VOL.15
Summer

2019

問安

問安은
인산병원의 사보입니다

問安

問安은
일산병원의 사보입니다

2019년 여름,
국민건강보험 일산병원

자연을 머금고 자라난 찬란한 여름처럼
여러분의 삶이 빛날 수 있도록 함께하는 일산병원의 모습입니다.

국민건강보험 일산병원 사보 〈問安〉 제4권 여름호 통권 15호

발행인 국민건강보험 일산병원장 김성우 | **편집인** 국민건강보험 일산병원 홍보실장 이석영 | **편집위원장** 이석영
편집위원 진안선, 유종하, 윤인구, 김선애, 곽완신, 김교상, 마미영, 하차섭, 이수정, 이지수 | **담당** 국민건강보험 일산병원 홍보팀 (031) 900-3398
발행일 2019년 7월 1일 | **발행처** 국민건강보험 일산병원 | **주소** 경기도 고양시 일산동구 일산로 100 | **기획·디자인** 이팝 (02) 514-7567

〈問安〉은 한창당 부수만 발간하며, 홈페이지(www.nhimc.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.

CONTENTS

SUMMER 2019 | VOL. 15

✕ 사칙연산 건강법

곱하기 건강법

04 건강 올리고 — 꾸준하면 배가 되는 건강의 두 얼굴, 곱하기 건강법

06 IH 진료실 ① — 증가하는 쌍태아, 더더욱 주의해야

08 IH 진료실 ② — 혈관질환은 '한 놈'만 패지 않는다

10 IH 진료실 ③ — 빠르게 먹는 식습관, 더 빠르게 망가지는 우리 몸

12 IH 진료실 ④ — 우리 아이, 건강하게 걷고 있나요?

14 매일건강 — 건강한 여름나기, 피부부터 보호하자

16 무엇이든 물어보세요 — 쉽게 발병하지만, 치료는 쉽지 않은 '두통'

18 건강의 맛 — 혈관 청소부 비트, 아직도 주스로만 드세요?

HAPPINESS OF LIFE

일산병원이 전하는 인생의 행복

20 조선왕조 건강실록 — 전하의 손톱 '매핵인'으로 다스리다

22 행복한 동행 — 너는 우리 모두의 아이
소아청소년과 정인혁 교수와 이예린 어린이

26 생생 건강교실 — 암생존자 100만 시대, 앞으로 '꽃길'만 걸으세요

28 IH Power — 환자의 쾌유, 올바른 병문안 문화에서 시작
첫째도 둘째도 환자의 안전이 최우선

30 오후의 티타임 — 각 분야의 히어로들이 모여 최상의 결과를 만들어내다
임상연구센터

32 논문 다이제스트 — 만성질환, 치아상실의 위험을 높인다

34 쉼표 여행법 — 파주로 떠나는 오감만족 여행

38 IH 건강비전 ① — 환자와 간호사 모두가 행복한 문화를 만들다

40 IH 건강비전 ① — 세계 최초, 최소침습 단일공을 통한
후복막강 신장종양 부분절제술 성공적 시행

IH 소식

일산병원 소식

42 IH NEWS

44 IH TODAY

46 LETTER

QR코드를 스캔하시면
모바일로도 일산병원 사보
〈행安〉을 보실 수 있습니다

• 건강 올리고

꾸준하면 배가 되는
건강의 두 얼굴

×

곱하기 건강법

최근 건강에 절대적인 영향을 미친다고 여겨졌던 유전자가 '영양'이나 '스트레스', 혹은 '운동'과 같은 환경적인 요인에 영향을 받는다는 것이 알려지면서 유전자의 절대적 지위가 흔들리고 있다. 매일 행하고 있는 식사, 자세, 그리고 습관 하나하나까지도 내 몸에 큰 영향을 미치고 있는 것이다. 이러한 행위들은 차곡차곡 쌓여 내 몸을 더 건강하게 만들기도 하고 때로는 더 큰 질병을 만들기도 한다.

글. 이경미 통합의학 전문의(내 몸은 치유되지 않았다, 북랩)

1 ×

나의 식습관이 나뿐만 아니라 다음세대의 건강까지도 좌우 한다

식습관은 유전적 특성의 발현에 영향을 미친다. 즉 체질적으로 허약한 사람도 건강한 음식을 섭취함으로써 타고난 체질 이상의 건강을 회복할 수 있고, 건강을 자신하는 사람도 평소 식습관이 좋지 않으면 건강을 잃을 수 있다.

이렇게 매일 쌓인 나의 식습관은 내 건강뿐만 아니라 세대를 거쳐 내 아이의 건강에도 영향을 미친다. 내가 오늘 먹는 음식이 내 아이의 유전 정보에까지도 영향을 주기 때문이다. 나뿐만 아니라 미래세대의 건강과 직결되는 식습관. 그러나 현실은 어떠한가?

여전히 10대들은 부족한 잠에 쫓겨 아침식사를 거르기도 하고 학원을 다니느라 편의점이나 햄버거 가게에서 패스트푸드로 저녁을 때운다. 10대에서 역류성식도염이 증가한다는 최근 뉴스는 이러한 현실을 보여주는 단면이다. 또한 최근 가임기 여성 3명 중 1명꼴로 난임이 증가하고 있는 것과 아토피, ADHD와 자폐증 등 어린이들의 만성 난치성 질환이 증가하는 것 역시 식습관 문제와 따로 떨어뜨려 생각할 수 없다.

TV를 비롯해 각종 매체에서 쏟아져 나오는 건강식품, 조리법에 대한 건강 정보에 집착하기보다 지금 내 선택이 나뿐만 아니라 세대를 건너 내 아이의 건강까지도 결정지을 수 있다는 깨달음, 그리고 규칙적인 식사, 천천히 오래 씹기 등 기본을 지키는 식습관이 무엇보다 우선되어야 하지 않을까?

2 ×

현대인을 위협하는 1+1 합병증

2가지 이상의 질환이 동시에 또는 전후에 생기고 그러한 질환이 상호 직접적인 인과관계를 생각할 수 없는 경우, 하나의 질환에서 보아 다른 질환을 합병증이라고 한다. 예를 들면 뇌졸중과 폐결핵이 동시에 존재하는 경우, 뇌졸중이 주요하다면 폐결핵은 합병증이 된다. 하나의 질환에 걸려 있고 더욱 다른 질환이 생겨 2가지 질환의 발생에 인과관계가 인정되는 경우, 뒤에 생긴 질환을 속발증이라고 하는데 속발증도 이와 같이 구별하지 않고 종종 합병증으로 불린다.

당뇨병, 고혈압 등은 현대인들의 건강을 위협하는 대표적 기저 질환으로 꼽힌다. 하지만 이 보다 더 무서운 것이 이로 인한 합병증이다. 위와 같은 질병이 직접적인 사망 원인이 되기도 하지만 대부분은 합병증이 더 큰 영향을 미친다. 대표적으로 심장마비, 뇌졸중, 혈액순환 이상, 성기능 장애 등이 그것이다.

우리는 병을 치료하기 위해 혹은 합병증을 막기 위해 약에 의존하게 되는 경우가 많다. 그러나 약이라는 것이 증상을 일시적으로 줄여줄 뿐, 질병을 근본적으로 치료해주는 것은 아니다. 우리 몸에 내재해 있는 스스로 치유할 수 있는 힘인 자연치유력, 즉 면역력을 키워주는 것이 약보다 근본적인 해결책은 아닐까.

이를 위해 우리는 꾸준한 관리를 해야만 한다. 실제로 당뇨병 환자들이 금연과 혈당관리를 한 결과 합병증 위험은 물론, 사망 위험도 30%넘게 줄일 수 있는 것으로 나타났다고 한다.

• IVF 진료실 ①

증가하는 쌍태아, 더더욱 주의해야

글. 산부인과 김의혁 교수

통계청에 따르면 1997년부터 2017년까지 20년간 전체 출생아 중 다태아가 차지하는 비율이 1.4%에서 3.9%로 약 3배 가까이 증가했다. 이는 난임 등의 이유로 보조생식술을 통해 아이를 갖는 부부가 많아진 것이 주요 원인으로 분석되고 있다. 행복은 두 배, 그러나 주의할 것도 챙겨야 할 것도 많은 쌍태아에 대해 알아보자.

대표적 고위험 임신인 쌍태아

쌍태아 임신은 산과 분야의 대표적인 고위험 임신으로 일반적인 단태아 임신에 비해 쌍태아 임신에서는 조산 비율이 약 6배 증가하며, 특히 예후가 좋지 않은 임신 32주 이전의 조산율도 12%에 이른다. 또 선천성 이상 위험이 단태아에 비해 2배 이상 높고 이로 인한 출생 후 뇌성마비는 약 4.5배, 신생아 사망률은 약 5배나 높게 나타난다. 뿐만 아니라 산모에게도 임신중독증, 임신성 고혈압, 태반 조기 박리 같은 임신 중 합병증이 단태아 산모에 비해 약 2.5배 높은 것으로 알려져 있다.

특히 40주를 기점으로 하는 단태아 출산 예정일과는 달리 쌍태아 출산은 37~38주를 가장 이상적인 분만 시기로 꼽는다. 조산도 많아 평균 분만 주수는 임신 35~36주고, 출생 후 신생아의 평균 몸무게는 2.3kg으로 단태아(평균 3.3kg)에 비해 1kg 정도 적게 나간다. 쌍태아 임신은 분만 후에 신생아 중환자실 치료가 필요한 경우가 많고, 산모 역시 임신 중 커진 자궁이 분만 후 적절한 수축이 이뤄지지 않아 산후 출혈이 심할 수 있다. 때문에 보다 체계적인 관리가 필요하다.

일란성, 이란성보다 중요한 아기집

임신사실을 알고 초음파 검사 과정에서 '쌍둥이입니다'라는 이야기를 들으면 산모가 가장 먼저 떠올리는 말은 무엇일까. 대부분의 산모들은 아마 일란성, 이란성 여부를 물을 것이다. 그러나 산부인과 의료진에게는 그것보다 중요한 것, 바로 아기집의 개수이다.

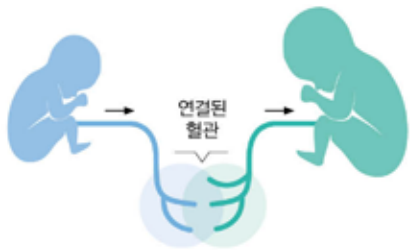
대부분 사람들은 쌍둥이 임신이면 다 같은 쌍둥이 임신인 줄 아는데, 이는 사실이 아니다. 대부분의 쌍둥이 임신은 아기집이 2개인 쌍둥이 임신으로 보통 전체 쌍둥이 임신의 약 70%를 차지하는 이란성 쌍둥이 임신이다. 정자 2개와 난자 2개가 만나 두 아이는 유전적으로 전혀 다르게 된다. 얼굴 생김이나 성별이 다른 일반적인 형제나 자매 혹은 남매의 모습이라고 생각하면 된다. 다행스럽게도 이런 이란성 쌍태아는 단태아 임신보다는 위험하지만 다른 종류의 쌍태아 임신보다 훨씬 부작용이 적고 대부분은 위험한 조산아의 기준인 제태연령 34주를 넘어서 분만이 이뤄진다. 대부분 문제가 많이 되는 경우는 일란성 쌍둥이일 경우다. 물론 일란성 쌍둥이 중에서도 약 30%는 아기집이 2개이고 이 경우는 위에서 언급한 이란성 쌍둥이와 다를 바가 없다. 이때는 엄마 난자 1개와 아빠 정자 1개가 수정이 되었지만 3일 이전에 수정체가 분할이 된 경우로 이란성 쌍태아와 마찬가지로 대부분 34주를 넘어 분만이 되고 뒤에서 언급할 '쌍태아간 수혈 증후군'도 발생되지 않는다. 아기집이 2개인 경우도 일란성일 수도 있다는 이야기가 여기서 나온 이야기다. 특히 1융모막 1양막 쌍둥이는 쌍둥이 사이 나눠지는 격막이 없는 것을 말하는데, 이 경우 극히 드물긴 하지만 매우 위험해 28주부터는 병원에 입원하여 매일 태동 검사를 받으며 만일을 대비해(각 쌍태아의 탯줄이 서로 꼬이는 경우) 항상 응급 수술 준비를 해야한다. 애를 키우는 산모의 입장에서야 일란성 이란성이 더 중요하겠지만 산과 의사에게는 초음파에서 아기집이 1개인지 2개인지가 훨씬 더 중요하고 이 경우 임신 말기로 갈수록 초음파로 구분이 어려우므로 쌍둥이 임신의 경우 꼭 임신 초기부터 산부인과서 정기적인 검진이 필요하다.

위험한 쌍태아간 수혈증후군(twin to twin transfusion)

쌍태아간 수혈증후군은 쌍둥이 사이에 태반에서 혈관이 연결되어 있어 한쪽 태아의 피가 다른 태아로 넘어가는 것을 말한다. 이러한 현상이 발생하려면 태아끼리 연결되는 혈관이 있어야 하므로, 일란성 쌍둥이인 경우에만 발생한다.

물론, 일란성 쌍둥이가 다 해당되는 것은 아니고 처음 초음파 검사 시 아기집(융모막)이 하나인 쌍둥이에만 해당된다. 전체 쌍태아 중 약 13~15% 정도가 위험 인자가 되며, 그 중에서도 15~20% 정도에서 발생하므로 전체 쌍태아 중 3% 정도에서만 발생한다고 보면 된다.

진단 기준은 ①쌍둥이 간 체중 차이가 20% 이상인 경우, ②혈색소의 차이가 5g/dL 이상 차이나는 경우, ③쌍태아가 양수 과소증과 양수 과다증이 보이는 경우로 판단한다. 쌍태아간 수혈증후군이 발생하면 피를 주는 태아는 빈혈에 걸리게 되고 반면에 피를 받는 태아는 피가 많아져 몸이 붓거나 혈액의 점도가 높아져 혈액순환에 문제가 생기게 된다.



각종 합병증에 주의해야 하는 쌍둥이 임신

앞서 설명한 바와 같이 쌍둥이 임신이어도 다 같은 쌍둥이 임신이 아니기 때문에 구분이 필요하고 예후가 달라 주의를 기울여야 한다. 일반적으로 쌍둥이 임신 시 가장 많이 생길 수 있는 합병증은 조산이다. 그 외에 태아가 잘 자라지 않는 태아성장장애, 쌍태아간 수혈증후군, 임신성 고혈압 비율도 단태아에 비해 높아지게 된다. 쌍둥이이므로 태반이 커서 전치태반의 위험도 높고 이로 인한 조산의 영향으로 신생아 사망률이 높아지므로 쌍둥이 임신의 경우 각별히 주의를 기울여야 한다.

• BH 진료실 ②

혈관질환은 '한 놈'만 패지 않는다

글, 심장내과 오성진 교수

100세를 바라보는 요즘 시대에 건강을 발목 잡는 것이 있으니, 바로 혈관질환이다. 심장은 우리 몸에 피를 공급해주고 심장 자체에 피를 보내주는 일을 하며, 생명 유지에 가장 중요한 역할을 한다. 따라서 하루 약 10만 번 이상의 펌프질을 하는 심장의 건강을 위해서는 심장에 피와 산소를 공급해주는 관상동맥을 비롯한 주변 혈관이 청결해야 한다.

무병장수의 시작, 혈관 건강

"난 한 놈만 패", 영화 〈주유소 습격사건〉으로 유명해진 배우 유오성 씨의 극중 명대사다. 주유소에서 철가방 배달부 패거리들과 패싸움이 붙었는데 "난 한 놈만 패!"라고 하면서 패거리 우두머리인 김수로 씨만 따라다니며 계속 때리는 장면이 인상 깊다.

초고령화 시대로 접어듦에 따라 건강한 장수를 원한다면 혈관 건강을 지켜야 하는 세상이 되었다. 나이가 들어가면서 가장 걱정되는 중풍, 협심증과 심근경색, 그리고 혈관성 치매들이 모두 혈관 건강과 직결되어 있기 때문이다. 그런데, 머리카락, 손톱, 발톱 빼고는 우리 몸 안에 혈관이 퍼져있지 않은 곳이 없기 때문에 한 부위의 혈관에 병이 생기면 몸 안의 다른 혈관들도 건강할 리가 없다. 협심증으로 치료받은 환자가 나중에 중풍이 생기거나, 반대로 중풍으로 고생하던 환자가 결국에는 심장마비로 사망하게 되는 일들이 아주 드물지 않게 일어나는 이유가 이 때문이다.

실제로 미국에서 진행된 대규모 역학조사에 따르면, 협심증 환자의 25%에서 다른 부위 혈관에 병이 진행되고 있고, 중풍 환자의 40%에서 이미 심장혈관이나 말초혈관에 동맥경화성 병변이 존재한다고 밝힌 바가 있다. 결국 혈관질환은 증상이 생긴 부위의 혈관만 치료한다고 끝나는 게 아니고, 몸 안의 다른 혈관(대표적으로 뇌혈관, 심장혈관, 그리고 하지 말초 혈관의 세 부위가 대표적인 다혈관질환이 생기는 혈관)에 병이 있는지 미리미리 검사를 하는 것이 중요하다.

혈관질환 위험요소 관리

혈관질환을 유발하는 위험인자

혈관질환이 '한 놈'만 패지 않고 여기저기 생기는 이유는 무엇일까? 그것은 혈관질환이 생기는 이유가 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 비만 같이 전신의 혈관에 영향을 줄 수 있는 위험인자에 의해 발생하기 때문이다. 이런 위험인자들이 혈관의 동맥경화성 변화를 일으켜 혈관을 딱딱해지게 만들고, 이렇게 딱딱해진 혈관 안쪽 세포가 손상을 받게 되면 손상부위의 자체 치유 과정에서 경화반이라는 흉터가 만들어진다. 이 흉터가 점점 악화되다 보면 혈관이 좁아지게 되고 혈행을 가로막게 되어 장기들이 피해를 보게 되는 것이다.

그렇기 때문에 평소에 위에 언급한 위험요소들에 대한 관리를 적극적으로 해야 한다. 염분과 칼로리 섭취를 줄이고 지속적인(일주일에 4회 이상 권장) 유산소 운동을 통해 체중 관리를 하는 것이 중요하고, 금연과 절주, 스트레스를 관리하는 것이 중요하다.

운동은 너무 격렬하게 몸을 몰아붙이는 경쟁 운동보다는 재미가 없더라도 꾸준히 지속할 수 있는 혼자 하는 운동이 더 적합하다. 운동이라 하더라도 심박수가 필요 이상으로 증가되는 것은 피해야하기 때문이다. 체중 조절을 위해서는 하루 세끼 식사를 마치고 수저를 놓을 때 약간 부족한 느낌이 항상 있는 것이 좋다. 포만감을 느끼는 식사로는 체중을 뺄 수 없기 때문이다.

