



믿음 주는 환자중심 병원

고대구로병원뉴스

발행인 한승규 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 02월 08일 월간



고려대 구로병원 중증외상수련센터 제 4회 중증외상 심포지엄 성료



고려대 구로병원 중증외상수련센터(센터장 오종건)가 2월 2일(금) 오후 1시 30분 신관 10층 회의실에서 열린 제 4회 외상심포지엄을 성료했다.

이번 외상심포지엄은 '서울지역 외상센터 설립의 필요성'을 주제로 총 두 세션으로 나뉘 ▲서울시, 외상에서 안전한가? ▲사례 발표 및 패널 토론으로 진행됐다.

각각의 세션은 대한외상학회 회장·원주세브란스기독병원 응급 의학과 이강현 교수와 대한외상학회 이사장·부산대학교 외상외과 조현민 교수, 고려대학교 구로병원 중증외상수련센터 오종건 센터장이 좌장을 맡았다.

심포지엄은 약 4시간에 걸쳐 300여명의 응급, 외상 분야 전문가들이 서울 지역의 외상 진료 체계의 현실을 되짚어 보고 문제점과 개선 방안에 대한 심도 깊은 토의를 이어 나갔다.

한승규 병원장은 "중증외상수련센터는 최전방에서 환자의 생명을 사수하기 위해 24시간 고군분투하며 병원의 어려운 일을 도맡아 주고 있다"라며 "이 자리를 빌려 감사의 마음 전하며 동시에 제도 적인 문제와 인력 수급의 어려움 때문에 많은 난관에 부딪히고 있는 현실에 안타까움도 함께 전한다"라고 말했다.

이어 그는 "이번 심포지엄을 통해 부디 각 분야 외상 전문가들께서 고견을 모아 주시어 어려움을 타개하고 극복해 나갈 수 있는 방안을 찾아 주셨으면 하며, 병원에서도 중증외상수련센터의 처우 개선을 위해 전폭적인 지지를 아끼지 않을 것"이라고 말했다.

오종건 중증외상수련센터장은 "지난 3년 반 동안 고려대 구로병원 중증외상수련센터는 외상외과 전문의 수련병원으로서 병원의 적극적인 지원을 받으며 세부 전문의 훈련에 집중해 왔다"라며 "술기 교육, 컨퍼런스, 증례 토론을 실시하는 것은 물론 외상환자 치료와 119특수구조단과의 항공 훈련까지 펼치며 국가적 어려움에 대비해 왔다"라고 말했다. 그러나 "이러한 노력에도 불구하고 인력, 시설, 재정적인 문제에 늘 어려움을 겪는다"며 "이런 자리를 통해 함께 어려움을 이겨나갈 수 있는 힘을 길렀으면 한다"라며 심포지엄 개최의 의의를 밝혔다.

한편, 2014년 보건복지부로부터 중증외상 전문의 수련센터로 지정 받은 고려대 구로병원은 24시간 외상전담전문외과 상주, 중증외상 환자 전용 중환자실 및 외상전용 수술실 가동, 서울시 119특수구조단 소방항공대와의 긴밀한 협조 속에 중증외상환자의 치료를 전방위적으로 담당하고 있다.



우리 병원에서는요

심장재활 도우미 '안심[安心]'앱



고려대 구로병원 심혈관센터 김응주 교수가 개발한 '환자맞춤형 심장재활 스마트폰 앱[안심]'이 2018년 연내 상용화를 앞두고 있다.

심장재활의 도우미 [안심]앱은 지난 2016년 시작한 보건복지부-한국보건산업진흥원 후원 '환자 맞춤형 심장재활 스마트폰 앱 개발 및 현장실증을 통한 관상동맥질환 위험인자 개선과 의료비 절감에 미치는 효과 연구'과제를 통해 개발됐다.

심장재활이란 심폐기능을 개선시키는 운동기반 치료와 심장병에 대한 이해·위험인자의 교정·적절한 식이요법·복약순응도 향상에 대한 교육을 통해 심장병의 재발 및 합병증 예방에 도움을 주는 통합적 심장건강 증진 프로그램이다.

과거에는 위중한 심장질환 환자는 4주 이상 침상안정을 시켜야 안전하다고 믿어 왔었다. 하지만, 심장질환에 대한 이해도가 높아지고 치료법이 발전함에 따라 가능한 초기부터 단계별로 신체활동을 늘려가는 것이 오히려 심폐기능, 사망률, 재입원율, 삶의 질 개선에 도움이 된다는 사실이 널리 알려지면서 세계적으로 '심장재활치료'는 필수적인 추세이다. 그럼에도 불구하고, 병원에서 진행되는 심장재활 프로그램에 실제 참여하는 환자들은 5%미만으로 보편적이지 못해 일상생활에서도 쉽게 접근할 수 있도록 고대 구로병원 김응주 교수연구팀은 심장재활용 앱 [안심]을 개발했다.

'안심[安心]'앱은 심혈관 환자들에게 심장건강, 운동, 영양, 복약, 스트레스, 금연 관련 메시지를 총 24주 동

안 제공함으로써 효과적인 심장재활을 할 수 있도록 도와준다.

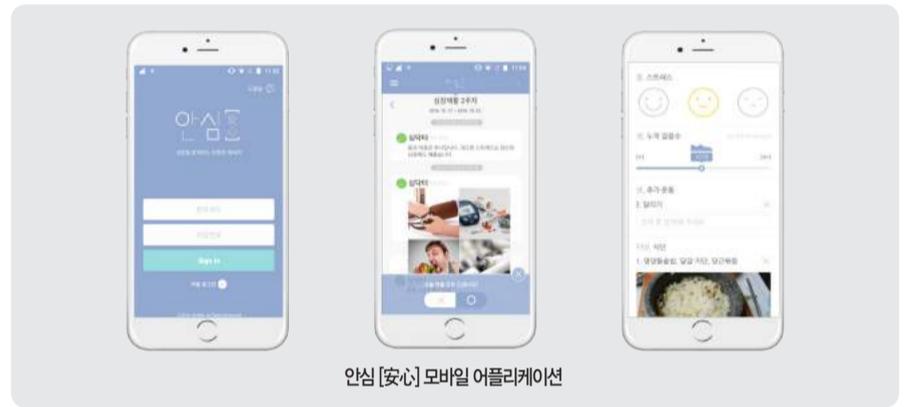
순환기내과, 재활의학과, 정신건강의학과, 약제팀, 영양팀, 스포츠의학팀 등 분야별 전문가들이 작성한 총 500여개의 메시지는 알고리즘을 통해 일주일에 5~6회 환자 개인별 현재 건강 및 심리상태에 맞는 형태로 제공된다.

