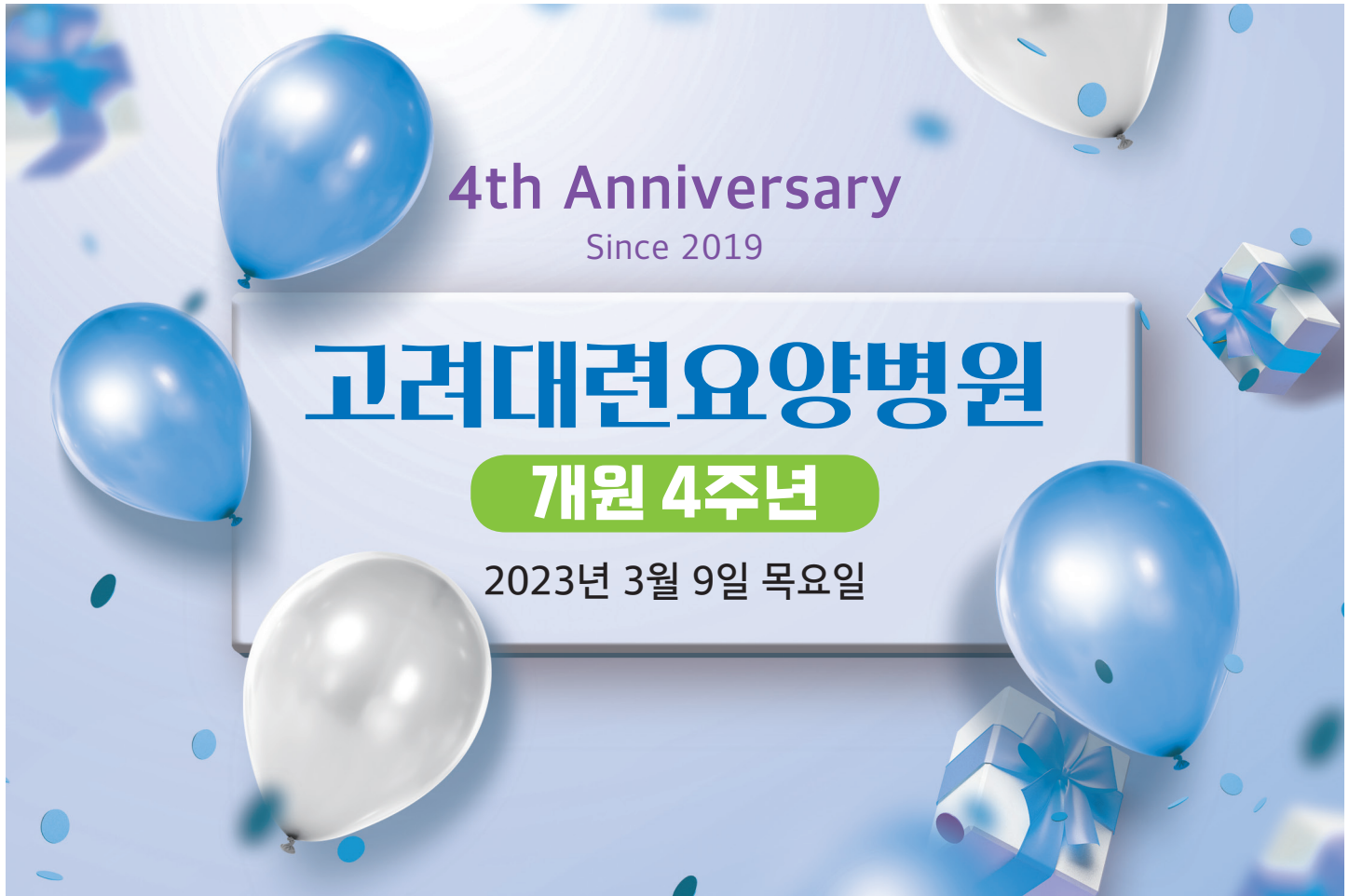


Care Together Cure Together

# 고려소식지

Vol.28

Spring 2023



02 개원 4주년	04 고려시니어케어 달전타운 개원	08 헬스조선 인증 획득	10 정형계 도수치료	12 암 식이
14 봄맞이 꽃놀이	16 병원소식	18 의료진 소개	19 신규직원 소개	20 외래진료 시간표



4th Anniversary  
Since 2019

# 고려대련요양병원

개원 4주년

안녕하십니까?

의료법인 호준의료재단 이사장 박영희입니다.

올해로 의료법인 호준의료재단 고려대련요양병원 개원 4주년을 맞이하게 되었습니다.

고려대련요양병원은 '환우들의 정든 가정과 사회로의 복귀를 위해 최상의 의료·복지서비스를 제공하여 행복한 삶을 영위하게 한다.'는 설립 이념 아래 140여 명의 임직원들이 환우분들의 건강과 치료를 위해 최선을 다하고 있습니다. 고려대련요양병원은 항암, 재활, 투석에 특화된 의료서비스를 제공함으로써 지역사회에서 체계적인 재활전문치료, 방사선치료나 항암치료 전후 면역체계 관리, 정기적인 투석치료를 할 수 있도록 시스템을 갖추고 있습니다.

코로나19가 발생한지 벌써 4년 차가 되어 가고 있고, 이제 코로나 팬데믹에서 벗어나 조금씩 일상생활로 돌아가고 있는 상황입니다. 하지만 본원은 아직까지 코로나에 대한 긴장을 늦추지 않고, 면회 시 코로나 진단검사를 실시하고 있으며, 모든 직원들에게 마스크 착용을 생활화할 수 있도록 정기적으로 공지하고 있습니다. 또한 이러한 전염병 대 유행이 코로나로 끝나지 않고 앞으로도 다양한 형태로 나타날 것을 고려하여, 외래, 입원 환자분들의 감염관리와 보호자분들께서 안심하고 면회할 수 있도록 별도의 공간을 새롭게 마련할 예정입니다.

변화무쌍하게 코로나 시기가 지나가고 있는 현 상황에서도 고려대련요양병원은 언제나 환자분들이 편안하고 안전한 공간에서 의료서비스를 받을 수 있도록 항상 고민하고 있으며, 부족한 부분들은 고쳐나가고 잘하는 부분들은 더욱더 단단하게 발전해 나갈 수 있는 의료기관이 되도록 힘쓰겠습니다.

마지막으로 지역사회에서 노인의료복지서비스 전달체계 확립을 위하여 4월 중 KTX역사 인근에 고려시니어케어 달전타운을 개원하게 되었습니다. 요양시설에서는 체계적인 돌봄(Care)를 받고 요양병원에서는 전문적인 치료(Cure)를 받을 수 있도록 할 것이며, 지역사회와 언제나 상생하고 어르신들의 건강을 책임질 수 있는 기관으로 발전하도록 노력하겠습니다.

감사합니다.

