



서울시민의 아름다운 삶을 위한
평생 건강주치의,
서울특별시 서울의료원

2014. 여름호



박원순 서울시장, 서울의료원 환자안심병원 격려 방문

2013 서울시민이 선정한 최고의 정책 '보호자 없는 환자안심병원'의 성공적인 운영을 격려하고자 박원순 서울시장님이 서울의료원을 방문했습니다. 병상에 누운 환자들을 내 가족처럼 돌보는 간호사의 모습을 보며 착한 공공의료를 수행하는 서울의료원에 감사의 마음을 전했습니다.

시민을
강화시키는
첫 번째 병원

2014. 여름호

왕진가방 2014년 제122호 • 병원이념 감동서비스가 있는 시민의 병원 • 발행인 김민기 • 편집인 최지향 • 편집주간 지승준
발행처 서울특별시 서울의료원(서울특별시 중랑구 신내로 156) • 홈페이지 www.seoulmc.or.kr 02)2276-7000

우리 가족을
안심시키는
첫 번째 병원

06

활기찬 여름
식중독 없이
건강하게 여름나기



14

건강한 마음
마음의 상처를 보듬는
작은 관심과 배려
세월호 사고와 정신건강



10

행복한 내일
청력과
건강하고 행복한 삶



18

희망을 전하는 사람들
서울특별시
아토피천식 교육정보센터



20

여름에 만난 사람
가정의학과 이수형 과장



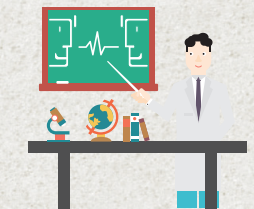
22

서울의료원 캠페인 I
더 가까이 만나다
시민과 소통하며 함께 발전하는
서울의료원
의사의 의사소통(意思疏通)



24

서울의료원 캠페인 II
더 가까이 만나다
하나의 커다란 그림을 만드는 동그라미,
행복한 병원을 설계하는 사람들



32

아름다운 동행
더불어 사는 삶, 함께 걸어요
서울특별시 나눔진료봉사단



30

마음으로 떠나는 여행
한 여름,
책 읽는 즐거움에 빠지다



왕진가방 우체통 34

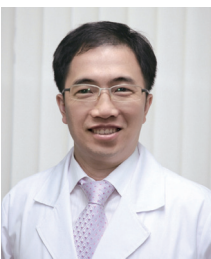


큰 수술을 앞두고 계신 어머니,
어떤 병원으로 모시고 가야 할지 벌써 마음이 복잡해집니다.
혹여 수술이 잘못되진 않을까,
의사들의 무심함에 마음 약하신 어머니가 상처를 받지 않으실지.

자식을 바라보는 부모의 마음
이들의 뒷모습이 오늘따라 더 애처롭습니다.
먹고살기 바쁜데 병간호까지 신경 써야 하니
부모로서 미안한 마음이 앞섭니다.

마치 내 가족이 치료받는 것처럼 환자를 대하는 의료진
전문 간호 인력이 간호까지 책임지는 환자안심병원
부모와 자식, 가족 모두가 안심할 수 있는 병원
서울의료원입니다.

우리 가족을
안심시키는
첫번째 병원



글
감염내과
최재필 과장

식중독 없이 건강하게 여름나기

여름철 무더위가 기승을 부리고 있고 집중 호우나 장마로 인한 여러 문제들이 발생하고 있다. 웰빙을 위해 또 여름을 건강하게 보내기 위해 무엇을 먹을까, 무엇을 마실까 고민하는 일들이 많다. 오늘은 물과 음식으로 인한 감염병에 대하여 이야기해보려고 한다. 과거 국내에서 발생하던 장티푸스(장질부사, 腸室扶斯: 장의 티푸스), 이질(痢疾), 콜레라(호열자 虎列刺)와 같은 질환들이 지금은 동남아시아 개발도상국 어디쯤을 가야 예방접종을 하고 주의해야 한다고 말하는 질환들이 되었다. 하지만 국내에서도 노로바이러스나 비브리오식중독 같은 다른 종류의 질환들이 여전히 발생하고 있는 상황이어서 주의가 필요하여 이야기 하고자 한다.



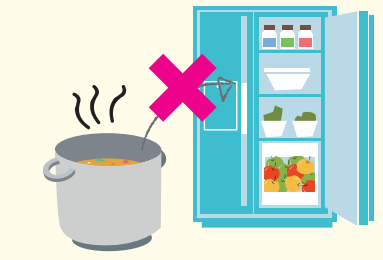
조리된 음식물의 올바른 냉각 방법

- 작은 단위로 금속용기에 나눠 담는다.
- 얼음을 채운 용기에 담겨 막대로 저으면서 식힌다.
- 급속 냉각기 이용한다.



조리된 음식물의 올바르지 못한 보관 방법

- 상온에서 방치하여 식히기
- 뜨거운 음식을 냉장, 냉동고에 바로 넣기 (냉장과 안의 온도 상승으로 다른 음식도 위험하다)
- 한 번 해동하고 남은 음식을 다시 냉동하기 (해동과 냉동 반복시 식중독균이 쉽게 자란다)



이야기 1. 인류의 건강과 수명을 좌우한 수많은 감염병

요즘은 인플루엔자나 되어야 집단의 사람들을 한꺼번에 괴롭힐 수 있는 질환이지만 얼마전만해도 인류는 페스트나 콜레라 등 역병이 돌게 되면 많은 주변의 사람들을 속수무책으로 잃어야 하였고 불가항력적인 것이었다. 그 이미지는 마치 죽음의 신이 낫을 들고 생명을 추수하러 다니는 듯하였다.(그림1) 여러 사람들을 공통으로 괴롭히던 원인이 나쁜 기운(장기 Miasma)이 돌아서 그런 것이 아니라 세균이나 바이러스와 같은 외부에서 사람들 몸으로 들어오는 병원체에 의해 생긴다는 세균설이 알려진 것은 19세기 후반에 와서의 일이다. 임상에 있는 감염내과 의사입장에서 이런 세균의 발견과 이것을 치료하는 항생제의 발견이 큰 진보라고 이야기 하고 싶지만 평가가 그렇지 않은 것 같다. 실은 이런 각각의 원인이 알려지기 전부터 인류는 보건 위생의 발전을 위한 노력들을 해 오고 있었다.



그림1.
페스트, 1894년
아돌프 뵘클린 (1827~1901)



그림2.
오염된 식수원에서 물을 길어 마시고 있다.



그림3.
존스노우가 1894년 그린 역학조사 지도. ·(점)은 환자를 표시하고 x는 물을 공급하던 펌프를 표시한 것으로 빨간 표시한 펌프 주변으로 환자가 많이 생긴 것을 확인할 수 있다.

공중보건의 관점에서 볼 때 환경의 개선, 개인위생의 변화 등의 보건 위생의 발전이 인류 건강과 수명 연장에 미친 영향이 매우 크며 학자들에 따르면 의학적 개입의 영향은 전체로 보아도 3.5~5%로 미미할 것이라고 판단한다.

보건 위생을 증진시키기 위한 노력 중 가장 중요한 것은 환경의 개선 특히 식수, 음식을 통한 감염의 차단일 것이다. 지금은 당연한 듯이 상수도도를 구분하고, 우리에게 물어보지도 않고 상수원에 염소라는 것을 넣어 소독된 물을 공급하고 있다. 먹는 물을 통하여 감염성 질병이 발생한다는 것은 1854년 존 스노우에 의하여 콜레라 역학조사 보고서가 나오고 나서다. 당시 영국에서는 산업혁명으로 도시로 과도하게 사람들이 집중된 가운데 생활하수가 거의 정화되지 않아 상수도로 유입되는 경우가 많았다. 존 스노우는 소호 구역에 발생한 콜레라 환자들을 거주지 별로 그림으로 표시해 보았을 때 공동으로 사용하는 식수 펌프와 관련이 있다는 것을 알게 되었고 이를 폐쇄하고 콜레라의 확산을 막았다.(그림2, 3) 당시는 아직 가토박사에 의하여 콜레라균이 인류에게 알려지기 전이었지만 오염된 물을 마실 때 질병이 발생할 수 있고 이를 차단하면 유행이 종식될 수 있다는 사실을 알게 되었던 것이다.

바닷물에 있는 식중독균,
장염비브리오
식중독 예방 요령



어패류 보관·조리

- 신선한 어패류를 구입하고
냉장(5℃이하)·냉동(-18℃이하)
보관하기
- 가급적 날로 먹는 것을 피하고 가열
후 먹기(85℃, 1분 이상)

조리도구 살균·소독

- 칼, 도마는 일반용과 어패류용으로
구분하여 사용하기
- 사용한 도마 등 조리도구는
70℃~80℃의 뜨거운 물로 세척 후
신속하게 건조하기

이야기 2. 아무리 강조해도 지나치지 않은 손 씻기, 익혀먹기, 끓여먹기

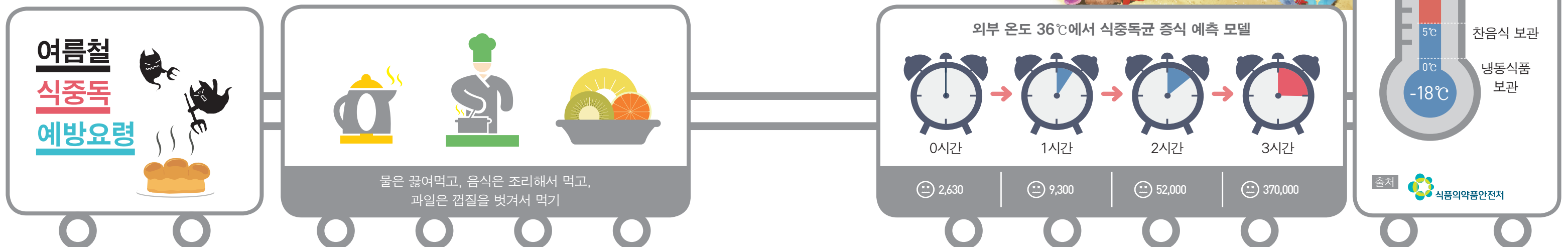
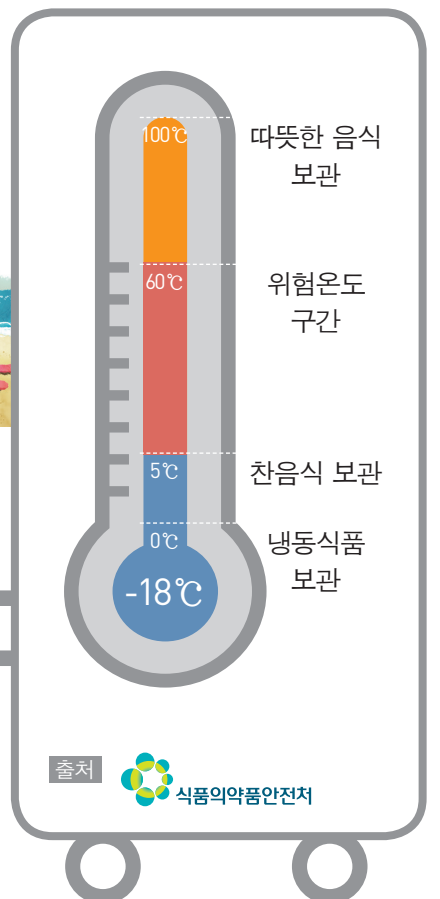
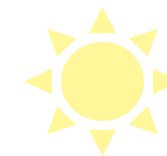
수인성 식품매개질환이란 오염된 마실거리나 먹을거리를 섭취함으로써 발생하는 질환이다. 식중독 또는 이를 통한 유행이라고 할 때는 2명 이상의 사람이 동일한 음식물(음용수 포함)을 섭취한 것과 관련되어 유사한 질병 양상을 보이거나 특정한 질환이 평소보다 많이 나타날 때를 그렇게 부른다. 수인성 식품매개질환과 식중독이라는 말을 놓고 볼 때 세계적 공용명칭은 '수인성 식품매개질환'이지만 보통은 '식중독'이라는 일반 용어와 거의 동일하게 사용된다고 볼 수 있겠다.

