



JCI 인증의료기관
보건복지부 인증의료기관

2014 0708

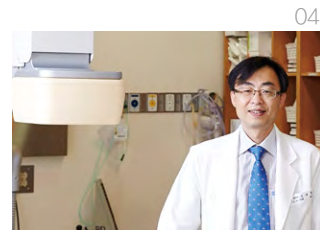
Vol. 106

Smart Choice Best Care

인하대병원

Hello 닥터_ 인천권역심뇌혈관질환센터 심혈관센터장 김대혁 교수 Medical point_ 심혈관센터 Health touch_ 급성심근경색/심폐소생술





인하대병원

Jul

+

Aug 2014 Vol.106

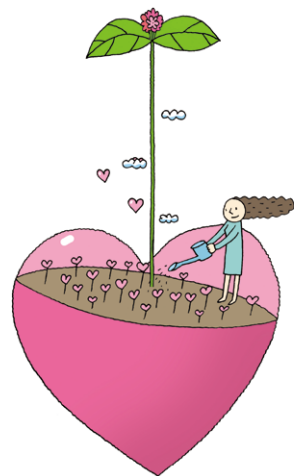
모바일 홈페이지에서도
인하대병원을 만나실 수 있습니다.



꽃이 그러하듯 우리 삶도...

꽃들은 죽자고 꽃대를 밀어 올리고, 그 끝에 마음인 듯 피워내는 화사한 얼굴로 흔히 제 이름을 삼지요. 꽃은 비 이어지는 계절에는 그 화사함이 빛바래기도 합니다. 좋은 날 못 보고 스러지는 거지요. 그렇다고 꽃이 아니라 할 수 있나요? 꽃이 그러하듯 우리 삶도, 비 오시고 눈 내리고 꽃은 날 갠 날 있지만 엄연한 한 생애일 겁니다. 쉽게 마음 접지 마시고, 힘내시기를.

이철수(판화가) | 삼인 | '있는 그대로가 아름답습니다' 중에서



건강 한 걸음

- 04 **Hello 닥터** 심혈관센터장 김대혁 교수
- 06 **Medical point** 심혈관센터의 역할, 정책, 방향
- 09 **Health touch** 급성심근경색의 치료 및 관리 서비스
- 12 **골든타임을 지켜라 - 심폐소생술**

사랑 두 걸음

- 16 **Special people** 김승원 아티스트
- 18 **어디까지 가봤니** 유네스코 세계유산 - 남한산성
- 22 **모르면 지는거다** 여름철 빙수 트렌드

나눔 세 걸음

- 24 **Today INHA** 작은 천사 지킴이 프로젝트
- 26 **Change the INHA** 환자안전 시리즈 ⑤ - 냉장고 관리
- 28 **궁금해요** 정보주체 비밀번호 작성규칙
- 29 **병원 탐방** 인천연세병원 / 주민홍 원장
- 30 **INHA Focus** 직원 건강 프로그램
- 32 **인하섬표** 암진료상담실 - 음악치료
- 33 **센터 포커스** 고령골절센터 개소
- 34 **특특 약물상담** 오메가-3, 많이 섭취한다고 효과 증가 NO!
- 35 **Talk Talk 앙케트** 내부 고객 간의 소통문화

INHA NEWS

- 36 **병원소식** 인하대병원소식
- 38 **홍보영상**
- 39 **Info desk** 무료공개강좌 + 파랑새 소식



표지 김대혁 교수 | 인천권역심뇌혈관질환센터 심혈관센터장

날마다 드라마틱한 현상 - 삶의 끝에서 만나는 미소

“심장내과는 희로애락이 아주 뚜렷하죠. 삶의 막바지에 이르렀나 싶다가도 막힌 혈관을 뚫어주면 정상으로 돌아오니 매일 드라마틱합니다.”

며칠 전 50세 남자 환자가 의식을 잃고 심뇌혈관센터를 내원했다. 평소 심장에 기인할 만한 다른 병을 앓고 있지 않던 분인데 집에서 갑자기 쓰러졌다는 것이다. 다행히 부인이 간호사라 심폐소생술을 하고 119 구급대로 이송됐단다.

“뭘, 그나마 부인이 심폐소생술을 할 수 있어서 아주 다행인 경

우였어요. 90분 이내에 처치할 수 있는 시스템이 갖추어져 있기 때문에 신속하게 막힌 혈관을 뚫었죠. 또 80세 할아버지 한 분은 가슴이 답답하면서 내원하셨는데 병원에 도착하자마자 심정지가 온 겁니다. 다행히 응급처치를 바로 할 수 있었습니다.”

또 얼마 전 인하대 학생이 학교 버스 안에서 심장마비가 왔는데 마침 친구들이 심폐소생술로 응급처치가 잘 되어 생명을 살린 적도 있었다고 한다.

의식 없이 들어와서 심폐소생술 하고 관상동맥 시술 후 뇌손상 방지를 위한 저체온요법으로 하루를 유지하면 언제 그랬냐는

듯이 웃는 그들의 미소는 김 교수에게 의사로 살아가는 보람이고 이 자리를 지켜야 하는 이유이다. 이렇게 매일 삶의 마지막인 가 싶은 절망에서 희망의 생명을 만나는 김 교수다.

환자가 좋아지면 그 자체가 보람

김 교수가 심장내과의 길로 들어서게 된 것은 ‘빨리빨리’를 좋아하는 자신의 급한 성격 때문이라는 우스갯소리를 건넨다. 전공의 때를 되돌아보면 괴로운 상태로 왔다가 며칠 사이 웃는 얼굴로 나가는 심장내과가 좋았단다. 아마도 환자의 미소를 빨리 볼 수 있어서 좋았던 것은 아닐까?

일반과에 의지하는 것도 적고 막힌 혈관 시술, 심장박동기 시술 등 조심스럽지만 신속하게 해내는 중재시술 역시 김 교수에게는 심장내과의 매력이다.

자신의 성격이 급하다고 말하는 김 교수에게 그렇다면 심장병 노출 위험이 많은 것은 아니냐고 물었다.

“하하하, 그렇지 않습니다. 지금은 아주 느긋해졌어요. 불같은 성격, 고집이 센 사람에게 심근경색과 협심증이 더 많이 발생하긴 합니다.”

김 교수는 심장내과를 선택한 것도 의사의 길을 걷고 있는 지금도 한 번의 후회를 한 적이 없다. 김 교수 아내는 특별한 재주(?)가 없는 그에게 의사가 아니면 무엇이 되었을까를 묻는다는데 아마 보람을 느끼는 의사 생활이 ‘맞춤’처럼 보이기 때문은 아닐는지.

김 교수는 의사란 환자를 내 가족처럼 사랑하고 고통을 함께하는 성격자 같은 마음과 병원 내에서 내가 주체가 되는 경영자 마인드, 그리고 과학자이어야 한다고 생각한다. 과학기술의 발달은 의학과 뗄 수 없는 분야이기도 하고 또 의사 자신이 과학적 사고와 끊임없는 연구에서 최상의 치료 목적을 달성할 수 있기 때문이다.

“하나하나 보면 전혀 관계가 없지만, 이것이 두루뭉술하게 고무 고무 융합된 사람이 의사로서 기본인 거 같아요. 환자가 좋아지면 도와드린 자체에 보람이 있죠. 안 좋은 경우 스트레스도 받지만 참 좋은 직업이라고 생각합니다.”

365일 24시간 응급팀 가동으로 생명을 지킨다!

심혈관센터장인 김 교수의 마음은 분주하다.

더욱 완벽한 365일 24시간 진료체계 구축하기 위한 심혈관센터가 건물 앞쪽으로 내년 초 완공 예정이다. 심혈관센터를 내원한 환자에 대하여서는 1:1교육은 물론 교수진도 1주일에 한 번씩은 직접 환자들과 함께 예방 교육을 하고 있는데 아주 호응이 좋단다.

김 교수에게 가장 아쉬운 것은 시간을 지체해서 병원에 늦게 도착할 때이다. 또 우리나라가 유난히 사망률이 높은 이유 중 하나는 심폐소생술의 미비한 교육 때문이라고 지적한다.

“심정지가 발생한 경우 40% 정도는 옆에 목격자가 있어요. 우리나라 사망률이 OECD 국가 중에서 유난히 높은 것은 심폐소생술을 했느냐의 차이입니다. 한 해에 2만 여명 정도의 심정지 환자가 발생해요. 2011년 기준으로 보면 일반인 목격자가 심폐소생술을 시행한 비율은 6.5%에 불과합니다.”

스웨덴 55%, 미국 30.8%, 일본 27% 등과 비교해보면 현저히 낮은 수치인 셈이다. 또 김 교수는 지하철역 등 공공기관, 또 새로 생기는 아파트까지 AED(제세동기)가 갖춰져 있는 만큼 응급 시 생명을 살리는 기적이 곳곳에서 일어나길 간절히 바라는 마음이다.

환자를 ‘척 보면’ 아는 의사는 그저 드라마에서 있을 뿐, 많이 고뇌하고 고민하고 동료와 협조한다고 김 교수는 아쉬움을 전한다. 가족 같은 분위기를 자랑하는 심혈관 센터 팀은 새벽이라도 응급 팀이 가동됨을 또 한 번 강조한다. 의사로 있는 동안 권역센터가 예상대로 잘 이루어지는 게 그의 꿈이다. 그 꿈을 위해 하고 싶은 여행도 잠시 접어두고 365일 돌아가며 당직을 하고 있지만 김 교수의 눈은 환자에 대한 애정으로 가득하다.

따뜻한 가슴으로 심장을 치료한다~

환자가 말하는 증상, 이것이 기본!

무서운 영화를 보면 심장이 콩닥거리고 사랑하는 사람을 만나려면 벌써 설렘으로 두근거리는 경험, 누구나 해 보았을 거다.

처음 태아의 건강 상태도 심장 박동 소리로 진단하고 생의 마지막 역시 심장의 정지로 결정된다. 그래서 심장은 살아있다는 증거, 생명력이라고 김대혁 교수는 말한다. 혈관이 좁아져 있다고 해서 증상도 없는데 환자의 몸에 상처를 낼 필요는 없음을 강조하며 환자의 '증상'을 최우선으로 하는 그를 만나보자.

(에디터_이정희 포토그래퍼_da view studio 송인혁 실장)



김대혁 교수

Profile

김대혁 교수는 1993년 인하대학교 의과대학을 졸업하고 인하대학교 의과대학 심장내과 전임의와 연세대학교 신촌세브란스병원 심장혈관병원에서 부정맥 전임의를 거쳐 현재 인하대학교 의과대학 심장내과 교수로 봉직하고 있다. 국내외 다수의 논문을 발표해 왔으며 대한부정맥연구회 전문위원, 건강보험심사평가원 진료심사평가위원회 자문위원 등 다양한 활동을 하고 있다.





급성심근경색환자가 병원에 도착하면 90분 이내 중재시술이 가능하도록 응급중재 시술팀이 구성되어 있고 2012년~2013년도까지 모든 급성심근경색환자의 막힌 혈관을 90분 이내 개통하고 있어 건강보험심사평가원으로부터 급성심근경색 1등급 병원으로 지정받고 있습니다. 또한 심장혈관(그림 1) 뿐만 아니라 다리나 팔의 혈관이 동맥경화로 좁아진 경우 혈관을 확장시키는 중재시술 치료를 하고 있으며(그림 2), 복부 대동맥이 크게 늘어나면서 터질 위험이 있는 복부대동맥류의 경우 역시 인조혈관 스텐트 삽입과 같은 중재시술을 하고 있습니다(그림 3). 심장은 전기로 뛰고 있는 기관인데 심장이 전기신호를 잘 만들지 못하거나 심방과 심실 사이의 전기전도가 되지 않아 맥박이 느려지는 경우 심장 박동기 삽입술을 하고(그림 4), 전기적 이상현상으로 심장에 빠른맥이 생기는 경우 전기생리학 검사 후 적응증이 되면 전극도자절제술을 시행하여 원인이 되는 부위를 열로 태워 버림으로써 빠른맥을 완치시키는 중재시술도 하고 있습니다(그림5). 선천성 심장질환인 좌우 심방에 구멍이 뚫린 심방중격 결손증과 원인을 알 수

없는 뇌졸중 환자에서 심방 사이에 구멍이 뚫린 흔적이 남아 있는 난원공 개존증 환자들도 중재시술로 구멍을 폐쇄하고 있으며(그림 6), 폐동맥과 대동맥 사이가 연결이 남아 있는 동맥관 개존증에서도 수술하지 않고 중재시술로 폐쇄하여 치료하고 있습니다.

센터 개소 후 변화

센터 유치 후 급성심근경색환자의 인천지역 내 최종치료 병원으로서 24시간 심장내과 전문의에 의한 응급진료 시스템을 구축한 이후 입원 환자 수와 급성심근경색 환자가 점차 증가하고 있습니다. 또한 심혈관질환에 대한 체계적 진료체계 구축과 함께 지역사회 전문인력 교육, 심근경색의 인지도 상승 및 1,2차 예방을 위한 주민교육과 같은 공익적 활동을 시행하고 있습니다. 약 100명의 인천 시내 개원의를 대상으로 심장질환에 대한 연수교육과 119 구급구조 요원 대상으로 심전도 및 심근경색에 대한 보수교육을 시행하였으며, 인천시내 구청 보건소에서

인천 지역 심혈관질환 전문센터로! 예방·진단·치료·재활까지!

아직도 우리나라는 OECD국가들 중에서 심근경색 후 1달 사망률이 높은 편입니다. 환자가 증상을 느낀 후 병원에 오는 시간이 긴 것이 큰 이유 중의 하나입니다. 그러므로 일반인들은 심근경색에 대한 인지도를 높여 증상 발현 시 지체 없이 병원에 와야 합니다.
(글_ 김대혁 교수 / 인천권역심뇌혈관질환센터 심혈관센터장)

심혈관센터는.....

인하대병원 심혈관센터는 심장내과 교수 6명과 임상강사 2명, 흉부외과 교수 2명으로 구성되어 있으며, 추후 심장내과 교수 2명과 흉부외과 교수 1명이 권역센터사업과 관련하여 충원될 계획입니다. 이러한 전문 인력의 충원 예정은 365일 24시간 전문의 진료가 가능할 수 있는 센터가 되기 위해서입니다. 그 외 외래직원 4명과 11명의 센터직원이 있으며 2015년에 권역센터건물이 새로 건립되고 추가 장비가 도입되면 인원도 추가 될 예정입니다. 장비는 현재 심혈관촬영기 1대, 심장초음파장비 4대가 있으며 2015년에 심혈관촬영기 1대와 심장초음파장비 2기가 추가 도입될 것입니다. 뿐만 아니라 심장혈관 촬영실, 심장전기생리학 검사실, 심장초음파실, 운동부하 검사실, 24시간 심전도 및 혈압검사실, 동맥경화 검사실, 기립경사 검사실, 심장박동기 검사실 등이 장비와 함께 구성될 것입니다.

그림 1. 심장혈관질환의 중재시술

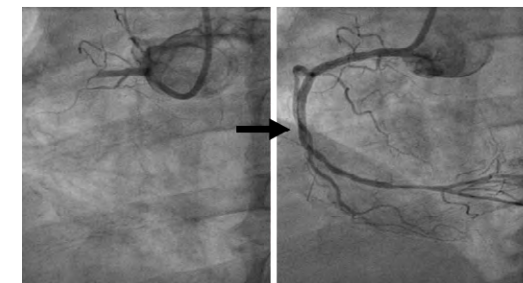


그림 3. 복부대동맥류의 중재시술



복부대동맥류(화살표) 인조혈관스텐트 인조혈관스텐트 삽입 치료

그림 2. 말초혈관협착의 중재시술

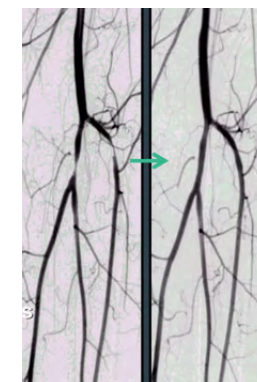


그림 4. 심장박동기 삽입술



그림 5. 전극도자절제술

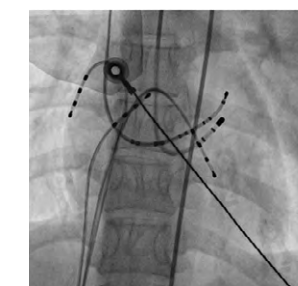
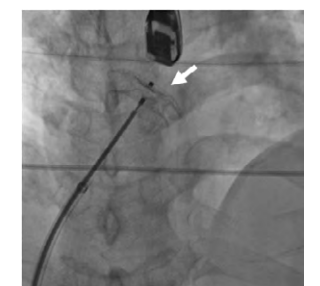


그림 6. 심방 중격 결손을 기구로 막는 중재시술



일반 시민들에 대한 고혈압, 고지혈증, 심근경색에 관한 교육을 정기적으로 시행하고, 심장의 날 행사를 통해 심혈관질환 예방 및 심근경색에 대한 교육을 지속적으로 시행하고 있습니다. 또한 급성심근경색환자에 대해서는 전문 진료 뿐만 아니라 질병을 잘 극복 할 수 있도록 입원환자와 가족을 대상으로 전문의에 의한 '소집단 건강교육' 과 교육전문간호사에 의한 개인 맞춤형 '일대일 건강교육' 을 운영하고 있습니다.

이러한 교육을 통해서 심혈관질환의 진단 및 치료과정 등 질환에 대한 정확한 지식 제공 뿐만 아니라 재발 방지와 예방을 위한 정보 제공을 통해 질환에 대한 이해를 높이고, 더불어 교육 후 질의응답과 건강상태 상담 시간에 퇴원 후 질환 관리 어려움을 극복하고 환자 스스로 건강 관리를 하실 수 있도록 도움을 드리고 있습니다.

이 외에도 일대일 건강교육을 받은 환자는 퇴원 후 한 달 뒤, 3개월 후, 그리고 1년 후가 되면 교육전문간호사가 직접 전화를 해서 식이조절, 금연 등 질환관리에 대한 구체적인 상담을 진행하고 있습니다.

향후 계획과 바람

인천 시내 협력병원과의 환자 이송, 의뢰체계를 확립하고 24 시간 전문의 진료가 가능한 체계를 구축하여 급성심근경색에 대한 clinical pathway 운용과 지표관리로 진료 서비스를 향상시킬 것입니다.

