

2016 Vol.13

with Mom



시선집중

의사 소개 (김용석 과장)

출산후기

만세엄마의 Graceful GRACE 출산기

알아두면 좋아요!

모유수유 궁금증 Q&A
신생아관리 궁금증 A to Z
산후조리에 좋은 음식 (바지락 미역국)
2016년부터 달라지는 제도와 법규들

Medical Clinic

임신 중 대표증상 해결법
자궁선근증과 자궁근종
선천성 심장병에 관하여
노후를 위해 얼마나 저축하셨습니까?



GRACE Birth

부부가 함께하는 출산문화
내 아이가 맞이하는 행복한 출산

포항여성병원은 아기가 새로운 환경에 익숙해질 때까지
자궁 내 환경과 최대한 비슷한 환경을 마련하기 위해 노력합니다.
편안한 공간에서 사랑하는 사람의 따뜻한 격려와 사랑으로
아름다운 출산을 할 수 있도록 도와 드리겠습니다.



CONTENTS

인사말

04 병원장 인사말

내 가족의 건강을 책임지는 포항여성병원

06 보건복지부 인증병원, 산부인과 전문병원

07 국가예방접종 지정의료기관

부부가 함께하는 출산문화

08 내 아이가 맞이하는 행복한 출산, GRACE Birth

Medical Clinic

12 임신 중 대표증상 해결법

14 자궁선근증과 자궁근종

16 선천성 심장병에 관하여

18 노후를 위해 얼마나 저축하셨습니까?

시선집중

20 의사 소개 (김용석 과장)

24 단일공 복강경 수술

25 건강검진센터

출산후기

26 만세엄마의 Graceful GRACE 출산기

알아두면 좋아요!

28 모유수유 Q&A

30 신생아관리 궁금증 A to Z

32 산후조리에 좋은 음식 (바지락 미역국)

34 2016년부터 달라지는 제도와 법규들

35 신생아 눈 검사

36 원크필 다이아몬드 (질필러)

문화교실 안내

37 Women's Culture Center

News

38 병원소식

의료진 안내

42 의료진 프로필

[with Mom] 2016년 통권 13호

발행일 : 2016. 03. 29 발행처 : 포항여성병원 발행인 : 정상윤 (삼정의료재단 이사장)

편집위원장 : 김호기 (영상의학과)

편집위원 : 간호부 (손설희, 최귀선), 원무과 (임미향), 총무과 (김진호, 육덕호, 김은영)

홈페이지 : www.phw.co.kr Tel : 054-274-7775 Fax : 054-274-5008

편집·인쇄 : 맥스커뮤니케이션 053-252-8447

감동이 가득한 곳, 포항여성병원

세계 최고의 철강기업인 POSCO 와 세계 유수의 대학 POSTECH (포항공대) 사이에 위치하여 포항시민의 건강 지킴이 역할을 십 수년째 하고 있는 산부인과 전문병원이 바로 '포항여성병원'입니다.

저희 병원은 2002년 8월에 의료법인 <삼정의료재단>을 설립함으로써, 몇몇 의료인 소유의 의료기관이 아니라 '포항시민들의 병원'이라는 경영철학을 표방하게 되었으며 철저한 '정도경영'을 실천하고 있습니다.

2003년 3월, 현재의 자리에 신축이전 개원을 한 지 13년째이며, 본원의 전신(前身)인 '포항산부인과'로 부터는 어언 19년이라는 세월이 흘렀습니다. 결코 짧지 않은 기간 동안에 한결같이 저희 병원을 믿고 사랑해주신 모든 환자분들과 시민 여러분에게 진심으로 깊은 감사의 말씀을 드리며, 끊임없는 노력으로 봉사해준 모든 직원들께도 감사드립니다.

최근 10년간, 의료진의 해외학회 참석 및 해외연수가 13회, 해외 의료봉사 또한 13회, 수 차례에 걸친 친절 직원들의 해외연수 및 전 직원이 10회에 걸쳐 실시한 일본 여행과 입사 3년 이상 직원들의 7차례에 걸친 홍콩여행, 150여회에 이르는 외부 건강강좌 등... 짧은 지면에 모두 열거할 수조차 없는 많은 발자취를 남기는 등, 명실상부한 '포항 최고의 병원'으로 자리매김을 하고 있습니다.

2016년 1월말까지 본원에서의 분만건수가 36,600건이며 이는 포항시 20세 미만 인구의 32.8% 가 저희병원 의료진의 도움으로 출산했다는 경이로운 통계치 이기도 하며, 그동안의 수술건수 18,000건 또한 결코 적지 않은 업적과 보람이기도 합니다.

지속적인 발전을 거듭하던 저희병원은 2014년에는 '보건복지부 인증의료기관' 과 '산부인과 전문병원'으로 선정되는 쾌거를 이루었으며, 특히, 전국의 수많은 산부인과 병, 의원 중에서 16개 병원만 선정하는 '전문병원'의 하나임을 자랑스럽게 생각하고 있습니다. 동시에, 보다 더 헌신적으로 여성분들의 건강을 돌보아야 하겠다는 사명감을 한번 더 깊게 느끼고 있습니다.

저희병원 특유의 분만법으로 'GRACE 분만'을 지난해부터 실시하고 있으며, 부인과 수술시에 '단일공 수술'을 실시하는 등, 끊임없이 노력하는 모습으로 발전을 거듭할 것임을 약속드립니다. 또한, 올해는 주차장 부지에 신축건물을 새로 짓게 됨으로써 새로운 도약을 하게 될 것 입니다.

저희병원의 미션은 '행복한 삶을 위한 의료 서비스 제공'이며, 비전은 '무한 감동을 주는 병원'입니다. mission과 vision을 한 치의 오차도 없이 잘 실천함으로써 저희병원을 찾는 모든 고객 분들에게 최고의 의술과 인술을 베풀겠으며 나아가서 '감동을 드리는 포항여성병원'이 되도록 꾸준히 노력하겠습니다.

앞으로도 아낌없는 사랑을 부탁드립니다. 독자 여러분의 가정에 행운과 사랑이 가득하시길 바랍니다. 감사합니다.

2016년 개원기념일에 즈음하여

삼정의료재단 포항여성병원 이사장 / 공동원장 정상윤



산부인과 정 상 문

포항여성병원 산부인과 전문병원 선정

병원의 바른 선택, 전문병원 마크를 확인하세요!



1. 보건복지부 의료기관 인증 획득 (인증기간 : 2014.11.06 ~ 2018.11.05)

‘의료기관 인증제’는 병원이 환자의 안전과 양질의 의료서비스를 제공하고 있음을 정부가 인증하는 제도이며, 환자의 권리와 안전, 의료기관의 의료서비스 질 향상 활동, 의료서비스의 제공과정 및 성과, 환자 만족도 등 여러 가지 항목에 대해 보건복지부 의료기관 인증평가원으로부터 ‘의료기관 인증’을 받은 병원에만 부여하는 마크입니다. 포항여성병원은 병원을 방문하는 모든 고객에게 ‘무한감동’과 ‘양질의 의료서비스’를 제공하도록 의료진과 임직원 모두가 최선을 다하겠습니다.



2. 산부인과 전문병원 선정 (인증기간 : 2015.01.01 ~ 2017.12.31)

의료 질 평가 및 의료서비스 수준 등 7개 항목에 대하여 전문병원 위원회의 심의를 거쳐 산부인과 전문병원으로 최종 선정되었습니다. 보건복지부의 엄격한 기준에 의해 선정된 **전국의 16개 산부인과 전문병원 중 하나**로써 전문적인 의료서비스 제공에 최선을 다하겠습니다. 새 생명이 탄생하는 감동적인 순간을 함께할 친근한 병원으로 온 힘을 다해 ‘행복한 삶을 위한 의료서비스’를 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.

| 국가예방접종 지정의료기관 |

국가예방접종 지정의료기관 선정

우리 가족 국가필수예방접종은 포항여성병원에서!

포항여성병원은 국가필수예방접종(NIP) 인증을 받은 의료기관으로
필수예방접종을 무료로 하고 있습니다.

국가 필수예방접종 지정사업은 0~12세 접종 대상자가 민간 의료기관에서
필수예방접종을 했을 때 지자체에서 접종 비용의 일부를 지원하는 사업입니다.
무료접종이 가능한 항목은 다음과 같습니다.



포항여성병원 국가필수예방접종 항목

- A형 간염
- B형 간염
- DTap / Tdap (디프테리아, 파상풍, 백일해)
- IPV (폴리오)
- DTap-IPV (디프테리아, 파상풍, 백일해, 폴리오)
- MMR (홍역, 유행성이하선염, 풍진)
- 일본뇌염 (생백신, 사백신)
- 수두
- Td (파상풍, 디프테리아)
- Hib (b형 헤모필루스 인플루엔자)
- 소아폐렴구균
- 자궁경부암 예방접종 (5~6월부터 시행예정)

| 부부가 함께하는 출산문화 |

내 아이가 맞이하는 행복한 출산

GRACE Birth

- G**entle 아기를 위해 부드럽고 조용한 분위기의 가족분만실에서
- R**espect 아기의 인권을 존중하는 분만을 시행합니다.
- A**ppreciate 아기와 부모가 서로에 대한 감사와 소중함을 느끼며
- C**omfortable 엄마가 편안하고
- E**asy 쉽게 출산할 수 있도록 도와드리는 포항여성병원의 출산법입니다.



임신을 확인한 순간부터 예비 엄마들은 큰 고민에 빠집니다. 어느 산부인과가 집이랑 가까운지, 의료진은 믿을 만한지, 진료비는 비싸지 않은지, 병원의 분만법은 어떤지 등 따질 것이 한두 가지가 아니기 때문입니다. 평생에 한번 뿐인 행복한 출산을 위해서 많은 병원들을 꼼꼼히 비교해 보는 것은 소중한 아이를 가진 임신부들이 당연히 해야 할 일입니다. 최근에는 많은 임신부들의 요구에 따라 의료진 중심이 아닌 산모와 아이를 배려하는 자연스럽고 편안한 출산이 출산트렌드로 자리 잡았습니다. 르봐이에 분만을 토대로 한 다양한 분만법을 많은 병원에서 시행중이지만, 본원에서는 모든 의료진이 장시간에 걸친 토의와 연구 끝에, 보다 안전하고 행복한 출산을 할 수 있도록 '포항여성병원만의 분만법'을 만들어 GRACE Birth를 현재 시행중에 있습니다. 또한, 포항여성병원은 의료진이 '아이를 받아주는 사람'으로만 생각하지 않고, '임신 전 과정을 도와주는 조력자'로 생각합니다. 임신을 확인한 그 순간부터 산전관리와 태교에 함께 힘쓰며, 자연스러운 출산을 도와주고, 출산 후 아이에게 가장 중요한 생애 첫 1년을 잘 보낼 수 있도록 다양한 프로그램을 통해 많은 정보를 알려드리도록 노력하고 있습니다.

출산 전 : 자궁 속 태교의 중요성

'스승의 10년 가르침이 어머니의 태내 10달 가르침만 못하다'라는 말이 있습니다. 그만큼 태교가 중요하다는 의미입니다. 태교를 어떻게 하느냐에 따라 IQ의 52~66%가 좌우되기도 하며 심지어 아기의 인성까지 결정된다고 합니다. 포항여성병원 문화센터에서는 출산용품 만들기, 토피어리 만들기 등 엄마 손으로 만드는 태교수업뿐만 아니라 부부가 함께 듣는 강의를 통해 엄마가 쉽게 할 수 있으면서 아기에게 도움이 되는 다양한 태교법을 알려드리고 있습니다.

GRACE Birth : 출산 과정의 중요성

과거 '의료진 중심'의 출산을 떠올려보면 아기를 거꾸로 엮어 일부러 울리는 장면이 생각납니다. 엄마 품에 안겨보지도 못한 채 태어나자마자 신생아실로 옮겨지던 과거의 출산은 과연 아이에게 좋은 출산이었을까요?

현재, 포항여성병원에서는 르봐이에 분만을 토대로 한 포항여성병원만의 출산법 GRACE Birth를 시행중입니다. GRACE Birth를 시행한 후에는 거짓말처럼 분만실 내 아이의 울음소리도 줄어들었으며 아이가 엄마 품에서 더 빨리 안정을 되찾았습니다. 또한, 산모의 출산에 대한 만족도도 훨씬 높을뿐더러 모유수유에 성공하는 확률도 더 높아졌습니다. 출산 전 부부가 함께 GRACE Birth School을 통해 아이에 대한 공부와 출산연습을 미리 해 보시기 바랍니다.

생후 첫 1년 : 애착 형성의 중요성

10달 동안 손꼽아 기다린 아기를 만난 기쁨도 잠시, 아기를 돌보기란 쉬운 일이 아닙니다. 처음 겪는 상황들에 당황스러울 때도 있고 힘든 일들이 한꺼번에 닥치면 괜한 우울감에 삶의 의욕마저 떨어져 산후우울증에 시달리기도 합니다. 포항여성병원에서는 모유수유교육과 신생아관리, 케거루케어를 통해 엄마와 아이의 애착형성을 도와주며 산후 우울증을 미리 알고 산후 우울감을 극복할 수 있도록 산후우울증 특강을 매월 진행 중입니다.



GRACE Birth

GRACE Birth를 위한 특별한 가족분만실

1. 사랑하는 사람과 함께합니다.

진통 중이나 출산 후 침상을 이동할 필요가 없으며, 편안하게 출산/진통/회복이 한 곳에서 이루어집니다. 조용하고 독립된 공간에서 남편 및 가족들의 따뜻한 격려와 사랑을 통해 출산 과정을 보다 편안하게 견딜 수 있어 자연분만 성공률 또한 높습니다.

2. 천연 아로마 향이 가득합니다.

모든 산모의 안정과 통증감소를 위해 24시간 아로마 요법을 시행 중입니다.

* 라벤더 오일 : 진정, 이완, 통증감소, 항바이러스, 항박테리아 등의 효과

* 자스민 오일 : 진정, 자궁수축강화, 이완, 통증감소 등의 효과

3. 잔잔한 음악에 마음이 편안합니다.

마음의 안정과 통증완화를 돕는 잔잔한 클래식 음악을 들려드립니다.

* 평소에 즐겨듣는 태교음악이 있으신 분은 분만실 데스크에 말씀해 주시면 됩니다.

4. 내 집처럼 친근합니다.

낮선 환경일수록 출산이 더디게 진행됩니다. 출산 전 분만실 투어를 통해 미리 출산 환경을 확인하시기 바랍니다.

또한, 포항여성병원은 입원 후 자율행동 지원을 통해 편안하고 친근한 환경을 제공합니다.

