



‘의료도시 안산’ 꿈꾸며 지역사회와 함께 성장하는 병원

고려대학교 안산병원의 성장은 안산 지역의 발전과 그 속도를 같이하고 있다. 처음 개원할 때만 해도 안산은 의료 소외지역 중 하나였다. 인접한 도시들에 비해 생활여건이 좋은 편이 아니었던 안산이 앞으로도 고려대학교 안산병원의 발전과 함께 동반 성장할 수 있다면, 나아가 경기 서남부 지역의 발전에 견인차 구실을 할 수 있다면 지역사회와 함께 발전하는 의료기관의 좋은 사례가 될 수 있을 것이다.

안산·시흥 지역 유일한 상급종합병원이지만 사실 고려대학교 안산병원은 개원 후 만성 적자에 시달리고 있었다. 병원 성장 과정에서 각종 우여곡절을 겪으면서도 재단은 ‘지역사회 발전에 이바지해야 한다.’는 신념으로 지속적인 투자를 멈추지 않았고, 차상훈 병원장이 취임한 해인 2014년이 되어서야 흑자로 돌아설 수 있었다. 이제 진정한 자생력을 갖췄다는 점에서 흑자 전환이 앞으로의 병원 성장에 탄탄한 버팀목이 되어 줄 것으로 보고 있다.

지난해 개원 30주년을 맞이하여 차상훈 병원장이 병원의 미래를 그리며 가장 중요하게 여기는 핵심은 ‘지역사회와 함께 간다.’는 것이다. 고려대학교 안산병원을 중심축으로 지역 의료 및 연관 산업에 관한 모든 분야를 아우르겠다는 것이다. “환자진료가 병원의 주요 기능이지만 대학병원은 교육과 연구 같은 또 다른 역할이 있습니다. 예를 들어 헬스케어 산업이 대학병원과 함께 발전한다면 서로 상승 작용을 일으킬 수 있고, 그렇게 사회적으로 공헌하고 좋은 영향을 끼칠 수 있는 병원이 되어 합니다.” 차상훈 병원장은 안산병원의 장기적인 미래 청사진의 예로 꼽은 곳으로 미국의 메이요 클리닉(Mayo Clinic)을 언급했다. 메이요클리닉과 같이 연관 기관과 함께 의료산업도시를 일구고 안산과 시흥을 포함한 경기 서남부 지역의 바이오·헬스산업을 연계하여 일자리를 창출하고 서로 상승작용을 하는 것이 고려대학교 안산병원의 미래라고 보았다.

〈2면에 계속〉

How to contact 고대안산병원

- 전화 예약 - 진료예약센터 : 1577-7516
예약시간 : 평일 08:00 ~ 18:00, 토요일 08:00 ~ 13:00
- 인터넷예약 - 홈페이지(ansan.kumc.or.kr)에서 회원가입 후 예약
※ 예약일정이 확정되면 진료일 전날 고객님의 핸드폰으로 SMS문자가 발송됩니다.
- 진료협력센터: 031)412-5103 ● 응급의료센터: 031)412-5381 ● 건강증진센터: 031)412-5865



고려대학교 병원 모바일 앱 접속

Contents

P3 전문 진료과 소개

수면장애센터



P4 의료진 활동

우울증 있으면, 기억력, 집중력 줄어



P5 병문안문화 개선

환자와 나의 건강을 위한 병문안
자체 캠페인



P6 건강 정보

건조한 날씨 안구건조증 주의!



P7 단신

‘세계 수면의 날’ 기념 심포지엄 개최





확진 환자 '0명', 메르스 사태가 남긴 교훈

메르스가 온 국민을 위협하기 시작하던 지난해 6월, 고려대학교 안산병원은 안산시 보건소 관계자와 관내 병원 관계자들을 소집하여 '메르스 관련 협력병원 대책회의'를 열었다. 이날 차 병원장은 메르스 대응 지침을 관련 기관 관계자들과 공유했고 지역 병원들의 유기적인 협력과 체계적 대응을 강조했다. 결과적으로 안산시에서는 메르스 확진환자가 단 한명도 발생하지 않았다.

메르스의 공포에서 벗어난 지 얼마 되지 않아 올해는 모기에 의해 전파되는 감염성 질환 지카 바이러스가 지구촌을 위협하고 있다. 계절 및 환경적 요인으로 우리나라는 지카 바이러스 전파 가능성이 낮다고 하지만 지속적인 감시와 대비는 필요 할 것이다.

감염병 대응에 대한 차 병원장의 생각은 크게 두가지 방향으로 접근할 수 있다. 병원의 자체적인 대응과 사회적인 시스템 구축이다.

“메르스 사태를 훌륭하게 대응한 것은 다행히 병원의 준비가 어느 정도 잘 된 덕분이라고 판단됩니다. 하지만 각 병원의 대응이 아무리 완벽해도 사회 시스템이 미비하면 중과부적일 수밖에 없습니다. 감염병은 국가가 초기대응에 실패하면 어떠한 시스템으로도 통제할 수 없습니다.”

국가 경쟁력 제고 위한 제도적 뒷받침의 필요성

기술 발전 및 환경 변화와 함께 의료계 전반은 끊임없이 변화할 것이다. 예전에는 통상 약 10년 주기로 변화가 일어났다면 요즘은 그 주기가 3~4년으로 짧아졌다. 의사 선호도가 높은 과목, 인기 많은 전공도 빠른 속도로 변화하고 있다. 차상훈 병원장은 “지금 의과대학에 입학하는 학생들이 10년 후 어떤 의사의 모습을 하고 있을지는 아무도 모른다”며 그는 항상 의료 환경의 변화에 대한 대비가 필요하다고 말한다.

