



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 1월 18일 월간

고려대학교 구로병원의 새로운 출발 2018년 시무식, 제 18대 한승규 병원장 취임식



무술년 시무식

고려대 구로병원은 1월 2일(화) 오후 3시 의생명연구센터 1층 대강당에서 시무식을 실시했다.

이번 시무식은 고려대 구로병원 은백린 前병원장과 18대 병원장에 임명된 한승규 병원장을 비롯한 보직자 및 부서장들이 참여해 자리를 빛냈다. 행사는 정희진 기획실장의 사회로 진행되었으며 국민의례를 시작으로, 교직원들의 새해 인사를 담은 동영상 시청, 신년사 순으로 이어졌다.

한승규 병원장은 신년사에서 "주요 현안과 과제들을 살피면서 구로병원 도약을 위한 로드맵을 병원 구성원들과 함께 만들어 나갈 것"이라고 강조하고, "병원 발전을 위해 함께 고민하고 동참하며 힘을 보태줄 것"을 당부했다.

마지막으로 교직원들은 힘차게 파이팅을 외치며 고려대 구로병원의 활기찬 도약을 기원했다.

한승규 제 18대 고려대학교 구로병원장 공식 취임

- 끈끈한 조직문화와 소명의식 전통, 성공적인 미래전략 계승 발전 약속
- 특성화센터 및 외과 활성화, 마스터플랜 수립, 연구중심병원 지원 등
- 환자중심 의료시스템 혁신과 미래 의료산업 선도 강조

제 18대 병원장 한승규 박사의 취임식이 1월 16일(화) 오후 3시 의생명연구센터 1층 대강당에서 개최됐다.

이날 취임식은 염재호 고려대학교 총장, 이기형 의무부총장 겸 의료원장, 나준균 의대교무회장, 박용순 구로구의회의장, 추무진 대한의사협회장, 김갑식 서울시병원회장, 김숙희 서울시의사회장을 비롯한 내외귀빈과 교직원 300여 명이 참석한 가운데 진행됐다.

한승규 병원장은 날로 어려워져 가는 의료 환경을 극복하고 시대의 필요성에 발맞춰 나가기 위해 ▲휴먼웨어 개발과 복지 향상 ▲세부질 환별 전문센터·클리닉 육성 및 지원 ▲하드웨어 인프라 구축을 위한 마스터플랜 수립 ▲연구중심병원 제도적 지원과 투자 확대에 역량을

집중할 것이라고 취임사를 통해 밝혔다.

신임 한승규 병원장은 조직 공학을 가장 먼저 임상에 적용해 성공적으로 국내에 정착시킨 조직 공학 분야 최고의 권위자다. 직접 개발한 지방기질세포와 섬유아세포, 혈소판세포 및 골수줄기세포 치료술과 같은 첨단 치료법들을 연달아 발표하면서 국내외 당뇨발 명의로 인정받고 있다.

한승규 원장은 62년생으로 고려대 의과대학을 졸업하고 동대학원에서 석박사를 취득했다. 고려대 의과대학 성형외과 주임교수와 고려대 구로병원 성형외과 과장, 진료부원장, 대한성형외과학회 기초의학 연구회장을 역임했다. 현재 대한창상학회 회장, 대한미용성형외과학회 이사장, 대한당뇨발학회 부회장(차기회장)을 맡고 있다. 미국창상학회, 유럽당뇨발연구회 등 국제 학회에서도 활발하게 활동하고 있다.



취임사



존경하는 염재호 총장님과 이기형 의무부총장님, 나춘균 의대교우회장님 등 바쁘신 가운데서도 오늘 취임식에 참석해 주신 내외귀빈과 교직원 여러분께 감사드립니다.

제가 30여년간 공부하고 근무했던 구로병원에서 병원장이라는 중책을 맡게 된 것을 무한한 영광으로 생각하며 무거운 책임감과 사명감을 느낍니다.

존경하는 교직원 여러분,

우리 구로병원은 민족과 박애라는 고려대학교와 의료원의 설립정신을 바탕으로 1983년 의료낙후 지역이었던 이곳에 최첨단시설을 갖춘 최고수준의 의료서비스를 제공한다는 취지로 설립되었습니다. 지난 35년간 환자중심의 인술을 펼치며 발전을 거듭하여 우리나라를 대표하는 중심병원 중 하나가 되었습니다. 특히 최근에는 암병원 개원을 비롯해 감마나이프센터, 최신로봇수술센터, 권역응급의료센터 등 주요 특성화센터와 클리닉을 중심으로 첨단의료장비 도입과 환자중심의 다학제 진료시스템을 선도함으로써 서울 남서부 지역을 책임지고 있는 거점병원으로 자리잡았습니다. 연구분야에서도 괄목할 성과를 거두어 우리나라 최고의 연구중심병원 10곳 중 하나로 선정되었습니다.

그 동안 많은 어려움을 극복하고 환자의 건강과 구로병원의 발전을 위해 열정과 헌신으로 함께 해 주셨던 여러 원로, 선후배 교직원 여러분께 머리숙여 존경과 감사의 마음을 전합니다. 특히 지난 2년간 어렵고 제한된 여건에서도 새로운 변화와 도약의 전기를 성공적으로 이끌어주신 전임 은백린 원장님을 비롯한 보직자 여러분의 각별한 애정과 관심에 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

저는 선배 교직원들께서 반석에 올려 놓으신 구로병원의 위상을 지키고 나아가 그 동안의 성과들을 더욱 발전시키기 위해 앞으로도 끈끈한 조직문화와 철저한 의료인으로서의 소명의식을 바탕으로 한 구로병원 고유의 정체성을 인식하고, 지난 35년간의 역사와 전통을 이어 받아 역대 집행부의 성공적인 미래전략들을 계승 발전시키도록 하겠습니다.

그러나 지금 우리는 대내외적으로 점점 어려워지고 있는 의료환경을 맞고 있습니다. 정부의 보장성 강화정책이 무리하게 진행되고 있고, 많은 의료기관들은 막대한 자본투자로 하드웨어를 확대하고 있습니다. 따라서 현재 우리의 위상에 안주하고 있을 수 없습니다. 현시대의 요구에 맞춰 저의 재임기간 동안 특히 다음과 같은 몇 가지 사항에 대해서 더욱 역량을 집중하겠습니다.

