



NO. 128

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 10월 10일 월간

## AAHRPP, 국제 연구대상자 보호프로그램 인증 진행 국제적 수준의 연구 대상자 권리 보호 및 연구 규정 체계화



고려대 구로병원(병원장 은백린)은 9월 13일(수)에서 15일(금)까지 3일간 국제인증기관 'AAHRPP'(Association for the Accreditation of Human Research Protection Program; 국제 연구대상자 보호프로그램 인증협회) 조사단의 현장 점검 실사를 받았다.

이번 현장조사는 고려대의료원 차원에서 진행된 것으로 연구경쟁력 향상을 위한 사업의 일환이다. 임상연구를 수행하는 의료기관과 연구진이 연구대상자의 안전과 권리를 보호하며 윤리적이고 과학적인 연구를 수행하고 있는지를 평가 받고 국제 인증을 획득하기 위한 평가다.

현장 조사단은 임상연구보호정책 관련 최고 전문가로 구성되었으며 현장 조사단장 겸 하버드 보건대학교 달리아 울프 부학과장과 화이자 와 예일대학교 박사출신인 준 레이 머윈 박사가 직접 방한하여 고려대의료원의 정책, 시설, 운영 및 인력 등을 평가하였다.

인증 조사단은 'S.O.P. (임상연구대상자보호 표준 운영 규정)', 'IRB (의학연구심의위원회)', '임상연구대상자를 위한 보상 및 절차', '임상연구 관련 이해상충', '임상연구 관련 기록 및 계약서' 등 다양한 부문에서 세부적인 고강도 검증 절차를 실시했다.

고려대 구로병원 현장 조사 방문에서 머윈 박사는 "환자들을 위해 열정적으로 뛰어나는 의료진들이 인상적이었으며 구로병원의 최첨단 시설은 미국의 정상급 병원들과도 견줄 만큼 매우 우수하다"라고 말했다. 또 "국내외 타 기관과 비교할 때 너무나도 짧은 준비기간이었음에도 불구하고 매우 완벽하게 인증 준비를 마쳤다"며 극찬을 아끼지 않았다.

이 같은 화기애애한 분위기와 긍정적인 평가는 3일간의 평가기간 동안 계속 되었으며 조사단과 의료원 측 관계자는 오는 연말과 내년 초

발표될 현장 조사 결과도 매우 우수한 성적으로 무난하게 통과할 수 있을 것이라고 예상한다고 말했다.

이번 AAHRPP 인증을 획득하게 되면 현재 단위 병원 중심으로 인증을 받은 국내 타 기관들과는 달리 고려대의료원 산하 3개 병원은 동등한 위치에서 국제적 경쟁력을 갖춘 임상연구기관으로서 인정받게 된다.

고려대의료원은 AAHRPP 인증을 통해 국내 대표 글로벌 임상시험 기관으로서 자리매김하겠다는 포부를 밝히며 앞으로도 연구의 질과 윤리적 신뢰성을 높이고 글로벌 임상연구 기관들과의 협력 네트워크를 넓히는 데 기여해 나갈 것으로 기대된다.



AAHRPP는 지난 2001년에 설립된  
美 임상연구대상자보호정책 인증기관으로  
13개국의 247여 기관의 임상연구대상자보호정책을  
세부적으로 평가하며 임상연구대상자들의 권리와  
신체적 보호를 위해 앞장 서는 기관이다.



# 안/전/한/병/원 「QI활동」

## 함께 만들어요! 안전한 병원



현재 의료계는 그 어느 때보다 많은 변화를 경험하고 있다.

의료기관들은 이 같은 환경과 제도의 변화를 빠르게 수용하기 위해 한순간도 긴장의 끈을 놓을 수 없는 상황이다.

고려대 구로병원은 병원 안팎의 변화를 수용하고 동시에 환자에게 안전한 의료를 제공하기 위해 시스템 점검과 변수 및 오류 교정에 총력을 기울이고 있다. 이러한 활동을 [질 관리 활동(Quality Improvement: QI)]이라고 한다.

고려대 구로병원은 적정진료관리부(부장 박홍석)를 필두로 전직원이 QI활동에 전념하며 '믿음 주는 환자 중심 병원'을 만들기 위해 최선을 다하고 있다.

다양한 부서에서 활동한 QI 사례를 모아 매년 'QI 활동 발표회'를 개최하고 환자 확인 캠페인을 실시하며 진료등록증 사용 독려, 환자안전 주간행사 개최, 위험관리보고 활성화 활동, 전직원 교육, 부서별·직종별 사례교육 등 여러 부문에서 다양한 활동을 펼치고 있다.

이런 활동들은 발생할 수도 있는 실수를 사전에 예방하고 보다 안전한 의료 서비스를 환자에게 제공

하기 위한 것이다.

과거 QI 활동은 병원의 노력만을 강조했다면 최근에는 환자, 보호자, 방문객도 함께 주의를 기울이고 노력해야 한다는 것을 주지시키고 있다.

외래 환자는 진료등록증을 사용하고 입원 환자는 환자 팔찌를 착용하여 정확한 환자 확인을 함께 해야 한다. 또한 복용 중인 약이 있다면 의료진에게 미리 알려야 하며 보호자와 방문객은 감염 질병 확산 예방을 위해 손 씻기 및 기침 예절을 지켜야 한다.

나와 내 가족의 안전을 위한 QI 활동은 병원에 들어온 순간부터 환자와 직원 어느 누구도 예외가 될 수 없다. 환자가 건강한 모습으로 하루 빨리 일상으로 돌아갈 수 있도록 최선을 다해 실천해야 할 것이다.

