

국민건강보험 일산병원 News

2014. 04

April | Vol. 57



발행인 김광문 편집인 김삼영 발행일 2014년 4월 15일 발행처 국민건강보험 일산병원 주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100 Tel 031-900-0114 홈페이지 www.nhimc.or.kr
편집위원 정은지, 정복희, 김영현, 김선애, 진인선, 김철민, 김대현, 이상윤, 마미영, 김수미, 이동화, 이수정, 김현만, 현경자, 이종호, 오수진 대외협력팀 031-900-3329 E-mail prpr@nhimc.or.kr 진료예약 1577-0013

경피적관상동맥중재술 시행 건수 '빅5' 능가하는 전국 병원 5위 차지



우리 병원은 2013년 '경피적관상동맥중재술' 시행 건수 순위에서 전국 의료기관 중 5위를 차지하였다.

건강보험심사평가원(이하 심평원) 2013년 진료량 평가 결과에 따르면 지난 1년간 시행한 '경피적관상동맥중재술(좁아진 심장동맥을 풍선이나 도관(카테터)으로 넓혀주는 시술)' 건수는 1,142건으로, 이른바 '빅 5병원'에 포함되는 다수의 병원보다 높은 상위 5위권에 포함되어 환자들에게 믿을 수 있는 양질의 의료서비스를 제공하고 있다는 평을 받았으며, 대형병원에 비해 경제적인 비용으로 치료가 가능하도록 하여 보험자병원으로서 국민 의료비 절감에 기여하고 있음을 입증하였다.

이와 같은 결과로 심평원에서 실시하는 관상동맥중재술 진료량(수술건수) 평가에서 최우수 1등급을 획득하기도 하였다. 심평원에서는 연간 151건 이상 경피적관상동맥중재술을 시행하는 의료기관을 1등급으로 선정하고 있다.

우리 병원의 관상동맥 치료는 대장암, 인공관절, 척추고정 수술, 턱 교정 및 영상 진단 분야와 함께 국가대표 의료기술로 선정된 분야 중 하나이기도 하다.

지난해 유방암 부문을 비롯하여 대장암, 제왕절개, 약제, 수술 예방적 항생제, 고관절치환술 등 8개 부문 평가에서 1등급을 획득한 데 이어 얻게 된 이번 결과는 환자가 믿고 찾을 수 있는 병원으로서의 입지를 더욱 견고히 하는 계기를 마련하였다.

우리 병원은 수준 높은 의료서비스를 제공하기 위하여 시

설 및 연구에 지속적인 투자를 하고 있으며, 의료의 질 향상을 위한 QI활동 등 끊임없는 관심과 열정을 기울이고 있다.

경피적관상동맥중재술 1년 수술 건수 상위 5개 병원

순위	시도	의료기관	수술건수(건)
1	광주	전남대병원	1,490
2	서울	세브란스병원	1,480
3	서울	서울아산병원	1,312
4	경기	세종병원	1,144
5	경기	국민건강보험 일산병원	1,142

2013 진료량 평가보고서

자료: 건강보험심사평가원

Photo News



공단의 담배소송을 응원합니다

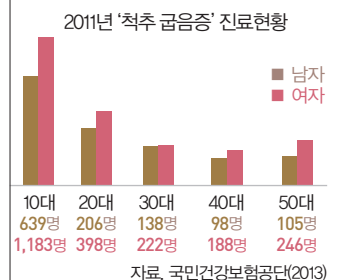
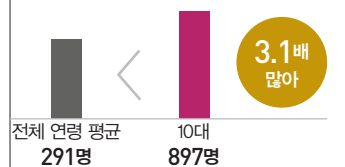
지난 3월 20일부터 26일까지 국민건강보험공단에서 실시하는 '담배소송지지 및 금연캠페인 100만인 서명운동'에 적극 동참하고자 전 직원이 서명운동에 참여하여 지지의사를 표명하였습니다.

자세한 내용은 2면에서 계속 ▶

그래픽 in 건강

척추 굽음증

10~20대 전체의 52% 차지
인구 10만 명당 진료인원 10대가 3.1배



척추 굽음증 10대 여성 평균 4.1배

척추 굽음증은 척추가 옆으로 휘는 척추옆굽음증과 앞·뒤로 휘는 척추뒤굽음증·앞굽음증으로 나눌 수 있으며, 그 중 척추옆굽음증은 사춘기의 여자 청소년에서 발병이 높은 것으로 알려져 있다. 청소년의 척추옆굽음증의 경우 성장이 멈추면 더 이상 진행되지 않기 때문에 측만기 진행되지 않도록 지속적인 관찰이 중요하고, 척추 측방근을 강화하는 수영과 같은 운동 치료가 효과적이다.

도움말: 재활의학과 김형성 교수

Contents

- 01 이달의 Hot Issue
- 02 News
- 03 News
- 04 QI & CS
QI 뉴스레터
CS 뉴스
가로 세로 퀴즈
- 05 Zoom in
동호회 탐방
오픈 칼럼
일산병원을 회상하며
Doctors in 일산병원
- 06 활력충전 365
건강 칼럼
Hi people
협력병원 소개
카툰
- 07 Happy Story
칭찬릴레이
자유게시판
추천합니다
생생 Talk!
- 08 우리 병원 정보 알리미
언론에 비친 일산병원
사랑의 사회사업 후원안내
주요행사일정
직원 동정
직원 포상

포괄간호서비스 확대 시행 나서

전국 33개 포괄간호서비스 운영 의료기관 중 최다 병상 운영



우리 병원은 환자들의 간병비 부담을 덜어주기 위한 포괄간호서비스를 확대 추진하며 보험자 병원으로서의 역할을 강화해 가고 있다. 지난해 7월부터 간호인력 확대와 팀 간호체계 도입, 병동환경 개선 등을 통해 보호자가 상주하지 않아도 입원환자를 간호할 수 있는 최적의 시스템을 구축하고 총 170병상의 환자들을 대상으로 포괄간호서비스를 시행해왔다.