첫째, 구로병원 구성원 모두가 우리의 정체성을 인식하고, 병원에 대한 자부심과 자긍심을 갖고 새로운 도약을 이뤄낼 수 있도록 노력하겠습니다. 우리는 국내 최고의 의료진을 갖추고 있습니다. 많은 교수님들이 각 분야에서 최고의 연구 및 진료성과를 나타내고 우리나라 의료계를 이끌고 있습니다. 또한 우리는 그동안 의술이 아닌 인술로 환자와의 신뢰와 믿음을 바탕으로 성장과 발전을 거듭해 왔습니다. 이것이 우리의 힘입니다. 그러나 최근 병원의 수준을 의료의 질 보다는 규모나 시설, 인력 등을 중점으로 평가하는 사회분위기에 따라 우리 자신들조차도 우리의 가치를 저평가 했던 것도 사실이라고 생각합니다. 여러분들의 조연 귀담아 듣고 병원의 현안을 잘 살피서 필요한 시설을 확충하고 교직원들의 복지향상과 자기계발에 투자를 아끼지 않을 것이며, 하드웨어 보다는 휴먼웨어를 자산으로 가진 우리병원의 내재된 가치를 젊은 교직원들에게 적극적으로 알리고 공유하겠습니다. 이를 통해 저평가돼 있는 우리 병원의 위상을 높이고 우리들이 국내 최고 의료기관에서 일한다는 자긍심과 자부심을 가지고 즐겁게 일할 수 있도록 노력하겠습니다.

둘째, 세부질환별 전문센터와 클리닉 육성 및 지원 전략을 지속적으로 이어 가겠습니다. 더불어 외과활성화를 위한 제도적 지원과 실질적인 정책들을 실행하겠습니다. 특성화센터나 외과활성화는 대학병원 본연의 역할인 교육, 연구, 진료 분야의 위상을 높이는데 기여할 뿐만 아니라, 경영성과 창출에도 큰 도움이 될 수 있다고 판단됩니다. 경영의 내실화를 통해 최고의 진료를 할 수 있는 여건을 조성하고, 연구에 투자도 하고, 더 많은 우수인력을 확보할 수 있도록 노력하겠습니다.

셋째, 상대적으로 부족했던 건물신축 등 하드웨어와 관련 인프라 구축이 더욱 구체화되고 조속히 실현될 수 있는 기반을 다지기 위해 장단기 마스터플랜을 마련하겠습니다. 그때 그때 상황에 따라 일회성으로 사업을 진행하는 것이 아닌 현 시점에서 구로병원의 확장에 가장 적합한 모델이 무엇인지 객관적이고 정량적인 분석을 통해 세부전략들이 도출될 수 있도록 예산을 들여서라도 전문컨설팅을 받겠습니다. 가능한 한 가장 빠른 시기에 컨설팅을 마무리하고 이를 통해 일회성이 아닌 신뢰가 담보된 구로병원 확장계획 로드맵을 만들어 재단과 학교, 의료원의 적극적인 지원과 협조를 이끌어 낼 수 있도록 노력하겠습니다.

넷째, 연구중심병원에 대한 제도적 지원과 인프라 투자도 확대하겠습니다. 계획중인 후문의 리서치빌딩 신축을 성공적으로 마무리하여 연구역량을 강화시키겠습니다. 연구중심병원에 더 많은 젊은 연구자들이 관심을 갖고 참여하고, 운영이 더욱 객관적이고 능률적으로 될 수 있도록 조직을 개편하겠습니다. 또한 긴밀한 산학협력을 통해 연구업적을 산업화시켜 국내 의료산업의 수준을 한층 끌어올리는데 앞장서겠습니다.

마지막으로 의료원 본부와 의 소통에도 힘쓰겠습니다. 안암, 구로, 안산 등우리 의료원 세 병원 간의 신뢰, 협조, 소통은 지금껏 숭한 어려움을 극복하고 고려대학교 의료원을 지탱해 온 힘이라고 생각합니다. 의료원에서 세 병원의 발전을 위해 계획하고 진행하는 여러 정책이나 사업들의 추진과정을 오해없이 우리 구로병원 구성원들이 공감하고 납득할 수 있도록 노력하고, 반대로 우리병원 구성원들의 여망을 의료원 본부에도 제대로 전달하여 정책에 반영될 수 있도록 하고, 이를 통하여 서로간의 신뢰를 높일 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

사랑하고 존경하는 교직원 여러분,

저는 지난 수십 년간 숭한 위기를 기회로 극복한 여러분의 열정과 저력을 믿고 있습니다. 우리 구로병원이 견고한 성장과 함께 미래를 향한 거침없는 혁신과 도전을 중단없이 지속할 것이라고 확신합니다. 각자의 자리에서 여러분들이 역량과 잠재력을 맘껏 발휘할 수 있도록 열심히 일하겠습니다. 여기 계신 내외귀빈 여러분들께도 구로병원에 아낌없는 격려와 지원을 부탁드립니다. 다시 한 번, 병원발전에 헌신해 주고 계시는 교직원 여러분 한 분 한 분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 항상 여러분과 함께 하며 여러분의 기대에 부끄럽지 않은 재임기간이 되도록 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.🍀



2018년 1월 16일
고려대학교 구로병원장 한 승 규

2018년 무술년, 빛나는 새해 건강한 새해

교 직 원 새 해 인 사



소아청소년과 유기환 교수

구로병원 교직원 여러분 2017년 수고 많이 하시고 고생 많이 하셨습니다. 2018년은 모두 건강하시고 모든 일이 잘 풀리는 희망찬 한 해가 되길 바랍니다.



정형외과 김학준 교수

병원 직원 및 선생님 여러분 강아지처럼 열심히 뛰어나다면서 활기찬 한 해 되셨으면 합니다. 감사합니다. 새해 복 많이 받으세요!



영상의학과 김기원

무술년 새해를 맞이해서 교직원 여러분 모두 건강하시길 바랍니다. 저에게는 무술년이 굉장히 의미 있는 해입니다. 제가 태어난 해이기도 하거니와 곧 있으면 정년이 다가오기 때문입니다. 작년 한 해도 맡은 바 책임 다 해 주신 것처럼 올 해도 아주 즐거운 마음으로 가정에도 직장에도 행복이 가득했으면 좋겠습니다.



72병동 임혜리

작년에 입사했는데 벌써 시간이 훌쩍 지나서 2018년이 되었어요. 2018년은 개띠해입니다. 바로 제 띠이기도 하지요. 이를 기념해서 다른 해보다도 더 열심히 일할 것을 다짐해 봅니다.



50병동 장정아

저희 고대 구로병원 가족 여러분, 모두 건강하고 좋은 일만 가득 하시길 바랍니다. 파이팅!



진단검사의학과 정준

제가 올해 장가를 가게 됩니다. 많이 축하해 주시고요, 올해 꼭 모두가 건승하시길 바랍니다. 고대 구로병원 파이팅!

미래를 준비하는
고려대학교 구로병원이 여러분의 일상에
행복과 건강이 가득하시길 기원합니다

새해 복 많이 받으세요!



