

강동경희대학교병원 건강에너지

FOR YOU

2015.05+06 VOL.103

사람에서 사람으로 이어지는 위대한 결실,
부모가 되는 일입니다.

Human + Love

부모가 바라는 것은 단 하나,
아이의 건강입니다.



FOR YOU

2015.05+06 VOL.103

알수록 건강해지는

자연은 건강이다

자연이 선물하는 건강
계절과 자연을 느끼며 사는 삶

04

내.인.강

굽은 등을 곧게 편 순간
제 인생도 180도 달라졌습니다
신경외과 조대진 교수

06



협진의 정석

재활의학과 + 침구과
디스크 치료의 완성도를 높인다

08

헬스 클로즈업

유방암 환자의 상실감을 채워주는
유방 재건 클리닉

10

치과건강 주치의

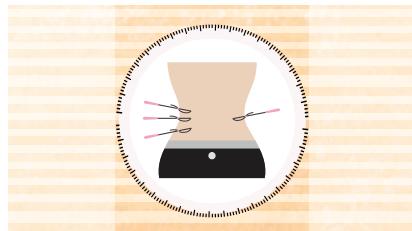
얼음 동동 동치미 국수 먹다
시린 이로 발 동동 구른 사연

12

한방건강 주치의

체형교정과 매선요법을 이용한
부분비만 한방치료

14

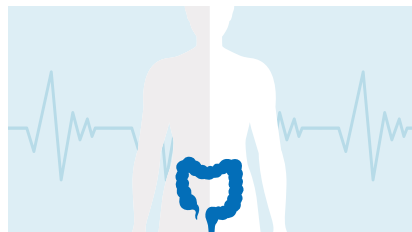


메디컬 리뷰

「나는 통증 없이 산다」로
통증의 해답을 제시하다
한방재활의학과 송미연, 조재흥 교수

16

「한국인과 미국인의 대장 종양 특성 비교」
소화기내과 차재명 교수

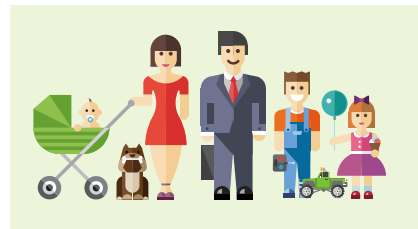


BETWEEN

사람과 사람 사이

- 건강하고 행복한 고령 임신
- 이른둥이 우리 아이,
퇴원 후에도 건강하게 돌보기
- 쑥쑥 커나가는 키 성장, 성장판 치료가 밀거름
- 아이가 성장이나 발달이 느리다면?

18



인포그래픽

우리가 알아야 할
신생아, 소아청소년 건강의 모든 것!

28

COVER STORY
사랑과 사람 사이



HUMAN

사람에서 사람으로 이어지는
위대한 결실,
부모가 되는 일입니다.

+ LOVE

부모가 바라는 것은 단 하나,
아이의 건강입니다.

볼수록 즐거워지는

영화 수업

머리로 그린 산과 가슴으로 그린 산

30



안티-에이징

생활 속에서 면역력을 키우는 방법
면역력의 힘

32

닥터의 건강법

강윤구 교수의 건강법
운동은 선택이 아닌 건강을 위한 필수

34



책 읽어주는 경희

소아청소년과 배종우 교수가 추천하는
「간송 미술36선 : 회화」

36

홍보마케팅실 박유경 파트장이
추천하는 신경숙 「엄마를 부탁해」

행복을 주는 병원

꿈꾸는 축구 꿈나무,
광균이의 미소를 응원해 주세요

38

언론에 소개된 KHNMC

더 가까이에서 만나세요
강동경희대학교병원

40

KHNMC 우체통

건강과 행복을 담은 소식

42

강동경희

CS 캠페인

강동경희대학교병원 <FOR YOU>

발행일

2015년 5+6월호

통권

제103호·비매품

발행인

곽영태 발행처 강동경희대학교병원
(서울시 강동구 동남로 892)

기획과 편집

홍보마케팅실 박미순(02)440-6802~6)

편집위원회

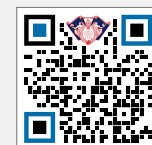
송정운, 양형인, 정인경, 기경도, 이상학,
강윤구, 장지현, 장규태, 서병관 교수,
박인선 팀장

편집과 디자인

디자인한(02)426-6810)

사진

이민희





반짝반짝 빛나는 눈부신 햇살



자연이 선물하는 건강 계절과 자연을 느끼며 사는 삶



일상에서 환경호르몬과 중금속, 매연과 미세먼지, 소음, 스트레스에 끊임없이 노출되어 있는 우리는 본능적으로 자연을 찾아 떠난다.



새로운 트렌드로 자리 잡은 캠핑도 거창한 것이 아니다. 숲 속에서 밥을 해먹고 흙 위에 텐트를 치고 별을 헤아리는 데서 기쁨을 찾는다. 도심에서 조금만 벗어나도 공기부터 확연히 달라지는 것을 한번쯤 경험했을 것이다. 동네에 공원이 있느냐 없느냐, 아파트 단지 안에 산책로와 자연환경이 얼마나 잘 조성되어 있느냐에 따라 가치가 천차만별이다. 자연에 조금이라도 가까이 가고픈 우리의 마음이 반영된 현상이다. 거실에 놓인 화분을 바라보는 것만으로 마음이 편안해지기도 한다.

영화나 드라마에서 가끔 신비로울 정도로 아름다운 자연의 모습을 본다. 주인공이 숲 속을 맨발로 걸으며 마음의 위안을 얻는 장면을 보면 '언젠가 나도 저렇게 평온한 숲길을 걸어보고 싶다'는 생각이 든다. 흙에서 바로 뽑아온 채소로 음식을 만들어 먹는 모습은 보기만 해도 건강해지는 기분이다.



우리는 모두 자연을 꿈꾼다. 삭막한 일상에서 조금이라도 자연에 가까이 가기 위해 애쓴다. 우리는 분주히 바쁘지만, 자연은 늘 그 자리에서 우리에게 건강을 선물한다.



얼굴을 간질이는 기분 좋은 바람



마음까지 푸르게 하는 맑은 공기



시원하게 흐르는 계곡의 물줄기

재잘재잘 귀를 즐겁게 하는 새소리



눈을 편안하게 하는 녹색의 잎사귀

내 인생의 터닝포인트가 되어준 강동경희대학교병원

굽은 등을 곧게 편 순간 제 인생도 180도 달라졌습니다



다른 병원에서 포기하는 나를 흔쾌히 받아주고 성공적으로 수술 해주신 조대진 교수님

조대진 교수님을 만나기 전에 일산에 있는 큰 병원에서 3번의 수술을 받았습니다. 하지만 수술 후 좋아지진 않고 다리가 저려서 일상생활이 불가능한 상태가 되었습니다. 진통제를 맞아도 효과가 없어서 밤에 잠을 못자고 많이 자야 30분 정도였습니다.

교수님이 저를 처음 봤을 때는 이미 다른 병원에서 수술을 받고 왔기 때문에 선뜻 환자로 받아들이기 어려웠을 것이라 생각합니다. 그런데 저희 아내가 약 5년 전에 조대진 교수님께 협착증 수술을 받고 완치를 했기 때문에, 교수님께 부탁을 드렸습니다. 살려달라고 했습니다.

5월 8일에 수술을 받았는데 지금은 컨디션이 아주 좋습니다. 굽었던 허리를 활짝 펴고 다닐 수 있으니, 항상 구부리고 다니던 때에 비해 기분이 아주 상쾌하고 여러모로 만족스럽습니다.

병원에 오는 이유가 아픈 걸 고치기 위해서인데, 수술을 받아도 증상은 전혀 나아지지 않고 진통제만 처방 받았었습니다. 제 고통이 너무 심한대도 더 이상 수술을 할 수 없다고 저를 포기했었습니다. 그런데 조대진 교수님은 선뜻 수술을 해주셨습니다. 염증이 많아 수술할 때 고생이 많으셨다고 들었습니다.

그동안 여러번 수술을 받아 등이 울퉁불퉁 엉망이었는데 조대진 교수님이 등도 매끄럽고 깨끗하게 해주셨습니다. 작은 부분도 섬세하게 신경써주셔서 감사드립니다.

조대진 교수님 정말 감사합니다. 교수님은 저를 행복하게 만들어 주셨어요. 앞으로도 저 같은 환자를 위해 많이 수고해주세요.



굽은 등을 펴고 비로소 행복해졌다는
김운겸 님

김운겸(47세)님은 척추 골절 사고를 당하고 등이 구부러진 채로 수술을 받아 3번이나 수술을 받았지만, 일상생활이 불가능할 정도로 통증과 불편이 있었다. 조대진 교수는 다른 병원에서 수술을 받고 온 환자를 선뜻 받아들이고 외상성 후만증의 변형교정술을 성공적으로 시행해 환자의 굽은 등을 곧게 펴 주었다.



수술 전·후 환자의 모습

환자들의 삶을 바꾸주는 변형교정술에 더욱 매진할 것

환자분은 낙상 사고를 당해서 척추가 골절되는 사고를 당했는데 구부러진 채로 고정시키는 수술을 받았습니다. 우리가 서 있는 자세는 경제성의 원칙이라고 생각하면 됩니다. 최소한의 에너지를 쓰면서 자연스럽게 서있어야 하는데, 구부정하니까 조금만 서 있어도 금방 피곤해지는 상태였습니다. 외상 후 척추골절로 인해 수술을 받았는데, 수술 후 등이 구부정해져서 생활하는데 불편이 점점 심해졌습니다.

환자는 엉치와 등 부분에 심한 통증을 호소했습니다. 등에서 나사가 만져질 정도였는데 등이 구부러져 있으니 나사가 더 도드라져 보이기도 했습니다. 예전에는 대부분 뼈가 부러지면 그대로 고정하는 수술을 했는데, 2년 전에 수술을 했음에도 구부러진 상태로 수술을 해서 환자의 불편이 많았습니다.

환자분은 다른 병원에서 구부러진 상태로 재수술을 2번을 받으셨는데 그 과정에서 나사가 부러지고 염증이 심해 상태가 더 안 좋아졌습니다. 결국 재수술을 한 병원에서 더 이상 수술을 못한다고 할 정도가 되었습니다. 수술을 많이 할수록 염증의 확률이 높아지고 아무래도 재수술이다 보니 이미 돼 있는 수술을 다시 맞추는 게 쉽지는 않았습니다. 수술이 잘못되면 신경을 건드려 마비가 올 수도 있기 때문에, 늘 조심해야 하고 겸손해야 한다고 생각합니다.

수술 후 환자의 표정도 밝아지고 일상생활에서 등을 당당히 펴고 다닐 수 있어서 '이제야 살맛이 난다'고 말씀하셨습니다.

조대진 교수는 대한신경외과학회, 대한척추신경외과학회, 대한변형연구회, 대한정추연구회, 대한신경손상학회 등에서 활동 중이며, 퇴행성 척추측만증, 꼬부랑병, 파킨슨병에 동반된 꼬부랑병, 골절로 심하게 굽은 환자 및 재수술로 척추를 바르게 펴는 고난도 수술 분야의 명의로 손꼽힌다.



변형교정술로 환자의 굽은 등을 편
신경외과 조대진 교수





재활의학과 + 침구과 디스크 치료의 완성도를 높인다



재활의학과와 디스크 치료 재활의학과 김동환 교수

전문진료분야

수술 전후 척추통증, 골다공증, 근전도, 통증물리치료, 척추손상

학술 및 연구활동

- 요통의 진단 및 치료 진료 지침 : 대한임상통증학회 임상 진료 지침
- 노인에서의 운동처방

문의 : 440-7482

MRI, CT를 이용한 추간판탈출증 진단과 검사

검사 방법의 발달로 인해 예전에는 X선 검사와 환자의 증상을 진찰을 통해 디스크가 빠져나온(탈출) 부위 등을 유추해 볼 수 있었으나, MRI의 이용으로 보다 쉽게 추간판 탈출증의 정도와 신경압박의 유무 등을 진단할 수 있게 되었다. 단지 보험 적용이 어려워 경제적인 문제가 있는 경우 CT를 이용하는 경우도 있으나 정확한 병변의 위치나 정도 결정에 제한이 되는 경우가 많다. 수술적인 치료의 기준이 되는 신경의 손상 여부를 확인하기 위해 전기진단학적인 검사 방법을 사용하는데 척수의 문제가 예상될 때에는 유발전위 검사를, 말초신경근병증의 정도를 파악할 때에는 근전도 검사를 시행한다.

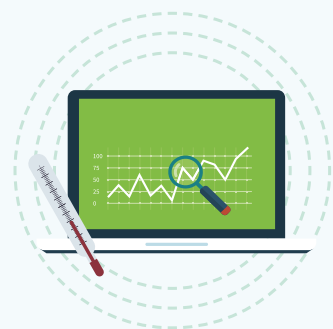
보존적 치료와 수술적 치료 시행

실제 많은 경우 일정기간의 안정 및 약물치료, 물리치료와 운동치료, 주사치료 등의 보존적 치료로 증상이 호전될 수 있다. 일부 완전히 탈출된 디스크는 단기간 내에 저절로 흡수되기도 한다. 외래에서 급성기에 흔히 시행하는 주사치료로 경막외신경차단술을 들 수 있는데, 척수 신경 바깥쪽 공간인 '경막외강'에 국소 마취제와 염증을 가라앉히는 스테로이드 약물을 주입하는 방법을 말한다. 흔히 척추신경주사, 통증클리닉주사, 뼈주사 등으로 불리기도 하며, 대부분의 추간판탈출증 환자에서는 신경 주변의 염증반응에 의해서 통증이 유발되므로 강력한 소염작용을 하는 스테로이드를 사용하여 신경 주변의 부종 및 염증을 가라앉히는 방법을 쓴다.

추간판탈출증을 극복하는 생활습관

잠을 잘 때에는 약간 단단한 매트리스 침대에서 자는 것이 가장 좋다. 허리를 꼭 끼지게 하는 물침대나 폭신한 소파에서 자게 되면 다음 날 아침에 요통 환자들은 통증이 더 심해지는 경우가 있다.

디스크에 가장 안 좋은 자세는 한 자세를 오래 유지하는 것이다. 자주 일어나서 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어주고 하중을 분산시켜 주는 것이 디스크의 퇴행성 변화의 속도를 줄여주는 방법이 된다. 컴퓨터 작업을 할 때는 등, 허리를 의자에 붙인 상태에서 책상이나 의자 높이를 조절하여 팔꿈치를 책상에 대고 앉아 모니터 높이는 눈높이 기준으로 배치해야 하며, 휴대폰도 눈높이에 맞춰서 사용하는 노력이 필요하다.



디스크는 원래 '추간판'으로 불리는 물렁뼈(연골) 자체를 말하며, 척추뼈 사이를 연결하여 주는 탄력 있는 구조로 우리 몸에 쿠션을 주는 조직이다. 침대로 말하자면 매트리스 스프링의 역할을, 자동차의 쇼크업소버와 같이 승차감을 편안하게 하여 주는 역할을 우리 몸에서 하는 것이다. 대개 디스크는 사춘기 이후부터 정상적인 노화 과정을 겪게 되며, 나이가 들어가면서 디스크의 수분 함량이 떨어지고 탄성이 줄어들게 된다. 이 과정에서 우리가 흔히 말하는 '디스크' 즉 '추간판탈출증'이 유발되는데, 탄성이 줄어들게 되면 작은 외부 압력으로도 디스크를 싸고 있는 조직인 섬유륜이 찢어져서 안의 내용물인 수핵이 탈출되는 현상이 벌어지는 것이다.



침구과의 디스크 치료
침구과 서병관 교수

전문진료분야

척추통증, 봉독요법, 교통사고증후군, 척추관협착증

학술 및 연구활동

- 말초성 안면마비 환자의 예후와 순목반사 검사의 관계: 후향적 연구
- 안면마비 후유증 평가법에 대한 고찰 및 제언

문의 : 440-7482

디스크의 한의학적 접근

디스크는 한의학에서 근골비증(痺症), 요퇴통(腰腿痛) 등의 범주에 속한다. 척추 조직이 퇴행성 변화를 일으키고 구조적으로 공간이 좁아진 환자가 저항력이 약화된 상태에서 비증(痺症)을 일으키는 풍한습(風寒濕)의 기운에 노출되면 증상이 악화된다.