심근경색 치료 후 30일 내 사망률이 OECD국가 중 우리나라가 높은 편인데 사망률 감소에 힘쓰기 위해 급성기 치료 뿐 아니

라 퇴원환자에 대한 교육프로그램 시행으로 치료 순응도 향상 및 재발 예방에 힘쓰며 심장 재활센터와의 연계를 통한 심장 후유장해를 감소시키도록 하고 다양한 홍보 활동으로 심근경색에 대한 인지도 상승을 유도함으로써 명실공히 인천 지역 내에서 심혈관질환의 발생 예방, 조기 진단 및 치료·재활에 이르는 전문센터가 되도록 하겠습니다.

일반인들을 위한 심장 건강에 대한 조언

심근경색은 동맥경화로 심장혈관이 막히는 병입니다. 가능한 빨리 막힌 혈관을 개통해야 피해를 줄일 수 있습니다.

기슴이 조이거나 쥐어짜는 듯한 증상 또는 빠르거나 칼로 도려내는 듯한 가슴통증이 지속될 때 급성심근경색의 초기 증상일 수 있으니 가까운 병원으로 가서서 진료를 받으셔야 하고 빠른 시간 안에 치료하는 것이 심근경색 치료의 핵심입니다.

아직도 우리나라는 OECD국가들 중에서 심근경색 후 1달 사망률이 높은 편입니다. 가장 큰 이유는 환자가 증상을 느낀 후 병원에 오는 시간이 길어서가 가장 큰 이유 중의 하나입니다. 그러므로 일반인들은 심근경색에 대한 인지도를 높여 증상 발현 시 바로 병원에 와야 합니다.

더욱더 중요한 것은 심근경색과 같은 심장질환을 예방해야 합니다. 그러기 위해서는 금연, 고혈압과 당뇨의 치료를 해야 하며, 콜레스테롤을 낮추어야 하고 비만증을 고쳐야 합니다. 그리고 규칙적인 운동을 하고 지나친 정신적 긴장은 피해야 합니다.

●문의 : 심혈관센터 ☎ 032-890-2200



급성심근경색 인하대병원에서 중점적으로 이루어지는 치료 및 관리 서비스

인하대병원은 국가 지정 인천 유일 권역심혈관센터로 급성기 심장질환의 진단, 치료, 재활 및 퇴원 후 관리를 아우르는 체계적인 시스템을 통하여 환자에게 최고의 의료 서비스를 제공하고 있습니다.

(글_ 박상돈교수 / 심장내과)



급성심근경색이란?

심장의 근육(심근)에 산소와 영양분을 공급하는 혈관인 관상동맥의 동맥경화증이 심근경색의 원인입니다. 혈관 벽에 있던 지방과 염증 물질들이 갑자기 혈관 안으로 터져 나오면서 혈전이 발생하여 혈관을 막으면 혈류가 차단되어 산소와 영양부족으로 심근 세포가 죽게 되는 심근경색이 발생하게 됩니다.

어떤 증상이 생기는가?

- 불편한 압박감, 포만감, 쥐어짜는 듯한 심한 통증이 가슴의 중앙부에서 20분~30분 이상 지속될 때
- 심한 흉통과 함께 통증이 어깨, 팔 목으로 퍼질 때
- 흉통이 식은땀, 어지러움, 실신, 오한, 오심, 구역질, 호흡곤란과 동반될 때

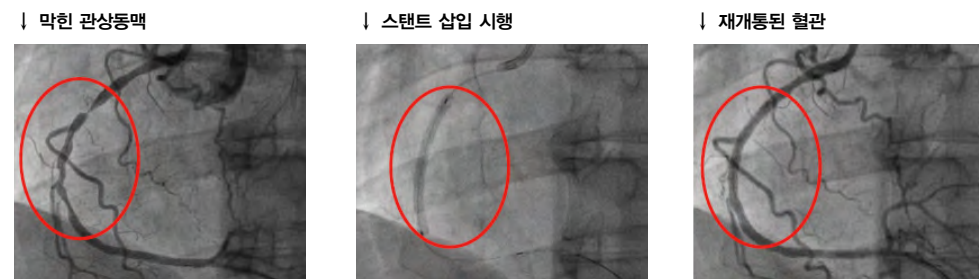
심근 경색의 위험 요인은?

심근 경색의 위험 요인은 기타 위험 요인과 주요 위험 요인으로 구분된다. 기타 위험 요인으로는 흡연과 음주, 스트레스, 비만, 나이, 가족력이 있고 주요 위험요인으로는 고혈압, 당뇨, 이상지혈증이 있다.

심근경색의 치료는?

일반적으로 심근경색 발생 초기에(흉통 발생 후 6시간 이내) 의사의 판단에 따라 심장혈관 내 혈전을 녹이는 혈전용해제를 투여하거나 혈관 내로 플라스틱도관을 넣어 막힌 관상동맥을 풍선으로 확장시키고 스텐트라는 철망을 삽입하는 응급적인 중재시술을 필요로 하기도 합니다. 드물게는 응급 관상동맥우회수술을 통해 심근에 혈액을 공급시켜야 하는 경우도 있습니다.

[심근경색 환자의 사례]



치료 후 관리는?

- 음식과 식습관
지방과 콜레스테롤이 많은 음식은 줄이면서 비타민과 섬유질이 다량 함유된 곡류, 야채, 과일을 많이 섭취하고 소금은 적게 사용하는 것이 좋습니다. 고기는 피하지방을 없애거나 눈에 보이는 지방은 떼어내고 드시는 것이 좋으며 등푸른생선도 심장질환 예방에 도움이 되는 것으로 알려졌습니다.
- 술과 담배
금연은 모든 심장질환의 치료에 앞서 필수적이며 특히 협심증 환자에게 담배는 매우 위험하므로 끊어야 하겠습니까. 다량의 음주는 혈압을 상승시키고, 심장에 나쁜 영향을 미칠 수 있으며 고열량에 의한 과체중의 위험이 있습니다.
- 혈압 및 당뇨
고혈압이 있는 경우에는 약물치료 등으로 혈압조절을 잘함으로써 심장의 부담을 줄일 수 있고, 당뇨병이 있는 경우에는 혈당을 적절히 조절함으로써 동맥경화가 악화되고 당뇨병의 합병증이 나타나는 것을 예방할 수 있습니다.
- 운동
규칙적인 운동은 콜레스테롤을 낮추고, 혈압을 강하시키며, 체중 및 당뇨 조절뿐만 아니라 스트레스 관리에도 많은 도움을 줌으로 중요한 치료 중의 하나라 할 수 있습니다. 심근경색 환자의 운동은 심장의 상처가 어느 정도 치유된 1~2개월 후부터 단계적으로 해나가는 것이 좋으며 이때 운동의 강도는 주치의와 상의하여 환자



의 심장기능에 알맞게 정하는 것이 좋습니다. 여러 운동 중에서 특히 걷기, 계단 오르기, 조깅, 수영, 에어로빅, 춤추기, 자전거 타기 등과 같은 지속적인 유산소운동을 하루 30분 이상씩 땀이 축축히 날 정도로 주 2~3회 이상 규칙적으로 하는 것이 권장됩니다.

- 스트레스
분노 등의 감정적 격앙은 협심증을 악화시키므로 감정조절이 매우 중요하며 환자가 압박감을 느끼는 상황, 바쁜 일정 등은 피하는 것이 좋습니다. 하루 한두 차례 심호흡과 함께 근육을 이완하는 스트레칭이나 체조를 하고 즐겁게 지내도록 노력하는 것이 필요합니다.
- 문의 : 심장내과 ☎ 032-890-2200

인하대병원 급성심근경색 환자 치료 및 관리 시스템

1. 인천 유일의 보건복지부 지정 권역심혈관센터
2. 24시간 심장내과 전문의 상주 당직
3. 표준화진료지침(Clinical pathway) 전산화 체계를 이용한 환자 진료
4. 전문의를 통한 일대일 환자 교육 시스템
5. 환자 개인별 맞춤형 심장재활 프로그램

2000년 4월 18일에 롯데 자이언츠의 공격에서 2루 주자로 나가 있던 임수혁 선수는 갑작스럽게 쓰러지고 말았다. 임수혁은 프로 생활을 시작할 무렵부터 심장 부정맥이라는 질병을 가지고 있었고, 쓰러질 당시 심장이 갑자기 아주 느리게 뛰면서 뇌로 올라가야 할 혈액이 부족해졌고 기력을 잃어버린 뇌는 몸에 대한 통제력을 잃어버리고 말았다. 임수혁이 쓰러졌을 당시, 해당 상황이 부정맥에 의한 것으로, 심폐소생술이 필요하다는 것을 알고 있던 사람은 없었고, 임수혁을 헬멧만 벗긴 채 들것으로 더그아웃에 옮긴 것이 전부였다. 당시 한국 프로 야구에는 이같은 상황을 대처할 만한 의사 한 명도 없었고, 수습 분이 지난 뒤에야 임수혁은 병원으로 옮겨져 간신히 맥박과 호흡을 살려낼 수 있었으나, 이미 몸에 대한 통제력을 잃어버린 임수혁의 뇌는 돌아오지 않고 일부 생리 작용만 하는 식물인간이 되어 있었다.

축구선수 신영록은 2010년 5월 8일 제주종합운동장에서 열린 제주와 대구의 경기에서 부정맥에 의한 심장마비로 의식을 잃었다. 신영록은 쓰러지자마자 현장에서 대기하던 간호사와 팀 운영요원에 의해 즉시 심폐소생술을 받았다. 이후 구급차에 태워져 7분 만에 인근 병원 응급실로 후송됐다. 병원 도착 후에는 심장 전기충격 치료로 심장 박동이 되살아났다. 심장마비로 뇌 혈액 순환이 일시적으로 멈췄지만 그로 인한 뇌 손상을 최대한 줄일 수 있었다. 신영록 선수는 경기장에서 쓰러진 지 50여 일 후 의식을 되찾았다.



심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. 또한, 심폐소생술을 효과적으로 시행하면 그렇지 않은 경우에 비해 생존율이 3배 가량 높은 것으로 조사되었습니다. (클_백진휘 교수 / 응급의학과)

응급처치를 익히는 것은 타인이 아니라 나를 위한 것

심폐소생술 생명 구할 확률 3배 이상 높아!

심장마비와 심폐소생술

심장은 온몸으로 혈액을 내뿜는 우리 몸의 펌프입니다. 심장마비는 심장의 펌프 기능이 중단된 상태를 말합니다. 심장마비가 발생하면 온몸으로의 혈액 순환이 중단되기 때문에 바로 조치를 하지 않으면 소생 불가능하거나 소생 후에도 심각한 뇌 손상이 일어날 수 있습니다. 뇌는 혈액 공급이 4~5분만 중단되도 영구적으로 손상될 수 있습니다. 심폐소생술은 심정지가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료입니다. 심폐소생술은 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비 상태로부터 회복하는데 결정적인 도움을 줍니다.

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다. 또한, 심폐소생술을 효과적으로 시행하면 그렇지 않은 경우에 비해 생존율이 3배가량 높은 것으로 조사되었습니다.

대개의 급성 심장마비는 병원이 아닌 가정, 길거리, 직장, 공공장소 등에서 주로 발생하므로 의료인이 아닌 가족 또는 직장동료가 심장마비를 목격할 가능성이 높습니다. 따라서 모든 사람이 심폐소생술을 배운 후 응급상황에서 이를 효율적으로 시행한다면 수많은 심장마비환자의 생명을 구할 수 있을 것입니다. 심장마비로부터 살아나는 사람 중 적절한 시기에 효과적으로 심폐소생술을 받지 못하는 경우에는 임수혁 선수처럼 생존하더라도 대다수가 심한 뇌 손상으로 고통을 받습니다. 뇌 손상으로 인해 회복된 후에도 의식이 없거나 심장마비 이전의 지능을 회복하지 못해 직장이나 사회생활로 복귀하지 못하는 경우가 많습니다.

당신의 친구, 가족, 동료가 응급상황에 있을 때 당신이 응급처치에 대해 몰라서 아무것도 해줄 수 없다면 너무나 불행한 일입니다. 당신도 응급상황에 처했을 때 누구나 응급처치를 할 수 있어야만 당신도 도움을 받을 수 있습니다. 응급처치를 익히는 것은 타인이 아니라 나를 위한 것입니다.

심장마비를 일으키는 주요원인

심장마비를 일으키는 질환은 다양하지만, 특히 급성심근경색은 심장마비를 유발하는 가장 중요한 원인입니다. 심장이 원활한 펌프의 역할을 하려면 심장 근육으로 충분한 산소와 영양분이 공급되어야 합니다. 이 때, 심장근육으로 혈액을 공급하는 혈관(관상동맥)이 완전히 막혀 혈액 공급이 되지 않는 상태를 급성심근경색이라고 합니다. 만약 자신이나 주변 사람에게 급성심근경색의 증세가 있으면, 즉시 119에 도움을 요청해야 합니다.

급성심근경색의 주증상은 흉통입니다. 가슴의 가운데가 뻐근하게 아프다면서 짓누르고 쥐어짜는 느낌이 전형적이나 따갑거나 타는 듯이 아프기도 합니다. 때론 목이나 턱, 등, 왼팔의 안쪽, 뒷배로 퍼지는 방사통이 있기도 합니다. 또한 숨이 차거나 심장이 두근거리고 식은땀, 구역질, 어지럼증이 함께 발생할 수 있습니다.

심폐소생술 Q&A _



Q. 심장마비를 목격했지만, 심폐소생술을 할 줄 모르면 어떻게 하나요?

A. 먼저 주변 사람이나 119에 구조를 요청하여야 합니다. 119에 연락한 전화를 끊지 말고, 119대원과 연락을 유지하십시오. 만약 119대원이 전화로 심폐소생술의 방법을 설명해주면, 119대원의 유도에 따라 심폐소생술을 시행할 수도 있습니다

Q. 심폐소생술을 할 줄은 알지만, 심장마비가 발생한 사람과 입-입 인공호흡을 하고 싶지 않을 때에는 어떻게 하나요?

A. 인공호흡은 하지 않더라도 가슴 압박을 해주어야 합니다. 인공호흡은 하지 않고 가슴 압박만을 하더라도 아무 것도 하지 않는 것보다는 훨씬 효과적입니다. 특히 심장마비가 일어난 직후에는 인공호흡을 하지 않고 가슴 압박만 하더라도 인공호흡을 병행했을 때와 비슷한 효과가 있습니다.

Q. 입-입 인공호흡을 하면 혹시 병이 전염되지 않나요?

A. 입-입 인공호흡으로 후천성면역결핍증후군(에이즈), 간염, 결핵 등의 병이 전염된 사례는 아직 없습니다.

Q. 심폐소생술은 어디에서 배울 수 있고, 시간은 얼마나 걸리나요?

A. 심폐소생술 교육은 대한심폐소생협회, 대한적십자사, 소방서 등에서 교육하고 있으며 교육시간은 약 2~3시간이면 배울 수 있습니다.

목적자 심폐소생술의 시행방법



심정지 확인

먼저 환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리며 큰 목소리로 “어보세요, 괜찮으세요? 눈 떠 보세요.” 라고 소리 친다. 환자의 몸 움직임, 눈 깜박임, 대답 등으로 반응을 확인하고(심정지-무반응), 동시에 숨을 쉬는지 또는 비정상 호흡을 보이는지 관찰한다(심정지-무호흡 또는 비정상 호흡). 반응이 없더라도 움직임이 있거나 호흡을 하는 경우는 심정지가 아니다.



도움 및 119신고 요청

환자의 반응이 없으면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 도움을 요청한다. 주변에 아무도 없는 경우에는 즉시 스스로 119에 신고한다. 만약 주위에 자동제세동기가 비치되어 있다면 자동제세동기를 함께 요청한다.



가슴 압박 30회 시행

먼저 환자의 가슴 중앙에 깎지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치를 댄다. 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하여야 하며, 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박한다. 가슴압박은 성인에서 분당 100~120회의 속도와 가슴이 5~6cm 깊이까지 눌릴 정도로 강하고 빠르게 압박한다. 또한 ‘하나, ‘둘’, ‘셋’, -, ‘서른’ 하고 세어가면서 시행하며 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 한다.



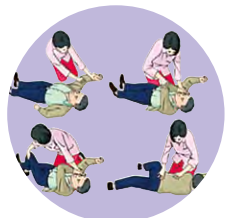
인공호흡 2회 시행

인공호흡을 시행하기 위해서는 먼저 환자의 머리를 젖히고 턱을 들어 올려서 환자의 기도를 개방시킨다. 머리를 젖혔던 손의 엄지와 검지로 환자의 코를 잡아서 막고 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막은 뒤에 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨을 불어넣는다. 숨을 불어넣을 때에는 환자의 가슴이 부풀어 오르는 지 눈으로 확인한다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어서 공기가 배출되도록 한다. 인공호흡 방법을 모르거나, 꺼려지는 경우에는 인공호흡을 제외하고 지속적으로 가슴압박만을 시행한다(가슴압박 소생술).



가슴 압박과 인공호흡의 반복

이후에는 30회의 가슴 압박과 2회의 인공호흡을 119 구급대원이 현장에 도착할 때까지 반복해서 시행한다. 다른 구조자가 있는 경우에는 한 구조자는 가슴압박을 다른 구조자는 인공호흡을 맡아서 시행하며, 심폐소생술 5주기(30:2가슴 압박과 인공호흡 5회)를 시행한 뒤에 서로 역할을 교대한다.



회복자세

가슴 압박과 인공호흡을 계속 반복하던 중에 환자가 소리를 내거나 움직이면 호흡도 회복되었는지 확인한다. 호흡이 회복되었으면 환자를 옆으로 돌려 눕혀 기도(숨길)가 막히는 것을 예방한다. 그 후 계속 움직이고 호흡을 하는지 관찰한다. 환자의 반응과 정상적인 호흡이 없어지면 심정지가 재발한 것이므로 가슴 압박과 인공호흡을 즉시 다시 시작한다.



자동제세동기 (AED)의 사용방법

심정지 환자에서 자동제세동기의 빠른 사용은 소생의 가능성을 높일 수 있으므로 만일 자동제세동기가 주변에 있다면 자동제세동기를 켜고 자동제세동기의 안내에 따라 심폐소생술을 시행하시는 것이 좋습니다.



