



국내 최고 연구팀의 선택 ‘융복합 연구허브 첨단기술 플랫폼’ 속도낸다



[협약식에 참석한 김영훈 안암병원장과 흥부외과장 선경 교수]

고려대학교 안암병원이 세계적인 첨단 의료기기 개발 중심지로 나아가기 위한 인프라 구축에 박차를 가하고 있다.

최근 산업통상자원부로부터 '병원-기업 상시연계형 의료기기 플랫폼' 구축을 지원하는 대형 국책과제를 수주했다. 병원 측은 국가가 미래 성장동력으로 선정한 의료기 기술을 특화해 집중 육성하기 위한 정부 지원사업에 선정됨으로써 향후 정부로부터 5년간 50여억원의 연구지원금을 받게 된다.

안암병원은 기존에 문제시됐던 병원과 의료기기 기업간의 소통부재를 해결하기 위해 MD-PhD 커플링 시스템 등 5대 핵심전략을 통해 R&D와 산업화간의 연계성을 극대화하기 플랫폼 개발에 나설 계획이다.

연구책임자인 선경 교수는 “임상 현장에서 MD와 PhD가 함께 아이디어 회의에서부터 연구, 개발에 이르기까지 상호 소통하는 것이 매우 중요하다”면서, “현장 중심적이고 개방적인 R&D 네트워크를 통해 실시간으로 쌍방향 소통하는 구조는 앞으로 환자 중심의 가치를 창출하는 연구기술 개발의 핵심 톨로 작용할 것”이라고 강조했다.

안암병원은 이를 위해 플랫폼 공간과 임상데이터 뱅크를 구축할 예정이다. 이를 통해 의

- 高大 선경 교수팀, 정부 지원 현장중심 개방형 플랫폼으로 의료 산업화 전진기지 우뚝
- 고대의료원 선도적 임상 인프라와 R&D 네트워크 활용, 고부가 가치 창출
- MD-PhD 커플링시스템 등 5대 핵심전략으로 R&D와 산업화간의 연계성 극대화
- 5년간 50억 정부지원, 첨단 의료기기 분야 해외시장 적극 개척 및 국부창출 효과 기대

료기기 개발자에게 최적화된 맞춤형 자료를 제공함으로써 각종 특수상황에서도 진료현장의 상황이 그대로 반영되어 보다 정확하고 빠른 진단 및 치료가 가능한 의료기기를 개발토록 할 예정이다.

또한, 개발된 의료기술이 바로 사업화되어 임상에 적용될 수 있도록 정기적으로 임상시험 및 전임상을 수행한다. 특히, 해외시장 진출이 가능토록 개발단계에서 CE 및 FDA인증 등 글로벌 스탠다드에 부합되는 서류 작성을 지원하고, 최종적으로 인증평가에 필요한 다양한 임상 및 전임상 자료를 지원하는 등 제도적인 보완책을 강화할 예정이다.

무엇보다 고려대의료원 산하 안암·구로·안산 병원을 중심으로 서울대병원, 경희대병원, 한양대병원, 원자력병원, KIST 등 강북지역 유수의 유관기관 및 연구소를 비롯해 바이오-벤처 기업들과 긴밀한 네트워크를 구축해 고부가가치 기술을 개발하고 국부창출에 기여할 수 있도록 할 예정이다.

선경 교수는 “궁극적으로 초기 국가지원을 통해 스스로 자생할 수 있는 강력한 의료기기 개발 플랫폼으로 성장시키는 것이 목표”라면서, “중장기 발전계획을 통해 실질적인 성과를 도출해 나갈 것”이라고 말했다. 이어 “이 플랫폼이 성공적으로 정착될 경우 의료기기 분야 글로벌 경쟁력 강화는 물론 국가적 파급효과가 클 것으로 기대된다”고 덧붙였다.



[서명 중인 김영훈 안암병원장]



[연설하고 있는 김영훈 안암병원장]

기부금기부

14.09.17	신남철(53회)	₩ 1,000,000
14.09.16	백재욱(61회)	₩ 500,000
14.09.16	윤도경(49회)	₩ 510,549
14.09.14	김미정(55회)	₩ 500,000
14.09.16	이범(46회)	₩ 1,000,000
14.09.17	최운선(47회)	₩ 500,000
14.09.17	서재봉(서울가정의원)	₩ 1,000,000
14.09.17	이수은(50회)	₩ 1,000,000
14.09.17	조경환(43회)	₩ 1,000,000
14.09.18	장인숙(51회)	₩ 1,000,000
01.09.17	김선미(49회)	₩ 1,000,000
14.09.17	윤정원(54회)	₩ 300,000

14.09.20	최광원(43회)	₩ 300,000
14.09.19	이윤영(58회)	₩ 3,000,000
14.09.19	서재필(53회)	₩ 500,000
14.09.19	김석원(57회)	₩ 1,000,000
14.09.17	박성수(54회)	₩ 1,200,000
14.09.19	부윤정(58회)	₩ 1,200,000
14.09.12	박성흠(43회)	₩ 1,200,000
14.09.04	김승주(35회)	₩ 1,200,000
14.09.14	최새별(60회)	₩ 1,200,000
14.09.04	한형준(58회)	₩ 1,200,000
14.09.11	이선일(55회)	₩ 1,200,000
14.09.05	김완배(52회)	₩ 1,200,000

14.09.19	민병욱(50회)	₩ 1,200,000
14.09.19	장유진(61회)	₩ 1,200,000
14.09.19	송태진(47회)	₩ 1,200,000
14.09.19	김종한(54회)	₩ 1,200,000
14.09.19	김진(53회)	₩ 1,200,000
14.09.06	김동식(54회)	₩ 600,000
14.09.05	유영동(58회)	₩ 1,200,000
14.09.04	김선한(41회)	₩ 1,200,000
14.09.03	김훈업(유방내분비외과)	₩ 1,200,000
14.09.04	곽정면(56회)	₩ 1,200,000
14.09.04	정철웅(56회)	₩ 1,200,000
14.09.19	우상욱(유방내분비외과)	₩ 1,200,000

* 기간 : 2014년 9월 17일~2014년 09월 19일, 순서는 기부(약정) 일자 기준임

일교차 큰 환절기, 당신의 심장이 위험하다

[건강정보 1]



[심혈관 시술 중인 순환기내과 임도선 교수]

환절기는 아침저녁으로 기온이 10도 이상 차이가 나 건강관리에 각별히 신경 써야 하는 시기다. 특히 추운 날씨는 심근경색과 밀접한 관련이 있다. 외부온도가 차가우면 우리 몸의 혈관은 수축하게 되는데 수축한 혈관은 혈액응집력을 높여 혈전을 만든다. 이 혈전은 혈관을 막아 심장의 산소공급을 방해한다. 심근경색은 심장혈관이 막혀 심장근육에 손상이 오는 것을 말하며 사망률이 40~50%에 달한다.

무엇보다 갑작스러운 기온변화는 동맥혈관을 불안정하게 해 심장과 혈관기능을 조절하는 교감·부교감신경의 균형을 깨뜨린다. 또 혈관수축현상이 반복돼 혈액흐름을 방해하고 이로 인해 뇌출혈, 허혈성심질환, 심부전 등 여러 혈관질환이 생기기 쉬워진다.

△ 고혈압 있으면 환절기 더욱 조심

심혈관계질환의 중요위험인자 중 하나는 고혈압이다. 혈액은 우리 몸을 돌며 에너지 원인 영양과 함께 생명유지에 필요한 산소를 공급하는 역할을 한다. 전신에 혈액을 돌리려면 심장에서 충분한 압력으로 뿜어낸 혈액이 혈관 속을 빠르게 달려야 한다. 하지만 기름기 있는 식사와 운동부족, 고콜레스테롤로 인한 동맥경화는 혈관을 딱딱하게 해 심혈관질환위험을 높인다.

