

인하대병원



제2회 세계인의 날

인하대병원 대통령 표창 영예

The Second **Together Day**





2009. 05+06

CONTENTS

May, June Vol.75

04	개원기념사	새로운 패러다임의 전략 필요
06	월례조회사	우리도 발전과 도약을 위해 힘을 합쳐야 할 때!
08	행복을 전하는 글	깃털처럼
09	Well-being Report	불황형 레포츠 자전거는 일석삼조 안전한 라이딩, 두 바퀴의 행복!
12	의학정보 1	남성만의 적 - 전립선암
14	의학정보 2	혈관질환의 혈관 내 치료
16	의학정보 3	신종인플루엔자 A(H1N1)의 유행에 대한 대책
18	센터소개	류마티즘센터
20	인하대병원 들여다보기	입원간호 서비스센터 운영
22	건강책감피	사이버나이프용 고글 모니터 개발
24	나눔에 대하여	'나눔' - 주변에서 쉽게 실천할 수 있는 것
26	글이 머무는 풍경	동10병동 간호사님들께 '티' 나게 감사드립니다~
28	개원의 탐방	인천사랑병원
29	특약약물상담	약효 높이고 부작용 줄이는 복용 노하우
30	운동처방사의 운동법	균형감각, 안전한 일상을 위해서 필요한 것
33	병원소식	인하대병원소식 / 파랑새 소식
38	사회복지소식	미혼모의 희망의 별 『스텔라의 집』
39	알립니다	Global Inha / 자원봉사자모집 / 인사동정 발전기금 / 무료공개강좌

제2의 무한경쟁 시대, 새로운 패러다임의 전략 필요

사랑하는 인하가족 여러분!

오늘 우리 인하대병원 개원 13주년을 맞이하여 여러분과 그간 함께한 결실의 기쁨을 나누고자 합니다. 오늘의 인하대병원이 있기까지 특히 지난 2008년도에 헌신적으로 맡은 바 업무에 최선을 다해 주신 인하가족 여러분의 열정과 노고에 깊이 감사를 드립니다.

지난 한 해는 특히 저에게는 첫 해로서 설렘 속에 경험한 흐뭇했던 많은 경험과 대내외적 행사와 여러분과 함께 이루어낸 벅찬 결실들이 있었기에 깊은 의미가 있었다 하겠 습니다. 얼마전 이사회에서 지난해의 결산과 실적을 보고 하며 여러분의 열정적인 역할이 지극하였음을 다시 느꼈 습니다. 지난해 어려운 경제여건 속에서도 우리는 6.2%의 수입증대를 보였고 투자부분에 있어서도 환율상승의 악재로 일부 이월하였으나, 의료장비가 지난 3년간 투자의 연평균 4.5배, 전산 5배, 그리고 시설 2배로 총괄 3.5배의 투자를 하고도 예년 흑자를 유지하였습니다.

연구중심 병원 도약을 위해 지역임상시험센터, 환경보건 센터 그리고 유타대학과 공동 DDS연구소 등 국가지원을 받아 인프라를 한층 더 높이 쌓을 수 있었습니다. 그리고 글로벌 헬스케어에 있어서도 지구촌환가족캠페인으로 다민족 가정의 눈물을 닦아드렸고, 인천출입국관리사무소 보호 외국인 의료봉사, 사할린 이주동포 의료봉사, 몽골, 스리랑카의 의료봉사와 그곳의 젊은 의사들의 연수교육



실시로 5월 20일 세계인의 날에 대통령 표창을 수상하였습니다. 이를 위해 모두 한마음으로 이루어낸 모든 직원들과 직접 수상하고 온 병원장 이하 임원들과 우리 모두를 위해서 자축의 박수를 부탁드립니다.

이와 같이 우리는 지난해 어려운 국내외적 경제여건 속에서도 인하가족 모두가 열심히 노력한 덕분에 진료환경, 시설, 전산 개선과 장비투자 등 지출에도 불구하고 많은 성과를 이룰 수 있었던 것에 인하가족 여러분께 감사드립니다.

요즘 의료계 환경은 급변하고 있어 제2의 무한경쟁 시대에 진입한 느낌입니다. 이럴 때 우리는 신속하게 대응하여 새로운 패러다임의 경영전략을 세워 추진하여야 합니다.

첫째, 전문화 · 특화진료 구축입니다.

우리는 이미 건강증진센터, 응급의료센터, 암, 골수이식센터, 여성암센터, 심장혈관센터에 이어 작년에 차별화된 소화기센터, 당뇨비만센터 그리고 올해 류마티즘센터와 폐암센터로 특화된 진료 패러다임을 갖추고 있습니다.

둘째, 글로벌 헬스케어에서의 선도적 위치 확보입니다.

우리는 타 병원에 비해 한 발 앞서 준비해 왔으며, 해외환자 유치에 있어 선두에서 있습니다만, 이제는 많은 병원들이 앞 다투어 경쟁이 치열한 상태입니다. 그러나 우리는 해외환자 유치에 있어 우리병원만이 가지고 있는 장점들을 최대한 살려 단계별로 대응해 나가고 해외환자 수용체계를 뿐 아니라 글로벌 네트워크를 포함한 모든 시스템을 철저히 준비하여야 하겠습니다.

셋째, 연구중심 병원으로 거듭나야 하겠습니다.

우리병원은 지역임상시험센터와 환경보건센터로 선정되었으며, 미국 유타대와 인천경제자유구역청과 함께 DDS 및 신 의료기술 개발을 위한 공동연구소를 이미 설립하고

오는 6월 22일 개소식과 국제심포지엄을 송도 컨벤시아에서 시행할 예정이며, (주)셀트리온도 우리와 연구 협력 협약을 체결하였습니다. 이제 대학병원은 연구중심 병원으로 나아가지 않으면 소외당 할 수 있는 시기입니다. 이제까지 우리는 연구비를 투자해왔습니다만, 앞으로는 임상시험과 국책연구 프로젝트 등을 수주하고 연구결과에 따른 신약개발, 중개연구, 더 나아가 치료센터 건립 등이 수입발생에 큰 기여를 할 것입니다.

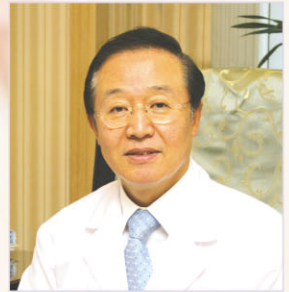
자랑스런 인하가족 여러분!

한 가지 빠뜨려서는 안 될 중요한 패러다임은 직원 중심의 경영입니다. 병원 성공요인으로 의료서비스 차별화보다 더 중요할 수 있는 것이 직원이며, 직원의 능력과 참여성이 중요합니다. 이제는 Leadership보다 Followship을 요구하는 시대입니다. 경영진도 관리자로서의 리더가 아니라 동반자로서 인하가족 모두가 역량을 최대한 발휘할 수 있도록 밀어주는 역할자가 되는 것입니다. 내부고객 만족 없는 경영을 펼쳐갈 수 없습니다. 인하가족 여러분이 행복감과 자긍심을 갖고 일할 수 있도록 신 바라는 직장 분위기를 만들어 나가야겠습니다.

끝으로 다시 한 번 오늘 개원 13주년을 맞이하여 인하가족 여러분과 함께 이 기쁨을 자축하며, 그 동안 여러 어려움 속에서도 각자 맡은 바 업무에 열과 성을 다해 주신 인하가족 여러분께 진심으로 감사드리며, 인하가족 여러분과 가정에 항상 건강과 행운이 함께 하시길 기원합니다. 감사합니다.

2009년 5월 27일
의료원장 이 두 익

세상에서 가장 아름다운 것은 가정의 힘, 우리도 발전과 도약을 위해 힘을 합쳐야 할 때!



5월은 계절의 여왕이고 가정의 달이기도 합니다. 5월 하면 떠오르는 단어는 항상 가정, 가족, 부모, 자식, 사랑, 감사 이런 단어들이 떠오릅니다.

어느 화가가 세상에서 가장 아름다운 것을 그리고 싶어서 고민을 하던 중 사람들에게 이 세상에서 가장 아름다운 것이 무엇이나고 묻기로 했습니다. 첫 번째로 만난 사람이 종교인이었는데 무엇이나고 물었더니 '믿음' 이라고 대답했습니다. 두 번째는 지나가는 아름다운 숙녀를 보고 물었더니 '사랑' 이라고 대답했습니다. 세 번째는 군인을 만나서 물었더니 그것은 '평화' 라고 대답했습니다. 그 생각을 하면서 집으로 돌아와 벨을 누르니 아이들이 "아빠" 하며 뛰어나오며 초롱초롱한 눈망울로 아빠를 쳐다보는데 그 쳐다보는 눈망울에서 아빠에 대한 무한한 신뢰와 사랑이 있는 것을 발견했습니다. 그리고 부인이 나오면서 "어보 이제 오셨어요" 라고 말하는 부인의 표정에서 무한한 사랑이 깃들어 있는 것을 보았습니다. 그 믿음과 사랑이 아름다운 가정을 꾸미고 그 가정이 평화로운 가정이라는 것을 화가는 느꼈습니다. 가정을 그린 이야기입니다. 작년 5월에는 제가 고려장에 얽힌 '어머니의 사랑' 에 대해서 이야기를 했던 것으로 기억합니다. 오늘은 '아버지의 사랑' 에 대한 이야기를 하려고 합니다. 여러분도 아시겠지만 조창인의

'가시고기' 입니다. 이 소설은 백혈병에 걸린 아들 다듬이와 시인 아버지의 이야기입니다. 아이는 수 차례 입원하고, 시인은 전 재산을 팔아서 아들을 치료하게 되는데 그 동안에 부인은 프랑스로 떠나게 되고 혼자서 다듬이를 키우게 됩니다. 우여곡절 끝에 각막을 팔아 아들을 치료하여 회복되는 이야기입니다. 결국 그 아이를 낫게 하지만 자신은 산간의 폐가에서 간암으로 홀로 죽어가고 아이는 엄마를 따라서 프랑스로 가고, 자기가 아들에게 마지막으로 한 말은 "잘 가라 나의 아들이 이젠 영영 너를 볼 순 없겠지, 하지만 나의 전부인 아들이 네가 살아있는 한 아빠는 네 속에 살아있는 거란다." 이런 이야기로 마지막을 맺습니다. 눈물겨운 투병 속에서도 아들을 향한 아버지의 사랑을 그린 이 소설이 주는 감동은 수컷 가시고기를 닮은 아버지의 회생입니다.

어제는 어린이 날이었습니다. 자녀들에게 선물도 사주고, 맛있는 식사도 함께하며 즐거운 하루를 보내신 분들이 많을 것입니다. 그런데 그 즐거움도 어쩌면 하루를 넘기지 못하기 일쑤입니다. 우리 아이들은 너무 힘든 세상에 살고 있습니다. 어려서부터 세상을 즐겁게 살아가는 방법을 배울 수 있는 기회를 박탈당한 삶을 살고 있는 것을 아실 것입니다.

부모는 자기가 옳다고 생각하는 모든 것을 아이들에게 가르치려고 합니다. 그러나 아이들은 답답하게 느끼고, 제대로 행하지 않는 경우가 많으며 때로는 갈등으로 악화되기도 합니다. 그것은 부모 자신이 마음속에 있는 욕심을 덮어둔 채 '모두가 아이를 위해서야' 라는 생각에서 자신의 행동이 옳다고 믿고 있기 때문입니다. 부모의 마음 속에 있는 욕심은 무엇일까요? 그것은 자기가 미처 이루지 못한 꿈을 자기 연장선상에서 아이를 통해

성취하려는데 있다고 합니다. 내 욕심을 이루려 하기 보다는 아이의 입장에서 행동이나 사물을 바라보고 생각하며 바른 길로 이끄는 것이 진정 참다운 교육이고 사랑일 것입니다.

우리 병원은 작년에 스리랑카 오지인 누와라 엘리아에서 손병관 의학전문대학원장을 단장으로 한 사회봉사팀이 어린이 재단과 함께하는 의료봉사를 한 바 있습니다. 아비시엘라 지역 병원에 응급의료센터를 한국국제의료재단과 함께 개원하고 지난 4월에 의료원장님께서 개소식에 참석하신 바 있습니다. 그리고 매월 2회 우리 병원 가정의학과에서 인천출입국관리사무소의 보호 외국인을 대상으로 무료 진료봉사를 하고 있으며, 인천지역에 체류하는 사할린 동포들에게 재할의학과에서 정기적으로 의료봉사 활동을 펼치고 있습니다. 지난해에는 조선일보와 함께 지구촌한가족캠페인을 펼쳐 7명의 지구촌 이웃들에게 무료 수술을 해주었으며, 몽골 의사들에 대한 초청 연수도 진행하고 있습니다. 이러한 지구촌한가족돕기 활동이 정부로부터 평가 받아 5월 20일 제2회 세계인의 날에는 우리 병원이 대통령 표창을 받게 되었습니다. 우리 모두 함께 축하할 일입니다. 앞으로도 더욱 활발히 국내외로 뜻있는 봉사활동이 전개되었으면 합니다.

우리 병원은 지금 JCI인증을 받기 위한 준비 때문에 모든 교직원들이 교육과 회의 등으로 무척 바쁠 것으로 생각합니다. 6월 1일부터는 JCI baseline consultation을 받기로 되어있습니다. 그동안 열심히 준비하고 점검하여서 JCI인증에 미진한 부분을 계속 개선해 나가도록 하여야 하겠습니다.

지난 4월 20일부터 1주일간 싱가포르, 말레이시아, 태국, 홍콩 등의 JCI인증 병원을 둘러보고 왔습니다. 이들 병원들은 모든 시스템이 환자 중심으로 운영되고 해외환자 유치에도 매우 적극적이고 많은 실적을 올리고 있습니다. 너무 부럽고, 언제 따라갈 수 있을지에 대한 조급한 마음도 생기고 우리나라보다 잘살지 못하는 나라임에도 불구하고 시스템적인 면에서는 상당히 앞서 있다는 것을 보고 자괴감도 느꼈습니다. 하지만 우

리는 이들 나라보다 우수한 의료진과 최신의 장비를 갖추고 있기 때문에 우리가 좀 더 시스템과 제도를 보완하고 국가에서 법적인 뒷받침이 있다면 승산이 있다고 생각합니다. 실제로 방콕의 범룽랏 병원에서는 저희 방문을 반대했습니다. 그만큼 우리가 경계를 받고 있습니다. 우리도 JCI인증을 받기 위해 더욱 노력하여 우리 병원의 질을 높이고 환자와 직원의 안전을 증진시켜 한 단계 업그레이드되는 병원을 만들어 나갈 수 있기를 간절히 바랍니다. 우리 교직원 모두에게는 길고 고된 준비과정이 될 것입니다. 그러나 우리는 스스로의 발전과 도약을 위한 과제에 함께 힘을 합쳐 전진해 나가는 뜨거운 열정과 단합된 힘을 그동안 저는 여러 번 보아왔습니다. 우리는 할 수 있을 것입니다. 분명 해낼 것입니다.

