

국민건강보험 일산병원 News

2014. 05

May | Vol. 58



발행인 김광문 편집인 김삼영 발행일 2014년 5월 15일 발행처 국민건강보험 일산병원 주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100 Tel. 031-900-0114 홈페이지 www.nhmc.or.kr
편집위원 정은지, 정복희, 김영현, 김선애, 진인선, 김철민, 김대현, 이상윤, 마미영, 김수미, 이동화, 이수정, 김현민, 현경자, 이종호, 오수진 대외협력팀 031-900-3329 E-mail prprf@nhmc.or.kr 진료예약 1577-0013

흡연피해의 심각성과 금연 알리는 데 앞장서

국민의 건강 향상에 이바지하기 위한 역할 수행



담배는 4,800여 종의 화학물질과 69종의 발암 및 발암 의심물질로 구성되어 있어 모든 암의 발생원 또는 위험요인의 30~40%를 차지하고 있다고 알려져 있다. 특히 임산부가 흡연 시 유산, 태아 뇌세포 손상, 영

건강에 미치는 영향 등에 대해 설명해 지역주민들의 많은 호응을 얻기도 하였다.

또한 금연병원으로서 그 역할을 다하고자 직원들을 대상으로 한 금연클리닉을 체계적으로 운영하고 있으며, 직원들과 환자들의 흡연에 대한 경각심을 고취시킬 수 있도록 원내에 흡연폐해 관련 홍보물을 눈에 자주 띄는 곳에 비치하는 등 금연의 중요성을 알리는 데 앞장서고 있다.

아 돌연사 위험이 증가되고, 니코틴의 중독성은 헤로인, 코카인, 알코올보다도 높다고 한다.

이에 국민건강보험공단(이하 공단)에서는 전국민의 건강 정보 데이터를 기반으로 실질적인 사례들을 통해 흡연의 폐해를 밝혀내고, 국민의 건강을 보장하고자 담배회사를 상대로 소송을 제기하기로 결정하였다.

우리 병원도 보험자 직영병원으로서 국민의 건강 향상에 이바지하기 위해 공단이 진행하고 있는 담배소송을 적극 지지하고, 금연 분위기를 확산시키고자 노력하고 있다.

지난 3월 20일부터 26일까지 실시되었던 담배소송지시 관련 서명운동에 전 직원이 참여하고, 원내 금연 홍보캠페인을 지속적으로 실시하는 등 다양한 금연 활동에 동참하고 있다. 지난 개원 14주년을 맞아 열린 '금연' 주제 건강 강좌에서는 가정의학과 박영민 교수가 '흡연의 위해성 및

Photo News



보건복지부, 불시에 우리 병원 시설을 안전점검 실시

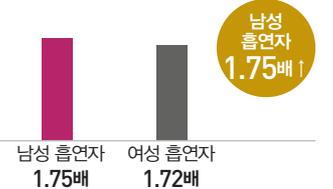
지난 5월 8일 보건복지부 이창섭 사무관을 비롯하여 국민건강보험공단 및 심사평가원의 안전관리단이 우리 병원을 방문하여 불시에 시설물을 점검하였다. 이날 이들은 의료가스설비, 보일러설비, 그리고 비상발전설비를 점검하면서 비상시 대처요령 등 관리에 만전을 기해 줄 것을 당부하였다. 특히 3년 연속 KPPA(한국화재보험협회)로부터 '화재안전 우수건물'로 지정된 점을 높이 치하하였다.

그래픽 in 건강

흡연자의 사망 위험

비흡연자보다 1.75배 높아
남성 1.75배, 여성 1.72배 높아

흡연자의 사망 위험도



질환별 사망 위험도(남성)



* 분석 대상자 14만 7,729명
최장 19년(1993~2011년) 동안 추적
* 흡연자와 비흡연자 간 연령 및 음주력이 같다고 가정

암 원인 사망은 1.98배 높아

국민건강보험공단의 건강보험정책 연구원과 연세대학교 보건대학원이 공동으로 연구한 '흡연의 건강영향과 진료비 부담' 연구에서 건강보험 가입자 약 130만 명의 19년 동안 질병 발생을 추적한 결과 비흡연자 대비 흡연자에서 암 발생이 최대 6.5배가 높았고(남성, 후두암) 암으로 사망할 위험은 비흡연자에 비해 1.98배 높은 것으로 나타났다.

Contents

- 01 이달의 Hot Issue
- 02 News
- 03 News
- 04 QI & CS
 - QI 뉴스레터
 - CS 뉴스
 - 가로 세로 퀴즈
- 05 Zoom in
 - 부서소개
 - 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 동성
 - 직원 포상



세계 파킨슨병의 날 기념 건강강좌 개최

파킨슨병에 대한 인식 높이고, 올바른 정보 제공 위해 마련

우리 병원은 5월 14일 파킨슨병 환자, 보호자 및 일반인을 대상으로 한 파킨슨병 건강강좌를 개최하였다. 이번 건강강좌는 제10회 세계 파킨슨의 날을 맞아 파킨슨병으로 힘들어하고 있는 환자와 가족은 물론, 일반인에게도 파킨슨병에 대한 올바른 정보를 전달해주고자 마련되었다. 강좌는 '파킨슨병의 이해'(신경과 최선아 교수), '파킨슨병 환자를 위한 물리치료, 재활치료'(재활의학과 김형섭 교수)라는 주제로 구성되었고, 강의 후에는 질의응답 시간도 마련되었다. 파킨슨병(Parkinson's disease)은 주로 손발 떨림, 경직,

운동느림 및 자세 불안정이 특징적으로 나타나는 신경계의 만성 진행성 퇴행성 질환으로, 고령화 사회로 진입에 따라 최근 늘고 있는 질환 중 하나다. 또한 적절한 치료를 받지 않을 경우 운동장애가 점점 진행되어 걸음을 걷기 어려워지고, 정신 및 자율신경계 증상도 나타나 일상생활을 전혀 수행할 수 없게 되며 사망에도 이를 수 있는 질환이다. 신경과 최선아 교수는 "파킨슨병은 서서히 진행되는 질환으로 초기에 발견하여 빠르게 적절한 치료를 시작하는 것이 필요하다"며 "효과적인 치료를 위해 약물 및 수술치료와 함께 전문의와 꾸준히 증세를 관리한다는 긍정적인 생각을 가지고 운동을 생활화하는 것이 무엇보다 중요하다"고 설명했다. 또한 재활의학과 김형섭 교수는 "파

킨슨병이 진행되면서 여러 가지 문제들이 동반될 수 있는데, 사지의 기능저하나 경직으로 인한 운동장애의 경우 재활치료를 통해 증상을 호전시킬 수 있다"고 전했다.