혈관질환 진단 받은 환자, 미리 검진 필요

만약, 이미 혈관질환을 진단받은 환자라면 증상이 있는 부위만 신경 쓸 것이 아니라 증상이 없는 다른 혈관들도 미리미리 검진을 받는 것이 좋으며, 만약 다혈관질환이 발견된다면 더 적극적인 약물치료와 생활습관 개선요법을 병행해야 한다.

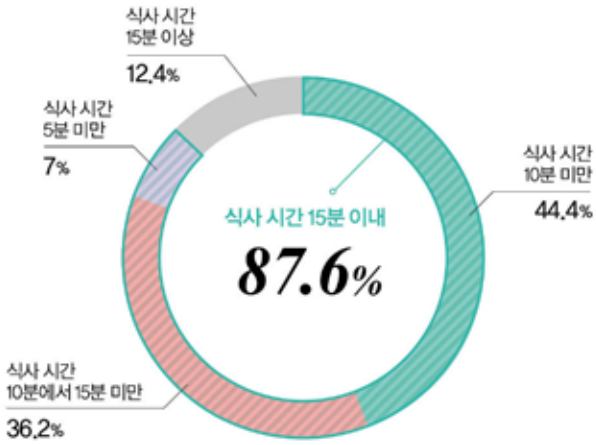
혈관 건강을 지키는 것이 모든 사람들의 희망인 '무병장수'의 필요조건이며, 이를 위해서는 모두가 알고 있지만 지키기 쉽지 않은 생활습관 개선을 통한 체질 개선이 중요하다. 그리고 혈관질환은 '한 놈'만 패지 않는다는 것을 명심해야 한다.

• IH 진료실 ③

빠르게 먹는 식습관,
더 빠르게 망가지는 우리 몸

글. 가정의학과 최영은 교수

**하루 종일 소파에 앉아 감자칩을 먹으며 TV만 보는 사람을 일컬어 '카우치 포테이토'라고 한다.
최근에는 하루 종일 일만 하는 사람을 빗대어 '데스크 포테이토'라는 관련어가 생기기도 했다.
바쁜 현대생활에서 더 효율적으로 시간을 쓰기 위해
빨리 먹는 우리네 현실을 반영하는 것 같아 조금은 슬프지만 고쳐야 할 습관임은 분명하다.**



15분 이상 식사해야 포만감 느껴져

건강을 결정짓는 제1 요소는 식습관이라고 해도 과언이 아니다. 신체에 필요한 영양 성분을 고루 챙겨 먹는 것은 건강 유지의 기본일 것이다. 무엇을 먹느냐 만큼 중요한 게 어떻게 먹느냐다.

우리나라 사람들은 식사 시간이 짧은 편이다. 수천 명을 대상으로 조사해 본 연구에서 식사 시간이 5분 미만은 7%, 5분에서 10분 미만은 44.4%, 10분에서 15분 미만은 36.2%로 나타났다. 10명 중 9명의 식사 시간이 15분을 넘지 않는 것이다.

식욕은 호르몬 분비에 따라 조절된다. 식욕을 억제하는 렙틴과 반대로 자극하는 그렐린이 대표적이다. 지방 조직에서 분비되는 렙틴은 음식을 충분히 먹었다는 신호를 뇌로 보내 먹는 행동을 멈추게 한다. 반면 그렐린은 위가 비었을 때 뇌에 공복감을 알리는 역할을 한다.

렙틴은 식사를 시작한 지 최소 15분이 지나야 분비된다. 음식을 천천히 잘게 씹어 먹을수록 잘 분비된다. 그런데 식사가 15분 전에 끝나면 식욕 억제 호르몬이 작용하지 않아 포만감을 덜 느끼게 돼 과식으로 이어지기 쉽다. 이때 칼로리 섭취량이 크게 늘어나면서 각종 대사 질환의 단초가 되는 것이다.

빠른 식사 시간은 비만은 물론 당뇨병, 고지혈증 등 대사질환의 시작

앞서 언급한 것과 같이 식사 시간에서 5분 이내인 사람은 15분 이상인 사람보다 비만 위험은 3배, 당뇨병은 2배, 고지혈증 위험은 1.8배, 지방간 위험은 23배 높게 나타났다. 이러한 상태로 오랜 시간이 지속되면 급성 심근경색은 물론 뇌혈관질환, 뇌졸중 등을 유발하는 요인이 될 수 있다.

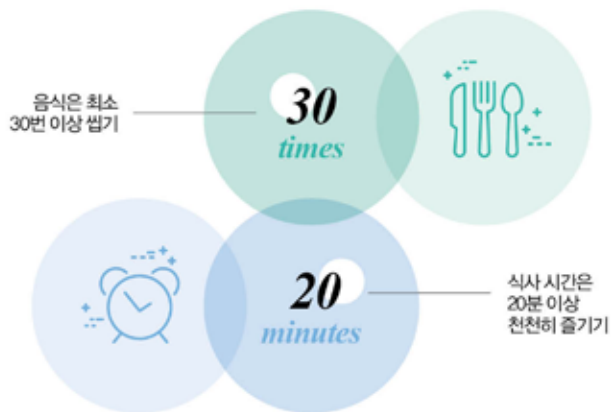
음식을 빨리 먹는 사람은 대체로 입안에 많은 양의 음식을 넣으면서도 씹는 횟수는 적다. 한 술 가득 입안에 넣고 몇 번 우물우물하다 삼키는 것이다. 음식물은 20~30회 정도 오래 씹어야 잘게 부서지면서 침 속의 소화 효소가 골고루 닿을 수 있는데, 이렇게 대충 씹은 상태의 많은 음식물이 한꺼번에 위로 내려가게 되면 위에 큰 무리가 가게 된다. 음식물이 위에 머무르는 시간이 길어지면서 위점막이 위산에 더 많이 노출되며, 소화 기능이 저하되어 소화불량, 복통, 속쓰림 등의 증상이 생기고 장기간 이어지는 불량한 식습관으로 인해 위염, 위궤양, 십이지장궤양, 위암 등의 질환이 발생할 위험도 높아진다.

급한 음식섭취는 식후 역류에도 영향을 미친다. 5분 내로 식사했을 때, 30분 내에 식사하는 것보다 더 많은 역류 증상이 나타난다. 잘 씹지 않고 빨리 음식물을 섭취하면 많은 공기를 음식물과 함께 삼키게 되고 위는 급속도로 팽창하게 된다. 이때 위는 압력을 낮추기 위해 공기를 밖으로 내보내는데, 이 과정에서 위산이 함께 역류해 식도 점막을 손상시키고 염증을 일으킨다.

뇌 건강에도 중요한 저작활동

음식을 씹는 것은 뇌의 건강에도 중요한 역할을 한다. 입에서 씹는 저작활동을 할 때 대뇌피질을 자극하고, 뇌로 가는 혈류를 증가시켜 뇌세포에 충분한 산소와 영양소를 공급함으로써 치매에 걸릴 위험을 낮출 수 있다. 실제로 잘 안 씹는 식사습관을 가진 사람들이 치매와도 연결된다는 연구결과도 존재한다. 치매환자들에게 치료운동으로 씹는 운동을 권장하기도 한다.

앞서 살펴본 것과 같이 바른 식습관을 유지하는 것은 건강을 위해 중요하다. 음식은 최소 30번 이상 충분히 씹고 가능한 20분 이상 천천히 즐거운 마음으로 식사를 하는 것을 실천해 보기로 하자.



• 뼈 진료실 ④

우리 아이,
건강하게 걷고 있나요?

글. 정형외과 박민정 교수

소아 정형외과의사로서 아이들을 진료할 때 가장 많이 묻는 질문은 "어디 한 번 걸어볼까?"이다. 아이의 걷는 모습을 확인하는 것은 아이가 잘 성장하고 있는지를 확인할 수 있는 가장 좋은 방법이기 때문이다.

아이가 걷기 시작하면 걷는 모습을 주의 깊게 관찰할 것

아이들은 보통 생후 12개월 전후로 보행을 시작하게 되는데, 너무 일찍 보행을 시작하게 되면 아직 어린 성장판에 무리를 주게 되어 다리가 'O' 자로 휘게 되는 증상을 보이기도 한다. 다만 이 경우는 시간이 지나면서 자연적으로 회복되는 경우가 대부분이다. 너무 일찍 걷기 시작한 아이와 달리 15개월이 지나도 아이가 독립 보행을 하지 못한다면 발달 지연을 의심해볼 수 있다.

아이가 걷기 시작하면서 걷는 모양을 관찰하는 것은 매우 중요하다. 물론 만 5세 이전의 아이들은 아직 보행이 성숙하지 못하기 때문에 자주 넘어질 뿐만 아니라 걷는 모습이 서투르게 보일 수 있다. 그러나 아이가 성장함에 따라서도 보행이 호전되지 않는다면 전문의의 진료가 필요한 것은 아닌지 고민해봐야 한다.

안짱걸음과 팔자걸음
전문의의 진료를 통해 평가할 것

아이가 걸을 때 두 발끝을 안쪽을 향해 들여 모아 걷는 걸음인 안짱걸음(내족지보행)은 비교적 흔한 증상이다. 아이의 안짱걸음은 허벅지의 대퇴골이 안쪽으로 돌아가 있는 경우, 정강이뼈의 경골이 돌아가 있는 경우, 발이 안쪽으로 휘어져 있는 경우 등 세 가지 원인에 의해 나타난다.

발이 안쪽으로 돌아간 내반족의 경우에는 생후 6개월 이내라면 비교적 간단하게 보조기를 이용해 걸음걸이 교정을 시도할 수 있다. 이후에는 각도에 따라 스트레칭에서 석고 고정까지 다양한 방법을 시도해 볼 수 있다. 허벅지나 정강이의 회전 변형의 경우는 대부분 아이들이 앉는 자세를 바르게 하고 고관절 스트레칭을 하는 것만으로도 만 10세까지 자연적으로 호전을 보이게 된다. 아이가 앉을 때 무릎을 꿇거나 다리를 'W' 자로 만들지 않도록 하며, 흔히 말하는 '양반다리'를 하고 앉는 것이 가장 좋은 방법이다.

반대로 심한 외족지보행, 즉 팔자걸음을 보인다면 아킬레스건의 구축이 동반된 것은 아닌지 확인이 필요하다. 특히 아이가 10대에 키 성장이 이루어지면서 눈에 띄게 보행패턴이 나빠지는 경우, 앞으로 기울어지게 걷거나, 점프하듯이 걷는 경우에는 아킬레스건의 구축을 의심해 볼 수 있다. 이는 발목 운동에 중요한 아킬레스건이 뼈가 자라는 속도를 따라가지 못해 상대적으로 짧아지게 되면서 기능이 떨어져 보행에 영향을 미치기 때문이다. 이 경우에도 적절한 스트레칭을 통해 증상을 호전시킬 수 있으나, 아킬레스건 구축이 심한 경우에는 수술적 치료를 고려하게 되므로 전문의의 진료를 통해 아이의 상태를 확인하고 평가하는 것이 중요하다.

아이의 보행, 치료시기를 놓치지 않는 것이 중요

어릴 때 정립된 보행 패턴은 평생의 건강을 좌우하는 중요한 자산이 된다. 특히 성장하는 아이들의 대부분 보행의 문제는 자세 교정과 생활습관 개선, 스트레칭을 통해 호전될 수 있다. 다만 그 시기를 놓치지 않도록 조기에 아이의 상태를 점검하고 확인하는 것이 중요하다.

꼭 필요한 경우에 한하여 보조기, 수술 등의 적극적 치료가 필요하기도 하지만 이 또한 전문의의 정확한 진단과 치료를 바탕으로 나오는 것으로 미리 걱정하기보다는 전문의와 상의하는 것이 필요하다.

아이가 건강하게 잘 걷는 것은 매우 중요하지만, '예쁘게' 걷지 못하는 것은 아이의 잘못이 아니다. 아이는 부모가 물려준 몸을 가지고 걷는 것이기 때문이다. 우리 아이가 건강하게 걷고 있는지 잘 지켜보고 확인해 주는 것이 모든 부모의 역할이라는 것을 기억하자.

• 매일 건강

건강한 여름나기, **피부부터 보호하자**

청량한 바다, 언제나 설레는 공항, 긴 여름휴가…. 이 단어만으로도 설레는 여름이다.
뜨거운 태양 아래서 노닐다 보면 뜨겁게 익은 피부면 어떠하랴. 여름이니까 검게 그을린 피부도 용납된다.
그런데 당신이 여름을 만끽하고 있는 사이 피부는 늙어가고 있다는 것을 명심해야 한다.

정리. 편집실

자외선으로부터 피부를 지켜주는 일광차단제

여름은 자외선이 강한 계절이다. 태양 광선은 비타민 D 생성과 같은 좋은 효과가 있는 반면, 자외선에 의해 홍반, 일광화상, 색소침착, 광노화, 피부암 발생 등을 일으킬 수 있다. 이 때문에 여름에는 적절한 자외선 차단이 필수다.

자외선 차단 방법 중 하나는 일광차단제. 즉 자외선차 단제를 바르는 것이다. 지구상의 자외선 중 90% 이상은 자외선 A이고, 10% 이하가 자외선 B이지만 자외선 B가 A에 비해 홍반을 발생시키는 능력은 1,000배 정도 강하다.

일광차단제를 사용하는 경우 자외선 A와 B를 모두 차단하는 제품을 사용하는 것이 좋다. 일광차단제의 효과를 나타내는 지표는 자외선 A의 경우 자외선 A 차단지수(protection factor of UVA, PA)이며, 자외선 B의 경우 일광차단지수(sun protective factor, SPF)이다.

장시간의 야외활동이나 운동을 할 경우 SPF 30 이상의 일광차단제를 바르되 충분한 양을 바르는 것이 좋다. 특히 야외활동 20~30분 전에 바르고 2~3시간이 지나면 다시 바르는 것을 권장한다.

광노화를 피하려면 항산화에 신경쓸 것

자외선은 여름에, 그리고 오전 10시부터 오후 3시에 가장 강하다. 이 시간에는 실내에 머무르는 것이 광노화를 피하는 가장 확실한 대안이지만 어쩔 수 없이 외출이 필요하다면 모자, 긴 옷, 양산 등 태양을 피할 수 있는 각종 수단을 동원하는 것이 좋다.

자외선 차단제를 바르는 것은 두말하면 잔소리. 얼굴뿐만 아니라 귀, 목, 쇄골, 손등, 발등 등에도 발라 얼굴 외 피부도 지켜주는 것이 좋다. 이렇게 자외선을 차단한다 하더라도 100% 자외선을 피할 수는 없는 노릇. 외출 후에는 항산화 화장품 또는 식품을 통해 피부 노화 예방 및 방지하는 것이 좋다. 대표적인 항산화제로 꼽히는 비타민 C를 꾸준히 섭취하는 것도 도움이 된다.

피지 분비가 많아지는 여름엔
세안을 꼼꼼히

피지 분비가 많아지는 여름철에는 아침 세안은 보다 꼼꼼해야 한다. 우리는 밤새 자는 동안 셀 수없이 몸을 뒤척인다. 이렇게 뒤척이는 동안 얼굴에 먼지가 묻기도 하고 모공 사이사이로 노폐물이 분비되기도 한다. 특히, 고온 다습한 날씨가 계속되는 여름에는 수면 중 피지 분비량이 늘어날 수밖에 없다. 그러면서 각질층이 땀과 엉겨 붙어 피부 표면은 세균, 곰팡이균이 번식하기 좋은 조건으로 변하기 때문에 아침 세안을 더 꼼꼼하게 해야 하는 이유다.

세안의 기본은 '손 씻기'이다. 세안 전 손을 깨끗하게 씻으면 손에 있는 오염균을 제거해 트러블 발생을 줄일 수 있다. 두 번째는 얼굴에 세안제를 바르고 세안을 시작한 후부터 세안을 마치기까지 3분을 넘지 않는 것이다. 세안하는 시간이 길어질수록 피부 지질막이 무너지고 공기 중에 수분을 빼앗겨 피부는 더욱 건조하게 된다. 마지막으로 세안할 때 물의 온도도 중요하다. 여름에는 늘어진 피부 모공을 닫기 위해 얼음장 같이 차가운 물로 하는 경우가 많은데, 급격한 온도 변화는 오히려 피부에 무리될 수 있으므로 미지근한 물을 사용하는 것이 좋다.

여름에 더 푸석해지는
모발에 수분 공급

여름이 되면 피부뿐 아니라 두피와 모발도 자외선과 과도한 피지 때문에 몸살을 앓는다.

모발이 오랫동안 자외선에 노출되면 모발의 멜라닌 색소가 파괴돼 본래의 모발 색보다 밝아지고 모발 끝이 건조하고 부스스해진다. 두피는 모발에 가려져 자외선에 의한 자극을 덜 받는 편이지만 자외선과 열에 오래 노출되면 두피의 온도가 높아져 붉어지거나 심한 경우 염증이 생길 수도 있다. 특히 자외선에 의해 모발의 성장을 관장하는 모낭이 파괴되면 탈모가 진행될 수도 있다.

낮 동안 햇빛에 오래 노출된 날에는 두피가 민감해진 상태이므로 두피에 자극이 적고 진정 효과가 있는 샴푸를 사용하고, 트리트먼트나 수분 에센스로 두피와 모발에 충분한 수분을 공급해주는 것이 좋다.

• 무엇이든 물어보세요

쉽게 발병하지만, 치료는 쉽지 않은 '두통'

YES or NO

"아, 머리아파"라고 표현하는 두통은 누구나 한 번씩은 경험해봤을 만큼 흔한 증상이다. 생활패턴, 내·외부적인 요인이나 충격, 스트레스, 호르몬 영향, 혈액순환 등 두통의 원인은 하나로 규정할 수 없을 만큼 다양하다. 또한 발병 원인이나 통증의 정도도 모두 다르기 때문에 치료가 쉽지 않은 것이 사실이다.

자료. 한국건강관리협회

Question 1

감기만큼 흔한 두통, 치료를 받아야 할까?