2023년 3월 9일

의료법인 호준의료재단  
이 사 장 박 영 희

# 고려대련요양병원

개원 4주년

## 환우분들의 개원 기념 축하 메시지

### 김태\* 입원환자

2022년 12월 8일 혈액투석을 받을 수 있는 요양 병원을 찾던 중 지인의 추천으로 고려대련요양 병원과 인연을 맺었습니다. 개원 4주년을 진심으로 축하드리며, 그동안 치료와 격려를 아끼지 않으신 투석실과 병동 선생님들께 진심으로 감사드리며, 앞으로도 치료 잘 부탁드립니다.

### 김규\* 외래환자

고려대련요양병원 개원 4주년을 진심으로 축하 드리는 바입니다. 항상 애쓰시는 여러 선생님들의 노고에 감사드리며, 이런 훌륭한 시설과 진료하시는 여러분들 덕분에 시민들의 건강 향상에 도움이 되고 있습니다. 아무쪼록 포항시민들의 삶의 질 향상에 힘써주실 것을 부탁드립니다.

### 이경\* 입원환자

개원과 동시에 입원하여 벌써 4년이라는 시간을 함께 하였습니다. 항상 변함없이 친절하신 직원들 덕분에 내 집처럼 있을 수 있었습니다. 앞으로도 지금처럼 하시면 해마다 쌓여가는 지역민들의 사랑과 신뢰 속에서 더욱 성장할 것 같습니다. 앞으로의 시간도 환자를 위하여 지역을 섬기는 병원으로 성장하길 바랍니다. 개원 4주년 축하드립니다.

### 목점\* 입원환자

집은 서울이지만 자식들이 투석가능한 병원을 알아보다 포항까지 오게 되었습니다. 제가 있는 병원이 4주년을 맞이하였다니 정말 축하 드립니다. 집 근처가 아니라 걱정되었지만 공기 좋고 시설이 좋아 신체뿐 아니라 마음까지 치유받을 수 있어 감사합니다. 앞으로도 많은 사람들에게 사랑받고 더 오랜 기간 함께 할 수 있길 바라고 응원합니다.

### 정형\* 입원환자

미국에서 한의사로 일을 하던 중 뜻하지 않게 병원 신세를 지게 될 줄은 꿈에도 몰랐습니다. 2019년 병원 개원과 함께 시작된 병원생활이 4주년을 함께 맞이하네요. 개원 4주년을 진심으로 축하드리며, 앞으로도 환자들에게 희망이 되어주는 병원으로 성장해 가길 기대합니다.

### 이종\* 외래환자

휠체어로 이동하다 걸을 수 있게 되니 화장실도 욕실도 혼자 갈수 있게 되어 삶의 질이 하늘과 땅 차이로 변한 것 같습니다. 우리 고려대련요양병원은 나에겐 인큐베이터와 같았어요. 이젠 퇴원해서 며칠 전에는 청송 주산지를 2km를 걸어서 다녀올 수 있었습니다. 벌써 개원 4년이라니 앞으로도 우리 같은 건강 약자들을 위해 시민들의 건강한 삶을 위해 큰 기여가 있으시길 부탁드립니다.

### 설복\* 입원환자

평생 죽도시장에서 야채장사를 하다 보니 몸은 만신창이가 되었는지도 모르고 살았었네요. 이곳에 온 지도 벌써 1년이 다 되어가네요. 올 때는 이곳저곳 성한곳이 없었지만 의료진들의 노력으로 지금은 훌훌 털어버리고 다시 시장으로 갈수 있을 것 같은 기분입니다. 개원 4주년을 진심으로 축하드리며, 개인적으로는 만 1년이 되는 6월에 집으로 갈수 있도록 치료에 최선을 다하겠습니다.

### 박애\* 입원환자

개원 4주년을 축하드립니다. 평소 주변에 소개도 많이 하고 입원환자들에게도 병원의 다양한 소식을 전해주며 홍보대사 역할을 하고 있습니다. 그만큼 저에게 희망을 준 병원이며, 이병원이 개원 4주년을 맞이하였다고 하니 축하의 인사를 전합니다. 그동안 쌓인 노후와 직원들의 따뜻한 마음이 앞으로도 꼭 함께하길 바랍니다.





# 고려시니어케어 개원

## 달진타운

### 「노인의료복지전달체계 확립을 위한 프리미엄 요양원 개원」

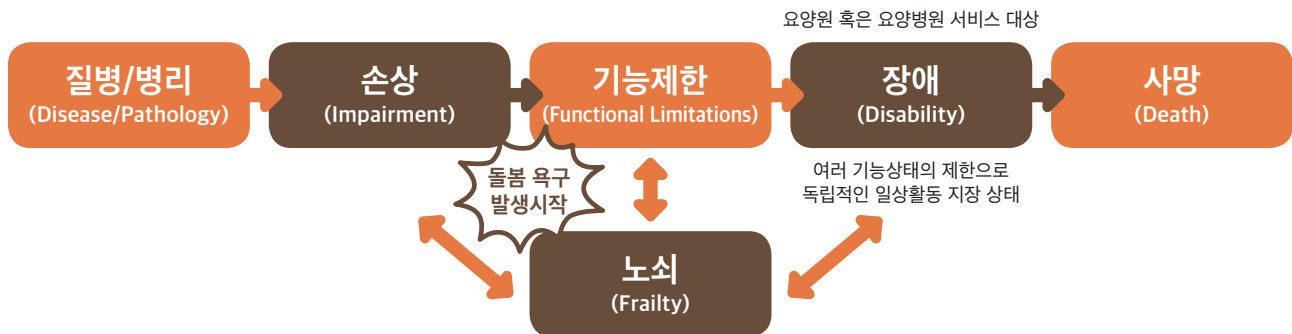
세계적으로 65세를 기준으로 전체 인구의 7%이상인 65세인 경우를 고령화사회, 14%이상을 고령사회, 20% 이상을 초고령 사회로 정의하고 있습니다. 우리나라의 경우 낮은 출생률과 그로 인한 중장년층의 인구 비율의 증가에 따라 2017년부터 고령사회로 진입하였습니다.

이전에는 나이가 들어가며 늙어가는 것을 당연한 현상으로 받아들였지만, 100세 시대에 사는 현대사회

에서는 노화의 개념 중 하나인 노쇠(frailty)를 영양섭취와 활동량의 부족으로 생기는 하나의 현상으로 보고 있습니다. 실제 학회에서도 노쇠를 노화과정에서 다양한 원인과 유발 요인에 의해 체력, 지구력, 생리적 기능 저하로 의존성과 사암을 초래하는 개인의 취약성을 증가시키는 의학적 증후군

(Morley JE et al.(2013))으로 보고 있습니다.