고령이거나 심혈관질환 가족력, 고혈압, 당뇨병 등이 있다면 추운 날씨에는 음주와 흡연을 자제하고 보온에 신경 써야 한다. 새벽운동이나 등산은 삼가는 것이 좋으며 운동 전 10분간 맨손체조나 스트레칭으로 심장이 추위에 대비할 수 있게 한다. 아침운동 시 가슴부위가 답답하거나 통증, 호흡곤란증세 등이 느껴지면 즉시 순환기내과 또는 심혈관질환 전문의를 찾아가는 것이 바람직하다.

심혈관센터 홍순준 교수는 “평소 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 심혈관질환 위험인자가 있는 사람들은 갑작스런 추위에 대비해야 하며 머리부위의 열손실이 제일 큰 만큼 모자를 착용하고 마스크, 장갑 등을 챙기는 것이 좋다”고 말했다.

△ 고대안암병원 심혈관센터...일일입원실 운영, 입원기간 단축

심혈관센터는 혈관영상을 볼 수 있는 혈관조영술 2300여건, 스텐트를 삽입해 좁아진 혈관을 넓혀주는 혈관성형술 830여건 등 연간 3000건 이상의 혈관중재술을 실시하고 있다.

조기진단이 중요한 협심증의 경우 ‘흉통환자를 위한 초진클리닉’을 통해 내원당일에 검사하고 이상이 있으면 ‘심혈관 일일입원실’을 통해 즉시 관상동맥조영술을 실시한다. 간단히 치료할 수 있는 환자의 경우 손목에 있는 요골동맥으로 시술, 환자부담이 적고 지혈되면 3~5시간 만에 퇴원할 수 있어 환자만족도가 높다.

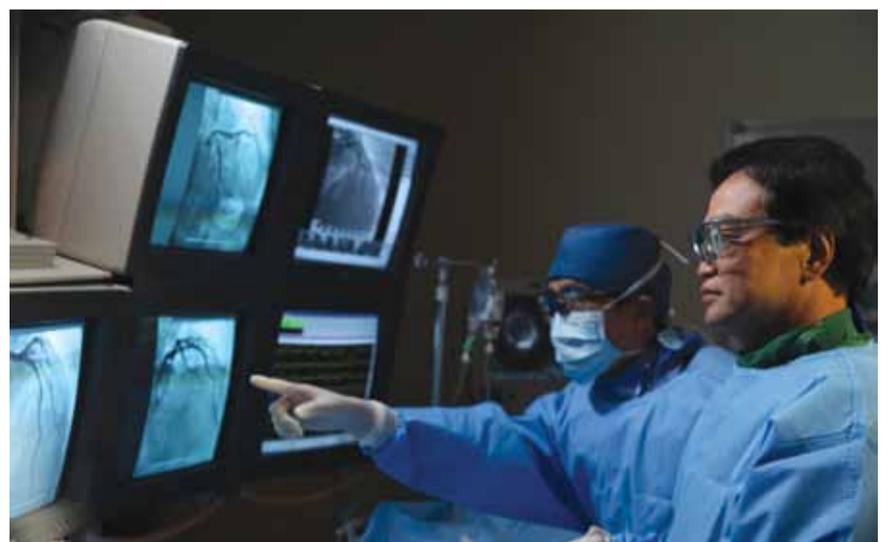
또 응급환자를 위한 ‘표준진료지침’을 시행해 환자가 응급실에 도착하면 응급당직의

가 스마트폰으로 환자의 심전도결과를 심혈관센터 의료진에게 전송, 시술여부를 결정한다. 지체 없는 시술이 가능하며 이를 통해 심장혈관이 막힌 환자의 치료시간을 ‘평균 60분 이내’로 실현하고 있다.

심혈관센터 임도선 교수는 “분초를 다투는 급성심근경색환자는 정확한 진단과 함께 신속한 치료가 생명”이라며 “최근 심장질환은 20, 30대 젊은 층까지 빈번하게 발생하고 있어 심장과 관련된 정밀검사를 통해 돌연사 위험을 사전에 예측하고 가벼운 통증이라도 심장내과 전문의와 상담하는 것이 중요하다”고 말했다. 이어 “금연과 절주, 커피, 홍차와 같은 카페인을 삼가고 심장에 독이 되는 복부비만을 조절하는 등 생활습관 변화로도 혈관질환을 예방할 수 있다”고 강조했다. 

Tip. 심장과 뇌혈관계 질환을 예방하는 생활지침

1. 담배를 피우지 않는다.
2. 기름진 음식, 짠 음식은 피하고 과식하지 않는다.
3. 심혈관에 무리를 주는 과음을 하지 않는다.
4. 규칙적인 걷기, 산보, 수영 등으로 심혈관을 튼튼히 한다.
5. 스트레스는 잠자리에 들기 전 꼭 풀어버린다.
6. 고혈압환자는 지속적인 혈압관리에 힘쓴다.
7. 당뇨병환자는 철저한 식이요법으로 혈당조절에 힘쓴다.
8. 고지혈증은 동맥경화를 악화시키기 때문에 꾸준히 관리한다.
9. 과로와 스트레스는 심혈관질환을 촉발시킬 수 있어 무리하지 않는다.



아시안게임 응원도 국가대표급! 선수들 안전 지키다!

[기획특집1]



[인천아시안게임 복싱 국가대표 선수들과 치과 류재준 교수]



[선수들의 치아구조를 살펴보는 류재준 교수]

안암병원이 최근 인천아시안게임 복싱 국가대표 선수들에게 맞춤 마우스가드를 전달하고 국가대표급 응원에 나섰다.

치과 류재준 교수가 대한스포츠치의학회의 태릉선수촌 치과 진료소를 통해 태릉선수촌의 국가대표선수들을 만난 인연으로 제 17회 인천 아시안게임을 준비한 국가대표 복싱선수 29명에게 마우스가드를 기증하게 됐다.

마우스가드는 복싱을 비롯해 얼굴과 머리에 충격을 많이 받는 스포츠종목의 필수 보호 장비다. 특히 이번 아시안게임부터는 머리전체를 보호하는 헤드기어를 착용하지 않아 선수를 보호할 수 있는 장비는 오로지 마우스가드밖에 없는 상황이 됐다. 마우스가드의 역할이 중요해진 것이다.

류재준 교수는 "선수들마다 구강과 치아의 구조와 생김새가 다르기 때문에 자신에게

꼭 맞는 마우스가드를 착용해야 부상을 최소화하고 기량을 극대화 할 수 있다"고 설명했다. 특히 이번에 선수들 개인별 맞춤 마우스가드에는 국가대표를 상징하는 태극마크와 선수이름이 새겨져있어 선수들의 자긍심을 고취시켰다.

마우스가드를 전달받은 한 선수는 "내 이름과 태극마크가 새겨진 마우스가드를 사용한다고 하니 마음이 뿌듯하고 더욱 자신감도 생겼다"고 전했다.