YES

두통은 여성의 65~80%, 남성의 57~75%, 즉 남녀의 절반 이상이 경험하는 매우 흔한 증상이다. 두통이 생기면 혹시 뇌의 질병 때문이 아닐까 염려하기도 하지만, 실제로 심각한 질병이 없는 경우가 대부분이다. 두통은 크게 뇌에 특별한 질병이 없는 1차성 두통과 여러 가지 질병으로 인해 나타나는 2차성 두통으로 구분된다. 1차성 두통은 긴장성 두통, 편두통, 군발성 두통 등으로 구분할 수 있다. 2차성 두통의 대부분은 급성 증후성 두통으로 즉, 외상, 뇌 혈관질환, 감염성 질환, 특정 물질에 의한 두통, 그리고 내과적 질환 등이 원인이 된다. 이 경우 두통 발생 시 바로 전문의를 찾아 원인 질환에 대한 치료를 받아야 한다.

Question 2

커피, 녹차 등 카페인 음료, 편두통을 완화한다?

NO

카페인은 음식이나 음료수에 포함된 신경 및 혈관 자극제이다. 편두통 환자 중 커피, 녹차 등 카페인 음료를 섭취하면 머리가 맑아진다는 경우가 있는데, 이는 카페인이 뇌혈관을 수축시켜 일시적으로 머리가 맑아지는 것 같은 효과를 보는 데서 나온 말이다. 그러나 일시적일 뿐, 카페인의 섭취 양이 많아지거나 빈도가 높아지면 오히려 카페인 반동통을 유발할 수 있기 때문에 편두통, 긴장성 두통 등의 환자들은 카페인을 자제하는 것이 좋다.

Question 3

뒷머리에 생기는 두통은 고혈압 때문이다?

NO

반드시 그런 것은 아니다. 고혈압이 '소리없는 살인자'라고 하는 것은 혈압이 높더라도 별다른 증상이 없다가, 어느 날 갑자기 뇌졸중 등의 합병증을 일으키기 때문이다. 뇌출혈이나 뇌경색으로 인한 뇌졸중은 갑작스런 혈압의 상승으로 인해 발생할 수 있지만, 평소 고혈압이 있는 사람은 통증에 둔해져 오히려 두통을 못 느끼는 경우가 많다.

우리가 흔히 호소하는 뒷머리 두통은 평소 스트레스와 피로를 적절히 풀어주지 못해 머리 주위의 근육수축으로 인한 긴장성 두통이 대부분이다.

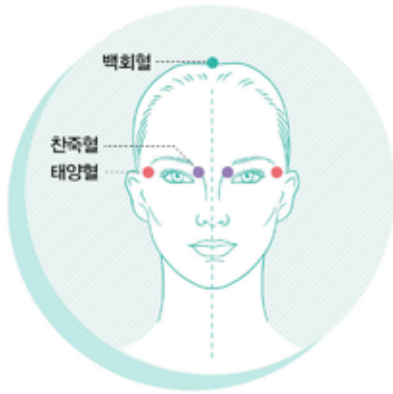
Question 4

지압, 두통에 효과가 있을까?

YES

스트레스를 심하게 받거나 몸이 피로하면 나타나는 두통은 근육의 긴장을 완화하는 지압으로 증상을 완화시킬 수 있다. 지압 효과가 충분히 나타나려면 매일 아침 또는 잠자기 전에 10~15분 정도 꾸준히 하는 것이 좋다.

- 백회혈 **신경성 두통 완화** | 복식 호흡과 함께 양손으로 3~5초간 수직으로 지그시 눌러준다.
- 찬죽혈 **두통과 어지럼증 완화** | 검지손가락으로 2~3초간 반복해 누르거나 원을 그리며 문질러 준다.
- 태양혈 **모든 두통과 머리의 피로 해소** | 엄지손가락으로 5초간 지그시 눌러준다. 양쪽을 함께 3~5회 반복한다.



· 건강의 맛

비트는 '땅속의 붉은 피'라고 불릴 정도로 철분 함량이 높아
적혈구 생성, 혈액조절에 뛰어난 효과가 있다.
또한 비타민, 칼슘, 미네랄 등 무기질이 풍부하고 베타인이라는
성분이 항암 및 콜레스테롤을 제거하는 데 도움이 된다.
이 때문에 '혈관 청소부'라는 별명이 붙을 정도다.
그런데 도무지 어떻게 요리할 줄 몰라
주스로만 즐기고 있다면 지금 주목해보자.

스타일링. 전윤정(스튜디오 로쏘) 사진. 한진(AZA 스튜디오)

혈관 청소부 비트 아직도 주스로만 드세요?

비트 새우 크림리조또

재료(2인분)

비트 120g, 새우 10마리, 양파 1/3개, 밥 2공기, 생크림 1+1/2컵,
우유 2컵, 파마산 치즈가루 5큰술, 다진 마늘 1+1/2작은술,
어린잎, 올리브오일 적당량씩, 소금, 후추 약간씩

만들기

1. 비트는 껍질을 깐 뒤 사방 1cm크기로 깍둑썰기 한다.
이중 1/3분량은 믹서에 갈아 면보로 즙을 짠다.
2. 새우는 머리와 껍질, 내장을 손질하고 양파는 잘게 다진다.
3. 달군 팬에 올리브오일을 두르고 양파와 다진 마늘을 넣고 볶다
새우를 넣고 소금과 후추로 간하여 볶는다.
4. 3에 비트와 생크림, 우유를 넣고 바글바글 끓으면 밥을 넣고
볶다가 소스가 적당히 졸아들면 비트즙과 파마산 치즈가루를 넣고
한소끔 볶은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.
5. 그릇에 비트 새우 크림리조또를 담은 뒤 어린잎 채소를 얹는다.

비트 허머스

재료

비트 150g, 병아리콩 통조림 1컵, 오이 1/2개, 노랑파프리카 1/3개, 샐러리 10cm 1개, 파슬리 1줄기, 크래커 적당량, 올리브오일 3큰술, 레몬즙 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 커민 1/4작은술, 소금, 후추 약간씩

만들기

1. 비트는 껍질을 깐 뒤 큼직하게 썰어 냄비에 삶는다.
2. 오이와 파프리카, 샐러리는 스틱모양으로 썰고 파슬리는 다져 놓는다.
3. 믹서에 비트와 병아리콩, 올리브오일, 레몬즙, 다진 마늘, 커민, 소금, 후추를 넣고 곱게 간 뒤, 다진 파슬리를 섞는다.
4. 완성된 3의 비트 허머스에 손질한 채소와 크래커를 함께 곁들여 낸다.

비트 쌈말이

재료(2인분)

비트 100g, 닭 가슴살 1/2개, 오이 1/3개 노랑 파프리카, 당근, 양파 1/4개씩, 대파(닭 삶는 용) 5cm , 물 1컵, 식초 1/2컵, 설탕 4큰술, 소금 1큰술, 무순 적당량,
연겨자소스(연겨자 1작은술, 간장 2큰술, 레몬즙, 설탕 1큰술씩)

만들기

1. 비트는 껍질은 깐 뒤 얇게 슬라이스를 해서 볼에 담는다.
2. 냄비에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓인 뒤 1에 붓고 상온에서 3시간 정도 두어 맛이 들게 한다.
3. 닭 가슴살은 대파를 넣고 끓인 물에 삶은 뒤 손으로 잘게 찢는다.
4. 오이와 파프리카, 양파, 당근은 채썰고 무순은 흐르는 물에 씻어서 물기를 뺀다.
5. 연겨자장은 볼에 분량의 재료를 넣고 고루 섞는다.
6. 비트절임에 닭 가슴살과 오이, 파프리카, 당근, 양파, 무순을 얹고 돌돌 말아 연겨자소스를 함께 곁들인다.

• 조선왕조 건강실록

전하의 손톱 '매핵인'으로 다스리다

**왕의 손톱을 다듬는 일은 늘 최고참 의녀의 일이었다.
손톱의 상태는 왕의 건강과 영양 상태를 알 수 있는
중요한 지표였을 뿐만 아니라 손끝 발끝 하나하나까지도
소중한 옥체의 일부로서 소홀히 해서는 안 되는 것이
왕실 일원 모두의 의무였다.**

정리. 편집실 **참고도서.** 역사 선생님도 가르쳐주지 않는 조선왕조 건강실록

붕붕 부어 오른 인조의 새끼손가락

왕의 손톱을 다듬는다는 것은 어쩌면 왕을 가장 가까운 곳에서, 가장 세밀한 부분을 보필해야 하는 것이었기에 내의원 안에서도 가장 경험이 많은 최고참 의녀가 맡곤 했다. 문제는 언제부터인가 최고참 의녀의 눈이 나이보다 빠르게 어두워지기 시작한 것이었다. 아마도 내의원 어의들 몰래 밤마다 작은 호롱불 하나에 의지한 채 의서를 읽고 베끼고 하던 버릇 때문이었을 것이다. 그날도 최고참 의녀는 잔뜩 눈에 힘을 주고 긴장한 채 인조의 손톱을 하나하나 살피기 시작했다. 지금처럼 정교한 손톱깎이가 있던 시절이 아니었기에 왕의 손톱은 머리카락이나 수염 등을 정리하는 작은 가위 혹은 작은 칼과 같은 도구로 다듬었다. 그만큼 한 치의 실수라도 생기면 왕의 손가락이 크게 다칠 수도 있는 상황이었다.

그때였다. 눈 깜빡 하는 사이에 인조의 왼쪽 새끼손가락의 손톱 끝이 반쯤 부러진 채로 상처가 나고 말았다. 다행이 피가 흐를 정도는 아니었으나, 2~3일이 지나자 손가락은 멀리서도 알아볼 수 있을 정도로 부어올랐다. 매일 아침 손을 씻기 위해 대야에 손을 담글 때마다 인조는 불편한 기색을 감추지 못했다.

인조의 곪아가는 손톱이 빠지지 않게 어떤 처방을 내렸을까?

<승정원일기>에 따르면 내의원에서는 대지증(代指症), 즉 생인손을 앓는 인조를 위해 황납고(黃蠟膏)라는 외용 연고와 상회수(桑灰水)라는 씻는 처방을 지어 올렸다.

첫 번째로 인조가 처방 받은 황납고는 겨울에 손발이 터서 아픈 것을 치료하는 처방이다. <동의보감>에 의하면 참기름을 약한 불에 끓어오르게 달이다가 황랍 한 덩어리를 넣은 다음 연분과 오배자 가루를 각각 조금씩 넣고 자줏빛이 나도록 졸이는 방법으로 제조하는데 인조의 황납고는 여기에 매핵인(梅核仁), 즉 매실의 씨와 유향(乳香)을 더 첨가했다. 열을 해소하고 염증을 가라앉히는 작용을 하는 매핵인과 부종을 내려주고 새살을 돋게 하는 유향을 더 첨가한 것이다.

두 번째로 상회수, 즉 뽕나무를 태운 잿물에 상처를 자주 담가 씻어주라고 했는데, 뽕나무 잿물은 특유의 다공성 구조로 진물을 빨아들이는 역할을 했을 것으로 생각된다. 여기에 상처가 부은 것을 가라앉히는 효능이 있는 피마자(蓖麻子)의 잎을 더 첨가했다.

걸음조차 힘들었던 현종의 발가락

발가락과 발톱에 생긴 상처로 고통 받은 왕도 있었다. 현종은 18세로 왕이 되던 즉위년부터 발가락 부분의 불편감이 나타났다고 한다. 오른쪽 엄지발가락에 붉은 기운이 돌면서 걷는 것도 평소 같지 않던 왕을 걱정하는 신하들은 의관을 불러들였다. 현종은 대단하지 않은 것으로 치부했지만, 발가락의 환처는 10년이 넘는 임기 내내 현종을 괴롭히는 증상으로 자라났다.

처음에는 붉은 기운이 도는 것으로 시작된 발가락의 습창(濕瘡)은 3일 후 심한 가려움 호소하기에 이르렀고, 내의원에서는 창이자(蒼耳子)의 줄기와 잎을 태운 재를 식초로 개어 붙이는 외용제를 지어 올렸다. 현종은 오른쪽 발가락뿐만 아니라 왼쪽 발가락에도 통증이 심했다.

이에 내의원은 왼쪽 발가락에는 씨와 껍질을 제거하지 않은 오매(烏梅)를 짓이겨서 환처를 싸놓는 처방을 내렸다. 하지만 신하들의 걱정과 정성 담긴 치료에도 불구하고 현종의 환처는 나을 기미를 보이지 않았다. 10여 일이 지난 7월 18일과 19일 이틀간, 현종은 발이 불편하여 왕실 장례의식에 제대로 참석할 수 없었다. 발이 불편하여 장례의식을 할 수 없었다는 기록은 7월 28일, 8월 1일, 8월 4일에도 계속 이어졌다.

손톱, 발톱의 명약, 매핵인

인조와 현종이 공통적으로 처방받은 약재가 있는데, 그것은 바로 매실이다. 조금 더 정확히 말하면 매실의 씨앗 부분으로, 일반적으로는 약용하지 않는 부분이다.

건강식품으로도 애용되는 매실은 장미과인 매실나무의 과실을 말하는데, 생매실보다는 오매를 더 많이 활용한다. 오매는 전통적인 방법으로는 미성숙한 매실을 볏짚이나 왕겨를 태우는 매연 속에서 훈증하여 흑색이 될 때까지 건조하여 만든다. 인조의 처방에는 황납고라는 외용 처방에 첨가하는 약재로 매핵인, 즉 오매의 씨가 추가되었고, 현종은 오매 단독으로 껍질과 씨를 제거하지 않은 채로 짓이겨 싸매는 처방을 받았으니 이 또한 오매의 씨앗이 포함된 것이다.

흥미로운 점은 매실의 씨에는 아미그달린이라는 독성 성분이 들어 있어 제거하여 쓰는 것이 권장된다는 점이다. 매실을 오매로 만드는 과정도 이러한 독성을 완화하기 위한 방법으로 보인다. 버리는 부분으로만 생각했던 매실의 씨앗이 손발톱의 염증을 가라앉히는 명약으로 다시 태어난 것이다.

• 행복한 동행

너는 우리 모두의 아이

소아청소년과 정인혁 교수와 이예린 어린이

"한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다"라는 말이 있다. 한 명의 아이가 자라는 데 그만큼 많은 손이 필요하다는 뜻일 것이다. 다운증후군을 앓고 있는 예린이를 키우는 일도 마찬가지. 예린이를 위해 일산병원 사람들이 양 팔을 걷어붙이고, 온 힘을 모으고 있다. 일산병원 안에서 예린이는 누구 한 사람의 아이가 아닌 모두의 아이다.

글. 이성미 **사진.** 이세엔(AZA 스튜디오)

예린아,
무럭무럭 자라라

예린이는 잘 웃는다. 달리기도 잘하고, 달려와 안기기도 잘한다. "엄마"라는 말도, 손을 들어 머리 위로 하트를 만드는 것도 잘한다. 잘하는 게 많은 예린이의 나이는 10살. 하지만 예린이의 키는 117cm로 또래 평균보다 10cm 이상 작다.

"예린이를 처음 만난 건 다운증후군으로 인한 갑상선 기능 저하 때문이었습니다. 2년 전 예린이가 영유아 거주시설에서 중증장애인 거주시설로 거주지를 옮기면서, 시설 인근에 있는 일산병원으로 병원을 옮기게 된 거죠. 처음 내원할 당시는 갑상선 호르몬 수치가 낮아서 그런지 활력이 없었습니다. 또래 아이들보다 왜소했고요. 다행히 상태가 호전되면서 활발해졌지만, 여전히 성장이 염려되어 검사를 하게 되었습니다."

소아청소년과 정인혁 교수는 유독 작고 소극적인 예린이가 계속 눈에 밟혔다. 예린이는 지금보다도 더 어린 나이에 선천성 심장판막질환으로 수술을 받은 바 있었고, 갑상선 기능 저하로 정기적인 검진이 필요했다. 또 성장 호르몬 결핍으로 하루라도 빨리 치료를 받아야 했지만, 사정이 여의치 않았다. 국가에서 지원하는 장애 수당만으로는 병원비를 감당하기 어려웠던 것. 그래서 정인혁 교수는 일산병원 공공의료사업팀에 도움을 청했다.

"예린이가 지원을 받을 수 있도록 일산병원 공공의료사업팀에서 여러모로 많은 도움을 주셨어요. 재단과 일산병원 공공의료사업팀의 도움으로 예린이는 앞으로 성장에 필요한 검사와 치료를 받을 수 있게 되었습니다."

> 재단과 일산병원 공공의료사업팀의 도움으로 예린이는 앞으로 성장에 필요한 검사와 치료를 받을 수 있게 되었습니다.

도와줄 수 있게 해줘서 고마워

정인혁 교수는 예린이가 치료비 지원을 받을 수 있게 된 모든 공을 일산병원에 돌린다. 그러나 분명 이번 지원은 환자에 대한 정인혁 교수의 관심과 사랑에서 시작된 일이다. 정인혁 교수는 대학생 시절부터 장애아동 거주시설에 주기적으로 방문하는 등 봉사활동을 계속해왔다. 평소 내원하는 장애아동에 대한 애정도 남달랐다. 이처럼 사랑이 많은 의료진을 만난 덕분에 예린이는 치료 시기를 놓치지 않고 잘 자랄 수 있게 된 것이다. 무엇보다 해밀 중증장애인 거주시설에서 예린이의 건강을 보살피고 있는 시설 간호사는 예린이에게 찾아온 가장 큰 변화가 '웃음'이라고 말한다.

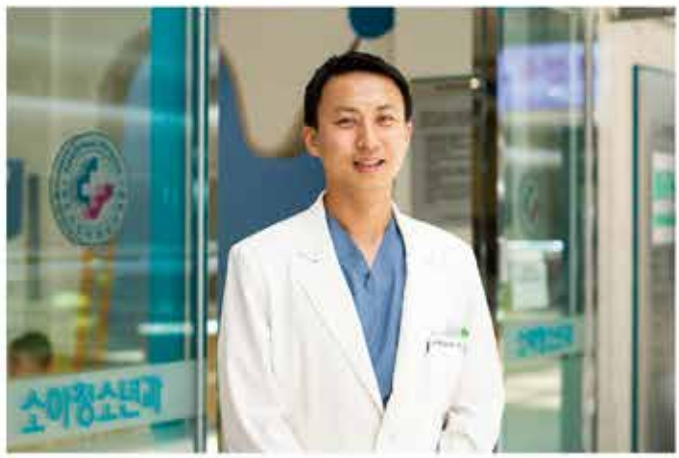
"예린이가 밝아지고 건강해지는 게 제 눈에 보여요. 정인혁 교수님을 비롯한 선생님들이 자신을 사랑하고 있다는 게 예린이도 느껴지나 봐요. 그리고 선생님들을 믿나 봐요. 그래서 예린이가 웃을 수 있는 것 같아요"

시설 직원들과 정인혁 교수, 그리고 일산병원 사람들의 관심과 사랑 덕에 예린이는 변하고 있다. 또 자라고 있다. 무엇보다 심하게 낯을 가리느라 낯선 사람만 보면 바닥에 엎드리던 아이가 이제는 당당히 고개를 들고 웃을 수 있게 되었다. 그런 예린이를 바라보며, 정인혁 교수는 오히려 감사함을 느낀다.

