

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 3월 16일 월간

'간호 · 간병 통합서비스' 스타트!

보호자 없는 선진의료시스템 간병부담 ↓ 간호서비스 질 ↑

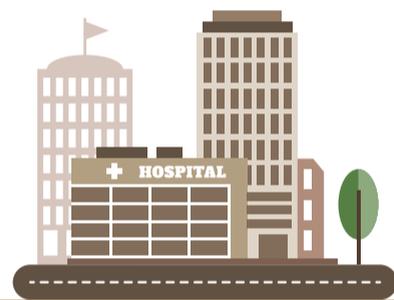
고대 구로병원(원장 은백린)이 3월 2일(목)부터 '간호 · 간병 통합서비스'를 시작했다.

간호 · 간병 통합서비스는 보호자와 간병인을 대신해 전문간호 인력이 입원환자를 24시간 관리하는 의료시스템으로 보호자가 상주할 필요가 없어 보호자들은 간병 부담이 줄어들고 환자들은 보다 수준 높은 간호서비스를 제공 받을 수 있다.

고대 구로병원은 서비스의 안정적인 정착을 위해 50병동(항암 치료병동)에서 서비스를 시작했으며 이를 위해 해당병동의 간호인력을 2배 가량 확대한 것은 물론 전산 시스템, 입 · 퇴원 절차, 투약 시스템, 배식 매뉴얼 등 각종 시스템을 재정비했다. 또한 세무 운영 매뉴얼을 제작하고 환자와의 접근성을 높이기 위해 메인 간호 스테이션 이외에 병실 복도에 보조 스테이션을 추가 설치했다. 각종 안내문을 제작 및 비치해 환자들이 보호자 없이도 생활하는 데 불편함이 없도록 최대한 노력했다.

은백린 원장은 "간호 · 간병 통합서비스는 보호자의 간병 부담은 물론 가족의 상주로 인한 환자의 부담도 줄일 수 있으며 보다 전문적인 간호서비스를 받을 수 있어 환자의 빠른 쾌유에

도움이 될 것으로 기대된다"며 "현재 구로병원 각 부서 교직원들이 원활한 운영을 위해 최선의 노력을 다하고 있다. 오랜 기간 준비한 만큼 환자와 보호자들도 협조해 주셔서 보다 질 좋은 서비스를 제공할 수 있기를 바란다"고 말했다.



간호 · 간병 통합서비스

간병 부담은 줄이고, 입원서비스의 질은 높여주는 국민 모두를 위한 제도입니다.



간호 · 간병 통합서비스는 병원의 간호인력이 제공합니다.



간호 · 간병 통합서비스는 환자의 보호자나 개인 고용 간병인이 필요하지 않습니다.

◆ 환자는 **질 높은 입원서비스**를 제공받게 됩니다.

◆ 환자중심의 **쾌적하고 안전한 병실 환경**이 조성됩니다.

건강보험 적용으로 간병 부담이 줄어듭니다.



간호 · 간병 통합서비스에 대한 **건강보험 적용**으로 간병 부담이 줄어듭니다.

◆ 금액은 환자에 따라 다소 차이가 날 수 있습니다.

간호 · 간병 통합서비스 병동 이용 절차



먼저 담당의가 간호 · 간병 통합서비스 병동에 환자가 입원이 가능한지를 판단합니다. 그 후 환자 및 보호자에게 입원 의사를 확인합니다.

◆ 입원 결정을 한 환자는 원무팀(입원계)에서 병동 운영 내용을 설명 받고 '간호 · 간병 통합서비스 병동입원동의서'를 작성한 뒤 입원합니다. 병동 입원동의서는 응급 시 검사, 시술 동의서를 대신할 수 있습니다. 보다 자세한 문의는 02.2626.2200(암병원 외래)로 해주시기를 바랍니다.



담당의 소견



환자 및 보호자 의사 결정



간호 · 간병 통합서비스 병동 입원

국내 최초 도입, 형광 이미징 흉강경(PINPOINT)으로 초기 폐암 완전 정복!

- 폐암 조기 발견 중요, 환자 상태에 따라 치료법 달라
- 초기 폐암, 회복 속도 빠르고 부작용 없는 흉강경 폐암 수술

뚜렷한 전조 증상 없는 '조용한 살인자' 폐암

폐암은 폐에서 기원한 악성 종양을 의미하는데, 비교적 악성도가 높은 편에 속한다. 흡연, 가족력, 대기 오염 등으로 인해 최근 발병률이 꾸준히 증가하고 있는 암이다. 대체적으로 중년 남성들에게서 발병률이 높지만 위암처럼 전조증상이 뚜렷이 나타나지 않기 때문에 초기에 발견이 어렵다. 실제로 폐암 환자의 약 85%가 이미 수술이 불가능한 3-4기에 접어들어서야 발견하게 된다. 그러므로 얼마나 빨리 폐암을 발견하느냐가 치료의 성공 여부를 좌지우지한다고 말할 수 있다.

폐암의 흔한 증상은 기침, 체중 감소, 호흡 곤란, 흉통, 객혈 등을 들 수 있는데 이런 증상들은 대개 폐암 초기보다는 병이 어느 정도 진행된 다음에 나타나는 경우가 많다. 그러므로 만약 이런 증상이 나타난다면 절대 미루지 말고 빠른 시일 내로 병원을 방문하여 정확한 검사를 받는 것이 좋다. 모든 질병이 마찬가지로 특이 증상 없이 평상시 생활 습관으로 질병을 예방하고 정기적인 건강검진을 통해 사전에 예방할 수 있도록 해야 한다.

환자 상태에 따라 치료법 달라... 초기 수술이 가장 확실

폐암의 경우 다른 장기로 전이되기 전에 일찍 진단할 수만 있다면 종양을 포함한 폐 조직을 수술로 완전하게 제거할 수 있다. 또 폐암이 주변 조직이나 임파선으로 퍼지기 전에 치료를 시행하여 재발의 가능성을 현저히 낮출 수 있다. 수술로 암을 완전히 절제해 냈을 경우 생존률이 매우 높으므로 수술적 치료가 가장 바람직한 치료방법이다.

그러나 심한 심장 질환이나 폐 질환을 앓고 있는 경우, 몸 상태가 수술을 견디기 어려울 정도로 약화되어 있는 경우라면 수술적 치료 대신 방사선 치료를 시행하게 된다. 환자에 따라 수술 후 항암치료가 필요한 경우도 있어 수술과 방

사선 치료를 함께 시행하기도 한다. 최근에는 표적 치료제를 이용한 치료도 행해지고 있지만 고가의 약제들이고 환자에 따라 반응이 달라 극히 일부에서만 치료에 활용되고 있다.

