



포항여성병원 산후병동 2층 로비전경

www.phw.co.kr

진료과목 : 산과 / 부인과 / 소아청소년과 / 유방외과 / 내과 / 마취통증의학과



1층



2층



병실

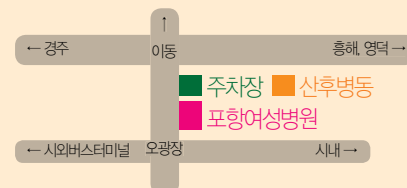


신관

- 레이저회음성형 클리닉
- 레이저 질성형, 레이저 소음순 성형
- 복강경 클리닉
- 자궁근종 절제술, 난소낭종 절제술, 자궁외 임신의 수술
- 유방·갑상선 클리닉
- 유방암 조기 검진, 맘모툼 시술, 갑상선 검사
- 요실금 클리닉
- 요역동학 검사, 요실금 수술(TOT)
- 바이오피드백 및 마그네틱 체어 치료
- 내시경 클리닉
- 위내시경, 대장내시경, 복부초음파, 간초음파
- 건강검진센터
- 일반·공단 건강검진, 남·여 종합 건강검진
- 영유아 건강검진, 학생 건강검진

since 1997
포항여성병원

홈페이지 www.phw.co.kr
대표번호 (054)274-7775



Vol. 11 WITH MOM

MEDICAL CLINIC

임산부의 궁금증 따라잡기
월경과다(HMB : Heavy Menstrual Bleeding)란?
'소아청소년과'란 어떤 곳인가?

국경을 넘어 사랑을 넘어
신생아 모자뜨기 캠페인

알아두면 좋아요!
건강한 내일을 위해 우리에게 꼭 필요한 예방접종

직원 해외연수
홍콩, 심천, 마카오 여행후기

HEALTH & FOOD
우리아이 이유식 만들기

현장을 가다
우리 산후병동 최고예요!

캠페인
간호사회 사랑 나누기

포항여성병원

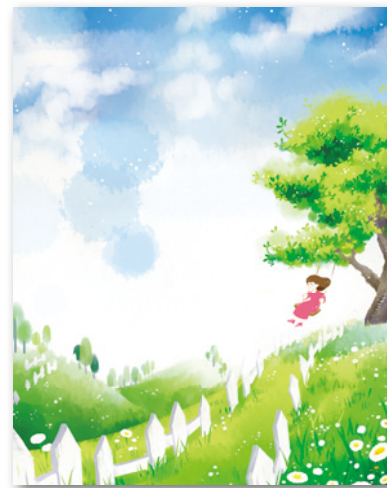
- 김 춘 수 -



김 춘 수 (1922년 11월~2004년 11월)

약 력 • 1922년 경상남도 중무 출생 • 일본 니혼대학 예술과 중퇴 • 1946년 『해방 1주년 기념 사화집』에 시 〈애가〉를 발표하면서 등단
• 1958년 제2회 한국시인협회상 수상 • 1959년 아세아 자유문학상 수상 • 1982년 『김춘수 전집』 발간 • 대한민국문학상 및 예술원상 수상
• 경북대학교 교수 및 한국시인협회 회장 역임

시 집 『구름과 장미』(1948), 『눈』(1950), 『기』(旗) (1951), 『인인』(隣人) (1953), 『제1시집』(1954), 『꽃의 소묘』(1959), 『부다페스트에서의 소녀의 죽음』(1959),
『타령조(打令調) · 기타』(1969), 『처용(處容)』(1974), 『남천(南天)』(1977), 『비에 젖은 달』(1980), 『처용 이후』(1982), 『꽃을 위한 서시』(1987),
『너를 향하여 나는』(1988)



표지일러스트 장지현

WITH MOM CONTENTS

4	CONGRATULATE MESSAGE	29	THANKS FOR
	새롭게 단장했어요!		고객의 소리
6	MEDICAL CLINIC	30	TIP!
	임산부의 공금증 따라잡기 월경과다(HMB : Heavy Menstrual Bleeding)란? '소아청소년과'란 어떤 곳인가?		건강검진은 가족의 행복과 미래
12	국경을 넘어 사랑을 넘어	31	알아두면 좋아요!
	신생아 모자뜨기 캠페인		포항시 복지 출산장려정책
14	알아두면 좋아요!	32	이 책 적극 추천해요
	건강한 내일을 위해 우리에게 꼭 필요한 예방접종		오늘 내가 살아갈 이유
16	TRAVEL	34	문화교실 소개
	주상절리를 다녀와서...		D라인 발레리나 - 로알콘즈 발레테교 교실
18	TIP!	35	여성문화교실
	내 아기를 위한 천연 모유비누		Women's Culture Center
20	직원 해외연수	36	시선집중
	홍콩, 심천, 마카오 여행후기		이강혁 부원장님을 소개합니다.
22	일상의 즐거움	38	News
	바느질 태교! 초보자도 쉽게 만드는 아기 말 짱구베개		병원소식
24	현장을 가다	40	캠페인
	우리 산후병동 최고예요!		간호사회 사랑 나누기
26	건강상식!	42	EDITOR'S NOTE
	조용한 빼도둑, 골다공증		
28	HEALTH & FOOD	43	DR. PROFILE
	우리아이 이유식 만들기		

[withMom] 2014년 통권 11호

발 행 일	2014. 3. 29	발 행 처	포항여성병원	발 행 인	정상윤(삼정의료재단 이사장)
편집위원장	김호기(포항여성병원 영상의학과)	편 집 위 원	손설희(간호부), 최귀선(간호부), 임정희(간호부), 임미향(원무과), 김진호(총무과), 양진영(총무과)		
홈 페이지	www.phw.co.kr	Tel.	(054)274-7775	Fax.	(054)274-5008
		편집 · 인쇄	맥스커뮤니케이션	Tel.	(053)252-8447

새롭게
다짐했어요!

★ 외래 수유실 확장 이전!

수유부와 아기들을 위한 더욱 더 편안하고
쾌적한 환경이 조성된 외래 수유실입니다.
언제나 고객님의 건강한 출산,
행복한 가정을 위해 열심히 노력하고 발전하는
포항여성병원이 되겠습니다.

★ 건강검진센터 · 영상의학과 · 임상병리과 확장 이전!

2013년도 하반기에 신속 · 정확한 건강검진을 위하여 건강검진센터와
영상의학과 · 임상병리과를 리모델링하여 보다 쾌적한 환경을 갖추게 되었습니다.
고객님의 편의를 위하여 본원 신축 건물에서 한 번에 종합검진이 가능한 동선을
만들었으니 포항여성병원에서 산부인과, 유방외과, 내과 전문의의 검진을 받으세요!



★ 주사실 확장 이전!

주사실이 1층 건강검진센터 자리로
확장공사 후 이전하였습니다.
약제를 준비하는 넓은 준비실과 수액이
필요한 환자를 위해 안락한 수액실이 있습니다.



★ 카페테리아 리모델링!

공간을 좀 더 효율적으로 활용하고
고객님에게 더 나은 서비스를 제공하기 위해
기존 카페테리아를 리모델링하였습니다.
전문 바리스타의 손길로 최고의 맛과 향을
느껴보세요!





원장 정 상 윤

임신을 한 임산부들은 여러모로 궁금한 점들이 많기 마련입니다. 하지만, 산과학에 문외한 일 수 밖에 없는 산모분들이 서로 주고 받는 잘못된 정보에 의하여 쓸데없이 걱정하는 경우가 많으므로 아래와 같은 몇가지 흔한 궁금증을 정리해 보았습니다. 도움이 되시기 바랍니다.

태줄이 태아의 목을 휘감고 있다는데요, 걱정이 많이 됩니다. 어떻게 해야 하는가요?

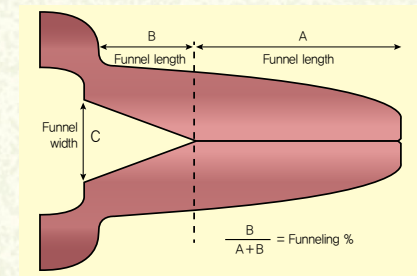
산전진료를 하면서 담당의사로 부터, “태줄이 태아의 목을 한 바퀴 감고 있지만 흔하게 보는 경우이므로 너무 걱정은 하지 마세요”라는 얘기를 듣는 산모분들이 많습니다. 사랑하는 아기의 목이 태줄에 의하여 감겨져 있다니까 그게 목을 졸라서 곧 큰 일이 날 듯한 두려움에 휩싸이는 것은 어찌보면 당연하다고 하겠습니다. 하지만, 이러한 ‘제대감돈’ 현상은 분만시에 약 25~33%에서 볼 수 있는 빈번한 현상이며, 연구논문에 의하면 임신 20주에 5.8%, 42주에는 29%에서 확인됩니다. 비교적 흔한 일이며 거의 대부분의 경우에 특별한 문제를 초래하지는 않습니다. 다만, 분만진통 중에 이러한 제대감돈이 원인이 되어서 태아의 상태가 불안정한 경우에는 불가피하게 응급제왕절개수술을 하는 경우가 있습니다. 즉, 제대감돈을 이유로 처음부터 수술을 결정내리는 경우는 거의 없으나, 필요시 응급수술을 하게되면 건강한 아기를 출산하실 수 있으므로 지나친 우려를 하실 필요는 없습니다.



임산부의 궁금증 따라잡기

조기진통을 사전에 예측할 수 있는 방법이 있나요?

임신 37주 이전의 분만을 ‘조산’이라고 합니다. 37주 이전에 태어난 신생아는 폐성숙이 완전하지 않으므로 출산후 호흡곤란을 일으키는 등의 걱정되는 문제가 발생을 하므로 조산이 되지 않는게 중요하며 이를 사전에 예방하거나 예측하는 것도 당연히 중요합니다.



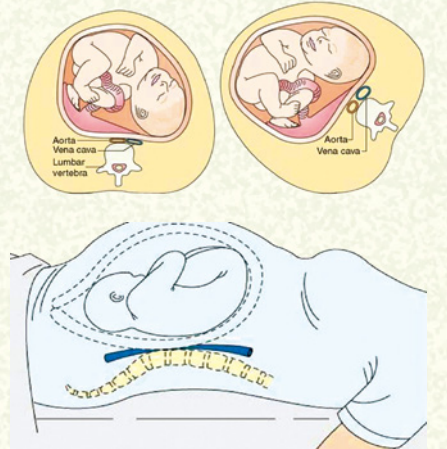
조산(조기진통)의 원인은 무척 많지만, 가장 큰 원인은 <조산의 과거력>입니다. 따라서, 첫 아기를 조산했던 경우에 두 번째 임신때는 조산의 재발 가능성이 아주 높아지므로 신경을 많이 쓸 필요가 있습니다. 의사는 적절한 시기가 되면, 질 초음파를 이용하여 자궁경부의 길이를 재어보고, 경부의 안쪽 입구(경부 내구)가 갈때기 모양으로 열리는 점은 없는지에 대하여 확인을 하게됩니다. 또한, 질 속의 분비물을 이용하여 <태아 파이프르넥틴>이라는 물질을 검사하여 조산을 사전에 예견하기도 합니다. 종종 자궁수축을 느끼는 경우에는 소위 <태동검사>를 해서 수축의 여부를 면밀하게 확인하기도 합니다. 위에서 언급드린 몇가지 진단방법을 통하여 조산을 예측하는 방법들이 있으므로, 담당의사와 잘 상의하시기 바랍니다.



임산부는 왼쪽으로 누워야만 하나요?

이런 질문을 많이 받습니다. 결론부터 얘기드리자면 반드시 좌측으로 누워야만 한다는 것은 아닙니다. 심장으로 들어가는 정맥중에서 가장 굵은 대정맥이 상하 2개가 있으며, 그 중에서 하대정맥(IVC)이 커진 자궁에 의하여 눌리게 되는데, 임신중에 일어나는 평범한 소견이긴 하지만, 산모가 바로 누울 경우에는 더 많이 눌리게 됩니다. 그러므로 잠을 자거나 초음파진료 혹은 태동검사 등을 하면서 똑바로 눕게되는 자세에서 하대정맥이 더 많이 눌려짐과 동시에 대동맥도 조금 눌려지는 현상 등이 합쳐져서 혈액순

환이 충분하지 못한 결과를 초래함으로써, 산모가 숨이 차거나 어지럽다는 증상을 호소하곤 합니다. 이때 좌측을 향해서 눕게되면, 이러한 큰 혈관의 압박상태가 해소되므로 호흡곤란 등의 불편한 상황이 사라지는 것입니다. 분만실에서 진통을 겪다가 갑자기 태아의 심장박동 상태가 나빠지면, 의료진은 가장 먼저, 산모를 좌측으로 향해서 눕도록 조치를 취하고 이어서 산소를 공급하게 됩니다. 이렇듯, 임산부가 좌측으로 눕는 것이 여러 측면에서 도움을 주기는 하지만, 반드시 왼쪽으로 누워야만 하는 것은 아니므로, 산모 본인이 가장 편한 자세를 유지하면서 숙면을 취하는 것이 가장 좋습니다.



예정일보다 더 일찍 유도분만을 하고 싶은데, 가능할까요?

의학적인 원인에 의하여 유도분만을 해야만 하는 경우가 있습니다. 산모가 임신중독증이 심하다든지, 분만예정일에서 1주일 혹은 10일이 경과하는데도 불구하고 자연스런 진통이 걸리지 않는다든지, 때로는 태아의 건강상태가 우려되는 경우 등에는 담당의사가 유도분만을 권유하게 됩니다. 하지만, 유도분만을 꼭 해야만 하는 이유가 없는데도 불구하고, 단지 힘이 든다는 불편함 하나만으로 유도분만을 희망하는 산모가 많은데, 이것은 잘못된 발상입니다. 산과 의사가 내진을 하면서, 자궁경부의 방향은 좋은지? 경부가 어느 정도 열렸는지, 짧아졌는지, 단단하지는 않는건지, 태아의 하강정도가 어떠한지 등을 관찰하여, 소위 Bishop score를 감안한 후에 결정을 내리는 것이 바람직합니다. 자궁경부의 조건이 전혀 좋지 않은데 불구하고 무리하게 유도분만을 하게 되면 실패율이 아주 높기 마련입니다. 조건이 충분하더라도 유도분만 실패율이 약 7~8% 존재 하는데 불구하고 나쁜 조건에서 약을 사용하기 시작하면 그 실패율을 높이기 마련이며, 결국은 제왕절개수술을 하는 예가 흔합니다. 그러므로, 여러 가지 이유에 의하여 좀 더 일찍 유도분만을 하고 싶더라도, 담당의사의 소견을 따르는 것이 바람직합니다.

월경과다란?

(HMB : Heavy Menstrual Bleeding)

월경과다(heavy menstrual bleeding)는 한 생리 주기당 월경량이 80ml 이상인 경우를 말하며, 이로 인해 여성의 신체적, 감정적, 사회적 삶의 질을 떨어뜨리는 결과를 초래합니다. 월경과다는 진단명은 아니며, 증상입니다. 비정상 자궁출혈의 종류 중의 하나입니다. 전세계적으로 4~52%의 여성이 월경과다를 경험하는 것으로 알려지고 있습니다.

원인은 다음과 같습니다.

신체적 문제	자궁 및 골반병변	치료관련 문제	특발성
갑상선 기능저하증	용종	항응고제의 잘못된 사용	혈전생성억제 과다
당뇨병	자궁근종	구리 자궁내 장치 (루프)	자궁내막 혈관생성이상
만성적 간, 신장질환	자궁선근증		
루푸스 (SLE)	감염		
비만	암		
혈액응고장애	골반내 동정맥 혈관기형		

세계보건기구(WHO)는 현재 30~55세 사이의 여성 1,800만 명 정도가 자신의 월경량이 '과다하다'고 인식하고 있으며, 이 중 10%는 임상적으로 월경과다증에 해당할 정도로 심각한 출혈을 경험하고 있다고 보고한 바 있습니다. 그래서 월경과다로 느껴진다면 다음과 같은 자가측정을 해보시기를 권유드립니다.

