

問安

VOL.20 | 2020 Autumn

가을호

일산병원이
꿈꾸다

같은
꿈을
꾸다





AUTUMN 2020
VOL.20

국민건강보험 일산병원 사보 <問安>
제5권 가을호 통권 20호

발행인 국민건강보험 일산병원장 김성우
편집인 국민건강보험 일산병원
홍보실장 이석영
편집위원장 이석영
편집위원 진인선, 유종하, 이상원, 곽완신,
김선애, 여재필, 백은정, 하치심,
이수정, 이지수
담당 국민건강보험 일산병원 홍보팀
(031) 900-3398
발행일 2020년 10월 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 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

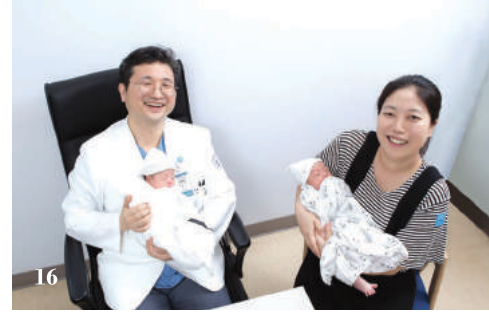
COLOR of Life Yellow

- 04 **Prologue**
희망을 이야기하는 Yellow
- 06 **IH 진료실 ①**
몸 구석구석 건강을 돌보는 혈관,
어떠한 질병이?
- 08 **IH 진료실 ②**
내 눈에 날파라기가?
비문증의 모든 것
- 10 **IH 진료실 ③**
극심한 복통? 무증상?
급성 담낭염과 만성 담낭염
- 12 **IH 진료실 ④**
피부 노화의 주범,
검버섯



IH of Life

- 14 IH20th
의료서비스 혁신 기반으로 스마트병원 시대를 꿈꾸다
- 16 함께 걷기
변함없는 신뢰로 맞이한 생명의 탄생
- 18 오후의 티타임
외래팀
- 20 IH POWER
김민경_특수사업팀
안찬식_연구 전문의
- 22 논문 다이제스트
포괄수가제 도입 이후
상급 병원의 산부인과 영역에서의 변화
- 24 의료진 해외연수 후기
빅데이터 연구를 위해 뉴사우스웨일스 주립대학으로 가다
- 26 한 컷 여행
한적한 곳에서 안전하고 조용하게, 자연 속 '언택트 여행'
- 30 계절 식탁
편의점이라고 알리지 마! 레토르트 식품의 건강한 변신
- 32 Trend Focus
1 + 1 = ?, 가치를 높이는 콜라보레이션
- 34 Medical, TMI
달콤한 유혹 초콜릿, 사실은 소화제?
- 36 건강노트
편해서 입는 레깅스, 건강에는 독?
- 38 IH ISSUE 1
더 '똑똑'하게, 더 '편리'하게 일산병원 모바일 앱 OPEN
- 40 IH ISSUE 2
이른둥이에게 건강을 선물하다
희망둥이 성장발달 클리닉 개소



IH News

- 42 IH NEWS
- 44 IH TODAY
- 46 IH LETTER

Color of Life
YELLOW

Prologue

희망을
이야기하는 컬러

Yellow

긴 밤이 지나면 하루도 거르지 않고
어김없이 노란 오늘의 태양이 떠오른다.
컴컴했던 세상은 태양의 색으로 물들며
밤새 잠들어 있던 일상을 깨운다. 긴 밤의
끝에는 반드시 태양이 떠올라서일까,
태양의 노란색은 희망과 행복을 상징하는
컬러로 이야기되고 있다.

스스로 빛을 내는 따뜻한 색

노란색은 기본적으로 태양의 빛에서 기인한다. 태양의 빛을 상징하는 노랑은 밝음과 따뜻함을 나타내는 환희의 색이자, 명랑하고 쾌활하다. 따뜻함에서 파생되는 느낌은 그래서 긍정적인 경우가 많다. 소비자의 눈길을 쉽게 끌면서도 따뜻하고 즐거운 느낌을 주기 때문에 호소력을 가질 수 있는 색이 바로 노랑이다.

색채학자 요하네스 이텐은 “노란색은 여러 가지 색상 중에서 그 어떤 색상보다 환한 빛을 발한다. 일반적으로 ‘빛을 비추어 본다’는 것은 지금까지 감춰져 있던 사실을 인식하도록 만드는 것을 의미한다”고 말했다. 그래서일까. 노랑은 사랑과 창조, 지혜의 상징으로서 거의 모든 성화에 성인들의 후광을 표현하는 데 쓰이기도 한다. 이는 타고난 지혜를 뜻하는 것이 아니라, 온갖 고난과 수행을 거치고 비로소 깨우친 귀한 지혜를 일컫는 것이다.

어린이의 장난스러움을 닮다

‘노랑’ 하면 우리는 흔히 가을볏에 무르익은 황금색 들판이나 비 오는 날 장화를 신고 천연덕스럽게 장난치는 아이들을 떠올린다. 이처럼 노란색은 포근함과 동시에 어딘가 모르게 장난스럽고 즐겁다.

노란색은 삼원색 중 가장 섞이기 쉬운 색이어서 다른 색과의 배색이나 혼색에서 자주 사용되기도 하며, 단독으로도 눈에 잘 띄기 때문에 신호등이나 차선 같은 교통표지 및 통학 차량 등 어린이의 안전과 관련된 경우에 많이 사용된다. 또 원색을 좋아하는 어린이의 심리적 특성과 눈에 잘 띄는 가시성이 잘 맞물려 어린이의 용품에도 많이 사용된다. 일례로 맥도날드에서 어린이들을 위해 판매하는 해피밀의 포장지를 빨간색과 노란색을 사용한 것을 볼 수 있으며, 아이들이 좋아하는 캐릭터 뽀로로나 아기상어 등도 대표적인 예다.

희망의 상징, 노랑

노란색은 제1차, 제2차 세계대전을 비롯해 크고 작은 전쟁과 내분이 끊이지 않았던 미국에서 희망을 주는 색이었다. 1973년 토니 올랜도 앤 돈이 불러 큰 인기를 끈 노래 ‘Tie a Yellow Ribbon Round the Ole Oak Tree’에서는 당시의 희망이 잘 드러난다. 이 노래는 전쟁으로 인해 서로 멀리 떨어져 있어야 했던 가족과 연인의 심금을 울렸다. 그들에게 노란색은 변치 않는 마음의 색이자 희망을 상징하는 컬러였던 것이다.

한때 배신을 상징하는 유다의 색으로, 또 병에 걸린 색으로 미움을 받은 색이긴 하지만, 햇살을 닮은 따뜻한 노란색의 매력은 사실상 거부하기 어려운 색이었을 지도 모른다. 우주가 창조된 이후 늘 세상을 비추은 태양처럼, 노란색은 삶 곳곳에서 기죽지 않는 자신감으로, 때론 어린이의 장난처럼 부지런히 우리를 비추고 있다. ■■■



몸 구석구석 건강을 돌보는 혈관, 어떠한 질병이?

몸의 신진대사를 원활히 돌아가게 하려면 혈관을 통해 영양소를 잘 전달하고 노폐물을 잘 배출하는 것이 중요하다. 나이가 들에 따라 혈관 역시 노화되어 변화를 겪게 되는데, 평소 잘 관리하지 않으면 동맥질환의 원인이 될 수 있다.

글. 흉부외과 김도균 교수(심뇌혈관질환센터 혈관질환팀장)

혈관이 노화되어 생길 수 있는

동맥질환

우리 몸의 혈관은 동맥과 정맥으로 구성되어 있고, 이 둘은 모세혈관으로 연결된다. 굵기와 성상이 다른 무수한 혈관들은 온몸에 분포되어 있는데, 그 길이가 지구 2바퀴 반에 달한다. 나이가 들에 따라 혈관도 노화를 겪으며 변화가 생긴다. 말초혈관질환은 주로 동맥이 막히거나 혈관벽이 약해져 풍선처럼 부풀어 오르는 동맥류 등의 동맥질환이며, 대부분 동맥경화증이 원인이다. 동맥경화증은 오래된 수도 파이프에 찌꺼기가 침착되어 좁아지듯, 동맥 내부에 지방이 침착되고 변성되어 동맥이 굳어지면서 좁아지는 병으로, 당뇨, 고지혈증, 흡연 등이 병을 가속화 시킨다. 동맥질환은 부위에 따라 증상이 다른데, 심장혈관(관상동맥)에 생기면 우리가 잘 알고 있는 협심증, 심근경색으로 나타나고 뇌동맥에 생기면 뇌졸중으로 나타나며, 하지 말초동맥에 나타나면 하지허혈, 발가락이 괴사하는 등의 질환으로 나타난다.

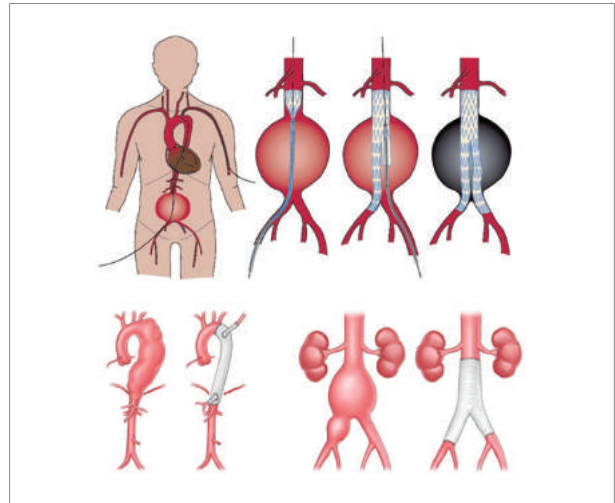
동맥류(흉부/복부)의

진단과 치료

동맥류란, 혈관이 풍선처럼 부풀어 오르는 질환으로 풍선과 같이 지름이 클수록 파열의 위험이 증가하며, 만약 혈관이 터지면 사망에 이를 수 있는 매우 위험한 질환이다. 이 질환이 특히 위험한 이유는 조기발견이 어렵고 특별한 증상이 없어서다. 대개 동맥류가 주변 장기를 누르거나 팽창시켜서 통증을 유발할 만큼 커진 다음에야 발견되는 경우가 많은데, 이 경우 혈관이 터질 위험성이 높다는 것을 의미하기도 한다. 동맥류가 의심될 때는 혈관 CT, 초음파, 조영술 등을 통해 진단할 수 있으며, 치료는 크기와 위치에 따라 달라질 수 있지만, 직경이 5cm 이상 되면 1년 안에 파열위험이 65% 정도이므로 적극적인 치료가 필요하다.

과거 동맥류는 대부분 외과적 치료에 의존했지만, 최근에는 스텐트 삽입술을 통한 비침습적인 치료의 적용 범위가 넓어지고 있다. 복부 대동맥류의 직경이 5cm 미만인 경우 6개월마다 컴퓨터 단층촬영 또는 복부초음파 검사를 통해 직경의 증가속도를 관찰하는데, 복부대동맥 직경이 6개월에 0.5cm 또는 1년에 1cm 이상이거나, 복통 등의 증상 발현 시 치료가 필요하다. 복부 대동맥류가 발견되면 수술을 해서 풍선처럼 늘어난 대동맥류를 제거하고 대동맥에 인조혈관을 이어 붙여 대동맥류 안으로 혈액이 더이상 들어가지 않도록 치료할 수 있다. 그러나 큰 수술이라 입원 기간이 길고 환자의 회복이나, 수술에 따른 합병증이 수반될 수 있다.

이러한 점을 보완할 수 있도록 개발된 시술이 스텐트 그래프트 시술이다. 개복 대신 사타구니 부위를 작게 절개해 금속 스텐트에 인조혈관 재질을 입힌 스텐트 그래프트 기구를 혈관 안으로 삽입해 대동맥



<대동맥 치환술>

까지 넣은 다음, 자가 팽창력을 가진 스텐트 그래프트를 대동맥 안에 설치, 대동맥류가 혈압에 노출되지 않게 완전히 차단하는 것이다.

말초동맥질환(하지허혈,괴저,버거병)의

진단과 치료

말초동맥질환은 다리로 가는 혈관이 좁아지거나 막혀 혈액공급이 줄어들어 산소 공급이 제대로 안 되는 질환으로, 40세 이후 흡연 중인 남성에게 잘 생긴다. 병원을 찾는 환자가 느끼는 주 증상은 조금만 걸어도 다리가 아파 주저앉거나 절뚝거리는 것이다. 또 발이 차고 창백하며 상처가 생기면 잘 낫지 않고 다리에 경련이 잘 나타나거나 감각 이상을 호소하기도 한다. 정상인은 무릎 뒤 오금 부위와 발등 부위에 맥이 촉지되지만 말초동맥질환자는 맥이 약하거나 만져지지 않는다.

진단은 다리 혈류를 측정하는 도플러 초음파, 혈관조영술 등이 있으나, 최근에는 하지동맥 혈관 CT로 쉽게 진단할 수 있다.

말초혈관질환의 치료는 위험인자 관리, 약물적 치료 그리고 혈관재개통술이 있다. 특히 혈당조절, 고지혈증 관리, 혈압조절이 중요하고 혈관 내 혈전을 막기 위해 항혈소판제제를 고려할 수도 있다. 중증 보행성 파행이나 하지의 허혈성 괴양, 괴저 병변 등을 호소하는 환자는 수술을 통해 막힌 혈관을 대체하거나 시술을 통해 수술 없이 혈관을 재개통할 수 있다. 혈관 중재술은 주로 대퇴 동맥을 통하여 막힌 혈관까지 진입한 후 풍선 확장술을 통해 병변을 넓히는 시술로, 병변으로의 접근이 어렵거나 가늘고 긴 병변의 경우 시술 성공률이 낮고 조영제에 의한 신기능 장애, 혈관 파열, 혈중, 혈관 박리 등의 시술 합병증이 생길 수 있으나, 수술보다 안전하고 비침습적이며 반복 시술이 가능한 장점이 있다. ■■■



내 눈에 날파리가? 비문증의 모든 것

어느 날 갑자기 혹은 유독 햇빛이 심한 날 눈 앞에 날파리같은 작은 먼지가 보이고 시선을 옮겨도 계속 눈앞에 아른거리는 느낌이 든다면, '비문증'을 의심해보아야 한다.

글. 안과 정은지 교수

비문증이란?

비문증(飛 날 비, 蚊 모기 문, 症 증세 증)은 말 그대로 눈앞에 먼지나 머리카락, 벌레 같은 것들이 떠다니는 것으로, 하나 또는 여러 개의 부유물이 눈의 움직임을 따라 같이 움직이는 증상을 말한다. 비문증 환자는 매년 가파르게 증가해 현재 50~60대 장년층의 비문증 환자는 전체의 62.6%를 차지한다. 본래 근시가 있던 사람에게 더 자주 나타나고 중년 이후에 더 많이 나타난다.

비문증 자체가 질환이라기보다는 눈 안의 부유물로 인해 나타나는 증상을 말하며, 비문증을 일으키는 원인 질환에 따라 시력 예후가 달라진다. 일반적으로 비문증은 노화나 근시에 따른 유리체의 변성에 의해 생긴다. 유리체란 안구 내부를 채우고 있는 젤리 같은 물질로, 안구 크기의 75%를 차지하는 유리체는 막에 둘러싸인 겔 형태를 띠고 있다. 나이가 들어 눈에 노화가 진행되면 겔 형태의 유리체가 물로 변하는 액화 현상이 발생하는데, 주로 40세 이상 중·노년층에서 대부분 나타나며 근시가 있는 경우 더 빨리 나타나기도 한다. 이러한 유리체의 액화와 함께 유리체막과 시신경총인 망막 간의 연결이 약화되어 움직임이나 충격에 의해 출력거리면서 유리체겔 막이 망막에서 분리되어 떨어지는 후 유리체박리가 일어난다. 이 과정에서 실제로 안구 내에 떠다니는 부유물이 생기게 되고 이러한 부유물이 시축을 가리면서 보이는 것이 비문증의 흔한 원인이다. 따라서 비문증의 대부분은 노화의 과정에서 일어나는 생리적인 현상이므로 큰 문제가 없다. 다만 갑자기 눈앞에 떠다니는 것이 나타났을 경우 없어지지 않으므로 일정 기간 동안 생활에 불편함을 유발하게 된다.

