



2009년 기축년(己丑年) 새해 창조적인 변화와 도전으로 글로벌 도약



고려대 안암병원(원장 손창성)은 1월 2일(화) 오전 8시에 안암병원 8층 대회의실에서 '2009년 기축년(己丑年) 시무식' 을 거행했다. 시무식을 통해 안암병원 교직원들은 병원의 경쟁력을 확고히 하고 현안사업들을 본격적으로 추진하기 위한 다짐을 했다.

안암병원은 이제 의료시장이 개방되고 정부의 보건정책이 다변화됨에 따라 강력한 병원의 경쟁력 제고 필요성이 제기되고 있으며 보건복지부 및 민간평가기관 등을 통한 의료기관의 평가가 고객들의 병원선택 기준이 되는 만큼 친절서비스 및 고객만족도 향상을 위해 지속적으로 노력하는 한편, 국내 최고의 고품격의료 서비스를 꾸준히 실행에 옮기기위한 각종 사업에 착수키로 했다. 2009년 안암병원에는 어떤 주요한 일들이 있게될 것인가? 무엇보다

다 안암병원 가족 상호간의 진실된 신뢰와 사랑이 없이는 여러 가지 작업을 차질 없이 추진하기 어려울 것이다. 그러나, 최근 각종 경영수치에서 고점을 찍는 등 고공행진을 하고있는 안암병원은 2009년 한해가 더욱 기대가 된다. 이제 더욱 안암병원 교직원 모두가 지속적으로 위기의식을 공감하고 발전적 대안에 합의해 나간다면 모두가 꿈꾸고 바라마지 않던 병원의 수준높은 성장은 멀지 않았다고 본다. 2009년에는 모든 안암병원 가족이 한 마음으로 뭉쳐 새 시대에 걸맞는 첨단 의학지식과 기술 그리고 고객감동 마인드를 갖춰 위한 대한민국 대표 친절병원이자 최선의료인 프라를 갖춘 글로벌병원으로 도약하는 한해가 되길 기원해본다. (편집자주)

오동주 의무부총장 신년사 요약



존경하는 고려대 의료원 교직원 여러분!

우리에게 할 수 있다는 자신감과 기어코 해내고야 마는 끈기와 저력이 있습니다. 지난해 여러 어려운 상황 속에서도 안암병원과 안산병원 리모델링, 구로병원 그랜드오픈, 최첨단장비 도입 등 세계적인 수준의 진료, 연구 인프라를 구축했고, 의과대학 및 안암병원 첨단의학센터, 보건과학대학 도서관 신축과 안산병원 증축, 강남 진출 등 각 기관의 균형 발전을 위한 현안 사업들을 본격적으로 추진하기 위한 담금질을 모두 마쳤습니다. 뿐만아니라 국제적인 의료서비스 체계를 갖추기 위해 JCI 인증 추진 등 현재에 안주하지 않고 항상 더 높은 목표를 향해 달려왔습니다. 언제나 지금이 시작이라는 마음가짐으로 새로운 아이디어와 창의적인 도전으로 한 가지 목표를 향해 우리 모두가 혼연일체가 되어야 하겠습니다.

존경하는 교직원 여러분!

금년 한 해 우리는 의료원의 화합과 발전을 이뤄내는 데 온 힘을 집중하지 않을 수 없습니다. 어려울수록 마음을 다잡고 올바른 길을 찾아내야 합니다. 현실을 냉철하게 직시하고 미래지향적인 사고로 합심해서 화합속의 변화와 혁신을 창조해 냅시다. 창조적인 변화와 과감한 도전으로 고려대의료원을 세계적인 브랜드로 도약시켜 글로벌 고려대학교가 내세우는 명품 브랜드로 자리매김할 수 있도록 최선을 다해야 하겠습니다. 우리는 세계 최고가 될 수 있습니다. 숱한 어려움속에서도 그 어떤 지원 없이도 우리는 스스로 개척하며 우리를 더욱 단련시켰고, 바로 눈 앞의 이익보다는 아픈 곳을 먼저 보듬으며 발전해 온 저력이 있습니다. 그 저력위에 우리의 새로운 희망과 자신감을 바로 세웁시다. 2009년이 고려대의료원 역사의 일대 혁신적인 전환점으로 새겨질 수 있도록 우리 모두 새로운 마음가짐으로 다시 한번 뛰어봅시다. 어느 때보다 긴장되지만 그만큼 의욕도 넘치는 이 새해에 여러분과 함께 할 수 있어 매우 기쁘고 마음 든든합니다. 최고를 향한 우리의 열정과 도전이 맘껏 발현되는 올해가 되길 희망합니다.

고려대학교 의료원과 영원히 함께할 멋진 여러분과 여러분의 가정에 큰 축복과 행복이 가득하시길 기원합니다. 새해 복 많이 받으시고 건강하세요. 감사합니다.

손창성 병원장 신년사 요약



존경하는 고려대 안암병원 교직원 여러분!

올 한 해는, 우리병원 변화의 한 단계를 마무리하고, 다음 단계로 도약하기 위한 중요한 시기입니다. 무엇보다 수년간 준비해온 JCI인증에 모든 역량을 기울여야 할 것입니다. 아시아사피 JCI는 환자의 안전과 의료서비스의 질적 보장을 체계적으로 관리하기 위해 병원의 의료프로세스를 국제표준에 맞추는 것입니다. 이는, 병원으로서도 큰 고통을 감내해야 하는 매우 까다로운 심사를 거쳐야만 인증을 획득할 수 있습니다. 그동안 준비 과정에서 의료진과 여러 부서에서 어떤 대가나 보상이 없는데도 불구하고 열정적인 협조를 보여 주신데 대해 이 자리를 통해 너무나 큰 감사를 드리며, 모든 교직원들이 총력을 다해 이 일에 앞장서 주신다면 그동안 보여주신 저희들의 역량으로 충분히 JCI 인증을 획득할 수 있다고 자신합니다.

또한, 2009년은 첨단의학센터 신축의 진행, 고객만족도 향상, 의료 및 행정프로세스 개선, 의료정책 문제 등 우리 앞에 놓인 각종 현안을 슬기롭게 대처해 나가고, 고객가치경영을 기반으로 안암병원의 위상을 높이는 한 해가 되도록 되어야 할 것입니다. 사실, 주위를 돌아보면 세계적인 경제 불황으로 지금 온 국민이 힘든 한 해를 보냈고, 올해에도 어두운 경제 전망이 저희들을 압박하고 있습니다. 의료계 역시 한치 앞을 내다보기 힘든 현실에서 스스로 뼈를 깎는 고통과 희생을 감내하고 능동적으로 헤쳐 나가야 하겠습니다.

존경하는 교직원 여러분!

우리에게 저력이 있습니다. 그동안 안암병원 교직원 여러분은 고난에 직면할수록 결집해 모든 위기를 슬기롭게 극복해 왔습니다. 이러한 '高大정신' 이어말로 지금 이 시기에 우리가 무장해야 할 마인드가 아닌가 생각해 봅니다. 고려대 안암병원이 이번 위기를 기회로 삼아 안암병원 전 교직원 모두가 혼연일체 되어 도약하는 한해가 되어야 할 것입니다. 다시 한번, 강한 결집력으로 모든 교직원이 합심하여 주시길 당부드립니다. 끝으로, 고려대 안암병원의 발전을 위해 힘쓰시는 모든분들의 노고에 깊이 감사드리며, 2009년 한해도 우리 모두에게 커다란 축복이 함께하기를 기원합니다. 새해 복 많이 받으십시오. 감사합니다.