高大의료원, AAHRPP 전면 인증 획득

최고 수준의 연구 역량 재확인

고려대학교 의료원(의무부총장 겸 의료원장 이기형)이 임상연구 분야 국제 인증기관 AAHRPP(Association for the Accreditation of Human Research Protection Programs, 국제 연구대상자보호프로그램 인증협회, 이하 AAHRPP)로부터 의료원 산하 3개 병원 통합으로 전면 인증(Full Accreditation)을 획득했다.

AAHRPP은 2001년 미국 정부 산하 임상시험 안전·윤리 관련 7개 부처의 후원으로 설립된 독립적 비영리 민간 인증 협회로, 기관과 연구진이 윤리적이고 과학적인 연구를 수행하며 연구에 참여하는 연구대상자의 안전과 권리를 보호하는지 확인하여 인증을 부여하고 있다.

고려대학교 의료원은 지난 2016년 6월에 산하 각 병원 교원들로 구성된 AAHRPP인증 운영위원회/실무위원회와 AAHRPP 인증준비팀을 구성하고, 지난 2016년 9월 인증 신청을 시작으로 2회에 걸쳐 AAHRPP으로부터 본원의 규정 및 절차 등 서류 검토를 받았으며, 금년 9월 현장 실사를 받았다. 인증 조사단은 'S.O.P. (임상연구대상자보호 표준 운영 규정)', 'IRB (의학연구심의위원회)', '임상연구대상자를 위한 보상 및 절차', '임상 연구 관련 이해상충', '임상연구 관련 기록 및 계약서' 등 다양한 부문에서 세부적인 고강도 검증 절차를 실시했다.

현장 조사에서 AAHRPP 현장조사단은 "연구대상자보호프로그램의 질과 구성원들의 열의에 깊은 인상을 받았으며, 15개월의 비교적 짧은 준비기간에도 불구하고 서류의 완성도와 HRPP 수행 또한 우수하다고 사료된다"고 언급했다. 또한, 지난 12월 18일 개최된 AAHRPP 인증심의위원회에서는 "고려대학교 의료원은 질 높은 임상연구 수행과 연구대상자보호를 위해 기관에서 강력한 의지를 갖고 있고, 이를 정책과 실행을 통해 정합성 있게 반영하고 있다"고 평가했다.

이기형 의무부총장은 "모든 병원이 하나되어 성공적으로 인증을 받게 되어 매우 기쁘다"며, "이번 AAHRPP 인증을 계기로 연구대상자보호프로그램을 조화롭게 운영함으로써 윤리적·과학적 임상연구 정착에 앞장설 것"이라고 밝혔다.

고려대학교 의료원은 이번 AAHRPP 인증을 통해 임상시험에 참여하는 연구대상자의 권리와 복지를 보호하기 위한 임상연구 규정과 체계를 국제적 수준으로 갖추고 있음을 입증한 것으로, 연구의 질 향상은 물론 윤리적 신뢰성을 증대시키고 글로벌 임상연구 기관들과의 협력 네트워크를 넓히는 등의 긍정적인 효과가 있을 것으로 기대하고 있다.



AAHRPP 한 눈에 보기

AAHRPP란? ///

지난 2001년에 설립된 미(美) 임상연구대상자보호정책 인증기관

13개국 247여개 기관들의 임상연구대상자 보호정책을 세부적으로 평가하여 임상연구대상자들의 권리와 신체적 보호를 위해 앞장서는 기관이다.

AAHRPP 인증 획득 의의는? ///

AAHRPP는 임상연구를 수행하는 의료기관과 연구진이 연구대상자의 안전과 권리를 보호하면서 윤리적이고 과학적인 연구를 수행하고 있는지를 평가 받는 국제 인증을 말한다. 그러므로 AAHRPP인증을 획득함으로써 고려대학교 구로병원은 국제 경쟁력을 갖춘 임상연구기관이라는 것을 국내외에서 공식적으로 인정받은 것이라고 할 수 있다. 또 그에 걸맞는 연구대상자 보호 프로그램과 시스템을 갖추고 있다는 것을 증명한 것이다.

특히 국내 타 기관들이 단위 병원 중심으로 인증을 획득한 것과는 달리 고려대학교 의료원은 산하 3개 병원(안암, 구로, 안산)이 개별로 평가를 받고 인증을 획득했다는 데 큰 의의가 있다.

고려대의료원
세계최고 임상연구인증기구
AAHRPP
전면 인증 획득!

AAHRPP Full Accreditation
Korea University Medical Center

우리 병원에서는요

뇌동맥류 환자 오락가락 한파 주의해야

5년 새 환자 27배 늘어... 파열 시 3명 중 1명이 사망할 만큼 치명적 추위와 큰 일교차에 취약 겨울부터 초봄까지 관리 필요

대표적인 뇌혈관질환 '뇌동맥류'가 터지는 파열이 발병하면 환자 3명 중 1명이 사망할 정도로 위험하다. 특히 추위와 큰 일교차로 혈압 관리가 필요한 겨울부터 초봄까지는 파열 위험성이 높아지기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

혈관이 풍선처럼 부풀어 오르는 뇌 속 시한폭탄 환자 별 적절한 치료법과 시기 따져보아야

뇌동맥류란 머릿속 동맥혈관의 일부가 풍선 또는 파리처럼 부풀어 오른 것이다. 부풀어 오른 풍선이 얇아지듯 혈관벽이 얇아져 빠르게 흐르는 피의 압력을 이기지 못해 터지면 '파열 뇌동맥류'로 출혈이 일어나 응급치료가 필요하다. 요즘에는 활발한 건강검진으로 터지기 전에 '비파열 뇌동맥류'를 발견하는 환자들도 많다.

터지지 않은 뇌동맥류를 발견하면 혈류를 차단하기 위한 치료는 2가지이다. 머리를 열고 볼록해진 혈관을 클립으로 집어 묶는 수술인 '클립 결찰술'과 뇌동맥류에 1mm 이하 얇은 코일을 채워서 구멍을 막는 시술인 '코일색전술'이다.

환자들은 머릿속에 언제 터질지 모르는 병이 생겼다고 하니 겁을 내고 당장 치료받고 싶어 하지만, 비파열 뇌동맥류를 발견했다고해서 모두가 당장 치료가 필요한 것은 아니다.

고려대 구로병원 뇌혈관치료팀은 신경외과 뇌혈관 전문의, 영상의학과 뇌혈관중재치료 전문의, 신경과 뇌졸중 전문의, 재활의학과 전문의들로 구성되어 있고, 매주 회의를 통해 환자 치료 방향을 결정한다. 뇌동맥류의 위치, 크기, 모양 등을 보고 함께 논의해 경과관찰을 할지 치료가 필요하다면 수술과 뇌혈관중재시술 중 무엇이 적합할지 등을 정해 환자가 가장 적합한 치료를 받을 수 있도록 돕는다.