외국인들의 '의료관광'에 관한 제도적인 지원도 글로벌 경쟁력을 위해 고민해봐야 할 부분이다. 우리나라 개원가와 중소병원이 이 분야에서 충분한 경쟁력을 가졌음에도 정책적 뒷받침이 미비해 부작용을 양산하고 있다고 지적한다. 태국의 경우 한국보다 의료 수준이 높다고 할 수 없음에도 한 해 300만명의 외국인 환자가 방문하고 있다. 관련법을 갖추고 지원하는 태국정부의 역할이 크지만 이에 반해 뛰어난 실력을 가지고도 법적 규제 없는 브로커의 개입으로 각종 피해를 일으키는 우리나라와 대비되는 부분이다.

“의료기술 관련 산업도 마찬가지입니다. IT 분야에서 우리나라가 세계 최고에 속하는데도 제

도가 정비되어있지 않기 때문에 국내의 신생 기업은 그 대상을 외국으로 삼는다는 겁니다. 의사나 환자를 하나의 수단이 아닌 '사람'으로 보고 배려하는 시스템이 필요합니다.”

의료계 변화의 물결을 인지하고 항상 대비해야

차상훈 병원장은 교수로 임용되어 처음 이 곳에 왔을 때 고려대학교 안산병원은 200병상이 채 안 되는 작은 병원이었고 도로 건너편은 온통 갯벌이었다. 그렇게 시작한 생활이 어느덧 26년, 병원 30년 역사의 대부분을 함께한 셈이다. “제 의지로 선택한 근무지는 아니어도 내키지 않는 다던가, 대충해야겠다는 생각은 없었습니다. 바라던 교수가 되어 이곳에 오게 됐으니 보탬이 되어야겠다는 생각이었습니다. 지금까지 이 자리에 있을 수 있고 보람있는 이유는 처음 이곳에 오면서 가졌던 초심 때문이라 생각합니다.”

고려대학교 안산병원의 미래 전망은 병원 자체나 지역적 요인 등을 고려해볼 때 낙관적이다. 다만 변수는 우리나라 의료환경의 변화다. IT산업의 발달과 이로 인한 급격한 변화는 의료계에도 끊임없이 새로운 산업을 만들어내고 있으며 이는 분명 고려대학교 안산병원에도 영향을 미치게 될 것이다. 하지만 지금까지 그래 왔듯이 앞으로도 모든 구성원이 함께 고민하고 대응하고 리더의 역할을 충실히 수행한다면 고려대학교 안산병원의 미래는 긍정적이라 믿어 의심치 않는다. 

영상의학과 차상훈 교수

고려대학교 안산병원 병원장
고려대학교 의과대학 박사

미국 에모리대 교환교수
대한영상의학회 의무이사, 한국 의료영상품질관리원 이사장 역임

전문분야

복부, 비뇨 생식기질환



잠을 방해하는 모든 것이 수면장애 질환

잘 먹고, 잘 자는 것은 건강한 삶의 기본이다. 수면장애라고 하면 보통 불면증을 떠올리기 쉬운데 사실 수면장애 질환은 백여 가지가 넘는다. “잠을 방해하는 원인과 질환은 굉장히 다양합니다. 흔히 알고 있는 불면증은 은퇴, 자녀의 결혼 등과 같은 사회적 역할 변동이나 폐경, 갱년기 등과 같은 신체적 생체리듬 변화 등이 원인이 돼 잠을 이루지 못하는 경우가 많습니다. 특히 최근 관심이 높아지고 있는 코골이나 수면무호흡의 경우에는 상기도의 해부학적 이상 외에 유전, 비만, 노화 등이 원인일 수 있습니다.”

이렇게 잠을 방해하는 모든 것이 수면장애 질환이 될 수 있다. 1999년 고려대학교 안산병원에 수면장애센터가 설립된 이래 신철 센터장은 꾸준히 이곳을 찾은 환자들의 자료를 바탕으로 서양에서 만들어진 기존의 자료가 아닌 실질적으로 한국인에게 적용 가능한 고유의 국내 수면 질환에 대한 데이터를 구축했다.

“이런 수면장애에 따른 문제는 한 가지만 나타나지 않고 악순환의 고리를 만들며 합병증을 유도합니다. 흔하게 접할 수 있는 것이 바로 노화인데 나이가 들면 상기도를 구성하는 기도 확장근의 탄력이 떨어져서 코골이나 수면 중 무호흡이 올 수 있죠. 무호흡이 심해지면 결과적으로 몸에 산소가 부족하게 되어 다시 노화가 빨라지고, 빨리진 노화는 우리 몸의 대사 작용을 느리게 만듭니다. 대사 작용이 느려지면 내장 비만이 더 심해질 수 있어요. 그렇잖아도 근육의 탄력이 떨어진 상기도의 주변이 비만 조직으로 부풀어 올라 코골이나 무호흡은 더 심해지고 이런 악순환이 반복되다 보면 고혈압이나, 뇌졸중, 심혈관 질환 등의 합병증으로까지 발전하며 생명을 위협하게 됩니다.”

수면장애는 증상이 생긴 후 방치하면 5년~10년 이내에 반드시 합병증을 유발한다. 특히 수면무호흡증의 경우에는 원인도 증상도 다양하기 때문에 치료를 위해서는 호흡기내과와 이비인후과, 신경과, 정신건강의학과 등 여러 과의 협진이 필요하다.

협진 시스템은 환자와 의사를 위한 윈-윈전략

고려대학교 안산병원 수면장애센터의 신철 센터장은 수면장애 질환의 다양한 원인이 수면장애센터를 설립하게 된 이유라고 말한다.