이제 류마티즘센터와 폐암센터가 곧 개소식을 갖습니다. 또 외래환자 대기 의자들을 전체적으로 교체하려고 합니다. 그리고 상급병실 중 일부를 다인실로 개조하는 공사를 시작합니다. 3층에 국제진료소 개설공사를 할 계획이고 약제팀 환경개선공사 등이 마무리 되면 훨씬 쾌적한 진료환경이 될 것이라고 생각합니다.

끝으로 가정의 달을 맞아서 박중운 교수의 「부모마음」이라는 시를 한편 소개하면서 조화시를 마치겠습니다.

- 부모마음 -

가진 것 모두 바람 속에 보내고
나 흰 눈 되어 너희들을 덮으리라
너희들의 새싹이 기지개 켜 때까지
햇살이 따갑게 내 위에 부서져도
봄날까지 겨우내 쌓인 눈이 되어
새싹이 혼자 홀홀히 서는 봄날엔
내 흔적 없이 녹아서 사라지리라.

2009년 5월 6일
인하대병원 병원장 박 승 립

깃털처럼

신혜림 | 시인

깃털처럼 가벼워져
하늘을 날자
가 버린 시간들을 다시 불러
새 옷을 입힐 수 없다면
차라리 버리는 연습을 하자

손에 짙 줄만 알고
놓지를 못하는 것은
얼마나 어리석은가
세상일 놓지 못하여
어리석을 때마다
삶이 무거울 때마다

욕심을 털어 내고
깃털처럼 하늘을 날자



bicycle on the road



불황형 레포츠 자전거는 일석삼조 안전한 라이딩, 두 바퀴의 행복!

요즘 전국이 자전거 열풍이다. 정부의 녹색성장의 목표와 건강한 자전거문화 확산을 통한 환경, 에너지, 교통, 국민건강의 일환으로 열린 제1회 대한민국 자전거축전이 지난 5월 3일 9일 간의 장정을 마쳤다. 이 기간 내내 자전거 투어로 전국이 자전거 물결이었다.

두 바퀴의 행복, 자건거!

또 운동으로 건강을 지키고 싶지만 경기 침체로 등산, 조깅, 실내운동 등과 함께 이른바 불황형 레포츠 중 하나로 경제적으로 할 수 있는 운동이 '자전거'이다.

몸에 좋은 이유를 조목조목 살펴보고 안전하게 라이딩 하며 행복을 만끽해보자.



B I C Y C L E

자전거를 타면,,,,,

자전거의 운동 효과는 상상을 뛰어넘는다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 자전거를 1년 넘게 꾸준히 타면 심장병, 제2형(성인형) 당뇨병, 비만 발병 가능성이 약 50% 감소하고, 고혈압 발생 위험은 약 30% 줄어든다.

또 자전거는 매연이 발생하지 않아 온난화로 위협에 처한 지구를 구해줄 뿐 아니라 에너지 낭비도 막을 수 있어 최근 많은 사람들의 사랑을 받고 있다. 자전거를 한 시간 타면 몸속의 잉여지방 360칼로리를 태우는 효과가 있다고 한다. 친환경 교통수단에 경제성까지 갖추고 있지만 자전거 최대의 장점은 바로 건강에 도움을 준다는 것이다.

자전거가 몸에 좋은 이유, 건강에 어떤 도움을 주는지 정리해보자.

1. 규칙적으로 자전거를 타면 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 줄이고 좋은 콜레스테롤(HDL)을 늘릴 수 있다. 이는 동맥경화를 예방해주고 지방 대사를 원활하게 해준다.
2. 성인병 예방에 탁월하다. 자전거 운동은 저항을 떨어뜨려 인슐이라는 호르몬의 효과적인 활동을 보장하면서 혈당치를 낮추게 되는 것이다. 이는 성인병의 원인이 되는 당뇨병을 예방해준다. 또 큰 무리를 주지 않고 허벅지, 엉덩이, 종아리 등의 하체근육과 손아귀, 팔, 어깨, 허리 등 상체근육의 발달을 가져온다.
3. 규칙적으로 자전거를 타면 공기를 최대한 들이마신 후 최대의 힘으로 내뿜는 공기의 양인 폐활량이 증가된다.
4. 관절염과 비만에도 도움이 된다. 자전거는 안장이 체중을 지탱해 주기 때문에 관절에 무리를 주지 않고 장시간 운동을 할 수 있다.
5. 흔히 자전거는 하반신 운동만 될 것이라고 생각하지만 자전거를 탈 때는 전신의 근육이 고루 쓰이게 된다. 페달을 밟는 것

은 다리지만 다리의 힘이 고스란히 페달로 전달되기 위해서는 팔과 등, 배 근육이 동시에 필요하기 때문에 전신 운동의 효과가 있는 셈이다.

어떤 자전거가 나에게 맞는 걸까?

일단 자전거를 어떤 목적으로 라이딩 할 것인지를 고려해야 한다.

단거리를 편하게 이동하고 건강이나 다이어트 목적이라면 일반적인 생활자전거를 선택하면 된다. 생활자전거는 짧은 거리를 이동하는 데 이용하는 제품으로 생각해도 된다.

본격적으로 좀 더 긴 거리를 라이딩 하는 목적이라면 비용을 더 감안해서 레저스포츠용으로 구입하면 된다.

용도와 주행조건은 자전거를 고르는 대표 기준이다. 레저를 즐기고 싶다면 MTB, 스피드를 즐기고 싶다면 로드형을 고르는 것이 올바르다. MTB는 산악용 자전거로 불리는 것으로 비포장도로나 산에서 탈 수 있게 튼튼한 휠과 두꺼운 타이어로 만들어져 있다. 로드 자전거는 스피드를 내는 데 최우선을 둔 것으로 가벼운 차체와 얇은 타이어가 특징적이다. 접지 면이 작아 스피드를 높이는 데는 유리하지만 길의 상태에 따라 금방 고장 날 수 있는 단점도 있다.

통근용이라면 굳이 비싼 모델을 선택할 필요가 없다. 버스, 지하철 등과 연계해 이용하는 데는 접이식이 좋고, 자전거 도난의 우려가 많은 청소년 역시 비싼 자전거는 무용지물인 경우가 많다.

편리하고 멋진 자전거 용품 가이드

자전거를 보다 편리하고 안전하며 더불어 멋지게 타는 데 필요한 용품은 무엇이 있을까?

안전장비만 제대로 갖추어도 자전거 사고에서 발생할 수 있는 운전자의 큰 부상은 예방할 수 있다.



B I C Y C L E

헬멧&장갑 - 자전거의 필수인 장비로는 헬멧과 장갑이다. 특히 헬멧은 자동차의 안전벨트와 같다고 보면 된다. 장갑은 넘어졌을 때 손바닥을 보호하는 역할을 한다. 뿐만아니라 자전거를 오래타면 손에도 땀이 많이 나는데 이때 브레이크 레버에서 손이 미끄러지는 것도 막아준다.

전용복 - 전용복은 꼭 필요하지는 않지만 자전거 바퀴나 체인에 걸려 위험할 수 있으므로 딱 붙는 짧은 바지가 좋다.

속도계 - 자동차나 오토바이처럼 속도계가 내장되어 있지 않은 자전거의 특성을 보완해주는 것으로 주행 중인 자전거의 속도를 알려줘 조절할 수 있도록 하는 제품이다.

백미러 - 자전거를 장시간 이용하는 라이더라면 백미러를 달아주는 것도 좋다. 자전거 손잡이에 쉽게 달 수 있으며 후방 시야를 확보하는 데 큰 도움을 준다.

안전등 - 야간 라이딩을 위해서는 안전등은 반드시 구비하는 것이 좋다.

이러한 안전 용품 이외에도 자전거 전용 의류와 신발, 장갑, 고글, 두건과 헬멧, 마스크 배낭, 물통 등 다양한 바이커 관련 제품이 있다.

안전한 라이딩을 위해

라이딩에서 가장 중요한 것은 피팅이다. 자전거에 몸을 맞추는 게 아니라 자전거를 내 몸에 맞춰야 한다. 몸에 맞지 않거나 너무 크거나 작은 자전거를 잘못된 자세를 유발시켜 각종 통증에 시달릴 수 있기 때문이다.

안장 높이를 잘 맞추는 것도 중요하다. 자세가 좋지 않으면 허리, 허벅지, 엉덩이, 꼬리뼈 등에 통증과 물집이 생길 수 있다. 발을 페달에 얹고 지면 쪽으로 최대한 내린 상태에서 무릎이 구부러진 각도가 20~30도면 적당하다.

또 라이딩을 쉬지 않고 1시간 넘게 할 경우 엉덩이를 바늘로 콕콕 찌르는 듯한 '안장 통증'이 생길 수 있으므로 각자의 체

력 및 숙련도에 맞게 휴식을 취해야 한다.

건강에 좋고 경제적으로 부담도 적으며 편리하다는 일석삼조의 교통수단인 자전거, 다이어트 효과 뿐 아니라 심폐기능 향상과 고혈압 예방에도 효과가 있으며 정신적, 감정적 안정감 확보에도 긍정적인 영향을 준다. 대자연을 가르는 두 바퀴의 행복, 그 행복으로 우울한 스트레스를 한방에 날려보자.

정신적 스트레스를 날리는 데도 이만한 운동이 없다. 너무 빠르거나 느리지 않게 달리는 것이 자전거의 매력이다. 우리의 오감(五感)을 총 동원하여 바람을 가르는 상쾌함과 스쳐 가는 풍경을 만끽하는 것은 자전거 타기에서만 느낄 수 있는 재미이다.

글 · 이정희 | 자유기고가

● 자전거 타기의 오해와 진실

전립샘에 문제가 생긴다?

자전거를 탈 때 딱딱한 안장과 엉덩이가 밀착되면서 건강에 문제가 생기지 않을까 걱정하는 사람이 많다. 그러나 사이클 선수처럼 매일 수십km씩 자전거를 타지 않는 한 전립샘에는 거의 문제가 생기지 않는다. 자전거용 팬츠를 입으면 내부에 부착된 패드가 충격을 완화해주며, 최근에는 생식기 마찰을 줄이는 기능성 안장도 많이 개발됐다.

발기부전이 온다?

자전거를 타면 발기력이 떨어진다든 속설이 있다. 자전거를 타면 몸무게의 절반 정도는 좁고 딱딱한 안장에 올려놓아야 한다. 자전거 안장 때문에 회음부에 압력이 가해져 음경으로 가는 신경과 혈관이 압박을 받아 발기부전이 야기된다는 속설이 있다. 그러나 오히려 보통사람들은 하체근육 강화로 발기부전을 예방할 수 있다. 혹여 걱정이 된다면 저주 엉덩이를 들썩거리 회음부를 지나는 혈관의 압박을 완화시키는 운동습관을 갖도록 하자.

다리가 굵어진다?

결론부터 이야기 한다면 운동선수가 아닌 한 다리가 굵어질 일은 없다. 자전거 선수들은 안장이 낮아 허리를 둥글게 굽히는 경주용 자전거를 탄다. 이때는 허벅지 앞쪽 대퇴사두근을 주로 쓰게 돼 다리 근육이 굵고 탄탄하게 발달한다. 그러나 일반 자전거를 타면 허벅지 뒤쪽 대퇴이두근과 종아리 비복근을 주로 사용해 다리 곡선이 선명해지면서 각선미가 살아날 수 있다. 혹 걱정이 된다면 라이딩 시 자전거 기어를 낮추고 다리를 열심히 저으며 타는 습관을 들이도록 하자.

The prostate cancer

평소 건강하여 왕성하게 활동하고 특히 비뇨기계에는 아무런 문제도 없다고 자신하던 64세의 A씨. 친구와 함께 2008년 겨울인 12월에 인하대병원 비뇨기과에서 2년마다 개최하는 전립선 공개강좌와 무료 검진을 통해 초기 전립선암으로 진단받은 억세게 운 좋은 A씨는, 건강에 자신이 있었기에 전립선암이라는 진단에 크게 당황하였다고 한다. 그는 현재 전립선 절제술을 받은 지 12일, 입원치료 중이다.

이렇게 전립선암은 매우 천천히 진행되어 증상이 나타나려면 몇 년이 걸리기 때문에 초기에는 아무런 증상이 없고, 증상이 나타났을 때에는 이미 많이 진행된 상태인 경우가 많다. 따라서 초기에 발견하는 것이 중요하며, 조기 발견을 위해 정기적인 검사가 반드시 필요하다.

전립선은 호두만한 크기에 불과하지만, 우리 인체의 중요한 2가지 배설물인 소변과 정액의 통로가 되는 전략적 요충지에 위치하여, 소변과 정액은 전립선을 지나지 않고는

몸 밖으로 나갈 수 없다. 40대까지는 크기가 거의 변하지 않으나 40대 후반부터 커지기 시작하여 여러 형태의 배뇨 장애를 유발하여 생활이 질을 떨어뜨리게 된다.

남자라면 누구나 생길 수 있는 전립선암

서구형 남성암으로 인식되던 전립선암이 국내에서 신규 환자수가 20년 동안 20.6배까지 급증하고, 최근 5년간 암의 발생률이 211%나 증가하여 1위를 차지한다는 최근의 보도는 전립선암에 대한 사회적 경각심을 불러일으켰다. 이같은 증가는 전립선암 진단법의 발달로 새롭게 진단된 환자 수가 늘었을 뿐만 아니라, 식생활의 서구화와 운동 부족 등 생활습관의 변화 때문으로 생각된다.

남자라면 누구나 생길 수 있는 전립선암은 나이가 들수록 위험성이 높아지는데, 현재 전립선암으로 진단받는 평균 나이는 65세이다. 전립선암의 원인은 명확히 밝혀져 있지 않지만, 유전적 요인이 큰 작용을 하고는 것을 알려져 있

남성만의 적 - 전립선암

증상 나타나면 많이 진행, 조기발견이 최우선!

호두만한 크기에 불과한 남성의 전립선, 남성의 인체에 중요한 2가지 배설물인 소변과 정액의 통로가 되는 전략적 요충지이다. 서구형 남성암으로 인식되던 전립선암이 최근 5년간 암의 발생률이 211%나 증가하여 1위를 차지한다는 최근의 보도는 전립선암에 대한 사회적 경각심을 불러일으키고 있다. 남자라면 누구나 생길 수 있는 전립선암에 대하여 알아보자.



성도환 교수 | 비뇨기과
• 전문분야 : 종양, 결석, 전립선질환
• 진료시간 : 금(오전), 화(중일)
• 문의 : 비뇨기과 ☎032-890-2360

고, 그 외에 식이 습관, 특히 동물성 지방이 많이 포함된 음식이 부분적으로 관여하는 것으로 알려져 있다. 그러나 한 가지 원인보다는 여러 인자들의 상호 작용으로 발생하는 것으로 여겨진다.

50세 이상 남성에는 매년 전립선 정기 검진을 권유하는데, 전립선 검진은 전혀 복잡하지도 않다. 간단한 피검사로서 전립선특이항원의 수치를 알아보고, 직장수지 검사로 전립선의 상태를 만져보는 것 만으로도 전립선암을 초기에 찾아 낼 수 있다.

정확한 진단은 조직검사

직장수지 검사나 전립선특이항원검사로 전립선암을 의심할 수는 있지만, 정확한 진단을 위해서는 반드시 전립선 조직검사가 필요하다.

