

서울의료원 임직원의 마음을 모아 설립한 다사랑회 2024년에는 더욱 활발한 활동으로 함께하겠습니다.

2004년 서울의료원 직원들의 자발적인 참여로 시작된 다사랑회.
의료원 이용객 중 형편이 어려운 사람들을 돕기 위해 시작된 작은 모금은
그동안 발전을 거듭해 더 많은 곳에 지원 사업을 펼쳐 나갈 수 있는 공익 기금이 되었습니다.
이처럼 소중한 서울의료원 가족 여러분의 바람을 살려
2024년에는 더욱 활발한 활동으로 더 많은 사람들을 돕겠습니다.



걸어온 길

저소득층 의료비 지원
취약계층 교복 지원
노숙인 진료비 지원
지역사회 무료 진료
공공의료인 활동 지원
코로나19 특별지원사업



다사랑! Public healthcare
공익의료발전재단후원회



걸어갈 길

공공의료인 활동 지원
긴급 의료비 지원
북한이탈주민 의료비 지원
취약계층 의료비 지원
생활건강 시민 캠페인
차세대 공공의료인 장학사업

당신의 기부와 참여가 이웃에 따뜻한 온기로 전달됩니다.

참여 하나 : 서울의료원 홈페이지에서 다사랑회 배너를 클릭하여 신청하기

참여 둘 : 홈페이지 www.publichealth.or.kr로 접속하여 후원하기 클릭

* 후원금은 법인세법 24조, 소득세법 34조에 의거하여 연말정산 시 소득공제혜택을 받으실 수 있습니다.

후원문의 **전화** 02)2276-8198 **이메일** dasarangmain@publichealth.co.kr



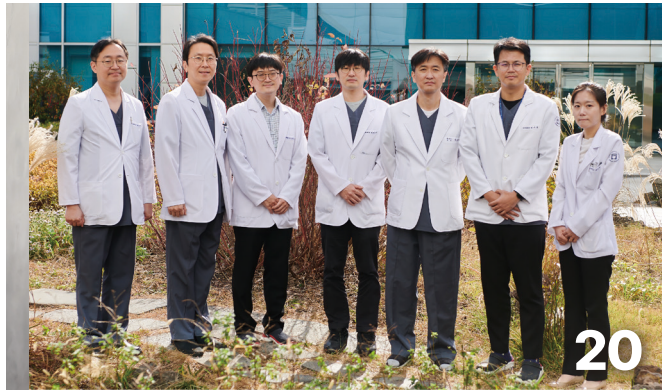
Healthy
Living

‘최상의 진료를 최적의 서비스로’
서울의료원은 서울 시민이 가장 신뢰하는 병원입니다

서울 시민의
아름다운 삶을 위한
평생 건강주치의
서울특별시 서울의료원

왕진
가방

Contents



- 06 **건강한 내일** 글_호흡기내과 위승범 과장
겨울철 호흡기 건강관리를 위한 7가지 수칙
- 10 **건강을 만드는 사람들** 글_가임센터 연명진 센터장
'난임 치료'에서 '가임력 보존'까지
<서울의료원 가임센터>가 함께 합니다
- 14 **건강 캠페인** 글_의료사회복지팀 박예진 사회복지사
알코올중독으로부터 회복의 길, 아직 늦지 않았습니다
- 16 **시민 건강강좌** '당신의 건강을 충전하세요'
'무릎 통증' 오해와 진실 / 통풍, 치료가 잘못됐습니다
나이가 들수록 피곤한 이유...중·노년 만성피로
- 18 **당충전 건강 Q&A** 글_신경과 오단아 과장
나이가 드니 잠이 안 온다고요?... '중장년 수면장애'
- 20 **외래이야기** 글_신경과 이승현 과장
다양하고 복잡한 신경계 질환
<서울의료원 신경과>에서 편안하게 진료받으세요
- 24 **헬로우 닥터** 신규과장 소개
소아청소년과 장성희 과장, 이비인후과 이성만 과장
- 26 **병동스토리** 글_병동간호1팀 김동영 간호사
배려와 화합의 <101병동>
소화기·신장 질환자를 치료하는 전문 병동입니다
- 30 **해외 연수기** 글_내분비대사내과 김태호 과장
만성 질환 예방을 위한
미국의 대규모 임상연구를 경험하다
- 34 **건강레시피** 글_산부인과 황인철 과장
겨울을 보내는 또 하나의 재미 <김치만두>
- 36 **의료원 동정** 4분기 서울의료원 주요 소식
- 38 **시민을 위한 공공의료** 글_지역책임의료팀 김아름 간호사
'지역주민의 건강을 책임진다'
<서울의료원 지역책임의료팀>을 소개합니다
- 40 **진료시간표**



2023. **WINTER** vol. 156

왕진가방 2023년 겨울호 제156호
병원이념 서울시민이 가장 신뢰하는 병원
“좋은 병원에서 최고의 병원으로”

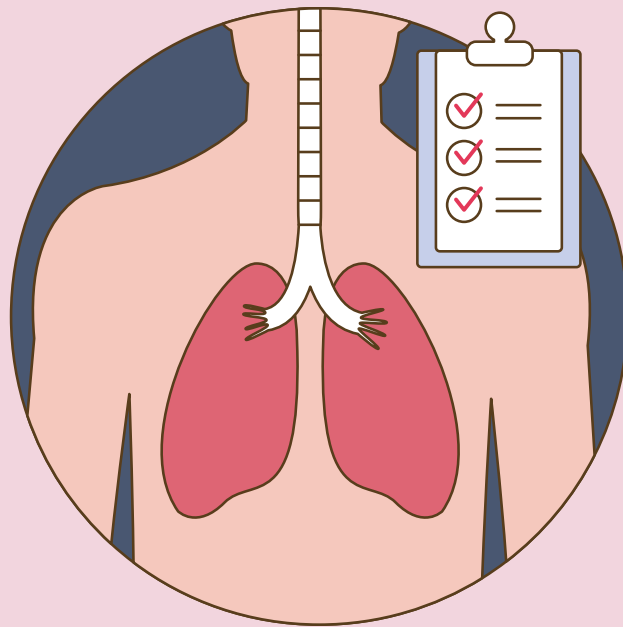
발행인 이현석 편집주간 홍보팀
발행처 서울특별시 서울의료원(서울특별시 중랑구 신내로 156)
홈페이지 www.seoulmc.or.kr 02)2276-7000
디자인 해든디앤피 02)2266-6372

겨울철 호흡기 건강관리를 위한 7가지 수칙

계속되는 독감 유행으로 전국에 '독감 주의보'가 발령되었습니다. 이웃 중국을 휩쓴 폐렴이 국내에 번질까 우려되는 상황입니다.
평소 개인위생과 건강관리를 잘하면 가벼운 감기 증상에 그칠 수 있지만 심각해지면 합병증으로 고생할 수 있습니다.
울겨울도 호흡기 건강관리 수칙 7가지를 잘 숙지하셔서 건강하게 보내시길 바랍니다.



글 위승범 호흡기내과 과장
진료분야 호흡기 질환, 폐암, 폐결핵, 비결핵 항산균 폐질환, 기관지 내시경



추운 겨울바람이 불어오면서 영하권 기온을 기록하는 날이 늘어나기 시작했습니다. 거리를 오가는 사람들도 패딩과 같은 옷차림으로 더욱 두터워진 모습입니다. 그 사이로 연신 기침하는 사람들, 콧물 닦는 사람들 등 다양한 호흡기 증상을 호소하는 이들을 쉽게

찾아볼 수 있습니다. 이번 겨울을 더욱 건강하게 보내기 위한 ‘겨울철 호흡기 건강관리 수칙’에 대해서 이야기해 보려고 합니다. 다음과 같은 7가지 수칙을 꼭 지키시기를 바랍니다.



1. 손 씻기, 양치질 등 개인위생 철저히 하기

개인위생을 잘 챙기는 것이 기본 중의 기본입니다. 많은 바이러스와 세균은 접촉 또는 비말을 통해 전파, 감염되는데 외출 후 손 씻기, 양치질하기, 입 행구기 등은 호흡기 건강을 지키는 가장 중요한 습관입니다. 특히 호흡기 질환이 있는 사람들은 가벼운 감기에도 갑작스러운 질환의 악화 또는 폐렴 발생에 취약하므로 더욱 개인위생을 철저히 해야겠습니다.



2. 마스크 쓰기

갑자기 추워지고 일교차가 커진 날씨에 마스크 착용은 특히 중요합니다. 코로나19 대유행 이후 정부의 방역 조치에 따라 대부분 사람이 외출 시에 마스크를 쓰기 시작했으나, 코로나 종식과 함께 생활 방역 지침이 대부분 해제되면서 최근에는 그 착용률이 크게 낮아졌습니다.

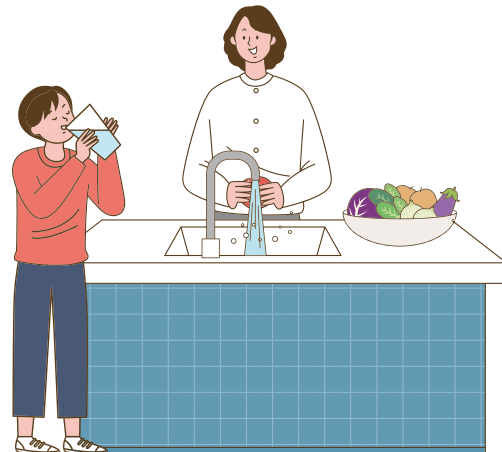
마스크는 겨울철의 차고 건조한 공기 속에 있는 바이러스와 세균의 전파를 차단하는 효과가 있습니다. 그리고 무엇보다 코와 입과 같은 호흡기관이 온도와 습도 변화에 노출되는 것을 막아주는 역할을 합니다. 특히 만성폐쇄성폐질환, 천식, 상기도기침증후군 등과 같은 기도 질환 환자에게 마스크 착용은 호흡기 질환의 악화를 효과적으로 막아주는 최고의 지원군이라고 말씀드릴 수 있습니다.



3. 물을 수시로 마시고, 과일과 채소 충분히 섭취하기

겨울철은 건조한 날씨가 이어지면서 코와 목의 호흡기 점막을 마르게 하고 바이러스나 세균, 먼지 등 이물질에 대한 면역력이 저하됩니다.

충분한 수분과 과일, 채소를 규칙적으로 섭취한다면 기침, 객담 등 호흡기 증상 예방뿐만 아니라 체내의 노폐물 배출에도 큰 도움이 될 수 있습니다.



4. 하루 두 번 실내 환기하고, 하루 한번 물걸레 청소하기

추운 날씨 때문에 겨울철에는 실내 환기 빈도가 많이 줄어드는데, 그에 따라 실내 미세먼지 농도가 급격히 올라가서 호흡기 질환에 취약해질 수 있습니다. 특히 구이, 튀김 등의 요리를 할 때 초미세먼지 농도가 급격히 올라갑니다.

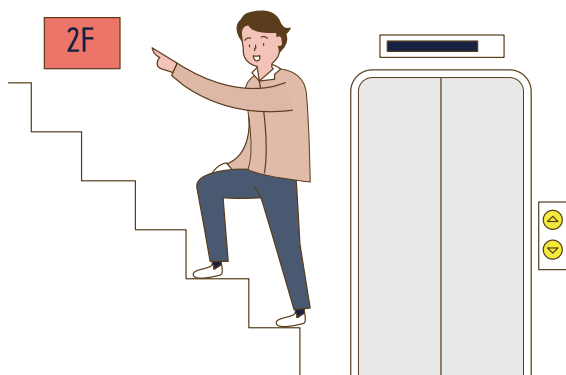
겨울철이라도 하루에 두 번은 규칙적으로 환기를 시키고 물걸레질을 통해 바닥 구석구석에 자리 잡은 이물질, 먼지 등을 닦아내서 실내 공기가 깨끗하게 유지되도록 노력합니다.



5. 하루 한 층 또는 두 층 이상 계단 오르기

날씨가 추워지면 사람들이 움츠러들면서 활동량 감소와 운동 부족이 나타납니다. 특히나 고령층의 경우 활동량 저하는 빠른 근 손실을 불러오고 이는 감염에 취약한 상태를 만듭니다.

추운 날씨에 실외 활동에 제약이 있다면 아파트 계단과 같은 실내 공간에서 규칙적으로 하루에 한 층 또는 두 층 이상 올라가는 운동을 하는 것이 좋습니다. 숨이 조금 찰 정도의 계단 운동은 심폐기능은 물론 근력을 유지할 수 있게 하고 궁극적으로 건강관리에 매우 큰 도움이 됩니다.



6. 독감 예방접종은 반드시 맞아야

매년 겨울철이 되면 주변에서 독감 예방접종을 꼭 맞으라는 이야기를 듣게 됩니다. 건조한 대기는 코와 구강의 점막을 건조하게 하여 독감 바이러스의 체내 침투를 더욱 쉽게 합니다. 또한 겨울철에는 실내 생활이 늘어나고, 밀집된 장소에 있는 경우가 많아져서 독감 바이러스가 쉽고 빠르게 전파됩니다.

독감이 유행하는 정도는 해마다 다르지만, 독감 예방접종은 항상 권고되며 특히 만성 호흡기 질환자와 이들을 돌보는 보호자에게 필수적입니다. 독감은 만성 호흡기환자에게 폐렴이나 기도 질환의 급성 악화를 불러



일으켜, 환자를 매우 위중한 상황에 빠뜨릴 수 있기 때문입니다. 아울러 독감 예방접종을 하였을 경우 심근경색 등 심혈관질환의 위험을 낮출 수 있다는 연구 결과도 있습니다. 고령, 만성질환자는 반드시 독감 예방접종을 통해 건강을 지키도록 합니다.

7. 증상이 지속된다면? 진료실을 찾자

호흡기 증상은 대부분 발생 후 수일 내 호전되는 경우가 많지만, 만약 발열이 동반되거나 수일이 지났음에도 호전되지 않는다면 꼭 전문의를 찾아 진료를 보는 것이 좋습니다. 반복되는 기침과 가슴 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 생겨도 오래 감기 증상이겠거니 하고 한참을 참다가 진료실 문을 두드리는 분들이 의외로 많습니다.