뇌동맥류를 클립을 집어 묶는 '클립결찰술'

수술과 시술에는 확실한 장단점이 있다. 뇌를 열어야 하는 부담감에 대다수 회복이 빠른 시술을 선호하지만 평균 수명이 길어진 점을 고려하면 젊은 환자들은 내구성이 좋은 수술을 고려해야 한다. 최근에는 눈섭 또는 관자놀이에 3CM 이하의 크기로 절개해 수술을 진행하는 미니개두술도 가능해져 수술이 가능해져 과거 뇌동맥류 수술에 비해 수술시간과 입원기간을 반으로 줄였다.

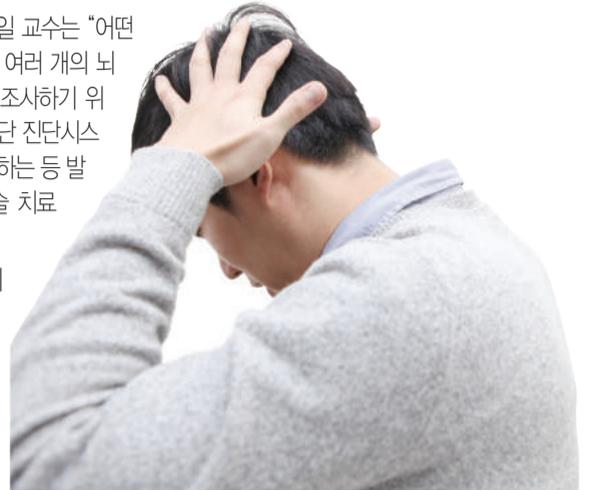
고려대 구로병원 신경외과 권택현 교수는 "작은 구멍으로 수술을 한다고 해서 보이는 게 좁아지는 것은 아니다"며 "기술 발달로 인해 시야를 충분히 확보할 수 있고, 미니개두술로 진행 중에 위험한 경우 전체 머리를 여는 것도 가능하나 그동안 한 건도 없었다"고 말했다.

미세 코일로 뇌동맥류를 채우는 '코일색전술'

하지만 최대한 머리를 열지 않고 막을 수 있다면 코일색전술을 권장한다.

고려대 구로병원 영상의학과 서상일 교수는 "어떤 뇌동맥류가 파열의 위험이 높은지, 여러 개의 뇌동맥류 중 어느 것이 더 위험한지 조사하기 위한 고해상도 뇌혈관벽 MRI 등의 첨단 진단시스템을 일찍부터 도입해 임상에 적용하는 등 발병위험을 조기예측하고 코일색전술 치료 효과도 높이고 있다"고 말했다.

최근에는 수술과 시술을 동시에 시행하는 경우도 늘고 있다. 코일색전술로 최대한 뇌동맥류를 막은 후 수술을 하면 출혈도 적고 회복도 빠르기 때문이다. 따라서 전공이 다른 전문의들의 협진 시스템이 가장 중요하다. 고려대 구로병원 뇌혈관치료팀은 환자의 최적의 치료를 찾는 것, 꼭 해야 할 치료만 하는 다학제진료가 후유증을 최소화하고 생존율을 끌어 올리는 올바른 길이라고 말한다.



손목동맥을 통한 뇌혈관조영술로 당일퇴원 가능

또한 더 나은 치료전략을 위해 새로운 치료에도 앞장서고 있다. 1차적으로 CT나 MRI 검사결과 뇌동맥류가 의심되는 경우 확진을 위해 뇌혈관조영술은 필수적이다. 뇌혈관에 조영제를 주입 후 X선을 촬영해 뇌혈관의 모양이나 굵기 등을 확인할 수 있는 검사로, 주로 허벅지 피부를 5mm 이내로 절개해 혈관속의 도관을 넣어 검사한다.

검사 후 지혈을 위해 4~6시간 걸을 수 없어 당일 퇴원이 불가능한 경우가 있다. 하지만 손목을 통해 검사를 진행하면 바로 걸을 수 있어 당일 퇴원이 가능하고 지혈을 위한 장치도 훨씬 저렴하다.

신경외과 윤원기 교수는 "2007년부터 1,000건 이상 손목동맥을 통한 뇌혈관조영술을 시행했지만 부작용은 미비했다"며 "환자의 입원기간과 비용부담을 줄일 수 있는 시술이다" 라고 말했다.

뇌동맥류를 3D로 재구성 해 파열 위험도 예측

진료뿐 아니라 더 나은 치료를 위해 연구도 끊임없이 진행 중이다. 풍선 같은 뇌동맥류 중에 반복적으로 피가 부딪히는 부분은 더 혈관벽이 얇아지고 약해지기 마련이다. 최근 연구 중인 뇌동맥류의 모양과 위치를 3D로 재구성해 피의 흐름을 시뮬레이션 함으로써 어느 부분이 터질 위험이 높은지를 예측하는 '다이나믹 시뮬레이션 시스템' 등을 이용하여 뇌동맥류의 파열 위험도를 예측할 수 있으면, 뇌동맥류 치료의 시기, 방법을 정하는 데 중요한 기준이 될 것이다.

[도움말 : 고대 구로병원 뇌혈관치료팀]

환자 중심의 부서를 만나다_입원생활안내

Q1. '입원생활안내'는 정확히 무슨 업무를 담당하시나요?

2017년 3월 13일(월)부터 입원생활안내 서비스를 강화하기 위해 본관 1층에 전용 창구를 개설하였습니다.

입원생활안내의 주요 업무는 입원 간호에 필요한 간호 정보 조사지와 정서 상태 평가지 작성, 입원 생활 및 퇴원에 대한 안내입니다. 또 환자분께서 입원 수술을 하실 때 처방된 검사가 있는지 미리 확인하여 병동에 올라가시기 전에 받으실 수 있도록 도와드리고 있습니다.

최근에는 감염병 확산을 방지하고 올바른 병문안 문화 정착을 위해 실시 중인 병문안 문화 개선 캠페인에 대한 내용도 함께 설명해 드리고 있습니다. 이를 위해 환자 인식 바코드 부착과 보호자용 출입증 발급 업무도 함께 진행합니다.

이 외에도 입원을 예정하고 계신 환자분께도 입원 시 숙지하셔야 할 주의 사항과 준비물에 대한 것도 안내해 드리고 있습니다.

Q2. '입원생활안내'가 생긴 후 달라진 것은?

입원생활안내 창구가 설치되기 전에는 입원 수술 절차를 해당 병동에서 모두 담당하였기 때문에 긴급을 요하는 병동 간호 업무가 발생하거나 입원 환자가 물렸을 시에는 긴 대기시간을 감수해야 하는 경우가 발생하기도 했습니다. 또한 충분한 면담 시간을 확보하기 힘들어 간호 정보 기입에 어려움을 겪기도 하는 등 여러 고충이 있었습니다.

