

2010 SEPT-OCT Vol.83 09·10

Smart choice Best care!

인하대병원

어린이 재단과 인하대병원이 함께한
2010 우간다 말라리아퇴치프로젝트



JCI

World Best Safety, Global INHA



2010. 09+10

CONTENTS

Sept. Oct Vol. 83

04	행복을 전하는 글	마음은 자신의 가장 소중한 재산입니다
05	Well-being Report	간간한 김 부장도 쿨 가이로 변신하러!!
08	해외의료봉사	마음으로 통하는 Muzungu(무중구) 의 사랑
11	의학정보 1	절반의 고통, 국민병 치질
14	의학정보 2	부끄러워주세요~ 여성형 유방증
16	의학정보 3	입에서 냄새가 나나요?
18	운동처방사의 운동법	처방이 다른 연령별 운동법
20	병원 돋보기	진단에서 치료까지 One Stop, 암진료상담실
22	부서탐방	최상의 진료를 위한 질 향상의 구심점, 적정진료관리실
24	글이 머무는 풍경	일상을 벗어나, '새로움'을 알았던 좋은 시간
26		봉사는 자신만의 방법으로 소리 없이 돕는 것!
28		나눌 수 있어 행복합니다
29	희망천사 릴레이	대한인천뇌성마비협회 회장 서연희
30	도서기증 캠페인	추천도서평 - 스위치
31	특약약물상담	백일해 감염의 1차 경로는 부모
33	협력병원탐방	김남호내과의원 / 소망의원
34	병원소식	인하대병원소식 / 뜨개봉사 / 파랑새 소식
38	알립니다	인사동정 / 자원봉사자 모집안내 / Global Inha 퀴즈 퀴즈 제56회 / 발전기금 / 무료공개강좌

마음은 자신의 가장 소중한 재산입니다

이정하 | “돌아가고 싶은날의 풍경” 중에서

마음은 자신의 가장 소중한 재산입니다

생각은 우물을 파는 것과 닮았습니다.
처음에는 흐려져 있지만 차차 맑아지니까요.

살다 보면 진정 우리가 미워해야 할 사람이
이 세상에 흔한 것은 아니었습니다.
원수는 맞은편에 있는 것이 아니라
오히려 내 마음속에 있을 때가 많았습니다.

병은 육체의 병이지 마음의 병은 아닙니다.
성한 다리가 절룩거리면 그것은
어디까지나 다리에 생긴 이상이지
마음에 생긴 이상은 아니니까요.

그러나 주변을 살펴보면
육체의 병 때문에 마음까지
고통받는 분이 더러 있습니다.
이해가 되고도 남을 일이지만
그렇다고 마음까지 병들면 무척 곤란한 일입니다.

마음은 우리 몸의 뿌리같은 것이어서
뿌리마저 병들면 회생은 어려운 일이 되고 맙니다.

그렇습니다.
마음은 다이아몬드처럼 순수 할수록 더 무게가 나갑니다.
마음은 팔고 사지 못하지만 줄 수는 있는 것이
자신의 가장 소중한 재산입니다.

아이돌만 뜨냐?, 어른들도 뜬다!

간간한 김 부장도 쿨가이로 변신하라!!



'남자의 자격 밴드'에 이어 드라마 '나는 전설이다'의 컴백 마돈나 처럼!~~~~~

직장인들은 물론 우리도 컴백 마돈나라며 완전 공감하는 주부들까지, 폭풍처럼 '밴드 홀릭'에 빠져들고 있다.

때로는 즐거웠던 청춘을, 때로는 잊고 있던 과거를 떠올리며 잠시 행복에 또 잠겨보기도 한다.

머뭇거리는 동안 세월은 간다. 지금 필요한 것은 '용기'이다.

한 때 기타를 어깨에 메고, 고개를 흔들며 가며 드럼을 치는 것이 로망이었던 당신들! 지금이라고 늦지 않았다.

어떻게 시작하면 되는지, 삶의 충전 에너지인 매력 덩어리 밴드에 대하여 알아보자.



밴드란 무엇인가?

음악 그룹은 음악 연주를 위해 두 명 이상의 음악가가 모인 단체를 의미한다. 그룹은 대한민국에서 쓰이는 용어이고, 영어권에서는 '밴드' 라고 부른다. 음악 그룹에 포함된 악기의 종류나 수는 음악 장르에 따라 큰 차이를 보인다. 록 밴드의 경우에는 보통 전기 기타, 베이스 기타, 드럼으로 이루어진다.

드라마 속에 나오는 그 자체로 아름다웠던 중년 남성들의 빛나는 도전 '남자의 자격 밴드', 자이를 찾아가는 이즘마을의 '마돈나 밴드' 는 이제 현실이다. 생각보다 많은 다양한 계층의 구성 멤버들로 된 밴드가 음악의 열정을 쏟아내고 있다.

왜 직장인 밴드에 열광하는가?

요즘 직장 생활하면서 밴드 활동을 하는 사람들이 점점 늘어나고 있다. 직장인밴드. 이게 말은 쉽지만 보통 일이 아니다. 실력이 뒷받침 되어야 하고, 모여서 연습해야 하고, 공연도 열어야 한다. 스태프가 없기 때문에 모든 일을 멤버들이 직접 뛰어야 한다. 주말에 뛰하는 것이냐는 가족들의 질책도 감수해야 하며, 악기 구입 등 운영비도 꽤 들어간다. 그런데 점점 늘어나고 있다.

일명 '직밴' 이라고 불리는 직장인 밴드는 2000년대 중반부터 붐을 일으키면서 새로운 문화코드로 자리 잡고 있다.

프로를 지향하는 직업밴드와 달리 취미밴드이다. 이 시작은 각박한 일상에서 꿈을 잊고 있던 직장인들이 추억과 꿈을 찾고, 취미활동으로 스트레스를 한방에 풀어버리려는 데서 출발한다. 그러니까 누군가에게는 즐거운 취미이지만 또 누군가에게 밴드는 영원한 로망이기도 해서 이를 실현할 수 있는 것이 직장인 밴드이다.

또 부모로서 우리 사랑하는 아이들에게 목표를 갖고 열심히 사는 인생의 즐거움과 목표를 갖고 산다는 것이 얼마나 중요한 일인지 직접 알려

주고 싶어서 등등 여러 가지 이유에서 시작한다. 그러나 프로를 지향하고 돈을 벌어야 하는 직업밴드와 달리, 좋은 사람들이 모여서 하는 취미 밴드라는 것은 그들이 완전하게 즐길 수 있는 큰 이유가 된다.

직장이 있어, 더 즐거운 직장인 밴드의 로망

꿈꾸던 밴드를 해보고 싶지만, 여러 가지 현실이 녹록하지만은 않다. 직장 일도 버겁고, 악기도 다룰 줄 모르고, 시간 맞춰 모여서 연습까지 해야 하는데, 나에겐 사치가 아닌지 느껴질지도 모른다. 넘치는 회사 업무로 몸은 두 개라도 모자라고 야근에 주말근무에 지쳐 시간이 나면 쉬어야 할 것 같은 그런 압박감에 과연 잘 할 수 있을지 은근 걱정도 된다. 또 혼자 하는 것이 아니어서 다른 멤버들에게 민폐만 주는 건 아닐까도 고민이다.

두려움으로 직장인 밴드를 꿈꾸는 이들에게 선배들은 이런 조언을 한다. 겁내지 말고, 취미 활동으로 하는 것이니 만큼 가벼운 마음으로 용기를 내라고 말이다.

그러나 또 직장인밴드 멤버로 활동한다는 것은 밥벌이(?)가 아니라고 해서 느슨하게 해도 된다는 이야기는 아니다. 틈틈이 연습해야 하고, 퇴근이 늦어지면 멤버들에게 미안한 마음에 눈치를 볼 수도 있고, 적잖은 돈으로 악기를 직접 구입하고 관리해야 하며, 공연이라도 한다면 대관부터, 음향, 조명 등부터 허드렛일인 정리, 청소, 철수 작업까지 누구의 도움 없이 멤버들이 해야 한다. 또 멤버들 사이에 사소한 갈등에 빠저덕 거릴 수도 있다.

하지만 이런 일들을 잘 해결하면서 오랜 세월 호흡을 맞춘다면, 행복한 중년의 삶, 아니 음악이 있는 건강한 실버의 삶까지 이룰 수 있다.

직장인밴드의 멤버는 실력 보다 '열정' 이 우선이어야 한다. 프로가 아니라 취미로 하는 것이기 때문에 실력 좀 있다고 빠지는 멤버보다는 실력은 다소 부족하더라도 열의 있는 멤버들의 구성이 훨씬 팀 전체에도



파파밴드 & 마마밴드
http://cafe.daum.net/papaband

**요런 밴드,
저런 밴드**

- 갑근세 _ 1998년 대한민국의 직밴의 태동이 되었던 직장인 밴드의 호시다.
- 시월산수 _ 인하대학교 밴드부 '인드키' 에서 활동했던 아저씨들로 구성된 록밴드. 70-80년대 록밴드 음악을 기본으로 하고 90년대 음악도 한다.
- 폴리스라인 _ 딱딱한 경찰은 가라~ 인천지방경찰청 소속 경찰관 7명으로 구성된 록밴드. 전국 직장인밴드 경연대회에서 금상을 수상하기도 했다.
- 상상밴드 _ 64세 ~81세까지 구성된 올해 창단된 중로 실버밴드다. 소외 계층을 위한 자원봉사를 할 예정이다.
- 맘마미아밴드 _ 남편과 자녀 뒷바라지에 여념이 없던 주부들이 음악에 대한 열정 하나로 뚝뚝 뚫은 밴드. 하이서울페스티벌, 인천세계도시축전 등 참가
- 파파밴드와 마마밴드 _ 아빠들의 친목모임에서 발전한 밴드. 박수부대인 엄마들의 마마밴드까지 이어졌다. 사랑 나눔 공연을 다닌다.
- 오락실 _ 인천 지역 곳곳에서 다양한 일을 하면서 살아가는 직장인들로 구성된 밴드



갑근세밴드(FC 서울 공연) <http://ggsband.net>

움이 된다. 또 팀 구성은 동호회, 친구, 이웃 등 다양하지만 기왕이면 같은 직장 동료와 함께라면 자주 만날 수 있다는 유리한 점도 있다.

밴드는 배워서 시작하는 것? 배우면서 시작하는 것!

악기를 배워보고 싶었고, 열정만 있다면 한 번도 악기를 다뤄 본 적이 없는데 과연 내가 밴드를 시작할 수 있을까?

물론 가능하다. 이전에 활동 경험이 있는 사람이 더 유리한 것이 사실이지만 모든 멤버가 무경력자라 해도 목적과 의욕, 그리고 실천의지가 충만하다면 누구나 직장인 밴드를 만들 수도 있다.

학원에 나갈 수도 있고, 개인에게 받을 수도 있다. 개인교습은 집중과 눈높이 교습이 가능하다는 장점이 있다. 학원의 경우 학습 분위기가 좋고, 경쟁적으로 연습할 수 있다.

만일 개인 교습을 받는다면 3개월에서 6개월, 그리고 합주 연습을 1년 정도 하면 아마추어 무대에 올라가 한 두 곡 정도 연주할 실력을 닦을 수 있다. 학원을 다닌다고 저절로 실력이 느는 것은 아니고 개인 연습을 얼마나 하나에 달려있다. 특히, 악기를 배우기 시작한 후 3개월을 버티는 게 관건이다. 처음 악기를 배울 때는 단순히 코드를 익혀야 하는 조금은 지루한 과정을 거쳐야 하기 때문이다. 이 과정을 거치고 나면 어느새 합주를 할 만한 실력에 도달하게 되는 것이다.

개인 연습을 할 때에는 달리 각 파트가 모여서 어우러져 나오는 소리의 매력, 그 때의 말할 수 없는 기쁨을 위해 잘 견디도록 하자.

밤에는 기타, 베이스, 드럼, 보컬 어른들이 뜬다!!

힘들고 고되게 반복되는 일상의 나날들, 온몸으로 지탱하며 가끔은 위태로운 길도 걸어야 하는 우리들, 상사나 동료와 충돌이 있을 때 달려갈 수 있는 곳, 오아시스가 되어줄 수 있는 곳이 직장인밴드다.

바쁜 시간을 쪼개서 연습하고, 좋아하기 때문에 자발적으로 만들어진 직장인밴드 문화는 삶에 지친 직장인들에게는 무언가를 만들었다는 열

정의 산물이기도 하다. 더 나아가 좋아하는 밴드를 하며 누군가에게 사랑을 나눠주고 위안을 준다면 그 또한 행복이리라. 또 밴드의 기본인 '하모니 정신'은 훨씬 탄력 있는 직장생활이 될 수도 있다. 밴드 활동은 음악으로 스트레스를 풀고 생활의 윤택유가 되는 것은 기본이고 궁극적으로는 '끈'을 추구한다. 우리는 서로가 잡아주고 있는 삶의 끈을 놓치고 싶지 않다. 음악을 통해 그 끈이 더욱 강하고 영원히 길 바라는 것이다.

글 · 이정희 | 자유기고가

나에게 맞는 악기는 무엇이 있을까?

1. 밴드의 심장 드럼 - 삶이 짜서 고민이라면 드럼을!

드럼은 밴드에서 가장 중요한 역할을 하는 악기로써 밴드의 기본 속도와 모든 박자를 이끌어가는 역할을 한다. 드럼과 같은 타악기를 연주할 때 소모되는 체력은 매우 놀라운 수준이라고 한다. 기본에 충실한 박자감이 필요하며, 엄청난 연습량이 필요한 악기이기도 하다. 사람의 심장이 뛰는 쿵쿵 소리와 가장 비슷한 소리로, 드럼을 두드리면 스트레스를 해소하고 건강을 증진시킨다는 의학계의 보고도 나올 정도이다.

2. 만능엔터테이너먼트 - 베이스

베이스는 기타의 일종이라고도 할 수 있다. 정식 명칭은 베이스기타다. 베이스의 중요한 역할은 드럼과 맞물려서 리듬감을 훨씬 구체화시켜준다는 것이다.

보통 베이스는 화음으로 연주하는 경우는 극히 드물고 소리 하나 하나씩을 연주한다. 테크닉이 좋은 연주자는 중간 중간에 보컬 멜로디를 연주하거나 보컬 멜로디라인을 받아서 솔로와 비슷한 연주를 넣기도 한다.

3. 우리의 로망 - 기타

대학시절 누구나 캠퍼스 잔디밭에 앉아 기타를 치며 멋진 노래를 불러보고 싶은 로망을 한번쯤 가졌을 것이다. 이처럼 기타는 일상에서 가장 쉽게 접할 수 있고 또한 누구나 쉽게 배울 수 있는 악기 중의 하나다. 기타의 매력에 대해 천재 음악가 베토벤은 기타는 작은 오케스트라라고 평했다. 다른 악기와 달리 리듬과 멜로디를 동시에 구현하는 것이 기타의 가장 큰 매력이라는 것이다.

4. 밴드의 얼굴마담 - 보컬

보컬은 밴드의 가장 전면에서 관중들을 사로잡는 역할을 해야 한다. 목소리라는 악기를 사용하기 때문에, 그만큼의 체력도 필요하다. 가장 전면에서 서고, 공연에 섰을 때 돋보이는 역할을 하기 때문에 청중들의 시선을 감당할 만한 담력과, 그들을 사로잡는 카리스마, 그리고 어떤 돌발 상황에도 대처할 수 있는 순발력 역시 요구된다.

5. 밴드의 마술사 - 신디사이저

신디사이저(synthesizer)는 각종 악기의 음색을 전자적으로 합성하여 연주할 수 있는 전자 악기이다. '세상을 바꾼 위대한 101가지' 중에 꼽힐 만큼 다양한 음악 장르에 사용되는 악기이다. 대부분의 신디사이저는 피아노와 비슷한 건반(키보드)을 가지지만 다른 연주장치, 종래의 악기 등과 함께 사용되기도 한다.



마음으로 통하는 Muzungu(무중구)의 사랑

* Muzungu : 우간다어 - "외국인"

첫 인상_

“우간다?”

