



믿음 주는 환자중심 병원

# 고대구로병원뉴스

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 5월 19일 월간



## 국내 암치료 선도하는 고대 구로병원 암병원 3주년!

다학제 협진으로 높은 완치율 보여  
치료 기간 단축, 치료비용 절감, 환자 만족도 향상  
현존 최고 사양 로봇 수술기 다빈치Xi 국내 최고 수준의 의료진

### 고대 구로병원 암병원 3주년

고대 구로병원 암병원이 3주년을 맞았다.

2014년 4월, 서울 서부지역 가장 큰 위용을 자랑하며 문을 연 고대 구로병원의 암병원은 오직 암 환자만을 위한 선진화된 진료 시스템과 체계를 갖췄다. 진단-수술-항암-방사선 치료까지 단 한 번에 받을 수 있도록 환자동선을 최적화하였으며, 진단 후 수술과 치료까지 2주를 넘기지 않도록 시스템을 구축했다. 또한 다학제 진료시스템을 도입하여 환자 완치를 위해 매진하고 있다. 개소 3년, 치료성적, 진료비, 환자 편의 세마리 토끼를 모두 잡아내는 괄목할 만한 성과를 거둬들인 고대 구로병원 암병원 성공의 비밀을 알아보도록 하자.

### 최적의 치료를 위한 선도적 다학제 협진 시스템

다학제 협진이란 여러 분야의 전문의들이 모여 환자에게 맞는 최적의 치료를 찾는 것을 말한다. 한 명의 환자를 치료하기 위해서 주요 암종별 내·외과, 영상의학과, 방사선종양학과, 핵의학과, 재활의학과, 정신건강의학과 등 관련 과가 모두 참여하여 치료 의견을 공유하고 논의해 가장 최선의 치료를 시행하는 것이다. 뛰어난 역량을 가진 전문의들이 서로 모여 열의를 다해 치료에 매진하니 결과는 당연히 좋을 수밖에 없다. 고대 구로병원의 다학제 협진 시스템은 다른 병원에서도 벤치마킹을 시도하는 좋은 사례로 손꼽힌다.

### 높은 완치율, 치료 기간 단축, 환자 만족도 향상

갑상선암 완치율 95%, 위암 70%, 폐암 80%, 유방암 90%... 암병원의 높은 치료 성과는 이미 명성이 자자하다. 특히 대장암의 경우 암이 여러 군데로 전이된 3기의 국내 평균 완치율은 50%다. 그러나 고대 구로병원 암병원은 3기 이상 중증 대장암 환자의 생존율이 80%에 이른다. 난치성 말기 및 전이암 치료율도 국내 전 의료기관 평균값보다 10%나 높다. 3년 만에 얻은 성과라 더욱 놀라울 수밖에 없다. 높은 완치율 외에도 입원 대기 시간 단축, 당일 검사와 당일 치료 진행 등 치료 기간을 줄여 환자 만족도를 향상시켰다. 환자들의 경제적인 부담도 덜어주는 효과를 가져왔다.

### 현존 최고 사양 로봇 수술기 다빈치Xi 국내 최고 수준의 의료진

고대 구로병원의 암병원은 최첨단 의료장비와 국내 최고 수준의 의료진으로 꾸러졌다. 그중에서도 손꼽히는 장비는 다빈치 Xi. 최소한의 절개만으로도 복잡한 수술을 수행할 수 있게 설계된 현존 최고 사양의 로봇수술기이다. 로봇수술은 작은 절개창을 통해 신체내부에 접근하는 방식으로 3D 카메라와 소형 수술기구를 이용해 정밀한 수술을 돕는다. 통



증, 출혈, 흉터, 감염 위험이 낮다. 수술 후 부작용도 거의 없다. 뿐만 아니라 손보다 정교한 로봇팔을 이용하므로 미세한 암 조직 제거가 가능하고 복잡한 대형 수술에서도 흉터나 외상 스트레스를 줄여 회복 기간을 단축시킬 수 있다.

고대 구로병원의 암병원에서는 현존 최고사양의 로봇 수술기 다빈치 Xi를 이용해 국내 최고 수준의 의료진이 고난도 술기를 펼치면서 한 차원 더 업그레이드된 의뢰서비스를 제공하고 있다. 고대 구로병원은 암병원 개원에 이르기까지 준비 기간만 5년의 시간을 투자했다. 만반의 준비를 마친 뒤 문을 연 암병원은 국내 최정상 수준이었다.

4세대 로봇수술기 다빈치Xi, 표적 항암 치료, 독창적인 복강경수술법, 방사선 암 치료 시스템 등 국내 암치료를 있어서 선도적인 역할을 수행해 나가고 있는 고대 구로병원의 암병원, 앞으로도 암 환자의 장기 생존을 목표로 삶의 질을 높이고 건강한 사회 복귀를 돕기 위해 최선의 노력을 다 해나갈 것이다. 🍀



## 가정의 달 행사 선물대잔치, 미술수업, 건강강좌, 마술수업

5월 가정의 달을 맞이하여 고대 구로병원은 환자와 보호자를 위한 다채로운 행사를 마련해 개최하였다. 화기애애한 웃음꽃이 활짝 피어났던 사랑의 순간들을 지금 공개한다.

### 어린이날 선물 대잔치

5월 2일(화), 어린이날을 맞이하여 원내 어린이집을 방문해 아이들을 위한 선물을 전달하는 자리를 마련했다.

어린이날 기념 방문에는 김진태 총무팀장을 비롯한 병원관계자들이 참석했으며, 12명의 아이들 한명 한명에게 눈높이를 맞추며 어린이날 기념 선물을 전달했다.

선물을 받은 아이들은 명량한 목소리로 '감사합니다'를 합창하며 어린이날 선물에 화답해 어른들의 미소를 자아냈다.



### 어버이날 맞아 신나는 병원학교 미술수업

고대 구로병원 병원학교 남촌드림클래스(학교장 송대진)는 5월 8일(월) 오후 1시 30분부터 어버이날을 맞이해 미술수업을 진행했다. 어버이날을 맞이하여 진행된 이번 미술수업은 부모님을 위한 카네이션 만들기, 감사의 편지 작성 등을 통해 환아와 부모 간의 감사의 마음을 전달하고 올바른 정서를 확립하기 위해 마련됐다.

미술수업에 참여한 한 환아는 "학교에서 수업하는 것 보다 더 재밌다"며 "직접 만든 어버이날 카네이션과 편지를 부모님께 전달할 생각을 하니 뿌듯하다"고 소감을 밝혔다.



### 몸도 마음도 힐링, 최현우의 마술쇼!

5월 10일(수) 고대 구로병원 의생명연구소 1층 대강당에서 오랜 병원 생활로 지친 환자와 보호자를 위한 최현우 마술쇼가 펼쳐졌다.

환아 및 보호자, 교직원 등 약 100여명이 참석한 가운데 진행된 이번 행사는 고대 구로병원과 KB손해보험이 함께 주최한 것으로 마술쇼 전에 정형외과 서승우 교수의 척추측만증 건강강좌도 함께 진행되어 즐겁고 유익한 시간으로 꾸며졌다.