호흡기내과는 폐렴, 폐암, 폐결핵, 만성기도질환 등 중증질환에 대한 검사와 치료는 물론 가벼운 기침이나 객담, 콧물 증상에 대한 평가와 치료도 시행하는 진료의 영역이 매우 넓은 임상과입니다. 호흡기 증상으로 불편하거나 걱정이 되는 분은 부담 없는 마음으로 진료실을 찾아주시길 바랍니다. 🏥



호흡기내과 위승범 과장 진료시간표



	월	화	수	목	금
오전	○	○			
오후			○		○

전문분야: 호흡기 질환, 폐암, 폐결핵, 비결핵 항산균 폐질환, 기관지내시경

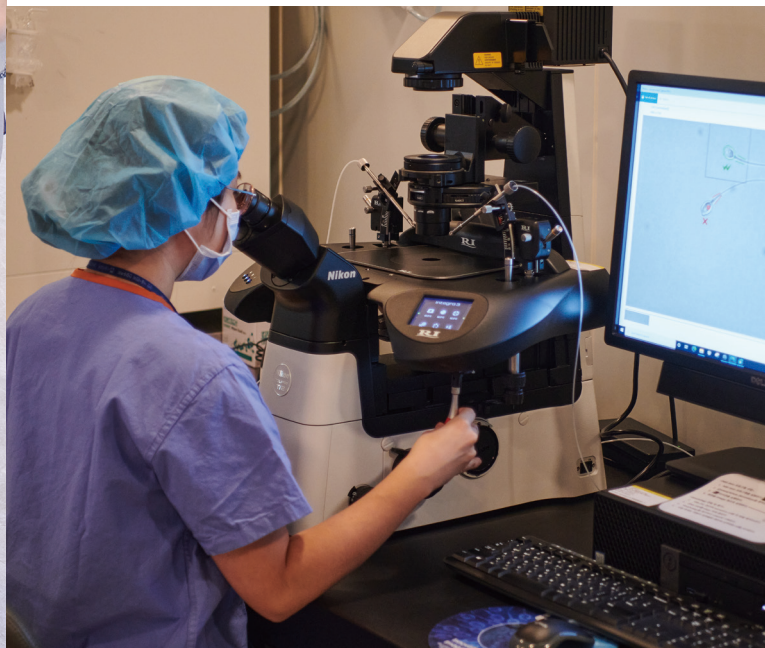
‘난임 치료’에서 ‘가임력 보존’까지 〈서울의료원 가임센터〉가 함께 합니다



글 연명진 가임센터 센터장

진료분야 난임, 시험관 아기, 습관성 유산, 반복 착상 실패, 착상 전 유전 검사, 가임력 보존(난자·배아 동결), 월경 장애, 다낭성 난소 증후군, 미혼 및 가임기 여성 일반 산부인과 진료





왜 ‘가임센터’ 일까요?

서울의료원 가임센터는 저출생시대에 꼭 필요한 난임 치료를 주로 하는 곳입니다.

불임(不妊, infertility)이 이전에 임신이 하고 싶어도 도움받을 방법이 없던 시절의 용어이기에 임신이 잘되지 않는 여러 원인을 파악하고 원인에 따른 치료와 인공수정, 시험관아기시술 등을 통해 도움을 받아 임신할 수 있게 되면서 난임(難妊, subfertility)과 난임 치료라는 용어를 사용하게 되었습니다.

하지만 나이 요인, 난소기능 저하로 인해 임신을 간절히 원하는 시기에 난임 시술로도 임신 성공률이 떨어지는 것이 큰 숙제가 된 초저출생시대에는 가임(可妊, fertility care)과 가임력 보존이라는 확장된 개념으로 진료를 담당하는 것이 공공의료를 담당하는 서울의료원에서 지향해야 할 바라고 생각합니다. 그래서 저희는 ‘가임센터’라는 이름으로 진료하고 있습니다.

1등급 배아생성기관...동결 배아 및 난자·정자 엄격 관리

서울의료원 가임센터는 2020년 질병관리청으로부터 배아생성의료기관 지정을 받았으며, 지속된 노력과 엄격한 관리로 건강보험심사평가원 평가에서도 배아생성기관 1등급을 유지하고 있습니다. 또한 우수한 수정률, 포배기배아 생성률과 함께 40세 이상에서도 좋은 임신율을 보이고 있습니다. 그뿐만 아니라 서울의료원 기관생명윤리위원회를 통해 시술의 윤리적인 부분에 대해서도 항상 점검하고, 전산시스템을 구축하여 동결배아와 생식세포인 동결된 난자와 정자를 엄격히 관리하고 있습니다.

최신 의료기술과 장비를 통한 최상의 진료 시스템 구비

서울의료원 가임센터에서는 기본적인 산전 검사 및 난임 검사, 자궁조영술이나 복강경 검사 등을 비롯하여 인공수정, 체외수정 시술뿐만 아



건강을 만드는 사람들

가임센터

나라 미성숙난자체외성숙, 난소조직, 난자 및 정자동결보관, 고환 정자채취술, 착상전유전검사 포배기배아생검, 성숙정자선별미세수정 등 다양한 기술력을 보유하고 있습니다. 이를 위해 체외수정 시술에 필수적인 'HEPA filter 공조시스템'을 체외수정 배양실에 적용하였으며, 주기적인 정도관리를 통하여 최고의 배양 시스템을 유지하고 있습니다.

그리고 AI 기반 실시간 배아 영상촬영 배양시스템(AI-based Time-lapse system), 난자방추사관찰시스템(Polscope), 정자 형태선별 미세수정시스템(Intracytoplasmic Morphologically selected Sperm Injection, IMSI), 미세 진동배양(Micro-vibration culture system) 등 최신 장비를 구비하여 최상의 배아를 생성하고 선별할 수 있는 시스템을 갖추고 있습니다.

또한 소속 의료진과 연구진은 주기적인 컨퍼런스와 학회 참석을 통해 전 세계 연구센터들의 우수한 연구 성과를 임상과 연구에 적용하고 있으며, 생식의학 관련 연구를 통하여 임신 성공률 향상에 기여하고 있습니다.

환자배려가 최우선... 개인별 맞춤형 진료 제공

서울의료원은 공공의료기관으로 모든 진료 과정에서 내원하는 환자들에 대한 배려를 최우선으로 하며 무조건적인 시술을 권유하지 않습니다. 많은 경험이 있는 난임 전문 상담 간호사가 충분한 상담을 통해 개인별 맞춤 진료와 더불어 낯선 난임 시술 과정과 여러 지원 사업에 대한 상세한 안내뿐만 아니라 과배란 자가 주사 투여 방법도 수월히 할 수 있도록 끝까지 도와주며 지지해 드립니다. 마취과 전문의 상주하에 진행되는 난자채취 시술로 여러 위험 요인이나 기저질환이 있는 분도 안전하게 시술받을 수 있습니다.

서울시 난임 지원 정책 자문과 실무 담당자 교육을 담당

서울의료원 가임센터는 서울시에서 진행하고 있는 난임지원사업, 난자동결지원사업, 남녀임신준비사업 등에 대한 자문과 시와 보건소 등의 실무 담당자 교육을 담당하고 있습니다. 최근 열린 서울시의회 난임 지원을 중심으로 한 저출생 대응 정책 토론회에 제가 패널로 참석하였고, 오세훈 서울시장의 참석한 난임 종합지원 사업을 위한 난임 관계자 간담회 자리에 이현주 과장과 한수경 간호사, 그리고 실제 센터에서 시술받은 사례자가 참석하여 서울시 정책에 현장의 목소리를 반영하는 연결고리 역할을 하고 있습니다.

서울의료원 가임센터는 지속적인 연구와 노력을 바탕으로 열정과 배려를 품으며, 적정 진료를 통해 난임부부가 건강한 아이를 갖는 그날까지 함께 하겠습니다. 감사합니다. 🍀

가임센터 의료진 소개

연명진 센터장



진료시간표

	월	화	수	목	금
오전	○		○	○	
오후					○

전문분야: 난임 및 시험관 아기 시술, 습관성 유산 및 반복착상실패, 착상 전 유전 진단, 가임력 보존, 미혼여성, 월경장애, 다낭성난소증후군

경력

- 제일병원 난임생식내분비과 전문의
- 관동의대 산부인과 초빙교수
- Rosalind Franklin University, Reproductive Medicine and Immunology 연수
- 인제대학교 상계백병원 산부인과 외래교수
- 제일병원 난임생식내분비과 전임의

학회활동

- 대한산부인과학회 정회원
- 대한생식의학회 정회원
- 대한보조생식학회 정회원
- 대한가임력보존학회 편집위원
- 미국생식면역학회(ASRM) 정회원

이현주 과장



진료시간표

	월	화	수	목	금
오전	○				○
오후		○	○		

전문분야: 난임, 인공수정, 시험관 아기, 습관성 유산, 착상 전 유전 진단, 무월경, 다낭성 난소, 복강경 및 자궁경 수술, 미혼여성

경력

- 메디아이 여성병원 난임분과 전문의
- 제일병원 난임생식내분비과 전문의
- 을지대학병원 산부인과 외래교수
- 제일병원 난임생식내분비과 전임의

학회활동

- 한국모자보건학회 연구위원회 위원
- 대한산부인과학회 정회원
- 대한생식의학회 정회원
- 대한생식면역학회 정회원
- 미국생식내분비학회(ASRM) 정회원
- 유럽생식내분비학회(ESHRE) 정회원

김민정 과장



진료시간표

	월	화	수	목	금
오전		○			
오후	○			○	

전문분야: 난임, 인공수정, 시험관 아기, 반복착상실패, 습관성 유산, 가임력보존(난자생동), 자궁내막증, 다낭성난소증후군, 난임내시경수술(복강경, 자궁경 수술), 월경장애, 사춘기, 미혼여성, 착상 전 유전 진단(PGD, PGS), 남성난임

경력

- 제일병원 난임생식내분비과 전문의
- 단국의대 산부인과 초빙교수
- 제일병원 난임생식내분비과 전임의

학회활동

- 대한산부인과학회 회원
- 대한생식의학회 회원
- 대한보조생식학회 회원
- 대한가임력보존학회 회원
- 대한산부인과내분비학회 회원

가임센터 주요 시설 안내

진료실 및 진찰실



난임 부부 상담 및 진단을 위한 자궁 및 난소 초음파 검사, 자궁난관 조영초음파 검사, 부인과 진찰 등이 시행됩니다.

프라이빗 대기실



서로 얼굴을 마주치고 싶지 않은 난임 여성들의 니즈에 따라 1인용 의자를 창 쪽으로 배치한 안락한 대기공간입니다.

시술실



임신을 위한 보조생식술이 시행되는 곳으로 난자채취와 배아 이식, 자궁내 자가 혈장주입술, 인공수정 등이 이루어집니다.

회복실



난임 시술 후 필요한 활력징후 모니터링과 함께 불안한 마음의 안정을 위해 외부 자연 환경이 보이도록 설계된 독립된 공간입니다.

체외배양실



채취된 난자의 동결, 난자와 정자의 체외수정을 통한 배아 생성과 동결·해동, 생검 등의 보조생식술을 시행하는 무균 공간입니다.

동결보관실



영하 196도의 액체질소 탱크에 동결 보관된 난자와 정자, 배아를 철저하게 관리하고 안전하게 보관하는 공간입니다.

알코올중독으로부터 회복의 길, 아직 늦지 않았습니다

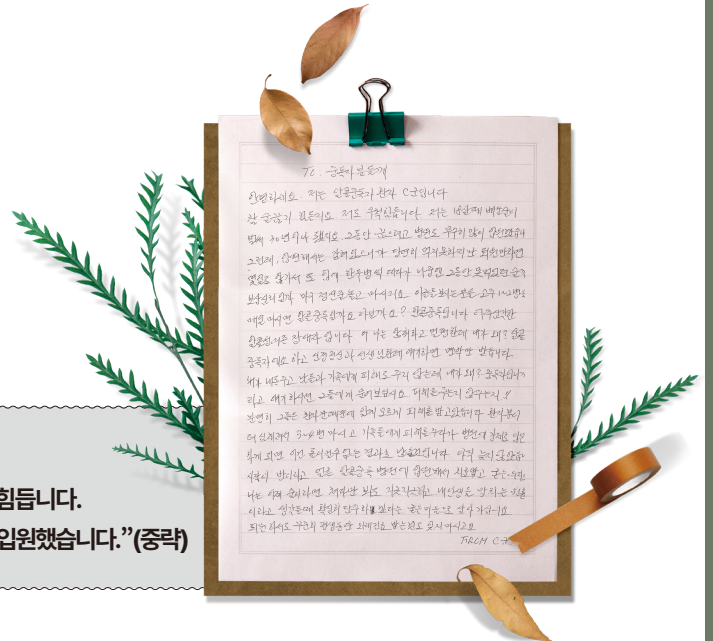


글 박예진 의료사회복지팀 의료사회복지사

To. 중독자분들께

“안녕하세요. 저는 알코올중독자 환자 C군입니다. 참 술 끊기 힘들지요. 저도 무척 힘들니다.

저는 18살 때배운 술이 벌써 30년이나 됐지요. 그동안 끊으려고 병원도 무수히 많이 입원했습니다.”(중략)



어느 날 의료사회복지팀 사무실 앞에 의문의 편지 한 통이 놓여 있었습니다. 자신을 알코올중독자라고 덤덤하게 고백하며 시작되는 편지는 알코올에 빠져 있었던 삶에 대한 성찰과 알코올 문제로 괴로움을 겪고 있을 누군가에게 전하는 당부가 담겨 있었습니다. 꼭꼭 눌러쓴 손 편지에서 자신의 시행착오와 고통을 남들은 겪지 않았으면 하는 마음을 느낄 수 있었습니다.

서울의료원 의료사회복지팀은 다양한 건강 문제와 함께 사회적 어려움을 가진 환자가 안정적으로 치료받고 일상을 회복할 수 있도록 지원하고 있습니다. 그래서 사무실을 찾는 분마다 제각기 다양한 삶의 이야기를 털어놓는데, 특히 ‘알코올중독’은 매우 흔한 레퍼토리입니다. 술은 누군가에게 위로이자 스트레스 해소 창구가 되지만 실상은 그렇지 않습니다.

내가 알코올중독이라는 사실을 인정하는 것이 첫걸음

알코올 의존에 접어들면 어느 순간부터는 스스로 술을 마셔야 하는 이유를 끊임없이 만들고, 심지어 술을 마시기 위해 자기 자신을 더

욱 힘든 상황으로 몰아가기도 합니다. 삶의 주도권을 더 이상 알코올에 빼앗기지 않으려면 술을 끊어버리는 ‘단주’를 시작으로 작은 일상까지도 중독 이전의 삶으로 되돌리는 회복의 과정이 필요합니다. 그 첫걸음은 바로 자신이 ‘알코올중독’이라는 사실을 인식하고 인정하는 것입니다. 알코올중독 여부는 자가진단표를 통해 간단히 점검해 볼 수 있습니다.