월경과다증 셀프 체크리스트

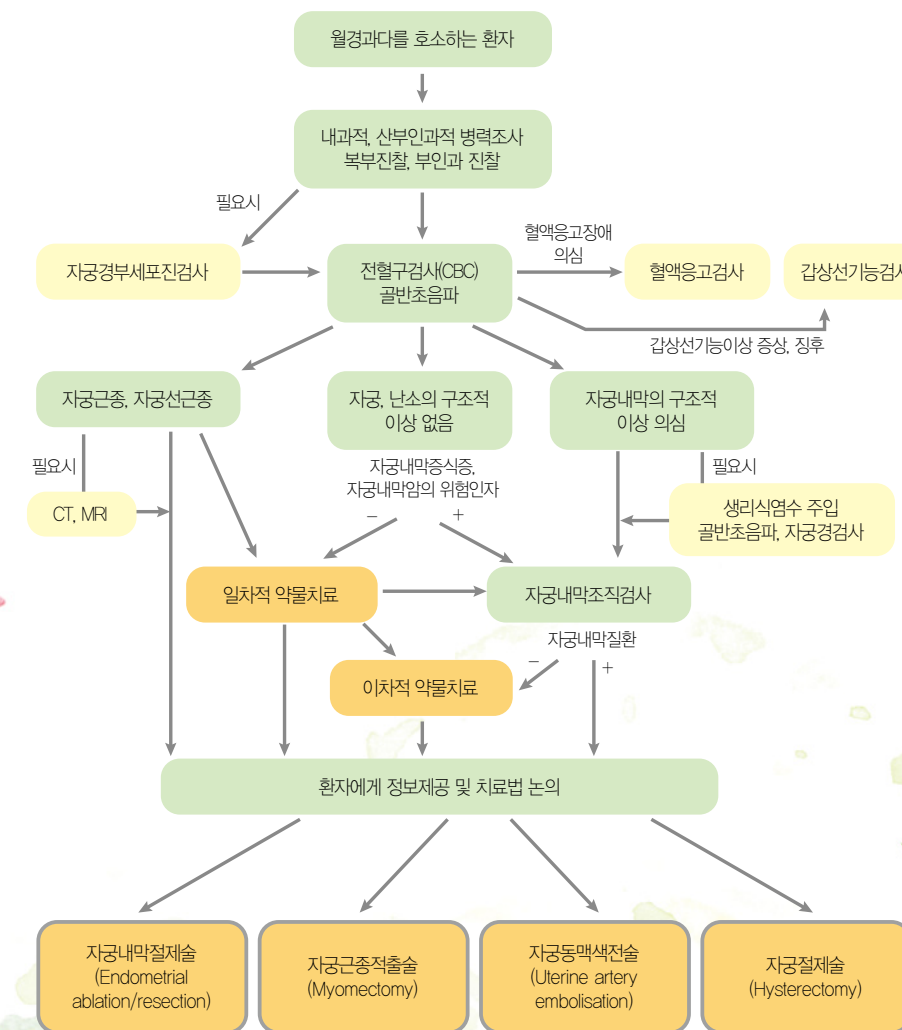
아래 항목은 월경량이 너무 많거나 월경이 장기화되는 경우 나타나는 증상들입니다. 한가지라도 해당된다면 의사선생님의 상담을 받으시는 것이 좋습니다.

- ☐ 1~2시간 마다 지속적으로 하나 이상의 위생용품(패드/타폰)을 흠뻑 적신다.
- ☐ 과도한 월경량 때문에 이중으로 위생용품을 착용한다.
- ☐ 밤 사이 위생용품을 교체하기 위해 잠에서 깬다.
- ☐ 일주일 이상 월경이 지속된다.
- ☐ 피로감을 느끼고, 빈혈로 인해 숨이 찬 적이 있다.(철분 부족 현상)
- ☐ 과도한 월경량 때문에 일상 생활에 제한을 받는다.



부원장 이강혁

대한산부인과학회는 월경과다로 병원을 찾는 많은 여성들의 성공적인 치료를 위해 생리적, 역학적인 측면, 검사 방법 및 치료 방법, 의사와 환자의 관심을 고려한 근거중심에 의한 진료지침을 개발했습니다. 월경과다를 치료하는 방법은 약물 치료와 수술적인 치료법이 있습니다. (도표 참조)
가까운 산부인과를 찾아 정기적인 상담과 진료를 받는 것이 월경과다를 효과적으로 줄이는 방법입니다.



‘소아청소년과’란 어떤 곳인가?



소아청소년과 과장 장혜성

아이가 아프면 소아청소년과를 찾게 됩니다. 그렇지만 왜 소아청소년과에 아이를 데리고 가야 하는지를 정확하게 알고 있는 부모들은 드문 것 같습니다. 단지, 아직 어른이 되지 못한 어린아이가 치료받는 곳이 소아청소년과 이니까 간다거나, 또는 늘 그랬듯이 아무 생각 없이 가는 경우가 대부분입니다. 그러나 병에 민감한 어린이들에게 적절한 병원을 선택해 주는 것은 아이의 건강을 위해서 중요한 문제이므로 소아청소년과에 대해 정확하게 알아보도록 하겠습니다.

어린이의 성장과 발육을 전문적으로 다루는 소아청소년과

많은 분들이 소아청소년과는 어린아이들이 아프면 찾아가 진료를 받는 곳으로만 생각하고 있지만 이는 소아청소년과의 진정한 역할의 극히 일 부분에 지나지 않습니다. 소아청소년에 관한 전반적인 학문인 '소아청소년과학'을 전공하고 충분한 자격을 갖춘 전문 의사들이 소아청소년에게 진료를 하는 곳이며, 특히 다른 의학 분야와 구별되는 중요한 점은, '어린이는 어른의 축소판'이 아니라 계속해서 성장하고 발달하며 항상 변화해 나가는 생명체이며, 시시각각 변화하는 생명체를 공부하고 연구하는 의학이라는 점입니다.

즉, 신생아에서부터 청소년기(18~20세)까지의 성장과 발달, 발생가능한 모든 질병을 다루는 의학의 한 분야로서, 어린이로 하여금 자신의 신체적, 정신적 능력뿐 아니라 지능, 정서, 사회적 능력을 충분히 개발할 수 있도록 하여, 향후 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 그 기틀을 마련해 주고, 인도하는 것을 목적으로 하고 있습니다.

소아청소년과에서는 어린이, 청소년의 특성에 맞는 치료를 합니다.

경제적 여건의 호전에 따라 소아의 체형도 많이 발달하여, 신장과 몸무게 등 외적인 면은 성인과 비슷하나 신체 내부의 여러 기관들의 기능과 정신적인 면들은 아직도 미성숙되고 발달과정에 있습니다. 따라서, 항상 변화하고 성장 발육단계에 있는 어린이들의 특성을 이해하고 각각의 발육

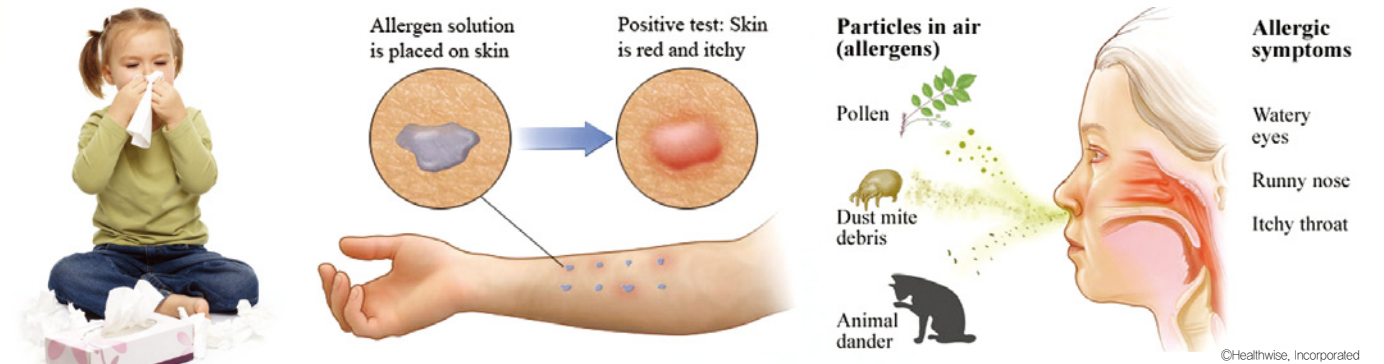
단계에 따른 전문적인 지식과 이해를 바탕으로 치료하여야만 합니다. 그런 의미에서 소아청소년과 전문의는 건강 상태, 발육, 병력 등을 잘 알고 있으며 가족의 건강 상태, 유전질환의 유무 등 여러 가지 정보를 잘 이해하고 있기 때문에 가장 이상적인 진료를 할 수 있는 것입니다. 또한, 환아의 육체적, 지능적, 정서적, 사회적인 면들을 신중히 고려하며 그 가족의 환경적인 영향까지도 생각하여, 현재뿐만 아니라 먼 훗날 성장된 뒤의 상황까지도 항상 염두에 두고 진료를 합니다.

소아청소년과에서는 다음 사항들을 중점적으로 관리하고 진료하고 있습니다.

첫째, 환아의 급성질환에 대한 관찰, 만성장애에 동반되는 영양결핍의 가능성, 급성 영양대사 장애 등을 두루 검토하여 진료를 합니다. 또는, 질병 상태에 대한 일시적인 문제점, 영구적인 장애조건을 관찰하며 선천적, 대사장애, 지능장애 등의 가능성을 진료합니다. 최근에는 어린이의 행동을 주시함으로써 자폐증, 주의력 결핍 장애, 심리적 습관 장애를 조기에 발견하여 적절히 대응할 수 있도록 하고 있습니다.

둘째, 어린이에게 필요한 예방접종을 적절한 시기에 맞추도록 하여 어린이의 건강을 보호하고 건강 상태를 진단, 점검해 줍니다.

셋째, 어린이의 특성을 파악하여 어린이가 잘 자랄 수 있도록 육아 및 발육에 관한 전문지식을 상담하고 지도합니다.



넷째, 어린이의 성장 발육이 정상적으로 이루어지고 있는지를 측정, 평가하여 어린이를 정상적인 성장으로 이끌어 주며, 수유와 수유방법 그리고 적절한 영양 지도와 이유 지도 등을 해주고 있습니다. 예를 들어 어린이의 가족력에 알레르기 질환이 있거나 어린이 태열(영아 습진)이 심한 경우, 또는 감기를 자주 앓는 경우에는 이유식을 조금 늦게 시작하게 하고, 일차적으로 선택할 수 있는 이유식이 무엇인지 등을 상담하게 됩니다.

다섯째, 선천성 기형과 대사질환에 대한 조기 진단을 함으로써 만성 장애를 예방하며 선천적인 기형에 대한 교정과 장기적인 대응 방안을 제시합니다.

여섯째, 어린이는 어른과는 달리, 자신의 증상을 일일이 설명할 수 없으므로 소아청소년과 전문의는 어린이의 신체 상태와 심리 태도를 분석, 파악할 수 있는 교육을 받아 왔으며 또 이런 면에 많은 경험을 쌓아 왔으므로 이러한 전문성을 바탕으로 진료를 하게 됩니다.

그러므로, 어린이를 마치 '어른의 축소판' 정도로 생각하고 소아청소년과 전문 병의원이 아닌 다른 병원에서 치료를 받아왔던 잘못된 습관이 있었다면 반드시 고쳐야 되겠습니다.



포항여성병원 소아청소년과에서는
2014년 7월1일부터 '알레르기 진료실'을 개설할 계획입니다.

알레르기 검사로 치료 가능한 질환은 <특이 IgE 항체>가 증명된 질병들입니다.

- ① 알레르기성 비결막염
- ② 천식(알레르기성 기관지염)
- ③ 벌독 알레르기

알레르기 검사실에서 가능한 검사는 다음과 같습니다.

- ① 호산구 검사 및 IgE값을 측정
혈액검사로 알레르기 민감도를 검사합니다.
- ② 알레르기 피부 반응 검사
의심되는 알레르기 물질에 대한 과민도를 검사합니다.
- ③ 알레르겐 특이 IgE의 측정
피부반응검사 결과를 혈액검사상의 객관적 수치로 확인
- ④ 폐기능 검사 : 폐의 과민도를 검사합니다.

알레르기 질환의 치료 원칙은 다음과 같습니다.

- ① 약물 요법
급성증상의 치료제(증상 완화제)와 증상의 재발을 억제하는 치료제(증상 조절제)로 구분됩니다.
- ② 회피 요법과 제거 요법
흡입 알레르겐(집먼지, 진드기, 애완동물, 화분과 곰팡이, 바퀴벌레)에 대한 회피요법과 비특이 증상 유발인자(담배연기, 가스레인지, 연탄, 가스, 석유난로, 향수, 스프레이)의 회피, 식품환경의 개선
- ③ 면역 요법
피부반응검사로 확인된 알레르겐(원인물질)을 주기적으로 소량씩 증량하며 주사하여, 우리몸에 항원에 대한 특이항체가 생성되어 IgE 항체와 결합하는 것을 억제함으로써, 알레르기 반응이 일어나지 않거나 혹은 경미하게 일어나게 하는 치료법입니다.
- ④ 예방과 교육 : 영아관리 및 알레르기 질환에 대한 교육

신생아 모자뜨기 캠페인

원무과 이 민 정

신생아 모자를 함께 모여서 뜨면 어떨까 하는 마음으로 이렇게 모였습니다. 이번에 글을 의뢰받고 주변을 둘러보니 몰래, 조용히 봉사를 실천하며 모자를 뜨서 보내는 동료들이 참 많이도 숨어있더군요. 근무 때문에 다 모이지는 못했지만 총무과, 영상의학과, 외래팀, 수술실, 신생아실, 원무과 등 서로 그렇게 친하지도 않던 사람들이 모여서 손뜨개라는 공통 주제로 수도도 떨고 잘 모르는 것들, 힘든 부분들을 서로 도와가며 정말 재미있는 시간을 보냈습니다. 외래 감독님은 하룻밤 사이에 모자를 3개나 뜨서 들고 오기도 하는 신의 손인데 우리가 모여 앉은 자리에서 아래를 보지도 않고 얘기하면서 뜨개질을 하는 신공을 보이셨고 다른 직원들이 힘들어

하는 마무리 바느질을 기꺼이 도맡기도 했습니다. 어느 간호사는 남자친구랑 같이 모자를 만들어서 들고 오기도 했고 엄마랑 같이 뒀다는 직원도 있었습니다. 나중에 그 모자들을 모아놓고 사진을 찍었는데 부끄럽기는 했지만 사진 속에서 예쁘지도 않은 제 모자를 발견하고는 뿌듯해짐을 느꼈습니다.

몇 해 전, 모자뜨기 키트를 구입 하는 것만으로도 아기들을 도와주는데 도움이 된다고 해서 처음에는 모자를 뜨든 아니든 괜찮지 않을까 생각했다가 마음을 바꿨습니다. 실제로 도움이 되고 싶기도 했고 학교 다닐 때 포기했던 손뜨개질에 다시 도전한다는 생각도 있었습니다. 제일 처음에 짚



던 모자는 지금 생각해도 정말 엉망이었습니다. 동영상을 보면서 모자 3개를 뒀는데 예쁘게 만들려고 실을 섞어 보기도 했지만 마무리는 늘 엉망이었습니다. 모자 뜰 때마다 느끼는 것이지만 처음 코 잡는 것부터 힘듭니다. 손뜨개 하는 분들은 아실 거예요. 처음 코 잡고 시작하는 첫 한 두 단이 얼마나 힘든지요. 모자를 만들어 보내고 난 후에는 1년이 지나야 다시 대비늘을 잡다보니 늘 잊어버리는 것 같습니다. 여러 해가 지나 이제는 어느 정도 모자형태를 갖춰 가는걸 보니 참 뿌듯한 생각도 들었습니다. 올해에도 이렇게 만들어 보내는 이 모자를 쓰고 아기들은 건강해지겠지, 아기들이 이 모자를 쓰면 더 잘 자랄 수 있겠지 라는 생각이 들어서 손뜨개질이 힘들기는 하지만 그래도 아프리카의 아기들에게 도움이 되지 않을까 해서 짬을 내어 매년 계속 만들고 있습니다. 아마도 앞으로도 계속 하지 않을까 싶어요. 아기들이 모자를 직접 쓴 모습을 볼 수는 없어도 생각만으로도 마음이 이렇게 따뜻해지니 말이에요.



모자뜨기 캠페인을 소개합니다.

신생아살리기 모자뜨기 캠페인은 신생아들을 위해 모자를 직접 뜨서 아프리카, 아시아 등 체온 조절과 보온이 필요한 생후 28일 미만의 신생아들에게 전달하는 참여형 캠페인입니다. 매년 태어나는 날 사망하는 신생아는 전 세계 105만 명. 한 달 안에 목숨을 잃는 아기는 295만 명이라고 합니다. 그 중 저체중이나 영양부족으로 면역력이 떨어지는 신생아와 조산아들은 캥거루 케어(KANGAROO CARE) 방식으로 살릴 수 있습니다. 캥거루 케어는 엄마가 신생아를 털모자와 포대기로 감싸 안는 것으로서, 아기는 엄마의 따뜻한 체온과 심장박동 소리에 맞추어 호흡을 하는데 이는 마치 인큐베이터에 있는 것처럼 생명의 힘을 키워가는 데 필요한 것입니다. 그런 신생아들에게 털모자는 체온을 따뜻하게 유지하고 저체온이나 감기, 폐렴으로부터 생명을 지키는 좋은 선물이 되고 있다고 합니다. 아프리카는 더운 나라라고 알려져 있는데도 털모자가 왜 필요한지 궁금하시죠? 아프리카에도 기후변화는 다양하다고 합니다. 사막 근처나 일교차가 심하게 나는 지역의 아기들은 털모자가 필요합니다. 특히 산모의 영양상태가 좋지 않아서 일찍 태어나거나 저체중으로 태어난 아기들엔 더욱 체온조절을 위해 따뜻한 모자가 필요합니다. 아기가 털모자를 쓰게 되면 체온을 약 2도 정도 높여주는 효과가 있다고 합니다. 이번에 뜬 털모자는 아프리카 잠비아와 에티오피아, 아시아 타지키스탄으로 보냈다고 합니다. 보통 11월 무렵부터 모자뜨기 키트를 구입할 수 있는데 모자를 다 만들어서 우편으로 보내면 다음해 1월부터 3월까지 필요한 지역으로 전달됩니다. 그래서 되도록 2월 말까지는 보내야 전달이 될 수 있다고 하니 올 연말에는 좋은 일을 찾는 분들이 더 많이 참여해서 뜻 깊은 시간을 나눴으면 좋겠습니다.