마지막으로 누구나 바라는 안전한 병원은 환자와 직원이 동참해야 이룰 수 있다는 것을 늘 명심하도록 하자. 🏥

# 의/과/학/연/구/단

## 高大의료원, 의과학연구체계 고도화의 첫 발

### 의과학정보원 설립 통해 대한민국 의료계 선도할 청사진 제시 빅데이터센터 등 4차 산업혁명 주요기술별 센터 설립 논의



고려대학교의료원(의무부총장 겸 의료원장 김효명)이 대한민국 의료계의 4차 산업혁명을 선도하고, 세계 수준의 메디컬 콤플렉스로 도약하기 위한 준비가 순조롭게 진행되고 있는 가운데, 의과학정보원(가칭) 설립 추진을 통해 또 한 번 도약의 발판을 준비중이다.

향후 출범할 의과학정보원은 의료원장 직속 독립기구로서 산하에는 IoT, AI, 빅데이터 등 4차 산업혁명 주요 핵심기술별 센터를 설립할 계획이며 고려대의료원과 고려대학교의 연구역량을 집적하고 규합하는 역할을 수행할 것으로 전망된다



최근까지 총 네 번의 추진계획 논의가 있었으며, 각 세부 분야별 논의를 통해 의과학정보원 설립을 차질 없이 진행하고 있다. 특히, 정밀의료사업단 사업을 성공적으로 수행할 수 있도록 의과학정보원 산하 조직으로 빅데이터센터 설립이 가시화 되고 있다.

이미 지난 해 진료환경 개선은 물론 임상연구지원을 위해 차세대 EMR 시스템을 구축하면서 기존 주요 의료정보시스템인 CCS와 PACS 등과 유기적인 연동이 가능하도록 설계하여 내부적으로는 이미 의료빅데이터 활용에 대한 기반을 다졌다는 평가를 하고 있다.

여기에 의과학정보원 산하 조직으로 의료원의 미래 비전을 제시할 수 있는 전문가 집단을 두어 의료원의 싱크탱크로서의 역할도 할 수

있도록 구성할 방침이다.

고려대의료원은 의과학정보원 출범이 고려대의료원의 신성장동력으로 자리매김하며 질적 양적 성장을 일궈낼 것으로 기대하고 있다. 특히, 의과학정보원을 통해 4차 산업혁명 주요 기술별 정부 대항국 책과제 수주하고, 대한민국 의료산업화에 앞장서 국가산업발전을 선도할 계획을 세우고 있다. 특히, 이미 구축한 연구중심병원의 인프라와 개방형 R&D 생태계를 활용해 시너지효과를 거둘 것으로 기대하고 있다. 연구 개발을 통한 사업화와 스타트업을 통한 의료기기 및 신약개발, 기술 이전 등의 각종 성과들이 다시 연구에 투자되는 연구순환 구조 확립을 통해 세계 수준의 메디컬 콤플렉스에 걸맞

은 R&D 체계를 구축하겠다는 것이 고려대의료원의 의지다.

고려대의료원의 뛰어난 연구역량은 익히 잘 알려져 있다. 국내에서 유일하게 단일 의료기관으로는 두 개의 연구중심병원을 보유하고 있으며, 지난 2016년 4월에는 최고의 성적(안암병원 1위, 구로병원 4위)으로 재지정에 성공하면서 그 역량을 재확인한 바 있다. 또한, 지난 7월에는 보건복지부와 과학기술정보통신부가 주관하는 국가전략프로젝트 정밀의료사업단의 세부 두 가지 과제인 '정밀의료 진단 및 치료법 개발 사업단'과 '정밀의료 병원정보시스템 개발 사업단' 모두를 수주하며, 대한민국 최초의 정밀의료사업단을 진두지휘하고 있다. 🏥

## 2017 고/연/전

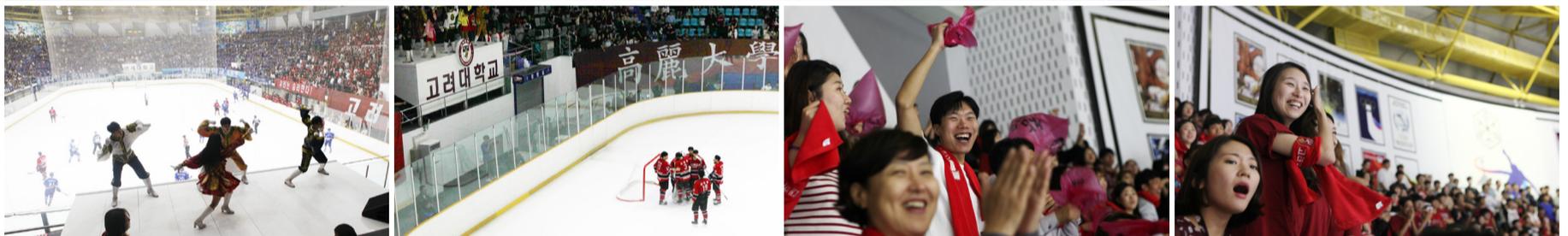
붉은 호랑이, 용맹한 기운을 떨치다!



9월 23일(금), 24일(토) 양일간 잠실 종합운동장과 목동 아이스링크장에서 축구, 럭비, 야구, 농구, 아이스하키 경기가 펼쳐졌다. 이날은 민족 사학 고려대학교를 응원하기 위해 모인 고려대의료원 및 산하 3개 병원 교직원들과 고려대학교 학생들로 경기장이 꽉 들어찼으며 응원의 열기로 들썩였다.