“고려대학교 안산병원 수면장애센터의 기본 방침은 윈스톱 진료입니다. 수면장애의 원인과 질환이 다양하기 때문에 여러 과의 진료를 한꺼번에 받을 수 있도록 한 것이 센터의 개념이니까요. 환자가 병원을 찾았을 때 다양한 가능성을 염두에 두고 필요한 진료를 한 번에 빠르게 받을 수 있도록 하는 것이죠. 환자 입장에서는 시간을 절약할 수 있고 의료진 입장에서는 센터 안에서

환자에 대한 지식공유가 이뤄지니까 상호보완이 됩니다.”

예를 들어 내과를 방문한 수면무호흡환자의 주된 원인이 이비인후과에 있다면 당연히 이비인후과에서 진료를 받아야 한다. 너무 당연하지만 사실 이런 경우 환자가 바로 이비인후과에서 진료받기 어려운 상황이 종종 발생한다. 수면장애센터에서 신철 센터장과 협진하고 있는 이비인후과 이승훈 교수는 이러한 협진이 원활하고 효율적으로 이루어진다는 점을 타 병원과 차별화되는 고려대학교 안산병원 수면장애센터의 강점이라고 말한다.

“저의 외래시간은 모두 신철 센터장님이 진료하는 시간과 같은 날로 맞추어져 있습니다. 그 래야 진료를 하면서 ‘아, 이분은 이런 점에서는 내과적 치료보다는 수술적 치료가 더 나을 것 같다’ 혹은 ‘아, 이 사람은 수술이 필요할 수도 있을 것 같은데’ 이런 생각이 들었을 때 센터장님과 바로 실시간으로 연락해서 즉각적으로 환자를 위한 진료를 할 수 있으니까요. 상의 후에는 환자가 당일 날 다른 과의 진료를 받을 수 있도록 시간 조정을 해요. 이런 것이 적절한 협진이겠죠.”

이승훈 교수는 환자에 대한 최선의 진료는 기본이라고 말한다. 수면장애센터의 협진과 같이 환자의 치료에 있어서 여러 가지 부분을 고려해서 같이 갈 수 있는 이해에 대한 공감대 형성은 의사뿐만 아니라 병원을 찾은 환자에게도 큰 도움이 된다.

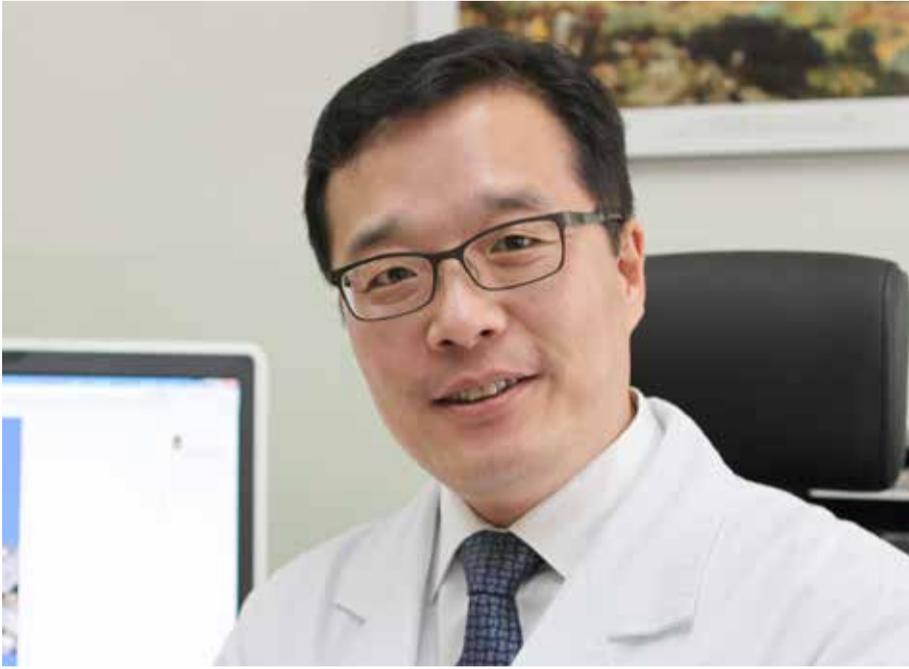
수면장애 없는 대한민국이 목표

수많은 수면장애 질환 중에서 현재 수면장애센터에서 주로 치료하는 질환은 불면증, 코골이와 무호흡증, 하지불안증후군과 주기적 사지 떨림증, 기면증, 수면 중 행동장애 등이다.

“예전보다 병원을 찾는 환자가 많아졌지만 경제적 문제 때문에 진료가 필요한 사람들이 병원에 못 오는 경우도 있으니 숨은 환자도 많이 있을 겁니다. 그래도 요새는 인식이 바뀌어서 방치하지 않고 병원을 찾는 비율도 높아졌어요.”

그럼에도 불구하고 노화나 비만으로 수면 장애를 앓다가 뇌경색이나 중풍 등의 갑작스러운 합병증으로 병원을 찾는 사람들의 수는 줄지 않는다. 다행히 수면장애는 치료하면 효과도 빠르고 회복률도 높은 편이다.

“20대에 합병증으로 병원을 찾는 젊은 사람들이나 수면장애 질환이 있지만 병원을 찾지 못하는 사람들을 보면 안타까워요. 많은 사람이 미리미리 병원을 찾아서 누구나 다 똑같이 진료 혜택을 받아 수면장애 질환 없는 건강한 사회를 만드는 것이 목표입니다.”



