



입원, 수술, 퇴원을 당일애, 환자 만족도는 최고로!! 당일수술센터 (Day Surgery Center) 개소

환자에게 신속하고 편의성 높은 의료서비스로 환자 부담 최소화



고려대 안산병원(원장 이상우)은 환자들의 불편을 최소화하면서 빠르고 신속한 수술이 가능한 당일수술센터(Day Surgery Center)를 개소하고 본격적인 운영에 들어갔다. 당일수술센터(Day Surgery Center)는 입원, 수술, 퇴원이 하루에 끝나는 수술 전용 입원 센터로 수술에 필요한 모든 검사를 사전에 마친 환자들이 수술 당일 입원해 바로 수술을 받고 안정을 취한 후 오후에 바로 퇴원할 수 있는 센터다.

특히 바로 회복이 가능한 수술을 실시하는 당일수술센터의 오픈을 통해 환자들에게 당일 입원, 수술, 퇴원을 실시함으로써 빠르고 신속한 의료서비스를 제공하는 것은 물론 시간상 제약이 있는 환자들에게 큰 만족을 안겨줄 예정이다. 또 총 9명 상으로 운영되는 당일수술센터는 현재 병원 내 병실 부족 현상을 어느정도 해소해 줌으로써 환자들의 만족도까지 높일 것으로 예상된다.

마취통증의학과 김운영 교수는 “당일수술센터의 운영으로 환자들에게 입원에 대한 부담을 줄여주고 자신의 생활 패턴을 최대한 유지할 수 있을 것”이라고 강조하고 “환자들에게 불편을 최소화하는 방향으로 운영 계획을 세워 운영할 예정”이라며 앞으로의 계획을 밝혔다. 당일수술센터를 운영함으로써 환자들의 부담 역시 최소화할 것으로 보인다. 특히 간단한 수술의 경우 익숙하지 않은 병실에서 받는 스트레스가 확연히 줄어들고, 바로 집으로 돌아갈 수 있어 환자의 불편함을 최소화한다.

의료비가 절감되는 것 역시 큰 효과다. 박정호 진료부원장은 “짧은 재원 기간이지만 몇일 입원한다는 것은 그만큼 환자들에게 정신적으로나 경제적으로 부담을 지워주는 것”이라고 설명하고 “당일수술센터를 통해 이런 부담을 줄이는 한편 병원의 병상부족문제를 최소화함으로써 대기 시간 역시 줄어들어 만족도가 높아질 것”이라고 말했다. 한편 고려대 안산병원은 당일수술센터 개소와 함께 지속적인 운영개선회의를 개최, 환자에게 편의성 높은 의료서비스를 제공하기 위한 노력을 이어갈 예정이다.

Contents

2p 기획취재
소아뇌수술



3p 현장취재
고대안산-한양대ERICA MOU



3p 극한의현장을찾아서
수술실



5p 음식정보
초계탕



6p 헬스가이드
열사병(Heat Stroke)주의보



6p 여행정보
산사원



언제 어디서나 Mobile 고대병원

스마트폰으로 QR코드를 스캔하면
고대병원 Mobile 사이트를 이용하실 수 있습니다.

고대병원 Mobile 사이트 - <http://m.kumc.or.kr>



고난도의 소아뇌수술, 협진으로 성공률 높인다! 고려대 안산병원 소아뇌수술 팀




◆ 완벽한 협진으로 고난도 수술도 문제없다

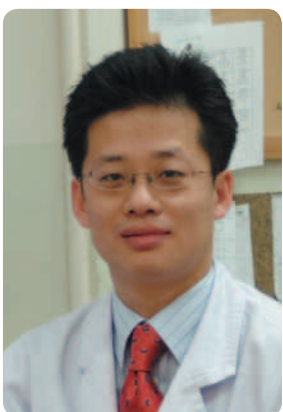
고려대학교 안산병원이 고난도의 소아뇌수술을 성공적으로 마쳐 화제가 되고 있다. 신경외과 김상대, 소아청소년과 최병민, 성형외과 동은상 교수로 이뤄진 소아뇌수술 팀은 아놀드 키아리 증후군이라는 선천성 뇌기형을 가지고 태어난 조현준(3)군의 7차례에 걸친 고난도의 뇌수술을 성공적으로 마쳤다. 아놀드 키아리 증후군은 희귀 질환으로, 소뇌의 일부분이 척추강으로 돌출되어 뇌와 척수가 만나는 곳에서 이상을 일으킨다. 이 때문에 뇌로 들어 가야 할 척수액의 흐름에 장애가 발생해 척수와 뇌 사이의 공간에 척수액이 쌓이게 되는 등, 생명을 위협하는 합병증이 많이 나타나며 생존율이 높지 않은 위험한 질환이다. 현준이는 수술을 받지 않으면 생명이 위험할 정도로 심각한 상태였고 수술의 난이도도 매우 높아 결과를 장담할 수 없는 상황이었지만 소아뇌수술 팀의 완벽한 협진으로 완치될 수 있었다.

