



2008*가을호

청아소식

Chung-a Medical Foundation newsletter



고객을 먼저 생각하는 깨끗 좋은 병원
청아의료재단
동서병원·청아병원

www.camc.co.kr

동서병원 경남 마산시 내서읍 호계리 362-1 TEL.:055-230-1800
청아병원 경남 마산시 내서읍 중리 1044-1 TEL.:055-230-1500



우수사례기관 선정

동서병원 낮병원 Wellness 프로그램

기획기사

열정, 그리고 꿈과 희망
청아의료재단기 내서읍 축구대회

새소식

청아병원, 원스톱 서비스의 소화기내시경센터 개설

A

제1차 보건복지가족부 주관
전국 118개 “의료기관평가”에서
12개 항목중 10개 항목 A등급(우수)획득
우수의료기관으로 선정

청아병원을 이용해주시는 고객 여러분의 성원에 힘입어
제1차 보건복지가족부에서 주관한 전국 “의료기관평가”에서
우수등급 종합병원으로 선정되었습니다.

청아병원은 양질의 의료서비스를 제공하여
고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원이 될 수 있도록
항상 최선을 다해 노력하겠습니다.

청아의료재단 이 사 장 최 재 영
청아의료재단 의료원장 박 경 환
청 아 병 원 병 원 장 이 진 석 외 직원일동





Chung-a Medical Foundation Newsletter

Contents · 2008 <가을호>



고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원

VISION 21

고객중심 병원
가족같은 병원
사회에 봉사하는 병원
미래지향적인 병원



캐릭터 : 청아와 아이
중의의료재단을 상징하는 캐릭터로 고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원을 지원하는 건강의 지킴이로서 사회에 봉사하고 미려지 향적인 병원을 상징화한 캐릭터



표지: 청아병원 소화기내시경센터



의학길림	4	반복되는 우울증에 대한 새로운 이야기 동서병원 교육연구부장 성신과_이성규
	6	파킨슨병 청아병원 병원장-신경과_이진석
	8	과민성 대장증후군 청아병원 내과_서우선
새소식	10	청아병원, 원스톱 서비스의 소화기내시경센터 개설
우수사례기관 선정	12	동서병원 낮병원 Wellness 프로그램
가을철 건강관리	13	가을철 건강관리법
건강상식	14	여성들의 잘못된 건강상식 6가지 / 빈혈은 어떤병인가? / 고지혈증을 예방합시다
기획자료	16	환경호르몬
사이버 건강상담 Q&A	18	인터넷으로 건강상담하세요!
건강산책	20	만성신부전의 식사관리
친절직원 추천글	21	홈페이지 친절직원 추천글입니다
부서탐방	22	쾌적하고 편안한 동서병원 약제과입니다~~!!
	24	밝은 미소와 따뜻한 손길로, 환우에게 다가가는 청아병원 5병동입니다
원우글마당-친절직원 해외연수	26	일본여행을 다녀와서
시	28	어머니 생각
책소개	29	기후저백선 / 마지막 강의 / 개밥바라기별
여행지 소개	30	전통과 문화의 향기가 살아 숨쉬는 한국정신문화의 수도 - 안동
기획기사		
열정, 그리고 꿈과 희망	32	2008년 제10회 청아의료재단기 내서읍 축구대회
동호회 소식	34	청아 e-스포츠동호회
성형외과 특수클리닉	36	미세지방이식술
신규장비소개	38	16슬라이스 MD-CT(다중검출전산단층촬영기) 도입
의료장비안내	39	MRI / MD-CT / 복강경 / 미세수술현미경 / 관절경 / FPL
고객만족 캠페인	40	2008년 고객만족 캠페인
진료과목안내	42	동서병원 / 청아병원
NEWS	44	2008년 동서·청아병원 소식

청아소식 2008년 가을호

동서병원 경남 마산시 내서읍 호계리 362-1 TEL : 055-230-1800 | 청아병원 경남 마산시 내서읍 중리 1044-1
TEL : 055-230-1500 발행일 2008. 10. 20 | 발행인 최재영 | 편집인 한후섭 | 제작 디자인세상

반복되는 우울증에 대한 새로운 이야기

동서병원 교육연구부장 정신과·전문의 _ 이 정 구

A 씨는 48세의 가정 주부로 10년 동안 우울증 치료를 받고 있습니다. 지난 10년 동안 지속적으로 우울한 기분 상태에 있었으며 간간히 기분이 좋아지는 경우는 있었으나 오래 가지 못하였으며 우울할 때에는 주위에서 누군가가 자신을 감시하는 듯한 느낌까지 들었습니다. 정신과 의원에서 우울증 진단 하에 약을 처방 받고 복용할 때만 잠시 기분이 호전이 되었으며, 약물치료 효과는 오래 가지 못하였습니다. 이러한 상태가 지난 10년 동안 지속되었으며 점점 더 심해지는 양상을 보여서 본원 외래로 방문하였습니다.

외래 방문 후에 병력 검토와 정신과적 평가 그리고 기분상태검사를 시행하고 나서 A씨는 담당 의사에게서 지금까지는 한번도 듣지 못한 이야기를 들었습니다.

“양극성 장애(조울병)일 가능성이 많습니다.”

A씨는 스스로 생각하기에 한번도 조증 상태에 있어 본 적도 없고 자신의 주된 증상은 우울증인데 조울병이라는 말을 듣고 정신이 멍해졌습니다.

담당의사는 A씨에게 기존에 복용하던 항우울제 대신에 기분조절제를 처방하였습니다. 기분조절제를 처방 받은 A씨는 기분은 편치 않았으나 지금의 우울증 상태가 너무 힘이 들어서 기분조절제를 꾸준히 복용하였습니다. 기분조절제를 복용한지 3주 경부터 우울증 증상이 개선되기 시작하더니 6주경에는 기분증상의 많이 호전되었으며 스스로 외출도 하고 집안 일도 충분히 챙길 수 있는 활동을 할 수 있었습니다.

무엇보다도 항우울제를 복용하였을 때는 약물 효과가 얼마 동안에만 있었지만 기분 조절제를 복용한 후에는 지속적인 효과가 있었습니다.

현재 A씨는 6개월 기분조절제로 정상 기분상태로 살 지내고 있습니다. 우리가 흔히 알고 있는 우울증들 중에 특히 반복적이고 지속적으로 발생하는 우울증의 경우에는 양극성 장애의 가능성이

높습니다.

연구에 의하면 양극성 장애 환자의 60%가 우울증으로 진단을 받고 우울증으로 치료를 받는다고 합니다. 그리고 제대로 양극성 장애의 진단을 받는데 약 10년의 시간이 걸린다고 합니다. 이전에는 양극성 장애에서 기분이 들뜨고 과대망성적 사고가 발생하는 조증 상태가 주된 증상이라고 생각을 하였습니다만 이제는 우울증이 양극성 장애의 주요 증상이며 우울증의 치료와 발생을 예방하는 것이 양극성 장애의 치료에 핵심이 되었습니다.

양극성 장애의 우울증과 다른 우울증의 감별은 자세한 병력을 살펴보면 알 수 있는데 청소년기에 발생한 우울증, 항우울제 투여 후 조증이 생기는 경우, 가족력중 양극성 장애가 있는 경우, 항우울제에 반응이 좋지 못한 우울증, 정신병적 증상을 동반한 등의 경우에는 양극성 장애의 가능성이 높습니다. 양극성 장애의 치료로는 항우울제 보다는 기분조절제와 비정형 항정신병 약물의 사용이 일반적으로 좋은 치료 성적을 내고 있습니다. 그리고 유지치료에도 좋은 치료효과를 나타내고 있습니다.

이제 반복되는 우울증으로 힘들어 하시는 분들에게 다시 한번 자세한 병가와 적절한 치료가 필요하다고 말씀드릴 수 있습니다. 그리고 일반인들에게는 다음의 양극성 장애 선별검사가 도움이 될 수 있습니다.

7개 이상의 항목에서 "Yes" 라고 대답하고 이들 증상이 동일 시기에 나타나며 이들 증상으로 인하여 중등도 이상의 기능 손실이 나타나면 양극성 장애가 있다고 생각 할 수 있다.

한국형 기분장애 질문지 ※과거에 있었던 기분의 변화를 조사하는 질문입니다(현재 상태를 평가하는 것이 아닙니다).

1	다음처럼 당신은 평소의 자신과는 달랐던 적이 과거(예전)에 있었습니까?	예	아니오
	기분이 너무 좋거나 들떠서 다른 사람들이 평소의 당신 모습이 아니더라고 한 적이 있었다. 또는 너무 들떠서 문제가 생긴 적이 있었다.		
	지나치게 흥분하여 사람들에게 소리를 지르거나, 싸우거나 말다툼을 한 적이 있었다.		
	평소보다 더욱 자신감에 찬 적이 있었다.		
	평소보다 더욱 잠을 덜 잤거나, 또는 잠잘 필요를 느끼지 않은 적이 있었다.		
	평소보다 말이 더 많았거나 말이 매우 빨라졌던 적이 있었다.		
	생각이 머리 속에서 빠르게 돌아가는 것처럼 느꼈거나 마음을 차분하게 하지 못한 적이 있다.		
	주위에서 벌어지는 일로 쉽게 방해 받았기 때문에, 하던 일에 집중하기 어려웠거나 할 일을 계속하지 못한 적이 있었다.		
	평소보다 더욱 에너지가 넘쳤던 적이 있었다.		
	평소보다 더욱 활동적이었거나 더 많은 일을 하였던 적이 있었다.		
	평소보다 더욱 사교적이거나 적극적·외향적이었던 적이 있었다. (하나의 예를 들면, 한밤중에 친구들에게 전화를 했다)		
	평소보다 더욱 성행위에 관심이 간 적이 있었다.		
	평소의 당신과는 맞지 않는 행동을 했거나, 남들이 생각하기에 지나치거나 바보 같거나 또는 위험한 행동을 한 적이 있었다.		
	돈쓰는 문제로 자신이나 가족을 곤경에 빠뜨린 적이 있었다.		
2	만약 위의 질문 중에서 하나 이상 예라고 했다면, 그 중 몇 가지는 같은 시기에 벌어진 것입니까?		
3	이러한 일들로 인해서 어느 정도의 문제가 발생했습니까?		
	예를 들어 일할 수 없었다 : 금전적 문제, 법적 문제 또는 가족 내에 분란이 생겼다 : 말다툼하거나 싸웠다 등..(다음 중 하나만 표시하십시오)		
	문제 없었다 경미한 문제 중등도의 문제 심각한 문제		

파킨슨병

Parkinson's disease

청아병원 병원장 · 신경과 전문의 _ 이진석

파킨슨병(Parkinson's disease) 또는 파킨슨씨 병이란 안정시 진전(resting tremor), 운동완서(bradykinesia), 경직(rigidity), 자세불안정(postural instability)을 중요한 증상으로 하고 인지장애 등이 동반되는 운동질환의 대표적인 질환입니다.

이러한 증상들은 병의 경과에 따라 한 가지 증상만 나타나기도 하고 증상이 모두 한꺼번에 나타날 수도 있으며 신체의 한 부분 또는 여러 부분에서 동시에 나타날 수도 있습니다.

진전은 1초에 4~6회로 안정시에 현저해지며 감정적인 긴장에 의하여 심해지고 수의적인 운동에 의하여 완화된다. 결국에는 사지에 다 나타나지만 전신성으로되기전까지는수개월또는수년간사지중어느한쪽에만국한된다. 일부 환자에서는 진전이 없을 수도 있다. 경직 때문에 대다수의 환자가 구부정한 자세를 취하지만 파킨슨 증후군에서 가장 불편한 자세는 수의 운동이 느려지고 보행시 양팔을 흔드는 것과 같은 자동화된 움직임이 적어지는 운동완서이다. 그러나 흥미로운 것은 급박한 상황에서 매우 짧은 동안 효과적인 수의 운동이 나타나기도 한다는 것이다. 가끔 경직으로 인해 통증이 나타나기도 하는데 심하게 아픈 경우는 드물고 어깨나 등 부위 등에서 짓누르는 듯한 통증과 불쾌감을 느끼게 되는데 이것으로 인해 추간판탈출증 환자로 오인 받기도 합니다. 그 밖의 증상으로는 보행장애, 연하곤란, 언어장애, 우울증, 균형감각의 장애, 침을 흘리는 증상, 피부변화, 변비, 무력감, 근력약화, 배뇨장애 등이 있습니다.

파킨슨병의 원인이 되는 흑질에 있는 도파민을 분비하는 뇌신경세포의 80%내지 85%가 없어지게 되면 파킨슨병의 증상이 나타내게 됩니다. 이러한 연구가 활발하게 일

파킨슨병 환자의 치료 목표 중에서 가장 중요한 것은 환자들이 환자 스스로 다른 사람의 도움 없이 생활해 나갈 수 있게 도와주고 환자 자신의 생활에 적응할 수 있도록 도와주는 것입니다



어나고 있지만 아직까지는 확실한 원인을 알지 못하고 있습니다. 파킨슨병의 증상을 나타내는 이차적 파킨슨증의 원인으로는 감염(뇌염), 뇌의 동맥경화, 약물(특히 정신과 약물), 독성물질(일산화탄소, 망간 등), 대사성 질환(부갑상선 기능 장애, 저산소증), 뇌종양, 뇌혈관기형, 두부 외상, 그 외의 퇴행성 질환 등이 있습니다. 파킨슨병의 환자 수는 지역에 따라 차이가 있으나 대략 인구 10,000당 1명 꼴로 발생하며 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하여 50세 이상의 인구에서는 200명당 1명의 발병률을 갖게 됩니다. 모든 인종, 모든 인간사회에서 나타나며 남자의 발병률이 여자보다 약간 높은 것으로 알려져 있습니다. 유전학적인 연구결과에 의하면 파킨슨병은 유전성 질환이 아니므로 부모의 병이 자식에게 유전되지는 않습니다. 대부분의 환자는 서서히 병의 증상이 심해지게 되나 일부 환자의

경우는 증상이 더 이상의 악화 없이 오랜 기간 동안 초기의 상태로 지내는 경우도 있습니다. 증상이 악화되는 속도는 사람마다 차이가 있지만 대개의 경우 매우 느리게 진행되므로 일부의 환자들은 병의 진단을 받고도 오랜 기간 동안 일반적인 사회활동을 하는데 거의 불편함이 없이 지내는 경우가 있게 됩니다.

병이 진행하여 파킨슨병의 중요한 증상들이 모두 나타나게 되면 신경과를 통해 적절한 치료를 받게 되는데 환자 각 개인의 특성과 입장을 고려하여 가장 적절한 방법의 치료가 행해지며 환자들의 상당 수는 다른 사람의 도움 없이 혼자 독립적이고 활동적인 생활을 해나갈 수 있게 됩니다.

파킨슨병 환자의 치료 목표 중에서 가장 중요한 것은 환자들이 환자 스스로 다른 사람의 도움 없이 생활해 나갈 수 있게 도와주고 환자 자신의 생활에 적응할 수 있도록 도와주는 것입니다.

파킨슨병의 치료에는 약물치료, 물리치료, 수술에 의한 치료가 있습니다. 약물치료에는 항콜린성 약제와 도파민성 약제, 그 외 도파민 수용체에 작용하는 아마타딘, 브로모크립틴, 셀레질린 등이 있습니다. 이런 약물의 부작용으로는 구갈, 시야 혼탁, 구역, 구토, 흥분, 우울증, 악몽 등이 있습니다. 물리치료의 가장 큰 이유는 굳어진 근육과 관절을 풀고 운동량 부족으로 인하여 약해진 근육의 힘을 회복시키는 것입니다.

마산 청아병원 보건복지가족부 주관 “전국의료기관 평가”에서 우수의료기관 선정

12개 항목 중 A등급(우수) 10개로 최우수 평점

(전국 118개 종합병원 및 병원대상)

“언제나 지역주민과 함께하는 친절하고 신뢰받는 병원”



외래에서 많이 접하게 되는 경우중 자주 아랫배가 아프고, 설사가 동반되다가 어떨 때는 변비가 생긴다고 오는 환자가 많다.

대장내시경이나 복부 CT 등의 검사를 시행해보면 대부분 특이소견을 발견할 수 없어 여러 병원을 전전하면서 스트레스로 심하게는 일상생활을 못한다고 호소한다.

'신경성'이란 설명만 듣고, 답답해하는 분들이 주위에 의외로 많은데 이런 경우 꼭 생각해 볼 질환이 '과민성 대장 증후군'이다.

과민성 대장증후군

청아병원 내과 전문의·과장 _ 서 우 선

과민성 대장 증후군은 가장 흔한 소화기 질환 중의 하나로서 외국의 보고에 의하면 전체 국민의 약 20%가 이 질환을 가지고 있다고 하며, 2차 내지 3차 병원의 소화기내과로 의뢰되는 환자들 중에는 약 20~50%를 차지한다고 알려져 있다.

남자보다 여자에서 약 2배가량 많은 것으로 알려져 있으나 이는 아마도 의료기관을 찾는 의료 행태의 차이에 기인하는 것으로 추정되고 있다

과민성 대장증후군 환자에서 가장 중요한 증상은 복통인데 장관의 경련으로 발생한다.

복통의 정도와 위치는 환자에 따라 매우 다양하며 한 환자에서도 때에 따라 다르게 나타날 수 있다. 대개 하복부에서 나타나지만 심와부에서 나타날 수도 있으며 대개 경련이 일어나는 것 같은 통증을 호소하거나 전반적인 통증에 경련성 통증이 간헐적으로 발생하기도 하지만 예리한 통증, 무직한 통증, 가스로 복부가 팽만하는 듯 한 통증 등 다양한 통증을 호소하기도 한다. 이러한 통증은 스트레스에 의해 악화될 수 있으며 식사 후 악화되거나 배변 후 호전되기도 한다. 그러나 이러한 통증으로 영양 섭취에 장애를 일으키는 경우는 없으며 수면을 방해하지도 않는다. 또 하나의 중요한 증상은 배변 습관의 변화이다. 이러한 배변 습관의 변화는 대개 사춘기나 청년기에 시작되어 점차 진행되는 경향을 보이기도 하며, 수년에 걸쳐 장기간 변비와 설사가 반복되는 과민성 대장 증후군의 전형적인 증상을 보이기도 한다. 일부 환자들은 주로 변비를 호소하기도 하는데 이들 환자들에서도 자세히 병력을 청취하여 보면 변비 사이에 짧은 기간 설사가 있는 경우가 많다.

처음에는 변비가 간헐적으로 나타나지만 시간이 지나면서 점차 심해져 지속적인 변비로 변화하며 약제에도 반응하지 않게 된다. 대변은 오랜 동안 직장 내에 있게 되어 탈수에 의해 단단해지며 종종 대장이나 직장의 경련으로 가늘게 나오기도 한다. 병의 경과가 진행하고 변비가 심해지면서 복통도 심해지는 경향을 보이고 복통은 배변 후 완화되는 양상을 보인다. 그러나 배변 후 불완전 배변감, 즉 훗증이 있어 다시 배변을 시도하나 대개는 만족스러운 결과를 얻지 못한다.

