

좋은문화병원 위장관·대장항문·간담췌 외과센터

복부 외과 전문의가
환자의 골든타임을 책임집니다!



외과 전문의 **이학운**

- 대장항문외과 분과 전문의
- 동아대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 박사
- 동아대학교병원 임상교수



외과 전문의 **김태구**

- 동국대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 석사
- 서울아산병원 외과 전임의



외과 전문의 **김기환**

- 동아대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 석사
- 동아대학교병원 외과 임상교수



외과 전문의 **천현태**

- 조선대학교 의과대학 졸업
- 동아대학교 의학대학원 석사
- 동아대학교병원 외과 전임의



24시간
복부 외과 응급수술
시스템 구축 운영

• 복부 응급수술

- 맹장, 담낭, 탈장 등 복강경수술
- 복막염: 위십이지장 천공, 소장·대장·직장 천공
- 장 유착, 장 폐색

• 위장관 외과 수술 (대장암·직장암·위암)

- **간, 담낭**(쓸개, 담석), **췌장 수술**
- **항문질환 수술**(지질·지루)
- **소아 외과**(맹장·장증후·탈장)



상담 및 문의 051-630-0782



Pride of Hospital 앞선의학, 좋은병원 www.goodhospital.or.kr



좋은병원들

앞선의학, 좋은병원
2021 Spring Vol.60



좋은문화병원 | 부산 (051)644-2002
좋은삼선병원 | 부산 (051)322-0900
좋은정평병원 | 울산 (052)220-7500
좋은선린병원 | 포항 (054)245-5000
좋은연인요양병원 | 밀양 (055)350-9988
좋은리버뷰요양병원 | 부산 (051)995-0900
좋은주례요양병원 | 부산 (051)325-0300
좋은선린요양병원 | 포항 (054)245-6000

좋은강안병원 | 부산 (051)625-0900
좋은애인요양병원 | 부산 (051)520-7700
좋은부산요양병원 | 부산 (051)326-0900
www.goodhospital.or.kr



04



07



09



11



12



16



22



28



CONTENTS

좋은병원들

2021 Spring + Vol.60

발행일 2021.4.1

발행인 은성의료재단 이사장 구정희

편집장 좋은문화병원 내분비내과 안준협

발행처 좋은문화병원, 좋은삼선병원, 좋은강안병원

좋은정병원, 좋은선린병원

좋은애인요양병원, 좋은연인요양병원

좋은리버유요양병원, 좋은부산요양병원

좋은주례요양병원, 좋은선린요양병원

www.goodhospital.or.kr

TEL (051) 310-9419 FAX. (051) 316-9295

편집위원 좋은문화병원 기획총무팀 정혜원, 이유리

좋은삼선병원 의학도서실 유정화

좋은강안병원 기획총무팀 김광현, 손수진

좋은정병원 기획관리팀 문석환

좋은선린병원 기획총무팀 송우진

좋은애인요양병원 사회사업실 최혜빈

좋은연인요양병원 원무팀 조병재

좋은리버유요양병원 총무팀 방대성

좋은부산요양병원 행정부 이관구

좋은주례요양병원 행정부 지창국

좋은선린요양병원 사회사업실 원현주

편집인쇄 디자인글꼴 TEL. (051) 636-1215 www.ggd.co.kr

Column Section

여는 이야기

- 04** 포스트 코로나 시대, 부산 의료관광 경쟁력 강화를 위하여
- 박기식 부산경제진흥원장

Special Section

좋은병원들 이야기

- 06** ① 좋은병원들 무선 생체신호 전송시스템 구축 & 좋은병원들 무인출입관리 스피드 게이트 도입
07 ② 좋은병원들 3주기 연속 의료기관 인증
08 ③ 좋은병원들 美 뉴스워크가 발표한 ‘한국 최고의 병원’에 선정
09 ④ 좋은병원들 호흡기 전담클리닉 운영
10 ⑤ 좋은문화병원 자원봉사단
 다문화 가정 100가구에 설맞이 사랑의 나눔 박스 전달 & 좋은문화병원 복약 알리미 서비스 도입
11 ⑥ 좋은문화병원 난임센터
 영남지역 최초! 인공지능(AI) 배아 배양 시스템 도입
12 ⑦ 좋은삼선병원 투석혈관클리닉 개소
13 ⑧ 좋은삼선병원
 정형외과·어깨관절스포츠의학센터 조형래 센터장 춘계학술대회 발표

Medical Section

건강칼럼

- 14** ① 봄철 여성 건강관리!
 여성암 발병률을 1위 유방암, 어떻게 진단할까?
 - 유동원 좋은문화병원 유방암센터 소장
16 ② 봄철 야외 활동시 근육통, 관절통 주의해야
 - 김두열 좋은삼선병원 정형외과 과장
18 ③ 따뜻한 봄 날씨, 허리통증 주의보! 요추협착증
 - 전상호 좋은강안병원 척추센터·신경외과 소장
20 ④ 어깨 통증, 회전근개파열 의심해보세요
 - 정창운 좋은삼정병원 정형외과 과장

명의에게 듣다

- 22** 좋은강안병원 소화기내과 김지현 과장
24 좋은운동정보
26 건강상담 Q&A

Culture Section

여행을 떠나요

- 28** 일본의 숨은 보석
 돗토리현(鳥取)과 시마네현(島根)

Hospital Section

- 32** 감사의 편지
34 친절한 좋은병원들

- 36** 좋은센터탐방
 환자의 골든타임을 책임지는
 좋은문화병원 위장관·대장항문·간담췌 외과센터

- 38** 좋은병원들 뉴스
42 언론에 비친 좋은병원들
44 병원진료안내
45 독자퀴즈

COVER 나들이 (作 황영성)





포스트 코로나 시대, 부산 의료관광 경쟁력 강화를 위하여

글. 박기식 부산경제진흥원장



학력

- 1981. 8. 부산대 경제학과 졸업
- 1991. 8. 연세대 경영대학원 국제경영학 석사
- 2001. 12. 뉴욕주립대 정보기술경영 석사
- 2006. 3. 큐슈대 경제학 박사

주요 경력

- 2008. 9. 대한무역투자진흥공사(KOTRA) 상임이사
- 2010. 9. 한미메디케어(한미약품) 부사장
- 2011. 4. 도화엔지니어링 부사장
- 2015. 9. 전략기술경영연구원(STEM) 부원장
- 2016. 2. (사)글로벌비즈니스연구센터(GBRC) 부원장
- 2017. 11. 평화엔지니어링 부회장
- 2018. 10. (재)부산경제진흥원 제4대 원장 취임

훈·포상

- 2001. 11. 무역의날 전자무역 유공 국무총리표창

코로나19로 많은 변화를 경험하고 있는 요즘이다. 외출 전 마스크를 챙기는 것은 기본이고, 반가운 사람과 만나도 그 흔한 악수 한 번 제대로 못하고 있으니 말이다.

포스트 코로나 시대를 맞아 의료분야에서도 많은 변화가 있을 것으로 예상된다. 디지털, 비대면 중심의 시대가 도래하면서 의료산업 역시 패러다임의 변화가 불가피하다. 인공지능(AI)과 가상현실(VR), 웨어러블 기기 등 디지털 헬스케어 기기들이 이러한 변화의 중심에 자리 잡고 있다. 코로나19로 의료기관 방문이 여의치 않고, 그 어느 때보다 건강에 대한 관심도가 증가하고 있는 것이 그 배경이다. 최근 의료 인공지능(AI) 분야 스타트업들의 상장이 잇따르고 있는 점도 주목할 만한 변화다.

의료산업이 새로운 패러다임으로 전환하고 있는 동안, 의료분야의 다른 산업인 의료관광 산업은 위기상황이다. 2019년 부산에 방문한 외국인 환자는 19,700여 명으로 전년도 대비 약 30%가 증가하는 등 지속적인 증가세를 보여 왔으나, 작년 코로나19 상황 이후 외국인 환자들의 입국이 쉽지 않은 실정이다.

의료관광은 의료서비스와 휴양·레저·문화 등 다양한 관광 활동이 결합된 융·복합 산업으로 미래 먹거리로서 큰 역할을 해줄 것으로 기대되는 분야다. 특히 부산이 가진 천혜 환경과 수준 높은 의료 서비스를 활용한다면 부산은 의료관광 메카로 전국적인 주목을 받을 수 있을 것이라 확신한다.

부산이 의료관광 도시로 거듭나기 위해서는 다음과 같은 접근과 시책추진이 필요하다.

첫째, 세계적인 수준의 의료 인프라 보강에 맞춰 이를 운용하는 우수 인력의 육성이 절실히다. 원자력병원의 국내 최초 중입자 가속기 도입(2023년), 로봇 수술센터 보급확대 등 지역 의료기관의 인프라 보강 추세와 연계해 ICT와 의료 융합서비스를 담당할 고급 인력의 양성에 더욱 박차를 가해야 한다. 특히 외국인 환자 유치를 위해서는 의료 서비스 지식을 갖춘 제2외국어 통역 인력도 더 많이 육성해야 할 것이다.

둘째, 의료관광 통합 서비스를 가동시켜 항공, 숙박, 여객 분야 서비스 기업 간에 유기적인 협력과 시너지를 확충해야 한다. 최근 부산시는 전국 지자체 가운데 처음으로 항공과 숙박, 여객을 한데 모은 의료관광 통합 서비스인 ‘스마트케어메디컬 부산’을 론칭 한 바 있다. 부산경제진흥원을 비롯하여 에어부산, 롯데호텔부산, 한국관광공사 부울경지사, 부산해외환자유치협회 등이 참여하는 이 서비스는 항공, 숙박, 여객 등 3개 서비스를 하나로 묶은 패키지 서비스다. 이러한 서비스와 함께 의료관광객을 위한 수송 서비스 표준 가이드도 만들어 컨시어지 서비스를 제공하고 치유, 미용, 크루즈 등으로 의료관광을 세분화하는 등 다양한 편의를 제공함으로써 외국인 환자 유치를 최적화해야 할 것이다.

셋째, 비대면 방식의 의료관광 플랫폼 구축이 시급하다. 최근 부산 대학병원 등 4개 대형병원이 부산은행, 금융결제 중개업체, 모바일 플랫폼 제작업체와 협업하여 ‘모바일 의료관광 플랫폼’ 구축을 서두르고 있는 것은 매우 바람직한 대응이다. 부산 의료관광을 희망하는 외국인들이 모바일을 통해 상품과 질병의 치료과정을 검색할 수 있다면, 외국인 환자들이 부산을 방문할 기회가 더 많아질 것이기 때문이다.

1 우수 인력의 육성 필요

2 서비스 기업 간의 유기적인 협력과 시너지 확충

3 비대면 방식 의료관광 플랫폼 구축

부산에는 5,000여 개의 의료기관이 서부산권, 동부산권, 그리고 도심권 서면 메디컬스트리트 등 3개 권역으로 잘 나누어 성장을 거듭하고 있다. 특히 서구는 대학병원급만 4개가 집중된 전국 유일 지역으로 뇌, 심장 등 중증질환 치료 영역에서는 국내 정상권 수준이라 해도 과언이 아니다. 서면 도심권은 성형외과, 피부과, 치과 등 미용성형에 특화, 집중되어 있고, 동부산권은 원자력병원 등 휴양을 겸한 요양타운으로서 웰니스 의료관광의 전진기지가 되기에 충분하다.

향후 코로나19 완화로 국가 간 이동이 재활성화되면, 가장 먼저 중증질환자들의 부산 방문 또한 점점 늘어 날 것으로 예상된다. 또한 건강과 웰니스를 추구하는 의료 관광객들이 우리 부산을 더 많이 찾을 것으로 기대된다. 이들 외국인 환자들에게 차별화된 서비스와 최적의 의료기술을 선보일 경우 부산은 동북아시아의 새로운 의료관광 메카로 재탄생, 부산 경제의 새로운 성장동력으로 우뚝 솟을 것이다.

좋은병원들 무선 생체신호 전송시스템 구축

좋은병원들(좋은문화·삼선·강안병원)이 실시간으로 입원환자의 상태를 확인 할 수 있는 무선 생체신호 전송시스템이 구축된 환자 감시장치를 도입하여 현재 운영중입니다.

간호사가 무선 생체신호 전송시스템을 이용해 환자 인식밴드의 QR코드를 인식하면 환자의 이름과 병록번호가 실시간 확인되며 측정값이 전자의 무기록시스템에 자동 전송 후 기록됩니다. 무선 생체신호 전송시스템이 구축된 환자감시장치를 사용해 △일 단위 까지 정확한 혈압 확인 △하나의 장비로 환자의 혈압, 청진, 체온, 산소포화도 등의 생체정보 측정 △야간 혈압 측정 시 소등한 상태에서 측정 가능 △환자가 직접 본인의 상태를 확인 가능하며 원할 경우는 결과지 출력까지 가능합니다. 수기로 기록하며 발생하는 간호기록의 누락이 줄어들며 업무 효율 역시 개선되었습니다.



좋은병원들 무인출입관리 스피드 게이트 도입

좋은병원들(좋은문화·삼선·강안병원)은 코로나19 장기화와 감염 확산에 대응하고자 주출입문에 전자문진 QR코드 인식과 체온측정이 동시에 가능한 무인출입관리 '스피드 게이트' 시스템을 도입하였습니다.

이번에 설치된 스피드 게이트 시스템은 공항이나 지하철 출입처와 유사한 형태로, 별도로 마련된 출입증 발급부스(키오스크)에서 개인정보 확인 및 터치스크린 방식의 문진 후 QR코드가 찍힌 출입증을 발급받는 방식입니다. QR출입증을 발급받은 환자와 보호자는 발열 체크 및 QR코드를 찍게 되는데, 이 경우 체온이 정상인 경우에만 출입하게 됩니다.



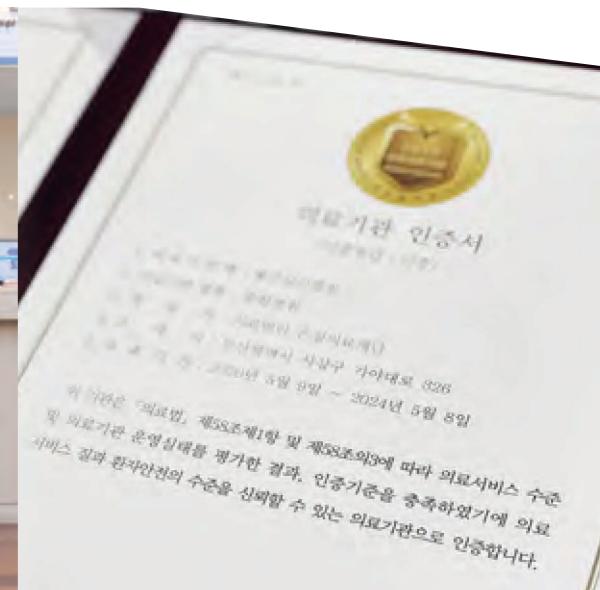
좋은병원들 3주기 연속 의료기관 인증

좋은병원들(좋은문화·삼선·강안병원)이 보건복지부 3주기 '의료기관 인증'을 획득하였습니다.

좋은문화·삼선·강안병원은 환자안전 보장 활동, 감염관리, 진료전달체계와 평가, 의약품 관리, 수술 및 마취진정관리, 환자권리존중 및 보호, 질 향상 및 안전 활동, 시설과 환경 관리 등 총 520개 항목에 대한 현장조사와 서류심사를 통과하고 3주기 의료기관 인증을 획득하였습니다.

좋은병원들을 대표하여 좋은강안병원 서우영 병원장은 "코로나19로 인해 힘든 상황 속에서도 직원 모두가 하나 되어 환자안전과 의료의 질 향상을 위한 시스템을 마련하는데 최선을 다했다. 3주기 인증 획득을 계기로, 누구나 믿고 암울 할 수 있는 건강지킴이로 자리매김하고자 최선을 다해 나가겠다"고 답하였습니다.