조직 검사에서 전립선암으로 판명되면, 전립선암이 얼마나 퍼져있는지를 알아보기 위해 여러 가지 검사를 시행한

다. 이들은 전립선암의 병기를 결정하는 검사이며, 그 결과에 따라 적절한 치료방법을 계획할 수 있다. 병기가 1기 내지 2기라고 하는 조기암은 암덩어리가 전립선에 국한된 경우를 말하고, 3기는 암이 전립선을 약간 벗어난 경우이고, 4기는 전립선암이 임파선이나 뼈같은 다른 장기로 퍼진 경우를 말한다.

암의 최대한 제거가 치료의 목표

전립선암 치료의 목표는 암을 최대한 제거하고, 주변의 정상조직에는 최소한의 손상을 주어서 요자제의 능력과 성기능을 보존하면서, 암이 퍼질 가능성을 줄이는 것이다. 따라서 수술적 치료, Cyberknife와 같은 방사선 치료, 호르몬 치료나 항암 치료 등의 여러 치료 방법 중에서 암의 상태를 고려하여 환자와 충분히 상담하여 결정하여야 할 것이다. 전립선암은 유전과 식생활에서 비롯된 것으로 보고 있지만, 아직까지 확실한 예방법은 밝혀지지 않고 있다. 다만, 과일 특히 라이코펜이라는 물질이 함유된 토마토, 자몽, 수박 등은 좋은 식품으로 알려져 있고, 그 외에 녹차, 채소, 도정하지 않은 곡물, 콩이나 콩 가공식품 등으로 짜인 채식 위주의 식생활이 전립선암을 예방하고 치료하는 데에 효과가 있다는 연구 결과가 있다.

비뇨기과에서 시행하는 블루리본 캠페인은 전립선암을 홍보하여, 전립선암의 조기 발견하는데 목적이 있다. 강조하지만, 전립선암은 매년의 정기 검진으로 조기 발견하는 것이 무엇보다 중요하다.



혈관질환의 혈관 내 치료 막히고 뭉치고 좁아진 혈관 수술 아니고 시술로 치료한다



김장용 전임의 | 외과
 • 전문분야 : 혈관내 치료
 • 진료시간 : 월, 수(오후)
 • 문의 : 외과 ☎032-890-2250



조순구 교수 | 영상의학과
 • 전문분야 : 중재적 방사선학
 • 진료시간 : 목(오전), 월, 수(중일)
 • 문의 : 영상의학과 ☎032-890-2740

동맥경화성질환은 동맥질환의 주요질환이다. 이 질환은 고령의 남자에게서 주로 발생하고 당뇨병, 흡연력, 고혈압, 고지혈증, 고호모시스테인혈증, 비만 등의 위험인자가 있는 사람에서 호발한다. 따라서, 인구가 고령화함에 따라서 동맥질환이 빠르게 증가하고 있다. 당뇨인구가 증가함에 따라 혈관질환을 동반한 당뇨족 또한 늘고 있다. 심부정맥 혈전증, 하지정맥류 등의 정맥질환도 나이든 인구에서 높은 유병율을 보이고 있다. 최근 64MD CT같은 영상의학의 발달로 혈관질환이 조기에 발견되고 있다. 얼마 전까지만 해도 혈관질환의 치료로 주로 수술치료가 시행되어 왔다. 이는 장기간 치료결과가 연구되어 안정된 치료로 인정받고 있지만, 수술 후 회복기간이 길고 수술 후 합병증이 비교적 많은 단점이 있어왔다. 최근 시행되기 시작한 혈관내치료(endovascular treatment, vascular intervention)는 아직 장기간의 연구결과에 대한 보고가 부족하지만, 시술 후 회복이 빠르고, 시술 후 합병증이 적어서 시술 건수가 빠르게 늘고 있다. 이들 치료에 대해 간단히 소개하겠다.



● 뇌졸중의 주요원인인 경동맥 협착증(carotid artery

stenosis) : 증상이 없거나, 일과성 뇌허혈증이 주증상인 질환으로 미리 치료하면 뇌졸중을 예방할 수 있다. 이의 치료로 기존의 경동맥 내막절제술과 최근 경동맥 스텐트(carotid artery stenting)가 치료에 이용되고 있다. 최근의 보고는 아직까지는 경동맥 내막절제술에 손을 들어주고 있다. 그러나, 경동맥 스텐트도 발전하고 있어서 향후 발표되는 연구결과가 기대되고 있다.

● 평소 증상이 없지만 갑작스럽게 사망을 초래할 수 있는 흉, 복부 대동맥류(thoracic, abdominal aortic aneurysm) : 1991년 Parodi 등이 발표하면서 빠르게 발전하여 현재 복부대동맥류의 50%이상이 혈관 내 치료(endovascular aneurysm repair)로 치료되고 있다. 시술 후 합병증 및 사망률이 적어 환자와 의사 모두에게 환영받고 있다. 또한, 장기간의 결과도 수술치료와 비슷한 것으로 발표되고 있어 앞으로 비약적으로 발전할 것으로 생각된다.

● 생활에 제약을 주는 하지 파행증부터 족부 궤양, 괴사를 유발하여 다리절단을 초래하는 하지동맥 협착 또는 폐색성질환(peripheral artery occlusive disease) : 2000년부터 발표된 TASC분류법은 이 질환의 치료지침을 제시하고 있다. 해부학적인 양상에 따라 수술과 혈관 내 치료가 보완적

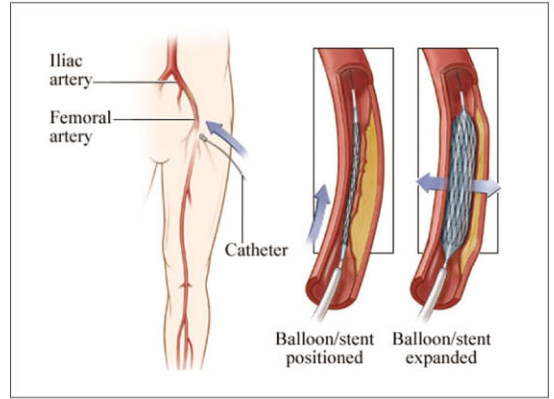
a blood vessel

로 시행되고 있다. 풍선확장술, 스텐트 삽입술을 포함한 다양한 시술들이 소개되고 있으며 혈관내치료의 범위가 빠르게 확장되고 있다.

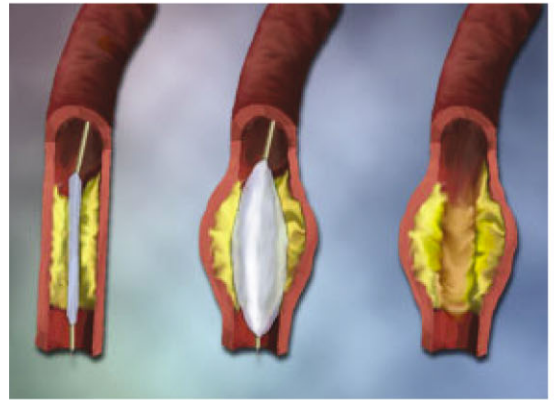
● 폐색전증, 다리정맥부전을 초래하는 심부정맥 혈전증 (deep vein thrombosis) : 다리가 붓는 증상으로 보통 발견되는 질환으로 기존에는 항응고요법이 주된 치료법이었지만, 조기에 혈전을 제거하면 이후 발생하는 합병증을 감소한다는 보고 이후 최근에는 가능하면 적극적으로 혈전을 제거한 후 항응고 요법을 실시하고 있다. 혈전제거 방법으로 경피적 혈전용해술과 경피적 기계 혈전제거술이 있다. 항응고 요법의 고위험군을 위하여는 하대정맥 여과기를 사용한다.

● 하지정맥류(varicose vein) : 보통 다리에 힘줄이 고물고물하게 생기는 병으로 알려져 있는데, 기존에는 수술로 복재정맥을 제거하는 복재정맥 제거술이 많이 시행되어왔다. 최근에는 레이저(EVLT) 또는 고주파초음파(VNUS)를 이용하여 복재정맥을 제거하지 않고 치료하는 방법이 선호되고 있다. 이들 치료는 국소마취가 가능하고 수술 후 회복시간이 짧고 합병증이 적은 장점이 있다. 최근 보고도 기존 수술과 비슷한 결과를 보여주고 있다. 시술 후 남아있는 작은 정맥류들은 경화요법 등으로 치료할 수 있다.

● 혈액투석을 위한 동정맥루의 관리(arteriovenous fistula for hemodialysis) : 만성 신부전 환자는 신장이식, 복막투석



▲장골, 대퇴동맥 혈관내치료



▲혈관내 풍선확장술

또는 혈액투석을 받게 되는데, 혈액투석 시에 자가정맥이나 인공혈관을 사용한 동정맥루가 필요하다. 이 동정맥루를 만든 후나 오래 쓰다 보면 좁아지거나 막히게 되는데 이때, 이 부위를 풍선확장술, 경피적 혈전제거술을 통하여 동정맥루의 기능을 유지할 수 있다.

이들 치료를 정리하여 보면 혈관 내 치료는 혈관질환의 모든 범위를 치료할 수는 없지만 치료 적응증이 된다면 비교적 좋은 결과를 보여주고 있다. 현재 빠르게 발전하고 있어 향후 더 좋은 결과가 기대된다. 시술 후에 합병증이 적어 고령에서도 비교적 안전하게 치료를 받을 수 있다. 고령화되어 증가하는 동맥경화성 혈관질환의 치료로서 매우 유용하다.

신종인플루엔자 A(H1N1)의 유행에 대한 대책



정문현 교수 | 감염내과(대한감염학회 부회장)

- 전문분야 : 감염성질환, 병원감염, 발열질환
- 진료시간 : 월, 목(오전), 화(오후)
- 문의 : 감염내과 ☎032-890-2200

신종인플루엔자 A(H1N1) 바이러스의 사람 감염 유행이 멕시코에서 처음 보고되고, 이어 미국을 포함하여 세계적으로 환자 발생이 늘고 있다. 처음 멕시코에서 발생 예는 젊은 연령임에도 사망자가 150명이 넘는다고 하여, 이번 인플루엔자가 1918-1919년 세계적으로 유행했던 스페인 독감을 연상하게 하였으나, 이후 멕시코 통계는 오류로 밝혀지고, 미국에서 발생한 예들을 보면 오히려 독성이 덜하다고 하여, 스페인 독감만큼 병독력이 강한 것으로는 생각되지 않는다.

바이러스 또한 처음에는 유전자형이 돼지에서 분리되었던 것과 같기에 돼지 인플루엔자라고 하였지만, 멕시코 돼지에서 같은 유전자의 바이러스가 분리되지 않기에, 돼지 인플루엔자라는 명칭 역시 현재는 사람의 신형 A 인플루엔자로 변경되었다.

이런 소동 속에는 스페인 독감 때 경험이 큰 영향을 미쳤다. 1918년부터 시작된 스페인 인플루엔자 유행에서는, 당시 통계가 부정확한 것을 고려해도, 무슨 이유인지는 모르나 많은 사람이 사망하여, 인구 수가 감소할 정도였다. 1915년경부터 동물에서 유래한 인플루엔자 바이러스의 유전자가 사람 인플루엔자 바이러스에 들어가면서 새로운 변종이 발생하고 이 변종 바이러스가 1915년경부터 유행하면서 점점 사람에게 독성이 강한 바이러스로 변한 것으로 추정하였다. 1918-1919년 인플루엔자 유행 때 사망한 시신이 냉동된 상태로 발견됨에 따라 여기에서 바이러스를 분리하였고, 조류 인플루엔자 유래 바이러스가 원인이라는 의견이 정립이 되는 듯했다. 이런 이론에 근거해 아시아에서 발생한 조류 인플루엔자도 사람으로 전파되면서 강력한 변종 발생을 우려하여 여러 국가에서 조류 인플루엔자 예방을 위해 많은 노력과 비용을 사용하고 있다.





Swine influenza

그러나 1918년 이전 유행한 바이러스의 아형을 조사할 수가 없으므로, 1918-1919년 유행한 H1N1바이러스가 새로운 것인지 아니면 과거부터 있던 것인지는 알 수가 없다. 또한 2006년 이후 연구들은 1919년 유행 인플루엔자 바이러스는 조류 인플루엔자 바이러스에서 유래하지 않았다는 근거들을 제시하고 있다. 즉 현재 유행하기 시작한 H1N1 인플루엔자 바이러스는, 새로운 변종이어서 독성이 강한 인플루엔자 바이러스라기보다는, 과거 1918-1919년의 스페인 독감이나 1977년 유행했던 러시아 독감과 비슷하다고 보는 것이 타당하며, 1977년 러시아 독감 유행 시 유행주는 현재 유행주인 A형 H1N1이었지만, 사망자수가 과거 스페인 독감보다 훨씬 적은 경증의 인플루엔자였기에, 이번 A형 H1N1 인플루엔자 바이러스 역시 경증 유행으로 지나갈 가능성도 충분히 있다. 즉 이번 유행주는 병독력이 강한 동물 유래 새로운 바이러스라기보다는, 어떤 이유인지는 모르나 과거에 발생했던 것과 비슷한 과정을 통해 30년에 비슷한 바이러스가 나왔다고 보는 것이 타당하리라 생각한다. 또한 1918년과는 달리 치료 수준이 많이 높아졌고, 특히 타미플루와 같은 치료제가 개발된 상태이므로 1918-1919년이 스페인 독감 유행과 같은 상황을 발생하지 않을 것으로 예상된다.

30년 만에 출현한 인플루엔자 바이러스이므로, 나이가 30살 이하 사람들은 한 번도 경험해보지 못한 것이고 면역이 없으므로 젊은 사람을 위주로 전파될 것이지만, 건강한 사람에서는 사망까지는 하지 않을 것이고 아마도 어린 아이들에서 사망하는 예가 있을 것이 예상된다. 임신부도 합병증이 잘 생기는 사람들이다. 유행이 진행되면 노인들이 감염되기 시작하고 이들에서는 폐렴으로 사망하는 사람들이 많아질 것으로 추정된다.

여러 나라에서 방역 대책을 하고 있으나, 근절을 하기는 어려울 것으로 예상된다. 인플루엔자에 걸리면 3일간은 고열이 나서 힘들지만, 이후로는 콧물이나 기침 정도로 일반적인 '감기'와 비슷해질 것이므로, 이를 특별히 신중 인플루엔자로 생각하지 않을 것이기에 일상 생활을 하면서 7일 정도 계속 전파를 시키기 때문이다. 또한 이런 사람까지도 격리를 하려고 하면, 지금은 공황 상태이므로 격리가 가능하지만 시간이 지나면서 공황 상태가 줄어들면서는 격리를 피하기 위해 증상을 숨기기 때문에 격리를 할 수가 없고, 결국 전파가 계속되게 된다.

어차피 여름이 되면 인플루엔자는 감소하고 겨울에 다시 유행하게 될 것이므로, 6개월이란 기간 동안 얼마나 많은 백신을 생산하여 접종하느냐에 따라 이번 인플루엔자 유행의 영향력이 결정되리라 생각한다. 여기에 방역 조치로 인해 발생 속도를 늦추는 것이, 취약 계층이 감염되는 것을 줄이면서 어느 정도 사망을 줄이는 효과를 일으킬 것으로 생각한다.