과민성 대장 증후군에서 보이는 설사는 대개 물 같은 설사는 아니고 적은 양의 묽은 변의 양상을 띤다. 대개 설사 전에 매우 긴박감을 느껴 화장실로 뛰어 가게 되며 배변 후에도 훗증이 남고 이러한 증상은 아침, 특히 식사 후에 나타나게 된다. 하루 중 처음 변은 정상 굳기로 배변하더라도 반복적인 배변으로 변은 점차 묽어지는 양상을 보이고 복통이 동반되나 복통은 배변 후 호전된다. 이외에도 가스가 차는 듯 한 복부 팽만감이나 트림, 과도한 방귀 등도 흔한 증상이다.

가스가 차는 듯 한 느낌은 주로 하복부에서 느끼며 환자들은 자신의 배에 가스가 가득 차 있다고 느낀다. 그러나 실제로 이들 대부분에서 장 내 가스량은 정상인 경우가 많다. 그 외에도 가슴앓이, 소화불량, 오심, 구토 등을 호소하기도 한다.



※과민성 대장 증후군을 시사하는 진단기준이 있는데, 지난 12개월중 12주이상(연속되지 않아도됨) 복부 불편감이나 복통이 있고 다음 3가지 항목 중 2가지 이상 있을 때 진단한다.

1. 배변 후 증상이 완화된다.
2. 증상과 함께 배변횟수의 변화가 있다.
3. 증상과 함께 대변형태의 굳기의 변화가 있다.

그렇지만 「과민성 대장증후군을 진단하기에 앞서 혈변이나 지방변 변실금, 직장출혈, 대변내 잠혈양성, 최근 이상적인 체중감소를 동반하거나 50세이상에서는 다른 원인이 있는지를 꼭 확인해 보아야 하며, 대장내시경이나 복부CT등의 검사로 가능」하겠다.

과민성 대장 증후군은 아직까지 확실한 원인이 알려져 있지 않으나 장관의 운동 장애, 내장 감각의 이상, 정신 병태 생리 등 다양한 기전에 의하여 유발되는 질환으로 생각되며 따라서 다양한 증상으로 발현될 수 있다.

그렇기에 치료도 장기간의 시간과 인내가 필요한 경우가 많은데 긍정적인 생각과 적극적인 생활습관의 변화가 필요하며, 필요에 따라 약물치료를 해볼 수 있다.

변비가 우세한 경우는식이섬유나 부피형성 완화제가 도움이 될 수 있고, 충분한 수분섭취가 중요하다.

설사가 우세한 경우는 지사제를 조심스럽게 사용해 볼 수 있다.

경우에 따라 항정신성 약물을 사용할 수도 있고, 통증완화제를 사용해야 하는 경우도 있어 전문의와 상의하여 인내를 가지고 장기적으로 치료하는 것을 권하고 싶다.

규칙적인 식습관과 충분한 수분섭취, 적절한 운동과 휴식은 건강을 지키는 첩경이다.

과민성대장증후군에도 무엇보다 중요할 것으로 생각된다.

건강한 생활습관과 밝고 긍정적인 생각으로 스트레스 없는 삶이되길 바라며..

청아병원, 원스톱 서비스의 소화기내시경센터 개설

청아병원은 현재 증가하고 있는 소화성궤양, 위암, 대장암, 대장용종 등의 소화기 질환의 진단과 치료를 위해 2008년 5월 7일부터 본원 2층에 소화기내시경센터를 개소하고 진료를 시작했습니다.

지역주민들께 질 높은 의료서비스를 제공하기 위해서 소화기 질환을 내시경센터 중심으로 통합진료를 함으로써 진료편의를 극대화하고 전문의료진과 최신 장비를 갖추고 보다 편안하게 치료를 받으실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

소화기내시경센터 진료안내

진단내시경

- 상부소화관(위)내시경(수면, 일반)
- 대장내시경(무통수면)
- S자결장경검사
- 소아 위 내시경

치료내시경

- 대장용종절제술, 위용종절제술, 식도용종절제술
- 내시경적 점막절제술
- 위장관출혈의 내시경적 지혈술
- 식도정맥류출혈 : 내기경적 식도정맥류결찰술
- 소화관이물의 내시경적 제거술
- 위내시경적 위루성형술

간질환클리닉, 채담도 클리닉

- 부설 : 복부초음파검사실, 복부 전산화 단층촬영

소화기내시경센터 식구들

내과 하희근 과장 | 서우선 과장 | 손성현 과장 | 이복남 간호사 | 정문희 간호사 | 한종민 간호사 | 홍귀영 간호사 | 한효정 간호조무사 | 황미영 간호조무사



위내시경 검사

내시경으로 식도암, 식도염, 위암, 급·만성위염, 위궤양, 십이지장궤양 등 상부위장관 질환을 진단할 수 있습니다.
 <특히 우리나라는 위암이 많고 조기 위암(초기상태의 위암)의 경우 내시경으로 일찍 진단만 된다면 수술을 통해서 거의 대부분 치료가 될 수 있습니다. 내시경중 진단에 필요할 경우 조직검사, 헬리코박터 파이로리세균검사를 시행할 수 있습니다.>

수면내시경 검사

수면 위·대장내시경 검사는 일반 내시경 검사시의 통증과 불편함을 줄여주어 잠자듯이 편안한 검사가 가능합니다.
 <단, 수면내시경을 받으실 분은 검사 당일 자가운전은 삼가하시고 시행후 충분한 휴식을 취하셔야 합니다.>

대장내시경 검사

내시경으로 항문에서 맹장에 이르는 약 1.5m의 대장전체와 소장 말단부위까지 육안으로 직접 병변을 관찰하고 필요하면 조직검사와 장 내용물의 세균배양검사 등을 시행하여 질병을 진단하는 검사입니다.
 대장 조영술에 비해 정확도가 높고, 바로 조직검사를 할 수 있다는 장점이 있습니다.

▷ 증상 : 급·만성 변비, 설사 / 혈변, 복통, 복부팽만감 / 체중이 감소할 때 / 철결핍성 빈혈

▷ 언제 대장내시경 검사를 받나요?

1. 배변시 항문으로부터 출혈
2. 원인불명의 만성 설사 및 변비
3. 염증성 장질환의 진단 및 추적 검사
4. 대장계실이나 악성 질환의 감별 진단
5. 통증, 흔히 하복부 동통
6. 최근 배변 습관의 변환
7. 대장암의 조기 발견
8. 내시경 하 용종 절제

▷ 대장내시경 검사로 알 수 있는 질환

- 대장용종 및 염증성 대장질환(크론병, 궤양성대장염)
- 장결핵
- 대장암
- 대장계실
- 내치질, 외치질

대장용종 절제술

대장내시경을 이용하여 대장용종을 제거하는 방법입니다. 대장용종을 없애주면 대장암이 대부분 예방됩니다.

- 스네어(올가미)로 용종을 잡습니다
- 전기소작기(고주파전류)로 용종을 절제합니다
- 제거된 대장용종

※청아병원 소화기내시경센터 (문의/055-230-1551)



소화기내시경센터
 www.camc.co.kr

한국릴리 Wellness 프로그램 우수사례기관 선정

Wellness



동서병원 낮병원 Wellness 프로그램

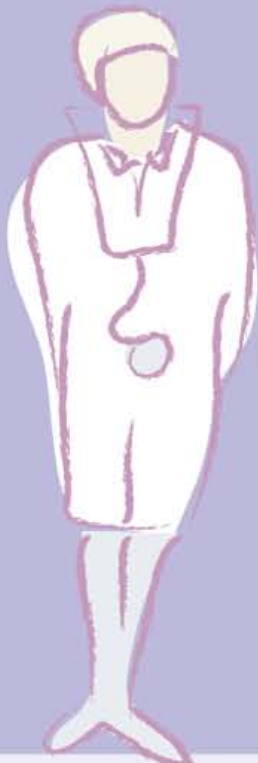
Wellness는 한국 릴리에서 2003년 서울대학교병원 신경정신과 권준수 교수를 비롯하여 국내 5개 병원의 연구자들이 참여하여 실시했던 체중조절 프로그램에 대한 임상시험 경험을 바탕으로 현재 아일랜드와 영국에서 광범위하게 실시 중인 Solution for Wellness를 접목시켜 한 단계 발전시킨 프로그램이다. 정신과 환자에게 식단·체중조절 및 생활습관을 향상시키기 위한 지식과 방법을 알려주는 것이 이 프로그램의 목적이다.

동서병원 낮병원(055-230-1944~45) 회원들은 운동부족, 잘못된 식습관, 정신과적 음성증상 등으로 인해 체중이 급격히 증가하였다. 그로 인해서 활동량이 감소되고 대인관계를 기피하며 낮은 자존감을 보였다. 따라서 올바른 식습관을 기르고, 운동에 대한 정보를 전달하며, 활동량을 증가시켜서 체중조절이 가능하도록 하기 위하여 이 프로그램을 실시하게 되었다. 이 프로그램을 통해 회원들은 건강을 유지시키기 위한 올바른 지침을 제공받을 수 있었다.

2007년 3월 15일부터 6월 22일까지 총 14주 과정으로 매주 목요일 오전 11시부터 12시까지 회원 15명과 동서병원 낮병원 치료진(이승주 정신과 전문의, 유정숙 수간호사, 진선화 사회복지사)의 참여 하에 이루어졌다. Wellness 프로그램 환자 워크북과 일기장을 회원들에게 제공하였고, 복부둘레·체중·혈압 등을 측정하고 사전·사후 혈중지질농도검사(콜레스테롤, 트리글리세리드, HDL-C)를 실시하였다. 또한 개인별 목표체중 및 운동지침과 식이지침을 작성하고 매주 2회 이상의 운동을 실시하였다. 그 결과 체중은 평균적으로 1.3kg 감량되었으며, 최소 0.5kg에서 최대 4.5kg까지 감량되었다. 특히 트리글리세리드 수치가 높았던 회원 7명 중 3명은 정상수치로 나타나는 성과를 거두었다. 현재 Wellness 프로그램은 회원 17명을 대상으로 매주 1회씩 시행되고 있는데, 개인별 목표체중을 정하여 매주 2번씩 체중을 측정하고, 2회 이상의 운동을 꾸준히 실시하고 있다. 잘못된 식습관(폭식, 편식)을 바꾸기 위해 치료진이 식사량을 조절해주며, 임상생활훈련도 병행하고 있다.

동서병원 낮병원은 한국릴리 Wellness 프로그램 우수사례기관으로 선정되었고, 대한신경정신의학회 추계학술대회에서 자료를 배포하였다.

※보다 자세한 사항은 Wellness 홈페이지(www.lillywellness.co.kr)에서 확인할 수 있습니다.





가을철 건강관리법



천고마비의 계절 - 식욕이 좋아짐에 따라 과식하기 쉬운데 지나친 칼로리 섭취를 제한하고 비만하지 않도록 조심해야한다.

심한 밤낮의 기온차이는 어린이나 노인에게 감기에 잘 걸리게 한다.

감기의 합병증으로 기관지염이나 폐렴, 축농증, 중이염 등이 올 수 있기 때문에 감기가 일주일 이상 지속되면 반드시 의사의 진료를 받도록 한다.

감기에 걸리지 않으려면 평소 음식을 골고루 섭취하고 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 방어력을 키워 놓는다.

매년 겨울에는 독감(인플루엔자)이 유행하므로 예방접종을 받는 것이 좋다.

농촌 들녘에는 찻잎가무시병, 랩토스리파증, 유행성 출혈열 등 급성 발열성 출혈성 질환에 감염될 가능성이 높다. 대개 들쥐의 배설물이나 진드기에 의해 감염되므로 논일, 낚시나 캠핑을 할 때 풀밭에 눕는 일을 삼가하고 긴옷을 입어 피부가 많이 노출 되지 않도록 한다. 그런일이 있을 후 고열, 두통 등 의심스러운 증세가 나타나면 즉시 병원을 찾는다.

알레르기 소인이 있는 사람은 각종 알레르기성의 비염, 결막염, 피부염, 기관지염, 천식 등이 많이 발생하거나 악화된다.

가을맛이가 끝나면 자신의 몸을 한번쯤 점검해 볼 필요가 있다. 초기에 질병을 발견하고 조기에 치료하여야 한다.



여성들의 잘못된 건강상식 6가지

정보의 홍수속에 살고 있는 요즘 대부분의 여성들은 자신들이 건강에 관해 웬만큼 알고 있다고 자신했다. 그러나 미국의 예방의학 전문지 '프리벤션' 최신호는 많은 여성들이 믿고 있는 여섯가지 건강상식의 허구를 지적하고 대안을 제시하고 있다.

○○ 샐러드는 아무리 먹어도 좋다?

샐러드의 채소는 물론 좋지만 문제는 지방질이 많은 드레싱이다. 특히 패스트푸드점에서 파는 샐러드 1인분은 빅맥보다도 지방과 포화지방, 칼로리가 더 많을 수 있다. 사워크림이나 튀긴 파이껍질을 얹은 타코 샐러드는 피하는 것이 상책이다. 양상추에 당근채 몇 점 얹은 샐러드는 필요한 섬유질을 공급하기에는 부족하다.

○○ 체중계를 외면하라?

입던 옷만 잘 맞으면 굳이 체중계 눈금에 매달리지 말라는 것이 많은 이들의 생각이다. 그러나 체중이 7~9Kg씩 늘어도 눈치채지 못한다면 결국 낭패를 보게된다. 1주일에 한 번씩이라도 체중계에 올라가 보는 여성들은 체중계를 무시하는 여성에 비해 더 오랫동안 더 건강하게 산다는 연구도 나와 있다.



○○ 하얀 이가 좋다?

여성의 25~40%는 잇몸 질환을 갖고 있으며 잇몸 질환 예방의 최상책은 치실질이다. 많은 여성들은 치아 표백에는 많은 돈을 들이면서도 정작 중요한 치실질은 잊고 산다. 그러나 잇몸 질환이 조산과 심장병, 일부 암 발병과 관련이 있다는 사실을 명심해야 한다.

○○ 역기는 남자 운동?

역기를 들면 아널드슈워제너처럼 근육이 불거질 것이라고 믿는 여성들이 많지만 이것은 사실이 아니다. 역기 들기는 상체를 탄탄하게 가꾸는 최고의 방법일 뿐만 아니라 골다공증 예방책이기도 하다. 중년기 이후에 여성의 절반은 뼈가 약해지는데 역기는 이를 막아 준다.



○○ 쑤시고 아픈 건 별것 아니다?

여성들은 온 가족의 건강을 챙기지만 자기가 아프면 병원에 가는 일이 드물다. 이 때문에 심각한 질병의 신호일 수도 있는 통증을 무시하기가 일쑤다. 의사들은 여성들이 자기 자신의 건강도 자녀나 배우자의 건강처럼 신경써야 한다고 충고한다.

○○ 잠을 꼭 8시간 자야 하는건 아니다?

잠을 충분히 자지 않는 것은 큰 잘못을 저지르는 것이다. 잠이 부족하면 불안증세가 생길 수 있고 이는 염증으로 변질 수도 있으며 이것은 다시 심장질환으로 이어질 수 있다. 잠을 덜 자면 실제로 체중이 불어난다. 잠을 대신 할 수 있는 것은 아무것도 없다. 주말이나 시간이 생길 다면 주말엔 꼭 잠을 보충하라. 다른 가족의 도움을 받아서라도 필요한 잠은 자야 한다.

빈혈은 어떤병인가?

● 빈혈의 증상

빈혈의 증상은 호흡 곤란, 안면 창백, 현기증, 귀울림, 두통, 식욕부진 등의 증상이 있는데 빈혈이 천천히 진행되면서 빈혈 증상이 몸에 익숙해져서 자각 증상이 가벼워 모르는 사이에 만성으로 진행되는 경우가 많다. 또한 빈혈이 되면 피곤해지기 쉽고 추위를 쉽게 느끼며 미열이나 구역질을 하기도 한다.

● 빈혈 예방법

철결핍이라는 것을 너무 의식해서 부족한 철만을 섭취하여도 천과 결합하는 단백질이 부족하면 혈액소는 충분히 생기지 않는다. 그러므로 단백질도 같이 섭취하는 것이 좋으며 철이 흡수될 때 비타민C 및 기타 비타민류도 중요한 역할을 하므로 신선한 채소, 과일 등을 충분히 섭취해야 한다. 철이 많이 들어있는 식품은 동물성 식품인 육류, 조개류, 콩, 견실과류, 녹색채소, 해조류 등이 많다. 또 흰설탕보다 흑설탕, 당밀에 많다.

● 임신과 빈혈

임신하면 배속의 태아는 모체로부터 계속해서 철분을 빨아들여 자기 혈액을 만든다. 그러므로 자연히 모체 내의 혈액량이 증가하므로 그 만큼 철분의 필요량이 많아지게 되는 것이다.

임신기간 동안은 물론이고 출산중에도 수유라고 하는 큰 과제를 앞둔 여성의 몸은 철분을 적극적으로 공급해야 한다.



고지혈증을 (Hyperlipidemia) 예방 합시다

고지혈증은 혈액중에 콜레스테롤과 같은 지방이 많아서, 지방성분이 혈관내에 침착하여 동맥경화증을 일으키는 질환이다.

● 고지혈증의 증상

신경을 쓰거나 긴장을 하거나 무언가 마음이 편하지 않을 때에 머리가 멍하니 맑지 못하거나 어지럽다던가 가슴부위에서 몇 초 동안 가슴을 찌르는 느낌을 갖거나 손발이 저리는 느낌을 느끼거나 몸이 무거우면서 자고 나도 개운하지 않은 것을 느낄 때가 있을 것이다. 이것은 성인병의 하나인 고지혈증으로 해서 오는 증세중의 하나라고 할 수 있다.

● 고지혈증의 요소

성인병은 고혈압, 당뇨, 중풍, 동맥경화, 심장병, 간장병 등을 말하는 것으로 이 중의 동맥경화는 다른 성인병의 원인으로 작용하며, 고지혈증은 동맥경화의 주요 요소이다.



● 고지혈증의 치료

(치료는 식이요법, 운동요법, 약물치료를 시행한다)

첫째, 저지방 저칼로리 식이를 이용한 식이요법

둘째, 표준 체중 유지(비만치료)

셋째, 규칙적이고 적절한 운동

넷째, 고지혈증의 원인이 되는 인자(특정약물, 당뇨병, 갑상선 기능저하증, 신부전증)의 치료.