### 장애과정(Nagi 모델(1964-65)) & 노쇠



초고령 사회로 급속하게 변해가고 있는 상황에서 노쇠로 인해 발생하는 여러 정신적, 신체적 기능의 제한으로 노쇠에서 장애로 넘어가는 것을 방지 하고 악화되는 것을 막기 위해서는 노인에 대한 의료 서비스도 중요하지만 체계적인 의료, 영양, 돌봄 서비스를 구축하여 어르신들께 맞는 서비스를 제공해야 한다고 생각합니다. 하지만 우리나라에서는 아직까지 노인의료복지와 관련하여 전달체계가 유기적으로 돌아가고 있지 않은 상황이며, 이로 인하여 실제 환자나 환자 보호자(소비자)의 경우 어떤 서비스를 어느 기관에서 받아야 하는지 정확하게 판단하기 어려운 것이 현재 노인 장기요양의 실태라고 생각합니다.

요양병원에 입원한 환자분들이 집으로 복귀하거나

시설로 이전하고 싶어도 그에 맞는 지역 내 의료복지 서비스가 구축되어 있지 않거나 시설로 가고 싶어도 장기요양등급을 받아야 하는 어려움이 있고, 뿐만 아니라 선호하는 시설이 지역에 존재하지 않은 경우가 많습니다. 2008년 정부에서는 고령이나 노인성 질환 등으로 신체 활동이 어려운 분들과 그 가족들의 부담을 덜어 주기위해 장기요양보험제도를 실시하여 노인요양시설과 요양병원 모두에서 보험 적용이 가능하게 되었지만 인프라와 시스템이 아직 제대로 구축이 되어 있지 않은 상황에서 요양원 (노인요양시설)과 요양병원(병원)의 입소자의 특성이 중복되는 문제가 발생하며, 보호자들 또한 부모를 시설에 모셔야 하는지 요양병원에 모셔야 하는지 판단하기 어려운 것이 현실입니다.



정책적인 문제를 단기간에 해결할 수 없는 상황에서 보호자들에게 선택권을 제공하고 조금이나마 노인의료 복지 전달체계를 확립하고자 2023년 4월 중순

(前)고려달전요양병원 위치에 프리미엄 요양원인 고려시니어케어(달전타운)을 개원하였습니다.

		의료요구 CURE	
		높음	낮음
네트워킹 CARE	케어 이	<b>(고의료, 고요양)</b> 지속적인 의료치료 및 장기 입소가 동시에 필요  의료기능을 강화한 장기입원 의료서비스 제공	<b>(저의료, 고요양)</b> 장기입소를 위한 생활, 요양서비스 필요  집과 같은 분위기에서 체계적인 돌봄 서비스 제공
	케어 이	<b>(고의료, 저요양)</b> 단기간 집중치료 후 지역사회 복귀필요  입원치료 이후 외래치료 가능하며, 고려시니어케어(달전타운) 요양원 전원 가능	<b>(저의료, 저요양)</b> 지역사회에 적합한 돌봄서비스 이용 및 지원필요  가정에서 돌봄이 어려울 경우 등급신청 후 시설 입소 가능

위 표는 김윤(2001) 노인돌봄체계 혁신 방안-보건 의료 서비스 모형을 참고하였으며, 앞으로 요양병원은 치료 중점의 고의료서비스를 요하는 환자분들을 대상으로 서비스를 제공하고, 요양이 필요하신 분들은 요양병원보다는 생활 및 요양 서비스에 중점이 된 요양원 서비스를 제공 받으실 수 있도록 시스템을 구축 하였습니다. 노인요양 서비스를 어르신의 기능적인 측면에서 접근하여 장기적으로는 지역사회에서 보호자들이 상황에 따라 요양원과 요양병원을 선택할 수 있는 전달체계를 구축하고, 어르신의 의료, 돌봄의 요구도에 따라 탄력적으로 의뢰·의뢰를 할 수 있도록 고려시니어케어(달전타운)가 역할을 할 것입니다.

고려시니어케어(달전타운)은 어르신들께서 직접 거실로 나와 다른 어르신들과 함께 식사를 하실 수 있도록 공간을 구성하였으며, 저녁시간 잠이 들기 전까지 물리치료와 다양한 프로그램 활동을 하실 수 있도록 프로그램을 구축하여 운영할 예정입니다.

또한 고려시니어케어(달전타운)는 다른 도시에 있는 요양원과 달리 넓은 정원이 요양원 내 구성되어 있어 어르신들이 시설생활을 하시면서 야외에서 운동도 하시고 자연풍경도 구경하실 수 있도록 모든 환경이 어르신들께 편하게 입소생활을 하실 수 있도록 구성되어 있습니다. 또한 시설 내에는 별도의 영상통화실을 갖추어 가족분들께서 통화시간을 정하여 시설로 연락주시면 어르신께서 넓은 화면을 통해 가족들과 영상통화를 할 수 있는 별도의 공간을 만들었습니다.

어르신들에게 가장 중요한 것이 식사인 만큼 15년 전 고려요양병원을 운영했을 때 부터 이어오던 100% 국산콩으로 만든 장을 이용하여 어르신께 식사를 제공할 예정이며, 또한 각 층에서 직접 밥을 지어 어르신들께 제공하여 언제나 따뜻한 밥을 바로 드실 수 있도록 서비스를 제공할 예정입니다. 시설 느낌이 아닌 집에서 생활하시는 느낌이 들 수 있도록 다방면의 노력을 할 것입니다.



## 달전타운만의 차별화된 시설

고려시니어케어(달전타운)은 기본 4인실로 구성이 되어 있으며, 4인실 또한 공간이 넓어 어르신들이 생활하시기에 쾌적할 것입니다. 또한 특실과 1인실, 2인실도 구성이 되어 있어 독립적인 공간에서 생활하시고 싶거나 부부가 함께 입소하고 싶으신 분들도 입소가 가능합니다. 시설 2km 이내에는 고려대련요양병원이 위치하고 있어 일반적인 외래진료나 전문적인 재활치료가 필요할 경우 외래진료를 신속하게 받으실 수 있는 강점이 있습니다.

고려시니어케어(달전타운)은 100여명의 어르신들이 입소하실 수 있는 공간으로 구성되어 있으며, 고급화된 요양시설로 독립적인 생활이 힘든 어르신들께 최상의 돌봄(Care)서비스를 제공해 드리는 곳입니다. 요양병원과는 다르게 병원복을 입지 않고 일상복으로 생활하시기 때문에 더욱 집과 같은 느낌으로 시설생활을 하실 수 있을 것입니다.

고려시니어케어(달전타운)은 앞으로도 지역에서 돌봄의 기준이 될 수 있는 시설로 자리매김하도록 모든 임직원들이 최선의 노력을 다 하겠습니다.



