

2010 JUL·AUG Vol.82 07·08

Smart choice Best care! 인하대병원



JCI

국내 최초 의료원 전 부문
세계 최초 공항의료센터 전 부문
JCI(국제의료기관 평가위원회) 인증 획득!





2010. 07+08

CONTENTS

Jul. Aug Vol. 82

04	특집 - JCI	인하대병원, 국내 최초 전 부문 JCI 인증 획득 JCI 인증을 위한 우리들의 Journey "Congratulation, really Good Job" JCI 한마디
10	행복을 전하는 글	작은 것도 사랑입니다
11	Well-being Report	오디 따고, 조개 캐러..... 소달구지 타고 간다~
14	의학정보 1	숨쉬기 불편한 비중격 만곡증
16	의학정보 2	간질간질 무좀(피부곰팡이증, 백선)
18	의학정보 3	쉬 쉬~ 배뇨장애
20	건강책갈피	Cool~ 한 낮잠 자세로 일의 능력을 향상시키자
22	운동처방사의 운동법	적절한 운동으로 여름을 이겨보자!
24	무료수술사업	인하대병원 - 경인방송 무료수술 지원 사업
26	도시기증 캠페인	나누어서 행복합니다 이웃라이어
28	글이 머무는 풍경	열심히 일한 당신 떠나라~
30	톡톡약물상담	출산 후 우울증 약물 복용
31	개원의 휴일검진안내	"의료인을 위한 일요일 검진"
33	협력병원탐방	검단탐병원
34	병원소식	인하대병원소식 / 파랑새 소식
38	알립니다	인사동정 / 자원봉사자 모집안내 / Global Inha 퀴즈 퀴즈 제55회 / 발전기금 / 무료공개강좌

인하대병원(인하대학교병원)은 국내 의료기관 중 5번째로 인증을 획득하게 되었지만 이번 인증은 타 의료기관과 명확히 구별되는 차별점이 있다. 바로 의료원 전 부문에 걸쳐 인증을 획득했다는 점이다. 특히 공항의료센터 부문에 있어서 전 세계 공항에 위치한 공항의료센터 중 세계 최초로 인증을 획득하여 대한민국 의료 관문으로서 국제인증 획득을 통해 전 세계인에게 인정받는 의료기관으로 평가 받게 되었다. 이로써 인하대병원은 물론 대한민국 의료의 이미지 제고 및 신뢰도를 향상시키는 효과를 얻게 되었다.

박승림 의료원장은 “단순히 인증 획득을 병원 홍보의 수단으로 사용하거나 상징만 강조하기 위하여 의료기관 일부 혹은 특정 센터로 한정 지어 인증을 받은 타 의료기관과는 달리, 인하대병원은 JCI 인증 획득을 글로벌 의료기관으로 나아감은 물론, 고객 및 직원들의 안전을 최우선으로 하는 국제적 시스템을 갖춰가는 과정으로서 인증 획득을 준비해 왔다. 따라서 본원 내 전 분야는 물론 인천공항의료센터, 임상시험센터 등을 포함한 의료원 전 부문을 망라하여 국제안

인하대병원, 국내 최초 전 부문 JCI 인증 획득

2010년 7월21일, 인하대병원(의료원장 박승림)은 국내 최초로 의료원 전 부문에 대하여 국제적인 의료기관 평가기구인 JCI(Joint Commission International)로부터 국제 인증을 획득했다. 이는 지난 2009년 1월, JCI 인증 선포식을 시작으로 약 1년 7개월 간의 노력 끝에 얻은 결실로 준비 기간 동안 전 교직원의 집중력과 단합, 그리고 할 수 있다는 의지를 통해 이룬 쾌거다.



World Best Safety, Global INHA

전기준의 인증을 획득했으며, 명실 공히 국내유일의 의료원 전 부문 JCI 인증 의료기관이라는 위상을 정립하게 되었다.”라며 이는 향후 인하대병원이 지향하고 있는 연구중심병원, 국제화 선도 병원이라는 이상과 목적에 부합되어 시사하는 의미가 크다”라고 말했다.

또한 “인증 준비과정에서 막대한 비용부담과 인증 후 효과에 대한 불확실성으로 중도 포기하는 의료기관과는 달리 인하대병원은 <고객의 안전>을 최우선으로 생각하며 이를 지키는 것이 고객감동의 시작이라는 의지를 가지고 세계가 인정하는 글로벌 환자안전시스템을 구축하고자 노력했다.”라며 “특히 전략적이고 체계적인 준비로 불필요한 투자는 최소화 하고 효율적인 인증 준비로 최단기간, 최소비용으로 인증 획득한 것이 인하대병원의 경쟁력이라 할 수 있다.”라고 말했다.



지난 6월 28일부터 7월 2일까지 일주일 동안 실시한 인증 최종평가(Accreditation Survey) 기간 동안 매 순간 자신감 있는 태도로 평가에 임하며 평가단의 신뢰를 얻었고 그 결과 더욱 엄격해진 JCI 인증 3차 개정판의 약 1200개(1193개) 항목 평가에서 매우 우수한 성적으로 인증을 획득 할 수 있었다.

인하대병원은 JCI 인증 획득을 위해 JCI 전담부서 신설을 시작으로 진료부문은 물론 시설 및 의료정보, 약제팀 등 진료지원부서에 이르기까지 국제수준에 맞추고자 최선의 노력을 기울였다.

특히 이번 수검 과정을 통해 진료부문에서는 의무기록 향상 및 기록 완결율에서 괄목할만한 성과를 드러냈다. 주기적인 모니터링 결과에 의거 의무기록 작성지침 교육을 실시한 결과이며 시설부문에서도 환자 및 가족, 직원, 내원객 등의 안전한 환경을 위해 주요 시설, 장비 등 하드웨어의 점검뿐 아니라 이를 운영하는 프로세스의 관리체계가 확립되었다. 또한 원내에서 시행하는 공사 등급에 따른 감염을 포함한 안전감독체계가 구축되고 시설분야 전담자 및 환자안전 분야에 위험 관리자(Risk Manager)가 지정된

에 따라 약제 투약사고를 비롯한 각종 의료사고를 줄일 수 있었으며 이에 따른 비용 절감 효과도 클 것으로 기대된다.

진료지원 부문 또한 원내 손씻기, 금연 구역 지정 및 관리 등 모니터 활동에 자발적 참여와 리더십 관리 및 인사교육 관리에도 JCI 지침을 이행하며 병원 시스템의 전문야를 글로벌화하는데 성공했다.

박승림 의료원장은 “모든 교직원들이 각자의 위치에서 빈틈없이 최선을 다해주었기에 짧은 기간에 인증획득이 가능했다.”라며 “JCI인증은 최종 목표가 아닌 해외 의료 관광산업에 있어서 글로벌 웰스케어를 실현하는 과정이며, 고객과 교직원을 지키는 안전한 병원이 되기 위해 끝없이 전진해 나가고자 한다.” 라고 말하며, 특히 인증 후 관리미숙으로 각종 안전시스템이 원위치

로 돌아가거나 형식에만 치우치는 것이 아니라 관련 전담부서를 지속적으로 운영해 인증 시점의 환자안전시스템이 철저히 유지되고 발전될 수 있도록 노력할 것을 강조했다.

또한 “JCI 인증 획득은 끝이 아니라 시작임을 강조하며 최근 의료환경이 규모 및 시설투자에 힘을 쏟고 있으며 정작 환자의 안전과 내실 있는 의료서비스를 등한시하고 눈앞의 실적만 앞세우는 경향이 있다.”라며 “이번 인증을 통해 의료기관이 나아가야 할 방향을 제시하고자 하며, 향후 2012년 국내 TOP 7 진입을 위한 든든한 발판을 마련함에 있어 큰 의미가 있다.”라고 말했다.

JCI란 Joint Commission International의 약자이며 미국 의료기관 평가 기구 The Joint Commission 의 산하기관으로 1994년 결성한 국제적인 의료기관평가 기구이다. 이는 의료서비스의 수준을 객관적으로 측정, 기록하고 지속적으로 개선하여 환자가 안전한 환경에서 최상의 진료를 받을 수 있도록 국제적 기준을 마련하는 세계 공인 기구이며 세계 42개국 328개 병원만이 JCI인증 획득에 성공했다.

JCI 인증을 위한 우리들의 Journey



● 2009.01.02 | JCI 선포식



● 2009.10.06 | QI 손씻기 모니터링



● 2009.11.16 | JCI Mock Survey



● 2010.04.27 | JCI 강평회(Focus Survey)



● 2010.03.24 | JCI 사진전



● 2010.03.18 | CS & RM 경연대회



● 2010.05.10 | 재난 대비훈련



● 2010.05.19 | 손씻기



● 2010.06.08 | JCI 특강





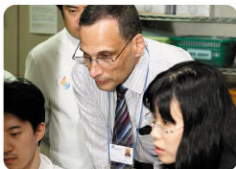
● 2010.03.10 | JCI 손씻기



● 2010.03.15 - 3.17 | 환자체험



● 2010.06.17 | 행정직 클린데이



● 2010.06.18 | JCI



JCI
Survey



World Best Safety, Global INHA

JCI 한마디

교직원 소감



“Congratulation, really Good Job”

2010년 7월 2일 금요일 오후에 우리가 들은 최고의 말입니다. 지난 일 년 반의 시간이 이 말로 대미를 장식하게 된 것입니다. 국내에서 다섯 번째 이지만 실제 의료원 내의 모든 시설과 센터가 한꺼번에 훌륭한 성적으로 인증을 받은 것은 우리 병원이 처음이라고 알고 있습니다. 이 일을 우리 병원이 해냈습니다. 여러분이 해냈습니다.

처음에 JCI 인증을 준비하면서 우리는 다른 병원과 우리 병원의 차이점은 무엇인가? 우리가 앞설 수 있는 것은 무엇인가? 우리의 장점과 단점은 무엇인가? 라는 의문에서 출발하였습니다. 실제 이 일이 너무 엄청난 일이라서 가능할 것인가? 라는 회의에 자주 사로잡히기도 하였습니다. 먼저 인증을 받은 병원을 방문하여 이야기를 나누면서 저희들은 결심하였습니다. 그들의 자부심을 보면서 우리가 반드시 이루어야겠다고.....

그 이유가 무엇일까요? 바로 환자 안전을 우선한다는 원칙이 지켜져야 하기 때문입니다. 아무리 비싼 장비가 들어오고 으리으리하고 번듯한 건물이 생긴다 하더라도 그곳에 근무하는 의료인이 환자안전을 위하지 않는다면 누가 그 병원을 믿을 수 있습니까? 우리는 이번 인증을 준비하면서 큰 교훈을 얻었습니다. 우리의 존재이유는 환자를 위해서라는 것을(물론 전에도 생각은 하였지만), 그러기 위해서는 병원의 시스템을 환자 중심으로 가져가야 한다는 것을, 그래서 처음에는 익숙하지 않았지만 각고의 노력으로 모든 직원이 환자안전을 최우선으로 생각하게 되었던 것입니다.

우리 병원은 이제 우리나라에서 아니 세계에서 환자를 위한 훌륭한 안전시스템을 가진 병원이라고 자부심을 가져도 됩니다. 세상에서 가장 안전한 병원이란 바로 우리 가족을 믿고 맡길 수 있는 병원이라는 뜻이고 우리 병원을 찾아 오시는 환자분이 바로 우리의 가족처럼 치료를 받을 수 있다는 말입니다.

JCI 인증의 대장정은 끝났다고 하지만 사실은 이제부터입니다. 세계에서 가장 안전하고 훌륭한 병원이 되기 위해, 단지 1193개의 충족조건에서 멈추지 않고 우리 병원의 훌륭한 시스템, Smart Choice, Best Care 인하대병원을 지속적으로 유지하는 게 남아있습니다. 일등은 하는 것보다 지키는 게 어렵다고 합니다. 우리 병원을 찾아주시는 고객님들을 위한 우리의 소중한 마음을 꼭 지켜나갑시다.

적정진료관리실장 현 동 근 교수

JCI 인증을 위해 일 년 반 동안 힘쓰신 수많은 직원들 정말 고생 많으셨습니다. 잔소리 들어가며, 늦게 퇴근하며, 이름 없이 묵묵히 청소하고 준비한 민초 직원들이 더욱 자랑스럽습니다.

이번 JCI 인증을 기회로, 안전한 병원 스마트한 병원을 넘어, 정말 친절한 병원, 고객을 내 가족처럼 모시는 병원으로 거듭났으면 합니다. 인하대병원 화이팅!!!

나의 병원이고 우리의 병원이란 마음으로 즐겁게 준비하고 수검에 임했습니다^^*

인하인 우리 식구들의 노고에 병원이 훨씬 좋아진 것을 실감합니다. 자랑스럽고, 환자와 직원의 안전을 위해 더욱 더 훌륭해지는 인하대병원이 그려집니다. 모두들 최고입니다!

World Best Safety, Global INHA

정말 힘든 여정이었습니다. 하지만 힘든 만큼 아름다운 결실을 맺을 수 있어 기쁜 하루입니다. 우리의 능력의 끝이 과연 어디일까 생각하게 될 정도로 정말 너무나 잘 해주신 것 같습니다.

영어 공부 합시다~!! ^^

모두모두 정말 고생 많으셨습니다. 모병원에서 JCI 수검 후 눈물을 흘렸다는 이야기를 듣고 오버이닝가 했더니 그 기분을 오늘 이해했네요...^^ 인하대병원 화이팅^^

우리 병원 전 직원이 갖고 있는 역량을 다시 한번 발휘하였던 기회였습니다. 선두의 자리를 차지하는 것 보다 지키기 위한 노력이 더 중요하다고 봅니다. 땀과 열정으로 공들여 세운 안전한 병원문화를 그대로 유지할 수 있길 바랍니다. 힘들었던 것 이상으로 큰 보람을 느낍니다.

JCI 본 평가를 얼마 남겨두지 않은 시점에 특히 병동에서 간호 업무뿐만 아니라 JCI준비는 물론이고 온 병동의 구석구석, 장비와 비품 하나하나까지 매일 청소하느라 불철주야 힘쓴 간호사 선생님들 모두에게 아낌없는 박수를 보내드리고 싶습니다.

많은 문항을 가지고 또 전 부서의 공통사항으로 유난히 챙겨야 할 일이 많은 PCI영역!! 병원 구석구석 잘 챙기고 관리 지침을 만들어 교육하신 덕분에 우리병원의 감염관리는 OK! 감염관리실의 노고와 열정에 감사드립니다. 그리고 칭찬의 박수를 와르르 짹짹 짹!!!~~

모두의 결실입니다. 이 결실을 잘 지켜나가는 것이 더 중요하겠지요? ^^

우리 병원이 깨끗한 병원으로 칭찬을 받게 된 것은 시설 관리 업체 직원들 덕분입니다. 병원 구석구석 청소 여사님들의 손길이 닿은 곳에 변화가 일어났었지요. 감사합니다.

JCI 수검결과를 떠나 한 마음으로 JCI를 준비하고 고생한 우리 직원분들이 자랑스러운 것 같습니다. 특히 JCI를 직접 준비하느라 고생이 많은 Q팀, 직접 진두지휘를 하신 현동근 교수님과 그 외분들 그리고 최일선에서 준비에 고생이 많았던 우리 시설팀, 간호부, 그리고 많은 부서들이 모든 부서에 성원을 보내드립니다 이것을 기화(氣化)로 다시 한번 우리 병원 "화이팅" 합시다!

주변이 정말 깨끗해져서 기분 좋게 일하고 있습니다. 그동안 무심하게 지나쳤던 것들을 다시 한번 돌아보고 확인할 수 있는 좋은 기회였다고 생각합니다. 점점 더 좋아지는 우리들의 병원이 되었으면 좋겠습니다.

최종 브리핑 시간에 확실한 메시지를 듣는 순간 눈가에 눈물이 핑 돌았습니다. 우리 병원 2천여 전 임직원의 하나된 응집력이 얼마나 저력이 있는지를 다시금 몸서리치게 온몸으로 느끼는 순간이었습니다. 이번 인증을 위한 전 임직원의 하나된 모습과 굳은 실천의지는 이번 인증의 결과와는 별개로 우리 병원의 또 다른 좋은 모습을 알게 해 준 아주 고마운 기회였습니다.

비단 JCI와 상관 없이도 우리 병원이 기본 좋은 병원이라는 찬사를 받으면 좋겠습니다. 환자는 내 가족이라는 마음으로 대한다면 친절하고 정성을 다하는 마음으로 돌보리라 생각됩니다. 그 동안 JCI인증으로 힘써오신 모든 직원들과 함께 격려와 칭찬의 박수를 드립니다.

작은 것도 사랑입니다

정중화 님

사랑하는 이에게 해줄 수 있는
어떤 것도 사랑입니다
작은 것에서 감동을 주고
조금 더 커진
사랑의 부피에 행복해합니다

햇살이 눈부신 이른 아침
하얀 운동복 차림으로
산책로를 정겹게 걷는
부부를 바라본 적 있습니까
석양이 아름다운 등산로에서
곱게 세월을 보낸
노부부의 여유로운 여정,
그 어루만짐을 본 적 있습니까

크다고 좋은 것이 아닙니다
많다고 좋은 것이 아닙니다
작고 적어도 정성이 담긴
진정 마음으로 서로를 향하는 것
사랑은 마음이 함께 하는 것입니다

열은 구름 지나간 무채색 하늘
이슬 머금은 환한 미소를 지닌
사랑하는 이의 모습을 떠올립니다
작은 고백은 큰 사랑을 얻습니다
사랑하는 이에게 해줄 수 있는
작은 것도 큰 사랑이 됩니다

끝이 보이지 않지만,
잠시 쉬어갈 수 있는 철길 위,
당신과 내가 어깨동무하고 걸어갑니다.