환경호르몬

정보 제공(주)그린파크 www.green-park.co.kr

집안 환경호르몬 없애기

생활 속에서 자주 접하는 1만여종이 넘는 화학물질에 환경호르몬이 숨어 있다. 매년 2,000여종의 합성 화학물질이 새로 개발되어 제품으로 만들어져 우리의 몸을 망가뜨리고 있다. 지나치게 환경호르몬 공포에 떨 필요는 없으나 어떤 물질이 어떻게 신체에 해를 끼치는지 알아두는 것이 좋다.

벽 지 _ 인쇄할 때 쓰는 잉크 광택제와 도배할 때 쓰는 합성풀에서 유해 물질이 나온다.

>> 한지와 집에서 쏜 풀을 쓴다.

바닥재 _ 유해 기체가 뿜어져 나온다. 특히 표면이 매끄러운 합성수지 바닥재는 발바닥과 닿으면 정전기를 일으켜 전자파와 비슷한 피해를 준다.

>> 장판지에 공기층을 먹여 쓴다. 이미 매끄러운 바닥재를 깔았다면 환기를 잘 시키고 순면, 대나무, 왕골 등 천연 소재로 된 깔개나 슬리퍼를 쓴다.

소파와 쿠션 _ 레자라고 부르는 합성가죽은 독성 플라스틱 기체를 내뿜는다. 천연가죽도 가공 과정에서 염화 메틸렌 등 유해 물질을 쓴다.

>> 소파 옆에 숯, 식물 등 유해 물질이 잘 달라붙는 물질을 놓아둔다.

카펫 _ 포름알데히드 등 유해 물질이 많이 쓰인다. 진드기의 보금자리를 제공하며 드라이크리닝을 할 수 밖에 없어 더 해롭다.

>> 카펫을 깔지 않거나 물 세탁이 편한 순면 제품을 선택한다.

랩과 호일 _ 랩의 재료인 디옥신 프탈레이트는 발암물질, 알루미늄은 복통, 간과 신장 이상 등을 일으키는 독성물질, 뜨겁고 습기있는 음식을 싸두면 변하는데, 이는 알루미늄이 독성이 훨씬 강한 산화 알루미늄으로 변했기 때문이다.

>> 뚜껑이 있는 유리 반찬용기를 쓴다.

플라스틱 용기 _ 환경호르몬이 음식에 스며들 수 있다. 특히 뜨거운 음식이나 소금기가 많은 음식의 장기보관은 위험하다.

>> 유리, 스테인리스 스틸 제품이 안전하다. 알루미늄에 스테인리스 스틸을 도금한 것은 도금이 부식되면서 안쪽의 알루미늄까지 부식되면 산화 알루미늄이 된다.

바퀴벌레 개미약 _ 뿌리는 약은 말할 것도 없고 바닥에 붙이거나 바르는 살충제도 상온에서 독성 기체를 내뿜는다.

>> 바퀴벌레나 개미를 퇴치하는 데는 은행잎이 효과적이다. 가을에 은행잎을 주워 양파망 등에 담아 바퀴벌레나 개미의 통로에 두면 벌레들이 사라진다.

회장지 _ 표백제 등 화학물질이 사용된다. 향기기 나는 회장지는 향료의 물감의 문제까지 더해진다.

>> 누렇게 지질이 나빠 보이는 휴지가 건강에 좋다.



육 실 _ 재료인 결질 프라스틱은 비교적 환경호르몬을 적게 내지만 뜨거운 물을 받아 몸을 담갔을 때는 위험하다. 목욕할 때는 피부의 모공이 열려 환경호르몬이 혈관에 더 잘 들어가기 때문. 대리석 등 천연소재도 100% 천연물이 아니라 돌가루를 합성수지에 반죽해서 만든 것이 많으므로 역시 위험하다.

>> 전신욕을 피한다.

방향제 _ 공기청정제 발암물질인 트리클로로엔틸렌, 후각신경을 마비시키는 이미디졸린 등이 든 상품이 있다.

>> 모과, 탕자, 유자, 석류, 숯, 식물 등을 쓰면 공기도 맑아지고 좋은 향기를 낼 수 있다.

안 방

1. 드라이크리닝한 옷은 바람을 충분히 쐬어 유해 물질을 날린 뒤 입는다.
2. 옷이나 침대 커버를 새로 사면 천연세제로 세탁한다.
3. 장롱은 통풍이 잘되는 디자인이나 재질을 선택한다.
4. 장롱의 습기, 곰팡이, 쯤벌레는 환기를 하거나 숯을 사용해 없앤다.
5. 전기장판을 사용하지 말고, 어쩔 수 없다면 자기 전에 켜두었다가 잘 때 끈다.
6. 모기나 해충이 못 들어오게 방충망을 점검하고, 제라늄 화분(구문초)을 창가에 둔다.
7. 가구광택제 대신 식초와 식용유를 3대 1로 섞어 쓴다.

거실과 현관

1. 하루 최소 2번 커튼이나 반투명유리(간유리)를 열어 햇빛이 충분히 집안으로 들어오게 한다.
2. 가전제품을 사용하지 않을 때는 코드를 뽑아둔다.
3. TV를 최대한 멀리서 보고 습관적으로 켜지 않는다.
4. 순면, 왕골, 대나무 등 천연소재로 만든 커튼, 슬리퍼, 카펫을 이용해 마찰로 인한 전자파 장애를 줄인다.
5. 가습기 대신 화분이나 실내 수족관을 놓고 물을 뿌려 습도를 조절한다.
6. 신문은 공기가 잘 통하는 장소에서 읽은 뒤 실외에 둔다.
7. 난방기구를 켜놓기보다는 옷을 따뜻하게 입는 습관을 들인다.
8. 섬유탈취제, 공기청정제, 방향제를 사용하지 않는다.

공부 놀이방

1. 아이방에는 바닥용 우레탄 깔개를 쓰지 않는다.
2. 아이가 안전한 장난감을 갖고 노는지 수시로 확인한다.
3. 새로운 교재나 교구는 충분히 환기시켜 유해 물질을 날린 뒤 쓴다.
4. 아이가 자거나 노는 곳에 가전제품을 두지 않는다. 특히 전자파는 벽도 뚫기 때문에 공부방이나 놀이방 맞은편에 놓지 않는다.
5. 꼭 필요하지 않은 플라스틱, 피혁, 비닐 등 합성수지제품을 치운다.

부엌

1. 꼭 환기를 시킨 뒤 가스레인지 쓴다.
2. 바퀴벌레나 개미가 잘 다니는 곳에 말린 은행잎을 둔다.
3. 합성세제 대신 천연세제를 쓴다.
4. 아체는 전용세제 대신 깨끗한 물로 여러번 씻는다.
5. 플라스틱 발걸개를 천연소재 발걸개로 바꾼다.
6. 전자레인지를 사용할때에는 랩 대신 뚜껑이 있는 그릇을 쓴다.
7. 플라스틱 용기를 유리나 스테인리스 스틸 제품으로 바꾼다.
8. 새로 산 사기그릇은 물에 한 번 삶아 쓴다.
9. 주방용 강력 세척제를 쓰지 않는다.

화장실 욕실

1. 변기 세척제, 곰팡이 제거제 등 합성화합물질을 줄이거나 쓰지 않는다.
2. 샴푸, 린스 대신 천연세제를 쓰고 화장실 방향제 대신 숯을 쓴다.
4. 무늬나 향이 있는 화장지를 쓰지 않는다.
5. 곰팡이 습기를 없애기 위해 자주 환기시킨다.



본병원 홈페이지(www.camc.co.kr) 사이버 건강상담(의료상담) 코너에서는
고객들의 건강 및 질병에 관한 궁금증에 대하여 질문하신 내용은
빠른 시간내에 본병원 의료진이 성심, 성의껏 답변해 드리고 있습니다.
(건강상담이 이루어진 내용을 발췌하여 게재합니다.)

인터넷으로 건강상담하세요!

*통신상의 조연이 의사의 진료를 대신할 수는 없습니다.

내과 상담 >>>

Q 부정맥

저는 29세 주부입니다. 예전에 부정맥이 있어서 심방초음파, 24시간 달고 검사하는 것 까지 했는데 괜찮다더군요. 근데 요즘은 매일 나타납니다. 심전도를 할 때 마다 이상은 없더군요. 부정맥도 맨 날 나타나지만, 하루에 몇 번씩 나타나죠. 심전도 검사할 때는 부정맥이 안나타고요. 평소에 가슴 두근거림도 심하고 왼쪽가슴도 아파요. 오른쪽 등과 날개 뼈도 아프구요. 숨도 들이마시기 힘들고 가슴도 답답하고요, 근데 소화가 안돼 배가 아파서 화장실에 가고 싶을 때도 부정맥이 나타나던데 관계가 있나요? 병원에 가면 "모유수유하니까 가슴이 아프다"하고 또 불안하고 가슴이 쓰리고, 다른 건 괜찮은데 부정맥은 왜 나타나는 걸까요? 두근거림 때문에 머리도 어지럽고 쓰러질 것 같을 때도 많아요. 부정맥이 나타나면 가슴에서 팽하고 나타나더군요. 24시간 다는 것 또 해야 되나요? 청진기로도 심장에 이상이 있는지 알 수 있나요?

A

E-mail 내용상 두근거림, 불안감, 흉부 불편감, 소화불량 등의 증상이 있는 것 같으며, 이전 심장 초음파 검사, 24시간 심전도 측정 등의 검사를 받으셨던 것 같습니다. 다시 내과 진료를 받으셔서 부정맥 유무와 기타 내과적 질환 유무, 불안 장애 등에 대하여 문진, 이학적 검사 등을 받아야 되는 것으로 판단됩니다.

외과 상담 >>>

Q 저는 여성입니다. 왼쪽 귀구멍 바로 옆에 1cm 혹이 있어요?

태어날 때부터 있었는데 수술을 못했거든요. 아시는 분이 저랑 같은 혹이 친구 분도 있었는데 수술하는 도중에 사망했다는 소릴 듣고 여태껏 수술도 못했습니다. 하지만 이젠 수술을 할까 하는데 괜찮은지요.? 하게 되면 비용은 얼마나 드는지, 입원은 얼마나 하는지? 궁금합니다.

A

안녕하세요, 외과 과장입니다.

호소하는 증상은 새열낭종이라는 병명의 일종의 선천성질환입니다. 원래 사람도 엄마 뱃속에 있을 때는 모두 생선처럼 아가미를 가지고 있었답니다. 그러다가 차츰 사람의 모습이 갖추어지면서 아가미는 사라지고 포유류의 호흡기관인 허파가 생기게 되는거죠. 그런데 간혹 이 아가미 기관이 완전히 아물지 않고 흔적이 남게 되는데 그것이 바로 새열낭종(branchial cleft cyst)로 남는 것이랍니다. 수술은 국소 마취로 간단하게 낭종을 들어내면 되고요. 비용은 많이 잡아야 20만원 미만이 될 것 같습니다. 악성으로 변하거나 하지는 않지만 이곳에 균이 들어가면 자꾸 염증이 생기고 냄새도 나고 한답니다. 그래서 빨리 수술하셔서 제거하는 것이 좋겠습니다.



WWW 사이버 병문안

청아병원에 입원해 계신 환자분께 직접 문병하지 못하거나 자주 찾아 뵙지 못하는 분들을 위해 Cyber상에서 글로 문병할 수 있도록 마련한 곳입니다.
자주 찾아뵙지 못하는 안타까운 마음이나 전하지 못한 소식 등을 글로 전하세요. 저희 청아병원에서 신속·정확하게 전달해 드리겠습니다.

성형외과 상담 >>>

Q 입을 벌릴 때마다 턱에서 소리가나요?
입을 벌릴 때마다 턱에서 소리가 나는데, 위아래 어금니가 잘 안맞는거 같기도 하고 이런 것도 치료가 가능한가요?

A 안녕하세요 성형외과 과장입니다.
호소하시는 증상은 대부분의 경우 악관절 장애일 가능성이 많으며 이를 temporomandibular joint disorder 라고 합니다. 악관절도 일반적인 관절의 형태로 되어있어 경첩운동을 하게 됩니다. 이 관절주위의 여러 인대나 조직이 있는데 나이가 들거나 무리한 운동(명소의 이빨을 갈거나, 딱딱한 음식을 먹는 습관)등으로 늘어지거나 닳게 되어서 생기는 증상입니다. 치료는 아주 심한 경우에는 악관절치환술을 하기도 하지만, 이는 교과서적인 치료로 일반적인 경우에는 시행되지 않고 있으며, 대부분의 경우 보존적 치료를 하게 됩니다. 보존적 치료란 쉽게 말해 아껴 쓰는 것입니다. 딱딱한 음식을 가급적 먹지 않고, 껌이나 오징어 등을 피하면서 입을 벌릴 때 크게 벌리지 않는 것입니다. 그 외 주변조직의 염증이 있으며 약물치료도 함께 병행하게 됩니다. 위에 설명한 경우가 90% 이상으로 나머지는 관절내 종괴나 외상으로 인한 골절 등이 있을 수 있습니다. 성형외과에 한번 방문하셔서 상담을 받아 보시길 바랍니다.

신경과 상담 >>>

Q 어지럼증이 시작된 것은 한 3개월 됐어요?
걸을 때마다 중심이 안잡혀서 막 비틀거리구요, 귀에서 웅웅 소리도 나고, 자다가 가끔 뒷골이라고 할까 뒷목이 빠근해지

면서 두통이 시작돼서 잠을 들 수가 없어요. 앉았다가 일어나면 앞이 자주 안보이고, 갈수록 안보이는 시간이 길어 시네요?

A 안녕하세요 신경과 입니다. 두통, 어지러움증이 같이 동반되면서 균형 감각이 없어지는 것으로, 봐서는 뇌전산화 단층촬영 및 MRI를 찍어보는 것이 좋을 것으로 사료되며, 검사 했는데 정상이고 증상의 호전이 없으면 가까운 신경과에 내원하여 치료를 받으시는 것이 좋을 것으로 사료됩니다. 메니에르병, 중추성현기증, 근육경련성 두통 등 여러가지 의심이 되기 때문에 전문가와 빨리 상담하시는 것이 좋을 것으로 사료됩니다.

이비인후과 상담 >>>

Q 편도선염 수술을 받고 싶은데요?
올해 들어 벌써 서너번째 편도선염에 걸린 것 같아 너무 아프네요, 수술방법은 어떤 것이 있는지, 수술 후 입원 및 치료방법, 치료기간 등을 알고 싶습니다.

A 편도수술의 적응증은 연간 3회이상의 편도염, 코골이, 수면무호흡증, 편도주위농양 등의 합병증 발생시 시행하게 됩니다. 수술시간은 전신마취 하에 약 1시간 이내이며, 구강을 통해 수술하며, 수술방식은 대부분의 병원에서 대동소이하며 레이저나 소작기, 봉합술 등 다양한 기구를 사용할 수 있습니다. 입원기간은 평균 3~5일이며, 환자의 통증 정도에 따라 다르고, 무통주사를 대부분 사용하여, 과거보다는 통증은 경감하였습니다. 수술전 검사가 필요하며, 편도염이 낫고 난후 수술을 시행합니다.



글/ 청아병원 영양실·영양사 _ 김 은 영

만성신부전의 식사관리

만성신부전은 당뇨병, 고혈압 및 사구체신염 및 기타질환으로 인해 신장기능이 회복되지 못하고 심하게 감소된 질환으로 부종, 고혈압, 요독증, 빈혈, 영양결핍, 심폐질환, 위장질환, 신성골이영양증, 호르몬 장애 등의 복합적인 문제를 초래하게 된다.

식사요법의 원칙

신장의 부담을 줄여 신부전의 진행을 늦추고, 요독증의 증상과 대사이상을 완화시키며, 치료방법에 따라 손실될 수 있는 영양소를 보충함으로써 좋은 영양상태를 유지하도록 한다.

●○ 충분한 열량을 섭취한다

열량이 부족하면 체단백을 분해시켜 필요 열량으로 사용하게 되므로 사탕이나 꿀, 젤리 등을 자주 섭취하고, 조리할 때 식물성 기름을 충분히 넣거나, 튀김 등의 방법으로 열량을 보충하는 것이 좋다.

●○ 단백질 섭취를 제한한다

신장기능이 저하되면 요소, 요산, 크레아티닌과 같은 단백질 대사산물이 신장을 통해 배설되지 못해 혈액에 축적되면서 독소로 작용하기 때문이다. 따라서 단백질 섭취량의 50% 이상은 생물가가 높은 단백질계란, 고기, 생선, 우유 등)로 섭취하도록 한다.

●○ 증상에 따라 염분 제한한다

부종이 있거나 혈압이 높은 경우에는 염분 섭취를 1일 5g이하(나트륨 2000mg)으로 제한한다.

●○ 증상에 따라 수분을 제한한다

부종 및 피뇨(1일 소변량의 500ml 이하)가 있는 경우에는 섭취하는 수분량을 전일 소변량에 500ml를 더한 분량으로 제한한다.

●○ 칼륨(포타슘)의 섭취를 조절한다

근육쇠약, 심장부정맥, 호흡마비, 심장마비 등을 유발할 수 있다.

》》 조리할 때 칼륨을 제거하는 방법

- 겉절이나 쪄기에는 칼륨이 많으므로 제거하고 뒷쪽만을 사용한다.
- 식품을 충분한 물에 2시간이상 담가둔다.
- 식품을 건져 여러 번 행군다.
- 식품을 데칠 때는 충분한 물을 사용한다.
- 데쳐낸 물은 버리고 필요하면 다시 물에 넣어 조리한다.

》》 칼륨함량이 높아 주의해야 하는 식품

구분	주의식품
곡류	감자, 고구마, 토란, 잡곡밥, 보리밥, 현미, 검정쌀, 옥수수, 수수, 조, 밤, 은행, 울무, 메밀, 호밀, 녹두, 완두콩, 팥 등
어육류	젓갈, 자반생선, 통조림(고기, 생선), 검정콩, 노란콩, 치즈, 어묵류, 햄, 달걀노른자, 건오징어, 멸치, 조갯살, 홍합
채소	갓, 고춧잎, 근대, 늙은호박, 단호박, 머위, 물미역, 미나리, 부추, 비름, 시금치, 쑥갓, 아욱, 양송이버섯, 죽순, 참취, 쑥
우유	초콜릿우유
과일	꽃감, 말린과일, 멜론, 바나나, 참외, 천도복숭아, 키위, 토마토, 체리토마토, 토마토주스

●○ 인의 섭취를 조절한다

1일 섭취량은 600~900mg으로 제한하고 혈중 인산치의 증가는 부갑상선 호르몬 분비를 증가시켜 2차적인 부갑상선 기능항진증, 신성골이영양증과 조직 내의 칼슘 침착을 일으킨다.

》》 인의 섭취를 줄이는 방법

고기, 계란, 우유, 콩류 등 단백질 급원 식품에 많이 들어 있어 허용된 단백질 양만 섭취하고 현미, 잡곡류, 오트밀에는 인이 다량 들어 있으므로 되도록 쌀밥 위주로 섭취한다. 호두, 잣, 땅콩 등 견과류 섭취를 제한한다.

