포항여성병원 산후병동 2층 로비전경

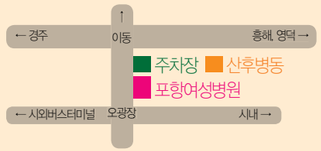
www.phw.co.kr

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

- 레이저회음성형 클리닉
  - 레이저 질성형, 레이저 소음순 성형, 필러 시술
- 복강경 클리닉
  - 단일공 복강경 수술, 자궁근종 절제술, 자궁적출술
    난소낭종 절제술, 자궁외 임신 수술, 자궁내막증
- 유방 · 갑상선 클리닉
  - 유방암 조기 검진, 맘모톰 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, 웨딩검진
  - 영유아 건강검진, 학생 건강검진

since 1997
포항여성병원

홈페이지 www.phw.co.kr
대표번호 (054)274-7775



Vol. 12

WITH MOM

인증 의료기관 PATIENT SAFETY HEALTHCARE QUALITY 보건복지부

보건복지부지정 산부인과 전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA

MEDICAL CLINIC
- 단일공 복강경 수술
- 모유수유 자세히 알아보기
- 갱년기 여성의 건강관리와 호르몬 치료
- 갱년기와 사춘기! 그들의 뚜껑을 열어보고 싶다

TIP !
딸 바보 아빠의 딸 사랑법

그것이 알고싶다.
대한민국 미래를 짊어질 여성의 건강은 초경관리부터

일상의 즐거움
양띠 해! 아기 짱구베개와 양인형 만들기

알아두면 좋아요 !
- 2015년부터 달라지는 제도와 법규들
- 맞아야 산다. 성인 필수 예방 접종

건강검진
엄마의 건강은 가정의 행복!

포항여성병원

인사말

‘위드맘’ 이 많은 독자분들에게 읽혀지고, 건강을 도모하는데 일익을 담당하게 되었으면 하는 바램입니다.

안녕하십니까 ?
‘삼정의료재단 포항여성병원’ 입니다.
저희병원은 1997년 2월, 경상북도 최초의 산부인과 전문 및 공동개원 병원으로서 진료를 시작했으며, 꾸준한 노력과 양심적인 진료로써 포항시민의 많은 사랑과 격려를 받아왔습니다. 거기에 힘입어 2003년에는 현재 이 자리에서 명실상부한 병원급 의료기관으로 거듭났으며, 역시 경북최초의 의료법인체를 결성하여 〈삼정의료재단 포항여성병원〉의 역사가 시작되었습니다.
그 동안, ‘의약분업 사태’ 등 숱하게 많고 열악한 의료계 환경에도 굴하지 않고 지금의 발전을 가져온 것은, 저희 병원을 진심으로 아껴주시고 지도편달을 아끼지 않았던 포항시민 여러분들의 깊은 사랑이 가장 큰 원인이었으며 또한 전 직원들의 헌신적 노력 덕분이었습니다. 이러한 여러 가지 노력에 힘입어 지난 2014년 11월에는, 〈보건복지부 인증 의료기관〉으로 선정되었으며, 또한 연말에는 ‘의료 질평가 및 의료서비스 수준 등 7개 항목’에 대한 전문병원 심의위원회의 심의를 거쳐 〈산부인과 전문병원〉으로도 선정되는 쾌거를 이루었습니다.

국내 모든 병 · 의원이 의료기관이며, 전문과목을 진료하고 있지만, 보건복지부가 심도있는 조사와 평가를 한 결과로 선정하는 〈보건복지부 인증 의료기관〉과 〈산부인과 전문병원〉은 많지 않은게 현실인 점을 감안할 때, 두가지 자격을 취득하게 된 것을 저희들은 자랑스럽게 생각하며, 앞으로도 환자분들을 위하여 최선의 진료 및 의료서비스를 다 할 것을 약속드립니다.

본원이 자랑스럽게 제작하고 있는 원보 ‘위드맘’ 은 2002년도에 창간한 후, 매년 빠짐없이 만들어 배포해 왔으며 올해는 제 12호를 발간하게 되었습니다. 동급의료기관에서 이렇게 병원보를 매년 제작하는 병원이 국내에서는 드물기 때문에 저희 편집부는 자긍심을 갖고 있습니다.
유익한 교양 및 의료정보로 가득찬 저희 원보가 많은 환자분들과 지역민들의 지식함양에 도움을 드리곤 했습니다만, 올해 12호에서는 ‘사춘기 소녀를 둔 갱년기 엄마’ 라는 큰 주제하에서 다양한 내용들로 만들어 보았습니다.

아무쪼록 저희의 노력으로 제작하는 병원보 ‘위드맘’ 이 많은 독자분들에게 읽혀지고, 건강을 도모하는데 일익을 담당하게 되었으면 하는 바램입니다. 감사합니다.

WITH MOM

CONTENTS

4 **발자취**
우리병원 자랑 좀 할게요⁂

6 **CONGRATULATE MESSAGE**
– 포항여성병원 산부인과 전문병원 선정
– 보건복지부 의료기관 인증 획득

8 **MEDICAL CLINIC**
– 단일공 복강경 수술
– 모유수유 자세히 알아보기
– 갱년기 여성의 건강관리와 호르몬 치료
– 갱년기와 사춘기! 그들의 뚜껑을 열어보고 싶다

16 **체험수기**
사춘기! 우리는 이렇게 극복 했어요!

18 **그것이 알고 싶다**
대한민국 미래를 짊어질 여성의 건강은 초경관리부터

20 **칼럼**
유자식이 상팔자다

22 **생활백서**
갱년기 아내와 사춘기 딸 사이에서
아빠는 외롭고 힘들지…만!

24 **TIP !**
딸비보 아빠의 딸 사랑법

26 **사춘기 자녀에 대한 유머**
사춘기 아들, 딸 판매합니다

27 **THANKS FOR**
고객의 소리

28 **시선집중**
다둥이 아빠, 이동혁 부원장님을 소개합니다

30 **알아두면 좋아요!**
– 2015년부터 달라지는 제도와 법규들
– 맞아야 산다, 성인 필수 예방 접종

32 **일상의 즐거움**
양띠해! 아기 짱구베개와 양인형 만들기

34 **건강검진**
엄마의 건강은 가정의 행복!

36 **이 책 적극 추천해요**
wild(와일드)

38 **궁금하시죠?**
앰뷸런스는 달리고 싶다!!

39 **여성문화교실**
Women's Culture Center

40 **NEWS**
병원소식

42 **시 감상**
수선화에게

43 **DR. PROFILE**

WITH MOM

[withMom] 2015년 통권 12호

발 행 일 2015. 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), 육덕호(총무과)
홈 페 이 지 www.phw.co.kr Tel.(054)274-7775 Fax.(054)274-5008 **편집 · 인쇄** 맥스커뮤니케이션 Tel.(053)252-8447

우리병원 자랑 좀 할게요 ***

1 의료기관평가인증원 및 보건복지부로부터 〈의료기관 인증〉을 받았으며, 보건복지부로부터 〈산부인과 전문병원〉 으로 선정되었습니다.

지난해 9월 30일부터 10월 02일까지 3일간 환자의 권리와 안전, 의료기관의 의료서비스 질 향상 활동, 의료서비스의 제공과정 및 성과, 의료기관의 조직 인력관리 및 운영, 환자만족도 등 여러 가지 항목에 대한 평가를 받았으며, 그 결과로 2014년 11월 06일 '의료기관 인증'을 획득하였습니다. '의료기관 인증제'는 병원이 환자의 안전과 양질의 의료서비스를 제공하고 있음을 정부가 인증하는 제도이며, 위의 항목이 모두 높은 수준을 갖추고 있다는 증거입니다.

(인증기간 : 2014년 11월 06일 ~ 2018년 11월 05일)

한편, 의료질 평가 및 의료서비스 수준 등 7개 항목에 대하여 전문병원 심의위원회의 심의를 거쳐 '산부인과 전문병원'으로도 최종 선정이 되었습니다. 우리 포항여성병원은 보건복지부의 엄격한 기준에 의해 지정된 산부인과 전문병원인 만큼, 앞으로도 지속적으로 전문적인 의료서비스 제공에 최선을 다하겠습니다.

(전문병원기간 : 2015년 01월 01일 ~ 2017년 12월 31일)

2 우리 〈삼정의료재단 포항여성병원〉은 지역내 동급의료기관중에서 유일한 의료법인체로서 투명한 정도경영을 실천하고 있습니다.

산부인과 전문병원의 불모지였던 경상북도에서 처음으로 개원을 한 이후, 십여년간 지역주민들의 건강증진을 위하여 전 직원이 불철주야 노력 하고 있습니다. 최초 개원이래 이미 35,000건의 분만건수 기록 등 언제나 지역내 임산부와 여성들의 건강을 위하여 매진하고 있습니다.

3 의료진의 적극적인 해외학회 참여 및 해외연수를 통하여 최신 의료기술을 습득하고 있습니다.

연도	Dr.	기간	장소	학회명
2005년	윤철희	08.26~09.01	로스엔젤레스	레이저 성형시술(연수)
2006년	윤철희	11.04~11.13	말레이지아	FIGO 산부인과 국제학회
2007년	정상윤	04.30~05.09	이집트	Medison 국제 초음파학회
	윤철희	09.19~09.25	일본	아시아 오세아니아 산부인과 학회
2009년	이강혁	03.24~03.28	태국	부인과 내시경 국제학회
	윤철희	10.01~10.10	남아프리카공화국	FIGO 산부인과 국제학회
2010년	이동혁	05.25~05.29	호주	부인과 내시경 국제학회
	윤철희	09.22~09.30	미국	ISCG 국제학회
	노재홍	10.09~10.15	체코	산부인과 초음파 국제학회
2011년	윤철희	05.11~05.17	태국	회음성형 국제학회(연자발표)
2013년	윤철희	06.19~06.26	러시아	국제 주산기 학회
2014년	이동혁	04.07~04.19	일본	준텐도병원(부인과 내시경 연수)
2015년	이강혁	05.01~(예정)	일본	준텐도병원 연수(예정)

4 우리 의료진은 케냐, 멕시코, 인도 등 매년 세계 방방곡곡 오지를 찾아다니며 의료봉사를 통해 사랑을 실천하고 있습니다.

시행월	소요일	봉사지역	참가자
2006년 8월	8일	캄보디아	3명(의사1, 간호사2)
2006년 12월	8일	캄보디아	5명(의사1, 간호사4)
2007년 8월	12일	케냐	5명(의사1, 간호사4)
2008년 2월	6일	캄보디아	7명(의사2, 간호사5)
2008년 8월	13일	멕시코	6명(의사2, 간호사4)
2009년 8월	8일	캄보디아	3명(의사1, 간호사2)
2010년 7월	9일	중국/티벳	2명(의사1, 간호사1)
2011년 7월	13일	케냐	7명(의사2, 간호사5)
2012년 1월	9일	인도	2명(의사1, 간호사1)
2012년 2월	8일	라오스	1명(의사1)
2012년 8월	8일	캄보디아	3명(의사1, 간호사2)
2014년 6월	6일	필리핀	1명(의사1)

5 병원을 찾는 고객분들에게 무한한 감동을 드리기 위하여 최선의 노력을 다하고 있습니다.

전자차트 시스템(EMR) 및 첨단 영상저장장치(PACS)를 위시한 최고의 의료장비들과 넓고 쾌적한 병실, 가족분만실과 산후병동 운영, 무통분만 실시, 대형 주차장 완비 등 모든 측면에서 완벽한 준비를 갖추었으며, 24시간 365일 진료, 분만, 수술이 가능합니다.

6 전 직원의 해외여행을 이미 두 차례나 실시하였습니다.

매년 친절직원을 선정하여 동남아여행을 가고 있습니다.
겨울에는 전 직원의 스키캠프 참석 등 신바람 나는 직장분위기를 만들고 또한 직원들의 소통과 화합을 위하여 항상 노력하고 있습니다.

시행일	대상자	여행지	비고
2004년 11월	우수직원	태국	매년 8~9명 선발
2005년 11월			
2006년 10월			
2007년 10월			
2008년 4월	전 직원	일본(배낭여행)	1차~3차 시행
2008년 10월			4차~6차 시행
2010년 4월			7차~10차 시행
2011년 11월	우수직원 및 친절직원	태국	
2013년 10월	전 직원	홍콩, 마카오, 심천	1차~3차 시행
2014년 3월			4차~7차 시행

7 지역사회의 모범이 되는 병원이 되고자 끊임없이 노력하고 있습니다.

- 나눔태교 협약병원 (경상북도 최초)
- 다문화 가족 의료지원 협약병원 (포항 유일)
- 한자녀 더갖기 운동본부 협력병원 (포항 유일)
- 관내 파출소, 생활안전협의회 협력병원
- 지역내 간호대학 산학협력위원회 협력병원
- 범죄 피해자 지원 협력병원 등

8 지역주민의 보건증진에 꾸준히 힘쓴 결과, 많은 수상경력을 보유하고 있습니다.

- 보건복지부 장관 표창 (2006)
- 보건복지부 장관 표창 (2011)
- 경상북도 도지사 표창 (2009)
- 포항시장 표창 (2011)
- 경상북도 의사회 표창 (2014)
- 다문화 가족 감사패 수상 (2013)
- 한자녀 더갖기 운동본부 감사패 수상 (2009)
- 제 6회 세계인의 날 수상 (2013) 등

9 지역주민을 위한 건강강좌 개최

매년 약 15~20회에 걸친 외부강좌를 통하여, 임산부 및 여성건강증진에 큰 도움을 드리고 있습니다. 지난 10여년 동안 타의 추종을 불허하는 많은 횟수의 강의를 통하여 산모뿐만 아니라, 청소년 성교육, 성폭행 상담사 특강, 다문화 가족 특강, 지역소재 각 대학 특강 등 지역사회 발전에 일익을 담당하고 있습니다.

10 원보 위드맘 (with MOM)을 제작 및 배포하고 있습니다.

산부인과 병원으로서 매년 1회씩 원보 제작을 하는 병 · 의원이 국내에는 상당히 드물지만, 저희들은 2004년부터 꾸준하게 제작과 배포를 하고 있으며, 병원홍보 성격을 최대한 지양하고 교양지로서의 면모를 갖추고 있습니다. (2015년까지 총 12호 발간)

2015.01.01 - 2017.12.31
산부인과전문병원
전문병원
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA
보 건 복 지 부

보건복지부지정 산부인과
전문병원
SPECIALTY HOSPITAL OF KOREA

병원의 바른 선택!
전문병원 마크를 확인하세요!!

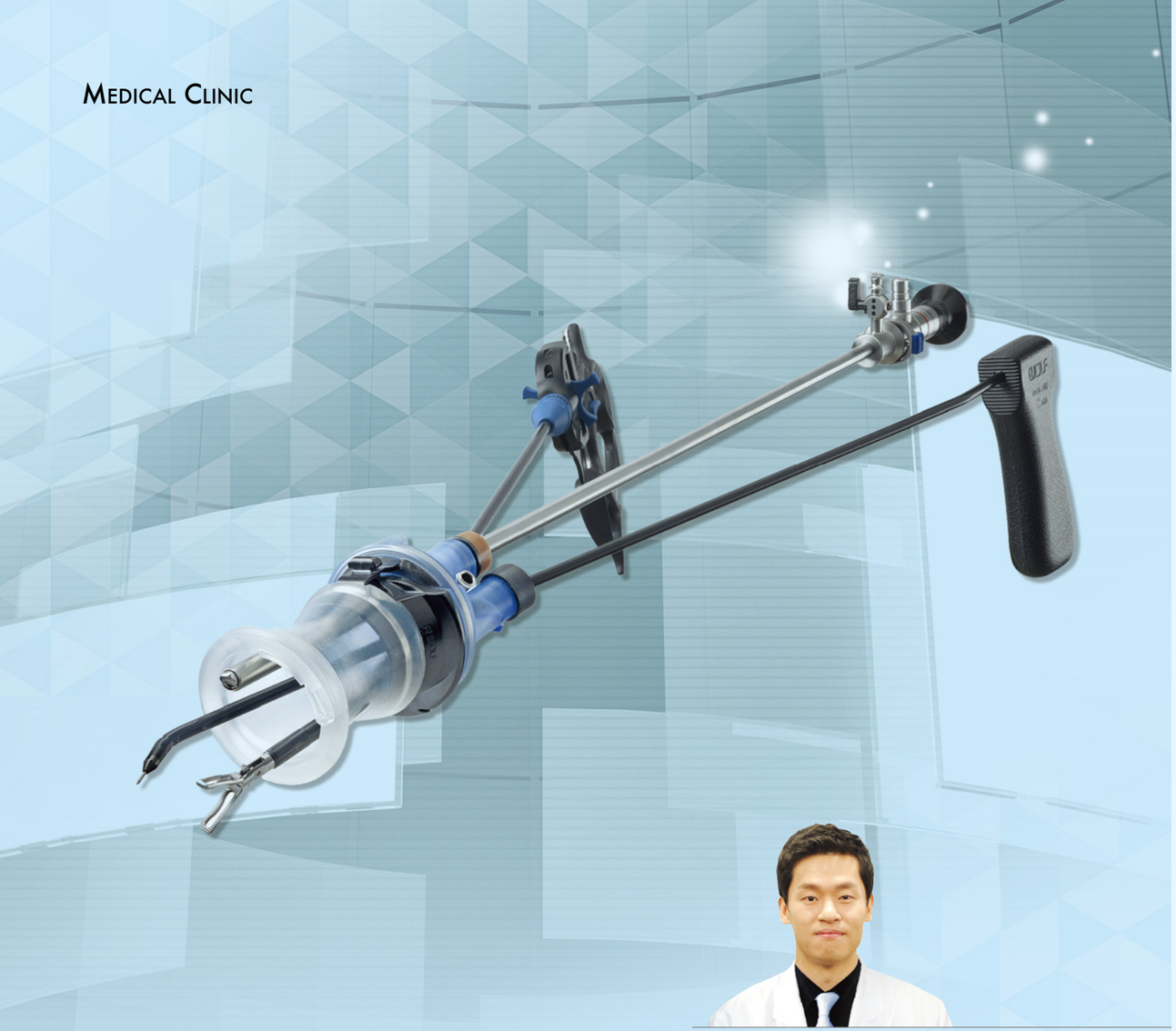
포항여성병원 산부인과 전문병원 선정

포항여성병원이 의료질평가 및 의료서비스 수준 등 7개 항목에 대하여 전문병원 심의위원회의 심의를 거쳐 **산부인과 전문병원**으로 최종 선정되었습니다.
본원은 보건복지부의 엄격한 기준에 의해 지정된 산부인과 전문병원으로서 전문적인 의료서비스 제공에 최선을 다하겠습니다.