"장애와 상관없이 아이는 정상적으로 자라야 합니다. 몸이 크는 것에 맞게 내장 기관도 함께 자라야 하고요. 더 많은 것을 해주고 싶어도 여전히 재정적으로 한계는 있어요. 하지만 예린이가 잘 자랄 수 있도록 계속 관심을 갖고 지켜보려 합니다. 그러니 예린이가 일산병원의 사랑 안에서 무럭무럭 잘 자라주었으면 좋겠어요. 우연히 이렇게 만나 작은 도움이라도 줄 수 있게 해주어 정말 고맙고요. 제가 예린이에게 고마워요."

정인혁 교수의 말처럼, 예린이는 앞으로도 일산병원이라는 든든한 울타리 안에서 마음 놓고 자라날 것이다.

"예린이가 일산병원의
사랑 안에서 무럭무럭
잘 자라주었으면 좋겠어요.
우연히 이렇게 만나
작은 도움이라도 줄 수 있게
해주어 너무 고맙고요."



예린이의 마음까지 치료해준
일산병원에 감사해

현재 예린이는 일주일에 여섯 번씩 성장 호르몬 주사를 맞고 있다. 주사를 맞아도 울지 않는 씩씩한 예린이를 보며 시설 직원들은 조금이나마 근심을 놓는다. 예린이 외에도 시설에 거주하는 중증장애인들이 병원 치료를 받아야 할 일이 많아, 시설 간호사는 일산병원 소아청소년과는 물론 정형외과, 정신과, 암 병동 등을 매일 오간다. 그리고 그때마다 반갑게 환자를 맞이하고 보살펴주는 일산병원 사람들이 고맙다.

"다행히 시설과 가까운 곳에 일산병원이 있어서, 필요할 땐 언제든 찾아와 치료를 받을 수 있어요. 평소 교수님과 간호사, 원무팀 직원들까지 저희를 친절히 맞아주고 또 보살펴주셔서 얼마나 감사한지 모릅니다. 재활의학과뿐만 아니라 정신건강의학과, 정형외과에서 1년에 한 번 시설을 찾아와 방문 진료를 해주시고요."

예린이를 비롯한 중증장애인을 바라보는 사람들의 바람은 한 가지다. 그들이 오늘보다 내일 더 건강하고 행복하게 사는 것이다. 몸뿐만 아니라 행복도 덩달아 자라는 것이다. 다만 시설에서 한 가지 더 바라는 것이 있다면, 장애인에 대한 국가적 지원이 더 많아지는 것이다.

"장애인의 경우 정확히 아픈 부분을 집어내거나 아픈 정도를 표현하는 데 한계가 있습니다. 지희가 세심하게 관찰하여 증상을 발견한다고 해도, 병원에서 정밀하게 검사를 받아야 아픈 곳을 알 수 있죠. 그럴 때마다 건강보험의 혜택을 받지 못하는 항목들이 존재하다 보니 비용이 많이 발생하게 됩니다. 따라서 장애인을 위한 국가적 지원이 더 많아졌으면 좋겠습니다."

오늘날 이웃이란 내 집 앞에 사는 사람만이 아닌, 세계인 모두를 나의 이웃이라고 말한다. 한 명의 아이를 키우는 데에도 이제 한 마을을 넘어 더 많은 사람의 관심과 사랑이 필요한 때이다. 편견 없이, 차별 없이 사랑할 줄 아는 사람들이 더 필요하다. 더 큰 사랑이 모여 예린이가 건강하고 행복하게 무럭무럭 자라길 바란다.

· 생생 건강교실

일산병원, 암생존자교실 새롭게 열려

암생존자 100만 시대, 앞으로 '꽃길'만 걸으세요

글. 왕보영 사진. 남윤중(AZA 스튜디오)

'암생존자' 100만 시대로 돌입하면서, 암생존자에 대한 관심이 그 어느 때보다 높아지고 있다. 암 환자들이 과거보다 더 오랫동안 건강하게 살아가면서 이제 암 치료뿐만 아니라 암 이후의 삶까지 진지하게 고려하는 시대가 된 것이다.

이에 일산병원은 건강하게 항암치료를 끝낸 암생존자들의 축하와 함께 항암치료 종료 후 일상생활 및 건강관리에 대한 교육을 실시하기 위해 암생존자교실을 새롭게 신설했다. 지난 5월 28일, 홍수정, 장명희, 김용태, 허자윤 주치의와 전담간호사(종양전문간호사) 및 암생존자 8명이 참석한 가운데 일산병원의 암생존자교실이 열렸다.

행사의 첫 순서는 그간 항암치료로 고생한 환자들을 위해 병원에서 준비한 백설기 케이크와 함께 축하의 박수로 시작되었다. '무병장수'를 뜻하는 백설기는 환자가 새롭게 시작하는 제 2의 삶이 무병장수할 수 있도록 기원하는 마음에서 준비되었다.

이어 장명희 교수는 "먼저 이 자리에 모이신 모든 분들이 그동안 고생 많으셨고, 축하드린다"며 "이 자리를 빌어 환자분들의 요구사항과 의견을 반영하여 암생존자교실이 앞으로 더 발전하고, 또 환자분들의 궁금증을 풀어줄 수 있는 자리가 되었으면 좋겠다"고 인사를 전했다.

행사에 참석한 이호영(54세, 림프종) 씨는 "암 치료에 대한 지식이 많이 부족했으나, 교수님께서 자세히 설명해주시고 믿음을 주셔서 감사드린다. 또 교수님이 말씀하신 대로 했기 때문에 지금 이 자리에 있을 수 있게 된 것 같다"며 운을 뗐다. 이어 "그간 홍삼이나 차가버섯 등 암 환자에게 좋다는 민간요법을 자제했는데, 면역력을 위해 이런 것들을 복용해도 되는지 너무 궁금하다"며 질문을 건넸다. 이에 장명희 교수는 "항암제라는 특수한 약물 치료를 할 때는 부작용이 있을 수 있어 자제시키지만 최소한 이 자리에 앉아계신 여러분들은 본인이 원하시면 드셔도 문제없을 것 같다. 다만, 건강보조식품, 민간요법 등이 암의 재발을 막는다는 과학적 근거가 없는 것은 맞다"라며, "영양소를 골고루 섭취하고 꾸준한 운동을 하는 것이 가장 중요하다"라고 답했다.

이어 유상(56, 식도암) 씨는 "6개월 전 식도암 진단을 받고 항암치료를 마친 지금 이 순간이 정말 꿈만 같다"라며 "치료하며 체중을 줄인 탓인지 이제 혈압이 정상으로 나오는데, 혈압약을 계속 복용해야할지 말지 모르겠다"고 말했다.

이에 김용태 교수는 "평상시 혈압이 높으면 장기에 부담이 되기 때문에 혈압을 낮추기 위해 혈압약을 복용하는 것인데, 혈압이 정상이라고 하면 굳이 먹지 않아도 무관하다. 다만, 다시 체중이 들고 비만이나 대사질환으로 인해 혈압이 올라가게 되면 혈압약을 복용해야 한다"고 주의사항을 일렀다.

1시간 여 동안 진행된 암생존자 교실에서는 치료하며 평소 궁금했던 다양한 문답이 쏟아져 나왔다. 앞으로 암생존자들은 항암치료 종료 후 일상으로 복귀하면서 생활 습관 및 식단을 고치는 것은 물론, 정기적긴 검사를 받고 만성질환도 조심해야 하는 등 신체적, 정신적으로 이전과 다른 변화를 겪게 된다. 또한 암 재발이라는 심리적 충격과 우울감에서 벗어나기 위해 부단한 노력도 기울여야 한다. 이에 암생존자들의 건강관리, 일상 생활관리, 신체적 변화에 대한 자가관리, 정신적 변화에 대한 자가관리뿐만 아니라 암 환자 가족이 해줘야 할 일까지 세심하게 알아가는 시간을 가졌다. 마지막으로 홍수정 교수는 "어려운 치료 마치시고 일상으로의 복귀를 축하드린다"라며 "치료 종료 후 2~3년 내에 재발률이 높으므로 건강관리를 잘 하시길 부탁한다"고 전했다.

이어 김용태 교수는 "신체뿐만 아니라 심리적인 충격도 많이 크셨을 것이다"라며 "다 잘 마치셨으니 좀 더 편안한 마음으로 일상생활을 유지하며 재발에 대해 너무 크게 걱정하지 않는 것이 일상생활에 대한 첫 걸음"이라고 응원했다.

일산병원의 암생존자교실은 그간 힘들고 어려웠던 항암치료 과정을 견뎌내며 끝까지 항암치료를 끝낸 일에 대한 의료진의 축하를 통해 암 환자의 자긍심 고취와 정서적 지지를 제공하고 항암치료 종료 후 일상생활 및 건강관리에 대한 교육을 통해 환자분들의 궁금증을 해소할 수 있는 기회가 될 것으로 기대하고 있다.

암치료 후 건강부터 고민까지 무엇이든 물어보세요!

일산병원 암생존자 클리닉 개소

암생존자 클리닉은 항암 방사선 치료 후 완치 판정을 받은 환자들을 대상으로 주기적인 건강검진, 생활 습관 및 만성질환 관리, 이차 암 발생 관리 및 초기 대응, 치료 후 후유증 관리 등 다양한 건강상담은 물론 가족 유전 여부와 같은 고민 상담을 통해 암생존자가 삶을 건강하고 행복하게 살아갈 수 있도록 통합 관리하여 삶의 질 향상을 지원한다.

진료 금요일 오후(2주, 4주) 전문의 허자윤(종양혈액내과)
장소 지하 1층 항암치료센터 전화예약 1577-0013

• IH POWER

환자의 쾌유, 올바른 병문안 문화에서 시작

총무팀 김동준

저는 병문안 문화개선에 따른 감염예방 등 안전한 입원 환경 조성을 위해 방문객을 관리하고 통제하는 업무를 수행하고 있는 총무팀(시설보안) 김동준입니다. 구체적으로는 응급실 내에서 '응급의료에 관한 법률' 시행령·시행규칙에 따라 응급실 보호자 출입 인원 등을 제한하고 병원 내 폭행, 난동, 도난, 화재 등 범죄와 그 밖의 긴급한 상황으로부터 직원 및 환자를 보호하고 있습니다.

2015년 메르스 사태(중동호흡기증후군 유행) 이후 감염 예방의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않은 것 같습니다. 의료기관 종사자뿐만 아니라 병원을 내원하는 방문객 역시 기본적인 감염 예방 관련 지침을 잘 따라준다면 환자의 안전뿐만 아니라 빠른 쾌유, 그리고 감염성 질환의 발병을 크게 낮출 수 있습니다.

국민건강보험 일산병원을 비롯해 상급 의료기관들은 보건복지부의 권고기준에 따라 병문안 면회 시간이 정해져 있으며, 감염과 알레르기 질환을 유발할 수 있는 꽃이나 화분, 애완동물의 반입과 출입이 금지되어 있습니다. 이러한 병문안 문화를 모두가 인식하고 실천하는 것이 환자의 안전을 지키는 가장 중요한 시작입니다. 우리나라 정서상 지인이 병원에 입원하게 되었을 때 병문안을 가야 하는 것이 도리라 생각하는 분들이 많습니다. 하지만 입원 환자와 대화를 나누다 보면 치료 중에 병문안을 부담스러워하는 분들이나 다른 환자 면회객으로 불편을 느끼는 환자가 많습니다. 이에 병문안을 오시는 분들이 방문 전 전화로 환자의 안부를 묻고 면회 여부를 확인하는 등의 배려가 이뤄진다면 좋을 것 같습니다.

병원은 다양한 직군들이 조화를 이루면서 같은 방향으로 움직이는 특별한 공간이라고 생각합니다. 고객접점부서에서 많은 내원객들을 만나면서 일산병원은 저에게 희로애락의 깊은 뜻을 알게 해준 소중한 곳입니다. 그러한 공간 속에서 하나의 일원으로 나의 작은 노력이 누군가에게 긍정적인 도움을 줄 수 있다면 그것만으로도 의미 있고 가치 있는 일이라고 생각합니다. 아무리 작은 업무일지라도 하나가 모여 둘이 되듯 조금씩, 꾸준한 마음가짐으로 앞으로도 맡은 바 업무를 수행하겠습니다.

첫째도 둘째도 환자의 안전이 최우선

신속대응팀 전담 간호사 안세환, 장재혁

안녕하세요. 저희는 신속대응팀 전담간호사로 있는 안세환(왼쪽), 장재혁(오른쪽)입니다. 신속대응팀은 일반병동 입원환자에게서 질병의 급성 악화가 발생하거나 예상될 때 즉각적인 조치를 취해 심정지와 사망을 예방하는 역할을 수행하고 있습니다. 또 고위험환자를 선별하고 위급한 상황에 지원을 나가 환자의 안전을 최우선으로 활동하고 있습니다.

저희 둘 다 간호 학생 시절 실습을 통해 일산병원을 알게 되었는데요, 국내 유일의 보험자 병원으로 우수한 의료시스템 덕분에 고양시 관내 주민들에게 사랑받고 있는 것이 인상 깊었습니다. 실제로 입사하여 근무해보니 차별 없는 진료 환경과 높은 의료서비스 등이 일산병원의 가장 큰 장점인 것 같습니다. 이러한 점을 높게 사 환자분들도 꾸준히 일산병원을 내원하고 있는 것은 아닐까요?

저희 역시 선진화된 의료기술을 바탕으로 공공의료기관의 선도적 역할을 해나가고 있는 일산병원의 일원이 된 것과 높은 의료서비스를 환자분들께 제공할 수 있는 것에 대해 늘 자긍심을 갖고 있습니다. 그런데 가끔 언론에 일산병원과 관련된 환자의 안전사고가 보도될 때마다 속상한 마음을 감출 수가 없습니다. 환자의 안전을 위해 누구보다 열심히 일하시는 분들이 많은데, 안전사고가 발생할 때마다 저희의 노력이 헛되게 보이는 것 같아 그간 쌓은 공이 사라지는 것만 같습니다.

신속대응팀은 고위험 환자를 조기에 발견하여 계획되지 않은 원내 심폐소생술 감소와 환자의 치료 방향에 적절한 도움을 주는 팀인 만큼, 앞으로도 저희의 맡은 바 역할에 충실하여 환자의 안전사고를 줄이고 환자의 건강을 위해 최선을 다하도록 하겠습니다.

또한 보험자 직영병원으로서 각종 시범사업 및 정책을 수행하여 대한민국 보건의료 발전에 기여하는 데 저희가 조금이라도 보탬이 될 수 있도록 안전한 의료환경정책에 힘쓰도록 하겠습니다.

• 오후의 티타임

각 분야의 히어로들이 모여 최상의 결과를 만들어내다 **임상연구센터**

**하나의 센터이지만 모두의 분야는 다르다. 의사직, 사무직, 보건직, 약무직 등 병원에서 필요한 모든 직종이 있는 유일한 부서다.
이렇게나 다양한 직원들이 모여 대체 무슨 일을 하는지 궁금하다. 각 분야의 히어로들이 만들어 내는 최상의 결과물.
그 결과물은 새로운 치료 방법을 제시하기도 하고 때로는 사람을 살리기도 한다.
하나의 연구성과가 나오기까지 연구자들과 고군분투하는 이들은 임상연구센터 직원들이다.**

글. 왕보영 **사진.** 정성작(임상연구지원팀장), 남윤중(AZA 스튜디오).

임상연구의 시작과 끝을 함께하다

병원에서의 주된 업무는 진료이자 치료이다. 환자에 대한 최적의 진료를 위하여 다양한 검사, 의약품처방, 의료기기 사용, 수술 방법을 고민하는 과정에서 일어나는 모든 과정은 임상연구수행을 통해 안전성과 유효성이 검증된 결과들을 적용하는 것이다. 이렇게 진료와 임상연구는 떼려야 뗄 수 없는 관계이다. 이러한 임상연구를 통하여 치료법을 검증하고 개발시켜 질병으로부터 환자의 고통을 최소화하고 검증된 치료법을 제공하는 것은 의료기관에서 필수 불가결한 것이라고 말할 수 있다.

특히 사람을 대상으로 하는 새로운 의약품이나, 의료기기, 치료법 등은 그 무엇보다 안전이 우선시 되어야 한다. 그 안전성과 유효성을 입증하기 위한 모든 과정과 근거는 임상연구로부터 시작된다고 해도 과언이 아닐 것이다. 하나의 연구 성과가 완성되기까지 연구의 심의에서부터 임상시험의약품 투약 관리, 연구대상자 채혈과 검체 관리, 인체유래물은행 운영, 연구코디네이터 지원 등 일련의 연구진행과정에 대한 지원과 연구의 이론적 근거제공, 연구결과의 논문화 단계에 이르기까지 무엇 하나 임상연구센터 직원들의 손을 거치지 않는 것이 없다. 이를 위해 업무뿐 아니라 각자 필요한 새로운 정보를 습득하기 위하여 끊임없는 노력 또한 지속해나가고 있다.

"연구활동이 점차 증가함에 따라 각자 분야에서 한정된 인원으로 충분히 지원하기에 힘든 부분이 있지만 그 보다 더 어려운 것이 중간다리 역할인거 같아요. 사람을 대상으로 하는 연구인만큼 법적인 규제를 지키면서 연구활동을 제약하지 않도록 하는 조율이 늘 어려운 숙제예요." 조정민 선생님이 평소 업무에 대한 어려움을 이야기 하자 이어서 김인순 선생님은 "지희가 드리는 말씀이 잔소리와 관리가 아닌 지원을 위한 과정임을 연구자분들께서 꼭 알아주셨으면 한다"고 덧붙인다. 연구자들의 든든한 지원군이 되고 싶다는 이들. 이 모든 과정이 건강과 사람을 위한 일이기에 어느 하나 허투루 할 수 없는 마음이 느껴진다.