전원 켜기

자동제세동기는 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에게만 사용하여야 하며 심폐소생술 시행 중에 자동제세동기가 도착하면 바로 적용해야 한다. 먼저 자동제세동기를 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤에 전원 버튼을 누른다.



두 개의 패드 부착

패드 1: 오른쪽 빗장뼈 바로 아래
패드 2: 왼쪽 젖꼭지 옆 겨드랑이
패드 부착부위에 이물질이 있다면 제거하며, 패드와 제세동기 본체가 분리된 경우에는 연결한다.



심장리듬 분석

“분석 중...”이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 환자에게서 손을 뗀다. 제세동이 필요한 경우라면 “제세동이 필요합니다”라는 음성 지시와 함께 자동제세동기 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작한다. 자동제세동기의 충전은 수 초 이상 소요되므로 가능한 가슴 압박을 시행한다. 제세동이 필요 없는 경우에는 “환자의 상태를 확인하고, 심폐소생술을 계속하십시오”라는 음성 지시가 나온다. 이 경우에는 즉시 심폐소생술을 다시 시작한다.



제세동 시행

제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜박이기 시작한다. 깜박이는 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행한다. 제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 다시 한 번 확인하여야 한다.



즉시 심폐소생술 다시 시행

제세동을 실시한 뒤에는 즉시 가슴압박과 인공호흡 비율을 30:2로 심폐소생술을 다시 시작한다. 자동제세동기는 2분마다 심장리듬 분석을 반복해서 시행하며, 이러한 자동제세동기의 사용 및 심폐소생술의 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속하여야 한다.

(출처_ 대한심폐소생협회)



김승원 Artist

자신의 얼굴에 메이크업하는 남자, 국내 1호 인터내셔널 아티스트 김승원!
해병대 출신, 축산학과 졸업, 최초 남자 메이크업 아티스트인 그를 만났다. 역시, 오늘도 검정 양복 차림으로 들어선다. 김승원 아티스트의 이 차림은 메이크업을 하면서부터 자신이 이루고 싶은 일의 '시그니처' 같은 그런 느낌을 갖고 싶기 때문이란다.

(에디터_ 이정희)

자신의 허벅지에 눈썹 그리기를 연습하다!

“스스로 가치 있는 일을 하고 싶었어요. ‘나의 빼놓아진 생각과 약간의 예술적 기질’을 가장 잘 드러낼 수 있는 직업이 무엇일까를 고민했고, 도전하는 삶을 선택했습니다.”

김승원 아티스트가 지금의 자리에 오기까지 많은 힘들어 있었을지 사실 그의 외모에서 풍기는 이미지로는 짐작 가지 않는다. 메이크업의 길로 들어서기까지를 간략히 요약해보면 이렇다. 부모님과 떨어져 지낸 학창시절 등을 심하게 한 대 맞는 순간 왜 이렇게 살아야 하는지를 고민하면서 대학 진학 결심, 충남대학교에 진학한다. 서울에 있는 화학회사에 취직했지만, 대전 지

역의 농약 회사 영업사원으로 발령받게 된다. 한 달만 다니고 그만둘 작정으로 내려간 곳에서 지부장과 함께 지내게 되는데 우연한 술자리에서 상사의 푸념은 김승원 아티스트에게 꽂혔다.

“그분 얘기는 ‘서울에서 자식 학교 보내고 집 한 채 샀더니 인생 끝나네.’ 라는 말이었어요. 잡(job)은 내가 평생 해야 할 일이고 월급은 그것을 통해서 자연스럽게 획득되는 것으로 생각해요.” 그가 메이크업을 한다고 할 때 주변에선 ‘미친놈’이라는 부정적인 말뿐이었다. 처음 메이크업 대상은 방송국 아나운서였고 영망으로 된 터라 그를 찾는 사람은 없었다. 분장실에서 놀아야 하는 상황에서 그는 허벅지에 눈썹을 그려보고 손으로 새도도 칠해보고 자신에게 연습하면서 ‘셀프 메이크업’을 하게 되었다. 그리스찬디올사의 남자 아티스트로 입사하지만, 강남의 유명 백화점에서 화장품을 파는 것이었다. 이 상황에서 그는 시스템 변화를 피하며 긴 우여곡절을 거쳐 크리스찬디올 본사 입사 후 그는 최초 인터내셔널 아티스트 자리에 오르게 된다. 세계적인 화장품 회사에서 그만큼 오르기까지의 힘든 역경은 감히 짐작되리라.

‘김승원’의 이름을 걸고 싶다!

그는 아티스트의 가치는 ‘한 사람을 아름답게 빛나는 사람, 아름답게 해주는 것’이라고 말한다.

김승원식 메이크업은 이렇다.

첫째 어떤 느낌을 연출할지 먼저 정하는 것이다. 오늘은 세련됨, 차분함 귀여움 등등 콘셉트를 정하고 둘째가 장점을 살리고 셋째가 단점을 가리는 것이다.

우리가 옷을 갈아입듯이 립스틱 컬러의 변화만으로도 분위기 연출은 충분하다고 알려준다.

여러 가지 에피소드가 있지만 영국 황실 가족 중의 친척이신 82세의 할머니의 메이크업을 해드린 일은 잊을 수 없는 감동이었다.

병원 생활을 오래 하신 할머니의 얼굴은 주름도 많고 피곤한 얼굴이었다. 자신이 한 메이크업이 형편없다는 생각을 하고 있는데 환한 미소로 비서한테 이렇게 말하고 있었다.

“나를 봐봐 나는 지금 소녀가 됐어. 아주 아름답지 않아? 한눈에 반할 거야?”

결국, 아름다움이라는 것은 나 스스로 아름다움을 찾아 스스로 당당해져야 한다는 생각이 들었고 그가 대중 속의 아티스트로 남고 싶은 동기가 되기도 했다.

현재 그는 전 세계에서 4명만 선정된 ‘베네피트 코스메틱 글로벌 마스터 메이크업 아티스트’ 중 1인이다. ‘김승원’의 이름을 걸고 대중 대상의 셀프 메이크업 오픈과 프로페셔널 아티스트 코스를 만드는 도전 과제는 그에게 삶의 목표가 되었다.

훗날 누군가가 ‘너는 무엇을 해보았니?’ 라고 물어온다면 설령 실패하더라도 도전과 노력을 해 보았다고 당당히 말할 수 있지 않겠냐고 되묻는 그다. 종종 사라지는 그의 뒷모습에서 어두운 절망에서도 밝은 희망을 찾는 ‘축’이 빛난다.

깨끗한 피부! 정돈된 눈썹! 생기 있는 입술!
신뢰와 건강을 부르는 인하대병원 의료진을 위한 메이크업 미니 특강!!

- 생기 있고 촉촉한 메이크업으로 '건강'을 전달해 보자.
1. 피부 - 깨끗하게 정돈하는 것을 가장 우선해야 한다. 자외선 차단제 사용과 함께 잦은 외출로 건조해지기 쉬우므로 수분크림을 잘 바르도록 하자.
 2. 눈 - 눈 화장이 진하면 신뢰성 없다. 라인을 길게 빼는 라인 그리기도 금제 새도 등으로 눈매만 또렷하게 해주는 게 좋다.
 3. 입술 - 지나치게 선명한 것보다 자연스럽게 생기 있는 컬러의 입술 메이크업을 하자. 입 주변의 정돈이 안 되면 거짓말쟁이 같은 느낌을 준다. 신뢰감과 전문성을 지라이기 때문에 립글로스를 바르지 않는 게 좋다.

자신의 얼굴에 메이크업하는 남자, 국내 1호 인터내셔널 아티스트

스스로 빛나는 것이 아닌, 누군가를 빛나게 해주는.....



가슴 저릿하게 올라오는 뜨거움을 무엇으로 표현하리...

성벽의 푸르름이 성곽의 날렵함이 온몸을 휘감아 정신마저 아득하다. 짙은 초록의 내음이 고된 일상을 다독여주는 힐링 치유사처럼 부드럽고 잔잔하게 마음을 적신다. 일상에서 잠시 벗어나 과거로 떠나보는 이 여정이 그래서 더욱 더 설레는 이유이기도 하다. 천년의 역사에 한 획을 긋는 이 순간 옛 성현들의 발자취를 조심스레 따라가 보는 기쁨도 덤으로 얻을 것이니...

(글_윤혜정 여행작가 사진_경기문화재단 남한산성문화관광사업단 / 광주시청 제공)

민족사의 중요한 요충지 그 속내를 보다

삼국의 패권을 결정짓는 주요거점 지역인 남한산성은 백제가 하남 위례성에 도읍을 정한 후 백제인들에게 있어 성스러운 대상이자 진산으로 여겼다고 한다. 선조 임금에서 순조 임금에 이르기까지 국방의 보루로서 그 역할을 유감없이 발휘한 장소 또한 이곳이다.

백제 시조인 온조대왕을 모신 사당인 숭열전이 자리잡고 있는 연유도 이와 무관하지 않다고 하니 가슴 떨림이 현재까지 이어진듯하다. 80여 군데가 넘는 우물과 45개의 연못이 있을 정도로 물이 풍부하여 가지고 있는 식량이 충분하다면 수만 명의 병력도 수용이 가능하다 하니 그 위용이 하늘을 찌를듯하다. 우수한 자연환경이 잘 보존되어 있어 방문하는 사람들의 눈과 귀가 즐겁다. 사랑을 먹고 시는 마법 같은 성, 그곳이 있어 오늘도 마음의 위안을 얻는다.

남한산성은 5코스로 나뉜 등산로 길이 있다. 걷고자 하는 길을 골라 쉬엄쉬엄 걸으라. 급하게 휘둘러보면 아쉬움만 남을 것이니... 가장 일반적인 1코스는 3.8Km(80분 소요)의 구간으로 산성 종로(로터리)에서 시작하여 북문 - 서문 - 수어장대 - 영춘정 - 남문을 거쳐 산성종로의 길이고, 2코스는 2.9Km(60분)로 산성



연주봉 옹성



남한산성 성곽에서 바라본 전경과 한옥마을

한국의 세계유산

- 1. 해인사 장경판전** 해인사 장경판전은 대장경의 부식을 방지하고 온전한 보관을 위해 15세기경에 건축된 건축물로 자연환경을 최대한 이용한 보존과학 소산물로 높이 평가되고 있다.
- 2. 종묘** 종묘는 제왕을 기리는 유교 사당의 표본으로서 16세기 이래로 원형이 보존되고 있으며, 세계적으로 독특한 건축양식을 지닌 의례공간이다.
- 3. 석굴암/불국사** 석굴암은 신라시대 전성기의 최고 걸작으로 그 조영 계획에 있어 건축, 수리, 기하학, 종교, 예술이 총체적으로 실현된 유산이며, 불국사는 불교교리가 사찰 건축물을 통해 잘 형상화된 대표적인 사례로 아시아에서도 그 유례를 찾기 어려운 독특한 건축미를 지니고 있다.
- 4. 창덕궁** 동아시아 궁전 건축사에 있어 비정형적 조형미를 간직한 대표적 궁으로 주변 자연환경과의 완벽한 조화와 배치가 탁월하다.
- 5. 수원화성** 18세기에 완공된 짧은 역사의 유산이지만 동서양의 군사시설이론을 잘 배합시킨 독특한 성으로서 방어적 기능이 뛰어난 특징을 가지고 있다. 약 6km에 달하는 성벽 안에는 4개의 성문이 있으며 모든 건조물이 각기 모양과 디자인이 다른 다양성을 지니고 있다.
- 6. 고창/화순/강화 고인돌 유적** 고창, 화순, 강화의 선사유적들은 거대한 석조로 만들어진 2,000~3,000

년 전의 무덤과 장례의식 기념물로서 선사시대 문화가 가장 집중적으로 분포되어 있으며 당시의 기술과 사회현상을 가장 생생하게 보여주는 유적이다.

7. 경주역사유적지구 경주역사유적지구는 한반도를 천 년 이상 지배한 신라왕조의 수도로 남산을 포함한 경주 주변에 한국의 건축물과 불교 발달에 있어 중요한 유적과 기념물들을 보유하고 있다.

8. 제주 화산섬과 용암동굴 제주도는 수많은 촉화산과 세계적인 규모의 용암동굴, 다양한 희귀생물 및 멸종 위기종의 서식지가 분포하고 있어 지구의 화산 생성과정 연구와 생태계 연구의 중요한 학술 가치가 있으며, 한라산 천연보호 구역의 아름다운 경관과 생물·지질 등은 세계적인 자연유산으로서 가치를 지니고 있다.

9. 조선왕릉 '조선왕릉'은 조선왕조의 독특한 장묘 문화를 잘 나타내주고 있다. 이 당시 조선왕조의 세계관, 종교관 및 자연관을 바탕으로 타 유교 문화권 왕릉들과는 다른 형태를 띠고 있는 것이 특징이다.

10. 한국의 역사마을 - 안동 하회와 양동 14~15세기 조성된 한국의 대표적인 전통 마을로서 자연과 조화를 이루는 조선시대 유교적 전통 사상을 잘 반영한 경관 속에 전통 건축 양식을 잘 보존하고 있다.

(자료원: 유네스코한국위원회)

종로 - 영월정 - 송열전 - 수어장대 - 서문 - 국청사 - 산성종로의 길이다. 3코스는 5.7Km(120분)로 역사관에서 시작하여 현철사 - 별봉 - 장경사 - 망월사 - 지수당 - 관리사무소의 구간이다. 4코스는 3.8Km(80분)로 산성종로 - 남문 - 남장대터 - 동문 - 지수당 - 개원사 - 산성종로의 코스이며 마지막 5코스는 7.7Km(200분)의 가장 긴 거리로 관리사무소를 기점으로 동문 - 동장대터 - 북문 - 서문 - 수어장대를 지나 영춘정 - 남문 - 동문으로 이어진다.

걷는 즐거움, 이 어찌 행복이 아닐쏘냐!!

둘러볼 거리가 가장 많은 5코스를 시작으로 수문을 열어본다. 동문측 돌계단이 막혀있어 바로 옆 흙길을 타고 성곽으로 먼저 올라가 보았다. 보이는 곳 천지가 소나무로 뺨뺨이 휘감고 있어 내 두 손과 두 팔이 안기엔 무색하리만큼 드넓고 찬란하다. 고개를 들어 탁 트인 하늘을 보니 그야말로 눈부심이다. 햇살이 사방에 스미어 기분 좋은 설렘을 선물하는 것 같아 온몸이 따끔거린다. 성곽을 걷다 보니 하늘은 날듯 푸르고 한 땀 한 땀 정성스레 지어졌을 옛 조상들의 땀과 눈물과 고뇌가 아스라이 보이는 것 같아 조금은 숙연해졌다.

걷는 발걸음이 조상들의 혼이 담겨있는 그 길처럼 여겨져 과거와 현재 그리고 미래가 하나의 긴 끈으로 연결된 것 같아 가슴이 먹먹해지기도 한다. 여기저기 보수되지 않고 방치된 동장대터, 한쪽 팔이 떨어져 나간 듯 가슴이 아프고 어서 빨리 보수되길 소망하며 발걸음을 옮겼다.

동장대터를 지나 북문 가는 길은 유난히 가파른 긴 돌계단이 있으니 주의하고 걸어야 한다. 잘못하다간 무릎에 큰 부상을 입을 수 있으니 조심 또 조심히 걸길 당부드린다. 걸다가 힘이 들면 잠시 쉬었다 가는 것도 요령이니 그늘진 소나무 밑에 피곤한 다리를 쭉 펴시라. 찌릿찌릿 굳어있던 다리가 호강하듯 환호할 것이니...

여인의 허리춤을 닮은 연주봉 옹성과 수어장대

휴식을 취하고 일어나 아치형 북문을 지나니 어디선가 툭 튀어나온 전망대 연주봉 옹성 끝자락이 보였다. 호리병처럼 생긴 옹성의 모양새가 어느 여인의 허리춤을 닮은 듯 날렵해 보인다. 성내에 현존하는 건물 중 가장 화려하고 웅장한 모습을 자랑하는 수어장대는 2층 누각과 건물의 왼쪽에 2동의 사당인 청량당으로 이루어졌다. 유형문화재 제1호로 지정되어 지휘 및 관측을 위한 군사적

목적으로 지어진 곳. 1층은 사다리를 통해 올라갈 수 있도록 배려했다고 하니 그 친절함과 수고로움에 고개가 저절로 숙여진다. 2층은 사방에 판문을 달았으며 판문에는 태극무늬가 선명하게 그려져 있다. 선조들이 지킨 이곳을 잘 보존하고 관리하는 것 또한 우리들의 몫일 것이다.

송고한 호국의 역사가 곳곳에 서려있는 성스러운 곳. 책임이 무겁고 어깨 또한 무겁다. 저 멀리 내려다보이는 시내 전경이 한눈에 들어온다. 이곳에서 바라본 풍경은 누군가에 의해 고의적으로 만들어낸 피조물 같아 선뜻 그곳으로 가기가 망설여졌다. 돌아가야 하는 목적지가 그만큼 낯설게 다가온 것이다. 낮선 세계, 낯선 도시, 낯선 지금의 나의 심정... 이런 불편함을 헤아리듯 느티나무 한 그루가 그 위상을 뽐내며 딱하니 내 앞에 서 있다. 무려 160살의 고령이다. 아니 최고령이신 거다. 나이를 초월하는 영원불멸의 위대함에 난 넋을 잃고 바라봤다. 한참을 쓰다듬고 껴안으며 내 눈에 내 가슴에 영원히 각인시키려 애를 태웠다. 다시 만날 날을 고대하며 다시 찾아오란다. 헤어짐을 이쉬워하는 눈치다.

내려오는 발걸음이 천 리를 걷는 듯 무겁다. 보고 또 보느라 속도가 붙지 않는다. 아쉬움을 뒤로한 채 남문을 향해 걸어야 했다. 즐

비하게 늘어선 나무들과 그 안에 소담스레 피어있는 앙증맞은 분홍색 꽃들과 나뭇가지에 앉아 염주를 굴리는듯한 청아한 빛의 새들이 자그마한 울음소리를 내고 있다. 가야금의 현처럼 사람들의 발목을 붙잡는다. 두런두런 얘기꽃을 피우며 서로를 바라보는 시선에는 따스함이 묻어있다.

