



2007* 겨울호

청아소식

Chung-a Medical Foundation newsletter



고객을 먼저 생각하는 제일 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
행사소식
2007 청아가족 한마음 체육대회

기획특집

환자만족도 설문조사
2007년 상반기 청아병원
환자만족도 설문조사 결과

A

2006년 보건복지부 주관
전국 118개 “의료기관평가”에서
12개 항목중 10개 항목 A등급(우수)획득
우수의료기관으로 선정

청아병원을 이용해주시는 고객 여러분의 성원에 힘입어
2006년 보건복지부에서 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



Contents • 2007 <겨울호>



의학칼럼	4 좋은 스트레스 나쁜 스트레스 동서병원 정신과 _하형래
	6 비염이란? 청아병원 이비인후과 _김현수
	8 외과 질환중 가장 흔한 항문질환 청아병원 외과 _김정호
우수사례기관 선정	10 동서병원 낮병원 Wellness 프로그램
겨울철 건강관리	11 겨울철 건강관리법
건강상식	12 고혈압, 만성피로증후군, 심장발작이란
의약상식FAQ	14 약에 대한 잘못된 생각들... / 어, 빈혈인가? / 예방주사를 맞았는데...!?
기획자료 / 그린 환경관련	16 아토피를 이기려면 '생활' 을 바꿔라!
사이버 건강상담 Q&A	18 인터넷으로 건강상담하세요!
부서탐방	20 아픈 마음을 치료해 주는 곳 마음으로 전해지는 동서병원 <1병동 2층>
	22 최고보다 최선을 다하고자 노력하는 종합건강진단센터입니다!
환우로부터 온 편지	24 항상 밝게 웃는 모습의 9병동 간호사님들께... 9병동 환우 _정은주
	25 따뜻한 손길로 용기를 주신 5병동 간호사님들께 5병동 환우 _주진현
독서감상문	26 고객을 행복하게 하는 SERVICE VIRIS 청아병원 경영지원부 _이지영
동호회소식	30 청아 축구동호회 동서병원 간호부 _인봉기
행사소식	31 2007 청아가족 한마음 체육대회
영화정보	34 세븐데이즈 / 열한번째엄마 / 마고리엄의 장난감 백화점 / 헤어스프레이
쉬어가요	36 뒤죽박죽 날말피즐 / 틀린그림찾기
책소개	37 샘에게 보내는 편지 / 만들어진 신 / 배터리 / 나무
여행지소개	38 송광사, 조계산, 순천만의 겨울
기획특집	
환자만족도 설문조사	40 2007년 상반기 청아병원 환자만족도 설문조사 결과
신규장비소개	44 16슬라이스 3 MD-CT 도입
의료장비안내	45
청아병원 캐릭터	46
진료과목안내	48 동서병원 / 청아병원
NEWS	50 2007년 동서·청아병원 행사소식



캐릭터 : 청아와 아이
 청아의료재단을 상징하는 캐릭터로 고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원을 지향하는 건강의 지킴이로서 사회에 봉사하고 미래지향적인 병원을 상징화한 캐릭터



표지/청아병원 종합건강진단센터_김현아



스트레스하면 모두 나쁜 것으로만 생각하는데 사실은 그렇지 않다. 만약 하루 종일 전혀 변화나 자극이 없다고 상상해보라, 하루하루가 너무나도 권태롭고 지루할 것이다. 그래서 적당한 스트레스는 오히려 우리가 살아 나가는 데 있어 없어서는 안 될 삶의 활력소가 될 수 있다.

좋은 스트레스 나쁜 스트레스

동서병원 정신과 전문의·과장 _ 하 형 래

스트레스(stress)라는 말의 어원은 원래 라틴어에서 나온 것으로 처음 영어로 사용된 것은 17세기부터이다. 당시는 고뇌, 억압, 곤란이나 역경 등을 의미했는데 이런 의미의 말이 의학에 적용되면서 개체에 부담을 주는 육체적, 정신적 자극이나 이러한 자극이 가해졌을 때 그 생체가 나타내는 반응을 의미하게 되었다. 현대에선 스트레스란 고통이던 쾌락이던 간에 외부에서 가해지는 여러 자극이나, 내부에서 생리적으로 발생하는 자극 또는 마음속에서 일어나는 갈등 등으로, 신체 기관에 부담을 주어 신체나 정신의 균형이 위협을 받은 상태를 스트레스에 의한 반응이라고 이야기한다.

이런 의미에서 일반적으로 스트레스하면 모두 나쁜 것으로만 생각하는데 사실은 그렇지 않다. 스트레스에도 나쁜 스트레스와 좋은 스트레스가 있는데, 힘든 일에 시달리는 경우와 같이 부정적 사건에 대한 반응을 나쁜 스트레스(distress)라 할 수 있고, 휴가를 준비하면서 들뜬 마음과 같은 긍정적 생활 반응은 좋은 스트레스라고 할 수 있다. 만약 하루 종일 전혀 변화나 자극이 없다고 상상해보라, 하루하루가 너무나도 권태롭고 지루할 것이다. 그래서 적당한 스트레스는 오히려 우리가 살아나가는 데 있어 없어서는 안 될 삶의 활력소가 될 수 있다. 하지만 정도가 너무 커서 감당할 수 없을 때에는 병을 유발할 수 있기 때문에 적절한 스트레스 관리가 중요하다고 할 수 있다.

이런 좋은 스트레스는 정신, 신경, 면역계를 강화시키고 생의 활력을 줄 수도 있지만 나쁜 스트레스가 지속될 경우 여러 가지 증상이 나타날 수 있는데 일반적으로 대략 3가지 범주로 나누어 볼 수 있다.

- (1) 신체적 증상 : 불면/과다수면, 피곤, 두통, 요통, 어깨통, 면역력 감소, 위장관 장애, 성기능장애, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중
- (2) 심리적 증상 : 불안, 걱정, 짜증, 건망증, 주의집중 곤란, 탈진, 우울
- (3) 행동 증상 : 과식, 과음, 흡연 증가, 사고, 자살, 사망

이런 증상으로 몸과 마음이 힘들다면 다음의 스트레스 자가 점검표를 확인해볼 필요가 있다. 지난 한달 간 생활에서 해당 항목이 5개 이하면 정상, 6개에서 10개면 가벼운 스트레스 상태, 11개에서 20개 이상이면 중증 스트레스 상태로 볼 수 있다.

1. 머리가 개운치 않다.
2. 눈이 피로하다.
3. 때때로 코가 막힐 때가 있다.
4. 어지럼증을 느낄 때가 있다.
5. 때때로 기동을 붙잡고 서 있고 싶다.
6. 귀에서 소리가 들릴 때가 있다.
7. 때로 입안에 염증이 생길 때가 있다.
8. 목이 아플 때가 많다.
9. 헛바닥이 하얗게 될 때가 있다.

10. 좋아하는 음식을 별로 안 먹게 된다.
11. 식후 위가 무거워지는 것을 느낀다.
12. 배가 팽팽하거나 아프거나 한다.
13. 어깨가 아프다
14. 등골이나 배가 아픈 경우가 있다.
15. 좀처럼 피로가 없어지지 않는다.
16. 최근 체중이 감소했다.
17. 무엇을 하면 쉽게 피로를 느낀다.
18. 아침에 기분 좋게 일어날 수 없는 날이 있다.
19. 일할 의욕이 생기지 않는다.
20. 쉽게 잠들지 못한다.
21. 꿈이 많거나 선잠을 잔다.
22. 새벽 한 두 시경 잠이 깬다.
23. 갑자기 숨쉬기가 힘들어질 때가 있다
24. 때때로 가슴이 두근거릴 때가 있다.
25. 가슴이 자주 아파올 때가 있다.
26. 자주 감기에 걸린다.
27. 사소한 일로 화가 난다.
28. 손발이 찌늘 때가 있다.
29. 손바닥이나 거드랑이에 땀이 날 때가 많다.
30. 사람 만나는 것이 귀찮아진다.

하루하루 매일의 생활에서 스트레스가 없는 생활은 없을 것이고, 스트레스가 없기를 바라는 것보다는, 적당한 스트레스는 자기의 건강유지와 자기 발전에 필요한 요소라고 생각하고, 스트레스를 효과적으로 대처하고 관리할 수 있다면 스트레스를 두려워할 필요가 없을 것이다. 다음과 같은 생활 습관과 마음을 가진다면 스트레스 더 이상 두려움과 짜증의 대상은 아닐 것이다.

1. 자신이 스트레스를 받고 있다는 사실을 인지하고 스트레스의 성격과 자신의 정서적 반응을 이해한다.
2. 매사 긍정적인 생활태도를 갖는다.
3. 자신의 능력을 이해하고 그대로 표현하는 데 익숙해지도록 한다.
4. 세상에는 내가 할 수 없는 부분이 있다는 사실과 능력의 한계를 인정하다.
5. 바쁘고 어려울 때일수록 적절한 휴식을 취하고 평소 즐길 수 있는 취미를 가진다.
6. 규칙적으로 운동을 한다.
7. 필요에 따라 정신과 의사의 도움을 받는다. 상담과 약물치료가 도움이 될 수도 있다.

마지막으로 가장 중요한 스트레스 정복의 방법은 **모든 것에 대한 긍정적인 사고와 규칙적인 생활이다.**

스트레스



좋은 스트레스 영향

- 정신-신경-면역강화
- 혈중 산소 농도 증가
- 기분호전
- 변화와 발전을 위한 자극
- 에너지 재충전
- 행복과 만족



나쁜 스트레스 영향

스트레스

신체 및 정신 질환의 약 90%에서 유발/악화요인

- 심리증상-걱정, 짜증, 건망증, 주의집중 곤란, 탈진, 우울



- 신체증상-불면/과다수면, 피곤, 두통, 요통, 어깨통, 면역력 감소, 위장관장애, 성기능장애, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중

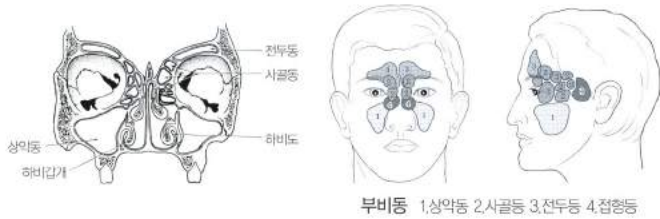
- 행동증상-과식, 과음, 흡연 증가, 사고, 자살, 사망

비염이란?

흔히 자신이나, 누군가에게 코질환이 있다고 하면, 비염이나 축농증을 떠올리게 된다. 그러나, 비염과 축농증의 차이는 잘 모르는 경우가 많다. 비염은 콧물, 재채기, 코의 가려움증, 코막힘 중 한 가지 이상의 증상을 동반하는 비점막(아래 그림에서 하비도, 하비갑개 등)의 염증성 질환을 의미하고, 부비동염(축농증)은 코 내부의 점막의 염증 유무에 상관없이 비염을 동반하거나, 비염의 합병증으로 발생하기도 한다. 부비동 점막의 염증성 질환군을 의미하는 것으로, 병의 발생 원인과 부위, 치료 방법에 차이를 보인다.



정아병원 아비인후과 전문의·교수 김 현 수



비염이나 축농증, 두 가지 질환 모두 흔히 발생하는 질환이지만, 여기서는 최근 산업화에 따른 환경오염, 식생활 변화 등에 의해 꾸준히 증가하고 있는 비염에 대해 알아보기로 하자.

비염의 종류?

흔히 비염이라 하면, 알레르기성 비염을 생각하고, 만성적인 질환으로 생각한다. 하지만, 비염은 반드시 만성적인 비질환을 의미하는 것이 아니라, 모든 비점막의 염증을 의미하며, 다양한 형태로 존재하여, 일상 중에도 자주 볼 수 있다.

예를 들면, 흔히 콧물감기라고 불리는 질환은 감염성 비염 중 급성 비염에 해당한다. 설사를 급성 장염이라고 표현하듯이, 비염이라 진단되어도 적절히 치료할 경우, 대단치 않은 질환일 수도 있는 것이다.

비염의 분류

1. 알레르기성 비염 *allergic rhinitis*
 - (1) 계절성 *seasonal* (2) 통년성 *perennial*
2. 감염성 비염 *infectious rhinitis*
 - (1) 급성 *acute* (2) 만성 *chronic*

3. 기타

- (1) 원발성 *idiopathic*
- (2) 호산구증다증과 관련된 비(非)알레르기 비염 *NARES non-allergic rhinitis with eosinophilia syndrome*
- (3) 직업성 *occupational* (4) 호르몬성 *hormonal*
- (5) 약물성 *drug induced* (6) 자극성 *irritant*
- (7) 음식물 *food* (8) 정서적 *emotional*
- (9) 위축성 *atrophic*

이와 같이 다양한 비염이 있으나, 우리 생활에서 흔히 볼 수 있는 알레르기성 비염, 감염성 비염, 혈관운동성 비염, 만성 비후성 비염에 대해 알아보기로 하자.

알레르기성 비염

원인 _ 크게 유전적 요인과 환경적 요인이 있다. 유전적 요인은 가족력이 매우 강하여, 양친 중 한명 이상이 알레르기 질환을 가진 경우 자녀에서 50~75%정도가 알레르기 질환을 보이며, 양친 모두 알레르기 질환이 없어도 10~15%에서 나타날 수가 있다.

환경적 요인으로는 진드기, 화분(꽃가루), 곰팡이, 동물의 털이나 비듬 등이 대표적이다.

증상과 진단 _ 코막힘, 재채기, 수양성 비루(물같이 흐르는 투명한 콧물), 눈과 코의 가려움증이 알레르기 비염의 4대증상이며, 이런 증상 등을 보이면서, 진찰시 창백하게 부어 오른 비점막이 관찰되는 경우, 알레르기 질환을 의심할 수 있다.

알레르기비염을 유발하는 흔한 흡입성 항원

원인항원	빈도(%)	원인항원	빈도(%)
집먼지 진드기		화분	
미국형 집먼지 진드기	77.6	쑥 mugwort	23.4
<i>D.farinae</i>		수목 tree	18.8
유럽형 집먼지 진드기	73.3	돼지풀 ragweed	18.2
<i>D.pteronyssinus</i>		잔디 grass	14.1
상피		기타	
고양이털	39.9	바퀴벌레	21.8
개털	32.6	곰팡이	6.0

이외에도 코가 막혀 입으로 호흡하여 얼굴이 길어지는 양상을 보이거나, 코를 자주 들어올려 콧등에 주름이 지는 경우, 눈 아래가 검푸르게 보여 흔히 drak circle 로 오인되는 현상을 보이기도 한다.

그러나, 이러한 증상은 다른 질환에서 발생하는 경우도 있어, 증상만으로 진단해서는 안되며, 알레르기 검사를 병행하여 진단해야 한다.

알레르기 검사로는 피부반응 검사, 특이 IgE 검사 등 여러 가지가 있으나, 특이 IgE 검사의 경우 간단한 혈액검사로 수십 종의 알레르기 원인을 규명할 수 있어, 흔히 사용되고 있다.

치료 _ 알레르기 비염은 사춘기 이후에 자연 소실되는 경우도 있으나, 대부분 평생 동안 지속하는 경우가 많고, 낫지 않는 질환이라 생각하고, 적극적인 치료를 하지 않거나, 아예 치료를 하지 않는 경우가 많다.

그러나, 비염이 악화되어, 코막힘이 심해지거나, 축농증이나 천식을 동반하게 되는 경우가 많아, 적절한 예방과 치료가 필요하다.

알레르기비염의 치료는 크게 4가지로 환경요법, 약물요법, 면역요법, 수술요법으로 나뉜다.

1) 환경요법 _ 알레르기 비염은 원인물질을 피하는 것만으로도 아주 좋은 치료가 되므로, 원인 항원을 찾아 회피하는 방법이다.

진드기는 섭씨 25~28℃ 습도 75~80%에서 최적의 번식을 하게 되므로, 실내를 섭씨 20℃ 이하, 습도를 45%정도로 조절할 경우 진드기를 감소시킬 수 있다. 이외에도 60℃ 이상의 더운 물로 침구류를 세탁하거나, 특수천으로 침구류를 싸주어 진드기와 접촉을 줄이는 것, 헤파필터가 있는 진공청소기로 청소를 자주하는 것도 도움이 된다.

개나 고양이는 털 이외에도 타액, 소변, 피지 등도 알레르기를 일으킬 수 있어 가급적 피하는 것이 좋고, 곰팡이는 실내화초, 화장실 등에 많아 환기를 자주하고, 집에서 키우는 화분을 줄이거나 화장실을 자주 청소하는 것이 좋다.

화분(꽃가루)은 종류에 따라 시기가 다른데, 3~5월에는 수목(tree)화분, 여름철의 목초화분(grass), 8~10월의 잡초화분(weeds - 쑥, 돼지풀)등이 대기 중에 많이 분포한다. 자신의 알레르기 검사결과에 따라 해당되는 시기에는 산행이나 야외활동을 줄이고 심한 경우 마스크 등을 착용하는 것이 좋다. 기온차이, 담배연기, 매연 등에 의해서 증상이 악화되는 것을 호소하는 환자가 많은데, 이는 알레르기에 의한 비과민성이 증가한 것으로 비염이 지속된 경우 나타나는 현상이다.

2) 약물요법 _ 여러 약물이 있으나, 최근에는 주로 항히스타민제와 국

소용 스테로이드(스프레이)를 사용하며, 2주간 두 가지 모두를 사용한 후, 스프레이만을 지속적으로 사용하는 것이 보편적이며, 증상 정도에 따라 조절한다. 그러나, 스테로이드의 경우 어린 소아나 임신부에서는 사용하지 않는 것이 좋다.

3) 면역요법 _ 환경요법과 약물요법에도 효과가 없는 경우나, 알레르기 증상이 3~6개월 이상 지속되는 시행하며, 장기간의 치료가 요구되는 단점이 있으나, 숙련된 전문가에 의해 시행될 경우, 비교적 장기간의 치료효과가 있다.