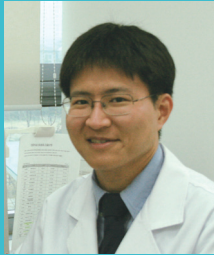
우리나라에서는 환자가 집단으로 발생하면 필요에 따라 유행조사를 하기 때문에 뚜렷한 발생통계를 산출하기는 어렵지만 해마다 5,000~10,000명 이상 환자가 발생할 것으로 추정하고 있다. 원인은 병원성대장균, 노로바이러스, 살모넬라증의 순으로 발생하고 있으며 시기적으로는 병원성대장균은 주로 5~9월, 장염비브리오는 7~9월, 노로바이러스는 1~5월에 집중되지만 연중 발생하는 경향을 보인다. 계절에 따른 차이를 보이는 것은 온도에 따라 균이나 바이러스들이 잘 자라게 되는 환경요인 이외에도 특정 식재료들이 주로 사용되는 시기와의 관련이 있을 것으로 추정되고 있다.

식중독에 걸리게 되면 음식을 먹은 후의 12~48시간 내외에 대부분의 환자에서 설사, 오심, 구토, 복통 등의 증상을 보통 감염 후 1~2일간 증상이 지속된다. 독소형의 경우 세균 자체가 아니라 이미 만들어진 세균의 독소가 몸에 들어와 증상을 유발하므로 수 시간 이내에 증상이 나타나고 독소가 배출이 되면 증상이 호전되어 항생제 치료는 필요가 없다. 고령이나 만성질환자에서 충분한 수분 섭취, 경우에 따라 수액주사를 통하여 탈수와 전해질 불균형을 막는 것이 필요하다. 독소가 아닌 균이 들어와 발생하는 경우는 48~72시간이후에 주로 피 섞인 대변이나 점액 섞인 대변이 배출되게 되고 증상도 심하고 오래 지속되며 항생제 치료가 필요하다.

그러나 이를 구분하기는 쉽지 않아 의료진과의 상담이 필요하고 열이 많이 나거나 전신증상이 심하여 힘든 경우, 배변 시 뒤통지감, 혈변이나 점액변이 있는 경우는 항생제 사용을 고려한다. 기생충 질환이나 A형 간염은 증상의 발현이 늦으며 A형간염에 감

비누를 사용하여
손가락 사이사이,
손등까지 골고루
흐르는 물로 20초
이상 씻어야 한다.
음식물은 중심부 온도
85℃로 1분 이상
조리하여 속까지
충분히 익혀 먹고,
물은 끓여서 마시는
것이 도움이 된다.





글
이비인후과
정준희 과장

청력과 건강하고 행복한 삶

귀는 소리를 듣고 평형을 담당하는 중요한 감각 기관으로 청력은 우리 생활과 밀접한 관련이 있다. 청력은 다른 감각에 못지않게 행복하고 건강한 삶을 위해서 중요하다. 사람들과 대화를 나눌 수도 없고 새소리, 시냇물 소리 등 삶을 풍요롭게 하는 아름다운 소리들과 단절된다. 난청은 말 그대로 청력이 저하되어 소리를 듣는 데 장애가 생기는 것인데 청력검사에서 25dB(데시벨) 이상의 소리부터 들을 수 있는 경우로 정의한다. 난청의 몇 가지 원인과 치료에 대해서 살펴해보도록 하자.



시냇물 소리



빗소리



새소리



대화 소리



심장박동 소리

귀를 건강하게 하는 생활 습관

- 습관적으로 귀지를 후비지 않는다.



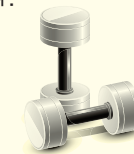
- 카페인을 과하게 섭취하지 않는다.



- 소음이 심한 곳에서는 귀마개를 사용한다.



- 성인병 예방을 위해 건강한 식생활과 운동을 병행한다.



- 물놀이 후에는 한 쪽 발을 들고 뛰어 뺄준다.



돌발성 난청



돌발성 난청은 확실한 원인 없이 수 시간 또는 2~3일 이내에 갑자기 발생하는 난청이다. 특별한 질병이 없는 젊은 사람에게도 생길 수 있는데 노인성 난청, 중이염에 의한 난청 등이 점진적인 난청을 보이는 반면에 갑작스럽게 청력이 저하되는 경우 돌발성 난청을 의심해야 한다. 이러한 돌발성 난청은 혈액순환장애, 바이러스감염 등에 의해 발생하는 것으로 조기에 진단하고 신속히 고용량 스테로이드 약물 치료를 해야만 회복 가능성이 높다. 따라서 갑자기 귀가 안 들리는 경우 신속히 이비인후과에 내원해서 이비인후과 전문의의 진료를 받고 청력검사를 통해서 돌발성 난청 여부를 확인하고 치료를 받는 것이 중요하다.

중이염에 의한 난청



중이염에서 난청이 생길 수 있는데 얼마 되지 않은 급성 중이염에서는 귀가 아프고 열이 나는 증상이 주로 있고 난청은 흔하지 않다. 그러나 염증이 오래된 만성 중이염에서는 고막과 그 안쪽 중이, 그리고 귀 뒤의 유양돌기라는 뼈까지 염증이 퍼지게 된다. 보통 염증으로 고막이 뚫려 있고 귀에서 고름이 나오는 경우가 많다. 중이염이 많이 진행되면 고막이 뚫리고 그 안쪽의 이소골이라는 뼈도 녹아서 결국 청력이 떨어지게 된다. 만성 중이염은 난청과 귀에서 물이 나오는 증상으로 이비인후과에 내원하게 된다. 만성 중이염은 대부분 수술적 치료가 필요한데 청력검사와 귀 주변 뼈인 측두골 전산화단층촬영(CT) 검사를 하고 염증의 파급 정도에 따라서 수술 범위를 결정하게 된다.

노인성 난청



노년층에서 다른 귀 증상 없이 난청만 호소하면 노인성 난청을 의심할 수 있다. 노인성 난청은 연령의 증가로 발생하는 퇴행성 변화에 의한 청력 감소다. 65세 이상 인구에서 10명 중 3~4명에서 보이므로 평균 수명의 연장과 삶의 질을 생각해 볼 때 노인 인구에서의 난청은 중요한 의미를 갖는다. 노인성 난청은 청력검사서 높은 소리, 즉 고주파수 청력이 떨어지는 양상을 보이게 된다. 노인성 난청은 노화 현상이기 때문에 회복은 어려우나 최근 노인성 난청의 예방에 대해서 많은 연구가 진행되고 있다. 앞으로 우리나라도 노인 인구 비율이 계속 증가해서 노인성 난청 환자가 늘어날 것이므로 노인성 난청에 대한 연구와 관심이 필요하다.



내가 혹시 노인성난청? 자가진단 해보세요!

- ❑ 전화 통화하는 데 문제가 있다.
- ❑ 시끄러운 곳에서 대화하는 것에 어려움이 있다.
- ❑ 둘 또는 그 이상의 사람과 한 번에 대화하는 것이 어렵다.
- ❑ 다른 사람과의 대화를 이해하기 위해 귀를 기울여야한다.
- ❑ 다른 사람에게 말할 때 중얼거리는 것처럼 보인 적이 있다.
- ❑ 다른 사람이 말한 것을 잘못 이해하거나 부적절하게 반응한 적이 있다.
- ❑ 사람들에게 다시 한 번 말해달라고 요청한 적이 자주 있다.
- ❑ 여자나 아이가 말하는 것을 들을 때 이해하는데 어려움이 있다.
- ❑ TV 소리가 너무 크다고 사람들이 나에게 불평한 적이 있다.
- ❑ 울리는 소리, 으르렁대는 소리 혹은 '췌췌' 하는 소리가 많이 들린다.
- ❑ 어떤 소리가 너무 크게 느껴진 적이 있다.

3개 이상 질문에 “예”라는 대답이 나왔다면 청력에 문제가 있다고 할 수 있으므로 이비인후과에서 청력 검사 하시는 것이 좋습니다.



유소아 난청

모든 신생아는 태어날 때 신생아 청력 선별검사를 받게 된다. 신생아에서 난청은 1,000명당 1명으로 높은 편이다. 특히 선천성 난청은 조기진단과 치료 및 재활이 중요하기 때문에 신생아 청력 선별검사에서 이상을 보이거나 아이가 크면서 소리를 잘 못 듣는 것 같거나 발달이 늦으면 난청을 의심해야 한다.

아이들에게 청력이 중요한 이유는 단지 듣는 기능 외에 아이의 언어 발달과 지능 발달이 소리를 들음으로써 이루어지기 때문이다. 만약 아이가 점점 TV 소리를 크게 틀고 이름을 불러도 별로 반응이 없다면 중이염에 의한 난청을 의심할 수 있다.

소아에서는 코 뒤와 고막 안쪽 중이를 연결하는 이관의 구조적 문제로 중이염이 성인보다 많이 나타난다. 특히 고막 안쪽에 물이 차는 삼출성 중이염에서는 고막 움푹임이 저하되기 때문에 난청이 생길 수 있다. 이러한 삼출성 중이염으로 고막 안에 물이 찼는데 특별한 증상이 없다면 저절로 좋아질 수 있기 때문에 3개월 정도는 지켜봐도 괜찮다. 만약 3개월 이상 물이 차 있고 청력저하, 언어발달 지연 등의 증상이 생기면 고막에 환기관(튜브)을 넣어서 삼출액을 빼고 고막 안과 밖이 환기가 잘 되게 해주는 시술이 필요하다.



소음성 난청과 이독성 난청

직업적으로 소음에 장기간 노출되었고 난청을 호소하면 소음성 난청을 의심할 수 있다. 소음성 난청의 초기에는 청력검사에서 고주파수 청력이 떨어지는 양상을 보이게 된다. 소음성 난청으로 진단되면 소음성 난청의 진행을 막기 위해서 소음 노출을 피하는 것이 중요하다.

일부 항생제, 항암제, 이뇨제 등을 장기간 사용하는 환자에서 난청을 보일 수 있는데 이 경우에는 귀에 독성을 보이는 약물에 의한 이독성 난청을 의심할 수 있다. 만약 이러한 약물을 사용한 이후 난청을 보인다면 청력검사를 하고 난청이 확인되면 가능하다면 이독성 약물 사용을 중단해야 한다.

일차적인 원인을
해결하고도 난청이
지속되어 일상생활에서
주변 사람들과 대화가
어렵고 불편을
느낀다면 보청기를
고려할 수 있다.
난청이 심하면
보청기로도 한계가
있는데 이 경우에는
기계장치를 달팽이관에
이식하는 인공와우
이식술을 고려할 수
있다.



어지럼증과 관련된 난청

빙빙 도는 어지럼증과 함께 난청을 호소하면 내이의 염증인 내이염을 의심할 수 있다. 중이염의 합병증으로 생길 수 있는데 적절한 약물 치료가 필요하다. 어지럼증, 귀 먹먹함, 이명 등과 함께 난청을 호소하는 경우에는 어지럼증 질병인 메니에르병을 의심할 수 있다. 메니에르병은 내이의 림프액 압력이 높아져서 내이 기관을 파괴하는 진행성 질병이다. 어지럼증이 주증상인데 난청도 동반될 수 있고 피곤하고 몸 상태가 좋지 않을 때 어지럼증이 생기고 시간이 지날수록 빈도가 많아지고 심해지면 메니에르병을 의심하고 이비인후과 전문의의 진료가 필요하다.



