

問安

vol.1

2016 WINTER

창간호



당신의 꿀잠을 위한 숙면 공식

- 규칙적인 수면 습관
- 적당한 운동
- 심신을 편안히 해주는 목욕
- 릴렉싱을 위한 향기
- 비타민과 미네랄이 함유된 음식 섭취
- 편안한 잠옷
- 약간 시원한 침실 온도
- 어둡고 조용한 침실
- 취침 3시간 전 식사 완료
- 기능성 침구 선택

안녕하세요!
 겨울이 찾아와요

일산병원이 전하는 따뜻한 인사



18



26



32

CONTENTS

국민건강보험 일산병원 사보

問 安

2016
WINTER

발행인 강중구 편집인 박중운
 편집위원장 이석영
 편집위원 유중하, 하지심, 진인선,
 정복희, 김선애, 윤광국, 이수정, 최문영,
 임인숙, 마미영
 담당 국민건강보험 일산병원
 홍보팀 (031) 900-3329
 발행일 2016년 1월 1일
 발행처 국민건강보험 일산병원
 주소 경기도 고양시 일산동구 일산로 100
 기획·디자인 (주)이팝 (02) 514-7567
 인쇄 경성문화사 (02) 786-2999
 국민건강보험 일산병원 사보 <問安>
 제1권 겨울호 통권 1호

<問安>은 한정된 부수만 발간하며,
 홈페이지(www.nhmc.or.kr)를 통해서
 보실 수 있습니다.
 본지는 한국간행물윤리위원회의 윤리강령 및
 실천사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은
 <問安>의 공식적인 견해가 아니라 필자의 생각을
 나타낸 것입니다. 기사에 관한 내용 중 문의가
 있으신 분은 국민건강보험 일산병원 홍보팀으로
 연락주시기 바랍니다.



QR코드를
 스캔하시면
 모바일로도 일산병원
 사보 <問安>을
 보실 수 있습니다

04 병원장 신년사

06 창간호 축하메시지

Special Theme

‘안녕히 주무셨어요’

08 Theme Column
자도 자도 피곤한 당신,
잘 자고 있나요?

12 Theme Focus
‘숙면’ 그 복잡하고도
어려운 숙제를 풀다

14 Theme Q & A
오늘부터 굿나잇!

16 Theme Tag
잠 못드는 밤에 들춰보기
좋은 연관 검색어

18 IH 돌보기
암 수술 잘하는 병원,
다학제간 전문적 협진체계로
환자치료 체계화

20 명義와 함께
소화기내과 이천균 교수

22 일산병원 사람들
신생아집중치료실 이임재 간호사

24 색으로 말하다
생명의 순환

26 일산병원 키워드
포괄간호 서비스,
행복한 공공의료를 실현하다

30 따뜻한 만남
카자흐스탄에 번진
일산병원 국제 의료나눔

32 브라보 라이프
배드민턴 동호회

34 우리병원 QI
지속적인 QI 활동,
환자 중심 병원 기여

35 고마워요 일산병원
62병동 천사들을 소개합니다

36 제철여행
순백의 땅,
강원도 인제 느리게 걷기

40 동네 한바퀴
나만 알고 싶은 ‘맛집’
추천합니다!

42 건강의 발견
양치의 역사,
미백에서 건강으로

44 News

46 미디어 속 일산병원

47 축하합니다

48 INFO

49 진료시간표

인간에게 가장 참혹한 고문은 잠을 못 자게
 하는 것이라고 합니다.
 그렇다면 현대인은 가장 혹독한 고문에
 시달리고 있는지도 모르겠습니다.
 아이들은 수험생이라는 굴레에 밤을 새고,
 직장인들은 야근과 회식에 밤잠을 놓칩니다.

안녕히_____ 주무셨어요?

올더스 헉슬리(1894~1963, 소설가,
 비평가, 시인)는 이렇게 말했습니다.
 “우리가 지금보다 더 병들거나 미치지 않는
 이유는 자연이 우리에게 준 은총 중 가장
 고마운 잠 때문이다.”
 잠이 최고의 보약인 시대, 어떻게 해야
 건강한 잠을 자고 일어날 수 있을까요?



2016 猴

국민의 신뢰와 사랑 받는 병원, 새로운 도약의 기반을 확고히 하겠습니다

희망찬 2016년 새해가 밝았습니다.

새해를 맞이하여 우리 일산병원을 사랑하고, 찾아주신 여러분의 가정에 건강과 행복이 늘 함께 하시길 기원합니다.

올해는 붉은 원숭이의 해입니다. 붉은 색은 적극적인 도전과 창조를 의미하고, 원숭이는 지혜롭고 협동심이 강한 동물로 상징됩니다. 우리 일산병원도 도전과 창조의 정신으로 붉은 원숭이처럼 서로 협력하고 지혜를 모아 국민의 사랑을 더욱 받는 병원으로 새롭게 도약할 수 있도록, 자신감을 갖고 힘차게 출발하고자 합니다.

지난해, 우리 병원은 ▲국가적 재난인 메르스 사태에도 불구하고 임직원 모두가 최선을 다하여 병원 운영 및 재정의 조기 안정화를 이루었으며, ▲신포괄지불제도 및 포괄간호서비스 사업 등 정부 정책을 선도적으로 추진하고, 나아가 심포지엄을 성공적으로 개최하는 등 보험자병원으로서 국가 운영을 충실히 지원하였습니다. 아울러 ▲오랜 숙원사업이던 직장어린이집 개원과 임금피크제의 조기 도입 등 괄목할 만한 성과가 있었습니다.

새해에도 우리 병원은 새로운 도약의 기반을 확고히 하기 위해 2016년 병원 운영방향과 중점 추진과제를 설정하고, 적극적으로 추진해 나아가고자 합니다.

우선 **보험자 병원으로서의 역할을 더욱 강화하겠습니다.** ▲근거 중심 연구를 한층 강화하여 다양한 정책자료를 산출·제공함으로써 건강보험 제도발전에 기여하고, ▲관련 연구는 국민건강보험공단과 공동 추진함으로써 결과에 대한 정책 반영도를 높이고자 합니다. 또한, ▲정부 주관 건강보험 시범사업을 지속적으로 확대 실시함으로써 건강보험제도 발전을 위한 가교 역할을 충실히 하는 한편, ▲임상의사의 연구를 장려하고, 연구분야에 투자를 확대하여 임상 및 정책연구를 보다 내실 있게 수행하고자 합니다.

다음으로, **최상의 진료를 제공할 수 있도록 지속적인 의료의 질 향상과 혁신을 통해 경쟁력을 갖추고자 합니다.** ▲장기이식과 같은 수술 분야를 확대하는 등 의료 전문성을 더욱 강화하고, ▲우수 의료진을 안정적으로 확보하기 위하여 연세의료원과의 협력체계를 더욱 공고히 할 계획이며, ▲로봇수술기 도입 등 선진화된 의료인프라 구축을 통해 국내 최고 수준의 의료서비스를 제공할 수 있도록 하겠습니다.

또한, **병원증축, 용적률 상향 및 병원 명칭 변경 등 미래에 대비한 사업을 추진해 나가도록**

하겠습니다. ▲현재 진행하고 있는 증축공사로 한층 현대화된 진료환경을 제공할 것은 물론,

▲용적률도 상향·조정하여 감염예방 및 외상 등 전문화된 의료시설을 확충함으로써 국가보건의료 정책의 수용성을 증대할 계획이며, ▲공단과 협력관계를 더욱 강화하여 병원의 추가 건립 지원에 최선을 다하고자 합니다. 아울러, ▲국내 유일의 보험자병원으로서의 위상 제고와 전국 브랜드 병원으로 도약할 수 있는 미래지향적 병원 명칭으로 변경하고, ▲유관기관 간 업무연계를 증진하여 보건의료 발전에 동참할 수 있도록 힘쓰고자 합니다.

끝으로 **모든 임직원이 자긍심과 행복을 느끼는 자랑스러운 직장을 만들겠습니다.** 직원들의 의견을 수렴하는 열린 경영과 노·사 협력적 상호존중 문화를 지속 유지시켜 국민들이 믿고 찾는 병원이 될 수 있도록 조직 역량을 강화해 나가겠습니다.

올해는 일산병원의 도약을 위하여 아주 중요한 시기입니다. 옛말에 “중후표산(衆煦漂山)”이란 말이 있습니다. “여러 사람이 함께 내뿜는 뜨거운 숨결과 기운은 큰 산도 움직인다.” 하였습니다. 올 한 해 우리 일산병원 임직원 모두는 함께 땀 흘리고 호흡하며 최선을 다하여, 여러분들을 위한 보다 발전된 병원을 만들어 나가고자 합니다.

새해에도 여러분의 가정에 건강과 행운이 항상 함께하고, 소망하신 모든 일들을 성취하시길 기원합니다. 🍀

2016년 1월 1일

국민건강보험 일산병원장 **강중구**





국민건강보험 일산병원
사보 <問安>이 새롭게 인사드립니다.
국민의 건강을 책임지는
건강지킴이로서 항상 건강하시기를 염원하는
마음으로 <問安>을 창간했습니다. 앞으로도
변함없이 국민 여러분들과 더욱 가까이에서
소통하는 일산병원이 되겠습니다.

국민건강보험 일산병원장 강중구

국민건강보험
일산병원 사보
<問安> 창간을
축하합니다!



일신우일신 日新又日新,
새롭게 발행된 사보
<問安>, 매 호마다
최선을 다해 나날이 더욱
새로워지길 바랍니다.

국민건강보험 일산병원 행정부원장 이상석



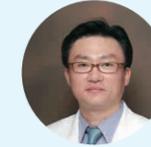
사보 <問安>의 창간을
축하합니다.
국내 유일의 보험자병원으로서
국민의 건강증진을 위한 건강정보와
따뜻한 이야기를 전할 수 있는
커뮤니케이션의 통로이자 직원들의
소통과 화합을 이룰 수 있는 이야기의
장이 되기를 바랍니다.

국민건강보험 일산병원 진료부원장 이병욱



사보 <問安>의 재탄생을
진심으로 축하합니다.
앞으로 일산병원의
사랑방으로서의 역할을
잘 해 내리라 믿습니다. 또한 많은
사람들의 사랑으로 무럭무럭 건강히 잘
자라나기를 기원합니다.

국민건강보험 일산병원 홍보실장 박중운(안과)



새단장을 마친 일산병원
사보 <問安>이 유익한 정보를
주는 곳, 따뜻하고 살맛나는
이웃이 되었으면 합니다.
앞으로도 여러 독자들과 쉽게 다가갈 수 있도록
부단한 노력을 하겠습니다.

사보 <問安> 편집위원장 이석영(비뇨기과)



국민건강보험 일산병원
사보 <問安> 창간을
축하하며, 앞으로
좋은 정보를 통해 국민의 수명이
길어지기를 바랍니다!

국민건강보험공단 홍보대사 임현식

이해하



안녕하세요!
국민건강보험
일산병원에서
2000년 3월 2일에
처음으로 태어난 출생 1호 아기
이태훈입니다. 멀리서나마 사보
<問安> 창간 소식을 듣게 되어
축하드립니다. 앞으로도 누구든지
쉽게 이용할 수 있는 최고의
병원이 되길 바랍니다.

국민건강보험 일산병원 출생 1호 아기 이태훈



국민건강보험 일산병원
사보 <問安> 창간을
축하드립니다. 앞으로
국민의 건강과 행복을 위한
정보가 가득 담긴 이야기 부탁드립니다.

국민건강보험공단 홍보대사 오상진

e u b n m



국민들을 위한 알찬 사보
<問安>이 창간된다고 하니 반가운
일이 아닐 수 없습니다. 독자로서
건강에 대한 유익한 정보로 꾸며질 사보를
기대하며, 다시 한 번 축하드립니다.

국민건강보험공단 홍보대사 권성희

권성희

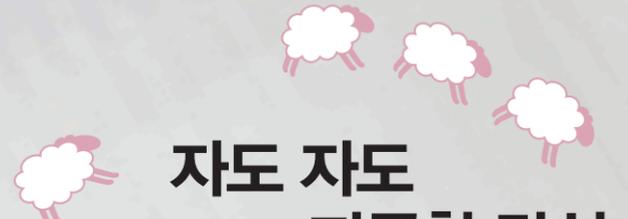


국민건강보험 일산병원 사보
<問安>의 창간을 진심으로
축하드립니다.
소중한 사람에게 문안인사를
드리듯 매회 정성스러운 마음으로 국민 여러분을
찾아뵙기를 기대합니다.

국민건강보험공단 홍보대사 정미선

정미선

글
최영은 교수(기정의학과),
이준홍 교수(신경과),
장정현 교수(비인후과)
정리
편집실



자도 자도 피곤한 당신, 잘 자고 있나요?

밤이 길어진 탓에 유독 하루가 더 길게 느껴진다. 집에 들어오자마자 종일 어깨를 짓누르던 옷을 편안히 갈아입고 따뜻한 물로 씻고 나니 절로 눈에 힘이 풀린다. 피곤한 이불 속으로 파고들어 잠을 청해보는데, 맵소사. 오늘도 뒤척이다 보니 벌써 새벽 세시다.

Sleep

하루 종일 활동해 피곤해진 신체와 뇌의 의식 활동이 쉬는 상태에서 머릿속을 청소하는 과정을 수면상태라고 한다. 그런데 스트레스, 긴장성 피로, 초조, 불안, 불편한 환경 등의 이유로 잠을 못 자거나, 깊이 잠들지 못한 채 꿈을 꾸고 가위에 눌리면 뇌가 충분한 휴식을 취하지 못하게 된다. 건강하지 못한 수면이 신체적, 정신적으로 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지 알아보자.



조금씩 비만 가능성이 높아진다

최근 수면시간이 부족하거나 과다한 것, 좋지 않은 수면의 질이 비만을 유발할 수 있다는 것이 연구를 통해 밝혀지고 있다. 많은 연구 결과 수면시간과 체질량지수는 'U'자 모양의 관계를 보인다. 실제로 하루 6시간을 자는 사람들은 7시간의 수면을 취하는 사람보다 비만이 될 확률이 약 24% 정도 높다고 알려져 있으며, 하루 8시간 이상 자는 사람들 중 28%가 비만으로 알려졌다. 반면 6시간 이하로 자는 사람들의 약 40% 정도가 비만인 것으로 조사되고 있다. 우리 몸에서 식욕조절 역할을 하는 것이 렙틴과 그렐린이라는 호르몬인데, 지방세포가 만들어내는 렙틴은 식욕을 억제하는 역할을 하며, 그렐린이라는 호르몬은 식욕을 증가시키는 역할을 한다. 그런데 수면이 부족하게 되면 그렐린의 분비가 증가하면서 렙틴이 제 기능을 못 하게 된다. 이 때문에 식욕이 증가하고, 특히 지방과 탄수화물의 섭취가 늘어나면서 비만을 유발하게 되는 것이다.

