

다른 그림 찾기

다음 그림 중 서로 다른 부분 4군데를 찾아보세요.
정답은 다음 호에서 확인하실 수 있습니다.



서관 5층 암병원 임상연구주사실이 1월 1일 새롭게 문을 열었다. 임상연구에 참여하는 환자들이 더욱 쾌적하고 전문적인 케어를 받을 수 있을 것으로 기대된다. 사진은 신설된 암병원 임상연구주사실 내부 모습.

함께 만드는 뉴스 매거진

이름 : _____ 소속 : _____
전화번호 : _____



독자 여러분의 참여가 더욱 알찬 뉴스매거진의 밑바탕이 됩니다.

- 소개하고 싶은 직원
- 특별한 취미를 가진 직원
- 자랑하고 싶은 반려동물
- 환자와의 감동적인 사연
- 소개하고 싶은 영화
- 우리 부서 소식



가장 좋았던 코너는 무엇인가요? 뉴스매거진에 바라는 점은 무엇인가요?

고품격 레스토랑 ‘스카이라운지’

한강의 아름다움과 여유로움이 있는
스카이라운지로 당신을 초대합니다.

안심스테이크 정식



41,000원

트러플오일 단호박파스타



26,000원

위치 : 동관 18층

영업 시간 : 오전 11시 ~ 오후 8시 30분

※ 주말, 공휴일 휴무

추천 메뉴 : 해산물 토마토스파게티 정식(24,000원),
안심스테이크 정식(41,000원),
전복해물뚝배기 정식(21,000원),
궁중갈비탕 정식(21,000원)

신규 메뉴 : 트러플오일 단호박파스타
단품/정식(26,000원/30,000원)

직원 혜택 : 10% 할인, 오후 5시 이후 30% 할인

문의 : 02-3010-7860

※ 외래식당가 포장 판매, 직원 10% 할인
(사원증 또는 사번 제시 후 이용 가능,
별도 공지 시까지 한시적 적용)

독자를 위한 선물



당첨자 명단

스카이라운지 에메랄드
코스 식사권(160,000원)
박선아(영상의학팀)

아로마틱 핸드 워시
(50,000원 상당)
김광현(응급간호팀)
조정미(내과간호1팀)

스카이라운지이용권(70,000원)
문은교(외과간호2팀)

달마이어 이용권
강보선(교육수련팀)
김진선(수술간호팀)
맹보라(수술간호팀)
박경미(암병원간호1팀)
유은옥(임상연구보호센터)

원내 식당 이용권(30,000원)
박애경(소화기내시경팀)
윤성민(울산의대)
전유미(외래간호팀)
조호원(운영지원팀)

좋은 의견을 담아 독자엽서를 보내주신 분들에게
추첨을 통해 선물을 드립니다.

제출 방법 동·서·신관 직원식당 내 배포함
마감 2022년 1월 15일(토)
발표 제670호(2022년 2월 1일 뉴스매거진)

서울아산병원

뉴스매거진 매월 1일 · 15일 발행

VOL.668 2022. 1. 1



2022년, 미래를 위한 협업과 혁신

2022년 임인년 새해가 밝았다. 지난해 코로나19로 모두가 힘들고 어려운 상황 속에서도 자기 자리에서 묵묵히 소임을 다한 직원들의 헌신과 열정 덕분에 환자 안전을 지켜낼 수 있었다. 올해, 그리고 다가오는 미래에도 우리 병원을 이끌 주역은 직원들이다. 모두가 힘을 한데 모아 어려운 상황을 이겨내며 미래를 위한 혁신과 변화를 만들어 나가자. 올해 첫 병원보 표지 주인공은 2022년 시무식에서 수상한 학술연구 업적 우수자, 우수·공로 직원, 제안·고객칭찬대상 직원들이다.

02 의료원장 격려사

04 병원장 신년사

08 NEWS 청라의료복합타운 본협약 체결

24 문화·생활정보 스마트폰 앱으로 작성삼일 벗어나기



서울아산병원 뉴스를
병원 소식을 한눈에

환자들이 건강한 삶 되찾을 수 있도록 최선을 다합시다

아산의료원장 박성욱



서울아산병원 가족 여러분, 전국의 아산의료원 가족 여러분,
새해 복 많이 받으십시오.

지난해 여러분과 새해 인사를 나누면서 2022년은 코로나19를 이겨낸 평온한 한 해가 되기를 기대했으나 상황은 여전히 어려운 것 같습니다. 부디 이 어려움을 잘 이겨내고 내년 새해 아침에는 여러분을 직접 만나 얼굴을 보면서 새해 덕담을 나누기를 고대합니다.

지난 연말에 우리 병원에서 있었던 따뜻한 이야기로 새해 격려의 말씀을 시작하고자 합니다. 코로나19 확진 판정을 받은 만삭의 산모가 음압시설이 갖추어진 분만 수술실을 찾지 못해 4일간 해마다 우리 병원으로 긴급 이송되었다고 합니다. 코로나 확진 산모의 응급 분만이 갑작스러울 수도 있었으나 우리 의료진은 풍부한 경험을 바탕으로 평소에 쌓았던 감염병 재난대비 모의 훈련대로 잘 대응했습니다. 엄마와 아기는 건강하게 무사히 집으로 돌아갈 수 있었고 엄마가 직접 보내온 편지에는, 몸을 추스르기조차 힘들고 아기 얼굴도 볼 수 없어 눈물을 흘릴 때마다 “엄마가 힘을 내야 아기도 힘을 낸다”며 격려해 준 의사, 간호사님 덕분에 잘 이겨낼 수 있었다고 했습니다. 환자에게는 치료 이상의 보살핌을, 가족에게는 안심을 나눠주는 여러분의 헌신에 감사드립니다. 여러분의 마음을 추스르기도 어려운 팬데믹 상황에서도 늘 환자의 편에 서 주셔서 고맙습니다.

서울아산병원 가족 여러분.
지난 한 해, 우리는 어려운 여건 속에서도 훌륭한 성과를 이루어 냈습니다. ‘환자 안전과 의료의 질’을 추구해 온 과정 속에서, 국내 뿐 아니라 전 세계의 의료인들이 인정하는 글로벌 병원으로 성장하였습니다. 암 분야와 함께 내분비, 소화기 등 많은 분야에서 국제 의학계를 선도하며 신뢰받는 병원이 된 것은 우리 모두 AGS(Asan Global Standard)에 충실하며, 환자의 건강을 최우선으

로 두고 일해 왔기에 가능하였다고 생각합니다. 이제 서울아산병원청라 프로젝트를 시작하여 서울아산병원이 다시 한번 큰 도약을 이루고자 합니다. 직원 여러분의 적극적인 동참을 부탁드립니다.

새로운 한 해를 시작하면서 아산의료원의 일원으로서 전국의 지역병원에 관해 돌아보는 것도 의미가 있다고 생각합니다.
먼저 정읍아산병원은, 아산재단이 설립된 이듬해인 1978년에 세워진 첫 번째 병원으로서 상징성이 큰 병원입니다. 복지라는 말조차 생소하던 44년 전 의료 취약 지역이던 정읍의 의료복지를 구현하기 위해 세워진 종합병원으로서 오랫동안 정읍과 인근 지역 주민의 건강한 삶을 위한 소임을 다하고 있습니다. 최근 의료 환경의 변화로 역할이 축소된 면이 있습니다만, 신임 임경수 병원장님의 리더십을 중심으로 병원의 설립 이념을 되새기고 온 직원이 한마음이 되어 지역 주민에게 가장 신뢰받는 병원으로 거듭나고자 합니다.
1978년 보성아산병원, 1979년 보령아산병원, 영덕아산병원, 1989년 금강아산병원, 홍천아산병원, 아산재단 산하 모든 병원들이 ‘우리 사회의 어려운 이웃을 돕는다’는 설립취지를 구현하기 위해 세워졌습니다. 설립 당시 무의촌이다시피 할 정도의 의료 소외지역에서 40여 년 동안 역할을 충실히 다해 왔습니다. 그러나 이제는 이들 지역에 의료기관도 많이 생겨나고 복지도 개선되어 ‘아산병원’의 역할을 재정립하여 그 지역에서 더 큰 신뢰를 받고 지역주민에게 도움을 줄 수 있도록 노력하고 있습니다.

1996년 개원한 강릉아산병원은 800병상 이상의 규모로 강원 영동지역의 대표 의료기관입니다. 지난해 상급종합병원으로 승격되어 높은 의료 수준으로 신뢰받는 병원입니다. 2015년에 신관을 증축해 현재와 같은 면모를 갖추었으며 첨단 의료장비와 진료시스템, 시설을 갖추고 있습니다. 울산대학교 의과대학의 교육협력병원이며 서울아산병원과도 긴밀하게 협조해 오고 있습니다. 새로 부임하는 유창식 병원장님의 리더십과 함께 앞으로 강릉아산병원이 더욱더 발전하여 서울아산병원 못지않은 뛰어난 상급종합병원이 되기를 기대합니다.

아산의료원 가족 여러분,
코로나19 팬데믹이 아직 계속되고 있지만, 언젠가는 이를 이겨내고 정상적인 생활로 돌아갈 것입니다. 이 상황에서 가장 먼저 해야 할 것은 바이러스로부터 나를 안전하게 보호하고, 환자와 병원을 안전하게 지키는 일입니다. 우리는 그 방법을 잘 아는 의료 전문가입니다. 여러분의 신체가 건강해야 환자들도 잘 돌볼 수 있습니다. 어려운 시기일수록 초심으로 돌아가서 우리가 돌보는 환자들이 건강한 삶을 되찾을 수 있도록 최선을 다합시다.

아산의료원 가족 모든 분들에게 건강과 보람이 함께하는 한 해가 되기를 기원합니다.
감사합니다.

협업과 혁신으로 미래를 향해 나아갑시다

서울아산병원장 박승일



2022년 임인년 새해가 밝았습니다.
서울아산병원 가족 여러분 새해 복 많이 받으십시오.

2020년부터 시작된 코로나19는 2년을 넘어 3년째에 접어들고 있습니다. 셀 수 없을 만큼 많은 환자, 직원의 격리와 52차례의 상황회의가 말해주듯이 지난해도 긴장의 연속이었습니다. 진료 현장 뿐 아니라 우리의 모든 일상이 변하고 있는 상황에서도, 우리는 담담하고 차분하게 본연의 소임을 다했고, 수준 높은 의료를 제공하고자 최선의 노력을 기울여 왔습니다. 선별진료소 운영, 코로나 검사, 접촉자 분류, 확진자 치료 그리고 높은 백신접종률 등 모든 분들의 협조 덕분에 몇 차례의 위기를 잘 넘길 수 있었습니다. 환자들의 건강과 병원을 안전하게 지켜주신 여러분의 노고에 감사드립니다.

작년 한 해 계속된 코로나 상황에서도 어렵고 힘든 소식만 있었던 것은 아닙니다. 지난 7월에 청라 의료복합단지의 우선협상대상자로 우리 병원 컨소시엄이 선정됨으로써 미래를 위한 서울아산 병원청라의 설립 계획이 첫 단추를 꿰었습니다.

미국 시사주간지 「뉴스위크」가 선정한 ‘임상 분야별 세계 최고 병원’ 조사에서 우리 병원이 10개 임상분야 가운데 8개 분야에서 글로벌 상위권에 위치했다는 뉴스도 있었습니다. 특히 암과 내분비 분야는 세계 5대 치료기관으로 선정되었습니다. 세계 무대에서 우리의 의료 수준이 높이 평가받고 있다는 의미 있는 성과입니다.