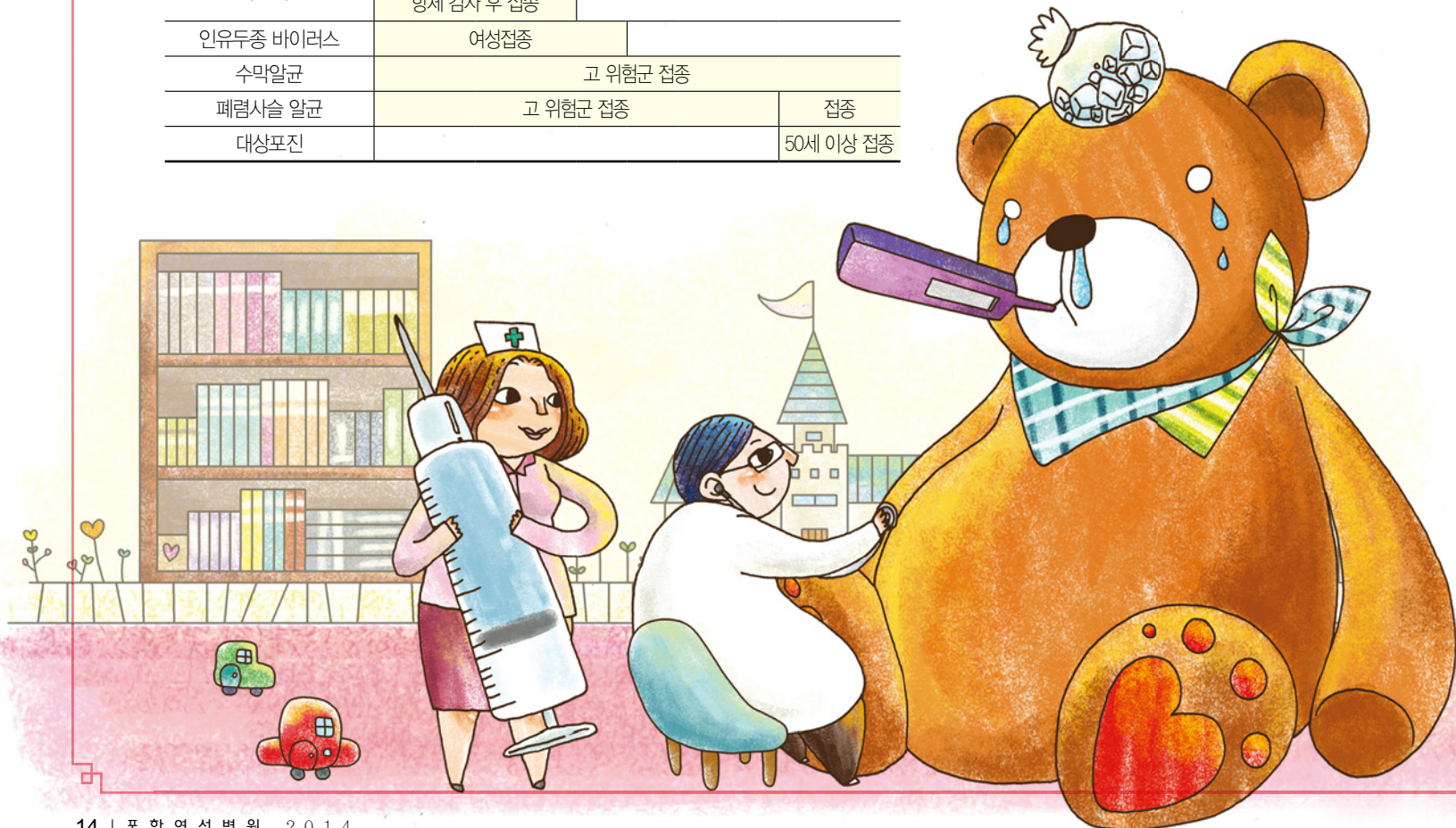
알아두면 좋아요!

건강한 내일을 위해 우리에게 꼭 필요한 예방접종

100세 건강을 위해서 어른들도 예방접종이 필수입니다.

▶연령에 따라 권고되는 예방접종

	19~29세	30~39세	40~49세	50~64세	65세 이상
파상풍·디프테리아(백일해)	10년마다 접종				
인플루엔자	매년 접종				
A형 간염	접종	항체검사 후 접종	고 위험군은 항체 검사 후 접종		
B형 간염	접종력이 불확실할 때 항체 검사후 접종			고 위험군은 접종력이 불확실할때 항체검사 후 접종	
홍역·볼거리·풍진	고 위험군 접종				
수 두	고 위험군은 항체 검사 후 접종				
인유두종 바이러스	여성접종				
수막알균	고 위험군 접종				
폐렴사슬 알균	고 위험군 접종				접종
대상포진					50세 이상 접종



독감 (인플루엔자) 건강한 겨울을 위한 필수 예방접종!

매년 인플루엔자 백신을 접종 받아야 하며 10월~12월이 가장 좋습니다. 만약 이 기간에 접종 받지 못하더라도 인플루엔자 유행시기 중 언제라도 백신을 접종 받아야 합니다. 생후 6개월 이상 모든 연령층, 임산부, 수유부 접종 해야 합니다.

▶대상 6개월 이상 모든 대상자, 매년 1회 접종



파상풍 파상풍 면역력 유지를 위해 10년 마다 꼭 맞아야 하는 예방접종!

파상풍균이 생산하는 신경독이 신경계를 침범하여 근육의 긴장성 연축을 일으키는 치명적인 질환입니다. 장년층에서 많이 발생하며 심각한 합병증이 발생할 수 있으므로 10년에 한 번씩 파상풍 백신(파상풍·디프테리아·백일해)으로 접종 받으셔야 합니다. 또한 백일해 발병이 지속적으로 증가하므로 파상풍/디프테리아/백일해 백신은 단일제제로 구성되어 있어 한번만 접종해도 3가지 질병을 예방할 수 있습니다.

▶대상 성인은 모두 접종대상, 10년마다 추가 접종



A형, B형 간염 단체생활의 필수!

A형 간염은 위생상태가 불결한 음식을 날것으로 먹거나 오염된 물을 끓이지 않고 먹었을 때 발병하며 급성 간염으로 나타납니다. 주로 젊은층에서 발생하며 쉽게 타인에게 옮깁니다. A형 간염은 항체가 없는 경우 6~12개월 간격으로 2회 접종하게 됩니다.

B형 간염은 간경변, 간암의 원인이 되므로 반드시 예방접종이 필요합니다. 백신을 맞은 적이 없거나 항체가 없는 경우 접종을 받도록 하며 기본접종횟수는 3회입니다.

▶대상 19세 이상 성인, 항체 검사 후 접종



수막구균, 수막알균 군대, 기숙사, 해외유학 등 단체 생활자에게 필수

군입대 예정이거나 해외 유행지역 여행 예정시 필요합니다.

▶대상 11~55세, 1회 접종



풍진 가임기 여성이라면 임신 전 꼭 맞아야 하는 예방접종!

어릴때 MMR(홍역, 볼거리, 풍진)접종을 다 받지 못했거나 환자 접촉 가능성이 높은 20~30대 연령층은 항체 검사후 MMR(홍역, 볼거리, 풍진)접종을 권합니다. 가임기 여성은 태아의 선천성 풍진 증후군 예방을 위해 임신 전 풍진 항체 검사를 한 후 항체가 없을 경우 접종을 받아야 합니다.

▶대상 15세 전·후 여성, 임신 3개월 전 항체 검사 후 접종



자궁경부암 백신 (인유두종 바이러스 백신) 전세계 여성에게 두번째로 흔하게 발병하는 자궁경부암!

자궁경부암, 곤지름, 생식기 사마귀, 질암도 함께 예방하며 만 9세~45세까지 권장합니다. 성경험이 없는 어린 나이에 맞을수록 효과가 좋지만 인유두종바이러스 재감염을 막기 위해서는 백신을 맞아야 하고 인유두종바이러스 감염유무와 상관없이 백신 접종을 권장합니다.

▶대상 만 9~45세, 3회 접종, 약제마다 다름



폐렴 구균, 폐렴 사슬알균 폐렴, 패혈증, 뇌막염, 축농증과 중이염을 일으키는 폐구균!

폐렴사슬알균은 폐렴, 뇌수막염, 패혈증 등의 침습적인 감염을 일으킬 수 있으며, 연령이 증가함에 따라 발생률이 높아집니다. 따라서 65세 이상의 모든 성인에게 폐렴사슬알균 백신 접종이 권고됩니다. 만성질환이 없는 65세 미만에서도 흡연을 하거나 음주를 많이 하는 경우에 당뇨 등 만성질환이 있다면 백신 접종이 필요합니다.

▶대상 65세 이상, 1회 접종



대상포진 수두를 앓았던 50세 이상 성인에게 꼭 필요한 예방접종!

대상포진은 젊은 층에서도 발생하지만 환자의 약 2/3이상이 50세 이상에서 발생하며 증세가 심합니다. 수두대상포진 바이러스가 잠복되어 있다가 재활성화 되어 발생하는 수포성 피부질환으로 대상포진 후 신경통의 발생률이 아주 높습니다. 50세 이상인 성인은 대상포진 백신을 접종 받으셔야 합니다.

▶대상 50세 이상, 1회 접종

백신의 종류와 피 접종자의 상태에 따라 주사부위의 발진, 통증, 붓기, 가려움증 등이 발생하거나 전신적으로 두통, 근육통, 열감 등이 발생하는 경우도 있습니다. 대부분의 증상은 경미하고 일시적이나 만약 중등도 이상의 증상이 발생하는 경우 담당 의료진에게 문의하시면 적절한 조치를 받을 수 있습니다.



주상절리를 다녀와서...

총무과 양진영

아주 오랜만에, 사랑하는 아내와 태어난지 백일된 아들과 함께 첫날들이
로 다녀온 곳은 경주시 양남면 양남 항구길 14-3에 위치한 천연기념물
536호로 지정된 주상절리라는 곳이다.

포항에서 경주 읍천항 주상절리까지 차를 타고 약 50여분을 달려 도착한
이곳은 웅장하고 화려하지는 않지만 어촌마을의 아담하면서도 아름다운
경치와 절경을 뽐내며 우리를 맞이했다. 당일 바람과 추운 날씨에 어린 아
들을 안고 오랜 시간 둘러보지 못한 것이 다소 아쉬웠으나 좋은 시간을
보냈던 것 같다.

이곳 읍천은 오발산이 만들어 낸 계곡이 마을 가운데를 가로 질러 바다로

흘러나가고, 신라시대부터 어업의 중심지요 자연부락 가운데 가장 큰 마
을이었고, 읍내(邑內) 또는 읍내포(邑內浦)라고 불려 왔으며, 후에 읍천(邑
川)이라 불리워지고 있다고 한다. 주변 다녀온 사람들을 통해 말로만 들던
주상절리, 한번쯤은 가족과 함께 하고 싶었던 그곳...

마그마에서 분출한 1,000도씨 이상의 뜨거운 용암은 상대적으로 차가운
지표면과 접촉하는 하부와 차가운 공기와 접촉하는 상부에서부터 빠르게
냉각되어, 용암은 빠르게 수축하게 되고 그 용암의 표면에는 가름에 눈바
닥이 갈라지듯이 오각형 혹은 육각형 모양의 틈(절리)이 생기게 된다. 이
렇게 냉각수축 작용으로 생긴 틈이 수직 한 방향으로 연장되어 발달하면
기둥모양의 틈이 생기게 되는데 이를 주상절리(柱狀節理)라 한다. 신생

대 말기에 이 지역에 분출한 현무암질 용암은 흔
히 관찰되는 수직주상절리는 물론, 경사지거나 심
지어 누워있는 주상절리 뿐 아니라 국내외적으로
희귀한 부채꼴 주상절리와 같이 다양하고 독특한
주상절리들을 형성하고 있었다. 이러한 부채꼴 주
상절리는 우리나라뿐만 아니라 세계적으로 드문
형태라 학술적인 가치가 있다고 한다. 에메랄드
빛 바다와 어우러져 아름다운 경관을 만들어 내
는 다양한 주상절리들은 독특한 형태가 가져다주
는 심미적인 가치를 지닐 뿐 아니라 먼 옛날에 있
었던 화산활동을 연구하는 데에도 중요한 학술적
인 자료가 되었을 것으로 판단되어진다.

처음 주상절리 입구를 들어갔을 때는 작고 소박
한 어촌마을의 느낌이었으나, 바다내음이 함께 곁
들여지면서 무겁고 복잡했던 마음과 머리가 한결
가벼워졌다. 오늘날만큼은 내게 주어진 시간과 광활
한 자연을 만끽하고 가리라 생각했다.
이렇게 주상절리의 파도 소리길을 시작으로 푸른
바다 경치를 바라보는 산책로도 있고, 그 산책길
을 따라 가면 구름다리도 있어 자연과 어우러져
있다는 것에 힐링이 되는 듯 했다.

파도 소리길 중간지점에는 우체통이 있는데 사랑
하는 연인, 가족 또는 자친 내 자신에게도 작은 엽
서 한 장 써서 보낼 수 있게 운영이 되고 있었다.
독특한 아이디어로 주상절리를 찾은 사람들에게
기쁨과 추억을 배달하고자 설치되어 있으니 편지
한 장 쓸 준비해서 가는 것이 어떨까라는 생각이
든다. 사랑하는 사람이 있거나 소중한 사람이 있
다면 이 기회에 진심을 표현해 보는 것도 좋지 않
을까?

그리고 읍천항 주상절리에서 이것만은 빼놓을 수
없는 것이 바로 벽화마을이다.
벽화마을은 마을 입구부터 다양한 문구나 소재로
읍천항을 알리고 어촌마을의 분위기를 한층 더
느끼게 하는 요소 중 하나였다. 그 동안 임신 후
분만까지 고생한 아내와 오랜만의 외출이어서 그
런지 설레는 마음으로 사진도 찍고 예쁜 벽화를
봤다.



돌아오는 길에는 경주 맛집 순두부 촌에서 송이
순두부 찜개도 먹었고, 피곤했던 몸과 마음이 재
충전됨을 느꼈다. 앞으로 종종 이렇게 여행도 다
니고 맛있는 음식도 먹으며 즐거운 생활이 되도
록 노력해야겠다.

주상절리는 연인들 뿐 아니라 친구, 가족 모두 함
께 와서 빼어난 절리의 경치를 만끽하고 실제 학
생들에게도 주상절리의 형성 과정이나 견학을 통
한 자연 학습 장소로 유명하다고 한다.

이제는 바쁜 일상에서 벗어나 소중한 사람과 함
께 아름다운 자연을 감상 할 수 있는 여유를 누렸
으면 한다.

지금은 아직 어려서 이 경치를 함께 보지 못한 아
들에게도 한마디 하고 싶다.

부족하지만 아빠, 엄마 곁에 와줘서 너무 고맙고
더 건강하게 자라서 걸을 수 있을 때 다시 함께
오자고 전해주고 싶다. 내 소중한 아내와 아들! 사
랑한다!

지금까지 2014년 새해를 맞이하여 다녀온 첫 여
행담이었다.

끝으로 좋은 문구가 하나 있어 몇 자 적어본다.

—현명한 자는 기회를 행복으로 바꾼다. <괴테>

작은 여행을 통해 여러분도 지금 그 기회를 행복
으로 바꿔 보는 것을 추천한다.

●주상절리

문화재청고시 제2012-107호
《국가지정문화재(천연기념물) 지정 및 지형도면 고시
(경주 양남 주상절리군 등 2개소), 문화재청장, 2012-
09-25

경주 양남 주상절리군은 발달규모와 발달시기 및 형태
의 다양성에 있어서 기지정되어 있는 타 지역 주상절
리 천연기념물과는 뚜렷한 차별성을 가지고 있으며, 무
엇보다도 부채꼴 모양의 특이 주상절리를 비롯한 수평
방향의 주상절리가 대규모로 발달되어 있다.
또한 화산암의 냉각과정 및 특성을 복합적으로 이해하
는 연구 및 교육 자료로서의 가치를 가지는 데에 부족
함이 없음을 물론, 동해의 형성과정을 이해하는 데에도
유용한 학술자료를 제공하고 있다.



TIP !