수면다원검사란?

수면 중 나타나는 생리적변화를 종합적으로 기록하며, CCTV를 통해 수면 중 행동상의 이상유무를 관찰해 환자의 수면장애를 보다 정확하게 진단할 수 있다.

또한, 수면부족은 인슐린 민감성을 높여 체내에 지방이 축적되기 쉬운 상태를 만든다. 수면부족이 지속적으로 이어지면 만성피로를 느끼게 되고 이로 인해 신체활동도 감소하여 비만을 부추기는 것이다. 반대로 수면시간이 길어지는 경우에도 비만이나 심혈관계 질환 위험이 높아지게 된다. 9시간 이상 자는 사람들은 7~8시간 자는 사람보다 체질량지수가 더 높게 나타나며 대사증후군의 유병률도 더 높게 나타난다.

다양한 질병을 동반하는 수면 중 무호흡

코를 심하게 고는 사람들은 주변 사람들을 힘들게 할 수는 있지만, 그렇다고 해서 건강에 큰 문제가 있는 것은 아니다. 정말로 문제가 되는 것은 수면무호흡증이다. 수면무호흡증은 수면 중 상기도의 폐쇄 혹은 숨 쉬는 신경이 제 기능을 하지 않아 발생하게 되는데, 이 경우 여러 질병의 원인이 될 수 있다. 일단 수면 중 무호흡이 발생하면 깊은 잠을 못자고 자주 깨게 되어 건강한 수면을 취할 수가 없고, 다음날 피곤함으로 이어지게 된다. 또한, 심혈관 질환, 고혈압, 뇌졸중, 당뇨 등의 발생 위험을 높이게 된다. 특히 우울증이나 성 기능 장애의 원인이 될 수도 있으며, 수면 중 원인 불명의 급사가 발생하는 것 역시 수면무호흡으로 인한 것으로 추정되고 있다. 평소 수면무호흡증이 의심된다면 이비인후과 진찰 및 수면다원검사를 통해 적절한 진료를 받는 것이 좋다.



수면이 부족하면 식욕을 증가시키는 그렐린 호르몬의 증가로 지방과 탄수화물의 섭취가 늘어나 비만을 유발하게 된다.



면역력이 약해진다

적절한 수면은 건강한 생활의 가장 기본적인 요소다. 각종 스트레스와 과도한 업무로 인해 평소 잠을 제대로 못 자다가 심한 감기에 걸려 휴가를 내고 하루 푹 쉬면 몸이 개운해지고 감기도 괜찮아진 경험을 누구나 한 번쯤 겪어봤을 것이다. 부족한 수면은 면역력을 억제시켜 각종 질병에 노출되기 쉽게 만든다. 수면과 면역력과의 관계에 대한 많은 연구들이 진행되어 왔는데, 수면이 부족할 경우 우리 몸에서 세균과 바이러스를 죽여 면역력을 담당하는 T-세포가 감소하고, 우리 몸에서 면역을 담당하는 여러 단백질물질의 농도가 낮아진다는 것이 밝혀졌다. 그렇다고 무조건 많이 자는 것이 좋은 것은 아니다. 성인의 경우 하루 10시간 이상 수면할 경우 오히려 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있다.



면역력을 담당하는 T-세포의 양과 질을 좌우하는 것은 '수면의 질'이다



수면 중 무호흡증은 심혈관질환, 고혈압, 뇌졸중 등의 발생위험을 높이고 우울증이나 성격 장애의 원인이 될 수도 있다.

수면장애는 신경계질환과 동반한다

단순한 불면증이나 환경적인 요인에서 오는 수면장애도 있지만, 수면장애는 신경계질환과 동반되어 나타나는 경우가 많다. 뇌졸기와 뇌하수체, 그리고 시상의 여러 신경핵과 신경전달물질이 수면각성주기를 조절하기 때문에 신경계질환의 병변 위치에 따라 다양한 수면장애가 발생할 수 있다. 또한, 신경계질환을 앓고 있는 많은 환자가 다양한 약물복용으로 인한 부작용과 장기치료로 인한 우울증으로 수면장애를 호소하고 있다. 실제로 60%의 뇌졸중 환자가 폐쇄성 수면무호흡증이 있고, 코골이 하나만으로도 뇌졸중의 상대위험이 3.2배 증가한다. 폐쇄성 수면무호흡증은 뇌졸중에서 가장 흔한 수면호흡장애이지만, 중추 수면무호흡이나 체인-스토크스호흡(교대성 무호흡)도 30~40%에서 나타난다. 뇌졸기 뇌경색에서도 드물지만 다양한 형태의 호흡장애가 발생할 수 있는데, 가장 치명적인 형태는 야간 중 자발호흡이 없어지는 온딘의 저주(Onidine's curse)이다. 수면무호흡으로 일어나는 혈관내피 손상, 염증반응, 고혈압, 응고향진, 산화물질생성, 혈관내피성장인자(VEGF) 증가뿐만 아니라, 뇌혈관 자동조절의 변화와 이산화탄소 증가 등이 뇌졸중 발생기전으로 작용한다.

치매 환자는 외부활동이 제한되어 하루주기리듬에 중요한 빛에 노출되는 시간이 적고, 동반하는 다양한 신체질환, 정신질환, 또는 약물 부작용으로 수면각성주기가 깨지기 쉽다. 이러한 수면각성주기의 변화는 질병초기부터 나타날 수 있다. 수면분절로 인한 잦은 각성은 주간과다졸림증을 유발하고, 주간 수면은 다시 야간 불면증으로 이어져 야간배회현상이 나타나며, 이는 또다시 인지기능저하를 초래하는 악순환을 보인다. 특히, 심한 치매 환자는 하루주기리듬의 변화로 12~25%에서 혼동, 초조, 불안, 환각, 망상 같은 증상이 저녁이나 밤에 반복되는데, 이를 일몰증후군이라고 한다. 이때 심리적인 지지와 함께 행동치료가 도움이 되며, 약물은 소량의 항정신병약과 벤조디아제핀을 사용한다.



“뇌졸기와 뇌하수체, 그리고 시상의 여러 신경핵과 신경전달물질이 수면각성주기를 조절하기 때문에 신경계질환의 병변 위치에 따라 다양한 수면장애가 발생할 수 있다.”

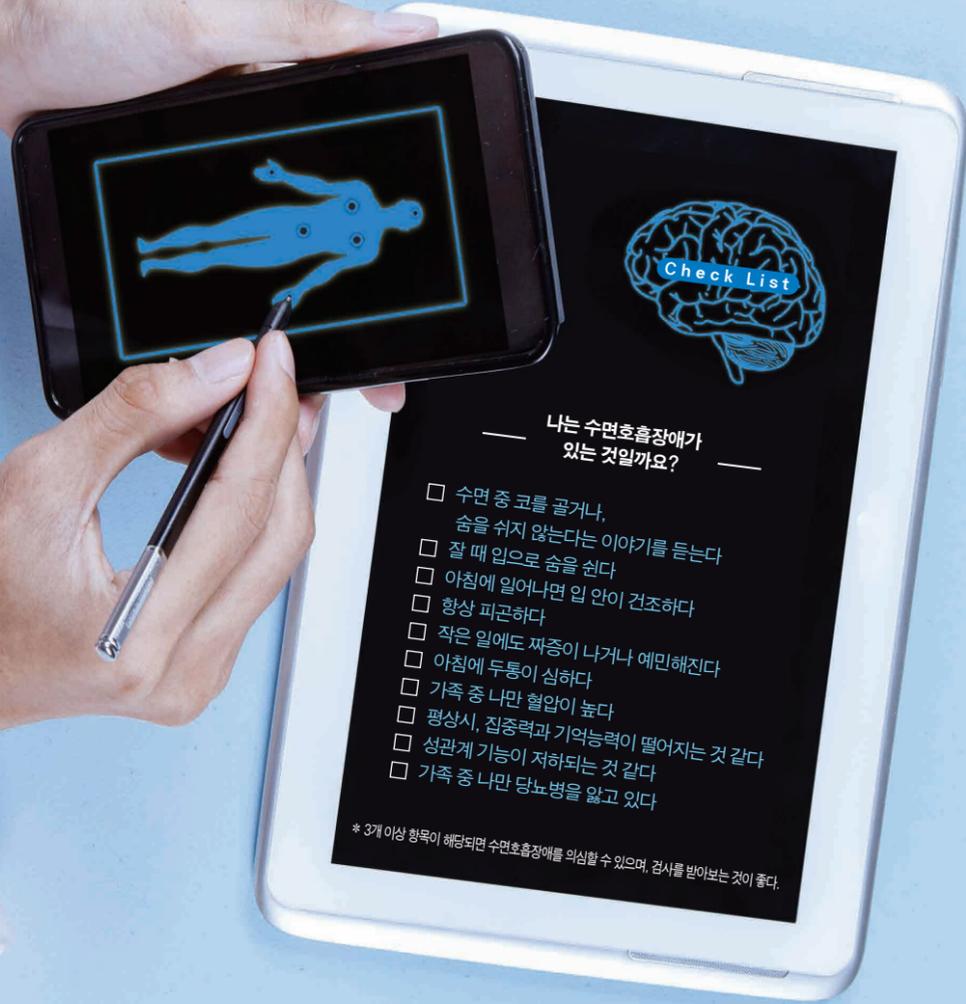
또한, 파킨슨병 환자의 80~90%가 수면장애를 호소한다. 파킨슨병 환자는 잠자리에서 움직임이 자유롭지 못해 하지의 경련이나 근긴장이상으로 통증이 흔하고, 이 때문에 수면 중 잦은 각성과 불면증, 주간과다졸림증, 피로를 호소한다. 또한, 파킨슨병 환자에게 흔히 동반하는 사건수명인 렘 수면행동장애, 악몽, 하지 불안 증후군 등이 수면을 방해한다.

글.
왕보영
사진.
이서연(아자 스튜디오)

세익스피어는 <맥베스>에서 "잠은 헝클어진 근심을 정리해주고 지친 일상과 고된 노동을 쉬게 하며 다친 마음을 아물게 하는 위대한 자연의 두 번째 과정으로 삶이라는 잔치의 주된 밑거름이다"라고 말했다. 어쩌면 너무도 당연한 숙면, 그러나 우리는 이 당연한 것을 제대로 이루지 못해 고통받고 있는 않은지. 복잡하고도 어려운 숙제를 풀기 위해 국민건강보험 일산병원 정신건강의학과를 찾았다.

‘숙면^{熟眠}’

그 복잡하고도 어려운 숙제를 풀다



나는 수면호흡장애가 있는 것일까요?

- 수면 중 코를 골거나, 숨을 쉬지 않는다는 이야기를 듣는다
- 잘 때 입으로 숨을 쉰다
- 아침에 일어나면 입 안이 건조하다
- 항상 피곤하다
- 작은 일에도 짜증이 나거나 예민해진다
- 아침에 두통이 심하다
- 가족 중 나만 혈압이 높다
- 평상시, 집중력과 기억능력이 떨어지는 것 같다
- 심관계 기능이 저하되는 것 같다
- 가족 중 나만 당뇨병을 앓고 있다

* 3개 이상 항목이 해당되면 수면호흡장애를 의심할 수 있으며, 검사를 받아보는 것이 좋다.

때려야 뺄 수 없는 정신건강과 숙면

숙면은 사전적으로 '잠이 깊이 들' 또는 '깊이 든 잠'을 뜻하는데, 이를 제대로 못하는 경우를 '수면장애'라고 한다. 이는 건강한 수면을 취하지 못하거나, 수면을 충분히 취했음에도 낮 동안 각성을 유지하지 못하는 상태, 수면 리듬이 흐트러져 있어서 잠자거나 깨어 있을 때 어려움을 겪는 상태를 뜻한다. 최근 5년간 건강보험 진료비 지급 자료를 분석한 결과 수면장애로 진료를 받은 사람들이 2008년 22만 8,000명에서 2012년 35만 7,000명으로 5년 사이 1.57배나 늘었다. 하지만 수면장애는 그리 간단한 문제가 아니다.

정신건강의학과 윤희우 교수는 "잠을 못 자는 사람들이 많이 늘은 것은 확실하지만 이를 다 '불면증'이라고 할 수는 없다"라며 "라이프스타일이 많이 바뀌면서 잠을 못 자게 하는 다양한 환경적인 요인이나 다른 질병으로 인한 불면증 케이스도 많다"고 전한다.

수면장애는 하나의 단순한 원인으로 나타나는 경우가 드물다. 스트레스, 우울증으로 인한 불면증, 공황장애에서 오는 불면증 등과 같은 정신적인 문제와 동반되기도 하는데, 실제로 정신과 환자의 80%가 수면장애를 호소하고 있을 만큼 정신질환과 불면증은 짝을 이뤄 나타나는 경우가 많다.

불면증, 다양한 원인만큼 치료 방법도 다양해

'오늘은 꼭 일찍 잠들어야지', '내일 아침에 늦잠자진 않을까?' 잠이 안 오는 침대에서 억지로 자야 한다는 강박관념, 그리고 그럴수록 떠오르는 다양한 고민과 생각들. 이런 생각들이 오늘도 나의 꿀잠을 방해한다. 오랫동안 제대로 잠을 이루지 못했다면 가장 먼저 버려야 할 것이 '꼭 자야 한다'는 생각이고, 가장 먼저 해야 할 것이 나 자신을 들여다보는 것이다. 대부분의 불면증은 수면환경이나 원인이 되는 스트레스를 제거하면 금방 회복된다. 그러나 우울증, 불안장애와 같은 정신질환과 관련된 불면증은 전문의를 찾아 적절한 상담과 처방을 받는 것이 중요하다. 그러나 아직도 '진료기록이 남아 불이익을 받을 수 있다'라는 오해 때문에 정신과 문턱을 넘는 것이 여전히 쉽지 않은 것이 사실. 하지만 실제로 본인의 의료 기록은 본인이 아니면 법적으로 열람할 수 없기 때문에 이런 걱정은 내려놓아도 좋다.



국민건강보험 일산병원 정신건강의학과
정신건강의학과는 신체적·정신적으로 건강한 생활을 누릴 수 있게 하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 외래 진료는 6명의 전문의가 전문분야에 따라 우울증, 불안장애, 조현병 등 다양한 정신과적 질환과 함께 스트레스, 수면장애 등의 진료를 보고 있다.

