



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

고려대 구로병원 임상연구병동 증축 개소! 헬스테크놀로지(HT) R&D 플랫폼 고도화 추진



기초 임상시험 수행을 위한
인프라 구축,
연구대상자 권익 보호 최우선

산학연병(産學研病) 융합,
미래의학 연구 선도
중추적 역할 수행

고려대 구로병원(병원장 은백린)이 11월 9일(수) 오후 4시 신관 5층에서 임상연구병동의 증축을 기념하는 개소식을 개최하여 성황리에 마쳤다.

새롭게 단장해 개소하게 된 고려대 구로병원의 임상연구병동은 30병상 규모로, '약동/약력 분석실', '검체처리실', '병상'으로 목적에 따라 구획을 나눠 쾌적함과 편의성을 더했다. 또한 보다 나은 안전성 확보를 위해 연구병동 내부에 진료실을 별도로 설치해 만의 하나라도 벌어질 수 있는 긴급 상황에 대비할 수 있도록 하였다.

임상연구병동이란 의약품의 시판하기에 앞서 안전성과 유효성을 증명할 목적으로 해당 약물의 약동, 약력, 약리임상적 효과를 확인하고 이상반응을 연구하는 병동을 말하는 것이다.

그러므로 고려대 구로병원은 이번 임상연구병동 증축을 통해 기존에 실시하던 중개임상 연구를 보다 선제적으로 수행해 나가고 활동 영역을 넓혀 집중적이고 과감한 투자와 연구 활동을 펼칠 수 있게 되었다. 단순 중개연구 만이 아닌 기초연구에서부터 신약 출시에 이르기까지 전주기에 걸친 전방위적인 임상시험을 실시할 수 있게 된 것이다.

고려대 구로병원은 임상연구병동 증축에 앞서 연구 역량 확보에 주력했으며 연구에 참가하는 임상연구 대상자들의 권익 보호와 피해 방지를 위한 연구대상자보호센터의 구축과 해당 프로그램 마련에 주력을 기울였다.

장비 및 시설 확충, 임상시험센터 내 분석과 평가를 수행할 수 있는

고려대 구로병원 임상연구병동 증축 개소! 헬스테크놀로지(HT) R&D 플랫폼 고도화 추진

임상약리학과 인력 충원, 국제기준에 부합하는 임상연구 대상자 보호 체계를 마련했다. 이를 위해 연구대상자보호센터를 신설하였으며 의생명연구센터 내 의학연구심의위원회(IRB)를 갖추고 연구대상자의 안전과 권리를 보호하며 윤리적이고 과학적인 연구를 수행하고 있는지 엄격한 감사와 평가를 실시해 왔다.

은백린 병원장은 "우리 고려대 구로병원은 2005년 국내 최초 단독 의료기기임상시험센터를 개소한 후 생명윤리를 바탕으로 2011년 의학 발전에 기여하기 위해 의약품 분야에 전문성을 가진 임상시험센터를 건립했다"라며 "이후 연구중심병원으로 지정되면서 백신, 의료기기, 암치료제, 재생의학 4대 중점분야에 집중해 기술사업화를 위한 플랫폼을 조성하고 가시적 효과를 거두었으며 이제 임상연구병동 증축 오픈을 기점으로 헬스테크놀로지(HT) R&D 플랫폼 역할을 효과적으로 수행해 나갈 것"이라고 말했다.

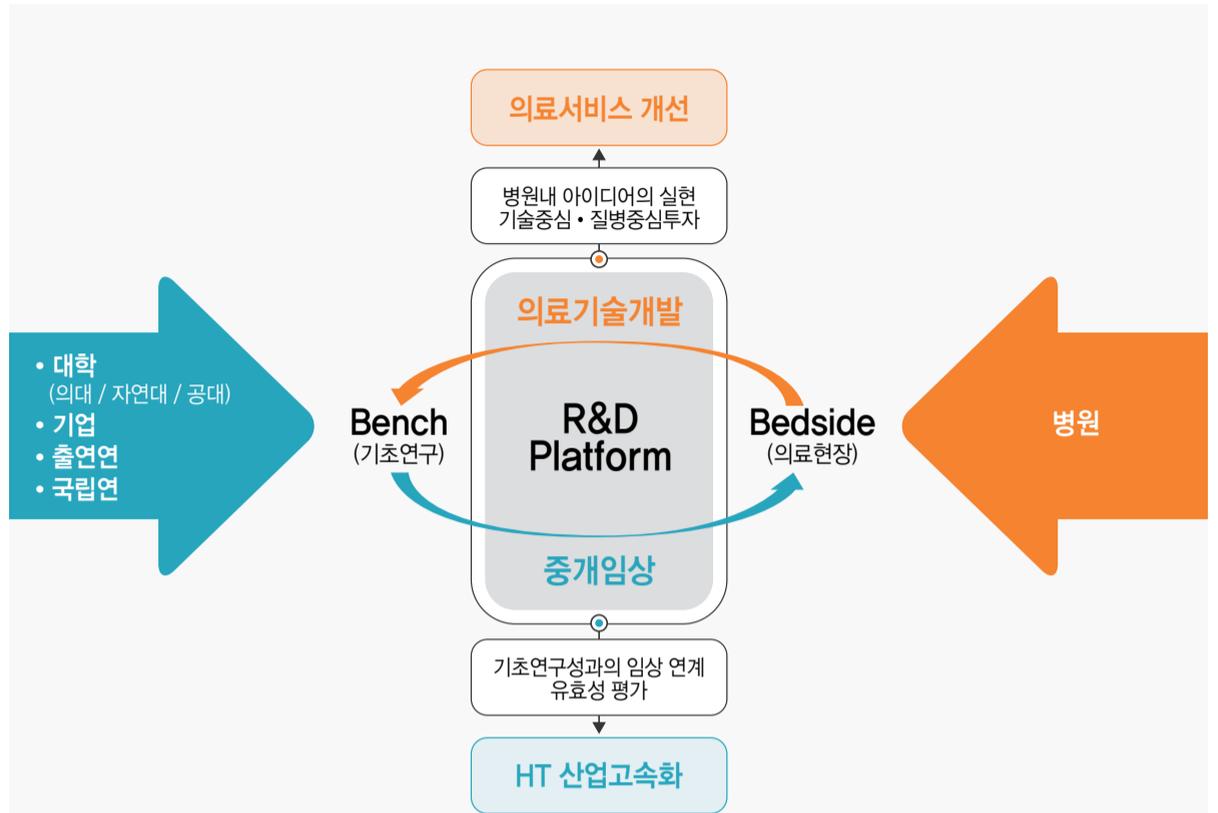
이어 고려대의료원 김효명 의무부총장은 "고려대 구로병원의 임상연구병동 증축 오픈을 위해 힘써주신 많은 교수님들과 교직원분들께 감사드립니다"라며 "의료원이 발전해 나가는 데 중차대한 견인차 역할을 해주고 계신 구로병원에 늘 고마운 마음을 간직하고 있으며 이번 임상연구병동 개소를 통해 한 단계 더 발전해 나가는 모습 보여줄 것으로 크게 기대하고 있다"라고 말했다.