매년 4월 11일은 세계 파킨슨병의 날이다. **레드 튤립**은 전세계적으로 파킨슨병을 상징하는 심벌로 파킨슨병에 대한 일반인 의식을 높이고, 파킨슨병 환자 및 보호자를 지원하는 의미를 담고 있다. 대한파킨슨병 및 이상운동질환학회(KMDS)와 한국노바티스는 파킨슨병 환자와 가족의 심신을 어루만지고 이들에게 파킨슨병에 대한 올바른 정보를 전달해주고자 교육 프로그램 '**레드 튤립 플러스**'를 기획하였다.

카자흐스탄 국제관광 박람회 참가

우리 병원 국제진료센터는 지난 4월 22일부터 26일까지 카자흐스탄에서 열린 국제관광 박람회에 참가하였다. 해외마케팅을 통한 정보 교류 및 협력방안을 모색하기 위해 국제진료센터 이지수 간호사 및 안진아 러시아코디네이터를 주축으로 건강증진센터 이상현 소장과의외협력팀 김현만 팀장이 참여한 박람회에서는 우리 병원 부스를 운영하여 현지 에이전시 대상 의료상담 및 설명회를 실시하였다. 이를 통해 잠재 고객 확보를 통한 환자 유치 기회와 우리 병원 의료의 우수성을 해외에 홍보하는 계기를 마련하였다. 건강증진센터 이상현 소장은 "카자흐스탄의 전반적인 의료상태와 환자의 요구도 등을 파



악해 환자 유치를 위한 마케팅 전략을 세우는데 도움이 되는 좋은 기회였다"며 "이를 토대로 하여 향후 카자흐스탄 및 러시아를 통한 외국인 환자 유치에 실제적인 성과를 거두리라 생각된다"고 밝혔다.

진도에서 의료봉사 펼쳐



우리 병원 의료봉사단은 5월 11일부터 14일까지 진도군 실내체육관에서 세월호 참사 희생자 및 실종자 가족들의 건강을 돌봤다. 정신건강의학과 최원정 교수를 비롯한 의료진 중심으로 이루어진 진도 의료봉사 활동을 통해 시간이 흐르면서 누적된 실종자 가족들의 피로를 달래고, 악화된 건강을 치료하는 등 의료의 손길을 건네 가족들의 아픔을 어루만졌다.

김포시 여성단체협의회와의 간담회 개최



4월 30일 우리 병원은 김포시여성단체협의회와 간담회를 갖고 상호 유대관계를 돈독히 하

는 시간을 가졌다. 이날 간담회는 지리상으로 근접한 김포시와의 유대를 돈독히 하기 위해 마련한 자리로 김포시 여성단체협의회장을 비롯한 김포시 내 여성단체장들이 참석하였다. 심재금 회장은 "직접 와보니 일산병원이 보훈자 직영병원으로서의 역할을 잘 해내고 있는 것 같다"며 "김포 시민뿐 아니라 보다 많은 국민들이 일산병원을 통해 양질의 의료혜택을 받았으면 한다"고 전했다.

가정의달 기념 부모와 함께하는 어린이 건강교실

우리 병원은 가정의 달을 맞아 부모님과 함께 하는 어린이 건강교실을 마련하였다. 영양과 구강관리 교육, 손씻기 체험, 신체계측 등의 다양한 건강체험 프로그램을 통해 어린이들이 올바른 생활습관을 형성하고 건강에 대한 관심을 높일 수 있도록 할 예정이다.

일시 5월 23일(금) 15:30~18:00
장소 일산병원 지하 1층 대강당
접수 홈페이지에서 신청서 작성 후 팩스 및 이메일로 접수(보호자 동반 6~9세 어린이 130명 선착순)
문의 031-900-3329

가정의 달 맞아 신입직원 가족 초청 간담회 가져



우리 병원은 5월 9일 올해 입사한 신입직원의 가족 30여 명을 초청해 간담회를 개최했다. 이 행사는 우리 병원의 당당한 일원이 되기까지

의 부모님의 노고에 감사하고, 직원의 가족에 대해서도 하나의 공동체로 인식하고 있음을 알려 신입직원의 애사심과 자긍심을 고취시키고자 마련되었다.

참석한 가족들은 신입직원 교육 영상, 병원 홍보 동영상 등을 시청하고 131병동(호스피스 병동), 112병동, 암치료센터 등 우리 병원 곳곳의 다양한 시설들과 최첨단 의료장비들을 둘러보는 시간을 가졌으며, 고양시에서 열리고 있는 꽃박람회를 방문하여 뜻 깊은 시간을 보냈다.

연세대 치과대학병원과 협력병원 협약 체결



5월 13일 국민의 건강증진과 상호 공동의 발전

을 도모하기 위해 연세대학교 치과대학병원과 협력병원 협약을 체결하였다. 이번 협약을 통해 두 병원 간 진료 및 정보교류, 그리고 치과 의료자원의 효율적인 활용을 위해 상호 협력하여 공동의 발전을 도모할 예정이다. 김광문 병원장은 “상호 긴밀한 협력체계를 확립함으로써 치과 의료의 질을 향상시키기 위해 지속적으로 노력하겠다”고 전했다.

현대자동차, 저소득층 환아를 위한 지원금 전달

5월 12일 우리 병원은 현대자동차그룹에서 후원하는 저소득층 환아 지원금 전달식을 가졌다. 이는 현대자동차와 초록우산 어린이재단이 함께하는 환아지원 캠페인 ‘블루멤버스 드림펀드’ 사업의 일환으로 의료비 지원이 필요한 저소득층 가정의 만 18세 이하 아동을 위해 500만 원의 후원금을 지원한 것이다. 이날 받은 지원금은 경제적 환경이 어려운 환자의 희귀·난치성 질병 치료, 이식수술, 장애에 대



한 수술 등 각종 질병에 대한 수술 및 진료비와 생활비 지원에 사용될 예정이다.

노동조합 창립 14주년 맞아 봉사 실시



우리 병원 노동조합은 4월 26일 흰돌종합사회복지관과 연계하여 고양동 ‘시민자원봉사연합회 무료급식 및 도시락배달 센터’에서 봉사 활동을 펼쳤다.