정신적인 질환 외에도 내과적인 이유로 잠을 못 드는 경우가 있는데, 우리가 이는 코골이나 수면무호흡증이 그것이다. 가벼운 증상들은 질병으로 볼 수는 없지만, 심하면 수면의 질을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 일상생활에 지장을 주는 경우가 많기 때문에 내과적인 시술이나 수면다원검사 같은 적절한 진단을 통해 치료받는 것이 좋다.

글.
이정석 교수(정신건강의학과)
윤희우 교수(정신건강의학과)
김정아 교수(소아청소년과)
장정현 교수(이비인후과)



수면제 복용 시 중독될 위험은 없나요?



불면증 치료를 위해서는 수면제나 안정제라고 불리는 약제들을 사용하게 됩니다. 이러한 약제를 1~3주 정도 단기간 복용할 경우에는 불면 증상도 호전되고 별다른 부작용도 없을 수 있으나, 4주 이상 장기간 매일 복용할 경우 몇 가지 불편함을 겪는 경우가 있습니다. 우선 불면 증상이 바로 호전되다가 시간이 지나갈수록 더 많은 용량을 필요로 하는 경우도 있고, 약을 갑작스럽게 끊을 경우 잠을 자는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 이러한 부작용은 복용하는 수면제의 용량이 많고 수면제 복용의 기간이 길어질수록 더 커질 수 있습니다. 따라서 단순 불면증이라면 수면제는 가능한 단기간 이용하고 생활습관교정이나 인지행동치료 등을 이용하는 것이 좋습니다. 그러나 이러한 불편함이 모든 환자에게서 나타나는 것은 아니며, 장기간 복용에도 큰 문제를 보이지 않는 환자들도 많습니다. 또한, 불면증으로 치료받는 환자들도 우울증 등 정신과적 질환을 함께 가지고 있는 경우가 많기 때문에 약물치료 이전에 정확한 진단을 위해 정신건강의학과 전문의와 상의하는 것이 좋습니다.

오늘부터 굿나잇!



사람을 아침형, 저녁형으로 분류하곤 하는데, 무조건 아침형이 좋은 건가요?



결론부터 말씀드리자면 그렇지 않습니다. 언제 자고 언제 일어나는지에 따라 일찍 자고 일찍 일어나는 사람을 아침형 인간, 늦게 자고 늦게 일어나는 사람을 저녁형 인간이라고 나누는 것을 사람의 시간 유형이라고 합니다. 최근 들어 저녁형 인간이 아침형 인간에 비하여 비만이 되는 경우가 많고, 우울함이나 불안이 높은 경향이 있다는 연구 결과들이 발표되면서 아침형 인간이 저녁형 인간에 비하여 신체적, 정신적으로 건강한 경향이 있다는 의견이 있습니다. 하지만 또 다른 연구에서는 저녁형 인간이 아침형 인간에 비하여 인지 기능과 적응 능력이 높으며 모험을 더 좋아하고 창조적이라는 결과도 있었습니다. 다시 말해서 어느 하나의 시간 유형이 무조건 건강에 이롭다고 하기는 어려우며, 자신이 아침형 인간인지 저녁형 인간인지를 정확히 알고 이에 맞는 생활 습관을 가지는 것이 정신건강 측면에서 더 이롭다고 할 수 있겠습니다.



코골이와 이갈이를 하는 아이, 병인가요?



이갈이는 저작 작용과는 관계없이 윗니와 아랫니를 서로 부딪쳐 문지르는 행동으로 소아 연령에서 7~15% 정도의 유병률을 보입니다. 원인은 다양하지만, 부정교합이나 이갈이와 같은 구강내의 문제나 정서적, 신체적 스트레스와 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다. 대부분의 이갈이는 나이가 들면서 호전되는 것으로 알려져 있으나, 일부에서는 청소년기까지 지속되는 경우도 있고요. 심한 경우 치아의 법랑질을 손상시키거나 턱관절의 손상을 유발할 수도 있기 때문에 치아 건강에 대한 상담이 필요합니다. 또한, 소아 연령에서의 코골이는 대부분 상기도 감염과 관계가 있으며, 건강한 소아의 심한 코골이는 비정상적으로 간주되므로 수면 무호흡증이 아닌지 확인해볼 필요가 있습니다. 수면무호흡증은 코골이 소아의 1~3% 정도에서 관찰되며, 수면 중 수초에서 길게는 수분까지 호흡음이 들리지 않으면서 호흡을 유지하려는 헐떡임이나 쿵쿵거림이 동반됩니다. 이 경우, 행동장애 등을 유발하고 심폐기능에도 악영향을 미치므로 치료가 필요합니다.

이상적인 수면자세는 무엇인가요?



모든 사람에게 적용할 수 있는 단 하나의 이상적인 수면자세는 없습니다. 특별한 경우가 아니면 하늘을 보며 바로 누워서 자는 자세가 목과 등의 척추에 무리가 가지 않으며, 베개는 높지 않게 베는 것이 좋습니다. 하지만 코골이와 수면무호흡이 있는 경우에는 바로 누울 경우 혀와 연구개가 뒤로 밀리면서 기도가 좁아져 증상을 악화시킬 수 있습니다. 위식도 역류가 있는 환자나 코골이와 수면무호흡증이 있는 사람들은 왼쪽으로 누워서 자면 증상이 완화될 수 있습니다. 또한, 임산부는 태아와 산모에게 하중을 줄이고, 혈액순환을 좋게 하기 위해 옆으로 누워 자는 것을 추천합니다. 엎드려 자는 자세는 코골이와 수면무호흡을 완화해 주는 자세이지만, 척추의 자연적인 굴곡을 펴기 때문에 요통을 유발할 수 있으며, 경추에도 많은 압박이 가해지는 자세입니다. 수면무호흡 등으로 엎드려 자는 것이 필요할 경우 골반부위에 베개를 받쳐 높은 상태로 자는 것이 좋습니다.

잠 못 드는 밤에

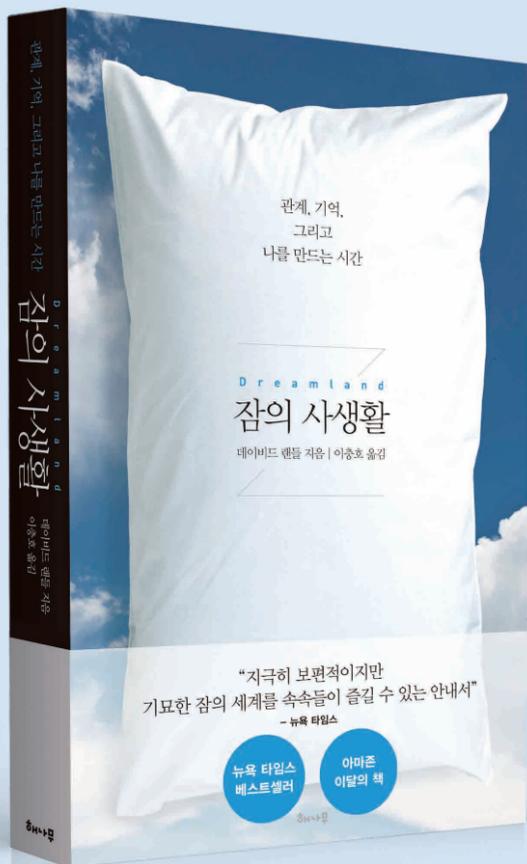
들춰보기 좋은 연관 검색어

잠의 사생활

저자 데이비드 랜들 | 역자 이충호 | 해나무

관계, 기억, 그리고 나를 만드는 시간

20년 넘게 고약한 잠버릇 때문에 고생한 사내는 어느 날 밤, 잠결에 걷다가 크게 다치고서야 병원을 찾아간다. 하지만 의사에게도 별다른 대책은 없었다. 저자 데이비드 랜들의 충격적인 경험담으로 시작되는 <잠의 사생활>은 잠에 얽힌 역사, 문화, 심리, 과학, 진화생물학, 인지과학, 신경학, 정신의학, 수면의학을 파헤쳐 알게 된 신비로운 잠의 면모와 기이하고 흥미로운 사례를 다채롭게 엮어서 들려준다. 저자는 잠을 왜 자는지, 꿈을 왜 꾸는지, 아이 재우는 것이 왜 어려운지, 남자와 여자는 잠자는 방식이 왜 다른지에 대한 모든 의문을 경쾌한 필치로 알기 쉽게 풀어낸다. 그동안 우리의 인생에서 간과됐고, 잊혔고, 미루었던 잠을 본격적으로 살핀다는 기대를 받은 바 있는 이 책은 어젯밤 잠자리가 우리 삶에 얼마나 큰 영향을 미치고 있는지, 나아가 어떻게 하면 잠을 더 잘 잘 수 있는지 알려줄 것이다.



웨어러블 디바이스

MSN 건강앱, 애플워치, 미밴드, 핏비트 차지HR

나의 잠을 체크한다

디지털 시대가 무르익으면서 건강을 관리하는 방법도 많이 바뀌었다. 웨어러블 디바이스는 '이용이 쉽고 가볍다'는 외적인 이점 외에도 주변 환경에 대한 상세정보나 개인의 신체 변화를 실시간 지속적으로 정보를 수집할 수 있는 다양한 기능을 갖췄다. 그중 단연 최고의 기능으로 꼽히는 것이 바로 '건강관리'이다. 예를 들어 시계를 착용함으로써 자신의 심박수나 체온을 감지하는 기능으로 이용할 수 있고, 움직임을 감지하는 센서를 이용해 걸음걸이 횟수 또는 자신의 운동 거리까지 체크가 가능하기 때문에 자신에게 맞춘 운동 효과를 모니터링 할 수 있다. 내가 얼마나 양질의 잠을 자고 있는지 뿐만 아니라 수면시간도 체크할 수 있으며, 자동 수면 기록 기능으로 자신의 수면정보를 저장할 수도 있다. 관련 앱으로는 MSN 건강앱, 애플의 애플워치, 샤오미의 미밴드, 핏비트의 핏비트 차지HR 등이 있다.



숙면을 도와주는 천연 수면제

양파, 호두, 메밀, 바나나, 연근

평소 자주 먹어두면 좋아요

양파는 신경을 안정시키고 혈액순환을 도와주며 불면을 해소시켜 숙면에 도움을 준다. 잠을 잘 못 이룬다면 저녁식사 때 양파를 생으로 섭취하는 것이 좋다. 이때 주의할 점은 양파의 점액을 씻지 않고 섭취하는 것이다. 또한, 양파의 즙을 문헌 천을 베개 밑에 두는 것도 효과적이다. 호두 역시 평소에 자주 먹으면 뇌에 영양을 공급해 신경쇠약으로 인한 불면증을 완화시킨다. 메밀은 성질이 찬 음식으로 열이 많은 사람에게 도움이 된다. 연근에는 정신을 안정시키고 잠이 잘 오게 하는 효과가 있어 특별한 이유 없이 불면증이 심한 경우 신선한 연근을 약한 불에서 푹 삶은 뒤 얇게 썰어 꿀과 함께 자주 먹으면 좋다. 이 외에도 바나나, 상추, 우유 등도 평소에 자주 먹어두면 숙면에 도움이 된다. 🍌



암 수술 잘하는 병원,

다학제간 전문적 협진체계로 환자치료 체계화

의학기술의 발달로 평균 기대수명은 늘었지만, 생활습관 변화로 인한 질환, 그 중 '암'의 발병률은 날로 높아지고 있다. 뿐만 아니라 매년 11만여 명이 걸리는 등 사망원인 1순위를 차지하고 있으며, 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)는 전 세계에서 대장암이 가장 많이 걸리는 나라로 우리나라를 뽑았다. 두려운 존재, 암, 그러나 적절한 치료가 제대로 이루어지면 충분히 극복할 수 있다.

연간 암 수술 1,000여 건에 달하는 앞선 경쟁력
국민건강보험 일산병원은 그간 암 수술(대장암·유방암·폐암) 적정성 평가에서 1등급을 획득하며, 이른바 서울권 '빅5' 병원과 어깨를 나란히 하는 등 암 치료분야에 있어 그 우수성을 입증해왔다. 또한, 3대 암 수술(위암·췌장암·간암)과 관련해 기준 진료량 충족 여부 및 중증도를 보정한 사망률을 반영한 평가에서도 모두 최고 등급을 획득하며, 암 수술 잘하는 병원으로서 수준 높은 의료 서비스를 제공하고 있다는 것을 객관적으로 인정받았다. 이와 같은 공식적인 평가를 통해 암 수술 건수가 연간 1,000여 건에 달하는 일산병원의 앞선 경쟁력을 보여 주고 있으며, 의료의 질 향상을 위해 노력하는 건강보험 모델병원으로서의 입지를 굳건히 다지고 있다.

환자 맞춤형 다학제간 전문적 협진체계

암 치료에 있어 중요한 것은 수술, 방사선 치료, 항암제 화학요법 등 각종 치료의 전문적 협진체계라고 할 수 있다. 일산병원은 지난 2013년 개소한 암치료센터를 통해 외과·종양혈액내과·영상의학과·방사선종양학과 등 진료과 간 긴밀한 협진시스템을 구축하고, 체계적인 치료를 통한 사후관리 계획을 설계하는 등 다학제적 통합진료시스템 운영으로 암 환자들의 치료 효과를 높이고 있다.



또한, 환자 편의를 위한 항암주사실을 별도로 마련해 심적 안정이 필요한 암 환자들이 보다 쾌적한 환경에서 편안하게 치료를 받을 수 있도록 했으며, 주사실에서 항암제 치료 후 당일 귀가할 수 있도록 하는 일일입원시스템을 운영해 환자들의 불편을 덜고 있다. 한편 방사선종양학과(과장 정은지)에서는 환자가 원하는 일정에 바로 방사선 치료가 가능하도록 맞춤형 진료시스템이 구축돼 있어 환자들의 만족도가 상당히 높을 뿐 아니라 매년 그 치료 건수도 늘고 있다.

부작용 최소화, 정확한 치료를 위한 최신 의료장비

수술 및 항암 화학요법과 함께 중요한 암 치료법으로 실시되고 있는 방사선 치료는 CT 시뮬레이터, 모의치료기, 근접치료기, 전산화 방사선치료 계획장비 및 진단용 X-선, 그리고 CT촬영이 가능한 선형가속기(IGRT-LINAC)를 통해 이루어지고 있다. 특히 2010년에 도입한 IGRT-LINAC장비를 통해 세기 조절 방사선치료와 같은 기존의 정밀 방사선치료뿐 아니라 새롭게 각광받고 있는 영상유도 방사선치료, 호흡연동 방사선치료 등 최첨단 치료의 임상 적용이 가능해져 '정확한 치료를 통한 치료 효과의 향상'이라는 치료목표에 한 걸음 다가서게 됐다.