약 2시간 동안 진행된 행사는 1부와 2부와 나뉘어, 1부에서는 서승우 교수가 척추측만증의 원인과 영향, 자가 진단법 및 치료법에 대해 강의했다. 2부에서는 최현우 마술사가 병마와 싸우는 환이들을 위한 특별 공연을 펼치며 아이들과 함께 즐거운 무대를 꾸며냈다.



## 서로 끌어주고 당겨주고! '2017 교직원 한마음 등반대회 개최'

신록이 우거지는 봄을 맞아 고대 구로병원은 4월 22일(토) 관악산에서 '2017 교직원 한마음 등반대회'를 개최해 약 500여명의 교직원 및 가족들이 참석한 가운데 성황리에 행사를 마쳤다.

이날 행사에 참석한 구로병원 식구들은 오전 8시 30분 관악산 재광장에서 모여 안전한 등반을 위해 재활의학과에서 준비한 몸 풀기 운동을 하고 본격적인 산행을 시작했다. 삼거리, 재갈딱고개, 거북바위를 지나 삼막사를 거쳐 안양예술공원으로 내려오는 약 3시간의 산행 동안 단 한 명의 부상자 없이, 모두가 순조롭게 완등하는 모습을 보여 고대 구로병원만의 남다른 친목을 과시했다.

흐드러지게 피어난 벚꽃, 흥매화, 철쭉을 즐기고 화창한 하늘을 벗 삼아 고단한 업무로 지쳐 있던 동료들의 어깨를 두드려 주며 진정한 봄의 정취를 느끼는 시간에 교직원 모두의 얼굴에는 웃음꽃이 해사하게 피어올랐다.

산행 후에는 점심식사와 함께 레크리에이션 시간을 갖고 장기자랑, 행운권 추첨 등이 진행됐다.

은백린 병원장은 "좋은 날씨에 교직원 여러분과 함께 등반할 수 있어 매우 행복하다"라며 "언제나 구로병원을 위해 노력을 아끼지 않아주시는 것에 감사드리며 오늘 만큼은 여러분들이 진정한 주인공"이라고 격려했다. 또 "앞으로 모두가 화합하고 하나 될 수 있는 자리를 더욱 자주 만들도록 하겠다"라고 약속하며 행복했던 2017교직원 한마음 등반대회를 마무리 지었다.





## 우리 병원에서는요

### 전립선비대증 부작용 없는 최신 치료, 유로리프트

대표적인 남성 갱년기 질환 전립선비대증 남성 절반 이상 경험 방지 시 방광 내 염증, 결석, 급성 요폐 위험 마취 및 수술 부작용 없는 최신 치료법 유로리프트

전립선비대증은 전립선에 결절(덩어리)이 형성돼 비정상적으로 커지면서 각종 이상 증상을 초래하는 대표적인 남성 갱년기 질환입니다. 전립선이 커지면 요도가 눌려져 소변을 수월하게 배출하지 못하게 되는데 이럴 경우 소변을 저장하고 배출하는 기능을 담당하는 방광에 악영향을 미치게 됩니다. 따라서 반드시 치료가 필요합니다.

전립선비대증의 치료법에는 약물 치료와 수술 치료가 있습니다. 1차적인 치료로 약물치료를 권장하지만 반복적인 요로감염, 혈뇨, 요폐 증상, 방광 내 결석 생성, 꾸준한 약물치료에도 호전이 없는 경우에는 수술적 치료를 고려해야 합니다.

수술적 치료는 대부분 요도경하 전립선 절제술과 레이저 절제술을 시행합니다. 그러나 요도경하 전립선 절제술의 경우 출혈의 위험이 있어 요즘은 레이저 절제술을 더 선호하는 편입니다. 그렇지만 전립선 절제술과 레이저 절제술 모두 전신마취를 해야 한다는 점에서 고령의 환자들에게는 부담으로 작용할 수밖에 없습니다.

특히 고혈압, 당뇨, 비만 등의 기저질환이 있는 환자라면 전신 마취와 수술의 위험 때문에 치료를 받지 못하는 경우도 발생합니다. 50~60대의 경우에는 수술 이후 발생할 수 있는 역행성 사정, 사정액 감소, 발기부전 등과 같은 부작용 때문에 치료를 미루는 경우도 있습니다. 그러나 이렇게 수술을 미뤄 적절한 치료시기를 놓치게 되면 심각한 건강상의 문제를 야기할 수 있습니다. 만약 전립선비대증을 치료하지 않고 방치할 경우 방광출구폐색이 발생하여 방광 내 염증이나 결석, 급성 요폐가 발생할 위험이 있습니다. 방광출구폐색은 방광의 기능 손상과 소변 역류 현상을 일으켜 만성신부전증과 같은 심각한 합병증으로 진행될 수 있습니다.

최근 개발된 전립선비대증 수술 기법인 유로리프트(전립선결찰술)를 이용하면 이런 걱정들을 손쉽게 해결할 수 있습니다.

유로리프트 수술은 미국 FDA 승인을 받은 최신의료기술 중 하나로, 비대해진 전립선조직을 절개하여 치료하는 방식이 아니라 이식형 결찰사로 조직을 양 옆으로 묶어 고정시킨 뒤 요도의 좁아진 공간을 넓혀 주는 방법입니다.

다른 절제술과는 달리 국소마취만으로도 간단히 시술할 수 있어 마취에 부담감을 느끼는 환자들도 아무런 걱정 없이 수술을 받을 수 있습니다. 시술 시간도 20분 내외로 비교적 짧고 입원할 필요 없이 당일 치료가 가능합니다. 단 한 번의 시술로 바로 효과를 확인할 수 있다는 큰 장점도 있습니다. 게다가 기존 수술의 가장 큰 부작용으로 거론돼 왔던 역행성 사정, 사정액 감소, 발기부전과 같은 부작용 발생 위험도 매우 낮습니다.

전립선비대증은 조기 진단과 빠른 치료가 필요한 질환은 아니지만 장기간 지속되면 삶의 질에 커다란 영향을 미칠 수 있으므로 병원을 찾아 적절한 진료를 받는 것이 좋습니다.

또한 너무 오래 앉아 있는 것은 피하고 소변은 참지 말며, 규칙적인 생활과 유류 섭취 제한을 통해 증상을 개선해 나가는 노력이 필요합니다.