또한 걸음 수 측정기능을 통해 환자의 일일 활동량이 자동 기록되며, 섭취 음식, 기분상태, 혈압, 혈당, 체중 등을 환자가 추가 기입하면 개인별 라이프 스타일에 따른 구체적인 코칭 메시지가 주 1회 제공된다.

현재 관상동맥 중재시술을 받은 환자 120명을 대상으로 [안심]앱 효과에 대한 무작위 임상시험이 무사히 종료되어 임상효과 및 비용 효용성 등에 대한 결과가 분석 중에 있다.

2017년 11월에는 '동적 아티클 기반의 유비쿼터스 건강정보 제공시스템'과 '유비쿼터스 환경 기반의 맞춤형 건강정보 공유방법'으로 2개의 특허 출원이 완료된 상태이다.

고대 구로병원 심혈관센터 김응주 교수는 "심장재활의 확산과 보편화를 위해 시작한 본 연구에 가시적인 결과가 나타나고 있어 기쁘다"며 "관상동맥질환 뿐만 아니라 다양한 심장질환자들을 대상으로 추가 연구를 진행하고, 인공지능을 [안심]앱에 접목시켜 좀 더 고도화된 양질의 심장재활 서비스를 환자에게 제공하는 방향도 연구 할 예정"이라고 말했다. 📌



안심[安心] 모바일 어플리케이션

환자 중심의 부서를 만나다_영양팀

환자, 직원 3,700명의 건강을 위하여 새벽을 여는 사람들

Q1. 영양팀은 어떤 업무를 담당하고 계신가요?

영양팀은 영양관리위원회에서 인준된 식사처방지침서를 기준으로 주치의의 식사처방에 따라 입원환자에게 적절한 식사를 계획해 조리, 생산, 제공하고 있습니다.

환자 개개인별 질환에 따른 환자 식이를 책임지는 환자식 파트와 직원들의 균형 잡힌 영양을 고려한 만족도 높은 식사를 제공하는 직원식 파트로 나누어 급식 영양 업무를 담당합니다.

환자의 영양상태 평가와 판정, 식습관의 문제점 파악, 적절한 식사지침 제시 등의 영양교육도 함께 실시하고 있으며 영양상담의 임상영양업무를 통해 진료의 질적 향상을 도모하고 진료지원 부서로서 충실한 역할 수행을 담당하고 있습니다.

급식영양업무는 입원환자의 영양 필요량에 맞춘 식사를 공급함으로써 치료와 회복을 돕는 과정입니다. 이를 위해 일반 환자식 외에도 80여종의 질환별 맞춤 치료식을 준비하고 환자별 처방에 맞게 식사를 제공해 드리고 있습니다. 또한 환자 만족도 조사를 실시하여 개선 사항을 수집하고 이를 반영하기 위해 노력하고 있습니다.

이 외에도 임상영양파트와 연계하여 환자에 따라 개별적으로 식사를 조정해야 할 경우 변경해 드리고 있으며 이런 개별 대응 식이는 20여종에 이릅니다.

임상영양업무는 의학적으로 필요한 영양적 치료 과정이라고 볼 수 있습니다.

임상영양업무는 영양 기준량 설정 및 보안, 식사 처방 지침서 관리를 비롯해 다양한 질환에 따른 입원 환자의 영양 검색, 영양 평가, 영양 지원, 치료식 영양 관리, 식사 회진 등의 영양관리업무와 개인 영양 상담, 집단 영양 상담 등의 교육 업무로 나누어 있습니다.

Q2. 중점적인 업무는 무엇인가요?

「식(食)은 생명(生命)이다」라는 말이 있습니다.

먹는 것에 대한 중요성은 여러 번 이야기해도 부족하지 않습니다.



치료 목적에 따라 균형 잡힌 식사를 하실 수 있게 도와드리며 영양 상담도 진행합니다.

1. 영양 급식 서비스 : 위생적이고 안전한 급식서비스 제공
2. 전문화된 임상영양 서비스 : 질환별 담당 임상영양사 제도
3. 내부고객 만족도 증대를 위한 직원 급식 서비스 : 내부고객 만족도 향상을 통한 조직 혁신성에 기여
4. 효율적인 팀 내 직원관리 : 환자 안전과 양질의 급식서비스 제공을 위한 직원 직무향상 교육 및 사명감 고취, 직원 안전 사고 예방을 위한 지속적인 교육

Q3. 영양팀에서 환자를 위한 교육이나 프로그램이 있어요?

다양한 질환별 개인 상담 뿐만 아니라 집단 교육을 실시하고 있습니다.

당뇨교실, 당뇨조식회, 신장의 날, 간의 날, 유방암 건강강좌 등 집단 교육 프로그램 참여를 원하시는 분이려면 누구나 참여 가능합니다.

이 외에도 NST 회의, 호스피스 돌봄회 등에 참여해 환자들을 위해 끊임없이 노력하고 있습니다.

Q4. 끝으로 하고 싶은 말은?

영양팀은 「영양만점! 미(味)소 가득! 사랑이 넘치고 건강을 지키는 영양팀」이란 비전을 가지고 영양팀 직원 86명이 가족 같은 마음으로 최선을 다해 근무하고 있습니다. 비록 인력과 공간, 시설물 등 여러 가지 한계가 존재하지만 이를 극복하고 최고의 영양식을 제공하기 위해 오늘도 고군분투하고 있습니다.