우울증 있으면, 기억력, 집중력 줄어

고려대 안산병원 정신건강의학과 한창수 교수팀은 최근 우울증이 있으면 기억력이 줄어든다는 연구결과를 발표했다.

병원을 방문한 환자들을 대상으로 신경심리검사를 실시한 결과 경도인지장애를 가진 환자들 중 우울증상을 동반하면 기억력과 집중력이 일반인에 비해 떨어지는 것으로 나타났다. 이번 연구는 본 연구팀에서 발표한 이전 메타분석연구에 근거하여 153명의 경도인지장애 환자들을 대상으로 우울증 동반여부에 따라 뇌 기능 중에 어느 영역의 인지기능이 더 안 좋은지를 비교 연구했다. 놀라운 것은, 우울증을 동반한 경도인지장애 환자는 그렇지 않은 경우에 비해 언어기억 (verbal memory), 실행기능(executive function), 주의집중력 및 처리속도 (attention/processing speed), 시각 기억(visual memory)이 더 떨어지는 것으로 조사됐다는 점이다. 이는, 우울증 동반 시 좀 더 기억력 등의 인지기능이 떨어진다는 것을 확인한 연구로서 시사하는 바가 크다고 하겠다.

정상적인 사고를 하고 판단하는 사람의 뇌의 경우 활성화 되지만, 우울증을 겪고 있는 환자들은 뇌에 해로운 영향을 지속적으로 주게 되고, 이를 장기간 방치하여 신경 호르몬과 신경회복력에 이상을 초래하는 경우가 많기 때문일 것으로 추정된다. 만약, 뇌기능이 떨어지는 경우, 전문적인 치료를 받아야 하며, 생활습관 개선이 병행되어야 효과를 볼 수 있다고 조언했다. 한편, 본 연구를 수행한 한창수 교수팀은 우울증 치료 이후에 어느 정도 뇌기능이 호전되는지를 추가 연구 중에 있다.

한창수 교수는 "본 논문은 우울증이 기억력감퇴를 어느 정도 가져오는 지에대한 결과를 밝혀낸 유의미한 연구"라며 "우울증은 정신과 약물치료로 좋은 효과를 가져 올 수 있기 때문에, 스스로 해결하려 하기보다는 약물 치료와 더불어 정신치료, 인지치료 등 적극적인 치료를 병행해야 한다."고 강조했다. 또한, "학습능력 향상과 집중력이 중요한 청소년기의 학생과 취업준비생은 물론 인지기능 유지해야 하는 노인의 경우 우울증이 오면 기억력이 저하 될 수 있다는 측면을 염두에 두어야 할 것" 이라고 조언했다.

본 연구결과는 국제 노인정신의학회지(International Psychogeriatrics) 2016년도 최신호에 게재될 예정이다.📖

정신건강의학과 한창수 교수

미국 듀크대학교대학원 졸업
대한신경정신의학회, 노인정신의학회, 대한정신약물학회,
대한우울조울학회 정회원
세계노인정신의학회 국제대회 사무총장
대한정신약물학회 오츠카 학술상, 대한신경정신의학회 GSK 학술상 수상

전문분야

우울증, 스트레스장애, 기억력 장애, 치매

진료시간

오전(화) 오전(수) 종일(목)



항균효과 은나노, 난청 위험 높여

항균 효과가 있는 은나노입자가 독성으로 인해 배아기형은 물론 난청위험을 높일 수 있다는 사실이 국내 연구진에 의해 밝혀졌다.

고려대 안산병원 이비인후과 최준 교수팀은 인간의 유전자와 비슷한 제브라피쉬를 다양한 농도의 은나노입자에 노출시킨 결과, 은나노 입자가 노출된 그룹에서 배아기형위험이 15%, 난청 위험이 20%가량 현저하게 증가했음을 입증했다.

연구에 따르면, 은나노입자를 다양한 농도별로 배아상태의 제브라피쉬에 72시간 노출시킨 뒤 그 배아독성을 평가하고, 120시간 노출시킨 뒤에는 소리를 감지하는 세포인 유모세포의 독성을 평가했다. 그 결과, 은나노입자를 일정량 노출시킨 그룹에서는 배아독성으로 인한 기형이 15% 발생했으나, 비노출그룹에서는 발견되지 않았다. 또한, 은나노입자의 유모세포 손상 정도를 파악한 결과, 은나노 노출 그룹이 비노출 그룹보다 20% 정도의 유모세포의 감소가 관찰되어 독성을 일으켰음을 입증했다.

은나노는 은을 나노미터(10억분의 1)로 나눈 입자를 말하는데, 머리카락의 1000분의 1에 해당하는 미세한 크기의 입자다. 이렇게 은을 작게 만들어서 제품에 코팅을 하거나 다른 재료와 혼합해서 사용하는 기술을 은나노기술이라고 하는데, 이번 논문은 이러한 은나노입자가 독성을 야기시키는 것을 입증한 것이다.

최준 교수는 "은나노 입자의 농도에 따라 배아독성과 유모세포의 독성이 비례해 증가했다"면서, "생활용품 광범위하게 쓰이고 있는 은나노제품에 대한 안전관리에 대한 연구와 논의가 필요하다"고 강조했다. 특히, 이번 논문에서는 은나노입자가 끼치는 제브라피쉬의 기형발생률과 사망률, 부화 속도와 심박수를 포함한 배아세포 독성과, 독성 난청의 주요유발 부위인 제브라피쉬 유모세포의 손상도를 다각적으로 분석해 원인관계를 규명했다. 또한 "은나노입자가 청각을 관장하는 유모세포에 더욱 큰 영향을 미쳐 난청 유발위험을 높이는 결과가 나타났다"면서, "난청이 있거나 유병위험이 높은 사람은 은나노제품 사용 시 더욱 주의를 기울일 필요가 있다"고 말했다.