이에 입원생활안내 전용 창구를 설치하여 독립된 공간을 마련했습니다. 또한 입원 생활 안내만을 전담으로 하는 간호사를 배치해 입원에 대한 보다 상세한 안내를 환자들에게 제공하고 환자의 병력 사항 및 요구 사항을 청취하여 서비스에 반영할 수 있도록 하였습니다.

또 단순 구두 설명에만 그치지 않고 동영상도 활용하여 환자와 보호자분 모두 수월하게 이해하실 수 있도록 도움을 드리고 있습니다.

입원생활안내 창구 설치 이후 대기시간 감축과 환자 편의 향상, 병동 환자 케어 서비스 강화 등 긍정적인 효과를 거둘 수 있었으며 효율적인 간호 업무 수행이 가능해져 환자 및 보호자는 물론 간호사들의 만족도도 크게 향상되었습니다.

Q3. '입원생활안내' 이용 시 참고해야 하거나 주의해야 할 점이 있나요?

당일 입원 예정이신 분들은 먼저 신관 원무팀 입원수속 창구를 방문하여 입원수속처리를 한 후 '입원생활안내' 창구를 이용하시면 됩니다.

입원생활안내는 월요일에서 목요일까지 총 4일간 오전 9시부터 오후 6시까지 운영됩니다.

니다. 금요일과 일요일은 오후 1시부터 오후 6시까지 운영하며, 토요일은 휴무입니다.

입산부, 격리환자, 응급실 경우 환자, 정신건강의학과 환자, 소아환자 일부, 특수병동입원환자는 입원생활안내를 들리지 않고 바로 배정반드시 병동으로 올라가시면 됩니다.

Q4. 업무를 보실 때 어느 부분에 가장 중점을 두시나요?

입원생활안내에서는 1:1 안내를 통해 사생활 보호를 준수하고 있으며 특별히 환자분이 요청한 사항이나 중요한 내용이 있다면 이를 해당 병동 담당간호사에게 전달하여 정확하게 숙지시키고 있습니다.

Q5. 앞으로 계획 중에 있는 사업이나 마지막으로 하고 싶으신 말은?

앞으로도 입원하시는 환자분들께 병원의 좋은 이미지를 제공하기 위해 노력하며, 친절하고 상세한 안내로 보다 편리하게 병원을 이용하실 수 있도록 도움을 드리겠습니다. 감사합니다.



입원생활 안내 이용절차

- 1 번호표 출력
- 2 기본정보 조사지 / 정서상태평가 작성
- 3 입원생활안내 교육자료 시청
- 4 간호정보 조사 작성 (간호사와 함께)
- 5 환자 확인 팔찌 착용
- 6 검사 안내
- 7 병동 입원

똑/똑/한 닥터K

인플루엔자

질병관리본부의 표본감시 결과에 따르면 인플루엔자 유행주의보 발령 이후 지속적으로 환자가 증가했다고 합니다. 특히 단체생활을 하는 초, 중, 고등학생들 사이에서 발병률이 높게 나타나 주의가 필요합니다.

오늘은 인플루엔자의 증상을 꼼꼼히 살피고 인플루엔자 바이러스를 예방할 수 있는 방법을 알려드리겠습니다.



+ 인플루엔자란 무엇인가요?

독감은 감기와 비슷한 증상을 보여 일반인은 구별이 쉽지 않습니다. 하지만 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염 즉, 독감은 감기와는 엄연히 다른 질병입니다.

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일 후에 증상이 나타나며 갑작스러운 발열과 함께 근육통, 피로감 등의 전신 이상 증상과 기침, 인후통, 가래 등의 호흡기 이상 증상이 나타납니다.

+ 인플루엔자 감염을 예방하려면 어떻게 하나요?

인플루엔자 감염을 예방하는 가장 효과적이고 적극적인 방법은 역시 인플루엔자 예방접종을 맞는 것입니다. 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고 올바른 손 씻기, 손으로 눈·코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다.

[개인 위생 수칙]

● 올바른 손 씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등

● 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 반드시 올바른 손 씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용

● 자기 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

+ 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

인플루엔자 백신은 건강한 사람에게는 약 70~90%의 예방 효과를 보입니다. 하지만 고령자나 만성질환이 있는 사람에게서는 효과가 다소 떨어지는 경향이 있습니다. 그러나 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는 데 매우 효과적이므로 고령자 및 만성질환자는 반드시 접종을 맞는 것이 좋습니다.

+ 인플루엔자가 이미 유행중인데, 지금이라도 인플루엔자 예방접종을 받는 것이 좋을까요?

현재 인플루엔자 감염 환자가 급속도로 늘고 있으며 늦은 봄까지 유행이 지속될 것으로 예상되므로 지금이라도 인플루엔자 예방접종을 맞으실 것을 권장합니다. 아직 접종을 맞지 않으신 분들은 항체 형성까지 2~4주 정도의 시간이 걸린다는 것을 고려해 예방접종을 받으시는 게 좋습니다.

*2017년 12월 이후 유행 시기 중에도 우선접종 권장대상자가 미접종한 경우에는 접종 권장 **우선접종 권장대상자: 인플루엔자 바이러스 감염 시 합병증 발생이 높은 대상자(고위험군), 고위험군에게 인플루엔자를 전파시킬 위험이 있는 대상자, 집단생활로 인한 인플루엔자 유행 방지를 위해 접종이 권장되는 대상자

※무료 접종 대상자 중, 만 65세 이상인 경우 보건소에서 예방접종이 가능하므로 가까운 보건소에 전화 문의 후 방문하시면 됩니다. 생후 6개월 이상 59개월 이하 어린이는 2018년 4월 30일까지 가까운 의료기관이나 보건소에서 접종이 가능합니다.

+ 인플루엔자는 감기와 다른가요? 인플루엔자 백신을 접종하면 감기도 예방할 수 있나요?

인플루엔자는 독감이라고 불리기 때문에 감기와 같은 병으로 생각하는 분들이 있습니다. 하지만 독감과 감기는 다른 질병입니다. 감기는 다양한 감기 바이러스에 의해서 발생하는 급성 호흡기 질환을 말하며, 인플루엔자는 인플루엔자 바이러스가 호흡기(코, 인후, 기관지, 폐 등)를 통해 감염돼 발생하는 질병으로 합병증(폐렴 등)을 유발할 수 있습니다.

인플루엔자 바이러스에 감염된 사람이 기침, 재채기를 하거나 말을 할 때에 공기 중으로 바이러스가 배출되면 다른 사람에게 전파될 수 있습니다.