폐암 초기라면 단일포트 흉강경 폐암 수술!

초기 폐암의 경우 가장 최상의 치료 방법은 바로 흉강경을 이용한 수술이다. 단일포트 흉강경 폐암 수술은 옆구리에 작은 구멍 1개만을 내어 흉강경을 넣고 암을 제거하는 최신 수술법을 말한다. 흉강경을 이용한 폐암 수술은 기존 암 수술처럼 길게 가슴을 절개할 필요가 없기 때문에 수혈이나 감염 등의 부작용 발생 위험이 매우 낮아 또한 흉터 걱정이 없으며 통증이 적고 회복 속도가 빠르다는 장점이 있다. 이런 흉강경을 이용한 폐암 수술은 국제적으로 안전성이 입증된 수술이다. 내시경 화면을 통해 실시간으로 변형을 확인하면서 수술을 진행하기 때문에 정확도가 매우 높다.

최근 고대 구로병원에서는 국내 최초로 형광 이미징 흉강경(PINPOINT)이라는 차세대 내시경 장비를 도입하여 수술의 정확도를 한 단계 더 높여 끌어 올렸다. 기존 로봇수술에서만 이용되던 형광 영상 유도 기술을 흉강경 수술에 도입한 것이다. 수술 중 형광 시약을 이용해 실시간으로 폐암 조직과 정상 조직을 구분해 내고, 눈에 보이지 않는 관류의 흐름을 평가하여 문합 누출 등 수술 시 발생할 수 있는 각종 부작용을 최소화하였다. 또한 이를 통해 수술 시간 단축 효과를 거둬주어 환자의 경제적 부담도 경감시켰다.

〈도움말 : 폐암센터 김현구 교수〉
문의 : 02. 2626. 1280



고대 구로병원 국내 최초 수술 중 실시간으로 폐암 조직과 정상 조직을 형광 이미징을 통해 구분!

차세대 형광 이미징 흉강경 장비 PINPOINT

>> 인도시아닌그린(ICG) 형광 시약 사용

- 눈에 보이지 않는 종양과 관련된 관류의 흐름 평가 가능
- 수술 시 발생할 수 있는 문합 누출 등의 부작용 최소화
- 림프절 및 종양 탐색 가능
- 수술 시간 단축, 경제적 부담 경감 효과

환자 중심의 병원 부서를 만나다.

〈시설팀 편〉

▲ 시설팀은 어떤 부서인가요?

고려대학교 구로병원 시설팀은 각 분야별 전문 기술인들이 "서로 존경하고 화합하기"라는 팀으로 하나되어 원내 시설관리 및 유지보수 업무를 수행해 나가는 부서입니다. 구로병원을 찾는 환자 및 보호자와 내부 직원 모두가 내 집처럼 편안하고 안전하게 생활할 수 있도록 1년 365일 24시간 각종 시설물을 점검하고 시설 장비를 유지 관리합니다. 또한, 구로병원을 찾는 고객들 모두가 만족하는 그 날까지 최상의 서비스를 제공하고자 오늘도 변함없이 음지와 양지에서 최선을 다하고 있습니다.

시설팀의 모든 직원들은 다음과 같은 마음으로 늘 변함없이 생활하고 있습니다.

- 첫째, 구로병원을 내 집처럼 편안하고 안전하게 만들자.
- 둘째, 구로병원을 찾는 고객이 만족하는 그날까지 최선을 다하자.
- 셋째, 구로병원 에너지, 비용절감에 항상 노력하자.
- 넷째, 구로병원이 최고의 병원이 될 수 있도록 노력하자.

▲ 시설팀 안에 많은 분들이 있다고 들었습니다.

주로 어떤 업무들을 하시나요?

구로병원 내 건축물 신축공사와 각종 리모델링 공사, 실내온도 및 환기유지, 의료장비 운영에 필요한 전기시설, 의료가스 공급, 비상발전 등의 모든 시설관리 업무를 담당하고 있습니다. 병원 진료에 필요한 기본 시설을 전체적으로 관리하고 지원하며 응급상황 발생 시 안전사고(의료사고)가 일어나지 않도록 사전교육 및 훈련을 반복적으로 실시해 응급상황 발생 시 행동요령을 수시로 점검하고 있습니다. 시설팀의 구성원들은 각 분야별 전문 기술 및 자격증을 취득한 전문가 집단으로 건축, 설비, 전기, 소방, 가스, 환경, 자동제어 등으로 구성되어 있습니다.

▲ 환자중심 병원인 고려대학교 구로병원 시설팀 답게 환자분들의 편의와 안전이 최우선이라고 들었습니다.

구로병원 시설팀이 진행하는 모든 사업과 업무는 환자 및 고객중



심을 기본으로 계획하고 검토하여 진행되고 있습니다.

환자 및 보호자 등 사용자에게 불편함이 없도록 수시로 순찰하며 안전사고 발생 가능성이 단 1%라도 존재하는 것으로 여겨지는 건물은 위험 발생 가능성에 대해 팀원들끼리 토론을 거쳐 해결 방법을 찾고 보완하는 데 최선을 다하고 있습니다. 그 외에도 항상 순찰하고 점검하면서 의료장비 및 시설장비가 정상적으로 작동할 수 있도록 사전 점검 업무와 유지보수 업무를 철저히 수행하고 있습니다.

시설물로 인한 안전사고가 발생하지 않도록 유지 관리하는 것이 가장 큰 환자중심 사업이고 업무라고 생각합니다.

▲ 구로병원 전체 안전관리를 위해 바쁘실 것 같은데, 하루 일과가 어떻게 되시나요?

병원에 출근하면 먼저 사무실이 적정 온도인지부터 살피고 화장실의 수도물이 정상으로 공급되는지를 살핍니다. 그런 뒤 수술실에 필요한 의료가스 공급, 실내온도 관리, 환기장치 점검 등 당연하게 생각하는 곳에서 발생하는 안전사고가 없도록 시설물을 관리 점검하는 업무를 하고 있습니다. 만약 병원 내에서 적정온도 유지나 환기가 불량하다면, 또 수술 중에 수술실 내부의 가스, 온도, 환기 등의 환경이 불량하다면 우리는 어떻게 될까요? 이 모든 사고들을

미연에 방지하는 것. 그것이 우리 시설팀의 가장 큰 사명입니다. 언제나 기본적으로 공급되고 일정하게 관리되어야 하는 병원의 시설물 및 각종 편의시설이 정상적으로 작동할 수 있도록 1년 365일 24시간 꾸준히 관리 점검하는 업무에 최선을 다하고 있습니다.