무엇보다 어려운 상황임에도 불구하고 주요 경영지표들이 하향 곡선을 멈추고 다시 반등하여 병원 안정화와 미래에 대한 더 큰 기대를 가질 수 있게 되었습니다. 이러한 결과를 얻을 수 있었던 것은 모두의 헌신적인 노력 덕분이라고 생각하며 여러분의 노고에 다시 한 번 감사드립니다.

서울아산병원 가족 여러분.

2021년은 위기에 강한 우리의 저력을 다시 확인할 수 있었던 해였습니다. 2022년에도 우리의 에너지를 한데 모아 코로나19 상황을 이겨내고 지속 가능한 성장과 중장기 미래 청사진을 구체화하여야 하겠습니다.

미래를 위한 준비

그 첫 번째가 서울아산병원청라의 건축입니다. 지난 연말에 인천경제자유구역청과 계약을 완료하였고, 설계회사도 선정했습니다. 금년부터 경관 심의와 지구단위계획 심의를 거쳐 계획대로 진행된다면 2023년 착공, 2026년 완공, 2027년에 개원하게 됩니다.

서울아산병원청라는 세계인이 신뢰하는 최고 수준의 병원으로 건립되어 글로벌 서울아산병원의 전진기지가 될 것입니다. 800병상 규모의 중증환자 치료 전문병원으로 계획되고 있으며, 외국인 환자 맞춤형 진료체계와 스마트 헬스케어시스템을 적극 도입할 것입니다. 하나의 리더십 아래에서 서울아산병원 풍납캠퍼스와 한 몸처럼 운영될 것이며, 상호 경쟁관계가 아니라 협력의 시너지를 낼 수 있도록 구상하고 있습니다. 적절한 영역 분할로 풍납캠퍼스의 공간적 여유도 확보할 수 있으리라 생각합니다. 이 사업이 추진되는 동안 진행상황에 대해서는 같이 공유해 나가도록 하겠습니다. 많은 관심과 협조도 아울러 부탁드립니다.

진료 공간을 더 쾌적하게 만들기 위한 동관 리모델링 계획도 시작합니다. 1994년에 개관한 동관은 노후화 현상이 곳곳에서 나타나고 있어 개보수가 필요한 상황입니다. 진료 공백을 최소화하기 위한 순차적 공사 방식으로, 2년 정도의 계획기간을 거쳐 실제 공사에도 4년 이상의 기간이 소요될 것으로 예상됩니다. 그러나 일부 급한 곳은 금년에 시작되는 곳도 있습니다. 신관과 동관의 일부 비진료 공간을 진료 공간으로 활용하면서 공사해야 하기 때문에 공사 과정에서 환자들과 직원들의 불편함이 불가피할 것으로 예상됩니다. 여러분의 넓은 이해를 부탁드립니다.

감염관리센터(Center for Infection Control, CIC)는 2월에 오픈할 예정입니다. 국내에서는 처음으로 완전한 음압 시설과 장비를 갖춘 독립 건물입니다. 환자와 직원을 상시적으로 감염병으로부터 보호하기 위해 과감히 투자하였고, 선제적인 감염병 안전시설로 운영해 나갈 것입니다.

미래를 위한 또 하나의 준비는 디지털 전환입니다.

모든 산업분야와 마찬가지로 의료계의 중요한 이슈도 디지털 전환(Digital Transformation)입니다. 업무의 디지털화를 넘어 효율성을 높이고 궁극적으로는 환자 안전이라는 가치로 연결되어야 합니다. 2000년 의료영상저장전달시스템(PACS), 2019년 AMIS 3.0에 이어 금년에는 디지털 병리시스템이 완전히 적용될 것입니다. 내부 의사 소통 채널인 아산톡도 변화가 있을 것입니다. 의료 정보의 클라우드화, 교육과 진료영역에서 메타버스의 활용 등 환자 안전과 업무 효율 증대를 위한 디지털 전환도 단계적으로 진행해 나가야 하겠습니다.

변화와 혁신의 내재화

지난해 우리는 변화와 혁신의 필요성을 강조하였고 ‘5% 개선활동’을 통해 구체적이고 다양한 노력을 기울여 왔습니다. 각 부서에서 시행한 개선 사례들이 팀장회의를 비롯한 여러 회의체를 통해 지속적으로 공유되었고, 적절한 인력 배치와 업무의 효율성을 높이기 위한 T/F팀이 운영되는 등 작은 혁신을 시작했습니다. 특히 수술장운영위원회를 중심으로 한 수술팀은 마취유도 종료 시 집도의에게 자동톡 알림, 예방적 항생제 투여프로세스 개선 등 수술 지연 요소를 개선하고, 응급이나 당일 예약된 수술을 당일에 해결하는 등 여러 개선 활동을 통하여 수술진수와 수술장 이용률을 6~8% 향상시켰습니다. 수고하신 외과계와 마취통증의학과 선생님들, 그리고 수술간호팀에 감사드립니다.

지난 2년간의 코로나 상황은 우리의 생활과 업무방식을 많이 바꾸어 놓았습니다. 진료와 교육, 회의나 직원 간 소통에서 비대면 방식이 자리잡게 되었습니다. 금년의 코로나 상황은 부스터샷과 치료제로 그 위세가 많이 약화되리라 생각됩니다. 그러나 코로나로 인한 변화는 많은 부분 그대로 우리의 진료 현장에 남아 있을 것이며, 오히려 더 많은 변화를 요구할지도 모릅니다. 이른바 포스트코로나 시대의 뉴노멀에 대한 대비에도 만전을 기해야 할 것입니다. 이러한 상황에 발맞추어 나가기 위해서도 변화와 혁신은 반드시 필요합니다.

변화와 혁신은 한 해의 과제도 아니고, 단지 슬로건에 그쳐서도 안됩니다. 이것은 우리가 끊임없이 추구해야 하는 가치입니다. 금년에도 각자의 분야에서 일하는 방식과 시스템을 조금 더 나은 방향으로 바꾸어 나가는 변화와 혁신을 계속해 주시길 부탁드립니다. 우리 병원의 모든 영역에서 변화와 혁신이 내재화되어, 더 안전하고 더 효율적인 병원을 만들어 가는 동력이 되어야 할 것입니다.

일하는 방식을 통한 조직문화 제고

안전한 병원, 수준 높은 의료는 우리의 중요한 가치이자 환자들이 우리 병원을 신뢰하는 첫 번째 이유입니다. 현대의료는 그 치료과정이 복잡하고 다양한 영역의 참여를 많이 요구합니다. 따라서 이러한 목표를 달성하기 위해서는 각 개인의 능력이나 정밀한 프로세스도 중요하지만, 무엇보다 협업의 구조 위에서 가능합니다. 협업은 개인의 성과를 잠시 내려놓고 상대방의 업무 전문성과 공동의 목표를 존중할 때 이루어질 수 있습니다. 우리 병원 33년의 발전사를 돌아봐도 성장의 변곡점 앞에서는 늘 협업이 있었습니다. 병원 개원 후 수해를 극복하는 과정, 2006년 국내 최초로 시작된 암 통합진료, 그리고 최근에 개발한 AMIS 3.0도 모두 협업의 산물입니다. 15년 전의 암 통합진료라는 협업은 오늘날 우리 병원이 세계 5대 암센터로 성장하는 밑거름이 되었습니다. 이제 ‘청라’라는 새로운 출발선에서 협업을 통한 내실의 강화가 있기를 바랍니다. 금년부터 기술직, 기능직과 4급 대리까지의 성과평가를 없앴습니다. 성과목표의 적용 범위를 줄임으로써 개인 간, 또는

2022년 병원운영목표	고객 행복 실현	<ul style="list-style-type: none"> • 질 향상 및 환자 안전 강화 • 스마트 감염병 감시 체계 구축 • 고객 친화적 디지털 전환 추진
	지속 성장 경영	<ul style="list-style-type: none"> • 중증질환 중심 선도적 진료 체계 구축 • 핵심 지표 관리를 통한 경영 효율 제고 • 인재 확보 및 육성
	미래 가치 창조	<ul style="list-style-type: none"> • 미래형 진료 기반 마련 • 데이터 활용 증대 및 디지털 헬스케어 가치 창출 • 연구 역량 강화 및 기술 사업화
	신뢰와 배려 문화 확립	<ul style="list-style-type: none"> • 소통 및 협업 증진 • AMC의 일하는 방식 내재화 • 사회적 책임과 역할 강화

부서 간 협업 분위기를 조성하기 위한 조치입니다.

임상 진료과, 의사와 간호사, 진료 지원 및 행정 등 모든 분야에서 협업은 우리의 일하는 방식을 더 효율적으로 만들 것입니다. 때마침 근무현장의 실제 경험을 바탕으로 다양한 직종의 직원들이 직접 참여해 ‘우리들의 일하는 방식’을 정리한 조직문화 관련 책자가 발간된다고 하니 모두 읽어 보았으면 좋겠습니다.

동료의 전문성을 존중하며 나누고 배려하는 자세가 협업의 시작이며 우리 조직 문화의 근간이 되어야 하겠습니다.

서울아산병원 가족 여러분.

우리 병원은 사회적 책임과 윤리 의식을 바탕으로 우수한 의료와 환자 안전을 지켜왔습니다. 올해에도 환자 안전뿐 아니라 직원 안전에도 만전을 기하겠습니다. 이를 통해 서울아산병원이 더욱 존경받는 병원으로 한걸음 더 나아갈 수 있을 것입니다.

전문가들은 코로나19 상황이 단기간 내에 끝나지는 않을 것이라고 내다보고 있습니다. 의료 생태계에도 많은 영향을 미칠 것이며, 경영 환경의 악화는 한동안 더 지속될 것입니다.

어려움의 고비마다 우리의 저력이 한데 모아져 성장의 에너지가 되었던 것처럼 올해도 여러분의 힘과 지혜로 성공적인 2022년을 만들어 나갑시다.

우리가 바람의 방향을 바꿀 순 없지만 배를 조종할 수는 있습니다. 우리 힘으로 의료 환경을 바꿀 수는 없어도 우리의 목표를 향해 나아갈 수는 있습니다. 모든 것을 바람에 맡겨두고 바람이 부는 대로 실려 갈 수는 없습니다. 올 한 해도 우리의 뜻을 단단히 잡고, 때로는 바람에 순응하면서 때로는 바람을 이겨가면서 굳건히 목표를 향해 나아가는 서울아산병원이 되기를 희망합니다.

여러분의 가정에 건강과 행복이 가득하길 기원합니다.

감사합니다.

청라의료복합타운 본협약 체결



청라의료복합타운 사업협약 체결식에서 박승일 병원장(오른쪽 다섯 번째)을 비롯한 협약 당사자들이 기념촬영을 하고 있다.

우리 병원이 지난해 12월 27일 청라 로봇타워에서 청라의료복합타운 사업 본협약을 체결했다. 이날 박승일 병원장과 박남춘 인천시장, 이원재 인천경제자유구역청장, 8개 출자사 대표들이 협약서에 서명함으로써 청라의료복합타운 사업 출범

이 공식화됐다. 협약식에는 김교홍 국회의원, 신은호 인천시 의장 등 주요 관계자들도 함께 참석했다.

청라의료복합타운은 인천광역시 서구 청라동에 위치한 청라 국제도시에 종합병원과 의료바이오 관련 산·학·연, 업무·상업시설 등을 우리 병원 부지의 약 2배에 달하는 26만㎡ 규모로 조성하는 대규모 프로젝트다.

