

다른 그림 찾기

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



우리 병원 갤러리가 미술작품을 더욱 쉽고 깊이 있게 감상하도록 돕는 ‘도슨트 프로그램’을 최근 시작했다. 작가의 작품 해설을 통해 의미 있는 관람 기회를 제공하고, 병원 생활에 지친 환자와 보호자들이 마음의 위안을 얻고 잠시 쉬어가는 시간을 가질 수 있을 것으로 기대된다. 사진은 8월 21일 공병 작가(왼쪽 첫 번째)가 관람객에게 작품 설명을 하고 있는 모습.

함께 만드는 뉴스 매거진

이름 : _____ 소속 : _____
전화번호 : _____



독자 여러분의 참여가 더욱 알찬 뉴스매거진의 밑바탕이 됩니다.

- 소개하고 싶은 직원
- 특별한 취미를 가진 직원
- 동료와의 협업 사례
- 환자와의 감동적인 사연
- 소개하고 싶은 영화/뮤지컬/책
- 우리 부서 소식



가장 좋았던 코너는 무엇인가요? 뉴스매거진에 바라는 점은 무엇인가요?

지나호 정답



제730호 병원보에 실린 콘텐츠 중 독자들이 꼽은 가장 좋았던 코너는 ‘문화·생활정보 - 일상에서 틈틈이 할 수 있는 코어 운동’이었습니다.

이번 독자엽서는 내과간호2팀 윤아연 주임이 추천했습니다.

좋은 의견을 담아 독자엽서를 보내주신 분들에게
추첨을 통해 선물을 드립니다.

당첨되신 분들은 3개월 이내에 홍보팀을 방문해
상품을 수령하시기 바랍니다.

독자엽서 보내는 곳

제출 방법 동·서·신관 직원식당 내 배포함

마감 2024년 9월 15일(일)

발표 제734호(2024년 10월 1일 발간)

독자를 위한 선물

당첨자 명단

원내 식당 10만 원 이용권

박수현(암병원간호2팀)

원내 식당 5만 원 이용권

강윤정(수술간호팀)

박시연(영상의학팀)

최은화(외래간호팀)

아로마틱 핸드크림

박현진(통합돌봄지원팀)

홍진숙(내과간호1팀)

캔버스 북커버

박민영(진단검사의학팀)

신건태(암병원간호2팀)

정영희(중앙공급팀)

진주희(건진운영팀)

달마이어 1만 원 이용권

박은정(병리팀)

박현경(소화기내시경팀)

박현주(외과간호1팀)

심주연(수술간호팀)

이오비(외래간호팀)



서울아산병원

뉴스매거진 매월 1일·15일 발행

VOL.732 2024. 9. 1



모든 의료진이 한마음... “희귀난치병도 이겨낼 수 있어요”

희귀난치성질환인 터너증후군을 갖고 태어난 양설아(9세) 양은 치료에 대한 희망을 안고 2022년 우리 병원을 찾았다. 터너증후군에 이어 심장질환을 앓게 되었고 혈관염과 자가면역질환까지 진단받았다. 설아 양이 다시 일상으로 돌아갈 수 있도록 소아청소년심장과 소아심장외과 소아청소년종양혈액과 혈관외과 등 여러 진료과의 의료진이 힘을 한 데 모으고 있다. 한 명의 환아를 치료하기 위해 모든 관련 과의 전문의료진이 협진을 하고 있다. 우리 병원은 다학제 통합진료를 통해 중증질환 중심의 진료 수준을 높이며 4차 병원으로서의 역할을 다하고 있다. 사진은 (앞줄 왼쪽부터 시계방향으로) 소아청소년심장과 유정진 교수, 어린이병원간호팀 김지영 사원, 소아청소년전문과 정지원 조교수, 어린이병원간호팀 김상화 차장, 유선영 유닛 매니저, 소아심장외과 박천수 교수, 설아 양과 보호자가 8월 23일 135병동에서 기념촬영을 하고 있는 모습. (관련 코너 8~9면)

02 NEWS 갑상선 혹 치료에 고주파절제술 효과

10 잡(job)-담(談) 아이들에게서 치료 단서를 찾아나가다

14 어느 간호사의 다이어리 불편을 해결하는 것이 배려의 시작

16 문화·생활정보 생성형 인공지능 200% 활용하기



서울아산병원 뉴스로
병원 소식을 한눈에

갑상선 혹 치료에 고주파절제술 효과



백정환 교수

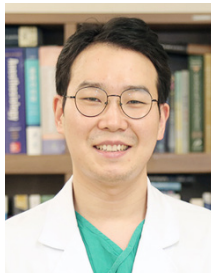
갑상선에 생긴 양성 혹(결절)을 고주파로 없애는 고주파절제술이 안전하고 효과적이라는 사실이 10년간의 추적검사 결과로 입증됐다. 영상의학과 백정환 교수팀은 2007년 3월부터 2010년 12월 까지 우리 병원에서 갑상선 결절로 고주파절제술을 받은 환자 421명(총 456개의 결절)을 최대 12년간(평균 7년 6개월) 추적 관찰했다. 관찰은 치료 후 1, 6, 12개월, 이후 2022년까지 매년 진행했으며, 추적 관찰 시에는 초음파 검사를 통해 결절 용적을 계산하고 증상 점수와 미용 등급을 평가했다. 그 결과, 치료 후 결절의 용적 감소율은 평균적으로 ▲2년차 80% 이상 ▲5년차 90% ▲10년차 이상 94%로 나타났고 결절로 인한 증상과 미용 상 문제가 유의미하게 호전됐다. 한편 전체 결절 중 12%(53명)가 재발한 것으로 확인됐다. 이 중 33명은 고주파절제술을 다시 받았고, 4명은 외과적 수술을 받았으

며, 16명은 추가 치료 없이 관찰 중이다. 고주파절제술을 받고 사망하거나 장기 관찰에서 뒤늦게 예상치 못한 합병증이 발생한 사례는 한 명도 없었다.

연구팀은 갑상선 결절의 초기 용적이 20mL 이상이면 10mL 미만인 결절에 비해 재성장 위험이 유의미하게 높은 점을 확인했다. 결절을 완전히 치료하지 않으면 일부분이 자라나게 되고, 드물지만 암으로도 변할 수 있음을 확인한 것이다. 연구팀은 양성 갑상선 결절은 완전하게 치료해야 하며 이를 위한 기술적인 해결책으로 혈관 열치료법이 중요하다는 사실을 강조했다. 혈관 열치료법은 백정환 교수팀이 2017년부터 논문을 통해 역설해온 기술로 갑상선 결절 주변 혈관들을 완전히 치료해야 결절 주변부 재발을 막을 수 있다는 내용의 고급 고주파 기술이다.

이번 연구는 세계에서 가장 큰 규모로 갑상선 결절 고주파치료 환자들을 장기 추적한 첫 연구라는 점에서 의의가 크다. 연구 결과는 갑상선 분야 전문 저널인 『싸이로이드』에 최근 게재됐다.

심폐소생술 시 에크모 조기 시행해야 생존율 높아



이상욱 조교수



심지훈 조교수

심정지 환자에게 심폐소생술을 계속 시행해도 호흡과 혈액순환이 회복되지 않으면 환자가 소생할 가능성이 크게 떨어진다. 이때 인공심폐보조장치인 에크모(ECMO)를 빠르게 시행할수록 환자의 생존 확률이 높아진다는 연구결과가 나왔다. 마취통증의학과 이상욱·심지훈 조교수팀은 2019년 3월부터 2023년 4월까지 우리 병원에서 심폐소생술을 받은 환자 1,950명의 데이터를 분석했다. 이 가운데 198명의 환자가 심폐소생술 도중 에크모를 삽입 받았다. 연구팀은 이들을 에크

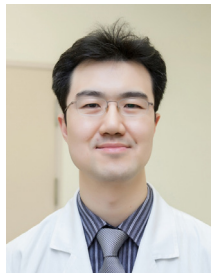
모 도입 시간에 따라 ▲20분 이내 ▲20~40분 ▲40분 초과 그룹으로 분류했다.

심폐소생술부터 에크모 도입까지의 시간과 사망률 사이의 상관관계를 조사한 결과, 에크모 치료가 20분 이내에 이뤄진 그룹에서는 30일 이내에 사망한 비율이 23.2%로 나타났다. 반면 40분 이상 시간이 경과한 후에 에크모를 시행한 그룹에서는 30일 이내 단기 사망률이 37.4%로 높았다. 이는 심폐소생술 후 에크모 개입 사이의 시간이 40분을 넘기면 사망률이 유의미하게 증가한다는 사실을 보여준다.

이상욱 조교수는 “이번 연구 결과를 통해 심폐소생술 시작과 에크모 도입 사이의 간격을 줄이는 것이 환자의 생존 가능성을 높이는 데 중요하다는 사실이 확인됐다”고 말했다.

이번 연구 결과는 내과학 분야 저명 학술지 『내과학저널』에 최근 게재됐다.

