

행복한 가을 날

동국대학교일산병원 News Letter

01 교직원 불자회 연우회, 봉선사 의료봉사 다녀와

교직원 불자회 연우회(회장 성낙진)는 10월 25일 대한불교 조계종 제25교구로 남양주에 위치한 봉선사(주지 정수스님)에서 의료봉사활동을 했다.

이 날 의료봉사에는 지도법사 증취스님, 가정의학과 서상연 교수와 침구과 이승덕 교수를 비롯하여 연우회 회원 약 20여 명이 참여하여 스님과 신도 등을 대상으로 양·한방 진료, 물리치료 및 영양수액투여 등의 진료가 이루어졌다.

이날 봉사는 생전에 좋은 일을 하여 미리 극락왕생의 길을 닦는다는 의미를 가진 '생전예수제(生前豫修齋)' 기간 중에 진행되어 봉사의 의미를 더했고 동참한 회원들은 베푼 것보다 더 많은 복을 받는 뜻 깊은 시간이었다. 이번 봉사에 참여한 간호사는 "높고 맑은 하늘도 보며 길가의 억새와 단풍 등 멋진 가을을 느낄 수 있는 교외로 나와 봉사를 하니 오히려 마음을 비우고 치유하고 온 느낌이다"며 감사의 소감을 밝혔다.



02 치앙마이 의과대학 학장단, 동국대학교 의과대학과 일산병원 재활의학과 방문

태국 치앙마이 의과대학 학장단 일행은 10월 13일 동국대학교 의과대학과 일산병원을 방문하여 최첨단 시설과 우수 교육 제도를 견학했다.

나바차론 학장 등 일행은 동국대학교 서울캠퍼스와 일산캠퍼스를 방문하여 교육제도를 견학한 후에 동국대학교 일산병원 재활의학과를 방문하여 재활시스템을 견학했다.

이번 방문은 태국 치앙마이 지역에 장기요양센터를 건립하고 운영하기 위한 벤치마킹을 위하여 이루어졌고, 동국대학교 일산병원의 우수한 재활시스템과 건강보험공단의 노인 장기요양보험 체계를 배우는 계기가 되었다.



03 체중은 내리고! 건강은 올리고! 생활 속 가장 효과적 운동, 계단걷기

동국대학교 일산병원은 직원들과 내원객에게 생활 속 운동을 보다 쉽게 실천할 수 있도록 1층부터 12층까지 중앙계단에 운동량을 표시한 signage를 22일 설치 완료했다.

계단걷기 운동은 일상생활에서 손쉽게 운동을 할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다. '생로병사의 비밀'이란 프로에서도 밝혀졌듯이 계단걷기 운동은 내 몸의 하중을 이용하는 운동 중 자신의 몸에 가장 효과적인 운동이라고 할 수 있다. '생로병사의 비밀'에 출연하고 있는 본원 가정의학과 오상우 교수는 "1계단 오를 때마다 0.15kcal가 감소하고 4초의 생명이 연장된다"고 말했다. 즉, 1층부터 12층까지 계단으로 오른다고 가정하면 약 42.45kcal가 소비되고, 약 18분의 생명이 연장된다는 것이다. 평상시 운동부족으로 체력저하가 느껴지는 분이라면 평상 시 편리함에 익숙해져 있던 엘리베이터를 잠시 뒤로하고 계단을 이용하는 생활습관을 만들어 보면 어떨까.



04 성인자원봉사자회, 파주에서 단합의 시간 가져

성인자원봉사자회는 15일 파주시에 위치한 블루베리 농장에서 단합의 시간을 가졌다. 이날 자리는 병원의 발전과 환자들의 편의를 위해 병원 곳곳에서 활동하는 자원봉사자들의 노고에 감사하고 자원봉사활동을 격려하고자 마련되었다.

화창한 가을 날씨 속에 블루베리 농장에 있는 고구마와 땅콩 캐기로 수확의 즐거움을 함께했고, 보물찾기와 빙고게임 등 자원봉사 요일별 팀 대항 레크레이션 시간을 통해 전체자원봉사자들의 결속을 다지는 유익한 시간이었다.

자원봉사활동에 참여한 한 자원봉사자는 "전체 자원봉사자가 함께 모이는 आय회를 통해 동국대학교병원 자원봉사자로서 소속감을 가지게 되었고, 앞으로 적극적인 자원봉사활동을 할 수 있는 동기가 부여되는 즐거운 시간이었다"고 소감을 밝혔다.



05 교·직원 독감예방접종 시행

감염관리실은 내원객에게 좀 더 안전한 진료를 하기 위해 13일과 14일 양일간 지하 1층 교·직원식당 앞에서 전 교직원을 대상으로 인플루엔자(독감)예방접종을 시행했다.

독감예방접종은 본인의 건강뿐 만 아니라 환자의 건강을 위해서도 매우 중요하다. 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환인 독감은 전염성이 강하고 두통, 발열, 오한, 근육통과 같은 전신증상과 기침, 인후통과 같은 호흡기 증상이 나타나기 때문에 면역력이 약한 사람이 걸리게 되면 치명적일 수 있다. 따라서 면역력이 약한 소아, 노인, 만성질환자, 임산부 그리고 환자를 대하는 의료인들은 매년 독감 유행시기 이전인 10월 중순부터 11월 중순까지 독감예방접종을 받는 것이 중요하다.



10월 친절간호사



72병동 유경미 간호사

유경미 선생님은 언제나 밝은 표정과 웃는 얼굴로 환자를 대하며, 덕분에 아픔을 잊고 치유를 받을 수 있는 시간을 가졌다는 환자분의 글을 읽었습니다. 앞으로도 그 마음 변치 말고 귀감이 되어주시길 바라면서 칭찬합니다.



주인공 14호

응급실

최경아



여러분이 주인공입니다

점점부서 중 가장 보람있고 가장 힘든 부서가 어디일까요? 주관적 소견입니다만, 주취폭력 환자와 보호자와의 큰소리, 언제 울지 모르는 응급환자를 맞이하기 위해 항상 긴장하고 대기해야 하는 초긴장상태인 곳. 조용하다고 평화로운게 아닌 곳이 있지요. 응급의료센터가 아닐까요?

네. 이번 주 주인공은 응급의료센터에 계십니다.

어떠한 상황에서도 마음의 동요없이 환자를 위해 애쓰시는 모습. 그러면서도 웃음을 잃지 않고 응급의료센터 안살림을 도맡아하시는 분. 최경아 수간호사입니다.

한결같은 평상심, 어떤 상황에서도 인내심을 잃지 않고 중심을 잡고 계신 분.

단언컨대 당신은 우리병원의 주인공입니다.

원무팀 유창국

알 리 미

의료기관인증 리마인드 캠페인

일시 : 10월 29일(수) ~ 10월 30일(목) 11:30~13:30 | 장소 : 지하1층 병원식당 앞

일산서구보건소 건강강좌

일시 : 10월 30일(목) 10:00~11:00 | 장소 : 일산서구보건소 건강마루
강사 : 한방재활의학과 이명중 교수 | 주제 : 노인이 된다는 것은(건강관리)

방송출연

프로그램 : KBS1 생로병사의 비밀 (제목 : 햇빛 -1+99)

출연교수 : 최한석 교수 | 방송일시 : 10월 29일(수) 22:00