류마티즘센터

류마티스 질환의 조기진단과 치료, 완치기회 확대

인천에도 류마티즘 센터가 개설되었다. 인하대병원 류마티즘 센터에서는 다양한 류마티스 질병에 대하여 정확한 조기 진단과 치료를 통해 류마티스 질환으로 인한 통증과 운동장애 및 합병증을 예방하여 환자들의 삶의 질을 향상시키기 위해서 노력할 것이다.



최정란 전임의 | 류마티스내과

- 전문분야 : 관절염, 척추염, 통풍
- 진료시간 : 금(오전), 월, 화, 수(오후)
- 문의 : 류마티즘센터 ☎032-890-2211

류마티스 질환

류마티스 질환은 주로 관절통으로 나타나지만, 합병증으로 피부, 폐, 혈관 등 전신적인 증상을 많이 동반한다. 류마티스 관절염, 퇴행성 관절염, 강직성 척추염, 루푸스, 레이노 증후군, 골다공증 그리고 척추골절, 그 외 눈이 뻑뻑하고 입마름이나 (쇼그렌 증후군) 손발 저림, 통풍도 류마티스 질환의 증상이다.

류마티스 관절염은 아침에 자고 나서 손이나 발이 붓고 관절이 뻣뻣해지는 조조강직이 특징인 질환으로 초기에 주로 손가락이나 손목에 통증, 뻣뻣함이나 종창이 수 주에 걸쳐 서서히 나타나고 병이 진행함에 따라 팔꿈치, 어깨, 발목, 무릎 등에 심한 염증이 생겨 조기에 치료하지 않는 경우 관절과 연골의 파괴로 인한 관절의 변형이 올 수 있다.

류마티스 관절염은 아침에 자고 나서 손이나 발이 붓고 관절이 뻣뻣해지는 조조강직이 특징인 질환으로 초기에 주로 손가락이나 손목에 통증, 뻣뻣함이나 종창이 수 주에 걸쳐 서서히 나타나고 병이 진행함에 따라 팔꿈치, 어깨, 발목, 무릎 등에 심한 염증이 생겨 조기에 치료하지 않는 경우 관절과 연골의 파괴로 인한 관절의 변형이 올 수 있다. 퇴행성 관절염은 나이 50세가 넘는 사람에서 많이 발생하며 “골관절염”이라 부르기도 한다. 골관절염은 가장 흔한 관절염으로 관절을 사용하면 통증이 심해지고 휴식을 취하면 완화되지만, 병이 진행됨에 따라 통증이 지속된다. 폐경 무렵의 여성에서 손가락 끝 관절이 튀어나오면서 통증이 오는 손가락 골관절염이고, 무릎 골관절염은 서있거나 걸을 때 계단을 오를 때 통증이 심해지고 걸을 때 갑자기 무릎이 꺾이는 현상도 흔히 나타나며 병이 진행하면 다리의 변형으로 O자형 다리가 된다.

척추 관절병증 중 가장 심한 형태인 강직성 척추염은 20~40대 젊은 남자에서 아침에 오히려 요통이 심하고 뻣뻣한 강직이 동반되면서 운동 후에 오히려 호전되는 질환이다.

전신성 홍반성 루푸스는 주로 젊은 여성에서 나타나며, 얼굴 뺨에 생기는 홍반이 특징이며, 팔다리에 홍반이 있으며, 머리에 탈모가 있는 경우에도 의심할 수 있다. 구강 궤양, 관절염, 신장염, 두통이나 우울증이 나타날 수 있다.

레이노 증후군은 찬물에 손을 담그거나 추운 날씨에 손이 하얗게 변하거나 부어 오르고, 붉거나 얼룩덜룩해지며, 시리고 저린 증상이 있는 수족냉증을 말한다. 레이노 증후군은 또한 전신 경화증으로 진행

할 수 있는데, 전신 경화증은 손과 얼굴을 포함한 전신의 피부가 딱딱해지며 식도와 장이 굳어지면서 소화불량이나 연하곤란, 흡수장애 등이 발생하며, 폐 침범이 생기면 기침과 호흡곤란이 나타날 수 있다. 골다공증은 뼈가 약해져서 골절이 일어나기 쉬운 상태로서 일반인에게서는 주로 폐경 후 여성에서 흔한 질환으로 알려져 왔으나, 류마티스 질환이 있는 경우에는 폐경 전 여성이나, 심지어 젊은 남성에서도 잘 나타나며, 이 경우 골절도 더 많이 일어난다.

쇼그렌 증후군은 관절염과 함께 침이나 눈물을 분비하는 샘을 염증이 침범하여 구강건조증이나 안구 건조증으로 나타나는데 호흡기, 비노생식기를 포함하는 광범위한 분비선 및 점막 침범을 일으킬 수 있다.

통풍은 갑자기 몹시 아픈 류마티스 질환 중의 하나로, 과식이나 과음 후 엄지발가락이나 발 그리고 발목 등이 빨갧게 부어 오르며 심한 통증이 발생한다.

류마티스 검사

인하대병원 류마티즘 센터에서는 현미경 모세혈관 검사, 쇼그렌 검사, 적외선 체열 검사, 관절액 검사, 관절 초음파, 경동맥 초음파, 체수분(지방) 측정, 뼈 스캔 등을 시행하고 있다.

현미경 모세혈관 검사는 손가락의 손톱주름을 현미경으로 관찰하여 모세혈관 고리의 확장과 정상 모세혈관의 손실 여부를 알아보아 레이노 증후군과 다른 질환과의 연관성을 알아볼 수 있다.

쇼그렌 환자의 검사는 간편하게 눈물 분비능력을 알기 위해 쉬르머 검사를 하며, 침 분비검사 및 실제 건빵을 침으로 녹여먹는 건빵 검사를 통해 확인하고 있다.

적외선 체열 영상 진단 검사법은 혈액순환이 나쁜 레이노 병이나 혈관염 환자들에게 실시한다. 또 손발이 저린 수족냉증뿐만 아니라, 원인이 명확하지 않는 통증을 호소하는 환자들에게 시행되고 있는데, 컴퓨터 단층촬영이나 자기공명영상 등 방사선에 노출되는 의료장비

와 달리 사람의 피부 표면에서 자연적으로 방출되는 적외선을 감지하여 환자의 통증부위 및 기타 질병 부위의 미세한 체열변화를 컴퓨터가 컬러 영상으로 나타내 줌으로써, 신체의 혈액순환 및 통증 부위를 진단하는 검사법이다.

통풍처럼 관절이 붓거나 통증이 있는 환자들에게 기본적인 혈액검사와 소변검사, X-ray, 뼈 스캔, 이외에 류마티스 및 염증 수치검사를 시행하고 있으며, 염증이 심한 관절에서 관절액을 채취하여 편광현미경 검사와 기타 염색법을 시행하여 관절염의 원인을 즉시 진단하여 치료하고 있다. 경동맥 초음파는 원래 동맥경화 검사이다. 최근 류마티스 환자들의 수명이 연장되면서 류마티스 질환에서 나타나는 합병증으로 고혈압과 심장병 및 뇌졸중의 조기 진단에 유용하다.

약물 복용 후 환자들이 손발뿐 아니라 몸이 붓는다고 호소하는 경우 체수분(지방) 측정을 통해 체중, 근육량, 체내 수분분포를 측정하여 부종의 원인을 진단하고 적절한 치료를 하고 있다.

류마티스 질환의 치료

류마티스 질환은 단순한 관절염이 아니라 전신질환으로서 우리 몸 어디에서나 다양한 형태로 나타날 수 있고, 일반인이 모르고 있지만 비만, 심근경색, 고혈압, 신장병, 간질성 폐질환과도 밀접한 연관이 있다. 그러므로 뼈와 관절에 통증이 있는 환자들은 조기에 류마티스

전문의와 상담하여 관절염 치료와 함께 다양한 합병증에 대하여 정기적인 검사와 치료가 필요하다.

인하대병원 류마티즘센터에서는 다양한 류마티스 질환에 대하여 진단 및 치료를 하고 있으며, 관련된 여러 합병증에 대한 검사를 시행하기 위하여 류마티스 질환의 각 분야별 전문의와, 전문간호사 그리고 검사요원이 진료하고 있다. 주사실, 관절 및 경동맥 초음파실, 적외선촬영 및 계측실, 각종 검사와 환자에 대한 자료를 처리하는 검사실을 마련하였다.

현재 류마티스 치료제로는 항류마티스제, 면역억제제, 생물제제를 사용하고 있다. 또한 류마티즘 센터에서는 현재의 치료제로 듣지 않는 난치성 류마티스 환자들을 위하여 전세계에서 개발된 새로운 류마티스 치료제의 다국적 임상에도 참가하여, 인천지역 환자들에서 완치의 기회를 확대하고 있다. 따라서 센터의 개설로 조기 진단과 치료의 시행하고 류마티스 질환으로 인한 통증과 일상생활의 불편을 줄이고, 합병증 예방으로 평균 수명을 건강하게 유지할 수 있도록 노력할 것이다.



입원간호 서비스센터 운영 위기와 낯선 경험의 '입원', 체계적인 간호서비스 제공할 듯

글 · 서영민 간호사 | 간호부



입원간호 서비스센터 운영환자들은 수술, 검사, 약물치료 등을 위해 입원하게 된다. 입원은 미리 예정된 경우도 있지만 진료 후 갑작스레 정해지는 경우도 많다. '입원'은 환자 및 보호자들에게 일종의 '위기'로 작용하게 되고, 질병의 경중을 떠나 낯선 환경에서의 생활 자체가 스트레스가 될 수 있다. 입원간호 서비스센터는 이처럼 '입원'이란 다소 낯선 경험을 하는 환자들에게 체계적인 간호서비스를 제공하기 위한 시설로 국내에서는 본원이 최초로 5월부터 본격적인 운영에 들어갔다.

환자들은 입원하게 되면 진료에 필요한 여러 가지 건강 관련 문제들을 의료진에게 의논하게 되고, 의료진 및 간호사들은 환자와 관련된 모든 정보를 파악한 후 환자에게 입원생활에 필요한 병원 시스템과 병실에 대한 안내를 제공하여야 한다. 또한 환자 입원 당시의 신체계측과 활력징후 측정은 향후 환자의 치료에 중요한 정보가 된다.

과거에는 환자들이 입원하게 되면 건강관련 정보조사와 신체계측이 주로 간호실에서 시행되었다. 따라서 여러 환자들이 동시에 입원하는 경우 간호실이 혼잡한 가운데 초기 환자사정이 이루어졌다. 또한 간호사들은 입원 중인 환자와 새로 입원하는 환자 모두를 함께 돌보느라 처음 입원하여 병원이 낯선 환자에게 특별한 신경을 써주지 못하였다. 더욱이 입원 중인 환자가 많거나 퇴원환자의 퇴실이 늦어지는 경우에는 새로 입원하는 환자의 입원 대기 시간이 길어져 환자 및 보호자들은 1층 원무과 앞에서 혹은 병원 여기저기를 돌아다니며 입실을 대기하는 실정이었다. 이를 해소하기 위하여 본원에서는 입원환자 전용 서비스 공간을 마련하였다.

입원간호 서비스센터에서는 환자가 입원을 위해 대기하는 시간을 활용하여 진료에 필요한 정보를 미리 조사하고 기본적인 신체계측을 시행함으로써 환자가 병실에 입실한 후 곧바로 필요한 처치가 이뤄질 수 있도록 하였다. 특히, 병실 입실이 지연되고 거동이 불편한 환자에게는 입원간호 서비스센터 내의 침대를 활용하여 병실 입실 시 까지 편안한 환경을 제공할 수 있게 되었으며, 센터 내에 대기하는 동안 입원생활안내 동영상을 시청하게 함으로써 병원생활에 대한 기본적인 교육을 집중적이고 효율적으로 시행할 수 있게 되었다. 입원생활안내 동영상은 약 10분 정도 상영되며 주요 내용은 입, 퇴원 절차와 병실 생활 안내, 병동 내 편의 시설, 병원 내의 편의 시설 등의 위치와 사용방법 등으로 환자와 보호자가 이해하기 쉽도록 의료진들이 직접 모델로 활동하여 제작되었다.

입원간호 서비스센터 개설 이후 의료진 역시 환자 파악이 보다 신속해지고 업무의 효율성이 향상되어 간호사들이 환자를 직접 돌볼 수 있는 시간이 증가했다고 한다.

향후 본원에서는 입원수속과 동시에 주치의사의 처방이 수행되어 입원 초기에 필요한 혈액검사, 방사선 촬영, 심전도 검사 등을 진행하면서 입원하여 환자에게 필요한 치료가 더욱 빨리 이뤄질 수 있도록 입원간호서비스를 업그레이드 할 예정이다.

● 문의 : 입원간호서비스센터 ☎ 032-890-1005

●입원간호서비스센터 이용안내

1. 번호표를 뽑으신 후 대기하여 주십시오 ➔ 2. 입원교육 동영상을 시청합니다 ➔ 3. 동영상 시청 후 신장, 체중을 측정합니다 ➔ 4. 간호사와의 면담 및 혈압, 체온, 맥박을 측정합니다 ➔ 5. 면담이 끝난 후 입원 병실을 안내 받습니다 ➔ 6. 안내에 따라 입원 병동으로 이동 합니다.

사이버나이프용 고글 모니터 개발

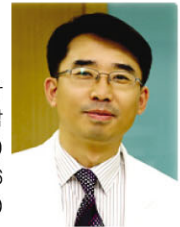
종양 추적 할 때 환자가 직접 보면서 호흡 조절

이번에 개발된 고글 모니터는 치료실 안에 누워있는 환자가 자신의 호흡주기를 직접 보면서 조절할 수 있기 때문에 치료의 정확성을 높일 수 있고, 치료 시간 또한 1시간 이상 단축된 것으로 나타났다.



김우철 교수 | 사이버나이프센터장, 방사선종양학과

- 전문분야 : 소화기암, 폐암, 뇌암, 두경부암, 혈액암
- 진료시간 : 화·금(오전), 월·화(오후), 목(중일)
- 문의 : 사이버나이프센터 ☎032-890-3076
방사선종양학과 ☎032-890-3070



치료의 정확도와 함께 시간을 단축하는 것은 모든 의료진과 환자들의 바람이다. 이 같은 소망은 본원 방사선종양학과 사이버나이프팀 (허현도, 최상현, 김현정, 김우철)이 국내 최초로 사이버나이프용 고글 모니터를 개발해 현실화했다.

이 장비는 사이버나이프 치료의 정확성을 높이고 치료 시간을 단축하기 위해 환자가 직접 모니터를 통해 자신의 호흡 주기를 보면서 호흡조절이 가능한 치료 장비다.

본원이 도입한 최신 4세대 사이버나이프는 종양을 추적 치료한다. 단 폐암, 간암, 췌장암은 숨 쉴 때 장기들이 움직이면서 종양도 따라 움직이게 된다. 따라서 사이버나이프 치료가 효율적으로 이뤄지기 위해선 일정한 패턴의 호흡이 중요하다.

만약 호흡이 불규칙하게 이뤄질 경우 이를 따라가기 위해 로봇의 움직임이 중간에 멈추는 등 치료가 중단될 수 있으며, 그만큼 치료 시간이 길어지게 된다.