스페셜 리포트 1

이부서 이사람

소띠해 새해 소망기



윤순정 사원 (인사팀, 73년생)

병원이 잘 되는 것이 내가 잘 되는 길 아니겠소.
가정에 충실 하는 것이 남편이자 아버로서 사랑받는 길 아니겠소.
소처럼 성실히 일하는 것이 바로 나라사랑 아니겠소.
무자년 새해, 환자라 교직원 여러분 모두의 건강과 안녕을 기원합니다!

오수려 인턴사원 (홍보팀, 85년생)

전 세계적으로 어렵다 어렵다 하는데 2009년에는 우리나라가 부강해지길 희망합니다.
그리고 세상 모든 분들이 우울하거나 아프지 않고 밝고 건강하게 행복해진다면 더할 나위 없겠지요? 개인적인 바램은 홍보팀에서의 인턴십 과정 열심히 배우고 잘 마무리해서 진정한 사회인으로 거듭나고 싶어요.



약제팀 곽진약사, 美 전문약사(BPS) 시험 합격



약제팀 곽진 약사가 2008년 10월에 치러진 미국병원약사협회가 인증하는 전문약사 자격 시험(The Board of Pharmaceutical Specialties, 이하 BPS)에 합격했다. 종양약학(Oncology) 분야에서 합격의 영예를 안은 곽진 약사는 이로서 국제적 임상약학 전문가로 인정을 받게 됐다. 뿐만 아니라 안암병원에서 처음 배출한 국제적 전문약사라는 점에서 더욱 의미가 남다르다.
곽 약사는 “시험을 준비하는 일이 쉽지 않은 않았지만 업무와 병행한다고 생각하지는 않았다. 약제팀에서 항암제 처방 스크리닝을 통해 항암요법의 regimen을 검토하는 일을 맡고 있는 터라 평소 관심 분야이기도 하고, 또 업무 자체를 준비의 연장선상이라고 생각하니 오히려 많은 도움이 되었는데 혈액종양내과 교수님

들의 배려로 환자를 옆에서 살필 수 있는 기회도 얻어 큰 힘이 됐다” 는 말과 함께 “주변에서 축하를 많이 해주셔서 정말 감사드리며, 이제는 환자들을 위해 더 열심히 봉사하는 것이 주위 분들이나 환자 등 모든 이들에게 보답하는 길이라고 생각한다” 고 전했다.
미국 전문약사 자격시험(BPS)은 美 약사협회가 1976년부터 미국 내에서 뿐만 아니라 국제적으로 시행하고 있는 전문약사 인증제도로서, ▲종양약학(Oncology Pharmacy)을 비롯하여 ▲핵약학(Nuclear Pharmacy) ▲약물요법(Pharmacotherapy) ▲정신약학(Psychiatric Pharmacy) ▲영양지원학(Nutrition Support) 등 총 5개 분야에 대하여 시행되고 있다. 국내에서는 2004년 종양약학(Oncology Pharmacy)분야에서 첫 합격자를 배출한 후 2005년에는 10명, 2006년에는 13명이 합격하였고, 2007년에 합격자 12명, 2008년 12명의 합격자가 배출돼 현재까지 BPS 보유자는 총 47명이다. 분야별로는 ▲종양약학 30명 ▲영양지원학 13명 ▲약물요법 5명 등이다.

안암동 유명스타 여기 다~ 모였네

‘안암패밀리가 떴다!’ 고대병원, 환우 위한 송년이벤트

스페셜 리포트 2



가수 이무송, 안재욱, 배세봄 씨 등 축하공연 이어져 300여명 운집, 환자와 보호자, 교직원이 함께한 축제의 장

고대병원이 환자와 보호자, 교직원들의 환한 웃음과 즐거움으로 가득 찼다. 고려대 안암병원(원장 손창성)은 12월 29일 월요일 오후 6시 30분 병원대강당에서연말연시를 맞아 병원에서 병마

로 인해 고통받고 있는 환자와 보호자를 위해 환자 위안의 밤 행사인 ‘안암패밀리가 떴다’ 를 개최했다. 300여명의 환자와 보호자들이 운집한 가운데 열린 이번 행사는 ‘환자분들의 배꼽을 탈출시켜라’ 는 특명을 받은 교직원들이 저마다 갖고 닦은 비장의 장기자랑으로 숨은 끼를 맘껏 발산해 환우분들의 열띤 호응을 받는 등 병원축제의 장이 되었다. 특히, 가수 이무송, 안재욱,

배세봄 씨가 동참해 위로의 말과 자신의 히트곡을 열창해 참석한 환우들을 때려시켰다.

총 10개 팀이 노래와 춤, 콩트와 연극 등 각자의 개인기를 선보인 가운데 영예의 대상은 뛰어난 연기를 바탕으로 복합 장르로 재탄생시킨 ‘피노키오’ 의 53명동이, 최우수상은 줄라맨들이 총출동해 연출한 ‘코믹환타지’ 의 방사선종양학과, 담비들의 거침없는 분장과 유려한 미쳤어 댄스로 사람들의 혼을 뺀 정신과병동, 요정들의 핸드벨 연주와 잠옷 입을 루돌프들의 코믹댄스를 선보인 외래간호팀이 선정되었으며, 나머지 참가팀 모두 우수상을 수상했다. 수상팀에게는 상패와 상금이 수여됐다. 친절리더팀의 주관으로 열린 이번 행사는 올해 친절캠페인 ‘편편스마일업’ 의 대미를 장식하는 행사로 친절리더들이 2달여동안 공연 기획에서 준비, 시나리오, 무대 연출에 이르기까지 자체적으로 정성스럽게 준비했다.

암 병동에 입원중인 한 환우는 “오랜 병원생활로 답답하고 지루하기만 했었는데 이렇게 좋은 공연 보여주셔서 모처럼 너무 즐거웠다. 준비해주신 선생님들께 너무 감사할 따름이다” 라고 말했다. 한 친절리더는 “이렇게까지 호응이 좋을 줄 몰랐는데 교직원분들도 가까이 동참해 주시고, 무엇보다 환우분들이 너무 좋아하시는 모습을 보고 가슴 뿌듯하고 보람된 순간이었다” 고 말했다. 한편, 고려대 안암병원은 매년 이같은 환우를 위한 송년 이벤트를 개최해 환우와 보호자를 위로하고 치료의지를 북돋고 있다.

내원객 편의 · 원스톱 검사예약 서비스 제공 통합검사예약센터를 아시나요?