의료기관 인증제도는 환자안전, 의료서비스 질 향상을 위해 의료기관 운영 실태를 종합평가하고 일정 수준 이상 기준을 충족하는 의료기관에게 인증을 수여하는 제도입니다.



**좋은문화병원
부산 1위**
(민간 종합병원 중)

“
앞선 의학을 실천하며
양질의 의료서비스와
스마트 병원 환경 구축에
최선을 다하겠습니다
”

좋은병원들 미 뉴스위크가 발표한 '한국 최고의 병원'에 선정

좋은병원들(좋은문화·삼선·강안병원)이 미국 뉴스위크지가 발표한 세계 최고의 병원(World's Best Hospitals 2021) 중 한국 최고의 병원(BEST Hospitals 2021 – South Korea)에 이름을 올렸습니다.

좋은병원들은 AI를 접목한 영상판독 시스템 및 장비도입, 무선 생체 신호 전송시스템을 통한 환자 안전 관리, 선별진료소 운영, 출입 관리를 위한 스피드게이트 설치 등 앞선 의료 장비와 의료기술을 도입 하였고, 환자안전과 감염관리를 위한 활동 등 끊임없이 투자하고 개선하고 있습니다.

이번 한국 최고의 병원은 공신력 있는 미국의 '뉴스위크'가 독일 글로벌 그룹 '스타티스타(Statista)'와 함께 3개월간 의료전문가 추천(해당국가 50%, 외국 5%), 환자만족도(15%), 의료성과지표(30%) 등의 조사결과를 토대로 세계 각국의 최고의 병원을 선정해 발표하였습니다.

온성의료재단 구자성 부이사장은 “팬데믹으로 인해 변화가 많았던 의료 환경 속에서도 환자안전과 감염예방을 위해 전 직원이 함께 앞장서며 노력하고 이겨냈기에 이런 결과가 있는 것 같다”라고 감사의 마음을 전하며 “앞으로도 앞선 의학을 실천하며 양질의 의료서비스와 스마트 병원 환경 구축에 최선을 다 할 것이다”라고 소감을 밝혔습니다.

좋은병원들 호흡기 전담클리닉 운영 코로나19 장기화 및 호흡기 감염 동시 유행 대비

좋은병원들(좋은문화·삼선·강안병원)은 보건복지부로부터 호흡기 발열 환자를 중점적으로 진료하는 **호흡기 전담클리닉**으로 지정돼 지난 1월부터 운영에 들어갔습니다.

호흡기 전담클리닉은 감기와 독감 같은 호흡기 질환자들이 코로나 19가 아님에도 제때 치료를 받지 못하는 안타까움을 해소하기 위해 독감, 호흡기 감염의 진료와 코로나 검사까지 원스톱으로 처리하는 시설입니다.

좋은삼선병원 이용성 병원장은 “발열 및 호흡기 증상 등 코로나 19 의심 증상이 나타나면 병원 방문 전 호흡기 전담클리닉으로 전화 상담도 가능하며, 코로나19의 역학적 연관성 확인 후 선별 진료소로 안내한다. 앞으로 시민이 안심할 수 있는 서비스를 제공하도록 노력하겠다”고 전하였습니다.



좋은문화병원 자원봉사단
다문화 가정 100가구에
설맞이 사랑의 나눔 박스 전달

좋은문화병원 봉사단이 지난 2월 8일(월)에 설 명절을 맞이하여 지역의 다문화 가정 100가구에 따뜻한 명절 선물을 전달하였습니다.

이번 나눔 행사는 좋은문화병원 자원봉사단과 부산광역시 동구 자원봉사센터 직원들이 함께 참여하였습니다. 사랑의 나눔 박스는 떡국과 산적을 만들 수 있는 요리 재료 등으로 구성되어 있으며 한국 요리 방법이 어색할 수 있는 다문화 가정을 배려해 조리 방법은 부산 동구다문화가족지원센터에서 동영상으로 제작해 배포하였습니다.

좋은문화병원 김명철 봉사단장은 “설 마중 봉사활동을 통해 시민들의 건강을 기원하는 새해 인사를 전할 수 있는 기회가 되어서 기쁘며, 지역 시민들의 건강과 행복까지 쟁기는 좋은문화병원이 되기 위해 앞으로도 노력하겠다”고 소감을 밝혔습니다.

좋은문화병원 복약 알리미 서비스 도입

좋은문화병원이 환자중심 의료서비스 제공의 일환으로 **복약 알리미 서비스**를 도입하였습니다. 복약 알리미 서비스를 통해 입원 기간 중 환자가 복약할 약 정보를 문자 메시지 또는 카카오톡 알림톡으로 받아 보실 수 있으며, 전날 처방한 약 내역과 추가 처방될 때마다 약 정보를 확인할 수 있습니다. 그 외에도 약품명, 복약 정보, 효능, 이미지, 복약 방법과 주의 사항에 대해 이미지로 이해하기 쉽게 구성되어 환자들이 올 바르게 복용할 수 있도록 쉽게 도와드리는 서비스입니다.



좋은문화병원 난임센터 영남지역 최초! 인공지능(AI) 배아 배양 시스템 도입

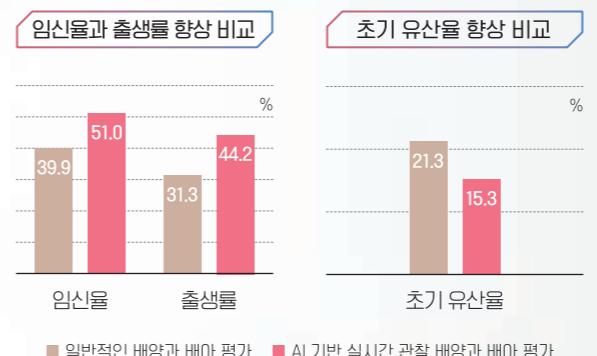
- 임신율과 출산율 향상을 위한 최신 기술의 타임랩스 장비
- AI 기반의 배아 배양 시스템

인공지능 배아 배양 시스템을 아시나요?

타임랩스(Time-lapse) 시스템이란 난자와 정자의 수정을 시도한 후 전핵, 난할 단계 및 포배기 배아로의 발달을 연속적으로 기록하는 배양 관찰 장비입니다. 이번에 좋은문화병원 난임센터에서 도입한 ‘타임랩스 시스템’은 **인공지능(AI) + 배아 관찰경(Embryoscope) + 타임랩스 소프트웨어** 등 가장 최신의 기술이 접목된 프로그램을 기반으로 한 시스템입니다. 기존 장비와 달리 배아 최적의 환경을 조성하고 모든 발달 과정을 모니터링하여 인공지능 기술 기반의 결과 분석으로 최적의 배아를 선별할 수 있도록 도움을 줍니다.

난임 치료, 임신율 향상에 도움이 된다고요?

인공지능 기반의 배아 배양 시스템을 이용한 시험관아기 시술이 **임신율과 출생률을 증가시키고 초기 유산율을 감소시킨다는 유럽생식학회, 미국생식학회 등에 보고되어져 있으며 난임 치료의 성공률을 높여주는데 기여합니다.**



인공지능 배아 배양 시스템의 장점

1_ 최적의 배양 환경 조성

- ✓ 온도, 이산화탄소 등을 모니터링하여 최적의 배양 환경 조성
- ✓ 자동 환자식별 바코드 시스템을 통해 확실하고 안전한 배아 관리

2_ 모든 배아 발달 과정 관찰

- ✓ 고품질 광학렌즈 탑재로 고해상도의 세포분열 영상정보 기록
- ✓ 배아의 모든 발달과정을 관찰 모니터링
- ✓ 외부환경 노출로 인한 배아의 스트레스 최소화
- ✓ 배아의 비정상적인 발달까지도 정확히 파악

3_ 최적의 배아 선별 가능

- ✓ 인공지능 기술을 통해 객관적 결과 분석
- ✓ 숙련된 연구진의 의사 결정에 참고가 되어 최적의 배아 선별 가능

상담 및 문의 난임센터 Tel. 051) 630-0789



Issue Section

좋은병원들 이야기 ⑦

좋은삼선병원 투석혈관클리닉 개소

좋은삼선병원은 혈액 투석 및 투석혈관에 대한 이해도가 높은 신장내과 전문의가 환자분들의 소중한 투석혈관을 오래 사용할 수 있는 치료를 제공하기 위해 투석혈관클리닉을 개소하였습니다.



12



투석혈관은 “혈액투석 환자의 생명선”

투석혈관의 소중함을 누구보다 이해하고 공감하는 의사는 신장내과 전문의입니다. 신장내과 전문의는 매 투석 시 환자분들을 직접 진료하여, 혈액 투석 및 투석환자분들에 대한 이해도가 월등히 높습니다. 이러한 이해를 바탕으로 환자분들의 소중한 투석혈관을 보다 건강하고 오래 사용할 수 있도록, 수준 높은 진료와 가장 적절한 치료를 제공해드리기 위해서 최선을 다하고 있습니다.

투석혈관에 특화된 “비수술적 혈관 시술”

투석혈관 초음파 및 투석혈관 조영술로 정확한 진단에서부터 좁아진 부위(협착)의 풍선 확장술(PTA, Percutaneous Transluminal Angioplasty), 막힌 투석혈관의 혈전제거술(Thrombectomy), 투석 도관 삽입(Tunneled dialysis catheter)까지 환자분의 투석혈관을 위한 모든 비수술적 혈관 시술을 시행합니다.

전화 예약 후 대기 없이 “당일 진료, 당일 시술”

좋은삼선병원 투석혈관클리닉은 신장내과 전문의와 전문간호사가 상주하여, 환자분들의 투석 혈관에 문제가 발생했을 때 신속한 상담과 진료에서부터 시술 및 투석까지 ‘One-day & one-stop service’를 제공하고 있습니다. 진료 및 시술 후 환자분들에게 상세한 설명은 물론이고, 투석을 받고 계신 인공신장실 의료진분들에게 필요한 회신까지 준비하여, 환자분들이 이후에도 편안한 투석을 받으실 수 있는 진료를 제공합니다.



투석혈관이 좁아지거나 막혔을 때

- ✓ 지혈 시간이 연장될 때
- ✓ 투석혈관 때문에 투석에 지장이 있을 때
- ✓ 투석 받는 쪽 팔이 부었을 때
- 투석혈관에 문제가 있을 때 신속한 진단 및 전문적으로 치료하는 좋은삼선병원 투석혈관클리닉으로 문의하세요.**



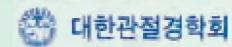
신장내과 김선민 과장

투석혈관클리닉 T. 051)922-5618

2021 Spring + Vol.60

좋은병원들 이야기 ⑧

좋은삼선병원 정형외과 · 어깨관절스포츠의학센터 조형래 센터장 춘계학술대회 발표



2021년 대한관절경학회

좋은삼선병원 정형외과 · 어깨관절스포츠의학센터 조형래 센터장은 지난 3월 20일(토), 대전컨벤션센터에서 열린 대한관절경학회 춘계학술대회에서 ‘총판 분리된 회전근개 파열을 각각의 층별로 관절 내시경 시야 하에서 봉합함으로써 회전근개 봉합수술 후 성공률을 높인다’는 내용으로 학술발표를 가졌습니다. 좋은삼선병원 어깨관절스포츠의학센터는 끊임없는 연구와 활발한 학술활동을 통해 최선의 진료 및 치료를 위해 노력하고 있습니다.



제58차 대한스포츠의학회

좋은삼선병원 정형외과 · 어깨관절스포츠의학센터 조형래 센터장은 지난 3월 28일(토), 세종대학교에서 열리는 제58차 대한스포츠의학회 춘계학술대회에서 ‘프로야구 경기중 부상의 형태와 회복기간’이라는 주제로 학술발표를 하였습니다. 조형래 센터장은 롯데 자이언츠팀 주치의로서 프로야구 경기 중 발생하는 여러 부상에 대해 분석하고 경기복귀 과정과 회복기간에 대해 심도 있는 연구와 그 결과를 발표하였습니다.

좋은삼선병원 어깨관절스포츠의학센터는 2008년부터 롯데 자이언츠 지정병원으로 인정되어 현장 의무 지원과 선수들의 부상관리, 메디컬 테스트를 하고 있습니다.





봄철 여성 건강관리!

**여성암 발병률 1위
유방암,**

어떻게 진단할까?



유동원

좋은문화병원
유방암센터 소장

전문 진료 분야

유방암(수술적 치료, 항암화학요법, 성형적암절제술)
내시경하 유방절제술, 맘모톰, 유방생검술, 유전성 유방암

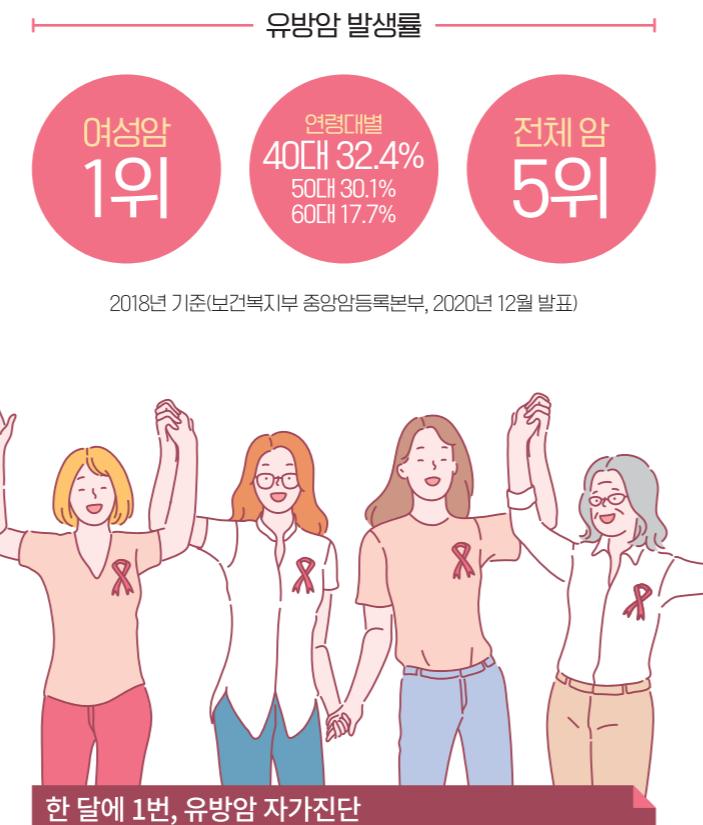
진료 예약 및 상담

051-630-0722

진료일정 : 오전 8시 ~ 오후 4시

	월	화	수	목	금	토
오전	종합검진	수술	종합검진	진료	수술	진료
오후	진료	진료	수술	수술	수술	

* 학회 참석 등으로 일정이 변경될 수 있으니, 이점 양해 부탁드립니다.



유방암학회에서는 30세 이상의 여성은 매월 자가진단을 해볼 것을 권하고 있습니다. 유방암 자가 진단법은 자신의 유방을 직접 만져보며 이상이 있는지 살펴보는 방법입니다. 양쪽 유방에 대해서 빠짐없이 촉진하여 그동안 발견되지 않았던 이상소견을 발견하는 것입니다. 예를 들어 양쪽 유방의 비대칭성, 유방 피부의 발적 등의 색깔 변화, 유두 상태의 변화, 피부의 함몰, 풀껍질과 같은 피부 변화 등을 관찰해보아야 합니다. 특히 종양의 크기가 커지게 되면 시각적으로 유방의 비대칭성을 확인할 수 있습니다. 약간의 비대칭성은 누구나 있을 수 있지만 최근 들어 없던 비대칭성이 나타나거나 기존의 비대칭성이 더욱 심해지는 경우는 유방 내에 대한 정밀 검사가 필요합니다.