우리 병원은 이 같은 서비스를 4월 1일부터 단계적으로 추가 운영해 시범사업 병동 진료과목 운영의 효율성을 높이고, 보다 다양한 환자들에게 도움을 줄 계획이다. 이와 관련해, 김인자 간호부장은 “4월 중 86개 병상에 대한 추가 오픈을 완료하고 총 256병상을 포괄간호서비스 병동으로 운영할 방침이다”라고 밝혔다. 예정대로 병상이 추가될 경우 우리 병원은 포괄간호서비스를 제공하고 있는 전국 33개 의료기관 중 가장 많은 병상을 포괄간호서비스로 운영하며 시범사업을 주도해 나감은 물론 보험자 직영병원으로서 보다 많은 환자와 보호자들의 간병비 부담을 덜어주는데 도움을 주게 된다. 한편, 지난 1월 그간 포괄간호서비스를 이용한 환자를 대상으로 만족도 조사를 실시한 결과 98%의 환자들이 서비스에 만족하고 있는 것으로 나타난 바 있다.

국민건강보험공단 담배소송 지지 서명운동 동참

지난 3월 20일부터 26일까지 국민건강보험공단(이하 공단)이 진행하고 있는 담배소송을 지지하는 서명운동이 전개되었다. 국민의 건강권을 지키고자 담배회사를 상대로 소송을 준비하고 있는 공단에서 실시하는 ‘담배소송 지지 및 금연캠페인 100만인 서명운동’에 적극 동참하고자 마련된 이번 서명운동에서는 총 1,400여 명의 직원이 참여하여 담배소송에 대한 지지의사를 적극 표명했다. 이날 서명운동에 동참한 한 직원은 “담배는 국민의 건강을 해치며 막대한 사회적 비용을 발생시키는 해악이라고 생각하여 지지 서명운동에 참여했



다”고 전했다. 한편 공단은 지난 1월 이사회를 거쳐 담배소송을 추진하기로 결정하고, 이에 따라 절차를 논의 중에 있으며 이와 관련한 대대적인 금연캠페인도 펼치고 있다.

어려운 이웃과 따뜻한 정 나누는 의료봉사 전개



우리 병원 의료봉사단은 3월 18일 강원도 홍천군에 위치한 개야리 복주머니마을 서흥천농협을 찾아 농업인과 조합원 등을 대상으로 의료봉사 활동을 실시했다. 총 22명으로 구성된 의료봉사단은 이날 총 100여 명에 이르는 주민

들에게 의료서비스를 제공했다. 홍천군 개야리마을은 지난 해부터 우리 병원과 1사 1촌 관계를 맺고 지속적인 교류를 이어오고 있다. 앞선 3월 16일에는 파주시 문산읍에 위치한 한국다문화복지협회를 찾아 외국인 환자 20여 명을 진료하고, 건강증진에 도움을 주는 등 무료 의료봉사 활동을 펼쳤다. 어려운 환경에 처한 소외계층 이웃들에게 따뜻한 의료서비스를 제공하는 우리 병원 의료봉사단은 앞으로도 매달 지역 내 의료의 손길이 필요한 곳에 찾아가 무료진료를 실시할 예정이다.

일산기독교연합회와의 MOU체결

지역사회 발전 위한 상호협력체계 구축



우리 병원은 4월 3일 일산기독교연합회와 상호 협력 관계 강화를 위한 교류협력 MOU를 체결하였다. 이번 협약을 통해 일산기독교연합회 산하 500여 교회와 20만 성도에 대한 의료서비스 편의 제공과 함께 양기관의 네트워크 구축 등 다양한 사업에 대한 협력 체계를 구축하게 되었다. 앞으로 우리 병원은 특정 관심 분야에 대한 건강강좌를 진행하고, 관내 목회자 및 성도, 가족 및 소외 계층을 위한 진료절차 안내 등 건강증진 사업에 힘을 계획이다.

제8기 건강과 의료 고위자 과정 운영



4월 7일 ‘제8기 건강과 의료 고위자 과정’ 교육의 첫 강의가 시작되었다. 우리 병원이 국민건강보험공단과 함께 운영하는 ‘건강과 의료 고위자 과정’은 6월 8일까지 2개월 간 진행되는 보건의료 전문가 육성과정이다. 올해에는 보건의료정책 및 의료산업 등에 관한 강의와 세미나를 비롯하여 외국의 보험자 및 장기요양시설을 방문하는 연수 프로그램으로 구성되어 있어 보다 수준 높은 교육을 제공할 계획이다.

2007년 처음 개설된 건강과 의료 고위자 과정은 그간 중앙부처공무원, 국회 보좌진, 언론계 기자, 의료 및 보건관련분야 인사 등의 수료생을 배출하며 보건의료 전문가 양성에 힘쓰고 보건의료 관계자들의 상호교류의 장을 제공해왔다.

상생 도모를 위한 간담회 마련

3월 28일 원내 입점해 있는 다양한 편익시설 업체를 대상으로 한 간담회가 개최되었다. 커피전문점, 베이커리 등 10개의 편익시설 관계자가 참석한 가운데 고객 서비스 향상을 위한 다양한 의견을 공유하였으며 그간의 애로사항과 건의사항을 수렴하는 등 병원과 편익시설 간 상생을 도모하는 자리를 마련하였다.

건강한 직장 만들기 프로젝트

직원 스트레스 관리 프로그램 운영

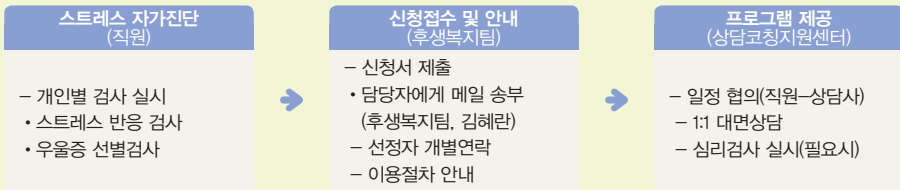
건강한 직장 만들기의 일환으로 직원들의 스트레스 관리 프로그램이 진행된다. 업무 수행 과정에서 감정 노동 및 정신적 스트레스를 받거나 스트레스 반응 척도 검사 또는 우울증 선별검사 결과 관리 및 상담치료가 필요한 직원 중 프로그램 이용 희망자를 대상으로 4월부터 11월까지 운영할 예정이다. 연세대학교 상담코칭지원센터와 연계하여 진행되며 1인당 10회의 상담 및 코칭을 제공하고 심리검사를 실시하게 된다. 이용시간은 월~토

요일 오전 9시부터 6시까지이며 화, 목요일은 오후 9시까지 운영한다. 이번 스트레스 관리 프로그램은 직원 누구나 신청 가능하며 신청 직원의 상담내용에 대해서는 절대적으로 비밀이 보장된다.