그 길이 여행이라 여기면 더할 나위없이 좋겠고,
그 길이 고행의 길이라 여기면
인내할 수 있는 힘을 나누어요.

그렇게 사랑과 삶의 길이
참으로 아름다운 걸음걸이임을,
당신과 내가 조금씩 알아가는 듯 합니다.

어깨동무 하고, 마냥 걷고 싶은 하루.

삼촌(농촌, 어촌, 산촌) 한 번 믿어봐!!!

오디 따고, 조개 캐러..... 소달구지 타고 간다~

본격적인 여름시즌의 막이 올랐다.

해외여행 수요가 한꺼번에 몰리면서 항공대란마저 벌어지는 등 공항은 출국인파로 북새통 이었다고 한다.

그러나 부러워마라!!!

우리에게 언제나 반갑게 맞아주는 푸근한 3촌(농촌, 산촌, 어촌 우리의 농산어촌을 말함)이 전국 방방곡곡에 있지 않은가?

한줄기 자연 바람을 맞으며, 농촌의 흙은 도화지가 되고, 어촌의 갯벌은 우리들의 운동장이 된다.

산촌에 흐드러지게 핀 들꽃로 꽃반지와 목걸이를 만들어 가족 사랑의 고리를 새삼 확인해 볼 수도 있다.

다녀온 뒤에는 가족이 다 함께 자녀의 살아있는 생생한 '포트폴리오 만들기' 도 함께 할 수 있다.

3촌의 체험은 가족이 함께 하는 공동작업으로 교육적인 측면에서도 훨씬 설득력이 있다.

자, 이제 우린 비행기가 아닌, 소달구지 타고 떠나보자~~~



農 · 漁 · 山

아이들을 둔 중년에게 여름방학의 추억이라면 외갓집, 모깃불, 고기잡이... 등 떠오르는 몇 가지 아련한 추억이 있다. 이렇듯 살갑고 정겨움이 묻어나는 우리 농산어촌의 아름다운 자연환경과 다양한 체험거리를 경험해 보고, 가족과 함께 하는 평생 잊지 못할 추억이 될 아름답고 낭만적인 시간을 가져보자.

오디 따고, 감자 캐기 - 충청남도 아산 내이랑 마을



‘나의 이랑’의 줄임말 ‘내이랑 마을’은 자연 그대로의 순수함이 살아있는, 정겨움이 가득한 자연마을이다. 웰빙식품으로 주목받고 있는 블랙 푸드의 대명사 오디 따기, 감자 캐기 등 자연 그대로의 순수함과 정겨움이 가득한 마을이다.

내이랑 마을에서는 풀벌레 노니는 여름에 온 가족이 함께 할 수 있는 미꾸라지 잡기, 인절미 만들기 등을 체험할 수 있다. 아이들에게는 새로운 경험과 추억이, 어른들에게는 지난날의 추억을 되살릴 수 있는 시간을 갖을 수 있다.

또한 농기구 전시장이 있어 흔하지 않지만 고향 내음이 물씬 나는 정겨운 농기구들의 모습과 흥겨운 전통놀이로 사용되는 여러 악기와 줄다리기를 할 때 사용하는 줄의 모습, 옛 가정에서 사용하던 생활도구들을 우리 아이들이 직접 만지며 체험할 수도 있다. 그리고 미꾸라지 잡기 체험을 할 수도 있다.

경기도 ‘중현 어촌 체험마을’

서울 근교 서해안에 있는 어촌체험마을 ‘중현마을’은 하루 가족 나들이를 떠나기에 좋은 곳이다. 코레일이 8월 29일까지 운영하는 ‘대부도 갯벌체험 열차’상품을 이용하면 교통체증 없이 1시간 이내에 바다에 도착해 갯벌 체험을 할 수 있어 시간이 많지 않은 가족들 사이에서 인기가 높다. 중현 마을에서는 갯벌에서 조개잡기와 트랙터 타기, 갯벌썰매 체험 등에 참여할 수 있다. 또 미꾸라지 잡기와 각종 해양스포츠도 덤으로 즐길 수 있고 풍성한 해산물 등을 맛볼 수 있다.

용두레 노래 부르며 갯벌체험 - 인천 강화 용두레 마을

남쪽과 동쪽으로는 봉화산과 국수산으로 포근하게 둘러싸여 있고, 서

쪽으로는 석모도와 서해바다가 펼쳐져 있어 아름다운 서해낙조를 관망할 수 있는 전형적인 농촌 마을이 용두레 마을이다.

특히, 일산대교가 개통되면서 부쩍 가까워진 강화도. 강화 용두레 마을까지는 일산대교에서 1시간 정도 소요된다. 용두레 마을이 유명한 것은 펌프 없이 전통방식 그대로 물을 퍼 올리는 농사기법, 즉 ‘용두레질’이 남아 있기 때문이다. 이것은 아랫 논에서 윗 논으로 물을 퍼 올리는 재래식 양수시설인데 마을에서는 용두레질 체험과 용두레 노래 가락을 배울 수 있고, 서해안 갯벌과 바다낚시, 옥수수 따기 등을 체험해 볼 수 있다.

고슬고슬한 맛이 말로 형용할 수 없는 강화섬 쌀밥, 건강에 좋다고 전해지는 순무로 담근 순무김치와 강화 망둥어와 뽕대이, 상수리묵과 두부 등을 직접 만들고 먹어보면서 시골음식의 참맛도 만끽할 수 있다.

푸른 하늘, 맑은 바람보다 더 깨끗한 - 충남 청양군 칠갑산 산꽃마을

‘충남의 알프스’로 불리는 칠갑산 자락에 위치한 산꽃마을. 마을 이름처럼 꽃을 테마로 한 산촌체험마을이다.

산에 들에 피고 지는 들꽃과 집집마다 소담하게 가꿔진 꽃밭이 방문객들의 눈길을 붙든다. 꽃 사탕 만들기 · 화전 부치기 등 먹을거리 체험과 꽃 누르미 열쇠고리 · 휴대전화 고리 만들기 등 꽃을 이용한 체험이 가득하다. 또한 야생화를 직접 화분에 심어 집에 가져갈 수 있으므로 꽃을 키우는 내내 이곳에서의 추억이 떠오를 것이다.



특히 덜컹덜컹 소달구지를 타고 동네 한 바퀴 돌며 옛 추억에 젖어보는 ‘워낭소리’ 체험은 남녀노소 누구에게나 인기가 높다. 흙탕물을 뒤집어 쓰고 미꾸라지를 잡아보면서는 고향의 넉넉한 인심을 느낄 수 있다.

바다의 꿈과 습지,

자연을 벗 삼은 새들이 사는 친환경 마을 - 평택 바람새 마을

서울에서 그리 멀지 않은 평택의 바람새마을은 3종 풀장이 유명하다. 논을 이용한 논 풀장, 피부에 좋다는 머드 풀장, 황토풀장이 기다린다. 바람새 마을은 서울에서 그리 멀지 않아 가볍게 발걸음 하기에도 좋은 녹색 농촌체험마을이다. 도시의 쪼든 생활에서 벗어나 자연과 함께 숨 쉴 수 있고 고향의 향수를 느낄 수 있는 곳이다.

지난 11일 개장한 바람새 마을의 황토 & 머드논풀과 바람새 달구지 타



기, 짝퉁농부 체험 등, 맨손물고기잡기 등을 즐길 수 있다.

특히 여름철 황토머드 축제가 유명한데, 황토는 예로부터 무병장수의 흙으로 사용되었고, 머드는 일반적으로 피부노화를 방지해준다고 알려져 있다. 자연과 함께 하는 다양한 체험을 즐기며 건강과 탄력 있는 피부를 얻어 가보자!

이 외에도 마을의 보다 자세한 정보가 필요하다면 농림수산식품부 주최, 한국농어촌 공사에서 주관한 페스티벌 홈페이지(www.huega-festival.com)에서 얻을 수 있다.

세련됨은 적지만, 적은 비용으로 가족이 다함께 하는 추억이 되고 교육이 되는 실속 있는 알뜰한 시간임에 틀림이 없다. 농산어촌 체험은 그 곳의 생활을 체험하며 여가를 즐기고, 이를 통하여 몸과 마음을 재충전 하는데 의의가 있다.

한줄기 맑은 바람, 자연의 살아있는 흙냄새, 거기에 후한 인정에 가슴까지 따뜻해지는 그런 곳, 자연과 하나 되고 넉넉한 배려가 저절로 생기는 우리의 푸근한 3촌에서 가족의 따뜻한 정을 '담'으로 얻어 보자.

[사진제공: 충남 내이랑 마을, 충남 칠갑산 산꽃마을, 평택 바람새 마을]

글 · 이정희 | 자유기고가

homepage

- 아산 내이랑 마을 _ <http://e-rang.invil.org>
- 종천 어촌 체험마을 _ <http://www.ansandaebudo.co.kr>
- 인천 강화 용두레 마을 _ <http://www.yongdure.go2vil.org>
- 청양군 칠갑산 산꽃마을 _ <http://www.sankkot.com>
- 평택 바람새 마을 _ <http://www.barasae.com>

안전하게, 2배 효과 보는 체험 활동

한국농어촌공사의 발표에 의하면 224개 농어촌이 체험관광보험에 가입해 놓았다고 한다. 그래도 사전에 다시 한 번 꼼꼼히 챙겨 안전에 이상이 없도록 하자.

숙박을 하게 되는 경우는 숙박시설에 대하여 다시 한 번 점검하고, 강이나 계곡을 낀 마을의 경우 여름철 갑자기 내리는 비로 수위가 높아질 수 있으므로 지역 환경과 날씨 상황 등을 고려하여 스케줄을 짜도록 하자.

아이를 동반한 체험이라면 현장에서 부모의 구실이 상당히 중요하다. 지나친 간섭도 피해야 하지만, 낯선 곳이니 만큼 너무 자유를 주어 방치해서도 안 된다. 중요한 건 가족이 함께 하면서 추억을 공유할 수 있는 분위기를 만들어 주어야 한다.

체험마을로 가기 전 부모의 사전 지식이 필요하다. 물론 설명자가 있을 수도 있겠지만 처음 접하는 아이라면 모든 것이 궁금하다. 소금을 뿌리면 올라오는 조개의 성질이라든지, 머드가 왜 피부에 좋은 지 간단한 지식 정도는 알고 가야 아이들의 질문에 답해주고 아이의 상상력을 자극시켜 줄 수 있다.

체험활동을 끝낸 뒤는 더 중요하다. 그저 즐거운 시간으로 기억하기보다, 남길 수 있는 근거를 만들어 놓아야 한다. 활동을 통해 알게 된 지식을 정리하고, 신문을 활용한 NIE활동을 할 수도 있다. 만일 그런 가이드가 힘들다면 추억을 담은 사진과 체험 간 지역이 소개된 기사를 모아 스크랩 하면서 한 줄 설명이라도 남겨보자. 이러한 사후 과제 역시 아이에게만 맡길 것이 아니라 가족이 다함께 참여할 수 있도록, 어렵지 않고 복잡하지 않은 방법을 선택하도록 한다. 아울러 아쉬웠던 점, 다음에 간다면 꼭 챙겨가고 싶은 것 등을 이야기 하며 다시 한 번 돌이켜 보아도 좋겠다.

응급 상황 시, 이것만은 절대 하지 마세요!!

자연은 그 쾌적함만큼이나 위험 요인들을 안고 있어 간혹 우리의 건강을 위협하는 경우도 있다. 평소에 대수롭지 않게 보였던 상식이나 경험이 종종 아쉬울 때가 있다. 응급상황시 꼭 하지 말아야 할 것들을 알아보자.

흔히 배를 눌러서 먹음 토해내는 장면이 영화나 TV에 자주 나오는데, 이는 절대 해서는 안 되는 행동이다. 이렇게 구토를 유발하면 위 내용물이 숨쉬는 길을 막아 오히려 숨을 못쉬게 할 수도 있고, 폐로 흡인되어 흡인성 폐렴 같은 나쁜 질환을 얻게 될 위험성이 있기 때문이다.

더위 먹은 듯한 경우, 급한 마음에 찬 얼음물을 직접 뿌리는 것은 피부 혈관을 수축시켜 열이 발산하는 길을 차단하기 때문에 좋지 않다. 또 시원한 이온음료를 준비하여 염분을 보충하는 것은 오히려 소금정제는 섭취하지 말아야 한다.

맨발의 청춘으로 지내야 하는 농어촌 생활에선 베이고, 찢리고, 까지기 십상이다. 가벼운 상처야 괜찮지만, 지혈이 필요한 경우 지혈을 목적으로 고무줄 등으로 졸라 묶는 것은 전체의 혈액순환을 차단시킬 수 있으므로 좋지 않다.

산에서 음료와 아이스크림을 먹을 때는 손이나 입 주위를 잘 닦아야 벌레가 달려들지 않는다. 따라놓은 음료수를 마시기 전 컵 안쪽에 벌레가 있는지 잘 살펴보고, 벌레가 접근한다면 움직이지 않고 가만히 있어야 한다.

밝은 색의 옷을 입거나 헤어스프레이, 향수를 뿌리면 곤충을 유인할 수 있으니 삼가도록 한다.

숨쉬기 불편한 비중격 만곡증

비중격의 기형은 코막힘을 유발하는 흔한 원인 중의 하나이다.
또한 비중격이 휘어져 있으면 이와 함께 코의 바깥쪽 모양이 휘어져 보이는
소위 '사비' 역시 함께 동반될 수 있다.

Deviated Nasal Septum



비중격 만곡증이란?

비중격이란 양쪽 비강을 둘로 나누는 가운데의 벽과 같은 구조물을 말한다. 따라서 비중격 만곡증이란 이러한 비중격을 이루는 뼈 또는 연골 부분이 반듯하지 못하고 한쪽으로 휘거나 돌출된 상태를 말하는 것이다.

비중격 만곡의 원인

이렇게 비중격이 휘게 되는 원인으로는 여러 가지를 들 수 있는데, 선천성 혹은 발달성 기형, 신생아가 출생할 때 골반 내에서 압박을 받아 비중격이 휘게 된다는 '출산주형설' 그리고 각종 외상에 의해서도 비중격이 휘게 된다.

비중격 만곡의 증상

이러한 비중격 만곡증 때문에 코가 막히고, 주의력이 산만해지고 기억력 감퇴, 두통, 편두통 등의 증상이 있을 수 있다. 또 코뼈가 튀어나온 쪽의 점막은 자극을 받기 쉽기 때문에 코피를 자주 유발하기도 한다. 그러나 이와 같은 증상은 반드시 만곡의 정도와 일치하지는 않다. 즉 만곡이 심해도 자각 증상이 없는 수도 있고 반면에 만곡이 경해도 자각 증상은 심한 때가 있다.

치료법

비중격 만곡증이 있더라도 별다른 증상이 없는 때는 수술적 치료를 시행할 필요는 없다. 그러나 코막힘 등의 증상이 있거나 부비동염 등의 수술적 치료가 필요한 경우에는 수술적 치료를 하여야 한다.



장태영 교수 | 이비인후과

- 전문분야 : 비과, 코(성형), 알레르기, 수면무호흡
- 진료시간 : 월(오후), 수(오전), 목(오전)
- 문의 : 이비인후과 ☎ 032-890-2420

예전에는 비중격의 연골 부위 점막을 박리하여 만곡된 연골부위를 제거하는 비중격 점막하 절제술을 많이 시행하였으나 요즘은 연골을 제거하지 않고 비중격 연골 내에 존재하는 연골의 탄성을 이용하여 만곡된 연골을 교정하는 비중격교정술이 일반화되고 있다. 외상으로 인한 비중격만곡의 경우에는 사비가 함께 동반되는 경우가 많으므로 이러한 경우 코성형 수술이 함께 필요한 경우도 있다.

수술 전일 입원하여 수술 당일 전신마취하에 수술을 시행하며, 수술 후 2일째 지혈을 위하여 코 속에 넣어 두었던 거즈를 제거하고 별다른 문제가 없으면 그 다음날 퇴원하게 됩니다. 이후 외래 추적관찰은 환자에 따라 다르지만 대략 2~3주간 매주 1회 추적관찰을 하게 된다.

FAQ 비중격 만곡증

Q1. 수술 시간은 대략 얼마나 걸리나요?

환자에 따라 수술이 어려운 경우도 있기 때문에 각기 다를 수 있으나 대략 1시간에서 1시간 30분 정도라고 생각하시면 되겠습니다. 수술장에서는 수술 이외에도 마취하는 시간, 마취에서 깨어나는 시간, 그리고 회복실에서 회복하시는 데 걸리는 시간 등이 포함되기 때문에 환자나 보호자분들이 느끼는 시간은 그보다 길 수 있습니다.

Q2. 코 바깥쪽으로 흉터가 남지는 않나요?

입원하여 수술 전날 콧털을 제거하고, 수술 시에는 코 안쪽의 콧털이 있었던 부위를 통하여 절개를 시행하게 되므로 수술 후에 흉터는 전혀 남지 않습니다.

Q3. 수술 후 일상생활은 가능한가요?

수술 후 퇴원하게 되면 격렬한 운동을 제외한 일상적인 생활이나 업무 등은 모두 가능합니다. 다만 코 안에 아직 수술 상처가 남아 있는 상태에서 음주, 흡연을 하게 되면 코 점막에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 음주, 흡연은 삼가하시는 것이 좋습니다.