처음 ‘우간다’ 라는 단어를 듣는 순간 내가 가장 먼저 했던 것은 인터넷에 ‘우간다’ 를 검색 해보는 것이었다. 역시 포털 사이트는 나에게 신속, 정확한 최신 정보를 제공해 주었다.

‘아프리카’, ‘에이즈’, ‘내전’, ‘말라리아’ 그리고 ‘폭탄테러’ 이것이 바로 우간다가 내게 준 첫 인상이었다.

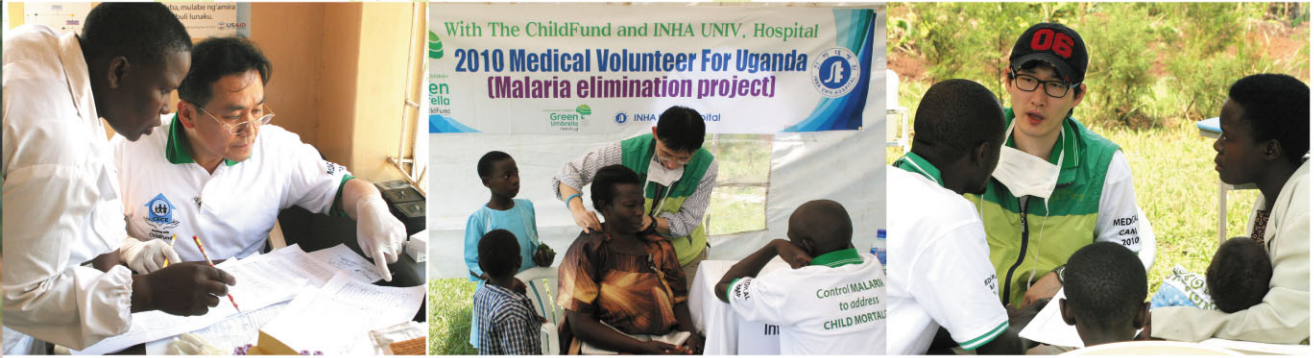
나에게 있어서 의료봉사란_

사실 난 봉사다운 봉사를 해본 적이 없다. 최근 사회봉사에 대한 인식이 많이 바뀌었고 취업 경쟁에서 봉사 경력을 많이 반영하는 이 때에 공식적인 봉사시간이 단 1시간도 없었고 그저 군복무를 통해 국가에 봉사한 28개월이 전부였다. 이런 나에게

아프리카 해외 의료봉사라는 막중한 임무가 주어졌으니 그 부담감에 준비기간 내내 편히 잠을 잘 수 없었다.

역대 최강 봉사단 결성_

손병관 의전원장님을 단장으로 하는 우리 봉사단은 어린이재단과 함께 의료캠프와 말라리아 퇴치 프로젝트를 수행하기 위한 단호한 결의를 마친 최정예 요원으로 구성되었다. 부드러운 카리스마와 섬세한 감성으로 봉사단원들의 마음을 하나로 결합한 손병관 의전원장님, 말라리아 퇴치를 위한 사전조사와 방대한 데이터를 바탕으로 출국일을 손꼽아 기다렸던 의과대학 기생충학과 김동수 교수님, 우간다를 떠나는 그 순간까지 의료 캠프 현장을 발로 뛰며 지휘하신 이진수 교수님, 그리고 자발적인 봉사정신과 희생정신으로 힘든 일도 마다 않고 팀을 위해



하나가 되어준 이화준 선생님, 정수호 선생님, 그리고 조래정 약사님과 김성은 선생님. 그리고 이번 의료봉사의 큰 틀을 잡고 물신양면으로 지원을 아끼지 않은 든든한 파트너인 어린이재단 해외사업팀으로 구성된 <2010 우간다 의료봉사단>은 너나 할 것 없이 서로 희생하며 묵묵히 자신의 역할을 충실히 해주었다.

한편, 이번 봉사단은 남다른 각오와 준비가 필요했다. 왜냐하면 아프리카 지역은 지금까지 봉사단 어느 누구도 가보지 못했던 미지의 세계였으며 각종 질병과 기후, 음식, 문화 등에 적응을 해야만 했기 때문이다. 특히 에이즈 보균자들로부터 노출되어 있음은 물론 말라리아 모기, 황열, 파상풍, 뇌수막염균 등에 대비해야만 했고 출국 전 7차례 이상의 접종을 완료해야만 했다. 뿐만 아니라 현지 의사면허 발급과 약품 허가 등 풀어야 할 숙제가 한 둘이 아니었지만 고비가 올 때마다 봉사단 모두가 주인의식을 가지고 단합하였기에 문제를 쉽게 해결할 수 있었고 무사히 우간다 땅을 밟을 수 있었다.

우간다의 속사정

8월 16일 현지시각 14시 45분 경. 우리는 20여 시간의 비행을 마치고 우간다 엔테베 공항에 무사히 도착했다. 우간다의 수도인 캄팔라는 생각보다 차가 많았고 매연도 심했다. 또한 신호등이 없어 숙소로 이동하는 동안 몇 번의 아찔한 순간을 경험해야 할 정도로 안전운전에 대한 인식은 좋지 않았다. 하지만 도로 위에 자동차, 오토바이, 자전거가 많아 번잡했지만 특유의 느긋함과 여유로움으로 경적으로 인한 소음이나 심각한 혼잡은 있지 않았다. 승합차 안에서 바라본 우간다의 풍경에서 눈에

띄는 것은 우리나라보다 확연하게 붉은 길가의 '홍'이었으며 길거리에는 소가 방목되어있고 소치기(?) 청년들의 박력 있는 모습을 곳곳에서 볼 수 있었다.

책과 인터넷, 각종 정보지에서 보던 '우간다'와 달리 그 현장에 들어와 좀 더 가까이 그들을 관찰한 결과 결국 '이들 역시 사람이다'라는 생각을 하게 되었다. 공항, 호텔, 길거리 등에서 만난 그들은 잘 웃고 친절했으며 상당히 다정함은 물론 좋은 매너를 가지고 있었고 무엇보다 '사람'을 좋아했다.

Muzungu 의사의 손길이 닿는 순간

Muzungu(무중구), 우간다어로 '외국인' 이라는 뜻이다. 봉사단에 있어서 현지인 한 사람 한 사람이 호기심의 대상이듯, 우리 역시 그들에게 신기함은 물론 경계의 대상이었고 그들의 이러한 심정을 한마디로 표현한 단어가 'Muzungu' 였다. 우리 차량이 지나갈 때나 진료를 받을 때, 손을 흔들어 줄 때 외치던 그 말 'Muzungu'. 어쩌면 이들과 가까워 질 수 있는 친근함의 표시라 생각할 수 있지만 한편으로는 그들과 우리 사이의 다가갈 수 없는 심리적 거리를 표현하는 듯했다. 따라서 이들에게 "KOREA" 혹은 "INHA Univ. Hospital"을 알리는 것은 욕심이 아닐까하는 생각이 들 정도로 이들은 세상에서 많이 물러서 있었다.

의료캠프는 내과, 소아청소년과, 기타 진료과 그리고 에이즈 검사. 이렇게 크게 네 파트로 나누어서 진행되었다. 우리 의료진 단독의 의료캠프가 아닌 현지 의사를 비롯한 십여 명의 현지 보건소 행정, 간호 인력과 수많은 자원봉사자들이 동시에 진행함으로써 보다 더 체계적이고 신뢰도 높은 의료를 전달해

줄 수 있었다. 또한 약품에서 의료장비 사용 등 다양한 의견교환을 통해 현지 사정을 섬세하게 파악할 수 있었고 인하대병원, 즉 우리나라의 선진의료료를 전달하기도 용이했다.

또한 우간다 최고의 의과대학인 마케레레 의과대학과의 말라리아 퇴치 프로젝트는 100%에 가까운 성과를 얻을 수 있어 향후 5개년 계획으로 확장시킬 수 있는 여건을 마련할 수 있었기에 더욱 의미가 있었다. 일회성이라는 의료봉사의 아킬레스건을 보완할 이번 성과로 인해 '의료봉사'가 추구해야하는 본질적인 목적이 무엇인가를 보여주고 귀감이 될 만한 성과가 아닐 수 없다. 특히 우리가 전달해준 현미경 1개와 축구공 20개는 학교 및 복지단체에서 활용되어 지금 이 순간에도 우리의 흔적들은 그들과 함께 숨 쉬고 있다는 생각에 마음이 흐뭇하다.

8월 17일 캠프 마지막 날. 봉사단은 다시 한국으로 돌아갈 준비로 분주한 시점에 우리의 사정을 아는지 모르는지 현장은 물려드는 환자들로 가득했다. 의료진의 노력에도 불구하고 더 이상 지체할 수 없는 시간. 116명의 환자들에게는 그냥 돌려보낼 수 없어 차트 기록 없이 구충제가 제공되었다. 물론 한 명이라도 더 이야기를 들어주고 돌봐주고 싶은 마음에 가슴이 아팠지만 구충제를 받아가는 그들의 얼굴은 밝았고 이러한 의료진들의 마음은 한결같이 '사랑'이었다.

이들은 대부분 만나질 이상을 걸어 의료캠프장까지 온다. 맨발로 무거운 짐을 지거나 아이를 업고 왔다는 것을 우리는 알기에 단 한명의 환자도 그냥 보낼 수 없었다. 아이들은 안고, 손을



잡고 겨우겨우 와서 번호표를 받아두고 언제 올지 모르는 순서를 기다리는 그들의 모습은 '여유' 그 자체였다. 이들은 서두르거나 자신의 순서를 조급해 하지 않는다. 혼란 속에서도 조용히 통제에 따라 줄을 서서 기다리는 모습에서 잠시나마 스스로를 반성해 보았다.

보고서밖 이야기

“8월 8일의 우간다 의료봉사, 캠프 진행 3일간 약 1400여명 진료, 말라리아 퇴치 프로젝트 장기계획 발판 마련”

이 내용은 이번 결과 보고서의 핵심내용이다. 하지만 봉사현장에서 함께 땀흘리며 커뮤니티 주민들과 눈빛을 교환했던 나로서는 어딘지 부족함과 표현의 한계를 느낀다.

아직도 차창 밖으로 손을 흔들면 더욱 반갑게 “Muzungu”를 외치던 모습, 진료해준 것이 고맙다며 주춤 의료진에 다가서서 치마 속에 고이 감쳐두었던 가족들에게 줄 계란 5개를 선뜻 건네던 여인, 내가 캠프 한구석에서 차트정리를 하는 모습을 창밖에서 숨죽이며 지켜보던 아이들. 20대 초반의 나이에 다른 동료들이 취업을 위해 메마른 경쟁을 하고 있을 때 먼 타지에서 봉사를 위해 당당히 우간다를 찾은 우리나라 대학생 자원봉사자들. 아직도 모든 것들이 그림기만 하다.

선입견으로 인해 쉽게 다가가지 못하다 어느새 측은함과 친근감으로 그들과 하나가 되어버린 나는 까만 피부의 커다랗고 새하얀 그들의 눈을 잊을 수 없을 것 같다.

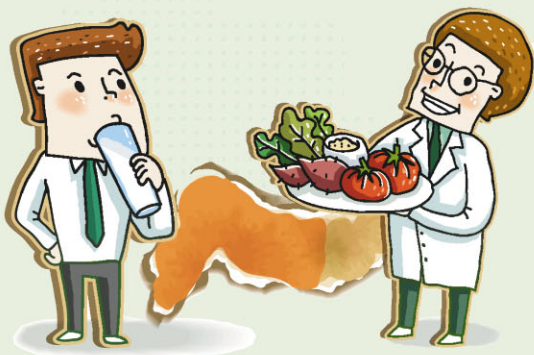
끝으로 이번 의료봉사를 성공적으로 마칠 수 있도록 함께 고생한 손병관 의전원장님 등 8명의 봉사단 여러분과 어린이재단, 그리고 현지의 Child Fund Uganda 여러분 등 함께한 모든 분들께 감사의 말씀을 전한다.

글 · 박경환 | 홍보팀



치질 삼형제 치핵, 치열, 치루 절반의 고통, 국민병 치질

누구나 숨기고 싶어 하는 부끄러운 부위의 질환이라 잘 알려지지 않은 치질,
섬세하고 민감한 부위에 발생하는 국민병 치질에 대해서 알아보자



최선근 교수 | 외과
 • 전문분야 : 소화기외과, 대장항문질환
 • 진료시간 : 화(오전), 금(오후)
 • 문의 : 외과 ☎032-890-2250

치질 삼형제의 만형 치핵

이야기를 시작하기 전에 먼저 용어정리부터 해볼까 한다. 흔히 치질로 알려져 있는 이 질환의 정확한 명칭은 치핵이라 한다. 엄밀히 따져보면 의학적으로는 치핵, 치열, 치루라는 세 가지 질환을 아울러서 일컫는, 치질이라는 질환군에 속해 있는 단일 질환이다. 그러나 충수염이 맹장염이라는 잘못된 명칭으로 오인되어 알려져 있듯이 치핵 역시 치질이라는 상위개념의 질환 명을 밀쳐내고 대표적인 세 가지 양성항문질환 중 국가대표로서의 역할을 당당히 하고 있다. 객(客)이 주인(主人)을 밀어내고 인방을 차지한 격이라고나 할까?

치질 삼형제 중 만형적인 치핵은 67%의 발생빈도를 나타내고 뒤를 이어 치열(18%), 치루(14%)의 순이니 이러한 오인이 이해가 안 되는 바는 아니다. 기왕에 그리 알려진 것, 필자 역시 이 글에서 만큼은 치핵이라고 하기보다는 일반인들에게 더욱 친숙한 치질이라는 용어로 대체에 합류해 보려한다.

대한민국 절반의 고통

치질은 병기의 차이는 있지만 전 국민의 약 25%가, 특히 50세 이상의 성인 남녀에서는 과반수 이상이 불편을 감내하고 있는,

그야말로 고혈압, 위장병, 당뇨병 등과 더불어 국민병의 반열에 오른 명품질환(?)이라 할 수 있을 것이다. 실제로 국민건강보험공단과 건강보험심사평가원이 매년 공동발간하고 있는 건강보험통계연보에서 치질은 2000년 이후 부동의 입원순위 1위의 질환을 놓치지 않는 불명예를 감수하고 있다. 가장 최근인 2008년 통계연보에 따르면, 한 해 동안 215,497명의 환자가 치질로 병원을 찾아 입원치료를 받을 만큼 발생 빈도가 높았다. 그러나 쉬이 말하기 힘들고 누구나 숨기고 싶어 하는 부끄러운 부위의 질환인지라 알려지지 않은 잠재적인 환자까지 고려한다면 그 발생빈도는 짐작하기도 어려울 것으로 생각된다.

직립보행의 선물?

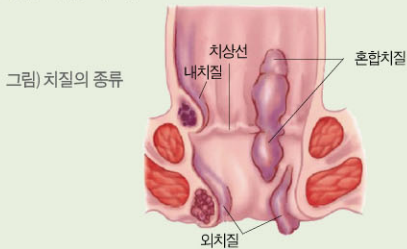
신(神)으로부터 직립보행이라는 고귀한 선물을 받은 사람은 두 손이 자유로워지고 도구를 이용하면서 지능이 발달하게 되었고 이에 따라 고도로 발달한 현대문명을 이룩할 수 있었다. 그러나 그 대가로 사람들은 네 발로 걷는 동물에서는 볼 수 없는 '치질'이라는 고질적인 병을 얻게 되었다. 사람이 두발로 걷게 되면서 중력에 의해 심장보다 아래쪽에 위치한 항문 쪽으로 혈액이 몰리게 되고, 또한 앉아서 변을 보게 되면서 항문으로 가

해지는 압력으로 항문관 내 혈관과 결합조직이 모인 점막 하 근육이 압박되고 변성되어 덩어리를 이루면서 치질이라는 병으로 발전하게 된다.

