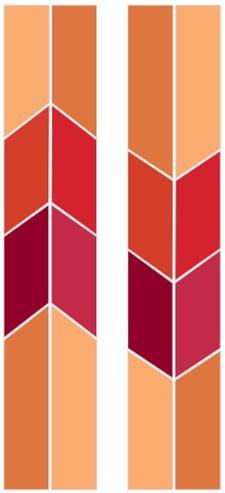


고대구로병원뉴스



NO. 117
November 2016

발행인 은백린 발행처 고려대학교 구로병원 주소 서울시 구로구 구로동로 148 TEL 1577-9966 FAX 02-2626-2275
홈페이지 http://guro.kumc.or.kr 편집, 디자인 홍보팀 02-2626-2270 발행일 11월 21일 월간

고려대학교 구로병원 은백린 원장, '2016 한국의 최고경영인상' 수상

첨단 의료연구의 중심축, 환자위한 연구중심병원 정착 견인



고려대학교 구로병원 은백린 병원장이 동아일보가 주최하고 산업통상자원부, 미래창조과학부, 고용노동부가 후원하는 '2016 한국의 최고경영인상'을 수상했다.

은백린 병원장은 11월 24일(목) 오전 11시 그랜드하얏트서울에서 개최된 '2016 한국의 최고경영인상' 시상식에서 'R&D경영' 부문상을 수상했다. 이번 수상은 은백린 원장이 병원장으로 부임하기 직전인 2014년부터 연구부원장직을 역임하며 구로병원의 연구중심병원으로의 진화 과정을 주도해 온 것과 더불어, 구로병원이 2013년에 이어 올해 3월 보건복지부로부터 연구중심병원으로 재지정 되는 과정에서 발휘한 탁월한 리더십을 인정받아 선정됐다.

은백린 원장은 수상소감에서 "올해 초 구로병원이 연구중심병원에 재지정 된 것은 연구분야에 대한 병원의 투자를 지속하고 확대할 수 있는 근간이고, 한 단계 업그레이드할 수 있는 구체적 동기이자 목표라고 생각한다"며 "전 교직원이 합심해 병원 시스템을 진료 중심에서 연구 중심으로 변화시키는 과정을 차근차근 진행하고 있다. 구로병원은 연구중심병원 2단계가 목표로 하는 기술사업화 기반 조성을 위해 지난해부터 시스템을 변화시키고 고려대 KU-MAGIC 프로젝트와 더불어 기술사업화 성과 창출을 통한 지속가능한 선순환 사업 모델 발굴에 지속적으로 노력해 나갈 것"이라고 말했다.

첨단 의료연구 중심축 - 환자위한 연구중심병원

구로병원은 1983년 우리나라 산업화의 원동력이던 구로공단 지역 근로자와 지역주민의 의료복지를 실현하겠다는 목표로 따라 서울 서남권 거점병원으로 설립됐다. 대학병원의 사명을 다하며 환자 진료만 하는 병원에서 벗어나 축적된 신의료 기술과 인프라를 바탕으로 산업적 가치를 창출하기 위해 연구논문 및 지식재산권 실적 향상, 연구비 관리운영 강화, 임상시험 수행환경 개선, 연구인력 양성, 산·학·연 공동 R&D 네트워크 및 개방형 연구 기반 구축으로 연구중심병원의 면모를 갖춰왔다.

3년간 지식재산권 92건 등록

2013년 연구중심병원 지정 이후에는 연구인력 확대 및 다양한 국책사업 수주 등 연구 인프라 확충과 연구역량 강화에 주력해 지속가능한 연구지원 시스템 구축을 통해 괄목할 성과를 이뤄냈다. 그간 수행해온 대형 국책사업인 백신, 재생의학, 의료기기, 항암치료제 등을 4대 중점 연구분야로 선정해 보건과학대학을 비롯해 약학대학, 공과대학 등 분야별 국내 최고 교수진이 공동으로 연구에 참여토록 했다. 그 결과 지난 3년간 92건의 지식재산권(해외출원 29건) 등록, 총 1100건의 연구논문 발표 실적을 냈다. 또한 16건의 기술을 이전하고 14건의 제품화에 성공했으며, 자회사 3개를 설립해 연구를 기반으로 한 의료산업화의 가시적 성과를 일궈냈다.

한 걸음 더 나아가 보다 탄탄한 기술사업화 기반을 조성하기 위해 4대 중점 연구분야 플랫폼에 질환을 연계하였으며 이를 통해 '기술사업화 조성을 위한 플랫폼을 기반으로 적용 질환 확장이 가능한 차세대 고효율 백신 플랫폼', '초고속·소형 정밀 진단기기 플랫폼', '환자 맞춤형 치료제 플랫폼'등과 같이 사업화 성과 창출에 최적화된 플랫폼을 구축하여 고도화했다. 구로병원은 이들 플랫폼에 감염 및 면역, 암, 근골격, 심혈관 등의 질환을 연계해 의료 수요에 적극 부응하고, 향후 적용 질환을 지속적으로 확장해 더 많은 임상영역에서 기술사업화 추진 역량을 갖춰나갈 방침이다. 또한 이러한 핵심 역량을 중심으로 중점연구 산업화에도 박차를 가해 지역 클러스터인 서울디지털산업단지의 250여 개 의료기기 및 의약품 제조업체를 개방 플랫폼에 참여시켜 각종 신제품을 개발하고 유통, 홍보, 판매망을 구축할 예정이다.

G-Valley, KU-MAGIC 양 날개

구로병원은 1만여 벤처기업이 자리한 서울디지털단지외 근접한 지리적 이점을 활용해 80여 건의 MOU 및 협정 체결, 외부기관으로의 기술이전, 제품화 등 탄탄한 연구 인프라를 구축해왔다. 특히 올해부터는 한국산업단지공단과 G-Valley 산·학·연·병 R&D 클러스터 지원사업을 통해 구로병원과 서울디지털단지 기업이 상호 투자해 구로병원이 개발한 연구기술을 이전하는 산학 연구사업을 추진 중이며, 이와 같은 협력시스템 강화를 통해 구로병원 중심의 서울 서남부 메디클러스터를 구축하고 향후 지역 네트워크를 넘어서는 광역 네트워크 구축을 추진하고 있다. 또한 구로병원은 지난해 9월 고려대가 발족한 KU-MAGIC(Korea University Medical Applied Global Initiative Center) 프로젝트에서 계획한 최첨단 융·복합의료센터 구축 계획과 관련해 의료, 연구, 개발, 글로벌 네트워킹, 국책과제 수행, 사업화 등의 영역에서 성과를 극대화할 수 있는 글로벌 바이오메디컬센터 연구 플랫폼을 구축하는 등 연구중심병원으로서 대한민국 경제를 이끌 의료산업 중심축으로 자리매김할 수 있도록 노력하고 있다.

앞으로 은백린 병원장은 단기적으로는 연구동을 증축해 연구시설을 확충하고, 진료 면에선 상급종합병원에 걸맞게 중증질환에 대한 난이도 높은 의료행위를 전문적으로 행하는 종합병원으로서 지역사회와 국가의 의료를 선도하며 글로벌 의료에 앞장서는 병원이 되는 것을 목표로 하고 있다.