고려대 구로병원은 임상연구병동의 증축 개소를 발판삼아 산·학·연 개방형 융합연구 인프라를 구축해 연구를 위한 재투자자의 선순환 구조를 확보하고 환자 중심의 의료 서비스 제공에 박차를 가할 계획이다.

또한 연구중심병원으로서 기초연구와 의료현장을 이어 기술 아이디어를 사업화로 이끌고 지속가능한 성장 동력을 마련해 보건 의료 분야 연구 영역에서 선도적인 발전을 실현해 나갈 것이라고 포부를 밝혔다.

한편, 고려대 구로병원은 현재 연구개발 전용빌딩의 건립도 준비하고 있다. 지하 2층, 지상 5층 규모로 건립되는 이 신축 건물은 올해 하반기에 본격 착공에 들어가 내년 하반기 완공을 목표로 한다.

연구개발 전용빌딩이 완공되면 구로병원은 의료, 연구, 개발, 글로벌, 네트워킹, 정책과제 수행, 사업화 등 글로벌 바이오 메디칼센터 연구 플랫폼을 구축해 미래의학 연구를 선도하는 중추적 역할을 수행하게 된다.



일반검진센터 개소 2주년



고려대 구로병원 건강보험공단 일반검진센터(센터장 김선미)가 개소 2주년을 맞았다.

행정동 1층에 위치한 '고려대 구로병원 건강보험공단 일반검진센터'는 국민건강보험공단이 실시하는 건강검진을 실시하고 있으며 국민 건강지킴이로서의 역할을 톡톡히 해오고 있다.

건강보험공단 일반검진센터는 국민건강보험공단에서 실시하는 건강검진 항목 중 일반건강검진, 암 검진, 생애전환기 건강진단을 제공해 건강보험 지역 및 직장가입자들을 위한 맞춤형 건강검진 서비스를 제공하고 있다.

질환을 조기에 발견하고 내재된 위험인자를 찾아 미리 예방할 수 있도록 첨단의료장비들을 통해 개인의 맞춤 실속검진을 추구하고 있으며, 모든 건강검진이 한 곳에서 이뤄질 수 있도록 독립된 센터에서 원스톱 서비스를 실시한다.

뿐만 아니라 각 진료과와 유기적인 협진을 통해 진료예약, 검사, 수술 등 한 번에 이어질 수 있도록 한다. 국민건강보험공단의 건강검진표를 수령한 건강검진 대상자들에게 상급종합병원의 수준 높은 의료서비스를 제공한다. 전화(02-2626-2350~2) 또는 방문 예약이 필수이며, 검진 시에는 신분증 및 공단검진 대상자 검진확인표를 지참해야 한다.



일반건강검진	1차검진 2차검진	문진, 신체계측, 혈액검사, 소변검사, 흉부X선 등
생애전환기 건강진단	만 40세 만 66세	1차 검진(포함), B형간염검사(해당 대상자) 등 1차 검진(포함), 노인신체기능검사, 골밀도(여성) 등
구강검진	충치 잇몸병, 구강기능 장애	
암검진	위암-위내시경 유방암-유방X선촬영 자궁경부암-자궁경부세포검사 대장암-대변잠혈반응 검사	만 40세 이상인 남녀(2년에 1회) 만 40세 이상인 여성(2년에 1회) 만 20세 이상인 남녀(2년에 1회) 만 50세 이상인 남녀(1년에 1회)

문의 02.2626.2350~2

심장 이식 수술 성공

‘숨가빴던 140분, 새 삶 열어준 심장이식’



9월 23일 토요일,
 응급차 안은 무겁게 내려앉은 긴장감으로 가득 들어차 있었다.
 멸균된 통을 부여잡은 하비스트 팀(Harvest)의 얼굴엔 결연한 의지가 묻어났다.
 3개월 만에 이뤄진 심장 기증이었다.
 가장 먼저 간 적출이 시작되었고 다음 순서가 심장이었다.
 팔딱팔딱 뛰는 빨간 생명의 화로를 손에 움켜쥐고 그 온기를 느낄 새도 없이
 하비스트 팀은 차가운 멸균수와 얼음이 가득 든 통에 조심스럽지만 재빠르게 심장을 옮겨 담았다.
 생명을 옮기는 매우 고귀하고 소중한 시간, 하지만 그들에게 주어진 시간은 고작 4시간이었다.
 4시간 이내에 공여심장 획득에서 이동, 이식 수술까지 이뤄져야 했다.
 그래야 허혈성 심장 손상을 최소화하고 최상의 수술 결과를 얻을 수 있기 때문이다.
 “도착 5분 전입니다”
 도착과 동시에 수술이 진행 될 수 있도록 실시간으로 전담팀과 연락을 주고받았다.
 수술실은 이미 5시반 전신 마취를 마친 환자가 인공심폐기를 단 채로 가슴을 열고
 새로운 생명을 받아들일 준비를 마친 뒤였다.
 “도착했습니다!”
 다급한 외침이 들리고 수술실의 문이 열렸다. 이와 동시에 시선을 들어
 서로를 마주보는 심장이식전문팀의 눈빛이 빛났다.

자, 이제 시작이다.



9월 23일(토) 밤 고려대 구로병원 심장이식전문팀(흉부외과 백만중 교수, 순환기내과 김응주 교수, 흉부외과 유양기 교수, 순환기내과 나진오 교수, 마취과 이동규 교수, 순환기내과 김우현 교수, 장원영 교수)이 심장이식 수술을 성공적으로 마쳤다.

이번 심장이식 수술은 수술 3개월 전부터 순환기내과, 흉부외과, 마취통증의학과, 간호부, 장기이식센터가 모여 전담팀을 만들고 지속적인 논의와 협진을 통해 완벽한 준비 하에 실시한 수술이었다.

수술을 받은 65세 강모 씨는 수축 기능 부전을 동반한 울혈성 심부전을 앓고 있는 말기 심부전 환자로, 처음 고려대 구로병원을 찾았을 때는 이미 10분 이상 걷는 게 힘들 정도로 심장 기능을 거의 상실한 심각한 상황이었다. 과거 다른 병원에서 심장혈관에 스텐트를 5번 이상에 걸쳐 10개 이상 넣는 시술을 받았지만 심장기능은 점점 악화되었고 작년 12월 26일에는 갑작스런 심정지가 찾아와 심폐소생술로 겨우 의식을 되찾는 위험한 상황을 맞기도 했다.

그 후 그는 서울, 지방 할 것 없이 여러 병원들을 전전하며 치료를 받았으나 병세는 호전되지 않고 더욱 악화되어 갈 뿐이었다. 제 기능을 하지 못하는 심장 때문에 잦은 호흡곤란과 흉통 증상을 겪어야 했으며 폐에 물이 차 밤에는 5분도 채 잠을 자지 못하는 등 고통을 받았다. 그렇게 그는 마지막 희망을 품고 고려대 구로병원 순환기내과를 찾았고 운명처럼 김응주 교수를 만났다.

