

# 국민건강보험 일산병원 News

2015. 05

May | Vol. 70



발행인 강중구 편집인 최원영 발행일 2015년 5월 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, 이동화, 이수정, 박중도, 이종호, 오수진 대외협력팀 031-900-3329 E-mail news@nhimc.or.kr 진료예약 1577-0013

## 어린이 건강·안전 지킴이로서 역할 '톡톡'

눈높이 건강체험, 심폐소생술 교육 등 어린이를 위한 다양한 프로그램 눈길



우리 병원은 5월 7일 '부모와 함께하는 어린이 건강교실' 행사를 개최하고, 어린이들의 건강관리 능력 함양과 부모와 함께하는 교육기회를 제공했다. 이번 행사는 부모와 어린이 100여 명이 참여한 가운데 손씻기 체험, 구강관리, 신체계측, 영양관리 등 어린이 눈높이에 맞춘 건강체험과 올바른 생활습관에 대한 교육프로그램으로 구성되었다.

특히 손씻기 체험과 구강관리교육은 아이들이 직접 보고 느낄 수 있는 체험을 통해 평소 자신의 생활습관을 재미있게 점검해 볼 수 있는 시간으로 큰 인기를 끌었다. 또한 최근 문제가 되는 소아비만 예방을 위해 기획된 신체검진 프로그램과 영양교육은 어린이들은 물론, 함께 참여한 부모들에게도 자녀들의 정확한 건강상태를 파악할 수 있는 유용한 시간이었다는 평가를 받았다.

'어린이 건강교실'은 지역사회 어린이들의 건강증진에 기여하기 위해 매달 정기적으로 실시하고 있으며, 어린이가 쉽고 친근하게 접근할 수 있도록 구성된 영양 및 손씻기 교육 프로그램으로 실생활에서 건강관리를 실천해 갈 수 있도록 도움을 주고 있다.

이 밖에도 지역 내 유치원 및 초등학교에 직접 찾아가 올바른 식습관 안내, 심폐소생술 교육 및 건강강좌 등 다양한 프로그램을 제공하고 있으며, 관내 도서관과 연계한 큰 규모의 어린이 행사를 통해 손씻기 체험교육을 실시하는 등 어

린이들의 건강과 안전을 지키기 위한 역할을 톡톡히 해내고 있다.

향후에도 우리 병원은 공공의료 중심병원으로서 지역사회 어린이들에게 건강의 중요성을 일깨워주고, 지속적인 관심과 건강관리지도를 제공함으로써 미래의 주역이 될 꿈나무들이 건강한 성인으로 성장하는 데 기여해나갈 예정이다.

**Photo News**

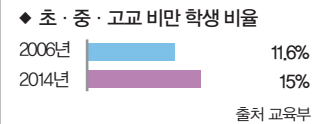
**어린이의 건강과 행복을 지키는 건강교실**

5월 7일 가정의 달을 맞아 실시한 부모와 함께하는 어린이 건강교실 행사에서는 어린이들이 쉽고 재미있게 참여할 수 있는 손씻기, 구강관리체험 등 건강교육을 제공하고, 올바른 건강습관을 주제로 한 인형극과 풍선아트쇼, 페이스페인팅 이벤트를 마련해 어린이들에게 색다른 즐거움을 선사했다.

### 그래픽 in 건강

#### 소아·청소년 비만 성인 비만으로 이어져

10~13세 비만아 70%, 성인 비만으로 소아·청소년 비만 대사증후군의 원인



#### 잘못된 식습관·운동부족 개선해야

소아·청소년 비만은 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하는 데다, 대부분 성인 비만으로 이어져 더욱 위험하다. 비만의 가장 큰 원인은 잘못된 식습관과 운동 부족에 있으므로, 음식은 잡곡밥, 통곡물로 만든 빵, 과일, 채소 등 지방기 적고 섬유질이 많은 음식을 먹는 것이 도움이 된다. 단, 성장에 필요한 양분과 단백질과 비타민이 포함되도록 신경써야 한다. 또한 속보, 계단 오르기, 자전거 타기 등의 운동을 통해 몸의 대사량을 높이고 근육을 발달시키는 것이 중요하다.

가정의학과 최영은 교수

### 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
  - Hi People
  - Doctors in 일산병원
- 06 활력충전 365
  - 건강 칼럼
  - 일산병원이 쓴다!
  - 협력병원 소개
  - 카툰
- 07 Happy Story
  - 칭찬릴레이
  - 자유게시판
  - 추천합니다
  - 우리 병원 새 얼굴
- 08 우리 병원 정보 알리미
  - 언론에 비친 일산병원
  - 사랑의 사회사업 후원 안내
  - 주요행사 일정
  - 직원 동정
  - 직원 포상

## 포괄간호서비스 시범사업 확대 시행

전체 746병상 중 342병상 운영



우리 병원은 환자와 보호자의 간병비 부담을 덜어주고, 입원 서비스의 질을 높이기 위해 포

괄간호서비스 시범사업 확대 추진에 나섰다. 2013년 7월부터 포괄간호서비스 시범사업을 시행해온 우리 병원은 간호인력 확대와 팀 간호체계 도입, 병동환경 개선 등을 통해 보호자가 상주하지 않아도 입원환자를 간호할 수 있는 최적의 시스템을 구축해왔다.