정신건강 치유 프로그램 이용절차

신청접수 기간 : 4. 1~4. 25



2014년 제1차 문화행사 실시

우리 병원은 직원들을 대상으로 한 다양한 문화행사를 통해 근무 만족도 향상과 행복한 일터를 조성하기 위하여 2014년 제1차 영화관람 행사를 실시하였다. 3월 27일과 4월 2일 이틀에 걸쳐 마련된 이번 문화행사에서 총 200여 명의 직원들이 영화 '노아'를 함께 관람하는 즐거운 시간을 가졌다. 우리 병원은 매년 영화 및 스포츠 단체 관람 등과 같이 다채로운 문화행사 프로그램을 제공하여 직원들의 화합을 통한 사기를 증진



시키는 데 노력하고 있다.

전 직원 대상 심폐소생술 교육 진행



3월 24일부터 31일까지 전 직원을 대상으로 심폐소생술 교육이 진행되었다. 기본 심폐소생술, 기관삽입술, 제세동기 작동법 등으로 구성된 이번 교육은 인체에 대한 해부학적 지식을 알고, 병원에서 일어날 수 있는 다양한 심정지 상황에 능동적으로 대처하는 능력을 기르고자 마련되었다.

병원장, 의학도서실에 도서 기증



김광문 병원장은 그간 애장했던 다양한 도서를 의학도서실에 기증하였다. 기증 도서는 해부학 교재로 유명한 'CIBA Collection'을 비롯하여 이비인후과 교과서, 의료 경영, 교양서 등 약 70여 권에 이르고, 의료역사가 담긴 도서도 포함되어 있어 의학도서실을 찾는 직원들이 의료역사를 경험할 수 있는 기회를 제공하였다. 김광문 병원장은 "이번 도서 기증을 통하여 직원들이 자유롭게 의학도서실을 이용하고, 책 읽는 문화가 장려되었으면 한다"고 전했다.

2014년도 어린이 건강교실 성황 이뤘

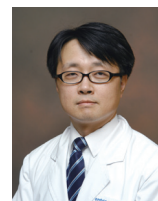
지역주민 호응 증가로 매월 평균 320명 방문



지난 3월 20일에 이어 4월 10일에는 2014년도 어린이 건강교실이 개최되어 주변 지역 어린이들의 큰 호응을 얻었다. 올해에는 일산지역을 비롯하여 김포 및 파주 지역까지 대상 범위를 넓혀 보다 다양한 어린이들이 참여할 수 있도록 운영에 나섰다. 작

년 한해 매달 평균 240명이 참여한 데 비해 올해에는 평균 320명의 어린이가 매달 어린이 건강교실 프로그램에 참여할 예정이다. 지난 3월과 4월에 실시된 건강 교육에서는 올바른 식습관 형성을 위한 영양 교육과 감염관리 교육을 제공하였으며, 건강관리의 중요성을 쉽고 재미있게 전달하는 인형극도 함께 진행하였다. 한편 어린이 건강교실은 상반기 4회, 하반기 4회 매달 둘째 주 목요일에 진행될 예정이며, 5월에는 가정의 달을 맞아 부모가 함께 참여할 수 있는 특별행사를 개최할 계획이다.

선영규 교수, 국무총리표창 수상



4월 7일 제42회 보건의 날을 맞아 개최된 기념식에서 진단검사의학과 선영규 교수가 국무총리표창을 수상하였다. 국민의 건강증진과 보건의료분야 발전에 기여한 보건의료인, 공무원 등과 단체들이 정부포상을 수여 받은 가운데 선영규 교수는 지난 15년간 충실하게 공공병원의 역할 수행에 공헌하였고, 국민건강증진 정책 수립과 관련된 각종 위원회에서 활동한 공로로 표창을 수상하게 되었다. 선 교수는 우리 병원 연구소장을 역임한 바 있고, IRB 위원교육을 이수한 각 분야의 전문가들로 구성된 기관윤리위원회의 위원장으로 활동하며 인체적용 시험의 특성에 따른 피시험자의 인권, 연구의 적법성 및 윤리적 수행 등을 모니터링하기도 했다.



오류에 대한 시스템 개선을 위한 근본원인 분석(RCA:Root Cause Analysis)

병원에서의 오류, 사고는 여러 가지 요인들이 작용하여 발생하며 사망이나 영구적인 손상과 같은 심각한 결과를 일으킬 수도 있다. 근본원인 분석(Root cause analysis)은 오류가 발생할 수 있는 시스템의 잠재적인 취약점이나 원인을 제거하여 재발하지 않도록 도와주는 도구이다. 비판하고 비난하는 것보다 우리는 “어떻게 그 일이 일어났는지”를 물어 보아야 한다. 이것이 ‘근본원인 분석’의 특징이며 ‘오류에 대한 시스템적 접근 방식’이라고 부른다.

RCA를 이용한 개선활동 과정

1단계 : 발생한 일 규명하기

4~6명으로 팀을 구성하며 팀 활동의 첫 단계는 사건의 기본적인 내용에 대한 이해를 하기 위한 정보수집 단계이다. Flow chart는 업무의 흐름을 도식화하여, 사건 혹은 다른 관계된 상호 작용된 일을 쉽게 이해하기 위해 사용된다.

2단계 : 바람직한 과정 확인

정보를 수집 후 어떤 일이 벌어졌는지에 대해 다른 순서도를 만들어서 나란히 두개를 배치함으로 명백하게 프로세스의 차이점을 확인한다.

3단계 : 원인 확인(“왜”를 5번 묻기)

이 활동은 RCA의 가장 중요한 단계로 사건을 검토하여 직접적인 원인과 기여요인을 확인한다. 직접적인 원

인은 사건의 가장 명백하고 즉각적인 이유이며, 파악하기 쉽지만 그것들은 궁극적으로 사건들이 다시 발생할 수 있도록 직접적으로 영향을 미치는 요인은 아니다. 기여요인들은 간접적이고, 우리가 관심을 가져야 하는 것들이다. 기여요인에 접근할 수 있는 가장 좋은 방법은 “왜?”라는 질문을 많이 하는 것이다.

4단계 : 원인 분석

문제가 생겼을 때 사람을 주 원인으로 보는 경향이 있는데, 구조적인 원인을 정확히 확인해야 한다.

5단계 : 개선방안 수립 및 시행

개선방안은 근본원인과 분명하게 연결되어 구체적이고 측정 가능하며, 달성 가능하여 재발이나 결과의 심각성을 줄일 수 있도록 설계하여야 한다.