◆ 7번의 고난도의 수술, 한 치의 오차도 없어

현준이의 경우 중증에 해당되어 그 위험이 더 컸다. 뇌를 감싸고 있는 뼈 밖으로 소뇌의 일부분이 돌출되는 뇌류 현상으로 태어난 지 13일 만에 중추신경계 기형 수술을 받은 것을 시작으로, 뇌압을 낮추기 위한 단락술-측로조성술, 뇌내시경술, 혈종제거술 등의 큰 수술을 받았다. 고난도의 수술을 7차례나 하면서 머리의 염증이나 호흡장애 등이 모두 해결됐고, 소뇌가 탈출한 상태인 뇌류와 소뇌가 척추 아래로 처진 기형증상도 모두 해소됐다. 또한 뇌수두증의 치료를 위해 천공술과 단락술 및 모두 성공적으로 이뤄져 현준이가 태어날 때부터 가지고 있었던 신경계 질환은 완전히 치료됐다. 신경외과 김상대 교수는 "예전 같으면 신경계 질환이 있는 경우 포기를 많이 했지만 의학적으로 많은 발달이 있었고 끝까지 이 아이들을 포기하지 않는다면 아무리 심한 선천적 신경질환이 있었다고 해도 좋은 결과를 기대할 수 있다. 약간의 인지 기능이나 지적 장애, 운동기능의 장애는 있을 수도 있겠지만 성인과 달리 좋은 예후를 기대할 수 있다"고 말했다.

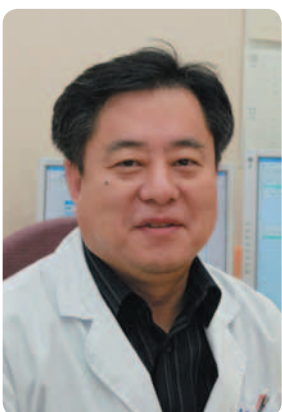
◆ 철저한 수술 전/후 관리로 더욱 안전하게

고려대학교 안산병원 소아뇌수술 팀은 소아청소년과 최병민 교수, 신경외과 김상대 교수와 성형외과 동은상 교수의 협진을 통해 수술 뿐 아니라 수술 전/후에도 완벽하게 관리하고 있다. 소아청소년과 최병민 교수는 "모든 신생아에게 해당되지만, 특히 선천성 질환을 가진 신생아들에게는 주변 환경의 모든 것이 생명을 위협하는 요소가 될 수 있다. 고려대 안산병원 신생아집중치료실에서의 철저한 관리로 그러한 위험요소들을 차단해 아이의 수술과 치료가 원활히 이루어질 수 있다"고 말했다. 또한, 여러 차례에 걸친 수술에 따른 상당한 비용에 치료 진행의 어려움이 있었지만 안산병원 사회사업팀을 통해 치료비를 지원받아 무사히 모든 수술을 마칠 수 있었으며 힘든 뇌수술을 7차례나 하고 뇌질환으로 인한 합병증인 폐렴과 탈장 수술 등을 받으면서 위험한 고비를 수차례 넘긴 현준이는 현재 필요한 모든 수술과 치료를 성공적으로 마친 상태이며, 외래 진료를 통해 주기적으로 예후를 관찰하며 빠르게 건강을 회복하고 있다. 



김상대 교수

-신경외과-
뇌종양, 소아뇌질환(수술)
중증뇌손상



최병민 교수

-소아청소년과-
신생아클리닉
미숙아



동은상 교수

-성형외과-
악안면성형(두개기형)
코성형, 주름성형

안산병원 - 한양대 ERICA 연구협력 위한 MOU 체결


국내 바이오 융합 연구의 메카로 도약한다



고려대 안산병원(원장 이상우)과 한양대학교 ERICA 캠퍼스(부총장 노시태)가 바이오 융합 연구를 위해 뭉쳤다. 양 기관은 지난 7월 12일(목) 한양대학교 ERICA 캠퍼스 부총장실에서 의학과 생명공학, 약학 등 바이오 융합연구 교류 협력 강화를 위한 협약을 체결하고 기념식을 진행했다.

미래의 바이오테크놀로지 산업 연구를 선도하기 위한 이번 연구협력 협약은 의학을 기반으로 한 연구뿐만 아니라 의료기기, 생명공학, 약학, 전자공학 등 다양한 분야의 협력 연구를 광범위하게 지원할 계획이며, 이를 통해 지역 바이오 연구 클러스터의 새로운 기반을 다질 것으로 기대된다. 특히 안산의 의료와 교육을 대표하는 두 기관이 바이오 융합 연구를 공동으로 진행함으로써 미래 산업을 선도할 바이오산업 연구에 있어 국내 최고의 성과를 통해 선도적 입지를 구축할 것으로 기대를 모으고 있다.

한편, 이날 연구협력 협약식에는 고려대 안산병원 이상우 병원장을 비롯해 박정호 부원장, 송태진 의과학연구소장, 박종용 정형외과장 등을 비롯한 안산병원 주요인사와 한양대학교 ERICA 캠퍼스 노시태 부총장, 신동혁 공학대학장, 안일신 과학기술대학장, 김우승 산학기획처장 등 많은 관계자들이 참석했다.

협약식에 참석한 이상우 병원장은 “각 분야에서 최고이신 교수님들께서 바이오 융합 연구가 원활하게 이루어 질 수 있도록 적극적인 지원을 이어가자는 것이 이번 협약의 목적”이라고 강조하고 “앞으로 이런 교류 협력을 통해 미래를 바꿀 새로운 결실이 맺어지길 기원한다”며 기대를 표했다. 노시태 부총장 역시 “한양대 ERICA 캠퍼스와 고대병원은 30년 동안 지역 사회에 큰 역할을 한 대표 기관”이라며 “앞으로도 바이오 융합 연구에 있어 훌륭한 교수님들의 뜻을 모아 국제적 성과를 기대한다”며 연구협력 협약의 체결을 자축했다. 

침묵과 긴장이 흐르는 긴박한 전쟁터 수술실, 위급한 순간 많지만 사명감과 책임감으로

수술실 21년차 베테랑 최린나 간호사



뿅~뿅~뿅~ pulse 소리와 함께 상상되는 침묵과 긴장이 흐르는 방 수술실. 최린나 간호사는 올해로 경력 21년차 베테랑 간호사이며, 신규간호사로 수술실에 처음 발령받은 후 한 번도 수술실을 떠난 적 없는 터줏대감이다.



