



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 6월 19일 월간



## 고대 구로병원, 각종 적정성 평가에서 1등급 획득!

**1** 만성폐쇄성폐질환, 유방암, 위암, 폐암, 대장암 등  
상반기 총 9개 부문 1등급

**2** 의료의 질 향상, 약물 오남용 예방, 인술의 30년

고대 구로병원(병원장 은백린)이 2017년 건강보험심사평가원이 실시하는 적정성 평가에서 다수 부문 1등급을 받는 쾌거를 거뒀다.

구로병원은 지난 2월 만성폐쇄성폐질환 1등급 획득을 시작으로 천식 진료 1등급, 위암 진료 1등급, 폐암 진료 1등급, 대장암 진료 1등급, 유방암 진료 1등급 등 2017년 상반기 동안 총 9개 부문에서 1등급을 받았다.

그 중에서도 암평가의 경우 적정성 평가가 시작된 이래 한 해도 빠짐없이 1등급을 받으며 '암 치료 잘하는 병원'으로서의 면모를 과시했다.

### 100점 만점·1등급 획득, 명실공히 암 치료 잘하는 병원

5월에 발표된 유방암 치료 적정성 평가 결과를 보면 ▲권고된 항암화학요법 시행률 ▲수술 후 8주 이내에 보조요법 시행률 ▲유방전절제술 후 방사선치료 시행률 등 총 20개 지표에서 모두 100점 만점에 100점을 받으며 4년 연속 1등급을 달성해 냈다. 유방암 외 다른 암 치료도 마찬가지다. 폐암은 99.33점으로 3년 연속 1등급을 기록했으며 대장암은 99.35점으로 4년 연속 1등급, 위암은 98.57점으로 2년 연속 1등급을 획득했다.

이는 2014년 암병원을 개소하여 오직 암 환자만을 위한 선진화

된 진료 시스템과 체계 구축을 위해 다방면으로 힘쓴 고대 구로병원의 노력이 빛을 발한 결과물이 아닐 수 없다.

고대 구로병원의 암병원은 서울 서부지역 가장 큰 암병원으로서, 권역을 넘어 국내 암 치료의 질적 향상을 위한 소명감으로 최상의 의료서비스를 위해 노력하고 있다. 진단-수술-항암-방사선 치료에 이르기까지 환자의 동선을 고려한 원스톱 진료 서비스를 제공하며 진단 후 수술과 치료까지 2주를 넘기지 않도록 진료 시스템을 전면적으로 개선하여 새롭게 구축했다. 또 다학제 진료 시스템 도입으로 환자 개개인에게 가장 적합한 치료를 실시한다.

이 외에도 최첨단 의료장비와 국내 최고 수준의 의료진들이 포진하여 전방위적으로 암 치료에 매진하고 있다.

### 약제급여·수술의 예방적 항생제 사용 1등급, 믿음 주는 환자 중심 병원

고대 구로병원은 환자 중심, 믿음 주는 병원의 사명감도 잊지 않고 있다. 암 치료 적정성 평가 1등급, 만성폐쇄성질환 1등급, 천식 1등급 등에 그치지 않고 환자의 안전과 치료의 질적 향상을 위한 노력도 게을리 하지 않고 있다.

이는 약제급여 부분과 수술의 예방적 항생제 사용 부분을 보면 알 수 있다. 4월에 실시된 약제 급여 부문 적정성 평가에서 고대

구로병원은 주사제처방률 1등급, 급성 상기도 감염 항생제 처방률 1등급을 기록했다.

또한 올 6월 수술의 예방적 항생제 사용에 있어서도 98.4점이라는 높은 점수를 획득하며 1등급을 받았다.

약물의 오남용을 막고 과잉 진료를 지양하며 환자의 건강하고 행복한 삶을 최우선으로 생각하는 고대 구로병원의 의료 신념이 실질적인 결과물로 드러난 것이다.

이처럼 민족과 박애의 정신으로 30년이 넘는 시간동안 우리 곁을 지켜온 고대 구로병원은 오늘도 우수한 치료 실력을 바탕으로 환자 중심의 인술을 펼치며 국내 의료의 질 향상을 위해 불철주야 최선을 다 하고 있다. **☞**

#### ※ 2017년 적정성 평가 결과 발표내역

발표월	적정성 평가 항목	평가대상기간	평가 결과	비고
2월	만성폐쇄성폐질환	'15. 5월 ~ '16. 4월	1등급 (91.53점)	- 2년 연속 1등급
3월	위 암	2015년	1등급 (98.57점)	- 2년 연속 1등급
	천 식	'15. 7월 ~ '16. 6월	양호	
4월	폐 암	2015년	1등급 (99.33점)	- 3년 연속 1등급
	약제 급여 주사제처방률 급성 상기도감염 항생제 처방률	2016년 하반기	1등급	
5월	대장암	2015년	1등급 (99.35점)	- 4년 연속 1등급
	유방암	2015년	1등급 (100점)	- 종합점수 100점 - 4년 연속 1등급
6월	수술의 예방적 항생제 사용	2015년 9월 ~ 11월		- 2년 연속 가산지급 적용



## 함께 바꾸는 병원 문화

### 새롭게 바뀌는 병문안 문화, 미리 살펴 보기

환자와 면회객 우리 모두의 건강을 위해 함께 해요!

고대 구로병원(원장 은백린)이 보다 나은 입원 생활을 위해 병문안 문화 개선 사업을 실시한다. 병문안으로 인한 감염병 확산을 막기 위해 정부의 병문안 문화 개선 사업에 앞장 서기로 한 것이다.

병원을 방문하는 환자 및 보호자, 면회객 등을 대상으로 실시하는 이번 사업은 메르스나 사스 등 다양한 감염병 질환의 철저한 예방을 위해 실시되는 캠페인으로 정해진 병문안 시간과 감염 예방 수칙, 질환 전파나 감염의 우려가 있는 어린이·노약자의 방문 자제를 당부하는 내용이다.

강력한 감염병 예방 시스템 구축을 위해 병실을 출입하는 교직원 및 면회객의 통제와 관리를 실시해 감염 위험을 최소화하고 환자와 의료진이 회복과 치료에 집중할 수 있는 환경을 조성한다.

병문안 가능 시간은 평일에는 1회, 18시부터 20시 사이이며, 주말과 공휴일은 2회로 10시부터 12시, 18시부터 20시 사이이며, 정해진 병문안 허용시간 외에는 병동 별 출입문이 자동 개폐되어 출입용 바코드를 발급받은 등록된 보호자와 간병인만 출입이 가능하다. 🏥



새로운 병원인 문화로  
환자의 회복 > 감염병 걱정 <

SNS, 문자, 영상 통화로 쾌유의 마음을 전하세요.