고려시니어케어(달전타운) 외부 정원



각층마다 구성된 어르신 공동공간



가족들과 함께 통화가능한 영상통화실



개인 공간이 넉넉하게 구성된 4인실



**요양병원**은 의료행위가 가능한 의료기관입니다. 요양병원은 만성기질환이나 노인성질환 혹은 수술이나 상해로 인하여 장기적인 치료가 필요한 사람이 입원할 수 있는 병원으로 급성기 병원은 빠른 치료와 퇴원을 목적으로 하기 때문에 입원일수가 대개 일주일이 넘지 않고 짧은 것에 비해 요양병원은 관리와 보전 위주의 치료를 하기 때문에 몇 달 혹은 몇 년까지 머물며 치료를 받습니다. 요양병원은 의료시설이기 때문에 의사와 간호사가 상주하고 있으며, 입원실은 6명이 정원입니다. 입원비는 건강보험에서 지불해주는 금액과 본인이 지불하는 본인부담금으로 나뉘고, 전체 금액의 진료비의 경우 본인부담금이 20% 수준이며, 외래 진료 시 40%, 그리고 식비는 본인부담금으로 50%가 적용되며, 간병비는 별도로 건강보험료 적용이 되지 않습니다. 병실료는 병실 수용인원에 따라 차이가 있습니다.

**요양원**은 노인의료복지시설 중 노인요양시설에 해당되며, 요양보호사가 거동이 불편한 어르신들을 도와주는 시설로 돌봄에 더 중점을 두고 있다고 보면 됩니다. 1개실 4명이 정원으로 정해져 있으며, 요양보호사 비율도 법적으로 정해져 있습니다. 요양원은 의료기관이 아니기때문에 의사가 대부분 촉탁의로 한 달에 2번 방문하며, 별도의 의료행위는 할 수 없습니다. 요양원은 노인장기요양보험이 적용되며, 1~2등급 받은 어르신들이 입소가 가능하며, 3~4등급도 특별한 경우 입소가 가능합니다.

장기요양 3, 4등급자로 아래의 사유로 등급판정위원회로부터 시설급여를 인정받은 수급자의 조건입니다.

- ① 주수발자인 가족구성원으로부터 수발이 곤란한 경우
  - 주수발자인 가족구성원으로부터 방임 또는 유기되거나 학대 받을 가능성이 높은 때
  - 주수발자인 가족 구성원의 직장, 질병, 해외 체류 등의 사유로 수발이 곤란한 때
  - 독거이며 가까운 거리에 수발할 수 있는 가족(주수발자)이 없을 때
- ② 주거환경이 열악하여 시설 입소가 불가피한 경우
- ③ 치매 등에 따른 문제행동으로 재가급여를 이용할 수 없는 경우
  - 치매 증상이 확인된 경우
  - 치매 증상 요건이 확인되지 않았으나 수급자의 문제행동으로 가족의 수발 부담이 크고 스트레스가 심한 상태에 있는 때

	요양원	요양병원
적용 보험	노인장기요양보험	국민건강보험
목적	돌봄	질병치료 및 재활
서비스 인력	요양보호사 중심. 의사는 대개 비상주 촉탁의이며 간호사는 보통 상주함	의료인력(의사, 간호사) 중심. 간병인을 따로 고용해야 함
입원 자격	장기요양 1~2등급(특별한 경우 3~4등급도 가능)	제한 없음
보호자 비용	총비용 월평균 65~80만원 · 이용 요금 약 40만원 · 식비 등 약 25만~40만원	총비용 월평균 110만~370만원 · 이용 요금 약 40만~50만원 · 식대 10만~20만원(보험 적용) · 간병비 60만~300만원





# 고려대련요양병원이 헬스조선 ‘좋은 요양병원’ 선정되었습니다!

(주)헬스조선(조선일보)은 일정 수준 이상의 평가를 받은 전국 요양병원을 대상으로 자체적으로 마련한 의료소비자 조사, 병원실사, 전문가 평가 등을 통해 엄정하게 좋은 요양병원을 선정합니다.

「기사를 접하지 못하신 분들을 위하여 ‘헬스조선’에 기재된 내용을 아래 소개합니다.」

## Q 병원의 특징은 무엇인가?

- 지역 최초 재활, 향암, 투석 특화된 의료서비스 제공하고 있으며, 전국에서도 재활, 향암, 투석 3가지 모든 의료서비스를 제공하는 몇 안 되는 특화된 요양병원입니다.
- 재활, 향암, 투석 모두 요양병원임에도 불구하고 외래가 활성화되어 있습니다.
- 편리한 교통(접근성)
  - 1) 포항 시내 10분 이내
  - 2) KTX역사가 2km 내에 위치하여 서울 본원 치료를 위한 교통성이 용이
  - 3) 포항대구 톨게이트가 2km 내에 접하고 있어 대구경북지역 환자 유입 용이
- 일반 요양병원 대비 젊은 의료진 구성을 구성하고 있습니다.
- 각 특성화(재활, 향암, 투석) 된 의료서비스에 담당 의료진 포진되어 있습니다.
- 병원과 등산로가 바로 연결되어 있어 자연친화적인 장기입원이 가능합니다.

## Q 병원 운영에서 무엇을 가장 중요하게 생각하나?

- 병원의 미션과 비전을 가장 중요하게 생각하고 그에 맞게 병원을 운영하기 위해 노력하고 있습니다. 고려대련요양병원은 5가지의 비전을 갖고 있습니다.
  1. 지속적인 의료서비스의 혁신으로 최상의 치유와 돌봄을 제공하는 병원
  2. 배움을 통해 함께 성장하는 병원
  3. 소통하고 서로 존중하는 병원
  4. 윤리경영과 책임경영을 실현하는 병원
  5. 지역사회와 상생하는 병원

고려대련요양병원은 ‘환우들의 정든 가정과 사회로의 복귀를 위해 최상의 의료·복지서비스를 제공하여 행복한 삶을 영위하게 한다’는 미션 아래 병원을 운영하고 있으며, 외래 뿐 아니라 입원환자 모두 환자이기 전에 병원의 고객이란 마음으로 환자의 서비스 만족을 위해 노력하고 있고, 이에 대해 지속적인 고민을 하고 있습니다.



### Q 특별히 기억에 남는 환자가 있다면?

환자명 : 고\*기(남 5\*세)

주병명 : 뇌내출혈에 의한 좌측 편마비

2021년 7월 갑작스럽게 찾아온 뇌내출혈로 대학병원 응급실로 이송되었습니다. 응급 수술 후 두 달 동안 중환자실에서 생사를 오가는 사투 끝에 다행히 요양병원으로의 전원이 가능해졌습니다. 그래서 관창은 요양 병원을 찾던 중 지인의 권유로 고려대련요양병원과의 인연이 시작되었습니다.