서울아산병원청라는 2023년 착공, 2026년 준공, 2027년 개원을 목표로 하고 있다. 800병상 규모로 세워질 서울아산병원청라는 ▲세계 최고 수준의 분야별 전문센터 구축으로 글로벌 의료 거점 도약 ▲고난도 중증치료 전문 병원 ▲고령자 친화적인 의료 환경 구축 ▲새로운 패러다임의 미래형 인텔리전트 병원을 건립한다.

박승일 병원장은 “서울아산병원 풍납캠퍼스와 청라캠퍼스의 역할과 기능을 분담해 하나의 리더십으로 시너지를 낼 수 있도록 하겠다. 세계인이 신뢰하는 최고 수준의 병원으로 건립할 것이며 중증환자 치료 전문병원이 될 것”이라고 말했다.

이식 줄기세포 실시간 모니터링 기술 개발



신동명 교수



주명수 교수

우리 병원 연구진이 생체 내 이식된 줄기세포의 이동과 생존을 실시간으로 관찰할 수 있는 기술을 개발해냈다. 줄기세포 치료법을 고도화할

수 있는 중요한 기반이 제시됨에 따라 난치성 질환 극복에 한 걸음 다가설 전망이다.

의생명과학교실 신동명 교수, 비뇨의학과 주명수 교수팀은 2광자 다중색상 생체현미경을 활용해 간질성 방광염 쥐에 이식한 중간 배엽 줄기세포의 동태를 3차원으로 관찰하고 정량화하는 기술을 확보했다. 또 생착된 줄기세포를 분석해 줄기

세포 생착에 관여하는 핵심인자를 발굴하는 데 성공했다.

연구팀은 줄기세포 치료 시 이식한 줄기세포의 동태를 확인하기 위해 면역이 결핍된 간질성 방광염 쥐의 방광 안에 녹색 형광 단백질을 안정적으로 발현해내는 줄기세포를 직접 이식했다. 이후 2광자 다중색상 생체현미경을 이용해 이식한 줄기세포와 혈관을 실시간 관찰한 결과 이식 초기인 3~5일째까지는 줄기세포가 방광 내 혈관과 먼 거리에서 비균질적인 분포로 관찰됐다. 7일 이후부터는 그 수가 점차 감소했고, 14일째부터는 이식한 줄기세포가 혈관 주위 세포로 국소화하는 모습이 명확히 관찰됐다. 더 나아가 연구팀은 생착된 줄기세포를 고순도로 분리해 FOS와 CDK1 유전자가 줄기세포의 기능성과 생착률을 증진시키는 핵심인자임을 밝혀냈다.

이번 연구 결과는 생체재료 및 조직공학 분야 저명 학술지인 「바이오머터리얼즈」 온라인판에 최근 게재됐다.

국산의료기기 교육훈련 지원센터 개소



김종재 아산생명과학연구원장, 최재순 의공학연구소장, 김지완 국산의료기기 교육훈련 지원센터 소장(앞줄 오른쪽 두 번째, 세 번째, 네 번째)을 비롯한 참석자들이 기념촬영을 하고 있다.

우리 병원이 지난해 12월 22일 ‘국산의료기기 교육훈련 지원센터’를 개소해 국산의료기기 활성화 지원을 본격화했다. 2020년 9월부터 진행해 온 ‘국산의료기기 교육훈련 지원센터 인프라 구축 사업’ 운영의 전용공간을 마련했다는 데 의미가 있다.

암병원 비대면 건강강좌 통해 소통 노력



지난해 12월 22일 열린 위암 건강강좌에서 소화기내과 최기돈 교수가 ‘위암의 내시경 치료’를 주제로 강의하고 있다.

암병원은 2021년에 총 4번의 건강강좌를 비대면으로 개최했다. ▲9월에는 유방암 건강강좌 ▲11월에는 췌장암 환자를 위한 건강강좌 ▲12월에는 간암 건강강좌, 위암 건강강좌가 열

렸다. 국산의료기기 교육훈련 지원센터는 2024년 12월까지 총 36억 5천만 원의 연구비를 지원받아 ▲국산의료기기를 이용한 의료진 대상 임상술기교육과 각 진료파트에 필요한 특수전문 교육 수행 ▲사용적합성 평가, 자문단 검토, 포커스그룹 인터뷰, 임상현장 관찰 등 제품 평가 실시 ▲제품 체험 또는 트레이닝 후 피드백을 수렴하는 핸드온(Hands-On) 수행 ▲실제 임상에 적용해 사용 만족도와 지속적인 사용가능 여부를 판단하는 데모(Demo) 수행 등을 운영할 계획이다.

센터 개소로 새로 마련된 전용공간에는 사용적합성 평가 및 임상시뮬레이션룸, 관찰기록실, 전담 운영인력 실무공간, 상담실 및 대기실 등이 갖춰졌다.

김지완 국산의료기기 교육훈련 지원센터장은 “국산의료기기에 대한 관련 의료진의 사용경험 및 제품평가 피드백을 늘리고 정확성·사용편의성·신뢰성 등을 검증하여 우수한 품질을 갖춘 국산의료기기가 임상현장에서 더 많이 사용될 수 있기를 바란다”라고 말했다.

렸다. 12월에 개최된 건강강좌에는 500여 명이 실시간으로 참여했다. 암병원은 2020년부터 코로나19 상황에서 환자와 보호자에게 유익한 의학 정보를 정확하고 쉽게 전달하기 위해 건강강좌를 비대면으로 전환해 개최했다.

서울아산병원 공식 유튜브 채널에서 라이브로 진행된 이번 건강강좌에서는 의료진의 강의 후 시청자들과 실시간으로 질의응답하는 시간도 마련됐다. 건강강좌에 참여한 시청자가 평소 궁금했던 내용이나 강의 내용에 대한 질문을 댓글로 문의해 쌍방향 소통이 이뤄졌다. 건강강좌는 유튜브 채널에서 다시 보기가 가능하다.

김태원 암병원장은 “온라인 건강강좌를 통해 환자와 보호자에게 정확한 정보를 제공하고 지속적으로 소통하기 위해 노력하고 있다. 고통받고 있는 암 환자분들에게 힘이 되었으면 한다”라고 말했다.

각막내피세포 이식 임상시험 국책과제 수행



이훈 부교수

안과 이훈 부교수가 범부처재생의료기술개발사업단이 주관하는 ‘재생의료 연계기술 개발-치료제 확보기술 개발’ 국책과제를 주수해 난치성 각막질환에 대한 각막내피세포 이식 연구에 나선다. 연구 주제는 ‘유도만능줄기세포로부터 유도된 각막내피세포 확보 및 각막내피 부전 동물모델 확립 후 내피세포 이식

을 통한 생체 내 효능 및 안전성 평가’다. 이번 과제로 총 12억 5,000만 원의 연구비를 지원받아 2021년 8월부터 2024년 12월 까지 약 4년간 연구를 수행할 예정이다. 이훈 부교수는 “각막내피부전증 환자에게 유도만능줄기세포로 유도한 각막내피세포를 이식하는 전임상 연구 완료 및 첨단재생의료 임상연구계획서 승인을 최종 목표로 하고 있다. 이 연구를 통해 환자들에게 실질적인 도움을 줄 수 있기를 바란다”라고 말했다.

융합연구지원센터·CHOICE 공동 심포지엄



지난해 12월 17일 열린 융합연구지원센터·CHOICE 공동 심포지엄에서 참석자들이 기념촬영을 하고 있다.

융합연구지원센터·CHOICE 공동 심포지엄이 지난해 12월 17일 아산생명과학연구원에서 개최됐다. 심포지엄에서는 ▲형질전환동물 모델 제작과 활용 시스템 ▲광학 영상을 이용한 면역 모니터링 연구 ▲선도물질 최적화를 위한 DMPK 연구 등에 대한 강기가 진행됐다. 생명과학 연구와 인류 건강 증진에 기여한 실험 동물에 대한 넋을 기리는 실험 동물 감사의 날 행사도 함께 열렸다. 이번 심포지엄에는 융합연구지원센터 관련 교수 및 연구원, CHOICE 관련 외부 인사 등 총 30여 명이 참석했다.

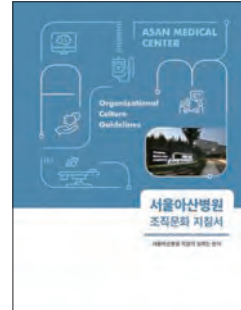
임상연구보호프로그램 심포지엄



온라인으로 실시간 중계된 임상연구보호프로그램 심포지엄에서 심장내과 이필형 부교수가 발표를 하고 있다.

제8회 임상연구보호프로그램 심포지엄이 지난해 12월 17일 온라인으로 개최됐다. 이번 심포지엄은 ‘확장되는 임상연구 보호프로그램의 역할’이라는 주제로 임상연구와 관련한 다양한 동의 이슈와 변화하는 연구 트렌드에 대해 다뤘다. 첫 번째 세션에서는 ▲임상시험 동의서와 인체유래물 연구 동의서 핵심 분석 ▲동의취득위반 사례와 법적 문제 해결하기, 두 번째 세션에서는 ▲데이터 기반 연구/인체유래물연구의 법적·윤리적 쟁점 ▲변화하는 연구 트렌드를 따라가기 위한 연구자의 노력 등에 대한 강기가 펼쳐졌다.

조직문화 지침서 발간



우리 병원의 조직문화, 가치관, 일하는 방식을 담은 「서울아산병원 조직문화 지침서」가 최근 발간됐다. 이 지침서는 직원들이 실제 업무와 일상에서 닦아드릴 수 있는 구체적인 사례와 경험담을 담아 서로 존중하고 배려하며 협업하는 방법을 제

시하고 있다.

지침서 제작은 지난해 3월 여러 직종별 직원들로 실무위원회를 구성하면서 시작돼 주제 및 키워드 선정, 작성 및 검수가 지 9개월 가량 소요됐다. 지침서의 세부 목적은 우리 병원의 핵심가치인 ▲공동체 중심 사고 ▲미래지향 ▲정직과 신뢰 ▲나눔과 배려 ▲사실 및 성과 중시와 관련된 키워드로 구성됐다.

통합 미디어 콘텐츠 플랫폼 ‘서울아산병원 뉴스룸’ 오픈



‘서울아산병원 뉴스룸’ 웹사이트 메인 페이지.

우리 병원 소식, 환자와 의료진 이야기, 건강 정보, 글로벌 연

구 트렌드 등에 대한 콘텐츠를 모아 놓은 ‘서울아산병원 뉴스룸(<https://news.amc.seoul.kr>)’이 오픈했다. 모바일 기반으로 제작돼 병원보, SNS, 언론 보도자료 등 여러 채널에 올라가 있는 각종 콘텐츠를 언제 어디서든 편하게 볼 수 있다. 아산넷과 ‘서울아산병원’ 앱을 통해서도 접속이 가능하며, 외국인도 쉽게 접근할 수 있도록 영문 뉴스룸도 함께 구축했다. 노영진 커뮤니케이션실장은 “뉴스룸이 글로벌 메디컬 센터로서의 지속적인 성장을 국내·외로 알리는 ‘통합 미디어 콘텐츠 플랫폼’ 역할을 할 수 있도록 노력하겠다”라고 말했다.

미래를 이야기하는 토크쇼 ‘상상더하기’



병원 각 분야 직원들과 미래를 상상하고 공유하는 ‘상상더하기’ 프로젝트가 시작된다. 사진은 상상더하기 토크쇼의 오프닝 이미지.