TIP — 유방암 자가진단의 적절한 시기

유방암 자가진단을 하기에 가장 적절한 시기는 매달 월경이 시작하고 10일 이후이며, 폐경 여성은 매달 일정한 날을 정해 정기적으로 자가진단을 하는 것이 좋습니다. 자가진단은 한 달에 1번, 연중 총 12회 진행하면 좋습니다.

• 유방 자가진단 방법 - 평상시 유방특성을 파악한 후 매일 정기적으로 유방 전체를 꼼꼼히 검진한다.

- 거울 앞에 서서 양팔을 모두 편안하게 내린 후 양쪽 유방을 유심히 관찰한다.
- 양팔을 머리 위로 들어서 뱃속 아래 유방 부위를 자세히 관찰한다.
- 양팔을 내린 후 양 허리에 고정시키고 거울을 향해서 가슴을 앞으로 모으는 것처럼 해서 고개를 숙이고 유방을 관찰한다.
- 왼쪽 팔을 들고 오른 손 가락 끝으로 왼쪽 유방을 힘 있게 누르면서 멍울이 있는지 찾아본다. 이때, 한쪽 손을 번갈아가면 반대쪽 유방을 약간 지그시 누르는 느낌으로, 빠짐없이 손가락 첫 번째 혹은 두 번째 마디로 촉진을 하면 좋다.
- 평소 느끼지 못했던 종물 느낌 등에 주의를 요한다.
- 부드럽게 유두를 짜서 진물이나 핏빛의 분비물이 있는지 확인한다.
- 4, 5, 6의 방법과 동일하게 누워서도 시행한다. 혹시 없었던 유방 피부의 힘줄에 대해서 좀 더 자세히 보고 싶다면, 3의 자세 직후 책상에 양팔을 깊고 엉덩이 부위를 뒤로 물러서면서 상체를 앞으로 기울어지게 해서 유방의 하부를 중점적으로 관찰한다.

병원에서의 검진 방법

유방암에는 백신 접종 같은 확실한 예방법이 없기 때문에 현실적으로 가장 좋은 예방법은 바로 정기검진입니다. 병원에서 받는 검진 방법은 이학적 검사, 유방 맘모그램, 유방 초음파 검사, 조직 검사, 유방 MRI가 있습니다.

이학적 검사 먼저 의사의 촉진이 이루어집니다. 유방의 모양이나 피부 변화, 비정상적인 종물이 있는지 등을 확인하는데, 악성을 시사하는 이상 소견이 있으면 본격적으로 맘모그램이나 유방초음파 검사 등을 실행하게 됩니다.



유방 맘모그램 맘모그램은 촬영 과정에서 유방을 압박하기 때문에 통증을 느끼는 경우가 많지만, 이를 통해 유방의 대칭성, 종물, 미세석회화를 관찰할 수 있습니다.



유방의 대칭성 유방의 크기와 모양이 심한 차이를 보인다면 검사를 합니다.

종물 좌우 영상을 비교하여 비대칭적으로 커져있거나 혹은 영상이 확인되는 경우 유방 초음파 검사를 통해서 종물의 성상을 확인하고 필요한 경우 조직검사를 시행합니다.

미세석회화 0.5mm보다 작은 크기의 석회를 뜻하는데, 이것이 관찰되었을 경우 10~20% 확률로 암일 가능성이 있기 때문에 반드시 조직검사를 해야 합니다.

유방 초음파 검사 유방 초음파 검사를 통해서는 유방 안에 있는 종물의 모양, 내부 음영, 주위 조직의 변화, 종관 주위의 혈관 분포, 유방 피부의 부종 여부, 유방 피하조직의 부종 여부, 액와부의 림프절 종대 등 다양한 유방 내 증상에 대해서 관찰 할 수 있습니다.



조직검사 맘모그램 촬영 시 미세석회가 관찰되었거나 유방 초음파 검사 후 더 자세한 판독이 필요할 때, 혹은 더 정확한 치료 방향을 설정하고자 할 때 조직검사를 시행하게 됩니다. 조직 검사 방법은 크게 세가지로 나누는데 가장 대표적인 것은 침생검술, 바늘위치하 미세석회 생검술, 절제생검술 등이 있습니다.



유방 MRI 검진 목적이라기보다는 유전성 유방암에 대한 유전자를 가지고 있다고 판정했거나 조직검사로 암을 발견했을 때, 정확한 수술 범위를 설정하고 액와부 림프절의 전이 정도를 판정하기 위해 사용됩니다.



TIP — 유방암 건강 검진 시기
국가에서 40세 이후에는 2년에 한 번, 50세 이후에는 일 년에 한 번씩 건강검진을 권고하고 있습니다. 예방을 위한 검진보다 더 좋은 약은 없기 때문에, 증상이 없더라도 관심을 가지고 주기적으로 건강검진을 받아봐야 합니다.





봄철 야외 활동 시 근육통, 관절통 주의해야



김두열

좋은삼선병원
정형외과 고향

전문 진료 분야
척추클리닉, 인공관절, 관절경, 골다공증, 무릎·어깨질환

진료 예약 및 상담
051-310-9267

진료일정

	월	화	수	목	금	토
오전	수술	진료	진료	수술	진료	격주
오후	진료	수술	수술	진료	수술	

* 학회 참석 등으로 일정이 변경될 수 있으니, 이점 양해 부탁드립니다.

1 —— 관절통과 근육통은 어떻게 구분하나요?



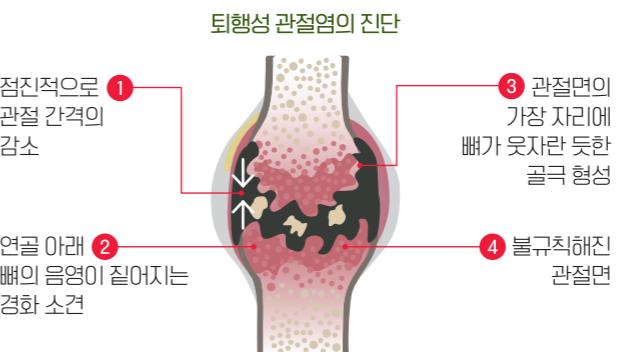
갑작스럽게 근육을 많이 사용하여 생기는 근육통은 대개 2주 이내 통증이 사라집니다. 실제로 근육은 혈액 공급이 왕성하기 때문에 휴식을 하면서 짐질이나 마사지를 병행하면 통증이 완화됩니다. 반면 관절통은 휴식만으로 낫기 어려우므로 통증이 2주 이상 지속 됩니다. 또한 근육통의 경우 일반적으로 가만히 있을 때는 통증이 완화되며, 근육을 움직이거나 손으로 누르는 등 압박을 가하면 통증이 심해집니다. 반면 관절통의 경우 가만히 있어도 통증이 심할 수 있으며 관절을 구부렸다 펴다 할 때 소리나 통증이 심해집니다. 따라서 통증이 2주 이상 지속되면 단순 근육통이 아니라 관절내의 다른 질환을 의심해야 하며, 2주 전이라도 움직이기 힘들 만큼 심한 통증이면 참지 말고 빨리 병원을 찾아 그에 맞는 치료를 받는 것이 바람직합니다.

2 —— 관절통의 원인은 무엇인가요?

관절은 뼈와 인대, 연골 등으로 구성되어 있는데 이 중 한 부분에 문제가 생기는 경우 통증이 발생하게 되며, 관절통의 원인이 될 수 있습니다. 이렇게 관절 통증을 느끼게 하는 질환 전체를 통틀어 관절증(arthritis)라고 합니다. 무릎관절증의 원인은 퇴행성관절염이 가장 흔하며, 나머지는 외상으로 인한 손상입니다.

3 —— 관절통의 가장 흔한 원인인 ‘퇴행성 관절염’은 어떻게 치료하나요?

퇴행성 관절염의 치료는 크게 보존적 치료와 수술적 치료로 나누어 볼 수 있습니다. 보존적 치료의 경우 증상을 발견한 초기에 치료하게 되고 약물요법과 물리치료, 보조기 등의 국소치료와 생활습관 개선을 통해 치료하며, 증상이 악화되거나 급격하게 질환이 진행된 경우는 수술적 치료를 시행하게 됩니다.



4 —— 봄철 야외활동 시 관절염 예방 방법은 무엇이 있나요?

봄철 관절에 무리가 가지 않게 활동 전 무리가 갈 수 있는 부위를 중심으로 가벼운 스트레칭을 통해 관절을 풀어주는 것이 좋으며 30~60분 간격으로 관절에 휴식을 주는 것 또한 좋은 방법입니다.

• 외출 전 유용한 스트레칭: 푸쉬다운 체조

간단한 스트레칭 동작으로 무릎 주변 근육의 긴장을 완화시켜 아침과 저녁, 외출 전후로 실시하면 무릎, 발목 부상 예방이 됩니다.

- ① 차렷 자세에서 양발을 어깨너비로 벌리고 섭니다.
- ② 왼쪽 다리를 앞으로 뻗고 오른쪽 다리 무릎은 살짝 굽힙니다.
상체를 내리고 왼쪽 무릎을 양손으로 살짝 눌러줍니다.
반대쪽(오른쪽) 다리도 반복해주세요.

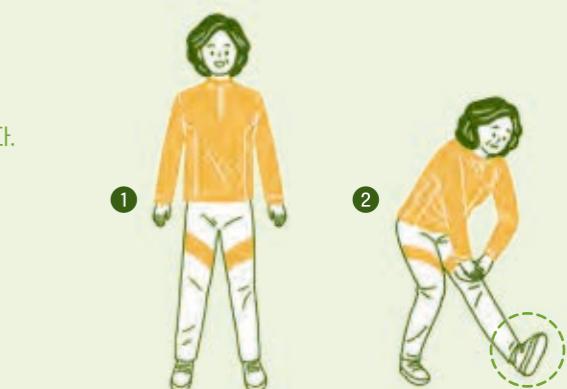
Tip 다리를 앞으로 쭉 내밀 때 반대쪽 발뒤꿈치로 지지하고 양손으로 무릎을 눌러 최대한 무릎 뒤쪽 근육이 이완되도록 해주세요.

5 —— 관절에 좋은 운동은 무엇이 있나요?

흙이나 모래 위를 걷는 것은 관절염에 좋습니다. 발바닥 전체가 모래에 닿아 충격이 분산되기 때문입니다. 그러나 상황이 여의치 않아 실내에서 러닝머신을 해야 하는 경우라면 꼭 신발을 신어 충격을 분산시키는 것이 좋습니다. 등산을 좋아하시는 경우 경사가 심하거나 울퉁불퉁한 코스는 피하시고 평평한 길을 걷는 것을 추천드립니다. 특히 내리막길을 걸을 경우에는 체중의 3배가 넘는 무게가 무릎에 실리기 때문에 하산길을 선택 하실 때는 완만한 길로 내려오시는 것을 추천드립니다.

야외 활동이 부담스러우시면 실내에서 자전거를 타는 것도 좋은 운동 방법입니다. 실내 자전거의 경우 안장의 높이를 잘 조절하는 것이 중요한데 안장의 높이가 낮게 되면 무릎이 과하게 구부려져 통증 및 관절염을 악화 시킬 수 있기 때문입니다.

코로나19가 종식된다면 가장 추천 드리는 운동입니다. 수중운동은 물의 부력으로 인해 무릎에 가해지는 하중이 80%까지 줄어들어 가장 부담 없이 운동 할 수 있습니다. 수중 운동 중 가장 많이 하는 것이 수영인데, 평형의 경우 무릎을 과도하게 구부렸다 펴야 하기 때문에 관절염 환자에 적합하지 않으므로 주의하셔야 합니다.





따뜻한 봄 날씨, 허리통증 주의보!

요추협착증



전상호

좋은강안병원
척추센터·신경외과 소장

전문 진료 분야

목·허리 디스크 및 협착증, 목·허리 재수술
최소침습 척추 수술, 레이저 내시경 디스크 수술
인공 디스크 치환술, 비수술적 치료, 척추 측만증

진료 예약 및 상담

051-610-9040

진료일정

	월	화	수	목	금	토
오전	진료	진료	수술	진료	수술	격주
오후	수술	진료	수술	진료	수술	

* 학회참석이나 연수 등으로 일정이 변경될 수 있으므로, 전화문의 후 방문하여 주시기 바랍니다.

따뜻한 봄 날씨가 계속 될수록 많은 분들이 봄철 나들이, 산책이나 등산 등 야외활동을 나서는 경우가 많습니다. 야외활동이 늘어나는 시기인 만큼 허리 부상 또한 흔하게 나타나고 있습니다.



몇 달 전부터 걷는 게 자꾸 힘들어지더니 엉덩이가 저리기 시작 B환자(41세). 초기에 파스를 붙였지만, 증세가 나아지지 않고 걷는 게 불편해졌다. 허리가 아프지는 않았지만, 혹시 몰라 병원을 방문했고 요추협착증이라고 진단 받았다.

전형적인 요추협착증으로 내원한 경우입니다. 협착증 환자들은 대부분 가만히 있으면 아무런 증상이 없는 경우가 많기 때문에 집에서 식사를 하거나 TV를 볼 땐 주위 사람이 알 수 없는 경우가 많습니다. 하지만 일단 걷기 시작하면, 다른 사람들과 달리 시간이 지남에 따라 골반도 아프고 다리가 저려서 중간에 잠시 쉬었다 가다를 반복해야 합니다. 이를 간헐적 파행이라고 하는데, 협착증 환자들의 가장 대표적인 증상입니다.

① 요추협착증이란?

신경이 지나가는 통로(신경관)의 인대나 뼈가 두꺼워져서 신경이 지나가는 관이 좁아지게 되는 것을 협착증이란 진단을 붙이게 됩니다. 이 인대나 뼈가 왜 두꺼워 지는지 아직 정확한 이유는 알지 못합니다. 자연스런 노화의 과정으로 보기도 하고, 나이가 젊은 사람의 경우엔 반복적인 잘못된 자세나 과도한 척추사용으로 인한 스트레스 등으로 요추협착증을 유발하지 않나 생각됩니다.



② 디스크와 요추협착증의 차이점?

흔히 디스크와 혼동하는데, 디스크와 요추협착증의 가장 대표적인 차이는 휴식 시 통증입니다. 일반적으로 협착증 환자들은 가만히 있으면 아무런 증상이 없는 경우가 대부분입니다. 반대로 디스크 환자는 가만히 있어도 다리에 통증이나 감각 이상이 있어 몸을 꼬거나 비틀게 되는데 이러한 것이 가장 큰 차이라 하겠습니다.

③ 요추협착증의 완치유무

협착증을 치료받는 환자분들이 가장 궁금해 하시는 점이 완치의 유무입니다. 하지만 협착증은 나이에 따른 자연스런 퇴행성 변화라 생각하는 사람들도 많기 때문에 완치라는 단어를 쓰지는 않습니다. 좀 더 잘 걷게, 더 잘 움직이게 만들어 주는 것을 치료 목표로 합니다.

④ 요추협착증의 치료방법

협착증 환자들의 경우, 증상만으로 추정은 가능하나 정확한 진단을 위해 CT나 MRI 검사는 필수입니다. 검사 결과에 따라 비수술적 또는 수술적 치료방법을 계획합니다.