6단계 : 요약하고 공유하기

보고서에는 어떻게 일이 발생하였는지, 명백한 사건의 원인과 기여요인, 어떻게 하면 다시 발생하지 않도록 하는지에 대한 권장사항을 포함하여야 한다. 작성된 보고서는 조직의 리더들과 사건의 부서장, 질 향상 부서 또는 위험관리부서의 구성원들과 공유하여야 한다.

RCA는 어떤 일이 일어났는지, 왜 일어났는지를 묻고 그런 일이 발생하지 않도록 예방하기 위해서 어떻게 해야 하는지에 대해 시스템적으로 짜여진 팀 접근 방식이다. 우리 병원은 RCA와 FMEA 활동을 통해 안전한 진료환경 구축을 위해 꾸준히 노력하고 있다.

가로 세로 퀴즈

가로 열쇠

- ① 고객에게 감동 서비스를 제공하기 위해 마련된 우리 병원 CS Academy의 ‘WOW-○○○○○’라는 새로운 이름으로 다시 태어났다.
- ② ‘건강한 치아’를 뜻하는 한자어.
- ③ 생각한 바를 행동으로 옮긴다는 뜻을 가진 말.

세로 열쇠

- a 김광문 병원장은 해부학 교재로 유명한 도서 ‘○○○○ Collection’을 비롯한 다양한 도서를 의학도서관에 기증했다.
- b 어린이들이 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 식습관과 영양, 감염관리 교육을 제공하는 ‘어린이 ○○○○’.
- c 소아청소년과 ‘○○○○○’은 저산장 어린이들이 성장에 장애가 되는 요소에서 벗어나 올바르게 성장할 수 있도록 의료서비스를 제공하는 역할을 맡고 있다.

※ 정답을 독자엽서에 적어서 대외협력팀 또는 독자엽서함에 제출해주세요. 정답자를 선정해 소정의 상품을 드립니다.

1			a		
					c
2	b				
3					

CS 뉴스

지혜로움을 담아 큰 감동을 주는 WOW-ISACS ‘특별하고 행복한 병원 만들기’



우리 병원은 2014년 고객가치를 최우선으로 하는 감동 서비스 실현을 위하여 CS Academy의 명칭을 ‘WOW-ISACS(WOW는 큰 감동을 주다라는 동사이며, ISACS는 Ilsan Service Academy Customer Satisfaction을 줄인 말이다)’로 변경하고, ‘지혜로움을 담아 큰 감동을 주는 WOW-ISACS만의 특별하고 행복한 병원 만들기’라는 캐

치 프레이즈와 함께 3월 7일 강사 발대식과 역량 강화 훈련을 실시하였다.

WOW-ISACS는 중점추진 방향을 ①HEART, 따뜻한 마음으로 다가가는 감동 서비스제공을 위한 정확한 점진 진단 및 문제해결 솔루션 제공 ②HAPPY, 직원의 성장을 돕고, 환자경험 관리를 통한 행복한 병원문화 형성 ③HARMONY, 협력 및 지역의료기관과 함께 호흡하며, 병원의 위상 제고를 통한 경쟁력 강화 ④HIGH, 최고의 CS교육 인프라 구축으로 정하고, 첫 날인 4월 4일부터 외부 전문가를 초빙하여 4급 이상 보직자 대상 3회와 일반직 대상 2회의 ‘MOT모니터링 전문요원 양성과정’ 교육을 각각 실시한다. 본 과정을 이수하면 우리 병원 MOT모니터링 요원으로 활동할 수 있다.



우리 병원 소식지는 핵심 국정과제·중요정책 홍보에 적극 참여하고 있습니다.

동호회 탐방

원내 야구동호회 'Rock'n Ball'



직무는 프로답게, 야구는 굿 플레이어답게!



오직 야구가 좋아서 한자리에 뭉친 사람들이 있다. 지난 2007년 시작된 우리 병원 야구동호회가 2014년 'Rock'n Ball(락앤볼)'로 새롭게 창단하며 태어난 바로 회원들이 그 주인공이다.



가며 운영하고 보건, 간호, 사무직 등 다양한 직종의 직원들이 어울려 함께 땀 흘리고 있다. 현재는 의사직을 락앤볼의 단장으로 초빙 중이다. 동호회 7년차를 맞은 강 감독은 야구의 재

미로 '개인의 성취감'을 꼽았다. 팀플레이도 즐겁지만, 개인 역량을 키워가며 수비, 타격, 주루를 훌륭히 해내 점수를 올리고 좋은 플레이를 해냈을 때 성취감도 크다는 것이다. 락앤볼은 경기 중 회원이 실수를 해도 지적하지 않고 격려하며 연습에서 부족한 부분을 보완해주고 경기에선 다른 회원들이 더 크게 응원한다. 때문에 회원들이 더욱 열정적으로 야구를 하게 만드는 원동력이 되고, 이는 동호회의 가장 큰 힘이자 자랑이라고 한다. 회원들은 "평소에 쌓인 긴장과 스트레스를 해소하고, 다른 직원들과 친목을 도모할 수 있다는 점이 원내 야구동호회의 또 다른 장점"이라며 "스스로도 야구를 하면서 더 열정적이 되었고, 직무의 효율성도 올라간 것을 느낀다"고 입을 모아 말했다. 이제 심장이 두근거리는 타석에서 배트를 휘두르고 달리는 당신을 상상해 보라. 락앤볼과 함께.

락앤볼은 '즐거운 야구'와 '바위처럼 단단한 팀'이라는 의미를 담아 만들어진 팀이다. 동호회는 유관기관과 친선경기를 펼치고 보건복지부장관배 보건리그에 출전하면서 우리 병원의 명성을 널리 알리는데 앞장서왔다. 특히 2014년은 락앤볼에 새로운 바람이 불어온 해이다. 지난해 사내동호회에서 탈퇴했었지만 회원들의 자발적인 회비 모금 등 뜨거운 열정으로 올해 2월 락앤볼은 새롭게 의지를 다지며 재창단을 했다. 앞으로 제한이 풀리는 오는 하반기에 회사 동호회 조건을 갖춰 병원 지원을 받을 예정이다. 현재 강태정(시설운영팀) 감독이 이끌고 있으며, 소속된 회원은 20명, 평균연령은 30대 중반 정도인 락앤볼은 정기적으로 레슨, 자체 연습, 친선경기를 갖고, 여직원들도 함께 참여하는 친백전도 꾸준히 열면서 야구를 즐기고 있다. 락앤볼에는 교문, 운영이사 등 8명의 임원들이 도와