인플루엔자 예방접종은 인플루엔자 바이러스에 대한 백신이므로 다른 종류의 바이러스에 의한 감기에는 효과가 없습니다.

+ 감기에 자주 걸리는데 독감 예방주사를 맞으면 감기가 예방되나요?

그렇지 않습니다.

감기의 경우에는 parainfluenza virus 1, 2, 3 respiratory syncytial virus, adenovirus, rhinovirus, coronavirus, echovirus 등 다양한 바이러스에 의해서 발생하는 급성 상기도염을 말하며, 보통 2-5일만에 합병증 없이 회복되는 경우가 대부분입니다.

하지만 독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 감염증이며 독감 예방주사는 이 바이러스 중 일부 항원에 대한 백신이므로 다른 종류의 바이러스에 의해 발생한 감기에는 효과가 없습니다.

같은 인플루엔자일 경우에도 아형이 다른 경우에는 효과가 없습니다.

증상만으로 독감과 다른 호흡기 감염증을 구분하는 것은 매우 힘든 일이며, 정확한 진단은 증상발생 후 처음 2-3일에 인플루엔자 바이러스에 대한 검사를 시행함으로써 알 수 있습니다.

+ 인플루엔자에 걸리면 어떤 합병증이 발생할 수 있습니까?

인플루엔자의 가장 흔한 합병증은 세균성 폐렴이며 이외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 기종격동, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염, 횡문근 용해, 라이 증후군 등을 들 수 있습니다. 또한 만성 기관지염이나 만성 호흡기질환, 만성 심혈관질환의 경우 인플루엔자 감염으로 악화될 수 있습니다. 합병증은 노인, 소아, 만성질환자에게서 흔히 발생하며 이로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있습니다.

+ 인플루엔자 바이러스에 노출된 후 얼마만에 증상이 나타나며, 얼마동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있습니까?

인플루엔자 증상은 바이러스에 노출된 후 보통 1~4일(평균 2일) 정도 지나면 나타나게 됩니다. 인플루엔자 환자의 경우 나이에 따라서 전염기간에 차이가 있는데 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5일 동안 전염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 전염력이 있는 경우도 있습니다.

+ 독감 예방주사는 매년 맞을 필요가 없는 것인가요?

그렇지 않습니다. 인플루엔자 바이러스는 지속적인 변이를 통해 아형이 변하기 때문에 매년 새로운 백신이 개발됩니다. 따라서 위험군의 경우에는 매년 맞는 것을 권합니다.

+ 인플루엔자에 걸렸을 때에 집에서 할 수 있는 일들은 어떤 것들이 있습니까?

충분한 휴식을 취하고 충분한 수분을 섭취하면서 음주나 흡연은 삼가는 것이 좋습니다.

증상을 완화시키기 위한 약제를 복용할 수도 있으나 합병증이 없는 인플루엔자의 경우에는 항생제 치료는 효과가 없습니다.

+ 인플루엔자를 앓고 있는 어린이에게는 아스피린을 사용해도 되나요?

독감 증상이 있는 어린이에게는 의사의 지문 없이 아스피린을 주지 마십시오.

특히 열이 나는 경우에 주의해야 합니다. 드물게 라이시 증후군(Rye syndrome)이라는 심각한 합병증이 발생할 수 있기 때문입니다.

이런 겨울은 A형 인플루엔자와 B형 인플루엔자가 동시에 유행하고 있어 인플루엔자 의심증상이 있는 경우 가까운 의료기관에서 초기에 진료를 받아야 합니다. 인플루엔자 예방접종을 하고 올바른 손 씻기, 기침예절 지키기 등 개인위생수칙 준수를 통해 건강한 겨울을 보낼 수 있도록 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

[글: 원내기자: 이혜림 간호부 / 출처: 질병관리본부]

생생/건강

바삭바삭 마르는 사막 같은 입 안, 구강건조증?

구강건조증은 입안이 마르는 증상을 말한다. 침의 분비가 줄어들어 입안이 건조해지고 혀에 백태가 심하게 낀다. 게다가 입이 마르기 때문에 혐기성 박테리아의 대사가 활발해져 구부산물로 인한 입냄새도 덩달아 심해진다.

65세 이상 고령층의 30% 정도가 앓을 정도로 흔한 질환에 속한다. 주로 남성보다는 여성에게서 많이 나타나는데, 갱년기로 인한 호르몬 변화 때문이다.

구강건조증은 계절의 영향도 받아 1월에서 4월 사이 환자수가 증가하는 경향을 보인다. 겨울철 건조한 날씨 때문이다.

침 분비가 제대로 되지 않아 입 안이 지나치게 건조해지면 발음이 어눌해지고 저작 활동도 어려워지며 미각을 상실하게 되는 등 다양한 증상이 유발된다. 게다가 구강 내 점막에 상처가 나기 쉬워 감염 및 염증이 발생할 수 있으므로 주의가 필요하다.

구강건조증의 원인은 여러 가지가 있는데 크게 침을 분비하는 타액선에 종양이나 감염이 발생해 분비량이 줄어들거나 쇼그렌 증후군과 같은 질환이 생겨 건조증이 나타나는 일차적인 원인과 비타인 결핍 빈혈 당뇨와 같은 이차적 원인으로 인해 발생하는 경우로 나눌 수 있다. 침 분비에 영향을 주는 약물 복용 때문에 호르몬 교란으로 발생하는 경우도 있으나 구강건조증이 의심되면 검사를 통해 정확한 원인을 찾아야 한다.

구강건조증의 치료는 원인이 되는 기저 질환을 치료하는 것이 기

본이다. 그리고 생활습관 개선으로 증상의 빠른 호전과 예방을 도모하는 노력이 필요하다.

구강건조증을 예방하기 위해서는 소량의 물을 자주 마셔 주어야 하며 실내 습도를 조절해 구강이 건조해지지 않도록 해야 한다. 아울러 규칙적인 구강 위생 관리를 통해 청결을 유지하는 것도 중요하다.

음식은 되도록 너무 맵거나 짠 음식은 피하도록 하고 이뇨제 항우울제 항히스타민제 등은 구강건조증의 원인이 될 수 있으므로 필요한 경우가 아니라면 무분별한 투약은 금한다. 또한 하루 8번(식후 3회, 공복 시 3회) 한 컵의 물을 입안 전체를 적시듯이 천천히 마시는 습관과 무가당 자일리톨 껌 등을 이용하는 방법도 구강건조 증상을 완화시키는 데 도움이 된다.

[도움말: 차과 김영수 교수]



타는 듯한 가슴 통증 역류성식도염

역류성식도염은 위 내용물과 위액의 역류 현상이 반복되면서 위산에 의해 식도 점막에 손상이 생겨 염증이 유발되는 것을 말한다. 주원인으로는 과식과 과음을 들 수 있다.