한편, 9월 24일 예선을 거쳐 10월 3일까지 경합을 벌였던 인천 아시안게임 복싱 종목은 한국 복싱 12년 만에 금메달 2개를 획득하며 쾌거를 이뤘다. 남자 복싱 라이트플라이급(49kg) 신종훈(인천시청, 25)과 밴텀급(56kg) 함삼명(용인대, 19)이 2002년 부산대회 이후 12년 만에 아시안게임 금메달을 안겼다. 또한 함삼명과 함께 임현철, 김형규 선수가 각각 은메달을 추가하는 등 한국 복싱은 이번 대회에서 금메달 2개, 은메달 3개, 동메달 1개를 수확했다. 🇰🇷

건조한 날씨 가려운 아토피 피부염 기승

[건강정보 2]



초등학생 아이를 둔 40대 정 모 씨는 올 가을부터 다시 도진 아이 아토피 때문에 걱정이 다. 매년 날씨가 건조해지는 환절기만 되면 좁쌀 같이 울긋불긋한 것들이 아이의 피부가 접히는 곳 등에 생겨나는 것이다. 게다가 가려움증 때문에 손으로 심하게 긁어 긁힌 상처와 자국이 아이 피부에 퍼져있다. 스테로이드제 연고를 꾸준히 발라주고 있지만 뚜렷한 효과가 나타나지 않아 집에서 직접 실천할 수 있는 방법들이 없는지 찾아보기로 했다.

아토피 피부염은 피부가 매우 붉어지고 진물이 나거나 딱지가 앉는 만성 습진성 질환이며 일종의 알레르기성 질환이다. 피부 건조증과 심한 가려움증들이 주요 증상으로 알레르기성 비염, 기관지 천식, 알레르기성 결막염 등의 증상도 함께 가지고 있는 경우도 있다.

아토피 피부염 환자들이 가장 호소하는 증상은 가려움증이다. 특히 건조한 날씨가 이어지면 피부가 갈라지고 가려움증이 더해 심하게 긁게 된다. 가려움이 심해지면 피부에 긁힌 상처와

자국이 생기고 갈라지면서 지속적으로 긁게 되면 피부가 두꺼워지고 색소 침착이 생긴다.

피부과 최재은 교수는 "보통 아토피 피부염은 영유아기부터 나타나며 나이에 따라 다른 증상을 보인다. 유아기, 소아기, 사춘기 및 성인기로 나뉘는데 유아기에는 주로 얼굴, 머리, 몸통 부위가 붉어지는 급성 습진의 양상으로, 소아기에는 주로 팔다리 접히는 부분에 붉고 오돌토돌한 아급성 습진 양상으로, 사춘기 및 성인기에는 얼굴, 목, 머리에 거무스름하고 피부가 두꺼워지는 만성습진의 형태로 주로 나타난다." 며 "환절기는 습도가 낮아 피부가 건조해지면서 아토피 피부염이 심해지기 쉬우므로 보습에 신경쓰는 것이 중요하다." 고 말했다.

아토피 피부염을 치료하는 방법에는 기본적으로 피부를 건조하지 않도록 목욕과 보습을 제대로 하고 피부를 청결하게 유지하며 스트레스 관리를 잘 하는 것이 중요하다. 여기에 국소 스테로이드, 국소 면역조절제, 경구 항히스타민제, 광치료, 목욕치료 등을 병행하여 가려움증이 사라지도록 다각적이고 체계적인 진료가 필요하다. 특히 스테로이드 연고는 경한 아토피 피부염에 가장 먼저 사용되는 치료인데 약의 강도와 제제의 종류가 매우 다양하기 때문에 자신에게 맞는 연고를 찾는 것이 중요하다.

최재은 교수는 "국소 스테로이드는 약물의 강도와 로션인지 연고인지 그 성상에 따라 5-7등급으로 나뉘는데 환자의 나이, 병변의 위치나 중증도에 따라 적합한 약이 달라지게 된다. 따라서 전문의의 정확한 진단과 처방을 받아 사용해야 한다. 또한 국소 면역조절제를 적절히 같이 사용함으로써 더 효과적인 치료를 할 수 있다. 지나친 목욕과 과다한 비누 사용은 피부를 건조하게 하여 아토피 피부염을 악화시킬 수 있다. 피부 상태에 따라 비누는 부분적으로 사용하고 뜨거운 목욕물은 피하고 목욕 직후 반드시 보습제를 사용하는 것이 좋다." 고 조언했다. 🇰🇷

부정맥센터, '심방세동의 날' 성료



고려대 안암병원 부정맥센터가 지난 9월 19일 '심방세동의 날' 행사를 개최했다.

이 날 행사에는 김영훈 안암병원장을 비롯해 순환기내과 의료진과 환우 및 보호자 등 약 250여명이 참석하였고, 다양한 강좌와 레크레이션 시간이 마련되어 오후 2시 유광사홀에서 1부를, 오후 7시 최덕경강의실에서 2부를 진행하였다.

1부에서는 ▲심방세동이란?(순환기내과 노승영 교수) ▲생활습관과 심방세동:음식, 운동, 예방법(심도자실 고경정 간호사) ▲새로운 항응고제의 사용(순환기내과 안진희 교수) ▲심방세동의 시술적 치료(순환기내과 이대인 교수) ▲부정맥 상담실에서 많이 묻질문(순환기내과 심재민 교수) 등 다양한 연제가 발표되었으며, 건강강좌 이후 심방세동 환자를 위한 음악회를 열어 참석자들에게 감동의 여운을 남겼다. 특히 1부 마지막에는 참석자들이 김영훈 병원장과 함께 질의 및 상담하는 시간을 가져 그 의미를 더했다.

2부는 '일차 의료진과 함께하는 심방세동의 치료'를 주제로 강연이 이어졌다. 정시전 원장(정시전 내과), 김한수 원장(분당 21세기 의원)을 좌장으로 ▲심방세동, 임상적의의(박예민, 가천의대) ▲심방세동 치료의 가이드라인(심재민, 고려의대) ▲항응고 요법, 무엇이 달라졌나?(김진석, 고려의대) ▲심방세동의 전극도자 절제술, 언제, 누구에게, 어떻게?(박재석 원장, 세종병원) ▲심방세동의 새로운 치료법 소개(김영훈 안암병원장, 고려의대) 등의 강연이 구성되었다.

이어 두영철 원장(두영철 내과), 김영훈 안암병원장(고려의대)를 좌장으로 증례를 중심으로 배우는 심방세동의 치료 강연이 이대인(고려의대), 장진근(제주한라병원), 신승용(중앙의대), 박환철(한양의대) 중심으로 이루어졌다. 각 병원에서 있었던 사례를 전문의들이 함께 토의하면서 서로 정보를 얻고 의견을 나누는 시간을 가지며 행사를 마쳤다. 

천사의 날(1004DAY), 간호천사가 떴다!



안암병원 간호부(부장 조윤수)는 10월 1일(수) 로비에서 1004DAY를 맞이하여 환자 최우선 프로젝트의 일환으로 환우와 교직원들이 희망의 메시지로 하나 되는 행사를 개최했다. 환우와 교직원의 희망을 담은 '간호 사진전'과 환우와 가족들의 희망 메시지를 담은 '환우 사생대회', 내원객 대상 무료검진 및 건강상담 '1004DAY 건강캠페인'을 실시하여 감동 및 공감의 순간을 최고의 희망으로 디자인하여 다시 찾고 싶은 병원 이미지를 조성하였다.

이번 행사는 환우 사생대회와 간호 사진전 개최를 통해 환자와 함께하는 안암병원 및 의료진에 대해 알리고 그 마음을 공유하는 취지에서 진행하였고, 우리병원을 사랑하고 이용해 주시는 내원객에 대한 고마움과 입원환자를 위한 사랑의 손 마사지 및 얼굴 팩 서비스를 통해 환자를 향한 간호사의 마음을 전했다.

