, 대장항문클리닉, 로봇수술 ■암센터 ○검사환자만 진료(암센터) 양성대장항문질환 양성대장항문질환 ○토요순환진료 소화기질환, 외과적 절제환자 유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과 ■암센터 유방암 및 유방질환 클리닉, 갑상선질환 ■암센터 ○토요순환진료 두경부, 갑상선클리닉, 로봇갑상선수술 ■암센터 신장이식, 간이식, 혈관질환, 동정맥루 조성, 복강경 탈장수술 ○토요순환진료 일반진료 ■암센터 술관절클리닉, 스포츠의학 ○토요순환진료 인공관절치환술(고관절, 슬관절), 최소침습 인공술관절치환술, 골다공증 ○토요순환진료 인공관절, 골다공증클리닉, 고관절질환 척추(허리)디스크질환, 척추관협착증, 척추전방전위증, 노인척추질환, 척추재수술 ○토요순환진료 경추(목)디스크질환, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 뇌출혈, 두부외상 ○토요순환진료 족부 질환(단뇨족부 및 혈관 관련 질환 제외), 하지외상, 골다공증 ○토요순환진료 관절클리닉, 스포츠의학, 슬관절 및 견관절질환 ○토요순환진료 아깨 및 팔꿈치 관절 질환, 스포츠 손상 및 외상, 관절경, 인공관절치환술, 아깨 지수술 ○토요순환진료 소아, 변형고관절, 족부질환(단뇨족부 및 혈관 관련 질환 제외), 외상 ○토요순환진료 미세수술외과, 손목 및 팔꿈치 관절질환 및 외상, 상지 스포츠 손상 ○토요순환진료 경추(목)디스크 질환, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 최소침습 척추수술 ○토요순환진료 일반진료
	이준태	●		●		●		●					
	유주형	●		●		●		●					
	오현철	●		●		●		●					
	하중원	●		●		●		●					
	박용	●		●		●		●					
	일반	●		●		●		●					
정형외과 1층	윤한규	●		●		●		●					아깨 및 팔꿈치 관절 질환, 스포츠 손상 및 외상, 관절경, 인공관절치환술, 아깨 지수술 ○토요순환진료 소아, 변형고관절, 족부질환(단뇨족부 및 혈관 관련 질환 제외), 외상 ○토요순환진료 미세수술외과, 손목 및 팔꿈치 관절질환 및 외상, 상지 스포츠 손상 ○토요순환진료 경추(목)디스크 질환, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 최소침습 척추수술 ○토요순환진료 일반진료 척추클리닉, 척추중앙, 경추질환, 요추질환 뇌졸중, 뇌혈관, 소아, 운동기능장애, 뇌출혈, 두부외상 ○토요순환진료 뇌출혈, 뇌졸중, 소아신경외과, 허혈성뇌질환, 두부외상 ○토요순환진료 뇌출혈외과, 뇌출혈, 뇌출혈중재적시술, 두부외상 ○토요순환진료 최소침습 척추수술, 경추 및 요추디스크, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 뇌출혈, 두부외상 ○토요순환진료 최소침습척추수술(내시경을 이용한 디스크제거), 척추 협착증, 척추전방전위증, 척추굴절, 척추중앙, 두부외상
	김성훈	●		●		●		●					
	노성연	●		●		●		●					
	강경훈	●		●		●		●					
	홍기표	●		●		●		●					
	김도균	●		●		●		●					
	일반	●		●		●		●					
흉부외과 2층	장호열	●		●		●		●					심장판막질환, 관상동맥질환, 혈관질환, 정맥류 폐암, 일반흉부질환, 정맥류, 다한증 ★정맥류클리닉 ■암센터 ○토요순환진료 관상동맥질환, 대동맥질환, 정맥류, 심장판막질환 흉부중앙(폐암, 식도암, 종격동종양, 흉벽종양), 중증근무력증, 기흉, 흉벽기형(사기슴, 오목가슴), 흉부외상, 다한증 흉부중앙(폐암, 식도암, 종격동종양, 흉벽종양), 중증근무력증, 기흉, 흉벽기형, 흉부외상, 다한증
	양규희	●		●		●		●					
	이윤호	●		●		●		●					
성형외과 2층	정선	●		●		●		●					선택기형, 미용, 레이저성형, 악안면외상 수부재건, 유방재건, 흉터, 레이저성형 ■암센터 안면외상 및 재건, 수부재건, 레이저성형
	전여름	●		●		●		●					
	김효인	●		●		●		●					