..... 병문안 문화 개선 캠페인 **병문안 안내** .....

입원환자의 안전과 빠른 회복을 위하여 다음과 같이 병문안 시간을 운영중이오니 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

### 병문안 시간

- 평일(1회) 18:00~20:00
- 주말/공휴일(2회) 10:00~12:00 / 18:00~20:00

---

### 병문안 자제가 필요한 대상

- 만12세 이하의 아동
- 감염성 질환자 기침 등 호흡기 증상 / 설사, 구토, 복통의 급성 장관계 감염이 있는 경우
- 친지, 동문회, 종교단체 등에서의 단체 방문

---

### 꽃, 화분, 음식물 반입 및 애완동물 동반 금지

---

### 감염예방수칙

- 병원 출입 시 손씻기 및 기침예절 준수

## 의료진 현장 투입 및 전문 응급 처치 교육

### 고대 구로병원 중증외상센터 - 119특수구조단 합동 항공구급 교육 실시

고대 구로병원 중증외상센터는 5월 17일(수), 선진적 119항공 구급 체계를 실현하고 의료진 현장 투입 시 발생할 수 있는 사고를 예방하기 위해 119특수구조단과 항공구급(Hel-EMS) 교육 및 환자 처치 교육을 실시했다.

교육은 총 2파트로 나뉘어 오후 1시부터 오후 6시까지 총 5시간 동안 이뤄졌으며 1파트에서는 외상외과 조준민 교수와 정형외과 김진각 교수가 강의를 맡아 '응급외상환자 초기 대응', '사지 골절환자의 근거 기반 현장 처치'에 대한 강의를 펼쳤다.

전문적인 응급처치 요령과 함께 술기 교육도 함께 진행하여 항공구급대원들에게 현장 업무 시 실질적인 도움이 될 수

있도록 하였다. 그중에서도 가장 반응이 좋았던 실습은 '골강 내 주사(Intraosseous)' 요법이었다.

일각을 다루는 중증외상 환자의 경우 대부분이 의식이 없고 상태가 심각해 혈관 확보에 어려움을 겪는다. 이런 경우 효과적인 방법이 바로 골강 내 주사다. 하지만 혈관이 아닌 뼈에 직접 주사를 놓는 방법이다 보니 전문적인 교육을 받지 않으면 시도도 할 수 없는 방법이었다. 이를 위해 중증외상센터 오종건 센터장이 직접 시범을 보이며 119특수구조단에게 전문적 응급 의료 처치 노하우를 전수했다.

이어진 두 번째 파트에서는 헬기 교육이 실시됐다. 병원과 병원 간의 이송뿐만 아니라 각종 재난·재해 현장에 의료

진을 적극 투입하고 현장 접근 및 병원 전 응급 처치를 시행할 수 있도록 안전장비 착용과 호이스트 기본 훈련, 항공구조 및 EMS 현지 훈련 등을 실시했다.

오종건 센터장은 "이번 합동 훈련을 시작으로 고대 구로병원과 119특수구조단은 정기적인 훈련과 교육을 통해 응급상황 발생 시 즉각적인 대응에 나설 수 있도록 공고한 대비 체제를 갖출 예정"이라며 "항공구급대원과 의료진 간 긴밀하고 원활한 팀웍 형성으로 응급 환자 소생률 향상에 만전을 다해 나갈 것"이라고 말했다. 🏥





## 부인암, 로봇수술로 정복!

자궁, 난소 등에 발생하는 여성 생식기 암을 '부인암'이라고 합니다.

흔히 자궁경부암, 자궁내막암, 난소암 3가지로 대표되는데 부인암은 초기 증상이 뚜렷하지 않아 조기 발견이 어렵습니다. 또한 완치 후에도 재발 위험이 높아 꾸준한 관리와 정기적인 검진이 필요합니다.

### 부인암, 젊은 층 환자 늘어 각별한 주의 필요

자궁경부암은 자궁과 질이 연결되는 자궁경부에 발생하는 악성종양을 말하는데 성접촉에 의한 인유두종 바이러스(HPV)가 감염 원인입니다. 연평균 5만 4,000여명이 진료를 받을 정도로 우리나라에서는 가장 많이 발생하는 부인암으로 꼽힙니다.

조기에 발견할 경우 완치율도 높아 '착한 암'으로 불립니다. 하지만 수술이나 방사선 치료를 받아 완치가 되었다고 하더라도 5년 이내 재발 확률이 매우 높으므로 정기적인 검사가 반드시 필요합니다.

자궁내막암은 자궁 속 공간을 덮고 있는 '자궁내막'에 생기는 종양을 말하는데 최근 서구화된 식습관으로 인해 발병률이 높아지고 있습니다.

마지막으로 난소암은 초기 증상이 없어 대부분 전이된 상태로 발견되며 최근에는 나이와 관계없이 젊은 여성들에게서도 많이 발견되므로 각별한 주의가 필요합니다.

이런 부인암들은 정통적인 개복 수술로 종양을 잘라내었습니다. 하지만 요즘은 로봇수술기를 이용해 매우 정밀하고 안전하게 수술을 시행합니다.

고대 구로병원은 현존 최고 사양인 제 4세대 로봇수술기 다빈치 Xi를 도입하여 기술적 한계로 접근이 어려웠던 부위도 최소침습적 방법으로 안전하고 효과적으로 수술을 진행하고 있습니다.



### 다빈치Xi, 3차원 입체 영상·360도 회전 팔 정밀하고 세밀한 수술


다빈치Xi 시스템은 환부를 3차원 입체영상으로 확대해 보여주는 수술용 카메라와 로봇 손(팔)을 환자의 몸속에 삽입하고 의사가 원격으로 수술을 진행하는 최신 수술법입니다. 로봇팔은 좁은 공간에서도 360도 회전이 가능해 떨림 없이 매우 정밀한 수술이 가능합니다.

주위 신경과 혈관을 건드리지 않고 수술을 정교하게 진행해 후유증과 합병증 발생을 최소화할 수 있습니다. 또한 좁은 공간에서도 360도 회전 가능한 로봇팔을 사용하므로 정확한 수술이 가능합니다. 초고화질 3차원 입체영상을 통해 환부를 세밀하게 살펴볼 수 있기 때문에 주위 신경과 혈관을 건드리지 않고 수술을 진행할 수 있습니다.

림프절 절제나 자궁방 조직 절제와 같은 고난이도 수술을 할 때 합병증, 신경 손상을 획기적으로 줄일 수 있는 것도 이와 같은 장점 덕분입니다.

그 외 복부를 길게 절개해야 했던 기존 개복 수술과는 달리 3cm 이하의 1개 혹은 1cm 이하의 3~4개 절개창을 통해 수술을 진행하기 때문에 통증은 현저하게 줄어들고 상대적으로 회복 속도도 매우 빠릅니다.