고글모니터를 사용하기 이전에는 치료실 안에 환자가 누워있을 때 자신이 어떤 호흡을 하고 있는지 잘 알 수 없기 때문에 적절히 호흡을 조절하는 것이 어려웠다. 이번에 개발된 고글 모니터로 치료실 안에 누워있는 환자가 자신의 호흡주기를 직접 보면서 조절할 수 있기 때문에 치료의 정확성을 높일 수 있게 되었다. 또한 이번에 개발한 고글 모니터를 사용하면 사이버나이프 치료 시간이 1시간 이상 단축된 것으로 나타났다.

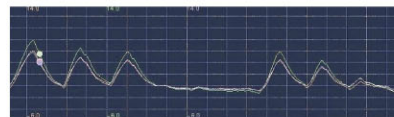
사이버나이프 치료는 1시간 30분~3시간 정도 소요되는데 호흡이 불규칙한 환자는 진행이 더더



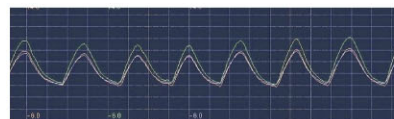
여기서 한 시간 정도 더 걸린다. 특히 나이가 많은 환자들은 중간에 쉬었다가 하는 경우가 많은데 이런 환자에게 고글 모니터가 치료를 수월하게 받을 수 있도록 도움을 준다.

사이버나이프는 종양을 추적할 수 있기 때문에 종양엔 좀 더 많은 양의 방사선을 조사하면서 주변의 정상조직에는 최소한의 방사선만 조사한다. 따라서 종양에 대한 치료 효과를 높이면서 부작용은 최소화한다. 고글 모니터의 사이버나이프의 치료를 극대화할 수 있다는 것이 최대 장점이다.

본원 방사선종양학과 사이버나이프팀에서는 고글모니터를 환자에게 장착한 경우와 그렇지 않은 경우를 비교해 치료오차범위가 줄어드는 것을 확인, 올해 유럽의 방사선종양학회지에 발표할 예정이다.



▲ 불규칙한 호흡 패턴 ▼ 규칙적인 호흡 패턴





▲ 고두심 나눔대사와 아프리카 아이들
▶ 물 길는 에티오피아 남매
▼ 송광희 후원자



‘나눔’ - 주변에서 쉽게 실천할 수 있는 것

송광희 후원자는 2008년 봄 KBS 사랑의 리퀘스트를 시청하면서, 우리 돈 만 원이면 아프리카의 아이들이 한 달간 배불리 음식을 먹고 학교에 다니며 공부도 할 수 있다는 사실을 알게 되었고 그 자리에서 바로 전화를 들고 후원을 신청하였다. 평소 어려운 아이들을 돕고 싶다는 생각을 해 왔던 송 씨는 현재 어린이재단을 통해 에티오피아 아동 결연후원을 시작으로 우간다 아동지원기금 및 국내 아동 의료비 후원을 하고 있다.

글 · 송광희 | 자원봉사자

Share one's joy

저는 결혼하기 전 에덴복지재단이라는 장애인 단체에 몸담고 있었습니다. 그곳에는 갑자기 장애를 입어 힘든 환경에 처한 소외된 장애인들이 있었는데, 이들을 위해 열정을 다해 노력하시는 정덕환 원장님과 사모님을 보면서 그 따뜻한 모습을 잊을 수가 없었습니다. 또한 저도 어려운 이들에 대해 함께 나누고 돌보아야 한다는 생각을 갖고 생활하게 되었습니다.

저는 현재 개인적인 사정으로 제 아이들을 돌보지 못하고 있습니다. 이 때문에 항상 마음 한 구석이 아프고 늘 안타까운 마음입니다. 종종 KBS 사랑의 리퀘스트 방송을 시청하며 어려운 사람들을 보면서 '좀 더 사정이 좋아지면 저 사람들을 꼭 도와줘야지' 라는 생각을 하곤 했습니다. 그런데 에티오피아 아이들에 대한 방송을 보면서 우리 돈 만 원 내지 이만 원이면 그곳 사람들에게는 온 가족이 생활할 수 있고, 아이들이 공부도 할 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 사정이 좋아지면 후원을 하려고 마음 먹었던 저는 당장 작은 실천이라도 해야겠다고 생각을 하여 그때부터 국내외 빈곤 아동에게 후원을 하고 있습니다.

한 아이와 결연을 맺고 그 가족과 아이에게서 편지와 성적표를 받아 보면서 너무 보람을 느꼈고 이 기쁨을 다른 사람에게도 알리고 싶은 마음이었습니다. 그런데 마침 제가 근무하는 사무실 옆 건물에 어린이재단 사무실이 있어서 너무 반가운 마음에 사무실로 올라갔습니다. 어린이재단 팀장님께 또 다른 후원 방법과 여러 궁금한 사항들을 여쭙어 보고, 내 주변의 다른 사람들에게도 이런 나눔의 기쁨을 맛볼 수 있게 알려야겠다는 생각을 하게 되었습니다.

나눔에 참여하고 싶어도 방법을 알지 못해서 참여하지 못하는 사람들에게 나눔이 결코 어려운

것이 아니며 우리 주변에서 쉽게 실천할 수 있다는 것을 알리다 보면 동참하실 분들이 많아질 것이라 생각합니다.

지금까지 1년 남짓 후원을 하면서 저는, 나누는 것보다 더 큰 감동과 기쁨을 느끼게 되었습니다. 요즘은 직장 동료들 만나거나 동창회에 나가서도 후원에 동참할 것을 설득하고 다닌답니다. 그러면 제 친구들이 '네가 어린이재단 직원도 아닌데 왜 이려고 다니느냐?' 고 물어봅니다. 저는 '내가 해보니 정말 좋더라! 그러니 너도 한번 해 봐!' 라고 자신 있게 이야기 합니다.

제가 이것 저것 하는 일이 많이 있습니다. 그러다 보니 주위에서 '그 돈 다 벌어 뭐 하려고 그러느냐' 고 묻기도 합니다. 그러나 저는 큰 욕심은 없습니다. 다만, 제가 열심히 노력하고 발로 뛰어서, 내 아이들과 함께 행복하게 살고, 또한 다른 어려운 이들을 위해 봉사도 많이 하는 것이 제 꿈입니다.

그 꿈을 이루기 위해 앞으로도 열심히 노력할 것입니다.

♥ 어린이재단(구 한국복지재단)은 1948년부터 정부로부터 위탁 받은 아동복지사업을 시작하여 2009년 현재까지 60여 년 동안 40만 여 명의 불우아동을 지원해 왔다. 전국에 65개의 사회복지 기관을 운영하고 있으며 도움이 필요한 아동들에게 전문적인 서비스를 제공하는 국내 최대의 아동복지전문기관이다. 불우이웃결연사업, 지역사회복지사업, 가정위탁보호사업, 아동학대예방사업, 중증장애아동요양시설, 실증아동보호 및 지원사업 등을 수행하고 있다.

후원 문의 : 어린이재단 인천지역본부
☎ 032-875-7010 홈페이지 www.childfund.or.kr

인사말로는 부족, 지면 통해
동10병동 간호사님들께
'티' 나게 감사드립니다~

안녕하세요~^^ 인천해양경찰서에 근무하는 노재진입니다.

마음속 깊이 감사인사를 드리고 싶은 분들이 있어서 글을 올립니다.

지난 10월 7일 사고로 입원 후 2월 16일 퇴원 때까지 130여 일을 지내는 동안 여섯 번의 수술과 네 번의 전과를 했고, 많은 의사 선생님들과 간호사 선생님의 친절하고 헌신적인 모습이 무척 인상 깊었습니다.

그 중에서도 제가 꼭 이 게시판을 통해 감사인사를 드리고 싶은 분들은 작년 11월말부터 올해 1월말까지 함께 한 정형외과 동 10병동 간호사 선생님들입니다.

le rapport Thanks

수술 후 죽었다 깨어날 것 같은 극심한 통증을 겪으며, 입원기간이 100일이 넘어가면서 이대로 견디 못하는 건 아닐까, 사회로 돌아갈 수는 있을까? 등 등의 심리적 불안도 심했던 시기였습니다.

그러나 동10병동의 수간호사 선생님께서는 회진 때마다 지난 암병동 근무 경험을 이야기하시면서 젊은 제가 극복 못할 사고가 아니라며 용기를 주셨고, 간호사 선생님들께서는 극심한 통증을 덜어주려고 항상 웃는 얼굴로 애써주셨어요. 특히 공무상 재해 환자인 제가 관련서류 준비에 서툴렀음에도 매번 저보다 더 꼼꼼하게 챙겨주셔서 수월하게 공무상 재해 심사가 진행될 수 있었습니다. 매번 교대하시는 분들마다 서류 설명해드려야 하나 고민했는데, 들어오시는 간호사 선생님들마다 알고 계시더라고요. 꼼꼼한 인수인계 감사드립니다.

무엇보다도 제가 동10병동의 간호사 선생님들께 감동받은 것은 제 어머니 때문입니다. 부산이 제 고향인지라 사고 후 인천을 올라오셔서 130여일 동안 저와 함께하신 어머니.

젊은 사람도 하루밤 지내면 허리 아프다는 좁은 보호자 침상에서 주무시고, 식사 또한 자주 챙겨드시지 못했지요. 수간호사 선생님과 여러 간호사 선생님들께서는 환자인 저 뿐만 아니라 곁에서 고생하시는 어머니가 좀더 몸과 마음이 편할 수 있도록 많은 신경을 써주셨습니다. 아들이 좀 불편하다 하면 귀찮도록 간호사실을 들락거리며 요구사항도 많고, 궁금한 것에 대한 문의 사항도 많았는데, 친절하게 해결하고 답변해 주셨어요. 웃는 미소와 함께 말이죠. 그래서 어머니께서는 부담 없이 막 찾아갈 수 있었다며 지금도 간호사 선생님들 칭찬이 자자하세요. 교대시간이면 그냥 지나칠 수도 있지만, 어머니는 식사하셨는지.. 어머니는 요즘 불편한 것은 없는지... 그런 것들을 물어봐 주시니 병상에 누워서 어머니의 수발을 받아야 하는 아들의 입장에서 간호사 선생님들의 안부 한마디, 한마디가 정말 눈물 나게 고맙지 않을 수 없었습니다.

제가 처음 휠체어에서 벗어나 걷기 연습을 시작할 때 뒤에서 꾸준히 모니터링 해주시고, 입원기간 중 승진시험을 봐야 했던 제게 합격기원 초콜릿도 주시고...

이 외에도 동10병동 간호사 선생님들께서 보여주신 아름다운 모습은 다 쓸려면 지면이 부족할지도 모르겠네요.

의료진과 환자와의 두터운 신뢰관계를 라뽀(le rapport)라고 한다죠.

동10병동의 간호사 선생님들께서 항상 보여주신 미소와 헌신적인 모습은 라뽀라는 표현으로도 부족할 것 같습니다. 모든 것이 낯설고 모르는 것 투성이고, 환자와 보호자에게 가혹할 수도 있는 병원생활을 가장 가까워서 함께하는 간호사 선생님들의 역할이 얼마나 크고 중요한지요.

장기간 입원이 병행되는 병동에서는 물리적인 치료행위뿐 아니라 환자와 보호자에게 눈에 보이지 않는 요인이 분명 있습니다. 저는 그 플러스 알파를 동10병동의 수간호사 선생님과 간호사 선생님들의 친절하고 헌신적인 모습을 보고 느꼈고요. 감사인사를 지난 16일 퇴원하면서 드렸지만, 어머니와 제 고마움을 표현하기엔 좀 부족한 것 같아 이 게시판에 빌어 '티' 나게 감사인사를 드립니다. 2009. 2. 26

지난해 11월 개원 10주년을 맞이한 인천사랑병원은 초심을 잃지 않는 마음으로 제2의 도약을 꿈꾸며 최상의 진료를 하는 문턱 없는 종합병원으로의 성장을 꾀하고 있다. 인천사랑병원은 24개 진료과목, 전문의 55명, 그리고 400병상을 갖추고 12개 전문센터 직원들이 한마음으로 새로운 의료문화를 선도하고 있어 인천지역주민 뿐 아니라 멀리서도 찾는 환자들이 있을 정도이다. 이는 양질의 의료수준은 기본이고 적정 진료를 하는 양심 있는 병원, 지역사회와 함께하는 병원으로의 자리매김 하려는 노력의 결과이다.

전문화, 특성화로 앞서가는 인천사랑병원은 응급의료센터와 연계하여 심장혈관 질환 환자에게 응급확장성형술을, 혈액투석환자에게 동정맥류 중재시술을 365일 24시간 One - day Service로 시행하는 심장혈관센터, 내실 있는 진료로 개소 2년 만에 병원을 대표하는 소화기 센터, 중증환자들을 위한 첨단장비로 중환자 치료에 수준 높은 의료서비스를 제공하고 있는 호흡기 센터를 비롯하여 갑상선 센터, 복강경 센터, 척추 관절센터, 응급의료센터, 재활 운동센터, 산업의학 센터 등 전문적인 진료를 제공하고 있다.

또 법인 의료복지네트워크를 구축하여 전국 유일의 노인요양시설 입소자를 위한 전담 주치의 제도를 노인의학센터에서 담당하고 있다. 뿐만 아니라 영종도에 위치한 해송노인요양원은 국내 최초로 구에서 운영되는 60병상의 요양원을 인천사랑병원이 직접 위탁, 운영하여 의료와 요양을 통합한 one - stop노인의료복지서비스를 제공하고 있다.

인천사랑병원 이왕준 병원장이 내세우는 병원 경영 슬로건은 성공하는 병원, 가치 있는 있는 병원이 되고자 하는 것이다. 또 그룹 프랙티스와 협진이 가장 구현되는 병원, 투명성과 환자의 알권리가 가장 잘 보장되는 병원, 사회적 가치와 환자의 가치를 제일로 삼는 병원을 만들고자 한다.

또한 같은 인천 지역에 있는 인하대병원과는 서로 상생의 관계로 긴밀한 협진 체계를 유지하며 상호 협력을 통해 인천 지역 뿐 아니라 의료계의 공동 발전을 도모해 나가기를 바란다고 이왕준 원장은 전한다.

가치 있는 병원, 성공하는 병원으로

인천사랑병원 _ 이왕준 원장

계속되는 불경기 여파로 환자가 아픈 것도 참는다는 요즘, 경영난에 고통 받고 있는 병원도 적지 않다. 그러나 1998년 IMF당시 부도로 어려움을 겪던 병원을 인수해 이제 당당히 인천의 중견병원으로 성장해 온 인천사랑병원은 그 당시의 초심을 기억하리라. 그래서 병원의 단순 기능을 넘어 이런 저런 환자의 아픔을 함께 하는 신뢰받는 병원으로 날마다 조금씩 발전하길 기대해본다.



당뇨약에 대한 궁금한 것들

약효 높이고 부작용 줄이는 복용 노하우



Q : 당뇨약은 식사 30분 전에 먹어야 하나요?