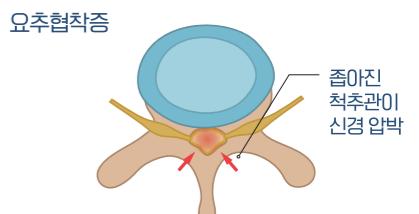
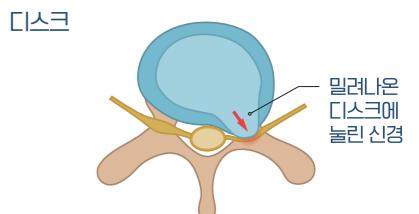
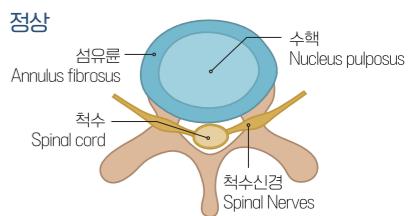
비수술적 치료법으로 약물 요법이 대표적입니다. 최근 히알루로니다이아제(hyaluronidase, 정자가 난자로 들어갈 때 난자의 세포막을 녹이는 물질) 등 약물이 발달하여 신경 성형술 등의 비수술적 치료가 효과가 많이 좋아졌습니다. 반신욕 같은 것을 자주 하셔서 체온을 높이는 것도 좋습니다. 그리고 협착증 수술을 받으시는 분들이 대부분 고령이기 때문에 걷기 등의 운동도 매우 좋습니다.

무엇보다도 평소 생활 자세가 중요합니다. 특히 협착증의 경우 ‘바른 생활 자세’가 중요합니다. 일상생활에 있어서 양반다리나 쪼그려 앓기 등의 자세는 반드시 피해야 합니다. 그리고 중심 근육은 일상생활에서 거의 쓰지 않기 때문에 걷기 등의 운동은 반드시 해야 합니다.

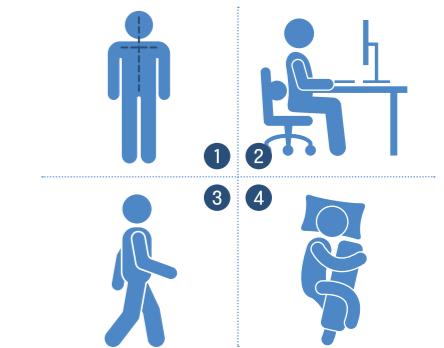
수술적 치료 방법엔 여러 가지가 있습니다. 최근에는 고령의 환자가 많아 기저질환을 가진 경우가 대부분이라 척추 질환을 치료하는데 있어 반드시 고려해야 합니다. 때문에 전문의와 상담 후 환자 개인의 특성에 맞는 치료 계획이 수립되어야 하며 이를 위해 험미경을 이용한 수술이라든지 레이저를 이용한 내시경 수술, 그리고 환자에게 부담을 적게 주는 최소침습수술 방법을 고려하게 됩니다.

예전과 달리 수술이 매우 정밀해졌으며 수술 후 환자의 빠른 회복에 관심이 많아졌습니다. 또한 수술로 끝이 나는 게 아니라 전문 재활 치료를 통해 빠른 일상생활로의 복귀를 추구하고 있습니다. 경험이 많은 의사와 내과적 문제를 충분히 협진할 수 있는 규모가 있는 병원과 첨단 의료 장비를 이용하게 된다면, 수술로 인한 합병증을 최대한 줄이고 빠른 회복을 할 수 있다는 것은 분명합니다.

• 디스크와 요추협착증 구분 •



• 척추 건강을 위한 바른 자세 •



① 바르게 선 자세 _ 가슴은 펴고 허리는 세워 척추, 골반의 일직선이 되게 하고 시선은 전방 15도를 향해야 합니다. 어깨 양쪽 높이도 같아야 합니다.

② 바르게 앉는 자세 _ 엉덩이를 의자 깊숙이 넣고 등받이에 기댑니다. 허리를 빼지 않고 목이나 어깨가 앞으로 굽지 않도록 해야하는데, 모니터와 눈높이를 맞춰야 합니다.

③ 바르게 걷는 자세 _ 목덜미가 C자 곡선을 유지하도록 고개는 살짝 들고, 밟은 뒤꿈치-발바닥-발가락 순서대로 뒤를 수 있게 움직이고 팔은 뒤로 흔들 때는 힘을 주고 앞으로 흔들 때 반동으로 자연스럽게 움직이게 합니다.

④ 바른 수면 자세 _ 옆으로 눕거나 점면을 바라보고 누울 때에는 무릎 사이에 베개나 쿠션을 두는 것이 허리에 부담을 덜 주는 자세로, 허리를 굽힌 상태의 새우잠 자세, 엎드려 자는 자세는 피해야 합니다.



어깨통증 회전근개파열 의심해 보세요



정창윤

좋은삼정병원
정형외과 과장

전문 진료 분야

어깨 관절경 수술, 무릎 관절경 수술, 스포츠 손상
퇴행성 관절염 치료, 인공관절 치환술, 통증치료진료 예약 및 상담
052-220-7549

진료일정

	월	화	수	목	금	토
오전	진료	진료	진료	진료	진료	진료
오후	진료	수술	진료	수술	진료	

※ 학회 참석 등으로 일정이 변경될 수 있으니, 이점 양해 부탁드립니다.

1. 어깨힘줄(회전근개)파열이란?

'회전근개'란 어깨를 감싸고 있는 4개의 근육으로 팔을 들어주는 극상근, 팔을 안으로 돌려주는 견갑하근, 팔을 바깥으로 돌려주는 극하근과 소원근으로 구성되어 있습니다. 이 4개의 근육은 어깨 관절 회전운동 및 안정성을 유지해주는 역할을 하는데, 이들 근육 가운데 하나 또는 그 이상이 파열되어 팔과 어깨에 통증을 발생시키는 질환이 바로 "회전근개파열"입니다. 회전근은 어깨의 균형을 잡아주는 근육이므로 회전근개파열이 발생한다 하더라도 어깨를 움직일 수는 있지만, 파열이 커지면 어깨를 움직이기 어렵게 되므로 무엇보다 조기 진단과 치료가 중요합니다. 특히 어깨 관절 질환은 중년 이후 어깨통증의 90% 이상을 차지하고 있지만, 대부분 오십견이라 생각하고 치료를 미루는 경우도 많아 조기 진단이 필요합니다.

2. 어깨힘줄(회전근개)파열 증상은?



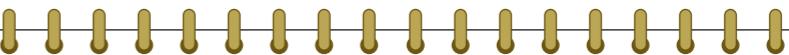
통증은 목부터 어깨의 바깥쪽까지 연관되어 나타날 수 있고, 통증으로 인해 운동을 계속할 수 없습니다. 평소 어깨의 힘이 약해졌다는 것을 느끼지 못하나 실제 어깨로 물건을 드는 힘이나 어깨를 밖으로 돌리려는 힘이 감소되는 경우가 많습니다. 통증이 있는 팔을 아래로 하고 잠들 수 없으며, 어깨 위로 팔을 옮겨서 활동하면 통증이 악화되고 어깨를 움직일 때 장작불이 타는 소리와 같은 미세한 소리가 나기도 합니다. 또한 팔꿈치를 몸에 붙인 상태에서 손으로 옆으로 돌리려고 할 때 통증이 나타납니다. 어깨를 누른 상태에서 팔을 다른 사람이 들어보게 했을 때 어깨에 바깥쪽으로 통증이 발생하며, 이 경우 통증으로 잠시 팔을 움직이기 힘들어 하기도 합니다. 외견상으로는 어깨 위로 팔을 자유롭게 사용하는 듯이 보이지만, 심한 경우는 팔이 등 뒤로 돌아가지 않으면서 어깨가 굳어서 움직이기도 힘들어 집니다.

3. 어깨힘줄(회전근개)파열 악화될 경우?

회전근개 파열은 저절로 치료되지 않는 진행성 질환이기 때문에 파열 부위가 넓어지고 어깨 근육이 위축되어 나중에는 완전파열로 진행될 수 있으며, 힘줄이 완전히 끊어지는 완전파열의 경우 수술이 불가피해집니다. 연구에 따르면, 회전근개 파열은 치료하지 않을 경우 1년에 6.2mm씩 크기가 증가하는 것으로 알려져 있으며 파열의 크기가 증가함에 따라 견관절 근력 약화가 올 수 있고 결국에는 가성마비 까지 진행될 수 있습니다.

4. 어떤 검사로 진단이 가능할까요?

회전근개 파열의 진단에는 병력과 이학적 검사가 중요합니다. 이학적 검사에는 크게 견관절의 가동범위를 알아보는 검사, 견관절 총돌 증후군 검사, 회전근개의 병변을 시사하는 검사 및 회전근개의 균력을 알아보는 검사로 나누어 볼 수 있습니다. 영상 검사는 정확한 진단을 위하여 x-ray, 초음파 또는 MRI 촬영이 일반적이며, 회전근개 근육 지방 변성의 정도, 동반된 관절 내 병변 등을 확인하기 위해서 MRI 촬영이 현재 가장 정확한 검사입니다.



5. 어깨힘줄(회전근개)파열의 치료와 예방법?

회전근개 파열의 치료법은 정확한 진단, 환자의 상태 및 활동 정도를 고려하여 결정하게 됩니다. 손상정도에 따라 비수술적 치료와 수술적 치료로 나눌 수 있습니다.

비수술적 치료(보존적 치료)

회전근개에 부분 파열이 있을 때는 보존적 치료를 할 수 있습니다. 보존적 치료를 하는 동안에는 회전근개에 무리가 가는 행동을 해서는 안 됩니다. 회복을 위해 운동 치료를 병행해야 하고 운동 치료는 간단한 도구를 이용하여 회전근개를 강화할 수 있게 합니다. 약물이나 주사, 운동 치료를 해도 증상이 호전되지 않을 경우 수술을 시행합니다.

수술적 치료

회전근개가 완전히 파열되어 기능에 장애가 생겼을 경우 수술을 해야 합니다. 수술은 전신 마취 하에 관절 내시경으로 수술할 수 있습니다. 관절 내시경 수술은 진단과 동시에 수술이 가능합니다. 이는 절개 부위가 작고 손상이 적기 때문에 입원 기간이 짧고 수술 후 회복이 빠르다는 장점이 있습니다. 환자는 수술 후 어깨가 굳는 것을 방지하기 위해 수술 직후 바로 운동을 시작하며, 수술 후 6주부터 어깨에 무리가 가지 않는 일상생활을 혼자서 할 수 있습니다. 수술 6개월 이후 정상적인 일을 할 수 있고, 또한 관절 운동 범위는 반대쪽과 비교할 때 정상으로 회복될 수 있습니다.

회전근개파열의 예방법

일상생활이나 운동 전에 충분한 스트레칭이 필요합니다. 평소 어깨 근육이 딱딱하게 뭉쳐있는 사람의 경우 더 주의를 해야 하며 목을 앞뒤로 움직이기, 어깨를 으쓱하기, 어깨 돌리기, 만세 부르기 등 동작을 하는 것이 좋습니다. 기온변화에 따라 통증이 더욱 심해질 수 있으므로 찬바람에 직접적으로 노출되지 않도록 보온을 유지하여야 합니다. 어깨 근육이 아프거나 뭉칠 때는 온찜질을 해주는 것이 통증 완화에 도움이 됩니다.

• 회전근개파열 재활운동 •

① 어깨 외회전 운동



② 어깨 내회전 운동



③ 양팔 위아래로 들기



④ 양팔 옆으로 들기





GOOD GANG-AN X DIVISION OF GASTROENTEROLOGY

좋은강안병원 소화기내과 김지현 과장

진료분야

식도, 위, 위궤양
대장질환(염증성장질환, 기능성 위장관 질환)
치료내시경

연혁

인제대학교 의과대학졸업
고려대학교 의학박사
고려대학교 구로병원 소화기내과 전임의, 임상강사
인제대학교 부산백병원 소화기내과 부교수
미국 UCSD 소화기기능성질환연구센터 교환교수



**소화기내과 김지현 과장님 안녕하세요,
자기소개 부탁드립니다.**

안녕하십니까? 좋은강안병원 소화기내과 김지현입니다. 1997년 인제대학교를 졸업하고 3년간 공중보건의 과정을 마친 후 고려대학교 구로병원에서 2년간 전임의 과정을 수료하였습니다. 이후 2007년부터 2019년 까지 부산백병원에서 근무 후 2020년 2월부터 좋은강안병원에서 근무하였습니다.

KIM
JIHYEON

소화기내과 의사가 되신 특별한 이유가 있으신가요?

학생 때부터 외과보다는 내과 의사가 되고 싶다는 생각을 했고, 운이 좋게 저의 바람대로 내과를 전공할 수 있었습니다. 처음에는 류마티스내과를 전공하고 싶었습니다만 우연히 않게 소화기내과 전임의 과정을 거치게 되었습니다. 그때 제 인생에 큰 영향을 미치게 된 은사님을 만나게 되었고, 저에게 환자 보는 법 뿐만 아니라 학문을 대하는 법, 사람을 대하는 법 등을 가르쳐 주셨습니다. 은사님의 권유에 따라 소화기내과를 좀 더 깊이 있게 공부하게 되었습니다. 일상을 살면서 모든 것이 뜻대로만 되지 않지만, 주어진 상황에서 최선을 다하는 것이 중요하다는 것을 알게 된 계기였습니다. 지금도 은사님께 항상 감사하는 마음입니다.

**과장님은 주로 어떤 환자를 진료하시나요?
환자 진료 시 과장님만의 노하우가 있으신가요?**

소화기내과 중에서도 음식물의 섭취와 소화를 담당하는 식도, 위, 소장, 대장 등의 위장관과 관련된 질환을 전공하였습니다. 위식도역류질환, 기능성소화불량증, 과민성 대장증후군, 위궤양, 염증성장질환 등의 질환과 위장관 조기암의 내시경치료 등을 전문으로 진료하고 있습니다.

오랜 진료경험을 바탕으로 통상적인 치료에 반응하지 않는 고질적인 위장관 질환과 치료내시경 분야에 가장 효과적인 치료방법을 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

대부분의 질환도 마찬가지겠지만, 위장관 질환 역시 단기간에 좋아지지 않는 병들이 많으므로, 이를 환자에게 잘 설명하고, 치료에 적극적으로 참여할 수 있도록 하는 것이 나름의 노하우라 생각합니다.

기억에 남는 치료사례나 환자가 있으신가요?

아무래도 치료내시경과 관련된 환자들이 기억에 많이 남습니다. 특히 음식을 잘 삼키지 못하는 식도질환을 가지신 분들이 제대로 치료 받지 못해 수십 년 넘게 고생하시다가, 시술 후 맛있는 음식을 잘 드실 수 있게 되는 모습이 가장 기억에 남습니다. 이런 환자들이 새로운 삶을 찾아 열심히 사시는 모습을 보는 것이 의사로서 가장 보람에 남습니다. 앞으로도, 환자의 세심한 부분까지 배려하는 의사가 되도록 노력하겠습니다.

**마지막으로 현재 좋은강안병원에 근무하시면서
좋은점을 말씀해 주세요.**

이전에 근무했던 병원에 비해 시설도 깨끗하고 이사장님과 병원장님께서도 신경을 많이 써주셨습니다. 또한 여러 과장님들이 서로 배려해 주는 분위기가 보여서 인상적이었습니다. 아직도 제가 모르는 부분이 있으리라 생각합니다. 앞으로도 병원의 여러 구성원들과 조화롭게 지내며 일하고 싶은 직장을 만들어 나갔으면 하는 바랍니다.

“
앞으로도,
환자의 세심한 부분까지
배려하는 의사가 되도록
노력하겠습니다.
”



플랭크 뿌시기

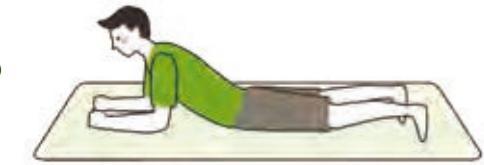
글. 최임락 좋은삼선병원 재활치료팀

코로나 바이러스(Covid-19)로 인해 비대면 즉, 언택트(untact) 시대를 살아가고 있는 요즘 집에서 머무는 시간이 많아지고 야외 활동이 줄어들면서 몸을 움직이지 않아 근골격계 질환이 발생할 수 있습니다. 추운 겨울이 지나고 새롭게 시작하는 계절, 봄을 깨울 수 있는 간단한 플랭크(Plank)운동을 소개하고자 합니다. 플랭크는 코어 운동 가운데 가장 기본적인 운동으로 옆드린 상태에서 몸을 어깨부터 발목까지 일직선이 되도록 유지하는 운동입니다. 허리와 등 근육이 강화되면서 척추 교정 효과와 자세를 교정하는데 도움을 줍니다.