환자를 처음 진료했던 순환기 내과 김응주 교수는 “처음 병원을 찾은 환자의 상태는 매우 심각해 심장이식 수술밖에 남아 있는 치료법이 없었다”라며 “심장이식수술을 결정하고 공여자가 나타나기까지 3개월 동안 환자의 컨디션 조절을 위해 최선을 다했다”라고 말했다.

이어서 “24시간 전담팀들이 돌아가며 모니터링을 했으며 밤낮 할 것 없이 환자의 상태를 세밀히 살피고 수술 준비에 만전을 기했다”라고 덧붙였다.

심장이식 수술은 공여자가 많지 않고 공여 심장을 확보한다고 하여도 공여자와 수혜자 사이에 조직학적, 면역학적으로 적합하지 않

다고 판명되면 진행할 수 없는, 수술 성사 확률이 매우 낮은 어려운 수술이다. 그렇기에 장기 이식을 기다리다가 급격하게 찾아온 심정지로 수술을 받지 못하는 안타까운 상황이 벌어지지 않도록 고려대 구로병원 심장이식전문팀은 한순간도 긴장의 끈을 놓을 수 없었다.

다행히 강 모씨는 국립장기이식센터에 등록 후 3개월 만에 33순위에서 1순위로 심장이식수술을 받을 수 있게 되었다. 하지만 아직 넘어야 할 큰 산이 남아 있었다. 바로 4시간, 골든타임이었다. 4시간 안에 공여 심장을 획득하고 이송하여 수술을 마무리 지어야 한다는 시간적 제약이 있어 공여 심장을 가져오는 병원과의 거리, 그날의 교통 상황, 수술 준비 등 어느 하나 허투루 넘길 수 없었다.

심장이식 수술을 집도한 흉부외과 백만중 교수는 “심장이식 수술은 심장 적출 후 최단시간에 이루어질수록 좋은 수술 성과를 보이므로 이번 이식수술은 시간과의 싸움”이었다며 “공여 심장 획득 팀이 심장 획득 순간부터 이식수술을 모두 끝마치기까지 총 140분이 걸렸으며 이후 환자는 양호한 수술 후 경과를 보였다. 이는 수술 전 체계적인 프로토콜과 시나리오를 짜고 뛰어난 협력으로 대비해 온 심장이식전문팀 모두의 활약”이라고 말했다.

미약하게 생명을 이어가던 심장이 백만중 교수의 손끝에서 크고 뜨겁게 타오르며 새로운 생명의 불꽃을 피우기까지 오토이 45분 정도 밖에 걸리지 않았다. 매우 빠르고 섬세하며 정확한 수술이었다.

김응주 교수는 “전율을 느꼈다. 멈춰 있던 심장이 쿵쿵쿵, 다시금 리듬에 맞춰 뛰기 시작했고 텅 비어있던 가슴에 새로운 심장이 자리 잡아 엔진을 켜는 것 마냥 힘차게 박동할 때 벅찬 감격을 느꼈다”라며 그 순간을 다시금 떠올렸다.

100m도 걷기 힘들던 환자는 이제 계단을 오르내리고 병실 복도를 오가며 힘차게 뛰어오르는 심장의 생동감을 만끽한다. 그는 심장재활치료 프로그램을 통해 꾸준히 하체 위주의 유산소 운동을 하며 기초 체력과 심폐기능을 끌어올리고 있다. 이제 그는 새로운 삶을 건강하게 영위하기 위한 준비를 차곡차곡해 나가고 있다.

수술 27일 만인 10월 20일, 완연히 좋아진 모습으로 퇴원을 하게 된 강 모씨의 얼굴엔 웃음이 가시질 않는다.

“심장이식 수술은 나에게 주어진 마지막 기회였는데 때마침 김응주 교수님과 백만중 교수님을 만나게 되어 정말 천운이라고 생각한다”라며 “다시 주어진 이 삶에 감사드리며 앞으로 교수님의 지도를 철저히 따르고 이제 내 몸을 만들어가는 것은 나의 몫이니 정말 최선을 다할 것”이라고 소감을 밝혔다.

말기 심부전 환자는 1년 내 치사율이 70~80%로 암 환자의 치사율보다 높다. 이런 말기 심부전 환자에게는 인공심장 삽입술이나 심장 이식 수술이 마지막 희망이다. 장기 이식 수술을 받으면 1년 내 생존율이 90% 이상이며 10년 내 생존율은 60~70%로 매우 높다. 그러나 아직 장기 기증에 대한 국민적 인식이 부족한 우리나라의 경우 장기 기증이 이뤄지는 경우가 장기 기증을 필요로 하는 환자들의 수에 비해 턱없이 부족하고 이식 수술에 드는 비용도 높아 경제적인 이유로 수술을 포기하는 경우도 많다.

이에 백만중 교수는 “심장이식수술에 대한 정책적인 방안과 정부의 추가적인 지원이 조속히 마련되어야 하며 경제적 이유로 수술을 포기하는 환자들이 없도록 우리 모두가 노력해야 한다”라고 말했다. 또 그는 중증 심장질환에 대한 대학병원의 역할을 강조하며 “서울 서남부권을 책임지고 있는 고려대 구로병원이 이번 심장이식전문팀 구성에 따라 앞으로도 말기 심부전 환자들에게 희망이 되어 줄 수 있기를 바란다”라고 말했다.

김응주 교수는 “심장이식 수술을 성공했다는 것은 다르게 말하면 심장 질환에 관련한 처음부터 끝까지 모든 관리와 치료가 가능하며 우수한 역량을 갖추고 있다는 것을 반증하는 것”이라며 “어떤 환자가 와도 끝까지 책임지고, 치료가 가능하다는 사실을 대내외적으로 알릴 수 있어 매우 뿌듯하게 생각하며 앞으로도 대한민국의 심장질환 치료를 책임지는 고려대 구로병원 심장 드림(dream)팀으로 나아가기 위해 최선을 다하겠다”라고 말했다. 



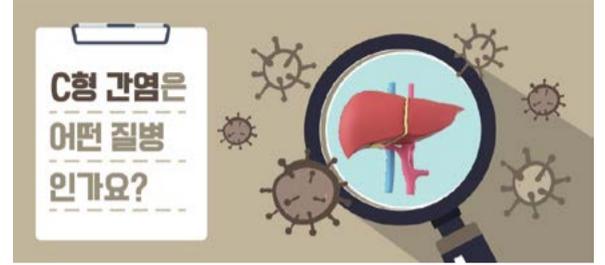
똑/똑/한 닥터K

다양한 종류의 간염 바로알기!

다른 듯 같은 듯 다양한 종류의 간염! 오늘은 간염의 종류와 증상을 알아보고 감염경로와 예방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

간염이란?

간세포, 간조직에 염증이 발생하는 것으로 지속기간에 따라 급성과 만성으로 구분되는데, 보통 6개월 이상 낫지 않고 진행되는 경우 만성 간염으로 볼 수 있습니다. 바이러스성 간염은 감염바이러스에 의한 간의 염증으로 현재 A, B, C, D, E 및 G형의 6개 바이러스형이 있으며, 이들 중 B, C, D형만 만성 간질환을 일으키고 있습니다. B, C, D형은 주로 혈액을 매개로 감염되고, A, E형은 주로 수인성 경로로 전파되며 A형 간염의 경우 드물게 혈액매개 전파로 감염될 수 있습니다. 이중 A, B형 간염바이러스의 경우 백신이 개발되어 있어 예방이 가능합니다. 우리나라에서는 A, B, C형간염을 감염병의 예방 및 관리에 관한 법률에 의해 법정감염병으로 지정하여 관리하고 있습니다.