사실 앰블런스를 타고 본원에 도착할 당시 고\*기 환자는 음식물 삼킴이 어려워 튜브로 영양을 공급하고 의식은 조금 있으나 스스로 움직이지 못하는 상태라 4~7cm 정도의 깊은 욕창이 있었습니다. 침대에 누워서 재활치료를 받으러 다닐 때만 하더라도 사실 좋은 결과를 기대하기는 어려운 상태였습니다. 그 생각이 무색하게 4달 만에 코에 꽂은 튜브를 제거하고 스스로 음식물을 삼킬 수 있게 되었습니다. 이때부터 고\*기 환자는 불타오르는 재활 의지를 보이며 정해진 전문재활치료 이후 시간에도 간호사들과 걷기 연습을 하였으며, 입원 시 깊었던 욕창은 깨끗하게 완치되었습니다. 외상병동에서 일반실로 전실하며 “내년에는 누워서 들어왔던 저 문을 꼭 두 다리로 걸어서 나간다.”라고 말씀 하시 던 게 기억납니다. 해가 바뀌고 2023년 1월 힘들었던 시간들을 뒤로하고 고려대련요양병원 입원 6달 만에 본인이 직접 원무과에 수납하고 손 흔들며 두 다리로 걸어 나간다는 약속을 지켰습니다.

옛 이야기가 아닌 딱 1년 전에 이야기입니다. 본원의 미션인 “환우들의 정든 가정과 사회로의 복귀를 위해 최상의 의료·복지서비스를 제공하여 행복한 삶을 영위하게 한다”라는 의지에 제일 맞는 에피소드가 아닌가 생각해 봤습니다.

본인이 다시 걷고자 하는 의지와 아직은 젊기에 꼭 치료하고자 하는 의료진, 또 좋은 환경이 만들어낸 영화 같은 이야기가 아직 마음에 여운으로 남아있습니다.

### Q 병원의 목표는 무엇인가?

병원의 목표는 우리 병원 미션에 그대로 녹아있습니다. 2019년 고려대련요양병원을 개원하기 전, 기존의 획일화된 요양병원과는 다른 목표를 갖고, 우리 요양병원이 있어야 될 이유에 대해서 많은 고민을 했습니다.

그리하여 많은 고민 끝에 우리 요양병원의 존재의 이유를 ‘환우들의 정든 가정과 사회로의 복귀를 위해 최상의 의료·복지서비스를 제공하여 행복한 삶을 영위하게 한다’라는 고려대련요양병원의 미션을 갖게 되었습니다.

실제로 일반 노인 요양병원에 비하여 재원일수도 상대적으로 짧은 편이고, 외래비율도 상대적으로 높은 편입니다.

또한 치료종결로 인한 퇴원율 또한 상대적으로 높습니다. 본원은 지역을 대표하는 요양병원으로 성장하여, 장기요양치료가 필요할 시 타지에서도 본원으로 치료를 받으러 오시고, 또한 치료받고 싶은 요양병원으로 성장하는 것이 목표입니다.

## 테니스엘보 & 골프엘보

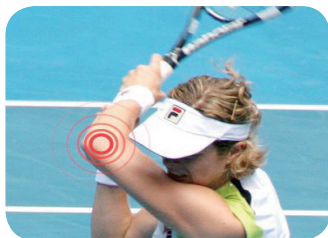
팔꿈치 통증은 가장 흔한 퇴행성 질환으로 노화나 부상 또는 손목이나 손가락, 팔꿈치 등에 강한 충격이 반복적으로 가해져 근육이나 힘줄이 손상되어 동통이나 압통이 생기는 것을 말합니다.

이때 팔꿈치 바깥쪽이 아프면 테니스엘보(Tennis Elbow), 안쪽이 아프면 골프엘보(Golfer's Elbow)라고 하는데 정식 명칭은 각각 외측상과염, 내측상과염 이라고 합니다.

하나의 사례로 본원에서 근무하시는 김OO님은 작업하는 동안 팔을 많이 사용하는 50대 후반 남성분으로 평소 팔꿈치의 내, 외측으로 통증과 힘 빠짐 증상이 반복적으로 나타나고 있는 상태입니다.



### 테니스엘보



- 손목을 위로 젖힐 때
- 물건을 들거나 세게 칠 때
- 칫솔질, 세수가 힘들 때
- 찻잔이나 컵을 들기 힘들 때
- 통증이 퍼지거나 힘이 빠질 때

**증상** 팔꿈치 바깥쪽 통증, 저림증상

### 골프엘보



- 손목을 아래로 구부릴 때
- 물건을 밀거나 당길 때
- 걸레를 짜거나 주먹을 쥐기 힘들 때
- 손잡이를 잡고 돌리는 동작이 힘들 때
- 손목까지 통증이 전달될 때

**증상** 팔꿈치 안쪽 통증, 저림증상



### 전기치료



### 충격파치료



### 도수치료




### 약물치료




### 전완부 마사지



 전완부 근육을 반대 측 손의 악력을 이용 해서 마사지 하면 반대 측의 팔꿈치 질환이 생길 수 있으니 마사지 볼이나 반대 측 팔을 이용하여 마사지합니다.

### 팔꿈치 스트레칭

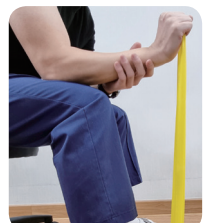
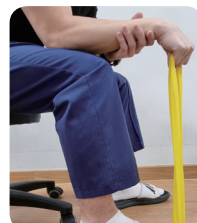



 스트레칭은 근육이 당긴다는 느낌까지 천천히 늘려준 후 10초간은 버텨줘야 합니다.

### 아령을 이용한 근력강화운동



### 밴드를 이용한 근력강화운동



 빠른 속도보다는 정확한 동작으로 천천히 3초 동안에 걸쳐 당겨봅니다. 1세트 10회로 총 3세트 실시합니다.

총 4주 동안 치료를 실시한 결과 통증이 감소하고 움직임이 부드러워졌습니다. 그러나 무엇보다 가장 좋은 치료법은 팔을 가능한 한 적게 사용하고 충분한 휴식을 취하는 것입니다. 정기적인 검사와 관리를 통해서만 오랫동안 건강한 팔을 유지할 수 있습니다.