한방기능검사로 디스크 진단

한의학에서는 몸을 하나로 보고 오장육부와 증상이 나타난 부위의 관련성을 찾아 유익적으로 진료를 시행하게 된다. 침치료와 한약치료 등 치료 원칙을 정하기 위한 변증은 환자의 증상을 꼼꼼히 보고 묻고 듣고 만져보는 사진(四診)을 시작으로 시작한다. 수양명경경락기능검사, 전산화팔각검사, 맥전도검사, 양도락검사 등 맥진을 기계를 통하여 정량화하는 한방기능검사를 수행하여 환자의 통증이 어떤 원인에 기인하였는지 확인하게 된다. 적외선 체열검사는 피부표면에서 자연적으로 방출되는 극미량의 적외선을 감지하여 영상화하는 검사기법으로, 통증 부위 및 기타 질병 부위의 미세한 체열 변화를 영상으로 보여준다.

다양한 한의학 진료

한약요법 : 통증이 심한 시기에는 직접적인 증상의 완화를 위한 치료 약물을 운용한다.

침구요법 : 침, 뜸, 전침, 부항을 시행하여 통증을 줄여준다.

봉독요법 : 자침과 봉독의 생화학적 효능으로 생체의 기능을 조정하고 병리상태를 개선시켜 질병을 치료하고 예방한다.

약침요법 : 경혈의 지속 자극 효과와 더불어 약물의 효과를 통해 증상을 개선한다.

추나요법 : 척추의 구조적 이상을 개선시키고 긴장을 완화하여 통증을 개선시키고 재발을 억제한다.

환자 맞춤형 양·한방 협진

척추센터는 양·한방을 아우르는 척추전문센터를 표방하며 척추외과(정형외과, 신경외과), 마취통증의학과, 재활의학과, 침구과, 한방재활의학과와 전문의가 모여 하나의 메디컬 하모니를 이루는 센터로 성장하고 있다. 의료진의 구성에서 알 수 있듯이 양방 치료와 한방 치료, 보존적 치료법과 수술적 치료법의 모든 옵션을 한 장소에 가지고 있으며, 환자에게 가장 적합한 치료법을 선택하여 최적의 진료 효과를 제공하는 것을 목표로 하고 있다.





성형외과
장석주 교수

전문진료분야

미용 성형, 유방 재건 및 성형,
안면골 골절, 선천성 기형,
귀 성형, 주름살 성형,
액취증, 자가지방이식,
각종 암 수술 후 재건

문의 : 440-7217



지난 5월 강동경희대학교병원은 성형외과를 개설해 본격적인 유방 재건 수술을 시작했다. 유방 재건술은 선천적으로 유방이 없거나 유방암, 외상 등으로 인해 가슴을 절제한 후 무너진 신체적 균형과 외적 아름다움을 살리기 위해 원래의 가슴처럼 복원하는 외과 수술을 뜻한다. 국내에서는 유방암이 여성 암 발생률 2위를 차지하고 있어 유방암 수술과 그 복원술인 유방 재건술의 중요도는 더욱 높아질 것으로 전망된다.

유방암 환자의 상실감을 채워주는 유방 재건 클리닉



여성외과 + 성형외과 = 유방암 수술 및 재건의 원칙

유방 재건 성형 수술은 유방암 절제술 후 바로 하는 즉시 재건술과 수술 후 관찰을 하다 재발 가능성이 없다고 생각될 때 하는 지연 재건술이 있다. 즉시 재건술은 유방암 절제술과 재건 성형수술을 한 번에 받을 수 있는 장점이 있으나 그만큼 수술 시간이 오래 걸리는 단점이 있다. 최근에는 수술 기법의 발달로 수술 시간을 단축할 수 있기 때문에 즉시 재건술을 많이 하는 추세이다.

유방암으로 유방절제술을 받은 경우 상실감에서 오는 정신적 충격은 이루 말할 수 없다. 수영장이나 사우나를 가지 못함은 물론이고 외출할 때 옷맵시가 나지 않아 거울 앞에서 망설이기를 반복하곤 한다. 몸매 보정 용을 위한 보형물이 들어간 브라지어는 여름에 땀이 차서 여간 고생스러운 것이 아니다. 유방 재건 수술은 이러한 문제를 근본적으로 해결해주는 대안이 되고 있다.

유방 재건 수술 방법

유방 재건 수술은 크게 3가지 방법으로 분류하며, 환자의 상태를 고려하여 그에 맞는 수술법을 선택하게 된다.

첫 번째는 유방보형물을 이용하는 방법이다. 유방이 작고 유방암 절제술시 유방 피부가 많이 절제되지 않았을 경우에 일반적인 유방확대술처럼 유방보형물을 넣어주는 방법이다. 유방 재건 수술 중 제일 간단하며 수술시간도 그만큼 짧다.

두 번째는 등에 있는 조직을 이용하는 방법이다. 유방 피부 절제량이 많아 조직확장만으로 부족할 경우나 유방 피부에 방사선 치료 등을 하여 유방 조직을 사용하기 어려운 경우 쓰인다. 이 수술법은 유방 보형물을 사용하는 경우가 많으며 등에 수술반흔이 남게 된다.

세 번째는 조직확장기를 이용하는 방법이다. 유방 피부가 부족하여 보형물 삽입만으로 좋은 결과를 기대하기 힘들 때 사용한다. 1차로 조직확장기를 삽입하고 유방 조직을 확장시킨 후, 2차로 유방 보형물로 바꾸어 주는 수술을 하게 된다. 1차와 2차 수술 사이는 3~6개월이 걸리며 기간이 길수록 결과가 좋은 편이다.

마지막으로 복부에 있는 조직을 이용하는 방법이 있다. 뱃살이 늘어나 처지는 경우 남는 뱃살도 줄여주고 그 조직을 가슴으로 옮겨 유방을 재건하는 방법으로 일석이조의 효과를 기대할 수 있다. 또한 다른 방법들처럼 유방보형물을 쓸 필요가 없이 자가 조직만으로 유방을 재건할 수 있는 큰 장점이 있다. 하지만 수술시간이 그만큼 오래 걸리고 아랫배에 수술 반흔이 남게 되며, 드물지만 탈장의 위험성이 있다.

유방 재건 수술 후 관리



01 보형물을 사용해 수술 받았을 경우 유방이 조이는 기분이 드는 피막구축이 오지 않도록 조심해야 한다.

02 자가 조직을 사용했을 경우에는 조직의 부분적 손실이 올 수 있으므로 흡연이나 방사선 조사 등은 피해야 한다.

KHNMCD
doctor

보존과
장지현 교수

전문진료분야
충치치료, 신경치료, 레진,
미세현미경수술

문의 : 440-7513

얼음 동동 동치미 국수 먹다 시린 이로 발 동동 구른 사연

최근 더워지는 날씨, 50대 주부 A씨는 냉장고에 있던 동치미로 여름별미 동치미 국수를 만들어 먹기로 했지만 얼음 동동 띄운 동치미 국수를 먹다 시린 이로 시큰한 통증이 와 크게 혼이 났다고 한다. 찬 동치미가 닿은 치아 신경 부위에 송곳으로 찌르는 듯 한 통증이 왔기 때문이다. 남들에게는 대수롭지 않아 보일 수 있지만, A씨에게는 매번 냉장고에서 꺼낸 찬 음식을 먹을 때마다 시린 이가 두려워 고민이 이만저만 아니다.



DENTAL CARE



잘못된 양치 습관이 시린 이 유발

낮 기온이 오르면서 찬 음료나 음식의 섭취가 늘고, 이로 인해 시린 이 증상으로 병원을 찾는 환자도 덩달아 늘고 있다. 치아는 혈관과 신경을 가진 살아있는 조직이기 때문에 찬 음료나 음식을 먹을 때 이가 살짝 시린 것은 자연스러운 현상이다. 하지만 시린 증상이 지속된다거나 통증을 동반한다면 더 이상 자연스러운 현상이 아니다. 이처럼 치아가 온도나 기타 외부자극 등에 민감히 반응해 통증을 보이는 증상을 상아질 지각과민증이라고 한다. 시린 이의 원인은 구강위생 불량이나 노화 등 여러 이유에서 찾을 수 있겠지만 잘못된 양치습관도 큰 이유가 된

다. 일반적으로 강한 힘으로 치아를 닦으면 더 깨끗할 것이라고 생각하기 쉽지만 이는 잘못된 생각이다. 오히려 강한 힘은 치아 뿌리를 덮고 있는 잇몸을 상하게 해 법랑질이 닳아 없어지고, 내부의 상아질까지 노출되게 할 수 있다. 또한 좌우 방향으로만 하는 양치질은 치아의 옆면 마모를 부추겨 치아 안쪽에 '치수'라는 치아신경과 혈관을 겹으로 노출되게 만든다. 그러므로 양치는 잇몸에 무리가 가지 않는 적당한 힘을 쥐 위아래 방향으로 닦는 것이 좋다.



전문의를 통해 확실한 치료를 받아야

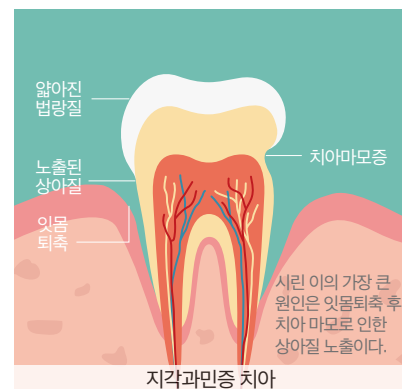
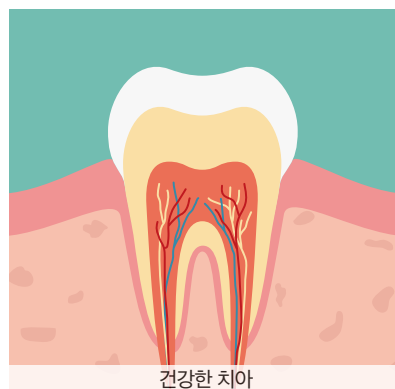
한편 단단한 치아라도 장기간 산도가 높은 음료에 노출되면 부식이 일어날 수 있다. 특히 탄산음료는 대부분 pH5 이하로 산도가 높아 치아는 물론 레진과 같은 치아 수복물의 수명을 단축시키기도 한다. 때문에 탄산음료는 입안에 머금지 말고 빨대를 이용해 마시는 것이 좋다. 빨대는 탄산음료의 산성(酸性) 성분이 치아에 직접 닿는 것을 보호해주는 역할을 하기 때문이다. 탄산음료를 마신 후에는 산성 성분이 치아에 그대로 남아있기 때문에 양치를 바로 하면 치아 마모를 부추길 수 있다. 이온음료 역시 알칼리성으로 알고 있지만, 여러 첨가물로 인해 산성을 띄므로 마신 뒤에는 물로 입안을 가볍게 헹궈 주는 것이 좋다.

시린 이 치료는 치아가 패이거나 상아질이 노출된 정도

에 따라 치료가 다르다. 증상이 심하지 않을 경우 시린 이 치약을 최소 3주 이상 사용하거나 약제를 통해 증상을 완화시킬 수 있다. 하지만 이것만으로 상태를 호전시킬 수 없을 경우에는 패인 부분을 치아 색과 같은 레진으로 매워 증상을 개선시킨다. 치아의 마모가 심해서 치아 안쪽 신경이 노출 된 경우에는 신경치료를 시행한 후 보철 치료를 하기도 한다.

시린 이의 원인과 증상이 다양한 것처럼 치료 방법도 다양하기 때문에 병원을 찾아 정확한 검사 받아야 한다. 차가운 음료나 음식을 접할 때 잘 나타나기 때문에 일시적 증상으로 생각해 방치하다 치아 신경 감염이나 치아 파절이 올 수 있으므로 증상이 느껴졌을 때는 스스로 판단하기보다 치과를 찾아 검진 받을 것을 권장한다.

건강한 치아와 상아질 지각과민증 치아

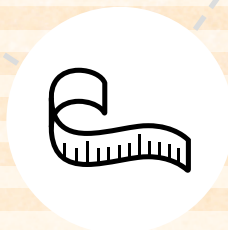




한방재활의학과
김고운 교수

전문진료분야
한방재활클리닉
체형(거북목, 휜다리),
추나(만성통증, 척관절)
한방비만체형클리닉
부분비만(매선), 소아비만,
산후비만

문의 : 440-7575



체형교정과 매선요법을 이용한 부분비만 한방치료

날이 갈수록 비만이 사회적인 화두가 되고 있다. 이제는 비만 그 자체의 문제뿐만 아니라 비만에 의해 이차적으로 야기될 수 있는 각종 성인병의 위험과 정신적인 측면까지도 강조되고 있다. 특히 체중은 그대로인데 나이가 들면서 예쁘지 않게 느껴지는 몸매 때문에 고민하는 환자들이 점차 늘고 있다. 이는 비만치료와 체형교정이 병행되지 않았기 때문에 나타나는 문제들인데, 현대인의 경우 체형의 문제가 부분비만을 초래하는 원인이 되기 때문이다.



**체형의 문제가
부분비만을 초래,
비만치료에는
체형교정 병행해야
효과 상승**

하루의 대부분을 책상에 앉아서 책을 보거나, 컴퓨터 작업을 하면서 보내면 등과 목이 구부정해지고, 허리가 앞으로 들어가면서 엉덩이가 뒤로 튀어나오는 잘못된 자세를 가지게 되는 경우가 많다. '구부정하다'라고 표현되는 이러한 자세는 복식 호흡을 방해해 유산소 대사 능력을 떨어뜨리고, 호흡 시 목과 어깨 긴장도를 높여 피로를 쉽게 유발한다. 또한 허리 척추가 앞으로 구부러지면서 척추에서 나오는 자율신경의 기능에 장애를 일으켜 소화 장애를 일으킬 수 있으며, 혈액 순환에도 영향을 미쳐 혈액 순환이 잘 되지 않아 체내에 쌓인 노폐물 및 수분이 지방과 섞여서 만들어지는 '셀룰라이트'의 직접적인 원인이 되기도 한다. 구부정한 자세가 만성적으로 계속되면 복근을 늘리게 되고, 늘어져서 처진 배 안으로 체지방이 쉽게 축적된다. '구부정한 자세'가 결국 가슴과 배가 처

지는 볼품없는 몸매를 만드는데 영향을 미치는 것이다. 일반적으로 지방이 축적되는 부위는 성별, 연령, 체질, 직업별로 다르게 나타나며, 이러한 부분적인 지방축적은 체중에 대한 몸의 무게중심을 변화시키고 이러한 변화는 자세에 반영이 된다. 특히 중심형 비만이 문제가 되는데 배가 많이 나온 사람의 경우 골반이 앞쪽으로 기울어지게 되며 일자목이 나타나는 경우가 많다. 또한 증가된 체중으로 인해 관절이 지탱해야 할 무게 부하가 증가하여 관절 손상이 쉽게 발생하고, 이로 인해 동작 및 자세의 변화가 일어나게 된다. O자 다리라고 불리는 내반슬의 경우도 처진 엉덩이나 허벅지 안쪽의 지방 축적을 일으키게 되며, 골반 교정을 통하여 O자 다리를 치료할 경우 별다른 비만 치료 없이도 처진 엉덩이가 올라가고 허벅지가 가늘어지는 효과를 볼 수 있다.

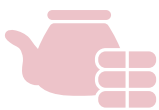
ORIENTAL MEDICAL TREATMENT



매선요법은 녹는 약실을 피부 진피층에 자입해 오랜시간 동안 유침으로 인한 자극효과를 내는 치료법이다.

군살 없이 탄력 있는 몸매를 위한 바디슬림 매선요법 소개

일반적으로 부분비만이 잘 발생하는 부위는 팔뚝, 겨드랑이, 복부, 옆구리, 등, 엉덩이, 허벅지, 무릎내측, 종아리 등이다. 매선요법은 이처럼 순환이 원활하지 못하여 부분비만이 발생하는 부위에 인체에 무해한 약실을 주입하여 지속적인 자극을 통해 혈액과 림프순환을 개선시키는 방법이다. 전통적인 침 치료법을 응용한 것으로 일반 침을 놓는 혈자리 또는 특정한 부위에 녹는 약실을 피부의 진피층에 자입하여 오랜 시간 동안 유침으로 인한 자극효과를 가져온다. 자입된 매선침 약실은 서서히 분해되어 녹으면서 인체 내 콜라겐이 자가증식 되어 늘어지고 처진 살이 탄력 있게 변화되는데 도움을 준다.



웰니스센터의 부분비만과 체형교정 특화 치료 방법

강동경희대학교병원 웰니스센터 한방비만체형클리닉에서는 한방재활클리닉과의 협진으로 한방적인 치료방법을 사용하여 비만을 해소하고 올바른 체형을 되찾기 위해 이에 필요한 치료를 하고 있다. 기존 비만치료와는 여러 가지 차이점들이 있겠지만 그 중 가장 중요한 것은 단순히 체중감량을 목적으로 하는 것이 아닌, 건강과 함께 올바른 체형을 되찾는데 그 치료의 목표가 있다는 점이다. 즉, 올바른 체형을 회복하고 건강해지면 체중이 준다. 그런데 체중이 늘어난다는 것은 우리 몸의 대사과정에 문제와 더불어 체형적인 문제가 동반된다고 바라보는 관점의 차이이다.