물론 이러한 직립보행의 결과로써 사람들은 근본적으로 치질의 공포로부터 헤어나기 어려운 처지이지만, 사실 발병원인은 비단 이 뿐만이 아니다. 대개의 질환들이 그렇듯이 치질 역시 유전적 요인, 그리고 직업이나 식습관, 음주, 변비, 임신 등의 환경적 요인 또는 배변습관 등, 항문 내의 압력을 증가시키는 다양한 요인들에 의해 영향을 받는다.

암נם · 수נם 치질

치질에도 성별(性別)이 있을까? 과거 우리네 어르신들의 해학(諧謔)과 풍자(諷刺)가 돋보이는 구절이다. 사전적인 의미의 성별과는 조금 거리가 있긴 하지만 결론적으로는 '있다'가 정답이다. 어르신들께서 양의학을 전공하신 것도 아닐지인데……. 필자는 항상 여기에 이르러서는 우리 선친들의 혜안(慧眼)에 탄복할 따름이다.



치질은 발생 위치에 따라 내치질(암치질)과 외치질(수치질)로 분류될 수 있다. 항문 끝으로부터 2.5~3.0 cm 상방에 있는 치상선 위쪽에 주로 발생하는 내치질과 그 아래쪽에 발생하는 외치질, 그리고 내치질과 외치질이 상하로 연결되는 형태인 혼합치질 등이 바로 그것이다.

내치질은 주로 출혈, 탈출 등의 증상이 있으며 혈전(피떡)이 형성되어 괴사가 진행된 경우에는 간혹 통증이 동반되기도 한다. 반면에 외치질은 일반적으로 심한 통증이 수반되며, 혈전이나

혈관확장이 반복되어 피부가 항문 겉으로 늘어져서 이에 대한 자극으로 가려움증 등의 증상이 있을 수 있다. 앞서 언급한 바와 같이 부끄러움을 잘 타는 우리네 국민들은 숨기고 숨기다가 한계점에 이르러서야 비로소 의사의 도움을 청하여 결국에는 내치질도 외치질도 아닌 제3의 형태인 혼합치질로 악화되기도 하는데, 이때에는 증상 역시 내·외치질의 증상을 동시에 나타내기도 한다. 우리나라의 경우 대개 혼합치질 70%, 내치질 20%, 외치질 10% 정도의 발생빈도를 나타내는 것으로 알려져 있다.

내치질은 증상의 정도에 따라서 다시 4병기로 분류할 수 있다. 1기 내치질은 항문경으로만 볼 수 있는 상태로써 경미한 출혈만 있는 경우를 일컬으며, 2기는 배변 시에 치질이 항문 밖으로 튀어나왔다가 배변이 끝난 후 저절로 들어가는 상태이다. 3기는 2기와 동일하나 배변이 끝난 후 손으로 밀어 넣어야만 들어가는 상태를 말하고, 4기는 밀려나온 치질이 밀어 넣어도 들어가지 않아서 방치할 경우 결국에는 괴사와 심한 통증이 유발된다.



그림) 내치질의 병기

그러면 어떻게 치료를 해야 하나?

필자가 외과 의사인 연유로 모든 것을 메스로만 해결할 것 같지만, 항문수술인 경우 가능한 한 수술이 아닌 비수술적인 치료를 우선으로 하고 있다. 항문은 소화기관의 마지막 출구이다. 깨끗하지 못하고 수치스러울 수 있는 장기로 오인되기도 하지만, 사실 항문만큼 섬세하고 민감한 장기를 필자는 아직껏 보지 못하였다. 각종 다양한 배변반사에 의해 조절되는 항문의 기능은 미묘한 해부학적 변화에 의해서도 큰 영향을 받을 수 있기 때문에 불가피하게 수술을 할 경우라도 세심한 주의가 요

구되고 있다. 사실 병원에 내원한 치질환자의 약 80% 정도는 수술하지 않고도 치료가 가능하다.

내치질의 병기가 1, 2도일 경우에는 대부분 수술보다는 온수좌욕, 식이요법(고섬유질 섭취), 배변습관조절 또는 약물요법 등의 보존적 치료나 경화제 주입요법, 적외선 응고법, 냉동요법, 고무밴드 결찰술 등의 비수술적 요법을 우선적으로 시도해 본다. 그러나 어느 정도 병기가 진행된 3, 4도 치질이나 보존적 혹은 비수술적 치료에 반응을 하지 않는 치질의 경우 선택적으로 외과적 치핵절제수술을 시행하는 것이 원칙이다.

치질을 예방하려면 어떻게 해야 할까?

이미 언급한 바와 같이 치질의 가장 중요한 발병원인은 직립보행 및 그 밖의 다양한 요인으로 인한 항문에 가해지는 과도한 압력으로 알려져 있다. 따라서 치질을 예방하기 위해서는 이러한 항문내압의 최소화가 가장 중요하다고 할 수 있을 것이다.

첫 번째는 올바른 배변습관과 항문청결을 유지하는 것이 중요하다. 가능하면 화장실에 너무 오랫동안 머무는 습관을 지양하고 배변 시에 과도한 힘을 주지 않도록 노력한다. 또한 배변 후에는 가급적 거친 화장지를 사용하지 말고 부드러운 화장지를 이용하여 닦아내거나 물을 이용하여 세정하는 것이 좋다.

두 번째는 잘못된 식습관의 개선이 반드시 필요하다. 대부분의 대장항문 관련 질환들이 그렇듯이 너무 짜거나 매운 음식은 피하고 변비가 생기지 않도록 규칙적인 식사와 평상시에 고섬유질이 함유된 신선한 야채나 과일 등을 섭취하는 것이 도움이 된다. 음주는 혈관의 팽창을 유발하여 항문의 혈류장애를 초래하므로 기존의 치질이 있는 경우 이를 악화시킬 수 있으니 과음을 하지 않도록 노력해야 한다.

셋째, 장시간 한자리에 앉아 있거나 서 있지 말아야 한다. 특히 쪼그리고 오래 앉아 있는 행동은 피해야 하며, 만약 장시간 앉아 있거나 서 있을 경우는 자주 자세를 변화시켜 혈액순환을 원활하게 해주어야 한다. 또한 매일 규칙적으로 가벼운 운동을 하고 온수좌욕이나 목욕을 생활화하는 것도 치질을 예방할 수

있는 좋은 습관이다.

마지막으로 생활 속 10가지 치질예방수칙을 소개하면서 이 글을 맺고자 한다. 필자는 여러분 모두가 이 예방수칙을 통해 쾌변을 이루셔서 항상 가볍고 상쾌한 아침을 맞이하시길 바란다.

생활 속 10가지 치질예방수칙

1. 매일 1회 이상, 정해진 시간에 화장실에 간다.
2. 화장실에서 신문이나 책을 읽지 않는다(10분 이상 화장실에 앉아 있지 않는다).
3. 변이 나오지 않으면 무리하게 힘을 주지 않는다.
4. 배변 후에는 비데 등으로 항문을 깨끗이 씻고 잘 말린다.
5. 현미, 잡곡, 채소, 해조류 등 섬유소가 풍부한 음식을 많이 먹는다.
6. 술, 고춧가루, 생강, 겨자 등 맵고 자극적인 음식은 피한다.
7. 물은 하루 2L 이상 마신다.
8. 앉아서 일하는 사람은 수시로 앉는 자세를 바꿔준다.
9. 매일 30분 이상 산책이나 조깅을 한다.
10. 너무 몸에 꼭 끼는 옷은 피한다.





부끄러워마세요~ 여성형 유방증 남성의 유방이 여성처럼 커지는 현상

여성형 유방증이란 남성의 유방에 유선조직과 지방조직이 쌓이면서 여성의 유방처럼 크기가 커지는 현상을 말하며 줄여서 '여유증' 이라고 부르기도 합니다. 대부분 여성호르몬에 대한 유선조직의 반응이 민감해짐에 따라 유방 조직이 비정상적으로 발달되면서 나타나지만 그 밖에 암으로 인한 호르몬 분비 이상이나 간경화, 그리고 신장기능 부전, 갑상선기능 저하증 등과 같은 대사성 질환이 원인이 되기도 합니다.

Gynecomastia

국내에서는 아직까지 수치화된 자료가 없으나 외국의 통계를 살펴보면 약 7%에서 많게는 35%가 여유증을 가지고 있는 것으로 알려져 있습니다. 우리나라에서는 그동안 발생빈도가 비교적 낮았기 때문에 다소 생소하게 느껴지는 증상일 수 있지만 최근 비만 인구가 대폭 증가되고 식생활 서구화가 이루어지면서 서서히 그 확률이 높아지고 있습니다.

남성의 여성형 유방증은 청소년기에 호르몬의 영향으로 일시적인 여성형 유방증이 올 수 있으나 대개는 20세가 넘으면서 자연스럽게 없어지게 됩니다. 그러나 20세 이후에도 그대로 남아 있으면 치료가 필요한 여성형 유방증 이라고 할 수 있습니다. 이렇게 우리 몸의 정상적 호르몬 변화에 의한 반응이 아님이 확실하고 신체 다른 부위에 이상이 없으면서 사춘기가 지난 건장한 남성이 여성형 유방증이 있다면 수술적인 제거가 필요합니다. 방치하면 심한 콤플렉스로 작용되어 스트레스를 유발시키는 것은 물론, 사회활동에서도 자신감이 결여 되는 요인이 될 수도 있기 때문입니다.

여성형 유방증에 대한 수술 방법은 환자분의 상태에 따라 다릅니다. 여유증의 수술에 있어서 가장 중요한 원칙은 남자든 여자든 유방조직은 “유선조직” 과 “지방조직” 으로 이루어져 있다는 것입니다. 지방조직은 지방흡입으로 제거가 가능하지만, 유선조직은 지방흡입



김연수 교수 | 성형외과

- 전문분야 : 유방재건, 유방성형, 미용수술, 미세수술
- 진료시간 : 외래 월(오전), 수(종일), 금(오전)
- 문 의 : 성형외과 ☎032-890-3870

만으로는 완전제거가 불가능하므로 유선조직을 적절하게 제거하는 시술을 해주어야만 합니다.

유방의 크기가 큰 경우의 수술은 젖꼭지 주변의 절개선 또는 유방 밑 부분의 피부 절개선을 통하여 유방조직을 완전히 절제해내는 피하유방절제술을 시행하게 됩니다.

유방의 크기가 아주 크지 않은 경우의 수술은 유륜 하부에 2cm 정도의 절개를 한 후, 지방 흡입술과 유선 조직 절제술을 병행함으로써 가슴에 흉터가 거의 눈에 띄지 않는 방법을 이용할 수도 있습니다.

여성형 유방이 매우 큰 경우는 전신마취를 하고 약 2-3시간 정도 걸리며, 너무 크지 않은 경우는 국소마취로도 가능합니다. 수술 후 1주일간은 팔을 많이 쓰지 않도록 해야 하며, 수술 후 7-10일에 실을 제거하고 다음 날부터 샤워를 할 수 있으며, 2-3일 정도 후면 정상적인 생활이 가능합니다. 수술 후 1달 가량은 심한 운동을 피하는 것이 좋습니다.

F/A/Q | 여성형 유방증

Q 언제 수술받는 것이 좋은가요?

A 성인이 되어서도 지속적으로 여성형 유방이 남아있는 경우 내과적으로 검사상 이상이 없을 때에는 교정이 가능합니다. 수술은 성장이 다 끝난 후, 자신에게 가장 필요하다고 생각되는 시기에 받으시면 됩니다. 대부분 가슴으로 인해 단체생활에서 위축감을 느끼기 때문에 군입대를 앞두고 수술을 받으시는 경우가 많습니다.

Q 여성형 유방증을 약물로 치료할 수도 있나요?

A 한번 발생한 유선조직은 저절로 없어지는 경우가 없으므로, 약물들로 치료할 수 없으며 물리적으로 제거하여야 합니다.

Q 수술 후 1주일간은 팔을 많이 쓰거나 무거운 것을 들지 말라는데 이유가 뭔가요?

A 팔을 많이 쓰시면 가슴 근육에 무리한 힘이 가해지면서 근육속의 혈관들이 갑자기 터지게 되어 수술한 부위에 피가 고일 수 있기 때문입니다

Q 다이어트로 여성유방증이 좋아질 수 있나요?

A 가슴에서 지방이 빠져 가슴이 작아질 순 있지만 절대 평평해지진 않습니다. 여성처럼 유방조직이 남아있는 상황에서 각종 다이어트와 식이요법으로 체중을 감량하여도 튀어나온 유두와 모양은 개선이 안됩니다.

Q 수술 후의 만족도가 궁금합니다.

A 여성형 유방증의 수술결과는 아주 좋습니다. 따라서 만족도도 매우 높습니다. 특히 가슴에 있는 유방조직을 암 수술하듯이 완전히 제거해서 움푹파이게 만드는게 아니라 평평해서 정상적으로 보이는 가슴을 만드는 수술을 하게 되므로 여름에 면티를 입고 다닐 수 있게 됐다는 분들이 많습니다.

부끄러워 마세요



구강청결? 병의 신호? 입에서 냄새가 나나요?

입 냄새는 입안에 살고 있는 세균이 주변의 단백질 성분을 분해하면서 불쾌한 냄새가 나는 부산물들을 발생시켜 생기는데, 침 분비가 줄어들어 입 안에 건조해지거나, 세균이 먹고 살아가는 단백질 성분이 입안에 많아지면 더 심한 냄새가 날 수 있다.

Halitosis

이른 아침 햇살에 눈을 뜬 연인들이 너무나 행복한 표정으로 아침인사를 키스로 나누는 장면은 낭만적 사랑을 완성하는 결정적 순간으로 많은 영화와 드라마에 등장한다. 그러나 그 환상은 신혼 첫 날 아침에 바로 깨어지는데, 입 냄새로 인해 자고 일어나면 키스는 고사하고, 양치를 하기 전에는 말도 하기 싫은 상태가 되어버리니 말이다.

입 냄새는 입안에 살고 있는 세균이 주변의 단백질을 분해하면서 불쾌한 냄새가 나는 부산물들을 발생시켜 생기는데, 침 분비가 줄어들어 입 안에 건조해지거나, 세균이 먹고 살아가는 단백질 성분이 입안에 많아지면 더 심한 냄새가 날 수 있다. 그러나, 밤새 자는 동안 침 분비가 중지되고 세균은 증식하니 잘 때 상태와는 전혀 다른 냄새가 나는 것이다. 만약, 자기 전 양치질을 깜빡 잊었다면, 치아 사이 남아있던 음식 찌꺼기들이 세균을 배양하는 좋은 먹이가 되니 그 오묘한 냄새의 심각성은 더 말할 나위가 없게 된다.

많은 사람들이 입 냄새로 인해 건강을 걱정하지만, 사실

대부분의 상황은 위와 같이 구강의 청결 및 침 분비의 문제로 인해 생기는 문제이다. 대표적인 원인으로 흡연을 들 수 있는데, 흡연은 지속적인 구강건조를 일으키며, 타르와 니코틴을 비롯한 온갖 잡다한 물질들을 치아와 잇몸에 부착시키므로 아무리 양치를 열심히 해도 그 냄새를 없애기는 어렵다. 수분 섭취가 부족하거나 피로하여 전신적인 탈수가 있을 때, 말을 많이 하여 입에 침이 마를 때 등 구강건조가 일어나는 상황에서, 세균증식이 쉬워지면서 입 냄새는 강해진다. 또한, 틀니나 치아보철, 교정기 등 입 안에 음식물 찌꺼기가 잘 끼는 이물질이 있다면, 이는 입 냄새의 원인이 될 수 있다.

음식물의 종류도 입 냄새의 강도 및 특성에 영향을 미치는데, 이는 세균이 특정 음식물의 성분을 대사하는 과정에서 더 지독한 냄새가 나는 부산물을 만들어내기 때문이다. 마늘, 양파, 치즈 등이 그러한 성분인데 이들은 대사되기 이전부터 타인에게 불쾌감을 줄 수 있는 향기를 가지고 있는데, 대사된 다음에는 더 끈적한 재앙을 불러올 수 있다. 오죽하면 ‘아라비안 나이트’ 이야기에서 마



이연지 교수 | 가정의학과

• 전문분야 항노화영양치료, 생활습관교정, 스트레스

• 진료시간 : 외래 수(오전), 금(오전) 비만센터 월(오전), 화(오후), 목(오후)

• 문 의 : 가정의학과 032-890-2240

비만센터 032-890-3360

늘과 양파를 먹은 후 씻지 않아서 손가락과 발가락을 잘린 남자의 이야기가 나왔겠는가?