A : 모든 당뇨약이 식전 30분에 복용되어야 한다는 것은 잘못된 정보입니다. 경구용 당뇨약의 복용시간은 혈당 상승과 관련이 깊기 때문에 각 약물 기전에 따라 식전 또는 식후복용을 엄격히 지키는 것이 바람직합니다. 아미릴(Glimepiride)같이 작용 발현에 30분가량이 필요한 약은 식사 후 혈당치의 상승을 막기 위해 식사 30분전에 투여하는 것이 좋습니다. 단, 위장장애를 고려하여 식사직후에 투여하기도 합니다. 글루코파지, 글루파(Metformin) 등의 약은 위장장애 및 미각이상 이 있기 때문에 식사직후 혹은 식사도중에 복용하는 것이 추천됩니다. 글루코바이(Acarbose), 베이슨(Voglibose) 등의 약은 음식물 중 탄수화물의 분해저해 작용을 최대화하기 위하여 식사직전에 복용하는 것이 효과적입니다. 액토스(Pioglitazone), 아반디아 (Rosiglitazone)같이 식사와 관계없이 일정한 시간에 먹는 것이 중요한 약들도 있습니다.

Q : 당뇨약을 먹으면 저혈당이 나타날 수도 있나요?

A : 과량의 인슐린을 투여했거나 경구혈당강하제를 복용했을 경우에는 저혈당이 나타날 수 있습니다. 또는 식사를 거르거나 과도한 운동을 하였을 때, 과도한 스트레스를 받을 때에도 저혈당은 나타날 수 있습니다. 저혈당이 나타났을 때 증상은 흔히한 시력, 손·발에 땀 발생, 발한, 혼동 등이 있습니다. 이와 같은 증상이 나타났을 때에는 혈당치를 확인한 후 처치하는 것이 바람직하나, 혈당측정이 용이하지 않으면 바로 콜라, 사이다 또는 주스 반컵, 우유한잔, 사탕 3~4개 등을 섭취하고 추후 혈당측정을 해야합니다. 섭취 후 다시 혈당측정을 하여 만약 혈당이 정상으로 회복되지 않으면 추가 당분 섭취가 필요합니다.

Q : 당뇨약은 평생 먹어야 하나요? 증세가 없으면 안 먹어도 되죠?

A : 당뇨병의 주증상인 다음, 다뇨, 다식의 증상은 당뇨병이 상당히 진행되고 난 뒤에 나타나는 경우가 많습니다. 증세가 없어도 합병증은 진전될 수 있으므로 증세가 없어도 당뇨병은 반드시 치료해야 합니다. 약 복용 여부는 환자의 상태에 따라 매우 다양합니다. 당뇨병 진단 받은 후 혈당의 상태에 따라 약 복용 여부를 결정합니다. 혈당 관리가 비교적 양호하여 운동 및 식이 조절로 가능한 경우에는 약 복용을 중단 할 수 있습니다.

- ※ 항상 환자분들 곁에 인하대병원 약사들이 함께 합니다
- ※ 약에 대한 문의는 : 주간 032) 890-3323, 3327 | 야간 032) 890-3315

균형감각, 안전한 일상을 위해서 필요한 것



우리가 가만히 서 있거나 움직이는 동안 몸은 무게중심을 반복적으로 잃고 회복하는 과정을 수없이 반복하고 있다.

결국 균형을 잘 잡는다는 것은 단순히 정교한 스포츠 동작에서만 필요한 것이 아니라 우리의 모든 동작 하나하나에 영향을 미친다고 말할 수 있다.

글 · 최석인 운동처방사 | 비만센터

얼마 전 2009 세계피겨스케이팅선수권에서 여자선수로는 최초로 200점을 넘어서 세계기록을 달성한 김연아 선수의 예를 들어 볼까요. 그녀로 인해 요즘 실내아이스 링크는 어린 아이들에서부터 성인, 노인까지 다양한 계층의 사람들로 가득합니다. 스케이팅 전문가들은 스케이팅은 약간의 균형감각만 있다면 짧은 시간 내에 쉽게 따라할 수 있는 운동이기도 하지만 대상에 따라 어렵고 부상당하기 쉬운 운동이 될 수도 있다고 말합니다.

그녀의 스케이팅 연기 중 많은 사람들이 열광하는 점프나 스피의 동작들을 보면 대단한 균형감각에 놀라지 않을 수 없게 됩니다. 또한 이러한 동작에 실패했을 때 그 만큼의 엄청난 속도와 힘으로 얼음판에 내동댕이쳐지는 거 같은 모습도 보게 되죠. 이러한 경우는 선수의 힘이 모자라서가 아닌 균형감각을 잃었기 때문이라고 보는 것이 옳을 것입니다. 그만큼 특정 스포츠에 있어 균형감각은 필수적인 요소를 차지하고 있기도 합니다.

그렇다면 균형감각은 스포츠선수들에게만 필요한 것일까요? 우리가 가만히 서 있거나 움직이는 동안 몸은 무게중심을 반복적으로 잃고 회복하는 과정을 수없이 반복하고 있습니다. 결국 균형을 잘 잡는다는 것은 단순히 정교한 스포츠 동작에서만 필요한 것이 아니라 우리의 모든 동작 하나하나에 영향을 미친다고 말할 수 있는 것입니다.

균형감각이란 정지하고 있거나 움직일 때 신체의 평형을 유지하는 능력이며 이는 중추신경, 전정신경, 고유수용성 감각기, 근육계, 결합조직의 전체적인 조합으로 이루어집니다.

정적균형은 움직임 없이 자세를 유지하는 능력이며, 동적균형은 움직이는 동안 자세를 유지하는 능력을 뜻합니다. 예를 들자면 부동자세로 서 있는 것에서부터 압박등반을 하는 것까지 모든 움직임에는 이 두 가지의 균형 감각이 복합적으로 쓰이고 있는 것입니다.

우리가 특정동작을 할 때 균형을 잃는 시점을 평형성 한계라고 합니다. 이 수준에 이르게 되면 우리 몸은 균형유지를 위한 힘을 낭비하게 되므로 비효율적인 움직임을 갖게 되고 따라서 평형성 한계지점을 높이기 위한 훈련은 스포츠를 위해서 뿐만 아니라 우리의 안전한 일상생활을 위해서도 필요한 것이 되는 것입니다.

평형성 트레이닝은 개인의 평형성 한계에 지속적으로 노출시키면서 이뤄집니다. 각 개인에게 안전하게 동작을 조절할 수 있는 인위적이고 불완전한 환경에 반복적으로 노출시킴으로서 안정성의 한계 인식을 지속적으로 향상시키는 것입니다. 다시 말하자면 5초 이상 눈을 감고 한발로 서 있을 수 없던 사람이, 계속 그러한 자세를 연습함으로써 20초의 기록을 세운다면 그는 평형성 트레이닝을 통해 자신의 평형성 한계를 향상시킨 것이라 할 수 있습니다.

눈감고 외발서기 측정방법

1. 주로 사용하는 발을 측정발판 위에 올려놓고 양손을 허리에 붙이고 서 있다.
2. 시작 구령과 함께 주로 사용하지 않는 다리의 무릎을 직각이 되도록 올리고 눈을 감는다.
3. 측정 중에 중심을 잃어 발이 바닥에 닿거나 눈을 뜨면 측정을 종료한다.
-30대까지는 50초, 50대 이후는 25초 정도 유지해야 평균범위에 든다.
-측정 시 만약의 상황에 대비해 반드시 측정자나 보조자가 있어야 한다.
-어지럼증이 있는 사람은 상태가 호전될 때까지 눈을 감고하는 검사와 훈련은 피한다.

일상에서 할 수 있는 평형성트레이닝 방법

1. 머리회전(공간지각력 등을 기반으로 신체의 위치를 뇌에 전달하고 머리의 회전능력을 좋게 해 준다)
-턱을 당기고 크게 천천히 오른쪽으로 왼쪽으로 돌린다. 그 후 턱을 가슴 쪽으로 당겼다가 천장 쪽으로 올리기를 반복한다.
2. 의자에 앉았다 서기(자세를 바꿀 때 신체를 바로잡도록 도움을 준다)
-의자에 기대지 않고 바로 앉아서 팔을 가슴에 교차하여 올린다. 그대로 일어서서 가능한 빨리 다시 앉으며 팔은 사용하지 않는다.
3. 한 다리로 서기(안정성을 증가시키고 균형손실의 위험요인을 줄여 준다)
-바로서서 팔을 어깨높이에서 앞으로 올리고 한쪽 무릎을 구부려 들어 올린 후, 지지하고 있는 발 옆에 붙여서 버틴다. 익숙해지면 눈을 감고 시행해본다.
4. 직렬로 걷기(협조성을 증가시켜주고 체간과 하지의 근력을 강화시켜준다)
-복부를 긴장시키고 턱을 당긴 후에, 한 발을 다른 발 바로 앞에 놓고 똑바로 균형을 유지하며 걷는다.
(출처 / 젊음과 활력을 주는 운동 -Marilyn Moffat · Carole B. Lewis- 이퍼블릭)

발란스보드 운동

특수재질의 발란스 보드에서는 그 위에서 서 있는 것만으로도 근육의 다양한 움직임을 느낄 수 있습니다. 보드 위에서 한발씩 들고 서 있는 자세부터 시작해서 트레이닝을 하다보면 근력과 평형성을 동시에 기를 수 있습니다.

* 균형은 나이와 밀접한 관계가 있습니다. 나이가 들면서 자연스레 뇌와 눈, 뇌와 귀 사이의 신경학적 퇴화는 균형감각의 변화를 일으키게 되므로 이를 방지하기 위해서 추가의 훈련이 필요한 것입니다. 65세 이상 노인의 경우 뇌출혈이나 심근경색보다 무서운 것은 낙상으로 인한 근육이나 뼈의 골절, 파열 뒤 회복되지 않아 휠체어에 몸을 맡기게 되는 것이라고 합니다. 왜냐하면 스스로 걸을 수 없다는 것은 삶의 질에도 큰 문제를 야기 시키고, 활동에 제한을 가져올 뿐 아니라 안전성이 감소되어 재발의 위험성을 증가시키기 때문입니다. 물론 근육의 힘으로 버틸 수 있다면 좋겠지만 우리의 몸은 노화와 더불어 체력의 한계가 있기 때문에 근력과 더불어 평형성 운동을 함께 하는 것은 노년기의 삶의 질에 큰 영향을 미치게 됩니다. 평형성 훈련은 결국 근력, 유연성, 조정력 등의 체력요소와 연계되어 있기 때문에 단순히 균형감각만이 아닌 체력훈련으로도 유용하게 쓰일 수 있습니다.

지금 당장 서 계신 그 자리에서 위에서 설명 드린 측정자세로 본인의 평형성을 측정해보시고 일상생활 가운데 활용해 보시면 어떨까요*^^*

●문의 : 비란센터(032-890-3360)



▲눈감고 외발서기



▲머리회전



▲의자에 앉았다 서기



▲한 다리로 서기



▲직렬로 걷기

LIG for
Tomorrow

50
고객과 함께한 50년
희망의 약속 100년

LIG손해보험 50년,
고객 여러분의 사랑 덕분이었습니다
다음 100년도, 고객의 든든한 희망이 되겠습니다

희망에 투자합니다 **LIG 손해보험**

www.LIG.co.kr · 주소: 서울시 강남구 역삼동 649-11 LIG타워 · 고객센터: 1544-0114

신속한 사고처리에 다양한 서비스까지

LIG
이적카

상해, 질병 등 다양한 보장을 하나로~

무배당
LIG 웰빙보험



‘제2회 세계인의날’ 인하대병원, 대통령 표창 영예

인하대병원(병원장 박승림)은 5월 20일 제2회 ‘세계인의 날’ 기념식에서 대통령 표창을 수상하였다. 이는 병원으로서의 첫 번째 영예를 안게 되었다.

세계인의 날은 주한 외국인 100만 시대를 맞아 서로 다른 문화에 대한 이해를 높이기 위해 2008년도에 제정되었다. 올해로 두 번째 맞는 기념식에서 인하대병원은 인천출입국관리사무소 보호 외국인 무료진료, 지구촌한가족캠페인을 통한 외국인 무료수술, 사할린 이주 동포 무료진료, 몽골 및 스리랑카 해외 의료봉사 활동의 공적으로 표창을 수상하게 되었다.

인하대병원은 2007년 11월부터 인천출입국관리사무소와 지정병원 협약을 체결한 이후 매월 2회 정기적으로 보호 외국인을 대상으로 가정의학과에서 출장무료진료를 실시해오으로써 보호 외국인의 인권보호와 건강증진에 기여해 오고 있다. 매월 2회 약 40여명씩 진료를 해 오고 있으며, 2009년 4월말 현재까지 약 700여명을 진료하였다. 또한 중국선원 사고 시 응급출동 및 본원 후송 진료 등 세심한 배려로 중국대사관으로부터 지정병원 협약을 체결하는 계기가 되기도 하였다.

2008년 6월부터 2009년 1월초까지 대한항공, 법무부와 함께 한국으로 시집 온 외국인 신부의 부모 및 가족 중 중병에 걸려 수술이 필요한 가족을 한국으로 초청하여 치료해 주는 ‘지구촌한가족캠페인’ 행사를 펼쳐 7명에게 무료수술을 한 바 있다.

재활의학과에서는 인천 남동구 논현동에 거주하고 있는 사할린 이주 동포들에게 매월 1회 정기적으로 찾아가 무료진료와 물리치료 등으로 사랑의 의술을 지속적으로 펼쳐오고 있다.

해외 의료봉사 활동은 2004년 몽골 의료봉사를 시작으로 2005년, 2007년과 2008년 등 4회 걸쳐 활동을 펼쳤으며, 2008년 8월에는 어린이재단과 함께 스리랑카에서도 의료 봉사활동을 펼침으로써 국가로부터 금번 세계인의 날 기념식에서 대통령 표창의 영예를 안게 되었다.

인하대병원 박승림 병원장은 “2009년도에도 보호 외국인 무료진료, 사할린 이주 동포 무료진료, 해외 의료봉사 활동과 함께 2008년에 실시한 ‘지구촌한가족캠페인’ 후속 계획으로 러시아, 우즈베키스탄 등 지역을 다변화하여 GLOBAL KOREA ‘다문화 가정건강지킴이’ 캠페인을 계획하고 있다.” 고 밝혔다.





인하대병원, 암검진기관 평가 전부문 'A'

인하대병원(병원장 박승림)이 보건복지가족부에서 실시한 암조기검진기관 평가에서 전 부문 최고 점수(A)를 획득하여 우수기관으로 선정되었다.

암조기검진기관 평가는 각 검진기관으로부터 시설, 인력, 장비와 질관리 및 정도관리활동, 수검자 만족도, 암검진의 정확도 등에 대한 자료를 취합하여 관련학회 및 암검진기관 질평가위원회의 전문과 중앙암등록본부의 평가 및 국가 암관리위원회의 심의를 거쳐 발표하게 된다. 금번 평가는 5대암(위암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암)에 대해 2008년 1월부터 8월까지의 검진자를 대상으로 영상의학과 검사, 수검자의 만족도 등 총 10개 평가항목에 대해 평가한 결과, 인하대병원은 전 부문에서 최고 점수를 받은 것이다.