후유리체박리 과정에서 나타나는 후유증

드물게 후유리체박리가 진행되는 과정에서 유리체가 망막을 강하게 잡아당기면서 혈관이 파열되어 유리체 출혈이 생기기도 하고, 망막이 손상되어 찢어지거나 구멍이 생기는 망막열공, 망막층이 떨어지는 망막박리와 같은 심각한 합병증이 발생하기도 한다. 이때 빛이 없는 곳에서도 계속 무언가 번쩍이는 것 같은 증상인 섬광증이 동반되기도 한다. 이외에도 안구 내 염증이 생기는 포도막염, 당뇨망막병증이나 혈관 폐쇄와 같이 혈관 이상과 동반된 출혈 등 단순 혼탁 또는 출혈, 염종 세포 등과 같이 안구 내 무엇인가 떠다니는 부유물들을 유발하는 안과 질환이 별레가 떠다니는 것과 같은 비문 증상을 유발할 수 있다. 따라서 비문증이 갑자기 나타났을 때는 대수롭지 않게 넘기지 말고 정확한 안과 검진을 통해 원인을 밝히고 이에 대한 치료를 받는 것이 중요하다.

비문증의 치료법과 예방법

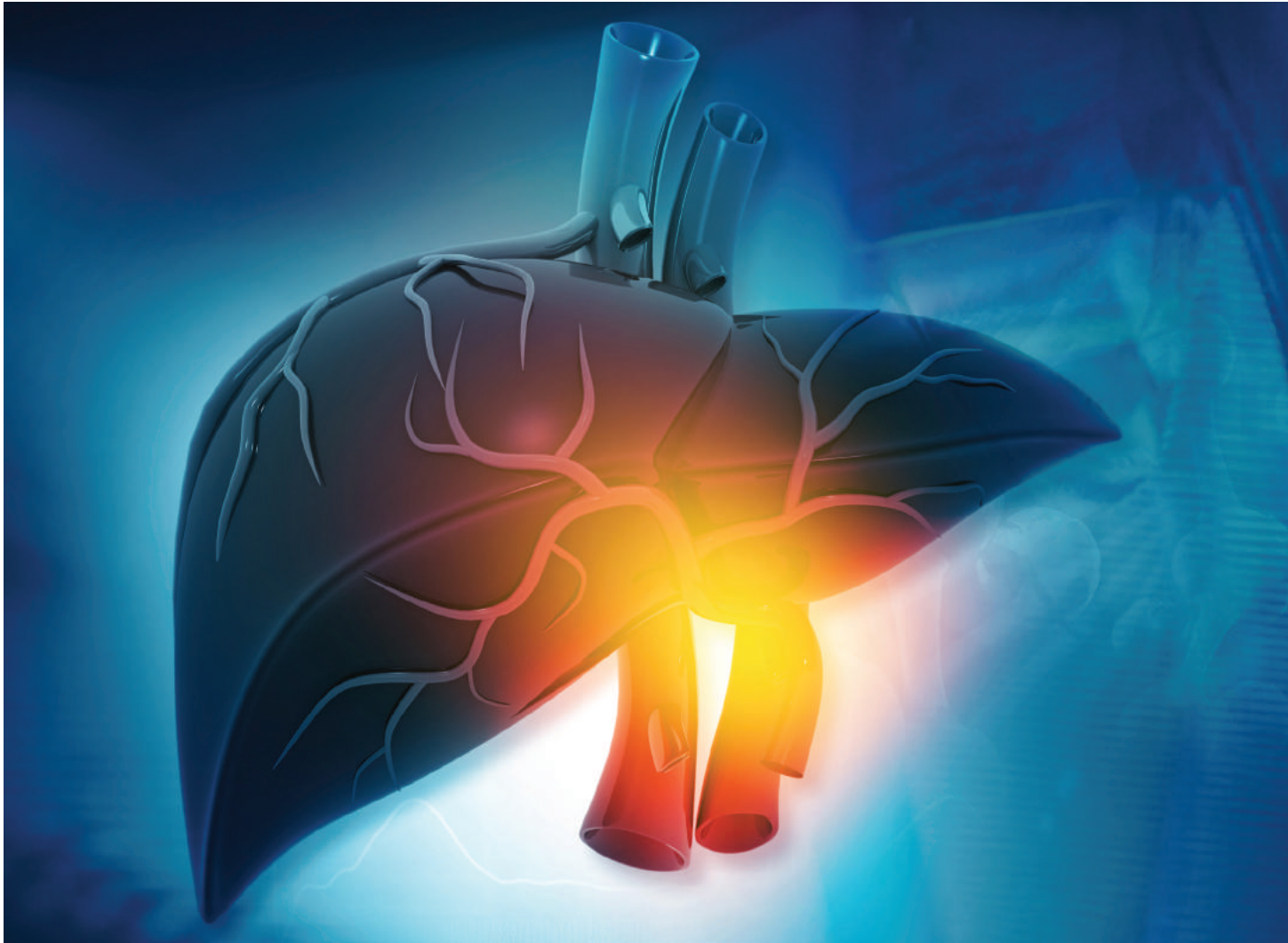
비문증의 가장 흔한 경우는 노화에 따른 후유리체박리로 인한 증상으

로 대부분 합병증을 동반하지 않아 특별한 치료 없이 경과 관찰을 하게 된다. 망막 질환을 동반하지 않는 비문증은 처음 생겼을 때 불편감을 유발하지만, 시간이 지나면서 유리체 혼탁의 위치가 시축에서 벗어나거나 이동하여 멀어지거나 보이지 않게 되는 경우가 있는가 하면 그대로 남는 경우도 흔하다. 시간이 지나면서 대부분 익숙해지거나 멀어져 처음만큼 큰 불편감을 유발하지는 않는다. 망막병변을 동반하지 않는 비문증은 유리체 혼탁 자체가 너무 심하여 시력 저하를 유발하는 경우를 제외하고는 수술적 치료가 필요한 경우는 흔치 않다.

망막이 손상되는 망막열공의 경우 조기에 발견하면 레이저 치료가 가능하고 망막박리로 진행되는 것을 예방할 수 있다. 망막박리의 경우라도 빠른 수술과 치료를 병행하면 향후 시력 회복에 좋은 결과를 볼 수 있다. 유리체 출혈이 있으면 망막의 상태를 관찰할 수 없으므로 일단 초음파 검사를 통해 망막박리가 생겼는지 확인한 뒤 적절한 치료방침을 결정하는 것이 좋다. 이 밖에도 비문증은 증상을 유발하는 원인 질환에 따라 적절하게 치료하게 된다. 즉 비문증이 생겼을 때는 이것이 치료가 필요한 질환으로 인한 증상인지 감별하는 것이 향후 시력 예후와 치료에 중요하다.

망막열공과 망막박리 같은 질환은 갑자기 발생하거나 후유리체박리의 진행 과정에서 발병하는 경우가 많으므로 처음 안과 검사에서 이상이 없었다고 하더라도 떠다니는 부유물의 개수가 급격하게 증가하거나 갑작스러운 시력 저하, 시야장애 등이 동반된 경우 안과 검진을 받는 것이 안전하다. ■■■





극심한 복통? 무증상? 급성 담낭염과 만성 담낭염

건강보험심사평가원에 따르면 담낭염으로 병원을 찾는 환자 수가 매년 증가하는 것으로 나타났다. 특히 최근에는 서구화된 식단과 비만으로 콜레스테롤 담석이 증가하고 있으며, 체중을 줄이기 위한 무리한 다이어트나 장기간 금식으로 담즙 속 염분과 콜레스테롤 균형이 깨져 만성 담낭염의 발병 위험도 커지고 있다.

글. 외과 이진호 교수

담낭염이란?

담낭염은 담낭에 염증이 발생한 상태를 말하며, 다양한 형태의 염증으로 나타난다. 염증의 원인으로는 기계적인 요인과 화학적인 요인, 세균성 요인이 있다. 대부분의 담낭염 및 담석 통증의 원인은 담석증이며, 임상 및 병리학 소견으로 급성 담낭염과 만성 담낭염으로 분류하게 된다.

급성 담낭염

급성 담낭염의 경우 90% 이상이 담석(정상 또는 비정상 담즙 성분의 응집이나 증식에 의해 형성되는 결정체의 구조)에 의해서 발생하고, 담석이 담낭관을 폐쇄하면서 발생한다. 급성 담낭염의 증상으로는 심한 우상 복부 통증, 발열, 오심, 구토 등의 증상이 있다. 담석이 담낭 내 담즙 유출 경로를 폐쇄하면 일차적으로 담낭이 심하게 팽창되고 담즙은 무균상태로 유지되거나 이차적으로 감염이 될 수 있다. 그러나 급성 담낭염의 5~10%는 담석이 없이 발생하는 무결석성 담낭염이다. 무결석성 담낭염 발생의 위험 요소로는 심한 외상, 화상, 지연 진통 후의 산후기, 수술 후, 장기간 비경구적 정맥 영양 공급 등이다. 또한 혈관염, 담낭의 폐쇄성 선암, 당뇨병, 담낭 염전, 담낭의 세균 또는 기생충 감염, 다른 전신 질환(유육종, 심혈관계 질환, 결핵, 매독 등)에서도 관찰될 수 있다.

최근에는 전 세계적으로 비만 인구의 증가로 인해 담석이 없어도 담낭에 지방 침착이 발생할 수 있고, 담즙에 콜레스테롤 분비가 증가하게 되며 그 외에도 다양한 염증성 사이토카인의 분비로 인해 담낭의 담즙 분비 및 수축 기능에 이상이 생겨 염증이 발생하게 되는 무결석성 담낭염이 발생할 수 있다. 보통 무결석성 담낭염은 합병증이 발생할 확률이 결석성 담낭염보다 높은 것으로 알려져 주의가 필요하다.

만성 담낭염

만성 담낭염은 급성 담낭염과는 다르게 특별한 증상이 없는 경우가 많은데, 담석이 있을 때 동반되는 담낭의 병리학적 변화를 의미하는 경우가 많다. 즉, 담낭에 존재하는 담석이 지속해서 담낭을 자극하게 되어 염증을 유발하게 되는 것으로, 증상이 애매하기 때문에 진단하기가 어렵다. 초음파 검사에서 우연히 발견되거나 담석으로 인한 수술을 하게 될 때 발견하는 경우가 많다. 또 만성 담낭염은 대부분 복부 팽만감이나 불편감을 동반한 환자가 복부 초음파 검사를 시행하거나 건강검진에서 시행하는 상복부 초음파 검사를 통해 우연히 발견하게 되는 경우가 대부분이다.

담낭염의 치료는?

담낭염의 치료에는 크게 내과적 치료와 외과적 치료가 있다. 내과적 치료는 담낭 내압의 감압을 위한 금식, 위 내용물 배액 등의 보존치료 및 탈수· 전해질 교정을 위한 수분공급과 복통 조절, 패혈증의 예방 및 화농성 합병증 치료를 목적으로 항생제를 사용게 된다. 또한 내시경적 역행성담취관조영술이나 경피적간담즙배액관(PTGBD) 삽입을 통한 보존치료도 있다. 그러나 내과적인 치료는 외과적인 치료를 위한 준비단계 혹은 외과적인 수술을 견딜 수 없는 상태의 환자에게 시행하는 보존적인 치료 방법이라고 할 수 있다.

유증상 담낭염 환자의 근본적인 치료 원칙은 외과적인 치료이다. 급성 담낭염은 임상적인 양상으로 진단하며 마취나 수술을 하는데 특별한 문제가 없는 경우 담낭절제술을 통해 치료한다. 만성 담낭염은 반복되는 담석 산통과 지속적인 혹은 반복적인 염증이 특징으로, 담낭절제술로 치료한다. 만성 담낭염 환자 중에서도 드물지만 무결석 담낭염이 있기도 하며, 이 역시 담낭절제술로 치료한다.

저지방 식단으로 담낭 수축과 발작을 예방

담낭염 환자는 담낭의 수축과 담도의 심한 발작을 예방할 수 있는 당질 위주의 저지방 식단이 좋다. 저지방 식단은 가능하면 육류나 어류 등의 지방을 제거하여 요리하는 것을 의미한다. 그러나 장기적으로 과도하게 지방 섭취를 제한할 경우 담즙배설과 지용성 비타민의 흡수를 악화시키므로 담낭염이 안정기에 들어가면 필수지방산의 섭취를 위해 식물성 기름을 섭취하는 것이 좋다. 또한, 담즙이 담낭 내에 농축되면 담낭 내의 압력이 높아져서 통증 발생을 일으킬 수 있으므로 규칙적인 식사 습관을 갖는 것이 좋으며, 술이나 카페인, 탄산음료, 향신료 및 짜고 매운 자극성 식품과 가스를 형성하는 음식의 과량섭취를 피해 과도한 담낭 수축 촉진으로 인한 통증 발생을 줄이는 것이 좋다. ■■■





피부 노화의 주범, 검버섯

검버섯은 나이가 들수록 흑자, 기미, 주근깨와 함께 가장 많이 발생하는 피부 증상 중 하나이다. 특히나 검버섯은 흑자, 기미, 주근깨보다 모양도 크고 색도 진해 미용상 더욱 신경 쓰이는 피부 병변 중 하나이다.
글. 피부과 김지연 교수

**검버섯의 이름은
지루각화증**

우리가 흔히 '검버섯'이라 말하는 피부 병변은 정확한 의학 용어로는 '지루각화증'이라고 하는 피부질환이다. 표피의 각질형성세포가 사마귀 모양으로 과증식된 양성 종양으로, 나이가 들면서 누구나 생길 수 있는 흔한 피부 병변이다. 지루각화증은 얼굴뿐만 아니라 몸에도 생길 수 있으며, 갈색 반점의 모습 탓에 '검버섯' 또는 노년층에게 주로 발생해 '저승꽃'이라 불리기도 한다.

그렇다면 이러한 검버섯이 발생하는 원인은 무엇일까. 안타깝게도 아직 검버섯의 발병 원인은 정확히 밝혀진 바가 없다. 하지만 다발적으로 발생하는 경우, 유전적인 인자가 있을 수 있으며, 내부 장기와 연관되어 발생하는 경우도 있다고 알려져 있다.

**몸의 다양한 곳에 생기지만
손바닥, 발바닥엔 없다**

검버섯은 보통 경계가 뚜렷한 원형이나 타원형의 모습으로 생기며, 색은 갈색빛을 띤다. 얼굴, 가슴, 등, 손등, 팔, 다리 등 자외선 노출이 많은 부위에 나타나는데, 특이하게도 손바닥이나 발바닥에는 생기지 않는다.

검버섯의 크기는 1cm 이하에서 수cm에 이르기도 하나, 직경 3cm 이상은 드물다. 표면은 사마귀 모양으로 두툼두툼한 경우가 많고, 시간이 지나면서 색이 더 진해지거나 표면에 하얀 각질이 일기도 한다.

**치료가 필요하진 않지만,
갑자기 많이 생기면 진료받아볼 것**

검버섯은 양성 종양이기 때문에 치료가 꼭 필요한 것은 아니다. 그러나 검버섯 부위에 가려움증이 있거나 표면에 딱지가 많아 불편감이 있는 경우 필요에 따라 치료할 수 있다.

기존 병변에 궤양이 발생하거나 피가 나는 등의 변화가 발생하는 경우에는 검버섯이 아닌 피부암일 수도 있으니, 전문의의 정확한 진단



이 필요하다. 또 갑자기 많은 수의 검버섯이 생겼다면 위암 등 내부 장기암의 증상일 수 있으므로 이 경우에도 병원을 방문해 전문의의 진료를 받는 것이 좋다.

검버섯 제거는 냉동치료, 긁어냄술, 전기건조술, 레이저술 등 다양한 치료 방법이 있으며, 피부 상태와 증상에 따라 환자에게 맞는 치료법을 선택하게 된다. 증상의 정도에 따라 완전히 제거하려면 여러 번 치료해야 하는 경우도 있으며, 물리적 치료를 통해 피부의 표피 증상을 일시적으로 제거하더라도, 피부 본연의 능력이 회복되지 않으면 증상이 다시 나타날 수도 있다. ■■



검버섯의 치료는?