오른쪽 : 은백린 고대 구로병원장

국내 최대규모 지진훈련에 외상전문의 파견

실전 같은 항공응급구조 훈련 실시

헬기로 의료진 현장 접근, 중증외상환자 소생률 향상 기대

고대 구로병원(원장 은백린)이 서울시 소방재난본부가 주최해 10월 19일 오후 2시 고덕 3단지아파트 재건축단지에서 실시된 '국내 최대 규모 지진훈련에 외상전문을 파견해 항공응급구조 훈련을 펼쳤다.

이번 훈련은 '민방위 날'을 맞아 전국적으로 실시된 지진대피훈련의 일환으로 지진 등 재난 발생을 대비해 외상전문의의 현장 접근을 위한 119구급헬기 긴급출동체계 확립 및 중증외상환자 발생 대처 능력 강화를 위해 기획됐다.

고대 구로병원 외상외과 조준민 교수와 중증외상전문외과수련센터 박혜정 외상전문간호사가 병원 옥상에 설치된 헬리포트에서 서울특별시119 특수구조단 소방항공대의 119구급헬기(Heli-EMS)를 타고 훈련현장에 출동해 모의 인명구조 활동을 펼쳤다.

훈련은 규모 6.8의 지진이 발생해 다수의 사상자가 발생한 것을 가정하고 진행됐으며, 헬기를 통해 현장에 도착한 의료진은 현장 인명구조, 중증외상환자의 응급처치 및 안전한 병원이송을 담당했다.

훈련에 참가한 조준민 교수는 "의료진이 현장에 직접 접근해 병원 전 응급처치를 시행할 수 있다면 환자의 소생률을 크게 향상시킬 수 있다"며 "이 같은 훈련이 실제 재난 상황 발생 시 중증외상환자의 병원 도착 전 골든타임 내 응급의료서비스 질을 향상시키는데 크게 기여할 것"이라고 말했다.

한편, 2015년 9월 고대 구로병원과 서울시119특수구조단은 '중증외상환자 소생률 향상을 위한 119구급헬기 업무협약'을 체결했으며, 구로병원이 구급대원들에게 전문응급처치 교육훈련을 제공하는 것은 물론 지난 4월 김포대교 난단 및 관악산에서 '항공 긴급출동 간 의료진 현장 투입 훈련'을 실시하는 등 선진적 119항공구급 체계 구축을 위해 각각 도의 노력을 기울이고 있다.



2014년 보건복지부로부터 중증외상전문외과수련센터로 지정된 고대 구로병원은 외상골절 및 외상 후 골수염 분야에서 전 세계에서 명의로 손꼽히고 있는 정형외과 오종건 교수, 대한외과학회 재난대응팀 팀장 및 대한외상 중환자외과 학회 이사 등을 맡고 있는 김남렬 교수가 각각 센터장과 지도전문을 담당하며 국내 외상환자의 진료 수준 향상은 물론 외상의학 발전에 기여하고 있다.

건강보험공단 일반검진센터 개소 1주년



고려대학교 구로병원 건강보험공단 일반검진센터(센터장 김선미)가 지난해 개소 이후 첫 번째 생일을 맞았다.

지난 11일 오후 4시 진행된 기념행사에는 김선미 센터장을 비롯해 채성원 진료부원장, 치과 이정열 교수와 일반검진센터 직원들이 참석해 첫 생일을 축하했다.

김선미 센터장은 "오늘날의 일반검진센터가 있기까지 도움주신 여러 부서, 무엇보다도 센터 직원들에게 감사의 마음을 전한다"며 "앞으로도 더욱 많은 분들이 구로병원 일반검진센터에서 검진을 받아 질병을 예방하고 조기 발견하는데

이바지할 수 있기를 바란다"고 말했다.

행정동 1층에 위치한 '고려대학교 구로병원 건강보험공단 일반검진센터'는 국민건강보험공단이 실시하는 건강검진을 실시하고 있으며, 오픈 이래 현재(11/14일까지) 총 7,600여 명을 검진해 국민건강지킴이로서의 역할을 톡톡히 해오고 있다.

한편, 공단으로부터 건강검진표를 수령한 사람은 거주지역에 관계없이 누구나 검진이 가능하다. 전화(02-2626-2350~2) 또는 방문 예약이 필수이며, 검진 시에는 신분증 및 공단검진 대상자 검진확인표를 지참해야한다.

■ **일반건강검진** 1차 검진 문진, 신체계측, 혈액검사, 소변검사, 흉부X선 등
2차 검진 1차 검진 결과 질환의심자에 한해 실시

■ **생애전환기 건강진단** 만 40세 1차 검진(포함), B형간염검사(해당 대상자) 등
만 66세 1차 검진(포함), 노인신체기능검사, 골밀도(여성) 등

■ **구강검진** 충치 잇몸병, 구강기능 장애

■ **암검진** 위암 - 위내시경 만 40세 이상인 남녀(2년에 1회)
유방암 - 유방초음파 만 40세 이상인 여성(2년에 1회)
자궁경부암 - 자궁경부세포검사 만 20세 이상인 여성(2년에 1회)
대장암 - 대변잠혈반응 검사 만 50세 이상인 남녀(1년에 1회)

문의
02.2626.2350~2

고대 구로병원, "국내외 심혈관 중재시술 발전 견인"

'고난이도 관상동맥·말초혈관 동맥 중재시술 시연회' 성공 개최
 독보적 경험 갖춘 만성폐쇄성병변, 무릎밑혈관중재시술 시연 주목



고대 구로병원(병원장 은백린)이 지난 10월 27일부터 3일간 개최한 '제3차 고대 구로병원 고난이도 관상동맥 및 말초혈관 동맥 중재시술 시연회(The 3rd Complex Cardiovascular Intervention Guro Live 2016, CCI Guro Live 2016)'가 국내외 전문가들의 성원 속에 성대하게 끝났다.

2014년에 시작해 올해로 3회째를 맞는 본 행사는 고난이도 심혈관 중재시술에 대해 현장 시연과 함께 최신치료경향 강연 등이 이루어지는 국제학술행사로 올해도 국내뿐만 아니라 일본, 중국, 이집트, 말레이시아, 인도 등의 내로라하는 중재시술 전문가들이 고대 구로병원 심혈관센터의 심혈관 중재시술 노하우를 전수 받기 위해 참석해 성황을 이루었다. 다수의 병원에서 시술을 포기, 실패 또는 시술을 꺼려할 정도의 난해한 병변을 가진 환자들의 중재시술이 현장에서 시행됐고, 시술 전 과정은 실시간 원격 생중계되어 고대 구로병원 의생명연구소 1층 대강당에서 참석자들이 관람하며 토론하는 형식으로 진행됐다.