환우 사생대회에는 환자 및 보호자의 손으로 직접 완성된 40여점의 그림과 간호사가 직접 촬영한 70여점의 사진이 이번 환우 사생대회와 간호 사진전의 계기로 탄생하

였다. 이 중 우수작품들은 소망Energy상, 희망Energy상, 기쁨Energy상, 사랑Energy상, 나눔Energy상을 수상하여 안암병원 로비에 전시되는 영예를 안았다.

혈당, 혈압 검사 및 상담과 비만도 측정으로 구성된 건강캠페인에는 약 600여명의 내원객이 참가하여 큰 호응을 얻었고, 54병동에서는 입원환자를 대상으로 손 마사지 및 얼굴 팩 서비스를 진행했다.

건강 상담을 마친 한 보호자는 "어머님과 함께 병원에 들렀다 마침 기회가 되어 무료검진도 받고 간호사 선생님들께서 상담까지 친절하게 해주셔서 너무 감사하다"고 소감을 밝혔다.

매년 1004DAY에 맞추어 다양한 행사를 진행하고 있는 안암병원 간호부는 환자 및 보호자와 함께하는 안암병원의 브랜드 이미지 구축에 박차를 가할 예정이다. 

간호사 런웨이를 걷다! 간호사복 우수 디자인 패션쇼 성료



[간호사복 우수 디자인 패션쇼]

고려대 의료원은 지난 9월 26일 오후 3시 30분 의과대학 유광사홀에서 '간호사복 우수 디자인 패션쇼'를 개최했다.

이번 패션쇼는 간호부에서 '간호사복 디자인 혁신'이라는 주제아래 개최된 행사로, 디자인 공모전을 통해 접수된 총 50점의 디자인과 간호사복 만족도 및 개선요구도에 대한 설문조사를 거쳐, 공모 디자인 일러스트를 제작한 뒤 간호사들의 선호도를 조사하여 선정된 우수 디자인에 대한 샘플을 공개하고 함께 공유할 수 있는 자리로 마련하였으며 주요 보직자들을 비롯한 300여명의 교직원들이 참석해 성황을 이뤘다.

특히 이날 패션쇼에서 소개된 10종의 간호사복은 고대병원 간호사들이 실제 근무하며 피부로 느낀 점을 직접 반영하여 디자인한 것으로 업무편의성과 기능성, 아름다움, 전문성을 동시에 갖췄다는 점에서 큰 의미가 있다.

2부로 구성된 이날 행사는 세션 I. "간호사복 혁신을 말하다"의 경과보고에 이어 세션 II. "간호사 런웨이를 걷다"에서 안암병원 간호사들이 직접 모델로 참여해 화려한 워킹과 넘치는 끼로 푹푹푹 열정 가득한 패션쇼로 진행되었으며, 10종의 간호사복이 소개되자 참석한 교직원 모두 진지한 눈빛으로 뜨거운 관심을 보였다.



[조운수 간호부장과 간호사복 런웨이에 참석한 간호사들]

김우경 부총장은 축사를 통해 "간호사 여러분이 입고 있는 유니폼은 병원의 얼굴이자 입은 사람의 자존감을 나타내는 것"으로 "환자중심의 의료서비스를 제공하는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다"고 말했다.

김영훈 안암병원장은 "환자 최우선을 모토로 현장의 목소리를 통해 직접 디자인된 간호사복으로 의미가 깊다"면서 "최적의 유니폼으로 고대병원의 이미지가 한층 업그레이드 되길 바란다"고 격려했다.

조운수 안암병원 간호부장은 "간호사들이 입을 옷을 간호사 스스로가 고민하며 함께 만든 것에 큰 의미가 있다"고 말하며 "업무에 대한 집중과 고민이 있었기 때문에 오늘 발표된 우수디자인 간호사복이 탄생될 수 있었다"며 "간호사들 모두가 한마음으로 합심한 결과 오늘의 뜻 깊은 자리를 마련할 수 있었다"고 말했다.

패션쇼의 모델로 참가한 한 간호사는 "내가 입을 유니폼을 동료가 직접 만들었다고 하니 놀랍고, 직접 입었을 때 간호활동에 최적화 되어있어 환자 간호에 더욱 집중할 수 있을 것 같다"고 소감을 말했다. 한편, 간호부는 이날 패션쇼에서 관객 투표를 받는 등 안암, 구로, 안산병원의 교직원들의 의견을 종합해 최종 디자인을 추후 발표할 예정이다. 📌

환자가 환자에게 전한 따뜻한 손길!



[퇴원하는 씬남에게 선물을 주고있는 부윤정 교수]

고려대 안암병원에서 치료 중인 환자가 어려운 경제여건으로 수술이 힘든 상황에 처한 환자에게 도움을 준 것으로 밝혀져 화제를 모으고 있다.

안암병원에서 치료 중이던 익명의 환자가 안암병원에 감사의 뜻을 전하며 500만원을 기부했다. 이 기부금이 캄보디아에서 온 아기 씬남(Khet Samnang, 男)에게 전해진 것이다.

्ष남은 태어날 때부터 항문이 없는 쇠항(선천성 항문 막힘증)이었다. 우리나라에서 쇠항 아이는 보통 태어나자마자 수술을 통해 항문을 만들어주기 때문에 여느 아이와 다를 바 없이 자라는 것이 일반적이다. 하지만 캄보디아의 열악한 의료환경과 씬남 집안의 어려운 경제여건에서 이처럼 선도적인 진료서비스를 받기란 좀처럼 어려웠다.

्ष남의 상황을 알고 처음으로 도움의 손길을 전한 사람은 의료봉사 중 씬남을 발견한 강태근 교수(54회)였다. 그가 모교인 안암병원에 씬남에 대한 소식을 전했고, 국제진료센터, 의료사회사업팀이 직접 나서 지난 6월 씬남은 소아외과 부윤정 교수에게 항문을 재건하는 1차 수술을 받았다. 이후 통원치료를 하며 증세가 호전된 씬남은 기부자의 도움으로 최근 인공항문을 없애는 수술을 받았고 10월 13일 퇴원했다.

수술을 집도한 소아외과 부윤정 교수는 "워낙 영양상태가 안좋아 어려운 점이 많았지만, 씬남이 무사히 이겨내줘서 고맙다. 특히 많은 분들이 도움을 주셔서 씬남이 더욱 빠르게 회복할 수 있었다. 성원에 힘입어 마지막까지 치료를 잘 받아 완전히 회복하여 퇴원하게 되었다. 앞으로 건강한 아이로 자라나길 바란다."고 말했다.