Doctors in 일산병원

“몸이 천냥이면 눈은 구백냥 어릴 때부터 관리해야”

안과 김혜영 교수



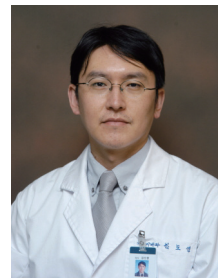
성형안과와 신경안과를 아우르며 진료를 펼쳐온 김혜영 교수의 능력이 더욱 두드러지는 분야는 소아안과 분야다. 최근에는 갑자기 사시가 발생해 우리 병원을 찾은 6세 어린이가 환자에게 신경안과 검사와 MRI 검사를 진행한 결과 뇌

종양을 발견해 내기도 했다. 뇌종양을 방치했을 경우 영구적 시력 장애를 유발할 수 있었지만, 다행히도 해당 환자는 뇌종양 제거술을 통해 시력을 회복할 수 있었다. 김 교수는 “다양한 시각적 자극을 받으며 눈이 발달하는 소아기 때부터 눈 관리에 신경을 써야 성인이 되어서도 건강한 눈을 가질 수 있다”며 “특히 만 4세 이전에 안과 검진을 받고 질환의 유무를 조기에 진단하는 것이 중요하다”고 강조했다. 이어 “때로 협조가 안되어 검사가 어려울 때면 ‘환자 어머니의 마음은 어떨까, 내가 환자의 입장이라면 어떤 반응을 보였을까’라고 환자와 보호자의 입장을 이해하고자 노력한다”고 말하며 “인터넷이나 주변의 소문만 듣고 어린이의 안과 질환을 속단하기 보다는 전문 의료진의 정확한 진단을 받고 예방과 치료에 임하는 것이 도움이 된다”며 애정 어린 조언을 건넸다. 취재 이수정 기자

일산병원을 회상하며

처음 맡은 뜻 깊은 주치의 역할

연세대학교의대 내과학교실 김도영 교수 (세브란스병원 소화기내과)



“일산병원에서 처음 주치의 역할을 맡고 쌓은 경험들이 지금에 이르러서도 큰 도움이 되고 있다는 것을 느낀다”는 김도영 교수는 현재 연세대학교의대 내과학교실에서 다양한 연구와 진료를 이어가고 있는 전문의다. 김 교수는

“2006년 3월부터 2007년 2월까지 약 1년여 동안 일산병원 소화기내과에서 간질환을 비롯한 다양한 소화기질환들을 진료하며 얻은 경험과 성과, 추억들은 아직도 잊을 수 없다”며 당시를 회상했다. 특히 소화기내과에 소속된 다른 동료 의료진과 깊은 동료애를 다졌던 일, 가족 동반 야유회에 참가하며 함께 시간을 보냈던 일, 우리 병원 부지 바로 옆에 있는 백석근린공원을 산책하며 사색에 빠졌던 일 등이 기억에 남는다고 밝혔다. 아울러 김 교수는 “공공의료의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않는데, 최근 정부 정책은 거꾸로 가는 것 같아 안타깝다”며, “소외된 계층을 위한 최고의 진료를 위해 계속 노력해달라”고 우리 병원에게 당부의 말을 남겼다. 취재 이동화 기자



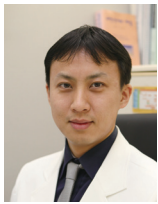
오픈 칼럼

신바람 나는 직장생활을 위한 기술

경영정보팀 정성직 팀장

올해가 일산병원에서 일한지 꼭 18년이 되는 해이다. 병원 설립 기획에서 오픈, 오늘날에 이르기까지 수많은 상사 및 부하직원들과 생활하며 희로애락 속 수없이 많았던 일들을 겪은 것이 나에게 인생의 큰 선물인 것 같다. 누구나 그러하듯이 직장생활하면서 좋은 일도 많았지만 상처받은 일, 스트레스 받는 일 등 좋지 않았던 일도 많이 있을 것이다. 가족보다 더 많은 시간을 보내며 신바람 나게 보내야 하는 직장생활이 요즘은 여러 가지 이유로 직장동료 및 상사 간 갈등이 많이 표출되는 것 같다. 최근 내가 읽은 책 중에 좋은 구절이 있어 함께 공유하여 조금은 위안이 되었으면 한다. 내용의 핵심은 서로서로가 섬기게 하라는 것이다. 상대가 당신을 섬기게 하기 위해서는 우선 자

신을 구원해야 한다. 모든 일은 마음먹기 나름이므로 부정적인 생각에 매몰되지 않도록 해야 한다. 마음을 다스리기에 따라 얼마든지 스트레스를 피할 수 있다. 다음은 짜증나는 상황에서 마음을 다스리는 방법이다. 먼저 부정적인 생각을 버리고 긍정적인 생각을 가지는 것이 좋다. 그렇게 계속 노력하다 보면 부정적인 사고방식 자체를 바꿀 수 있다. 개원 초, 그야말로 앞만 보고 직장동료들과 달려왔던 순수한 열정이 그림기도 하다. 재도약을 위해 가장 중요한 것은 직장동료들과의 관계 개선이고, 가장 우선적으로 고려되어야 한다고 생각한다. 직장동료 및 상사와 부하 간에 서로가 사랑하고 배려하는 훈훈한 마음을 많이 가질 수 있기를 기대해 본다.



건강 칼럼

우리 아이 키는 정상일까?

소아청소년과 정인혁 교수

‘정말 초경을 하면 더 이상 키가 자라지 않을까요?’ ‘우리 아이는 아직 어린데 벌써 성장검진을 받을 필요가 있을까요, 받아야 한다면 언제가 좋을까요?’, ‘어떻게 하면 우리 아이 키를 더 크게 할 수 있을까요?’ 키에 대한 관심이 높아지면서 성장클리닉을 찾아 오는 환자들에게 자주 받는 질문이다. 이런 질문들에 간단하게 답을

할 수 있으면 좋겠지만 사실 찾아오는 환자들의 상황에 따라 오가는 말은 많이 달라진다.