중추신경계 림프종 진단에 PET/CT 유용



윤덕현 부교수



조형우 조교수



김재승 교수



오민영 부교수

일반적인 림프종의 병기 설정과 치료반응 판정에는 PET/CT가 표준검사법으로 자리잡았지만, 뇌와 척수 등에 발생하는 원발성 중추신경계 림프종은 아직까지도 자기공명영상(MRI)이 표준검사법으로 사용돼 왔다. 그러나 항암 치료 후 중추신경계 림프종 환자의 예후 및 반응 평가에서는 MRI보다 PET/CT가 더 유용하다는 연구 결과가 최근 발표됐다.

종양내과 윤덕현 부교수·조형우 조교수, 핵의학과 김재승 교수·오민영 부교수팀은 2006년부터 2020년까지 신규로 진

단된 268명의 원발성 중추신경계 림프종 환자를 대상으로 18F-FDG PET/CT와 MRI 검사 결과를 비교했다. 18F-FDG는 종양처럼 대사 활동이 활발한 세포에서 높은 방사능 신호를 감지해 생물학적 활성도를 정확히 파악하는 데 유용하다.

연구 결과, PET/CT로 측정할 수 있는 지표 중 종양의 부피와 치료 후 대사 반응이 환자의 무진행 생존기간과 전체 생존기간에 중요한 독립 예후 인자로 밝혀졌다. 치료 전 PET/CT로 측정한 종양의 부피가 17cm³ 이하인 환자군은 전체 생존기간의 중앙값이 74개월로, 종양의 부피가 17cm³ 이상인 환자군의 전체 생존기간 중앙값 12.5개월과 큰 차이를 보였다. 또한 치료 후 PET/CT로 측정한 대사 반응 검사 결과, 치료반응이 좋아 대사 활동이 없어진 환자군(PET-)은 무진행 생존기간 평균 46개월, 전체 생존기간 평균 62개월이었다. 치료 반응이 적거나 종양이 활성화 돼 대사활성이 남아 있는 환자군(PET+)의 무진행 생존기간 평균 10.5개월, 전체 생존기간 21개월에 비해 훨씬 좋은 결과였다. 반면 MRI상에서 측정한 종양의 치료 반응 정도는 환자의 예후 평가에 변별력이 없었다.

이번 연구 결과는 국제 학술지 『뉴로온콜로지』에 최근 게재됐다.

인공와우 이식 후 뇌 청각 중추 회복



박홍주 교수

인공와우 이식은 고도난청 환자들을 위해 달팽이관 안에 전극을 삽입해 소리를 듣게 해주는 치료법이다. 최근 인공와우 이식을 받은 성인들에게서 청각기능뿐 아니라 뇌의 청각 중추가 회복된 모습이 세계 최초로 확인됐다. 이비인후과 박홍주 교수팀은 후천적 청각장애로 한쪽 귀에 인공와우 이식 수술을 받은 성인 16명을 대상으로 이식 1년 후 뇌 자기공명영상(MRI)을 분석했다. 수술 전후의 대뇌피질 변화 양상을 분석한 결과 소리를 직접적으로 듣는 청각피질을 포함한 대뇌피

질의 부피가 크게 증가했으며, 특히 대뇌피질이 회복된 정도가 청각기능이 회복된 정도와 강한 연관성을 보이는 것으로 확인됐다. 또한 뇌 상측 측두이랑의 부피 증가가 수술 후 언어 인식능력의 호전과 강한 상관관계를 보이는 점을 확인했는데, 이는 청각능력의 향상이 뇌 청각 중추 구조의 회복과 관련이 있음을 보여준다.

박홍주 교수는 “이번 연구는 후천적 청각 상실을 겪은 성인이 인공와우 이식을 통해 잘 들을 수 있게 될 뿐 아니라, 뇌의 청각 관련 대뇌피질의 부피가 회복될 수 있음을 대뇌 MRI를 통해 직접 확인했다는 점에서 의의가 크다”고 말했다.

이번 연구 결과는 『사이언티픽 리포트』에 최근 게재됐다.

염증성 장질환 심포지엄



제12회 염증성 장질환 심포지엄에서 참석자들이 기념촬영을 하고 있다.

제12회 염증성 장질환 심포지엄이 8월 25일 동관 대강당에서 개최됐다. 이번 심포지엄에서는 ▲진료 중 마주할 수 있는 철분, 미량영양소와 비타민의 처방법 ▲임상에서 바이오마커를 이용한 Treat-to-Target 전략 ▲류마티스 질환과 염증성 장질환의 약제 선택 차이점 등 실제 임상 사례를 바탕으로 발표와 토론이 진행됐다. 예방덕 염증성 장질환 센터소장은 “이번 심포지엄은 염증성 장질환 진료 중 실제 마주할 수 있는 경장영양 치료에 대해 사례중심으로 진행됐다. 앞으로도 염증성 장질환의 진료와 연구 수준 향상에 기여할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

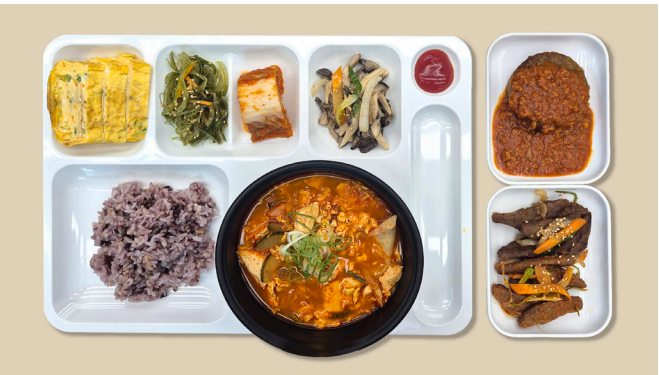
전기차 화재 대응 훈련



8월 29일 주차동에서 전기차 화재 대응 훈련이 진행되고 있다.

전기차 화재 대응 훈련이 8월 29일 주차동에서 진행됐다. 이번 훈련은 최근 잇따라 발생한 전기차 화재에 대한 경각심을 높이고 화재 발생 시 대응 체계를 점검하기 위해 마련됐다. 재난대책소위원회 위원과 보안관리팀, 시설팀 등 유관부서 직원 40여 명이 참석한 가운데 전기차 화재의 특징과 소화법 소개, 전기차 화재 초기 대응 방법 시연 등이 진행됐다. 이주한 보안관리팀장은 “주차장 안전점검, 전문 소화 장비 확충 및 화재 대응 체계 점검을 통해 원내 전기차 화재를 예방하고 피해를 최소화할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

직원식당 저탄소 메뉴 운영



채식 만두를 넣은 순두부찌개, बे지 함박스테이크 등으로 구성된 저탄소 식단.

우리 병원 직원식당이 ESG 활동의 일환으로 9월부터 저탄소 메뉴 운영을 시작한다. 저탄소 메뉴는 생산 단계부터 식탁에 올랐다가 폐기되는 모든 과정에서 탄소 등 온실가스 배출을 최소화한 식단을 뜻한다. 매주 화요일 서관, 신관 직원식당은 점심식사로 채소, 계란, 해산물 등 탄소 배출이 적은 식재료와 콩고기, 채식 만두 등 식물성 원료로 만든 대체육을 활용한 메뉴를 제공한다. 우리 병원은 국내 종합병원 최초로 ESG 위원회를 발족해 탄소 배출량 저감을 위한 노력을 기울이고 있다.

이 달의 후원자

개인 및 단체

병원발전(중입자치료기 등)

김정수	50,000,000원
영진앵글(주)	100,000,000원
이화자, 신호철	100,000,000원
임신옥	10,000,000원
정설형	100,000원
황종숙	6,000,000원

불우환자 지원

권영진	210,000원
김동준	10,000,000원
박상수	1,000,000원
우래경	100,000원
장현중	1,000,000원
(주)행복한씨엠오	5,000,000원
최예인국어	100,000원

연구

권인경	100,000,000원
유은아	1,000,000원

직원 및 직원가족

병원발전(중입자치료기 등)

김귀옥	3,000,000원
암병원외래 Unit	450,000원

연구

홍준표	1,000,000원
-----	------------

- 2024년 8월 14일 기준, 가나다순

※ 문의: 대외협력팀 후원유닛 (원내 6207)

동 정

박형근 교수, 서준교 조교수 학술상



박형근 교수



서준교 조교수

비뇨의학과 박형근 교수, 서준교 조교수가 8월 16일부터 이틀간 열린 대한비뇨내시경로봇학회 제31회 정기학술대회 및 워크숍에서 학술상을 받았다. 박 교수와 서 조교수는 ‘요관 내시경 수술에서 탐스로신의 요관 확장 및 요관 부목 관련 증상 완화에 미치는 영향: 이중 맹검, 무작위 배정, 위약 대조군 연구’를 주제로 한 논문의 우수성을 인정받아 이 상을 받았다.

주지연 대리 우수논문상



주지연 대리

감염관리팀 주지연 대리가 8월 21일 열린 한국감염관리간호학회 하계학술대회에서 우수논문상을 받았다. 주 대리는 ‘감염관리용어 표준화: 텍스트 마이닝을 활용한 단어빈도 분석을 중심으로’라는 주제로 이 상을 받았다.