IPL(Intense Pulsed Light, 다파장 레이저 또는 광선치료법)

넓은 파장대의 복합적인 빛을 통한 치료법이다.

- 레이저 토닝 : 단일파장으로 이루어진 빛으로, 한 가지 피부질환을 치료할 수 있다.
- A2PL : 여러 파장의 빛을 피부에 도달하게 하는 치료 방법으로 여러 가지 피부 병변을 동시에 치료할 수 있다.

비타민 C 투여

전기 이온영동기기를 이용 피부에 비타민 C 흡수를 증가시켜 색소 침착을 제거하는 치료 방법이다. 검버섯을 포함한 색소 질환에 효과적이다.

기타

두꺼운 검버섯의 경우 화학적 박피술 또는 박피용 레이저로 없애거나 CO₂프랙셔널 레이저를 사용하여 치료한다.

의료서비스 혁신 기반으로

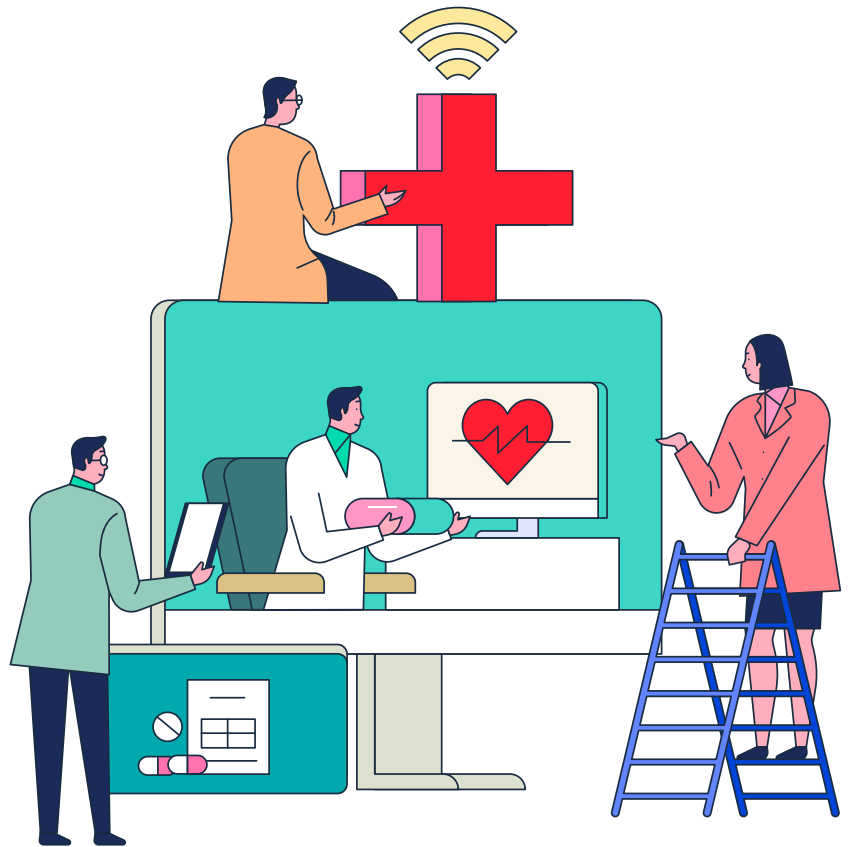
스마트병원 시대를 꿈꾸다

포스트 코로나 시대를 맞이한 우리는 새로운 일상에 대한 적응과 대비가 필요하다. 날로 발전하는 정보통신기술(이하 ICT) 발전으로 의료분야에 ICT 적용을 통한 스마트 의료가 가능해진 시대, 5G, IoT 디지털기술의 도입은 비대면으로 환자의 안전을 강화할 수 있게 되었고, 입원환자 실시간 모니터링은 물론 진단 및 치료의 질을 한층 높일 수 있게 되었다. 감염병 확산으로 인해 비대면 진료 및 치료 환경이 중요시되고 있는 지금, 일산병원 역시 새로운 도전과 발전을 위해 분주히 움직이고 있다.

국민건강보험공단-일산병원 빅데이터와 ICT 기술로 국민보건향상 기여

국민건강보험공단은 빅데이터와 ICT 기술을 활용한 건강보험 서비스 개선 및 신규 콘텐츠를 개발하여 국민 보건향상과 저출산 고령화에 대응할 미래 서비스 모델개발에 노력하고 있다. 특히 국민의 건강검진 결과를 바탕으로 향후 10년 내 발병 가능한 질병 예측 서비스, 검진결과와 일산병원 임상데이터(EMR)를 딥러닝 기술을 적용한 치매 위험도 예측모델개발 등 국민의 건강수명 향상을 위해 빅데이터와 신기술을 융합하여 사전 예방 중심의 건강관리 패러다임에 선제적으로 대응하고 있다. 특히 영유아 건강검진 빅데이터를 통계분석과 인공지능 딥러닝을 활용하여 영유아 건강 상태에 따른 개인 맞춤 지능형 건강서비스를 제공하고 있다.

20th 꿈꾸다



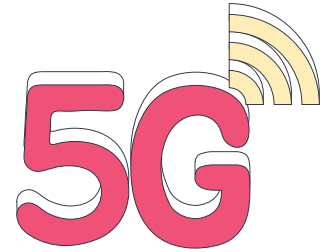
**감염병 위험으로부터 안전하게
스마트 의료 인프라 구축**

코로나19 이후 사회 곳곳에서는 디지털 전환(Digital Transformation)이 빠르게 도입되고 있다. 사회기반시설인 병원도 마찬가지다. 베러파이드마켓리서치(Verified Market Research)에 따르면 2019년 세계 스마트 병원 시장 규모는 254억 8,000만 달러(30조 6,397억 원)다. 연평균 24.03% 성장해 2027년에는 1,288억 9,000만 달러(154조 9,902억 원)에 이를 것으로 전망하고 있다.

이에 세계뿐 아니라 국내 역시 감염병 위험으로부터 의료진과 환자를 보호하고, 환자의 의료 편의 제고를 위해 스마트병원, 호흡기 전담클리닉, AI 정밀의료 등을 구축하여 현재 부족한 인프라를 채워 비대면 의료서비스 활용에 박차를 가할 예정이다. 이러한 스마트 인프라가 구축되면 병원은 입원환자의 실시간 모니터링이나 5G, IoT 등 디지털 기반을 통해 의료기관 간 협진이 가능해지며, 코로나19와 같은 감염병이 유행하게 될 경우 병원 방문 전 호흡기 발열 증상을 사전에 확인 및 조치하여 내원 시간 전한 진료 가능한 호흡기 전담 클리닉으로 안내 가능하다. 또 간질환, 폐암, 당뇨 등 12개 질환별 AI 정밀 진단이 가능한 소프트웨어를 개발, 환자의 안전과 국민편의를 제공할 계획이다.



**5G 네트워크를 기반으로 하는
스마트 병원**



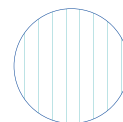
휴대폰에만 5G 기술이 적용되는 것은 아니다. 5G 기술은 4세대 이동통신 기술인 LTE 이후에 나온 차세대 통신기술이다. LTE보다 속도는 20배 빠르고, 데이터 처리 용량은 100배 많다. 초고속, 초저지연성, 초결연성이라는 특징으로 5G는 미래의 가상현실, 자율주행, 사물인터넷 기술을 현실화하고 있다.

이러한 5G 기술이 병원과 만나면 어떻게 될까. 5G망을 이용해 빠른 진료정보 공유는 물론, 감염병 발생 시 위험도 분석과 스마트 방역체계를 구축할 수 있다. 또 초고속, 초저지연성 특성을 이용해 수많은 데이터를 빠르고 정확하게 분석하고 진단을 내릴 수 있다. 이는 수분에서 수일 걸리던 진단시간을 획기적으로 줄여 보다 빠른 치료가 가능하게 된다.

이 외에도 의료기술과 5G 기술이 결합하면 혁신이라 불릴 만큼의 다양한 변화를 꾀하게 되는데, CT나 MRI 등의 치료정보를 조화하기 위해 교수실과 센터 등을 몇 번씩 오가는 수고로움을 덜 수 있는 것은 물론, 수술 진행 과정을 초고속 영상으로 생생하게 공유함으로써 의료교육에 질이 높아질 것으로 보고 있다. 또 감염물이나 의료폐기물 등을 자율주행 운반 로봇이 처리할 수 있어 부족한 인력을 낭비하지 않고, 2차 3차 감염 위험도 최소화할 수 있다.

일산병원 역시 5G 기술을 이용한 스마트병원 구축을 위해 다방면으로 노력하고 있다. 최근 오픈한 일산병원 앱 중 '길찾기' 서비스는 일산병원 앱 특화 기능으로, 병원 내 목적지를 헤매지 않고 한눈에 찾을 수 있도록 도와준다.

2020년, 국민건강보험 일산병원이 개원 20주년을 맞았습니다. 국내 유일의 보험자 직영병원으로서, 국민의 보건향상과 건강보험모델병원 역할수행 등 국민 건강을 '선도'하는 일산병원 IH 20" 코너에서는 4회에 걸쳐 '이끌다', '다르다', '바르다', '꿈꾸다'의 주제로 소개합니다.



변함없는 신뢰로 맞이한 생명의 탄생

산부인과 김의혁 교수와
산모 박희정 씨



저출산이 국가적인 과제로 떠오른 시대다. 그러나 여전히 생명의 탄생을 간절하게 기다리는 이들이 많다. 박희정 씨 역시 오랜 기다림 끝에 사랑스러운 두 아이를 만났다. 아이들의 건강한 모습을 지켜보며 이제야 웃음 짓지만, 출산에 이르기까지 과정은 쉽지 않았다. 하지만 김의혁 교수의 전문적인 조언과 대처 덕분에 건강하게 출산을 마칠 수 있었다.

글: 정라희 사진: 홍보팀, 홍덕선(AZA 스튜디오)

7전 8기의 도전으로 마주한 기쁨

박희정 씨에게 2020년 6월 3일은 인생 최고의 날이다. 사랑하는 두 아이, 주아와 건우가 태어난 날인 까닭이다. 2012년에 결혼해 8년 만에 만난 아이들이었다. 친구들 사이에서는 나름대로 일찍 결혼한 편이었지만, 좀처럼 임신 소식이 들려오지 않았다. 잠실에 있는 난임 전문 병원에 다니면서 꾸준히 시험관 기술을 받았다. 하지만 몇 차례 이어지는 시도에도 착상이 잘되지 않았다. 스스로 ‘딱 10번만 해보자’고 마음먹고 끈기 있게 기술을 받았다. 7전 8기 끝에 들려온 임신 소식. 여러 차례 기대했다가 실망한 기억이 있기에, 처음에는 반신반의했다.

“예전에는 시술하고 호르몬 수치를 검사하면 항상 0이 나왔어요. 그런데 이번에는 수치가 300이 훌쩍 넘는 거예요. 보통 100만 넘어도 임신이라고 하는데, 이제까지 본 적 없던 높은 수치가 나오니 저도 믿을 수가 없었죠. 병원에 전화를 걸어서 ‘이 결과 자체 것이 맞냐고 물어보기까지 했어요. 임신이 맞다는 말을 들었을 때를 아직도 잊을 수가 없어요.”

오래도록 건강하고 행복하게

뱃속에서 아이들이 자라는 동안에도 몇 차례 위기가 있었다. 두 태아가 모두 거꾸로 있었고, 임신 말기로 가면서 임신성 고혈압까지 왔다. 이미 다양한 사례의 고위험 산모를 진찰해온 김의혁 교수도 긴장할 수밖에 없던 상황이었다.

“한두 가지 위험 요인이 갑자기 심각해지는 경우가 있기는 합니다. 하지만 박희정 씨는 복합적인 위험 요인이 얹혀 있었어요. 게다가 자궁근종 수술 이력이 있어 일부 자궁벽이 연약한 상태였다”라고 김의혁 교수가 전했다. 이럴 때 진통이 크게 오면 자칫 아기도 산모도 위험해질 수 있다. 그래서 김의혁 교수는 처음부터 ‘진통이



느껴지면 바로 병원으로 오라’고 몇 번이고 강조했다.

“제가 조금 무딘 편이에요. 그래서 진통이 왔을 때도 긴가민가했어요. 외래로 진료를 받으러 왔다가 김의혁 교수님께서 진통이라고 하셔서 그날로 바로 입원하고 출산 준비에 들어갔습니다.”

진통이 왔을 때 병원에 바로 입원한 덕에 분만 상황이 급박하게 돌아가지는 않았다. 엄마의 욕심으로는 하루라도 더 아이들을 뱃속에 품고 싶은 바람도 컸지만, 아기와 산모의 안전을 고려해 34주에 제왕절개로 두 아이를 낳았다.

“온라인 커뮤니티에 들어가면 김의혁 교수님에 대한 좋은 평이 자자해요. 꼭 필요한 검사만 권하시기도 하고, 편안하게 진료를 받을 수 있도록 배려도 해주시고요. 건강히 출산할 수 있어 감사했습니다.” 박희정 씨는 주말에도 쉴 틈 없이 병원에 나와 산모들을 돌보는 김의혁 교수에게도 감사 인사를 전했다. 기적처럼 찾아온 두 아이 덕분에 헤아릴 수 없을 만큼 큰 기쁨을 느끼는 요즘, 희정 씨는 앞으로도 이 마음을 소중하게 품고 아이들을 키우려고 한다. ■■■



“
꼭 필요한 검사만
권하시기도 하고, 편안하게
진료를 받을 수 있도록
배려도 해주시고요.
”

환자의 가장 가까이에서 환자를 위해 움직인다

외래팀

외래팀은 외래진료서비스에 관한 전반적인 업무를 담당한다. 외래 진료는 병원을 찾은 환자에게
해답과 방향을 제시하는 것이기에 꼭 필요한 일이다. 외래팀은 언제나 환자의 가장 가까이에서,
그들의 목소리에 귀를 기울인다.

글. 임산하 사진. 남윤중(AZA 스튜디오)



환자에게 가교가 되어 주는 외래 진료

병원은 항상 환자에게 열려 있다. 특히 일산병원은 진료가 체계적이고 외래 시스템이 잘 갖춰져 있어 환자의 발길이 끊이지 않는다. 그러다 보니 외래팀은 수없이 많은 환자를 만나는데, 그 수가 하루에 4천여 명에 달할 때도 있다.

수많은 환자를 만나야 하는 만큼 외래팀은 220여 명이 한 팀이 되어 움직인다. 이들은 외래 진료에 가능한 25개의 진료과를 관리하고, 진료에 수반하는 검사와 시술 등의 전반적인 업무를 담당한다. 진료 접수부터 외래 환경 제반 관리까지, 환자의 원활한 진료와 검사를 위해서는 단 한 가지도 중요치 않은 게 없다.

“저희는 다양한 직종이 하나가 되어 움직이는 팀입니다. 외래 진료와 관련한 진료과와 검사실을 통합해서 운영하기 때문에 모든 시스템이 환자 중심으로 기능할 수 있습니다. 협력 체계가 잘 구축돼 있어 팀 내 의사소통도 원활히 이루어집니다.”

장정복 팀장의 말에서 외래팀의 자부심이 느껴진다.

특히 올해는 원활한 검사실 운영을 위해 4파트를 신설했다. “외래 진료과 검사실에 있는 보건직인 임상병리사, 방사선사, 심리사 등으로 구성하여 검사 서비스 제공뿐 아니라 검사실 관리에 관한 사항까지 전담해서 운영한다”고 박경진 4파트장이 간략히 소개했다.

이처럼 협력 체계 구축에 만전을 기하는 까닭은 외래 진료 단계가 있어야 환자에게 길을 제시해 줄 수 있기 때문이다. 통원이 가능한 경증인지, 입원이 필요한 중증인지, 입원 전에 어떤 종류의 검사를 받아야 하는지 등을 결정하는 것은 외래 진료 없이 불가능하다.