한편, 본 연구결과는, 저명한 해외 SCI급 학술지인 국제소아이비인후과저널(The International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology) 4월호에 게재 될 예정이다.📖

이비인후과 최준 교수

고려대학교 의과대학원 박사
대한 이비인후과, 대한 이과학회, 대한 청각학회, 대한 평형의학회,
대한 두개저외과학회 정회원
대한두개저외과학회 젊은 의학자상 - 우수논문상
Medical Mission Member, Marie J. Doty Memorial Infirmary, Philippines

전문분야

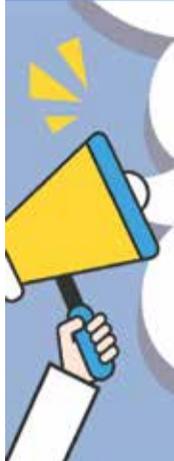
난청(인공와우이식, 보청기), 만성중이염, 어지럼증, 청신경종양, 이명, 안면마

진료시간

해외연수 중

다음과 같은 사람은 병문안을 자제해주세요

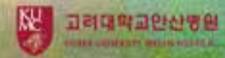
- 감기, 인플루엔자 등 호흡기 환자
- 급성 장 관계 감염이 있는 사람(설사, 복통, 구토 등)
- 피부병변이 있는 사람
- 감염성 질환자와 접촉한 경력이 있는 사람
- 임산부, 노약자, 아동 등 보호가 필요한 사람
- 종교단체, 친지, 동문회 등 단체 방문 자제




환자와 나를 위해서 병문안을 자제해요

평일(18:00 ~ 20:00),
주말 및 공휴일(10:00 ~ 12:00, 18:00 ~ 20:00)
이용해주세요

전화, SNS, 영상통화로 집에서 편하게 병문안 하세요

환자와 나의 건강을 위한 병문안 자제 캠페인 진행

지난해 메르스 사태로 인해 우리나라만의 독특한 가족, 친지, 지인의 병문안 문화가 감염병을 확산시키는 주요한 원인 중 하나로 지적되었고, 감염병 예방을 위해서 병문안 문화가 개선되어야 한다는 사회적 공감대가 형성되었다. 따라 보건복지부는 시민단체와 의료계의 의견을 모아 '의료기관 입원환자 병문안 기준'을 발표했다.

이러한 캠페인에 발 맞춰 고려대 안산병원도 환자들의 병문안 자제와 SNS, 영상통화 등 휴대전화를 통한 온라인 병문안, 병문안객의 방문 수칙 홍보 등 병문안 문화 개선을 위한 홍보를 전개했다.

메르스 사태로 전 국민을 위협하던 지난해 6월 고려대 안산병원은 지역사회와 유기적인 협조와 체계적인 대응으로 안산지역에 단 한명의 확진환자도 발생시키지 않는 훌륭한 결과를 도출해냈다. 하지만 사회 시스템의 부족을 깨닫고 2016년 모기에 의해 전파되는 지카 바이러스가 지구촌을 위협하고 있는 상황에서 상대적으로 면역력이 약한 환자들의 효과적인 예방을 위한 대책과 한국-WHO 메르스 합동평가단이 지적한 잘못된 병문안 문화를 개선하는 캠페인을 진행한다.

현재 고려대 안산병원은 응급실 환자 및 보호자에 대해서 보호자 1명만 응급실 출입을 허용하도록 통제하고 있고 그 결과 의료진과 환자 모두 치료에 집중할 수 있어서 양측 모두 높은 만족도를 보이고 있다. 이러한 노력의 연장으로 입원환자에 대해 면회시간 조정 및 제한, 면회객 출입증 제공, 별도 면회공간 마련은 물론 면회객의 편의 제공을 위한 TFT를 구성하여 만족도를 높인다는 계획이다.

또한 보호자가 병실에 상시 위치해 있고 간병·간호하는 한국의 병원문화로 무분별하고 불필요한 면회객이 증가하여 환자의 심리적 안정과 2차감염의 위험이 높아지는 만큼 올해부터 확대되는 간호·간병통합서비스(포괄간호서비스)에 대해 적극 검토하고 시험병동을 운영한다는 계획 하에 안전한 의료환경을 조성함으로써 상급종합병원으로의 책임을 다하기 위한 노력을 할 예정이다.

차상훈 병원장은 “한국사회에서 정(情)으로 입원환자에게 단체로 방문해서 위로를 하는 것이 올바른 병문안 문화라고 자리잡았고 미덕으로 여겨졌다.”며 “하지만 메르스사태로 단체병문안은 불필요한 직·간접 접촉으로 병원감염의 원인이 될 뿐 아니라 입원환자의 심리적 안정에도 도움이 되지 않기 때문에 이번 병문안 개선 캠페인으로 바르고 안전한 병문안 문화가 자리잡고 환자치료가 중심이 되는 병원문화를 만들 수 있도록 노력하겠다.”고 말했다.

‘의료기관 입원환자 병문안 기준’ 권고문

첫째, 병문안이 환자 치료나 회복에 바람직하지 않고, 환자나 병문안객 서로에게 감염의 위험이 될 수 있다는 사실을 적극적으로 알려, 국민 스스로가 병문안 자체를 자제하도록 권고한다.

둘째, 국민이 불가피하게 병문안을 할 때 지켜야 할 기본수칙을 마련하여 실천을 권고한다.