단 한 가지 우리 고려대 구로병원 가족분들께 요청드리고 싶은 것은 매일매일 정성을 다해 직원식을 준비하고 있으나 정해진 여건 안에서, 모든 분들의 요구사항을 다 들어 들이기에는 한계가 있습니다.

이에 영양팀 모두 머리를 모아 최선의 방향을 찾아 개선을 위해 노력하고 있으니 구로병원 가족분들께서도 이해와 사랑으로 품어주셨으면 합니다. 상호존중과 배려를 통해 보다 행복한 고려대 구로병원이 되었으면 합니다. 감사합니다. 📌

건강하고 행복한 명절 보내기 프로젝트!

무술년의 새로운 시작을 알리는 구정(舊正), 설날이 코앞으로 다가왔다.

이번 명절은 주말과 이어져 있어 총 4일간 쉴 수 있으므로 귀성이나 국내 여행, 해외여행 등 다양한 계획들이 범람한다. 하지만 매년 설날이나 추석 이후 병원을 찾는 환자들이 늘어 나는 추세를 보이므로 건강한 명절을 보내기 위해서는 각별한 주의가 필요할 것으로 보인다. 건강한 연휴를 보내는 꿀팁, 고려대 구로병원과 함께 알아보도록 하자!



장거리 운전과 과도한 가사 활동? 허리와 무릎을 지켜라!



매년 설이 지나고 나면 요통을 호소하는 환자가 20%정도 증가한다.

설날 연휴 동안 허리를 혹사시키는 일이 많기 때문이다. 남자들은 장거리 운전으로 인해, 여자들은 음식 장만 때문이다. 이번 설, 허리와 무릎 건강을 지키며 똑똑한 명절나기에 도전해 보는 건 어떨까?

+ 명절 허리·무릎 통증 예방법

1. 허리를 구부정하게 구부린 자세로 오래 서 있거나 싱크대에서 양 다리를 꼰 채 오랫동안 서서 일하는 것을 피한다.
2. 무릎을 구부렸다 폈다 하는 동작을 반복하고 허리와 목, 팔 등을 툼툼이 스트레칭해 근육을 풀어준다.
3. 장시간 운전을 해야 하는 경우에는 운전석 등받이를 너무 젖히지 말고 90도 정도의 각도로 세워 엉덩이와 등을 밀착해 앉도록 한다.

+ 명절 연휴 후유증 극복 방법

소화불량과 늘어난 체중	▶	스트레칭, 소식, 온천욕
육체적 피곤함	▶	충분한 수면, 운동, 휴식
가족 갈등 등 정신적 피로감	▶	봉사했다는 자위, 따뜻한 말
문화적 갈등	▶	공연관람, 여행

소중한 내 아이를 지키는 올바른 카시트 사용법!



명절 연휴를 이용해 장거리 여행을 계획하고 있는 집이라면 아이의 카시트 착용을 특히 신경 써야 한다.

성인용 안전벨트는 아이의 복부와 목을 압박하게 되므로 접촉사고 발생 시 오히려 내부 장기 손상을 유발할 수도 있기 때문에 사용을 삼가야 한다.

실제로 미국 도로교통안전청(Center for Disease Control and Prevention)의 발표에 따르면 카시트 사용은 1세 미만의 영아의 사고 사망률을 7%나 줄이는 효과를 거둬들이는 것으로 나타났다. 또 1세에서 4세에 해당하는 유아의 경우는 54%로 사망률을 낮출 수 있다.

+ 카시트 사용 시 주의 사항

1. 보조석 동석 금지
아이를 안고 보조석에 탑승했다가 사고가 나면 어른 몸무게의 7배에 달하는 충격을 아이가 고스란히 받게 되므로 반드시 단독으로 카시트에 앉히도록 한다.
2. 머리 위까지 올라오는 카시트 이용
카시트는 아이의 머리와 목을 보호할 수 있도록 충분한 높이의 제품을 사용한다.
3. 보조석에 카시트를 설치 할 때는 에어백은 끄기
부득이 하게 보조석에 카시트를 설치해야 할 경우는 보조석 에어백으로 인한 질식사사고가 발생할 수 있으므로 에어백을 끄도록 한다.
4. 아이소픽스(Isifix) 고리 활용
올바른 카시트 설치를 돕기 위해 설치되어 있는 뒷자석 아이소픽스 고리를 활용해 카시트를 안전하고 단단하게 고정시킨다.

해외여행 계획 중이라면? 예방 접종 필수!



해외여행을 계획하고 있다면 여행지의 전염병 유행 정보와 예방 방법을 철저히 조사하여 준비해야 한다. 질병관리본부의 해외여행질병정보센터 홈페이지에서 세계 전염병 유행정보와 예방법을 참고하면 도움이 된다.

+ 더운 나라, 모기 조심

모기에 물려 걸릴 수 있는 전염병은 대표적으로 말라리아, 뎅기열, 황열, 지카바이러스 등을 들 수 있다. 그중에서도 말라리아가 특히 위험하다. 열대열 말라리아는 악성으로 제대로 치료하지 못하면 생명을 잃을 수도 있다.

그러므로 동남아, 아프리카로 여행을 갈 때는 그 지역에 맞는 적절한 말라리아 예방약을 처방받아 복용해야 한다.

여행 중에는 모기에 물리지 않도록 주의하고 고열, 두통, 출혈 반점 등 초기 증상이 있을 때 조기에 치료받아야 한다.

+ 가벼운 배탈, 간과해선 안돼

'여행자 설사'는 설사를 초래하는 세균 또는 바이러스에 오염된 식품이나 물을 섭취해 설사, 오심, 구토 및 복통 증세가 일어나는 것을 말한다. 가장 흔한 원인은 장독성 대장균이며 그밖에 살모넬라, 캄필로박터, 노로바이러스 등이 여행자 설사의 원인이 된다.