1 엘보우 플랭크 와이드/내로우

팔을 어깨 너비로 벌리고 옆드린 자세에서 팔꿈치를 바닥에 놓습니다. 팔꿈치와 어깨를 일자로 유지한 상태에서 몸을 들어올리고 무릎을 펴 머리부터 발까지 수직이 되도록 유지합니다.

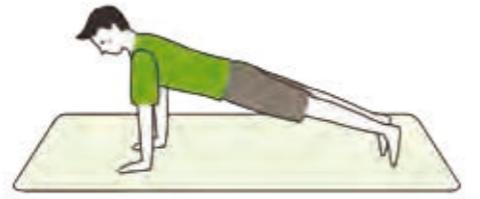
처음 시작하시는 분들은 발을 어깨 너비로, 숙련된 분들은 발을 모으고 실시합니다. 최소 15초 유지하시고, 점차 30초에서 1분까지 유지합니다.



2 풀 플랭크

엘보우 플랭크 자세에서 팔꿈치를 펴고 실시하는 운동입니다.

처음 시작하시는 분들은 발을 어깨 너비로, 숙련된 분들은 발을 모으고 실시합니다. 최소 15초 유지하시고, 점차 30초에서 1분까지 유지합니다.

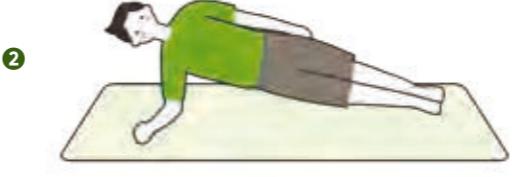


+ 코어 근육 Core muscle

코어 근육이란 인체의 중심(core)부에 있는 근육으로 척추, 골반, 복부를 연결·지탱하는 근육입니다. 코어 근육이 강화되면 나이가 들어도 등이 휴지 않고 곧은 자세를 갖출 수 있습니다. 또한 허리나 목의 통증, 디스크 질환을 예방하고 완화하는 데 효과가 있습니다. 코어 근육에는 횡격막(Diaphragm), 복횡근(Transversus abdominis), 골반기저근(Pelvic floor), 다열근(Multifidus)이 있습니다.

3 사이드 플랭크

옆으로 누운 상태에서 팔꿈치가 어깨와 수직이 되도록 바닥에 놓습니다. 몸이 일직선을 유지하도록 편 밑에 다리로 바닥을 밀면서 골반은 위로 들어올립니다. 정면과 위에서 봤을 때 일직선이 되도록 유지합니다. 좌우 번갈아 최소 15초 유지하시고, 점차 30초에서 1분까지 유지합니다.



4 리버스 플랭크

어깨 아래 손목을 두고, 다리는 편 상태로 앉습니다. 손바닥을 아래로 밀면서 몸통을 들어올려 몸이 일직선이 되도록 유지합니다.

최소 15초 유지하시고, 점차 30초에서 1분까지 유지합니다.

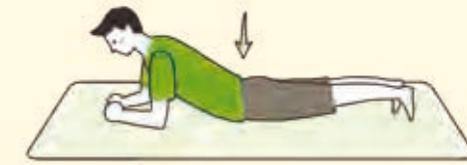


5 잘못된 플랭크

① 등이 굽는 자세 —— 척추에 무리가 갈 수 있고 복부 근육보다 허리 근육을 더 많이 사용하여 허리 통증을 유발할 수 있습니다.



② 엉덩이가 내려온 자세 —— 처음에는 몸통을 일직선으로 잘 유지하시다 점차 힘들어지면 엉덩이가 내려오게 되는데 시간보다는 정확한 자세를 유지하는 것이 더 중요합니다.



인터넷 건강상담 Q&A

www.goodhospital.or.kr

좋은병원 홈페이지를 통하여 자주 올라오는 질문과 답변을 정리해 보았습니다.
건강관리나 질환에 대해 더 궁금하신 사항이 있으시면 각 병원 홈페이지로 접속하신 후 '건강상담' 코너에 질문을 작성하시면 전문의들이 자세하게 응답하여 드립니다.

<http://www.samsun.or.kr>

치과 안대희 과장이 알려주는 치주염 Q&A

치주염이란 무엇인가요?

치주염이란 치아를 둘러싸는 구조인 뼈, 인대, 잇몸 부위의 감염입니다. 감기 다음으로 흔한 질환으로 알려진 치주염은 성인에게서 치아를 상실하게 하는 가장 큰 원인입니다. 치주염을 유발하는 주된 원인은 치아 표면에 형성되는 세균막으로써 여기서 생성되는 독소가 잇몸에 출혈과 염증을 일으키게 됩니다. 이 상태에서 적절한 관리 및 치료가 시행되지 않고 방치된다면 치아를 둘러싸는 구조가 점차 파괴되어 결국 치아의 상실로 이어지게 됩니다.

치료를 꼭 받아야 하나요?

치주염이 진행되어 형성된 잇몸 하방의 치석과 염증 조직은 치술질로는 적절하게 제거되기 어렵습니다. 치과의사에게 검진을 받고 정확한 잇몸 상태를 파악하여 증상이 심한 경우 더 나빠지지 않도록 적절한 치주치료를 받으시는 것이 좋습니다.

<http://www.moonhwa.or.kr>

성형외과 최재연 과장이 알려주는 켈로이드 Q&A

켈로이드 흉터 치료법은 어떻게 있나요?

자체의 통증도 상당한 문제가 있어서 마취약을 섞어 주사를 하기도 합니다. 두 번째 방법은 레이저나 냉동 치료입니다. 레이저는 비정상적으로 콜라겐이 생성되기 전에 정상적으로 해주지 못해 피부가 건조함으로 가려움증이 항상 있고, 크기가 크다 보니 혈액을 많이 필요로 해서 콜라겐 조직의 괴사를 통해서 켈로이드 제거에도 도움이 됩니다. 하지만 이 요법은 단독으로는 치료가 증가하다 보면 상처가 생겨서 궤양 그리고 살이 썩기도 하는 괴사가 발생하기도 합니다.

켈로이드 흉터 치료법은 여러 가지로 소개되고 있는데 첫째, 스테로이드 주사를 맞는 것입니다. 스테로이드의 항염증 작용으로 인해서 섬유 모세포의 활성을 줄여 콜라겐이 생성되는 것을 막는 것입니다. 하지만 초기에 주 3~5회 정도를 맞으면서 효과를 확인해야 하고 켈로이드가 작아진 후에도 월 1~2회씩 지속적으로 맞아야 하는 불편함이 있고 주사

비정상 조직을 침범하는 비정상적 흉터 조직을 말합니다. 기름샘이 없기 때문에 피부를 보호해주지 못해 피부가 건조함으로 가려움증이 항상 있고, 크기가 크다 보니 혈액을 많이 필요로 해서 콜라겐 조직의 괴사를 통해서 켈로이드 제거에도 도움이 됩니다. 하지만 이 요법은 단독으로는 치료가 증가하다 보면 상처가 생겨서 궤양 그리고 살이 썩기도 하는 괴사가 발생하기도 합니다.

켈로이드 흉터 치료법은 여러 가지로 소개되고 있는데 첫째, 스테로이드 주사를 맞는 것입니다. 스테로이드의 항염증 작용으로 인해서 섬유 모세포의 활성을 줄여 콜라겐이 생성되는 것을 막는 것입니다. 하지만 초기에 주 3~5회 정도를 맞으면서 효과를 확인해야 하고 켈로이드가 작아진 후에도 월 1~2회씩 지속적으로 맞아야 하는 불편함이 있고 주사

<http://www.gang-an.or.kr>

이비인후과 이호민 과장이 알려주는 비중격만곡증 Q&A

비염과 비중격만곡증, 어떻게 다른가요?

비염은 콧 속 하비갑개라는 구조물에 염증이 생겨 발생하는 질환입니다. 비강 내 중앙에 위치하고 있는 구조물을 비중격이라고 합니다. 이 중격을 기준으로 콧구멍을 좌우로 나누는데, 이 비중격이 한쪽으로 휘어져 코와 관련된 증상을 일으키는 것을 비중격만곡증이라고 합니다. 그렇기 때문에 비염과 비중격만곡증은 병의 원인이 되는 위치가 조금 다르다고 할 수 있습니다.

비염인지 비중격만곡증인지 확인할 수 있는 자가진단법?

양쪽 콧구멍을 한 쪽씩 막고 번갈아가면서 숨을 내쉬어 봅니다. 이때 콧구멍을 막지 않은 손의 손등으

로 콧바림의 세기를 측정해보고, 차이가 있다면 비중격만곡증을 의심해보아야 합니다. 또한 콧구멍 입구부터 측면을 바깥쪽으로 당겨 콧구멍을 넓혔을 때, 코 막힘 증상이 나아진다면 비중격이 휘어져 코 안의 공간이 좁아져 있음을 의미합니다.

비중격만곡증 치료는?

치료 초기에 비점막 수축제, 항히스타민제 등의 약물치료나 비강세척, 비강 내 스프레이 등의 보존적 요법을 시도하지만, 호전이 없을 경우 수술적 치료를 고려합니다. 수술은 휘어진 뼈나 연골부위를 절제하거나 다시 펴서 휘어진 부위를 똑바로 잡는 비중격교정술을 시행합니다. 그리고 비후성 비염 등이 동반되어 있는 경우 콧살의 용적을 줄여주는 하비갑개 점막하 절제술을 같이 시행합니다.



일본의 숨은 보석 돗토리현 鳥取과 시마네현 島根

글. 이홍근 국제신문 편집국 선임기자 hung@kookje.co.kr

한자가 비슷한 두 현은 혼슈 서부의 동해와 접하고 있는 조그만 현이다. 이 두 현과 이보다 더 서쪽인 혼슈 맨 끝단에 위치한 야마구치(山口)현의 북쪽 일부를 묶어 산인지방이라 부른다. 혼슈의 서쪽지방을 동서를 가르는 주코쿠(中国)산맥의 북쪽, 다시 말해 산의 뒤쪽에 위치해 있어 ‘그늘 음(陰)’ 자를 써 산인(山陰)지방이라 불렀다. 오카야마현, 히로시마현 등 주코쿠 산맥의 남쪽에 위치 한 지역은 ‘별 양(陽)’ 자를 써 산요(山陽)지방이라 한다.

산인지방은 예부터 한겨울 동해의 습한 공기가 눈으로 변해 서너 달은 혹한과 폭설로 살기가 척박했다. 현재 일본의 47개 도·도·부·현 중 돛토리현의 인구가 59만 명으로 가장 적고, 그 다음으로 시마네현이 71만 명이란 점이 이를 증명한다. 400여 년 전 일본을 방문한 조선통신사의 길도 척박한 산인지방이 아닌 온화하고 살기 좋은 산요지방이었다는 점도 이를 입증한다.

지금까지 일본 관광이라 하면 도쿄, 요코하마 등 간토지방, 오사카, 고베, 나라, 교토 등 간사이지방, 혼카이도 그리고 부산과 가까운 후쿠오카 등 규슈 지방 정도를 떠올린다. 코로나19가 오기 전까지만 해도 돛토리현·시마네현이 일본의 새로운 관광지로 주목 받았다. 산인지방 여행의 관문인 요나고공항이 돛토리현과 시마네현의 접경지역에 위치해 있어 이 두 현을 드나드는 코스가 숨은 보석으로 뜨고 있다.

일본서 가장 인구가 적은 돛토리현

돛토리현의 최고 명소는 돛토리 사구(砂丘). 현의 동쪽 끝, 동해 바다 해안가를 따라 형성된 사구는 의외로 접근이 쉽다. 입구에서 모래숲길을 10m만 오르면 만난다. 백문이 불여일견이라 했던가. 일순간 숨이 막힐 정도다. 파란 하늘에 하얀 봉계구름, 짙은 남색의 동해바다 그리고 황금빛 모래사구의 묘한 색 대비가 한 폭의 수채화를 연상시킨다.

천연기념물인 사구는 동서로 16km, 남북으로 2km 규모. 일본인들 사이에서도 ‘죽기 전에 꼭 가고 싶은 곳’으로 꼽힌다. 연평균 국내외 방문객은 140만 명. 59만 명에 불과한 돛토리 인구의 2.4배다. 그럼 같은 사구를 보고 있으면 마치 사막 한가운데 서 있는 듯한 착각이 든다. 여기에 낙타까지 있어 더욱 그렇다. 사구는 센다이강의 하상 퇴적물인 모래와 인근 다이센산의 화산재가 동해에서 불어오는 해풍과 어우러져 10만 년에 걸쳐 형성됐다. 지금도 퇴적작용이 반복되고 있어 ‘살아있는 모래언덕’이라 불린다.

한때 돛토리현은 이 황량한 사구의 규모를 줄이려고 나무심기 운동을 펼치는 등 시행착오를 겪었지만 이후 관광지로서의 진가를 깨달아 지금은 곳곳에 자란 풀과 나무를 없애는 노력을 아끼지 않고 있다.

다이센산도 빼놓을 수 없는 돛토리현의 자랑이다. 돛토리현에서 다이센산의 존재감은 제주도에서 한라산의 그것에 버금간다. 오래전 NHK에서 발표한 일본 명산 랭킹에서 후지산, 북알프스 야리가다케에 이어 3위를 차지할 정도로 유명세를 자랑한다.

1936년 일본에서 세 번째로 국립공원에 지정된 돛토리현 최고봉인 다이센산(1,711m)은 설악산(1,708m)과 높이가 비슷한 데다 동해 바다를 바라보며 산행이 가능해 최근 국내 산꾼들을 유혹한다.

산행시간은 4~5시간. 10여 년 전부터 근처 가이케온천 인근 해안에서 카약으로 출발, 물에 닿아선 사이클로, 둘머리에선 등산을 하는 ‘Sea to Summit’ 대회가 열려 전국 동호인들의 사랑을 뜻밖 받고 있다.

동계 눈 덮인 풍광이 장관인 다이센산 인근에는 4개의 스키장과 골프장도 있어 사계절 레저가 가능하다. 특히 물이 좋아 코카콜라와 산토리 음료는 모두 이 물로 생수를 만든다.

동해바다를 나란히 내달리는 9번 국도변 아카사카 해안에는 ‘일한 우호교류공원’이 있다. 오래전 강원도 상선과 거제도 고깃배가 강풍에 의해 이곳 해안으로 떠내려오자 돛토리 현민이 따뜻하게 대접, 무사히 귀국시킨 사실을 기념하기 위해 조성한 공원이다. 평소 동해에서 불어오는 바람이 워낙 거세 일명 ‘바람의 언덕’이라 불리는 이곳에는 한국풍의 육각정자가 동해를 바라보고 서 있다. 돛토리현은 알고 보니 온천왕국. 요나고공항 인근에 10개나 되는 온천단지가 몰려 있다. 혼카이도 노보리베쓰, 오이타 유후인 등 일본의 내로라하는 온천에 비해 전혀 손색이 없다. 무엇보다 공항에서 모두 1시간 이내로 가까운 데다 온천 주변에 다이센산, 돛토리 사구 등 유명 관광지가 있다는 점이 장점이다.