이러 지난해 4월에는 포괄간호서비스를 86개 병상에 추가 제공해 총 256병상의 환자를 대상으로 시행해왔으며, 5월 15일부터는 기존 6개 병동에서 8개 병동, 총 342병상으로 확대 운영하여 시범사업 병동 진료과목 운영의 효율성을 높이고, 더욱 많은 환자들에게 도움을 줄 예정이다. 우리 병원은 이번 확대시행을 시작으로 3단계에 걸쳐 점차 시범사업 운영 병상을 확대해 나갈 것이며, 보험자 직영병원으로서 시범사업을 선도적으로 추진해 많은 환자와 보호자들의 간병 부담을 경감시키는 데 큰 도움을 줄 계획이다.

## 『건강과 의료』 고위자과정 워크숍 진행



제9기 『건강과 의료』 고위자과정 수강생들은 4월 22일부터 25일까지 4일간 대만의 보건의료제도 동향을 파악하고, 요양기관을 견학하기 위해 대만을 찾았다. 수강생 36명이 참여한 이번 해외워크숍에서는 대만의 국민건강보험서(NHIA) 본사를 방문하여 전민건강보험제도에 대해 이해하는 시간을 가졌으며, 대만 국립대학교 병원을 찾아 곳곳을 둘러보았다.

대만의 국민건강보험(NHI)은 정부가 관리 운영하는 단일보험체로서 우리나라 건강보험과 마찬가지로 전 국민 가입 의무화로 고용보험, 소득별 차등 적용되는 보험료 추가인상분이 존재하며, 용이한 접근법과 낮은 가격, 표준품질 향상을 통해 국민의 높은 만족도를 이루고 있다.

## 포괄간호서비스 건강보험 적용 시범사업

- 간호 인력을 늘리고 병상 환경을 개선하여 보호자나 간병인이 환자 곁에 머물지 않아도 병원의 간호 인력이 환자를 전적으로 돌보는 제도이다.
- 2015년 1월 1일부터 건강보험이 적용되고 있다.



## 보건복지부 건강보험정책국장 방문

환자 안전관리체계 점검 목적



4월 24일 보건복지부 건강보험정책국장이 현장 안전점검을 위해 우리 병원을 방문했다. 건강보

험정책국장은 병원 현황에 대한 소개를 받은 후 포괄간호서비스 병동을 비롯해 주요시설 곳곳을 둘러보며 안전관리체계를 점검했다.

한편 우리 병원은 의료의 질 향상과 환자의 안전을 최우선 가치로 삼고, 다양한 환자안전관리 활동을 진행하고 있다. 환자 중심의 환경 및 진료 프로세스 등을 정기적으로 점검하고, 전 직원에 대한 환자안전 인식을 향상시키는 등 환자들이 안심하고 진료를 받을 수 있는 안전한 병원을 만들기 위해 최선을 다하고 있다.

## 공단 신입직원 병원현장 탐방 나서



4월 20일 국민건강보험공단(이하 공단) 상반기 신입직원 200여 명이 우리 병원을 방문해 현장 견학을 실시했다. '신입직원 입문과정 교육'의 일환으로 공단 직영병원인 우리 병원을 방문하게 된 공단 신입직원은 우리 병원의 역할을 소개 받고, 주요시설 곳곳을 둘러보는 시간을 가졌다. 또한 지친 신입직원들을 위해 가벼운 스트레칭 교육도 함께 제공해 큰 호응을 얻었다.

## 노동조합 창립 15주년 기념 봉사활동



창립 15주년을 맞은 노동조합이 형편이 어려운 학생들을 위한 나눔 실천에 앞장섰다.

4월 25일 유은혜 국회의원을 비롯하여 노동조합 위원장 및 상집간부와 대의원, 병원 직원 20여 명은 고양시 덕양구에 있는 예성지역아동센터를 방문하여 센터 바닥 청소와 방충망 설치, 우쿨렐레 및 개인 사물함 기증 등의 나눔을 실천했다. 또한 학생들과 체육 활동을 함께하며 더불어 사는 마음을 배우는 뜻깊은 시간을 보냈다.

봉사활동에 참여한 한 직원은 "시설이 낙후되고 부족한 것이 많은 환경 속에서도 밝은 표정으로 활기차게 뛰어노는 학생들의 모습이 매우 인상 깊었다"며 "화창한 봄날, 더불어 사는 사회를 생각해 볼 수 있었던 의미 있는 시간이었다"는 소감을 밝혔다.

한편, 예성지역아동센터는 50여 명의 학생이 등록된 곳으로 학생들을 위해 방과 후 학습과 식사, 특기활동을 제공하고 있다.