병원장을 비롯하여 노조 간부와 노조원, 심상정 국회의원 등 40여 명은 지역 노인들에게 무료급식을 제공하고, 거동이 불편한 독거노인들에게 도시락을 직접 배달하였다. 또한 고양동 및 벽제동의 가구 2곳을 방문해 대청소를 하였으며, 센터에 쌀 40포대, 라면 15박스 등 지원품도 기부하였다.

배형길 위원장은 “보다 뜻 깊은 창립 기념일을 지내기 위해 정부와 지자체의 지원이 부족한 곳을 찾아 봉사활동을 하고 있다”며 활동의 취지를 밝혔다.

장애인 주간 무료 건강강좌 개최

장애인의 날 및 장애 주간을 기념하여 지난 4월 21일 척수손상 환자를 위한 건강강좌가 개최되었다. 이날 강의에서는 재활의학과 전하라 교수의 ▲척수손상 이후 나타날 수 있는 합병증과 문제점 ▲환자들이 평소 일상생활 속에서 꾸준한 건강관리를 통해 합병증을 예방하는 법 등에 대한 설명이 진행됐으며, 재활치료센터 박래덕 물리치료사의 강의 또한 이어져 척수손상 환자들의 손상부위에 따른 맞춤 운동법을 소개해 환자들의 이해를 도왔다.

찾아가는 영양상담 열어



4월 22일부터 23일까지 양일간 1층 로비에서 외래 및 입원 환자, 지역주민, 직원 등을 대상으로 ‘찾아가는 영양상담’ 행사를 실시하였다. 이날 행사에서는 질환별 식사요법 리플렛을 제공하고, 환자의 성별 및 질환 특성을 고려해 신체계측, 식습관 조사, 영양상담이 이루어졌다. 행사장 주변에는 성별 및 연령별 건강식단 및 식품 교환표 전시를 통한 건강 정보를 제공해 눈길을 끌었으며, 이 기간 동안 총 660여 명이 방문하고 130여 명이 영양상담에 직접 참여하는 등 큰 호응을 얻었다.

공단 제3기 사내모델 선발

101병동 나보름 간호사



국민건강보험공단이 실시한 제3기 사내 홍보모델로 우리 병원 101병동 나보름 간호사가 선발되었다. 공단 사내 모델 공모는 활기찬 조직문화를 형성하고 직원들의 자긍심을 고취시키고자 2012년부터 시행되고 있다.

사내 홍보모델로는 우리 병원 101병동 나보름 간호사를 포함 총 7명이 선발되었으며, 앞으로 1년간 TV공익캠페인과 공단 홍보동영상, 포스터 이미지 촬영 등의 활동을 하게 된다.

나보름 간호사는 “일산병원의 인재로서 저의 능력을 마음껏 발휘해 사내모델로서 열심히 활동하고 싶다”고 소감을 전했다.



2주기 의료기관 인증, ready go!

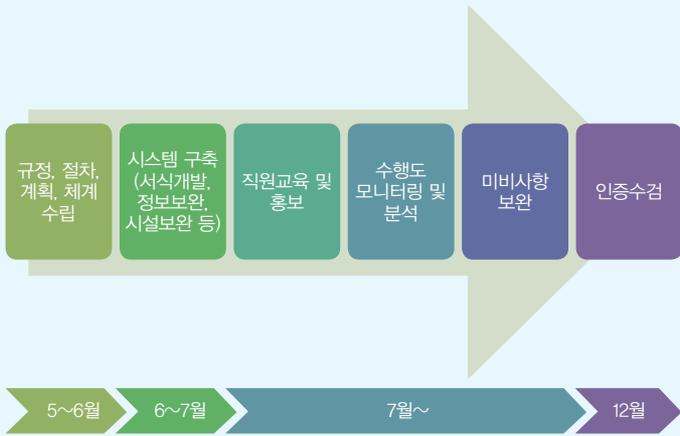
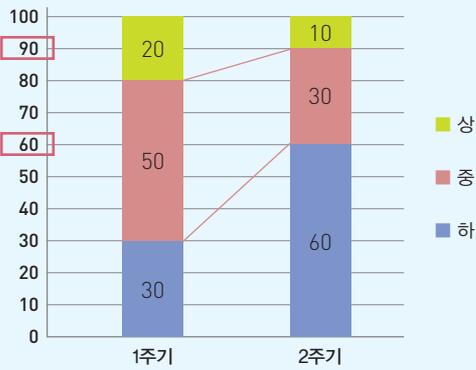
2주기 의료기관 인증 평가가 올해 말부터 시작된다. 2주기 인증은 정확한 환자 확인, 화재안전, 환자 안전 보고 체계 운영 등의 기준이 강화되고, 말기환자 관리, 신체 억제대 및 격리·강박 환자 관리, 임상연구 관리 등의 기준이 추가되어 환자에게 제공되는 의료서비스가 보다 안전하게 제공될 수 있는 시스템을 갖추고 환자권리가 보호될 수 있도록 하여 의료의 질 향상을 지속적으로 유도할 수 있도록 하였다.

또한 조사결정 판정 수준이 상향조정(상 : 80% → 90%) 되었고, 1주기 유/무로만 판정하던 구조(system : 규정, 절차, 계획 관련) 문항의 점수화 방법이 상/중/하로 변경되었을 뿐 아니라, 내용 충실도와 질적 수준을 확인하고, 병원 직원의 수행 가능 여부, 안전성 확보 및 근거를 기반으로 수립되었는지를 판단한다.

우리 병원은 효과적인 2주기 인증 대비를 위해 지난 3월 진료부원장을 팀장으로 하고 관련 전문의 및 팀장 등 44명으로 '의료기관 인증TFT'를 구성하였다.

6월까지 인증기준에서 요구하는 진료관련 규정, 절차 및 계획을 수정 보완할 예정이다. 7월 이후 직원 교육을

| 구분 | 상(유) | 중 | 하(무) |
|-----|--------|---------------|--------|
| 1주기 | 80% 이상 | 30% 이상~80% 미만 | 30% 미만 |
| 2주기 | 90% 이상 | 60% 이상~90% 미만 | 60% 미만 |



실시 한 후 자체평가를 통해 규정의 수행 여부를 모니터링, 미비사항을 보완하여 체계적으로 2주기 인증을 준비할 계획이다.