Travel TIP_

코스/교통

가벼운 산행이라면 약 80분이 소요되는 산성 로터리에서 남문까지의 1코스를, 제대로 산행을 즐기고 싶다면 3시간 정도의 역사관에서 동문까지의 5코스를 추천한다. 지하철 8호선 산성역에서 마을버스 9번을 타면 산성 로터리까지 간다. 입장료는 없으며, 주차료(1일)는 승용차 500원(중양주차 1,000원)이며 행궁 입장료는 별도다.

산성축제와 멋진 야경 즐기기

매년 10월 열리는 축제로서 각종 풍물놀이와 공연, 전시가 잇따라 열리고 경기도 무형문화재인 산성소주 제작 시연과 시음, 민속 장터도 있어 흥겨움을 더한다. 멋진 야경을 즐기려면 남한산성 성곽 위에서 내려다보이는 최고의 조망권을 자랑하는 '서문성곽위'가 있다. 옛 도읍이었던 서울이 열린 어둠에서 벗어나 은은한 조명으로 바뀌는 시간. 찰나의 순간은 지나가고 영원한 세계가 펼쳐질 것 같은 착각을 불러일으키는 곳이다.

맛집

한국의 전통미가 물씬 풍기는 곳에서 한정식과 백숙 등의 토속 먹거리를 맛보고 싶다면 넓은 정원이 있는 낙선재(031-746-3003)와 개미촌(031-745-5717)을 추천한다. 산채정식으로 백제정(031-743-6551)과 손두부전골의 반월정(031-743-6562)도 유명하다.

도전으로 진화된 '핫'한 빙수의 트렌드

이른 더위가 한뫼하긴 했지만 빙수 전쟁은 일찌감치 시작되었다. 팔빙수 전문점은 물론이고 디저트 전문점에서부터 떡볶이를 파는 분식집까지 빙수는 빠지지 않는 메뉴로 올라가 있다. 커피전문점 스타벅스까지도 얼음을 갈아 넣은 프라푸치노에 팔이나 밥, 곡물, 견과류 등을 얹어 기존 제품을 팔빙수로 변신시키고 있을 정도이다. 예전만 해도 팔, 젤리, 콩가루 등 다양하게 섞어 먹는 빙수가 일반적이었다. 하지만 1985년 정통 팔빙수로 승부하는 정통 팔빙수집인 '밀탑'을 시작으로 '옥루똥', '동빙고' 까지 새로운 빙수가 등장하기 시작했다.

최근 들어 인기를 끌고 있는 빙수는 크게 더 고급화된 세련된 정통 팔빙수와 팔뿐 아닌 다양한 재료의 토핑으로 진화된 트렌디한 빙수로 나뉜다.

얼음, 팔, 우유, 떡으로 만든 일명 정통 빙수는 추억을 찾는 옛 세대의 입맛은 물론이고 젊은 층 까지도 인기를 얻고 있다. 대대로 이어오는 전통의 팔 삶는 노하우를 가지고 국산 팔만을 고집하는 방식으로 전통을 지키면서 이를 세련되고 고급스럽게 포장하여 선보이고 있다.

진짜 옛날 빙수가 사각사각한 얼음에 달콤한 팔과 통조림 과일, 미숫가루, 연유가 듬뿍 뿌려진 투박한 모습의 것이었다면, 요즘의 '정통'이라는 이름의 빙수는 그 모습이 조금 바뀌었다. 우유와 얼음을 최대한 가늘고 곱게 갈고 너무 달지 않은 팔만으로 고명 없이 빙수를 만들어 모양과 그 맛이 한층 더 세련되어진 모습이다. 일명 '눈꽃 빙수'다.

이 같은 정통 팔빙수의 인기에 갖가지 토핑을 올린 이색 빙수가 젊은 세프들을 중심으로 개발되어 젊은 층의 SNS를 타고 폭발적인 인기를 누리고 있다.

일단 올릴 수 있는 것은 모든 올리는 분위기다. 과일이면 무조건 1순위다. 고급 호텔의 애플 망고가 토핑된 빙수, 꽃보다 할배의 인기를 타고 대만에서 건너온 망고 빙수에 각종 제철 과일이 올라간다. 여기에 커피나 녹차, 일본에서 유명한 말차빙수는 이미 기본이고 치즈 케이크가 그대로 올라왔기도 하고, 치즈가루가 뿌려지고, 캐러멜 팝콘을 얹은 빙수에 달콤한 초코볼과 오레오 과자를 얹기도 한다. 또 몸에 좋은 흑임자 두유 빙수, 단호박, 꽃감, 콩이 들어간 빙수에 토종 벌집을 고명으로 올리기도 한

다. 한 호텔에서선 스파클링 시라즈 와인을 막대 모양으로 얼려 망고와 함께 얹은 빙수가 등장했는데 알코올이 들어있어 일명 '19금 빙수'라고 한다고. 여기에 고급 샴페인 돔 페리뇽 원액을 얼려 만든 우리나라에서 가장 비싼 7만 5천 원의 돔 페리뇽 빙수까지 이렇게 재료는 무궁무진하고 또 어떤 빙수가 개발될지 기대되기까지 한다.

이렇게 새롭게 등장한 빙수들은 기존 빙수가 어느 정도 먹고 나면 얼음이 녹아서 식감도 떨어지고 그런 점이 없도록 녹아도 맛의 변화가 없는 얼음을 개발하거나, 얼음에 우유나 두유를 섞기도 하고 자신들만의 특제 소스를 섞어 얼음 자체만으로도 맛을 만들어낸다. 또 얼음을 가는 방법도 아주 최대한 가늘게 갈아 눈꽃 얼음이라고 할 만큼 곱디고와서 얼음의 결을 살리면서도 입안에서 숨사탕만큼 부드럽게 녹아 사라지는 식감을 준다.

담아내는 그릇과 모양새까지 다양해졌다.

빙수를 담아내는 그릇도 집집마다 특이해서 빙수의 신선함을 오래 유지시켜주는 돌그릇에서부터 빙수가 쉽게 녹지 않도록 냉동고에서 얼린 전통의 놋그릇, 열전도율이 낮은 종이로 만든 도자기처럼 하얀 와사라에 담아주는 특이한 매장도 있다. 이렇게 다양한 토핑의 빙수 못지않게 가격도 천양지차다. 국내산 팔을 쓰면서도 3,000원이라는 저렴한 가격으로 인기몰이하는 빙수부터, 놀랄만한 가격으로 비싼 옷을 입은 유명 호텔의 샴페인 빙수까지.

누군가는 3,000원 빙수에도 행복해하고 다른 누군가는 평생(?) 한 번 먹어보자는 다짐으로 빙수를 맛보러 큰맘 먹고 호텔 로비라운지에 줄을 선다.

하지만 빙수는 그냥 빙수일 뿐 시원하게 한 그릇 먹는 것만으로 올여름 이 더위를 잠시 잠깐 식혀준다.



윤종신의 '팔빙수'가 흘러나왔을 때만 해도 빙수의 인기가 이 정도는 아니었다. 올여름엔 적어도 이가 시릴 만큼 시원한 빙수 한 그릇은 꼭 맛보고 지나가야 할 것 같다. (에디터_임현숙)

이가 시릴 만큼 시원한
눈꽃얼음

체계적인 화재대피 실전 연습으로 작고 소중한 우리 아기들의 생명 지킨다

(글_ 정희숙 / 신생아집중치료지역센터 수간호사)



* 1. 베이비 슬링
2. 베시넷

목적

화재 발생 시 환자 및 보호자의 동요 방지를 위해 훈련을 사전 고지하고, 화재 시의 비상상황과 동일한 조건으로 신생아 보호 화재대피훈련 및 응급처치 훈련을 실시하여 비상사태 발생 시 인명피해를 최소화하고 신속한 대피를 위한 적응력을 증대시키고자 합니다.

상황

8층 당직실에서 전열기의 과열에 인한 가상 화재발생 상황으로 7층 신생아실을 대상으로 입원 중인 환아를 응급실로 안전하게 대피시키는 훈련입니다.

신생아실에는 평균 약 20명 정도의 환아가 입원 되어 있습니다. 신속한 대피와 응급실로 대피 후 이송된 환아의 원활한 진료를 위해 4가지 환자군으로 분류하였으며, 각 군별은 색깔 스티커로 표시하였습니다. 환아의 이송 도구로는 베이비 슬링과 베시넷이 사용될 것입니다.

	Zone	환자 상태 분류
1군(NB)	Green	아기상태가 양호한 정상 신생아
2 - 1군(NA)	Yellow	저체중아 또는 관찰이 필요한 환아
2 - 2군(NC3)	Pink	
3군(NC1)	Orange	수액요법이나 모니터를 부착하고 있으나 인공호흡기를 사용하지 않아 베시넷으로 이송이 가능한 군
4군(NC2)	Red	인큐베이터 또는 인공호흡기와 산소를 사용하는 고위험군 환아



내용

1. 불이야 외침(통제요원)
2. 유도등 점등 및 방화문 닫음(방재실)
3. 통제요원 : 병동에 안내표지판 설치 및 환자와 보호자에게 훈련상황 통보
4. 신생아집중치료센터장 : 환아 대피를 지시하고 모든 상황을 지휘한다.
5. 신생아실 : 신생아실 수간호사는 각방 간호사에게 지시, 군 분류 스티커를 붙이고 베이비 슬링 및 베시넷 등 대피 준비하도록 지시
6. 신생아실 간호사는 모유 수유 산모 리스트를 7층 산부인과 병동과 분만실 수간호사에게 전달
7. 산모의 요청이 있는 영아의 이름표와 산모 팔찌 확인 후 신생아를 내어줌
8. 베이비 슬링 및 베시넷 등 이송준비 확인과 유도요원의 대피통로 안전 확보 보고 확인 후 이송 시작 sign 지시(신생아실 수간호사)
9. 앰부백(AMBU-bag) 필요 환아(2명) 의사와 간호사 2인 1조로 앰부백(AMBU-bag) 준비
10. 대피 실시 : 정상아는 신생아실 출입구, 미숙아는 중환자실 출입구로 대피한다.
11. 중앙계단을 이용하여 대피 실시
12. 신생아집중치료실 수간호사 : 신생아집중치료실에 남아있는 환자와 의료진이 있는지 확인하고 가스 밸브를 잠그고 대피한다.
13. 응급실 도착 후 각 군에 해당되는 환아 상태 확인 및 응급처치 → 상황 파악 후 본부 본대장에게 피해 상황을 보고

화재대피훈련을 마치며

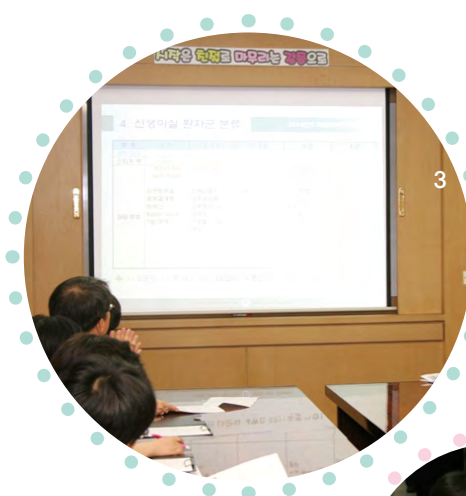
신생아실에서 환자상태에 따른 분류와 대피계획을 수립하고 환아의 상태에 따른 이송도구의 선택구매 등 전체적인 대피계획을 완성하였습니다. 이 계획은 신생아실에서의 재난상황 발생 시 중요한 지침이 될 것입니다. 향후 이처럼 각 단위 부서별로 부서 특성에 맞는 대피계획을 수립하고 실제적인 재난대피훈련을 실시하여 재난상황에 적극적으로 대처할 능력을 배양할 것입니다.

소감

최근 세월호 사건 이후 사회적으로 재난상황에 대한 훈련의 필요성이 커지고 있고 우리 사회가 전반적으로 안전 불감증이 팽배한 가운데, 만약 내 근무처에서도 그러한 상황이 발생하면 '어떻게 대처할까?' 라는 생각을 했습니다. 평소 병원 내 재난상황 발생 시 대피 지침이 있었으나 매뉴얼로만 숙지한다면 어떻게 대처할지 감이 오지도 않았고 지침에 대해 제대로 파악하지도 못했습니다.

처음 화재 대피 모의훈련을 한다고 했을 때, 근무 인원은 정해져 있고 입원해있는 아기를 어떻게 다 데리고 대피할까 라는 의문과 함께 두려움이 앞섰습니다.

첫 번째 연습에서 각 방 간호사와 의료진들은 지침에 따라서 아기들을 대피시켰으나 환자 확인 및 이송 과정에서 약간의 어수선했음이 있었습니다. 이후 첫 번째 연습 시 미흡했던 부분을 재점검하고 좀 더 세밀하게 상황 설정을 하여 두 번째 연습했을 때에는 처음과 확연한 차이를 느낄 수 있었습니다. 한 번 겪은 상황이어서인지 행동은 더 정확하고 신속해졌고, 각자 위치에서 자기의 역할을 하며 의료진들은 더욱 조직적이고 체계적으로 재난대피상황에 임할 수 있었습니다. 특히나 다른 병동과는 다르게 우리 병동은 대상자가 신생아이고 보니 더 안전하고 신속하게 대피시켜야 하므로 더욱 더 재난상황에 대한 대피훈련이 중요하다고 느꼈습니다. 이번 화재대피훈련을 통해서 여러 번 지침을 읽고 숙지하는 것보다, 체계적인 한 번의 실전 연습이 더욱 효과가 크다는 것을 몸소 체험하였습니다. 평소 안이하게 생각했던 재난 상황에 대한 대처능력을 재난대피훈련을 통해 적극적으로 증대시키고, 작고 소중한 우리 아기들의 생명을 지키는 데에 일조하겠습니다. 정말 좋은 경험이었습니다.



* 3. 사전 회의
4. 화재대피 도구함
5. 1군 아기상태가 양호한 정상 신생아는 보호자가.....



Exit ▶

Change the INHA

환자안전은 세계적인 이슈사항이며, 인하대병원이 추구하는 최고의 목표입니다. 환자안전과 의료서비스의 질 향상을 최우선 목표로 하는 국제의료기관인증(JCI인증) 획득으로 체계적인 환자 안전문화 정착을 실천하는 인하대병원 교직원들의 의지를 'Change the INHA' 시리즈 다섯 번째로 **인하대병원 냉장고 관리**를 소개합니다.

(글_ 신정애 / CS | Q팀)

'똑' 소리 나는 냉장고 관리로 안심하세요 !!!

인하대 병원 냉장고 안전관리

정기적 냉장고 온도 점검 및 관리

인하대병원에서는 냉장고 관리를 위해 매일 온도를 점검하여 기록하고 있습니다.

환자에게 투여되기 위해 냉장보관이 필요한 약품이나 혈액 등은 적절한 온도가 유지되어야만 치료 효과를 최대화할 수 있으며, 적정 온도 유지가 안될 경우 약물 효과가 떨어지거나 오염, 부패 등으로 환자의 안전을 위협할 수 있습니다. 그러므로 인하대병원에서는 매일 냉장고 온도를 점검하여 냉장고 기능을 항상 최적의 상태로 유지하고 있습니다.

약품 전용 냉장고 활용

냉장고는 사용 목적에 맞도록 전용 냉장고로 분리 운영하고 있습니다. 검사대상물과 약품을 분리 보관하여 검사대상물로부터 약품이 오염되지 않도록 합니다. 약품 냉장고를 별도로 비치하여 안전하게 보관하고 있으며, 또한 약품을 냉장 보관할 때 약품, 함량, 재형별로 분리보관하여 약품이 혼돈되지 않도록 하고 있습니다.

혈액 냉장고를 별도로 비치하여, 혈액 보관 시에도 혈액형별, 환자별 분리보관으로 안전하게 보관하고 있습니다.

비치 약물의 유효기간 관리

냉장고 내 비치 약물의 유효기간 관리를 하고 있습니다.

모든 약품은 개봉 시 유효기간을 기재하여 보관하고 있습니다. 냉장고에 보관한다고 안심하는 것이 아니라 정해진 유효기간을 준수하는 것은

환자안전과 관련이 있어 더욱 철저하게 관리되어야 합니다.

약품은 정해진 유효기간이 있으며, 이 기간이 지나게 되면 약물에 따라 효과가 떨어지기도 하고 일부 약물들은 변질될 우려가 있어 유효기간 이내에 사용해야 합니다. 가정에서 약물을 보관하실 때도 별도로 플라 스틱 박스에 넣어 개봉 일자와 유효기간을 기재하여 관리하는 것이 필요합니다.

운반(이동) 시, 온도관리

냉장이나 냉동이 필요한 약품이나 혈액 등은 운반 시에도 아이스박스 또는 얼음에 채워서 운반함으로써 조금의 빈틈도 허용하지 않고 안전하게 관리하고 있습니다.

쉽게 지나치거나 중요하게 관리되지 않으면 안전을 위협할 수 있는 부분을 사전에 차단하기 위한 인하대병원의 노력입니다.

정기적 냉장고 온도 점검 및 관리



* 김 간호사의 고민은?

병원에는 왜 이렇게 냉장고가 많은 것일까? 집에서는 냉장고 하면 식품 보관이나 화장품 보관밖에 몰랐는데 병원 냉장고 관리는 어떻게 해야 할지 어렵네요.

* Solution !! 김 간호사 안심하세요 JCI 인증을 통해 구축된 안전시스템으로 냉장고 안전관리 절차에 대해 상세히 알려 줄게요

냉장고 하면 가정에서 사용하고 있는 식품류 보관만을 알고 계시л 거예요. 병원에서는 냉장고와 냉동고의 용도가 다양합니다. 환자에게 사용되는 약품이나 혈액검사를 위해 채취한 혈액 검사대상물, 체액 등의 검사대상물 용기를 비롯하여, 검사를 위해 사용되는 약물이나 시약 등의 보관을 위해서도 냉장고와 냉동고가 필요합니다. 또한 수혈을 위해 사용되는 혈액도 냉장 또는 냉동 보관이 필수입니다. 식품 이외에도 검사대상물이나 약물, 혈액 등이 적절한 온도로 보관되어야만 환자에게 안전하게 투여되고 정확한 검사가 이루어지게 됩니다. 인하대병원은 JCI 인증을 통해 구축된 안전시스템으로 냉장고 관리 안전 절차를 수립하여 철저히 준수하고 있으니 안심하셔도 됩니다.