●○ 수용성 비타민과 무기질의 보충이 필요하다



홈페이지 친절직원 추천글입니다

www.camc.co.kr → 친절직원 추천하기

친절함에 감사드립니다!

저는 내서읍 삼계에 살고 있는 어린 두아이의 엄마입니다. 청아병원을 찾을 때마다 느끼는 거지만 참 친절하고 따뜻한 병원이라는 생각이 듭니다. 우리지역에서 아니 우리나라에서 친절함 분위기만큼은 어느 큰 병원에 뒤지지 않는 것으로 생각되는 것은 비단 저만의 생각은 아닐거예요. 그에 못지않게 의료진들 역시 뛰어난 실력으로 환자를 대한다는 믿음도요.

제가 여기 글을 남기는 이유는 오늘 아침 큰아이 진료가 있어 성형외과를 들러 치료를 받고 삼계 방면 차를 타고 오는데 기사님께서 친절하게도 집 가까이 세워주셨는데 인사도 제대로 못하고 내려서 기사님의 친절과 더불어 가까운 우리 동네에 이렇게 좋은 병원이 있다는데 대해 고마움을 전하고 싶어서입니다. 소아과, 성형외과 의사와 간호사 선생님들 그리고 청아병원 화이팅!

2008년 5월 10일 _ 박수희(마산시 내서읍)

추천인 제1내과 외래 간호사 이현정

3월 13일, 오전 10:30분경 아내의 위내시경 검사차 귀 병원을 방문하였습니다. 위내시경 접수 후 이현정 간호사로 부터 받은 친절! 처음부터 끝까지 공손하게 안내하고 미소를 잃지 않고 환자를 편하게 해주었슴에 대해 감명을 받았습니다.

귀 병원에 대해 신뢰감을 다시 한번 갖게 되었습니다.

2008년 3월 13일 _ 하재복(마산시 내서읍)



밝은 미소를 머금고 아이들의 좋지 않은 병을 하나라도 놓치실까 신중하게 매일매일 입원한 아이들의 가슴과 입안, 귀, 피부를 봐 주시는 모습, 걱정하는 엄마들을 위해 쉽고, 따뜻하게 설명해 주시는 모습이 아름답기까지 합니다.

추천인 청아병원 물리치료실 지용석

저는 목이 결리고 어깨가 아파서 1층 신경외과에서 진찰하고 주사를 한대 맞고 나서 8층에서 물리치료를 받았습니디. 1층에선 다른 병원과 다름없이 간단하고 일상적인 처방과 주사를 맞았지만, 물리치료실에서 친절하고 정성어린 치료에 청아병원을 다시 보게 되었습니다. 그 한사람이 바로 물리치료사 지용석씨였습니다. 정성어린 치료에 감사의 글을 올립니다.

2008년 3월 17일 _ 김영기(마산시 내서읍)

추천인 소아과장 배진호

집안 어른 병환으로 여러 병원을 다녀본 경험자로서, 소아과 선생님의 환자에 대한 사랑과 정성은 깊은 감사와 신뢰가 저절로 쌓이게끔 만드는 분이러 칭찬하고 싶습니다.

많은 환자, 특히 아이들의 울음과 요즘 엄마들의 극성스런 모습들에 지치지지도 않은 듯, 밝은 미소를 머금고 아이들의 좋지 않은 병을 하나라도 놓치실까 신중하게 매일매일 입원한 아이들의 가슴과 입안, 귀, 피부를 봐 주시는 모습, 걱정하는 엄마들을 위해 쉽고, 따뜻하게 설명해 주시는 모습이 아름답기까지 합니다.

바쁜 시간에도 질문에 대한 답을 성실하게 해 주시는 모습! 또한 최고네요. 5박6일 동안 선생님뿐만 아니라 간호사, 조리사, 심지어 청소하시는 분들 모두 친절함 분들이라 마음 편히 아이랑 치료하고 왔습니디. 소아과 선생님, 선생님 덕분에 아이가 빨리 컨디션과 건강을 회복한 것 같습니다. 정말 감사드립니다.

집으로 빨리 돌아오고 싶어 하는 아이의 설레임을 충족시켜 주기 위해, 음료수 한 잔 못드리고 와서 죄송하네요.

항상 건강하시고, 자라나는 대한의 주인공들이 선생님의 손길로 씩씩하게 자라나길 바랍니다. 그럼 수고하세요.~~

2008년 3월 25일 _ 김은효(함안군 가야읍)

쾌적하고 편안한 동서병원 약제과입니다~~!!

글/ 동서병원 약제과 _ 이 영 미

무렵던 여름의 문턱을 지나 가을로 접어들고 있습니다. 이제는 곧 추운 겨울이 다가오겠죠? 상쾌한 걸음으로 출근하는 오전, 창문을 열고 조제기계를 켜면서 하루가 시작됩니다. 오늘은 또 어떤 환우 분들이 오실까하며 기대반(?), 두려움 반(?)의 마음으로... 원무과 수납을 마치고 영수증을 내미시는 분께 밝은 미소로 인사를 건넵니다. “어서오세요~ 안녕하십니까?”

진료 후 원무과를 기친 후 약국에서 약 수령이 가능한데, 꼭 하루에 몇 분들은 아무 말씀도 안 하시고, 대기실 의자에 잠자코 앉아만 계십니다. 그분들에게 말씀드려 원무과로 보내드리고 다시 오시기를 기다립니다. 자주 뵙는 분들은 이제 얼굴을 알아봐 주시고, 더 반갑게 인사해 주시면 저 또한 친한 이웃을 만난 것처럼 즐거워집니다.





다른 사람의 마음을 헤아리기란 정말 어려운 일이다. 아무리 남의 아픈 마음을 이해하려 해도 그 아픔까지 고스란히 느낄 수는 없는 법이다. 우리 약제과가 지역사회에서 가족 정신건강 지킴이로서 환우분과 그 가족들에게 힘을 줄 수 있도록 저희 직원모두 낮은 자세로 최선의 노력을 다하겠습니다.

약제과 파이팅!

창구 업무를 접한 지도 벌써 두 해가 지나가지만 아직도 한분 한분께 늘 미소 짓는 일이란 여간 힘든 일이 아닙니다. 독특한 환우 분들이 간혹 계신 까닭에 나도 모르게 얼굴을 찌푸리게 되지만, 침착함을 유지하려 속으로 '개구리 뒷다리... 개구리 뒷다리...'를 되뇌여 봅니다. 조제된 약을 챙겨 성함을 부르고 복용법을 설명해드리고 나면 감사의 인사는 빼놓지 않고들 하십니다. 배우자 혹은 가족이 불편해 약을 대신 타러 오셨다고 하소연 아닌 하소연을 하시는 분들을 볼 때면 제 마음까지도 아련해 옵니다. 내원하시는 분들 뿐만 아니라, 몸과 마음이 아픈 모든 분들이 하루 빨리 나오시길 진심으로 바랍니다.

우리 약제과에는 이런 분들이 계십니다.

늘 미소 짓는 얼굴로 우리 약국의 든든한 버팀목이 되어주시는 이현정 과장님. 노련함이 묻어납니다.

올해 학부모가 되신 김숙희 계장님.

5개월차 초보 주부지만 실력 노하우 만큼은 최고! 이세정 주임님.

한식구가 된지 어느덧 반 년째, 묵묵히 최선을 다하는 재희씨.

약국의 창구 지킴이 저까지, 이렇게 저희 다섯은 가족 같은 끈끈한 동료애를 자랑합니다.

콩 한쪽이라도 나누어 먹는다는 생각으로 모든 분들을 가족같이 모시겠다는 약국의 슬로건을 잘 따르고 있습니다.

다른 사람의 마음을 헤아리기란 생각해보면 정말 어려운 일인 것 같습니다. 아무리 남의 아픈 마음을 이해하려 해도 그 아픔까지 고스란히 느낄 수는 없는 법이죠.

최근 잇따른 자살보도로 도내 우울증 환자의 자살도 심심찮게 보도되는데요, 행여나 우리 환우 분들도 그릇된 선택을 하시지나 않을까 염려됩니다.

우리 동서병원 약제과가 지역사회에서 가족 정신건강 지킴이로서 환우분과 그 가족들에게 힘을 줄 수 있도록 저희 직원모두 낮은 자세로 최선의 노력을 다하겠습니다.

약제과 사랑합니다!!

약제과, 파이팅!

약제과 식구들

이현정 과장 | 김숙희 계장 | 이세정 주임 | 이영미 사원 | 정재희 사원

밝은 미소와 따뜻한 손길로, 환우에게 다가가는 청아병원 5병동입니다

글/ 청아병원 5병동 간호사 _ 안 선 미

안녕하십니까? 여름이 시작되는 길목에 서 있습니다. 점점 날씨가 더워집니다. 때론 예고 없는 비에, 바람도 불고, 전등 번개에 가슴을 졸이기도 합니다. 반대로 아들과 딸의 사랑한다는 말에 감사하고 기뻐하며 웃을 수 있는 날입니다. 그런 날들이 이어지길 바라는 마음, 환우, 가족들 모두 상쾌하고 즐거운 일만 있길 바라는 간절함으로 5병동을 소개합니다.

5병동은 내과 병동입니다. 내과 부분은 건강에 있어 가장 기본적인 부분이기엔 입원하시는 분들이 많은 편이지요. 짧게는 하루나 이틀 정도 입원하시는 분들이 계시는 가하면 오래 입원하는 환우분도 계십니다. 또 당뇨나 혈압이 조절되지 않아 다시 입원을 하시는 환우도 있습니다.





비가 오고 천둥이 치듯 환우나 가족에게도 벼락같은 일이 생기고 가슴이 쓰러린 일들이 있겠죠. 그런 날, 그런 시간이면 주저마시고 5병동을 찾아 주십시오. 다 해결하지는 못하지만 그 순간만은 가장 소중한 사람으로, 간호사가 아닌 딸과 며느리, 손녀로 환우와 그 가족들을 대하며 의사 선생님은 아들, 딸로 아픔을 다독거릴 것입니다. 환우가 있기에 청아병원이 있고 5병동을 찾아 주시는 고마운 분들이 계시기에 청아병원 5병동 식구들은 항상 기쁘고 감사합니다.

청아병원 5병동 파이팅!

환우께서 먼저 인사를 하실 땐 부끄럽고 너스레지만 그래도 마음을 알기에 항상 고맙고 감사합니다. 자주 뵙는 환우나 보호자 분들께서는 저희를 보실 때 마다 “아~ 인제 출근하는 갑에”라고 한마디라도 더 해주시고 “아휴~청아병원 간호사들은 어찌 이래 다 애살이 많은가 몰라. 제일 친절하다니까~” 이런 칭찬을 해주실 때마다 저희는 세상에서 제일 든든한 아군을 얻는 것 같은 기분이랍니다. 오고 가는 말 한마디, 표정하나에서 가족 같은 정을 느낍니다.

아침은 인계로 시작합니다. 간호사들의 미소 띤 밝은 인사와 오늘의 일을 어떻게 하겠다는 각자의 다짐 한마디, 그리고 간호감독님이 건네는 년센스 퀴즈는 웃으면서 일을 시작하게 만듭니다. 인계 때마다 변하는 환우 분들의 건강상태에 대해 꼼꼼하게 체크하고 나이팅게일 선서를 가슴속에 다시 되새기게 하는 시간입니다.

또 빼놓을 수 없는 최고의 의료인 하희근 과장님, 카리스마까지 갖춘 서우선 과장님, 열정으로 뽀물 뽀물 뽀물 뽀물 손싱현 과장님은 환우들의 든든한 버팀목입니다. 딸 같고 며느리, 손녀 같은 간호사 언니, 누나도 빠질 수는 없겠죠. ^-^

5병동의 살림을 맡고 있는 이미아 간호감독님, 밝은 미소와 애정으로 환우들을 챙기는 강정화 책임간호사를 비롯한 14명의 간호사들은 부족하지만 최선을 다하려는 따뜻함을 가진 백의의 천사입니다.

비가 오고 천둥이 치듯 환우나 가족에게도 벼락같은 일이 생기고 가슴이 쓰러린 일들이 있겠죠. 그런 날, 그런 시간이면 주저마시고 5병동을 찾아 주십시오. 다 해결하지는 못하지만 그 순간만은 가장 소중한 사람으로, 간호사가 아닌 딸과 며느리, 손녀로 환우와 그 가족들을 대하며 의사 선생님은 아들, 딸로 아픔을 다독거릴 것입니다. 환우가 있기에 청아병원이 있고 5병동을 찾아 주시는 고마운 분들이 계시기에 청아병원 5병동 식구들은 항상 기쁘고 감사합니다. 항상 밝은 미소와 따뜻한 손길로 환우 분들에게 다가가는 청아병원 5병동이 되겠습니다.

5병동, 파이팅!

5병동 식구들

이미아 간호감독 | 강정화 책임간호사 | 박미연 간호사 | 김수미 간호사 | 김은경 간호사 | 이정현 간호사 | 손성마 간호사 | 백미경 간호사 | 김미정 간호사 | 김지은 간호사
 강향송 간호사 | 이선영 간호사 | 김순옥 간호사 | 안선미 간호사 | 서해나 간호사



일본여행을 다녀와서

글/ 동서병원 영양실·영양사 _ 노 희 민

아침에 졸린 눈을 비비며 바깥 날씨부터 먼저 살피던 나는 오랜만에 느끼던 설레 입에 가슴이 벅차올랐다. 서둘러 준비를 마친 후 공항으로 갔다.

평일임에도 불구하고 많은 사람들로 붐볐다. 가이드의 안내에 따라 출국설차를 마친 후 일본으로 떠났다. 1시간 20분성노 비행기를 타고 도착한 곳은 오사카 간사이 공항이었다.

일본에 도착하였을 때 모든 것이 마냥 신기했다. 일본의 이미지에 맞게 깔끔하고 정돈된 느낌이었다. 우리가 일본에 도착해서 제일 처음 간 곳은 세계문화 유산이기도하고 일본인들이 특히 오사카 시민들이 자랑하는 오사카조, 바로 오사카 성이었다. 오사카성은 히메지성, 니조요성과 함께 일본의 3대명성 중에 하나다.

버스에서 내리자마자 성 주변에 즐비하게 널어선 벚꽃나무가 눈에 들어왔다. 아직 활짝 피진 않았지만 수많은 벚꽃나무가 나의 마음을 채우기엔 충분하였다.

넓디넓은 수로와 광장을 조금 걷다보니 오사카 성으로 들어가는 입구가 나왔다. 견고한 성벽과 두꺼운 철문은 오랜 풍파를 겪어 온 오사카성의 역사를 말해주는 듯했다. 도요토미 히데요시가 일본을 통일하고 그 여세로 만든 성이었다는 오사카성 안에는 곳곳을 금식으로 장식한 천수각이라는 건물이 위용을 드러내고 있었다. 밖에서 바라본 천수각의 모습은 나의 입을 벌여지게 할 정도로 옛 모습을 그대로 간직하고 있는 듯 했지만 내부는 죄다 시멘트와 페인트를 발라 놓고 박물관이나 전시관 같은 느낌과 별반 다를 게 없었다. 1층, 2층, 3층을 시나 꼭대기 층으로 올라가 바라본 오사카 공원의 전경은 나에게도 또 다른 세상을 바라다보는 즐거움을 주었다. 하지만 임진왜란을 일으킨 장본인! 우리민족에게는 원수일 수밖에 없는 도요토미 히데요시를 위한 이 건물 안에서 이런 감탄과 탄성을 자아내었던 나의 모습에 갑자기 부끄러워졌다. 이런 생각도 잠시 너무나 많은 나라의 사람들도 나에게 구경거리

였다. 사실 여기가 일본인가 하는 의문이 들 정도로 여기저기 중국인, 한국인, 파란 눈에 노랑머리를 가진 다양색의 외국인들이 많았다. 이런저런 구경을 끝마친 후 우린 저녁식사를 하기 위해 타코야끼를 직접 만들어 먹는 식당에 들렀다. 타코야끼는 한국에서 노 흔하게 접할 수 있는 음식이어서 그런지 생소하진 않았다. 만드는 즐거움은 있었으나 그다지 입은 즐겁지 않았다. 한국의 음식이 그리워지는 순간이었다.

이렇게 첫날의 일정을 끝나치고 우리가 묵을 호텔로 향하였다. 호텔 룸에는 일본인들의 절약정신을 엿볼 수 있었다. 또 하나의 놀라웠던 사실은 일본은 정수시설이 잘되어 있어서 수도물을 그대로 식수로 마셔도 된다는 것이었다. 설레어 잠 못 이룬 첫날밤은 한국에서 가져간 소주 덕분에 아주 먼 꿈나라로 여행을 떠날 수 있었다.

둘째 날은 교토를 여행하기 위하여 일찍 일어나 준비하고 숙소를 나섰다. 든든하게 속을 채운 뒤 도요토미 히데요시가 죽은 후 정실부인 네네가 남편을 위해 지었다는 사찰, 고다이지로 떠났다. 네네 부인의 남편에 대한 사랑이 엄청났던지 절 규모가 보통이 아니었다. 게다가 건물을 둘러싼 정원은 거의 예술에 경지에 다다랐다. 고다이지는 사찰이라기보다는 마치 그 절 자체가 정원 같다는 느낌이 들었다. 우리는 이곳에서 다도체험을 하였는데 꼭 우리나라의 녹차 라떼와 같은 맛이였다. 한 가지 다른 것은

맛 차를 마시기전에 속을 달래기 위해 화과자를 먼저 먹고 차를 마시라는 것이었다. 그곳에서 우리에게 친절히 차를 만들어주신 분과 사진을 찍은 후 정원을 구경했다. 일본인답게 모든 길을 작은 자갈로 깔아 놓아 정돈된 느낌, 그리고 울창한 대나무 숲과 나무가 눈에 띄었다.





짜여진 일정으로 이곳저곳 많은 곳을 둘러보기엔 정해진 시간이 부족하여 안타까웠다. 그런 아쉬움을 뒤로한 채 우리는 도쿠가와 이에야스가 머물렀던 니조조성으로 발걸음을 돌렸다.

1994년 유네스코 세계문화유산에 등록된 보물인 만큼 사람도 많았다. 성을 보호하는 해자를 건너 니조조성 입구에 다다르니 오사카성 못지않은 화려한 금장장식을 한 건물이 보였다. 화려한 바깥외부 못지않게 내부에도 통로를 따라 화려한 분양의 조각이 대단했다. 궁내의 특징은 복도를 걸을 때 휘파람 소리 같은 새소리가 났다. 한발 한발 내딛을 때 마다 휘익~삐익, 거리는 소리가 났는데 사람들의 말에 따르면 마루판을 밟으면 꺾쇠가 위아래로 움직이고, 꺾쇠와 못의 마찰음이 마치 휘파람새 소리처럼 나도록 되어 있는데 당시에 이 원리를 이용하여 외부에서 적이 침입할 경우 이 소리를 듣고 즉시 반격할 수 있는 용도로 쓰였다고 했다.