4) 수술요법 _ 알레르기비염의 원인적 치료는 어려우나, 약물치료에 효과가 없는 코막힘의 해결에 탁월한 효과가 있으며, 비교적 시술도 간단하다.

감염성 비염

바이러스나 세균의 감염에 의해 발생하며, 급성 비염은 흔히 감기로 알려진 매우 흔한 질환으로, 주로 바이러스에 의해 발생하고, 만성 비염은 세균에 의해 발생한다.

급성 비염이 적절히 치료되지 않거나, 편도나 아데노이드의 염증, 부비동염 등이 있는 경우, 영양상태가 좋지 않은 경우 만성 비염이 되기 쉽다. 만성 비염이 지속하면, 만성 비후성 비염이나 만성 부비동염(축농증)이 되기 쉬우므로 적절한 항생제 치료가 필요하다.

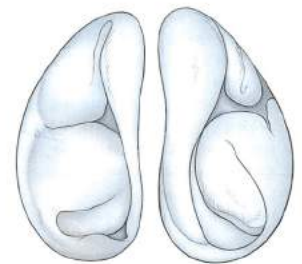
혈관운동성 비염

비점막이 너무 과민하여 발생하는 것으로 찬 공기, 온도 및 습도의 변화, 담배연기, 먼지, 에어컨 등에 의해 재채기, 두통, 콧물이 발생하는 것으로, 흔히 사용되는 국소 스테로이드 스프레이보다는 항콜린제 스프레이와 항히스타민제를 사용한다.

식사 후 콧물이 많이 흐르는 경우에도 동일한 항콜린제 스프레이를 식전에 사용한다.

만성 비후성 비염

원인에 상관없이 염증상태가 오래 지속되어 발생한 경우로 비강 내 정상적인 부분이 너무 커져 비강이 막히는 질환이다. 즉, 위에서 설명한 질환들 모두가 오래되면 원인이 될 수 있다. 그림과 같이 비강내부가 모두 막히는 현상이 나타나, 콧물보다는 주로 만성적인 코막힘 이 있다. 약물치료에 효과가 없으면, 수술적인 치료가 필요하다.



비후성 비염의 비강 소견

여러 가지 비염 중, 일상에서 자주 볼 수 있는 비염들을 알아보았다. 무엇보다 비염은 단순히 한 가지 질환을 의미하는 것이 아니며, 비염의 종류에 따라 치료와 경과가 다르므로, 무엇보다도 적절한 진단과 그에 맞는 적절한 치료가 필요할 것이다.

외과 질환중 가장 흔한 항문질환

청아병원 외과 전문의·과장 _ 김 정 호



○○ 치열



치열은 위 그림에서 보듯이 항문 바로 안쪽에 점막이 찢어진 것을 말한다.

항문질환은 외과 외래를 찾는 환자 중에 과반수를 차지하는 빈도가 많은 질환이다. 이는 사람이 서서 생활하는 동물로서 내장의 혈액이 항문 주위의 혈관으로 울혈 되기 때문이기도 하나, 음주 등의 나쁜 습관, 그리고 변비, 설사 등의 비정상적인 배변 또한 불규칙 적이고 심한 과로, 스트레스 등에 의해 항문에 문제가 생기는 경우가 허다하다.

항문질환의 증상 중에 가장 흔한 것은 항문 출혈인데 이로 인하여 많은 환자들이 불안해하며 병원을 찾게 된다. 그것은 직장암의 가능성 때문이다. 그러나 항문 출혈환자의 99%이상의 환자가 악성질환이 아닌 치열, 치질 같은 질환에 의한 증상으로 확인된다.

치열(痔裂)이라고 하는 질환은 항문의 점막이 어떠한 이유에 의하여 찢어지는 것을 말한다.

그 가장 큰 원인으로는 변비를 들 수 있는데 오랫동안 직장 안에 머물며 단단해지고 두꺼워진 대변이 좁은 항문을 통과하면서 그 벽을 찢는 경우이며 그 외에도 역설적으로 심한 설사시에도 항문 점막이 찢어지기도 한다. 그 이유는 설사 시에 갑작스러운 압력으로 인하여 항문에 손상을 받는 경우이다.

이 외에도 배변 후 심하게 항문을 종이로 닦는 경우나, 또는 항문이 가려워 손으로 긁다가 손상을 입히는 경우 등을 그 원인으로 들 수 있다.

그 어떤 경우이든 치열에 의한 출혈은 다량으로 발생하는 경우는 드물지만, 만성적으로 오랜기간 동안 적은 출혈이 지속되어 빈혈을 초래하는 경우도 있다.

일단 치열이 진단되면, 반드시 직장과 그 상부 대장에 출혈을 일으키는 종양성 질환이 없는지 반드시 확인을 해야 한다.

치열의 치료는 다음과 같다.

- ① 규칙적인 생활과 적당한 운동으로 생활의 리듬과 즐거움을 되찾는다.
- ② 약 보름 정도는 완전히 술을 끊는다.
- ③ 변비 또는 설사를 일으키는 질환을 치료한다.
- ④ 배변 후 휴지로 지나치게 세게 항문을 닦지 않는다.
- ⑤ 배변 후 그리고 하루에 서너 차례 뜨거운 물로 좌욕을 한다.
- ⑥ 혈관치료제 연고나 좌약을 사용한다.

이러한 보존적인 치료를 약 보름간 해보고 나서 출혈이 지속되면 그 다음에는 수술을 고려하게 된다.

수술은 가장 바깥에 있는 항문의 괄약근을 끊어주게 되는데 이 경우 항문의 톤이 약해져서 사람에 따라 수술에 가스가 쉽게 새어나온 다는가 하는 합병증이 생길 수 있으므로 수술은 되도록 하지 않는 것이 좋을 듯하다.

○○ 치핵



내치핵 - 치핵의 조직이 항문 안에서 만져진다.

치핵은 치질이라고도 하며 항문주변에 있는 혈관조직이 울혈되어 있는 상태를 말한다.

직립보행하는 사람에게 내장의 혈액은 중력에 의해 아래로 쏠리게 되는데 내장의 혈액이 중력의 영향을 받는 가장 아래쪽이 항문이다.

그러므로 치질은 걸어다니는 사람이면 심하건 경하건 모두 있다고 보는 것이 옳다.



외치핵 - 치질조직이 항문 밖으로 나와서 육안으로 확인된다.

치핵이 생기는 기전

위에서도 언급한 바와 같이 치핵은 걸어다니는 사람에게는 모두 존재한다.

그런데 모든 사람에게 있는 이 치핵조직이 관리를 잘못했을때 합병증이 생기게 되는데 이때에 치핵에 의한 증상이 나타나게된다.

치핵의 합병증

① **혈전발생**

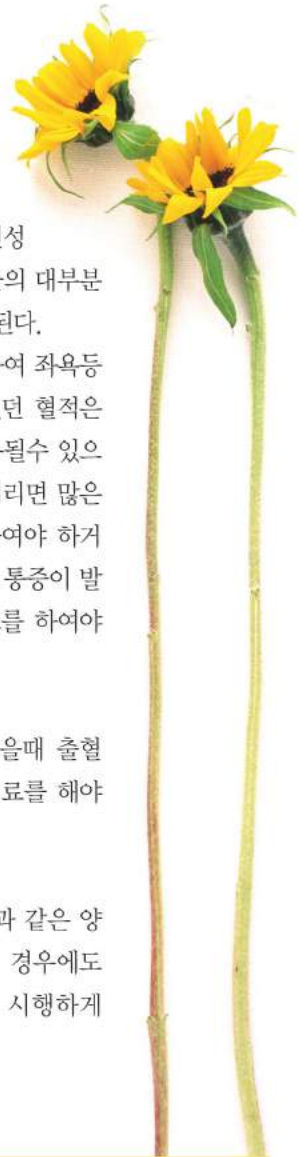
치핵은 작은 모세혈관들이 모여있는 혈관조직이다. 그러므로 이곳에 외부적인 상처를 입든지 할 경우에 혈관조직이 상하게 되고 결과 치핵내로 혈액이 고이게 된다. 이렇게 된 상황을 혈전성 치핵이라고 하는데 병원을 찾는 환자들의 대부분이 이와 같은 상태가 되어 병원을 찾게된다. 혈전성 치핵이 되었더라도 일찍 진단하여 좌욕등의 일반적인 관리를 잘 하면 출혈되었던 혈적은 모두 흡수되어 정상적인 조직으로 회복될수 있으나, 관리를 소홀히 하여 혈전이 터져버리면 많은 량의 출혈이 될수 있으므로 수술을 하여야 하거나 또는 그곳에 세균 감염이 되면 심한 통증이 발생하여 이런 경우 역시 수술적인 치료를 하여야 한다.

② **출혈**

치핵내의 혈관에 직접적인 손상을 입을때 출혈을 하게 되는데 이경우도 수술적인 치료를 해야 한다.

③ **타질환의심시**

간혹 항문의 악성질환이 초기에 치핵과 같은 양상으로 나타나는 경우가 있는데 이런 경우에도 조직검사를 위하여 치핵절제수술을 시행하게 된다.



한국릴리 Wellness 프로그램 우수사례기관 선정

Wellness



웰·니스·프·로·그·램?

정신과 환자의 양상 및 건강한 생활습관에 대한 지식을 주기 위해 만들어진 프로그램입니다.



동서병원 낮병원 Wellness 프로그램

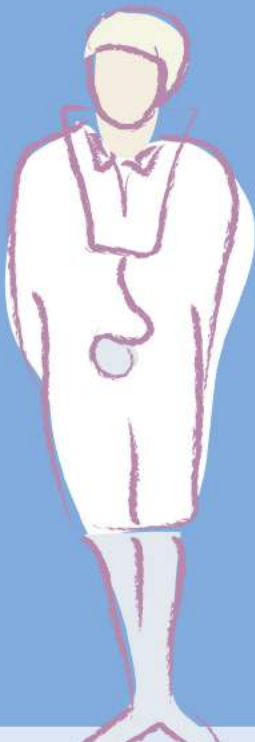
Wellness는 한국 릴리에서 2003년 서울대학교병원 신경정신과 권준수 교수를 비롯하여 국내 5개 병원의 연구자들이 참여하여 실시했던 체중조절 프로그램에 대한 임상시험 경험을 바탕으로 현재 아일랜드와 영국에서 광범위하게 실시 중인 Solution for Wellness를 접목시켜 한 단계 발전시킨 프로그램이다. 정신과 환자에게 식단·체중조절 및 생활습관을 향상시키기 위한 지식과 방법을 알려주는 것이 이 프로그램의 목적이다.

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, 일상생활훈련도 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.



양기를 보강하는 겨울철 건강관리법

건강한 환경

Powered by allblog 겨울철 건강 관리 포인 트는 양기(陽氣)! 양기를 잘 지켜야 겨울이 건강하답니다. 겨울이 되면 몸은 양기를 지키기 위해서 양기를 몸 속 깊은 곳에서 활동하게 하죠. 반면 음기(陰氣)는 피부 겉에서 활동하게 함으로써 외부의 찬 공기가 피부를 뚫고 들어오지 못하도록 합니다. 따뜻한 음식과 옷은 그나마 부족한 양기를 보충하는 방법이에요. 양기 손실을 줄여 겨울철을 건강하게 나세요.

일찍 자고 늦게 일어나라?!

건강의 또 다른 비결은 자연의 흐름에 맞춰 생활하는 것. 활동도 마찬가지로요. 해의 흐름에 맞추어 생활하세요. 겨울은 해가 일찍 지고 늦게 뜨기 때문에 일찍 자고 늦게 일어나는 것이 건강에 좋고 운동도 새벽이나 밤은 피하고 햇빛이 있는 오전이나 오후에 하도록 하세요. 업무 또한 야근은 피하고 해가 있는 동안에 충분히 활동하고 오후엔 충분한 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

비타민과 단백질 섭취 필수

비타민이 많이 들어 있는 녹황색 채소, 과일류를 충분히 섭취해 주세요. 매끼마다 채소를 섭취하고, 겨울철에 많이 나는 귤, 사과, 배와 같은 과일을 먹는 것도 비타민 섭취에 좋습니다. 단백질은 면역력을 높이니 하루 1잔 정도의 우유를 꾸준히 섭취하는 것도 좋은 방법.

스트레스성 과음과 폭식 주의

겨울은 신장의 기운이 왕성해지는 반면 심장의 기능은 억제되어 스트레스를 받기 쉽고 마음이 쉽게 초조해지거나 우울해지기 쉽습니다. 그래서 마음을 풀기 위해 과음과 폭식이 잦아지게 되는데 평소에 마음을 다스려 과음이나 폭식을 하지 않도록 신경써 주세요. 또한 추위로 인해 혈관이 수축되기 때문에 혈관 확장을 위해 매운맛의 음식이 도움이 되지만 소화기능이 약한 사람은 주의해 주세요.

실외 운동 보다는 실내 운동을~

겨울은 혈관이 좁아져 있기 때문에 몸을 움직여 줘야 해요. 런닝머신, 스쿼시, 헬스, 검도, 탁구, 베드민턴 등 실내에서 하는 운동이면 어떤 것이라도 좋지만 몸이 차다면 수영은 피하도록 하세요.

간단한 사우나와 수건 마사지를~

겨울은 면역력이 떨어지니 보다 몸을 청결히 해야해요. 외출후엔 반드시 손과 발을 씻고 치솔질도 게을리 하지 마세요. 목욕탕에서의 사우나 이용은 혈관을 확장시키는 좋은 방법이지만 오래 들어가 있는 건 금물! 땀이 축축히 나는 정도로만 해 주세요. 목욕이나 샤워시 수건으로 몸을 문질러 마사지 해 주면 혈액순환에 좋습니다.

두꺼운 옷 보다는 여러 겹으로

두꺼운 옷보다 내복+셔츠+스웨터+외투 식으로 여러 겹을 입어 주위 온도에 따라 외투와 스웨터를 벗는 등 적절히 체온을 조절해 주세요. 두툼한 옷을 입은 채 추운 곳에 있다가 더운 곳으로 들어와 땀을 흘리면 인체가 적응을 하지 못해 감기에 걸리기 쉽습니다.

차(茶)로 몸과 마음을 따뜻하게

겨울엔 따뜻한 차를 즐겨 보세요. 추위도 달래주고 건강에도 많은 도움이 되거든요. 보온병에 넣고 다니면서 수시로 마셔주면 건강한 겨울을 날 수 있어요.

- 인삼차: 수삼을 사다가 끓이거나, 인삼티백을 이용하세요.
- 백출차: 백출 30g에 국그릇 4대접의 물을 붓고 끓여 드세요.
- 계피차: 계피를 통째로 넣고 끓여 설탕이나 꿀에 타 드세요.
- 생강차: 생강을 흠만 깨끗이 털어 씻은 후 잘게 썬 후 끓여 드세요.
- 모과차: 얇게 썰어 차로 끓여 드세요.
- 유자차: 얇게 썰어 차로 끓여 드세요.

고혈압



혈압이란 혈관 내에서 혈액이 흐를 때 혈관 벽에 나타나는 압력을 말하며, 일반적으로 혈압이라 하면 동맥혈압을 말한다. 혈압은 심장이 수축할 때의 혈압인 최대혈압과 확장할 때의 혈압인 최소혈압을 측정한다. 혈압은 늘 일정하지는 않다. 건강한 사람에 있어서의 혈압도 아침에는 낮고 오후에는 높아지며, 운동, 식사나 추위 등으로 올라가고 잠을 자면 떨어진다. 또한 나이가 많아질수록 혈압은 상승하고, 폐경 이전의 여성은 남성보다 혈압이 낮으나 폐경 이후(갱년기)에는 남성보다도 급격히 높아지는 경향이 있다.

고혈압을 정확하게 진단하려면 고혈압은 증상이 없는 경우가 대부분이므로 고혈압이 의심스러우면 반드시 혈압을 재어봐야 한다. 혈압은 하루에도 계속적으로 변하기 때문에 한번 재서는 판단하기 어려우며 두 번 이상 병원을 방문하여 두 번 이상 측정한 혈압으로 판단한다.

고혈압 진단기준 정상혈압은 120/80 mmHg 미만이며 140/90 mmHg 이상일 경우와 혈압이 높아져서 정상치로 내려가지 않으면 고혈압으로 진단된다.

고혈압을 중등도에 따라 보다 자세하게 분류하면 다음과 같다.

분 류		측 정 혈 압	생활습관 변화
정 상	정상혈압	최고혈압 120 미만, 최저혈압 80 미만	권장됨
	고혈압 전단계	최고혈압 120~139, 최저혈압 80~89	필 요
고혈압	1기 고혈압	최고혈압 140~159, 최저혈압 90~99	필 요
	2기 고혈압	최고혈압 160 이상, 최저혈압 100 이상	필 요

고혈압이라고 했을 때 검사 병원에서 혈압을 측정한 결과 고혈압이라고 진단이 내려졌을 때, 고혈압의 원인이 있는지, 뇌, 심장, 신장, 눈에 다른 이상은 없는지, 고지혈증이나 당뇨병 같은 다른 병은 없는지 등 보다 정확한 상태를 판단하기 위해 다시 여러 가지 검사를 하게 된다. 일반적인 진찰 외에 혈액검사를 비롯하여 심전도검사, 흉부X선검사, 안저검사, 뇨검사 등을 하게 된다.

증상 고혈압은 처음에는 자각증상이 나타나지 않으나 어느 정도의 기간이 지나면(몇 달, 혹은 몇 년) 두통, 이명(귀 울림), 어지러움과 숨이 차는 현상이 생기고, 심해지면 뇌졸중으로 인해 중풍이 오거나 심부전 증 또는 신부전증 등으로 인해 사망하게 된다.

원인 고혈압에는 본태성 고혈압과 속발성 고혈압이 있다. 속발성 고혈압의 원인은 신장병, 부신의 이상 등의 병변으로 인하여 생기는 질환으로서 원인에 대한 치료를 실시하면 치료가 가능하다. 본태성 고혈압은 그 원인을 잘 모르므로 정신적 안정, 약물요법과 식이요법 등을 통해 조절한다. 보통 발생하는 고혈압의 85~90%가 본태성 고혈압이다. 고혈압의 원인은 유전, 정신적 스트레스, 나트륨의 섭취과다, 비만 및 운동부족 등을 들 수 있다.