Q4. 수술 후 코 안의 거즈를 제거하였는데도 왜 코가 계속 막혀 있나요?

수술 후 콧살(비갑개)이 부어 있는 경우도 많고, 거즈는 제거하였어도 비중격 수술 후 비중격을 곧게 유지하기 위해 코 안에 플라스틱으로 된 부목을 제거하지 않고 수술 후 1주 혹은 2주까지 유지하는 경우가 있습니다. 그런 경우 부목을 제거하기 전까지는 다소 불편감이 있을 수 있습니다.

Q5. 비염이 있는 것 같은데, 비염 수술을 같이 할 수 있나요?

본원 이비인후과에서는 외래 진료 시 비염에 대한 검사를 같이 시행하고 있습니다. 이러한 검사 결과를 참고하여 비염 수술이 필요하다고 사료될 경우 비염 수술을 함께 진행할 수 있습니다. 비염에 관하여 본원에서는 레이저 및 고주파를 이용한 비갑개위축술을 시행하고 있으며, 미세흡입절삭기를 이용하여 비갑개의 부피를 줄여주는 비갑개 성형술이라는 최신 수술법을 도입하여 많은 환자들의 호평을 받고 있습니다.

여름이면 더욱 기승을 부리는 간질간질 무좀(피부곰팡이증, 백선)

여름의 고온 다습한 기후는 미생물이 번식할 수 있는 최적의 환경을 제공하기 때문에 병원성세균과 곰팡이들이 쉽게 자라면서 여러 감염성 피부 질환을 일으킬 수 있다. 무좀은 피부사상균 혹은 칸디다 곰팡이균의 피부 감염 및 번식에 의해 생기며, 건강한 사람의 피부에도 쉽게 감염될 수 있다.

Tinea Pedis



피부곰팡이균은 여러 종류가 있으며 균의 종류에 따라 피부증상도 차이가 있다. 피부의 각질층, 털 및 손톱, 발톱에 살면서 영양분을 취하고 번식함으로써 피부질환을 나타낸다. 생기는 부위에 따라 머리백선, 몸백선, 발백선, 손발톱백선, 살백선, 손백선, 얼굴백선 등으로 분류하며, 각각의 치료 방법과 기간 등에 차이가 있다.

머리백선

두피 및 머리카락에 피부사상균이 침범하여 생기는 머리백선은 어린이에게서 주로 생긴다. 우리나라에서는 1950년대 가장 흔하였으나 경제발전으로 개인위생이 좋아져서 현재는 아주 드물다. 그러나 무좀병변이 있는 애완동물(개, 고양이 등)과 접촉한 이후에 균이 전염되어 생기는 경우가 있다. 피부증상으로는 두피에 원형 혹은 타원형의 각질이 있는 병변이 생기며, 병변부의 머리카락이 쉽게 빠지거나 부서지는 특징이 있다. 염증이 심한 경우에는 심하게 부어오르면서 고름이나 피가 나오는 독창으로 진행 된다. 치료가 늦어지면 머리카락이 영원히 다시 나지 않는 흉터를 남길 수 있다. 두피의 각질이 동반된 탈모증상 혹은 고름 등이 나오는 염증이 심한 병변이 발생 시 피부과

전문의의 진료가 반드시 필요하다.

예방을 위해서는 키우는 애완동물이 갑자기 피부병이 생기거나, 유기견 혹은 도둑고양이를 만나며 함부로 만지는 것을 반드시 피하여야 한다.

몸백선

짧은 털이 자라지 않는 몸통과 팔다리에 발생하는 무좀이다. 목, 팔, 다리, 몸통 등에 동전모양의 동그란 병변이 특징이다. 병변의 경계부는 약간 융기되어 보이며, 물집이 관찰되기도 한다. 병변의 안쪽은 정상 혹은 약간 각질이 관찰되는 소견을 보이며, 염증이 심할 때는 중앙부에도 수포 등이 관찰될 수도 있다. 곰팡이균이 솜털 안으로 침범하여 털집에 염증을 일으키는 경우도 있어 뽀루지와 같은 모양으로 발생하는 경우도 있다

발백선

발바닥과 발가락사이에 곰팡이균이 감염되는 경우로 우리나라에서 가장 흔한 무좀이다. 과거에는 상대적으로 발생빈도가 낮았으나, 구두와 양말을 신고 생활하는 시간이 길어지면서 발의 습도가 높아져 감염률이 높아지고 있다. 최근 국내조사에서



최광성 교수 | 피부과

- 전문분야 : 모발, 조갑질환, 여드름, 모발이식, 피부외과, 레이저
- 진료시간 : 월(오전), 화(오후), 목(오후), 금(오전), 레이저(월 오후)
- 문의 : 피부과 ☎032-890-2230

전인구의 30% 이상이 감염되어 있을 것으로 추정하고 있다. 목욕탕, 수영장 등 사람이 많이 모이는 곳에서 환자에게서 떨어져 나온 각질속의 무좀균이 마찰 등으로 손상된 피부를 침투하여 감염이 일어날 수 있다. 성인에게 많이 생기고 소아에서는 드물다.

보통 4번째 발가락과 5번째 발가락사이를 침범하여, 가려우며, 피부가 희게 짓무르고 균열이 생기며 건조되면 각질이 보이게 된다. 치료를 하지 않으면 발바닥과 발 안쪽으로 퍼질 수 있다. 이외에도 발바닥, 발 옆에 수포가 생기는 형태도 있고, 발바닥 전체에 걸쳐 각질이 두꺼워지면서 긁으면 가루처럼 떨어지는 형태도 있는데 만성적이며, 난치성이다. 발무좀을 심하게 긁거나 민간요법 등으로 잘못 치료하면 피부가 손상되어 이차적으로 세균이 피부를 침투할 수 있으며, 손이나 다른 피부로 쉽게 무좀이 퍼질 수 있다.

약물 치료를 1개월 이상 장기간 해야 완치할 수 있으며, 치료 후에도 항상 발을 깨끗하게 씻고 통풍을 잘 시켜 건조하게 유지하도록 하여야 재감염을 예방할 수 있다.

손발톱백선

손발의 백선을 장기간 치료하지 않고 방치하면 손발톱에 감염을 일으킨다. 노인에서 가장 흔하며 다른 부위로 무좀을 전파시키는 역할도 하게 된다.

손발톱이 잘 부스러지거나, 광택을 잃어버리고 두꺼워지거나, 흰색 또는 황갈색의 색깔변화를 보인다. 손발무좀과 동반되는 경우도 흔하여 진단에 도움이 될 수 있다. 하지만 여러 가지 손발톱 질환에서 위와 유사한 형태를 나타낼 수 있고 손발톱무좀은 수개월이 치료에 소요되므로 반드시 정확한 진단을 받고 치료를 시작하여야 한다. 진단을 위한 진균검사는 병변부위의 각

질을 긁어서 도말검사 혹은 진균배양검사를 시행하는 것으로 비교적 빠르고 간단하게 진단이 가능하다.

무좀균이 완전히 제거될 때까지 충분한 시간 치료해야 하며, 바르는 약과 먹는 약을 동시에 사용하여 치료를 시행한다.

발백선

성인남자의 사타구니에 주로 생기는 무좀으로 몸백선과 유사한 형태로 경계가 분명한 원형의 병변이 생긴다. 주로 사타구니에 양측성으로 생기나 심한 경우 엉덩이까지 번질 수 있다. 주로 여름에 악화되고 겨울에는 호전되어 증상이 약해지는 경향이 있다. 발백선과 동반되어 나타나는 경우가 많다.

예방을 위해서는 피부를 항상 건조하게 유지하고, 꽉 끼는 옷을 피한다.

무좀의 치료와 예방

무좀의 치료는 무좀이 생긴 부위에 따라 다르다. 몸백선의 경우에는 먹는 약을 사용하지 않고 바르는 약만으로도 치료가 가능할 수 있으나 치료효과가 먹는 약보다 떨어질 수 있어 전문의와의 상담이 필요하다. 손발톱의 백선은 먹는 약을 사용하는 것이 원칙이다. 먹는 약은 장기간 사용해야 하고 다른 약과 같이 복용 시 부작용이 있을 수 있으므로 반드시 피부과 전문의와 사전에 상의해야 한다.

환자의 피부상태는 무좀이 걸리는데 매우 중요하다. 피부가 습해져 피부가 부드러워지고, 통풍이 되지 않으면 피부 각질층의 방어 작용이 저하되며, 당뇨와 같은 만성 질환에 의해 면역이 저하된 환자와 유전적 인자를 지닌 환자에서는 무좀이 잘 걸린다. 따라서 무좀감염 혹은 재발을 예방하기 위해서는 항상 피부를 깨끗이 하고 건조하게 유지하도록 하여야 한다.

시도 때도 없는 소변 쉬쉬~ 배뇨장애



배뇨장애란 소변보는 데에 생기는 모든 문제를 말한다. 대상이 되는 환자들은 소아에서부터 청년, 장년, 노인에 이르기까지 모든 사람들이 대상이 된다. 많은 사람들이 비뇨기과는 남자만 가는 곳이라 잘못 생각하고 있는데, 여자들도 신장이나 방광을 가지고 있기 때문에 대상이 되며, 실제 비뇨기과에 내원하는 비율은 남자와 여자가 거의 비슷한 것으로 알려져 있다.

Dysuresia

배뇨장애를 기술하기 위해 증상별로 배뇨횟수, 배뇨량, 배뇨방식의 이상 등을 기준 삼아 이야기를 하고자 한다.

배뇨횟수에 의한 배뇨장애

정상횟수가 하루에 4번에서 8번 정도라고 하며 하루 12번까지는 비정상이라 하지 않는데, 이는 신장의 기능, 방광의 크기, 척추의 방광조절 능력, 환자의 기분 등에 의해 개인차가 워낙 심하게 나타나기 때문이다. 주로 하루 13번 이상 배뇨를 하면, 깨어있는 시간을 기준으로 거의 한 시간에 한 번 배뇨를 하는 것이기 때문에 병원에 내원하게 되는 횟수라 한다. 병원에 내원하면 가장 먼저 배뇨일지를 일주일간 적어오라고 하는데, 하루 종일의 배뇨횟수를 본인이 기록하여 가져오는 방법이다. 저자의 경험으로는 배뇨일지의 기록이 하루에 158번을 가는 환자가 최고기록인데, 5분내지 10분마다 계속 화장실에 가는 것을 알 수 있으며 어떤 환자의 경우는 하루에 1번 내지 2번을 가는 환자들도 있다.

배뇨량을 기준으로 본 배뇨장애

물먹는 양에 따라 소변양이 많은 사람도 있고 적은 사람도 있을 수 있다. 그러나 가장 중요한 부분은 배뇨를 하기는 하지만 배뇨 후 방광 안에 잔뇨량이 남아 있는



이택 교수 | 비뇨기과

• 전문분야 : 소아배뇨, 소아 및 성인배뇨장애, 야뇨증
• 진료시간 : 월(오후), 목(종일)
• 문의 : 비뇨기과 ☎032-890-2360

것으로 이런 잔뇨를 느끼는 사람도 있지만 느끼지 못하는 사람도 있기 때문에 객관적인 잔뇨량 확인이 매우 중요하다. 배뇨문제는 만성적으로 일어나기 때문에 오래되면 잔뇨가 많은 데도 잘 느끼지 못하고 이 때문에 본인은 잘 보고 있다고 생각하는 경우가 많이 있다. 일례로 당뇨를 가지신 분들은 본인은 소변을 보고 잔뇨감이 없기 때문에 잘 본다고 생각하지만 실제 방광 안에 400-500ml 이상의 소변이 남은 경우가 많이 있다. 당뇨뿐만 아니라 만성적 배뇨장애나 신경장애가 있는 경우 이런 문제를 가지고 있는 경우가 있다. 그러므로 한두 번 이라 할지라도 전혀 배뇨가 안 되는 경우가 있거나 가끔 불편감을 느낀다면 병원을 찾아 잔뇨라도 체크해 보는 것이 좋다.

배뇨 방식으로 본 배뇨장애

배뇨 방식의 기준으로 관찰해 보면, 배뇨 시 금방 안 나오는 경우, 혹은 배뇨가 시작된 후 중간에 끊어지고 다시 힘줘야 하는 경우, 맨 끝에 소변이 뚝뚝 떨어지는 경우, 소변이 마려우면 갑자기 참기 힘들어 썰 것 같은 느낌을 가진 경우, 이런 느낌은 없지만 이런 상황이 두려워 미리 미리 자주 가는 경우 등 다양한 배뇨방식의 이상이 있을 경우 여러 가지 원인의 질환에 의한 배뇨장애의 가능성이 있으므로 전문가를 찾아보는 것이 좋다. 배뇨라는 것은 매일 평생 동안 보아야 하는 것이므로 매우 만성적인 질환의 경우 본인이 잘 못 느끼는 경우가 많이 있다. 예를 들어 아이들이 자라는 것을 매일 보는 사람은 큰 것을 잘 못 느끼지만 오랜만에 보는 사람은 많이 큰 것을 알 수 있듯이 본인의 이상은 잘 못 느끼는 경우가 상당히 많다.

제가 경험한 40대 환자 중에 요도협착으로 내시경소견에서 비늘구멍정도의 구멍만 있던 분이 있었는데, 저도 이런 요도로 어떻게 소변을 봤을까 의아할 정도였지만, 환자는 처음 병원 내원 시 별로 심하지 않지만 그냥 좀 이상한 것 같아 외했다고 이야기 하였었다. 이분은 어렸을 적 절봉에서 아래를 약간 다친 기억만 있었고 이 당시 요도파열로 협착이 온 것으로 판단되는데, 너무 오랜 기간 적응을 해와서 수술 전 배뇨상태가 정상이라고 생각해 왔다고 한다. 하지만 수술 후에야 이런 게 정상이었구나 하고 느꼈다고 말씀하시는 것을 본 적이 있다.

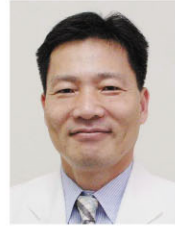
이렇듯 배뇨장애는 매우 다양하며 복잡하다. 아직 확실히 잘 밝혀져 있지 않은 부분도 있지만 이런 배뇨의 문제는 환자들이 소변이 썰개봐 여행을 못 가게 한다거나, 자동차를 한 시간 이상 두려워서 타지 못하거나, 공부나 일을 집중해서 할 수 없게 하는 등 삶의 질적인 면에서 당뇨나 고혈압만큼 문제를 일으키는 것이 확인 되어 있다. 대부분에서 그 원인과 치료방법을 찾을 수 있으므로, 배뇨 시 좀 이상한 부분이 있다면 전문기관을 찾아 확인하는 것이 삶의 질을 높일 수 있는 방법이라 생각한다.



사무실에서 낮잠 잘 때의 올바른 자세 Cool~ 한 낮잠 자세로 일의 능률을 향상시키자

날씨가 더워지면서 점심을 먹고 나면 쏟아지는 잠을 주체할 수가 없다. 책을 보고 있어도 천근만근으로 무거워진 눈꺼풀이 앞을 자꾸 가린다. 옆에 침대가 있어 잠시 누울 수 있으면 더 바랄 나위 없겠지만 우리가 일하는 사무실이 나 학교에서는 엄두를 못 낸다. 물론 꼭 침대가 아니라도 벤치 같은 누울 공간만 있으면 누워서 자는 것이 가장 좋다. 이렇게 10분간이라도 낮잠을 자고 나면 머리는 맑아지고 일의 능률은 훨씬 더 올라가게 된다.





조규정 교수 | 정형외과
 • 전문분야 : 척추질환, 디스크, 척추측만증, 골다공증
 • 진료시간 : 화(오전), 수(오후), 금(오전)
 • 문의 : 정형외과 ☎032-890-2380

대부분의 직장인들은 누울 자리가 없어 책상에 엎드려서 잠을 자게 된다. 이렇게 엎드려서 낮잠을 자고 난 뒤에 오히려 몸은 더 찌뿌듯하고 뒷목이 빠근해지는 경험을 하신 분들이 많을 것이다. 뒷목 근육은 머리까지 이어져 있어 긴장성 두통까지 초래하기도 한다. 피로를 풀려다가 목과 허리 통증이 생겨 일하기가 더 힘들어지는 것이다.

그러면 어떤 자세로 자는 게 척추에 가장 좋은가?

사람의 척추는 옆에서 보았을 때 S자 모양으로 되어 있다. 목은 앞으로 튀어 나와 있고, 등은 뒤쪽으로 튀어 나와 있으며, 허리는 다시 앞으로 튀어 나와 있다. 이런 S자 모양을 잘 유지해야 척추에 무리가 가지 않는다. 자세를 엎드려서 허리가 굽어지면 S자 모양이 틀어지면서 허리에 무리가 가는 것이다. 목도 마찬가지로, 목을 앞으로 숙이면 일자목이 나 거북목이 되기 때문에 목의 디스크와 근육에 부담이 많이 가게 된다. 따라서 낮잠을 잘 때도 척추에 부담이 적게 가는 자세는 척추의 S자를 유지하는 것이다.

우리가 주위에서 흔히 볼 수 있는 낮잠 자세는 크게 세 가지로 나눌 수 있겠다.