* 포항여성병원에서는 가족분만실을 무료로 이용하실 수 있습니다.

엄마 품의 기적, 켈거루케어 시행병원

1. 출산 직후 - 출산하는 모든 산모에게 출산 직후 엄마와 정서적으로 교감하여 아기의 스트레스를 감소시키고 아기를 안정시켜주는 켈거루케어를 시행합니다.

2. 입원중 - 신생아실에서 원하면 언제든지 켈거루케어를 하실 수 있도록 적극 지원해 드립니다.
(제왕절개수술 산모도 켈거루케어가 가능합니다.)



아기의 정서안정과 발달에 도움이 되는 켈거루케어

켈거루케어는 환아와 부모의 접촉을 기초로 둔 촉각 자극 치료방법으로 켈거루가 자신의 새끼를 주머니 안에서 키워 독립시키는 것에서 유래되었습니다. 최근에는 신생아와 엄마가 최대한 밀착 할 수 있도록 엄마 배 위에 아이를 올려놓고 양육함으로써 아기의 정서 안정과 발달에 도움을 주는 케어법의 하나로 발전하였습니다. 켈거루케어를 하게 되면 산모와 아기에게 다음과 같은 효과가 있습니다.

켈거루케어가 아기에게 좋은 점

- 성공적인 모유수유에 도움이 됨
- 애착관계형성
- 심장박동수와 호흡을 안정시킴
- 두뇌발달
- 심리적 안정, 스트레스 감소
- 아기 숙면 향상, 울음감소
- 수술로 인한 아기 스트레스 감소

켈거루케어가 엄마에게 좋은 점

- 분만/수술 후 스트레스 감소
- 우울증 감소
- 아기와 친밀감, 유대감 증진
- 심리적 안정
- 아기 돌보는 자신감 향상
- 수유 공급 능력 향상
- 조절능력(통제력) 향상
- 자궁수축 촉진

국제모유수유전문가의 모유수유 1:1코칭

포항여성병원은 국제모유수유전문가(IBCLC)가 다수 상주하고 있습니다. 최고의 전문가들이 건강한 모유수유를 할 수 있도록 출산 전/후 수유코칭, 모유육아상담, 유방문제, 젖떼기 등의 여러 모유수유 상담을 진행 중입니다.

태교 ~ 출산 ~ 육아까지 임신 전 과정을 도와주는 든든한 포항여성병원

포항여성병원은 임신 중 태교법부터, 행복한 출산, 출생 후 첫 1년 아기와 부모의 애착형성이 올바르게 되는 그 순간까지 산모와 아이의 건강과 행복을 위해 다양한 강의를 실시 중입니다. 임신을 확인한 순간부터 포항여성병원에서 GRACE Birth를 준비하시기 바랍니다.

임신/출산/육아에 대한 다양한 강좌 확인은 문화센터 소개 페이지 (p.37)에서 확인 해 주세요.

아기를 배려하는 분만법

GRACE Birth 분만단계

GRACE Birth

포항여성병원은 아기가 새로운 환경에 익숙해질 때까지
자궁 내 환경과 최대한 비슷한 환경을
마련하기 위해 끊임없이 노력하고 있습니다.



1. 시각

의료행위에 필요한 최소한의 조명으로 낮
춥니다.
자궁 환경과 유사하게 조도를 조절하여
신생아의 시력을 최대한 보호합니다.



2. 청각

의료진은 최소한의 목소리로 대화하며 가
급적 아기에게 익숙한 엄마, 아빠 목소리
를 들려줍니다. 아기는 자궁 속에서 들어
왔던 엄마, 아빠의 목소리를 들으면 빠르
게 안정을 찾습니다.



3. 촉각

아기를 받는 즉시 분리불안을 없애기 위
해 엄마의 가슴에 얹어 심장소리를 듣게
합니다. 엄마, 아빠가 함께 아기에게 지속
적으로 마사지하며 자궁 안과 같은 촉각
자극을 제공합니다.



4. 호흡

세상 밖으로 나온 아기가 폐호흡에 적응
할 수 있도록 약 3분 뒤 탯줄의 혈행이 멈
춘 뒤 자르며, 원하는 경우 아빠가 탯줄을
자를 수 있습니다.
(* 제왕절개 수술시에도 아빠가 탯줄을 자
를 수 있습니다.)



5. 모아애착

출생 직후 '모아애착 형성기'로 엄마의 따
스한 품 안에서 켄거루케어를 시행합니다.
엄마의 심장소리와 아빠의 마사지를 받
으며 빠르게 안정을 취하도록 돕습니다.
또한 출생 후 30분 이내 모유수유를 하면
모유수유 성공률 또한 높습니다.



산부인과 전문의가 콕콕 집어주는

임신 중 대표 증상 해결법



산부인과 이남희

임신부들은 언제나 궁금한 것이 많습니다.

엄마의 행동 하나하나에 태아의 성장과 건강이 좌우된다는 책임감과 두려움 때문에 작은 신체변화에도 예민할 수밖에 없습니다.

조금이라도 이상 증상이 생기면 걱정이 되어 병원을 찾는 분들이 많은데, 임신 중 대부분 걱정하는 증상은 비슷합니다.

포항여성병원을 찾는 임신부들이 가장 많이 물어본 질문에 대해 원인과 해결책을 속 시원히 알려드리겠습니다.

임신 초기 출혈

Q. 임신을 확인한지 얼마 되지 않았습니니다. 오늘 아침 속옷에 갈색 피가 조금 묻어나왔는데 이게 착상혈인가요, 아니면 유산증상인가요?

A. 임신 초기에 갈색 분비물 또는 출혈로 걱정되어 병원에 오시는 분들이 많습니다. 이런 증상은 아기가 자궁 내 착상을 하면서 생기는 착상혈(자궁 내 아기집 근처에서 나는 출혈)일 가능성이 큼니다. 이런 경우에 모두 유산이 되는 것은 아닙니다. 아기가 정상적으로 자라고 출혈의 양만 서서히 줄어든다면 크게 문제될 것은 없습니다. 피가 줄어들 때까지는 조심하시고 경우에 따라 자궁 수축을 방지하는 약물 치료가 필요할 수도 있습니다. 아기집이 자궁벽에 약하게 붙어 있는 상황에서 자궁 수축이 오면 떨어진 부분이 더 많이 탈락하게 되고, 아기에게 가는 혈액의 양도 줄어들어 유산이 될 수 있습니다. 하지만 대부분의 경우에는 자연스럽게 좋아지니 크게 걱정하지 않으셔도 됩니다. 갈색혈 또는 출혈을 확인한 경우, 엄마는 스트레스를 조심해야 합니다. 스트레스 받을 때 아드레날린과 카테콜라민이라는 호르몬이 분비되는데 이 호르몬은 근육을 경직시킨다고 합니다. 자궁에도 영향이 있을 수 있으니 절대 안정이 필수입니다. 안정을 충분히 취하였음에도 갈색 분비물이 계속 나오거나 그 양이 증가, 혹은 배에 통증이 있다면 즉시 병원으로 오시기 바랍니다. 유산기미가 있다고 진단이 되면 적절한 치료를 해야만 합니다.

배가 차가워요

Q. 저는 배가 너무 차갑습니다. 임신부의 배가 차가우면 뱃속 아이에게 이상이 생기지는 않을까요?

A. 한의학적으로는 배가 차가운 경우 자궁이 허하다며 자궁에 문제가 있는 것처럼 말하지만, 산부인과 의사의 입장은 다릅니다. 배가 차갑다고 해서 뱃속의 자궁이 차가운 것은 아닙니다. 그리고 엄마 뱃속에 있는 아이는 양수 안에서 보호를 받고 있기 때문에 엄마 배가 차가운 것이 아이에게 큰 영향을 주지는 않습니다. 단, 배가 차가운 분은 배탈이 쉽게 날 수 있습니다. 임신 중에는 특히나 장의 기능이 떨어져 있으므로 배탈이 자주 나면 태아에게 좋지 않으니, 배가 차가우신 분은 옷을 따뜻하게 입고 잘 때 이불로 배를 잘 덮어주시기 바랍니다.

임신 중 피부변화

Q. 임신 중인데 피부가 자주 가렵고 빨간 반점처럼 두드러기가 올라옵니다. 엄마피부에 문제가 있으면 아기에게도 영향을 미치나요?

A. 피부가 자주 가렵고 두드러기가 난 듯 울긋불긋한 피부 때문에 걱정하는 임신부들이 많습니다. 임신 기간에 생기는 이런 종류의 가려움증이나 피부염을 통틀어 '임신성 피부염'이라고 합니다. 임신 중에는 호르몬이 변화하면서 피부가 건조해지는데, 피부상태가 악화되면서 나타나는 것이 임신성 피부염입니다. 가장 단순한 단계는 보루지가 돋거나 색깔 변화가 있으면서 피부가 가려운 상황이고, 심해지면 각질이 일어나거나 피부 탈색과 더불어 피부가 벗겨지기도 합니다. 이렇게 심해지더라도 아기에게 문제되는 것은 없습니다. 너무 가려운 경우, 병원에서 연고를 처방해드리며 심한 경우에는 약이나 주사를 쓸 수도 있습니다. 집에서 샤워할 때는 되도록 비누를 사용하지 마시고, 외출 시에는 직사광선을 피해주세요.



임신 중기에 배가 아파요

Q. 얼마 전부터 생리통처럼 아랫배가 아파요. 인터넷에 뒤져보니 자궁이 크려고 그런다던데 이대로 참아도 괜찮은 걸까요?

A. 임신 중기에는 배가 커지면서 배가 뭉치는 느낌을 좀 더 자주 받게 됩니다. 뭉치는 정도에 따라 팽팽함 정도만 느끼기도 하고 심한 경우는 통증으로 나타나기도 합니다. 갑작스런 자세 변화나 허리 구부림, 무거운 것을 들거나 무리하여 피곤한 경우, 배가 찬 경우에 특히 자주 나타납니다. 바로 안정을 취하여 통증이 사라진다면 괜찮지만, 안정을 취하는 상태에서도 계속 심하게 통증이 온다면 병원에 방문하시는 게 좋습니다. 때로는 조기진통에 대한 진단과 치료가 필요할 수 있습니다.

엉치뼈 통증

Q. 엉치뼈가 너무 아파요. 전에는 어쩌다 가끔 아팠는데 지난주부터는 걸음을 제대로 못 걸을 정도로 아픕니다. 운동으로 풀어보려고 스트레칭도 열심히 해봤는데 하면 할수록 더 아프네요. 병원에서 치료가 가능할까요?

A. 엉치뼈 통증은 자궁의 크기가 증가하며 신경이 눌리거나 척추의 만곡도가 변화하면서 생기는 증상입니다. 통증이 심한 경우 병원에서 진료 받으실 수 있습니다만, 정형외과에 가더라도 자궁 근처인 치골 쪽 방사선 촬영을 추천하지 않을뿐더러 물리치료를 잘못했다가 치골결합 쪽에 더 큰 문제를 초래할 수도 있습니다. 현재로서는 임신 전과 같이 되돌릴 수 없으니 출산하는 날까지 조금만 더 힘내주시기 바랍니다.

어지럼증

Q. 버스를 타고 집에 오는 길에 갑자기 속이 울렁거리더니 토할 것 같고 주위 냄새가 역해서 숨 쉬기가 힘들었습니다. 그리고 주위 소리가 작게 들리기 시작하더니 순간 어지러워서 주저앉을 뻔 했습니다. 어지러운 증상은 혹시 빈혈 때문인가요?

A. 임신 말기가 되면 자궁이 커지면서 주위 혈관을 눌러 하지에서 올라오는 혈액이 쉽게 올라오지 못해 심장으로 가는 혈액이 줄어들면서 일시적인 저혈압이 생기기도 합니다. 특히 대중교통 내에서 움직이지 못하고 장시간 서 있게 되면 이 현상이 더 심해져 위와 같은 증상이 나타나기도 합니다. 그래서 버스에서 서 있어야 할 경우 가만히 있지 말고 제자리걸음이라도 해주면 다리 근육의 수축과 이완에 의해 하지의 혈액이 심장으로 올라가는데 도움이 되어 증상을 완화시킬 수 있습니다. 이런 어지럼증이 반복된다면 반드시 담당의와 상의하시기 바랍니다.

속이 쓰려요

Q. 요즘 소화도 잘 안되고 속이 많이 쓰린데, 약을 먹어야 할까요?

A. 자궁이 커지면서 위나 장을 압박하기 때문에 나타나는 증상입니다. 임신을 하면 자궁을 안정시키는 프로게스테론이란 호르몬이 분비되는데, 이것이 식도, 위, 십이지장 사이의 괄약근을 이완시키는 작용을 합니다. 즉 보통 때보다 임신 기간에 음식물 역류가 많이 일어나게 되는 것입니다. 무조건 약에 의존하기 보다는 음식을 조금씩 자주 드시는 것이 도움이 될 수 있고, 식후에는 가볍게 운동을 해주는 것이 좋습니다. 자극적인 음식을 피하고 밤에는 되도록 야식을 드시지 마세요.

물혹? 근종? 선근증?

자궁선근증과 자궁근종



산부인과 이동혁

40세 김00님은 씨는 최근 들어 생리양도 많아지고 생리통이 심해져 동네 산부인과를 방문하였습니다.

의사 : 초음파를 보니 물혹이 있네요.

환자 : 물혹이라구요?

의사 : 계란 정도의 크기입니다.

환자 : 그럼, 어떻게 해야 되요?

의사 : 음...좀 지켜보시다가 크기가 커지면 수술할 수도 있습니다.

김00님은 그 길로 좀 더 큰 병원에 가보기로 마음을 굳히고 여성전문병원으로 향하게 됩니다.

의사 : 저희 병원은 어떻게 방문 하셨습니까?

환자 : 개인 병원에서 초음파를 봤는데 물혹이라고 하더라고요. 그래서 한번 더 확인 해보고 싶어서 왔습니다.

의사 : 초음파 검사를 해보겠습니다.

의사 : 초음파 검사결과 자궁 선근증이 의심됩니다.