치료 고혈압의 치료요법에는 크게 약물요법, 식이요법, 운동요법, 수술 요법이 있다. 약물에는 이뇨제, 베타차단제, 안지오텐신 전환효소 억제제, 칼슘 채널 차단제 등이 있고, 식이요법으로는 저지방, 저식염, 저열량식을 해야 한다.

만성피로증후군

만성피로는 6개월 이상 지속되는 피로로서 신체에 특별한 질병이 없으면서도 충분한 휴식으로 회복되지 않는 피로를 말한다. 휴식을 취해도 보약이나 영양제를 먹거나 병원치료를 받아도 계속적으로 피로가 심해지기만 하는 것을 만성피로라고 한다.

원인 체내의 호르몬, 효소, 미네랄 등이 작용, 산소를 이용하여 에너지를 만드는 과정이 정상적으로 이루어지지 못하기 때문이다. 몸의 피로 뿐만 아니라 정신적 피로를 함께 동반한다. 심신의 안정을 찾을 수 있도록 생활의 여유를 가지는 것이 중요하다.

예방 먼저 피로를 해소하는 것이 중요하다. 7~8시간의 충분한 수면과 30분 정도의 낮잠을 잔다. 철분이 많은 음식과 비타민이 풍부한 야채, 과일을 섭취한다. 흡연, 상습적인 음주를 피하고 목욕을 자주 한다. 운동을 생활화하고 근육이완, 명상, 복식호흡 등으로 스트레스 해소, 규칙적인 식사를 하고 고른 영양 섭취, 하루 8잔 이상의 물을 마시는 것도 도움이 된다.

스트레스 스트레스를 유발시키는 상황을 피하고 좀 더 많은 휴식을 취한다.

식이요법 알콜, 카페인, 설탕 등은 가급적 삼가하며, 지나친 음주는 피한다.

운동 및 물리치료 적절한 운동의 선택과 국소부위의 물리치료로 근육과 신경계의 긴장을 완화시켜주고 피로를 풀어준다.

상담치료 감정의 흐름을 풀어주어 환자 스스로 새로운 치료 방향으로 접근하여 치료하도록 돕는다.

심장발작이란

협심증·심근경색·심장마비 등 갑작스럽게 심장의 통증을 나타낼 수 있는 심질환 때문에 가슴에 통증 증세가 발생했을 것을 말한다. 심장에 혈액을 공급해주는 혈관이 관상동맥인데 동맥경화나 그 밖의 여러 원인에 의해 심장에 혈액을 공급하는 혈관이 막혀서 발생하는 질환이 관상동맥 질환이다. 협심증은 이런 관상동맥 질환으로 심장의 혈액 공급이 중단되어 나타나는 현상을 말하며 지속적인 심장 일부분으로의 혈액 공급이 중단되어 심장 근육 일부분이 파손된 상태를 심근경색, 그리고 심장이 뛰지 못하는 것을 심장마비라고 한다.

증상 가슴을 조이는 듯한 통증, 압박하는 느낌, 예리한 고통, 식은땀을 흘리거나 숨을 헐떡임, 메스꺼움이 발생함

진단 심전도, 심장 X-ray 촬영(심장 동맥에 약을 주입)

심장 질환의 위험요인 당뇨, 고혈압, 흡연, 고지혈증(고콜레스테롤), 폐경여성, 심장질환 가족력, 운동부족, 스트레스, 급한 성격

심장질환 낮추기 방법 매일 저용량의 아스피린 복용, 비타민 복용, 폐경기 지난 여성은 호르몬 치료, 운동, 혈압 조절, 콜레스테롤 낮추기, 담배(금연)

지금까지 몰랐던 재미있는 상식들, 그리고 알고 있다고 생각했는데 사실은 잘못 알고 있던 것들을 제대로 알려 드리는 의약상식



약에 대한 잘못된 생각들...

몸이 아플 때 약을 먹을 것인가 말 것인가 하는 문제는 본인이 결정할 문제입니다.

그런데 개중에는 극단적인 편견을 가지고 있는 사람들도 있습니다.

예를 들면 '약은 먹으면 먹을수록 내성이 생겨 점차 양을 늘려가야 효과를 볼 수 있게 되므로 가능하면 약을 먹지 않고 버티는 것이 나중에 많이 아플 때를 위해 도움이 된다'는 생각을 가지고 있어서 정말 입원이라도 하기 전에는 결코 약을 먹지 않고 견디는 사람들이 있습니다.

이런 태도가 옳은 것이냐 그른 것이냐는 별개의 문제로 치더라도, 약은 먹으면 먹을수록 내성이 생긴다고 하는 생각은 잘못된 것입니다. 무수히 많은 약들 중에 이렇게 내성이 생기는 약은 얼마 되지 않으며, 그 외의 일반적인 약들은 오랫동안 먹는다고 해서 내성이 생기지는 않습니다.

또 '약, 특히 양약은 오랫동안 복용하면 위장을 버린다'고 믿는 사람들도 많이 있습니다. 심지어 고혈압이나 당뇨병 등이 있어서 평생토록 약을 먹어야 하는데도 이런 생각 때문에 약의 복용을 중단하는 사람도 있는데, 물론 이것도 잘못된 생각입니다. 우선 약 중에는 먹으면 위장 장애를 일으키는 약도 있지만, 그렇지 않은 약이 더 많습니다. 그러므로 의사가 특별히 주의를 주거나 아니면 약을 먹고 소화 장애가 일어난 경우가 아니라면, 의사가 권유한 약은 오랫동안 먹어도 위장에 별 해를 일으키지 않습니다. 또 위의 경우와는 반대로 약을 지나치게 맹신하는 사람들도 있습니다.

가령 '피로를 풀어 주는 약'이라거나 '담배를 피워도 건강을 해치지 않도록 예방하는 약', 심지어는 '밥을 잘 먹게 해주는 약' 같은 것이 있다고 믿는 것입니다. 그러나 약은 인체와의 조화를 통해서 그 효과를 내는 것이므로 원래 우리 몸이 하지 못하는 일은 약을 먹어도 잘 되지 않습니다.

따라서 피곤할 때는 쉬어야 하고, 담배를 피울 때는 건강이 나빠질 것을 각오해야 합니다.

즉, 약을 너무 간단하게 생각해서도 안 되고, 잘못된 선입견을 바탕으로 꼭 필요한 치료약을 무시해서도 안 되는 것입니다.



어, 빈혈인가?

“아, 왜 이렇게 어지럽지? 빈혈인가?” 우리 주변에서 흔히 들을 수 있는 말입니다.

사실 어지럼증은 많은 사람들이 경험하는 증상이며, 대부분의 사람들은 어지럼 그 자체를 빈혈기라는 말로 표현하기도 할 만큼 어지럼은 빈혈의 대표적인 증상으로 알려져 있습니다. 그래서 어지럼증이 생기면 정확한 원인을 찾기 위해 진찰을 받기보다는, 스스로 빈혈이란 진단을 내리고 빈혈 약으로 알려진 철분 제제를 사다 먹기 일쑤입니다.

하지만 실제로 어지럼증 중에서 빈혈이 원인인 것은 그리 많지 않습니다. 보통 나타나는 어지럼의 약 5%만이 빈혈이 원인인 것으로 보고되고 있으며, 설령 빈혈이 있다고 하더라도 어지럼 증상만을 나타내는 경우도 그리 흔한 것은 아닙니다. 따라서 어지럼을 곧바로 빈혈로 연결시켜 빈혈 약을 먹는 것은 대단히 잘못된 생각입니다.

어지럼증은 뇌, 특히 뇌간 부위가 일시적인 허혈 상태(혈액 공급이 부족한 상태)에 빠짐으로 인해 발생하는 증상으로, 뇌에 산소를 공급하는 혈액 공급에 지장을 주는 각종 질환으로 인하여 생길 수 있습니다. 어지럼의 대표 질환처럼 생각되어지고 있는 빈혈은 우리 몸에 산소를 공급하는 전달자 역할을 하는 혈액 색소가 감소된 병입니다. 혈액 색소의 감소가 심하지 않을 때는 별 증상을 나타내지 않다가, 정도가 심해지게 되면 어지럼과 함께 두통, 귀 울림, 가슴 두근거림, 운동 후 숨이 참, 식욕 감퇴, 소화 불량, 생리량의 변화와 같은 여러 가지 증상이 함께 나타납니다. 따라서 어지럼만 가지고 빈혈 진단을 내리는 것은 속단입니다. 설령 어지럼이 빈혈 때문에 생긴 것이라고 하더라도, 빈혈은 혈액 색소를 충분히 만들지 못하거나 아니면 만들어진 혈액 색소를 어디론가 가로 빼앗기기 때문에 생기는 병이므로, 근본 원인을 알고 그에 따른 치료를 해야만 합니다.



예방주사를 맞았는데...!?

예방접종이란 병을 일으키는 세균이나 바이러스의 일부분을 일부러 사람 몸 안에 넣어 주는 것입니다.

이렇게 하면 몸에 들어간 세균이나 바이러스(병원체)에 대한 방어 물질(항체)이 생기게 되어, 후에 그 병원체가 다시 침입을 하여도 병에 걸리지 않는 것입니다.

그러나 안타깝게도 예방주사를 맞았다고 해서 그 병에 대해 100%의 예방 효과가 생기는 것은 아닙니다. 예방접종을 해도 항체가 아예 생기지 않을 수도 있고(1차 실패), 항체는 생겼는데도 불구하고 병에 걸리는 경우(2차 실패)도 있습니다.

1차 실패가 생기는 이유는 면역성의 개인차, 예방 주사제의 약효가 떨어진 경우, 또는 접종 방법이 잘못된 경우 등이고, 2차 실패가 생기는 이유는 접종 후 시간이 지나면서 항체 수가 적어져 인체의 방어 효과가 떨어지기 때문입니다.

예방접종을 하고 항체가 생기는 비율을 질병별로 살펴보면, 홍역 96~100%, 볼거리 90~100%, 풍진 99~100%, 수두 94~100% 등으로, 이런 종류의 예방접종은 한번 접종으로 거의 100%에 가깝게 항체가 생깁니다. 그러나 접종을 여러 번 실시해야 하는 것도 있습니다. 예를 들어 B형 간염의 경우 1차 접종 후 30%, 2차 접종 후 90%, 3차 접종 후 95%에서 항체가 생기므로 3차에 걸쳐 접종을 해야 합니다.





아토피를 이기려면 '생활'을 바꿔라!



환 경부와 대한소아알레르기호흡기학회의 발표(2007.9)에 따르면 서울 초등학교의 약30%가 아토피 피부염을 앓고 있다고 한다. 이는 지난 30년 사이 2~3배 증가한 것이며, 천식은 1970년대 이후 무려 다섯 배 증가한 것으로 나타났다.

아토피를 앓고 있는 사람들은 기후조건, 주거환경, 공기와 물의 오염, 특정 유해물질이나 식품첨가물에 예민하게 반응한다.

특히 14세 이하의 어린이들중 약 40%가 아토피증상으로 고생을 하고 있다고 한다. 아토피증상의 확실한 원인은 아직까지 규명되지 않고 있으나, 질환을 겪고 있는 환자들을 관찰해보면 일상생활속의 식생활, 진드기나 집안에 떠다니는 미세한 먼지가 아토피성 피부염을 시작으로 알레르기성 기관지천식, 알레르기성 비염, 알레르기성 결막염을 유발한다. 현대의 주택은 건축자재의 발달로 인해 냉난방의 효과가 우수하여 진드기 번식에 가장 좋은 환경을 제공하고 있다. 사회환경도 문제가 된다. 아토피는 어른이든 아기도 스트레스에도 매우 민감하다. 스트레스를 받게 되면 아토피 증상이 심해지는데 사회가 그 구성원들에게 스트레스를 주는 구조 속에서는 어떤 질병이든 치료하기가 어렵다. 아토피도 마찬가지로 사회 전체가 경쟁적 질서에서 협동적 질서로, 다그치기보다는 독려하는 분위기로, 내 아이를 다른 아이와 비교하며 더 크게 키우려 하기보다는 두루두루 잘 키우려는 육아정신으로 돌아가야 치료도 빠르고 예방도 가능할 것으로 보인다.

모든 질병이 그러하듯 아토피도 잘못된 생활의 결과다. 특히 아토피에 직접적인 영향을 끼치는 것이 식생활이다. 부모가 아토피인 경우 아기가 아토피성 피부를 가질 가능성이 높은 것은 당연한 일이다. 부모가 아토피 체질이 아닌 경우에도, 결혼 전 부모의 식습관에 따른 건강상태도 아기 체질에 영향을 주는 것으로 추정되며, 특히 아이를 잉태한 어머니의 식습관은 모체의 건강을 좌우하고 모체의 건강상태는 아기 체질에 직접적인 영향을 주게 된다.

모든 질병이 그러하듯 아토피도 잘못된 생활의 결과다. 특히 아토피에 직접적인 영향을 끼치는 것이 식생활이다. 부모가 아토피인 경우 아기가 아토피성 피부를 가질 가능성이 높은 것은 당연한 일

엄마가 아기를 가졌을 때 육류와 인스턴트, 가공식품을 다량 섭취한 경우 아기가 아토피를 앓을 가능성이 높다. 오곡밥에 채소, 된장찌개 중심의 채식을 하면서 가끔 육류 및 인스턴트 식품을 먹는 것이 아니라 아예 주식을 햄버거, 피자, 라면, 빵 등으로 때우는 편중된 식사는 모체의 체액을 탁하게 하고 양수를 맑지 못하게 하여 아토피를 유발시킬 수 있다.

어렸을 때에는 멀쩡하던 아이들이 자라면서 아토피 증상을 보이는 경우도 앞서 지적인 환경 요인과 잘못된 식생활에 기인한 것으로 보인다. 아이들이 좋아하는 가공식품 속에 들어 있는 각종 식품첨가물이 면역체계를 약화시킬 뿐만 아니라 알레르기원으로 작용하게 된다

통풍을 방해하는 화학섬유 소재의 옷과 공기 소통이 제대로 되지 않는 밀폐된 가옥도 아토피 원인으로 작용한다. 컴퓨터와 전자기기의 대중화에 따라 현대인은 유해 전자파에 일상적으로 노출되어 있는데, 이 또한 아토피를 유발하거나 심하게 하는 요인으로 작용한다.

그러므로 아토피를 극복하기 위해서는 생활을 바꾸어야 한다. 음식도 우리 몸에 맞게 가능한 한 환경친화적인 생활을 해야 한다. 그러나 생활을 바꾼다는 것이 그리 쉬운 일은 아니다. 왜냐하면 생활을 바꾸려면 '생각' 을 바꾸어야 하기 때문이다.

생활속에서 환경호르몬을 최소화할 수 있는 지혜

환경병에 노출된 현대인의 공통된 처지다. 이것도 위험하다, 저것도 안된다, 도대체 안심하고 먹을 수 있는 먹거리는 어떤 것이며, 어떤 곳에 살아야 과연 안전한 것일까? 다 알면 무얼 하느냐, 적당히 있고, 적당히 흘려버리는게 차라리 정신 건강에 낫다고 오히려 귀를 들어막는 이들도 있다. 하지만 근래에 들어 아토피 피부염, 천식 등의 환경병으로 고생하는 이들을 위해 정말 모르는게 약일까?

환경호르몬을 최소화할 수 있는 지혜를 찾아보자

침대매트 침대 매트에 쓰는 합성섬유는 방수, 방염 가공을 한다. 방수기공에 쓰이는 화학물질인 폼알데하이드는 신경조직파괴, 기억력 감퇴, 암을 유발한다. 매트 속의 스프링으로 인해 수액이 침대 한귀통이 조금이라도 걸처지면 온 침대에 수액파를 파급시킨다.

바닥재 합성수지 바닥재에는 발암이나 호흡기 질환을 일으키는 유해 기체가 뿜어져 나온다. 특히 표면이 매끄러운 합성수지 바닥재가 발바닥 등과 마찰하면 정전기를 발생시켜 전자파와 비슷한 피해를 준다. 이미 매끄러운 바닥재를 깔았을 경우, 순면, 대나무, 왕골 등의 천연 소재로 된

깔개나 슬리퍼를 이용하면 정전기로 인한 전자파 장애를 줄일 수 있다.

목재가구(장롱/화장대/책상 등) 합판은 얇은 나무판에 합성 접착제를 발라 한 켜씩 합친 것으로 접착제의 독성이 문제다. 원목은 벌레가 먹거나 흡집 나지 않도록 방부제, 광택제 용액에 6개월 이상 담근 후 건조시켜 만든다. 이로 인해 발암 물질인 폼알데하이드가 기관지와 피부를 자극한다. 재활용품을 이용하거나 새 것은 가구 안쪽에 솜을 두어 유해물질을 흡착, 제거시킨다.

소파와 쿠션 레자라고 부르는 합피는 두고두고 독성 플라스틱 기체를 내뿜는다. 천연 가죽도 가공과정에서 무두질제로 폼알데하이드와 염화메틸렌, 가죽 방부제로 트리클로로에탄 등을 쓴다. 소파나 쿠션 속에 쓰는 폴리우레탄(스펀지)에서는 맹독성 기체가 발생할 수 있다. 소파 옆에 솜, 식물 등 유해물질 흡착 효과가 큰 물질들을 많이 놓아둔다.

카펫 주 소재인 합성수지에서 나오는 환경 호르몬, 염색 등에서 쓰이는 폼알데하이드, 트리클로로에틸렌, 바닥에 처리에 모양새를 잡아주는 플라스틱 등 여러 종류의 합성 화학물질이 다량으로 쓰인다. 따뜻한 바닥과 닿아 공기 중에 유해 물질을 방출한다. 특히 자주 세탁하기 어려워 진드기의 주원인이 된다. 카펫을 깔지 않거나 물세탁이 편한 순면 제품을 선택한다.