한약과 침 치료가 가장 기본적인 치료방법이 된다. 한약 치료의 경우 각 개인의 체질과 몸 상태 그리고 비만의 원인을 분석하고 근본적인 원인을 찾아내어 체질을 개선

시키며, 신체의 신진대사를 돕고 인체의 기혈순환을 원활하게 한다. 같은 비만 환자라고 해도 각자의 체질과 환경에 따라서 치료를 달리 해야 하므로 비만 치료의 첫걸음은 철저하고 정확한 자기 파악이다. 특징적인 치료로서 체형의 치료를 들 수 있는데, 체형치료는 추나와 운동 치료가 가장 중심이 되어 일반적인 비만 치료와 병행하게 된다.

잘못된 자세와 체형을 바로잡기 위해서는 한 번의 치료가 아니라 지속적인 치료와 함께 꾸준한 관리가 필요하다. 먼저 자세평가를 통한 체형분석을 시행한 후 개인의 상태에 맞는 체형 및 자세 교정을 위한 경근추나와 침치료, 그리고 환자 스스로 올바른 자세를 습득하고 관리할 수 있는 치료적 운동방법으로 개별적 코어운동을 시행하고 있다.



BOOK

KHNMC
doctor

한방재활의학과
송미연 교수

전문진료분야
한방비만체형클리닉
비만, 부분비만, 체형, 절식(해독)
한방재활클리닉
자동차사고 및 만성통증의 체형
교정, 체형

문의 : 440-7575

학술 및 연구활동

- 심박변이도를 통한 폐경 전 한국인 비만 여성의 비만 관련 대사체 농도 예측을 위한 회귀분석
- 서울지역 대학생들의 요천추 만곡과 목-허리둘레의 관계에 대한 연구

KHNMC
doctor

한방재활의학과
조재홍 교수

전문진료분야
추나요법, 척추통증,
교통사고 증후군

문의 : 440-7482

학술 및 연구활동

- 경향통 환자의 경향통, 약관절 통증, 두통의 상관성 연구
- 만성 경향통을 호소하는 여성 환자에서 경추 만곡과 두통의 상관성에 대한 임상 연구

한방재활의학과 송미연 · 조재홍 교수

「나는 통증 없이 산다」로 통증의 해답을 제시하다



현대의학의 발전에도 불구하고 목과 어깨, 허리, 무릎 등에 통증을 호소하는 사람들이 줄지 않고 있다. 이러한 부위의 통증은 잘못된 자세와 동작, 움직임 부족으로 인해 생기는 생활습관병이기 때문이다. 최근에는 젊은층에서도 컴퓨터와 스마트폰 사용이 늘면서 잘못된 자세로 인한 통증을 호소하는 사람들이 늘어나는 추세다.

일부에선 통증으로 병원을 찾아도 일시적으로 통증이 사라질 뿐 다시 나타나곤 한다. 근본적인 치료를 받는 것이 아니라 빨리 통증을 가라앉힐 수 있는 방법만을 찾기 때문이다. 이러한 원인은 통증이 언제든지 재발할 수 있는 가능성을 내포한다.

한방재활의학과 송미연, 조재홍 교수는 「나는 통증 없이 산다」를 통해 통증이 가장 많이 나타나는 목, 어깨, 허리, 무릎 부위의 대표적인 질환과 왜 통증이 발생하는지, 어떻게 치료해야 할지를 알려준다.

막연한 운동법이나 스트레칭을 나열하는 것이 아니라 통증을 일으키는 원인 근육들을 환자 스스로 찾아, 각각의 근육별 운동과 스트레칭을 할 수 있도록 제시한다. 이를테면 '통증이 있을 때 주의해야 하는 자세', '급성 통증을 가라앉히는 방법', '통증을 유발하는 뭉친 근육을 지압으로 풀어주는 방법', '뭉친 근육과 관절을 풀어주는 스트레칭', '뼈와 관절을 강화하는 속근육 운동법' 등을 소개한다. 또한 운동 후에 나타날 수 있는 통증 예방법도 수록했다.

한방재활의학과 송미연 교수는 "통증은 우리 몸이 보내는 일조의 신호이자 경고로, 몸 어디엔가 문제가 있으니 관절이나 근육, 신경이 더 큰 손상을 입지 않도록 보호하라는 뜻"이라고 말한다. 이어 "이 책에서는 통증이 발생한 근본적인 문제를 찾아 몸의 균형을 회복할 수 있는 4단계 치료법을 제시했다."고 전했다.



소화기내과 차재명 교수

‘한국인과 미국인의 대장 종양 특성 비교’

무엇을 연구했나?

우리나라는 2012년 발표한 ‘대장내시경 선별검사 가이드라인’에 따라 남녀 동일하게 50세 이상이면 대장내시경 검사를 권장하고 있다. 하지만 이 가이드라인의 토대가 된 미국 대장내시경 선별검사 권고안은 서양의 자료들을 바탕으로 만든 것이어서 우리와 다소 거리가 있다는 지적이 있었다.

소화기내과 차재명 교수팀이 미국 버지니아 메이슨병원 연구팀과 ‘한국인과 미국인의 대장 종양 특성 비교’를 연구했다. 이번 연구는 강동경희대학교병원과 미국 버지니아 메이슨병원에서 각각 대장내시경 선별검사를 받은 50~60대 남녀 5,653명(한국인 약 2,193명, 미국인 약 3,460명)을 비교해 차이를 분석했다. 과거 한국과 미국에서 대장 종양 특성에 대한 제각기 연구는 많았지만 이번처럼 두 나라의 특성을 직접 비교한 연구는 없었다.

무엇을 발견했나?

연구 결과 암으로 발전 가능성이 높은 진행성 종양의 경우 한국 남성 유병률은 7.1%로 미국 남성의 7.4%와 비슷한 수치를 기록했다. 반면 한국 여성은 2.7%의 유병률을 보여 4.7%의 미국 여성에 비해 크게 낮았다. 또한 크기가 10mm 이상인 큰 폴립의 평균크기, 발생률도 한국 여성이 더욱 낮았다. 결과적으로 대장내시경 검사에 있어 한국 여성은 미국 여성과 다른 가이드라인을 적용할 수 있다는 점을 발견했다.

무엇을 말하는가?

이번 연구의 가장 큰 성과는 한국인과 미국인의 대장 종양 특성을 직접 비교해, 한국인의 대장내시경 선별검사 적정시기 논의에 밑거름이 될 중요한 자료를 마련했다는 점이다. 한국인과 서양인은 식습관, 생활환경, 체격조건 등이 다른 만큼 한국인 특성에 맞는 독자적 기준이 마련돼야 하며, 이에 본 연구가 좋은 자료로 활용될 것이 기대되고 있다. 소화기내과 차재명 교수는 “기존에 서양인·아시아인을 기준으로 한 대장 종양 조사는 많았지만 한국인만을 대상으로 한 연구는 없었다.”며, “이러한 연구들을 통해 한국인을 위한 대장내시경 선별검사 적정시기를 구체화하고, 궁극적으로 한국인의 대장 종양 위험률을 감소시키는 것이 목표”라고 밝혔다.

한편 이 논문은 소화기내시경분야 최고로 꼽히는 미국 소화기내시경학회지에 게재가 결정되었으며, 지난달 18일 대한장연구학회 춘계학술에서 우수연제상을 수상했다.



REPORTS



소화기내과
차재명 교수

전문진료분야
대장내시경, 대장암,
대장용종, 변비, 염증성 장질환,
위내시경, 위암, 식도암

문의 : 440-7033

학술 및 연구활동 (2007~2014년)

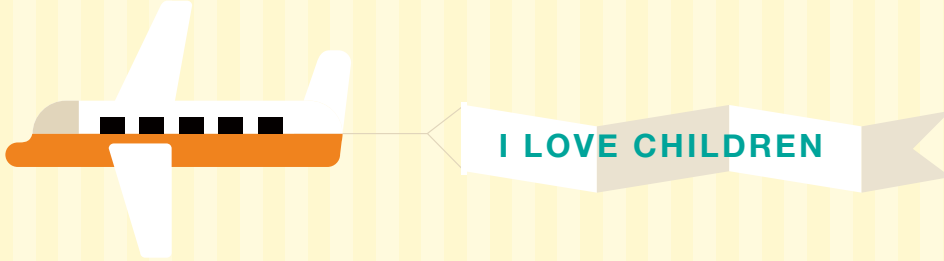
- SCI급 37편 / SCIE급 16편 / 국내 1급 학술지 43편
- 대장암의 전단계인 '진행성 대장 종양' 예측할 수 있는 한국형 모델 최초 개발
- 염증성 장질환 환자들의 대체보완법 사용 실태 연구 진행
- 세계 최초로 내시경 의사의 피로도를 객관적으로 측정할 수 있는 모델 제시

주요 저서

- 튼튼한 장 건강한 밥상 (중앙일보헬스미디어, 2013)
- 공기를 넣지 않는 무통 대장내시경 삽입법(대한의학서적, 2012)
- 진보된 소화관 내시경 아틀라스: 현대역 내시경과 고화질 내시경
- 소화관 치료내시경 술기 아틀라스
- 대장내시경 아틀라스
- 일상진료에서 흔히 접하는 100가지 의문점에 대한 Q & A
- 문헌에 의한 소화기 질환의 감별진단



대한장연구학회 춘계학술
우수연제상 수상

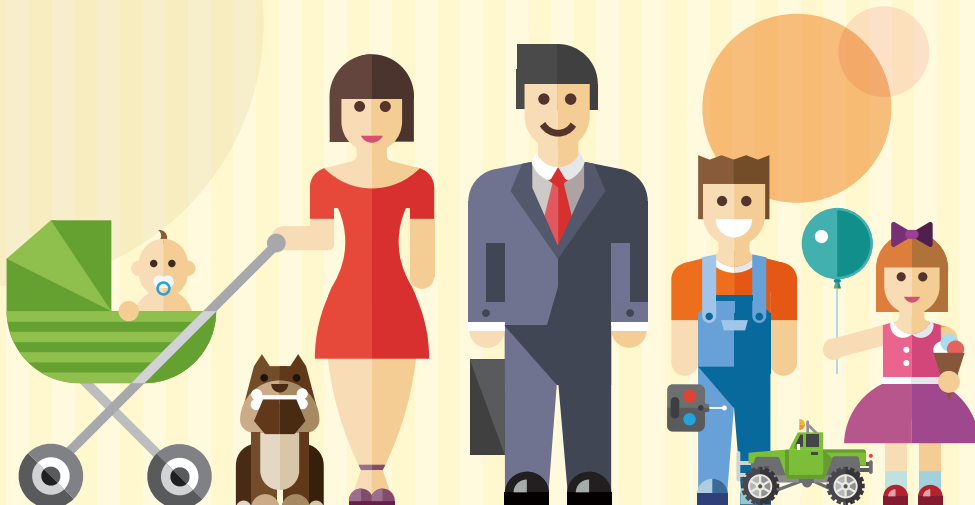
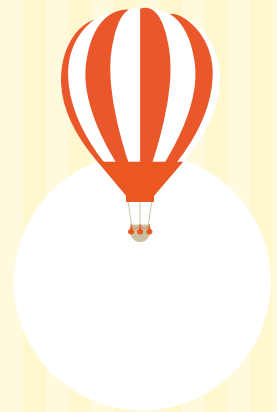


사랑과 사람 사이

따뜻한 체온이 머물러 있는 ‘사랑과 사람 사이’
아이들의 건강이 곧 우리의 행복입니다

벅속에서 달수를 다 채우지 못하고 태어나는 이른둥이, 산모의 나이가 많은 고령출산, 건강하게 태어났지만 성장이 또래보다 늦은 아이, 한 생명을 건강하게 키우기 위해 부모는 한시도 마음을 놓을 수 없습니다.

강동경희대학교병원은 생명의 탄생과 성장이 건강하게 이뤄지도록 늘 ‘사랑과 사람 사이’에서 머물겠습니다.



건강하고 행복한 고령 임신

여성의 사회활동이 활발해지면서 결혼이 늦어지고, 출산 연령도 점점 높아지는 추세다. 세계보건기구(WHO)와 국제 산부인과학회에서는 초산 여부에 관계없이 35세가 넘어 임신한 여성을 '고령 임신부'라고 정의한다. 우리나라도 35세 이상 임신부가 전체 임신부 가운데 차지하는 비율이 점차 증가하고 있는데, 실제 통계청의 연령별 출산율 조사 결과를 보면 20대의 출산율은 매 해 감소하고, 30~40대 출산율은 증가하고 있다.



고령 임신에 대해 궁금한 점들

고령 임신은 왜 특별한 주의가 필요할까?

임산부의 나이만 가지고 임신의 위험 여부를 단정할 수는 없지만 35세를 지나 임신하면 유산이나 조산, 기형아 출산의 확률이 높아진다. 또한 자궁근종, 태아 위치 이상, 난산, 제왕절개 분만, 저체중아 출산, 신생아 사망 등의 위험성도 더 증가하는 것으로 알려져 있다. 이 밖에도 고령 임신부는 임신중독증, 임신성 당뇨를 비롯해 여러 가지 합병증이 발생할 확률이 높다.

고령 임신부에게 생길 수 있는 여러 가지 위험들은 무엇일까?

고령 임신과 가장 관계있는 기형은 다운증후군

고령 임신부 여성들이 가장 걱정하는 것이 바로 기형아 출산이다. 이는 임부의 연령이 35세 이상인 경우 모체의 노화로 인해 난자의 염색체에 돌연변이가 생기는 경우가 증가하기 때문이다. 선천성 기형 가운데 임신부의 연령과 가장 관련이 깊고 흔한 질환은 다운증후군으로 21번 염색체가 하나 더 많아 지능 저하, 선천성 심장병 같은 질환을 보이는 것이다. 따라서 산부인과 전문의들은 35세가 넘어 임신했을 때는 혈청 검사와 양수 검사를 꼭 받아볼 것을 권장하고 있다. 일부 부모들은 검사를 받다가 혹시 태아가 다치지 않을까 우려해 양수 검사를 꺼리는 경향이 있는데, 모니터를 보면서 오차 없이 시술하기 때문에 크게 걱정하지 않아도 된다.

자연유산의 가능성 증가

35세 이후에 임신을 한 경우에는 초산부나 다산부 모두 세심한 관리가 필요하다. 의학적으로 보고되어 있는 고령 임신의 여러 증상들을 알아보면 40대는 20대 임신에 비해서 자연 유산의 가능성이 적게는 2배에서 많게는 4배까지 증가하며, 초기 유산의 60%는 염색체 이상에서 비롯되는 것으로 알려져 있다.

고령 임신부가 임신 중 지켜야 할 일들

01



고령 임신은 산모와 태아 모두에게 고위험 임신이므로 임신 중 필요한 진단 검사는 꼭 받고 임신 전에 산전 검사도 충실히 받아야 한다.

02



배우자 또한 고령일 확률이 높으므로 건강한 정자 형성을 위해 건강한 상태를 유지하고, 금연과 규칙적인 운동을 해야 한다.

03



영양 관리에도 주의가 필요한데 이는 무조건 잘 먹는 것을 의미하진 않는다. 오히려 임신 합병증의 주요한 원인인 비만이 되지 않도록 칼로리를 제한하고 양질의 단백질과 비타민을 충분히 섭취해야 한다.

04



자연분만을 할 경우에는 진통 시간이 길어질 수 있으므로 순산을 위한 체조는 물론 무리 하지 않는 범위 내에서 운동을 해서 체력을 기르도록 한다.



초음파를 확인하는 산부인과 홍혜리 교수

고혈압, 임신성 당뇨 발병률 증가

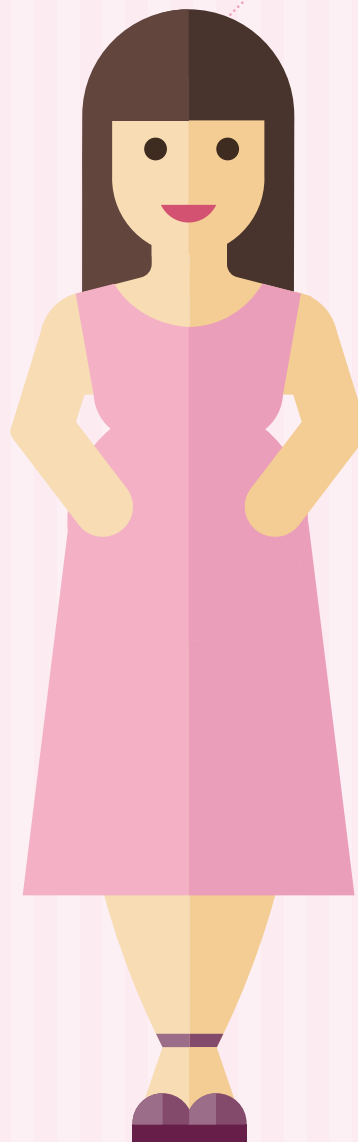
35세 이상 임신부는 20대 산모에 비해 임신성 고혈압이 약 2배 정도 많은데, 10명 중 1명꼴로 발생한다. 임신성 당뇨의 빈도 역시 20대보다 2배 이상의 빈도를 보인다. 이는 연령이 높아지면 고혈압이나 심장병, 당뇨병, 신장 질환 등 성인병 발생률이 높아지는 것과 관련이 깊다. 이러한 증상이 나타나는 경우 내과 의사와 함께 임신이 잘 유지될 수 있도록 진료를 병행한다. 이 밖에 나이가 들수록 심혈관계, 신경계, 신장, 결체조직, 폐에 질환이 발생하거나 종양이 발생할 가능성이 커지는데 이러한 위험은 산전뿐만 아니라 산후에도 이어진다. 이 외에도 혈전, 폐부종, 만성 고혈압이 있는 경우에는 심부전증의 위험도 또한 증가한다.