알코올중독의 회복 과정은 혼자 힘으로 이겨내는 고독한 길이 아닌, 함께 걸어가야 하는 길입니다. 주변 친구와 가족들에게 나의 상태를 알리고, 단주를 실천하고, 전문가의 도움과 꾸준한 치료·관리를 통해 충분히 변화할 수 있습니다. 주변 사람들의 적극적인 관심과 지지는 회복의 길을 걷는 알코올중독자에게 가장 큰 힘이 됩니다.

“아직 늦지 않았습니다.”

장문의 편지를 두고 간 환자의 마지막 말처럼 아직 늦지 않았습니다. ‘지금부터’ 알코올중독을 떨치고 회복을 향한 첫걸음을 떼보는 것은 어떨까요.



알코올중독 자가진단표 : AUDIT-K

1. 얼마나 자주 술을 마십니까?

- 0) 전혀 안마심 1) 월 1회 미만
2) 월 2-4회 3) 주 2-3회 4) 주 4회 이상

2. 술을 마시면 한번에 몇 잔 정도 마십니까?

- 0) 한두 잔 1) 3-4 잔 2) 5-6 잔
3) 7-9 잔 4) 10잔 이상

3. 한 번에 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

4. 지난 1년간 한 번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

5. 지난 1년간 술을 마신 다음날, 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

6. 지난 1년간 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

7. 지난 1년간 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

8. 지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 일이 얼마나 자주 있었습니까?

- 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회
3) 주 1회 4) 거의 매일

9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까?

- 0) 없었다 2) 있지만, 지난 1년간에는 없었다
4) 지난 1년간 있었다

10. 가족, 의사 혹은 주변에서, 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?

- 0) 없었다 2) 있지만, 지난 1년간에는 없었다
4) 지난 1년간 있었다

총 점 : _____

정상음주	위험음주	알코올사용장애
남성 : 0~9점	10~19점	20점 이상
여성 : 0~5점	6~9점	10점 이상

※ 알코올사용장애의 경우 전문가의 치료적 개입이 필요합니다.

알코올중독 상담이 필요하신가요!

의료사회복지팀은 치료 과정에서 경험하는 질환에 대한 정보 제공, 심리적, 사회적, 경제적, 사회복지, 재활 등에 대해 전문적인 사회복지 상담을 지원하고 있습니다.

의료사회복지팀의 상담이 필요하시면 담당의료진을 통해 신청하시거나, 1층 의료사회복지팀으로 직접 내방하시면 됩니다.
(운영시간: 월~금 / 오전상담 08:00~12:00, 오후상담 13:30~17:00)



당신의 건강을 충전하세요

서울의료원 시민 건강강좌



서울시 대표 공공병원인 서울의료원이
시민을 위해 마련한 건강강좌
‘당신의 건강을 충전하세요’

서울의료원 25개 진료과, 8개 전문진료센터
소속 전문의가 주요 질환 정보와 치료 방법 등에 대해
알기 쉽게 전달하고 궁금한 점에 대해서도
바로 답변해 드립니다.

강의 현장에 참석하지 못한 시민들을 위해
지면을 통해 핵심 내용만 ‘콕’ 집어 알려드립니다.

앞으로 계속되는 강의에
많은 관심과 참여 부탁드립니다.

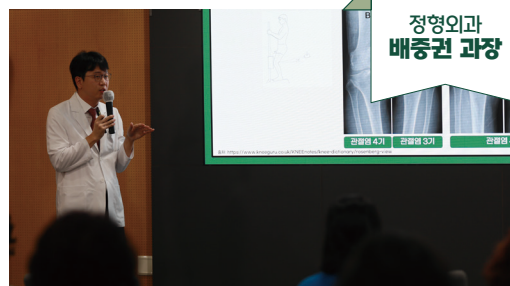


‘당충전’ 시민 건강강좌 강의 영상은
서울의료원 유튜브 YouTube 채널을
통해서 볼 수 있습니다.

당충전 건강강좌 주요 내용 소개

‘무릎 통증’ 오해와 진실

고령화가 급격히 진행되면서 퇴행성 관절염
환자 수도 증가하고 있습니다. 특히 체중의
부하를 직접 받아내는 무릎 관절에 퇴행성
관절염이 흔하게 나타납니다. 무릎 통증의
원인과 치료방법에는 무엇이 있을까요?



- ① 퇴행성 관절염은 노화가 주된 원인으로, 잘못된 생활 습관을 바꾸는 노력으로 일정 부분 예방할 수 있습니다. 무릎에 부담이 되는 동작을 피하고 체중 감량과 허벅지 근육을 강화하는 노력이 필요합니다.
- ② 다만 무릎에 많은 부하를 주는 운동은 오히려 역효과를 줄 수 있으므로 주의가 요구됩니다. 수영이나 가벼운 걷기, 허벅지 앞쪽 근육 강화 운동을 권고합니다.
- ③ 일단 손상된 연골은 원래 상태로 돌아갈 수 없습니다. 무릎 치료는 환자의 통증을 줄이고, 관절염의 진행을

늦추며, 편안한 일상생활을 할 수 있도록 돕는 것에 목표를 두고 있습니다.

- ④ 인공관절 전치환술은 현재 가장 검증되고 효과적인 치료 방법입니다. 인공관절로 완전히 교체하는 이 치료는 일반적으로 65세에서 80세 환자를 대상으로 실시합니다. 잘못된 생활 습관을 반복하거나 감염이 발생하면 10년도 안 돼서 못쓰게 될 수 있으니 수술 후에도 무릎 관리에 힘써야 합니다.

통풍, 치료가 잘못됐습니다

찬 바람이 불면서 극심한 통증을 호소하는 환자가 늘어나고 있습니다. 통풍은 잘못된 정보로 인해 오해가 참 많은 질병 중 하나입니다. 질환에 대해 정확히 알고 치료를 받는 것이 무엇보다 중요합니다.



관절류마티스내과
정유진 과장

- ① 통풍은 우리 몸에 있는 '요산'의 수치가 정상범위를 넘어서면서 발생합니다. 항산화물질로 우리 몸에 좋은 역할을 하는 요산이 과다 생성되거나 배출에 장애가 발생하면서 쌓이게 된 결정이 통풍 결정으로 변화되어 통증을 유발합니다.
- ② 요산을 생성하는 물질인 '퓨린'이 많은 육류와 순대, 맥주, 탄산 등을 자주 섭취하면 통풍에 걸릴 가능성이 커집니다. 하지만 유전적 요인의 영향으로 통풍 환자가 되는 사례도 있습니다.
- ③ 통풍의 최초 발작은 엄지발가락부터 시작하는 경우가 대다수입니다. 발목이나 무릎 관절까지 포함한 하지 관절에서 발생하는 경우가 90% 이상입니다.
- ④ 통풍 예방을 위해 체중 감량과 식습관 교정이 필요합니다. 하지만 치료는 고혈압이나 당뇨처럼 꾸준히 약물을 복용하면서 요산수치를 관리해야 합니다. 재발의 대부분이 통풍이 발생한 경우에만 병원을 찾고, 찾아들면 요산강하 치료를 받지 않기 때문입니다.

나이가 들수록 피곤한 이유...중·노년 만성피로

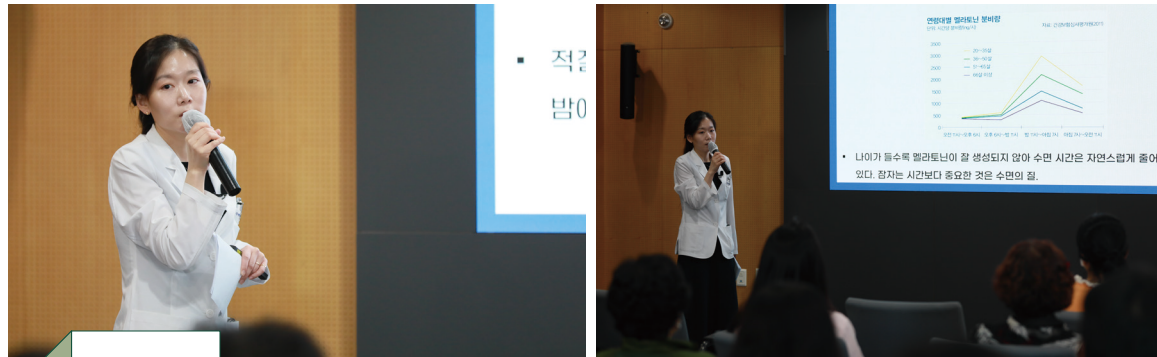
피로는 '지치고 탈진돼 에너지가 고갈'되거나, '심한 활동 후 탈진하여 기능을 상실'한 상태를 말합니다. 질병은 정상적인 기능이 손상되고 뚜렷한 증상과 징후가 있어야 하는데, 만성피로의 경우 일상생활이 불편하고 특징적인 증상이 있어서 질병으로 보고 있습니다.



가정의학과
한건희 과장

- ① 만성피로는 6개월 이상 일상생활에 지장을 주면서 휴식을 취해도 호전이 잘 안되는 상황으로 피로로 인해 내 몸에 호르몬 변화 등 이상이 발생할 수 있으므로 꼭 의사의 진찰을 받아야 합니다.
- ② 만성피로의 진단을 위해서는 먼저 피로를 일으키는 다른 질환에 걸렸는지를 먼저 확인합니다. 다른 질환에 걸리지 않은 것이 확인되면 만성피로 여부 검사를 진행합니다.
- ③ 만성피로 환자 중 1.0~2.5%가 호소하는 만성피로증후군은 심각한 삶의 질 저하를 보이는 대표적인 질환으로 깨진 균형을 회복시키기 위한 다양한 치료를 시행합니다. 환자 역시 피로가 발생할 수 있는 상황을 피하거나 피로하면 바로 휴식을 취하는 등 생활 개선과 운동을 하는 것이 필요합니다.
- ④ 코로나19 확진 환자의 경우 바이러스가 온몸으로 퍼져서 완치되더라도 피로감 등 그 후유증이 최대 12개월 정도 지나야 회복됩니다. 코로나19 후유증 클리닉을 방문해서 전문의의 진료를 받으시길 권합니다.

나이가 드니 잠이 안 온다고요?... ‘중·장년 수면장애’



신경과 오단아 과장

진료분야 뇌전증, 수면장애(불면증), 두통, 치매, 어지럼증

흔히 나이가 들면 잠이 없어진다고들 말합니다. 세월이 흐름에 따라 주요 장기의 변화처럼 수면 유지에 중요한 뇌 구조와 기능이 달라지기 때문인데요. 생체 시계와 리듬을 관장하는 뇌의 신경 기능이 감소하여 일주기 리듬이 일반 성인보다 조금 앞당겨지게 되며 숙면을 돕는 수면 유도 물질인 ‘멜라토닌’의 분비가 변화하게 됩니다. 노년기엔 멜라토닌 분비가 밤과 낮의 차이가 거의 없어지거나, 오히려 뒤바뀌는 경우도 생기게 되는데, 이 때문에 나이가 들수록 수면장애로 고통받기 쉬워지는 것입니다.

Q. ‘수면장애’란 무엇인가요?

건강히 못 자거나, 충분히 자고 있음에도 낮 동안에 각성을 유지하지 못하는 상태, 수면 리듬이 흐트러져 어려움을 겪는 상태 등을 포함하는 매우 폭넓은 개념으로, 국내 노인 인구의 50% 정도가 수면 문제로 고통받고 있다고 알려져 있습니다.

노년기 수면장애 증상 중 흔한 것으로 불면증과 일주기 리듬 수면장애가 있으며, 이 외에도 수면과다증과 기면증, 코골이와 수면무호흡증, 하지불안증후군, 렘수면행동장애 등이 수면장애에 해당합니다.

Q. 대표적인 수면장애 중 하나인 ‘불면증’에 대해 궁금합니다.

불면증은 충분히 잠을 잘 시간이 있음에도 불구하고, 잠에 들기가 힘들고, 중간에 너무 자주 깨어 지속해서 유지하는 것이 어렵거나, 아침에 지나치게 일찍 깨서 다시 잠들기가 힘든 경우 등을 말합니다. 바쁘고 힘들어서 혹은 일 때문에 잠을 잘 시간이 없어서 잠을 자지 못하는 건

불면증이라고 볼 수 없습니다.

보통 잠드는데 30분 이상 걸리는 것을 기준으로 하고, 이런 경우가 주 3일 이상 발생하며, 3개월 이상 지속되면서 낮에 피로와 주의 및 기억력 저하, 기분장애와 예민, 주간 졸음과 같은 주간 기능장애 중 한 가지 이상이 동반되면 불면증으로 진단합니다.

Q. 불면증 치료는 어떻게 진행되나요?

불면증 치료는 걸린 기간이나 종류 및 원인에 따라 치료 방침이 달라집니다.

환자에게 증상이 생긴 지 한 달 이내의 급성기 불면증의 경우 수면제 복용이 도움이 될 수 있습니다. 심리적 스트레스가 심하여 잠들기 어려운 경우에는 전문의 처방으로 1~2주 정도 복용하면 도움이 되지만, 이 기간에도 건강한 수면을 위한 환경의 유지와 생활 습관은 유지하여야 합니다. 심리적 스트레스가 해결되고 마음이 안정된 후에도 잘못된 수면 습관 등으로 잠들기 힘들고 자주 깬다면, 인지행동치료가 도움이 될 수 있습니다.

Q. 만성적인 불면장애를 겪고 있어요. 이 경우에는 어떤 치료가 시행되나요?

만성 불면장애의 표준 치료법으로 ‘불면증 인지행동치료’를 실시합니다.

이 치료법은 불면증을 악화시키고 지속 시키는 잠에 관련된 인지적인 오류 즉 생각과 불면증을 고착하는 잘못된 행동적 요소를 고쳐 수면을 회복하는 방법입니다. 불면증이 왜 생기고 지속되는지 그 이해와 대처 방법에 관한 교육과 훈련으로 수면 전문가와 상담을 통해 치료하게 되며, 시간이 지나 불면 증상이 다시 나타나더라도 스스로 대응하는 힘을 기르도록 도와서 가장 안전하고 장기간 효과가 유지되는 장점이 있습니다. 인지행동치료는 수면 위생, 수면 제한, 자극 조절, 인지치료, 이완 치료 요소들이 포함된 다각적인 치료를 진행합니다.