대부분 수분 보충과 항생제 치료로 완치가 가능하지만 치료가 늦어지면 탈수증이 심해져 사망에 이를 수 있다.

여행자설사를 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고, 물은 끓여 마시거나 위생적인 생수를 마시며 불결한 길거리 음식과 날 음식을 피하고 익힌 음식만을 먹어야 한다.



**올바른 건강정보가 한 곳에,
쉽고 간편한
내 손 안의 건강 백서!**



QR코드를 스캔하면 고려대 구로병원의 네이버 공식 포스트로 연결됩니다
http://post.naver.com/guro_kumc

NAVER 새로워진 **고대구로병원포스트** 를 지금 만나세요!

똑/똑/한 닥터K

미세먼지 심한 날 이렇게 대처하세요!

호흡기질환자 · 천식환자 · 심혈관질환자가 미세먼지에 노출되면 어떤 일이 일어날까요?

미세먼지는 입자의 크기가 매우 작은 대기오염물질로 흡입시 폐의 깊은 곳까지 도달할 수 있어 다양한 건강 피해가 나타날 수 있습니다.

[호흡기질환자]

1. 미세먼지는 만성 호흡기질환자의 증상을 악화시킬 수 있으며 폐 기능을 저하시키고 폐암발생 위험도를 증가시킵니다
2. COPD(만성폐쇄성폐질환)의 급성 악화를 유발하여 COPD 환자의 입원을 증가시킵니다.
3. 미세먼지에 의해 폐렴과 같은 호흡기 감염이 더 자주 생길 수 있습니다.

[심혈관질환자]

1. 미세먼지에 장기간 노출되면 심근경색과 같은 허혈성심장질환이나 심부전의 발생이 증가하고, 심한 경우 사망에 이를 수 있습니다.
2. 미세먼지는 심근경색, 허혈성 심질환, 부정맥이나 뇌졸중 등의 심장 및 뇌혈관질환자의 증상을 더욱 악화시킬 수 있습니다.

[천식환자]

1. 미세먼지는 천식환자에게 기침, 쌉쌉거림과 호흡 곤란 등의 천식 증상을 악화시키고 폐기능을 저하시킬 수 있습니다.
2. 심한 경우에는 천식 발작을 일으켜 응급실 방문과 입원을 증가시킬 수도 있습니다.
3. 건강한 사람도 미세먼지에 장기간 노출되면 천식이 발생할 수 있습니다.

+ 미세먼지 건강피해 예방을 위한 실내 행동요령

1. 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
2. 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주세요.
3. 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피하세요.

4. 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

+ 미세먼지 건강피해 예방을 위한 실외 행동요령

1. 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가해주세요.
2. 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출/퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
3. 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
4. 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜주세요. 🚗

기저질환이 있으신 분은 평소에는 이렇게 관리하세요!

+ 평소에 하던 질환을 위한 치료를 더욱 철저히 유지하세요.

1. 기저에 천식, 호흡기질환 및 심혈관질환에 대한 적절한 치료를 꾸준히 유지해야 합니다.
2. 미세먼지 현황을 자주 확인해 주세요.
3. 미세먼지 예보등급이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨' 일 경우는 물론이며 '보통' 일지라도 몸의 상태가 좋지 않을 땐 주의하세요.

+ 미세먼지가 증가하면 이렇게 하세요!

[호흡기질환자]

1. 호흡기질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다. 실외활동을 줄이고 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.
2. 부득이 외출을 해야할 경우 COPD 환자는 구제약물을 반드시 소지하고 필요할 경우 사용하세요.
3. 기존의 호흡기질환 치료제를 성실히 복용하세요. 미세먼지 발생 후 6주까지도 영향이 지속될 수 있으니 꾸준히 관리해야 합니다.
4. 호흡곤란, 가래, 기침 등 호흡기 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원으로 가세요.
5. 부적절한 마스크 착용이 위험할 수 있습니다. 반드시 의사와 상의한 후 착용하세요. 착용 후 두통, 호흡곤란, 어지러움이 있으면 바로 벗으세요.

[심혈관질환자]

1. 식약처인증 보건용 마스크가 도움을 줄 수 있습니다. 의사와 상의한 후 착용 해보세요.
2. 기존 질환을 적극적으로 관리하는것이 중요합니다.
3. 심장 및 뇌혈관질환자는 장시간의 힘든 육체활동을 줄여주세요.
4. 물을 적당히 마시는 것은 몸 밖으로 노폐물을 내보내는 효과가 있어 도움이 됩니다.
5. 심혈관질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다. 실외활동을 줄이고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.

[천식환자]

1. 외출 시에는 천식 증상 완화제를 항상 가지고 다니세요. 어린이는 학교 보건실에도 맡겨주세요.
 2. 미세먼지가 높은 날이 지나도 그 영향은 수 일까지 지속되므로, 평소에 하던 천식 유지 치료를 더욱 더 철저히 해주세요.
 3. 부득이 외출을 해야할 경우 의사와 상의한 후 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 착용하세요.
- 실외 활동을 자제하고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.
4. 비염 등 동반질환이 있는 경우 미세먼지의 영향이 더 클 수 있

으니 천식이 악화되었을 때의 행동요령을 숙지하시고 필요시 의사와 상담하세요.

5. 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림 등의 천식증상과 최대호기유속을 측정해 천식 수첩에 기록하세요. 📓



[글: 원내기자: 이혜림 간호부 / 출처: 질병관리본부]

생생/건강

나보다 눈이 더 빨리 늙는다? 노안

노안은 나이가 들며 가까운 거리에 있는 물체가 잘 보이지 않는 자연스러운 노화 현상이다.

눈에는 카메라의 자동초점기능과 같은 조절력이 있다. 가까운 물체를 볼 땐 눈 속 수정체가 두꺼워지며 자동으로 초점을 잡아 준다. 하지만 눈도 노화하며 자연스레 조절능력이 저하됨에 따라 가까이 있는 물체가 잘 보이지 않는 노안이 나타난다.