로봇수술 가능 여부는 문진과 진찰을 통해 이루어지며 담당의와 충분한 논의 이후 결정할 수 있습니다. 환자의 선호도, 나이,

산부인과적 병력 등 다방면으로 고려하여 최적의 치료 방법으로 수술을 진행합니다. 암 환자의 경우 로봇수술 이후 항암치료 및 방사선 치료를 추가로 진행할 수도 있습니다. 

〈도움말 : 산부인과 홍진화 교수〉  
문의 02.2626.1200

#### 로봇수술은 로봇이 하는 수술인가요?

로봇수술은 첨단 수술기구인 로봇을 환자에게 장착하고 집도의가 원격으로 조정하여 시행하는 복강경/내시경 수술방법을 말합니다. 즉, 로봇이 아니라 전문의가 직접 수술을 집도하는 것으로 안전하고 믿을 수 있는 수술법입니다.

#### 로봇수술기를 이용한 수술의 장점은 뭔가요?

로봇수술기를 이용하면 3D카메라를 이용해 환부를 3차원으로 확대하여 직접 눈으로 보면서 결과가 매우 좋습니다. 또한 360도 회전이 가능한 로봇팔을 이용하므로 좁은 공간에서도 처치가 가능해 기존 수술보다 정밀하고 안전한 치료 결과를 얻을 수 있습니다.

- 작은 절개로 수술 통증 및 흉터 최소화
- 출혈, 감염, 합병증 발생 위험 최소화
- 정교한 조작으로 조직 손상 및 부작용 최소화
- 개복 수술에 비해 빠른 회복기간과 짧은 입원 기간

## 환자 중심의 병원 부서를 만나다.

〈호스피스완화의료센터 편〉

### ▲ 호스피스완화의료센터는 어떤 곳인가요?

호스피스완화의료는 현대의학의 질병중심에서 사람중심으로, 완치중심에서 돌봄중심으로 말기 환자(현재는 말기 암환자만 해당) 및 가족을 대상으로 고통을 예방하고 적극적인 증상 조절을 통해 고통을 경감시켜 삶의 질을 높이는 의료입니다. 호스피스완화의료센터에서는 의사도 돌봄 전문팀의 일원입니다. 환자와 함께하는 의사결정을 통해 평안하고 품위 있는 임종을 맞이할 수 있도록 의료진뿐 만이 아니라 영적 돌봄자, 요법전문가 자원봉사자들이 팀을 이루어 환자 맞춤 돌봄을 제공하고 있습니다.

### ▲ 호스피스완화의료의 주된 활동은 어떤 것이며, 왜 필요한가요?

통증으로 고통스러워하는 말기암 환자의 통증조절을 1차적인 돌봄의 목표로 삼고 있습니다. 메스꺼움, 구토, 수면장애, 식욕 부진, 숨 가쁨, 변비 등 환자분들의 고통과 증상을 완화시키기 위해 적극적인 통증조절 활동을 펼치고 있습니다.

음약요법, 미술요법, 마사지요법 등 다양한 프로그램을 통해 정서적, 신체적 안정을 찾을 수 있도록 도와드리고 삶을 의미 있게 보내실 수 있도록 돕습니다.

마지막으로 환자와 가족이 임종을 보다 뜻 깊게 맞이하실 수 있도록 임종돌봄을 제공하며 사별이나 임종 후 남겨진 가족을 위한 사별가족 모임도 제공합니다.

이 외에도 고대구로병원 호스피스완화의료센터는 2008년부터 완화의료 전문기관으로 선정되어 현재까지(277명 수료) 호스피스완화의료 전문인력 표준교육과정을 운영하고 있어 전문적인 의료인 양성에 이바지 하고 있습니다.

### ▲ 환자분들을 위해 호스피스완화의료센터가 제일 최우선으로 고려하는 것은 무엇인가요?

말기 환자들이 평안한 임종을 맞을 수 있도록 살아온 삶의 의미가 있었고 존중받을 가치가 있음을 인지하도록 도와주는 것입니다. 적극적인 신체적 고통 경감을 위한 노력 뿐 만 아니라 심리사회적 영적 돌봄을 통해 환자의 결정을 존중하고 호스피스완화의료팀은 임종 시까지 돌봄을 제공해주고 함께 할 것



이라는 믿음을 주는 데 중점을 두고 있습니다. 또한 고대구로병원은 상급종합병원이며 교육수련기관으로서 호스피스완화의료전문가 양성을 위해 노력하고 있습니다.

### ▲ 환자분들을 보듬고 아픔을 달래주는 중요한 역할이라고 알고 있습니다. 그만큼 책임감도 크고 많이 힘드시 것 같아요. 어떤 점이 가장 힘드신가요?

모든 사람이 가는 길이지만 누구도 가 본 적이 없는 길이 죽음이고 말기 환자들은 죽음을 직면하고 있습니다. 호스피스가 죽음과 결별되다보니 남은 삶을 잘 살고 마무리 하는 과정이 생략되는 것 같습니다. 호스피스완화의료는 남은 삶을 어떻게 잘 살고 죽음의 두려움을 줄이는 서비스로서 긍정적인 인식의 전환이 필요할 것 같습니다.


호스피스 관련정책이 안정화되고 호스피스에 대한 대중의 인식 변화로 호스피스도 의료서비스의 일환으로 받아들여졌으면 좋겠습니다.

### ▲ 가장 기억에 남거나 보람이 있었던 일은?

50대 여자환자가 입원 했을 때의 일입니다. 비협조적인 배우자와 초기상담을 해야 했습니다. 물어보는 질문에 단답형

대답만 하시는 정도였습니다. 병실에서도 속마음과는 다르게 환자에게 툭툭대는 모습을 보여 간병을 잘 할 수 있을지 걱정하였습니다. 하지만 눈은 슬퍼보였습니다. 슬픔을 억누르고 있는 것만 같아 지속적으로 지지해 주었던 것이 생각납니다. 그렇게 몇 주가 흐르고 환자는 임종을 맞이하게 되었습니다. 사별 후 한 달이 지났을 무렵 배우자분이 딸과 함께 찾아와 그동안 너무 감사했다는 말씀을 하며 눈물을 흘리셨을 때를 아직도 잊지 못하고 있습니다. 사별 가족이 건강하게 사회에 적응하고 있을 때, 그분들에게 삶의 동기를 북돋워줄 수 있었을 때 등 여러 과정들 속에서 이루 다 표현할 수 없는 벅찬 감동과 기쁨을 느끼게 됩니다.