수면장애 치료는 다양한 양상과 원인에 맞춰 가장 적합한 방법을 골라 진행하게 되는데 치료의 기본이자 핵심은 ‘수면 위생’입니다. 수면 위생이란 건강한 수면을 위한 환경 유지와 생활 습관을 뜻하는 것으로, 규칙적인 식

사와 기상을 유지하고 불규칙한 낮잠을 없애 올바른 생활 리듬을 조절하며 자기 전 과식이나 술, 담배, 커피, TV 시청 등 자극 요인을 피하는 것 등이 있습니다.

Q. 노년기 수면장애는 치매 발생과 연관이 있다고 하던데요?

맞습니다. 대한치매학회에 따르면 수면장애가 있는 환자들이 그렇지 않은 사람들보다 알츠하이머병에 걸릴 위험이 49%나 높다고 합니다.

수면장애는 잠과 관련된 질병이라는 공통점은 있으나 그 원인과 치료는 각각 달라서 정확한 진단과 적절한 치료가 필요하지만, 환자가 수면 증상을 스스로 인지하기 어려운 경우가 많고, 증상 자체가 모호한 경우가 많아서 자칫 진단 시기를 놓치는 경우가 많습니다.

잠과 관련된 어려움이 3개월 이상 지속되거나 일상생활에 방해가 될 때는 신경과 내 수면클리닉을 방문하여 전문의의 진료를 받으실 것을 권유합니다. 

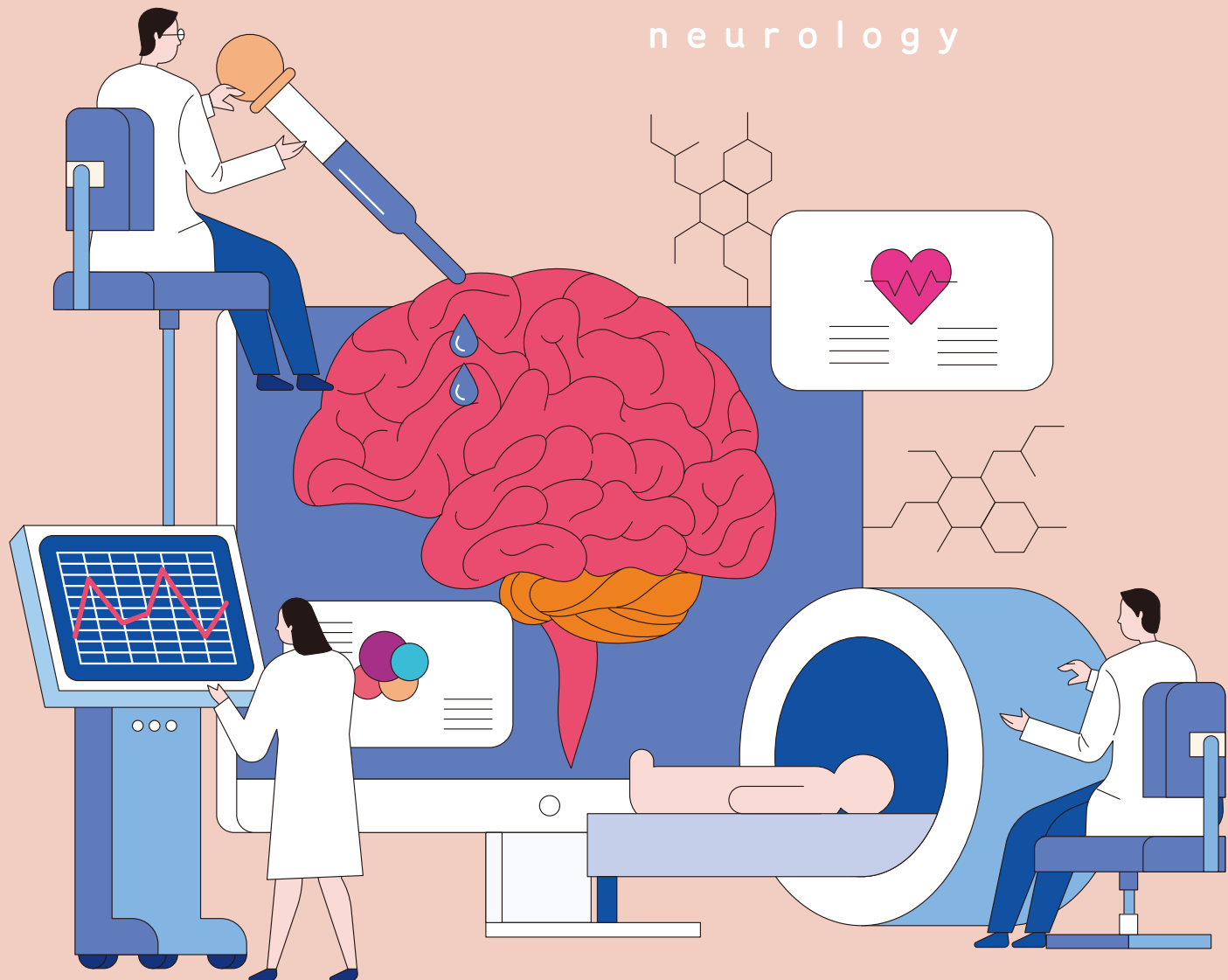
sleep disturbance

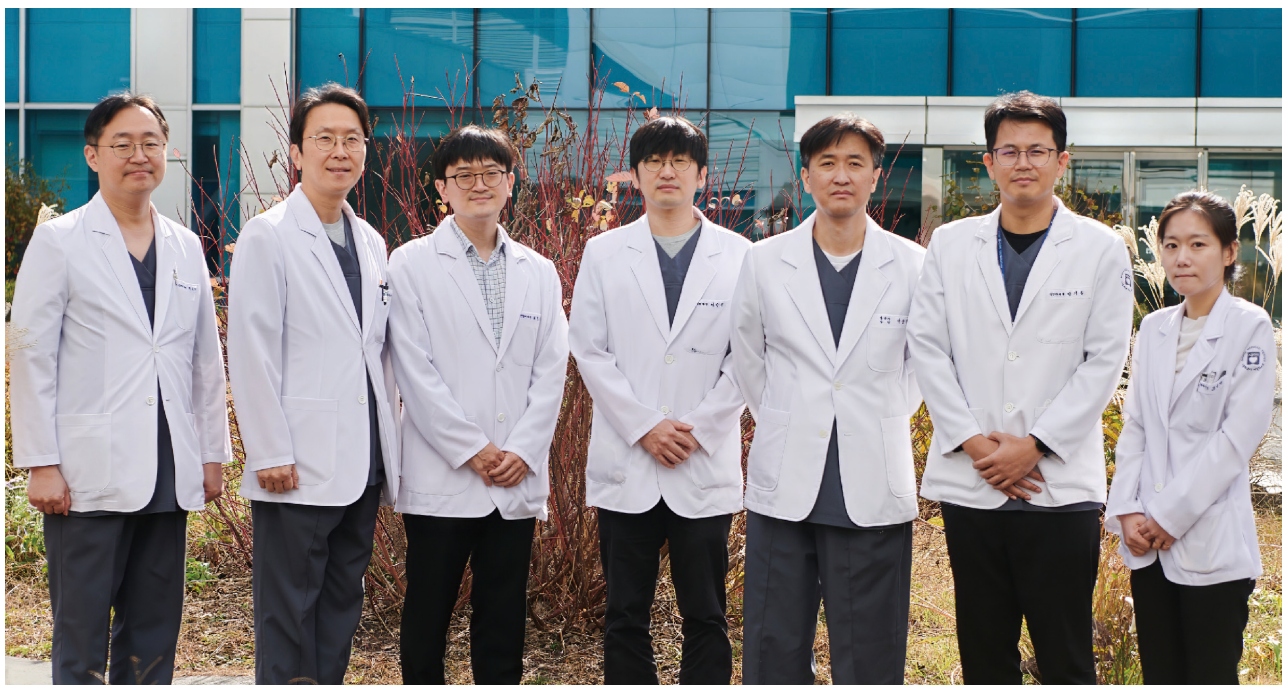


다양하고 복잡한 신경계 질환 <서울의료원 신경과>에서 편안하게 진료받으세요



글 이승현 신경과 과장
전문분야 파킨슨병 및 이상운동질환





● 서울의료원 신경과는 총 7명의 세부 분야 전문의가 환자에 대한 깊은 관심과 존중을 바탕으로 진료하고 있습니다. 뇌졸중과 두통, 어지럼증, 치매, 파킨슨병, 뇌전증 등 복잡한 신경계 질환을 편안하게 진료받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.



뇌신경과 말초신경,

중추신경 등에서 발생하는 복잡한 질환을 치료합니다

신경과는 뇌와 척수를 포함하는 중추신경계와 여기서 갈라져 나오는 말초신경계 및 근육에서 발생하는 여러 가지 질환을 진단하고 치료하는 임상 과목입니다.

구체적으로 살펴보면, 갑작스러운 뇌혈관의 폐색으로 인해 반신 마비, 의식 장애와 같은 증상이 발생할 수 있는 뇌졸중, 경련 발작을 다루는 뇌전증 분야, 기억력 및 행동 장애와 같은 인지 장애를 다루는 치매 분야, 떨림, 보행 및 균형 장애와 같은 운동 장애를 다루는 이상운동질환 분야, 말초 신경이나 근육에 발생하는 질환을 다루는 말초신경 분야, 뇌수막염과 같은 중추신경계 감염 질환 등 신경계에서 발생하는 다양하고 복잡한 질환들을 신경과에서 다루고 있습니다. 또한 현대인이 흔히 겪는 증상인 두통, 어지러움, 수면 장애에 대해서도 신경과에서 전문적인 진료를 받으실 수 있습니다. 서울의료원 신경과는 현재 7명의 전문의가 신경과의 다양한 세부 분야에 대해 각자의 전문 분야를 바탕으로 환자를 진료하고 있습니다.

최신의 진단 장비를 갖춘 임상신경검사실을 운영합니다

서울의료원 신경과는 최신의 MRI(자기공명영상)뿐만 아니라 대학 병원에 못지않은 진단 검사 장비를 갖춘 임상신경검사실에서 신경계 질환 진단을 위한 전문적인 검사를 받을 수 있습니다.

▲경동맥의 혈류 검사 및 뇌 내 혈류의 상태를 파악하기 위한 신경 초음파 검사 ▲뇌전증 진단을 위한 뇌파 검사 ▲말초 신경과 근육

질환을 진단하기 위한 신경근전도 검사 ▲감각신경계 이상을 확인하기 위한 유발전위 검사 ▲어지럼증의 원인을 찾기 위한 비디오 안진 검사 등 다양한 신경계 질환 진단을 위한 최신 장비를 갖추고 있습니다.

또한 ▲렘수면행동장애, 수면 무호흡증과 같은 수면 질환 진단을 위한 수면다원검사실을 운영하고 있으며, ▲신경심리검사실에서 인지 기억 능력에 대해 자세하고 정확하게 평가를 받을 수 있습니다.

환자에 대한 깊은 관심과 존중을 바탕으로

최선의 의료를 제공합니다

우리나라가 초고령화 사회로 접어들면서 뇌졸중, 치매, 파킨슨병과 같은 신경계 질환을 앓는 환자가 급증하고 있습니다. 이에 따라 환자가 겪는 신체적 고통 못지않게 보호자와 가족들이 겪는 정신적, 경제적 부담도 늘어나고 있는 상황입니다. 이런 부분까지 고려하여 서울의료원 신경과는 과잉 진료를 배제하고 환자에게 필요한 적정 의료를 제공하면서도 환자가 대학병원 못지않은 수준의 의료 서비스를 받으실 수 있도록 노력하고 있습니다.

예약이 어렵고 충분한 진료 시간을 보장받기 어려운 대학병원과는 달리 서울의료원 신경과에 방문하시면 편안한 환경에서 세심한 진찰과 함께 빠르고 정확하게 진료받으실 수 있습니다.

서울의료원 신경과는 환자에 대한 깊은 관심과 존중을 바탕으로 늘 최선의 의료를 경험할 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다. 🏥

● 서울의료원 신경과는

과잉 진료를 배제하고 환자에게 필요한 적정 의료를 제공하면서도 환자가 대학병원 못지않은 수준의 의료 서비스를 받으실 수 있도록 노력하고 있습니다.



신경과 박태환 과장

	월	화	수	목	금
오전			○	○	
오후		○	○	○	


전문분야: 뇌졸중, 뇌경색, 뇌혈관질환, 두통



신경과 허재혁 과장

	월	화	수	목	금
오전		○	○	○	○
오후			○		

전문분야: 치매, 알츠하이머병, 혈관성 치매, 건망증, 뇌졸중



신경과 박상순 과장

	월	화	수	목	금
오전	○				○
오후	○		○	○	

전문분야: 뇌졸중, 뇌경색, 뇌혈관질환, 두통, 어지럼증



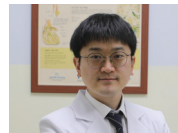
신경과 오단아 과장



	월	화	수	목	금
오전		○			○
오후	○	○	○		

전문분야: 뇌전증, 수면장애(불면증), 두통, 치매, 어지럼증

신경과 최진교 과장



	월	화	수	목	금
오전	○			○	
오후	○				○

전문분야: 뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통

신경과 박기홍 과장



	월	화	수	목	금
오전	○		○		
오후	○			○	○

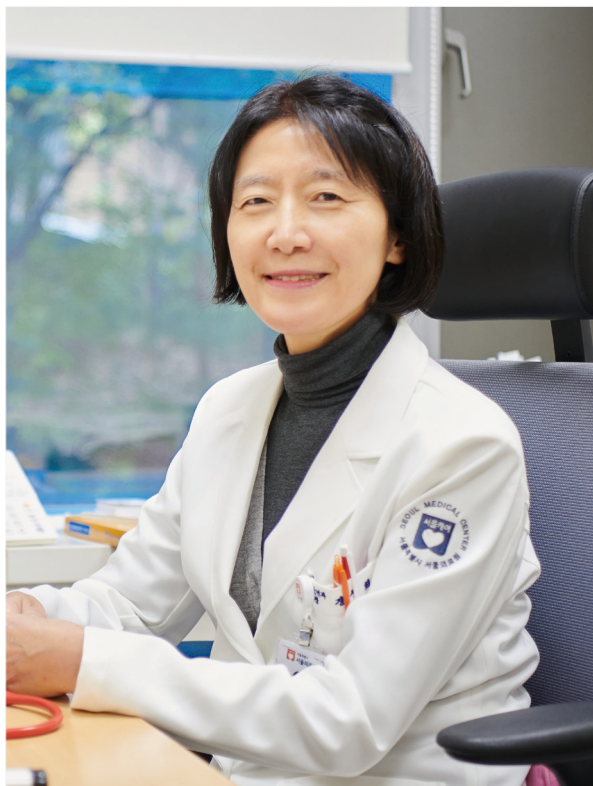
전문분야: 말초신경질환, 근육질환, 다발성경화증, 루게릭병, 중증근무력증

신경과 이승현 과장



	월	화	수	목	금
오전	○	○	○		
오후		○			○

전문분야: 파킨슨병 및 이상운동질환



소아청소년과 장성희 과장

진료분야

감염질환, 예방접종, 잠복결핵 및 결핵, 해외여행자 클리닉

Introduce

학력/경력

- 서울특별시 서남병원 원장
- 서울의료원 소아청소년과 전문의
- 서울대학교병원 임상강사
- 서울대학교병원 인턴, 전공의
- 서울대학교 의과대학 의학석사
- 서울대학교 의과대학 졸업

학회활동

- 대한소아감염학회 정회원
- 대한소아청소년과학회 정회원
- 대한의료관련감염관리학회 정회원

소아청소년과 장성희 과장 진료시간표

	월	화	수	목	금
오전	○		○		○
오후				○	

● 안녕하세요. 오랫동안 몸담았던 서울의료원을 떠나 타 병원에 잠시 있다가, 최근에 다시 서울의료원으로 복귀하게 되었습니다.