्ष남의 엄마 스리솔(Yong Sreythol)씨는 "्ष남이 수술을 받게 도와주신 많은 분들께 너무 감사드린다"며 "지금 받은 도움 잊지 않고 꼭 어려운 분들에게 다시 되돌려주고 싶다."고 말했다. 📌

고려대학교병원 진료시간표

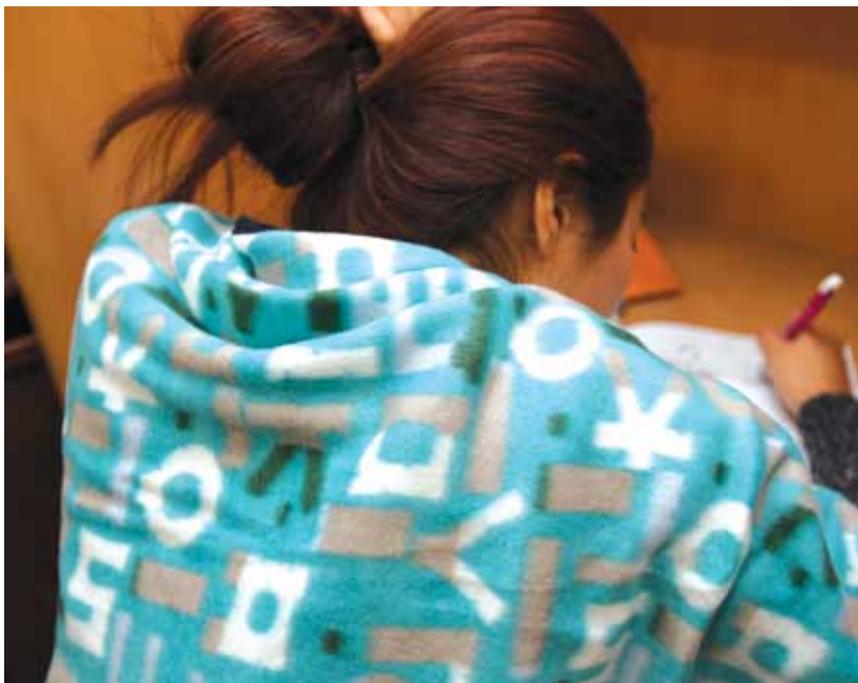
과 별	의 사 명	오전	오후	전 문 진 료 과 목	과 별	의 사 명	오전	오후	전 문 진 료 과 목		
소화기 센터 3층 ☎6551	*류 호 상	화,목	화,목	위장관질환,간질환	호흡기내과 2층 ☎5111	*인 광 호	월,수,목		호흡기, 폐암, 결핵, 천식, 만성폐쇄성질환		
	*김 창 덕	수,금	월,목	담석,담도암,췌장염,췌장암		*이 상 업	월,화	화,수	호흡기, 폐암, 결핵, 천식, 만성폐쇄성질환		
	*엄 순 호	월,수,금	수	간질환(간염,간경변,간암)		*이 은 주	목,금	월,목	호흡기, 폐암, 결핵, 천식, 만성폐쇄성질환 (목요일:폐섬유화증,간질성 폐질환환자진료)		
	*전 훈 재	화,목,금	금	위장관양성질환,식도암,위암,대장암		정 원 재		화,금	호흡기, 폐암, 결핵, 천식, 만성폐쇄성질환		
	*이 흥 식	월,화,목		담석,담도암,췌장염,췌장암,위장관질환	흉부외과 2층 ☎5436	*김 광 택	화,목		폐,기관지,식도외과,다한증,하지정맥류		
	*진 윤 태	수,금	화	위장관양성질환,식도암,위암,대장암		*선 경	수		심장,혈관외과,인공심장 (수요일:홀수 주 진료)		
	*서 연 석	월,목,토	월,금	간질환(간염,간경변,간암) [토요일:3주]		신 재 승	수		관상동맥,대동맥,심부전,판막질환 (수요일:짝수 주 진료)		
	*금 보 라	월	수,목	위장관양성질환,식도암,위암,대장암		*이 성 호		화,목	흉곽기형,폐,식도질환,하지정맥류		
	*김 은 선	수	월,금	위장관질환		*손 호 성	월,금		심장(관상동맥,판막),혈관질환,심장이식		
	최 혁 순		목	위장관질환		*정 재 승		수,금	대동맥,관상동맥,말초혈관질환,심장판막,심장이식		
	임 선 영	수,토	화,수	간질환(간염,간경변,간암)		*김 희 중		월,금	심장 혈관질환		
	정 창 호	토		위장관질환[토요일:3주]		외과 3층 ☎5401	*김 종 석	수	월	위암,상부위장관질환	
	김 승 한	토		위장관질환			*박 성 흠	월	목	위암,상부위장관질환	
남 승 주	토		위장관질환[토요일:1주]	*박 성 수	금		수	위암,상부위장관질환,비만대사수술			
이 재 민	토		위장관질환	간담체 이식관 소아외과	*서 성 옥		월,수		간,담도,췌장질환		
유 인 경	토		위장관질환[토요일:2주]		*김 동 식		화,금		간,담도,췌장질환,간이식		
김 태 형	토		위장관질환[토요일:4주]		*유 영 동		목	월	간,담도,췌장질환		
					정 성 원			화,금	간,담도,췌장질환		
내과 3층 ☎5410	신장	*김 형 규	월,금	화	고혈압,신장질환		대장항문 외과 2층 ☎6420	*김 선 한		월,수	대장,직장,항문질환
		*조 원 용	수,금	월,수	고혈압,신장질환			*김 진	금	화	대장,직장,항문질환
		*조 상 경	화,목	수,목	고혈압,신장질환			*곽 정 면	월,수,목		대장,직장,항문질환
		*김 명 규	월,토	화	고혈압,신장질환[토요일:2주]	성 낙 송			목	대장,직장,항문질환	
		김 선 철	화,토	금	고혈압,신장질환[토요일:4주(홀수달)]	곽 한 덕		화		대장,직장,항문질환	
	장 효 정	토	월,목	고혈압,신장질환[토요일:4주(짝수달)]	강 동 우			금	대장,직장,항문질환		
	감염	*김 명 규	수		신장이식	유방센터 (유방내분비 외과) 2층 ☎6670		*배 정 원	월,목	화	유방암 및 갑상선 질환
		*김 민 자	수,금	월	감염질환,림프절클리닉,열병클리닉			*정 승 필	수,금	월,수	유방 및 갑상선 질환
		*손 장 옥	월,목	화	감염질환,림프절클리닉,열병클리닉			이 혜 윤	화	목,금	유방 및 갑상선 질환
	혈액	*윤 영 경	화	수,금	감염질환,림프절클리닉,열병클리닉	정형외과 3층 ☎5430		*채 인 정	목	화	무릎,인공무릎관절,관절경,척추 (목요일:3~5시 block 시술)
*백 승 희			목	감염질환,림프절클리닉,열병클리닉	*이 순 혁		수	월	소아정형외과,사지연장술,족부		
*박 용		목		빈혈,자반증(명)클리닉	*박 종 훈		화		근골격계 종양(수요일:암센터 진료)		
류마티스	김 정 선		금	빈혈,자반증(명)클리닉	서 승 우			화	척추측만증,소아척추		
	*지 종 대	목,금	월,수,금	관절염,류마티스,루프스	박 종 웅		월	수	수부외과,미세재건외과,수부및상지외상,말초신경질환(악성 흑색종클리닉,손목통증클리닉,수부외과,미세재건외과 클리닉)술		
내과 일반의	월~금	월~금	내과질환	*한 승 범	월,목		목	인공관절(무릎, 고관절), 고관절골절, 외상			
당뇨센터 (내분비내과) 3층 ☎5421	*최 동 섭	화,목,금	목	내분비	*정 응 교			연구년	어깨, 팔꿈치, 스포츠의학(상지)		