음식물도 유효기간을 정하여 관리

병실에 있는 냉장고 온도 점검을 시행하여 적절한 온도가 유지되도록 하고 있으며, 냉장고에 보관된 음식 등에 대해서도 주기적으로 정리하고, 개별 포장하여 환자명, 반입날짜를 기입하여 보관하며 가능한 유효기간을 기재하도록 관리하고 있습니다.

오염방지를 위한 냉장고 청소

병원 내 모든 냉장고 청소를 주기적으로 시행하고 있습니다.

최소 주 1회 1:300 희석 락스 액을 이용하여 세척, 소독하며, 점검일지에 기록합니다. 환자가 사용한 병실 내 냉장고는 환자 퇴원 후 반드시 세척 소독을 시행하고 있습니다.

가정에서의 여름철 위생을 위한 냉장고 청소 및 관리법

냉장고를 아무리 깔끔하게 사용한다고 해도 청소를 게을리하면 청결함을 유지할 수 없습니다. 항상 청결하게 위생적으로 관리해야 합니다.

- 청소 방법은 시판용 살균수나 베이킹소다제제 등을 사용합니다.
- 수시로 냉장고 문 손잡이나 문틈을 닦습니다.
- 매일 깨끗한 행주로 냉장고에 떨어진 음식물 얼룩을 닦습니다.
- 분기마다 한 번은 냉장고 속 음식물을 모두 꺼내 대청소를 합니다.
- 한 달에 한 번은 냉장고 서랍과 선반을 꺼내 닦습니다.
- 냉장실이나 냉동실에 보관할 때 가능한 유효기간을 적어서 보관합니다.
- 냉장고 안에 음식을 가득 채우지 말고 70% 선을 유지합니다.
- 냉장고 온도를 적절하게 유지합니다.

약품 전용 냉장고 활용



비치 약물의 유효기간 관리



음식물도 유효기간을 정하여 관리



최악의 비밀번호는 '12345'! '문자+숫자+기호' 조합, 해킹 어려운 비밀번호!

개인정보의 안전성 확보조치 기준 및 해설서 제5조(비밀번호 관리) 규정에 의하면
개인정보처리자는 개인정보취급자 또는 정보주체가 안전한 비밀번호를 설정하여 이행할 수 있도록
비밀번호 작성규칙을 수립하여 적용하도록 하고 있습니다.

비밀번호를 안전하게 지키려면 어떻게 해야 할까요?

1. 비밀번호를 자주 변경하세요.

누군가 내 비밀번호를 알아냈다면 내가 알지 못하는 사이에 내 계정에 접근할 수도 있습니다. 정기적으로 비밀번호를 재설정하면 이처럼 승
인되지 않은 접근을 방지할 수 있습니다.

2. 문자, 숫자, 기호를 조합한 비밀번호를 사용하세요.

문자, 숫자, 기호를 조합한 비밀번호는 추측하기가 더 어렵습니다. 예를
들어 숫자, 기호, 대소문자를 조합한 8자리 비밀번호는 소문자만으로
만든 8자리 비밀번호보다 가능한 조합이 3만 개나 더 많아서 추측하기
가 훨씬 어렵습니다.

3. 개인정보나 흔한 단어를 비밀번호로 사용하지 마세요.

문자, 숫자, 기호를 조합해 개인정보와 관련 없는 고유한 비밀번호를 만
드세요. 예를 들어 임의의 단어나 구를 선택하고 처음, 중간, 끝에 문자
와 숫자를 삽입하여 추측하기 어렵게 만들 수 있습니다(예 : sPo0kyh@
ll0w3En), 'password', 'letmein' 과 같은 단순한 단어나 구절, 'qwerty',
'qazwsx' 와 같은 키보드 상의 일정 패턴, 'abcd1234' 와 같은 연속된 패
턴은 추측하기 쉬우므로 비밀번호로 사용하지 마세요.

4. 비밀번호를 안전한 장소에 보관하세요.

비밀번호를 메모한 종이를 컴퓨터나 책상에 두지 마세요. 지나가던 사
람이 쉽게 이 정보를 훔쳐서 계정을 해킹하는 데 사용할 수 있습니다.

컴퓨터 파일에 비밀번호를 저장하려면 다른 사람이 파일에 들어 있는
내용이 무엇인지 알 수 없도록 파일의 고유이름을 지정하세요. 누구나
알 수 있는 이름은 지정하지 마세요.

인하대병원에서는 이렇게 실천하고 있어요^^

1. 비밀번호는 주기적으로 6개월마다 변경합니다.

물론 그 이전에도 변경 가능합니다.

2. 비밀번호 작성규칙을 잘 지키고 있어요.

영대문자(A~Z, 26개)

영소문자(a~z, 26개)

숫자(0~9, 10개) 및 특수문자(32개)

●최소 10자리 : 2종류 이상의 조합

●최소 8자리 : 3종류 이상의 조합



지역사회에 스며드는 문턱 낮은 병원으로!



주민홍 원장



::: 인천연세병원

척추 및 관절질환을 전문으로 하는 인천연세병원 주민홍 원장을 만났다.

어젯밤 당직을 했다는 주 원장, 한 달에 며칠 안 쉬는 그이지만 이제 한식구 같은 동네 주민들이 쉬는 날
아프면 어쩌나 하는 걱정이 먼저인 마음 따뜻한 병원장이다.

병원비 대신 옥수수, 외상도 있는 병원

반갑게 맞아주는 주 원장의 밀리터리룩(?) 수술 가운이 먼저 눈에 들어
온다.

“우리 병원이 국가보훈위탁병원으로 지정되었어요. 국가유공자 진료를
국가로부터 위탁받아 진료하게 되었습니다. 그래서 좀 분위기를 내볼
까 한 컨셉트입니다. 하하하.”

서울 토박이인 주 원장이 아무런 연고가 없는 인천 서구에 개원한 것은
2011년의 일이다. 병원비 대신 옥수수를 놓고 가고 외상도 있다. 또 매일
박하사탕을 주시는 할머니의 손길에 인간냄새가 나는 그런 동네 문화
가 오히려 좋은 주 원장이다.

의사라는 것이 단지 경제적 활동이라고만 생각하면 절대 할 수 없는 직
업이라고 그는 말한다. 사명감과 아픈 사람을 도와주고 돌아오는 작은
보람, 그것이 지금의 인천연세병원을 지키게 한 보루이다.

무지외반증 수술의 대가 - 힘들고 번거롭더라도 완치를 위해

인천연세병원이 개원할 당시만 해도 의료 서비스가 열악하여 지역주민
들의 열망은 강했던 것으로 주 원장은 기억한다. 그때부터 주 원장의 작
은 노력은 시작된다.

“요즘 저의 유일한 운동이기도 합니다만, 전 병원에서는 항상 뛰어다닙
니다. 최소한 진료를 받기 위해 기다린 환자들에게 제가 드릴 수 있는
작은 배려라고 생각해요. 몸이 불편해서 오셨는데 기다리다 마음까지
상하시면 안 되지 않겠어요?”

환자의 마음이 편해야 정상적인 진료가 이루어지기 때문에 역지사지가

제일 중요하다고 말하는 주 원장은 이 또한 환자의 완전한 치료를 위함
이었다.

또 무지외반증 수술 분야에서 주 원장은 뛰어난 실력을 자랑한다. 수술
특징은 재발을 막기 위해 이중 절골을 하는 것이란다. 이 방법은 기존의
방법과 병행하며 시간도 2배로 걸리지만, 재발이 없고, 일상생활도 빠
르다는 것이 장점이다.

의사가 조금 더 힘들고, 번거롭더라도 환자의 완치가 이유라면 아무런
문제가 안 된다고 말한다. 이런 마음에 뜻을 같이하는 인천연세병원 70
여 명의 직원이 있어 그는 더 든든하다.

또 젊은 사람의 무릎에 통증이 있는 경우는 반드시 적극적 치료를 강조
하며 최종 목표는 관절염을 막아야 하는 것이기 때문에 치료 시기가 중
요함을 전한다.

얼마 전 주 원장의 모친께서 서울에 있는 병원에서 폐암이라는 진단을
받았다. 모친을 설득하여 인하대병원(류정선 교수)에서 정밀검사를 받
았는데 다행히 폐암이 아니라는 진단을 받았다는 에피소드를 전하며
믿을 만한 병원이 가까이 있어 마음 놓이는 일이라고 한다.

주 원장의 진료실 안에는 환자와 꼭 안고 찍은 사진 몇 장이 걸려있다.
개원초 어찌 보면 이방인 같은 자신을 믿고 수술해 준 환자들이 고마웠
다고 전한다.

잘 완치되어 행복해하시는 환자분의 미소와 그를 보는 주 원장의 미소,
엄마와 아들 같은 느낌은 왜일까?

●인천시 서구 연희동 ☎ 032-561-3457 (24시간 응급진료)

병원직원 & 좌식생활 직장인을 위한 순환운동 ‘운동할 시간이 없다면 조만간 아플 시간을 내야 할 것이다’

(글_ 김성진 / 운동처방사)



현대인들의 신체 활동량이 점점 줄어들고 있다. 상담을 하다 보면 가까운 거리마저도 차를 이용하고, 1개 층도 엘리베이터로 이동하는 경우를 종종 듣게 된다. 식기 세척기가 나오면서 설거지를 하지 않아도 되고, 빨래도 손으로 문지르거나 발로 밟지 않아도 세탁기에 넣고 버튼만 누르면 세탁기가 대신해서 빨래를 깨끗하게 빨아준다. 최근에는 로봇청소기의 등장으로 청소기를 돌려야 하는 수고까지 덜어주고 있다. 이러한 운동 부족으로 성인병을 예방하기 위한 최고의 방법은 규칙적이고 반복적인 운동의 실천이다. 물론, 운동의 실천만으로 성인병을 막을 수는 없지만, 운동을 실천하고 있는 사람들은 성인병의 주요 위험요인 하나를 제거하여 실제로 커다란 위험에 대비한다고 할 수 있다.

필자가 운동처방실에서 근무를 하면서 느낀 점은 내원하신 분의 90% 이상이 규칙적인 운동을 하지 않았으며, 운동하지 못하는 이유로는 ‘운동할 시간이 없어서’ 또는 ‘재미가 없어서’ 라는 변명 아닌 변명을 많이 듣게 된다. 어느 정도 이해가 가는 말이지만, 운동을 제대로 하려면 유산소운동과 근력운동을 분리하여 많은 시간을 할애하여야 하는데, 하루 1시간 이상을 운동으로 시간을 내기에는 바쁜 현대인에게는 무리일 수도 있다. 의욕적으로 운동을 시작했다가도 두 달 정도에 그만두는 이유 대부분은 힘들고 지루하다고 느끼기 때문이다. 이에, 조금은 덜 지루하면서 짧은 시간의 운동으로 중강도 정도의 운동 효과를 내는 ‘순환운동’에 대하여 설명해볼까 한다.

순환운동이란?

순환운동이라는 것은 서킷트레이닝 이라고도 불리며, 한가지 동작만을 하는 일반적인 운동법과는 달리 5~10가지의 동작을 근력운동과 유산소운동을 반복하며 쉽 없이 15~30분간 운동하는 프로그램이다. 이는 근육사용량을 높이고 체지방 감소에 탁월한 효과가 있는 과학적인 운동프로그램이

다. 순환운동은 최대 운동능력의 60~70% 강도로 운동이 이뤄지는데, 이 강도에서 운동을 하면 가장 많은 에너지원이 소모된다. 걷기와 달리기 같은 유산소 운동을 할 때처럼 산소를 효과적으로 사용할 수 있으며, 근육 운동으로 근력과 지구력을 동시에 향상시킬 수 있는 장점이 있다.

순환운동은 계속 동작이 바뀌고 운동 중 쉬는 시간이 거의 없기 때문에 칼로리 소모가 더 크고 지방 사용이 많다. 또한, 체중 감소가 빠르고 근육이 잘 생기지 않는 것도 여성이 선호하는 이유이다. 운동으로 근육이 생기려면 운동을 통한 충분한 근육 손상이 있어야 한다(ex: 가슴운동 - 벤치프레스, 인클라인 덤벨 프레스, 덤벨 플라이 등 한 부위당 3가지 동작 이상을 해야 함). 무거운 무게로 한 부위에 여러 운동을 동시에 시행해야 하는데 순환운동은 해당하지 않는다. 하지만 처음 운동을 시작할 때는 비교적 빠른 효과를 볼 수 있지만, 너무 오래 지속하면 정체기가 쉽게 올 수 있으므로 1~2개월에 한 번씩은 유산소·무산소 운동을 분리해 정체기를 극복하는 게 좋다.

직원 건강프로그램(단시간에 할 수 있는 순환운동)

우연한 기회에 강당에서 병원 직원들을 대상으로 운동처방을 해달라는 부탁을 받고 고민을 많이 했던 것이 사실이다. 무릎에 통증이 있는 사람에게 뛰기를 시키면 안 되듯, 운동처방이란 개개인이 가지고 있는 질환에 따라 운동종류가 다르며 개인의 운동능력에 맞게 운동 강도를 조절해주는 것이기 때문이다. 그래서 모든 것을 배제하고 병원직원이라면 좌식생활이 많고, 신체활동이 없을 것이기 때문에 시간과 장소에 구애를 받지 않는 순환운동을 하기로 하였다. 운동의 지루함을 덜 느끼기 위해 기존의 순환운동을 약간 변형하여 만든 노래에 맞추어서 순환운동을 하는 것으로 결정하였다. 동작은 7가지 동작으로 구성되어 있으며, 노래는 Justin Bieber의 ‘Baby’로 하였다.

Justin Bieber ‘Baby’

스쿼트
(하체운동)

1



스쿼트
+
프런트 레이즈

2



스쿼트
+
사이드 킥(오른쪽다리)

3



스쿼트
+
사이드 킥(왼쪽다리)

4



어깨운동
+
몸통 스트레칭

5



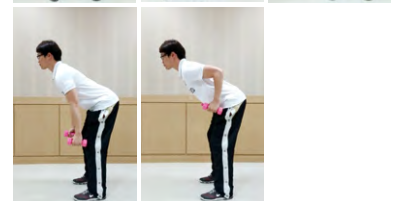
프런트레이즈
+
래터럴레이즈(어깨운동)

6



벤트오버 로우
(등 운동)

7



덤벨 컬
(팔 운동)

8



이렇게 하면 노래 약 4분 동안 순환운동을 하는 것이다. 노래를 3번씩만 반복해도 15분 정도 순환운동을 하는 것이다. 주위에 있는 물병이나 덤벨, 세라밴드를 이용하여 하면 근육에 저항을 더 줄 수 있으므로 효과적이다. 물병이나 덤벨의 무게가 가벼우면 본인 체력에 맞게 무게를 늘리면 된다. 운동할 시간이 없거나 운동이 지루하다면 이런 방법을 써보는 것도 좋지 않을까? 이런 방법이 있는데도 운동할 시간이 없다고 한다면 그건 변명에 불과하다. 필자가 좋아하는 운동에 관한 명언이 있다. ‘운동할 시간이 없다고 생각하는 사람은, 조만간 아플 시간을 내야 할 것이다’ 라는 글이다. 이 명언에 자극을 받았다면 지금 바로 옆에 있는 물병이나 덤벨, 세라밴드를 이용하여 시작하자. 여러분의 몸은 하루가 다르게 변할 것이다.

정리하자면...

- 1) 순환운동(서킷트레이닝)이란 무산소 운동과 유산소 운동을 자신의 체력에 맞게 적절히 섞어 가면서 수십 분간 쉽 없이 하는 운동을 말한다.
- 2) 순환운동이 여자들에게 좋은 이유는, 체중 감량 속도가 빠르고 알통이 잘 생기지 않으면서도 다이어트할 때 꼭 필요한 무산소 운동의 효과를 볼

- 수 있다는 점이다.
- 3) 하지만, 순환운동만 하면 정체기가 빨리 올 수 있다.
 - 4) 따라서, 1~2개월에 한 번씩 순환운동과 전통적인 트레이닝 방식(유산소 운동과 무산소 운동을 분리하는 방식)을 적절히 섞어주는 게 좋다.
 - 5) 순환운동은 짜여진 특별한 방식이 있는 것이 아니다. 기본적인 개념을 잡았다면 나만의 순환운동을 만들어 보자.

강좌를 마치고...

1시간동안 열심히 따라 해주신 선생님들께 감사의 말씀드립니다. 참석하지 못하신 분들도 2014년의 운동 트렌드로는 간헐적 운동, 순환운동, 타바타 운동 등이 있으니 참고하여 건강하고 활기찬 인하대병원 식구가 되었으면 하는 바람입니다. 필자는 근무 중 타 부서의 선생님들과 마주칠 일이 거의 없는 것이 사실이다. 이번 기회로 병원 식구들을 조금이나마 알게 된 것에 감사함을 느낀다. 운동에 대하여 궁금한 점이 있으면 언제든지 방문을 환영한다.**

행복을 주는 음악요법, 감성치료로 암 이겨내요 우쿨렐레? 우리에게 ‘암’ 치료제!

병원은 늘 환자들로 붐빈다. 병마와 힘겨운 싸움을 하며 고통을 이겨내는 곳. 특히 젊은이들도 버티기 힘든 항암치료를 받고 있는 암환우 분들에게 ‘병원’은 말 그대로 ‘전쟁터’다. 하지만 이런 병원에서 흥겨운 멜로디와 웃음소리가 흘러나오니 이상하지 않을 수 없다. 그 소리의 주인공은 바로, 이름도 생소한 우쿨렐레!(하와이에서 사용하는 기타와 비슷한 현악기).

(글_ 박경환 / 홍보팀)



인하대병원 암진료상담실에서는 매주 수요일마다 우쿨렐레 수업을 진행한다. 언제나 질병은 물론 환우 분들의 마음까지 이해하고 치료하고자 노력하는 인하대병원은 음악을 활용한 감성치료로 고통스러운 항암치료 과정을 이겨내고 있는 환우 분들을 위로하고, 긍정적인 예후를 돕는다.