미사사온천과 가이케온천이 대표적. 라듐 함량이 세계 최고인 미사사온천은 특히 암 예방 효과가 탁월하다. 온천 주변 주민의 암 발생률이 일본 평균의 절반에 불과하다는 사실이 이를 입증 한다. 미토구강변을 따라 형성돼 있는 미사사온천 지역의 미사사교 아래에는 무료 노천온탕이 있어 눈길을 끈다. 미사사교 옆 전통 료칸(旅館)거리도 볼 만하다. 1900년 한 어부가 바다에서 발견한 해수천인 가이케온천은 마그네슘 등 미네랄이 풍부하다. 백사 청송이 펼쳐진 해안가에 위치해 있어 동해바다를 보며 온천을 할 수 있다.

← 동해바다를 배경으로 끝없이 펼쳐진, 사막을 방불케 하는 일본 돛토리현 사구(砂丘)
↓ 아카사카 해안의 ‘일한 우호교류공원’. 바람의 언덕으로 불린다. ↴ 미사사온천의 무료 노천온탕



↓ 명탐정 코난의 조형물(좌)과 천수각이 원형 그대로 보존된 마쓰에성(우)



일본에서 몇 안 되는 전통 거리 시라카베도조군도 빼놓을 수 없다. 시라카베도조는 하얀 벽 창고라는 의미. 하얀 흙벽과 불에 그을린 삼나무로 만든 판자, 붉은 기와 등으로 지어진 창고건물과 쇼케(상인 주택) 등 고풍스런 건물이 샷강인 다마가와 강변을 따라 늘어서 있는 이 거리는 에도시대부터 메이지시대에 걸쳐 조성돼 옛 일본인의 삶을 엿보인다. 전통 사케와 간장, 목공예품 등을 볼 수 있다. 강에는 물고기들이 살고 있고 그 속에서 물장난을 하는 아이들의 모습은 평온하기 그지없다.

돗토리현은 한국에서도 유명한 만화 '명탐정 코난'의 작가인 아오야마 고쇼와 요괴를 소재로 다양한 작품을 그린

미즈키 시게루의 고향. 이들을 위한 박물관과 기념관이 어린이와 젊은 층을 대상으로 인기를 끈다. 아오야마 고쇼 박물관에는 명탐정 코난과 관련된 각종 동상과 만화책, 작가의 성장과정을 엿볼 수 있는 다양한 자료가 전시돼 있다. 미즈키 시게루 기념관 인근에는 진입로 자체가 미즈키 시게루 거리로 꾸며질 만큼 유명세를 타고 있다.



400년 전 일본 무사들이 먹던 '타이메시'→



돗토리현의 왼쪽엔 시마네현이 있다

시마네현의 대표적 명소는 '물의 도시' 마쓰에의 마쓰에성. 1611년 세워진 이 성은 산인지방에선 유일하게 천수각이 원형 그대로 보존돼 있다. 그 유명한 오사카성이나 나고야성의 천수각은 알고 보면 콘크리트 천수각. 세계문화유산으로 지정된 효고현의 히메지성만큼 격조 있고 예쁘다는 평을 받고 있다.

마쓰에성은 다른 지역 성과 달리 성 내부가 옛날처럼 복원돼 망루가 있는 6층까지 좁은 나무계단을 오르내리며 무사들의 갑옷과 투구, 칼 등을 볼 수 있다. 천수각의 망루에 오르면

마쓰에 시내와 신지코 호수가 한눈에 들어온다. 넓은 정원과 360년 된, 국내에선 제주도에서만 자생한다는 아름드리 녹나무 등이 어우러진 주변 산책로가 깔끔하다.

마쓰에성 바로 옆에는 '일본의 길' 100선에 뽑힌 시오미나와테 전통거리에 위치한 '시오미나와테 무사의 집'도 있다. 에도시대 중급 무사의 저택이다. 손님방은 고급스럽지만 정작 자신의 방은 검소하다. 인근 식당인 '미나미칸'에는 400년 전 무사들이 먹던 '타이메시'

라는 음식이 있다. 도미살과 삶은 계란의 흰자와 노른자를 넣고 가쓰오부시 육수에 말아 먹는다. 무사들이 빨리 먹기 위한 방편인 듯하다.

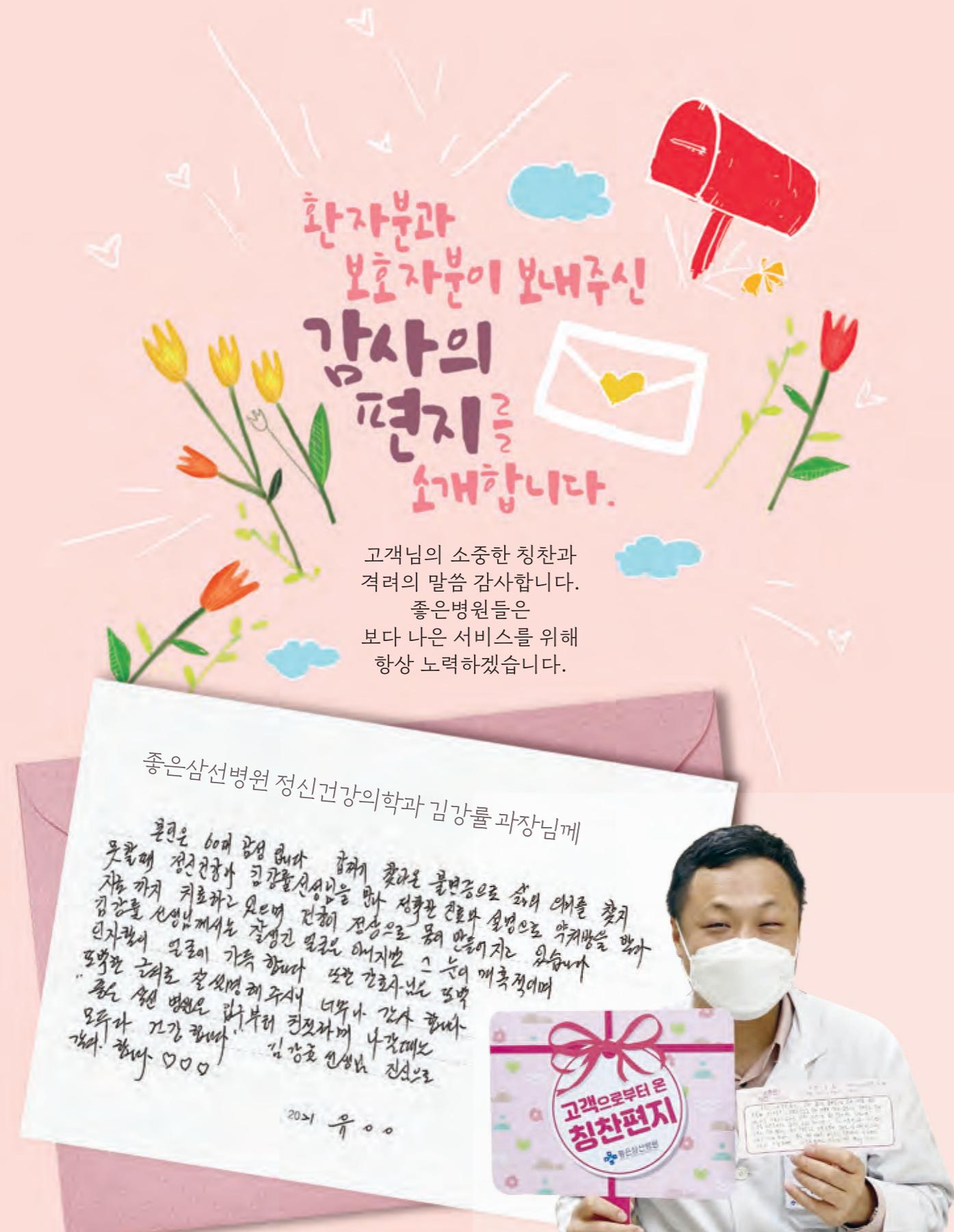
일본의 전통 정원이 보고 싶다면 아다치 미술관을 찾자. 가난한 농부였던 고(故) 아다치 젠코가 기업가로 성공한 후 이곳 출신인 다케시다 노부루 전 수상의 권유에 따라 야심차게 만든 작품이다. 일본 근대화의 거장 요코야마 다이칸의 130점을 비롯한 1,300여 점을 수장하고 있다. 이곳은 특히 정원이 아름답기로 유명하다. 미국의 일본 정원 전문 잡지인 'Journal of Japanese Garden'에 의해 2003년부터 지난해까지 연속으로 1위로 선정될 정도다. 16만5,000m²(5만 평)의 정원이 한 폭의 그림이라 해도 될 정도로 아름답다. 여유가 된다면 미술관 내 다실 '쥬루안'에 들러 이슬 맺힌 이끼를 감상하며 차 한잔의 여유를 느껴보자. 교토의 천황 별궁인 까쓰라리큐의 다실인 쇼킨테이를 본떠 만든 이 다실의 차는 순금 솔에 끓여 복과 장수를 가져다 준다고 알려져 있다.

마쓰에와 인접한 이즈모시의 이즈모오야시로(이즈모타이샤) 신사도 흥미롭다. 예부터 신 중의 신인 오쿠니누시노미코토를 모시는 신사로, 이 신은 인연을 맺어주는 신이어서 연인들 또는 배필을 만나기를 기원하는 젊은 층이 많이 찾는다.

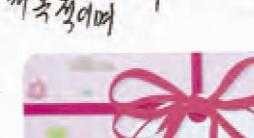


시마네현의 아다치 미술관↓





좋은 삼선 병원 정신건강의학과 김강률 과장님께
문의: 112

물건은 60여 개 감상 많아 함께 찾다온 물건들로 손의 대리를 찾자
못찾았던 정신건강과 김강호선생님을 만나 정신건강과 물병으로 약제방을 봤자
자료까지 키로하고 있으니 전시회 정상으로 몸에 앓아지는 모습이나
김강호 선생님께서는 잘생긴 얼굴은 아니지만 그 눈이 매우 특적이며
인자함이 얼굴에 가득 하다 또한 간호사님은 또박
또박한 음성으로 잘 설명해주시니 너무나 감사 했지
“물은 수천 병원을 다니 부터 친절하게 나갈때는
모두가 기겁 했지 김강호 선생님 진정으로
가마.” 

2021 1/00

고객으로부터 온
칭찬편지

좋은점스쿨

2021 Spring + Vol.60

좋은문화병원 외과 이학윤 과장님께

저희 어머니가 작년 5월경에 열이 나고 온몸이 아프시다 하여 좋은강안병원 응급실에서 검사 후 소장 파열이 되어 수술을 해야 하는데 위험한 상황이라OO병원에 급히 이송되어 이학운 선생님으로부터 수술을 받았습니다. 좋은강안병원에서 이송되어 올 당시 이미 패혈증 진행이 많이 되어 백혈구 수치가 800으로 매우 낮은 상태였습니다.

수술 들어가기 전 이학윤 선생님께서는 수술하지 않으면 1~2일 내 사망할 것이고 수술하더라도 환자의 상태가 위중하고 나이(당시 84세)도 많아서 살아날 확률이 매우 낮다고 솔직하게 말씀하셨습니다. 그러면 서도 ‘확률은 낮아도 살려보도록 최선을 다해 수술을 하겠다’고 말씀하셨는데, 이 말씀이 저희 자식들에게 큰 힘이 되었습니다. 또한 선생님에 대한 믿음도 생겼습니다. 새벽 3시쯤 수술을 마친 선생님은 보호자에게 수술 상황과 수술 후 진행될 상황에 대해 피곤하심에도 불구하고 직접 만나 설명해 주셨습니다.

수술은 잘 되었지만 수술 후 새벽에 저희 어머니의 백혈구 수치는 280으로 심각하게 낮았고, 혈압도 낮아 선생님의 의학적 소견으로는 1~2일을 넘기지 못할 상황이었습니다. 게다가 심장에도 과부하와 심근경색이 심해서 살아날 가능성이 거의 가방이 없는 상태였습니다.

이런 상태의 환자를 이학윤 선생님은 수술 후 54시간 동안 주말임에도 퇴근도 안 하시고 저희 어머니의 상태를 살펴주셨습니다. 이학윤 선생님의 돌보심이 하늘을 감동시켰는지 저희 어머니는 기적적으로 살아나셨습니다. 그리고 지난 6월에 건강한 모습으로 퇴원하셨습니다.

증환자실에 있는 동안, 또 일반 병실에 있는 동안 한결같은 마음으로 어머니를 돌봐주신 이학운 선생님께서 병원을 옮기셨다는 얘기를 듣고 이학운 선생님께 친료를 꼭 받아야 한다고 하셔서 고령의 나이에 범일동까지 간다는 것이 먼 거리인데 친료받고 오셔서 너무 기뻐하셨습니다. 좋은문화병원이 좋은강안병원과 같은 재단이라고 알고 있습니다.

작년 어머니 발병 시 좋은강안병원 응급실에서 어머니를 받아주셔서 감사
했었는데 좋은문화병원에서 이학유 선생님을 만나게 되어 감사합니다

이학운 선생님을 모르시는 환자분들에게 이 시대에 볼 수 없는 진정한 의사
이심을 말씀드리고 싶습니다. 앞으로 좋은문화병원이 좋은 이름이 붙여진
마크 화자들에게 더 좋은 이미지로 다가올 수 있길 기대합니다

2021.02.24. 최OO님으로부터



좋은 병원들 직원들은 대부분이 친절하다고 말씀해 주십니다. 항상 감사하면서도 부족함이 없는지 생각해 보게 되는 칭찬의 말씀입니다. 이에 만족하지 않고 좋은 병원들은 더욱 더 친절한 병원이 되고자 매월 친절왕을 선발하여 시상하고 있습니다.

직원이 봐도 친절한 직원, 고객께서 편지로, 전화로 칭찬을 해주신 직원들이 바로 그들입니다. 2020년 12월부터 2021년 2월까지 선정된 친절왕을 소개합니다.

GOOD MOONHWA

친절이란 남녀노소 불문하고 할 수 있는 가장 큰 선한 영향력입니다.
내과 외래 김주미

친절이란 다른 누군가의 작은 마음까지도 들여다 볼 수 있는 관심과 배려입니다.
진단검사의학팀 김보민

2월

친절이란 내 입장만이 아닌 다른 사람의 입장 한번 더 생각해주는 것입니다.
응급실 전화영

1월

친절이란 누군가에게 자신의 이익을 양보하는 것이고, 친절은 반드시 전염된다는 것을 믿습니다.
진단검사의학팀 유은애

12월

모르는 사람에게 베푸는 친절은 천사의 친절이라고 들었습니다. 천사의 마음으로 늘 다가가겠습니다.

원무팀 김옥일

2월

'친절은 세상을 아름답게 만들 뿐만 아니라 어려운 일을 수월하게 만들고 암담한 것을 즐거움으로 바꾼다'라는 러시아의 문호

톨스토이의 말이 떠오릅니다. 나보다 남을 더 소중히 여기는 그런 직원이 되도록 노력하겠습니다.
8병동 송미윤

1월



GOOD SAMSUN

모든 분들이 다 열심히 해주셔서 저 또한 뿌듯함을 느껴 더 친절하게 환자분들을 대할 수 있었던 것 같습니다.
진료협력팀 이진근

2월

지금보다 더 포근하고 많은 밤길이 드나들 수 있는 간호부가 되도록 노력하겠습니다.
간호부 김규연

1월

GOOD GANG=AN

친절은 받는 사람이 기분 좋게 느낄 수 있도록 베푸는 것이라 생각합니다.
약제팀 정남경

3월



환자의 골든타임을 책임지는 —————

좋은문화병원 위장관·대장항문·간담췌 외과센터

명실상부 지역을 대표하는 종합병원으로 자리매김 해온 좋은문화 병원은 “고객지향문화, 환자중심병원”이라는 슬로건 아래 도전과 변화를 시도하며 의료 환경 개선을 선도하기 위한 다양한 노력을 하고 있습니다. 그 일환으로 2021년 3월에 새롭게 신설된 위장관·대장항문·간담췌 외과센터를 소개합니다.