세탁기, 전자렌지 등 전자제품 전자파가 문제다. 전자파는 벽을 뚫고도 영향을 미친다고 하니 더욱 조심해야 한다. 사용하지 않을 때는 반드시 전원 코드를 뽑아 둔다. 세탁기나 대형 냉장고를 둔 벽의 반대편 쪽에는 책상이나 침대 등 사람이 오래 머무르는 장소로 쓰지 않는다.

장난감(플라스틱, 수입원목)

소재인 경질 폴리에틸렌은 상온에서 환경 호르몬을 거의 내지 않지만 입에 넣고 빨면 문제가 된다. 수입 원목을 사용한 장난감에는 원목 가구와 같은 문제가 있다. 특히 알록달록한 색깔을 내는데 사용한 원료는 치명적이다. 무조건 예쁜 장난감을 사주기보다는 주변의 것들을 적절히 이용하도록 한다. 야외에서 활동하도록 한다.

욕조 소재가 되는 경질 플라스틱은 환경 호르몬을 비교적 적게 내지만, 욕조에는 뜨거운 물을 받아 몸을 담갔을 때는 위험하다. 목욕할 때는 피부의 모공이 열려 환경 호르몬이 훨씬 더 혈관으로 들어가기 쉽다. 인조 대리석 등 천연 소재라 하더라도 100% 천연물이 아니라 돌가루를 합성수지에 반죽해서 만든 것이 많아 역시 위험하다. 견고한 소재가 환경 호르몬을 덜 배출한다.

더운 물 공동주택에서 공급하는 더운물은 파이프의 부식을 막기 위해 방청제로 클로로포름, 트리클로로에틸렌 등을 사용한다. 클로로포름은 마취제로 쓰였던 물질로 간과 신장의 기능에 영향을 준다. 트리클로로에틸렌은 피로와 무력감을 주고 면역기능, 기억력을 저하시킨다. 급탕 온수를 쓸 때 환기를 잘 시키고, 연기가 집 안의 다른 곳으로 퍼지지 않게 한다.

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 조언이 의사의 진료를 대신할 수는 없습니다.

내과 상담 >>>

Q 궁금합니다.

대변에서 하얀 점액이 한 달이나 두 달 즈음 걸러 한두번씩 나옵니다.
대장내시경을 해야 하나요? 웃음게도 처음에는 치즈를 먹어서 그러려니 했거든요 걱정돼요

A

점액변은 다양한 경우에 발생할 수 있습니다.

물론 대장암 때문에도 나올 수는 있지만 그리 흔한 것은 아니며, 과민성 대장증후군이나 치질, 변비 등의 증상이 있으면, 항문 점막에서 정상적으로 생기는 점액 분비가 증가하여 점액변이 나올수 도 있습니다.

대장내시경은 동반된 증상, 의뢰하신분의 나이 등을 함께 고려하여 시행하는 것을 결정하시는 것이 좋을 것 같습니다.

그러므로, 만약 증상이 오래 지속되면 근처의 병원을 방문해서 진찰을 받아보시고 정확한 상태부터 확인해 보시기 바랍니다.

외과 상담 >>>

Q 대장암 수술 후 인공항문에 대해서, 궁금합니다.

대장암 수술을 한지 20일정도 지났습니다. 수술은 서울에서 했구요. 지금 거주하고 있는 곳은 내서 삼계인데, 인공항문을 사용하고 있습니다. 인공항문 제품을 구입을 하고 싶는데 병원에서 구입이, 국민건강보험으로 가능한지, 가격은 어느 정도 하는지도 궁금합니다. 그리고, 청아병원에서도 대장암에 대한 질환을 치료가능한지 주기적으로 치료를 할 수 있는지 차후 청아병원에서 진료를 받고 싶는데 혹시 서울에서 필요한 진료차트나 서류가 필요한지 마산으로 내려가기 전에 필요하다면 알려주세요~

A

안녕하세요. 외과 과장입니다. 대장암 수술 후 인공항문(대장루)을 만드셨군요.

대장암 수술 후의 치료는 수술부위의 재발과 타부위의 원격전이를 막는 것에 목적을 두고 있습니다. 집도의 선생님께서 자세한 설명을 들으셨겠지만 수술 후의 치료는 항암제투여 또는 방사선 치료 등이 있는데, 병의 진행이 어느 정도 되었는지(1기~4기)에 따라 수술 후의 치료방법이 달라집니다. 죄송하지만 저희 병원에서는 항암제 투여나 방사선치료는 불가능합니다. 그러나 수술부위에서의 암의 재발 등 여부에 대한 검사는 가능합니다.

또한 대장루에 착용하는 대장루 bag (colostomy bag)은 의료보험에서는 가장 간단한 비닐백만 인정되는 것으로 알고 있으며 그것도 일주일에 2-3장 정도만 인정되는 것으로 알고 있습니다. 대장루 관리에 필요한 여러 가지 제품들(stomahesive, 피부보호제 등), 즉 조금 비싼 것들은 의료보험에서 인정해주지 않는 것으로 알고 있습니다.

환자분의 상태를 정확하게 알지 못해서 더 설명을 드리지는 못하지만, 언제든지 방문해주시면 자세한 상담을 해드리겠습니다.



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.

소아과 상담 >>>

Q 33개월 된 남아인데 침을 많이 흘려요?

33개월 된 남아인데 요즘 부쩍 침을 많이 흘려요. 아래를 내려다보고 뭘 할 때면 줄줄... 할 정도로요. 며칠 전 식탁에 턱을
꽂았는데 그것과도 관련이 있는지요. 아님 자연스런 현상인지, 치아는 조금 늦은 편이지만 20개는 다 난 상태로 다른 건
다 좋거든요.. 침만 안흘리면요. 아래를 내려다 볼 때 입을 벌려서 그런 건지, 생각보다 침을 질질 흘려서 문의 드립니다. 침
은 턱을 다치기 이전부터 흘렸어요.

A 안녕하세요. 소아과 과장입니다. 보통 돌 때까지는 정상적으로 침을 흘리는 아이가 많습니다. 침을 흘리지 않게 되는 시기는
아이들마다 차이가 있으며, 처음부터 침을 별로 흘리지 않는 아이도 있고, 세 살쯤까지도 흘리는 아이도 있습니다. 그러나 생
후 1년이 지나도 침을 많이 흘리는 경우는 다른 이상도 생각해 볼 수 있겠습니다. 상담한 아이는 다른 면에서는 다 좋은데 침
을 다른 애들에 비해 많이 흘린다는 것으로 볼 때 특별한 질환은 없는 것으로 생각되며 최근 턱을 탁자에 부딪힌 것과 상관이
있지 않나 생각합니다만, 입안에 아무 이상이 없고 계속 침을 많이 흘리는 경우는 소아과 전문의를 찾아주시기 바랍니다.

신경과 상담 >>>

Q 뇌경색 치료방법에 대하여...

안녕하십니까? 청아병원 신경과를 방문한 환자의 아들입니다.
MRI 촬영결과 뇌경색이라는 진단결과에 따라 개인사정상 저희 집과 가까운 병원으로 옮겨 약 8일정도 입원 치료를 한바 있
습니다.
현재는 퇴원 후 지속적인 약물치료(병명: 뇌경색 및 골다공증)를 하고 있으며, 저희 가족 모두 어머니의 컨디션 조절에 최선
을 다하고 있습니다만, 일반적으로 뇌경색일 경우 더 악화되지 않게 하기 위한 과장님의 조언을 듣고 싶습니다.
MRI촬영 한번으로 결론을 말하기는 어렵겠지만 일반적인 상식선에서 말씀 해주시면 고맙겠습니다.

A 안녕하세요. 신경과입니다. 뇌경색의 원인으로는 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 고콜레스테롤 혈증, 스트레스, 담배, 술, 비만, 나
이 등이 있으며, 이런 원인들을 없애주고 편안한 마음으로 규칙적인 운동 및 꾸준한 약물 복용 등이 재발을 막는데 유의하시
고, 조금이라도 없던 증상이 생기면 신경과에 방문하여 진찰 및 검사를 해 보는 것이 좋을 것으로 사료됩니다. 질문에 감사드
립니다.

아픈 마음을 치료해 주는 곳 마음으로 전해지는 동서병원 <1병동 2층>

글/ 동서병원 1병동2층 간호사 _ 김 미

이른 아침, 병동으로 향한 계단 오르는 발걸음은 가볍기만 하다.

“안녕하십니까!”

병동에 들어서며 목소리에 힘주어 인사하기! 비로소 오늘의 시작을 알리는 것 같다.

아침 인계가 마치자, 어제 저녁 알코올 금단증상이 심하게 있었던 환우 분 이야기에 초점이 맞춰진다. 금단증상이 길어지면 금단증상을 겪는 환우분도 많이 힘들어지기 때문이다.





환우 분들이 좋아하는 노래방을 했다. 일주일에 한 번 있는 노래방 시간을 손꼽아 기다리는 분들도 계신다. 며칠 전 우울증으로 입원하신 한 환우 분은 본인이 즐겨 부르시던 애청곡을 멋지게 불러낸다. 처음엔 부끄러운 듯 수줍어하더니 후렴구 음정이 높아가는 부분에서는 목청껏 소리를 지른다. 노래가 끝나자 숨죽이고 노래에 몰두했던 환우 분들의 박수갈채가 쏟아졌다.

1병동 2층 파이팅!

“우리 큰 누나 왔네~.”

아침 회진시간 간호사님의 손을 잡으며 반가움을 표시하는 환우분의 인사는, 보는 이로 하여금 절로 미소 짓게 한다. 밤새 아픈 곳은 없었는지, 잠자리는 불편하지 않았는지 등을 알 수 있는 시간이다. 오늘은 한 환우분이 “영당이에서 꼬리가 날려고 해요!”라는 말씀을 한다. 평소 자신의 의사표현이 분명하지 않던 분이라 더욱 신경이 쓰인다. 회진 후 주치의와의 면담에서 이전부터 치질이 있었음을 알 수 있었다. 따뜻한 물로 좌욕을 챙겨주는 것도 우리 일이다.

“할아버지, 제 이름 아세요?” 손톱이 긴 환우분의 손톱정리를 도와드리다 문제를 낸다. 매일 같은 질문을 하지만, 알코올성 치매 환자에게는 늘 새로운 질문이다. 오늘 날짜와 요일, 지금 있는 병원 이름을 가르쳐 드렸지만 다시 같은 질문에 환우 분은 골똘히 생각만 할 뿐 선뜻 대답을 듣기가 어렵다. 다시 한 번 귓속말로 소곤소곤 정답을 알려드리면 그제서야 더듬더듬 오늘의 요일을 말씀하신다.

오후에는 환우 분들이 좋아하는 노래방을 했다. 일주일에 한 번 있는 노래방 시간을 손꼽아 기다리는 분들도 계신다. 며칠 전 우울증으로 입원하신 한 환우 분은 본인이 즐겨 부르시던 애청곡을 멋지게 불러낸다. 처음엔 부끄러운 듯 수줍어하더니 후렴구 음정이 높아가는 부분에서는 목청껏 소리를 지른다. 노래가 끝나자 숨죽이고 노래에 몰두했던 환우 분들의 박수갈채가 쏟아졌다. 오랜만에 탄생한 가수 왕이라느니 가수보다 더 잘 부른다는 칭찬이 이어지자 그의 얼굴에서 오랜만에 환한 미소가 번져나간다.

잠시 후 노래방이 끝나고 얼마 되지 않아, 그 분께서 머리가 아프다며 간호사실을 찾아 나오셨다. 혈압체크를 위해 혈압계를 챙겨 들어가자, 눈을 찡긍하며 호주머니에 과자 한 봉지를 넣어주신다.

“고마워서... 아까 노래방 할 때 챙겨줘서 고마워.”

쑥스러운 듯 머리를 긁적이며 돌아서는 환우 분의 뒷모습을 보자 새삼 가슴이 한 구석이 벅차오르는 것을 느낀다. 작은 일에도 쉽게 상처받는 마음 여린 분들이지만, 또 그만큼 감사할 줄 아는 분들이다.

흔히, 몸이 아파 찾는 곳이 병원이라는 생각을 합니다. 하지만 여기, 아픈 마음을 치료해 주는 곳이 있습니다.

마음으로 마음을 치료하는 병원, 동서병원에 <1병동 2층>이 있습니다.

1병동 2층, 파이팅!

1병동 2층 식구들

박순옥 선임수간호사 | 박미경 책임간호사 | 주민지 책임간호사 | 정미옥 간호사 | 김진현 간호사 | 이아람 간호사 | 최미연 간호사 | 김 미 간호사 | 남기연 간호사 | 김모경 간호사
서희경 간호사 | 정영민 보호사 | 진현영 보호사 | 조권래 보호사 | 조정래 보호사 | 이상권 보호사

최고보다 최선을 다하고자 노력하는 종합건강진단센터 입니다!

글/ 청아병원 종합건강진단센터 주임 _ 서 영 민

빠르게 급변하는 현대 사회에서 건강에 대한 고객들의 생각 또한 빠르게 변화하고 있다. 아프면 찾아가는 병원이 아닌, 아픈 곳을 찾고 자 찾아오는 병원. 그렇다... 우리 부서가 하는 주된 업무가 고객들의 건강을 지켜주는 건강 지킴이의 역할을 하는 곳이다.

각종 스트레스, 서구화된 식습관, 불규칙적인 생활, 유해한 환경 등... 우리들의 건강을 해치는 요소가 주위를 둘러봐도 한두 가지가 아닌 환경에서 우리의 건강을 사전에 미리 체크하고 유지해 나가는 것이 얼마나 중요한 일인지, 또한 얼마나 힘든 일인지... 일회성의 건강검진이 아닌, 고객의 평생 건강을 지켜주는 등불이 되고자 자청하는 크고 작은 등불 하나, 하나를 지금부터 소개하도록 하겠습니다.

오전 8시 30분이 조금 넘은 시간... 청아병원 2층 로비에서 흰 서류 봉투를 손에 든 사람들이 여기저기 기웃거리다 갈 곳을 찾은 듯 얼굴에는 희미한 웃음을 머금으며 종합건강진단센터로 들어설 때 “어서 오세요~” 하는 여직원들의 인사소리로 우리들의 하루는 시작된다.





최고의 실력으로 조금의 이상도 비켜갈 수 없는 내시경 검사에 대한 카리스마, 내과 하희근 과장님과 서우선 과장님, 얼마 전 이쁘고 사랑스런 둘째가 태어난 송성국 과장님, 초음파검사를 받으시는 수검자 분들에게 언제나 밝은 미소로 친절하게 설명해 주시는 초음파의 거장 영상의학과 송소연 과장님, 모든 분들이 수고하여 검사한 결과를 한 치의 오차도 없이 정확하게 판정해 주시는 진단검사의학과 이동화 과장님, 그리고 항상 동고동락하는 임상병리실, 영상의학과, 차량팀... 언제나 자신들의 일처럼 먼저 챙겨주고 많은 도움을 주시기에...

종합건강진단센터 파이팅!

센터내부에서 일어나는 크고 작은 일들을 너무나도 능숙하게 처리하는 여직원들의 정신적인 지주 역할을 담당하는 아복남 선생님, 아선생님께서 챙기지 못하는 일들을 조용하고 묵묵히 서포트 해주는 얼굴만큼이나 마음씨도 굵고 정이 많은 왕언니 수정샘, 일반건강진단에 대한 모든 일들은 자신에게 맡겨달라는 언제나 활발한 수민씨, 센터에서 실시되는 모든 검진에 대한 청구와 각종 서류작업들을 도맡아서 처리하는, 아주 중요한 일을 담당하는 살림꾼 미현씨, 방사선 촬영에 대한 모든 일들을 너무나도 척척 잘 처리하는 방사선사 지영씨, 내시경에 관한 일반만큼은 그 누구보다도 능숙한 내시경실의 절대지존 정인씨, 우리 부서의 얼굴마담, 주어진 역할을 제대로 수행하는 웃음이 매력적인 임상병리사 현아씨, 그리고 우리들의 개성을 하나로 잘 통합하여 고객분들이 최고의 서비스와 최상의 검진을 받을 수 있도록 언제나 강한 동기부여를 일깨워 주시는 장성호 팀장님...

이렇듯 저를 포함한 아홉 개의 동봉들이 서로 돕고 격려하며 자신에게 주어진 일들에 대해서 최고보다는 최선을 다한다는 마음으로 열심히 노력해 온 결과 청아의료재단 최고의 친절서비스 부서가 탄생된 것이다.

아참!... 최고의 부서가 될 수 있도록 언제나 많은 도움을 주시는 분들의 소개가 빠졌네요. 최고의 실력으로 조금의 이상도 비켜갈 수 없는 내시경 검사에 대한 카리스마, 내과 하희근 과장님과 서우선 과장님, 얼마 전 이쁘고 사랑스런 둘째가 태어난 송성국 과장님, 초음파 검사를 받으시는 수검자 분들에게 언제나 밝은 미소로 친절하게 설명해 주시는 초음파의 거장 영상의학과 송소연 과장님, 모든 분들이 수고하여 검사한 결과를 한 치의 오차도 없이 정확하게 판정해 주시는 진단검사의학과 이동화 과장님, 그리고 항상 동고동락하는 임상병리실, 영상의학과, 차량팀... 언제나 자신들의 일처럼 먼저 챙겨주고 많은 도움을 주시기에, 저희 부서가 이렇게 존재한다는 사실을 저희들은 잘 알고 있고 항상 감사하다는 생각을 가슴 깊이 간직하고 있습니다.

건강... 이제는 본인 스스로 관리를 해야 하고 정기적인 종합검진이야말로 가정의 행복과 평화를 지키는 작지만 큰 선택이 아닐까? 마음까지 차가워지는 계절인 겨울이 성큼 눈앞에 다가왔다. 평소 망설이고 마음만 먹었다가 실천하지 못했던 말들... 부모님, 친척, 가까운 지인 분들에게 "올 겨울 종합검진 한번 받으러 오세요!" 라는 정겨운 인사말 한번 건네 보면 어떨까?