수술실의 아침은 한마디로 긴장의 시작이다. 수술실 각방을 점검하고, 그날 스케줄을 체크하며, 인계사항은 메일을 이용한다. 이중 무엇보다 중요한 일이 물품을 세는 일이다. 필요한 수술도구와 재료 등이 충분히 갖추어 있는지도 중요하지만 몇 개가 있었는지를 정확하게 파악해두어야 한다. 만약 물품의 수

자가 맞지 않는다면 그야말로 비상이다. 쓰레기통은 물론이고 빨래나 소각장등 의심이 가는 모든 곳을 뒤져서라도 반드시 찾아야 한다.

“어느 날 준비단계에서 철사줄 같은 게 하나가 안 보이는 거예요. 하루 종일 찾다가 못 찾았는데 그날 마침 회식이 있어서 회식마치고 다시 병원에 와서 결국은 찾았던 적이 있어요. 모두들 힘들다기 보다는 찾았다는 기쁨이 더 앞서던 것 같아요. 못 찾는 다거나 찾는 것을 포기하는 것은 없어요. 반드시 찾아야 해요.” 이것을 목숨과도 같다고 말하는 최린나 간호사의 말이다.


수술실간호사는 종종 벌어지는 긴박한 상황에 단련되어 있어야 한다. “위급한 순간이 많죠. 외과적 수술의 경우 대동맥이 열려서 피가 천정까지 솟구치는 경우도 있고요. 특히 장기

이식 수술 같은 경우에 피는 사방에서 나고 혈압은 떨어지고 출혈을 막으려는 선생님, 또 나오는 만큼 넣어 줘야하는 선생님, 정말 피를 들고 뛰는 거예요.”

긴박한 상황에서 각자의 역할을 다하기 위한 노력들로 수술실은 흡사 전쟁터와 닮았다. “누구나 피를 보면 흥분하는 경향이 있는 것 같아요. 그러다보면 점점 목소리가 커지다가 서로 막 큰소리를 하게 되는 거죠” 이럴 때 더욱 냉정을 찾고 실수가 없도록 후배간호사들을 다독이는 것도 선배 간호사의 몫이라고 강조한다.

피 못지않게 익숙해져야 하는 게 배설물이다. “장폐색증인 경우 장이 부풀어 있어 막혀있는 배설물을 제거해줘야 하기 때문에 ‘푼다’ 라는 표현을 쓰기도 해요. 이런 수술을 하고나면 옷이나 신발에 튀는 것은 물론이고, 방안에 다 냄새가 다배기 때문에 힘들기도 하지만 다 일인걸요.”

최린나 간호사에게도 어려웠던 신입시절이 있었다. 처음에는 무슨 말인지 알아듣지도 못하고 있는데, 옆에서 흘러들은 선배가 척척 찾아내는 모습이 정말 신기 했었다. 어떤 때는 꿈에서도 일을 했다고 한다. “밤새 수술하는 꿈을 꾸기도 했어요. 뭔가 기계를 달라고 하는데 없거나 순환간호사가 주지 않아 당황하던 꿈이었어요. 지금은 연차가 되다보니 슬쩍 방문 앞을 스쳐도 금방 분위기나 상황이 훤히 머릿속에 그려져요.” 이렇듯 어려움을 극복하고 지금이 되기까지 긍정적 성격이 가장 큰 도움이 되었다고 한다.

“처음 수술실로 발령 받았을 때는 주위의 걱정이 많았어요. 뱃속을 열어 들여다보고 피 나고 하는데 괜찮겠냐는 거죠. 하지만 일이라고 생각하니 어렵지 않았어요. 어쨌든 이 일이 나한테 꼭 맞는 일이라는 생각이 들어요.” 라고 말하는 최린나 간호사의 밝은 웃음에 ‘천직’이라는 단어가 떠오른다 

글,사진 | 원내기자 고재철(직업환경의학과의사)

수면무호흡 수술, 심혈관질환 위험 낮춘다

심혈관계 질환 위험 높이는 불안정한 심박변이도 개선 입증



고려대 안산병원 이비인후과 최지호, 서울아산병원 이비인후과 정유삼 교수팀이 수면무호흡환자에게 상기도수술을 실시한 결과 수면무호흡 뿐만 아니라 심혈관계 질환의 위험을 높이는 불안정한 심박변이도(Heart Rate Variability, HRV)까지 개선될 수 있다는 결과를 대조군과 비교하여 세계 최초로 입증했다.

심박변이도는 심장박동의 변화정도를 통해 교감신경계와 부교감신경계의 균형정도를 알 수 있는 지표인데, 보통 심한 코골이, 수면무호흡 환자에서는 매일 밤 반복되는 코골이, 무호흡으로 인한 각성현상 때문에 정상인에 비해 교감신경계가 과도하게 항진되어 있는 것으로 알려져 있다. 교감신경계가 과도하게 항진된 상태로 지속되면 심혈관계에 악영향을 미치게 되고 그 결과 고혈압, 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등 심혈관계 합병증의 발생 위험이 증가하게 된다.

이번 연구는 총 36명의 환자를 대상으로 수술 성공군(수술성공기준[무호흡-저호흡지수가 50%이상 감소하고 20미만인 경우에 해당하는 환자 22명)과 대조군(수술성공기준에 해당하지 않은 환자 14명)으로 나누어져 시행되었으며 각 군별로 수술 전후의 심박변이도를 분석한 결과 수술 성공군에서는 수술 전 교감신경계의 과항진된 상태가 수술 후 유의하게 개선된 반면, 대조군에서는 수술 전후 큰 변화가 없는 것으로 나타났다.