좋은문화병원 위장관·대장항문·간담췌 외과센터는 **복부를 전담으로 하는 외과 전문의 4명**을 비롯한 전문 인력으로 구성된 팀이 소화기 영역 외과 질환 전반에 대해 진단부터 수술 및 치료까지 One-stop 진료서비스를 제공하고 있습니다.

특히 응급 수술이 필요한 환자 중심의 진료시스템을 구축하여, **24시간 복부 외과 응급 수술**이 가능합니다. 또한 소화기 내과와의 연계 진료를 비롯한 종합병원의 장점인 다양한 진료과와의 협진을 할 수 있습니다.

중환자실 실장을 역임하고 있으며 위장관·대장항문·간담췌 외과 센터를 대표하여 이학윤 과장은 “응급 수술을 필요로 하는 환자분의 골든타임은 정말 중요하며 외과 의사로서 최우선으로 생각하고 늘 환자분들과 소통을 하고 있습니다. 특히 늦은 시간 복부 응급수술을 받아야 되는 환자분이 신속하고 안정감 있게 진료를 받을 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했습니다.

 상담 및 문의 051)630-0782

Gastrointestinal,
Colorectal & Hepatobiliary
Pancreatic Surgery Center

진료 분야

- **복부 응급수술**
 - 맹장, 담낭, 탈장 등 복강경수술
 - 복막염 : 위십이지장 천공, 소장·대장·직장 천공
 - 장 유착, 장 폐색
- **위장관 외과 수술**(대장암·직장암·위암)
- **간, 담낭(쓸개, 담석), 췌장 수술**
- **항문질환 수술**(치질·치루)
- **소아 외과**(맹장·장중첩·탈장)

24시간 복부 외과 응급수술 시스템 구축·운영



의료진



외과 전문의 이학윤

전문분야
복부 응급수술, 대장항문외과
소화기암(대장, 직장암, 위암)
염증성 장질환(크론병, 궤양성 대장염) 수술
복강경 수술(담낭, 맹장, 대장), 항문질환

- 대장항문외과 분과 전문의
- 동아대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 박사
- 동아대학교병원 임상교수



외과 전문의 김태구

전문분야
외장관 외과, 일반 외과
복강경 수술(담낭, 충수, 탈장)

- 동국대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 석사
- 서울아산병원 외과 전임의



외과 전문의 김기환

전문분야
대장항문외과
복부 응급수술, 항문질환
복강경 수술(담낭, 맹장)

- 동아대학교 의과대학 졸업
- 동대학 의학대학원 석사
- 동아대학교병원 외과 임상교수



외과 전문의 천현태

전문분야
대장항문외과
복부 응급수술, 탈장, 항문질환
복강경 수술(담낭, 맹장, 탈장)

- 조선대학교 의과대학 졸업
- 동아대학교 의학대학원 석사
- 동아대학교병원 외과 전임의

+
현재 좋은문화병원 외과는 총 10명의 외과 전문의가 진료를 하고 있습니다. 유방암센터, 갑상선암센터를 시작으로 현재 위장관·대장항문·간담췌 외과센터까지 특화된 센터 운영을 통해 한 단계 더 도약하며 수술 잘하는 좋은문화병원 외과로서의 위상을 높이며 환자중심의 의료서비스를 펼치고 있습니다.

NEWS × 좋은문화병원



2021 새해 첫 번째 아기 탄생

좋은문화병원은 지난 1월 1일(금) 오전 9시 41분, 첫 아이가 신축년 시작을 알렸다. 엄마 신혜란, 아빠 김건우 사이에서 3.19kg의 건강한 여자아기가 태어났으며 출산 축하와 소정의 선물도 전달하였다. (2021.3 누적 분만 111,112명)



온라인 건강강좌

좋은문화병원은 지난 1월~3월, 코로나19로 인해 사회적 거리두기를 실천하고 있는 많은 시민과의 소통과 건강을 위해 고객 맞춤 비대면 소통 서비스인 ‘온라인 건강강좌’를 개최하였다. 산모들을 대상으로 한 비대면 건강강좌는 분만 원포인트 강좌, 모유수유 강좌, 미리 모이는 조리원 동기 모임 강좌가 있고, 아기와의 만남을 준비하는 난임 부부들을 위한 난임클래스 강좌를 온라인으로 각각 실시하고 있다. 본원은 지속적으로 비대면 온라인 강좌를 실시할 예정이다.

※ 강좌 일정은 홈페이지 공지사항 참고

1월 19일(화) 모유수유 강좌

신생아집중치료센터 한정화 팀장

1월 20일(수) 난임 진단&치료 쉽게 이해하기

산부인과 정이조 과장

1월 21일(목) 분만 원 포인트 강좌

분만실 이연정 수간호사, LTC 윤덕금 플래너

2월 17일(수) 분만 원 포인트 강좌

분만실 이연정 수간호사, LTC 윤덕금 플래너

2월 22일(월) 모유수유 강좌

신생아집중치료센터 한정화 팀장

2월 25일(목) 실시간 배아 관찰 시스템

난임의학연구소 민성훈 박사

3월 12일(금) 미리 모이는 조리원 동기 모임

산후조리원 남영희 팀장, LTC 윤덕금 플래너

3월 16일(화) 분만 원 포인트 강좌

분만실 이연정 수간호사, LTC 윤덕금 플래너

3월 24일(수) 모유수유 강좌

신생아집중치료센터 한정화 팀장

3월 31일(수) 배란장애-다낭성난소증후군

산부인과 정이조 과장



2021년 신규 간호사 오리엔테이션

좋은문화병원은 지난 2월 25일(목)~27일(토), 신관 15층 대강당에서 ‘2021년 신규 간호사 오리엔테이션’을 실시하였다. 본원 신규 간호사들을 대상으로 이루어진 이번 오리엔테이션은 병원 소개, 간호 실무 등에 대한 교육 및 다양한 레크레이션 활동을 하였다. 그리고 간호부는 추후 신규 간호사들의 간호서비스 향상을 위한 현장실무교육과 1:1 맞춤 프리셉터쉽 교육을 실시해 지속적으로 신규 간호사들의 임상현장 적응과 교육을 지도할 예정이다.

NEWS × 좋은삼선병원



생명나눔 사랑의 헌혈 캠페인 참여

좋은삼선병원은 지난 1월 20일(수), 전직원 대상으로 생명 나눔 실천을 위한 사랑의 헌혈에 동참하였다. 계속되는 코로나19 상황 속 지역 헌혈 보유량이 부족하다는 소식에 직원들이 자발적으로 헌혈에 참여하고 있다. 이용성 병원장은 “어려운 때일수록 우리 주변 이웃을 살피고 서로 돋고 나누는 분위기가 확산돼야 위기를 극복할 수 있다”고 전하였다.



이용성 병원장, 어린이 교통안전 캠페인 참여

좋은삼선병원 이용성 병원장이 지난 1월 21일(목) ‘어린이 교통안전 릴레이 챌린지’ 캠페인에 동참하였다. 인제대 부산백병원 이연재 병원장의 지목을 받은 이용성 병원장은 좋은삼선병원 공식 SNS를 통해 “부산 시민 여러분 모두 어린이 안전을 위해 안전속도 지키기 등 생활 속 작은 실천을 시작해 주시기를 바란다”며 당부하였다. 이번 캠페인은 최근 어린이보호구역 내 어린이 사망과 발생이 늘어남에 따라 교통 안전에 대한 사회적 관심과 어린이 보호 최우선 문화 정착 등 교통사고 예방에 대한 국민적 공감대 형성을 위해 추진되었다.



직원 식당 리모델링

좋은삼선병원 직원 식당이 리모델링을 통해 쾌적하고 안락한 공간으로 재탄생되었다. 편안한 느낌을 주는 색상과 소재로 단장하고 식탁과 의자는 모두 새것으로 교체되었다.

이용성 병원장은 “직원들이 식당에서 한 끼를 먹더라도 맛있고 건강하게 먹을 수 있었으면 한다. 앞으로도 환자 뿐만 아니라 환자를 돌보는 직원도 건강한 병원이 되도록 직원들의 건강 증진과 복지 향상을 위해 힘쓰겠다”고 전하였다.



2021년 신규 간호사 오리엔테이션

좋은삼선병원은 지난 2월 24일(수)~26일(금), 별관 8층 대강당에서 ‘2021년 신규 간호사 오리엔테이션’을 실시하였다. 오리엔테이션에서는 병원현황, 신규입사 절차 등의 병원소개와 함께 의료 질 향상 활동, 감염관리, 환자의 권리와 의무, 화재 및 안전관리 등 다양한 프로그램으로 진행하였다. 여종선 간호과장은 “신규 간호사 선생님들의 사회 첫걸음을 진심으로 축하한다. 앞으로 지역사회 건강증진과 환자간호에 힘써주길 바라며, 환자의 안전을 최우선으로 따뜻하고 전문성 있는 간호사로 성장하길 바란다”고 격려하였다.

NEWS × 좋은강안병원



한국혈액감시체계 참여의료기관 지정

좋은강안병원이 보건복지부 질병관리본부와 대한수혈학회가 주관하는 한국혈액안전감시체계 참여 의료기관으로 지정되었다. 한국 혈액감시체계란, 의료기관의 혈액사용량과 재고량 등 혈액의 수요와 공급 정보를 신속하고 체계적으로 분석하여 의료기관의 적정 혈액 수급관리 능력의 향상을 위해 구축된 감시체계다. 좋은강안병원은 한국혈액감시체계 참여의료기관으로서, 혈액수급감시 및 수혈안전 감시에 참여하여 국가 혈액 관리에 기여하기 위해 노력하고 있다.

척추센터 전상호 소장, 세계인명사전 마르퀴즈 후즈후 연속등재

좋은강안병원 척추센터 전상호 소장이 세계 3대 인명사전 중 하나인 ‘마르퀴즈 후즈후’에 연속 등재되었다. 마르퀴즈 후즈 후는 미국 ABI, 영국 IBC와 함께 세계 3대 인명사전으로 불리며 매년 정치, 경제, 의학 등 각 분야에서 우수한 업적을 남긴 인물들을 선정해 프로필과 업적을 등재한다. 전상호 소장은 척추 수술에 관한 최신 의견과 다양한 연구논문, 국내외 학술활동 등에 대한 수많은 노력과 공로를 인정받아 2015, 2016년에 이어 2018년부터 현재 까지 연속적으로 세계인명사전에 등재되고 있다.



명절맞이 직원만족 이벤트 ‘힘내자! 수고 많다!’

좋은강안병원은 지난 2월 9일(화), 친절·절약·청결 3개 위원회에서 준비한 명절맞이 직원만족 이벤트를 진행하였다. 이번 행사는 코로나로 인해 힘든 근무 여건에서도 항상 애써주는 직원들을 향한 격려와 감사의 의미로 마련되었으며, 참여한 모든 직원들에게 다양한 이벤트 선물을 제공함으로써 직원들에게 큰 호응을 얻었다.



2021년 신규 간호사 오리엔테이션

좋은강안병원은 지난 3월 11일(목)~12일(금), 1차 입사한 신규 간호사 19명을 대상으로 오리엔테이션을 실시하였다. 올해 좋은강안병원 신규 간호사 오리엔테이션은 코로나19 상황에 대비한 교육 방식으로 진행되었다. 교육생 간 거리두기 기준을 철저히 준수하고, 대면 형태의 강의 대신 사전에 자체 제작된 교육영상을 상영한 후 모바일 교육프로그램평가를 작성토록 하였다.

NEWS × 좋은삼정·선린병원 좋은애인요양·연인요양·리버뷰요양·부산요양·주례요양·선린요양병원



2020년도 산재보험 의료기관 평가 최우수기관 선정

좋은삼정병원은 지난 2월 24일(수), 2020년도 산재보험 의료기관 평가에서 우수한 성적을 거두어 최우수기관으로 선정되었다. 이로 인해 종별 가산을 37%에서 47%로 추가 가산이 지급되고 공단 홈페이지 및 고용·산재보험 토탈 서비스에 명단을 게시하며, 2021년도 진료비 정기 현지조사에 면제되는 혜택을 누릴 수 있게 되었다.

코로나19 확산 방지 유공자 표창

좋은선린병원은 지난 1월 6일(수), 구자현 병원장 외 총 4명이 ‘코로나 19 확산 방지 유공자’로 선정되어 포항시장 표창을 받았다. 구자현 병원장은 “일반환자와 코로나19 의심환자가 분리된 공간을 마련하고, 국민안심병원과 호흡기 전담클리닉센터를 구축하는 등 유관기관과 긴밀한 협력을 통해 신속한 대응체계를 더욱 공고히 하기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.



좋은애인요양병원



좋은선린요양병원



좋은부산요양병원

비접촉 안심면회소 재개

좋은애인요양병원은 방역 수칙에 따라 지난 3월 10일(수), 어르신들의 정서적 안정을 위해 환자와 보호자 간 비접촉 면회를 재개하였다. 작년 12월부터 비접촉 안심면회인 만남애(愛)창을 도입하였으며, 코로나19가 종식하는 날까지 감염예방과 어르신들을 위한 질 높은 의료서비스를 위해 최선을 다 할 것이다.

일학습병행제 우수기업 선정

좋은선린요양병원이 일학습병행제 우수 기업으로 선정되었다. 일학습병행제란 교육 훈련 이수 학습 근로자를 채용하고 국가 직무 능력 표준(NCS) 기반의 교육을 받는 제도이다. 본원에서 진행하는 과정은 의료코디네이터 L3이며, 채용되는 신규 입사자들은 일학습병행제를 통해 이론 및 현장 실무 교육을 받을 수 있다.

워크메이트 재활기구 도입

좋은부산요양병원은 거동이 불편한 환자들의 재활을 돋는 기구인 ‘워크메이트’를 지난 2월부터 도입하였다. 환자의 능동적 참여를 유도하여 빠른 거동과 회복을 목표로 하는 회복치료기구인 워크메이트를 통해 환자의 보행능력 향상과 빠른 일상 생활 복귀를 기대하며 적극적으로 재활 치료를 진행 중이다.

NEWS

<http://goodhospital.or.kr>

부산일보 2021-02-22
Good Hospital

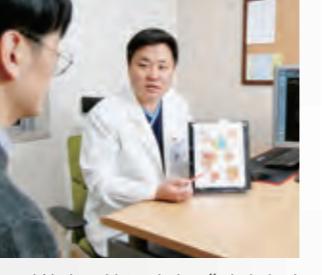
은성의료재단 좋은병원 3곳 무선 생체신호 전송시스템



은성의료재단 좋은병원 3곳이 무선 생체신호 전송시스템을 구축했다. 은성의료재단(이사장 구정희)은 최근 좋은문화삼선강안병원이 입원 환자들의 스마트한 건강관리를 위해 무선 생체신호 전송시스템이 구축된 '환자감시장치(MEDINA V20)'를 도입했다고 밝혔다. 간호사가 무선 생체신호 전송시스템을 이용해 환자 인식 번드의 QR코드를 인식하면 환자 이름과 병록번호가 실시간 확인되면서 측정값이 전자의무기록시스템(EMR)에 자동 전송되는 시스템이다. 환자감시장치는 병원 내 모든 유무선 네트워크와 연결 가능해 환자의 데이터 관리도 한결 수월해지며, 간호 관리 업무도 획기적으로 개선될 전망이다.