제 2기 (2015. 01. 01 ~ 2017. 12. 31) 산부인과 전문병원은 전국의 병원 중 16개 병원만이 선정되었습니다.

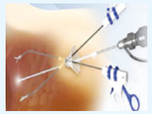
보건복지부 의료기관 인증 획득

우리 병원은 지난 2014년 09월 30일부터 10월 02일까지 3일간, 환자의 권리와 안전, 의료기관의 의료서비스 질 향상 활동, 의료서비스의 제공과정 및 성과, 의료기관의 조직 인력관리 및 운영, 환자만족도 등 여러 가지 항목에 대한 평가를 인증조사위원에게 받았으며, 지난 2014년 11월 06일 보건복지부 의료기관인증평가원으로부터 '의료기관 인증'을 획득하였습니다.
(인증기간 : 2014년 11월 06일 ~ 2018년 11월 05일)
'의료기관 인증제'는 병원이 환자의 안전과 양질의 의료서비스를 제공하고 있음을 정부가 인증하는 제도이며, 위의 항목이 모두 높은 수준을 갖추고 있다는 증거입니다.
그 동안 인증조사기준에 맞게 병원 규정집을 작성하고, 병원 시설물 보수, 노후 장비의 교체 및 편의시설 확충 등에 정성을 들였으며, '행복한 삶을 위한 의료서비스 제공'이라는 미션을 제시하고 '무한감동을 주는 병원' 이라는 비전을 설정, 병원장을 필두로 의료진, 임직원 모두가 협력하여 체계적으로 준비를 해 온 우리 병원의 자랑스러운 결과라 생각됩니다.
우리 포항여성병원은 개원이후 '제왕절개 분만률 제일 낮은 병원', '항생제 처방률 제일 낮은 병원' 등 각종 평가에서 우수한 성적을 받아 왔으며, 이번 의료기관인증을 위해 지속적으로 환자의 권리와 의무, 질 향상과 환자안전, 소방안전, 감염관리, 심폐소생술 등 다양한 교육을 시행 및 실천 해왔고, 앞으로도 새 생명이 탄생하는 감동적인 순간을 함께 할 친근한 병원으로 온 힘을 다해 '행복한 삶을 위한 의료서비스'를 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.



산부인과 과장 김 용 석

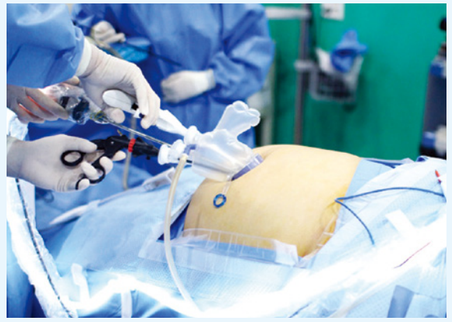
단일공 복강경 수술


단일공 수술 모식도

단일공 수술 장면

단일공 수술 전 배꼽사진

단일공 수술 후 배꼽사진



단일통로 복강경 포트

단일통로 복강경 수술 장면

내시경 수술의 역사와 발전

1806년 독일의 Bozzini가 촛불과 관을 사용하여 사람의 요도를 관찰했던 것이 내시경에 대한 최초의 의학적 시도였으며, 이후 1901년에 독일의 Ott가 처음으로 복강내를 관찰하게 되었습니다. 1973년 Shapiro와 Alder가 최초로 복강경을 이용한 난관 절제술에 성공한 이후, 복강경 수술은 기술과 장비가 발달함으로써 많은 부인과적 질환에 확대, 시행되어 왔습니다. 복강경을 통한 수술은 전통적인 개복수술에 비하여 절개부위가 작기 때문에 수술 후 통증이 적고 수술 흉터를 덜 남기며 입원기간과 회복기간을 단축시킬 수 있는 큰 장점이 있습니다. 또한 수술조작이 간단하여 유착방지 및 감염과 합병증 감소를 통하여 향후 임신율 향상에도 도움을 줄 수 있습니다.

'단일공 복강경' 이란 ?

기존의 복강경 수술은 3개 혹은 4개의 절개구멍으로 진행되는데, 흉터와 통증의 감소와 같은 복강경의 장점을 최대한 살리기 위해 절개 수를 더 줄이기 위한 시도가 있어 왔습니다. 배꼽을 통한 단일공법 접근(single-port access, SPA)은 충수돌기 절제술, 담낭 절제술 등의 외과수술과, 몇몇 비뇨기과 수술에서 보고되었으며 산부인과 영역에서는 최초로 1991년 Pelosi가 전자궁 절제술과 양측부속기 절제술을 시행한 보고가 있습니다.

배꼽을 통한 단일공 수술 기법은, 배꼽 안에만 단 한 개의 피부 절개를 하므로 수술 후 흔적을 찾기 힘들고 통증 감소와 회복기간 단축 등의 장점이 있어 적용 영역이 점차 확대되고 있습니다. 그 외에도 보조 포트를 삽입하면서 발생할 수 있는 출혈, 삽입부위에서의 탈장을 방지할 수 있는 장점이 있고 상처 견인기를 이용한 방법은 피하공기증(subcutaneous emphysema)을 예방할 수 있습니다.

현재 부인과 양성 질환에서는 종양의 크기가 매우 크거나 특별한 금기사항이 없는 한, 대부분의 경우에서 복강경 수술이 가능하게 되었고, 기존의 다공법 복강경 수술에서 여러 개의 투관침을 사용함으로써 생기는 단점들을 보완하기 위해, 단일공법이 부인과 양성 종양은 물론 초기 자궁내막암 등의 '암의 병기설정'에도 이용되고 있습니다.

단일공 복강경 수술은 배꼽 안쪽으로 작게는 0.5cm 정도, 크게는 3~4cm의 단일 절개를 가하고 이 하나의 구멍을 통해서 복강경 카메라와 2개의 수술기구를 동시에 투입해 진행하는 수술법입니다. 기존의 일반 복강경 수술에서는 구멍을 3~5개 뚫고 추가적으로 적출물 배출을 위한 작은 절개가 필요했었는데, 단일공 수술법은 과거의 다공법 수술방식에 비하여 장점이 많습니다. 단일공 복강경 수술은 배에 흉터를 거의 남기지 않는 탁월한 미용적인 장점은 물론, 수술 후 통증의 감소, 마약성 진통제 사용량 감소, 조기 거동, 조기 식이, 조기 퇴원이 가능하여 경제적일 수 있으며 또한 배꼽에 구멍을 하나만 뚫기 때문에, 기존 복강경 수술에서 3~4개의 추가적 투관창 삽입과 연관하여 일어날 수 있는 복벽의 혈관 및 신경손상, 복강내 장기 손상, 그리고 수술 후 발생할 수 있는 투관창 연관 합병증(창상 감염, 탈장, 유착)의 가능성 자체를 줄이는 큰 장점이 있습니다.

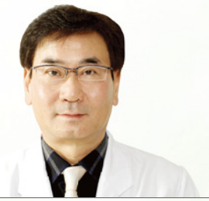
절개술

일반 복강경

단일통로 복강경

저희 포항여성병원에서는 '단일공 복강경 수술'을 통하여, 부인과 수술을 실시하고 있습니다. 더 자세한 내용은 담당의사와 상의해 주시기 바랍니다.

모유수유 자세히 알아보기



소아청소년과 과장 마 인 열

출산의 고통 뒤에 태어난 아기와의 행복한 시간도 잠시 뿐... 소중한 아기를 어떻게 잘 키울 수 있을까 하는 많은 걱정거리들 중에서도 특히 수유에 대한 고민으로 또 다른 고통에 직면하게 되는게 현실입니다. 정보는 많으나 올바른 정보가 아닌 것도 많아서 자칫 실수를 할 수도 있습니다. 그래서 모유수유에 관하여 자세히 알아보겠습니다.

1. 모유의 특징

1) 시간에 따른 모유의 변화

모유는 신생아의 상태에 최적화하기 위해 스스로 변화한다.

▶초유 : 분만 5일 이내에 분비되는 모유로써 단백질과 면역글로불린, 락토페린의 농도가 높고, 중성지방은 낮고, 면역증강에 도움이 된다. 이는 신생아의 빠른 성장과 위장관의 보호, 면역증강에 도움이 된다. 색깔은 노랗거나 노란 오렌지색이다.

▶이행모유 : 분만 5~15일에 분비되며 면역글로불린은 감소하고, 유당과 지방, 비타민은 증가된다.

▶성숙모유 : 분만 후 15일 이후에 분비되는 모유로써 초유에 비해 묽고 수분이 많다. 수유 전반 1/3은 묽고 지방이 적으며 푸르스름한 백색이며, 수유 후반 2/3는 지방분이 많고 크림색의 백색을 띤다.

이렇게 시간에 따른 자연적인 변화는 조제분유로서는 도저히 만들어낼 수 없는 장점이다.

2) 영양적인 관점에서의 모유

▶단백질 : 모유에서는 카제인 30%, 유청단백 70%로 구성되어 있고, 분유의 경우는 그 반대로 되어 있다. 모유의 카제인은 부드럽고 쉽게 소화된다. 또한 모유에는 타우린과 라이소자임(효소의 일종), 면역글로불린이 다량 함유되어 위장관 보호와 장내 정상 세균총의 발달을 촉진한다.

▶지질 : 모유의 지질은 소화가 잘되며 지방산과 리파제가 포함되어 있다.

▶탄수화물 : 주로 유당이며 소량의 올리고당도 존재한다. 흡수되지 않은 소량의 유당은 대변을 부드럽고 무르게 해주며 장내 정상 세균총의 발달을 돕는다.

▶무기질 : 모유는 칼슘과 인이 낮으나 흡수율이 우유보다 더 좋고, 철분은 소량으로 존재하나 생체 이용률은 우유보다 월등히 높다. 그러나 생후 6개월 이후에는 철분을 보충해 주어야 한다.

▶비타민 : 비타민은 산모의 영양 섭취에 전적으로 의존하므로 산모의 영양 섭취도 매우 중요하다.

▶기타 : 그 외 모유에는 코티솔, 성장인자 그리고 인슐린, 갑상선호르몬 등의 호르몬과 표피 성장인자, 신경 성장인자 등이 존재하여 신생아 신체의 구성과 성장 그리고 장관의 점막기능에 영향을 준다.

2. 모유수유의 장점

1) 신생아에게 지구상에서 가장 적합한 식품이다.

2) 미숙한 신생아의 장의 발달을 자극하고 각종 감염을 예방하며 알레르기의 발생을 감소시킨다.

3) 감염뿐만 아니라 호흡기 감염, 중이염, 폐혈증, 뇌막염 등의 각종 감염을 감소시킨다. 그리고 그 효과는 모유수유를 중단한 후에도 수년간 지속된다. 또한 모유 내의 특정 인자가 면역조절에 관계하여 신생아 예방접종의 효과도 증가시킨다.

4) 모유내의 다양한 세포와 효소들은 세균과 곰팡이를 죽이며 모유의 소화 흡수를 돕는다.

5) 모유내의 다양한 호르몬은 신생아의 성장과 신체구성을 조절하며, DHA 등의 성분은 정상적 뇌의 기능과 망막 발달에 기여하여 모유수유의 경우 추후 학업능력도 향상된다. (IQ의 상승)

6) 또한 모유수유는 엄마의 산후 출혈을 줄이고 자궁의 수축을 돕는다. 그리고 산모가 임신전의 몸무게로 빨리 회복되며 배란이 지연되어 적당한 임신 터울을 가지게 되고 뼈가 튼튼해지며 난소암과 유방암의 발생을 줄여준다.

3. 신생아 수유의 기본

다음은 미국소아과학회(AAP)에서 제시한 수유시의 기본사항이다.

1) 모유나 조제분유 중 하나를 충실히 먹인다. 특히 6개월까지는 완전 모유수유를 권장하며 불가피한 경우만 조제분유를 먹인다.

2) 아기의 요구에 따라 수유를 한다. 일반적으로 하루 8~12회, 2~3시간마다 수유를 하지만 거기에 구애받지 말고 아기가 원할 때 준다.

3) 아기는 자기가 먹고 싶다는 의사와 충분히 먹었다는 의사를 표현하므로 자세히 살펴보고 아기의 의사에 따른다.

4) 아기의 수유 양상은 달라질 수 있다. 매일 같은 양을 먹지는 않는다. 많은 양을 먹던 아기가 덜 먹더라도 걱정할 필요가 없다.

5) 수유시간은 엄마와 아기의 유대를 강화시키고 아기의 사회성을 키워주는 시간이므로 아기와 눈을 맞추고 대화를 하고 미소를 지어 주는 것이 좋다.

6) 엄마의 직감을 믿는다. 아기가 얼마나 자주, 어느 정도 많이 규칙적으로 먹는지 걱정하지 말고 점진적인 체중 증가와 수유사이의 만족감으로 판단한다.

4. 수유가 잘 되고 있는지 아니면 문제가 있는지를 판단

1) 모유수유가 잘 되고 있을 때의 징후

▶출생 후 처음의 체중감소가 7%미만이고, 2주내에 출생 시 체중으로 회복된다.

▶하루 8~12회의 젖을 먹는다.

▶3개월까지 일주일에 140~200g 의 체중 증가가 있다.

▶소변과 대변의 횟수가 적당하다.

▶젖을 먹고 나서 1~3시간 만족스럽게 잔다.

2) 모유수유에 문제가 있음을 나타내는 징후

▶수유시간이 너무 짧거나 (10분 이하) 너무 길 때(50분 이상)

▶젖을 먹고 나서도 계속 배고파 보일 때

▶젖이 충분히 나오는데도 수유 중 아기가 젖을 삼키는 소리가 들리지 않을 때

▶생후 2주가 지나도 출생 시 체중으로 회복이 안 되거나 1주에 140~200g의 체중 증가가 없을 때

▶하루 소변 횟수가 6회 이하이고 대변이 4회 이하이거나 소변이 짙고 얼룩이 있으며 검은색 대변을 볼 때

▶젖양이 늘지 않고 유방에 심한 울혈이 있을 때

▶수유 후에도 유방이 꽉 차고 충만감이 줄어들지 않을 때

5. 모유의 보관 방법

부득이하게 모유를 짜서 보관해야 할 때는 갓 짠 모유를 끓인 우유병에 60~120cc 씩 담아서 보관하되, 냉장실에는 48시간, 냉장, 냉동고가 분리되지 않은 곳의 냉동고에서는 2주, 분리된 냉동고에서는 2~3개월 보관이 가능하다. 얼린 모유는 찬물이나 냉장고에서 녹이고, 다시 얼려 보관하지 않으며 24시간 내에 사용하고 남은 것은 버려야 한다. 녹은 모유를 데울 때는 더운물에 중탕하여 데우고 전자레인지에 데워서는 안된다.

6. 모유수유 시 엄마의 영양과 금기사항

모유수유 엄마에게는 균형잡힌 식사와 충분한 영양소와 비타민의 섭취가 필요하다. 그리고 충분한 수분의 섭취와 휴식 및 마음의 안정이 필요하다.

▶술은 모유를 통해 아기에게 전달되므로 금해야 한다.

▶담배는 니코틴이 모유로 전달되며 특히 간접흡연의 영향이 있으므로 금한다.

▶한약은 성분이 모두 상이하므로 신생아에게 미치는 영향이 확인되지 않은 약은 금한다.

▶엄마가 먹었을 때 신생아에게 알레르기를 유발하는 식품들은 피해야 한다.

▶그 외 엄마가 복용하는 약물은 반드시 의사와 상담 후 처방받아야 한다.

▶카페인이 든 음료(커피, 홍차, 녹차, 초콜릿, 코코아)는 너무 많이 마시면 젖으로 분비되어 아기가 보채거나 잠을 자지 않는다.

7. 모유수유의 금기사항

1) 엄마의 활동성 결핵, HIV감염(에이즈)

2) 엄마가 모유수유 금기 약물을 복용 중일 때.

3) 엄마의 심한 산후 우울증, 패혈증 등(회복되면 수유 가능함.)