지금까지 잘 해왔고 앞으로도 더욱더 열심히 노력 할 것이다. 최고의 검진 구성원으로 부터의 최상의 서비스 제공, 정확한 검사, 언제나 고객에게 감동을 줄 수 있도록 노력하는 우리 종합건강진단센터!! 우리들은 현재의 상황에 만족하지 않을 것이며 안주하지도 않을 것이다. 항상 최선을 다하고 열정과 긍정적인 사고로 모든 일에 임하다보면 '최고' 라는 수식어는 당연히 따라오지 않을까?

우리 팀원들과 우리 부서를 도와주시는 모든 분들에게 너무나도 감사드리고 사랑합니다.~^^

종합건강진단센터, 파이팅!

종합건강진단센터 식구들

장성호 팀장 | 아복남 책임간호사 | 서영민 주임 | 이수정 임상병리사 | 김현아 임상병리사 | 손수민 사원 | 김미현 사원 | 정지영 방사선사 | 한정민 간호사

환우로부터 온 편지



항상 밝게 웃는 모습의 9병동 간호사님들께...

퇴원을 한다는 생각에 잠이 안 오네요! 지금이 몇 시냐면 새벽 1시입니다.

어느덧 지금 앉은 자리가 저에게 편안한 자리가 되었고 몇 개월 동안 치료받으면서 집처럼 생각을 했나 봐요.

저는 7월중순에 입원을 해서 정형외과 수술을 받았고, 깁스를 하고, 6주 뒤에 깁스를 풀고 재활치료를 시작하였고, 시간이 많이 흘러 저는 이렇게 건강해져 씩씩한 간호사님들이 항상 불러주는 정은주 님이 되었습니다. 치료과정에서 아파서 울기도 많이 했고, 깁스했을 때는 정말 아무것도 모르고 휠체어 타고 날라 다녔고, 생각해보면 이제는 추억이 되어버렸습니다.

외출도 다른 사람보다 많이 했고, 간호사님들 눈에 조금은 아니, 많이 별난 환자였던 것 같습니다. 그래도 항상 절 챙겨주시고 사랑으로 보살펴 주신 덕분에 이렇게 좋아졌던게 아니겠습니까?

저는 다시 일상으로 돌아가면, 청아병원 9병동 간호사님들 생각이 많이 날 것 같습니다.

세상을 살다 보면 나에게 일어날 것 같지 않은 일도... 언젠가는 남의 일이 아닌, 나의 일로 돌아올 수 있다는 것도 알게 되었고, 제

인생에 있어서 많은 경험과 앞으로 살아가는데 좋은 계기가 될 것 같습니다. 아파보니 예전에 원망하던 모든 것들이 용서가 되고, 살아서 숨 쉬는 것조차 이렇게 행복한 것인 줄 왜 모르고 살았는지... 저에겐 반성의 기회가 되었습니다. 어쨌든 전 다시 삶에 힘을 얻고 갑니다.

남이 잠자는 시간에 안자고, 일하는 건 정말 힘든 일입니다. 봉사 정신이 없으면 못할 것 같아요! 존경스러운 마음이 큼니다.

간호사님들의 항상 밝게 웃는 모습... 환자들은 그 웃음에 힘을 얻는 답니다.

간호사님들! 저는 보다시피 다정한 면도 없고, 성격도 까칠하지만 그래도 인정 만큼은 많습니다. 사람을 무척 좋아하거든요!, 그래서 9병동 간호사님들을 사랑하는 것 같습니다. 긴 시간 동안 편도 수술도 했고 치료도 받아 이제는 다 완쾌되어 나갑니다. 덕분에 힘을 내어 열심히 일할 겁니다.

환자 입장에서 볼 때면 간호사님들의 환한 웃음이 제일 좋은 약이었던 것 같습니다. 간호사님들의 따뜻한 말 한마디와 웃음, 그것보다 더 좋은 약이 있겠어요? 저도 이제는 항상 웃음을 잃지 않는 사람이 되고 싶습니다. 다들 건강하시고, 좋은 인연으로 생각하겠습니다.

간호사님들 때문에 청아병원이 더 빛이 나는 건 아닌지! ㅎㅎ 가끔씩 찾아 올립니다. 재활치료도 계속해야 되고 가끔씩은 배고

간호사님들의 항상 밝게 웃는 모습이 환자들은 그 웃음에 힘을 얻는답니다.
환자 입장에서 볼 때면 간호사님들의 환한 웃음이 제일 좋은 약이었던 것 같습니다.

프지 않는 링겔주사가 생각이 날 것 같기도 하고, 청아병원에서 만난 8층 식당 아주머니, 소독치료를 해주는 총각 선생님, 8층 물리치료사님들, 정형외과 임용균 선생님, 9병동 간호사님들께 깊은 감사를 드립니다.

힘들지만 자신의 상황을 긍정적으로 생각하고, 스스로 노력하는 자세가 치유에 많은 도움이 되었던 것 같습니다. 지금은 힘들어도 미래를 위해 다 함께 화팅하시고, 아자! 아자! 합시다.

〈글/ 정은주 _ 청아병원 9병동 환우〉

이제 이틀 후면 퇴원이다. 완쾌가 된 것은 아니지만, 많이 호전되어 보행하는 데에는 지장이 없어서 통원 치료를 할 계획이다.

그동안 지극 정성으로 치료해 주신 신경외과 이승윤 담당과장님, 그리고 밤낮없이 친절하게 고충을 덜어주고 따뜻한 손길로 천사처럼 보살펴 주고 용기를 주신 5병동 간호사님들께 깊은 감사를 드리며 청아병원의 무궁한 발전이 있기를 기원합니다.

〈글/ 주진현 _ 5병동 환우〉

병상일지

따뜻한 손길로 용기를 주신 5병동 간호사님들께

태풍 '리라'에 아음드리 참나무가 맥없이 쓰러지면서 집을 덮쳤고, 피해복구 작업을 하던 중에 굴러온 바윗돌에 허리를 크게 다쳐서 한 순간에 움직일 수도, 숨을 제대로 쉴 수도 없게 되어 청아병원 응급실에 실려 왔다.

CT촬영을 해보니 검사결과 갈비뼈 2군데가 골절, 척추 뼈에 금이 가는 등 신경외과 이승윤 과장님께 치료를 받았고 입원을 하였다.

‘인생은 고해라’ 했던가!

거동조차 제대로 못하는 한심한 처지였는데 정신이 돌아오니 걱정거리가 태산이요, 병상에 누워있으니 마음이 편치가 않았다.

비가 오면 지붕이 뒹하니 뚫려서 물바다가 되는 집수리도 마쳐야 되고, 사슴목장 가축들의 겨울철 월동 준비도 서둘러야 되고, 더 추워지기 전에 마무리를 해야 되는 일들이 많은데, 입원이라니!

짧고 짧은 한세상 사는 일이 결코 녹록하지 않고, 바람 잘 날 없으니 안타까운 일이다.

창밖의 가을 하늘은 눈이 시리도록 파랗고, 흘러가는 구름은 한 없이 자유롭고 평화롭다. 이곳 청아병원과 인연은 꽤 오래 되었다.

지금은 하늘나라에서 나의 안녕을 기원해 주는 사랑하는 아내가 10여년전에 지병으로 고생하던 중 머물렀던 곳이며, 나 자신도 2003년도에는 목장에서 뜻하지 않는 불의의 사고로 한달여 동안 입원했던 곳이기도 하다.



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 담당자

☎055)230-1526 / FAX:055)232-8678

E-mail : oyk1111@naver.com

고객을 행복하게 하는 SERVICE VIRIS

서비스란?

서비스란, 서비스는 인간관계의 기본이요, 기업경영의 핵심요소다.

서비스정신이 없으면 원만한 인간관계는 생각할 수 없으며 또한 기업과 고객 간의 관계가 지속적으로 유지될 수 없다.

고객이 없는 사람은 아무도 없다. 일본의 소니사는 “나를 제외하고는 모두가 고객”이라는 신념을 갖고 있다. 고객을 대하는 기본 출발은 곧 서비스 자세에서부터 시작된다.

서비스는 눈에 보이지 않으며, 만질 수 없는 무형의 성질을 갖고 있기 때문에 서비스의 질 향상을 위한 부단한 노력이 요구된다. 그래서 서비스는 마음속에 가지고 있는 지식이 아니라 표현하고 전달하는 것이다.

그러므로 서비스에 대한 올바른 이해와 고객을 존중함으로써 기업이 얻게 되는 궁극적인 혜택 등에 대한 기본적인 마인드의 개선 없이는 올바른 서비스를 표현할 수 없다.

즉, 진정한 서비스란 마음의 개선, 필요성에 대한 인식을 심어주는 일이다.

서비스는 습관이다. 습관은 신비로운 힘을 낳는다. 성공한 사람들이나 기업은 무엇인가를 추구하기 위해 꾸준한 이상을 갖고 습관화시킨 습관의 산물이라고 볼 수 있다. 좋은 습관이 훌륭한 서비스를 만드는 것이다. 작은 일 일지라도 지금부터 습관적으로 실천해 나갈 수 있는 자세가 중요하다. 그것이 고품질 서비스에 이르는 길이다.

고객을 행복하게 하는 서비스 바이러스

글/ 청아병원 경영지원부·계장 _ 이 지 영



서비스 바이러스란?

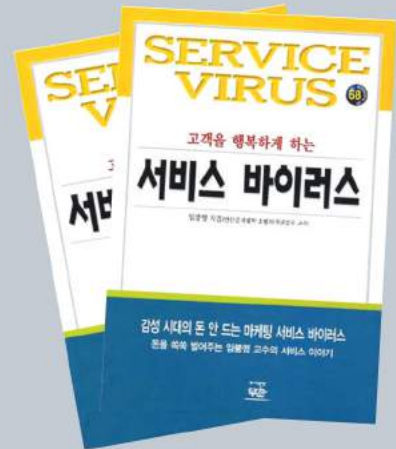
기업의 오너가 서비스를 표현하여 서비스 바이러스가 직원을 감염시키고 직원들 스스로가 서로에게 감염시켜 서비스 문화를 형성해 나가고 이를 통해 감염된 고객들이 주변사람에게 감동받는 서비스를 감염시켜 결국은 서비스에 감염된 모든 구성원과 조직, 고객이 행복해 질뿐만 아니라 이는 기업에게 이익을 가져다 주는 결과가 된다.

그러므로 감염되지 않는 세균은 죽은 것이나 다름없다. 세균의 특성이 끊임없이 번식하고 전파되며 증식하는 과정을 통하여 자기의 역할을 다 하듯이 서비스 맨은 독특한 바이러스를 감염시켜 나갈 줄 알아야 한다.

이런 서비스 문화를 형성해 나가기 위해서는 서로간의 친절과 매너, 이미지 등 서비스를 전파하고 고품질 서비스를 개발해 나갈 수 있는 서비스 바이러스를 전파해 나가야 할 뿐만 아니라 서비스 기업은 고객중심의 서비스 바이러스를 무한정 배양하고 이를 폭넓게 퍼트려 나갈 수 있는 감염 경로를 제도적으로 확보하는 일이 중요하다. 즉 서비스 바이러스 역할을 하는 가장 주요 요인은 고객이다

① 열정적인 서비스 바이러스

열정적으로 끊임없이 감염시키기 위하여 노력해야 한다. 독감



바이러스가 소리 없이 사람을 감염시키듯이 열정적인 바이러스를 개발하여 동료직원과 고객에게 퍼트려야 한다. 인생의 성패를 좌우하는 것은 머리가 아니라 열정이라는 말이 있다. 특히 서비스업은 사람을 상대하는 업무이기 때문에 열정적인 호감을 선보이지 않고서는 고객을 내편으로 만들 수는 없다. 열정적인 태도가 말로 살아있는 서비스 바이러스다.

② 경청 서비스 바이러스

서비스 맨은 고객의 소리를 귀담아 듣고 이를 정책에 반영할 수 있는 비결을 터득하여 습관화시켜 나가야 한다. 말을 잘하는 사람은 상대방의 말에 귀 기울이며 관심을 나타내는 자세를 갖춘 사람이다.

지금 당신 앞에 있는 고객이 불만, 욕구, 관심을 원 없이 떠들 수 있도록 훌륭한 경청자가 되어야 한다.

훌륭한 경청자가 되는 것만큼 서비스 바이러스를 쉽게 감염시키는 방법은 없다.

③ 인터넷 서비스 바이러스

속도의 시대에는 속도경영, 속도서비스 뒷받침이 되어야 한다.

On-line과 Off-line의 적절한 조화, 사이버 공간상에서의 고객 관리, 앞서가는 신속한 정보제공, 고객 개개인에 맞는 맞춤 서비스 등 사이버 서비스가 관건이다. 인터넷 사용 인구는 매우 빠른

속도로 늘어나고 있으므로 인터넷상에서 고객의 마음을 사로잡을 수 있는 다양한 서비스 바이러스를 개발하고 이를 퍼트려 나갈 수 있는 고객을 행복하게 하는 서비스 전략이 요구된다.

서비스 바이러스는 고객에게 베푸는 사랑의 법칙이다. 사랑은 베푸는 사람이 더 큰 행복을 느끼는 권리를 갖고 있다. 서비스 바이러스를 많이 감염시킬수록 모두가 행복한 원리를 서로에게 적용시켜 나갈 수 있을 것이다.

고객의 기능

가. 고객은 최고의 재산이다.

고객은 기업의 유일한 재산이며 만족시켜야 할 대상이다.

즉, 고객은 왕이다. 고객은 아내다. 고객을 신처럼 모셔야 된다. 고객은 신이다. 모든 고객이 VIP이다.

왕처럼, 황제처럼 제 마음대로 부릴 수 있는 것이 오늘날의 고객이다. 특히 서비스 사회가 가속화되고 서비스 질이 존중되는 사회에서 고객의 존재는 가히 절대적일 수밖에 없다. 고객이 곧 기업의 운명을 결정하는 열쇠를 쥐고 있기 때문이다.

그러므로 이제는 개객(個客)의 시대가 되어야 한다. 10인10색, 100인100색의 소비행태가 지배하는 다루기 힘들고 번덕스럽고 까다로운 말썹꾸러기 존재들이다. 고객만족 서비스를 이루어 나가기 위해서는 고객을 집단의 개념으로 보지 말고 까다롭고 이기적인 한 개인으로 보는 눈이 필요하다.

한 개인으로 볼 수 있는 차별화된 서비스, 개개인의 욕구와 기대를 충족시킬 수 있는 맞춤서비스를 개발해 나가므로 해서 고객은 최고의 재산이 되는 것이다.

서비스는 고객을 행복하게 하며 새로운 잠재고객을 끌어오는 마력을 갖고 있다. 행복한 고객은 주변사람들에게 자신의 즐거운 경험을 이야기한다. 잠재고객을 자극하고 동반고객을 늘려 결국은 신규고객을 창출하는데 홍보맨으로서 역할을 한다.

기업의 목적은 이윤을 추구하는데 있는 것이 아니라 고객을 만들어 나가는데 있다.

예전에는 기업성장의 키워드가 시장점유율에 있었으나 요즘은 고객점유율에 있다. 얼마나 많이 파느냐의 문제보다 많은 고객을 확보하느냐의 문제가 중요하다. 즉 고객은 돈이기 때문이다.

왕이든 거지든 고객이라는 측면에서는 다를 바가 없다. 단돈 천원 짜리 라면을 먹고 가든 십만원 어치의 매상을 올려 주든 모두가 가치 있고 잠재 구매력을 갖는 고객일 뿐이다. 고객은 오늘의 고객으로서 끝나는 것이 아니라 내일의 자산이며 무한한 잠재 고객

을 몰고 올 수 있는 역할을 하기 때문이다.

고객 한사람을 단골로 만들어 가는 데는 몇 년이 걸릴 수도 있다. 그러나 그 고객을 잃는 데는 몇 초면 족하다. 고객은 우리를 기다려 주지 않는다. 경쟁사가 그를 기다리고 환영하기 때문이다.

그러므로 20% 소수의 단골고객이 80%의 매출액을 올려 준다. 그러나 80%의 어정쩡한 고객보다는 우수고객 20%를 제대로 관리하는 것이 매출액 향상에 도움을 줄 뿐만 아니라 나에게 높은 월급을 주고 나의 비전을 갖게 하는 중요한 재산이 고객이 아닐 수 없다. 즉 우량고객이 아니라 평생고객을 만들어 고객의 평생가치를 구축해 나가는 것이 재산의 밑거름이다.

서비스는 윈윈(Win-Win)게임이라고 한다. 서비스를 파는 사람이 나 받는 사람 모두가 즐거운 승리자가 될 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 어느 한쪽의 일방적 의사전달이 아니라 쌍방향 의사전달(Two-Way Communication)의 서비스 문화가 이룩되어야만 한다.

그래서 고객이 명예를 원하면 명예를, 권력을 원하면 권력을 사랑을 원하면 사랑을, 돈을 원하면 돈을 주는 것이 상대를 움직이는 일이다. 내편으로 만드는 일이다. 고객을 움직이고 내편으로 만드는 것이 기업에 수익과 부가가치를 창출하는 커다란 재산이 되는 것이다.

나. 고객은 행복을 준다.

서비스는 기술이요, 예술이며, 전략이다.

고객은 단지 물건을 구매하기 위해서 방문하지 않는다. 소비과정을 통하여 스트레스를 풀고 여가를 즐기며 일상에서 탈출하고자 하는 욕구가 깔려있는 삶의 질이 향상되었다.

그에 따라 고객을 행복하게 하는 서비스 바이러스를 많이 퍼트리는 것이 기업, 직원, 고객을 모두 기쁘게 하는 일이다. 고객을 행복하게 하는 기업만이 미래가 보장되며 그러한 기업에서 직장의 안정이 보장되기 때문이다.

고객의 입장에서 생각하고 판단하는 서비스테크닉이 중요하다. 서비스는 고객이 평가하기 때문이다. 그러기 위해서는 고객을 행복하게 하는 서비스 바이러스를 퍼트릴 수 있는 기법을 지속적으로 연구해 나가야만 한다.