병문안 허용 시간대 설정

- 국민이 어느 의료기관에서나 동일한 시간에 병문안이 가능함을 알 수 있도록 전국적으로 공통기준을 마련하여 안내한다.
- 평일은 18:00~20:00, 주말과 공휴일은 10:00~12:00, 18:00~20:00에만 병문안을 하도록 알려 나간다.
- 병·의원이 환자 진료에만 전념할 수 있도록 진료, 회진, 교대시간, 환자 식사 시간 등을 피하여 정하였다.
- 장기적으로 바람직한 병문안 문화 방향에 맞추어 초기부터 엄격하게 설정하였다.

준수수칙

- 병문안객이 병·의원을 찾을 때에는 반드시 손을 씻고, 기침예절을 지키도록 안내한다.
- 병·의원을 찾을 때는 꽃, 화분, 외부 음식물을 가지고 가지 않고, 애완동물은 데리고 가지 않아야 한다.

단체 방문 자제 등

- 친지, 동문회, 종교단체 등에서의 단체 방문은 하지 않아야 한다.



건조한 날씨, 안구 건조증이 눈을 괴롭힌다.

눈이 쉽게 피로해지고 이물감 느껴져, 시력저하도 가져올수도 있어

건조한 날씨가 지속된다면 평소보다 안구 건조증으로 병원을 찾는 환자가 늘어난다. 특히 안구 건조증은 주로 건조한 환경이나 바람이 부는 장소에서 증상이 악화되고 눈을 오래 사용할수록, 그리고 오후로 갈수록 증상이 심해지는 경향이 있다.

안구건조증의 증상은 눈의 불편함, 건조감, 통증, 이물감, 충혈, 시력저하 등이 있으며 직접적으로 눈이 마르고 뻑뻑한 느낌이 나거나 침침하면서 자극감, 이물감, 작열감, 가려움, 실같은 점액성 물질이 분비된다든지 하는 증상이 나타나기도 한다. 특히 40대 이상에서 흔히 볼 수 있고 주로 남자보다는 여자에게 흔하며 현대에는 안구 건조증은 컴퓨터를 장시간 사용하는 직장인에게 많이 발생하게 된다.

우리 눈은 보통 눈물이 하루 종일 지속적으로 생성되고 눈의 전면에 눈물층(Tear film)을 형성하여 눈을 부드럽게 해주고 병균을 막는 역할을 한다. 하지만 날씨가 건조해 지는 계절이 되면 건조한 날씨로 인해 눈물이 부족하거나 다른 원인으로 인해 눈물의 성분이 변하여 눈물층(Tear film)에 이상이 생기는 경우를 안구건조증이라 한다.

건조함 때문에 점점 통증이 생기거나 이물감이 심하다면 안과에 가서 진료를 받는 것이 좋다. 가벼운 안구건조증에는 인공눈물을 넣어 눈의 건조함을 없애주는 방법이 주로 사용된다. 만약 인공눈물로도 증세가 완화되지 않을 때는 눈물이 빠져 나가는 구멍을 막아 주거나, 눈물이 눈에 오래 고여 있게 하는 수술을 고려해 볼 수 있다.📌

도움말 : 고려대 안산병원 안과 엄영섭 교수



“귀지는 인체 보호막, 파내는게 문제!”

귀지는 세균침입 막는 인체 보호막, 스스로 떨어져 파낼 필요 없어

습관적으로 성냥개비나 금속물질을 사용해 귀지를 파내다가 오히려 귀 질환이 생기는 경우가 종종 있는데 귀지는 대부분 제거할 필요가 없다. 이유는 고막과 외이도의 상피세포가 외이도의 바깥쪽을 향하여 원심성으로 움직여 손톱자라는 속도와 비슷하게 하루 0.05mm씩 바깥쪽으로 귀지가 자연스럽게 배출되기 때문이다. 또한, 귀지는 지방성분이 많기 때문에 물기가 스며들지 못하게 하고 약산성이기 때문에 병원균들이 잘 증식할 수 없게 하며 라이소자임을 함유하고 있어 항균성을 지니고 있고 귀지 성분이 외이도뿐만 아니라 외이도 피부표층에도 녹아들어 세균의 피부 침투를 막아 귀를 보호하는 역할을 하고 있다. 그래서 적당한 귀지는 오히려 건강에 이롭다.

만약 면봉이나 성냥개비로 자주 귀를 후비면 방어역할을 하는 귀지가 너무 지나치게 제거되는 것뿐만 아니라 외이도 피부의 지방층이 파괴되어 세균이 쉽게 침범하게 되어 급성 염증이 생길 수도 있고 너무 습관적으로 후비면 잘 치료되지 않는 만성 외이도염이 생길 수도 있으며 이런 경우 만성염증에 의하여 귓구멍이 좁아져 청력장애가 올 수도 있다.

귀지의 양이 개개인에 따라 크게 달라 양이 많아서 외이도를 완전히 폐색시킨 경우나, 귀지제거 능력이 저하된 노인 분들의 경우 귀지에 의한 외이도 폐색증이 나타나 청력저하 소견이 보일 수 있는데 이런 경우는 흔한 경우는 아니며 대부분의 경우 귀지가 많아도 소리 듣는 데는 아무런 지장이 없기 때문에 습관적으로 귀지를 제거하는 것은 좋은 습관은 아니다.📌

도움말: 고려대 안산병원 이비인후과 나윤찬 교수



따가운 봄철햇살 피부질환 및 관리법

봄과 함께 찾아오는 반갑지 않은 손님인 각종 피부질환이다. 겨울철보다 강해진 햇살, 다소 건조한 날씨와 황사 등이 피부에 좋지 않은 영향을 미쳐 각종 질환을 유발하기 때문이다. 인체의 모든 부분이 기후 등의 환경에 의하여 많은 영향을 받지만 특히 피부는 외부와 직접 접촉하고 있어 계절적인 변화에 의해 많은 영향을 받게 된다. 봄은 겨울철에 비해 온도와 습도가 높아지면서 진드기가 번식하는 계절이므로 이러한 것들에 의한 알레르기성 피부질환이 발생하기 쉽다. 또한 강렬해진 햇빛과 기온의 상승으로, 겨울보다 더 많은 노출을 하게 되어, 자외선으로 인한 피부의 광과민성 질환이 발생 또는 악화될 수 있고 강한 바람이 직접 피부를 자극하여 자극성 피부염을 일으키기도 한다.