1. 팔을 베개 삼아 책상에 엎드려서 자는 자세

이 자세는 목과 허리가 앞으로 구부러지면서 S자가 틀어지는 나쁜 자세이다. 이런 자세를 자주 취하면 허리가 약한 사람은 척추뼈 사이에 있는 추간판이 뒤쪽으로 튀어나오는 추간판 탈출증(일반적으로 알려져 있는 디스크)에 걸리게 된다. 굳이 이렇게 자고 싶다면 최소한 책이나 쿠션을 높게 쌓아서 베개로 사용하면 목이 덜 구부러진다. 또 다른 방법은 손을 턱에 괴고 팔꿈치를 책상에 지지해서 목과 허리를 가능한 덜 구부리게 한다. 하지만 이런 자세는 손이 저릴 수 있어 조심해야 한다.

2. 의자에 기대고 다리를 책상에 올려서 자는 자세

이 자세는 옆 사람 눈치를 안 봐도 되는 높은 사람이 주로 사용한다. 그러나 이 자세도 척추에 좋지 않은 자세이다. 목은 괜찮지만 허리 추간판에 압력을 증가시켜서 추간판 탈출증을 일으킨다. 이 자세를 머릿속에 그려보면, 엉덩이 관절이 거의 90도로 꺾이는 자세이다. 만일 누운 자세라면 다리를 90도로 꺾고 자는 셈이다. 이런 자세가 편안할 리 없다. 높은 사람이더라도 절대로 취해서는 안 되는 자세이다.

3. 목과 허리를 의자에 기대고 자는 자세

그나마 앉아서 자는 자세 중에서는 목과 허리의 S자를 어느 정도 유지하는 자세이다. 의자는 등받침과 목받침이 있는 큰 의자가 좋다. 허리를 의자 등받이에 바짝 붙이고, 목을 목받침에 기대면 된다. 그런데 이렇게 자다가 갑자기 목이 옆으로 젖혀지거나 뒤로 지나치게 기울어질 수가 있다. 버스나 지하철에서 옆 사람에게 민망했던 경험이 있으리라 생각된다. 갑자기 목이 젖혀지면 목 근육과 인대 손상을 일으키고 디스크에 충격이 가해지므로 피해야 한다. 이걸 방지하려면 휴대용 목베개를 사용하도록 하자. 그리고 허리 뒤에도 쿠션을 두면 허리의 S자를 유지하는데 도움이 된다.

마지막으로 이렇게 낮잠을 자고 난 후에는 근육과 관절이 굳어 있기 때문에 스트레칭을 해서 근육과 관절을 풀어주도록 하자. 기지개를 켜듯 양팔을 쭉 뻗어서 굽어 있던 목과 허리를 펴고, 목과 허리 돌리기 등의 체조를 하면 훨씬 더 개운해질 수 있다.

가만히 있어도 지치는 여름, 적절한 운동으로 여름을 이겨보자!

한낮 기온이 30도를 웃돌고 장맛비가 오락가락하는 요즈음 모든 일에 집중력이 떨어지고 몸이 나른해진다. 운동은 외부환경에 대한 적응력을 키워주고 활력을 회복시켜 주기 때문에 여름철 더위로 지친 몸과 마음은 물론 입맛을 찾아주는 데 운동만 한 것이 없다. 그러나 무더운 여름철 야외에서 무작정 운동을 하는 것은 오히려 건강을 해치기 쉬워 많은 주의가 필요하다.

글 · 김치중 운동처방사 | 비만센터



일반적으로 15분 이상 걸으면 체온이 1도 정도 올라가는데 한여름 햇볕이 강한 상태에서 걷게 되면 체온이 39도까지 올라가게 된다. 이렇게 되면 걷는 것이 무척 힘들어지면서 갈증과 호흡곤란, 두통과 메스꺼움 등과 같은 증상이 나타난다. 그러므로 여름철 운동 시 가장 신경 써야 할 부분이 체온조절이다.

적절한 체온 조절을 위해서 운동복은 밝은 색상의 가벼운 옷을 헐겁게 입는 것이 좋다. 상의를 벗으면 열을 발산할 수 있지만 주위로부터 열을 흡수하므로 바람직하지 않다. 또한 흔히 땀복이라고 불리는 소재의 옷은 오히려 열 피로를 가중시키므로 피해야 한다. 또한, 운동 전 미리 충분한 수분을 섭취하도록 하자. 대부분은 운동 중, 후에 느끼는 갈증으로 인해 이 시기에는 충분한 수분 섭취가 잘 이루어지고 있다. 하지만 운동 전 수분을 섭취하는 이는 극히 드물다. 운동 전 수분 섭취는 운동 중 발생하는 갈증과 피로도를 줄인다. 그리고 운동 중 수분섭취량은 매 15분마다 150~200ml가 바람직하다.

밤에 운동을 하는 것도 좋은 방법이다. 밤에 운동하면 자외선을 피할 수 있을 뿐만 아니라 신진대사를 늘리고 신체 각성도도 높일 수 있다. 여름철 더운 날씨에 땀을 많이 흘리면 몸에 수분이 적어지고 심장에 무리가 가기 때문에 특히 심장질환, 고혈압, 자율신경 장애 환자에게는 밤 운동이 적합하다.

유산소 운동 종목으로는 걷기(속보), 등산, 자전거 등이 좋으며 테니스, 축구 등 격렬한 스포츠는 피하는 게 좋다. 또한 공원 곳곳에 설치되어 있는 여러 가지 근육, 스트레칭 운동 기구를 적절히 사용하면 근력과 유연성을 증가시킬 수 있다. 특히 중년 여성이나 고령자의 경우 매우 효과적이다.

이처럼 여름철에는 주의를 한다 해도 야외에서 운동하기란 결코 쉽지 않다. 그래서 여름철에는 실내 운동이 보다 안전하고 효과적일 수 있다. 추천하는 운동으로는 수영이나 아쿠아로빅 등 수중운동이 가장 적당하다. 특히 체중에 부담을 느끼는 비만 환자, 관절염 환자, 고령자에게 적합하다. 하지만 집 주위 수영장을 찾으려 해도 어려우며 찾는다 해도 집과는 거리가 멀어 실상 다니기가 힘든 분들이 대다수다. 그런 분들은 가까운 피트니스 센터, 집 근처 동사무소 주민 센터 내 헬스장 혹은 가정에서 실시하는 게 좋다. 유산소 운동은 러닝머신(속보, 조깅), 자전거, 스텝퍼 등이 적당하다.

무엇보다 여름철은 건강미를 다지기 위해 평소 소홀했던 근력강화 운동을 하기에 가장 좋은 시기이다. 근력강화 운동은 피트니스 센터에 있는 웨이트 트레이닝 장비를 이용할 수 있으며 집에서도 간단히 할 수 있다. 테라밴드, 아령 등 도구를 이용한 방법과 팔굽혀

펴기, 윗몸 일으키기, 앉았다 일어나기, 벽 밀기 등 도구를 이용하지 않는 방법을 통해 실시할 수 있다.

| 최적 운동 프로그램

날짜	운동형태	강도	시간	방법	종목
1일 째	유산소	중·고강도 (약간 힘들다~ 힘들다)	30-60분	연속적 혹은 간헐적	속보,조깅,수영, 등산,자전거
2일 째	유산소	저강도 (보통이다)	10-20분	준비 운동	걷기,자전거
	근육(저항)	고강도 (힘들다)	30분	1세트(8-12번) 2-3세트 실시	큰 근육(가슴,등, 다리,허리,복부)
3일 째	유산소	저·중강도 (보통이다~ 약간힘들다)	하루	만보 걷기	걷기,속보,등산, 신체활동
4일 째	유산소	중·고강도 (약간 힘들다~ 힘들다)	30-60분	연속적 혹은 간헐적	속보,조깅,수영, 등산,자전거
5일 째	유산소	저강도 (보통이다)	10-20분	준비 운동	걷기,자전거
	근육(저항)	고강도 (힘들다)	30분	1세트(8-12번) 2-3세트 실시	큰 근육(가슴,등, 다리,허리,복부)
6일 째	유산소	저·중강도 (보통이다~ 약간힘들다)	30분	연속적	걷기
7일 째	휴 식				

※ 알아두어야 할 점

- 유산소 운동 강도는 운동 시 주관적으로 느끼는 강도이다.
(개인별 체력 수준에 맞는 운동 종목을 선택한 후 주관적 강도에 맞게 실시하자. 참고로 '약간 힘들다'라는 느낌은 운동 중 숨이 약간 차면서 옆 사람과 대화가 가능할 정도이다.)
- 걷기, 등산 시 무릎, 허리 등 통증을 느끼는 분은 수영이나 자전거를 추천한다.
- 20~30분 이상 걷기 시 발목, 무릎 등 통증을 호소하는 분은 15분 걷기 후 5분간 휴식 후 통증이 가라앉으면 걷기 후 휴식을 반복하자
- 근력 운동 시 특히 혈압 환자나 노약자의 경우 호흡을 참지 말아야 한다(호흡 방법은 1번 반복 시마다 호흡을 내쉬고 들어 마셔야 한다. 보통 힘을 쓸 때 호흡을 내쉬는 게 좋다).
- 운동 전과 후에 5-10분 정도 가볍게 전신 스트레칭을 실시하자.
- 운동 시 가슴 통증이 나타나거나 어지러우면 즉시 운동을 중지해야 한다.

문의 : 비만센터 | 032-890-3360

희망 키우는 씨앗이 된

인하대병원-경인방송 무료수술 지원 사업



인하대병원과 5분 거리에 있는 경인방송 TTVFM 90.7MHz는 인천 유일의 지상파 방송이다. 경인방송의 존재이유가 이 말 속에 모두 녹아 있다. 인천 유일의 방송이기에 경인방송은 '지역 밀착 방송'을 최우선 가치로 삼고 있다.

지역 밀착은 곧 인천 사람들과 가장 가까이 있겠다는 뜻이다. 인하대병원과 경인방송이 올해 3월부터 시작한 사회소외계층을 위한 무료수술 지원 사업도 이 같은 방송 이념을 실천하기 위한 것이다.

무료수술 지원사업을 통해 경인방송을 듣는 인천시민들은 그 간 몰랐던 이웃들을 만날 수 있었다. 손주들 뒷바라지 하다 병이 든 할머니를 고치기 위해 방송에 사연을 보낸 손녀, 20년 동안 당뇨 합병증으로 고생하는 남편의 병수발을 듣다 자신마저 병마와 싸우게 된 아내, 디스크협착으로 고통을 받고 있지만 딸이 말을 건네면 언제나 방긋방긋 웃는 어머니. 방송 홀로는 이들의 육체가 가진 병을 치료해줄 수는 없다. 하지만 방송이 매개체가 돼 지역사회의 힘을 모아 우리 이웃들의 아픔을 치료해줄 수 있다.

인하대병원에서 무료수술을 성공적으로 마친 이웃들의 이야

기를 라디오 방송에 담아 청취자들에게 전달하다 보면 “우리도 돕고 싶다”는 문의전화가 오곤 한다. 수술 받은 이웃의 웃음소리를 라디오로 듣고 우울한 마음을 달랠 수 있었다며 자신들도 동참하고 싶다는 이야기도 듣는다. 경인방송은 얼마 전 이 같은 마음을 모으기 위해 ‘희망배달본부’를 만들었다. 인천 지역 내 복지기관, 자원봉사센터, 기업들과 협력해 소외계층을 위한 후원사업을 확대할 예정이다. 기금이 모자라 의료지원을 받지 못하는 사람들을 조금이라도 더 줄여나가는 노력들을 전개할 계획이다.

지역사회로 찾아가는 희망배달 문화사업도 벌여나가고 한다. 경인방송이 지역사회 곳곳에서 연간 100여 차례 이상 진행하는 공개방송에 소외계층을 초대하는 1% 문화나눔운동과 이동스튜디오 BOX907을 지역 복지기관으로 출동시키는 콘서트도 계획 중이다.

희망배달 사업을 통해 인천 시민이 더 많은 이웃들을 만나고, 사람과 사람이 함께 만드는 나눔의 행복이 전파되기를 기대한다. 인하대병원과 경인방송의 무료수술지원 사업이 더 큰 희망을 키우는 씨앗으로 지역사회 곳곳에 뿌리내리기를 바란다.

글 · 김성민 | 경인방송 보도국 기자



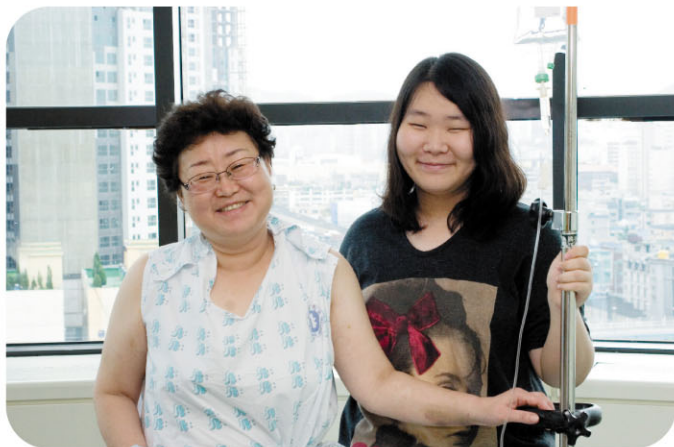
무료수술사업 - 7월 대상자 사연 소개

“절망에서 벗어나 은혜를 보답하기 위해 열심히 살겠습니다.”

“제발 불행 속에서 엄마가 탈출 할 수 있도록 도와주세요” 라는 사연이 경인방송과 인하대병원 무료사업팀에 접수되었다.

사연은 이리했다. 20년 전 이혼으로 혼자 딸을 양육했던 배복순 님. 기초생활수급자로 정부 지원금인 60만 원으로 딸과 생활하고 있는 상황이라 경제활동을 게을리 할 수 없었다. 이것이 두 모녀의 유일한 수입원이었기 때문이다. 하지만 과도한 육체노동으로 허리에 문제가 생겨 버스를 타거나 걷는 것 등 기본적인 활동이 힘들게 되어 결국 수입원이 끊기게 되었다. 경제적 문제로 인해 치료를 포기하고 있던 중 대학생인 딸의 사연 신청으로 무료수술사업 사례자로 선정되었다.

인하대병원에서 진단 결과 척추관 협착으로 인한 요통과 하지 통증으로 인한 보행 제한이었던. 신경외과 윤승환 교수는 척추 후방감압술과 기기고정 및 정복술을 통해 진료를 진행하여 성공적으로 수술을 마쳤다.



배복순 님(여/52세)과 딸

배복순 님은 수술이 잘 끝나게 되어 정말 기쁘고 행복하다며 당장이라도 빨리 일어나서 경제활동을 하고 싶다고 말했다. 또한 새로운 삶에 대한 희망을 선물 받은 만큼 다른 이들에게 봉사하며 열심히 살겠다고 감사의 눈물을 흘렸다.



글 · 박경환 | 홍보팀

* 문의처 : 경인방송 희망배달본부_032-830-1004 / 인하대병원 진료지원팀_032-890-2870(김기화 사회복지사)

나누어서 행복합니다



책이 주는 여러 가지 즐거움은 말로 다 표현하기 어렵습니다. 잠시 잠깐 고단한 현실을 떠나 남의 인생을 엿보는 시간이 되기도 하고, 삶의 지혜를 얻기도 하며, 위로를 받기도 합니다. 주사 한 대 맞고 목청껏 울던 꼬맹이는 어느새 동화책에 코를 박고 상상의 나라를 펴고, 옆 병상 아저씨는 무협지 속에서 날아다니기도 하지요.

인하대병원 진료지원팀에서는 입원환자분들을 위해 다양한 자원봉사활동을 하고 있습니다. 그 중에서 도서대여는 환자분들의 호응이 좋은 서비스 중의 하나입니다. 환자뿐 아니라 보호자 분들께도 지루할 수 있는 병원 생활에 작은 즐거움을 드리기 위해 병동순회 도서대여도 해드리고, 직접 방문하여 원하는 책을 찾아보실 수 있도록 지하 2층에 도서대여실을 운영하고 있습니다.

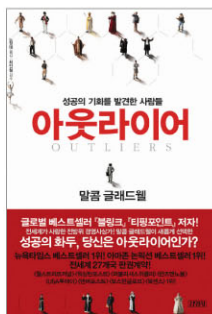
직원 분들도 잠시 짬을 내어 출퇴근길 읽을 책을 대여해 가기도 하는 도서대여실은 참 많이 사랑 받는 공간입니다. 그에 비해 도서가 풍족하지 않아 조금 아쉬운 점도 있었습니다.

올 여름 진료지원팀에서 대대적으로 도서확충을 위한 <도서기증 캠페인>을 실시한다고 합니다. 많은 분들의 동참을 기대해 봅니다.

♣ 기증방법 및 문의

- 장르불문, 권수무관, 만화책도 환영합니다.
- 도서추천평과 함께 책을 기증하시고, 원보게재 및 도서상품권의 행운도 받아주세요 (월 1명)
- 문의 및 접수: 지하2층 진료지원팀 032-890-2873

아웃라이어



저자 말콤글래드웰 출판사 김영사
추천도서평 · 김순기 교수 | 소아청소년과

말콤 글래드웰은 티핑포인트, 블링크에 이어지는 아웃라이어(뜻: 표준중 다른 대상들과 확연히 구분되는 통계적 관측치)라는 책을 통하여 탁월함과 성공, 그리고 천재성에 대하여 논하였다. “어린 시절의 천재성은 어른이 된 후의 성공을 보장하지 않는다.” “성공은 무서운 집중력과 반복적 학습의 산물이다.” 비틀즈, 빌 게이츠, 스티브 잡스 등은 젊은 시절에 이미 1만 시간 이상의 노력을 하였고, 이러한 노력과 사회적인 뒷받침이 그들을 각 시대의 우상으로 만들었다는 것이다. 김연아 선수나 한국 여성 골퍼들이 세계적으로 큰 성과를 보이는 것도 이러한 집중적 노력과 반복적 학습의 산물이 축적된 것은 아닌가 생각한다.