### ▲ 마지막으로 하고 싶으신 말씀은?

말기 환자 호스피스완화疫료를 소극적 안락사나 치료의 중단으로 잘못 알고 있는 경우가 많습니다. 호스피스완화疫료에 대한 사회적 관심과 삶을 지지하고 죽음을 자연스러운 과정으로 받아들이는 인식의 전환, 그리고 임종 전까지 환자가 삶 속에서 가능한 활동을 유지할 수 있게 지원체계를 제공하는 노력이 필요합니다. 



## 결핵 알아보기

### 1. 결핵은 어떻게 감염되나요?

결핵은 결핵균에 의해 발생하는 감염병입니다. 결핵은 결핵 환자만 전염시킬 수 있습니다. 결핵 환자가 기침을 하면 공기 중으로 배출된 결핵균은 일시적으로 공기 중에 떠 있게 되는데 주위 사람들이 숨을 쉴 때 폐로 들어가 감염이 발생합니다. 폐로 들어온 결핵균이 증식하면서 염증반응을 일으키는 것을 결핵이라고 합니다. 결핵은 약 85%가 폐에서 생기고(폐결핵) 15%가 림프절, 척추, 등, 폐 이외의 장기에서 발생합니다(폐외결핵). 폐결핵만이 감염성을 띄고 있습니다.

### 2. 잠복결핵감염과 결핵은 어떻게 다른가요?

일반적으로 결핵균에 감염된 사람의 90%는 평생 동안 결핵이 발병하지 않습니다. 결핵균에 감염되어 있지만 현재 결핵이 발병하지 않은 상태를 잠복결핵감염이라고 하며 향후 결핵이 발병할 위험성이 있다는 의미입니다. 이에 반해, 결핵균이 1차 및 2차 방어기전을 이기고 지속적으로 증식하는 경우 병이 발생하는데 이를 (활동성) 결핵이라고 합니다. 후천면역에 의해 결핵균이 억제되어 있어 발병 전이라도 면역이 약해지는 상황이 생기면 결핵균은 다시 증식을 시작해 결핵이 발병할 수 있습니다.



### 3. 아무 증상이 없는데 결핵일 수 있나요?

결핵의 증상은 아주 다양합니다. 기침, 객담, 발열(특히 아간 발열), 객혈, 식은땀, 체중감소, 피로 등의 증상이 있을 수 있지만 초기 결핵의 경우에는 아무런 증상이 나타나지 않을 수도 있습니다. 간혹 건강검진으로 찍은 흉부방사선 사진에서 우연히 발견되기도 합니다. 결핵의 가장 흔한 증상인 기침은 감기, 천식, 기관지염과 비슷해 구분이 어렵습니다. 감기로 인한 기침은 1주 정도 지나면 대부분

호전되므로 뚜렷한 원인 없이 2-3주 이상 기침이 지속되면 결핵 가능성을 고려해 의사의 진료 및 흉부방사선 촬영을 받는 것이 좋습니다.

### 4. 잠복결핵감염이란 무엇인가요? 잠복결핵감염 검사란 무엇인가요?

잠복결핵감염이란 결핵균에 감염되어 몸 안에 소수의 살아있는 결핵균이 존재하지만 외부로 결핵균이 배출되지 않아 다른 사람들에게 전파되지 않으며 결핵과 관련된 증상이 없고 객담검사와 흉부 사진에서 정상 결과를 보이는 경우를 말합니다. 잠복결핵감염 검사란 잠복결핵감염 여부를 확인할 수 있는 검사법을 말합니다. 결핵균이 폐로 들어와서 증식하면 결핵균에 대한 후천면역이 발생하고 이 과정에서 형성된 면역세포(T-림프구)는 평생 동안 혈액 속에 존재합니다. 잠복결핵감염 검사는 결핵균에 대한 면역세포가 존재하는지 확인하여 잠복결핵감염 여부를 진단하는 것입니다. 전통적인 방법인 결핵 피부반응 검사(투베르쿨린 검사)와 최근 도입된 인터페론감마 분비검사가 있습니다.

### 5. 잠복결핵감염 치료는 어떤 경우에 해야 하나요? 잠복결핵감염은 어떻게 치료하나요?

잠복결핵감염 치료대상자 선정은 향후 활동성 결핵으로 발병할 가능성, 실제 발병했을 때의 위험성, 잠복결핵감염 치료의 효과 등을 고려해서 결정합니다. 잠복결핵감염 검사와 치료방법은 담당 의사와 상의하여 결정하시면 됩니다. 잠복결핵감염의 치료는 결핵약 1제나 2제를 3개월, 4개월, 9개월 복용하는 방법으로 잠복결핵감염자의 건강상태, 상황 등을 고려하여 담당의사가 결정합니다.

### 6. 결핵은 어떻게 치료하나요? 결핵을 치료하기 위해서 왜 많은 결핵약들을 6개월 이상 장기복용해야 하나요?

결핵은 대부분 약제 복용만으로 치료가 됩니다. 수술적 치료는 일부에서만 필요합니다. 결핵균이 결핵약에 대한 내성을 가지는 것을 방지하기 위해 일반적으로 여러 가지 약제를 한꺼번에 복용하는 병합요법이 필요합니다. 작용기전이 서로 다른 여러 가지 결핵약을 동시에 복용하면 한 가지 약제에 내성이 생기더라도 다른 약제에는 내성이 없어 대부분 치료에 성공합니다. 결핵균은 일반적으로 매우 서서히 자라며 간헐적으로 증식하는 결핵균도 있기 때문에 모두 살균하기 위해서는 6개월 이상 장기간의 치료가 필요합니다. 결핵약을 1-2개월 복용하면 대부분의 결핵균이 죽고 기침, 가래 등의 증상이 호전되면 환자는 완치된 것으로 생각하여 결핵약 복용을 중단하는 경우가 있습니다. 이럴 경우 기존에 사용했던 약제에 대한 내성이 발생할 위험이 있습니다. 따라서 초기 치료 시 최소한 6개월 동안 결핵약을 복용하여 완치하는 것이 매우 중요합니다.

### 7. 결핵에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

결핵균은 사람의 몸 밖에서는 살 수 없기 때문에 결핵환자가 유일한 결핵균의 감염원입니다. 감염성이 있는 기간에는 타인과의 접촉을 피하고 환자와 간병인 모두 마스크를 착용하여 감염 확률을 줄이는 것이 중요합니다. 면역이 약한 사람들에게서 결핵이 잘 발생하므로 충분한 영양섭취

와 함께 과로, 스트레스를 피하고 건강을 관리하는 것이 결핵 예방에 도움이 됩니다.

결핵은 공기를 통해 감염이 이루어지고 대중교통과 같은 일상생활 속에서도 아직 진단받지 못한 감염성 결핵환자와 접촉할 기회가 은연 중에 발생할 수 있어 개인이 노력한다고 하여 결핵균에 감염되는 것을 피하기는 어렵습니다. 결국 결핵균에 감염되는 것을 예방하는 가장 효과적인 방법은 정부가 결핵퇴치 사업을 적극적으로 추진하여 우리나라 전체의 결핵환자를 줄이는 것입니다.