또한 꽃가루에 민감한 사람들에게는 봄철 알레르기 때문에 피부염증이 나타나게 된다. 또 여름이 아니라면 방심하기 쉬운 봄철 자외선도 피부의 멜라닌 색소를 방해하는데 한 몫을 한다. 꽃가루나 황사현상에 의해서 발생할 수 있는 피부염들은 사실 피부염증이 발생하게 되면 그것을 피부과적인 치료를 받아야 하지만 우선 그것을 예방하는데 중점을 뒀다. 무엇보다도 얼굴피부의 청결이 중요한데 외출 후 집에 들어오면 깨끗하게 닦아주는 것이 좋다. 우리가 일반적으로 사용하는 비누는 사실 알칼리성이 강하기 때문에 피부에 깊숙히 침투를 해서 피부에 어떤 자극을 유발시킬 수 있다. 그런데 다행스럽게도 우리 피부는 산성으로 이루어져 있기 때문에 그것을 어느 정도 예방을 할 수 있다. 하지만 세제성분들이 피부에 남아있게 되면 문제가 될 수 있기 때문에 세제성분이 남아 있지 않도록 충분히 세척을 해주는 것이 좋다. 자외선이 점차 봄철이 되면서 강해지는데 여름 못지않게 자외선 차단제를 충분히 사용해 주는 것이 좋다.📌

도움말 : 고려대 안산병원 피부과 유화정 교수



봄철황사가 안구 건강을 위협한다.

봄이면 어김없이 발생하는, '봄의 불청객' 황사는 보통 중국대륙이 건조해지면서 중국 북부의 고비사막, 타클라마칸 사막 및 황하 상류 지대의 흙먼지가 강한 상승기류를 타고 3천~5천m상공으로 올라가 초속 30m정도의 편서풍을 타고 우리나라까지 날아오는 현상이며 최근에는 만주, 몽골 초원지대 등 사막화가 진행된 지역에서의 황사가 발생하기도 한다. 황사는 실리콘(석영), 알루미늄, 구리, 카드뮴, 납 등으로 구성된 흙먼지가 주성분으로 이 현상이 발생하면 하늘색이 황갈색으로 변하면서 시정을 떨어뜨릴 뿐 아니라 빨래와 음식물은 물론 대기까지 오염시켜 눈병, 호흡기 질환을 유발한다. 또 심할 경우 항공기 등 정밀기계에도 장애를 일으키고 농작물의 성장에 까지 좋지 않은 영향을 줄 수도 있다.

황사는 직접적인 접촉이 이뤄지는 안구를 자극해 자극성 각결막염, 알레르기성 결막염, 그리고 건성안염에 이르기까지 각종 눈병의 원인이 되기도 하며 황사비를 맞으면 피부병이 생기기도 한다. 고려대 안산병원 안과 엄영섭 교수는 “황사가 심할 때는 렌즈보다 안경을 쓰는 것이 좋으며 외출 후 눈이 따끔거리고 간지러움증을 느끼게 되면 인공누액으로 안구를 씻어주고 외출 시 선글라스를 쓰는 것도 눈에 먼지가 적게 들어가게 하는 한 방법이 된다.”고 말하고 “황사로 인한 안질환 증상이 여러 날 지속되거나 심해질 경우에는 쉽게 안약에만 의지하지 말고 안과전문의를 찾아 치료를 받는 것이 좋다.”고 말했다.📌

도움말 : 고려대 안산병원 안과 엄영섭 교수



2015년도 안산병원 친절의 주인공은 바로 나!

고려대 안산병원(원장 차상훈)은 지난 2월 24일 대강당에서 '2015년도 고객의소리(VOC) 친절부서 및 친절교직원, 친절조치 우수부서'를 선정해 상패와 상금을 수여하며 포상했다.

이번 친절부서 및 친절교직원 포상은 고객의 소리(VOC)와 온라인 추천 등을 통해 접수된 만족 사례를 근거로 친절부서의 경우 진료부문, 간호부문, 행정부문, 진료지원부문, 기타 부문으로 나누어 선정했으며, 친절직원의 경우는 교원부문, 전공의부문, 병동간호부문, 외래/특수부서간호부문, 행정/진료지원부서로 구분하여 포상했으며 친절조치 우수부서 포상은 친절조치 보고서 제출, 자체 교안제작 제출, 보고서 내부 결재, 조희후기 작성 등 다양한 근거를 통해 선정했다.

차상훈 원장은 "여러분의 환자들을 향한 친절 덕분에 병원이 한층 따뜻해질 수 있었다."며 "환자의 치료 못지않게 중요한 것이 바로 교직원 여러분의 친절이라고 생각하며 앞으로도 많은 친절과 관심을 통해 환자에게 믿음을 줄 수 있고 병원발전의 토대가 될 것이다."라고 말했다.

한편, 고려대 안산병원 고객센터팀과 5기 친절리더는 전 직원을 대상으로 친절교육 등을 펼쳐 원내 친절도 향상을 위해 노력하고 있다.