부산일보 2021-03-16
Good Moonhwa Hospital

소변 못 보는 '급성요폐' 증상 나타날 수 있어 전립선 비대증 치료



남성 생식기관인 전립선이 커지면서 이에 놀린 요도가 좁아져 소변이 잘 나오지 않는 방광의 배출장애 증상을 통칭해 전립선 비대증이라고 한다. 전립선은 요도를 반지처럼 감싸고 있는데 전립선이 커지면 요도를 압박하게 된다. 그 결과 소변이 배출되는 출구 역할을 하는 요도에서 병목현상이 생겨 전립선 비대증이 나타난다. 좋은문화병원 비뇨의학과 조현욱 과장은 "전립선 비대증을 제때 치료하지 않고 방치하면 방광 기능에 문제가 발생해 전립선 치료만으로 해결되지 않을 수 있다"고 지적했다.

국제신문 2021-01-25
Good Samsun Hospital

좋은삼선병원 신경외과 권위현 과장, 뇌동맥류, 혈관파열 전 수술 땐 95% 이상 호전



프로야구 롯데 자이언츠의 외야수 민병헌(34)이 지난해 초 두통이 심해 병원을 찾아 검사한 결과, 뇌동맥류로 진단받았다. 지난 시즌 내내 비밀로 하다 최근 이 사실을 공개한 후 지난 22일 수술을 진행했다. 7년 연속 3할을 쳤던 타자가 지난해 타율이 2할3푼대로 추락한 이면에는 뇌동맥류라는 질환과 이에 따른 심한 스트레스가 있었다는 안타까운 사연이 뒤늦게 알려지면서 '뇌동맥류'라는 질환에 대해 새삼 관심이 쓰린다. 뇌동맥류는 뇌에 혈류를 공급하는 혈관 벽의 일부가 풍선이나 띠처럼 비정상적으로 부풀어 오르는 질환이다. 이 혈관이 터지는 게 소위 말하는 뇌출혈이다.

GO 국제뉴스 2021-03-16
Good Gang-an Hospital

[건강칼럼] 오십견에 대한 올바른 이해 좋은강안병원 정형외과 김형준 과장



56세 김 모씨는 약 1년 전부터 오른쪽 어깨가 아파, 근처 병원에서 오십견으로 진단받고 치료를 했다. 몇 달 뒤 비슷한 통증으로 통증 클리닉에서 수십회의 주사치료를 받고, 한의원에서 침과 물리치료를 받았지만, 통증이 계속 돼 본원 정형외과 외래를 방문했다.

◆ 오십견은 무엇인가요? 오십견이란, 어깨 관절을 감싸는 관절 주머니에 염증이 생기고 주변 조직이 딱딱해져 어깨가 굽고, 운동 범위가 줄어드는 질환이다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면, 오십견 환자수는 2015년 73만1346명에서 2019년 78만9403명으로 약 7.9% 늘었을 정도로 흔한 질환이다.

Moonhwa

TBN 부산교통방송 949 건강클리닉

2월 9일(화)
'켈로이드'
성형외과 최재연 과장

3월 17일(수)
'전립선비대증'
비뇨의학과 조현욱 과장

TBN 부산교통방송 949 건강클리닉

1월 5일 좋은문화병원, 2021년 새해 첫 아기 '다복이' 탄생 | 부산일보

1월 27일 [포토뉴스] 좋은문화병원, 사랑의 헌혈 행사 | 부산일보

2월 5일 [포토뉴스] 좋은문화병원, 세계 암의 날 기념 행사 | 부산일보

2월 8일 좋은문화병원, 다문화 가정에 '사랑의 나눔 박스' 전달 | 부산일보, 보건뉴스, 국제신문, 메디파나뉴스, 의학신문

3월 5일 동구, 일신기독병원·좋은문화병원과 출산 활성화 MOU 체결 | 부산일보, 국제뉴스

3월 16일 소변 못 보는 '급성요폐' 증상 나타날 수 있어 - 전립선 비대증 치료 | 부산일보

3월 22일 좋은문화병원 미국 뉴스위크지 발표 민간 종합병원 '부산 1위' | 부산일보, 의학신문

3월 23일 '임신거부' 넘어선 '출산방각'… 구미 여아 친모 '미스터리'(임신거부증-의료자문) | 헬스조선

3월 24일 은성의료재단 구정희 이사장, 대한적십자사 부산지사 상임위원 선출 | 부산일보

3월 30일 좋은문화병원, 영남권 첫 'AI 배아배양시스템' 도입 | 부산일보

Samsun

KNN 3월 18일(목)

뉴스아이 '황사에 미세먼지' 호흡기내과 윤늘봄 과장

TBN 부산교통방송 949 건강클리닉

1월 29일(금)
'부비동염'
이비인후과 진효승 과장

3월 9일(화)
'당뇨병'
내분비내과 김종호 과장

TBN 부산교통방송 949 건강클리닉

1월 13일 좋은삼선병원, 호흡기 전담클리닉 지정 운영 | 국제뉴스, 국제신문

1월 19일 [진료실에서] 신장내과 이우철 과장 - 혈액투석 환자, 소금·칼륨·인 섭취 줄여 | 국제신문

1월 21일 좋은삼선병원, 새해 맞아 생명나눔 '사랑의 헌혈' 캠페인 참여 | 국제신문

1월 22일 좋은삼선병원 이용성 병원장 '여린이 교통 안전 캠페인' 참여 | 국제뉴스, 부산일보

1월 26일 좋은삼선병원 신경외과 권위현 과장 - 뇌동맥류, 혈관파열 전 수술 땐 95% 이상 호전 | 국제신문

2월 4일 좋은삼선병원, 3주기 의료기관 인증 획득 | 국제신문, 부산일보, 의계신문

2월 15일 좋은삼선병원, 직원 식당 리모델링 | 국제뉴스

3월 4일 좋은삼선병원, 코로나19 백신 접종 준비 완료 | 국제뉴스, 부산일보, 메디컬월드뉴스

3월 5일 좋은삼선병원 이용성 병원장 '자치분권 기 대해 철린지' 등참 | 국제뉴스

3월 8일 좋은삼선병원, 직원 대상 코로나19 백신 예방접종 시작 | 국제뉴스

Gang-an

1월 6일 좋은강안병원, 호흡기전담클리닉 지정 운영 | 부산일보 외

1월 8일 좋은강안병원, 3주기 의료기관 인증 획득 | 부산일보

1월 13일 [건강칼럼] 비대상성 간경화의 위험과 간 이식의 역할 | 국제뉴스

1월 13일 좋은강안병원, 무인출입관리 시스템 스피드게이트 도입 | 부산일보 외

2월 8일 좋은강안병원, 3주기 의료기관 인증 현판식 | 부산일보 외

2월 8일 [리더스칼럼] 요추협착증 - 신경외과 전상호 소장 | 일간리더스경제

2월 16일 은성의료재단, 좋은병원 3곳 '무선생체신호 전송시스템' | 부산일보 외

3월 5일 좋은강안병원, 의료진 대상 코로나19 백신 접종 시작 | 국제뉴스 외

3월 12일 좋은강안병원, 2021 신규간호사 오리엔테이션 실시 | 부산일보 외

3월 16일 [건강칼럼] 오십견에 대한 올바른 이해 - 정형외과 김형준 과장 | 국제뉴스

좋은문화병원
GOOD MOONHWA HOSPITAL



진료과목 소화기내과, 순환기내과, 호흡기내과, 신장내과, 내분비내과, 외과(유방암/간상선암/위장관/대장항문/간담췌), 정형외과, 신경외과, 산부인과(부인과 내시경수술/자궁근증/산과/난임), 소아청소년과, 비뇨의학과, 피부과, 이비인후과, 정신건강의학과, 치과, 가정의학과, 영성의학과, 마취통증의학과, 진단검사의학과, 병리과
센터소개 부인과 내시경수술센터, 자궁근증센터, 산과센터, 자연주의출산센터, 난임센터(난임의학연구소), 여성생식기관 선헌기형센터, 청소년기부인과질환센터, 신생아집중치료센터, 소아청소년 성장발달센터, 소아기 내시경센터, 인공신장센터, 유방암센터, 갑상선암센터, 위장관·대장항문·간담췌 외과센터, 피부미용성형센터, 건강증진센터

좋은삼선병원
GOOD SAMSUNG HOSPITAL



진료과목 소화기내과, 순환기내과, 호흡기내과, 신장내과, 내분비내과, 외과, 정형외과, 신경외과, 산부인과, 소아청소년과 신경과, 정신건강의학과, 이비인후과, 비뇨의학과, 재활의학과, 가정의학과, 치과, 영성의학과, 병리과, 진단검사의학과 마취통증의학과, 응급의학과, 직업환경의학과, 감염관리과
센터·클리닉 소개 내시경센터, 인공신장센터, 혈관시술센터, 뇌졸중센터, 스포츠운동치료센터, 어깨관절·스포츠의학센터 인공관절센터, 관절센터, 척추센터, 재활치료센터, 건강증진센터, 응급의료센터, 투석혈관클리닉

좋은강안병원
GOOD GANG-AN HOSPITAL



진료과목 소화기내과, 순환기내과, 호흡기내과, 신장내과, 내분비내과, 종양·혈액내과, 외과, 간담췌간이식외과, 혈관외과, 유방갑상선 외과, 정형외과, 신경외과, 흉부외과, 신경과, 정신건강의학과, 산부인과, 소아청소년과, 안과, 이비인후과, 비뇨의학과, 재활의학과, 가정의학과, 치과, 방사선종양학과, 핵의학과, 영성의학과, 마취통증의학과, 진단검사의학과, 병리과, 직업환경의학과, 응급의학과, 감염관리과
센터소개 임센터, 내시경센터, 인공신장센터, 인터벤션센터, 심장센터, 관절센터, 척추센터, 뇌혈관센터, 특수운동치료센터, 중추신경계활치료센터, 유방·갑상선센터, 혈관센터, 소아알레르기센터, 발달의학센터, PET-CT센터, 건강증진센터, 응급의료기관

좋은삼정병원
GOOD SAMJEONG HOSPITAL



진료과목 소화기내과, 순환기내과, 호흡기내과, 신장내과, 내분비내과, 외과, 정형외과, 신경외과, 소아청소년과 영성의학과, 마취통증의학과, 가정의학과, 진단검사의학과 응급의학과
센터소개 내시경센터, 인공신장센터, 심장혈관센터, 척추센터, 종합간진센터, 건강검진센터

좋은신린병원
GOOD SUNLIN HOSPITAL



진료과목 소화기내과, 순환기내과, 호흡기내과, 신장내과, 내분비내과, 혈액내과, 외과, 정형외과, 신경외과, 소아청소년과, 신경과, 비뇨의학과, 가정의학과, 치과, 방사선종양학과, 핵의학과, 영성의학과, 마취통증의학과, 병리과, 응급의학과
센터소개 종양센터, 화상·창상진료센터, 혈관센터, 종합건강진단센터, 소화기내시경센터, 인공신장센터, 관절경센터, 어깨·척추·무릎관절센터, 응급의료기관

좋은애인요양병원
GOOD AEIN MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 외과, 흉부외과, 재활의학과, 노인의학과, 한방내과, 한방침구과
센터소개 뇌졸중(중풍)센터
주요시설 재활운동치료실, 물리치료실, 운동치료실, 통증치료실, 작업치료실, 연하신경기능치료실, 일상생활활동학습센터, 한방요법실, 재활·호스피스병동, 중증환자집중치료실, VIP실

좋은연인요양병원
GOOD YEONIN MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 외과, 가정의학과, 신경외과, 한방내과, 한방침구과
센터소개 암 재활 전인 치료센터
주요시설 물리치료실, 통증치료실, 한방요법실, 고주파치료실, 고압산소치료실, 온열치료실

좋은부산요양병원
GOOD BUSAN MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 재활의학과, 외과, 비뇨의학과, 가정의학과, 한방과
센터소개 재활치료센터, 뇌졸중센터, 암요양치료센터
주요시설 재활운동·작업·통증·연하치료실, 일상생활활동학습센터, 한방요법실, 호스피스병동, 중증환자집중치료실

좋은리버뷰요양병원
GOOD RIVERVIEW MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 재활의학과, 신경과, 신경외과, 가정의학과, 노인의학과, 부인과, 한방과
센터소개 뇌졸중(중풍)센터, 재활치료센터
주요시설 물리치료실, 통증치료실, 호스피스병동, 작업치료실, 일상생활학습센터, 집중치료실, 핫살공원, 옥외공원

좋은주례요양병원
GOOD JURYE MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 가정의학과, 한방내과, 한방침구과
센터소개 뇌졸중(중풍)센터
주요시설 물리치료실, 호스피스실(말기암), 사회복지프로그램실, 하늘공원, 애와쉼터

좋은선린요양병원
GOOD SUNLIN MEDICAL CARE HOSPITAL



진료과목 내과, 재활의학과, 비뇨의학과, 신경과, 가정의학과, 외과, 노인의학과
센터소개 통합암센터, 뇌졸중(중풍)센터, 재활치료센터 (재활운동치료실, 작업치료실, 통증치료실, 연하재활치료실, 수중치료실, 소아재활치료실)
주요시설 한방요법실, 호스피스병동

독자퀴즈



이번호 퀴즈

'○○○○'란 어깨를 감싸고 있는 4개의 근육으로 팔을 들어주는 극상근, 팔을 안으로 돌려주는 견갑하근, 팔을 바깥으로 돌려주는 극하근과 소원근으로 구성되어 있습니다.

응모 요령

좋은병원들 홈페이지(www.goodhospital.or.kr) 웹진 독자퀴즈로 2021년 5월 31일(월)까지 응모해 주시면 정답자(5명)를 추첨하여 신세계상품권(3만원)을 드립니다.

지난호 정답 & 정답자

당뇨병
김도안 남구 유엔로
이현승 사상구 가야대로
홍상수 사하구 두송로

박준석 수영구 수영로
최재영 북구 화명신도시로

원고 모집

좋은병원들 편집실에서는 독자 여러분의 원고를 기다리고 있습니다.
수필, 시, 칭찬사례, 감동적인 이야기,
주변에서 일어난 가슴 따뜻한 이야기, 경험담 등 어떠한 내용도 좋습니다.
여러분의 많은 참여 기다리겠습니다.
보내주실 때에는 이름, 주소, 연락처를 반드시 명기하여 주시기 바랍니다.
채택되신 분들께는 소정의 원고료도 드립니다.



45

위장관외과
복강경외과 (담석증·탈장·충수염)
대장
항문외과 (치질)
소아외과
화상



좋은삼선병원 외과

24시간 외과 전문의 수술가능
Tel. 051) 310-9130

좋은삼선병원 외과·위대장수술센터에서는
위장관, 대장항문(대장암·직장암), 복강경(담석증·탈장·충수염),
유방 및 갑상선 질환, 하지정맥류, 화상, 소아외과 등을
진료하고 있습니다.



외과 전명진 부부장



외과 박성준 소장



외과 김재영 과장

뇌졸중
파킨슨병
치매
안면마비
어지럼증
말초신경혈관
두통



좋은삼선병원 신경과

24시간 신경과 전문의 진료가능
Tel. 051) 310-9360

좋은삼선병원 신경과에서는
뇌졸중 및 파킨슨병, 치매, 안면마비, 두통, 어지럼증을 치료하며
뇌졸중센터, 혈관시술센터의 전문의료진으로서
환자분들의 뇌건강을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.



신경과 양태일 과장



신경과 조기용 과장



Good Gang-an Hospital Cancer Center

좋은강안병원 암센터



2호선 금련산역 5번출구



금련산역 4번출구
좋은강안병원 본관

암 조기진단에서 치료까지
환자중심의
원스톱 의료시스템!



암조기진단



수술치료



항암치료



방사선치료



영양 및 완화치료

다학제 협진을 통한
암환자 통합진료



입원 항암치료
방사선 치료



암환자 전용
재활치료실 운영



바다전망의
쾌적한 치료환경



첨단 암진단 및 치료장비

방사선 암치료기(토모테라피)
양전자방출단층촬영기(PET-CT)
고압산소치료기



문의 051.933-8704

부산광역시 수영구 수영로 480
대표번호 T. (051)625-0900