10년, 20년 후의 미래를 자유롭게 상상하고 공유하는 토크쇼

‘상상더하기’ 프로젝트가 시작된다. ‘상상더하기’는 미래 발전 방향에 대한 직원들의 기대와 관심을 높이기 위해 우리 병원의 다양한 분야에서 진행될 발전상, 미래를 토크쇼 형식으로 이야기하는 프로젝트다. 토크쇼 진행은 알레르기내과 권혁수 부교수, 노년내과 장일영 조교수가 맡는다. 콘텐츠는 아산넷에 업로드되며 1월 15일부터 병원보의 ‘이달의 SNS 콘텐츠’ 코너를 통해서도 소개될 예정이다. 권혁수 부교수는 “병원 각 분야 직원들의 미래 상상을 공유하고 융합하면 폭발적인 창의성이 나올 수 있을 것으로 기대한다. 많은 관심과 참여를 부탁드립니다”라고 말했다.

재활의학과 ‘재활사랑나눔’ 기부



재활의학과 직원들과 송파구 자원봉사센터 관계자들이 함께 기념촬영을 하고 있다.

재활의학과 직원들이 지난해 12월 15일 송파구에 거주하는 어르신들에게 물품을 기부하는 ‘재활사랑나눔’ 행사를 진행했다. 코로나19로 대면 봉사활동이 어려워 송파구 자원봉사센터를 통해 기부물품으로 따뜻한 마음을 전했다. 재활의학과 직원들은 지난 10월부터 모금활동을 진행했고, 여기에 모아사랑기금을 후원 받아 총 450여만 원을 마련했다. 이 기금으로 거동이 불편해 외부 활동이 제한된 어르신들의 사회활동 참여를 도울 수 있는 실버카 30대, 보행워커 28대, 지팡이 20개를 구입해 전달했다.

제7회 CPR 경연대회



CPR 경연대회 영상 부문에서 대상을 받은 MAT 유닛 직원들이 제출한 영상 캡처 사진.

제7회 CPR 경연대회가 최근 온라인으로 개최됐다. 퀴즈 대회는 지난해 12월 23일 열렸고 원내 CPR 규정과 심폐소생술 시행방법 등을 포함해 총 20문제가 출제됐다. 질문에 따라 두 가지 버전으로 나뉘어 열렸고 각 1~50등까지 총 100명에게 상품권이 수여됐다. 영상 부문은 가슴압박 속도(100~120회/분)에 맞는 음악에 맞춰 30초 이상 가슴압박을 하는 영상을 제출한 팀 중 얼마나 열정적으로 가슴압박을 하는지 등을 기준으로 평가했다. MAT 유닛 직원들이 대상을 받은 것을 비롯해 총 10팀이 수상했다.

손위생 우수부서·직원 시상



하반기 손위생 최우수부서로 선정된 중환자간호팀 직원들이 김성환 감염관리실장(오른쪽 첫 번째)과 함께 기념촬영을 하고 있다.

2021년 하반기 손위생 우수부서·직원에 대한 시상이 지난해 12월 29일 진행됐다. 이번 손위생 평가에서는 중환자간호팀이 최우수부서로, 내과간호1팀 등 3개 부서가 우수부서로, 대장항문외과가 증진부서로 선정돼 각각 상금과 표창장을 받았다. 우수직원으로는 혈관외과 조용필 교수 등 12명이 선정됐다. 외과적 손소독 우수부서에 대한 시상도 진행됐다. 영상의학과 등 5개 부서가 외과적 손소독 우수부서로, 흉부외과 등 2개 부서가 증진부서로 선정됐다.

동정

양지명 임상강사 중개의학상



안과 양지명 임상강사가 미국시과학학회로부터 2022년 ‘화이자 칼 캄라스 중개의학상’ 수상자로 최근 선정됐다. 양 임상강사는 망막 및 중추신경계 혈관의 병태생리에 대한 연구 성과의 우수성을 인정받아 한국인으로는 처음, 아시아에서는 두 번째로 이 상을 받게 됐다. 시상식은 오는 5월 미국 덴버에서 개최되는 ARVO 정기학회에서 열릴 예정이다.

어린이병원 의료진 한국아동간호학회 수상



임은영 팀장



이승미 유닛 매니저



고은이 과장

어린이병원 의료진이 최근 열린 2021년 한국아동간호학회 동계학술대회에서 우수포스터상을 수상했다. 어린이병원 간호팀 임은영 팀장·이승미 유닛 매니저·고은이 과장, 어린이병원 운영지원유닛 이은옥 대리·김도형 사원은 ‘어린이병원 보호자의 우울 증상 조기 발견 및 대처 프로세스를 통한 환자가족중심치료(PECC)’라는 주제로 이 상을 받았다.

김원자 적정진료팀장 보건복지부장관 표창



김원자 적정진료팀장이 지난해 12월 14일 보건복지부장관 표창을 받았다. 김 팀장은 건강보험 보장성 강화 정책 추진에 적극 협조하여 국민보건 향상과 사회보장 증진에 기여한 공을 인정받아 이 상을 받았다.

최준호 대리 우수논문상



영상의학팀 최준호 대리가 최근 열린 대한신경중재치료학회 정기학술대회에서 우수논문상을 받았다. 최 대리는 ‘신경중재에 사용되는 디바이스 호환성 프로그램의 활용’이라는 주제로 이 상을 받았다.

유선영 대리 외 9인 팀 우수구연상



암병원간호2팀 유선영 대리 외 9인 팀이 지난해 12월 3일 열린 한국의료질향상학회에서 ‘부인과 입원 대기 감소를 위한 입원 프로세스 관리 활동’을 주제로 우수구연상을 수상했다. 발표자였던 유선영 대리를 포함해 암병원간호1팀 신순자 팀장, 산부인과 이신화 부교수, 암병원간호2팀 최현아 유닛 매니저·윤이나 대리·문소희 주임, 내과간호1팀 국혜지 유닛 매니저, 외래간호팀 안현진 유닛 매니저·최은정 대리, 원무팀 윤효영 과장이 함께 참여했다.

신간안내

지속가능한 나이들



지은이 : 정희원
페이지 : 284쪽
가 격 : 16,000원
펴낸곳 : 두리반
발행일 : 2021년 11월 24일

항(anti)노화에 대한 담론과 숫자로 표현되는 나이가 공포의 대상으로 이야기되는 것은 고령화에 대한 사회와 사람들의 부정적인 시각을 대변한다. 노년내과 정희원 조교수가 노화의 생물학적 정의, 노화가 쌓여 생기는 노쇠, 건강한 노화를 위한 노인의학, 고령화 시대에서 우리 사회가 나아가야 할 방향 등 노화와 사회 고령화에 대한 포괄적인 내용을 담은 책 ‘지속가능한 나이들: 노년의 질병, 어떻게 대비할 것인가’를 최근 출간했다. 이 책은 ▲1부 ‘시간: 노년을 맞이한다는 것’ ▲2부 ‘질병: 노년의 질병, 어떻게 대비할 것인가’ ▲3부 ‘사회: 초고령 사회의 지속가능한 미래’로 구성됐다.

겨울철 코 질환



이비인후과 유명상 부교수



코는 공기가 들어오는 통로 중 가장 먼저 외부 공기와 접촉하는 기관이다. 코내시경으로 코 내부를 보게 되면 울퉁불퉁한 구조물들이 선홍 빛 조직으로 덮여 있는 것을 볼 수 있는데 이를 점막이라고 한다. 코 점막은 콧물을 만들어 외부 세균, 바이러스, 곰팡이, 먼지에 일차적으로 대항한다. 또한 코로 흡입된 공기의 습도 및 온도를 조절하여 언제나 일정한 온도와 습도의 공기가 폐로 유입될 수 있도록 조절하는 역할을 하고 있다. 건조하고 찬 공기는 코 점막을 건조하게 만든다. 겨울철 콧물, 코막힘, 재채기 등 코와 관련된 증상이 유독 더 심해지는 이유다. 차고 건조한 공기가 바로 폐로 유입되지 않도록 우리 코 점막이 반응해 비강내 하비갑개 점막이 두꺼워지고 맑은 분비물인 콧물을 생성하는 것이다. 이는 외부의 찬 공기에 맞서 우리 몸이 일차적으로 조절하는 생리적 현상이라고 할 수 있다.

하지만 이러한 코 점막의 생리적 반응이 과하게 발현되면 불편을 겪게 된다. 코 점막이 외부 온도 및 습도 변화에 평균 이상으로 예민하게 반응해 아주 작은 외부 자극의 변화에도 코 증상이 나타나는 혈관운동성 비염과 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 동물 털 등 특정 자극에서만 심한 코 증상이 발현되는 알레르기 비염이 그 사례다. 또 비중격 만곡증처럼 구조적으로 코 내부 공간이 충분하지 못한 경우 점막 부종 및 콧물 분비로 인한 코막힘이 극대화될 수 있다. 이 경우 코로 숨을 쉬기가 어려워 입으로 숨을 쉬게 되고 구강 및 인후부 건조를 야기해 인후통, 두통으로 이어져 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다.

그밖에 겨울철 코막힘을 유발하는 원인 중 가장 흔한 것은 감기다. 감기는 바이러스로 인한 급성 상기도의 염증으로 대부분 리노바이러스 및 파라인플루엔자바이러스에 의하여 상기도(코, 인후, 후두)를 침범한다. 겨울철 낮은 기온과 습도는 코 내부 점막 기능을 약화시켜 바이러스에 대한 자연 저항력을 감소시켜 감기에 더 자주 걸리게 된다. 초기에는 사람 간 비말을 통한 전파 위험이 있기에 항균 비누를 이용해 자주 손을 씻고 사람이 밀집한 실내를 가급적 피하고 주기적으로 실내 공기를 환기해야 하

며 실내 온도와 습도를 적절하게 유지하는 것이 중요하다. 감기 바이러스는 대부분 면역체계에 의해 수일 내 치료되기에 충분한 휴식을 취하면서 수분, 영양 섭취를 하는 것이 바람직하다. 식염수를 이용해 비강 세척을 하면 부어 오르고 충혈된 비강 내 점막 부종을 완화하여 코 증상을 경감시킬 수 있다. 불편이 심한 경우에는 해열제나 소염제, 비충혈 완화제 등을 처방 받아 복용하는 것이 증상 해소에 도움이 될 수 있다.

콧물, 코막힘, 인후통, 두통 증상이 감기와 비교해 상당히 심하면서 38℃ 이상의 발열이 동반되는 경우, 자다가 깬 정도의 심한 전신 오한, 근육통이 동반되는 경우, 설사나 복통, 메스꺼움과 같은 소화기계 증상이 동반되는 경우 독감을 의심할 수 있다.

독감 역시 감기처럼 바이러스가 상기도 점막을 침범해 발생하는 급성 질환이지만 인플루엔자 바이러스로 인한 감염이라는 점, 고열, 설사, 근육통 등 더 심한 전신 증상을 보인다는 차이가 있다.

독감이 의심될 경우 가까운 병원에 내원해 간단한 독감 검사 키트로 독감 여부를 쉽게 확인할 수 있다. 독감 증상 초기에 호흡기를 통한 사람 간 전파력이 있을 수 있기에 수일 간의 격리 및 안정 가료가 필요하다. 또 합병증 발생 확인 및 적절한 증상 경감을 위하여 의사의 진료를 받는 것이 권장된다. 소아, 노인, 기저 질환자가 독감에 걸리면 2차적으로 폐렴과 같은 심각한 합병증으로 진행하여 심한 경우 사망까지도 이르는 경우가 약 20% 정도로 보고되고 있다. 따라서 적극적으로 매년 가을마다 그해 유행할 것으로 예상되는 독감 바이러스에 대한 인플루엔자백신을 접종하는 것이 적극 권장되고 있다.