진료과	의사	월		화		수		목		금		토	전문진료분야
		오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후		
산부인과 3층	한상원 정재은 김의혁 서종욱 이인옥 윤지선	●	★	●		●	●	●	●	●	●	●	일반 부인질환 생리불순, 생리통, 무월경, 폐경, 생리과다 ★ 산모클리닉 ○토요순환진료 모체태아의학, 고위험산모클리닉, 장애인산모클리닉, 복강경수술, 일반부인과질환 ○토요순환진료 로봇내시경수술, 자궁근종, 난소낭종, 자궁내막증 ■ 토요순환진료 부인암, 로봇내시경수술 ■ 암센터 모체태아의학, 일반부인질환
	정희정 김기혁 윤신원 정광천 유지형 윤봉식 정인혁 진주현 최한숙 일반	●		□	□			●	●	●	●	●	●
소아청소년과 1층	김혜영 박종운 정은시 지용우 김지원 김상아 일반	●	●	●	●	★	★	●	●	●	●	●	○안정형, 사시, 소아안과, 신경안과 ★약사클리닉 ○토요순환진료 ○외안부 ★녹내장클리닉 ★백내장클리닉 ○토요순환진료 ○방막, 유리체, 백내장 ★방막유리체클리닉 ★백내장클리닉 ○토요순환진료 ○각막이식, 안구건조증, 각막질환, 백내장 ★백내장클리닉 ○토요순환진료 ○방막, 유리체, 백내장, 미숙아망막증 ○토요순환진료 ○녹내장, 백내장 ○토요순환진료 ○일반진료
	장정현 최현승 신향애 정준희 정효진 일반			연수 (2018.03.15. ~ 2019.06.14. 예정)									
안과 2층	김수민 조남준	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	소아피부과학(레이저시술 안함) 알레르기성피부질환, 접촉성피부염
피부과 2층	김영식 고우진 이석영 이희호 박재원 일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	로봇수술, 전립선암 신장암, 방광암, 여성요실금, 신장이식 전립선암, 방광암, 신장암, 로봇수술, 전립선레이저수술, 요실금수술 배뇨장애, 전립선, 비뇨기종양, 로봇수술, 여성요실금, 남성, 요석 ○시차종양, 시차이식, 시차결석, 요과결석, 로봇수술, 복강경수술 ★혈뇨클리닉 ○토요순환진료 ○비뇨기 종양, 로봇 복강경 수술, 요과결석, 배뇨장애 ★혈뇨클리닉 ○토요순환진료 ○일반진료
	김태환			연수 (2019.03.01. ~ 2020.02.28. 예정)									
영상의학과 1층 방사선종양학과 지하 2층	정은지 신정빈 김성우 김형섭 전하라 이창우 채민지 일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	소아재활, 발달지연, 통증, 근전도검사 뇌졸중, 뇌손상, 노인재활(치매, 파킨슨), 연하장애, 근골격계질환 ■치매예방센터 척추손상, 통증, 입재활, 척추축만증, 절단재활, ◆척추클리닉, ○입재활(※지하1층 암치료센터에서 진료) ○토요순환진료 ○심장, 호흡재활, 통증, 근골격계 질환 □호흡재활(※2층 호흡기내과에서 진료) ○토요순환진료 ○소아재활, 발달지연, □발달지연클리닉 ○토요순환진료 ○일반진료
재활의학과 지하1층	조경희 이상현 최영은 박성배 김영성 박영민 최준호 김영신 일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	어르신클리닉, 건강중진, 결혼준비클리닉 노인병, 갱년기, 기억력저하 비만클리닉, 갱년기, 노화방지 ★비만클리닉, 결혼준비클리닉 생활습관병클리닉, 스트레스클리닉 호스피스, 건강중진 ○호스피스, 건강검진, 노인건강중진, 만성통증 ○토요순환진료 ○생활습관병, 건강검진 ○토요순환진료 ○생활습관병, 건강검진 ○토요순환진료 ○일반진료
	김선정	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	갑상선암
해의학과 지하2층	김선정	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	구강악안면외과, 구강종양, 악교정수술, 임플란트 ○토요순환진료
치과 5층	구강악안면외과 강상훈	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○니발치, 임플란트 ○토요순환진료