각자 자리에서 묵묵히, 그래서 더 단단한 우리

병원 개원 이래 지금까지 의학자원관리를 맡고 있는 20년 경력의 이수정 선생님을 비롯해 대부분의 직원들은 10년 이상 임상연구센터에 몸담고 있다. 이수정 선생님은 임상연구센터 직원들을 각 분야의 히어로가 모인 '어벤져스'라고 표현했다. 그도 그럴 것이 이들의 각자 업무는 누구도 대신 해줄 수 없을 정도로 그 영역의 깊이가 매우 깊기 때문이다. 일단 연구가 시작되면 단계별로 그 분야의 직원들이 투입되는데, 그 과정이 물 흐르듯 순조롭게 진행되는 것을 보고 있노라면 한 가지 목적을 위한 융합의 힘이 대단하다고 느낀다는 최수완 파트장.

"모든 업무가 독립분야이다 보니 서로의 일을 대신해 줄 수 없는 부분이 많습니다. 그리고 각자의 업무가 정말 많거든요. 비록 업무를 나누진 못하지만 서로 잘하고 있다고 북돋아주고 고충을 이해해주는 것만으로도 힘이 되고 있어요."

올해는 IT에 해박하신 김종헌 센터장님, 정보전문가이신 정성직 팀장님과 함께 연구과정을 더욱 체계화하고 내실을 단단히 다질 수 있도록 연구지원 서비스를 개발하고 정보화하는 것이 목표라는 임상연구센터. 최고의 결과물을 위해 오늘도 고군분투하는 이들의 시간과 노력이 있어 건강한 치료를 받을 수 있음에 감사한다.

"연구자들의 든든한 지원군이 되고 싶다는 이들, 이 모든 과정이 건강과 사람을 위한 일이기에 어느 하나 허투루 할 수 없는 마음이 느껴진다."

· 논문 다이제스트

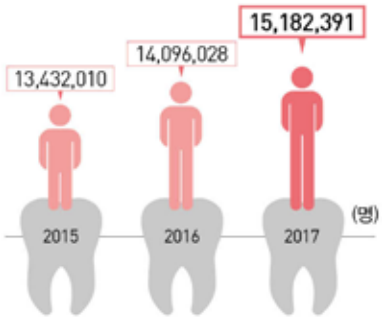
만성질환, 치아상실의 위험을 높인다

글. 치과 윤준호 교수

치주질환은 흔히 풍치라고 하며, 병의 진행 정도에 따라 병의 초기 질환인 치은염(gingivitis)과 염증이 더욱 심하게 진행되어 나타나는 질환인 치주염(periodontitis)으로 나뉜다. 치은염은 비교적 증상이 가볍고 회복이 빠른 형태의 치주질환으로 잇몸과 관련된 연조직에 국한된 형태이며, 이러한 치은염이 관리되지 않은 채 잇몸과 잇몸뼈까지 진행되어 잇몸뼈가 파괴되는 데까지 이환된 형태가 치주염이다. 잇몸뼈가 파괴된 치아의 잇몸은 쉽게 붓고 피가 나며 통증을 동반한 심한 염증 상태에 이르게 되고, 잇몸뼈가 치아를 올바로 지탱하지 못하게 됨에 따라 치아가 흔들리게 되며 더 이상 치료가 불가능할 정도로 염증이 심한 경우 치아를 발치해야만 한다.

그림 — ① 치주질환의 단계별 증상

그림 ② 치은염 및 치주질환 진료 인원



이렇게 치아상실을 동반한 치주질환자의 경우 저작 능력 상실을 야기하고 이는 음식 섭취 능력의 감소와 이로 인한 영양의 불균형을 가져올 수 있으며 최종적으로는 삶의 질을 떨어뜨리는 요인이 된다.

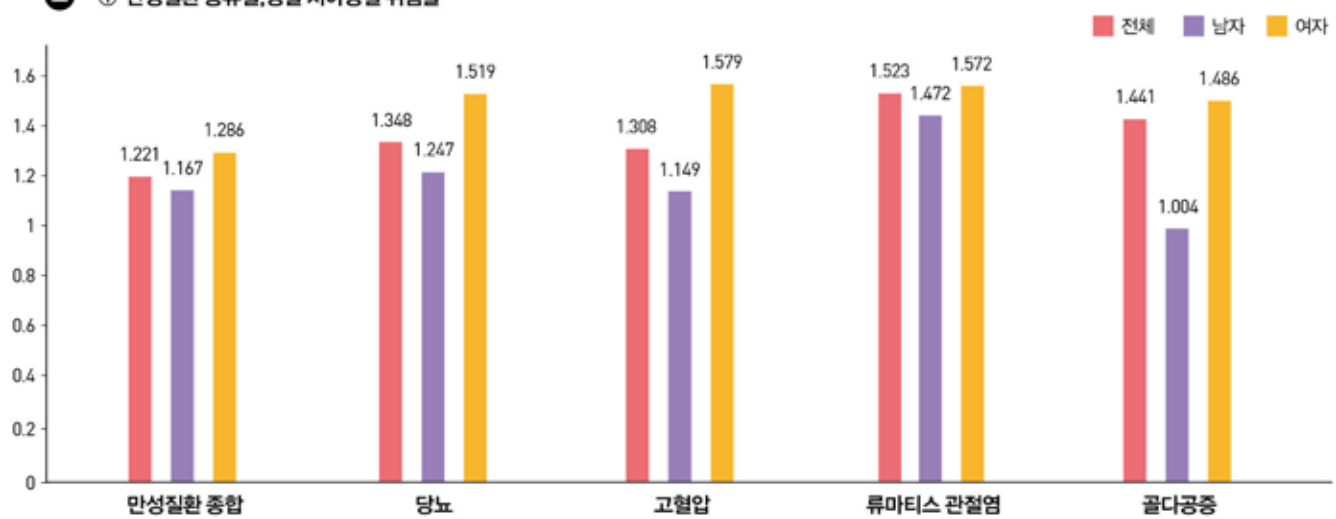
국민건강보험공단에서 제공하는 표본코호트 자료를 활용하여 만성질환(당뇨, 고혈압, 골다공증, 류마티스 관절염)을 보유한 환자군과 정상군의 치아상실 위험을 비교한 연구 결과에 의하면 만성질환이 있는 환자군의 치아상실 위험은 정상군에 비해 22.1% 더 높았다. 이 중 당뇨가 있는 환자군의 치아상실 위험은 정상군에 비해 34.8%, 고혈압이 있는 환자군은 30.8%, 골다공증이 있는 환자군은 44.1% 더 높았다. 마지막으로 류마티스 관절염이 있는 환자군의 치아상실 위험은 정상군에 비해 52.3% 더 높았고 이들 수치는 모두 통계적으로 유의미한 결과인 것으로 나타났다.

특히 당뇨병의 치아상실 위험을 당뇨병의 중증도에 따라 비교한 결과, 당뇨 진단을 받고 아무 치료를 받은 적이 없거나 진단 후 경구약을 복용한 경미한 당뇨 환자군의 치아상실 위험은 정상군에 비해 24.4% 더 높았다. 하지만 인슐린을 복용하는 심한 당뇨 환자군의 치아상실 위험은 정상군에 비해 50.8% 더 높은 것으로 나타났다. 즉 당뇨의 중증도가 심해질수록 치아상실 위험은 더 증가한다는 의미다.

연구 결과, 치과의 방문 회수가 증가할수록 치아상실 위험은 감소하는 것으로 나타났는데, 이를 통해 만성질환을 보유한 환자군은 정상군에 비해 치아상실 위험이 높으므로 주기적인 치과 방문을 통해 구강 상태를 확인한 후 적절한 치료를 받는 것이 치아를 유지하는 데 도움이 된다는 결론을 얻었다. 이 연구결과들 중에서 당뇨와 관련된 연구결과를 정리한 논문이 현재 Journal of Periodontology (IF: 3.392)에 온라인 게재되었으며, 또한 nature에 속해있는 British Dental Journal의 'Other Journal in Brief'에도 소개되었다.

이 글은 국민건강보험공단에서 제공하는 표본코호트 자료를 활용하여 만성질환(당뇨, 고혈압, 골다공증, 류마티스 관절염)의 치아상실 위험을 분석한 치과 윤준호 교수의 논문을요약한 글이다.

표 ① 만성질환 종류별,성별 치아상실 위험률



• 쉽표 여행법

거대한 책장에 빼곡이 담긴 문학, 곳곳에 널린 예술, 북녘과 인접해있어 생태탐험과 최북단의 DMZ를 포함한
자연과 역사를 한곳에서 두루 느낄 수 있는 곳. 이토록 매력적인 파주, 이곳에서의 테마가 있는 특별한 여행을 즐겨보자.

글. 왕보영 사진. 파주시청, 출판도시문화재단, DMZ 캠프그리브스

파주로 떠나는 오감만족 여행

임진각평화누리

주소 경기 파주시 문산읍 마정리 618-13
문의 031-956-8300

'평화'와 '셀피'의 명당
파주 임진각평화누리

바다보다 더 청량한 푸른 하늘과 생명이 넘실대는 초록의 너른 잔디밭. 다정하게 걷기 좋은 산책로와 시원하게 목을 축일 수 있는 카페까지. 이 모든 곳이 가능 한 임진각평화누리는 평화의 상징이자 SNS에 올리기 좋은 사진까지 건질 수 있는 '핫플(Hot place)', '셀피(Selfie)'의 명당으로 부족함이 없다. 특히 처음으로 한국관광 100선에 선정된 파주 임진각은 매년 파주시 전체 관광객의 65%인 500만 명 이상이 찾는 대표 관광명소이자 판문점 남북정상회담 개최 이후 세계적인 주목을 받고 있다.

야외 공연장을 중심으로 펼쳐진 음악의 언덕은 2005년 세계평화축전 때 조성한 9만 9,000여 ㎡(3만 평) 잔디 언덕으로 시원한 바람이 불어 걸음걸이를 가볍게 한다. 임진각평화누리의 또 다른 매력은 설치 작품이다. 임진각평화누리의 랜드마크가 된 최평곤 작가의 '통일 부르기'는 대나무로 엮은 3~11m 인물상이 땅에서 솟으며 차례로 나아가는 모습을 하고 있다. 또 초록의 잔디밭 위로 알록달록 솟은 김언경 작가의 '바람의 언덕'은 3,000여 개 바람개비가 무리 지어 바람이 불 때마다 아름다운 장관을 연출한다. 이 두 곳이 SNS에 자주 등장하는 이른바 '셀피존'이다.

이 외에도 공원 동남쪽에 있는 이경림 작가의 '솟대 집'은 녹슨 철로 만든 작품으로, 작품 안에서 밖을 보면 오려낸 솟대 모양 창이 하늘과 겹쳐 흥미롭다. 사람을 품어 안고 평화와 안녕의 염원을 상징화 한 작품 곁에는 소망나무에 달린 이산가족의 애틋한 마음이 바람에 휘날리며 평화의 메시지가 저 멀리 퍼져나가는 듯 하다.

어른은 물론 아이까지, 책과 함께 힐링 여행

지혜의 숲, 지지향

이제는 파주하면 고유명사처럼 모르는 사람들이 없는 파주출판도시. 이름처럼 이곳은 기획과 편집, 인쇄와 물류, 유통까지 출판에 관한 모든 과정이 이뤄지는 곳이다. 1989년 출판유통구조의 현대화를 꿈꾸던 출판인들이 모여 조성하기 시작한 파주출판도시는 작품 같은 멋진 건축물이 더해지면서 복합문화공간으로 떠올랐다.

그 대표적인 공간이 바로 '지혜의 숲'이다. 벽면을 가득 채운 8m 높이의 거대한 책장에 빼곡히 꽂힌 책만으로도 볼거리가 넘친다. 약 50만 권에 달하는 이곳의 책은 출판사와 전문가가 기증한 것으로 지혜의 숲 1관은 국내 학자, 지식인, 전문가의 기증 도서가, 2관과 3관은 출판사 기증 도서로 채워졌다.

아이와 함께한 부모라면 지혜의 숲 2관부터 둘러보는 것을 추천한다. 출입구 좌우에 어린이책 전문 출판사들이 모여 있는데, 어린이용 책상을 따로 마련해 아이들이 편하게 책을 읽을 수 있도록 했다. 출판사별로 분류되어 있으니 좋아하는 출판사를 찾아 책을 골라도 좋다. 모두의 편의를 위해 책은 제자리에 꽂아둬야 하므로 서가 위치를 기억하고 한 권씩 꺼내 읽는 것을 추천한다.

긴 복도로 된 갤러리의 작품을 잠시 감상하며 걷다보면 지혜의 숲 3관과 연결된다. 이곳은 '종이의 고향'이라는 뜻을 품은 게스트 하우스 지지향의 로비이기도 하다. 게스트하우스인 지지향에서는 심신을 편하게 하는 고서의 향기와 함께 힐링의 시간을 보낼 수도 있다. 특히 24시간 운영되는 로비에는 편하고 넓은 소파가 군데군데 있어 책을 즐기기에 더할 나위 없다.

지혜의 숲

주소 경기도 파주시 회동길 145
운영시간 1관 오전 10시~오후 5시 | 2관 오전 10시~오후 8시 | 3관 24시간 운영
게스트하우스 지지향 http://jijihyang.com

함께 떠나는 비무장지대

캠프그리브스

캠프그리브스는 가장 오래된 미군기지 중 한 곳으로 미군의 현대건축 양식을 엿볼 수 있는 근현대 문화유산이다. 한국전쟁 정전협정 후 50여 년간 미2사단 506보병대대가 주둔해오다 2004년 미군이 철수함에 따라 2007년 8월 한국 정부에 반환된 곳으로, DMZ 남방한계선에서 불과 2km 떨어진 곳이다. 미군 장교들의 숙소 한 동을 현대식으로 리모델링하여 파주 민간인 통제구역 내 최초의 유스호스텔이라는 자부심과 더불어 민간인 출입통제선(민통선) 안이라는 지리적, 역사적 독특성을 바탕으로 최적의 안보관광지로 거듭나고 있다.

또한 드라마 인기리에 방영된 〈태양의 후예〉에서 우르크 태백부대 본진 촬영지로 유명세를 떨치며 주목받기도 했다. 캠프그리브스에서는 군번줄 만들기, 군복 입기, 크로마키 촬영 등의 체험도 즐길 수 있으며, 드라마 촬영지에서 촬영도 가능하다.

특히 오는 10월 27일까지 주말마다 임진각 평화누리공원에서 캠프그리브스 왕복 셔틀버스를 운영해 보다 편하게 이용할 수 있다.(7월 13일부터 8월 25일 제외, 일 3회 11시, 13시, 16시)

민간인 통제구역으로 출입하려면 방문 3일 전 별도의 절차를 거쳐야 했던 기존의 출입 절차를 대폭 간소화하여 셔틀버스를 이용한 방문객들은 신분증만 지참하면 출입이 가능하게 된 것이다.

탑승을 원하는 이들은 버스 출발 30분 전부터 임진각 평화누리 야외 공연장 뒤편에서 신청 후, DMZ 생태관광지원센터에서 출발한다. 특히 버스를 이용하면 예전 미군기지의 건축 양식과 전시 공간에 대한 전시 투어도 덤으로 즐길 수 있다. 이 기간에는 오후 2시 30분부터 공연, 예술 체험은 물론 마술, 버스킹 등 다양한 팀의 거리 공연이 펼쳐진다.

캠프 그리브스

주소 경기도 파주시 군내면 적십자로 137

문의 031-953-6981 / www.dmzcamp131.or.kr

• IH 건강비전 ①

환자와 간호사 모두가 행복한 문화를 만들다

간호부 조직 문화 개선

언제 어디서나 환자 가장 가까이에 있는, 그래서 우리에게 일산병원 그 자체로 기억되는 조직, 바로 간호부다. 간호부는 환자가 건강을 되찾기까지 병원 안에서 이루어지는 모든 간호 서비스를 수행 및 지원한다. 최근 간호부가 대대적인 조직문화 개선을 통해 안으로는 내실을 다지고, 밖으로는 '환자 중심 서비스 제공'이라는 일산병원의 핵심 가치를 실현했다.

글. 이성미 **사진.** 현진(AZA 스튜디오)

간호부에 의한, 최상의 서비스를 위한 조직문화 개선

1,300명. 일산병원 안에서 간호 서비스를 제공하는 사람들의 숫자다. 2013년부터 일산병원이 간호간병통합서비스를 시범 시행하면서, 병원 내 간호부의 역할은 더욱 크고 무거워졌다. 조직이 성장할수록 다양성에 따른 소통 문제나 세대 차이로 인한 이견 등 성장통이 생기는 것은 당연지사. 간호부가 대대적으로 조직문화를 개선한 것도 이 때문이다.

"일산병원은 국가 정책 사업 선도병원으로서 2013년부터 간호간병통합서비스 사업을 시범적으로 수행하고 있습니다. 이 가운데 간호부는 간호 인력을 채용하여 병원 내 현장에 투입 및 지원함으로써 국가 정책과 환자 중심 문화가 안착할 수 있도록 돕고 있습니다. 또한 긍정적이고 올바른 조직문화를 정착시켜 환자에게 보다 나은 간호 서비스를 제공할 수 있도록 노력하고 있습니다."

간호부는 지난해 5월부터 뉴웨이브(New Wave)팀을 구성하여 간호 분야 내 업무, 문화, 교육, 인력 부문에 20개 중점 과제, 58개의 세부 과제를 도출하고 이를 개선했다. 세부적으로 살펴보면, 간호 인력의 식사 시간 확보 및 초과근무 방지 등 적정 근무시간을 준수하고, 근무복을 일하기 편한 복장으로 바꾸는 등 간호 인력의 행복할 권리를 보장한 것부터 직원 간 인수인계 체계를 효율화하고, 신속 · 정확 · 안전하게 투약이 이루어질 수 있도록 투약 시스템을 개선하는 등 실질적인 업무 개선까지 전 분야를 아우른다. 각 과제는 다시 단기, 중기, 장기 프로젝트로 나뉘어 현재까지 지속적인 모니터링이 이루어지고 있다. 뉴웨이브팀에서 활약한 손재이 수간호사는 "환자에게 최상의 서비스를 제공하기 위해선 환자와 접점에 있는 간호 인력이 먼저 행복해야 합니다. 이번 조직문화 개선을 통해 간호부는 업무의 효율을 높이고 상호 이해의 폭을 넓힘으로써 간호 인력이 행복하게 일할 수 있는 일터를 조성하는 데 기여했습니다"라고 말했다.

전문성 강화와 상호존중 문화 확산을 위한 노력

간호부의 질적 성장은 여기에서 그치지 않는다. 대표적으로 간호부는 상처장루전담간호사, 정맥주사전담간호사 외에도 교육전담간호사를 두어 전문성을 강화했다. 교육전담간호사는 숙련된 현장 경험을 바탕으로 신규간호사에 대한 교육·관리업무를 수행한다. 이를 통해 신입 간호사는 일관성 있고 체계적인 교육을 받음으로써 일산병원의 전문 인력으로 성장할 수 있다. 또한 교육전담간호사와의 정서적 교감을 통해 일터에서 받는 스트레스를 덜어낼 수도 있다.