▲ 앞으로 계획 중에 있는 새로운 사업이 있나요?

최첨단으로 발전하는 최신의 의료기술에 적합하도록 신기술을 도입하고 직원들의 기술 습득으로 에너지 및 비용 절감에 노력하며, 각종 시설물에서 발생 가능한 안전사고를 사전에 예방하고 보다 철저히 점검할 수 있도록 준비하는 것입니다. 또한 병원 내에서 진행되는 각종 시설공사 현장에서 안전사고가 발생하지 않도록 보다 체계적으로 점검하고 확인하는 시스템을 구상해 나가고 있습니다.

▲ 마지막으로 하고 싶으신 말씀은?

시설팀 직원 모두가 서로 존경하고 화합하여 임상시험센터 증축 및 아모레퍼시픽 의생명연구소 신축공사 등의 건축 사업을 완수하도록 노력할 것이며, 기존 시설물의 유지관리 부분에서도 안전사고 발생률의 제로화 등을 통하여 대한민국에서 최고로 안전하고 편안한 구로병원 만들기 위해 최선을 다하겠습니다.

새로운 도약을 위한 임상과장 워크숍 개최



고대 구로병원(병원장 은백린)은 2월 24일(금) 반포JW메리어트에서 '2017 구로병원 임상과장 워크숍'을 개최했다.

김효명 의무부총장과 의과과의 대화를 시작으로, 엘리오앰컴퍼니의 '인사컨설팅 결과 보고', 은백린 병원장의 '구로병원 발전 전략과 책임 경영', 채성원 진료부원장의 '의료분쟁 현황과 대책', 이창희 교육수련부장의 '전공의 근무시간 보장, 해법은?', 정희진 기획실장의 '구로병원 경영실적 보고 및 성과 목표에 대한 주제 발표'가 이어졌다.

이날 은백린 병원장은 환영사를 통해 "지난해 고대 구로병원은 환자중심의 진료와 첨단 연구를 바탕으로 내실강화에 힘써 연구중심병원 재지정과 권역응급의료센터 개소 등 실질적인 성과를 거두었다"라며 "이 같은 괄목할 만한 도약은 여기 계신 많은 교수님들과 구로병원 구성원들의 피땀 어린 노력이 바탕이 되었기 때문이며, 이번 워크숍을 통해 향후 구로병원의 발전 방향에 대한 다양한 아이디어를 서로 공유하고 공감할 수 있으면 좋겠다"라고 말했다.

2중환자실, 마약류 관리 우수부서로 선정



고대 구로병원은 2월 20일(월) 행정동 3층 접견실에서 2016년도 마약류 관리 우수부서를 선정하고 포상식을 가졌다.

우수 부서로 선정된 2중환자실은 한 해 동안 마약류 관리에 만전을 기해 표창장과 소정의 상금을 수상하게 되었다.

은백린 병원장은 "마약류에 대한 철저한 관리 규제는 약품 오·남용을 막고 환자 안전을 지키는 중요한 일"이라며 "마약류 취급에 대한 중요성은 몇 번이고 강조해도 지나침이 없다. 2중환자실 여러분의 노고에 감사드리며 앞으로도 타 부서의 귀감이 되어주길 바란다"라고 말했다.

고대 구로병원은 우수부서 포상을 통해 철저한 마약류 관리를 독려하고 있으며 수상은 6개월에 한 번씩 실시하고 있다.



의료기기 중개 임상시험센터 심포지엄 개최



고대 구로병원 의료기기 중개임상시험지원센터(센터장 이흥만)가 3월 15일(수) 오후 2시 고대 구로병원 의생명연구센터 1층 대강당에서 개최한 '제8회 의료기기 중개임상시험 심포지엄'을 성공리에 마쳤다.

심포지엄은 총 2개의 세션(▲헬스케어 산업과 체외진단용 의료기기 시장 전망, ▲최신 체외진단기기의 개발 동향)으로 나누어 발표가 이뤄졌다. 300여 명의 참석자들이 모인 가운데 치러진 이번 행사는 최근 사회적 인식과 중요성이 높아진 체외진단용 의료기기 산업의 현황을 살펴보고 향후 육성을 위한 협력방안을 모색하는 시간들로 꾸며졌다.

고대 구로병원 중개임상시험지원센터는 2015년 보건복지부로부터 체외진단용 의료기기 특화 의료기기 중개임상시험지원센터로 선정됨에 따라 체외진단용 의료기기 산업체 전주기 지원을 수행하고 있으며, 특히 임상시험 비용지원 등 기업지원 프로그램을 운영하는 등 체외진단용 의료기기 산업발전을 위해 지속적인 노력을 기울이고 있다.

6기 친절리더 양성 교육 성료



고대 구로병원은 2월 17일(금) 신라스테이 구로호텔에서 제 6기 친절리더 양성 교육을 실시했다.

'원내 친절 문화 전파와 친절 지식 및 고객응대 기법 향상'을 주제로 진행된 교육은 친절리더들의 소속감과 주인의식을 고취시키고 구심점을 만드는 뜻 깊은 시간이 되었다.

이번 친절리더들은 간호부, 행정부, 진료지원부서 등 다양한 조직 내 27명의 구성원들로 꾸려졌으며, 6기를 이끌어갈 팀장으로 최인호 선임방사선사가 임명되었다.

교육은 오전에는 이한나 외부강사가 '감성으로 소통하는 친절 교육'에 대한 강의를 펼쳤다. 오후에는 원내 친절강사인 53병동 전영미 수간호사가 브레인스토밍을 통한 6기 친절리더들의 활동 방향 및 고객 관리 방안에 대한 자유로운 의견 발언 시간과 토론의 장을 마련하여 활기찬 시간을 이끌어 나갔다.

친절리더들은 2년간 활동을 지속하며 전교직원들의 친절마인드 함양에 힘쓰고 병원 내 친절 서비스 정착을 위한 노력을 지속적으로 펼쳐나갈 예정이다.

고대 구로병원 호스피스회, 제 25회 정기총회 및 이·취임식 가져



고대 구로병원은 2월 22일(수) 암병원 10층 회의실에서 제 25회 호스피스회 정기총회를 개최했다.