고려대 안암병원은 내원객 편의를 위한 '통합검사예약센터'를 개소하고 환자편의를 위해 본격 나서고 있다. 기존 검사예약에서는 환자들이 각 해당 검사실을 직접 방문, 예약을 해야 하는 불편함이 있었지만 통합검사예약센터의 개설로 모든 검사 예약을 한 곳에서 원스톱으로 처리하고 있다. 이에 따라 영상의학과, 소화기센터, 심혈관센터 검사실, 호흡기 검사실 등 각종 검사실의 모든 검사 예약이 한자리에 가능하고 현황을 한눈에 볼 수 있게 함으로써 가급적 하루에 여러 검사를 완료할 수 있도록 검사 예약을 중앙 창구에서 시행하게 되었고, 모든 예약과정이 통합화, 전산화됨으로써 신속하게 검사예약서비스를 이용할 수 있는 통합예약시스템(Integrating Appointment System)을 구축하게 되었다. 손창성 안암병원장은 "통합검사예약센터는 검사예약을 위해 소요하는 시간과 불편을 줄임으로써 내원객의 병원이용에 대한 만족도가 보다 높아질 뿐만 아니라 부서별 검사건수 증가, 예약시간 감소, 부도율 감소로 각종 검사 예약을 통합 관리할 수 있게 되어 업무 효율성을 높이고 고객만족도가 올라가게 될 것으로 기대한다"고 강조했다.

고려대 안암병원은 내원객 편의를 위한 '통합검사예약센터'를 개소하고 환자편의를 위해 본격 나서고 있다. 기존 검사예약에서는 환자들이 각 해당 검사실을 직접 방문, 예약을 해야 하는 불편함이 있었지만 통합검사예약센터의 개설로 모든 검사 예약을 한 곳에서 원스톱으로 처리하고 있다. 이에 따라 영상의학과, 소화기센터, 심혈관센터 검사실, 호흡기 검사실 등 각종 검사실의 모든 검사 예약이 한자리에 가능하고 현황을 한눈에 볼 수 있게 함으로써 가급적 하루에 여러 검사를

기대 효과

- 환자들이 검사예약에 들이는 시간과 동선을 줄임
- 예약 원스톱 서비스 실현
- 환자들의 개인 스케줄에 맞추어 환자의 편의 제공
- 예약 동선이 짧음
- 병원서비스 고객만족 향상
- 예약 스케줄의 효율적 관리
- 예약 및 검사 설명 편리
- 고객만족도 향상을 통한 충성도 고객 확보 및 신환 환자 유치

검사예약처 안내사항

- 모든 검사 확인
- 진료일자 확인 및 예약 (직접 or 전화예약 or 환자 진료과 재방문)
- 검사 항목에 따른 우선순위 선정
- 검사일자조정에 따른 진료일자 변경
- 예약 검사 확인 및 예약
- 검사비 확인 및 환불안내
- 검사예약서 설명 및 전처치, 검사실 위치 설명 & 전처치약 배부
- 다음 절차 안내
- 검사 순서 및 진행사항 확인 및 설명
- 전화상 검사예약 및 변경, 취소

리더스 칼럼

정보화시대의 의료정보



우리가 살고 있는 이 시대의 패러다임은 무엇일까? 무엇이 우리를 보다 나은 미래로 이끌 대안으로 우리에게 다가오고 있는가? 산업화, 민주화를 거쳐 온 우리에게 시대의 조류로 결코 뒤쳐질 수 없는 시대의 화두는 무엇일까? 아마 누구라도 어렵지 않게 '정보화'를 떠올릴 것이고 '컴퓨터'와 '인터넷'이라는 말이 떠오를 것이다.

인터넷의 효용성이라면 뭐니뭐니 해도 정보가공의 자유, 표현의 자유, 유통의 자유 등이 보장된다는 점, 그리고 그를 통한 알권리의 충족과 생활의 편리함 도모에 있다는 것은 두말할 여지가 없는 일이다. 그렇기 때문에 인터넷환경으로 통합되어 가는 정보화한 가운데 선 우리들은 모두가 정보의 수용자이자 동시에 정보의 제공자인 셈이고 이는 기존의 매체들로는 오늘과 같은 다원화되고 능동화된 수요를 충족시킬 수 없기 때문이다. 바로 이 능동화되고 적극적인 수요야말로 다시 적극적인 정보 공급을 유발하고 이러한 끊임없는 상호작용은 무수한 정보를 창출해낼 뿐만 아니라 슬한 효용성을 재생산해내는 것이다.

또, 요즘과 같이 어려운 경제현황 속에서는 몸 하나나 재산이어서 건강에 대한 관심은 식을 줄 모르는데 병원 한번 가기도 힘든데다가 더구나 3시간 기다려 5분 진료 본다는 대형병원에서는 의료진과 환자간에 대화 없이 삭막한 진단과 처치만이 이

뤄지기 십상 아닌가. 그러다 보니 우리병원은 물론 어느 의료기관에서 환자들을 대상으로 설문조사를 해봐도 환자들이 진료과정에서 가장 바라는 것은 언제나 '친절한 설명'이고 이는 다름 아닌 질병의 증상, 예방, 치료방법에 대한 궁금증인 것이다.

이러한 욕구는 의료기관 홈페이지 게시판에도 '무슨 병의 증상에 대해 알려달라', '무슨 병의 최신치료법을 알려달라' 등으로 무수히 게재되고는 한다. 진료과정에서는 채 몇 마디 물어보기도 힘든 질문을 제약 없이 할 수 있고 최신의 의료술기와 치료법에 대한 정보를 구할 수 있는데다가 질병별, 시기별, 각 임상과별로 질의응답을 모아 소중한 정보로 무한정 축적돼 언제라도 열람이 가능하니 국민에게는 질병예방과 건강증진에 도움이 되고 의료기관 역시 소비자가 원하는 정보를 제공함으로써 서비스 만족도를 높이고 증진된 이해와 신뢰로 진단과 치료에 효율을 기할 수 있게 된 것이다.

그런데 항상 이러한 인터넷 상의 의학정보가 항상 이로운 것은 아니다. 이유인즉슨 인터넷을 통해 제공되는 각종 의학정보, 건강정보가 특정 의료진과 치료방법 등을 국민에게 알리는 그 역할을 다하고 있는 지를 살펴볼 필요가 있다.

인터넷시대라는 정보의 홍수시대에 막대한 정보의 분별을 어떻게 할 것인가? 우리 국민은 어떻게 해야 할 것인가? 그런 점에서 변화에 뒤쳐진 제도보완과 여전히 국민을 사리분별력이 없달라진 의료환경과 인터넷이라는 새로운 매체에 대해 나름대로 몇 가지 지적하고자 한다.

첫째, 오늘의 의료환경은 소비자가 적극적으로 서비스의 유형과 질을 판단하고 요구하는 능동적 수요시대라는 점이다. 의료소비자는 최신의료정보와 체계적인 건강정보를 원하고 있다. 무수하게 양산된 신문과 방송의 의학코너가 이러한 세태를 웅변해주고 있지 않은가?

둘째, 인터넷이라는 새로운 매체의 가장 큰 특징은 수용자의 능동성이다. 즉 수용자가 원하지 않으면 절대로 정보를 강요하지 않는다. 일반적으로 원하든 원하지 않든 TV나 신문 등 기존 매스미디어의 광고에 우리는 의도된 대로, 또 편집된 대로 노출 되어 한다. 그러나 인터넷을 통한 의료정보는 수요자가 찾아가지 않는 한 절대로 그들에게 노출되지 않는다.