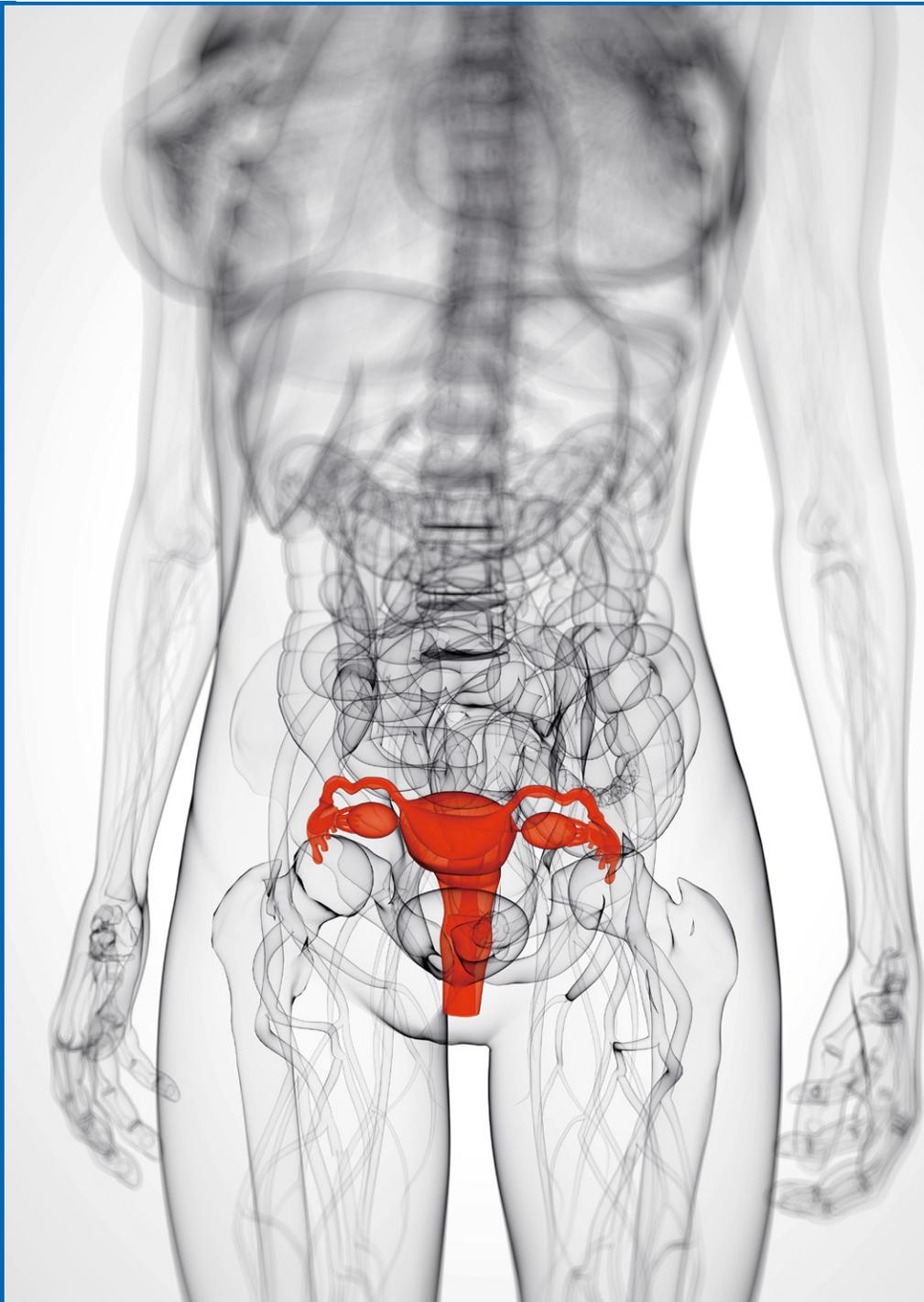
환자 : 물혹이 아닌가요?

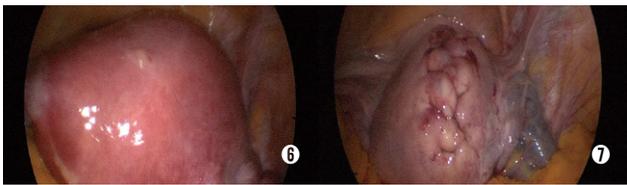
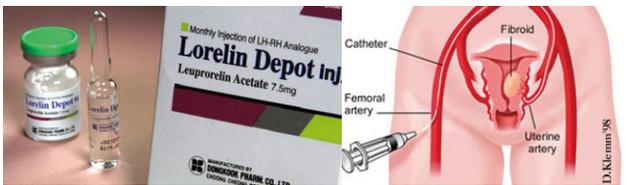
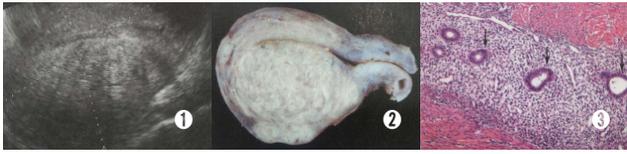
의사 : 물혹이라는 말은 환자의 이해를 돕기 위해 임의로 만든 말이지 정확한 명칭이 아닙니다.

환자 : 그럼 선근증은 뭔가요?

의사 : 네 선근증은.....

위의 대화 내용은 임의로 만든 내용이지만 실제 진료실에서도 비슷한 상황이 생기기도 합니다. 그래서 오늘은 자궁선근증과 자궁근종에 대해 알아보겠습니다.





① 자궁이 전체적으로 커지고, 자궁의 뒷부분이 비대칭적으로 두꺼워져 있는 소견을 보입니다. ② 자궁선근증(adenomyosis) 사진. 자궁근종 내부에 작은 낭종성 입자가 관찰됩니다. ③ 자궁 선근증 조직소견. 자궁의 근육층에서 자궁내막의 버팀질로 둘러싸인 내막샘이 관찰 됩니다. ④ 자궁 내 장치 미레나 & 약물치료제 ⑤ 포항여성병원의 복강경 수술실 사진. 대학병원에서 사용하는 것과 동일한 stolz장비를 보유하고 있습니다. ⑥ 단일공 복강경 수술 화면 - 수술 전 ⑦ 단일공 복강경 수술 화면 - 수술 후

일반적으로 자궁선근증(Adenomyosis)은 자궁내막조직이 자궁 근육층으로 깊숙이 들어가서 존재하는 현상을 말합니다. 종종 증상이 없을 수도 있지만 전형적인 증상은 생리량이 지나치게 많거나 생리통이 심하게 생길 수 있으며 생리통은 생리 시작 1주일 전부터 시작되어 생리가 끝난 뒤 2-3일 더 지속되기도 합니다. 30대 후반에서 40대에 호발이 되며 자궁내막증이나 자궁근종과 함께 있는 경우가 흔합니다. 초음파 검사를 해보면 자궁선근증은 자궁의 크기가 전체적으로 커져 있는 소견을 보이며 자궁의 근육층이 비대칭적으로 두꺼워져 있는 것을 볼 수 있습니다. 부분적으로 발생하는 경우 자궁근종과 감별이 어렵습니다.

자궁선근증의 치료는 증상의 심한 정도와 환자의 나이, 향후 임신 계획 등을 고려해서 치료를 합니다. 증상이 심하지 않을 경우 비스테로이드계 소염진통제를 사용하기도 하며, 증상이 심한 경우 생리 양을 조절하기 위해 호르몬 치료가 도움이 되며 자궁내장치의 일종인 미레나(mirena)도 자궁선근증의 치료에 사용됩니다. 과거와 달리 현재는 미레나도 증상이 있는 선근증일 경우 건강보험의 적용을 받을 수 있으므로 비용부담도 훨씬 줄어들었다고 할 수 있습니다. 하지만 이와 같은 약물적 치료에도 증상의 호전이 없는 경우 수술적 치료를 고려해 볼 수 있습니다.

자궁근종은 여성의 생식기 종양 중에서 가장 흔하게 발생하는 양성질환으로 가임기 여성의 약 20%정도에서 나타나며 35세 이상의 전 여성에서 40~50%까지 존재하는 흔한 병변이기도 합니다. 자궁근종은 자궁 근육층 안에 있는 자궁 평활근과 섬유성 결합조직이 과도하게 증식된 상태를 말하며, 하나 혹은 여러 개가 존재할 수 있습니다. 자궁근종으로 인해 생길 수 있는 증상으로는 비정상 출혈, 골반 압박감, 아랫배 통증, 난임이나 유산 등의 증상이 있기도 하지만 전혀 증상이 없는 경우도 많습니다.

근종은 발생위치에 따라 점막하근종, 근육내근종, 장막하근종으로 구분하게 되며, 크기나 위치에 따라 생리과다, 복통 등 증상이 달라지기도 합니다. 선근종과 유사한 증상을 일으키기도 하므로 감별을 잘해야 합니다. 그리고 자궁근종이 빈혈을 심하게 만들 정도의 출혈을 일으키는 경우, 근종으로 인해 복통이 생기는 경우, 근종이 주변 장기를 압박하는 증상을 일으키는 경우, 근종이 난임의 원인이라고 의심될 때, 근종이 빨리 자랄 때, 폐경기 이후에도 크기가 커질 때는 수술로 근종을 제거해야 합니다.

근종의 치료는 크게 약물치료와 수술적 치료로 나눌 수 있는데 내과적 치료로는 성선호르몬 자극호르몬 유도제(GnRH agonist), 항프로게스테론제제, 자궁동맥 색전술 등이 있으며 최근 프로게스테론 수용체를 선택적으로 차단하는 약물이 나와서 근종 세포의 증식을 억제하고 세포사멸을 유도하는 치료를 하기도 합니다.

최근 복강경 수술은 '단일공 복강경'을 이용하여 흉터가 배꼽 안쪽으로 생겨 흉터가 거의 보이지 않는 수술로 근종 제거가 가능합니다.



선천성 심장병에 관하여



소아청소년과 임경아

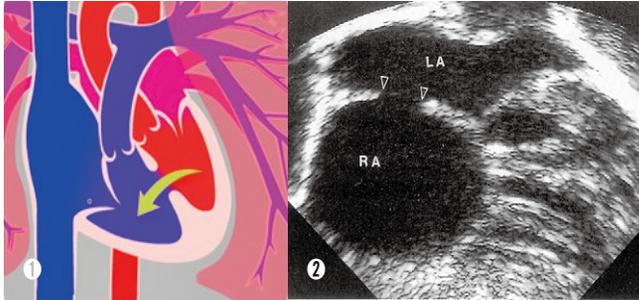
Q 선천성 심장병은 왜 생기며 얼마나 흔한 질환인가요?

아기의 심장은 태생 3주부터 형성되기 시작하여 8주경에 완성되는데, 이 과정 중에 발생한 이상으로 인해 선천성 심장병이 생기게 됩니다. 대부분의 선천성 심장병은 정확한 원인을 발견하기 어렵지만, 현재까지는 유전적 소인과 환경적 요인의 복합 작용에 의한 것으로 여겨집니다. 유전적 요인으로는 염색체 이상, 단일 유전자 이상, 선천 기형 증후군 등이 있으며, 환경적 요인으로는 임신 초기에 투여한 약물이나 알코올 등이 기형 유발 물질로 작용할 수 있고, 임신 중에 풍진 등의 질환을 앓거나 산모가 가지고 있는 기저 질환이 있으면 선천성 심질환의 발생 가능성이 높아집니다. 선천성 심질환의 발생 빈도는 생존아 1000명 당 8~10명 정도입니다.

Q 선천성 심장병에는 어떤 종류가 있나요?

선천성 심장병에서 볼 수 있는 심장의 구조적 이상은 매우 다양한데 이를 크게 3가지로 나누어 볼 수 있습니다. 첫째는 중격 결손형입니다. 심장의 좌측 구간과 우측 구간을 나누어 주는 벽을 중격이라고 부릅니다. 정상 심장에서는 출생 이후 좌우 심구간 사이에 교통이 없는데, 어떤 아이에서는 이 중격에 결손을 가지고 있어서 혈액에 교통이 생기게 됩니다. 가장 흔한 선천성 심장병인 심실 중격 결손(전체 심장 기형의 30% 이상을 차지함, 그림 1)이나 심방 중격 결손 등이 여기에 해당합니다. 둘째는 심장으로 피가 들어오는 유입로나 심장에서 피가 나가는 유출로가 좁아져서 생기는 협착형 심장병이 있습니다. 폐동맥 협착이나 대동맥 협착 등이 대표적인 질환입니다.

다. 마지막으로 저산소증을 일으키는 청색증형 심장병이 있습니다. 가장 흔한 청색증형 심장병은 활로씨 4징이며 다음으로 대혈관 전위가 드물게 있습니다.



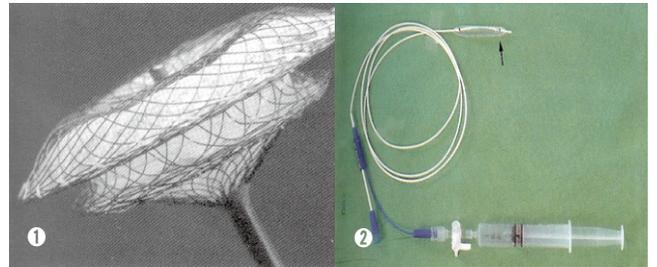
1 가장 흔한 선천성 심장병인 심실 중격 결손의 모식도 좌심실과 우심실 사이의 결손 부위를 통해 생긴 혈류의 교동이 화살표로 표시되어 있다.
2 심방 중격 결손 환자의 초음파 사진. 좌심방(LA)과 우심방(RA) 사이에 중격의 결손된 부분이 화살표로 표시되어 있다.

Q 선천성 심장병의 증상은 무엇이며 어떻게 진단하나요?

심장병을 의심할 수 있는 가장 흔한 진찰 소견은 청진 시 들리는 심장 잡음이지만 드물게 심잡음이 들리지 않는 경우도 있습니다. 저산소증 때문에 생기는 청색증이나, 심부전 증상으로 빠른 맥박과 빠른 호흡, 수유 시 숨이 차거나 땀을 많이 흘리는 증상, 간비대, 이상 불안 증상 등을 보일 때 심장 질환을 의심해 볼 수 있습니다. 드물게 신생아 쇼크 등이 심장병의 첫 증상으로 나타나기도 합니다. 심장병 진단을 위한 기본 검사로는 산소 포화도 측정, X선 검사, 심전도, 심초음파 검사(그림 2)가 있으며, 필요 시 심장 CT나 MRI 등을 근거로 진단하게 됩니다. 근래에 이용되는 침습적인 진단 방법인 심도자 검사나 심혈관 조영술은 복잡 심장 기형 등에서 필요한 경우에 제한적으로 시행되고 있습니다. 심초음파 검사 만으로도 심장의 구조, 기능 및 혈액학적 진단을 비교적 정확하고 용이하게 할 수 있어서 최근에는 침습적인 진단 방법 없이도 심장 수술을 하는 경우가 증가하고 있습니다. 태아 심초음파 검사 또한 진단에 이용되고 있습니다. 대부분의 산전 진단은 산모의 정기 초음파 검사에서 의심되는 소견을 보일 경우에 이루어지고 있습니다. 산전에 선천성 심장병에 관한 검사가 필요한 경우는 가족 중에 선천성 심장병이나 유전 질환이 있을 때, 태아의 염색체 이상이나 다른 장기의 기형, 발육 부전, 부정맥이나 태아 수종이 있는 경우, 산모의 임신 중 약물 복용이나 감염, 당뇨병이나 전신성 홍반 등의 기저 질환을 가진 고위험 산모의 경우에 해당됩니다. 모든 심장 이상이 태아 시기에 진단되는 것은 아니지만 심장 질환을 미리 진단하여 출생 전후에 적절한 조치를 가능하게 해 줌으로써 치료의 결과를 더 좋게 할 수 있습니다.