연구팀의 정유삼 교수는 “수면무호흡 환자에서 심혈관계 합병증과 연관된 교감신경계의 과도한 항진이 수술적 치료에 의해 호전될 수 있다” 며 이번 연구의 의의에 대해 밝혔고, 최지호 교수는 “수면무호흡 수술로 분명히 심박변이도가 개선될 수 있지만 성공한 경우에만 해당되기 때문에 수술은 전문가와의 상담을 통해 성공 가능성을 고려해 신중하게 결정해야 한다” 고 설명했다. 이번 최지호, 정유삼 교수팀의 공동연구는 “Effect of upper airway surgery on heart rate variability in patients with obstructive sleep apnoea syndrome” 라는 제목으로 유럽수면학회(European Sleep Research Society)의 공식 학회지인 ‘Journal of Sleep Research’ 최신호에 게재되었다. 📖

도움말 | 이비인후과 최지호 교수

문화탐방

사람의 마음을 움직이는 52가지 법칙 **스마트한 생각들**



사람들은 스스로는 논리적이고 합리적인 결정을 내린다고 믿고 있지만 그렇지 않은 경우가 더 많다. 아름다운 판매원에게 현혹되어 계획하지 않았던 물건을 사는가 하면, 권위 있는 전문가의 말을 과신하고 충분히 바로잡을 수 있는 일을 이미 너무 많은 시간과 비용을 투자했다는 이유로 그 만두지 않는다.

사람들은 생각보다 비합리적이다. 무엇을 좋아하는지 명확하지 않고 어제 좋아했던 것을 오늘은 선택하지 않기도 하며 명명백백하게 이익을 보는 선택 앞에서 망설이기도 하고 명명백백하게 손해를 보는 상황에 스스로 빠져들기도 한다.

☞ 당신이라면 어떻게 행동하겠는가?

- A) 식품값만 1000원을 절약할 수 있다면 20분을 걸어 다른 슈퍼마켓에 가겠는가? Yes (걸어간다) / No (그냥 산다)
 B) 145만 원짜리 옷을 144만 원에 살 수 있다면 20분을 걸어 다른 백화점에 가겠는가? Yes (걸어간다) / No (그냥 산다)

첫 번째 질문은 ‘대비 효과’에 관한 것이다. 위의 실험에 의하면 대부분의 사람들은 식품을 살 때는 20분 더 걸었지만 비싼 옷을 살 때는 아무도 걸어가지 않았다. 20분은 어디까지나 같은 20분이고, 1만 원은 어디까지나 같은 1만 원인데도 사람들은 당연하다는 듯 비합리적인 결정을 내렸다. 만약 당신이 8천만 원짜리 고급 차를 산 후 카시트를 주문하기 위해 상점에 갔다고 가정해보자. 판매원은 고급 차에 어울리는 4백만 원짜리 가죽시트를 권할 것이다. 그리고 당신은 십중팔구 수락할 것이다. 8천만 원에 비해 4백만 원은 소소해 보이기 때문이다. 그러나 반대로 8천 원짜리 옷을 사러 소매점에 갔다면 5%라도 할인해주는 곳을 단골로 삼을 것이다.

☞ 다음 중 어떤 선물을 받겠는가?

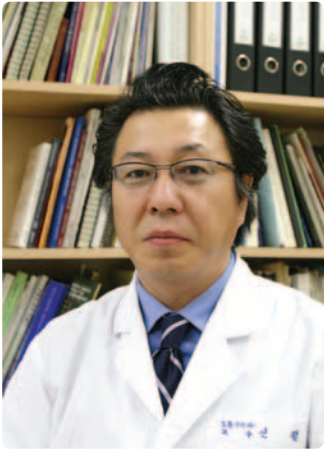
- A) 30일 동안 매일 100만 원씩 선물 받는다.
 B) 30일 동안 1일은 100원, 2일은 200원, 3일은 400원, 4일은 800원…… 이런 방식으로 선물 받는다.

두 번째 질문은 ‘지수의 확장’에 관한 것이다. 이 실험에서는 대부분의 사람들이 A를 선택했다. 그러나 A를 선택하면 30일 후에 얻는 돈은 3천만 원이 전부지만, B를 선택하면 5백억 원 이상의 돈을 얻을 수 있다. 만약 지수의 확장에 대해 직관적으로 이해하지 못하는 게 인간의 보편적인 성향임을 인지하지 못한다면 사람들은 언제나 5백억 대신 3천만 원을 선택하는 어리석은 결정을 내리게 될 것이다. 이 책은 직장, 학교, 집, 인터넷 공간 등 일상 곳곳에서 사람들이 무의식적으로 저지르는 생각의 오류들을 집대성하고 생생한 사례를 바탕으로 흥미롭게 설명하면서, 이를 통해 인생의 결정적 순간에 어리석은 선택을 하지 않도록 돕는 생각의 기술을 알려준다. 📖

글 | 원네기자 한혜영(간호부)

일찍 찾아온 열대야로 잠 못 자는 여름밤 수면 부족, 피로뿐 아니라 만병 일으키는 적신호!