태반조기박리나 전치태반의 위험성

태반조기박리나 전치태반으로 인해 출혈 발생 빈도가 증가한다. 최근에 보고된 내용을 보면 40세 이상 임신부의 3.2%에서 태반조기박리가 있었지만, 다른 임신부의 경우에는 0.4%에 지나지 않는다. 고령 임신부라 할지라도 고혈압이 있으면 태반조기박리 발생이 더 많아서 발생 빈도가 3.7%정도 되고, 고혈압이 없는 경우에는 2%정도로 발생할 수 있다. 또한 산후 트러블도 어느 연령대의 산모라도 겪을 수 있는 문제이지만 산모의 나이가 많으면 많을수록 산후 회복이 더딘 편이다.

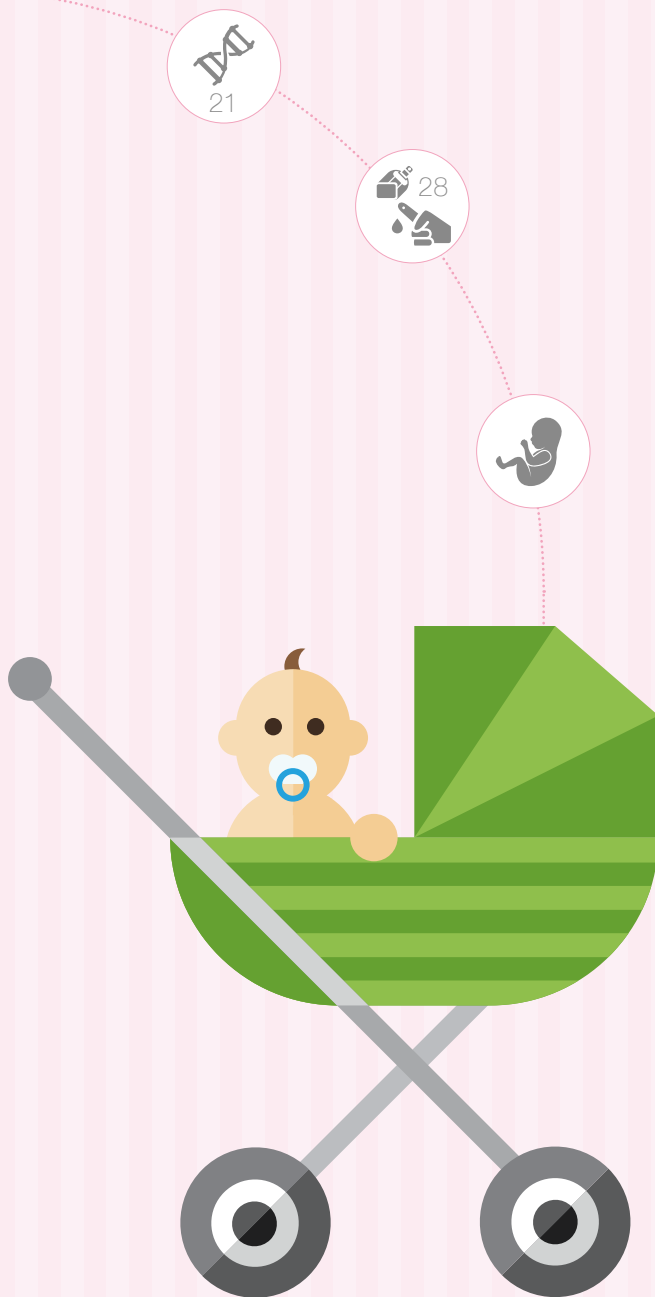
첫 임신이 늦은 것이 모두 위험한 것은 아니며, 대다수의 고령 임신부도 건강하고 총명한 아기를 순산할 수 있다. 다만 모든 임신부는 산모와 태아의 건강을 위해 임신 중 규칙적인 산전 진찰이 필요하다. 특히 고령 임신부일 경우 위험성이 높기 때문에 보다 철저한 관리를 받아야 한다.

35

산부인과
홍혜리 교수

전문진료분야
산과, 산전관리,
태아정밀초음파,
일반부인과

문의 : 440-7111



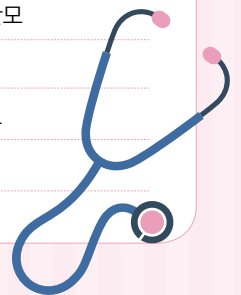
고위험 산모의 건강한 출산을 돕는 고위험 임신 클리닉

고위험 임신은 명확하게 정의되는 것은 아니지만 통상적으로 임신 중 태아와 임신부에게 합병증이 발생할 가능성이 높은 경우를 말한다. 주로 임신 전부터 기저질환이 있는 여성이거나, 산모나이 19세 이하 혹은 35세 이상의 고령여성이 임신하는 경우, 평상시 건강하던 여성의 경우 임신으로 인하여 발생된 내과적 질환, 전치태반과 같이 임신과 관련되어 새로운 질환이 발생하는 경우도 포함된다.



대상

- ① 고령산모(35세 이상), 저연령산모(19세 이하)
- ② 빈번한 유산을 경험한 산모
- ③ 기형아, 미숙아, 사산아, 거대아 출산을 경험한 산모
- ④ 유전병의 가족력이 있는 산모
- ⑤ 자가면역질환, 당뇨, 고혈압, 심장병, 신장병, 갑상선 질환 등 임신에 영향을 줄 수 있는 병을 지닌 산모
- ⑥ 과소체중 및 비만인 산모
- ⑦ 기형아검사, 초음파 검사에서 이상소견이 있는 산모
- ⑧ 태아발육부전
- ⑨ 조기진통이 있거나, 예정일을 2주 이상 넘긴 산모
- ⑩ 쌍태아 등 다태임신



강동경희대학교병원 고위험 임신 클리닉에서는 내과적 질환을 갖는 고위험 산모의 경우 해당 과와 협력하여 임신 중 산모의 건강을 관리한다. 임신 초기의 기형아 검사, 양수 검사, 정밀 초음파 검사, 입체 초음파 검사, 도플러 검사, 태아안녕검사 등을 시행하여 고위험 임신요인을 진단하고 적절한 산전관리를 통해 건강하고 안전한 출산이 되도록 한다. 또한 소아과 간의 유기적이며 긴밀한 관계로 신생아 전문의의 치료를 받고, 분만 전후 산과출혈에 대해서는 영상의학과와의 협진을 통해 자궁적출술과 같은 고식적 방법 대신 자궁을 보전하면서도 효과적으로 지혈하는 방법으로 산모의 건강을 지키도록 하고 있다.

이른둥이 우리 아이, 퇴원 후에도 건강하게 돌보기

태아의 연령을 계산해서 37주 미만, 즉 36주 6일까지 출산한 아기를 이른둥이라고 부른다. 일찍 태어난 탓에 평생 미숙하게 지내거나 다른 아기들보다 성장이 느릴 것으로 생각하는 쉽지만 최근에는 생존확률이 점점 높아지고 있다. 때문에 대부분의 이른둥이들이 신생아 중환자실에서 치료를 잘 견뎌내면 이후 건강하게 성장한다. 이른둥이가 퇴원 후에 가정과 사회에 성공적으로 적응하기 위해서 의료진은 입원 중에 기존의 질병을 적절히 치료하여 합병증을 줄이는 것이 우선이고, 퇴원 후에는 지속적인 관리를 통해서 여러 가지 합병증, 성장장애, 발달장애 등을 조기에 진단하여 치료하는 데 힘써야 한다.



Q 이른둥이들은 언제 집에 가나요?

A 이른둥이들은 출생 초기의 어려운 문제를 잘 넘기고 나서 영양 섭취를 충분히 잘 하면 차츰 체중이 증가한다. 이후 1.8kg이 넘어가면 인큐베이터 밖에서도 스스로 체온을 잘 유지하고, 튜브를 사용하지 않고 음식을 먹을 수 있게 된다. 이때가 되면 아기의 건강상태를 진단해 전문의와 퇴원에 대해 협의한 후 퇴원수속을 진행할 수 있다.

Q 드디어 집에 갑니다. 무슨 준비를 해야 하나요?

A 아기가 입고 퇴원할 옷과 아기를 싸서 안고 갈 아기포를 준비한다. 이른둥이용 옷을 입혀주는 것이 좋으나 준비하지 못했을 경우 만삭아용 옷의 목 부분에 단추를 하나 더 달아 보온력을 높여주는 것이 좋다. 차로 이동할 경우 아기를 카시트에 눕힌 뒤 부모 중 한 명은 아기를 계속 관찰하면서 가는 것이 적절하다. 이른둥이용 카시트는 따로 없기 때문에 아기를 눕히고 옆에 수건이나 담요로 틈을 채워준다.

Q 아기가 지낼 방의 환경은 어떻게 유지하는 것이 좋나요?

A 아기가 지낼 방의 온도는 24~25°C, 습도는 30~60% 정도가 적당하다. 아기가 있을 방의 습도가 낮은 경우에는 가습기를 사용하는데, 가습기의 물속에서도 세균이 자랄 수 있으므로 가열식이 좋다. 평소 아기의 체온 측정을 위해 전자식 체온계를 하나 준비 하고, 이른둥이들은 면역이 약하여 감염되기 쉬우므로 외부 사람들의 방문을 제한한다.

Q 이른둥이 아기에게 필요한 예방접종이 따로 있나요?

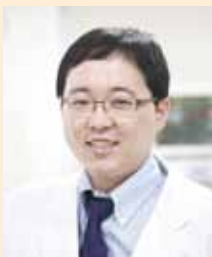
A 이른둥이에게만 접종하는 주사가 있는데, 바로 RS 면역글로블린 주사다. RS 면역글로블린 주사는 RS 바이러스가 호흡기에 감염을 일으켜 급성 모세기관지염이나 폐렴을 일으키는 것을 막아준다. 일찍 태어난 이른둥이들에게 폐렴은 치명적일 수 있기 때문이다. 한편 과거에는 아기의 체중이 3kg이 넘어야 예방접종이 가능하다고 생각한 시기도 있었지만 실제로 2kg만 되면 모든 접종이 가능하다.

Q 아기 발달이 느린 것 같아요. 어떻게 하나요?

A 이른둥이들의 경우 태어난 날을 기준으로 발달을 평가하면 다른 아기들보다 성장이 많이 늦는 것처럼 느껴진다. 하지만 이른둥이들은 원래의 출생 예정일을 생일로 간주하는 '교정연령'을 기준으로 성장 및 발달 평가를 해야 한다. 때문에 다른 아기들과 체구를 비교해 성장속도를 판단하지 말고, 교정연령일 때 성장속도가 어떠한지 봐야 한다. 대개 2~3세까지 교정연령으로 성장이나 발달을 지켜보며, 이후로 다른 아기보다 성장이 늦을 경우 소아청소년과 전문의에게 상담을 받는 것이 좋다.

이른둥이 집중치료, 이렇게 합니다

- **모자** 체온 손실 방지를 위해 정형외과에서 사용하는 성인용 탄력 붕대로 만들었다.
- **안대** 암막 처리를 해 빛이 들어오는 것을 완전히 차단
- **개폐지 튜브(위관)** 위까지 삽입해 가스나 위 내용물을 배출하고 음식을 공급한다.
- **인공호흡** 신생아가 호흡을 못하기 때문에 인공호흡기로 호흡한다.
- **가슴** 색깔별로 다른 전극이 달려있어 심장 박동수 및 호흡 양상, 심전도 상태를 점검한다.
- **손목** 혈관으로 부족한 칼슘 등 전해질을 공급한다.
- **손등** 실리콘 바늘로 수액 주입, 자동으로 들어가지 않아 펌프로 밀어 넣어줘야 한다. 영양을 공급한다.
- **배꼽** 탯줄 혈관의 정맥으로는 체액 보충, 동맥으로 채혈한다.
- **발목** 혈압계와 연결
- **발** 산소포화도를 측정



소아청소년과
정성훈 교수

전문진료분야
신생아질환, 미숙아관리,
신생아 집중치료

문의 : 440-7173

Q 아기가 퇴원 후에도 병원을 계속 다녀야 하나요?

A 이른둥이 부모가 퇴원 후 점검해야 하는 사항 중 가장 중요한 것은 아기들의 성장과 발달이다. 이른둥이의 경우 신체기관 일부가 덜 성장한 상태로 태어날 수 있기 때문에 퇴원 후에도 필요한 경우 안과 진료를 꼭 받아 아기의 망막증 진행에 대해 알아보는 것이 좋다. 또한 이른둥이들 중에서 근육의 긴장도나 반사작용의 이상이 나타나기도 하는데 보통 첫돌 이전에 정상으로 관찰된다. 하지만 이상이 지속되면 재활의학과를 찾아 물리치료나 작업 치료를 받고, 지나치게 발달이 늦거나 뇌성마비가 의심되면 소아신경 전문의와 재활의학과 전문의의 진료를 받아야 한다.

세상에 일찍 나온 이른둥이에게 희망의 손길을

신생아 중환자실

신생아 중환자실에는 일찍 태어나 호흡을 제대로 하지 못하는 이른둥이(37주 미만 출생아)나 체중이 매우 적은 저체중출생아가 주로 입원한다. 체중이 1000g 이하면 초미숙아, 1500g 미만이면 극소저체중출생아, 2500g 미만이면 저체중출생아라고 부른다. 또한 달을 다 채우고 태어난 아기라 해도 황달, 패혈증, 질식 등의 증세가 있으면 입원한다.

이른둥이는 체온 조절이 되지 않아 저체온증에 빠지기 쉬워 보육기 관리가 필요하다. 또한 이른둥이들은 폐가 미숙하여 폐 속의 폐 표면활성제라는 것이 부족하기 때문에 호흡곤란이 생기기도 하는데 이 병이 이른둥이 사망의 주된 원인이다. 최근에는 인공 폐 표면활성제의 사용과 인공호흡기의 사용으로 예후의 개선을 보이고 있다. 이외에도 이른둥이들에게는 머릿속 뇌실의 출혈, 괴사성 장염, 미숙아 망막증, 감염이 잘 생기고 잘 먹지 못하는 탓에 특수 영양 공급이 필요하다.

각 분야 전문가들이 안락한 환경에서 집중적인 치료 제공

한 명의 이른둥이를 키우는데 특수 보육기, 인공호흡기, 수액주입기, 맥박 호흡 체온 감시 장치, 초음파, 광선요법기 등 고가의 특수 의료장비가 필요하다.

강동경희대학교병원 신생아 중환자실에는 정상 몸무게로 태어난 만삭아 중에서 중환이 생긴 경우나 이른둥이가 입원, 치료를 받고 있다. 신생아 중환자실은 최신의 장비, 전문적인 지식과 경험을 가진 의료진이 편안하고 안락한 환경에서 집중적인 치료를 제공한다.

또한 간호사들의 밀착 간호를 통해 아기들이 빠른 회복을 할 수 있도록 도와준다. 특히 아기에게 친근한 병원으로 모든 이른둥이 및 신생아들에게 모유수유를 적극 권장하고 있으며 소아청소년과 교수진과 전공의, 국제모유수유전문가, 아기 마사지 강사를 비롯해 모든 의료진이 아기를 정성껏 돌보고 있다.

쑥쑥 커나가는 키 성장, 성장판 치료가 밀거름

텔레비전에 나오는 연예인들은 모두 큰 키에 날씬한 몸매를 자랑한다. 아이들은 그런 연예인들을 동경한다. 부모들은 아이 키가 남들보다 작을까 봐 걱정이다. 하이트리즘(Hight-ism), 키 작은 사람에 대해 멸시하는 사회 풍조 속에서 많은 부모들은 우리 아이의 키를 조금이라도 더 키우기 위해서 고군분투한다. 키에 대한 여러 속설도 많다. 우리 아이가 건강하게, 제대로 키 크는 법을 알아보자.