“외래는 병원의 첫인상을 결정지어 주는 역할을 합니다.”라고 정은진 1파트장이 외래의 역할을 한 문장으로 정리했다.

외래팀의 협력을 이끄는 ‘이심전심’

일산병원은 코로나19로부터 병원과 환자를 안전하게 보호하기 위해 안심진료소를 운영하고 있다. 이를 담당하고 있는 팀 역시 외래



팀이다. 입원환자 및 수술환자에게 전화를 걸어서 일일이 코로나 19와 관련한 증상 여부를 확인한다.

코로나19가 장기화되면서 이전보다 환자의 협조도 잘 이루어지고 병원 시스템도 안정되었지만, 초기만 해도 외래팀의 고충은 상당했다. 호흡기 관련 증상을 보이는 환자는 안심진료소를 거쳐야 외래 진료가 가능한데, 감염관리에방방료를 환자가 지불해야 하는데서 문제가 발생한 것이다. 코로나19 초기에는 국가 지침이 활성화되지 않았기에 환자의 협조를 이끌어 내는 게 여간 어려운 일이 아니었다. 게다가 증상이 칼로 무 자르듯 정확히 선별되는 게 아니므로 매번 지침이 필요했다. 이때마다 비상대책위원회 도움이 컸다고 말한다.

“초반에는 모든 케이스가 다 새로워서 그때마다 해결방안을 찾아야 했습니다. 지금은 일산병원의 안심진료소 시스템이 워낙 잘 구축돼 있어서 여러 곳에서 벤치마킹을 하기 위해 방문하기도 합니다.”

환자와 가장 가까운 곳에서 일하는 외래팀, 그러다 보니 때로는 그들의 불편 사항을 들어 주는 상담사 역할을 하기도 한다. 김정남 2파트장은 “몸이 아픈 사람이 가장 힘든 것 아니겠느냐”며 “가능하면 적극적으로 환자 중심의 해결방안을 드리려 한다”고 말한다.

그때마다 빛을 발하는 것은 외래팀의 팀워크, ‘협의’와 ‘소통’이다. 팀장과 파트장의 공식적인 정례회의는 매주 한 번이지만 하루에도 몇 번씩 만나 의견을 주고받는다. 각 진료과 선임과 구성원의 의견 수렴도 잊지 않는다. 현장에서 즉시 의사결정을 해야 하는 경우도 많기 때문이다. 외래팀의 이러한 협력은 환자의 마음에도, 동료의 마음에도 공감하려는 ‘이심전심’에서 온다.

외래팀의 목표는 ‘행복한 일터 만들기’다. “다들 지금의 외래팀과 근무할 수만 있다면 정년퇴직할 때까지 다닌다고 할 정도”라며 김선에 3파트장이 웃으며 말한다. 오늘도 외래팀은 ‘함께’라는 동력으로 환자를 살피고 또 살피며, 환자가 행복할 수 있는 병원을 만들기 위해 분주히 움직인다. ■■■



“외래는 병원의 첫인상을 결정지어 주는 역할을 합니다.”



특수사업팀
김민경

고인분과 유가족을 생각하며 초심을 잃지 않고 진심을 다해 최선을 다하겠습니다.

저는 일산병원 특수사업 팀에서 일하고 있는 상례사 김민경입니다. 저희 팀은 사망자 발생 시 고인 이송, 수시(收屍) 및 안치, 상담 및 빈소 설치, 염습 및 입관, 발인 안내, 사고사 수습 및 검시 지원, 무연고 사망자 발생 시 처리 및 시설 점검 등 장례절차 진행을 위한 전반적인 상·장례 행정 및 실무 업무 담당, 장례식장 운영 및 관리, 원내 협력업체 임대 및 운영에 대한 관리 업무 등을 수행하고 있습니다.

상례사는 한 사람의 일생을 마무리하는 마지막 의례인 '장례'를 총괄하고 주관하는 장례지도사입니다. 의사 선생님, 간호사 선생님께서 환자를 위해 병을 치료하고 케어를 하신다면 저희는 돌아가신 분들을 편안하게 보내드리고 유족들의 장례절차 진행을 도와드리는 역할을 합니다. 고인의 마지막 가시는 길을 책임지고 안내해드리는 여행 가이드라고 생각하시면 좋을 것 같습니다.

임종하시게 되면 고인을 바르게 모시는 수시(收屍) 및 안치를 통해 안치실에 모시는 업무부터 상담을 진행하여 빈소 설치를 도와드리고, 깨끗하게 목욕 후 수의를 입혀 관에 모시는 입관 절차를 진행합니다. 발인 시 장례식장 사용료 정산 업무를 진행하고 안내를 도와드리며 서류 정리와 행정 처리를 하고 저희를 도와 원활한 장례 진행에 힘써 주시는 협력업체들과의 활발한 협업을 통해 여러 가지 일을 하고 있습니다. 돌아가신 분들의 존엄성을 지키고 그들을 위한 엄숙한 장례를 진행을 도와드리는 것뿐만 아니라, 고인을 떠나보내고 남은 유가족들에게 위로를 드리고 애도를 표하며 다시 일상생활로의 복귀를 도와드리는 일역시 저희의 몫이기도 합니다.

제 이름은 한자로 하늘 민(旻), 길경(徑)자를 씁니다. 하늘처럼 넓고 크게, 길처럼 곧게 쭉 자라 뻗어 나가라는 의미로 할아버지께서 지어주신 이름인데요. 이 의미를 잘 새겨 담아 고인을 정성껏 모시어 하늘나라로 편안하게 보내드리는 마지막 길이 되어드리고 싶습니다. 지금까지 일산병원에서 지내온 날보다 앞으로 일산병원에서 근무할 날이 더 많기에 제게 주어진 사명이라고 생각하고 지금껏 제 손을 통해 모신 고인분들과 그들의 가족들을 생각하며 초심을 잃지 않고 더 나은 서비스를 제공해드리기 위해 노력하겠습니다.

빅데이터와 임상을 융합한 다양한 연구활동으로 국민건강증진을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.

안녕하세요.

저는 지난 3월 입사한 연구소 소속 연구원 안찬식입니다.

최근 다양한 분야에서 빅데이터를 활용한 연구 활동이 펼쳐지고 있는 가운데, 일산병원 역시 국민건강보험공단의 건강 정보 데이터를 활용한 다양한 연구를 하고 있습니다.

제가 하는 일은 그동안 일산병원에서는 없었던 역할로, 연구 및 데이터 분석을 하고 보험자 병원인 일산병원의 정체성에 맞게 의료정책에 관한 연구를 비중 있게 수행하고 있습니다. 또 국민건강보험공단의 자료 등 의료 빅데이터를 활용한 연구뿐만 아니라 일반적인 임상 연구도 활발히 수행하며 일산병원 연구소의 전문성과 역량을 강화하기 위해 노력하고 있습니다.

특히 지금까지 일산병원에서 해오지 않았던 빅데이터를 이용한 인공지능 연구의 토대를 닦는 데에 집중하고 있는데요, 예를 들어 국민건강보험공단 자료로 수검자 개인의 질병 발생 위험도를 예측한다거나, 응급실에 촬영한 CT 등을 인공지능 알고리즘으로 분석하여 응급질환을 자동으로 예측하는 일 등입니다.

저는 일산병원 내 의료진이나 외래팀, 직원들처럼 환자들을 대면할 일이 거의 없고, 대부분의 시간을 연구소에서 보내게 됩니다. 그래서인지 출근해서 제 연구실에 들어오면 마음이 편해지는 것을 느낍니다.

환자를 직접 돌보거나 진료하는 일이 아니기에 제가 지금 하고 있는, 또 앞으로 해나갈 연구가 국민의 건강증진에 조금이나마 기여할 수 있다는 생각에 연구하다가 새로운 것을 알게 되거나 모르는 부분에 대해 더 알아가기 위해 공부를 하다 보면 남다른 희열도 느낍니다.

제가 하는 일이 지금껏 일산병원에 없던 새로운 분야이자 역할이기에 많은 부담도 되지만, 보험자병원으로서 건강보험 빅데이터 활용 활성화에 기여하고 빅데이터와 임상을 융합한 다양한 연구 활동을 선도적으로 시행하며 보건 의료 발전과 국민의 건강증진을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다. ■■■

연구 전문의
안찬식



포괄수가제 도입 이후 상급종합병원 산부인과 영역의 변화

글. 산부인과 김의혁 교수

포괄수가제란?

포괄수가제(Diagnosis-related group, DRG)란 의사가 진단하는 환자의 진단명에 따라 입원환자의 진료비를 보상하는 제도로서 입원 기간 동안 제공된 검사비, 수술비, 약제비 등 의료서비스의 종류나 양에 관계없이 어떤 질병의 치료를 위해 입원했는가에 따라 미리 책정된 일정액의 진료비를 보상하는 제도이다.

정부에서는 해마다 가파르게 상승하는 의료비의 절감을 위해서 기존에 병원에서 시행되고 있었던 포괄수가제를 대학병원급인 3차 의료기관까지 확대 적용하기로 하고 7개 질병군에 대해서 2013년 7월부터 전면적으로 시행하기로 하였다.

일반적으로 포괄수가제는 진료비가 의료 행위와 상관이 없기 때문에 의료인들은 수익을 최대화하기 위해 그들의 행위를 변화시켜야 하고 이는 의료의 질에 대한 변화가 일어날 수밖에 없다고 생각된다. 특히 이른 퇴원으로 인해 퇴원 후 외래 방문 횟수, 재입원율이 증가될 것으로 예상되며 수가에 산정되지 않은 동시수술을 의도적으로 회피하게 되어 결국 재수술을 받게 되거나 추가 치료를 받을 수가 있을 것으로 예상되었다.

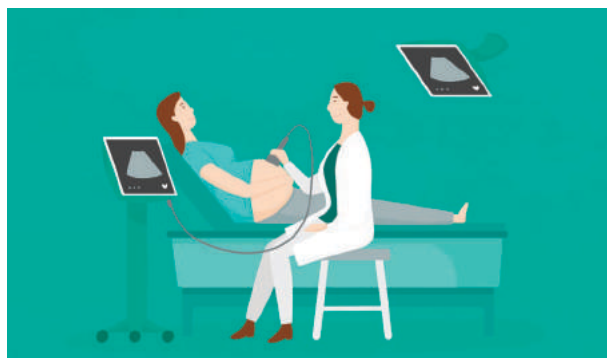
"제왕절개술, 자궁적출술, 자궁부속기 수술에서 긍정적인 평가"

"엄려됐던 의료의 질 감소 없어"

"고가의 재료대나 수술이 필요한 수술에 대해서는 추후 제도 보완 필요"

본 연구에서는 포괄수가제 도입으로 인해 상급 병원의 산부인과 영역에서 실제로 어떠한 변화가 발생했는지 살펴보고 국내 실정에 맞는 포괄수가제 개선 방향에 대한 근거자료를 제공하고 향후 우리나라 실정에 맞는 지불 제도를 알아보려고 하였다.

2013년 7월 이후에 포괄수가제를 도입한 43개의 상급 종합 병원을 대상으로 의료보험공단의 빅데이터를 이용하여 자료를 분석하였고



제도 시행 전후 각각 18개월 동안 제왕절개술, 자궁적출술, 자궁부속기 수술의 세개의 수술군으로 나누어 수술건수, 입원일수, 진료형태의 변화를 포괄수가제도 시행 전후로 비교 분석하였다.

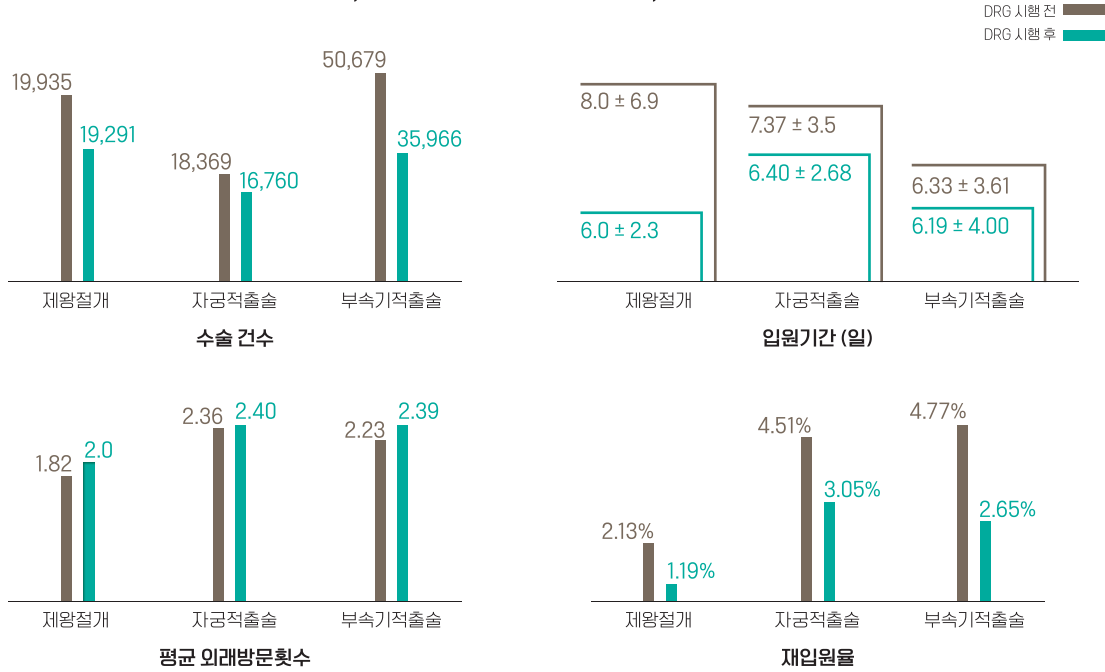
연구의 결과 포괄수가제 시행 이후 시행된 3 종류의 수술 모두에서 환자의 재원 일수는 감소하였고 특히 대형 병원 일수록 입원 일수의 감소가 컸다. 그러나 재원 일수의 감소에도 불구하고 제도 이전의 의료의 질 하락으로 인해 걱정했었던 '수술 후 외래 방문 횟수'는 변화가 없었으며 '수술 후 재입원률'은 오히려 감소하여 제도 도입에 따른 긍정적 평가로 사료된다. 수가가 추가로 산정되지 않는 동시수술의 경우 값비싼 기구나 재료가 필요한 수술은 감소하였으나 그렇지 않은 단순히 의사들의 노동력이 요구되면서 수술 시간만 길어지는 동시수술은 변화가 없었다. 이는 포괄수가제 시행의 단점으로 사료되며 추후 고가의 재료대나 수술이 필요한 수술에 대해서는 추후 제도 보완이 있어야 될 것으로 생각된다. 포괄수가제 적용 시 수가의 적용을 받지 못하는 응급실 경유하여 입원되어 시행되는 수술의 경우 수술건수 감소되어 추가적으로 외래를 방문하는 것으로 생각되었다.

결론적으로 산부인과 영역에서 포괄수가제도의 전면적 시행은 전체적으로 의료의 질을 감소시키지 않으면서 입원 기간을 감소시켰으며 비싼 재료대를 요구하지 않는 동시수술 건수는 그대로 유지하였다.