바이러스나 세균 감염에 의한 급성 부비동염도 겨울철 코막힘을 유발하는 주요 원인이다.

얼굴 뼈에는 코와 이어진 동굴과 같은 빈 공간의 구조물이 있으며 이 공간을 부비동이라고 부른다. 부비동 역시 점막으로 덮여 있는데 감기에 걸리면 부비동 내 점막이 붓고 콧물이 나와 급성 부비동염이 발생할 수 있다. 염증으로 인해 부은 점막은 2차적으로 박테리아(세균) 감염의 위험이 높아지게 된다. 감기에 걸린 후 피로감, 인후통, 두통과 같은 증상이 호전됐지만 수주가 경과해도 누르고 끈적한 콧물, 코막힘, 후비루가 이어지는 경우 급성 세균성 부비동염을 의심할 수 있다. 감기에 걸린 후 급성 세균성 부비동염이 이차적으로 합병되면 길게는 수주 이상 병이 진행할 수 있다. 이때에는 항생제를 포함한 적절한 약물치료가 필요하기 때문에 이비인후과에서 진찰을 받아보는 것이 좋다.

만약 코막힘, 콧물 증상이 일정하게 3개월 이상 지속되면 만성 부비동염이나 비 용종(코 내부 물혹)을 의심할 수 있다. 드물지만 코피와 악취를 동반하는 코막힘 증상을 보이는 경우에는 비강 내 종양(양성 또는 악성)을 의심해야 하며 반드시 이비인후과 진료를 받을 것을 권한다.

슬기로운 독서생활①

언제 어디서나
책 읽기

치과 박소연 조교수

2022년이 시작되었습니다. 새해가 시작되면 늘 사람들은 한 해의 계획을 세웁니다. 그때 빠지지 않는 것이 ‘독서’입니다. 올해는 반드시 책 몇 권을 읽으리라 다짐합니다. 서점에 가서 베스트셀러 목록을 보고 몇 권 주문도 합니다. 그런데 참 작심삼일을 넘기기가 어렵습니다. 책이 좋다는 것은 너무 잘 압니다. 성공한 사람들은 모두 책을 강조하고 있고 변화하는 세상에 살아남으려면 책이 제일 중요하다고 합니다. 그래서 책을 펼치지만 어느새 내 눈과 손은 휴대폰을 향하고 있습니다. 책을 읽고 싶지만 책을 읽기가 쉽지 않은 우리, 건국대병원 정신건강의학과 하지현 교수님이 쓰신 책 「정신과 의사의 서재」가 우리에게 팁을 줄 수 있을 것 같습니다.

“항상 바빠 보이시는데, 책은 언제 보sey요?”

책을 언제 보느냐는 이 질문에 나는 단순히 ‘언제 어디서나’라고 대답하고 싶다. 책 읽는 시간이 따로 정해져 있지 않고, 공간도 정해져 있지 않다. 대신에 내 생활 패턴에 맞추어 적재적소에 읽기 좋은 책을 갈아 놓는다. 원하는 시간, 원하는 장소에서 알맞은 책을 읽을 수 있도록 ‘세팅’을 해놓는 것이다.

나는 아침형 인간이라서 오전 시간에 머리가 가장 맑고 기민하게 돌아간다. 그래서 오전에는 책상에 앉아서 주로 정신분석, 인문사회, 과학책과 같이 집중해야 하는 책을 읽는다. 소파에 앉아서 편한 자세로 볼 때는 소설이나 에세이가 좋다. 화장실에는 주로 신간보다는 여러 번 읽어 익숙한 만화책을 두 권 정도 비치해 둔다. 새로운 만화에 몰입한 나머지 지나치게 오래 화장실에 머무는 것을 조심해야 하기 때문이다. 침대 옆에는 소설이나 에세이 중에서도 이미 읽었거나, 친숙한 작가의 신간을 둔다. 자기 전에 보는 책은 이미 읽은 책이거나, 처음 보더라도 아는 작가의 책을 선호한다. 낮선 감정이나 텍스트의 흐름에 놀라서 잠이 달아나서는 안 된다. 연구실도 비슷한 과정을 거쳐 책을 배치하는데 전공서적에 가까울수록 연구실에, 사적인 즐거움이나 집필 자료로 보는 책은 집에 보관하는 걸 원칙으로 한다.

이렇게 배치해놓으면 언제 어디서든 잠이 날 때마다 책을 읽을 수 있다.

적절한 책을 미끼같이 투척해놓는 것이 다독의 길에서는 필수사항이다.

이 부분을 발췌한 이유는 제가 책을 읽는 방식과 매우 유사하기 때문입니다. 올 한 해 제가 읽은 책을 꼭 세어봤더니 대략 100여 권 정도 읽었고 책 서평은 70권 정도 적었네요. 스스로가 약간 환자 중독자로서의 모습이 있긴 하지만 다독을 할 수 있는 이유는 아무래도 손닿는 곳에 책이 늘 놓여 있어서인 것 같습니다.

머무르는 모든 곳에 책이 있습니다. 집 소파에는 「하루 10분 인문학」 책이 있고, 침대 옆에는 「일의 격」이 있고요. 병원에 서도 연구실에는 「유대인 이야기」가 있고, 진료실에는 「착각의 쓸모」라는 책이 컴퓨터 옆에 꽂혀 있습니다. 책을 들고 다니지 못하는 경우에는 전자도서관 앱을 잘 이용합니다. 베스트셀러인데 선뜻 사고 싶지는 않은 책이라든가 읽기 가벼운

책들은 전자도서관 자료를 이용합니다.

재미있는 책은 하루 만에 다 읽어버리기도 하고, 어려운 책이나 진료실 옆에 꽂혀 있는 책은 오래 그 자리를 지키기도 하지만 대개 1주일에 한 번씩은 새 책으로 대체가 됩니다. 하지현 교수님과 제가 다른 점은 하 교수님은 한 달에 한 번 대량으로 책을 구매한 뒤 쌓아놓고 배치하고 읽으신다는데, 저는 책의 ‘신선도’를 중시해서 읽고 싶은 책을 한 번에 하나씩 구매해서 새 책의 신선도가 사라지기 전에 대부분 읽습니다. 그리고는 또 열심히 주문하지요.

인간의 의지를 넘어서는 것은 시스템입니다. 인간의 의지라는 것은 매우 강력하기도 하지만 또 매우 나약하기도 합니다. 그렇기 때문에 의지에 의존한 계획은 대개 좌절을 남기고 실패하는 경우가 많습니다. 하지만 그 의지를 시스템으로 전환해두면 유지하기가 수월해집니다. 독서 역시 마찬가지입니다. 휴대폰을 보는 것보다 책을 보는 것은 뇌를 많이 써야 하기 때문에 힘든데 책을 고르고 펴는 과정까지 번거롭다면 대부분 책을 읽을 의지를 상실해버리겠지요. 그래서 책을 곳곳에 둡니다. 내가 책을 읽고자 하는 의지가 연기처럼 사라져 버리기 전에 바로 집어들 수 있게 말입니다.

또 한 가지 추가 팁이 있습니다. 저는 대개 1주일 정도면 책들을 교체합니다. 1주일 동안 읽지 못한 책이라면 더 이상 붙잡고 있어도 그 책을 읽을 확률은 떨어집니다. 책이란 ‘나 몇 권 읽었어’ ‘나 이렇게 어려운 책을 읽었어’ 하는 자랑 용도로 읽는 것은 아닙니다. 바쁜 우리가 책을 읽는다는 것은 무언가 책을 통해 깨달음을 얻든, 도움을 받는 부분이 있어야 합니다. 그런데 안 읽히는 책을 계속 잡고 있는다고 해서 그 통찰이 생기는 것이 아닙니다. 오히려 간신히 생긴 의지를 꺼뜨리기가 더 쉽지요. 그래서 과감히 안 읽히는 책은 덮으라 말씀드립니다. 1주일 정도 책에 기회를 줬는데 읽히지 않는다는 것은 그 책과 나와는 궁합이 맞지 않는 것이지요. 책을 다 못 읽는 것은 꼭 독자만의 잘못은 아닙니다. 저자의 책임도 일부 있다고 감히 말씀드립니다. 그러니 죄책감은 넣어두시고 새로운 책을 펼치세요. 세상은 넓고 책은 많습니다. 꼭 그 책이 아니더라도 읽어야 할, 내게 도움이 되는 책은 많습니다.

코로나19와 함께 한 지 벌써 3년째로 들어섭니다. 처음 이 바이러스를 만날 때만 해도 이렇게 오래 함께 할 것이라 상상도 하지 못했는데 참 슬픈 일입니다. 바야흐로 재난의 시대입니다. 재난의 시대이므로 사람들은 이 불확실한 고통과 불안을 견디는 지혜를 갈망합니다. 지혜의 저장고는 아무리 많은 매체가 쏟아져 나온다 해도 결국은 ‘책’입니다. 책이란 정보와 지식도 주지만 무엇보다도 시선을 바꿔 줍니다. 나의 세계가 전부인 줄 알았는데 더 넓고 깊은 세계가 있다는 것을 아는 사람과 그렇지 않은 사람이 세상을 대하는 시선은 달라질 수밖에 없습니다. 앞으로 5번에 걸쳐 직원 여러분들과 행복한 책 여행을 해보려고 합니다. 슬기로운 독서 생활 잘 부탁드립니다.

※ ‘이야기가 있는 산책’ 코너는 필자의 전공 분야와 인접한 주제 또는 전공 분야는 아니지만 평소 개인적으로 관심을 두고 살펴본 분야를 산책하듯 이야기하는 코너입니다. 스물네 번째 필자로는 치과 박소연 조교수가 슬기로운 독서생활을 주제로 5편의 글을 연재합니다. ‘휴식을 취하거나 건강하기 위해 걷는 일’이라는 사전적 의미를 지닌 ‘산책’처럼 이 코너를 통해 마음의 휴식과 건강을 챙기길 바랍니다.

※ 박소연 조교수는 2018년부터 어린이병원 소아치과 교수로 재직 중이다. 처음 발령을 받았을 때부터 아산의학도서관에서 살다시피 하며 책 읽기의 재미에 흠뻑 빠졌다. 읽은 책이 쌓이다 보니 책에 대한 감상을 나누고 싶어 블로그를 개설했다. 책에서 좋은 내용, 책을 통해 깨달은 내용들이 기록하지 않으면 망각의 힘으로 재빨리 사라진다는 사실을 너무 잘 알아 잊지 않기 위해 블로그에 기록하고 있다. 최근에는 본인의 전공을 살린 책 「슬기로운 어린이 치과생활」을 출간했다. 읽고 쓰는 치과의사로서 책을 통해 배운 것을 나누는 일에 진심이다.

원활한 교통 흐름을 위한 1분 1초의 싸움

보안관리팀 김재홍 차장



주차관리실 모니터로 주변 도로와 주차구역 상황을 점검하는 김재홍 차장.

“주차 과정이 병원의 첫인상이 될 수 있다는 데 책임감을 느낍니다.”