평소에 양치도 잘 하고, 물도 많이 마시고, 침 분비도 좋은데, 여전히 입 냄새가 심하다고 느껴진다면, 몇 가지 질병과 관련된 상황을 의심해 볼 수도 있다. 첫 번째는 위산 역류이다. 위산이 음식물과 함께 섞여 소화가 되는 과정에서 십이지장으로 내려가야 하는데, 거꾸로 식도 쪽을 타고 역류하여 입 안까지 신물과 음식물 냄새가 올라오는 상황이다. 대부분 과식 후, 자고 일어난 후 심해지는 신트립 또는 헛배 부름, 속 쓰림을 동반하며, 심한 경우에는 목이 간질간질 해지면서 목에 뭐가 걸린 듯 잔 기침이 나오고, 목소리가 자주 쉬어버리기도 한다. 이런 증상을 입 냄새와 함께 가지고 있다면 위내시경을 통해 역류성 식도염 및 동반 질환을 진단하고 치료하는 것이 좋다.

다음으로 흔한 증상은 흔히 축농증이라 부르는 만성 부비동염이다. 코 주변의 빈 공간인 부비동에 세균이 증식하면서 끈끈한 콧물을 지속적으로 만들어내고 점막에 염증을 일으키는 질환으로, 끈끈한 콧물이 부비동을 빠져 나와 비강을 지나 인두로 넘어갈 때마다 불쾌한 입 냄새를 경험할 수밖에 없다. 이때는 가래 같은 콧물이 인두를 자극하므로 걸걸한 기침이 연달아 나오면서 가끔은 두통과 안면통을 동반하기도 한다. 이 경우에 감기에 걸리면 콧물과 기침이 심해져서 밤새 잠을 못 이루기도 한다. 이런 증상을 가진 분들은 이비인후과에서 진찰을 받아보는 것이 좋다.

입 냄새를 얘기할 때 치과적인 문제를 빼 놓을 수는 없다. 틀니나 교정기와 같은 이물질이 없어도, 치아 사이가 살

짝 벌어져 있어 음식물이 잘 끼고 양치를 해도 깨끗이 제거되지 않는다면 입 냄새의 원인이 되므로 치실을 이용한 섬세한 치아관리가 필요할 수 있다. 또한 잇몸의 염증은 심해지기 전에는 잘 인지하지 못하는 경우가 많은데, 잇몸의 염증으로 작은 출혈이나 점막탈락이 지속되면 입 냄새를 근절 시키기가 어렵다. 잇몸 건강을 위해 중년 이후에는 적절한 치석관리와 정기적 치과 진료도 꼭 필요하다.

진단검사기기가 발달하기 이전에는 입 냄새와 체취가 (한)의사들의 중요 진단 방법이었다. 여전히 한의학적 전통이 강하게 남아있는 민간에서는 입 냄새를 무서운 병의 신호로 인식하여 많은 걱정을 하면서 병원을 방문한다. 그러나 대한민국의 21세기에, 이전까지 몰랐던 병이 입 냄새로 인해 발견되는 경우는 없다. 의식을 잃을 만큼 조절되지 않는 당뇨병의 급성 합병증 상태, 중증 기관지염이나 폐렴, 만성 신부전이나 간기능 부전에서 특유의 입 냄새를 경험하기는 하지만 이는 이미 입 냄새가 나기 오래 전부터 여러 검사를 통해 알고 치료해 오던 병이나 빠진 경우이거나, 입 냄새가 아닌 다른 검사를 통해 진단할 수 있는 질병의 상태이다.

그러니, 입 냄새로 인해, 혹시 모르는 병에 걸린 게 아닐까 하는 건강 걱정은 접어두는 것이 좋다. 아무런 동반 증상이 없는 입 냄새라면, 물(음료수가 아니다, 음료수의 여러 성분은 오히려 입 냄새를 증가시킨다.)을 충분히 자주 마셔서 입 마름을 예방하고, 식사 후 바로 양치를 하며, 간식을 하지 말고 치석제거 등을 통해 구강을 늘 청결히 하면 상당부분 감소한다. 물론, 금연은 필수다.

아동기, 청소년기 (6~19세)의 운동 - 흥미

세 살 버릇 여든까지 간다는 말이 있다. 어릴 때부터 운동하는 습관이 생겨야만 중년 이후의 건강관리에 도움이 되므로 특히 중요한 시기이다. 어린이의 운동참여 목적은 근·골격계, 신경계, 올바른 자세, 심폐 지구력과 신장과 체중의 발달을 꾀하기 위해서이다. 운동 참여를 극대화하기 위해서 가장 필요한 요소는 흥미다. 그러므로 우선은 줄넘기, 태권도, 수영, 인라인, 자전거, 구기 운동 등 여러 운동을 접해보고 그 중에서 가장 흥미로운 운동을 통해 신체활동량을 늘리고 운동하는 습관을 길러야 한다.

- ▶ 심폐지구력 : 자전거, 달리기, 태권도, 줄넘기, 수영, 등산, 구기 운동(축구, 농구, 피구 등)
- ▶ 근력 운동 : 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기, 철봉, 평행봉 등
- ▶ 유연성, 평형성 : 맨손체조, 짐볼 운동, 트램폴린, 평균대
- ▶ 주의 : 무거운 중량을 이용한 근력운동은 피하고 운동 중간 중간에 충분한 휴식과 수분 섭취를 통한 체온 조절이 필요하다. 또한 척추측만증 등과 같은 변형을 막기 위해 평소 올바른 자세 습관을 갖도록 주의하자.

흥미, 체력향상, 치료, 안전 등 처방이 다른 연령별 운동법

글 · 김치중 운동처방사 | 비만센터



청년기 (20~39세)의 운동 - 체력 향상

이 시기는 신체적으로 최적 수준이고, 지적능력 또한 최대의 가능성을 발휘할 수 있는 시기이다. 20대 후반에서 30대 초반부터 신체적, 생리적 조직이나 기능이 점차적으로 감퇴되는 현상을 보인다. 그러므로 유산소 능력과 근력을 최대한 끌어 올리는 게 중요하다. 그러나 한창 일할 시기이므로 시간이 부족하여 운동을 못하는 경우가 대다수이다. 운동 습관이 없으면 추후에 생활습관 병이 올 수 있다는 사실을 명심하고 시간을 내서라도 운동을 통해 체력을 향상시켜야 한다. 시간의 여유가 없는 분들은 출·퇴근 시 걷기 및 자전거를 이용하거나 쉬는 날에 꼭 운동하는 습관을 갖도록 하자.

- ▶ 심폐지구력 : 조깅, 속보, 에어로빅, 자전거, 수영, 등산, 구기 운동 등 (3-5일/주, 20-60분/일)
- ▶ 근력운동 : 중량을 이용한 근력 운동 (6-10가지 동작, 한 세트는 10-20개, 총 2-3세트 실시, 2-3일/주, 20-30분/일)
- ▶ 유연성 : 스트레칭, 요가 (20-30분 3일/주)
- ▶ 주의 : 남성은 스키, 축구, 야구 등에서 발생하는 스포츠손상(십자인대 및 회전근개 파열 등)이 많이 발생하며 이를 예방하기 위해서는 반드시 운동 전 충분한 스트레칭을 해야 한다. 여성에게서는 운동부족, 힐 착용, 찌그러 앉는 좌식 습관으로 인한 무릎통증(슬개골 연골 연화증)을 많이 경험하게 되는데 예방 및 치료를 위해서는 무릎 주변 다리 근력 운동(그림 참조)을 통해 연골 손상을 막아야 한다.

중년기 (40~64세)의 운동 - 치료

이 시기에는 사회적 및 경제적 안정으로 인해 운동에 투자할 여유가 있으며 실제로도 이 시기에 20-30대에 비해 운동에 많이 참여한다. 그러나 신체 기능은 이 시기부터 급격히 약해지고 여러 가지 생활습관 병들이 많이 나타나는 시기이다. 20대 시절에 비해 근력이 약 20% 이상 감소한다는 사실을 인식해야 한다. 즐기 위한 운동보다는 치료를 위한 운동이 필요하며 규칙적인 운동이 중요하다. 특히 생활습관병(비만, 고혈압, 당뇨, 심장병 등)이 있는 분들은 운동을 처음 시작하기 전에 병원이나 보건소에서 운동부하 검사 및 체력 측정을 통해 체력 평가 및 운동 중 나에게 발생하는 주의 사항을 알고 적절한 운동방법을 처방 받은 후 실시하도록 하자. 또한 근·골격계 질환(요통, 동결견(오십견), 무릎 관절염, 골다공증 등)이 있는 분들도 검사를 통해 질환별 적절한 운동 치료를 병행해야 한다.

- ▶ 심폐지구력 : 속보, 자전거, 등산, 수영, 아쿠아로빅, 골프 등(3-5일/주, 20-60분/일)
- ▶ 근력운동 : 중량을 이용한 근력운동, 자신의 체중을 이용한 운동(그림 참조), 기구밴드, 튜브, 짐볼 등을 이용한 운동(2-3일/주, 20-30분/일)
- * 폐경 이후에 골밀도는 급격히 감소하므로 특히 여성분들에게 필요하다.
- ▶ 유연성 : 스트레칭, 요가, 맨손체조 (20-30분, 3-5일/주)

▶ 주의 : 경쟁스포츠나 점프 동작이 많은 운동은 피한다. 공원 내 기구 운동을 지나치지 말고 적절히 이용하도록 하자.

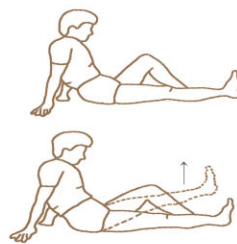
노년기 (65세 이상)의 운동 - 안전

이 시기에는 체력, 호흡기능, 심장기능, 감각기능, 근력 등이 감소하므로 노화현상이 뚜렷하게 나타난다. 나이가 들어감에 따라 생리적 예비력이 저하되므로 운동은 안전을 우선으로 해야 한다. 운동의 목적은 낙상 예방 및 최소한 독립적으로 일상생활(의식주)을 해결하는 데 지장이 없게끔 하여 삶의 질을 향상시키는데 있다.

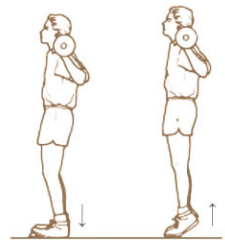
- ▶ 심폐지구력 : 걷기, 속보, 산책, 자전거, 수영, 수중 걷기, 등산, 골프, 게이트볼 등
- ▶ 근력운동 : 자신의 체중을 이용한 운동(그림 참조), 기구밴드, 튜브, 짐볼 등을 이용한 운동(2-3일/주, 20-30분/일)
- ▶ 유연성 : 유연성 운동이 매우 중요하다. 체조, 스트레칭(20-30분/매일)
- ▶ 주의 : 일상생활에서 수시로 많이 움직이는 것이 중요하다.

| 자신의 체중을 이용한 다리 근력 운동 |

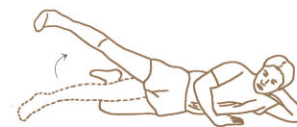
1. 동작 시(들어 올리고 내릴 때) 천천히 시행한다.
2. 각 동작은 10 - 20번 반복한다(1세트).
3. 20-30초 휴식 후 각 동작마다 2-3세트 실시한다.
4. 호흡은 들어 올리고 내릴 때 매번 편하게 실시한다.



다리 들어 올리고 내리기



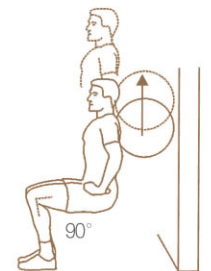
서서 발뒤꿈치 들어 올리고 내리기



옆으로 다리 들어 올리고 내리기



허리 들어 올리고 내리기



벽에 기대서 앉았다 일어나기

문의 : 비만센터 | 032-890-3360



빠르고 정확한 검사, 환자 중심의 맞춤진료

진단에서 치료까지 One Stop, 암진료상담실

A씨는 최근 동네병원에서 암이 의심된다는 소견을 받고, 인하대병원에 예약을 하러 했지만, 예약마감이 되어 예약실에서 “암진료 상담실”로 연결을 해주었다. 암 전문 코디네이터라고 본인을 소개한 간호사는 암 전문 의사를 소개하고 진료에 필요한 진료기록이나 검사 결과를 준비하도록 알려준 후 날짜를 잡아주었다. 인하대병원이 첫 방문이지만 1층 들어서자마자 있는 “암진료상담실”은 찾기가 쉬웠고 그곳에서 더 자세한 앞으로의 진료계획을 안내 받은 후 진료과로 향했다.

암이라니 두려움부터 엄습해 와 어떻게 해야 할 지 당황스럽기만 한데, “암진료상담실” 상담간호사는 따뜻하고 공감해주는 모습으로 A씨를 안심시켜주며, 병원이라는 무섭기만 했던 곳에 대한 두려움을 덜 수 있게 해주었다. 외래진료과에서 A씨는 진료만 받을 것이라 예상했지만 당일 암 진단을 위한 검사까지 마치고 다음진료예약을 한 후 귀가하였다.

이틀 뒤 외래방문을 하여 검사결과 암이 확인되어 수술 결정을 하고 다시 암진료상담실을 찾았다. 암 판정에 많이 놀랐지만 암 코디네이터에게 암에 대한 전문적인 상담과 향후 치료방향 등을 듣고 A씨는 죽음의 공포에서 다소의 안정을 찾을 수 있었다. 수술을 하기 위해 몇 가지 검사도 3~4일 이내로 예약되어, 입원일에 다시 “암진료상담실”에 방문하기로 하고 병원문을 나섰다.

A씨는 지난 3일 동안 너무 많은 변화가 일어나 현기증이 일었다. 암일지도 모른다는 불안감에 익숙해지기도 전에 암과 수술 등 너무 많은 일들로 삶과 죽음, 고통과 두려움에 떨었지만 나를 안심시켜주고 위로해주고 막연했던 암을 이해하기 쉽게 알려주고 또한 내 상태를 진심으로 걱정해주며 쾌유를 위해 애써주는 암진료 상담실의 간호사를 떠올리며 암 극복의 희망을 품고 병원문을 나섰다.

현재 우리나라 국민 중 3.5명당 1명은 암으로 사망하고 있습니다. 현대의학의 눈부신 발전에도 불구하고 암은 모든 인류에게 가장 큰 부담을 주는 질환이며 계속 증가할 것으로 예측하고 있습니다.

이에 인하대병원에서는 암의 조기발견과 진단, 치료 더 나아가 예방 및 교육을 위해 체계적인 진료 체계와 인적자원의 효율적인 활용을 통한 암환자 관리시스템의 필요성을 느끼고 암진료 상담실을 개설하게 되었습니다.

암진료 상담실은 기존의 단순한 진료위주의 암 치료가 아닌 암환자나 가족의 입장에서 암에 대한 공포와 어려움을 풀어나가고 암에 대한 정보제공, 빠르고 정확한 검사와 환자 중심의 맞춤형 치료를 통해 환자 삶의 질을 높이고 암 극복

을 위한 밑거름이 되고자 합니다.

암진료 상담실 운영을 통해 암환자들은 암에 대한 전문적인 상담, 빠른 검사와 통합적 치료, 암 통합교육을 통한 질적으로 높은 암에대한 관리, 정기적인 공개강좌나 지지그룹 활동을 통해 정서적, 심리적 지지를 얻고 경제적으로 어려운 경우에는 암환자 지원 프로그램을 통해 도움을 받을 수 있게 되었습니다.