내 아기를 위한 천연 모유비누

원무과 임 미 향

모유란 임신 후반기, 분만 후 여성의 유선에서 분비되는 유즙을 말한다. 모유 수유는 유아기에 적절하게 영양분을 공급하는 것 이외에도 장 기능 및 면역력을 높여준다. 중이염과 같이 유아기에 생기기 쉬운 급성 질환의 예방에도 도움이 되는 것으로 알려져 있으며 장기적으로는 신경 인지기능의 발달을 돕는다. 또한 비만, 당뇨, 심혈관계 질환, 알레르기 질환도 줄이는 것으로 보고되고 있다.

모유는 분비시기 및 주변 환경, 엄마의 상태에 따라 그 조성과 성상이 변화한다. 임신 후반기에서 분만 후 3~10일까지 나오는 짙은 레몬색의 모유는 초유라고 부르며 하루에 약 10~40ml 정도가 분비된다. 초유는 특히 단백질과 칼슘의 함유량이 많은 것으로 알려져 있다. 이후 황색의 초유는 점차 열어져 유백색을 띠고 양도 증가한다. 모유 단백질의 70%는 수용성인 유청 성분이고 탄수화물은 주로 젖당의 형태로 포함되어 있다. 지방은 모유 열량의 약 50%를 차지하며 수유 기간 동안 지방의 함량이 증가하여 전체 열량을 증가시킨다. 그 외에도 무기질 및 미량 원소, 비타민을 함유하고 있다.

모유는 일차적으로 유아기에 필요한 영양분을 공급하는 데 중요한 역할을 한다. 모유에 많이 함유된 유청 단백질은 우유에 주로 포함된 불수용성 카제인 단백질에 비해 소화, 흡수가 잘되고 2차로 생성되는 유해 아미노산이 적어 신경 발달에 유리하다. 또한 흡수되고 남은 젖당은 변을 부드럽게 하고 정상 장내 세균의 형성 및 무기질의 흡수에도 도움을 주며 면역기능도 가진다.

이러한 모유를 천연비누에 적용시켜 정제수 대신해 천연비누를 만들게 되면 달맞이꽃 종자유보다 감마리놀레산이 풍부해 피부건강유지, 노화에 방에 효능이 있고, 항면역물질, 천연저항물질과 풍부한 지방산이 있어 알레르기를 일으키지 않는다고 한다.

민감한 피부에 자극없이 피부가 좋아지며 무엇보다 보습이 뛰어나 아토피성 피부에 매우 효과적이며, 모유 속에 함유된 항산화 물질이나 항알레르기물질은 염증성 피부에 좋고 여드름을 진정 시켜준다고 한다. 또한 모유비누를 오래 사용하면 미백효과도 볼 수 있다고 한다.

Tip

산양유로 대체해서 만들어도 좋습니다. 모유성분과 가장 유사한 성분이면서 면역물질 및 기능성 물질이 다량으로 함유되어 있고 또 셀레늄이라는 무기염류가 우유보다 27~28%나 더 많이 함유되어 있어서 피부산화 및 노화를 방지하는 효과가 있습니다. 클레오파트라가 피부미용을 위해 마시기도하고 목욕도 한 것입니다. 또 대부분 자연방목으로 얻어집니다. 모유든 산양유든 단백질성분을 함유하고 있어 파괴되지 않도록, 숙성비누를 만들 때 온도조절에 신경을 쓰셔야 합니다.

내 아기를 위한 카스틸 모유비누

카스틸 비누는 올리브가 많이 나는 지중해 연안에 위치한 스페인의 '카스틸' 지방에서 유래된 비누이다. 올리브오일 100%로 만들기 때문에 자극이 없고 순한 반면, 트레이스가 나는데 시간이 오래 걸리며 거품이 적게 나고 무른 편이다. 하지만 보습력이 우수하고 진정작용이 뛰어나 아토피피부나 유아에게 좋은 비누이다. 이런 천연비누에 모유가 함께하니 더 없이 내 아기에게 좋은 비누가 되겠조?

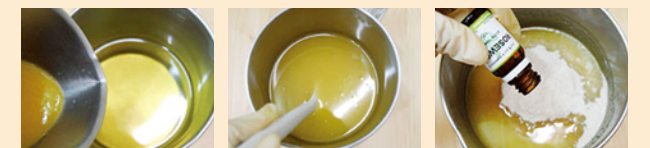
준비물

올리브오일 750g, 가성소다 97g, 신선한 냉동 모유 225g, 라벤더에센셜오일15ml (에센셜오일은 다른 종류로 바꿔도 되며 조금 더 단단함이나 거품의 양을 원한다면 베이스 오일의 종류도 변경가능함), 저울, 스텐용기 2L 각 1개, 온도계, 스푼, 통주걱(대), 핸드블랜더(대), 방진마스크, 장갑, 실리콘1kg를, 큰 볼

만드는 과정



- ① ½ 녹은모유에 가성소다를 2분 간격으로 조금씩 넣어서 계량스푼으로 저어가며 녹인다. 이때 온도는 45℃를 넘지 않도록 식혀준다.
- ② 오일을 계량한 후 45℃ 정도로 데운다.



- ③ 오일에 1번을 섞어준다.
- ④ 통주걱으로 섞는다.
- ⑤ 자국(트레이스)이 생기면 준비한 에센셜오일을 넣는다.



- ⑥ 골고루 섞는다.
- ⑦ 준비한 실리콘몰드에 붓는다.
- ⑧ 24시간 보존 잘하기. 보존 후 틀에서 꺼낸다. 사용할 크기만큼 자른 후 건조 숙성 후 사용한다. (6주 이상)



홍콩, 심천, 마카오 여행후기

병동 김 미 화

첫 해외여행인데다가 병원식구들과 함께라서 더 설레었던 홍콩여행! 포항에서 김해공항으로, 김해공항에서 홍콩공항으로. 늦은 시간이라 피곤함도 있었지만, 책략콕국제공항에 도착했을땐 웬지모를 설레임과 흥분으로 가득차 있었다. 빠른 탑승수속으로 넓은 비상구 자리를 앉게 해준 이소영 선생님께 진심으로 감사^^. 공항에 도착하니 우리팀을 기다리고 있는 가이드가 있었다. 젊은 가이드가 아니어서 좀 실망했지만, 여행내내 유익한 얘기도 많이 해주었고 여행팀원 하나하나 신경써줘서 즐거운 여행이 되었다. 공항에서 베스트웨스턴하버뷰 호텔이 있는 홍콩섬까지는 30여분 정도 걸렸다. 예상했던 것보다 호텔이 깔끔해서 맘에 들었다. 객실이 너무 작아서 우리 팀 8명이 모여서 술을 먹기는 복잡했지만, 우리는 첫 날부터 먼 세점에서 산 꼬냑으로 Start! 술 기운 탓인지 씻고 나서는 바로 잠들어버렸다. 다음날 아침 조식뷔페는 내 입맛에는 딱 맞았다. 짭짤한 맛이 났던 흰죽과 톱툰했지만 달달한 핫케익, 탱글탱글했던 소시지는 아직도 가끔

생각난다. 아침식사 후 첫 관광지는 리펄스 베이! 리펄스 베이로 가는 해안도로는 정말 아름다웠다. 나중에 남자친구가 생기면 드라이브 하고 싶은 정도랄까?? ^^ 리펄스 베이의 모래는 한국의 모래와 달리 걸어도 발이 빠지지 않았다. 콘크리트처럼 단단한 느낌?? 참 신기했다. 모래가 다 같은게 아니구나... 억 단위의 주택가로 둘러싸여 있는 리펄스 베이. 여름엔 여기서 선풍을 하는 관광객도 있다는데, 더울 때 리펄스 베이의 풍경은 어떨지 궁금해졌다. 오후에는 2층버스로 유명한 리샤버스로 홍콩 시내 거리를 관광했다. 홍콩에는 2층버스가 빅버스와 리샤버스 두 종류라고 하는데, 우리가 탄 것은 리샤버스였다. 한눈에 홍콩섬 분위기를 읽는 좋은 방법인 것 같다. 날씨가 따뜻했으면 더 없이 좋았을텐데, 바람이 너무 많이 불어서 힘들기도 했다. 세계에서 제일 길다는 미드레벨 에스컬레이터는 기대했던 것 보다는 그저그런 느낌?? 중간에 내려서 먹은 에그타르트는 입에서 살살 녹는 느낌^^. 저녁식사 후엔 홍콩에 오면 꼭 봐야 한다는 홍콩 야경을 보러 피



크트램을 타러 고고씽! 45도가 넘는 금경사로에 강삭철도(트램)를 타고 올라가는 스릴을 맛보게 해주는 홍콩의 명물이었다. 1888년 완공된 피크트램은 120여년간 운행했는데 그 동안 사고는 단 한건도 없었다고 한다. 피크트램을 기다리는 동안 우리는 추위와 싸워야했다. 날씨를 전혀 예상 못하고 얇은 옷만 가지고 갔던 나는 행정부장님의 바람막이 덕에 견딜 수 있었다. 그 바람막이가 없었으면 난 아마 야경을 포기하고 내려왔을지도 모른다. 하지만 트램을 타고 가는 동안 보여지는 홍콩의 야경은 그 추위를 잊게 해주기에 충분했다. 이 야경을 보기위해 수많은 사람들이 긴 시간 추위를 견디면서 기다리는 것이 아니었을까? 3일째는 심천으로 가는 일정이었다. 날씨가 따뜻해서 기분이 UP^^. 심천 금수중화 소인국에서 코끼리 열차를 타고 둘러보는데 예쁘게 꾸며져 있어서 사진 찍기 참 좋았다. 카메라만 갖다대면 전부 다 그림이 되는 정말 아름다운 곳이다. 사진 찍느라 고생하신 이동혁 과장님, 이수희 행정부장님, 이소영 선생님 감사드려요^^. 그리고 여행의 피로를 풀어 준 발마사지. 걸어다니느라 힘들었는데 조금이나마 피로를 풀 수 있었던 것 같다. 저녁에 있었던 금수중화 공연. 스토리가 있는 공연이라고 하는데, 우리는 이해가 잘 되지 않았다. 한번쯤은 볼 만한 공연이었다. 공연 후 두 번째 숙소인 로얄 센츄리 호텔로 이동했다. 잠들기 전 호텔 앞 가게에서 칭다오 맥주와 함께 했던 꼬치구이는 환상적인 맛이었다. 이동혁 과장님도 “좋다, 좋다, 딱 좋다”를 외칠 정도로^^. 로얄 센츄리 호텔은 홍콩의 숙소와는 너무나 다른 스케일이었다. 객실 크기가 전날밤 두 배 정도?? 하지만 너무 추

워서 가운을 덧입고, 이불을 돌돌 감고 잠을 청할 수 밖에 없었다. 호텔 조식으로 먹었던 쌀국수는 아침에 해장용으로 최고였다. 시원한 국물과 야채는 우리 팀원 모두가 인정했던 조식이었다. 역시 한국 사람은 국물이 있어야 하나 보다. 마지막 날은 내가 제일 기대했던 마카오로 가는 날. 페리를 타는 동안 많이 기다려야했지만 베네치안 호텔에 도착하니 너무나 아름다운 광경에 눈을 땔 수가 없었다. 드라마 ‘꽃보다 남자’ 촬영지로도 유명한 베네치안. 유럽 베네치안은 아직 가보지 않았지만 마카오의 베네치안도 빠져들기에 충분했다. 특히 구름이 움직이는 하늘은 장관이었다. 사진으로 담아오기엔 너무 아쉬운 장관이었다. 하지만 경치 구경만 할 수는 없는 곳이 이 곳 베네치안호텔이다. 명품샵과 쇼핑센터가 있기 때문이다. 나는 홍콩에 오면 꼭 먹어봐야 하는 기화병가를 사기위해 쇼핑센터를 얼마나 뛰어 다녔는지... 물어 물어 가면서 겨우 기화병가를 찾았을 때는 눈물이 날 정도였다. 힘들게 사서 간 쇼트케익을 병동 식구들이 맛있게 먹어주니 뿌듯해지기까지 했다. 성바울 성당, 세나도 광장, 마카오 타워까지. 나중에 식구들과 마카오만 관광하고 싶다는 생각이 들 정도로 너무 좋았던 곳이다. 패키지 여행이라 관광일정이 빽빽해서 힘든 점도 있었지만, 정말 행복한 여행이었다. 이런 자리를 마련해 준 병원 원장님들께도 감사드리고, 우리의 여행기록을 세련의 영화와 사진앨범으로 직접 제작해서 배부하신 이동혁 과장님께도 감사드립니다. 내 기억에 오랫동안 남을 아름다운 여행이 될 것 같다.





바느질 태교! 초보자도 쉽게 만드는 아기 말 짱구베개



말띠해 아기들에게 선물하세요. 초보자들도 쉽게 만드는 엄마표 짱구베개.
아기말 캐릭터가 앙증 맞고 귀엽지요. 가지고 놀기에도 좋아요...

준비물 : 패키지 제품, 가위, 실, 바늘



① 겉감이 마주 보도록 한 원단에 본을 그린다.



② 선을 따라 창구멍(×표시)을 남기고 박음질 후 시접을 0.5cm 남기고 잘라준다.



③ 몸통은 뒤집은 후 동그라미 부분은 꼼꼼하게 홈질한다.



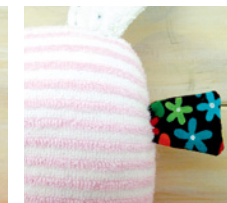
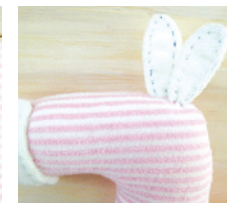
④ ③번에서 창구멍으로 숨을 넣어주고 창구멍은 공그르기로 마무리 한다.



⑤ 귀, 입은 뒤집어서 몸통 컬러에 맞게 홈질한다.



⑥ 입, 귀, 꼬리, 머리카락은 몸통에 공그르기 하여 달아준다.



⑦ 눈을 달아 주고 눈썹을 수 놓아 준다.

출 처 : 난장이 똥자루의 DIY제품 도움말 : 안미영 (출산용품 만들기 강사)



우리 산후병동 최고예요!

산후병동 김 경 희



아기들은 다 똑같이 “응애응애”하며 우는 것 같지만 아기들마다 그 높낮이 나 굵기, 소리들은 각자 다 다릅니다. 체중이 무거울수록 목소리는 굵은 저음이고, 체중이 적게 나가는 아기는 가늘고 높은 편이죠. 그리고 각자 다 개성이 있는 목소리들을 가지고 있습니다. 그래서 어떤 아기들은 울음소리만 들어도 누군지 알 수 있을 정도입니다. 오늘 아침에도 울음소리만으로 어느 산모님의 아기인지 알아채고는 절로 미소가 지어집니다.

출근하면 먼저 아기들이 밤새 잘 있었는지 확인하고는 수유실과 각 병실의 산모님들을 둘러봅니다. 아기들 뿐 아니라 산모님들의 컨디션도 나날이 좋아지고 건강해져야 하는데 간혹 힘들어 하는 산모님들이 계시면 괜히 마음이 쓰이기 마련입니다. 한 두 마디 주고받다보면 현재 기분이 어떤지 밤새 잘 주무셨는지 컨디션은 좋아졌는지 알 수 있습니다. 엄마가 건강하고 기분이 좋아야 아기들도 그에 따라 컨디션이 좋아지는 것을 보아왔기에 산모님들과 아기들의 상호 텔레파시 작용에 감탄하는 경우도 많이 있습니다.

우리 산후병동에서는 산모의 몸 회복에도 도움을 드리지만 아직 몸이 채 회복되지 않은 상태에서 혼자하기 어려운 모유수유도 바로 옆에서 도와드리고 아기 돌보는 것, 안전하게 목욕하는 법 등을 가르쳐 드립니다. 그리고 식사할 때나 모유수유할 때 만나는 다른 산모님들과의 수다(?)는 산후회복에 많은 도움이 되기도 합니다. 같은 고민을 가지고 있고 컨디션이 같다 보니 서로 대화하면서 안심도 되고 위안도 되면서 친구가 되는 것이지요, 우

리 산후병동을 퇴실한 후에도 지속적으로 모임을 갖고 만나게 되면 육아에 대한 스트레스를 줄이는데도 좋습니다. 그래서 저희 직원들은 산모님들이 서로 친하게 잘 지내기를 바라고 있고 함께 어울리지 않는 산모님들은 따로 안내를 드리기도 하지요. 옆에서 언니처럼, 엄마처럼, 때로는 남편처럼, 또 어떨 땐 수다쟁이 친구처럼... 그러다보면 저희에게 마음을 열고 힘든 일, 어려운 일을 하나씩 털어놓으시고, 또 즐겁거나 좋은 일이 있을 때는 저희를 먼저 찾습니다. 산모님들이 믿고 의지하는 만큼 저희는 늘 감사한 마음으로 일하고 있습니다.

이제, 우리 산후병동 자랑을 해볼까 합니다.