Q 선천성 심장병은 어떻게 치료할 수 있나요?

심부전에 대한 내과적 치료로 환자의 상태를 안정시킨 후 심장의 구조적 이상을 바로 잡아 주는 교정 수술을 받게 되는 것이 기본 치료입니다. 예외적으로 크기가 비교적 작은 심실 중격 결손이나 경한 판막 이상은 치료 없이 관찰하기도 합니다. 최근에 결손 부위를 수술 없이 다리 정맥을 통해서 도관을 넣고 그 안으로 폐쇄 장치를 운반하여 막아주거나(그림 1), 좁아진 혈관이나 판막 부위를 풍선을 이용하여 넓혀주는 풍선 혈관 확장술 또는 풍선 판막 성형술(그림 2) 등의 중재적 치료술이 발달하고 있습니다. 이러한 치료적 심도자술의 장점은 수술 흉터 없이 치료할 수 있다는 점 외에도 입원 기간 단축, 통증 감소, 감염 및 출혈이 적고, 때로는 전신 마취 없이도 시행할 수 있는 이점이 있어 점차 선택의 폭이 늘어날 것으로 보입니다. 장기적인 치료로는 환자 상태의 지속적인 관찰과 관리가 필요하며 경우에 따라 운동 제한이나 약물 치료가 요구될 수 있겠고 감염 예방 또한 중요합니다. 선천성 심장병의 치료 성적이 향상되면서 생존하는 성인 선천성 심장병 환자들이 늘어나고 있습니다. 이들은 처음 진단된 심장병의 종류, 어떤 수술을 받았는지에 따라, 수술 후 정기적인 추적 진료와 심장 상태에 대한 검사 등 전문적인 관리가 필요합니다.



1 중재적 시술로 심장 질환을 치료하는데 사용되는 폐쇄 기구
2 풍선 판막 성형술에 이용되는 풍선이 달린 도관

Q 선천성 심장병의 치료 방법들

1. 교정 수술
2. 치료용 도자를 이용한 중재적 치료
3. 약물적 치료
4. 심장 이식술

Q 심장병의 예방

임신을 준비하는 기간에 풍진 예방 접종을 반드시 받고 만성 질환이 있는 경우에는 이에 대한 적절한 조치가 필요합니다. 인슐린 의존형 당뇨병의 경우 적극적인 혈당 조절이 필요하며, 간질 치료제의 경우 독성을 따져 약 복용을 조절하는 것이 바람직합니다. 위험성이 있는 물질을 피하도록 하시고 강한 냄새를 풍기는 페인트나 세제 사용을 자제하십시오. 임신 중에는 반드시 금연, 금주를 시행하고, 어떤 종류의 약이나 한약제, 건강 보조제 등도 의사와 상의 없이 복용하지 마십시오. 엽산이 포함된 종합 비타민 복용이 도움이 될 수 있습니다.

노후를 위해 얼마나 저축 하셨습니까?

영상의학과 김호기

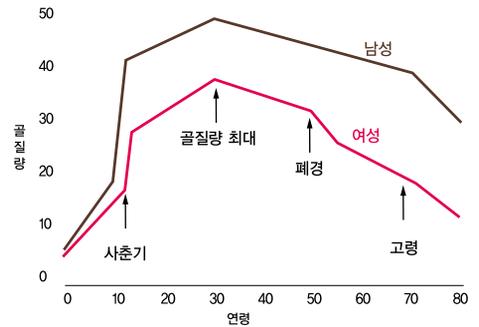


‘노후를 위해 얼마나 저축 하셨습니까?’ 돈을 얘기하는 것이 아니라 당신의 뼈에 얼마나 칼슘을 축적해 놓았느냐는 질문입니다. 사람의 뼈는 30세까지 최대 골밀도를 유지하다가 이후 점차 감소합니다. 나이가 들어서도 높은 골밀도를 유지하기 위해서는 가능한 한 뼈에 칼슘을 많이 저축하고 소비는 최대한 줄여야 하며, 젊었을 때부터 칼슘 섭취와 적당한 운동으로 뼈 관리를 해야 합니다. 폐경기 이후 여성에게 해당되는 질병으로만 생각되던 골다공증이 최근 20, 30대 젊은 여성에게도 발견되고 있다고 합니다. 무리한 다이어트나 부적절한 영양섭취, 운동 부족 등이 그 원인입니다. 뼈가 부러지기 전에는 증상이 잘 나타나지 않는 침묵의 질환, 골다공증에 대해서 알아보겠습니다.

Q

골다공증의 원인에 대해 알고 싶어요?

뼈는 65%의 미네랄과 35%의 기질(콜라겐단백이 90%)로 되어 있는데, 미네랄은 칼슘과 인으로 구성된 수산화인회석(Ca10(PO4)6(OH)2)이 주성분입니다. 몸속에 있는 모든 뼈는 끊임없이 생성되고 변하며, 1년에 대체로 20~30%가 새로이 재생됩니다. 뼈를 재생할 때는 뼈를 파괴하고 용해하는 파골(破骨)세포(칼슘을 흡수함)와 뼈를 회복시키는 골아(骨芽)세포(칼슘을 공급함)가 서로 협력하여 일을 합니다. 뼈의 양은 성장이 끝나는 20세 무렵이 가장 많고(여성은 18세 전후) 그 이후에는 서서히 줄어듭니다. 칼슘의 흡수와 공급의 균형이 무너지면, 다시 말해 흡수 속도를 공급 속도가 쫓아가지 못하면 뼈의 양이 줄어들기 시작하는 것입니다. 여성 호르몬인 에스트로겐은 파골세포의 수를 줄이고, 골아 세포의 활동을 촉진시키는 것으로 알려져 있습니다. 남성에 비해 여성은 원래부터 생성되는 뼈의 양이 적습니다. 특히 폐경기가 지난 중년층 여성은 에스트로겐이 줄어들기 때문에 골다공증에 걸리는 사람이 많은 것입니다.



Q

단백질 과다섭취가 골다공증을 유발한다는 말이 있는데 맞나요?

단백질은 매우 강한 산성 물질입니다. 그래서 단백질을 많이 먹게 되면 체질이 산성 체질로 바뀌고 이 산성 체질을 빨리 중화시키기 위해서 몸속에 있는 알칼리성 성분이 동원되게 됩니다. 그 대표적인 성분이 뼈속에 있는 칼슘입니다. 그래서 단백질이 많이 들어있는 음식을 먹게 되면 뼈속의 칼슘이 빠져나와서 결과적으로 뼈속의 칼슘이 부족한 상태가 됩니다.



골다공증 치료는 어떻게 진행되나요? 완치는 가능한가요?

기본적으로는 칼슘, 비타민D, 영양 보충과 운동이 중요하고 전문적인 치료로는 약물을 투약합니다. 골다공증 약제는 뼈를 강화시켜 낙상 시 골절을 50~70%까지 줄여줍니다. 골다공증은 환자의 특성이나 기전에 맞는 개인맞춤 치료가 중요하므로 전문의와의 상담과 검사를 통해 치료를 결정하는 것이 좋습니다. 그러나 골소실은 노화 현상 중 하나이기 때문에, 우리가 다시 젊어지기 어렵듯 정상 골밀도까지 회복되지는 못합니다. 골다공증 환자는 평소에 골절을 걱정하거나, 골절이 발생하면 우울증이 생겨 행동반경이 좁아지거나 제약을 느낄 때가 많습니다. 따라서 골다공증 치료는 무엇보다도 골절을 막아 환자들이 일상생활을 충분히 영위하고 행복한 노년기를 누릴 수 있도록 하는 데에 목표를 둡니다.



골다공증 검사는 어떻게 정확하나요?

Q-CT (정량적 전산화 단층 촬영)

CT를 이용하는 검사법으로 주로 척추 쪽을 측정하게 됩니다. 방사선 피폭이 있지만 촬영시간이 짧아 큰 문제는 되지 않고 정확도가 높습니다.

Q-US (정량적 초음파 촬영)

초음파를 이용하여 발뒤꿈치나 손목을 검사합니다. 방사선을 사용하지 않고 간편하나 정확도가 떨어집니다.

DEXA (이중 에너지 방사선 측정법)

방사선을 이용하지만 피폭이 적어 문제가 되지 않습니다. 척추와 대퇴부를 동시에 검사하며 정확도가 높습니다. 대부분 골다공증 검사는 이 방법을 이용합니다.



골다공증도 유전이 됩니까?

확실치는 없지만 골다공증은 유전적 요소가 있다고 합니다. 어머니가 골다공증이 있으면 딸도 골다공증인 경우가 많고 일란성 쌍둥이의 골밀도가 비슷한 걸로 보아서 어느 정도는 인정이 되고 있으나 전적으로 유전 때문에 골다공증이 생기는 것은 아닙니다.



'출산 후 골다공증이 올 수 있다'고 하는데 사실입니까?

임신을 했을 때는 태아의 골격 형성 때문에, 출산 후에는 수유 등으로 인해 칼슘 요구량(30g 이상)이 증가하는데, 충분한 칼슘 섭취를 하지 않거나 우리 몸의 칼슘 농도를 조절하는 호르몬(부갑상선 호르몬 등) 균형이 깨지면 골다공증이 나타난다고 합니다. 저체중이거나 흡연을 하는 여성, 골다공증 가족력이 있는 사람이 특히 출산 후 골다공증 위험이 높습니다. 출산 후 허리에 심한 통증이 있다면 방사선 검사를 받아보는 것이 좋습니다. 예방책으로 임신 중기 이후부터 칼슘이 풍부한 식품과 칼슘 영양제를 챙겨 먹고, 실외 활동을 통해 비타민D 합성을 늘려야 합니다. 가벼운 걷기 운동도 도움이 됩니다.



커피를 많이 마시면 골다공증에 위험이 있다고 하던데요?

커피는 소변과 대변으로 더 많은 양의 칼슘 배출이 일어나게 합니다. 1잔의 커피를 마실 때마다 4~8mg 정도의 칼슘 손실이 더 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 커피에 의한 칼슘 배출에는 내성이 생기지 않아, 마시는 양에 비례해 배출량도 늘어납니다. 따라서 하루에 배출되는 양은 많지 않으나 오랜 기간 다량의 커피를 마시게 되면, 칼슘 손실이 축적돼 노년에 골다공증에 따른 골절 위험이 증가한다는 보고가 있습니다. 골다공증 발생은 체질과 음주·흡연 등이 복잡하게 작용한 결과이기에 순수하게 커피로 인해 골다공증 발생 위험이 얼마나 더 증가하는지는 알 수 없습니다. 그러나 폐경기 여성은 골다공증에 의한 골절 위험이 남성보다 커지므로 가능하면 하루 4잔 이하의 커피를 마시고, 칼슘 섭취를 늘리려는 노력이 요구됩니다.



골다공증 예방을 위해 당뇨병, 고혈압 환자가 호르몬 치료를 받아도 됩니까?

당뇨병과 고혈압은 심혈관계 질환의 주요한 원인이기 때문에 호르몬 치료가 금기가 될 이유는 없습니다. 또한 골다공증 예방을 위한 호르몬 치료는 그 용량이 매우 적기 때문에 혈당과 혈압에 큰 영향을 미치지 않습니다. 혈당과 혈압을 적절히 치료하면서 호르몬 치료를 받는다면 문제 될 것은 없습니다.



골다공증 예방을 위해 호르몬 치료는 언제 시작하는 것이 좋고 얼마 동안 해야 합니까?

호르몬 치료는 폐경 후 최소한 3년 내에 시작하는 것이 골다공증 예방에 가장 효과적이라고 합니다. 그렇지만 폐경 전에도 안면홍조 같은 갱년기 증상이 있을 수 있으므로 이럴 경우에는 일찍 시작하기도 합니다. 골다공증 예방과 치료를 위해서는 적어도 5년 이상은 복용해야 합니다.



나이가 들면 골밀도 관리는 어떻게 해야 하나요?

여성호르몬은 뼈의 생성과 소멸에 관여하는 세포들의 균형을 지켜주는 역할을 합니다. 그런데 폐경기에는 여성호르몬이 감소해 이 균형이 깨집니다. 뼈가 없어지는 만큼 뼈를 만들어 내지 못하는 것입니다. 골 소실은 폐경 직후부터 5~6년 사이에 가장 많이 일어납니다. 중요한 것은 폐경 전후의 골밀도 상태를 확인해두고 1~2년에 한 번씩 골밀도 검사로 골 소실율을 체크하는 것입니다. 그래서 골밀도 수치가 낮아졌다면 바로 치료하는 것이 좋습니다. 다만 조기폐경 환자들은 골 소실이 일찍, 빠르게 일어나므로 꼭 뼈 검사를 받아봐야 합니다.

※ 무리한 다이어트로 무너지는 뼈

아이를 갓 출산한 한 30대 여성이 산후 비만을 해결하기 위해 '원푸드 다이어트'로 두 달 만에 15kg 감량에 성공했습니다. 하지만 체중감량의 기쁨도 잠시, 가벼운 팔목 통증으로 병원을 찾은 그녀에게 충격적인 진단 결과가 나타났습니다. 원푸드 다이어트가 야기한 영양 불균형으로 골다공증 진단을 받은 것입니다. 출산 후에는 무리하게 다이어트 하기 보다는 출산 시 과도하게 빠져간 칼슘을 보충해 주는 것이 좋습니다. 만약 칼슘 섭취가 제대로 되지 않으면 총 골량의 감소로 이어져 골다공증의 위험을 높일 수 있습니다.

* 원푸드 다이어트 : 말 그대로 하루 세끼를 특정한 한 가지 음식만 섭취하는 단순 식이요법입니다.



HOT한 의사선생님!



김용석 과장님을 소개합니다.

이번 호에서는 많은 의사선생님들 중
요즘 가장 핫하게 떠오르는
김용석 과장님을 인터뷰 해 보았습니다.
(다른 분들도 다음호에 찾아갑니다. 긴장하고 계세요 ~~^^)
“김용석 과장님! 준비되셨죠?
긴장하지 마시고 우리 살살(?) 이야기 나눠 봐요.”