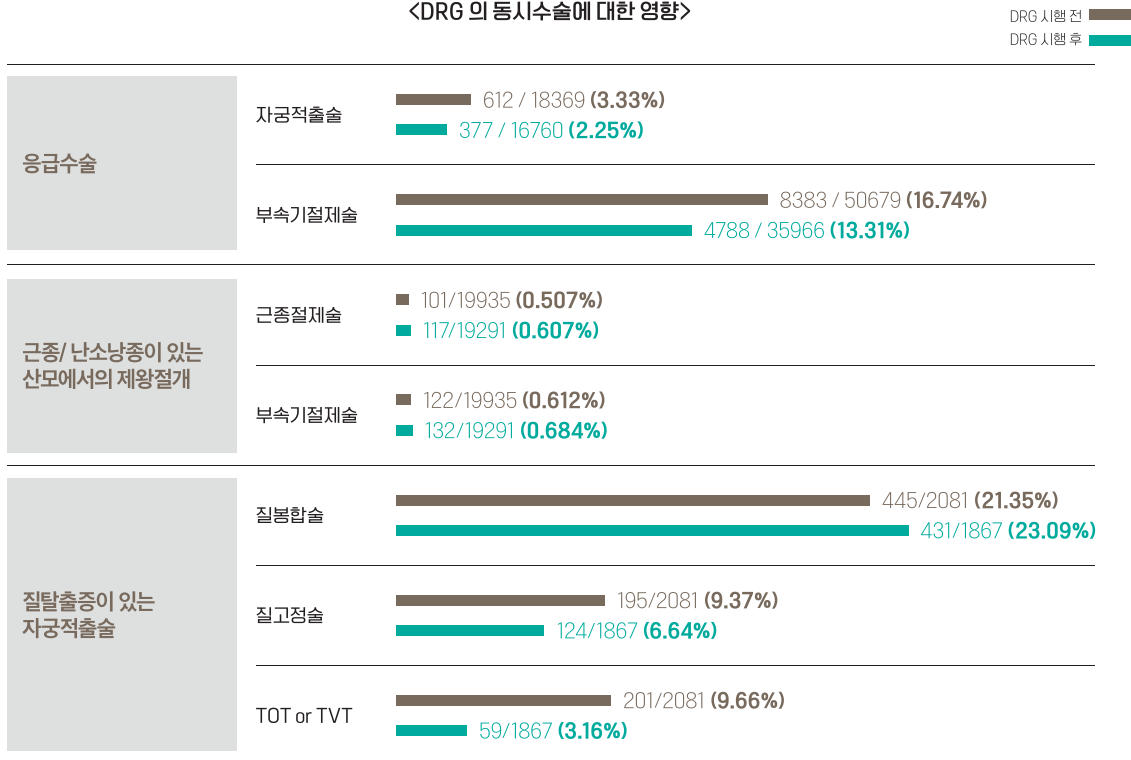
이 글은 산부인과 김의혁 교수의 논문 '상급종합병원 산부인과에서 포괄수가제 적용 이후 진료형태의 변화'를 요약한 것으로, 포괄수가제 적용 이후 상급 병원 산부인과 영역에서의 변화를 살펴보고 국내 실정에 맞는 포괄수가제 개선 방향에 대한 근거자료 제공 및 향후 우리나라 실정에 맞는 지불 제도를 알아보려고 진행됐다.

Diagnosis-related group

<DRG의 입원 기간, 수술 후 50일 이내 외래 방문 횟수, 재입원율에 대한 영향>



<DRG의 동시수술에 대한 영향>

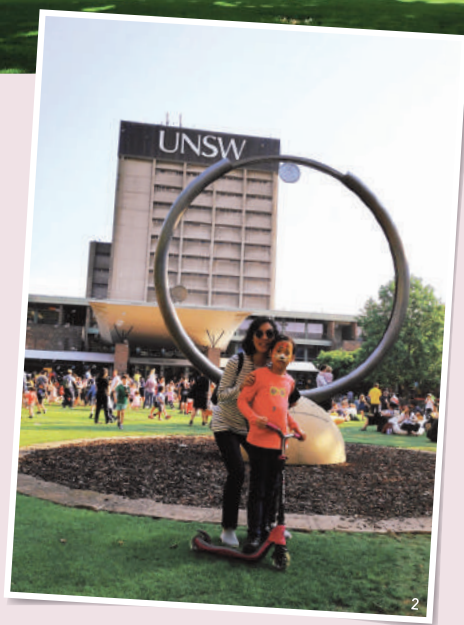


빅데이터 연구를 위해 뉴사우스웨일스 주립대학으로 가다

저는 평소 관심 있던 빅데이터를 연구하기 위해 지난 1년간 뉴사우스웨일스 주립대학 의대 빅데이터 연구센터로 해외연수를 다녀왔습니다. 이곳에서 저는 암 역학을 연구하는 팀에서 유방암 코호트 연구에 참여해, 관심 있던 빅데이터를 통한 심도 있는 연구는 물론 뜻깊은 시간을 보낼 수 있었습니다.



글·사진. 중앙혈액내과 홍수정 교수



1. NSW 캠퍼스 전경
2. UNSW family day

UNSW 의대 빅데이터 연구센터 유방암 코호트 연구에 참여

저는 2019년 7월부터 1년여 간 호주 시드니에 있는 뉴사우스웨일스 주립대학(University of New South Walse, 이하 UNSW)에서 해외연수를 마치고 6월에 복귀하였습니다.

평소 빅데이터에 관심이 있던 터라, 해외연수를 가게 되면 해당 분야를 연구할 수 있는 곳으로 가야겠다고 결심했었는데요. 그래서 세계 여러 빅데이터 연구센터를 검색하고 접촉을 시도하던 중 UNSW 내 의대 빅데이터 연구센터(Centre for Big Data Research in Health, 이하 CBDRH)가 있다는 것을 알게 되었고, 그곳에서 암 역학(cancer epidemiology)을 연구하는 Claire Vajdic 교수와 연락이 닿아, 흔쾌히 저를 맞이해 주었습니다.

CBDRH는 2014년에 설립된 연구소로, 5명의 교수와 50여 명의 연구원이 속해 있으며, 임상 및 보건 서비스, 공중보건 영역에 대해 호주의 대규모 전자 데이터를 이용하여 다양한 연구 프로젝트를 진행하고 있었습니다. 저는 이곳에서 Claire Vajdic 교수가 이끄는 유방암 코호트 연구에 참여하게 되었습니다. 또한 약물 역학을 연구하는 Pearson 교수의 도움을 받아 약물 처방 데이터베이스로 직접 연구 설계부터 통계분석 및 논문작성까지 많은 도움을 받아 연구를 수행할 수 있었습니다. 이 연구실에는 다양한 나라에서 연수를 온 연구원들이 있었는데, 한국인으로는 제가 처음이었습니다. Visiting staff로서 매달 열리는 research conference에서 한국의 의료 시스템을 소개하고 우리 보험공단의 의료 빅데이터에 대해 알리는 시간도 가질 수 있었습니다.

다양한 문화를 수용하고 각자의 다양성을 존중하는 나라

호주는 세계에서 가장 큰 섬나라이자 가장 작은 대륙입니다. 제가



3. 뉴질랜드에서
4. UNSW-World cancer day 행사
5. Claire 교수 부부와 함께

머물렀던 시드니는 호주 제1의 도시로, 뉴사우스웨일스의 주도이며 호주에서 가장 많은 인구, 다양한 이민족들이 거주하고 있습니다. 호주를 떠올리면 ‘백호주의’를 먼저 생각하는 분들도 있겠지만, 제가 경험한 호주(시드니) 사람들은 여유롭고 친절하고 낙천적이며, 다양한 문화를 수용하고 남을 배려하는 사람들이 대부분이었습니다. 사계절 내내 온화한 좋은 날씨 탓인지도 모르겠습니다. 특히 저의 보스인 Vajdic 교수는 정이 많고 따뜻해 제가 지내는 동안 크게 의지를 하고 지낼 수 있었습니다. 저희 가족은 UNSW캠퍼스가 위치한 동네에 집을 얻어, 주말이면 본다 이비치 아래로 죽 이어진 해안가로 산책을 하거나 여름에는 물놀이를 하고, 집 근처 1시간 거리의 블루마운틴, 로열 국립공원 등에서 부시 워킹(bush walking)을 하면서 자연으로부터 많은 위로를 받았습니다. 호주는 한 학년이 4학기제로 되어 있어서 중간 방학을 이용하여 호주 다른 주를 둘러보고, 이웃 나라인 뉴질랜드로의 여행도 잊지 못할 추억이 되었습니다. 저희가 머무르는 동안 호주에는 5개월

동안 불이 꺼지지 않은 사상 최악으로 기록된 큰불이 났었습니다. 다행히 저희 동네는 산불로 인한 직접적인 피해는 없었으나, 산불로 인해 공기가 한동안 나빠져 고생을 한 날도 있었습니다. 이 산불로 인해 서울의 66배에 해당하는 엄청난 산림이 불타고 그 안에서 살아가던 코알라, 캥거루 등 야생동물 5억여 마리가 죽었다고 합니다. 이로 인해 호주를 대표하는 코알라는 멸종 위기에 처했다고 하니, 안타까운 마음을 감출 수가 없었습니다.

또 전 세계적으로 코로나19가 심각한 가운데, 호주는 남반구에 위치하여 확산이 심하지는 않았습니다. 하지만 3월쯤 이곳에도 환자 발생이 증가하면서 호주 정부는 즉시 국경을 폐쇄하였고, 전면 락다운을 실시하였습니다. 당연히 제가 근무했던 UNSW도 재택근무를 권고하였고, 연구실 매니저와 교수님의 도움으로 한 달 정도 원격으로 재택근무를 하였습니다. 특이한 것은 락다운 중에도 제가 있던 NSW주는 아이들의 학교를 폐쇄하지 않아 저희 아이는 학교를 계속 다닐 수 있었습니다. 유럽이나 미국보다 코로나19의 확진자 수 증가가 크지 않아 일상의 큰 불편은 없었습니다.

다양한 문화가 혼재되어 있지만, 각자의 다양성을 존중하는 나라, 대자연의 아름다움을 만끽할 수 있는 호주에서 저희 가족은 일 년간 너무도 값진 경험을 하고 돌아왔습니다. 또한, 온전히 서로에게 집중할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 더 좋았던 것 같습니다. 꿈과 같았던 일년의 연수 생활을 가능하게 기회를 주신 병원의 선생님들과 직원들께 다시 한번 감사의 인사를 드립니다. ■ ■



한적한 곳에서 안전하고 조용하게, 자연 속 '언택트 여행'

여행을 마음껏 즐길 수 없는 코로나19 시대, 인적 드문 한적하고 고요한 여행지를 찾는 이들이 늘고 있다. 매일 마스크와 함께해야 하는 답답한 일상이지만 잠시나마 상쾌한 공기를 마셔 보는 것은 어떨까? 언택트 여행에 최적화된 자연 속 여행지들을 소개한다.

글: 김아름 사진: 한국관광공사

과거를 따라 걷는 시간 남한산성

통일신라 시대에 축조되어 조선의 수도인 한양을 지켰던 남한산성은 2014년 유네스코 세계문화유산에 등재되며 여전히 든든하게 제 자리를 지키고 있다. 청나라와의 싸움에서 패배했던 병자호란 그리고 일제강점기 때 일제의 의도적인 행궁 훼손의 아픈 역사를 간직하고 있는 곳이지만 현재는 복원작업을 통해 과거 모습을 되찾았다. 이 과정에서 조성된 서울과 지방을 이어주었던 조선 시대 남한산성 옛길의 일부 구간과 주변의 다양한 역사문화 자원들을 연결한 4개의 길을 걷다 보면 금세 과거의 시간 속으로 흘러 들어간다. 눈앞에 펼쳐지는 고즈넉한 풍경은 덤이다. 성곽 주위로 곧게 서 있는 오래된 소나무들이 내뿜는 상쾌한 공기 덕분에 내딛는 발걸음이 한층 가벼워진다.

옛길 이외에도 역사의 숨결을 느끼며 남한산성을 거닐 수 있는 탐방로도 5개의 코스로 마련되어 있다. 짧게는 1시간, 길게는 3시간 20분이 소요되는 코스까지 있으니 다양한 방식으로 남한산성의 매력에 빠져보자. 찬찬히 걸으며 산성 주변 이곳저곳에 분포되어있는 200여 개의 문화재를 둘러보는 것도 좋다. 이중, 오랜 복원 작업으로 남한산성의 상징이 된 남한산성 행궁은 코로나19 확산 방지를 위해 운영을 잠시 중단할 수 있으니 확인 후 방문하는 것을 권한다.

저녁 무렵 서문 위에서 바라보는 야경도 단연 최고다. 성남 시내와 서울시가 한눈에 들어오는 야경이 가을밤의 낭만에 취하게 한다.







🏠 경기 포천시 영북면 산정호수로411번길 89
 ☎ 031-532-6135
 🚫 입장료 무료
 🌐 <http://www.sjlake.co.kr/>

산속의 우물이 품은 고요함 산정호수

'산속에 있는 우물'이라는 뜻의 예쁜 이름을 가지고 있는 산정호수. 우물을 병풍처럼 둘러싼 명성산과 망봉산, 망무봉 등 주변의 작은 산봉우리들이 호수와 어울려 있는 모습이 마치 산 속에 있는 우물과 같아 하여 지어진 이름이다. 잔잔한 호수의 물결과 호수 주변을 감싸고 있는 푸른 산들의 기운에 마음이 더없이 편안해진다.

호수 주변에는 수변데크길과 숲길로 이루어진 약 3.2km의 둘레길이 있어 편안하게 걸으며 빛나는 호수를 감상할 수 있다. 특히, 호수 위에 떠 있는 수변데크길은 물 위를 걷는 듯한 황홀한 느낌을 선사한다. 수변데크길을 지나 숲길로 들어가면 보이는 숲 사이로 펼쳐지는 호수의 모습 또한 색다르다. 고요한 정취를 품고 있는 산정호수이지만 즐길 거리, 먹거리도 다양해 지루함을 느낄 틈이 없다. 포천 산정랜드에서는 갖가지 놀이기구를, 보트 체험장에서는 오리배나 모터보트 등 여러 종류의 보트를 즐길 수 있다. 특별한 포토존을 찾는다면 호수로 가는 길 초입에 있는 조각공원으로 가보자. 공원에 있는 다양한 조형물 앞에서 사진 찍는 재미가 쏠쏠하다. 나들이를 마치고 돌아가는 길에는 주차장 근처에 준비해 있는 식당이나 카페에서 입맛에 맞는 음식과 디저트를 맛보는 것은 어떨까. 맛있는 음식 한입에 비로소 완벽한 여행이 완성된다.





자연과 나누는 정다운 이야기 화담숲

화담숲은 높고 파란 하늘과 색색의 단풍, 싱그러운 초록의 잎들이 어우러진 자연의 풍경을 한눈에 담을 수 있는 수목원이다. 관광객들이 자연 그대로를 느낄 수 있도록 지형과 식물 등 생태환경을 최대한 보존하여 만든 이곳은, 17개의 테마 정원과 국내 자생식물 및 도입 식물 4,000여 종을 전시하고 있다. 각 계절과 어울리는 테마 정원에서는 다양한 식물들의 모습을 만나볼 수 있는데 가을에는 이끼원, 자작나무숲, 분재원, 암석·하경정원을 둘러볼 것을 추천한다. 테마 정원 곳곳에 핀 구절초, 산수유, 자작나무, 억새 등 가을의 색을 입은 다양한 식물들이 화담숲의 가을을 더욱더 풍요롭게 한다. 숲 입구로 들어가면 가장 먼저 눈에 들어오는 원앙 연못에서는 천연기념물 327호인 원앙들이 한가롭게 노니는 모습을 볼 수 있다. 사이좋은 원앙들의 모습에 연못 옆 한옥 주막의 고즈넉한 분위기가 더해져 답답했던 마음이 금세 평화로워진다. 취향에 따라 즐길 수 있도록 3가지 산책 코스도 준비되어 있어 완만한 나무데크길의 숲 산책 코스, 테마 정원을 따라가 보는 숲 테마원 코스, 숲 전체를 꼼꼼하게 둘러볼 수 있는 숲 트레킹 코스 중 누구나 원하는 코스로 화담숲을 즐길 수 있다. 시원한 바람과 함께 숲을 한 바퀴 돌아볼 수 있는 모노레일도 운행되니 걷는 것이 부담스러운 어르신들이나 아이들과 함께 하는 나들이 장소로도 안성맞춤이다.



- 📍 경기 광주시 도척면 도척윗로 278-1
- ☎ 031-8026-6666
- 🕒 월요일 휴무, 주중 09:00~17:00 / 주말 08:00~17:00 (입장 마감 16:00)
※ 계절 및 기상 상황에 따라 운영 시간 상이
- 🎫 입장료 성인 10,000원, 경로/청소년 8,000원, 어린이 6,000원
- 🌐 <https://www.hwadamsup.com>

편의점이라고
알보지 마!