최근 스마트폰이 생활필수품으로 자리 잡으며 남·노스 가리지 않고 작은 글씨를 오랫동안 집중해서 보기 때문에 대다수 현대인들의 눈 조절력이 더욱 빠르게 노화되고 있다. 따라서 60대가 아닌 30~40대 젊은 노안이 자연스레 증가하고 있다.

노안으로 진단을 받으면 기본적으로 돋보기가 처방된다. 조절력 약화로 근거리 초점이 맞지 않는데 계속 가까운 것을 보려고 시도하면 조절성 눈피로를 유발하기 때문이다. 기존에 안경을 착용하는 경우에는 눈에 무리를 주지 말고 안경을 벗고 가까운 물체를 보거나 다초점안경을 착용하길 권장한다.

나이가 들면 수정체의 조절력이 약해져 노안이 찾아오는 것과 더불어 수정체가 탁해지는 '백내장'현상도 나타난다. 80세가 넘으면 대부분 백내장이 발생하는 경향이 있다. 흡연, 스트레스, 자외선, 눈 속 염증 등도 발병에 영향을 미친다.

수정체를 이루는 단백질이 혼탁해지며 빛이 통과하지 못해 안개가 낀 것처럼 뿌옇게 보인다. 혼탁의 정도는 나이가 들수록 심해지는데 백내장이 생긴 수정체를 복구하는 방법은 없다. 최대한 백내장 진행을 더디게 하는 약물 치료를 지속하다가 일상 생활이 불편해지도록 심한 경우 인공수정체로 교체하는 수술을 필요하다. 우선 초음파로 혼탁해진 수정체의 내용물을 녹여 제거하고 인공수정체를 삽입하는 수술로, 수술 후 시력회복이 빠르고 입원 없이 가능하다. 🏥

[도움말: 안과 송중석 교수]



당신을 지탱해 주는 발의 신호

엄지발가락이 휘어서 튀어나온, 무지외반증

무지외반증은 엄지발가락이 둘째 발가락 쪽으로 뺏어져서 중간 관절 부위가 튀어나와 통증을 일으키는 질환이다. 증상이 심해지면 걸음걸이가 비정상적으로 바뀌고 관절염, 하리디스크 등 2차 질환으로 발전할 수 있다.

무지외반증 초기에는 보조기구나 의약품 신발 등의 보존적인 치료를 실시하고 이미 변형이 심하게 진행된 경우엔 수술적 치료를 진행한다.

수술적 치료는 뼈를 깎고 정렬을 바로 잡아주는 절골술을 가장 많이 시행한다. 튀어나온 엄지발가락 뼈 자체를 돌려 제자리를 잡아주는 절골술을 시행할 경우 재발률이 현저히 낮아진다. 수술은 전신마취나 척추마취로 진행하고 수술 후 착용하는 특수 신발이 있기 때문에 빠른 일상 복구가 가능하다. 다만 뼈가 완벽히 붙는 시간은 2~3개월가량 걸리므로 이 기간 동안은 운동이나 운전이 어렵다.

발을 디딜 때마다 액 소리, 족저근막염

족저근막염은 발바닥 근육막에 염증이 생긴 것으로 발바닥 안쪽에 압통이 발생한다. 아침에 일어나 첫 발자국을 내디딜 때 심한 통증이 있고 몇 발자국 걸으면 조금 나아진다.

초기에 병원을 찾으면 비교적 간단한 치료로 증상을 완화시킬 수 있다. 1~2주 정도 안정을 취하면서 염증을 가리앉히는 소염진통제를 복용하면 된다. 그러나 증상이 호전되지 않는 환자는 체중 부하를 분산시켜주는 특수 깔창을 사용해야 한다. 또 체외 충격파 치료를 받는 것도 회복에 도움이 된다. 6개월 이상 보존적 치료를 했음에도 불구하고 호전되지 않으면 족저근막염 유리술을 받는 것이 좋다.

발바닥 근막을 늘리는 스트레칭을 해 주는 것도 도움이 된다. 500밀리터 정도의 플라스틱 병을 열려서 발바닥 아래에 놓고 선 자세에서 앞에서부터 뒤로 플라스틱 병을 굴리는 운동을 15분에서 20분 정도 지속해 주는 운동이 가장 효과적이다. 🏋️

[도움말: 정형외과 김학준 교수]



KUMC 뉴스

의료기기 중개임상시험 심포지엄 성료



고려대 구로병원(병원장 한승규)은 1월 26일(금) 오후 1시 의생명연구센터 1층 대강당에서 제 10회 의료기기 중개임상시험 심포지엄을 개최하여 성황리에 마쳤다.

이번 의료기기 중개임상시험 심포지엄은 '기업-병원 연계연구와 체외 진단용 기기 신기술과 최신 동향'을 주제로 고려대 구로병원 의료기기 중개임상시험지원센터와 한국화학융합시험연구원이 공동 주최하고 보건복지부와 한국보건산업진흥원이 후원하여 개최됐다.

고려대 구로병원 한승규 병원장 이흥만 센터장 한국화학융합시험연구원 변종립 원장을 포함한 약 300여 명의 참석자들이 모인 가운데 치러진 이번 행사는 의료기기 개발 중소기업과 병원의 연계 개발 인프라 확충, 전문 연구팀의 컨설팅 등 의료기기 개발 중소기업들에게 실질적으로 도움이 되는 알찬 내용들로 꾸며졌다.

총 3개의 세션 ▲기업-병원 연계 연구와 제품 개발 ▲최신 의료기기 신기술 및 동향 ▲의료기기 인허가임상시험으로 진행된 이번 심포지엄은 국립임상센터 조영호 교수와 중앙대학교 융합공학부 이민호 교수, 한국화학융합시험연구원의 맹은호 소장이 각각 좌장으로 나서 의료기기 업체 및 각 분야 관계자들과 함께 심도 깊은 토론을 나눴다.