1. 본원에 오신지도 1년이 되었네요. 본원에서의 1년 어떠셨나요?

이제 서너달 지난줄 알았는데, 벌써 1년이 되었다니!!! 짧은 기간이었지만 다양한 이벤트(?)를 경험하고 엄청 보람차게 보냈네요. 의대, 전공의, 공중보건, 전임의 등을 하면서 서울, 제주도, 백령도까지 가서 살아보기도 했는데, 포항에 와서 살게 될 줄은 저도 몰랐어요. 낯선 포항에 내려와서 정말 훌륭하신 원장님들, 과장님들 및 친절하신 여러 직원 분들을 많이 알게 되었고, 모든 분들이 많이 배려해주신 덕분에 불편한 점을 느낄 새도 없이 어느새 안정을 찾은 것 같습니다. 물론 처음에 내려와서는 병원생활에 적응하느라 시간이 좀 걸렸죠. IT 시스템도 그렇고, 처방 오더 내는 것 하나도 익숙하지 않아서 원무과 및 검사실 직원 분들을 비롯하여 엄청(x1000) 번거롭게 해드렸습니다. 이제는 처방 수정 요청이 확연히(제 생각에.....) 줄었습니다. 옴하하하.....무엇보다 원장님들이 너그러이 봐주시고, 부원장님, 과장님들이 많이 도와주셔서 환자진료도 힘들지 않고 재밌게 임할 수 있었던 것 같습니다.

2. 의사가 된 후, 제일 기억에 남는 환자분이 있나요?

많은 의사가 그렇겠지만, 저는 전공의 시절에 제 손에서 떠나보낸 난소암 말기 환자가 항상 마음속에 남아 있습니다. 전공의 1년차 말, 주치의로서 만난 환자분인데 성격도 밝고, 쾌활해서 금방 친해졌죠. 피곤에 찌든 저에게 음료수도 건네시면서 힘내라고 위로도 해주시고, 저도 항상 잘해드리려고 노력했는데, 여러 항암제로 치료를 해도 병세는 악화되었어요. 결국 3년차 말쯤 하늘나라로 가셨구요. 아직도 기억에 남는 건, 임종 직전 의식이 없는 상태로 가족 친지들 모두 오셔서 마지막 인사를 하는데, 7~8살쯤 보이는 아들이 울면서 엄마를 흔들며 깨우니, 여러 자극에도 반응이 없던 환자분이 정말 우연하게도 눈을 잠깐 뜨시더라고요. 정말 잠깐 동안이었지만, 엄마였던 환자분이 마지막으로 힘을 내서 아들 얼굴을 보시려 했던 것은 아닌지.....환자분 보내드리고, 다시 일에 빠져 정신없이 사느라 점점 잊혀지고 무뎠지만 가끔씩 생각이 나서 가슴이 먹먹하기도 합니다.

3. 동안! 초초초초동안 유지 비결이 있나요?

브래드피트 주연의 "벤자민 버튼의 시간은 거꾸로 간다"라는 영화를 보셨나요? 영화 내용처럼 시간이 갈수록 젊어지는 것은 아니지만, 10대 후반에도, 20대 초반에도 지금의 얼굴이었습시다ㅋㅋㅋ 그땐 저보다 한참 나이 있는 선배들이 저한테 말을 못 놓았었는데.....철이 안든 것이 하나의 비결이라면 비결이겠네요!!!!

4. 본원에 오셔서 많은 일들이 있으셨는데, 젤 큰일이라면 아빠가 되셨다는 거겠죠? 그 기분은 어떠신가요?

모든 아빠, 엄마가 같은 기분이겠죠? 세상 모든 것을 얻은 것 같습니다. 앞서 말했지만, 아직 철이 안 들어서 나이를 먹고도 결혼, 출산에 대해서 남의 일인 양 아무런 욕심도 생각도 없이 살아왔는데, 막상 제 아기가 생기니 이렇게 행복한 것을 왜 진작 경험하지 못했나 싶어요. 물론 아직 육아초보라서 서투르고 몸이 힘들지만, 이렇게 행복한 힘듦은 얼마든지, 언제든지 받아들일 수 있을 것 같습니다. 산부인과 의사라서 좋은 것 중 하나는 제 손으로 직접 제 애기를 받았다는 것이죠. 누구나 쉽게 경험할 수 없는 소중한 기억이 될 것입니다. 아기도 나중에 커서 아빠를 자랑스럽게 느꼈으면 좋겠네요.

아! 그리고 아빠가 되면서 느낀 점 중 하나가, 우리 병원을 찾는 산모 분들과 보호자들의 출산의 고통과 두려움을 조금이나마 이해하게 됐다는 건데요. 막상 제 와이프가 진통으로 힘들어하는 것을 보면서, 그동안 산모 분들의 진통을 너무 일처럼만 대해온건 아닌지 반성이 되더군요. 저는 산부인과 의사인데도 이 정도인데, 이 진통을 처음 겪는 산모나 보호자들이 얼마나 무섭고 힘들지.....앞으로는 제가 경험한 감정과 느낌을 잊지 않고, 산모 분들의 마음부터 이해해야겠다는 다짐을 하게 되었습니다.

5. 사모님과 결혼하게 된 러브스토리 좀 알려주세요. (내 여자! 느 낀 순간!) 진료 보러 오실 때마다 하트가 뽕뽕이어서 궁금했어요

와이프는 제가 삼성서울병원 산부인과 전공의 1년차 때부터 알게 된 분만실 간호사였습니다. 일에 찌들어 밥도 제대로 못 먹고 잠도 못자는 시절에, 항상 밝은 얼굴로 대해주고 썰렁한 농담에도 크게 웃어주는 예쁜 간호사였죠. 호시탐탐 기회만 보고 있었는데 누가 와이프에게 소개팅을 해준다는 말을 우연히 듣고 분개(?)하며 절대 안 된다! 저지를 했죠. (중략...) 여러 우여곡절 끝에 시간이 많이 흘러 지금 제 옆에 절 닮은 아가를 안고 웃어주고 있어요^ 처음 만났을 때가 아닌 점점 세월이 갈수록 내 여자! 라고 느껴지네요~ (여보!! 보고 있지???)!!!

6. 요즘 가장 많이 찾는 핫한 의사선생님이 되셨어요! 외래, 병동 환자분들이 김용석 과장님을 찾는 인기의 비결이 뭐라고 생각하세요?

제가 자주 없어서 찾는 건가요...? (죄송합니다. 나이가 드니 아재 개그가...) 연예인도 아닌데 인기라고 하기는 좀 그렇고, 일단 저를 보고 병원에 찾아오시는 환자분들께는 최선을 다해야한다고 생각합니다. 처음엔 적어도 저 때문에 기분 상해서 돌아가시는 일 없게 하는 것이 목표였는데, 환자진료를 하면 할수록 환자분들과 일상적인 대화하는게 재미있더라고요. 처음엔 병원에 오셔서 긴장하고 경직되어 있지만 그분들의 마음을 열려고 노력하면, 대부분 호응도 잘 해주셔서 대화도 잘되고, 오히려 저한테 따뜻하게 대해주셔서 저도 기분 좋게 일할 수 있게 되는 것 같아요. 이것이 머느리도 모르는 비결?!?!



7. 하루의 일과는 어떻게 시작하세요?

엄~~~~청 피곤하지만 아침잠은 점점 없어진다는.....(아직...저...아직은...그럴 때 아니죠??ㅠ) 요즘은 일어나서 씻고, 제가 피곤할까봐 혼자 밤새 아기 보다가 꿈아떨어진 아내 얼굴 쓰다듬고, 아기 얼굴 한번 보고, 힘을 얻어 집을 나서서 출근하죠. 그리고 저만의 의식이랄까 결혼반지를 꼭 챙기는데요. 좀 창피한데... 결혼 반지 안쪽에 결혼기념일과 저, 와이프, 아기 생일을 새겨 넣었는데, 마치 이 반지가 우리를 지켜주는 부적(?)인 것처럼 잊지 않고 끼고 나갑니다.

8. 회식자리에서의 과장님의 모습은 어떻게 궁금한데요~ 주량은 어떻게 되세요? (제 기억속의 과장님은.....)

췌!

9. 서울에서 지내시다가 포항으로 내려오신 계기가 있나요? 과장님께 포항이란?

서울에서 학생실습, 인턴, 전공의 생활을 하면서 느낀 건, “와~ 정말 복잡하고 사람 많다!!!” 인데요, 성격상 시끄럽고 복잡한 곳을 싫어해서인지 서울에서 평생 살 수는 없겠더라고요. 우연한 기회에 정상윤 원장님과 연락이 닿았는데, 정신 차리고 보니 포항에서 이삿짐을 풀고 있었습니다ㅎㅎㅎ. 농담이고 첨엔 포항은 너무 멀지 않을까 고민도 했었는데, 윤철희 원장님, 정상윤 원장님 처음 만나 뵙고 바로 내려오기로 마음먹었습니다. 저에게 포항이란? 새로운 고향!

10. 평소 성격은 어떻게 되세요? 수술을 너무 꼼꼼하게 잘하셔서 환자들의 만족도가 높으신데 성격도 꼼꼼하실 듯해요.

꼼꼼까지는 아니고, 꼼 정도?^^ 저도 보호자 입장에서 병원 진료를 받아 봤지만, 대중대중 치료하는 의사는 아무리 실력이 좋더라도 다시 보고 싶지 않잖아요. 몸도 마음도 약해져서 병원에 오시는 환자분께 최대한 자세히, 이해하기 쉽게 말씀드리려고 노력하는 편이에요. 수술 환자도 마찬가지로요. 예측할 수 없는 수술관련 합병증 (상처 벌어짐, 감염...)이 발생할 수도 있겠지만, 내가 할 수 있는 한 어떻게든 불편함을 최대한 막아 보자! 라는 생각으로 하다 보니 다행히 결과가 좋은 것 같네요.

11. 포항여성병원 가족들과 환자분들께 하고픈 말씀!

먼저 우리 여성병원 가족 분들께는 항상 감사와 죄송한 마음을 갖고 있습니다. 여러 번 귀찮게 해드렸는데도 아무 불평불만 없이 이해해주시고 잘 도와주셔서 지금까지 올 수 있었습니다. 올해는 저도 포항 온 지 2년차가 되는 해인만큼 보다 세련되게!! 빈틈없이 일 할 수 있게 노력하겠습니다. 물론 건강해야겠지만 어쩔 수 없이 병원에 오셨다가 가실 때 크게 웃고 나가실 수 있도록 열심히 하겠습니다.

12. 2016년 올해의 계획은 어떻게 되시는가요?

일단 우리 가정을 잘 지켜야죠?ㅎ 저 하나만 보고 서울에서 내려와서 살림 잘 꾸려나가고 있는 사랑하는 아내, 절 빼닮은 100일된 초 미녀 딸과 함께 행복하고 재미있게 사는 것이 목표죠. 병원 생활도 조금 더 열심히 해서 환자들에게 보다 나은 서비스를 제공할 수 있도록 노력해야겠구요. 개인적으로는 운동을 열심히 해서 체력을 기르고 싶어요. 확실히 해가 갈수록 힘드...(원장님 죄송합니다 ㅠㅠ) 둘째 계획은...음...생각 좀 해볼게요..

긴 글 읽어주셔서 모두에게 감사 드리구요~

모두모두 건강하시고 올 한해 행복하시길 바라겠습니다!!!

인터뷰 원무과 임미향



여성질환, 부인과 수술 잘하는 포항여성병원

단일공 복강경 수술

복강경 전문상담 054) 288-8529, 8539

단일공 복강경 수술대상

- ✓ 자궁근종, 난소낭종, 자궁적출, 자궁외 임신 등의 일반적 부인과 질환
- ✓ 진단적 복강경 수술
- ✓ 원인을 알 수 없는 난임인 경우

2000례 이상
풍부한 내시경
수술경험

90%이상
단일공 복강경 수술

대학병원급
복강경 장비
시스템 구축

빠른회복
입원기간 최소화

적은 통증
흉터 거의 없음
미용적 효과

	개복수술	기존복강경수술	단일공 복강경 수술
절개수	1개의 하복부 절개	3 ~ 4개	1개
절개길이	10 ~ 17cm	0.5 ~ 1.5cm	1.5cm ~ 2cm
흉터	큰흉터 1개	3 ~ 4개	배꼽의 주름진 곳에 절개하여 흉터가 거의 없음
입원기간	6 ~ 7일	5 ~ 6일	1 ~ 3일
통증	중증도	경도	거의 없음
회복기간	4주	2주	1주





포항여성병원 건강검진센터에서

내 가족의 건강을 체크하세요!

포항여성병원 건강검진센터

철저한 개인 상담으로 맞춤형 검진을 시행하여 불필요한 검진을 줄여 비용을 최소화 합니다.

대학병원급의 최첨단장비로 정확한 검사를 받으실 수 있습니다.

전문분야별(산부인과, 내과, 유방외과)의료진이 성심껏 진료해 드리겠습니다.

일반건강검진

- 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등 질병의 조기발견을 위한 검사와 의사 상담
- 직장가입자, 세대주인 지역가입자, 만 40세 이상 지역 세대원 및 피부양자
- 주기 : 2년에 1회 (직장가입자 중 비사무직은 매년)

생애전환기 건강검진

- 생애전환기 국민대상으로 기본 검사 및 건강위험 평가 (뇌졸중, 심근경색, 혈관성치매, 암 등)와 생활습관 평가, 의사 상담
- 대상 : 만 40세 (1976년생), 만 66세 (1950년생)

암검진

- 발생률이 높고 조기진단으로 치료할 수 있는 5대 암을 대상으로 검진 실시
- 위암, 유방암 (만 40세 이상, 2년 주기)
- 자궁경부암 (만 20세 이상, 2년 주기)
- 간암 (만 40세 이상 고위험군, 6개월 주기)
- 대장암 (만 50세 이상, 1년 주기)
- * 2016부터 변경된 사항은 빨강색 표시

영유아검진

- 영유아가 건강하게 성장할 수 있도록 필수적인 검진과 보호자 교육 실시
- 생후 4개월 ~ 7개월까지의 모든 영유아



건강검진센터 : 054) 288-8572, 8573
 위/대장내시경 예약 : 054) 288-8564, 8565
 유방초음파 예약 : 054) 288-8579

| 출산후기 |

만세 엄마의 Graceful GRACE 출산기

정○○님



우리 부부는 임신과 출산을 기다리며 여러 가지를 준비하고 공부했는데 어떻게 하면 건강한 아기를 가질 수 있을지, 아기를 낳고 키우는 것은 어떻게 해야 할지 그리고 최대한 아이에게 스트레스를 주지 않는 분만 환경은 어떻게 만들어 줘야 할지 등 처음으로 부모가 되는 우리는 알아야 할 것도 많았고 해야 할 것도 많았다. 온통 '어떻게? 무엇을?' 투성이였다.