붉은 티셔츠와 빨간 봉지를 쓰고 서로 어깨동무를 하며 열띤 응원을 펼친 KUMC 식구들은 '필승, 전승, 압승'을 외치며 선수단에게 힘을 실어주었다.

은백린 병원장, 김진태 경영관리실장, 이용규 간호부장을 비롯한 보직자들도 참석하여 고대의 승리를 기원하였으며 나이, 성별, 직종 구분 없이 한마음 한뜻으로 선수단을 향해 열정적인 응원을 보냈다. 



## 우리 병원에서는요

고려대 구로병원 산부인과 김용진 · 신정호 교수팀

### 시험관 아기 시술 후 조기 유산 예측 가능해져

여성호르몬 프로게스테론 수치 측정해 임신 유지 가능성 확인



고려대 구로병원 산부인과 김용진 · 신정호 교수팀이 서울대병원 산부인과 구승엽 교수팀과 공동으로 시험관 아기 시술 이후 조기 유산을 예측할 수 있는 모델을 개발해 냈다.

공동연구팀은 시험관 아기 시술 후 임신 여부를 확인하는 첫 혈액검사에서 여성호르몬 프로게스테론 수치를 측정하여 임신 18주까지 임신 유지 가능성을 확인했다.

이 연구는 이전 시험관 아기 시술에서 임신 후 원 인불명의 유산을 2회 이상 경험한 148명의 환자를 대상으로 진행되었다. 연구 결과 혈중 프로게스테론 농도가 25 ng/mL 이상인 산모의 임신 유지율은 98%였으며, 프로게스테론 농도가 25 ng/mL 이하인 산모의 임신 유지율은 그의 절반보다 낮은 41.8%로 나타났다.

즉, 임신을 건강하게 유지하기 위해서는 혈중 프로게스테론 농도가 25 ng/mL 이상이어야 하며 만약 이 수치가 낮은 경우에는 유산율이 높아진다.

프로게스테론은 산모의 자궁과 유방, 뇌에 영향을 미치고 태아 성장에 영향을 주어 임신 유지에 중요한 작용을 하는 호르몬이지만 지금까지 정확히 수치화된 기준이 없어 조기 유산 관리

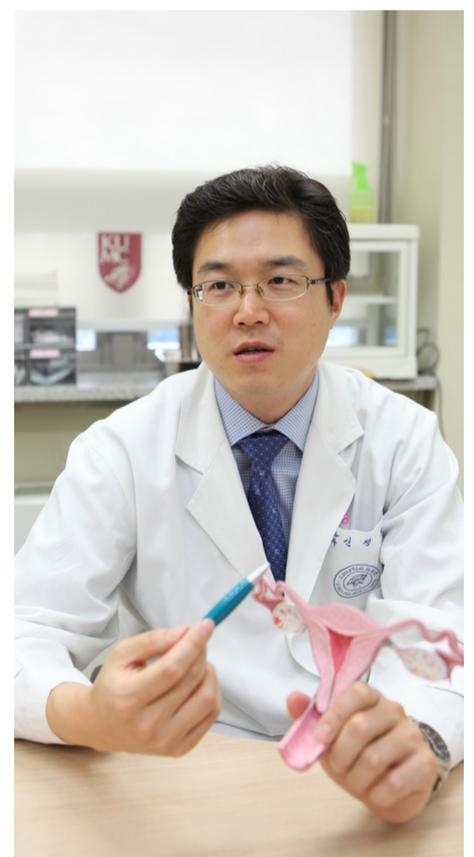
에 적극적으로 활용하지는 못했었다. 그러나 이번 연구를 통해 혈중 프로게스테론 농도 25 ng/mL를 조기 유산의 명확한 기준으로 제시할 수 있게 되어 조기 유산 치료와 후속 연구에 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

이번 연구는 집중적인 관찰이 필요한 고위험군 산모를 선별하는 직접적인 기준을 제시했다는 데 큰 의의를 가진다. 지금까지 프로게스테론이 임신 유지에 영향을 준다는 사실은 알려져 있었지만 정확한 수치가 제시된 적은 없었다. 하지만 이번 연구를 통해 수치화된 기준이 발표됨에 따라 이를 바탕으로 유산 가능성 유무를 판별해 사전에 유산을 막고 산모와 태아의 건강을 효율적으로 관리할 수 있게 되었다.

김용진 · 신정호 교수팀은 유산 위험성이 높은 환자를 선별하여 프로게스테론을 이용한 추가적인 치료를 통해 임신 유지율을 증가시키는 후속 연구도 진행해 나갈 예정이다.

이번 연구 논문은 국제 학술지인 PLOS ONE, 7월호에 게재되었다. 

[도움말 : 산부인과 김용진 · 신정호 교수]



## 휴/가/후/유/증 극복

### 긴 명절 연휴, 다시 일상으로 돌아오기!

스트레칭·찜질로 피로회복, 휴가 후유증 극복

긴 명절 연휴가 끝났다. 올해는 특히 정부의 임시공휴일 지정으로 최장 10일이라는 긴 추석 연휴가 주어진 만큼 다시 일상으로 돌아와 업무에 집중하는 것이 쉽지만은 않다. 이런 증상이 지속된다면 휴가 후유증을 의심해야 한다.



휴가 후유증의 가장 큰 원인은 수면 주기와 호르몬 체계 등 규칙적이었던 생활습관이 변하면서 발생하는 생체리듬 불균형을 들 수 있다. 하지만 이런 휴가 후유증을 극복하기 위해 장시간 수면을 취하면 오히려 생체리듬이 깨지고 피로감이 증가할 수 있기 때문에 수면 시간은 휴가 시에도 하루 7~8시간을 유지하는 것이 좋다.