### 8. 민간 의료기관에서 결핵치료를 받으려면 비용이 많이 들지 않나요? 결핵환자를 위한 의료비 지원 혜택이 있나요?

정부는 민간 의료기관에서 치료받는 결핵환자가 경제적 부담으로 인해 치료를 중단하는 것을 예방하고, 치료성공률을 높이기 위하여 '건강보험 중기 보장성 강화 계획'에 따라 '결핵 치료비 전액지원'을 실시합니다. 따라서 2016년 7월부터 민간 의료기관에서 치료받는 결핵환자에 대해 결핵 산정특례를 등록하게 되면 요양급여비용의 본인부담금 전액을 지원 받게 됩니다. 하지만 결핵 산정특례가 등록된 환자라도 건강보험이 적용되지 않는 비급여 항목은 혜택에서 제외되기 때문에 이에 해당하는 금액은 100% 본인 부담을 하셔야 합니다.

글, 원대기자 : 이혜림 간호부  
\* 출처 : 질병관리본부 결핵 ZERO  
고대구로병원 결핵상담실 02-2626-1908



## 생생건강

### 작심삼일 금연, 마음가짐 바뀌어야

담배를 피우게 되면 니코틴, 타르, 일산화탄소 등의 유해물질에 노출되게 된다. 그 중 타르는 흡연을 통해 건강에 해를 주는 유해물질들의 원천으로 볼 수 있으며, 2천여 종의 독성화학물질과 약 20종의 발암물질을 포함하고 있다.

일산화탄소는 우리 몸의 산소운반 능력을 떨어뜨려 저산소증 현상을 일으키고, 이로 인해 신진대사에 장애가 발생할 수 있다.

니코틴은 담배를 끊을 수 없게 만들고 중독을 일으키는 주요 성분으로, 말초혈관을 수축시키고 많은 양에 노출되면 신경을 마비시켜 환각 상태에 이르게 만든다. 그밖에도 담배에는 카드뮴, 비소, 포름알데히드 등 많은 유해물질들이 포함되어 있다.

대부분의 금연자들이 금연을 시작한지 3개월 안에 실패를 경험하게 된다. 다시 흡연하게 된 것을 자책하지 말고 금연에 도움이 되는 다른 방법을 찾거나 니코틴 대체제를 사용하는 것도 좋은 방법이며, 정부의 지원을 받아 금연치료를 진행하는 것도 도움이 된다.

흡연을 하면서 동시에 니코틴 대체제를 사용하는 것은 과도한 니코틴을 흡입할 수 있으므로 주의해야 한다. 흡연량을 줄이면서 안전한 니코틴 대체제를 사용하기 위해서는 의사와 상담을 통해 니코틴 용량을 조절해야 한다.

전자담배 사용률이 증가하고 있는데, 전자담배의 특성상 사용 습관에 따라서는 오히려 일반 담배보다 더 많은 니코틴에 노출될 가능성이 있어서 주의를 요한다.



(도움말 : 고대 구로병원 가정의학과 김선미 교수)

### 땀 많은 여름철 신우신염 주의

신우신염은 방광에 있는 대장균이나 변형균, 녹농균 등이 역류해 신장에 도달하면서 감염으로 이어지는 질환이다. 여성이나 소아의 경우, 신체구조상 요도의 길이가 짧아 외부로부터 각종 세균들이 침입하기 쉽고 여성은 임신과 출산 등에 의해서 소변의 흐름이 영향을 받게 되기 때문에 신우신염이 발생할 가능성이 높다. 뿐만 아니라 여름철 발병률이 높은 요로결석에 의한 요로폐색 때문에 소변이 역류하거나 땀으로 인한 위생문제 등으로 인해 7~8월에 많이 발생하기도 한다.

60세 이상의 전립선비대로 인해 소변역류가 발생하는 남성이나 배뇨기능이 미성숙한 어린이의 경우에도 소변을 볼 때 무리하게 방광에 힘을 줘 소변의 일부가 신장으로 역류해 신우신염이 발생할 수 있다.

주된 증상은 우리 몸의 신장이 있는 옆구리나 허리 부위의 통증이 나타나며 열이나 구토, 오한 등을 동반하고 신장의 염증으로 인한 고름이 소변을 따라 내려오면서 방광이나 요도를 자극해 소변을

자주 보는 빈뇨나 소변 시 통증, 고름이 소변과 함께 나오는 농뇨 등을 유발할 수 있다.

대다수는 증상을 느끼지 못하고 방광자극이나 만성 피로, 양쪽 신장 부위의 경미한 통증 등으로 나타나 차츰 고혈압 및 신장위축 등이 유발되고 콩팥이 손상되어 영구적인 신장기능 저하가 진행될 수 있다.

폐경기 여성은 호르몬 변화로 인해 신우신염의 발생의 원인이 되는 방광염, 요실금 등이 많아지기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 정기적인 검사와 함께 평소 신우신염의 주된 원인인 대장균 등의 세균이 요도에서 방광, 신장으로 역류하지 못하도록 평소에도 수분을 자주 섭취해 주는 것이 도움이 된다.



(도움말 : 고대 구로병원 신장내과 김지은 교수)





### 로봇수술 케이스 컨퍼런스 성료

고대 구로병원(병원장 은백린)은 5월 29일(월) 오후 7시 암병원 10층 회의실에서 로봇수술 케이스 컨퍼런스를 성공적으로 개최하였다.

이번 로봇수술 케이스 컨퍼런스는 2015년 12월 차세대 로봇수술기 다빈치 Xi 도입 이후 현재까지 외과, 산부인과, 이비인후과, 비뇨기과 등 여러 임상과에서 실시한 최초침습 로봇수술에 대한 자세한 설명과 수술 사례를 협력병원 및 개원의들에게 소개하기 위해 마련된 행사다.

컨퍼런스는 은백린 병원장과 로봇수술센터 민병욱 센터장, 산부인과 신정호 교수, 이비인후과 조재우 교수, 비뇨기과 김종욱 교수 등 고대 구로병원 로봇수술센터를 이끌고 있는 교수들과 의뢰우수병원 33명의 병원장들이 모인 가운데 이뤄졌다.