C형간염은 C형간염 바이러스에 의한 간질환으로, WHO는 2015년 전 세계적으로 175만명이 C형간염에 새롭게 감염되었고, 7천백만명(전 세계인구의 1%)이 만성간염으로 상당수가 간경화 또는 간세포암으로 진행될 위험이 있으며, 매해 39만9천명이 간경화나 간세포암으로 사망하는 것으로 추정하고 있습니다.



A형간염 바이러스(Hepatitis A virus)에 의한 급성 감염 질환으로 발열, 구역 및 구토, 암갈색 소변, 식욕 부진, 복부 불쾌감, 황달 등이 주요 증상이며, 수주~수개월 후 대부분 회복하며 만성 감염으로 진행하지 않습니다. 12~23개월 소아 및 고위험군(유행지역 여행자나 직업적 노출자, 만성 간질환자 등)에 대하여 예방접종이 가능합니다.

+ A형간염의 감염경로는 어떻게 되나요?

A형간염은 감염된 사람의 분변 또는 이에 오염된 음식이나 음료를 섭취했을 때 감염되며, 이외 주사기 사용(습관적 약물 중독자 등), 혈액 제제, 성접촉 등에 의해서도 전파 가능합니다. 현행법 상 재군감염병으로 분류되어 관리되고 있습니다. 사람들 사이에 가벼운 접촉으로는 전염되지 않는 것으로 알려져 있습니다.

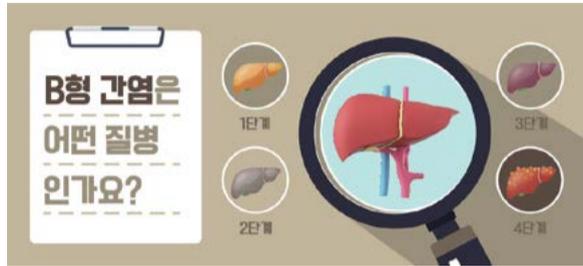
+ A형간염의 증상은 어떻게 되나요?

A형간염의 증상은 대부분의 경우 가볍게 앓고 지나가며 회복된 후 면역을 얻게 됩니다. 발열, 구역 및 구토, 암갈색 소변, 식욕 부진, 복부 불쾌감, 황달 등이 주요 증상으로 6세 미만 소아에서는 대부분 무증상(70%)이며 약 10%에서 황달이 발생하나 연령이 높아질수록 70% 이상 황달이 동반되며 증상이 심해집니다.

+ A형간염의 치료법 및 예방법!

안정을 취하고 고단백 식이요법이 회복에 도움이 될 수 있습니다. 영양균형 유지, 구토와 설사로부터 손실되는 전해질 보충 등의 대증 요법으로서 수주~수개월 후 대부분 회복됩니다. 단, 전격성 간염 또는 심한 구토로 인한 탈수가 발생시 입원치료가 필요합니다. 일반적 예방법으로 올바른 손씻기, 음식 익혀먹기, 물 끓여먹기, 위생적 조리하기, 야외에도 12~23개월 소아 및 고위험군(유행지역 여행자나 직업적 노출자, 만성 간질환자 등)에 대하여 예방접종을 실시할 수 있습니다.

(2017년도 수인성 및 식품매개감염병 관리지침 169~185쪽)



B형간염은 급성과 만성 감염을 일으킬 수 있는 바이러스성 질환입니다. B형간염은 전세계적으로 발생 빈도가 높을 뿐 아니라 간경변증이나 간암 같은 만성 간질환의 주요한 원인입니다.

+ B형간염의 감염경로는 어떻게 되나요?

B형간염은 바이러스가 오염된 혈액이나 다른 체액에 의해 혈관 또는 피부나 점막을 통해 감염됩니다. 눈물, 땀, 소변을 통해 감염된 사례는 없어 일상적인 접촉에 의한 전파 가능성은 낮습니다. 주요 감염 경로는 B형간염 산모로부터 출생한 신생아로 전파(주산기감염), 오염된 주사기에 찔리거나 침습적 검사 및 수술을 통한 감염, 그리고 성 접촉 등이 있습니다.

+ B형간염의 증상은 어떻게 되나요?

[급성 B형 간염]
급성증상으로 황달, 흑뇨, 식욕부진, 오심, 근육통, 심한 피로, 우상복부 압통 등이 나타나 무증상 감염도 있을 수 있습니다. 일반적으로 6개월 이내에 회복되나, 경우에 따라 만성 간염으로 이행하기도 합니다.

[만성 B형 간염]
무증상에서부터 피로감, 전신권태, 지속적인 또는 간헐적인 황달, 식욕부진 등 다양합니다. 정맥류 출혈, 간성 혼수, 혈액응고장애, 비장비대, 복수 증상을 유발하는 간경변증과 간암 등의 합병증이 있습니다.

+ B형간염의 치료법 및 예방법!

급성 B형간염은 성인의 경우 대개 자연적으로 회복되어 만성적으로 진행하지 않으며, 대증요법을 시행합니다. 만성 B형간염 환자는 면밀한 병력 청취와 신체 검사, 혈액검사 등을 포함하는 정기적인 진료가 필요합니다. 바이러스의 증식 정도 및 간 손상 여부를 평가해 필요한 경우 항바이러스제를 투여합니다. B형간염 예방을 위해 신생아 및 영아는 표준예방접종일정에 따라 생후 0, 1, 6개월에 예방접종을 받아야 합니다. 과거 감염력과 백신 접종력이 없는 소아청소년 및 성인은 예방접종 대상이며, B형간염에 노출될 위험이 높은 사람(만성 B형간염 환자의 가족, 혈액투석 환자 등)은 우선접종 권장 대상입니다.

+ C형간염의 감염경로는 어떻게 되나요?

C형간염바이러스에 감염된 사람의 혈액에 의해 감염됩니다. 감염경로는 C형간염 바이러스에 오염된 혈액 또는 혈액제제의 수혈이나 장기이식, 주사용 약물남용, 불안정한 주사나 의료수술, 오염된 주사기나 바늘에 찔리는 경우가 있으며, 드물게 C형간염바이러스 감염자와의 성접촉, C형간염 바이러스에 감염된 산모로부터 신생아로의 수직감염 등이 있습니다. 그러나 모유, 음식이나 물, 가벼운 신체접촉 등에 의해서는 감염되지 않는다고 알려져 있습니다.

+ C형간염의 증상은 어떻게 되나요?

잠복기는 2주에서 6개월입니다. 감염 초기 80%에서는 증상이 없으나 나머지에서 열, 피로, 식욕저하, 메스꺼움, 구토, 복통, 진한 소변, 회백색의 변, 관절통, 황달 등의 증상을 보입니다. 감염자의 15~45%는 치료없이 6개월 이내에 점차 제거되지만 55~85%의 사람은 만성 간염으로 진행되며 이중 15~30%에서 간경화로 진행됩니다.