성공적인 2주기 인증 획득을 통해 국민의 신뢰와 사랑을 받는 건강보험 모델병원으로서의 위상을 한층 더 높이기 위해서 전 직원의 전사적 역량 집결을 통한 노력이 요구된다.

가로 세로 퀴즈

가로 열쇠

- ① 파킨슨병을 상징하는 심벌로 파킨슨병에 대한 일반인 의식을 높이고, 파킨슨병 환자 및 보호자를 지원하자는 의미를 담고 있다.
- ② 신입직원의 애사심과 자긍심을 고취시키고자 마련된 신입직원 ○○○○ 간담회.
- ③ 담배를 피우는 것을 그만 둔다는 뜻. 새해를 맞아 ○○ 계획을 많이 세운다.

세로 열쇠

- a 우리가 살아가기 위해 반드시 섭취해야 하는 성분이지만, 많이 섭취했을 경우 각종 성인병을 일으키는 원인이 되기도 한다. 짠맛을 가지고 있다.
- b 청년과 소년을 아울러 이르는 말. 청소년 기본법에서 9세 이상 24세 이하인 사람을 이르는 말.
- c 우리 병원의 ○○○○치료실은 자체중 출생아를 집중적으로 보살피고 치료하는 부서다.

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

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 1 | | | | | c |
| | | | | | |
| 2 | | | b | | |
| | | | | | |
| a | | | | | |
| 3 | | | | | |

CS 뉴스

MOT모니터링 전문요원 양성과정 실시



우리 병원은 고객가치를 최우선으로 하는 감동서비스 실현 및 고객중심 조직문화 구축을 위해 매년 외부 전문기관에 의뢰했던 MOT모니터링을 올해부터는 외부 전문기관은 물론, 우리 병원 직원이 직접 참여하여 고객의 시선에서 각 접점의

현 서비스 수준을 진단하고, 강점 및 개선점을 찾는 '직원이 함께 참여하는 MOT모니터링'으로 실시하게 된다. 원내 직원의 정확한 모니터링을 위해 지난 4월 4일부터 외부 전문가를 초빙하여 'MOT모니터링 전문요원 양성과정' 교육을 5차에 걸쳐 시행하였으며, 4급 이상 보직자 113명과 일반직 52명이 본 과정을 이수하였다.

또한 4월 28일 대강당에서는 전 직원을 대상으로 2014년 MOT모니터링 오리엔테이션을 실시하고, 모니터링 방법 설명 및 고객 접점에서 꼭 필요한 소양에 대한 교육을 실시하였다. 이를 통해 각 부문별로 50명의 직원이 MOT모니터링 요원으로 참여하게 된다.

행복지킴이! 안전한국운전! 매년 5월 국민과 중앙·지자체가 함께 실시하는 재난대응 종합훈련입니다. www.nema.go.kr/skx

행복지킴이
재난대응 안전한국훈련

재난에 안전한 나라 행복한 국민!

365일 중 단 3일 간의 안전한국훈련.
나와 우리가족의 행복을 지키는 작은 실천입니다.

2014. 5. 12.(월) ~ 14.(수)

1일차 5. 12.(수) | 재난안전대책 점검·유해화학물질 유출 현장합동훈련
2일차 5. 13.(목) | 지진·지진해일 대비 복합재난대응 통합훈련
3일차 5. 14.(수) | 풍수에 복합재난대응 훈련

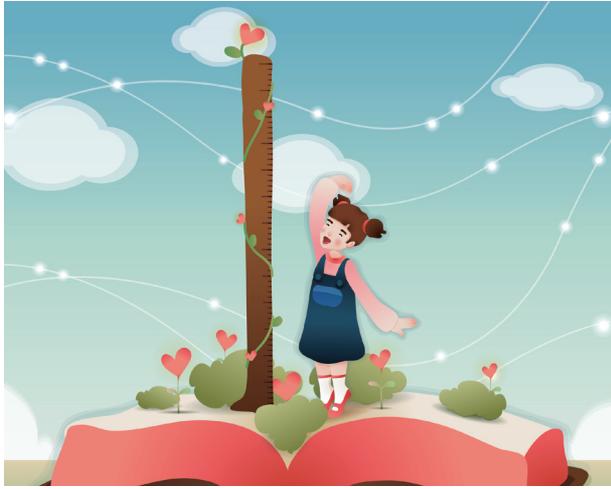
중앙안전관리위원회 | 안전행정부 | 소방방재청

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

부서소개 포괄적 성장관리 프로그램을 갖춘 성장클리닉

키도 쑥쑥! 마음도 활짝!

우리 병원 성장클리닉이 2014년 3월 부임한 소아청소년과 정인혁 교수를 필두로 새로운 출발을 예고했다. 성장기 자녀를 키우는 학부모의 관심에 힘입어 더욱 다양하고 포괄적인 성장 관리 프로그램을 구축해 나가



즉, 현재의 성장 상태를 파악하고, 식생활 및 운동 가이드라인을 제시하는 등 성장에 도움이 되는 진료와 조언을 해주는 것이 종합적인 성장클리닉의 역할인 것이다. 한 예로 성조숙증 증상이 있는 만

7세 정도의 한 여자 어린이가 2년 동안 성장클리닉에서 치료 프로그램을 받은 결과 초경 시기가 3~4학년에서 5학년으로 늦어지고, 예상 최종 신장보다 키가 4~5cm 더 성장하기도 했다.

정 교수는 “일반적으로 사람은 13~15년 동안 성장을 이어가는데, 유전적인 요인과 환경적인 요인의 영향을 받아 최종신장이 완성된다”며 “자녀의 키가 작아서 또래와 10cm 이상 차이가 난다면 성장클리닉을 방문하는 것이 좋다”고 설명했다.

성장클리닉에서 제공하는 프로그램은 생각보다 다양하다. 기본적인 혈액검사와 소변검사를 통해 성장기 어린이와 학생들의 영양상태를 파악하고, 손과 발 등의 신체 부위에 X-ray 검사를 실시해 뼈 나이를 밝혀낸다. 성장에 영향을 주는 갑상선호르몬과 성호르몬 등의 수치를 통해 성조숙증, 소아 비만, 소아 당뇨, 소아 갑상선 질환 등 성장에 방해가 되는 만성질환이 있는지 판별해내는 프로그램도 진행된다.