특히 이번 시연회에서는 고대 구로병원이 국내 최고 수준을 인정받고 있는 만성폐쇄성병변(CTO, Chronic Total Occlusion) 및 무릎밑혈관중재시술(BTK intervention, Below the knee)의 다양한 사례 현장시연이 펼쳐져 큰 주목을 끌었다. 만성폐쇄성병변은 3개월 이상 혈관이 완전히 막힌 병변으로 혈관이 돌처럼 딱딱해 중재시술이 매우 어려워 고도의 기술과 경험을 필요로 한다. 시술 가능한 기관이 드물고, 시술이 가능하다 해도 시술 성공률이 평균 70%인데 반해 고대 구로병원은 95% 이상의 높은 성공률을 기록하고 있다. 무릎밑혈관중재시술은 당뇨환자에 있어서 무릎아래 부분의 막힌 혈관을 개통시켜 당뇨로 인한 발의 상처로 다리를 절단하지 않도록 하는 고난도 시술로, 고대 구로병원이 국내에서 독보적인 임상경험을 축적하고 있어 국내외 전문가들의 관심이 집중되었다.

시연 사례의 특수성뿐만 아니라 이날 시연 중에는 혈관 내 박리 혈관에서 실제 혈관안으로 유도 철선을 진입 시키는 기구인

'VANCE'와 시술 후 혈관 지혈에 사용하는 'MYNX'등의 최신키구 시연 및 소개가 이루어져 시연회의 의미를 더했다.

모든 중재시술을 라이브로 집도한 고대 구로병원 심혈관센터 나순은 교수는 "만성폐쇄성병변, 무릎밑혈관중재시술 등은 중재시술 중 가장 힘든 시술에 속한다"며 "국내외 심혈관 중재시술 전문의 육성 메카로 자리매김해 온 고대 구로병원 심혈관센터는 축적된 기술과 임상경험을 바탕으로 다양한 고난도 시술 등에서도 선도적인 역할을 담당해 오고 있다. 앞으로도 매년 이 같은 시연회를 통해 최신 기법을 공유함으로써 국내외 심혈관 중재시술 발전을 견인해 나갈 것"이라고 포부를 밝혔다.

이번 행사에서는 총 10개의 고난이도 사례 시술이 성공적으로 진행됐으며, 각종 고난이도 심혈관 중재시술에 대한 국내외 전문가들의 폭넓은 강연과 사례 발표가 이루어져 참석자들로부터 호평을 받았다.

환자 중심의 병원 부서를 만나다.

〈진료협력센터 편〉

▲ 진료협력센터에서 무슨 일을 하나요?

저희 고대 구로병원 진료협력센터는 구로지역뿐 아니라 접점지역인 광명시, 금천구, 영등포구, 양천구, 강서구 등 병, 의원들과의 유기적인 협력체계를 통해 환자의뢰 및 의뢰로 프로세스를 구축하여 관리하고 있으며, 외국인 및 해외교민 환자 관리, 통합검사 예약, 진료예약센터 관리 등의 다양한 업무를 통해 환자들이 더 좋은 병원 서비스를 제공받을 수 있도록 노력을 아끼지 않고 있습니다.

▲ 협력 병, 의원을 통한 환자 의뢰 프로세스 구축

2016년 11월 기준, 현재까지 고대 구로병원의 협력 병, 의원을 1,051 곳까지 확대하여 자칫 관리가 어려울 수 있는 협력 병, 의원에서 고대 구로병원으로의 환자 진료의뢰 시, 전화나 모바일, 온라인 등 다채널 의뢰가 가능하도록 해 환자와 협력 병, 의원 모두 간결하고 편리한 진료의뢰 서비스를 제공하고 있습니다. 더구나 의뢰된 환자의 진료 후에는 검사결과 등을 포함한 의료진 소견을 실시간으로 협력 병, 의원에 회신하고 있어 환자와 협력 병, 의원의 높은 만족도로 화답하고 있습니다. 최근에는 1,2차 진료기관인 병, 의원에서 진료 가능한 환자들을 거주지 인근의 병, 의원으로 연결해 드리는 '의뢰 사업'을 진행하고 있어 환자의 편의를 돕고 병, 의원과 상생하는 고대 구로병원으로 탈바꿈하고 있습니다.

▲ 고대 구로병원과 협력 병, 의원의 연결고리

구로구, 광명시, 금천구 등 5개 인근지역 의사회와 MOU를 체결하고 지속적인 교류를 통해 진료, 교육, 연구 등 다양한 분야에서의 상호발전을 위한 파트너로 돈독한 관계를 형성하고 있습니다. 올해로 8년째 접어드는 협력병원 직원을 대상 직원교육 지원을 통해 감염예방, CPR실습, 스트레스관리, 개인정보, 서비스 교육 등 비교적 까다로울 수 있는 주제에 대한 전문 교육을 지원해 매해 150명이 넘는 참석율과 호응을 자랑합니다. 뿐만 아니라 다양한 연수강



좌를 통해 최신지견 및 의학정보 교류에 힘쓰고 있으며, 주기적인 간담회를 개최해 화합과 소통을 통한 상생의 장을 마련하고 있습니다.

▲ 외국인 환자 및 해외 교민 관리

해외 한인회와의 단체 협약을 통해 해외 교민들을 대상으로 체류기간 안에 양질에 진료가 이뤄질 수 있도록 진료예약은 물론 검사예약, 입원 등에 이르기까지 모든 부분에서 지원해드리고 있습니다. 실제로 괄 교민의 경우, 저희 센터를 거쳐 간 300여 명의 교민들과 맺어온 인연을 꾸준히 이어가고 있습니다.

▲ 통합검사 예약, 진료예약센터 관리, 친절 서비스 활성화

최근 고객센터팀과 병합되면서 환자의 검사를 한곳에서 할 수 있는 통합검사 예약, 진료 예약에서 안내에 이르기까지 병원의 전반적인 업무를 담당하는 진료예약센터 관리, 원내 직원들의 친절 향상을 위한 맞춤 친절교육 및 환자를 위한 여러 다양한 행사를 하는 친절리더 업무 등 다양한 분야의 업무를 수행함에 따라 저희 고대 구로병원을 이용하시는 환자분들의 편리를 도모함은 물론 최상의 서비스를 경험

하실 수 있도록 노력하고 있습니다.

▲ 협력 기관들을 위한 ONE-STOP 시스템 구축 및 교육 프로그램 마련

고대 구로병원과 협약체결 된 여러 기관들 중 금천구 치매지원센터의 경우 치매확진 환자들이 당일에 검사와 결과까지 들고 가실 수 있도록 시스템을 구축했으며, 관내 약 400곳의 어린이집을 관리하는 구로구 육아종합지원센터와 협약으로 매년 1년에 두 번씩 지역 환자 관리에 필요한 교육을 진행하고 있습니다.

▲ 진료협력센터의 한마디

진료협력센터의 교직원들은 센터의 가장 큰 재산은 고성범 센터장과 서일수 팀장을 주축으로 센터의 단합이 잘 된다는 것이라고 합니다. 야근으로 지쳐도 병원에 대한 자부심으로 최고의 병원에 더 해 최선을 다하는 모습을 보여주고 싶다는 마음가짐으로 항상 밝은 모습으로 환자들을 대할 때 저희 센터가 가장 빛나는 것 같다고 합니다. 현재에 안주하지 않고 끈임 없이 고민하고 노력하는 진료협력센터를 기대합니다.