그 중에 제일 처음이 산부인과를 고르고 담당 의사를 만나는 일이었다. 결혼 전에 부인과 검진을 위해 다니던 병원의 의료진들은 차가운 느낌이 강했기에 그런 곳에서 아기를 낳을 자신이 없던 나는, 성공적인 출산을 위해 나와 맞을 법한 병원을 찾기 시작했다. 지인들과 여러 경로로 알아본 결과 포항여성병원이 GRACE 출산법을 통해 최대한 아이와 산모가 편안하게 출산할 수 있도록 도와준다고 했다. 가족분만실에서 아이에게 자극이 되지 않는 어두운 조명, 잔잔한 음악, 출생 후 바로 이어지는 캥거루 케어까지. 평소 자연주의 출산을 동경하던 내게 포항여성병원은 최적의 병원이었다. '꼭 자연 분만해야지, 아기에게도 최대한 스트레스를 주지 말아야지. '아이를 낳아 본 적 없는 하룻강아지 엄마의 포부는 참 컸더라.

출산이 한 달 여 남은 어느 날, 여성병원에서 여는 GRACE Birth School이 있다고 해서 참가하게 되었다. 모유수유, 신생아 관리 그리고 제일 무서웠던 출산예행연습까지 예비 부모인 우리 부부에게 꼭 필요한 것이었다. 첫 강의 시간, 강의 내용 중 인상 깊었던 것 하나는 바로 가족분만실에서 분만 직후 아빠가 편지 낭독 시간을 가질 수 있다는 것이었다. 평소 태교로 아빠가 읽어 주는 동화를 듣던 만세이기에 더할 나위 없는 좋은 경험이 될 것

같이 그 날 바로 정성스레 고른 카드 위에 우리 부부는 편지를 썼다. 아빠는 만세의 생일 때 읽어 줄 것, 엄마는 만세가 조금 크고 나서 읽어 줄 것으로 각각 조금은 다른 시기를 준비하며 정성스레 써 내려갔다. 임신 후 쓸데없이 눈물만 많아진 엄마는 편지 하나를 쓰고서도 곧 만날 아기가 생각나 울어 버리는 촌티를 보였다.

결전의 날이 임박한 10월 30일 새벽, 주기적으로 찾아온 진통에 이틀간 병원을 두 번 왔다 갔다 하던 나는 본능적으로 이제는 아기가 정말 나오려나보다 하며 새벽 2시에 남편과 서둘러 병원으로 향했다. 분만대기실에서 수축검사를 하고 임신부 굴욕 3종 세트라는 제모, 관장, 내진 두루 경험했다. 남편은 그 날의 3종 세트 중 관장 때의 내 모습을 상세히 묘사하며 아직도 놀리곤 한다. 진통 속에서 다급해하며 화장실 문도 열어 둔 채 뛰어 들어가던 나를 위해 뒤에서 친절히 화장실 문을 닫아 주었노라고 하지만 그것이 굴욕인지도 느끼지 못할 만큼 진통의 강도는 세져만 갔고 내 머리 속에서는 누군가 확성기로 ‘네가 그렇게 사랑하는 아기를 뭐 쉽게 만날 수 있을 것 같냐? 아직 멀었다!’ 라고 계속 소리치는 것 같았다.

오랜 진통 후 드디어 기다리던 이동혁 선생님의 등장. 그 순간 선생님의 얼굴은 로또 당첨보다 더 반가운 얼굴이었으리라. 평상시 진료를 받으러 다닐 때는 늘 이성적인 인간으로서 웃으며 대화하던 나였건만 아기 우왕이처럼 앓는 소리가 절로 나왔다. ‘선생님, 저 자연분만 할 수 있죠? 낳을 수 있겠죠? 수술하는 거 아니겠죠? 다 이렇게 아픈 거 맞나요? 너무 아파요.’ 등 지금 생각하면 웃기지만 그 때는 다급했던 나. 힘든 진통 끝에 마지막 한 번의 괴성- 사람의 소리가 아니었는지도 모른다. 그 순간만큼은 내가 아니었을 것이다. 드디어 사랑하는 우리 아기 만세가 세상의 빛을 보았다. 따뜻한 감촉을 타고 미끄러져 나온 아기와 그 울음이 내 귀도 울리고 내 눈도 울렸다.

“축하드려요. 공주님입니다.”

얼마나 기다리던 한 마디인가. 아기는 곧 강보에 싸여 이리저리 처치를 받는 듯 했다. 그 때부터는 신기하게도 이틀 간 잠도 못 자 기절 직전의 내가, 커피를 10잔도 넘게 마신 사람처럼 정신이 맑아지기 시작했다. 은은한 분만실 조명, 잔잔하게 흐르는 음악이 이제는 보이고 들렸다. 눈물을 글썽이며 남편과 눈을 맞췄고 아기는 캥거루처럼 내 가슴 위에 안겨졌다. 킁킁대며 꿈틀거리는 만세는 신비로움 그 자체였다.

이 아기가 정말 내 아이인가? 이 따뜻하고 말캉말캉한 이 인형 같은 아기가 내 배 속에서 나온 거 맞나하는 생각이 들었다. 덜덜 떨며 땀줄을 자른 남편은 아기를 품에 안고는 감동이 복받치는지 목소리를 떨었다. 담당 선생님은 출산 후 처치를 하고 있었고 나는 점차 정신이 맑아져서는 써 놓았던 편지를 읽어 주어야 한다며 신생아실로 옮겨지려는 만세를 세웠다. 간호사 선생님들이 편지를 읽을 수 있도록 도와주었고 남편은 떨리는 목소리로 편지를 읽어 내려가기 시작했다. 순간, 신기하게도 간호사에게 안겨서 울고 있던 만세는 울음을 툇 그치고 아빠의 목소리를 듣는지 조용히 귀를 기울였다. “거 봐요, 아빠 목소리가 익숙한가 봐요. 평소에 책 읽어 주길 잘 했죠?” 내 말에 고슴도치로 빙의한 남편도 격하게 공감하며 벌써부터 아빠 말에 귀 기울이는 딸을 뿌듯해했다.

그 뒤는 평화로웠다. 출산하며 찢어진 부위를 봉합하는 다소 민망한 상황임에도 전혀 부끄럽지 않았다. 긴 시간 아픔을 참고 아기를 낳았다는 게 뿌듯했고, 만세가 건강히 태어났음이 기뻐지며, 엄마가 되었음이 행복했기 때문이다. GRACE 분만으로 아기를 최대한 편안하게 해 주고자 했던 내 마음이 아기에게 닿았는지 이제 40여일된 만세는 아빠 목소리와 내 목소리에 방긋방긋 배냇짓을 한다. 출산의 그 날, 나는 비록 잠을 못자 쾅한 눈, 헝클어진 머리, 산모 굴욕 3종 세트 그리고 땀범벅이 된 몸 등 우아한(graceful) 엄마는 아니었을지라도 이 탄생의 경이로움 자체가 GRACE 아닐까.



| 알아두면 좋아요! |

국제 모유수유전문가가 가르쳐주는

모유수유 Q&A

간호부장 손설희

대부분의 엄마들이 '완모'를 꿈꾸지만 현실은 수유하는 방법을 몰라 해매는 초보이거나 젖양이 적어서 고민인 경우가 대부분입니다. 게다가 수유 중 금기사항 때문에 은근히 스트레스도 많이 받고, 사소한 것에도 아이에게 해가 되지 않을까 불안해하기도 합니다. 이런 초보맘들을 위해 모유수유에 대한 궁금증을 속 시원하게 알려드리겠습니다.



Q1 출산한 후 얼마나 지나면 젖이 돌게 되나요?

모유수유의 생산원리는 젖을 만드는 호르몬인 프로락틴과 젖을 배출하는 호르몬인 옥시토신이 아기가 엄마젖을 빠는 반사작용으로 생성되고 배출됩니다. 따라서 분만직후 유두, 유륜이 말랑말랑할 때부터 자주 빨리면 모유가 더 빨리 생성됩니다. 또한 모유수유를 자주하면 엄마와 아이 모두 모유수유에 빨리 적응할 뿐만 아니라 엄마의 유방울혈을 방지하며, 아기의 면역력을 향상시키는 등 많은 도움이 됩니다.

Q2 함몰유두 / 편평유두인 경우에는 어떻게 수유해야 하나요?

임신 중에 미리 함몰유두 교정기를 사용하는 경우도 있으나 꼭 필요하다면 산후에 사용하는 것이 좋습니다. 유두를 자극하는 호프만 마사지 방법도 조산의 위험이 있어 바람직한 방법은 아닙니다. 조건이 좋지 않을 때 유두보호기를 사용하는 방법은 장기적으로 모유량을 감소시켜 혼합수유 하는 확률을 높입니다. 또한, 수유자세나 젖 물리기가 잘못 되면 유두열상이 생길 수 있으므로 최대한 빠른 시일 내에 전문가의 도움을 받아 제대로 수유할 수 있도록 코칭 받는 것이 좋습니다.

Q3 아이에게 수유가 충분히 되었는지 어떻게 알 수 있죠?

보통 하루에 적어도 대소변 기저귀 6개 이상이 체크 되어야 하고, 아기몸무게가 매일 25~30gm씩 늘고 있으면 모유수유가 잘 되었다고 판단합니다.

Q4 20일 된 신생아인데 모유먹이고 한 시간마다 울고 보채고 합니다. 모유량이 부족한 건 아닐까요?

모유는 분유보다 소화기 빨리 되기 때문에 아기가 한 시간마다 젖을 먹으려 한다해서 젖양이 부족한 것은 아닙니다. 대소변 양이 적고 체중이 정상적으로 늘지 않고 1시간 마다 젖을 찾는다면 젖 물리기에 문제가 있는 것은 아닌지 살펴봐야 합니다.

Q5 출산 직후에는 젖이 불어 모유도 줄줄 흘렀는데 한 달이 지난 지금은 가슴이 말랑말랑해요.

유축해서 짜보면 저번보다 양이 많이 줄었는데 젖양이 부족한 건 아닌가요?

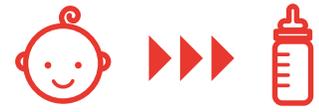
아이에게 젖 물리기가 안정이 되고 유방이 모유수유에 적응이 되어 부드러워진 상태에도 모유는 계속 만들어 지고 있습니다. 초기에 줄줄 흐르던 느낌은 모유수유가 적응되면 흐르지 않게 됩니다. 유축기를 사용해서 짜는 방식은 아기가 빠는 방법과 전혀 다르기 때문에 유축량으로 아기가 먹는 양이 같다고는 말할 수 없습니다. 그러므로 “ 줄줄 흘렀는데”, “가슴이 말랑말랑해요” “유축량이 적어요” 라고 말하는 것으로 모유량이 줄었는지 판단할 수 없으니 아기가 잘 먹고 잘 자란다면 엄마의 가슴이 모유수유에 적응이 된 것이라 보면 됩니다.

Q6 우리아기는 한쪽 젖만 먹으려 합니다. 어떻게 해야 하나요?

신생아가 태어날 때부터 한쪽 젖을 잘 먹지 않으면 아기의 신체에 문제가 있을 수도 있으니 소아청소년과 전문의에게 세밀히 진찰 받아 보는 것이 좋습니다. 처음에는 양쪽 모두 잘 빨다가 어느 때부터인지 한쪽만 빠는 경우는 여러 가지 원인을 생각해 볼 수 있습니다. 엄마가 유선염이 있거나 한 쪽 젖이 늦게 사출되는 경우, 아기가 한쪽 귀에 중이염이 걸렸을 경우, 그리고 아주 드물게 엄마의 유방암도 원인이 될 수 있습니다. 이렇게 한쪽 젖만 먹게 되면 그쪽에서 젖이 더 많이 나오게 되어 계속 한쪽 젖을 선호하게 됩니다. 가능하면 양쪽 젖을 모두 다 먹이려고 노력하는 것이 좋겠지만 젖양이 충분하고 아기가 잘 자란다면 한쪽 젖만 먹어도 괜찮습니다.

Q7 모유수유중에 파마, 염색은 안되나요?

수유 중에 파마를 하거나 염색을 해도 괜찮습니다. 하지만 일부 전문가들은 엄마의 머리에 상처가 나 있는 경우 다 닦고 나서 파마나 염색을 하도록 권장합니다.



Q8 모유수유하는 아기는 반드시 트림을 시켜야 되나요?

모유수유는 분유수유에 비해 공기를 덜 마셔 수유 중간에 울거나 보채지 않습니다. 모유수유 중 수유를 중지하지 않았다면 트림을 안 해도 됩니다. 무리하게 트림을 시키기 보다는 세워 안아서 일정 시간 관찰하는 것도 좋습니다. 그러나 엄마의 모유량이 많아 아기가 꿀꿀꿀거리며 소리를 내며 젖을 빨고 있다면 공기도 함께 삼킬 가능성이 큼니다. 그럴 때는 모유수유라 할지라도 트림을 시켜야 합니다. 분유를 먹이든 모유를 먹이든, 공기를 삼키지 않도록 신경 쓰는 것이 중요합니다.

Q9 모유를 먹이다가 사정이 있어서 끊었는데 다시 먹으려면 어떻게 해야 되나요?

잠시 모유수유를 중단했다가 다시 젖을 물리는 것을 재수유라고 합니다. 재수유를 하려면 먼저 유도기(수유 보충기)로 젖을 물리기 전 연습을 시키는 게 좋습니다. 유도기는 튜브와 유두를 동시에 빨게 하는 기구로 모유분비를 도와줍니다. 하지만 분유에 적응해 잘 먹고 있는 아이에게 갑자기 재수유를 시도하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 완전 분유수유를 하고 있는 아기라면 한 달 정도 여유를 두고 모유량을 천천히 늘리면서 분유량을 서서히 줄여줘 아기가 적응하도록 만들어 주세요.

Q10 완모중입니다. 아이가 며칠간 변을 안보는데 건강에 문제가 있는건가요?

초기에 변을 자주 보던 모유수유 아이들도 생후 4주경~ 6주경에 갑자기 수일간 변을 보지 않을 수도 있습니다. 모유는 소화가 잘 되는 음식이라 변을 자주 보지 않을 수도 있고 6주경이 되면 모유 중에 카제인의 증가로 변을 보지 않는 기간이 늘어날 수도 있습니다. 변이 딱딱하지 않고 자주 보지 않더라도 아기가 잘 놀고 잘 크면 문제가 없습니다.