암치료센터 문의 : (031) 900 - 6950

외과	이비인후과	종양혈액내과	정신건강의학과
간암 권국환 교수, 유방암 허호 교수, 김상선암 임치영 교수	두경부암 신향애 교수	항암약물치료 김용태·장명희·홍수정 교수	암스트레스클리닉 최원정 교수

글. 김아영
사진. 이서연(이자스튜디오)

환자의 두려움 까지 보듬는 의사

소화기내과 이천균 교수

처음을 대하는 마음에는 설렘도 있지만 두려움도 생기기 마련이다. 특히 나에게, 내 가족에게 생긴 질병을 처음 알게 되었을 때의 막막함과 두려움은 말로 표현하기 힘들 것이다. 이러한 환자들의 마음을 누구보다도 잘 알기에 이천균 교수는 환자 한 명 한 명, 시간을 들여 이야기를 나눈다.

환자에게 충분히, 자세히 설명하자

국민건강보험 일산병원 소화기내과 이천균 교수는 1996년부터 간 질환 진료를 전문으로 보고 있다. 20여 년이 넘는 세월 동안 수많은 환자를 진료해왔지만, 지금껏 고수하는 의료철학이 있다. 바로 ‘환자에게 충분히, 자세히 설명해 주자’는 것이다.

“예전에 몸담았던 대형병원의 경우, 의사 한 명당 진료하는 환자 수가 정말 많았습니다. 그러다 보니 질병에 대한 설명이 부족하다는 환자들의 불만이 많았죠. 또 설명을 잘 듣질 못해서 자신의 질병에 대해서 이해가 부족한 문제도 발생했구요.”

물론, 현실적인 문제에 부딪혀 매 순간 실천하기는 어렵다. 설명해 주어도 이해하기 어렵다며 귀담아듣지 않는 환자도 있고, 환자 한 명당 진료시간이 길어져 뒤에 환자들이 오래 대기해 난감한 경우도 있다. 하지만 이 교수는 처음 내원한 환자만큼은 반드시 최대한 시간을 할애해 충분한 설명을 하고자 한다.

“제 전문 분야인 간 질환의 경우에는 대부분 만성질환입니다. 이는 환자가 자신의 병에 대해 잘 알면 알수록 관리를 잘해서 질병이 더 빨리 호전될 수 있다는 얘기죠. 이것이 제가 환자들에게 상세하게 설명해 주려고 노력하는 이유죠. 그래서인지 한번 저를 찾아온 환자분들은 계속 제게만 진료를 보러 오시는 것도 같고요.(웃음)”

애초에 병원에 찾아올 일이 생기지 않았으면

이처럼 환자를 배려하는 이천균 교수의 마음은 건강관리에 대한 당부의 말을 전하는 것으로 이어졌다. 애초에 사람들이 병원에 찾아올 일이 생기지 않았으면 하는 바람이 크기 때문이라고.

“보통은 술을 많이 마셔서 간 질환이 생긴다고들 알고 있어서, 음주 관리가 제일 중요하다고 생각합니다. 물론 음주 관리도 중요하죠. 그런데 실제로는 우리나라에서 알코올성 간 질환을 겪는 사람보다 B형이나 C형 관련 간 질환

자가 훨씬 많습니다. 전체 간 질환자의 2/3 이상이 B형이나 C형 관련 간 질환자입니다. 따라서 평소 음주 관리 못지않게, 바이러스성 간염에 걸리지 않도록 신경 쓰셔야 합니다. B형 간염의 경우에는 예방 접종으로 충분히 질병을 막을 수 있죠. 아직 예방법이 없는 C형 간염도 완치 가능한 질환이고요. 예전에야 치료가 어려운 질병으로 여겨졌지만, 지금은 치료법도 많이 발전되었고 얼마든지 완치될 수 있습니다. 그러니 이러한 질병이 발생하더라도 치료가 어렵지는 않을까 미리 겁먹지 말고, 병원에 내원해 상담을 받고 적극적으로 치료에 임했으면 좋겠습니다.”

처음을 여는 일은 고되지만 설레는 경험

이천균 교수에게서 환자를 생각하는 마음 못지않게, 몸담고 있는 ‘일산병원’에 대한 애정도 확인할 수 있었다. 1996년 병원건립추진본부 시절부터 근무했기에 오늘날 강소병원으로 확고히 자리 잡은 일산병원의 모습을 보며 감회가 남다를 수밖에 없을 것이다.

“병원 개원을 준비하면서 애를 많이 먹었습니다. 일단 개원일이 예정일보다 많이 늦어져 속을 태웠죠. 1998년 개원을 목표로 1996년부터 준비를 했는데, 2000년에야 오픈했으니 예정보다 2년이나 연기된 거죠. 개원이 늦어지다 보니 의료진들은 외국에 공부하러 가거나, 다른 병원에서 진료를 보면서 기다렸어요. 행정업무를 담당하시는 분들도 사무공간이 제대로 마련되지 않아서, 병원 앞공간으로 설치한 컨테이너에서 업무를 보았구요.”

이처럼 쉽지 않은 환경에서도 처음을 열기 위해, 많은 사람이 노력을 기울인 덕분에 지금의 일산병원이 있는 것일 터. 그는 끝으로 소중한 땀과 노력이 깃든 ‘일산병원’을 향한 애정을 듬뿍 담아, 첫 호를 맞는 일산병원 사보 〈問安〉에도 당부의 말을 건네며 인터뷰를 마쳤다.

“앞으로 병원 구석구석의 소식을 생생하게 전해주는 알찬 사보가 되었으면 좋겠습니다.”

글.
김아영
사진.
이서연(아자스튜디오)

아기의 배냇 웃음 한 번이면 피로가 눈 녹듯 녹아요

신생아집중치료실 이임재 간호사

일반 신생아실은 갓난쟁이들의 울음소리가 그치지 않지만, 신생아집중치료실은 조용하다. 너무 아파서 그렇다. 이곳은 갓 태어난 아픈 신생아와 엄마 뱃속에서 너무 빨리 세상에 나온 이른둥이들이 집중치료를 받고 있다. 태어난 지 한 달도 안 된 그 작은 생명을 품에 안아보는 커녕 응급실로 보낸, 부모의 안타까운 마음을 알기에 일산병원 신생아집중치료실을 지키는 이들은 가까이 구슬땀을 흘리고 있다.



“800~900g으로 신생아 집중치료실에 들어왔던 아기가 힘든 치료를 견뎌내며 인큐베이터에서 아기 바구니로 나와 퇴원을 준비할 때 큰 보람을 느끼죠. 날개가 꺾였던 어린 천사들에게 새로운 날개를 달아준 것 같아 행복해요.”

경기 서북부 신생아들의 생명을 지킨다

“신생아집중치료실은 미숙아, 고위험신생아 및 중증질환이 동반된 만삭 아들이 입원해서 치료를 받는 곳이에요. 신생아 보육기, 환자 감시기, 초음파 기기(뇌 초음파, 복부 초음파, 심장 초음파), 인공호흡기 같은 첨단 장비를 이용해, 아기들을 신속하게 검사하고 치료하고 있어요. 현재 신생아집중치료실에서는 12병상을 운영하고 있으며, 실장인 소아청소년과 윤신원 교수를 필두로 박양숙 수간호사, 그리고 9명의 간호사가 아기들의 생존율을 높이고, 합병증을 낮추기 위해 애쓰고 있습니다.”

어느 병동이든 매 순간 긴장하면서 근무하겠지만, 감염에 취약한 아기가 입원한 신생아집중치료실의 경우에는 더 세심한 주의가 필요하다.

“아기들은 어떤 바이러스나 세균에 감염되면, 신경발달 지연과 성장저하 등의 나쁜 예후를 보일 수 있어서 정말 위험해요.”

이뿐만이 아니다. 신생아집중치료실에는 스트레스에 민감한 아기가 있기에 소음이나 조도와 같은 환경을 관리하는 것도 간호의 일부분이라고 한다. ‘아기들이다 보니 어른보다는 좀 더 세심한 간호가 필요하겠지’라고 짐작했던 것들을 직접 듣고 눈으로 확인해 보니, 24시간 정성 어린 간호를 펼치는 신생아집중치료실 사람들의 노력이 더 대단하고 빛나 보였다.

신생아 간호는 ‘천사들에게 날개를 달아주는 일’

세월이 흘러 무수히 많은 일을 겪었을지라도, 사회에 첫발을 내디뎠을 때의 기억은 생생하게 기억하기 마련이다. 이임재 간호사도 신입 시절, 유기된 아기를 밤새 간호했던 일을 잊지 못한다고 말한다.

“1994년 6월부터 대학병원 신생아집중치료실 근무를 시작했는데, 그해 12월 밤 근무 중에 응급실을 통해 한 유기된 아기가 들어왔어요. 저체온 중에 빠질 수 있는 위급한 상황이었죠. 그날 밤 아기의 체온유지를 위해 밤새도록 아기를 품에 안고 간호했어요.”

이임재 간호사는 신생아집중치료실에서 가슴 아픈 슬픈 순간을 마주할 때도 있지만, 반대로 기쁘고 뿌듯한 순간도 많기에 지금까지 이 일을 계속할 수 있었다고 한다.

“800~900g으로 신생아 집중치료실에 들어왔던 아기가 힘든 치료를 견뎌내며 인큐베이터에서 아기 바구니로 나와 퇴원을 준비할 때 가장 큰 보람을 느껴요. 날개가 꺾였던 어린 천사들에게 새로운 날개를 달아준 것 같아 행복해요.”

그녀는 마지막으로 ‘어디선가 ‘오늘은 어제 죽어간 이가 그토록 바라던 내일이다’라는 글귀를 보았습니다. 이런 역지사지의 마음을 항상 가슴에 새겨두고, 환자와 환자의 가족에게 좀 더 가까이 다가가는 간호 서비스를 실천하도록 노력하겠습니다” 라고 전했다.

그림.
최연정



작품 | Alive2504-Phalaenopsis
273x117cm, 장지에 채색, 수정말, 2005
병원 1층 로비 위치

작가 | 최연정(崔延禎)-CHOI, YUN-JUNG
홍익대학교 미술대학 동양화과 및 동 대학원 졸업
現 한국미술협회 이사, 강남대학교 강사
계원예술고등학교 강사

생명의 순환

자연, 비록 그의 움직임은 미세하나 그로인해 우리의 오감으로 느낄 수 있는 생명의 순간은 커다란 파장인 것이다.
 자연의 무궁무진한 그 만의 색깔은 스스로에게 보이지 않는 시각, 느낄 수 없는 감각, 생각할 수 없는 사고에 생명이 있음을 보여주고 있다.
 즉, 호흡하고 있음을 인식하게 한다. 자연, 그 중 꽃의 생명력을 동경한다. 계절의 추이에 따라 새 생명을 움트는 꽃의 움직임에 젖어든다.
 꽃은 생명의 순환을 시각화하여 드러내고 있다. 그 시각적 자극은 생명력의 의지인 것이다.
 나는 이러한 시각적 자극과 생명의 의지를 담고자한다. 꽃의 다양한 형상적 이미지와 시각적 화려함, 온화함으로 끝없는
 생명의 순환을 보여주고자 한다. 살아 숨 쉬는 생명력은 나를 가지 있는 존재로 느끼게 하는 실체이며
 나를 표현하는 내 미의식의 본질인 것이다. 이것이 나의 의미이다.

작가의 말

2014년 故 선영규(진단검사의학과) 선생님을 기리고자 유가족분들과 일산병원 교수님들의 뜻을 모아 기증하게 되었습니다. 그림의 주제는 Alive(살아있음-생명)이고 양란 중 난꽃(Phalaenopsis)을 소재로 한 것으로, 자연-꽃(난)을 주제를 통해 반복되는 생명의 순환을 표현하고 있습니다. 다소 삭막할 수 있는 병원이지만, 그림을 통해 방문하시는 분들이 잠시나마 힐링하실 수 있는 시간이 되길 바랍니다.

정리.
권내리

포괄간호서비스

환자도, 가족도 행복한 공공의료를 실현하다



집안에 입원치료가 필요한 환자가 있으면 일반적으로 간병문제와 병원비보다 많은 간병비로 걱정이 커지게 되는 것은 사실이다. 이는 간병을 제공할 수 있는 수준으로 간호인력을 배치할 수 없는 제도적인 문제가 있기 때문이다, 이에 보건복지부는 간호환경을 개선하고, 간병에 대한 부담을 덜기 위하여 2013년 7월부터 포괄간호서비스 시범사업을 시작하게 되었다. 국민건강보험 일산병원은 보험자병원으로서 건강보험제도 발전에 기여하는 미션을 수행하기 위해 적극적으로 참여했으며, 환자도 가족도 행복한 보험제도로 자리 잡는 공공의료를 실현하는데 선도적인 역할을 하고 있다.

간병 현실을 개선하라!

포괄간호서비스를 시작하다

포괄간호서비스는 쉽게 말하면 보호자와 간병인이 제공할 수밖에 없었던 돌봄서비스를 간호인력에 의해 제공받는 서비스 형태라고 할 수 있다. 의료법에 명시된 간호사와 간호조무사가 의료행위를 제공하고, 간병인이나 보호자의 병실 내 상주를 제한하는 제도인 것이다.

가족 중 입원 환자가 생기면 또 다른 가족이 종일 환자 곁을 지키거나, 사실 간병인을 고용해 하루에 6~9만 원까지 지불하게 된다. 장기로 입원하게 되는 경우 한 달에 최소 200여만 원에 달하는 경제적 부담을 져야 한다. 최근 우리사회의 가족구조가 급격히 변하고 있는 현실을 생각하면 이러한 간병 현실을 개인의 문제가 아닌 사회 문제로 생각해야 한다는 목소리가 커지고 있다. 특히 2015년 메르스 사태에서 간병인에 의해 감염이 전파되는 것이 기사화되면서 우리나라 간병문화의 문제점을 해결하기 위한 대안으로 포괄간호서비스 제도의 필요성이 더욱 대두되고 있다.