우리 몸은 위와 식도의 연결부위가 하부식도괄약근에 의해 닫혀 있다. 정상적인 때는 음식을 삼킬 때만 식도와 위의 연결부위가 열리고 음식물이 식도를 따라 위로 내려가게 되지만 그 외의 경우에는 문이 닫혀서 식도를 타고 음식물이 다시 올라올 수는 없게 만들어져 있다. 하지만 하부식도괄약근에 문제가 생겨 조절 기능이 약화되면 경계 부위가 완전히 닫히지 않는다. 이 때문에 역류성식도염 증상이 나타나는 것이다.

역류성식도염은 위내시경검사를 통해 간단하게 확인해 볼 수 있다. 때로는 필요에 따라 24시간 식도 산도검사나 식도내압 검사 등을 실시하기도 한다.

식생활이 서구화되면서 우리나라 성인 10명 중 1명은 속 쓰림, 위산 역류, 타는 듯한 가슴 통증, 목에서 느껴지는 이물감 등의 증상으로 고통 받는다. 대개 역류성식도염은 위산 분비를 억제시켜 주는 양성자펌프억제제(PPI)를 사용하면 간단하게 치료할 수 있지만 증상이 호전돼 약물을 끊게 되면 다시 재발할 수 있으므로 늘 주의가 필요하다. 증상을 완화시키기 위해서는 금주, 금연, 체중 감량, 식사 후 바로 눕지 않기 등 생활습관 개선이 필요한데 만약 고통이 심해 견디기 어렵다면 외과적인 수술적 치료나 내

시경 수술을 고려해야 한다.

역류성식도염의 대표적인 외과적인 수술적 치료로는 느슨해진 하부식도괄약근을 위가져부로 감싸주는 복강경 위저추벽 성형술이 있다. 최근에는 내시경을 통해 간단하게 치료하는 스트레타 치료법과 항역류 내시경 수술을 시행한다.

역류성식도염은 대부분 만성적으로 이어지기 때문에 치료를 미루는 경우가 많다.

그러나 역류성식도염이 계속되면 미란, 궤양이 발생해 식도가 좁아지는 식도협착이 생길 수 있으며 식도 조직이 변해 바렛식도(Barréoesophagus)가 나타나기도 한다. 그러므로 역류성식도염이 의심된다면 병원을 찾아 치료를 받아야 한다.

[도움말: 소화기내과 박종재 교수]



친/절/칼럼

“내가 먼저 인사하기”나는 누구를 만나든지 먼저 인사한다.

감사일기를 작성하고 느낀 점.



‘감사일기’는 오프라 윈프리라는 미국의 유명한 방송인이 하루도 빠짐없이 일상의 감사한 일을 기록한 일기장을 말한다. 고대구로병원 간호부 외래에서도 작년 중순부터 시범적으로 감사일기를 작성했다. 그러다 올해부터 긍정문화 확산팀을 중심으로 교직원들에게 긍정일기를 작성할 것을 독려했고 한 해 동안 많은 외래직원들이 작성해 주셨다. 교직원들은 주 1회 감사일기를 작성하며 일상 속에서 쉽게 지나쳤던 소소한 감사들을 다시금 되새기고 고마웠던 주변 사람들을 돌아보며 서로 공감할 수 있는 좋은 글귀를 나누는 시간을



나는 일주일마다 지하층 직원의 감사일기를 수거, 취합해 좋은 글귀를 선정한 뒤 SNS에 올리고 감사 내용들을 모아 회의 때 선물을 드릴 분을 선정했다. 감사일기 내용을 읽다 보면 미처 생각하지 못했던 부분에서도 감사하는 마음을 느낄 수 있다는 사실을 깨닫게 된다. 또 타인 감사 내용을 보면 ‘이 분은 나도 감사하다고 생각했던 분인데 모두에게 감사하는 마음을 느끼게 해 주시는 분이구나’ 라는 생각이 들기도 한다.

나는 감사할 일이 전혀 없었을 때도 있었고 정말 많았을 때도 있었다. 때로는 반복되는 일상을 살다 보니 이번 주와 저번 주의 감사한 내용이 비슷한 경우도 있었다. 다른 분들도 비슷했다. 주마다 읽다 보면 내용이 대동소이 하다는 것을 깨닫게 된다. 생각하기 나름이겠지만 정말 감사한 일이 사소하고 많아서 내용이 비슷한 것이거나 그게 아니라면 늘 똑같이 되풀이 되는 일상에 무더져 그런 것일 수도 있겠다고 생각했다. 한편으로는 사실 일기라고 칭해지지만 타인에 대한 ‘감사’ 표하고 이를 다른 이에게 보여야 한다는 점에서 보다 깊은 속내를 드러내기 어렵고 진솔한 이야기를 담기 어렵기 때문이 아닌가도 싶다.

거기다 감사한 사람을 선정하여 선물을 증정한다라는 사업이 중간에 끼여있다 보니 정말로 감사함을 느낄 때 작성하는 것보다 주마다 숙제처럼 일부러 칭찬해야 할 사람을 찾아 작성해야 하니 부담 아닌 부담으로 작용하는 것일꺼다. 한마디로 주객전도다.

평소에도 일기를 매일 쓰고 있는 분이 있을지 모르겠다. 나는 감사일기를 쓰면서 초등학교 방학 때나 써왔던 일기를 쓰는 느낌을 받았다. 감사했던 일이 무엇이 있었나 생각하며 이사람 저사람 떠올리기도 하고 오랜만에 손 글씨도 써보고 하루를 되돌아보는 일을 하게 되었으니 말이다. 감사의 크기는 물질적인 것, 외적인 것이 다가 아니었다. 살아가면서 감사할 일은 주위에 생각보다 많고, 당연하다고 생각했던 일들은 누군가에게는 베푸는 일이고, 나에게서는 베풀을 받는 고마운 일이었다. 내가 생각하기 나름이지만 우리는 알게 모르게 도움을 주고 받으며 살아가고 있는 것이다.

‘감사일기’는 그것을 상기시키고 글로 표현함으로써 우리의 정신건강을 향상시키며 긍정마인드를 갖게 해 마음 튼튼한 삶을 영위할 수 있게 해준다고 생각한다. 올해의 사업은 일단 마무리 되었지만, 이제는 타의 반 자의 반이 아닌, 정말 자유롭게 깊은 속마음까지 담을 수 있는 개인적인 감사일기를 작성해 나가면 어떨까?

[통증센터 이영기]

질/환/별/자가 진단법

여러분의 건강 안녕하십니까?