4) 신생아의 호흡곤란, 빈맥, 서맥, 연하곤란, 담즙성 구토, 수술을 요하는 질환, 대사성 질환(갈락토스혈증) 이 있을 때

※엄마가 B형간염 보균자일 경우, 신생아가 출생 직후 간염 예방접종과 면역글로불린을 투여한 경우는 모유수유 가능

※모유성 황달의 경우도 2~3일간만 모유수유를 중단하고 다시 모유수유 가능

8. 모유수유의 실전

1) 가능하면 빨리 모유수유를 시작한다. (생후 30분에서 한 시간 사이에 시작)

2) 출생 후 모자동실이 효과적이다.

3) 하루 8~12회, 2~3시간마다 수유하되 아기가 배고파하고 원하면 언제라도 젖을 빨린다. 밤에도 4시간 이상 지나면 깨워서 먹인다.

4) 한번 수유시 양쪽을 다 먹이고 충분히 빨린다. (한쪽마다 15분 정도)

5) 가능하면 우유병을 빨리지 않는다. (젖을 짜서 우유병에 넣어주지 말고 직접 빨리도록 한다.)

6) 젖을 물릴 때는 충분히 깊이 물려 잇몸이 젖꼭지를 지나 유륜을 물고 있어야 한다. 젖꼭지만 물고 있으면 젖꼭지에 상처가 잘 생기고 잇몸이 젖꼭지를 눌러 모유가 잘 나오지 않고 아기 혀의 움직임이 비효율적이 되어 수유가 힘들어진다.

7) 아기와 엄마의 자세

① 어머니의 가슴과 아기의 가슴이 서로 마주 닿도록 하여야 한다. 이때 아기의 얼굴이 하늘을 향하면 잘못된 자세.

② 앉아서 아기는 팔로 받쳐 안는다. 아기의 머리를 유방 앞에 어머니의 팔 오금 안에 놓고 아기 몸을 무릎 위에 안는다.

③ 아기의 몸을 어머니의 몸과 평행하게 하고 다리는 어머니의 옆구리에 감듯이 안는다. 어머니는 아기의 어깨를 받쳐주고 귀밑의 머리 목을 잡는다. 유방에 아기를 가까이 하기 위해서 아기의 머리를 앞으로 구부리지 않아도 될 정도로 어머니의 팔구리에 어깨가 닿음을 확인한다. 아기의 다리를 위쪽으로 돌릴 수도 있다.

④ 어머니의 팔과 평행하게 아기를 안고 아기의 머리를 어머니가 조절한다. 어머니는 아기를 안는 체위를 바꾸지 않고 한쪽 유방에서 다른 쪽으로 아기를 옮길 수 있다. 이수아니 유방에 잘 접촉하지 못하는 아기에게 도움이 된다.

⑤ 제왕절개술을 한 수유모. 다리 사이에 베개를 놓으면 절개 부위가 덜 아프다.

여러분의 성공적인 모유수유를 바랍니다.

갱년기 여성의 건강관리와 호르몬 치료

폐경이란 난소의 기능이 소실되면서 월경이 영구히 없어지는 현상을 말하는데 이러한 폐경은 여성이면 누구나 경험하게 되는 정상적이고 생리적인 노화 현상이며 질병이 아닙니다. 폐경은 일반적으로 45세에서 55세 사이에 일어나며 한국여성에서는 평균적으로 50세 전후에 경험하게 됩니다. 이것은 여성의 평균 수명을 80세 전후로 볼 때 인생의 1/3 정도를 폐경인 상태로 살게 된다는 것을 의미합니다.

폐경은 여성 호르몬을 분비하는 난소가 노화되어 더 이상 아이를 가질 수 없음을 뜻하며 신체적 그리고 정신적 변화를 겪게 됩니다. 즉, 여성 호르몬 분비가 빠르게 감소되는데 특히 여성을 아름답게 만드는 에스트로겐 분비가 급격히 저하됩니다. 폐경은 나이가 듦에 따른 자연 폐경과, 난소 제거술, 항암 치료, 방사선 치료에 의한 인위적 폐경 그리고 40세 이전에 생기는 조기폐경으로 구분됩니다.

폐경기란 폐경 이후의 시기를 의미하며 갱년기란 좀 더 넓은 의미로 폐경 전후, 즉 폐경 이행기와 폐경을 거쳐 폐경 후로 가는 시기를 의미합니다. 일반적으로 나이가 들수록 질병, 일상 능력의 상실, 주변의 가까운 사람들의 죽음, 정년퇴직, 경제적인 곤란, 자녀들의 분가 등으로 인하여 폐경에 대해 부정적인 시각을 가지게 됩니다. 그러므로 지속적으로 건강한 1/3 이상의 삶을 영위하기 위한 계획을 능동적이고 적극적으로 설계 할 수 있도록 폐경 증상에 대한 관리를 잘 해야만 하는 것입니다.

폐경 증상은 호르몬 변화로 인해 여러 증상을 보이게 되며 증상이 나타나는 시기에 따라 급성, 아급성, 만성증상으로 분류 할 수 있습니다.

1. 급성 폐경증상으로는 안면홍조, 발한, 불면증, 전신통, 불안감, 초조, 근심, 기억력 감퇴, 우울증이 있고
2. 아급성 증상으로는 비뇨생식기 위축, 성교통, 성욕 감퇴, 피부노화가 있으며
3. 만성 증상으로는 심혈관질환, 골다공증, 알츠하이머병 등이 있습니다.

원장 윤 철 희

이러한 증상들의 치료 목적은, 폐경으로 인하여 나타나는 여러가지 급성 증상을 제거하고 만성으로 나타날 수 있는 문제점들을 예방하는 것입니다. 이에 따라 호르몬 요법의 적응증은 초기에는 주로 안면 홍조나 비뇨생식기계 위축 같은 급성 증상의 치료에만 관심이 집중되어 있었으나 점차적으로 '삶의 질(quality of life)의 개선' 이라는 측면에서 다루게 되는 인식의 전환이 이루어 졌습니다. 이러한 폐경기의 치료방법으로는 〈호르몬 치료〉와 〈비호르몬 치료〉방법이 있습니다.

먼저, 호르몬 치료방법으로는 반드시 일정 기간 동안 호르몬 치료를 하는 것으로서 혈관운동증상, 수면장애, 비뇨생식기 위축 증상 등에 대한 가장 효과적인 일차적인 치료법입니다. 그리고 골절위험이 증가된 60세 이하의 폐경 여성이나 조기폐경 여성에서의 골다공증 예방이나 치료로서 적절한 일차 선택제입니다.
이러한 호르몬제의 치료로 기대할 수 있는 것은 급성 폐경기 증상의 완화로서 혈관운동 증상과 비뇨 생식계 증상에 가장 효과적이며, 폐경과 연관된 증상들(감정의 변화, 수면장애, 성기능장애, 관절통, 근육통) 등도 호전을 보입니다.

아울러 골손실의 예방 및 치료 그리고 다음과 같은 삶의 질을 향상시키기도 합니다. 즉 성 기능 개선, 심혈관 보호 효과, 고혈압 및 당뇨병의 위험성 감소, 지질대사와 대사 증후군의 호전, 결체조직, 피부, 관절에 대한 보호, 대장암과 알츠하이머병의 발생률을 감소 시키기도 합니다.

이러한 호르몬 치료방법에는 여러 종류의 호르몬제가 있으나 이들은 환자의 주증상, 예방하고자 하는 목적, 개인력, 가족력, 최근 임상실험의 결과 및 환자의 취향, 선호도에 따라 선택하게 됩니다. 또한 호르몬 제재의 종류와, 투여경로, 부작용, 이점 등을 고려하여 환자 개인마다 맞춤형 처방을 해야 합니다.

이상과 같이 많은 부분에서 도움을 줄 수 있지만, 호르몬치료의 합병증도 고려를 해야 합니다. 가장 대표적인 것으로 유방암의 발생율이 증가할 수 있지만 이 증가 위험도는 1년에 0.1% 정도로 매우 적습니다. 그러나 유방암 고위험군 환자에서는 더 위험하므로 사용을 권장하지는 않습니다. 또한 심혈관 질환의 경우에는 60세 이전에 치료를 시작하면 예방효과가 있지만 60세 이후에 치료를 시작하면 심혈관 질환 및 허혈성 뇌졸중의 위험을 증가시킬 수도 있습니다. 또한 정맥혈전증도 발생 할 수 있으나 한국 여성의 경우는 무시해도 될 정도입니다.

그 외 비호르몬 치료제로서는 가바펜틴, 항우울제, 크로니딘, 승마, 인삼, 레드 클로버 등이 있으나 호르몬제 만큼 효과적이지 않고 부작용도 많이 있다고 합니다. 그리고 용량이나 사용기간 등에 대해서 연구된 바가 별로 없어 적극적으로 권할 수는 없는 약제들입니다.
그리고 이상과 같은 약제들을 사용 할 수 없는 경우에는 비교적 효과가 뛰어나지는 않지만 부작용이 거의 보고 되지 않는 태반주사도 생각 해 볼 필요가 있습니다.
그 외에 운동, 비흡연, 근육 이완 등이 다소 도움이 될 수도 있다고 합니다.

폐경증상의 치료로 인한 위험도와 이점은 나이와 폐경관련 증상에 따라 지속적으로 변하며 이러한 치료는 개인의 치료 목적, 장점, 위험성을 고려하여 결정하여야 하며 지속적인 건강상태를 점검하여 최상의 상태에서 치료를 받을 것을 권하는 바입니다.

갱년기와 사춘기!

그들의 뚜껑을 열어보고 싶다

김안나 신경정신과의원장 김 안 나

11월, 색채의 세계가 서서히 사라지고 사방이 무채색으로 변해가는 저녁 시각, J는 아파트 담벼락을 따라 집으로 돌아오는 길이었습니다. 그런데 갑자기 자신도 모르게 눈물이 나는 게 아니겠습니까? 당황하여 주변에 사람이 없는지 슬쩍 보았지만 다행히 그 길에는 아무도 없었습니다. 처음에는 마치 투정이라도 하듯 징징 대면서 울기 시작하다가 나중에는 대성통곡을 하면서 집으로 돌아 왔습니다. 그날 전후로 J에게는 전과 다른 이상한 증상이 많이 나타나게 되었습니다. 얼굴이 화끈거리기도 하고 수시로 더웠다 추웠다 하며 밤에는 식은땀이 줄줄 흐르고 잠옷을 입고 자다 아침에 일어나면 자기도 모르게 옷을 벗고 있어서 경악하는 경우도 생겼습니다. 때로는 잠이 오지 않고 가슴이 두근거리며 가족들에게 생짜증을 내는 일이 많이 생겼습니다. 40대 중반을 넘은 자신이 무능하고 한심하게 느껴지고 열심히 사회적인 활동을 하면서 생활하는 남편이 미워지고 거리감이 느껴집니다.

J에게는 10대 초반의 사랑하는 딸 현아가 있습니다. 현아는 엄마 말을 잘 듣고 공부도 잘하는 모범생이었고 집에 오면 학교에서 있었던 일들을 조잘대면서 엄마에게 다 이야기 하는 싹싹한 딸이었습니다. J는 이미 예전에 현아를 위해 하던 일도 그만 두었으며 최선을 다해 현아를 길러왔고 현아는 그런 J의 기대를 저버린 적이 한 번도 없었습니다. 그러던 현아에게 최근 초경이라는 반가운 손님이 찾아왔습니다. 그 후 현아는 신체적 변화와 더불어 성격도 변하기 시작했습니다. 이전과 다르게 혼자 지내려하고 비밀이 많아지며 툭하면 화를 내고 마구 짜증을 냅니다. 그전까지 그렇게 착하고 고분고분하던 딸은 어디로 갔을까요? 심지어 J에게 마구 대들고 반항할 때는, 마치 현아가 자신도 모르는 사이에 다른 사람으로 바뀐 건 아닌가 하는 황당한 생각까지도 해봅니다.

이제 막 여성 호르몬이 시작되는 사춘기 현아와 그 호르몬이 끝나는 과정을 지나면서 앓고 있는 J가 한 집에서 살면서 겪게 되는 아슬아슬한 상황들, 경험하신 분이 많으시겠지요?

J도 과거에 현아만 한 시절을 보냈습니다. 그러나 J는 사춘기를 보내면서도 말썽 한번 부리지 않고 부모님께서 시키는 대로 다하고 부모님 말씀을 잘 듣는 착한 딸이었습니다. 그래서 현재의 현아가 더욱 더 이해가 안 됩니다. 시대 탓일까? 친구를 잘못 사귀었을까? 현아의 변화에 대해 여러 가지 원인을 생각하고 또 생각해봅니다만 도무지 알 수가 없습니다.

현아는 학교에서는 모범적이며 나무랄 데 없는 아이입니다. 간간이 친구 문제로 토닥거리는 경우는 있지만 밖에 나가서는 아무 문제도 없는 아이입니다. 그러다 최근에 현아의 성적이 J의 기대에 못 미치면서 심하게 야단을 친 후 현아는 더더욱 J를 외면하고 대놓고 대듭니다. J는 현아를 이해할 수가 없고 현아와 한 집에 사는 것이 견딜 수 없어졌습니다. 내 딸이 어떻게 내게 이럴 수 있는가, 결국 참다못해 현아가 고등학교에 진학하면서 기숙사가 있는 학교로 보냈습니다.

현아가 기숙사가 있는 학교로 간 후 J는 다시 일을 시작하여 직장을 가지면서 동료들과 대화도 나누고 옛친구들과도 연락을 하면서 다시 자신의 삶을 되찾으려 노력했습니다. 어쩌다 주말에 한번 집에 오는 딸은 여전히 J에게 옛날처럼 살갑지는 않지만 서로 부딪히는 시간은 많이 줄었습니다.

J가 힘들었던 긴 시간을 보낸 후, 그제서야 자신이 과거에 부모님에게 지나치게 순응적으로 살아온 것이 문제였다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 오히려 반항하는 딸이 건강하다는 것을 받아들이게 되었고 자신이 현아를 자신의 소유물로 생각했음을 인정하게 되었습니다. 감정적으로 딸과 분리가 안 되었고 은연중에 자신의 뜻을 현아에게 강요해 왔다는 것을 깨닫게 되면서 현아와의 관계가 조금씩 회복되기 시작했습니다. 현아의 반항은 J를 괴롭히기 위한 것이 아니라 J에게서 벗어나서 독립하고자 하는 '성숙의 과정'이라는 것을 이해하게 되었습니다. J는 현아를 한 사람의 다른 인격체로 인정하게 되었고 자신이 원하는 대로 되지 않는다 해도 그건 현아의 몫이라는 것을 받아들이게 되었습니다. 이렇게 J와 현아의 날카로운 투쟁은 시간의 흐름 안에서 조금씩 해결이 되었습니다.

사람이 세상에 태어나서 자라고 성인이 된 후 나이가 들어 늙고 죽는 과정은 누구나 겪게 되는 일반적인 과정입니다. 그러한 삶의 과정에서 여성 호르몬의 역할은 여성의 본질을 결정하는 핵심 중 하나입니다. 여성 호르몬이 시작되는 시점과 줄어드는 시점에서는 여러 가지 생리적인 변화가 오면서 신체증상이 나타나고, 또 신체증상은 자연히 심리적인 면에 영향을 미치기 마련입니다. 그러다 보니 그런 시점이 심리적인 취약성으로 작용하여 청소년기의 정서장애라던가 '갱년기 우울증' 등이 많이 발생합니다.

남성들에게 있어서도 성 호르몬의 영향은 중요하고 특히 사춘기를 보내면서 남자아이는 성 충동의 증가와 더불어 정서적 불안정을 경험하고 그것을 어떻게 해결하는가가 그 이후의 삶에 많은 영향을 미치기도 합니다. 그러나, 남성은 자라면서 그러한 호르몬의 영향보다는 군대나 직장같은 사회적인 연결 고리가 더 중요하게 작용하게 되고, 남성 갱년기는 남성 호르몬의 쇠퇴 여부도 당연히 일부분의 영향을 미치겠지만, 퇴직 등 사회적 기능의 쇠퇴가 더 중요하게 작용하는 경우가 많습니다. 아마도 여성의 경우는 사회적인 활동 영역이 남성들에 비해 좁다보니 생리적인 호르몬의 영향이 더 중요하게 작용하는 것처럼 보이는 것은 아닐까요?

70대 초의 할머니가 병원에 오셨습니다. 어디가 불편하신지 여쭈어봤더니 밤에 잠이 안 오고 얼굴이 화끈거리고 식은땀이 난다고 하시면서 자신이 갱년기 증상이라고 우기십니다. 웃으면서 언제 생리가 끊어졌는지 물어보니 벌써 20년이 훨씬 넘으셨다 하십니다. 여성의 경우는 아무리 나이가 들어도 자신의 이런 저런 증상을 여성 호르몬의 범주에서 설명하려는 마음이 있나 봅니다. 아마도 여성에게 있어서 여성 호르몬의 영향은 인류가 존속 하는 한 계속될 것입니다.

사춘기!
우리는 이렇게 극복했어요!