우선 간호사를 비롯한 직원들이 산후병동 내 20여명 이상 근무하며 출산 후 1~3주 동안 산모님들과 아기들의 안전과 건강을 위해 늘 준비하고 있고, 산모님들이 지낼 수 있는 최선의 환경을 만들기 위해 노력하고 있습니다. 우리 산후병동의 식사가 훌륭한 것은 산모님들께도 이미 소문이 났는지 미리 알고 오시는 분들도 많았습니다. 뷔페식으로 차려져있어 먹고 싶은 만큼 덜어 드실 수 있도록 세팅되어 있고, 산후의 산모님들은 입맛이 예민해져서 조미료의 맛까지도 알아차리시기 때문에 단 한줌의 조미료도 없는 식사를 만족해하시는 것 같습니다.

매일 소아청소년과, 산부인과 전문의가 회진합니다. 병원에 있는 것과 같은 환경으로 만들어 출산 후 긴장이 풀어지면서 아플 수 있는 산모님들과 연



약한 아기들의 건강을 돌보고 있습니다.

이곳 산후병동 건물은 세워질 때부터 친환경소재를 사용했습니다. 처음 산후병동을 오픈하고 한동안은 산모님들이나 보호자님들이 많이 걱정하셨던 부분이었습니다만 설명을 들으시고는 안심하셨고 실내에 들어서면 자작나무향이 나서 더 좋아하시는 분들도 많이 있었습니다.

수유실 공간이 조금 부족하였던 차에 산모님들의 의견을 수렴하여 수유실을 확장하였고 현재는 여유 있는 공간으로 산모님들이 편안하게 수유하고 있습니다.

저희는 낮에 아기들의 목욕시간을 제외하고는 24시간 신생아실 유리창을 오픈하고 있습니다. 산모님들도 지나가면서 아기가 자고 있는지, 우는 것은 아닌지, 별 탈 없이 잘 있는지를 직접 눈으로 보고 확인할 수 있으니 더 좋아하시더군요. 분유를 먹어야 하는 아기나 짠 모유를 먹이는 아기들을 하나하나 일일이 먹고 있다 보면 아기들이 하루하루 살이 차오르는 모습에 얼마나 사랑스러운지 모릅니다. 아기들이 포동포동하게 살이 오르는 모습을 한, 두주 동안 살펴보게 되니 그 하나하나 어찌 정이 들지 않겠습니까.

근무를 하면서 저는 산모님들과 남편분, 친정어머니들을 의외의 장소에서 많이 뵈었습니다. 마트나 시장에 장보러가서 마주쳐서 인사하고 안부를 묻는 일이 많이 있었고요, 가족들과 외식을 하기 위해 식당에 들어갔다가 갑자기 주방에서 나와 인사하시는 모습에 당황한 적도 있습니다. 이곳을 나

가서도 열심히 생활하시는 산모님들을 보면 얼마나 반갑고 기쁘지 모르습니다. 여태껏 산모님이 살아오신 시간에 비해 우리 산후병동에 있으면서 저와 인연이 된 시간이 그리 길지 않음에도 불구하고 저를 기억해주시고 덕분에 몸 조리 잘했다며 반가워하시는 모습에서 부끄럽기도 했지만 그렇기에 더욱 제 일에 자부심을 갖고 일하고 있습니다.

한겨울이든 한여름이든 항상 반팔을 입고 땀을 빼질빼질 흘리며 근무하고 있지만 늘 산모님과 아기들의 건강을 위한 일임을 잊지 않고 열심히 근무하고 있는, 이곳은 포항여성병원 산후병동입니다.



조용한 뼈도둑, 골다공증

골다공증은 뼈의 질량이 감소되고 구멍이 많아지면서 골밀도가 떨어지고 뼈가 약해져서 일상생활 중에 경험하는 작은 충격에도 쉽게 골절이 발생하는 상태를 말한다. 모든 부위에 골절이 일어날 수 있지만, 대퇴부(고관절), 손목, 척추에 많이 발생한다.

- 뼈는 근육을 받쳐주고, 신체의 중요기관을 보호하며 뼈의 재료가 되는 칼슘을 저장하는 곳이다.
- 뼈는 30세가 넘으면 만들어지는 것보다 없어지는 속도가 빨라진다.
- 여성호르몬은 뼈를 유지하는데 큰 역할을 하므로, 폐경이 되면 골다공증이 빠르게 진행된다.

■ 골다공증의 증상

- 허리가 쑤시고 아픈 요통
- 키가 작아지고 등이 휘기 시작
- 소화불량, 숨이 차는 증상
- 정상인과 달리 넘어지면 쉽게 골절이 발생

■ 골다공증의 원인

- 연령, 유전, 여성호르몬의 상태, 칼슘의 섭취 등에 영향을 받으며, 운동량과 흡연에 의해서도 영향을 받는다.
- 노인성 골다공증 - 나이가 들면서 줄어드는 근력, 칼슘 부족, 비타민 D의 생성 장애 등에 의해 발생, 대퇴골 골절이 흔하다.
- 갱년기 골다공증 - 여성의 경우 호르몬 부족으로 인해 많이 발생하는데, 대체로 폐경후 5~7년 사이에 발생, 손목과 척추골절이 많다.

■ 위험인자

- 여성(특히 폐경후 여성)
- 가족력, 골절 경험
- 비타민 D와 칼슘 섭취의 부족
- 병력(병발질환) : 만성 신부전, 소화기 장애, 갑상선 기능 항진증
- 약물 : 스테로이드 제제, 항경련제, 수면제, 항암제 등
- 운동부족
- 자체중
- 흡연과 잦은 음주

■ 진단

골밀도를 측정하여 정상 젊은 성인에 비하여 얼마나 감소되어 있는가에 따라 골다공증을 진단한다. 일반적으로 T값을 기준으로 진단하는데, T값이란 정상 성인의 평균 골량으로부터 떨어져 있는 표준편차의 수로 25% 낮은 경우 -2.5가 된다.

T-score	진 단
-1.0 이상	정 상
-2.5 ~ -1.0	골감소증
-2.5 이하	골다공증
-2.5 이하 + 골절	확립된 골다공증(심한 골다공증)

■ 골다공증의 예방

- 뼈의 재료가 되는 칼슘, 비타민D, C, K를 섭취해야 한다.
- 뼈에 어느 정도 충격을 주는 운동과 근육운동을 해야 한다.
- 금연 및 음주의 절제가 필요하다.
- 폐경기가 일찍 시작되었거나, 난소를 제거하여 여성 호르몬이 일찍 중단된 경우 여성 호르몬 치료를 고려한다.

■ 골다공증의 치료

- 원인에 따라 치료방법이 결정되며 약물치료와 일반적인 치료로 나눈다.
- 일반적으로는 칼슘과 비타민 D 섭취와 체중 부하 및 근육 부하 운동을 권장한다.

■ 골다공증의 약물치료

- 약물치료는 호르몬 요법, 선택적 에스트로겐 수용체 조절제, 비스포스네이트, 부갑상선호르몬, 칼시토닌, 활성형 비타민 D, 비타민 K 등이 있다.
- 약물의 효과와 효능 및 보험적용 범위가 약제별로 차이가 있어 전문가와 충분한 상담을 통하여 본인에게 맞는 치료를 시행해야 한다.

■ 골다공증 예방을 위한 운동치료

- 골다공증 환자는 가벼운 외상에도 골절이 발생하므로 골강도의 증가와 낙상을 방지하기 위해 균형감각과 근력을 증가시키는 운동이 필요하다.
- 체중부하운동을 일주일에 5일 이상 하루 30분이상 시행(춤추기, 에어로빅, 조깅, 줄넘기, 계단오르기, 테니스 등)
- 근력강화 운동 및 중력에 저항하는 운동을 일주일에 2~3차례 시행(발끝으로 서기, 아령 들기, 웨이트 트레이닝)
- 균형 및 자세 운동을 매일 시행(요가, 국민체조)

■ 골밀도 정도에 따른 운동 및 재활방법

골밀도가 정상일때	• 골밀도 증가를 위한 고강도의 운동을 한다. • 단거리 달리기, 웨이트트레이닝, 에어로빅 운동이 좋다. • 배와 허리근육을 강화시켜 나이가 들면서 발생하는 자세변화를 방지해야 한다.
골밀도가 감소된 경우	• 고강도의 단거리 달리기 보다는 걷기운동이나 저강도의 에어로빅 운동이 좋다. • 웨이트트레이닝의 경우 역기나 아령을 들 때 과한 무게는 안 된다. • 주 3회 정도가 적절하다.
골다공증인 경우	• 고강도 운동을 해서는 안 된다. • 걷기운동이 가장 좋다. (주 3회 45분씩 또는 매일 30분씩) • 가벼운 역기들과 같은 근력강화 운동이 좋다 • 척추나 하지관절에 무리를 주는 선 자세에서의 무거운 역기들기 운동은 반드시 피해야 한다.

■ 칼슘섭취 요령

- 칼슘은 피부나 손톱, 머리카락, 땀, 소변 등을 통해 배설되므로 식품으로 충분히 보충해야 한다.
- 신체에서 흡수할 수 있는 칼슘 양은 한 번에 500mg 정도이므로 많이 섭취한다고 모두 효과가 있는 것은 아니다.
- 칼슘은 적당한 양의 단백질, 유당, 비타민 D, 비타민 C를 함께 섭취하면 흡수가 잘된다.
- 시금치, 아몬드에 포함된 칼슘은 체내에서 거의 이용할 수 없다.
- 콩류는 체내에서 칼슘이용률을 반으로 줄인다.
- 콜라, 초콜릿은 칼슘이용률을 낮춘다.
- 단백질과 염분을 지나치게 섭취하면 칼슘이 빠져나간다.

■ 칼슘제에 대한 이해

- 칼슘 흡수력은 제품에 따라 차이가 있으나, 씹어 먹는 칼슘제가 잘 용해된다.
- 일부 칼슘제는 변비를 동반하므로 물과 섬유질을 충분히 섭취해야 한다.
- 굴 껍질이나 동물 뼈에서 추출된 칼슘은 독성물질이나 납을 함유할 수 있으므로 주의해야 한다.
- 칼슘제는 철분제와 동시에 복용하면 철분 흡수를 방해한다.

■ 비타민 D와 칼슘

- 비타민 D는 칼슘이 장에서 흡수되어 혈액으로 들어가도록 도와준다.
- 비타민 D는 칼슘이 소변으로 배출되지 않고 재흡수 되도록 한다.
- 비타민 D는 햇빛을 직접받는 피부에서 합성된다. 주 3회 10~15분정도 쬘면 된다.
- 나이 들면 비타민 D의 합성이 감소하므로, 노인들은 부족하기 쉽다.
- 비타민 D는 칼슘의 흡수를 도와주며 1일 권장량은 200~400IU이지만, 50세 이상은 골절을 예방하기 위해 800IU 이상이 권장된다.



우리 아이 이유식 만들기

영양실 윤 소 영

초기이유식



단호박 미음

재료: 쌀16g, 단호박20g, 물140ml

만들기

1. 쌀을 물에 불린 후 믹서기에 곱게 간다.
2. 냄비에 물과 쌀을 넣고 약한불에 끓인다.
3. 단호박은 삶아서 껍질을 벗긴 후 곱게 간다.
4. 2가 끓어오르면 단호박을 넣고 약한불에 더 끓인다.
5. 체에 한번 거른다.

중기이유식



고구마당근죽

재료: 불린쌀15g, 고구마20g, 당근5g, 물150cc

만들기

1. 고구마를 잘 삶은 후 으갠다.
2. 당근은 0.3cm크기로 잘게 썬다.
3. 불린쌀과 물을 넣고 쌀알이 퍼질때까지 잘 저어준다.
4. 어느 정도 퍼지면 불을 줄인 후 당근, 고구마를 넣고 더 끓인다.

후기이유식



쇠고기 야채무른밥

재료: 밥200g, 쇠고기80g, 무30g, 청경채30g, 당근20g, 물300cc

만들기

1. 쇠고기는 핏물을 제거한 후 잘게 썬다.
2. 청경채는 살짝 데쳐준후 0.5cm 깍둑 썰어준다.
3. 무, 당근도 0.5cm로 깍둑 썰어준다.
4. 쇠고기를 넣고 볶다가 당근, 무를 넣어주고 볶는다.
5. 4가 익으면 밥과 물을 넣고 끓인다.
6. 마지막에 청경채를 넣고 약한 불에 더 끓인다.

1. 시작 시기는 생후 4~6개월쯤이 좋아요.

생후4개월까지는 모유, 분유, 물만으로 충분하고 4개월 이전엔 장발달이 미숙하고 면역체계가 완벽하지 않아 너무 빠른 이유식은 알레르기를 유발할 수 있다.

2. 아기에 따라 시작시기를 조절하세요.

아기마다 성장이 다르므로 시작시기 역시 다르다. 개월 숫자보다는 아기의 반응에 신경써서 이유식을 시작하고 늦다고 조바심 내지 말아야한다. 이유식을 먹었을 때 알레르기 반응이 있으면 시기를 늦추는 것이 좋다.

3. 첫 이유식은 쌀미음으로 시작해요.

쌀은 소화도 쉽고 알레르기 위험도 낮다.

4. 한 번에 한 가지씩 만들어요.

한 가지 재료로 만든다. 여러 재료를 섞어서 먹이면 알레르기 반응시 원인식품을 알 수 없다. 한 가지씩 2~3일 간격으로 먹인 후 익숙해지면 재료를 바꾸고, 곡류가 익숙해지면 채소를 섞어준다. 곡류, 채소, 과일, 고기, 생선 순으로 차츰 늘려가면 된다.

5. 삶거나 찌는 조리법을 선택하세요.

이유식 단계 때 기름지고 고소한 맛에 익숙해지면 커서도 기름진 음식을 좋아하게 되므로 볶아야할 요리라면 기름 사용량을 줄이고 기름대신 물을 넣어 볶는 방법을 택한다.

6. 과일주스를 일찍 먹이지마세요.

너무 일찍 과일을 먹게 되면 달콤한 맛에 익숙해져 밍밍한 다른 이유식을 잘 먹지 않을 수도 있다. 토마토, 딸기, 오렌지, 귤, 키위 등은 알레르기를 일으키기 쉬우므로 돌 이전에는 먹이지 말고 과일을 먹일때는 생과일을 삶거나 강판에 갈아서 준다.

7. 꿀은 돌 전에 먹이지 마세요.

꿀은 클로스트리듬 보툴리눔이라는 박테리아의 포자가 있어서 아기의 소화기관에 이 포자가 발아하여 영아 보툴리즘이라는 질병을 일으키게 된다.

고객의 소리

※본원 홈페이지 의료상담 및 고객의 소리 게시판 발췌

안녕하세요?

독량동 김00님

안녕하세요? 전 지금 4개월 조금 지난 아기의 엄마입니다. 올해 1월 20일 토요일 여성병원에서 분만을 했었지요.

결혼해서 첫 아기를 가지고 이것저것 검사할 때 두려운 마음에 여자선생님으로 해달라고 했었습니다. 그렇게 백미숙 과장님이 담당선생님이 되었고, 초음파도 하나하나 꼼꼼하게 봐주시고, 마치 친언니처럼 안부도 물어봐 주시고 하는 모습에 감동 아닌 감동도 하게 되었지요. 처음엔 좀 무뎡뎡해보이던 담당 간호사언니도 나중엔 밖에서 기다리고 있으면 눈인사도 해주시고, 7개월쯤 운전하다 접촉사고가 나서 울며갔을 때도 잘 토닥여주시고, 너무나 감사한 마음에 늦었지만 이렇게 글을 올립니다.

또 얼마전 회사에 제출해야할 서류가 있어 병원에 들렀는데, 시간이 촉박하여 예약자 명단에 이름을 올려놓고 밖에서 서성거리니, 간호사분께서 나오셔서 무슨일로 오셨냐며 백미숙 과장님과 금방 업무처리를 해주시는 모습에 너무 감사했습니다.

또, 정밀초음파 봐주시던 노재홍 과장님, 엄청 꼼꼼하게 봐주시며 설명하시는데 약간 차가운 인상에 다른 말씀도 없으셔서 약간의 상처아닌 상처(?)를 받았어요.

나중에 알고 보니 정밀초음파를 엄청 잘 보시는 분이라고, 제 출산때 당직과장님이 노재홍 과장님이셨는데, 새벽에 출산할 때 오셔서 아기도 잘 받아주시고, 아이컨택 해주시며 수고했다고 말씀해주셔서 감사했어요.

두서없이 뒤죽박죽이지만, 둘째를 가지면 또 당연히 여성병원으로 갈거예요.

지금도 애기 집중하러 한번씩 들르지만 갈때마다 친절하신 직원분들에게 다시 한 번 감사드리며, 다른 산모들도 저처럼 큰 감동 안길 진심으로 기원해봅니다.

^_^*

해도동 이00님

안녕하세요.