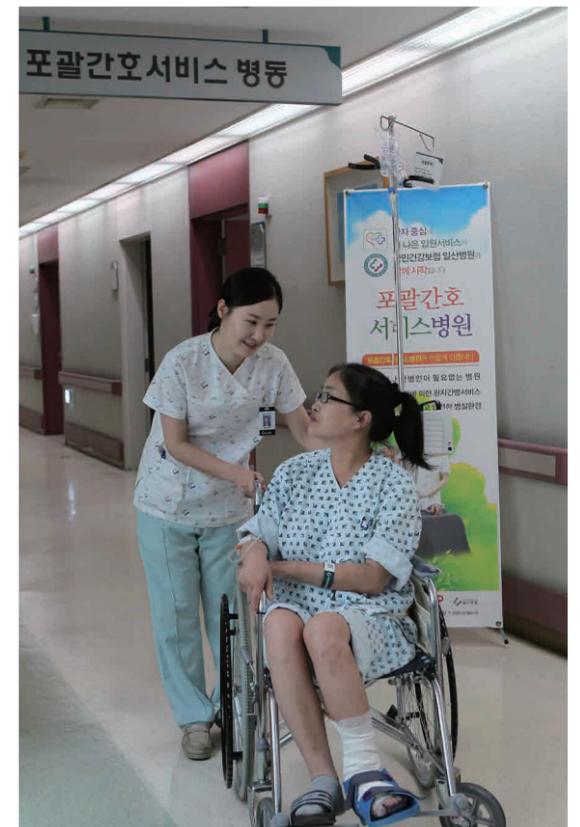
이처럼 환자와 환자 가족에게 의료비 부담을 가중시키는 간병 문제를 근본적으로 해결하고 사회적 요구에 부응하기 위해 보건복지부는 2013년 7월부터 포괄간호서비스 시범사업을 시작했고, 이에 일산병원은 공공의료 중심병원으로서 시범사업에 적극적으로 참여했다.

일산병원은 2013년 7월 시범사업에 참여하면서 4개 병동 170병상을 시작으로 포괄간호서비스를 운영했으며, 단계적 확대를 통해 일반병동 전체의 62.3%에 해당하는 428 병상을 운영하고 있다.

병상 이용률과 고객 만족도를 모두 높인

성공적인 결과

보험자 직영병원으로서 2013년 7월부터 포괄간호서비스 시범사업을 선도적으로 운영해온 일산병원의 노력은 포



가족 중 입원 환자가 생기면 또 다른 가족이 종일 환자 곁을 지키거나, 장기로 입원하게 되는 경우 경제적 부담을 져야 한다. 최근 우리사회의 가족구조가 급격히 변하고 있는 현실을 생각하면 이러한 간병 현실을 개인의 문제가 아닌 사회 문제로 생각해야 한다는 목소리가 커지고 있다.

괄간호서비스 확산의 밑거름이 되고 있다.

한편 일산병원은 지난 10월 22일 관련 분야 전문가 300여 명이 참석한 가운데 포괄간호서비스 심포지엄을 개최했다. 그간 운영해 온 포괄간호서비스에 대한 경험을 공유하고, 안정적으로 포괄간호서비스가 정착할 수 있도록 정부, 의료기관, 학계 등 다양한 분야 관계자들의 의견을 수렴하고자 한 것이다.

이 자리에서 일산병원은 포괄간호서비스 운영 성과와 분석 자료를 상세하게 공개했다. 시범사업 초기인 2013년 7월에는 '보호자 없는 병원'이라는 명칭으로 시작되어 극빈자들을 위한 서비스라는 오해로 인해 포괄병동 병상 이용률이 저조했지만, '포괄간호서비스'로의 명칭 변경과 지속적인 홍보를 통해 2015년 3월 수가시범사업으로 전환된 이후부터는 병상이용률이 90.7%까지 증가하는 등 지난 7월에는 86.7%의 이용률을 기록했다. 시범사업이 시작된 2013년 7월과 비교하면 2배 정도 증가하게 된 것. 간호서비스에 대한 환자의 전반적인 만족도 평균 93.3%, 경제적 부담 해소로 인한 만족도 평균 90.6%, 재이용 여부에 대하여도 평균 95% 만족한다고 설문 응답하고 있어 환자와 보호자에게 행복한 제도임을 보여주고 있다.

2016년을 포괄간호서비스 원년으로

이러한 성공적인 결과의 바탕에는 일산병원의 강력한 추진 의지와 치밀한 지원이 있었다. 일산병원은 지난 2013년부터 제도 도입에 따른 간호인력을 추가 채용해 간호인력 충족률 100%를 기록하면서 인력부족의 문제를 원천 차단했다. 이 때문에 기본간호 및 안전간호 등 간호환



일산병원은 지난 10월 22일 관련분야 전문가 300여 명이 참석한 가운데 포괄간호서비스 심포지엄을 개최하고 그간 운영해 온 포괄간호서비스에 대한 경험을 공유했다.

동패턴이 변하여 간호의 본질인 '돌봄'을 실천할 수 있는 환경이 조성되었다.

일산병원 강중구 병원장은 "지난 2년간 포괄간호서비스를 운영하며 쌓아온 경험과 연구 결과가 포괄간호서비스 도입을 앞두고 있는 많은 의료기관에 지표 역할을 할 수 있기를 바란다"며 "앞으로도 보험자 직영병원으로서 포괄간호서비스 발전을 위한 다양한 연구 활동과 정책 제안활동을 펼치며 포괄간호서비스사업이 확대되고 정착하는 과정에 있어 롤모델이 될 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 포부를 밝혔다.

일산병원은 현재 총 10개 병동 428개 병상을 포괄간호서비스 병실로 운영하고 있으며, 2016년에는 정신건강의학과와 완화의료병동 등 특수 병동을 제외한 전 병상으로 서비스를 확대해 보다 많은 환자와 보호자에게 도움을 줄 계획이다.



“건강보험 포괄간호서비스” 시범사업에 대해 알려드립니다.



포괄간호서비스 건강보험 시범사업이란?

새로운 입원서비스 제도로써, 전문 간호인력은 현재의 2배로 확충하고, 24시간 입원서비스를 직접 제공함에 따라 입원서비스의 질을 높이고 환자 및 가족의 간병 부담을 해소하고자 시행하는 시범사업입니다.

환자 비용 부담은?

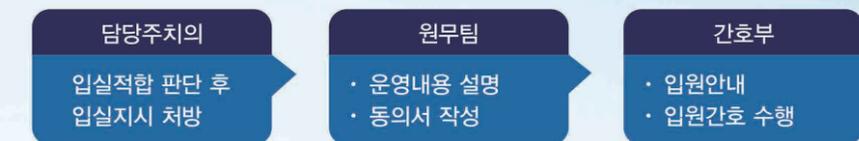
포괄간호병동 입원 이용환자는 보험 유형별로 차등하여 포괄간호료 비용을 본인이 일부 추가 부담하게 됩니다.

대상자는?

주치의가 포괄 병동 입원을 결정한 환자 중 시범사업 참여에 동의한 환자

포괄간호서비스 등록 및 이용절차

문의처: 원무팀 (031) 900-0180~2



글.
왕보영
사진.
이서연(이자스튜디오)



마쨌이 카우사르,

카자흐스탄에 번진 일산병원 국제 의료나눔

희망 한발자국을 내딛다

국민건강보험 일산병원과 고양시가 손잡고 국제 의료나눔사업을 펼쳤다. 국제 의료나눔 사업은 가정형편이 어려워 치료가 어려운 이에게 필요한 수술 및 의료지원을 기부함으로써 의료서비스에 대한 깊은 신뢰감과 의료복지를 통한 따뜻한 나눔을 실천하고자 마련됐다. 겨우 여섯 살의 나이에 힘든 수술을 마치고 이제 막 희망의 한 발자국을 내디딘 주인공, 마쨌이 카우사르(6세)를 만났다.

생후 8개월, 힘든 싸움을 시작하다

뽀얀 피부에 깊은 눈망울, 고사리 같은 손을 가진 마쨌이 카우사르. 이제 막 긴 수술을 끝내고 온 아이는 힘든 기색이 역력했다. 곁에서 이를 지켜보는 엄마 주니소바 마르잔굴 씨의 표정에는 안도하는 마음과 동시에 아이에 대한 안쓰러운 마음이 묻어났다.

“생후 8개월 때였어요. 아이가 갑자기 경기를 해서 병원에 데려갔죠. 큰일 아니겠거니 했는데, 검사를 해보니 머리에서 물질 같은 것이 있다고 하더라고요. 그런데 그 물질이 악성 종양이었어요.”

2010년, 한 살이 채 되지도 않은 마쨌이 카우사르는 뇌종양 진단을 받았다. 한차례 수술을 했지만 차도가 없었고, 경기는 점점 더 심해졌다. 2013년 두 번째 수술을 받고 방사선 치료와 항암치료를 진행했지만 그사이 종양은 아이의 왼쪽 머릿속을 꽉 채울 만큼 더 크게 자리 잡았다. 한국에 오기 한 달 전까지도 카자흐스탄에서 치료를 받았지만, 아이의 경기는 심하면 일주일에 한 번씩 이어졌고, 최근에는 하루에 한 번씩 나타나기도 했다.



병이 조금씩 악화되던 마쨌이 카우사르는 다행히도 국제 의료나눔 대상자를 찾고 있던 일산병원과 고양시 담당자에게 소개되면서 지난 11월 9일, 치료를 위해 엄마 손을 꼭 잡고 먼 한국으로 오게 되었다.

상상할 수도 없던 행복한 꿈을 꾸다

수술은 11월 10일 오전 8시 30분쯤 시작되어 약 5시간에 걸쳐 진행됐다. 아이가 견디기엔 긴 수술시간이었다. 게다가 머리 수술은 다 큰 성인에게도 회복 기간이 더딘 수술인 터라 모두가 긴장의 연속이었다.

“감기 기운이 폐렴으로 심해져 아이 걱정이 너무 되고 떨렸지만, 의사 선생님을 믿었기 때문에 침착하게 기다릴 수 있었던 것 같아요. 수술이 끝나고 담당 선생님이 아이에게 있던 종양이 깨끗이 다 제거되었다고 말씀해주셨을 때 뭐라 말할 수 없을 만큼 기뻐요.”

주니소바 마르잔굴 씨는 수술 후 종양이 깨끗하게 제거된 아이의 MRI 사진을 보며 안도의 한숨을 내쉬었다.



수술을 집도한 양국희 국제진료센터소장(신경외과)은 “수술이 어렵긴 했지만, 성공적으로 마쨌다”며 “일단 모든 종양은 다 제거를 했고, 신경에 생긴 종양은 전이되는 경우가 거의 없기 때문에 앞으로 남은 치료와 회복 기간을 잘 견뎌내면 또래 아이들처럼 건강해질 수 있을 것”이라고 아이 곁을 지키고 있는 엄마에게 말했다.

태어나면서 지금까지 마쨌이 카우사르의 놀이터는 병원이고, 친구는 그곳의 의사와 간호사가 전부였다. 집 옆에 있는 유치원에 다니는 아이들처럼 뛰놀고 싶어도 제 자신이 얼마나 아픈 줄 모르기 때문에 영문도 모른 채 다른 아이들의 모습을 바라만 볼 뿐이었다.

“아이가 학교에 다닐 수 있다는 상상을 하면 아직도 꿈만 같아요. 즐겁게 뛰노는 아이 생각을 하면 병원에 뭐라 감사를 드려야 할지 모르겠어요. 나중에 아이가 건강하게 크면 그때 한국에 꼭 다시 와서 여기가 네가 건강을 찾을 수 있는 곳이었고, 이곳 선생님이 너를 치료해줬다고 꼭 그렇게 말해줄 거예요.”

아이 머릿속 절반을 차지하고 있던 종양도, 특 하면 나타나 가슴을 쓸어내리게 했던 경기도 치료를 통해 언제 그랬냐는 듯 아이에게서 사라졌다. 회복 기간 동안 천천히 컨디션을 찾아 마쨌이 카우사르와 엄마 주니소바 마르잔굴 씨는 카자흐스탄으로 돌아갔다.

앞으로도 환경이 어려워 치료를 받지 못하는 아이들을 위한 국제 나눔을 꾸준히 실천해 나갈 일산병원, 차가운 겨울이지만 병원 곳곳에서 나눔이라는 따뜻한 마음이 느껴졌다. 🌈

글.
왕보영
사진.
이서연(이자스튜디오)

국민건강보험 일산병원 배드민턴 동호회

경쾌한 셔틀콧 소리로 피로를 한방에 날려 보내다



2002년부터 이어온 배드민턴 사랑

매주 화요일과 일요일, 일주일에 두 번 정발산 공원 내 배드민턴 경기장에서는 쉴 틈 없이 오가는 셔틀콧 소리와 함께 기분 좋은 에너지가 뿜어져 나온다. 바쁜 업무에도 불구하고 시간을 쪼개어 체력단련은 물론 동료에도 키우는 일산병원 배드민턴 동호회원들이다. 지난 2002년 10명으로 시작된 동호회는 그사이 3배 넘는 인원으로 늘어났다. 동호회 내 총무를 맡고 있는 배주용(의용공학과) 회원은 배드민턴 동호회 초창기 멤버로 그 자체가 동호회 역사나 다름없다. “처음에는 병원 지하 2층 천장이 좀 높은 공간에서 배드

민턴을 좋아하는 이들끼리 시작했어요. 2~3년간은 좀 좁더라도 함께하는 것에 의미를 두고 연습을 했는데, 병원 내 공간이 부족해지니까 배드민턴 코트도 자연스럽게 사라져버렸죠.” 다행히 주변의 코트장을 검색해 새롭게 등지를 튼 곳이 바로 정발산 배드민턴 경기장이다. 병원과 가까울 뿐만 아니라, 실내 코트장이라 계절을 타지 않고 연습할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다. 또 근처 국립암센터 NCC 배드민턴 동호회원들과도 틈틈이 교류전을 통해 친분과 경험도 쌓고 있다.

KTX열차가 낼 수 있는 최고 속도 300km. 이보다 더 빠른 순간속도로 허공을 오가는 것이 바로 배드민턴 셔틀콧이다. 코르크와 16개의 깃털로 만들어진 셔틀콧의 무게는 단 5g 정도. 탄성이 뛰어나고 가벼운 무게 덕분에 속도로는 구기 종목 가운데 단연 최고를 자랑한다. 공중에서 오가는 셔틀콧이 배드민턴 라켓에 맞을 때마다 경쾌한 소리가 울려 퍼진다. 그 소리에 반해 15년 간 배드민턴 라켓을 놓지 못하는 일산병원 배드민턴 동호회원들을 만났다.