딸의 마음

딸 오○○

제가 경험한 사춘기에 대해 알려드리기 전에 먼저 용어의 뜻이 무엇인지 알기 위해서 인터넷에 검색을 해 보았습니다. 사춘기란 육체적 · 정신적으로 성숙해지는 시기이며 12세~16세를 말합니다. 모든 학생들이 사춘기를 한번씩은 꼭 겪어보는데, 물론 저도 이 사춘기를 겪었습니다. 저의 경우는 중2때 사춘기가 왔었는데요, 부모님도 힘드셨겠지만 저도 나름 어려움을 겪었죠. 중학교에 입학한지 어느덧 2년이 되었고 매일같이 학교를 열심히 다니고 있었어요. 그러던 어느 날 갑자기 우울해지고 삶이 무기력해지고 이유 없이 주위 사람들에게 짜증내게 되고 부모님과 대화하며 시간을 가지는 것보다는 친구들과 밖에서 밤까지 노는 것이 더 재밌고 끌리게 되더라구요. 저는 제 몸에 이상이 왔다는 것을 느꼈죠. 날이 갈수록 점점 더 심해지는 것을 느끼고는 결국 엄마에게 말했어요. 엄마께서는 저에게 사춘기가 왔다고 말씀하셨죠. 저는 솔직히 사춘기를 안 겪을 줄 알았는데 말이죠... 아플 때 괜히 병원에 갔다가 병명을 알고 나면 괜히 더 아플 것 같고 그러신 적 있으시죠? 저도 그렇더라구요. 엄마께서 사춘기가 왔다고 말씀하시니까 괜히 더 짜증나고 엄마 앞에서 대놓고 저리 가라고 그러고 싶다고 말하게 되더라구요. 또 제일 심했던 건 말이 하기 싫었던 것 같아요. 저희 엄마께서는 저를 가만히 놓아 두셨어요. 그런 날들이 계속되다가 전 언젠가 한번 크게 혼날 줄 알고 있었죠. 하하... 그날이 오고야 말았습니다. 엄마께서 사춘기에 제대로 걸린 제가 보기 싫으셨던지 말을 하지 않는 제가 답답하셨던 건지 호통을 치시더라구요. 물론 처음에는 제게 말로 하셨죠. 대화를 하려고 노력하셨어요. 저는 무슨 자존심으로 그랬던 건지 끝까지 말을 하지 않았어요. 몇 대를 맞고 나서야 입을 열었죠. 그냥 나도 이유를 모르지만 기분이 하루 종일 계속 바뀌고 말이 하기싫고 혼자 있고 싶었다고... 그 순간 가슴이 '쿵' 하고 내려앉는 느낌이 들면서 눈물이 주체하지 못할 정도로 흐르더라구요. 저는 생각했죠. 어쩌면 엄마가 나에게 말을 걸어주기를 기다린 건 아닐까... 그 날 저는 엄마와 못 나누었던 이야기를 마음껏 했던 것 같아요. 그러고 나서 얼마 후 엄마의 생일이 다가왔어요. 저는 갑자기 편지를 써 드리고 싶었어요. 이전까지 초등학생 때 이외에는 생일 편지를 써 드린 적이 없었거든요. 마음먹고 진심을 다해서 써 드렸어요. 일을 마치고 돌아오신 엄마께서 이렇게 말씀하시더라구요. "이제 다 끝났구나. 고마워. 사랑해."

엄마의 마음

외래간호과장 이나겸

아들과 딸을 6년차로 둔 직장인 엄마입니다. 엄마인 나도 분명히 사춘기를 지냈고 또한 내가 경험한 일이니까 누구보다 더 잘 알고 더 잘 이해한다고 생각했는데 나의 사춘기시절을 돌이켜보고 엄마된 지금의 현실을 되돌아봤을 때 지금의 모습은 너무도 다른 것 같습니다. 첫아들의 사춘기 시절, 마냥 지나가리라 생각했었으나 어디로 튈지 모르는 아들을 방어하느라 또한 직장생활과 더불어 힘들었습니다. 이러한 극복을 위해서 나름대로 엄마 수업을 했습니다. 여러책을 읽고 선배들의 조언을 통해서 아이들의 입장을 먼저 이해할려고 했고 긍정적인 생각으로 부모도 변화되어야 한다고 다짐을 했습니다. 드디어 딸의 사춘기가 온 것 같습니다. 껌딱지처럼 따라다니던 딸이 점점 멀어져 갔습니다. 기분이 나빠서 반항을 하는건지 사춘기가 되어서 반항을 하는건지 헷갈렸습니다. 친구가 자기 생활의 전부가 되는 시기가 오고 말았습니다. 그러니 엄마의 부드러운 말도 무조건 잔소리로 받아들이는것 같았습니다. 나도 속상해서 대화를 피하기만 했고 혼자 걷도록 기다리고만 있었습니다. 하지만 사랑하는 자식이다 보니 대화를 하고 싶었습니다. 요즘에는 어릴때부터 대화도 부족하고 부모와의 스킨쉽도 적고 또한 인터넷과 스마트폰의 발달로 아이들이 자신의 마음을 이야기할 대상이 없다는 것입니다. 엄마 수업을 통해서 미리 알고 있었던 터라 어릴 때부터 여러 방법으로 사랑을 전했습니다. 그러나 대화는 쉽지 않았습니다. 딸과 둘만의 시간을 가지면서 대화를 시도했습니다. 오랜시간 끝에 말문이 열렸습니다. 본인도 주체 할 수 없는 이런 감정이 무척 힘들다고 했습니다. 가정, 학교, 공부, 장래 등의 모든 일을 어떻게 감당해야할지 모르겠다고 울면서 호소를 했습니다. 아하! "이제 다 컸어요" 하고 독립선언을 하는 것이었습니다. 아이들은 부모가 생각하는 것보다 훨씬 현명합니다. 이런 독립선언을 긍정적으로 인정하고 믿으면 되는 것이지요. 역시나 부모는 아무말 없이 자신의 곁을 지키는 존재라고나 할까요. 한참 시간이 흐른 후 지난 9월에는 눈물 나는 편지를 받았습니다. 저에게 기대라고 하네요. 지켜준다고요, 감사하다고, 사랑한다고요, 감동이었습니다. 어느덧 중등이 지나고 고등학교에 입학합니다. 가끔 과거가 되어버린 사춘기를 생각하며 재연을 합니다. 그러면 둘이서 마주보며 한참을 웃습니다. 참으로 행복합니다. 감사합니다.

대한민국 미래를 짊어질

여성의 건강은 초경관리부터

딸을 키우는 부모는 아이가 초경을 하게 되면 예상한 일이면서도 당황스럽다고 한다. 이렇듯 부모들도 당황스럽게 맞이하는 아이의 초경을, 대부분의 부모와 아이 본인은 올바른 대처를 하지 못하는 것으로 나타났다. 부모님들은 아이의 초경을 어떻게 대처할 것인지에 대해 숙지하고 철저한 준비를 하는 것이 큰 도움이 된다.

♥♥내 아이의 초경... 축하해 주세요.

현재 우리나라 평균 초경 연령은 2010년 통계에 의하면 11.98세로서 어머니 세대의 평균 초경 연령이었던 14.41세 보다 상당히 빨라지고 있다. 더 이른 경우 초등학교 3학년~4학년에 경험을 하는 경우도 있다.
초경을 경험하게 된 어린 여학생들은 초경에 대한 두려움까지 느낄 수 있어 가정에서 세심한 배려가 필요하다. 어머니로부터 월경에 대한 사전 교육을 충분히 받았을 경우나 어머니의 배려가 충분한 경우에는 초경을 자연스럽게 받아들이고 수월하게 넘어갈 수 있지만, 교육이 안됐거나 어머니가 먼저 당황해한다면 정서적으로 불안해 죄의식을 느끼고 정신적 상처를 입을 수도 있다.
따라서 초경의 연령이 낮아진 만큼 생리현상을 비롯한 신체 변화 및 그에 따르는 의무와 책임에 대한 교육이 꼭 이루어져야 하며 초경을 시작하면 가정에서부터 '딸의 여성으로의 진입'을 축하해주어야 마땅하다.

♥♥초경검진

외국에서는 아이가 초경을 하게 되면 부모와 함께 산부인과 진료 · 상담을 받는 것이 일상화되어 있다. 그리고 정부에서 초경 바우처를 도입하여 초경 검진을 유도하고 있어 청소년의 건강관리를 책임지고 있다. 우리나라는 대한산부인과학회에서 매년 10월 20일을 '초경의 날'로 지정했으며, 사회적인 인식 변화와 사춘기 소녀의 건강관리에 대해서 널리 알리고자 초경 캠페인 '아름다운 첫인사'를 5년째 시행하고 있다. 전남 순천시에서도 2014년 초경 바우처 제도를 도입하여 10대 소녀의 산부인과 질환에 대한 의료사각지대를 해소하기 위해 노력하고 있다. 이처럼 이제는 사회적으로도 초경 이후 건강관리의 중요성을 인식하고 있으며 새로운 변화를 시도하고 있다. 부모들은 초경이 시작된 딸과 함께 산부인과를 방문하여 '딸의 주치의'를 정해, 월경통이나 월경불순 등 월경의 사소한 문제와 성에 대한 바른 의식을 갖는데 도움을 받을 수 있도록 해주는 것이 바람직하다.

♥♥초경 증후군

초경은 소녀에서 여성으로서의 시작이며 몸과 마음을 더욱 아름답게 가꿔주는 역할을 하지만 급격한 신체 변화의 하나이기도 하다. 2차 성징의 발현으로 호르몬이 요동친다. 초경이 규칙적인 월경으로 자리 잡는 데는 약 1~2년이 걸린다. 주기적인 생식기 출혈 이외에도 몸과 마음에 여러 가지 불편과 이상 증상이 동반한다. 이유 없는 불안, 우울, 죄의식, 공격성, 집중력과 자신감 저하 등을 보이며, 예민해지고 몸무게가 증가하며, 피로, 여드름 등이 나타난다. 그 외에도 생리기간이 5일 이상 지속되거나 생리통이 심하고 생리혈이 많거나 응고되는 등의 변화가 나타날 수 있다. 이런 현상은 정도의 차이가 있지만 경험이 없는 여학생의 경우에는 감당하기 어려운 변화이므로 가정에서는 주의 깊은 관찰이 필요하고 심하면 병원을 방문하여 진료상담을 받아야 한다.

♥♥월경주기

월경일은 끝난 날짜를 말하지 않고 시작한 날짜를 기준으로 한다. 그리고 최종 이전 월경일이란 마지막 정상 월경의 전에 있었던 정상 월경 시작일을 말한다. 즉 월경의 주기란 월경 출혈의 시작일부터 다음 월경 출혈 시작일까지의 기간을 말한다. 이 기간은 보통 25일에서 35일이며 28일을 평균으로 간주한다. 그러나 21~40일 사이의 주기는 다른 병적인 소견이 없으면 정상으로 간주하기도 하지만, 3주보다 짧으면 질병 가능성이 있으므로 의사의 진료를 받아야 한다.

♥♥예방접종

자궁경부암은 전 세계에서 2분마다 1명, 국내에서 하루에 3명이 사망하는 치명적인 여성암으로써 '국가 암 검진 사업' 등으로 인하여 전체 자궁경부암 발생자 수는 감소 추세이지만, 35세 미만의 젊은 여성의 자궁경부암 환자는 매년 증가하고 있는 주세이다. 자궁경부암을 일으키는 '인 유두종 바이러스(HPV)'는 주로 성 경험을 통해서 전염되고 10년이 지나면 암을 유발할 수 있다. 이러한 자궁경부암, 질암, 항문암, 외음부암 등을 차단해 주는 것이 바로 자궁경부암 예방백신이다. 이 백신은 HPV에 노출되지 않은 어린 나이에 접종 받을수록 효과가 크다. 미국 국립암연구소 논문에 따르면, 자궁경부암 백신을 의무 접종한 이래, '자궁경부 전암 병변 3기' 의 발생률이 80% 감소(네덜란드 40만 여성 대상의 연구결과)했다고 보고하고 있다. 또한 9~13세 청소년의 접종 횟수를 종래 3회에서 2회 줄여 접종의 번거로움을 개선했다. 초경이 시작되면 자궁경부암 예방접종으로 아이의 평생 건강을 선물해 주자.

여성으로 태어나서 누구나 어김없이 경험을 하는 초경이지만 가정에서는 부모가 깊은 관심을 가져야 하며 학교에서는 선생님이 사회에서는 우리 모두가 적극적으로 대처를 해야 한다. 비록 어린 나이이지만 성인으로 성장하는 중간단계의 중요성을 잘 인식하여, 정신적 육체적 건강을 도모해 주어야 할 의무가 우리 모두에게 있다.

유자식이 상팔자다

영상의학과 김 호 기

'무자식이 상팔자'라고 한다.

자식 낳아서 키우고 뒷바라지 하는데 고생하느니 자식 없이 지내는 것이 더 편하다는 말이다. 서구에서는 오래전부터 출산율의 저하가 사회적인 문제로 대두되었고, 노인 인구가 많아지고 젊은 인구가 줄어들어 생산성 저하로 연결, 결국 국력의 감소라는 커다란 문제에 직면해 있다. 우리나라도 이를 심각하게 받아들이고 출산장려 정책을 쓰고 있지만 아이를 하나만 낳겠다고 하는 사람들이 점점 늘고 있으며, 아이 없이 자유롭게 살겠다는 부부도 점점 늘고 있다.

오늘날, 참으로 많은 사람들이 자기중심적으로, 이기적으로 산다. 편하다는 이유로 결혼하지 않은 채 혼자 사는 사람들이 있고, 결혼해도 자식을 일부러 낳지 않는 사람들도 있다. 자식이 없기 때문에 자식을 향한 부모의 사랑을 경험해보지 못하고 사는 사람들이 꽤 많은 것이다.

자식은 정말 꼭 있어야 하는 걸까? 정말로 무자식이 상팔자일까? 사람으로 태어나 한평생 살면서 꼭 편안하고 부유하게 아무 걱정 없이 사는 것 보다 인생은 힘들고 아프고 고통과 어려움도 있어야 아름답다고 할 수 있지 않을까? 또한 생명의 신비함을 느껴보지 못하고 아이와 함께하는 행복을 맛보지 못한다면 인생이 아름답다고 할 수 있을까? 자신만의 행복을 위해서, 아이를 키우는데 많은 희생이 따른다고 해서 새로운 생명과 가족을 포기한다는 것은 있을 수 없는 일이다. 천륜을 저버리는 것이다. 그리고 인간에게 가장 필요한 것은 무엇인가? 인간의 삶에서 가장 필요한 것은 사랑이다. 남녀가 사랑하여 결혼해서 자식을 낳고, 자식을 사랑하고..... 만약 남녀에게 사랑하는 마음이 없어서 결혼하지 않는다면 인류는 곧 멸망할 것이다. 흔히 여자분 들이 자신이 세상에 태어나 제일 잘한 일은 '자식을 낳은 것이다'라고 한다. 자식은 인생을 행복하게 만들며 오랫동안 함께 하도록 한다. 미국 데서릿뉴스(www.deseretnews.com)에 따르면 아이를 둔 부모가 그렇지 않은 부모에 비해 장수한다고 보도했고 덴마크 아루스(Aarhus) 대학의 아게르보 박사 연구팀이 역학과 공중보건紙에 발표한 연구 결과를 보면 아이를 낳은 부모들이 자식 없이 사는 사람들보다 평균 수명이 더 길었으며, 영국 셰필드대의 루마 교수팀은 '남성은 자식이 많아질수록 장수한다.' 는 연구결과를 발표했다. 그리고 여성이 오래 사는 이유는 손자 돌보는 '할머니의 역할' 때문이라고 했다.

꼭 아이들이 없어서 인생이 불행한 것은 아니지만, 아이들이 있어서 적어도 내 인생은 좀 더 장수하며 행복해 진다는 것이다. 인간이 끝없이 추구하는 것이 행복이다. 행복하기 위해서는 재화도 필요하겠지만 가장 중요한 것은 가정이다. 부부가 서로 사랑하며 자식을 낳고 가정을 이루어야 하는 것이다.

아이가 있으면 좋은 점이 너무 많다. 아기들을 '人花' 라 부르기도 하며, 보고만 있어도 행복해진다. 아이가 없으면 평생 느껴볼 수 없을 것이다. 아이가 있어 새로운 인생을 살 수 있다. 힘든 점도 있겠지만 분명 경험해보지 못한 '행복'을 느낄 수 있다. 그리고 어른이 된다. 부모자신이 미혼과 기혼의 사고범위가 다르듯이, 부모 자신도 무자식과 유자식의 경우가 많이 다르다. 아이가 있기 전 결혼 생활이 단지 행복이라면 이후는 거기에다 감동과 경이로움이 더해진다.

또 부부가 평생의 인연의 끈을 끊지 못하게 하는 게 바로 자식이다. 부부가 만들어낸 결정체..... 같이 낳고 같이 기르고 가르치고 평생 공동작품을 만든다. 웃게 해주는 자식들 때문에 싸울 일이 적어지고, 자식들 때문에 삶의 의욕이 생긴다. 부부간의 갈등도 자식으로 인해 사라지는 경우가 많다. 두 사람의 공동 관심사는 자식이고 미래의 희망이며 둘이 살아가는 의미도 자식이라고 할 수 있다. 요즘은 세상이 변하여 차츰 자식을 위해 일생을 보내는 삶보다 두 사람의 삶을 살려는 서구식 사고방식을 가진 사람도 많아졌다. 그러나 아직까지도 자식이 차지하는 부부의 삶의 비중은 정말 크다. 남자와 여자사이에 보이지 않는 강이 흐르고 있는데, 이곳에 징검다리를 놓아주는 게 바로 자식인 것이다.