리처드 닐슨 교수님의 가르침대로, 이 책의 저자는 주장한다. “우리가 생각하는 것 이상으로 개인의 사고방식과 행동양식에 문화가 결정적 영향을 끼친다.” 예를 들어, 하키 선수들의 경우, 생년월일이 빠른 아이들이 발탁되어 축망받는 선수가 되었고, 이들을 대상으로 한 강도 높은 연습 덕분에 정말로 뛰어난 선수로 거듭나게 된다. 미래의 성공으로 이어지는 특별한 기회를 얻어낸 사람이 성공을 거두게 된 것이다. 이런 점에서 볼 때, 성공은 사회학자들이 ‘누적된 이득’ 이라고 부르는 것의 결과라고 할 수 있다. 그들의 출발점은 그저 남보다 조금 달랐을 뿐이지만, 계속적으로 기회가 부여되기 때문에 뛰어나게 되고 결국은 타의 추종을 불허하는 명선수로 되는 것이다.

글래드웰은 결론짓기를, 특정 지점을 지나면 어느 기준을 넘는 키가 더 이상 관련이 되지 않는 것처럼, 지능지수(IQ) 역시 마찬가지라고 주장한다. IQ가 어느 기준을 넘으면 IQ가 성공에 큰 영향을 미치지 않는다는 것이다. 성공하는데 더욱 중요한 지능은 ‘실용 지능(practical intelligence: 뭔가를 누구에게 말해야 할지, 언제 말해야 할지, 어떻게 말해야 최대의 효과를 거둘 수 있을지 등을 아는 것; 상황을 올바르게 파악하고 자신이 원하는 것을 얻는데 필요한 지식)으로서, IQ로 측정되는 분석 능력과 분리되는 다른 종류의 지적 능력이다. IQ는 일종의 선천적인 능력의 척도이지만, 실용지능은 후천적으로 습득해야 하는 지식(knowledge)이다. 그리고 우리는 그 지식을 대부분 가족에게서 배운다.

자녀가 매우 다양한 체험을 해볼 수 있는 환경에 있는 경우, 매우 유리한 환경이 된다. 팀워크를 배우고 고도로 짜여진 구조 속에서 움직이는 법을 배우는 것이다. 성인들과 편안하게 대화하는

방법도 익히고 뭔가 필요한 게 있을 때 말하는 법도 배운다. 아이들의 재능, 의견, 기술을 길러주는 교육은 현대사회에 적합한 태도와 자세를 익히도록 하는 것이며, 이것이 나중에 경쟁에서 유리한 조건으로 나아가게 한다.

어려서 축망받았지만 나중에는 이를 살리지 못한 그룹에게 부족한 것은 무엇이었을까? 세상에 적합하도록 그들을 준비시켜줄 공동체가 부족했을 뿐이다. 어려서 뛰어난 천재였던 크리스 랭건의 예를 보더라도 아무리 뛰어난 천재도 혼자서는 자기 길을 만들어가지 못한다는 것을 보여준다.

글래드웰은 1997년 8월 5일에 관에서 일어난 대한항공의 사고를 설명한다. ‘권력 간격 지수(Power Distance Index, PDI)’가 있는데, 이는 문화가 위계질서와 권위를 얼마나 존중하는지를 나타내는 것으로, 조종사들의 PDI를 측정한 적이 있는데, 1위가 브라질 이었고 2위는 한국이었다고 한다. 높은 PDI로 인하여 기장의 실수에 부기장이 의견 개진을 명확히 똑바로 하지 못하는데도 원인이 있었다고 분석하였다. 저자는 이런 문화의 차이를 이해하여, 각각의 문화에서 문제점을 끌어내어 새로운 규범에 적용할 것을 주장한다.

아웃라이어가 21세기 한국 사회에 던지는 도전과 메시지는 무엇인가? 라는 질문에 이 책의 감수자는 다음과 같이 답한다.

첫째, 우리도 ‘아웃라이어’가 될 수 있다는 사실과 이를 위한 구체적인 방법을 제시한다. 자기 분야에서 최소한 1만 시간 동안 노력한다면, 누구나 아웃라이어가 될 수 있다는 것이다. 1만 시간의 노력을 다할 때 비로소 우리 뇌는 최적의 상태가 된다. 아웃라이어가 되는데 필요한 제1요인은 천재적 재능이 아니라 소위 ‘1만 시간의 법칙’이라고 불리는 씬 없는 노력이다.

둘째, 기업을 경영하는 CEO의 경우 직원들에게, 아이를 키우는 부모의 경우 자녀들에게 후천적 재능과 가능성을 꾸준히 계발할 수 있도록 충분히 시간을 줄 것을 요구한다. 일이나 공부에서 보람과 가치, 재미와 의미를 느끼고 1만 시간을 투자한다면 그들은 분명 기대 성과를 창출하는 21세기 아웃라이어로 거듭날 것이다.

셋째, 아웃라이어를 만들어낼 수 있는 문화적 유산과 기회를 제공할 것을 주문한다. 아웃라이어의 출현만을 꿈꾸지 말고, 한국 사회 자체가 아웃라이어가 될 것을 요구하는 것이다. 진정한 아웃라이어는 개인이 아니라 문화이기 때문이다.

열심히 일한 당신 떠나라~

입사한 지 만 2년이 되는 2010년, 입사해서 일한 2년 동안 이틀 이상 휴가를 낸 적이 없던 나에게 재충전의 원가가 필요하다고 느꼈다. 무턱대고 여행정보를 검색하던 중! 오사카 항공권+호텔 4박5일을 30만원 대에 갈 수 있는 상품을 발견했다. 마침 내가 입사한 4월 24일 출발하는 상품이었어서 '이거다'란 생각과 함께 마치 휴가를 낼 수 있는 당위성까지 얻은 것 같아 든든했다.

日本



1. 고베의 와규 첼판스테이크
2. 교토 요지야 카페 전경
3. 요지야 카페 내부
4. 요지야 브랜드 로고를 마시기
5. 기요미즈데라
6. 도톤보리강가의 유명한
게 요리 정식집(집게발이 움직인다)
7. 돈키호테(만물상점)

휴가를 내니 몰려드는 업무에 여행정보를 찾아볼 시간도 없었고, 전날까지 밤늦게까지 야근을 한 덕분에 되는데로 짐을 싸고, 인터넷에 올려진 여행코스와 가이드북만 달랑 들고 출발할 수 밖에 없었다. 비행기 안에서 처음으로 가이드북을 보고 10분 만에 결정한 여행코스는 이들은 오사카 나머지는 고베와 교토에 하루씩 발길 가는 대로 다니기로 결정을 했다. 처음부터 무작정 떠나는 여행이었기 때문에 마음 내키는 대로 규칙 없이 다니는 것이 왠지 짜릿한 느낌이었다.

오사카 _ 오사카 변화가는 강을 끼고 있는 신사이바시, 도톤부리 지역으로 길을 따라 다양한 상점들이 뻗뻗하게 늘어서 있었고, 화려한 일본인들의 복장과 화장이 내가 일본에 இரு나란 생각이 절로 들게 하는 곳이었다. 오사카는 타코야키, 오코노미야키를 처음으로 발명한 도시로, 이 외에도 갖가지 간식거리들이 발달되어 있는데, 길 곳곳에 파는 간식들로만 해도 배를 채울 수 있을 것만 같았다. 오사카에 가면 꼭 먹어봐야 한다는 일본식 빈대떡 오코노미야키! 내가 갔던 가게는 약 3m 정도의 철판을 깔아놓은 바에서 손님이 보는 앞에서 요리사들이 오코노미야키를 하나씩 부쳐서 손님께 서빙하는 식이어서 보는 눈도 즐겁고 맛도 훌륭했다.

한국인들이 오사카 여행에서 쇼핑 때 제일 많이 간다는 “돈키호테”라는 곳도 꼭 둘러봐야 할 곳 중 하나이다. 건물 하나 전체가 상점으로 식료품, 화장품, 생활용품, 명품 등 없는 것이 없는 만물상점으로 일본의 특유의 아이디어 상품들도 가득했다. 가격도 저렴하고 다양한 상품들을 팔아 시간가는 줄도 모르고 구경을 할 수 있었다.

고베 _ 고베 여행은 순전히 소고기 때문에 선택한 지역으로, 고베의 와규는 세계적으로도 인정받는 쇠고기로 오사카지역을 관광하는 사람마다 고베에서 와규를 꼭 먹어보라는 소리에 가게 되었다. 철판이 깔려있는 Bar형 식당에서 요리사가 직접 야채와 스테이크를 구워 서빙을 해주는 데, 굵기 전 와규는 마블링이 아름답게 새겨져 있었고 굵기 전부터 그 맛을 짐작할 수 있었다. 구워먹으니 상상했던 것 이상으로 입에서 사르르 녹는 느낌이 환상적인 맛이였다. 돈이 아깝지 않았고, 사람들이 왜 고베를 추천하는지 다 설명되었다. 이외에도 서양 문물을 빨리 받아들인 고베는 디저트가 매우 발달한 곳으로 곳곳에 베이커리, 예쁜 케이크가게, 디저트가게가 곳곳마다 있어서 하루종일 달달한 음식들의 유혹이 끊이지 않았다.

교토 _ 교토에서의 여행은 비까지 부슬부슬 내려 전통이 살아있는 도시답게 조용한 느낌이었다. 레옹2의 촬영지였던 기요미즈데라와 긴카쿠지(銀閣寺) 등의 신사와 게이샤를 볼 수 있는 요정이 많은 기온 거리를 보며 현대와 전통이 잘 조화가 된 도시라는 생각이 들었다. 특히 긴카쿠지 옆을 따라 있는 철학의 길은 일본의 유명 철학자가 산책로로 이용하여 유명한 길로써 1.2km의 걸음만한 산책길로 조용한

느낌이 정말 사색하게 만드는 길이다. 철학의 길 끝 편에는 일본 교토 특산물인 고급 얼굴용 기름종이 브랜드인 요지야의 까팔이 있는데 산책 후 잠깐 휴식을 취하기에 딱이다. 일본 전통식으로 인테리어를 꾸며놓고 그 브랜드의 특색을 살린 음료와 예쁜 정원, 조용한 다다미방에 앉아비 내리는 창 밖을 보며 차를 마시는 느낌은 정말 좋았다.

TIP에 적은 교통패스를 통해 오사카, 고베, 교토를 자유롭게 다녔고, 패스에 들어있는 무료/할인쿠폰을 이용해서 칸사이 지역(오사카, 고베, 교토, 나라 등)의 유명관광지는 다 둘러보아서 대중교통비 절약뿐만 아니라 알차게 관광할 수 있어서 패스구입을 추천한다.

일본이 쇼핑의 천국이라고 느꼈던 것은 변화가 역마다 기본으로 2-3개씩 백화점이 있어서 어딜가든 손쉽게 쇼핑을 할 수 있었고, 보통 두 층이 모두 식품관으로 꾸며져 온 세계의 음식들을 모아놓은 것 같은 느낌이었다. 특히 여성에 관련되어서는 별관으로 따로 꾸며 별관전체가 여자 옷만으로도 구성해 놓은 것도 있어서 우리나라보다 다양한 브랜드와 품목을 구경하여 행복했다. 특히 스타킹, 양산, 손수건은 우리나라보다 디자인과 질은 좋고 저렴한 편이어서 일본 여행 시에 쇼핑 추천 아이템인 것 같다. Drugstore에도 갖가지 아기자기한 아이디어 생활용품 및 화장품들을 판매하고 있어서 여자에게 있어서 일본은 쇼핑이 즐거운 나라인 듯 하다.

재충전의 기회로 삼으려고 일본으로 여행을 결정했는데, 아침 7시 출발, 12시 귀가의 살인적인 여행 스케줄은 오히려 나를 방전시켰던 것 같다. 하지만 볼거리가 너무 많은 일본에서 잠 잘 시간이 아까웠고, 매일 밤마다 내 다리는 쥐가 날 정도로 돌아다녀 육체적으로는 무척 피곤했지만, 정신적으로는 많은 것을 보고 느끼면서 입사해서의 2년을 되돌아보는 기회도 되었던 것 같다. 일상으로 돌아왔을 때는 몰아치는 업무에 내가 일본에 갔다왔었나 싶을 정도로 아득해지긴 했지만, 지금도 여유롭게 교토의 다다미방에서 차를 마시던 내 모습을 생각하며 다음 기회를 또 기약해 본다.

글 · 김필립 | 홍보팀

Tip

명처리닷컴(www.072.com) 임박한 항공권, 2-3개월 전 예약 시 여행상품을 아주 저렴한 가격에 구매할 수 있다.

[네일동]일본여행카페(cafe.naver.com/jpnstory) 일본여행에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있는 일본여행 대표카페

교통패스 칸사이스루패스(칸사이지역의 버스/지하철 패스), 오사카주유패스(오사카 버스/지하철 패스) 한글로 된 관광정보 및 관광지 할인/무료쿠폰이 함께 제공되어있으며, 대중교통이 비싼 일본에서 자유롭게 다닐 수 있으므로 매우 유용

휴족시간 일본 여행시 Drugstore에서 구입할 수 있는 다리용 젤 시트, 붙이고 자면 하루동안 쌓였던 다리의 피로를 시원하게 날려준다.

식초 일본은 음료용 식초가 보편화되어 있으며, 파인애플, 망고, 그레이프루트 등 다양한 종류의 달콤한 식초들을 구입할 수 있어, 어른들 선물로 안성맞춤

Q&A

출산 후 우울증 약물 복용 우울증 약 복용하며 수유 가능해

Q : 출산 후 우울증 약을 먹고 있습니다. 모유 수유는 가능한지 궁금합니다.

A : 평균 산모 8~10명 중 1명 정도의 비율로 산후 우울증을 경험하게 된다고 합니다. 기분이 우울해지거나 불안감, 무기력함, 감정 기복 등의 증상(baby blues)이 2주 이내로 나타나는데 시간이 지나면서 서서히 증상이 사라지게 됩니다. 그러나 출산 후 오히려 증상이 심해지거나 지속되는 경우 산후 우울증이라고 하며, 이러한 감정 변화는 호르몬의 변화로 예상되지만 원인은 정확하지 않습니다. 만약 약물 치료를 하는 경우 우울증 치료제는 효과가 매우 좋으며, 약이 아기에게 미치는 영향은 낮다고 할 수 있어 우울증 약을 복용하면서 수유를 할 수 있습니다. 또한 모유 수유를 통해 아기와 유대감이 강화되어 우울증 극복에도 도움이 된다는 의견도 있습니다. 좀 더 연구가 필요하겠지만, 우울증 치료제 중 Sertraline(Zoloft®) 등은 모유 수유를 받는 아기에게 흡수되는 비율이 0.4~1.7% 정도이며 부작용이 나타나지 않는 것으로 알려져 있고, Escitalopram (Lexapro®), Mirtazapine(Remeron®) 등은 수유를 받는 아기에게 부작용은 확인되지 않았습니다. 그러나 약물에 따라, 수유 받는 아기에 따라 흡수되는 비율과 미치는 영향의 차이가 나타날 수 있으므로 복용중인 약물에 대해 의사 또는 약사와 상담하시기 바랍니다.

Q : 출산 후 우울증 약을 복용하고 있습니다.

둘째 임신을 계획 중인데 우울증 약을 계속 복용해도 될까요?

A : 우울증 치료제는 임신 중 복용할 수 있는 약물도 있으므로 환자 임의로 복용을 중단해서는 안 됩니다. 오히려 임신 중 방치된 우울증은 조산, 저체중아 등의 원인이 될 수 있습니다. 우울증 치료제로 사용되는 약물 중 Prozac®(Fluoxetine)은 신경계 발달 관련 사항 연구 등 임신 여성에 대한 비교적 많은 연구가 되어 있으며, 또한 SSRI 계열(Sertraline 등)이나 Tricyclic agents (Nortryptiline) 등의 우울증 치료제는 임신 중 약물 흡수, 배설 등의 변화가 나타나 복용량 변화가 있을 수 있습니다. 우울증을 주기적으로 경험하는 여성의 경우 치료제의 중단시 50% 이상 우울증이 재발한다고 하므로 반드시 의사와의 상담을 통해 치료 약물의 유지 또는 조절을 결정하여야 하겠습니다.

※ 항상 환자분들 곁에 인하대병원 약사들이 함께 합니다

※ 약에 대한 문의는 : 주간 032) 890-3323, 3327 | 야간 032) 890-3315

두 번째로 실시되는 인하대병원의 업그레이드 된 “의료인을 위한 일요일 검진”

지난 상반기(2월) 실시한 의료인을 위한 일요일 검진이 오는 9월 5일 업그레이드 된 프로그램으로 시행될 예정이다. 차기 실시되는 검진은 지난 검진 때 보여주신 많은 관심과, 성원, 그리고 검진 후 실시한 설문조사에서의 고견을 적극 반영하여 한층 더 보완된 프로그램으로 실시하게 된다.

평소 접하기 어려운 PET-CT, MRI, 3D Angio CT 등 특수항목 뿐 아니라 남녀사망 10위 안에 드는 뇌혈관 질환, 폐암, 허혈성심장질환, 위장관질환 등은 물론 여성 검진자를 위한 유방암, 갑상선암 항목을 추가하였고, 각 해당 진료과 교수가 직접 시행하게 된다.