호스피스회 주최로 열린 이번 정기총회에서는 2016년 사업결과보고와 함께 2017년 사업계획에 대한 논의가 이루어졌다. 또한 호스피스회 회장의 이·취임식이 거행되어 그동안 호스피스회를 이끌어온 최운선 회장에게 감사장이 전달되었고 김한겸 차기 회장에게는 임명장이 수여됐다.

김한겸 차기 회장은 올해 3월부터 임기를 시작하여 2019년 2월까지 고대 구로병원 호스피스회를 이끌어 나갈 예정이다.

작년 한 해 성심성의껏 환자를 돌본 전공의와 간호사를 치하하는 감사식도 함께 진행됐다. 2016년 올해의 전공의로는 가정의학과 김보민 전공의, 간호사로는 80병동 박성진 간호사가 각각 선정되어 감사장을 전달받았다.

고대 구로병원 호스피스회는 1992년 창설되어 올해 25주년을 맞았으며 저소득층 환자 의료비 지원, 내·외부 기부자 발굴, 정기 바자회 개최 등의 다양한 활동을 펼치고 있다.

2017년 상반기 자원봉사자 보수교육 성료



고대 구로병원이 3월 7일(화) 오전 10시 30분부터 암병원 10층 회의실에서 '2017년도 상반기 자원봉사자 보수교육'을 실시했다.

이번 교육은 자원봉사자들의 자아성취감 및 만족감을 고취시키고 안내 서비스의 질을 향상시켜 고객 만족도를 증진시키기 위함으로 병원 내 자원봉사자 전원을 대상으로 실시되었다.

2시간여 동안 진행된 교육은 감염관리실 김성란 부팀장의 '병원에서의 감염관리', 원무팀 정왕구 부팀장의 '외래 및 입원 진료 절차 안내', 조희진 사회복지사의 '자원봉사자의 올바른 자세'에 대한 강연으로 이뤄졌다.

한편, 고대 구로병원 의료사회사업팀은 자원봉사자들이 보다 원활한 자원봉사활동을 할 수 있도록 업무 불편 사항과 고충 사항에 귀 기울이고 소통하며 개선책 마련을 위한 노력을 다 하고 있다.



한마음 한뜻으로, 하나 되는 호프데이!

고대 구로병원은 2월 28일(화) 구로 나인스애비뉴 명품웨딩홀에서 '2017 Start-up Day 고려대학교 구로병원 교직원 호프데이'를 개최하여 성황리에 마쳤다.

이날 호프데이는 은백린 병원장, 채성원 진료부원장, 정희진 기획실장, 이창희 수련부장, 이용규 간호부장 등 약 500여명이 참석한 가운데 고대 구로병원 전 교직원들이 서로 소통하고 화합하는 의미 있는 시간들로 꾸며졌다.

특히, 보직자들은 모든 테이블을 일일이 돌아다니며 교직원들의 고충을 듣고 그동안 함께 나누지 못했던 이야기들을 나누며 마음을 터놓는 시간을 가졌다.

은백린 병원장은 "호프데이를 통해 병원 내 전 교직원 여러분들이 서로 격의 없이 어울리며 그동안 쌓였던 업무 스트레스를 해소하고 다시금 도약할 수 있는 에너지를 얻어 갔으면 한다"라며 "매일 같이 고생해 주시는 모든 교직원 여러분들께 감사 인사를 전하며, 오늘 이 자리를 계기로 보다 화목하고 긍정적인 구로병원으로 거듭나길 바란다"라고 말했다.

고대 구로병원은 호프데이를 비롯하여 등반대회, 소통의 날 등 교직원들의 단합을 위한 다채로운 사업들을 지속적으로 실시해 나가고 있다.

감마나이프 방사선 수술

감마나이프 수술이란?



실제로 피부를 절개하는 수술이 아닌 강한 방사선을 이용해 마치 수술용 나이프처럼 병변만 제거하는 방사선 수술입니다. 기존 방사선 치료와 달리 단 한 번으로 치료가 끝나며 바로 일상생활로 복귀 가능합니다.

감마나이프 수술의 장점

정확하고 안전한 수술

- 정교한 방사선 조절로 정상 뇌조직의 손상과 부작용 최소화
- 수술적 접근이 어려운 위험부위 뇌병변의 치료 가능
- 여러 개의 병변을 한 번에 치료 가능



육체적, 정신적 안정

- 피부절개X 개두술 부작용 부담X 1회로 치료 종료
- 감마나이프 수술 도중에는 고통이 없음
- 수술의 부담이 없어 고령이나 수술 고위험 환자에게 특히 유용



바로 일상생활이 가능

- 건강보험 적용, 하루 입원으로 시간과 비용 절약
- 수술당일 귀가, 일상생활로 빠른 복귀 가능



감마나이프 수술과 일반 뇌수술의 차이

감마나이프 수술

- 입원 ▶ 감마나이프수술 (1일) ▶ 퇴원 ▶ 일상생활

일반 뇌수술

- 입원 ▶ 검사 (1일) ▶ 수술 (1일) ▶ 중환자실 ▶ 병실 7~10일 ▶ 퇴원 ▶ 가내요양 30일 ▶ 일상생활

감마나이프 수술 적용 대상

- 양성 뇌종양
청신경초종, 뇌수막종, 뇌하수체종양, 두개인두종 등
- 악성 뇌종양
뇌 전이암 및 기타 악성 뇌종양
- 뇌혈관질환
뇌동정맥기형, 해면혈관종, 동정맥류 등
- 기타 뇌질환
삼차신경통, 수전증, 파킨슨병, 뇌전증, 난치성 강박장애 및 우울증 등

감마나이프 수술 과정

1. 정위틀(Stereotactic Frame) 고정

- 머리 앞, 뒤 각각 두 곳에 국소마취 후 핀을 고정합니다.
- 정위틀이란?
병변의 정확한 위치를 찾아내고, 전체 치료과정 동안 환자의 머리가 움직이지 않도록 안전 하게 고정하는 기구입니다.

2. 영상 촬영 (MRI, 혈관조영술)

- MRI를 촬영하고 뇌동정맥 기형의 경우 추가적으로 혈관조영술을 시행합니다.

3. 수술계획 수립

- 담당교수가 첨단 의료 소프트웨어를 활용해 최적의 방사선량 및 조사범위를 계획을 환자에게 제공합니다.
- 치료계획 동안 환자는 편안하게 휴식을 취합니다.