우희진 대리 최우수상



우희진 대리

응급간호팀 우희진 대리가 서울특별시간호사회가 주최한 2024년 간호 정책 제안 공모전에서 최우수상을 받았다. 공모전은 ‘전문간호사와 구별되는 전담간호사의 업무 범위와 자격 기준을 주제로 열렸다. 우 대리는 전담간호사의 표준화된 교육과정 및 국가자격시험 도입, 기본간호학 기반 분야별 업무 범위 개념화 등 제안 내용의 우수성을 인정받아 이 상을 받았다.

마음건강지침서 발간



직원들의 심리적 안정감 증진을 위해 직장 내 상황별 마음 대처 방법을 담은 「마음건강지침서」가 최근 발간됐다. 이 지침서는 건강의학과 안명희 조교수가 매월 병원보에 연재하고 있는 '마음건강노트'를 재구성한 것으로 총 38페이지로 구성돼 있다. 직장에서 겪을 수 있는 다양한 스트레스 상황에 대해 ▲3년차 이하 ▲3~10년차 ▲10~20년차 ▲20년차 이상으로 나누어 연차별 지침을 제시한다.

폐암의 새로운 병기결정에 대한 연구



심장혈관흉부외과 김인하 임상강사

심장혈관흉부외과 김인하 임상강사는 흉부종양 분야 최고 권위자인 「저널 오브 쏘라식 온콜로지」에 ‘폐암 9차 TNM 병기결정 시스템의 N 병기에 대한 검증 연구’ 논문을 최근 게재했다. 이 연구 결과는 실제 임상에서 생존율과 밀접한 관련이 있음을 확인했으며 향후 새롭게 적용될 N 병기의 임상적 타당성을 검증했다는 점에서 의미가 크다.

Q. 연구의 배경은? 악성종양의 TNM 병기결정 시스템은 종양의 상태를 서술하는 공통어로 사용되며 종양의 진단과 치료 결정에 중요한 기준이 된다. TNM 병기결정 시스템은 수년간 여러 연구 결과를 종합해 주기적으로 개정되는데 국제 폐암연구협회에서 폐암의 9차 TNM 병기결정 시스템을 최근 발표했다. 이중 임파선 전이와 관련된 N 병기는 1987년 4차 병기결정 시스템 이후 큰 변화 없이 현재까지 사용됐으나 이번 9차 병기결정 시스템에서 처음 상당한 수준으로 개정됐다. 주요 골자는 중격동의 임파선 전이를 나타내는 N2 인자가 전이가 확인된 중격동 임파선 스테이션 개수에 따라 N2a(단일)와 N2b(복수)로 나뉜 것이다. 오랜 기간 많은 폐암 연구자들이 침범된 중격동 임파선 스테이션의 개수에 근거한 폐암 환자의 이질적인 예후를 보고한 바 있는데 9차 개정안에 이 결과가 시스템에 반영됐다. 이번 연구에서는 9차 개정안에서 제시한 새로운 N 병기가 실제 임상에서의 생존율과 얼마나 밀접한 관련성이 있는지를 검증했다.

Q. 연구에 대해 설명하면? 본 연구는 후향적 코호트 연구로 2004년부터 2019년까지 폐암으로 우리 병원에서 수술적 치료를 받은 환자 6,649명을 대상으로 했다. 9차 TNM

병기결정 시스템의 N 병기에 따라 환자군을 분류하여 생존율을 분석한 결과, 여러 교란변수를 보정한 후에도 새로운 N 병기는 생존율과 유의한 연관성을 보였다. 기존 8차 병기결정 시스템의 N 병기에서는 생존율 구분이 모호한 병기가 있었으나 9차에서는 명확한 구분이 가능했다. 또한 T 병기, 폐암의 조직학적 분류 등에 따른 하위그룹 분석에서도 개정된 N 병기의 예후 판별 능력이 검증됐다. 새로운 N 병기와 생존율 간 타당성 분석은 단일 기관 연구로는 세계 최초이다. 향후 폐암 치료와 연구에 새로운 N 병기 적용을 고려할 때 중요한 이정표를 세운 연구라고 생각한다.

Q. 앞으로의 연구 계획은? 이번 대규모 표본을 대상으로 한 단일기관 연구를 통해 새로운 N 병기와 생존율 간 연관성이 검증됐다. 향후 N2a와 N2b의 치료적 접근법이 크게 변화할 것으로 예상됨에 따라 본 연구 결과를 바탕으로 임상적으로 구분할 수 있는 예측모델 개발 연구를 진행하고자 한다. 또한 현재 폐암 치료에는 면역항암과 표적치료 등 새로운 패러다임 전환이 이뤄지고 있다. 향후 9차 병기와 새로운 치료법에 따른 생존율 분석과 함께 그에 따른 새로운 치료 권고안을 개발해 나갈 것이다.

※ 우리 병원이 내놓은 여러 연구성과는 질적으로 우수하다는 평가를 받고 있습니다. 병원보에서는 ‘연구노트’ 코너를 통해 우리 병원에서 진행되는 다양한 연구 이야기를 소개합니다.

임상연구보호센터·아카데미운영팀

“온라인 교육과정 제작으로 교육 효율 높였어요”

코로나19 유행기, 임상연구보호센터 사무실의 전화기가 쉴 새 없이 울렸다. 임상연구 진행에 필요한 교육을 받아야 하는데 일정 변경이 가능한지, 휴직 중인데 교육을 들을 수 있는 방법은 없는지 등 연구자들의 수많은 문의가 몰려 왔다. “모든 문제를 해결할 수 있는 교육 방법은 무엇일까?”

연구대상자의 ‘충분한 설명에 근거한 동의(Informed Consent)’는 임상연구에 있어 매우 중요한 요소다. 규제기관인 식품의약품안전처뿐만 아니라 임상연구보호센터도 연구대상자의 동의 과정을 임상연구에서 핵심으로 검토하고 있다. 하지만 연구자를 위한 상시 교육과정이 마련돼 있지 않았다. 신입 임상강사 세미나 등에서 일회성으로 시행되긴 했지만, 연구자가 임상연구를 진행하는 시점에 교육을 듣는 것이 아니기 때문에 학습동기가 낮다는 문제가 있었다. 코로나19로 집합교육이 금지된 시기에는 담당자가 연구자를 직접 찾아가 1:1로 교육하기도 했지만 담당자의 업무 부담이 너무 커져 지속할 수 없었다.

아이디어에 노하우를 더하다

임상연구보호센터는 교육 운영 노하우가 풍부한 아카데미운영팀과 함께 머리를 맞댔다. 온라인 교육과정을 만들되 기수별 모집·운영 없이 상시 운영되는 플랫폼을 통해 연구자가 언제 어디서나 학습할 수 있어야 한다는 것, 그리고 연구자가 필요한 교육만 골라 들을 수 있도록 교육과정을 작게 모듈화해 제공해야 한다는 것에 중점을 두었다. 6개월여 동안 콘텐츠 교안 작성, 스토리보드 작성과 수정, 프로토타입 제작, 그리고 끝없는 검토와 수정이 이어졌다. 2022년 12월, ‘임상시험 동의’와 ‘인간대상 및 인체유래물연구 동의’ 교육과정이 아산생명과학연구원 통합연구관리시스템(ARIS)에 공개됐다. 지금까지 300명이 넘는 원내 임상연구자들이 수강했다. 교육 담당자들은 대면 교육을 준비하고 진행



협업의 결과물인 온라인 강좌 화면을 배경으로 기념촬영. (왼쪽부터) 임상연구보호센터 고승아 과장, 김설화 유닛 매니저, 아카데미운영팀 추호선 차장, 임상연구보호센터 이미성 대리.

하는 데 시간과 업무 부담을 덜었고 연구자들도 교육이 필요할 때 자유롭게 수강할 수 있게 됐다. “학습자들이 시간과 장소에 구애받지 않고 원하는 시점에 즉시, 반복적으로 학습할 수 있어 교육 목표를 효과적으로 달성할 수 있다는 점이 큰 장점입니다.”

- 아카데미운영팀 추호선 차장

원래 한 팀인 것처럼

강의 콘텐츠 준비에 대부분의 시간을 할애하게 되는 오프라인 강의와 달리 온라인 교육은 스토리보드 구성, 수강생이 원하는 화면 레이아웃 및 UI 설계 등을 함께 고민해야 하는 어려움이 있었다. 하지만 수없이 많은 교육과정을 운영한 경험이 있는 아카데미운영팀과 함께한 덕분에 임상연구보호센터는 교육 콘텐츠 개발에 전념할 수 있었다. 성공적인 협업 경험을 바탕으로 임상연구보호센터와 아카데미운영팀은 올해도 새로운 주제의 온라인 강좌 오픈을 준비한다. “각 부서의 강점을 최대한 살려 협업했기 때문에 최선의 결과물을 얻을 수 있었어요. 마치 원래 한 팀인 것처럼 최고의 팀워크를 보여준 파트너들에게 감사의 마음을 전합니다. 이번 협업도 잘 부탁드립니다.”