건강한 목 지키기 · 목 디스크 관리

목 디스크란?

척추는 두개골 부터 골반까지 이어지는 우리 몸의 기둥과 같은 구조물로 경추, 흉추, 요추, 천추로 나누어지는데 이중 목뼈 즉, 경추는 7개의 뼈로 구성되어 있습니다.

사람의 경추는 옆에서 보았을 때 완만한 C자형의 커브를 가지고 있는데 이것은 머리의 무게를 목뼈의 디스크와 관절들로 분산시켜 머리의 무게와 충격을 흡수해 줍니다. 7개의 경추사이에 있으면서 충격을 흡수하는 역할을 하는 일종의 쿠션과 같은 연골조직을 목디스크 즉 경추 추간판이라고 합니다. 그러나 일반적으로 목 디스크라 함은 경추추간판이 후방으로 탈출되어 신경을 압박하여 증상을 유발하는 경추 추간판탈출증을 말합니다.

목 디스크의 원인?

일상 생활에서의 잘못된 습관이나 바르지 못한 자세에서 생깁니다. 목에 직접적인 충격이 가해졌을 때 생길 수 있습니다.

- 장시간 앉아 있으면서 머리와 목을 앞으로 빼고 있는 자세
- 턱을 고이고 누운 자세에서 TV를 장시간 시청하는 자세
- 스마트폰을 보면서 오래 고개를 숙이고 있는 자세
- 높은 베개를 지속적으로 사용하는 습관

목 디스크의 증상은?

목 디스크의 증상은 튀어나온 추간판이 가까운 경추신경을 압박하면서 나타납니다.

- 목이나 어깨, 팔, 손가락 등으로 뻐치는 통증
- 신경을 누르는 정도에 따라 목, 어깨, 팔이 저리거나 마비된 느낌
- 고개를 돌리거나 머리를 들 때 통증이 심해지거나, 좋아지기도 함

* 통증의 형태가 다른 이유는 압박되는 신경의 부위가 달라서 그렇습니다.

목 디스크와 증상이 비슷한 질환은 구분해야 해요.

손목신경이 주변인대에 눌려 통증이 생기는 손목 수근관증후군, 어깨 관절의 이상으로 인한 통증과 구분 해야하며 흉곽출구증후군, 상완신경총 손상등과도 감별이 필요합니다.

목 디스크 치료법은?

목 디스크 치료는 전문의에게 정확하게 진단 받는 것이 중요해요. 목 디스크의 부위, 진행 정도에 따라 치료법이 달라지기 때문입니다. 가장 좋은 방법은 평소 생활습관을 바로 잡아 예방수칙을 잘 지키는 것입니다.

■ 심하지 않은 목 디스크

- 안정과 휴식을 취하고, 일상생활 할 때 자세교정을 합니다.
- 약물치료 및 물리치료(온열요법, 침부초음파, 전기자극, 경추부 견인 등)를 합니다.

■ 심한 목 디스크

- 통증을 유발하는 신경에 마취제나 스테로이드 약물 주사 치료
- 내시경을 이용한 수핵제거술
- 손상된 디스크를 제거하고 뼈를 융합하는 수술
- 인공디스크를 삽입하는 수술

건강한 경추를 위한 운동요법

운동요법은 목의 관절가동범위, 유연성, 근력 향상으로 목의 통증과 불편감을 감소시켜 주고 목의 재 손상 발생을 감소와 예방적 효과를 기대할 수 있습니다. 운동강도는 증상에 따라 조절하면서 시행합니다.

1. 고개 숙이기

목 뒤쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

- ① 양손을 깎지 낀 후 가볍게 머리 뒤에 위치시킨다.
- ② 머리를 앞으로 숙이면서 턱을 가슴 쪽으로 당겨주고 10초간 유지 한다.

2. 고개 들어 올리기

목 앞쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

- ① 양손을 깎지 낀 후 턱을 엄지손가락으로 받친다.
- ② 턱을 당기면서 머리를 뒤쪽으로 올리고 턱을 하늘 방향으로 쭉 밀어 주고 약 10초간 유지한다.
- ③ 양어깨에 힘을 빼고 손목의 힘으로 가볍게 위로 올린다.

3. 고개 옆으로 돌려주기

목 옆쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

- ① 왼손을 오른쪽 관자놀이에 대고 당겨 유지한다.
- ② 이때 오른쪽 어깨는 편안히 내려주고 약 10초간 유지한다.
- ③ 얼굴을 정면으로 향하고 왼쪽으로 머리를 지그시 돌려주며 약 10초간 유지한다.
- ④ 반대쪽도 똑같이 시행한다.

4. 45도 목 들어올리기

- ① 오른손을 왼쪽 어깨에 올리고 고개는 오른쪽으로 돌린다.
- ② 시선은 45도 각도를 유지하고, 턱을 최대한 들어올린다.
- ③ 팔이나 어깨가 저리고 통증이 유발된다면 운동을 즉시 중단한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 시행한다.

5. 손으로 고개 밀기

- ① 시선은 정면을 향한다.
- ② 오른손을 오른쪽 측면에 대고, 고개는 오른쪽으로 미는 힘을 주고 오른손은 미는 힘을 버틴다.
- ③ 왼쪽도 동일한 방법으로 시행한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

6. 앞쪽 버티기

- ① 얼굴은 정면을 향하고, 양 손바닥을 이마에 댄다.
- ② 머리를 앞으로 밀고 양손으로 미는 힘을 버틴다.
- ③ 너무 심하게 밀면 목의 통증을 유발 할 수 있으므로 버틸 수 있는 만큼 시행한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

7. 뒤쪽 버티기

- ① 양손을 깎지 끼고 머리 뒤에 위치시킨다.
- ② 머리를 뒤로 밀고 양손은 미는 힘을 버틴다.
- ③ 버틸 수 있는 만큼 힘 조절을 한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

목 디스크 Q&A

■ 목 디스크는 목이 심하게 아프죠?

목 디스크의 한 원인으로 일자 목을 들 수 있는데, 일자 목은 목 디스크로 이어질 때까지 이렇다 할 경고형 증상이 나타나지 않습니다. 압박되는 신경의 부위에 따라 목 뿐 아니라 견갑골부위, 어깨나 팔, 손가락 등으로 뻐치는 양상의 통증이 나타날 수 있으며 사람에 따라 조이거나 저린 느낌, 마비된 느낌 등으로 나타날 수도 있습니다.

■ 목 디스크는 무조건 수술해야 하나요?

목 디스크는 사고가 나듯 갑작스럽게 발생하는 것이라는 잘못된 생각 때문에 "디스크=수술"이라고 생각하는데요, 목 디스크는 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 디스크가 약해지고 퇴행성변화가 진행된 결과로 신경변성증상이 없으면 수술하지 않아도 되는 질환입니다. 수술을 고려하는 경우는 통증이 3개월 이상 지속되거나 감각이상이나 마비 증상이 있는 경우 등 입니다.