감염환자도 안전하고 확실하게, 고대안산병원 감염격리훈련 실시

고려대 안산병원(원장 차상훈)은 감염병환자가 발생 시 즉각적으로 대응하고 치료할 수 있도록 하는 감염병 긴급대응훈련을 실시했다.

이번 훈련은 환자의 격리와 감염예방 장비를 개발, 생산하는 ㈜블루시스템과 함께 했으며 안산시에서 메르스환자가 발생했다는 상황을 가정하여 이뤄졌으며 작년 메르스 사태 때 단 한명의 환자도 발생하지 않았던 고려대 안산병원의 훌륭한 대응체계는 정기적인 훈련과 장비도입 통해 한층 더 보강해 완벽한 대응체계를 갖췄다.

금번에 훈련을 통해 도입한 격리텐트는 기존에 운영하고 있는 음압병실과는 달리 이동형, 간이형으로 제작되었으며 언제 어디서나 신속하게 설치하여 운영함으로써 감염환자도 내원해도 기존 환자와 접촉하지 않고 외부에서 격리, 치료가 가능하다. 고려대 안산병원 차상훈 원장은 훈련참관을 통해 '기존의 환자대응체계를 한층 더 보강하여 고려대 안산병원이 안전하고 믿을 수 있는 병원으로 인식되는 계기가 될 것이다.'며 '앞으로도 메르스사태와 같은 국가적 감염병 전파상황에서도 최상의 대응체계를 통해 단 한건의 발병자도 안산에 발생하지 않게 모든 노력을 아끼지 않을 것이다.'고 말했다.



2016년 고대 안산병원 간호사회 정기총회 개최

고려대학교안산병원 간호부(실장 이경진)는 3월 10일 오후 4시 30분 부터 본관 2층 대강당에서 차상훈 병원장, 송효성 경영관리실장을 비롯하여 150여명의 간호사들이 참석한 가운데 '2016년 간호사회 정기총회'를 개최하였다.

총회 1부에서는 이경진 간호사회 회장의 개회사와 차상훈 병원장의 축사 및 모범간호사 포상, 한국간호사 윤리선언 낭독 등이 진행되었으며, 2부에서는 2015년 간호부 업무보고, 사업결과 보고 및 2016년 사업계획 발표와 간호부 사업에 대한 발표가 이루어졌다.

이경진 간호실장은 개회사에서 "지난 2015년은 메르스 사태와 함께 크고 작은 일들이 많았지만 한편으로는 안산병원이 성장해 나가는 밑거름이 됐으며, 여러분 하나하나가 큰 힘이 됐다."며 "2016년은 여러분과 병원, 지역사회가 함께 성장해 나가는 해가 되길 바란다."고 말했다.

이어서 차상훈 병원장은 축사를 통해 "2016년은 진료지원동 신축과 함께 미래를 향한 도전과 발전을 위해 노력하고 있으며 이 모든 것을 전 구성원과 공유를 하며 함께 나아가고자 한다."며 "항상 환자를 아끼고 사랑하는 마음으로 전문화된 간호서비스를 제공하고자 노력하는 여러분의 노고에 깊은 감사의 말씀을 드리며 송고한 간호인의 정신으로 사랑을 실천하는 간호사 여러분들이 있기에 안산병원이 더욱 발전할 수 있다."라고 축하의 메시지를 전했다.



'세계 수면의 날' 기념 수면 및 상기도 연구회 심포지엄 개최

고려대 안산병원(원장 차상훈)은 '세계 수면의 날'을 기념해 3월 17일 고려대 안산병원 대강당에서 "수면 및 상기도 연구회" 심포지엄을 개최했다.

'우리 인생의 1/3! 건강과 활력은 수면에서 결정된다!'라는 주제로 열린 이번 심포지엄은 100여명이 참석한 가운데 호흡기내과 신철 교수의 '성인에서의 수면무호흡증 반드시 치료가 필요한가?'라는 내용으로 성인의 수면의 질과 일상생활의 연관성, 그리고 수면무호흡증 치료의 필요성에 대해 강연을 진행했으며 이비인후과 이승훈 교수는 '코를 고는 우리아이 무엇이 문제인가?'라는 주제를 통해 소아청소년 코골이의 원인과 진단, 그리고 치료방법에 대해 논의하는 시간을 가졌다.

신철 교수는 개회사를 통해 "사람의 수면시간을 하루 8시간이라고 봤을 때 인생의 1/3은 수면으로 보내고 이 시간은 인체의 건강에 많은 영향을 미치기 때문에 결코 간과할 수 없다"며 "과거 수면무호흡과 코골이는 단순한 습관으로 치부했으나 수면에 대한 관심과 연구를 통해 하나의 질환으로서 인정받고 이를 치료하기 위한 노력이 계속되고 있으며 환자들의 관심 또한 높아지고 있다."라고 말했다.

이번 심포지엄에 참석한 환자는 "평소 가족들이 코골이가 심하다고 불만을 가졌지만 정작본인은 불편함을 느끼지 못했고 각종 질병으로 발전하는 증상인지조차 인지하지 못했다."며 "앞으로 검사와 치료를 통해 수면건강을 챙기도록 하겠다."고 소감을 밝혔다.



평생건강의 동반자
고려대학교 안산병원 건강증진센터

<p>종합건강진단프로그램</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 기본 종합 검진 - 남성·여성 특화 검진 - 예비부부 검진 - 전신암 검사 - 치매 정밀검사 - 유전자검사 - 소화기 / 폐 / 심장 / 뇌졸중 / 척추 정밀검사
<p>상담 및 예약</p>	<p>전화예약: 031) 8099-6419~6422 인터넷예약: health.kumc.or.kr</p>