- 임상연구보호센터 김설화 유닛 매니저

※ 병원보에서는 ‘협업의 가치’ 코너를 통해 다양한 직종, 부서 간 협업 사례를 매월 한 차례 소개합니다. 협업은 우리 병원에서 가장 중요한 일하는 방식입니다. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

함께 만드는 희망

설아(9)는 어느 날부터가 이유 모를 고열에 시달렸다. 이미 앓고 있던 터너증후군과 관련이 없다는 이야기는 오히려 답답함만 더했다. 1년을 그렇게 보내고 찾아간 대학병원에서 심장에 문제가 있다는 걸 알게 됐다. 의사는 큰 수술을 감당하기엔 아직 어리니 기다려보라고 했다. “진단을 받고 너무 놀라 설아에게 물어봤죠. 그동안 태권도장에서 조금만 움직여도 숨차고 힘들었을 텐데 왜 엄마한테 이야기하지 않았냐고요. 다들 이렇게 힘든 건 줄 알았대요. 아직 아픈 게 뭔지 모르는 어린이였어요.” ‘이게 최선의 치료일까?’ 라고 자문할 수록 설아의 부모는 자신이 없어졌다. 2022년 서울아산병원에 오게 된 이유였다.

낮선 질병이 계속됐지만

소아심장외과 박천수 교수는 설아를 처음 만났던 때를 기억했다. 대동맥 뿌리가 많이 늘어나고 대동맥 판막과 승모판 폐쇄부전을 앓는 상태였다. 심장 수술을 서두르려 했지만 반복되는 고열의 원인을 찾기 어렵고 조절도 쉽지 않아 난감했다. 12월에 예정된 수술이 세 번이나 미뤄지면서 설아는 처음이자 마지막일 유치원 졸업식과 초등학교 입학식에도 참석할 수 없었다. “작은 체구에 말수가 많지 않은, 연약한 소녀인 듯 보이지만 반복된 입원과 검사에도 투정 한번 없이 잘 헤쳐 나가던 친구예요. 그 모습이 대견하면서도 어린 나이에 얼마나 고되고 힘들까 안쓰러웠습니다.”

겨우 열이 잦아드는 시점을 찾아 대동맥판막과 대동맥을 통째로 교환하고 승모판막성형술을 진행했다. 수술하는 8시간 동안 부모는 이 고비만 잘 넘기게 해달라고 기도했지만 수술실에선 복부부터 다리까지 이어지는 혈관내막의 염증을 발견했다. 조직을 채취해 진단에 필요한 검사들을 해본 결과 ‘타카야수 혈관염’이었다. 이제는 혈관외과 치료가 필요했다.

큰 산을 넘어볼 용기

어느 날 병실로 혈관외과 권준교 부교수가 찾아왔다. 초진도 보기 전, 의사가 먼저 찾아왔다는 사실에 설아 어머니는 깜짝 놀랐다. 권 부교수는 검사 결과를 먼저 확인해 봤더니 수술이 시급하다면서 설아의 자가면역질환과 앞으로 치료할 내용을 설명한 뒤 수술 일정을 빠르게 잡았다. “남편과 아무리 공부해도 설아의 질병들은 하나같이 어렵고 낯설었어요. 그래서 질문이 많아지면 이전 병원에선 귀찮아 하거나 기다리라는 반응을 보였어요. 그때마다 ‘잘 모르는 사람에겐 병원 생활이 참 어렵구나...’라며 작아지는 기분이 들었죠. 그런데 서울아산병원은 항상 친절하든 데다 다음 치료를 먼저 챙겨주셨어요. 모두가 설아를 돕고 있으니 어떤 문제가 와도 이겨낼 수 있다는 기분이 들도록요.” 어린이병원 앞을 지날 때면 전광판에 흐르는 환자들의 사연을 한참 서서 보았다. 서울아산병원을 만난 게 행운이라는 누군가의 이야기에 “우리도 그런데!”라며 고개를 끄덕일 때가 많았다.

심장 수술이 마지막이라고 했던 이야기는 본의 아니게 거짓말이 되어버렸다. 수술이 얼마나 무섭고 아픈

지 알고 있는 설아는 수술 직전까지 눈물을 흘렸다. 권 부교수는 평소 설아의 애착 인형이 코끼리인 것을 기억해내곤 “수술 잘 받으면 코끼리 인형을 선물해 줄게!”라며 달랬다. 권 부교수의 약속에 설아는 눈을 질끈 감았다. 복부 대동맥류 인조 혈관 치환 수술 후 중환자실을 거쳐 일반 병실로 왔을 때 새 코끼리 인형이 설아를 반겼다. 수술 자국을 감싸듯 코끼리 인형을 안고서 설아는 권 부교수의 회진을 매일 기다렸다.

설아의 속도대로

지난해 4월 중순, 설아는 심장 수술 후 처음 등교했다. 이미 학기가 시작되어 적응을 잘할 수 있을지 긴장됐다. 아직 수술 상처도 아물지 않은 상태였다. “엄마, 나 오늘 달리기 꼴찌 했어!” “우리 달리기 연습 좀 하자. 꼴찌 하면 속상하잖아~” “왜? 난 괜찮은데?” 설아는 자신만의 속도를 씩씩하게 찾아 나갔다. 다만 병원 진료와 현장학습이 겹쳤을 때만큼은 설아도 여덟 살 아이였다. 처음으로 병원에 가고 싶지 않다는 말을 꺼냈다. 여러 과 진료를 하루에 힘들게 맞춘 데다 진료가 미뤄지면 당장 먹어야 할 약이 모자랐다. 부모의 단호한 반응에 설아는 대신 주말에 가족끼리 같은 곳으로 소풍 간다는 약속을 받아냈다. 부모가 안쓰러운 마음을 숨기듯 설아는 속상한 마음을 숨겼다. “엄마가 설아를 아프게 낳아서 정말 미안해.” “왜? 내 몸에 들어온 바이러스가 잘못된 거잖아.” 나란히 누운 잠자리에서 설아의 대답에 엄마는 소리 없이 울었다. 터너증후군을 처음 진단받고 일주일 내내 울었던 때, 아무것도 모르는 아이에게 매일 호르몬 주사를 놓으며 미안해질 때, 작은 몸에 커다란 수술 자국이 남은 걸 보며 마음이 미어지던 순간들이 떠올랐다. 자가면역질환 때문에 앞으로 조혈모세포 이식도 받아야 했다. ‘설아는 이렇게 씩씩한데 엄마가 약해지면 안되지.’ 마음을 다잡으며 잠을 청했다. 이제는 익숙해진 설아의 판막 장치 소리만이 고요하게 들렸다.

의료진에게서 발견하는 희망

8월 23일 외래 날, 요즘 열이 계속 난다는 이야기에 소아청소년종양혈액과 김혜리 부교수는 당분간 입원해서 지켜보자고 했다. 입원 이야기에 조금 긴장했던 설아는 금세 화색이 돌았다. 그동안 치료해 준 여러 진료과 의료진이 응원 차 한데 모인 것이다. 설아 어머니에게도 큰 위로였다. “어려운 숙제가 계속되지만 최선의 치료를 받을 수 있어 감사해요. 서울아산병원에는 수많은 설아가 있을 텐데 아이들은 의료진의 눈빛, 말 한마디에서 희망을 먼저 알아채요.” 설아는 병동 소환나무에도 설레는 희망을 적었다. ‘나같이 아픈 사람을 낫게 해주는 의사 선생님이 되고 싶어요!’

● Storytelling Writer 홍누리

※ 어느 날 갑자기 찾아온 질병이 삶을 짓누를 때 기꺼이 희망과 위로의 동행자가 되어준 서울아산병원. ‘AMC 리얼스토리’ 코너는 험난한 치료 과정을 이겨내고 인생의 두 번째 기회를 만난 사람들과 우리 병원 의료진의 진솔한 이야기를 전합니다.



아이들에게서 치료 단서를 찾아나가다

소아알레르기폐기능검사실 황금희·김민지 대리



김민지 대리가 환아에게 검사 약물을 잘 흡입할 수 있도록 설명하고 있다.

“아이들에겐 재미있게 검사하고
의료진에겐 정확한 검사 결과를 전달합니다.

소아 맞춤형 검사실

“자, 화면의 촛불을 꺼보는 거야~ 조금만 더! 더!” 김민지 대리의 진행에 따라 검사 화면의 촛불을 끈 환아는 게임 미션을 완수한 듯한 표정을 지었다. 또 한 편에선 황금희 대리가 환아의 등을 바늘로 살짝 찌르며 알레르기 검사를 진행하고 있다. “등에 그림을 그려줄까?” “네, 별 그려 주세요!” 소아알레르기폐기능검사실에선 기관지유발 검사, 피부반응 검사, 음식물위장간 유발 검사, 호흡기산화질소 검사 등 14개의 검사를 아이들의 눈높이에 맞춰 실시한다. 보통 하루에 20~30명의 환자를 대상으로 60~70건의 검사를 소화하고 있다. 천식, 아토피, 비염, 두드러기 등을 앓는 환아의 검사뿐 아니라 알레르기를 일으키는 특정 성분이나 약물 등을 추적해 증상을 조절해 나가는 치료의 단서를 제공한다.



“소아 단독으로 이렇게 많은 검사를 진행하는
검사실은 국내에 유일합니다.