기업은 고객을 행복하게 할 의무가 있으며 이는 바이러스를 감염시키는 일에서부터 출발한다.

독감 바이러스가 퍼져 나가듯이 모든 직원이 고품질 서비스로 감염된다면 이는 반드시 고객에게도 전염되어 고객을 행복하게 하는 서비스가 될 것이다.

서비스는 고객을 행복하게 하며 새로운 잠재고객을 끌어오는 마력을 갖고 있다. 행복한 고객은 주변사람들에게 자신의 즐거운 경

힘을 이야기한다. 잠재고객을 자극하고 동반고객을 늘려 결국은 신규고객을 창출하는데 홍보맨으로서 역할을 한다.

고객이 행복할 때까지 OK! SK!, “고객행복 주식회사” 이제는 고객 행복의 시대다.

고객을 주인으로 섬기는 섬김의 경영, 이것이 21세기 서비스 경영이다.

- 고객이 행복하면 기업이 행복하고 부와 미래가 보장된다.
- 기업이 행복하면 각 구성원이 행복하고 각자가 행복하면 가정이 행복하다.
- 고객행복은 모두의 업무이며 각자의 비전을 세우는 일이다.
- 고객을 행복하게 하는 기업만이 고객으로부터 인정받을 수 있다.
- 고객으로부터 인정받는 기업만이 생존할 수 있다.

결론

세계시장은 끊임없이 변화하고 또 변화, 그 자체가 변화하고 있다. 변화의 속도는 지나치게 빠르다.

그 시장은 쉽게 예측할 수 없는 경영환경을 만든다.

그러기 위해서는 주변 환경에 변화에 적응하고 생존할 수 있는 변화의 기술이 요구된다.

병원중심에서 시장중심으로 이제는 시장 환경이 고객중심으로 바뀌고 있다.

즉 변화의 시대, 고객의 욕구 충족시키는 병원만이 생존한다.

병원의 진정한 목적은 무엇인가?

경영자는 먼저 직원들을 애정을 가지고 잘 보살펴야 좋은 환경에서 일하는 직원들의 세심한 배려가 고객에게도 전달되어 결국 병원의 이익으로 되 돌아온다. 생각을 바꿔보면 고객을 위해 최선의 봉사를 하게 되면 자연스럽게 이익이 창출되고 그렇게 되면 병원의 기쁨도 극대화된다. 진정으로 고객의 니즈를 생각하고 고객에게 가치를 제공하는 것을 사명으로 여기는 병원만이 성공할 수 있다는 것은 이제 자명한 진리라 하겠다.

그러므로 고객은 직접 찾아오든 혹은 우편으로 통해 오든 병원에게 가장 중요한 사람이다.

고객감동은 큰 격식을 갖춘다거나 색다른 서비스를 개발하는데 있지 않다. 말 그대로 고객을 따듯이 대하고 고객과 친해질 수 있는 무드를 만들어 나가는데 있는 것이다. 그것은 고객과 병원 모두에게 이익이 되도록 만드는 것이 병원이 해야 할 일이다.

청아의료재단의 VISION도 시대에 걸맞게 “고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원”으로 내세우면서 경영이념으로는...

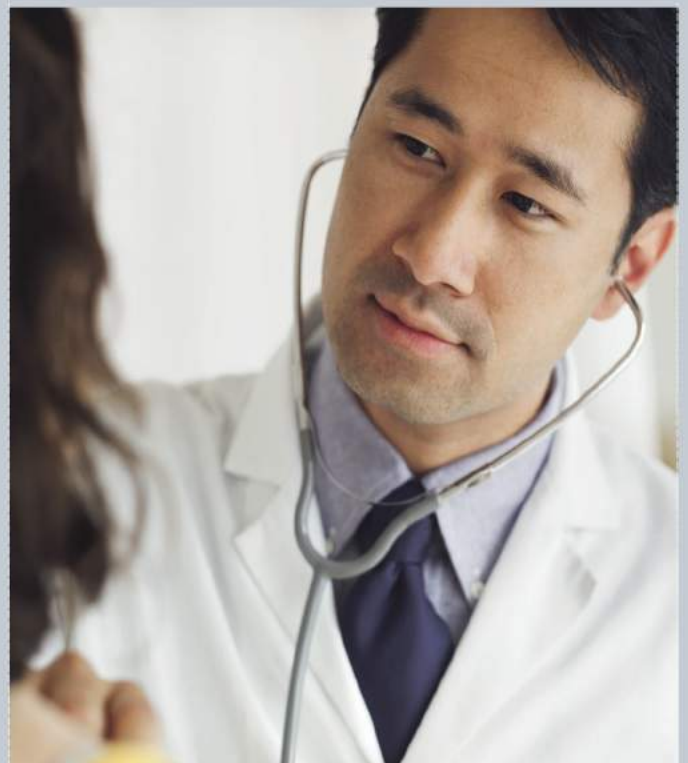
고객감동은 큰 격식을 갖춘다거나 색다른 서비스를 개발하는데 있지 않다. 말 그대로 고객을 따듯이 대하고 고객과 친해질 수 있는 무드를 만들어 나가는데 있는 것이다. 그것은 고객과 병원 모두에게 이익이 되도록 만드는 것이 병원이 해야 할 일...

- 고객중심의 병원 : 나보다 환자를 먼저 생각하는 마음으로 질 높은 의료서비스를 제공한다.
- 가족 같은 병원 : 병원이 일터가 아닌 삶터가 되도록 한다.
- 사회에 봉사하는 병원 : 우리의 지식과 기술을 모든 이웃들과 더불어 나누며, 질병 없는 사회를 만드는데 기여한다.
- 미래 지향적인 병원 : 새로운 의료문화를 선도하고 한발 앞서나가는 병원이 되도록 노력한다.

이에 따른 경영방침은 “한결 같은 마음, 따뜻한 미소로 행복을 주는 병원”을 내세우면서 고객서비스 실천에 앞장서 일류 병원으로 발전시켜 나가기 위해서 열심히 발돋움하고 있는 중이다.

글로벌 병원에 발맞추어 고객을 생각하고 고객을 행복하게 하는 병원만이 유일하게 살아남을 수 있다는 서비스 바이러스 철학이 깊이 뿌리 내려 있어야 함을 명심해야 한다.

즉, 우리의 미래를 결정짓는 것은 바로 고객이기 때문이다.





청아 축구동호회

글/ 동서병원 간호부 _ 회장 안 봉 기

노을은 붉은데, 어디 앉지 못하고 이리저리 바쁘게 날기만 하는 것이, 그때 한창 정신 모르고 동호회 활동을 위해 또 나아가 병원 홍보 역할을 하면서 7년이란 시간 동안 주옥같은 영화의 한 장면처럼 기억을 되새겨 보곤...

형형색색의 자연 속에서 깊어가는 가을을 느끼며, 세상의 흐름 속에 인간의 몸에도 변화가 일어나는 시기입니다. 아침, 저녁으로 차가운 바람이 새로운 절기의 생기를 불러 일으킵니다.

안녕하십니까?

축구가 동호회로써 활동을 시작한지 벌써 7년이란 시간이 흘러 이렇게 비유하고 싶습니다.

초가을 해질 녘, 고향집 마당에서 금빛 날개를 반짝이며 날던 고추잠자리들이 생각납니다.

어디서 왔는지, 한꺼번에 몰려와 원을 그리며 저마다 비행술을 자랑합니다.

어디 앉지도 않고 마당을 돌면서 날기만 합니다.

이 깊어가는 가을, 그 모습이 떠오르는 건 지금 동호회 모습이 꼭 그때의 고추잠자리 같기 때문입니다. 노을은 붉은데, 어디 앉지 못하고 이리저리 바쁘게 날기만 하는 것이, 그때 한창 정신 모르고 동호회 활동을 위해 또 나아가 병원 홍보 역할을 하면서 7년이란 시간 동안 주옥같은 영화의 한 장면처럼 무수한 필름을 교체하면서 문득 뇌리 속에 하나하나 기억을 되새겨 보곤 할 때가 있습니다.

많은 사람을 아는 것이 부자라고 생각합니다! 그런 의미에서 보면

축구동호회는 병원 홍보에 적극 참여하면서 무수한 사람을 만나고 이제는 청아병원 축구하면... 7년이란 세월이 더욱 빛을 바랍니다. 저는 요즘 웃음이 저절로 입가에 흐릅니다.

병원에서 보면 평범한 동호회지만, 마·창 지역을 보면 축구동호회의 역할은 그 이상 무엇과도 바꿀 수 없는 귀중한 시간이 흘러 이제는 추억이 아니라 우리 병원을 빛내는데 한몫을 한다고 생각합니다.

직원가족 분들의 관심과 많은 도움이 있었기에 지금의 축구동호회가 발전하고 그 위상이 회원 하나하나 가슴속에 지부심을 갖게 해 주신데 대해 항상 감사드리며, 축구를 사랑하는 한마음으로 뽀뽀 뽀뽀 회원 여러분의 기대에 어긋남이 없는 동호회를 만들고, 가족적인 분위기로 축구 그 자체를 즐기면서 경기를 통해 친목을 더욱 쌓아 나갈 것이며, 병원의 홍보대사로서의 역할을 다시 한번 다짐하면서 이 글을 마칩니다. 내년에도 한층 더 성숙한 축구동호회를 지켜봐 주시면 감사하겠습니다.

청아축구회, 파이팅!



2007 Sports Festival Harmony

젊음과 사랑, 화합과 우정의 장

2007

청아가족 한마음 체육대회



사진으로본 2007 청아가족 한마음 체육대회 이모저모



경기전 스트레칭은 필수



5인 6각 달리기



5인 6각 달리기



배구 살살해~



고무신 멀리차기



800m 계주



헛 돌 헛 돌!



피구 응원 횃탕!

동서병원과 청아병원 가족들은 2007년 10월 27일(토)에 함안입곡군립공원에서 화합을 도모하는 청아가족 한마음 체육대회를 가졌다. 경기전 스트레칭을 시작하여 5인 6각 달리기, 배구, 고무신 멀리차기, 부모와 함께하는 돼지몰이, 피구, 800m 계주, 줄다리기 등 각종 경기종목과 다양한 행사를 통하여 하루의 스트레스를 날려버린 하루로 활달한 웃음 속에서 즐거운 모임의 장이 되었다.





엄마랑 같이 돼지몰이



잘~킵



달려라~ 달려, 경륙



영차~ 영차~

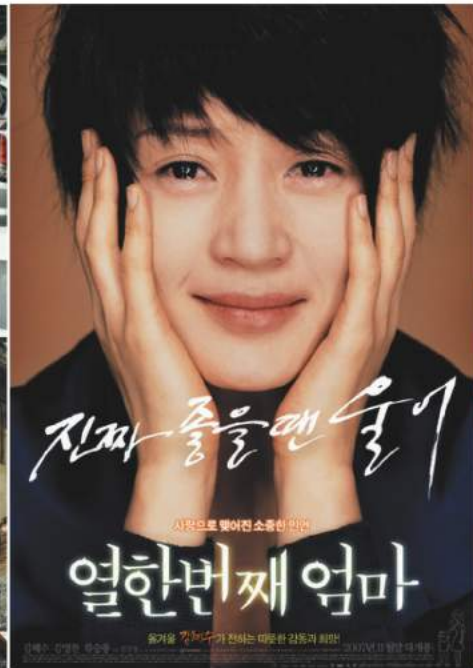


800m 계주 헉~헉~



Harmony

Movie



세븐데이즈

감독 : 원신연
출연 : 김윤진(변호사 유지연), 김미숙(심리학과 교수 한숙희), 박희순(형사 김성열)

제한된 시간 7일, 납치된 딸과 살인마를 맞바꿔라.
"아이를 살리고 싶다면 살인범을 빼내라!"
승률 100%의 냉혈 변호사 지연은 뛰어난 실력으로 스포트라이트를 받지만, 하나뿐인 딸에게는 빵점짜리 엄마. 모처럼 엄마 노릇을 하기 위해 딸의 운동회에 참가하지만, 눈깜짝 할 사이에 딸이 납치당한다. 그리고 걸려온 전화 한 통. "아이를 살리고 싶다면, 7일 이내에 살인범 정철진을 빼내라!" 7일이라는 제한된 시간동안 완벽한 살인범 정철진을 석방시키기 위한 지연의 사투가 시작된다.



열한번째엄마

감독 : 김진성
출연 : 김혜수, 김명찬 / 특별출연(황정민)

약속했습니다. 세상 끝까지 지켜준다고...
"엄마? 애 있다고는 안 했잖아?"
"참 많이 힘들어요~ 정든 그대 떠나가기가~" 이승철의 슬픈 발라드를 흥얼거리며 재수(김명찬)네 집에 나타난 여자(김혜수). 가진 것도, 갈 곳도 없는 그녀의 텅 빈 눈동자가 열 한 살 소년의 동그란 눈동자와 마주친다. 마지못해 꾸뻑 인사를 하는 아이의 눈빛에는 여자만큼이나 못마땅한 기색이 역력하다.
"우리 제발 서로 없는 듯이! 개무시하구 살자!"
고사리 손으로 척척 밥을 해 내오고, 혼자서 집안 살림을 다 꾸려가는 아이는 기특하기보단 징글징글하다. 틈만 나면 여자에게 너무 많이 먹는다, 잠 좀 그만 자라, 보일러 온도 좀 내려라... 잔소리를 늘어놓는 통에 안 그래도 애가 질색인 여자는 피곤해 죽을 지경이다.
"너 만나기 전엔 세상에서 제일 불쌍한 사람이 난 줄 알았는데... 야냐, 난 2등이구... 제일 불쌍한 거 넘버원은 너 같애."
이미 열 명의 새엄마를 거처온 아이의 안쓰러운 경력(?)을 알게 된 여자, 갑자기 나타나 아이를 두들겨 패는 아빠(류승룡)를 보다 못해 두 팔 걷어 붙이고 나섰다. 결국 아이와 서로 다정히 파스 붙여주는 사이로 발전한다. 하지만 두 사람 사이에 썩튼 순수하고 따뜻한 마음이 조금씩 커져갈 무렵, 슬픈 이별은 이미 시작되고 있었는데...



마고리엄의 장난감 백화점

Mr. Magorium's Wonder Emporium

감독 : 자크 헬름

출연 : 더스틴 호프만, 나탈리 포트만, 제이슨 베이트맨

살아있는 장난감이 거대한 환상의 문을 연다!

Fantastic World!!!

Imagine!!! 세상 모든 장난감들이 살아 움직이기 시작한다!

114년 동안 꿈과 희망을 선사한 놀라운 환상의 세계 마고리엄의 장난감 백화점. 비밀에 쌓인 마법의 능력으로 살아 숨쉬는 장난감으로 가득한 백화점을 운영해온 243살의 '미스터 마고리엄' (더스틴 호프만)은 이제 젊고 상냥한 매니저 '몰리' (나탈리 포트만)에게 백화점을 넘겨주고 떠나야 될 때가 되었음을 느낀다. 그러나 백화점 상속을 위해 숫자 밖에 모르는 간간한 회계사 '헨리'가 찾아 오자 장난감들은 견잡을 수 없이 화를 내기 시작하고...

Believe!!! 상상과 믿음으로 잠들어버린 장난감들을 깨워라!

백화점을 가득 메웠던 열기구들과 비행기 그리고 상상하게 살아 해엄치던 물고기 모빌은 더 이상 날지 않고 책 속에 웅크리고 있다 깜짝 등장하던 여우원숭이 페티는 그림 속으로 숨어버리며, 상냥한 몽키 인형마저 안아 달라 조르는 대신 헛헛하게 굳어 버리고 만다. 신기한 기운을 잃고 점점 희색 빛으로 변해가는 백화점 때문에 '몰리'는 두려움에 휩싸이며 자신감을 잃어 가는데... 장난감 백화점을 예전처럼 활기찬 꿈의 세계로 되돌릴 방법은 있을까?

그리고 '몰리'는 과연 그 방법을 찾아낼까? 2007년 크리스마스 모두가 꿈꿔왔던 기적 같은 선물이 당신을 찾아 옵니다!

헤어스프레이 | Hairspray

감독 : 아담 셉크만

출연 : 니키 블론스키, 존 트라볼타

천방지축 슈퍼걸이 세상을 바꾼다!

전 세계를 매혹시킨 통~ 큰 그녀, '트레이시' 볼티모어 십대들에게 최고의 인기를 끌고 있는 '코니 콜린스 쇼', TV 댄스쇼에 출연해 최고의 댄싱퀸인 '미스 헤어스프레이'가 되는 것이 꿈인 슈퍼 헤비급 몸매의 '트레이시(니키 블론스키)'는 한껏 부풀린 최신 유행 헤어스타일을 하고 언제 어디서든 유쾌, 상쾌, 통쾌한 성격을 잃지 않는다. 어느 날, 새로운 멤버를 영입하기 위한 '코니 콜린스 쇼'의 공개 오디션이 열리자, 트레이시는 쭉쭉빵빵 S라인 미녀들이 판치는 댄스쇼에서 그녀가 주목될까 걱정하는 엄마 '에드나(존 트라볼타)'를 뒤로 하고 자신의 꿈을 위해 당당히 오디션에 참가한다.

슈퍼 헤비급 스타의 화려한 데뷔가 시작된다!

친구 '시워드(엘리아 켈리)'와 '페니(아만다 바인즈)'의 도움으로 슈퍼 헤비급 몸매를 자유 자재로 움직이는 수준급 댄스를 선보인 '트레이시'는 드디어 '코니 콜린스 쇼'에 입성한다. 그러나 볼티모어 TV 방송국 매니저이자 전 미스 볼티모어로 아름다운 외모가 곧 권력임을 강조하는 엄중한 악녀 '벨마(미셸 파이퍼)'와 그녀의 딸인 백치미 공주병 '엠버(브리타니 스노우)'에게 끔찍한 몸매에 숫다리인 '트레이시'는 눈엣가시이다. 그녀는 온갖 방해 공작을 벌이는 '벨마'와 '엠버' 모녀에 맞서 볼티모어 최고의 댄싱퀸을 뽑는 '미스 헤어스프레이' 선발 대회에 참가하는데... 천방지축 슈퍼걸 '트레이시'는 과연, 꽃미남 꽃미녀들의 틈바구니에서 '미스 헤어스프레이'가 되는 기적을 이룰 수 있을까?