정 교수는 “우리 병원 성장클리닉은 자녀의 성장에 관심과 고민을 가지고 있는 지역주민과 함께 하고자 비만, 성조숙증 무료 강좌를 실시하는 등 지역사회에 공헌하려는 노력을 하고 있다”며 “정신과, 재활의학과 등 다른 전문 진료과와 연계해 성장기 어린이와 학생들의 성장에 도움이 되는 프로그램을 종합적으로 구축하는 방안을 모색해 나가고 있다”고 밝혔다.

또한 “아이의 행복하게 크는 것이 가장 좋은 키 크는 방법”이라며, “균형 잡힌 식생활을 하고, 스트레스를 받지 않으며, 충분한 운동을 하는 것이 아이의 키 성장으로 이어진다”는 조언도 덧붙였다.



오픈 칼럼

작은 일에도 최선을...

고객만족센터 김영남 파트장

영화 ‘역린’에 나오는 중용 23번째 장의 내용은 영화를 보면서, 영화를 보고 나온 후에도 내내 가슴에 남아있다.

‘작은 일도 소홀히 여기지 말고 최선을 다해야 한다. 작은 일에도 최선을 다하면 정성스럽게 된다. 정성스럽게 되면 겉에 배어 나오고, 겉에 배어 나오면 겉으로 드러나고, 겉으로 드러나면 이내 밝아지고, 밝아지면 남을 감동시키고, 남을 감동시키면 이내 변하게 되고, 변하면 생육된다. 그러니 오직 세상에서 지극히 정성을 다하는 사람만이 나와 세상을 변하게 할 수 있는 것이다.’

나와 나를 둘러싼 환경을 돌아본다. 내가 하는 첫 번째 정성스런 행동은 감사하는 마음 표현하기

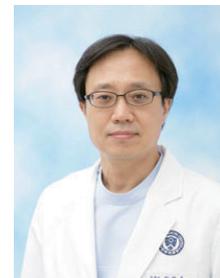
이다. 몸과 마음의 건강에 대한 감사와 더불어 다른 사람들의 이야기를 듣고 그들을 도울 수 있음에도 감사한다. 두번째는 산책이다. 산책을 통해 나 자신과 이야기하고 꽃과 나무, 하늘과 이야기를 하며 마음의 공간을 넓힌다. 세번째는 그런 나의 생각과 행동을 내가 아는 사람들과 나누는 것이다. 블로그와 스토리를 통해 작지만 세상과 소통하며 다시 나를 회복한다.

나의 작은 일에도 정성이 나와 내가 아는 사람들을 건강하고 행복하게 하길 기대한다. 지금처럼 앞으로도 꼭 나에게도, 타인에게도 최선을 다하기를 다짐하며 이런 생각을 함께 나눌 수 있음에도 다시 한 번 감사한다.

일산병원을 회상하며

젊은 인재들과 함께했던 활기 넘치는 시간

세브란스 치과대학병원 보준과 박성호 교수



2000년 1월부터 2003년 2월까지 우리 병원에서 치과 과장으로 근무한 박성호 교수는 “젊고 우수한 인재들이 새로운 병원의 기초를 잡아가고 있었기에 무척 활기가 있었다”고 당시를 기억했다. 특히 “같이 치과에 근무했던 후배이

자 동료들이 가장 먼저 생각이 난다”며 “그들과 치과의 세세한 부분 하나하나 조율해 나가던 기억들이 소중한 추억으로 남아있다”고 설명했다. 그렇게 쌓은 인연은 아직까지 이어져 몇몇 동료들과 지속적인 만남을 갖고 진료에 대한 도움을 주고 받는다고 한다.

“현재 마두동에 거주하고 있기에 일산병원에 대한 지역주민들의 신뢰가 얼마나 큰 지 잘 알고 있다”는 박 교수는 “이렇게 좋은 병원으로 잘 이끌어 주신 병원의 모든 분들께 깊은 감사를 드리며, 내 자신도 한 때 일산병원의 일원으로서 기초를 가꾸는데 아주 작은 도움을 주었다는 사실이 무척 자랑스럽다”는 말을 전했다. 또한 “지금처럼 계속 노력을 기울여달라”는 바람을 밝혔다.

취재 이도화 기자

Doctors in 일산병원

흡연과 관련 없는 질환은 없다

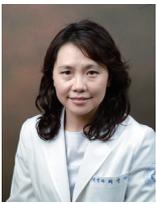
호흡기내과 김정주 교수



김정주 교수는 2003년 5월 우리 병원 호흡기내과에서 첫 발을 디어 어느덧 12년차를 맞은 전문의이다. 김 교수는 “폐암, 결핵, 천식, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐렴, 간질성 폐질환 등의 질병을 진단하고 치료하는 전문의학과”라

고 호흡기내과를 소개했다. 김 교수에 따르면 폐질환의 주요 원인은 미생물(바이러스, 박테리아), 담배 등으로 추려진다. 김 교수는 “사실 흡연과 관련이 없는 질환은 없다. 흡연을 하면 만성폐쇄성폐질환은 더 나빠지고 천식의 치료 효과도 떨어지며, 폐암은 말할 것도 없다. 간질성 폐질환의 경우 담배를 끊으면 증세가 호전되는 경우도 있다”고 담배의 유해성을 강조했다. 최근에는 60대 후반 남성 만성폐쇄성폐질환 환자가 찾아와 호흡이 괴로운 증상을 호소했는데, 김 교수의 금연 권고를 받아들여 담배를 끊은 결과 투약을 중지하고도 폐 기능이 정상에 가깝게 회복된 사례도 있었다고 전했다. 김 교수는 “평소 진료를 하며 환자들에게 필요한 생활 속 건강관리 방법을 강하게 권고하는 편”이며 “환자가 고맙다고 할 때가 의사로서 가장 기쁘고, 환자와 보호자가 신뢰할 수 있는 의사가 되고 싶다”고 소신을 밝혔다.

취재 이수정 기자



건강 칼럼

떨리는 손, 파킨슨병이 아닐까?

신경과 최선아 교수

파킨슨병은 1817년 영국인 의사 제임스 파킨슨은 몸이 떨리고, 굳어지며, 움직임이 느린 특징적인 증상이 나타나는 환자들의 기록을 모아 발표했고, 이후 학자들이 그의 이름을 따 이러한 질환을 '파킨슨병(Parkinson's disease)'이라고 부르면서 널리 알려진 질병이다.