검사실과 함께한 성장

황금희 대리는 2008년 소아천식아토피센터 개소를 앞두고 입사했다. 홍수종 교수와 소아알레르기폐기능검사실을 함께 세팅하고 국내에 시도되지 않은 검사들을 도입하면서 해외 논문을 공부하고 매달 센터 저널 리뷰에서 발표했다. 다른 병원에서 찾아와 배워가기도 했다. 2014년 김민지 대리가 입사해 함께 시스템과 노하우를 구축하면서 더 효율적이고 안정적인 검사 진행이 가능해졌다. 우수한 검사 결과로 진료와 진단에 도움이 됐다는 진료과의 이야기를 들으며 큰 힘을 얻곤 했다. 만성질환 환아와는 주기적으로 검사를 진행하면서 제법 가까워진다. 얼마 전에는 어릴 때 자주 만났던 20대 환자가 찾아와 결혼 소식을 알렸다. “어머, 세월이 이렇게 흘렀나?” 빠르게 흐르는 시간도 잊은 채 아이들의 순수하고 맑은 에너지를 받으며 작은 검사실을 오래 지켜왔음을 실감할 수 있었다.



유진호 소아호흡기알레르기센터장(왼쪽 첫 번째)과 알레르기 호흡기학의 최신 동향을 공유하고 있다.

“검사 성공률을 높이기 위한 고민이 많습니다.
사소한 시도들도 요긴하게 쓰이죠.

검사 결과를 도출하기까지

식사 후 축구를 하다가 쓰러진 환자가 동네 병원을 거쳐 이곳으로 오게 됐다. 식사의 주재료였던 밀가루 유발 검사에선 괜찮은 것을 확인했다. 밀가루는 섭취 후 운동했을 때 아나필락시스 쇼크를 잘 일으키는 음식물인 점에 주목하고 밀가루를 섭취한 환자에게 의료진과 30분간 운동하도록 했다. 곧 두드러기가 올라오면서 숨소리가 거칠어지고 활력징후가 떨어졌다. 밀가루 음식을 먹고 운동하면 안 되는 것을 입증한 순간이었다. 환자 연령대에 맞춰 설명하고, 0세 환아까지 음식물 경구유발 검사를 하는 일은 결코 쉽지 않다. 삶은 계란을 작게 썰어도 탕탕한 현자를 씹지 못하고 내뱉곤 했다. 고민 끝에 절구로 으깨어 떠먹여 보았다. 검사는 바로 성공했다. 보기엔 아무것도 아닌 시도가 이곳에선 검사 성공률을 99%로 올리는 요인이 된다. 영양팀과 이유식으로 만들 방법을 연구하기도 한다. 계란이나 우유 등의 알레르기가 심한 환아의 경우, 고온으로 가열해 알레르기 항원인 단백질을 깨뜨린 후에 세심하게 섭취 가능한 양을 확인한다. 이를 진료과에 알리면 분량을 조금씩 늘려가며 면역력을 키워나가는 치료를 펼친다. 이러한 면역 치료는 몇 해 전 신의료기술로 통과돼 활발히 적용되고 있다.



황금희·김민지 대리(왼쪽부터)가 폐기능 검사 결과에 대해 논의하는 모습.



황금희 대리가 피부단자 검사를 하고 있다.

“환아의 노력과 의지를 끌어낼
노하우가 필요해요.

아이들과 함께한다는 것

바늘로 여러 번 찌르는 알레르기 검사를 부모에게 미리 설명을 들은 환아들은 두려움과 거부감을 보인다. 검사실에 들어오는 순간부터 아이들의 성향을 파악하고 이에 대응하는 노하우가 필요하다. 울면서 들어온 환아가 검사를 잘 마치면 대개 웃으며 자기성취감을 드러낸다. 황 대리는 엉덩이를 토닥이며 “너 무 잘했어요”라는 말로 검사실에 대한 좋은 기억을 남긴다. 아이들을 대하는 노하우가 유치원 선생님 못지않다. 언젠가 호기산화질소 검사 장비 회사에서 “이곳 검사실을 보고 만 4세부터 가능한 검사라고 다른 병원에 안내했는데, 다들 그 연령은 검사가 안 된대요”라며 웃지 못할 푸념을 한 적도 있다. 한 환자가 검사 시간에 늦게 도착했다. 김 대리는 먼저 진행한 환아가 있어 대기가 필요한 점을 충분히 설명했지만 환자 보호자는 거칠게 항의했다. 힘든 하루를 보낸 다음날, 같은 상황을 두고 칭찬 글이 올라왔다. ‘아이들이 많은 복도에서 불편한 분위기를 만든 보호자를 달래던 김민지 선생님이 걱정되어 편지를 남깁니다.’ 환자의 협조에 따라 검사실의 공기는 매일 달라진다. 분명한 건, 환자들이 주는 위로와 기쁨으로 따뜻한 날이 훨씬 많다는 것이다.

● Storytelling Writer 홍누리

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

슬기로운 자전거 생활 ③

나에게 맞는
자전거 선택하는 방법

이비인후과 안중호 교수

자전거에 입문하는 순간 흔히들 ‘개미지옥에 빠졌다’고 표현합니다. 자전거를 사고 보니 필요한 것이 한두 가지가 아닙니다. 헬멧은 기본이고 잠시 세워 둘 때 필요한 자물쇠, 휴대전화 거치대, 타이어 펌프, 주행 중 목마를 때 필요한 물병, 대낮에 필요한 고글, 야간 라이딩을 대비한 전조등과 후미등, 멋진 자전거에 어울리는 복장, 자전거 전용 신발 등... 이렇듯 자전거를 타면 지갑을 수시로 열어야 하는 상황이 옵니다. 급기야 더 고사양의 자전거를 타고 싶은 마음에 그동안 잘 타던 자전거를 중고거래 매물로 올리고 새 자전거를 검색하는 자신을 발견할 수도 있죠.(그림)

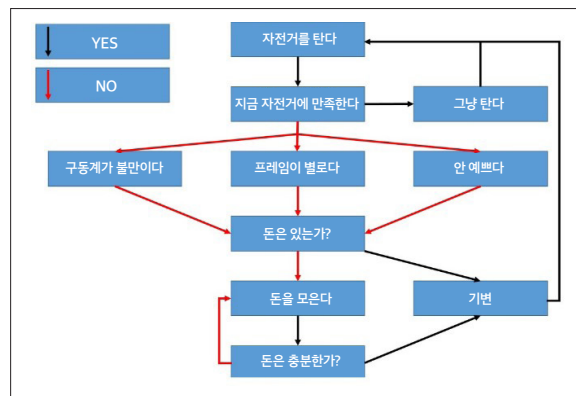
목적에 따라 선택할 수 있는 자전거의 종류도 다양합니다. 도로 위를 빠르게 달릴 수 있는 로드 바이크, 험한 산이나 비포장 도로를 달리기 위한 산악자전거(MTB), 접어서 대중교통에 탑승할 수 있는 폴딩 바이크, 다양한 도로 환경에서 모두 달리기 좋은 그레블 바이크, 배터리의 도움을 받아 오르막길도 편하게 달릴 수 있는 e-바이크 등이 있습니다. 저는 출퇴근할 때나 주말에 인근 산의 임도를 타기 위해 MTB 한 대와 로드 바이크 한 대를 가지고 있습니다. (요즘에는 대중교통을 이용해야 하거나 해외 학회에 갈 때 사용할 목적으로 폴딩 바이크를 알아보고 있는데, 아내 눈치를 보는 중입니다.)

자전거를 살 때 따져볼 것들

지금부터는 제 개인적인 자전거 구입 기준을 말씀드리려 합니다. 어디까지나 개인적인 경험에서 나온 의견이기 때문에 다른 분들과 차이가 있을 수 있습니다.

첫째, 자전거 매장을 방문하기 전에 내가 어떤 목적으로 자전거를 탈 예정인지 생각해야 합니다. 자전거 전용도로에서 운동하려고? 출퇴근용으로? 주말에 멋진 자전거 코스나 산의 임도를 달리려고? 대중교통과 연계해서 이용하려고? 목적에 맞는 자전거를 모두 가지면 가장 좋겠지만, 현실적으로 내가 자전거를 필요로 하는 목적이 무엇인지 생각하고 상담을 받는 것이 좋습니다.

둘째, 저는 약간 무리하더라도 고사양 자전거를 구입하라고 말씀드립니다. 첫 자전거는 저렴한 제품으로 사고 이후에 업그레이드를 하라는 조언도 많이 들을 수 있죠. 하지만 견물생심이라는 사자성어처럼 다른 사람들이 타는 더



(그림) 끝없이 되풀이되는 자전거 기변

멋진 자전거가 눈에 들어오고 더 고급스러운 자전거를 새로 사려는 욕구가 생기기 마련입니다. 더욱이 자전거를 사고파는 과정에서 또 비용이 발생할 수밖에 없겠죠? 그래서 처음 구매할 때 고사양 자전거를 사면 이후 기변 욕구도 줄어들고, 지불한 비용이 아까워서라도 자전거를 많이, 그리고 아껴서 타게 된다고 생각합니다. (비싼 자전거를 샀는데도 여전히 더 좋은 자전거가 사고 싶어 진다면? 거기까지는 책임 안 집니다^^)

셋째, 가급적 믿을 만한 오프라인 매장에서 자전거를 구입하는 것이 좋습니다. 물론 온라인 쇼핑몰에서 최저가 제품을 검색해 구입하는 것이 경제적입니다. 특히 요즘 자전거는 완성도가 높아서 잔 고장이 적은 편입니다만, 때때로 수리를 받으러 오프라인 매장을 찾아가야 할 일이 생깁니다. 구입도 하고 점검, 수리도 맡길 수 있는 매장에서 자전거를 살펴보는 것이 장기적인 관점에서 더 낫다고 생각합니다.