요즘 한 케이블 방송에서 〈유자식 상팔자〉라는 프로그램이 인기이다. 각 가정마다 다르게 일어나는 가족사에 대해서 재미있게 이야기를 나누며 각자의 위치에서 의견을 나누는 프로그램이며, 출연가족과 우리 가족을 비교해보면서 즐겁게 시청할 수 있다. 아이들이 만들어낸 큰 감동으로 인하여 눈물바다가 되기도 한다.

필자의 아이는 셋이다. 둘이었을 때는 몰랐는데 아이가 하나 더 있으므로 많이 복잡해지고 집이 비좁아 보이는 느낌이 든다. 물론 경비도 많이 들어가고 힘들 때가 많다. 남들보다 더 많이 벌어야 해서 맞벌이하며 열심히 살고 있다. 다른 여느 집과 마찬가지겠지만 저녁을 먹고 나서 아이들과 함께 하는 시간이 너무나 좋다. 아이들과 공부, 취미생활, 독서 등 많은 이야기를 나누는 저녁시간을 나는 무척 좋아한다. 아이들과 함께 하는 시간은 누구보다도 큰 부자가 된 기분이다. 하루가 다르게 커가고 변해가는 아이들과 눈높이를 맞춰 대화하고 서로를 바라볼 수 있다는 사실에서 큰 행복을 느끼곤 한다. 이제 딸아이가 아빠 머리염색도 해주고 엄마일도 잘 도와준다. 큰 사고 없이 잘 자라준 아이들에게 감사하다고 말하고 싶다. 동물의 본성 이라고 해야 할까..... 자손을 퍼트렸다고 하면 말이 이상하지만..... 나이가 들면서 나를 기억해줄 자손이 꼭 필요하다는 걸 조금씩 느끼기 시작한다. 우리 아버지, 어머니의 삶의 이야기를 누구보다도 내가 가장 많이 알듯, 우리 자식에게도 우리부부의 삶의 이야기를 오랫동안 기억되도록 하고 싶다. 내가 이 세상을 떠나도 나의 분신들은 남아서 우리들의 이야기가 계속 이어지도록 하고 싶다. '무자식은 상팔자'가 아니다. 건강한 남녀가 결혼을 하고 건강한 자녀를 출산하여 제대로 된 가족을 구성하는 것이 가족뿐만 아니라 국가에도 도움이 되는 일이라고 말하고 싶다.

'가지 많은 나무에 바람 잘 날 없다'고 했던가? 그렇지만 그 가지에 예쁜 꽃이 피고 새들이 찾아와 노래를 한다면, 그 얼마나 아름다운 자연의 모습이지 않겠는가? 사람은 자연의 모습대로 살고, 자연의 품으로 돌아가는 것이 당연하지 않을까?

갱년기 아내와 사춘기 딸 사이에서

아빠는 외롭고 힘들지...만!

총무과 육 덕 호

오늘도 아빠는 힘들게 일을 하고 집에 돌아오는 길... 집 앞 대문에서부터 두 여자의 다투는 목소리가 생생히 들린다.
"나 사춘기니까 자꾸 건드리면 삐뚤어질 테다!" 딸의 한마디에 엄마의 답변 "난 갱년기다 이것아!" ....헐.... '도대체 어떡해야 하나.. 들어가서 중재를 해야 하나? 지금 들어가면 나한테 불똥이 튀려나?' 이런 저런 생각에 집 앞에서 한참을 서 있어본 경험이 있는 갱년기 아내와 사춘기 딸이 있으신 남편 분들 계시려나요?
양 박 중에 하나만 있어도 힘든 판에 '쌍박'이라니... 피박에 쓰리고 맞은 느낌이지만, 이럴 때 아빠가 출동하지 않으면 누가 출동하겠습니까? 이제 출동 & 면박을 위한 방법을 함께 알아보아요.

오래전부터 자주 쓰는 표현의 하나로, '자식 이기는 부모 없다.'는 말이 있습니다. 이는 곧 '사춘기 이기는 갱년기 없다' 라 생각하실 수 있으시겠지만, 오히려 그 반대라 할 정도로 갱년기도 사춘기 못지않게 주위의 도움이나 본인의 노력 없이는 극복하기 힘든 부분이 많습니다. 그렇게 멀지않은 옛날까지만 해도 우리 어머니들과 소녀들은 이 힘든 시기를 혼자 버티며 자기 스스로 이겨내야 할 숙제 같은 것으로 여겨진 경향이 있지만, 지금은 이 시기의 힘든 부분과 도움이 필요하다는 것을 가족에게 적극적으로 표현하고, 가족은 부드러운 대화법으로 경청해주며 도움을 주려 노력하는 것이 중요하겠습니다. 그 역할의 중심은 아빠가 최고이며 그렇게 하다보면 가족과 함께 잘 극복해낼 수 있다는 자신감도 생길 겁니다. 그렇지만 당장 아내와 딸을 억지로 같이 어울리게 하는 건 무리가 있을 듯하니, 서서히 1:1 개인맞춤으로 다가간다면 아빠의 노력에 아내와 딸도 힘든 시기를 잘 넘길 수 있지 않을까요? 아내와 딸이 힘들어 할 때, 우리 아빠들은 중간에 껴서 이렇게 한번 해봅시다!

1. 맞장구 쳐주기
아내 혹은 딸과 대화를 할 때 잘 듣고 맞장구만 쳐주시면 되는데, 공감이 중요합니다. 이 부분은 아래쪽에서 자세히 말씀 드리기로 하지요!

2. 스킨십 해주기
아내의 등이나 온몸(!?)에 바디로션 발라주기, 아내와 딸의 어깨 주물러 주기 등 부드럽고 따스한 스킨십은 말 한마디 보다 더욱 강력한 효과를 볼 수 있습니다.

3. 같이 해주기
별 거 없습니다. 휴일에 라면 끓여주면서 같이 먹기, 세탁해 놓은 빨래 같이 널어주기, 화장실 완전 반짝반짝하게 청소하기 등 천지빼까리~입니다!

4. 해달라는 것들 빨리빨리 해주기
이건 빨리빨리 해주시면 되겠습니다. 이등병처럼... +_+

5. 아내와 딸이 말다툼 중일 때는 끼어들지 않기
일단 안 보이는 곳에 숨어 계시다가 아내나 딸이 문을 쾅! 닫고 들어가면 1:1로 상대방 모르게 험담(?)을 해주시면 됩니다. "엄마(딸)는 도대체 왜 저러냐?" 하면서요. ^_^ 혹시나 들켰다 해도 설마 쌍코피 터지기야 하겠습니까? 가족이니까~ 아빠가 노력 하시는 구나~ 하며 이해해줄 겁니다!

중요한 점은 억지로 하지 않는 것! 조금 어설프더라도 정성스럽게 꾸준히 실행하는 것입니다! 대충대충 정성이 빠진 행동이나 '아 이건 도저히 못하겠다.' 싶은 건 차라리 하지 않으시는 게 낫습니다. 잘 아시죠? 내 가족이니까~ 그럼 스무스하게 넘어갑니다! ^_^
이제 위에서 말씀드린 '맞장구 쳐주기'에 대해 다시 말씀드리자면, 표현력이 조금 약하고 화법이 직설적이며, 구성원의 개성이 너무나도 뚜렷한 가부장적인 엄청난 가쎈이 굳이 아니더라도, 가족끼리 대화 중 상대방의 말을 경청하는 듯 했지만 결론적으로 봤을 땐 '내 말만 하고 땡! 했구나.' 하는 경우가 있는데요, 서로 대화할 때 가장 효과적인 반응은 상대방의 말에 실린 감정에 관심을 갖고 눈을 마주보며 다시 한 번 요약해서 말해주는 것이라고 합니다. 이것은 상대방의 이야기를 경청하였음을 의미하고 다음 대화를 이어갈 수 있는 좋은 방법입니다. 기분이 좋지 않은 아내나 딸과의 대화에서도 써먹기 딱 좋은 방법이라 봅니다.
예를 들어 사춘기인 딸이 매우 씁쓰무리한 표정으로 학교에서 돌아온 것을 본 아빠가 "우리 딸 기분이 왜 좋지 않을까?" 하고 물어봅니다. 혹시나 "아빠는 몰라도 돼!" 하며 방으로 쏙 들어가 버리면 그냥 내버려두세요. 그럼 나중에 좀 미안해진 딸이 쭈뼛쭈뼛 거리며 수업시간 중 떠들지 않았는데도 친구들과 세트로 엮여서 선생님께 혼나는 바람에 기분이 매우 좋지 않았다고 털어놓겠지요. 이 때 아빠는 혼나서 기분이 좋지 않다는 딸의 감정에 포커스를 맞추고 "아이고~ 우리 딸 안 떠들었는데 혼나서 기분이 안 좋았던 거구나~ 아빠라도 기분이 안 좋았겠다."며 다시 한 번 요약해서 맞장구를 쳐 준다면, 딸은 눈이 동그래지면서 "아 그런데 친구들은 나한테 미안하단 말 한마디도 없고 어쩌고저쩌고" 하면서 아빠와의 대화에 물꼬를 트기 시작하지 않을까요? 물론 바로 효과가 나타나지 않을 수도 있겠지만 1분, 2분씩 대화하다보면 점점 좋아질 테지요. 부담될 정도로 오버해서 맞장구를 치지 않는 것도 중요한 부분이고, 해결해주려 하지 마시고 '서로 감정을 공유하자.' 라 생각하시는 것도 좋겠습니다.
딸이 아빠에게 "아빠 나 수업시간에 잤는데~ 선생님한테 안 걸렸다? 잘했지~" 요딴 소리를 자랑스럽게 아빠에게 합니다. ㅋㅋ 그럼 아빠는 도대체 뭐라고 해야 할까요? 해답은 없지만 "뭘 잘했다고 자랑스럽게 말해쌌노?" 나 "니 성적에 잠이 오나!?" 이런 대답 보다는 "잠이 오면 푹 자야지~ 근데 걸려서 혼이 났어야 했는데 아깝네~" 같은 대답이 더 부드럽고 대화를 이어나가기 쉽겠지요. 훈계를 할 필요는 없습니다. 딸은 수업시간에 자면 잘못이라는 걸 당연히 알고 아빠에게 이야기했을 테니까요 ~ 딸은 아빠와 시시콜콜한 얘기로 공감대를 형성하고 싶어서 한 말일수도 있으니 말씀하시기 전에 한번만 더 생각해 주세요. ^_^
자 이제 마무리를 해보자면, 위의 이런 저런 방법들을 보시면 하나같이 신경 쓸 게 많고 행동으로 옮기기가 그다지 쉬울 것 같진 않습니다.
그렇죠? 하지만 우리는 가족이라는 거.....
우리 가족이 서로 사랑한다는 것은
변함없다는 거..... 그래서 아빠는 이런
노력을 한다는 게 잊지 마시고요,
가족 모두에게 힘들기만 했던 경험이
아닌, 힘들었지만 좋았던 추억으로
남을 수 있게 되시기를 기원합니다.
우리 아빠 킹왕짱!

딸바보 아빠의 딸 사랑법

딸을 애지중지하며 각별한 애정을 표현하는 아빠를 두고 딸바보 아빠라고 합니다.
딸을 사랑하는 마음이야 누구 못지않지만 어떻게 애정 표현을 해야 할지, 과연 이게 옳은 것인지 헷갈려 하시는 아빠들이 많지요. 그래서! 딸에게 애정을 표현하는 방법과 주의점에 대해 간단히 알아보았습니다.

딸을 유달리 예뻐하는 아빠, 이런 이유가 있어요.

딸은 다정다감하고 부드러운 성격에 애교 있는 모습을 자주 보여주니 예쁘고 사랑스럽게 느껴지지요.
경쟁적인 사회에 대해 부담감을 가진 아빠들 중에 딸을 선호하는 이들이 많습니다. 아들은 잘 키워서 한 가정을 책임지는 능력을 가지도록 해야 한다는 생각을 가지고 있기 마련이죠. 그런 부담감 때문에 아들에게는 마냥 애정을 쏟기보다는 더욱 엄격한 태도를 보입니다. 그에 비해 딸은 아들보다는 덜 엄격하게, 사랑스러운 아이로 키워도 된다는 마음에 애정을 마음껏 쏟기도 합니다.

딸바보 아빠 되기, 어렵지 않아요!

조금 더 과장된 반응

남자아이에 비해 딸은 감성적인 부분에서 조금 더 섬세하고 예민한 부분이 있습니다. 그러므로 아빠가 딸을 대하거나 말을 할 때는 조금 더 살갑게 하고 아이의 말에 조금 더 과장한 반응이나 다정다감한 반응을 보여주는 것이 좋지요.
딸이 "아빠 이거 제가 만들었어요."라고 말한다면, "그래 잘 만들었네."라는 대답보다는 "우와~ 우리 공주님이 만든 거야? 정말 예쁘네~ 우리 딸처럼~"이라며 조금은 더 과장해서 반응해 주는 것이지요. 아이가 어떤 취향을 가졌는지 관심을 가져주고 좋아하는 물건을 함께 보다 보면서 크게 반응해 준다면, 아이는 사랑을 듬뿍 받는다는 느낌을 받을 수 있습니다.

빨리 반응해준다.

아빠가 딸에게 애정을 표현하고 싶다면 아이의 말이나 행동에 빨리 반응하는 것이 필요합니다. 아빠들의 약한 부분이 TV를 보거나 다른 일을 할 때 아이가 하는 말에 귀를 기울여 주지 않는 것이죠. 딸이 "아빠 이것 좀 봐요."라고 말하면 듣는 둥 마는 둥 하거나, 할 일을 다 하고 난 후에 본다면 아이는 자신이 관심을 받고 있지 않다고 느끼겠지요. 딸이 말을 걸거나 뭔가를 요청하면 빨리 반응해주는 것이 중요합니다.

주의할 점!

딸에 대한 넘치는 사랑을 표현하는 것은 좋지만 아이가 어떤 행동을 해도 무조건 예뻐하거나 감싸는 것은 아이에게 부정적인 영향을 줍니다. 딸바보 아빠라고 해서 무조건 다 받아주는 아빠라는 의미가 아니라는 것은 모든 아빠들이 아실 겁니다. 일정 규칙을 정해놓고 그 규칙을 어긴다면 엄하게 혼내는 것도 중요한 부분이지요.

딸이 예쁘다고 해서 무조건 감싸는 것은 금물!

일정 규칙을 정하고 이러이러한 행동을 하면 크게 혼이 난다는 것을 가르쳐야 합니다. 예를 들면 위험한 행동 (소파에서 뛰어내린다거나, 칼이나 가위를 가지고 논다거나 사람을 때리는 행동 등)을 했을 때는 단호하게 제지하고 엄하게 혼을 내야 합니다. 여자애가 때려봤자 얼마나 아프겠냐는 분들도 계시겠지만 그 대상이 아이의 친구나 동생 또는 아기라면 다르겠지요.

딸의 애교스러운 모습에 너무 집착하지 않는다.

아빠가 딸을 좋아하는 가장 큰 이유 중 하나가 바로 애교스러운 모습 때문이 아닐까요? 애교를 부리며 안겨드는 딸의 모습에 많은 아빠들이 흐물흐물 녹아내리죠. ^~^ 하지만 딸이 애교스러운 행동을 할 때나 토라진 척을 할 때, 무조건 예뻐하며 거기에 끌려다닌다는 느낌을 주게 되면 딸은 아빠에게 이런 행동을 하면 다 들어준다고 여기게 됩니다. 그래서 아이는 많은 일을 애교나 교태, 토라진 척하는 연극적인 부분으로 해결하려 하게 되지요. "응~ 아잉~" 하며 무언가를 요구했을 때 아빠가 잘 받아주었다면, 딸은 모든 상황에서 애교나 교태를 부리고, 자신이 원하는 것을 위해 삐치는 등 연극적 성향이 강한 모습으로 자랄 우려가 있습니다.

엄마보다 더 가까워지려고 억지로 노력할 필요는 없다.

딸은 같은 여자인 엄마와 친한 것이 당연합니다. 엄마와 친해야 여성이라는 성 역할을 배우는 데도 효과적이죠.
아이와 보내는 시간이 적기 때문에 나머지 시간에 좋은 아빠로서 호감을 얻으려고 하는 경우가 있는데, 이는 잘못된 것입니다. 아이는 억지로 자신의 애정을 얻으려 애쓰는 아빠를 좋아하기보다는 만만하게 봅니다. 그러므로 무리하게 딸의 애정을 얻으려 노력하기보다는 아빠만의 적절한 사랑법으로 딸을 대하는 것이 필요하지요.

Tip

아빠의 딸 사랑법!

- 수염을 꼼꼼히 깎고 뽀뽀를 한다.
- 담배를 피우거나, 술을 마신 후에는 딸과 접촉을 피한다.
- 집안일(요리나 청소)을 아빠와 딸 둘이서 장난치며 해본다.
- 아빠와 같이 할 수 있는 (아이가 좋아하는) 취미생활을 만든다.

이 아랫부분은 엄마가 먼저 했다면 아빠와 비교될 수 있으니 엄마가 아빠에게 팁을 주세요.