배드민턴은 우리 삶의 활력소

일산병원 배드민턴 동호회는 자체적으로 일 년에 두 번 대회를 개최한다. 평소 즐기듯 경기를 하다가도 이때만큼은 셔틀콧을 바라보는 눈이 매섭다. 한 번 시작하면 예선, 본선, 준결승 결승을 6주에 걸쳐 진행하며, 실력별로 시드를 배정하고 푸짐한 상품도 준비한다. 올해 우승은 김인옥(치과) 회원과 이규봉(영상의학과) 회원이 거머쥐었다. 김인옥 회원은 “처음엔 팀 내 동료 권유로 들어왔는데, 다들 결혼과 육아로 연습에 자주 못 오고 요즘엔 저 혼자 참여하고 있어요. 평소 마주칠 일이 없는 선생님들과 친목을 다질 수 있다는 것이 가장 큰 장점인 것 같아요”라며 동호회 내에서 활력소 역할을 톡톡히 하고 있다. 즐기듯 하는 이들의 꾸준한 연습과 경기로 인해 실력은 어느 직장동호회에 뒤지지 않을 정도다. 그 실력은 지난 2010년 보건복지부 장관배 개인전 C조 우승으로 입증하기도 했다. 올해도 2015년 보건복지부 장관배 배드민턴 대회에 출전해 개인전 C조 우승과 함께 종합 4위를 달성했다.

깃털같이 가벼운 공, 몸과 마음을 움직인다

연습한지 얼마 되지 않아 회원들의 유니폼이 땀으로 흠뻑 젖기 시작했다. 오정기(중앙수술실)회원은 “배드민턴은 단순히 몸을 움직여 이리 뛰고 저리 뛰는 것이 아니라 팔, 다리, 몸통, 허리 등 전신의 근육을 모두 사용하고, 상대방의 움직임을 파악하기 위해선 고도의 집중력과 머리 싸움도 요하는 게임이에요”라고 설명한다.

몸뿐만 아니라 사람의 마음을 움직이는 데도 탁월하다. 경기 중엔 팀을 이룬 이들이 눈빛만으로도 전략을 공유할 수 있어야 하기 때문이다. 이어 김성훈(인사팀 파트장) 회장이 배드민턴에 대한 무한 애정을 과시한다.

“병원을 찾는 이들은 몸뿐만 아니라 마음도 약한 이들이 많아서 작은 일에도 크게 서운해 하는 경우가 있어요. 그래서 더 세심하게 보살피고 응대하다 보면 직원들도 받는 스트레스가 상당한데, 퇴근 후 직원들과 함께 땀 흘리면서 서로의 고충도 나누다 보면 이해의 폭이 넓어져서 좋아요.”

이어 항상 건강하고 즐겁게 웃음을 잃지 않는 건강한 동호회가 됐으면 한다는 이야기를 끝으로 다시 코트 위를 재빠르게 누비며 연습을 이어나갔다.

지속적인 질 향상(QI) 활동, 환자 중심 병원 기여

Quality Improvement



국민건강보험 일산병원은 개원 초부터 환자안전과 질 향상을 위한 QI 활동을 적극 독려하고 있으며, QI 활동을 통한 우수성과가 지속적으로 유지될 수 있도록 이를 활용하고 있다. 올해에는 의료소비자 중심의 환자가 실제로 느끼는 불편과 불안 등에 더욱 집중하여 환자에게 긍정적이고 차별화된 경험을 제공하기 위한 「환자경험관리」를 중점과제로 선정하여 총 33개 QI팀이 활동을 전개했다. 이중 우수사례를 선정해 지난해 11월 26일 병원장과 협력병원 관계자를 비롯하여 전 직원이 참여한 '제16회

QI경진대회'를 실시했다. 우수사례로 선정된 16개 팀의 활동을 구연 7편과 포스터 전시 9편으로 나누어 발표를 진행했으며, 각 활동팀에서는 개선활동과 이에 따른 활동효과를 전 직원과 공유했다. 경진대회 결과 '체계적인 욕창관리로 욕창단계 개선(간호안전질향상위원회, 구연부문)' 활동과 '입원환자의 제증명 업무프로세스 개선(간호업무개선위원회, 포스터 부문)' 활동이 각각 금상을 수상하는 영예를 안았다. 이렇게 선정된 QI 활동의 우수성과는 원내 경진대회 뿐 아니라 국내·외 학회에서 발표함으로써 일산병원 QI 활동의 우수성을 널리 알려 건강보험 모델병원으로서의 역할을 이행하고 있다. 또한 지난 11월 경상남도 창원에서 개최된 한국의료질향상학회에 참여하여 우수 QI 활동 11편을 발표했으며, 이 중 '자살예방을 위한 표준화' 활동이 최우수 연제상을 수상했다. 또한 지난해 10월 카타르(Qatar)에서 개최된 국제의료질향상학회(ISQua, International Society for Quality in Healthcare)에서는 '수술안전 향상 활동'과 '자살예방을 위한 표준화 활동' 2편이 우수사례로 선정된 바 있으며, 이에 따라 발표자를 포함한 3명이 국외학회에 참가할 수 있도록 지원하는 등 원내 QI 우수사례의 우수성을 알리기 위해 노력하고 있다. 일산병원은 QI 활동이 단기 활동으로 마무리 되지 않고 지속적으로 관리될 수 있도록 전년도 QI 활동 중 사후관리가 필요한 주제를 선정하여 사후관리 모니터링을 실시하고 있으며, 이중 병원차원에서 지표관리가 필요한 항목은 핵심지표를 표준화하여 관리하는 등 체계적인 질 향상 활동을 추진하고 있다. 🌟



62병동 천사들을 소개합니다

저는 60이 다 되어가는 김춘숙이라고 합니다. 지난 한 주간 652호실에 머물렀죠. 퇴원 전날 밤, 지난 한 주간의 아름다운 모습들이 눈에 선하여 밤잠을 이루지 못하고 이 이야기를 널리 알리고 싶어 글을 씁니다. 일주일 동안 이 곳에 있으면서 62병동의 간호사들의 모습이 자연스럽게 눈에 들어왔습니다. 밤낮할 것 없이 환자들의 상태를 세심하게 살피고, 상황을 보고하고, 정리 정돈에 환자를 옮기는 일까지... 가너린 간호사들이 하기엔 무엇 하나 쉬운 일이 없었습니다.

본인들의 업무 처리에 지칠 법도 한데, 환자들을 돌보는 것에도 언제나 웃으며 애정을 갖고 대하는 것을 보니 가슴이 뭉클했습니다. 곁에서 다른 환자들이 수시로 호출을 해도 '어머니~' 하며 저 멀리서부터 이들이 천사가 아닐까 라는 생각을 해보았습니다.

'김희선', '이여진', '이은영' 이 세 천사들의 이름을 가슴 속 깊이 기억하고 병실을 떠납니다. 지치고 힘든 환자들에게 에너지가 되고 활력이 되어주는 일산병원의 천사들, 그들로 인해 세상이 그리 각박하고 척박하지 않았음을 다시 한 번 깨닫게 되었습니다.

참, 감사하고 고맙습니다.

- 김춘숙 환자

2015. 11. 27
- 일산병원 홈페이지 칭찬게시판 중에서 -

CS 캠페인

“환자에게 엘리베이터를 양보합시다”

휠체어와 유모차를 이용하는 분들은 엘리베이터를 한참이나 기다려야 한다.

“환자에게 엘리베이터 양보하기” 캠페인은 휠체어와 유모차를 이용하시는 분들이 엘리베이터에 먼저 탑승할 수 있도록 하여 배려 문화 정착은 물론, 계단 건기를 통해 자신의 건강도 챙길 수 있는 일석이조 캠페인 활동이다.

자작나무는 겨울왕국에서나 만날 수 있는 나무의 귀족이다. 하늘을 향해 기도하는 성결한 성직자를 대면하듯 숲속에 발을 들여놓는 것 자체가 힐링이요, 쉼이다. 자작나무의 진면목을 볼 수 있는 순백의 땅, 강원도 인제에서 겨울의 잠든 행복을 찾아보자.

순백의 땅, 강원도 인제 느리게 걷기

겨울의 땅, 강원도 인제

구불구불한 길을 몇 고개나 넘었을까? 서울에서 3시간 남짓 달려 인제에 도착했는데 아직까지 고개를 넘고 있다. 찬바람이 가득한 산야(山野)는 새하얀 이불을 덮어쓰고 깊은 잠에 빠진 듯 침묵한다. 원대리에 자리한 자작나무 숲을 찾아가는 동안 꽤 여러 번 귀가 멍멍해졌다. 그만큼 지대가 높고 산이 깊다. 드디어 유난히 하얀 수피를 뽐내는 자작나무가 군락을 이룬 지역에 도착했다.

“아! 이곳이 그곳인가?” 스스로 질문했다.

“그래! 여기가 분명해!” 그리고 스스로 확신에 차서 답했다. 주차장은 생각보다 넓다. 그만큼 찾는 이가 많다는 뜻이다.

“여기 방명록에 방문자 기록사항을 적고 가세요.” 산림감시초소 안내원의 말이다. 번거롭지만, 이렇게라도 해야 숲이 숲다워진다는 생각에 위로가 되었다. 오후 5시 이후에는 입산통제이기 때문에 최소한 오후 3시경에는 도착해야 여유롭게 숲을 돌아볼 수 있다.

안내소를 지나 야트막한 오르막길을 따라 임도를 걷는다. 길옆으로 승마체험장이 조성되어 있다. 설원(雪原)에 우뚝 선 하얀 자작나무와 말 근육 뽐내며 윤기 찰찰 흐르는 흑마의 조화가 이국적이다.

숲까지 가는 길은 40여 분을 걸어가야 한다. 숲이 툭툭 막힐 만큼 길이 가파르거나 험하지 않다. 쉬엄쉬엄 산보하듯 걸음걸이가 여유롭다. 마지막 잎새처럼 대통령 매달린 나뭇잎에 태양빛이 집중되자 은비늘처럼 반짝반짝 빛을 발한다. 이미 오래전에 떨어져야 할 잎임에도 나를 위해 마지막 잎새를 남겨둔 것 같아 대견하고 고맙다.



숲이 주는 안식과 평안을 경험하다

언덕 너머에서 골바람 소리가 매섭게 들린다. 첩첩산중 은밀한 곳에서부터 불어오는 바람이 분명하다. 그곳이 오늘의 목적지가 아닐까, 생각하니 발걸음이 더 빨라진다. 40분 남짓한 시간을 임도에서 보낸 결과 드디어 이정표가 보인다. 지금까지 봤던 등성등성 뿌리내린 자작나무가 아니다.

거대한 이쑤시개통에 발을 들여놓은 것처럼 자작나무가 빼곡하다. 하얀 수피의 나무가 하늘을 향해 곧게 뻗은 모습이 마치 기도하는 성자의 모습처럼 고귀하다. 영화나 광고에서 보던 북유럽의 어느 마을에 온 듯한 착각을 불러일으킨다. 나무의 귀족이란 말이 괜스레 자작나무에 붙은 게 아니다. 파란 하늘과 황량한 동토(凍土)를 이어주는 가교역할을 자작나무가 하고 있음이 분명해 보인다.

자작나무는 심미적 가치뿐 아니라 실용성까지 겸했다. 대표적인 용도가 인테리어 소품이다. 또한 예로부터 껍질은 겨울에도 불이 잘 붙어 빨감과 종이 대용으로 널리 사용했다고 전한다. 껍으로 잘 알려진 자일리톨 성분도 자작나무에서 추출한다.

이곳은 1990년대 초반에 산림청이 약138ha(41만여 평)규모에 70여 만 그루를 조립한 인공 숲이었다. 그래서인지 관리 잘 받은 귀한 몸처럼 나무가 곧게 잘 뻗어 있다. 일반인들에게 알려지기 시작한 것은 사진작가들이 즐겨 찾으면서부터 입소문이 난 뒤다.

자작나무 숲길은 모두 세 갈래로 나뉜다. 가장 짧은 구간은 자작나무코스 900m이다. 그리고 치유코스는 1.5km, 탐험코스는 1.1km이다. 어느 구간을 선택해도 괜찮다. 간간히 폐목을 잘라 길을 만들어 놓았으나 겨울에는 눈에 뒤덮여 코스가 무의미하다. 자작나무숲의 백미는 겨울이다. 새하얀 눈보다 계가 더 희다고 뿔내는 자작나무를 대할 때면 보는 이의 마음까지 청결해진다.

황태의 본고장 인제

차가운 동해에서 많이 잡히던 어종이 명태였다. 이것을 원산 사람들이 영하 20도가 넘는 추운 덕장에서 말리기 시작했다. 3~4개월 동안 혹한의 바람을 맞으며 얼었다 녹았다를 반복하면 명태 속이 스펀지처럼 두툼하게 유지되면서 살이 노랗게 변한다. 맛있는 황태로 변하는 순간이다.

황태가 우리 식탁에 자주 올라오기 시작한 것은 한국전쟁 이후, 원산 출신들이 강원도 인제로 이주해오면서부터다. 인제는 원주와 자연조건이 가장 비슷해서 명태를 말리기에 좋은 조건이다. 특히 인제 용대리마을은 첩첩산중에 둘러싸여 요새와 같은 곳으로 국내 황태생산량의 80%를 차지한다.

황태는 <동의보감>에 따르면 신체 각 기관 신진대사의 활성화와 머리를 맑게 해 주고, 북어와 달리 육질이 산에서 나는 '더덕'을 닮았다하여 '더덕북어'라 부르



며, 숙취해소와 간장해독, 노폐물제거 등에 좋다고 기록되어 있다.

황태 요리로 제일 먼저 떠오르는 메뉴는 뽕양 국물이 우러난 황태해장국이다. 무와 황태, 콩나물을 넣고 시원하게 끓여내면 어떤 숙취도 첫술에 물리간다. 포슬포슬한 속살과 구수한 황태의 식감을 제대로 즐기려면 황태구이가 좋다. 고추장과 간장으로 맛을 낸 양념장을 바른 후 앞뒤로 구워내면 누구나 좋아하는 황태구이가 된다. 아이들에게는 황태에 튀김옷을 입혀 튀겨낸 뒤 달콤한 양념을 묻힌 황태강정이 좋다.