저의 전문 분야는 ‘소아감염질환’입니다.

우리나라에서 소아감염질환 분야가 생기기 시작했던 1991년에 임상강사를 한 이후 소아감염질환에 대한 진단 및 치료의 발전 과정, 그리고 감염질환의 변화를 진료 현장에서 경험해 왔습니다.

지속해서 변화하는 감염질환의 특성상 환자를 대할 때 긴장감을 가지며 최선을 다하여 진료하겠습니다.

언제나 처음이라는 마음가짐으로 최선을 다하겠습니다

소아청소년 질환 중에서 가장 많은 것이 ‘감염질환’입니다

신생아는 출생하는 그 순간부터 각종 병원체에 노출됩니다. 생후 몇 개월 동안은 엄마에게 받은 항체의 방어 효과가 있지만, 곧 스스로 여러 가지 병원체와 상대해야 합니다. 감염질환에 자주 걸릴 수밖에 없는 이유입니다.

가장 흔하게는 호흡기 감염부터, 위장관, 피부, 매우 드물지만 중추신경도 감염될 수 있습니다. 건강한 아이는 1년에 약 6~7회 정도의 상기도 감염(감기)을 앓게 됩니다. 그러나 어린이집 등 집단생활을 할 때는 훨씬 더 자주 감염될 수 있습니다. 그래서 부비동염, 중이염, 기관지염, 그리고 폐렴 등으로 고생하게 됩니다.

원인 병원체에는 바이러스, 세균 등이 있습니다. 바이러스에 의한 감염은 대부분 저절로 낫습니다. 세균에 의한 감염은 항균제로 치료할 수 있습니다. 질병을 앓으면 병원체에 대한 면역이 생기기 때문에, 후에 같은 병원체에 다시 감염되지 않거나 재감염되더라도 일반적으로 증상이 가벼운 경우가 많습니다. 그래서 자주 아프다가 초등학교에 입학할 때쯤 나이가 되면 아픈 횟수가 많이 감소합니다.

우리 아이를 키우는 데 이웃사촌의 역할을 하겠습니다

최근엔 핵가족 세대 구성이 대부분이라 아이 키우는 데 도움을 받기가 어렵습니다. 어린이는 잦은 감염질환의 특성상 소아청소년과를 자주 방문하게 됩니다. 그럴 때마다 저는 아이 부모님의 마음과 같이 환자를 위해 편안하고 세심하게 치료하도록 노력하겠습니다. 아이가 건강하게 성장할 수 있도록 의료상의 도움을 제공하며 따뜻한 이웃의 마음으로 지켜보겠습니다. 감사합니다. 🍵



이비인후과
이성만 과장

진료분야
비염, 부비동염, 인후두질환, 귀질환, 두경부질환

Introduce

학력/경력

- 동수원병원 이비인후과 과장
- 서울의료원 이비인후과 주임과장
- 지방공사 강남병원 이비인후과 진료과장
- 대한비과학회 이사
- 경희대학교 대학원 의학박사
- 경희대학교 부속병원 전공의 수료
- 경희대학교 의과대학 졸업

학회활동

- 대한소아감염학회 정회원
- 대한소아청소년과학회 정회원
- 대한의료관련감염관리학회 정회원

이비인후과 이성만 과장 진료시간표

	월	화	수	목	금
오전			○	○	
오후	○	○			○

●
안녕하십니까? 2023년 8월부터 서울의료원 이비인후과에서 근무를 시작한 이성만입니다. 서울시민이 가장 신뢰하는, 최고의 공공병원을 추구하는 서울의료원에서 근무하게 되어 매우 영광입니다. 여러분의 소중한 귀와 코, 목 건강을 지키는 데 최선을 다하겠습니다.

오랜 임상 경험을 바탕으로 서울시민의 귀와 코, 목 건강을 책임지겠습니다

귀는 소통의 첫 창구입니다

귀는 타인의 목소리를 경청하는 소통의 근본이 되는 역할을 담당합니다. 또 세상의 모든 아름다운 소리를 듣습니다. 좋은 노래를 듣고 아름다운 음악을 들어 행복감을 느끼게 합니다. 그뿐만 아니라 위험을 알리는 소리를 듣고 생명을 보호할 수 있으며, 땅 위에서 안정적으로 움직일 수 있게 하는 평형기능을 담당하는 매우 소중한 신체 기관입니다.

코는 호흡의 첫 단계를 담당합니다

코는 숨 쉬는 공기가 지나가는 기도의 첫 관문입니다. 코는 우리가 들 이마신 공기를 체온에 가깝게 데우고 습도를 충분히 높여서 폐로 전달하는 역할을 합니다. 또한 맛있는 냄새를 맡을 수 있게 하고, 화재와 같은 위험한 냄새를 감지하여 우리의 목숨을 보호하게 합니다.

입은 음식을 섭취함으로써
생명 유지에 필요한 에너지를 얻게 합니다

맛있는 음식은 우리를 행복하게 합니다. 입과 성대는 아름다운 소리를 만들어서 타인과 소통할 수 있게 하며, 아름다운 생각을 서로 나눌 수 있게 하고, 아름다운 노랫소리를 만들어서 우리를 행복하게 합니다. 좋은 말, 아름다운 말로 다른 이들을 축복할 수 있으며 용기를 내고 소망을 가질 수 있도록 격려할 수 있습니다.

저에게는 오랜기간의 이비인후과 임상경험이 있습니다

서울의료원에는 다양한 첨단 의료 장비와 시설, 선진화된 의료시스템이 있습니다.

저는 기본에 뿌리를 두고 풍부한 임상경험을 바탕으로 서울의료원의 모든 장비와 시스템을 활용하여 여러분의 소중한 귀와 코, 목의 건강을 지켜나가는 데 최선을 다하겠습니다. 감사합니다. 🍷

배려와 화합의 <101병동> 소화기·신장 질환자를 치료하는 전문 병동입니다

서울의료원은 본관 병동부 3층부터 13층, 그리고 응급의료센터까지 포함해 총 655개 병상을 운영하고 있습니다. 환자의 입원 사유와 진료과목에 따라 병동을 구분해 좀 더 효과적이고 효율적으로 입원 환자를 보살피고 있는데요. 환자의 특성 만큼이나 다양한 이야기가 있는 서울의료원 각 병동을 하나씩 소개해 드리고자 합니다.



글 김동영 병동간호1팀 간호사

시민 여러분 안녕하세요. 동료 간 배려와 화합이 넘치는 서울의료원 101병동을 소개합니다.

저희 병동은 현재 김차남 파트장을 포함한 간호사 33명과 간호조무사 및 보조 인력 13명이 근무하고 있으며, 주로 소화기와 신장기계 등 내과 질환자들이 입원하고 있습니다.

101병동은 함께 일하는 동료 사이에 화합과 소통을 중요시하며 모든 환자분의 입원 치료에 힘쓰고 있습니다.

‘소화기’와 ‘신장기’ 중심의 내과 질환자를 치료하는 101병동

101병동은 소화기와 신장기에 질병을 앓고 있는 환자분이 입원 치료를 받는 내과계 전문 병동입니다. 먼저, 위·장관의 문제로 입원하여 내시경 검사 등 시술이 필요하신 환자, 간부전, 알코올성 간경화, 간성혼수로 행동장애가 있는 환자 등이 많이 입원합니다. 또한 급성과 만성으로 투석 치료가 필요한 환자와 신우신염으로 항생제 치료가 필요하신 환자, 저나트륨혈증이나 고칼륨혈증으로 전해질 교정을 위해 입원하는 환자도 있습니다.

소화기계와 신장기계 환자는 입원 후 많은 검사와 시술이 진행됩니다. 그래서 101병동 의료진은 환자의 빈틈없는 간호·간병에 임하고 있습니다.

환자가 입원하면 입원 생활에 필요한 교육과 안내를 하고 있습니다. 만약, 내시경 검사가 필요한 환자가 입원하면 현재 복용 중인 자가약을 확인합니다. 특히 대장내시경을 받는다면 장 청결제 복용 교육을 하고 환자의 대변 상태를 확인하여 정확한 진단을 받을 수 있도록 돕고 있습니다. 내시경 시술 후 환자가 암 진단을 받으면

외과에서 수술 치료를 받을 수 있도록 진행합니다.

의료진은 시술을 마친 환자가 출혈이나 특이증상이 없는지 주의 깊게 관찰하고 현재 상태에 대한 설명도 자세히 드리고 있습니다. 신장질환으로 투석이 필요한 환자는 인공신장실과 소통하며 원활하게 투석이 이루어질 수 있도록 스케줄 관리하고 있습니다. 투석 환자의 경우엔 일단 투석할 수 있는 혈관이 만들어져야 해서 ARM SAVE(채혈금지, 혈압축정금지) 교육을 시행합니다. 동정맥루 수술 환자는 떨림이 느껴지는지 만져보거나 청진으로 소음 여부를 근무자가 상시 확인합니다.





●
101병동은 소화기와 신장기에 질병을 앓고 있는 환자가 입원 치료를 받는 내과계 전문 병동입니다.
병동에 입원하는 환자는 많은 검사와 시술을 받기 때문에, 101병동 의료진은 환자의 빈틈없는 간호·간병에
임하고 있습니다.





거동 불편한 환자를 위한 간호간병통합서비스 제공

서울의료원은 간병인과 보호자 없이 전문 간호 인력이 간호간병서비스를 제공하는 환자안심병원을 전국 최초로 도입했으며 101병동은 입원하는 환자와 보호자에게 간호간병통합서비스에 대해 안내하고 있습니다. 코로나19가 종식되었다고 하지만 언제든 발생할 수 있는 감염관리와 예방을 위해 정해진 시간에만 면회를 시행하고 있습니다. 또한 입원 환자에게서 빈번히 발생할 수 있는 낙상을 방지하기 위해 지속적인 라운딩을 시행하고 있습니다.

현재 저희 병동엔 요양병원을 통해 입원하는 와상환자, 간성훈수 환자가 대다수를 차지하고 있어서 거동이 불편한 환자들의 대소변 등의 관리를 위해 매일 2~3시간 간격으로 기본 간호를 시행하며, 특히 욕창 예방에 많은 신경을 쓰고 있습니다.



환자와 보호자의 요청과 걱정을 빠르게 파악하고 대응합니다

병동에서 입원 환자를 간호하다 보면 정말 다양한 일이 많이 발생하곤 합니다. 특히 보호자나 간병인이 없는 간호간병통합서비스 병동은 문제가 발생하였을 때 빠른 대응이 중요합니다. 101병동 김차남 파트장이 문제 해결사 역할을 톡톡히 하고 있습니다. 환자의 요청과 보호자가 걱정하는 부분에 대해 빠르게 파악하고 적절한 대응 방법을 알려 주고 있습니다. 또한 전현진 주임간호사는 병동 입원 환자의 상태를 잘 확인하여 간호사들이 놓치는 부분이 없도록 세심하게 모니터링을 진행하고 있습니다. 이선규, 송가영, 원아현, 안소영, 윤보배, 최구현 선생님은 팀별 소속 간호사의 간호 술기와 환자 간호에 부족함이 없도록 도움을 주고 있습니다. 병동의 모든 간호사와 간호조무사, 보조원의 합이 잘 맞아 서로를 배려하며 함께 즐겁게 일하고 있습니다. 그래서일까요? 저희 병동은 친절직원과 모범직원 추천이 많이 나오고 있습니다.



함께 그리고 더불어...101병동의 '하모니'

입원 병동에서 근무하다 보면 많은 환자를 만나게 됩니다. 처음에는 간단한 시술을 위해 입원하였다가 그 결과가 좋지 않아서 장기간 입원했던 환자, 오랜 투병 끝에 안타깝게 임종하신 환자와 그 보호자 등이 떠오릅니다. 무엇보다 이런 기억을 함께 공유하고 있는 사람들, 바로 우리 101병동 동료들입니다. 정말 많은 환자를 간호해야 해서 준비해야 할 일과 수행해야 할 일이 너무 많지만, 그 안에서 서로를 배려하고 응원하면서 지내고 있습니다.

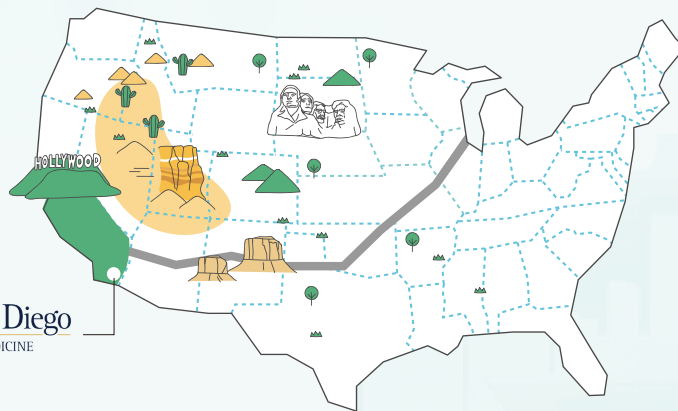
저희 병동은 그달에 생일을 맞은 동료들을 말일에 함께 축하해 주는 '축하 day'라는 이벤트를 진행하고 있습니다. 어찌 보면 소소한 이 행사는 3교대 근무와 고된 병원 생활에서 지친 간호사를 격려하고 병동 분위기를 밝게 유지해 주는 뜻깊은 이벤트라고 생각합니다. 서로 함께 배려해 주고 더불어 업무를 수행하면서 101병동은 24시간 문제없이 운영되고 있습니다.