또 간호부는 수직적인 기존 간호 문화를 탈피하고, 간호부 구성원들 간의 다양성과 세대 차이로 인해 발생하는 의사소통의 오류를 줄이고자 지난 4월부터 목요일마다 관리자 리더십 교육을 실시했다. 간호부 전 직원을 대상으로 'Happicialist의 약속' 릴레이 캠페인을 진행하고, 새내기 간호사의 신분증 색을 달리한 것 역시 서로를 이해하고 상호존중하기 위한 노력의 일환이다. 이러한 간호부의 모든 활동은 곧 간호 서비스 질의 향상으로 이어져 환자를 행복하게 한다.

진인선 간호부장은 "간호부 안에는 간호사, 간호조무사, 병동 지원인력, 간호 지원인력 등 다양한 직종이 존재합니다. 그러나 '환자 중심의 서비스 제공'이라는 우리의 목표는 같습니다. 따라서 간호부 직원 모두 '우리는 모두 한 가족'이라는 생각을 잊지 말고, 서로 협업하길 바랍니다. 또 환자와 보호자분도 어느 누군가의 자녀이고 가족인 우리 간호부 직원들을 더 존중해주셨으면 좋겠습니다"라고 말했다.

외유내강(外柔內剛). 일산병원 간호부에 가장 잘 어울리는 말일 것이다. 안으로는 조직의 내실을 다지고, 밖으로는 환자의 행복을 최우선으로 삼는 그들의 모습은 외유내강 그 자체다. 개선된 조직문화 안에서 간호 인력과 환자 모두의 안과 밖이 더 건강해지고 행복해지길 바란다.

• IH 건강비전 ②

세계 최초, 최소침습 단일공을 통한 후복막강 신장종양 부분절제술 성공적 시행

향후 신장암 수술의 새로운 패러다임이 될 것으로 기대

국민건강보험 일산병원이 4월 26일 세계 최초로
'최소침습 단일공을 통한 후복막강 신장종양 부분절제술'을 성공적으로 시행했다.

글. 홍보팀 사진. 남윤중(AZA 스튜디오)

신장에서 혹이 발견되었다면 물혹인 경우와 혹인 경우다. 혹인 경우에는 혈관근육지방종과 같은 양성 종양과 신장암과 같은 악성 종양일 수 있다. 일반적으로 초음파 결과 단순 물혹이라고 들었으면 신장의 낭종인 경우로 생각할 수 있다. 신낭종은 선천적인 다낭종신과 후천적인 단순 신낭종으로 구분되는데, 선천적 다낭종신은 상염색체 우성으로 유전되고 양측 신장에 많은 낭종이 있다. 심하면 고혈압, 신부전이 될 가능성이 있으므로 정기적으로 추적관찰이 필요하다. 단순 신낭종은 40세 이후 25% 가량이 발병할 정도로 흔한 질환이지만, 낭종의 크기가 너무 커지고 통증이 동반되면 수술적 치료를 시행해야한다.

일산병원에서 성공적으로 시행한 최소침습 단일공을 통한후복막강 신장종양 부분절제술은 다빈치 Xi 로봇을 이용해 복강 바깥, 즉 후복막에 하나의 구멍을 뚫어 신장 종양을 제거하는 고난도 치료술이다. 혈관이 복잡하게 얽혀있는 신장은 수술 중 대량 출혈 위험성이 큰 탓에 숙련된 의사만 집도할 수 있다. 특히 부분 신장적출은 난이도로 인해 제한된 경우에만 복강경으로 시행되며 로봇수술의 경우 여러 군데에 복강으로 구멍을 뚫어야 했다. 또한 최근 새로운 로봇 모델인 다빈치 SP가 개발되며 일부 병원에서도 단일공을 이용한 신장적출이 가능하지만, 복막을 열어야 하는데다가 여러 개의 소규모 로봇 팔을 사용하기 때문에 후복막강을 통한 신장 접근이 어렵고 환자의 수술비 부담이 크다는 단점이 있다.

비뇨의학과 이형호 교수의 집도로 수술을 받은 환자는 좌측 신장에 종양이 발견된 66세 여성으로, 5cm 정도의 큰 크기의 신종양이 대혈관에 근접해 있어서 출혈로 인한 위험이 높았지만, 최소침습 단일공을 통한 로봇수술을 세계 최초로 성공하면서 환자는 합병증 없이 수술 후 3일 만에 퇴원했다.

이형호 교수팀이 성공한 이번 수술 방식은 후복막접근 단일공을 사용하여 상대적으로 비용이 저렴하고 안전할 뿐만 아니라 수술 후 최소 흉터만 남기기 때문에 미용학적 측면에서도 획기적인 방식이다. 특히 후복막 접근 방식은 수술 후 출혈이나 장 손상 가능성이 낮아 합병증의 위험이 적다. 이번 수술을 성공적으로 집도한 이형호 교수는 "최소침습 단일공을 통한 로봇 수술은 수술 난도는 높지만 안전하고 정확한 종양 절제가 가능하다"며 "최소 비용으로 환자들의 부담을 덜 수 있을 뿐 아니라 미용학적인 만족도를 높일 수 있기 때문에 향후 신장암 수술의 새로운 패러다임이 될 수 있을 것으로 기대한다"고 말했다.

비뇨의학과 **이형호** 교수

진료분야

신장종양, 신장이식, 신장결석, 요관결석,
로봇수술, 복강경수술

진료시간

	월	화	수	목	금	토
오전			○			◎(순환)
오후	○			○		

경력

현)국민건강보험 일산병원 비뇨의학과 임상조교수
연세대학교 의과대학 비뇨의과학 교실 임상강사
연세대학교 세브란스병원 비뇨의학과 전공의 수련

• IH NEWS

01

민통선 지역에서 의료봉사 펼쳐

일산병원이 4월 3일 경기도 파주시 통일촌, 해마루촌, 대성동마을 등 민통선 일대 지역 주민을 대상으로 의료봉사를 실시했다.

국민건강보험공단과 일산병원의 공동 주관으로 시행된 이번 의료봉사는 의료환경이 열악한 민통선 지역 주민들에게 양질의 의료서비스를 제공하며 공공병원으로서의 역할 수행과 나눔을 실천하고자 마련됐다.

봉사단은 일산병원과 공단의 의사, 간호사, 약사, 행정지원인력 등 25명으로 구성되어 가정의학과, 재활의학과, 치과, 안과 등의 진료와 건강관리 서비스를 제공했다.

02

국민건강보험공단-일산병원 제1회 보건의료 빅데이터 연구 학술대회 개최

일산병원과 국민건강보험공단이 공동으로 주최하는 '제1회 보건의료 빅데이터 연구 학술대회'가 4월 10일 백범김구기념관에서 개최됐다.

공단은 건강보험과 관련된 빅데이터를 체계적으로 구축 운영하고 있으며, 일산병원은 보건의료 정책발전과 건강보험 보장성 강화를 위해 2014년부터 임상을 기반으로 하는 빅데이터 연구를 활발히 진행해왔다. 이에 그간의 연구결과와 성과를 여러 보건의료계 전문가들과 공유하고 이를 통해 빅데이터의 공익적 활용방안 및 발전방향을 모색하고자 첫 번째 학술대회를 마련했다.

03

제 47회 보건의 날 '보건복지부장관 표창' 수상

일산병원이 4월 10일 제 47회 보건의 날을 기념해 고양시에서 개최한 '건강 어울림 한마당'에서 '보건복지부장관 표창'을 수상했다.

일산병원은 고양시 정신건강복지센터 위탁운영, 완화의료 전문기관 지원사업, 민간공공협력 결핵관리사업 제공, 신생아 집중치료 지역센터 운영 등 다양한 국고지원사업 추진을 통해 지역사회 보건사업 및 공중보건 발전에 크게 기여한 점을 인정받아 보건복지부장관 표창의 영예를 안았다.

또한 의료취약계층에 대한 무료진료 및 건강강좌를 제공하고 있으며, 지속적인 의료봉사로 나눔문화를 실천하고 있다.

04

폐렴 적정성 평가 3회 연속 1등급 획득

일산병원이 건강보험심사평가원에서 실시한 폐렴 적정성 평가에서 2014년, 2016년에 이어 3회 연속 1등급을 획득했다. 이번 평가는 2017년 10월부터 12월까지 지역사회획득 폐렴으로 입원한 만 18세 이상 환자에게 항생제 치료를 실시한 전국 499개 의료기관을 대상으로 진행됐다. 주요 평가 지표는 (검사영역)산소포화도검사 실시율, 중증도 판정도구 사용률, 객담도말·배양검사 처방률, 첫 항생제 투여 전 혈액배양검사 실시율 (치료영역)병원도착 8시간 이내 항생제 투여율 (예방영역)금연교육 실시율, 폐렴구균 예방접종 확인율 등 총 8개로, 모든 항목에서 우수한 평가를 거둬 1등급을 획득했다.

05

강원 산불 이재민을 위한 '긴급 의료구호팀' 파견

지난 4월 4일 발생한 강원 산불 피해 현장에 일산병원은 산불 재난 소식에 신속대응팀을 가동하고 의료구호팀을 긴급 구성했다.

가정의학과, 외과, 정형외과 의료진과 간호사, 약사, 행정지원팀으로 구성된 의료구호팀은 국민건강보험공단의 '건이강이봉사단'과 함께 고성군 토성면 천진초등학교 대피소에 진료소를 마련하고, 산불현장에서 부상을 당한 환자와 대피해 있는 이재민들의 건강상태를 살피고 필요한 의료서비스를 제공했다. 뿐만 아니라 구호 활동과 조속한 피해 복구를 위해 성금 2,132만 원을 모아 26일 희망브리지 전국재해구호협회에 기탁했다.

06

고위험 산모·신생아 통합치료센터 개소기념 심포지엄 성료

일산병원이 4월 25일 고위험 산모·신생아 통합치료센터 개소기념 심포지엄을 개최했다.

권역 내 고위험 산모 및 신생아 진료의 거점 의료기관으로서의 역할 다짐과 지역 의료기관과의 협력시스템 강화를 위해 마련된 이번 심포지엄에는 관내 보건소장 및 산부인과 병·의원장, 일산병원 임직원 등 각계 분야의 전문가들이 참석한 가운데 그간의 운영 경과와 경험, 연구 등을 발표했으며, 산모·태아 집중치료실, 산모·태아 수술실 등의 시설을 둘러보며 일산병원 고위험 산모·신생아 통합치료센터의 우수성을 확인하는 시간을 가졌다.

07

유방암, 위암 적정성 1등급 획득

건강보험심사평가원에서 발표한 '유방암 · 위암 적정성 평가'에서 일산병원이 모두 1등급을 받았다. 건강보험심사평가원은 암 질환에 대한 적정성 평가를 통해 의료기관이 자율적인 의료 질 향상을 꾀하고, 국민들이 질 높은 의료서비스를 제공하는 의료기관을 직접 선택할 수 있도록 평가 결과를 공개하고 있다. 평가지표별 결과를 바탕으로 종합점수를 산출한 결과 일산병원은 두 평가에서 98.93점, 99.24점의 높은 점수를 받으며 1등급을 획득했다. 국민건강보험 일산병원은 적정성 평가가 시작된 이래 유방암은 6년 연속, 위암은 4년 연속 1등급을 획득하는 쾌거를 이뤄냈다.

08

환자안전 및 감염관리의 날 행사'성료

5월 29일 '2019 환자안전 및 감염관리의 날' 행사가 개최됐다. 올해 11회를 맞는 이 행사는 전 직원의 환자안전 및 감염관리 예방활동 참여를 통해 환자안전에 대한 인식 강화와 문화 확산을 도모하기 위해 진행되고 있다.

특히 올해는 환자안전·감염관리 사진전, 환자안전 OX퀴즈 등 환자와 직원이 함께 참여할 수 있는 식전 행사가 마련되어 큰 호응을 얻었다. 이어 본 행사에서는 낙상 대처 프로세스 및 환자안전예방 모범사례 영상 상영, 환자안전 및 감염관리 퍼즐 게임 등 다채로운 프로그램과 한 해 동안 환자 안전을 위해 노력한 성과 및 활동에 대해 공유했다.

09

2019 호흡기질환 심포지엄 성료

6월 15일 일산병원 지하 1층 대강당에서 인근지역 호흡기내과 및 협력병원 의료진을 대상으로 호흡기 질환 심포지엄이 개최됐다. 이번 심포지엄은 의료진의 역량을 강화하고 추후 환자에게 양질의 의료서비스를 제공하는 데 도움을 주고자 마련됐다. 총 두 개의 세션으로 진행되는 이번 심포지엄에서는 국민건강보험 일산병원 전문의를 주축으로 국립암센터, 동국대학교 일산병원, 가톨릭대학교 의정부성모병원 등 경기서북부 지역 호흡기내과 전문의들이 나서 호흡기질환에 대한 국내외 연구결과와 현장 경험을 공유하고 최신치료와 그 발전 방향에 대하여 심도 있게 논의했다.

10

필리핀 바세코지역에서 의료봉사활동 펼쳐

일산병원은 6월 17일부터 6박 7일간 세계 3대 빈민지역인 필리핀 바세코(쓰레기 매립지마을)를 방문해 의료취약 계층을 위한 해외 나눔 의료를 펼쳤다. 이번 봉사에는 가정의학과, 내과, 소아청소년과, 정형외과, 치과 전문의, 간호사, 약사 등 전문 의료진과 행정지원팀으로 구성된 봉사단, 공단 건이강이봉사단 등 총 34명이 참여했다.

평소 형편이 어려워 병원 진료를 보지 못했던 현지 주민을 대상으로 진료를 실시하고 방문 진료도 병행해 총 550여 명의 환자를 대상으로 의술을 펼쳤다. 또한 배식봉사, 보건위생교육, 마을 방역, 건물 도색 등 다양한 봉사활동을 실시했다.

11

제 13기 건강과 의료 고위자 과정 개설과 수료

'제 13기 건강과 의료 고위자 과정 교육'이 4월 4일부터 6월 27일까지 12주 동안 매주 목요일마다 진행됐다.

국민건강보험공단과 일산병원이 함께 운영하는 '건강과 의료 고위자 과정'은 국내 보건의료제도의 성장 비전을 제시할 수 있는 보건의료계 오피니언 리더를 양성하고자 지난 2007년에 개설되었다. 올해 개설된 강좌는 보건의료정책, 의료산업, 인문학 등 총 19과목으로 보건의료 및 의료경영 분야 등의 저명한 강사들의 강의를 통해 수준 높은 교육을 제공하며, 각 분야를 선도하는 전문가들의 경험과 견해를 공유하고 상호 협력의 장이 마련됐다.

12

2015년에 이어 카자흐스탄 환아 나눔의료 실천

일산병원이 뇌종양을 앓고 있는 카자흐스탄 9세 여자 어린이에게 나눔의료를 실천했다.

이 환아는 태어난 지 9개월 만에 뇌종양 판정을 받았지만 어려운 가정형편으로 제대로 된 치료를 받지 못하다가 2015년에 일산병원과 고양시의 지원을 받아 종양제거 수술을 성공리에 마친 바 있다. 이후 현지 병원과 연계해 지속적으로 경과를 관찰했고 그 결과 추가적인 치료가 필요하여 한국으로 입국해 신경외과와 성형외과 협진 하에 경막성형술을 시행하였다. 약 14일간의 입원기간을 거쳐 수술 후 재활의학과 물리치료를 받았으며 총 6백만 원의 치료를 지원 받게 되었다.

• IH TODAY

방송

2019.4.1. 연합뉴스TV

미세먼지·일교차에 건조한 날씨…
소아 편도염 주의보

2019.4.19. JTBC

'조현병과 강력범죄' 다시 도마…
제도적 허점, 보완책은?

2019.4.20. YTN

봄철 비염 환자 늘어…
9세 이하 어린이 환자가 특히 많아

2019.4.28. YTN

A형간염 감염 확산…
"예방 접종이 최선"

2019.5.8. YTN

자전거 안전 사고 예방에
헬멧 착용 필수!