청신경 종양

난청 증상과 함께 어지럼증, 이명, 안면마비 등의 증상이 생길 경우 가능성은 낮지만 종양도 의심해야 한다. 청신경을 싸고 있는 청신경초에서 생기는 청신경 종양이 대표적으로 양성 종양이지만 서서히 크기가 자람에 따라서 처음에는 증상을 보이지 않다가 난청, 어지럼증 등의 증상을 보인다. 특히 돌발성 난청으로 약물 치료를 시행해도 호전이 되지 않고 어지럼증도 있다면 청신경 종양도 의심하고 CT, MRI 등의 영상검사를 시행해야 한다.



난청의 치료

우선 난청의 원인을 해결하는 것이 중요하다. 돌발성 난청이면 즉각적인 약물 요법이 필요하고 중이염은 염증 치료가 우선이다. 소음성 난청이나 이독성 난청의 경우 소음과 이독성 약물을 피해야 한다. 일차적인 원인을 해결하고도 난청이 지속되어 일상생활에서 주변 사람들과 대화가 어렵고 불편을 느낀다면 보청기를 고려할 수 있다. 난청이 심하면 보청기로도 한계가 있는데 이 경우에는 기계장치를 달팽이관에 이식하는 인공와우 이식술을 고려할 수 있다.



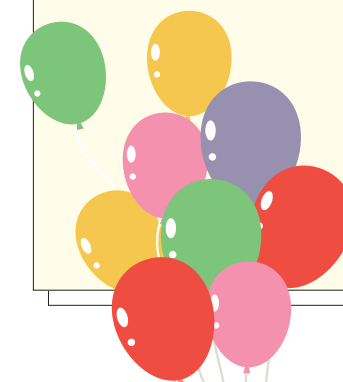
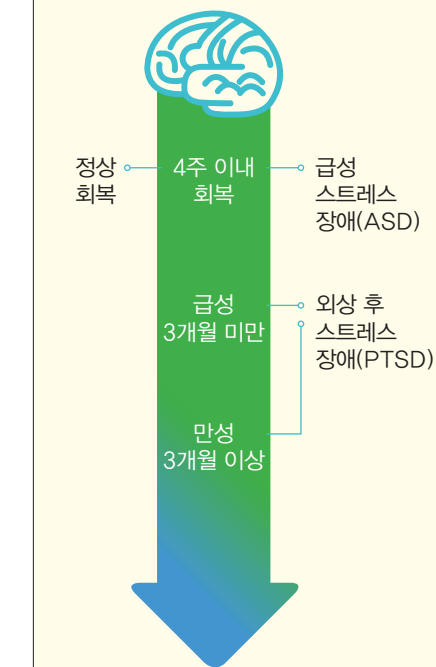
글
정신건강의학과
심현보 과장

마음의 상처를 보듬는 작은 관심과 배려 세월호 사고와 정신건강

세월호 사고가 일어난 지도 100일이 넘었습니다. 너무나도 슬픈 사고입니다. 아직도 가슴이 먹먹합니다. 세월호 사고와 이후 진행 상황을 지켜보며 여러 감정들이 교차하며 우리 모두 힘들 시간을 보냈습니다. 너무 놀라기도 하고 일순간 안심했다가 다시 큰 충격을 받고, 희생자들이 살아 돌아오지 않을까 희망을 가졌다가 다시 절망하기도 하면서 분노, 죄책감, 창피함, 무기력감, 적개심 등 다양한 감정에 이리저리 채여 우리의 마음은 혹사당했다고도 표현할 수 있습니다.



외상 후 스트레스 장애의 진단



각자에게 다양한 의미로 스트레스가 된 세월호 사고

각종 좋지 않은 소식에 면역이 될 만도 하지만 반복적인 충격, 스트레스는 우리의 정신을 지치고 피폐하게 만듭니다. 안타까운 마음에 세월호 관련 기사, 댓글을 보면 책임 소재를 두고 여러 가지 의견이 충돌하고 다투며 보는 이로 하여금 지치고 더욱 무력해질 때가 많습니다.

마음을 추스르려 노력하지만 쉽게 되지 않으면 이후 여러 스트레스를 받기도 합니다. 진료 현장에서 경험한 이야기를 잠깐 말씀드리고자 합니다. 어떤 분은 우리나라가 자동차, 휴대폰 등 첨단 산업 제품을 수출하고 경제적으로도 큰 발전을 이루어 자부심을 가지고 있었는데, 이번 세월호 사고를 보며 사고 대처가 후진적인 것에 큰 실망을 하고 나라에 대한 자부심에 큰 상처를 입어 우울하다고 말하기도 했습니다.

어떤 분은 아이들과 관련된 사업을 하는데 사고 이후 국방부, 외교부를 제외한 모든 정부부처에서 실태조사를 나온다면, '소 잃고 외양간 고친다'며 나라가 자신을 힘들게 한다고 스트레스를 호소하기도 했습니다. 어떤 분은 사적인 자리에서 자신의 의견을 피력하다 사소한 부분에서 언쟁이 생겨 30년 지기 친구와 관계가 소원해졌다고 말하면서 앞으로는 말조심해야겠다, 답답하다며 스트레스를 호소하기도 하였습니다. 이렇듯 이번 세월호 사고는 사고 당시 뿐 아니라 이후에도 우리에게 영향을 미치며 각자에게 다양한 의미로 다가와 많은 스트레스를 주었던 것 같습니다.

사람마다 슬픔에서 빠져나오는 시기가 다르다

그러면 세월호 사고와 관련하여 우리의 정신기능계에는 어떠한 일이 일어날까요? 우선 스트레스 반응으로 여러 증상이 일어날 수 있습니다. 우리 몸과 마음은 스트레스를 받으면 사소한 일에도 화가 나고, 수면장애, 지나친 음주, 식욕 감퇴, 일을 쉬고 싶으면 사회활동이 감소하고, 만성 피로, 두통, 소화불량 등 여러 신체 증상이 일어납니다. 또한 정상적인 애도반응으로 슬픔, 죄책감, 희망이 없이 느껴지며 화가 날 수 있습니다.

정신과 질병으로 발전할 수도 있습니다. 우울증과 외상 후 스트레스장애가 대표적인입니다. 우울증의 경우 평소와 달리 심리적으로 우울한 기분이 지속되고, 흥미와 관심 감소, 집중력 결여, 유유부단, 자존감 저하, 죄책감, 무가치함, 절망감 등을 호소하며 이러한 모습이 2주 이상 지속된다면 우울증을 의심할 수 있습니다.

외상 후 스트레스 장애라는 용어를 최근 뉴스, 기사 등에서 많이 접하게 됩니다. 이는 전쟁, 재난, 성폭력 피해, 가까운 사람의 죽음을 목격하는 등의 큰 정신적 충격(외상, 트라우마)을 경험한 후 공포, 불안, 사고에 대한 생각이 자꾸 떠오름, 회피, 과잉각성 상태 등의 증상이 나타나는 상태를 말합니다.

아직도 세월호는
바다 속에 있으며,
돌아오지 못한
희생자도 있습니다.
인간은 참으로 약하고
존재이지만 어떠한
상황에서도 행복을
추구할 수 있는 능력
또한 가지고 있습니다.
힘든 시기가 지나가면
좋은 날이 오리라
믿습니다.

이러한 여러 증상이 지속되면 우리는 어떻게 대처해야 할까요. 애도 반응을 극복하기 위해서 애도는 괜찮은 것이며, 무언가를 상실했을 때 정상적으로 나타날 수 있는 반응이라는 것 알고 있을 필요가 있습니다.

사고 초기에 이러한 모습을 보이는 것은 누구나 겪을 수 있는 일이고 자연스럽다고 할 수 있습니다. 하지만 지속적으로 꾸준히 힘들어진다면 '마음이 심약하다', '정신력이 약하다'하고 은근히 무시당할 수 있습니다. 하지만 애도는 괜찮은 것이며, 상실에 대한 정상적인 반응입니다. 사람에 따라 슬픔에서 빠져나오는 시기가 차이가 날 수 있습니다.

일상으로 돌아와 마음을 건강하게 다스려야

슬픔을 극복하기 위해서는 주변 가족, 지인들과 웃으면서 즐길만한 무언가를 하는 시간을 갖는 것이 중요합니다. 취미생활을 하고 평소 즐겨했던 일을 하고 맛있는 것을 먹어야 합니다.

세월호 사고에도 불구하고 즐거운 일을 하면서 기쁨을 느끼는 것은 죄책감을 느껴야 할 일이 아닙니다. 주요한 상실에 성공적으로 대처했던 사람들을 찾아보고, 그들에 대한 책을 읽어보는 것이 도움이 됩니다. 여러 노력에도 슬픔을 극복하는 것이 쉽지 않으면 사람에 따라 몇 주, 몇 달 심지어는 1년까지도 시간이 걸릴 수 있기에 조금씩 생각하지 않는 것이 좋겠습니다. 누군가 나에게 도움을 주려하면 도움을 받아들이는 것이 좋으며, 만약 혼자 해결하고 싶다면 일단 그들의 도움에 고마움을 표현하고 당장은 혼자 있고 싶으며, 나중에 도움을 받을 수 있다는 것으로 전하는 것이 좋습니다. 최대한 빨리 일상생활로 복귀하고 적절하게 식사하고 잠도 충분히 자며 매일 일정량의 운동을 하는 것이 필요합니다.

생존자, 유가족은 물론이고 일반인들도 외상 후 스트레스 반응을 보일 수 있습니다. 만약 주위 사람이 너무 심란하다거나 힘들다고 호소하면 '정보를 얻는 것도 중요하지만, 세월호와 관련된 TV나 언론 노출을 줄이는 것이 좋습니다. 산책, 운동 등을 하는 것이 더 좋겠습니다.



이번 참사로 힘든 사람을 나중에 도울 수 있으려면 지금 자신부터 건강해지셔야 합니다.'라는 식으로 권유를 하는 것이 도움이 되겠습니다. 이전에 우울증 등으로 치료를 받은 적이 있는 경우, 소아청소년 또는 노인, 세월호 희생자 또는 유가족과 친분이 있는 경우, 이전에 갑작스런 사고로 가까운 사람을 잃은 경험이 있는 사람은 고위험군이라 할 수 있으며 주의 관찰이 필요합니다. 주변에서 보기에 걱정스러운 정도라면 병원, 정신보건센터 등에서 자세한 평가를 받도록 권유해야 합니다. 저희 병원에서도 세월호 유가족, 관계자뿐만 아니라 일반 시민에 대해서도 심리상담과 적절한 치료를 제공하고 있습니다.

아직도 세월호는 바다 속에 있으며 돌아오지 못한 희생자도 있습니다. 인간은 참으로 약한 존재이지만 어떠한 상황에서도 행복을 추구할 수 있는 능력 또한 갖고 있습니다. 힘든 시기가 지나가면 좋은 날이 오리라 믿습니다. 또한 우리는 세월호 사고를 보며 마음의 치유를 위해서는 서로의 상처를 보듬어주어야 한다는 사실을 알게 되었습니다. 우리 스스로 마음을 추스르는 것과 더불어 우리의 가족, 친구, 이웃에 대한 작은 관심과 배려가 밝은 사회를 만들 수 있을 것입니다. 우리의 작은 움직임이 누군가에게 큰 도움이 될 수 있을 것이라 생각합니다.



외상 후 스트레스장애 자가 설문지

자료: 보건복지부

각 항목을 차분하게 읽어보고, 특정 사건과 관련해서 최근 일주일동안 해당 항목이 본인에게 얼마나 큰 스트레스가 되었는지 표시해 봅니다.