분석과 점검

전날 주차 현황 데이터를 챙기며 일과를 시작한다. 원내 수용 가능한 단순 주차면은 4,460여 대. 보통 3회전을 통해 하루 1만여 대가 병원에 머물렀다 간다. 진료가 많은 월·화·수요일의 피크 타임에는 송파경찰서에 지원 요청을 해 외부 교통 통제를 하기도 한다. 진입 과정에서 불편을 겪은 환자는 진료에서 불만을 제기할 수 있다. 그래서 요일별, 시간대별로 원내 차량 흐름을 파악하고 주차관리실과 긴밀히 점검한다. 때에 따라 인력과 바리케이드를 배치해 빠른 출차가 가능한 출구나 덜 혼잡한 주차 구역으로 유도한다. 직원 주차 현황도 매일 점검한다. 주차 기준을 준수하지 않은 직원에게는 아산톡으로 개별 통보한다. 또 공사 차량의 주차 요청이 오면 공사 진행과 원활한 차량 흐름의 접점을 찾기 위해 공사 시간과 내용을 먼저 파악한다.



“경청하고 비유를 들어 설명하며 고객의 마음을 살핍니다.”

이런 고객 저런 고객

한 어르신의 거친 항의가 있었다. 예전에 우리 병원에서 치료받은 전적을 나열하며 주차비를 내지 않겠다는 것이었다. 일단 이야기를 다 듣고 물었다. “그런데 치료 받으러 오셨을 때 저희가 주차요금을 부과한 적은 없지요? 고속도로 요금소도 아침에 지나갔다고 저녁까지 무료 통과는 아니지 않습니까?” 조곤조곤 동의를 구하며 설명하니 수긍했다. “그래도 불친절했던 점이 있었다면 사과드리겠습니다.” 쇼크 환자를 싣고 온 보호자가 정신이 없어 주차를 제대로 못 하고 있다는 주차 유도 직원의 연락을 받았다. “일단 응급실로 빨리 안내하고 차량은 별도로 관리해주세요.” 무조건 원칙을 들이댈 수 없는 상황도 종종 생긴다.



김태욱 현관 안내 직원과 입출차 및 주차 구역 흐름을 직접 확인하는 모습.

“병원에서 오래 일했지만 매일 새롭기도 합니다.”

개선하며 얻는 힘

함박눈이 쏟아졌던 지난해 12월의 토요일 오후. 긴급히 출근해 같은 팀 이동우 부장과 제설 작업을 하면서 차량을 안내했다. 귀가한 뒤에 또다시 내린 눈으로 비상이 걸렸다. 제설차는 이미 철수해버린 상황. 두 번째 출근을 하면서 총무팀에서 급히 제설차를 섭외했다는 연락을 받고서야 안심할 수 있었다.

보안관리팀에서의 2년 동안 타 부서와 사전에 협의하고 결과를 예측해 문제를 축소해 나가는 과정이 이어졌다. 공사로 인해 주차면이 축소되면서 직원들의 주차 일수와 구역을 재배정했다. 형평성을 감안한 결정은 직원들의 협조로 완성되었다. 또 오래된 정산기와 차단기를 교체할 때는 많은 논의 끝에 병원에 적합한 내용으로 스마트 정산 화면을 구성해 어느 환자나 쉽게 접근할 수 있도록 했다. 병원 운영에 보탬이 될 거라는 자부심이 들었다. 어쩌면 반복된 일상일 수 있지만 일의 시동을 거는 가속 페달 같은 주문을 매일 새롭게 건다. ‘오늘도 차는 들어온다!’



감염관리센터(CIC) 오픈을 앞두고 주차구역 배정 문제를 현대씨앤알 하현수 소장과 상의 중이다.

“주차하던 직원에서 주차를 관리하는 직원이 되면서 달라진 것이 있습니다.”

주차 현실을 깨닫다

2년 전까지만 해도 ‘병원 앞 도로부터 이렇게 막히는 이유가 뭘까?’ 궁금했다. 주차동이 완공되면 정체 현상도 해결되리라 막연히 기대했다. 그러나 보안관리팀에 와서 보니 주차면의 여유가 있어도 정체는 또 다른 문제였다. 물리적인 주차 공간보다 중요한 건 ‘흐름’이었다.

주차 배정과 입·출차 통과는 분 단위의 싸움이자 병원의 여러 결정에 중요한 요소다. 지난해 기술팀과 시설팀의 도움을 받아 원내에 공사가 진행될 경우에 일어날 수 있는 현상을 추정해 보았다. 전문 업체에 의뢰해 분석한 내용을 이상수 대리와 정리하고 팀장과 경영진에 보고했다. 주·정차 문제에 대한 공감대가 형성됐다. 이 과정에서 차량 흐름에 대한 보다 전문적인 지식과 기준을 배울 수 있었다. 보안관리팀 동료들과도 비상시에 적용 가능한 방안을 모았다. 틈나는 대로 130여 명의 협력사 직원들에게 들은 현장의 이야기도 요긴한 도움이 되었다.



신제관 유닛 매니저(오른쪽)에게 차량유도물 설치 건을 보고하는 김재홍 차장과 이상수 대리.

● Storytelling Writer 홍누리

※ 1만 시간의 법칙이라는 말이 있습니다. 어떤 분야의 전문가가 되기 위한 최소 훈련 시간을 뜻합니다. 우리 병원에는 숨은 전문가가 많습니다. ‘잡(job)·담(談)’ 코너는 각 분야 전문가에게서 일의 수고와 기쁨을 들어봅니다.

할아버지의 쪽지



외과간호2팀 박소정 과장

환자경험평가에는 ‘귀하의 질환에 위로와 공감을 받았습니까?’라는 문항이 있다. 이 문항을 보면서 위로하고 공감하는 것은 과연 어떻게 해야하는 것인지 생각해 본다. 공감한다는 것은 상대방을 진정으로 이해하면서 상황과 감정을 공유하고, 나아가 따뜻한 말과 행동으로 상대의 괴로움과 슬픔을 어루만지는 것이라고 생각한다.

하지만 매일 간호사로서 ‘체득한’ 공감을 하다 보면 가지각색의 사연을 가지고 있는, 모든 면에서 나오는 다른 상황에 놓인 환자와 보호자들에게 감히 위로와 공감을 하는 것이 갈수록 어렵고 부담스럽게 느껴지기도 한다. 그럼에도 특유의 오지랖 넓은 성격을 살려 노력을 하고 있는데 목소리를 잃게 된 할아버지 환자에게 오히려 위로와 공감을 받았던 기억이 있어 소개하고자 한다.

이 환자는 후두암으로 성대와 후두를 모두 절제하는 전후두절제술을 받기 위해 입원했다. 수술을 앞둔 할아버지는 목소리를 완전히 잃는 것이 두려워서 수술을 거부해왔다고 담담하게 말했다. 나는 환자가 표현하지는 않지만 앞으로 목소리가 나오지 않을 것에 대해 슬픈 마음일 것이라고 생각했다. 그래서 인어공주 이야기를 이용해 위로를 해드렸다. 인어공주가 다리를 얻기 위해 목소리를 잃게 되는 것처럼 환자도 목소리를 잃지만 생명을 얻게 된다고 이야기했고 잃었던 목소리도 추후에 다른 발성법을 통해 얻게 될 것이라고 나름 그럴듯하게 위로와 공감을 해드렸다. 그 말에 환자는 가볍게 웃어 주었는데 그때의 내 가벼운 표현이 그분에게 어떻게 달았을지를 생각하면 내 오만함이 부끄러워진다.

환자는 수술을 받은 후에도 마치 간단한 수술을 받은 환자처럼 힘들거나 우울한 내색 없이 지내고 있었다. 그러던

중 같은 병실에 유리피판수술을 받은 중환자가 왔는데 그 환자는 인공기도를 갖고 있어 힘들고 불안한 것을 견디지 못하고 간호사를 30분마다 호출했다. 밤새 정성스레 환자를 돌봤지만 하늘이 점점 밝아오는 아침이 되어서도 여전히 안정을 찾지 못하는 환자에게 짜증을 참지 못하고 큰 소리로 “답답하시겠지만 산소포화도 수치도 좋고 혈액 수치도 문제 없어서 괜찮아요, 그러니 이제 호출을 그만주세요요”라고 말해버렸다. 그러고는 격앙된 마음을 추스를 새도 없이 할아버지의 병상을 확인하기 위해 커튼을 걷었는데 할아버지는 이미 운동을 나갔는지 안 계셨고 팔대에 조그마한 쪽지가 붙어있었다. 쪽지에는 ‘좋은 아침! 더위와 환자에 힘들지만 좋은 아침 되세요, 오늘도 돌보아주심에 감사드립니다. 고맙습니다’라는 짧은 글이 적혀 있었다.

그 쪽지를 보고는 얼굴이 화끈거렸다. 난 실새 없이 울려대는 콧물 때문에 모든 언행에 짜증을 담아냈던 것 같은데, 밤 동안 소음과 인기척에도 단 한 마디 불평도 하지 않은 같은 병실의 환자와 보호자들에게 너무 죄송한 마음이 들었다. 그리고 큰 수술을 받고 힘든 환자에게 진심을 담은 공감과 위로를 보내지 못한 것에 부끄러움을 느꼈다. 그날 이후로 그 쪽지가 잊혀지지 않았다. 20년간 간호사로 근무해 온 내가 과연 그동안 어떤 마음으로 환자를 대해왔던 것인지 생각하게 되었다. 간호사는 결국 환자를 위해 존재하는 것인데 그날의 나는 숨 쉬기 힘들고 표현도 할 수 없어서 불안하고 답답했던 환자의 힘듦을 공감하고 위로하지 못했다. 나는 환자가 병원에서 지내는 동안 진심으로 공감하고 위로하는 마음을 담은 인사를 하기로 다짐했다. 그리고 오늘도 웃으며 환자의 등을 쓰다듬으며 말한다. “오늘도 수고하셨습니다. 고생 많으셨습니다.”

※ ‘어느 간호사의 다이어리’는 환자 곁에서 간호사가 적어 내려간 희망과 극복의 생생한 이야기를 소개합니다.

불확실성
다루기

건강의학과 안명희 임상전임강사

매년 연말연시가 되면 새해 운세, 토정비결 등 점을 보는 사람들이 많습니다. 호기심 반, 재미 반이지만 속마음엔 불확실한 미래를 예측하여 대비하고 싶은 소망이 자리하고 있습니다. 코로나19 팬데믹 2년, 의료진은 오미크론 변이, 백신 접종, 위중증 환자 증가 등의 상황과 마주하고 있습니다. 확실한 것을 견디는 것은 쉽지만 불확실한 것을 견디는 것은 원래 힘든 법입니다. 다만, 예측을 하기 위해 노력하며 불확실성을 잘 견디고 다루어 나갈 수 있다면 심리적 유연성, 건강함을 유지하는 데 도움이 될 것입니다.

불확실성이 주는 스트레스는 생각보다 큼니다. 2008년 『Cancer Nursing』에 게재된 연구를 보면 유방암 진단 결과를 기다리는 동안의 불안감이 유방암 확진을 받은 사람들의 불안보다 더 높았습니다. 건강검진에서 이상 소견이 나왔을 때도 진료과에서 확진, 치료 계획이 세워지기 전 불확실성의 시간 동안 불안을 호소하는 사람들이 많습니다. 악재가 닥친다고 할지라도 불확실성이 제거되면 예측, 대응이 가능해지므로 상황에 대한 통제 능력이 높아진 느낌을 갖게 되면 심리적 안정감을 찾을 수 있습니다.