[도움말 : 비뇨기과 문두건 교수  
문의) 02,2626,1310]

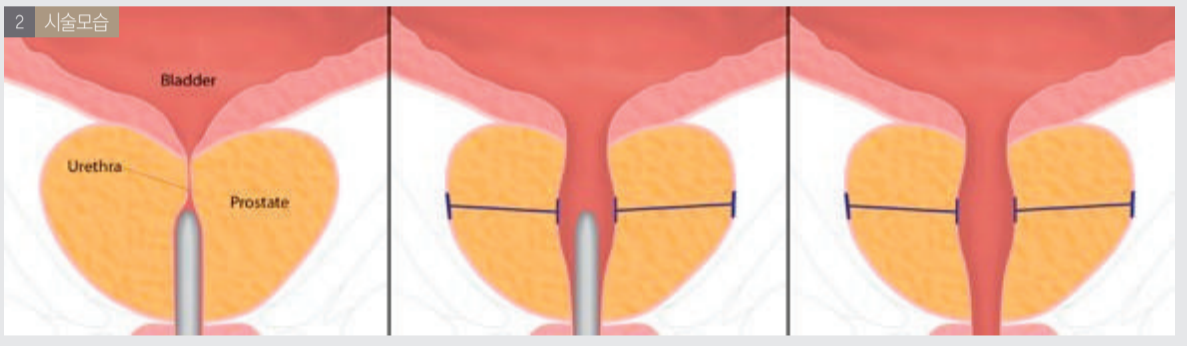
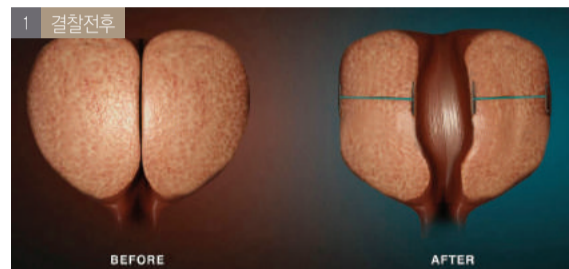
### 전립선비대증 수술 어떤 때 받아야 하나요?

전립선비대증은 1차적으로 약물 치료를 시행합니다. 하지만 반복적인 요로감염, 혈뇨, 요폐 증상, 방광 내 결석 생성, 꾸준한 약물치료에도 호전이 없는 경우에는 수술적 치료를 고려해야 합니다.

#### 유로리프트란?

유로리프트는 미국 FDA 승인을 받은 최신의료기술 중 하나입니다. 다른 수술처럼 절개로 치료하는 방식이 아니라 이식형 결찰사를 이용해 비대해진 조직을 양 옆으로 묶어 요도의 좁아진 공간을 넓혀 주는 최신 수술법입니다.

- 국소 마취로 진행하여 마취 후유증 없음
- 시술 시간 20분 내외, 당일 치료, 입원 필요 없음
- 역행성 사정, 사정액 감소, 발기부전 등 부작용 발생 위험 매우 낮음
- 고령 및 고혈압, 당뇨, 비만 등의 기저질환을 가진 환자도 시술 가능



## 환자 중심의 병원 부서를 만나다.

〈응급원무팀 편〉

### ▲ 응급원무팀은 어떤 업무를 담당하는 부서인가요?

응급원무팀은 응급의학과와 신속하고 원활한 진료와 진행을 위하여 24시간 원무 업무를 지원하는 부서입니다. 저희 고대 구로병원 권역응급의료센터를 이용하시는 고객분들이 만족할 수 있도록 부서 간 협력을 도모하고 보다 편리한 접수, 수납 처리를 도와드리고 있습니다.

또한 응급의료센터 환자 관리(재원·퇴원), 전원 관리, 진료 시간 외 병동 환자 입·퇴원 처리 등을 담당하고 있습니다.

### ▲ 업무 시 어떤 점을 가장 중점적으로 신경 쓰시나요?

권역응급의료센터라는 특성상 돌발 상황으로 인해 긴급하게 내원하시는 환자 및 보호자분들이 많습니다. 그렇기 때문에 대부분이 경황이 없으시거나 다급한 마음에 저희가 설명을 드려도 진료 과정이나 접수 과정을 이해하시는 데 어려움을 겪으실 때가 있습니다. 또 만약 종합병원의 시스템에 익숙하지 않으신 환자분들이라면 더욱 더 의학용어를 어렵게 느끼실 것입니다.

그래서 저희는 자칫 어려울 수 있는 의학용어 및 업무용어의 사용을 지양하고 환자와 보호자에게 최대한 친근하고 편안하게 다가가기 위해 일상적인 단어를 사용하여 이해를 도와드리고 있습니다. 그와 동시에 간결하고 정확한 언어 사용에 힘써 한시를 다루는 급박한 응급의료센터 내에서 허투루 시간을 낭비하지 않도록 도와드리며 진료 시간 단축을 꾀합니다. 또한 저희도 언제라도 발생할 수 있는 응급상황을 위해 늘 깨어 대비합니다.

### ▲ 업무 시 겪게 되는 가장 어려운 점은 무엇인가요?

예전에는 응급실을 내원하면 입구에서 먼저 원무팀에 접수를 하신



후 접수 순서대로 진료를 받는 시스템이었습니다. 그러나 2016년 이후 접수 전 단계에서 '환자 분류소'에 들려 환자의 응급도에 따라 5단계로 분류해 긴급한 순서대로 치료를 받도록 진료 시스템이 변경되었습니다.

응급실의 우선순위는 단순 접수나 내원순이 아닌 환자 상태 경중도라고 보시면 됩니다.

하지만 아픈 환자분들의 경우 모두 본인이 가장 응급이라고 생각하는 경향이 있습니다. 그러다보니 경중 환자들의 경우 진료가 지연되어 기다리게 되시면 종종 이해할 수 없으며 컴플레인 하시곤 하십니다. 이럴 때 환자분들을 충분히 설득하고 납득시켜야 하는 어려움이 있습니다.

### ▲ 가장 기억에 남았거나 보람 있었던 일에 대해 말씀 부탁드립니다.

심폐소생술이 필요한 응급 환자가 내원했던 적이 있었습니다.

당시 인적사항 파악도 힘들었는데 기적처럼 주머니 속 명함 한 장이 단서가 되어 보호자와 간신히 연결이 되었습니다. 병원에 중증으로 치료받던 환자였고 그 검사 기록을 토대로 의료진이 빠르게 문제를 파악하고 소생시킬 수 있었습니다.

그 후 보호자분이 오셔서 감사하다고 말씀하시는데 응급원무팀에서 일하면서 그때 만큼 보람을 느낀 적이 없었습니다.

### ▲ 마지막으로 하고 싶으신 말씀은?

고대 구로병원 권역응급의료센터는 재난 발생 및 응급 상황에 대비해 준비를 철저히 하고 있습니다. 모든 환자분들의 응급 상황에 대처할 수 있는 환자에게 믿음 주는 병원입니다. 해당 권역 내 모든 환자분들의 건강한 생활을 위해 앞장 서는 고대 구로병원 권역응급의료센터가 되도록 하겠습니다. 감사합니다.



## 노년기 주의해야할 치매 알아보기

### ◆ 치매 알아보기

#### 1. 치매란?

치매는 정상적으로 생활해 오던 사람이 다양한 원인의 뇌손상으로 인해 후천적으로 기억력, 언어력, 판단력 등 여러 영역의 인지기능이 떨어져서 일상생활에 상당한 지장이 발생하는 상태를 말합니다. 대표적인 초기증상은 기억력 장애이며, 치매어르신의 기억력 장애는 경험한 것의 전체를 잊어버리시고, 점차 심해지며 판단력도 저하된다는 점에서 나이가 들면서 생기는 기억력 저하와 차이가 있습니다.