셋째, 세상만사에는 어디에나 순기능과 역기능이 있기 마련이다. 때문에 인터넷을 통한 의료정보에도 옥석이 있게 마련이다. 그러나 이는 어디까지나 정보수요자가 판단해야할 문제이지 규제 일변도로 그 흐름 자체를 막는다고 해서 해결될 문제가 아니다. 앞서 말한 유기적 생명활동을 통해 선택되고 소멸되며 정리되어야할 문제인 것이다.

관계당국이 이러한 점들을 좀더 고려하여 발빠른 시대변화에 뒤떨어지지 않고 합리적인 제도개선을 통해 의료정보화라는 자율적이고 능동적인 큰 흐름의 물꼬를 터 줘야 하지 않을까? 언제나 그렇듯이 오늘의 이러한 문제도 변화의 과도기에 필연적으로 겪어야만 할 산통(産痛)이라 생각해보며 본 사안의 합리적 해결을 기대해본다.

글 | 이비인후과 이상학 교수

병원소식

의료원 전체 일일외래 1만 2천명 시대 열어



고려대 안암병원(원장 손창성)이 사상 최대 진료실적을 기록하며 탄탄한 병원 경쟁력을 과시하고 있다. 올해 들어 지속적인 환자의 증가세로 연일 고공비행을 이어갔던 안암병원은 12월 29일 일일 외래환자수가 4,072명으로, 고려대의료원 단일병원으로는 사상 최초로 4,000백을 돌파한 것을 비롯해 수술실적, 병상가동률 등 주요 진료실적에서 가파른 상승세를 나타냈다. 월별 총 환자수에서도 2007년 12월 총 외래환자 61,498명에서 2008년 12월에는 73,839명으로 12,341명이 증가해 전년 대비 무려 20% 급신장했다. 신규환자수도 지난해 3,783명에서 올해 4,506명으로 19%나 증가했다. 이는 최근 강력한 혁신드라이브로 병원 내부 리모델링과 인재동용, 최첨단 의료장

비 도입 등 진료 및 연구역량 강화와 선진화된 진료시스템 구축, 친절서비스 강화, 고객만족도 향상으로 인해 귀결된 결과로 풀이된다. 특히, 이러한 결과는 최근 경제불황으로 의료계 전반에 병원을 내원하는 환자의 감소세가 두드러지는 상황을 감안한다면 괄목할 만한 성과로 평가되고 있다. 병원 한 관계자는 “계량화된 진료실적과 같이 단기간내 성과를 내는 진료시스템이 아닌 장기적인 안목의 국제화된 의료서비스 체계 구축 등 의료의 질적 수준을 높이기 위해 노력한 결과여서 상당히 고무적이다” 라고 말했다. 한편, 고려대 안암병원은 2009년 의과대학 및 첨단의학센터 신축, JCI 인증 등을 통해 향후 수 년 안에 국제적인 의료시스템을 갖춘 국제병원으로의 도약과 함께 일일 외래환자 만명 시대를 열어갈 계획이다. 병원 안팎에선 이번에 상승한 안암병원의 계량화된 진료실적은 그 간의 과감하고 단호한 투자와 공격적 경영이 낳은 결과라는 평이다. 이와 같은 장기적인 안목의 국제화된 의료서비스 체계 구축 등은 의료의 질적 수준을 높이기 위해 노력한 결과여서 상당히 고무적이다. 한편, 고려대의료원은 최근 한 달 동안 진료실적 등 병원 지표의 역사를 새로 같이치우면서, 각 병원 일일외래환자 수 고점 기준 11,719명의 일일 외래 환자수를 올려 약 1만2천명 일일외래환자 시대를 활짝 열었다. 또한, 각종 경영지표의 수직상승에 관해 손창성 병원장은 “의료인프라의 대거확충과, 글로벌스탠더드에 맞춘 질적 향상이 결과적으로 시너지를 발휘하고 있는 것으로 보인다. 또한, 고객감동경영과 거품을 뺀 의료비 정책으로 환자위주의 서비스를 꾸준히 실천하고 있는 것도 한 몫한 것으로 판단된다” 고 강조했다. 📌

고대의대 예비의사들, 흰 가운입고 의사정신 되새겨



고대의대(학장 나홍식)은 지난 1월 30일 (화) 오후 5시 고대 안암병원 8층 대강당에서 ‘2008 화이트코트 세레머니(White Coat Ceremony)’ 를 개최했다. 이날 행사는 의학과

3학년 학생들에게 임상실습 전 의사를 상징하는 흰 가운을 처음으로 입혀주는 날로, 오동주 의무부총장, 나홍식 의과대학장, 손창성 안암병원장을 비롯해 의과대학 교수진과 학부모 200여명이 참석했다. 이날 행사는 ▲개회 ▲국민의례 ▲축사(나홍식 의과대학장) ▲격려사(오동주 의무부총장) ▲축가(의대 합창단) ▲White Coat 착복식 ▲학생선서(학생대표) ▲교가제창 ▲폐회 순으로 진행됐으며, 특히 착복식에서는 의대 교수들이 직접 학생들에게 흰 가운을 직접 입혀주며, 예비의사로서 첫 발을 내디딘 학생들을 격려했다. 📌

정이 있어 따뜻한 겨울맞이 봉사활동



성북구 간호사회(회장 조운수, 안암병원 간호관리팀장)는 나눔과 봉사의 실천으로 성북구 관내 독거노인이 있는 6가구를 방문하여 이들의 생활에 꼭 필요한 전기히터, 내복, 쌀,

기저귀 등의 후원물품을 제공했다. 이번 방문은 독거노인들이 추운 겨울을 따뜻하고 포근하게 보낼 수 있도록 성북구간호사들의 사랑과 정성을 담아 마련된 것으로 2006년도 부터 시작되어 매년 시행되고 있다. 봉사활동에 참여한 한 간호사는 “난방 시설 자체가 없어 전기장판만으로 추위를 견디거나, 외상상태로 자리에서 움직이지 못해 주위 사람들의 도움이 필요한 경우도 있어 보는 사람의 마음을 안타깝게 했다” 며 “추운 겨울 그 분들이 겨울 동안 아무 탈 없이 건강하게 보내셨으면 좋겠다” 고 말했다. 📌

당뇨센터, 젊은 당뇨병 환자위한 해피세미나 개최



젊은 당뇨병 환자들의 체계적인 당뇨관리를 위한 해피세미나가 고대병원에서 열렸다. 당뇨센터(소장 최동섭)는 12월 20일 오전 10시 병원 대강당에서 ‘제1차 청년당뇨인 해피세미나’ 를 열고 당뇨병으로 내원하고 있는 20-30대 환우들을 초청해 무료 건강강좌를 개최했다. 효과적인 당뇨병 관리에 대한 집중 교육과 치료에 대한 동기부여를 위해 마련된 이번 세미나에서는 당뇨센터 전문 의료진과 의료사회