●
서울의료원 101병동은 올바른 간호와
정확한 치료·처치를 통해 환자가 건강을 되찾아
퇴원할 수 있도록 항상 최선을 다할 것입니다.

101병동 간호진은 언제나 최선을 다합니다

어제도 그래왔고 오늘도, 또 내일도 서울의료원 101병동은 환자가 입원하고 있는 동안 올바른 간호와 정확한 치료, 처치를 통해 건강을 되찾아 퇴원할 수 있도록 항상 최선을 다할 것입니다. 서울의료원 간호사로 일하고 있는 저 역시 공공보건의료 향상과 시민의 건강증진을 위해 아직 부족하지만, 앞으로 더 배워가겠다는 마음이 짝으로 노력하겠습니다. 감사합니다. 🇰🇷

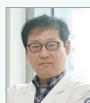
만성 질환 예방을 위한 미국의 대규모 임상연구를 경험하다



지난 1년 동안 당뇨병 예방연구를 위해

미국 캘리포니아 대학교 샌디에이고에 해외 연수를 다녀왔습니다.

미국 서부를 대표하는 명문 대학에서 자유로운 분위기에서 연구 활동을 하는 모습이 인상적이었습니다.



글 김태호 내분비대사내과 과장
진료분야 당뇨, 갑상선, 고지혈증, 부신, 골다공증

코로나로 1년 늦어진 해외 연수, 우여곡절 끝에 샌디에이고로 결정되다

해외 연수가 결정되어 연수지를 알아보는 중에 터진 코로나19 팬데믹으로 인해 계획보다 일정을 1년 늦추게 되었습니다. 하지만 원래 가고자 했던 연수지에서 팬데믹으로 인해 당분간 연수자를 할 수 없다는 연락을 받게 되어 맨땅에 헤딩하는 마음으로 새로운 연수지를 찾아보았습니다.

이번 해외 연수에서 제가 연구하고자 하는 당뇨병 예방연구를 진행하고 있는 몇몇 연구자들에게 연수가 가능한지 알아보던 중, 미국 캘리포니아 대학교 샌디에이고에서 역학 연구를 하고 계신 저명한 연구자인 Matthew A. Allison 교수에게 연락이 닿았습니다.

보통 해외 연수를 준비할 때 방문하고 싶은 기관의 연구자에게 문의하면 답변이 아예 오지 않는 경우가 많고, 연수가 어렵다는 거절의 의사를 보내주기만 해도 감사한 일입니다. 그런데 Allison 교수에게 문의하는 이메일을 보내었을 때는 하루 만에 바로 답신이 와서 많이 놀랐습니다. 그 이후 연구할 내용에 대해 한 달 동안 20여 통의 이메일을 주고받은 후에 최종적으로 저의 연구계획에 대해 허가받았고, 그 이후 몇 개월 동안 대학의 행정 작업을 마무리한 후 지난 2022년 여름에 가족들과 함께 연수를 떠나게 되었습니다.

가족과 함께 시작한 미국 생활, 새로운 환경에 적응하기

샌디에이고는 미국당뇨병학회의 참석을 위해 과거 두 차례 방문한 적이 있는 곳이어서 어느 정도는 익숙할 것으로 생각했으나, 학회 참석을 위한 1주일의 방문과 장기 연수를 위한 1년의 생활은 참 많이 달랐습니다. 출국 전에는 만반의 준비를 마쳤다고 생각했지만,



↑ 드디어 연수를 떠나는 날 인천국제공항에서 기대에 찬 가족들과 한 컷

막상 연수지에 도착하고 보니 현지에서 처리해야 할 일들이 많았고, 더군다나 저 혼자가 아니라 가장이자 아빠만 바라보고 함께 떠나온 아내와 두 아이가 있어서 미국에서의 정착의 과정 및 그 안에서 심적 부담 역시 만만치 않았습니다. 그렇지만 먼저 연수를 와 있는 여러 선생님과 정보를 교환하고, 하나씩 하나씩 필요한 일들을 진행하다 보니 어느덧 여유를 찾을 수 있었습니다.

자유로운 분위기에서

적극적인 연구 활동하는 UCSD 학풍

보통 UC San Diego 또는 UCSD로 부르는 캘리포니아 대학교 샌디에이고(University of California San Diego)는 미국 캘리포니아주 샌디에이고 라호야 지역에 있는 캘리포니아 대학교(UC) 시스템에 소속된 주립대학으로 미국 서부를 대표하는 명문 대학 중 하나입니다.

저를 방문 학자로 받아준 Allison 교수는 UCSD 의과대학에서 주로 심혈관질환 역학 연구를 진행하면서 지금까지 400편 이상의 논문을 발표한 분입니다. 교수님과의 첫 만남을 위해 병원의 연구실에 방문할 때는 엄청나게 긴장했었는데 실제로 만나보고 나니 상당히 친근하면서도 쿨한 캐릭터를 가진, 상대방을 편안하게 해 주는 분이었습니다. Allison 교수의 연구실은 주로 역학 연구를 하는 곳이었기에 각자의 계획에 따라 연구를 진행하고, 매주 정기적으로 저널 발표, 다른 학교의 저명한 교수들의 강의, 그리고 각자의 연구 진행 상황에 대해 발표하는 회의가 있었습니다. 미국 현지에서 코로나19 방역 조치가 많이 완화되었지만, 한동안은 온라인으로 회의를 진행하다가 점차 오프라인으로 변경되었습니다.

연구실 회의에 참여하면서 많이 놀랐던 점은 참여하는 구성원들이 교수와 펠로우, 대학원생, 의과대학생, 방문학자들로 정말 다양하지만, 아무런 위화감 없이 모두가 적극적으로 또 자연스럽게 자유롭게 토론에 참여하는 것이었습니다. 우리나라에서 흔히 보았던 교수, 학생 간의 딱딱한 위계질서 같은 것은 찾아볼 수 없었습니다. 이런 분위기가 수많은 연구 실적에 일조했을 것이라는 생각이 들었습니다.



→ 실력으로나 인성으로나 많은 가르침을 준 Allison 교수



↑ 옆집 할아버지처럼 친절하게 들어주고 가르쳐 주었던 나의 영어 선생님 Perrin 교수

↓ UCSD 메디컬센터 외경



해외연수기

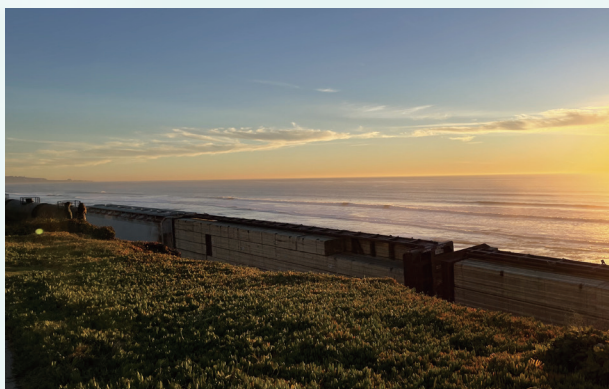
미국 UC 샌디에이고 병원



↑ UCSD 의과대학 건물과 그 옆에 우리가 항상 토론하던 회의실이 있던 건물



↑ 연수 기간 중 함께했던 Allison 교수와 연구실 동료들



↑ 휴일에 샌디에이고 주변 트레일을 걸으며 만난 일몰 풍경



↑ 메이저리그 샌디에이고 파드레스의 홈구장인 펫코파크에서 '김하성의 날' 경기를 관람

체계적인 코호트 임상 연구 데이터를 경험하다

샌디에이고로 연수 오기 전 Allison 교수와 제가 이곳에서 하려고 하는 연구 내용에 대해 계획서를 쓰고, 연구 데이터를 얻기 위해 위원회에서 계획서에 대한 심의 및 허가를 받고, 허가 이후 데이터를 신청한 후 데이터를 받기까지만 무려 7개월 이상의 시간이 소요되었습니다.

한국과 달리 너무나 느린 프로세스에 답답하기도 했지만, 다른 한편으로는 20년 이상 동안 진행된 큰 연구의 데이터를 잘 관리하기 위해서는 느리지만 체계적으로 관리되는 미국의 시스템이 필요하겠다는 생각이 들었습니다.

나의 영어 선생님은 열정이 넘치는 은퇴 교수님

UCSD에는 유학생이나 방문학자 및 그 가족의 안정적인 정착을 위한 지원 프로그램들이 많이 있습니다. 그중 하나가 영어 회화를 위해 1대1로 자원봉사자를 연결해주는 프로그램이 있어서 참여하였습니다.

저는 화학과에서 은퇴하신 Perrin 교수와 연결이 되어 매주 한 번씩 만났습니다. Perrin 교수는 70대의 고령임에도 불구하고 아직도 실험실을 운영하면서 열정적으로 학술 활동을 진행하고 계신 분입니다. 매주 Perrin 교수와의 만남은 미국인의 문화를 이해하는데 많은 도움이 되었습니다. 학교의 구성원들이 봉사활동 프로그램에 자발적으로 참여하여 자기 학교를 방문한 사람과 그들의 가족까지 잘 정착하도록 돕는 것이 매우 인상적이었습니다.

아름다운 샌디에이고에서 가족과 함께 여유를 찾다

샌디에이고는 겨울에도 반팔 차림으로 다닐 정도로 1년 내내 따뜻하고 온화한 날씨와 아름다운 해변으로 유명해서, 미국인들이 은퇴 이후에 살고 싶은 도시로 항상 거론되는 곳입니다. 그러다 보니 아름다운 자연

을 배경으로 많은 트레일 코스가 유명합니다. 쉬는 날에는 가족들과 함께 트레일 코스를 걷는 것이 즐거움이었습니다. 트레일을 걸으며 태평양으로 지는 아름다운 일몰을 바라보던 경험은 지금도 잊을 수가 없습니다.

얼마 전 미국 메이저리그에서 한국인 최초로 골드글러브를 수상한 김하성 선수가 뛰고 있는 샌디에이고 파드레스의 경기를 직관하는 것도 즐거운 경험이었습니다.

한국에서는 바쁜 일상에서 정신없이 지냈지만, 이번 해외 연수를 통해 얻게 된 소중한 가족들과 함께하는 여유를 누릴 수 있었던 것은 참 감사한 시간이었습니다.

연수를 마치고 한국에 돌아와 다시금 바쁜 일상에 묻혀서 정신없이 지낸 지 벌써 3개월이라는 시간이 흘렀습니다. 분주한 일상 가운데 문득 지난 1년간의 연수 생활이 떠오르곤 합니다. 그때마다 바쁜 일상에서도 마음의 여유는 잊지 않기 위해 노력하게 됩니다. 이렇게 유익한 연수 기회를 가질 수 있도록 많은 도움을 주신 서울의료원 관계자분들과 연수 기간 저의 빈자리를 잘 채워준 내분비 대사내과 식구들에게 진심으로 감사드립니다. 🙏

내분비대사내과 김태호 과장 진료시간표



	월	화	수	목	금
오전		○	○		○
오후	○		○		

전문분야: 당뇨, 갑상선, 고지혈증, 부신, 골다공증

건강레시피

김치만두

‘아기 받는 남자’의

건강 레시피



글 황인철 산부인과 과장
진료과목 산전관리, 고위험임신, 정밀초음파



겨울을 보내는 또 하나의 재미 <김치만두>

늘 한해의 끝자락에서 느끼는 감정이지만 올 한해도 유난히 힘들었던 것 같다. 한 치의 양보도 없이 늘 대립하며 머리를 시끄럽게 하는 정치, 한없이 치솟는 물가에 늘 내 어깨를 누르는 경제, 싸우고 죽이고 속이며 항상 시끄러운 사회, 그리고 매년 기록을 경신하는 기상이변까지... 정말로 내일이 두려울 정도의 불안감마저 드는 한해가 아니던가.

하지만 이 또한 지나가리라라는 말이 있듯이 올 한해도 이제는 마지막으로 접어든다. 거리에는 사랑과 평화를 일깨우듯 크리스마스트리가 점등되어 있고, 사람들은 무엇이 그리 좋은지 서로 모여 입김을 내뿜으며 정다운 담소를 나눈다. 뉴스에서도 훈훈한 미담 기사가 자주 등장하고 있다 한다.

항상 열정 넘치는 시장풍경에서 채워지는 마음

한 해를 마무리하고 새해를 맞으면서 희망의 싹이 피어나면 항상 나는 시장으로 향했던 것 같다. 추운 겨울 드럼통에 나무를 태우면서 새벽부터 일을 시작하는 시장의 풍경은 항상 희망찬 내일을 맞이하는 힘을 주는 것 같다.

열정 넘치는 시장풍경에서 힘들어서 포기하려고 했던 김장을 다시 해야겠다는 생각에 한가득 배추를 고른다. 그리고 갓, 고추, 무, 생강, 마늘을 신나게 쇼핑하며 차 트렁크를 채운다. 허전하고 추운 마음이 채워지는 순간이다.

김장하기 전 냉장고 묵은김치의 활용법, '김치만두 만들기'

집에 돌아와 김치냉장고 문을 열어보니 김장 김치 대신 과일이며 채소가 들어차 있다. 자기 자리가 아닌 것처럼 불편한 모습의 과일과 채소를 들어내고 김치냉장고를 청소한다. 새해 우리 집 부엌을

책임질 김치를 영접할 겨울 잔치의 개업식이다. 그런데 냉장고 구석 남은 김치 한 통이 눈에 들어온다. 뚜껑을 열어보니 좀 바랜 듯한 붉은색의 시큼한 김치가 담겨있다. 김치 한 귀퉁이를 뜯어서 입에 넣으니 정말 입안 한가득 침이 고인다. 마지막 남은 김치는 올해 김장을 하기까지 밥상을 책임질 것 같고 그중 일부는 우리 집 겨울 잔치인 만두 만들기에 사용될 듯싶다.