#### 척추피로증후군, 온찜질과 마사지가 효과적



긴 연휴를 이용해 장거리 여행을 다녀왔다면 척추피로증후군을 조심해야 한다. 척추피로증후군이란 척추에 피로가 쌓여 온몸이 육신거리고 목, 어깨, 허리 등에 통증이 나타나는 증상을 말한다. 척추피로증후군을 예방하기 위해서는 충분한 '완충 시간'을 갖는 것이 좋다.

이럴 때는 몸의 피로를 풀어주는 시간이 필요하다. 하지만 하루 종일 잠을 자거나 누워 있는 것은 오히려 척추 주변의 근육을 경직시켜 유연성을 떨어뜨리고 통증을 유발할 수 있기 때문에 삼가 한다.



온찜질과 마사지, 목욕으로 근육을 충분히 이완시키자. 틈틈이 스트레칭을 해주는 것도 도움이 된다.

#### 근육통 냉온욕과 스트레칭으로 해결



근육통을 완화시키는 데는 냉온욕이 도움이 된다. 냉온욕을 할 때는 먼저 40도 정도의 물에서 10~15분간 온욕을 한 뒤, 1~2분 정도만 냉욕을 한다. 이를 2~3회 정도 반복하면 된다.



가벼운 산책을 하자. 걷기 운동을 하면 온몸의 혈액 순환이 촉진되며 척추의 정렬이 바로 잡히고 세로토닌의 혈중 농도가 높아져 무기력이나 우울감을 쉽게 떨쳐 버릴 수 있다.

#### 휴가 후유증 극복 효과적인 스트레칭



##### 01 어깨 스트레칭 (팔꿈치 잡고 팔 뒤로 당기기)

팔꿈치 위쪽 뒷부분에 위치한 상완 삼두근을 풀어주는 스트레칭이다. 어깨와 목 등의 경직 해소에 도움이 된다. 똑바로 서서 왼팔을 들고 머리에 붙인다. 그런 다음 왼쪽 팔꿈치를 굽혀 왼손이 뒷목이나 등의 윗부분에 닿게 하고, 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 잡는다. 왼쪽 팔꿈치의 근육이 늘어났다는 느낌이 들 때까지 머리 쪽으로 당긴다. 반대쪽도 동일한 방법으로 실시한다. (15~30초간 지속, 2~4회 반복)

##### 02 허리 스트레칭 (의자에 앉아 몸 앞으로 굽히기)

척추기립근과 허리 신전근을 풀어주는 스트레칭이다. 의자에 앉아서 양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 등이 둥근 모양이 되도록 천천히 앞으로 몸을 숙인다. 이때 아랫배가 다리에 닿도록 하여 전체적으로 몸을 쭉 펴주는 것이 좋으며, 발목을 잡고 당기면 더욱 효과적이다. (약 15~30초간 지속, 2~4회 반복)

## 가/을/야/외/활/동 주의보 [안전사고]

### 산으로, 들로, 바다로 가을 야외 활동 지침서!

선선한 가을바람과 함께 야외활동의 시기가 다가왔다. 산으로 들로 단풍놀이를 가는 인파때문에 주말이면 고속도로가 인산인해를 이룬다. 이런 시기일수록 건강관리를 소홀히 하면 안 된다. 들뜨는 마음, 잠시 묻어두고 건강 체크를 해보도록 하자!



#### 단풍놀이, 하산이 중요!



등산은 오를 때보다 내려올 때가 더욱 중요하다. 특히 하산 시 부상의 위험이 높기 때문이다. 내리막길을 내려올 때는 비교적 올라갈 때보다 힘이 덜 들고 빨리 내려가고자 하는 마음 때문에 걷는 속도가 빨라져 안전사고가 발생할 위험이 높다. 가벼운 철과상에서부터 발목 염좌, 무릎 연골 손상, 낙상사고로 인한 골절 부상까지 다양한 부상을 입을 수 있다. 만약 산에서 골절사고가 발생했다면 응급 구조 요청을 한 뒤 간단한 응급 처치를 해야 한다.



골절 외상 부위를 깨끗한 물로 씻어 이물질을 제거한 뒤 세균 침투를 막아야 한다. 상처 부위 세척 이후에는 주변의 단단한 나뭇가지나 등산지팡이 같은 것으로 골절 부위를 단단히 고정시켜 2차 부상을 예방하도록 해야 한다.

#### 피크닉 이후 감기 몸살? 쯤쯤가무시병!



선선하고 맑은 날씨에 들떠서 도시락을 싸들고 피크닉을 떠났다면, 쯤쯤가무시병을 주의해야 한다. 만약 야외활동 후 감기몸살 증세가 나타나고 피부에 딱지가 있다면 병원을 찾아야 한다. 쯤쯤가무시병이란 쥐의 털에 기생하는 진드기에 물렸을 때 리케차균이 사람의 몸에 침범하면서 발병하는 질환이다. 1~2주의 잠복기 후 증상이 나타나며 반상 모양의 발진이 손바닥, 발바닥, 얼굴을 제외한 전신에 걸쳐 퍼져나간다. 증상이 심할 경우 의식장애, 헛소리, 환각 등 중추신경에 관련된 이상 증상이 나타날 수 있다.



항생제를 투여하면 36~48시간이면 열이 내린다. 야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하는 것이 최선의 예방법이며 쯤쯤가무시 유행지역의 산이나 풀밭에서는 잔디 위에 눕거나 앉는 행동은 삼가는 것이 좋다.