니노마루어전 앞으로 잘 가꾸어진 니노마루 정원과 혼마루 정원을 둘러본 후 세 번째 목격지인 산주산겐도로 떠났다.

산주산은 숫자 33을 의미하는데 바깥기둥과 기둥의 간수가 서른세 칸의 이루어졌다하여 따온 이름이라 하였다. 분당 안에는 1001개의 천주관음상들이 짜르르 서있는데 하나하나의 표정이 미묘하게 달랐다. 표정이 정말 각양각색으로 자세히 볼 여력은 없었으나 꽤나 볼만한 광경이었다. 교토는 정말 볼거리가 많은 도시였다. 이젠 드디어 내가 기대하고 기대했던 신사이바시 거리로, 고~고~ 신사이바시는 젊음의 열기와 색색가지의 화려함을 느낄 수 있는 곳으로 일본 젊은이들의 유행을 한눈에 볼 수 있었다. 잡지에서만 보아왔던 일본 젊은이들의 패션을 볼 수 있는 곳이었다. 그리고 오사카를 상징하는 사진으로 많이 등장했던 큰 게가 간판에 걸려져있던 거리, 광대 옷을 입고 큰 북을 등에 지고 북을 치는 인형이 서있는 거리, 현란한 네온사인들과 함께 더불어 활기가 넘치는 도톤보리까지 너무나 볼거리가 다양하였다. 그리고 중요한 사실하나

은사마 사진이 거리 한복판에 자랑스럽게 붙어있었다. 웬지 모를 뿌듯함이 밀려왔다. 몇 시간의 구경을 끝으로 이튿날의 일정은 모두 끝이 났다. 어느새 이튿이라는 시간이 그렇게 훌쩍 지나갔다. 3일째 우리는 동대사로 향하였다.

동대사 가기 전 사슴공원을 지나는데 성날 엄청난 수의 사슴들이 여기저기서 먹이를 갈망하는 눈으로 뛰어 놀고 있었다. 먹이 앞에서는 순진한 사슴들도 늑대로 변하였다. 먹이를 손에 쥐고 있으면 어느새 사슴 떼들이 마구 들러붙고 어떤 녀석들은 머리로 들이박기도 해서인지 사슴뿔들이 죄다 잘려져 있었다. 그렇게 달려들던 사슴들이 무서웠지만 한편으론 그 모습이 안타깝고 애처로워 보였다. 사슴공원을 지나니 웅장한 동대사의 모습이 드러나기 시작했다. 대불전안신상들의 엄청난 크기를 보며 밖에 건물이 괜히 큰 게 아니라는 생각을 했다. 동대사안을 한 바퀴 돌다보면 아래 작은 구멍이 뚫린 기둥이 있는데 그 구멍의 크기가 대불의 콧구멍 크기와 같아서 그 구멍을 통과하게 되면 신의 숨결을 직접 느낄 수 있다 믿어 많은 사람들이 그 구멍을 통과하려 애를 썼다. 나도 구멍을 통과하고 싶은 마음은 굴뚝같았지만 구멍에 끼여 움썅달짝 못하는 모습이 상상돼 바로 포기하여 버렸다.

돌아오는 길에 사슴들과 더 뛰어놀고 싶었지만 시간에 쫓겨 발길을 돌릴 수밖에 없었다.

이번 여행의 마지막으로 일본여행의 백미라 할 수 있는 온천으로 향했다. 노천탕에 몸을 담그는 순간만큼은 그 어느 누구도 부럽지 않았다. 현기증이 날정도 온천욕을 즐겼지만 돌아오는 비행기 안에서는 왜 그렇게 아쉬움만 남던지...

이것으로 이번 여행의 모든 일정을 마치며 함께한 강민욱씨, 장미애 선생님, 박철우 선생님과 만들었던 좋은 추억을 가슴속에 묻었다.

어 머 니 생 각

조용히 펼쳐지는 저 붉은 노을의 바다
언제나 그랬듯
나는 등대가 되어서 있습니다.

수평선 넘어 떠나가는 태양을 뒤로한 채
어느 듯 나는 다가오는 밤하늘의 별빛과 마주 합니다.

내 몸을 감싸며 부서지는 파도와
조용하게 나를 스쳐오는 바람은
차가운 그리움의 비가 되어
결코 시들지 않는 기억의 꽃을 피웁니다.

흐르는 물결처럼 흘러버린 세월만큼이나
남아버린 추억은 내 마음의 꽃잎처럼
여기저기 휘날립니다.

다시는 돌아오지 않을 시간
다시는 볼 수 없는 그대의 모습이
차디찬 슬픔의 멜로디가 되어
나의 두 뺨을 타고 흐릅니다.

그러나... 기억 속 어딘가 그려진
그대의 모습을 떠올리며
추억이란 끝을 놓지 못한 채
오늘도 난 저 먼 어둠속을 비추어 봅니다.

원 / 우 / 글 / 마 / 당 / - 시
이 미 선



Books



기후 커넥션 | 지은이 로이 W. 스펜서, 옮긴이 이순희

지구온난화 위기는 조작된 공포대! 출간과 동시에 전미全美 대륙을 기후 논쟁으로 휩쓸어버린 책!

지구 온난화의 숨겨진 진실을 담은 『기후 커넥션』, 미항공국 기후 전문가이자 기후 연구자인 스펜서 박사가 밝히는 지구 온난화에 대한 또 다른 진실을 소개한다.

이 책에서 저자는 지구 온난화는 인간의 잘못이 아닌 자연적 현상임을 주장하며 지구의 위기는 과학적으로 밝혀진 것이 없다고 말한다. 또한 2100년이 되었을 때 지구의 온실효과는 1퍼센트 증가하며 지표면의 온도는 고작 0.5℃ 높이는 미미한 수준에 그칠 것임을 알려준다.

또한 오늘날의 지구온난화 위기설은 사람들로 하여금 엄청난 세금을 내게 하고, 여론에 영합하는 정치인과 과학자에게 막대한 기부금을 지원해준다고 말한다. 자연의 적을 인간으로 규정짓는 지구온난화 이론의 허실을 파헤치며, 인간이 추구해야 할 환경 대안을 모색한다.

마지막 강의 | 지은이 랜디 포시(Randy Pausch), 제프리 재슬로(Jeffrey Zaslow), 옮긴이 심은우

시한부 선고를 받은 대학 교수의 감동적인 마지막 강의

이 책은 웨장암으로 시한부 인생을 선고 받은 한 교수의 마지막 강의이자 세상에서 가장 아름다운 작별인사이다. 카네기멜론 대학의 컴퓨터공학 교수 랜디 포시, 그는 시한부 암 선고를 받았다. 그러나 좌절하지 않고 남은 시간을 어떻게 하면 재미있게 지낼 수 있는지, 아이들에게 어떤 지혜를 남겨줘야 할지 등을 고민하였다.

그리고 캠퍼스의 마지막 강의에서 학생과 동료 교수들에게 장애물을 헤쳐 나가는 방법, 다른 사람들이 꿈을 이룰 수 있게 돕는 방법, 모든 순간을 값지게 사는 방법, 당신의 인생을 사는 방법 등을 이야기한다. 모두 랜디가 살아오면서 믿게 된 모든 가치의 최종 요약들이다.

특히 행복한 삶은 지금 이 순간에 존재하는 것이며, 매일매일을 감사하며 살라고 조언했다. 이는 오늘을 힘겨워하는 많은 이들에게 내일을 살아갈 용기를 선사하고, 삶을 살아가는 즐거움에 대해 생각할 기회를 제공한다. 특히 자신도 모르게 잃어버렸던 어린 시절의 소중한 꿈을 되찾는 방법에 대해서도 배우게 된다.



개밥바라기별 | 지은이 황석영

사람은 누구나 오늘을 사는 거야!

한국 문학을 대표하는 작가 황석영의 자전적 성장소설 『개밥바라기별』, 주인공 준이 겪는 소년 시절의 방황을 통해 작가가 실제로 경험했던 청춘의 기록을 풀어놓는다. 이 소설은 6개월 가까이 네이버 블로그를 통해 연재되면서 많은 네티즌들의 뜨거운 호응을 받으며, 인터넷 매체는 가뭄이 터져 본격문학이 들어설 자리가 없다는 통념을 깨뜨렸다.

이 소설에는 교고를 지휘한 뒤 베트남전에 참전하기까지 황석영의 소년 시절이 담겨 있다. 그는 사춘기 때부터 스물한 살 무렵까지의 길고 긴 방황에 대해 이야기한다. 수동적으로 받아들였던 세계에 대해 회의하고, 주체적으로 바라보고, 갈등하고 방황하는 시기. 이 소설은 황석영이 겪은, 그리고 준이 겪은 그 시간들에 대한 기록이다.

누구에게나 방황하고, 괴로워하고, 또 상처 받았던 시기가 있다. 이 소설은 그 시절의 아픈 기억들을 꺼내 보여줌으로써 한 인간이 어떻게 성장해가는지, 그리고 사람은 무엇으로 사는지에 대해 이야기한다. 지금의 황석영을 있게 한 그 시간들에는 그의 예술관과 세계관이 형성되어가는 과정과 문학적 원형이 생생하게 담겨 있다.



독자여러분의 소중한 글을 기다리고 있습니다!

시, 수필, 기행문, 감상문, 사진, 건강관련내용, 봉사활동, 수기집, 친절사례, 감동적인 이야기 등 어떠한 내용도 좋습니다.

모든 장르의 종류를 수시로 모집하오니 여러분의 많은 참여를 기다립니다.

※채택되신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

대 상 : 직원 및 가족, 환자, 보호자가족, 외부인 등

제출처 : 청아병원 경영지원부 담당자함

☎055)230-1526 / FAX:055)232-8678

E-mail : oyk1111@naver.com

원코포럼

전통과 문화의 향기가 살아 숨쉬는 한국정신문화의 수도 - 안동

안동댐과 그 주변

- 경북 안동시

자료출처 : 안동관광정보센터
054-251-7123, 054-251-7151



낙동강은 태백산 천연의 못 황지(潢池)를 원류로 하여 주봉(主峯) 아래의 산을 뚫고 남쪽으로 흘러 안동에 이르러 반변천(半邊川)과 합류하는 지점에서 시작하여 함창(咸昌)을 지나 김해(金海)에 이르는 장장 512km의 대하천(大河川)이다.

낙동이란 상주(尙州)의 동쪽을 말함이다. 경상도 중앙을 흘러 크고 작은 평야를 이룩하여, 일찍부터 이 강 유역에 20여국을 [弁辰韓] 형성하였고, 후에 가야(伽耶)와 신라(新羅)로 뭉쳐, 독특한 가야문화와 찬란한 신라 천년의 문화를 이룩하였으니 이를 실로 낙동강이 이룩한 선물이라고 할 수 있다.

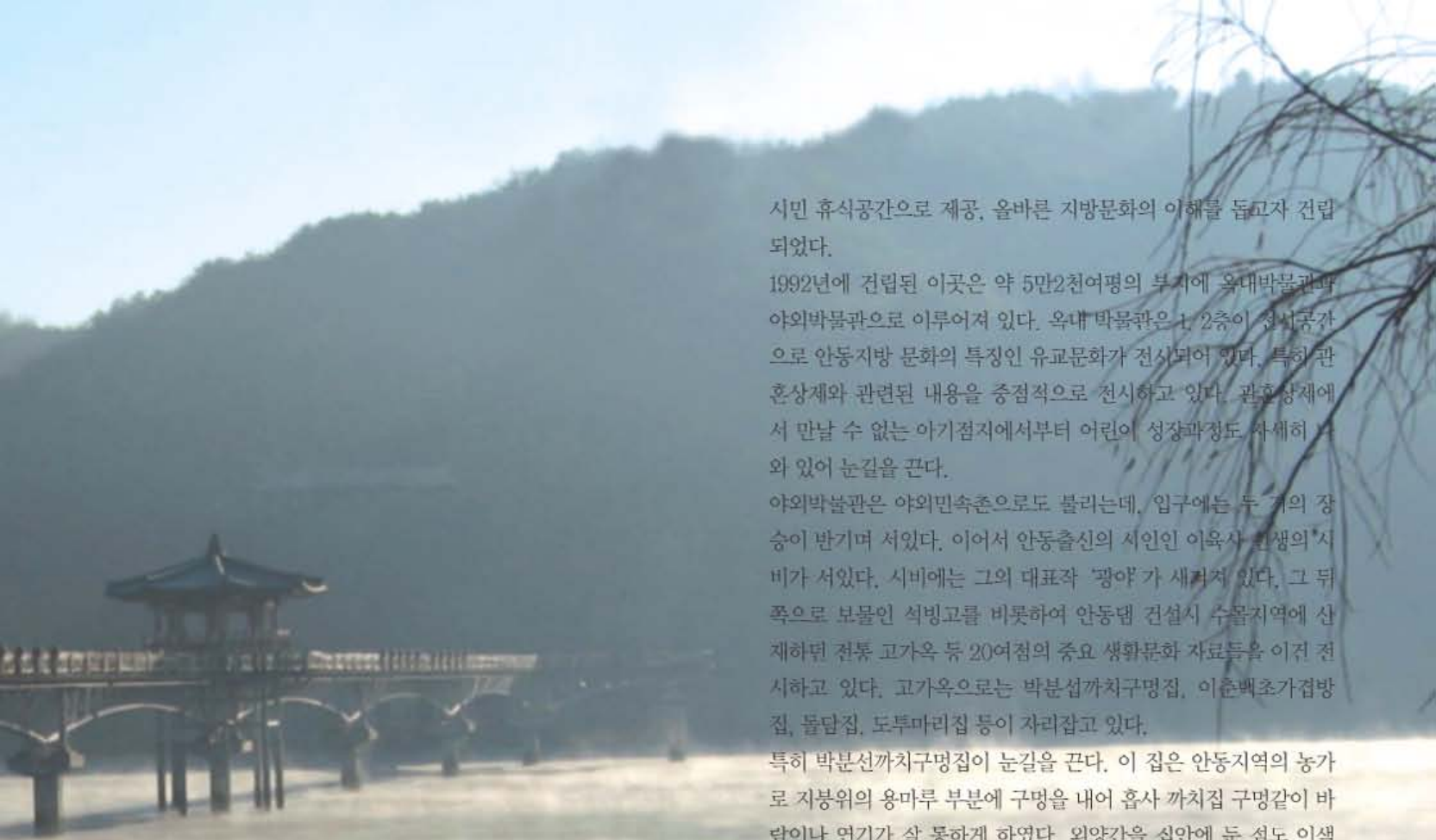
낙동강은 태백산 천연의 못 황지(潢池)를 원류로 하여 주봉(主峯) 아래의 산을 뚫고 남쪽으로 흘러 안동에 이르러 반변천(半邊川)과 합류하는 지점에서 시작하여 함창(咸昌)을 지나 김해(金海)에 이르는 장장 512km의 대하천(大河川)이다.

낙동이란 상주(尙州)의 동쪽을 말함이다. 경상도 중앙을 흘러 크고 작은 평야를 이룩하여, 일찍부터 이 강 유역에 20여국을 [弁辰韓] 형성하였고, 후에 가야(伽耶)와 신라(新羅)로 뭉쳐, 독특한 가야문화와 찬란한 신라 천년의 문화를 이룩하였으니 이를 실로 낙동강이 이룩한 선물이라고 할 수 있다.

강하류에는 기름진 평야가 발달한 반면에 강의 상류에 속하는 안동부

근은 흐르는 구비마다 천혜(天惠)의 절경(絶景)을 이루고 그 곳곳마다 누각(樓閣)과 서당(書堂)을 세워 선비들의 글 읽는 소리가 그치지 않았고, 하나같이 낙동강과 주변의 절경을 글로서 표현했다. 또한 역대로 우수한 학자, 정치가가 쏟아져 나와 학향(學鄕) 안동의 전통을 세우게 되었다. 조선왕조 시대에는 낙동강 하류의 배가 안동까지 드나들 정도로 물이 깊고 맑아 관개(灌漑) 및 교통에도 큰 몫을 하였으나 해방 후부터는 해마다 홍수의 범람으로 많은 희생을 가져왔으며 강변의 모래밭은 점점 더 넓어지고 높아만 갔다. 그래서 1970년대에 들어서 정부가 4대강 유역 종합개발사업의 일환으로 1976년 10월에 안동 다목적 댐이 준공되어 새로운 명소(名所)로 등장하였다.

이 안동 다목적 댐의 준공으로 말미암아 부산을 비롯하여 마산, 진해, 울산, 대구, 구미 등 급속도로 증가하고 있는 주요 산업대도시의 생활 및 전력 공업용수(工業用水)를 공급하고 김해평야를 비롯한 유역(流域)의 모든 평야에 홍수(洪水) 피해를 줄이고 농업용수 공급을 보장하게 되었다. 이상의 관개, 생활 및 공업발전(發展), 홍수근절 등 직접적인 효과뿐만 아니라, 간접적으로 5,000ha의 수면적(水面積)과 100km에 달하는 인공(人工)호수가 이루는 절경은, 이 일대에 산재(散在)해 있는 수많은 문화재(文化財)와 함께 관광 및 휴양에 대한 관심을 불러일으키고 웅부안동(雄府安東)의 새로운 앞날을 약속해 줄 것으로 본다.



안동댐 4대강 유역 종합개발계획의 하나로 이루어진 다목적 댐으로서, 정상에서의 수려한 경관과, 낚시꾼들에겐 입질 좋은 포인트로 안동댐에서 월척을 건졌다는 소식을 곳곳에서

접할 수 있을 만큼 낚시터로도 유명하다. 안동댐은 1971년에 공사를 시작해서 1976년 10월에 완공되었으며, 높이는 83m, 길이는 612m, 폭은 360m에 이르는 댐이다. 총 저수량은 12억4800만톤이며, 발전용량은 9만kw이다. 댐 하단에 민속촌, 민속박물관 외 선착장이 있어 유람선 이용도 가능하다.

안동댐 주변 일대에 멋진 관광명소들이 많아서 드라이브 코스로 인기가 높다. 댐이 있는 안동호의 제일 안쪽에는 안동댐선착장과 KBS드라마 해상촬영장이 자리하고 있어 관광명소로 손색이 없다. 댐으로 가는 길목에는 안동민속박물관이 자리하고 있다. 안동민속박물관은 안동댐 건설에 따른 수몰지역 문화재를 이관하여 민속경관지 5만여평 조성하면서 만들어진 곳이다. 이 박물관은 안동문화권의 민속문화를 보존, 전시함으로써 국민 사회교육의 장과

시민 휴식공간으로 제공, 올바른 지방문화의 이해를 돕고자 건립되었다.