고기와채소, 김치의 절묘한 조화. 그리고 가족의 대화

말이 나온 김에 곧바로 김치만두를 만들어 본다. 김치를 송송 얇게 썰고 갓은 채소를 데쳐 삶는다. 그리고 모든 힘을 다해 꼭 찐다. 올 한해 힘들었던 일들을 곱씹으면서 있는 힘껏 찐다. 분노가 치밀어 오르면 더 잘 찐다. 차가운 김치의 냉기 때문에 찌는 손가락이 시려오지만, 물기를 꼭 짜면서 생기는 뽕뽕송송한 김치를 보면 시린 냉기도 김치국물과 같이 사라지는 것 같다.

그리고 각각의 양념과 버무리기 시작된다. 숙주는 숙주 맛을 내고, 부추는 부추 맛을 뽐내며, 고기는 묵직한 어우러짐의 기둥이다. 그리고 잘 찐 김치는 심심해질 만두소의 MSG처럼 모든 걸 보여주지 않고 살짝살짝 자신의 진가를 드러낸다.

잘 버무린 만두소와 만두피를 펼쳐놓고 온 가족들이 모였다. 대학 졸업을 앞둔 딸, 곧 대학에 들어갈 아들, 그리고 왠지 할 말이 많은 아내까지 네 식구가 모여 케이팝 이야기를 시작으로 대화의 주제를 맞추어 가며 하나하나 만두를 빚는다.

맛다, 겨울이다. 늘 올해가 최고로 힘든 것 같지만 이런 힘든 감정은 매해 반복되었고 그때마다 제일 힘들지 아니했던가. 어김없이 새해의 아침은 밝아올 것이다. 그리고 두 손 모아 기도해 본다. 내년에는 올해보다 조금 따뜻해 보자고. 🍲

Recipe 김치만두

재료 묵은김치 2포기, 숙주나물 300mg, 돼지고기 600mg, 부추 2단, 생강가루, 다진 마늘, 굴 소스, 조식간장, 참기름, 소금

- 1 김치는 국물을 꼭 짜고 칼로 다진다.
- 2 숙주는 물에 2~3분만 데치고 물기를 꼭 짠다.
- 3 돼지고기를 곱게 갈아서 생강가루, 다진 마늘, 굴소스로 간을 한다.
- 4 부추는 작게 썰고 조식간장, 참기름으로 간을 한다.
- 5 지금까지 만든 재료를 잘 버무린다.
- 6 만두피에 속 재료를 잘 넣고 취향에 맞게 조리하여 먹는다.



제2의 ‘이태원 참사’ 막는다…대량재해 대비 집체교육 실시



서울의료원은 지난 10월 5일 권역응급의료센터 4층 회의실에서 ‘2023년 대량재해 대비 집체교육’을 실시했다.
서울의료원 권역응급의료센터는 재난거점병원으로서 권역 내 재난 발

생 시 대규모 환자에 대한 원활한 현장 의료지원을 위한 재난 의료지원 인력 양성 및 교육을 목적으로 매년 두 차례 집체교육을 실시하고 있다. 올해 집체교육은 재난현장 의료 대응과 관련해 현장에서의 의료 대응 방법, 분류반과 응급처치반 및 이송반의 역할 수행에 대한 교육과 훈련 중심으로 진행되었다.

특히 지난 2022년에 발생한 이태원 압사 사고와 같은 대규모 환자 발생을 대비하여 각 기관과 직군별 역할 인지와 지휘체계 확립에 초점을 두고 교육이 진행됐다. 신속대응반과 재난의료지원팀(DMAT)의 역할 수행에 대한 훈련도 함께 실시됐다.

이번 집체교육을 주관한 박근홍 권역응급의료센터장은 “재난훈련을 통해 관련 기관 간의 재난 대응 역량을 강화할 수 있는 좋은 경험이 되었다”라면서 “이번 집체교육을 토대로 앞으로 재난 발생 시 더욱 체계적으로 대응할 수 있을 것으로 생각한다”라고 말했다.

“호스피스는 사랑입니다”…호스피스의 날 기념행사 개최



‘2023년 호스피스의 날’을 기념하고 이를 홍보하기 위해 10월 12일 본관 1층 로비에서 기념행사를 진행했다.

호스피스완화의료센터 주관으로 진행된 호스피스의 날 기념행사는 ‘호스피스 사랑입니다’라는 주제로 환자와 보호자, 내원객 및 직원을 대상으로 호스피스 환자를 응원하는 마음 문구 작성, 캘리그래피와 캐리

커처 그리기 등의 이벤트를 진행하였으며 600여 명이 이번 행사에 참여하여 성황을 이루었다.

이번 행사에 참석해 직접 마음 문구를 작성하고 캐리커처 그리기에 참여한 이현석 의료원장은 “호스피스 전문가가 수행하는 사랑의 돌봄을 통해 우리 사회에 호스피스에 대한 긍정적 인식이 자리 잡을 수 있길 기대한다”라면서 “앞으로 서울의료원이 공공의료기관으로서 지역사회건강을 책임질 수 있도록 더욱 노력하겠다”라고 말했다.

서울의료원 호스피스완화의료센터는 지난 2012년 ‘호스피스 전문기관’으로 지정받아 입원형과 자문형 호스피스 시범사업을 운영하였으며, 2014년 국가암관리 사업 국무총리 표창과 2018년에는 호스피스 환자 대상 교육자료인 ‘담다’를 발간해 최우수 교육자료로 수상하는 등 호스피스 환자 돌봄에 최선을 다했다.

2020년 2월 코로나19 대유행으로 서울의료원이 감염병 전담병원에 지정되면서 센터 운영을 중단했으나 3년 3개월 만인 올해 5월부터 입원형 운영을 재개하였다.

건보공단 간호간병통합서비스 패널병원 선정



서울의료원이 국민건강보험공단 간호간병통합서비스 패널병원에 선정됐다.

간호간병통합서비스 패널병원은 국민건강보험공단(이하 건보공단)에

서 모범적인 운영 경험을 갖춘 우수 의료기관을 선정해 인력과 환경 등에 관한 조사를 실시하고, 현장 의견을 수렴하여 정책개발 기초자료를 마련하기 위해 추진되는 사업으로, 서울의료원은 2014년 1월부터 2년간 패널병원으로 참여하게 되었다.

서울의료원은 2013년 전국 최초로 간호간병통합서비스의 모태가 되는 '환자안심병원' 사업을 시작하였으며, 2015년 현재의 사업 명칭으로 개정된 이후 운영 병상을 점진적으로 확대하여 전체 655병상 중 중환자실이나 특수병동을 제외한 468병상을 간호간병통합서비스 병상으로 운영하고 있다. 또한 건보공단으로부터 2016년부터 7년 연속 간호간병통합서비스 선도병원으로 지정되었으며, 2022년에는 간호간병통합서비스 우수기관으로 선정되어 표창받았다.

황선숙 간호부장은 “서울시를 대표하는 공공병원으로서 가장 먼저 간호간병통합서비스를 운영해 왔던 경험과 노하우를 바탕으로 앞으로 환자 중심의 서비스 제공을 위해 더욱 노력하겠다”라고 밝혔다.

주거 취약계층 대상 무료 독감 예방접종 실시



서울의료원은 호흡기 질병 등 만성질환 발병이 쉬운 노숙인과 쪽방촌 주민 등 주거 취약계층 2,700여 명을 대상으로 무료 독감 예방접종을 실시했다.

이번 독감 예방접종은 서울의료원 주도로 40여 명 규모의 시립병원 의료진이 참여한 서울시 나눔진료봉사단에서 실시하였으며, 접종에 필

요한 백신은 글로벌 헬스케어 기업인 사노피 백신사업부로부터 2,700도스 분량을 후원받아 전액 무료로 진행하였다.

나눔진료봉사단은 지난 10월 26일부터 11월 3일까지 서울역 광장의 다시서기희망지원센터와 영등포보건종합지원센터 등에 현장 진료소를 설치하여 1,200여 명에게 백신 접종을 시행했다. 나머지 백신은 서울시 내 노숙인 시설 및 쪽방촌 센터 협력병원을 통해 접종을 완료할 예정이다.

현장 의료지원에 참여한 박기현 건강돌봄네트워크팀장(가정의학과 전문의)은 “최근 1년 이상 독감 유행주의보 발령 상태가 이어지며 유행이 장기화하고 있어서 주거 취약계층의 독감 예방접종이 절실한 상황”이라고 전했다.

이현석 의료원장은 “이번 나눔진료봉사단의 독감 예방접종을 통해 노숙인과 쪽방촌 주민분께서 올겨울 더욱 건강한 일상을 보낼 수 있길 바란다”라면서 “앞으로도 서울의료원은 취약계층을 위한 공공의료 활동에 최선을 다하겠다”라고 밝혔다.

CENTER NEWS

‘지역주민의 건강을 책임진다’ <서울의료원 지역책임의료팀>을 소개합니다

지역주민의 건강을 책임질 수 있는 역할을 보다 전문성 있게 수행하기 위해 공공의료사업지원팀이 ‘지역책임의료팀’으로 새로운 도약을 시작합니다.



글 김아름 지역책임의료팀 간호사

공공보건의료 협력체계 구축 사업을 수행

지역책임의료팀은 보건복지부의 공공보건의료 협력체계 구축 사업을 수행하고 있습니다.

공공보건의료 협력체계 구축 사업은 생명과 직결되지만, 수익성이 낮은 *필수보건의료 분야의 공급 부족과 지역서비스 연계 미흡 등으로 인한 지역 간 건강 격차 발생과 의료공공성 저하 문제를 해결하고자 시작되었습니다.

서울의료원은 ‘필수보건의료 원내·외 협의체 운영’, ‘퇴원환자 지역사회 연계사업’, ‘중증응급 이송·전원 및 진료협력사업’, ‘감염 및 환자 안전관리 사업’, ‘정신건강증진 협력사업’, ‘지역사회 보건의료인력 역량강화 교육’ 등의 사업을 추진하고 있습니다.

특히 최근 지역사회 보건의료인력 역량강화 교육의 필요성이 대두되며 이에 대한 활동을 활발하게 수행하고 있어서 이에 대해 자세히 설명하겠습니다.

① 보건의료복지기관 종사자 역량 강화 교육

서울 지역 보건의료복지기관(보건소, 요양원 등) 종사자를 대상으로 역량 강화 교육을 시행합니다. 응급환자 대응, 감염 및 환자 안전관리, 정신질환 등의 내용으로 기관별 맞춤 교육을 제공하여 의료 일선 종사자들의 전문성 강화를 꾀합니다.

② 응급·감염 교육 책자 제작 및 배포

물리적 한계로 모든 지역사회 기관에 교육을 제공할 수 없는 점을 아쉽게 생각하여 교육용 책자를 제작하였습니다. 응급환자 대응 안내서, 감염관리 실무안내서 등을 제작하여 협력 기관을 대상으로 배포하였으며 일선 기관의 반응이 좋아서 추가적인 제작 배포를 준비하고 있습니다.

③ 정신응급대응 역량 강화

서울의료원은 서울동북권 정신응급 코디네이션을 담당하고 있으며, 정신응급 대응을 위한 지역보건의료기관 사이에 긴밀히 협력하고 있습니다. 정신응급합동 대응센터 심포지엄에 참석하여 협력을 강화하고, 전문적인 정신응급 환자 대응을 위해 지역사회 정신응급 유관기관 종사자 대상으로 역량 강화 세미나를 개최하였습니다.

④ 보건소 전문인력 역량 강화 교육

지역사회 건강 향상을 위해 서울 시내 보건소 방문 서비스 종사 의료인력을 대상으로 맞춤형 교육을 진행하고 있습니다. 노인 관련 질병·호스피스·만성질환 및 약물 관리와 같은 임상 관련 이론적 지식뿐만 아니라 의사소통 기술 실습 등의 교육을 제공하여 지역 보건 의료의 질을 향상하고자 노력합니다.

지역사회 보건 의료역량을 강화하기 위해 노력하는 ‘지역책임의료팀’

지역사회 보건의료인력 역량강화 교육을 통해 지역 간의 건강 불평등을 완화하고 공공의료의 질이 향상되는 효과를 기대하고 있습니다. 일회성 교육으로 끝내는 것이 아니라 지속해서 제공하여 보건의료 전문인력 양성을 계획하고 있습니다. 이를 위해 끊임없이 지역사회의 교육 요구의 목소리에 귀 기울여, 머무르지 않고 앞으로 나아가고자 노력하는 서울의료원 지역책임의료팀이 되겠습니다. 시민 여러분의 많은 응원과 협조 부탁드립니다.

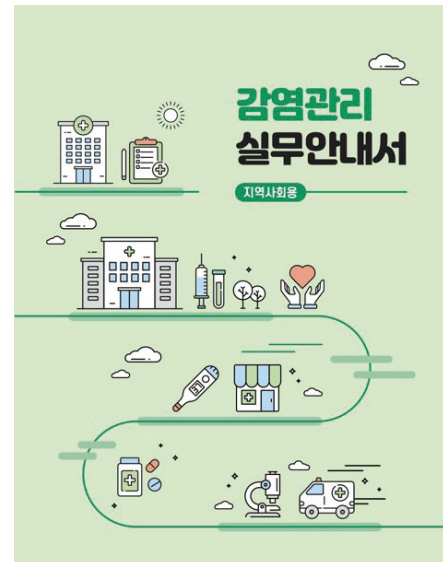
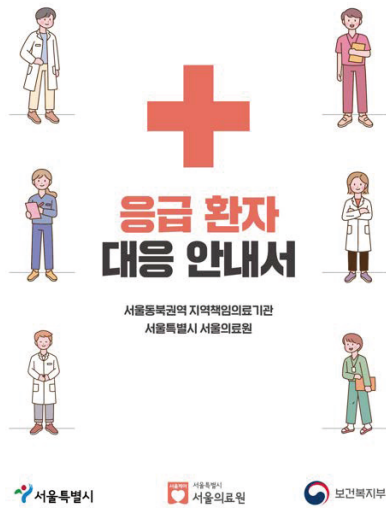
*필수보건의료 분야 : ① 응급·외상·심뇌혈관 등 중증 의료 ② 산모·신생아·어린이 의료 ③ 암 ④ 재활 ⑤ 지역사회 건강관리(만성질환, 정신, 장애인) ⑥ 감염 및 환자 안전 등