# 똑/똑/한 닥터K

## 당신의 목은 안전한가요?

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

2010	24.3% 증가	2015년
69만9천858명	▶	86만9천729명

(목 디스크로 인한 환자 수)

[출처: 국민건강보험공단 건강보험진료비 지급자료 분석]

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

- Q1 목 뒤 부분이 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 목 뼈가 일자로 펴져 있다.

### + 목 디스크의 증상은?

목 디스크의 증상은 튀어나온 추간판이 가까운 경추신경을 압박하면서 나타납니다.

- ① 목이나 어깨, 팔, 손가락 등으로 뻐치는 통증
  - ② 신경을 누르는 정도에 따라 목, 어깨, 팔이 저리거나 마비된 느낌
  - ③ 고개를 돌리거나 머리를 들 때 통증이 심해지거나, 좋아지기도 함
- ▶ 통증의 형태가 다른 이유는 압박되는 신경의 부위가 달라서 그렇습니다.

### + 잠깐! 목 디스크와 증상이 비슷한 질환은 구분해야 해요.

손목신경이 주변인대에 눌러 통증이 생기는 손목 수근관증후군, 어깨관절의 이상으로 인한 통증과 구분해야하며 흉곽출구증후군, 상완신경총 손상등과도 감별이 필요합니다.

### + 목 디스크 어떻게 치료할까요?

- 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, 심부초음파, 전기자극, 경추부 견인 등)를 합니다.

### + 심한 목 디스크

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

### + 건강한 경추를 위한 운동요법

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

#### ① 고개 숙이기

목 뒤쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

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

#### ② 고개 들어 올리기

목 앞쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

- 01. 양손을 깎지 낀 후 턱을 엄지손가락으로 받친다.
- 02. 턱을 당기면서 머리를 뒤쪽으로 올리고 턱을 하늘 방향으로 쪽 밀어주고 약 10초간 유지한다.

03. 어깨에 힘을 빼고 손목의 힘으로 가볍게 위로 올린다.

#### ③ 고개 옆으로 돌려주기

목 옆쪽 경추 주변의 근육 스트레칭

- 01. 왼손을 오른쪽 관자놀이에 대고 당겨 유지한다.
- 02. 이때 오른쪽 어깨는 편안히 내려주고 약 10초간 유지한다.
- 03. 얼굴을 정면으로 향하고 왼쪽으로 머리를 지그시 돌려주며 약 10초간 유지한다.
- 04. 반대쪽도 똑같이 시행한다.

#### ④ 45도 목 들어올리기

- 01. 오른손을 왼쪽 어깨에 올리고 고개는 오른쪽으로 돌린다.
- 02. 시선은 45도 각도를 유지하고, 턱을 최대한 들어올린다.
- 03. 팔이나 어깨가 저리고 통증이 유발된다면 운동을 즉시 중단한다.
- 04. 반대쪽도 같은 방법으로 시행한다.

#### ⑤ 손으로 고개 밀기

- 01. 시선은 정면을 향한다.
- 02. 오른손을 오른쪽 측면에 대고, 고개는 오른쪽으로 미는 힘을 주고 오른손은 미는 힘을 버린다.
- 03. 왼쪽도 동일한 방법으로 시행한다.
- 04. 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

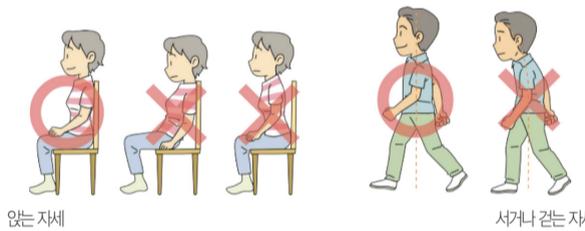
#### ⑥ 앞쪽 버티기

- 01. 얼굴을 정면을 향하고, 양 손바닥을 이마에 댄다.
- 02. 머리를 앞으로 밀고 양손으로 미는 힘을 버린다.
- 03. 너무 심하게 밀면 목의 통증을 유발 할 수 있으므로 버틸 수 있는 만큼 시행한다.
- 04. 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

#### ⑦ 뒤쪽 버티기

- 01. 뒤쪽 버티기
- 02. 양손을 깎지 끼고 머리 뒤에 위치시킨다.
- 03. 머리를 뒤로 밀고 양손은 미는 힘을 버린다.
- 04. 버틸 수 있는 만큼 힘 조절을 한다.
- 05. 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

### + 건강한 경추를 위한 일상생활에서의 올바른 자세



## 목 디스크란?

척추는 두개골부터 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 관절들을 분산시켜 머리의 무게와 충격을 흡수해 줍니다.

7개의 경추사이에 있으면서 충격을 흡수하는 역할을 하는 일종의 쿠션과 같은 연결조직을 목 디스크 즉 경추 추간판이라고 합니다.

그러나 일반적으로 목 디스크라 함은 경추 추간판이 후방으로 탈출되어 신경을 압박하여 증상을 유발하는 경추 추간판탈출증을 말합니다.

### 목 디스크는 왜 생기나요?

일상 생활에서의 잘못된 습관이나 바르지 못한 자세에서 생깁니다.

- 장시간 앉아 있으면서 머리와 목을 앞으로 빼고 있는 자세
- 스마트폰을 보면서 오래 고개를 숙이고 있는 자세
- 턱을 고이고 누운 자세에서 TV를 장시간 시청하는 자세
- 높은 베개를 지속적으로 사용하는 습관
- 목에 직접적인 충격이 가해졌을 때 생길 수 있습니다

### 목 디스크 Q&A

#### Q1 목 디스크는 목이 심하게 아프죠?

목 디스크의 한 원인으로 일자 목을 들 수 있는데, 일자 목은 목 디스크로 이어질 때까지 이렇다할 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.