또한 암 맞춤형 영양관리 시스템으로 암 종류별 영양관리에 대한 전문적 영양 상담도 가능하며 환자와 가족, 간호사, 영양사, 사회복지사가 함께하는 암 환자 지지팀(Cancer Support Team CST) 운영도 함께하고 있어 암을 보다 안심하고 치료 및 관리를 받을 수 있게 되었습니다

암진료상담실 운영 목표

- 1. 통합진료시스템을 통한 암진료시스템 구축
- 2. 환자 중심의 전인적인 의료서비스 제공
- 3. One Stop Service로 환자, 보호자 질적 만족도 증가
- 4. -당일진료, 빠른 검사 및 치료 시스템, 진료 후 검사 3-4일, 진단 후 치료 1-2주
- 4. 암에 대한 통합적인 정보관리

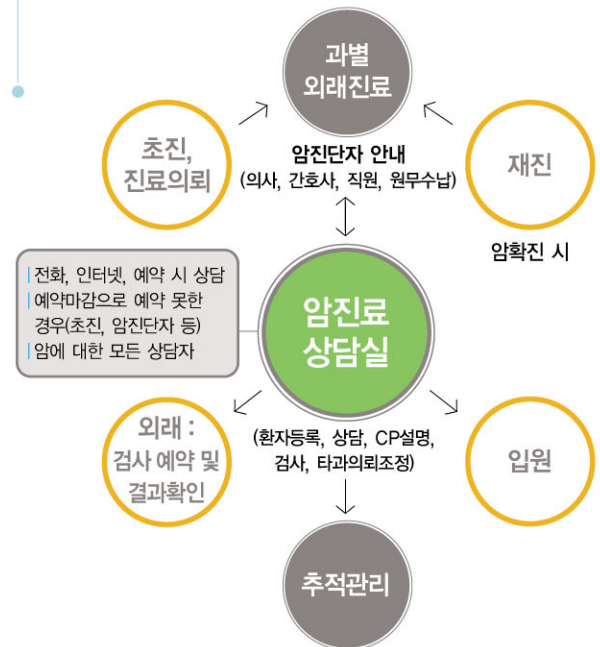
암진료상담실의 장점

- 1. 암진단 2-3일(조직검사, 세포검사 모두)이면 충분, 수술을 위한 검사 3-4일, 치료까지 2주 - 가장 빠른 암진단에서 치료까지
- 2. 경제적으로 어려운 경우, 지원 프로그램으로 암 환자 지원금 마련
- 3. 암환자 무료 교육 (암 치료 후 관리, 맞춤형 개별 영양 관리, 외모관리, 등)

암진료 상담실 역할

- 1. 암에 대한 전반적인 상담 및 정보제공 (예방, 조기검진, 초기진단, 치료)
- 2. 암 종류별, 진료의사에 대한 진료 정보 소개 및 안내
- 3. 빠르고 정확한 진단과 검사, 전문적 치료를 위해 해당부서간 협의
- 4. 암 통합교육 프로그램 개발 및 시행
- 5. 암환자, 보호자 무료교육(식이, 운동, 재활, 림프부종 등)
- 6. 암 환자의 사회, 심리적 지지와 경제적 지원 방법 제공
- 7. 퇴원 후 응급상황 대처를 위한 연락망 구축

암진료 상담실의 진료 절차



Receive an inquiry

암진료상담실 ☎ 3600 / 3637 / 3638 (병원 1층 현관 우측)

인하대병원 적정진료관리실은 고객에게 제공되는 진료의 적정성을 관리하고 최상의 의로서비스를 제공하기 위하여 진료를 지원하는 부서입니다. 최상의 의료 환경이 실현될 수 있는 밑바탕이 되고자 지속적인 진료 절차(process)의 개선을 지원하고 내·외부 고객들에게 양질의 진료와 최상의 서비스, 쾌적한 진료환경을 제공하도록 노력하고 있습니다

적정진료관리실은 QI(Quality Improvement)팀, CS(Customer Satisfaction)/RM(Risk Manager)팀, 보험심사팀의 3개 팀으로 구성되어, 박금수 부원장 산하조직으로 현동근 적정진료관리실장(신경외과), 송장호 적정진료관리부실장(마취통증의학과과), 직원 28명이 각 팀의 주어진 업무분야를 적극적으로 수행할 뿐만 아니라 열정과 소통 그리고 사랑을 근간으로 하여 팀간의 유기적인 관계를 조성함으로써 업무 효율성을 극대화하고 조직력을 강화하고 있습니다.

병원내 전 부서들이 열심히 일해서 일궈낸 일들이 적정진료관리실을 통해 성과로 보여진다고 자부하고 있습니다. 이러한 성과가 보여질 수 있도록 변화촉진자(Transformer)의 역할을 하는 적정진료관리실의 3개 팀을 소개해드리겠습니다.

QI팀, 보험심사팀, CS/RM팀의 독수리3형제

최상의 진료를 위한 질 향상의 구심점, 적정진료관리실

글 · 신정에 차장 | QI팀



먼저 수많은 내 외부 평가에 대한 지표들을 만들어내고, 비효율적이거나 적정하지 못한 구석 구석을 찾아내어 개선하고, 본원의 국내외적 의료서비스 수준을 평가 받는 의료기관 인증을 이루어내는 평가의 달인 QI팀이 있습니다.

QI팀은 JCI 인증을 획득함으로써 국내뿐 아니라 국제적으로도 앞서가는 인하대병원의 구심점이 되어 진료의 질 향상과 환자안전 조직문화 구축을 위해 노력하고 있습니다.

다음은 의료진의 노력과 수많은 지원부서들의 애씀으로 인해 만들어낸 진료 결과에 대해 꼼꼼하고 정확하게 검토하고 최적의 진료비 관리 및 정확한 보험 기준 전달 교육을 통하여 내실을 견고히 하도록 보완하는 쪽집게 독수리는 보험심사팀이 있습니다.

마지막으로 고객들이 만족하고 감동을 표현하도록 해주고, 때로는 억울하고 가슴 아프다고 불만을 마음껏 표현하도록 다 받아주는 넓은 가슴을 가진 고객만족 실현 파트(CS)와 환자 안전의 최고 수준을 사수하는 환자안전관리 파트(RM)으로 이루어진 그 이름도 어려운 환자들의 수호천사 CS/RM팀 입니다.

적정진료관리실은 국제의료기관평가인 JCI 인증을 계기로 환자 안전을 향한 의료계의 Paradigm shift를 선도하기 위한 미래지향적 전략계획을 도출하고자 Mission과 Vision을 수립하였습니다.

Mission은 'Best & Proper' 로 최상의 적정진료가 제공될 수 있도록 선도적 역할을 수행한다는 의지를 담았습니다.

Vision은 적정진료관리실의 각 팀이 추구하는 방향을 기본으로 하였으며

하나, 의료서비스 전 과정에서 고객과의 유기적인 협력으로 진료과정과 결과의 적정성을 유지하자.

둘, 고객만족 실현이 최상의 가치임을 인식하고 신뢰받는 병원이 되도록 최선의 노력을 다하자.

셋, 최상의 진료를 위한 질 향상의 구심점이 되자. 의 세가지로 구분하였습니다.

Mission, Vision과 함께 핵심가치(Core value)를 함께 수립하였습니다.

Smart: 스마트한 의료서비스를 제공하는 부서

Art: 사랑 가득, 사랑실천의 의료 예술을 선도하는 부서

Future: 미래지향적 업무를 추구하는 부서

Enjoy: 즐겁게 일하는 부서

Trust: 서로를 신뢰하고, 신뢰 받는 부서

Yes: 긍정적인 마인드를 가진 부서

저희 적정진료관리실은 **SAFETY** 라는 핵심가치를 통해 만족도가 높고 가치 있는 업무를 하는 부서이며 개개인 스스로에 대한 자부심 높은 부서원으로 성장하여 Mission과 Vision을 실현 함으로서 쪽집게 독수리 눈을 가진 평가의 달인 수호천사로서 진료의 질적 수준과 환자안전을 지키는 인하대병원의 독수리 3형제(핵심부서)가 될 것입니다.

모범직원해외연수보고서

일상을 벗어나, '새로움'을 알았던 좋은 시간

북경은 세계적으로 유명한 관광도시로, 웅장하고 화려한 고대건물과 황실 원림, 궁전과 사원들이 현대 건물과 서로 어우러져 있으며, 수려한 원림과 녹지가 그 사이에 펼쳐져 있어 독특한 민속적 풍경을 감상할 수 있는 곳이다.

글 · 권혜경 간호사 | 외래간호팀

첫째 날 _ 소풍을 기다리는 어린아이처럼 설레는 마음을 갖고 이른 아침 인천공항을 향했다. 약간의 어색함을 갖고 있던 일행들은 간단한 인사와 함께 출국수속을 했다.

2시간이 채 안되어 북경공항(T2공항, 2008년 북경올림픽을 위해 새로 만든 공항은 T3공항이라 함)에 도착을 했고 1시간이 넘는 지루한 기다림 후에 드디어 중국 북경으로 입성했다.

4일 동안 우리 일행을 책임지고 안내해 주실 분을 만나고 간단히 설명을 들으며 이동을 했다. 중국산 김치를 곁들인 중국요리를 점심으로 먹고 북경의학대 제 3병원으로 향했다.

북경의학대 제 3병원 중 안과센터를 방문하였는데, 그곳에서 직원들의 기운이 인상적이었다. 간호사복도 매우 활동성 있어 보였고 의사기운도 반팔인 경우도 있어 특이해 보였다. VIP 진료소를 포함하여 병원 내의 조명이 최소한으로 되어 있어 절약하는 것도 인상적이었다.

병원투어를 마치고 왕부정 거리로 향했다. 왕부정 거리는 베이징의 유명한 쇼핑거리로 중국 명나라 때 어느 한 왕의 저택이었는데 이 저택의 우물이름을 따서 왕부정이라고 지었으며 입구에는 옛 우물을 메운 흔적만 남아있다. 왕부정거리는 우리나라의 명동처럼 차가 다니지 못하는 거리로 많은 사람들로 붐비는 곳이다. 전갈, 거미, 불가사리, 굼벵이 등을

꼬치로 파는 먹거리 골목으로도 유명하다. 이동 중간에 북경시내를 달리는 H로고가 달린 차들을 보니 매우 반가웠다. 북경전통의 기예소를 본 후 숙소에도착해 여정을 풀었다.

둘째 날 _ 아침부터 후텁지근한 날씨였다. 아침식사를 마치고 일행은 서태후의 여름별장으로 알려진 이화원으로 향했다. 현존하는 규모가 가장 크고 보존이 잘되어 있는



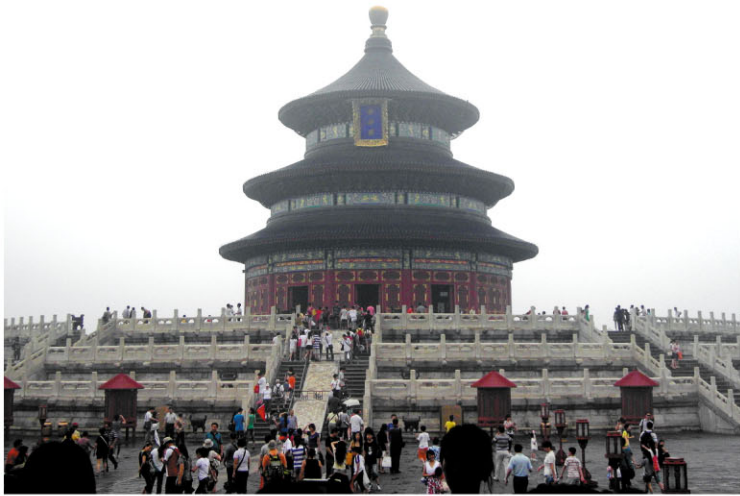
이화원 - 물로 글씨 쓰는 할아버지

황실정원으로 바다처럼 넓은 인공호수와 아름다운 정원이었다. 다만 너무 넓어 산책로를 모두 걸기엔 시간이 많이 소요될 듯 했다. 호숫가 주위의 700m가 넘는 긴 복도를 따라 걷는 것도 큰 운동이 되었다.

세계 7대 불가사의 중 하나인 만리장성으로 향했다. 길이 약 6,530km에 달하는 웅대한 성벽, 만리장성 관광은 8코스가 있는데 그 중 케이블카를 타고 올라가는 코스는 파업으로 운행을 하지 않아 거용관 코스가게 되었는데 능선을 따라 펼쳐진 성벽을 오르는 계단이 높아 내려올 때는 매우 조심스럽기까지 했다. 지옥한 안개 속의 만리장성 등반은 나만 큼이나 그 옛날 노동자에게도 고행이었으리라...... 땀을 흘리고 난 뒤 향한 곳은 용경협이란 협곡이었다. 독특하고 험준한 산 형태와 함께 큰



용경협 - 에스컬레이터



천단



만리장성

담으로 가로막힌 계곡 입구가 보이고, 용의 형상을 한 에스컬레이터를 타고 협곡에 입장한 후 유람선을 타고 용경협곡의 우장한 아름다움을 볼 수 있었다. 전체 길이가 7km에 달하는 용경협곡은 양쪽에 가파르고 험준한 벼랑이 높이 우뚝 솟아 있으며, 벼랑 사이에는 담으로 막혀 생긴 맑은 호수가 있다. 호수 사이에 부는 바람은 시원하다 못해 추위를 느낄 정도이다. 협곡을 향해 번지점프 하는 사람들, 협곡 사이에 외줄을 걸어 놓고 묘기를 하는 사람들도 또 하나의 볼거리였다. 저녁식사를 마치고 여행의 피로를 풀기 위한 전신마사지를 받았건만, 다음날 피로가 더 쌓인 듯 했다.

셋째 날 비가 올 가능성이 높으니 우산을 챙기라는 가이드의 말대로 비가 오락가락했다. 비가와도 시원하지 않은 날씨였다. 천안문은 세계유산으로 지정된 고궁(자금성)의 정문이다. 앞에는 천안문 광장이 있으며 광장으로 들어가는 사람들의 소지품을 검색한 후 입장이 가능하다.

자금성은 중국은 물론 세계최대의 목조궁전으로, 영화 '마지막 황제'의 역사적 배경이기도 하다. 현재 고궁으로 불리며 고궁의 중요한 문물의 대부분이 타이완으로 옮겨져 있다고 한다. 건축물을 보는 관광이라고 생각하면 된다는 가이드의 설명이 있었다. 궁의 규모가 매우 큰데다가 수많은 궁전들이 있기 때문에 내부를 돌아다니기만 해도 하루에 다 보는 것은 불가능 하다 한다. 궁의 큰 규모에 다시 한 번 놀라지 않을 수 없었다.

자금성 안에는 정원으로 꾸며진 곳 이외에는 나무가 없는데 그 이유가 황제를 노리는 무림교수가 나무에 숨어있다가 해할 수 있기 때문 이란다.

스차하이(십찰해)는 경치가 아름다우며, 경관이 독특하다. 카페촌과 상점들이 있었는데, 영화배우 이연걸의 출생지여서 많이 개발된 곳이라고 한다. 삼륜차 인력거를 타고 골목을 달리니 북경의 전통가옥이 나타났다. 실제로 북경시민이 살고 있는 집을 개방하여 관광객이 직접 시민



필자(첫줄 우측 다섯 번째)

들의 생활상을 체험할 수 있었다. 집값이 우리 돈으로 50억에 달한다고 한다.

황제들이 하늘에 제사를 지내던 천단을 마지막으로 북경관광을 끝냈다. 북경에서의 마지막 저녁은 한국식당에서 먹었는데 일행 모두 즐겁고 맛나게 먹었던 것 같다.

연수 마지막 밤의 아쉬움을 달래려고 The Place 거리에서 시원한 맥주를 마시며 이야기 꽃을 피웠다. The Place 거리는 하늘에 떠있는 약 500m 길이의 대형 스크린을 통하여 다양한 영상이 제공되며, 주변에는 상점과 레스토랑, 바(bar) 등이 있어 중국이 아닌 다른 외국의 느낌을 주는 곳이다.

넷째 날 호텔에서 아침을 먹고 공항으로 향했다. 아쉬움을 뒤로하고 일상으로 Go! Go!