여름철 수면 부족, 소화불량, 고혈압, 우울증 등 만병의 원인
올바른 수면 환경 조성하고 일정한 수면 패턴 유지해야



한여름 밤의 불청객인 열대야 현상이 7월부터 나타나기 시작했다. 열대야는 한밤 최저 기온이 25도를 웃도는 현상으로, 우리나라에서는 고온다습한 북태평양고기압이 발달하였을 때 밤에 복사냉각의 효과가 감소해 나타난다. 특히 도시에는 교외지역에 비해 사람,

건물, 자동차, 공장 등에서 엄청난 인공 열이 발생, 열대야를 더 심화시킨다. 이런 열대야 현상이 나타나면 가장 먼저 불편을 호소하는 것은 바로 수면이다. 극심한 더위로 지친 몸이 충분한 수면을 취해야 하지만 열대야로 인해 오히려 스트레스를 받는 것이다. 만약 이런 현상이 지속되면 수면 부족으로 인한 만성 피로, 주간 졸림증 뿐만 아니라 고혈압, 당뇨, 뇌졸중 등 건강에 적신호가 들어올 수 있어 주의가 필요하다.

◆ 폭염과 열대야, 만성적 수면장애 불러와

폭염과 열대야가 반복되면서 사람들은 정신적, 육체적으로 지친다. 무엇보다 열대야로 인한 가장 큰 문제는 수면부족이다. 더위 때문에 잠을 못 이루는 이유는 중추신경계에서 체온과 수면을 조절하는 시상하부가 더위 때문에 자극을 받고 깨어있는 상태가 이어져 수면을 취하기 어려워지기 때문이다. 만약 반복된 열대야로 수면이 부족하게 되면 일상생활의 리듬이 깨지고 낮 시간의 피로감이 심해지며 작업능률이 떨어지는 것은 물론 짜증, 신경과민, 피로를 유발시킬 뿐만 아니라 잠에

대한 스트레스로 더욱 잠을 이루지 못하는 악순환을 반복, 만성적인 수면장애를 일으킨다. 만성적인 수면장애는 신체적인 면역기능과 자율신경계에 이상을 일으켜 소화기계 질환, 심혈관계 질환, 내분비계 질환 등의 각종 질환을 유발하고 우울증과 불안증 같은 정신 건강도 해칠 수 있다. 즉 열대야로 인한 수면장애와 스트레스가 만병의 근원이 되는 것이다.

◆ 반복되는 열대야, 심혈관계 질환 위험 높인다

만성적인 수면부족현상이 심혈관계 질환을 일으킨다는 것은 치명적인 결과를 가져올 수도 있다. 특히 수면부족이 스트레스로 작용함으로써 혈압을 높이고 면역기능을 저하시켜 심혈관계에 악영향을 주는 것이다. 즉 열대야로 인해 숙면이 지속적으로 방해받을 경우 주간 졸림증과 피로에 시달리는 것은 물론, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중 같은 심혈관계 질환의 위험을 높이는 것이다. 지난 2009년 고려대 안산병원 수면장애센터의 연구에 따르면 수면시간이 5시간 미만인 사람은 6~7시간인 사람보다 고혈압 발병률이 1.5배 높으며, 이로 인해 심근경색, 뇌졸중과 같은 위험한 심혈관계 질환의 발병률도 높이는 것으로 나타났다.

만약 열대야로 인해서 수면주기가 깨지고 열대야 이후에도 지속적으로 정상적인 수면을 이루지 못하는 수면 장애가 나타나면 병원을 찾아 수면다원검사를 받아야 한다. 수면다원검사란 검사장비와 수면시설을 갖추고 환자에게 수면을 취하게 하며 뇌파, 안구운동, 혈압, 코골이, 호흡정도, 수면 동안의 움직임 등을 비디오로 모니터링하여 종합적인 수면의 질과 장애원인을 분석해내는 검사이다. 수면다원검사를 통해 환자가 왜 숙면을 취하지 못하는지 분석이 되면 열대야로 인한 수면 장애의 원인을 밝히고 각 원인별로 수면환경개선

- 열대야를 이기는 9가지 습관 -

- 매일 아침 같은 시각에 일어난다.
- 침실에서는 수면만 취한다.
- 잠자기 전에 미지근한 물에 목욕을 한다.
- 잠자기 2~3시간 전 가벼운 운동을 한다.
- 규칙적으로 생활한다.
- 잠자기 전에는 카페인이나 든 음식을 피해라.
- 잠자리에 들기 전 담배를 피우지 않는다.
- 낮잠도 규칙적으로 자라. 하루 15~20분
- 수면제는 3주 이상 먹지 말고 술과 함께 복용하지 않는다.

이나 약물치료 또는 양압보조기, 레이저 수술 등의 치료를 통해 수면장애를 치료하게 된다.

◆ 올바른 수면환경 유지하고 수면패턴 일정하게

열대야는 환경적 요소로 인한 수면장애를 일으키기 때문에 알맞은 실내 온도를 유지해 수면을 취할 수 있는 좋은 환경을 만들어야 한다. 즉 잠을 자는 방의 온도를 수면에 알맞은 18~23도로 유지시켜주는 것이 좋고, 일정한 조명과 수면을 취할 수 있는 환경을 조성하는 것이 좋다. 특히 TV를 켜놓고 수면에 취하거나 음악을 들으면서 자는 것은 수면을 취하는데 방해가 될 수 있으므로 자제해야 하며, 침대에서는 수면만 취하는 것이 도움이 된다. 또 수면을 취하기 2~3시간 전 가벼운 운동(산책, 줄넘기 등)을 하고 미지근한 물로 샤워를 하면 수면을 취하는데 도움이 된다. 그리고 기존의 수면주기를 유지해야 한다. 보통 수면 시간은 일정한 패턴으로 나타나며, 그 패턴에 따라 수면을 취하게 되는데, 가장 이상적인 수면 패턴, 즉 주기는 저녁 11시 이후부터 아침 7시 전후가 이상적인 수면 주기가 될 수 있다. 늦은 밤까지 활동하거나 늦잠을 자게 되면 수면주기가 무너지고 생체리듬이 깨져 잠을 자는데 방해가 될 수 있다. 📖