사업사, 영양사가 강사로 나서 ‘청년시절 혈당관리’, ‘스트레스와 당뇨’, ‘외식시 식사 요령’ 에 대해 소개하고 질의응답을 이어졌다. 이와함께 대한당뇨병학회에서 주관하고 있는 2009년 1월 17일 경기도 양평에서 열리는 당뇨병 교육 프로그램인 ‘2030캠프’ 에 대한 홍보캠페인도 함께 벌였다. 한편, 당뇨센터는 올해 8월 확장리모델링을 통해 최신 진료시설 및 진단, 교육 시설과 전문 의료진으로 선진 의료시스템을 구축해 내분비질환의 전문성을 더욱 높였으며 정기적인 당뇨교실을 개최해 환자들에게 유익한 정보를 전달해 왔다. ‘환자의 건강이 최상의 가치’ 라는 비전을 내건 15명의 당뇨센터진은 당뇨인의 평생 벗, 건강인생 도우미로서의 사명을 다하고 있다. 📌

의료원 - 美 피츠버그 대학, 국제 세미나 개최



고려대의료원(의무부총장 오동주)은 지난 1월 13일(화) 오후 5시 안암병원 8층 대회의실에서 美 피츠버그대학교 의료원(University Of Pittsburgh Medical Center, 이하 UPMC)과 학술세미나를 개최했다. 이번 세미나는 양 기관 간의 학술활동을 비롯한 각종 교류를 지속코자 개최됐으며, 외과 분야의 세계적 석학인 UPMC 티모시 교수(Prof. Timothy R. Billiar)와 오동주의 의무부총장, 손창성 병원장 등을 비롯한 관계자

총 100여명이 참가했다. 안암병원 응급의학과 홍윤식 교수가 좌장으로 나선 세미나에서는 ▲손상 시에 발생하는 전신적 염증 반응의 위험 요소에 대한 이해(UPMC 티모시 교수) ▲T 세포 장애 시 고장성 식염수와 아르기닌 대사량 간의 상관관계(구로병원 응급의학과 최성혁 교수) ▲MAPK 경로와 사이토킨 등과 연관된 중앙 용해 단순포진 바이러스의 간암 세포주 살멸에 관한 연구(안산병원 간담체외과 송태진 교수) 등 다양한 연재발표를 비롯한 심도 있는 토론이 두 시간 가량 진행됐다. 한편, 고려대의료원은 美 피츠버그대학교 외에도 중국 북경대학교 교병원, 루마니아 의과대학 등 세계 우수 대학 및 의료원들과 왕성한 협력을 진행 중이며, 앞으로도 다방면의 교류를 통해 글로벌 의료기관으로 도약하겠다는 포부다. 📌

김선한 교수 - 美, 클리블랜드클리닉에 로봇수술(직장암) 생중계



대장항문외과 김선한 교수(金宣漢, 51)가 1월 13일 오전 9시 안암병원 로봇수술센터에서 미국 오하이오주 소재 클리블랜드클리닉으로 직장암 라이브서저리(Live Surgery=수술생중계)를 실시했다. 수술시간은 오전 9시부터 시작해 총 3시간 소요되었으며, 수술받은 70세 여자 직장암 2기 환자의 종양도 성공적으로 제거되었다. 김선한 교수가 지난 10월 메이요클리닉에 이어 세계 탑 수준의 의료기관인 클리블랜드클리닉에 수술을 생중계 한다는 것은, 김 교수의 로봇수술기 이미

로봇수술의 본고장인 미국에 정평이 나 있다는 것을 인정받는 쾌거로 풀이된다. 클리블랜드클리닉은 '유에스뉴스월드리포트'가 선정해 발표하는 미국병원 순위에서 메이요클리닉, 존스홉킨스병원, 하버드의대병원 등과 함께 매년 최상위를 다투는 세계적인 의료기관이다. 특히, 지난 1995년 7월부터 만 2년간 클리블랜드클리닉 대장외과에서 연수 받은 경험이 있는 김선한 교수에겐 이번 라이브서저리가 특별하다. 당시, 복강경 수술 등의 최신수술법을 전수받은 김 교수가 이번에는 12년이 지난 후에 클리블랜드클리닉 의료진에게 로봇수술법을 직접 선보이게 된 것이다. 이번 라이브서저리는 클리블랜드클리닉 대장항문외과 Dr. Feza Remzi의 요청에 의하여 이루어졌으며, 그는 최근 새로운 과장으로 선임된 이후 최우선 과제로 로봇수술을 도입하기 위하여 준비하던 중에, 김선한 교수의 메이요클리닉으로의 성공적인 수술중계 소식을 접한 것이 계기가 되어 요청을 한 것으로 알려졌다. 또한, 김선한 교수는 "직장암 로봇수술 분야는 미국에서도 아직 널리 적용하지 않고 있는데, 이번 라이브서저리를 통해 한국의 수준 높은 로봇수술법을 알리게 되어 영광으로 생각한다. 직장암수술은 좁은 골반강 내에서 이루어지는 수술로서 시야확보가 어려운 수술 중의 하나인데, 로봇수술을 이용하면 3차원 입체 영상을 이용한 해부학적 구조파악이 용이해 기존 수술법보다 더욱 정교한 수술이 가능한 장점이 있다" 고 말했다. 📌

제3회 소아청소년 당뇨캠프 'Yes! We Can!' 성료

'Yes! We Can!', 당뇨를 앓고 있는 아이들의 활기찬 함성소리가 당뇨캠프현장을 가득 메웠다. 고려대의료원 소아청소년당뇨교실(담당 교수 이기형)은 1월 9일부터 11일까지 3일간 양평 미리내캠프에서 제3회 소아청소년 당뇨캠프 'Yes! We Can!' 를 개최했다. 올해로 3회째를 맞는 당뇨캠프는 매년 정기적으로 열리는 행사로 평생 관리해야 할 질환인 당뇨를 전문의료진의 1대1 맞춤교육과 치료 레크레이션 등을 통해 가족들에게 의지하지 않고 아이들 본인이 좀 더 자신감을 갖고 스스로 관리할 수 있는 능력을 배양시키기 위해 마련되었으며, 신한은행과 사회복지공동모금회 후원으로 이루어졌다. 당뇨



환아 32명과 의사, 간호사, 의료사회복지사, 영양사, 치료 레크레이션 강사, 자원봉사자 34명 등 총 66명의 환아와 스태프들이 참가한 이번 캠프에서는 주기적인 혈당검사, 당뇨관리 교육과 치료 레크레이션이 함께 이루어졌다. 📌

안암병원-SK나이트, 환아에 치료비 전달

안암병원은 1월 19일 오전 10시 원장실에서, 손창성 병원장, SK나이트 2군 전희철 감독, 최정명 환아등이 참석한 가운데 프로농구팀 SK나이트의 후원으로 최정명 환아에게 500만원 상당의 치료비와 컴퓨터, 프린터 등을 전달했다. 최정명(10, 남환아)은 출생시 구개열 파열로 현재까지 치료받지 못하고 지내왔으며, 턱뼈의 발달차이로 음식물 저작에 문제가 있어 윗턱뼈를 넓히는 치료를 두 차례 받아야 하는 상황이다. 환아는 건강상 문제로 또래 친구들과 어울리지 못했으나, 학업성취도가 높아지면서 자신감을 얻어 학우들과 잘 지내고 있고, 학교 후에는 공부방을 다니며 희망을 만들어가고 있다. 치료비를 전달받은 환아의 할머니는 "시련도 아픔도 많았던 정명이가 이번에 반에서 1등을 해