2019.5.10. 연합뉴스TV

미세먼지만큼 위험한 꽃가루…
눈·호흡기 피해

2019.5.20. YTN

성조숙증 증가…
방치하면 작은 키·여성암 발생 위험

2019.5.29. 쿠키TV

"3개월 이상 손상" 만성콩팥병 환자, 심뇌혈관질환 등
합병증 위험↑…"조기 진단으로 진행 최소화해야"

2019.6.15. YTN뉴스

이런 게 오십견…
예방·치료는 운동이 최고

언론

2019.4.1. 국민일보 환절기 편도염 환자 21%가 9세 이하 아동
이비인후과 신향애 교수

2019.4.1. 매일경제 감추고 싶지만 고쳐야할 질환 변실금
외과 강중구 교수

2019.4.10. 한국일보 "치료만큼 이재민 얘기 들어주는 것도 중요하죠" 트라우마 치유하는 의사들
가정의학과 박영민 교수

2019.4.13. 의사신문 공단 일산병원
"보험자 병원 역할 강화할 것"

2019.4.15. 뉴시스 '언제 어떻게 당할지 모른다'…계속되는 '묻지마 범죄'
정신건강의학과 이정석 교수

2019.4.18. 매일신문 치질? 치핵?... 연간 60만명 넘는 환자가 병원 찾아
외과 남수민 교수

2019.4.23. 보건신문 방사선 검사의 올바른 시행과 '선량관리 프로그램'
영상의학과 유석종 교수

2019.5.2. 뉴시스 봄철 결막염 환자 22~29% 급증…5명중 1명은 "10대미만"
안과 박종운 교수

2019.5.7. 시사연합신문 녹차 자주 마시는 남성, 염증 지표 크게 낮아
가정의학과 김영성 교수

2019.5.7. 라포르시안 "가임기 여성 류마티스 환자, 임신·출산 큰 무리 없어"
류마티스내과 이찬희 교수

2019.5.9. 보건신문 국민건강보험 일산병원,
교육전담간호사 운영

2019.5.20. 연합뉴스 성조숙증 최근 5년간 42.3% 증가…10명 가운데 9명은 여아
소아청소년과 정인혁 교수

2019.6.17. 연합뉴스 갑상선암 40대부터 증가 뚜렷…여성이 남성보다 5배 많아
외과 임치영 교수

2019.6.18. 뉴스웨이 건강보험일산병원,
'수술의 예방적 항생제 사용평가' 1등급

2019년 3~6월 학술상 수상내역

수상자	수상명	수상기관명	수상년월	수상내용
권지원	Poster Presentation Award	Cervical Spine Research Society -Asia Pacific Section	2019. 03	Biomechanical Comparison of Anterior Cervical plate Systems with Allograft Spacer with respect to the Screw Insertion Angle and Plate Length
조신연	2019 춘계학술대회 우수포스터 3위	대한치근관치료학회	2019. 03	Apical Surgery with Sinus Elevation on Upper First Molar
정준희	Best Poster Presentation Award	ICORL 2019	2019. 04	Analysis of Risk Factors of Hearing Loss in Infant Based on Korean National Health Insurance Service Data
최현승	Best poster presentation	대한이비인후과학회	2019. 04	Analysis of Risk Factors of Hearing Loss in Infant Based on Korean National Health Insurance Service Data
박진수	우수 포스터 상	대한류마티스학회 제39차 춘계학술대회	2019. 05	Influence of Rheumatoid Arthritis on childbirth and Neonatal Outcome among Korean Women in Childbearing Years: a Population Data based on the National Health Insurance Service Data
이지연	제29회 과학기술우수논문상	한국과학기술총회	2019. 06	Comparison of bond strengths of ceramic brackets bonded to zirconia surfaces using different zirconia primers and a universal adhesive

포상

보건의날 국무총리 표창

정희정 소아청소년과

환자안전 공모전 보건복지부 장관 표창

마미영 적정진료지원팀

2019년 상반기 친절 직원

박병규 소화기내과
고한례 병동간호1팀(61병동)
심준보 영상의학과
노경균 시설팀
이순자 ㈜이레안전시스템
김동준 총무팀

2019년 상반기 친절 부서

52병동
의료정보팀

2019년 1분기 모범전공의

임정현 내과
정재욱 신경과

2019년 1분기 우수학술 전공의

남주희 치과
백혜원 산부인과

결혼

2019. 3. 30 **이지성** 건강증진센터
2019. 4. 6 **김은하** 의료수가분석팀
2019. 4. 13 **김진주** 응급간호팀
2019. 4. 20 **김수아** 영양팀
2019. 4. 20 **박지희** 외래팀(이비인후과)
2019. 4. 27 **정예지** 외래팀(신장내과)
2019. 5. 4 **김동규** 재활치료센터
2019. 5. 4 **이우리** 재활치료센터
2019. 5. 18 **안서희** 간호행정팀
2019. 5. 25 **윤효중** 총무팀
2019. 6. 2 **신동준** 약제팀
2019. 6. 15 **진주현** 소아청소년과

출산

2019. 3. 20 **한선영** 수술간호팀
2019. 4. 20 **김유미** 교육수련팀
2019. 4. 22 **남서윤** 수술간호팀
2019. 4. 22 **손동철** 간호행정팀
2019. 5. 1 **박지은** 건강증진센터
2019. 5. 2 **육태미** 연구분석팀
2019. 5. 3 **최용민** 병동간호1팀(62병동)
2019. 5. 10 **황혜선** 외래팀(안과)
2019. 5. 18 **이예지** 병동간호2팀(91병동)
2019. 5. 28 **오보라** 병동간호3팀(132병동)

· LETTER

독자 퀴즈

이제 모바일로 편리하게 독자 엽서를 보내세요 !

일산병원이 세계 최초 성공적으로 시행한 ○○○○ ○○○을 통한 신장종양 부분절제술은 최소 비용은 물론 미용학적인 만족도를 높여 신장암 수술의 새로운 패러다임이 될 것으로 기대되고 있다.

지난 호 정답

선량관리

지난 호 정답자

김은준 서울시 강동구
김지윤 경상남도 양산시
박성목 경기도 시흥시
송중화 경기도 고양시
오영주 부산시 부산진구
이건희 서울시 독작구
이정호 경기도 고양시
정혜승 경기도 고양시
홍소진 서울시 강서구
황다혜 인천시 계양구

독자 의견

Love, Life

19년을 한결같이 일산병원을 지키고 있는 김희자 자원봉사자의 훈훈한 이야기는 봄 햇살의 따스함처럼 포근해서 좋았습니다. 노년의 나이에도 불구하고 봉사시간 3600시간을 채우셨다고 하니 얼마나 자신이 맡은 일에 보람과 행복을 느끼는지 알 수 있습니다. (**김지윤** 님)

건강의 맛

그 동안 사찰음식이라 하면 나물과 채소만 있다는 편견을 가지고 있었는데 고기 없이도 충분히 맛과 영양까지 듬뿍 챙길 수 있는 건강밥상이라서 일석이조이네요. 오늘 저녁은 제철로 나온 재료로 맛있는 저녁식사를 만들어야겠어요. 레시피 정보 감사합니다. (**김은준** 님)

IH 진료실 3

유난히 미세먼지가 기승을 부리는 요즘 어떻게 하면 이 겨울까 많은 고민을 했는데 이렇게 자세히 다루어 주셔서 유익했습니다. 앞으로는 마스크착용은 필수로 하고 작은 환경이라도 보호하고 아끼는 습관을 길러보리라 다짐했습니다. (**박성목** 님)

쉼표여행법

기사를 눈으로 보기만 해도 봄의 향기가 전해지는 것 같았습니다. 봄 날씨 좋은 요즘 〈問安〉에서 추천해준 여행길을 걸으며 온몸으로 완연한 봄을 느껴보고 싶습니다. (**황다혜** 님)

사랑의 사회사업 후원 안내

국민건강보험 일산병원에서는 경제적인 어려움으로 인해 치료받지 못하는 환자들을 위하여 후원금을 모금하여 치료비를 지원하고 있습니다. 여러분의 정성어린 후원금은 질병으로 고통 받는 환자와 가족 및 지역사회 소외계층에게 건강한 웃음을 되찾게 해줄 것이며, 어려운 위기를 극복하는 데 큰 힘이 될 것입니다.

2019년도 2분기 후원금 내역

영상의학과 50,000원 + **직원 공제** 21,510,000원
= 합계 **21,560,000원**

후원문의 공공의료사업팀 (031)900-0100~2 | **후원계좌** 기업은행 377-046216-04-015(일산병원)
※ 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

진료시간표

◆~★ 클리닉이면서 일반환자 진료가능, □~☆ 클리닉환자만 진료
진료예약 1577-0013

국민건강보험 일산병원 National Health Insurance Service Ilsan Hospital

진료과		의사	월		화		수		목		금		토	전문진료분야
			오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	
소화기내과 1층		정재복	●		●				●					췌장, 담낭 및 담도질환
		이천균		●	■			●	●					간암, 간염, 간경변, 지방간질환 ■암센터
		서정훈		●						■	●			췌장암, 췌장염, 췌장낭종, 담도암, 담석증, 담낭용종, 소화기질환 ■암센터
		조용석	●			●	■			●				대장암, 대장용종, 염증성 장질환, 과민성 장증후군, 위식도역류질환 ■암센터
		원선영		■	●			●			●			대장암, 대장용종, 염증성 장질환, 과민성 장증후군, 위식도역류질환 ■암센터
		박병규	●			●	■				●			췌장암, 췌장염, 췌장낭종, 담도암, 담석증, 담낭용종, 소화기질환 ■암센터
		최종원				●	●		●			●		간암, 간염, 간경변, 지방간질환, 소화기질환
		전한호		●	●				●			■		위암, 식도암, 위식도역류질환, 치료내시경, 대장용종 ■암센터
		이용강	●				●			●		●		위암, 식도암, 위식도역류질환, 치료내시경, 대장용종
		최은주						●					◎	일반소화기질환 ◎토요순환진료
		이신행										●	◎	일반소화기질환 ◎토요순환진료
		김준호								●			◎	일반소화기질환 ◎토요순환진료
심장내과 2층		양주영	●			●	●		●					관상동맥질환, 말초동맥질환, 협심증, 심근경색, 고혈압, 심부전
		전동운		●	●			●		●				관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 심근경색
		오성진				●		●	●		●		◎	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ◎토요순환진료
		윤세정		●	●					●	●		◎	심장판막질환, 심부전, 고혈압, 협심증, 고지혈증 ◎토요순환진료
		박종관		●	●					●	●		◎	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ◎토요순환진료
		이한철	●			●	●					●	◎	부정맥, 실신, 급사, 전기생리학검사 및 전극도자절제술, 심박동기, 제세동기, 심장재동기화치료(CRT), 고혈압, 심부전, 고지혈증 ◎토요순환진료
		장지용	●				●		●			●	◎	관상동맥질환, 말초동맥질환, 대동맥질환, 폐쇄성심질환, 고혈압, 협심증, 심부전, 고지혈증 ◎토요순환진료
		하재형						●					◎	고혈압, 협심증, 심부전 ◎토요순환진료
		일반										●		일반진료
호흡기내과 2층		김정주		●	●		●			★	●			천식, 만성폐쇄성폐질환, 결핵 ★만성폐쇄성폐질환클리닉
		이선민	●		●			●		●	●			호흡기감염(결핵), 중환자 집중치료
		한창훈	■	■		★		★	●					만성폐쇄성폐질환, 폐암 ■암센터 ★만성폐쇄성폐질환클리닉
		박선철			●	■	■		●			●	◎	폐암, 특수기관지내시경 ■암센터 ◎토요순환진료
		이정모		●								●	◎	중환자 집중치료, 만성폐질환 ◎토요순환진료
		이상철	●				●						◎	천식 및 알레르기 질환, 만성기침, 만성호흡기질환 ◎토요순환진료
내분비내과 1층		남주영	●		●	●			●	●	●			당뇨병, 갑상선, 고지혈증
		송선옥	●		●	●	●		●	●			◎	당뇨병, 갑상선, 고지혈증 ◎토요순환진료
		박경혜		●	★		●	●			●	●	◎	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ★갑상선클리닉 ◎토요순환진료
		박세희		●			●	●	●		●	●	◎	뇌하수체질환, 갑상선 질환,당뇨병, 부신질환, 골다공증, 기타 내분비질환 및 대사질환 ◎토요순환진료
		유지홍	●	●		●						●	◎	당뇨병, 갑상선, 골다공증, 고지혈증, 기타내분비질환 ◎토요순환진료
신장내과 2층		신석균	연수 (2019.03.01. ~ 2019.08.31. 예정)											만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증, 이식, 부종클리닉 □복막외래
		강이화	●		□	●			●				◎	만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증, 사구체 신염 및 신증후군, 전해질장애 □복막외래 ◎토요순환진료
		장태익		●					●				◎	만성 신부전 및 투석치료, 당뇨병성 신병증 ◎토요순환진료
		이용규	●					●		★	●		◎	만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ★혈뇨클리닉 ◎토요순환진료
		박경숙			●		●			●		★	◎	만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ★혈뇨클리닉 ◎토요순환진료
		김형우		●			●						◎	만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ◎토요순환진료
		이선영						●			●		◎	만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ◎토요순환진료
		이지영				●						●	◎	만성 신부전, 당뇨병성 신병증 ◎토요순환진료
종양혈액내과 지하1층		김용태			●	▲	●	●	●			●	◎	종양, 항암약물치료(폐/위/식도/두경부/부인/비뇨기암/기타 고형암) ▲격주진료(2,4주) ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		장명희	●		●	●			●	●	▲		◎	빈혈, 악성림프종, 백혈병, 다발골수종, 출혈성질환 ▲격주진료(1,3주) ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		홍수정	●	●	●		●				●	▲	◎	고형암, 진행성 및 전이성암의 항암약물치료 ▲격주진료(1,3주), ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		허자운	●	●	●		●				●	▲	◎	유방암, 대장암, 고형암,진행성 및 전이성의 항암약물치료 ▲격주진료(1,3주)암생존자 클리닉 ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
감염내과 2층		박윤선				●	●			●	●		◎	모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉 ◎토요순환진료
		박윤수	●		●			●	●				◎	모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉 ◎토요순환진료
		최혼		●								●		모든 발열질환, 패혈증, 림프절종대, 여행자클리닉
류마티스내과 1층		이찬희		●	●			▲	●	●	●			류마티스관절염, 퇴행성관절염(골관절염), 루프스, 통풍, 베체트병, 강직성척추염 ▲격주진료(2,4주)
		박진수	●			●	●	●				●	▲	류마티스관절염, 퇴행성관절염, 루프스, 통풍, 베체트병, 강직성척추염 ▲격주진료(2,4주)

진료과		의사	월		화		수		목		금		토	전문진료분야
			오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	오후	오전	
신경과 2층		이준홍		●	□		★		□					뇌졸중, 치매, 수면장애, 간질 □치매예방센터 ★뇌졸중클리닉
		김규식	●		●			●	●	●			◎	뇌졸중, 뇌전증, 두통, 어지럼증 ◎토요순환진료
		조정희	●		●	●	□			●	●		◎	척수말초신경질환, 뇌졸중, 두통, 어지러움증 ◎토요순환진료
		김종헌		□			□		●	□		□	◎	치매, 두통, 어지러움증 □치매예방센터 ◎토요순환진료
		이지은	연수 (2019.03.01. ~ 2019.08.31. 예정)											파킨슨병, 치매, 두통, 어지러움증 □치매예방센터 ◎토요순환진료
		서권덕		●		●		●			●	●	◎	뇌경색, 뇌혈관중재적시술, 두통, 어지러움증 ◎토요순환진료
		정석종			●	□	●	●						파킨슨병,두통,어지럼증,보톡스(안검연축,안면연축 및 사경)
		일반				●						●		일반진료
정신건강의학과 지하1층		이병욱	●	●	★			●		★				알코올의존, 우울증, 불안장애, 조현병 ★중독 통합치료센터
		송정은		●	□	□	●			●	●			소아청소년정신의학, 우울증, 불안장애 □발달지연클리닉
		이정석	■		●			●	●	■	●			노인, 조현병, 불안장애, 기억력장애, 우울증 ■치매예방센터
		박재섭		■		●	●			●	●		●	불안(공황), 불면, 기분장애, 조현병, 암환자의 정신건강 ■암치료센터(암스트레스클리닉)
		박선영	●		●			●	●			●		우울증, 불안장애, 스트레스, 조현병, 양극성 정동장애
		이덕종	●	●		●	●		★			●		행위중독(폭식증, 게임, 도박), 알코올의존, 우울증, 조현병, 양극성정동장애, ★중독 통합치료센터
		오승택				●		■			■	●		노인정신의학, 치매, 조현병, 양극성장애, 우울증 ■치매예방센터
		일반	●		●		●		●		●		●	일반진료
외과 1층	간담췌외과	권국환	■				●				●			간, 담, 췌장질환 ■암센터
		이진호			●				■			■	◎	간, 담, 췌장질환 ■암센터 ◎토요순환진료
		정재욱				●			●	■			◎	간, 담, 췌장질환 ■암센터 ◎토요순환진료
		배상준	●					●				●		간, 담, 췌장질환
	대장항문외과	강중구		■			■	○						대장직장암, 장항문질환, 복강경수술, 대장항문클리닉, 로봇수술 ■암센터 ○검사환자만 진료(암센터)
		홍영기			●			●		●				양성대장항문질환
		남수민				●	●					●	◎	양성대장항문질환 ◎토요순환진료
	위장관외과	이상훈	●			●			■					위암, 소화기암, 소화기질환, 외과적절제환자, 소아외과 ■암센터
	유방·내분비외과	허호	연수 (2018.09.01. ~ 2019.08.31. 예정)											유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과 ■암센터
		김주흥		●	■	■				■			◎	유방암 및 유방질환 클리닉, 갑상선질환 ■암센터 ◎토요순환진료
		임치영	■			■	■				■			두경부, 갑상선암클리닉, 로봇갑상선수술 ■암센터
	이식외과	이형순		●						●	●		◎	신장이식, 간이식, 혈관질환, 동정맥루 조성, 복강경 탈장수술 ◎토요순환진료
	일반	일반		■			■							일반진료 ■암센터
정형외과 1층		이윤태			●	●			●		●		◎	관절경, 스포츠의학 ◎토요순환진료
		유주형		●				●			●		◎	인공관절치환술(고관절, 슬관절), 최소침습 인공슬관절치환술, 골다공증 ◎토요순환진료
		오현철	●			●			●				◎	인공관절, 골다공증클리닉, 고관절질환
		하중원	●						●				◎	척추(허리)디스크질환, 척추관협착증, 척추전방전위증, 노인척추질환, 척추재수술 ◎토요순환진료
		박용		●			●				●		◎	경추(목)디스크질환, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 최소침습척추수술, 최소침습척추클리닉 ◎토요순환진료
		윤한국	●				●	●					◎	족부 질환(당뇨족부 및 혈관 관련 질환 제외). 하지외상, 골다공증 ◎토요순환진료
		박상훈	●				●	●					◎	관절경, 인공관절 치환술, 스포츠 의학, 슬관절 및 견관절 질환 ◎토요순환진료
		김성훈	연수 (2018.09.01. ~ 2019.08.31. 예정)											어깨 및 팔꿈치 관절 질환, 스포츠 손상 및 외상, 관절경, 인공관절치환술, 어깨 재수술 ◎토요순환진료
		박민정				●				●			◎	소아, 변형교정, 족부질환(당뇨족부 및 혈관관련 질환), 외상 ◎토요순환진료
		홍정준			●					●		●	◎	미세수부외과, 손목 및 팔꿈치 관절질환 및 외상, 상지 스포츠 손상, 견관절질환 ◎토요순환진료
		권지원			●	●				●			◎	경추(목)디스크 질환, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 최소침습 척추수술 ◎토요순환진료
		석상옥								●		●	◎	관절질환, 정형외과일반 ◎토요순환진료
		이수빈		●								●	◎	척추질환, 정형외과일반 ◎토요순환진료
		일반											●	일반진료
신경외과 2층		장호열	●	●			●			●				척추클리닉, 척추종양, 경추질환, 요천추질환
		양국희	●			●			●	●			◎	뇌종양, 뇌혈관, 소아, 운동기능장애, 뇌출혈, 두부외상 ◎토요순환진료
		이윤호		●			●	●			●		◎	뇌혈관, 뇌종양, 소아신경외과, 허혈성뇌질환, 두부외상 ◎토요순환진료
		권영섭	연수 (2019.05.01. ~ 2020.02.28. 예정)											뇌혈관외과, 뇌동맥류, 뇌혈관중재적시술, 두부외상 ◎토요순환진료
		이상훈			●	●			●			●	◎	최소침습 척추수술, 경추 및 요추디스크, 척추분리증 및 전방전위증, 척추관협착증, 뇌출혈, 두부외상 ◎토요순환진료
		노성현			●			●			●	●		최소침습척추수술(내시경을 이용한 디스크제거),척추 협착증, 척추전방전위증, 척추골절, 척추종양,두부외상
흉부외과 2층		강경훈				●	●			●				심장판막질환, 관상동맥질환, 혈관질환, 정맥류
		홍기표	●	★					■					폐암, 일반흉부질환, 정맥류, 다한증 ★정맥류클리닉 ■암센터 ◎토요순환진료
		김도균			●	●	☆				●			관상동맥질환, 대동맥질환, 정맥류, 심장판막질환 ☆동정맥루클리닉(진료과예약환자만진료)
		배미경	연수 (2018.03.01. ~ 2020.02.28. 예정)											흉부종양(폐암, 식도암, 종격동종양, 흉벽종양), 중증근무력증, 기흉, 흉벽기형(새가슴,오목가슴), 흉부외상, 다한증
		송승환			●	●						●		흉부종양(폐암, 식도암, 종격동종양, 흉벽종양), 중증근무력증, 기흉, 흉벽기형, 흉부외상, 다한증
성형외과 2층		정섬		●	●					●				선천기형, 미용, 레이저성형, 악안면외상
		전여름	●		■		●					●		수부재건, 유방재건, 흉터, 레이저성형 ■암센터
		김 효 인				●		●	●		●			안면외상 및 재건, 수부재건, 레이저성형

대표전화 (031) 900-0114, 3114 | **전화예약** 1577-0013 | **인터넷예약** www.nhimc.or.kr | **응급의료센터** (031) 900-0760 | **종합건진센터** 1577-7013 | **국가검진센터** 1577-8013

※ 진료일정은 병원사정에 의해 변경될 수 있습니다.