## 신입직원 가족 초청 간담회 개최

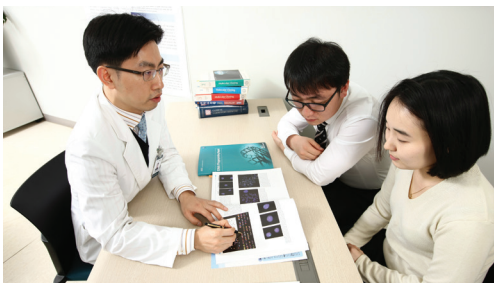


5월 8일 신입직원 가족 50여 명을 초청한 가운데 간담회가 개최되었다. 이 행사는 우리 병원

의 당당한 일원이 되기까지의 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, 영상의학과 등 우리 병원 곳곳의 다양한 시설들과 최첨단 의료장비들을 둘러보는 시간을 가졌으며, 고양시에서 열리고 있는 꽃박람회를 방문하여 뜻 깊은 시간을 보냈다.

## 유전클리닉 확대 운영 시행

유전성 질환의 정확한 진단 및 맞춤형 치료 제공



우리 병원은 5월 6일 유전클리닉을 확장 개소하고 암치료센터에서 본격적인 진료에 들어갔다. 유

전클리닉은 유전성 질환을 전문적으로 진단하고 치료하는 특수클리닉으로, 최근 증가하는 유전성 질환을 정확히 진단하고 맞춤 치료를 제공하는 등 체계적인 진료시스템을 구축하기 위해 확대 운영에 나서게 됐다. 새롭게 단장한 유전클리닉에서는 진단검사의학과 유종하 교수가 매주 수요일(오전), 금요일(오후) 진료를 실시하며, 유전질환에 대한 설명, 검사, 결과상담 및 가족 유전 상담 등 체계적인 진료시스템을 제공할 방침이다.

## 직원 대상 영화관람 행사 마련

어벤져스 등 최신 인기영화 관람



직원들의 근무 만족도를 향상시키고, 행복한 일터를 조성하기 위해 정기적으로 마련하고 있는 영화관람 행사가 5월 7일과 13일에 각각 실시되었다. 총 200여 명의 직원이 참여한 이번 행사에서는 영화 '어벤져스: 에이지 오브 울트론', '약장수' 등을 함께 관람해 큰 호응을 얻었다.

## 노사상생 위한 단체협약 체결

직원 복지향상 통해 노사관계 개선에 기여할 터



4월 28일 복리후생제도 등을 주요 개선내용으로 하는 단체협약을 체결하고, 약 7개월간 이루어진 15차례의 실무교섭과 4차례의 본교섭 등 노력의 결실을 맺었다. 단체협약은 총 110개 조문, 부칙 8개 조문으로 이루어져 있으며, 합의안은 ▲조합원 가입자격 확대(무기계약직 포함) ▲정년 연장(4급 이하 만 60세) ▲유급 sleeping off 부여 등 49개 조문에 대해 개정되었다.

## 프리셉터·프리셉티 종합간담회

신규 간호사의 업무적응력 높이는 기회 제공



4월 29일 효과적이고 발전적인 프리셉터십 교육과정의 일환으로 프리셉터 및 프리셉티 간 종합간담회를 열었다. 신규 간호사가 획득한 업무수행능력, 업무자세 등 임용 후 적응기를 돌아보는 성찰의 시간을 통해 신규 간호사의 업무적응력을 높이는 기회를 제공한 이번 간담회에서는 업무현장의 실무교육 지도자인 프리셉터와 신규 간호사인 프리셉티 등 총 120여 명이 함께 쿠키를 만들며 서로의 이야기를 듣는 시간을 가졌다. 또한 실무교육에 대한 소감을 발표하고, 부서별 경험을 공유하는 등 그간의 노고를 서로 격려하는 자리를 마련하였다.

### 알아두면 도움되는 '2015년 달라지는 것들'



**의료활성화(T/F)팀 신설**  
진료부문의 의료 활성화와 행정업무 지원체계 구축 도모



**가정의 날 지정 '수·금요일'로 변경**  
주말과 연계하여 효율 활성화해 일·가정 양립, 선진 조직문화 정착



**임신 및 출산 직원 지원 정책 강화**  
가족경영 실현 및 출산 친화적인 근무환경 마련



**병원발전포럼 월 1회 정기 운영**  
관리자가 알아야 할 다양한 지식 공유, 병원발전 도모를 위한 체계 확립



## 『의료 질 향상 분담금』 선택진료비 손실 보전 후 新평가체계 전환



2014년 정부는 3대 비급여 개선의 일환으로 선택진료제 폐지를 결정했다. 2016년까지 단계별로 선택진료를 축소해 환자의 의료비 부담을 줄이겠다는 취지다. 대신 선택진료 감축에 따른 의료기관의 손실을 ‘의료서비스의 질적 수준’에 따라 보전해주기로 하는 『의료질향상분담금』 제도를 신설하였다. 이에 건강보험심사평가원을 통해 ‘선택진료료 개발’에 대해 1차 연구용역을 마친 상태로 평가영역 및 평가지표(안)을 4월에 발표하였다. 연구결과에 의하면 『의료질향상분담금』 제도는 ▲의료의 질과 환자안전 ▲공공성 ▲의료전달체계 ▲교육수련 ▲의학연구 등 5가지 영역으로 평가하며, 기관별로 보상이 이루어진다. 해당 영역별로 세부 지표는 인증평가, 상급종합병원평가, 응급의료기관평가, 적정성 평가 등의 여러 평가 프로그램의 결과와 지표가 활용된다. 제도는 결정했지만, 당장 올해부터 새로운 지표를 도입해 평가하기에는 시기가 촉박하고 의료기관의 수용도 어려워 올해와 내년에는 건강보험심사평가원의 적정성평가와 의료기관평가인증원의 인증평

가 등의 결과를 토대로 점수를 도출해 기관별 인센티브를 지급하고, 2017년부터는 새로운 형태의 평가방식을 도입해 결과에 따라 분담금이 지원될 전망이다. 적정진료지원팀에서는 ‘의료 질과 환자안전’ 영역 세부 지표 분석과 현수준 파악 및 전사적 대응을 통해 우수한 평가결과를 획득하기 위해 총력을 기울일 것이다.