수업은 흥겨운 음악과 끊이지 않는 웃음에 시간가는 줄 모르게 진행된다. 수강 중인 환우분들은 이러한 프로그램이 널리 알려져 많은 분들이 함께하길 바란다.

아래 우쿨렐레 수업이 있는 매주 수요일은 ‘병원에 놀러 가는 날’이라고 이야기하는 환우분의 진솔한 이야기가 있다.

‘감사하는 삶’

나뿐만 아니라 암 투병을 하는 우리 환우들에게 낯설지 않은 말이다. 비록 병으로 인해 알게 되었지만 더 절실한 삶이 되고, 애뜻한 가족이 되고, 오롯이나 자신만을 되돌아보게 하는 감사한 삶을 살게 되었다. 하지만 암이라는 병의 특성상 힘들게 항암을 이겨내기도 원치가 없는, 항상 재발과 전이라는 두려움이 내 안에 있고 건강한 식사를 했는지, 운동은 열심히 하고 있는지 걱정이 되어 일반적인 일상도 투병생활처럼 느껴질 때가 많다. 나도 모르게 지쳐가는 모습을 애써 외면하며 지내고 있을 때 병원에서 우리 암 환우들을 위해 음악치료 요법으로 우쿨렐레 강좌가 있다는 소식을 들었다. 생각과 마음이 몸에 끼치는 영향을 잘 알고 있기에 바로 등록을 했다. 자원봉사를 하시는 우리 훈남 강사님의 지도와 늘 함께 참석하셔서 따뜻한 말을 건네 주시는 수간호사 선생님과 간호사 선생님, 유쾌한 웃음소리와 경쾌한 우쿨렐레 소리 한 시간이 후딱~ 지나가 버린다. 집에서도 코드 하나하나 되짚어가며 연습하면서 마음도 안정되고 가족들 앞에서 연주를 해보는 즐거움도 갖는다.

매주 수요일은 병원으로 놀러 가는 날이다~ 내게 인하대병원은 암을 치료해주고 마음도 치료해주는 감사하는 삶을 살 수 있게 해준 곳이다.

우쿨렐레 수업 신청안내

1. 악기 종류 : 우쿨렐레(4현악기)
2. 대 상 : 인하대병원 모든 암환자
3. 일 시 : 매주 수요일 오전 10시 ~ 11시
4. 장 소 : 병원 3층 1세미나실
5. 방문 문의 : 암진료상담실(병원 1층 정문 우측) / 전화 문의 : 032-890-3600



+ 고령골절센터 개소 노인성 골절, 이젠 전문치료 필요할 때

최근 공원을 거닐거나 대중교통을 이용하여 외출을 하다 보면, 노인분들이 참 많다는 것을 느낀다. 사회적으로도 우리나라는 지난 2000년에 이미 ‘고령화사회’에 진입했으며, 2018년이면 본격적으로 ‘고령사회’에 들어선다고 한다.

(글_ 문경호 센터장 / 인하대병원 고령골절센터 | 정형외과 교수)

인구의 고령화, 이는 사회 각 부문에 많은 과제를 던져주고 있으며, 의료계도 마찬가지다. 특히 골다공증은 전 세계적으로 발생빈도가 늘고 있어, 65세 이상의 여성 2명 중 1명, 남성의 경우 5명 중 1명에서 골다공증에 의한 골절이 발생하고, 특히 이는 노년층의 사망원인 1위라고 한다. 노인성 골절은 나이 들어 골밀도가 낮아져 생기는 골다공증이 원인이며, 작은 충격에도 쉽게 부러지고 뼈가 부서지면서 생긴다. 또한, 나이가 들면 평형감각이 둔해지고, 근력이 떨어져 골절이 자주 발생하게 된다.

인하대병원의 경우 최근 3년간 골절로 인해 응급실 및 외래를 찾는 60대 이상 진료환자는 연평균 18%의 높은 증가율을 보이며, 빠른 속도로 늘고 있다. 또한 건강보험심사평가원에 따르면 최근 5년간(2007~2011년) 골다공증 진료환자는 45% 증가했으며, 전체 골다공증 환자 중 72%가 60대 이상 노인환자라고 하니 사회적인 관심이 요구된다.

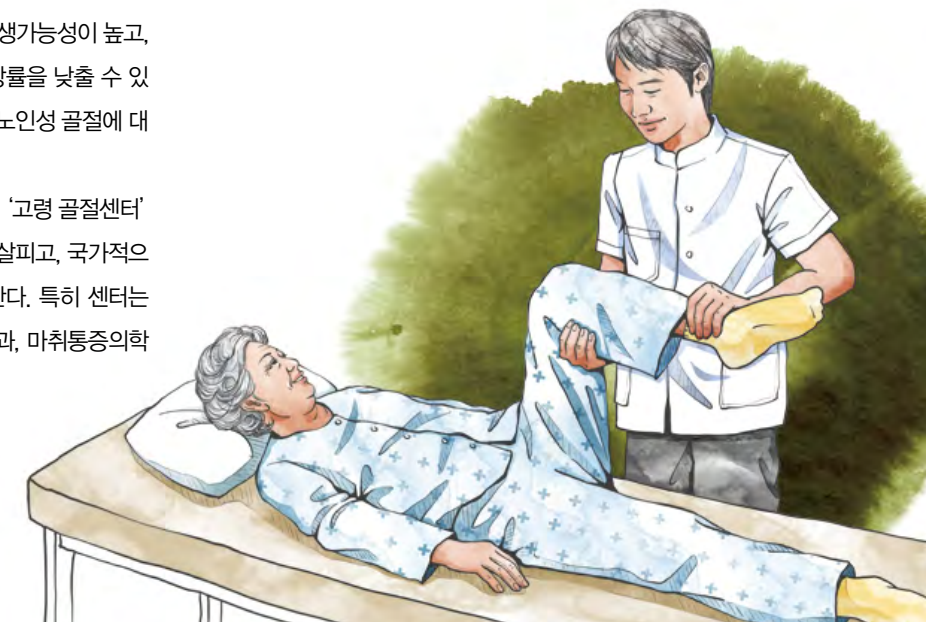
특히 노인성 골절 환자들은 심장 및 호흡기 질환이 동반된 중증 환자가 많아서 젊은 환자에 비해 수술 전후 합병증의 발생가능성이 높고, 상처를 입은 후 24 ~ 48시간 이내에 수술해야 사망률을 낮출 수 있을 정도로 신속성도 요구된다. 하지만 국내의 경우 노인성 골절에 대해 신속한 처치가 가능한 특화된 병원이 전무하다.

이러한 사회적 현상을 반영하여 인하대병원은 최근 ‘고령 골절센터’를 개소하여, 지역사회 노인분들의 골절 질환을 보살피고, 국가적으로 고령 골절 질환 관리의 롤모델을 제시하고자 한다. 특히 센터는 정형외과는 물론, 심장내과, 호흡기내과, 소화기내과, 마취통증의학

과, 응급의학과, 재활의학과 등 다학제적 진료를 통해 수술 전후에 발생할 수 있는 합병증에 대해서도 효과적인 대처를 할 수 있게 되었으며, 이는 환자의 예후를 개선하는데 그치는 것이 아니라 환자의 재원기간을 단축해 경제적으로도 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 60세 이상 골절환자 내원 시 최우선적으로 신속한 검사와 수술을 시행할 수 있도록 시스템을 구축하였다.

한편 노인성 골절을 예방하기 위해서는 비타민 D와 칼슘을 많이 섭취하고, 수영 또는 자전거 타기 등 근육 강화 운동을 하면 도움이 된다. 또한 과도한 음주나 흡연을 삼가고, 주기적으로 골다공증 검사를 해보는 것도 방법이다. 하지만 무엇보다 골다공증이 심해지거나 골절 발생 시 가까운 ‘고령 골절센터’를 찾거나 전문 의료진의 상담을 받는 것이 중요하다.

●문의: 정형외과 ☎ 032-890-2380



오메가-3, 많이 섭취한다고 효과 증가 NO!



Q

오메가-3는 무엇인가요?

영양학적으로 중요한 의미를 가지는 오메가-3는 기원에 따라 식물성(ALA) 과 동물성(EPA, DHA)분류할 수 있으며, 필수 지방산입니다. 하지만, 포유류는 제한적이긴 하나 식물성 오메가-3를 섭취하였을 때, EPA나 DHA를 합성할 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 식물성 오메가-3는 주로 호두, 브로콜리, 시금치 등을 통해, 동물성 오메가-3는 주로 연어, 고등어, 참치 등을 통해 섭취할 수 있습니다.

Q

오메가-3는 어떤 효과가 있나요?

1980년대부터 오메가-3의 효능에 대한 관심이 증가하였고, 미국 FDA에서는 'EPA와 DHA는 관상 동맥 질환(협심증, 심근경색)의 위험을 줄일 수 있다(2004. 9월)'고 발표하였고, 캐나다 정부에서도 'DHA는 뇌, 눈, 신경의 정상적인 발달에 도움이 된다'고 그 효능을 인정하였습니다. 오메가-3를 지속적으로 섭취하는 경우 중성지방의 수치를 낮추어 심근경색의 위험을 낮추어 주지만 많은 양을 섭취하는 경우 여성에 있어서 출혈성 뇌경색 위험을 증가시킨다는 보고도 있으므로 지나치게 많이 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.

A

그 밖에도 오메가-3의 다양한 효과에 관한 연구가 진행되고 있습니다. 오메가-3가 암 발생 위험을 낮추는 효과는 입증되지 않았지만, 암환자의 식욕증진, 체중증가에 도움이 될 수 있습니다. 혈액순환을 돕고, 혈액응고 작용 효과를 감소시키므로 수술 예정인 환자는 3일 전에는 복용을 중단하는 것이 좋습니다. 또한, 염증감소 효과가 있어 관절의 부기와 통증을 감소시켜주고, 아침에 손가락이 뻣뻣해지는 증상에도 일부 효과가 있는 것으로 알려졌으며, ADHD(주의력 결핍/과잉행동 장애), 자폐 스펙트럼장애에서도 일부 효과가 있는 것으로 알려지면서 이런 증상을 가진 어린이들에게 사용이 증가하는 추세입니다. 하지만 아직은 ADHD의 치료에 있어서는 기존의 치료약물이 더 효과적입니다. 학습장애가 있는 어린이에 대한 효과 아직은 근거가 충분하지 않습니다.

Q

하루에 얼마나 복용해야 하나요?

오메가-3의 양은 1일 전체 열량의 1% 미만이고, 많이 섭취한다고 해서 효과가 증가하는 것은 아닙니다. 오히려 잘 정제되지 않은 오메가-3를 과량 섭취하는 것은 체내에 중금속(수은, 납, 니켈, 카드뮴 등)이 축적될 가능성이 있으므로, 신뢰할 만한 제조사의 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

A

오메가-3의 1일 섭취 권장량은 3g 정도로, 이 중에서 DHA, EPA 로는 400~500 mg정도를 섭취하면 되는데 일 주일에 2회 정도 오메가-3가 포함된 생선을 드시면 됩니다.

음식으로 섭취가 부족할 경우 심장질환 위험을 낮추기 위해 1g/일, 중성지방 수치를 낮추기 위해서는 2-4 g/일 'DHA+EPA' 영양제를 복용하게 됩니다. 치료목적으로 오메가-3를 복용하는 경우는 정기적으로 혈중 콜레스테롤 수치를 모니터링해야 합니다.

♣ 항상 환자분들 곁에 인하대병원 약사들이 함께합니다.

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

소통으로 행복한 인하대병원 만들기

직장인의 행복 수준

한국 직장인의 평균 행복 수준은 100점 만점에 과연 몇 점일까?

2013년 삼성경제연구소에서 발표한 바에 의하면 우리나라 직장인 평균 행복은 고작 55점밖에 안 된다고 하니 우리 삶의 질이 이대로 좋은 것일까? 하는 염려와 함께 지금 우리 직원들은 행복할까? 하는 의구심이 들었습니다.



이에 외부고객과 내부고객의 만족을 위하여 항상 고민하는 CSQ팀(고객만족, 질향상팀)에서는 "직원이 행복해야 고객도 행복하다"라는 믿음으로 소통 증진 캠페인 톡톡(TalkTalk)앙케트를 시행하게 되었습니다.

직원의 마음을 두드리는 '톡톡 앙케트'

'톡톡 앙케트'는 '우리 서로 Talk, Talk해요' '당신 마음의 문을 톡톡 노크해요' 라는 의미를 담은 전 직원을 대상으로 시행하였습니다.

제 1회 앙케트 주제는 소통 - '따뜻한 말 한마디'.

동료에게 따뜻한 말 한마디로 마음 문을 열게 하여 행복하고 긍정적인 조직문화의 초석이 되어 보자는 의지로 접근하였습니다. 설문 내용으로는 선임자 및 후배에게 듣고 싶은 말 한마디, 나를 불편하게 하는 말 한마디, 의료원장님께 바라는 말 한마디, 소통이 가장 필요하다고 느끼는 대상, 소통하는 인하대병원이 되기 위해 꼭 필요한 것 등으로 구성하였습니다. 처음으로 직원들에게 다가가는 앙케트인 만큼 과연 호응을 잘해줄까?라는 약간의 떨림을 안고 2014년 5월 21일 직원 식당 앞에서 톡톡 앙케트의 문을 열었습니다.

뜨거운 우리들의 열정

'앗' 순식간에 인산인해를 이룬 직원식당 로비.

뜨거운 열기와 적극적으로 참여하는 모습은 감동의 물결이었습니다. 우리에게 이런 소통의 장이 필요했었고 좀 더 격상된 소통 문화를 이루기 위해서 전 직원이 기여 의견을 내주며 너도 나도 동참한 것이었습니다.

'톡톡 노크하니 마음의 문을 활짝 열어 주는구나' 라는 생각에 용기를 안겨주는 귀한 경험이었습니다.



행복한 인하대병원 구현

지금은 설문 결과에 따른 캠페인을 시작하려고 합니다.

서로 소통하는 마음으로 듣고 싶은 말을 많이 해주고, 서로 배려하는 마음으로 불편한 말 한마디는 조심하고, 또한 부서 간 Harmony 만남을 통하여 서로 이해하고 친해지려고 합니다. 소통을 위한 활동으로 문화행사 및 부서 간 활동 등을 통해 행복 지수를 높여보려고 하며 앞으로도 직원이 궁금해하는 주제를 준비하여 계속 "톡톡" 직원의 마음을 노크 할 예정입니다. 마지막으로 '톡톡' 이라는 이름을 지어주십시오.

우리 앞으로도 직원의 행복한 마음이 고객의 만족을 높일 수 있을 때까지 쭉~욱 함께 톡톡해요~~~♡

지역사회 뇌졸중 치료의 중심병원

1 급성기 뇌졸중
5 회 연속
등 급



인하대병원(병원장 김영모)이 건강보험심사평가원에서 실시한 '2014년 급성기 뇌졸중 평가'에서 우수한 성적으로 최고 등급인 1등급을 받았다.

이는 지난 2005년부터 5회 연속 1등급에 선정되는 쾌거이며, 인하대병원이 '인천권역심뇌혈관질환센터'로서 그 역할과 기능을 충실히 이행하며, 지역사회 뇌졸중 치료의 중심병원임을 입증하는 결과라고 할 수 있다.

이번 평가는 건강보험심사평가원에서 지난해 3~5월 뇌졸중 응급환자를 진료한 전국 상급종합병원 42곳과 종합병원 159곳 등 201개 병원을 대상으로 조사하였으며, 뇌졸중 환자의 초기치료와 진단, 2차예방 등 다양한 평가

지표를 기준으로 진행되었다. 김영모 병원장은 "인하대병원은 국가 지정 인천권역심뇌혈관질환센터를 운영하고 있으며, 인천시민들을 뇌혈관질환으로부터 보호하기 위해 전 의료진이 최선을 다하고 있다"며, "이번 평가를 통해 더욱 신속하고 정확한 뇌졸중 예방 및 치료 시스템을 구축하여 인천시민들이 믿을 수 있는 신뢰의 병원이 되겠다"라고 말했다.

웅진군청과 모바일 의료지원 협약으로 도서지역 골든타임 사수

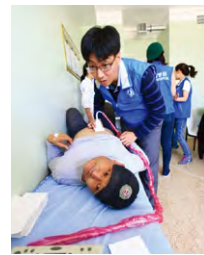


인하대병원(원장 김영모)은 7월 23일 웅진군(군수 조윤길)과 함께 인천 도서지역 응급환자 관리의 미래형 모델 제시를 위한 '모바일 이용 의료 지원 업무협약'을 체결했다.

이번 협약은 지리적 특성으로 인해 고급의료 이용에 불편을 겪고 있는 웅진군 군민과 인천 도서 지역 주민들에게 의료에 대한 접근성을 높이고, 응급질환에 대한 '골든타임' 관리에도 큰 효과를 낼 것으로 기대를 모으고 있다.

인하대병원, 2014년도 제2차 국제의료봉사단 파견, '이번엔 몽골' - "글로벌 사랑의 인술을 펼치다" 인하대병원 공공의료 사업지원단이 7월 21일부터 25일까지 4박 5일간의 일정으로 몽골로 제2차 국제의료봉사단을 파견하였다.

방병욱 소화기내과 교수를 단장으로 신장내과, 소아청소년과, 정형외과 전문의 등 11명으로 구



성된 몽골 봉사단은 울란바토르 몽골청년회의소 진료소, 보육원과 바가누르 식림지역을 방문해 현지인과 교민들을 대상으로 무료진료와 건강상담을 진행하였다. 이번 의료봉사는 대한항공, 한국청년회의소와 함께 진행하며 인하대병원에서 연수를 마친 현지 의료진 4명도 봉사에 참여하였다. 김영모 병원장은 "민관기업, 현지단체, 해외원조 전문기관과 체계적인 협력 아래 몽골뿐만 아니라 의료 인프라가 열악한 지구촌 곳곳을 찾아가는 '민관 협력형 공적 해외의료봉사사업'의 모델을 제시하고자 한다"고 말했다.

인하대병원, 인천광역시의료원과 공공보건의료지원 MOU 체결



인하대병원(원장 김영모)은 7월 17일 인천시의료원(원장 조승연)과 공공보건의료지원 협약을 체

결하였다. 양 기관은 지역 내 건강불평등 해소와 건강 수준을 향상시키고 지역 시민의 건강문제를 해결하기 위해 상호협력을 약속하였다. 또한 의료인력의 상호교류와 공공보건의료 심포지엄의 공동개최도 진행할 예정이다.