저는 여성병원에서 첫 아이와 둘째를 출산한 맘입니다. 첫 아이때 선생님께서 하나하나 친절하고 긍정적으로 항상 말씀을 따뜻하게 잘 해주셔서 너무나도 기분 좋은 열달을 보내었는데, 둘째때 선생님께서 갑자기 휴진을 하신다고 하셨다가 다시 오진 진료로 뵈게 되었을때 너무나도 반갑고 여전히 잘 대해주셔서 병원 가는 날은 왠지 피곤함도 고단함도 잊는 발걸음이 되었습니다.

그래서 항상 감사하고 감동이었는데, 분만실 간호사 선생님들께서도 섬세하고 꼼꼼하게 하나하나 침착하고 빠르게 처음부터 끝까지 응원의 메시지로 저를 안심되게 해서 얼른 순산할 수 있게 도와주셔서 무척 기분이 좋았습니다.

제 담당 선생님이 안 계실때 성혜인 선생님께서 차분하고 부드럽게 하나하나 봐주시고 갑자기 태동이 줄어서 걱정이 되었던 적이 있는데 직접 태동감사실까지 오셔서 봐주신거 보고 조금 놀랐습니다.

병원에 첫 아이와 둘째 아이 모두 기분좋고 예쁘게 건강하게 낳고 퇴원할 수 있어서 참 좋습니다.

여성병원 의료선생님들 모두모두 건강하시고 번창하시길 바랍니다. 첫 아이 둘째 아이 모두 당직 선생님이 받아주셨는데 그때도 첫째 둘째 모두 품에 안는 그 순간만큼은 너무나도 벅찬 설렘이었습니다. 그런 설렘을 함께 할 수 있어서 참 고맙습니다.

건강검진은 가족의 행복과 미래

건강검진센터 임 정 희

몇 주 전이었습니다. 40대 중반쯤 되는 여성분이 암검진(자궁암, 유방암, 위암, 대장암, 간암검사)을 받으러 오셨습니다. 출산한 이후 산부인과는 처음이라서 어색하고 부끄럽다고 하셔서 기억에 남아 있던 분이었는데 그로부터 약 1주일 후 그 여성분이 상기된 얼굴로 다시 오셨습니다. 자궁암검사에서 자궁경부암 1기 진단을 받았다고 말씀하시며 건강검진 서류를 직접 발급받으러 오셨습니다. “그동안 정기적으로 건강검진을 계속 받았다면 병을 빨리 발견 했을텐데... 내 몸 돌보는데 너무 관심이 없었다.” 며 후회하시는 모습을 보았습니다.

급속한 사회발전으로 인해 우리의 환경과 생활의 변화가 많아져서 각종 암과 뇌 질환 등의 성인병이 급증하고 있습니다. 그러나 현대인들은 불편한 곳이 있다 하더라도 바쁘다보니 자칫 무심히 지나쳐버리는 경우도 많습니다. 요즘 의학기술이 발달했다고는 하지만 발견이 늦다면 건강을 잃게 되겠지요. 건강을 잃으면 전부를 다 잃는다고 하지요? 무엇보다 중요한 건강을 지키기 위해 건강검진에 대해 알아보겠습니다.

영유아 건강검진

대부분은 아이가 잘 크면 상관없다고 생각하시는 분들이 많은데 이 시기는 일생에서 가장 빠른 성장과 발달을 보이는 시기이고 만약 이때 발병하는 질환이나 사고는 아이 일생동안에 영향을 미칠 수 있기 때문에 오히려 성인보다 더 중요하게 생각을 해야 합니다. 영유아 건강검진은 연령별 검진시기와 검진 항목들이 나눠져 있기 때문에 시기에 맞춰 아이가 건강검진을 받을 수 있도록 도와주셔야 합니다.

웨딩검진

요즘은 결혼 전에 미리 건강검진을 해서 서로 결과지를 나눠본다고 하더군요. 결혼생활도 건강이 바탕이 되어야 한다는 것이겠지요. 저희 병원에도 웨딩검진이라는 것이 있습니다. 미혼여성으로서 산부인과에 출입하는 것을 꺼려하시는 분들이 많은데 웨딩검진은 결혼을 앞두고 커플이 함께 방문하여 검진하는 것입니다. 산부인과 검진을 통해 산부인과와 좀 더 친해지는 계기가 될 수 있고 혈액검사를 통해 보다 건강한 결혼생활을 위해 미리 준비하는 것인데 현명한 예비 신랑, 신부님들의 호응이 높습니다.

성인 건강검진

직장생활로 스트레스가 많은 40대 이후에는 정기검진이 매우 중요합니다. 우리나라 국민건강보험공단에서는 여성은 만 30세 이상부터 2년에 한번씩, 남성은 만 40세 이상부터 할 수 있습니다. 직장에 다니는 분들은 그나마 직장검진이라도 받을 수 있지만 집안일과 육아에 지쳐버린 전업주부들은 따로 시간을 내지 않으면 질병을 미리 알 수 없습니다. 집안의 기둥은 남편이지만 그 기둥을 세우는 주춧돌은 아내, 즉 여성분들입니다. 주춧돌에 금이 가거나 흔들린다면 기둥을 포함한 집 전체가 금방 무너질 것입니다. 본인은 물론 가족의 행복과도 직결되는 것이므로 여성들의 건강검진은 더욱 중요한 것이겠지요.

생애전환기 건강검진

만40세(74년생), 만66세(48년생)에 해당되는 검진인데 1차 진단으로 32개 항목과 특정암 검사를 통해 고혈압, 당뇨, 비만, 신장질환, 간질환, B형간염, 빈혈, 폐결핵과 같은 흉부질환과 골다공증, 우울증, 치매 그리고 5대 암(위암, 유방암, 간암, 자궁경부암, 대장암)등 만성질환을 검진하는 것입니다. 저희 병원은 여성병원이라는 이름 때문인지 남성분들이 출입을 어려워하시는 경우가 많이 있습니다. 단순히 예방접종만 하는 것도 남자는 안되는 걸로 생각하기도 합니다. 그러나 산부인과와 유방외과 외에 내과, 소아청소년과도 있어서 위·대장 내시경이나 일반 건강검진이 가능함에도 불구하고 민망해 하시는 경우가 있습니다. 성별을 가리지 않고 진료가 가능하기 때문에 부부가 함께 방문하셔서 진료 받는 것도 좋을 것 같습니다.

건강검진은 국민건강보험료를 납부하고 있는 우리나라 모든 국민들에게 해당되는 최소한의 권리입니다. 이 시기를 놓치면 후회할 기회조차 함께 놓치는 것이므로 일반검진이든 생애전환기 건강검진이든 해당되는 대상자들은 더욱 관심을 가지고 마땅한 내 권리를 행사해야 할 것입니다. 예전에 비해 암 생존율이 많이 높아졌다고는 하나 예방보다는 못하겠지요. 소 잃고 외양간 고쳐봐야 이미 때는 늦었으니까요. 이 시대는 질병으로 사망을 하는 것이 아니라 그 질병을 가지고 100세를 사는 시대입니다. 병을 발견하기 위해서 건강검진을 하는 것이 아니라 더욱 건강한 노후를 위해서라도 건강검진을 해야 합니다. 정기적인 검진으로 더욱 건강하고 행복한 삶이 될 수 있습니다.



포항시 복지 출산장려정책

구 분	지 원 대 상	지 원 내 용
산모, 신생아도우미 지원	전국가구 평균소득 50%이하 출산가정	• 단태아 - 2주간 산후도우미 파견 • 쌍생아 - 3주간 산후도우미파견 • 3태아 이상 및 중증장애인(2급이상) - 4주간
신생아 청각선별검사 지원	시 관내에 주소를 둔 기초생활수급자, 의료급여 등 최저생계비 200%이하의 가정	해당 보건소에서 쿠폰발급 후 본원에서 검사 가능
어린이 국가예방접종 무료접종 안내	만 12세 이하 모든 어린이	2014년 1월 1일부터 본원에서는 어린이국가예방접종비용 전액 지원 지원 백신(11종) BCG(피내용), B형간염, DTap(디프테리아/파상풍/백일해), PV(폴리오), DTap-PV(디프테리아/파상풍/백일해/폴리오), MMR(홍역/유행성이하선염/풍진), 수두, 일본뇌염, Td(파상풍/디프테리아), Tdap(파상풍/디프테리아/백일해), Hibb형 헤모필루스 인플루엔자)
아이 돌보미서비스 지원	가구원수, 가입유형별 건강보험료 납부액 기준(0개월~만12세)아동이 있는 서비스 희망 가정	• 평균소득 50%이하 - 본인부담금 1,000원/시간당 • 평균소득 50%초과~70%이하 - 본인부담금 3,000원/시간당 • 평균소득 70%초과~100%이하 - 본인부담금 4,000원/시간당 • 일반 - 본인부담금 5,000원/시간당 (시간당 5,000원 2시간 이상 이용) ※맞벌이 가정이 아닐 경우 100%가정에서 부담 (소득수준과 무관)
출산장려금 지원	출생일 현재 부 또는 모가 포항시 관내에 주민등록을 두고 거주하고 있는 가정 ※출생신고일로부터 90일 이내 신청	첫째아(2013.1.1) - 일시금 10만원 둘째아(2012.7.1) - 월 5만원 12개월 셋째아 이상 - 일시금 100만원 월 10만원 12개월 (타시·도 전출시 전출 당월부터 지원중단)
둘째아 이상건강보험료 지원	둘째아 이상 출생아 출생일 현재 부 또는 모가 포항시 관내에 주민등록을 두고 거주하고 있는 가정 ※출생신고일로부터 90일 이내신청	보험가입 3년납 10년 보장월 2만원 정도) (타시·도 전출시 지원불가)
다자녀가정특별양육비지원	자녀가 4명 이상인 다자녀가정의 10세 미만 자녀 대상자 및 신청자(부 또는 모)가 2013.1.1 부터 지급신청일 현재 포항시에 주민등록이 된 자 ※접수처 : 읍면동주민센터	1년에 1회 예산 범위내 지급(신청기간은 차후 공지)
세자녀 이상가족진료비 지원	시 관내에 주소지를 둔 세자녀 이상 가정의 막내가 13세 미만	1가구당 5만원이내 지원
세자녀 이상 가구의전기요금 감액	세대별 주민등록표상 세자녀 이상 가구	전기요금 20%할인 및 누진율 완화(월1만2천원 한도)
다자녀 가정 주거안정 지원	무주택 세대로 민법상 미성년자인 3명 이상의 자녀가 있는 세대주	• 국민임대주택의 경우 건설량의 10%범위 내에서 우선 입주권 • 전세자금 대출 - 금리인하
아토피·천식 환자의료비 지원	만 18세 이하(1996.1.1이후 출생자) 아토피 피부염, 천식 진단자 중 다문화가정의 자녀, 세자녀 이상 가구의 자녀	알레르기 확진 검사비 및 의료비 중 본인부담금 연 최대30만(한향제외)
다문화가정출산용품 지원	출산예정 결혼이민여성	출산용품 지원

이 책 적극 추천해요

오늘 내기 살아갈 이유

신생아실 최 귀 선

원제 : 此生未完成

저자 : 위 지 안

월례회를 하는 날은 늘 윤철희 원장님께서 좋은 책을 소개해 주시는 날이다. 평소 인문, 사회, 문화, 종교를 따지지 않고 여러 다양한 영역의 책을 읽으시고 그 중 좋은 책은 원내 라인으로 배포하기도 하셨다. 이번에는, 아직 소개하지는 않았으나 좋은 책이 있으면 권해 달라고 부탁드렸고 기꺼이 책장에서 이 책을 골라주셨다. 독서백편의자현(讀書百遍義自見 :책이나 글을 백 번 읽으면 그 뜻이 저절로 이해된다는 뜻)이라는 말씀과 함께...

이 책은 암을 극복하려고 노력한 '위지안'이라는 아주 젊은 중국인 여자의 삶에의 갈구와 희망에 대한 이야기이다. 그 누구보다도 치열한 삶을 살았고 열정적이었던 그녀는 채 서른도 안 된 나이에 중국내에서 가장 명망 높고 세계 100대 대학에 드는 푸뎬대학교의 교수가 되어 북유럽의 바이오매스 에너지 시스템을 중국에 도입하기 위해 중국 정부는 물론 노르웨이에 거대한 프로젝트를 제안해 성사 단계에 있었다. 그렇게 대형 프로젝트 책임자로 승승장구하던 생의 정점에서 그녀는 암 선고를 받았다.

단순 근육통인 줄 알았던 허리통증은 유방암에서 기인하여 전이된 뼈암 때문이었고 척추까지 침범해서 1년을 넘게 누워만 있었다. 시한부 삶을 선고 받고나서 삶의 모든 것이 다 끝나버렸다고 생각했는데 아이러니하게도 새로운 삶이 시작되었다. 마치 연말에서 연초로 바뀔 때 초침이 딱 한 칸 움직여 끝이 처음으로 변한 것처럼, 끝이라 여기는 순간 뒷면에 있던 시작이 다시 앞으로 오는 것처럼, 그녀는 '오늘'을 살아감에 안타까울 만큼 절실했고 하루하루, 일본 일초를 살아감에 있어서도 무척이나 그 의미에 무게를 두고 있었다.

그녀는 불리불기(不離不棄) 라고 했다. 헤어지지 않고 포기하지 않는다. 사랑하는 사람들과 헤어지지도 삶을 포기하지도 말아야 한다. 그녀는 나이 서른과도 헤어질 수 없고 자신을 결코 포기할 수도 없다고 했다. 스스로 죽음을 준비한다는 것. 그것도 극심한 고통 속의 암환자이면서도 온몸으로 그 암이 전이되어 뼈가 녹아드는 고통 속에서도 삶의 끈을 놓지 않고 스스로 목숨을 저버리는 일은 하지 않겠다고 다짐했던 그녀였다.

아파서 죽을 것 같다가 아니라 아픈 것만 빼면 지금 너무 행복하다는 그녀의 긍정마인드는 좌절과 분노를 딛고 일어나 자신의 과거와 현재를 넘나들며 소중한 가치들을 돌아보았고, '삶의 끝에 와서야 알게 된 것들'을 자신의 블로그에 기록하기 시작했다. 그녀는 자기 앞에 남겨진 삶이 길지 않을 것이란 사실을 알고 있었고 고통 속에서도 희망을 지켜냈으며, 낙천적인 태도로 인생의 참다운 가치와 소박한 행복을 이야기했다.

'지금 내가 헛되이 살고 있는 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 살고 싶어 했던 내일이다.'
이 책을 읽고 나서 생각이 난 구절이었다.

처음 이 책을 대하고 나서 암을 극복한 감동적인 이야기이구나 싶었다. 여자 나이 서른에 닥친 암이라는 병을 대하는 삶의 자세라던가 의지를 보여주는 책이었고 그 희망을 이야기 하고 있었다. 그러나 책의 2/3 이상을 읽고 나서야 표지 안쪽의 책 소개글을 보게 되었고 그녀가 이미 이 세상 사람이 아님을 알게 되었다. 충격이었다. 책을 읽어오면서 이 '위지안'이라는 사람은 계속 삶에 대한 강한 의지가 있었기 때문에 깜짝 놀랄 수밖에 없었다.

서른 살 그 젊은 나이에 암에 걸렸으나 앞으로의 삶을 생각했던 위지안. 나는 그 나이에 무엇을 하고 있었을까. 그때 당시에는 열심히 살고 있다고 생각했고 나이 앞에 3자를 다는 순간이 그렇게 서러울 수가 없었는데 지금 돌이켜 생각해보니 난 대체 무엇을 하며 그 하루하루를 살았을까. 무의미한 삶을 살아온 것에 대해 그녀에게 미안했다. 정말 안타까웠던 것은 왜 유방 자가검진 한번 제대로 해보지 못 했을까였다. 서른도 안 된 젊은 나이에 암이 생키리라고는 생각도 못했겠지만 그래도 그 젊음이 너무 아까웠다.

그녀의 가족들은 너무도 평범한 사람들이었다. 말기 암환자임에도 불구하고 그 가족들은 당연히 살 수 있다고 생각하고 병실에 문병온 친구들도 밝은 모습으로 서로 웃고 떠들었다고 했다. 그것이 환자를 가장 편하게 하는 행동이 아니었을까 싶었다.

암환자 임에도 불구하고 누구보다 침착하고 열정적이었던 그녀는 14번의 화학요법을 견디고 버텼으나 더 이상의 병원치료는 그녀에게 무의미하였고, 불가능하리라던 퇴원을 하고나서 5개월간 그 서른의 삶을 담담하게 그려내어 정리했다. 그렇게 뒤도 돌아보지 않고 앞만 보고 살아왔던 그녀는 암이라는 기로에 서서 차분히 자신의 과거를 돌아보고 현재를 정리하고 미래를 염려했다.

운명은 내맘대로 바꿀 수는 없지만 운명에 대한 나의 자세는 얼마든지 바꿀 수 있다며 삶의 의지가 강했던 위지안은 암 선고 받을 당시 막 돌을 지난 아들을 남겨놓고 암 발병 1년 6개월 만인 2011년 4월 꽃피던 봄에 세상을 떠났다.

어떤 영혼은 사라지지 않고, 누군가의 마음속에 별이 되어 영원히 빛난다.