세부영역	목표
인프라	· 안전하고 질 좋은 의료서비스를 제공하기 위한 환자진료체계 구축 · 적정 수준의 의료인력 확보 · 정보체계 및 보고체계 구축
안전성	· 의료관련 감염 발생률 감소 · 예방가능한 재입원 및 재수술 감소 · 적절한 의료서비스로 인한 환자안전 향상
효과성 또는 근거 기반 의료	· 중증 입원질환, 다빈도 외래질환, 취약 인구집단 및 질환에서 근거 기반 의료서비스 제공
환자 중심성	· 주요질환으로 인한 사망률 감소 · 환자중심의 의료서비스 제공을 통한 환자경험과 만족도 향상

### 가로 세로 퀴즈

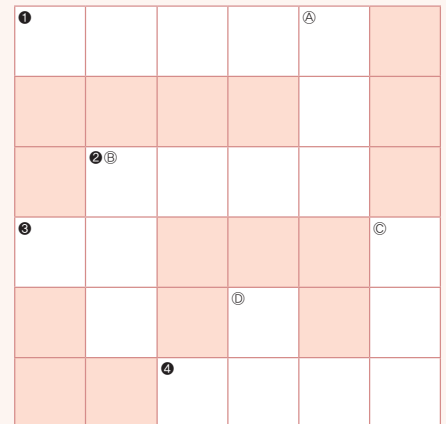
#### 가로 열쇠

- ① 국민의 건강과 삶의 질 제고를 위한 정책 및 사무를 관장하는 중앙행정기관. 4월 24일 00000 건강보험정책국장은 현장 안전점검을 위해 우리 병원을 방문했다.
- ② 근로자가 주체가 되어 근로조건의 유지, 개선, 근로자의 경제적, 사회적 지위의 향상을 도모하는 것을 목적으로 조직하는 단체. 창립 15주년을 맞은 우리 병원 0000은 형편이 어려운 학생들을 위한 나눔 실천에 앞장섰다.
- ③ 앞으로 올 때, ‘앞날’로 순화.
- ④ 0000소독실은 진료 및 치료에 필요한 의료기구와 물품을 멸균해 공급하는 곳으로 병원 감염관리의 일선을 담당하는 부서이다.

#### 세로 열쇠

- ① 새로운 지층이 낡은 지층 위에 겹치는 현상. 두 지층의 형성 시기 사이에 커다란 시간 간격이 있을 때 나타난다.
- ② 방음이 된 방에서 가사가 화면에 나타나는 음악 반주기에 맞추어 노래를 부르도록 장치를 해 놓은 곳.
- ③ 포유류의 장(腸) 속에서 포도당을 분해하여 산(酸)을 생산하는 막대기 모양의 세균.
- ④ 초자연적인 절대자, 창조자를 믿고 받드는 일.

\* 정답을 독자엽서에 적어서 대외협력팀 또는 영업팀에 제출해주세요. 정답자를 선정해 소정의 상품을 드립니다. 독자엽서는 직원식당 앞 영업함에 비치되어 있습니다.



### CS 뉴스

## 2015년 상반기 원내 CS강사 역량강화 과정



4월 22일 상반기 CS강사 역량강화 과정 교육을 실시하고, 전 직원을 대상으로 CS향상 활동 및 교육을 진행하고 있는 원내 CS강사의 자질 향상과 교

육안 개발을 도왔다. 원내 CS강사 31명이 참석한 본 과정은 부서 및 조직에서의 갈등관리 필요성과 사례, 스스로의 분노와 위기 조절 방법, 그리고 효과적인 소통을 통한 고객응대와 병원이 바라는 'WOW-SACS'강사의 자질에 대하여 행정부원장, 정신건강의학과 최원정 교수, 임소영 에듀인 대표 및 고객지원센터 파트장 등이 강사로 참여하여 8시간 동안 진행되었다.

과정을 마친 원내 CS강사들은 5월부터 진행된 전 직원 서비스 향상교육과 부서별 CS교육에 강사로 참여함은 물론, 병원CS의 활성화를 위해 적극적으로 참여하고 있다.

WOW-SACS아카데미는 CS강사들의 역량강화를 통해 보다 나은 CS교육 및 CS향상활동을 위하여 노력을 다하고 있다.