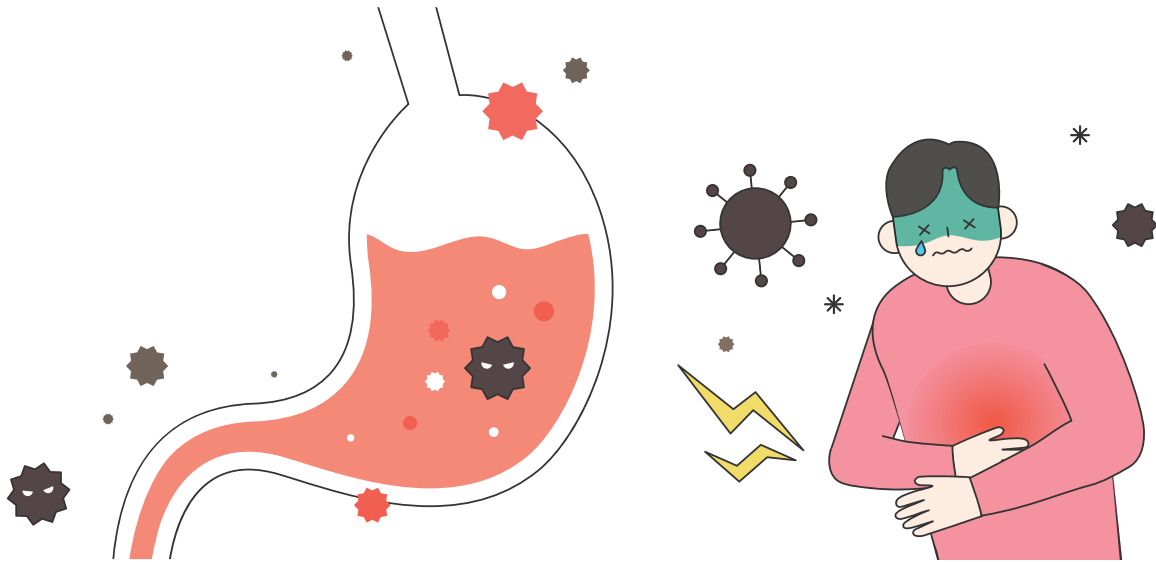
## 위암에 좋은 음식을 소개합니다

암을 진단받았다고 해서 당장 식단을 바꿀 필요는 없습니다. 특정 암의 경우 오랜 기간 형성된 식습관으로 인해 암이 발생할 가능성이 있긴 하지만 그렇다고 당장 식습관을 바꾼다고 암이 없어지거나 암을 치료하는 데 큰 도움이 되는 것은 아닙니다.

대부분 처음 암 진단을 받고 치료가 시작되기를 기다리는 시기에 환자들은 스트레스를 가장 많이 받게 되는데, 이때 무리하게 식단을 바꾸면 식사가 더 힘들어질 수 있음을 명심해야 합니다.

암을 예방하는 식사와 암 치료 중의 식사는 다릅니다. 건강한 식습관을 유지하는 것을 명심하되, 무리한 식습관 변화보다는 입맛이 있을 때 그동안 먹지 않았던 다양한 음식과 맛에 익숙해지려는 노력을 하는 것이 중요합니다.

암 치료에서 가장 중요한 것은 환자들의 '좋은 몸 상태' 이기 때문입니다. 체중 감소는 체력 저하와 함께 면역력 감소 등을 초래하여 암 치료를 더욱 힘들게 만들기 때문에 지속적으로 체중 감소가 있다면 섭취 칼로리를 높이는 방법을 찾는 것이 중요합니다.



### ■ 위암

위 점막에 닿게 되는 음식은 위암 발병과 깊은 관련이 있는 것으로 보고되고 있습니다.

위 점막에 자극적인 짠 음식은 물론, 질산염이 과도한 가공된 포장 육류, 탄 음식, 훈제 육류, 저장 기간이 오래된 음식, 아플라톡신과 흡연에 지속해서 노출되면 위암 발생률이 높아지며, 헬리코박터 감염 또한 위암의 위험요인 중 하나입니다.

일반적으로 위 절제 수술 후에는 위가 작아지거나 없어지게 되어 음식을 많이 먹지 못하고, 먹더라도 소화력이 크게 떨어져 환자 대부분 영양 결핍이 생길 위험이 크기 때문에 적은 양으로 식사 횟수를 더하여 하루에 먹는 양을 조금씩 늘리도록 합니다.

만약, 식사만으로 부족할 때에는 두유, 영양보충 음료, 치즈, 달걀, 수프, 비스킷 등의 다양한 간식을 기호와 적응 정도에 맞게 섭취하여 칼로리를 보충하도록 합니다.

## ■ 추천음식

### 새우 누룽지죽



열량 196kcal  
단수화물 40g  
단백질 9g  
지방 0g

#### 재료

- 누룽지 ..... 45g
- 새우 ..... 25g
- 양파 ..... 10g
- 실파·홍고추 ..... 약간씩
- 참기름·소금 ..... 약간씩
- 육수**
- 무 ..... 10g
- 건다시마 ..... 1g
- 물 ..... 300ml

누구나 좋아하는 누룽지에 단백질이 많은 새우를 넣고 죽을 끓여봅시다. 새우의 감칠맛, 누룽지의 구수한 맛, 양파의 시원한 맛이 조화롭게 어우러져 식욕을 한층 돋울 수 있을 것입니다.

환자의 기호에 따라 흰살생선, 닭고기 등 단백질 식품을 넣어 고단백식으로 만들 수도 있습니다.

### 구운 월남쌈



열량 128kcal  
단수화물 19g  
단백질 5g  
지방 1.9g

#### 재료

- 라이스페이퍼 ..... 15g(3장)
- 식용유 ..... 약간
- 당근 ..... 15g
- 빨강 파프리카 ..... 20g
- 양파 ..... 15g
- 셀러리 ..... 15g
- 팬이버섯 ..... 15g
- 부추 ..... 10g
- 식용유 ..... 5ml
- 소금·후추 ..... 약간

많은 양의 생채소를 먹기는 부담스러울 수 있습니다.

이때 여러 가지 채소를 채썰어 라이스페이퍼에 돌돌 말아 노릇노릇 구워보면 섬유소가 많은 채소를 더 맛있게, 더 많이 즐길 수 있습니다.

월남쌈은 제시하는 재료 대신 취향에 따라 좋아하는 채소로 대신해도 되고, 볶음 고기, 과일 등을 함께 이용해도 좋습니다.



#### 만드는 방법

1. 새우는 손질해 잘게 다지고, 양파, 실파, 홍고추도 잘게 다진다.
2. 냄비에 분량의 육수 재료를 넣고 10분간 끓인다.
3. 달군 팬에 참기름을 두르고 새우, 양파를 볶다가 육수를 1/2만 붓고 끓인다.
4. 육수가 끓으면 누룽지를 넣고 남은 육수를 조금씩 붓는다. 누룽지가 푹 익으면 다진 실파, 홍고추를 넣고 소금으로 간한다.



#### 만드는 방법

1. 당근, 파프리카, 양파, 셀러리는 채썬다.
2. 팬에 식용유를 두르고 당근, 파프리카, 양파, 셀러리, 팬이버섯을 볶다가 부추를 넣고 소금, 후추로 간한다.
3. 라이스페이퍼는 미지근한 물에 담가 부드러워지면 건져 접시에 펴놓고 준비한 재료를 올려 돌돌 말아준다.
4. 팬에 식용유를 두르고 월남쌈은 노릇노릇하게 지진다.