D라인 발레리나 로얄퀸즈 발레태교 교실



포항여성병원 문화센터 프로그램 중 발레태교 교실이 인기몰이를 하고 있다. 클래식 음악이 잔잔하게 울려 퍼지고 D라인 발레리나들이 호흡을 가다듬으며 음악에 맞춰 플리에(무릎을 구부리는 동작)를 하고 암바-아바나(팔동작)등의 자세를 선보인다. 아름다운 동작과 클래식 음악에 맞춰 춤을 추며 흠뻑 취해있는 산모들을 보니 자연스럽게 태교가 되는 것 같다.

발레태교교실은 일반 발레와는 달리 점프하거나 턴하는 등 몸에 무리가 가는 동작 대신 스트레칭 위주의 동작으로 구성되어 있어 임신부도 무리 없이 할 수 있고 정적인 동작의 요가, 기체조를 지루해 했던 활동적인 임부들 사이에서는 기존의 태교 운동의 효과는 그대로 하면서 음악에 따라 발레를 하며 운동을 할 수 있어 재미있다는 게 태교 발레를 택한 임신부들의 공통된 반응이다.

▶ 발레 태교를 배우면

- ▶ 골반을 열리게 하여 순산에 도움이 된다.
- ▶ 복식호흡을 하여 태아 뇌를 활성화시키고 출산당일 효과적인 이완으로 순산에 도움이 된다.
- ▶ 절대적인 태교 방법 중 클래식 음악을 사용하는 음악태교의 효과를 충분히 누릴 수 있다.
- ▶ 바른 자세를 기본으로 하여 임신으로 비롯된 체형변화를 교정할 수 있다.
- ▶ 클래식 음악에 맞춰 춤을 추고 행복하고 즐거워하면 자연스러운 태교가 된다.

▶ 발레 태교를 배우려면

- ▶ 토슈즈나 발레복이 아닌 편안한 복장으로 준비
- ▶ 매주 화요일, 금요일 오후 2시, 6층 대강당
- ▶ 임신 5개월째 등록하여 출산할 때 까지



도움말 : 이지원 발레태교 전문강사

WOMEN'S CULTURE CENTER

- ※ 정규 프로그램 외 임신, 출산, 부인과 질환에 대한 산부인과 전문의의 특강과 교양강좌도 있습니다.
- ※ 문화교실 프로그램 및 시간은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 상담 및 문의 : 본원 2층 원무과로 문의해 주세요.
(Tel) 054-288-8570

01. 순산과 태교를 위한 임신부 기체조 교실

임산부 기체조는 우리 민족의 전통 심신수련법인 기체조를 임산부의 신체적 특성을 고려하여 현대학을 바탕으로 체계화한 것으로서, 출산 때 싸야할 에너지 즉, 기를 충만하게 하고 체력을 단련시키며 근육의 유연성과 호흡력, 복근력을 키워 순산을 도와줍니다.

대상 : 임신 24주 이상의 산모 20명
일시 : 매주 월, 목요일 오전 10시 30분 - 시작반 / 오후 12시 - 진행반

02. 테디베어 & 출산준비용품 만들기 교실

배내옷, 속싸개, 아기 이불, 아기 베개, 아기 가방, 수유쿠션, 모빌, 장난감 등 내 아기 출산용품품을 직접 만들면서 아기에 대한 사랑을 키우는 기회가 됩니다.

대상 : 출산 전후 모든 여성
일시 : 매주 수요일 오전 11시

03. 생활요가

요가는 단지 유연성만을 위한 운동이 아닌 몸과 마음을 강인하게 할 수 있도록 도와 현대인들에게 심각한 문제가 되고 있는 스트레스를 해소하고 마음에 안정감을 주는 운동입니다.

대상 : 직장인, 주부, 산후6개월 이상
일시 : 매주 월, 목요일 오후 6시 30분

04. 베이비마사지 & 아기발달놀이 교실

모유수유와 더불어 아기를 안아주고, 만져주고, 마사지 해주고 하는 것은 비타민, 무기질, 단백질과 같은 꼭 필요한 영양분입니다. 마사지는 근육발달, 정서발달, 소화기능 강화, 면역력 증강, 노폐물 배설촉진 등으로 아이에게는 믿음, 부모에게는 자신감이 생겨나 아이를 키우는데 있어서 만족감을 얻을 수 있습니다.

대상 : 생후3~12개월 이상 아기와 엄마 15쌍
일시 : 매주 수요일 오후 2시 : 생후 7개월~12개월
오후 2시 50분 : 생후 3개월~6개월
오후 3시 40분 : 생후 12개월 이후

05. 모유수유교실

국제모유수유전문가가 알려주는 정확한 산전교육을 통해 행복한 모유수유를 가능하게 합니다.

대상 : 출산 전후 모든 여성
일시 : 매월 마지막 주 목요일 오후 2시

06. 출산 준비교실

출산 시 필요한 호흡법, 이완법, 마사지법, 신생아 관리 등을 산모와 가족이 습득하여 출산의 두려움을 없애 편안한 분만을 돕게 하고 행복한 육아를 할 수 있도록 합니다.

대상 : 임신 32주 이상의 산모 15명
일시 : 매월 마지막 주 토요일 오후 2시

07. 이유식 만들기 교실

어릴 때 먹는 것은 성장뿐 아니라 두뇌발달과 바른 예절, 그리고 평생의 좌우할 식습관과 직접적인 연관이 있습니다. 육아는 경험이자 과학입니다. 영양 등별, 사랑 듬뿍인 우리 아기 이유식 지식도 배우고, 만들기 실습도 해보시기 바랍니다.

대상 : 출산 전후 모든 여성 (선착순 15명 접수)
일시 : 매월 마지막 주 화요일 오후 2시

08. 순산과 태교를 위한 로얄퀸즈 발레 교실

D라인 발레리나가 되어봅시다. 태아와 산모들에게 정서적 도움을 주는 클래식 음악을 들으면서 복식호흡, 골반이완 등 순산에 도움을 주는 동작을 배우으로써 예비맘들의 순조로운 분만을 위한 명품 태교 프로그램입니다.

대상 : 임신24주 이상의 산모 15명
일시 : 매주 화, 금요일 오후 2시 10분

09. 뮤직가튼 교실

뮤직가튼은 아기와 엄마가 함께 노래하기, 춤추기, 활동하기, 음악감상, 악기 다루기 등 다양한 음악활동을 하면서 음악에 대한 기초 감각을 자연스럽게 키우는 유아음악교육 프로그램입니다.

대상 : 생후 11~36개월 아기와 엄마 15쌍
일시 : 매주 화요일 오전 10시 30분 : 생후 17개월~36개월
오전 11시 20분 : 생후 11개월~16개월



이강혁 부원장님을 소개합니다.



포항여성병원에 핫(hot) 인물을 소개합니다.
진료로 한참 바쁘신 부원장님의 방을 똑똑 합니다.
“시간 좀 내주세요 부원장님~
이번 위드맘 11호에 부원장님을 집중 탐구해보려구요.”
반갑게 제(위드맘 막내^^*)를 맞이해 주시네요.



Q 부원장님은 하루 시작을 어떻게 하세요?

A 아침 7시 휴대전화에서 흘러나오는 차이코프스키의 호두까기인형 알람소리에 맞춰 기상하죠. 아침잠이 많아서 일찍 일어나기가 어렵네요. 허허허 ^^

Q 공주님들이 태어났을 때의 느낌은 어떠셨어요?

A 큰 애가 벌써 초등학교 5학년이나 되었네요. 첫째가 태어날 때 당시 분만인사는 같은 학교 선배였습니다. 저는 선배원에서 보조를 하고 있었죠. 느낌보다는 아내가 순산했고 큰 애가 건강하게 태어났다는 안도감만 있었습니다. 첫 면회때 정말 저 아이가 내 자식이구나 하는 뿌듯함이 가장 컸습니다. 둘째 딸은 제가 직접 분만을 했죠. 둘째는 제가 진료과장으로 있을때라서 직접 산전진찰을 처음부터 다 했죠. 이 때에 아 빠라기보다는 산부인과 의사로서의 역할을 했죠. 아내가 섭섭해 할 수 도 있었겠지만, 둘 다 건강해서 전 마음속으로 좋아했습니다. (사실 큰 애때는 몇 번 진료를 따라가긴 했지만, 그 당시에는 아빠들이 아내를 따라 병원가는게 참 어려운 시절이었죠. 특히 의사들은 가족이라도 시간내기가 쉽지 않습니다. 아내에게 이해해주길 바랄뿐, 참 많이 미안했죠.)

Q 부원장님! 왜 이렇게 인기가 많으세요? 비결이 뭐라고 생각하세요?

A 인기가 많다고 보다는 자리를 비우지 않고 오랫동안 같은 자리에 있어서 이지 않을까요? 구관이 명관이라는 말도 있잖아요? 평판좋은 원장님들 덕이기도 하고요. 무엇보다 바쁘더라도 환자를 말 한마디 더 듣고 한 마디 더 해준게 좋게 봐 주신것같네요. 앞으로는 저보다 더 유능한 선생님들이 많이 계셔서 인기가 오래 못 갈 것 같네요. ^^

Q 현재까지 살아오시면서 가장 후회될때는 언제였어요?

A 지금은 돌아가셨지만... 저에게 제일 사랑을 많이 주셨던 외할머니가 힘드셨을 때 많이 찾아뵙지 못하고 하늘나라로 보내드렸을 때예요. 뵈러 가야지 가야지 하면서...바쁜일상에 마음처럼 쉽지않았어요. 그래도 마음은 늘 할머니 옆에 있었답니다. 할머니 사랑합니다.(지금도 생각하면 눈물이 글썽이네요.)

Q 부원장님이 가장 기쁘셨던 순간은 언제였나요?

A 의대에 합격해 부모님이 기뻐하셨을 때. 그때의 부모님의 모습은 아직도 잊을 수 없습니다. 저보다 더 좋아하시는 모습에 이것이 효도구나 느껴질 정도였어요.

Q 언제든 긍정적이신 부원장님 이시지만, 힘드셨던 순간도 있으시죠?

A 열심히 진료했지만 치료결과가 좋지 않았을 때 가장 힘들었어요. 10년전쯤입니다. 종합병원에서 근무할 때입니다. 직원이 임신해서 진료를 저한테 받았었죠. 남편은 3대독자로 기억합니다. 인상도 좋았어요. 진통이 와서 별 탈없이 애기받고 집에 거의 다 왔을 때였죠. 분만실에서 하혈이 심하고 자궁수축이 풀린다고 전화가 왔었습니다. 바로 차를 돌려 병원에 갔죠. 하혈로 인해 혈압이 많이 떨어졌었고 온갖 치료에도 상태가 호전되지 않았습니다. 자궁을 떼면 환자는 살리는데 남편이 독자에 자식은 딸... 의사로서 빠른 판단을 해야되는 시점이었죠. 무엇보다 산모가 살아야 가족도 행복한 법. 딸을 잘 받아줘서 고마워했던 남편이 돌연 내 와이프 잘못되면 각오하라는 협박성 멘트에 더더욱 수술을 결심했죠. 수술과 수혈후 중환자실로 입원. 여러 의사가 협진해 위험한 고비를 가까스로 넘기고 무사히 퇴원했습니다. 나중에 보호자가 당시에는 미안했다고 인사를 하더군요. 저 자신도 여러 날 마음이 많이 힘들었지만 그 가족들에 비하겠습니까? 산부인과 의사라면 1년에 한 번정도는 겪을 수 있는 일입니다. 산부인과전문병원이라면 더더욱 많을 수 있습니다. 다행히 포항여성병원에 와서는 아직 한 번도 겪질 않았으니 여러 동료들의 도움이 컸죠.

Q 앞으로 하시고 싶으신 것이 있으세요?

A 환자나 의사,직원 모두에게 존경받는 의사가 되는 게 꿈입니다. 직장에서는 좋은 동료의사와 영원한 동반자가 되는게 바람이죠. 열심히 잘 한다면 병원장이 될 수도 있겠죠? ^^

Q 부원장님이 생각하시는 '굿 닥터'란?

A 질병을 치료하는 의사기이기에 앞서 환자를 내 가족처럼 생각하고 대하는 의사.

Q 스마일 부원장님! 부원장님도 스트레스를 받으시겠죠? 어떤 스트레스를 많이 받으세요?

A 진통으로 입원한 산모분이 진행이 잘 되지 않는 상황에서 분만과 수술의 갈림길에 섰을 때 스트레스가 가장 심합니다. 둘 다 산모의 입장이 되어야 하는 것이기 때문에 쉽지 않은 결정이죠.

Q 부원장님에게 시간이란 어떤 의미인가요?

A 잡고 싶지만 잡을 수 없는, 너무나 아쉽고도 소중한 존재. 다들 느끼시겠지만 나이들수록 시간이 너무 빨리 지나가버리네요. 특히 출근해서 퇴근까지 시간은 너무 빨리 갑니다. 같은 건물내에 있어도 며칠만에 만나는 동료들도 있답니다.

Q 즐겨 하시는 운동이 있으세요?

A 즐겨하는 운동은 없지만 모든 운동을 좋아합니다. 과장들이나 친구들과 함께 하는 운동을 좋아해서 현재는 골프, 볼링만 하네요. 하지만 날씨가 춥고 시간내기가 쉽지가 않네요. 그 중 볼링은 병원에서 대회도 있을 만큼 애착이 가네요.(이번에 1등했어요. ^^)

Q 감명깊게 보신 영화나 책이 있다면 추천해주시고 추천해주신 특별한 이유가 있으세요?

A 레미제라블 (영화,책 모두 괜찮습니다.)
초등학교 시절 책에 나오는 내용은 빙산의 일각일 뿐 거대한 이야기가 들어있으며, 평범한 남자의 거칠고도 위대한 삶속에 녹아있는 자유와 정의,헌신적인 사랑을 모두 볼 수 있습니다.

Q 병원 부원장님으로써 포항여성병원이 앞으로 나아가야 할 방향 및 비전은?

A 포항시의 전문여성병원에 머물지 않고 지역을 선도하는 경북최고, 아니 대한민국 최고의 여성병원이 되도록 전진해야겠습니다. 지금도 모두 열심히 잘 하지만 대학병원과는 다른 여성에만 특화된 여성병원만의 실력과 서비스로 뚝돌 뭉치시다. 비전이라면 현 주차장부지에 새 건물 증축(전문 북강경센터 건립)이 있습니다. 무엇보다 우수한 의료진과 직원 추가확충이 최우선과제입니다.

Q 나에게 포항여성병원이란?

A 내가 가야 할 길을 안내해주는, 나의 정체성을 찾아주는, 꿈과 희망을 실현하는 곳.

Q 마지막으로 우리 직원들에게 바라는 점이 있으시다면?

A 백범 김 구 선생님 말씀을 인용한다면 “첫번째도 고객, 두번째도 고객, 세번째도 고객의 행복”이 실현되고 이루어져가는 병원이 되도록 우리 모두 노력합시다. 먼저 다가가 손을 잡읍시다. 그리고 내년에는 우리 직원들도 더 자아발전을 할 수 있는 한 가지 프로젝트를 계획하면 좋겠네요. 새롭게 시작하는 2014년 1월입니다. 먼저 2014년 새해 복 많이 받으세요. 여러분.사랑합니다!!





2013년 진료과장 워크숍

본원은 2013년 4월 6일 진료과장의 사기진작과 원활한 의사소통을 통한 진료효율성 증대를 위하여 「2013년 진료과장 워크숍」을 실시하였습니다. 포스국제관에서 진행된 워크숍은 정상윤 원장이 의료환경 및 병원경영동향에 대하여 설명하고, 진료효율성 증대방안에 대한 분임토의 및 발표 순으로 진행되었습니다. 이날 실시된 워크숍은 당직의사를 제외한 진료과장 전원이 참석하였으며, 지역주민을 위한 포항여성병원이 되기 위하여 "각 진료과장이 병원의 주인"이라는 책임의식을 가지고 진료에 임할 것을 결의 하였습니다.



부부예절 및 육아교육 특별강좌 열려...

한자녀더갓기운동연합 포항시지부에서 주관하고 포항시(지출산고령화대책과)와 포항여성병원이 후원하는 부부예절 및 육아교육 특별강좌가 2013년 7월 11일(목), 7월 18일(목) 2주 간에 걸쳐 본원 6층 대강당에서 열렸습니다. 25쌍의 부부들이 참석한 가운데 다채로운 행사와 함께 본원 정상윤 원장님의 고위험 임신관리 및 출산과 산후조리에 관한 특강도 열려 큰 호응을 받았습니다.



본원 정상윤 원장님 감사패 수상

제6회 세계인의 날 포항다문화가족, 외국인 한마당 축제를 맞이하여 본원 정상윤 병원장님은 포항지역 내 다문화가정에 대한 애정을 가지고 봉사와 후원을 적극 지원해 준 공로를 인정받아 포항다문화가족센터로부터 감사패를 수여받았습니다.



제대혈 채취 협약 체결식!