도움말 | 수면장애센터 신 철 교수

임금님이 즐겨 먹었던 보양식 초계탕



초계탕은 닭육수를 차게 식혀 식초와 겨자로 간을 한 다음 살코기를 잘게 찢어서 넣고, 오이, 석이, 표고 등 볶은 채소와 달걀고명을 얹어 먹는 전통음식이다. 초계탕은 원래 고려시대 궁중에서 왕이 무더위를 이기려고 즐겨 먹었던 음식이었는데, 이후 민간으로 전해지면서는 평안도 함경도 등지에서 겨울철 보양식으로

즐거먹었으며, 현재는 여름철 보양식으로 알려져 있다. 초계탕은 식초를 뜻하는 '초' 겨자를 뜻하는 평안도 사투리 '계' 에 탕자가 합쳐진 이름으로 살얼음이 동동 뜬 열무 물김치, 고소한 메밀부침과 함께 먹으면 그 맛이 절묘하게 어우러져 더욱 맛있게 먹을 수 있다.

흔히 이열치열이라고 더울 때 뜨거운 삼계탕을 먹지만, 초계탕은 차게 냉장고에서 저온 숙성한 후에 먹는 것으로 열이 있는 닭을 사용해 차게 만들어 음식의 궁합을 잘 맞춘 음식으로 평가 받고 있다. 또한 찬 음식에 식초를 사용한 것은 살균력을 높이고 상큼하고 시원한 맛을 올려주는 효과가 있다. 차게 식힌 닭 육수, 식초와 겨자, 잘게 찢은 닭고기와 신선한 채소, 천연조미료를 이용하여 시원하고 담백한 초계탕만의 독특한 맛을 느낄 수 있으며, 특히 저칼로리 음식인 메밀국수를 함께 말아 먹으면 좋다.

여름철 보양식 하면 누구나 삼계탕을 떠올릴 정도로 닭고기가 보양식으로 많이 이용된다는 것은 다시 설명할 필요가 없을 것이다. 이렇게 몸에 좋은 닭고기를 이용하여 만든 초계탕. 초계탕은 삶은 닭고기를 이용하여 기름기가 적고 칼로리가 낮으며, 신선한 채소를 충분히 섭취할 수 있어 서구화된 식생활에 익숙해진 현대인에게 더욱 좋은 보양식이라 할 수 있다. 장마와 무더위에 지친 요즘 '이열치열' 도 좋지만 시원한 초계탕으로 건강을 지켜보는 것은 어떨까? 📖

글,사진 | 원네기자 송보라(간호부)

열사병(Heat Stroke)주의보, 생명까지 위험

무더운 여름더위, 지속되는 폭염!



여름철 30도를 넘나드는 기온으로 인해 열사병에 대한 위험이 높아지고 있다. 특히 예년과 달리 일찍 찾아온 더위에 무방비로 노출된 어린 아이나 노인, 만성질환자들에게는 생명까지 위협할 수 있다. 열에 의한 손상은 단순한 땀띠부터 열탈진, 열경련, 열사병까지 다양하게 나타날 수 있다. 주로 기온이 높을 때 찾아오는 열사병은 신체가 조절할 수 있는 체온의 방어기전보다 더욱 많은 열을 받게 되면 발생하며, 생리적 방어기능이 소실되면 높은 체온에 의하여 신체 조직이 파괴되어 심하면 사망에 이를 수 있는 무서운 병이다. 특히 도심의 아스팔트, 에어컨 공조기, 차량 등이 내뿜는 열기로 인해 체감 기온은 40도를 넘나들고 있어 취약 계층의 주의가 당부되고 있다.

1. 열사병이란?

인체는 고온 환경에 처했을 때 체내 온도가 급격히 상승됨으로써 야기되는 체내 조직의 손상이나 효소의 변성을 막기 위하여 체온을 일정하게 유지하려고 노력한다. 이때 사람들은 땀을 흘리게 되는데, 이러한 발한작용으로 체내의 열을 70~80%정도 발산하게 된다. 그런데 만약 고온 환경 하에서 과도한 신체활동을 하여 체내 열 생산이 과도하거나 주변의 습도가 높아 이러한 발한작용이 원활히 이루어지지 못하면 체온이 40° C 이상 올라가면서 섬망, 의식상실, 혹은 경련발작과 같은 중추신경계 기능장애를 동반하게 되는데 바로 이런 응급질환을 열사병이라고 한다.

2. 열사병의 분류 및 원인

열사병은 발생될 수 있는 여건에 따라 두 종류로 나뉜다. 첫 번째는 고전적 형태로서 주로

이상고온의 날씨에 폭로된 사람들(주로 노인, 만성 병자나 약물중독자 및 영양 결핍자, 빈자들)에게서 호발하며 과도한 체온상승이 신체활동에서 비롯되지 않는다는 점이다. 두 번째는 활동성 형태로서 주로 군사훈련을 받는 군인, 실외 스포츠나 장거리 마라톤 등을 하는 운동선수들과 같이 고온 환경 하에서 과도한 신체활동을 하는 사람들에게서 잘 생기며 육체적으로 건강하고 활동적인 사람들에게서 호발하는 것이 특징이다.


3. 증상

중추신경계가 특히 열에 의한 손상이 발생하기 쉽다. 의식은 혼수상태, 통증 자극에 무반응, 체온은 40도 이상, 초기 맥박은 빠르고 강하나 시간이 경과하며 약해지고 혈압은 저하증상을 보인다. 실험실 검사에서는 전형적으로 혈액농축, 단백뇨, 현미경적 혈뇨, 간기능 이상 등이 있다.