서 너무 기쁘다. 이번에 치료비와 컴퓨터를 지원해준 관계자 여러분께 진심으로 감사드립니다" 고 말했다. 한편, 고려대의료원과 SK나이트는 지난 2007~2008시즌부터 희귀난치성질환 환아 5명에게 2천5백만원의 치료비를 지원하는 등 사회공헌활동을 펼치고 있다. 📌

2008년 3/4분기 의무기록 정리 우수전공의 포상



소아청소년과 신정희 전공의

안암병원은 12월 29일(월) 병원장실에서 실시한 '2008년 3/4분기 의무기록 정리 우수 전공의 포상식' 에서 외과 이동원, 소아청소년과 신정희 전공의를 선정해 표창장과 함께 상금을 증정했다. 이번에 실시된 '의무기록 정리 우수 전공의' 포상은 의무기록 관리위원회에서 의무기록의 질을 향상시키기 위해 마련한 제도로, 의무기록 충실도, 완결도, 다작



외과 이동원 전공의

도 총 3가지 선정기준에 준거하여 공정한 평가를 거쳐 이뤄졌다. 한편, 안암병원은 12월 중 3회에 걸쳐 의무기록정리 관련 전공의 필수교육을 실시했으며, 의무기록 정리 우수 부서와 더불어 우수 전공의도 지속적으로 선정하여 부서 뿐 아니라 전공의들을 격려할 예정이다. 의무기록정리는 병원평가의 중요한 요소일 뿐만 아니라 병원 정도관리의 기본사항이다. 📌

의대 '제 1회 심혈관 학생 심포지움' 개최

의대가 11월 22일 안암병원 8층 대회의실에서 의사, 의대생, 간호사 등 관계자 100여명이 참석한 가운데 '제 1회 심혈관 학생 심포지움' 을 개최했다. 이번 심포지움은 고대의대 나홍식 학장의 축사와 고대 안암병원 심혈관센터 임도선 교수의 인사말을 시작으로 '동맥경화 경과의 메커니즘', '동맥경화 환자에서의 문제점', '동맥혈관질환의 임상적 접근' 등 총 3개의 세션으로 진행 됐다. 연자로는 김범석(본과3), 양지현(본과3), 조재영(본과4), 허지민(본과2), 홍도란(본과3)등 의대생 10명과 박윤규(생화학교실), 홍순준, 안철민,곽재진(이상 심혈관센터)교수 등 의료진 5명을 포함해 총 15명이 각각 연계를 발표했다. 이번 심포지움을 기획한 임도선 교수는 "동맥경화와 관련된 기초적인 병리생리로부터 진단



및 치료에 이르는 방대한 내용을 고대의대 학생을 중심으로 토론을 진행했다. 이번 심포지움은 예비 의학자들의 꿈과 비전을 바라보면서 심혈관질환에 대한 한 차원 높은 수준의 정보를 교환하고 이들이 직접 새로운 방향을 제시했다는 측면에서 큰 의미가 있다" 고 강조했다. 📌

친절리더 칼럼

여러분 힘내세요. 친절리더가 있잖아요. ^^



친절리더 교육수련팀 박성훈

반복되는 곳이다 보니, 간혹 직원들 간에도 작은 오해로 화가 나는 상황이 생길수도 있고, 내가 의도하지 않게 상대방의 화를 불러일으킬 수도 있을 것이다. 그럴 때마다 서로 화를 참지 못하고 그것을 매번 표현하면서 하루하루 지나다 보면 아마도 우리가 생각하는 친절한 고대병원, 웃음이 가득한 고대병원의 모습은 온데간데없이 사라질 것이다. 그렇다면 이렇게 어쩔 수 없이 화가 나는 상황이 발생할 때 우리는 어떻게 하면 화를 누그러뜨리고 그 상황을 부드럽게 넘기면서 살아갈 수 있을까 생각해 볼 필요가 있다. 먼저 화가 나는 상황에 처하게 되면 무작정 화를 내기 전에 화낸 이후에 내가 얻는 이익이 무엇일까를 생각해보자. 화로부터 스스로를 컨트롤 하는 단계가 끝난 뒤에도 여전히 화가 남아 있다면 화로 인해 얻는 손익을 따져보는 것이다. 한번 스치고 지나갈 사람이나 다시는 안 갈 음식점이라면 화를 내고 사과를 받아 풀 수 있다. 그러나 아래위층에 살아 매일 얼굴을 맞

대야 하는 이웃이나, 업무상 연관된 직장 동료 관계라면 문제는 다르다. 당장해야 원하는 결과를 얻었다고 해도 볼 때마다 껄끄러운 것은 물론, 앞으로 부딪힐 일이 더 많으므로 순간의 화가 몇 배의 손해로 돌아올 수 있기 때문이다. 만일 여러 번 같은 일이 반복된다면 화가 날 때 말고 감정이 잦아든 후에 조금 조금 이야기하는 것이 자주 보는 관계의 사람들 사이에서는 훨씬 효과적이다. 두 번째, 화가 솟구치고 참을 수 없을 만큼 흥분이 될 때 내 몸, 내 건강에도 분명히 악영향이 있을 것임을 생각해보자. 물론 이것은 화를 내는 순간 당장에 드러나는 것은 아니지만 서서히 드러나는 손익도 생각해 보자는 것이다. 화가 나면 몸의 근육이 긴장되고 심장이 빠르게 뛰면서 혈압이 급격히 올라가는 등 몸이 비상 상태에 돌입한다고 한다. 이런 일이 주기적으로 반복되다 보면 스트레스를 받지 않고 생활하면서, 많이 웃는 사람보다는 분명히 건강에 악영향을 줄 것이다. 또한 간혹 화가 나면 식욕이

왕성해져 무의식적으로 폭식을 하게 되는 사람들도 있다고 하는데 이 경우에는 화로 인해 살이 부쩍 늘기도 할 수 있는 것이다. 화가 나는 일이 건강을 갉아먹으면서까지 화낼만한 일인지를 생각해본다면 화를 누그러뜨리는데 성공할 수 있을 것이다. 마지막으로 화가 나는 상황 자체를 무시하고 체념해 버리는 방법도 있다. 스스로 아무리 마음을 다잡고 속을 달래도 너무나 무화거나 참기 힘든 경우도 있다. 예를 들어 명절 때 대한민국의 대다수 며느리들이 느끼는 시댁과 관련된 화는 앞의 단계를 거치고, 시간이 흘러도 때마다 화가 새롭게 느껴진다. 이런 뎀 기대를 낮추거나 체념하는 것도 방법. 원래부터 시댁이란 다 그런 거다. 원래부터 저 사람은 그런 거다. 원래부터 이일은 이런 거다. 라고 생각하는 것이다. 아무런 기대를 갖지 않기 때문에 상대의 행동이나 반응에 대해 더 이상 실망이나 화가 느껴지지 않을 것이다. 🍷