자작나무숲과 황태로 몸과 마음의 건강을 챙겼다면 감성충만까지 노려볼 수 있는 박인환문학관을 찾아보자. 박인환 시인은 인제에서 태어나 짧은 생을 마감했는데 1950년대의 대표적인 모더니즘 시인이다. 대표작으로 <목마와 숙녀>, <세월이 가면>이 있다. 문학관 실내는 1950년대 명동거리를 그대로 재현해 놓았다. 모더니스트 시인들의 사랑방 역할을 했던 '마리서사', 모더니즘 시운동의 시초가 된 선술집 '유영옥' 해방이후 명동에서 가장 먼저 문을 연 '봉선화 다방' 등 시인과 연관된 당시 명소들이 사실감 있게 재현되어 볼만하다.

여행정보

속삭이는 자작나무 숲 안내소
강원도 인제군 인제읍 원남로 760
인제국유림관리소
(033) 460-8036

용대리 황태마을
인제군 북면 용대리 339-5(용대리황태촌)
(033) 462-4808

박인환문학관
강원도 인제군 인제읍 인제로
156번길 50 산촌민속박물관
(033) 462-2086

문의 : 인제군청 문화관광과 (033) 460-2081~4



이번 호에서는 일산병원 근처 직원 추천 '맛집'을 소개합니다.
혼자 가도 좋은 일본식 가정식부터 분위기 그만인 파스타,
그리고 회식장소로도 좋은 고깃집까지...
일산병원 직원들의 애정 듬뿍 담긴 맛집 6곳을 엄선했습니다.

나만 알고 싶은 '맛집' 추천합니다!

1 외과계병동간호팀 손동철 국내 최초 숙성 돼지고기 전문점 육풍



☉ 일산로 459
☎ (031) 915-0033
☺ 숙성 삼겹살 · 가브리살 · 항정살, 숙성 한우꽃등심, 한우육회 등.
고급 레스토랑의 소고기 숙성방법인 에이징(습식숙성), 드라이에이징(건식숙성)을 이용한 돼지고기로, 부드러운 식감, 육즙과 육향이 일품!
가격 ★★★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★★★ 교통 ★★★★★

2 내과계병동간호팀 박해진 제주도의 맛, 고깃집 JJ



☉ 백석로108번길 6-14
☎ (031) 905-0692
☺ 제주도산 흑돼지와 백돼지, 숙성한우, 해물라면 등.
잘 구워진 두툼한 고기에 갈치속젓과 명이나물을 곁들이면 입안 가득 제주도가 펼쳐진다.
가격 ★★★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★★★ 교통 ★★★

3 외과계병동간호팀 오정기 담백한 맛이 일품인 양천리 양꼬치



☉ 백석로72번길 6-3
☎ (031) 904-5888
☺ 양갈비, 양꼬치, 중국식 탕수육 등.
회전식으로 굽는 부드러운 양꼬치와 특별한 소스, 그리고 양꼬치엔 칭따오!
가격 ★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★★★ 교통 ★★★★★

4 적정진료지원팀 최보람 일본식 가정식을 즐길 수 있는 소란



☉ 강릉로 73번길 54-12
☎ 070-4148-8999
☺ 연어정식, 차돌박이 숙주정식, 메로구이정식 등.
낮에는 일본식 가정식을, 저녁에는 이자카야로 변신하는 요리집. 자취인들이 혼자 가도 절대 외롭지 않은 곳!
가격 ★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★★★ 교통 ★★★

5 교육수련팀 최유진 二代를 이어 온 운할머니 황소곱창구이



☉ 호수로 358-39
동문타워 1차 104호
☎ (031) 920-8292
☺ 곱창구이, 벌집구이, 염통구이.
정겨운 분위기에 친구나 직장 동료와 한 잔 하기 딱 좋은 곳, 저렴한 가격은 서비스!
가격 ★★★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★ 교통 ★★★

6 심장혈관계집중치료실 조지선 수간호사 100% 한국인 입맛도 사로잡는 쿡파스타



☉ 호수로 340-11
밀레니엄리젠시 101호
☎ (031) 901-3311
☺ 파스타, 피자, 스테이크, 샐러드 등.
유학파 셰프가 직접 요리하는 느끼하지 않는 이태리 요리가 매력적인 곳!
가격 ★★★★★ 맛 ★★★★★ 분위기 ★★★★★ 교통 ★★★★★

이번 호 'BEST 맛집'으로 선정된 분께는 소중한 분과 맛집을 즐길 수 있는 소정의 희식비를 지원해드립니다.
봄호에서는 일산병원 근처 '연인과 시간보내기 좋은 장소'를 소개하고자 합니다. 본인만 알고 있는 숨은 명소가 있다면 독자 여러분께 소개해주세요! 'BEST 장소'로 선정되신 분께는 소정의 데이트 비용을 지원해드립니다.
보내주실 곳 : news@nhimc.or.kr

글.
김지룡 <사물의 민낯> 저자, 문화평론가

칫솔보다 먼저 나온 치약

입속을 청결하게 하고 싶다는 것은 인류의 탄생과 더불어 시작된 욕망일 것이다. 최초의 칫솔은 이쑤시개로 추정되는데, 불교의 법전에 따르면 석가모니가 이쑤시개를 쓰고는 땅에 던졌는데 곧바로 뿌리를 내리고 나무가 되었다는 이야기가 나온다. 이를 미루어 석가모니 시대의 인도에선 이를 닦기 위해 이쑤시개를 사용했다는 것을 유추할 수 있다.

석가의 설화 때문인지는 모르겠지만 한반도에서 스님들이 해야 할 일 중에 첫째가 이를 깨끗이 하는 일이었다. 버드나무 가지를 잘 잘라서 이를 쑤시는 것을 버드나무 가지인 양지(楊枝)를 따서 양지질이라고 불렀다. 이후 양지질은 양치질이라는 이름으로 굳어지게 된다.

하지만 양치질의 기원은 그보다 훨씬 더 예전으로 거슬러 올라갈 수 있다. 얼핏 생각하면 칫솔보다 치약을 만드

양치의 역사, 미백에서 건강으로

안 가도 아프고, 가도 아픈 치과. 그곳을 피할 수 있는 방법은 단 하나. 평상시에 관리를 잘 하는 방법뿐이다. 그런데, 여기서 드는 의문 하나. '과연 고대인들은 어떤 식으로 치아 관리를 했을까?'라는 물음이다.

는데 좀 더 고도의 문명과 기술이 필요할 것처럼 보이지만, 실제로는 치약이 칫솔보다 먼저 사용되었다. 치약의 기원은 기원전 5000년까지 거슬러 올라간다. 고대 이집트에선 황소의 발굽, 수액, 구워서 부순 달걀껍질, 화산재 등을 조합하여 치약을 만들었다고 한다. 그렇게 만들어진 치약을 손으로 직접 문지르는 것이 현재까지 알려진 최초의 양치법이였다.

칫솔이 언제부터 사용되었는지는 모호한 점이 있다. 기원전 3500년경 바벨로니아에선 우리가 흔히 '이쑤시개'라 말하는 나뭇가지를 사용했다. BC 3000년경에 이집트에선 좀 더 발전된 형태의 도구를 사용했는데, 나뭇가지를 이빨로 깨물어 부드러운 섬유질로 쪼개놓은 모양이었다. 이쑤시개와 칫솔의 중간 정도의 형태라고나 할까?

치아 건강보다 미백이 중요해

현대보다는 치아에 들러붙는 음식이 적었던 고대에는 지금처럼 철저한 양치질은 필요하지 않았던 것으로 보인다. 이 사이에 낀 음식을 제거하는 정도로 치아건강은 유지할 수 있었다. 그래서인지 사람들은 치아의 건강보다는

미백효과에 더 관심을 가지게 된다. 그런 욕구를 채워주기 위해 1세기경의 로마 의사들은 처방을 내놓았다. "소변으로 양치질을 하면 치아가 하얘진다. 그뿐 아니라 잇몸에 이를 더 단단히 고착시키는 효과도 있다."

이 방법은 로마에 널리 알려져 자신의 소변으로 이를 닦는 것은 유행이 되었다. 포르투갈인들의 오줌이 로마인의 오줌보다 더 진하기 때문에 효과가 뛰어나다는 말이 퍼지면서, 상류층의 로마 여인들은 포르투갈 산 소변을 비싼 값을 주고 구입하기도 했다. 이런 일은 과학적 근거가 있는 일일까?

오늘날의 학자들은 효과가 있었을 것이라고 말한다. 소변 속의 암모니아는 실제로 미백 효능이 있었으며 현대식 치약에도 암모니아가 이용된다는 것이 학자들의 설명이다. 포르투갈 산 오줌 역시 효과가 있었다고 한다. 포르투갈인의 오줌이라고 딱히 성분이 진하거나 한 것은 아니었지만, 육로를 통해 긴 시간 동안 수송되면서 소변의 성분이 발효되어 점차 강한 성분을 가지게 되었다는 것이다. 

01

포괄간호서비스 시범사업
심포지엄 개최



국민건강보험 일산병원(원장 강중구)은 10월 22일 대강당에서 관련 분야 전문가 300여 명이 참석한 가운데 포괄간호서비스 심포지엄을 개최했다. 이번 심포지엄은 '포괄간호서비스 시범사업의 성과와 발전방향'이라는 주제 아래 다양한 발표와 심도 있는 토론으로 진행되었으며, 현재까지의 추진 현황과 성과, 앞으로의 개선방향에 대해 설명하며 포괄간호서비스에 대한 이해도를 높이는 시간을 가졌다.

02

국립암센터와
진료 협력 협약 체결



일산병원은 11월 3일 국립암센터(병원장 이강현)와 원활한 진료 협력체계 구축을 위한 업무 협약을 체결했다. 양 기관은 공공의료기관으로서 각종 세미나와 학술회의 참여 기회 제공을 통해 의료 정보를 교류하고 환자치료를 위한 의술과 정보 교류, 인력교류 등을 통해 국민건강증진을 도모할 것에 뜻을 모았다.

03

새누리당 간병특위
포괄간호서비스 현장 찾아



새누리당 국가 간호·간병제도 특별위원회가 11월 4일 일산병원 포괄간호서비스 병동을 방문해 현장 점검을 실시했다. 이번 방문은 메르스 감염사태 후 포괄간호서비스의 필요성이 강조되며 간병문화 개선을 위해 구성된 간호·간병특위가 실제 운영 현장을 찾아 경험을 공유하고 현장 상황을 몸소 체험하며 제도의 안정적인 정착을 도모하고자 이뤄졌다.

07

신포괄 지불제도
심포지엄 개최



일산병원은 11월 12일 대강당에서 관련 분야 전문가가 300여 명이 참석한 가운데 '신포괄수가 시범사업 현안과 발전방향'이라는 주제로 신포괄 지불제도 심포지엄을 개최했다. 이날 일산병원은 '신포괄수가 시범사업 운영을 통해 본 현안과 개선방향'이라는 주제로 지난 6년간 시범사업을 실시하며 자체적으로 연구한 원가 기반 지불정확도 분석결과를 발표했다.

08

보건·의료분야 관심 학생
견학 실시



지역 내 중·고등·대학생 대상 '보건·의료분야 진로탐색 프로그램'이 9월부터 11월 매주 화요일 직종별로 진행됐다. 미래 진로 탐색 및 사전 직업 경험 기회를 제공하고, 열린 병원 이미지 구축을 위해 마련된 이번 프로그램에서는 평소 보건·의료분야 직업에 대해 남다른 열정을 가진 학생 70여 명이 참여해 직접 병원 현장을 둘러보고, 현직에서 근무 중인 각 분야 직원과 대화를 나누는 시간을 가졌다.

09

치매예방센터
심포지엄 열려



일산병원은 11월 27일 '치매 관련 중요한 주제들의 최신 지견'이라는 주제로 치매예방센터 심포지엄을 개최했다. 이번 심포지엄은 인구의 고령화로 인해 치매의 발생이 나날이 증가하며 국가적 보건문제로 대두되고 있는 요즘, 치매의 치료·예방을 위한 의료계의 방향을 모색하기 위해 마련됐다.

04

통합의료정보시스템
기술지원 맺어



일산병원은 국립경찰병원(병원장 이홍순)과 통합의료정보시스템 업무협약 체결식을 맺고 본격적인 지원사업을 시작했다. 이번 계약은 2015년 병원 차세대 의료정보시스템 구축사업을 진행 중인 경찰병원이 일산병원의 병원정보시스템에 대한 기술 지원 요청에 의한 것으로, 이를 통해 일산병원은 현재 사용하고 있는 통합의료정보시스템의 우수성을 다시금 입증하게 됐다.

05

직원자녀,
부모직장 체험기회 가져



일산병원은 11월 7일 직원과 자녀 100여 명을 초청해 병원 소개와 병동 견학 등 부모직업을 생생하게 체험할 수 있는 기회를 제공했다. 이번 프로그램은 주요시설과 의료분야의 전문적인 업무를 체험할 수 있는 기회를 마련하여 자녀들의 진로 탐색에 도움을 주고 가족 간의 소통 및 직원 사기진작에 기여하고자 마련됐다.

06

일간지 및 방송사
기자간담회 개최



11월 11일 KBS, MBC, SBS 등 주요 방송사 및 일간지 기자 초청 간담회가 열렸다. 강중구 병원장을 비롯한 주요 관계자 및 기자 등 20여 명이 참석한 이번 간담회에서는 병원 일반현황 및 그간 보험자병원으로서의 역할 수행을 위해 노력한 성과 등을 소개하고, 의료계 전반에 당면한 다양한 이슈에 대해 논의하는 시간이 마련됐다.

10

자원봉사자
송년행사 진행



12월 7일 한 해 동안 병원 곳곳에서 봉사활동에 힘쓴 자원봉사자들을 위한 송년행사가 마련됐다. 이번 행사에서는 이기봉 자원 봉사자(77세)가 '올해의 봉사자상'을 수상하였으며, 그밖에 23명의 자원봉사자가 각 활동별 모범봉사자상을 수상하는 영예를 안았다. 이외에도 봉사업무에 필요한 전문지식과 기술을 습득할 수 있도록 소양교육을 실시함으로써 자원봉사활동의 효율성을 제고해 많은 공감대를 이끌어냈다.

11

영상의학과,
연탄배달 나눔



영상의학과는 11월 21일 덕양구 삼송동에서 사랑의 연탄배달을 실시했다. 사랑의 연탄배달은 어려운 이웃에게 따뜻한 나눔을 전하고 훈훈한 겨울을 보낼 수 있도록 지난 2013년부터 시작하였으며, 올해로 3번째를 맞았다. 이번 나눔에는 영상의학과 직원 18명이 참여해 뇌성마비를 앓고 있는 손자와 함께 사는 오세복 씨(78세)에게 연탄 500장을 전달해 추운 겨울을 따뜻하게 보낼 수 있도록 온정을 나눴다.