이렇다 보니 사람들은 불확실한 문제가 생기면 대처하려 합니다. 많은 경우 ‘걱정’을 통해 통제감을 회복하고자 하는데 불확실성을 견디기 힘들어하는 사람일수록 발생 가능한 모든 경우의 수를 상상합니다. 그 중 부정적일 수 있는 결과에 초점이 맞춰지면 파국적 사고가 나타납니다. 이는 문제 해결에 대한 자신감과 전반적 통제감을 떨어뜨립

니다. 이는 다시 과도한 걱정으로 연결되어 부정적 사이클이 형성됩니다. 정신건강의학과 정석훈 교수님과 함께 2021년 11월 우리 병원 의료진을 대상으로 조사한 연구에서 불확실성을 견디기 힘들어하는 성향의 사람은 코로나19와 연관된 불안을 더 크게 느끼며, 이때 안심 추구 행동이나 강박 사고가 이를 부분적으로 매개한다는 것을 확인하였습니다. 불확실성을 해소하기 위해 시도하는 생각과 행동이 실제 문제 해결로 이어지기보다 불안을 더 높이는 결과를 가져온다면 문제에 집중하는 시간 자체를 줄이려는 노력이 필요하겠습니다.

지금처럼 불확실성이 높을 때일수록 먼 미래를 내다보기보다는 오늘, 내일과 같이 현재에 집중하려는 마음가짐이 필요합니다. 걱정해도 달라지지 않는 일에 몰두하기보다 지금 할 수 있는 일을 순간순간 대응하는 형태로 대처해 나가는 것이 좋겠습니다. 또한 집단과 개인적 불안을 구분해야 합니다. 전 세계 코로나19 사태나 방역 문제 등을 보고 있다면 부정적 감정이 더 증폭될 수 있습니다. 집단의 문제에서 한 발짝 떨어져서 개인적으로 영향 받는 부분을 구분해 보는 연습을 하는 것도 필요합니다. 생각해보면 코로나19 이전에도 우리 인생에서 불확실성이 높았던 때는 있었습니다. 예측이 어긋나고 당연했던 것들이 당연하지 않게 되고 돌발 변수가 삶의 방향을 갑자기 틀어버린 적 말입니다. 그렇지만 하루하루 잘 살아왔음을 기억해보세요. 여러분의 2022년이 마음 편한 한 해가 되기를 바랍니다.

※ 안명희 임상전임강사는 정신건강의학과 전문의로 2017년 건강의학과에 입사해 건강증진센터 스트레스클리닉을 운영하고 있으며, 직원 스트레스 심리상담 프로그램인 ‘마음지기’ 담당교수로서 직원들의 정신건강증진을 위해 힘쓰고 있습니다.

※ 병원이라는 특수 환경에서 일하는 직원들은 다양한 스트레스 상황을 맞습니다. 직원들의 크고 작은 고민과 스트레스를 ‘마음건강노트’ 코너를 통해 함께 나누고자 합니다.

재활의학팀

서지원 사원입니다

“
신뢰를 바탕으로 환자들에게
위로와 공감을 주는 치료사가 되고 싶습니다”



무슨 일 하고 있는지 재활치료가 필요한 만 18세 미만의 입원 및 외래 환자를 대상으로 평가를 시행하고 평가 결과에 따라 기능 회복을 위한 작업치료를 제공하고 있습니다. 목표 설정, 일상생활동작 훈련, 연하치료, 인지치료, 보조기 제작 등을 합니다. 학생 때 봉사활동을 많이 다녔는데 몸이 아픈 사람들을 도와드리면서 자연스럽게 재활치료에 관심을 갖게 되었습니다.

가장 기억에 남는 환자는 1년 넘게 치료를 하다가 얼마 전 치료를 종료한 아이가 기억에 남습니다. 치료 초기에는 발달이 많이 늦어 보호자도 많이 우울해 하던 상황이었는데 아이가 느리지만 잘 따라와주었습니다. 소아치료 특성상 보호자 교육도 많이 하는데 저를 믿고 치료실에서 배운 것을 가정에서 열심히 해주려고 많이 노력하셨습니다. 아이가 잘 따라오니 보호자 얼굴에도 웃음이 많아졌고, 치료를 종료해도 된다는 진료 결과를 듣고 기뻐하며 눈물을 보이던 모습이 아직도 기억에 남습니다. 치료 마지막 날 편지를 주셨는데 그걸 읽으며 저도 기쁨과 감사의 눈물을 흘렸습니다. 힘을 내는 아이와 보호자를 보면서 저 역시도 긍정적인 에너지를 얻을 수 있었던 소중한 경험이었습니.

보람을 느끼는 순간은 발달이 많이 느렸던 아이들이 치료를 받으며 점차 발달을 따라갈 때, 전보다 밝아진 표정의 보호자로부터 “선생님~ 이제 우리 아이가 이런 것도 해요!”라는 이야기를 들을 때 보람을 느낍니다. 아이뿐 아니라 보호자의 인생에 긍정적인 변화를 만들어낼 수 있다는 사실에 이 일을 하기 정말 좋겠다는 생각이 들어요. 물론 힘들 때도 있습니다. 상급종합병원이다보니 처음 들어보는 희귀 질병을 앓고 있는 환자들도 만나게 되는데 그런 경우 치료에 어려움을 느껴요. 힘들 때마다 선임 치료사 선생님들에게 조언을 구하고 지속적으로 공부를 하면서 부족한 점을 채우려고 노력하고 있습니다.

퇴근 후 어떻게 시간을 보내는지 환자와 대면하여 치료를 하다 보니 체력적으로 소모가 큼니다. 체력을 기르기 위해 PT를 받기 시작했고 지금은 필라테스를 하고 있습니다. 코로나19가 끝나면 수영, 원데이 클래스 등 더 많은 취미생활을 해보고 싶어요.

앞으로 목표는 신뢰를 바탕으로 환자들에게 위로와 공감을 주는 치료사가 되고 싶습니다. 현재에 안주하지 않고 끊임없이 경험하고 공부해서 전문성을 기르고, 아이들의 눈높이에 맞게 치료하며 신뢰를 쌓을 수 있는 치료사로 성장하는 것이 목표입니다. 환자들에게 어떻게 하면 양질의 치료를 제공할까 항상 고민하는 재활치료실 선생님들을 보면서 많이 배우고 있습니다. 옆에서 많은 조언과 도움을 주셔서 이 자리를 통해 감사하다는 말씀을 전하고 싶습니다.

※ ‘AMC 루키’는 각 부서의 신입직원을 소개하는 코너입니다. 본인을 알고 싶은 신입직원, 함께 일하고 있는 동료 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.



내 아이를 살려준 슈퍼히어로

담도폐쇄증으로 입원 치료 중인 아이의 엄마입니다. 귀찮을 정도로 숨소리 들어달라, 토한 거 봐달라, 변 색깔 봐달라 그날따라 더 자주 콜 버튼을 눌렀습니다. 매번 꼼꼼히 봐주시던 이은정 간호사님께 감사한 마음이었습니다. 그러던 새벽, 잘 자던 아이가 갑자기 몸이 굳고 산소포화도가 급격히 떨어진 날이 있었습니다. 바로 콜벨을 누르고 “선생님 빨리요”를 외친 순간 이은정 선생님이 뛰어 들어오면서 바로 심폐소생술을 시행하셨습니다. 밖의 다른 간호사 선생님들께도 “도와주세요”라고 고함치셨고 복도 끝에서 뛰어나오는 소리가 다 들릴 정도로 날아온 CPR팀까지... 10여 명의 의사, 간호사 선생님들의 일사불란했던 그 모습에 지금도 감사의 눈물이 나네요. 우리 아이를 살려주신 슈퍼 히어로 145병동 이은정 선생님 외 모든 간호사, 의사 선생님들께 진심으로 감사의 인사를 전합니다.



제가 근무하는 어린이병원 병동에는 환자 대부분이 어려 말을 못 하거나 정확하게 자신의 상태를 표현하기 어려운 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 보호자분들이 사소한 상태 변화에도 더 불안해하고 자주 질문하시는 경우가 많습니다. 이 환자도 지속적인 호흡, 위장 문제로 보호자가 자주 콜벨을 부르셨어요. 그때마다 신경 써서 도와드린 점을 고맙게 생각한 것 같아요. 이번 기회로 보호자의 사소한 반응에 더 귀 기울여야겠다는 다짐을 할 수 있었습니다. 사실 제가 환자의 담당 간호사이고 초기 대응을 담당한 발견자라 제 이름 앞으로 칭찬 카드가 온 것 같습니다. 저 혼자 한 일이 아니기 때문에 함께 근무를 선 145병동 선생님들, CPR 방송을 듣고 달려와 주신 146병동, PMAT 선생님들과의 팀워크로 공을 돌리고 싶습니다.

어린이병원간호팀
이은정 주임

장루 분야의 인자

저는 장루로 서울아산병원을 찾게 된 환자의 보호자입니다. 첫 번째 장루는 잘 이겨냈지만 이번엔 관리하기 어려운 두 번째 장루를 만나게 되었습니다. 자꾸 장루 주변 피부가 헛고 까지고 난리가 아닌 상태였고 환자는 계속 쓰리고 아파했습니다. 장루 협회, 장루 제품 회사, 장루 인터넷 카페에서 정보도 찾고 문의해봤지만 상처는 계속 악화될 뿐이었습니다. 편히 자곤 날이 없었습니다. 그런데 장루 전담 간호사 정현주 선생님 덕분에 어제 처음으로 편히 잠을 잤습니다. 선생님은 장루 관리법에 대한 전문적인 지식을 알려주시는 것은 물론, 좋아질 것이라는 희망의 메시지를 전달해주었습니다. 정현주 선생님의 전문성과 사명감, 장루 분야의 인자다운 자긍심은 저에게 믿음이 되었고 확신이 되었으며 친절 그 이상의 감동으로 저에게 다가왔습니다. 또 혼자서도 잘 관리할 수 있도록 동영상 촬영까지 허락해 주셔서 또한 감사드립니다.



이 환자분은 장루로 재수술을 받으신 분으로 관리하기 어려운 장루 때문에 스트레스를 많이 받으셨어요. 때문에 지속적으로 교육을 요청하셔서 일대일로 자세하게 알려드렸던 기억이 나네요. 보호자가 많이 불안해 해서 지식적 측면에 더해 이야기를 잘 들어드리고 응원해드린 기억도 납니다! 제가 담당하는 장루는 다른 주변인들에게 잘 드러내지 않는 질환이다 보니 우울해하거나 세상에 혼자 남겨진 것 같다고 얘기하시는 경우가 많습니다. 그래서 환자나 보호자들의 이야기를 잘 들어드리려고 노력했는데 이 점 때문에 칭찬 카드를 보내주신 것 같다는 생각이 듭니다. 칭찬 카드는 받을 때마다 뿌듯하고 감사한 마음이 듭니다. 앞으로도 한 분 한 분 관심을 가지고 그들의 이야기에 귀 기울여 공감해드리고 자세한 전문 지식을 전달할 수 있도록 노력해야겠다는 다짐을 다시 하게 됩니다!

암병원간호1팀
정현주 대리

※ ‘감사우체통’은 고객이 보내온 고마운 마음과 직원들의 이야기를 공유하는 코너입니다. 소개하고 싶은 마음 따뜻한 이야기가 있다면 병원보 편집실로 연락 주십시오.



▲심플 캘린더(Simple Calendar)

스마트폰 앱으로 작심삼일 벗어나기



▲타임블록스(TimeBlocks)



▲틱틱(TickTick)

체중 3kg 감량, 매일 일기 쓰기, 영어회화 공부,
바리스타 자격증 따기….