의료기관인증 수검 D-150일 행사 성료 - 전 교직원 의료기관인증 공감대 형성



2014년 7월 2일(화), CS/Q팀은 의료기관인증 D-150일을 맞아 교직원들의 동기부여와 인증을 위한 공감대를 형성하고자 다양한 행사를 실시했다. 오전에는 의료원장 및 임원진이 병동, 외래 등을 직접 방문, 직원들을 격려하는 Safety Rounding 행사를 진행했다. 병원 곳곳에서 열심히 근무하고 있는 직원들에게 다가가 격려하며 의료기관인증에 최선을 다해 줄 것을 부탁했다. 이 밖에도 앙케트 조사와 특강을 통해 의료기관 인증에 대한 인식을 넓히고 타 병원의 우수사례를 공유하는 시간을 가지며 성공적인 의료기관 재인증을 다짐했다.

인하대병원 환경보건센터, 사리울중학교로부터 감사패 표창 - 학생 삶의 질 향상에 기여



인하대병원 환경보건센터(센터장 손병관)는 7월 1일 인천 사리울중학교로부터 학생들의 삶의 질 향상에 기여한 공로로 감사패를 받았다. 인하대병원 환경보건센터는 사리울중학교와 2013년 5월 협약을 맺고 학생들 대상으로 27종에 달하는 알레르기 반응 및 폐기능 검사를 실시하는 등 알레르기 질환예방 및 관리교육을 실시해 왔으며, 이를 통해 학생들의 알레르기질환 예방 인지도가 4% 이상 향상되었으며, 지난 2월 교육과학기술부로부터 교육과정혁신형 건강증진모델 우수학교로 선정되기도 하였다.

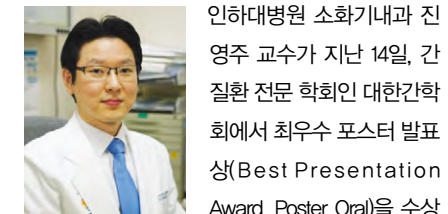
'새 생명 얻은 우즈베크 소녀, 의대 입학' - 인하대병원에서 2012년 무료심장수술 받아



인하대병원의 도움으로 심장수술을 받아 새 생명을 얻은 우즈베키스탄 나보이에 거주하는 마르조나 하무로예바 양(18세_뒷줄 오른쪽).

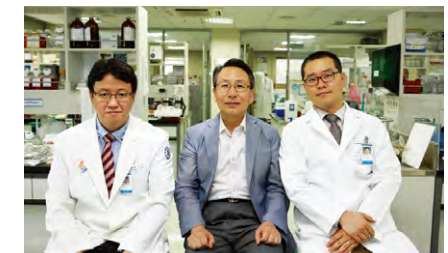
2012년 인하대병원 공공의료 사업지원단의 우즈베키스탄 현지 의료봉사 활동 시 '선천성 심장기형'으로 일상생활의 어려움을 겪으며 힘든 삶을 살고 있는 하무로예바 양을 인하대병원으로 초청해 무료로 심장수술을 받게 하였다. 당시 심장내과 우성일 교수, 흉부외과 백완기 교수가 집도 의료 나섰고 수술은 성공적으로 끝났다. 지난달 우즈베키스탄으로 의료봉사를 나선 지원단은 건강을 되찾고 의과대학에 합격한 하무로예바양을 만났다. 그녀는 "인하대병원 지원단의 의료봉사 활동을 보면서 의사가 되어 어려운 사람을 돕겠다는 꿈을 키워왔다"고 말했다.

소화기내과 진영주 교수, 대한간학회 Best Presentation Award 수상 - '간세포암 병기판단의 새로운 근거 제시를 위한 토대 마련'



인하대병원 소화기내과 진영주 교수가 지난 14일, 간질환 전문 학회인 대한간학회에서 최우수 포스터 발표상(Best Presentation Award, Poster Oral)을 수상했다. 지난 6월 12일부터 14일까지 제주도 해비치 리조트에서 개최된 본 학회는 매년 1회 개최하는 국제적 수준의 학술 행사로 올해는 전 세계 15개국 간 질환 전문가 1천여 명이 참가했다. 이번 연구는 전 세계에서 처음 시행되었으며, 미국 간학회 가이드라인의 변경을 주장할 수 있는 근거가 될 것으로 기대된다는 호평을 받았다.

비뇨기과 서준규 교수팀, 세계 최초 혈관 - 신경재생 항체치료제 개발



한차례 주사로 장기간 발기력을 유지할 수 있는 획기적인 발기부전 치료법이 인하대 의학전문대학원 교수팀에 의해 개발됐다. 인하대 의학전문대학원 서준규, 류지간, 윤국남 교수팀은 "혈관과 신경을 재생시키는 물질을 음경에 투여하면 발기부전을 개선한다는 사실을 밝혀냈다"며 "세계에서 처음"이라고 19일 밝혔다. 이번 연구는 혈관퇴행 및 신경염증반응을 유발하는 닌주린(Ninjurin-1)을 억제하는 항체를 당뇨병성 발기부전 쥐의 음경에 투여한 결과 이 항체가 손상된 음경 혈관세포 및 신경세포를 재생시켜 발기력이 오랫동안 회복된다는 사실을 확인했다. 기존의 경구용 발기부전 치료제는 당노나 전립선암 등 골반장기 수술 후 발생한 발기부전 환자에서는 효과가 낮고 협심증 치료제를 복용 중인 환자에게는 쓸 수 없는 단점들이 있다. 연구팀은 "이번 연구를 통해 발기부전 치료의 새로운 장이 열릴 것으로 기대하고 있다"고 전했다.

인하대병원 공공의료 사업지원단, 2014 우즈베크 의료봉사단 파견



인하대병원(병원장 김영모) 공공의료 사업지원단이 6월 22~30일 우즈베키스탄에 국제의료봉사단을 파견하였다. 김순기 소아청소년과 교수를 단장으로 하는 사회봉사단은 소화기내과·신경외과·신장내과·안과·정형외과 전문의 등으로 구성되어, 타슈켄트 메디컬 소셜센터, 고려인 요양원, 나보이 지역 등을 방문해 현지인, 교민 등을 대상으로 무료 진료와 건강 상담을 하였다.

인하대병원, 3년 연속 한국화재보험협회 화재안전 우수건물 인증 획득



인하대병원이 한국화재보험협회(KFPA)에서 실시한 2014년도 화재안전 우수건물 심사에서 최종 선정되어 지난 23일 월요일 현판식을 했다. 화재안전 우수건물은 ▲우수건물 추천 ▲적합성 검토 ▲위원회 심의 ▲최종 승인까지 총 4단계에 걸쳐 10년간 화재발생 이력을 점검하고, 소방시설의 종합적인 점검을 통해 화재위험도를 측정하는 까다로운 단계를 거쳐 선정된다. 인하대병원은 전국 3만 6천여 개 대상건물에서 인정받은 210개 건물 중 하나에 이름을 올렸을 뿐만 아니라, 3년 연속 우수건물 인증에 성공함으로써 환자를 화재로부터 안전하게 지킬 수 있는 내구성을 지닌 병원임을 입증했다.

인하대병원, 2014년도 국제학술심포지엄 개최 성료 - 국제 석학들의 '치료 중심 임상연구 최신 동향' 토론의 장 마련 유전자 전달체 치료, 새로운 암 진단법, 소아 정



신치료, 비침습적 의료 기술, 골재생 연구 분야 국제 석학들이 토론의 장을 마련했다. 이를 통해 미래의 신치료 분야에 대한 비전 수립과 대학병원이 집중하고 선택해야 할 연구와 진료 분야를 모색하는 계기가 됐다. 이번 심포지엄은 질병치료 중심의 연구와 새로운 의료서비스를 국제적인 석학들과 토론하고 미래의 의료 방향을 제시하기 위해 마련됐다.

2014년 협력병원 진료의뢰 책임자 간담회 성료



2014년 6월 12일(목), 인하대병원은 협력병원 진료의뢰 책임자를 초청하여 간담회를 진행했다. 인천광역시의료원 등 28개 병원 진료의뢰 책임자 40여 명을 초청하여 진행된 이번 간담회는, 진료의뢰 시 발생하는 실무적인 문제를 사전에 예방, 협력의료기관 대상 핫라인 홍보 및 보다 신속, 체계적인 진료의뢰가 될 수 있도록 협력했다.

성형외과 황 건 교수, 제2회 환태평양 외상학회 -대한군진의학회 공동 심포지엄(PPTC) 최우수 구연상 수상



연승용 마네킨모델의 개발

'턱 사이 고정술을 시행한 환자에서 유도철사 피부경유 반지갑상연골절개술을 위한

영상의학과 인터벤션팀 (전용선 교수, 김유진 전공의) - '제 23 차 대한인터벤션영상의학회 학술대회'에서 포스터 대상수상



언론에 비친 인하대병원



2014. 06. 09



출연: 홍성빈 교수/내분비내과
프로그램: 인천교통방송
미추홀매거진
내용: 갑상선질환

2014. 06. 13



출연: 남해성 교수/호흡기내과
프로그램: 경인방송 상쾌한 아침 원기범입니다
내용: 기관지 내시경을 이용한 폐질환 진단과 치료

2014. 06. 20



출연: 조재화 교수/호흡기내과
프로그램: 경인방송 상쾌한 아침 원기범입니다
내용: 만성폐쇄성폐질환

2014. 06. 24



출연: 백지현 교수/감염내과
프로그램: OBS TV 주치의
내용: 살인진드기

2014. 06. 27



출연: 이문희 교수/혈액종양내과
프로그램: 경인방송 상쾌한 아침 원기범입니다
내용: 위암

2014. 06. 30



출연: 신정현 교수/피부과
프로그램: OBS TV 주치의
내용: 자외선

2014. 06. 30



출연: 좌경림 교수/재활의학과
프로그램: 티브로드 인천방송
건강과 생활
내용: 뇌재활

2014. 07. 01



출연: 백지현 교수/감염내과
프로그램: OBS TV 주치의
내용: 여름 불청객, 모기

2014. 07. 07



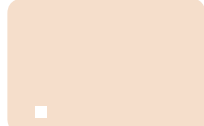
출연: 최광성 교수/피부과
프로그램: MBN 최광성의 이야기 숲 어울림
내용: 희귀질환

2014. 07. 07



출연: 신정현 교수/피부과
프로그램: OBS TV 주치의
내용: 노인성 피부질환

2014. 07. 07



출연: 조세욱 교수/가정의학과
프로그램: 인천교통방송
미추홀매거진
내용: 냉방병

2014. 07. 10



출연: 최윤미 교수/외과
프로그램: MBC 생방송
오늘아침
내용: 여름철 쇠살모사 주의보

2014. 07. 11



출연: 이진수 교수/감염내과
프로그램: KBS1 라디오
라디오주치의
이중현입니다
내용: 뇌수막염

2014. 07. 11



출연: 이문희 교수/혈액종양내과
프로그램: 경인방송 상쾌한 아침 원기범입니다
내용: 유방암

2014. 07. 16



출연: 신정현 교수/피부과
프로그램: OBS 뉴스&이슈
내용: 여름철 피부질환

2014. 07. 18



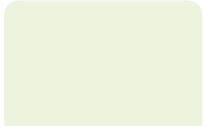
출연: 이현규 교수/혈액종양내과
프로그램: 경인방송 상쾌한 아침 원기범입니다
내용: 이는 것 같으면서 잘 모르는 빈혈

2014. 07. 21



출연: 신호철 원장/공향의료센터
프로그램: MBC 뉴스데스크
내용: 여름철 해외여행 홍역 비상, 예방접종 필수

2014. 07. 29



출연: 박희권 교수/신경과
프로그램: KBS 무엇이든 물어보세요
내용: 어지럼증과 뇌졸중

건강교실 안내

건강교실명	내 용	개최일시	개최장소	문의전화
유방암 환자 교육	유방암 환자의 식이 유방암 수술 후 관리 및 임파부종 관리 유방전문의와의 상담 및 환우들과의 대화 - 유방암 환우 및 가족(유선 신청)	8/14(목), 9/17(수) 오후 2시 ~ 4시 30분	3층 1 세미나실	여성암센터 (032)890-2560
대장암 환자 교육	대장암의 이해 대장암 환자의 영양 - 교육을 원하는 경우 사전 신청 바랍니다.	홀수달 넷째 주 화요일 오후 1시 30분	3층 2 세미나실	암진료상담실 (032)890-3600, 3638
암환자 음악 요법	암환자를 위한 음악요법(우쿨렐레 배우기) - 희망하시는 분은 암진료상담실로 문의 바랍니다.	매주 수요일 오전 10시	3층 1 세미나실	

공개강좌 안내

강좌 일정	제목	강사	장소
2014. 08. 05(화) - 오후 3시	뇌졸중 바로 알기	신경과 박희권 교수	신세계 아카데미
2014. 09. 18(목) - 오후 3시	여성 노실금이란?	비뇨기와 박원희 교수	
2014. 09. 26(금) - 오후 3시	중년 여성의 건강 '부인종양'	산부인과 송은섭 교수	
2014. 09. 23(화) - 오후 2시	'대장암'에 대하여 -대장암을 이겨내는 특별하지 않은 공부 -비만과 대장암 -내 몸이 건강해지는 식사 -대장암 환자를 위한 운동처방	외과 최선근교수, 가정의학과 이연지교수 영양사 홍기연 운동처방사 김성진	3층 강당

●문의: 공공의료사업지원단 ☎ 032-890-2874 ●일정은 참여단체 또는 병원사정으로 변경될 수 있습니다

전시회 안내

전시 일정	제목	참여 단체 / 작가	장소
2014. 08. 01 ~ 08. 21	Art & Love	이주혜 외 3인전	2층 갤러리
2014. 08. 22 ~ 09. 11	with art with love	Blessing plus	
2014. 09. 12 ~ 10. 02	It's not gonna work	한선제 개인전	
2014. 10. 03 ~ 10. 23	평화와 행복	이남희 개인전	

●문의: 홍보팀 ☎ 032-890-2603 ●일정은 참여단체 또는 병원사정으로 변경될 수 있습니다

파랑새 소식

여성암 센터 교육 및 유방암 환우회 파랑새 행사 공지

- 교육 예정
 - 일 시: 2014년 8월 14일(목), 2014년 9월 17일(수)
오후 2시 ~ 4시 30분까지
 - 장 소: 3층 1세미나실
 - 대상자: 유방암 환우 및 가족

■ 지난 행사

제주 올레길에 버금가는 내륙의 향토길이라는 충북 괴산 산막이 옛길로 파랑새 회원 약 40명이 6월 18일 아우회를 다녀왔다. 산막이 길은 이야기가 있는 길로 유명하다. 연인들이 함께 걸으면 사랑이 이뤄진다는 '연리지' '음양수' 가 있고, 노루와 토끼 등 야생동물의 생명수였던 일명 노루샘, 재미와 스릴을 동시에 만끽할 수 있는 스카이워크도 설치되어 있어 많은 경험도 하고 이야기도 나누면서 즐거운 시간을 보냈다. 다소 먼 거리였지만 모두가 함께할 수 있어 감사하고 행복한 일이라고 이구

동성으로 말했다. 그동안 마음에 담고 있던 걱정과 짐들을 모두 내려놓고 나를 돌아보는 소중한 시간이였다.



■ 다음 행사

- 7월: 임원진 아우회 (시간 장소 추후 공지 예정)
- 8월: 여름휴가입니다. 파랑새 여러분 시원한 여름휴가 보내세요.

● 파랑새는 인하대병원 유방암 환우회의 이름입니다.