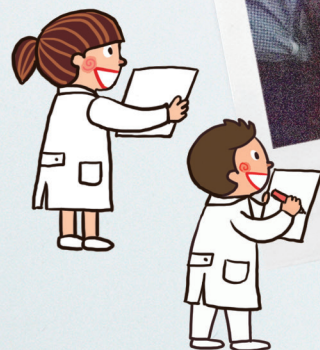
(0점: 전혀 아니다, 1점: 약간 그렇다, 2점: 보통이다, 3점: 꽤 그렇다, 4점: 매우 그렇다)

- | | |
|--|---|
| 01 그 사건을 떠올리면 그때 감정이 되살아난다. | 13 그 사건에 대한 내 감정은 무감각한 느낌이다. |
| 02 수면을 지속하는 데 어려움이 있다. | 14 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있다. |
| 03 다른 일 때문에 그 사건을 생각하게 된다. | 15 그 사건 이후로 잠들기가 어렵다. |
| 04 그 사건 이후 화가 난다고 느낀다. | 16 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려올 때가 있다. |
| 05 그 사건이 떠오를 때마다 혼란스러워져 회피하려고 한다. | 17 기억에서 그 사건을 지워버리려고 노력한다. |
| 06 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다. | 18 집중하는 데 어려움이 있다. |
| 07 그 사건이 일어나지 않았거나 현실이 아닌 것처럼 느껴진다. | 19 그 사건을 상거시키는 그 어떤 것에 대해서도 식은땀, 구역질, 두근거림 같은 신체반응이 일어난다. |
| 08 그 사건을 상기시키는 것들을 멀리하며 지낸다. | 20 그 사건에 대한 꿈을 꾸 적이 있다. |
| 09 그 사건의 장면이 마음 속에 갑자기 떠오르곤 한다. | 21 바짝 긴장하거나 경계하고 있는 느낌이 든다. |
| 10 신경이 예민해졌고 쉽게 깜짝 놀란다. | 22 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력한다. |
| 11 그 사건에 대해 생각하지 않으려고 노력한다. | |
| 12 그 사건에 대해 많은 감정을 느낀다는 것을 알지만 신경쓰고 싶지 않다. | |

※ 0~17: 정상, 18~24: 부분적 외상 후 스트레스 장애, 25~: 완전 외상 후 스트레스 장애

알레르기 질환을 함께 고민하고 관리하는 서울특별시 아토피천식 교육정보센터

서울특별시 아토피천식 교육정보센터는 보건복지부, 질병관리본부와 서울특별시가 주관하는 아토피천식 예방관리 사업의 일환으로 2008년 5월 6일 종로구 혜화동에 설립되었다. 본 센터는 시민들에게 알레르기 질환에 대한 과학적으로 검증된 신뢰성 있는 정보를 제공하고 상담을 통해 건강수준 향상과 알레르기 질환으로 인한 사회경제적 부담의 경감을 도모해왔다.



사회적인 대책이 필요한 아토피·천식 질환

알레르기 질환은 한 가지 단일 질환으로 발생하기보다 아토피 피부염, 천식, 알레르기비염 등이 행진을 이뤄 발생하거나 동시에 나타나는 다중 알레르기 질환으로 발생한다. 도시화와 산업화로 인한 생활환경의 변화에 의해 유병률이 급격히 증가하고 있다.

특히 소아 및 청소년기의 알레르기 질환은 성인에 비해 높은 유병률을 보이며, 이때 적절히 관리되지 않은 알레르기 질환은 성인기 중증 질환으로 이행되고 환자와 가족, 사회에 큰 경제적 부담과 손실을 초래한다.

아토피·천식 질환은 개인의 적절한 치료와 지속적인 관리 뿐 아니라 근원적으로 사회의 아토피·천식의 올바른 이해와 인식 그리고 위험요인의 적극적인 개입 관리를 통한 효과적인 예방을 위해 국가의 종합적인 대책을 필요로 한다.

알레르기 질환의 체계적인 예방과 관리

그간 한국천식알레르기협회가 주축이 되어 소아알레르기호흡기학회 소속의 세부 전문의 선생님들을 포함한 관련 학회 회원들의 적극적인 협력을 기반으로 다양한 교육 자료를 개발해 왔다. 또한 보건소, 학교와 어린이집을 대상으로 하는 강의와 행사 참여 및 온라인 오프라인 상담을 제공하여 알레르기 질환에 대한 질병 인지도를 향상시키고, 환자 및 보호자의 관리 능력과 삶의 증진에 기여했다.

서울특별시 아토피천식 교육정보센터는 2014년 2월에 서울특별시 서울의료원(종로구 신내동)에서 위·수탁을 받아 외래동 1층으로 이관하여 전담 간호사, 영양사, 환경보건 연구원으로 팀을 정비하여 운영하고 있다. 우리 센터는 서울시의 25개 구/보건소와 더불어 어린이집, 유치원 및 초등학교의 알레르기 질환의 실태의 파악, 알레르기 질환의 자가관리, 적정 치료 및 재발방지와 환경위험의 저감을 통한 아토피 안심학교의 효과적이며 효율적인 관리 그리고 알레르기 질환에 대한 과학적이고 전문적인 교육과 정보를 제공하여 시민의 이해와 건강관리 수준을 향상시키고자 한다.

이를 위해 그 동안 서울특별시 서울의료원의 아토피·천식센터, 아토피연구실(2013년 환경건강연구실로 변경)의 아토피·천식 예방사업의 경험을 바탕으로 한 어린이집과 유치원, 학교 환경에 대한 평가와 개입, 유소아 환자들을 위한 적절한 식이와 영양에 대한 개별 상담의 필요성을 반영하여 다양한 사업(환아 선별 실태조사, 교육 - 보건·보육교사, 어린이 및 학부모, 환자 가족, 지역주민 건강강좌 및 토론회,



서울특별시 아토피천식
교육정보센터는 서울시, 나아가
전 국민의 아토피·천식 질환에
대한 교육과 정보 제공을 통해
알레르기 질환의 인식을 높이며
적절한 치료와 위험 예방을
선도하는 센터가 되도록 노력해
나갈 것이다.

서울특별시
아토피·천식 교육정보센터
www.atopyinfocenter.co.kr



안심학교 방문 아토피피부염 무료검진, 환경관리 - 실내 공기질 관리, PVC 없는 학교 만들기(시범), 안심학교 인증기관 관리, 보건소 역량강화)을 추진하고 있다.

아토피·천식 질환에 대한 상담이나 교육을 원하시는 분은 센터를 직접 방문하거나 전화(02-2276-8191), 온라인 상담(센터 홈페이지 www.atopyinfocenter.co.kr)을 통해 누구나 자유롭게 이용할 수 있다.

서울특별시 아토피천식 교육정보센터는 서울시, 나아가 전 국민의 아토피·천식 질환에 대한 교육과 정보 제공을 통해 알레르기 질환의 인식을 높이며 적절한 치료와 위험 예방을 선도하는 센터가 되도록 노력해 나갈 것이다.



축복의 도시, 바르셀로나에서의 HPH

축복의 도시였다. 여행을 마치고 주위 사람들의 “바르셀로나는 어땠느냐?”는 질문에 이 한마디의 말로 답할 수 있었다. 하지만 바르셀로나의 첫 시작은 그리 평탄하지 않았다. 아침부터 서둘렀지만 자정이 다 돼서야 바르셀로나에 도착했는데 비가 흠날리고 있었다. 어쩔 수 없이 덩치 큰 여행용 가방 깊숙이 들어 있는 우산을 찾아 꺼내 들었고 여기저기를 헤매는 상황 끝에 학회장 근처 민박집에 도착할 수 있었다.



문화적 여유로움을 경험했던 시간

바르셀로나의 처음 며칠은 비가 내렸지만 이후 화창한 날씨로 바뀌면서 스페인의 참 모습을 보고 느낄 수 있었다. 가우디, 피카소의 여러 예술 작품들. 그리고 꼭 그러한 거장이 아니더라도 거리에서 쉽게 볼 수 있는 조각 같은 건물들은 정말 인상 깊다 못해 이젠 더 이상 자극이 되지 않는, 당연하게 느껴지는 경관이 될 정도였다. 또한 따사로운 햇살과 푸른빛의 하늘 그리고 산들거리는 가벼운 바람은 멋진 건물들 사이에 숨은 듯 자리 잡고 있었다. 이런 곳에서 아무 일 없이 한동안 여유롭게 머무를 수 있다면, 나 같은 문외한도 예술 작품을 만들 수 있다는 착각에 빠져보기도 했다.

저녁에 야외 아무 곳에서나 앉아 맥주 한 잔을 기울이고 있다면 그 자체가 천국과 같았다. 문득문득 비교할 수밖에 없는 우리나라 상황은 어떠한가? 이 도시처럼 보고 즐길 문화가 넘쳐나는 곳이 있다는 걸 이곳에 오기 전까지 미처 몰랐다. 누구든 다들 노력하며 무엇인가를 이뤄가는 것이라 생각했다. 하지만 이곳은 달라도 너무 달랐다. 어찌 보면 부족함을 알았기에 한 발짝 더 될 수 있었던 것이 한편으로는 다행이면서도 공평한 일일 수 있다는 생각이 들었다. 그러했기에 스페인 바르셀로나의 중심부 카탈루냐 광장 건물에서 ‘SAMGSUNG’ 간판을 보며 한국 사람으로서 가슴 뿌듯함을 느끼고 사진에 담고자 했다.