글로벌 검인증기관 TUV 라인란드와 업무 협약



고려대 구로병원 의료기기중개임상시험지원센터(센터장 이흥만)는 1월 12일(금) 오후 3시 신관 3층 회의실에서 글로벌 시험인증 기관 'TUV라인란드 코리아(TUV Rheinland)'와 의료기기 개발 및 임상시험을 위한 업무 협약을 체결했다.

이번 협약식에는 의료기기중개임상시험지원센터 이흥만 센터장 이정욱 연구교수가 참석했으며, TUV라인란드 측은 카스텐 리네만(Cassten Linemann) 대표, 홍성원 본부장 등이 참석했다.

양 기관은 이번 협정을 통해 국제 인증이 필요한 의료기기 기업에게 적극적으로 협조하며, 상호 유익한 정보를 공유하기 위해 공동 학술심포지엄 개최 등을 약속했다.

이흥만 센터장은 "의료기기 개발의 A-Z까지 전 과정을 지원하기 위해 인증기관과의 상호협력은 필수적"이라며 "이번 협약을 통해 TUV라인란드가 해외 수출에 관심 있는 의료기기 기업들의 든든한 지원자가 될 것으로 기대 된다"고 말했다.

한편, TUV라인란드 코리아(TUV Rheinland)는 독일에 본사를 둔 글로벌 인증기관으로 휴대용 냉장고 등 전기·전자사업부터 의료기기까지 산업 모든 분야의 제품의 안전과 품질을 인증하는 회사이다. 인증 취득 시 유럽 뿐만 아니라 전 세계적으로 국제적 통용이 가능하다.

빛나는 미소의 주인공, 친절직원 및 부서 포상



고려대 구로병원은 1월 15일(월) 행정동 3층 회의실에서 친절 직원 및 부서를 위한 포상식을 열었다.

1월 친절 직원은 가정의학과 최윤선 교수, 63병동 신현지 책임간호사, 항암치료실 윤지은 책임간호사, 의료정보팀 박상희 업무원 총 4명이 선정되었다.

이번 친절 직원 포상식에서는 지난 2017년 하반기 친절 부서로 선정된 권역응급의료센터와 진단검사의학과에 대한 포상식도 함께 진행됐다.

수상자들은 표창장과 함께 꽃다발과 소정의 포상금을 받았다.

한승규 병원장은 "많은 환자들을 상대하면서도 웃음을 잃지 않고 밝은 모습으로 친절하게 대해주시는 여러분이 병원의 진정한 주인공"이라며 감사인사를 전했다.

고대 구로병원은 고객 만족과 서비스 향상을 위해 매달 고객의 소리, 엽서, 환자 추천 등을 통해 친절 직원을 선발하고 있으며, 반기별로는 가장 많은 칭찬을 받은 부서를 선정하여 부서 단체 포상도 함께 실시하고 있다.

주한 중국대사관으로부터 감사패 받아



고려대 구로병원이 중국인 환자에게 우수한 의료서비스를 제공한 것에 감동한 중국영사관이 감사패를 전달해 왔다.

'감사패 전달식'은 1월 19일(금) 오전 11시 행정동 3층 원장 접견실에서 열렸으며 주한 중국대사관 영사부 우호봉 영사와 장전성 부영사가 직접 방문해 고려대 구로병원 김진태 경영관리실장에게 전달했다.

장전성 영사관은 "다년간 중한 우호관계에 인도주의 정신에 입각해 중국 환자를 정성껏 치료해주시고 가정 형편이 어려운 환자를 위해 의료비 감면 혜택 등 여러 방면에서 좋은 평을 받아 감사패를 전한다"라고 말했다.

이어 김진태 경영관리실장은 "외래환자 전체 중 3%가 중국인으로 대학병원 중 가장 많은 중국인 환자가 찾는 곳이 고려대 구로병원"이라며 "앞으로도 전담담역사 상주와 같은 의료 서비스 향상에 노력하여 중국인 환자분들이 더욱 편리하고 안전하게 진료 받을 수 있도록 서비스 개선을 위해 노력하겠다"라고 말했다.

상호 존중과 배려 문화 정착을 위한 하굿데이!



고려대 구로병원은 1월 24일(수) 정오부터 1시간 동안 신관 지하 2층 직원식당 앞에서 친절리더들과 함께하는 '하굿데이(하루종일 굿데이)' 행사를 열었다.

이번 하굿데이 행사는 직장 내 상호 존중과 배려 문화 정착을 위해 실시된 것으로 친절리더들이 손수 간식을 준비하여 나눠주며 배려하는 말과 존중하는 말을 사용해 줄 것을 독려했다. 이날 캠페인에는 한승규 병원장도 참여해 교직원들과 눈을 맞추며 직접 간식을 나눠주고 병원 문화 개선을 위해 앞장 서는 모습을 보였다.

한 교직원은 "바쁜 업무 속에서도 매사에 솔선수범하시는 핵심친절리더들께 감사드립니다"라며 "우리 모두 배려와 존중으로 하나 되는 화목한 고려대 구로병원으로 거듭났으면 한다"라고 말했다.

한편, 2008년부터 교직원의 자발적인 참여로 만들어진 친절리더는 2014년 보다 체계적이고 장기적인 활동을 이어나가기 위해 핵심친절리더로 다시 창단돼 원내 캠페인 및 친절교육 등 활발한 활동을 이어가고 있다.

감염내과 정희진 교수 어린이 도서관에 도서 기증



고려대 구로병원 감염내과 정희진 교수가 1월초 신관 5층 어린이 도서관에 도서 466권을 기증했다.

정 교수가 기증한 도서는 환아들을 위한 동화책과 영어책, 과학 전집 등 종류도 매우 다양해 어린이 도서관을 찾는 환아들에게 도움이 되고 있다.