알레르기질환 환경보건센터 개소

4월 9일 병원 3층 강당에서 알레르기질환 환경보건센터 개소식과 학술 심포지움을 개최하였다. 이윤성 국회부의장, 안상수 인천시장, 이병욱 환경부 차관, 이본수 인하대총장과 환경시민단체 등 200여 명이 참가하였다. 본원은 2008년 8월 환경부로부터 알레르기질환 환경보건센터로 지정, 2010년까지 매년 3억 원을 지원받고 있다. 또 인천시로부터 연 1500만 원, 인하대병원으로부터 1억 2000만 원을 지원받아 알레르기 질환에 대한 연구와 교육, 홍보를 펼친다.



셀트리온과 임상연구협약체결

본원과 (주)셀트리온(대표이사 서정진)은 임상연구에서 상호 협력하기로 협약을 4월 13일 체결했다. 금번 협약체결은 인하대병원의 축적된 기초의학연구 능력과 셀트리온의 바이오 의약품 개발능력을 바탕으로 기초 및 임상연구를 비롯한 중재연구의 개발에서 상호 긴밀한 협력하에 공동 연구의 발전과 학술교류를 실시하기로 하였다. 양 기관은 신약 후보물질 개발 및 바이오시밀러 제품 개발 후, 임상연구를 위한 상호 보완적으로 기술, 인력, 시설, 장비 및 연구비를 등을 지원하고, 제품허가 승인 취득 후 상업화 단계에서 약물 효능 및 부작용에 대한 지속적인 정보 제공과 학술 및 기술 정보의 원활한 교류를 통해 긴밀한 협조 관계를 유지하여 관심분야에 대한 공동연구 및 학술, 기술 정보의 공동 활용에 대해 협력하기로 하였다.



인하대병원 류마티즘센터 개소

5월 8일 류마티스 관절염을 비롯한 류마티스질환의 정밀한 진단과 치료 기능을 갖춘 류마티즘센터를 개소하였다. 이는 전국에서는 세 번째이며, 서울을 제외하면 전국 최초이다. 류마티즘센터는 4명의 류마티스내과 의사를 비롯해 14명의 인력이 류마티스질환의 진단 검사와 치료에 참여한다. 하루 평균 160여 명의 류마티스질환 환자의 진료가 가능할 것으로 추정한다. 관절초음파, 적외선 체열기 등이 새로 도입되며, 관절염 편광 현미경, 손톱 혈관 현미경 검사 등으로 류마티스질환의 조기진단과 치료에 큰 발전을 이룰 것으로 기대된다. 류마티즘센터에서는 류마티스 관절염, 전신 홍반 루푸스, 골관절염(퇴행성





관절염), 강직성 척추염, 통풍성 관절염, 기타 골관절 질환 및 교원성 질환(경피증, 쇼그렌 증후군, 염증성 근육염, 베체트병, 혈관염), 그리고 골다공증 등을 다루게 된다.

인하대병원 전국최초, 폐암센터 개소

본원은 5월 26일 질병특이적 폐암센터로는 전국 최초로 개소하였다.

병원 지하1층에 위치한 폐암센터는 6명의 폐암 내과팀, 3명의 외과팀 의사를 포함한 총 17명의 인력이 폐암환자의 진료에 참여한다. 폐암을 진단하여 치료에 이르기 까지 최단 시간에 진행할 수 있는 One-stop 서비스를 제공하며, 진단 및 치료과정에서 환자, 가족들이 궁금해 하는 점이 없도록 다양한 교육 프로그램이 제공된다.

폐암의 초기 진단에 있어서 초정밀 장비인 자가 형광 기관지내시경, 협대역 영상과 저선량 CT 스캔 등을 이용한 폐암 조기발견 시스템을 마련하여 힘든 폐암 조기진단에 희망을 가질 수 있게 되었다. 몇 기 폐암인지를 보다 세밀하게 알 수 있는 경기관지 초음파 장비와 기관지내 종양을 제거할 수 있는 냉동치료기는 폐암 진단 및 치료에 있어서 국내 의료 수준을 선도할 수 있는 위치를 점하게 하여줄 것으로 기대된다.



미국 및 러시아 팸투어단 방문

미주지역 16개 여행사 사장단이 본원을 방문, 의료관광상품인 '팸투어' 를 가졌다.

이는 3월17일 해외 의료관광객 유치 활성화를 위해 인천관광공사, 유에스에어여행사와 업무협약을 맺는데 따른 것이다. 사장단은 4월 7일 3박 4일 일정으로 입국해 전남 나주의 드라마 촬영지, 보성 녹차밭, 진해 벚꽃을 관광한 후 인하대병원을 방문해 VIP병동과 건강증진센터, 소화기센터, 사이버나이프센터 등을 둘러봤다. 이들 중 6명은 건강검진을 받았다. 또 4월 14일에는 러시아 팸투어단 14명이 방문하였다.



알래스카 한인회와 진료협약체결

본원은 4월 6일 알래스카 앵커리지 한인회 (회장 윤요한)와 종합검진 및 진료협약을 체결했다. 본원은 이번 협약을 계기로 알래스카에 거주하는 한인동포 약 8000명이 한국을 방문해 종합검진 및 진료를 받게 되면 최대한 편의를 제공하게 된다. 또 오는 6월20일 개최되는 '한국-알래스카 친선의 날' 축제에 홍보 부스를 설치하고 교민들을 위한 건강강좌도 개최하기로 했다.

러시아 환자, 감사의 눈물

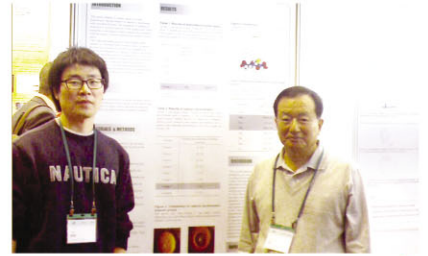
치료차 한국을 찾았던 러시아인 타티아나 사비나씨(57·여)가 본원에서 수술받은 뒤 지난 4월 15일 퇴원하면서 의료진 앞으로 감사 편지를 전달하였다. 십이지장에 생기는 암인 바터 팽대부 악성종양을 앓고 있었던 그녀는 다른 장기로 전이될 가능성도 있어 수술이 시급한 상황이었다. 그러나 러시아에선 수술 받기가 쉽지 않자 지난해 한국 의료관광 설명회를 통해 인하대병원에 대해 알게 된 뒤 한국행을 결심했다. 3월 25일 인하대병원에 입원하여 수술을 받았고, 성공률이 50%에 불과했지만 완쾌됐다. 수술 후 관리까지 세심히 신경 써준 인하대병원에 감동받아 감사의 편지를 남겼다.





인하대병원 안과 오중협 교수팀 유럽 안과학회에서 2008년 최고의 포스터상 수상 ●

인하대병원 안과 오중협 교수와 김이태 전공의는 2008년 10월 1일부터 4일까지 유럽의 슬로베니아에서 열린 European Association for Vision and Eye Research (EVER)에 참가하여 쥐의 산화스트레스성 백내장 발생 모델에서 다시마추출물을 이용한 글루타티온의 백내장 예방효과에 대한 연구 결과를 발표하였다. 오중협 교수팀은 인천광역시 옹진군에서 생산되는 다시마를 재료로 다시마의 항산화효과에 주목하여 백내장 발생을 예방, 진행을 억제하기 위한 연구를 시행해 유의한 효과를 얻어 유럽학회에서 발표, 연구성과를 인정받아 2008년도 수정체 백내장 연구 포스터 부문에서 최고의 포스터 상을 수상하였다.



원무보험팀 조영순 대리, '사회보장연구' 회지에 논문게재 ●●

본원 원무보험팀 조영순 대리가 한국사회보장학회에서 발행하는 사회보장연구 제25권 제1호(제48집) 2009년 2월 발행된 회지에 '한 대학병원 산재보험 입원환자의 본인부담 진료비 실태분석' 제목의 논문을 게재했다. 이 연구는 산재보험을 중심으로 보험종별 본인부담의 실제크기를 조사 분석하여, 향후 산재보험의 개선방향에 대한 기초자료를 제공하였다는 점에 보다 큰 의의가 있다.



진료정보 공개 동의제

환자의 의료정보 및 인권을 보호하기 위하여 의료법 제 19조, 20조 등에 의거하여 환자 본인의 법률적 동의(성명, 서명, 관계, 주민등록번호 기재)가 있는 경우에 한하여 '진료회신 및 홈페이지(www.inha.com/irc) 결과 조회 서비스'를 2009년 3월 1일 이후 '진료정보 공개 동의제'를 실시 하였다

외부 영상 CD등록 실시

환자의 진료 편의를 도모하기 위하여 2009년 2월 16일 부로 1층 진료의뢰센터내에 '외부 영상 CD 등록처'를 개설하였다. 진료실에서 진료의사가 직접 열어서 확인하던 기존의 방식에서 외래 접수와 동시에 진료 전에 외부 영상 CD 등록을 실시하여 환자의 진료대기 시간 최소화에 기여하고자 하였다.

09_05+06
INHA
NEWS

파랑새 소식

파랑새 체육대회 개최

5월 20일 인천대공원에서 100여 명의 환우 및 보호자와 함께 하는 즐거운 체육대회가 있었다. 그 동안 암 투병으로 인한 고통을 날리고 함께 이야기 나누며 보다 나은 삶을 위해 파이팅하는 하루였다.

♣행사 예정

- *계양산 산행 : 6월 18일
- *신청자는 각 지역 팀장 및 여성암센터로 문의



● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다

▶홈페이지 www.inha.com> 여성암센터

▶카페 [cafe.daum.net / inhabluebird](http://cafe.daum.net/inhabluebird) ▶문의 여성암센터 ☎ 890-2560



엄마와 아기의 밝은 앞날을 위한 동반자 미혼모의 희망의 별 『스텔라의 집』

자녀를 출산하고 돌보는 일은 그 어떤 일보다 가족의 도움이 필요한 일일 것이다. 하지만 양육을 도와 줄 친정이나 시댁의 부모님도, 형제도, 게다가 인생의 동반자인 남편없이 출산과 양육을 책임져야 하는 이들이 있다. 미혼 여성이 아기를 데리고 홀로 서는 일은 사회적 편견과 더불어 생활고와도 맞서야 하는 이중고를 겪어야 하는 어려움이 있다.



불과 몇년전만 해도 사회적 약자로서 속앓이를 했던

미혼모, 싱글맘들이 점점 다양해지는 가족 형태와 사회적 변화 속에서 TV 드라마와 영화의 주요 소재가 되기도 하면서 점차 사회적 관심이 증가하고 있다. '한부모 가족 복지법'의 대상으로서 정부의 다양한 지원도 받게 되었고, 이들의 자립을 도와주는 기관이 늘어나면서 출산 후 미혼모들이 당당하게 사회진출을 준비하고 행복한 삶을 기대할 수 있게 되었다.

『스텔라의 집』은 출산 후 숙식보호와 자립에 어려움을 겪고 있는 청소년 및 여성들을 위한 보금자리로서, 2006년 10월 천주교 인천교구에서 인천시로부터 위탁을 받아 운영하고 있는 미혼모의 중간의 집이다(인천 남구 학익동 소재). '스텔라'는 별이라는 뜻으로 망망한 바다에서 희망을 상징하는 바다의 별처럼 어려움 속에서도 희망을

잃지 않는 엄마와 아기의 밝은 앞날을 위해 재활과 자립준비에 함께하는 동반자가 되어주고자 설립되었다. 면역력이 약한 신생아들이 우리 병원을 이용하게 되면서 인연을 갖게 되었는데, 경제적 기반이 없는 아기 어머니 후원금으로 운영되는 시설로서 병원비를 감당하기 어려운 경우 종종 사회복지 상담을 통해 병원비 지원을 받고 있다.

스텔라의 집에서는 미혼모와 아기의 생활안정, 아동양육, 경제적 지원 등 다양한 사업을 진행하고 있는데, 대략 1년 정도의 숙식 지원과 진로 교육, 생활적응 등 가족지지 강화를 위한 상담사업과 학력취득 및 취업준비교육, 부모교육, 인성교육 등 교육의 기회를 제공하고 있다. 엄마들이 직업재활을 하는 낮 동안 자원봉사자들의 도움을 통해 아기들을 돌봐주는 놀이방을 운영하고 있으며, 시설 퇴소 후 개별상담 및 집단 상담으로 꾸준한 관리를 하고 있으며, 퇴소 후 삶의 현장에서 얻은 정보를 교환하고 친목을 도모할 수 있는 기회도 마련해주고 있다. 자활의지가 강한 가정의 자립을 위해 후원금을 모아 전세자금을 마련해주는 것은 세상가운데 나아가는 엄마와 아기에게 무엇보다 큰 힘이 되고 있다. 아기들의 백일이나 돌사진을 무료로 찍어주는 자원봉사자들과 전문 교육을 제공해 주는 자원봉사자들과 각종 후원에 이르기까지 스텔라의 집에는 행복한 가정을 이룰 수 있도록 도와주는 사랑의 손길은 용기를 내어 아기를 홀로 양육하기로 결정하고 힘겨운 사회에 발걸음을 내딛는 엄마들에게 힘찬 응원이 되고 있다. 스텔라의 집에는 출산한 청소년 및 미혼모로서 가족이 없거나, 가족이 있어도 안정된 가정보호와 사회 적응에 어려움이 있는 아기와 엄마, 그리고 학업지속이나 자립 준비의 계획과 의지가 있는 아기와 엄마는 누구든지 입소할 수 있다고 한다. 이들이 당당하게 아기를 양육하며 살아갈 수 있도록 보다 다양하고 현실적인 사회적 지원 체계 마련은 물론, 이들을 향한 따뜻한 시선이 우리에게 선행되어야 할 과제일 것이다.

- ▶ 싱글맘 : 싱글 맘(single mama)의 줄임말로 혼자 아이를 키우는 엄마. 미혼모와 이혼과 사별 후 아이를 홀로 키우는 여성 포함.
- ▶ 미혼모 : 결혼을 하지 않은 채로 아이를 낳은 여자를 지칭하는 말.
- ▶ 비혼모 : 결혼은 하지 않고 아이만 낳아 기르는 여자. 일명 '자발적 비혼모(Single Mothers by Choice)'로 독신주의자이면서 정자은행을 통해 아이를 낳아 기르는 여성으로 독자적인 호적과 성을 사용.

● 의료비 지원 및 후원 관련 문의 : 인하대병원 진료지원팀 원공주 의료사회복지사 ☎ 032-890-2870



Global Inha

본원 국제진료센터 오픈을 대비해서, 이번 원보에는 국제진료센터 위치 안내 및 설명에 대하여 배워보겠습니다.

Int'l patient: Excuse me, Does your hospital have an International clinic for international patient?

실례합니다. 혹시 해외환자를 위한 국제 진료소가 병원에 있나요?

Staff: Yes, we have an International Healthcare center is next to the Health Promotion center on the third floor.

You can take an elevator to the third floor.

네, 저희 병원 국제진료센터는 3층 건강증진센터 옆에 위치하고 있습니다. 3층까지 엘리베이터를 이용하시면 됩니다.

Staff: I will show the way to get to International Healthcare center. Follow me, please.

제가 국제진료센터까지 안내해드리겠습니다. 따라와주세요.

Int'l patient: Thank you.

감사합니다.

♣ 외국인이 국제진료센터의 위치를 물어봐도 당당하게 말할 수 있도록, 연습하는 Global 인하인이 되길 기대합니다.

Int'l patient: Oh, it's good to hear that. Where is the elevator?