레토르트 식품의
건강한 변신

생필품은 기본이고, 싱싱한 과일, 고기부터 간편한 조리식품까지... 없는 것 빼고 다 있다는 요즘 편의점이다. 1인 가구, 집콕 생활이 길어지면서 간편하게 즐기는 것이 대세. '편의점 꿀 조합'으로 검색만 해도 맛도 비주얼도 남부럽지 않은 조리법이 수두룩하게 쏟아진다. 편의점에서 쉽게 구할 수 있는 레토르트 식품, 간편하게 즐길 수 있어 쉽게 손이 가지만 건강이나 영양상의 이유로 꺼렸던 것도 사실이다. 하지만 요즘 편의점에 나열된 레토르트 식품은 과거에 비할 바가 아니다. 맛도 영양도 근사한 편의점 음식, 더 건강하게 즐기는 방법을 소개한다.

글. 왕보영 레시피. 전윤정(로쏘 스튜디오) 사진. 한정현(28gram 스튜디오)

토마토 카레를 곁들인 군만두



 레토르트 카레 1봉, 토마토 1개, 냉동 만두 10개, 파채, 포도씨유 적당량씩


만들기

- ① 토마토는 껍질에 십자로 칼집을 내어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 헹군다.
- ② 토마토 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한 크기로 썰어 믹서에 넣고 간 다음, 카레와 함께 냄비에서 한소끔 끓인다.
- ③ 냉동 만두는 팬에 포도씨유를 두른 뒤 노릇하게 굽는다.
- ④ ③의 카레를 그릇에 담고 구운 만두와 파채를 얹어 낸다.

Tip 신선한 토마토는 꼭지를 보고 선별하는데, 꼭지에 수분감이 있고 선명한 녹색을 띠수록 갓 수확한 싱싱한 토마토이다.

샐러드 피자(2~3인분)



 냉동 피자 1판, 바나나 1/2개, 청포도 3알, 그린 샐러드 1/2팩, 하루견과 1봉

만들기

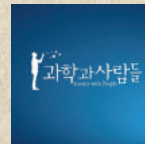
- ① 바나나는 슬라이스하고, 청포도는 적당한 크기로 썬다.
- ② 냉동 피자는 200℃로 예열한 오븐에서 6분간 노릇하게 굽는다.
- ③ ②의 피자에 ①의 손질한 과일과 그린 샐러드, 하루 견과를 얹고 샐러드에 기호에 맞는 드레싱을 뿌린다.

Tip 샐러드 피자 드레싱으로는 꿀이나 발사믹 드레싱이 잘 어울린다.

1 + 1 = ?

가치를 높이는 콜라보레이션

1+1은 수학적 접근으로 보자면 정답은 2다. 하지만 마케팅으로 접근하자면 2 이상, 무한대로 커질 수 있다. 연결고리가 전혀 없어 보이는 브랜드와 브랜드가 만나 만들어낸 콜라보레이션은 재미를 넘어 가치와 희소성에 열광하게 만든다. 글. 왕보영 사진. 힐라, 빙그레, 맛남의 광장, 곰포



콜라보레이션 장인, 힐라
이색 콜라보레이션은 물론 독특한 굿즈로 콜라보 장인이라는 별명을 얻은 힐라는 '과학과 사람들'과 함께 콜라보레이션 제품을 선보였다. 굿즈는 '우주'와 '달'을 중심으로, 인류 최초 달 착륙자인 닐 암스트롱의 명언인 'It's one small step for man, one giant leap for mankind(한 사람의 작은 한 발자국이 인류에게는 비약적 발전이 될 수 있다)'를 키 메시지로 활용했다.



꽃게랑을 입는다?
빙그레는 과자 브랜드 '꽃게랑'을 의류 패션 아이템으로 재해석하고, 래퍼 지코를 모델로 발탁해 캠페인을 진행했다. 꽃게랑 스낵 모양을 모티브로 제작된 Côtés Guerang(코뜨-게랑)은 MZ세대에게 폭발적인 반응을 얻어냈다.



콜라보레이션 제품의 성공은 기존 브랜드의 올드하고 진부한 이미지를 젊은 세대들이 열광하는 강렬한 브랜드 이미지로 한순간에 바꿔놓기도 한다.

콜라보레이션, 왜 인기일까?

기업들의 협업이 늘어나는 이유는 무엇일까. 여러 가지 이유가 있겠지만 가장 결정적인 이유는 이들의 주요 고객층인 MZ(밀레니얼+Z세대)세대들이 이런 이색 협업에 열광하기 때문이다. MZ세대는 가성비보다는 가심비와 가잼비를 추구하고 재미와 경험을 중시한다. 또 유행에 민감하면서 자기만의 개성을 중시한다.

이런 MZ세대의 특징에 잘 들어맞는 것이 바로 이색적인 콜라보레이션이다. 전혀 연결고리가 없어 보이지만, 브랜드 간의 이색 콜라보레이션 제품은 일단 이름이나 콘셉트부터 웃음이나 흥미를 유발한다. 경계를 허문 협업을 통해 소비자들은 신선하고 이색적인 제품을 경험하고 유니크한 디자인으로 MZ세대를 사로잡는다. 또 대부분 한정판으로 출시되기 때문에 소유욕을 자극하는 것도 한몫한다. 한정판 제품을 소유하고 이를 SNS에 공유함으로써 스스로 특별한 존재임과 시할 수 있기 때문이다.

특히 콜라보레이션 제품의 성공은 기존 브랜드의 올드하고 진부한 이미지를 젊은 세대들이 열광하는 강렬한 브랜드 이미지로 한순간에 바꿔놓기도 한다.

사회문제를 뚫어내는 ‘해결사’

단순히 재미와 인기를 위한 콜라보레이션도 많지만, 최근에는 사회문제를 해결하는 ‘해결사’ 역할을 하는 콜라보레이션도 이목을 끈다.

가장 대표적인 예로 요리연구가 겸 방송인인 백종원 씨가 출연하는 SBS <맛남의 광장>에서 선보이는 다양한 제품을 들 수 있다. <맛남의 광장>에서는 지역 특산물을 활용한 신메뉴를 개발해 선보이는 프로그램으로, 단순히 음식 개발과 판매에 그치지 않고 지역 특산물 소비 촉진과 인식 개선을 목표로 하고 있다. 방송에서 백종원 씨는 최근 코로나19로 힘들어하는 농어민을 위해 바닷장어 무조림 레시피를 개발해 자신만의 브랜드로 간편 조리 패키지 상품을 만들었고, 이마트와 SSG닷컴은 판매와 유통을 책임지는가 하면, 쌓여있는 완도 다시마 2천 톤 소진을 위해 오뚜기와 협업하여 다시마 2개를 넣은 한정판 오동통면 라면을 출시했다.

시청자들은 이를 보며 ‘백종원과 키다리 아저씨’라 명명하고 이들의 착한 만남에 환호하며 이에 화답하듯 완판 신화를 이어가고 있다.



농어민을 살리는 맛있는 협업 맛남의 광장
판로가 막혀 경제적 어려움을 겪고 있는 농어민을 위해 <맛남의 광장>에서는 강원도 못난이 감자와 해남 왕고구마에 이어 바닷장어 무조림 밀키트, 오동통 라면 등 다양한 콜라보레이션을 선보이고 있다.



밀가루의 재미있는 변신, 곰표 대한제분의 밀가루 상표로 유명한 곰표는 다양한 콜라보레이션으로 MZ세대의 인기를 한 몸에 받았다. 곰표 패딩, 티셔츠, 백팩, 팝콘에 이어 최근 밀가루 브랜드 곰표를 콘셉트로 한 밀맥주도 선보였다.

달콤한 유혹,

Chocolate

사실은
소화제?

식사를 마친 후에 먹는 디저트는 대부분 달콤한 것들이 주를 이룬다.
식당 계산대에 놓인 사탕이 그렇고, 과일이나 마카롱, 초콜릿 등 기본적으로
단 음식이다. 식후에 왜 달콤한 것을 먹을까?
정리. 편집실 참고도서.<인류에게 필요한 11가지 약 이야기>, 반니

소화 잘 되라고 먹는

디저트

우리가 주식으로 먹는 것의 대부분은 밥이나 국수이다. 밥 대신 고기를 먹는다 해도 탄수화물이나 단백질이 주를 이루는데, 모두 고분자로 이뤄져 있어 바로 소화가 되질 않는다. 입으로 씹어 잘게 부순 후 위와 장으로 넘겨져야 그 속에서 각종 소화 효소가 작용해 탄수화물은 엷당을 거쳐 포도당으로, 단백질은 아미노산으로 분해된 후 체내로 흡수된다. 잘게 부서진 음식물이 위와 장으로 넘어왔어도 아직은 고분자 덩어리이기 때문에 바로 소화 효소를 분비할 필요가 없다. 효소가 작용할 수 있도록 더 분해가 되어야 하기 때문이다.

그러나, 식사 후 초콜릿 등과 같은 디저트를 먹으면 이야기가 달라진다. 탄수화물이 아닌 당류가 들어왔기 때문에 소화 효소가 즉시 일을 시작해야 하므로 위와 장에서 바로 소화 효소가 분비된다. 단순히 입가심을 위해 디저트를 먹는 것이 아니라 소화를 돕기 위해 먹는 것이다.



중세시대,

소화제로 쓰인 초콜릿

먹는 양이 많았던 중세 유럽의 귀족들은 식사를 마치고 나면 반드시 소화제가 필요했다. 고대에는 꿀에 절인 과일을 먹었지만, 부자들은 동방의 귀한 음식인 설탕, 즉 사탕을 먹었고 초콜릿이 전해진 이후에는 초콜릿을 식후 디저트로 삼았다. 초콜릿의 주원료인 카카오 열매는 중남미가 원산지이다. 1520년 에르난 코르테스가 멕시코의 아스테카 문명을 정복할 때 몬테수마 2세 황제의 식사에 카카오로 만든 음료가 나오는 것을 보았다고 한다. 그 뒤 카카오나무는 쿠바에서 베네수엘라까지 스페인이 정복한 아메리카 지역으로 널리 퍼졌다. 카카오에 있는 지방은 영양가가 풍부해 원기회복에 좋아 약으로 사용되었다. 음식이 아닌 약으로 분류되어서 로마 바티칸의 허락으로 금식 기간에도 먹을 수 있었다.

16세기 말 스페인 세비야의 의사인 후안 데 카르데나스가 카카오의 씹을만한 성분이 소화를 촉진한다고 주장하며 초콜릿 효과에 대한 최초의 의학서적을 집필했다. 이후 귀족들은 거품이 나는 코코아 음료를 소화를 돕는 약으로 마셨으며, 19세기가 되자 네덜란드에서 코코아 분말을 가공한 초콜릿, 스위스에서는 긴 바(Bar) 모양의 우유를 섞은 밀크 초콜릿이 생산되었다.

고대 로마에서 위장병에 포도주를 쓰다가 근대에는 새로운 갈색의 약이 나타난 것이다. 처음에는 약으로 그 후로는 화려하고 우아한 귀족 문화를 위한 장식품으로 초콜릿을 먹었다. 지금은 초콜릿을 소화제로 먹지 않는다. 똑같은 물질도 시대에 따라 용도가 달라지는 예라고 할 수 있다. 밸런타인데이 때 연인 사이의 선물이나 기호품으로 먹는 초콜릿이 처음에는 소화제로 사용되었다는 사실이 흥미롭다.



편해서 입는 레깅스, 건강에는 독?

운동할 때뿐만 아니라 일상생활에서도 즐겨 입는 레깅스. 신축성이 좋아 활동하기 편해 남녀 모두가 자주 찾는다. 하지만, 편하다고 해서 장시간 착용한다면 오히려 불편한 질환을 유발할 수 있으니 주의해야 한다.

정리. 편집실

꽉 끼는 레깅스, 혈액 순환 방해

요가나 필라테스 등 운동에 관심을 가지는 이들이 늘면서 운동에 최적화된 레깅스가 인기를 끌고 있는데, 레깅스를 오래 착용할 경우 발생할 수 있는 질환에 대해 미리 알고 예방하는 것이 중요하다.

레깅스는 몸에 달라붙기 때문에 하복부를 강하게 압박해 하체의 혈액 순환을 방해한다. 따라서 여성의 경우 하복부의 냉증으로 인한 생리통이나 생리불순 등을 유발할 수 있다. 또한 운동 도중, 움직임에 따라 질과 외음부가 자극을 받아 소음순 변형으로 인한 가려움증이나 세균성 감염이 발생할 수도 있다.

또한 레깅스 특성상 통풍이 잘되지 않아 세균과 곰팡이, 바이러스가 질 내부에 증식되어 질염이 생기기도 한다. 이때 초기 질염을 방치하면 염증이 자궁으로까지 번져 자궁내막염이나 난소염, 만성 골반통 등 다른 질환으로도 진행될 수 있으니 각별한 주의가 필요하다.

운동 외에 다이어트 효과를 높이기 위해 다리를 고압박하는 레깅스를 찾는 경우도 많은데 이는 하지정맥류 발생의 원인이 되기도 한다. 하지정맥류는 다리와 발의 정맥이 확장되어 피부 밖으로 돌출돼 보이는





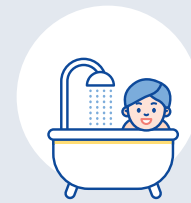
질환으로, 원활하지 못한 혈액 순환이 원인이 되어 발생하므로 다리 건강을 지키고 싶다면 오랜 시간 레깅스 착용은 금물이다.

남성 질환도 조심하세요!

최근에는 여성뿐만 아니라 등산이나 사이클 활동 등을 위해 레깅스를 입은 남성들도 자주 볼 수 있는데, 이들 역시 레깅스로 인한 질환으로 부터 자유롭지 않다. 레깅스를 입은 채 장시간 활동을 하게 되면 사타구니나 항문, 허벅지 주위에 피부 습진이 생기거나 고환의 온도가 점점 상승하여 정자 운동이 저하될 수 있다. 고환의 온도가 반복적으로 높아지면 고환 주위 정맥의 비정상적 확장으로 불임을 유발하는 정계정맥류까지 발생할 수 있다. 정계정맥류는 방지할 경우 고환 자체의 손상을 일으킬 수도 있는 질환이기 때문에 장시간 운동 후 고환에서 통증이 느껴지거나 음낭 내 덩어리가 만져진다면 전문의의 진료를 받는 것이 좋다. 특히 통풍이 잘되지 않는 레깅스는 혈액순환에 장애를 일으켜 전립선염, 남성호르몬 기능 이상 등 남성 질환을 부를 위험도 있다. 더 이상 여성들만의 전유물이 아닌 레깅스. 남성들도 올바른 생활 습관과 장시간 착용을 주의하여 레깅스로 인해 발생할 수 있는 질환을 예방해야 한다. ■■



레깅스가 건강에 좋지 않은 가장 큰 이유는 혈액순환을 방해하기 때문이다. 따라서 레깅스를 착용할 경우 되도록 장시간 착용은 피하고, 레깅스를 선택할 때는 폴리에스터나 나일론 등 통풍이 잘되지 않아 습기가 잘 차는 소재보다는 면과 같이 통풍과 습기 흡수에 좋은 소재로 만들어진 것을 고르는 것이 좋다. 겨울에 입는 발열 레깅스 역시 제품 특성상 습기와 땀을 잘 발생시켜 질환이 발생할 가능성이 높아이니 주의해야 한다.



예방1

운동 후에는 반드시 샤워를 해 청결한 상태를 유지하고 샤워 후에는 물기를 완전히 말려 습하지 않은 환경을 유지하는 것이 질환 발생 예방에 도움이 된다. 또한 레깅스를 입은 날에는 조금 귀찮아도 따뜻한 물로 좌욕을 해서 골반 주변 근육을 풀어주면 원활한 혈액순환을 도울 수 있다.



예방2

뒤꿈치를 들어 올리는 가벼운 스트레칭을 자주 해주는 것도 간단하지만 혈액이 잘 순환할 수 있게 하는 효과적인 방법이다.