+ C형간염의 치료법 및 예방법!

C형간염은 A형간염이나 B형간염과 달리 현재 예방 백신이 없기 때문에 바이러스에 노출될 위험을 줄여 감염을 예방하는데 중점을 두어야 합니다. 일차적으로는 불필요하고 오염된 주사와 혈액제품, 폐기물처리에 유의하고, 불법마약 및 주사기의 공유, C형간염 감염자와의 안전하지 않은 성관계, 개인위생용품(면도기, 칫솔, 손톱깎이 등) 공유로 인한 오염된 혈액으로부터 감염, 오염된 장비로의 문신, 피어싱, 침술 등에 대하여 주의하여야 합니다. 이차적으로 C형간염 바이러스에 감염된 감염자는 C형간염의 관리 및 치료에 대한 교육과 상담을 받으며, 간염바이러스의 중복감염을 예방하기 위해 A형과 B형간염 예방 백신을 접종하고, 항바이러스의 치료가 적절한 경우 조기에 치료받으며, 간질환 조기진단을 위한 정기적인 모니터링이 필요합니다.

+ C형간염 예방관리수칙

- 1. 비위생적수술 하지 않기**
- 비위생적인 문신이나 피어싱, 무면허 수술은 하지 않아요.
- 2. 공동사용 피하기**
- 개인위생용품(면도기, 칫솔, 손톱깎이 등)을 여러이 사용하지 않아요.
- 3. 정기검진 받기**
- C형간염 환자가거나 가족 중
- C형간염 환자가 있다면 정기검진을 받아요

[글: 원내강사: 이혜림 간호부 / 출처: 질병관리본부]

생/생/건강

환절기 알레르기 비염 주의!

가을이 되면 비염 증상을 보이는 환자가 늘어난다. 코점막이 온도 변화에 민감하게 반응해 아침저녁 기온차가 큰 환절기에 증상이 심해진다. 알레르기 비염을 단순 감기로 오인해 방치하는 경우도 많다. 알레르기 비염을 방치하면 천식 증이염, 축농증 등으로 발전할 수 있다. 심하면 수면 장애, 호흡 장애 등으로 이어지기도 한다.

8월 말부터 11월까지 집초, 썩, 국화 등의 꽃가루가 흩날리면서 콧물, 재채기, 코막힘 등의 알레르기 증상이 심해진다. 이에 따라 평소 알레르기 환자들의 증상은 더욱 심해지기도 하며 사람에 따라 가려움증, 부종 등의 증상이 생기기도 한다.

알레르기 비염은 감기와 증상이 비슷해 구별하기 어렵다. 콧물이 묽고 감기와 달리 발열 증상이 없으며 눈이나 목안이 가렵거나 눈물이 나며 후각 능력이 떨어진다. 이 같은 증상은 주로 아침에 심해지지만 낮에는 비교적 증상이 가벼워진다. 한 달 이상 지속되면 병원을 찾는 것이 좋다.

알레르기 비염 증상이 생겼다고 해서 전문가 처방 없이 스스로 진단해 약을 먹거나 바르는 것은 위험한 행동이다. 어떤 원인 때문에 알레르기가 생기는지를 모르는 상태에서 선택된 치료를 시도하면 증상이 더욱 악화될 수 있기 때문이다. 진단이 늦어져 원인을 찾지 못하면 치료는 더 어려워진다.

알레르기 유발 인자는 간단한 피부반응검사와 피검사로 확인할 수 있다. 알레르기 비염은 알레르기 원인 물질을 피하는 환경요법과 항히스타민제 등 약물을 이용하는 약물요법, 항염을 규칙적으로 투여해 면역력을 기르는 면역요법 등으로 치료한다.

알레르기 비염 예방을 위해 매일 쓰는 이불이나 베개 등 침구류는 청결하게 유지해야 한다. 코점막이 건조해지면 비염 증상이 악화된다. 실내 온도는 20도 이하, 습도는 45% 이하로 낮추는 것이 좋다. 또 하루 2. 정도의 물을 섭취해 체내 수분을 보충하고 면역력을 높이기 위해 신선한 채소류를 많이 섭취해야 한다. 술, 담배는 삼가야 한다.

[도움말: 고대 구로병원 이비인후과 신재민 교수]



예방 가능한 유일한 암, 자궁경부암

많은 여성 질환 중에서도 가장 걱정되는 것이 바로 '자궁경부암'이다. 실제로 전 세계 여성들의 암 사망률 2위를 차지한다. 한국에서도 하루 2~3명씩 자궁경부암으로 목숨을 잃고 있다. 특별한 증상이 없고 월경 장애 정도의 미비한 변화에 그쳐 대수롭지 않고 넘겼다가 증상이 악화되어 두렵게 알게 되는 경우가 많기 때문이다. 자궁경부암이 무서운 이유는 발견했을 때는 이미 늦은 경우가 많기 때문이다.

하지만 그와 동시에 세상에서 유일하게 예방이 가능한 유일한 암으로도 꼽힌다. 백신이 발명되었기 때문이다. 자궁경부암 주사는 6개월에 걸쳐 총 3회 접종해야 하며 9세 이상의 여년부터 접종이 가능하다. 국내에서는 만 12세 여아의 자궁경부암 예방접종을 무료로 지원하고 있다. 그럼에도 불구하고 일부에서는 자궁경부암 예방접종에 대한 불신의 목소리를 높이며 접종을 꺼려하고 있다. '부작용' 때문이다.

실제 인유두종바이러스 백신은 매우 높은 예방 효과를 보임에도 불구하고 '백신을 맞았더니 발진이 난다', '신경마비 증상이 일어났다', '죽을 수도 있다'라는 등의 인터넷 상에서 떠도는 부작용에 대한 잘못된 소문으로 자녀 예방 접종을 피하는 보호자들이 많다.

하지만 보건복지부 발표에 따르면 국가예방접종 도입 후 약 50

만 건이 접종이 이뤄졌지만 사망이나 장애를 초래하는 중증 이상반응에 대한 보고는 한 건도 없었다고 한다. 또한 세계보건기구 국제백신안전성자문위원회에서도 백신 접종을 중단할 만큼 위험성이 없다고 공식적으로 발표했다. 그만큼 안전하다는 거다. 인유두종바이러스라고 불리는 HPV바이러스는 백신을 접종하면 전체 자궁경부암의 약 70%를 예방할 수 있다.

여성만이 아니라 남성의 경우도 인유두종바이러스 예방 접종을 맞으면 생식기 사마귀, 항문암, 성기암 질환에도 도움이 되기 때문에 남성의 접종도 권장하고 있다. 그러나 만약 백신 접종 이후 아나플락시스와 같은 심한 알레르기 반응을 겪은 사람이라면 접종을 맞으시는 안 되며 급성 중증 열성질환자도 회복 시까지 접종을 미뤄야 한다.