- 아이가 놀고 있을 때 하물없이 참여해 아이가 노는 방식대로 놀아준다.
  – 너무 오버하면 딸이 무서워할 수도 있으니 적절하게! ^~^
- 엄하게 혼을 내고 난 뒤에는 왜 혼이 났는지 다정하게 설명해주고 껴안아 주기.
- 아이의 친한 친구를 알아놓고 집으로 초대해서 같이 놀아준다.
  – 친구를 초대했을 때는 자신의 딸만 챙겨서는 안 됩니다. 항상 다 같이 놀 수 있도록 신경 써 주세요.

마지막으로, 엄마가 도와줄 수 있는 부분도 있습니다.

엄마가 평상시 아빠를 무시하는 듯 한 태도나 대화를 한다면, 딸도 똑같이 아빠를 무시하게 됩니다. 딸과 무언가를 결정해야 할 때 엄마는 "이건 아빠가 오시면 얘기해서 결정하도록 할까?" 나, "그렇게 하면 아빠는 어떻게 생각하실까?" 하며 아빠의 존재감을 느끼게 해 주는 것이 좋겠습니다.

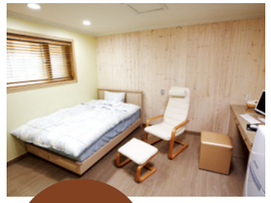
그럼, 딸바보 아빠들이여! 어차피 딸바보인 몸, 하는 김에 올바르고도 확실한 딸바보가 돼 봅시다! 화이팅!

사춘기 아들, 딸 판매합니다

이 제품은 순수 국내산 제품으로 처음에는 순하고 착하여 애완용으로 예쁘게 키워보려고 제작했습니다만.....
날이 갈수록 사나워지며, 성질이 오만상 더러워지고 있습니다.....
라면 같은 인스턴트를 좋아하며, 고기를 매우 좋아합니다.
공부할 때 제일 비리비리하고, 게임할 때나, 아이돌 노래하는 걸 볼 때는 눈에서 찬란한 광채가 납니다.
이 제품의 특징은 하라는 것은 절대 안하고 하지 말라는 것만 골라서 하는 것입니다.
이 특징을 잘 이용하면 쓸 만할 것 같지만, 결코 호락호락하지 않습니다.

외모에 관심을 두기도 하고, 이성에 관심을 두기도 합니다.
툴툴거리고 말대꾸를 매우 잘하며, 대들 때는 세상 그 어떤 맹수보다 사나워서 아주 후덜덜 합니다.
그야말로 스릴 만점입니다.
일상이 따분하고 지루하며 재미없으신 분들!
이 제품 한번 구매해 보세요.
구매 즉시 이 제품이 스트레스를 팍팍 주기 때문에 심심할 겨를이 없습니다.
대신 구매자는 빨리 늙을 수도 있지만 심심하지 않음은 절대 보장합니다.
A/S자체가 안 되는 제품이며, 반품도 무조건 절대 불가! 입니다.
덤으로 남편이란 제품도 끼워 드려요.
자매품 시어머니도 판매 중입니다.
유머는 유머일 뿐 오해하지 맙시다.

(출처 : 인터넷 – 작자 미상, 내용 일부 수정)



고객의 소리

포항여성병원 산후병동 칭찬합니다!

효자동 이OO님

포항여성병원 산후병동에서 몸조리하고 나온 지도 벌써 3주가 지났지만 아직도 그곳을 잊을 수가 없네요. 맛있는 식사와 언니 같은 간호사 분들. 그리고 좋은 시설...
양가 어머님들이 다 아프신 관계로 누구 하나 보살펴 줄 사람 없었던 저였는데....
산후병동에서 큰 위안 받고 왔기에 이렇게 글을 남깁니다. 생각했던 것보다 너무 좋았어요. 둘째를 낳아도 또 가고 싶은 곳입니다. 또 거기서 좋은 사람들을 만나 산후병동에서 나와서도 동기로 연락하고 지낸답니다.
그리고 시간을 한 두 시간 훌쩍 넘기면서까지 열과 혼을 다해서 강의해 주셨던 간호부장님의 모유수유 강좌는 산후병동을 나오고 지금까지 아주 큰 도움이 되고 있습니다. 물론 다른 프로그램도 좋았지만~사실 제가 뭐가 그리 바빴는지 많은 프로그램을 다 참여하지 못했습니다. 저한테는 모유수유 강좌가 제일 기억에 남습니다.
간호사 선생님들 이름 한 분 한 분 정말 다 기억하며 추억하고 싶은데, 이름이 기억이 나질 않습니다.
몇 분 기억나는 분들이 있었는데, 울 소이를 콩알이라고 불러주며 애정 깊게 봐주신 간호사 선생님들이었습니다. 너무 감사합니다. ^~^
제 작은 글이 뭐 전혀 도움이 안 되겠지만 그래도 혹시 시간 나신다면 산후병동에서 고생하시는 우리 간호사 선생님들 너무 훌륭하다고 꼭 칭찬해 주세요!!!
둘째 낳아도 꼭 가겠습니다. 지금도 주위 산모들한테 입이 마르게 포항여성병원 산후병동 칭찬 중이랍니다.

다둥이 아빠, **이동혁** 부원장님을 소개합니다.

Q 진료실에 가족들의 사진이 참 많아요 ~ 아내분과의 첫 만남은? (첫사랑인가요...? 나 혼나는거 아님? ㅜㅜ)

A 가족사진은 2003년도 대구에서 봉직의사로 근무하던 시절에 생긴 일인데요. 환자들이 저더러 젊은 의사라며 말도 좀 많고 종종 무시를 하기에 결혼도 하고 아기도 있다는 것을 간접적으로 알려주려고 가족사진을 찍었던 건데 아이들이 점점 많아져서 사진이 조금씩 늘어난 게 지금 현재의 모습입니다.
아내와는 1991년 5월 따뜻한 봄날에 처음 만났고 무려 11년간의 열애 끝에 결혼 했습니다. 물론 저의 첫사랑이지요.

Q 우와 ~ 다둥이 아빠시네요 ^^* 막내가 아들인데... 부원장님의 목욕탕 친구를 만들기 위해 다둥이 아빠가 되셨어요? (모두가 궁금해하셔서.... ㅜㅜ)

A 가족계획은 처음부터 3명을 계획을 했구요, 참고로 제 형님도 다둥이 아빠입니다.^^ 대부분의 아빠들이 그렇듯이 저도 딸을 좋아합니다. 첫째 둘째 딸들이 저에겐 보물과도 같은 존재이지요. 물론 셋째가 아들로 태어나서 좋기도 하지만 일부러 아들 낳으려고 3명을 계획한 것은 아니라고 알아주시면 되겠습니다.

Q 아이들의 탄생 순간을 다 함께 하셨나요? 그때의 느낌은?

A 첫째 때는 36주에 양수가 일찍 터져서 다니고 있던 선배의사의 병원에서 분만을 했고 둘째, 셋째는 제가 분만을 했습니다. 첫째 분만할 때 느낌이 가장 특별했던 것 같습니다. 36주라는 이른 주수에 나와 몸무게도 작았고 아프지 말고 잘 커줘야 할텐데 라는 걱정이 더 많았습니다. 그리고 어른들이 우리 어릴 때 명절 덕담으로 "건강해라, 건강이 최고다"라고 말씀하시는 게 실감이 났던 순간이었습니다. 역시 부모가 되어 봐야 내 부모님의 마음을 헤아릴 수 있다라는 옛말이 틀린 게 없구나 라고 생각이 되었습니다.

Q 수술 후 환자들의 만족도가 높던데 그 비결은 무엇이라 생각하세요?

A 대부분의 선생님들이 잘 하고 계시고 저 또한 크게 다르지 않다고 생각합니다. 다만 저는 수술 환자들한테 앞으로 해야 될 수술준비과정, 수술, 퇴원 후 관리 등에 대한 설명을 좀 더 하려고 노력합니다. 특히 복강경 수술환자들은 퇴원하기 전에 수술 영상을 환자와 같이 보면서 설명을 하는데 아마 이런 부분이 환자들의 만족도를 높이지 않았나 생각됩니다.

Q 휴일에는 어떻게 보내세요?

A 휴일에는 아이들과 놀아주려고 노력은 하는데 쉽지가 않네요.^^ 아이들에게 이것저것 많이 보여주고 알려주고 싶은 마음은 크지만 요샌 아이들이 저만큼 바쁜 것 같습니다. 남는 시간에는 주로 책을 봅니다. 올해 목표가 '한 달에 책 두권은 읽자' 인데 작심삼일이 안 되도록 열심히 읽고 있습니다.

Q 당직... 많이 힘드시죠?

A 다음날 퇴근할 때 많이 티가 나는 모양이네요.
아무래도 당직은 에너지가 가장 많이 소모되는 일인 것 같습니다. 그렇지만 산부인과 의사로서 해야 될 일이기도 하지요. 피할 수 없으면 즐겨라...ㅜ.ㅜ

Q 취미가 어떻게 되세요? (애플관련 지식이 풍부하시던데...)

A 고등학교, 대학 초반에는 프라모델 만들기였습니다. 지금도 시간의 여유가 되면 다시 시작하고 싶네요. 그러다가 결혼하고 아이가 생기고 자연스럽게 사진을 많이 찍게 되면서 동영상으로 찍어놓은 영상을 초보적인 수준에서 자르고 붙이고 하다가 보니 더 나은 프로그램을 찾게 되고 이러다 보니 영상편집이 취미가 아닌 취미가 되어 버렸습니다. 애플은 이런 과정에서 쓰기 편한 도구를 제공해준 것 같습니다. 아이무비, 파이널컷프로는 써보게 되면 감탄을 할 겁니다.

Q 꿈이 미대 오빠였다는 소문이 있던데... 왜 의사가 되셨어요? (그림솜씨가 최고예요.)

A 고등학교 때 까지만 해도 사실 의사와는 거리가 먼 미술을 전공 하고 싶었습니다. 아마 저의 꿈은 어머니의 유전자를 물려받았기 때문이겠죠. 어머니께서는 현재도 미술협회 회원으로 활동을 하고 계시거든요. 의사가 되기까지는 우여곡절이 많았지만 돌아가신 아버지의 영향이 가장 컸지 않나 싶습니다. 덕분에 2남 1녀 모두 의사로 열심히 일하고 있습니다.^^(누님은 치과의사, 형님은 정형외과의사)

Q 동안의 비결이 어떻게 되세요? (많이들 궁금해 하셔요 ~ ^^)

A 동안이라고 생각 해본적은 사실 별로 없지만 굳이 비결을 찾자면 아마 아내의 꾸준한 관리가 아닐까요?^^

Q 많은 환자들을 만나면서 기억에 남는 환자는 누구에요?

A 포항여성병원에 와서 가장 기억에 남는 환자는 쌍둥이를 임신한 산모인 것 같습니다. 첨엔 쌍둥이라 제왕절개수술을 생각 하셨다가 자연분만으로 건강한 공주님들을 낳았는데, 너무 좋아하시던 모습이 아직도 기억이 납니다. 쉽지 않은 분만이었지만 그래도 의료진의 지시를 잘 따라주고 협조를 잘 해줘서 오히려 우리가 고마웠죠.

Q 수술도 많고 환자도 많은 부원장님! 인기의 비결은요?

A 다른 과장님들도 다들 인기가 좋으셔서 따로 비결이라 이야기하기가 쑥스럽네요. 한자리에서 오랫동안 자리를 지키고 있는 것도 하나의 이유가 아닐까 싶습니다. 이직율이 높은 봉직의사들이 한자리에 오랫동안 자리를 지킬 수 있고 덕분에 인기가 올라간다면 그 비결은 결국 세분 원장님들이 잘 해주셔서 그렇게 된 게 아닐까요?

Q 환자분들께 바라는 점!

A 제 담당환자들 뿐만 아니라 포항여성병원과 인연을 맺고 있는 모든 분들이 청양의 한해 건강하시고 하시는 일마다 잘되시길 바랍니다.

Q 부원장님께 여성병원이란?

A 수없이 많은 소중한 인연들을 만들어 주며 이런 소중함으로 인해 나의 모자란 부분을 채워가는 곳.

Q 2015년도 새해 소망과 여성병원에 한 말씀 부탁드려요 ^^*

A 새해 소망은 매년 초에 바라는 것처럼 모두가 건강하고 행복한 한해를 보냈으면 합니다. 여성병원에 바라는 점은 직원 모두가 행복하게 근무할 수 있는 병원이 되도록 노력하는 한해가 되었으면 합니다.

인터뷰 – 원무과 임미향

2015년부터 달라지는 제도와 법규들

구 분	주요 내용
만 12세 이하 국가예방접종 지원백신 항목 확대	▶2015년도 지원 백신(14종) BCG(피내용), B형간염, DTaP(디프테리아/파상풍/백일해), IPV(폴리오), DTaP-IPV(디프테리아/파상풍/백일해/폴리오), MMR(홍역/유행성이하선염/풍진), 수두, 일본뇌염(사백신), Td(파상풍/디프테리아), Tdap(파상풍/디프테리아/백일해), Hib(b형 헤모필루스 인플루엔자), 일본뇌염 생백신, 소아 폐렴구균, A형 간염(2015년 5월 지원 예정)
만 65세 이상 인플루엔자 국가예방접종 실시	▶추진 배경 : 지자체별로 각기 다른 방식으로 독감예방접종 실시 ▶주요 내용 ① 만 65세 이상 인플루엔자 예방접종 민간 의료기관 위탁 실시 ② 무료접종기관이 보건소에서 민간 의료기관으로 확대되어 접근 편의성 향상 ▶시행일 : 2015년 10월경(백신 조달 상황 등에 따라 변동 가능)
임신 · 출산 · 육아 바우처 카드 통합	▶추진 배경 : 원카드 멀티서비스 구현 및 불필요한 신용카드 발급 최소화 ▶주요 내용 : 기 발급받았던 바우처 카드에 고운맘 카드, 맘편한 카드 및 아이 행복카드를 추가하여 사용 가능 ▶시행일 : 2015년 4월
2015년도 산모 · 신생아 건강관리 바우처 지원 대상 확대	▶추진 배경 : 산모 · 신생아의 건강증진 및 출산가정의 경제적 부담 경감 ▶주요 내용 ① 산모 · 신생아 건강관리 지원 대상을 현행 '전국가구 월평균 소득 50% 이하'에서 '전국가구 월평균 소득 65% 이하' 출산가정으로 확대 ② 상대적 산후 관리 부담 계층에 대한 예외 지원 확대 ▶시행일 : 2015년 2월
2015년도 여성장애인 출산비용 확대 사항	▶추진 배경 : 여성장애인에게 임신과 출산 시 비용 지원 경제적 부담 경감 ▶주요 내용 : 여성장애인 출산비용 지원 자격 확대(장애 1~3급→장애 1급~6급) ▶시행일 : 2015년 1월
보육료 · 유아학비 지원 카드 하나로 통합	▶추진 배경 : 보육료 · 유아학비 지원 카드 발급 편의성 향상 및 선택권 제고 ▶주요 내용 ① 보육료 · 유아학비 지원 카드 통합으로 어린이집 · 유치원 어디에서나 하나의 아이 행복카드로 사용 가능 ② 7개의 카드사에서 아이 행복카드를 발급하게 됨에 따라 부모의 카드사 선택 폭이 넓어지고 발급 편의성 향상 ※ KB국민, 우리, 하나, 신한, NH농협, BC, 롯데 ③ 기 발급받은 카드도 교체 없이 계속 사용 가능 ▶시행일 : 2015년 1월
영유아 보육료 지원	▶추진 배경 : 영아 가구 양육부담 완화 및 보육서비스 질 제고 ▶주요 내용 ① 0~2세 부모 지원 보육료 3% 인상 ② 민간·가정 어린이집 등에 지원되는 기본 보육료 3% 인상 ▶시행일 : 2015년 3월
한 부모가족 아동 양육비 등 지원	▶지원 대상 : 부 또는 모가 만 18세 미만의 아동(취학시 만 22세 미만)을 양육하면서 최저생계비 130% 이하인 한 부모 가구 ▶지원 복지 급여 ① 아동 양육비(월 10만원/인) : 만 12세 미만 아동 ② 학용품비(연 5만원/인) : 중 · 고등학생 자녀 ③ 생활보조금(월 5만원/인) : 한 부모가족 복지시설 입소 가구 ④ 추가 아동 양육비(월 5만원/인) : 저소득 조손가족 및 25세이상 미혼 한 부모가족의 5세 이하 아동 ※ 24세 이하 미혼 한 부모는 청소년 학부모 지원 사업에서 추가 양육비를 지원함

맞아야 산다.

성인 필수 예방 접종

필수예방접종	대 상	횟 수
독감 건강한 겨울을 위한 필수	생후 6개월부터 성인	매년 1회 (10월 권장)
A형간염 전염성이 강해요!	항체가 없는 모든 성인	2회 (첫 회 접종, 6개월 후)
대상포진 방심이 키우는 질환, 평생 통증에서 벗어나세요!	50세 이상	1회만
수막구균 집단생활의 필수접종, 감염에서 사망까지 48시간	만 2세~55세	1회만
자궁경부암 암을 예방하는 유일한 백신 (HPV 백신 접종으로 98%까지 예방)	만 9~13세부터 55세 모든 여성 (생식기 사마귀, 항문암 예방으로 남성도 접종 가능)	3회 접종, 만 9~13세는 2회 접종
파상풍 + 백일해 + 디프테리아 온 가족이 함께 맞으세요!	11~64세	1회만
B형간염 급성 및 만성 간질환의 가장 흔한 원인!	항체가 없는 모든 성인	3회 (첫 회 접종, 1개월 후, 6개월 후)
폐렴구균 신생아부터 성인까지 필수접종	모든 성인	1회만
풍진 풍진항체가 없다면 임신 계획 시 필수접종!	가임 여성, 임신 준비 전	1회

양띠해!
아기 짱구베개와 양인형 만들기

푹신푹신한 양인형도 아기들이 좋아 해요.
함께 만들어 보세요.