건강증진병원팀과 함께 좋은 병원 문화 만들기

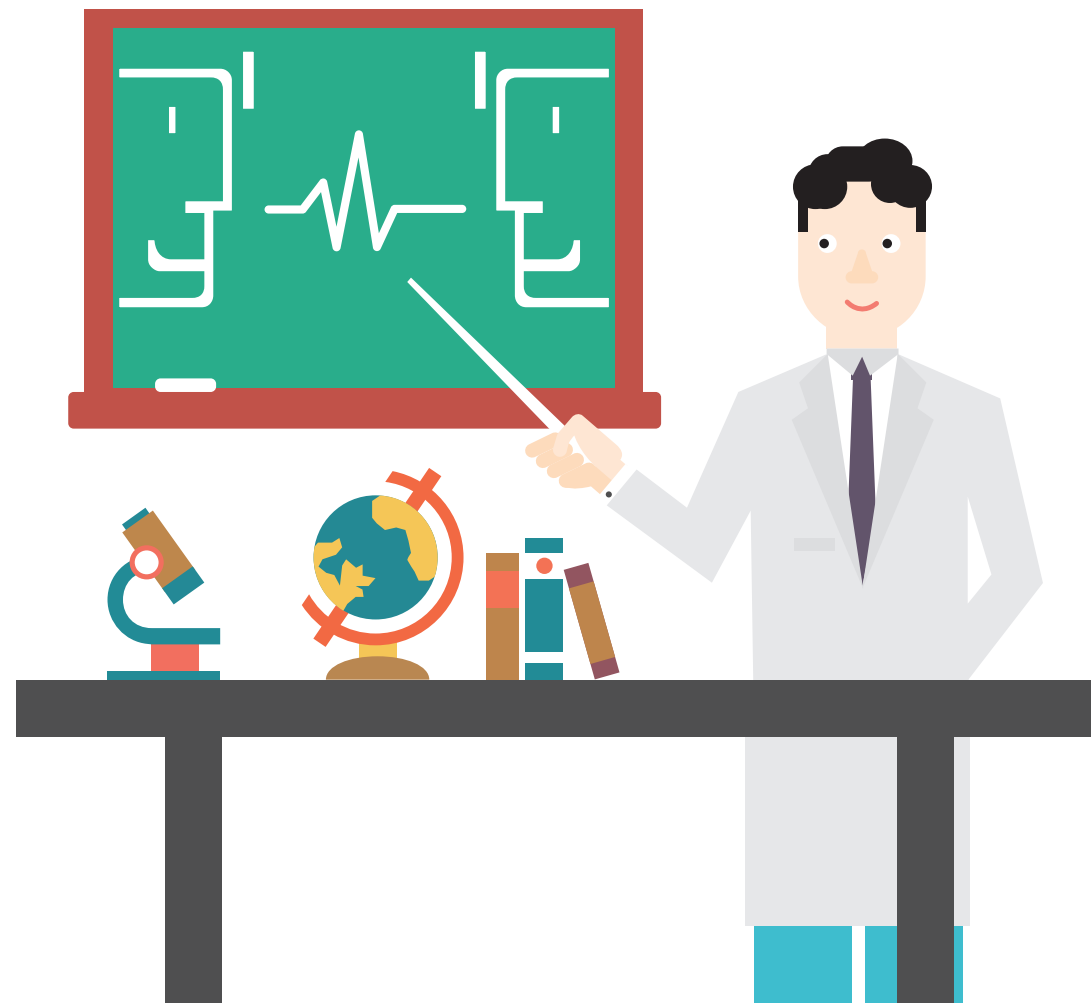
바르셀로나에서 우리 일행은 건강증진병원학회에 참석했다. 건강증진병원학회는 WHO(세계보건기구)에서 1990년대 초반에 출범한 네트워크로서 우리나라는 2011년도에 국내 네트워크를 갖게 됐다. 전 세계적으로 40개 이상의 국가에서 900개 이상의 병원이 참여하고 있고 국내에서는 약 30개의 병원이 네트워크를 이루고 있다. 우리 병원에도 HPH(Health Promoting Hospitals and services) 부서가 바로 건강증진병원 팀인데 아직 모르는 분이 많아 이번 기회에 간단하게라도 소개해 드리고자 한다. 대부분의 병원이 질병의 진단과 치료에 초점이 맞춰진 것에서 벗어나고자 생긴 것이 건강증진병원팀이다. 즉 기존 의료에서 벗어나 질병 예방, 건강증진에 초점을 맞추고자 WHO 프로젝트를 시작한 것이다. 조금 더 세부적으로 말한다면 생활습관 개선을 주요 목표로 식이, 운동, 금연, 절주 등의 문제를 적극적으로 다루고자 했다. 이러한 맥락에서 공공의료팀이 기존 의료에서 시작했다면 건강증진병원팀은 기존 의료와는 별개로 시작된 것이 중요한 차이점이 될 수 있다.

올해 건강증진병원학회의 주요 토픽은 병원 문화(Hospital Culture) 조성에 관한 것으로 단순히 특정 팀에서 주도하는 형태에서 벗어나 좀 더 높은 단계로 진입하기 위한 여러 실천방법 등에 대한 얘기가 오갔다. 특히 인상 깊었던 부분은 대만의 활동 내역이었는데, 우리나라로 따지면 보건복지부장관이 직접 250여 명에 달하는 대규모의 인원들과 함께 직접 참여하여 좌장, 강좌 등을 주도하며 열의를 보이는 장면이었다. 국가 전체적으로 의료정책에 대한 방향 설정이 확실함을 엿볼 수 있었다.

우리나라도 미시적인 의료비 절감 노력보다는, 국가가 거시적 안목으로 예방, 건강증진을 통해 의료비 절감을 추구해나갈 수 있는 시기가 하루 빨리 왔으면 하는 바람이다. 그리고 우리 병원 차원에서는 건강증진병원팀을 좀 더 알리고 뜻과 활동을 같이 할 수 있는 작은 소모임을 당장이라도 만들어, 가장 쉽고 먼저 다가갈 수 있는 직원 건강증진, 행복한 일터를 위한 일들을 하나하나 해나감으로써 먼 훗날에는 우리 병원만의 좋은 ‘문화’를 만들어가는 기회가 되었으면 한다.

시민과 소통하며 함께 발전하는 서울의료원 의사의 의사소통(意思疏通)

지난 6월 1일자로 박상수 외과 과장, 송관영 신경외과 과장, 박태환 신경과 과장이 각각 진료부, 기획조정실, 교육연구부의 새로운 수장으로 부임했다. 의사로서 환자를 가까이에서 만나는 경험을 바탕으로 서울의료원의 소통과 성장에 활력을 줄 것으로 기대된다. 박상수 부장, 송관영 실장, 박태환 부장을 만나 부임 소감과 목표, 각오를 들어봤다.



서울의료원 진료부는 **사랑방**이다

소감

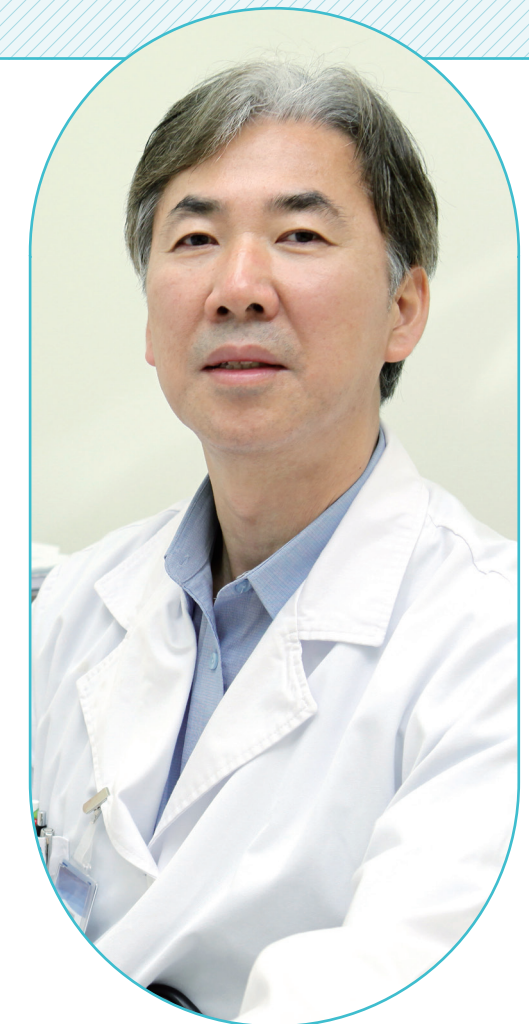
평소 보직과는 무관하게 살던 사람이 덜컥 보직을 맡았으니 주변에서도 놀라셨겠지만, 저도 무척 놀랐고 당황스러웠습니다. 지난 17년간 서울의료원에서 쌓아온 경험을 바탕으로 훌륭한 공공병원을 만드는 데 도움이 되고 싶습니다.

목표

직원들이 근무하고 싶은 병원으로 만드는 것이 최우선 목표이며 이를 위해 함께 연구할 것입니다. 직원들이 가족의 치료를 우리 병원에 안심하고 맡길 수 있는 실력 있고 믿음을 주는 서울의료원을 만들겠습니다.

직원 여러분께

17년간 근무하면서 여러분의 진료 부장을 볼 수 있었습니다. 학교 규율부장 스타일, 복지부동의 공무원 스타일 등 다양한 성향을 가진 분들이었습니다. 저는 병원에 대해 상의하고 싶은 일이 있으면 부담 없이 찾아와 함께 논의할 수 있는 편하고 친근한 부장이 되도록 노력하겠습니다.



서울의료원
박상수 진료부장

66

누구든지 쉽게 찾아 와서
의논하고 건의할 수 있는
부서가 되겠습니다

99





서울의료원
송관영 기획조정실장

66

서울의료원이 나아가야 할
목적지와 가장 빠른 길을
제시하겠습니다

99

서울의료원 기조실은 네비게이션 ▾ 이다

소감

기획조정실장으로서 일의 중요도가 높아 부담감에 어깨가 무겁습니다. 병원의 예산, 경영 등 작은 부분까지 꼼꼼하게 최선을 다하겠습니다.

목표

우리가 불가능하다고 느끼고 있는 흑자를 내는 것입니다. 만약 흑자를 내지 못하더라도 흑자를 낼 수 있는 기반을 닦는 것이 중요하다고 생각합니다. 기획조정실은 모든 직원들과 흑자 경영이란 목표점을 공유하고 항상 유기적으로 대처할 수 있는 부서가 되도록 노력하겠습니다.

직원 여러분께

우리는 환자를 치료하는 것이 주요 업무인 병원에 근무하고 있습니다. 환자를 치료하는 것은 공장의 생산라인과 같다고 생각합니다. 수많은 작업공정에 있어 한 부분이라도 잘못되면 완벽한 완제품이 나올 수 없듯 의사, 간호사 뿐 아니라 행정직원, 환자를 이동시키는 분들, 약을 타다 주는 분들 모두 다 중요합니다. 그러므로 직원 간의 화합과 소통이 무엇보다 필요합니다. 하나의 목표점을 갖고 서로 돕고 배려하는 병원 문화가 정착된다면 서울의료원은 꾸준히 발전할 것이라 생각합니다.



서울의료원 교육연구부는 어머니 ▾ 이다

소감

서울의료원에서 근무하는 전공의의 근무환경과 처우개선이 환자의 안전과 진료의 질 향상이라는 의료원의 목표와 조화를 잘 이룰 수 있도록 수련 및 교육 프로그램을 만들겠습니다.

목표

서울의료원에서 수련을 마친 의사들이 외부에서도 전문성과 실력을 인정받고 또 스스로 자부심을 가질 수 있도록 다양한 교육의 기회를 제공하고 싶습니다. 전문의 멘토를 지정하여 의업을 막 시작한 수련의들에게 조언을 해 줄 수 있는 방안도 고려 중입니다.

직원 여러분께

직원 모두가 주인의식을 갖고 일할 때 서울의료원이 진정한 서울시민이 자랑하는 병원이 될 것이라 믿습니다. 서울의료원처럼 큰 조직은 직종 간 혹은 부서 간 이견이 있을 수 있고 갈등도 일어납니다. 당연히 서로에 대한 이해와 배려가 필요합니다. 하지만 모든 이해와 배려의 과정에서 무엇보다 환자의 편의와 안전, 만족이 최우선이라는 병원의 존재 이유를 잊지 않고 상호 접점을 찾아가는 노력을 했으면 합니다.



서울의료원
박태환 교육연구부장

66

어머니의 마음으로
수련의들을
보살피며 교육하겠습니다

99

하나의 커다란 그림을 만드는 동그라미, 행복한 병원을 설계하는 사람들

일선에서 환자들의 건강을 지키기 위해서 고군분투하는 의료팀이 있다면,
뒤에서 묵묵하게 그들을 지원하는 사람들이 있다. 서울의료원이라는 커다란
그림을 만들기 위해서 머리와 가슴으로 행복을 설계하는 사람들, 유승원
총무부장, 도용원 총무팀장, 김성일 기획팀장의 이야기를 들어왔다.



서울의료원 진료부는 가족 이다

소감

새로운 자리로 옮긴다는 것은 새로운 일을 접하게 된다는
시작의 설렘도 동반하지만 책임감과 부담감도 함께 느껴
지기도 합니다. 병원살림을 잘 꾸려나가기야 하는 막중한
책임이 있는 만큼 주어진 일과 맡은 일을 해결하기 위해
최선을 다해서 노력하고자 합니다. 올바른 판단을 내리
기 위해서 많은 생각과 끊임없는 고민을 하겠습니다.