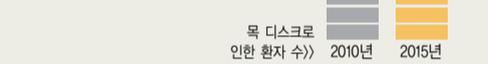
■ 공부를 하거나 컴퓨터를 보는 정도로도 목디스크에 걸리나요?

컴퓨터를 사용하다 보면 자신도 모르게 앞으로 목을 쭉 내미는 경우가 많은데, 이것이 거북 목을 만들고 오랜시간 같은 자세를 유지하게 되면 결국 목 디스크로 이어지게 됩니다. 고개를 숙이고 하루종일 공부를 하다 보면 뒷목이 뻐뻐해지고 어깨와 팔, 손까지 빠근해지기도 하는데 이런 증상이 반복되면 목 디스크를 유발할 가능성이 높아집니다.

■ 목 디스크로 하반신 혹은 전신 마비가 오지는 않죠?

경추를 통과하는 척추신경이 손상되면 목 아래 있는 감각신경과 운동신경에 영향을 주는데, 디스크가 신경을 지그시 누르기만 해도 하반신 허약감이나 감각장애, 부분 하반신 마비가 올 수 있고 척수가 심하게 압박되면 보행장애나 대소변 장애, 사지마비 등의 증상이 나타날 수도 있습니다.

목 디스크인 경추 추간판장애 환자가 꾸준히 늘고 있습니다. 특히 이 질환은 50대가 가장 많은데, 최근에는 10~20대에서도 크게 늘고 있습니다.



출처 : 국민건강보험공단 건강보험진료비 지급자료 분석

아래 항목 중 3가지 이상에 속할 경우 목 디스크 진단을 받아볼 필요가 있습니다.

- Q1 목 뒷부분이 항상 빠근하다.
- Q2 어깨, 등이 자주 결리는 느낌이 있다.
- Q3 목, 어깨 통증과 함께 머리가 아플 때도 있다.
- Q4 팔에서 손가락까지 저린 듯한 느낌이 있다.
- Q5 목이 뒤로 잘 젖혀지지 않는다.
- Q6 잠을 자고 나면 목 부분이 개운하지 않다.
- Q7 하루의 절반 이상 PC를 사용한다.
- Q8 옆에서 볼 때 목뼈가 일자로 퍼져 있다.

출처 : 건강한 삶은 간호사와 함께 건강한 목 지키기 - 목 디스크 관리 (병원간호사회)

생생건강

가을철 알레르기성 질환 주의



가을에는 일교차가 크고 찬바람이 부는 시기여서 면역력이 약해지기 쉽기 때문에 알레르기 비염이나 천식 환자가 감기 등의 감염이 동반되게 되면 증상악화를 보일 수가 있다.

비염이나 천식이 기침이나 가래, 콧물 등을 동반한다는 점에서 단순 감기로 오인할 수 있다. 하지만 이 같은 증상과 함께 가려움증 또는 가슴 답답함, 쉼쉼거림 등이 동반되고 감기 치료에도

증상 호전이 없다면 알레르기 비염 또는 천식을 각각 의심해 볼 수 있다.

알레르기 비염을 방지하면 부비동염, 천식 등으로 진행할 수 있으며, 천식은 오래 방치 하면 심한 호흡곤란 및 폐 기능 감소 등으로 진행할 수 있으므로 전문가와의 상담을 통한 관리가 필요하다. 특히 가을에는 날씨가 추워지고 찬바람이나 큰 일교차 등으로 인해 증상 악화 및 이차 감염 등의 합병증의 위험이 높으므로 알레르기성 질환을 앓고 있다면 좀 더 관리에 주의를 기울이는 것이 좋다. 면역력이 약한 어린이나 노인 같은 경우는 알레르기 물질에 더 취약할 수 있고, 질환의 관리가 잘 안되면 큰 합병증으로 이어질 수 있기 때문에 더욱 세심한 주의가 필요하다.👊

(도움말 : 호흡기내과 오지연 교수)

뇌전증(간질)과 임신



간질의 치료는 크게 약물 치료와 수술치료가 있으며, 이외에도 미주 신경 자극술이나 뇌 심부 자극술이 있다. 일반적으로 약물치료가 우선적이며 약물치료가 조절되지 않는 난치성 간질 환자의 경우 수술 치료나 다른 치료를 고려할 수 있다. 약물치료는 간질의 유형에 따라 선택 약물이 다를 수 있다. 약물치료를 하면서 70~80%의 환자는 경련이 전혀 없거나 거의 없는 정도로 조절될 수 있으며, 적극적 약물치료에도 발작이 잘 조절

되지 않는 경우 난치성 간질이라 한다.

간질을 가진 여성이 기형아를 출산할 확률은 100명 중 3~4명이고, 정상 여성이 기형아를 낳을 확률은 100명 중 1명 정도로 걱정할 만큼 기형아를 낳을 확률은 많지 않다. 간질 환자들이 임신하면 태아에 해가 될까봐 항경련제를 복용하지 않는 경우가 가끔 있는데 이는 잘못된 생각이다. 항경련제를 복용하면서 발작을 잘 조절하여야 아기가 안전하게 출산 때까지 생존할 수 있으며, 임신 중 발작은 태아에게 매우 해롭다. 다만 항경련제를 복용하는 여성은 임신 수개월 전부터 엽산(folate)을 복용하여야 약물과 관련된 기형의 발생을 줄일 수 있다. 따라서 가임기 여성 환자들은 임신 계획을 세우기 전에 미리 의사와 상담을 하여야 한다.👊

(도움말 : 뇌신경센터 김지현 교수)

안전요원실, '제거주년 경찰의 날' 기념식에서 감사장 수상



고대 구로병원 총무팀 안전요원실이 절도 기소자 등 범죄자 검거에 기여한 공로를 인정받아 지난 21일 서울구로경찰서에서 개최된 '제거주년 경찰의 날' 기념식에서 감사장을 받았다.

평소 경찰을 이해하고 적극 협조하여 경찰행정 발전에 기여한 공을 인정받아 안전요원실은 서울구로경찰서장으로부터, 한상국 안전요원은 서울특별시지방경찰청장으로부터 각각 감사장을 받았다.

구로병원 안전요원실은 8월 12일, 수개월 전부터 여러 차례 입원 중인 환자의 보호자를 사칭하고 두문불출한 내원객을 수상히 여기고 끈질긴 추적 끝에 용의자를 검거해 구로경찰서에 인계했다. 당시 용의자는 절도범으로 기소 중인 상태였다.

은백린 병원장은 "축하보다는 감사의 말씀을 드리고 싶다"며 "철저한 보안으로 구로병원을 찾는 환자 및 교직원들의 안전을 위해 노력하심에 항상 감사드린다"고 말했다.

병리와 김한겸 교수 '대한병리학회 차기 회장'에 선출



병리와 김한겸 교수

고대 구로병원 병리와 김한겸 교수가 대한병리학회 차기 회장에 선출됐다. 임기는 2017년 1월 1일부터 1년간이다. 대한병리학회는 지난 19일~21일 서울 양재동 The K호텔에서 개최된 '대한병리학회 제68차 추계학술대회 및 총회'에서 김 교수를 차기 회장으로 선출했다.