[도움말: 고대 구로병원 산부인과 이재관 교수]



KUMC뉴스

'제4회 지역약품안전센터 심포지엄' 성료



고려대 구로병원은 9월 27일(수) 오후 4시 의생명연구센터 1층 대강당에서 개최한 '제4회 지역약품안전센터 심포지엄'을 성공적으로 마쳤다. '진료실에서 자주 접하는 약물 이상반응'이라는 주제로 개최된 이번 심포지엄은 '항결핵제 이상반응' 강연을 시작으로 '피임약과 비만치료제 이상반응', '조영제 이상반응', '조영제 이상사례 현황 및 안전관리'에 대한 강연이 이어졌다.

고려대 구로병원 임채승 연구부원장은 축사에서 "2014년 지역약품안전센터 선정 이후 다양한 교육과 홍보활동을 통해 약품 안전체계를 구축해 오고 있다"며 "심포지엄 개최를 위해 애써주신 많은 관계자 분들과 참석해 주신 여러분께 감사드립니다"라고 말했다.

허규영 센터장은 개회사에서 "이번 심포지엄뿐만 아니라 앞으로도 지역약품 안전을 위한 다양하고 폭넓은 정보 공유가 이루어질 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다"라고 말했다.

한편, 고대 구로병원 지역약품안전센터는 원내외 약품감시, 약물 부작용 수집 및 평가를 통해 지역주민에게 안전한 의료서비스를 제공하는 기관으로, 고대구로병원을 포함해 전국 27개 센터만이 지정됐다.

고려대 구로병원-(주)젠바디 업무 협약 체결



고려대 구로병원은 10월 10일(화) 오후 3시 신관 3층 회의실에서 (주)젠바디와 의료기기 개발 및 임상시험을 위한 상호 업무 협약을 체결했다.

이번 협약을 통해 양 기관은 ▲의료기기 개발 및 임상시험 공동 연구 ▲신개발의료기기의 MFDS, FDA, EMEA, CFDA 등록을 위한 임상기술지도 ▲국제 규격인정을 위한 임상기술지도 등을 추진해나갈 예정이다.

은행권 병원장은 "고려대 구로병원은 2013년 연구중심병원으로 선정되어 연구역량을 인정받았고 4대 중점 연구분야 중 하나로 한 다양한 국책과제 수주 등의 공로를 인정받아 2016년 연구중심병원에 재지정되었다"라며 "그동안 쌓아온 구로병원의 연구 역량과 기술, 인프라를 바탕으로 젠바디와 함께 연구 혁신을 통해 새로운 지식재산 창출에 기여해 나가길 기대한다"라고 말했다.

한편, 고려대 구로병원은 개방형 중개연구의 구심점으로서 진료의 질을 높이고 연구개발에 투자하는 창조적 선순환 구조를 바탕으로 의료기기, 백신, 재생의학, 항암치료제를 4대 중점 연구 분야로 선정해 국내 의료 산업화를 이끌어 나가고 있다.

고려대 구로병원-삼광의료재단과 MOU 체결



고려대 구로병원은 10월 24일(금) 오후 3시 신관 3층 회의실에서 삼광의료재단과 공동 연구를 위한 MOU를 체결했다.

이번 협약에는 은행권 고대구로병원장, 지현영 삼광의료재단대표원장 등 총 10여명이 참석해, 인적 및 물적 자원은 물론 연구시설 및 장비 등 인프라를 적극 공유해 연구 경쟁력 제고에 기여하기로 협약했다.

은행권 병원장은 "원활한 연구를 위해서는 여러 질환검체는 필수적"이라며 "이번 협약이 체외진단용 의료기기 발전에 큰 도움이 될 것으로 기대된다"고 말했다.

지현영 대표원장은 "삼광의료재단의 임상검사 품질관리와 축적된 검체 검사 프로세스의 기술이 연구중심병원을 지향하는 고려대학교 구로병원의 핵심 중점분야인 의료기기, 백신, 재생의학, 항암치료제 연구에 최적화된 지원이 될 것으로 생각된다"고 말했다.

유방암, 지피지기면 백전백승!



고려대 구로병원 임병원 유방암센터(센터장 서재홍)가 18일(수) 오전 10시 의생명연구센터 1층 대강당에서 건강강좌 '전문가가 알려주는 유방암 이야기'를 성료했다.

이번 유방암 건강강좌는 10월 유방암의 달을 맞이하여 고려대 구로병원과 한국유방암학회가 주최한 것으로 ▲유방암과 운동(우자선 물리치료사) ▲유방암 검진과 예방(유방내분비외과 이상훈 교수) ▲유전되는 유방암(종양내과 이성영 교수) ▲유방암과 식생활(김민지 영양사) 순으로 강연이 펼쳐졌다.

고려대 구로병원 유방암센터 서재홍 센터장은 "유방암에 대해 정확히 알고 극복할 수 있다는 의지를 가지는 것이 중요하다"라며 "이번 강연을 위해 각 분야의 전문가들을 초빙하여 강의를 마련했으니 모두 즐겁게 들어주시길 바라며 많은 정보 얻어가시길 바란다"라고 말했다.

한편, 고려대 구로병원의 유방암 건강강좌는 매년 10월 실시되고 있으며 유방암센터는 건강강좌 외에도 유방암 환자들의 자존감을 고취시키고 여자로서의 아름다움을 일깨워주는 메이크업 강좌, 유방암 환자들의 식이 조절을 위한 식이상담 등 다양한 행사와 캠페인을 개최하고 있다.

환자 안전 보고 1,000번째 주인공을 찾아라!



고려대 구로병원 적정진료관리부(부장 박홍석)는 10월 18일(월) 권역응급의료센터를 찾아 위험관리보고 1,000번째의 주인공을 찾고 포상식을 가졌다.

이번 포상식은 환자 위험 사건사고 발생 시 보고 체계에 따라 신속하고 적절하게 대처한 직원들을 격려하고 보다 노력해 줄 것을 당부하기 위해 마련된 활동이다. 1,000번째 위험관리 보고자는 응급의료센터 이슬 간호사가 선정돼 격려의 메시지와 피자 5판을 포상으로 받았다.

박홍석 적정진료관리부장은 "환자 위험관리 보고는 위해사건이나 적신 호사건이 발생했을 때만 하는 것이 아니라 근접오류가 발생했을 때도 반드시 해야 하는 것"이라며 "이런 노력들이 모여 앞으로 발생할 수 있는 사건사고를 사전에 효과적으로 방지할 수 있는 시스템과 체계를 갖출 수 있는 환경을 만들어준다"라고 말했다. 이어 "이를 위해 고려대 구로병원 식구 모두가 함께해 주시길 바라며 나의 노력이 환자의 안전과 직결된다는 것을 명심해 주시길 바란다"라고 당부했다.

한편, 본 활동은 환자안전 시스템 구축 및 환자안전 문화정착을 위해 2017년 3월부터 시작하여 2018년 2월까지 1년간 진행할 계획이다.

병원학교 가을맞이 야외수업 실시



고대구로병원 남촌드림클래스 병원학교(학교장 송대진)는 신관 3층 옥상정원에서 9월 25일(월)부터 29일(금)까지 가을을 맞아 입원 중인 환아들을 대상으로 하반기 야외수업을 실시했다.