	*김 신 곤	월,수	수	내분비	심경외과 3층 ☎5550		*박 시 영	수	월,수	허리, 목디스크, 척추협착증, 골다공증, 외상학, 외상성 척추질환, 척추측만증 및 변형 교정 (화요일:11시 이후)	
	*김 희 영	화	월,수	내분비			*이 대 희	화,토	목	무릎(인대, 연골파열), 스포츠의학(하지), 슬관절관절경술, 무릎인공관절 [토요일:2주]	
	안 지 현	월,목,토		내분비[토요일:2주]			박 지 순	금,토	화,금	어깨통증[토요일:4주]	
	*김 남 훈	금,토	화,목	내분비[토요일:1주]		박 성 철	금		고관절, 무릎, 외상		
	김 선 화	토	월,금	내분비[토요일:3주]		김 동 민		금	수부질환,미세수술,수부 및 상지외상[토요일:1,3주]		
	김 경 진	수,토	화	내분비[토요일:4주]		일 반 의		수,금	외상		
*김 열 흥		월,목	위암,소화기암,항암치료	성형외과 3층 ☎5440		*서 중 근	화,목	수	척추질환, 척추외상(수:척추센터진료)		
*신 상 원	수,목	화	두경부암, 폐암, 호스피스			*정 용 구	수,목	화	뇌종양, 척추종양, 뇌혈관질환, 두통		
*김 병 수	화,금		혈액암(백혈병, 림프종, 다발성골수종)골수이식, 혈액질환			*박 정 율	월	월,목	통증외과, 척추질환, 신경기능이상, 노인질환		
박 용	월		혈액암(백혈병, 림프종, 다발성골수종)골수이식, 혈액질환			*강 신 혁	월	목	뇌종양, 소아뇌질환, 뇌혈관질환, 두통, 안면경련		
최 윤 지	월,목	화	고형암의 항암화학치료		*이 장 보		화	척추질환, 척추외상			
김 정 선		화,수	혈액암(백혈병, 림프종, 다발성골수종)골수이식, 혈액질환		*박 동 혁		월,수	뇌혈관질환, 안면경련, 삼차신경통, 두부외상			
장 원 진			고형암의 항암화학치료		특수 클리닉	*박 경 재	화,금		뇌혈관 조영술 및 뇌 두경부 종괴시술, 뇌혈관 질환(뇌종양), 뇌종양, 안면경련, 삼차신경통		
*김 철 용	화,목,금	월,목	소화기암, 두경부암, 유방암			허 준 석		금	척추질환, 두부외상		
*박 영 제	화,수	월,화,수,목	뇌종양, 부인암, 비뇨기암, 폐암, 림프종, 소아종양, 육종			*박 철	월,금	월,금	귀성형, 소이증, 매몰귀		
이 남 권	월,수	화,수,금	방사선 종양학			안 덕 선	수		손저림증, 화학박피		
일 반 의		화,금	종양학	*박 승 하		금	화	소아기형, 안면마비, 레이저수술, 턱성형, 눈성형, 보톡스, 필러			
정형외과	*박 종 훈	수		근골격계 종양		*이 병 일	월,수		미용성형, 유방재건, 안면재건, 미세수술		
소아형 소년과	*이 광 철		화	소아혈액종양		*윤 을 식	화,목		유방재건및성형, 지방성형, 눈, 코, 주름성형, 수부재건, 암재건, 레이저		
심혈관센터 4층 ☎6700	순환기	*심 완 주	월,목	화,수		고혈압, 협심증, 심부전, 심장판막질환 (수요일은 초진만)	김 현 석	월	목	악안면외상재건, 수부외상재건, 눈성형, 지방성형, 흉터성형, 피부암	
		*김 영 훈	금,토	화,금		부정맥, 심박동기&제세동기(토요일은 초진만) (화,금 오전은 대진)토요일:2주]	유 희 진		수,금	악안면외상재건, 수부외상, 화상, 피부미용, 레이저, 피부암	
		*임 도 선	월,화,수	월		협심증, 심혈관중재시술(화요일:초진만)	일 반 의	수,금	월,화,목	외상	
		*박 상 원	수,목,토	월	부정맥, 심박동기&제세동기(토요일은 초진만) [토요일:4주]						
		*유 철 용	월,수,목,토	수	협심증, 고지혈증, 심혈관중재시술, 판막질환, 말초혈관 (목:말초혈관질환만/토:초진만)						
		*홍 순 준	목	화,목	협심증, 고지혈증, 심혈관중재시술, 심장판막질환						
		*박 성 미	화,수,금,토	수	고혈압성심장질환, 여성심장질환, 협심증, 저혈압, 호흡곤란(수요일, 토요일은 초진만)[토요일:2,4주]						
		*박 재 형	금	수,금	협심증, 고지혈증, 심혈관중재시술						
		*심 재 민	월,금,토	화	부정맥, 심박동기&제세동기, 실신, 급사 (토요일은 초진만)[토요일:3주]						
		김 미 나	수	금	심장질환, 심장이식, 고혈압, 심부전, 심장판막질환						
	이 대 인	화	금	심장질환, 고혈압, 심부전, 심장판막질환							
	주 형 준		목	협심증, 고지혈증, 심혈관중재시술, 고혈압							
	노 승 영	화	목	심장질환, 고혈압, 심부전, 심장판막질환							
김 동 혁	금		심장질환, 고혈압, 심부전, 심장판막질환								
특수 클리닉	고혈압, 심부전클리닉			심완주, 박성미, 김미나, 김수아							
	부정맥클리닉, 인공심박동기&제세동기클리닉			김영훈, 박상원, 심재민, 이대인, 노승영, 김동혁							
	흉통클리닉			임도선, 유철용, 홍순준, 박재형, 주형준							
대동맥 및 말초혈관질환 클리닉			유철용								