#### 2. 치매의 인지기능 증상

치매는 기억력 장애, 지남력(시간, 장소, 사람을 아는 능력) 장애, 언어능력 장애, 시공간능력 장애, 실행능력 장애, 판단력 장애 등이 생깁니다.

#### 3. 치매의 흔한 정신행동 증상

치매는 망상과 의심, 환각과 착각, 우울, 무감동, 배회, 초조, 공격성, 수면장애 등이 생길 수 있습니다.

### ◆ 치매 자가진단 체크리스트

#### 기억력 평가문항

다음의 문항을 읽으면서 자신의 행동이나 생각 또는 느낌과 일치하는 것에 V 표시를 하십시오.

질문	예	아니오
1.당신은 기억력에 문제가 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.당신의 기억력은 10년 전에 비해 저하되었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.당신은 기억력이 동년의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각합니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.당신은 기억력 저하로 일상생활에 불편을 느끼십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.당신은 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.당신은 며칠 전에 나는 대화 내용을 기억하는 것이 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.당신은 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.당신은 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 당신은 물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 당신은 이전에 비해 물건을 자주 잃어버리십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 당신은 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 당신은 가게에서 사려고 하는 두세 가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 당신은 가스불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 당신은 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 6개 항목 이상에 '예' 라고 표시한 경우 가까운 보건소에 가서 치매 조기검진을 받아 보십시오. 점수가 높을수록 주관적 기억감퇴가 심한 것을 의미합니다.

### ◆ 치매 단계별 증상

#### 초기 치매

주변인들이 문제를 알아차리기 시작하나, 아직은 혼자서 지낼 수 있는 수준

- 초기 치매의 특징은 '최근 기억의 감퇴' 가 시작되는 것입니다.
- 예전 기억은 유지되나 최근에 있었던 일을 잊어버립니다.
- 음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊어버리는 경우가 빈번해집니다.
- 미리 적어 두지 않으면 중요한 약속을 잊어버립니다.
- 조금 전에 했던 말을 반복하거나 질문을 되풀이합니다.
- 대화 중 정확한 단어가 떠오르지 않아 '그것', '저것' 으로 표현하거나 머뭇거립니다.
- 관심과 의욕이 없고 매사에 귀찮아합니다.

#### 중기 치매

치매임을 쉽게 알 수 있는 단계로 어느 정도의 도움 없이는 혼자 지낼 수 없는 수준.

- 돈 계산이 서툴러집니다.
- 전화, TV 등 가전제품을 조작하지 못합니다.
- 오늘이 몇일인지, 지금이 몇 시인지, 어느 계절인지, 자신이 어디에 있는지 등을 파악하지 못합니다.
- 평소 잘 알고 지내던 사람을 혼동하기 시작하지만 대개 가족은 알아봅니다.
- 대답을 못하고 머뭇거리거나 화를 내기도 합니다.
- 다른 사람들이 말하는 것을 이해하지 못하여 엉뚱한 대답을 하거나 그저 "예" 라고 대답합니다.
- 익숙한 장소임에도 불구하고 길을 잃어버리는 경우가 많습니다.
- 옷을 입거나 외출 시에 도움이 필요하며 외출 시에도 다른 사람의 도움이 필요합니다.
- 집안을 계속 배회하거나 반복적인 행동을 거듭합니다.

#### 말기 치매

인지기능이 현저히 저하되고 정신행동 증상과 아울러 신경학적 증상 및 기타 신체적 합병증 등이 동반되어 독립적인 생활이 거의 불가능한 수준

- 식사, 옷 입기, 세수하기, 대소변 가리기 등 완전히 다른사람의 도움을 필요로 합니다.
- 대부분의 기억이 상실됩니다.
- 배우자나 자식을 알아보지 못합니다.
- 혼자 웅얼거리거나 전혀 말을 하지 못합니다.
- 의미 있는 판단을 내릴 수 없고, 간단한 지시도 따르지 못합니다.
- 근육이 굳어지고 보행장애가 나타나 거동이 힘들어집니다.
- 대소변 실금, 욕창, 폐렴, 요도감염, 낙상 등으로 모든 기능을 잃고 누워 지냅니다.

### ◆ 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

#### ◆ 치매를 일찍 발견하면 어떤 점이 좋은가요?

1.치매어르신100명 중 5~10명은 완치될 수 있습니다.

다양한 치매의 원인 중 뇌종양, 심각한 우울증, 갑상선질환, 약물 부작용,

영양문제 등은 일찍 발견해서 치료하면 회복될 수도 있습니다.

#### 2. 큰 치료 효과를 기대할 수 있습니다.

치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 일반적으로 빨리 시작할수록 효과가 좋습니다. 초기에 약물을 사용하면 건강한 치매어르신의 모습을 가능한 오래 유지할 수 있습니다.

치매를 조기발견 하여 치매의 발병을 2년 정도 지연시킬 경우 20년 후에는 치매 유병률이 80% 수준으로 낮아지고 중증도도 감소합니다.

#### 3. 체계적 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있습니다.

고혈압, 당뇨 등 동반질환을 체계적으로 관리하고 다양한 비약물적 치료를 통해 삶의 질을 높일 수 있습니다.

#### 4. 병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있습니다.

치매어르신의 판단력이 상실되기 전에 유산상속과 같은 경제적 혹은 법적인 문제에 미리 대처할 수 있습니다.

### ◆ 치매약을 꾸준히 먹는 게 왜 중요한가요?

치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없는 진행성 질환이며 점차 심각한 인지기능 저하, 행동장애, 일상생활 및 직업적, 사회적 기능장애를 보이게 됩니다. 지속적인 약물치료로 증상악화를 지연시켜 치매어르신의 독립성을 연장시킬 수 있으며, 가족들이 치매어르신을 돌보며 쓰게 되는 시간과 비용을 줄일 수 있습니다.



조기 발견하여 조기 치료를 시작할 경우 치매어르신의 가족은 향후 8년 간 약 7800시간의 여가시간을 더 누릴 수 있고 6,400만원을 더 저축할 수 있습니다.



또한 치매 초기단계부터 약물치료 시, 5년 후 요양시설 입소율은 55% 감소합니다.

### ◆ 돌봄 비용



방치군은 치매 발병 3년 후 치료군에 비하여 돌봄비용으로 월 55만원을 더 부담하게 되며 8년 후에는 월 96만원을 더 부담하게 됩니다

### ◆ 돌봄 시간

방치군은 치매 발병 3년 후, 치료군에 비하여 돌봄시간으로 매일 2시간이 더 소요되며, 8년 후에는 매일 4시간을 더 소요하게 됩니다.