진료과		의사	월 오전	월 오후	화 오전	화 오후	수 오전	수 오후	목 오전	목 오후	금 오전	금 오후	토 오전	전문진료분야
소아청소년과 1층		정희정			□	□			●	●				소아신경 □발달지연클리닉
		김기혁	●			●				●	●			소아신장, 감염
		윤신원		●					●					신생아 질환
		장광천		●	●		★	●			●			소아호흡기, 알레르기 ★소아알레르기클리닉(진료과 예약환자만 진료)
		유지형	●		●	●		●			●		◎	소아소화기 ◎토요순환진료
		윤봉식		●			●		●	●		●	◎	소아심장 ◎토요순환진료
		정인혁				●	●	●	●			●	◎	소아내분비 ◎토요순환진료
		진주현			●							●	◎	신생아 질환 ◎토요순환진료
		강희정	●		□	□				●	●		◎	소아신경 ◎토요순환진료
		일반	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	일반진료 및 영유아 검진
산부인과 3층		한상원			●				●					일반 부인질환
		정재은	●	●			●	●					◎	폐경클리닉, 다낭성난소증후군, 생리통, 생리과다 및 무월경 ◎토요순환진료
		김의혁			●	●			●	●			◎	모체태아의학, 고위험산모클리닉, 장애인산모클리닉, 복강경수술, 일반부인과질환 ◎토요순환진료
		서종욱			■	■		■			■		◎	로봇내시경수술, 자궁근종, 난소낭종, 자궁내막증 ■암센터 ◎토요순환진료
		이인옥	■	■					■	■				부인암, 로봇내시경수술 ■암센터
		윤지선				●				●	●	●		모체태아의학, 일반부인질환
안과 2층		김혜영		●			★	★	●				◎	안성형, 사시, 소아안과, 신경안과 ★약시클리닉 ◎토요순환진료
		박종운	●		★						●		◎	녹내장클리닉, 백내장, 외안부 ★녹내장클리닉 ★백내장클리닉 ◎토요순환진료
		정은지	●		●				★	★			◎	망막, 유리체, 백내장 ★망막유리체클리닉 ★백내장클리닉 ◎토요순환진료
		지용우		●			★	★				●	◎	각막이식, 안구건조증, 각결막질환, 백내장 ★백내장클리닉 ◎토요순환진료
		김지원				●	●	●			●		◎	망막, 유리체, 백내장, 미숙아망막증 ◎토요순환진료
		김상아				●				●		●	◎	녹내장, 백내장 ◎토요순환진료
		일반		●						●				일반진료
이비인후과 2층		장정현			●	●	●		●					코질환(비염,부비동염,코골이), 수면클리닉
		최현승				●	●				●	●		귀질환(어지러움증,중이염,난청), 소아 이비인후과
		신항애	●	●	●					●			◎	두경부암(구강암,구인두암,하인두암,비인강암,후두암,침샘암), 갑상선암, 경부종물, 침샘질환, 음성질환, 로봇수술 ◎토요순환진료
		정준희	●					●	●	●			◎	귀질환(어지럼증, 중이염, 이명, 난청, 안면신경질환), 편도질환 ◎토요순환진료
		정효진		●				●			●	●	◎	코질환(비염,후각질환), 코성형, 편도질환, 부비동염 ◎토요순환진료
		일반	●	●	●	●								일반진료
피부과 2층		김수민			●		●	●	●		●	●		소아피부과학(레이저시술 안함)
		조남준	●	●		●		●	●	●				알레르기성피부질환, 접촉성피부염
비뇨의학과 2층		김영식	●				●	●	●					로봇수술, 전립선암 신장암, 방광암, 여성요실금, 신장이식
		고우진	●		●	●			●					전립선암, 방광암, 신장암, 로봇수술, 전립선레이저수술, 요실금수술
		이석영			●	●				●	●			배뇨장애, 전립선, 비뇨기종양, 로봇수술, 여성요실금, 남성, 요석
		이형호		●			●			★			◎	신장종양, 신장이식, 신장결석, 요관결석, 로봇수술 ★혈뇨클리닉 ◎토요순환진료
		박재원		●				●				★	◎	비뇨기 종양, 로봇 복강경 수술, 요로결석, 배뇨장애 ★혈뇨클리닉 ◎토요순환진료
		일반										●		일반진료
영상의학과 1층		김태환	연수 (2019.03.01. ~ 2020.02.28. 예정)											인터벤션 및 복부 영상의학, 혈관투석 ○진료과예약환자만진료
방사선종양학과 지하 2층		정은지	●	●	●		●	●	●					유방암, 부인암, 폐암, 두경부암, 직장암 등의 방사선치료
재활의학과 지하1층		신정빈			◆				●					뇌졸증, 통증, 족부, 척추관절염, 족부클리닉 ◆족부클리닉
		김성우	●					●						소아재활, 발달지연, 통증, 근전도검사
		김형섭		●	■	●	●			■				뇌졸증,뇌손상,노인재활(치매,파킨슨),연하장애 ■치매예방센터
		전하라	●			◆			○		●		◎	척수손상, 통증, 암재활, 척추측만증, 절단재활, ◆족부클리닉, ○암재활(※지하1층 항암치료센터에서 진료) ◎토요순환진료
		이장우		●		□	●	●				●	◎	심장,호흡재활, 통증, 근골격계 질환 □호흡재활(※2층 호흡기내과에서 진료) ◎토요순환진료
		채민지			□	□						●	◎	소아재활, 발달지연, □발달지연클리닉 ◎토요순환진료
		일반									●			일반진료
가정의학과 1층 가정진료사업소		조경희		●	●						●			어르신클리닉, 건강증진, 결혼준비클리닉
		이상현				●			●		●			노인병, 갱년기, 기억력저하
		최영은	●		●		●					★		비만클리닉, 갱년기, 노화방지 ★비만클리닉, 결혼준비클리닉
		박성배		●			●	●		●				생활습관병클리닉, 스트레스클리닉
		김영성	●					●	●					호스피스, 건강증진
		박영민				●				●		●	◎	호스피스, 건강검진, 노인건강증진, 만성통증 ◎토요순환진료
		최준호				●		●					◎	생활습관병, 건강검진 ◎토요순환진료
		김영신		●							●		◎	생활습관병, 건강검진 ◎토요순환진료
		일반	●	●	●		●	●	●	●	●	●		일반진료
핵의학과 지하2층		김선정			●				●					갑상선암
치과 5층	구강악안면외과	김문기	●	●		●		●		●	●	●	◎	구강악안면외과, 구강종양, 악교정수술, 임플란트 ◎토요순환진료
		강상훈			●		●	●	●		●	●	◎	난발치, 임플란트 ◎토요순환진료
	보철과	김만용	●	●			●	●			●	●		보철과, 심미보철, 임플란트
		윤준호	●	●	●	●	●		●	●	●		◎	보철과, 심미보철, 임플란트 ◎토요순환진료
		유진주	●		●	●	●	●	●	●	●		◎	보철과, 심미보철, 임플란트 ◎토요순환진료

진료과		의사	월 오전	월 오후	화 오전	화 오후	수 오전	수 오후	목 오전	목 오후	금 오전	금 오후	토 오전	전문진료분야
치과 5층	교정과	이지연		●	●	●	●	●	●			●	◎	예방교정, 성인교정, 설측교정, 수술교정, 심미교정 ◎토요순환진료
		김정훈	●	●	●		●	●		●	●	●	◎	예방교정, 성인교정, 설측교정, 수술교정, 심미교정 ◎토요순환진료
	치주과	김영택	●	●	●	●	●		●	●	●		◎	치주수술, 잇몸성형수술, 치주재건수술(골재생), 임플란트치료, 성인치과임상 ◎토요순환진료
		이보아	●		●	●	●	●		●	●	●	◎	치주수술, 잇몸성형수술, 치주재건수술(골재생), 임플란트치료, 성인치과임상 ◎토요순환진료
	보존과	조신연	●		●	●	●		●	●	●	●	◎	치아이식, 근관치료, 심미수복 ◎토요순환진료
	일반	일반	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	일반진료
▶ 암센터														
암센터 2층	대장항문외과	강중구		●			●	○						대장직장암, 장항문질환, 복강경수술, 대장항문클리닉, 로봇수술 ○검사환자만 진료(암센터)
	간담췌외과	권국환	●											간암, 담도암, 췌장암
		이진호							●			●		간암, 담도암, 췌장암, 복강경수술, 로봇수술, 간이식
		정재욱								●				간, 담, 췌장질환
	위장관외과	이상훈							●					위암,소화기질환, 소화기암, 외과적절제환자, 소아외과
	유방외과	허호	연수 (2018.09.01. ~ 2019.08.31. 예정)											유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과
	갑상선외과	임치영	●			●	●				●			두경부, 갑상선암클리닉, 로봇갑상선수술
	유방,갑상선외과	김주흥			●	●				●				유방암 및 유방질환클리닉, 내분비외과, 유방암로봇수술
	일반	일반		●			●							일반진료
	흉부외과	홍기표							●					폐암, 전이성 폐암, 흉벽종양, 종격동종양
	성형외과	전여름			●									유방재건
	산부인과	이인옥	●	●					●	●				부인암, 로봇내시경수술
		서종욱			●	●		●			●			로봇 내시경 수술, 자궁근종, 난소 낭종, 자궁내막증
	소화기내과	이천균			●									소화기암(간암)
		서정훈								●				소화기암(췌장암, 담도암)
		조용석					●							소화기암(위암, 대장암)
		원선영		●										소화기암(위암, 대장암)
		박병규					●							소화기암(췌장암, 담도암)
		전한호										●		소화기암(위암, 대장암)
	호흡기내과	한창훈	●	●										만성폐쇄성폐질환, 폐암
		박선철					●	●						폐암, 특수기관지내시경
▶ 항암치료센터														
항암치료센터 지하1층	종양혈액내과	김용태			●	▲	●	●	●			●	◎	종양, 항암약물치료(폐/위/식도/두경부/부인/비뇨기암/기타 고형암) ▲격주진료(2,4주) ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		장명희	●		●	●			●	●	▲		◎	빈혈, 악성림프종, 백혈병, 다발골수종, 출혈성질환 ▲격주진료(1,3주) ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		홍수정	●	●	●		●				●	▲	◎	고형암, 진행성 및 전이성암의 항암약물치료 ▲격주진료(1,3주) ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
		허자윤	●	●	●		●			●	●	▲	◎	유방암, 대장암, 고형암,진행성 및 전이성의 항암약물치료 ▲격주진료(2,4주),암생존자클리닉 ◎토요순환진료 ※지하1층 항암치료센터에서 진료
	재활의학과	전하라							●					암재활치료
	암스트레스클리닉	박재섭		●										암환자의 스트레스, 우울증, 불면증
	유전클리닉	유종하	●				●				●			유전상담, 유전자검사, 염색체검사, 유전질환 가족검사
▶ 치매예방센터														
치매예방센터 지하2층	신경과	이준홍			●				●					치매, 기억장애, 혈관성치매
		김종헌		●			●			●		●		기억장애, 알츠하이머치매, 유전성치매
		이지은	연수 (2019.03.01. ~ 2019.08.31. 예정)											치매, 기억장애, 파킨슨치매
	정신건강의학과	정석종				●								파킨슨치매,치매,기억장애
		이정석	●							●				알츠하이머치매, 기억력장애, 수면장애
		오승택						●			●			노인정신의학, 치매, 조현병, 양극성장애, 우울증
	재활의학과	김형섭			●					●				치매재활, 인지장애재활, 운동처방
▶ 중독통합치료센터·당뇨병센터														
중독통합치료센터 지하1층		이병욱			●					●				알코올의존, 알코올 인지행동치료
		이덕종							●					알코올의존, 알코올 인지행동치료
당뇨병센터 1층		남주영	●		●	●			●	●	●			당뇨병, 갑상선, 고지혈증
		송선욱	●		●	●	●		●	●			◎	당뇨병, 갑상선, 고지혈증 ◎토요순환진료
		박경혜		●	●		●	●			●	●	◎	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ◎토요순환진료
		박세희		●			●	●	●		●	●	◎	뇌하수체질환, 갑상선 질환,당뇨병, 부신질환, 골다공증, 기타 내분비질환 및 대사질환 ◎토요순환진료
		유지홍	●	●		●				●		●	◎	당뇨병, 갑상선, 골다공증, 고지혈증, 기타내분비질환 ◎토요순환진료
▶ 특수클리닉														
통증클리닉 2층		안은경	●	○					●	☆				두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆특수신경차단클리닉(월,목 오후는 진료과 예약환자만 진료)
		조정구			●	☆		●			●			두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆특수신경차단클리닉(진료과 예약환자만 진료)
		강연승					●			☆		●		두통, 요통, 디스크성 통증, 오십견, 대상포진, 신경통 ☆특수신경차단클리닉(진료과 예약환자만 진료)
발달지연클리닉 1층		정희정			●	●								발달지연
		강희정			●	●								발달지연
		송정은			●	●								발달지연
		채민지			●	●								발달지연

問安

問安은 일산병원의 사보입니다

安

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

자르는 선

우 편 엽 서

우편요금
수취인 후납부담

발송유효기간
2019.1.1~2019.12.31

고양일산우체국
제280호

보내는 사람

연락처

問安

SUMMER 2019 | VOL. 15

받는 사람 국민건강보험 일산병원 홍보팀

경기도 고양시 일산동구 일산로 100

1	0	4	4	4

이름 _____ 연락처 _____

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

◉ 만족도 조사

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

퀴즈 정답

◉ 이번 호에서 가장 좋았던 기사와 그 이유를 적어주세요.

개인정보보호법 시행에 따른 개인정보 수집, 이용 동의서

국민건강보험 일산병원은 고객님의 개인정보를 아래와 같이 처리함을 알려드립니다.

1. **개인정보의 수집, 이용 목적** 서비스 제고를 위해 수집, 당첨자 상품 발송 및 독자 만족도 조사, 독자 문의 답변 등
2. **수집 항목** 성명, 연락처, 주소, 이메일
3. **개인정보의 보유 및 이용기간** 엽서 도달로부터 3년 보유 후 삭제
4. **동의를 거부할 권리가 있습니다.**

개인정보보호법 제15조에 따라 위 각 호 사항을 고지받고 개인정보 처리에 동의합니다. □ 동의함 □ 동의하지 않음

연령별로 필요한 건강,
'콕' 집어서 챙기세요!

국민건강보험 일산병원
연령별 특화검진

과거와 달리 기대수명이 높아지고 생활습관이 변화함에 따라
건강한 생활을 즐기려는 웰니스가 대세입니다. 이에 내 몸에 대한 관심이 늘어나면서
정기적인 건강상태를 체크할 수 있는 건강검진의 중요성도 점점 높아지고 있습니다.
건강건진은 빠르게 병을 발견하고 원활한 치료를 하는 예방에
목적이 있는 만큼 정기적으로 받는 것이 좋습니다.

20-40대
기본검진

기본검진

비교적 건강한 연령층인 **20~40대**를 주 대상으로 한 검진으로 다른 특정한 건강문제 없이 **건강관리를 희망**하시는 이들에게 **【기본검진】**을 권합니다.

50대
활력검진

50대를 위한 활력검진

갱년기 변화를 극복하기 위해 건강에 더욱 관심을 가져야 할 50대에게 **갱년기 호르몬검사, 골밀도검사, 성인병 예방**을 위한 **동맥경화 측정, 생체연령측정** 등이 포함된 **【활력검진】**을 권합니다.

60대
존경검진

60대를 위한 존경검진

【존경검진】은 기억력이 떨어지면서 치매와 중풍을 걱정하게 되는 어르신을 위한 맞춤형 검진 프로그램으로 **기억력평가, 골밀도검사, 동맥경화검사, 생체연령측정** 등이 포함되어 있습니다.

10대
푸른검진

10대를 위한 푸른검진

【푸른검진】은 수험준비 등으로 건강관리에 소홀하기 쉬운 중·고등학생 청소년을 위한 검진으로 기본평가 외에 **A형간염, 성장판검사, 다면적 인성평가** 등이 포함되어 있습니다.

예비부부
축복검진

예비부부를 위한 축복검진

【축복검진】은 질병의 조기 진단 및 예방을 목적으로 **A형간염**, 남성 호르몬 검사인 **테스토스테론 검사**, 여성은 **풍진항체검사, 엽산** 등이 포함된 맞춤형 검진 프로그램입니다.

국민건강보험 일산병원 종합검진센터

위치 국민건강보험 일산병원 3층
업무시간 평일 8:00~17:00 | 토요일 8:00~12:00(4월~11월 2, 4주)
예약안내 1577-7013 **인터넷 예약** https://www.nhimc.or.kr/imc/index.do
예약 ⇨ **종합검진센터에서 상담전화(1577-7013) 제공** ⇨ **상담 후 예약날짜 확정**

국민건강보험 일산병원
National Health Insurance Service Ilsan Hospital

VOL.15
Summer

2019

問安

問安은
인산병원의 사보입니다