“신생아실 수간호사가 가르쳐주는 신생아관리 궁금증 A to Z”

신생아실 최귀선

1 퇴원 후 배꼽관리는 이렇게 하세요!
배꼽이 아직 안 떨어졌다면 건조가 잘 되도록 해주고 배꼽 소독용 알코올로 하루에 한 번 소독하고 잘 마를 수 있도록 기저귀 앞부분을 접어줍니다. 배꼽이 떨어질 무렵에는 냄새도 나고 아기 기저귀에 노란 잔물이나 피가 묻어나기도 하는데 이때는 배꼽 육아종을 의심할 수 있으며 이런 경우 지속적인 염증가능성이 있으므로 병원에서 진료를 보도록 합니다.

2 아기가 많이 울어서 걱정이라면!
아기는 생후 1개월에서 4개월경에 영아산통으로 인해 많이 울기도 합니다. 주변을 어둡게 하고 조용히 해주며, 적당한 양을 먹고 트림을 꼭 하도록 하는 것이 도움이 됩니다. 아기가 삼킨 공기가 위에 남아있을 경우 장으로 내려가서 팽창하게 되면 통증으로 인해 자지러지게 우는 경우도 있습니다. 그럴 때에는 캥거루 케어를 해주면 좋습니다. 아기와 엄마가 가슴을 맞대고 있는 캥거루케어 자세는 뱃속에서 들었던 엄마의 규칙적이고 안정된 심장소리를 들을 수 있어 아기가 심리적으로 안정을 찾는데 도움이 됩니다.

3 아기가 딸꾹질할 때 어떻게 해주면 멈추나요?
아기는 엄마 뱃속에 있을 때부터 딸꾹질을 합니다. 양수를 삼키고 빨는 과정에서 횡격막의 경련으로 인해 발생하게 되는데 시간이 지나면 자연스럽게 멈춥니다. 태어난 이후에도 먹고 트림하는 과정에서 딸꾹질 할 수 있으나 이상이 있는 것은 아닙니다. 기저귀가 많이 젖었거나 주변 온도가 낮은 경우, 갑작 놀라는 경우에도 딸꾹질 할 수 있는데 기저귀를 갈고 따뜻하게 해주면 서서히 괜찮아집니다. 아기가 1시간이상 길게 딸꾹질을 하는 경우에는 젖이나 따뜻한 분유, 물 등을 먹입니다. 아기가 크게 울면 그치는 경우도 있으나 권하지 않습니다.

4 아기 응가색깔이 초록색이라 놀라셨나요?
아기가 초록색 변을 보는 것은 대개 일시적인 경우가 많습니다. 아기가 음식을 먹으면 소화를 시키는데 이때 분비되는 소화액의 색깔이 녹색입니다. 음식과 소화액이 장에서 소화되는 동안 녹색이 노란색으로 바뀌어서 대변은 노란색이 되는데, 소화되는 과정에서 녹색이 노란색으로 다 바뀌지 않는 경우에 녹색 변을 봅니다. 회색이나 붉은색(검은색) 대변이 아니라면 괜찮습니다.

5 아기 눈에 눈곱이 너무 많이 생겨요!
출산 후 신생아의 눈에 눈곱이 생기는 원인은 눈물이 내려가는 길이 막혀있거나 발달이 안 되어 생길 수 있고, 출산 시 산도를 통해 세균감염이 되어 생기는 경우도 있습니다. 아기가 감기에 걸린 경우에도 결막의 염증으로 인해 눈곱이 생기기도 합니다. 눈곱이 생기면 안약 처방이 필요한 경우가 있으므로 안과나 소아청소년과에서 진료를 먼저 받는 것이 좋습니다. 눈물길이 막혀서 눈곱이 생기는 경우에는 눈물길 마사지를 하는데 보호자의 손을 깨끗이 씻은 후 양 눈의 안쪽 부분을 문질러주면 효과가 있습니다.

6 아기가 용을 쓴다?
요즘 엄마들은 아기가 용을 쓴다고 하면 잘 못 알아듣는 경우가 많습니다. 변 볼 때 힘주는 것과는 달리, 아기가 온 몸에 힘을 주고 얼굴이 터질 듯이 붉어질 때 용을 쓴다고 표현합니다. 팔과 다리는 쪽 뻗고 목에도 힘을 줍니다. 이는 아침에 일어나 기지개를 켜듯이 아기 온몸에 있는 근육을 사용하여 몸의 균형을 맞추어가는 중이라고 생각하면 됩니다. 용을 쓸 때는 아기가 잘 먹지 않으므로 억지로 먹이지 않도록 하고 끝날 때까지 기다려줍니다. 간혹 경련으로 인한 발작 시에도 온몸에 힘이 들어가는 경우도 있으니 주의하여 관찰해야 합니다.



A TO Z

7 아기 얼굴에 여드름이 났어요, 어떻게 관리하죠?

아기 얼굴은 뱃속에서부터 이미 피지선이 발달되어 있는데 출생한 이후에는 주변 환경이 바뀌어 여드름 처럼 올라오기도 합니다. 만약 아기가 울거나, 목욕 등으로 인해 덥거나 습도가 높으면 더 심해지는 경우가 많은데 주변을 시원하게 해주면 보통 가라앉습니다. 환경에 적응하면 점점 사라지므로 적당히 시원하게 해주는 것이 좋습니다.

8 손싸개, 속싸개는 언제까지 해야 하나요?

손싸개는 아기가 자신도 모르게 얼굴이나 몸을 긁어서 상처가 생기는 경우 사용하게 되는데 평소에 아기 손톱을 자주 확인하여 손톱 정리를 해주는 것이 좋습니다. (너무 짧게 깎으면 상처가 생길 수 있습니다.) 배냇저고리는 손을 쌀 수 있게 되어 있어 손싸개가 필요 없지만 내의를 입히는 경우 손싸개가 없다면 엄지손가락이 나오지 않게 소매를 길게 하면 덜 굽히게 됩니다. 속싸개는 1달 정도 싸두는 것이 아기가 덜 놀라고 잠을 좀 더 편히 잘 수 있습니다.

9 아기가 코딱지 때문에 숨쉬기가 힘들어해요!

아기가 울거나 먹을 때 코 안쪽에서 그르렁 그르렁 소리가 날 수도 있는데 이는 아기가 먹은 분유나 모유가 기도로 삼켜지지 않은 상태에서 코 뒤쪽으로 넘어가서 소리가 나는 것입니다. 목욕 후나 젖을 먹은 직후에는 코 안쪽의 습도가 높아져 있으므로 코 흡입기를 사용하면 잘 뽑아낼 수 있습니다. 면봉을 사용하면 코딱지를 안쪽으로 더 밀어 넣어 아기가 힘들어하거나, 아기 코 안쪽의 점막이 손상되어 피가 날 수 있습니다. 습도가 낮거나 코 안에 코딱지가 말라 보이는 경우 코 흡입기를 사용하게 되면 아기 코 안쪽에서 피가 날 수 있습니다. 습도가 낮다면 가습기를 사용하는 것이 좋습니다.

10 아기 장거리여행은 언제부터 가능한가요?

장거리 여행이 불가능한 것은 아니지만 아기의 감염예방을 위해 신생아기에는 주의해야 합니다. 운행 중인 차안에서 아기가 배고파하는 경우에는 휴게소에 정차하여 먹고 나서 운행하도록 합니다. 겹싸개 등으로 아기를 많이 싸 상태에서 히터를 틀게 되면 내부 습도가 낮아지고 아기 체온도 올라갈 수 있으므로 환기를 자주 해 줍니다. 아기의 컨디션을 지속적으로 확인하도록 하여 이상 발견 시 운행을 멈춰야 합니다. 비행기를 타는 것도 가능하나 되도록 피하는 것이 좋습니다.

산후조리에 좋은 음식

바지락 미역국

영양실 윤소영



산후조리 대표 식품, 미역

산후 조리할 때 가장 먼저 떠오르는 음식, 미역국. 미역은 칼로리는 낮으면서 포만감은 높아 최고의 다이어트 식품으로 꼽힌다. 칼슘, 칼륨, 식이섬유 등의 영양소를 다량 함유해 산후 비만을 예방하면서도 산후 자궁수축과 지혈에 도움을 주고, 배변을 원활하도록 하여 산모들이 꼭 챙겨 먹으면 좋은 음식이다.

또한, 해조류에 들어있는 알긴산은 끈끈한 성질이 있는 섬유질로 몸 안에 쌓인 중금속이나 발암물질, 콜레스테롤, 노폐물 등을 흡착시켜 몸 밖으로 배출하여 피를 맑게 할 뿐만 아니라 대장의 운동을 도와 숙변 제거 등 장을 깨끗하게 하는 작용도 한다. 알긴산, 푸코이단 등의 다량의 섬유질은 장에서 당분의 소화흡수를 방지해 피하지방이 축적되는 것을 막아 비만을 예방하는 역할을 한다.

맛있는 미역국 만들기 Tip

미역을 이용한 대표적인 요리인 미역국은 들어가는 부재료에 따라 다양한 맛을 낼 수 있다. 일반적으로 소고기나 조개를 넣고 끓이지만, 우럭, 도미와 같은 생선을 넣기도 하고, 성게, 홍합, 들깨 등 각 지역의 특산물을 넣어 특별한 미역국을 만들기도 한다. 미역국을 끓일 때 참기름, 들기름 등과 함께 조리하면 맛뿐만 아니라 영양성분 흡수율도 좋아지는데 이는 요오드 성분이 기름과 궁합이 잘 맞기 때문이다.

단, 미역국에는 파를 넣지 않는 것이 좋다. 파에 함유된 인과 유허성분이 미역의 칼슘과 만나면 영양성분이 제대로 흡수되지 않기 때문이다. 또한, 파와 미역 모두 미끈거리는 특징이 있어 같이 조리할 경우 식감이 떨어지기도 한다.

바다 향이 물씬 나는 바지락 미역국 만들기

- 4인분 기준, 조리시간 40분 소요
- 주재료 : 바지락 100g, 미역(불린 미역) 150g
- 부재료 : 마늘(다진 마늘) 2/3큰술 (7g), 참기름 1큰술 (15ml), 재래간장 1큰술 (15ml), 까나리액젓 (기호에 따라 약간), 물 3컵 (600ml), 소금 약간

- ① 미역은 찬물에 담가 불린 후 가위로 먹기 좋게 자른다.
- ② 달군 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역과 바지락을 넣고 볶다가 간장을 넣고 조금 더 볶아준다.
- ③ 물을 붓고 센 불에서 끓인다.
- ④ 끓어오르면 마늘을 넣고 한소끔 끓인다.
- ⑤ 까나리액젓과 소금을 넣고 간을 맞춘다.



2016년부터 달라지는 제도와 법규들

국가암검진 시행내용

> **추진배경** : 암검진 권고안 개정에 따라 관련 변동사항 반영

> 주요내용

- 간암 검진주기 1년에서 6개월로 조정
- 자궁경부암 검진 연령기준 30세에서 20세로 조정

> **시행시기** : 2016년 1월부터



4대 중증질환 건강보험 적용 확대

> **추진배경** : 4대 중증질환 보장강화를 통한 국민 의료비 부담 경감

> 주요내용

16. 1월부터 암·희귀난치질환 관련 유전자 검사 134항목 건강보험 급여 확대
- 16.3월부터 극희귀질환 및 상세불명 희귀질환 산정특례 적용
- 16년 4대 중증 초음파검사, 수면 내시경 등 고비용 필수검사 등 건강보험 급여 확대 추진 (연중)

> 만 12세 이하 국가예방접종 지원백신 항목 확대

> 2016년도 지원 백신 (15종)

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, 소아폐렴구균, A형간염, 자궁경부암 (5~6월쯤 시행예정)



> 아동발달지원계좌, 기초수급가구 아동 가입 연령 확대

> **추진배경** : 대상 범위 확대로 저소득층 아동의 자립지원 강화

> 주요내용

- 2016년 아동발달지원계좌 기초수급가구 아동 신규 가입 대상 : 만 12세(2004년생) → 만 12세(2004년생), 만 13세(2003년생)
- 맞춤형 급여체계에 따른 기초수급가구 기준 변경 : 생계, 의료 급여

> **시행일** : 2016년 1월부터

시간제보육 서비스 제공기관 확대

> **추진배경** : 시간제보육 서비스 제공기관 확대

> 주요내용

- (개요) 종일제 어린이집을 이용하지 않더라도, 지정된 제공기관에 필요한 시간만큼 아이를 맡기고 이용한 시간만큼 보육료를 지불하는 보육서비스 제공 방식
- (이용료) 시간당 4,000원 중 기본형 2,000원 (월 40시간까지), 맞춤형 1,000원 (월 80시간까지) 본인부담
- (제공기관) 어린이집, 육아종합지원센터 등

> **시행일** : 2016년 1월부터

올바른 상식, 건강한 눈 신생아 눈 종합 검사

• 70명 중 1명 정도의 빈도로 발생되는 눈 질환

신생아의 시력 손상이 겉으로 드러나지 않기 때문에 특수 의료기기 (미국FDA에서 검증된 미국 Clarity의 Retcam)를 통한 검사로만 안과질환을 발견할 수 있습니다. 출생 후 조기에 시력 종합 검사를 통해 이상이 발견되었을 때 빠른 조치를 통해 시력 손상으로 인한 평생의 후회를 막을 수 있습니다.

• 신생아 눈 질환 발생 빈도





윙크필 DIAMOND

수술 없는 질 성형의 혁신

윙크하는 여자가 매력적이다!

Return the virgin

클래스가 다른 필러 Wink Feel!

문의 054-288-8529, 8539

엄마와 아이의 행복한 출산을 위한 똑똑한 엄마들의 똑 소리나는 태교

포항여성병원 문화센터

똑똑한 부모는 아기가 태어나기 전부터 준비합니다.

포항여성병원 문화센터에서는 편안한 임신과 행복한 출산, 그리고 아이들의 건강을 위해 다양한 문화강좌를 제공하고 있습니다. 본원 고객이 아니더라도 수강 가능한 강좌가 다수 있습니다. 언제든지 포항여성병원 네이버 카페를 통해 온라인 신청해 주세요!