**6월 6일부터 주거급여 신청하세요**  
“전월세를 지원하고, 낡은 집은 고쳐드립니다.”

**지원대상** 중위소득 43% 이하, 부양의무자 기준을 충족하는 가구

**지원내용** 임차가구: 기준임대료를 상한으로 임대료 지원 | 자가가구: 주택노후도에 따라 종합적인 주택개량을 지원

**신청방법** 6월부터 읍면동 주민센터 (본인, 가구원, 친척 등 신청)

**시행시기** 7월부터

주거급여 콜센터 1600-0777 (보건복지콜센터 129) 홈페이지 www.hb.go.kr

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

부서소개 **중앙멸균소독실**

**멸균 · 소독 · 감염관리, 우리가 책임진다!**



중앙멸균소독실은 진료 및 치료에 필요한 의료기구와 물품을 멸균해 공급하는 곳으로 병원 감염관리의 일선을 담당하는 부서이다. ▲각 부서에서 사용한 기구와 물품을 수거하여 세척하고 멸균·조립하는 업무 ▲멸균한 의료기기와 물품의 유효기간과 포장상태를 확인하여 필요 부서로 전달하는 업무 ▲직원의 감염 예방을 위한 작업환경 조성 업무 등에 매진하며 감염관리의 하나부터 열까지 관여한다. 현재 총 23명의 직원이 기구실과 린넨실, 멸균실 등에서 근무하고 있다. 기구실과 린넨실은 각각 병원에서 가장 많이 사용되는 의료기구와 린넨제품(한자복, 수술복, 간호복, 침대 시트 등)의 공급과 수거를 담당하고 있으며, 멸균실에서는 내부 온도가 134도에 이르는 고온스팀멸균기를 쉬지 않고 가동해 세균과 오염물질을 모두 멸균한다. 무더

운 여름에는 모자가 땀에 흠뻑 젖을 정도로 힘든 작업이지만, 병원 감염이 발생하지 않도록 철두철미하게 진행하고 있다고 한다. 이 외에도 의료기구와 물품의 수거된 숫자와 멸균한 숫자가 정확히 일치하는지 확인하는 과정, 고온스팀멸균기를 거친 의료기구와 물품이 완전히 멸균되었는지 생물지표를 통해 검사하는 과정 등을 거쳐 멸균이 완료된다. 생물지표 검사를 통과하지 못한 의료기구와 물품은 처음부터 다시 멸균 과정을 거치게 되며, 모든 과정을 거쳐 완전히 멸균한 의료기구와 물품은 다시 진료와 치료를 하는 데 쓰인다. 중앙멸균소독실의 직원들은 “항상 완벽하고 차질 없는 멸균 의료기구와 물품을 제공하여 감염 없는 병원을 만드는 데 일조하는 것이 중앙소독실의 보람”이라고 입을 모아 말했다.

Hi People

**해외선진병원 연수를 다녀와서**

재활의학과 김성우 교수 외 4인



우수직원 해외선진병원 연수의 일환으로 우수직원 5명이 미국 샌프란시스코와 로스앤젤레스에 위치한 Stanford University Medical Center와 UCLA Medical Center로 5박 7일간의 연수를 다녀왔다.

첫 방문지인 SUMC는 49개 수술실과 613개의 병상을 갖춘 곳으로 재난으로 인해 대규모 환자 발생 시 대비체계가 잘 갖추어져 있는 곳이다. UCLA는 23개 수술실과 540개 병상을 갖춘 곳으로 총별로 최고 수준의 지원장비와 소모품을 갖추고 있다는 장점이 있다.

연수를 다녀온 재활의학과 김성우 교수는 “정말 재미있었고 내 체력이 좋다는 걸 알았다”고 전했고, 임상연구관리팀 윤호순 팀장은 “간호사들이 근무하고 싶어하는 Magnet Hospital 실현을 위해 노력하겠다”는 뜻을 밝혔다. 인사팀 손지민, 진단검사의학과 김보희, 특수간호팀 이정숙 직원도 “다양한 직종의 직원들과 함께 다양한 경험을 할 수 있어 즐거웠다”는 소감을 밝혔다.

취재: 김영현 기자

Doctors in 일산병원

**마음까지 치유하는 재활치료**

재활의학과 김형섭 교수



재활의학과 김형섭 교수는 주로 뇌졸중, 치매, 파킨슨 병과 같은 노인성 질환, 근골격계 초음파를 이용한 통증 중재를 담당하고 있는 전문의이다. 김 교수는 “재활의학은 장애자가 바뀌어진 자신의 신체 상태를 받

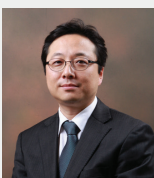
아들이고, 장애를 극복하여 환자와 가족의 삶의 질을 높일 수 있도록 도움을 주는 전문의 학 분야”라며 말했다. 특히 “우리 병원 재활의학과는 우수한 능력을 갖춘 의료진과 물리치료사, 작업치료사, 언어 치료사 등 전문 치료진이 풍부하고, 신경과·신경외과·정신과 등 여러 진료 부서와의 협진 시스템이 잘 갖추어져 있으며, 적정진료로 인해 환자의 진료비 부담이 적다는 것”이라며 “인생에서 가장 힘든 시기를 겪고 있는 환자분들이 나쁜 일 후에 좋은 일이 올 것이라는 희망과 긍정적 마음가짐을 가지고 재활치료를 받았으면 좋겠다”는 뜻을 전했다.