넷째, 새 자전거를 살지, 중고 제품을 살지 정하는 것도 중요합니다. 잘 관리된 중고 자전거는 신품의 절반 정도 가격에 구입해 매우 만족하며 탈 수 있습니다. 앞서 비교적 고사양의 자전거를 사는 것이 낫다고 말씀드렸죠? 중고거래를 한다면 고사양 자전거를 적절한 가격에 구입할 수 있습니다. 그렇지만 자전거에 대한 지식이 많지 않다면 자전거를 잘 아는 지인과 함께 이것저것 꼼꼼히 확인하는 것이 좋습니다. 상태가 좋은 중고 자전거를 구입하면, 나중에 다시 팔더라도 구입했던 금액과 비교해 가격이 많이 떨어지지 않습니다. 물론 자동차와 마찬가지로 연식이 중요합니다. 다섯째, 자전거 액세서리도 구입해야 합니다. 자전거를 살 때 함께 구입해야 하는 액세서리에는 헬멧, 장갑, 전조등, 후미등, 타이어 펌프, 스페어 튜브, 그리고 체인 오일, 육각 렌치와 같은 간단한 정비 도구 등이 있습니다. 차차 구입하면 좋은 부수적인 액세서리로는 고글, 물통, 자물쇠, 자전거 GPS, 휴대폰 거치대, 클릿 페달과 슈즈, 그리고 저지와 빔샷 등 자전거 복장이 있습니다.

여섯째, 처음 자전거를 구입하려고 할 때 예산을 자전거 60%, 필수 액세서리 25%, 그리고 부수적인 액세서리 15%로 배분하면 좋습니다. 뭐니 뭐니 해도 가장 중요한 것은 오랫동안 탈 수 있는 좋은 자전거를 구입하는 것이겠죠? 자전거를 즐기면서 전용 복장이나, 실내 연습용 롤러, 자동차용 자전거 거치대 등도 구입할 수 있습니다. 필요에 따라 찬찬히 인터넷 검색을 해보며 구입하는 나름의 즐거움이 있습니다.

글을 마치며

물리학자 알버트 아인슈타인은 “인생은 자전거 타기와 같다. 균형을 유지하려면 계속 움직여야 한다”고 말했습니다. 좌우 밸런스를 잘 유지하며 넘어지지 않기 위해 끊임없이 페달을 밟으며 앞으로 나아가는 자전거 타기. 매일매일의 삶을 열심히 살아가는 우리들의 모습을 연상하게 됩니다. 자전거 타기의 즐거움을 느끼며 건강한 자전거 생활을 하는데 도움이 되기를 바라며 연재를 마칩니다. 지금까지 부족한 글을 읽어 주셔서 감사합니다.

※ 슬기로운 자전거 생활에 도움이 되는 웹사이트를 소개해 드립니다.

- | | |
|--|--|
| •자전거로 출퇴근하는 사람들(https://cafe.naver.com/bikecity) | •STRAVA(자전거 기록 어플리케이션) (https://www.strava.com) |
| •도싸(로드바이크 동호회) (https://corearoadbike.com) | •바이크 매거진 (https://www.bikem.co.kr) |

※ ‘이야기가 있는 산책’ 코너는 필자의 전공 분야와 인접한 주제 또는 전공 분야는 아니지만 평소 개인적으로 관심을 두고 살펴온 분야를 산책하듯 이야기하는 코너입니다. 스물아홉 번째 필자로 이비인후과 안중호 교수가 ‘슬기로운 자전거 생활’을 주제로 3편의 글을 연재했습니다. 10월부터는 정신건강의학과 신용욱 교수가 고양이를 주제로 3편의 글을 연재합니다. ‘휴식을 취하거나 건강하기 위해 걷는 일’이라는 사전적 의미를 지닌 ‘산책’처럼 이 코너를 통해 마음의 휴식과 건강을 챙기길 바랍니다.

불편을 해결하는 것이 배려의 시작



내과간호2팀 윤아연 주임

김명자(가명)님은 급성 뇌경색으로 뇌졸중 집중치료실에 입원했다. 혈관 경색으로 지속적으로 팔 힘이 약화돼 혈압을 높게 유지하는 치료가 필요한 상태였다. 해당 치료가 시작되면 혈액학적 변화가 심하기 때문에 움직임을 최소화하고 침상에서 안정을 취해야 한다. 치료 기간 동안 활동량이 적어지기 때문에 환자들의 변비를 해결하는 것 역시 아주 중요한 일이다.

근무 때 만난 할머니는 7일째 변을 보지 못하고 있었다. 약물 치료를 통해 서서히 팔 힘이 좋아져 자연스럽게 식사량이 늘었지만 활동량은 여전히 부족한 탓이었다. 변비 때문에 다른 질병까지 우려되는 상황이었다. 할머니는 기저귀가 익숙하지 않아 변을 보기 어렵다고 해서 담당의와 상의해 좌약을 투약했고 이동식 변기를 준비해 드렸다. 시간은 좀 걸렸지만 다행히 대변을 많이 보았다. 나는 병실에서 변을 본 환자가 수치심을 느끼지 않도록 “너무 잘하셨어요~ 고생하셨어요”라며 박수를 치면서 격려했다. 할머니는 그런 내 모습을 보고 “남이 똥 썩 걸 보고 이렇게 좋아하는 사람은 처음이네!”라며 웃기 시작했고 보호자인 따님과 나까지 그 자리에서 웃음이 터졌다. 뇌경색 이후 갈수록 힘이 빠지는 본인의 상태를 받아들이지 못해 우울해 하던 환자가 환하게 웃는 모습을 볼 수 있어 진심으로 기뻐했다. 변비 상태가 지속되면 환자와 의료진 모두 회복과 치료에 어려움을 겪기 때문에 큰 걱정을 덜었다는 안도감도 들었다.

점차 근력을 회복한 할머니는 고위험 약물을 중단하고 퇴원 후 재활병원에서 추가로 재활을 하기로 했다. 퇴원 전날 할머니의 따님이 나를 찾아와 “그동안 정말 감사했어요”라며 예쁜 글씨로 작성한 편지와 간식을 건넸다. 환자의 검사 안내문 뒷장에 편지를 적은 것이었는데 종이가 없어 여기에 마음을 담아 적었을 보호자의 모습을 생각하니 미소가 지어졌다. 특별하게 잘 해

드린 것이 없었기에 그 감사한 마음이 오히려 송구스러웠다. “엄마가 대변을 보았을 때 민망하지 않게 배려해주시고 입원 생활 내내 사소한 부분까지 신경을 써주셔서 감사했습니다. 선생님 같은 훌륭한 의료인이 우리나라를 더욱 밝게 만드는 것 같습니다”라는 칭찬과 감사의 내용이 편지에 적혀 있었다. 그저 담당 간호사로서 진심을 다해 일했을 뿐인데 내 마음이 온전히 전해진 것 같아 마음이 몽클했다. 반복되는 업무와 일상에 매너리즘에 빠지는 듯한 요즘의 나에게 새로운 의지를 불어넣어 주는 소중한 편지였다.

신규 간호사 시절에는 정규 업무를 해내기에도 벅차 배설 간호의 중요성을 인지하지 못했다. 오히려 ‘내가 기저귀 가는 것이나 도와주고... 이런 일 하러 온 게 아닌데...’라는 철없는 생각을 했던 것 같다. 하지만 매슬로우 욕구 5단계 중 첫 번째인 생리적 욕구를 충족시켜 주는 것은 어쩌면 가장 기본적이고 중요한 일이다. 특히 신경계 환자들은 갑작스럽게 발생한 위약감과 대소변장애로 많은 불편감을 겪고 그 과정에서 우울한 감정이 지니는 경우가 많다. 신경과 병동에서 근무하며 가장 크게 느낀 것은 환자의 질병 회복만을 돕는다는 생각보다는 당장 이 환자에게 필요한 것, 불편한 점이 무엇인지

파악하고 우선순위로 해결해주는

것이 무엇보다 중요하다는 것

이다. 내 말 한 마디, 행동 하나가 환자의 회복에 조금이라도 도움이 될 수 있기에 힘들어도 웃으며 일할 수 있는 것 같다.

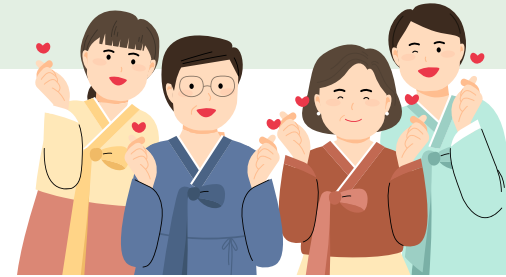


※ ‘어느 간호사의 다이어리’는 환자 곁에서 간호사가 적어 내려간 희망과 극복의 생생한 이야기를 소개합니다.