야외수업은 입원 환아들의 심리적, 정서적 위축을 완화하고 신체 활동을 통해 치료 의지를 강화하기 위해 병원학교가 정기적으로 진행하고 있는 프로그램이다. 올해 가을 야외수업은 국어, 수학, 과학을 비롯하여 미술치료, 놀이치료, 영화감상 등 다양한 과목도 함께 실시되어 큰 호응을 얻었다.

한편, 고대구로병원 남촌드림클래스 병원학교는 서울특별시 남부교육청과 함께 장·단기 입원으로 학업이 중단된 소아청소년 환아들에게 교과목 및 심리지원 프로그램을 통해 치료 의지를 고취시키고 있다.

고려대 구로병원 호스피스회 호스피스의 날 맞아 주간 행사 개최

고려대 구로병원 호스피스회(회장 김한겸)는 10월 14일(토) 호스피스의 날을 맞아 2017년 호스피스문화의료 주간 기념행사를 개최했다.

호스피스의 날은 매년 10월 둘째 주 토요일로 호스피스 문화의료에 대한 인식과 이해를 높이기 위해 전 세계 70여 개국의 나라에서 기념식을 실시하고 있다.

고려대 구로병원 호스피스회도 이를 맞아 19일(목) 신관 3층 협진회의실에서 '호스피스회 후원자의 날'을 개최해 10년 이상 장기 후원을 지속하고 있는 후원자들을 직종별로 선정하여 감사장을 전달하는 시간을 가졌다.

호스피스회 김한겸 회장은 "호스피스회는 의미 있고 아름답게 생을

마무리 지을 수 있도록 도와드리며 사별 이후 힘겨워하는 가족들의 버팀목이 되어 드리는 매우 중요한 단계"라며 "우리 고려대 구로병원 호스피스회가 많은 환자들과 가족분들을 도우며 지금까지 잘 유지해 나갈 수 있었던 것은 10년 동안 변함없이 우리 호스피스회를 위해 후원해 주시고 아껴주신 여러분들이 있었기 때문이며 앞으로도 변함없는 사랑과 관심 부탁드립니다."라고 감사의 말을 전했다.

이후 20일(금)에는 신관 지하 2층 직원식당 입구에서 교직원들을 대상으로 호스피스회 후원의 중요성을 알리고 신규 후원자를 모집하는 활동도 펼쳤다.

한편, 고려대 구로병원 호스피스회는 앞으로도 환자를 위한 의료비지

원 및 심리정서적지지 프로그램 지원 내·외부 후원자 발굴 정기 바자회 개최 등 다양한 활동을 펼치며 호스피스 케어가 필요한 환자들에게 도움의 손길을 펼쳐나갈 예정이다.



친/절/칼/럼

친절은 마음먹기에 달린 것



적절하지 않은 상황이라도, 힘들고 어려운 상황이라도 다 나의 마음먹기에 달린 것이다.
이런 상황에서 부정을 긍정으로 바꾸면 우리는 행복해 질 것이고,
우리의 행복은 바로 병원을 이용하는 고객들한테 바로 전달이 될 것이다.



바람이 분다.
제법 쌀쌀한 가을바람이 분다.
달리는 택시 안 창문 틈으로 스며들어오는 쌀쌀한 가을바람이 오늘따라 상쾌하다.
나는 두 아이의 엄마이자, 직장맘.
아침이면 어느 집에서나 흔히 볼 수 있는 광경이 나에게도 있다.
일어나자마자 두 아이 깨워 학교, 유치원 보내고 부랴부랴 그 길로 택시를 타고 출근을 한다.
출근 길 택시 안이 유일한 나의 개인 시간.
나의 개인 시간을 즐기는데 상쾌한 가을바람이 한 몫을 더해준다.
아침 출근 길 택시 타고 다니는 나에게 시어머님께서 이렇게 말씀하신다.
"아침마다 택시를 타고 다니면 언제 부지런히 돈을 모아서 큰 평수로 이사를 가니?"
이러하면 어떡하고, 저러하면 어떡하리~
지금 택시를 타고 출근하는 이 시간만이 난 행복하다.

퇴근 후 집에 오자마자 큰 딸아이는 스마트폰 어플인 '피아노 타일' 을 같이 연주하자고 한다.
큰딸아이와 요즘 자주 치는 곡은 '녹턴(nocturne), op 9 쇼팽'
홀리는 말로 엄마가 좋아하는 곡이라 하니 딸아이는 계속 이 곡만 같이 연주하자고 한다.
퇴근 후 조금이라도 쉬고 싶어 하는 엄마를 뒤로하고 엄마가 퇴근하기만 기다렸다는 듯이
함께 하자고 딸아이는 재촉을 한다.
이러하면 어떡하고, 저러하면 어떡하리~
함께 연주하는 내내 딸아이의 얼굴에는 웃음꽃이 활짝 피었다.

퇴근 후 바로 가족과 함께하는 이 시간이 난 행복하다.
"집에서도 이렇게 친절하세요?"
내가 근무하는 주사실에서 환자분들한테 종종 듣는 얘기이다.
집에서 나는 가끔은 아이들한테 소리도 치고, 혼도 내고, 남편한테는 쌀쌀하게 대하는 마누라이기도 하다.
그럼 나는 직장 내에서 어떤 모습이기에 환자분들께서 이렇게 질문을 하시는 걸까?
나는 그저 환자를 이해하려고 노력을 많이 했던 것 같다.
상대방의 입장이 되었을 때 왜 complain을 하는 지, 왜 기분이 좋은 지 등등 조금이나마 이해를 할 수 있었던
것 같다. 그러면 나도 모르게 사람 vs 사람으로 환자분들을 대하려고 노력을 한 것 같다.
이러하면 어떡하고, 저러하면 어떡하리~

내가 일하는 곳에서 환자분들이 기분이 좋으시다면 그저 나도 행복하다.♥

[주사실 정희은 간호사]

질/환/별/자/가 진단법

여러분의 건강 안녕하십니까?

두통

두통은 남녀노소 할 것 없이 누구나 겪는 가장 흔한 질환 중 하나다. 살면서 한 번 이상 두통을 겪어보지 않은 사람이 없을 정도로 흔하고 대중적이라서 대부분 두통을 가볍게 여기고 참아 넘기거나 시중에서 쉽게 구매할 수 있는 진통제 한 알로 버티곤 한다. 하지만 두통에도 여러 가지 원인이 있어 무조건 가볍게 여기고 넘겨서는 안 된다. 다른 질환의 전조 증상일 수 있으므로 두통의 정확한 원인을 찾아 치료하는 것이 옳다.

자가 진단법

두통이 오랜 기간 지속된다면 다음과 같은 자가진단을 통해 만성두통의 여부를 파악한 후 진료를 받아 보길 권한다.