#### Q2 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 등입니다.

#### Q3 공부를 하거나 컴퓨터를 보는 정도로도 목 디스크에 걸리나요?

컴퓨터를 사용하다 보면 자신도 모르게 앞으로 목을 쪽 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.

#### Q4 목 디스크로 하반신 혹은 전신 마비가 오지는 않겠죠?

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

[글: 원내기자: 이혜림 간호부 / 출처: 병원간호사회 1004club 봉사활동 자료집]

## 생/생/건/강

### '속이 더부룩', 소화불량의 위험신호

담관암은 간에서 분비된 담즙(쓸개즙)이 장으로 배출되는 통로인 담관에 생기는 암이다. 발생하는 위치에 따라 간내 담관암, 간외 담관암으로 구분되며, 치료 방법도 다르다. 간내 담관암의 경우 간 절제술이 시행되고, 간외 담관암의 경우 간 절제 또는 췌두부 십이지장 절제술을 시행하게 된다.

일반인에게 병명조차 생소하지만 국가암정보센터에 따르면 2015년 담관암으로 인한 사망자가 421명에 달하며 사망률 높은 암 6위를 차지했다.

다른 장기들에 둘러싸인 위치 특성상 대부분 발견이 늦어 5년 생존율이 30%에 다른 암에 비해 여전히 낮은 수준이다. 발병원인이 정확하게 알려지지 않았지만, 유전적인 원인과 과거 기생충 감염, 담낭염, 담석, 담관석 등으로 알려져 있다.

주요 증상으로는 담즙이 내려가는 길이 막히며 황달이 나타나거나 체중감소, 피로감, 구토 등 있지만 전조증상 없이 급격하게 암이 진행되는 경우도 많다. 복부 CT와 MR 혹은 담도내시경을 통

해 1차 진단이 가능하며 전이가 되지 않은 경우 임종의 광범위 절제를 통한 완전 제거가 가장 효과적인 치료법이다.

예후가 좋지 않은 대표적인 암으로, 예방과 조기진단이 가장 중요하기 때문에 가족력이 있거나 소화불, 황달이 나타난다면 검진을 받는 것이 필수적이다.

[도움말: 고대 구로병원 간담체외과 최새별 교수]



### 100세 시대 치아건강, '임플란트틀니'가 답이다

급격한 인구노령화 속도에 맞춰 치아를 상실하는 환자 수도 급증했다. 치아를 상실하면 우선 음식물을 씹기 어렵고, 웃거나 말을 할 때 소극적인 수밖에 없다.

최근 알려지고 있는 임플란트틀니는 임플란트와 틀니의 장점을 합친 치료법이다. 특히 아래턱에 치아가 전혀 없는 환자에게는 임플란트틀니 시술이 학술적, 임상적 우수성으로 증명돼 각광받고 있다.

임플란트틀니는 2~4개 최소한의 임플란트만을 식립 후 이를 틀니와 연결해 틀니를 단단하게 지지해주는 치료법이다. 지지대를 통해 쉽게 빠지는 틀니의 단점을 보완하고, 보철물 및 구강위생 관리가 용이하며 고정성 치료에 비해 치료 비용이 낮아 환자 만족도가 굉장히 높다.

최소의 치료로 만족도는 크게 개선됨에 따라, 치아가 전혀 없는 무치악 환자는 물론 적은 수에 치아만 남아 부분틀니를 사용하는 환자들에게서도 인기가 높다. 임플란트 부분틀니의 경우 1~2개

의 임플란트만으로 시술이 가능해, 고령의 환자에서 수술에 대한 부담이 적고, 기존의 틀니를 변형시켜 사용할 수 있다는 큰 장점도 있다. 임플란트 틀니 치료는 삶의 질과 밀접한 연관을 맺고 있는 저작기능을 향상을 위해 가장 효율적인 치료법이다.

[도움말: 고려대학교 구로병원 치과 이정열 교수]



### 친/절/칼/럼

## 칭찬과 격려의 힘



'칭찬은 그래도 춤추게 한다'라는 책이 있습니다.  
소통의 중요성을 강조하는 내용으로, 한 마디씩 던지는 말로도 한 사람의 인생을 바꿀 수 있다는 사실을 실감하게 해주는 책입니다. 저는 많은 양의 책을 읽지는 않지만, 출퇴근 시간을 무의미하게 보내지 않기 위해 조금씩 책을 읽습니다. 아이를 키우는 엄마가 되고나서는 주로 육아와 관련된 책을 읽게 되는데 심리학과 연결된 내용들이 많았습니다.



'피그말리온 효과'라는 말을 들어본 적이 있으실 것입니다.

피그말리온 효과라는 말에서 '피그말리온'이라는 단어는 조각가의 이름입니다. 자신이 만든 조각상 갈라테아와 사랑에 빠진 조각가 피그말리온에 대한 그리스신화에서 유래되었습니다. 매일 사랑한다고 칭송하는 것은 물론 신들에게 그녀를 사람으로 만들어 달라 기도한 '피그말리온'의 정성에 아프로디테가 응답하여 그녀를 인간으로 만들어 주었다고 합니다.

그 후 긍정적인 기대나 관심, 칭찬이 사람에게 좋은 영향을 미치는 현상을 피그말리온 효과라 부르게 되었는데 갈라테아를 향한 피그말리온의 관심과 칭찬이 조각상에 생명을 불어 넣어준 것과 같이 관심과 칭찬은 누군가를 크게 변화시킬 수도 있다는 심리학적 용어가 되었습니다. 이것은 누군가 나를 응원하고 격려하며 지켜봐주면 자신감과 긍정적인 에너지가 생겨 좋은 성과를 거두는 것과 같은 이치라고 생각합니다.