뒤죽박죽 낱말퍼즐

	1		2		3		4
5					6		
	7	8		9			
10		11			12	13	
14				15		16	
		17					

가로열쇠

1. 조금 낮고 못한 정도의 차이는 있으나 본질적으로는 차이가 없음을 이르는 말.
5. 비행기 따위가 날기 위하여 땅에서 떠오름.
6. 조사, 조사 연구를 뜻하는 영단어.
7. 장치를 이용하여 남의 대화나 전화 통화 내용 등을 몰래 엿듣는 일.
9. 집에 있지 아니하고 다른 곳에 나감. 외출.
11. 마음씨 곱고 여진 사람을 비유하여 이르는 말. 백의의 ○○.
12. 가사를 지음.
14. 한 사람이 백 사람을 당해 낸다는 뜻으로, 매우 용맹함을 비유하여 이르는 말.
16. 시가 변동에 따른 차익을 노려서 하는 매매 거래. 부동산 ○○.
17. 어떤 사건에 대하여 일단 판결이 내리고 확정되면 그 사건을 다시 소송하여 심리하지 않는다는 원칙.

세로열쇠

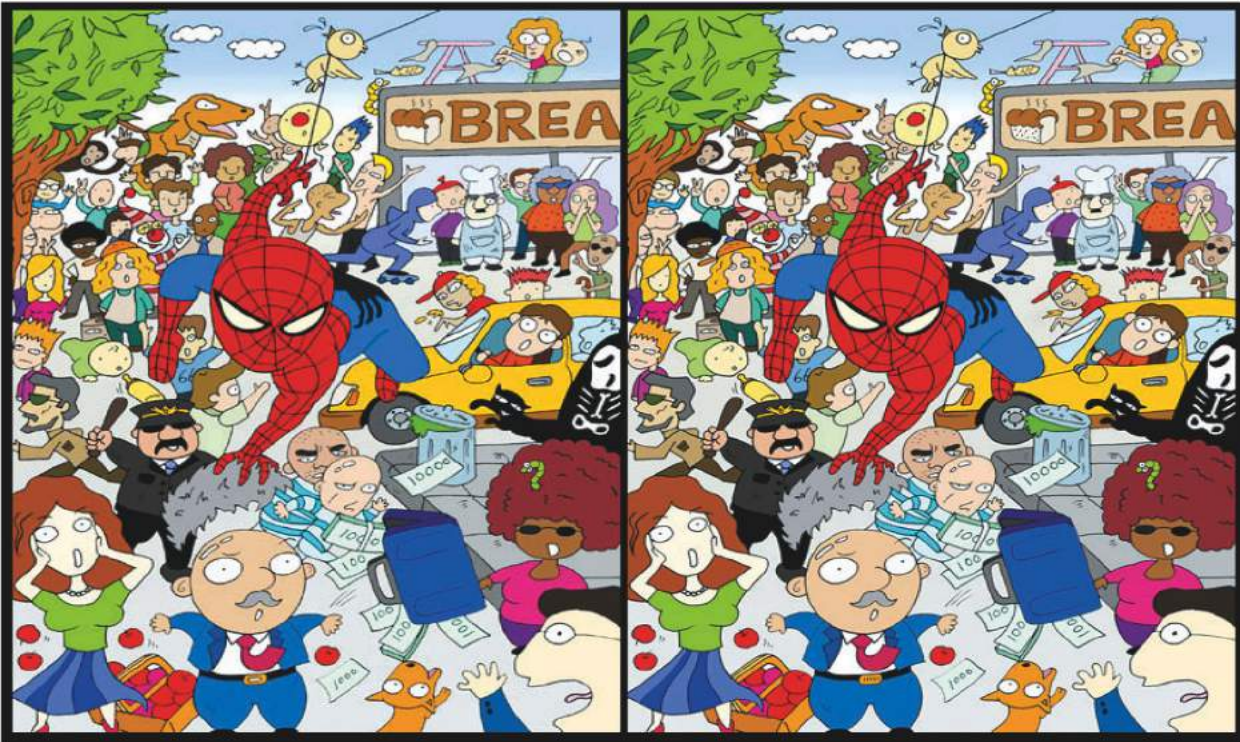
1. 56세까지 직장에 있으면 도둑이라는 뜻. 정년을 채우지 못하고 직장에서 내몰리는 직장인의 처지를 비유적으로 이르는 말.
2. 일정한 보증금을 내게 하고 구류 중인 미결수를 석방하는 일.
3. 보릿단을 태질하거나 탈곡기로 훑어 알곡을 떨어내는 일.
4. 어떤 사람의 건강 상태나 병을 주로 말아서 상담에 응하거나 치료를 해 주는 의사.
8. 환하게 밝은 대낮. 밝은 세상을 뜻함.
10. 주로 야외에서 치르는 시문 짓기 대회.
13. 표준어가 아닌 어느 지역에서만 쓰이는 말. 방언.
15. 고기잡이를 업으로 하는 사람.

	ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ
ㄷ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ
ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ
ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ
ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ
ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅁ

〈낱말퍼즐 정답〉

틀린 그림찾기

틀린곳 5개 (다함께 찾아 보아요)



Puzzle



샘에게 보내는 편지 | 지은이 대니얼 고틀립, 옮긴이 김명희

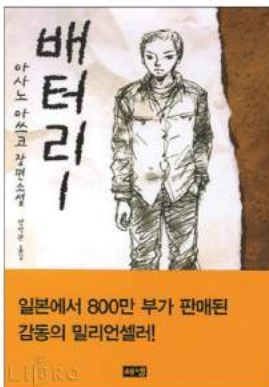
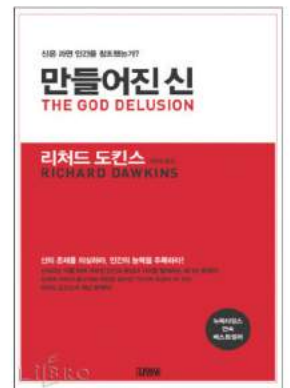
인생에서 깨달은 삶의 지혜들을 모두 담은 편지들은 진심과 사랑으로 가득하다

심리학자 할아버지가 자폐증을 가진 손자에게 쓰는 사랑과 교훈의 특별한 편지들. 학습장애를 극복하고 심리학자가 되었으나 사고로 신체의 자유와 가족을 잃은 다니엘 고틀립 박사는, 휠체어에 앉아 심리치료사로 만난 환자들을 통해 희망을 얻는다. 마음에 상처 입은 사람들을 치료하면서 그 자신도 살아가는 힘을 되찾은 그는 이제 유일한 손자 샘을 위해 편지를 쓴다. 태어나 두 돌도 되지 않아 자폐증 판정을 받은 샘이 앞으로 살아가는 동안 힘이 될 수 있도록 그가 인생에서 깨달은 삶의 지혜들을 모두 담은 편지들은 진심과 사랑으로 가득하다. 진심마비의 불편한 몸으로 사랑하는 손자를 위해 4년 동안 쓴 이 메시지들이 실의에 빠진 사람들에게 삶의 아름다움과 소중함에 대해 돌아보는 기회가 되어 줄 것이다.

만들어진 신 | 지은이 리처드 도킨스, 옮긴이 이한음

신의 존재를 의심하라, 인간의 능력을 주목하라

과학과 종교계에 파란을 일으킨 『이기적 유전자』의 저자 리처드 도킨스의 최신작. 생물계의 복잡성이 신에 의해 만들어졌다는 창조론을 과학, 사회학, 역사적 사례를 통해 비판했다. 초자연적 지성이 있다는 신 가설에서 신이 만들었다는 태초 우주까지, 창조론의 주요 쟁점들에 대해 자연선택을 근거로 한 반박 이론을 제시한다. 또한 신의 존재를 옹호하는 여러 논증을 역사적 증거와 과학적 논리를 통해 여지없이 깨부수며, 이런 논증들은 잘못된 믿음이 주는 환각이라고 주장한다. 잘못된 믿음이 초래한 끊임없는 전쟁과 가난, 아동학대와 동성애자 차별 등을 예로 들며 인간의 존엄성이 신 앞에서 어떻게 무너져갔는지를 꼼꼼히 짚어낸다. 또한 삶의 위로를 얻기 위한 기도가 오히려 스트레스가 될 수 있다는 실험 사례와 인간의 뇌는 도덕적으로 행동하도록 프로그램 됐다는 과학적 연구 결과들을 들려주면서, 인간은 신이 없어도 충분히 도덕적이고 열정적일 수 있다는 메시지를 전달하고 있다.



배터리 | 지은이 아사노 아쓰코, 옮긴이 양역관

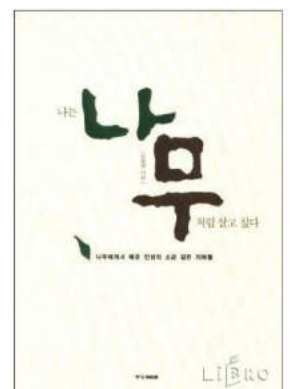
“네가 아니면 안 돼, 나의 배터리가 되어줘!” 반항적인 천재와 따뜻한 카리스마가 펼쳐는 감동의 팀플레이

팀플레이를 펼치면서도 개인의 능력에 점수를 매기는 스포츠가 있다면, 그것은 바로 야구 아닐까? 투수와 포수, 두 사람의 절묘한 사인과 서로에 대한 무조건적 믿음 없이는 결코 성립되지 못하는 경기, 그리고 이들을 지칭하는 용어 ‘배터리.’ 일본에서 10년에 걸쳐 1권부터 6권까지 평균 2년 간격으로 출간되고, 총 판매부수 800만 부를 돌파한 예사롭지 않은 작품 『배터리』는, 전혀 어울릴 것 같지 않은 두 소년이 펼치는 열정과 우정의 성장 드라마다. 천부적인 재능의 소유자이나 ‘던지는 일’ 외에는 관심을 두지 않는 냉정한 소년 다쿠미, 병원장의 아들로 공부와 야구 사이에서 갈등하는 고, 병치레가 잦아 부모님의 애를 끊이지만 자신이 원하는 것이 야구라는 사실을 알고부터는 누구 못지않게 곳곳 헤지는 세하. “열심히 해보렴”이 아닌 “하지 말아라”라고 말할 수밖에 없는 부모들…… 자신만의 고만을 끌어안고 사는 이들에게 야구는 세대를 연결해 주는 끈이자 미래에 대한 희망의 다른 이름이다.

나무 | 지은이 우중영

“나도 사는데, 너는 왜 가까운 생명을 포기하려고 하는 거니?”

‘나무의사’로 통하는 저자가 나무와 함께 한 15년간의 삶과 그 속에서 깨달은 지혜를 에세이 형식에 담아 들려 준다. 머리말에서 밝힌 나무와 인연을 맺게 된 계기가 이채롭다. 스물을 넘겨 군대에 다녀오고 중동에서 돈도 벌어난 저자는 스물 일곱에 결혼을 했다. 처가의 반대를 무릅쓴 결혼이었지만 별다른 기술이 없는 저자에게는 마땅히 할 일이 없었다. 그래서 농사 짓기 시작했다. 하지만 무작정 시작한 화훼 농사는 삼 년만에 폭삭 망하고 말았다. 이에 망연자실한 상태에서 북한산을 오르길 며칠, 어느날 저자는 문득 깨달음을 얻는다. 시야에 들어온 나무가 이런 말을 거었다. ‘나도 사는데, 너는 왜 가까운 생명을 포기하려고 하는 거니?’ 책 말미에는 나무와 친해지는 방법을 소개하고 있다.



산은 절을 키웠고, 절은 산을 유명하게 만들었다!

송광사, 조계산, 순천만의 겨울

- 전남 순천시

매일 매일 반복되는 도시의 생활이 조금씩 지겨워져 아무 생각 없이 훌쩍 떠나고 싶어질 때, 이럴 땐 산이 좋다. 산 정상에 서면 저 아래 펼쳐진 작은 마을의 인간사뿐이라는 생각에 스트레스가 절로 달아난다.

상큼하다 못해 코 끝을 시리게 만드는 차가운 공기와 세상에서 가장 편안한 소리 중 하나인 스님의 독경소리가 넘치는 곳. 그곳이 바로 전남 순천에 있는 조계산이다.

높이 884m의 조계산은 월출봉, 장군봉, 깃대봉 등 줄지어 선 산세가 부드럽고 아름다워 1979년 도립공원으로 지정되었다. 사실 조계산은 산 이름보다 조계종 승보사찰 송광사와 태고종 본찰인 선암사를 품고 있어 유명해진 곳이다.

산은 절을 키웠고, 절은 산을 유명하게 만들었다. 그리고, 이 산의 품에 우리는 우리가 안긴다. 전남 순천 조계산으로 겨울나들이를 떠나보자.



송광사 가는 길의 보너스, 주암호

주암호는 1984년부터 1992년까지 약 8년간의 공사 끝에 완성된 순천시 주암면 대광리의 주암본댐의 담수로 생긴 인공호수이다. 호수 주변 145.5km의 호반도로는 주암호의 맑고 푸른 전경을 바라볼 수 있는 드라이브코스라 각광을 받고 있다.

호반도로 상에서 다시 봉산리쪽으로 올라간 다음 송광사IC쪽으로 올라가는 27번 국도를 타고 가면 신평리에서 송광사로 들어가는 길이 갈라진다. 우측으로 들어서면 머지 않아 매표소가 보인다.

[한국 불교의 승맥을 잇는 승보사찰, 송광사]

고려때부터 16명의 국사를 배출한 송광사는 부처의 진신사리를 모신 불보사찰인 양산의 통도사, 팔만대장경을 보관한 법보사찰인 합천 해인사와 함께 우리나라 삼보사찰로 불린다. 불교에서는 불(佛), 법(法), 승(僧)의 세 가지를 삼보(三寶)라 하여 가장 중요시 하는데, 순천에 있는 송광사는 그 중에서 승보사찰에 해당한다. 신라 말기 혜린이 절을 지으려고 조계산을 찾아들어 산 이름을 송광이라고 하고 절 이름을 길상이라 했는데, 당시의 규모는 10여 칸에 지나지 않는 규모에다 승려도 30~40명뿐이었다고 한다. 이후 명종27년(1197년)에 승려 수우와 사우가 건설을 시작했고, 3년 뒤 보조국사 지눌이 정혜사를 옮겨와 수신사라 칭하면서 사찰 규모를 늘렸다고 전한다.





송광사가 있는 조계산의 이름도 원래는 송광산이었는데, 보조국사 지눌 이후에 조계종에 들면서 조계산이라고 개칭되었다고 한다.

송광사에는 빼놓지 말아야 할 세 가지 명물이 있는데, 비사리구시와 능견난사, 쌍향수가 그것이다. 송광사 대종의 밥을 담아두던 비사리구시는 1742년에 남원 세전골에서 큰 쓰러진 큰 싸리나무로 만들었다고 전하는데, 쌀 7가마인 4,000명분의 밥을 담을 수 있을 정도로 크기가 대단하다. 능견난사는 보조국사 지눌이 불공할 때 부처님 앞에 드리던 그릇인데, 어느 순서로 포개어도 포개어지는 신기한 수공예품으로, 보는 것은 가능하지만 생각해내기 어려운 것이라는 뜻을 담아 속종이 붙여준 이름이라 한다.

쌍향수는 조계산 마루인 천자암 뒤편에 있는 두 그루의 향나무로, 천연기념물 88호로 지정되어 있는데, 높이가 무려 12m에 800년이나 조계산을 지켜왔다고 해서 사람들의 눈길을 끈다.

송광사에서는 마당재와 굴목재를 넘어 조계산 정상에 닿을 수 있다. 여기서 선암사로 넘어가는 코스도 있고, 조계산 정상을 기치지 않고 곧바로 선암사로 넘어가는 코스도 있다. 3~4시간 정도면 완주가 가능하니 겨울바람 맞으며 조계산 등산을 하는 것도 좋다.

[갈대와 철새들의 낙원, 순천만]

순천만은 동쪽의 여수반도와 서쪽의 고흥반도에 둘러싸여 있는 곳으로 광활한 갯벌과 한 없이 펼쳐진 갈대밭, 하늘을 점점이 수놓는 철새들이 어우러져 남도의 겨울 정취를 제대로 느끼기에 부족함이 없는 곳이다.

사람 키를 넘는 흰질한 갈대가 빼곡하게 들어차 있는 순천만은 국내에서 손꼽히는 대구모 갈대 군락지로 천연기념물 제228호인 흑두루미를 비롯해 검은머리갈매기, 황새, 저어새, 노란부리백로 등 희귀조류와 우리나라 자생 조류 200여종이 찾아 들기 때문에 자연관찰이나 탐조를 위해 찾는 이들의 발길이 끊이지 않는다.

순천만을 제대로 보려면 세 번을 봐야 한다. 한 번은 순천만 둑길을 따라 장산갯벌체험장까지 걸으면서, 또 한 번은 대대포구에서 배를 타고 수로를 따라 순천만 안으로 들어가서, 마지막으로 포구 반대편에 있는 용산전망대에 올라 석양의 순천만 전경까지 둘러봐야 순천만을 보고 왔다고 말할 수 있다.

순천만에 도착하면 먼저, 순천만자연생태공원 비지터센터를 둘러보고, 장산갯벌체험장까지 걸어 갔다 온 후에 대대포구에 배를 타고 수로를 따라 순천만의 안쪽을 돌아 본 다음, 차량을 이용하여 용산전망대를 찾는다. 용산전망대는 딱히 시설이 마련 되어 있는 곳은 아니고 용이 누워 있는 듯한 느낌이 드는 나지막한 산을 20분 정도 오르면 발아래 그림처럼 펼쳐진 순천만을 볼 수 있다. 용산 전망대는 탁 트인 순천만의 전경을 조망할 수 있는 용산전망대는 언제나 좋으나, 해질녘에 보는 것이 가장 아름답다.