지난 상반기에 실시한 일요일 검진은 평일에 진료를 포기하면서 검진 받기 부담스럽고, 많은 대기시간으로 인해 건강검진을 미뤘던 원장님들의 호평을 받기도 했다.

원장님 뿐 아니라 배우자까지 직원 가족 감면율을 확대 적용하는 좋은 기회에 건강을 돌보시는 좋은 시간이 될 것으로 기대된다. 또한 의료인을 위한 일요일검진 실시는 우리 인하대병원이 지역의와 함께 발전하는 또 하나의 연결고리가 될 것으로 기대한다.

▶ 검진항목

유형	검사명	검사 해설
기 본	Chest CT	폐의 횡단면을 투과한 X선의 강약 정도의 차이를 컴퓨터를 이용, 2,3차원의 영상을 재구성, 해부학적 구조와 병변의 유무, 크기, 기능변화, 암전이 여부
	Abdomen+Pelvis CT(Contrast)	간질환, 당뇨계질환, 위장질환, 췌장질환, 비장질환
	Duodenoscopy	식도·위·십이지장까지 내시경관을 삽입하여 염증성 질환, 출혈, 정맥류, 용종, 점막하근종, 궤양, 종양 등
	Total Colonoscopy	항문-충수돌기의 맹장 부위까지 내시경관을 삽입, 대장용종, 장결핵, 대장암, 궤양성 대장염, 크론씨병, 계실질환, 항문질환, 그 외 장염 등
선 택	수면내시경(EGD+Colon 동시)	
	PET-CT(Torso)	CT 영상을 밑그림으로 이용, 그 위에 생화학적인 PET 영상을 겹쳐 PET에서 발견된 병변의 위치와 크기에 대한 정확한 진단
	Brain+Angio MRI GD	대뇌 및 소뇌의 해부학적, 선천성 기형, 종양, 염종, 뇌경색, 뇌출혈, 종괴, 낭종, 허혈성 질환, 치매
	Breast U/S	고해상도 초음파 기기를 이용 섬유선종, 유방암, 농양, 낭종 등을 진단
	Thyroid U/S	고해상도 초음파 기기를 이용 양성결절, 악성결절, 미만성갑상선질환 등을 진단
	3D Angio Coronary CT	1회 촬영으로 64개의 영상을 얻어 이를 3차원 영상으로 재구성, 움직이는 심장(내부장기)에 대한 정확한 진단, 심장혈관(관상동맥), 급성심근경색증, 대동맥 박리, 폐색전증 등의 진단

▶ 기타

- 검사일자 : 2010년 9월 5일(일) 08:00 ~ 13:00
- 예약기간 : 2010년 7월 19일 ~ 2010년 8월 20일
- 접수처 : 인하대병원 진료협력실 ☎Tel : 032-890-3500 / 080-339-2000 ☎Fax : 032-890-3999 / 032-890-3334
- 문의 : 이동열 대리 ☎032-890-3302(010-7145-7119)
- PET 검사 선택 시, 휴일 동위원소 수급이 불가하여 부득이 원장님께서 가능한 평일(월~토) 08:00 ~ 09:00에 예약하여 드리겠습니다.
- PET-CT만 단독으로 검사를 원할시에는 정확한 판독을 위하여 Abdomen+Pelvis CT와 함께 검사하셔야 합니다.
- 유방 및 갑상선 초음파 검사 후 전문의의 판단에 따라 Aspiration Biopsy를 추가로 시행 할 수 있습니다.
- 검진 적정 인원 미달될 경우, 건강증진센터에서 평일 '개원의 검진'으로 대체될 수 있습니다.

고객이 되어, 다양한 보험의 평생혜택을 하나에 담았습니다

무배당

LIG 웰빙보험

보험업계 최초 100세보장 통합보험 -

- 100세까지 나와 내 가족의 일생을 평생보장
- 꼭 필요한 보장만 골라 하나로 통합보장



희망파트너 **LIG** 손해보험

www.LIG.co.kr • 고객센터 : 1544-0114



빠른 움직임, 그 속에 여유가 묻어나는 프로정신 “건강, 사랑, 열정으로 하나 되는 병원”

www.tophospital.co.kr

검단탑병원

이준섭 원장



Gumdan Top General Hospital

2010년 새해를 “소통, 스피드, 금지”라는 슬로건으로 출발한 검단탑병원은 한 해의 절반을 지낸 지금도 변함이 없다.

지난 2009년 개원한 이래, 1년이 조금 지난 기간이었지만 이준섭 병원장을 비롯한 검단탑병원 직원들은 지역이 필요로 하고 그 필요를 충족시켜주는 병원으로 성장시키고자 쉼 없이 노력해왔다. 그 결과 매월 20% 이상의 성장과 함께 지역의 의료서비스 수준을 한단계 격상시켰으며, 지역주민에게는 지역대표병원으로서의 믿음을 심어주었다.

또한 올 2월에는 지역 최초로 “지역응급의료센터”로 승격되어 주민들에게 365일 24시간 최상의 응급의료서비스를 제공할 수 있게 되었다.

이렇듯 검단탑병원이 짧은 기간 내에 지역 최고의 거점병원으로 성장할 수 있었던 요인으로는 먼저 대학병원 수준의 최첨단 의료 장비와 최고의 의료진을 들 수 있다.

검단탑병원은 인천 전 지역에서 대학병원을 포함 4번째(중소병원 중 최초)로 핵의학장비인 “PET-CT”를 도입하였으며, 기종 중 최상위 레벨인 “MRI”와 “CT(2대)등의 의료 장비를 구비하고 있다. 또한 최근에는 정확한 유방촬영을 가능케 하는 “디지털유방촬영기기”를 도입하는 등 시설과 장비에서 아낌없는 투자를 하고 있다.

뿐만 아니라 “가장 수술을 잘하는 병원”이라는 명성에 걸맞게 각 분야별 권위자를 꾸준히 초빙하여 정확하면서도 빠른 수술집도로 수술 환자들의 만족도 역시 매우 높다.

검단탑병원의 또 다른 성장요인은 지역사회와의 소통을 들 수 있

다. 개원 이래로 검단탑병원은 “사랑나누기”와 외국인 무료진료를 통해 지역사회와 상호호혜적인 관계를 꾸준히 유지하고 있다.

2009년에는 척추가 110도 이상 휜 고도 척추측만증으로 힘든 나날을 보내고 있던 필리핀 소녀 “나이스” 양을 병원으로 초대하여 무료로 수술을 해주고 한국에서의 새로운 추억들을 만들어 주어 의료봉사의 진정성을 모두가 느낄 수 있었다.

이밖에도 ‘외국인 및 소외계층 무료진료기관’으로 지정된 검단탑병원은 먼 타국에서 건강을 위협받고 있는 외국인들에게 무료로 진료를 해줌으로써 한국의 따스한 정을 다시 한번 전달해주고 있다.

검단탑병원의 “사랑나누기”는 매월 정기적으로 실시하고 있는 의료봉사 활동으로, 무료인공관절 수술, 지역주민 무료종합건강검진, 지역 노인정 쌀 전달 등 꾸준히 사랑을 실천하고 있으며, 최근에는 근육병 환자를 위해 성금을 선뜻 기부하고, 매달 정기적으로 지역학생을 위해 장학금을 후원하는 등 지역대표병원으로서의 책임과 나눔의 정신을 실천하고 있다.

1년 전 신생병원이란 이름으로 시작한 검단탑병원이 어느덧 지역뿐만 아니라 종합병원의 의료문화를 선도하는 존재로 변화하고 있다. 그러나 그러한 변화 가운데도 변치 않는 것은 환자의 건강을 위해 사랑으로 열정을 다하는 검단탑병원의 마음일 것이다. 이렇듯 우리가 원하고, 시대가 원하는 검단탑병원의 끝없는 발전을 기대해본다.

● 인천시 서구 당하지구 ☎032-590-0114



국가지정 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터 선정



5월 27일, 인하대병원이 보건복지부가 주관하는 <국가지정 “소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터”>로 선정되었다. 이에 따라 연간 20억 원씩 5년간 총 100억 원의 연구비를 지원 받

을 수 있게 되었으며 신약개발을 위한 연구 인프라 확충에 큰 힘이 될 것으로 기대되고 있다.

이번 선정된 소화기질환 의료제품 유효성평가 서비스센터는 전문가 네트워크와 체계적인 인프라 구축을 목표로 하며 유효성평가 관련 신기술 개발 및 인력양성, 고객중심의 유효성평가 서비스 제공과 글로벌화를 목표로 한다.

이번 선정을 계기로 인하대병원은 비즈니스 모델 개발로 병원 부대수입 창출과 소화기질환 의료제품 개발 주도로 병원 특화 및 브랜드 가치 상승효과는 물론 연구 인프라 확보로 연구중심병원 모델화를 지향할 수 있게 되었다.

인하대병원 - 인천국제교류센터 MOU 체결 ●

7월 16일, 인하대병원은 본원 3층 임원실에서 재단법인 인천국제교류센터와 함께 통역자원 봉사자 지원에 관한 업무 협약을 체결했다.본 협약을 통해 인하대병원과 국제교류센터가 상호 협력하여 외국인 환자에 대해 통역서비스를 제공함으로써 의사 소통문제에서 오는 불안감을 해소하며 진료에 직접적인 도움을 줄 것으로 기대한다. 이에 따라 국제교류센터는 통역자원봉사자를 인하대병원 국제진료센터에 배치해 외국인 진료 편의를 도모할 예정이며, 1일 2명 영어봉사자가 활동할 계획이다.



해외 연수의사 수료식(베트남 투이이안 병원 리치 반 호, 한 시아오홍) ●●

7월 15일, 베트남 연수 의사 “리치 반 호”의 수료식이 실시되었다. 리치 반 호는 베트남 투이이안 병원의 심장내과 과장으로 한국보건산업진흥원의 외국의료인력 연수프로그램에 선정되어 지난 5월 2일부터 본원 심장내과에서 권 준 교수의 지도하에 연수를 받았다.

또 5월 31일에는 중국 PUMC(Peking Union Medical Center)의 의사 시아오홍(Han Xiaohong)의 의료연수 수료식이 있었다. 지난 5월 3일부터 약 4주간의 연수를 마친 시아오홍은 혈액증양내과 김철수 교수로부터 혈액증양내과 분야에 대한 지도를 받았다.



4개 지역병원과 협력병원 협약체결 ●●●

7월 13일, 3층 1세미나실에서 협력병원 협약식이 진행되었다. 도화오양병원(병원장 정현양), 바로병원(병원장 이철우), 부평중앙병원(병원장 한원수), 한아름병원(병원장 권지수)과 협약을 체결했으며 이로써 인하대병원은 73개의 병원, 480개의 의원과 협약을 맺게 되었다.

인하대학교 의전원 박소라 교수, 최병현 교수, 특허기술 대상 (세종대왕상) 수상

인하대학교 의학전문대학원 박소라 교수와 최병현 교수가 지난 6월 28일, 아주대 의대 민병현 교수 연구팀과 함께 특허 수상부문에서 최고 영예인 2010년 상반기 특허기술상 대상인 세종대왕상을 수상했다. 이번 수상은 박소라 교수와 최병현 교수가 동물의 얼굴에서 분리





한 연골세포를 최적의 조건에서 배양한 후 세포가 분비한 기질을 갖고 세포외 기질막을 만드는 '세포 유래 세포외기질막의 제조 방법'을 발명한 공로를 인정받아 실시되었다. 이 기술은 특히 면역 거부 반응이 없고 인체에 안전하고 간편하게 사용할 수 있으며, 또한 인체조직에 따라 다양한 형태로 적용할 수 있고, 여러 겹으로 사용할 수 있어 약물전달제로 쓰거나 세포를 이식할 용도로 사용할 수 있다는 점에서 의미가 있다. ●

2010년 승격자 교육 실시 ●●

7월 7일~8일, 인하대병원은 인천 중구 하버파크호텔에서 승격자 교육을 실시했습니다. 4급(43명) 및 3급 이상(27명) 교직원들은 7일 교육이 진행되었으며, 5급(49명) 교직원들은 8일 09시부터 교육이 실시되었다. 직급별로 구분되어 진행된 이번 교육은 "창조경영 실천을 위한 리더의 역할", "리더십과 조직문화", "꿈, 꿈, 꿈을 꾸자" 등 감성을 자극하고 바쁜 일상 속에 묻어두었던 자신의 열정과 꿈을 재발견 하는 시간이 되었다.

건강 문화 최고경영자 과정 - 문화를 느끼다

6월 23일, 인하대병원 건강 문화 최고경영자 과정 원우들은 서울 대치동의 마리아 칼라스 홀에서 미스 사이공, 오페라의 유령, 레미제라블 등 유명 뮤지컬들을 주요 곡을 감상하였다. 뮤지컬 갈라 콘서트 및 와인과 문화를 느끼며 색다른 즐거움을 느끼는 시간이 되었다.

중국 연변 제2인민병원 임원진, 인하대병원 방문 ●●●

6월 18일, 중국 연변 제2인민병원 김경애 회장을 비롯한 임원진이 본원을 방문했다. 이번 방문은 중국 연변 제2병원과 본원간의 자매결연은 물론 특히 연수 시스템에 대한 구체적인 실무논의를 위해 이루어 졌습니다. 양 의료기관은 향후 인적 자원 교류는 물론 환자 교류에 있어서 협력을 강화하고 해외환자 유치에 적극 협조할 계획이다.

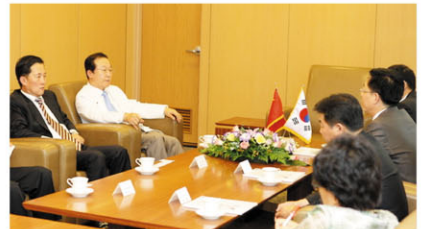
연구중심병원을 향한 국제규모 심포지엄 개최 ●●●●

6월 18일, 인하대병원은 <제2회 유타-인하 DDS 및 신 의료기술개발 공동연구소 심포지엄>과 <제4회 인하-나노 클리닉 심포지엄>을 개최했다.

유타대학교 약학대학 석좌교수이자 약물전달시스템 분야의 선구자인 Jindrich Kopecek 교수의 "지능형 고분자 치료 시스템"을 주제로 한 특별강연을 시작으로 유타대학교의 Margit Janat-Amsbury 교수가 "전임상 실험을 위한 적절한 동물모델의 개발"에 대한 강연을 진행하는 등 총 9명의 뛰어난 국내외 연자들의 강연으로 구성되어 짜임새 있고 수준 높은 최신 전문 정보 공유의 장이 되었다.

가정의학과 이연지 교수 - 찾아가는 공개강좌 실시 ●●●●●

5월 19일, 인천지방보달청에서 인하대병원 가정의학과 이연지 교수는 <출근하고 싶은 직장 분위기 조성 및 스트레스 해소를 위한 마음가짐>에 대한 찾아가는 공개강좌를 실시했다. 보달청 임직원들은 이번 공개강좌를 통해 업무나 인간관계에서 받는 스트레스에 좀 더 유연하게 대처하는 법에 대한 실질적인 정보를 얻는 시간이 되었다.





안산시 외국인 주민센터 의료봉사 실시 ●

6월 13일(일), 인하대병원 사회봉사단은 안산시 외국인 주민센터에서 약 230여 명을 대상으로 의료봉사를 실시했다. 건강한 사회만들기 운동본부와 법무부, 노동부와 교육청 등이 함께 진행한 이번 의료봉사는 안산시 다문화 마을의 다문화가정, 이주노동자, 유학생과 지역주민 등을 대상으로 실시되었으며, 타 지역에서도 진료를 받기 위해 방문하신 분들이 많았다. 산부인과, 안과, 이비인후과, 영상의학과 의료진의 충분한 상담과 세심한 진료에 많은 분들이 고마움을 표현하였다.



제 22 차 정형외과학교실 창립기념 강연회 성료 ●●

6월 9일, 인하대병원은 본원 3층 대강당에서 <제 22차 인하대학교 의과대학 정형외과학교실 창립기념 강연회>를 실시했다. 이번 강연회는 족부 질환, 척추, 고관절, 골 종양에 대한 정형외과 분야 핵심주제를 바탕으로 최신지견을 전달하는 자리가 되었다. 특히 이번 행사는 정형외과학교실 창립 22주년을 기념하여 실시된 첫 공식 강연회로서 인하대학교 의과대학 정형외과 동문들이 한자리에 모여 우의를 다지고 정보를 공유하는 의미에 서 마련되었다.



인하대병원-화순 고려병원, 협력병원 협약 체결 ●●●

6월 9일, 인하대병원은 화순 고려병원과 협력병원 협약을 체결했다. 상호 환자 연계 진료와 최신 의학정보 교류 및 본원 홍보강화를 위해 실시된 이번 협약은 향후 최신장비와 특화서비스로 전국권 진료를 목표로 하고 있는 인하대병원으로서 전남지역까지 본원 의료서비스를 확대할 수 있는 좋은 기회가 될 것으로 기대된다. 한편 화순 고려병원 고길석 병원장은 본원 정형외과 출신으로서 발전기금 300만원을 기부해주셨으며 향후 정형외과 연구비로 사용될 예정이다.