오, 좋군요. 엘리베이터는 어디에 있지요?

★퀴즈는 이번호에 쉽니다.
당첨자 발표는 다음호에 게재됩니다.

자원봉사자 모집

인하대병원에서 환자들을 위해 책임감을 갖고 자발적으로 봉사해주실 자원봉사자를 모집합니다.

1. 자격

- 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

- 오전 : 9시 ~ 12시 / 오후 : 1시 ~ 4시

3. 봉사자에 대한 예우

- ① 3시간 이상 봉사 활동시 식권 지원
- ② 봉사당일 무료주차
- ③ 행사 참여 : आय회, 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 환자기운 등 세탁물 정리

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

인사동정

보직임명

소속	성명	발령사항
류마티스내과	박 원	제2진료부원장, 교육수련부장, 류마티즘센터 소장 겸 인천국제공항의료센터 원장
호흡기내과	류정선	폐암센터소장
비뇨기과	성도환	국제협력팀장
대외협력홍보실	김인용	인천국제공항의료센터 관리담당
	이도익	산업의학과 관리담당
원무보험팀	이경우	건강증진센터 관리담당
간호부	마희선	서 10병동 간호단위책임자
	최윤정	교육행정 간호단위책임자
병동간호2팀	이영숙	동 17병동 간호단위책임자
병동간호1팀	이현숙	신장센터 간호단위책임자
외래간호팀	조옥자	간호행정 간호단위책임자

전근

소속	성명	발령사항
교육수련부	이용희	원무보험팀
대외협력홍보실	윤동훈	국제협력팀
소화기센터	주진희	자재팀
원무보험팀	박해진	CS팀
	조성희	진료지원팀
인사교육팀	김동현	자재팀
임상시험센터	오장열	국제협력팀
재무팀	천현석	임상시험센터
자재팀	신동길	교육수련부
	김명성	총무팀
병동간호팀	박지영	원무보험팀
병동간호1팀	민수현	외래간호팀
	유태분	병동간호2팀
	임선희	산부인과
병동간호2팀	김민지	산부인과
	이미정	병동간호1팀
특수간호팀	강진영	병동간호1팀
	김경미	원무보험팀
외래간호팀	임혜선	산부인과
산부인과	김민경	병동간호2팀

신규임용

심장내과	신성희	임상강사
가정의학과	조세욱	축택전문의(청도인민병원 국제진료센터 파견)

수습채용

병동간호1팀	신나라
병동간호2팀	김지영
특수간호팀	정연주, 이지연, 한필호

표창

● 30년 근속	
대외협력홍보실	김정희
자재팀	이한택

행정관리실	김명환
총무팀	김명성, 문기종

● 25년 근속

시설관리팀	전현석
대외협력홍보실	김명석

● 20년 근속

비뇨기과	윤상민
이비인후과	김영모
정형외과	문경호
산업의학과	문기정
CS팀	안종식
진단검사의학과	이남금
원무보험팀	채혁기, 유경희
행정관리실	김영진

● 10년 근속

흉부외과	윤용한
신경과	최성혜
소화기내과	이진우
외과	최선근
산부인과	황성욱
신장내과	송준호
이비인후과	김규성
임상시험센터	김설아
원무보험팀	한순구
의료정보팀	한은영
진료지원팀	고정연, 이민정, 오하나, 이경주
산부인과	임선희
핵의학과	조용귀
외래간호팀	공소희, 김송미, 박지숙, 조석희, 최종규
병동간호1팀	김옥란, 전선영, 유진희, 박지영
병동간호2팀	우하진, 김미진, 이상미, 이승미, 장명희, 최은미, 한선영
특수간호팀	이은숙, 전미숙
건강증진센터	이정현

모범직원

소속	성명
교육수련부	김정수, 강환석, 원만희
병동간호1팀	서영민, 성연실
병동간호2팀	이혜련, 김혜리
외래간호팀	김금연, 강애라
특수간호팀	장해옥
QI팀	박지영
진단검사의학과	천민수
대외협력홍보실	김종민
원무보험팀	홍순복
인사교육팀	김영선
진료지원팀	신소영
인천국제공항 공항의료센터	윤재구

이달의 친절직원

4월	교육수련부	김종현
5월	병동간호1팀 (동15병동)	문정아

인하의료원 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 | 2009년 5월 30일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
250명	581,929,950원	452,595,598원	

◎ 기부자 현황 | 2009년 3월 14일 ~ 5월 30일 현재

일 자	성 명	약 정 액	비 고
09. 05. 06	대외협력홍보실	₩300,000	대외협력홍보실(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 림파부종 관리 • 유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화 - 유방암 환우 및 가족(유선 신청)	매달 둘째주 (목) 2시~4시 6/11, 7/ 9	3층 1 세미나실	(032)890-2560

| 무료공개 강좌 |

강좌 일자	강좌 내용	진료과목	담당교수
6월 30일(화) 오후 3시	아토피 피부염	소아청소년과	김정희
7월 28일(화) 오후 3시	폐암 치료의 발전	호흡기내과	류정선

• 장소 : 병원 3층 대강당 • 문의처 : 교육수련부(☎032-890-2640~2) • 인터넷 홈페이지(www.inha.com)

| 갤러리 전시안내 |

전시 일정	제목	참여 작가	주최
2009. 6. 11(목) ~ 2009. 6. 30(목)	제 5회 을나위원회전	고진오	
2009. 7. 1(금) ~ 2009. 8. 1(토)	환우돕기전 '맑은 듯 다른 자연'	김기백	ANGEL SEVEN
2009. 8. 2(금) ~ 2009. 8. 29(토)	환우돕기 사진전	김풍영 / 김기범	

인하대병원 진료안내

■ 대표전화 (032)890-2114 ■ 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	선택진료	세부전공과목	진료요일		비고	진료과	교수명	선택진료	세부전공과목	진료요일		비고	
				오전	오후						오전	오후		
심장내과 (☎2200)	이우형	*	고혈압, 관동맥질환, 고지혈증	월, 금	화	심장혈관센터 (☎2440~1)	복막투석클리닉 (☎2535)	김문재	*	혈액투석, 복막투석진료	수			
	박금수	*	관동맥질환, 고혈압, 심장질환	월, 목	화			이승우	*	혈액투석, 복막투석진료		목		
	권준	*	관동맥질환, 심장판막질환, 심근증	수	월, 목			송준호	*	혈액투석, 복막투석진료		화		
	김대혁	*	해외연수(2008. 8 ~)					권수현	*	혈액투석, 복막투석진료	목	월		
	우성일	*	관동맥질환, 심혈관재술, 고혈압	화	월, 수, 금									
	신상희	*	심부전, 고혈압, 심장판막질환	월, 화, 금	목									
	최용길	*	관동맥질환, 고혈압, 심부전	금										
소화기내과 (☎2224)	김영수	*	연수	수, 목	수	내시경센터 (☎2540~1)	혈액종양내과 (☎2219)	김철수	*	종양학, 혈액학, 골수이식학	월, 수	월, 수	▶폐암센터 친자확인	
	신용은	*	소화관질환, 위·대장질환	월, 금	수			이문희	*	종양학, 혈액학, 골수이식학	수, 목	월		
	이동행	*	담도, 췌장질환, 위·대장내시경	화, 목	월			이현규	*	종양학, 혈액학, 분자유전학	(월), 화, 금	수 (목)		
	김형길	*	소화관질환, 소화관암, 대장질환	수, 금	월			임주한	*	종양학, 혈액학, 분자유전학	월	화, 목, 금		
	권계숙	*	소화관질환, 변비클리닉	수, 목	화									
	이진우	*	간질환, 간암클리닉, 위·대장내시경	화, 목, 금	목									
	정석	*	담도, 췌장질환, 위·대장내시경	월, 화	금									
	이정일	*	간질환, 간암클리닉, 위·대장내시경	월, 수	수, 금									
	김철현	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		화									
	박병도	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환											
방병욱	*	간, 소화관, 담도, 췌장질환		목										
일반														
호흡기내과 (☎2219)	이홍렬	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	화, 목, (금)	월, 금	▶폐암센터	류마티즈센터 (☎2210~1)	박원	*	관절염, 골다공증, 루프스	화, 수, 목	월		
	곽승민	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	월, 화 (수), 금	수			권성렬	*	관절염, 활관염, 베체트, 레이노	월, 금	화, 수, 목		
	류정선	*	호흡기질환, 폐종양, 만성폐질환	월, 수 (목), 목	화, 목 (월)			임미진	*	관절염, 척추염, 통풍	월, 화, 수, 목	금		
	조재화	*	호흡기질환, 만성폐질환, 집중진료의학	수, 목	월, 화 (수)			최정란	*	관절염, 척추염, 통풍	금	월, 화, 수	금	
	남해성	*	호흡기질환, 폐종양, 만성폐질환		(화), 수, (금)			일반						
폐암 내과 센터 (☎3890)	이홍렬	*	폐종양	금		내과계열반	외과 (☎2250)	김경래	*	소화기외과, 대장항문질환	월, 수	목		
	곽승민	*	폐종양	수				신석환	*	소화기외과, 위암	월, 목			
	류정선	*	폐종양	화, 목	월			홍기천	*	혈관이식외과	화	목		
	조재화	*	폐종양		수			안승익	*	해외연수(2009. 4 ~)				
	이현규	*	폐종양	월	목			조영업	*	유방, 내분비외과	(월), (목), (목)			
	남해성	*	폐종양		화, 금			조세중	*	유방, 내분비외과	(수), (금), (월)		▶여성암센터	
	김광호	*	폐종양	화				이건영	*	간담도외과, 이식외과	수	금	▶비만센터	
	김정택	*	폐종양	월	목			허윤석	*	소화기외과, 위	(화), (수), (금)	화		
	윤용한	*	폐종양	수	금			최선근	*	소화기외과, 대장항문질환	화	금		
	정신과	이영지	*	불안장애				최윤미	*	소아외과	금	월, 수		
당뇨내분비센터 (☎3360, 2215)	김용성	*	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화 (목), 금	목	▶비만센터 *임상시험센터	김장용	*	혈관내치료	수	월, 수			
	남문석	*	당뇨병, 뇌하수체, 내분비	화, 목			김 광	*	소화기외과, 대장항문질환	수				
	홍성민	*	골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병)	수, 목	월, 수		이강연	*	유방, 내분비외과	월, 목	(금)			
	김소현	*	당뇨병, 내분비, 비만	월, (수)	화, 수, 금									
비만 내분비내과 센터 (☎3360, 산부인과 2215)	김용성	*	당뇨비만(성인)	목		홍부외과 (☎2280)	소아 청소년과 가정의학과	김광호	*	폐질환, 식도질환, 다한증, 기흉	(화), (목)	목	▶폐암센터	
	김소현	*	성인비만, 대사증후군, 이형당뇨병	수				백완기	*	심장질환, 혈관질환	금	화		
	박지현	*	여성비만, 산후비만		월			김정택	*	심장, 혈관, 정맥류, 폐질환	(월), (수)	월, (목)		
	허윤석	*	BMI 30 이상 고도비만환자	화	금			윤용한	*	폐, 식도, 다한증, 기흉	(수)	수, (금)		
	김순기	*	소아비만	금				김영삼	*	일반홍부질환	금			
	이지은	*	소아비만, 소아당뇨		목									
	이연지	*	인지행동요법, 체중감량 후 체력증진 비만평가	월	화, 금									
신장내과 (☎ 2229)	김문재	*	신장질환, 고혈압	월, 목	화	신경외과 (☎2370)	신장이식클리닉 신장센터 (☎ 2533)	박종은	*	척추, 척수, 디스크질환	화, 목	월, 목	*사이버나이프센터 뇌종양, 연골관절염, 생식 신경통클리닉을 포함 수요진	
	이승우	*	신장질환, 당뇨병성신증	화, 금	월, 수			박형천	*	척추, 척수, 디스크질환	월, 수	수		
	송준호	*	신장질환, 당뇨병성신증	수	월, 목, 금			김은영	*	뇌신경외과, 뇌종양, 인연경련, 3차신경통, 소아	월, 수	월, 수		
	권수현	*	신장질환	금	수			박현선	*	뇌종양, 경동맥질환, 모야모야병, 뇌혈관기형	월, (화), (목)	(목)		
신장이식클리닉 신장센터 (☎ 2533)	김문재	*	신장이식	수		현동근	*	뇌신경외과, 뇌혈관질환	수, 금	화, 금				
	김문재	*	혈액투석진료, 복막투석, 신장이식 진료	월, 화, 수, 목, 금	금	윤승환	*	척추, 척수, 디스크질환	금	화, (수), (금)				
	이승우	*	혈액투석진료	월, 화, 수, 목, 금	금	김정민	*	척추질환	금	화, 금				
송준호	*	혈액투석진료	월, 화, 수, 목, 금	금	일반				월, 목					



최첨단 기술의 융합으로 탄생된 현존 최고의 암 치료기 - 무통 무혈 '로봇 사이버나이프'

4차원 로봇 사이버나이프란?

유럽, 아시아에서 최초로 도입되는 실시간 종양 추적 조정밀 로봇 사이버나이프는 신체 장기 움직임을 추적하는 시스템, 척추 암 자동 추적 시스템을 갖춘, 기존의 4세대 사이버나이프보다 한 차원 업그레이드 된 4차원 사이버나이프로 실시간 영상 유도 기술, NASA의 우주 항법 기술, 컴퓨터, 로봇팔 등의 최첨단 기술이 융합되어 신체 어느 부위라도 안전하게 방사선 수술을 할 수 있습니다.

>> 치료 가능한 질환

| 뇌종양 |

악성뇌종양 : 전이성 뇌종양, 다발성 뇌종양
양성뇌종양 : 청신경초종, 뇌수막종, 두개인두종, 뇌하수체종

| 체부종양 |

전립선암, 폐암, 간암, 췌장암, 소화기암, 유방암, 부인과암(자궁암, 난소암), 비뇨기계암 등 척추종양, 전이성 척추암, 원발성 척추암, 수막종, 척추신경초종

| 두경부종양 |

갑상선암, 안와종양, 상악동암, 비 인강암, 뇌기저부 종양

| 뇌신경, 혈관질환 |

뇌동맥기형, 해면혈관종, 삼차신경통

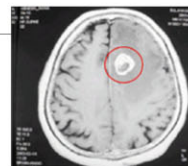
| 정신과질환 |

우울증, 치매, 파킨슨병

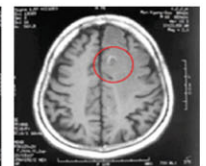
이외에 재발암, 수술적 치료가 불가능한 다발성 종양, 기존 방사선 치료에 효과가 없는 종양 등 다양

뇌종양

뇌실질 정상 조직은
피하면서 종양에만
정밀 방사선 치료



▲ 치료전



▲ 치료후

췌장암

췌장은 주변에 피해야할
중요한 기관들이 많으므로
로봇 수술이 적합



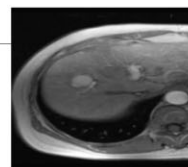
▲ 치료전



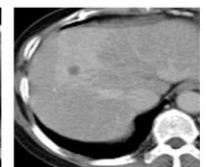
▲ 치료후

간암

간기능 보존 치료



▲ 치료전



▲ 치료후