가족들과 원만하게 소통하는 추석 보내세요



건강의학과 안명희 조교수



또다시 명절이 다가왔습니다. 추석은 조상님께 차례를 지내고 온 가족이 한자리에 모여 서로의 안부도 묻고 함께 시간을 보내는 우리나라의 전통 명절입니다. 이러한 이상적인 정의와는 달리 정신건강의학과에는 명절 전후로 정신적 스트레스와 신체적 피로를 호소하는, 이른바 ‘명절 증후군’을 겪는 분들의 방문이 많아집니다. 명절 증후군이 공식적인 진단명은 아니지만 우리나라 고유의 문화에서 발생하는 문화 증후군(culture-bound syndrome)으로 간주될 수 있습니다. 명절 증후군의 대표적인 증상은 두통, 위장장애, 가슴 답답함 등 신체적 증상을 비롯하여 예민, 우울, 불면 등 정신적 증상이 동반될 수 있습니다.

명절에는 오랜만에 가족과 친척들을 만나는 경우가 많습니다. 한 해에 몇 번 만나지도 않았던 사람들이 명절에 만난다고 해서 갑자기 친밀감을 느끼기는 어렵습니다. 이런 어색함과 낯설 속에서 세대와 성별이 다른 사람들이 모였을 때는 흔히 성격, 취업, 결혼, 출산과 같은 질문이 오가게 됩니다. 이는 정말로 궁금해서라기보다 통상적으로 묻거나 관심을 표현하는 것일 수 있지만 상대방 입장에서는 예민한 부분을 건드리는 불편한 경험이 될 수 있습니다.

또한 명절에는 평소보다 신체적 피로도가 높아집니다. 음식 준비, 차례 상차림, 설거지 등 끊임없이 많은 일들을 감당해야 하는 사람들에게는 명절이 큰 스트레스 요인이 될 수밖에 없습니다. 고향에 계신 부모님께 가기 위해 장거리 운전을 하는 경우도 있으

며 그로 인한 피로감이나 용돈, 선물 등 금전적 부담도 스트레스의 원인이 됩니다.

명절에 유독 더 예민해지고 힘들어지는 이유는 가족과 명절에 대한 관념 때문일 수 있습니다. 우리 머릿속에는 ‘다 함께 모여 즐겁고 행복한 시간을 보내는 가족’에 대한 이상적인 이미지가 자리 잡고 있습니다. 실제로는 데면데면하고 평소 연락도 잘 하지 않던 가족이라 할지라도 우리의 판타지 속에 그려지는 가족의 이미지는 그들이 우리의 마음을 이해해 주고 알아주길 바라는 비현실적인 기대를 가지게 만듭니다. 이러한 기대가 충족되지 않을 때 남는 것은 서운함과 실망감입니다.

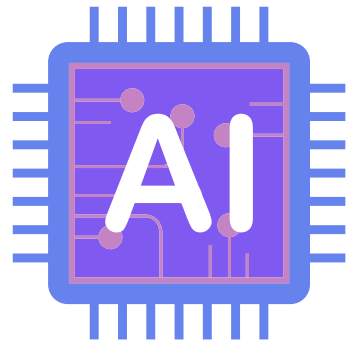
이번 명절에 친척들을 만난다면 누가 나에게 무엇을 물어볼지 미리 예상해 보고 어떻게 답할지 고민해 보세요. 답하고 싶지 않은 질문이 예상된다면 수동적으로 답변하는 입장이 아니라 반대로 능동적으로 질문을 던지는 사람이 되어 보는 것도 좋습니다. 예를 들어 어른들께는 요즘 건강 상태나 취미 생활에 대해 물어보거나 내가 하고 싶은 이야기를 먼저 꺼내 보세요. 또한 내가 듣기 싫은 것처럼 동생, 조카 등 손아랫사람과 대화할 때는 지적, 조언, 충고 등을 피하도록 스스로를 점검하는 것도 필요합니다. 내가 상대방에게 바라는 것을 먼저 실천하면서 소통의 물꼬를 트는 것도 좋은 방법입니다. 육체적 피로가 주된 스트레스 요인이라면 일의 부담을 줄일 수 있는 방법을 가족들과 논의해 보는 것이 필요합니다.

요즘은 명절에 가족 여행을 떠나는 경우도 많습니다. 형태가 좀 바뀌더라도 여전히 명절은 가족과 친지간의 관계를 매개해 주고 돈독하게 해줄 수 있는 좋은 기회가 될 수 있습니다. 가족들과 원만하게 소통하며 편안한 추석 보내시길 바랍니다.

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

생성형 인공지능 200% 활용하기

자동으로 통화 내용을 요약해주는가 하면, 해외여행에서 실시간 통역을 해주기도 한다. 이처럼 우리 일상에 이미 많은 영향을 미치고 있는 AI를 업무에서 더욱 효과적으로 사용할 수 있는 방법은 무엇일까. AI를 통해 업무 효율을 높인 직원들의 이야기를 들어보자. <편집실>



브레인스토밍

문제 해결을 위한 새로운 아이디어 도출(Ideation) 또는 자료 조사, 분석 등이 필요한 경우 ChatGPT를 활용할 수 있다. ChatGPT에 역할을 부여하거나 구체적인 상황, 맥락 등을 알 수 있는 시나리오를 제시하면 원하는 결과를 얻을 수 있다.

고객 중심의 디지털 경험 솔루션을 기획한 적이 있습니다. 기술의 빠른 변화, 정보의 다양성 등으로 인해 디지털 기술의 현황 파악 및 분석에 시간과 역량에 한계가 있었어요. 이때 ChatGPT를 활용했습니다. “당신은 세계에서 가장 뛰어난 원격 모니터링 기술 분석가입니다. 병원과 병원, 병원과 집 사이에 적용 가능한 솔루션과 그의 장단점을 비용과 사용성 측면에서 비교해 표로 만들어주세요”라고 입력하니 몇 분만에 구체적인 데이터터를 얻을 수 있었습니다.

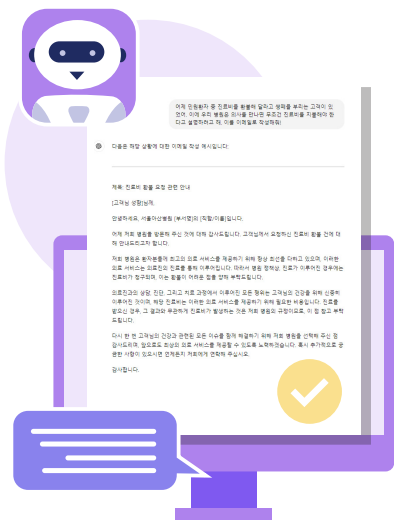
이노베이션디자인센터 박대호 유닛 매니저

보고서 작성

많은 양의 정보를 처리해야 할 때 ChatGPT를 활용하면 필요한 정보를 빠르게 추출하고 요약할 수 있다. 마케팅 자료, 이메일, 긴 문서나 보고서, 회의록 등을 자동으로 요약해 주고 표, 그래프, 연도별 추이 등을 보기 쉽게 잘 정리해 준다.

고객상담 내용에 대한 피드백을 이메일로 작성하거나 설문조사 결과를 요약할 때 ChatGPT의 도움을 받고 있습니다. 예컨대 “지난주에 보고한 내용을 바탕으로 이메일을 작성해 줘”, “이번 설문조사 결과를 요약해 줘”라고 입력하니 금세 데이터를 확인할 수 있었습니다. 덕분에 빠르게 보고를 할 수 있었습니다.

고객만족팀 김현성 주임

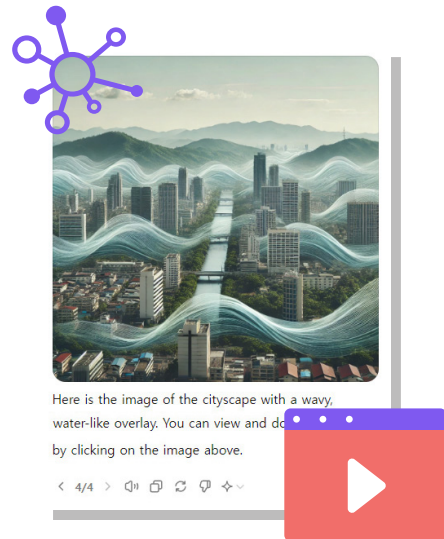


이미지 제작

사용자의 설명에 따라 새로운 이미지를 생성하거나 기존 이미지를 수정할 수 있다. 제품 디자인, 예술 작품, 광고 콘텐츠 등을 만드는 데 활용되며, 이미지 스타일 변환과 얼굴 생성 등도 가능하다.

교육자료를 작성하고 이에 적합한 이미지를 찾는 데 많은 시간이 걸렸어요. 대부분 이미 만들어진 자료라서 내용에 딱 맞는 이미지를 찾기 어려운데 AI는 내가 원하는 대로 다 만들어 줍니다. 예를 들어 “외국인 환자가 아늑한 공간에서 소파에 앉아 한국인 간호사에게 안내를 받고 있는 모습의 이미지가 필요해. 4:3 비율에 맞춰 사진처럼 그려줘”라고 명령을 하면 정말 그대로 그려줘요. 덕분에 시간이 많이 단축됐어요.