파킨슨병을 진단하기 위해서는 떨림 이외에도 둔한 움직임, 근육의 경직, 자세 이상 등이 함께 존재하면서 파킨슨병 약물에 매우 확실한 효과를 보여야 한다. 이러한 진단은 신경과 전문의의 자세한 신경학적 진찰과 시간을 두고 약물 효과를 관찰 해야 하는 과정이 있어야 하며 뇌 자기공명 영상촬영(Brain MR)를 시행하여 뇌종양, 뇌졸중 등 2차성 파킨슨 증세를 일으킬 병변이 없음을 확인해야 하고 병의 진행 과정을 보면서 진단의 정확성을 더욱 높일 수 있다. 아울러 최근에는 도파민 전달 물질(Dopamine Transporter)을 핵의학 검사로 볼 수 있게 되어 도파민 페트 검사(FP-CIT PET) 검사를 통해 90% 이상의 진단율로 파킨슨병을 진단할 수 있게 되었다.

파킨슨병의 의학적인 치료에는 약물치료, 물리치료, 그리고 수술 3가지 방법이 있다. 파킨슨병 환자들에게 있어서 정확한 약물치료는 매우 중요한 치료인데, 부족한 도파민을 보충해주는 레보도파, 도파민 효현제, 항 콜린제 등과 신경 안정제, 우울증 약물 등을 통해 파킨슨병으로 인해 힘들어진 몸 상태를 호전시킬 수 있다. 의사의 처방을 제대로 지키는 것이 무엇보다 중요하고 본인의 임의대로 약을 줄이거나 늘리

지 않도록 주의해야 한다. 굳어진 근육 및 관절을 풀고 운동량을 증가시켜 주는 물리치료 또한 큰 도움이 될 수 있다. 특별한 운동 및 물리치료를 하는 것이 중요한 것이 아니라 어떤 종류의 운동이

도 지속적으로 무리 되지 않는 수준으로 꾸준히 하는 것이 도움이 된다. 스트레칭은 가장 기본적으로 중요한 운동이다. 파킨슨병 환자들에게 좋은 운동 요법으로는 걷기운동, 체조 및 수영 등이 있으며, 이외에도 언어요법, 마사지, 작업요법 등이 있다. 오랜 약물 복용으로 그 효과를 더 이상 기대하기 어려운 경우에는 수술을 받게 된다. 수술의 선택은 신경과 의사와 신경외과 의사의 협조 아래 면밀히 검토하여 수술이 이득을 줄 수 있을 때만 수술을 시행한다.

이 외에도 본인의 편안하고 긍정적인 마음가짐과 지속적인 운동 실천이 의학적인 치료만큼 생활의 질을 높이는 중요한 치료 방법이다. 하루 일과를 계획하고 실천하며, 가족과 친지 혹은 친구들과 어울리는 사회 활동을 하는 것이 좋다. 집안에서 움직임이 어렵다면 부엌이나 방의 의자나 소파, 잠자리를 개선시키는 노력이 필요하다. 바닥에 앉아서 생활하는 것보다 의자에 주로 앉아서 생활하고 침대생활을 하는 것이 높고 일어나기가 좋다.

비록 파킨슨병을 완치시켜 없앨 수는 없지만, 파킨슨병을 약물로 조기 치료하면서 긍정적인 마음으로 지속적인 운동을 하면서 생활을 관리할 경우 질병의 진행을 지연시킬 수 있다.

Hi people

어린 생명을 위한 헌신

신생아집중치료실 박양숙 수간호사 및 직원들



지난 4월 11일 신생아집중치료실(NICU) 박양숙 수간호사와 직원들은 체중 940g의 초극소 저체중 출생아로 태어난 준희의 감동적인 생후 100일을 축하하는 자리를 마련하였다. 분만 예정일보다 3개월이나 일찍 세상에 나온 준희는 출생 체중이 1kg 이하로 미숙아 중에서도 초극소 저체중 출생아였다. 그간 헌신적인 애정과 보살핌을 통해 하루하루 기적과 같은 고비를 넘기고, 크고 작은 어려운 순간들을 이겨낸 준희를 위한 감동적인 100일 잔치를 열게 된 것이다.

박 수간호사는 "폐를 비롯한 여러 장기가 미성숙한 상태에서 태어난 아기였기 때문에 주치의인 소아청소년과 윤신원 교수님의 판단 하에 출생 직후 폐 계면활성제를 투여했고, 생후 한달 경에는 동맥관개존증 수술도 시행했다"며 "장시간 인큐베이터 안에서 인공호흡기에 의존해 치료를 받으며 그 작은 몸으로 수많은 위기를 이겨낸 준희 자체가 우리에게 커다란 기쁨이었다"고 소감을 전했다. 또한 "가장 마음 고생을 많이 했을 준희의 어머니가 이날 직접 수수팥떡과 백설기를 준비하고, 의료진에 고마움을 전해 그간의 치료를 위한 노력과 수고가 뿌듯한 보람으로 돌아왔다"고 말했다. 취재: 이종호 기자

협력병원

경기도의료원 의정부병원

어려운 지역주민을 위하여



의정부병원은 15개 진료과와 의사 35명 그리고 234병상을 갖추고 있으며, 정신과 병

동, 완화의료(호스피스) 병동, 포괄간호서비스 병동, 청소년 전문 심리치유센터, 알콜상담센터, 학교폭력·가정폭력·성폭력 상담센터를 운영하여 다양한 의료 서비스를 제공하고 있다.

허봉렬 병원장은 "환자를 최우선으로 하여 수준 높은 양질의 진료를 제공하고자 최선을 다할 것"이라며 "의정부병원은 지역주민들이 항상 신뢰하고, 믿을 수 있는 최고의 병원으로 자리 매김하고자 헌신의 노력을 다하겠다"고 말했다.

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

Cartoon in 입산병원

금연으로 하루를 시작하세요~!

글·그림 윤지선



칭찬 릴레이



101병동 김현선

임춘규 직원의 추천

저희 병동은 MRI실 선생님들께 많은 도움을 받고 있는데, 이렇게

칭찬의 글까지 전해주신 임춘규 선생님께 진심으로 감사드립니다. 생각지도 못한 칭찬을 받고 보니 감사하기도 하고, 부끄럽기도 하지만 앞으로 더 잘해야겠다는 생각이 듭니다. 저는 중앙(병동)이송 신대건 직원을 다음 칭찬릴레이 대상자로 추천합니다. 101병동은 다른 병동에 비해 검사와 재활 치료가 많은 편인데, 항상 정해진 시간에 맞춰 이송해 주시고 미리 모니터나 산소를 연결하지 못한 경우에도 말없이 다 해주셔서 감사하게 생각하고 있습니다.