4. 치료는 어떻게 하나요?

먼저 응급치료로서는 무엇보다 심부 체온을 39° C 이하로 떨어뜨릴 수 있는 모든 방법을 강구해야 한다. 그러나 알코올을 몸에 뿌려 시원하게 하는 것은 오만에 의한 열발생을 초래할 수 있으므로 사용하지 않는 것이 좋다. 주위에서 손쉽게 할 수 있는 방법으로는 우선 환자를 서늘한 곳에 눕히고 호흡을 원활히 할 수 있게 한 뒤 탈의를 시킨 후 환자의 몸에서 미지근한 물은 안개 모양으로 뿌리면서 선풍기를 틀어준다. 더 빠른 방법으로는 환자를 직접 얼음으로 채워진 욕조에 넣는 방법도 있지만 현실적으로 얼음을 구하기 힘들 때에는 위의 방법을 시행하기가 더 간편할 수 있다. 그런 후 빨리 병원 응급실에 연락하여 전문적인 열사병 치료를 받아야만 추후 야기될 수 있는 합병증의 발생을 최소화시킬 수 있다.

5. 예방법은?

고온환경 하에서는 기급적 과도한 신체활동을 피하는 것이 근본적인 예방책이지만 부득이한 경우에는 적절한 수분공급과 충분한 휴식을 전제해야만 한다. 또한 열파지수를 이용하여 신체활동의 정도를 미리 설정한 후 야외활동을 하는 것도 현명한 방법이다. 

도움말 | 응급의학과 조한진 교수


▶ 응급처치 시행법

1. 환자를 서늘하고 그늘진 곳으로 옮긴다.
2. 도움을 요청하고 필요하면 심폐소생술을 시행한다.
3. 의복을 제거하고 젖은 타올이나 시트로 환자를 덮고 바람을 불어준다.(부채, 선풍기)
4. 병원으로 신속히 이송한다.

술과 자연, 그리고 풍류가 흐르는 잠깐의 휴식 경기도 포천 “산사원”

최근 경기도 포천에 위치한 산정호수에 1박을 갔다 오면서 잠깐 시간을 내어 들릴만한 곳은 어디인지 생각해봤다. 검색을 해서 보니 “산사원” 이라는 곳이 나왔다. 소개 글을 읽어 보니 소정의 입장료를 내고 ‘배상면주گا’ 에서 만든 술들을 시음할 수 있는 곳이다. 술을 좋아하지는 않지만 내부에 전통술 박물관과 외부에 산사정원이라는 곳이 있어서 나름 볼거리가 있을 거라 생각해 가보기로 했다.

처음 입구에서 산사정원과 전통술박물관 가는 길에서 어디를 먼저 갈까 하다가 박물관을 먼저 가보기로 했다. 2층 입구에서 호출 벨을 누르면 직원이 문을 열어준다. 2층 유물전시실을 둘러봤다. 다른 박물관과 크게 다르지 않다. 다만 산사원답게 술에 관련된 유물들만 있다. 1층에 내려가면 입장료 계산을 하면 기념품으로 미니어처 술과 시음잔을 하나 준다. 이 시음잔으로 배상면주가에 있는 술을 시음할 수 있다. 시음에는 보지 못한 술도 많이 있으니 다 마셔보고 가장 맛있는 술을 사오도록 하자. 옆에 안주도 함께 제공한다. 보통 이곳에서 시음을 하다 취해서 가는 사람이 많다고 한다.

술도 마시고 바람도 쐬며 산사정원으로 향했다. 입구에서 조금만 가면 400여개의 650리터 증류수항아리가 놓여있는 ‘세월랑’ 이 있었다. 항아리마다 도수와 보관 기간이 기록되어 있다. 넓은 정원에 편안하게 산책을 하고 나서 시음을 많이 했다면 취선각에 잠깐 누워 쉬어가면 되겠다. 크게 기대하지 않았지만, 마음의 평안과 잠깐의 휴식을 얻을 수 있는 매력적인 공간이란 생각이 들었다. 술과 바람, 자연을 아끼는 사람이라면 누구라도 산사원의 매력에 취하지 않을까. 

글,사진 | 원내기자 박준우(시설팀)



지역 장기이식수술의 새로운 장 연다 고려대 안산병원, 한국장기기증원과 MOU 맺어



고려대 안산병원(원장 이상우)은 지난 7월 26일 안산병원 세미나실에서 한국장기기증원(사무총장 김선희)과 업무 협약식(이하 MOU)을 개최했다. 장기 이식 분야의 상호 협력적 관계를 위한 이번 MOU는 뇌사자 관리에서부터 장기 이식 시스템까지 폭 넓은 분야에서 업무 협력을 이뤄 나갈 것으로 써 양 기관의 공동 발전을 추구할 예정이다.