취재: 김선애 기자

오픈 칼럼

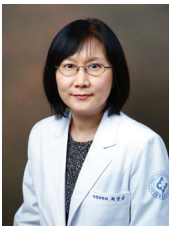
**늦은 봄날에 화단을 가꾸며**

구매관리팀 김충성 팀장



얼마 전 중학교 3학년 딸이와 함께 베란다 앞 화단에 꽃씨를 심었다. 우리 아파트는 1층에 작은 화단을 가꿀 수 있는 공간을 준다. 14년째 살면서 몇 해 전까지만 해도 매년 봉숭아, 나팔꽃, 채송화 등의 꽃을 볼 수 있는 화초를 심었고, 가끔은 방울토마토, 고추, 가지 등의 채소를 가꾸기도 했다. 어린 시절, 아니 결혼하고 분가하기 전까지 살았던 단독주택 마당에는 부모님께서 정성 들여 가꾸시는 화초와 꽃나무로 가득했었다. 아마도 그 추억 덕분에 내가 작은 자투리땅이지만 무언가라도 심고 가꾸게 되지 않았나 하는 생각을 해 본다. 딸이 유치원 시절부터 초등학교까지는 매년 여름이면 부적인 양 화단의 봉숭아꽃으로 열 손가락에 붉은 봉숭아물을 예쁘게 물들이 주었다. 딸이네 아

빠가 봉숭아물 들어 주는 것을 당연시했고, 엄마가 아닌 아빠가 봉숭아물을 들어 줬다는 것에 의아해하는 주변 사람들의 반응에 “아빠가 봉숭아물 들어 주는 게 맞지”라며 확인하듯 나에게 물어오곤 했다. 그런데 올해는 딸이와 아빠와 함께 꽃을 심겠다며 나선 것이다. 그리고 옵션으로 새끼 손가락 한 개만 봉숭아물을 들여 달라는 요구 사항을 덧붙였다. 몇 해 동안 방치되었던 화단의 낙엽과 잡초를 걷어내고, 마트에서 딸이와 함께 고른 꽃씨와 몇 해 전까지 가꾸었던 꽃에서 받아두었던 꽃씨를 골라 화단을 다시 가꾸면서 아이를 키우는 아빠로서 소소한 행복에 빠져본다. 올여름에는 오랜만에 딸내미 예쁜 손에 봉숭아물을 들어 줄 수 있겠다. 딸 바보 아빠의 마음으로...



건강 칼럼

## 세 살 비만 여든까지? 소아·청소년 비만 Solution

가정의학과 최영은 교수



소아·청소년 비만 인구가 급속히 증가하고 있다. 2014년 학교건강검사 결과에 의하면 초·중·고등 학생의 비만율이 15%에 이르는 것으로 나타났다. 소아·청소년 비만은 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하는 데다, 대부분(70% 이상) 성인 비만으로 이어져 더욱 위험하다. 소아기에 비만이 시작된 사람은 비만의 정도와 합병증도 더 중하다. 이른 나이에 동맥경화증에 의한 관상동맥 질환, 뇌혈관 질환과 고혈압, 당뇨 등 성인병이 발병한다는 면에서 심각성이 더 크다.

### 잘못된 식습관과 운동부족 개선해야

소아·청소년 비만의 가장 큰 원인은 무엇보다 잘못된 식습관과 운동부족에 있다. 즉 많이 먹고 적게 움직이는 것이 문제이며, 활동량이 부족하여 대사량이 감소하게 되어 남아도는 에너지가 지방으로 변하게 되면서 몸 여기저기에 쌓이게 되는 것이다. 식이 요법을 고려할 때 음식의 종류는 연령과 비만 정도에 따라 선택되어야 하며, 반드시 성장에 필요한 양만큼의 단백질과 비타민이 포함되도록 신경을 써야 한다. 끼니를 걸러서는 안 되며 3대 영양소의 비율은 대체로 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30%로 균형 잡힌 식단이 되도록 한다. 음식은 잡곡밥, 통곡물로 만든 빵, 과일, 채소 등 지방이 적고 섬유질이 많은 음식을 먹도록 한다. 지방의 칼로리는 체중을 늘리는 데 큰 몫을 담당하기 때문에 적게 먹어야 하며 가능하면 튀긴 음식을 피하고 구운 요리를 택하도록 한다. 섬유질은 장관 내 음식물 용적을 증가시켜 배변을 촉진하므로 식이 요법을 할 때 흔히 발생하는 변비를 예방하는 데 도움이 된다. 음식을 먹는 방법도 중요하다. 먹을 때마다 수저를 내려놓고 천천히 씹어 먹도록 해야 한다. 우리 몸은 식사 후 20분쯤 지나야 배가 찻다는 것을 감지하고 포만감을 느끼기 때문이다.

유질이 많은 음식을 먹도록 한다. 지방의 칼로리는 체중을 늘리는 데 큰 몫을 담당하기 때문에 적게 먹어야 하며 가능하면 튀긴 음식을 피하고 구운 요리를 택하도록 한다. 섬유질은 장관 내 음식물 용적을 증가시켜 배변을 촉진하므로 식이 요법을 할 때 흔히 발생하는 변비를 예방하는 데 도움이 된다. 음식을 먹는 방법도 중요하다. 먹을 때마다 수저를 내려놓고 천천히 씹어 먹도록 해야 한다. 우리 몸은 식사 후 20분쯤 지나야 배가 찻다는 것을 감지하고 포만감을 느끼기 때문이다.