2022년 새해가 밝았다. 1월에는 무엇이든지
해낼 수 있을 것 같은 힘이 생겨난다.

스마트폰 앱으로 체계적인 계획을 세우고 일정을 관리한다면 작심삼일에서 벗어나
어느새 원하던 목표를 이뤄낼 수 있을 것이다. 할 일을 체크하는 기본적인 기능부터 친구와 공유하며
서로 동기부여를 해줄 수 있는 기능까지 다양한 종류의 일정관리 앱을 소개한다. <편집실>

틱틱(TickTick)



일정 관리는 기본이고 할 일 메모와 습관 관리 등의 기능도 있다. 할 일을 체크리스트로 만들어 상세하게 적을 수 있고, 일 처리의 효율성을 위해 4가지의 우선도 설정이 가능하다. 새로운 습관을 만

들기 위해 목표를 설정하고 수행 빈도와 알람 설정을 할 수 있다. 인생, 건강, 스포츠, 사고방식 등 카테고리가 나뉘어져 있어 원하는 습관을 선택해 체계적으로 만들어 갈 수 있다.

데일리 투두(Daily Todo)



매일매일 해야 할 일을 적어놓고 체크하는 사람에게 좋은 앱이다. 다른 특별한 기능은 없이 심플하게 구성되어 있다. 책 읽기, 청소하기, 일기 쓰기 등 사소한 일

정까지 적어두고 일정마다 어느정도 진행했는지 체크할 수 있다. 미진행, 미룸, 진행 중, 완료로 나뉘어져 있어 미션을 하나하나 이뤄나가는 재미를 느낄 수 있다.

투두메이트(ToDo Mate)



친구와 함께 일정을 공유하고 서로 동기부여도 해줄 수 있는 공유형 일정관리 앱이다. 서로 할 일이 무엇인지 볼 수 있고 친구가 할 일을 완료하면 알림을 받을 수 있는 기능도 있다. 상대방이 일정을 끝냈

을 때 칭찬 이모티콘을 보내거나 칭찬 스티커를 붙일 수 있어 동기부여를 할 수 있다. 공개범위를 지정할 수 있기 때문에 '나만 보기'로 해둔 일정은 공유되지 않고, 매일 반복하는 루틴은 시작 날짜와 반복할 요일 등을 설정해 정리할 수도 있다. 위젯 기능을 제공하고 애플워치와 아이패드 등 모든 기기에서 자동 동기화된다는 장점이 있다.

타임트리(TimeTree)



업무를 할 때 많이 사용하고 있는 앱으로 유명하다. 가족, 연인, 친구, 같은 부서 팀원들끼리도 함께 스케줄을 공유할 수 있다는 것이 특징이다. 카카오톡이나 이메일, 페이스북 메시지를 이용해 타임트리

캘린더로 일정을 공유하고자 하는 멤버들을 직접 초대할 수 있다. 일정 기록 시 장소, 메모, 참여 인원도 설정할 수 있는 기능이 있어 보다 상세하게 약속을 기재할 수 있고, 일정에 댓글과 사진까지 달 수 있다. 또한 일정 별로 원하는 색상을 지정할 수 있기 때문에 쉽게 구분할 수 있고, 캘린더를 자신이 선호하는 스타일대로 꾸밀 수도 있다.

심플 캘린더(Simple Calendar)



달력 페이지를 그대로 앱에 옮길 수 있기 때문에 언제든지 쉽고 편리하게 해야 할 일과 그 외 일정들도 한눈에 보기 쉽게 정리할 수 있다. 글꼴이나 글자 사이즈도 자유자재로 바꿀 수 있고, 테마 디자인도

다채롭게 있어서 예쁘게 꾸미며 사용할 수 있다는 장점이 있다. 체크리스트에 있는 '메모'와 '달력 메모장'도 아주 유용하게 쓰이는 기능 중 하나다. 아이폰 유저의 경우 기본 달력과도 연계가 되므로 더욱 간편하게 사용할 수 있다. 가족이나 친구들과도 이 앱을 통해 일정을 서로 공유할 수 있다.

타임블록스(TimeBlocks)



일정을 블록처럼 표시하고 터치와 드래그를 이용해 다른 날로 쉽게 이동시킬 수 있는 앱이다. 다른 앱들은 일정을 변경할 때 이미 등록된 내용을 일일이 터치해서 날짜를 바꿔야 하지만, 타임블록스로는

쉽게 변경이 가능하다. 그래서 일정이 자주 변동되는 사람들에게 인기가 많다. 스티커, 폰트, 테마 등을 구입하면 본인의 스타일에 맞게 캘린더를 꾸밀 수 있다. 사용자의 취향을 분석 후 맞춤형 전시회나 북토크 등의 각종 행사들을 추천해주는 기능도 설정할 수 있다.

나무야
나무야

사사

분류 벼과 상록 관엽 식물
학명 *Plioblastus pygmaed* Mitford A.
원산지 한국, 일본

사사는 병원 단지 내 키가 2m 이상 되는 교목의 하부를 덮고 있는 많은 지피류 중 하나다. 사사의 정확한 표준명은 사사 조릿대이다. 조릿대는 '조리를 만드는 대나무'라는 의미이고 조리는 곡식에 들어 있는 이물질을 걸러내는 기구였다. 시중에 유통 중인 원예종으로 노란줄무늬사사와 흰줄무늬사사가 있는데 사사 조릿대는 키가 작아 조리를 만들기 힘들다. 키가 15~20cm로 조릿대 가운데 키가 가장 작기 때문에 난쟁이 조릿대라고도 부른다. 한방에서는 가슴이 답답할 때, 허가 갈라지거나 헛바늘이 돋을 때, 폐에 열이 나서 기침·가래가 심할 때 약재로도 쓰인다.

전국적으로 산 중턱 아래쪽의 수림 속 배수가 잘 되는 지역에서 군락을 이루고 살며 그늘진 산지에서나 소나무 아래에서도 잘 자라기 때문에 화단이나 공원 조경용으로 각광받고 있다. 잎은 대나무와 같은 바소꼴이다. 더위와 추위에 모두 강하지만 한겨울 북동풍이 불 때 동해 피해를 입을 수 있어 주의해야 하고 습기에 약해 배수가 잘 되는 곳에 심어야 한다. 키가 너무 자랐을 경우에는 겨울철에 조릿대 전체를 지표면 부분에서 잘라줘서 다음해 깨끗한 무늬의 새순을 볼 수 있도록 관리하고 있다. 꽃은 5~7월에 피며 '외유내강'이라는 꽃말을 가지고 있다.

※ 자료 제공 : 시설팀 함종덕 직원



● 사사를 볼 수 있는 장소

※ '나무야 나무야' 코너를 통해 우리 병원 공원을 산책하며 만날 수 있는 나무와 꽃, 풀을 소개합니다.

굿바이
콩글리시

새해가 되면 해돋이로 유명한 산과 바다는 북새통을 이룬다. 매일 뜨는 일출이지만 새해 첫날 일출은 왜 특별할까? 새해를 환하게 열고 싶다는 소망이 더해져서 아닐까. 해돋이 경관을 보며 여기저기서 터지는 인증샷 세례. 인증샷은 외국인들도 SNS에서 많이 쓰는 #pic of the day를 쓰자.

인증샷

☹️ proof shot

😊 pic of the day

Let's Talk

- A What's your plan on New Year's Day?
새해 첫날 뭐 할 거예요?
- B I'm going to see the first sunrise, make wishes and take a pic of the day.
새해 첫 일출 보면서 소원도 빌고 인증샷도 찍으려고요.

다이어트 중이에요.

☹️ diet

😊 I'm on a diet. / I'm counting calories.

Let's Talk

- A Would you like to sample cookies?
쿠키 시식 좀 할래요?
- B No thanks. I'm on a diet.
아 괜찮아요. 다이어트 중이라서요.

● Written by 아카데미운영팀 서영미 글로벌전문강사

※ 우리가 당연하게 사용하는 영어 표현 중에 정작 외국인들은 이해하지 못하거나 오해하는 표현이 많습니다. '굿바이 콩글리시' 코너를 통해 잘못 사용하고 있는 표현을 공유합니다.

독자의 소리

뉴스매거진에 대한 감상, 동료 직원에 대한 칭찬, 신입직원 소개 등 직원들의 다양한 목소리가 독자엽서를 통해 편집실로 전달됩니다. 좋은 의견을 보내주신 독자들의 목소리 일부를 소개합니다. 선정된 직원에게는 달마이어 이용권을 드립니다.

임상연구보호센터 유은옥 대리

'나무야나무야' 코너를 통해 '요즘 자연과 함께 할 수 있는 공간이 어디 있을까?' 생각하게 됐습니다. 사계절 내내 한결같고 겨울에도 잎이 떨어지지 않는 늘 푸르른 싱그러움을 느끼게 하는 측백나무를 찾아 자연을 한껏 느끼고 한결같은 마음으로 일해야겠다는 다짐을 했습니다. 측백나무야, 서울아산병원에 있어 줘서 고마워!

응급간호팀 김광현 사원

'굿바이 콩글리시' 덕분에 겨울철 내원하는 외국인 환자들에게 '감기 조심하세요~'라고 인사할 준비를 마쳤습니다. 감사합니다!

핵의학과 최선주 임상강사

'사람&이야기'에 최종기 교수님 소식이 소개되어 좋았습니다. 개인적으로 교수님 강의를 청강하고 있는데 독자엽서를 통해서나마 감사의 마음을 표현해봅니다. 후배 연구자들을 위해서 좋은 콘텐츠를 만들어주셔서 감사합니다!

수술간호팀 양한나 주임

'응급실 간호사 달력 제작' 기사가 좋았습니다! 유튜브를 통해 홍보 영상도 봤었는데 같은 간호사로서 뿌듯하고 자랑스럽습니다. 바쁜 일상에서 함께 운동하며 뜻깊은 기부까지 기확하더니 정말 멋있으세요!

이종민 과장

외과간호2팀
'연구노트'를 통해 연구자의 저널에서 볼 수 없는 연구 배경과 연구 과정, 연구자의 생각과 미래의 계획에 대해서 들을 수 있어 좋았습니다. 연구와 연구자를 폭넓게 이해할 수 있는 좋은 글이네요.

임상시험센터 장지혜 연구코디네이터

'사랑시·행복구·동행동 AMC - 두려운 선택' 코너를 통해 임상시험에 참여한 대상자가 실제로 어떤 배경과 환경을 가졌는지 그리고 그들의 심정이 어떨지 느낄 수 있었습니다. 임상시험이 연구계획서에 따라 이루어지는지 전반적인 과정을 모니터링하는 모니터 요원으로 일하고 있지만 실제로 대상자를 만나지는 못했었는데, 해당 글을 통해 다시 한번 제 일의 보람과 의미를 찾고 갑니다. 좋은 사례를 멋진 글로 표현해 주셔서 감사합니다!)

☑️ 지난호 정답

제666호 병원보에 실린 콘텐츠 중 독자들이 꼽은 가장 좋았던 코너는 '사랑시·행복구·동행동 AMC - 두려운 선택'이었습니다.

이번 독자엽서는 재활의학팀 서지원 사원이 추천했습니다.

당첨되신 분들은 3개월 이내에 홍보팀을 방문해 상품을 수령하시기 바랍니다.

선물 당첨자 명단은 마지막 페이지 오른쪽 하단에 있습니다.