나를 잃어가는 병, 치매

치매는 정상적으로 생활해 오던 사람이 뇌손상으로 인해 기억력, 언어 구사력, 판단력 등 여러 영역에서의 인지 기능이 떨어지는 것을 말한다. 치매는 일상생활에 상당한 지장을 줘 환자와 보호자 모두에게 큰 고통을 준다.

대표적인 초기 증상은 기억력 장애를 말하는데 단순 건망증과는 구별이 필요하다. 치매의 기억력 장애는 경험한 것 전체를 잊어버리는 것을 말하며 점차 심해지면 판단력도 저하된다.

▶▷ 6개 항목 이상에 '예'라고 표시될 경우 치매조기검진을 받는 것이 좋다. 점수가 높을수록 주관적 기억감퇴가 심하다는 것을 의미한다. [출처: 국제전립선중상 접수부]

치매 증상 체크리스트		예	아니오
1	당신은 기억력에 문제가 있습니까?		
2	당신의 기억력은 10년 전에 비해 저하되었습니까?		
3	당신은 기억력이 동년의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각합니까?		
4	당신은 기억력 저하로 일상생활에 불편을 느끼십니까?		
5	당신은 최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?		
6	당신은 며칠 전에 나눈 대화 내용을 기억하는 것이 어렵습니까?		
7	당신은 며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?		
8	당신은 친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?		
9	당신은 물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?		
10	당신은 이전에 비해 물건을 자주 잃어버립니까?		
11	당신은 집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?		
12	당신은 가게에서 사려고 하는 두세 가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?		
13	당신은 가스불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?		
14	당신은 자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀의 집)를 기억하기 어렵습니까?		

칭/찬/열/차



116호 칭찬열차 주인공

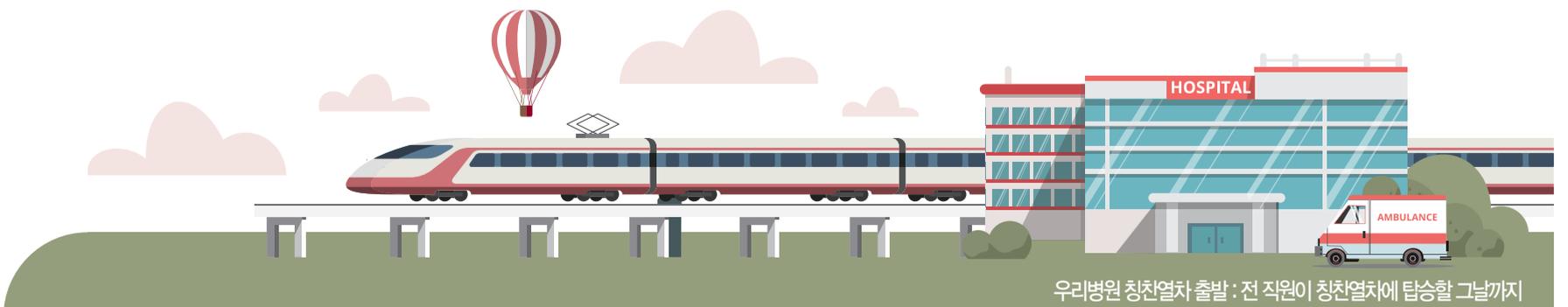
시간제일반업무원 (53병동) 김 자 연 님
태가BM 임영례 님이 시간제일반업무원 김자연 님을 추천합니다
항상 밝고 친절하며 배려심이 깊고 적극적으로 일하는 모습이 보기 좋았습니다.



116호 칭찬열차 주인공

정신건강의학과 노 예 천 님
보호요원실 이재복 님이 정신건강의학과 노예천 님을 추천합니다
환자 이송 시 보호자에게 알기 쉽게 설명해 주시고, 항상 웃는 얼굴로 얘기해 주셔서 친절직원으로 추천 드립니다.

[글 사진 원내기자 최원의 핵의학과]



우리병원 칭찬열차 출발 : 전 직원이 칭찬열차에 탑승할 그날까지

고대 구로병원 건/강/강좌

01

January 2018

당뇨강좌
02-2626-1091

월 MON	화 TUE	수 WED	목 THU	금 FRI
1	2	3	4 당뇨교육 (당뇨병이란, 당뇨병의 식사요법) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	5
8	9	10	11 당뇨교육 (당뇨병 약제의 이해와 복용법, 인슐린 주사법, 저혈당관리) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	12
15	16	17	18 당뇨교육 (당뇨병의 운동요법, 식품교환표를 이용한 나의 하루 섭취량) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	19
22	23	24	25 당뇨교육 (목표혈당과 혈당측정법, 발관리, 당뇨병과 사회복지 정보) 신관 지하층 [시청각세미실] 오후 2시	26
29	30	31		

02

February 2018

월병강좌
02-2626-1540

당뇨강좌
02-2626-1091

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

건강/한/식/탁



꼬들꼬들, 매콤달콤 과메기 고추장조림

과메기는 경상북도 지방에서 즐겨먹던 겨울철 별미로, 청어나 콩치를 냉동과 해동을 반복하여 바닷바람에 건조시킨 것을 말한다. 과메기는 불포화지방산인 DHA와 EPA가 풍부해 고혈압과 심근경색, 동맥경화 예방에 효과적이다.

또 비타민 E가 다량으로 함유되어 있어 노화 예방에도 도움이 된다.

과메기는 짭조름하게 말려 그대로 찢어먹기도 하는데 특유의 비린내가 있어 먹지 못하는 사람들도 있다. 이럴 때 고추장조림으로 요리를 하면 누구나 먹기 좋은 반찬으로 딱딱 변신한다.

〈재료〉 과메기 3장, 청주 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 고추장 2큰술, 설탕 1작은술, 맛술 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 물엿 1큰술, 다진 파, 깨소금 (4인분 기준)

[과메기고추장조림]

01. 잘 말려진 과메기 3장을 손으로 먹기 좋게 찢어준다.
02. 찢은 과메기를 달궈진 프라이팬에 올려 볶아 준다.
03. 청주 1큰술과 다진마늘 1작은술을 넣고 다시 과메기를 볶은 뒤 불을 끈다.
04. 냄비에 고추장과 설탕, 맛술, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓여준다.
05. 끓인 양념장에 볶은 과메기를 넣고 버무린 뒤 잠시 조리한다.
06. 불을 끄고 물엿을 넣어 버무린다.
07. 다진 파와 깨소금을 올린다.

손질 TIP

+ 머리 부분에서 손톱으로 살짝 껍질을 잡은 상태에서 당기면 잘 벗겨진다.

통마리일 경우 배 쪽 내장에서 머리, 등지느러미 손으로 가위로 잘라내면 쉽게 뼈를 분리할 수 있다.

[도움말: 고대 구로병원 영양팀]