준비물 : 아기양 짱구베개 패키지

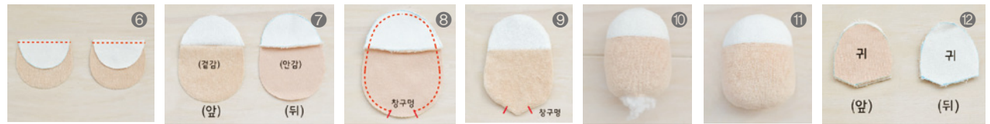
① 사각형 흰색 원단2장(몸통원단)
② 사각형 흰색원단 1장(머리카락, 귀, 꼬리)
③ 사각형 컬러원단 2장(얼굴, 귀)
④ 목 리본　⑤ 머리 리본
⑥ 색실　⑦ 눈 부자재

양 몸통 만들기

❶ 몸통원단을 겉감이 서로 마주보도록 원단 2장을 맞대어 놓고 외곽선을 그려준다.
❷ 그려준 선을 따라 박음질하고 창구멍은 5cm 정도 남겨둔다.
❸ ❹ ❺ 시접을 자르고 창구멍을 이용하여 겉감쪽으로 뒤집어 준다.
❻ 동그라미 본을 이용하여 사진과 같은 위치에 그려주고 선을 따라 박음질한다.
❼ ❽ 창구멍으로 방울솜을 넣어주고 창구멍을 공그르기 하여 막아준다.

아기 양 (얼굴) 만들기

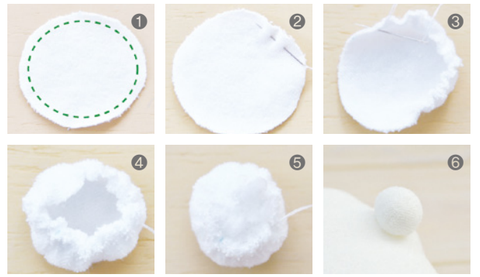
❶ ❷ ❸ ❹ 원단2장을 겉감이 서로 마주보게 하고얼굴, 귀, 머리카락, 꼬리를 그려주고 재단한다.　❺ 재단하여 준비한다.



❻ ❼ 얼굴과 머리카락 원단을 겉감이 마주보도록 놓고 박음질한 후 펼쳐준다.
❿ ⓫ 창구멍을 통하여 방울솜을 넣어주고 공그르기기하여 막아준다.
❽ ❾ 겉감이 마주보도록 얼굴부분을 맞대고 박음질한다. 뒤집어 준다.
❷ ⓭ ⓮ 겉감끼리 마주보도록 귀원단을 박음질하여 뒤집어 준다.

⓭ 귀를 살짝 접어주고 박음질하여 준다. (빨간 점선부분)
⓮ 레이스를 머리카락둘레에 두르고 홈질하여 달아준다.
⓯ ⓱ 공그르기하여 귀를 달아준다.
⓰ ⓴ 눈썹과 입부분은 박음질하여 수를 놓고 눈을 달아준다.

꼬리 만들기



❶ 꼬리 원단의 가장자리 0.5cm 안쪽으로 바느질선을 표시한다.
❷ ❸ ❹ 꼬리원단의 가장자리 0.5cm 안쪽으로 홈질하여 실을 잡아당겨 조여 준다.
❺ ❻ 조여준 공간 사이로 솜을 넣어 주고 공그르기로 엉덩이 부분에 연결해 준다.

연결하기

❶ 완성한 양 얼굴부분을 몸통에 공그르기 하여 달아준다.
❷ 목 리본부분을 둘러주고 홈질하여 고정하고 완성한다.

매주 화요일 오전 11시
숲산용품 만들기 교실에서 함께 만들 수 있습니다.

(자료제공 : 딸기네 닷컴)

엄마의 건강은 가정의 행복!

건강검진센터 임 정 희

저는 건강검진센터에 근무하는 간호사입니다.
요즘 들어 위암으로 돌아가신 어머님 생각이 많이 납니다. 다른 어머님들도 그러셨겠지만 제 어머님도 평생 본인보다는 가족을 위해서만 사셨던 분입니다. 항상 남편과 자식이 우선이고, 본인의 건강에 대해서는 항상 뒷전이셨던 분이라 소화가 잘 안 되며, 자주 속이 쓰리고 하셨지만 대충 콜라나 소화제를 드시고 병원가시길 꺼려하시던 중, 검사를 하려고 예약해 놓은 날도 안 가려고 하시는 걸 제가 간곡히 부탁해서 병원에 모시고 와 겨우 검사를 했습니다. '설마, 아니겠지' 했지만, 위내시경 후 위암 진단을 받고 결국 수술을 하시게 되었습니다. 하지만 전이가 많이 진행된 상태라 수술을 해도 큰 차도가 없어 6개월을 투병하시다 돌아가셨습니다. 저의 가정은 그리 부유하지 않은, 평범함 속에서 단란하고 행복하게 살고 있었으나 어머님의 위암 진단을 받고 나서는 불행이 시작되었습니다. 직장에서도 어머님 생각만 하면 눈물이 나서 근무에 지장을 줄 정도로 저의 삶은 힘들었고, 아버지께서도 매일 통증으로 힘들어하시는 어머님을 보시면서 속으로 아파하셨습니다. 어머님을 살리려는 우리가족은 좋다는 건 다 해봤지만 소용이 없었습니다.
암 치료를 위해 우리 가정의 경제가 무너질 정도의 금액을 지출했지만, 어머님의 병환은 오히려 점점 더 나빠지셨고, 결국 너무나 힘들게 돌아가셨습니다. 평소에 건강검진을 잘 받으셔서 조기에 발견되었더라면 이렇게까지 되진 않았을 텐데..... 하는 후회가 많이 들었고, 딸로서 뭔가 해드릴 수 없다는 게 너무나 마음이 아프고 힘들었습니다. 엄마의 건강이 가족의 행복이라는 말을 절실히 체험한 저는, 어머님들이 건강하실 때 정기검진을 꼭 받으셔서 가족의 행복을 지킬 것을 강력히 당부드립니다.
예비엄마부터 가정을 책임지고 계신 어머님들까지 가족의 행복을 위해 먼저 건강을 지켜야 하는데, 그러기 위해서는 평소 건강하실 때 정기검진을 철저히 받으셔야 본인과 온 가족의 행복을 지킬 수 있지 않겠습니까?
그리하여 저희 병원에서 받으실 수 있는 공단 검진 외에 맞춤형, 선택형 검진에 대해 소개하고자 하오니 많이 이용하여 주시고 항상 건강하셔서 행복한 엄마, 행복한 가정이 되시기를 소망합니다.

예비엄마가 되실 분들이 받으실 검진(웨딩검진)

요즘엔 늦은 나이에 결혼을 하는 여성들이 늘어나면서 첫 출산을 하는 연령도 늦어지고 있는 추세이며, 결혼 후 아이가 생기지 않아 고민인 부부들도 많이 있습니다. 이러한 시대적 흐름 속에서 결혼 전 예비 신부의 건강을 체크하고 예비 산모로써 몸을 챙기는 웨딩검진은 중요하고 필수적입니다.

1. **초음파검사** : 자궁난소에 대한 질환 판독.
2. **자궁경부암검사** : 자궁경부암은 대부분 바이러스에 의해 감염된 것으로 밝혀져 있기 때문에 성 경험이 있으면 나이와 관계없이 규칙적인 검사로 암의 전단계에서 조기 발견하여 치료를 해야 합니다.
3. **성병검사** : 성관계가 있던 경우 자궁경부암검사와 함께 시행되며, 일부는 여성의 분비물에 대한 균 검사나 간단한 현미경검사로 확인이 되나, 혈액검사나 바이러스검사는 따로 실시하는 것이 좋습니다.
4. **혈액검사**
   풍　　진 : 임신 중 감염된 경우 태아에게 치명적인 기형을 일으킬 수 있으므로 임신 전에 미리 확인하여 면역을 갖는 것이 중요합니다.
   A형간염 : 임신 중 A형간염에 걸릴 경우 산모 위험과 조산 위험이 높아질 수 있어 임신 전 항체검사를 하는 것이 좋습니다.
   B형간염 : B형간염이 있는 산모가 아기를 출산하는 경우에는 출산 직후 반드시 백신과 면역글로불린을 투여 받아 신생아가 B형간염에 걸리지 않도록 합니다. B형간염 바이러스의 주요 감염경로는 모자간의 수직감염이며, 신생아의 대부분이 만성화가 됩니다.

여성 정밀검진

1. 매년 종합 건강검진을 받는 분 중 부인과적 이상 소견이 의심되는 부인과 암 검사를 원하시는 분
2. 생리불순, 생리량 감소, 생리통이 심해지신 분, 조기폐경이 염려되시는 분
3. 만 40세 이상 공단 암 검진 대상자 중 자궁암, 유방암 추가해서 여성 암 정밀검사를 받고자 하시는 분
4. 유방 및 갑상선 쪽으로 이상 소견이 있어서 정밀검사를 원하시는 분

소화기계검진

1. **혈액으로 알 수 있는 검진**
   간질환, 심장질환, 빈혈검사, 당뇨검사, 췌장 질환 통풍검사, 갑상선 질환, 간염검사(A, B, C형) 성병과 에이즈검사, 종양표지자검사 (간암, 대장암, 난소암, 담도암 등) 관절염, 혈액형, 이상 지질혈증, 전해질검사 등
2. **상복부초음파**
   간, 담도계 췌장, 비장 신장, 큰 혈관 등을 관찰하고 여러 가지 질병을 감별.
3. **위내시경**
   내시경을 입을 통해 식도, 위, 십이지장의 중간부위까지 삽입하여 위염, 위궤양, 위암, 식도염, 식도암, 십이지장궤양 등 상부소화관의 모든 질병을 진단하는 검사.
4. **대장내시경**
   장세척으로 대변을 비운 뒤 내시경을 삽입하여 항문으로 내시경이라는 특수한 카메라를 삽입하여, 대장 내부 및 대장과 인접한 소장의 말단 부위까지를 관찰하는 검사이며 대장암, 대장용종, 염증성 장질환 등 다양한 대장 질환을 정확히 진단.
5. **갑상선초음파**
   갑상선암을 검사하는데 가장 정확한 방법. 결절의 크기, 모양, 위치 등을 알 수 있으며, 결절의 낭성 변화나 낭종을 확인하는데 유리한 검사.

중년 여성 정밀검진

1. 가장 질환 발생 빈도가 높은 부분의 검사를 통해 조기 발견과 함께, 중년에 가까워지며 나타나는 신체적 변화에 적극적으로 대처하기 원하시는 분
2. 특정 부위 질환에 가족력이 있거나 정밀검진을 통해 질환의 위험으로부터 안전하게 벗어나고자 원하시는 분
3. 중년 여성검진 항목 : 여성 정밀검사 + 소화기계정밀검사 + 골밀도검사 + 여성호르몬검사

이 책 적극 추천해요

와일드 wild

신생아실 최 귀 선

저자 : 셰릴 스트레이드

PCT(퍼시픽 크레스트 트레일 Pacific Crest Trail)
멕시코 접경에서부터 캐나다 접경까지 미국의 서부를 종단하는 4285km(2663마일)의 트레일

책 표지의 신발 한 짝은 내 관심을 끌기에 매우 확실한 매력이 있었다. 난 책을 고를 때는 보통 책의 앞, 뒷면의 그림과 소개글을 먼저 읽어보고 선택하는 버릇이 있다. 표지에서부터 나에게 매력적인 느낌을 주는 책은 우선 합격..... 매우 낡은 등산화 사진이었는데 오래 신어 발 모양대로 늘어나있고 먼지와 흙이 붙어서 굳은, 한눈에 봐도 고된 생을 겪었을 것 같은 신발이었다.

처음 책을 펼쳤을 때 과연 내가 550페이지가 넘는 이 책을 다 읽을 수 있을까 싶었지만 현재와 과거를 넘나드는 저자의 화려한 글 솜씨와 그 여정에 감탄하며 한 장 한 장 넘기다 보니 어느새 마지막 장을 넘기고 있는 나 자신을 볼 수 있었다.

책에는 돌아가신 엄마와의 추억과 친부에 대한 두려움, 새아빠에 대한 그리움과 원망, 전 남편에 대한 사랑과 미안함, 두 동생들에 대한 아련함을 그려내고 있었다. 그중 엄마에 대한 내용은 책 전체에서도 상당한 부분을 차지하고 있었다. 여행 중 끊임없이 엄마와 교류하는 그녀가 보였다. 아무리 돌아가셨다 하더라도 엄마는 엄마였고 늘 딸의 선택을 인정해왔으며 지금 그녀의 모습까지도 온전히 이해할 사람은 엄마뿐이었다. 아파도 엄마가 생각났고 좋은 일이 있어도 그랬고 혼자 추위와 배고픔, 사무치는 고독에 두려움이 생길 때에도 그녀의 곁에는 늘 엄마가 함께였다.

그녀가 26세까지 살아온 시간은 일반 사람들과는 전혀 다른 이야기를 담고 있었고, 책을 보는 내내 그 강인함에 감탄했다. 자신의 전부였던 엄마가 돌아가신 후 자신을 완전히 망가뜨려가며 삶을 포기한듯한 생활을 하던 중 우연한 기회에 퍼시픽 크레스트 트레일에 대한 책을 보게 되고, 그 누구 하나 찬성하는 사람 없었지만, 그녀는 지금 당장 이게 아니면 안 된다는 생각으로 무작정 떠난다.

트레일 초반 준비가 제대로 안되어 돈도 물건도, 심지어 그 기간 동안 함께 할 등산화 선택마저도 실패했던 그녀였다. 다른 사람들의 준비기간은 최소 1년 이상이었지만 그녀는 3개월 만에 준비하다 보니 여행에 대한 총경비가 얼마나 드는지, 비상금이 얼마나 있어야 하는지에 대한 생각조차 하지 못한 채 100일간의 여행을 시작했다. 허나 궁핍한 생활 속에서도 비굴함은 찾을 수가 없었다. 물론 전체 코스를 트레일 한 것은 아니었지만 어려운 상황에서도 그녀 나름의 계획대로 움직이기 위해 노력했다.

트레일 중, 그녀가 만난 거의 대부분의 사람들은 좋은 사람들이었는데 젊은 여자가 혼자서 그 험난한 여정을 한다는 것에 대해 대부분 의아해했다. 처음엔 마음을 열지 못하던 그녀였지만 진심으로 다가오는 사람들에게 점점 마음을 열게 되었고, 책 초반에서 자학적이고 매우 방어적인 모습을 보였던 그녀는 책 후반으로 갈수록 개방적이고 긍정적인, 'PCT의 여왕'이라는 별명에 어울리는 면모를 보이고 있었다.

서로 앞서거니 뒤서거니 하면서 그 힘든 길을 함께 했던 사람들이어서 그런 건 아닐까..... 혼자 다니는 것을 무슨 굴레를 쓰고 다니는 것처럼 행동했던 그녀였지만 여행에서 만난 좋은 사람들에게서 사람들과 어울리고 같이 살아가는 법을 배우게 되었다. 그녀는 트레일에서 만났던 사람들을 지금도 계속 만난다고 했다. 길 위에서의 인연이라 하더라도 같은 고생을 해서 그런지 동지애가 함께 하는 듯했다.

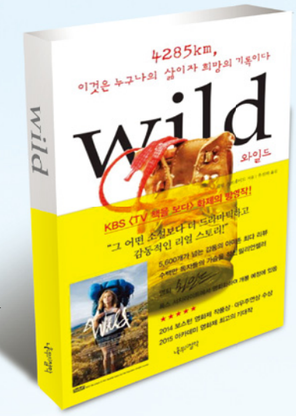
지금은 재혼해서 아들과 딸이 있다는 그녀는 이 책을 통해 너무도 당당히 자신의 망가진 모습을 고백했다. 누구든 내 속에 곪아 있는 것은 내보이기 싫을 텐데..... 그런 그녀의 과거 모습까지도 사랑해주는 지금의 가족을 만났기 때문이 아닐까.

드디어 그녀가 최종 목적지로 정한 천사의 다리에 도착했을 때 나도 그녀처럼 감격스러웠고 너무나도 자랑스러웠다. 하지만 그녀는 담담히 그 감동을 받아들이고 있었다. 땀과 먼지에 찌들어 냄새나고, 검게 그을린 노숙자처럼 보이는 몰골이었으며, 손에 남은 건 달랑 10센트 짜리 동전 두 개였지만 그녀는 모든 것을 다 가진듯한 자신감으로 가득 차 있었고 그런 그녀를 상상하는 나 또한 그녀와 감정을 공유하는 것처럼 뿌듯했다.