12

국제 의료 교류
활동 나서



일산병원은 인력 및 시설부족으로 진료에 어려움을 겪고 있는 에티오피아 소재 명성기독병원(병원장 김철수)과 국제 교류 협약을 체결하고 보험자 병원으로서 선진의료서비스 기업을 전파하고자 현장방문을 실시했다. 이번 협약을 통해 두 병원은 환자의 정확한 진단과 치료를 위해 긴밀한 진료협력시스템을 구축, 최신 의료정보 교류 및 향후 국내 우수한 의료서비스를 에티오피아에 전파할 방침이다.

방송

2015. 10. 22. KBS 뉴스

석회성 힘줄염
정형외과 김성훈 교수



2015. 10. 27. KBS 2TV 아침

국가건강검진
소화기내과 서정훈 교수



2015. 10. 29. MBC 오늘아침

포괄간호서비스
병원장 강중구, 소화기내과 박병규 교수



2015. 11. 3. MBC 이브닝뉴스

겨울철 독감
호흡기내과 김정주 교수



2015. 11. 10. KBS 2TV 아침

포괄간호서비스
간호부장 부은희



2015. 11. 18. KBS 뉴스

노로바이러스
소화기내과 조용석 교수



신문

2015. 10. 1. 국민일보 외 20곳
일산병원, 재활로봇 보급사업 활용기관 선정...
로봇 재활치료 앞장서

2015. 10. 22. 한겨레
간염·간경화는 물론 심장질환도 부르는 지방간
- 소화기내과 원선영 교수

2015. 10. 6. 경향신문
VDT증후군 예방법... 모니터 멀리 두고, 고개 들고
일하고, 사용시간 짧게 - 신경외과 장호열 교수

2015. 10. 29. 연합뉴스 외 20곳
살 파고드는 내향성 손발톱... 50대 여성,
남성의 1.8배 - 정형외과 박민정 교수

2015. 10. 7. 연합뉴스 외 20곳
"어지럽고 잘 안들려"... 메니에르병 환자 80%가
40대 이상 - 이비인후과 한수진 교수

2015. 11. 8. 연합뉴스 외 20곳
파킨슨병 환자 5년간 36% 급증... 연간 진료비
3천254억 - 신경과 이지은 교수

2015. 10. 13. 동아일보
턱에서 나는 소리, 대수롭게 넘기지 마세요
- 치과 김문기 교수

2015. 11. 15. 연합뉴스 외 20곳
자고나면 온몸이 지끈... 섬유근통 40%는
50대이상 여성 - 재활의학과 전하라 교수

2015. 10. 14. 한겨레
갑자기 냉장고 음식 한꺼번에 사라지면 의심...
- 정신건강의학과 이선구 교수

2015. 11. 22. 연합뉴스 외 20곳
임신부 '조기진통', 4년새 78%↑
- 산부인과 김의혁 교수

2015. 10. 15. 동아일보 외 20곳
노년성 백내장, 여성이 남성보다 1.5배↑
- 안과 박종운 교수

2015. 11. 25. 헤럴드경제
갑작스레 찾아온 불안, 년 누구니?
- 정신건강의학과 이선구 교수

2015. 10. 22. 경향신문 외 20곳
갑작스런 어깨통증, '석회성 힘줄염' 의심해야
- 정형외과 김성훈 교수

2015. 11. 29. 연합뉴스 외 20곳
20대 여성 치핵 질환 많아... 과도한 다이어트 원인
- 외과 홍영기 교수

2015년도 의사직 학술상

진료과	성명	수여 단체명	수상 내역	초록 제목
치과	인재찬 레지던트 김정훈, 이지연(지도교수)	APOS resident Forum & TAO meeting	2nd prize for Clinical Presentation	Comprehensive orthodontic treatment of patient with multiple missing teeth and periodontitis
산부인과	김의혁 교수	대한산부인과 초음파 학회 우수논문상 대한주산기학회	대한산부인과 초음파학회 우수논문상 대한주산기학회 우수논문상	Sonographically Accessed Funneling of the Uterine Cervix as a Predictor of Successful Labor Induction Specialized Maternity Ward Availability for Delivering Mothers and Actual Bed Occupancy
안과	정은지 교수	아시아태평양백내장 굴절수술학회	28회 학술대회 최우수포스터상	Association between Starting Dialysis and Cataract Surgery: a 12-Year Nationwide Cohort Study
재활의학과	김성우 교수, 전하라 교수, 김지용 교수, 정다와 레지던트, 송정은 교수(정신건강의학과), 김정아 교수(소아청소년과)	대한재활의학회	2015년 추계 학술대회 우수포스터상	Growth profile of Children with Developmental Disabilities.
재활의학과	김성우 교수, 전하라 교수, 김지용 교수, 김윤 레지던트, 송정은 교수(정신건강의학과), 김정아 교수(소아청소년과)	대한재활의학회	2015 추계 학술대회 우수포스터상	Diagnosis and Clinical Features in Children Referred to Developmental Delay Clinic.
안과	정은지 교수	대한안과학회	113회 학술대회 학술상 포스터상	시력과 자살 생각: 국민건강 영양 조사자료 2008-2012
안과	김혜영 교수, 임형택 레지던트, 안현민 레지던트	대한안과학회	114회 추계학술대회 포스터상	한국인의 부모의 근시가 자녀의 근시에 미치는 영향에 대한 부모-자식 세대간 연구
중앙혈액 내과	홍수정 교수	유럽임상암학회	Travel Grant	Relationship between psychological distress and pain in cancer patients
흉부외과	홍기표 교수	대한흉부외과학회	Grant of samsung vein clinic network	Midterm clinical outcomes after modified high ligation and segmental stripping of the incompetent small saphenous vein

포상

2014년 4/4분기~2015년 2/4분기 제인심사 채택직원

동상	내과계병동간호팀	진현경
동상	외과계병동간호팀	정영미
장려상	적정진료지원팀	마미영
장려상	내과계병동간호팀	정후주

2015년 4/4분기 우수 친절직원

병원장 상장	외래간호팀	노길영
--------	-------	-----

한국의료질향상학회 최우수 연제상

최우수 연제상	자살예방을 위한 표준화 활동팀	박희선
---------	------------------	-----

하반기 모범진료과

최우수	호흡기내과
우수	산부인과, 흉부외과, 마취통증의학과

우수부서

최우수	기획예산팀
우수	진단검사의학과, 102병동, 신장센터

결혼

기라영	외래간호팀(신장센터)	2015. 10. 17.
조상교	병동간호팀(112병동)	2015. 10. 24.
김수현	의료기획팀	2015. 10. 24.
이한라	병동간호팀(101병동)	2015. 10. 31.
윤진영	건강증진센터	2015. 11. 1.
김새미	특수간호팀(SICU)	2015. 11. 1.
김혜민	특수간호팀(MICU)	2015. 10. 31.
김민정	병동간호팀(91병동)	2015. 11. 14.
오은지	병동간호팀(131병동)	2015. 11. 28.
박진수 교수	류마티스내과	2015. 11. 29.
이성실	외래간호팀	2015. 12. 13.
최재영	재활치료센터	2015. 12. 19.
이승현	인사팀	2015. 12. 19.

출산

김혜란	특수간호팀(중앙수술실)	2015. 10. 14.
김정은	원무팀	2015. 11. 16.
박혜상	외과계병동간호팀(72병동)	2015. 12. 1.

돌

배수민	원무팀	2015. 11. 14.
-----	-----	---------------

2016 WINTER 독자 퀴즈

국민건강보험 일산병원 사보가 올해 새롭게 창간되었습니다. '국민의 건강이 안녕하길 바라며 인사드린다'는 의미를 담은 국민건강보험 일산병원 사보의 이름은 무엇일까요?

< ○ ○ >

〈問安〉은 독자 여러분의 목소리에 귀를 기울이고 있습니다

독자 퀴즈 정답과 함께 이번 호에서 좋았던 기사나 아쉬웠던 내용, 그리고 코너에 대한 좋은 아이디어가 있으신 분들은 독자 엽서 또는 이메일(news@nhimc.or.kr)로 보내주시기 바랍니다. 추첨을 통해 채택되신 분들께는 소정의 선물을 보내드립니다. 독자 여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

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.

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

- [2015년도 4분기 후원금 내역]**
- **직원 후원금** 71,505,000원
 - **특별 후원금** 18,027,420원
 - 후원자 : 자원봉사자 김희자, 前 건강증진팀장 이종석, 이비인후과 신항애 교수, 공공의료사업단 부단장 김인자, 연세의료원장 정남식, 영상의학과 유석중 교수, 이용식 환자, 조영섭 환자, 노동조합, 일산병원어린이집
 - **바자회 수익금** 40,837,115원
 - 이웃사랑바자회, 도서바자회
 - **기타** 1,422,000원
 - 개원기념품 샘플 판매 등

문화행사

낮보다 아름다운 2016 반짝이는 겨울 밤

춥다고 방에서 TV만 볼테고 있기엔 겨울밤은 유난히 길다. 거창한 여행대신 근교에서도 로맨틱한 하루를 보낼 수 있는 최고의 기회가 여기 있다. 사랑하는 연인과의 데이트코스, 아끼자기한 추억을 만들 수 있는 가족 여행지로도 그만인 2016 반짝반짝 빛 축제를 소개한다.



꽃빛으로 나눔 실현하는 호수겨울꽃빛축제

기간 : 2016년 1월 10일까지 정동시간 : 오후 5시~ 오전 12시
 주소 : 고양시 일산동구 호수로 595 문의 : (031) 908-7750~4
 요금 : 무료

일산 호수공원이 환상적인 꽃빛으로 물든다. 메타세콰이아 길은 꽃빛 터널로 탈바꿈했으며, 호수 수변로에서 매일 저녁 환상의 무빙라이트레이저 아트쇼가 펼쳐진다. 이 밖에도 풍등, 양초 크리스마스 트리 만들기 등 다양한 체험도 즐길 수 있다.



벽초지문화수목원 빛축제 '빛의 정원으로 온 그대'

기간 : 2016년 3월 6일까지 이용시간 : 오전 10시~ 오후 10시
 주소 : 경기도 파주시 광탄면 청만리 166-1 문의 : (031) 957-2004
 요금 : 평일 7,000원, 주말 8,000원

한국의 미와 자연의 아름다움이 어우러진 벽초지문화수목원에서 오는 3월 2일까지 '빛의 정원으로 온 그대-드라마 속 로맨스가 현실이 되는 너와 나의 비밀 정원'을 주제로 화려한 빛축제가 열린다.

진료시간표

대표전화 (031) 900-0114, 3114 전화예약 1577-0013
 인터넷예약 www.nhmc.or.kr 응급의료센터 (031) 900-0760
 종합건강진센터 1577-7013 국가검진센터 1577-8013

※ 진료일정은 병원사정에 의해 변경될 수 있습니다.

◆~★ 클리닉이면서 일반한진 진료가능, □~☆ 클리닉한진만 진료
 진료과 전화번호 (031) 900-

진료과(전화번호)	의사	선택	월	화	수	목	금	토	전문진료분야
소화기내과 (0500-0502)	이천근	◆	●	●	●	●	●	●	간질환
	서정훈	◆	●	●	●	●	●	●	체, 담도질환, 간질환, 위장관질환
심장내과 (0630)	조용석	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간질환
	원선영	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간질환
호흡기내과 (0575)	박병규	◆	●	●	●	●	●	●	체, 담도질환, 간질환, 위장관질환, 소화기감
	최종원	◆	●	●	●	●	●	●	간질환, 소화기질환
내분비내과 (3470)	전현호	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간, 소화기질환
	신상훈	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간, 소화기질환
신장내과 (0500-0502)	이경화	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간, 소화기질환 ◎ 토요순환진료
	김세현	◆	●	●	●	●	●	●	위장관, 간, 소화기질환 ◎ 토요순환진료
감염내과(0500)	양주영	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉
	전동운	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉 ◎ 토요순환진료
신경과 (0570)	오성진	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉 ◎ 토요순환진료
	송선욱	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉 ◎ 토요순환진료
정신건강의학과 (0480)	박경혜	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉 ◎ 토요순환진료
	이수진	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 말초동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉 ◎ 토요순환진료
외과 (0531)	신석균	◆	●	●	●	●	●	●	관상동맥질환, 고혈압, 부정맥, 협심증클리닉, 고지혈증클리닉
	강이화	◆	●	●	●	●	●	●	만성폐질환, 폐렴, 천식, 폐암 ◎ 토요순환진료
정형외과 (0540)	장태희	◆	●	●	●	●	●	●	만성폐질환, 집중치료, 폐결핵, 폐암 ◎ 토요순환진료
	장태희	◆	●	●	●	●	●	●	만성폐질환, 폐결핵, 천식
흉부외과 (0630)	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	폐암, 만성폐질환, 폐결핵, 천식 ◎ 토요순환진료
	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	폐암, 만성폐질환, 폐결핵, 천식 ◎ 토요순환진료
성형외과 (0561)	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	당뇨병, 갑상선, 고지혈증
	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	당뇨병, 갑상선, 고지혈증 ◎ 토요순환진료
산부인과 (0660)	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ◎ 토요순환진료
	김정주	◆	●	●	●	●	●	●	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체 ◎ 토요순환진료

2016 WINTER

問 安

〈問安〉을 받아 보시는 분 중
주소변경 사항이 있으시거나
구독을 취소하시는 경우,
연락주시기 바랍니다.
(엽서 회신 및 전화 031-900-3329)

지름은 선

우 편 편 서

보내는 사람

연락처

□ □ □ □ □



2016 WINTER

問 安

받는 사람 국민건강보험 일산병원 홍보팀

경기도 고양시 일산동구 일산로 100

□ 1 □ 0 □ 4 □ 4 □ 4

○ 이번 호에서 가장 좋았던 기사 또는 아쉬웠던 기사와 그 이유를 적어주세요.

○ 다음 호에 추가되었으면 하는 점이나 바라는 점 있으면 적어주세요.

○ 2016 겨울호 독자 퀴즈

국민건강보험 일산병원 사보가 올해 새롭게 창간되었습니다. '국민의 건강이 안녕하길 바라며 인사드린다'는 의미를 담은 국민건강보험 일산병원 사보의 이름은 무엇일까요?

퀴즈
정답

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 업서 도달로부터 3년 보유 후 삭제
4. 동의를 거부할 권리가 있습니다.

개인정보보호법 제15조에 따라 위 각 호 사항을 고지받고 개인정보 처리에 동의합니다.

동의함

동의하지 않음