1992년에 건립된 이곳은 약 5만2천여평의 부지에 옥대박물관과 야외박물관으로 이루어져 있다. 옥대 박물관은 1, 2층이 전시공간으로 안동지방 문화의 특징인 유교문화가 전시되어 있다. 특히 관혼상제와 관련된 내용을 중점적으로 전시하고 있다. 관혼상제에서 만날 수 없는 아기절지에서부터 어린이 성장과정도 자세히 나와 있어 눈길을 끈다.

야외박물관은 야외민속촌으로도 불리는데, 입구에는 두 개의 장소가 받기며 서있다. 이어서 안동출신의 시인인 이육사 선생의 '시비가 서있다. 시비에는 그의 대표작 '광야'가 새겨져 있다. 그 뒤쪽으로 보물인 석빙고를 비롯하여 안동댐 건설시 수몰지역에 산재하던 전통 고가옥 등 20여점의 주요 생활문화 자료들을 이관 전시하고 있다. 고가옥으로는 박분섭까치구멍집, 이준백초가접방집, 돌담집, 도투마리집 등이 자리잡고 있다.

특히 박분섭까치구멍집이 눈길을 끈다. 이 집은 안동지역의 농가로 지방위의 용마루 부분에 구멍을 내어 흡사 까치집 구멍같이 바답이나 연기가 살 통하게 하였다. 외양간을 십안에 둔 섬도 이색적이다. 마루와 부엌 등 집안을 동시에 밝힐 수 있는 등불 흙벽을 뚫어 놓은 점도 생활의 지혜가 돋보이는 부분이다. 당시의 근검절약 정신이 엿보인다. 그밖에 초가토담집, 이천서씨열녀비, 권백중정효각, 월영대 등을 만날 수 있다.

박물관 입구에 인도교인 월영교가 들어서 또다른 볼거리를 제공한다. 안동댐에서 쏟아져 나오는 낙동강 물줄기 사이로 가로놓인 다리로 바로 아래쪽에는 보조댐이 있으며, 인도교의 중앙부에는 정자가 세워져 있다.

민속박물관 입구의 도로 맞은 편으로 들어서면 조각공원이 조성되어 있다. 이곳은 한국수자원공사에서 조성한 시민공원으로 1만 9000평 규모이다. 24점의 조각작품을 비롯해 전통정자와 연못, 물레방아 등이 들어서 있다.

공원 내에는 소나무를 비롯한 21종의 수목 1만3000여 주가 자리하고 있으며, 1.5km 구간의 산책로도 조성되어 있어 휴식공간으로 좋다.

댐 주변에는 안동의 대표적인 향토 음식인 헛제사밥과 간고등어 등 전통음식점들이 있어 전통의 맛과 멋을 함께 할 수 있다.





2008 Football Festival

열정, 그리고 꿈과 희망

2008

제10회 청아의료재단기 내서읍 축구대회

본 재단 소재지역인 내서지역 축구를 사랑하는 축구동호인 상호간의 친선과 화합의 장으로 빼놓을 수 없는 대회로 자리매김한 “청아의료재단기 내서읍 축구대회”는 1999년 제1회 대회를 시작으로 지역 축구동호인들의 적극적인 참여와 관심으로 매회 지역축구사랑을 통한 친선도모와 경기력 향상을 실천하고 있다.

특히 올해에는 10주년을 기념하여 지역축구동호인 가족들이 함께 참여한 다양한 이벤트를 열어 큰 호응을 얻었으며 앞으로도 축구대회를 통한 지역사랑을 실천해 나가리라 기대해본다.

연도별 대회 경과현황

개최연도	대 회 명	대회기간	참가팀수	대회 우승팀	장 소	대 회 주 관
1999년	제1회 청아의료재단기 내서읍 친선축구대회	4월11일	7개팀	삼계현대 조기회	내서종합운동장	삼계1주공조기회
2000년	제2회 청아의료재단기 내서읍 친선축구대회	4월16일	13개팀	삼계현대 조기회	마산대학운동장	삼계1주공조기회
2001년	제3회 청아의료재단기 내서읍 친선축구대회	4월22일	18개팀	호계디딤돌	마산대학운동장	삼계1주공조기회
2002년	제4회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	4월27~28일	24개팀	호계디딤돌	내서종합운동장	삼계1주공조기회
2003년	제5회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월18일	24개팀	호계디딤돌	함안중,고등학교 운동장	내서연합축구협회
2004년	제6회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월15~16일	23개팀	동신조기회	내서종합운동장	내서연합축구협회
2005년	제7회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월21~22일	23개팀	호계디딤돌	내서종합운동장	청아의료재단
2006년	제8회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월20~21일	22개팀	광려조기회	마산종합운동장	내서지역 3개축구연합회
2007년	제9회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월19~20일	21개팀	광려조기회	마산종합운동장	내서지역 3개축구연합회
2008년	제10회 청아의료재단기 내서읍 축구대회	5월17~25일	21개팀	호계디딤돌	마산종합운동장	내서지역 3개축구연합회



사진으로본 2008 청아의료재단기 내서읍 축구대회



대회 운영본부석



선수대표 선서(광려조기회 서미석)



본부석 참석 내빈



본부석 참석 내빈



한들 FC팀 경기전 기념... 찰칵~



삼계현대조기회 경기전 기념으로...



대회기반납(제9회 우승팀 광려조기회)



내서지역 3개축구연합회에서 이사장에게 감사패 전달

Interview <인터뷰> 호계축구연합회 회장 공 종 현

Q. 청아의료재단기 내서읍 축구대회에 대해 갖는 의미를 어떻게 생각합니까?

내서지역의 축구동호회의 화합과 친목도모를 위해서 1회부터 10회대회까지 10년이란 세월이 흘러서도 계속 지속될 수 있다는 것은 청아의료재단 이사장님 이하 관계자분들의 보이지 않는 관심과 노력의 댓가라고 생각합니다. 앞으로 10년 아니... 20년 계속해서 내서읍 축구동호인들을 위해 나날이 발전하는 청아의료재단기 축구대회가 되길 바라며, 축구를 좋아하는 한사람으로써 다시한번 좋은 대회라고 생각합니다.

Q. 본 대회의 좋은점과 앞으로의 발전방안 및 바라는 점이 있다면 무엇입니까?

내서지역 축구동호회를 위해 한결같은 관심으로 10년이란 긴 세월동안 대회를 개최한데 대해 청아의료재단 관계자분들께 감사드리며, 앞으로도 보다 알찬 내용으로 축구경기 뿐만 아니라 다양한 체육행사도 겸하여 대회에 참여한 가족들도 함께 어울려 즐거움과 재미를 더할 수 있는 대회가 되길 바라며, 앞으로도 내서축구동호회 발전을 위해 기여해 줄 것을 부탁드립니다.



청아 e-스포츠동호회

글/ 청아병원 진단검사의학과_총무 김홍철

뜨거운 젊음의 열기 같은 여름이 지나가고, 절실의 계절 가을을 맞이하여 병원 소식지에 청아의료재단 e-스포츠동호회가 여러분들께 알릴 수 있는 기회가 온 것을 영광스럽게 생각합니다.

예전의 어른들은 게임이라는 말을 하면 게임은 오락이라는 공식으로 말씀 하셨습니다. 지금도 e-스포츠라는 이야기를 하면 '그게 무슨 스포츠야? 그냥 오락이지' 라고 이야기 하는 사람들이 대다수 일겁니다.

먼저 이스포츠란(e-sports, electronic sports), 컴퓨터·비디오 게임을 함으로써 경쟁하는 온라인 게임 스포츠입니다. 이것을 부르는 다른 말로는 사이버스포츠, 경쟁하는 게이밍(competitive gaming)이 있고 주최하는 단체나 대회에 따라 다르게 부르기도 합니다. e-스포츠 종목으로 간주되는 게임들은 보통 실시간 전략 게임(스타크래프트, 워크래프트 등) 일인칭 슈팅 게임(스페셜포스), 스포츠 게임(피파, 야구)과 같은 장르들이 있습니다.

하지만, 이런 이야기들은 급변하는 젊은층들의 문화를 제대로 인정해 주지 않으므로 생기는 오류가 아닌가 생각합니다. 흔히 대중가요도 트로트에서 발라드로, 그리고 서태지와 아이들 이후로 지금의 각가지 장르들이 생성되어, 우리나라 가요의 절반 이상이 이런 힙합 같은, 소위 어른들이 말씀하시는 '무슨 말인지 하나도 모

르겠다!' 리는 음악으로 현재의 가요시장은 주류를 이루고 있습니다. 마찬가지로, 불과 10여년전부터 컴퓨터 통신이 모뎀의 시절에서 광케이블의 시절로 바뀌고, 인터넷이 세계의 모든 사람들과 연결해주는 것이 가능해 짐으로써 혼자서 컴퓨터로 게임만 하던 사람들이, 이제 서로 의견을 주고받으며 공통의 주제로 협력하는게 가능해 지므로써 이런 것들이 현재의 e-스포츠가 발전하게 되는 바탕이 만들어지게 된 것이 아닌가 생각합니다.

아직 e-스포츠라는 단어가 생소한 분들이 대다수일 꺼라고 생각되며, e-스포츠라고 이야기 하면 단순히 컴퓨터 게임이라고 생각하는 분들이 많은데 실제로 머리를 많이 쓰는 게임입니다. 이번을 계기로 보다 많은 사람들이 저희 동호회를 접할 수 있도록 하기 위해 간략하게 동호회를 소개 하였습니다.

동호회가 만들어진 계기는 같은 관심사를 가진 직원들 간의 친목도모를 위해 만들어 졌습니다. 사석인 자리에서 몇몇 분들이 의기투합하여, 젊은 사람들뿐만 아니라 우리도 그들과 같이 열정적으로 할 수 있고, 없는 여가시간이지만 기꺼이 투자해도 아깝지 않을 모임을 만들기 위해 모였던 것이 동호회의 시작이었고, 지금도 그 때의 그 열정 그대로 가끔 퇴근시간 이후면 한데 모여 그동안 버려왔던 게임 실력을 뽐내며 한달에 한번 정기모임을 갖고 활발한 활동을 하고 있습니다.

청아 e-스포츠 동호회는 2005년 9월부터 정식적으로 활동을 시작하였으며, 자체적으로 매월 격주로 정기적인 모임을 갖고, 틈틈이 대외활동을 통하여 지금까지 꾸준히 청아의료재단 e-스포츠동호회를 알리고 있으며, 현재까지 주요활동으로는 2005년 11월 4일 마산삼성병원과 친선경기, 2006년 3월 3일 제일화재 친선경기, 2006년 5월 13일 춘계야유회(경주월드), 2006년 8월 19일 하계야유회(감천계곡), 2007년 6월 9일 제일화재와의 친선경기, 2007년 7월 14일 하계야유회(밀양배내골), 2008년 3월 22일 직장인 clan kn배 이스포츠 대회 참석 등과 같은 활동이 있었으며, 앞으로 더 많은 직장 동호회와 교류를 통한 병원의 대외적인 홍보 활동과 더불어 원내 회원들간의 상호 친목도모와 정을 나누며 여느 동호회 보다 더욱더 발전되고 앞서가는 청아의료재단 제1의 동호회로 거듭나기 위해 더욱 더 노력하겠습니다.

청아병원은

21세기 선진의료의 선두주자로 OCS, PACS, MRI, MD-CT 등
첨단의료장비를 갖추어 의료의 질적 향상과 전문성을 높이며
환자중심의 의료서비스를 실천하는 가족 같은 병원입니다.

보호자 없는 병동



간병으로 인한 어려움...

보호자 없는 병동으로 해결하십시오!

보호자 없는 병동은 병실별 간병인 1인 이상을 24시간 상주시켜 지속적으로 병실 내에 있는 환우들의 상태를 점검, 간병하므로 보호자의 상주가 필요 없이 저렴한 비용으로 간병인 서비스를 받을 수 있습니다. 전문적 치료와 간호를 바탕으로 한 공동 간병 제도를 도입해 시간적, 경제적인 여건으로 인해 치료와 입원 생활에 어려움을 겪는 환자와 보호자를 위한 입원서비스입니다.



고려를 영계 향당라는 평일 좋은 병원
청아병원
CHUNG-A GENERAL HOSPITAL

문의 / 대표전화 (055)230-1500 원무부 (055)230-1556

미세지방이식술

청아병원 미세지방이식 클리닉

성형외과 전문의·과장_배 상 모
 진료안내 및 문의전화 : 230-1584



미세지방이식이란?

지방이식은 우리 몸 특정 부위의 윤곽을 팽팽하고 볼록하게 만들어주고 싶을 때 하는 수술입니다. 이런 목적을 위해서 과거에는 주로 보형물이나 리프랙이나 콜리겐 주사 등을 이용하였습니다. 그러나 이러한 물질들은 자신의 체조직과는 성질이 다른 이물질이어서 여러 가지 부작용을 초래할 수 있어 피부 볼륨을 확장시키기 위한 이상적인 재료는 아니었습니다. 우리 몸에서 쉽게 추출할 수 있는 지방조직은 신체의 살아있는 부분이므로 이물질 반응이 일어나지 않아 이상적인 볼륨 확장용 재료입니다. 이 같은 이유로 아주 오래전부터 지방이식이 시행되어져 왔지만 흡수되는 양이 너무 많아서 그다지 좋은 방법으로 인식되지 않았고 이를 이용한 수술도 매우 제한적이었습니다. 그러나 최근 이식한 지방의 생착률을 높이는 방법이 개발된 후로는 거의 모든 신체부위의 볼륨 확장용 재료로서 사용되기 시작했습니다. 얼굴부위에 작은 양을 이식을 위해 사용되던 수술법이 이제는 유방이나 엉덩이 등 크고 넓은 부위의 볼륨 확장에도 이용되고 있습니다.

미세지방이식은 왜 이상적인 수술일까?

1. 다른 확장용 물질과는 달리 자신의 살아있는 신체 조직이므로 이물질 반응에 의한 부작용이 없다.
2. 이식한 지방세포가 생착된 후에는 없어지지 않고 시간이 지나도 변질되지 않으므로 효과가 영구적이다.
3. 지방조직은 딱딱한 고체가 아니어서 어느 부위에도 쉽게 주사하여 원하는 모양을 쉽게 만들 수 있다.
4. 이식한 지방이 부족하거나 남는 경우 또 모양이 적당치 않거나 울퉁불퉁하게 되는 등 원치 않는 수술결과가 나와도 2차적으로 쉽게 교정할 수 있다.
5. 수술이 간단하고 수술시간이 짧으며 수술 후 바로 일상생활을 할 수 있다.
6. 수술부위에 흉이 남지 않는다.
7. 한번에 여러 부위를 수술할 수 있다.
8. 배나 허벅지 등 지방이 과다 축적된 부위에서 지방을 추출함으로써 이들 부위의 윤곽도 개선시킬 수 있다.

○수술방법



부위별 미세지방이식

[**이마**] 동그랗게 나온 이마를 원할 때 / 이마가 뒤로 누워 보기가 싫을 때 / 눈썹 뼈가 튀어 나와 보기 싫을 때 / 보형물로 이마 수술을 받고 싶지 않을 때



[**볼**] 볼에 살이 빠져 들어가 보일 때 / 광대뼈가 두드러져 보일 때 / 나이가 들면서 볼 피부에 탄력이 없어지고 주름이 생길 때 / 광대뼈와 턱뼈사이가 들어가 그림자가 질 때

[**관자놀이**] 관자놀이가 들어가서 광대뼈가 두드러져 보일 때 / 이마가 옆으로 좁아 보일 때

[**귀족수술**] 코방을 옆이 함몰되어 보일 때 / 입이 나와 보일 때 / 꺼진 눈 / 윗 눈꺼풀이 꺼져 깊은 그림자가 보일 때 / 안구가 나와 보일 때

[**다크써클**] 아랫 눈꺼풀이 뺨의 위 부위보다 들어가서 어두워 보일 때 / 아랫 눈꺼풀이 처지고 지방 주머니가 볼거져 나와 그림자가 보이거나 주름이 잡힐 때

[**팔자주름**] 나이가 들면서 팔자주름이 깊어질 때 / 볼 살이 많아 입술 부위와 충치 저보일 때



[**코**] 콧등이 낮을 때 / 콧등이 튀어나와 있을 때 / 실리콘이나 고어텍스 등 인조 보형물로 수술하기를 싫어하는 경우 빠른 회복이 가능한 코수술을 원할 때

[**턱**] 무턱일 때 / 턱의 길이가 짧을 때 / 턱끝 앞쪽을 볼록하게 하고 싶을 때

[**기타**]

- **손등** - 손등에 살이 없어 혈관이 드러나 보일 때
- **가슴** - 보형물을 사용하지 않고 가슴을 확대시키기를 원하는 경우 또는 가슴을 더욱 탄력 있게 할 때
- **엉덩이** - 엉덩이가 빈약할 때, 처진 엉덩이를 함-업 시키고 싶을 때

수술 후 관리법

1. 시술 직후 심하게 걷거나 운동을 하지 않는 것이 좋습니다. 심하게 운동을 하면 지방의 채취부위에 멍과 붓기가 오래갈 수 있습니다.
2. 볼이나 입가, 눈 밑에 지방을 이식한 경우는 입을 너무 크게 벌릴거나 크게 웃는 것은 좋지 않습니다. 지방의 생착률이 떨어질 수 있기 때문입니다.
3. 화장은 바로 가능하며 세안은 다음날부터 가능합니다. 세안 시에는 시술 부위를 심하게

문지르지 않도록 합니다.

4. 잠을 잘 때 엎드려 잔다거나 손을 올려놓고 자면 지방이 눌러 모양이 변형이 되거나 생착률이 떨어질 수 있으므로 주의해야 합니다.
5. 일주일 정도 금주, 금연을 해야 합니다. 알콜은 지방이식 부위에 염증을 일으킬 수 있으며, 담배는 혈액순환에 장애를 주어 지방의 생착률을 떨어뜨릴 수 있습니다. 이후로도 흡연은 최소한으로 줄이는 것이 지방의 생착에 도움이 됩니다.

자주 묻는 질문 Q&A

Q

지방이식은 시간이 지나면 다 흡수되나요?

A

지방이식은 잘 흡수되는 것이 사실이었습니다. 지방이식은 새로 나온 수술방법이 아니고 오래된 방법입니다. 전에는 생착률이 매우 낮아 흔히 하지 않던 수술이었으나 요즘 생착률을 높일 수 있는 기법과 수술기구가 개발되어 전에 비해 생착률이 월등히 높아져 각광을 받게 되었습니다. 1cc 지방이식용 주사기에 구멍이 아주 작고 지방세포가 통과하는 동안 터지지 않게 내면이 코딩된 주입관을 이용하여 가늘게 충증이 이식하여 생착률이 최대 80%정도가 될 만큼 지방이식술이 발달하였습니다. 그리고 흡수될 것을 계산하여 필요한 양보다 더 많이 주입함으로써 수술결과를 향상시킵니다. 이 같은 이유로 전에는 상상할 수도 없었던 부위에까지 지방이식술을 하기에 이르렀고 거의 만능인 수술처럼 인식되기 시작하였습니다.