인하대병원 교육수련부, 인턴 대상 야유회 실시 ●●●●

5월 29일(토), 인하대병원 교육수련부는 인턴 40여 명과 함께 남이섬에서 야유회를 실시했다. 최선근 교육수련부장님 주관으로 진행된 이번 행사는 본원 인턴들과 대화의 장을 마련하여 업무간의 애로사항과 건의사항 등을 논의하며 좀더 효율적이고 체계적인 교육 시스템을 만들고자 마련되었다.



손 씻는 습관, 감염예방의 첫걸음 - "손 씻기 운동" 실시 ●●●●●

5월 11일부터 13일까지 감염관리실에서는 병원 감염 및 안전에 대한 교직원들의 관심을 부각시키고 손 씻기의 중요성을 강조하고자 손 씻기 운동을 전개했다. 손 씻는 습관은 감염을 예방하는 첫걸음이며 가장 쉬운 방법이라는 것을 강조하고 임원진과 교수진의 솔선수범으로 더욱더 성숙한 감염관리 문화를 이루고자 노력했다. 이번 손씻기 운동은 EMC, 집중치료실, 영상의학과, 치과외래 등 다양한 곳에서 실시되었으며 과거의 내부 고객 중심의 운동이 아닌 환자, 보호자, 간병인에 이르기까지 원내의 내부 및 외부고객들에게 확대하여 실시하였다는 점에 의의가 있다.





양현경과 음악친구들의 사랑의 음악 ●

7월 15일, 매월 셋째 주 목요일 오후 3시가 되면 인하대병원에 어김없이 찾아와 고운 노래를 들려주는 <양현경과 음악친구들>의 사랑의 음악회가 실시되었다. 항상 같은 시간, 다른 매력의 음악으로 환우들은 물론 내원객 및 교직원들에게 더운 여름날씨로 인한 스트레스를 해소시켜 주었다.



인하대병원 박승림 의료원장, 국가보훈처장으로부터 감사패 수상 ●●

6월 29일, 박승림 의료원장님은 인천 보훈회관 강당에서 국가보훈대상자의 복지증진과 보훈문화 확산에 기여한 공로로 국가보훈처장(김 처장)으로부터 감사패를 수상했습니다. 이날 수상은 박혜옥 인사교육팀장이 대신 했으며 호국 및 보훈의 달을 맞이하여 모범국가유공자 자체포상 전수식에서 진행되었습니다.



인하대병원 마취통증의학과 이두익 교수, 홍조근정훈장 수상 ●●●

이두익 교수 (마취통증의학과)는 지난 6월 29일 대구에서 열린 '신종인플루엔자 평가대회'에서 인하의료원장 재임 당시 신종플루 예방활동 업적 관련하여 정부로부터 홍조근정훈장을 수상했다. 이번 수상은 신종 인플루엔자 유행 당시 이두익 교수가 노숙인을 대상으로 신종플루 관련 예방접종 및 각종 의료봉사 활동을 전개함으로써 신종플루 전염을 억제하고 지역보건의료 향상에 기여한 공로를 인정받아 수상하였다.



재활의학과 김명옥 교수, 대한소아재활발달의학회 제3회 정기학술대회 학술상 수상 ●●●●

5월 15일 개최된 대한소아재활발달의학회 제3회 정기학술대회에서 재활의학과 김명옥 교수는 "중증 장애 아동의 특성에 따른 다양한 자세유지기구 제작 예"라는 주제로 학술상을 수상하였다.

파랑새 소식

● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다. ▶문의 여성암센터 ☎ 890-2560
▶홈페이지 www.inha.co > 여성암센터 ▶카페 [cafe.daum.net / inhabluebird](http://cafe.daum.net/inhabluebird)

2010년 6월 유방암 환우 양재천 걷기 대회

전국 유방암환우회 연합회(한유연) 주체 양재천 걷기 대회는 해마다 열린다.

이번에도 전국의 유방암 환우들이 한자리에 모여 유방암 극복과 희망을 염원하며 양재천을 걷고 인순이 등 유명연예인들도 뜻을 함께했다.



제 2회 유방암 공개강좌 개최

지난 7월 15일 유방암 환우, 가족 및 관심 있는 130여 명이 참석한 가운데 유방암과 성인병, 유방암과 골다공증, 고지혈증, 유방암과

성(性)에 대한 주제로 열렸다. 특히 그동안 문화와 사회적 문제로 요구도는 높지만 교육되지 못했던 여성암 환자들의 성문제를 다룸으로써 환우들의 많은 호응을 얻었다. 이에 여성암 센터에서는 부부를 위한 성문제 등에 대한 교육을 추후 교육할 계획을 하고 있다.



[파랑새 행사일정]

9월 가을야유회 : 내장산 예정

10월 핑크마라톤 대회 : 서울 상암 올림픽공원 (사전 공지 후 접수 예정)

인사동정

보직임명 및 확인

소속	직위	성명	발령사항
내분비내과	교수	남문석	기관연구윤리심의실 실장 겸 임상시험센터장
병동간호1팀	팀장	최화숙	병동간호1팀 팀장 겸 서7병동 간호단위책임자

전 근

소속	성명	발령사항
기획예산팀	강문혁	경영전략팀
원무팀	이재호	기획예산팀
병동간호2팀	김은아	외과(전담간호사)

파 견

소속	성명	발령사항
병동간호 1팀	김나영	연구지원팀

이달의 친절직원

●6월

소화기내과	이정일 교수
병동간호1팀(동16병동)	천송희 간호사

●7월

외래간호팀(신경외과외래)	김설엄지
---------------	------

자원봉사자 모집

인하대병원에서 환자들을 위해 책임감을 갖고
자발적으로 봉사해주실 자원봉사자를 모집합니다.



1. 자 격

- ① 만 60세 미만으로 주 1회(3시간) 최소한 6개월 이상 활동 가능하신 분
- ② 각종 교육과 모임에 적극적으로 참여할 수 있는 분
- ③ 정신적, 신체적으로 건강하신 분

2. 봉사활동시간(평일)

- 오전 : 9시 ~ 12시 / 오후 : 1시 ~ 4시

3. 봉사자에 대한 예우

- ① 3시간 이상 봉사 활동시 식권 지원
- ② 봉사당일 무료주차
- ③ 행사 참여 : 야유회, 송년회, 간담회
- ④ 자원봉사상해보험가입
- ⑤ 의료비 감면(6개월 이상 봉사자)
- ⑥ 자녀(중고생) 인하대병원 학생자원봉사활동 참여 우선 자격 부여

봉사활동 부서별 내용

활동부서	대 상	활동내용
소아청소년과	입원, 외래환아	페이스페인팅, 풍선아트, 동화구연
외래안내	내원객	진료상담, 진료실, 검사실 위치안내, 동행안내
도서대여	입원환자, 보호자	무료도서대여, 반납, 정리
이미용 봉사	입원환자	이미용(병동방문)
호스피스	입원환자	세발, 간병, 목욕, 말벗
진료지원부서 (중앙공급실/수술실/세탁실)		진료재료 공급, 거즈나 붕대접기, 의료소모품 정리 환자가운 등 세탁물 정리

● 문의 : 지하 2층 자원봉사실 담당 - 신소영 ☎032-890-2873



Global Inha

오늘은 C.T.실에서 활용할 수 있는 영어 문장들을 배워보고자 합니다.

- Would you come into the C.T.(Computerized Tomography) room?

C.T.촬영실 안으로 들어오시겠습니까?

- Your _____ part is to be examined.
_____ 부위를 검사하게 됩니다.

- Please get up on the table and lie down.
테이블 위에 누워주세요.

- Please tell me if you feel uncomfortable during the procedure.

검사 중에 불편하신 점이 있으면 말씀해주시요.

- You should not move during the procedure.

검사 중에 움직이시면 안됩니다.

- The contrast will be injected during the examination.
검사도중에 조영제가 주사될 것입니다.

- The contrast may cause a warm or hot flushed sensation during the actual injection, don't be embarrassed.

조영제가 주사될 시에 화끈거림을 유발할 수 있으니, 당황하지 마세요.

- Please remove your necklace and earrings. Your denture should be also removed.

목걸이와 귀걸이는 빼주십시오. 틀니도 빼주시기 바랍니다.

★Global Inha는 여러분이 궁금해하시는 병원에서 쓰이는 영어에 대한 것을 다루고 있습니다. 궁금하신 병원 영어 회화가 있으시면, 원보의 엽서 또는 inhapr@inha.com으로 보내주시길 바랍니다.

♣ 원 | 고 | 모 | 집 ♣

원보 인하대병원은 여러분의 글을 기다립니다. 글 재주가 없다고 주저할 필요가 없습니다. 생활 주변의 진직한 이야기나 자신의 심정을 솔직하게 적은 글은 읽는 이에게 큰 감동을 줄 수 있습니다. 지금 바로 펜을 들어보십시오.

■E-mail : inhapr@inha.com

■보낼 곳 : 홍보팀

☎ 032-890-2603

독 자 엽 서

보 내 는 사 람

□□□-□□□

우편요금
수취인 후납 부담

발송 유효 기간
2010. 07. 09 ~ 2012. 07. 08

인천 우체국
제40050호

받는 사람



인하대병원
www.inha.com

인천광역시 중구 신흥동 3가 7-206

인하대병원 홍보팀

원보편집실 앞

4 0 0 - 7 1 1

퀴즈 퀴즈 제55회

※ 당첨자는 다음호에 게재됩니다.



퀴즈 정답과 의견을 독자엽서에 작성하시어, 원내 고객의 소리함에 넣어 주시기 바랍니다. 또한 병원 홈페이지(www.inha.com)를 참고하시고 인터넷으로 응모하시면 더욱 편리합니다.

1 비중격만곡증에 대한 설명이다. 이중 맞지 않은 것은?

- ① 비중격만곡증의 증상으로는 코막힘, 주의력산만, 기억력 감퇴, 두통, 편두통 등이 있다.
- ② 별다른 증상이 없다면 비중격만곡증이 있더라도 수술적 치료는 필요가 없다.
- ③ 만곡이 심할수록 증상이 심하고, 만곡이 경할수록 증상이 적다.
- ④ 비중격만곡의 경우 사비(코 바깥쪽 모양이 휜)가 함께 동반되는 경우가 많으며 이 경우 코 성형수술이 함께 필요한 경우도 있다.

2 배뇨장애에 대한 설명으로 맞지 않는 것은?

- ① 배뇨장애란 소변보는 데에 생기는 모든 문제를 말한다.
- ② 비뇨기과는 남자만 진료하는 과이다.
- ③ 깨어있는 시간을 기준으로 하루 13번 이상 배뇨를 한다면, 진료가 필요하다고 본다.
- ④ 배뇨량, 배뇨방식의 이상 등 배뇨장애는 매우 다양하다.

3 인하대병원은 2009년 시무식 때 ○○○ 인증 선포식을 한 후 1년 6개월 동안 우리는 Global Standard 의료기관으로 새롭게 태어나기 위해 노력하였다. 이른 아침부터 밤늦도록 모든 직원들이 1193개의 평가항목을 Global Standard 에 맞추었고, 그 결과는 환자와 우리 직원에게 안전한 의료서비스를 제공하기 위한 초석이 될 것이다.

○○○ 인증이란 국제의료기관 평가위원회에서 전 세계 의료기관을 대상으로 엄격한 표준 의료 서비스 심사를 거친 의료기관에게 발급하는 인증제도로써, 환자의 안전과 양질의 의료서비스 제공을 목적으로 환자가 병원에 들어서는 순간부터 퇴원까지 치료의 전 과정을 14개 분야, 1193개의 항목에 걸친 세밀한 평가를 받아야 한다.

※당첨된 분들께는 소정의 문화상품권을 드립니다.

*여러분의 소중한 의견을 기다립니다.

● 이번 호에서 가장 좋았던 내용은?

● 편집자에게 하고 싶은 말은?

● 보내시는 분의 연락처

● 앞으로 다루었으면 하는 내용이나, 바라는 점이 있다면?

Quiz 정답

1

2

3

◆ 제54회 QUIZ 정답

- ① 2
- ② 3
- ③ smart, best

◆ 당첨을 축하합니다

- 김은영 인천 남구 도화3동
- 장지훈 경기 의정부시 신곡동
- 박명선 인천 서구 석남 1동
- 김옥주 CS/RM 팀
- 이재호 기획예산팀

인하대학교의료원 발전기금 조성

■ 후원금 사용 용도

- ▶ 세계적 수준의 진료 및 임상의학 연구 지원
- ▶ 인천시민의 건강증진을 위한 사업 지원

■ 참여 방법

- ▶ 현금, 유가증권, 부동산, 기타 현금화 가능한 자산 등 어떠한 형태로도 가능합니다.
- ▶ 온라인 입금, 자동이체, 신용카드, 급여공제 등의 방법으로 일시 혹은 분할 납부하실 수 있습니다.
- ▶ 개인, 단체, 법인 명의로 후원하실 수 있습니다.

■ 납입 방법

- ▶ 자동이체 : 거래은행 신청후 발전기금 담당자에게 전화 통보 (☎ 032-890-2601)
- ▶ 무통장 입금 : 하나은행 : 748-910002-39804 (예금주)인하대병원
- ▶ 발전기금으로 기부한 금액은 세제감면을 받을 수 있는 영수증을 보내드립니다.
- ▶ 기부약정서 및 상세 내용은 홈페이지(www.inha.com) 참조

◎ 총괄 현황 | 2010년 07월 14일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
273명	818,390,348원	705,917,943원	

◎ 기부자 현황 | 2010년 05월 15일 ~ 2010년 07월 14일 현재

일 자	성 명	약 정 액	비 고
10.05.25	불심회	1,000,000	인하대병원 호스피스 불교 봉사자 모임(완납)
10.05.26	인천국제공항의료센터	500,000	(완납)
10.06.09	박선기	1,000,000	인하대학교 의과대학 동문(우리사랑이비인후과) (~19.04까지 10,000,000원 약정)
10.06.10	고길석	3,000,000	화순고려병원 병원장(완납)
10.06.23	신한생명	1,000,000	(완납)
10.06.28	국도상사	1,000,000	(완납)
10.07.13	최선근	3,000,000	교육수련부장/외과 교수(완납)
10.07.14	김명옥	1,000,000	재활의학과 부교수(완납)

| 건강교실 안내

건강교실명	내 용	개최일시	개최장소	문의전화
출산준비 부부교실	• 임신, 분만에 대한 지식 및 산모체조와 진통시의 적절한 호흡법 교육 - 참가비 7만원	매주 (토) 오후 2시	3층 회의실	(032)890-2170
항암제를 맞는 환자 및 보호자 교육	• 항암 화학요법이란 무엇인가? • 항암 화학요법의 부작용과 대처방안 • 항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법	매주 1회 (교육 신청시 안내)	3층 암센터	(032)890-2580
유방암 환자 교육	• 유방암 환자의 식이 • 유방암 수술 후 관리 및 임파부종 관리 • 유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화 - 유방암 환우 및 가족(유선 신청)	8/12(목), 9/8(수) 오후 2시 ~ 4시	3층 1 세미나실	(032)890-2560

| 무료공개 강좌

강좌 일자	강좌 내용	진료과목	담당교수
09월 16일(목) 14:00	대장암과 먹을거리	외과	최선근
10월 01일(금) 14:00	누구에게나 올 수 있는 치매 쉽게 다가가기	신경과 정신과	최성혜 배재남

● 장소 : 병원 3층 대강당 ● 인터넷 홈페이지(www.inha.com)

| 갤러리 전시안내

전시 일정	제목	참여 작가
2010. 7. 17(수) ~ 2010. 7. 31(토)	The Pastel 회원전	장경숙 외 8명
2010. 7. 31(토) ~ 2010. 8. 27(금)	채색화 전시회	주성준 외 9명
2010. 8. 27(금) ~ 2010. 9.10(금)	초대작가 고 윤 개인전	고 윤

인하대병원 진료안내

■ 대표전화 1600-8114(전국) ■ 외래진료예약 (032)890-2000
 ■ 종합검진센터 (032)890-3331 ■ 종합검진플러스센터 (032)890-3300 ■ 사이버나이프센터 (032)890-3076