4. 치료

- 감마나이프 장비에 누워있으면 자동으로 치료가 시작됩니다.
 - 소요시간 - 병변의 크기와 수에 따라 짧게는 30분, 길게는 수 시간까지 걸릴 수 있습니다.
 - 통 증 - 수술은 소음이나 통증 없이 진행됩니다.
 - 모니터링 - 의료진이 실시간 모니터링으로 환자 상태를 점검합니다.

5. 정위틀 제거 후 퇴원

- 치료가 종료되면 1~2시간 휴식 후 당일 퇴원합니다.
 - ※ 병변의 크기가 커서 분할치료가 필요한 경우에는 3~4회에 걸쳐 치료할 수 있으며 퇴원은 치료 종료 후 가능합니다.

6. 외래 방문

- 치료 효과 확인을 위해 정기적인 추적검사가 필요합니다.

감마나이프 수술 전 준비사항

수술 전날 입원합니다. 	머리감기 핀 고정 부위의 감염 예방을 위해 수술 전날 저녁에 샴푸합니다.
금식 밤 열두시부터 물을 포함하여 금식합니다. 	수술 당일 당뇨약을 제외한 항경련제, 혈압약은 소량의 물과 복용합니다.

감마나이프 수술 후 관리

다음날부터 평소대로 생활하시면 됩니다. 식이 제한은 없습니다. 	상처 관리 핀 삽입 부위 밴드는 2일간 붙이고 물이 닿지 않도록 주의합니다. 세안과 샴푸는 2일 후 가능합니다.
간혹 두통, 어지럼증, 두피의 감각이상 등의 증상이 발생할 수 있지만 대부분 저절로 호전됩니다. 	기타 수술 후 부작용에 대한 문의 사항은 감마나이프센터(02.2626.2250)로 문의해 주시기 바랍니다.

감마나이프 수술 안내

진료 상담 및 수술 예약

- 감마나이프 센터로 진료예약 및 수술관련 문의를 하시면 자세한 안내를 받을 수 있습니다.
- 이미 뇌질환 진단을 받은 환자분의 경우, 본인의 뇌영상을 지참하시면 수술상담에 많은 도움이 되며, 담당교수에게 진료 중 직접 설명을 들을 수 있습니다.

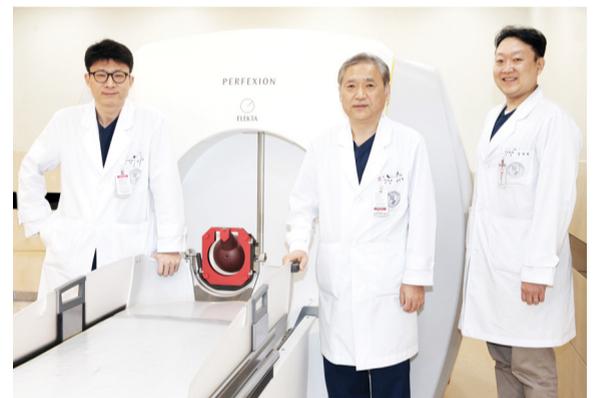
감마나이프 진료상담 가능 외래 시간표

뇌신경센터	교수	오전	오후
	*권택현	월, 금	목
*김종현	화, 수	월-금	
정규하	목	화	

*특진진료

진료예약센터: 1577-9966

※ 진료일정은 학회참석, 출장 등에 따라 변경될 수 있으나, 당일 접수로 진료받으실 분은 방문 전에 진료과로 문의바랍니다. 📞



글. 원내기자 이혜림 간호부

생생건강

A형 간염 주의, 개인위생 철저!

A형 간염은 크게 계절적 영향을 받는 전염병은 아니지만 봄철에 집중적으로 발병하는 것으로 나타나 특별히 주의해야 하는 질환이다.

A형 간염은 바이러스에 의해 감염되는 염증성 간 질환으로 조개와 같은 어패류를 날것으로 먹거나 오염된 물과 과일 등을 그대로 섭취했을 경우에 감염된다.

또 감염환자와의 접촉으로 인해 발병하게 되는데 전염성이 매우 강해 단체 생활 시 특별히 주의해야 한다.

A형 간염은 약 4주의 잠복기가 있으며 이후에는 발열, 오한, 두통, 근육통, 피로감 등 감기증세와 비슷한 증상이 나타난다. 식욕이 떨어지고 복통, 구역질, 구토, 설사, 황달 등도 동반한다. 그러나 감기몸살과는 달리 콧물과 기침이 없고 아주 심한 피로감을 느끼게 되며 소변색도 짙어진다.

A형 간염은 현재 치료제가 없다. 그러므로 무엇보다도 예방이 중요한 질환이다. 간단한 피검사로 항체 유무를 파악하고 항체가 없는 사람들은 백신을 맞아 감염 예방에 힘쓰는 것이 바람직하다. 식사 전이나 음식 조리 전, 화장실 이용 후, 외출 후에는 손을 깨끗하게 씻고 날 것이나 상한 음식을 먹지 않도록 주의해야 한다. 일반적으로 A형 간염 바이러스는 85도 이상의 온도로 가열하면 죽는다. 📌



(도움말 : 고대 구로병원 간센터 김지훈 교수)

반복된 동작이나 소리 내는 틱 장애, 뚜렛 증후군으로 발전 위험

틱 장애는 별다른 이유 없이 빠른 동작을 반복해 이상행동을 하거나 소리를 내는 것을 말하며, 이러한 증상이 1년 이상 지속되고 18세 이전에 발병하는 것을 뚜렛 증후군이라고 한다.

뚜렛 증후군의 틱 증상은 운동 틱과 음성 틱으로 나뉜다. 운동 틱은 머리를 흔들거나 어깨를 들썩이는 등의 행동을 보이면서 물건을 던지거나 자신을 때리는 등의 복잡한 틱으로 나타나기도 한다. 음성 틱의 경우 쿵쿵거리거나 침 뱉는 소리를 내는 단순 증상부터 욕설이나 저속어 사용, 성적인 말이나 행동 등의 복합적인 틱으로 나타날 수 있다. 뿐만 아니라 절반 이상의 뚜렛 증후군 소아청소년에게는 주의력결핍과 과잉행동장애, 강박적 행동, 적대적 반항 장애 등을 동반 할 수 있다.