- 두통의 부위가 항상 일정하다.
- 잠을 자는 도중 통증이 심해진다.
- 안구통증, 어지럼증, 구토 등의 증상이 동반된다.
- 두통 발생 횟수가 점차 증가한다.
- 갑작스럽게 통증이 발생한다.
- 귀가 멍해지고, 이명증상이 있다.
- 만성피로, 목덜미 통증, 어깨결림 등이 있다.
- 손발이 차고 저린다.
- 스트레스를 받으면 항상 두통이 발생한다.
- 메스꺼움, 구토 등의 증상이 동반된다.

▶ 위 항목 중 2~3개 이상의 증상이 지속적으로 나타난다면 만성두통일 가능성이 높으며 2차성 두통이 아니어도 1차성 두통을 방지할 경우 만성두통으로 발전해 치료가 더욱 어려워질 수 있으므로 주의가 필요하다.

칭/찬/열/차



114호 칭찬열차 주인공

책임간호사 (감염내과) 이 원 실 님

전산운영팀 홍원재 님이 책임간호사(감염내과) 이원실 님을 추천합니다

업무 특성상 전산 장애 발생 시 여러 부서를 방문하게 되는데 항상 밝은 미소로 응대해 주시고 환자를 대할 때도 최선을 다해 불편하지 않도록 설명하는 모습이 보기 좋았습니다. 부서 간 업무 처리를 할 때도 적극적으로 임해주셔서 보다 수월하게 업무를 진행할 수 있었습니다.♥

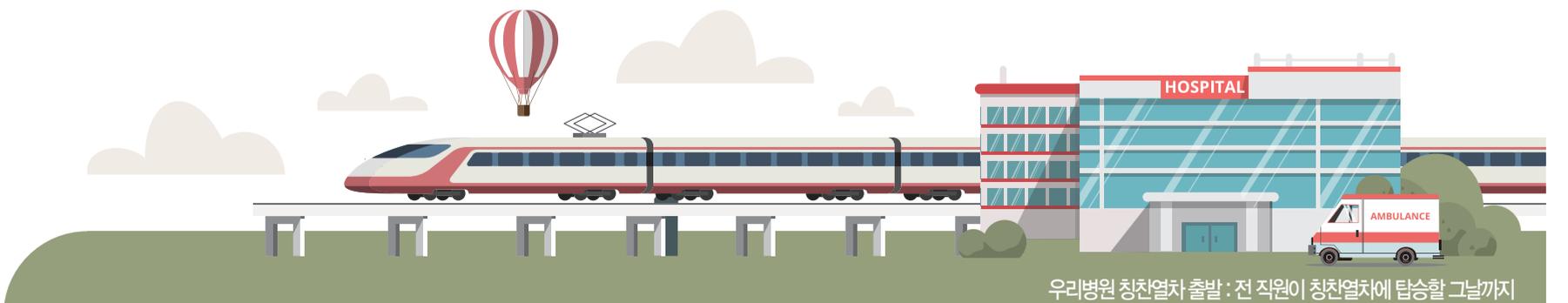


114호 칭찬열차 주인공

책임간호사 (81병동) 유 진 아 님

진료부 정재은 님이 책임간호사(81병동) 유진아 님을 추천합니다

81병동의 유진아 선생님은 환자들이 불만사항을 이야기하기 전에 미리 알아채려 해결해주시는 분입니다. 항상 병동 분위기를 밝게 유지해 주셔서 수술 하신 환자분들의 고통을 덜어주십니다.♥ [글: 사진 원대기차 최원의 핵의학과]



우리병원 칭찬열차 출발 : 전 직원이 칭찬열차에 탑승할 그날까지

고대 구로병원 건/강/강/좌

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
			당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
6	7	8	9	10
	ADHD 부모교육 (보상기법2) 신관 8층 [소회의실] 오후 1시	수요월병강좌 (금연) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
			신장내과교육 (만성콩팥병과 예방) 의생명연구소 1층 [대강당] 오후 2시	
13	14	15	16	17
	ADHD 부모교육 (말 안 듣는 아이) 신관 8층 [소회의실] 오후 1시	수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
20	21	22	23	24
	ADHD 부모교육 (자기관리가 어려운 아이) 신관 8층 [소회의실] 오후 1시	수요월병강좌 (비만과 대사증후군) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
27	28	29	30	
		수요월병강좌 (림프부종 및 임환자 건강관리) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시		

12

December 2017

월병강좌
02-2626-1540

당뇨강좌
02-2626-1091

신장내과
02-2626-1791

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
				1
4	5	6	7	8
		수요월병강좌 (금연) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
			신장내과교육 (이식과 복지) 의생명연구소 1층 [대강당] 오후 2시	
11	12	13	14	15
		수요월병강좌 (비만과 대사증후군) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
18	19	20	21	22
		수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
25	26	27	28	29
		수요월병강좌 (림프부종 및 임환자 건강관리) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시		

건/강/한/식/탁



맛도 모양도 재밌는 돼지고기 배추롤

배추는 11월과 12월이 제철이다. 속이 꽉 들어찬 달달한 배추는 잎과 줄기, 뿌리 모두 먹을 수 있고 비타민이 풍부하게 함유되어 있어 버릴 것이 없는 겨울철 한국인의 식탁을 책임지는 가장 친숙한 먹거리다. 이런 배추를 활용해서 맛도 좋고 모양도 예쁜 돼지고기 배추롤을 만들어 보자. 어른, 아이 할 것 없이 모두의 입맛에 꼭 맞는 맛있는 한 끼를 준비할 수 있을 것이다. [도움말: 고대 구로병원 영양팀]

다진돼지고기200g, 청주, 생강, 후춧가루, 설탕, 참기름, 배추 속대, 파프리카, 애호박, 양파, 사과
 (재료) (소스) 마늘, 파, 청양고추, 고춧가루, 새우젓, 유자청, 물
 + 속 재료들은 냉장고 자투리 채소를 이용하면 더욱 간단히 만들 수 있다.

[돼지고기 배추롤]

1. 다진 돼지고기에 청주, 생강, 후춧가루, 설탕, 참기름으로 밑간을 한다.
 2. 파프리카, 애호박, 양파, 사과 등을 꺼내 일정한 크기로 다져준다.
 3. 다진 채소는 기름을 두르고 볶아주고 애호박은 소금을 살짝 뿌려 밑간을 한다.
 4. 기름을 두른 프라이팬에 다진 돼지고기를 볶은 뒤 한 김 식혀 준다.
 5. 마늘과 파, 청양고추는 잘게 다져주고 새우젓2:유자청1:고춧가루2:물2 비율로 넣어 섞어준다.
 6. 끓는 물에 소금을 조금 넣은 뒤 배추 속대를 데치고 찬물에 헹구 낸다.
 7. 배추 속대의 두꺼운 줄기 부분에 볶은 재료를 올려 돌돌 말아 준다.
 8. 배추롤을 먹기 좋게 썬 뒤 접시에 담아 소스를 곁들인다.
- + 돼지고기는 등심이나 목살을 이용하면 지방이 적어 느끼함을 줄일 수 있다.
 + 속 재료를 손질할 때는 식감을 위해 약간 큰 크기로 자르는 것이 좋다.
 + 치즈는 체다치즈나 카망베르 치즈도 좋다. 그러나 간이 되지 않은 모짜렐라 치즈는 어울리지 않는다.