목표

서울의료원의 성장과 함께, 앞으로는 더욱 복잡한 업무
프로세스 속에서 움직여야 합니다. 이제까지 많은 성과
를 이루어내었지만, 보다 높은 곳을 향해 발전하는 ‘서
울의료원’을 위해 앞으로도 각 부서, 각자의 위치에서
노력하는 직원 분들을 최대한 지원할 수 있도록 노력하
겠습니다.

직원 여러분께

서울의료원이 더욱 발전하기 위해 필요한 것은 직원간
의 신뢰와 동료의식입니다. ‘나’보다는 ‘우리’, 그리고
‘서울의료원’을 생각하는 것은 물론, ‘오늘’보다는 ‘내일’
을 고민하고 서로를 신뢰하며, 의료원도 개인도 함께 발
전해 나가는 ‘서울의료원’이 되기 위해 작은 힘이나마 최
선을 다해 지원을 하겠습니다.



서울의료원
유승원 총무부장

66

가족들이 자신의
일에 더욱 집중할 수
있도록 병원 살림을 잘
꾸려나가겠습니다.

99





서울의료원
도용원 총무팀장

66

직원들의 업무 만족감과
행복감도 키울 수 있는
일터를 만들겠습니다.

99

서울의료원 총무팀은 **소통의 창**이다

소감

새롭고 힘찬 모습을 보여드리기 위한 각오를 다지고 있습니다. 앞에 하셨던 이전 선배님들 못지않게 변화와 더불어 직원들과 함께하는 모습으로 병원의 총 지원 부서로서의 역할을 하겠습니다. 또, 윗분들을 잘 보좌하고 타 부서의 문제 해결 접점 부서로서의 역할도 잘 해나갈 수 있도록 노력하겠습니다.

목표

총무팀 직원들이 편안하고 행복하게 일할 수 있는 부서로, 또 상하, 수평적으로 소통이 원활하게 이루어지는 부서를 만드는 매개 역할을 하고자 합니다. 어떤 업무이든 그 일의 시작은 사람의 마음에서부터 시작하는 것으로 생각되기에 서로의 맘이 교류될 수 있는 일터가 되도록 만들어 보고 싶습니다.

직원 여러분께

총무팀은 병원 살림을 총괄하고 관리하는 부서로, 성실함을 바탕으로 한 신뢰관계가 중요하게 작용합니다. 때문에 총무팀 직원들은 각자의 업무에 있어 주어진 목표를 반드시 달성하겠다는 소신 및 책임감을 가지고 자신의 업무를 수행하고 있습니다. 간혹 형평에 맞지 않아 문제가 된다면 고민하지 말고 총무팀장(7082)에게 전화하면 끝!



서울의료원
김성일 기획팀장

66

양파 껍질과 같이,
해도 해도 끝이 없는 업무가
기다릴 수도 있지만
최선을 다하겠습니다.

99

서울의료원 기획경영팀은 **양파**다

소감

서울의료원이 발전하는데 기획팀은 중요한 부서 중 하나입니다. 그러한 부서의 팀장으로 발령받은 것에 대한 책임감과 제가 잘할 수 있을까 하는 걱정이 서로 교차되고 있습니다.

목표

개인적으로 기획경영팀은 서울의료원의 심장이라고 생각합니다. 사람에게서 심장이 가장 중요하듯이 기획경영팀에서 사업계획 및 중장기 발전계획 등을 어떻게 세우느냐에 따라 서울의료원의 발전 방향도 함께 간다고 생각합니다. 의료진들께서 2년 내에 의료수익 1,000억 원, 외래 환자 2,500명을 돌파하실 수 있도록 기획경영팀에서 중장기 발전계획을 잘 세우고 실천하도록 하고자 합니다.

직원 여러분께

기획경영팀의 업무는 크게 기획파트, 경영파트로 나눌 수 있습니다. 업무를 추진하기 위해서는, 실무적으로 상급기관(서울시, 서울시의회)과의 유기적 연계가 필수입니다. 상급기관에서 요청하는 자료는 제출 기일이 매우 짧으므로, 저희 부서에서 급하게 도움을 요청하더라도 즉시 도움 주시기를 간곡히 부탁드립니다.



한 여름, 책 읽는 즐거움에 빠지다

우리나라 국민 한 명당 학습용 참고서와 신문을 뺀 책 구입비가 한 달에 약 2,500원이라고 한다. 책 한 권의 평균 가격이 만 원 정도니 한 달에 한 권도 책을 사지 않는 것이다. OECD 가운데 꼴등이다. 우리 조상들은 양반, 서민할 거 없이 책을 그렇게나 좋아했던 분들이었는데 어쩌다 지금은 책을 거의 읽지 않는 국민이 되어버렸는지 슬프기만 하다. 아이들의 나이가 많던 적던 상관없이 책 읽는 모습을 자식들에게 보여주자. 백 마디 말보다 올곧은 행동 하나에 자식들은 감동한다. 여름휴가를 계획하고 있다면 이번 휴가 가방에는 책 한 권 꼭 넣고 떠나자. 해변 파라솔 아래서 책 읽는 모습은 꽤나 멋있다.

● 먼 북소리

무라카미 하루키 저, 윤성원 역, 문학사상사

〈이탈리아 기행〉을 쓴 괴테에게도 스페인, 영국, 중국 등 여러 기행문을 쓴 카잔차키스에게도 미안한 얘기지만 여행 기하면 가장 먼저 생각나는 책은 하루키가 쓴 〈먼 북소리〉다. 기억의 편린 탓인지도 모르겠다. 십몇 년 전의 나는 손가락 사이로 빠져나가는 약속과 지리멸렬한 얼굴들과 짝 막힌 도로와 방구석에 처박힌 인생사용법과 어제와 오늘이 도돌이표처럼 되풀이되는 시간을 보내고 있었다. 그렇다고 이 책이 그런 내 지냄에 어떤 돌파구가 되었다는 것은 아니다.

그렇지만 책을 읽는 내내 책에 손을 얹고 눈을 감으면 그리스의 햇살과 바닷소리를 듣는 듯한 즐거운 착각을 준 것은, 언젠가 그리스에 가보겠다는 막연한 기대를 품게 한 것은, 하루키의 말처럼 '일상에 얽매어 있는 사이에 긴장감도 없이 질질 나이를 먹어버릴 것만 같은 기분이 들어 무엇인가를 잃지 않고 또한 그 어떤 것을 찾기 위해' 애를 써볼까 한 것은 사실이다.

"이 책은 달리기라는 행위를 축으로 한 일종의 '회고록'으로 읽어주어도 무방하다고 생각하다. 여기에는 '철학'이라고까지는 말하기 어렵다 해도, 어떤 종류의 경험칙과 같은 것은 얼마간 포함되어 있다고 생각한다." 작가의 말처럼 이 책에는 1986년부터 3년간 그리스의 외딴 섬과 로마의 겨울을 지내며 기록한 작가의 인생에 대한 솔직한 고백이 그리스와 로마의 풍경 아래 따뜻하고 말랑말랑한 뽕처럼 담겨있다.

● 태백산맥

조정래 저, 해냄

나루가 드리우는 그늘 아래 벤치에 앉았다. 평일 오후의 공원은 비 오는 날의 동물원처럼 한가하다. 여름휴가 동안 나는 벌교의 이름 없는 소작농이 되어 그들의 안타까운 움직임을 숨죽이며 지켜보았다. 마음속으로 수없이 '너 말고도 다른 사람들이 할 거야' '조금만 비겁하게 살면 되잖아'라고 어리석게 중얼거렸다. 하지만 그들은 꺾일 수 없는 신념으로 가득 차 있었고 용감했고 무엇보다 따뜻했다. 한없이 비겁한 나는 걸핏하면 무서워서 책 뒤로 숨었고 어떨 때는 책장을 넘기기 전에 심호흡을 해야만 했다.

그러다 마음이 먹먹해지면 공원을 한 바퀴 산책하며 큰 숨을 토해냈다. 그렇게 여름휴가가 끝나고 한동안 이유가 불명확한 자괴감에 시달리기도 했다. 문학평론가 이광호 씨는 이 책에 대해 "분단의 문제에 관한 한 이토록 생생한 소설적 육체로 빚어진 작품도 드물 것이다. 불행하게도 우리는 아직 이 〈태백산맥〉의 역사적 진정성을 피해갈 수 없다. 그런 의미에서 한국현대사의 피고름을

뚫고 솟아오른 〈태백산맥〉의 문제성은 현재적이다"고 썼다. 여행 가방 속에 이 책을 넣었다면 생각한 것보다 한 권 정도 더 넣는 것이 좋겠다. 책을 더 읽고 싶는데 책이 없어 속상해 하는 것보다는 가방이 조금 더 무거운 게 낫기 때문이다.

● 추운 나라에서 돌아온 스파이

존 르카레 저, 김석희 역, 열린책들

미스터리, 스릴러, 추리, 첩보소설을 좋아하지 않는 까닭은 선입견 때문인지도 모른다. 작가의 오만함 혹은 능력부재가 갖고 오는 내용 전개에 어이없음과 당혹감, 마치 투명 유리창 너머로 누군가 서 있는 게 뻔히 보이는데 작가 혼자만 안 보인다고 우기는 경우의 당황스러움, 하지만 이 책은 다행스럽게도 이전의 그것과 달랐다. 첩보소설을 문학적 경지까지 끌어올렸다는 소리를 듣는 작가 존 르카레는 독자가 작품 속에 들어와 숨을 쉬고 방향을 살펴볼 수 있는 긴장과 자유를 준다. 치밀한 묘사와 감정의 적절한 조절, 예상의 범위에서 앞서거나 뒤서거나 하는 전개와 속도감은 이 책을 읽는 즐거움이다. 동서 냉전 상황이 극에 달한 1960년대의 독일 베를린을 무대로 벌어지는 첩보소설로, 이언 플레밍의 제임스 본드 같은 액션 히어로와는 정반대의 위치에 있는 소설이라 하겠다.

● 콜레라 시대의 사랑

가브리엘 가르시아 마르케스 저, 송병선 역, 민음사

이 책을 처음 접했을 때의 나는 걸음이 빨랐고 호흡은 짧고 거칠었다. 얼른 뛰어가 무언가를 잡으려고 애썼고 손에는 놀리모컨을 쥐고 있었다. 그때의 내가 읽기에 이 책은 너무 지루했다. '무언가를 기다려 천천히 음미한다'는 것을 이해 못했던 시절이었다. 플로렌티노의 51년 9개월과 4일을 기다려온 사랑 고백은 웃기기까지 했다. 이 책을 두 번째로 접했을 때의 나는 백수였고 공원에 누워 책을 읽으며 백수 기념으로 술을 사주겠다는 여자친구를 기다리고 있었다. 공원은 평화로웠고 햇살은 여자친구의 실랑실랑 흔들리는 원피스처럼 보드라웠다. 나는 아주 천천히, 마치 내가 얼마나 천천히 책을 읽을 수 있는지 실험이라도 하는 것처럼 책을 읽었다. 감상적인 문화적 장치를 느끼려 했고 작가의 목소리에 귀를 기울였다.

〈콜레라 시대의 사랑〉은 남미를 대표하는 작가 가르시아 마르케스가 노벨문학상을 수상 후 처음으로 발표한 소설로 19세기 말 콜롬비아 카리브해의 어느 마을을 배경으로 세월의 흐름과 죽음, 질병을 뛰어넘는 한 여자와 두 남자 간의 운명적인 사랑이 식민 시대에서 근대 사회로 넘어가는 라틴 아메리카를 배경으로 담겨져 있다.

서울특별시 나눔진료봉사단은 의료 취약계층의 질병 예방과 치료를 위해 최소한의 건강안정망을 제공하고 있습니다. 나눔진료봉사단의 지속적인 활동은 의료 불평등을 해소하고 의료 취약계층의 질병으로 인한 빈곤을 방지하며, 더 나아가 공공병원으로서 서울의료원의 기틀을 다지는 데 큰 기여를 하고 있습니다.