보건의료복지기관 종사자 역량강화 교육



정신응급 역량강화 세미나



감염관리 실무안내서, 응급환자 대응 안내서



2023년 서울의료원 진료시간표

2023. 11

의사명	전문 진료 분야	진료 일정	
가정의학과 (2층)		오전	오후
이수형	비만, 건강증진, 노인의학, 아토피피부염	월,수,금	수
박기현	건강증진, 비만, 항노화 클리닉	목,금	화
정은진	만성질환 관리, 노인의학, 건강증진, 비만 영양, 예방접종, 금연	월,화	월,목
한건희	비만, 골다공증, 갱년기, 피로	수,목	금
전공의	일차진료, 예방접종, 여행자의학	-	-
내과 / 감염내과 (1층)		오전	오후
최재필	감염성 질환, 불명열	월,수	수
오동현	불명열, 면역저하 감염, 성인 예방접종	화	월,금
안미영	불명열, 면역저하 감염, 성인 예방접종	화,금	수
양은미	감염성 질환, 불명열, 신종감염병, 성인 예방접종	목,금	월
김수빈	감염성 질환, 불명열, 신종감염병, 성인 예방접종	목	화,목
내과 / 관절류마티스내과 (1층)		오전	오후
최병용	류마티스 관절염, 강직 척추염, 통풍, 섬유근통	화,수,금	월,목
정유진	류마티스 관절염, 강직성 척추염, 루푸스, 쇼그렌 증후군, 피부근염, 통풍, 섬유근통	월,목	화,수,금
내과 / 내분비대사내과 (1층)		오전	오후
범선희	당뇨, 갑상선 질환, 비만, 이상 지질혈증, 부신 및 뇌하수체 질환, 골다공증	-	-
김태호	당뇨, 갑상선 질환, 비만, 이상 지질혈증, 부신 및 뇌하수체 질환, 골다공증	화,수,금	월,수
김현목	당뇨, 갑상선 질환, 비만, 이상 지질혈증, 부신 및 뇌하수체 질환, 골다공증	월,수,목,금	목
안종화	갑상선 질환, 당뇨병, 부신 질환, 골다공증 및 내분비 질환	월,화,목	화,금
내과 / 소화기내과 (1층)		오전	오후
장유현	소화성 궤양, 대장염, 위내시경	월,화,수,목	-
김봉룡	상·하부 위장관 질환, 치료 내시경, 체담도 진단·치료 내시경	월,수,목	-
김장언	소화성 궤양, 대장염, 치료 내시경	화,금	수
배준용	위장관 질환, 치료 내시경, 간경화, 간염, 체담도 진단·치료 내시경	월,수	목
정혜연	위장관 질환, 내시경	-	화
김예진	위장관 질환	-	화,금
김세웅	위장관 질환	-	수,금
김현규	위장관 질환	-	월,목
내과 / 순환기내과 (지하 1층)		오전	오후
김석연	고혈압, 심부전, 심혈관조영술	화	금
원경현	흉통, 심장판막질환, 고혈압, 고지혈증, 심혈관조영술	월,목,금	수
이주호	관상동맥질환(협심증, 심근경색증), 심장혈관 중재시술	월,수,금	목
이성윤	흉통, 심장판막질환, 고혈압, 고지혈증, 심혈관조영술	수,목	월,화
천우정	관상동맥질환, 심장 및 혈관중재술, 고혈압, 고지혈증, 심부전, 구조적 심장질환	화	월,수,금
내과 / 신장내과 (1층)		오전	오후
강나리	급만성 신장병, 사구체신염, 투석(혈액, 복막)	월,화,수	목
백나나	급성 신손상, 만성 신질환, 혈액투석, 복막투석, 부종, 신이식 후 관리	화,금	월,수
최재신	급성 신손상, 만성 신질환, 혈액투석, 복막투석, 부종	월,목	화,금

의사명	전문 진료 분야	진료 일정	
내과 / 일반내과 (1층)		오전	오후
전공의	일반진료	-	화,금
내과 / 혈액종양내과 (1층)		오전	오후
전현정	항암치료(유방, 폐, 식도, 백혈병, 림프종, 다발성골수종 등), 암 검사, 빈혈	월,수	화,수,금
이덕주	항암치료(위, 대장, 간, 담도, 췌장, 신장, 전립선), 암 검사, 철결핍성빈혈	화,목,금	월,목
내과 / 호흡기알레르기내과 (1층)		오전	오후
송숙희	천식, 호흡기질환	월,수,목,금	월,수,목
김수현	호흡곤란 클리닉, 폐고혈압, 폐혈전 색전증, 기관지 확장증, 기관지 천식	화,목	월,수
함초롬	호흡기 질환, 만성 기침 클리닉, 폐결핵, 호흡기 감염성 질환	수,금	화,목
위승범	호흡기 질환, 폐암, 폐결핵, 비결핵 항산균 폐 질환, 기관지 내시경	월,화	수,금
이예현	호흡기 질환, 호흡기 신환 클리닉, 중환자 의학, 만성 폐쇄성 폐 질환, 간질성 폐 질환	-	화,목
전공의	일반진료	-	-
비뇨의학과 (1층)		오전	오후
김민수	내비뇨, 전립선비대, 요로결석, 배뇨장애, 종양	-	-
이신영	비뇨기암, 요로결석, 전립선, 여성 요실금, 소아 비뇨	월,화,목	수
최승권	전립선, 비뇨기암, 복강경 수술, 남성	금	화,목
이신우	복강경, 종양, 요로결석, 전립선	수	월,금
산부인과 (2층)		오전	오후
황인철	산전 관리, 고위험임신, 정밀 초음파	화,목	화,목
조숙	폐경기, 비뇨부인과, 골다공증, 부인과성형	월,금	월,금
배동한	부인암, 폐경기, 골다공증, 비뇨부인과	화,수	화,수
이원식	부인과 복강경 및 자궁내시경 수술, 비뇨부인과(자궁탈출증, 복합성요실금)	월,목	월,수
전공의	일반진료	-	-
가임센터 (2층)		오전	오후
이현주	난임, 난임 시술, 난임 내시경 수술, 반복 유산, 착상 전 유전진단, 월경 이상, 다낭성 난소 증후군	월,금	화,수
연명진	난임, 난임 시술, 난자 동결, 반복 유산, 반복 착상 실패, 월경 이상	월,수,목	금
김민정	난임, 난임 시술, 난자 동결, 반복 유산, 반복 착상 실패, 난임 내시경 수술, 다낭성 난소 증후군	화,금	월,목
소아청소년과 (1층)		오전	오후
엄혜영	소아 천식, 아토피피부염, 식품알레르기	수,금	월,화
서현주	신생아, 미숙아, 육아 상담	화	목
임미선	소화기, 영양, 비만, 복통	-	-
예혜련	소아 신경, 경련 질환, 두통	화,목	월,수,금
김종곤	소아 면역, 류마티스 질환	화	월,금
이은정	선천성 심장질환, 가와사키병, 흉통, 심잡음, 부정맥, 고혈압	월,수,금	화,목
최유현	소아 중환자 치료, 소아 급만성 호흡기 질환, 소아 소생술 및 소생 후 치료	월,목	화,수,금
장성희	감염질환, 예방접종, 잠복결핵, 결핵, 영문예방접종 증명서(유학생, 국제학교), 해외여행자 클리닉	월,수,목,금	-



의사명	전문 진료 분야	진료 일정	
신경과 (지하 1층)		오전	오후
박태환	뇌졸중, 뇌경색, 뇌혈관질환, 두통	수, 목	화, 수, 목
허재혁	치매, 알츠하이머병, 혈관성치매, 건망증, 뇌졸중	화, 수, 목, 금	수
박상순	뇌졸중, 뇌경색, 뇌혈관질환, 두통, 어지럼증	월, 금	월, 수, 목
오단아	뇌전증, 수면장애(불면증), 두통, 치매, 어지럼증	화, 금	월, 화, 수
박기홍	말초신경 질환, 근육질환, 다발성경화증, 루게릭병, 중증근무력증	월, 수	월, 목, 금
최진교	뇌졸중, 뇌혈관질환, 두통	월, 목	월, 금
이승현	파킨슨병 및 이상운동질환	월, 화, 수	화, 금
전공의	일반진료	-	-

신경외과 (2층)		오전	오후
승관영	뇌종양, 뇌혈관, 척추, 혈관성 치매	수	화
공민호	척추질환, 뇌졸중, 뇌종양, 뇌 외상	화, 목, 금	화
김정희	경추질환 및 요통, 뇌졸중, 뇌 내시경	월, 목	월, 수
장세연	뇌혈관, 뇌종양, 뇌졸중, 뇌 외상, 척추	화, 수	수
홍순오	뇌종양, 뇌 외상, 척추	월	월, 목
김성훈	뇌혈관, 뇌졸중, 혈관 내 수술	금	목, 금

심장혈관흉부외과 (2층)		오전	오후
이현석	일반 흉부외과 질환	금	-
손진성	심장 및 혈관 외과, 폐식도 외과, 흉부종양 및 외상, 하지 정맥류, 기흉	월, 수	수
백강석	대동맥 및 말초혈관의 혈관 내 치료 및 수술, 정맥 질환, 일반 흉부 질환	화, 목	월, 목

안과 (1층)		오전	오후
오주연	백내장, 녹내장	월, 화, 금	화, 목
이동익	망막, 유리체, 백내장, 당뇨망막 병증	수, 목	월, 수(~16:00), 금

외과 (2층)		오전	오후
권유진	신장이식, 복부대동맥, 말초혈관 수술 및 혈관 내 치료, 하지정맥류, 하지부종, 혈전증, 투석혈관 조성술 및 중재 수술, 항암포트, 혈관초음파	월	월, 목
이솔	위암, 위 양성종양, 위궤양 수술, 소장 질환, 위식도역류질환, 비만 수술, 상부위장관, 복강경 수술	-	-
김민정	간담체외과(간종양, 담도질환, 췌장종양), 위종양, 복강경 수술	-	-
조영규	대장암, 항문질환(치핵, 치루)	수	수, 금
최수정	유방질환, 갑상선 질환	수(10일~), 금	수(10일~)
김성후	심대장암(결장, 직장), 양성항문질환, 항문질환(치핵, 치루)	월, 목	월
권수경	신장이식, 복부대동맥, 말초혈관 수술 및 혈관 내 치료, 하지정맥류, 하지부종, 혈전증, 투석혈관 조성술 및 중재 수술, 항암포트, 혈관초음파	화, 금	화
한상문	고도비만수술, 당뇨병 수술, 상부위장관	수, 목	목
정성미	유방암, 유방 양성종양, 유방 석회, 갑상선암, 갑상선 양성종양	월, 목	월
박진영	간담체외과(담석증, 간종양, 담도질환, 췌장종양), 복강경 수술	화, 금	화

이비인후과 (1층)		오전	오후
민현정	난청, 중이염, 보청기, 어지럼증, 이명, 기타 귀 질환	월, 화, 금	수, 목
이성만	비염, 부비동염, 인후두질환, 귀질환, 두경부질환	수, 목	월, 화, 금

재활의학과 (지하 1층)		오전	오후
박희동	뇌졸중, 오십견, 요통, 손발 저림	화, 수, 금	월, 수
오주선	뇌 신경 재활, 어깨 통증, 목 통증, 무릎 통증	월, 수	화, 목, 금
김종규	척추손상 재활, 소아 재활, 근골격계 통증, 전기 진단, 암 재활	월, 목	화, 수, 금
전공의	일반진료	화, 목	-

정신건강의학과 (2층)		오전	오후
장용이	정신 약리학, 인지 기능검사, 사고장애, 정서장애, 정신 유전학	수, 목	월, 수, 목
심현보	우울증, 불안장애	월, 수	월, 수, 목
이해우	치매, 노인 우울, 기억장애, 수면장애, 심인성통증	화, 수	월, 화
남희정	조현병, 양극성 정동장애	월, 금	화, 수
김성년	조기 정신증, 조현병, 강박장애, 정신 치료	화, 목, 금	화, 목, 금
고민수	소아정신과, 발달 지연, 소아/성인 ADHD (주의 집중력), 틱, 학습장애, 등교 거부, 가족치료	월, 목	월, 화(화), 목
나은진	노인, 기분장애, 불안장애, 자살	월, 금	금
전공의	일반진료	화, 수, 목	수, 금

정형외과 (1층)		오전	오후
서재성	슬관절 질환, 인공슬관절술, 슬관절 관절경술	수, 목	월
신성기	척추 질환 및 외상, 척추변형, 미세 척추 수술	월, 화	목
김기천	족부족관절 질환, 족부 외상, 당뇨발, 스포츠 족부 질환	수, 금	화
류형곤	고관절 질환, 인공관절, 대퇴 골절	화, 목	목
김규진	수부 및 미세수술	금	월, 수
배중권	슬관절 질환	월	수, 금

치과 (1층)		오전	오후
신수미	보존수복, 근관치료, 심미 수복	월, 화, 목, 금	화, 수, 목
최영하	일반 보철, 심미 보철, 임플란트(인공치아), 보철, 종의치보철	화, 수, 목, 금	월, 수, 금
류혜인	발치, 임플란트 수술, 구강 내 소수술	월, 수, 목	월, 화, 목, 금

침구과 (지하 1층)		오전	오후
김미경	체질 진단(사상체질, 팔체질), 체질침, 내과, 부인과 질환	월, 수, 금	월, 화, 목

피부과 (2층)		오전	오후
김수경	건선, 백반증, 탈모, 흉터, 레이저	월, 화, 금	수, 목

호스피스완화의료센터 (12층)		오전	오후
전현정	암통증관리	-	화, 수, 금
이덕주	암통증관리	화, 금	목

(요일)신환자 진료 (요일)클리닉 진료 (요일)코로나19 후유증 클리닉 진료

※ 진료 일정은 변경될 수 있으니 자세한 안내는 각 진료과로 문의하시기 바랍니다.

● <http://webzine.seoulmc.or.kr>

● 원고를 기다립니다

함께 꾸려가는<왕진가방>은
직원분이나 환우 여러분 누구나 환영합니다.
병원소식, 문학단상, 의학상식, 병실 동정, 동호회 소식,
의료장비 소개, 여행감상, 여행기, 제언 등
살아가는 얘기들, 나누고 싶은 이야기 언제든지
기다리고 있겠습니다.

제출처 : 서울의료원 홍보팀

Tel. 02-2276-8285

e-mail. seoulmcpr@hanmail.net

● 왕진가방을 웹진으로 만나 보자

「왕진가방」을 이제는 웹진으로 만나볼 수 있습니다.

서울의료원의 다양한 소식과 의학관련 정보를
웹진을 통해 스마트폰이나 PC로 쉽게 만날 수 있습니다.

웹진 주소 : <http://webzine.seoulmc.or.kr>



편집주간
편집위원

홍보팀
한순웅, 윤재식, 김지영, 서유진,
최진호, 최윤희