JCI 인증을 위해 숨가쁘게 달려온 지난 날을 생각하면 힘들기도 했지만, 일상에서 벗어나 새로움을 접할 수 있고 새로운 사람을 만나고 조금이라도 서로를 알아갈 수 있었던 좋은 시간이었다. 안전하게 다녀올 수 있도록 걱정해주신 모든 분들께 감사드립니다.

셀트리온 그룹 신입사원 봉사 체험

봉사는 자신만의 방법으로 소리 없이 돕는 것!

셀트리온 그룹 공채 1기 신입사원 교육의 일환으로 인하대병원에서 봉사활동을 할 수 있는 기회를 가질 수 있었습니다. 짧은 시간이었지만 모두의 마음이 따뜻해 지는 소중한 시간이었습니다.

조용진

살면서 봉사활동과는 너무 거리가 먼 삶을 살아와서인지 봉사자를 의미하는 녹색 옷을 걸쳤을 때 부끄러운 맘이 들었습니다. 누군가 내가 아는 사람을 만나면 어떡하지? 어떤 얼굴로 봉사활동을 해야 하지? 당황스러웠습니다. 한편 여러 봉사자 분들께서 왜 이런 일을 하시고 계시는지 호기심도 일었습니다. 심심해서 하시는지 운동 삼아서 하시는지 궁금했습니다.

고작 만나질하고 이런 글을 쓰는 것이 봉사자 분들께 죄송스럽긴 하지만, 녹색 옷을 벗으면서 느낀 점은 봉사를 한다는 것이 사실 나를 위한 것이라는 점입니다. 도움이 필요한 분들에게 미소를 짓게 만드는 일은 나를 행복하게 만들어 주었습니다. 이것이 흔히들 말하는 행복바이러스구나 라고 새삼 깨달았습니다. 어느 때건 누군가가 저를 필요로 한다면 저는 기꺼이 그들을 행복하게 만들어 주고 싶습니다. 그들을 위한 것이면서 사실 저를 위한 것이기도 하기 때문에...

김지은

병원구조를 낯설어 하는 방문자 분들에게 길을 안내하는 일을 맡았습니다. 몸이 불편하신 분들이 길을 헤매는 또 다른 불편함을 겪지 않도록 병원 곳곳을 뛰어다니며 구조를 익히고, 안내를 하였습니다. 무엇보다 함께한 봉사자 분의 말씀이 인상적으로 마음에 남았습니다.

“내가 쉬어야 할 시간 빼고, 개인활동 할 시간 빼고, 가족과 함께 할 시간 빼고 그러면 봉사 못해... 봉사활동을 내 생활에서 최우선으로 해야지. 무엇보다 이 시간이 나에게서 행복하고, 내가 그들에게 도움을 주는 것이 아니라 오히려 내가 많이 배워...”

말씀 끝에 인자한 미소를 지으시는데, 그 분을 통해서 진정한 봉사자의 마음가짐이 무엇인지 다시 한번 생각해 보는 계기가 되었습니다.

황문규

저는 이번 봉사활동을 가기 전, 회사에 입사하기 전에 갖추어야 할 어느 정도의 마음가짐을 했다고 생각했습니다. 하지만, 봉사활동을 다녀 온 후에야 뼈저던 무언가를 되찾은 느낌을 받았습니다. 일을 위해 지식을 쌓고, 여러 업무를 수행하는 일도 중요하지만 지금 내가 하는 일이 지니고 있는 궁극적인 가치가 무엇인지를 배웠습니다. 셀트리온의 이념인 인류의 건강과 복지증진이라는 중요한 책임을 지고 있는 나를 잊지 않고, 꾸준히 노력해야 한다는 점, 세계 각국에서 병마와 싸우고 있는 환자들과, 의료진 여러분들에게 더욱 큰 도움이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

박은희

제가 병원 내에서 수행한 봉사활동은 내원객에게 진료실을 안내하고 무인수납기에 익숙하지 못한 분들의 이용을 도와 수납업무가 원활히 진행되도록 하는 일이었습니다. 봉사시간 동안 만난 자원봉사자들은 전화로 아들의 숙제를 체크하는 아주머니, 자원봉사 끝나고 할아버지 점심을 챙겨주러 가신다는 할머니처럼 우리 주위에서 쉽게 만날 수 있는 그런 분들이셨습니다. 봉사라는 것이 왠지 모르게 거창하고 부담스럽게 느껴졌던 저는 자원봉사자들은 정작 자신들이 하는 일이 대단한 것도 큰 자랑거리도 아니라고 생각한다는 것을 알 수 있었습니다. 우리들의 관심이 필요한 곳에 자신만의 방법으로 소리 없이 도움을 주는 그들을 보며 많은 것을 느끼고 배울 수 있었습니다. 이제, 사회에 첫발을 내딛는 사회인으로서 저 자신만을 돌보는 어린 마음보다는 많은 사람들이 건강하고 행복할 수 있는 성숙한 생각과 행동을 보이도록 하겠습니다.

윤보름

하루 동안의 짧은 봉사 시간 가운데, 저에게 주어진 일은 거동이 불편한 환자들의 머리 감는 것을 도와 주는 일이었습니다. 처음 해보

는 일이고 결코 쉽지 않은 일이라 걱정이 앞섰지만 다행히 나와 함께 하셨던 봉사자 선생님의 큰 도움으로 잘 해낼 수 있었습니다. 많은 분들께 도움을 드리진 못했지만 5분에서 10분 사이의 시간을 내어 머리를 감겨드리고 난 뒤 환자분들의 반응은 오히려 저를 감동시켰습니다. 얼굴에는 고마운 표정이 가득했고, 수고한다며 손에 먹을 것을 챙겨주시며 고맙다는 말씀을 계속 해주셨습니다. 잠깐의 시간을 냈을 뿐이고, 아주 작은 힘을 보탤 뿐인데 그분들에게는 이렇게 큰 기쁨이 될 수 있다는 것에 제 자신이 조금 부끄러워졌습니다. 앞으로도 내가 가진 것을 나눌 줄 아는 사람이 되어야겠다고 생각했습니다.

현길홍

하루에도 수백 명의 사람들이 서로 다른 이유로 병원을 찾습니다. 아직 큰 병을 앓아 본적 없는 저로서는 그들의 고통을 헤아릴 수 없습니다. 보는 것만으로, 듣는 것만으로 이해하기 어려운 부분이기 때문입니다. 하루라도 예약된 시간, 예약된 장소에서 치료를 받지 않으면, 내일을 장담할 수 없는 그들에게 조금 다가갈 수 있었던 봉사활동. 비록 타의에 의해 시작된 이번 봉사활동이 그 동안 무심했던 저를 반성하게 만들었고, 현재 나의 생활에 대해 감사하는 마음을 갖게 만들어 주었습니다. 그들의 고통을 모두 이해할 수는 없어 도내 작은 도움, 사소한 것 하나가 그들에게 얼마나 큰 힘이 되는지

느끼게 되었습니다. 또한 나의 주위 사람들에게 미안하면서도 감사한 마음이 들었습니다.

유현중

남을 도와야겠다는 마음은 항상 가득했으나 놓고 싶은 마음도 가득했던 저의 삶에 우연인지 운명인지 인연이 닿게 되어 인하대병원으로 봉사활동을 하게 되었습니다. 아침 일찍 상쾌한 마음으로 어여쁜 초록색 옷을 입고, 거동이 불편한 환자들을 위한 이동식 서점을 기존에 봉사하시던 봉사자분과 같이 담당하였습니다. 한편으로는 쉬운 일을 담당하게 되어 같은 조원들에게 아주 많이(?) 미안하기도 하였습니다. 한층 한층 돌아다니면서 주위를 둘러보니 정말 이렇게라도 하지 않으면 책을 볼 수 없는, 그리고 몸이 불편해 움직이기 힘들어 우리를 보기만 해도 반기워 히는 환자분들을 여럿 볼 수 있었습니다. 이렇게 책을 들고 다니면서 사람들에게 마음의 양식을 전한다는 일이 작고 조그마한 일일지라도 그 봉사 자체가 앞으로 그 환자분과 나에게 끼치게 될 영향은 결코 조그맣다고 생각되지 않았습니다. 저는 도움을 주러 갔지만 그분들의 고마움과 친절함에 오히려 많은 것을 배우고 온 것 같습니다. 저는 그날 내 손바닥보다 조금 큰 책을 건네 드렸을 뿐이지만 그분들에게는 세상에서 제일 큰 푸른 초원이 되었으면 좋겠습니다.



신이 주신 기회, 날씬해지는 모유기증 나눌 수 있어 행복합니다

글 · 임광복 | 인천시 부평구 부개1동



여보, 내가 어제 사다 놓은 미역 봉지 어디 있지?

아내가 아침부터 부시럭 거렸다. 이유는 모유를 기증하기 위해서다. 아내가 유난떠는 게 나도 약간 귀찮기는 했지만 그래도 너무 좋은 일을 하는 아내에게 응원은 못할망정 투덜댔다가는 '물지각한 이기주의자' 라는 낙인(?)이 찍힐 것 같아 아내를 돕는 일 에 나도 적극적이다.

“어영? 그거 김치 냉장고 오른쪽 칸에 넣어뒀잖아. 그리고 돼지족발은 어제 폭 고아 냈어. 조금 좀 넣어서 든든히 먹어줘!”

모유를 잘 나오게 하기 위해 아내는 미역국에 돼지 족발, 한우 우족까지 챙겨 먹는다.

보통 사람들은 모유 기증이 뭔지 잘 모를 것이다. 모유 기증이란 간단히 말해 엄마 젖을 먹을 수 없는 아기에게 다른 사람의 모유를 기증받아 먹이는 일이다. 그것도 아무나 쉽게 하는 일은 아니었다. 아내에게 들으니 모유은행이 따로 있고, 거기서는 건강한 수유 여성으로부터 기증받은 모유를 저온 살균 처리해 필요한 아기에게 제공한다고 했다.

대체로 미숙아와 조산아를 위한 제도라고 한다. 이런 아기들에게는 면역 기능이 우수한 모유가 절실한데 그 젖을 구하기가 쉬운 일이 아니니 모유를 기증해 줄 수 있는 주부들이 꼭 필요한 셈이었다.

어머님으로부터 들은 얘기로는 옛날에는 젖 동냥이란 것도 있었다고 한다. 효녀 심청 뒤에는 친모 대신 동냥젖을 선택 내준 아낙들이 있었던 게 첫 사례라고나 할까. ㅎㅎㅎ

아내가 그런 일을 한다는 게 너무 대견하고 존경스럽다. 사실 돌아다니면서 “우리 아내가 있잖아요...”라며 소문 내고 싶을 만큼 훌륭한 자원 봉사다. 조산으로 수유 준비가 덜 된 엄마를 둔 미숙아들은 바이러스에 취약할 수밖에 없는데 그 미숙아를 위해 내 몸에서 나오는 건

강하고 청결한 모유를 빼내어 선물하는 것이니 매일 헌혈을 하는 것과 다름 없다. 아내가 처음부터 모유기증을 하겠다고 나선 건 아니었다.

직장 다니다가 아이 둘을 낳고 집에 있던 중 인터넷을 뒤지다가 모유를 필요로 하는 조산 아기가 많다는 걸 알고 마치 자기 아니면 안 되는 일 인양 그 다음날 당장 모유은행에 찾아가 아내였다. 아내 말 그대로 옮기려면 돈으로는 안되지 잘 나오는 모유라도 짜서 남 좋은 일 좀 하겠다는 것이었다.

아내는 처음 산후 조리와 함께 모유기증을 시작했는데 정말 신은 아내에게 이런 봉사의 기회를 주시려고 했는지 아내는 젓이 마르지 않고 계속 생겨났다. 자다가 새벽에 일어나서 짜기도 했고, 한 달 치를 모아봤더니 하루에 160ml 병 3개씩, 총 90개 정도가 됐다.

아내의 정성은 지극했다. 모유 기증을 시작하면서 먹는 음식에도 주의를 기울여야 했는데 밥도 거르지 않고 잘 챙겨 먹으며 카페인 든 음식이나 탄산음료는 마시지 않았다. 좋아하는 매운 고추장이 들어가는 비빔밥도 일부러 먹지 않고 소화제나 진통제, 감기약은 먹어도 괜찮다고는 했지만 혹시나 하는 마음에 아파도 복용하지 않았다. 이건 아내뿐 아니라 모유 기증을 하시는 분들이 다 그러한다고 한다. 정말 고마운 분들 아닌가.

아내는 이걸 작은 실천이라고 말하지만, 모유를 필요로 하는 사람들에게는 하늘이 주신 것 같은 소중한 선물일거다. 내 아내가 그런 선물을 마련하는 주인공이라 더욱 기쁘다.

혹시 여유가 되시는 주위 엄마들이 있다면 모유 기증을 적극 추천하고 싶다. 이웃 사랑과 생명 존중은 아주 거창하거나 큰 돈이 드는 일이 아니고, 우리와 동떨어져 있는 막연한 것은 더더욱 아니다. 이런 작은 나눔의 실천이야말로 우리 사회의 꿈과 희망 아닐까.

모유 기증하면서 건강하고 날씬해졌다고 좋아하는 아내를 보며, 나도 눈곱만큼이나마 우리 이웃을 위해 하는 일이 있구나 하는 생각에 마음이 푸근하다. 이제 얼마 있지 않으면 아내의 모유도 바닥이 나서 기증을 못할 것이다. 그땐 또 다른 봉사를 찾아볼 것이다.

대한인천뇌성마비협회 회장 서연희

“우리 모두의 소망은 자립적 생활하는 좋은 세상입니다”



“더운 날씨에 비좁은 사무실에서 뵙게 해서 죄송해요.”

인천 연수구의 한 아파트단지 상가에 있는 사무실에서 만난 서연희 대한인천뇌성마비협회 회장이 휠체어에 앉아 손을 내밀며 한 말이다. 사무실에는 선풍기 한 대가 회전하며 더운 바람을 토해내고 있었다.

“사무실이 협회 식구를 쉼터도 되고, 부업거리가 들어오면 일할 공간도 돼야 하는데 휠체어하나만 들어와도 꼭 차네요.” 서 회장의 요즘 가장 큰 고민은 사무실이다. 도움의 손길이 부족해 여기저기 문을 두드리고 있지만 아직 해결이 되지 않고 있다. 지자체나 관련 기관의 지원비도 못 받고 있는 형편이라 회비와 일부 후원자들의 도움으로 어렵게 살림을 이어가고 있는 실정이다.

그가 협회 회장직을 맡은 것은 2007년부터다. 초등학교 3학년생 자녀를 둔 뇌성마비 1급 장애인 그는 아이 간식비라도 벌 어볼까 하고 협회를 찾았다 더 큰 꿈을 꾸게 됐고, 160여 명의 회원에게 봉사하 는 회장직을 수행하게 됐다.

“세상과 단절된 채 살아가는 장애인들이 대부분입니다. 자신들이 받을 수 있는 지원사업이 있는데도 어디에 무엇이 있는지 모른 채 살아가요. 그런 분들 데리 고 영화 관람도 하고, 일자리가 없나 찾아다니는 게 제 일이에요.” 서 회장은 얼마 전 휠체어를 끌고 30명의 회원과 함께 영화관람을 했다. 이 자리 에는 39년 만에 첫 나들이를 한 회원도 있었다.

“회원들이 얼마나 좋아하는지 몰라요. 혼자 있는 시간이 대부분인데, 문화체험 활동을 하다보면 세상 사람들과 함께 어울려 살아갈 수 있는 힘을 얻곤 해요.”

그 힘을 지속적으로 이어가기 위해 서 회장이 중점을 두는 것은 ‘일자리 찾기’ 다. 회원들의 욕구가 가장 높은 것도 취업이다. 하지만 우리 사회는 장애인이 일 을 할 수 있게 하는 것이 아니라 보조금에만 의존하게 하는 이상한 구조를 갖추 고 있다고 서 회장은 말한다.

“기초수급대상자가 최저 임금 이상을 받게 되면 보조금이 끊기는 일이 벌어집 니다. 제도 자체가 그래요. 그러다 보니 양질의 일자리가 생기는 것이 아니라 최 저 임금 이하의 일자리만 생기게 되고, 그런 일자리는 지속적이지 않고 그래서 일자리를 또 잃게 되는 악순환이 이어지고 있는 거죠.”