치과 5층	보철과	김만용	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	보철과, 심미보철, 임플란트
		윤준호 유진주	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○보철과, 심미보철, 임플란트 ○토요순환진료 ○보철과, 심미보철, 임플란트 ○토요순환진료
	교정과	이지연	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○예방교정, 성인교정, 설측교정, 수술교정, 심미교정 ○토요순환진료
		김정훈 김영택 이보아	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○예방교정, 성인교정, 설측교정, 수술교정, 심미교정 ○토요순환진료 ○치주수술, 잇몸성형수술, 치주재건수술(골재생), 임플란트치료, 성인치과임상 ○토요순환진료 ○치주수술, 잇몸성형수술, 치주재건수술(골재생), 임플란트치료, 성인치과임상 ○토요순환진료
	보존과	조신연	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○치아이식, 근관치료, 심미수복 ○토요순환진료
일반	일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○일반진료	

암센터 2층	대장항문외과	강중구	●	●	●	○							대장직장암, 장항문질환, 복강경수술, 대장항문클리닉, 로봇수술 ○검사환자만 진료(암센터)
		권국환 이진호 정재욱	●										간암, 담도암, 췌장암 간암, 담도암, 췌장암, 복강경수술, 로봇수술, 간이식 가, 담, 췌장질환
	유방외과	허호			연수 (2018.09.01. ~ 2019.08.31. 예정)								유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과
		임지영 김주홍 일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	두경부, 갑상선암클리닉, 로봇갑상선수술 유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과, 유방암로봇수술 일반진료
	흉부외과	홍기표	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	폐암, 전이성 폐암, 흉벽종양, 종격동종양
		성형외과	전여름	●	●	●	●	●	●	●	●	●	유방재건
	산부인과	이인옥 서종욱	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	부인암, 로봇내시경수술 로봇 내시경 수술, 자궁근종, 난소 낭종, 자궁내막증
		소화기내과	이전균 서정훈 조용석 원선영 박병규	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	호흡기내과		한창훈 박선철	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

항암치료 센터 지하1층	종양약학 내과	김용태	●	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	○종양, 항암약물치료(폐/위/식도/두경부/부인/비뇨기암/기타 고형암) ▲격주진료(2, 4주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료
		장영희 홍수정 허지윤	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○비혈, 악성림프종, 백혈병, 다발골수종, 출혈성질환 ▲격주진료(1, 3주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료 ○고형암, 진행성 및 전이성암의 항암약물치료 ▲격주진료(1, 3주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료
	재활의학과 암스트레스클리닉 유전클리닉	전하라 박재섭	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○유방암, 대장암, 고형암, 진행성 및 전이성의 항암약물치료 ▲격주진료(2, 4주) ○토요순환진료 ※지하1층 암치료센터에서 진료
		유종하	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○암환자의 스트레스, 우울증, 불면증 ○유전상담, 유전자검사, 염색체검사, 유전질환 가족검사

치매예방 센터 지하2층	신경과	이준홍 김종현 이지은	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	치매, 기억장애, 혈관성치매 기억장애, 알츠하이머치매, 유전성치매 치매, 기억장애, 파킨슨치매
		정신건강의학과 재활의학과	정석중 이경석 김형섭	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

중독통합치료센터 지하1층	이병욱	이병욱	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	알코올의존, 알코올 인지행동치료 알코올의존, 알코올 인지행동치료
		남수영 송선욱 박경혜 박세희 유지홍	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

통증클리닉 2층	안은경 조정구 강연소	안은경	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆특수신경차단클리닉(월, 목, 오후는 진료과 예약하지만 진료)
		조정구 강연소	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
발달지연클리닉 1층	정희정 최한숙 송정은 채민지	정희정	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○발달지연 ○발달지연 ○발달지연 ○발달지연
		최한숙 송정은 채민지	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

問

問安은 일산병원의 사표입니다

安

〈問安〉을 받아 보시는 분 중
주소변경 사항이 있으시거나
구독을 취소하시는 경우,
연락주시기 바랍니다.
(엽서 화신 및 전화 031-900-3398)

지르는 것

우 편 엽 서

보내는 사람

연락처



SPRING 2019

問安

받는 사람 국민건강보험 일산병원 홍보팀

경기도 고양시 일산동구 일산로 100

이름

연락처

성별 남 여 연령대 10대 이하 20대 30대 40대 50대 60대 70대 80대 이상

◎ 만족도 조사

- 국민건강보험 일산병원 소식지 '문안'에 대하여 만족하셨는지요?
 매우 만족 만족 보통 불만족 매우 불만족
- 이번 호의 디자인에 대하여 만족하셨는지요?
 매우 만족 만족 보통 불만족 매우 불만족
- 이번 호에 게재된 내용은 유익하였는지요?
 매우 만족 만족 보통 불만족 매우 불만족

퀴즈
정답

◎ 이번 호에서 가장 좋았던 기사와 그 이유를 적어주세요.