고려대 구로병원 어린이 도서관은 2015년 4월에 서울시교육청의 특별교부금으로 개관해 두산연강재단, 오픈북 등에서 기증받은 1500여권의 도서들로 채워졌다. 하지만 해마다 늘어나는 이용객으로 인해 도서의 분실 및 파손이 잦아져 새로운 도서가 필요한 시점이었다.

정 교수의 이번 도서 기증으로 환아들은 새롭고 다양한 책을 읽을 수 있는 즐거움을 누리게 되었다.

한편 어린이 도서관 도서 기증은 희망하는 누구나 가능하며 자세한 사항은 의료사회사업팀에 문의하면 된다.

2017년 QI 활동 발표회 개최 의료 서비스 질 향상과 환자 안전, 우리가 책임진다!



고려대 구로병원은 1월 25일(목) 오후 3시 의생명연구센터 1층 대강당에서 '2017년 QI(Quality Improvement)활동 발표회'를 개최해 성황리에 마쳤다.

2017년 QI활동 발표회는 지난 한 해 동안 의료 서비스의 질 향상과 환자 안전을 위해 개선했던 업무 절차와 전산 서비스, 진료 환경 등에 대한 내용을 서로 공유하고 나누는 자리로서 주요 보직자를 포함하여 교직원 300여명이 참석한 가운데 뜨거운 열기 속에서 진행됐다.

지난해는 총 17개 팀이 QI활동에 참여했으며 그 중에서 6팀이 연재발표를, 다른 6팀이 포스터 발표를 실시했다.

발표회에는 12개의 발표팀 외에도 많은 임상과들이 참여해 환자 안전 관리, 고객 만족도 향상, 진료 과정 및 업무

처리 프로세스 개선 등 각 임상과별 미션을 공유하고 고려대 구로병원의 발전 방향에 대한 진지한 토의와 모색의 시간을 가졌다.

포스터 부문 우수상은 ▲간호부업무관리위원회 ▲외래 업무 프로세스 개선팀 ▲의료정보팀에게로 돌아갔으며 포스터 부문 장려상은 ▲Smart Recovery팀 ▲간호부소통향상위원회 ▲진단검사의학과가 수상했다.

연재발표 부문 우수상은 ▲신생아중환자실 ▲응급의학과 ▲재활의학과가 최우수상은 ▲12 중환자실과 ▲감염관리실이 각각 받았다.

대상은 외래응급상황관리팀이 수상했다. 수상팀들은 표창장과 함께 소정의 상금을 전달받았다.

친/절/칼럼

의료 서비스를 디자인하다



우리는 흔히 고객만족과 고객의 충성도를 유사한 개념으로 알고 있지만 의료에서는 그렇지 않다. 고객으로서 기대했던 여러 서비스들이 별 문제없이, 그리고 특별히 기억나는 것이 없이 이루어졌을 때 고객들은 만족한다고 대답한다.



의료에서의 고객만족이 일차적으로 질병치료와 건강회복이라고 하는 결과에 있고, 그것이 판단하기 힘들어지거나 차별화의 중심에서 멀어질 때는 편리함과 접근성, 신속성, 포괄성, 인간적 대우 등 경험가치가 만족의 핵심이 되어 고객은 특별한 경험을 했을 경우 비로소 충성도를 보인다고 이야기 한다. 그 중 내원객의 경험 가치를 위해 의료서비스 디자인의 문제점을 개선하고 이를 총체적이고 과학적으로 접근해 가는 '서비스 디자인'이 활발히 진행되고 있다.

지금까지의 의료서비스 디자인은 인테리어 및 시설물 디자인, 공간시설 재배치 등 주로 하드웨어적 측면에 초점을 맞추고 있었으나 앞으로의 의료서비스 디자인은 환자에 대한 감성과 배려를 통한 커뮤니케이션과 프로세스 개선에 중점을 두어야 한다. 고객서비스가 휴먼웨어적 측면이 강하다면 서비스 디자인은 고객경험의 개선을 위해 부서별 이해관계자들의 총체적 참여와 노력이 중요하다. 서비스가 지닌 무형성을 디자인이 가진 물리적이고 유형적인 특성을 통해 병원을 방문하는 내원객에게 구체적인 경험으로 제공할 수 있게 만드는 것이다. 서비스 디자인의 가장 큰 특징은 바로 이러한 고객의 개인적 경험에 대한 심층적이고 사실적인 파악과 최적의 고객경험을 제공하는데 있다.

고객이 서비스를 통해 경험하게 되는 모든 유·무형의 요소(사람, 제품, 행동, 감성, 공간, 커뮤니케이션, 인터렉션 등) 및 모든 경로(프로세스, 동선, 감정 로드맵 등)에 대해 인간중심의 리서치 방법을 활용하여 고객과 이해관계자간에 잠재된 요구를 파악하고 고객에게 특별한 개인경험으로 제공하는 것, 이것이 서비스 디자인을 통해서 기여할 수 있는 가장 큰 도움이라고 할 수 있다. 이에 많은 의료기관이 의료서비스디자인을 통해 고객가치를 창출하고자 물리적 환경 개선, 진료 및 검사 대기시간 관리, 고객소통 등 총체적인 관리를 하고 있다. 서비스 디자인혁신은 실제로 환자가 느끼는 불편과 불안, 고통을 함께 공감·이해하여 배려와 감동을 주는 것이 목적이므로 한시적이 아닌 지속적인 개선과 관리가 필요하다고 생각된다.

[핵의학과 황수경]

질/환/별/자/가 진단법

여러분의 건강 안녕하신가요?



말 못할 고민, 여성 방광염

스트레스가 심한 여성들은 방광염을 달고 산다. 여자 방광염의 원인은 다양한데 스트레스를 자주 받는 여성이 방광염에 걸릴 확률이 높다. 수면부족과 불면증도 면역력을 저하시켜 방광염을 유발시키는 원인으로 작용한다. 갱년기 여성에게도 방광염은 드물지 않게 발병하며 질염에 자주 걸리는 여성일수록 방광염 발병 확률도 높아진다.

여성 방광염은 증상 및 소변 검사를 통해 확진 후 개인별로 치료를 달리 한다.