* 선택진료 의사 | 대표번호-전화예약 1577-0083 | 인터넷 예약 http://anam.kumc.or.kr | 응급의료센터 02)920-5373 2014년 10월 21일 현재

과 별	의 사 명	오전	오후	전 문 진 료 과 목	과 별	의 사 명	오전	오후	전 문 진 료 과 목	
소아 청소년과 3층 ☎5650	*손 창 성	금	수	소아심장질환,신생아	피부과 2층 ☎5470	*계 영 철	월,화,목	화	건선,탈모,아토피,레이저	
	*박 상 희	화,금	화	청소년질환,소아위장관질환		*안 호 현	수,금,토	목,금	아토피,백반증,레이저[토오전:2주]	
	*정 지 태	화,금	월	만성기침,가려움증		서 수 흥	월,화,금	월	피부암,백반증,레이저[토오전:3주]	
	*이 광 철	월,목	목	백혈병,빈혈,혈액질환,대사질환		최 재 은	수,목,토	월,수	여드름,아토피,레이저[토오전:2주]	
	*이 기 형	월,토	월,수,목	소아내분비질환(성장장애,성조숙증,갑상선질환,비만,소아당뇨) [토오전:3주]		일 반 의		목,금	일반피부과학[토오전:5주]	
	*유 영	월,수	화,금	소아호흡기,천식,아토피,알레르기	비뇨기과 2층 ☎5530	*김 제 종	수,금	수	남성과학,불임,전립선비대증	
	이 윤	화,목	월	소아위장관질환,소아간및췌장질환,소아영양,소아내시경[토오전:1주]		*이 정 구	월,목	월	배뇨장애,요실금,전립선비대증	
	*이 은 희	토	화,목,금	미숙아,고위험신생아,신생아질환[토오전:2,3주]		*천 준	화	화,목	종양학,전립선암,로봇-복강경수술	
	변 정 해	분만휴가(2014.9.11.~12.15)		경련,두통,발달장애,어지럼증,수면장애 [토오전:4주]		*강 석 호	월	수	종양학,로봇-복강경수술	
	백 준 우	금,토		소아내분비질환(성장장애,성조숙증,갑상선질환,비만,소아당뇨)[토오전:2주]		*강 성 구	수	화	내 비뇨기과학(요로결석),종양학,로봇-복강경수술	
부 윤 정	화		소아탈장,선천성기형,소아항문질환	조 석		금	일반비뇨기과학,요로결석			
일 반 의	화,목	화,수,목	예방접종(오전 10:30~11:30 오후 14:30~15:30)	일 반 의		화,금	일반비뇨기질환			
소아 클리닉	소아심장질환/심장초음파: 손창성(월오후/심장초음파실)				재 활 의학과 2층 ☎6470	*권 희 규	월,수,금		전기진단,뇌성마비,척추손상	
	소아신장질환: 임형은(수오후:2,4주)					*강 윤 규	화,금	월,목	통증,관절염	
	소아내분비질환(성장장애,성조숙증,갑상선질환,비만,소아당뇨)					*편 성 범	수,목	화	뇌질환재활,인지장애(소아성인),연해(삼킴)장애	
안과 2층 ☎5520	*김 효 명			휴진	치과 2층 ☎5423	문 현 임	월,목	금	림프부종,척추손상,일반재활의학	
	*오 재 령	월,수		망막 클리닉,유리체(월오후:레이저환자만)		최 태 응		월,화,수	근골격계질환,일반재활의학	
	*유 정 권	금	화,수	녹내장 클리닉,백내장		일 반 의	화	수,금	일반재활의학	
	*김 승 현	목	월,화	사시,약시,안성형		*류 재 준	목,금	월,목,금	보철과	
	이 화		금	성형안과(눈물질환,의안,종양,갑상선,안검하수),미용성형(쌍꺼풀,눈썹치킴교정),주름제거(레이저,보톡스,필러주입)		전 경 아	화,목,금	월,화,목	보존과	
	*강 수 연	화,수,금		백내장,각막,근시교정(라섹)		최 연 조	월,화,수	화,수,금	보철과	
	임 재 원	월	수,목	백내장,각막,근시교정,망막질환		전 상 호	월,금	월,화,수	구강외과	
	엄 영 섭	화		백내장,각막,근시교정		*지 숙	화,수,목,금	목,금	치주과	
	안 소 은	목	월,금	망막 클리닉		김 예 진	월,수,토	월,수,목,금	교정과[토오전:격주(2,4주)]	
일 반 의		월,목,금	안과 일반학	송 인 석	월,수	화,수,금	구강외과			
가 정 의학과 2층 ☎5104	*조 경 환	월,수,금		노인학,골다공증,만성질환,호스피스	이 언 화	월,목~토	월,화,목,금	[토오전:격주(2주)]		
	김 양 현	목	월,목	금연,대사증후군,비만,건강증진	김 윤 지	월,수,금	수,목,금	[토오전:격주(4주)]		
	김 현 진	화	화,수,금	노인병,골다공증,건강상담,예방접종,비만	일 반 의	월,화,목	월,화,목			
	일 반 의	월~금	월~금	신체검사,건강상담,성인예방접종	이 비 인 후 과 2층 ☎5485	*정 학 현	목	월,목	만성중이염,소아 이비인후과,어지럼증	
정신건강 의학과 2층 ☎5505	*이 민 수	월,수,목	수	우울증,치매,조현병		*임 기 정	월,금	화	인공와우,만성중이염,어지럼증,보청기	
	*김 린	화	월,화,목	수면장애,적응장애,조현병		안 윤 숙	수	수,금	어지럼증,보청기,난청,인공와우,만성중이염 [토오전:1주]	
	*함 병 주	월,금	월,수	우울증,불안장애,조현병		*이 상 학	월,수,토	월	알레르기,후각,코성형,부비동염,비부비동종양 [토오전:4주]	
	*이 현 정	화,수,목	화	조울증,수면장애,조현병		*김 태 훈	화,목,토	목	코성형,알레르기,축농증수술,비부비동 종양 [토오전:2주]	
	조 철 현	금,토	화,목	일반정신의학 [토오전:1,3주]		국 진 호	화,금	금	알레르기,후각,코성형,부비동염[토오전:5주]	
	원 은 수	화,토	월,금	일반정신의학 [토오전:2,4주]		영상 의학과 3층 ☎5571	*정 광 윤	화	목	두경부종양,음성장애,편도질환
이 문 수		수	소아청소년 정신건강(조울병 및 우울증,ADHD,틱장애)	*백 승 국			수	월,수	두경부암 (후두암,구강암,편도암,인두암,경부종물)	
일 반 의	월수목금토	수,목,금	일반정신의학	박 민 우			목,금,토		두경부,음성장애,연하장애	
신경과 2층 ☎5510	박 건 우	화,목,토		신경변성질환 임상연구 클리닉(화,목 9시-11시) [토오전:2주(초진)]		일 반 의	화	목	편도질환,연하장애	
	*김 병 조	월,수,토	화	다발성경화증,말초신경질환,척추-근육질환 [토오전:1주(초진)]	해의학과 ☎5529	*김 윤 환	화,목	화,목	일반이비인후과학	
	*유 성 옥	화,목	월	뇌졸중,뇌혈관질환,어지럼증		*조 성 범	월,수,금	월,수,금	간암 및 혈관 인터벤션시술	
	*조 경 희	월,금	수	뇌졸중,뇌혈관질환,두통		*김 병 준	월,수,금		뇌혈관조영술 및 뇌두경부 중재시술, 뇌두경부 신경중재치료,신경두경부 영상의학	
	*이 찬 녕	수,금	목,금	파킨슨병,치매,기억장애,운동장애		이 남 준	월,수,금	금	뇌혈관조영술 및 뇌두경부 중재시술	
	*강 봉 수			간질(뇌전증),실신,어지럼증,뇌염,두통	척추센터 3층 ☎5450	*김 성 은	월~금	월~금	종양 해의학	
	구 용 서	월,화,토	목,금	수면장애,간질(뇌전증),두통[토오전:4주(초진)]		*서 중 근		수	척추질환,척추외상	
	석 흥 열	목,토	월,수	말초신경질환,근육질환,신경과질환[토오전:3주(초진)]		*박 정 울	화,수,토		척추질환,만성 및 수술후통증 증후군, 신경병증성 통증	
	일 반 의	금	월~금	신경과질환		*이 장 보	목		척추질환,척추외상	
산부인과 2층 ☎5450	*김 탁	월,목	화	폐경기관리,골반경수술,자궁근종,난소종양		*이 상 현	월,화,수,목	수	척추질환,통증	
	*홍 순 철	화,목	월	산과,임신중 약물상담,고위험 임신클리닉		*박 시 영		화	척추질환,척추외상	
	*박 현 태	월,수,금	수	불임,난임,자궁내막증,월경이상,자궁근종,난소후,폐경기,골다공증 로봇수술		통증센터 3층 ☎5529	*이 혜 원	월,목		통증관리
	*안 기 훈	수,금,토	금	산과,임신중약물상담,고위험임신클리닉[토오전:매주]			박 지 용	수	월,수,목	통증관리
	*이 상 훈	화	수,목,금	부인암(자궁경부암,난소암,내막암),로봇수술,젊은암환자가임력보존	*박 수 영	화,금	화,금	통증관리		
	장 향 용		월,목	부인과,생식내분비,복강경수술	외국인 진료센터 ☎5677	이 희 순	월~금	월~금	일반적인 외국인 내과,소아과 질환	
	염 선 경		화	산과,일반 부인과		김 진 용		금	일반적인 외국인 내과	
	일 반 의	월,화,목	화,수,목,금	일반산부인과	통합의학 센터 ☎6930	이 성 재	금	화,수,목	심장건강,뇌정신건강,피부건강,여성건강,암건강,만성통증관리,학습장애클리닉,만성피로클리닉	
갑상선센터 1층	*배 정 원	유방센터 진료		갑상선암		■ 인터넷(병원홈페이지) 제증명 발급안내 ▷ 진료비납입확인서, 통원확인서, 입퇴원확인서, 재원확인서 ⇨ 병원홈페이지(http://anam.kumc.or.kr)에서 회원가입 후 [범용 공인인증서(유료) 사용, 진료비납입확인서(연말정산 또는 보험회사제출용)만 무료] 발급 가능. ■ 외래예약 ▷ 전화예약 1577-0083 (콜센터) ▷ 대표전화: 920-5114 ▷ 인터넷예약 http://anam.kumc.or.kr ▷ 응급센터: 920-5373 ■ 요양급여안내 ▷ 우리병원에 오실 때에는 1단계요양기관(병, 의원)에서 발급한 진료의뢰서(요양급여 의뢰서)를 건강보험증과 함께 제시하셔야 보험적용이 됩니다. ▷ 응급의료센터, 가정의학과, 치과, 분만 및 혈우병환자는 진료의뢰서 없이 진료 가능합니다. ■ 선택진료(지정진료)제도 선택진료는 일정한 자격을 갖춘 전문의로부터 진료를 받을 경우 선택진료에 관한 규칙에 의거 환자본인이 별도로 추가비용 전액을 부담하게 됩니다. [예약진료 시 사정에 따라 진료 일정이 변경될 수 있습니다.]				
	*정 광 윤	목	화	갑상선암(내시경,로봇수술),부갑상선종양						
	*백 승 국	월		갑상선암						
	*김 훈 엽	수	월,수	갑상선암(로봇갑상선수술),부갑상선종양,부신종양						
	박 민 우		금	갑상선암						
	곽 희 용	화	목	갑상선암						
	*김 신 곤		월,화	갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	*김 희 영	수,목		갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	안 지 현		수,목	갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	*김 남 훈	화		갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	김 선 화	월		갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	김 경 진	금		갑상선기능항진증,저하증,결절 및 암						
	손 규 리		금	갑상선종양 고주파 시술 클리닉						