PCT는 원래 6개월이 걸리는데 이 6개월의 트레일에서 살아남는 규칙 같은 것이 있다.

무게를 줄이고, 물을 많이 준비하고, 마법이 일어난다(갑자기 필요한 물건이 생긴다거나 하는 등)는 상당히 독특하고 재미있는 총 14조의 항목이 있었는데 그중 가장 인상적인 항목은 '결코 멈추지 마라'였다. 힘든 과정을 거치며 그 언제든 떨치고 포기할 수 있는 상황이 늘 있었음에도 불구하고 포기하지 않고 극복했다는 점에서 그녀에게 존경을 표하고 싶다.

와일드는 리즈 위더스푼이 제작과 주연을 맡아 영화로도 만들어졌으며, 각종 영화제에 초청되어 탄탄한 완성도와 높은 작품성을 입증했다. 흥행에는 실패했으나 원작이 가진 드라마틱한 에피소드들을 담으려고 애썼다고 한다. 지금이라도 영화를 찾아서 봐야겠다. 내가 머리로, 가슴으로 이해하고 담았던 그 이야기들을 이제는 두 눈으로 직접 보고 확인하여 책의 감동을 영화에서 다시 한번 확인하고 싶다.

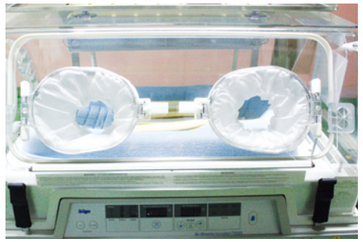


궁금하시죠?

앰뷸런스는 달리고 싶다!!

앰뷸런스는 달리는게 제 맛!
될 수 있으면 타지 않으시는 게 좋지만
앰뷸런스, 많이들 궁금해 하시더군요~
그래서! 우리 병원 앰뷸런스를 살짝 공개(?)해 드립니다.

각종 수액제, 주사 및 외용제가 들어있는 구급함, 혈압계, 산소포화도 측정 장비,
간단한 구호장비 등이 구비되어 있지요! (매우 깔끔하지 않습니까? 하하하!)



이 장비는 우리 병원 앰뷸런스의 핵심장비! 포터블 인큐베이터입니다. 포터블 인큐베이터는 소중한 아기를 목적지까지 최대한 편안하고 안전하게 이송하기 위해 구비한 장비입니다. (아마 포항지역에서는 유일하게 우리 병원만이 보유한 장비인 듯합니다.)

마음 같아선 엔진까지 분해해서 보여드리고 싶지만..... 마지막으로 한 말씀만 올리고 마치도록 하겠습니다.
얼마 전, 우리 포항의 유강터널에서 모세의 기적이 일어났다 하여 동영상을 찾아보니, 정말 자랑스럽고 감동적이더군요. 하지만 일부 운전자분들은 소중한 아기를 정말 급하게 사이렌을 빵빵 울리며 이송 중 임에도 불구하고 끝까지 양보를 안 해주시는 분들이 계신데요, 어쩔 수 없는 경우는 이해가 됩니다만..... 그렇지 않으실 땐 소중한 아기가 정말 위급해서 빵빵 울리며 달리는 것이라 생각해주시고, 너그러운 마음으로 양보해 주시기를 부탁드립니다. 1분 1초라도 지체되면 운전사와 의료진은 앰뷸런스 안에서 속이 시꺼멓게 타들어 간답니다.....(ㅠㅠ) 그럼, 항상 건강하시고 순산하시길 기원합니다.

작년 12월, 이송 중인 앰뷸런스에 차량이 살짝 긁혔지만 얼른 가라고 양해를 해주신 익명의 한 어머님께 깊은 감사의 말씀을 올립니다.

※응급환자를 이송중인 앰뷸런스를 막게 되면 법적 처벌을 받을 수 있으므로 주의해 주시기 바랍니다!!

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 임산부 기체조 교실

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

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

02. 테디베어 & 출산준비용품 만들기 교실

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

대상 : 출산 전후 모든 여성
일시 : 매주 **수요일** 오전 11시

03. 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 믿음이, 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

04. 모유수유교실

국제모유수유전문가가 알려주는 정확한 산전교육을 통해 행복한 모유수유를 가능하게 합니다.

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

05. 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

06. 이유식 만들기 교실

어릴 때 먹는 것은 성장뿐 아니라 두뇌발달과 바른 예절, 그리고 평생을 좌우할 식습관과 직접적인 연관이 있습니다. 육아는 경험이자 과학입니다. 영양과 사랑이 듬뿍담긴 우리 아기 이유식에 대한 지식도 배우고, 만들기 실습도 해보시기 바랍니다.

대상 : 출산 전후 모든 여성 (선착순 15명 접수)
일시 : 매월 **마지막 주 화요일** 오후 2시 30분

07. 순산과 태교를 위한 로얄퀸즈 발레 교실

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

대상 : 임신24주 이상의 산모 15명
일시 : 매주 **화, 금요일** 오전 10시 30분

08. 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 12~36개월 아기와 엄마 15쌍
일시 : 매주 **화요일** 오후 2시

개원 11주년 기념식!
신뢰받는 병원!! 사랑이 넘치는 병원!! 개원 11주년을 맞이하여 6층 대강당에서 기념식을 가졌습니다. 이 날은 10년 장기근속자 시상과 매년 역량 있는 직원의 승진도 함께 축하해 주는 자리를 마련했습니다. 윤철희 병원장님은 기념사에서 "환자와 고객들에게 최상의 친절과 진료서비스를 제공하자"고 말씀하셨습니다.

정상윤 원장님 표창장 수상!
정상윤 원장님이 2014년 3월 29일 경상북도의사회로부터 국민보건 향상과 지역사회 복지증진을 위하여 헌신적으로 공헌한 점을 인정받아 표창장을 수여받았습니다.

2014년 직원 해외연수!
2013~2014년도에 걸쳐 그 동안 직원들의 노고에 대한 감사의 뜻으로 해외연수를 다녀오는 프로그램을 실시했습니다. 각 부서별로 8명의 직원들이 함께 각종 볼거리와 달콤한 휴식을 맘껏 즐길 수 있는 3박 5일간의 홍콩→마카오→심천 여행 일정이었습니다.

미션 & 비전 선포식
고객에게 신뢰받는 최고의 병원이 되고자 우리 모두 새로운 다짐을 하였습니다.

유치원 아이들, 포항여성병원 견학!
2014년 6월 23일(월) 오전, 포항 성심유치원 원아 40여명이 견학 왔습니다.

제 7회 건강한 모유수유아 선발대회 열려..
경상북도와 경상북도 간호사회가 공동 주최한 "제7회 건강한 모유수유 선발대회"가 6월 24일 경주 현대호텔 컨벤션홀에서 열렸습니다. 모유수유 상담부스를 운영해 모유수유 시 문제점과 궁금한 점에 대해 상담을 해주고 저출산 문제의 심각성에 대해서도 알렸습니다.

전 직원 BLS(심폐소생술) 교육 실시!
2014년 6월 25일~26일 양일간에 걸쳐 직원들의 BLS(심폐소생술) 교육이 있었습니다. 일상생활에서 반드시 알아야 할 응급처치 방법, 자동제세동기 사용법, 흉부압박법 등을 교육받고 직접 실습도 해보는 유익한 시간이었습니다.

제23회 세계모유수유 주간 기념행사 열려!
8월 7일 포항 북구보건소에서 2014년 세계모유수유 주간 기념행사가 있었습니다. 또한 본원 간호부장의 "세상에서 가장 귀한 KISS~ 엄마젖이 최고!"란 주제로 특강도 열려 큰 호응을 받았습니다.

포항 MBC 임신 육아교실 정상윤 원장님 특강!
포항 MBC 임신 육아교실이 지난해 3회 및 올해 2월, 포항시 뱃머리 평생학습원에서 열렸습니다. 수 많은 임산부들과 남편분들이 참석한 가운데 다채로운 행사와 함께 본원 정상윤 원장님의 특강도 열려 큰 호응을 받았습니다.

환자 안전의 날 선포식!
9월 1일 6층 대강당에서 "제 1회 환자 안전의 날 선포식"을 개최하는 등 환자 안전 행사를 진행했습니다.
윤철희 병원장님은 "제 1회 환자 안전의 날 행사를 통해 전 직원이 합심해 안전한 병원을 만들 수 있도록 노력하는 계기가 되기를 바란다."고 말씀하셨습니다.

전 직원 소방안전교육 실시!
지난해 9월 16~17일 양일간 원내외에서 화재예방 의식 함양과 안전사고 방지를 위해 전 직원을 대상으로 소방안전교육을 실시했습니다. 화재 시 신고요령 및 초기 대처방법, 화재 발생 위치에 따른 피난요령에 대한 교육을 진행했습니다.

'손 씻기는 환자안전' 손 씻기 홍보활동 가져..
본원 1층 로비에서 시작해서 '손 씻기는 환자안전'이라는 주제로, 환자 및 가족, 병원 내원객들을 대상으로 한 감염관리 포스터 전시, 손 씻기 체험, 손 씻기 홍보 등의 다양한 관련 감염관리 행사들이 있었습니다.
정상윤 병원장님은 "환자안전을 위한 감염관리가 더욱 더 중요시 되고 있다"며 "앞으로도 지속적인 교육과 홍보활동을 통해 더 안전하고 쾌적한 의료서비스를 제공하도록 최선을 다하겠다"고 말씀하셨습니다.

제6회 병원장배 직원 볼링대회!
지난해 12월 4일 포항여성병원 제6회 병원장배 직원 볼링대회가 열렸습니다. 직원들의 지친 일상을 볼링대회를 통해 스트레스를 풀고 직원간의 화합과 소통을 나누는 시간이었습니다.

간호사회의 "사랑의 마음 나누기" 봉사활동
간호사회는 12월 5일 포항시 남구 보건소를 방문해 기초생활수급가정과 차상위 계층가구를 위해 써달라며 극세사 이불 50채를 전달했습니다.(300만원 상당)

본원 정상윤 원장님 〈매일신문 경북 CEO 포럼〉 과정 수료!

본원 정상윤 원장님께서 〈2014년도 제 3기 매일신문 경북 CEO 포럼〉 13주 과정을 수료하셨습니다. 원장님은 수료 후, "교학, 친교, 봉사의 지표를 모토로하여, 포항지역 의료계의 미래를 향한, 더 나은 경영 패러다임을 선도하는 원장의 한 사람이 되도록 계속 노력하는 계기로 삼겠다."는 소감을 피력했습니다.

2015년 포항여성병원 새해 첫 아기 탄생 축하!
2015년 을미년, 양띠 해의 첫 시작을 알리는 아기가 태어났습니다. 주인공은 정O순님. 자연분만으로 3.62kg의 건강한 남자아이를 순산하며 새해를 열었습니다.
본원에서는 2015년 첫 아기 출산을 맞아 꽃다발, 육아용품 일체, 상급병실료 무료, 큰이름 무료작명권(30만원 상당), 더모먼트 스튜디오 신생아앨범 상품권(20만원 상당)을 증정하여 드렸습니다.

2015년 포항여성병원 시무식
2015년 을미년 양띠 해를 맞아 1월 2일, 6층 삼정홀에서 전 직원들이 모인 가운데 시무식을 가졌습니다. 윤철희 병원장님께서는 신년사를 통해 "아무리 어려운 일이라도 끈기있게 노력하면 이룰 수 있다는 마음으로 직원 모두가 한마음으로 같은 뜻을 가지고 노력하자."고 말씀하셨습니다.

수선화에게

–정 호 승–

울지마라.

외로우니까 사람이다.

살아간다는 것은 외로움을 견디는 일이다.

공연히 오지 않는 전화를 기다리지 마라.

눈이 오면 눈길을 걸어가고

비가 오면 빗길을 걸어가라.

갈대숲에서 가슴 검은 도요새도 너를 보고 있다.

가끔은 하느님도 외로워서 눈물을 흘리신다.

새들이 나뭇가지에 앉아 있는 것도 외로움 때문이고

네가 물가에 앉아 있는 것도 외로움 때문이다.

산 그림자도 외로워서 하루에 한 번씩 마을로 내려온다

종소리도 외로워서 울려 퍼진다.

감상포인트

그리스 신화에 나오는 물의 신 케피소스와 님프 레리오페의 아들인 '나르시스'는 미청년(美青年)으로 물 속에 비친 자기 모습의 아름다움에 홀려 그곳을 떠나지 못하고 결국 물에 빠져 죽어서 수선화로 피어났다는 이야기(그의 이름은 '자기애(自己愛;narcissism)'를 가리키는 정신분석학의 용어로 쓰이고 있다.)에서 모티브를 얻어, 응답 없는 사랑의 쓸쓸함과 외로움을 인간 존재의 숙명으로까지 확대하고 있다. 외로움이라는 것은 근원적으로 인간이 가지고 있는 숙명적인 것으로 '하느님'조차 이 외로움에서 벗어나지 못한다고 말하고 있다. 그것은 역으로 외로움에 떨고 있는 모든 이를 위로하는 말로 외로움은 그 누구에게나 있기에 그것은 슬픔이 아니라고 말하고 있다.

Profile

산부인과 전문의 윤철희

- 포항성모병원 산부인과 과장
- 독일 Kiel 대학 연수
- 미국 비버리 힐즈 연수(Laser Vaginal Rejuvenation Institute of LA)
- 포항여성병원 병원장

- 전문분야 : 레이저회음성형, 부인과 종양 및 복강경 수술, 나팔관 복원 수술, 갱년기 질환

산부인과 전문의 정상윤

- 포항성모병원 산부인과 과장
- 미국 뉴욕 기톨릭 메디컬 센터 연수
- 의학박사 학위 취득
- 삼정의료재단 이사장
- 포항여성병원 병원장

- 전문분야 : 고위험 임신, 임신중독증, 조기 진통, 초음파 진단

산부인과 전문의 전명순

- 서울대학교 의과대학 산부인과 전임의
- 서울 원자력병원 산부인과 연수
- 아로마테라피스트
- 포항여성병원 병원장

- 전문분야 : 비만 치료, 산전산후 관리, 부인과 종양, 미혼여성 산부인과 질환, 인공수정 시술

산부인과 전문의 이강혁

- 김천제일병원 산부인과 과장
- 의학석사 학위 취득
- 포항여성병원 부원장

- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술, 습관성 유산 및 불임증, 고위험 임신, 인공수정 시술, 자궁내막증

산부인과 전문의 이동혁

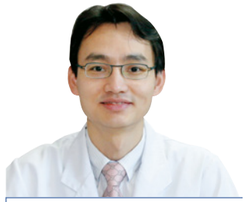
- 메디모아 여성병원 산부인과 과장
- 노인병 인정의
- 포항여성병원 부원장

- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술, 배뇨 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 노재흥

- 서울대학교 임상강사 역임
- 맘존여성병원 산부인과 과장

- 전문분야 : 태아정밀초음파, 인공수정 시술, 산과 진료, 일반 부인과

산부인과 전문의 백미숙

- 대구가톨릭대학교 의과대학 졸업
- 대구가톨릭대학교병원 산부인과 전공의

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

산부인과 전문의 이남희

- 부산성모병원 산부인과 전문의
- 부산의료원 산부인과 과장
- 뉴본여성의원 산부인과 원장

- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술, 산과 진료, 일반 부인과

산부인과 전문의 김용석

- 강남세브란스병원 인턴
- 삼성서울병원 산부인과 전문의
- 강북삼성병원 산부인과 부인종양학 임상강사 역임

- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술(단일공 수술법), 산과 진료, 일반 부인과

소아청소년과 전문의 최원호

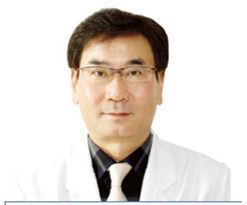
- 선린병원 소아청소년과 과장
- 최원호 소아청소년과 원장

- 전문분야 : 소아 아토피, 소아 감염성 질환, 신생아 관리, 소아 예방접종

소아청소년과 전문의 황혜원

- 프리우메디병원 소아청소년과 과장
- 대한신생아학회 회원
- 호흡기질환학회 회원

- 전문분야 : 소아 호흡기, 소아 알레르기, 신생아 관리, 성장 클리닉



소아청소년과 전문의 마인열

- 경북대학교 의과대학 졸업
- 영남대학교 의과대학 박사학위 취득
- 영남대학교 의료원 소아청소년과 외래교수

- 전문분야 : 소아 감염성 질환, 신생아 질환, 소아 소화기 질환

유방외과 전문의 이준경

- 영남대학병원 유방외과 전임의
- 영남대학병원 외과 외래 교수 역임
- 포항세명기독병원 유방외과 과장

- 전문분야 : 유방암 진단, 맘모톰 시술, 유방염증 관리, 함몰 유두, 유방 통증, 갑상선 검사

내과 전문의 이지현

- 한동대학교 선린병원 내과 과장
- 순천향대학교 서울병원 소화기내과 전임의
- 이지현 내과의원 원장

- 전문분야 : 위 · 대장내시경, 복부초음파, 간초음파, 임신출산 관련 내과 질환

마취통증의학과 전문의 류한업

- 경북대학교 의과대학 졸업
- 칠레병원 마취통증의학과 전공의
- 현대병원 마취통증의학과 과장
- 세동병원 마취통증의학과 과장

- 전문분야 : 산과 마취, 부인과 마취, 경막외마취, 무통분만 시술