타고난 성격이 유순하고 착한 사람이어도 복잡한 이해관계가 얽혀있는 현대사회에서 생활하다보면 여러 가지 상황에서 상대방 혹은 타인이 나에게 나쁜 의도를 갖고 대하는 것이 느껴지거나, 인격적으로 대우받지 못하다고 느낄 때는 어쩔 수 없이 화가 나기 마련이다. 그리고 우리의 일터인 병원은 많은 인원의 직원들이 각자의 맡은바 업무로 쳇바퀴 돌듯 바쁜 일상이

여행 탐방

오늘 하루 '꽃 · 별 · 어린왕자' 에 푸~욱 빠져보자 - 가평, 프랑스 문화마을 '쁘띠 프랑스' -



입구에 들어서면 웅장한 성으로 들어가는 착각에 빠진다. 오른쪽 벽면에는 얼마전 인기절정에 종영되었던 TV미니시리즈인 '베토벤 바이러스'의 주인공 강마에(김명민 분)의 대형걸레 사진이 한눈에 들어온다. 이곳 지하 다목적홀에선 오케스트라가 연주되고, 강마에의 사랑과 열정이 살아있는 듯했다. 강마에가 사용하던 책상위에는 날부러진 악보가 눈에 띈다.

밤새 어느누가 한적한 지중해 연안을 컬러복사해 놓았던가. 원형무대 오른쪽으로 난 중앙 통로로 들어가면 마치 프랑스 뒷 골목에 들어섬을 느낄 수 있도록 설계했다. 예사롭지않은 붓터치가 하얀 담벼락에 테마별 어린왕자 순수를 맛보게 한다. 짬나면 다목적홀에서 원어로 된 어린왕자 뮤지컬을 보자. 어린이와 함께있으면 소극장에서 프랑스 애니메이션을 보면 입장료면 것이 아깝지 않다. 팁으로 동화의 세계에서 색다른 '드림의 미학'을 얻을 수 있다.

〈생텍쥐베리기념관〉에 전시된 어린왕자 우표, 50프랑짜리지폐 그리고 그의 추억의 사진도 볼만하다. 프랑스의 상징인 닭 모형을 수백점 수집해 놓은 전시관, 오르골연주를 감상할 수 있는〈오르골하우스〉. 150~200년된 프랑스 고가옥의 기둥과 기와들을 가져와 다시지는 〈주택전시관〉에는 침대, 장롱, 화장대 등 고가구와 고서적 등에서 프랑스 냄새가 물씬 풍긴다.

총 1,300여 평의 대지에 21개동이 들어선 이 곳은 숙박이 가능하다. 청소년수련원으로 지정받은 이 마을은 "앞으로 동량이 될 청소년들이 프랑스여행을 못하더라도 이 곳에서 프랑스 문화를 접하는 공간으로 널리 활용해 더 큰 꿈을 키워갔으면 좋겠다" 는 것이 한홍섭 대표의 생각이다. 🍷

가랑눈이 하늘거린다. 차창밖으로 보이는 세상은 온통 백색의 향연이다. 가슴이 설렌다. 설레임에는 나이의 지경이 없나보다. 젊은 학창시절을 회상해본다. 청량리역에서 대성리까지 열차로 한시간 거리다. 대성리는 아름다운 추억과 낭만 그리고 꿈과 열정이 꿈틀대던 곳이다. 이곳에서 그리 멀지않는 곳, '작은' 프랑스에는 꽃과 별, 어린왕자가 살고있다. 〈길들여지고〉〈관계를 맺고〉〈가장 중요한 것은 눈에 보이지 않아〉라는 애뜻한 속삭임을 엿들을 수 있는 곳에서 호젓한 하루를 보내보자. 대성리를 지나면 청평댐 삼거리가 보인다. 거기서 남이섬 방향으로 우회전하여 호숫길을 따라가다보면 10km 지점 왼쪽 언덕배기에 봉긋이 솟아오른 〈쁘띠 프랑스〉가 있다. 고블고블, 눈부시게 정겨운 길을 달리다보면 철따라 시시각각 변하는 청평 호숫가의 빼어난 풍광에 매료되지 않을 이 있을까. 호숫가 언덕에 웅기종기 모여있는 하얀 집들은 비싼 캘린더에서나 보듯한 알프스 산자락과 흡사해, 분출되는 탄성을 막을 재간이 없다. '어린왕자가 살고있는' 프랑스 문화마을 '쁘띠 프랑스(Petite France).

- | | |
|--|---|
| <p>〈자가용〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 경춘국도 이용 : 대성리 지나 청평댐 삼거리에서 호명리방면으로 우회전하여 10km 지점. ● 올림픽대로이용 : 올림픽대로 끝에서 팔당대교를 넘어 우회전한 다음 팔당터널-조안IC- 금남라-새터 삼거리-대성리- 이후 경춘국도와 동일. ● 춘천방면에서 올경우 : 춘천-가평-청평-설악및 청평댐 방향- 이후 경춘국도와 동일. | <p>〈대중교통이용〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 기차 : 청량리역 혹은 성북역에서 춘천행 열차 탑승-대성리역 하차-셔틀버스이용(버스이용시대간대 전화로 확인. 예약및 문의:031-584-8200) ● 버스 : 동서울터미널과 상봉터미널에서 대성리행 버스로 대성리터미널 하차 이후 셔틀버스이용 <p>〈입장료 및 개 · 폐장〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 성인 : 8천원, 청소년 : 6천원, 어린이 : 5천원 ● 개장 : 09:00, 폐장 : 18:00 |
|--|---|

잘하면 보약(補藥), 못하면 독(毒) 겨울운동!

추위와 활동량 감소로 면역력, 체력 떨어져 가장 운동이 필요한 계절



추위로 몸이 움츠러들기 쉬운 겨울! 건강을 위해서는 운동이 최고라는 데 운동을 지속하기가 쉽지 않다. 수영을 열심히 하던 사람도 추위에 물에 들어가기 싫어지고 달리기, 자전거, 인라인스케이팅 등도 눈과 추위로 빙판길이 되어버리는 겨울에는 쉽지가 않다. 가을날씨의 쌀쌀함에도 무리하게 달리기를 하다 사망하는 사고도 있었다는 데 자칫 운동을 잘못했다가는 건강증진은커녕 뇌졸중, 협심증, 관절염 같은 병만 얻을 수도 있는 것이 겨울철 운동이다. "가뜩이나 겨울은 길기까지 하고 몸을 위해 안전하게 운동은 하고 싶은 데..." 런 생각하는 모든 운동인에게 도움이 될 만한 겨울철 운동요령을 정리해본다.

낮은 기온으로 다른 계절보다 운동에 적응시간 필요 같은 시간 같은 운동이라도 질병이나 부상 위험

첫째, 새벽운동보다 저녁운동이 안전하다.

겨울이 되면 추위로부터 몸을 지키려는 몸의 생리적 작용으로 인해 중풍이나 심장병이 더 잘 발생할 수 있으며, 특히 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만이 있는 사람, 나이가 40살이 넘어서 운동을 처

음 시작하려는 사람은 겨울철 새벽운동은 가능하면 삼가고 저녁 시간을 이용하는 것이 좋다. 고대 안암병원 순환기내과 임도선 교수는 "여름과 겨울 사이에는 5~10mmHg의 혈압 차이가 있으며 가을에서 겨울에 걸친 한랭기에 혈압이 높아진다" 며 "따라서 몸이 채 활성화되기 전 추운 바깥에서 운동을 하다보면 뇌졸중, 심근경색 등이 초래될 수 있으므로 겨울철 운동은 되도록 시간이 허락한다면 기온이 오른 낮시간이나 몸이 충분히 활성화된 저녁에 하는 것이 좋다" 고 조언했다.