더불어 사는 삶, 함께 걸어요

서울특별시
나눔진료봉사단



서울역 광장 진료

매월 마지막 주 수요일은 서울역 광장에서 의료취약계층을 위한 서울특별시 나눔진료봉사단의 무료진료가 있는 날입니다. 의료취약계층에게 직접 찾아가서 전문적인 의료서비스를 제공함으로써 효과적이고 지속적으로 질병을 관리할 수 있도록 도움을 주고 있습니다. 환자의 진료 기록을 차트화하여 지속적인 건강관리를 할 수 있게 하고, 전문적인 진료가 필요하다고 판단되는 환자는 진료의뢰서를 발급하여 서울의료원이나 접근성이 용이한 근처 시립병원으로 2차 연계를 해주고 있습니다.

일자	장소	총 인원	실 인원
1월 27일	서울역 광장	622명	632명
2월 26일		632명	654명
3월 26일		569명	587명

동절기 노숙인 긴급의료지원

건강과 안전의 사각지대에 있는 노숙인의 건강한 겨울나기를 위해 서울특별시 나눔진료봉사단 연합 9개 병원은 서울역 응급 구호방에서 찾아가는 의료서비스를 다음과 같이 진행했습니다.

일자	참여 의료진 세부내역	총 진료 인원
1월 6일	서남병원: 외과의사 1명, 간호사 1명	35명
1월 13일	은평병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	50명
1월 20일	어린이병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	60명
1월 27일	서울의료원: 외과의사 1명, 간호사 1명	46명
2월 3일	보라매병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	61명
2월 10일	동부병원: 외과의사 1명, 간호사 1명	45명
2월 17일	북부병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	63명
2월 24일	서북병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	49명
3월 3일	서남병원: 내과의사 1명, 간호사 1명	47명

의료취약계층 건강교육

2014년 새 사업의 일환으로 노숙인 등 주거 취약계층을 대상으로 매월 1회 서울시 나눔진료봉사단 연합 9개 병원은 건강 교육을 실시할 계획이며, 지난 3월부터 첫 교육을 실시했습니다. 현재 영등포 권역 센터인 서울시립영등포보현의집에서 진행 중이며 향후 관할 지역과 횟수를 늘려 갈 예정입니다.

일자	참여 병원	교육주제	교육강사
3월 19일	보라매병원	성인병 관리 '내 몸을 건강하게 하는 식사'	영양실장 김원경
4월 18일	은평병원	정신 질환 '알콜, 불면증'	전문의 이상민
5월 21일	북부병원	성인병 관리 '저염식이'	신장내과 전문의 정훈
6월 18일	동부병원	성인병 관리	미정
7월 23일	장애인치과 병원	치아건강 관리	미정
8월 20일	서남병원	여름철 건강 관리 (식중독 등)	미정
9월 17일	서북병원	결핵 관리	미정
10월 15일	서울의료원	성인병 관리	미정
11월 19일	보라매병원	겨울철 호흡기질환 관리	미정

2014 나눔진료봉사단 혈액 특화검진(종양 표지자 2종) 실적

일자	장소	총 검진인원
4월 3일	동대문 상담센터(종로구 창신동)	79명
4월 8일	남대문 지역상담센터(중구 세종대로길)	77명
4월 17일	영등포 광야교회(영등포구 영등포동)	109명

여름감상법

'한여름 밤의 꿈'이란 셰익스피어의 희곡이 있듯이 여름은 마법과도 같은 계절입니다. 짙은 초록의 잎사귀, 푸르른 바다, 시원한 여름밤이 여름의 낭만을 더합니다. 그러나 어떤 이는 여름만큼 사람을 쉽게 지치게 하는 계절은 없다고 합니다. 누군가에게 여름은 추위 걱정을 잊게 하는 수월한 나날이기도 하고, 누군가에게 여름은 유독 외로운 계절이기도 합니다. 지금 여러분은 어떤 여름을 보내고 계신가요?

편집인 최지향

왕진가방을 집에서 받아 보자

왕진가방을 집이나 회사로 받아보기 원하시는 분은 편집실로 주소를 알려주세요. 무료로 배달해 드립니다. 주소가 변경되신 분도 연락주시기 바랍니다.

원고를 기다립니다

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

제출처: <왕진가방> 편집실: Tel. 02-2276-7131~3 E-mail: jsjpr@naver.com

편집위원

편집인 최지향(홍보팀 02-2276-7131)

편집주관 지승준(홍보팀 02-2276-7132)

편집위원 조동희(외과 02-2276-8675)
배진영(기획경영팀 02-2276-7046)
장미진(의학연구소 02-2276-7433)
김소연(간호부 02-2276-8002)
남진희(영상의학과 02-2276-7251)

객원위원 서울특별시 북부병원 주영래(건강증진팀 02-2036-0234)
서울특별시 동부병원 곽희준(공공의료팀 02-920-9204)



왕진가방 우체통



‘박원순 서울시장, 서울의료원 환자안심병원’ 격려 방문

박원순 서울시장은 지난 7월 17일(목) 서울의료원 환자안심병원을 방문해 현장 간호사와 병원 관계자를 격려했다. 박 시장은 보호자 없는 환자안심병원을 직접 돌아보며 병상에 누운 환자들을 위로하고 가족 이상의 헌신적인 돌봄을 실천하고 있는 간호사의 모습에 따뜻한 말과 손을 건네며 고마움을 표현했다.

자리를 옮겨 시작된 의료진과의 간담회에서는 김민기 서울의료원장을 비롯한 30여 명의 관계자가 참석한 가운데 ‘대한민국 최초, 최고의 정책인 환자안심병원’을 운영하며 겪고 있는 현장의 소리를 청취하는 시간을 가졌다.

이 자리에서 간호사들은 “상대적으로 높은 노동 강도와는 달리 낮은 임금과 복리후생 등 처우개선에 관심을 가져달라”고 말했고 박 시장도 “환자안심병원이 잘 운영되는 것이 모두 여러분의 희생 덕분”이라며 “임금 등 처우 개선에 대한 방법을 검토하겠다.”고 전했다. 이 외에도 박 시장은 “훌륭하게 공공의료기관의 역할을 다하고 있는 서울의료원이 경영에 문제가 있는 지방병원을 인수해 의료수준을 높이고, 의료기능이 취약한 제3세계 의료지원에도 기여할 수 있는 방법을 모색해 줄 것”을 주문했다.



서울의료원, 해외 의료봉사를 통한 선진 의료기술 전수

서울의료원(원장 김민기)은 지난 7월 13일부터 21일까지 총 7박 9일 간의 해외 의료봉사 일정을 성공적으로 마치고 복귀했다. 이번 해외 봉사는 올해로 3년째를 맞이하는 개도국 보건의료 교류지원사업으로, 본원 의료진 7명, 서울시립대 봉사단원 31명 등 총 40여 명으로 구성됐다. 해외 의료봉사는 선진 의료기술 전수와 교육봉사활동, 문화교류사업 등 서울시의 의료와 교육을 대표하는 양 기관이 공동으로 주관한 뜻 깊은 행사이다.

서울특별시와 서울의료원, 보라매후원회는 앞으로도 규모를 확대하여 해외 의료취약계층에 대한 지원에 앞장설 예정이다. 서울의료원 김민기 의료원장은 “이번 해외 의료봉사를 통하여 대표 공공병원으로서의 사명을 다함과 동시에 현지민에 대한 선진 의료기술 전수는 물론 현지 의료진의 초청 연수까지 진행하여 해외 의료봉사의 올바른 모델을 제시하고자 한다”고 전했다.

한편 서울의료원은 2012년, 2013년에 이어 키르기스스탄 제1시립병원을 찾아 진료, 검사, 수술 등 진료 전 과정을 소화하며 선진 의료 시스템을 체득하게 했으며 지난해 초청 연수 대상이었던 현지 의료인에 대한 재교육을 시행했다. 또한 올해는 키르기스스탄 국립병원도 의료봉사 일정에 포함하여 보다 많은 현지 의료인이 선진 의료기술을 접하는 기회를 제공했다.

Hot & New



정신건강의학과 2년 연속 최우수 의료기관 1등급 선정

서울의료원은 건강보험심사평가원에서 실시한 ‘2013년 의료급여 정신건강의학과 적정성 평가’에서 지난 2012년에 이어 2년 연속 최우수 등급인 1등급 의료기관으로 선정됐다.

이번 적정성 평가는 환자들의 독립적인 사생활 공간 확보, 위생시설, 지역사회 연계 및 복귀 유도를 위한 적절한 의료서비스 제공 여부 등을 중심으로 실시되고 있으며 이번 평가는 지난해 4~6월 중 의료급여 입원진료비를 청구한 정신의료기관을 대상으로 이뤄졌다. 심평원은 이번 평가대상인 전국 461개 기관을 대상으로 △구조 영역(시설, 인력) △진료과정 영역(약물, 정신요법, 재활치료) △결과 영역(입원일 수, 재입원율, 외래 방문율) △모니터링 영역(입원유형, 외박실시율, 재입원율, 지역사회연계, 환자 경험) 등 4개 부문으로 나눠 개별 항목에 대한 평가 후 결과를 종합해 1~5등급으로 구분하고 있다. 한편 2013년 평가에서는 전국 14개 의료기관이 1등급을 획득했고 이 중 서울소재 종합병원은 서울의료원을 포함한 단 2곳이 선정됐다.



서울의료원 · 서울시 보건환경연구원 건강한 서울 위해 손잡아

서울의료원(원장 김민기)과 서울시보건환경 연구원(원장 정권)은 지난 6월 9일(월) 본원 대회의실에서 ‘건강하고 안전한 서울’을 만들기 위해 보건환경, 공공의료분야의 정책분석과 임상연구 등을 공동 추진하고자 ‘상호 협력 협약 체결식’을 가졌다.

양 기관은 앞으로 감염병 연구, 건강 취약 계층 보호를 위한 방안, 유해지표물질 조사 연구 등 시민 건강과 관련한 시책 연구를 공동으로 실시하고 전문가 간 만남과 학술정보 교류도 활성화하기로 합의했다. 첫 공동연구 과제는 ‘서울시 학교 내 환경성 질환 유발요인 연구’와 ‘GIS(Geographic Information System, 지리정보체계)를 이용한 환경성 질환과 환경요인과의 상관성 분석연구’를 진행한다.

정권 서울시보건환경연구원장은 “사람과 환경은 상호작용하는 관계이므로 사람과 환경을 다루는 서울시 산하 대표기관의 융합은 시민의 건강증진에 도움이 될 것”이라고 말했다. 또한 김민기 서울의료원장은 “의료 현장에서 확보할 수 있는 풍부한 임상 결과와 조사연구를 통하여 시민 모두가 건강한 삶을 누릴 수 있도록 상호 기관의 협력을 강화해 나갈 것”이라고 전했다.



서울의료원과 서울시향이 함께한 우리동네 음악회

서울의료원 홍보팀(팀장 최지향)은 지난 5월 29일(목) 오후 12시, 원내 1층 로비에서 서울시립교향악단이 주관하는 ‘우리동네 음악회’를 개최했다. 서울시립교향악단 ‘우리동네 음악회’는 공연장으로 찾아오기 힘든 문화소외계층을 위해 서울시립교향악단의 단원들이 직접 찾아가는 음악회이다. 70년 가까운 역사를 지닌 서울시향은 2005년 재단법인으로 독립 후, 세계적인 지휘자 정명훈 예술감독의 리더십 아래 폭넓은 레퍼토리를 탁월한 해석으로 선보이며 음악적 발전을 거듭해오고 있다. 음악회는 모차르트의 아이네 클라이네나흐트 무지크 1악장을 시작으로 바흐의 시칠리아노, 엘가의 사랑의 인사 등 총 11곡이 연주되었고, 지역주민과 환우 등 약 200여 명으로부터 큰 호응을 받았다.