한 아이스크림 가게에서 칭찬의 효과를 실험한 예가 있습니다. 아이스크림을 사는 손님으로 가장한 연구원들은 주문하면서 "이 동네에서 최고의 아이스크림이에요" 라는 칭찬을 했고 칭찬한 뒤 받은 아이스크림은 정밀 저울로 측정한 결과 칭찬을 하지 않고 그냥 구매했을 때 받은 아이스크림보다 평균 10% 가량 무게가 더 나갔다고 합니다. 또한 칭찬 대신 적은 팁을 주는 실험도 함께 했는데, 칭찬했던 손님은 팁만 줬던 손님보다 계속해서 많은 아이스크림을 받았습니. 이는 "사람들은 금전적 인센티브를 과대평가하고 칭찬과 같은 비 물질적 인센티브를 과소평가하는 경향이 있는데 사실은 팁보다도 칭찬이 직원의 기분을 더 좋게하여 인심을 후하게 만들어주는 즉각적인 효과가 있는 것" 으로 분석되었습니다.

이렇듯 인간이라면 누구나 칭찬을 자신이 한 일에 대한 가장 가치 있는 보답이라고 생각할 것입니다. 일상에서 가장 어려운 일 가운데 하나가 다른 사람을 칭찬하는 일이고, 또 쉬운 일 가운데 하나가 남의 단점을 지적하는 일인 것 같습니다. 누구든지 좋은 말을 들으면 사기가 오르고 기분이 좋아지며 그런 이치를 알면서도 이를 실천하지 못하는 것이 현실이 아닌가 생각합니다.

칭찬은 그 사람을 향한 관심과 이해하려는 노력이 없이는 그저 잠시 우리 곁을 스쳐지나가는 바람에 불과할 것입니다. 칭찬은 칭찬할 일이 생겼을 때 바로 해야하고 구체적으로 하는 것이 좋다고 생각합니다. 또 결과보다는 과정을, 거짓이나 과장없이 진실한 칭찬을 해야 긍정적인 효과를 줄 수 있다고 생각합니다.

나의 장점을 알아주고 인정해주는 것만큼 기운나는 일이 또 있을까요? 오늘 하루 우리는 서로가 서로를 더 많이 칭찬하고 격려하여 직원도 환자도 기분좋은 고대구로병원이 되었으면 바랍니다. 🍀

[항암주사실 간호사 박미애]

### 질/환/별/자/가 진단법

## 여러분의 건강 안녕하십니까?

### 유방암

자가진단은 본인이 직접 자신의 유방을 만져보고 이상이 생겼는지 검사하는 방법으로 자신의 유방 모양과 촉감에 익숙해지면 젖멍울과 구별되는 종괴를 찾을 수 있다. 매월 정기적인 유방 자가진단을 통해 유방암의 70%를 조기에 발견할 수 있다. 자가진단은 매달 월경이 끝나고 3~5일 후이며 폐경 여성은 매달 일정한 날을 정해 정기적으로 자가진단을 하는 것이 좋다.

### 자가 진단법

- ✓ 거울 앞에 서서 양팔을 모두 내린 상태로 양쪽 유방을 주의 깊게 관찰한다.
  - ▶ 유방의 크기, 피부 주름, 움푹 들어간 부분, 유두 분비물 등을 관찰한다.
- ✓ 거울 앞에 서서 양 손을 깍지 끼워 머리 위에 얹고 머리를 앞으로 밀어본다.
  - ▶ 상체를 좌우로 돌려가며 관찰, 유두의 위치가 다른지 유방에 움푹 들어간 부분이 있는지 확인한다.
- ✓ 양 손을 양쪽 허리에 고정시키고 거울을 향해 팔과 어깨를 앞으로 내밀어 고개를 숙이고 유방을 관찰한다.
  - ▶ 유두의 위치, 들어간 부분을 확인한다.
- ✓ 왼쪽 팔을 들고 오른손 손가락 끝으로 왼쪽 유방을 힘 쥐며 누르며 멍울이 있는지 찾아본다.
- ✓ 부드럽게 유두를 짜서 진물이나 핏빛의 분비물이 있는지 확인한다.
  - ▶ 만약 분비물이 있다면 의사와 상의한다.
- ✓ 누워서 왼쪽 어깨 밑에 베개나 타월을 받쳐 유방을 편평하게 만들고 4번과 5번을 다시 시행한다.

### 칭/찬/열/차



#### 113호 칭찬열차 주인공

퓨처아이넷 전산팀 홍 원 재 님

의료정보팀 최성욱 님이 퓨처아이넷 전산팀 홍원재 님을 추천합니다

PC 고장때문에 전화 했을 때 많은 도움을 주셨고, 해결하지 못할 시 팀을 방문해주셔서 친절하게 수리해주시며 PC 사용설명방법을 상세히 안내해주셨습니다. "항상 웃는 얼굴로 상대방에게 응한다" 라는 점수는 10점 만점도 모자랍니다. 🍀