치료는 가족과 사회적 적응을 중점으로 한 꾸준한 치료가 필요하며 틱 증상을 완화시켜서 기능을 회복하는 것을 목표로 한다. 아이의 틱 증상을 조기

발견했을 경우에는 증상에 대해 관심을 주지 않고 전문의와 상담을 통해 약물이나 행동치료를 진행하는 것이 좋다.

약물치료는 항정신병 약물을 사용한 도파민 수용체 차단으로 틱의 강도와 횟수를 감소시킬 수 있으며, 약물치료 외 비약물학적인 습관 뒤집기법이나 후속 사건 처리 기법 등의 행동치료를 통해 사회적 행동을 강화하고 일관성 있는 태도를 이끌어 내는데 도움이 될 수 있다. 📌



(도움말 : 고대 구로병원 정신건강의학과 이문수 교수)

한 눈에 보는 쉽고 편한 병원 이용 TIP

고대 구로병원 셔틀버스 안내

운행노선



탑승장소

- 병 원 본관 1층 현관 앞
- 구로역(승차) 1번 출구로 내려와 (또는 구로역 엘리베이터로 1층 이동) 큰 길까지 이동 후 좌회전 → 100m 직진
- 구로역(하차) 승차 정류장 건너편
- 신 도 림 역 1번 출구에서 신도림2차 푸르지오 아파트 쪽으로 횡단보도 건너편 우회전 → 횡단보도 건너편

운행시간표

	오전 출발 (25회)					오후 출발 (21회)				
	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	07:10	08:15	09:15	10:15	11:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15
	07:20	08:30	09:30	10:30	11:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
	07:30	08:45	09:45	10:45	11:45	13:45	14:45	15:45	16:45	17:40
첫차 6:40	07:40				12:00					17:50
6:50	07:50									막차 18:00

- 출발시간은 병원출발 기준
- 구로역 정류장 : 1번 출구(AK플라자 지하주차장 입구 건너편)
- 신도림 역 정류장 : 1번 출구(신도림 우체국 건너편-도림천 방면)



Hi-Pass(진료비후불) 서비스안내

Hi-Pass(진료비 후불) 서비스 이용을 신청하신 고객은 진료, 검사 등 외래 진료 전 과정을 마치신 후 귀가 전 1회만 외래수납 창구를 방문하여 등록 된 카드정보로 수납하시면 됩니다.
수납 시간 단축 등 고객편의성을 위한 제도이오니 많은 이용바랍니다.
[접수처 : 각 외래수납창구]

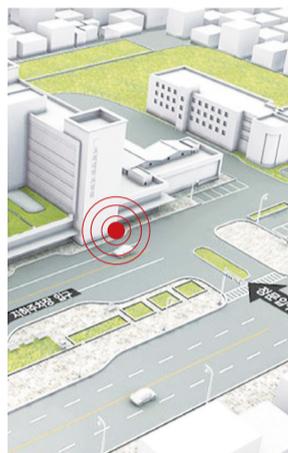
수납절차



진료관련

Hi-Pass 가입 및 관련 문의 : 02.2626.2050~2063 (외래 전창구)
진료 예약 : 1577.9966

주요전화 번호 안내



병원 휠체어, 카트 이용안내

병원을 내원하시는 환자나 보호자분들의 경우 거동이 어렵거나 입원시, 무거운 짐을 싣고 이동하셔야 하는 경우에는 안내 창구나 병원직원에게 휠체어, 카트 빌리는 곳을 문의하세요.

- 대여장소 본관 1층 출입구 앞 안전요원실
- 대여방법 운영직원에게 신분증, 성명을 알려주시고 휠체어, 카트를 이용 하실 수 있습니다.
- 반납방법 대여한 위치에서 반납하시면 됩니다.
- 이용시간 당일 24시간
- 문 의 02.2626.1112

※ 대여한 곳으로 반납해 주시고 분실 및 파손에 주의를 부탁드립니다.

주차요금체계 안내

- 10분 이내 출차 시 무료 (최초 30분 : 1,000원, 30분 이후 10분당 500원 부과)
- 장애인/국가유공자 본인 50% 할인
- 주차관리사무실 : 02.2626.1953, 안내데스크 : 02.2626.1957 (운영시간 : 8:30~19:00)
- 주차요금 사전정산 : 본관 1층 안내데스크 (사전 정산 후 15분 이내 출차, 시간 초과 시 추가요금)

일별요금

1일	2일	3~5일	10일	15일	30일
2만원	3만원	4만원	7만원	9만원	14만원

※ 주차권 발급처 : 행정동(치과센터) 지하 1층, 안내데스크(본관 1층 로비)

환자 및 보호자 (환자 1인에 1대에 한함)

- 당일무료 : 수술, 퇴원, 분만보호자 차량
- 당일 8시간 무료 : 투석, 마취통증, 건강검진, 수면내시경, 입원 (*응급실 경우 입원 시 8시간 무료)
- 당일 4시간 무료 : 외래진료, 외래검사, 혈액 및 소변검사, 시술, 스포츠
- 당일 1시간 무료 : 중간정산, 예약진료, 진료취소환불
- 입원부터 퇴원시까지 : 1인1실(특실) 입원기간동안 차량 1대 무료



※ 정산 시 진료카드 및 수납영수증 제시

영상CD등록기

영상 CD 등록기를 이용하시면 MR, X-ray 등의 영상 검사 결과를 환자나 보호자가 별도의 기다림 없이 직접 차트에 등록할 수 있습니다.
* 번호표를 뽑거나 순번을 기다리는 번거로움이 없고 빠른 등록이 가능해 진료 대기 시간이 현저히 줄어듭니다.

장 소	
본관 1층	원무데스크 원편 자동 수납기기 옆(2대)
신관 1층	영상의학과 접수창구 원편(1대)
신관 3층	암병동(1대)

문의

만약 CD 등록에 문제가 있거나 기기 관련 문의 사항이 있다면 신관 1층 영상의학과 의료영상자료 접수창구로 문의하시기 바랍니다.

고대 구로병원 병원학교

질병으로 인해 심리·사회적 적응에 어려움을 가지고 있거나 장기간 질병으로 학업을 중단하거나 유급되는 건강장애 학생들에게 학습프로그램 및 심리지원 프로그램을 제공하여 학습권을 보장하고 학교생활 적응을 도모하여 치료의 효율성을 증대하고자 설립된 병원학교입니다.