아카데미운영팀 서영미 글로벌전문강사



영상 제작

간단한 비디오 클립 생성부터 게임, 영화, 광고, AR/VR 등에서 사용할 수 있는 3D 모델을 생성하고 동영상 편집까지 가능하다. 또한 새로운 음악을 작곡하거나 배경음을 생성할 수 있으며 특정 분위기나 장르에 맞는 음악도 만들어준다. 복잡한 물체나 캐릭터를 빠르게 디자인하고 수정할 수 있어 제작 시간을 단축시켜준다.

저는 아이디어 초안 작업을 하거나 구성할 때 텍스트 기반의 ChatGPT를 활용하고 있어요. 아이콘, 이미지 등이 필요할 때는 Dall-E, ideogram, imageFX 툴을 사용해 만들기도 하고, 추가 편집이 필요할 때는 포토샵 내에 내장된 AI 수정 툴을 활용하고 있습니다. 또한 AI의 음성인식 기술이 워낙 좋아져 일할 때 훨씬 수월해졌어요.

디자인·콘텐츠팀 김윤석 주임

영어 학습

ChatGPT의 Voice 기능을 활용하면 영어로 소통할 수 있다. 감정 표현과 발성이 사람이 하는 것과 아주 유사해 실제로 상대방과 대화하는 것 같은 착각이 들 정도다. 대화뿐만 아니라 실시간 양방향 통번역과 텍스트 교정도 가능하고 다양한 표현을 알려줘 자연스러운 영어 표현을 익힐 수 있다.

ChatGPT와 자연스럽게 영어 회화를 할 수 있어서 너무 좋아요! 전화영어로 회화 공부를 할 수도 있었지만 시간 제약이 있어 불편했는데, 지금은 언제 어디서나 편하게 대화할 수 있어 자주 이용합니다. AI가 사람처럼 반응하면서 농담도 나누고, 발음이나 문법에서 실수가 있어도 부드럽게 교정해 주니 훨씬 재밌습니다.

원무팀 김정아 주임





마음을 잇는 봉사활동

동대문노인종합복지관 삼계탕 후원 봉사

삼복더위를 식히는 마음 나눔



시설팀 김신은 사원

낮 최고기온 33도! 7월 25일은 무더위의 한복판에 있던 날이었다. 삼계탕 맛집에 들러 느긋하게 한 그릇 해치우면 좋겠지만, 나의 발걸음은 동대문노인종합복지관으로 향했다. 더 많은 사람과 중복을 즐기기로 해서다.



봉사 후 직원봉사단과 기념촬영. 오른쪽 세 번째가 김신은 사원

오전 8시 50분, 중복 맛이 봉사로 직원봉사단 10명이 원내 집결지에 모였다. 후생사업팀, 시설팀, 보안관리팀, 사회복지팀, 중앙공급팀 직원들로 부서 구성도 다양했다. 가벼운 담소를 나누며 동대문으로 출발했다. 점점 뜨거워지는 날씨에 제대로 봉사할 수 있을지 걱정되기도 했다.

현장에는 어르신들의 건강한 여름맛이를 위해 삼계탕 600인분이 준비돼 있었다. 처음 경험해 보는 단체 식사상에 압도됐지만 냉수 한 잔 들이키고 마음을 다잡으며 봉사 활동을 시작했다. 거동이 불편한 어르신들을 대신해 음식을 나르고, 다 드신 식판과 국그릇을 설거지하는 역할이었다. 순서에 맞춰 끊임없이 들어오는 어르신들께 정성이 담긴 음식을 건네면서 앞으로의 건강을 빌었다. 말끔하게 비운 식판을 볼 때면 올 여름을 잘 나칠 수 있겠다는 기분 좋은 확신이 들었다.

실 새 없이 음식을 나르고 설거지하다 보니 3시간이 훌쩍 지나 있었다. 위생모 착용으로 흐트러진 머리와 땀으로 물든 서울아산병원 봉사 조끼. 봉사자들은 모두 같은 모습이었다. 어르신들의 건강하고 무탈한 여름나기를 바라는 우리의 마음이 십분 전해졌으리라 확신할 수 있었다. 약속된 일정을 마치고 늦은 점심을 먹는 동안 마음 속에 선 시원한 바람이 불고 있었다.

굿바이 콩글리시

수면내시경검사 때 보호자를 동반하라는 안내를 받게 된다. 진정제로 운동, 지각 능력이 일시 저하될 수 있어 안전사고 위험이 있기 때문이다. 영어로 '보호자'는 어떻게 표현할까? 사전에는 'guardian', 'companion' 등의 단어가 나오는데 뉘앙스가 조금 다르다. 전자는 법적 보호자나 돌봄 책임이 있는 사람을, 후자는 동행자를 뜻하므로 이 상황에는 후자가 적절하다.

보호자



(일반적) 보호자, 동행인 companion



(법적) 보호자 guardian

Let's Talk

- A For a sedated endoscopy, please have a companion or family member with you. 진정내시경검사 시, 보호자 동반 부탁드립니다.
- B OK, I'll make sure to have someone with me. 네, 보호자와 같이 오겠습니다.

놀라지 마세요



Don't be surprised.



Don't be alarmed.

Let's Talk

- A I'm going to inject a contrast dye for your CT scan. CT촬영을 위해 조영제를 투여하겠습니다. You might feel a warm sensation. Don't be alarmed. 열감이 들 수 있는데 놀라지 마세요. It's normal and will pass quickly. 이는 정상적이며 금방 사라집니다.

● Written by 아카데미운영팀 서영미 글로벌전문강사

독자의 소리

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



중환자간호팀 이예진 사원

‘이야기가 있는 산책 - 건강하고 안전하게 자전거 타기’ 글을 잘 읽었습니다. 미세먼지가 심한 날이면 외출을 자제하고 실외에서의 운동도 당연히 피해 왔습니다. 그런데 초미세먼지 농도가 높더라도 하루 1~2시간 자전거 타기는 오히려 건강에 도움이 된다니, 새로운 사실을 알게 되었네요!

외과간호팀 최희영 대리

‘마음을 잇는 봉사활동’ 코너를 늘 관심 가지고 읽고 있습니다. 특히 이번 글에서는 원내 직원봉사 공고를 보고 한 번도 해본 적 없는 새로운 봉사활동에 참여했다는 점이 좋았어요. 보통 해본 활동만 계속 찾게 되는데, 새로운 봉사활동을 찾아 도전해 보며 따뜻한 마음을 더 넓혀, 멀리 나누면 좋을 것 같습니다. 앞으로도 다양한 봉사활동 소개 부탁드립니다.

건진운영팀 차영주 유닛 매니저

태아치료센터가 태아내시경 수술 300례를 달성했네요. 태아치료센터 덕분에 많은 생명이 건강하게 태어날 수 있음을 새삼 느낍니다. 태아내시경 치료 후 태아 생존율도 세계 최고 수준이라는 점에서 같은 서울아산병원 직원으로서 자부심을 느낍니다. 태아 치료를 위해 애쓰시는 모든 의료진에게 존경과 감사의 마음을 전합니다.

건진운영팀 박해경 사원

‘문화·생활정보 - 일상에서 틈틈이 할 수 있는 코어운동’ 코너가 큰 도움이 됐습니다. 일을 하다 보면 마치 컴퓨터 모니터 속으로 들어갈 듯한 구부정한 자세가 되기 십상입니다. 등이 아파 물리치료를 받고 약도 먹었지만 나아지지 않았는데, 이번 코너 내용을 보고 일주일 동안 운동을 따라했더니 신기하게 통증이 사라졌어요!

암병원간호팀 송영아 과장

‘AMC IN(人)sight - 성실히, 끈기 있게 환자와 찾아가는 길’ 코너에 담긴 윤재광 교수님의 이야기를 잘 읽었습니다. 언젠가 회진하러 병동에 오셨을 때 교수님의 표정이 많이 어두웠던 기억이 납니다. 이제는 마음의 안정을 찾으셨다고 하니 참 다행입니다. 저도 힘을 내어 환자 치료에 대한 의지를 다잡겠습니다.

SNS 돌보기

[건강이야기] 아이의 머리 비대칭! 두개골 조기 유합증 치료는?

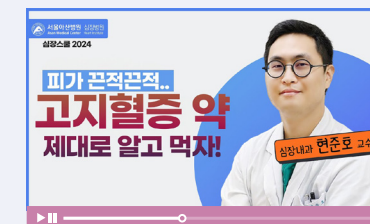


출연: 성형외과 최중우 교수



의 뇌 성장은 물론 두개골과 얼굴 형태에도 영향을 미쳐 조기 발견과 수술이 중요하네요. 성형외과 최중우 교수가 최소 침습으로 안전하게 치료하는 방법을 소개해 드립니다.

[심장스쿨] 고지혈증 약 제대로 알고 먹자!



출연: 심장내과 현준호 조교수



필요합니다. 건강한 지질 수치를 유지하여 심혈관 건강을 지키고 삶의 질을 높일 수 있는 방법을 심장내과 현준호 조교수가 알려드립니다.

고지혈증은 체내 혈액에 지방 성분이 많아진 상태로 심혈관 질환의 주요 원인 중 하나입니다. 이를 방치하면 중풍이나 심근경색과 같은 심각한 질병으로 이어질 수 있어 적절한 약물 치료와 생활습관 개선이