경기 서남부에서는 최초로 MOU를 맺은 고려대 안산병원은 이미 심장이식, 간이식, 신장이식 등 다수의 경험을 바탕으로 이식 수술 전 분야에서 두각을 나타내고 있을 뿐만 아니라 상급종합병원으로서 체계적인 뇌사자 관리 시스템을 구축하고 있다. 이번 MOU는 고려대 안산병원의 노하우를 바탕으로 좀 더 전문적이고 신속한 뇌사 장기 기증자 관리 및 장기이식 시스템에 박차를 가할 예정이다. 📌

제 4차 환자안전 및 감염관리 주간행사



고려대 안산병원은 지난 6월 21일 오후 3시에 대강당에서 '제 4회 환자안전 및 감염관리 주간행사'를 개최했다. 이날 행사는 직원들에게 환자안전 및 감염관리에 대한 필요성을 재인식 시키고, 환자안전관리 및 감염관리에 대한 전 부서 직원의 참여를 높이기 위해 진행되었으며, 1부 세미나와 2부 퀴즈왕 선발대회로 구성됐다. 2부 퀴즈왕 선발대회에서는 참가자들이 초반 OX 퀴즈 통과 후 골든벨 형식으로 진행되었으며 교직원들의 열띤 경쟁 끝에 외과 중환자실 서현주 간호사가 퀴즈왕을 차지했다. 퀴즈왕 수상과 더불어 응원상과 손위생 우수부서, 포스터 부문 시상을 진행했다. 한편, 고려대 안산병원은 이날 행사를 비롯해, 손 위생 모니터링 등 다양한 활동으로 원내 환자 안전과 감염관리 향상에 노력하고 있다. 📌

간호부 '1~2년차를 위한 응급간호' 개최



간호부는 6월 26일부터 27일까지 양일간 간호부 경력관리 교육 '1~2년차를 위한 응급간호' 개최했다. 이번 '응급간호' 교육은 응급상황에서의 기도관리, 기도삽관, 응급약물 등 응급상황에 꼭 필요한 이론 교육과 응급상황을 재연한 실습 교육으로 진행되었다. 특히, 27일에 진행된 실습교육에서는 실제 환자

간호 상황에서 발생할 수 있는 응급상황을 재연하며 개인별 실습을 진행하여 교육 효과와 만족도를 높였으며, 응급상황이 빈번히 발생하지 않아 응급상황 대처 경험이 부족할 수 있는 부서에서 근무하는 간호사들에게는 더욱 유익하고 효과적인 교육이 되었다. 📌

안산시민과 소통하는 제2회 건강음악회 성료



안산시 고혈압·당뇨병 등록교육센터(센터장 직업환경의학과 박종태 교수)는 지난 6월 28일 안산문화예술의전당 해돋이극장에서 "제2회 안산시민과 소통하는 건강음악회"를 개최했다. 2회째를 맞은 건강음악회는 안산시민이 행복하고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 하기 위하여 안산시 고혈압·당뇨병 등록교육센터, 상록수보건소와 관내 의약단체가 함께 마련한 문화예술과 건강이 접목된 시민

소통의 장으로 자리 잡고 있다. 음악회는 1, 2부로 2시간 동안 진행되었으며, 1부는 안산시립국악단(지휘자 임상규)의 공연으로 아리랑을 시작으로 팍송, 가요, 뽕짝 메들리 등 여러 장르에 걸친 다채로운 공연을 펼쳐 매우 특별한 경험을 선사하였다. 2부는 가수 유리상자가 등장해 흥겨운 진행으로 안산시민의 오랜 스트레스를 확 날려버린 시민소통의 장이었다. 📌

상처장루 실무과정 성료



안산병원 간호부(실장 김정숙)는 지난 6월 15일 오전 11시에 '상처장루 실무과정' 수료식을 가졌다. 수료식에는 김정숙 간호실장을 비롯한 간호부 주요인사와 15명의 수료자들이 참석했다. 이달 초 1일부터 진행된 '상처장루 실무과정'은 만성 상처에 대한 전반적인 이해를 갖고, 질병과 사고로 인해 상처와 장루 간호 문제를 가진 대상자에게 수준 높은 전문 간호를 수행하기 위해 개최됐다. 이번 교육에는 안산병원 내 근무하는 간호사 7명과, 외부 간호사 8명이 참가해 교육에 대한 뜨거운 열의를 보였다. 교육기간동안의 성적의 평가 결과, 대학병원의 이해나 간호사가 1등을 차지했으며 단 한명의 낙오자 없이 모두 수료해 교육과정 발전의 초석을 다졌다. 📌

호스피스 자원봉사자 심화교육



지난 6월 28일 소강당에서 '호스피스 자원봉사자 심화교육'을 가졌다. 이날 교육은 기존 호스피스 자원봉사자를 대상으로 진행된 심화교육으로, 국내 호스피스의 최근 현황을 알아보고 앞으로 안산병원 호스피스회가 나아갈 길을 조명하는 시간을 가졌다. 한편, 안산병원 호스피스회는 창립 이래 여러 자원봉사자 및 회원들의 노력과 협조로 지속적으로 발전해 왔으며, 호스피스 자원봉사의 정신을 꾸준히 전파해 왔다. 또 자원봉사자들에 대한 체계적인 교육으로 호스피스의 전문성 증진에 기여했다는 평가를 받고 있다. 📌

나에 대한 존중, 나를 사랑하세요!



6월 21일에는 직원식당앞에서 교직원들을 대상으로 '나 사랑하기' 행사를 가졌다. 이날 행사는 친절리더팀이 직원들의 자긍심을 높이고 친절의식을 강화하기 위해 진행됐다. 이상우 원장을 비롯한 친절리더들은 식당을 찾은 교직원들에게 손거울을 나눠주며 친절의 중요성을 강조했다. 한편, 이날 행사는 3~6월 친절주제 '나에 대한 존중'을 주제로 원내 직원에게 손거울을 전달했으며, '나를소개합니다' 이벤트 선정작품 게시로 이뤄졌다. 📌



진료예약센터 1577-7516
응급의료센터 : 031-412-5381

고려대학교 안산병원 외래 진료시간표

* : 선택진료 의사
기준일 : 2012년 7월 10일
http://ansan.kumc.or.kr

Table with columns for specialty (과별(전화)), doctor name (의사명), morning (오전), afternoon (오후), and specialty name (전문진료분야). The table is organized by department (내과, 소아청소년과, etc.) and lists individual doctors and their available times.