• 청색 : 클리닉과 일반진료 병행 • (청색) : 클리닉만 진료

진료과	교수명	선택 진료	세부전공과목	진료요일		비고	진료과	교수명	선택 진료	세부전공과목	진료요일		비고	
				오전	오후						오전	오후		
심장내과 (☎2200)	이우형	*	고혈압, 관동맥질환, 고지혈증	월, 금		심장혈관센터 (☎2440~1)	신장센터 (☎2533)	김문재	*	혈액투석진료, 복막투석, 신장이식 진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금	클리닉과 병행	
	박금수	*	관동맥질환, 고혈압, 심장질환	월, 목				이승우	*	혈액투석진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금		
	권 준	*	관동맥질환, 심장판막질환, 심근증	수	월, 화			송준호	*	혈액투석진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금		
	김대혁	*	부정맥, 실신, 심박동기, 관동맥질환	수, 목	월		신장이식클리닉 복막투석클리닉 (☎2535)	김문재	*	혈액투석, 복막투석진료	수			
	우성일	*	관동맥질환, 심혈관중재술, 고혈압	화, 금	월, 수			이승우	*	혈액투석, 복막투석진료		목		
	신성희	*	심부전, 고혈압, 심장판막질환	월, 화	목, 금			송준호	*	혈액투석, 복막투석진료		화		
	박상돈	*	관상동맥질환, 고혈압		화, 목, 금			주우철	*	혈액투석, 복막투석진료	목	월		
일 반		관동맥질환, 고혈압, 심부전		수										
소화기내과 (☎2224)	김영수	*	간질환, 간암클리닉, 위내시경	월, 화, 목, 금		내시경센터 (☎2540~1)	혈액종양내과 (☎2219)	김철수	*	혈액학, 종양학	월, 수	월, 수	■폐암센터	
	신용운	*	소화관질환, 위·대장질환	월, 금	수			이문희	*	종양학, 혈액학	수, 목	월		
	이동행	*	담도, 췌장질환, 위·대장내시경	화, 목				이현규	*	혈액학, 종양학	(월), 화, 금	수, (목)		
	김형길	*	소화관질환, 소화관암, 대장질환	수, 금	월			임주환	*	종양학, 혈액학	월	화, 목, 금		
	권계숙	*	소화관질환, 변비클리닉	수, 목	화		암센터 (☎2580)	김철수	*	혈액종양, 골수이식	화, 목			
	이진우	*	간질환, 간암클리닉, 위내시경	화, 목	월, 화, 목			이문희	*	혈액종양, 골수이식	월			
	정 석	*	해외연수(2009. 9 ~)				감염내과	정문현	*	감염성질환, 병원감염, 발열질환	월, 목	화		
	이정일	*	해외연수(2010. 8 ~)					이진수	*	감염성질환, 병원감염, 발열질환		수, 금		
	방병욱	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환	월	수, 금			김미정	*	감염성질환, 병원감염, 발열질환	수, 금	월		
	양병혁	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		월			김아름	*	불명열 요로 감염 (2010. 9. 4까지 분만후)	화	목		
	임희환	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환				류마티즘센터 (☎2210~1)	박 원	*	관절염, 골다공증, 루프스	화, 수, 목	월		
	김용욱	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		수			권성열	*	관절염, 혈관염, 베체트, 레이노	월, 수, 금	화, 목		
	김지연	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환					임미진	*	관절염, 척추염, 통풍	월, 화, 목	수		
	정현정	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		목			윤지열	*	관절염, 골다공증	금	월, 수		
홍기연	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		금	문창기	*		관절염, 골다공증	수	화, 목, 금				
기성호	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		화										
호흡기내과 (☎2219)	이홍렬	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	화, 목 (금), 수	월, 금	■폐암센터	알레르기내과 (☎2216)	김철우	*	천식, 만성기침, 두드러기 및 알레르기 질환	월, 수, 목	화		
	곽승민	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	월, 화 (수), 금	수			일 반			금			
	류정선	*	호흡기질환, 폐종양, 만성폐질환	월 (화), (목)	화, 목 (월)			내과계일반 (☎2250)	김경래	*	소화기외과, 대장항문질환	월, 수		
	조재화	*	호흡기질환, 만성폐질환, 집중진료의학	수, 목	월, 화 (수)				신석환	*	소화기외과, 위암	월, 목		
	남해성	*	호흡기질환, 폐종양, 만성폐질환	수, 금	화 (수), (금)				홍기천	*	혈관이식외과	화, 금		목
폐암 센터 (☎3390)	이홍렬	*	폐종양	금		홍부외과			안승익	*	간담도외과, 이식외과	목	화	□여성암센터 △비만센터
	곽승민	*	폐종양	수					조영업	*	유방, 내분비외과	(월), (목), (수), (금), (월)		
	류정선	*	폐종양	화, 목	월				김세중	*	유방, 내분비외과	수	금	
	조재화	*	폐종양		수				이건영	*	간담도외과, 이식외과	수	금	
	이현규	*	폐종양	월	목				허윤석	*	소화기외과, 위	(화), (수)	화, 목	
	남해성	*	폐종양		화, 금				최선근	*	소화기외과, 대장항문질환	화	금	
	김광호	*	폐종양	화					최유미	*	소아외과	(수), 금	월, 수	
	김정택	*	폐종양	월	목				김장용	*	혈관내치료		월, 수	
	윤용한	*	폐종양	수	금				정인오	*	알반외과	금		
	정신과	*	불안장애		화				박일재	*	알반외과		월	
당뇨내분비센터 (☎3360, 2215)	김용성	*	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화 (목), 금	목	□비만센터 △여성암센터(갑상선조직검사)	홍부외과 (☎2280)	김광호	*	폐질환, 식도질환, 다한증, 기흉	화(수), 목		■폐암센터	
	남문석	*	당뇨병, 뇌하수체, 내분비	화, 목	수			백완기	*	심장질환, 혈관질환	금	화		
	홍성빈	*	골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병)	수, 목	월 (화), 수			김정택	*	심장, 혈관, 정맥류, 폐질환	월(수), 월, 목(수)	월, 목(수)		
	김소현	*	당뇨병, 내분비, 비만	월, 수	화 (수), 금			윤용한	*	폐, 식도, 다한증, 기흉	수(수)	수, 금(수)		
	이정진	*	당뇨, 내분비질환	금	월, 화		신경외과 (☎2370)	박준은	*	척추, 척수, 디스크질환	화, 목	월, 목	★사이버나이프센터	
비만 내분비내과 센터 (☎3360, 산부인과 2215) 외과	김용성	*	당뇨비만(성인)	목				박형천	*	척추, 척수, 디스크질환	월, 수	수		
	김소현	*	성인비만, 대사증후군, 이형당뇨병		수			김은영	*	뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아	월, 수	월, 수		
	박지현	*	여성비만, 산후비만		월			박현선	*	뇌종양류, 경맥질환, 모야모야병, 뇌혈관기형	월, 화(수), 목	목(수)		
	허윤석	*	BMI 30 이상 고도비만환자	화				현동근	*	뇌신경외과, 뇌혈관질환	수	월, 수		
성형외과 소아 청소년과 가정의학과	최유미	*	BMI 30 이상 고도비만환자	수				윤순환	*	척추, 척수, 디스크질환	금	화 (수), 금(수)	수요연	
	김연수	*	지방흡입술, 위양식, 위양식교정술, 복부성형술		수			정준호	*	뇌종양, 중재적뇌혈관내수술, 뇌혈관질환	금	화, 금		
	김순기	*	소아비만	금				일 반			화	목		
	이은지	*	해외연수(2009. 9 ~)											
	이연지	*	인지행동요법, 체중감량 후 체력증진	월	화, 목									
신장내과 (☎2229)	김문재	*	신장질환, 고혈압	월, 목	화	혈액투석진료								
	이승우	*	신장질환, 당뇨병성신증	화, 금	월, 수									
	송준호	*	신장질환, 당뇨병성신증	수	월, 목, 금									
	주우철	*	신장질환	금	수									

토요일 오전진료는 심장내과, 소화기내과, 내분비내과, 류마티스내과, 정형외과, 비뇨기과, 소아청소년과, 안과, 이비인후과, 정신과, 치과, 피부과만 가능하오니 기타 진료과의 응급환자는 응급의료센터를 이용하여 주시기 바랍니다. (각과의 사정에 따라 진료시간이 변경될 수 있습니다.)

• 청색 : 클리닉과 일반진료 병행 • (청색) : 클리닉만 진료

진료과	교수명	진료 진료	세부전공과목	진료요일		비고	진료과	교수명	진료 진료	세부전공과목	진료요일		비고
				오전	오후						오전	오후	
정형외과 (☎2380)	오인석		족부 및 족관절, 인공관절수술, 슬관절, 골절	월, 수	수		이비인후과 (☎2420)	장태영	*	수면무호흡, 비파, 코(성형), 알레르기	수, 목	월	코성형 : 수요일
	김려석	*	스포츠의학, 관절, 슬관절, 주관절, 족관절, 관절염, 관절염	목	화, 목			김영모	*	두경부종양(목), 음성언어(편도x)	화, 목	월	△아지러응응클리닉
	문경호	*	인공관절수술(고관절, 슬관절, 골다공증, 관절염)	화, 목	화			김규성	*	어지럼, 난청, 인공와우이식, 중이염, 편도	월, 금	수(△)	△맹장염/콜라네(15주)
	김명구	*	스포츠의학, 관절, 전관절, 인공관절수술, 관절염	월, 수	수			최호석		해외연수(2010. 1 ~)			△맹장염/콜라네(4주)
	강준호	*	인공관절수술(고관절, 슬관절), 관절염	월, 수	월			임재열	*	두경부종양, 갑상선, 음성장애, 편도	금	화, 금	
	조규정	*	척추질환, 디스크, 척추추간증, 골다공증	화, 금	수			김영호		소아비인후과, 편도, 수면무호흡, 비파	월	목	
	이동주		해외연수(2009. 9 ~)					최정석		이과	수	화	
	김범수		족부, 족관절, 소아정형, 외상	금	월, 금			조병한		두경부	화	금	
	원만희		관관절, 슬관절, 수부, 중앙		금			일 반			월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	
	일 반				화, 목								
성형외과 (☎3870)	황 건	*	얼굴외상 및 기형, 선천기형, 미용	화, 목	화	■비만센터(PS 외래에서 진료)	정신과 (☎3880)	강민희	*	정신분열병, 우울증, 일중증, 노인성정신장애	수, 금	월, 화	우울증보조클리닉
	김연수		유방질환, 유방성형, 미용수술, 미세수술	월, 수, 금	수(■)			김철웅	*	난치성 정신분열병, 외상성장애, 불응성, 조기사별	월, 목	수, 목	조기사별클리닉
	일 반			월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토			이정섭	*	소아정신성질환, 학습, 주의력, 언어, 아동장애	화, 목, 금	화, 목, 금	학습장애클리닉, 아동장애
피부과 (☎2230)	최광성	*	모발, 조피질환, 여드름, 모발이식, 피부외과, 레이저	월, 금	(월), 수, 목	△피부미용레이저클리닉 △미용외과클리닉		배재남	*	노년기, 우울증, 기억장애, 치매, 노인기 정신장애	화, 목	월, 수, 목(△)	△치매노년기클리닉
	신정현		해외연수(2010. 9 ~)					조성연		소아청소년정신과, 성인정신과	수	월 (화), 금	△해당센터, △해당센터 노년치매클리닉
	인승균		건선, 여드름, 미용외과	(화), 목	화, 목			일 반			월, 화, 수, 금		
비뇨기과 (☎2360)	송화진		백전, 피부미용, 피부노화 (2010. 9. 4까지 본인후기)				신경과 (☎3860) 만15세이상 진료가능	하충건	*	운동장애, 퇴행성질환	화, 수	수, 목	운동장애클리닉
	일 반							나정호	*	뇌혈관질환, 뇌졸중	화, 목	월, 목	뇌졸중클리닉
				화, 수	월 (화), 목(△) 금			최성혜	*	치매, 기억장애	수, 금	화, 수	기억, 언어장애클리닉
산부인과 (☎2270)	서준규		성기능장애, 여성배뇨장애, 불임	화, 금	화			윤창호	*	간질, 수면장애(교과이, 수면무호흡 등)	월, 금	월, 수	수면클리닉
	박원희	*	요실금, 중앙, 전립선질환	월, 수	수			박희권		뇌졸중, 말초신경, 두통, 어지러움증	월, 수, 금	금	
	윤상민	*	중앙, 결석, 신이식	월, 목	목			김소현		뇌졸중, 두통, 어지러움증	목	화	
여성암센터 2층 500호	성도환	*	중앙, 결석, 전립선질환	화, 금	화			일 반			월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	만15세 이상 진료가능
	이택	*	소아비뇨, 소아 및 성인배뇨장애, 야뇨증	목	월, 목			정한영	*	뇌졸중중풍, △뇌압장애, 장애평가, 뇌성마비	월 (금), 수	수	△뇌성마비클리닉
	류지간	*	전립선질환, 요로결석, 비뇨기외상	수	월, 수			김창환	*	근골격계통증(요통, 오십견, 말초신경병)	수, 금	목	△언어장애
산부인과 (☎2270)	일 반		일반비뇨기	화	월, 화, 목, 금			김명옥	*	척추손상, 언어장애, 발통증, 의지보조기	목	월 화 수 목 금 토	△척추클리닉
	이우영	*	부인과중양	(월), 화, 목(금)		□여성암센터	가정의학과 (☎2240)	일 반		일반내과	월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	
	이병익	*	중앙악, 불임, 폐경기	수, 목, 금	월	△비만센터		최지호		가족간장관리, 금연	월, 화, 목	화, 수, 금	간진센터파견
여성암센터 2층 500호	송은섭	*	부인과중양	월 (화), 수(수)	(수)			이연지		한노화영양치료, 생활습관교정, 스트레스	(월), 수, 금	월 (화), 목(△) 금(△)	△비만센터
	황성욱		해외연수(2009. 9 ~)				국제진료센터(☎2080)	일 반		신체검사(내과, 비자용) 영문진단서	월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	
	박지현	*	주산기의학, 산과초음파	월, 수	(월), 수, 목			박홍재		일반내과	월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	
여성암센터 2층 500호	성승미		산과, 내시경	화, 목, 금	화		통증치료실 (☎3921)	이두익		통증치료	화, 목	화	
	박정우		부인과중양		(월), 화(목)			차영덕	*	통증치료	월, 수, 금	월, 금	
	정현재		산과, 내시경	월, 수, 금				이미현		통증치료	수, 목	수, 목	
여성암센터 2층 500호	이우영	*	부인과중양	월, 목, 금			영상의학과 (☎2740)	김원홍		HIFU 조음파 치료	월, 수	월 화 수 목	
	송은섭	*	부인과중양	화, 수	수			조순구	*	중재적 방사선학	월, 수, 목	월, 수, 목	
	황성욱		해외연수(2009. 9 ~)					전웅선	*	중재적 방사선학	화, 금	화, 금	
여성암센터 2층 500호	박정우		부인과중양		월, 화, 목		방사선종양학과 (☎3070)	김우철	*	소아기암, 폐암, 뇌암, 두경부암, 혈액암, 유방암	화, 목 (금), 수	월 (화), 목	*사이버, 이프센터
	조영업	*	유방, 내분비외과	월, 화, 목				김현정	*	유방암, 비뇨기과암, 두경부암, 부인암	월, 수	(월), 수, 목(△) 금	치료센터, 방사선종양
	김세중	*	유방, 내분비외과	수, 금	월			일 반			월, 수	월, 화, 목	
여성암센터 2층 500호	김윤정		유방방사선학		(월), 수(수)	■암모니터링	사이버 방사선 종양학과 센터 신경외과 (☎3076)	김우철	*	소아기암, 폐암, 뇌암, 두경부암, 혈액암, 유방암	금	화	
	조성연		불안장애		(화)	□중양스트레스클리닉		김현정	*	유방암, 비뇨기과암, 두경부암, 부인암	화	월, 목	
	홍성빈		갑상선 검사		(화), 수	△갑상선초음파조각검사		박현선		뇌종양, 뇌혈관기형	화	목	
소아청소년과 (☎2260)	손병관		알레르기, 호흡기, 면역질환	월	목	만15세이상 소아과진료	핵의학과(☎3160)	윤승환		척추, 척수, 원발성종양		수, 금	
	홍영진	*	상장, 감염	목, 금	월			현인영	*	동위원소치료	월, 화, 목	월, 화, 목	
	김순기	*	혈액, 중앙, 내분비, 비만, 성장	수, 금(△)	월, 목	□비만센터	산업의학과 (☎2861)	임종한		환경성질환, 화학물질관리, 직업성호흡기질환, 고열	월, 화, 목	화, 목	
소아청소년과 (☎2260)	전우훈	*	신생아, 미숙아, 발달	월, 목	화, 수	△소아내시경		박신구		직업관련 근골격계질환, 사업장 보건관리	월, 금	월, 금	
	임대현	*	알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직	화, 금	월, 수			김현철		뇌, 심혈관질환, 소화기 및 기타, 업무환경평가, 업무관련성평가	월, 수	수	
	김정희	*	알레르기, 호흡기, 면역, 결체조직	월, 수	화, 금		치과 (☎2470)	김일규	*	구강 악안면외과, 임플란트, 매식	월 화 수 목 금 토	화, 목	임플란트클리닉
소아청소년과 (☎2260)	권영세		신경, 간질, 두통	화, 수	목, 금			오남식		보철과, 임플란트보철, 심미보철	화, 목, 금	월, 화, 금	
	이지은		해외연수(2009. 8 ~)					장금수		구강외과	수, 목	월, 수, 금	
안과 (☎2400)	오중현	*	백내장, 녹내장	월, 목	화	△황금수목클리닉	응급의학과(☎2301)	이연화		교정과	월, 수, 금	화, 수, 금	
	문연성	*	망막, 유리체, 포도막	화	수, 목			일 반			월 화 수 목 금 토	월 화 수 목 금 토	
	진희승	*	망막, 유리체, 백내장	수, 금	월								
안과레이저(☎2400)	강성모	*	안정형, 사시	월, 수	금								
	강석재		금	수	수								
	일 반			화, 목, 토	월, 화, 목, 금								
안과레이저(☎2400)	EYAL		레이저 클리닉		월 화 수 목 금 토								



World Best Safety, Global INHA

1193개의 국제표준 안전시스템을
인정 받은 병원, 인하대병원이
JCI 인증으로 새롭게 도약합니다

인하대병원, 국제의료기관평가위원회 JCI 인증 획득!

JCI(Joint Commission International)는 의료기관의 평가에 있어 세계적인 권위를 인정받고 있는 기구입니다. 1193개의 평가항목을 통과한 JCI 인증 획득은 국제적인 표준에 부응하는 진료 시스템을 갖춘 안전한 병원임을 인정받은 것입니다. 보다 안전한 환경에서 최상의 진료를 받을 수 있는 환자안전시스템으로 글로벌 최고 수준의 의료서비스를 펼쳐나아가겠습니다.