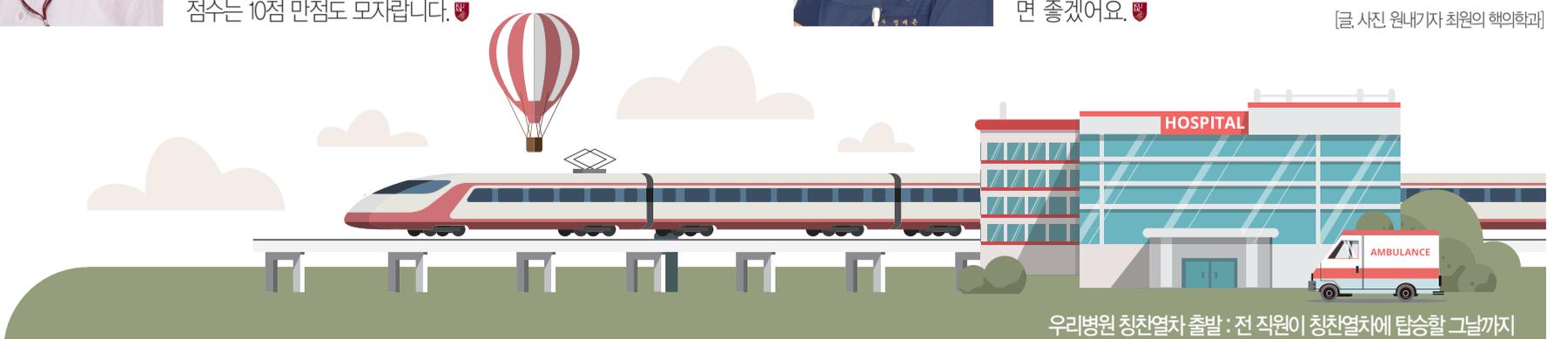
#### 113호 칭찬열차 주인공

진료부 간센터 정 재 은 님

중환자실2 박은해 님이 진료부 간센터 정재은 님을 추천합니다

늘 환하게 웃으시고 어디서든 인사를 잘 해주세요. 인턴 업무가 많아서 지치고, 힘드실 텐데 항상 활기찬 모습을 보면 당달아 기분이 좋아집니다! 앞으로도 그 웃음 잃지 않으시면 좋겠어요. 🍀

[글: 사진 원내기자 최원의 핵의학과]



우리병원 칭찬열차 출발 : 전 직원이 칭찬열차에 탑승할 그날까지

## 고대 구로병원 건/강/강/좌

# 10

October 2017

**월병강좌**  
02-2626-1540

**당뇨강좌**  
02-2626-1091

**신장내과**  
02-2626-1791

**정신건강의학과 (좋은 부모 되기 프로젝트)**  
02-2626-1230

**여성암센터 (유방암 강좌)**  
02-2626-1200

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
2	3	4	5	6
정상 진료				
9	10	11	12	13
<b>좋은 부모 되기 프로젝트 (부모 역할 훈련)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시		<b>수요월병강좌 (금연)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시 유방암 환우 메이크업 강좌 의생명연구소 1층 [대강당] 오후 2시	
16	17	18	19	20
<b>좋은 부모 되기 프로젝트 (의사 소통)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시		<b>유방암 건강강좌</b> 의생명연구소 1층 [대강당] 오전 10시	<b>당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
		<b>수요월병강좌 (비만과 대사증후군)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>신장내과교육 (만성콩팥병과 고혈압)</b> 의생명연구소 1층 [대강당] 오후 2시	
23	24	25	26	27
		<b>수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
30	31			
<b>좋은 부모 되기 프로젝트 (보상 기법)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시				

# 11

November 2017

**월병강좌**  
02-2626-1540

**당뇨강좌**  
02-2626-1091

**신장내과**  
02-2626-1791

**정신건강의학과 (ADHD 부모교육)**  
02-2626-1230

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
		1	2	3
		<b>수요월병강좌 (금연)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
6	7	8	9	10
<b>ADHD 부모교육 (보상 기법2)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시		<b>수요월병강좌 (비만과 대사증후군)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시 <b>신장내과교육 (만성콩팥병과 예방)</b> 의생명연구소 1층 [대강당] 오후 2시	
13	14	15	16	17
<b>ADHD 부모교육 (말 안 듣는 아이)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시		<b>수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
20	21	22	23	24
<b>ADHD 부모교육 (자기 관리가 어려운 아이)</b> 신관 8층 [사회이실] 오후 1시		<b>수요월병강좌 (림프부종 및 임환자 건강관리)</b> 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	<b>당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량)</b> 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
27	28	29	30	

## 건/강/한/식/탁



### 빨간 무화과, 탐스러운 오픈샌드위치!

무화과는 클레오파트라가 즐겨먹는 열매로 알려져 '여왕의 과일'이라고 불립니다. 비타민, 칼슘, 철분 등이 많이 함유되어 있고 식이섬유가 풍부해 변비 개선에 효과적입니다. 또한 소화불량, 식욕부진 인후통에도 도움이 됩니다. 위를 튼튼하게 하고 장을 맑게 하는 무화과, 달콤한 유희에 빠져 볼까요?

[도움말: 고대 구로병원 영양팀]

### [ 무화과 오픈샌드위치 ]

1. 바게트 한쪽 면을 굵고 안쪽에 바질페스토를 얇게 펴 바른다.
  2. 슬라이스 치즈를 빵에 맞게 접어서 올려준다.
  3. 슬라이스 햄을 치즈 위에 접어서 올려주고 그 위에 방울토마토를 잘라 올린다.
  4. 무화과는 씻어서 꼭지를 따고 껍질째 가운데 부분을 갈라 준비한 뒤 샌드위치 맨 위에 올린다.
- + 바질페스토가 없다면 다진 마늘과 올리브오일, 올리브고당 등을 빵에 발라 구워 준비해도 좋다.  
+ 치즈는 체더치즈나 카망베르 치즈도 좋다. 그러나 간이 되지 않은 모짜렐라 치즈는 어울리지 않는다.

### <재료>

무화과 2개, 바게트 3쪽, 슬라이스 치즈 3장, 슬라이스 햄 6장, 방울토마토 10개, 바질 페스토 2스푼