소아청소년과 성장클리닉 성장·발달검사의 과정



성장·발달 검사



평가자 및
담당 의사의
결과 판독



앞으로의 검사 및
치료계획 설명



성장 호르몬
치료, 영양
평가 및 상담



물리치료, 작업치료, 언어치료, 놀이치료,
인지행동치료 등 통합적 치료 프로그램 안내

성장판이 닫히면 더 이상 키 크지 않아

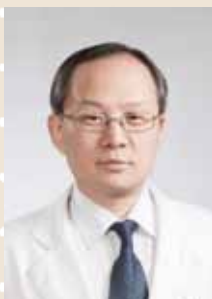
인간은 직립보행과 사회생활의 영향으로 여러 신체 계측 중 특히 키 성장에 많은 관심을 갖게 됐다. 성장속도는 태아기 약 1.2~1.5cm/주, 출생 후 1년간 약 25cm/년, 그 후 2세까지 약 12.5cm/년, 4세까지 약 7cm/년, 사춘기 전까지 약 4~6cm/년, 사춘기 동안 약 10cm/년 정도를 보인다. 따라서 시기별 양상에 따라 영아기(제 1발육 급진기), 소아기(완만한 성장기), 사춘기(제 2발육 급진기)로 나눌 수 있으며, 성장속도의 감소와 함께 성장판이 닫히면 최종 성인 신장이 완성된다. 부모의 키를 통해 우리 아이의 '예상 신장'을 산출할 수 있다. 이를 전문 용어로 '표적(혹은 목표 중간)키'라 한다. 남자아이는 부모의 평균 키에서 6.5cm를 더한 키, 여자아이는 6.5cm를 뺀 키가 각각 표적키(Parental target height)다. 이 수치보다 10cm 이내로 크고 작아도 유전적 측면에서 정상 성장 범위로 친다. 대다수 소아의 최종 성인 신장이 부모 신장에 의한 표적키 \pm 10cm 내에 들게 되고, 쌍생아 및 입양아 연구에서 유전적인 소인에 의해 최종 성인 신장의 75~90%정도가 결정된다는 사실이 보고되면서 소아의 성장, 특히 신장의 증가와 관련된 중요한 후보 유전자를 밝히려는 연구가 지속적으로 이루어지고 있다.

성장판이 아직 닫히기 전에 치료해야

성장장애, 저신장 중에서 신장이 같은 성별과 연령의 표준 성장 곡선에서 3백분위수(percentile) 또는 -2표준편차점수(Standard Deviation Score, SDS) 미만, 성장 속도가 3백분위수 미만이거나 현저히 감소하여 성장 곡선에서 백분위수 곡선을 교차하거나 부모 키에 의한 표적키에 비해 현저한 감소를 보일 때 비정상적인 성장의 가능성을 생각하고 성장에 대한 평가와 검사를 하게 된다. 성장에 대한 평가로는 신체계측과 신체 비율측정, 성장 곡선 분석, 성 성숙도 측정, 부모 키에 의한 목표키 계산, 골연령과 예측 성인키 계산 등이 있다. 보다 자세한 검사가 필요한 병적인 저신장이 의심되면 필요에 따라 성장인자, 갑상선 호르몬, 성장호르몬 자극 검사, 뇌하수체 기능검사, 유전자 검사, 뇌 MRI 등을 시행하게 된다. 성장 장애의 치료로는 기저 질환이 있으면 우선 치료하여야 하고, 각각의 질환에 맞는 호르몬을 투여하며, 필요시 정서적 상담, 영양 처방, 운동 요법 등이 있을 수 있다.

표준화된 검사와 통계를 통한 성장 예측치 추정

성장클리닉에서는 부모님이 궁금해 하는 자녀의 성장과 발달에 관련된 사항에 대해 검사 및 상담을 실시한다. 표준화된 검사를 실시한 후에 성장·발달이 부진하거나 발달지연이 판명되었을 경우 적절한 치료프로그램을 안내해 드리고 있다. 신생아에서부터 중·고등학생까지를 검사 대상으로 하며 특히 이른둥이, 저출생 체중아, 자궁 내 성장부전과 신생아 때 중병을 앓은 아이, 키가 작은 아이, 영양 부족 등의 이유로 전반적으로 성장발달이 늦은 아이에게 맞는 진단과 치료를 시행하고 있다. 주요 검사 항목으로는 성장 속도와 골연령, 체성분 분석으로 성장의 지료를 측정하며 호르몬 측정 검사로는 성장 호르몬, 성장 인자, 갑상선 호르몬 검사가 있다. 염색체와 뇌하수체 검사에는 유전자 검사와 뇌 MRI 검사(필요 시)가 있으며 컴퓨터 통계 프로그램 적용 예측으로 성장 예측치를 추정하고 있다.



소아청소년과
심계식 교수

전문진료분야
성장·발달클리닉
(저신장, 발달지연),
소아내분비질환,
소아대사성질환,
소아신경질환

문의 : 440-7173

아이가 성장이나 발달이 느리다면?

만 6세 미만 아이들에게 시행하는 영유아건강검진을 통해 성장이나 발달지표를 확인할 수 있는데 여러 가지 원인에 따라 성장과 발달이 느리다고 판정이 나는 경우가 있다. 여름이 되어 아이들은 이전보다 더 잘 자라게 되는데, 이러한 시기에 맞춰서 아이의 성장과 발달을 촉진하는 방법에 대해 알아보자.



느린 성장과 발달에 대한 한의학적 원인



신장과 비장의 기능이 약할 경우에 성장과 발달이 지연될 수 있다. 신장의 기운이 부족한 아이는 출생 시부터 작은 경향이 있고 전반적인 성장과 발육이 더딘 편이다. 비장의 기운이 부족하면 식사량이 적고 소화장애가 자주 나타나 전신으로의 영양공급이 원활하지 않아 성장 및 발달의 지연이 나타나게 된다.

성장과 발달에 대한 검사

- ① **신장 및 체중 측정**: 현재 수준 및 성장 속도 파악
- ② **체성분 검사**: 체성분 구성 및 성장 상태 파악
- ③ **발달연령 측정**: 현재 수준 및 발달 속도 파악
- ④ **양도락 검사**: 경락과 장부의 기능 파악
- ⑤ **수양명경락기능 검사**: 자율신경의 균형 파악

한의학적 성장 치료

- ① **침구**: 주 1~2회 전기침(무릎 주위 성장판 자극) + 복부뜸(복부 순환 개선)
- ② **한약**: 보양성장탕 등 성장장애 요인을 개선하여 뼈의 성장을 돕는 처방
- ③ **추나**: 자세분석 후 교정(필요시 체형클리닉 의뢰)
- ④ **약침**: 신양허 등 척추의 성장 자극
- ⑤ **성장다이어리**: 성장기록 및 성장 관련 정보 수록

한의학적 발달 치료

- ① **침구**: 1~2주 1회 체침(머리와 손발 자극을 통해 뇌와 신경 발달 자극)
- ② **한약**: 공진단, 귀룽탕 등 아이의 지연 상태와 체질에 따라 발달을 개선하는 처방
- ③ **추나**: 증상 개선을 위한 마사지



한방소아과
이선행 교수

전문진료분야
성장 및 발달장애,
식욕부진, 복통, 기침, 천식,
알레르기 질환, 수면장애,
학생건강증진

문의: 440-7141

성장을 촉진하는 생활습관

성장에 중요한 환경적 요인 세 가지로
수면, 영양, 운동을 들 수 있다.



수면

어두운 곳에서 자정이 되기 전에 취침

성장호르몬은 수면 1~2시간 후인 자정

~새벽 2시에 최대의 진폭으로 분비된다. 적정 수면시간은 초
등생은 10시간, 중고생은 8~9시간으로 알려져 있으며, 질 좋
은 수면을 위해 TV나 컴퓨터 사용은 1일 2시간 이내로 제한한
다. 잠이 잘 오지 않을 경우 따뜻한 목욕이나 데운 우유 1잔이
수면에 도움이 될 수 있다.



영양

5대 영양소 고르게 섭취

성장기에는 과체중, 비만을 제외하고

2~3시간마다 식사 또는 간식을 통한 열량보충이 필요하다. 급
속한 성장을 위해서 권장량보다 10~50% 정도 추가된 열량을
섭취해야 하며 단백질은 우유와 계란, 탄수화물은 통곡물이나
과일을 위주로 섭취하고, 포화지방이나 트랜스지방을 제외한
지방을 섭취한다. 햇볕을 잘 쬐지 않을 경우에는 종합비타민제
와 칼슘제를 추가로 섭취해야 한다.



운동

매일 1시간씩 땀이 살짝 날 정도

+ 스트레칭

물리적 부하는 성장기 골격이 자라는 데
필수적이다. 점프 운동이 포함된 줄넘기나 농구가 골형성 및 골
강도 증가에 효과적이다. 긴 운동보다는 휴식시간을 가지며 여
러 번 반복하는 짧은 운동이 효과적이며, 관절을 늘려주는 스트
레칭은 반동 없이 1주일에 3회, 15분 이상 시행하는 것이 성장
에 도움이 된다. 6세 이하의 아동은 날척요법(척추, 오장육부, 경
락을 자극하는 추나)을 사용하면 성장과 발달을 촉진할 수 있다.

우리가 알아야 할 신생아, 소아청소년 건강의 모든 것!



건강하게 임신과 출산을 하고 아이를 튼튼하게 키우기 위해 부모가 신경 써야 할 일이 한두 가지가 아니다. 우리나라 초혼 연령이 낮어지고 여성들의 사회 진출이 활발해지면서 30대 임신부의 비율이 급격히 증가했다. 또한 산모의 뱃속에서 달수를 채우지 못하고 나온 이른둥이도 산모들이 안심할 수 없는 부분이다. 또래 아이들에 비해 성장 속도가 느려도 성장판이 닫히기 전에 진료를 받아봐야 한다.

고령 산모의 기준

세계보건기구(WHO) 기준 만 35세 이상
최근 20년 동안 고령 임신 비율 5배 이상 증가



30
세 이하

결혼 1년 이내 임신율 74%

31~35
세

결혼 1년 이내 임신율 62%

35
세 이후

결혼 1년 이내 임신율 54%

건강한 고령 임신을 위한 실천



적정 체중 유지



엽산 복용

임신 계획 3개월 전부터
임신 12주까지 하루 400 μ g 복용



산전 검사

당뇨병, 고혈압, 자궁의 질병 유무 확인



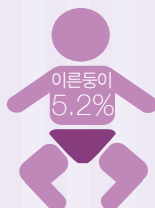
혈압 관리 수축기와 이완기 혈압 140mmHg,
90mmHg 이상이면 임신성 고혈압

세상으로 빠른 출발을 한 아기 이른둥이



임신 37주 미만에 태어난 아기

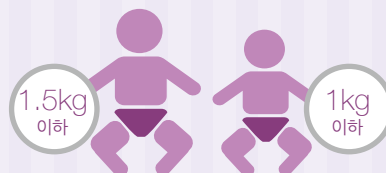
전체 출생아 대비 5.2%가
이른둥이(2011년 기준)



이른둥이
5.2%

저체중 출산아 2.5kg 이하

극소 저체중 출산아 체중 1.5kg 이하
초극소 저체중 출산아 체중 1kg 이하



1.5kg
이하

1kg
이하

이른둥이 5대 건강수칙

01

정기적인 건강 체크 받기



02

감염 예방 철저히 하기



03

호흡기 질환에 주의하기



04

퇴원 후 영양관리
꾸준히 하기

05

가족 모두의
사랑으로 돌보기

쑥쑥 자라는 성장기 우리 아이 성장 속도



태아기

약 1.2~1.5cm/주



4세까지

약 7cm/년



출생 후 1년간

약 25cm/년



사춘기 전까지

약 4~6cm/년



2세까지

약 12.5cm/년



사춘기

약 10cm/년

아이 예상 신장 계산하기



남자아이

부모 평균 키에서 6.5cm 더하기



여자아이

부모 평균 키에서 6.5cm 빼기

아이 성장에 중요한 세 가지 요인

01



수면

자정이 되기 전에 잠자리에 들기
초등학생 10시간,
중고등학생 8~9시간 수면하기

02



영양

2~3시간마다 간식으로
열량 보충하기
5대 영양소 고르게 섭취하기

03



운동

관절을 늘려주는 스트레칭 일주일에
3회, 15분 이상 시행
매일 1시간씩 땀이 날 정도로 운동

글. 정민영(아트북스 대표)

머리로 그린 산과 가슴으로 그린 산

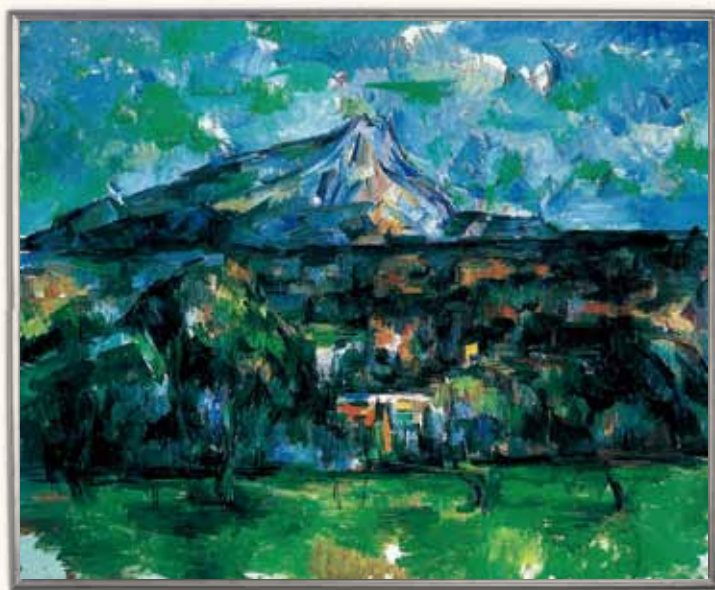
신록이 빛나는 계절, 초록으로 차려입은 산 빛이 싱그럽다. 동서양의 산 중에는 영화의 모델이 된 덕분에 ‘스타’가 된 경우가 있다. 세잔이 사랑한 생트빅투아르 산과 정선이 사랑한 인왕산은 두 화가에 의해 예술의 세례를 받은, 닮은 듯 다른 ‘슈퍼스타’들이다.

근대미술의 아버지가 사랑한 산

일명 ‘세잔의 산’으로도 불리는 생트빅투아르 산은 폴 세잔(1839-1906)의 고향인 남프랑스 엑상프로방스에 우뚝 솟은 석회암의 바위산이다. 그는 해발 1천 미터의 신령한 산을 주제로 1870년부터 유화 44점과 수채화 43점의 연작을 남겼다.

세잔은 생트빅투아르 산을 ‘사과’처럼 그렸다. 사과는 세잔이 가장 좋아한 과일이자 조형원리를 낳은 유명한 소재. 그는 탁자 위의 사과를 통해 자연의 모든 형태를 가장 단순한 형태로 환원시킨다. 구, 원통, 원뿔. 이 세 가지가 세잔이 찾은 ‘형태의 진실’이다. 그는 빛의 움직임에 따라 시시각각 변하는 사물의 인상을 그린 인상파 화가들과 노선이 달랐다. 사물의 변치 않은 본질을 천착했다.

세잔은 이런 조형방식을 인물과 풍경에도 적용했다. 즉 정물화에서 시도한 물체의 구조 탐색을 인물은 물론 자연에까지 확대한 것이다. 만년의 작품인 「생트빅투아르 산」에서 볼 수 있듯이 무수한 색채의 면들이 서로 밀고 당기는 가운데 형태가 드러나고 입체감이 만들어진다. 그림을 보면, 근경에 초록빛 평원이 있고, 그 뒤의 중경에 수풀지대가, 그리고 원경에 생트빅투아르 산이 각각 배치되어 있다. 단순한 구성에, 색채와 거친 붓 터치가 두드러진다. 그러니까 색채와 붓 터치만으로 입체감과 형태를 표현한 것이다. 그래서 ‘세잔의 산’을 처음 본 희곡 작가 페터 한트케는 그림과 너무 달라서 놀란다. “실제로 앞에서 바라보면 생트빅투아르 산은 세잔이 그린 산과 너무도 다른 모습이다. 그림과는 달린 너무도 기이하고 독특한 형상 탓인지 세잔이 정말 이 산을 그린 것인가 하는 의구심마저 든다.” 그것은 세잔이 눈에 보이는 그대로의 산을 그리기보다 머리로 느끼고 마음으로 재구성하며, 산에 단단한 형태를 부여했기 때문이다. “그림이란 느낌들의 조합이다. 다시 말하면 색과 윤곽 그리고 면들의 관계를 창조해내는 것이 바로 예술이다.”(세잔) 그의 그림이 전혀 맛깔스럽지 않고, 마른 바게트 빵처럼 단단한 이유다. 세잔의 고집스러운 조형실험은 ‘샘이 깊은 물’이었다. 입체파의 태동을 시작으로, 절대주의, 신조형주의, 미래



세잔, 「생트빅투아르 산」 캔버스에 유채, 73×91cm, 1904-06

주의, 추상주의 등 현대미술에 마르지 않는 영감을 제공했다. “나의 유일한 스승 세잔은 우리 모두에게 아버지와 같은 존재였다.”(파블로 피카소) 세잔은 화가들이 사랑한 화가였다. 그는 사과뿐만 아니라 산으로도 세상을 놀라게 했다.