개인정보보호법 시행에 따른 개인정보 수집, 이용 동의서

국민건강보험 일산병원은 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



2019 SPRING
독자퀴즈



이제 모바일로 편리하게 독자 업서를 보내세요!

일산병원에서 모든 방사선 검사 혹은 장비별 방사선량 데이터를 자동으로 수집하여 환자별 노출선량을 관리하는 프로그램 이름은?
(OOOO 프로그램)

지난 호 정답
쇼그렌 증후군

지난 호 정답자

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 김성철 | 경기도 고양시 | 이슬기 | 서울 종로구 |
| 박진아 | 경기도 파주시 | 이시권 | 경기도 고양시 |
| 손우석 | 경기도 고양시 | 전기홍 | 경기도 안양시 |
| 송중화 | 서울 강서구 | 정제민 | 경기도 고양시 |
| 유상희 | 서울 중구 | 최용범 | 경기도 고양시 |

독자의견



IH 진료실 4 - 영양제가 사람마다 같은 작용을 하지 않는다는 것을 알려주며 자신의 건강상태에 따라 알맞은 영양제를 선택하라고 조언해 줘서 매우 유익했습니다.
이시권 님



Love, Life - 하루 1만 원씩 기부하시는 신항애 교수님께 박수를 보냅니다. 환자에게 정성을 다하는 의사이고 어려운 이웃들에게 사랑과 희망을 전하시는 교수님이 계셔서 우리 사회는 아직 살맛난다는 것을 느낍니다.
전기홍 님



IH 진료실 2 - 쇼그렌증후군을 처음 들어보았는데, 새로운 내용을 알게 되어서 흥미로웠습니다. 증상을 알게 되면 조기에 치료할 수 있으므로 질병에 대한 지식을 갖는 것이 건강한 삶에 도움이 될 것 같습니다.
송중화 님



IH 진료실 5 - 기억력 높이는 방법을 자세히 다루어 주셔서 고맙습니다. 잠을 충분히 잘 것, 머리를 계속 쓸 것, 긍정적인 생각을 할 것, 사람들을 많이 만날 것 등 조금만 신경 쓰면 얼마든지 실천할 수 있는 방법을 꼭 지켜서 기억력을 좋게 만들고 건강하게 살리라 다짐해봅니다.
최용범 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.

2019년도 1분기 후원금 내역

- 영상의학과: 150,000원
 - 신항애(이비인후과 전문의): 3,650,000원
 - 직원 공제: 21,736,000원
 - 기타: 720,000원
 - 합계: 26,256,000원
 - 후원문의: 공공의료사업팀 (031)900-0100~2
 - 후원계좌: 기업은행 377-046216-04-015(일산병원)
- ※ 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

2019년 지역주민
원내건강강좌 프로그램



국민건강보험 일산병원이 지역주민과 건강에 관심있는 일반인을 대상으로 건강강좌를 개최하고 있다. 매월 2, 4주 금요일 오후 4시에 개최되는 건강강좌는 각 진료과별 교수진이 직접 강사로 나서 마음 다스리기, 심장재활, 들니, 유방암, 당뇨 등 다양한 질환을 주제로 강좌를 진행한다. 자세한 일정은 아래 프로그램 표에서 확인해 볼 수 있다.

- 🕒 일시: 매월 2, 4주 금요일 오후 4시
- 📍 장소: 국민건강보험 일산병원 지하1층 대강당

일자	강의주제	진료과	강사
4.12.	단백뇨가 왜 중요할까요?	신장내과	강이화 교수
4.26.	스트레스 받을 때 마음 다스리기	가정의학과	이상현 교수
5.10.	심장재활	재활의학과	이장우 교수
5.24.	유방암과 유방질환	외과	김주흥 교수
6.21.	골다공증의 관리와 골절예방	내분비내과	박세희 교수
7. 5.	보험 들니, 무엇이든 물어보세요	치과(보철과)	윤준호 교수
7.12.	당뇨 망막병증의 예방과 치료	안과	정은지 교수
9.27.	류마티스와 퇴행성 관절염	류마티스내과	박진수 교수
10.11.	불안과 강박	정신건강의학과	이덕중 교수
10.25.	뇌졸중의 예방과 치료	신경과	서경덕 교수
11. 8.	고위험 산모의 관리	산부인과	김의혁 교수
11.22.	난청과 이명	이비인후과	정준희 교수
12.13.	사랑니 발치	치과(구강악안면외과)	김문기 교수

※상기 일정 및 강의는 병원사정 등에 의해 변경될 수 있습니다. ※강의 참석자에게는 소정의 기념품이 제공됩니다.