사춘기의 시기에 따라 그리고 성별에 따라 정도의 차이는 있지만 일반적으로 사람은 13~15년 동안 성장한다. 출생 후 2년간 급성장기를 거친 후 3~4세부터 사춘기 시작 전까지는 해마다 4~6cm 정도의 성장을 보이다가 사춘기에 들어가면 연간 8cm 정도, 남자의 경우 최대 10~12cm까지 자라고 이 시기가 지나면 성장판이 닫히고 성장이 멈추게 된다.

최종 신장에 영향을 주는 요인은 유전적인 요인과 환경적인 요인이 있다. 세간에서는 유전적 요인이 20~30% 정도에 불과하다는 주장도 있지만 쌍둥이를 면밀히 분석한 연구에 의하면 키에 영향을 주는 유전적 요인은 75~90% 정도로 보고 있다. 대체로 부모가 모두 작으면 자녀도 작을 가능성이 높다. 만일 부모 중 한 사람은 크고 다른 한 사람이 작으면 자녀가 클 확률은 반이라 할 수 있다. 자녀의 키가 작아서 또래들과 10cm 이상 차이가 난다면 성장클리닉을 방문하는 것이 좋다.

그렇다면 환경적인 요인은 어떤 것이 있을까? 결론적으로 말하면 아이들의 성장에 가장 좋은 환경은 맘껏 웃고, 맘껏 뛰어 놀고, 잘 먹고(적절한 영양 공급), 잘 자는 것이다. 적절한 운동과 건강한 수면은



성장호르몬 분비를 촉진시킨다. ‘적절한 운동’이란 표현은 좀 애매하지만 일반적으로 학동기 아이들의 경우 매일 1시간 이상 숨이 찰 정도의 강도로 운동 하는 것을 말한다. 성장에 도움이 된다고 알려진 운동은 달리기, 자전거 타기, 노젓기 등이며 심지어 키 크는데 도움이 안 된다고 알려진 근력 운동들도 연구 결과

성장호르몬 분비를 촉진시킨다.

성장을 방해할 수 있는 두 가지 흔한 요인은 비만과 성조숙이다. 뚱뚱한 아이들은 초반에는 성장인자(IGF-1) 분비가 다른 아이들보다 많아 키가 커 보이지만 계속해서 뚱뚱한 상태가 되면 뇌에서 소마토스타틴이라는 성장 호르몬 억제 인자가 분비 되어 성장 호르몬을 줄인다. 비만의 또 다른 문제는 지방 세포에서 분비하는 여성 호르몬이 활성화 될 수 있어 사춘기를 앞당기고 성장판을 일찍 닫게 만든다는 것이다.

최근 여아에서 성조숙이 많이 발견되고 있다. 성조숙이 있으면 일찍 성장판이 닫혀 최종 신장에 손해를 본다. 여아의 경우 만 8세 이전(일반적으로 3학년)에 가슴 모양의 변화를 보인다면 성장클리닉을 방문하여 정확한 진단을 받아 보는 것이 좋다.

최종 신장은 부모의 영향과 아이의 약 15년간 노력의 열매라 할 수 있다. 짧은 시간의 노력으로 키를 변화시키는 방법은 없으며 꾸준한 노력과 바른 생활 습관이 무엇보다 가장 좋은 키 크는 비결이라 할 수 있다. 마지막으로 당부하고 싶은 말은 키에 대해 고민이 많다면 너무 늦지 않게 성장클리닉을 방문하라는 것이다. 성장판이 닫히거나 혹은 사춘기가 많이 진행된 후에는 도와줄 수 있는 방법이 많지 않기 때문이다.

Hi people

업무, 선수환의 열차를 타라!

중앙멸균소독실 장계선 수간호사



우리 병원의 중앙멸균소독실은 환자진료에 필요한 린넨은 물론이고 의료기구를 세척, 포장, 멸균하여 각 부서에서 사용할 수 있도록 공급하는 역할을 하는 곳이다. 어느 부서도 중앙멸균소독실의 손이 닿지 않는 곳이 없으니 병원의 핵심부서라고 하지 않을 수 없겠다.

지난 2012년 8월 부임한 장계선 수간호사는 다양한 아이디어를 바탕으로 업무의 프로세스를 개선해 효율성은 높이고 비용은 절감하는 등 노력을 이어나온 것으로 높게 평가받고 있다. ▲국가검진센터의 린넨공급방법 개선 ▲각종 간호용품을 자체 제작해 공급하는 등 의료용품 구매 비용 절감 ▲린넨 재고관리업무 프로세스 개선 등 내용도 다양하다. 장 수간호사는 “항상 긍정적이고 적극적으로 함께 아이디어를 논의하는 동료 간호사들과 신뢰와 팀워크로 다져져 어떠한 업무도 거뜬히 수행해 내는 부서원들에게 감사한다”고 하며 “2014년도에는 인종평가에서 높은 성적을 거두는 것을 목표로 최선을 다할 것”이라고 밝혔다. 취재: 정복희 기자

협력병원

서울특별시 서북병원

서울시 운영 결핵 전문 병원



서울특별시 서북병원은 서울시가 직접 운영하는 공공의료기관으로 내과, 소아과, 외과, 영상의학과, 진단검사의학과, 마취통증의학과, 치과, 흉부외과, 결핵과, 신경과, 재활의학과, 가정의학과 등 총 12개 진료과목을 갖추고 있다. 특히 결핵 전문 치료기관으로서 최첨단 컴퓨터 촬영 및 항결핵제 감수성검사 등을 통한 정확한 진단 후 내과적 치료 및 외과적 수술치료까지 가능한 의료시설을 갖추고 있으며, 2004년 완공된 노인·치매병동은 서울시가 최초로 건립한 노인, 치매환자를 위한 전문 의료시설이다.

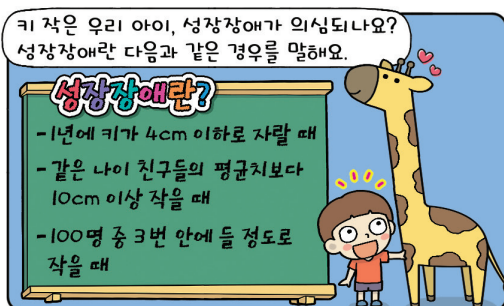
김한선 서북병원장은 “우리 병원을 찾아주시는 환자 및 보호자들을 가족같이 생각하며 최고의 의료서비스와 친절함을 제공하기 위해 전 직원들이 노력할 것이다”라고 말했다.

우리 병원은 현재 고양·파주시 등 수도권 각지의 166개 병·의원과 협력네트워크를 구축해 체계적인 진료의뢰 및 회송서비스를 제공하고 있습니다.