▶ 신청 및 문의

신청 : 포항여성병원 네이버 카페 (cafe.naver.com/withmomcookr) → 문화센터 신청

문의 : 카페 매니저 삼성이에게 쪽지 또는 054-288-8557 전화문의

프로그램		일시 / 시간	대상	인원	수강료
아름다운 D라인	임산부 요가교실 (본원 산모만 신청가능)	매주 화, 목요일 시작반 10:30 ~ 11:30 진행반 12:00 ~ 13:00	24주 이상	20명	20,000원 (등록 후 출산시까지)
	출산준비용품 만들기 (본원 산모만 신청가능)	매주 금요일 14:30 ~ 15:30	출산 전후 모든여성	20명	강의비 무료 재료비 별도
사랑듬뿍 엄마작품	토피어리 만들기	격월 1회 월요일 11:00 ~ 12:00	모든 임신부	20명	10,000원 (1회)
	모유수유교실	매월 마지막 주 목요일 14:00 ~ 15:30	출산 전후 모든여성	30명	무료
엄마라서 특별한 시간	산후우울증 특강	매월 세번째 월요일 14:00 ~ 15:00		30명	무료
	이유식 만들기	매월 마지막 주 화요일 14:30 ~ 15:30	이유식을 시작하는 아이를 둔 육아맘	10명	
부부가 함께하는 출산 리허설	GRACE Birth School (본원 산모만 신청가능)	1주차 - 임신과 출산 14:00 ~ 15:30	30주 이상 부부	20명	20,000원
		2주차 - 모유수유교실 14:00 ~ 15:30			
		3주차 - 신생아관리와 쉐거루케어 14:00 ~ 15:30			
		4주차 - 출산여행연습 14:00 ~ 15:30			
아기와 함께하는 특별한 시간	베이비마사지 & 아기발달놀이	매주 수요일 14:20 ~ 15:00 생후 8개월 ~ 10개월 15:10 ~ 15:50 생후 2개월 ~ 7개월 (A반) 15:50 ~ 16:30 생후 2개월 ~ 7개월 (B반)		15쌍	20,000원 (1개월)
		뮤직가든 교실	매주 화요일 14:00 ~ 14:40	생후 10~36개월	

* 포항여성병원 문화센터는 **매월 1일부터 다음달 강의 신청이 가능합니다.**
강의에 대한 자세한 내용 및 신청현황 확인은 카페를 통해 확인 부탁드립니다.

* 강좌신청 후 별도의 연락 없이 결석하는 경우 동일 강좌 재신청불가
* 유료강좌는 결석 시 수강료 차감 및 환불불가
* 사정에 따라 강좌 일정이 변경될 수 있으며 인원 미달 시 폐강됩니다.

News



개원 12주년 기념식!

행복이 가득한 병원, 포항여성병원이 개원 12주년을 맞이하여 6층 대강당에서 기념식을 가졌습니다. 전 직원이 참석한 자리에서 10년 장기근속자 시상과 우수 직원의 승진을 축하하며 윤철희 원장은 “고객이 원하는 서비스와 수준 높은 의료서비스 제공을 위해 최선을 다하자”고 말씀하셨습니다. 개원기념일 당일엔 고객님들에게 12년 동안 받은 사랑을 보답하는 의미에서 무료 건강 체크와 음료 및 다과를 제공하였으며, 아이들을 위한 풍선 아트를 선보이기도 했습니다.



포항여성병원 위드맘카페 개설!

2015년 4월 1일 포항여성병원 네이버 카페(cafe.naver.com/withmomcafe)가 개설되었습니다. 카페를 통해 병원의 최신 소식은 물론 각종 임신/출산/육아정보 등 다양한 정보를 발 빠르게 전달하고 있으며, 각종 이벤트를 통해 서로 소통할 수 있는 교류의 장을 만들기도 하였습니다. 뿐만 아니라 원내 문화센터 신청 및 위드맘 스쿨 일정확인이 가능하며, 모유수유상담/영양제상담/병원이용문의가 가능합니다.



MBC 임신육아교실 & 맘스클래스

올해 임신육아교실에는 정상윤 원장, 이동혁 부원장, 황혜원 과장 등 여러 의료진이 강의에 참여하였습니다. 앞으로도 다양한 강의를 통해 임신부, 육아맘들에게 많은 정보를 알려드리도록 노력하겠습니다.



메르스 종식기념 유공 표창 수상

지난 5월 유행한 메르스 감염예방을 위해 포항여성병원은 모든 방문자의 열 체크, 손 소독, 방문기록을 관리하였습니다. 이후 2015년 7월 28일, 포항여성병원은 메르스 확산방지 우수활동 의료기관으로 메르스 종식 기념 유공 표창장을 받았습니다. 앞으로도 임신부와 아기가 방문하는 병원인 만큼 감염예방을 철저히 하는 병원이 되겠습니다.



제8회 건강한 모유수유아 선발대회

경상북도과 경상북도 간호사회가 공동 주최한 <제8회 건강한 모유수유아 선발대회>가 8월 25일 경주 현대호텔 컨벤션홀에서 열렸습니다. 이번 대회는 모유수유의 중요성을 널리 알리고 모유수유 확산을 위한 대회로 경북도내 모유수유아와 가족 및 관련 전문가 등이 참가했습니다. 이날은 포항여성병원에서 태어난 승빈이가 1등상(으뜸상)을 수상하는 영광을 안았습니다.



포항시 보건교사교육

포항시 보건교사들을 상대로 포항여성병원 이동혁 부원장이 청소년기 여자 아이들의 여성건강에 대한 교육을 실시하였습니다. 보건교사들에게 실제로 아이들이 고민하는 부분, 건강상의 문제를 들어보며 함께 토론해보는 좋은 시간이었습니다.



GRACE Birth School 시행!

포항여성병원의 출산법 GRACE Birth를 부부가 함께 미리 배워볼 수 있는 강좌가 새로 개설되었습니다. 본 강좌는 4주 과정으로 임신과 출산, 모유수유교실, 신생아관리와 캣거루케어, 출산예행연습을 배워볼 수 있습니다. 임신/출산/육아에 대한 전 과정을 두루 알 수 있어 출산 전에 들으시면 많은 도움이 됩니다.



간호과학생 교육 및 여고생 성 교육

지난해 선린대, 위덕대학을 포함한 여러 간호과 학생들을 대상으로 산부인과 전문의 정상윤 원장이 여성간호학에 대해 여러 차례 강의를 시행하였습니다. 또한 경주여자정보 고등학교에서도 성교육을 실시하며 여성 건강과 성에 대한 이야기로 여고생들이 꼭 알아야 할 성 지식을 함양시키기 위해 노력하였습니다.

News



전 직원 BLS(심폐소생술) 교육 실시!

2015년 11월 19일, 26일 양일간에 걸쳐 포항여성병원 직원들의 BLS(심폐소생술) 교육이 있었습니다. 이번 교육은 직원들에게 심폐소생술의 중요성을 알리고 응급상황 시 당황하지 않고 대응할 수 있도록 교육하였습니다. 응급처치 방법, 자동제세동기 사용법, 흉부압박법 등을 교육받고 직접 실습도 해보는 유익한 시간이었습니다.



영일중학교 학생 포항여성병원 직업탐방

2015년 11월 19일, 포항 영일중 학생 30여명이 직업 체험활동으로 포항 여성병원을 방문하였습니다. 산부인과에서 어떤 진료를 받는지, 병원의 환경은 어떠한지 간호사 선생님의 안내에 따라 산부인과, 소아청소년과, 영상의학과, 임상병리과, 주사실, 진료실, 신생아실 등 병원 이 곳 저 곳을 돌아가며 구경 했습니다. 6층 강당에서는 이동혁 부원장의 강의로 산부인과 의사가 하는 역할에 대해 알아보고 아이들이 꿈을 키워볼 수 있는 좋은 시간이었습니다.



포항여성병원 간호사회 “사랑의 마음 나누기”

포항여성병원 간호사회는 11월 20일 포항시 남구 보건소를 방문해 기초생활수급자정과 차상위 계층가구를 위해 써달라며 극세사 이불 70채를 전달했습니다. 손설희 간호부장은 “어려운 이웃에게 간호사들의 사랑을 나눠줄 수 있는 다양한 봉사활동을 계속해서 계획해 실천해 나가겠다.”고 전했습니다.



전 직원 환자안전교육!

지난 12월 1일 전 직원을 대상으로 환자안전교육이 있었습니다. 감염예방을 위한 손 씻기&소독을 다시 한 번 기초부터 알아보고, 환자확인을 철저히 하는지 각 층의 환자확인 실태도 파악해 보았습니다. 본원은 환자 안전을 위해 깨끗한 병원환경을 구축함과 동시에 진료 시 환자확인을 철저히 하여 고객이 믿고 몸을 맡길 수 있는 병원이 되겠습니다.



포항여성병원 송년의 밤!

2015년 한해를 마무리 하는 포항여성병원 송년회가 12월 9일 필로스 호텔에서 열렸습니다. 정상윤 병원장의 개회 선언으로 시작된 송년의 밤은 마술 공연과 레크리에이션, 클래식 퀴즈타임까지 모두가 즐거운 시간이었습니다. 한해를 마무리 하는 날, 좋은 동료와 함께하는 시간은 더 없이 좋은 추억이었습니다.



2016년 포항여성병원 새해둥이 탄생 축하!

2016년 병신년, 새해둥이 출산 주인공은 박ㅇㅇ님. 자연분만으로 태어난 2.52kg의 새해 첫 아기 울음소리가 포항여성병원 분만실에서 울려 퍼지자 감동스러운 출산을 지켜보던 의료진과 마음 졸이며 새 생명 탄생을 기다리던 가족들은 기뻐하며 축하의 박수를 보냈습니다. 본원에서는 2016년 첫 아기 출산을 축하하며 꽃바구니, 기저귀 1박스, 분유 1박스, 상급병실료 무료이용권, 더모먼트 스튜디오 신생아앨범 상품권, 아기 휴대용침대 누보백을 선물로 증정하였습니다. 진심으로 축하드립니다!



2016년 포항여성병원 시무식

포항여성병원은 2016년 1월 2일, 6층 강당에서 전 직원들이 모인 가운데 시무식을 가졌습니다. 정상윤 병원장은 신년사를 통해 "아무리 어려운 일이라도 끈기 있게 노력하면 이룰 수 있다는 마음으로 직원 모두가 한 마음으로 같은 뜻을 가지고 힘내자."고 말씀하셨습니다. 새해에도 포항여성병원의 모든 임직원들은 지역 주민의 건강과 행복을 기원하겠습니다. 또한 환자들이 만족할 수 있는 최상의 의료서비스를 제공하는데 노력과 정성을 아끼지 않겠습니다.



포항여성병원 주최 임신육아교실, 워드맘스쿨 시행

지난 10월 티파니 웨딩홀에서 열린 제1회 워드맘스쿨을 시작으로 2016년 1월 23일 포항문화예술회관에서 이동혁 부원장의 제2회 워드맘스쿨을 강의가 있었습니다. 부부가 함께 듣는 태교수업 후 많은 남편 분들이 좋은 변화를 보여 임신부에게 큰 호응을 받았습니다. 워드맘스쿨은 분기별로 시행할 예정입니다.



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 정상운

- 포항성모병원 산부인과 과장
- 미국 뉴욕 가톨릭 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 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 김병준

- 경북대학교 의과대학원 석사
- 대구파티마병원 전문의
- 슈즈산부인과 원장
- 미즈맘여성병원 원장
- 전문분야 : 산과 진료 (고위험 임신), 단일공 복강경 수술, 일반 부인과, 요실금 수술



소아청소년과 전문의 최원호

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



소아청소년과 전문의 마인열

- 경북대학교 의과대학 졸업
- 영남대학교 의과대학 박사학위 취득
- 영남대학교 의료원 소아청소년과 외래교수
- 전문분야 : 소아 감염성 질환, 신생아 질환, 소아 소화기 질환



소아청소년과 전문의 임경아

- 이화여자대학교 부속 목동병원 소아과 전문의
- 삼성서울병원 소아심장과 전임의
- 강남치병원 소아과 임상과장
- 전문분야 : 소아 심장, 소아 소화기 질환, 신생아 질환

진료시간 안내

진료과목	요일 · 시간
산부인과 소아청소년과 유방외과 내과 건강검진센터	평 일 : 09:00 ~ 18:00 (내과 16:00까지) 토요일 : 09:00 ~ 15:30 점심시간 : 13:00 ~ 14:00

* 직장인을 위한 야간진료(2층)
: 평일 18:00 ~ 20:00, 토요일 15:30 ~ 18:00

* 평일 20시(토요일 18시) 이후에는 3층 야간 진료실로 오시기 바랍니다.

* 야간/공휴일/일요일 24시간 진료, 응급수술 및 분만합니다.
(24시간 전문의 대기)



산부인과 전문의 노재홍

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



산부인과 전문의 백미숙

- 대구가톨릭대학교 의과대학 졸업
- 대구가톨릭대학교병원 산부인과 전문의
- 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



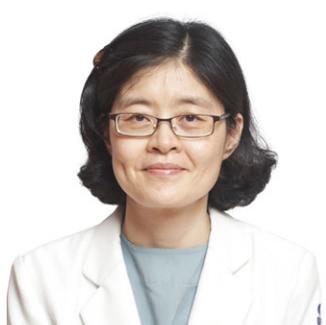
산부인과 전문의 김용석

- 강남세브란스병원 인턴
- 삼성서울병원 산부인과 전문의
- 강북삼성병원 산부인과 부인종양학 임상강사 역임
- 전문분야 : 부인과 종양 및 복강경 수술(단일공 수술법), 산과 진료, 일반 부인과



유방외과 전문의 이준경

- 영남대학병원 유방외과 전임의
- 영남대학병원 외과 외래 교수 역임
- 포항세영기독병원 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, 임신출산 관련 내과 질환, 간초음파



마취통증의학과 전문의 류한업

- 경북대학교 의과대학 졸업
- 침례병원 마취통증의학과 전공의
- 현대병원 마취통증의학과 과장
- 세동병원 마취통증의학과 과장
- 전문분야 : 산과 마취, 부인과 마취, 경막외마취, 무통분만 시술



포항여성병원 홈페이지 (www.phw.co.kr)

- 담당의 진료스케줄, 당직의 확인
- 진료예약 및 확인 가능
- 전문의에게 1:1 상담
- 병원 상세정보 안내
- 진료과목 및 진료정보 확인
- 고객의 소리함



포항여성병원 위드맘카페 (cafe.naver.com/withmomcokr)

- 문화센터 신청
- 깜짝이벤트를 통한 선물증정
- 위드맘스쿨 안내
- 임신부, 육아맘 친목도모
- 임신/출산/육아 정보제공
- 병원 이용문의



“포항여성병원이 새롭게 태어납니다!”

포항여성병원은 오랜 역사와 전통을 가진 산부인과 전문병원으로 여성과 아이들은 물론 지역주민에게 최상의 의료서비스와 더 나은 진료환경, 다양한 편의시설을 제공하기 위해 증축공사를 실시하게 되었습니다. 한층 더 업그레이드 된 새로운 모습으로 2017년에 찾아 뵈 예정입니다.