중앙(병동)이송 신대건

김현선 간호사의 추천

일할 때는 일이 우선이라 표정 변화도 없고 무뎠게 답변하는

편인데 이런 칭찬을 받아서 조금 당황스럽고 쑥스럽습니다. 이 자리를 빌어 김현선 간호사 선생님을 비롯한 101병동 식구들에게 다시 한 번 감사의 인사를 전합니다. 저는 92병동의 손지연 간호사를 추천하고자 합니다. 항상 먼저 인사해 주시고, 이송 시 어느 분이 어디로 가는지 물어보면 웃으면서 알려주고, 때로는 "힘들죠!"라고 말하며 음료수도 주면서 이송을 갈수 있게 준비도 잘 해주어 늘 감사합니다.



92병동 손지연

신대건 직원의 추천

안녕하세요. 92병동 손지연 간호사입니다. 바쁘고 힘들 텐데 연락

하면 언제나 바로 이송을 도와 주셔서 감사한 마음에 작은 성의를 표한 것뿐인데, 이렇게 칭찬을 해주니 감사합니다. 앞으로도 직원들끼리 서로 챙기면서 가족처럼 지냈으면 좋겠습니다. 저는 보험심사팀의 윤난희 직원을 추천합니다. 가끔 빨리 퇴원시켜 달라고 재촉하시는 분들이 계셔서 어쩔 수 없이 보험심사팀으로 부탁 전화를 드리게 됩니다. 그럴 때마다 바로바로 도와주시고, 해결해 주셔서 언제나 든든합니다.

보험심사팀 윤난희

손지연 간호사의 추천

당연히 해야 할 일일 한 것뿐인데, 병동 업무에 도움이 되었다니

다행이고 칭찬해주신 손지연 선생님께 감사드립니다. 보험심사팀 업무 특성상 많은 전화를 받게 되고 전화를 받다 보면 심사 업무를 진행하기가 힘든 경우가 종종 있습니다만, 조금 더 잘해야겠다는 생각을 했습니다. 저는 다음 칭찬릴레이 대상자로 원무팀 김정운 직원을 추천합니다. 업무상 재원 담당자께 여러 가지 도움 요청을 드리고 있습니다. 신속한 업무 처리는 물론 늘 친절하게 친절하고 밝은 인사로 환영해주셔서 늘 감사하게 생각하고 있습니다.



추천합니다

경영정보팀 허철 파트장이 비서실 장종건 직원에게 추천합니다

장종건 선생님! 가까운 산으로 등산 갈까요?



추천
받은
101
병동



작년 즈음 휴일에 등산 가자고 몇 번인가 전화를 한 것이 기억납니다. 아침, 저녁으로 불어오던 차가운 바람도 이제는 제법 따뜻해졌고, 작년에 못 다한 일들을 마무리하는 차원에서 솔향기와 봄날의 따스함을 느끼며 숲을 거닐어 봅시다. 이른 아침부터 저녁시간까지 긴장하며 근무하는 선생님의 건강과 미래의 기쁨을 위해서...



비서실 장종건 직원의 추천합니다 다음 주미공은 누구일까요?



자유게시판

북한산 산행을 추천합니다

경영전략팀 이상원 파트장



아웃도어의 계절이 돌아왔습니다. 가족과 함께 가까운 북한산 산행을 즐겨 보심이 어떠신가요? 높다고요? 험하다고요? 그런 걱정일랑 건어버리고 도시락, 간식을 챙겨 출발해 보시죠!

※ 독바위역 → 족두리봉(40분) → 향로봉(50분) → 비봉(20분) → 사모바위(20분)

1. 독바위역(6호선)에서 하차하세요

1번 출구로 나와 불광중학교 방향으로 5분 정도 걸으면 북한산 등산로 입구가 나옵니다. 숨을 한 번 크게 들이쉬고 5분 정도 오르면 정진공원 지킴터를 만나게 됩니다. 사람들이 많다는 생각이 드시죠? 다 건강을 위해 투자하는 것입니다.

2. 족두리봉을 향해서 고고씽~

족두리봉(0.9km) 이정표를 보게 되면 미소를 한번 짓고, 발을 두 번 구르신 다음 산행을 시작하시면 됩니다. 멀리 보이는 아파트며, 여의도 빌딩, 상암월드컵경기장에 너무 감탄하지는 마세요! 이제 시작인걸요? 눈앞에 족두리처럼 생긴 바위를 만나셨죠? 꼭대기에 올라 두 팔 벌려 바람을 느껴 보세요!

3. 향로봉을 향해서 쭈우~웅

내리막, 오르막 길을 가다 보면 어느새 향로봉 입구에 도착하셨죠? 개미처럼 바위에 붙어서 산을 오르는 사람을 만나게 될 겁니다. 나도 저들처럼 한 마리 개미가 되는구나~ 노력한 자만이 기쁨이리라~ 잠시 쉬면서 땀을 닦고 물도 마시고 과일도 드시며 휴식을 취하세요. 뒤돌아보면 왔던 길이 보일 겁니다. 신기할 따름입니다. 드디어 여기가 향로봉입니다.

4. 비봉 정상에 진흥왕 순수비를 바라보며...

어찌 이 높은 곳에 진흥왕은 순수비를 세우셨는지 그저 감탄만이 있을 뿐입니다. 코벨소 바위에 걸터앉아 사진을 촬영하는 여유. 백운대도, 은평뉴타운아파트도 둘러보고, 가족의 건강과 안녕을 산신령님께 빌어 보세요. 여기서 해야 할 가장 중요한 일은 진흥왕 순수비를 앞두고 호국선열에 대한 묵념을 하는 것입니다. 뿌듯하잖아요~

5. 최후의 목적지 사모바위를 향해 출발

저 멀리 사모처럼 보이는 바위가 있으면 그곳이 목적지입니다. 어린아이가 옆에서 함께 걷고 있다면 칭찬도 한번 해주고, 발바닥이 조금 불편하면 바위에 앉아 한강물도 한 번 보시면서 여유를 가지시면 됩니다. 무장공비의 은신처 구경은 덤으로 드립니다. 이제 북한산의 짧은 산행으로 신체와 정신의 힐링이 되셨죠!

생생
Talk!

가정의 달! 나만의 달달한 애정 표현 방법은?