글: 원내기자 이해림 간호부  
출처: 중앙치매센터 (치매 가이드북)

## 생생건강

### 턱에서 딱딱 소리·두통? 턱관절 장애

턱관절에는 머리뼈와 턱뼈 사이를 연결해 주는 '디스크'가 있다. 이 디스크가 관절이 잘 맞지 않는 상태에서 지속적인 압박과 자극을 받으면 여러 원인으로 인해 정상적인 위치에서 벗어나게 되어 '턱관절 장애'가 발생한다. '턱 디스크'라고도 부른다.

턱관절 장애는 외상, 교합 부조화, 스트레스, 잘못된 자세와 생활습관 등 원인이 다양한 편이다. 그중에서 특히 이갈이, 턱 괴고 앉기, 이 악물기, 한쪽으로만 음식을 씹기 등 잘못된 생활습관 때문에 발생하는 경우가 많다. 치열이 고르지 않거나 치아가 빠진 상태로 오래 내버려둘 경우에도 생긴다.

증상이 심하면 턱 주위와 머리뼈에 통증이 생기고 주변 근육에도 영향을 끼쳐 목이나 어깨 부위의 지속적인 통증을 일으킨다. 턱에서 소리가 나거나 입을 벌릴 때나 음식을 씹을 때 턱에서 통증이 느껴지면 턱관절 장애를 의심할 수 있다. 입을 잘 안 벌어지거나 안 닫히고 한쪽으로 삐뚤어져 열리는 일도 있다. 이런 증상과 함께 잠을 잘 때 이를 심하게 갈고 짚는 두통이 있으면 특히 주의해야 한다.

턱관절을 구성하고 있는 조직은 사소한 자극에도 손상되기 쉽고, 한번 망가지면 되돌리기 어렵기 때문에 예방과 초기 치료가 중요하다. 증상을 초기에 발견하면 간단한 장치나 생활습관 교정만으로도 치료할 수 있다. 하지만 생활에 불편을 느끼면서도 증상을 내버려두면 턱관절 변위나 파열, 유착, 골관절염 등의 증상으로 이어져 수술이 필요할 수도 있다.

턱관절 치료는 근육을 이완시키는 약물치료와 물리 치료를 진행한다. 증상을 파악해 잘못된 턱의 운동을 바로잡고, 근육을 이완시키고자 입안에 '스플린트'라는 장치를 장착한다. 환자의 상태에 따라 보톡스·내시경 치료와 턱관절 세정술을 시행하기도 한다.



(도움말 : 고대 구로병원 치과 임호경 교수)

### 생리불순, 무월경 조기폐경·난임 검사 필요

건강한 여성의 정상적인 생리 주기는 28일 정도이며 생리 기간은 2~7일 정도다. 이런 정상 생리 범주를 벗어나는 것을 생리불순이라고 한다. 생리 불순의 원인은 매우 다양하며 나이, 호르몬, 내분비 질환 등 많은 영향을 받으므로 검사를 통한 정확한 진단과 치료가 필요하다.

생리불순은 생리주기가 21일 미만으로 짧아졌거나 40일 이상 생리주기가 길어지면 의심해야 한다. 무월경은 3년의 생리 주기 동안 혹은 6개월 이상 생리가 없는 상태를 말한다. 생리불순과 무월경이 지속되면 조기폐경이나 난임과 관련된 증상은 아닌지 의심해 보아야 한다.

가임기 여성의 생리 불순은 과도한 다이어트와 스트레스 등으로 인한 배란 기능 장애도 흔한 원인 중 하나이다. 그러나 만성적으로 지속될 경우 다낭성난소증후군일 가능성도 있다. 다낭성난소증후군은 난소에 다수의 난포가 관찰되거나 생리불순 및 무월경, 남성호르몬 증가 등의 증상이 나타나

는 질환이다. 생리불순의 치료는 발병 원인 및 임신계획에 따라 달라진다. 불규칙한 생리주기로 불편감이 지속된다면 경구피임제 복용을 통해 생리주기를 일정하게 교정하는 치료를 한다. 특히 자궁내막증식증과 자궁내막암 발생을 예방하기 위해서 경구피임제 복용을 고려해 보아야 한다. 원인이 있는 경우 원인치료가 우선되는데 가령 심한 스트레스나 다이어트에 의한 생리불순의 경우 생활패턴의 교정이 우선된다. 배란장애에 의한 난임이 문제가 되는 경우는 배란 유도를 통한 임신 시도가 일차적인 치료가 될 수 있다. 다른 원인의 난임에 비해 배란장애에 의한 난임은 비교적 치료 성공률이 높다.



(도움말 : 고대 구로병원 산부인과 김용진 교수)



## 스위스 첨단 의료기기 스타트업 기업 방문·투어 진행



고대 구로병원(병원장 은백린)은 4월 25일(화) 스위스 대사관의 과학기술협력실과 스위스 첨단 의료기기 스타트업 기업 관계자들을 초청해 병원 투어를 진행했다.

주한 스위스 대사관과 의료기기중개임상시험센터 이흥만 센터장의 주관으로 진행된 이번 방문은 스위스 신생 기업의 보유 기술을 알려 협업 모델을 만들고, 다국적 임상시험을 위한 효과적인 가이드라인을 제시해 주기 위함이다.

이번 구로병원을 방문한 스위스 의료기기 스타트업 기업은 임상 유전 테스트의 혁신적인 알고리즘을 개발한 Sophia Genetics, 차세대 인슐린 주입 장치 개발에 주력하고 있는 PharmaSens이다. 각 기업의 관계자들은 고대 구로병원을 둘러보며 의료기기 중개임상시험센터의 첨단 장비와 지원 체계, 여건 등에 대해 설명을 들었으며 국내 의료기기 시장 진입을 위한 고대 구로병원의 의료기기 개발부터 인허가 까지 전주기 지원 노하우를 전수 받는 시간을 가졌다.

지난 2016년 처음으로 시작된 고대 구로병원과 스위스 의료기기 스타트업 기업과의 협업은 앞으로도 이어져 상호 발전적 방향으로 나아갈 것으로 기대를 모으고 있다.

## 외국인 노동자·다문화 가정 위한 이웃과 함께하는 순회 진료 실시



고대 구로병원은 4월 19일(수) 한국외국인력지원센터 산하 이주민 의료센터를 방문해 외국인 근로자 약 45명을 대상으로 '이웃과 함께하는 순회 진료'를 펼쳤다.

이번 봉사활동은 지난 2월, 고려대학교 의료원 산하 3개 병원(구로, 안암, 안산)과 현대차정몽구재단 간 체결한 의료사각지대 취약 계층을 위한 사회 공헌 협약의 일환으로 진행된 것이다.

순회 진료 봉사활동이란 평소 병원을 찾기 힘든 외국인 노동자와 다문화가정의 건강관리를 도와주기 위해 봉사단이 직접 방문하여 의료 서비스를 제공하는 것을 말한다. 이번 순회 진료에서는 혈압, 혈당, 채혈 등의 기본 검사와 함께 골밀도 검사, 심전도, X-ray 촬영 등 다양한 검사도 함께 이루어졌다.