37지 이상의 항목에 체크했을 경우 방광염 검사를 받아보는 것이 좋다

방광염 체크리스트		예	아니오
1	소변이 갑자기 마렵고 참기 어렵다		
2	분비물이 많아지고 색이 탁하다		
3	소변의 색이 탁하고 냄새가 난다		
4	하복부나 허리 통증이 있고 배뇨 시 통증이 발생한다		
5	밤에 자다가 소변이 마려워 자주 일어난다		
6	배뇨 후에도 시원하지 않고 잔뇨감이 든다		
7	소변을 참지 못해 나도 모르게 실수를 하게 된다		
8	하루에 8번 이상 소변을 보고 피가 섞여 나온다		

칭/찬/열/차



117호 칭찬열차 주인공

시간제직원 (의료정보팀) 한 솔 님

53병동 김자연 님이 시간제직원 (의료정보팀) 한솔 님을 추천합니다

사본발급 위해 방문하면 항상 친절하게 웃으며 전해주는 모습과 자상하고 예의바르게 응대해 주셔서 인상에 많이 남습니다.



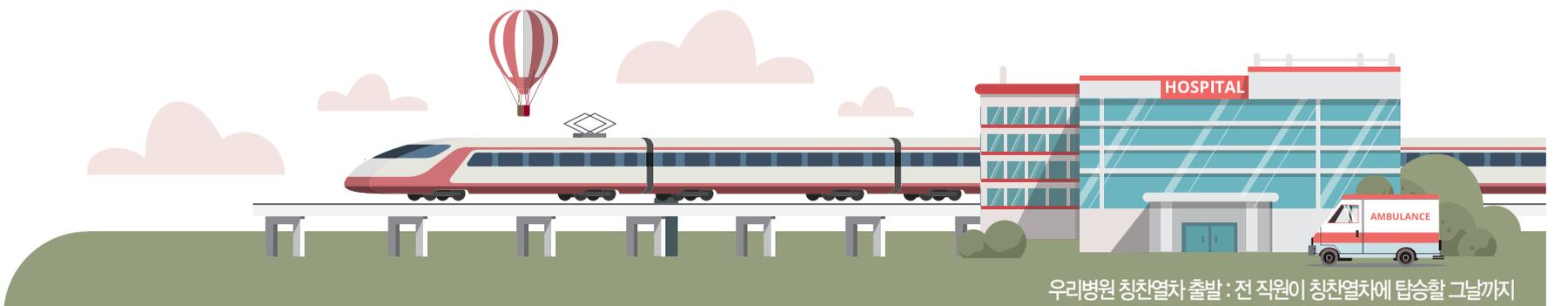
117호 칭찬열차 주인공

수간호사 (83병동) 박 효 정 님

정신건강의학과 노예천 님이 수간호사(83병동) 박효정 님을 추천합니다

항상 웃는 얼굴로 인사해주시고 매사에 적극적으로 도와 주십니다. 본받고 싶은 모습이 참 많은 분입니다.

[글 사진 원내7차 최원의 핵의학과]



우리병원 칭찬열차 출발 : 전 직원이 칭찬열차에 탑승할 그날까지

고대 구로병원 건/강/강/좌

02

February 2018

월병강좌
02-2626-1540

당뇨강좌
02-2626-1091

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
			1	2
			당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
5	6	7	8	9
		수요월병강좌 (금연) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
12	13	14	15	16
		수요월병강좌 (비만과 대사증후군) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시		설날
19	20	21	22	23
		수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
26	27	28		
		수요월병강좌 (림프부종 및 임환자 건강관리) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시		

03

March 2018

월병강좌
02-2626-1540

당뇨강좌
02-2626-1091

신장내과
02-2626-1791

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
			1	2
5	6	7	8	9
		수요월병강좌 (금연) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
			신장내과교육 (만성콩팥병과 물혹) 의생명연구소 [3층 대강당] 오후 2시	
12	13	14	15	16
		수요월병강좌 (비만과 대사증후군) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
19	20	21	22	23
		수요월병강좌 (골다공증 및 예방접종) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	
26	27	28	29	30
		수요월병강좌 (림프부종 및 임환자 건강관리) 신관3층 [암병원 협진실] 오후 2시	당뇨교육 (목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	

건강/한/식/탁



매콤달콤 바삭한 입맛 도둑, 더덕 강정!

더덕은 1월에서 4월까지 제철을 맞는 식재료다. 사포닌이 풍부해 면역력에 좋은 영향을 주며 식이섬유와 무기질이 다량으로 함유되어 있어 다이어트에도 도움을 준다. 게다가 특유의 알싸한 맛과 향은 없던 입맛도 돌아오게 만드는 역할을 한다. 오늘 저녁은 통통한 더덕으로 아이들도 좋아할 맛도 좋고 영양도 좋은 강정을 만들어 보는 것은 어떨까?

〈재료〉 더덕 300g 튀김가루 2컵, 달걀 노른자 1개, 물 15컵, 식용유, 토마토케첩 8큰술, 고추장 2큰술, 다진 양파 6큰술, 다진 마늘 2큰술, 올리브오일(4인분 기준)

[더덕 강정]

01. 더덕은 껍질을 벗기고 흐르는 물에 깨끗이 씻은 다음 한입 크기로 썬다
02. 튀김가루와 달걀 노른자, 물을 넣고 반죽을 만든 후 더덕에 튀김옷을 입혀준다
03. 180℃h 예열된 기름에 더덕을 넣고 튀긴다
04. 팬에 강정 소스 재료를 넣고 센불에 끓이다가 끓어오르면 중불로 줄인다
05. 튀겨낸 더덕강정을 소스에 넣고 골고루 버무린다
06. 접시에 담아낸 후 기호에 따라 견과류나 깨를 뿌린다

손질 TIP

+소금물에 30분가량 담궈두면 쓴 맛을 제거할 수 있다

[도움말: 고대 구로병원 영양팀]