### 소아·청소년이 운동해야 하는 이유

성장기의 소아·청소년은 음식조절을 적극적으로 하기 어려우므로 운동이 상대적으로 중요하다. 운동은 에너지를 소모시키며 운동 후 2~3시간 동안 우리 몸의 대사량을 증가시킨다. 또한 몸의 지방을 감소시키고 골격이나 근육을 발달시킨다. 각종 질병 예방과 함께 스트레스를 해소시켜 적극적인 사고와 자신감이 생길 수 있다. 적합한 운동으로는 활기차고 지속적인 에어로빅 운동으로써 자전거 타기, 속보, 계단 오르기 등이 있으며, 무엇보다 재미가 있어야 하고 아이가 좋아하는 종목이어야 한다. 혼자 하는 운동보다 친구들과 함께 하는 것이 좋으며 평일에는 하루 1시간, 주말에는 2~4시간의 운동을 하도록 장려한다.

그리고 TV나 컴퓨터는 1~2시간으로 제한하고, 학교 다녀와서나 식사 후 자주 눕는 행동습관을 줄이도록 하며, 집안에서 주로 지내기를 좋아하는 친구보다는 운동 등 집 밖에서의 활동을 즐기는 친구를 가까이 하도록 하는 것도 좋은 방법이다. 가족들이 아이에게 관심을 갖고 함께 시간을 보내며 학교 생활에 어려운 점은 없는지, 교우관계는 어떤지 수시로 확인하고, 아이에게 공감과 지지를 해주며 취미활동이나 운동을 같이 하는 등 정서적인 부분을 잘 돌봐주는 것이 굉장히 중요하다.

일산병원이 쓴다!

### 동료 직원들을 위한 깜짝 선물!



요즘 신장센터는 혈액투석 환자가 증가해 한 달에 10일이 넘는 연장근무를 하고 있습니다. 바쁜 나머지 빵이나 분식으로 저녁을 해결할 때도 많고, '가정의 날'은 먼 나라 이야기가 되어버렸네요. 지쳐 있는 동료 직원들에게 깜짝 선물을 하고자 간식을 신청했는데, 이렇게 선정되어 동료 직원들에게 작지만 행복한 추억을 만들어 줄 수 있다는 생각에 기뻐했습니다. 옷장에 걸어둔 옷을 무심코 꺼내 입었는데, 주머니 속에서 돈을 발견한 기분! 이게 웬 떡이냐 싶어 즐거운 기분입니다.

- 신장센터 김송은

### 신장센터

신장센터는 평생 투석 치료를 받아야만 생명을 유지할 수 있는 말기신부전 환자들을 위해 편안하고 안전한 투석 치료(혈액투석, 복막투석 등)를 제공하는 곳이다. 특히 혈액투석실은 건강보험심사평가원이 실시한 혈액투석 적정성평가에서 1등급을 획득하여, 의료의 질과 안정성을 입증받은 곳이다.

### 협력병원

### 민들레병원



### 환자의 치유와 회복을 이끄는 병원

2003년 경기도 파주시 탄현면에서 문을 연 민들레병원(병원장 이승은)은 자연 친화적인 환경과 우수한 시설을 갖춘 정신과 전문병원이다. 깨끗한 자연환경과 현대적인 의료 시설 속에서 전문 의료진은 알코올 중독, 치매 등의 다양한 정신질환을 가진 환자들을 치료하고 있다. 치료 프로그램으로는 개인면담, 작문, 서예, 영화감상, 미술요법, 차모임, 단전호흡, 원예 등이 있다.

이송 병원장은 "민들레병원 의료진은 봉사와 사랑의 정신으로 환자뿐만 아니라 그 가족의 어려움까지 위로하고 이해하고자 한다"며 "따뜻한 마음과 전문성으로 최선을 다하는 병원이 되도록 애쓰겠다"는 뜻을 밝혔다.

우리 병원은 현재 고양·파주시 등 수도권 각지의 176개 병·의원과 협력네트워크를 구축해 체계적인 진료의뢰 및 회송서비스를 제공하고 있습니다.

Cartoon in 일산병원



칭찬 릴레이



원무팀 최현경

강혜연 간호사의 추천  
저를 칭찬 직원으로 추천하신 강혜연 간호사님께 감사드립니다. 정신

건강의학과 외래에 문의할 때마다 친절하게 응대 해주셔서 더욱 감사한 마음이 듭니다. 저는 소아청소년과 전빛나 간호사를 칭찬 직원으로 추천합니다. 외래 접수 시간이 끝나고 추가 접수를 할 때나 문의 전화를 할 때마다 친절하게 전화를 받아 주셔서 항상 기분이 좋았습니다. 이 자리를 빌려 고마운 마음을 전합니다.