특히 봉사단에는 고대 구로병원 김이연 가정의학과 교수와 정형외과 김정훈 교수, 간호부, 영상의학과, 진단검사의학과, 병리과, 관리팀, 의료사회사업팀까지 의료직과 행정직 가릴 것 없이 모두 한 마음 한뜻으로 가까이 자진 참여해 더할 나위 없는 훈훈한 모습을 보여주었다. 구로병원 순회 진료 봉사단은 앞으로도 매월 한 번씩 정기적으로 외국인 노동자와 다문화 가정을 위한 순회 진료 봉사 활동을 펼쳐나갈 예정이다.

## 고대 구로병원, 의료기기 안전성정보 모니터링 센터로 지정



고대 구로병원이 식품의약품안전처로부터 '2017 의료기기 안전성정보 모니터링센터'로 지정됐다.

의료기기 안전성정보 모니터링 센터는 의료기기 사용으로 인해 발생할 수 있는 부작용을 수집하고 분석하는 식약처 지정의 지역 내 대표 의료기관들을 말한다. 고대 구로병원은 2012년부터 2017년까지 6년 연속 의료기기 안전성정보 모니터링 센터로 지정되었다. 서울 지역에서는 고대 구로병원을 포함한 3곳만이 선정되었다.

고대 구로병원 의료기기 안전성정보 모니터링 센터(센터장 이흥만)는 지역 내 협력병원들과 함께 ▲'의료기기 부작용 판별위원회' 구성 및 운영 ▲모니터링 센터 간 기술세미나를 통한 정보교류 ▲의료기기 부작용 보고 활성화를 위한 교육 및 홍보 등의 역할을 수행해 나간다.

이흥만 센터장은 "질병의 극복과 치료를 위해 의료기기 개발은 계속적으로 이루어져야 하는 매우 중요한 사업이지만 그와 동시에 무엇보다도 안전성 확보가 제대로 바탕이 되어야 하는 분야이다"라며 "이를 위해 고대 구로병원 의료기기 안전성정보 모니터링 센터는 국내에서 사용 중인 의료기기의 안전성 확보와 환자 안전 향상을 위해 최선을 다해 노력할 것"이라고 말했다.

## 배려와 존중의 직장문화 확립 핵심친절리더와 함께!



고대 구로병원은 4월 24일(월)과 26일(수) 양 일 교직원 간의 배려와 존중을 주제로 6기 핵심친절리더 선포식을 갖고 하루 종일 굿데이 행사를 개최했다.

24일 진행된 6기 핵심친절리더 선포식은 암병원 10층 회의실에서 은백린 병원장을 비롯한 주요보직자 등 50여 명의 교직원들이 참석한 가운데 실시됐다.

'배려하는 우리, 존중받는 나'라는 슬로건과 함께 출범한 6기 핵심친절리더는 조직 내 화합의 현수막을 선보였으며, 선포식에 참석한 교직원들 앞에서 존중과 배려, 그리고 교직원 간의 소통창구 역할을 할 것임을 선서하고 박수 세례를 받았다.

이틀 뒤 직원식당에서 진행된 굿데이 행사에서 은백린 병원장이 올바른 조직문화 확산 캠페인에 동참해 점심식사를 마치고 나서는 교직원들에게 깜짝 선물을 전달했다.

한편, 친절리더는 2006년부터 환자와 보호자를 위한 친절마인드를 위해 교직원의 자발적인 참여로 이뤄졌으며, 2014년 보다 체계적이고 장기적인 활동을 위해 핵심친절리더를 창단하고 원내 캠페인 및 친절교육 등 활발한 활동을 이어가고 있다.

## 신체적·정서적 치유 효과 파킨슨 병 환자 위한 무용 강좌 개최



고대 구로병원은 4월 7일(금) 14시 의생명연구소 3층 회의실에서 'Dance for PD(이하 댄스 포 피디)'라는 주제로 건강강좌를 개최했다.

댄스 포 피디는 미국의 마크 모리스 댄스 그룹(MMDG, Mark Morris Dance Group)에서 운영하고 있는 프로그램으로 전 세계 17개국의 140개 지역 사회에서 파킨슨병 환자를 대상으로 무용 교육에 사용되고 있다. 국내에서는 고대 구로병원이 최초로 강좌를 실시했다.

이번 강연에는 댄스 포 피디의 전문 코디네이터 Erica Rose Jeffrey가 강사로 나서 열띤 강의를 펼쳤으며 약 30여명의 파킨슨병 환자와 운동 치료사들이 참석하여 화기애애한 분위기 속에서 열심히 몸을 움직이며 운동 프로그램을 배웠다.

파킨슨 환자들은 무용 수업을 통해 약화된 근육을 단련시키고 평소 경험하기 힘들었던 소속감과 타인과의 상호작용을 통한 정서적 안정감을 얻을 수 있다.

한편, 고대 구로병은 매달 수요일과 목요일에 수요일빙강좌, 당뇨 교육, 신장내과 강좌 등 환자와 보호자를 위한 여러 건강강좌를 개최하고 있으며 환자들을 위한 병원학교, 음악 교실 등을 운영하고 있다.

## 당신의 청춘이 머문 시간! 20~30년 장기근속자 포상식 개최



고대 구로병원은 5월 10일(수) 암병원 10층 대강당에서 장기근속자 포상식을 개최했다.

이번 포상식은 고대의료원에서 20년 이상 근무한 교직원들의 노고와 공로를 치하하기 위해 마련된 자리로, 관리팀 조태욱 팀장을 비롯한 30년 근속자 13명, 20년 근속자 19명 총 32명에게 감사장과 함께 격려금을 전달했다.

〈30년〉 조태욱(관리팀), 서영민(원무팀), 한은정(간호부), 오미숙(간호부), 김현희(간호부), 이경희(간호부), 배이환(병리과), 주일순(재활의학과), 김정분(병리과), 정덕진(시설팀), 조숙효(간호부), 김순옥(간호부), 조은영(총무팀)

〈20년〉 김성란(감염관리실), 박희정(심사평가팀), 김현주(간호부), 이형숙(간호부), 전양숙(간호부), 박금미(간호부), 김선미(간호부), 이선영(총무팀), 김영하(간호부), 박소현(영양팀), 황성욱(총무팀), 오혜진(간호부), 신희숙(영양팀), 윤은진(간호부), 최윤정(간호부), 박부호(간호부), 이서원(간호부), 윤지수(영상의학과), 엄태정(총무팀)



## 고대 구로병원, 서울 서남부권 응급의료체계구축과 협력 진료 위한 MOU

고대 구로병원은 4월 25일(화) 오후 7시 웨라톤 서울 디큐브 시티 호텔 그랜드볼룸에서 서울 서남부 의료기관 11곳과 응급의료체계 구축과 협력 진료를 위한 의료협약체결 및 간담회를 개최했다.