포항여성병원과 대구파티마병원 기증제대혈은행은 제대혈 채취업무에 대해 상호 신뢰를 바탕으로 성실히 이행키로 합의하고 제대혈 채취협약을 체결하였습니다.



본원 손설희 간호부장님 표창패 수상!

본원 손설희 간호부장은 평소 건강하고 화목한 가족문화 형성에 기여하여 왔을 뿐만 아니라, 특히 출산장려 운동을 적극적으로 추진하여 출산친화적 사회 문화 조성에 기여한 공로를 인정받아 포항시로부터 표창패를 수여받았습니다.



경북여성통합상담소에서 열린 본원 정상윤 원장님 특강!!

6월 24일 (사)포항여성회 3층 교육장에서 열린 "성폭력 전문 상담원 교육"에서 본원 정상윤 원장님의 특별 강연이 있었습니다. 이날 많은 성폭력 상담사들이 참석해 강의 하나하나에 깊은 관심을 보였습니다.



제 6회 건강한 모유수유아 선발대회 열려...

경상북도과 경상북도 간호사회가 공동 주최한 '제6회 건강한 모유수유아 선발대회'가 8월 27일 오후 1시 경주 현대호텔 컨벤션홀에서 열렸습니다. 이번 대회는 모유수유의 중요성을 널리 알리고 모유수유 확산을 위한 대회로 경북 도내 100명의 모유수유아와 가족 및 관련 전문가 등 500여 명이 참가했습니다. 한편 본원에서는 모유수유 상담부스를 운영해 모유수유 시 문제점과 궁금한 점에 대해 상담을 해주고 저출산 문제의 심각성에 대해서도 알렸습니다.



직원 해외연수!

2013~2014년도에 걸쳐 그 동안 직원들의 노고에 대한 감사의 뜻으로 해외연수를 다녀오도록 프로그램을 시행하고 있습니다. 각 부서별로 8명의 직원들이 함께 각종 볼거리와 달콤한 휴식을 맘껏 즐길 수 있는 3박 5일간의 홍콩-심천-마카오 여행 일정입니다.



"간호사회 사랑 나누기" 봉사활동

12월 2일 기초생활수급가정과 차상위계층가구를 위해 써달라며 극세사 이불 40채를 포항 남구보건소에 전달했습니다. 이번 행사는 지역 내 생활이 어려운 가정이 따뜻한 겨울을 날 수 있도록 본원 간호사회에서 마련했습니다. 손설희 간호부장은 "올 겨울은 유난히 춥고 길어질 것으로 예상되는 만큼 이번에 전달한 이불로 따뜻하고 훈훈한 겨울을 보냈으면 한다."고 말했습니다.



포항여성병원 10주년 송년의 밤!

2013년 한해를 마무리 하는 송년회가 12월 4일 포항 티파니 웨딩홀 5층에서 전 직원이 참석한 가운데 열렸습니다. 윤철희 병원장님의 개회 선언으로 시작된 송년의 밤은 외부 공연팀의 축하연과 레크리에이션, 정상윤 병원장님의 쿼텟타임까지 모두가 즐거운 시간이었습니다.



제 5회 병원장배 직원 볼링대회!

12월 12일 포항여성병원 제 5회 병원장배 직원 볼링대회가 있었습니다. 직원들의 지친 일상을 볼링대회를 통해 스트레스를 풀고 직원간의 화합과 소통을 나누는 즐거운 시간이었습니다.



2014년 포항여성병원 시무식!

2014년 갑오년 청말미 해를 맞아 1월 2일, 삼정홀 6층에서 전 직원들이 모인 가운데 시무식을 가졌습니다. 윤철희 병원장님은 신년사를 통해 "올해는 우리 직원 한명 한명이 포항여성병원을 이끌어 가는 중추축 이라고 생각하고 다 함께 노력하자."고 말씀하셨습니다. 포항여성병원은 항상 지역의 소중한 나눔을 실천하고 더 많은 지역 주민이 보다 질 높은 의료서비스를 받을 수 있도록 노력하고 있습니다.



2014년 포항여성병원 새해 첫 아기 탄생 축하!

2014년 갑오년, 청말미 해의 첫 시작을 알리는 아기가 포항여성병원에서 태어났습니다. 새해 첫 아기 출산의 주인공은 권O희님. 자연분만으로 3.12kg의 건강한 여자아이를 순산하며 새해를 열었습니다. 새해 첫 아기 울음소리가 포항여성병원 분만실에서 울려 퍼지자 감동스런 출산을 지켜보던 의료진과 마음 졸이며 새 생명 탄생을 기다리던 가족들은 기뻐하며 축하의 박수를 보냈습니다. 본원에서는 2014년 첫 아기 출산을 맞아 육아용품 일체, 상급병실료 무료, 큰이름 무료작명권(30만원 상당), 럭셔리포토 신생아앨범 상품권(20만원 상당)을 증정하였습니다.



간호사회 사랑 나누기

분만실 김 희 정

2013년 12월의 어느 날 우리 1021004(백의천사)들은 고민했습니다. 올해는 어떻게 할까... 연말마다 늘 하는 즐거운 고민이긴 하지만 정말 고민스러웠습니다. 좀 다른 결정을 하고 싶었지만 4년 전과 똑같은 것으로하기로 결정했습니다. 다른 것이 있다면 이번에는 간호사들이 직접 가서 골라보자였습니다.

무슨 소리냐 하면요...

매년 연말이 돌아오면 우리 간호사회에서는 간호사들이 자발적으로 한 해 동안 모금한 귀한 돈으로 어떤 좋은 일을 할까 고민합니다. 한 동안은 불우이웃돕기하다가 또 한 동안은 결손아동을 지원하기도 했는데 그 아이가 커서 지원을 할 수가 없었습니다. 그래서 김장철이라 김치 전달해 드리고 또 쌀도 전달해드리고 했죠. 그러다 4년 전에 이불을 샀던 것을 기억했습니다. 받고는 좋아하던 모습을 잊을 수 없었던 병동 나현정 수간호사의 의견대로 이번에도 이불로 결정을 하기로 했습니다. 그때 혼자 이불을 고르려갔던 나현정 수간호사는 이번에는 우리 간호사들 여럿이 같이 가서 고르면 더 의미가 있을 것 같으며 함께 가기를 권했고 이를 뒤 관심 있던 간호사 다섯 명이 우르르 죽도시장으로 몰려갔습니다. 죽도시장 안에는 이불가게가 많이 있었는데, 여러 군데를 둘러보다가 괜히 좋은 일을 하러 가서 그랬는지 모르겠지만 왠지 조그만 가게에 눈이 갔고 그곳에 들어가서 이불을 고르기 시작했습니다. 4년 전에는 차림이불을 선택했었고 나름 괜찮아보이고 따뜻해 보이기도 했고 가격도 적당했습니다. 그러나

이불을 지난번 보다 더 업그레이드 하자는 의견이 있어서 이번에는 극세사 이불을 한번 선택해보자고 해서 고르고 있었습니다. 역시 싼 것보다는 비싼게 더 눈에 띄어서 조금 비싼 걸로 선택했습니다. 4년 전에는 20채를 주문했었는데 이번에는 조금 더 많이 하자는 의견이 있었기 때문에 40채를 샀습니다. 현금으로 어마어마한 돈이 오고 갔고 우리는 추워서 부들부들 떨다가 칼제비를 먹으러 갔습니다. 칼제비를 먹으면서도 이불 이야기가 끊이지 않았습니다. 보다 더 싼 이불을 많이 사는 것이 많은 분들한테 전달할 수 있으니 좋지 않겠냐는 의견도 있었지만 우리가 산 이불은 할머니 할아버지들께 가기로 이미 결정된 후였기 때문에 더 따뜻한 이불을 드리고 싶었던 의견이 더 강했습니다. 많이 어두워졌지만 우리는 칼제비 한 그릇씩을 똑딱하고 가뿐하게 집으로 돌아갈 수 있었습니다.

할머니 할아버지들께 드릴 수 있게 해달라고 미리 보건소 방문 보건팀에 부탁을 했었는데 며칠 뒤 기다리던 연락이 왔습니다.

연말이라 보건소 일정과 맞지 않아서 그냥 보건소에 전달만 해드렸는데도 마음이 얼마나 뿌듯하던지. 근무 중이라 대표로 간호사 7명이 보건소에 도착해서 이불을 옮기고 있었는데 그 모습을 보고는 보건소 직원분들과 주민들이 하나 둘씩 모이기 시작했고 이불을 쌓아 놓은 것을 보더니 어디서 이렇게 이쁜 걸 샀냐고 너무 따뜻해 보인다고 하시며 죽도시장에서 샀다고 하니 직접 가야겠다는 말씀까지 하셨습니다. 어디에서 오셨



나고 물어보시는 분, 어디로 보내는 거냐고 물어보시고, 여성병원 이름표를 보시고는 "좋은 일 하시네요"라며 격려하시는 분까지 계셨습니다. 이불이 부피가 커서 여러 대의 차에 나눠서 싣느라고 이불에 치여 겨우 실려 와서 나름 고생했다고 생각했는데 그건 어디가고 없고 크리스마스트리 앞에서 우리 간호사들과 보건소 직원 몇 분과 같이 기념 촬영까지 하고나니 기분이 뒹랑까 무슨 큰일을 해낸 느낌이라랄까. 정말 기분이 좋아졌습니다. 병원으로 다시 돌아가면서 다들 기분이 들떠서는 웃고 떠들며 대며 즐거웠습니다.

이후에 보건소에서 연락이 왔습니다. 할머니 할아버지께 전달 잘 해드렸다고. 보통 형편이 어려운 분들은 이불 바꾸는 것은 쉬운게 아닌데 거기다 할머니 할아버지들이라 새 이불을 받고는 아이처럼 좋아하셨다는 말을 듣고는 울컥하기도 했습니다. 우리가 고민하고 또 직접 결정했던 극세사 이불이 이렇게 빛을 발하는구나 싶어서 기뻐했습니다. 받는 기쁨과 주는 기쁨을 비교하면 주는 기쁨이 더 크다고 합니다. 우리의 마음도 그랬던 것 같습니다. 마음속에서 따뜻한함이 우러나와서 며칠 동안은 뿌듯했습니다.

올해 또 기대가 됩니다. 우리 간호사들은 기쁜 마음으로 올 연말을 기다릴 것입니다.

직접 저희가 전달해 드려야 하는데 대신 전달해주신 남구 보건소 방문 보건팀에 감사드립니다. 여성병원 간호사회에서는 11년 전인 2003년부터 지금까지 지역민들을 위한 마음을 전달하기 위해 노력하고 있습니다. 많은 관심 부탁드립니다.



편 · 집 · 후 · 기

2014년 열 한 번째 원보제작에 참여하게 되어 영광스럽게 생각하며, 모두들 바쁘신 와중에도 틈이 어렵게 만들어진 원보임에 더 의미 있고 보람을 느낄 수 있었습니다.

사실 편집위원 모두가 같은 상황이지만 특히 저에게 있어서는 생소하게 느껴졌던 부분이라 ‘어떻게 해야 할까’, ‘내가 잘해낼 수 있을까’라는 생각도 들었지만 주어진 것에 감사하게 생각하고, 최선을 다하자 라는 생각으로 임하게 되었습니다.

먼저 원보제작에 경험이 있으신 편집위원들의 도움으로 많은 자료를 토대로 구상도 해보고, 있는 사실 그대로 독자들에게 알려주고 내가 표현하고자 하는 것이 어떤 의도다 라는 것을 전해 드리자 라고 생각했습니다.

원보를 준비하면서 처음에는, 내가 맡은 파트만 잘하면 되겠지 또는 각자의 역량대로 표현하면 되겠지 라는 단순한 생각도 했었습니다. 하지만 편집과정에서 다 같이 모여앉아 꼼꼼하게 확인해야 하는 부분이 의외로 많았으므로, 많은 시간을 투자하여 서로 협조하지 않았더라면 이렇게 의미있고 알찬 구성을 가진 원보제작이 과연 이루어질 수 있었을까 하는 의문도 가지게 됩니다. 그리고 원보제작을 참여 하기 전에는 원보가 있다는 것만 알고 있었지 관심 있게 보지는 못했던 것이 사실이었습니다. 저에게 있어서 작은 경험이지만 이 소중한 경험을 통해서 어려운 공정과정을 거쳐 나온 원보는 의미 있고 참여하는 과정에서 다시 한 번 제 자신도 돌아 볼 수 있는 좋은 기회였습니다.

끝으로, 부족한 저를 원보제작에 동참하게 해주신 편집 위원들과 김진호 주임님께 깊은 감사사를 드리고 싶고, 함께 원보 제작에 참여해주신 원장님, 부원장님 및 진료과장님께도 감사의 말씀을 드립니다.

2014년 한해도 꾸준히 성장하는 포항여성병원이 되었으면 하는 바람입니다.

감사합니다.

총무과 양 진 영



산부인과 전문의 윤철희

- 포항성모병원 산부인과 과장
- 독일 Kiel 대학 연수
- 미국 비버리 힐즈 연수 (Laser Vaginal Rejuvenation Institute of LA)
- 포항여성병원 병원장
- 전문분야 : 레이저화음성형, 부인과 종양 및 복강경 수술, 나팔관 복원 수술, 경년기 질환



산부인과 전문의 정상운

- 포항성모병원 산부인과 과장
- 미국 뉴욕 가톨릭 메디컬 센터 연수
- 의학박사 학위 취득
- 삼성의료재단 이사장
- 포항여성병원 병원장
- 전문분야 : 고위험 임신, 임신중독증, 조기 진통, 조음파 진단



산부인과 전문의 전명순

- 서울대학교 의과대학 산부인과 전임의
- 서울 원지력병원 산부인과 연수
- 아로마테라피스트
- 포항여성병원 병원장
- 전문분야 : 비만 치료, 산전산후 관리, 부인과 종양, 미혼여성 산부인과 질환, 인공수정 시술



산부인과 전문의 이강혁

- 김천제일병원 산부인과 과장
- 포항여성병원 부원장
- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술, 습관성 유산 및 불임증, 고위험 임신, 인공수정 시술, 자궁내막증



산부인과 전문의 이동혁

- 메디모아 여성병원 산부인과 과장
- 노인병 인정의
- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술, 배노 장애 및 요실금, 자궁 내시경, 인공수정 시술, 산전산후 관리



산부인과 전문의 안미진

- 대한 폐경학회 회원
- 산부인과 초음파학회 회원
- 전문분야 : 산과 진료, 일반 부인과, 산후 관리, 미혼여성 산부인과 질환



산부인과 전문의 노재홍

- 서울대학교 임상강사 역임
- 맘존여성병원 산부인과 과장
- 전문분야 : 태아정밀초음파, 인공수정 시술, 산과 진료, 일반 부인과



산부인과 전문의 백미숙

- 대구가톨릭대학교병원 산부인과 전과의
- 전문분야 : 산과 진료, 산후 관리, 일반 부인과, 미혼여성 산부인과 질환



산부인과 전문의 성혜인

- 충북대학교병원 산부인과 전과의
- 대한 산부인과학회 회원
- 전문분야 : 산과 진료, 산후 관리, 일반 부인과, 미혼여성 산부인과 질환



소아청소년과 전문의 최원호

- 선린병원 소아청소년과 과장
- 최원호 소아청소년과 원장
- 전문분야 : 소아 아토피, 소아 감염성 질환, 신생아 관리, 소아 예방접종



소아청소년과 전문의 황혜원

- 프라우메디병원 소아청소년과 과장
- 대한신생아학회 회원
- 호흡기질환학회 회원
- 전문분야 : 소아 호흡기, 소아 알레르기, 신생아 관리, 성장 클리닉



소아청소년과 전문의 장혜성

- 선린병원 소아청소년과 전과의
- 혜성 소아청소년과 의원 원장
- 대한소아청소년학회 정회원
- 대한소아소화기영양학회 정회원
- 전문분야 : 소아 영양 및 성장, 소아 알레르기, 감염성 질환, 신생아 관리



유방외과 전문의 이준경

- 영남대학교병원 유방외과 전임의
- 영남대학교병원 외과 외래 교수 역임
- 포항세영기독병원 유방외과 과장
- 전문분야 : 유방암 진단, 맘모톰 시술, 유방염증 관리, 림프관 유두, 유방 통증, 갑상선 검사



내과 전문의 이지현

- 선린병원 내과 과장
- 순천향대학교 서울병원 소화기내과 전임의
- 이지현 내과의원 원장
- 전문분야 : 위 · 대장내시경, 복부초음파, 간초음파, 임신출산 관련 내과 질환



내과 전문의 김동수

- 동아대학교병원 내과 전문의
- 울산병원 내과 과장
- 부산 세웅병원 내과 과장
- 전문분야 : 위 · 대장내시경, 복부초음파, 심장초음파, 간초음파, 임신출산 관련 내과 질환



마취통증의학과 전문의 류한업

- 칠레병원 마취통증의학과 전문의
- 현대병원 마취통증의학과 과장
- 세동병원 마취통증의학과 과장
- 전문분야 : 산과 마취, 부인과 마취, 경막외마취, 무통분만 시술