Cartoon in 일산병원

키도 쑥쑥! 마음도 쑥쑥! 일산병원 성장클리닉~!

글·그림 윤지선



칭찬 릴레이



치과 김미영
이승신 파트장의 추천
언제나 밝은 모습으로 모든 일에 열심이신 이승신 파트장님께 칭찬을 받게 되어 영광입니다. 오히려 제가 더 많은 도움을 받은 것 같은데... 그 동안 도와드리지 못했던 많은 일들이 떠올라 부끄럽습니다. 이 칭찬의 의미가 퇴색하지 않도록 더 잘하라는 뜻으로 여기고 노력하겠습니다. 저 또한 누군가의 즐거운 기억으로 남는 사람이 되도록 노력하겠습니다.

연구기획팀 정승철
김미영 직원의 추천
사무실에서 숫자와 씨름하는 것이 제 업무이기 때문에, 다른 부서에 자주 자료를 요청해 귀찮게 하는 것 같은데 도리어 칭찬 직원으로 추천을 받아 영광입니다. 치과에도 많은 자료 요청을 하는데 잘 도와주셔서 감사하고 더불어 저를 칭찬직원으로 추천해주신 김미영 선생님께 감사함을 전합니다. 앞으로도 일산병원이 직원들에게는 소중한 꿈의 손길이 되어 주는 상장이 되었으면 합니다.



건강증진센터 조정익
정승철 직원의 추천
언제나 밝은 모습으로 해주시는 정승철 선생님께 칭찬 직원으로 추천을 받게 되어 한편으로는 쑥스럽기도 하고, 다른 한편으로는 자랑스럽기도 합니다. 자랑스러운 기억으로 간직하도록 하겠습니다. 칭찬 릴레이로 병원 곳곳에서 고생하시는 모든 분에게 긍정적인 기운이 전달 되었으면 좋겠습니다. 바쁜 일상 속에서도 좋은 분들이 많아 큰 힘이 되고 있습니다.

경영평가팀 최문영
조정익 직원의 추천
말은 업무의 성격상 항상 타 부서에 자료를 요청하고 재촉하는 입장인데 오히려 저를 추천해준 조정익 선생님께 민망한 마음과 함께 감사드립니다. 이 기회를 통해 지난 시간과 행동을 돌아보는 계기가 되었으며, 한편으로는 앞으로 항상 친절해야 한다는 압박감 또한 밀려옵니다. 이것이 칭찬 릴레이의 목적이 아닌가 싶습니다.



영상의학과 임춘규
최문영 직원의 추천
막연하게 나도 칭찬 릴레이에 참여하고 싶다는 생각을 했는데, 막상 칭찬을 받고 보니 부끄러운 마음이 앞섭니다. 뽀뽀한 일정을 핑계로 내부 고객들에게 소홀한 점이 있었는데, 조금 더 신경 써야겠다는 생각이 드네요. 앞으로 더욱 정진하겠습니다. 우리 병원 직원 모두 직장생활에서의 성취감을 느끼고 행복해지기를 바랍니다.

추천합니다

국제진료센터 이지수 직원이
경영정보팀 허철 파트장에게 추천합니다



허철 파트장님, 요가수련 어떠세요?



대부분의 사무직이 그렇듯 경영정보팀 역시 앉아서 하는 업무가 많고, 스트레스도 만만치 않으리라 생각합니다. 명상음악과 보이차 다과와 함께 하는 요가수련을 하면 몸과 마음이 개운하고 건강해지는 효과가 있습니다. 언제나 도움을 청하면 기꺼이 힘써 주시는 파트장님께 늘 감사드리며, 제가 파트장님께 드리는 봄 선물입니다.



경영정보팀 허철 파트장의 추천합니다 다음 주이공은 누구일까요?



자유게시판

허리둘레 줄이고 건강하게 살아요~

경영정보팀 박창호 파트장



옷은 점점 얇아져만 가는데 겨울 동안 모아둔 살들 때문에 겨울 앞에서 좌절하고 있다면? 허리둘레 줄이고 건강하게 사는 방법을 공개합니다. 오늘부터 당장 실천해 볼까요?

기본 좋게, 짧게 자주 운동하라

- 조깅(조깅과 Walking(걷기)의 합성어) : 5분씩 자주 빨리걷기
- 매일 5개 층 계단 오르기(때론 두 계단씩)
- 기상 후·취침 전 스트레칭하기
- 일상에서 근력운동과 조깅을 섞어서 골고루하기
- 지하철·버스 한 정거장 덜 타기
- 점심 멀리가서 먹고 왕복 30분 걷기
- 지하철 서서 가기
- 허리 좌우 10회 하루 3번 돌리기

즐기면서 천천히 식사하라

- 칼로리 섭취비율을 아침:점심:저녁 = 3:4:3 비율로 하기
- 식사 1시간 전 고구마, 바나나, 사과, 한천 등 전식(前食) 먹기
- 후식부터 먼저 먹는 역순 식사하기(포만감 일찍와 소식(小食)의 효과)
- 술은 119 : 한종류 술로 1차만 밤 9시 전에 먹기

건강한 생활습관을 가져라

- 하루 생활 기준으로 아침 기상 시간 일정하게 유지하기
- 항상 아랫배를 안으로 깊숙이 당긴 자세로 유지하기 (내장지방 연소에 효과)
- 출퇴근 시간 이용해 책 읽기, 자격증 공부하기
- 호흡을 천천히 하기

건강체온을 유지하라

- 체온이 1도 오르면 면역력 500% 이상 증가
- 따뜻하게 입고 다니기
- 따뜻한 물이나 차 마시기
- 샤워보다는 입욕하기



긍정적인 마음과 자세를 가져라

- 조바심 내지 않고 자연스럽게 습관 형성하기
- 신체 움직임을 적당히 즐긴다는 자세로 임하기
- 오늘 못하면 내일, 하지만 일주일 단위로 활동량 채우기
- 조금이라도 실천한 만큼 얻는 것이 있다고 생각하기



생생 Talk!

봄을 맞아 나를 활기차게 만드는 운동은?