서울 서남부 권역응급의료센터를 운영하는 고대 구로병원과 이대목동병원을 주축으로 마련된 이번 의료협약체결 및 간담회는 50여 명의 의료기관 관계자들이 참석해 권역 내 발생하는 응급 환자에 대한 핫라인을 구축해 보다 신속하고 효율적인 대처 방안을 모색하는 자리를 가졌다.

총 12곳의 해당 의료기관들은 서울 서남부 권역 내 응급환자들의 질 높은 의료서비스 제공을 위해 진단 및 치료를 위한 상호 의뢰 및 장비 사용 개방, 의료기술 자문과 견학, 인

력 지원 및 지원 등의 대한 협의로 유기적인 협력체계를 마련할 예정이다.

고대 구로병원 은백린 병원장은 "응급의료센터는 시설이나 장비, 인력적인 면에서 많은 어려움을 겪고 있다는 것을 알고 있다며 고대 구로병원은 이번 협약을 통해 권역응급의료센터로서 소명 의식을 갖고 유기적인 협력 관계를 통해 서울 서남부권 중증 응급 환자 케어에 최선을 다할 것"이라고 말했다.

한편, 이번 협약에 참여한 총 12곳의 의료기관은 고대 구로병원, 이대목동병원, 구로성심병원, 희명병원, 에이치플러스양지병원, 강남고려병원, 보라매병원, 중앙대병원, 홍익병원, 강남성심병원, 명지성모병원, 여의도성모병원이다.



## 친절칼럼

### 우리 가족처럼

조금 더 남을 배려하는 마음을 가지고 행동한다면  
그 또한 누군가가 그토록 바라던 친절이 아닐까 생각합니다. 배려하고 존중하는 우리 병원  
수술실 마취통증의학과가 되도록 최선을 다하겠습니다.

병원의 수술실은 다른 병실과 비교했을 때 출입이 엄격히 통제되어 있는 구역입니다. 그렇기 때문에 특별한 경우를 제외하고는 환자 혼자 수술실로 입실하게 됩니다. 그 순간 환자와 보호자는 "잘 될 거야. 편안하게 기다려" 라며 서로를 위로합니다. 마침내 서로 뒤돌아 헤어지는 순간이 되면 보호자는 눈물을 훔치고 환자는 두 눈을 지그시 감습니다. 가족, 직장, 건강 등 많은 생각들이 주마등처럼 스쳐지나 갑니다. 이렇게 수술실에 들어가는 환자와 수술실 밖에서 기다리는 보호자들을 위해 우리는 무슨 일을 할 수 있을까요? 그들의 입장에 한 걸음 더 다가가 소통하기 위해서는 어떤 일들을 해야 할까요? 지금부터 우리 병원 마취통증의학과에서 실시하고 있는 환자들을 위한 서비스에 대해 이야기를 하고자 합니다.

수술실 입실부터 퇴실 전까지 단계별로 문자 알림 서비스를 시행하고 있습니다. 수술실 밖 현황판시스템을 이용하면 실시간으로 수술, 회복, 퇴실 상태를 알 수 있습니다. 수술 동의서를 작성할 때 수술 소요 시간에 대해 설명을 듣게 되지만 어디까지나 추측 가능한 시간을 안내해 주기 때문에 실제 시간과는 다소 차이가 있을 수 있습니다. 이럴 경우 보호자는 혹시나 잘못된 것이 아닐까하여 걱정이 밀려옵니다. 수술 후 회복시간은 최소 한 시간이 기본이기 때문에 두 시간에 가까워지면 보호자들에게 회복실 체류시간 지연에 대해 기본적인 설명을 하고 회복실 밖 투명 유리를 통해 환자와 보호자의 시선이 마주칠 수 있도록 하여 보다 안심하고 기다릴 수 있도록 도와드립니다. 끼니도 건너뛰며 기다리는 보호자들에게는 퇴실시간을 감안해 식사할 것을 권유합니다. 작은 배려지만 심신이 지쳐 있는 보호자들에게는 잠시나마 휴식의 시간이 되었으리라 생각합니다. 저도 보호자 입장이 되어 수술실 밖에서 두 시간을 기다려 본 경험이 있어 그 마음을 헤아릴 수 있었습니다. 수술실 출입문이 열리면 문 앞에서 대기하고 있던 보호자들은 간절히 묻고 싶어 하는 눈빛을 보내옵니다. 바쁜 일들이 산재해 있기에 일부러 그 시선을 외면해야 할 때도 있지만 수술실 문이 열리기만을 기다렸다는 듯이 한 달음에 달려와 질문하는 보호자들은 사실 모두 비슷한 질문을 합니다. 수술이 예정된 시간에 끝났는지, 회복실에서 오랜 시간 대기해야 하는 이유는 뭔지, 뭔가 잘못되지 않았는지 등입니다. 많은 보호자들을 일일이 모두 응대하는 것은 불가능하며 강화된 개인정보법으로 인해 상세한 설명을 드리는 것도 어렵기 때문에 명확한 분별력과 판단력이 필요합니다. 그와 동시에 고객을 배려하고 존중하는 자세를 유지해야 합니다.

회복실에서는 다양한 환자들을 만나게 됩니다. 환자 특성상 보호자가 침상을 지켜야 하는데 갑자기 보호자의 건강에 이상이 생겨 통증을 호소하는 경우도 있고 수갑을 차고 누워있는 환자 옆에서 형사가 지키고 있는 경우도 있습니다. 근무 중 직원이나 실습 학생들이 쓰러져서 회복실로 실려 오는 경우도 있었습니다. 수술 환자 외에도 우리는 이런 다양한 상황에 직면하면서 가족을 대하는 마음으로 간호를 하고 있습니다. 가끔은 우울증을 앓고 있거나 불의의 사고 혹은 부당한 폭행으로 수술을 받게 된 환자들을 간호할 때가 있습니다. 대체로 환자분이 먼저 자신의 이야기를 들려주십니다. 울음을 터트리기도 하고 심리적으로 분노와 부정의 감정을 표현하기도 합니다. 상담학을 공부하긴 했지만 상황 해결을 위해서는 늘 많은 고민이 따릅니다.

어쩌면 그분들에게는 고통을 경감시키는 진통제처럼 누군가 자신의 이야기를 들어줄 사람이 필요한 것인지도 모릅니다. 긴 시간은 아니지만 회복실에 머무는 동안 그들의 이야기를 들어주며 공감해 주고 로저스 상담이론처럼 인간중심으로 공감적 반응을 할 때 고통 속에서도 그분들에게는 위로가 되는 것 같습니다. 순간순간 파도같이 밀려오는 일들을 처리하고 본인 위주의 생각을 하다보면 친절은 어느새 남의 일처럼 멀어져 있을 때가 있습니다. 그러나 팀워크를 발휘해야 하는 의료 현장에서의 친절은 모든 의료인들이 가져야 하는 마음가짐이라고 생각합니다. 친절함 마음과 행동이 많아질수록 아름다운 세상이 되겠지만 지금 현재보다 조금 더 남을 배려하는 마음을 가지고 행동한다면 그 또한 누군가가 그토록 바라던 친절이 아닐까 생각합니다. 배려하고 존중하는 우리 병원, 고대 구로병원 수술실 마취통증의학과가 되도록 최선을 다하겠습니다.