- ▶ 문의 여성암센터 ☎ 032-890-2560 ▶ 홈페이지 www.inha.com ▶ 여성암센터 ▶ 카페 cate.daum.net / inbluebird

인하대병원 진료안내

2014. 8. 1 현재

- 대표전화 1600-8114(전국)
- 외래진료예약 (032)890-2000
- 가정간호사업실 (032)890-3590
- 종합검진센터 (032)890-3331
- 종합검진플러스센터 (032)890-3300
- 암진료상담실 (032)890-3600

● 청색 : 클리닉과 일반진료 병행 ● (청색) : 클리닉만 진료

진료과	교수명	선택 진료	세부전공분야	진료요일		비고	진료과	교수명	선택 진료	세부전공분야	진료요일		비고	
				오전	오후						오전	오후		
심장내과 (☎2200)	박금수		연구년(2014. 9. 1 ~ 2015. 2. 28)			심장혈관센터 (☎2440~)	복막투석클리닉 (☎2535)	김문재	* 혈액투석, 복막투석진료	수		오전진료 : 10:30~12:00 ▶폐암센터		
	권 준	*	심부전(허혈성 또는 비허혈성 심근증, 판막 질환), 심장 초음파, 관상동맥 질환	수, 금	월, 화			이승우	* 혈액투석, 복막투석진료	목				
	김대혁	*	부정맥, 실신, 심박동기, 관동맥질환	월, 수, 목	수			일 반	* 혈액투석, 복막투석진료	화				
	우성일	*	심근경색, 협심증, 심혈관 중재시술	화, 금	월, 화			김철수	* 혈액암 및 희귀암(백혈병 림프종 골수종 육종 외 각종 난치성 희귀암) 고식적인 약물치료, 표적치료(조혈세포이식)	월, 수	월, 수			
	신성희	*	심장 질환, 심부전(허혈성 또는 비허혈성 심근증), 판막질환, 협심증, 심장 초음파	화, 목	목, 금			이문희	* 암 진단, 항암 치료(유방암, 위암, 대장암, 여성암(자궁암, 난소암), 희귀암)	수, 목	월, 목			
	박상돈		관동맥질환, 말초혈관질환, 대동맥질환, 고혈압	월, 수, 목	금			이현규	* 혈액학, 중앙학(림프종, 백혈병, 조혈모세포 이식, 혈액질환, 폐암)	(월, 화), 화, 목	수			
	백용수		관동맥질환, 고혈압, 심부전		월, 수			임주환	* 항암 화학요법, 중앙내과(심방위암, 대장암, 두경부암, 유방암, 기타 고형암의 항암화학요법, 완화의료)	화, 금	화, 목			
	이만중		관동맥질환, 고혈압, 심부전		화, 금			박영훈	* 혈액암, 고형암, 조혈모세포이식(빈혈, 혈액질환, 백혈병, 림프종, 다발골수종, 고형암, 항암치료, 골수이식)	월, 금	화, 금			
	일 반		관동맥질환, 고혈압, 심부전	금				이진수	* 감염성질환, 병원감염, 발열질환	화, 목	월			
			관동맥질환, 고혈압, 심부전	금				백지원	* 감염성질환, 병원감염, 발열질환	월, 금	수			
소화기내과 (☎2224)	김영수	*	간질환, 위내시경	월, 화, 목, 금		서비스진료	간염내과 (☎2216, 2219)	이진수	* 감염성질환, 병원감염, 발열질환	화, 목	월	▶임상시험센터		
	신용운	*	위암, 대장암, 위·대장질환	월, 수, 목	목	08:30~09:30		김철수	* 관절염, 골다공증, 루프스	(월, 화, 목, 금)	화, 목			
	김형길	*	소화관암(위암, 대장암), 염증성 장질환	수, 금	월	내시경센터 (☎2540~)		박 원	* 관절염, 골다공증, 루프스	(월, 화, 목, 금)	화, 목			
	이든행		담도, 췌장질환	화, 목				권성렬	* 관절염, 혈관염, 베체트, 레이노	월, 목, 금	화, 목			
	권계숙	*	위암, 대장암, 염증성 장질환, 역류성 식도질환, 변비	화, 금	화			임미진	* 관절질환, 자기면역질환(관절염, 통풍, 혈관염)	월, 목, 금	월, 수			
	이진우	*	간염, 간경변증, 간염, 간이식, 지방간 클리닉	화, 수, 목	목			정경희	* 관절염, 자기면역질환(관절염, 강직성 척추염, 통풍, 전신성 경화증)	월, 화, 수	화, 목			
	정 석	*	췌장·담도 질환, 췌장암, 담도암, 담낭암, 담석질환, 췌장염	월, 금	화			주고은	* 관절질환, 자기면역질환(관절염, 통풍, 쇼그렌증후군)	화, 수	월, 금			
	방병욱		해외연수(2014. 8. 1 ~ 2015. 7. 31)					김철우	* 천식, 만성기침, 두드러기 및 알레르기 질환	월, 목	화, 목			
	진영주		간암, 만성 B형 간염, 만성 C형 간염, 알코올성 간질환, 지방간	월	화, 수, 금			일 반	임상약리/약동분석	수, 금				
	신천호		소화관, 간, 담도, 췌장질환		월			김철우	* 종합임상약리학/초기임상시험	목				
이현정		소화관, 간, 담도, 췌장질환		금		일 반	전체적인 내과진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금					
호흡기내과 (☎2219)	이홍렬	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	화, 목, (금)	월, 수(2,4주), 금	▶폐암센터	김경래	* 대장항문외과, 응급의학(항문 질환)치핵, 치루, 탈출, 임, 대장 질환(대장암, 궤양성 대장염, 크론병)	월, 수	수	() : 주별진료			
	곽승민	*	호흡기질환, 만성폐질환, 폐종양	월, 화, (수), 금	수, 목(1,3주)			신석환	* 소화기외과, 위암	월, 목		월		
	류정선	*	폐암, 폐결절, 항암화학치료, 맞춤치료, 흉막질환	월 (화), (목)	(월, 수), 목			홍기천	* 혈관외과(복부 대동맥류, 동맥 폐색, 심부정맥 혈전증, 하지 정맥류)	수		월, 목		
	조재화	*	호흡기질환, 만성폐질환, 집중진료의학	수, 목	월, 화			안승익	* 간담체외과, 이식외과(담석증, 간암, 췌장암, 담도암, 간이식)	화, 목		화		
	남해성	*	폐종양, 폐결절, 폐암 조기검진	수, 금	(화), (금)			조영업	* 유방외과, 갑상선-내분비외과, 종양외과	(월, 화, 목, 금)		(화)		
	폐암 내과 (☎3880)	이홍렬	*	폐종양	금				김세중	* 유방, 내분비외과		(수), (금)	(월)	O여성암센터
		곽승민	*	폐종양	수				이건영	* 간담도외과, 이식외과		금	수	
		류정선	*	폐종양, 폐결절, 폐암조기검진	화, 목	월			허운석	* 위암, 고도비만수술, 소화성궤양, 기질궤양		화, 목	화, 목	
		이현규	*	폐종양	월				최선근	* 소화기외과, 대장암(결장암, 직장암, 항문암), 복강경 대장절제술, 치질, 치루, 치열 등 대장항문질환		화, 목	금	
		남해성	*	폐종양, 폐결절, 폐암조기검진	화, 금				최윤미	* 해외연수(2014. 8. 1 ~ 2015. 7. 31)				
흉부외과	김정택	*	폐종양	월, 목			신우영	* 간담도외과, 이식외과	월	월, 목				
	윤용한	*	폐종양	화	목		박근영	* 혈관이식외과, 신장이식(동정맥류, 하지정맥류, 당뇨족, 하지통증, 하지궤양)	화	(화), 수, 금				
	김영삼	*	폐종양	수	금		장용선	* 유방, 내분비외과	금	화, (목), 금				
당뇨내분비센터 (☎3360, 2215)	김용성	*	당뇨병, 비만, 내분비	월, 화, (목)	월, 목	O비만센터	홍부외과 (☎2280)	백완기	* 심장질환, 혈관질환, 대동맥질환	화, 금	화	▶폐암센터		
	남문석	*	당뇨병, 뇌하수체, 내분비	화, 목	화			김정택	* 성인심장 혈관외과, 일반흉부질환	월, 목, 금	월			
	홍성민	*	골다공증, 내분비, 갑상선(당뇨병)	수, 목, 금	월			윤용한	* 폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형	화, 목	(화), 목, 금			
	김소현		해외연수(2013. 12. 1 ~ 2014. 11. 30)					김영삼	* 폐, 종격동, 식도질환, 기흉, 다한증, 흉곽기형, 흉부외상	수, 목	수, 금, 목			
	한주영		당뇨병, 내분비, 비만, 갑상선	월	수, 금			일 반	백완기	* 심장질환, 혈관질환, 대동맥질환	화, 금		화	
비만 내분비 센터 (☎3360, 2215)	김용성	*	당뇨비만(성인)	목			신경외과 (☎2370)	박형천	* 목 디스크, 허리 디스크, 척추 중앙요추 협착증, 척추 중앙, 신경통)	월, 수	수	*사이버나이프센터		
	김소현		해외연수(2013. 12. 1 ~ 2014. 11. 31)					김은영	* 뇌신경외과, 뇌종양, 안면경련, 3차신경통, 소아 뇌종양류, 뇌혈관기형, 경동맥 협착증,	월, 목	금, 목			
	허운석		고도비만 수술	화				박현선	* 모야모야병, 사이버나이프	월, 화, 목	목			
	소이형소변과 가정의학과	이지는	* 소이비만상담, 종합검사, 식이요법, 운동요법	목				현동근	* 뇌혈관질환(뇌졸중, 뇌동맥류, 뇌출혈), 혈관내 중재시술, 두부손상	수	월, 수			
	이연지	*	인지행동요법, 체중감량 후 체력증진	월, 목	목			윤승환	* 척추수술, 청소년 특발성 척만증 수술, 미세 침술 수술, 척추 변형 수술	화, 목	화			
신장내과 (☎2229)	김문재	*	고혈압, 신장질환, 혈액투석	월, 목	화		신장센터 (☎2533)	심유식	* 뇌혈관 질환(뇌출혈, 신경종괴술, 두부외상)	금	화, 목	2시부터 진료		
	이승우	*	신장질환, 당뇨병성신증, 만성신장염, 신부전증, 투석치료	화, 금	월, 수			오세양	* 뇌혈관질환, 혈관내 수술, 두부 외상(뇌졸중, 뇌경색, 뇌출혈, 뇌혈관기형, 두부 외상)	화, 수	금			
	송준호	*	신장질환, 당뇨병성신증, 만성신장염, 신부전증, 투석치료	수	월, 목, 금			김지용		월, 목, 금				
	김문재	*	혈액투석진료, 복막투석, 신장이식 진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금	클리닉과 병행		일 반		월				
	이승우	*	혈액투석진료	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금									
신장이식 클리닉	김문재	*	신장이식	수										
	박근영	*	신장이식	화										

INHA Univ. Hospital

전체 진료과 토요일 오전 진료합니다.
각 진료과로 문의해 주시기 바랍니다.
(각과의 사정에 따라 진료시간이 변경될 수 있습니다.)

● 청색 : 클리닉과 일반진료 병행 ● (청색) : 클리닉만 진료

진료과	교수명	선택 진료	세부전공분야	진료요일		비고	진료과	교수명	선택 진료	세부전공분야	진료요일		비고	
				오전	오후						오전	오후		
정형외과 (☎2380)	문경호	*	인공관절 치환술(고관절, 슬관절, 골다공증, 관절염, 대퇴골두 무혈성괴사	화, 목	화	▶여성암센터(PS 외래 예시 진료)	이비인후과 (☎2420)	장태영	* 비파, 알레르기성 비염, 부비동염, 코성형수면무호흡	수, 목	월	코성형 : 수요일		
	김명구	*	슬관절(무릎 인공관절), 관절염, 운동 중 손상	월, 수	수			김규성	* 어지럼, 난청, 귀 질환(중이염), 인공와우	월, 수	(수), 목	△어지러움클리닉		
	강준순	*	인공관절 치환술(슬관절·고관절), 관절염, 무혈성 괴사, 골 종양	월, 수	월			임재열	* 갑상선암, 두경부암, 구강 및 타액선 질환, 음성장애, 타액선 내시경, 두경부 내시경수술	목	화, 목			
	김려성	*	건관절·슬관절 관절경	화, 목	목			김영호	* 알레르기비염, 코골이 및 수면무호흡, 비중격질환, 축농증, 편도질환, 소아, 우유항응 집진 클리닉		월, 수, 목			
	조규정	*	추간관 탈출증, 척추관 협착증, 척추 추간증, 척추 골절	월, 금	수			최정석	* 무통증 편도수술, 소아, 갑상선·두경부 종양, 후두 및 음성, 침샘 및 구강질환	월, 화, 금				
	이동주	*	상지수부 골절, 미세수술, 상지 스포츠 손상, 신경수술, 관절염, 상지 관절경, 중앙	목, 금	화			김민범	* 인공와우, 어지럼, 난청 보청기, 인면신경, 중이염 수술	화, 금	금			
	김범수	*	족부, 족관절 외과(해부지 외반증, 발목 관절염, 당뇨발, 발목 인공관절, 골절)	수	수, 금			일 반	김민희	* 정신분열증, 우울증, 알콜중독, 노인성정신장애	수, 금	월, 화	조기응급(24시간) 정신질환 클리닉(2014년 12월 23일까지)	
	권대규	*	소아정형, 뇌성마비, 풍양, 외상(오다리, X-다리, 광발 교정, 사지 연장술, 안방 걸음 교정)	화	월, 목			▶정신건강의학과 (☎3880)	김철웅	* 난치성 정신분열증, 외상성뇌진탕, 불면증, 조기사생병	월, 목	수, 목	수, 목	
	김영태	*	척추관, 외상, 알코올중독(뇌파수술, 다뇨, 협착, 척추증)		월				이정성	* ADHD, 틱장애, 학습·주의력·언어	월, 화	화, 목		
	정재호		슬관절, 건관절질환		금				배재남	* 노년기 우울증, 기억장애, 치매, 노년기 정신장애	화, 수, 목	월, (목)	▲치매초기검진클리닉	
일 반			월, 화, 수, 목, 금	화, 수, 목, 금	이경미	* 소아청소년정신과	금		월, 수	★정신건강의학과 상담실				
성형외과 (☎3870)	황 건	*	얼굴뼈 골절, 얼굴외상, 흉터 성형술	화, 목	화	▶신경과 (☎3860)	하충건		* 파킨슨병을 비롯한 운동장애(파킨슨병, 진전, 과운동증 및 운동실조, 퇴행성 질환)	화, 수	(수), 목	△운동장애클리닉		
	기세휘	*	수부수술, 레이저치료, 미세현미경재건수술	월	월, 수		나정호		* 뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통	화, 목	월, (목)	■뇌졸중클리닉		
	김연수	*	유방재건술, 유방미용수술, 눈·코 미용수술, 피부지방절제술, 지방흡입술, 여성성기성형, 육창	수, 금	금, (목)		최성혜		* 치매, 두통, 기억장애, 어지럼증, 노화, 통증	화, 수, 금	월, (수), 금	◆기억, 언어장애클리닉		
	일 반			월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금		박희권		* 뇌졸중, 신경 중재술, 두통, 어지러움증	월, 수, 금	목, 목	★수면클리닉		
	최광성	*	모발, 모발이식, 조갑질환, 건선, 레이저	월, 화, (목), 금	(화), 목		배은기		* 뇌종양(간질, 수면질환(불면증, 과민, 수면무호흡), 해마반향추진)	월, 화	화, (목)	▶신경과(원활)클리닉		
피부과 (☎2230)	신정현	*	색소질환, 아토피피부염, 여드름, 흉터, 피부병, 피부미용	수, 금	월 (화, 수, 목, 금)	▶피부과 (☎2230)	윤혜원		* 뇌졸중, 치매	월, 화	화, 금	▶신경과(원활)클리닉		
	변지연	*	여드름, 피부노화, 피부양성종양, 피부부외과, 피부과 전반적인 질환	(월), 목, (금), 수	(목), 금		윤영남	* 말초신경, 다발성경화증, 신경과(원활), 척추질환, 수술중재술, 두통, 어지러움증, 신경통증	(목)	월, 화, 수	만5세 이상 진료가능			
	일 반			월, 화, 수, 수, 목			일 반		금					
	비노기과 (☎2360)	서준규	* 성기능장애, 여성배뇨장애, 불임	수	금		결석은 무조건 (비노기과)	▶재활의학과 (☎2480)	정한영	* 뇌(신경)재활, 장애평가, 소아재활	월 (금)	(화), 수	◎심감장애클리닉	
	박원희	*	요실금, 중앙, 전립선질환	화, 목	화		김창환		* 신경계 재활(파킨슨병 등 퇴행성 질환, 말초신경병 진단 및 재활), 근육 및 관절, 척추질환 재활	화, 수	(수), 목, 금	■뇌성마비클리닉		
윤상민	*	중앙, 결석, 신이식	월, 화, 금		김명옥	* 척추신경, 언어장애, 발음장애, 외보조기, 알zheimer(부정)	목		월, 화, (목), 금	★언어장애				
성도환	*	중앙, 결석, 전립선질환	목	목	각경림	* 뇌(신경)재활, 장애평가, 소아재활	화, 수, 금		월, 화	▶신경과(원활)클리닉				
이택	*	요로결석, 비노, 내시경수술, 배뇨장애, 소아배뇨	월	월, 목	류지간	* 일반 재활	월, 수, 목		월, 화, 목, 금	△척추클리닉(1,3주)				
산부인과 (☎2270)	박수환	*	전립선질환, 요로결석, 비노기과외상	수	월, 수	▶산부인과 (☎2270)	최지호	* 평생 건강관리, 금연	월, 화, 목	(월), 수, 목, 금	◆금센터			
	이병익	*	생식내분비(배경, 불임, 자궁내막증), 중앙학(부인과 중앙), 비노부인과(골반강기 탈출증)	수, 목, 금	월		이연지	* 항노화(영양치료, 생활습관교정, 스트레스)	(월), 수, (목), 금	(목)	◎비만센터			
	송은섭	*	부인과, 부인과중앙(자궁과 난소의 후, 질 출혈, 부인과 검진)	월, (수)	(월), 수		조세우	* 건강증진, 노인의학	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금				
	황성욱	*	중앙학, 복강경(자궁경부암·자궁내막증), 중앙학(부인과 중앙), 비노부인과(골반강기 탈출증)	(월), 화, (목)	목		일 반	박홍재	* 일반내과	월, 화, 수, 목, 금	월, 화, 수, 목, 금	월요일 토요일 오전진료 : 08:30~12:00		
	최수란	*	산과	월, 수	화, 금		▶국제진료센터 (☎2080)	차영덕	* 통증치료	월, 수, 금	월, 금			
여성 상담 센터 (☎2256)	송은섭	*	부인과중앙	수	월	양기환		* 통증치료	화, 목					
	황성욱	*	중앙학, 복강경	월, 목		일 반			화, 목					
	조영업	*	유방, 내분비외과	월, 화, 목	화*	영상의학과 (☎2740)		조순구	* 중재적 영상의학	월, 수, 목	월, 수			
	김세중	*	유방, 내분비외과	수, 금	월	전용선		* 중재적 영상의학, 혈관, 비혈관, 중앙 인턴벤션	화, 금	화, 금				
	최윤미	*	해외연수(2014. 8. 1 ~ 2015. 7. 31)			방사선종양학과 (☎3070)	김우철	* 소화기암, 폐암, 뇌암, 두경부암, 혈액암, 유방암	(월), 화, 목, 금	월, (화), 목	★사이버나이프센터			
성형외과 (☎2260)	장용선	*	유방, 내분비외과		목	▶방사선 (☎3070)	김현정	* 유방암, 비노기과, 두경부암, 부인암	월, 수, 목	월, 화, 수, 목, 금	재정원(한도)진료 상담			
	김연수	*	유방재건, 유방성형	목			일 반		금	월, 화, 목				
	유현경	*	유방영상의학		목		국제진료센터 (☎2080)	차영덕	* 통증치료	월, 수, 금	월, 금			
	홍영진	*	심장, 감염	목	월, 화, 수, 목		통증치료실 (☎3921)	양기환	* 통증치료	화, 목				
	김승기	*	소아 알레르기, 호흡기	수, 금	월, 화									



JCI
인증의료기관



보건복지부
인증의료기관

인천권역**심뇌혈관질환센터** 증축

당신의 소중한 생명, **골든타임**을 지킵니다!

인하대병원 최고의 가치는
바로 당신입니다



인하대병원

인하대병원 모바일 홈페이지 <http://m.inha.com>
인하대병원 블로그 <http://blog.naver.com/inhapr>