둘째, 준비운동과 마무리운동을 2배로 하자.

겨울철 운동을 하다 보면 순환기계 질한 못지않게 흔히 발생하는 것이 발목이나 무릎, 허리 등 근골격계에 부상을 입는 경우다. 이는 앞서 말한 것처럼 겨울에는 이미 활동량이 줄어 몸이 다른 계절과 달리 뻣뻣하기 쉽고 대부분의 운동인구가 준비운동과 마무리운동을 등한시하기 때문이다. 스포츠의학센터 이순혁 교수는 "춥지않던 계절에는 준비운동, 마무리 운동에 신경을 안써도 별탈이 없을 수 있었겠지만 겨울에는 이 두가지가 운동에 있어 매우 중요하다" 고 지적하고 "운동전후에 평소보다 많은 시간을 할애해 준비운동과 마무리 운동을 철저히 해주어야 근육과 인대가 유연해져 운동 중 부상을 막아주며 본운동 역시 약한 강도로부터 시작해 점차 강도를 올린다 마지막에는 다시 약한 강도로 돌아와 같은 시간만큼 해주는 것이 좋다" 고 말했다.

셋째, 겨울에 맞는 방한용 운동복장을 갖추자.

운동인구가 많이 늘기는 했지만 아직도 제대로 된 운동복장을 갖추지 않고 운동에 나서는 경우가 흔히 있다. 특히 겨울철 운동

복장은 운동을 해야하는 인체의 기능을 최대한 방해하지 않으면서도 보온관리를 철저히 해주는 것이어야 하며 노령층은 모자, 방한밴드 등으로 머리보온에도 신경을 써야한다.

아울러 장갑도 되도록 착용하도록 하고 그냥 두꺼운 옷을 입고 운동에 나서는 것보다 가볍고 땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 젖은 운동복이나 장갑은 동상의 위험이 있을 수 있으므로 피해야 하고 운동 후에는 땀을 식게 하지 말고 빨리 목욕을 해주고 마른 옷으로 갈아입어 몸을 보호해야 한다.

넷째, 운동의 종류와 강도를 조절하자.

겨울에는 아무래도 체력도 저하되기 쉽다. 그리고 할 수 있는 운동이나 강도 또한 달라질 필요가 있다. 이전에 야외에서 달리를 즐겼다면 빠르게 걷기로 바꾼다든지 실내에서 런닝머신을 하는 쪽으로 바뀌는다. 그리고 여름에만 수영장을 찾지 말고 가장 좋은 유산소 운동이자 근골격계에 부담이 없는 수영을 해보도록 하자. 특히 겨울에 새롭게 운동을 시작한 사람은 평소에 하지 않던 운동을 만회라도 하듯이 무리하게 하지 말아야 한다. 일반적으로 겨울철 운동으로는 등산, 조깅, 빨리 걷기, 수영 등과 같은 유산소 운동이 좋으며, 추워서 야외에 나가기 싫은 사람이라면 가정에서 조깅머신이나 헬스기구를 이용하거나, 간단하게 수건을 이용한 스트레칭, 맨손줄넘기 등을 해보는 것도 좋다. 운동 같지 않은 운동이라도 꾸준히 몸을 움직여주는 것이면 몸에 좋은 운동인 것이다. 

도움말 | 스포츠의학센터 이순혁 교수

환자들에게 힘을 불어넣는 응급의료센터 간호팀



만화나 영화 속에 등장하는 영웅들은 평소에는 평범한 사람이다. 하지만 정의를 행할 필요가 생기면 전 세계 자유와 평화를 위해 초인적인 능력을 발휘한다. 날렵함과 따뜻함으로 힘들게 삶을 이어가는 이 시대의 사람들에게 힘을 불어넣는 영웅. 그 영웅들이 이곳, 안암병원 응급의료센터에도 산다.

응급의료센터는 그 어떤 곳보다 1분 1초, 시간의 흐름에 민감한 곳이다. 가벼운 증상을 가진 환자에서부터 분초를 다투는 환자까지 다양한 환자들이 찾기에 센터 의료진

역시 불철주야 응급상황의 긴박감 속에서 발 빠르게 움직인다. 이렇게 삶의 희로애락과 생로병사가 팽팽하게 압축된 곳임에도 불구하고 늘 환자와 보호자들에게 친절과 미소를 잃지 않는 그들이 바로 안암병원의 슈퍼맨과 원더우먼. 그들은 오늘도 환자들에게 힘을 불어넣는 영웅의 모습을 보여주고 있다.

특히 이번 달 친절부서로 선정된 응급의료센터 간호팀은 환자들의 처치 외에도 병원이라는 공간에서 환자들이 다시 살아갈 힘을 얻고 돌아갈 수 있도록 최선을 다하고 있다. 바로 고객을 향한 친절 서비스를 몸소 실천하고 있는 것. 안암병원 응급의료센터 박미숙 수간호사는 "눈코 뜰새 없이 정신없이 돌아가는 곳이지만 가장 기본적으로 환자를 향한 마음은 365일 변함이 없어요. 그래서 우리 간호팀은 내원하는 환자와 보호자를 늘 가족처럼 대하려고 합니다" 라며 담담하게 말한다.

고객소리함을 통해 친절직원으로 선정된 권정은 간호사 역시 이러한 마음가짐을 늘 실천하고 있다. 갑작스럽게 다

치는 바람에 짜증과 화를 많이 냈지만 권정은 간호사가 끝까지 웃음을 거두지 않고 자신을 돌봐줬다는 환자의 감사 편지는 더욱 마음에 와 닿는다. 또한 응급의료센터는 부서 내 친절 서비스 외에도 2008년 6월 확장 이전하며 최첨단 의료 서비스를 제공하기 위해 최선을 다하고 있다. 응급중환자실, 소아진료실 등 환자의 상태에 따라 진료체계를 달리 하여 집중적이고 심도 있는 치료를 제공하며 X-ray와 CT 등을 마련해 검사까지도 한 곳에서 한 번에 이루어질 수 있는 원스톱 서비스를 제공하고 있다.

응급의학과 홍윤식 교수는 "작년 6월 응급의료센터를 확장 이전하면서 더욱 신속하고 체계화된 응급치료를 할 수 있는 시스템과 의료장비, 설비를 갖추었으며 응급의료서비스의 질 또한 향상됐다. 앞으로도 지역 주민을 비롯한 응급 상황에 놓인 환자들에게 정확하고 빠른 진료서비스를 제공하기 위해 노력하겠다" 고 말했다.

환자만족을 위해 최선을 다하는 안암병원 응급의료센터. 그러기에 이곳의 365일은 환하게 빛난다. 

고대 안암병원과 아웃백 동묘역점이 여러분의 건강을 기원합니다.