Q

수술한 부위가 울퉁불퉁해지는게 사실인가요?

A

물론 수술 부위가 울퉁불퉁해질 수도 있습니다. 충분한 수술 경험이 없는 의사가 가늘게 충증이 이식하지 않고, 피부에 가까운 부위에 부분적으로 지방이 많이 이식하면 울퉁불퉁해질 수 있습니다. 경험이 풍부한 의사가 수술하면 거의 생기지 않는 현상이며 설사 생겼다 하더라도 쉽게 해결되므로 걱정할 필요가 없습니다.

Multi Detector CT, 16-slice

16슬라이스 MD-CT(다중검출 전산단층촬영기) 도입

경아병원 영상의학과 055) 230-1563, 1565

이번에 도입한 GE의 16슬라이스 MD-CT(Multi Detector CT, 16-slice)는 0.5초 촬영에 16개의 영상을 얻을 수 있는 빠른 속도가 장점입니다. 또한 이 기기는 기존 장비로 발견이 어려웠던 1mm 미만의 종양 등 작은 병변까지 진단이 가능하며 3차원 영상 구성이 가능해 실제 병변의 위치나 크기 등의 정확한 파악에 큰 도움이 될 것으로 기대되고 있습니다.

특히 기존 CT 보다 10배가량 촬영시간이 단축됐으며 피폭량을 크게 감소시켜 자주 CT 검사를 받아야 하는 환자들의 방사선 피폭 부담을 덜어 줄 수 있게 되었습니다.

16슬라이스 MD-CT는 고속촬영, 3차원 영상구현, 피폭량 감소, 오진율 감소 등의 장점을 보유하고 있습니다.

Multi-CT 검사 안내

CT혈관 조형술(CTA)

- 뇌혈관 진단(동맥류, 혈관협착, 폐쇄 및 기형 등)
- 심장혈관질환 진단(관상동맥, 협착, 심근경색)
- 대동맥 질환 진단(대동맥류, 대동맥박리)
- 폐동맥 혈전증
- 신장혈관질환 진단(신장혈관 폐쇄에 의한 신장 고혈압)
- 상·하지 혈관폐쇄 진단(당뇨 합병증, 버거스씨 질환)
- 하지정맥혈전 및 정맥류 등을 신속히 촬영, 3D입체영상분석으로 쾌적하고 정확한 진단

관류검사

- 급성 뇌경색 진단 등 급성 관류장애로 인한 급성질환을 보다 신속하고 예민하게

CT내시경 검사

- 대장질환 선별검사
- 대장암 수술전 병기 평가 및 수술 후 추적검사
- 기관지검사

역동검사

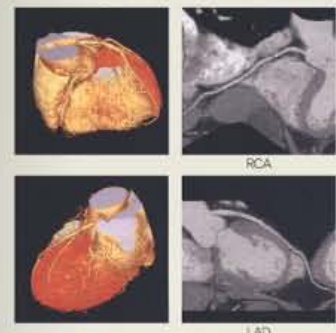
- 간암 • 췌장암 • 신장암 등의 암검사

다면적 영상분석

- 모든 질병의 다면적 영상구현
- 골격계질환 삼차영상 진단
- 종양입체분석 및 성장속도 분석
- 암 병기 결정



MD-CT 촬영이미지



MRI

(Magnetic Resonance Imaging)

MRI는 강력한 자기장을 지닌 자석장치와 고주파 발생장치, 그리고 컴퓨터 시스템으로 구성되어 있으며 해부학적으로 인체를 진단하여 그 정보를 영상으로 나타내주는 장치입니다.

MD-CT

(Multi Detector CT, 16 slice)

16슬라이스 MD-CT는 0.5초 촬영에 16개의 영상을 얻을 수 있는 빠른 속도가 장점입니다. 또한 이 기기는 기존 장비로 발견이 어려웠던 1mm 미만의 종양 등 작은 병변까지 진단이 가능하며 3차원 영상 구성이 가능해 실제 병변의 위치나 크기 등의 정확한 파악이 가능합니다.

복강경

복벽에 작은 절개를 하여 그 곳을 통해서 가는 복강경을 복강 내로 넣고 이를 통해 장기를 (장, 간, 자궁, 난소 등)의 이상 유무를 확인할 수 있습니다.



△MRI



△MD-CT



△전자위·대장내시경



△FPL



△유방촬영기



△미세수술현미경



△관절경



△복강경



△칼라심장초음파기

미세수술현미경

육안으로 식별이 불가능한 신경, 혈관 등의 조직을 4~30배로 확대하여 수술함으로써 보다 정밀한 미세수술이 가능합니다.

관절경

관절경은 어깨관절이나 무릎 관절, 발목 관절 등 관절강 내의 변화를 직접 보면서 진단 및 수술을 하는 것입니다.

I²PL

(Intense Pulsed Light Therapy system)

I²PL은 단일파장만 방출되는 레이저 치료방식과는 달리 다양한 파장의 빛을 피부에 주기적으로 조사하여 피부의 탄력재생과 피부결 회복 등 다양한 피부손상과 질환 증상을 부작용을 최소화하고 한꺼번에 여러 병변을 치료하는 광피부재생술이라고 불리는 획기적인 피부질환 시스템입니다.

유방 방사선 촬영기 | 전자 위 · 대장 내시경 | 근전도기 | 칼라심장 초음파기 | 디지털 뇌파 검사기 | 체지방 측정기

😊 2008년 고객만족 캠페인

고객만족을 위한 우리의 다짐 테마를 선정하여 원내에 친절 포스터 게시 및 스마일 뱃지와 리본을 부착하여 우리의 마음가짐을 다지고 고객서비스를 실천하고 있습니다.



1
이해하기 쉽게
설명을 잘하는
병원이 되겠습니다

2
고객의 말씀을
귀 기울여 잘 듣는
병원이 되겠습니다



3
소중한 고객님,
정성껏
모시겠습니다



4
미소 짓는
얼굴로
맞이하겠습니다



뇌 건강! 뇌 종합검진으로 지키십시오



뇌 종합검진이란?

뇌의 질병이나 질병을 유발할 수 있는 조건들을 미리 발견하여 예방적인 치료를 함으로써 뇌졸중이나 치매의 발병을 미연에 방지하고자 하는 뇌 건강관리 시스템입니다.

일단 뇌는 어떤 문제점을 일으키면 원상태로 회복시키기도 힘들고 신체의 다른 부위보다 많은 후유증을 남기게 됩니다. 따라서 뇌를 치료하기 보다는 예방이 중요하다는 인식을 갖는 것이 중요하다고 하겠습니다. 특히 가족 중에서 중풍이나 뇌혈관 기형의 가족력이 있다면 아무 증상을 못 느끼고 있다고 하더라도 뇌 종합검진을 받아보길 권하고 싶습니다.

● 뇌 종합검진 항목 ●

뇌졸중검진 A - 50대 이상을 위한 검진

검진비 : 60만원

- 자기공명혈관조영술(Brain MRA 또는 MRI)
- 호모시스테인(혈액속 뇌졸중 유발인자 검사)
- 항인지질 항체검사(정.동맥내 혈전성 질환 유무 검사)
- 일반혈액검사
- 혈액지질검사
- 심전도 검사(EKG)
- 심장초음파
- 경동맥 초음파



뇌졸중검진 B - 30, 40대를 위한 검진

검진비 : 25만원

- 뇌동맥혈관조영술(CBR, Artery CT contrast Angio)
- 호모시스테인(혈액속 뇌졸중 유발인자 검사)
- 항인지질 항체검사
- 일반혈액검사
- 심전도 검사

치매 검사

검진비 : 40만원

- ◆ 자기공명영상촬영술(Brain MRI)
- ◆ 치매검사
- ◆ 갑상선기능검사
- ◆ 호모시스테인&일반혈액검사



청아병원 병원장 이진석

CHUNG-A GENERAL HOSPITAL

제1정형외과	T.230-1661 • 척추외과/골절외상 • 인공관절성형술 • 골다공증/관절내시경수술 • 퇴행성 관절염/성장클리닉
제2정형외과	T.230-1662 • 미세혈관수술/골다공증 • 관절경수술/인공관절치환술 • 소아정형/사지연장술 • 척추외과/근골격계질환/골절외상
제3정형외과	T.230-1663 • 척추외과 • 골절외상/ 인공관절성형술 • 퇴행성 관절염/ 골다공증 • 관절 내시경 수술
신경과	T.230-1597 • 두통·현기증/뇌졸중(중풍), 치매 • 경련성장애(간질) • 운동장애·운동실조 • 근 무력감 및 근 위축
제1내과	T.230-1552 • 소화기 및 간·담도내과 • 내분비 및 신장내과 • 순환기 및 호흡기내과 • 심장초음파/대장내시경
제2내과	T.230-1549 • 소화기 및 간·담도내과 • 내분비 및 신장내과 • 순환기 및 호흡기내과 • 심장초음파/대장내시경
제3내과	T.230-1545 • 소화기 및 간·담도내과 • 상부·하부 위장관 내시경 • 순환기 및 호흡기내과 • 내분비내과/신장내과
외과	T.230-1553 • 대장항문질환(치질, 치열, 치루, 항문주위농양) • 위수술 및 간·담도수술 • 유방암검사 및 유방질환
신경외과	T.230-1562 • 뇌종양, 척추종양 • 뇌혈관질환(추간 판탈출증, 척추 관절염, 디스크내장증)
제1소아청소년과	T.230-1593 • 알레르기 질환 및 호흡기 질환 • 선천성 심장 질환 • 소아 소화기 질환 • 소아 간질 및 신경질환
제2소아청소년과	T.230- • 선천성 심장 질환 • 소아 간질 및 신경질환 • 소아 천식 • 소아 혈액 종양 질환
성형외과	T.230-1584 • 눈 및 코 미용수술 • 유방 확대 및 축소 수술 • 지방 흡인 제거술 • 얼굴 기형 재건수술
이비인후과	T.230-1585 • 귀코, 목 질환/축농증 내시경수술 • 코콜리, 레이저 코수술 • 중이염 미세현미경 수술 • 악인면외상/후두내시경
영상의학과	T.230-1567 • MR(자기공명영상 촬영) 검사 • CT(컴퓨터단층촬영)검사 • 초음파 검사
마취통증의학과	T.230-1624 • 무통마취 • 통증클리닉
진단검사의학과	T.230-1578 • 뇨검사/일반체액 검사/분변 검사 • 혈액학 검사/미생물 검사 • 면역혈청 검사/종양표지자 검사 • 효소면역 검사/알레르기 검사
응급실	T.230-1573 • 급성위식장애 • 외과적 응급증상 • 소아 응급증상
부설	• 종합건강진단센터 • MRI실 • MD-CT실 • 근전도실 • 칼라초음파진단실 • 신경생리검사실 • 유방암검사실 • 소화기내시경센터 • 관절경수술실 • 골밀도검사실 • 통증치료실 • 물리치료실 • 임상병리실 • 기관지경실 • 보호자없는병동 • 전문 임상클리닉(fPL클리닉, 성장클리닉, 뇌졸중클리닉)

동서병원

병원장_정치영

DONG-SEO HOSPITAL

동서병원은 현대사회의 복잡, 다양화에 따라 늘어나는 정신질환으로 고통받고 있는 환우 및 가족들을 위한 진료 및 연구에 힘쓰고 있으며, 재단 산하의 청아병원이 5분거리에 위치하고 있어 응급환자 발생시나 다양한 진단에 대한 치료가 적시에 이루어지고 있습니다.

진료과 정신과 1~13과, 내과, 가정의학과, 신경과

정신과 전문병원, 정신보건사회복지사 수련병원, 창원시 정신보건센터 위탁운영

부 설

재활치료낮병원, 알코올재활센터, 교육수련센터
 사회사업실, 임상심리실, 위내시경실, 초음파실, 해피하우스
 임상병리실, 물리치료실, 임상생리실, 방사선실

정신과 전문병원

정신보건사회복지사 수련병원



사회사업실

사회사업실은 정서적, 정신적인 어려움을 겪고 계신 분들의 사회적응 및 복귀를 돕기 위해 개인, 집단 그리고 가족을 대상으로 다양한 재활서비스를 제공하고 있습니다.

보건복지부에서 지정한 정신보건사회복지사 수련기관으로서 교육에도 힘쓰고 있으며, 사회복지 봉사활동 인증센터로서 자원봉사자를 양성·관리하고 있습니다.

교육병동

교육병동에서는 다양한 정신질환으로 고통받고 있는 분들이 전문 치료자들의 도움으로 자신들의 어려움을 스스로 해결해 나갈 수 있도록 돕는 치료프로그램을 운영하고 있습니다.

치 료 진 : 정신과 전문의, 정신보건간호사, 정신보건사회복지사, 정신보건임상심리사
치 료 내 용 : 정신치료, 약물치료, 재활치료, 통원치료

프 로 그 램 : 개인정신치료, 집단정신치료, 사회기술훈련, 증상약물강의, 그룹산책, 미술치료, 요리요법, 레크리에이션, 서예요법, 문예요법, 에어로빅, 영화감상 등

특수클리닉

① **알코올 치료센터 :** 알코올 중독증에 대한 체계적이고 전문적인 치료를 제공하고 있습니다.

② **우울증, 기분장애 클리닉 :** 우울증 및 양극성 장애 등의 기분장애에 대한 전문적인 치료 및 적절한 치료환경을 제공하고 있습니다.

직업재활 (해피하우스)

환우들의 빠른 회복과 원활한 사회복귀를 위한 직업재활 프로그램으로 보호작업장(해피하우스)이 운영되고 있습니다. 작업 활동에 대한 적응력을 키우고 자율성과 독립성을 향상시키며 경제적인 도움도 얻을 수 있습니다.

낮병원

사회로의 완전한 복귀를 목적으로 원만한 사회생활에 필요한 전문적인 재활서비스를 제공하고 있습니다. 교육 및 다양한 활동과 프로그램을 통해 낮병원 회원들 사이의 친밀감과 공감대를 형성하고 폭넓은 대인관계를 유지해 나감으로써 재발의 가능성을 줄여줍니다. 또한 심리적, 경제적 부담을 줄이고 개인별 맞춤

서비스를 받을 수 있습니다.

참여 대상은 일상생활 또는 대인관계유지, 사회적응의 어려움을 지닌 정신장애인으로서는 퇴원준비 단계에 계신 분, 외래치료를 받는 분, 퇴원 후 사회복귀를 준비하는 분, 타 기관에서 약물치료를 받는 분도 포함됩니다.

임상심리실

임상심리실에서는 개인에 대한 심리적 특성을 이해하기 위해 심리검사, 면담, 행동관찰 등을 통해 심리학적 평가를 실시하고 있습니다.

심리학적 평가는 환자에 대한 정확한 진단뿐만 아니라 정신감정, 정신지체장애등급 판정과 관련된 각종 진단서 발급을 위한 객관적인 자료로도 사용됩니다.

임상생리실

뇌파검사는 심각한 정신과적 증상을 보이거나 약물치료에 반응을 보이거나 약물치료에 반응을 보이지 않는 환자, 약물투여가 신체적 문제로 힘든 경우에 적용할 수 있는 안전한 검사 방법으로 뇌의 활동수준을 검사합니다.



2008 동서병원·청아병원 소식

2008 월별 친절캠페인

5~6월 CS 테마

“설명을 잘하는 병원이 되겠습니다.”

7~8월 CS 테마

“소중한 고객님, 정성껏 모시겠습니다.”

9~10월 CS 테마

“미소짓는 얼굴로 맞이하겠습니다.”

고객만족을 위한 우리의 다짐 월별 테마를 선정하여 원내에 주제/표어 게시 및 스마일 배지와 리본을 부착하여 우리의 마음가짐을 매일 다지고 있습니다.



청아병원 개원 11주년 기념식

지역주민과 함께하는 청아병원이 지난 2월 22일 개원 11주년을 맞아 본원 강당에서 기념행사를 가졌다. 이날 최재영 이사장은 기념사에서 “11년이라는 세월동안 병원이 많은 변화를 거듭해 왔으며, 그간의 직원들의 노고를 치하한다”고 말했다. 그리고 모범직원, 10년 장기근속자, 5년 근속자 34명에게 표창장을 수여하고 병원 발전에 공헌한 외부인에게도 감사패가 전달되었다.

CS리더 서비스-UP교육 실시

CS기본 교육에서 감성교육으로 한층 업그레이드하여 동서병원과 청아병원 각부서 CS리더 38명을 대상으로 실무현장에서의 서비스 리더십 향상을 위하여 '2008년 CS리더 서비스-UP과정'으로 3월 18일(화) 동서병원 강당에서 교보생명 CS컨설턴트를 초청하여 CS리더십, 커뮤니케이션 스킬, 자기열정 개발 등의 주제로 특강을 실시했다.



제회 청아의료재단기 마산시 게이트볼대회 개최

본 재단은 생활체육 활성화와 어르신들의 여가선용을 위해 제회 청아의료재단기 마산시 게이트볼대회를 지난 3월 25일 마산종합운동장 보조경기장에서 열었다. 마산시 생활건강증진 사업의 일환으로 본 재단에서 주최하는 이번 대회는 국민 생활체육회 산하 마산시 게이트볼 연합회 20여개 회원 클럽팀 300여분의 지역 어르신들이 참가하여 클럽간 친목도모, 건강증진 및 화합의 장이 되었다.

제2기 간호부 프리셉터 과정 수료

지난 4월 7일, 8일 이틀간 청아병원 강당에서 동서병원과 청아병원의 각병동에서 선발된 경력간호사 30명을 대상으로 2008년도 간호부서의 프리셉터 제도 운영을 위한 제2기 Preceptor 교육을 실시했다.
교육내용은 Preceptorship의 개념 이해와 역할 및 자세, 긍정적 인간관계와 의사소통, NLP코칭의 이해 및 활용, 프리셉터를 지도하는 방법과 간호업무기술, 감염관리, 환자안전관리, 수혈관리, 전자간호기록 등 실무관련 교육에 관한 내용으로 진행했다. 교육이수 간호사들에게 제2기 프리셉터 수료증을 수여하였다.