## 환우들과 떠나는 봄맞이 꽃놀이

봄은 시작하고 결심하는 계절이기도 하지만, 병원에서 봄을 맞이하는 환우들에게는 아쉬움과 가족들과 떨어져 있다는 그리움이 더욱 커지는 계절이기도 합니다. 코로나 방역지침이 완화되며 미루어 두었던 환우분들의 시간을 찾아드렸습니다.

작년보다 조금 빨라진 벚꽃의 개화시기가 준비하는 사람의 마음을 더욱 조금하게 만들었습니다. 오랜만에 외출이라 음식과 볼거리 모든 면에서 환우분들께 만족을 드리기를 위하여 열심히 준비하여 벚꽃의 명소인 경주 흥무로를 목적지로 두고 출발하였습니다.



경주민속공예촌



점심식사



흥무로 벚꽃길



품바공연장

첫 방문지로 경주민속공예촌에 도착하였습니다. 1986년 신라시대의 공예기술을 보존하고 개발하기 위해 토함산 기슭에 조성된 마을입니다. 환우분들은 아가자기하며 화려하게 만들어진 공예품들을 구경도 하고 마음에 드는 것들을 구매도 하였습니다.

환우분들 중 한 분은 컨디션이 좋지 않아 출발 전까지 고민하였지만, 밖에 나와서 햇볕 쬐고 숨만 쉬어도 병이 다 날아가는 기분이라고 하셨습니다. 그 말씀을 듣고 나니 오늘 하루 이분들을 위하여 최선을 다 해야겠다는 다짐을 하게 되었습니다.





티(TEA)타임



황리단길

“벚꽃놀이 식후경” 오늘의 목적지인 경주시 흥무로 주변에서 한정식집에 도착하여 준비된 음식을 맛있게 먹고 본격적인 꽃구경에 나섰습니다. 만개한 꽃들을 보며 환우분들의 감성은 이미 소녀가 되어 있었습니다. 중간쯤 지나다 보니 야시장에서 흘러나오는 각설이의 트로트 메들리가 발길을 돌려세웠습니다. 야시장에 맛있는 먹거리가 어찌나 많은 지 방금 밥을 먹고 나왔는데 이것저것 먹고 싶은 음식들이 코와 눈을 자극 하였습니다.

아름다운 벚꽃들을 뒤로하고 다음 일정인 황리단길로 향하였습니다. 황리단길 인근 카페에서 조금 휴식을

취하고 일부 환우들께서는 요즘 대한민국에서 핫한 황리단길을 거닐며 쇼핑도 하고 맛있는 길거리 음식도 드셨습니다.

이렇게 짧지만 정말 오랜만에 즐겨보는 꽃놀이를 마치고 병원으로 돌아오는 길은 바람이 불어 꽃잎들이 눈처럼 쏟아져 내렸습니다. 병원으로 향하는 차 안은 이제 환우분들을 모시는 차가 아닌 내 가족들과의 공간처럼 느껴졌습니다. 모두 건강하시고 우리 가을에는 경치 좋은 곳으로 단풍놀이 가요.

총무과장 / 황 욱



흥무로 벚꽃길

## 봄맞이 미니 꽃바구니 만들기



환우분들의 정서에 안정을 주고 일상에 활기를 줄 수 있는 꽃꽂이를 해보았습니다. 꽃꽂이 준비할 때부터 향기도 맡아보고 예쁘다며 좋아하셨어요~ 꽃이 잘 꽂아질 수 있도록 바구니 크기에 맞춰 자른 후 마음에 드는 꽃을 골라 각자 감각에 따라 다양한 분위기의 꽃꽂이를 하셨습니다. 꽃을 직접보고 만지며 향기를 맡아보는 활동을 통해 기분전환이 되고 꽃꽂이를 하다보니 환자인 사실도 잊고 기쁘고 즐거웠으며 소감을 밝혔어요. 서로 만든 꽃을 보며 이야기 나누며 다음시간도 기대해 봅니다~!!

환우분들의 정서에 안정을 주고 일상에 활기를 줄 수 있는 꽃꽂이를 해보았습니다. 꽃꽂이 준비할 때부터 향기도 맡아보고 예쁘다며 좋아하셨어요~ 꽃이 잘 꽂아질 수 있도록 바구니 크기에 맞춰 자른 후 마음에 드는 꽃을 골라 각자 감각에 따라 다양한 분위기의 꽃꽂이를 하셨습니다. 꽃을 직접보고 만지며 향기를 맡아보는 활동을 통해 기분전환이 되고 꽃꽂이를 하다보니 환자인 사실도 잊고 기쁘고 즐거웠으며 소감을 밝혔어요. 서로 만든 꽃을 보며 이야기 나누며 다음시간도 기대해 봅니다~!!

## 대한림프도수치료학회 개최

지난해 10월에 이어 올해도 본원 재활치료실에서 림프로수 치료학회를 개최하였습니다. 3월 25, 26일 / 4월 1, 2일 2주 2틀 간에 진행된 이번 학회에서는 전국에서 림프로수치료를 하고 있는 30명의 물리치료사들이 모여 새로운 지식을 접하고 이를 서로 교환하는 뜻깊은 시간이었습니다.



## 의료기관평가인증 중간현장조사 실시

2020년 2주기 인증을 준비하면서 본원에서는 각 기준별 담당자를 지정하였습니다. 중간현장조사 또한 그 담당자들에게 맡겨야 된다고 생각했고 그 믿음이 준비의 1단계였습니다. 2024년 3주기 인증을 대비하여 2023년에는 규정의 전체개정이 이미 계획되어 있기에 실무자들의 부담을 줄이고 체계적인 규정개정을 위한 선별이 요구되었습니다. 기존의 규정에서 의료법의 시행규칙을 통한 시행명령이 있거나 필수항목의 변경, 감염관련 변경 시로 적용하기로 결정하였습니다. 필수항목을 최우선으로 관리하였으며 특히 시설부문(감염관련 시설 포함), 직원안전(검진관련, 잠복결핵), 법정 적정성에 문제가 없도록 반복확인, 교차확인이 진행되었습니다. 개선항목은 담당자에게

권한을 부여하여 현장조사 준비를 진행하였습니다. 종사자 한 사람 한 사람의 열정과 담당자들의 능동적 태도, 경영진의 결단이 하나가 되어 결과물이 나왔으며 조사위원의 소소한 지적사항은 있었지만 그것은 3주기가 요구하는 디테일이기에 대체적으로 잘 해냈다고 자신 있게 말할 수 있습니다. 앞으로 본원은 쉬운 규정으로, 실무가 고스란히 담기도록 최선을 다할 것을 약속하며 더디게 변하는 듯 보이지만 그래도 믿고 따라 주기를 직원 여러분께 바라봅니다.