- 예쁜 봄꽃 보며 호수공원 한바퀴 돌기!
서영미 심장혈관계집중치료실
- 점심시간에 하는 30분 탁구! 스트레스 해소에 적극 추천!
신동호 경영정보팀
- 계단 오르기! 계단 오르기 전 뒷꿈치를 올렸다 내렸다 30회 반복 후에 오르면 종아리 살도 빠지고, 건강에도 좋아요. 이미란 환자

언론에 비친 일산병원



강박장애
정신건강의학과 이선구 교수
3월 2일 SBS뉴스

위염
소화기내과 전한호 교수
3월 9일 SBS뉴스

국가검진
가정의학과 이상현 교수
3월 22일 SBS뉴스



협심증
심장내과 전동운 교수
3월 25일 SBS뉴스

무릎관절증
재활의학과 홍지성 교수
3월 31일 SBS뉴스



- 3월 2일 세계일보**
등·허리가 구부정... 10대 척추 건강 '빨간불'
재활의학과 김형섭 교수
- 3월 4일 국민일보 등 5곳**
건강보험 일산병원, 개원 14주년 기념식 개최
- 3월 6일 국민일보 등 5곳**
국민건강보험 일산병원, 어린이 e-도서관 개관
- 3월 9일 동아일보 등 10곳**
한국인 10명 중 1명 위염, 10~20대 높은 증가율... 원인은?
소화기내과 전한호 교수
- 3월 17일 경향신문 등 10곳**
60대 이상 '전립선비대증' 주의보
비뇨기과 이영훈 교수
- 3월 17일 중앙일보**
간경변·뇌졸중·척추손상, 줄기세포 치료시대 곧 열린다
심장내과 양주영 교수
- 3월 24일 경향신문 등 10곳**
변비환자, 어린이·노인이 절반 이상
소화기내과 조용성 교수
- 3월 26일 한겨레 등 10곳**
아토피 환자 한해 100만 명... 49%가 10살 미만
피부과 조남준 교수

우리 병원 주요행사

- 2014 금연실천 건강 걷기대회**
 - 일시 2014. 4. 19(토) 9:30~14:00
 - 장소 월드컵공원 평화광장
- 제84차 정책포럼**
 - 일시 2014. 4. 23(수) 12:30
 - 강연 이현숙 공단 비상임이사(노년시대사 대표)
 - 장소 지하 1층 대강당
- 어린이 건강교실 특별행사**
 - 일시 2014. 5. 8(목)
 - 내용 건강체험 행사 및 공연
 - 장소 지하 1층 대강당
- 원내 건강강좌**
 - 일시 2014. 5. 9(금) 16:00
 - 주제 지방간의 원인과 관리
 - 강연 소화기내과 최종원 교수
 - 장소 지하 1층 대강당
- 제85차 정책포럼**
 - 일시 2014. 5. 14(수) 12:30
 - 강연 박재영 편집주간(청년 의사)
 - 장소 지하 1층 대강당

고양 및 파주시 주요행사

- 한화 아쿠아플라넷 개장**
 - 일시 2014. 4. 10
 - 수도권 최대 규모, 국내 세 번째 규모
 - 고양 킨텍스 전시단지 내 위치
 - 전체 약 220여 종, 총 2만 5,000여 마리 육·해상 동식물을 실내에서 관람 가능한 복합 전시관
- 2014 고양국제꽃박람회**
 - 일시 2014. 4. 25(금)~2014. 5. 11(일)
 - 장소 일산호수
- 파주시정신건강축제**
 - 일시 2014. 4. 26(토) 13:00~16:00
 - 주제 정신건강 연계제 "걱정된다 이가족"
 - 장소 파주시민회관 소공연장
- 2014 트럭쑥 어린이 안전·건강 박람회**
 - 일시 2014. 5. 2(금)~2014. 5. 4(일)
 - 장소 일산 킨텍스(KINTEX)
- 고양 행주문화제**
 - 일시 2014. 5. 3(토)~2014. 5. 5(일)
 - 장소 행주산성

사랑의 사회사업 후원 안내

일산병원에서는 경제적인 어려움으로 치료받지 못하는 환자들을 위하여 후원금을 모금하여 치료비를 지원하고 있습니다. 2013년 한 해 내부, 외부 자원을 동원하여 105명의 환자들에게 후원금으로 100,204,320원을 지원하고, 지역사회 기관에 후원물품을 전달하였습니다. 여러분의 정성 어린 후원금은 질병으로 고통 받는 환자와 가족 및 지역사회 소외계층에게 건강한 웃음을 되찾게 해줄 것이며 어려운 위기를 극복하는 데 큰힘이 될 것입니다.

3월 사회사업 후원금 내역

- 직원정기후원금 4,841,000원
- 특별후원금 이웃사랑 도서바자회 6,932,500원
- ※ 후원을 원하시는 분은 아래를 참고하시기 바랍니다.
- 문의 (031) 900-0100~2(사회사업팀)
- 후원계좌 기업은행(377-046216-04-015)
- ※ 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

직원 동정

- 진단검사의학과 성기민 · 이상은 득남 2014. 4. 3
- 병동간호팀(81병동) 김미라 결혼 2014. 4. 12

직원 포상

- 활동우수 CS강사(병원장표창) 중앙검사실 김현주
- 2014년도 1/4분기 친절직원 병동간호팀(81병동) 김미라 병동간호팀(92병동) 이진술

독자참여

3월호 독자엽서 당첨자

- 1등 이미란(환자)
- 2등 김병국(현대C&R)
- 3등 신동호(경영정보팀)

자유게시판

'내가 추천하고(소개하고) 싶은 것'을 주제로 여러분의 참여를 기다립니다. 대외협력팀 Bef 메일로, 소개하고픈 사연(200자 내외)과 사진(4~5컷)을 보내주세요. 선정되시면 소정의 원고료를 드립니다.

독자엽서 참여

- 가로세로퀴즈
독자엽서에 정답을 적어 보내주세요.
- 생생 Talk
가정의 달! 나만의 달달한 애정 표현 방법은?

4월 독자엽서



- 독자엽서 참여방법 대외협력팀으로 직접 제출 또는 직원식당 앞 엽서함 제출
- 마감 매월 5일
- 발표 일산병원 News 5월호
- ※ 생생 Talk · 가로세로퀴즈 정답 및 좋은 의견을 적어주시는 분들에게 추첨을 통해 상품을 드립니다.
- ※ 1인 1매만 응모 가능합니다.

수신: 대외협력팀 _____

성명: _____

소속: _____

전화번호: _____

Mobile: _____

가장 좋았던 기사: _____

독자의 소리: _____

생생 Talk 작성란: _____

가로세로퀴즈 정답

1			a		
					c
2	b				
3					