내 손안의 스마트 일산병원

더 '똑똑'하게 더 '편리'하게 일산병원 모바일 앱 OPEN



가족등록
병원에 다니는
모든 가족, 한 번에 관리



길찾기
한눈에 보이는
병원 길찾기



진료예약
앱을 통해
대기없이 예약 가능



내일정
병원 스케줄을
한눈에 확인 가능



건강수첩
기본적인 건강관리
(혈압, 혈당, 체질량)



진료비결제
수납대기없이
앱에서 즉시 결제



일산병원 앱 다운로드

- 구글 플레이스토어 또는 애플 앱스토어에서 '국민건강보험일산병원'을 검색해 지금 바로 무료로 다운로드하세요!
- 스마트폰으로 QR코드를 스캔하여 앱을 다운로드받을 수 있습니다.

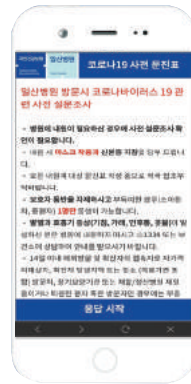


건강보험 일산병원 앱 주요기능 소개



내일정

- 일자 별 일정에서 진료 및 검사 일정을 조회할 수 있습니다.
- 해당 위치 실내길찾기 연결 기능을 통해 목적지를 쉽게 찾을 수 있습니다.
- 검진, 내시경, CT/MRI 등 예약된 검사 일정을 확인할 수 있습니다.



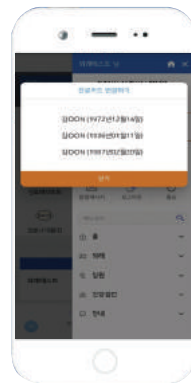
코로나19 문진

- 코로나19와 관련한 안내 사항을 전달합니다.
- 병원 방문 시마다 수기 또는 키오스크로 작성하던 사전문진표를 모바일로 미리 작성할 수 있습니다.
- 사전 작성을 통해 대기 없이 병원에 빠르게 내원이 가능합니다.



건강수첩

- 건강수첩으로 혈압, 혈당, 체중을 관리할 수 있습니다.
- 정보 추가를 통해 혈압, 혈당, 체질량을 입력할 수 있습니다.
- 입력된 건강수첩 정보는 조회 기간을 선택하여 조회가 가능합니다.
- 건강수첩 정보는 변화 그래프와 함께 시각적으로 확인할 수 있습니다.



가족등록

- 병원에 방문하여 가족임을 증명할 수 있는 서류(동의서 포함)를 제출합니다.
- 가족등록 기능을 통해 등록된 가족의 환자번호로 사용자 변경이 가능합니다.
- 본인의 핸드폰에서 가족을 대신하여 진료예약, 진료비 결제 등의 서비스를 이용할 수 있습니다.



수술진행현황

- 수술진행현황을 안내합니다. (가족의 수술진행현황 조회 가능)
- 수술 전 → 수술 중 → 회복 중 → 수술 완료의 상태에 따라 정보가 업데이트 됩니다.



길찾기

- 시작위치와 도착위치를 선택하여 모의주행을 시작합니다.
- 병원 건물 내에서는 비콘을 통해 시작 위치에 '현 위치'를 선택하면 자동으로 현 위치를 찾아줍니다.
- 모의주행을 선택하면 이동경로를 보여주며, 모의주행이 시작됩니다.
- 본인에게 맞게 모의 주행 속도를 조절할 수 있습니다.



이른둥이에게 건강을 선물하다 희망둥이 성장발달 클리닉 개소

열 달을 채 채우지 못하고 세상에 일찍 나온 이른둥이나 신생아 시기에 신경계 질환을 앓은 경우, 각종 선천성 기형이나 유전 질환을 진단받은 아이들은 미숙한 신체 장기와 이로 인한 치료로 성장이 늦거나 발달 혹은 정서상에 문제가 생길 수 있다. 이에 일산병원은 아이들이 건강하게 사회 구성원으로 자랄 수 있도록 여러 진료과 의료진의 다학제 진료가 가능한 희망둥이 성장발달 클리닉을 개소했다.

정리. 편집실



희망둥이 성장발달 클리닉에서는?

성장

이른둥이는 첫 2~3년 이내에 따라잡기 성장을 해야 만삭아로 태어난 또래들과 비슷한 키나 몸무게로 자랄 수 있다. 원활한 따라잡기 성장을 위해서는 균형 있고 충분한 영양의 섭취가 필요하다. 이에 정기적으로 아이의 키, 몸무게, 두위를 측정하여 성장 상태를 확인하고, 영양사와의 상담과 수유 혹은 식사 평가를 통해 식이의 양과 방법을 개선하는 것이 필요하다. 영양 관리를 했음에도 만 3세까지 성장 지연이

계속된다면 성장호르몬 치료 등도 고려할 수 있다. 희망둥이 성장발달 클리닉에서는 주기적으로 영양사와의 상담을 진행하고, 필요시 소아내분비과, 소아소화기영양과 세부 전문의의 전문 진료를 제공한다.

신경발달

신경발달에 문제가 생길 가능성이 있는 고위험 신생아는 퇴원 전 신생아의 바른 자세와 운동 방법 등의 교육과 퇴원 후 고위험 영유아 프로그램을 통해 부모 교육을 진행한다. 이른둥이들은 지속적인 소아신경 전문의와 재활의학 전문의 진료와 운동발달 평가를 통해 신경발달

장애를 조기에 발견할 수 있고, 조기 치료 중재를 통해 치료 기간의 장
기화 및 이차적인 합병증을 예방할 수 있다. 또한 아이의 개인 상태에
맞는 케어 방법 및 가정치료프로그램을 제공함으로써 가족중심재활
치료시스템을 통하여 치료 효과도 극대화 할 수 있다.

호흡기·알레르기 질환

이른둥이들은 신생아집중치료실 퇴원 후 병원에 재방문 혹은 재입원
하게 되는 빈도가 만삭아에 비해 많은데, 그중 가장 많은 원인이 호흡
기 감염이다. 특히 겨울철에 유행하는 RS바이러스는 급성모세기관지
염이나 폐렴을 일으켜 때로는 치명적일 수 있다. 만 1~2세의 이른둥이
아이들은 만성폐질환 유무 등을 고려하여서 RS바이러스 면역글로블
린이라는 바이러스를 막을 수 있는 항체 주사를 접종하는 것이 도움
이 된다. 이른둥이로 출생한 아이들은 출생 시 폐가 미숙하고 호흡기
치료 등을 거치며 만성 폐질환이 발생하게 되면 장기적으로 천식을
진단받는 빈도도 증가하며, 알레르기, 간접흡연 등 위험 요인이 있는
아이들을 주기적인 상담과 폐기능검사 등을 통해 적절한 치료를 받아
야 한다.

청력검사

일반적으로 난청이 발생하는 빈도는 1,000명당 1~3명이지만 저체
중 출생아 등 위험 인자가 있는 경우는 100명 중 2~4명으로 높다. 또
한 신생아시기에 신경계를 침범하는 감염성 질환을 앓았다면 청각에
영향을 미칠 수 있다. 신생아들은 신생아집중치료실에서 퇴원하기 전
검사를 통해 청력을 확인하고, 이후 6개월 경에 한 번 더 청력검사를
시행해 치료 시기를 놓치지 않는 것이 중요하다. 난청이 있다면 생후
6개월 이내에 확진하여 보청기, 인공와우 이식 등 청각재활치료를 받
아야 언어 성취를 높일 수 있으며, 위험 인자가 있는 경우 검사 결과 정
상이 나왔어도 지연성 또는 진행성 난청 가능성이 있으므로 초등학교
입학 전까지 6개월 또는 1년마다 정기 청력검사를 받는 것이 좋다.

안과 검사

이른둥이는 망막혈관의 발달이 끝나지 않은 상태에서 태어나 이후 혈
관의 비정상적인 발달로 인해 미숙아망막증이 발생할 수 있다. 미숙
아 망막증이 진행될 경우 시력 상실을 유발할 수 있어 주기적인 검사
를 받아야 하며, 필요한 경우 주사 치료나 레이저 치료를 통해 비정상
혈관 생성을 막아야 한다. 어린아이들은 의사소통이 원활하지 않아
보호자가 시력의 발달과 안질환의 유무를 확인하기가 어려우므로, 객
관적인 검사를 통해 정확한 눈 건강을 확인해야 한다.

치아 발달

유치는 평균적으로 4~9개월에 나기 시작하여 2년 반이 되면 다 나오

게 된다. 이른둥이이거나 저체중 출생아인 경우 치아 발달이 지연될
가능성이 증가하며, 신생아집중치료실 입원 기간에 기관 삽관, 기계
호흡 등의 치료를 받은 경우 기계적 손상으로 인해 추후 치아 기형, 법
랑질 저형성, 부정교합, 구강 구조 손상 등의 이상이 발생할 수 있다. 따
라서 치과 진료를 통해 치아와 구강의 상태를 확인하고 필요한 경우
치료나 중재를 하는 것이 필요하다.

가족정서문제

이른둥이를 출산한 부모는 아이가 출생 후부터 신생아집중치료실에
입원하여 장기간 분리를 겪게 되어 불안, 우울, 죄책감 등의 부정적 정
서와 스트레스를 경험하게 된다. 아이들이 신생아집중치료실에서 퇴
원하게 되더라도 건강하게 만삭으로 출생한 아이들보다 성장·발달에
문제가 생길 수 있을 것이란 두려움, 불안 등으로 인해 양육 스트레스
가 높아진다. 보호자에게 발생한 정신 건강 문제는 역으로 다시 아이
들의 인지 발달과 정서적 발달에 유의미한 영향을 미칠 수 있다. 이에
정기적인 체크를 통해 부모의 양육스트레스와 우울 평가를 시행하고
필요시 이에 대한 상담 등을 제공한다.

<클리닉 프로그램>

시기	프로그램
퇴원 전	신생아소생술교육, 모유수유교육, 발달교육
1개월	운동발달평가, 고위험영유아프로그램
2개월	운동발달평가, 고위험영유아프로그램
4개월	운동발달평가, 고위험영유아프로그램
6-7개월	한국영유아발달선별검사, 운동발달평가, 부모정신건강평가, 알레르기 평가, 청력검사, 영양평가 및 상담
9개월	영양평가
10-12개월	한국영유아발달선별검사, 운동발달평가, 알레르기평가, 안과 검진, 치아 및 구강 검진, 영양평가 및 상담
18-24개월	한국영유아발달선별검사, 베일리발달검사, 자폐스크리닝, 사회성평가, 운동발달평가, 언어발달 평가, 부모정신건강평가, 영양평가 및 상담
2.5-3.5세	한국영유아발달선별검사, 베일리발달검사, 자폐스크리닝, 사회성평가, 대근육, 소근육 운동발달평가, 언어발달 평가, 영양평가 및 상담, 시력검사
4-5세	한국영유아발달선별검사, 인지평가, 자폐증검사, 사회성평가, 부모정신건강평가, 대근육, 소근육 운동발달평가, 언어발달평가, 시지각기능운동협응평가, 영양평가 및 상담
6-8세	ADHD평가, 대근육, 소근육 운동발달평가, 시지각기능평가, 인지평가, 사회성평가, 부모정신건강평가, 폐기능 평가, 영양평가/상담

문의 신생아집중치료실 031) 900-0330, 0331
 소아청소년과 외래 031) 900-0520
 진료예약센터 1577-0013
 고객센터 031) 900-0027

01



개원 20주년 온라인 기념식 개최

국민건강보험 일산병원이 7월 3일 개원 20주년 온라인 기념식을 개최했다.

코로나19로 인해 당초 3월에 예정되었던 개원기념 행사를 연기한 데 이어 지난 7월 생활방역 전환에 따라 온라인 행사로 대체한 것이다. 이에 따라 감염예방과 확산방지를 위해 참석자 및 초청자를 30명으로 최소화하고 개원 20주년의 의미를 직원과 최대한 공유하고자 온라인으로 실시간 중계했다. 김용익 국민건강보험공단 이사장을 비롯한 공단 주요임원, 일산병원 임직원 등이 참석한 가운데 홍원표·김광문 전 일산병원장, 이재준 고양시장, 한준호 국회의원, 윤도흠 연세의료원장 등이 영상으로 축사를 전했다. 국민건강보험 일산병원은 개원 이후 급변하는 의료환경과 정책 속에서 건강보험 제도개선 선도, 의료행위 표준 제시, 국민이 공감하는 의료수가 기준 마련 등의 보험자병원으로서 역할을 수행하고 의료의 질적 개선을 위해 노력해왔다.

김성우 병원장은 “현재 국내외 많은 의료기관들이 일산병원을 벤치마킹하고 있으며 지난해 7월 정부의 ‘보장성 강화정책 2주년 성과보고대회’가 일산병원에서 개최될 만큼 명실공히 국내 공공의료의 대표병원으로 자리 잡았다”라며 지난 20년간 병원의 성과를 발표했다. 이어 “의료 패러다임의 전환과 저출산·고령사회 진입 등 대내외 환경 변화에 따라 보험자병원으로서의 역할과 양질의 의료서비스 제공이 무엇보다 중요하다”라며 “신의료기술을 선제적으로 도입하고 전문분야 융합을 통한 새로운 다학제 진료 프로세스를 구축해 대한민국의 표준이 되고 나아가 K-Medical을 선도하자”라고 더 큰 도약을 위한 포부를 밝혔다. 마지막으로 김 병원장은 “국민의 건강한 삶과 올바른 의료표준을 선도하는 건강보험 모델병원으로서 사명감과 자부심을 가지고 새로운 도약을 위해 전진해나가 50년, 100년의 역사를 맞이하자”고 당부했다.

개원 20주년 기념식수료 시작된 이번 행사에서는 국민건강보험 일산병원의 지난 20년간의 도전과 성공의 여정을 담은 영상, 코로나19 대응 직원 활동 격려를 위한 영상이 상영됐고 포상수여식, 유튜브 실시간 응원 메시지 소개 등이 진행되며 성황리에 마무리됐다.



02



김성우 병원장, 스테이스트롱 캠페인 동참

김성우 병원장이 코로나19 극복과 조기 종식을 응원하는 ‘스테이스트롱 캠페인’에 동참했다. ‘스테이스트롱(Stay Strong! 견뎌내자)’ 캠페인은 코로나19에 대응하는 전 세계의 연대와 지지를 확산하기 위해 지난 3월 외교부가 시작한 SNS 글로벌 릴레이 캠페인이다.

김성우 병원장은 ‘일산병원이 앞장서겠습니다’라는 슬로건이 적힌 팻말을 들고 캠페인에 동참해 “우리가 한마음, 한뜻으로 같이 간다면 지금의 위기는 분명히 헤쳐나갈 수 있다”라며 코로나19 극복을 위한 응원의 말을 전했다. 또한 “방역 최전선에서 코로나19의 감염 확산을 방지하고, 나아가 조기 종식에 기여할 수 있도록 말은바소임을 다하겠다”고 의지를 밝혔다.

03



주한 덴마크 대사관 일산병원 방문

주한 덴마크대사관 방문단이 7월 8일 한국의 코로나19 대응상황과 보험자병원의 역할을 직접 보기 위해 국민건강보험 일산병원을 방문했다. 아이너 엔센 대사를 비롯한 덴마크대사관 대표단은 병원 정문의 출입자통제시스템을 체험하고 SaFE클리닉, 음압격리병실 등 코로나19에 대응하는 일산병원의 방역현장을 둘러보며 진행과정과 노하우에 대한 설명을 들었다.

이어 한국의 건강보험에 대한 소개와 역할, 국민건강보험 일산병원의 기능에 대한 설명을 듣고, 덴마크의 의료시스템과 비교하며 논의하는 시간을 가졌다. 아이너 엔센 대사는 “향후 두 나라의 의료계가 상호교류하고 협력을 아끼지 말자”고 제안했다.