마취통증의학과 정혜진

## 환자별 자가 진단법

### 여러분의 건강 안녕하십니까?



**틱장애란?**  
Tic Disorder

틱장애는 이유 없이 반복적으로 이상한 행동을 하거나 소리를 내는 것을 말합니다. 치료하지 않고 방치하면 강박증, 주의력 결핍, 과잉행동장애(ADHD)같은 합병증이 발생할 위험이 높습니다.

증상은 크게 '운동 틱' 과 '음성 틱' 으로 나눌 수 있습니다. 운동 틱은 어깨 들썩이기, 머리 흔들기와 같은 단순한 행동부터 물건 집어던지기, 팔다리 동시에 펴기 등과 같은 복잡한 행동까지 양상이 다양합니다. 음성 틱은 쿵쿵거리는 소리, 기침 소리가 대표적입니다. 초등학교 한 반에 한 명꼴로 나타난다는 틱장애, 혹시 내 아이는 아닌지 체크해 보세요!

▼ 운동 틱 자가진단 ▼

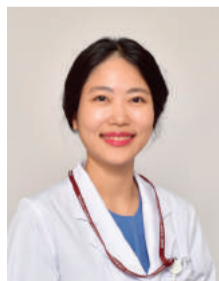
- 눈을 깜빡이거나 결눈질을 한다
- 코를 씹룩거리거나 혀를 내민다
- 어깨를 위나 앞으로 움직인다
- 팔을 굽히거나 펴고 손마디를 꺾는다
- 발로 차거나 무릎을 구부리고 다리를 뺀다

▼ 음성 틱 ▼

- 헛기침을 하거나 코를 쿵쿵거린다
- 휘파람을 불거나 동물·새 소리를 낸다
- 다른 사람이 말한 물건을 따라한다
- 무례하거나 음란한 낱말·문구를 말한다
- 자신이 말한 단어를 계속 반복한다

\* 위의 증상들을 보이면 병원을 찾아 전문의와 상담하도록 하세요. 또한 불안·긴장·스트레스는 아이의 증상을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로 아이를 무작정 야단치기 말아주세요!

## 칭찬열차



**108호 칭찬열차 주인공**

내시경센터 책임간호사 장 미 희

건강증진센터 김성우님이 내시경센터 장미희님을 추천합니다.

내시경실로 당일 진료예약을 부탁할 경우가 많은데 곤란한 상황에서도 친절함과 적극적인 자세로 본인 일처럼 해주셔서 항상 감사하게 생각하며 칭찬주인공으로 추천합니다.



**108호 칭찬열차 주인공**

100병동 책임간호사 박 수 희

태가BM 이미숙님이 100병동 박수희님을 추천합니다.

항상 환자들에게 밝고 친절하게 대하며 반복된 질문에도 환자가 잘 이해할 수 있도록 설명을 해주십니다. 위급한 상황에서는 차분하게 응급상황을 처리하시기에 이에 추천합니다.

글, 사진, 원네기자 최원의 핵의학과

우리병원 칭찬열차 출발 : 전 직원이 칭찬열차에 탑승할 그날까지

## 고대 구로병원 건강강좌

**05** May 2017

수요웰빙강좌 02.2626.1540  
 · 3일 금연  
 · 10일 비만과 대사증후군  
 · 17일 골다공증 및 예방접종  
 · 24일 림프부종 및 암환자 건강관리

당뇨교육 02.2626.1091  
 · 4일 당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법  
 · 11일 당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리  
 · 18일 당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량  
 · 25일 목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보

신장내과강좌 02.2626.1791  
 · 11일 만성콩팥병과 뼈건강

ADHD부모 교육 / 소아정신건강의학과 02.2626.1230  
 · 16일 ADHD란 무엇인가?  
 · 23일 ADHD의 약물치료  
 · 30일 부모 역할 훈련

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
1	2	3 신관3층 암병원 협진실	4 신관 지하층 시청각세미나실	5
8	9	10 수요웰빙강좌	11 당뇨교육	12
15	16 신관3층 암병원 8층 소회의실	17 수요웰빙강좌	18 신관 지하층 시청각세미나실	19 의생명연구센터 대강당 1층 신장내과강좌
22	23 ADHD부모 교육	24 수요웰빙강좌	25 당뇨교육	26
29	30 ADHD부모 교육	31		

**06** Jun 2017

수요웰빙강좌 02.2626.1540  
 · 7일 비만과 대사증후군  
 · 14일 골다공증 및 예방접종  
 · 21일 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

ADHD부모 교육 / 소아정신건강의학과 02.2626.1230  
 · 13일 ADHD 부모교육(의사 소통)  
 · 20일 ADHD 부모교육(보상기법)

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

## 건강한 식탁

### 쫄깃쫄깃, 키조개 관자 토마토 파스타



바다 향이 물씬 나는 키조개와 빨강계 농익은 토마토의 계절이 돌아왔다! 키조개에는 체내 칼슘의 흡수를 돕는 니아신이, 토마토에는 리코펜이 다량 함유되어 있어 노화방지 및 암 예방에 탁월한 효능을 보인다. 몸에도 좋고 맛도 좋은 키조개와 토마토를 활용한 쫄깃쫄깃 감칠맛 나는 키조개 관자 토마토 파스타를 만들어 보자

〈도움말 : 고대 구로병원 영양팀〉

#### 재료

파스타 면 320g, 키조개 2개, 양파 120g, 토마토, 토마토소스, 다진 마늘 1큰술, 버터 1큰술, 소금, 후추, 파슬리 (4인분 기준)

#### 키조개 관자 토마토 파스타 만들기

1. 끓는 물에 소금을 넣고 파스타 면을 익힌다. (9분~10분)
2. 토마토는 4등분으로 썰어 준비하고 양파는 채썰어 준다.
3. 키조개 관자를 도톰하게 편썰기 한 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다.
4. 프라이팬에 버터를 녹이고 다진 마늘과 양파를 볶아준다.  
(오래 볶으면 질겨지니 주의)
5. 볶은 마늘과 양파 위에 키조개 관자를 넣고 같이 볶는다.
6. 키조개 관자의 색이 변하며 익으면 토마토를 넣고 살짝 볶아 준다.
7. 다 볶은 재료 위에 토마토소스를 붓고 끓인다.
8. 소스가 끓으면 삶아둔 파스타 면을 넣고 골고루 볶는다.
9. 부족한 간을 한 뒤 파슬리 가루를 뿌려 준다.

\* 관자는 세로로 썰면 질겨지므로 가로로 얇게 썬다.  
 \* 파스타 면은 원하는 식감에 따라 조리 시간을 달리한다.  
 (쫄깃한 식감 8분, 부드러운 식감 9분~10분)