폴 세잔(PAUL CEZANNE, 1839-1906)

서양 근대미술의 아버지로 꼽힌다. 사과를 그린 정물화, 목욕하는 사람들, 그리고 자신이 사랑했던 생트빅투아르 산을 그리면서, 자연의 모든 형태를 구, 원통, 원뿔로 해석하고 원근법을 깨뜨리는 등 자신만의 화풍을 개척했다. 입체파와 야수파의 탄생 등 현대미술 전반에 큰 영향을 끼쳤다.

친구와의 우정이 빛나는 산

생트빅투아르 산처럼 인왕산도 바위산이기는 마찬가지. 조선의 실제 산천에 어울리는 진경산수화법(眞景山水畵法)을 개발해낸 겸재 정선(1676-1759)의 대작『인왕제색도(仁王霽色圖)』. 이 그림은 『금강전도(金剛全圖)』와 더불어 ‘신토불이’ 진경산수의 대표작으로 꼽힌다.

겸재가 76세에 그린 『인왕제색도』는 지금의 서울 궁정동 쪽에서 바라본 인왕산의 초상이다. 이 그림은 완숙기에 접어든 노화가의 역량이 유감없이 발휘된 걸작이다. 물기를 머금은 암벽의 위용, 화면을 압도하는 산의 대담한

배치, 무성한 소나무 숲과 짙게 깔린 구름 등 인왕산의 기세에 박진감이 넘친다. 카리스마가 보통이 아니다. 제목에서 ‘인왕’은 인왕산을, ‘제색(霽色)’은 비가 온 뒤 맑게 갠 모습을 뜻한다.

『인왕제색도』에는 ‘부감법(俯瞰法)’과 ‘고원법(高遠法)’이 섞여 있다. 화면 중앙의 안개와 기와집을 중심으로 한 경관이 마치 높은 곳에서 아래로 내려다본 듯한 것은 부감법 때문이다. 반면에 인왕산의 웅장한 모습은 아래쪽에서 위쪽으로 올려다본 고원법으로 그렸다. 이 전경과 후경은 다시 안개에 의해 자연스럽게 섞인다. 그리고 인왕산의 웅장함을 살리고자 산 정상부분을



정선, 『인왕제색도』 종이에 수묵, 79.2×138.2cm, 1751

잘라서 화폭에 딱 차게 배치했다. 겸재의 조형 스타일은 이처럼 현장 사색에 100% 충실한 쪽은 아니었다. 실제 박연폭포보다 길이를 2배로 늘려 그린 『박연폭포』처럼 생략과 과장, 변형을 통해 현장에서 받은 감흥을 극대화했다.

이 그림의 감동은 조형적인 탁월함 탓만은 아니다. 병환중인 벗을 생각하는 진한 우정(友情)이 감동에 깊이를 더한다. 겸재는 오랜 벗인 사친 이병연(1617-1751)의 병환 소식을 듣고 붓을 들었다. 벗이 비 개인 후의 인왕산처럼 당당하게 쾌차하길 빌며 이 그림에 혼신을 다했다. 일종의 조형적인 처방전이었다. 그래서일까. 그림에는 싱그러운 기운이 가득하다. 비온 뒤 생기를 머금은 만물처럼, 자연의 원기를 포착한 그림은 동적인 생명력으로 꿈틀거린다. 그러나 하늘은 무심했다. 그림이 완성된 4일 후, 사친은 세상을 뜨고 만다. 영조 27년(1751)의 일이다. 오른쪽 아래, 송림(松林)에 둘러싸인 기와집이 바로 사친의 ‘취헌록’이다. 우정은 먹물보다 진했다. 『인왕제색도』는 거대한 인문학이다. 정선도 후배 화가들의 존경을 받은 ‘화가들의 화가’였다.

겸재 정선(謙齋 鄭敼, 1676-1759)

조선시대 후기의 화가이자 문신이다. 20세에 김창집의 천거로 도화서의 화원이 되어, 현감(縣監)에 이르렀다. 처음에는 중국 남화(南畵)를 바탕으로 하면서도 30세를 전후하여 우리 산천의 특징을 살린 진경산수화로 우리나라 회화사에 큰 획을 그었다. 현재 심사정, 관아재 조영석과 함께 삼재(三齋)라고 불렸다.

ANTI-AGING

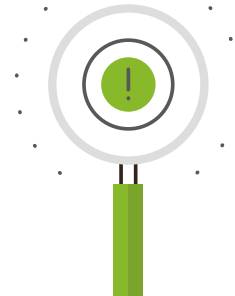
생활 속에서 면역력을 키우는 방법 면역력의 힘



일 년 내내 감기를 달고 사는 사람이 있는 반면 생전 감기 한 번 안 걸린다는 사람이 있다. 같은 음식을 먹어도 혼자 배탈이 난다거나 유달리 잔병치레가 많은 이유는 무엇일까? 가장 중요한 원인은 면역력 저하일 것이다. 면역력은 몸 안에서 병원균이나 독소 같은 것들의 공격에 저항하는 능력을 말한다. 생활 속에서 면역력을 높일 수 있는 방법에 대해 알아보자.

면역력이 저하되면?

세균의 침입을 방어하지 못해 갖가지 염증이 일어나기 쉽다. 알레르기나 아토피 피부염 등의 피부 질환 역시 면역력 저하에서 비롯되는 질환이다. 면역력 저하로 생기는 대표적인 질환으로 대상포진을 들 수 있다. 대상포진은 어렸을 때 수두를 일으킨 바이러스가 몸속에 잠복해 있다가 면역력이 떨어진 틈을 타 신경에 침투해 생기는 증상으로 주로 면역력이 떨어진 노약자에게 발생한다. 바이러스성 전염병인 사마귀도 면역력 때문인 경우가 많은데 심각한 스트레스와 피로누적, 임신, 출산 등으로 체력이 떨어진 사람에게 주로 발생한다.



STEP 01 충분한 수면을 취하자



잠을 어떻게 자느냐에 따라 면역력이 강해질 수도, 약해질 수도 있다. 하루 평균 8시간 정도 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 들이면 우리 몸은 질병과 맞설 힘을 갖게 된다. 특히 수면 패턴이 중요한데 면역력을 높여주는 멜라토닌 호르몬이 분비되는 밤 11시부터 새벽 3시까지를 반드시 깊은 잠에 들어야 한다.

ANTI-AGING

**STEP 02****운동과 스트레칭은 필수**

규칙적인 운동이나 스트레칭은 면역력을 높이는 데 큰 도움을 준다. 깊은 호흡과 긴장 이완을 통해 혈액순환을 원활하게 한다. 또 자율신경의 하나인 부교감 신경을 활성화시켜 면역계를 자극한다. 혈액순환이 좋아지면 병원균의 침입으로부터 신체를 보호하는 백혈구 숫자가 늘어난다.

너무 무리하게 운동을 하기 보다는 컨디션에 맞게 하루 30분 정도 가볍게 산책을 나서는 것부터 시작하면 좋다. 갑자기 심한 운동을 하면 오히려 면역력이 떨어진다.

스트레칭은 반동을 이용하기보다 몸의 모든 관절과 근육을 늘려준다는 생각으로 해야 한다. 천천히 관절의 움직임에 집중해 늘려준 상태를 10초 정도 유지하면 좋다.

STEP 03**면역력 강화에 도움을 주는 음식을 챙겨먹자**

영양소가 풍부한 음식은 면역력을 강화해 감염과 질병, 알레르기에 대항하는 힘을 키워준다.

섬유질과 비타민이 풍부한 녹황색 야채는 몸의 신진대사를 활발하게 해준다. 특히 야채는 섬유질과 비타민A, B, C 외에도 칼슘, 철분 등을 함유하고 있어 유해물질을 분해하고 배출하는 효과가 탁월하다. 일회용 용기에 들어 있는 환경호르몬은 면역력을 약화시키므로 음식을 먹을 때 되도록 일회용 용기를 쓰지 않아야 한다.

물을 자주 마시는 것도 중요하다. 우리 몸은 65%가 수분으로 이뤄져 있고 세포와 혈액은 50%, 뼈도 30%가 수분으로 구성돼 있다. 생수에 포함된 미네랄은 우리 몸에 반드시 필요한 영양소이며, 스스로 생산하지 못하기 때문에 섭취가 중요하다. 물은 천천히 자주 마시는 게 좋다. 하루에 물 열 잔, 약 2L~2.5L의 물을 마시는 것을 목표로 한다. 공복일 때 마셔야 흡수가 가장 빠르다.

**STEP 04 장 건강 챙기기****FERMENTED FOOD
YOGURT**

장에 살고 있는 해로운 균이 만들어내는 독소가 아토피, 피부 질환, 대사증후군 등과 관련이 있다.

장은 우리 몸에 필요한 영양은 흡수하고 유해 물질은 배출시키는 기능을 한다. 일반적으로 건강에 해롭다고 여겨지는 음식들, 잦은 음주와 흡연은 장벽을 자극하니 주의해야 한다.

항상 가스, 소화불량, 설사 등의 장 트러블을 안고 산다면 유산균 영양제나 유산균이 풍부한 김치, 청국장, 요구르트 등의 발효식품을 챙겨 먹어야 한다.

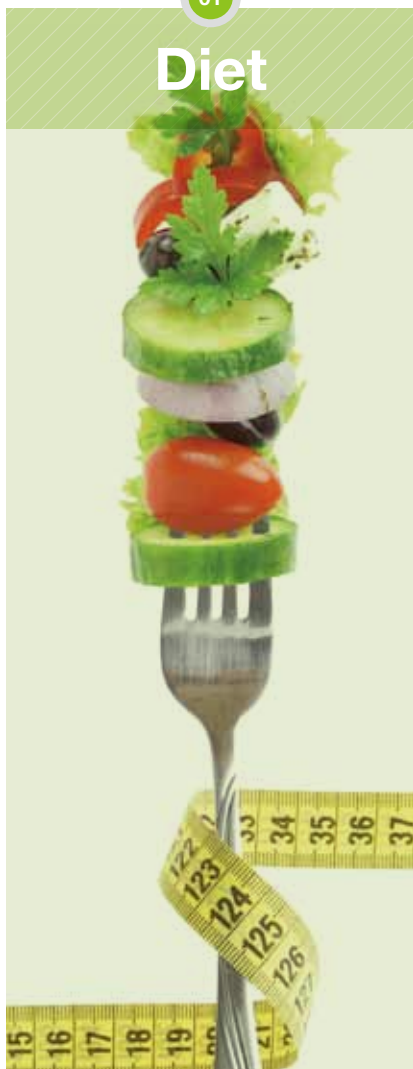
강윤구 교수의 건강법

운동은 선택이 아닌 건강을 위한 필수



01

Diet



02

Swimming



03

Food





진료는 물론 걷는 것도 힘들게 했던 허리 통증

치과의사들은 직업적인 이유로 목이나 허리가 좋지 않은 경우가 많습니다. 구부정한 자세로 허리와 목을 구부려서 환자 입안을 봐야 하니 고장이 많이 날 수 밖에 없는 것 같습니다. 실제로 저도 2011년 초에 크게 허리가 아파서 걷기조차 힘들었던 적이 있습니다. 이후에 우리 병원에서 정형외과, 재활의학과, 한방 치료를 같이 병행하면서 다행히 회복은 되었습니다만 이 직업을 바꾸지 않는다면 언젠가는 다시 또 아플 수 있을 거라 예상이 되었습니다. 평생 해야 하는 직업인데 내 몸을 해치고 있다면 상당히 곤란한 일일 겁니다.

그래서 일단 체중을 감소시키는 운동 및 다이어트를 시작했습니다. 체중이 많이 나가면 관절에 무리가 되고 배가 나오면 신체의 무게 중심이 바뀌기 때문에 좋지 않다고 들었습니다. 2000년에 치과의사 면허를 취득하고 전공의 수련과정 등을 거치면서 시간이 없다는 핑계로 운동을 전혀 하지 않았었습니다. 일상에서 받는 스트레스는 먹는 걸로 풀었었죠. 먹는 것도 질보다는 양으로 배부르게 먹는 것을 선호하다 보니 체중이 20대 때에 비하면 20kg이나 늘어있던 상태였고 혈압은 이완기가 145가 넘었습니다.

먹는 양을 줄이고 수영 시작

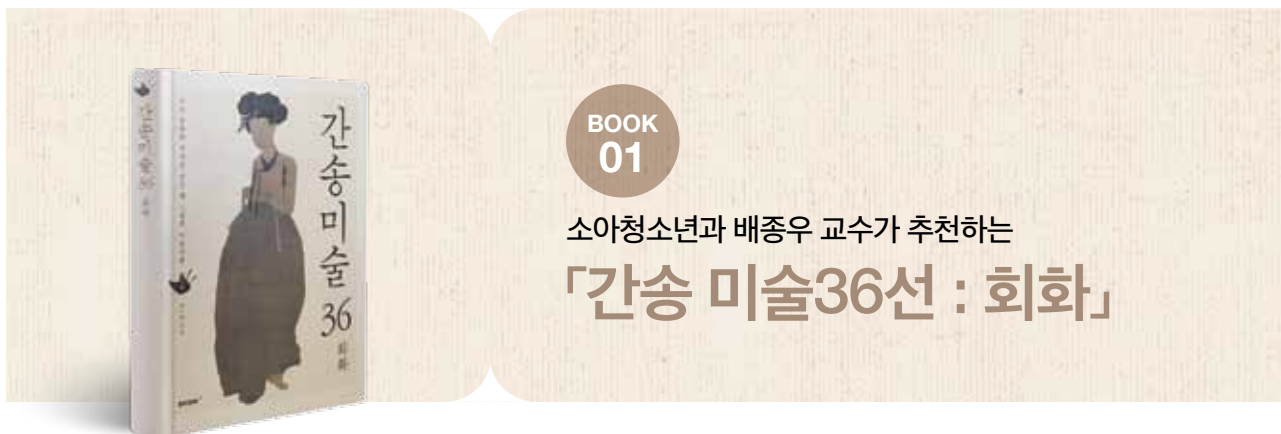
먹는 양을 절반으로 줄이고 수영을 시작하였습니다. 기름진 음식과 튀긴 음식 및 소위 3白이라고 하는 흰쌀, 흰밀가루, 흰설탕을 피하고 가급적 야채로 배를 채웠습니다. 저녁식사 후 밤에는 물 외에는 먹지 않았습니다. 특별한 게 있는 것이 아니고 그냥 흔하게 잘 알고 있는 건강에 좋다는 식사를 하려고 노력했습니다.

체중이 많이 나가다 보니 걷거나 뛰기, 줄넘기 등은 관절에 무리가 갈까봐 못하고 거기에 허리가 좋지 않다 보니 수영을 선택하게 되었습니다. 그 결과 6개월 정도의 기간에 약 15kg 정도를 감량할 수 있었습니다. 체중을 줄이고 난 다음에는 자세를 바르게 하고자 노력했습니다. 진료를 할 때도 허리를 펴고, 걸어 다닐 때도 허리와 어깨를 펴고 목은 바르게, 책상에 앉아서 업무를 할 때도 목과 허리가 바르게 펴져 있도록 의식적으로 노력을 했습니다. 그 노력들 덕분인지 아직까지 허리나 목이 통증이 재발하지는 않았습니다.

제일 어려운 것이 운동을 위해 시간을 내는 것이었습니다. 이전에는 바쁘다는 핑계로 업무를 내지도 못했었습니다. 삶의 우선순위를 건강에 둔다면 다른 것을 제치고 나를 위한 운동을 우선한다는 마음가짐을 가지니 가능했던 것 같습니다. 물론 종종 빼먹긴 하지만 아침에 수영을 하지 않으면 몸이 찌뿌둥한 느낌이 들 정도로 중독(?) 수준까지 온 것 같습니다. 아침에 격하게 수영을 하면 몸의 진이 빠지는 것 같을 때도 있었는데 물론 몸은 피곤하긴 해도 오히려 정신은 맑아지는 것 같습니다. 그리스/로마 시대의 말대로 건강한 육체에 건강한 정신이 깃드는 것 같습니다. 또 왠지 나를 위해 좋은 일은 한 것 같아 스트레스 해소에도 좋습니다.