이런 악순환은 몇몇 활동가나 정치인들이 끊을 수 있는 것이 아니라는 점을 서 회장은 알고있다. 동등한 사회 구성원으로 살아갈 수 있는 정책을 견제하는 일을 꾸준히 해내야 한다는 것이다.

그래서 차별없는 세상을 꿈꾸는 장애인들과 비장애인들이 함께 모여 함께 실천해야 한다.

“우리 모두의 소망인 자립적 생활을 누구나 할 수 있는 좋은 세상으로 만들어갔으면 합니다. 장애인들이 함께 모이고, 차 한잔의 따뜻하고 여유로운 마음으로 후원과 봉사에 동참해주세요.”



예술회관 바자회 현장에서 회원들과 함께



인천도호부청사 문화체험 현장으로편이 서연희 회장

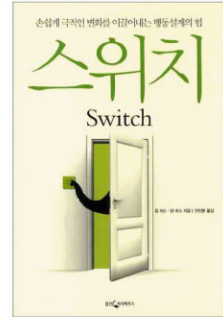
손쉽게 극적인 변화를 이끌어내는 행동설계의 힘

스위치

Switch

저자 칩 히스 역자 안진환 출판사 웅진지식하우스

추천도서평 · 김명석 | 진료지원팀



우리는 변화를 두려워한다. 그러나 변화하지 않으면 도태되고 만다는 사실도 잘 알고 있다.

우리가 삶이나 업무에서 변화를 시도해보려고 하지만 쉽지 않다. 실제 변화를 시도해보았던 사람이라면 조그마한 변화를 위해서 얼마나 많은 노력이 필요한지를 경험했을 것이다. 그리고 그렇게 힘들어서 일으킨 변화가 얼마나 쉽게 무너져 버리는지도 잘 알 것이다.

우리는 어떤 일에서 변화를 시도할 때 지나치게 분석하고 심사 숙고하는 경향이 있다. 그리고 비용적인 문제 등을 내세워 변화시킬 수 없다고 쉽게 포기하고 만다.

‘변화’라는 말은 거창하지만, 변화를 일으키는 단서가 되는 동기나 시발점은 사실 아주 사소하고 간단한 것일 때도 많다. 이 책은 그러한 점을 설득력 있게 보여준다는 생각이 든다.

변화는 항상 쉬운 것도, 항상 어려운 것도 아니다.

성공적인 변화에는 일정한 패턴이 있게 마련이다. 변화를 이룬 사람들에게는 뚜렷한 방향, 충분한 동기, 그리고 도움이 되는 환경이 있다.

변화를 하지 못했던 가장 큰 까닭은 상황에 있었던 것이고, 변화를 끝내 이루지 못한 것은 의지가 약해서가 아니라, 원래 변화의 시간이 긴 데 그만큼의 에너지를 못 가졌던 것뿐이라고 얘기하고 있다. 그러면서 밝은 점을 보는 것이 얼마나 중요한지, 스스로에게 방향을 제시하고, 작은 변화부터 만들어 내는 게 얼마나 중요한지 말하고 있다. 그리고 그 저변에는 변화의 주체가 자기 스스로임을 부단히 강조하고 있다.

이 책은 기존의 발상을 뒤집어 생각하는, 그러면서도 효과를 볼 수 있는 방법들을 제시해 주고 있다. 그리고 방향을 설계할 수 있도록 도움을 준다.

‘변화’의 방법을 가르쳐주는 책들이 너무나 많은 요즘, 그런 책들 중에서 어떤 책을 선택할지 고민하는 사람이 있다면 이 책을 가까이 추천해 주고 싶다.



인하대병원 진료지원팀에서는 도서기증을 위한 <도서기증 캠페인>을 실시합니다. 많은 분들의 동참을 기다립니다.

♣ 기증방법 및 문의

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

Q&A

면역력이 채 형성되지 않은 어린 아이 백일해 감염의 1차 경로는 부모

Q : 백일해는 엄마가 아기에게 옮길 수 있는 병이라고 들었습니다. 아기가 백신을 맞았으면 괜찮은 건가요?

A : Bordetella pertussis 라고 불리는 원인균으로 발생하는 백일해는 보통 백신을 맞지 않은 아이에게 감염됩니다. 그러나 최근 어릴 때 맞은 백신의 면역력이 감소되면서 성인들 중 백일해 발생이 증가하고 있어 면역력이 채 형성되지 않은 어린 아이에게 백일해 감염의 1차 경로는 부모가 될 수 있습니다. 백일해를 예방하는 가장 좋은 방법은 예방 백신 접종입니다. 영유아기에는 DTaP 라고 불리는 디프테리아, 파상풍, 백일해를 동시에 예방할 수 있는 백신을 생후 2,4,6 개월에 3회 기초 접종으로 시행하며, 청소년기 이후에는 면역력을 높이기 위한 추가 접종(booster vaccination)이 추천되고 있습니다. 특히 임신과 출산을 준비하는 여성의 경우 아이에게 백일해 전염을 감소시킬 수 있는 중요한 방법이 예방 백신이므로 출산 후 성인용 백일해 백신(TdaP, Adacel ®)의 추가 접종도 고려할 수 있습니다.

Q : 가을 성묘에는 쯤쯤가무시 병을 주의하라고 뉴스에 나왔습니다. 예방약도 있나요?

A : 털진드기 유충에 물려 Orientia tsutsugamushi에 감염되는 경우 발병하는 쯤쯤가무시병은 보통 야외 활동을 많이 하는 사람에게 걸리지만, 추석 전 후 성묘철에 발생 빈도가 높습니다. 보통 10일 전 후 잠복기를 거친 후 발열, 발한 등이 나타나며 발진이 생기기 시작합니다. 이후 진드기 유충에 물린 자리에 쯤쯤가무시 병의 특징적인 딱지(가피)로 덮이게 됩니다. 쯤쯤가무시병은 예방약은 없으며 치료는 tetracycline계의 항생제를 사용하게 됩니다. 보통 doxycycline 100mg 하루 2회 복용하며, 약 복용 2~3일 안에 증상이 많이 호전됩니다. 만약 임신부인 경우 tetracycline 계의 항생제를 복용할 수 없으므로 azithromycin 등의 항생제를 사용하게 됩니다.



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



된다 된다 운전도 안심이 된다 ~

무배당

LIG 매직카 파워운전자보험

당신은 운전을 즐기세요
차와 당신에게 필요한 보장은
LIG가 챙기겠습니다!



- 교통사고시 운전자 형사·행정적 책임, 비용손해 집중 보장
- 운전할 때는 물론 평상시 일반 상해까지 보장
- 해당특약가입시 외제차 사고 및 신차 사고시 위로금 지급

LIG 손해보험으로

일상에서 일생까지!

희망파트너



LIG 손해보험



김남호내과의원

김남호 원장

항상 그 자리에 있는 “동네 할아버지 의사”

김남호내과의원은 전국이 힘들었던 1998년 5월 IMF 당시 개원하였다. 김 원장이 자신의 이름 내걸고 개원을 하는 것이 녹록하지는 않았지만, 개원 전 있던 대인병원이 문을 닫게 되었는데, 김 원장은 그 당시 빚보증으로 상당한 부채를 안고 있는 상황이었다. 이런 어려움 속에서도 개원을 감행한 이유, 그것은 바로 ‘의사’가 김 원장에게는 천직이었기 때문이다.



김 원장은 한 자리에서 꾸준히 주민들을 진료해주는 ‘동네 할아버지 의사’가 되리라는 소망을 안고 있었다. 이 소망은 훗날까지 생각하는 김 원장의 소박한 꿈이기도 하다.

김 원장은 해외환자 유치에 선각자적인 입장으로 뛰어든 인하대병원을 좋게 평가한다. 인천의 대학병원답게 신뢰도를 더 쌓아서 인천지역 주민들을 모두 흡수할 수 있는 최고의 병원으로 성장하길 기대하고 있다.

인천광역시의회사회 회장이기도 한 김 원장은 또 개원가의 어려움을 누구보다 잘 안다. 그래서 그는 의사의 권익을 최우선으로 생각하며, 의사의 소신진료와 환자가 의사를 신뢰하는 바람직한 의료 환경을 정착시키기 위해 열정을 아끼지 않을 것이다.

의사회 마라톤 동호회 활동을 하고 있는 김 원장은 지난해에도 3번의 완주를 이루어냈다. 늘 ‘의지’만 있으면 뭐든 할 수 있다고 믿는 그, ‘동네 할아버지 의사’로 불리며 항상 그 자리에 그렇게 있으리라.

●인천시 부평구 부평1동 ☎032-511-1240



소망의원

김운용 원장

‘내 환자’에 대한 욕심있는 평생 주치의로

김운용 원장이 ‘김운용 외과’에서 지금의 ‘소망의원’으로 개원한 것은 올해 5월의 일이다. 개원을 하면서 대장항문 클리닉, 정형외과 등 진료범위도 넓혔고, 간단한 수술실은 물론 꽤 규모 있는 물리치료실을 갖추고 있다.



소망의원의 물리치료실은 옷 입은 상태로 편하게 누워 누구의 힘도 빌리지 않고 사용자의 신장 및 부위별 분사위치, 수압 등을 정확하게 입력해 단시간에 수(水)치료가 가능한 아쿠와렉스와 척추교정치료가 등이 가능하다.

김 원장이 생각하는 좋은 병원이란 설명 잘 해주는 데서 시작된다고 생각한다. 또 의사든 환자든 서로가 기본에 충실하면서 자기자리에 있으면 된다고 말한다.

모교인 인하대병원은 김 원장에게는 든든한 백그라운드. 때론 전화 한통으로 급한 환자를 의뢰할 수 있어서 좋기도 하고 인하대병원 의료진을 믿기 때문에 자신감도 백배다.

인하대병원을 옆에 든든히 두고 수술을 잘 하는 외과전문병원으로의 바람이 김 원장의 계획이다. 아파서 서러운 마음으로 소망의원을 찾는 환자들에게 늘 한결같은 따뜻한 마음으로 환자를 대하라고 매일매일 김 원장은 강조한다.

김 원장은 ‘내 환자’에 대한 욕심이 대단한 평생 주치의로 평생 건강을 책임지는 것이 그의 소망이다.

●인천시 계양구 효성동 ☎032-555-9986



인하대병원, 의료봉사 및 말라리아 퇴치 프로젝트 성료



인하대병원 의료사회봉사단은 8월 15일부터 22일까지 인하대병원과 어린이재단 공동으로 아프리카 우간다 가야자캐 키유니 마을을 대상으로 하는 의료봉사와 우간다 말라리아 퇴치 프로젝트를 성공적으로 마치고 돌아왔다. 손병관 의전원장을 단장으로 하는 이번 봉사단은 아프리카 대륙 최초 의료봉사 실시라는 부담감도 있었지만 철저한 준비와 사전 조사로 이를 극복했으며 의료의 사각지대에 놓여있던 우간다 키유니 마을 주민들에게 인하대병원 및 대한민국을 대표하여 선진 의료를 선물해 줄 수 있었다. 진료 3일간 총 1600여명의 환자를 대상으로

로 진료를 실시했으며 소아청소년과, 내과, 가정의학과 등 다양한 질환을 돌보았다.

현지 의료진과 함께 의논을 하며 진료를 진행해 보다 더 근본적이고 신뢰를 줄 수 있는 선진 의료를 소개할 수 있었다. 특히 이번 의료봉사에서는 말라리아 퇴치 프로젝트를 동시에 진행하며 1회성이 아닌 장기간의 계획을 통해 현지의 말라리아 현황 파악 및 사전조사를 실시했으며 향후 5년간의 계획의 틀을 수립하고 집중적이고 체계적인 접근을 시도했다는 점에서 큰 의미가 있다고 하겠다.

건강문화최고경영자과정 제3기 원우 병원발전기금 전달

건강문화최고경영자과정 제3기 수료식 후 병원발전기금 전달식이 있었다. 제 3기 원우회에서 이천만 원, 노기호 원우 오천만 원, 김맹희 원우 천만 원, 서남영 원우 천만 원, 차상익 원우 오백만 원, 윤경자 원우 이백만 원, 이경옥 원우 이백만 원의 발전기금을 전달하였다.



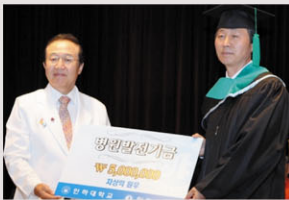
노기호 원우



김맹희 원우



서남영 원우



차상익 원우



윤경자 원우



이경옥 원우

Health & Culture Top Management



제3기 건강 문화 최고경영자 과정 수료식 성료 ●

2010년 9월 8일(수), <제 3 기 건강 문화 최고경영자 과정 수료식>이 본원 3층 대강당에서 개최되었다. 이길범 해양경찰청장 등 총 41명의 3기 원우들은 약 6개월간의 긴 교육과정을 마치며 의학적 지식은 물론 다양한 문화 교양을 쌓고 소중한 인적 네트워크를 구성하며 성공적으로 과정을 수료하였다. 이번 수료식에서는 최우수상에 오광화원 차상익 원우가 선정되는 등 총 6명의 원우가 교육 우수로 수상했으며 3기 원우들은 약 1억 원의 발전기금을 기부했다. 또한 김맹희 원우는 인하공업전문대 김보람 학생 등 총 4명에게 250만원 상당의 장학금을 전달했다.



2010 우즈베키스탄 의료봉사 발대식 실시 ●●

9월 8일(수), 인하대병원은 본원 강당에서 <2010 우즈베키스탄 의료봉사 발대식>을 실시했다. 이번 우즈베키스탄 의료봉사는 인하대병원과 한국국제보건의료재단, 그리고 대한항공과 소글름 우촌재단이 함께 진행하며 9월 13일(월)부터 20일(월)까지, 총 6박 8일간의 일정으로 진행될 예정이다. 인하사회봉사단장 이홍식 교수 외 12명으로 구성된 봉사단은 내과, 정형외과, 심장내과, 안과, 비뇨기과로 구성된 정예 의료인으로 타슈켄트 고려인 요양원 및 나보이 공항지역 인근 주민 등 약 1200여 명을 대상으로 진료를 할 계획이다.



외부기관 대상 <JCI 인증 준비 전략 교육> 실시 ●●●

2010년 9월 7일(화), 인하대병원은 향후 JCI 인증을 추진하고자 하는 타 의료기관 및 외부기관 임상교수, 행정직, 간호직 등 실무자 및 담당자들을 대상으로 <JCI 인증 준비 전략 교육>을 실시했다. 이번 교육에는 부산, 광주 등 전국에서 약 170여명의 인원이 참석하여 성황리에 교육을 마쳤다. 이번 교육을 통해 본원의 브랜드 이미지 향상은 물론 JCI 인증 병원으로서 의료계를 선도하는 의료기관으로 자리매김 할 것으로 기대한다.



해외 의료연수 의료진 수료식 실시 ●●●●

2010년 9월 7일(화), 임원실 내 접견실에서 <해외 연수 의료진 수료식>을 실시했다. 박승림 의료원장을 비롯한 임원진과 해당 연수 진료과 교수진과 간호부장이 함께 참석한 가운데 실시된 이번 수료식 대상자는 '이종욱 펠로우십 프로그램' 해외 의료진 5명과 '일우재단' 지원 해외 의료진 2명 등 총 7명 의료진이다.



지역 개원의 건강지킴이 - 휴일 건강검진서비스 실시 ●●●●●

9월 5일(일), 인하대병원은 협력병원 원장 및 배우자 총 36명을 대상으로 '의료인을 위한 일요일 검진'을 실시했다. 이번 검진은 평소 많은 대기 인원으로 인해 접하기 어려운 PET-CT, MRI, 3D Angio CT 등 특수 항목 뿐만 아니라 2008년도 통계청 발표에 의한 남녀 사망 질환 10위 이내의 뇌혈관질환, 심장질환, 폐암, 허혈성 심장질환, 위장질환, 대장질환, 간질환 외에 여성 검진자를 위한 유방암, 갑상선암 항목을 추가하여 검사항목을 구성하여 바쁜 스케줄로 인해 정작 본인의 건강을 챙기지 못했던 지역 의료인의 건강지킴이 역할을 하기 위해 실시되었다.