[TIP] 순천 시티투어

순천은 지방도시로는 드물게 매일 무료로 시티투어버스를 운영하는 곳이다. 두 개의 코스로 운행되고 있는데 송광사, 고인돌공원, 낙안읍성민속마을을 둘러보는 제 1노선과 순천만, 낙안읍성민속마을, 선암사, 기적의 도서관을 둘러보는 제2 노선이 있다.

매일 아침 순천역에서 출발해 오후 4시 20분 정도에 다시 순천역으로 돌아오는데, 잘 활용하면 효율적으로 순천을 돌아 볼 수 있다.

[제 1 노선]

순천역 출발(09:30) → 낙안읍성(10:00 ~ 11:00) → 고인돌공원(11:30 ~ 12:00) → 송광사(12:10 ~ 14:00) → 순천만(15:00 ~ 16:00) → 순천역 도착(16:20)

[제 2 노선]

순천역 출발(09:50) → 순천만(10:10 ~ 11:10) → 낙안읍성(11:40 ~ 13:40) → 선암사(14:10 ~ 15:20) → 기적의 도서관(15:50 ~ 16:10) → 순천역 도착(16:20)

- ◎ 운행주기: 매일 1회
- ◎ 이용요금: 버스 무료(입장료 및 식비는 개인 부담)
- ◎ 운행 일: 연중(1월 1일, 설 및 추석 연휴 제외)
- ◎ 출발장소: 순천역 앞 택시 타는 곳 뒤편



<자료출처: 순천시청 문화관광과 061-749-3328>

2007년 상반기 청아병원 환자만족도 설문조사 결과



청아병원 경영지원부 _ Q.I팀

본 청아병원을 이용하고 있는 외래 및 입원환자에 대하여 병원에서 제공하는 서비스 전반에 관한 만족도 조사를 통해 현재 본원의 위치를 재확인하고, 문제점을 파악하여 고객만족 경영을 위한 대안을 모색하는 자료로 활용합니다.

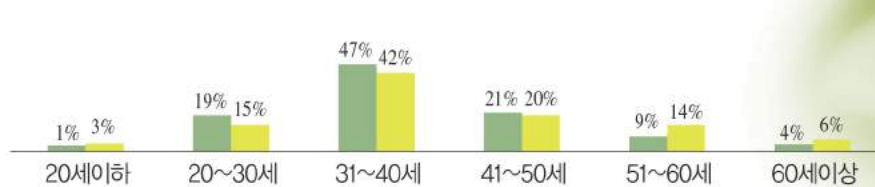
대 상 >>>

- ∨ 외래 만족도조사 : 외래 진료중인 환자 또는 보호자
- ∨ 입원 만족도조사 : 퇴원환자 또는 보호자

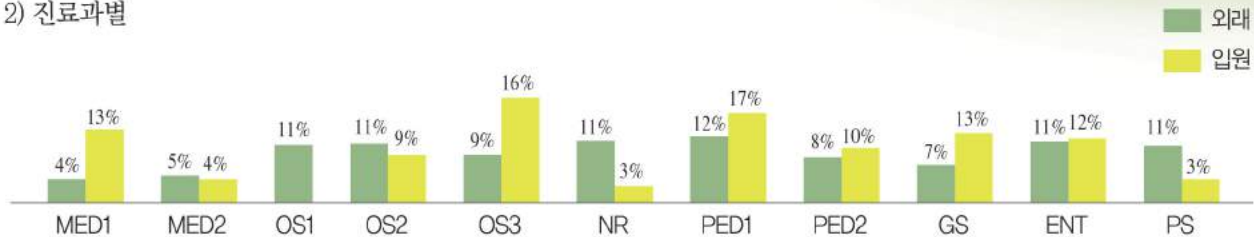
결 과 >>>

1. 응답자별 분포도

1) 연령별



2) 진료과별



2. 조사결과

1) 외래 환자만족도

① 전반적인 시설과 환경



② 병원이용 절차의 편리성



③ 환자에 대한 관심과 서비스에 대한 설명



④ 진료결과 및 진료비



⑤ 진료 및 부가서비스



2) 입원 환자만족도

① 전반적인 시설과 환경



② 병원이용 절차의 편리성



③ 의료진의 기술과 전문성



④ 환자에 대한 관심과 서비스에 대한 설명



⑤ 진료결과 및 진료비 적정성



⑥ 진료 및 부가서비스



결론 >>>

1) 외래환자 불만족도 순위

① 교통 편리성(23%) (*만족도: 77%)

자가 차량을 이용하지 않는 연령대와 소아과를 방문하는 응답자의 불만이 높음.

⇒ 개선사항 : 병원 직원차량 및 외부차량, 장기 입원환자 차량관리, 운행 등 교통 편리성의 만족도를 높이기 위해 개선중임.

② 외래진료 및 검사 대기시간 만족도(20%) (*만족도: 80%)

외래 진료과 의료진의 부재로 인한 진료공백으로 대기시간이 늘어났기 때문.

⇒ 개선사항 : 1. 외래 진료과의 의료진 확보함 2. 대기시간을 위한 각 진료과 외래에 TV 모니터 설치하였음.

2) 입원환자 불만족도 순위

① 텔레비전 시청 편리성(37%) (*만족도: 63%)

“화질이 좋지 않다”, “병실 창가쪽 환자들은 TV시청이 어렵다”

⇒ 개선사항 : 유선방송 라인 증설로 TV화질 개선 하였음.

② 샤워시설 이용 편리성(32%) (*만족도: 68%)

“남녀 샤워실이 구분되어 있지 않아 불편하다”

“샤워장에 1인만 사용할 수 있어 불편하다”는 불만족 의견을 보임.

⇒ 개선사항 : 11월 각 병동 샤워실 개·보수 실시함.

병원의 각 부문별 환자 만족도를 높이는 활동 하나 하나는 매우 중요한 의미를 가지고 있는 것이며, 이는 환자의 병원 이용이라는 과정까지 밀접하게 연관되는 것이므로 환자의 서비스 만족도 수준을 파악하여 지속적인 유지, 개선활동이 요구됩니다.



마산 청아병원
보건복지부 주관
“전국의료기관 평가”에서
우수의료기관 선정

12개 항목 중 A등급(우수)
10개로 최우수 평점
전국 118개 종합병원 및 병원대상

Multi Detector CT, 16-slice

16슬라이스 MD-CT 도입

청아병원 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.

또한 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

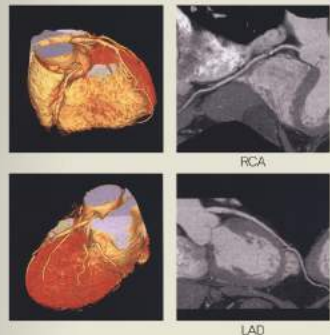
- 간암 • 췌장암 • 신장암 등의 암검사

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



△I²PL



△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

청아병원 캐릭터 안내

청아병원은 병원의 이미지를 보다 체계적으로 수립하여 미래지향적인 병원의 이미지를 상징하는 캐릭터를 개발하였다. 앞으로 지역사회 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)

인플레



축구동호회

낚시동호회



청이



아이



베스트



진절



동사



환영

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.230-1584 • 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 관협착증, 디스크내장증)
제1소아청소년과	T.230-1593 • 알레르기 질환 및 호흡기 질환 • 선천성 심장 질환 • 소아 소화기 질환 • 소아 간질 및 신경질환
제2소아청소년과	T.230-1594 • 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 • 코폴이, 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 • 급성식식장애 • 외과적 응급증상 • 소아 응급증상
부설	• 종합건강진단센터 • MRI실 • MD-CT실 • 근전도실 • 칼라초음파진단실 • 신경생리검사실 • 유방암검사실 • 심전도실 • 위·대장 내시경실 • 복강경수술실 • 관절경수술실 • 골밀도검사실 • 통증치료실 • 물리치료실 • 임상병리실 • 기관지경실

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 1~10과, 내과, 가정의학과, 신경과

정신과 전문병원, 정신보건사회복지사 수련병원, 창원시 정신보건센터 위탁운영

부 설 재활치료낮병원, 알코올재활센터, 내·신경과센터
사회사업실, 임상심리실, 위내시경실
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 보호직업장(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 정신장애인으로 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.

동 서 병 원

2007 동서·청아병원 행사소식

2007 월별 친절캠페인 활동

7~8월 CS 테마
“늘 함께 하겠습니다.”

9~10월 CS 테마
“밝은 미소로 모시겠습니다.”

11~12월 CS 테마
“사랑으로 함께 하겠습니다.”

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



동서병원 개원 24주년 기념식

동서병원은 지난 7월 4일(수) 강당에서 개원 제24주년 기념식 및 관리이사 퇴임식을 개최하였다. 이날 개원행사에서는 이사장 및 병원장의 기념사와 격려사에 이어 으뜸친절부서, 친절직원, 모범직원, 장기근속직원, 자원봉사자에게 표창패 및 부상이 수여 되었고, 이어 관리이사 퇴임식을 가졌다. 정영호 관리이사는 오랜 기간 공직에 있다 지난 1983년 동서병원 설립 시 이사로 취임하여 24년 동안 병원 발전을 위해 헌신하였다. 퇴임사에 이어 공로패 수여, 기념품 증정 및 그간의 노고에 감사의 뜻으로 직원들의 송별 메시지가 전달되었다.

청아병원, 의료기관평가 '우수의료기관' 지정

청아병원은 2006년 보건복지부에서 주관한 전국 118개 의료기관 (260병상 미만의 종합병원, 300병상 이상의 병원)평가에서 총 12개 부문 중 인력관리 B등급(양호:70~90미만)과 응급 B등급을 제외한 10개 부문에서 A등급(우수)을 획득하여 우수의료기관으로 선정됨으로써 청아병원의 인지도를 높였다.



성희롱 예방교육 및 소방안전교육 실시

2007년 성희롱 예방 및 소방안전 교육이 지난 7월 10일~20일까지 6회차에 걸쳐 전직원을 대상으로 각 병원 강당에서 실시하였다. 직장내 성희롱을 예방하고 성숙한 근무분위기 조성을 위하여 성희롱 발생시 문 제처리과정, 다양한 사례와 예시, 대응방안 등이 제시되었다. 또한 소방안전 교육으로는 부주의로 인한 순간적인 화재시 소화기 사용방법, 긴급화재시 비상대피요령과 대처방법 등 다양한 형태의 예방교육이 진행되었다.

2007년도 상반기 친절부서 및 으뜸친절직원 시상

직원들의 고객만족서비스 활동을 생활화하기 위해 실시하였던 2007년 상반기 4월~7월 까지 3개월간 실시한 부서별 모니터링 평가를 통해 친절부서 2개 부서와 전직원 평가를 통해 으뜸친절직원 5명을 병원별로 선정하였다.

청아병원 친절모범부서로는 원무부, 응급실이 동서병원은 서무부, 외래가 선정되었고, 으뜸친절직원으로는 청아병원은 진료부 김정호 과장 등 4명과 동서병원 원무부 강민욱 등 4명이 선정되어 소정의 상품을 수상하였다.



청아병원 “직원도서실” 운영

직원들의 독서를 통한 자기계발과 다양한 정보 습득의 일환으로 다양한 분야의 도서를 구비하여 청아병원 직원도서실을 지하층 회의실에 마련하여 8월 6일부터 운영하였다.

소장도서는 400여권으로 대부분 직원들의 기증과 외부의 협찬으로 확보되었으며, 앞으로도 지속적으로 기증 및 협찬을 받아 도서를 늘려나갈 예정이다.

간호부 ‘천사데이’ 행사

본 재단 간호부에서는 10월 4일, ‘1004 day’를 맞이하여 동서병원 외래과 청아병원 1층 로비에서 환자, 보호자와 병원방문 고객들을 대상으로 혈압·혈당검사, 건강상담, 음료서비스, 기념품 전달 등 다양한 봉사활동을 실시하였다.

또한 청아병원 소아병동에서는 사생대회가 치러졌고, 각 병동에서는 거동이 불편한 환자를 위한 목욕봉사, 요리요법, 병동별 환우 체육대회를 실시하였으며, 특히 조순옥 간호처장은 ‘정신 건강을 위한 웃음치료’라는 주제로 청아병원 강당에서 특강을 열어 환자, 보호자들로부터 큰 호응을 얻었다.



임용균 과장, 마산MBC “생방송 건강클리닉” 방송출연

지난 10월 5일(금) 오전1시, 마산 MBC “생방송 건강클리닉” 프로그램에 청아병원 정형외과 임용균 과장이 “무릎의 퇴행성 관절염”이란 주제로 방송 출연하여 유익한 의료정보를 제공하였다.

2007 News

청아의료재단 사회복지공동모금회 '한사랑 나눔' 동참

본 재단은 지난 8월 23일 '한사랑 나눔' 운동에 동참키로 했다. '한사랑 나눔' 운동은 경상남도사회복지공동모금회의 이웃돕기 연중 캠페인으로, 이날 최재영 이사장은 경남도사회복지공동모금회 회장을 본원으로 초대하여 연간 486만원을 후원키로 약정을 하였다. 모금회 측은 답례로 '한사랑 나눔' 이라 새긴 현판을 증정했다.



전직원 친절서비스교육 실시

동서병원과 청아병원은 직원들의 고객만족 친절서비스 향상을 위하여 서비스마인드와 기본매너에 대한 교육내용으로 CS교육을 전직원을 대상으로 10월 9일 ~12일까지 4회차에 걸쳐 각 병원 강당에서 실시하였다.

동서병원 정신과, 조울병 극복을 위한 공개강좌

지난 10월 17일 동서병원 정신과에서는 아직은 생소하지만 한 양극성 장애인 조울병 극복을 위한 환자와 가족들의 이해를 돕기 위해 본원 강당에서 무료강좌를 열었다. 양극성 장애인 조울병은 불안정한 감정의 기복(지나치게 들뜨게 하는 조증과 지나치게 침울하게 하는 우울증이 번갈아 나타나는 질병)으로 환자는 물론 주변사람까지 힘들게 할 수 있는 정신질환으로, 질병에 대해 먼저 알고 치료한다면 충분히 행복한 사회생활을 할 수 있다는 내용으로 정신과 이승주, 하형래 과장은 "조울병이란 무엇인가", "조울병의 치료와 일상생활", 조현윤 진료부장은 "조울병 질의응답"이란 각각의 주제로 강연을 했다.



동서병원 직업재활 프로그램 해피하우스 개원 5주년 기념식

동서병원 해피하우스가 2002년 10월 21일 첫 발을 내딛은지 5주년을 맞이하여 10월 23일(화) 기념식을 가졌다. 해피하우스는 직업재활 프로그램의 일환인 보호작업장으로서 입원중인 환우 분들 대상으로 작업 활동을 통한 재활치료를 꾸준히 해 왔었다.

제7회 사랑의 나눔 바자회

작은 정성을 모아 큰 사랑을 나누고자 본원 간호부 주최로 "제7회 이웃돕기 사랑의 나눔 바자회"가 청아병원 주차장에서 10월 25일 열렸다. 이번 바자회는 경제적으로 어려움을 겪고 있는 지역주민을 지원하기 위하여 마련되었으며, 먹거리, 의류, 건어물, 약세사리 등 외부의 협찬품 및 원내 직원들의 기증품들이 저가로 많이 판매되었다. 바자회를 찾아주시는 지역주민들의 많은 호응과 관심 속에 성황리에 끝났다. 이날 바자회 수익금은 인근지역의 불우이웃을 위해 쓰일 예정이다.



2007 청아가족 한마음 체육대회 열려

2007 청아가족 한마음 체육대회가 지난 10월 27일(토) 동서병원, 청아병원 직원과 직원가족 300여명이 참여한 가운데 임곡군립공원 운동장에서 개최되었다. 이날 체육대회는 직원들과 가족이 함께 모여 제일, 좋은, 병원으로 3개팀을 나누어 5인6각 달리기, 고무신 멀리차기, 배구, 피구, 800m계주, 줄다리기, 퀴즈 등 다양한 운동경기가 진행되어 서로의 기량을 겨누고, 승패를 떠나서 친목과 단합을 이루는 화합의 장이 되어 즐거운 시간을 보냈다.

동서병원 낮병원, Wellness 프로그램 우수사례기관 선정

Wellness 프로그램은 정신과 환자에게 식단·체중조절 및 생활습관을 향상시키기 위한 지식과 방법을 알려주는 프로그램으로서, 동서병원은 낮병원 회원들의 올바른 식습관을 기르고, 운동에 대한 정보를 전달하며, 활동량을 증가시켜 체중 조절이 가능하도록 하기 위하여 이 프로그램을 실시하게 되었고, 한국리리에서 주관하는 Wellness 프로그램 우수사례기관으로 선정되었다. 또한 대한신경정신의학회 추계학술대회에 자료를 배포하였다.



제7회 청아의료재단 간호학술 발표회

본 재단 간호부는 환자에게 수준 높은 간호서비스를 제공하고자 임상에서 연구한 논문과 사례를 중심으로 지난 11월 8일 동서병원 강당에서 제7회 간호학술 발표회를 개최하였다. 이날 발표회에서는 "OCD 환자의 사례연구"(1병동1층 송수진 간호사외) 등 사례연구 4편과 연구논문 1편이 발표되었다. 이중 발표한 본관5병동의 "프리셉터의 직무만족도와 역할 갈등"(본관5병동 전미영 간호사외)이 최우수논문으로 선정되어 상장 및 연구지원비가 전달됐다.

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 위하고,
 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

대장 조영 촬영 / 대장 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 : 09:00~12:00, 오후 13:30~17:30 (점심시간 12:30 ~ 13:30)
- 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



고객을 먼저 생각하는 제일 좋은 병원

VISION 21

고객중심 병원
가족같은 병원
사회에 봉사하는 병원
미래지향적인 병원

I 
Chung-a



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