프로그램

국어교실 / 수학교실 / 영어교실 / 과학교실 / 컴퓨터 교실 / 집단· 개별 음악치료 / 집단· 개별 미술치료 / 특별활동(놀이·영화감상) / Outing Program(야외수업·소풍) / 도서대여

수업 신청 및 인증 절차 안내

고려대학교 구로병원에 입원한 건강장애 소아청소년들은 소정의 입학절차를 거친 후, 병원학교 수업에 참여하면 입원 또는 통원치료 기간 동안 소속 학교와 동일한 출석을 인정받을 수 있습니다.

출결관리

건강장애학생의 경우, 병원학교/화상강의 수업 참여를 하게 되면 출석으로 인정됩니다. 재학중인 학교의 학교장은 병원학교의 출석확인서를 통해 소속학교와 동일한 출석인정을 받을 수 있습니다. 병원학교의 운영특성과 학생의 건강 상태를 고려하여 의료진과 협의 조정할 수 있습니다.

	초등학생	중고등학생
1일 수업 시간	1시간 이상	2시간 이상

문의

고대 구로병원 병원학교 02.2626.2808



휴대폰 무료 충전 서비스

충전 장소

- 본관 1층 수납창구 옆
- 신관 1층 로비 멀티비전 건너편
- 2층 보호자 대기실
- 3층 암병원 처방전 발행기 옆

충전가능 휴대폰

- 삼성, LG, 팬택 SK, 애플

운영 시간

- 24시간



고대 구로병원 가정간호 서비스

가정간호란?

가정간호란 퇴원 후 환자의 회복을 돕고 만성질환 환자의 건강관리를 위해 지속적인 치료 및 간호가 필요할 때 담당 주치의 처방에 따라 가정 전문간호사가 환자의 집으로 방문하여 필요한 의료서비스를 제공해 주는 제도입니다.

대상

- 수액/각종 튜브관리/ 상처 및 욕창 치료/말기암 환자 증상관리(호스피스케어) 등
- 만성질환으로 지속적인 관리가 필요한 환자 (뇌질환, 당뇨, 척수손상, 심·폐질환, 암)
- 수술 후 회복기 환자 (영양장애, 상처관리, 봉합선 제거)
- 말기 질환자, 노인환자로 거동이 불편한 환자 등

신청

- 입 원 환 자 : 담당 주치의 또는 간호사에게 신청
- 외 래 환 자 : 해당 진료과 진료의에게 신청
- 타병원환자 : 타병원 진료의뢰서 가지고 해당과 외래진료 후 신청

문의

가정간호사업실 02.2626.1608



고대 구로병원 어디서든

쉽고 빠른 무료 Wi-Fi 이용하세요!

이용가능지역

병원건물 내 전구역

서비스ID

FREE - KUMC - GURO - WIFI

접속방법

- 구로병원 Wi-Fi 서비스ID 선택
- >> 병원이미지 광고 창 팝업
- >> 접속하기 클릭 (비밀번호 없음)

안내

02.2626.2255 (통신실)



존중, 공감, 감사 그 위대한 가치 깨닫기

위의 세 단어는 내가 직장 생활에서 가장 소중하게 생각하는 가치들이다.
흔하게 사용하는 단어들이지만 우리는 과연 이 단어의 가치를 얼마나 되뇌이며 살고있을까?

우리가 이 세 단어의 가치와 소중함을 알게 된다면
아마도 친절과 배려가 있는 삶은 우리에게 한 발자국 가까이 다가와 있을 것이다.

인간은 누구나 존중받고 싶은 욕구가 있으며 존중받아 마땅하다. 나 또한 어떠한 상황에서도 환자들의 욕구는 존중되어야 함을 알고 있다. 하지만 시장 통을 방불케 하는 응급실에서 환자와 보호자를 존중하며 일한다는 것은 상당히 어려운 일이다. 종종 근무하다 보면 환자 또는 보호자에게 "나 지금 진료 보고 있는 거예요? 누가 담당하고 있는 거예요?"라는 질문을 받게 된다. 환자 스스로 응급실에서 존재감을 못 느끼며 방치되고 있다고 생각해 질문하는 것이다. 만약 내가 먼저 "당신의 요구를 알고 있습니다. 내가 당신을 담당하고 있습니다"라고 미리 말을 해주었다면 환자는 스스로 존중(귀하게 대함)받고 있음을 느꼈을 것이다.

응급실은 심장이 멎어서 오는 환자부터 단순타박상 환자까지 다양한 환자 군이 내원한다. 다양한 환자 군이 오지만 거의 대부분의 환자들은 본인이 가장 '응급'이라고 생각한다.

10분 쯤 CPR을 하고 있던 어느 주말 오후였다. 응급실에 있는 모든 의료진들은 그 환자를 살리기 위해 고군분투하고 있었다. 환자에게 필요한 물품을 급하게 가져오기 위해 응급실 복도를 뛰어가는 나를 붙잡고 가로막은 보호자가 있었다. 손가락 열상으로 내원한 세살배기 환아의 어머니였다. "빨리 좀 봐줘요, 우리 딸이 손가락을 다쳤잖아요, 급해서 응급실 왔는데 너무 안 봐 주네요" 라고 보호자는 다급한 목소리로 나에게 말했다. 나는 "지금 더 급한 환자 있어요, 좀 기다리세요."라고 대답했다. "손가락 열상이 응급이 아니야? 빨리 봐줘, 우리 딸 손가락 못 쓰면 네가 책임 질거야?"라고 보호자는 소리를 질렀다.

내가 만약 그 보호자의 마음을 간과하지 않고 쿠션언어를 사용하여 공감하려고 노력했다면 상황은 어떻게 달라졌을까? 내가 그 보호자가 되어서 역지사지의 마음으로 이해하려 했다면 무심한 대답 대신 공감의 언어와 눈빛을 줄 수 있지 않았을까?

지금은 바야흐로 의료서비스 경쟁의 시대이다. 병원만 보기좋게 지어놓고 환자가 오기만을 기다리던 시대는 지나갔다. 환자의 의료 요구도는 점점 증대되고 있으며 본인 요구에 따라 의료기관을 취사선택할 수 있다. 이를 반영하듯 많은 의료기관은 경쟁력 향상과 서비스지향을 위해 막대한 투자를 하며 환자 유치에 온 힘을 쏟고 있다. 당연히 환자의 요구를 반영하지 못하는 의료기관은 도태될 것이며 머지않아 '문 닫는 병원'이 생길게 될 것이다.