이 글을 읽으시는 분은 본인이 20대이시던 40대이시던 운동 하나쯤은 꼭 하시는 걸 추천 드립니다. 운동은 시간 내서 하는 것이 아니라 필수적인 스케줄로 당연히 한다고 생각하면 할 수 있습니다. 모두 다 건강하고 날씬한 몸매를 얻기를 바라면서 글을 마칩니다.



BOOK
01

소아청소년과 배종우 교수가 추천하는

「간송 미술36선 : 회화」



변상벽, 「국정추묘」



신윤복, 「월하정이」

저자 **백인산**은 서강대학교 사학과를 졸업하고, 동국대학교 대학원에서 미술사학으로 석사와 박사 학위를 받았다. 1991년부터 간송미술관에서 우리 미술과 문화에 대한 안목을 길러 왔고, 조선시대 회화를 중심으로 우리 문화와 미술에 대한 강연과 글쓰기를 활발하게 하고 있다. 현재 간송미술관 연구실장으로 있으면서 서울여대, 동국대, 이화여대 등에서 한국과 동양의 미술에 대해 가르치고 있다.

간송미술관에 간직된 아름다운 옛 그림들을 만나다

‘문화로 나라를 지킨다’는 신념으로 간송 전형필 선생이 수집한 유물들이 소장된 간송미술관은 국보급 문화재로 가득한 우리 미술의 보물창고이다. 그러나 우리는 이 아름다운 소장품들을 일상적으로 쉽게 접할 수는 없다. 문화재 보존과 연구를 위해 일년에 단 2회, 정해진 기간에만 전시를 하기 때문이다. 그래서 전시회가 열리는 시기에는 수천 수만의 관람객이 모여들어 수백 미터 줄을 서는 진풍경이 벌어지기도 한다. 이렇게 많은 사랑을 받는 간송의 그림들이 미술관 밖으로 나왔다. 간송미술관의 현 연구실장인 저자 백인산이 천여 점이 넘는 간송의 소장품 중에서 ‘조선시대의 문화와 예술, 사람들의 삶과 정신을 이야기하기에 가장 적합한 36점의 옛 그림’을 골라 책으로 펴냈다.

변상벽 <국정추묘> 국화 핀 뜰 안의 가을 고양이

얼룩 고양이 한 마리가 잔뜩 경계하는 모습처럼 보이기도 하고, 먹잇감을 노려보고 있는 것처럼 보이기도 한다. 수염과 터럭을 수천 번의 붓질로 묘사하고, 눈동자의 미묘한 색조와 귓속 실핏줄, 심지어 가슴 부분의 촘촘하고 부드러운 털과 등 주변의 성글고 오롯한 털의 질감까지 정확하게 잡아냈다. 변상벽이 왜 ‘변고양이’라는 별명을 가지게 되었는지 여실히 보여주는 걸작이다.

신윤복 <월하정이> 달빛 아래 정든 사람

눈썹달이 은은하게 비추는 밤, 어느 집 담장 아래에서 남녀가 밀애를 나누고 있다. 초롱을 든 사내는 열망이 가득한 눈으로 여인을 바라보고 쓰게치마로 얼굴을 가린 여인은 부끄러운 듯 고개를 돌리고 있다. 욕망과 교태가 농밀한 남녀의 연정을 담아낸 그림이지만 해원 특유의 섬세한 필선과 세련된 색채가 적절히 균형을 잡으며 애뜻하고 은근한 분위기를 자아낸다.





BOOK 02

홍보마케팅실 박유경 파트장이 추천하는

신경숙 「엄마를 부탁해」

추천의 말

“이 소설은 시골에서 아버지와 같이 상경한 엄마가 서울역에서 실종되면서 시작된다. 엄마를 찾기 위해 딸과 아들, 남편의 시각에서 소설이 전개되고, 마지막 엄마의 시선에서 마무리된다. 시골에서 올라와 유방암 치료를 하고 있는 나의 엄마, 엄마의 수술과 치료를 겪으면서 엄마를 부탁해라는 소설을 다시 돌아보게 되었다. 내가 당연하게 여긴 엄마의 사랑과 손길, 그녀의 헌신과 사랑을 애써 외면하게 되지 않기를 기도하면서 이 소설을 추천한다.”

엄마를 알아가는 여정

「엄마를 부탁해」의 도입부는 항상 곁에 있을 것이라 생각하던 엄마가 실종되는 상황, 무한한 사랑을 주기만 하던 엄마를 더 이상 만나지 못할지도 모른다는 팽팽한 긴장감이 감돈다. 소설의 전개는 실종된 엄마를 찾는 자식들과 남편, 그리고 엄마의 시선으로 구성된다. 딸, 아들, 남편으로 관점이 바뀔 때마다 저마다 엄마의 보살핌을 떠올린다. 각자의 마음속에 간직하고 있던 하지만 너무 당연하게 여겼던 엄마의 헌신을 생각하게 되는 것이다. 지하철역에서 아버지의 손을 놓치며 실종된 어머니를 찾아 나서는 가족들의 여정은 엄마에 대해 처음부터 다시 생각해보게 하는 엄마를 알아가는 여정이었을 지도 모른다.

“나는 엄마처럼 못사는데 엄마라고 그렇게 살고 싶었을까?

엄마가 옆에 있을 때 왜 나는 이런 생각을 한 번도 하지 않았을까.

딸인 내가 이 지경이었는데 엄마는 다른 사람들 앞에서 얼마나 고독했을까. 누구에게도 이해받지 못한 채로 오로지 희생만 해야 했더니 그런 부당한 일이 어떻게 있을 수 있어.”

엄마는 우리가 태어날 때부터 그 자리에 있는 사람, 희생과 헌신이 당연한 사람이라 생각해왔을 것이다. ‘내가 결혼해서 엄마처럼 살 수 있을까?’라는 질문 하나만으로 엄마의 삶이 얼마나 고된 삶인지 알 수 있다. 소설 속의 엄마는 저들의 엄마가 아닌 우리 엄마들의 모습이다. 몇 해 전 ‘엄마가 뽀얏다’라는 드라마가 방영될 당시 엄마의 파업, 엄마의 휴가, 엄마의 가출이 잠깐 사회적 이슈가 됐었다. 하지만 그때 뿐, 우리는 다시 엄마의 희생을 발판으로 하루하루를 살고 있다.

이 소설을 읽으며 어떤 이는 가슴에 품은 엄마를 그리워할 것이고, 어떤 이는 엄마에게 문자 한통을 보낼지도 모른다. 그리고 아직 엄마를 사랑할 시간이 남아있음에 감사할 것이다. 알고도 외면했던 엄마에 대한 고마움과 미안함을 되돌아보게 되었다면 「엄마를 부탁해」가 전하고자 하는 이야기를 잘 받아들인 것이다.

저자 **신경숙(申京淑)**은 전북 정읍에서 태어나 서울예술대학 문예창작과 졸업했다. 1985년 『문예중앙』 신인상에 중편 「겨울 우화」가 당선되어 작품활동을 시작한 뒤, 내면, 욕망, 일상, 여성 등의 문제를 집요하게 파고들었다. 일상적이고 사소해 보이는 세계에 대한 탐구, 자신의 존재를 쉬이 드러내지 못하는 미세한 존재들에 대한 애정, 그들의 흔들리는 내면에 대한 섬세한 성찰 등을 담은 작품들을 발표했다.

꿈꾸는 축구 꿈나무, 광균이의 미소를 응원해 주세요



지난해 12월 강동구 드림스타트센터에서 초등학교 2학년 광균이의 사연이 접수되었습니다. 11개의 충치와 천식, 허약체질로 인해 광균이는 또래 아이들보다 10cm는 더 작아 보였습니다. 중증장애를 가진 광균이의 엄마를 대신해서 광균이를 보살펴 주시는 할머니의 손을 잡고 강동경희대치과병원 소아치과에 처음 온 날, 광균이가 앞서 치료를 받는 아이들의 울음소리에 겁을 먹지 않을까 걱정했지만 그건 정말 배부른 기우였습니다. 이미 너무 심한 충치로 인해 음식을 씹는 것 자체가 통증이었던 광균이는 그 날도 계속되는 충치로 얼굴을 찡그린 채 치료 순서를 기다리고 있었습니다.



강동경희대학교병원은 지역사회와 함께하는 사회공헌사업을 적극적으로 수행하고 있습니다.

치료비 지원 등 도움이 필요하신 분은 강동경희대학교병원 사회사업팀으로 연락 주십시오. 문의 : 사회사업팀(02-440-6587~9)



소아치과 이은영 교수에게 충치 치료를 받은 광균이

광균이의 치료를 맡아 주신 분은 소아치과의 이은영 교수님이십니다. 교수님께서서는 치료 전까지는 아무런 내색이 없던 광균이가 생전 처음 받는 치료에 울음을 터트리자 차분하게 왜 이런 치료를 하는지 설명해 주셨습니다. 이제는 광균이가 이은영 교수님께 먼저 농담을 던지기도 합니다. “어린 아이들이 치통으로 고생을 오래하면 마음의 문을 열기가 힘들어져요. 또래 아이들보다 영양섭취가 힘들어 키가 작은 경우가 많거든요. 그리고 앞니까지 충치가 보이면 활짝 웃는 것도 부끄러워하게 되니까요. 광균이도 처음에는 진료 받는 것 자체를 무서워했어요. 지금은 저와 눈을 마주치면서 환한 웃음을 보여줘요. 그건 정말 감동이에요.” 광균이의 미소에 이은영 교수의 미소가 더해지는 진료실은 이제 웃음이 가득한 공간입니다.



소아청소년과 최선희 교수에게 천식 치료도 함께 받아

광균이네 식구는 아빠의 수입 100여 만 원으로 4식구가 생활하고 있습니다. 할머니와 엄마, 아빠, 광균이의 생활비로는 빠듯합니다. “광균이 과자도 제대로 못 사주니까 치과 가는 건 생각도 못했죠. 그런데 구청에서 안심하고 치과를 가라고 해서 처음에는 무슨 말인가 했어요.” 광균이를 키워주시는 할머니는 처음 구청 사회복지담당자 연락을 받았던 날을 이렇게 기억하십니다. 광균이의

치과 치료비는 아빠의 한 달 월급과 맞먹습니다. 생활비를 치과 치료로 쓴 것이죠. 강동구청 드림스타트센터와 강동경희대학교병원이 함께 기금을 마련해 100만 원을 지원하면서 가능하게 된 것입니다. “처음에는 아프다고 집에 와서 울고 그랬죠. 그런데 치료하면서 안 아프니까 광균이가 먼저 가자고 하더라고 그리고는 점점 더 좋아져요. 친구들과 잘 어울리고 기침하던 것도 안 하나까. 지금은 동네 아이들하고 축구하느라고 정신없어요.” 소아치과 치료 기간 동안 광균이를 괴롭혔던 또 다른 복병, 천식 치료도 병행했습니다. 천식은 강동경희대학교병원 소아청소년과 최선희 교수님께서 치료해 주셨습니다. 광균이에게 꿈이 뭐냐고 물어봤습니다. 대답 전에 환한 미소와 빨간 볼을 먼저 보여주었습니다. 그리고 나서는 씩스럽게 한 마디를 어렵게 꺼내어주었습니다. “박지성 선수 같은 국가대표가 되고 싶어요.” 그리고는 환한 미소를 한 번 더 보여주는 광균이. 태권도도 열심히 하고 있다고 꼭 써달라고 하네요. 광균이는 태권도 혹은 축구의 대한민국 꿈나무가 될 것이란 믿음이 생기는 아이입니다. 씩씩하고 건강하게 광균이가 꿈을 펼칠 수 있도록 강동경희대학교병원은 더욱 노력하겠습니다. 광균이 화이팅!



강동구 드림스타트센터와 함께하는 소아치과 치료비 지원 사업 안내



2013년 11월 ~ 현재까지 : 강동구 드림스타트센터와 사업 협약 및 실시



강동구 드림스타트센터에서 의뢰되어 본원 소아치과에서 치료 진행



3년째 지속 사업으로 현재까지 총 34명 진료 / 2,430만 원 지원 중



KHNMC

더 가까이에서 만나세요 강동경희대학교병원

chosun.com 2015년 5월 4일

늘어나는 치매, 영양 보충으로 예방하려면?
영양팀 이정주 영양사

치매를 예방하려면 뇌에 자극을 주는 것이 중요합니다. 치매는 뇌세포가 죽어 기능을 상실하는 질환으로, 뇌세포가 죽지 않도록 하는 것이 중요합니다. 영양 보충은 치매 예방에 중요한 역할을 합니다. 영양 보충을 통해 뇌세포가 건강하게 유지될 수 있습니다. 영양 보충을 통해 뇌세포가 건강하게 유지될 수 있습니다. 영양 보충을 통해 뇌세포가 건강하게 유지될 수 있습니다.

쿠기뉴스 2015년 5월 4일

[포토] 강동경희대병원, 어린이날 강동 이벤트 열려



chosun.com 2015년 5월 6일

[그래픽 뉴스] 실새없이 스마트폰
특독... '방아쇠 손가락' 된다
정형외과 이재훈 교수



경향신문 2015년 5월 7일

[특집] 강동경희대병원 - 뇌내장 진료
'원스톱 협진 시스템' 구축
안과 강자현 교수



강동경희대병원 안과와 내과가 협진하는 '원스톱 협진 시스템'이 구축되었습니다. 이는 안과와 내과가 함께 진료하는 시스템을 의미합니다. 이는 안과와 내과가 함께 진료하는 시스템을 의미합니다. 이는 안과와 내과가 함께 진료하는 시스템을 의미합니다.

헬스조선 2015년 5월 10일

눈을 자주 깜박거리는 아이의 버릇
한방신경정신과 정선용 교수

눈을 자주 깜박거리는 아이는 한방신경정신과 정선용 교수의 진료를 받았습니다. 정선용 교수는 한방신경정신과 전문의로, 아이의 눈 문제를 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다. 정선용 교수는 한방신경정신과 전문의로, 아이의 눈 문제를 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다.

서울신문 2015년 5월 11일

3개월째 '간질간질'
전신질환 검사 받아보세요
한방안이비인후피부과 윤영희 교수

3개월째 '간질간질'하는 환자는 전신질환 검사를 받아보아야 합니다. 윤영희 교수는 한방안이비인후피부과 전문의로, 환자의 증상을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다. 윤영희 교수는 한방안이비인후피부과 전문의로, 환자의 증상을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다.

1 중앙일보 2015년 5월 12일

할리우드발 '노후' 열풍... 탈모 완화
효과 있나 없나 "머리카락이 덜
빠졌다" vs "기름기가 스타일 망쳤다"



경향신문 2015년 5월 14일

[송미연의 상쾌가뻘 스트레칭]
다리 들어올리기
월리스센터 송미연 교수



서울신문 2015년 5월 14일

[열린세상] 응급실 폭력을 줄이는
확실한 방법
비노기와 이형래 교수



1 중앙일보 헬스섹터 2015년 5월 15일

유산도 '작은 출산',
다음 임신 위해 몸조리 필수
한방부인과 박경선 교수

유산도 '작은 출산'이지만, 다음 임신을 위해 몸조리를 해야 합니다. 박경선 교수는 한방부인과 전문의로, 임산부의 건강을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다. 박경선 교수는 한방부인과 전문의로, 임산부의 건강을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다.

국민일보 2015년 5월 18일

[암과의 동행] "내시경 검사 한국형
유형률 韓美 비교
소화기내과 차재명 교수



문화일보 2015년 5월 19일

85%가 수술 어려운 3~4기 발진...
금연 등 위험인자를 줄여야 예방
환자를 가족처럼...폐암 진단
3~4일내 수술 시스템 구축
호흡기내과 최천웅 교수

폐암 진단을 받은 환자는 85%가 수술이 어려운 3~4기 발진입니다. 최천웅 교수는 호흡기내과 전문의로, 환자의 증상을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다. 최천웅 교수는 호흡기내과 전문의로, 환자의 증상을 진단하고 치료하는 데 도움을 주었습니다.

환자를 가족처럼...폐암 진단
3~4일내 수술 시스템 구축
호흡기내과 최천웅 교수



chosun.com 2015년 5월 19일

치매, 나이 탓으로 돌리지 마세요
정신건강의학과 김태 교수





chosun.com 2015년 5월 20일

아름다워지기 위해 바른 매니큐어,
손톱 건강에는 '독'
피부과 심우영 교수

김창영기자/충청남도 공주시 김우영 교수(충청대학교 피부과)는 건강한 손톱을 유지하기 위해 손톱 건강을 유지하는 것이 중요하다고 강조했다. 손톱은 피부의 일부로, 손톱의 건강은 피부의 건강을 반영한다. 손톱의 건강을 유지하기 위해서는 손톱을 깨끗하게 관리하고, 손톱을 너무 짧게 자르지 않는 것이 중요하다. 또한, 손톱을 너무 자주 manicure를 하지 않는 것도 중요하다. 손톱의 건강을 유지하기 위해서는 손톱을 깨끗하게 관리하고, 손톱을 너무 짧게 자르지 않는 것이 중요하다. 또한, 손톱을 너무 자주 manicure를 하지 않는 것도 중요하다.