소아청소년과 전빛나

최현경 직원의 추천  
최현경 선생님은 수납, 진료변경 관련 전화를 할 때

마다 친절하게 응대해주시는 친해지고 싶은 선생님입니다. 연차가 올라갈수록 해야해지기 쉬운데, 올해는 큰 상도 받고 이렇게 칭찬 직원으로 선정되어 초심으로 돌아가 더 노력하고 배려하는 직원이 되어있다고 생각합니다. 저는 미화 담당 김문희 여사님을 추천합니다. 일찍 출근해서 진료실과 대기실을 말끔히 정리해주셔서 감사드립니다.



미화 담당 김문희

전빛나 간호사의 추천  
주어진 업무를 한 것뿐인데 감사의 말을 해주신 전빛나 선생님에게

오리 제가 감사를 드립니다. 저는 정형외과 배미라 간호사님을 추천합니다. 몸이 불편하신 어르신들이 이것저것 물어보는 게 귀찮을 수도 있는데, 항상 밝은 모습으로 자세한 설명을 해주시고 친절하게 대하시는 모습이 사랑스럽습니다. 우리 병원 주변에 예쁜 봄 꽃들이 만개했는데요, 직원 여러분도 잠시 마음의 여유를 가졌으면 좋겠습니다.



정형외과 배미라

김문희 직원의 추천  
입사한 지 얼마 되지 않아 배울 점이 많은 저인데, 더

열심히 해야겠다는 생각이 들었습니다. 저는 건강증진센터 최미연 선생님을 칭찬합니다. 원무팀에 근무하실 때 병실배정 업무로 연락을 드리면 항상 친절히 상대방이 기분 좋게 응대해 주셨습니다. 어느덧 봄은 절정을 지나 여름을 향하는 것 같습니다. 좋은 글이 있어 적어봅니다. "세상은 반대쪽의 것을 통해 반대쪽의 것을 극명하게 보고 느끼게 해준다"



자유게시판

설렘과 유익함이 가득했던 '대만 워크숍'을 다녀와서

건강증진팀 이부안 파트장



우리 병원과 국민건강보험공단에서 개설한 '건강과 의료 고위자과정(97)'에서 4월 22일부터 3박 4일간의 일정으로 해외워크숍을 다녀왔다. 건강보험제도를 우리나라보다 늦게 도입했지만, 안정적인 건보제도를 운영하는 타이완(대만)이 방문국이었다. 대만은 경상남북도보다 합친 크기의 인구 2,300만 명으로, 우리나라처럼 전국민 의료보험 가입을 의무화하고 있고, 소득중심의 건강보험료 부과체계와 총액계약제 등 진료비 지불 체계를 도입한 사례와 2013년부터 전체 보험료 수입의 36% 이상을 국가가 부담하는 만큼, 건보제도의 지속적인 발전을 위해 보험료 부담에 있는 정부의 역할이 많다는 것도 알 수 있었다. 그 외는 가입자 보험료로 충당하고, 월 소득을 기준으로 보험료를 부과하는 단일 부과체계를 갖추고 있으며, 특히 피부양자도 소득이 있으면 반드시 부과하는 것이었다. 2013년 1월부터 월급의 4배를 초과하는 보너스나 주식, 임대수입 등 6가지 수입에 대해서는 추가보험료를 부과해 수입기반을 넓히고 그만큼 가입자 부담에 대한 형평성을 갖추는 등 좋은 사례였다. 4일간의 일정에서 무엇보다 수도 타이베이에 있는 대만 건보공단인 전민건강보험서를 방문해, 의료서비스 질적 수준을 높이면서 진료비 지출을 효율화하는 지불제도 개선 등이 시사하는 바를 알게 되었을 뿐 아니라 타이베이 시립의료기관인 완팡병원 견학을 통해 대만종합병원의 운영체계를 접한 유익한 워크숍이었다.

추천합니다

응급의료센터 송복희 수간호사가 진단검사의학과 송좌근 수석기사에게 108배 전신운동법을 추천합니다~



추천 운동



최근 불교의 108배 전신운동법으로 권장되고 있습니다. 108배는 중생의 108가지 번뇌를 내려놓고 나를 낮추는 수행법의 일종인데, 단 30분만 투자해 시행해도 이미에 땀이 차고 전신이 개운해지는 효과를 볼 수 있다고 합니다. 혼자서 하기 조금 부담스럽다면, 컴퓨터나 스마트폰으로 유튜브에서 '나를 깨우는 108배(게시자: 무상고무아)'를 검색해 108배 동영상을 보며 하는 것도 권장합니다. 자, 당장 오늘부터 함께 해요!



진단검사의학과 송좌근 수석기사 추천합니다 다음 주미공은 누구일까요?

생생 Talk!

가정의 달 5월, 사랑하는 가족에게 고마움을 표현해요~

- 멀리 떨어져 있어도 마음은 항상 함께인 우리 가족 ♡해요! 병동간호팀 정한나
- 사랑하는 여보! 오늘도 함께할 수 있어 행복해요♡ 자원봉사자(호스피스 병동) 김보옥
- 언제나 내 편인 우리 가족! 사랑합니다♡ 약제팀 박슬아

우리 병원 새 얼굴



구호진 외래간호팀



권태은 특수간호팀



박조은 특수간호팀



한승이 특수간호팀



김민영 병동간호팀



김소진 병동간호팀



김주희 병동간호팀



김지영 병동간호팀



원미화 병동간호팀



이나리 병동간호팀



이혜원 병동간호팀