우리병원이 존재함의 이유는 바로 환자에게 있음을 깨달아야 한다. 우리병원을 선택한 환자에게 감사한 마음을 가져야 할 것이다. 또한 그 감사의 마음을 가슴에 아로새겨 미소, 눈빛, 말 한마디로 표현한다면 환자가 다시 우리병원을 찾게 되는 이유, 바로 우리병원의 가장 큰 경쟁력이 될 것이라 믿어 의심치 않는다.

응급의료센터 나지선 간호사

여러분의 건강 안녕하십니까?



야외활동이 많아지는 봄에는 손·발목이나 무릎관절 통증이 찾아옵니다. 운동 이후 관절이 시큰거리고 손·발이 떨린다면 '건초염'을 의심해 봐야 합니다. 건초염은 힘줄을 감싸고 있는 혈액 조직에 염증이 생겨 힘줄 부위가 붓고 통증이 발생하는 질환입니다. 건초염 중 가장 흔한 손목건초염은 간단한 자가 진단법으로 알 수 있습니다. 아래 자가 진단 후 건초염이 의심된다면 전문의와 상담을 받아보실 것을 권장합니다.

손목건초염 자가 진단

1. 엄지손가락을 안쪽으로 넣어 주먹을 친다.
2. 주먹을 친 상태에서 손목을 아래로 꺾는다.
3. 통증 발생 여부를 살핀 후 통증이 있다면 건초염이 의심된다.

손목건초염 자가 치료

1. 1~2일 정도 통증 부위를 쓰지 말아야 한다.
2. 붓기나 열감이 있을 때는 냉찜질을 하고 열감 없이 통증만 있다면 온찜질을 한다.
*휴식과 찜질로도 증상이 완화되지 않을 때는 병원에서 전문적인 치료를 받아야 한다.

손목건초염 예방 습관

1. 힘줄에 힘이 들어가는 일을 50분 했다면 10분은 쉬면서 관절을 주무르거나 돌리는 가벼운 스트레칭을 한다.
2. 운동이나 일이 끝나면 관절 부위를 온찜질한다.

칭찬열차



106호 칭찬열차 주인공

91병동 일반업무원 이 미 숙

세탁실 한준호님이 91병동 이미숙님을 추천합니다.
항상 바쁜 상황에서도 먼저 인사해 주시고 밝은 모습입니다. 적극적으로 업무에 임하며 미소를 잃지 않는 모습이 보기 좋았습니다.



106호 칭찬열차 주인공

관리팀 의공기사 김 용 호

안과 허정아님이 관리팀 김용호님을 추천합니다.
관리팀 김용호 선생님은 진료에 필요한 의료 기기 등의 업무에 대한 문의를 드릴 때마다 늘 친절하고 적극적인 태도로 응대해 주십니다. 다양한 업무가 힘들 때도 많겠지만 힘든 기색 없이 밝은 태도로 긍정적인 기운을 주시는 김용호 선생님을 추천합니다.

글, 사진, 원내기자 최원의 핵의학과



03 March 2017

수요웰빙강좌 02.2626.1540
 · 8일 금연
 · 15일 비만과 대사증후군
 · 22일 골다공증 및 예방접종
 · 29일 림프부종 및 암환자 건강관리

당뇨교육 02.2626.1091
 · 2일 당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법
 · 9일 당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리
 · 16일 당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량
 · 23일 목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보
 · 30일 당뇨인을 위한 힐링 스킨

신장내과강좌 02.2626.1791
 · 16일 만성콩팥병과 빈혈

세계 수면의 날 기념강좌 02.2626.1108
 · 22일 수면 무호흡

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
		1	2 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	3
6	7	8 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	9 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	10
13	14	15 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	16 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	17 의생명연구센터 대강당 1층 신장내과강좌 오후 2시
20	21	22 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	23 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	24
27	28	29 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	30 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	31

04 April 2017

수요웰빙강좌 02.2626.1540
 · 5일 금연
 · 12일 비만과 대사증후군
 · 19일 골다공증 및 예방접종
 · 26일 림프부종 및 암환자 건강관리

당뇨교육 02.2626.1091
 · 6일 당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법
 · 13일 당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리
 · 20일 당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량
 · 27일 목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보

신장내과강좌 02.2626.1791
 · 13일 만성콩팥병과 통풍

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
3	4	5 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	6 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	7
10	11	12 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	13 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	14 의생명연구센터 대강당 1층 신장내과강좌 오후 2시
17	18	19 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	20 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	21
24	25	26 신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	27 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	28

건강한 식탁

춘곤증 타파! 향긋하고 고소한 두릅밥



두릅은 봄나물 중에서도 산채의 여왕이라고 불립니다. 다른 채소들에 비해 식물성 단백질, 비타민 (B1, B2, C), 칼슘, 섬유소가 다량으로 함유되어 있습니다. 봄철, 제철 채소인 두릅으로 건강한 식탁을 꾸며 봅시다!

(도움말 : 고대 구로병원 영양팀)

신선한 두릅 고르기

- 손이 연하고 굵은 것
- 특유의 향이 짙은 것
- 잎이 피지 않은 것
- 밑동 껍질이 지나치게 마르지 않은 것



»

두릅 손질 방법

1. 두릅 끝 나뭇가지를 잘라내고 밑동을 감싸고 있는 껍질을 벗긴다.
2. 흐르는 물에 깨끗이 씻어 건진다.
3. 두릅을 데칠 때는 끓는 물에 소금을 넣고 데치면 녹색 빛깔이 예쁘게 살아나 더욱 먹음직스럽게 보인다.

두릅 소고기 말이

1. 다진 소고기에 후추와 소금으로 밑간을 한다.
2. 데친 두릅 위에 소고기를 말아준다.
3. 프라이팬에 식용유를 두른 후 노릇노릇하게 굽는다.

* 식물성, 동물성 단백질을 동시에 채워줘 피로회복에 큰 도움이 된다.

두릅 마늘 밥

1. 표고버섯, 다시마를 우려 육수를 낸다.
2. 육수와 씻은 쌀을 1:1 비율로 넣어 쌀을 불린다.
3. 손질한 두릅과 표고버섯에 소금과 들기름으로 간한다.
4. 통마늘을 올려 밥을 짓다가 뜸이 들 때 두릅과 표고버섯을 밥 위에 얹어 뚜껑을 덮고 익힌다.

* 환절기 감기 예방, 혈압개선에 도움이 된다.

TIP 들기름은 취향에 따라 선택하도록 한다. 들기름을 넣을 경우 밥맛이 보다 고소해진다.