제3회 보건의로 빅데이터 연구 학술대회 온라인 개최

일산병원이 국민건강보험공단과 공동으로 '제3회 보건의로 빅데이터 연구 학술대회'를 9월 11일 온라인으로 개최했다. 특히 이번 학술대회는 국민건강보험 일산병원 개원 20주년을 맞아 만성질환과 팬데믹이 공존하는 보건의료환경의 변화를 빅데이터 연구로서 대비하는 차원에서 마련됐다. 보건의로 빅데이터 전문가인 국립대만대학교 건강정보연구센터 K. Arnold Chan 소장의 특별강연뿐 아니라 보건의로 빅데이터를 기반으로 한 다양한 연구사례 발표, 빅데이터를 활용한 연구 방법론 튜토리얼 세션 등이 마련되어 보건의로 빅데이터 연구결과를 공유하고 토론하는 학술교류의 장으로써 큰 호응을 얻었다.



신경과 이준홍 교수 대한치매학회 회장 선출
신경과 이준홍 교수(치매예방센터 소장)가 대한치매학회 회장으로 선출됐다. 이준홍 교수는 대한신경과학회, 대한임상신경생리학회, 대한노인신경의학회, 세계신경초음파학회 아시아지부 등에서 활동하고 있으며 지난해 7월 대한신경집중치료학회 초대이사장으로 선출되는 등 국내 중증신경질환 치료의 발전과 활성화에 기여하고 있다. 이준홍 교수는 "인구고령화로 치매의 발생빈도가 급속히 증가하고 국가적 보건 문제로 대두되고 있는 요즘, 치매환자와 보호자를 위한 다양한 지원이 필요한데, 이를 위해 대한치매학회의 회장으로서 역할을 충실히 해나가겠다"고 포부를 밝혔다.



코로나19 확진 임신부 분만 성공

일산병원은 공공의료기관 최초로 지난 9월 2일 코로나19 확진 임신부의 분만을 성공적으로 시행해 주목을 받았다. 36주의 산모는 무증상 상태로 일산병원 음압격리병실로 입원, 일산병원은 즉각 산부인과, 소아청소년과, 고위험산모·신생아 통합치료센터, 감염관리실 등 산모의 출산을 위한 전문 의료진을 구성해 분만, 수술, 산후 치료 등 다방면의 문제를 예측하고 안전한 분만을 위해 제왕절개 수술로 3.2kg의 건강한 여아를 출산했다. 수술을 집도한 산부인과 김의혁 교수는 "신생아 코로나19 수직감염을 우려했으나, 두 차례에 걸친 검사 결과 최종 음성 판정을 받았다"라며 "향후 음압격리병상과 신생아집중치료실에서 지속 관찰할 계획이다"고 밝혔다.



각종 적정성평가 1등급 획득

일산병원이 보건복지부와 건강보험심사평가원에서 주관하는 각종 적정성평가에서 1등급을 받았다. 일산병원은 약제급여 적정성평가에서도 1등급을 획득하며 불필요한 처방 약품목수를 제한하고 항생제, 주사제 등을 적절히 처방하고 있다는 것을 공식적으로 인정받았다. 또한 고난이도 수술인 관상동맥우회술 적정성평가에서 1등급, 골든타임이 가장 중요한 급성기 뇌졸중에 대해 7년 연속 1등급을 획득하며 '심뇌혈관질환 치료 우수병원'으로서 입지를 확인했다.



일산병원-국립중앙의료원 MOU 체결

일산병원과 국립중앙의료원이 국민 건강 증진과 공공의료 발전을 위한 양해각서(MOU)를 체결했다. 7월 2일 국립중앙의료원 연구동 3층 대회의실에서 진행된 이번 업무협약에 따라 국민건강보험 일산병원과 국립중앙의료원은 협약 내용의 체계적 추진을 위해 실무책임자가 참여하는 실무협의회를 구성하여 운영할 계획이다. 특히 치매국가책임제의 실현을 위해 치매 관련 연구에 협력하고 전문 인력을 교류하며 국민보건 향상과 관련된 전문지식, 정보 및 자료를 공유하는 데 뜻을 모았다. 치매는 국가가 관리해야 할 중대한 사안으로, 이번 협약 체결에 따라 양기관은 치매 관련 국가 정책의 확장과 정착을 위해 다양한 방안을 모색할 예정이다.



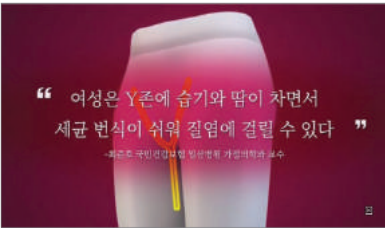
코로나19 전용 홈페이지 개설 및 노하우 전파

일산병원이 코로나19 방역에 대한 다양한 정보를 누구나 쉽게 찾을 수 있도록 '코로나19 전용 홈페이지'를 개설해 운영 중이다. 국내 유일의 보험자병원으로서 병원 방역의 표준을 선도하고 있는 국민건강보험 일산병원이 코로나19로 인한 환자 불편을 줄이고 병원 방역시스템을 효과적으로 전파하기 위해 코로나19 관련 정보채널을 구축한 것이다. 일반인 안내 페이지에서는 환자 및 내원객이 안심하고 병원을 이용할 수 있도록 구성하고 전문가용 페이지에서는 일산병원의 노하우가 타기관 방역 시스템 구축에 길잡이가 될 수 있도록 일산병원의 대응시스템을 공개하는 등 체계적으로 구성했다.

방송

2020. 8. 3. **연합뉴스**

무더운 여름 레깅스 오래 입으면 '이곳'이 위험하다



2020. 9. 21. **KBS 무엇이든 물어보세요**

치매와 두뇌건강법



2020. 8. 17. **KBS 굿모닝대한민국**

간호간병통합서비스



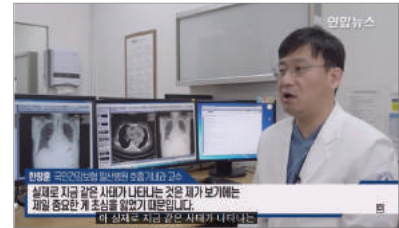
2020. 9. 23. **JTBC 표창원의 사건반장**

문지마 폭행에 대한 정신의학적 분석



2020. 8. 21. **연합뉴스**

코로나 2차 대유행 위기... 추적망 아닌 장소에서 무더기 감염



신문

2020. 6. 22. **뉴시스** **땀악취증 환자 여름보다 겨울이 많다...30대 이하 74%**
피부과 김지연 교수

2020. 6. 24. **뉴시스** **“물 박사팀 조심...음식나누기도 참으세요”**
호흡기내과 한창훈 교수

2020. 6. 29. **중앙일보** **눈화장 즐기고 자주 비버 생김염증, 온찜질 후 '눈꺼풀 세수'로 제거**
안과 박준은 교수

2020. 6. 29. **국민일보** **20대 여성 '외상 후 스트레스 장애' 환자 5년 새 2배 이상↑**
정신건강의학과 박재섭 교수

2020. 7. 2. **아시아투데이** **일산병원 심뇌혈관질환센터, 다학제 협진으로 심뇌혈관 치료 최적화**

2020. 7. 4. **이데일리** **건강보험 일산병원, 세계속 K-Medical 선도병원으로 도약... 개원 20년 맞아**

2020. 7. 6. **약업신문** **빈혈 관련 급여 확대...“진단·치료 중요성 인식 개선해야”**
중앙혈액내과 장명희 교수

2020. 7. 13. **디멘시아뉴스** **“치매예방 특장성분 아닌 근거와 노력 통해 실현해야”**
신경과 이준홍 교수

2020. 7. 14. **메디파나뉴스** **현대인의 질병 '치매'...“약 의존보다는 평소 관리가 중요”**
신경과 이준홍 교수

2020. 7. 15. **뉴시스** **여름철 장염, 고열·구토·설사에 탈수까지...청결하지 못한 음식 피해야**
소화기내과 조용석 교수

2020. 7. 24. **쿠키뉴스** **발생률 1위 '위암'...40~50대부터 급증**
소화기내과 전한호 교수

2020. 7. 27. **세계일보** **[기고] 저는 '코로나19'입니다**
감염내과 최훈교수

2020. 7. 28. **헬스데이뉴스** **성조숙증과 성장호르몬 주사 치료에 대해 상세하게 알려드립니다.**
소하청소년과 정인혁 교수

2020. 7. 30. **국민일보** **코로나19 이후 바뀐 식문화**
감염내과 최훈 교수

2020. 8. 18. **스포츠투선** **“수면무호흡, 방치면 동맥경화·심정지 급사 등 발생 우려”**
이비인후과 장정현 교수

2020. 8. 20. **서울경제** **무더위·코로나19...“내 몸이 방패” 면역력을 올려라**
마취통증의학과 강연승 교수

2020. 8. 20. **쿠키뉴스** **술에 빠진 청년들...“오늘도 달리기” 중독된다**
정신건강의학과 이덕중 교수

2020. 8. 21. **보건뉴스** **귀·코 연결하는 이관 부위 세균·바이러스 감염 주원인**
이비인후과 정준희 교수

2020. 8. 26. **세계일보** **“담배연기 내뿜을 때 코로나바이러스 담은 비말도 함께 나올 수 있어”**
호흡기내과 한창훈 교수

2020. 8. 27. **경향신문** **검버섯 위 컨실러, 이제 그만~**
피부과 김지연 교수

2020. 9. 16. **스포츠투선** **앉았다 일어설 때 ‘악~’, 퇴행성디스크의 원인과 치료는?**
정형외과 권지원 교수

2020. 9. 18. **한국일보** **하루 8시간 수면하면 복부비만 위험 줄어**
가정의학과 조경희, 최준호 교수



포상

공단 창립기념 유공자 표창

류순덕 수술간호팀

모범 전공의

고상민 마취통증의학과

이창민 정형외과

공단, 일산병원 동반성장 기여

김선희A 보힘심사팀

장정하 원가분석팀

박종복 의용공학팀

제안제도

박성호 의료정보팀

이승신 응급간호팀

최성희 응급간호팀

연정화 응급간호팀

마미영 병동간호1팀

윤선미 간호행정팀

박영주 외래팀

정민우 재활치료센터

황진희 의무기록팀

환자안전 우수직원

이세영 교육수련팀

양경화 간호행정팀

조미정 집중치료간호팀

우정숙 집중치료간호팀

CS star

이옥순 집중치료간호팀

유기곤 재활치료센터



결혼

2020. 6. 28 손현석 병동간호1팀(62병동)

2020. 7. 4 정유진 병동간호1팀(53병동)

2020. 8. 16 유세련 호스피스센터

2020. 8. 29 박혜지 비서실

2020. 9. 12 김효진 수술간호팀(마취회복실)

2020. 9. 12 강미현 외래팀(비뇨의학과)

2020. 9. 26. 양혜림 외래팀(내분비내과)



출산

2020. 7. 9 이진주 영상의학과

2020. 7. 13 나세영 외래팀(심장내과)

2020. 7. 16 박민정 정형외과

2020. 7. 23 남다정 마취통증의학과

2020. 7. 27 박진수 류마티스내과

2020. 8. 10 김정운 기 예산팀

2020. 8. 10 이보미 재무팀

2020. 8. 17 변지은 병동간호1팀(62병동)

2020. 8. 18 이고은 외래팀(정형외과)

2020. 8. 30 박승철 총무팀

2020. 8. 30 노미혜 원무팀

2020. 9. 10. 권기경 수술간호팀(마취회복실)

2020. 9. 18. 이하늘 병동간호3팀(131병동)

독자퀴즈



장기가미숙한이른둥이, 신생아시기에 신경계 질환을 앓은 아이, 선천성기형이나 유전 질환 진단을 받은 아이들에게 다학제 진료를 통해 건강하게 자랄 수 있도록 새롭게 개소한 일산병원 클리닉의 이름은?



지난 호 정답

SaFE 클리닉

이제 모바일로 편리하게 독자 엽서를 보내세요!

지난 호 정답자

고희정	경기도 고양시	유재범	서울 성북구
김영민	경남 창원시	이슬기	강원도 원주시
류주현	서울시 마포구	정민호	경기도 고양시
박태구	인천 연수구	하지우	경기도 김포시
변금향	경기도 고양시	한수정	경기도 고양시

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 극복하는데 큰 힘이 될 것입니다.

2020년도 3분기(7~9월) 후원금 내역

후원금 21,137,959원
 최문희(총무팀), 일산농업협동조합
 직원 공제 20,867,000원

후원문의 공공의료사업팀 (031)900-0100-2
 후원계좌 기업은행 377-046216-04-015(일산병원)

※ 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

독자 의견



한국의 밥상하면 전골냄비에 보글보글 찜개를 끓여 다함께 나눠 먹는 식문화가 익숙했는데요, 코로나19 감염위험이 있는 만큼, 가정에서도 개인 앞접시를 이용해 먹는 등 식습관을 고쳐야겠다는 생각이 들었습니다. **(변금향님)**



IH 진료실 3

얼마전 TV 프로그램에서 플라스틱을 먹고 폐사된 물고기의 모습이 머지않은 미래의 모습이 될 수 있다는 점에 충격을 받은 적이 있습니다. 플라스틱 제로라는 생활 속 작은 실천이 후손들에게 푸른 별 지구를 물려줄 수 있다는 점을 다시 한번 깨닫게 해주는 기사였습니다. **(유재범님)**



Trend Focus

일산병원 감염관리실 관계자 선생님들의 노고에 감사함을 느낄 수 있었습니다. 코로나19로부터 지역사회는 물론, 병원과 환자, 시민 등 모두를 지키기 위해 힘쓰는 모습에 큰 감동을 느꼈습니다. **(류주현님)**



후회의 티타임

코로나19로 인해 마스크 사용시간이 길어지면서 피부 트러블이 생겨 걱정이 많았는데, 다양한 예방법과 처방법에 대해 정보를 얻을 수 있어 좋았습니다. **(이슬기님)**



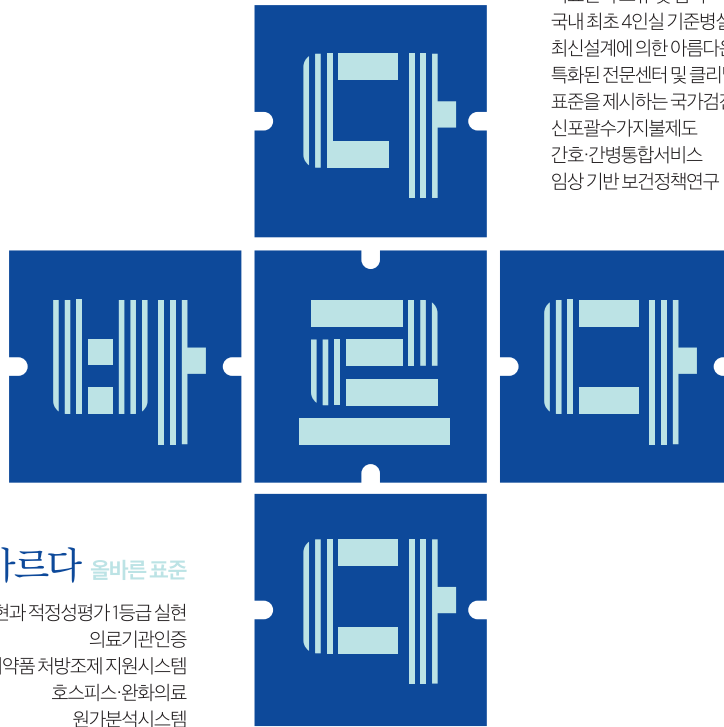
건강노트

국민건강보험 일산병원 20주년,

국민의 건강한 삶과 올바른 의료 표준을 선도하는 건강보험 모델병원으로서,
그 새로운 가능성을 국민과 함께 만들어 가겠습니다.

다르다 남다른 의료

유일무이보험자 병원
의료인력 교류 및 협력
국내 최초 4인실 기준병실
최신설계에 의한 아름다운 조형물
특화된 전문센터 및 클리닉
표준을 제시하는 국가검진센터
신포괄수가지불제도
간호·간병통합서비스
임상 기반 보건정책연구



바르다 올바른 표준

적정의료 구현과 적정성평가 1등급 실현
의료기관인증
의약품 처방조제 지원시스템
호스피스·완화의료
원가분석시스템
진료의뢰·회송서비스
국민과 함께하는 공공의료사업
의료안정망 확대
의료 질 향상과 진료 프로세스 개선활동
건강보험 급여기준 및 수가 검토