한편, 고대 구로병원은 현존 최고 사양인 제 4세대 로봇수술기 다빈치 Xi를 도입하여 기술적 한계로 접근이 어려웠던 부위의 수술도 최소침습적 방법으로 안전하고 효과적으로 수술을 진행하고 있다. 또한 국내 최고 수준의 의료진이 고난도 술기를 펼치면서 한 차원 업그레이드된 진료 서비스를 제공함으로써 환자들의 만족도 향상에 크게 기여하고 있다. **▶**



### Dr. 로제타홀 여사 기념 다문화 가정 위한 건강강좌 개최

고대 구로병원은 5월 28일(일) 의생명연구센터 1층 대강당에서 구로경찰서와 함께 'Dr. 로제타홀 여사 기념 건강강좌'를 개최했다.

국내 최초의 여성의학 교육기관이자 고려대학교 의과대학 설립의 초석을 마련한 로제타 셔우드 홀(Rosetta Sherwood Hall, 1865~1951, 한국명 허을(許乙))의 박애정신을 기념하여 진행된 이번 건강강좌는 구로지역 외국인 근로자 및 결혼이주 여성을 포함한 다문화 가정 등 의료취약 계층을 위해 마련됐다.

강좌는 ▲ 자궁경부암 (산부인과 홍진화 교수) ▲ 대시중후군 (가정의학과 김진욱 교수)에 대한 내용으로 이뤄졌으며, 강좌와 함께 해당 질환에 대한 질의응답이 진행되어 참석자들의 만족도를 한층 높였다.

은백린 병원장은 "평생을 우리나라의 의료봉사에 헌신한 로제타홀 여사의 박애정신을 바탕으로 지역주민들과 건강과 행복을 나누는 유익한 자리가 되길 바란다"고 말했다.

한편, 고대 구로병원은 매년 Dr. 로제타홀 기념 자선바자회, 농촌 의료지원봉사, 희귀난치병어린이 무료수술, 저소득층 의료비 지원 등 사회공헌활동을 적극적으로 펼치고 있다. **▶**



### 정형외과 오종건, 조재우 교수팀 대한골절학회 우수 연구상 수상

고대 구로병원 정형외과 오종건, 조재우 교수팀은 지난 4월 28일부터 29일까지 양일간 경주 화백 컨벤션센터에서 열린 제 43회 대한골절학회 학술대회에서 '우수 연구상'을 수상했다.

정형외과 오종건 교수팀은 2016년 11월, 외상 분야의 국제 학술지인 'Journal of orthopaedic trauma'에 '후외측 골절편이 동반된 경골 평단부 골절 치료를 위한 확장 전외측 접근법 및 측면 금속판 고정술 (Rim Plating of Posterolateral Fracture Fragments (PLFs) Through a Modified Anterolateral Approach in Tibial Plateau Fractures)'을 발표하고 연구의 우수성을 인정받아 대한골절학회 학술대회에서 우수 연구상을 수상하게 되었다.

오종건, 조재우 교수팀은 "이번 연구를 기반으로 경골 평단부 골절 치료의 접근 및 고정에 대한 새로운 수술법을 제시할 수 있게 되어 기쁘게 생각한다"며 "앞으로도 복합 골절의 임상적 치료결과 향상을 위해 더욱 노력하겠다"고 소감을 밝혔다. **▶**



### '암성통증, 말하면 줄어듭니다' 통증캠페인 시행

고대 구로병원 호스피스 완화의료센터(센터장 최윤선)는 5월 10일부터 5월 18일까지 총 2주간에 걸쳐 '암성통증, 말하면 줄어듭니다'라는 슬로건을 가지고 통증캠페인을 펼쳤다.

이번 캠페인은 암환자 및 환자 가족, 의료진의 암성통증에 대한 인식을 향상시켜 효과적인 통증 조절을 통한 환자의 삶의 질 향상을 위해 진행된 것으로 보건복지부 통증캠페인의 일환이다.

호스피스 완화의료센터 최윤선 센터장은 "캠페인을 통해 말기 암 환자의 통증에 대해 환자, 보호자, 의료진을 비롯하여 일반인들의 인식을 깨우고 관심을 촉구하는 효과를 얻을 수 있었으면 한다"라며 "우리사회가 말기 암 환자의 고통에 대해 함께 고민하여 다각적이고 전인적인 통증 관리의 필요성을 깨닫고 해결해 나갔으면 한다"고 말했다.

한편, 고대 구로병원 호스피스완화의료센터는 통증캠페인 외에도 호스피스 환자들의 통증관리 영상 시청각 교육과 홍보 리플렛 배부 및 상담 등 다양한 활동을 통해 환자와 보호자들에게 올바른 통증관리에 대해 알리고 있다. **▶**



### 신개념 개별 염색 장비 'HE600' 도입

고대 구로병원은 병리 검사 과정을 추적할 수 있는 신개념 자동 염색 장비 'HE600'을 도입해 5월부터 전격 가동에 돌입했다.

이번에 도입된 HE600장비를 활용하면 조직절편의 건조부터 염색, 봉입의 전 과정을 One-Step으로 진행할 수 있기 때문에 기존에 병리사가 수작업으로 진행해야 했던 번거로움을 줄여 검사의 신속성과 편리성을 높일 수 있다. 뿐만 아니라 기존 염색 방법의 단점이었던 한 개의 염색 통을 이용하여 모든 슬라이드를 염색해야 했던 Dip & Dunk 방식에서 벗어나 개별염색 방법으로 변경해 교차 오염의 발생 위험을 낮췄다.

또한 새로 도입된 장비는 병리 전문의가 정확한 판독을 할 수 있도록 400가지의 다양한 염색 프로토콜로 최적화된 맞춤 염색을 지원하고 있다. 그 외에도 인체에 유해한 알코올과 자일렌을 사용하지 않고 대체물질을 활용함으로써 병리사의 작업 환경 개선도 함께 꾀하고 있다.

이번 첨단 자동염색 장비 도입을 통해 고대 구로병원 병리과는 보다 정확한 검사로 믿을 수 있는 진단 결과를 제공하고 환자 안전사고 및 병리사 위해 사고 발생을 사전에 효과적으로 예방해 나갈 예정이다. **▶**



### 고대 구로병원-양현재단 기부금 전달식 성료

고대 구로병원은 5월 29일(월) 행정동 3층 원장 접견실에서 양현재단으로부터 소아 환자들을 위한 기부금을 전달받았다.

양현재단은故조수호 한진 회장의 사재를 출연하여 이웃과 더불어 사는 사회를 만들기 위해 설립된 사회공헌 단체다.

이번 고대 구로병원의 소아 환자들을 위한 프로그램 지원 약속 또한 사회 환원 사업의 일환으로, 1차는 병원학교 내 놀이치료 수업비용 474만원 기부 시작으로 이루어졌다.

이후 매년 상반기에 진행되는 저신장장애인연합회와 함께하는 '꿈 키움 캠프' 비용 500만원도 기부할 것을 약속했다.