- 지쳐있는 여자친구에게 다가가 뒤에서 안아주고 "힘들지" 하며 어깨 주물러 주기. **홍윤기** 방재
- 하루에 10번 이상 예쁘다 사랑한다 말한다. **남정우** 경영정보팀
- 몰래 수박 사다가 깎둑썰기 해서 냉장고에 채워놓고 출근하기. **송경준** 원무팀

언론에 비친 일산병원



어린이 축농증
소아청소년과 **정인혁** 교수
4월 6일 SBS 뉴스



- 4월 1일 경향신문 등 10곳**
건보공단 일산병원 '포괄간호서비스' 확대 시행
- 4월 6일 한겨레 등 5곳**
우리 아이 축농증, 예방하려면 이렇게 하라 / 이비인후과 **장정현** 교수
- 4월 7일 경향신문 등 10곳**
건보공단 일산병원 11일 '콩팥' 건강강좌 / 신장내과 **신석균** 교수
- 4월 8일 국민일보**
일산기독교연합회-일산병원 MOU... 지역 소외계층에 의료혜택 제공
- 4월 10일 국민일보 등 10곳**
국민건강보험 일산병원, 어린이 건강교실 인기 UP
- 4월 12일 국민일보**
[Cover Story 디지털의 역습]
"디지털 치매 예방 간단해요... 스마트폰부터 끄세요" / 치매예방센터 **이준홍** 소장
- 4월 13일 한겨레 등 5곳**
당뇨·고혈압 방치... 50대 이상 망막장애 급증 / 안과 **정은지** 교수
- 4월 16일 매일경제**
위로 받으려고 찾은 우울증 카페가 되레 병 키운다 / 정신건강의학과 **이선구** 교수
- 4월 16일 연합뉴스 등 3곳**
<여객선침몰> 실종자 저체온증·질식 우려 / 응급의학과 **김건배** 교수
- 4월 20일 국민일보 등 10곳**
'척추관 협착증' 폐경 이후 여성 환자 많아 / 신경외과 **장호열** 교수
- 4월 21일 국민일보 등 5곳**
건강보험 일산병원 21일, 척추손상 관리 강좌 / 재활의학과 **전하라** 교수
- 4월 21일 국민일보**
미국 당뇨병 환자 20년 새 2배 상승 / 내분비내과 **송영득** 교수



축농증 이비인후과 **장정현** 교수 4월 6일 SBS 뉴스
현대인의 걸기 가정의학과 **이상현** 교수 4월 8일 SBS 뉴스
망막장애 안과 **정은지** 교수 4월 13일 SBS 뉴스



맞춤형 건강관리서비스 가정의학과 **박영민** 교수 4월 24일 KBS 생생정보통
색전증 응급의학과 **박원녕** 교수 4월 24일 KTV 뉴스
소아 천식 호흡기내과 **김정주** 교수 4월 30일 SBS 모닝와이드

우리 병원 주요행사

- 자원봉사자 문화행사**
 - 일시 2014. 5. 22(목) 10:30~15:00
- 85차 정책포럼**
 - 일시 2014. 5. 28(수) 12:30
 - 장소 원희목 원장(한국보건복지정보개발원)
 - 장소 지하 1층 대강당
- '환자안전·감염관리·CS 경진의 날' 개최**
 - 일시 2014. 5. 28(수) 16:00~17:30
 - 내용 심폐소생술 시연, 1대 100 퀴즈 대결 등
 - 장소 지하 1층 대강당
- 축구경기관람 문화행사**
 - 일시 2014. 5. 28(수) 20:00
 - 경기 대한민국 vs 튀니지
 - 장소 상암월드컵경기장
- 원내 건강강좌**
 - 일시 2014. 6. 13(금) 16:00
 - 제목 고지혈증
 - 강사 가정의학과 박성배 교수
 - 장소 지하 1층 대강당

고양 및 파주시 주요행사

- 영농놀이체험 "하이로 대작전"**
 - 일시 2014. 5. 1(목)~2014. 8. 31(일) 10:30~18:00
 - 장소 고양아람누리 갤러리누리
- 오색빛깔 아마존展**
 - 일시 2014. 5. 2(금)~2014. 8. 17(일) 10:00~18:00
 - 장소 고양어울림누리 어울림미술관
- 고양시민과 함께하는 교수음악회**
 - 일시 2014. 5. 23(금) 19:00
 - 장소 고양아람누리 아람음악당
- 그림자극 "Don't Touch My Hands"**
 - 일시 2014. 5. 23(금) 19:00~20:00
 - 장소 파주 교하도서관 3층 소극장
- 고양아람누리 시네클래식**
 - 일시 2014. 5. 31(토) 15:00
 - 장소 고양아람누리 아람극장
- 푸른 천사들과 함께하는 봄의 노래**
 - 일시 2014. 5. 31(토) 15:00
 - 합창 파주 YMCA 소년소녀 합창단
 - 장소 파주 교하도서관 3층 소극장

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.

4월 사회사업 후원금 내역

- 직원정기후원금 4,875,000원
※ 후원을 원하시는 분은 아래를 참고 하시기 바랍니다.
- 문의 (031) 900-0100~2(사회사업팀)
- 후원계좌 기업은행(377-046216-04-015)
※ 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

직원 동정

- 병동간호팀(122병동) **김인아** 득남 2014. 4. 15
- 특수간호팀(모자동실) **박미례** 득녀 2014. 4. 23
- 병리과 **신혜선** 결혼 2014. 4. 26
- 병동간호팀(72병동) **박지선** 결혼 2014. 5. 10
- 병동간호팀(71병동) **임현지** 결혼 2014. 5. 10
- 경영전략팀 **김민환** 결혼 2014. 5. 17
- 재활치료센터 **이준성·이유진** 결혼 2014. 6. 6
- 경영정보팀 **정성직** 팀장 2014. 4. 20
- 구매관리팀 **김우철** 팀장 (사.한국디지털사진가협회) 사진작가 등단

독자참여

4월호 독자엽서 당첨자

- 1등 **홍윤기**(방재)
- 2등 **남정우**(경영정보팀)
- 3등 **송경준**(원무팀)

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**
초여름 더위 속 늘어드는 몸~
입맛을 돋우고 활력을 주는 나만의 별미는?

5월 독자엽서



- 독자엽서 참여방법 대외협력팀으로 직접 제출 또는 직원식당 앞 엽서함 제출
- 마감 매월 5일
- 발표 일산병원 News 6월호
- ※ 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 | | | | | c |
| 2 | | | b | | |
| a | | | | | |
| 3 | | | | | |