현재 대한병리학회 바이오뱅크연구회 대표를 맡고 있는 김 교수는 대한병리학회 이사장 및 심폐병리연구회 대표를 역임했으며, 미라 연구 등을 통해 국내외 병리학 발전에 기여해왔다. 또한, 한국도핑방지위원회(KADA) 위원장, 대한극지의학회 회장 등을 역임하며 다방면에서 의학발전에 앞장서 왔다.

지역 약사들과 아름다운 동행



고대 구로병원은 11월 4일 13시 신관 3층 회의실에서 구로구 지역 약사회와 인근 약국 약사들과 함께 간담회를 개최했다.

이번 간담회는 은백린 병원장, 채성원 진료부원장, 김영미 약제팀을 포함한 인근 지역 약국 약사, 구로구 약사회 임원진 등이 참석해 지역 약국들의 의견과 건의사항을 수렴하고 구로병원과 지역 약국 및 약사들 간의 상생을 모색하는 자리를 마련했다.

은백린 병원장은 "계속되는 어려운 의료 환경에서 오직 환자 중심이라는 하나의 목적으로 슬기롭게 잘 극복해낼 수 있을 것"이라며 "구로구라는 한 지역의 울타리에서 상생과 공존 할 수 있는 화합의 장이 되길 바란다"고 말했다.

한편, 고대 구로병원 약제팀은 인근 지역 약국들이 갖고 있던 개선점 등에 대한 주기적인 모니터링과 지역 내 약국 및 약사들과의 긴밀한 교류를 통해 유기적 협력체계를 공고히 하고 있다.

산부인과 조금준 교수 보건복지부장관 표창 수상



산부인과 조금준 교수

고대 구로병원 산부인과 조금준 교수가 '제11회 임산부의 날'에 보건복지부장관 표창을 수상했다. 조 교수는 산부인과 의사로서 투철한 봉사정신과 헌신적인 노력으로 출산친화적인 환경 조성 및 모자보건증진에 기여한 공을 인정받아 이날 보건복지부장관 표창을 수상했다.

한편, '임산부의 날'은 보건복지부가 임신과 출산의 중요성을 알리고 건강한 임신과 출산이 이뤄지기 위한 사회적 배려문화를 확산하기 위해 2005년부터 지정된 날이다.

병원 로비에서 뮤지컬 관람을!



고대 구로병원 남촌드림클래스 병원학교(교장 송대진)가 남부교육지원청의 후원으로 10월 19일 오전 11시에는 병원학교에서 환아들을 대상으로, 오후 4시 본관로비에서는 환자와 가족들을 대상으로 '우리병원 뮤지컬-연이와 야생소년' 공연을 선사했다.

바보온달과 평강공주의 뒷이야기를 상상하여 만든 줄거리를 독특한 복장의 배우들이 열연해 로비를 가득채운 관람객들의 눈을 사로잡았다.

송대진 병원학교 교장(소아청소년과 교수)은 "환아들이 병원에 입원해 있는 기간 동안 발생할 수 있는 심리적 위축을 환기시키기 위해 공연을 추진하게 됐다"며 "아이들이 병원이란 공간에서 친근감과 즐거움을 느낄 수 있기를 바란다"고 말했다.

이 공연은 한국문화예술위원회가 주최하는 복권기금 문화나눔 사업인 '2016 신나는 예술여행'의 일환으로 이날 진행된 뮤지컬 공연에 이어 10월 26일과 12월 23일에도 병원학교에서 클래식 음악공연이 이루어질 예정이다.

의대 29회 김태곤 교수, 구로병원에 그림 기증



고려대의대 29회 김태곤 교수가 고대 구로병원(원장 은백린)에 그림 3점을 기증했다. 고려대의대 졸업 후 30년간 내과를 개업해 운영하면서 틈틈이 그림을 그려 온 김 교수는 자신의 그림 1점과 선친인 김홍 화백의 그림 2점을 기증했다.

김태곤 교수는 "20여 년간 자주는 아니지만 그림을 그려왔다. 고대 구로병원 의료진이나 환자들이 이따금씩 그림을 바라보며 마음의 평온을 느낄 수 있기를 바라는 마음에 그림을 기증하게 됐다"며 기증 소감을 말했다.

* 그림설명(왼쪽부터, 작품명·작가)
단지내 풍경·김홍 / 거실의 모녀·김홍 / 하늘, 땅, 바다·김태곤

간호부, 1004데이 개최

고려대학교 구로병원은 10월 14일 신관 1층 로비에서 '1004 DAY' 행사를 갖고, 내원객과 보호자들에게 '건강한 목 지키기(목 디스크 관리)' 주제로 건강 상담을 제공했다.

이번 행사는 내원객들에게 목 디스크에 대한 정확한 정보전달 및 목 디스크 예방을 위한 쉽게 따라할 수 있는 간편 운동 교육으로 진행되어 내원객들의 큰 호응을 얻었다.

이 날 총 250여명의 내원객과 보호자들이 행사에 참여 하였으며, 참석한 한 보호자는 "컴퓨터 작업

을 많이 하는 직장인으로 평소 거북목 증후군이 나 목 디스크 질환이 매우 우려되었다. 오늘 이렇게 자세한 설명과 따라할 수 있는 운동법도 배워 마음이 한결 가벼워졌다"며 소감을 전했다.

한편, 구로병원 간호부는 매년 10월 1004 Day를 맞아 다양한 주제로 봉사활동을 기획하고 있다.



호스피스 사별가족 모임 성료

고대 구로병원 호스피스완화의료센터(센터장 최운선)는 11월 17일 의생명연구소 3층 세미나실에서 '호스피스 사별가족 모임'을 가졌다.

이번 사별가족 모임에는 50여 명의 사별가족, 병원 관계자 및 자원봉사자 등이 참석해 160여 명의 호스피스 임종자에 대한 추도식과 음악치료가 진행됐다.

사별가족 모임은 호스피스 환자의 임종으로 남겨진 유가족들이 슬픔을 건강하게 극복하

고 변화된 삶 속에 원만하게 적응할 수 있도록 돕는 호스피스의 일환으로 분기별 소모임을 통한 음악, 미술, 원예치료 등으로 고인에 대한 애도와 슬픔 극복을 돕고 있다.

한 참석자는 "힘든 시간을 보낸 병원에 한 동안 오기 어려웠지만 모임을 통해 같은 상황의 사람들과의 소통과 치료프로그램이 슬픔을 극복하는데 도움이 됐다"고 소감을 밝혔다.

호스피스완화의료센터 조성중 교수는 "서로

간의 아픔을 보듬고 안아주는 자리에 참석해 주신 모든 분들께 감사드린다"며 "사별가족들의 슬픔을 극복할 수 있는 적극적인 지원과 프로그램을 마련할 것"이라고 말했다.

한편, 고대 구로병원 호스피스 사별가족 모임은 1998년 12월부터 해마다 개최하고 있으며, 일년간 운명을 달리한 고인들을 위한 추모식과 남겨진 가족들을 위한 따뜻한 나눔의 시간을 마련하고 있다.