제2기 프리셉터 임명식 실시

본 재단은 5월 직원조회시 각 병원 강당에서 '2008년도 신규간호사들의 실무적인 업무증진의 길잡이'가 되어 줄, 제2기 간호부 프리셉터 임명장 수여식을 가졌다.
작년에 이어 제2기 Preceptor로 임명된 동서병원 14명과 청아병원 10명의 간호사는 지난 4월 7일~8일까지 양일간 16시간의 소정의 교육을 이수하였으며, 각 병동에서 추천에 의해 임명되었다.
(임명일자: 2008. 5. 01일부)

동서병원 "정신건강의 날" 기념 한마당 행사 열려

동서병원은 4월 '정신건강의 달'을 맞이하여 정신건강의 중요성과 정신질환에 대한 편견에 대해 돌아보는 계기를 마련하고자 지난 4월 22일, 오전 10시부터 2시간 동안 병원본관 입마당에서 환우와 직원 300여명이 참석한 가운데 '제10회 정신건강의 날' 행사를 개최했다.
이날 행사는 여자 훌라우프, 남자 족구 등 체육행사에 이어 한마당 행사로 환우와 직원이 함께 어울려 병동별 장기자랑, 간호대학 실습생과 외부인의 찬조출연하여 스포츠와 밸리댄스, 즉석 노래자랑이 진행되어 조금이나마 웃을 수 있는 여유를 가질 수 있도록 다양한 프로그램으로 어울림 한마당 행사를 마련했다.



2008년 신입직원 연수교육 실시

본 재단은 새롭게 출발하는 2008년 입사한 신입직원을 대상으로 4월 25일~26일까지 2일간 부곡하와이 호텔에서 병원의 비전과 구성원 상호간의 커뮤니케이션 활성화를 통한 공동체 의식 함양을 위하여 조직활성화 교육을 실시하였다.

2007 News



어린이 인형극 공연 가져

청아병원에서는 5월 가정의 달을 맞아 임원환우와 내서지역 어린이들을 위해 지난 5월 6일(화), 오전 11시부터 본원 강당에서 경남 색동어머니 동화연구회 경남지회에서 주관하여 '눈먼 곰과 다람쥐'라는 주제로 무료인형극 공연을 가져 어린이들과 함께 즐거운 시간을 가졌다.

어버이날 맞이 '푸른 가족 한마당 큰잔치' 개최

어버이날을 기념하여 동서병원, 청아병원 노인간호봉사단 주최로 5월 9일, 오후 1시부터 내서읍사무소 강당에서 내서지역에 계신 독거어르신 200여분을 대상으로 어르신들의 건강증진과 예방을 위해 혈압 및 혈당검사, 건강상담 등 의료진의 무료진료를 실시하고, 어르신을 위한 위안행사로 '푸른 가족 한마당잔치'를 개최했다. 이날 행사는 다과회와 함께 간호사들의 코믹댄스와 밸리댄스를 비롯해 중리종합사회복지관 설전동 국악원의 찬조출연으로 전통민요, 사물놀이, 어르신 노래자랑 등 다채로운 공연이 이어져 흥겹게 하루를 보내시도록 어르신 위안잔치를 가졌다.



청아병원 "소화기내시경센터"개소

청아병원은 내과 소화기내시경 검사의 적체를 해소하고, 현재 증가하고 있는 소화성궤양과 위암, 대장암과 대장용종 등의 소화기질환의 진단과 치료를 위해 지난 5월 7일부터 본원 2층에 25평 규모로 내원객들이 불편 없이 검사를 받을 수 있도록 새롭게 확장하여 소화기내시경센터를 개소하고 진료를 시작했다. 본원 내시경센터는 지역 주민들에게 질 높은 의료서비스를 제공하기 위해 소화기질환을 내시경센터 중심으로 통합진료를 함으로써 진료편의를 극대화하고, 소화기내시경 전문의진료를 모시고 최신전자내시경 검사 장비를 구비하여 내과 소화기질환을 검사하는 소화기내시경 검사실과 상담실, PACS(영상전달)를 이용, 실시간 '검사영상'이 모니터로 전달되는 원스톱 서비스의 통합진료를 제공할 수 있어 내과 내원고객의 검사 신뢰성과 진료 편의를 도모할 수 있을 것으로 기대된다.

어르신 축제한마당 행사 무료검진 실시

중리종합사회복지관에서 주최하고 청아의료재단과 지역기관에서 후원하는 '제13회 할아버지,할머니 축제 한마당' 경로잔치 행사가 지난 5월 21일 내서문화체육센터에서 열려, 이날 동서병원 청아병원 간호봉사단은 센터를 방문하여 행사에 참석하신 내서지역에 계신 어르신 300여분을 대상으로 당뇨와 고혈압검사를 위한 혈압 및 혈당검사, 건강상담 등 무료검진을 실시했다.





제10회 청아의료재단기 내서읍 축구대회 개최

본 재단은 올해로 제10회를 맞는 청아의료재단기 내서읍 축구대회를 5월 17일부터 25일까지 7일동안 마산대학운동장과 마산종합운동장에서 개최하였다. 이번 대회에는 21개팀의 축구동호회 500여 명이 참가한 가운데 내서지역 단체 및 축구동호인들간의 친선과 화합의 장이 되었다. 이날 이벤트행사로 어린이 사생대회와 체육대회가 함께 열려 한층 즐거움과 재미를 더했다.

제10회 청아의료재단기 축구대회 우승은 호계디딤들 FC팀이 차지했으며, 준우승은 한들 FC팀, 3위는 서광조기회팀이 입상하여 경기결과에 따라 입상팀에게는 트로피와 시상금이 수여되었고 또한 참가자들에게 행운권 추첨을 통해 푸짐한 상품이 전달되었다.

2008년 간호사 보수교육 실시

본 재단 간호부에서는 5월 29일, 6월 5일, 13일 3회차에 걸쳐 2008년 간호사 보수교육을 동서병원 강당에서 실시했다.

오전 8시부터 시작으로 '간호과정과 비판적 사고/간호기록의 발전방향, ENR 시스템에서의 간호과정 적용사례, 의료커뮤니케이션 실무적용'이라는 주제로 실시된 이번 교육은 동서병원, 청아병원 총 170여명이 이수했으며, 청아병원 이미아, 한선이 수간호사와 동서병원 박순옥, 최영희 수간호사의 강의로 진행되었다.



청아병원 "보호자 없는 병동" 운영

청아병원은 가족 간병 부담의 어려움을 해소하고, 과다한 간병료 부담을 덜어주기 위해 지난 6월 23일부터 간병인이 하루24시간 배치하는 '보호자 없는 병동'을 운영하여 좋은 반응을 얻고 있다.

보호자 없는 병동은, 병실별 간병인 1인 이상을 24시간 상주시켜 지속적으로 병실 내에 있는 환우들의 상태를 점검, 간병하므로 저렴한 비용으로 간병인 서비스를 받을 수 있다.

전문적 치료와 간호를 바탕으로 한 공동 간병 제도를 도입해 경제적, 시간적인 여건으로 인해 치료와 입원생활에 어려움을 겪는 환자 및 보호자를 위한 입원서비스로서 환자분들에게 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

동서병원 개원 25주년 기념식

동서병원은 지난 7월 2일(수), 12시부터 3층 강당에서 개원 25주년을 맞이하여 기념행사를 가졌다.

이날 행사에서는 그동안 병원 발전을 위해 노력해 온 자원봉사자 및 장기근속자와 모범직원에게 표창패 및 감사패 수여식에 이어 이사장 및 병원장의 기념사와 격려사와 함께 25주년 기념 케익 커팅 순으로 진행되었다.

이날 이사장은 기념사를 통해 1983년 개원한 이래 초창기 어려움을 딛고 이제는 지역사회에 우뚝서게 된 동서병원이 25주년을 맞이하기까지 모든 직원들이 혼연일체가 되어 노력해온 결과라고 생각한다고 말했으며 앞으로도 지역주민과 함께하는 신뢰받는 병원으로 역할을 다 할 수 있도록 다 같이 노력해 줄 것을 당부부 끝으로 행사를 마쳤다.



2007 News

2008년도 상반기 친절부서 및 으뜸친절직원 시상

동서병원과 청아병원은 직원들의 고객만족서비스 활동을 생활화하기 위해 실시하였던 2008년 상반기 5월~7월까지 3개월간 실시한 부서별 서비스 모니터링 평가를 통해 친절부서 2개 부서와 전직원 평가를 통해 으뜸친절직원 5명을 병원별로 선정하였다. 청아병원 친절모범부서로는 응급실, 경영지원부가 동서병원은 구매부, 본관5병동이 선정되었고, 으뜸친절직원으로는 청아병원은 경영지원부 박근배 등 4명과 동서병원 대외협력팀 장윤희 등 4명이 선정되어 소정의 상품을 수상하였다.



서우선 과장, 마산MBC "생방송 건강클리닉" 방송출연

7월 4일(금) 오전 11시, 마산MBC "생방송 건강클리닉" 프로그램에 내과 서우선 과장이 "과민성대장증후군"이란 주제로 방송 출연하여 과민성대장증후군의 증상과 소화불량증과의 차이점, 선종성 대장용종과 절제술, 진단과 원인, 그에 따른 치료를 위한 약물, 식사요법, 정신치료요법과 예방법, 전화상담 등 유익하고 다양한 의료정보를 제공하였다.

직장내 성희롱 예방 및 소방안전교육 실시

'08년 직장내 성희롱 예방 및 소방안전 교육이 지난 7월 14일부터 25일까지 6회차에 걸쳐 전직원을 대상으로 각 병원 강당에서 실시하였다.

직장내 성희롱을 예방하고 성숙한 근무분위기 조성을 위하여 성희롱 예방교육의 필요성, 성희롱 발생시 대처요령, 문제처리과정에 대한 강의와 "당신의 직장은 안전한가요?"라는 주제의 교육동영상을 통하여 다양한 사례와 예시, 대응방안, 구제절차 등이 제시되었다. 또한 소방안전 교육으로는 부주의로 인한 순간적인 화재시 소화기 사용방법, 긴급화재시 비상대피요령과 대처방법 등 다양한 형태의 예방교육이 진행되었다.



청아병원, 직원대상 심폐소생술 교육 실시

1339 응급의료정보센터 주관으로 본원 간호사와 의료기사를 대상으로 직원들의 응급처치를 위한 필수교육 과정인 심폐소생술(CPR) 교육을 지난 8월 7일(목), 오후 3시부터 본원 강당에서 실시했다.

교육은 전체 약 2시간가량 소요되었으며 이론교육으로 동영상 소개, 슬라이드 강의와 CPR Any 실습매니킹을 이용한 개인별 실습 순서로 진행되었다. 이번 교육은 이론과 실습을 통한 심폐소생술을 보다 정확하게 학습하는 시간이 되었으며 실제 응급환자의 적용에도 많은 도움이 될 것으로 기대된다.

청아병원과 경남메세나협회의 아름다운 동행

"기업과 문화예술의 아름다운 동행"이라는 캐치프레이즈로 창립된 경남메세나협회의회는 150여 회원기업이 가입되어 문화예술 활동에 참여 지원하고 있다. 경남메세나협회에 본 청아의료재단 최재영 이사장은 이사장, 어경국 경영지원 부장이 기획위원으로 각각 선임되어 경남메세나협회 활동을 지원하고 있다. 행복한 문화를 만들어 나간다는 취지의 문화서비스 프로그램인 "회원사를 찾아 가는 작은 공연"의 일환으로 본 재단에서는 매년 연말 '경남프리모앙상블 초청 병원음악회'를 11회째 개최하고 있으며 여러 방면으로 기업의 문화예술 활동지원에 적극적으로 동참하고 있다.



직원 감염관리교육 실시

지난 8월 21일(목), 오후 4시부터 2시간동안 본원 강당에서 청아병원 간호사를 대상으로 감염관리교육을 실시했다. 감염관리실 박은경 전담간호사는 MRSA와 VRE 감염관리와 직원 감염관리 프로그램, 임신한 직원의 감염노출시 위험과 관리 등 직원의 감염관리에 대한 주제로 강의를 하여 직원들에게 감염에 대한 경각심을 일깨우는 시간이 되었다.

하반기 원내 CS교육 실시

동서병원과 청아병원은 직원들의 고객만족 친절서비스 및 커뮤니케이션스킬 향상을 위한 교육과정으로 직원중 교육희망자를 대상으로 8월 25일, 27일 양일간 오후 3시부터 2시간 동안 각 병원 강당에서 교보생명 CS컨설턴트를 초빙하여 CS특강을 실시했다. 교육은 CS마인드, 비전(목표)만들기, 고객과 커뮤니케이션 향상이라는 내용으로 진행됐으며 직원들의 현장모습을 사진으로 담아 UCC로 제작한 영상스케치를 보여줬다.



청아병원, 이비인후과 권철환 과장 초빙

청아병원에서는 지난 9월 8일부터 선임 이비인후과 과장으로 권철환 전문의를 초빙하여 진료를 개시함으로써 더욱 향상된 양질의 의료서비스와 진료가 이루어질 것으로 기대된다.

주요진료과목

- 귀, 코, 목 질환 / 축농증 내시경 수술
- 코골이, 레이저 코수술 • 중이염 미세현미경수술
- 약안면외상 / 후두내시경 • 알레르기 검사 및 치료



청아병원, 문화복합 공간으로서의 역할

청아병원 로비에서 3개월에 1회 작은음악회 및 연말 송년음악회와 매주 2회 강당에서의 영화상영과 어린이인형극 공연, 무료이발봉시 등을 통해 환자와 가족이 병원생활에 활력을 갖고, 스트레스를 해소할 수 있는 기회를 제공하고 있다.

최고수준의 의료를 최상의 서비스로 봉사하는
 고객중심의 신의료문화를 주도하기 위해서
청아의료재단은 항상 노력을 다하고 있습니다.

청아의료재단 Chung-A General Hospital

종합건강진단센터

올해도 보다 성숙된 친절과 신뢰있는 건강진단으로
 여러분들을 모시고자 합니다.
 저희 센터에서는 건강 진단의 질적향상을 위하여,
 여러분들의 큰 성원에 힘입어 첨단 의학장비 도입은 물론
 '원룸시스템' 체제의 종합건강진단센터에서
 보다 편안하고 쾌적한 환경에서 검사가 이루어질 수 있도록
 최선을 다하고 있습니다.

지금 바로 귀하의 건강을 확인할 때 입니다.

단 **3**시간의 당신의 건강과 가정의 행복을 책임집니다!
 투자

기본검사

위험인자 평가상담 / 신체계측 및 체성분 분석 / 자율신경 균형검사 / 혈액 검사
 안과 검사 / 심전도 검사 / 폐기능 검사 / 청력 검사 / 흉부 및 복부 촬영
 상부 위장 조영촬영 / 부인과 검사 / 초음파 검사(유방, 상복부)
 골밀도 검사 / 위·내시경 검사 / 유방 X-선촬영 [약 90여종]



선택검사

내장 조영 촬영 / 내장 내시경 / 전신 컴퓨터 단층촬영(C-T)
 심장 칼라 초음파 검사 / MRI(자기공명영상)검사 / DIT(적외선체열검사)



검진예약방법

종합건강진단은 예약제이므로 당센터에 직접 오시거나 또는 전화로 예약하여 주십시오

- 예약접수시간 : ▷평 일 : 오전 09:00 ~ 오후 18:00 ▷토요일 : 오전 09:00 ~ 오후 13:00
- 접수처 : 청아병원 2층 **종합건강진단센터** 문의전화: 055)230-1582~3 · 230-1591

최상의 진료를 구현하는 환자중심의 「**제일 좋은 병원**」이 되겠습니다

“고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원”

환자권리장전

- 1 환자는 의료진으로부터 본인의 질병에 대한 설명을 들을 권리가 있다.
- 2 환자는 본인이 받게 되는 의료행위에 대한 설명을 듣고 시행여부를 선택할 권리가 있다.
- 3 환자는 진료와 관련된 모든 사생활의 비밀이나 신체상의 비밀을 보장받을 권리가 있다.
- 4 환자의 의무기록 열람은 법적으로 허용된 사람 이외에는 금지하여 진료상의 비밀을 보장받을 권리가 있다.

청아병원 회송·의뢰센터 안내



청아병원에서는 인근의 1차 의료기관과 청아병원간의 긴밀한 협진체계를 유지 발전시키기 위하여 진료의뢰, 회송제도를 운영하고 있습니다.

2차 진료가 필요치 않다고 판단되는 환자이거나, 혹은 단순 재진 환자의 경우에는 의뢰하여 주신 선생님의 병원으로 환자를 회송해 드리며, 이는 긴밀한 협진체계를 정착하여 상호 승-승 관계 구축하고 이로 인해 지역 발전에 이바지 하고자 합니다.

청아병원 회송·의뢰센터로 의뢰서를 보내주시면 신속하게 진료 및 검사를 해 드리며 의뢰해 주신 환자의 진료결과를 회신해 드립니다.

- ▶ 회송·의뢰센터 <http://www.camc.co.kr>
- ▶ 문의처 055) 230-1595 / FAX 055) 231-2544

고객 불만 및 고충처리 안내

- ※청아병원 홈페이지 이용 www.camc.co.kr > “고객의 제안”
- ※고객소리함 이용 ▶1~7층, 9층 [고객소리함]에 의견 제안, 건의
- ※고객의 소리 전화 이용 경영지원부 ☎(055)230-1531
- ※면담 > 각 병동 수간호사 또는 각 부서 부서장

진료안내

» 외래 진료접수시간

- 평 일 : 09:00~12:30, 오후 13:30~17:30 (점심시간 12:30 ~ 13:30)
(점심시간에도 접수 가능합니다)
- 토요일 : 09:00~12:30

» 외래 진료시간

- 평 일 : 09:00~12:30, 오후 13:30~18:00
- 토요일 : 09:00~13:00

»응급실은 휴일없이 24시간 진료 가능합니다.

진료 예약 실시

청아병원은 고객 여러분의 편의를 위해 진료예약을 실시하고 있습니다.
(당일 예약은 불가함)

- 진료 접수시간 : 오전 9시~오후 5시까지

진료예약을 원하시는 분들께서는 전화예약 (원무부 ☎ 055-230-1777) 하시거나, 해당 진료과 직원에게 말씀하시면 원하는 시간에 진료를 받으실 수 있습니다.

동서병원 야간 정신과 입원 안내 055-230-1800



청아병원 캐릭터 안내

청아병원은 병원의 이미지를 보다 체계적으로 수립하여 미래지향적인 병원의 이미지를 상징하는 캐릭터를 개발하였다.
앞으로 지역사회의 건강지킴이(캐릭터명: 청이와 아이)로서 더욱 활약할 것으로 기대된다.

Chung-a General Hospital Character

청아의료재단을 상징하는 캐릭터로 고객을 먼저 생각하는
제일 좋은 병원을 지향하는 건강의 지킴이로서 사회에 봉사하고
미래지향적인 병원을 상징화한 캐릭터입니다.



※캐릭터명 : 청이와 아이(밝고 차분하며 친절함)



청이

아이

베스트

친절

봉사

환영

I Love Chung-a

사랑의 진료, 정성의 진료, 책임의 진료



고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원
청아의료재단
동서병원 · 청아병원

www.camc.co.kr

동서병원 경남 마산시 내서읍 호계리 362-1
청아병원 경남 마산시 내서읍 중리 1044-1

TEL:055-230-1800 www.dshosp.co.kr
TEL:055-230-1500 www.camc.co.kr