1 중앙일보 2015년 5월 26일

과로·과식에 쌓인 몸속 때
주말 디톡스'로 씻어낸다
웰니스센터 김고운 교수



연말뉴스 2015년 5월 27일

기능성 소화불량증에
한방 침치료 효과
한방소화기내과 박재우,
고석재 교수팀



기능성 소화불량증에 한방 침치료 효과
한방소화기내과 박재우, 고석재 교수팀
기능성 소화불량증은 특별한 원인이 없는데도 식사 후 복부에 불편감, 팽만감, 중만 등이 나타나는 만성질환으로, 현재까지 적절한 치료법이 없다. 한방소화기내과 박재우, 고석재 교수팀은 한방 침치료를 통해 기능성 소화불량증에 대한 치료 효과를 높일 수 있다고 밝혔다.

KBS 2015년 5월 8일

뉴스7
'뱃속의 시한폭탄' 대동맥류 70%,
60대 이상 남성
혈관외과 조진현 교수



MBC 2015년 5월 11일

생방송 오늘아침
더부룩했는데 사망까지 내 뱃속에
시한폭탄이?
혈관외과 조진현 교수



MBC 2015년 5월 12일

MBC 기분좋은날
건강적신호!
달라지는 신체 사이즈
웰니스센터 송미연 교수



A 2015년 5월 20일

나는 몸신이다
복부건강법
한방내과 박성욱 교수



연합뉴스TV 2015년 5월 22일

김지수의 건강 36.5
입에서 아세톤 냄새?...몸이 보내는
신호 입냄새
치주과 강경리 교수



MBC 2015년 5월 27일

기분좋은날
만원으로 만드는 우리집 건강식품
한방재활의학과 송미연 교수



TV 조선 2015년 5월 27일

3488 건강백세
입 속 사막화, 구강건조증 주의보
구강악안면외과 류동욱 교수



KBS 2015년 6월 4일

무엇이든 물어보세요
맛도 좋고 건강에도 좋고~
파의 무한 변신!
한방내과 박성욱 교수



KBS 라디오 2015년 5월 12일

주치의 이충현입니다
요로결석, 말라리아,
댄스와 건강, 손톱
비뇨기과 이형래 교수



KBS 라디오 2015년 5월 13일

KBS 건강365
백내장
안과 김영균 교수



KBS 라디오 2015년 5월 28일

KBS 건강365
치매
한방내과 박성욱 교수



KHNMC

우
체
통

강동경희대학교병원 성형외과, 개소식 갖고 본격적인 진료 시작



강동경희대학교병원이 성형외과 개소식을 갖고 본격적인 진료를 시작했다.

이번에 개설된 성형외과는 △유방 재건 및 성형 △선천성 기형 △안면골 골절 △각종 암 수술 후 재건 등 손상된 조직을 복원하는 기능적 수술과 △미용성형 △주름살 성형 등 심미적 성형이 함께 이뤄진다. 이를 위해 여성외과, 방사선종양학과, 혈액종양내과 등과 다학제 협진을 통해 빠른 암수술 및 재건성형수술을 진행할 예정이다.

이 외에도 열상(찢어짐)이나 안면골 골절 등을 당한 응급환자에 대한 수술도 함께 한다. 응급수술에 성형외과 의료진이 참여함으로써 환자의 만족도를 한층 더 높일 수 있을 것으로 기대하고 있다.

장석주 성형외과 교수는 “일반적으로 성형외과 하면 미용 수술만을 떠올리기 쉽지만 실제로 성형외과에서 취급하는 분야는 매우 넓다.”면서, “기형이나 암 수술 후 손상된 부위를 재건하는 수술 및 찢어지거나 골절 등으로 응급수술이 필요한 환자 모두가 만족할 수 있도록 할 것”이라고 전했다.

강동경희대치과병원 김광철 교수, 대한장애인치과학회 회장으로 선출



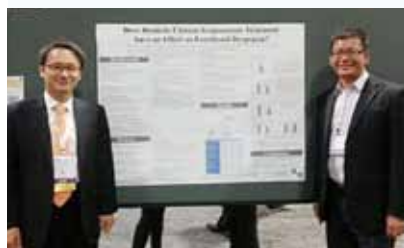
강동경희대치과병원 김광철 교수(소아치과)가 지난 4월 4일 서울대치과병원에서 열린 대한장애인치과학회 정기총회에

서 6대 회장으로 선출됐다.

김광철 교수는 앞으로 2년 동안 회장직을 수행한다. 장애인의 치과 진료환경 개선은 물론 학술연구 그리고 세계장애인치과학회 한국 개최 등 학회의 발전을 위해 힘을 예정이다.

김광철 교수는 “대한장애인치과학회는 나 자신의 필요보다는 어려운 환경에 있는 장애인들의 필요를 채워주고자 모인 사람들이 활동하고 있다.”며 “장애인 치과치료에 대한 정책적 기반 확보 및 연구 활동을 통해 장애인들에게 실질적인 혜택을 줄 수 있도록 노력하겠다.”고 밝혔다.

한방소화기내과 박재우·고석재 교수팀, 하버드 의대 교수와 기능성 소화불량증 침치료 효과 발표



강동경희대한방병원 한방소화기내과 박재우·고석재 교수팀은 하버드 의대 소화기내과 쿠

오 교수(Dr. Braden Kuo)와 함께 기능성 소화불량증의 침치료 효과를 지난 5월 16일부터 19일까지 미국 워싱턴에서 열린 세계소화기학회에서 발표했다.

연구결과, 침치료를 받은 치료군은 치료를 받지 않은 대조군에 비해 60%의 호전율을 보였다(표 1, 2 참조). 특히 상복부 불편감, 상복부의 타는 느낌, 식후 더부룩함(가스 참), 트림 등의 증상이 호전되었다.

박재우 교수는 현재 하버드 의대 연수 중으로, 쿠오 교수와 함께 기능성 소화불량증의 침치료 효과를 지속적으로 검증할 수 있는 추가 임상시험 및 침치료 효과에 대한 기전(Mechanism) 연구를 계획하고 있다.

고석재 교수는 “기능성 소화불량증은 특별한 치료제가 없는 관계로 다양한 보완대체요법을 이용하고 있는 실정이다.”라며 “이번 임상연구 성과는 침치료를 포함한 한의학적 치료가 기능성 소화불량증 치료에 있어 객관적인 근거를 마련하는 좋은 기회가 되었다.”고 설명했다.

보철과 이성복 교수, 국제태권도학술대회서 ‘치의학’ 학술 강연



국제태권도연구학회는 세계태권도연맹(총재 조영원, WTF)의 제5차 세계태권도선수권대회가 개최되는 러시아 첼랴빈스크에서 지난 5

KHNMC

우
체
통

월 9일과 10일 이틀간 제5회 국제태권도학술대회를 개최했다.

이번 학술대회에서 치의학 분야에서는 유일하게 보철과 이성복 교수가 연자로 초청돼 '마우스가드가 선수의 구강악안면 및 뇌손상 방지'와 '교합장치가 운동 중 균형감각을 증진시키는 원리와 경이력 향상에 미치는 효과'를 주제로 강연했다.

이번 학술대회는 크게 'Natural science'와 'Social science'의 두 세션으로 나뉘어 진행됐으며, Natural science 세션 연자로 초청된 이성복 교수는 '스포츠치의학의 필요성과 미래지향적 역할'에 대해서도 각국의 태권도 관계자 및 스포츠연구자들에게 간략하면서도 강력하게 메시지를 전달했다.

영상의학과 장건호 교수

임상자기공명영상학 교재출판



장건호 영상의학과 교수는 2015년 3월에 임상자기공명영상학 책의 에디터로 교재를 출판했다. 이 책에는 신경계영상의학, 두경부영상의학, 유방영상의학, 소아영상의학, 근골격영상의학, 척추영상의학, 심장혈관영상의학, 복부영상의학, 비뇨생식기영상의학에 대한 자기공명영상 내용이 수록되어있으며, 영상의학과 레지던트 및 기타 임상과 레지던트 및 전임의에게 영상을 보는데 많은 도움을 줄 것으로 기대된다.

영상의학과 박명환 방사선사

한국방사선학회 최우수 논문상 수상



강동경희대학교병원 영상의학과 박명환 방사선사는 지난 5월 22일 충청북도 C&V 센터에서 개최된 2015년 한국방사선학회 춘

계학술대회에서 최우수 논문상을 수상했다.

영상의학과 박명환 방사선사는 「뇌 관류 자기공명영상에서 동맥스핀표지 영상의 표지 두께와 절편 획득 순서 변화에 관한 연구」라는 주제로 일반 부문 최우수 논문상을 수상했다.

이번 논문은 조영제를 사용하지 않고 인체 내의 혈액만을 이용하여 관류 영상을 얻을 수 있는 방법인 동맥스핀표지(Arterial Spin Labeling: ASL)를 뇌 관류 자기공명영상법에 이용하는 것이다. 이를 통해 나이나 동맥상태에 따라 다르게 나타날 수 있는 뇌 관류 신호가 세포 종류나 특정 영역에 적용했을 시 어떻게 변화하는가를 평가한다는데 그 의의가 있다.

한국방사선학회는 매년 춘계, 추계 발표대회를 열고 있으며 대학생과 대학원생의 논문발표는 물론 학계 전문가들의 최신 방사선 기술에 대한 심도 있는 지식 교류를 하는 국내 학술 진흥재단 등재 후보 학술 논문지이다.

원목실 배태영 목사, 300만 원 기부

원목실 배태영 목사(경희대 전 부총장)가 강동경희대학교병원 발전을 위해 300만 원을 기부하였다. 배태영 목사는 “병원 사랑과 함께 긍정적 기부 문화가 자연스럽게 뿌리내리길



바라며, 병원의 발전을 진심으로 기원한다.”며 “어려운 시기에 이렇게 마음을 나눌 수 있어서 기쁘다.”고 덧붙였다.

교류협력실 강자현 실장(안과 교수)은 “이렇게 한분 한분의 정성이 모여 병원발전의 밑거름이 되는 것”이라며 감사를 표현했다. 그리고 “보이지 않는 곳에서 어려운 이웃을 위해 봉사하고, 병원발전을 위한 기부에 자발적으로 참여하고 있는 많은 교직원들이 있기에 강동경희대학교병원의 미래는 더욱 밝다.”고 하였다. 2014년부터 기부 업무를 담당하고 있는 교류협력팀에서는 대내외적으로 긍정적 기부 문화 정착을 위해 교류협력실 강자현 실장과 함께 뛰고 있다.

다낭성난소증후군 임상연구 참여자 모집

강동경희대한방병원 한방여성건강클리닉 박경선 교수팀은 ‘다낭성난소증후군에 대한 한약제제의 효과’ 임상연구에 참여할 지원자를 모집한다. 대상자는 최근 3년 이내에 다낭성난소증후군을 진단받은 만 18세 이상 43세 이하로, 월경주기가 40~90일의 희발월경을 호소하는 과체중(체질량지수가 23kg/m² 이상) 여성이다.

참가자는 12주간 한약제제를 복용하게 되며, 골반 초음파검사, 혈액검사, 호르몬(FSH/

KHNMC

우
체
통

LH/E2/testosterone), 콜레스테롤(total cholesterol, TG, HDL, LDL), 혈당, 자율신 경계 기능검사 등이 무료로 제공된다. 또한 소 정의 교통비와 참가비가 지급된다.

단 최근 3개월 이내에 임신, 출산 및 모유수유 를 했거나, 2개월 이내에 경구피임약 복용 및 배란유도를 받은 여성은 제외된다.

문의 : 강동경희대한방병원

한방여성건강클리닉(02-440-7128)

녹내장 환자 대상, 시야검사

(PC기반 시야계) 임상연구 참가자 모집

강동경희대학교병원 안과는 국내 최초로 개발 된 PC기반 시야계의 성능 평가를 위한 임상 연구에 참여할 지원자를 모집한다.

임상연구는 녹내장 환자 및 정상인들을 대상 으로 PC기반 시야계 검사와 기존 시야계로 사야검사를 시행. 두 기기의 시야 측정 성능을 비교 평가하는 연구이다. 대상은 20~70대 정 상인 및 녹내장 환자이다. 이번 임상연구에 참 여하게 되면 단안별 PC기반 시야계를 사용한 시야검사 1회, 기존 시야계를 사용한 시야검 사 1회를 무료로 받게 된다.

참가자는 시야 측정 결과 및 녹내장 여부를 진 단받을 수 있으며, 녹내장 환자의 경우 녹내장 진행 정도를 평가 받을 수 있다. 또한 두 기기를 사용한 시야검사가 완료되면 소정의 사례 비를 지급받게 된다.

강동경희대학교 한방병원과 힐리언스 선마을 간의 업무 협약식



(주)힐리언스는 강동경희대학교병원과 진료 해택 관련 MOU 체결이 되어 있는 기관으로 힐링 관련 프로그램 공동 연구 등을 위해 강동경희대학교 한방병원과 업무 협약식을 강원도 홍천군 서면에 위치한 힐리언스 선마을에서 진행했다.

이번 협약식은 공동 힐링 프로그램(스트레스 관련) 기획 및 운영, 힐링 관련 네트워크 및 정보 공유, 지속적인 협의 체계 유지, 기타 협력 지원을 통해 상호 공동 발전을 도모한다는 취지로 이뤄졌다.

강동경희대학교 한방병원 고창남 병원장은 “한방 고유의 진료뿐만 아니라 양방협진을 통한 환자 개인별 맞춤, 차별화된 의료서비스를 힐리언스 선마을과 함께 공유하게 되어 매우 기쁘게 생각한다.”고 전했다. 힐리언스 선마을 이시영 총장은 “연구와 교육에 뿌리 깊은 경희대학교 한방병원 시스템을 도입하게 되었으며, 향후 힐리언스 선마을이 발전해 나가는데 큰 역할을 할 것으로 기대한다.”고 말했다.

한층 풍성해진 ‘for you’를 만나보세요!



강동경희대학교병원 사외보 포유(for you)가 기존 월간지에서 격월간지로 변경해 발간된다. 기존 포유에 비해 페이지가 늘어난 만큼 더욱 깊이 있고 실용적인 내용으로 구성되었다. 단일 질환을 나열하듯 풀어내지 않고 팁 디자인, 인포그래픽 등을 통해 입체적으로 다뤘다.

또한 질환에 대해 다양한 방식으로 접근해 독자들의 읽는 재미를 더했다. 직원들의 참여도 강화해 의료진, 직원, 환자 등 다양한 사람들의 이야기를 다루며, 문화적인 콘텐츠를 추가해 쉬어가는 내용으로 마음의 안정을 얻을 수 있는 페이지도 마련했다.

표지 디자인은 강동경희대학교병원 의료진의 열정, 연구, 도전 등의 키워드를 이용해 최신 디자인 트렌드인 플랫 디자인으로 바뀌었다.

두 달에 한 번 발행되는 격월간지로 새롭게 시작하는 강동경희대학교병원 병원보 포유가 더 알찬 내용으로 독자들에게 읽는 즐거움을 줄 것으로 기대된다.

CSV(공유가치창출)실현을 위한 강동경희대학교병원 슬로건



Lead to



Innovative



Value



Education

강동경희

직원 행복중심의

Happy
Work Place

환자경험가치를 통한

Happy
Patient

지역사회와의 나눔과 상생을 통한

Happy
Sharing



강동경희대학교병원
KYUNG HEE UNIVERSITY HOSPITAL AT GANGDONG



The center of Korean medicine

대한민국 의료의 중심

신개념의 메디컬 허브 강동경희대학교병원

의과대학, 한의과대학, 치과대학 부속병원이
질환별로 새롭게 융합된 新의학으로 21세기
의료서비스의 패러다임을 바꿉니다.



의과대학병원



한의과대학병원



치과대학병원

- 新기술, 新개념의 정확한 원스톱 서비스 의과대학병원
- 질병 중심으로 특화된 한의과대학병원
- 편리와 신뢰의 고품격 치과 서비스 치과대학병원
- 동서협진센터-중풍뇌질환센터, 관절류마티스센터, 척추센터
- 양 · 한방 · 치과 협진을 통한 건강관리 동서건강증진센터



· 서울시 강동구 동남로 892
· 대표전화: 1577-5800
· 응급의료센터: 02)440-8282