의료기관평가인증원  
Korea Institute for Healthcare Accreditation

QPS전담 간호사 / 김 미 희



### 1, 2월 친절직원 & 우수요양보호사 선정

#### ■ 우수 친절직원

- 1병동 김무용 간호사
- 2병동 황수정 간호사
- 통합면역외래센터 김효선 간호사

#### ■ 우수 요양보호사

- 고귀숙 요양보호사



### 신규직원 교육 실시

#### ■ 2023년 2기 신규직원

- 4병동 김정미 간호조무사      영양실 신명자 조리사
- 2병동 송가은 간호조무사      4병동 송태균 간호사
- 시설관리과 이미정 사원



#### ■ 2023년 3기 신규직원

- 4병동 김선향 간호사      영양실 신선향 조리사
- 1병동 배경화 간호사



## 고려대련요양병원 진료부



**안광욱** 병원장

- 소아청소년과 전문의
- 중앙대학교 외래교수
- 계명대학교 의과대학 의학박사
- 대구 효성병원 소아병원 병원장

**진료분야**

일반내과  
당뇨·고혈압, 노인성 질환

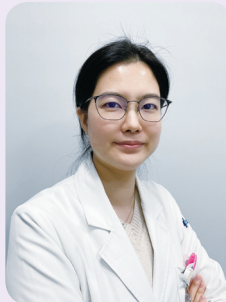


**성건형** 진료과장

- 심장내과 전문의
- 한양대학교 의과대학 졸업
- 한양대학교 외래교수
- 아주대학교 외래교수
- 한양대학교 의과대학 (신장기내과) 의학박사
- 내과학회 정회원
- 수원 후생병원 병원장

**진료분야**

혈액투석, 일반내과  
당뇨·고혈압, 류마티스 내과



**조은혜** 진료과장

- 재활의학과 전문의
- 경희대 의과대학 졸업
- 경희의료원 인턴
- 경희의료원 재활의학과 전문의
- 효림요양병원 진료과장
- 서초프라임요양병원 진료과장

**진료분야**

뇌졸중 재활  
근골격 통증치료  
(척추 및 어깨관절, 무릎관절)

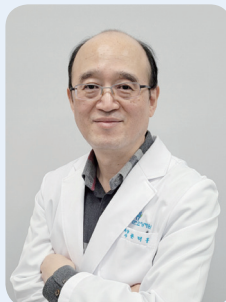


**최영관** 진료과장

- 외과 전문의
- 전남대학교 의과대학 졸업
- 최영관외과의원 원장
- 포항고려요양병원 병원장

**진료분야**

일반내과, 당뇨·고혈압  
노인성 질환



**문덕홍** 진료과장

- 부산대학교 의과대학 졸업
- 춘해병원·부산대병원 신경과 전공의 수료
- 삼세한방병원부속 삼세의원 원장
- 동의대한방병원부속 동의의원 과장
- 조흔의원 원장
- 상록수요양병원 과장
- 고려대련요양병원 진료과장
- 워너스자연요양병원 진료원장

**진료분야**

고주파온열암치료, 면역주사치료  
항암치료 부작용 관리, 암재활치료

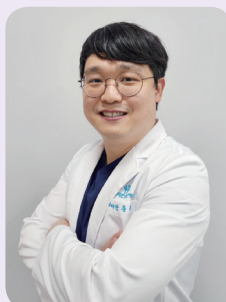


**안용욱** 한방과장

- 원광대학교 한의과대학 졸업
- 전주 평화한의원 진료원장
- 해남군 삼산보건지소한방과장
- 부산 해양요양병원 한방과장
- 부산 청십자요양병원 한방과장

**진료분야**

침구과, 한방 내과  
한방 재활의학과  
근골격계 통증치료



**박규태** 한방과장

- 세명대학교 한의과대학 졸업
- 안동시 보건소 공중보건의
- 건강보험공단 등급판정 심사위원
- 김신요양병원 한방과장
- 구미푸른요양병원 한방과장

**진료분야**

한방통증치료 및 재활  
뇌졸중 한방 침구과  
한방 내과



**임채연** 한방과장

- 동국대학교 한의과대학 졸업
- UCSD medical english 연수
- 부산대학교 한방병원 인턴 수료

**진료분야**

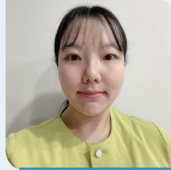
한방통증치료 및 재활  
뇌졸중 한방 침구과  
한방 내과

### 신규직원 소개



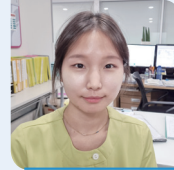
1병동

배경화 간호사



2병동

정지현 간호사



3병동

정유정 간호사



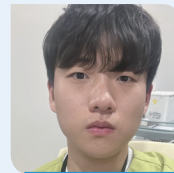
3병동

박유란 간호사



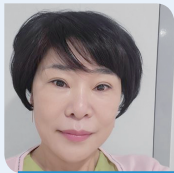
4병동

김선향 간호사



4병동

송태군 간호사



2병동

송가은 간호조무사



2병동

진기연 간호조무사



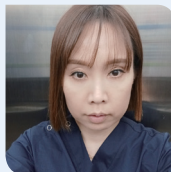
4병동

김미애 간호조무사



4병동

김정미 간호조무사



4병동

신영미 간호조무사



시설관리과

이미정 사원



영양팀

신명자 조리사



영양팀

신선향 조리사





재활센터, 암케어센터, 인공신장센터, 외상케어센터  
 통합면역외래센터, 도수치료, 한방클리닉 운영



주 소 경북 포항시 북구 흥해읍 새마을로 318-12  
 대표전화 054 - 241 - 1011  
 홈페이지 www.goryomcc.com  
 블로그 blog.naver.com/goryomcc

### 고려대련요양병원 외래진료 시간표

외래	의사	진료분야	진료요일	
			오전	오후
재활의학과	조은혜	뇌졸중 재활, 근골격 통증치료(척추 및 어깨관절, 무릎관절)	월~토	월~금
암케어	문덕홍	고주파온열암치료, 면역주사치료, 항암치료 부작용 관리, 암재활치료	월~금	월~금
내과(신장내과)	성건형	혈액투석, 일반내과, 당뇨·고혈압, 류마티스 내과	월~금	월~금
한방과	박규태	한방통증치료 및 재활, 뇌졸중 한방 침구과, 한방내과	월~금	월~금
	안용욱			

• 재활의학과 토요일 진료는 격주로 진행되오니 방문 전 전화로 확인하시기 바랍니다.

자연친화적인 프리미엄 요양원으로  
 특실, 1인실, 2인실, 4인실 운영



[이용자격]  
 • 노인장기요양 시설등급 판정 어르신  
 • 치매, 뇌졸중, 만성질환 등으로 일상생활 수행에 도움이 필요하신 어르신

[이용절차]  
 전화 혹은 방문상담 이후 입소 확정

주 소 경북 포항시 북구 흥해읍 달전로 189  
 대표전화 054 - 262 - 2022  
 홈페이지 www.goryoseniorcare.com