눈 마주침으로 친절에 진정성을 더하다.

요즘 내가 즐겨 보고 있는 드라마 중에 '질투의 화신'이란 드라마가 있다.
 남주인공 이화신(조정석분)은 유방암 환자,
 여주인공 표나리(공효진분)는 유방결절 환자로 한 병실에 입원하게 된다.
 그 과정에서 잠깐씩 등장하는 오 간호사 역할의 배우 박진주의
 연기를 보고 있으면 매우 웃기면서도 씩씩함이 느껴진다.

외래 진료실에서 또 병실에서 오 간호사는 시니컬한 태도로 두 주인공을 대하면서도 적정선의 미소를 잃지 않고 설명해야 할 말들을 친절한 어투로 설명하지만 영혼 없는 친절함을 연기하고 있기 때문이다. 오 간호사가 지루한 듯 하품을 내뱉는 장면은 방송 다음날 인터넷상에서 웃기다고 많이 회자 되었다. 본인에게는 매우 중대한 인생사가 듣는 입장에서 흥하다 흥한 이야기임을 간호사의 하품으로 표현한 장면이지만 일반인이 느끼는 실제 간호사들의 모습이기에 더욱 화제가 되지 않았나 싶다.

이 드라마를 보면서 웃겨서 웃기는 하지만 실제 일반인들이 느끼는 간호사들의 이미지가 저런 것 이구나라는 생각을 하니 씩씩함을 느낄 수밖에 없었다. 생각해 보면 저런 모습이 실제 우리들의 모습이겠구나 수긍이 가는 부분도 있고 말이다. 건강증진센터로 부서 이동을 하고 나서 이전 부서보다 더 친절하게 해야 한다는 강박에 친절 한 말투로 미소를 띄우면서 들어오는 수검자들을 맞이하고, 매번 똑같은 멘트를 하면서 오 간호사처럼 앞에서 웃고 뒤돌자마자 무표정하게 바뀌는 일이 허다한 나를 다시 한 번 돌아보게 했다.

병원에서 간호사들은 많은 업무에 시달리고 많은 사람들을 대하다 보니 매번 비슷한 요구를 하는 환자들의 요구를 빨리 알아채서 해결해주는 해결사로 일한다. 문제 해결중심으로 가다 보니 환자와의 소통은 생각 하지 않고 그저 그들의 요구만 빨리 해결해주는 것이 환자에게 최선인 것처럼 받아들여지기도 한다. 검사 순서표를 보면서 내가 해야 할 일이 머리에 딱 채워져 있는 상태로 습관처럼 수검자에게 인사하고 검사 설명하고 안내 하는 과정에서 어느 날 문득 그렇게 일하고 있는 나의 모습을 깨닫고 한 가지 목표 삼은 것이 생겼다. 그것은 눈 마주침이다. 모든 수검자들에게 많은 대화를 할 수 없는 현 상황에서 최소한의 나만의 친절 목표로 삼았다. 그렇게 일하다보니 느끼는 점은 처음 수검자를 대할 때 눈을 마주치면서 웃으며 인사 할 때와 똑같은 말투 똑같은 웃음으로 차트를 보며 인사 할 때 느껴지는 수검자의 반응이 정말 많이 다르다는 것을 느꼈다. 그리고 또한 눈 마주치면서 인사 할 때 같이 웃으며 인사해주는 수검자의 반응에 역으로 나도 힘을 얻는 것 또한 느끼고 있다. 긍정적 감정이란 것이 일반적으로 주기만 하는 것이 아니라 주고받는 과정의 결과에서 생기는 감정이기 때문에 오늘도 나는 많이 주고 많이 받는 하루로 일하고 싶다.

건강증진센터 박수연 간호사

구로병원의 추억을 고스란히 담고 있는 옛 것을 소개하는 코너

국내 최초의 검사실 전산화

1980년대 대부분의 병원들은 환자들의 검사결과나 진료기록을 일일이 수기로 기재하고 있었다.

1984년 고대 구로병원은 보다 정확한 환자들의 검사결과를 위해 수기로 기재하던 장부를 버리고 국내 최초로 검사실의 전산화 시스템을 도입에 나섰다.

이로써 환자들의 검사결과 등의 기록뿐만 아니라 근무하는 직원들의 업무효율성이 향상되어 구로병원을 찾는 환자들의 의료의 질과 서비스를 한층 업그레이드 시켰다.

이후 1992년 개인용 컴퓨터 근거리통신망(Personal Computer Local Area Network) 연결, 1995년 처방전달시스템(OCS, Order Communication System) 개발 착수 등으로 주치의나 간호사가 입력한 처방, 검사, 입·퇴원 관리 등 환자기록이 각종 진료지원부서에까지 정확하게 전달되고 속도와 간편성에서 한층 진보한 진료, 관리 시스템을 구축해 나갈 수 있었다.

이러한 고대 구로병원의 노력은 현재 차세대 EMR 서비스를 구축할 수 있는 초석이 됐으며, 앞으로 첨단 의료시스템의 진화에 노력을 아끼지 않고 있다.



구로병원 교직원 여러분들의 제보를 기다립니다. ghhong@kumc.or.kr

칭찬열차



102호 칭찬열차 주인공

연구관리팀 대리 손 예 영

치과 최희정님이 연구관리팀 손예영님을 추천합니다.

저는 직원간에 소통이 중요하다고 생각하는데 문의 사항이 있어서 연락을 드리거나, 원내에서 마주치게 될 때면 항상 차분한 어조와 밝은 미소로 응대 해주시는 손예영 선생님을 볼 때마다 저도 덩달아 기분이 좋아지며 함께 미소 짓게 되는 것 같아 추천합니다.

칭찬열차 주인공 10문10답

- Q 지금 하고 있는 업무는?
A 연구관리팀에서 연구중심병원 운영, 연구기획 및 성과관리, 연구인력 인사관리 업무를 수행하고 있습니다.
- Q 존경하는 사람은?
A 2차례의 암수술을 거뜬히 이겨내시고 여전히 활발하게 사회활동을 하고 계신 아버지입니다.
- Q 최근 가장 관심 있는건?
A 요즘 모든 사람들이 궁금해 하는 "우리나라가 앞으로 어떻게 될까요?"가 아닐까 싶습니다.
- Q 추천하고 싶은 영화 또는 음악은?
A 영화나 음악보다는 마음이 편해지는 독서를 권하고 싶습니다. 파울로코엘로 작가의 '오 자히르 브리다, 스파이, 유엔미래보고서' 시리즈를 추천합니다.
- Q 추천하고 싶은 맛집은?
A 매운 음식이 먹고 싶은 날에 한 번 가보면 좋은 구로구청 앞에 있는 "명가라는 명태조림 식당"을 추천합니다.
- Q 여행 가보고 싶은 나라는?
A 저는 M에서 방영된 '꽃보다 시리즈'의 배경이 되었던 발칸반도의 크로아티아를 가보고 싶습니다.
- Q 과거로 돌아간다면 언제로?
A 다시 질풍노도의 시절을 다시 겪어야 하기 때문에 지금이 좋은 것 같습니다.
- Q 10년 후 나의 모습은?
A 지혜가 더 쌓여 열심히 하루하루를 살면서 크로아티아를 다녀왔기를 희망합니다.
- Q 칭찬열차에 당첨된 소감은?
A 열심히 근무하면서 친절하신 선생님이 많이 계신데 제가 칭찬열차에 당첨되어 너무도 영광스럽고 앞으로도 더욱 열심히 근무하도록 하겠습니다.
- Q 고대구로병원에 하고 싶은 이야기?
A 구로병원이 연구중심병원으로 선정된 이후에 연구분야 인프라가 점점 확대되고 있고, 대내외적으로 네트워크 활발하게 이루어지고 있습니다. 앞으로도 우수한 연구 성과가 많이 배출되어 진료뿐만 아니라 연구 역량도 최고인 병원이 되기를 희망합니다.