은백린 병원장은 "양현재단은 장학지원, 의료연구, 문화예술 사업지원 등 다양한 사회 환원 사업을 실시하고 있는 걸로 알고 있다"라며 "우리 고대 구로병원도 민족과 박애의 정신으로 척박한 구로공단에 뿌리내려 어려운 이웃을 돌보고 의술을 펼쳐 온 만큼 이번 전달식을 시작으로 앞으로 계속해서 좋은 만남을 이어 나갔으면 한다"고 감사의 인사를 전했다. **▶**



### 고대 구로병원, 서울환경상 에너지절약 부문 우수상 수상

고대 구로병원이 5월 27일(토) 광화문광장 중앙무대에서 오후 2시부터 진행된 서울시 환경상 시상식에서 에너지 절약 부문 우수상을 수상했다.

환경상 시상식은 서울시가 1997년부터 매년 시행하고 있는 것으로, 녹색 성장과 지속가능한 발전, 공생하는 미래를 위해 크게 이바지한 개인이나 기업을 격려하는 의미로 마련된 자리다.

고대 구로병원은 LED조명 사용 및 저녹스버너 교체 작업 등을 통해 평소 환경 보호와 개선을 위해 노력해 왔으며 에너지 절약을 적극적으로 실천한 공로를 인정받아 우수상을 수상하게 되었다.

고대 구로병원 민경구 시설팀 부팀장은 "고대 구로병원은 환자 중심

의 믿음 주는 병원으로서 건강한 삶과 행복한 미래를 위해 노력하고 있으며 앞으로도 우리 세대만이 아닌 후대의 건강하고 행복한 삶을 위해 적극적으로 행동해 나갈 것"이라고 소감을 밝혔다.

한편, 고대 구로병원은 2013년부터 에너지절약을 위해 원내 디지털 정보디스플레이를 설치해 에너지절약 홍보에 적극적으로 나서며 절약 캠페인을 펼쳐왔다.

또한 기존보다 가스사용량을 10% 이상 줄이는 효율적인 난방 시스템 구축 및 외래 공용화장실의 양변기를 무전원 자동 물 내림 시스템으로 교체하는 등 병원설비 개선도 함께 실시해 에너지절약과 이용 효율을 극대화해 오고 있다. **▶**



## 공감으로 다가가요

간호 업무에 적응하는 것이 힘들어  
 자신과의 싸움을 포기하고 도피하고만 싶었던 어느 날,  
 새벽출근길 스스로를 다잡으며 생각했습니다.  
 정말 최선을 다해 환자를 돌보고 환자를 아끼도록 노력해보고 정말 힘들면 그뎨 도망가리라.  
 그런 다짐 이후부터 자연스럽게 환자를 대하는 마음이 달라졌습니다.  
 한결 편해졌고 부드러워질 수 있었습니다.

대학교 학부시절, 실습생이었을 당시 간호사는 누구보다 가까운 거리에서 환자들을 케어 하는 의료진이기때 친절은 필수 덕목이라고 생각했었습니다.

그랬었기에 입사 초기에는 친절간호사는 어렵지 않은 것이라고 생각했었습니다.  
 하지만 현실은 달랐습니다. 당장 해결해야 하는 수많은 업무들로 버거운 상황에서 환자들의 다양한 요구 사항을 들어드려야 하는 것은 결코 쉬운 일이 아니었습니다. 가끔 응급한 상황이 발생했을 때는 환자들의 부탁 및 요구사항이 오히려 일을 방해하는 요소라는 생각이 들 때도 있었습니다. 그런 과정들을 겪으면서 환자들과의 마찰이 생기게 되고 웃음을 잃어갔으며 무미건조한 어조로 환자들을 대하게 되는 저의 모습을 발견하게 되었습니다.

같은 병동에서 일하는 선배간호사들이 환자들에게 항상 웃으며 대하시는 모습, 환자들의 요구사항에 차근차근 다시 한 번 설명해 주시는 모습 등 환자를 이해하고 돌보는, 제가 꿈꿔왔던 진정한 간호사의 모습은 더 이상 저에게서 찾아 볼 수 없게 되었습니다.


그러던 어느 날, 피곤한 모습으로 출근하는 저를 안타깝게 여기시며 출퇴근을 도와주시는 부모님의 모습에서, 그리고 기운을 북돋아 주기 위해 응원을 아끼지 않는 가족들의 모습에서 새로운 생각을 하게 되는 계기를 찾게 되었습니다.

좀 더 가치 있고 의미 있는 일에 매진하며 살아야 하는 것이 아닐까 하는 생각 말입니다. 그저 평범한 일상이 아닌, 조금 더 보람 있고 의미 있는 삶을 말입니다.  
 그 후 저는 별 생각 없이 제가 배워왔던 간호 지식을 가르쳐 드렸을 뿐인데 저의 말 한마디, 행동 하나 하나에 환자와 보호자들이 쉽게 안정을 되찾는다는 사실을 깨닫게 되었습니다. 그때 느꼈습니다. 아 이게 진짜 내가 해야 하는 일이며 나는 지금 단순한 '일' 이 아닌 '간호' 를 하고 있구나 하고 말입니다.

'친절' 이라는 단어는 막연하나 '공감' 으로 바꿔 생각하면 훨씬 더 잘 받아들여집니다. '내가 저 상황에 놓여 있다면', '나라면' 이런 생각부터 했습니다. 환자가 먼저 통증을 호소하기 전에 "통증이 있을 수 있습니다. 많이 힘드시면 참지 마시고 꼭 말씀해주세요." 라고 먼저 다가서는 것부터 시작했습니다.

그러던 중 비번이었던 날 문득 감마나이프를 시술하기로 한 환자분이 떠올랐던 날이 있었습니다. 다음 날 출근 후 환자를 보자마자 "시술 잘 됐다고 들었습니다. 걱정했는데 잘 돼서 다행입니다." 라고 말씀드렸더니 환자 및 보호자께서 손을 잡아 주시면서 너무 고맙다고, 이렇게까지 생각해 주는 사람이 있어 빨리 퇴원할 수 있을 것 같다고 말씀해 주셨습니다. 그 후 병원에 입원 하실 때 마다 꼭 찾아와 인사해 주십니다.


친절도 일종의 간호의 일부라고 생각합니다.  
 저 또한 환자들의 요구사항에 지치는 경우도 많으나 의미 없이 환자의 요구사항에만 맞춰 간호하는 매너리즘에 빠지지 않도록 노력하고 있으며 '공감' 으로 환자에게 다가가도록 노력하고 있습니다.

환자에게 공감하고 다가가는 진솔한 마음, 그것이 친절의 첫 걸음입니다. 