중국 평안보험사 팸투어 실시 ●

9월 6일(월), 인하대병원은 중국 평안보험사 관계자를 대상으로 팸투어를 실시했다. 중국 평안건강보험사와 본원 간의 협력네트워크를 구축하고 의료관광 상품 개발 및 협력방안을 모색하기 위해 진행된 이번 팸투어에는 Dr. Andrew G. Murry 등 보험사 간부급 인사 2명과 한국보건산업진흥원 관계자가 참석하여 홍보관 및 국제진료센터, 래피드야크 및 사이버 나이프센터 등을 견학하였다.



라디오 음악프로 DJ 맡은 손병관 인하대 의학전문대학원장 ●●

손병관 인하대 의과대학장 겸 의학전문대학원장은 8월8일 첫 방송으로 경인방송 ITVFM(90.7MHz)의 '손병관 교수의 음악여행'을 진행하고 있다. 일요일 오전 7시부터 1시간 동안 진행되는 이 방송에서 손 교수는 음악에 대한 추억과 세상 사는 이야기를 음악과 함께 들려준다. 경인방송 관계자는 "교수님이 처음 DJ를 맡는 것인 만큼 적지 않은 고민을 하셨지만 그 동안 음악을 통해 환자들에게 줬던 도움을 청취자들에게도 전해주시는 취지에서 DJ 제안에 승낙했다"고 전했다. 손 교수는 첫 방송에서 청취자들에게 들려줄 첫 노래로 이미자의 '동백아가씨'를 선곡했다. 학창시절 길거리 상점의 스피커에서 흘러나왔던 이 노래를 들으며 힘을 얻었던 추억을 들려줄 계획이다.



소아청소년과 김순기 교수, 공개강좌 실시 ●●●

7월 23일(금), 인하대병원 3층 대강당에서 소아청소년과 김순기 교수의 <키 작은 어린이를 위한 건강강좌>를 실시했다. 김순기 교수는 재미있고 쉬운 설명으로 어린이의 성장과 올바른 습관형성, 영양관리 등 폭넓은 지식을 전달하여 참여한 내원객 및 교직원에게 큰 호응을 얻었다.



2010 인천국제 모터보트대회 및

2010인천코리아뮤직웨이브 의무상황실 의료지원 성료 ●●●●

2010 인천국제모터보트대회가 8일 오전7시부터 오후 5시까지 월미도 앞바다에서 스페인과 폴란드 등 9개국 120명의 선수가 참가한 가운데 열렸다. 인하대병원 사회봉사단은 선수들과 만여 명 관람객들의 안전을 위해 의료지원을 펼쳤으며, 2010인천코리아뮤직웨이브 의무상황실을 운영하여 문학경기장을 찾은 4만여 관중과 1만여 외국인들의 안전한 공연을 지원했고, 특히 공연 리허설 중 출연진의 부상을 신속하게 대처하여 관계자들의 호평을 받았다.



자가면역질환 환자 치료 가능성 모델 제시 -

인하대병원 전명신 교수, Immunity에 논문 발표 화제 ●●●●●

인하대병원 임상연구센터 전명신 교수가 미국의 유명 의학저널 'Immunity'에 자가면역질환 치료 가능 모델을 제시한 논문을 발표해 의학계의 주목을 받고 있다.

전 교수는 이번 논문에서 Cbl-b와 Itch라고 불리는 두 가지 단백질이 부족할 경우 자가면역질환이 발생할 가능성이 크다는 사실을 밝혀내, 자가면역질환 치료에 대한 새로운 가능성을 제시했다. 흔히 단백질들의 분해에 관여하는 것으로 알려진 76개의 아미노산으로 구성





된 Ubiquitin (Ub) 단백질은 아미노산 중에서도 lysine(K)에 부착해 단백질 분해뿐만 아니라 면역조절에도 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다.

원래 Ubiquitination은 Ub K48에 부착하는 UB체인(polyubiquitination)이 일어나면 proteasomal 분해가 일어나 Ub가 부착된 단백질을 분해하며, Ub K63에 의한 Ub 체인이 형성되면 단백질 분해와 관계없이 단백질 활성화를 조절한다고 알려져 있는데, 이번 논문은 그 중에서도 T세포의 활성화에 중요한 신호전달을 담당하는 T세포 수용체 zeta chain K54에 Ubiquitin이 부착된다는 것을 밝혔다.

또 보통 알려진 Ub K48, K63 에 의한 Ub 체인형성이 아닌 ubiquitin K33에 연속으로 부착되는 Ub 체인이 형성되어 T 세포 수용체 zeta chain의 분해에 관여하지 않으면서 T세포의 활성을 억제시킨다는 사실도 규명했다.

전명신 교수는 “Cbl-b가 결핍된 마우스의 경우는 Th1 자가면역질환이 잘생기고, Itch가 결핍된 마우스의 경우는 Th2 자가면역질환이 쉽게 일어났다”면서 “두 단백질 모두 T 세포의 신호전달 억제에 중요한 역할을 담당해 두 단백질 모두 결핍된 마우스의 경우 자발적인 자가면역질환이 심하게 일어날 수 있다는 사실을 발견했다”고 설명했다.

이어 전 교수는 “두 가지 물질의 작용이 자가면역질환 관련 신약 개발의 방향성을 제시할 수 있을 것으로 본다”면서 “임상적 응용 가능성이 기대된다”고 밝혔다.



뜨 · 개 · 봉 · 사

어릴 적 엄마가 떠주신 병어리장갑에 대한 추억 하나 정도는 모두 가지고 계실거예요.

손뜨개로 딱딱딱딱 장갑이며, 목도리, 덧신 등을 만들어 내시던...

그때만 해도 젊었던 엄마가 보고 싶네요.

여기 인하대병원에 바늘에 실 하나 옮길 때 마다 정성과 사랑, 쾌유를 비는 기도를 담아 손뜨개 봉사를 하시는 분들이 계십니다.

항암치료를 하다보면 빠지는 머리카락 때문에 머리카락을 모두 밀고 서운해하는 환자분들이 안타까워 시작한 손뜨개 봉사예요

예쁜 꽃이 달린 모자를 좋아하는 여자아이나 이색, 저색 주문이 까다로운(?) 사춘기 남학생도 이분들이 떠준 모자를 쓰고 어느덧 싱글벙글 ~ 한분이라도 더 많은 분께 모자를 선물하고 싶어 손보다 마음이 더 바쁜



환자 모자 증정



손뜨개 봉실팀

우리 손뜨개 봉실팀에서 함께 할 여러분의 봉사 신청을 기다립니다. 뜨개를 할 줄 몰라도 상관없어요. 수요일 오전 뜨개 교실에서 배울 수 있습니다. 실과 함께 엮어 넣을 사랑만 가지고 오세요 ♡

♣ 뜨개교실 : 매주 수요일 오전 9시~12시

♣ 뜨개봉사일 : 평일 주 1회 오전이나 오후 3시간 ♣ 준비물 : 없음

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

파랑새 소식

● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다. ▶문의 여성암센터 ☎ 890-2560
▶홈페이지 www.inha.com ▶여성암센터 ▶카페 cafe.daum.net / inhabluebird

[여성암 센터 교육 및 유방암 환우회 파랑새 행사 공지]

● 가을소풍 : 9월 29일(수) 오전 10시/ 인천대공원

● 핑크리본 유방암 대국민 건강강좌 (10주년) :

10월 19일(화) 오후 2시~ 4시30분/ 인하대병원 3 층 강당 ,

● 핑크마라톤 대회 :

10월 10일(일) 서울 상암 올림픽공원(사전 공지 후 접수 예정)

인사동정

승진임용

소속	성명	발령사항
신경외과	현동근	교수
소아청소년과	임대현	교수
소아청소년과	김정희	교수
치과	오남식	교수
소화기내과	이정일	부교수
피부과	신정현	부교수

신규임용

소속	성명	발령사항
신경과	박희권	조교수
소화기내과	방병욱	조교수
류마티스내과	임미진	전임강사
영상의학과	김여주	전임강사

보직임명

소속	성명	발령사항
간호부	조의영	간호부장 겸 특수간호팀장
국제협력팀	안중식	국제협력팀장 겸 영종메디칼센터 개원추진본부(겸직)
외래간호팀	어강희	서17병동 간호단위책임자
병동간호2팀	김영신	응급의료센터 간호단위책임자
특수간호팀	김현숙	동10병동 간호단위책임자
특수간호팀	이경미	서15병동 간호단위책임자
특수간호팀	이혜경	동12병동 간호단위책임자
병동간호1팀	최영애	회복실 간호단위책임자
병동간호1팀	황미희	내과계중환자실B 간호단위책임자

병동간호1팀	조미미	노동조합 전임자
외래간호팀	유미애	암진료지원팀장 직무대리

전근

소속	성명	발령사항
기획예산팀	방영민	영종메디칼센터 개원추진본부
특수간호팀	이윤경	영종메디칼센터 개원추진본부
특수간호팀	한미숙	외래간호팀
특수간호팀	강윤경	병동간호2팀
병동간호2팀	유태분	병동간호1팀
병동간호2팀	윤영심	특수간호팀
병동간호2팀	강희숙	소아청소년과(전담간호사)
병동간호1팀	최서희	암진료지원팀
병동간호1팀	이슬희	병동간호2팀
병동간호1팀	박경희	병동간호2팀
연구지원팀	김윤남	기관연구윤리심의실 (IRB 담당)
홍보팀	김보라	암진료지원팀
QI팀	조영아	병동간호1팀
QI팀	이혜수	원무팀
감염관리실	김은정	병동간호1팀
의료정보팀	전희경	보험심사팀

이달의 친절직원

●8월		
신경외과		윤승환 교수
병동간호1팀(서17병동)		박혜미 간호사
●9월		
병동간호1팀(서12병동)		김진연 간호사

자원봉사자 모집

인하대병원에서 환자들을 위해 책임감을 갖고
자발적으로 봉사해주실 자원봉사자를 모집합니다.

1. 자격

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

2. 봉사활동시간(평일)

- 오전 : 9시 ~ 12시 / 오후 : 1시 ~ 4시



3. 봉사자에 대한 예우

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

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



Global Inha

병동에 입원한 환자분들께 복약지도, 주사, 식사안내 등을 할 수 있는 영어 문장들을 배워보도록 하겠습니다.

- This is your medicine to take in the morning, at noon and at dinner, after each meal.
아침, 저녁, 저녁 식 후 약입니다.
- Please take the liquid medicine one hour after taking the other medicine.
물약은 다른 약을 드신 후 1시간 후에 드십시오.
- I am going to give you an I. M. (intra-muscular) injection.
근육주사를 놓겠습니다.
- I am going to give you an I. V. (intra-venous) injection.
혈관주사를 놓겠습니다.
- This is your breakfast/lunch/dinner.
아침/점심/저녁 식사입니다.
- I hope it tastes good.
맛있게 드십시오.
- How much of the meal did you eat?
식사를 어느 정도 드셨습니까?
- I am sorry to tell you that you should not eat anything from now until --- o'clock (tomorrow).
지금부터 (내일) ---시까지 금식입니다.

★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 간단한 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 _____

□□□-□□□



받는 사람



인하대병원
www.inha.com

인천광역시 중구 신흥동 3가 7-206
인하대병원 홍보팀
원보편집실 앞

4 0 0 - 7 1 1

퀴즈 퀴즈 제56회

※ 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 다음은 치질에 대한 설명이다. 이중 맞지 않은 것은?

- ① 치질의 대부분은 수술로서 치료한다.
- ② 치질을 예방하기 위해서는 올바른 배변습관과 항문청결을 유지하는 것이 중요하다.
- ③ 너무 짜거나 매운 음식은 피하고 변비가 생기지 않도록 규칙적인 식사를 한다.
- ④ 매일 1회 이상, 정해진 시간에 화장실은 간다.

2 구취에 대한 설명으로 맞지 않은 것은?

- ① 대부분 구강청결문제와 침 분비의 문제로 입 냄새가 발생한다.
- ② 과식 후, 자고 일어난 후 심해지는 신트림 또는 헛배 부름, 속 쓰림을 동반하며, 목에 뭐가 걸린 듯 잔 기침이 나오고 입 냄새가 난다면 역류성식도염 등 소화기계질환을 의심해 볼 수 있다.
- ③ 축농증의 경우 걸걸한 기침이 연달아 나오면서 가끔은 두통과 안면통을 동반하며, 입 냄새가 난다.
- ④ 동반증상이 없는 구취는 음료수 등을 충분히 마셔서 입 마름을 예방한다.

3 지난 9월 13일 인하대병원 1층에서 ○○○○○○의 개소식이 있었다.

○○○○○○은 기존의 단순한 진료 위주의 암 치료가 아닌 암환자나 가족의 입장에서 암에대한 공포와 어려움을 풀어나가고 암에 대한 정보제공, 빠르고 정확한 검사와 환자 중심의 맞춤형 치료를 목표로 하고 있다.

또한 환자와 가족, 간호사, 영양사, 사회복지사가 함께하는 암환자지원팀(Cancer Support Team)운영도 함께하여 암을 보다 안심하고 치료 및 관리를 받을 수 있게 되었다.

※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

♣ 제55회 QUIZ 정답

- ① 3
- ② 2
- ③ JCI

♣ 당첨을 축하합니다

- 이순주 인천 연수구 옥련동
- 한재희 인천 부평구 산곡동
- 배명순 인천 남동구 간석2동
- 임혜빈 병동간호2팀
- 박수진 신장센터

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 09월 10일 현재

기부자	약정액	납입총액	비고
283명	883,590,348원	771,967,943원	

◎ 기부자 현황 | 2010년 07월 15일 ~ 2010년 09월 15일 현재

일 자	성 명	약 정 액	비 고
10.07.15	현동근	3,000,000	적정진료관리실장/신경외과 교수(완납)
10.07.23	신정애	1,000,000	QI팀 (완납)
10.07.30	계양청년회의소	1,200,000	(완납)
10.08.19	이경옥	2,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)
10.08.25	차상익	5,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)
10.08.26	엠코아	10,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)
10.08.30	검단탑병원	10,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)
10.08.31	양태용	5,000,000	인하대학교 의과대학 동문(코아비인후과) (완납)
10.09.03	아이젠교육	2,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)
10.09.07	3기원우회	20,000,000	제3기 건강문화CEO과정 원우(완납)

| 건강교실 안내

건강교실명	내 용	개최일시	개최장소	문의전화
출산준비 부부교실	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 항암 화학요법이란 무엇인가? • 항암 화학요법의 부작용과 대처방안 • 항암 화학요법을 받는 환자의 식사요법 	매주 1회 (교육 신청시 안내)	3층 압센터	(032)890-2580
유방암 환자 교육	<ul style="list-style-type: none"> • 유방암 환자의 식이 • 유방암 수술 후 관리 및 임파부종 관리 • 유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화 - 유방암 환우 및 가족(유선 신청) 	10/14(목), 11/10(수) 오후 2시 ~ 4시	3층 1 세미나실	(032)890-2560

| 무료공개 강좌

강좌 일자	강좌 내용	진료과목	담당교수
10월 01일(금) 14:00	누구에게나 올 수 있는 치매 쉽게 다가가기	신경과 정신과	최성혜 배재남
10월 19일(화) 14:00	핑크리본 유방암 대국민 건강강좌 (10주년)	외과	조영업, 김세중

● 장소 : 병원 3층 대강당 ● 문의 : 홍보팀 ☎ 032-890-2800

| 갤러리 전시안내

전시 일정	제목	참여 작가
2010. 09. 10(금) ~ 2010. 10. 01(금)	Five Eagles' Art Fair (환우돕기기획)	김종은, 김기범, 박용주, 최진호, 한광호
2010. 10. 02(토) ~ 2010. 10. 30(토)	개인전	김정희 작가
2010. 10. 30(토) ~ 2010. 11. 13(토)	개인전	이순자 작가



JCI

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.