102호 칭찬열차 주인공

기획실 사원 정 태 민

총무팀 정순자님이 기획실 정태민님을 추천합니다.

모든 직원들에게 매우 친절하며, 직장 생활하는 태도가 반듯했습니다. 만나면 항상 마음이 편해지는 직원 이기에 추천합니다.

칭찬열차 주인공 10문10답

- Q 지금 하고 있는 업무는?
A 현재 구로병원 기획실에서 근무하고 있으며 예산편성을 메인으로 담당하고 있습니다.
- Q 존경하는 사람은?
A 이렇게 저를 건강한 사회인으로 키워주신 부모님이 존경받아 마땅한 분들이라 생각합니다.
- Q 최근 가장 관심 있는건?
A 일반인을 대상으로 하는 공모전에 참가하는 것입니다. 올해는 한국광해관리공단 아이디어 공모전에서 우수상을, KB국민은행 부동산통계 공모전에서 장려상을 받았습니다. 이런 활동을 통해 다양한 분야를 공부하게 되고 성과도 얻었을 때 성취감도 느낄 수 있는 것 같습니다.
- Q 추천하고 싶은 영화 또는 음악은?
A 중세 잉글랜드 귀족과 스코틀랜드 백성들 간의 갈등, 내전을 중심으로 참된 자유란 무엇인지 생각하게 한 영화 '브레이브하트'를 추천합니다.
- Q 추천하고 싶은 맛집은?
A 맛집은 잘 모르겠습니다
- Q 여행 가보고 싶은 나라는?
A 대학생 때 한달 정도 서호주 배낭여행을 간적이 있는데요, 나머지 동, 남, 북쪽도 한 번씩 가보고 싶습니다.
- Q 과거로 돌아간다면 언제로?
A 아이들이 있다 보니 아이들 없이는 못살겠어서 딱히 돌아가고 싶은 과거는 없습니다.
- Q 10년 후 나의 모습은?
A 다이어트를 꾸준히 해서 적정체중을 유지해서 아내와, 아이들, 양가 부모님 모두 지금처럼 건강하게 잘 지냈으면 좋겠습니다.
- Q 칭찬열차에 당첨된 소감은?
A 아직 부족한게 많은 2년차 신입직원으로 칭찬열차에 선정되어 영광입니다. 앞으로도 초심을 잃지 않고 계속 칭찬받을 수 있도록 열심히 하겠습니다.
- Q 고대구로병원에 하고 싶은 이야기?
A 명실상부한 대한민국 의료업계를 선도하는 일류 메디컬센터인 고대의료원의 중심에 우리 고대구로병원이 있다고 생각합니다. 2천 여 명의 교직원 모두가 자긍심을 가질 수 있도록 더 좋은 근무환경 갖춰지길 기원합니다.

글, 사진 원내기자 최원의 핵의학과

11 November 2016

수요웰빙강좌 02.2626.1540
 · 2일 금연
 · 9일 비만과 대사증후군
 · 16일 골다공증 및 예방접종
 · 23일 림프부종 및 암환자 건강관리

당뇨교육 02.2626.1091
 · 3일 당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법
 · 10일 당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리
 · 17일 당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량
 · 24일 목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보

ADHD 부모교육 02.2626.1230
 · 1일 *좋은 부모되기 : 보상기법2
 · 8일 *말 안듣는 아이
 · 15일 *자기 관리가 어려운 아이
 공부가 어려운 아이
 *담당 교수님과 상의하여 참여

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
1 암병원 8층 소회의실	2 신관3층 암병원 협진실	3 신관 지하층 시청각세미나실	4	
ADHD 부모교육	오전 10시	수요웰빙강좌	당뇨교육	오후 2시
7	8 암병원 8층 소회의실	9 신관3층 암병원 협진실	10 신관 지하층 시청각세미나실	11
	ADHD 부모교육	오전 10시	수요웰빙강좌	당뇨교육
		오후 2시	오후 2시	
14	15 암병원 8층 소회의실	16 신관3층 암병원 협진실	17 신관 지하층 시청각세미나실	18
	ADHD 부모교육	오전 10시	수요웰빙강좌	당뇨교육
		오후 2시	오후 2시	
21	22	23 신관3층 암병원 협진실	24 신관 지하층 시청각세미나실	25
		수요웰빙강좌	당뇨교육	오후 2시
		오후 2시	오후 2시	
28	29	30		

12 December 2016

수요웰빙강좌 02.2626.1540
 · 7일 금연
 · 14일 비만과 대사증후군
 · 21일 골다공증 및 예방접종
 · 28일 림프부종 및 암환자 건강관리

당뇨교육 02.2626.1091
 · 1일 당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법
 · 8일 당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리
 · 15일 당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량
 · 22일 목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
		1 신관 지하층 시청각세미나실	2	
		당뇨교육	오후 2시	
5	6	7 신관3층 암병원 협진실	8 신관 지하층 시청각세미나실	9
		수요웰빙강좌	당뇨교육	
		오후 2시	오후 2시	
12	13	14 신관3층 암병원 협진실	15 신관 지하층 시청각세미나실	16
		수요웰빙강좌	당뇨교육	
		오후 2시	오후 2시	
19	20	21 신관3층 암병원 협진실	22 신관 지하층 시청각세미나실	23
		수요웰빙강좌	당뇨교육	
		오후 2시	오후 2시	
26	27	28 신관3층 암병원 협진실	29	30
		수요웰빙강좌	당뇨교육	
		오후 2시	오후 2시	

쉽고 편한 병원이용 TIP

주차요금 사전정산 안내

사전정산방법 (카드 및 현금 결제가능)

주차요금 사전 납부 후 출차시 차량번호 인식하여 게이트 자동으로 작동
 · 진료고객 차량번호, 진료비영수증 및 진료카드 확인
 · 방문고객 차량번호 확인

사전정산 주의 사항

사전정산 후 15분 이내 출차, 시간 초과시 추가요금 발생
 문의사항 : 주차관리사무소(02-2626-1953), 주차안내창구(02-2626-1957)

사전정산 장소

· 장 소 본관 1층 안내데스크
 · 운영시간 평일 08:30~17:00 (토,일요일, 공휴일 미운영)