83병동 권이경 간호사

## 여러분의 건강 안녕하십니까?



배가 불러도 먹고 싶고 간식과 고열량의 음식이 자꾸만 생각난다면 혹시 음식 중독은 아닌지 의심해 봐야 한다. 음식 중독이란 우리가 흔히 알고 있는 알코올 중독이나 니코틴 중독처럼 '음식' 에 중독되는 현상을 말한다. 달거나 짜고 기름진 음식은 쾌감중추를 자극하여 세로토닌을 분비시키기 때문에 우울하거나 힘들고 짜증나는 일이 발생하면 그런 기분을 벗어나기 위해 고지방, 고열량 음식을 폭식하게 되며 쉽게 음식 중독에 빠지게 된다. 그러나 이런 효과는 매우 일시적인 것으로 금세 다시금 우울해져 또 다른 폭식을 부르게 되고 비만이나 섭식 장애를 초래할 수도 있으므로 주의해야 한다. 

### ❖ 음식 중독 자가 테스트 ❖

- 음식을 먹을 때 생각한 것보다 훨씬 많은 양을 남기지 않고 먹는다.
- 배가 부르는데도 계속 음식을 먹고 있다.
- 가끔 먹는 음식의 양을 줄여야 하는 게 아닌가 하는 걱정을 할 때가 있다.
- 하루 중 많은 시간을 과식 때문에 피로감을 느끼면서 보낸다.
- 음식을 지나치게 많이 혹은 자주 먹느라 일상생활의 불편함을 느낀다.
- 음식을 일부러 끊거나 줄였을 때 금단증상(불안, 짜증, 우울감 등)이 나타난다.
- 불안, 짜증, 우울감이나 두통 같은 신체 증상 때문에 음식을 찾는다.
- 특정 음식을 일부러 끊거나 줄였을 때 그 음식을 먹고 싶은 강렬한 욕구를 경험한 적이 있다.

\* 위 항목에 3개 이상 해당된다면 음식중독이 의심 된다.  
 \* 출처 : 세계보건기구(WHO)

### ❖ 음식 중독 벗어나기 ❖

1. 올바른 식습관 (양질의 섬유소와 단백질 섭취)
2. 체중에 대한 집착 완화
3. 스트레스나 감정적 힘겨움을 음식 섭취로 해소하려는 습관 변경
4. 하루 7시간 이상의 충분한 수면 습관

※ 혼자만의 치료가 어렵다면 병원을 찾아 약물 처방을 받아야 한다.  
 우울증, 대인관계 문제, 무기력증이 심하다면 정신건강의학과 치료도 병행한다.


## 칭찬열차



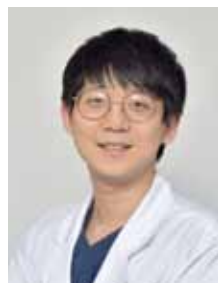
### 109호 칭찬열차 주인공

산부인과 오민정 교수

산부인과 오민정 교수님을 칭찬합니다.

언제나 환자를 내 가족과 같이 따뜻하고 친절하게 대하는 모습에 큰 감동을 받았습니다. 환자와 보호자들에게 치료의 믿음과 마음의 위로를 주시는 오민정 교수님을 진정 칭찬하고 싶습니다.^^\* 


추천 : 내시경센터 장미희님



### 109호 칭찬열차 주인공

내과 장성원 전공의

내과 장성원님을 추천합니다.

항상 웃는 얼굴로 먼저 인사하고 환자와 다른 직원들의 말을 경청하며 맡겨진 업무에 책임감을 가지고 긍정적인 태도로 항상 성실하게 임합니다. 따뜻한 말투와 행동으로 환자와 동료를 아끼며 친절하게 응대 합니다.^^\* 

추천 : 100병동 박수희님  
 글, 사진, 원내기자 최원의 핵의학과

06 January 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 의사 소통  
 · 20일 보상기법1

신장내과 02.2626.1791  
 · 8일 만성콩팥병과 당뇨병

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
			1 신관 지하층 시청각세미나실	2
5	6	7 신관3층 암병원 협진실	8 당뇨교육 오후 2시	9
12	13 신관3층 암병원 8층 소회의실	14 수요웰빙강좌 오후 2시	15 신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시 의생명연구소센터 1층 대강당 신장내과교육 오후 2시	16
19	20 ADHD부모 교육 오전 10시	21 수요웰빙강좌 오후 2시	22 당뇨교육 오후 2시	23
26	27 신관3층 암병원 8층 소회의실 ADHD부모 교육 오전 10시	28 수요웰빙강좌 오후 2시	29 당뇨교육 오후 2시	30

07 February 2017

수요웰빙강좌 02.2626.1540  
 · 4일 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

ADHD부모 교육 / 소아정신건강의학과 02.2626.1230  
 · 4일 보상기법2  
 · 11일 말 안듣는 아이  
 · 18일 자기관리가 어려운 아이

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
3	4 신관3층 암병원 8층 소회의실	5 신관3층 암병원 협진실	6 신관 지하층 시청각세미나실	7
10	11 ADHD부모 교육 오전 10시	12 수요웰빙강좌 오후 2시	13 당뇨교육 오후 2시	14
17	18 신관3층 암병원 8층 소회의실 ADHD부모 교육 오전 10시	19 수요웰빙강좌 오후 2시	20 당뇨교육 오후 2시	21
24	25 신관3층 암병원 8층 소회의실 ADHD부모 교육 오전 10시	26 수요웰빙강좌 오후 2시	27 당뇨교육 오후 2시	28
31		신관3층 암병원 협진실 수요웰빙강좌 오후 2시	신관 지하층 시청각세미나실 당뇨교육 오후 2시	

건강한 식탁

새콤달콤, 여름 별미! 매실 주먹밥



매실은 6월 대표 제철 식품이다. 매실에는 무기질, 비타민, 유기산 등의 영양이 매우 풍부하게 함유되어 있어 대사를 촉진시키고 피로를 풀어준다. 매실의 구연산 성분은 소화를 돕기 때문에 입맛이 없을 때 간단히 주먹밥을 만들어 먹어도 충분히 도움이 된다. 새콤달콤, 입맛을 돋워주는 여름 별미 매실 주먹밥, 만들어보도록 하자!

(도움말 : 고대 구로병원 영양팀)

재료

매실장아찌 50g, 밥 4공기, 다진 소고기 100g, 참기름 2큰술, 소금, 식용유, 양념장(간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 참깨 1작은술) / 4인분 기준

매실 주먹밥 만들기

1. 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 참깨를 넣고 양념장을 만든다.
2. 다진 소고기를 양념장에 넣어 10분간 재운 후 식용유를 두르고 볶는다.
3. 매실장아찌를 다진다.
4. 따뜻한 밥에 볶은 소고기를 넣어 살짝 섞고 소금, 참기름으로 간을 한다.
5. 섞은 밥을 한입 크기로 동그랗게 모양을 잡아준 후 매실장아찌를 올린다.