2014년 인증평가 체계 유지를 위한 자체 평가 실시

서울의료원은 지난 6월 23일에서 27일까지 인증평가 체계를 유지하기 위해 자체 평가를 실시하였다. 보건복지부의 인증평가 1년차 시점을 맞이하여 시행된 이번 평가는 환자의 안전과 양질의 서비스를 제공하는데 필요한 표준화된 의료시스템을 정착시켜 의료서비스의 질 향상을 목적으로 실시됐다. 진료부, 간호부, 진단검사의학과, 영상의학과, 병리과 등 총 9개 부서의 전 직원을 대상으로 실시된 이번 평가는 시험과 현장확인으로 진행되었다. 직종별로 분류되어 실시된 시험은 직원의 인증평가를 위해 수립된 지침의 숙지 정도와 프로세스에 대한 이해도를 다루었다. 현장확인인 항목 별 점검 팀을 구성하여 안전보장, 지속적인 질 향상 활동, 환자의 권리, 감염관리 등에 대하여 세부적인 조사를 실시했다.



서울의료원, ‘2014 급성기뇌졸중 적정성 평가’ 1등급 획득

서울의료원(원장 김민기)은 건강보험심사평가원에서 실시한 ‘2014년 급성기 뇌졸중 적정성 평가’에서 1등급 최우수 의료기관으로 선정됐다. 서울의료원은 전체 평균 90.56점을 훨씬 상회하는 99.75점을 획득하여 매우 우수한 평가를 받았다. 더욱이 총 10개의 평가 지표 중 본원은 금연교육, 뇌영상 검사, 조기 재활, 지질 검사, 정맥내 혈전용해제 투여, 항혈전제 투여, 항혈전제 퇴원처방, 항응고제 퇴원 처방 등 총 8개 지표에서 만점을 획득했다. 치료대응력을 나타내는 전문 인력 구성여부 지표에서도 최고 등급인 A등급을 받아 어떤 특정 부문이 아닌 전 분야에서 최우수 기관으로 인증 받는 계기가 됐다.



소년소녀가장에게 희망을 ‘서울의료원 간호사’ 퀸 가족 마라톤 대회 참여

지난 5월 31일(토) 상암 월드컵공원 평화잔디광장에서 열린 2014 ‘제9회 퀸 가족 마라톤 대회’에 서울의료원 간호사들이 참가했다. 퀸 가족 마라톤 대회는 소년소녀가장을 돕는다는 취지하에 2006년부터 매년 1회씩 개최되고 있으며, 이번 대회는 스포츠 서울의 후원과 삼성전자의 협찬으로 진행됐다. 서울시 간호사회 회장을 맡고 있는 이인덕 간호부장을 포함한 총 27명의 서울의료원 간호사 외 서울시 간호사 300여 명이 뜻깊은 행사에 참여하고 즐거운 하루를 보냈다. 이인덕 간호부장은 “마라톤 코스를 완주하기에 부족함이 없는 날씨였고, 소년소녀가장에게 조금이나마 보탬이 되어 기쁘다”고 전했다. 퀸 가족 마라톤 대회의 참가비는 1인당 삼만 원이며, 참가비는 전액 소년소녀가장들을 돕기 위해 쓰인다.



무인민원발급기 운영시작!

서울의료원은 지난 6월 1일부터 환자와 지역주민의 편의를 위해 시간과 장소의 제약 없이 각종 증명명 발급이 가능한 무인민원발급기를 설치, 운영을 시작했다. 이번에 설치된 무인민원발급기는 터치스크린의 높이를 낮추고 수평으로 설치해 휠체어를 이용하는 장애인도 쉽게 이용할 수 있도록 배려했다. 무인민원발급기는 신분증 없이 지문 확인만으로 이용이 가능하고 주민등록표 등·초본, 수급자증명서, 장애인증명서, 건설기계등록원부 등 가족관계등록부를 제외한 총 56종의 민원서류 발급이 가능하다. 고객지원팀 황선호 사무관리사는 “중랑구 최초로 타 기관에 설치된 무인민원발급기로, 향후 많은 고객분들이 이용할 수 있도록 적극적인 홍보를 통해 고객서비스 만족에 한 발다가서는 서울의료원이 되도록 노력하겠다”고 말했다.



2014년 의학연구소 워크샵 개최

서울의료원 의학연구소(센터장 김석연)는 ‘의학연구소 홍보주간’을 맞이하여 지난 5월28일(수) 본원 5층 세미나실에서 워크샵을 실시하였다. 의학연구소 워크샵은 서울의료원의 연구활성화와 연구를 하고자 하는 임직원의 역량강화를 목적으로 개최되었다. 워크샵은 의학연구소에 대한 설명과 ‘IRB(Institutional Review Board 의학생명윤리위원회) 기본교육’이라는 주제와 ‘연구계획서 작성법(논문작성법 포함)’이라는 주제로 특강이 진행되었고, 연구과제 공모를 설명하는 시간을 가졌다. 5월 26일부터 진행된 연구과제 공모는 6월 13일에 마감이 되었고, 총 41개 연구과제가 선정되었다.



눈이 즐거운 산행, 아차산에서 용마산까지

지난 6월 21일(토) 서울의료원 삼성회는 서울시 광진구 중곡동에 위치한 아차산으로 산행을 떠났다. 삼성회는 서울의료원이 삼성동에 자리 잡고 있을 때 창설된 친목 단체로, 진료부를 제외한 부서의 팀장급 이상 인원들로 이루어져 있다. 이날 산행은 아차산역에서 출발하여 낙타고개, 해맞이 광장을 거쳐 아차산 정상상을 지나 용마산으로 이어지는 코스로, 양순재 의무부원장이 동참하였다. 산행 뒤풀이 자리에는 김민기 의료원장이 참석하여 회원들과 즐거운 한때를 보냈으며 임원과 직원의 단합과 소통의 장이 되었다. 삼성회 회장직을 맡은 영상의학과의 홍문기 운영팀장은 “좋은 날씨에도 많은 회원분과 두 임원분이 함께해주어 즐거운 산행이 되었다”며 산행 소감을 전했다.



금천외국인 근로자센터 찾아 ‘외국인노동자 무료진료’

서울의료원은 의료소외계층인 외국인 노동자의 건강증진에 기여하고자 지난 7월 17일(목) 금천외국인(금천구 가산동 소재) 근로자센터에서 무료진료를 실시했다. 이번 무료진료에는 의사, 간호사, 임상병리사 등 총 20여 명의 의료진과 최첨단 이동검진차량이 동원돼 진료와 검사 등 원스톱 의료서비스를 시행, 보다 많은 외국인 노동자에게 편리하고 쾌적한 진료환경을 제공했다. 이번 무료진료에는 외국인 노동자 100여 명을 대상으로 치과검진, 혈액검사, 흉부 X-ray 촬영 등이 제공되었고 해당 검사의 판독 후 이상자를 대상으로 2차 의료연계가 지원될 예정이다.



2014 서울시병원간호사회 순회학술강연 ‘간호사의 자기돌봄’

간호부(부장 이인덕)는 지난 7월 21일(월) ‘2014 서울시병원간호사회 순회학술강연’을 본원 대강당에서 개최했다. 이날 강연은 서울의료원을 비롯한 삼성의료원, 서울성모병원, 원자력병원 등 15개 의료기관, 총 300여 명의 간호사들이 참석하여 큰 관심을 받았다. 진행은 서울의료원 이진자 병동간호팀장이 맡았으며 초빙강사는 연세대학교 신학대학 교수이자 한국영성심리연구원장을 역임하고 있는 오원웅 교수가 강연, ‘간호사의 자기돌봄’이라는 주제로 3시간 넘는 시간동안 열띤 강의를 진행했다. 현장에서 만난 김소영 간호사(35·노원구)는 “환자들을 돌보느라 정작 자신은 돌보지 못했다”며 “참여한 간호사들이 이번 강의를 통해 자기 위안과 힐링을 할 수 있었던 뜻 깊은 시간이 됐다”고 말했다.



환경건강연구실 김규상 연구팀 ‘근로환경조사 논문경진대회 우수상’ 수상

서울의료원 환경건강연구실(실장 김규상) 김규상, 김채봉팀은 지난 7월 9일(수) 삼성동 코엑스에서 열린 제47회 산업안전 보건 강조주간 행사에서 근로환경조사 논문경진부문 우수상을 수상했다. ‘우리나라 사무직 근로자의 직업관련 특성과 고혈압과의 관련성’을 주제의 논문을 발표한 서울의료원 연구팀은 “이번 결과를 통해 사무직 건강관리에 대한 중요성을 인식하고 근로자의 건강상태에 맞는 근무환경 조성이 중요하다”고 언급했다. 한편 이날 논문경진대회는 1차 서류심사와 2차 발표심사 등의 엄격한 평가를 통해 최우수상 1편, 우수상 3편 등 총 4편의 우수 논문을 확정했다.

환자의 마음까지 듣겠습니다!



서울의료원을 찾아주신 여러분의
작은 불편사항 하나까지
귀 기울여 듣고 개선해 나가겠습니다.



여러분의 건강을 책임지는 스마트한 방법

단 한 번의 촬영으로 전신 암을 진단하는 PET-CT

PET-CT(양전자 단층 촬영기)란 몸 속에 숨어있는
암을 정확하게 진단하는 첨단 의료기기입니다.

5mm 크기의 미세 암세포 조기발견 및 전이 여부 평가
치매, 간질 등 뇌혈관 질환 진단
암 수술 후 재발 유무 판정



천만 서울시민의 건강주치의, 서울특별시 서울의료원



지하철

- **6호선 봉화산역** 2번출구에서 도보 8분
3번출구에서 버스승차(2012, 2234, 1122)
- **7호선 중화역** 중화역 3번출구 횡단보도 건너 버스승차(1122, 2223)

버스

- 신내9단지 서울의료원 정류장
(240, 241A, 241B, 1122, 2012, 2113, 2223, 2234)
- 삼성동에서 오실 때는 삼성역(한국전력공사)에서 버스(146)
영동대교북단에서 버스(240)환승

승용차

- 강남방면: 영동대교-동부간선도로-신내길-신내동방면-서울의료원
- 강북방면: 동1로에서 태릉입구역-신내동방면-서울의료원
- 강서방면: 성산대교-북부간선도로-태릉-신내C-서울의료원
- 강동방면: 올림픽대로-강일C-구리IC-신내C-서울의료원

진료시간

- **상담 시간** 평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30
- **상담 방법** 전화예약 후 진료당일 예약시간 10분 전까지
원무과에 접수 후 진료
- **오전 진료** 09:00~12:30
- **중식 시간** 12:30~13:30
- **오후 진료** 13:30~17:30
- **토요일** 09:00~12:30



콜센터(예약전화): 02)2276-7000



셔틀버스

강남분원 노선안내

강남분원-수서경찰서-일원1동-수서역-신내동 본원

승하차장 수서경찰서 석탑플라자 앞
일원1동 주민센터 건너편
수서역 1-1번 출구(학여울 방향 20M)

중랑구 노선안내

서울의료원-상봉역-중화역-봉화산역-서울의료원-
북부병원-서울의료원

승하차장 상봉역 1번 출구 / 중화역 1번 출구
봉화산역 3번 출구 / 북부병원 정문 앞



서울시 중랑구 신내로 156 www.seoulmc.or.kr