얼마 남지 않은 수능! 앞으로의 건강관리가 관건

[기획특집 2]



[담요를 덮거나 옷을 겹겹이 입어 몸을 보온하는 것이 중요하다.]

2015년 대학수학능력시험이 코 앞으로 다가왔다. 긴 마라톤의 여정을 마무리하는 수험생들은 이제 지금까지 쌓아온 것들을 잘 정리하여 유종의 미를 거두기 위한 철저한 준비태세에 들어간다. 이 때 체력이 튼튼하게 받쳐주어야 막바지까지 효율적인 학습을 할 수 있다. 수능 날 최상의 컨디션을 유지하기 위해 꼭 해야 할 건강관리 비법들을 알아봤다.

△ 균형 이룬 영양섭취와 아침식사는 필수

잠을 꼬개가며 공부하는 수험생들의 가장 좋지 않은 습관은 바로 식사에 관련된 것이다. 시간을 아끼기 위해서 배를 빨리 채울 수 있는 음식들, 즉 패스트푸드와 같은 인스턴트 식품들로 식사를 대충 넘기는 경우가 많다. 하지만 열량만 높고 기본 영양소가 제대로 충족되지 않은 음식을 주로 먹는다면 수험생의 학습에도 영향을 줄 수 있다. 특히 늦게 잠을 자면서 피곤한 상태에서 아침을 굶는 경우가 많다.

고려대학교 안암병원 가정의학과 김양현 교수는 “인공 첨가물이 많은 인스턴트 식품을 빨리 섭취한다면 소화에 부담을 줄 수 있다. 또한 지나친 당질 섭취가 지속된 상태에서 혈당이 떨어지면, 신경과민이나 스트레스로 이어질 수 있다. 이를 극복하는 과정에서 많은 탄수화물을 섭취하게 되면 체중증가로 이어질 수 있다. 가능하면 지방이 적고 단백질과 미네랄, 비타민이 풍부한 콩류, 두부, 생선 및 과일, 견과류 등을 섭취하는 것이 좋다.”며 “규칙적인 식습관을 가지고 특히 아침식사를 거르지 않도록 주의해야 한다. 아침식사는 뇌에 포도당을 공급하여 두뇌활동을 왕성하게 도와주고 집중력을 높여주기 때문에 하루의 학습능률을 높이는 중요한 요인이 된다.”고 덧붙였다.

△ 가벼운 운동과 스트레칭으로 숙면 취하고 몸의 활력 UP

가벼운 운동은 혈액 순환을 좋게 하고 스트레스를 줄여주며, 뇌에 산소와 영양분을 잘 공급되도록 도와 두뇌 활동에 도움이 된다. 특히 운동 후 따뜻한 물로 샤워를 하면 숙면에 도움이 되어 신체리듬을 유지하는데 도움이 된다.

김양현 교수는 “수험생은 장시간 의자에 경직된 자세로 오래 앉아 있기 때문에, 근육이 긴장된 상태에서 굳을 수 있다. 이 때 공부 후에 하는 스트레칭은 피로나 근육통 예방에 도움이 된다. 자기 전에 하는 스트레칭도 과도한 긴장으로 뭉친 근육을 이완시키는 좋은 방법이다. 또한 매일 30분 정도 줄넘기나 가벼운 달리기, 산책 등을 주기적으로 하여 기초 체력을 키우는 것이 좋다. 그러나 많은 운동량을 요하는 격한 운동은 오히려 피로가 쌓여 다음 날 피곤할 수 있으므로 자제하는 것이 좋다.”고 말했다.

△ 추운 날씨에 흔히 유행하는 질병들 각별히 조심

요즘과 같이 기온이 급격히 떨어지고 일교차가 심한 가을철은 알레르기성 비염, 몸살, 열성질환 등의 질환으로 병원을 찾는 사람들이 급격히 늘어나는 시기이다. 체력과 면역력이 상대적으로 떨어지는 수험생에게는 특히 이러한 질환의 발병률이 높다. 하루가 가까운 수험생에게는 미리 예방하고 관리하는 습관이 필요하다.

김양현 교수는 “평소 가벼운 옷을 여러 벌 겹쳐 입거나 따뜻한 물을 자주 마시는 등 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 좋다. 질병이 발생하면 학습 능력이 떨어질 수 있으므로, 몸에 이상이 느껴지면 가능한 빨리 전문의의 진단을 받고 약을 처방받는 것이 좋다. 특히 비염이나 감기에 쓰이는 콧물약의 경우 졸릴 수 있는데, 이런 부작용이 덜한 약을 처방받는 것이 도움이 된다. 그 외에도 가정에서는 창문을 열어 환기 시키거나 옷이나 침구류를 햇볕에 말리는 등의 생활 환경을 개선해주는 것도 필요하다.”고 조언했다. 🍀

Tip. 수험생 건강관리 요령

1. 지나친 당질과 동물성지방의 섭취를 줄인다.
2. 따뜻한 물과 비타민이 풍부한 과일을 자주 섭취한다.
3. 잠잘 때는 이불을 꼭 덮고 잔다.
4. 공부 중간에 스트레칭을 통해 근육을 이완시켜준다.
5. 규칙적인 유산소 운동으로 체력을 키운다.
6. 10분 정도의 짧은 낮잠은 피로에 도움이 된다.
7. 졸음이 오더라도 카페인이나 커피나 청량음료 등은 삼간다.

癌(암)

병원에 처음 오시는 암환자는 무조건 hi-pass~
빠르고 정확하게 진단하고, 치료합니다.

*hi-pass 시스템이란?

초진 암환자를 위해

당일 진료, 당일검사, 1주내 진단, 진단 후 1주내 입원,
수술까지 신속하게 이루어질수 있도록 하는
고대병원만의 암환자 맞춤 진료 프로세스입니다.

* 환자의 임상적 상태에 따라서 상기 기간은 달라질 수 있습니다.