

■ 의료기관 순례 / 용당동 가나병원

체계적 정신상담·운동요법 빠른 회복 도와

용당동에는 아산의 녹음이 둘러싸여 쾌적한 환경을 자랑하는 '가나병원'(병원장 윤형곤)이 있다. 신선대로와 부산문화회관 사이에 자리 잡은 이 병원에 들어서면, 정신건강의학과 특화병원이라는 느낌보다 마치 정원이 잘 꾸며진 펜션에 온 듯하다.

잔디밭 입구에는 동체 굵은 감나무가 풍성한 열매를 매달았고 아왜나무 초목잎이 햇살을 띄우며 납작수 잎자락은 한창 붉은 물이 번지는 중이었다.

이 병원은 정신건강의학, 신경과를 둔 정신건강 특화병원으로 1998년 12월 사회복지법인 '가나정신요양병원'으로 설립, 2000년 가나정신병원을 거쳐 2003년 의료법인 가나병원으로 거듭났다.

현재 의료진을 포함한 90여 명의 직원이 건물 2개 동 349개 병상(개방병동 48병상 포함)에 입원한 환자를 돌보고 있다.

설립자인 윤정길 이사장은 겸남협안 출신으로 부산의대를 졸업하고 전남대 박사과정을 마쳤다. 당시 대부분의 정신과 병원이 노인병원을 겸하는 추세였지만 그는 병원 규모에 비해 타분야에 흔들리지 않고 오로지 정신과에만 집중했다. 산만한

지 않아야 환자에게 더 집중할 수 있다는 그의 신념이 고스란히 드러나는 부분이다.

이러한 가나병원은 "No.1이 아니라 Only one이 되기 위해서 최선을 다하는 병원이 되자"라는 정신을 바탕으로 앞선 의료, 지역사회와 정신건강 책임, 공감적 의사소통을 비전으로 하여, 신뢰와 만족을 주고자 노력하고 있다.

예방 가능한 환자들이 시기를 놓쳐 만성화되는 것을 방지하지 않도록 약물이나 특수치료 외에도 활발한 정신상담으로 근본적 치료에 더 적극적이다. 건강은 만들어지는 것이라 생각하며 고통을 나누고 함께 노력하는 자세로 환자를 위한 다양한 프로그램을 개발 운영 중이다.

환자의 복지면에서 최고를 자랑하는 가나병원은 건강제조, 미술치료, 음악치료, 컴퓨터교실 외에도 음악치료를 만들어 노래방 기기와 각종 악기를 구비하여 스트레스를 풀수 있는 공간을 마련했다.

입원환자들에게는 약물요법을 기본으로 한 정신요법과 재활요법 및 산책치료요법, 체육대회, 음악회 등 심신을 고려한 치료를 병행하고 있으며, 알코올클리닉센터를 운영하여 퇴원 후의 사회복귀를 위한 환자 사



용당동 가나병원은 정신건강의학 특화병원이라기보다는 공원에 온 듯한 느낌을 줄 만큼 넓고 깨끗한 주변환경을 자랑하고 있다.

우수한 의료진·시설 갖춘 정신건강의학 특화병원

개방형 병동·산책프로그램 치료효과 극대화

후관리도 시행한다.

특히 운동 체계화를 위해 매일 의무적으로 실시하는 산책치료프로그램은 비만을 막을 뿐 아니라 정신건강 회복 효과가 있어 보호자들에게 더 큰 호응을 얻고 있다.

병원 뒤편 산책로 초입에는 족구장과 배구장 등 운동시설이 잘 갖춰

져 있고, 뒷밭에는 푸른 채소들이 상성한 기운을 내뿜었다. 곳곳에 정자와 의자를 배치해 환자와 가족들이 편히 쉴 수 있도록 배려를 해놓은 점도 눈길을 끈다.

야외의 꽃 한 포기, 나무 한 그루

뿐만 아니라 각 병동에 걸린 그림과 벽도에 놓인 화분 하나까지도 예사

롭지 않다.

윤형곤 병원장(41)은 "가나병원에서 추구하는 '어울림'의 결과이다. 병원을 밝게 하고 자연과 더불어 편한 느낌을 주려 한다"며 "개인의 특성에 맞는 맞춤치료를 하듯이 인간과 자연과 사물까지도 어울릴 수 있도록 공간에 맞는 배치를 하고 있다"라고 설명했다.

또한 가나병원은 각 대학병원과 연계하여 세부전공 연구활동을 지속하며 진료진에게 각종 학술대회 후원을 아끼지 않고 있다.

지역사회 재활프로그램에도 관심을 갖고 한국마사회 유관센터와 협약을 맺어 습관성 도박중독자를 위한 무료진료를 하며 남구정신보건센터 위탁운영병원으로서 주민들의 정신건강증진에도 힘쓰고 있다. 이러한 결과로 지난 2009년에는 부산시 정신보건사업발전대회 우수기관으로 선정돼 시상상을 수상했다.

윤 병원장은 "정신건강의학과에서는 상담기능이 선도적 역할을 한다. 현재 부족한 상담 인력을 채우고자 상담 전문 인력을 양성하는데 주력하고 있다"고 앞으로의 포부를 밝혔다.

현대사회에서 정신적 질환의 원인은 생활사건이나 스트레스 같은 심리사회적 요인이 가장 크다고 한다. 외래환자가 늘어나고 우울증이 사회 문제화가 되는 시점에 정신과 환자를 바라보는 사회적 시선은 아직도 좁지만은 않다.

가나병원 건물 입구에 있는 "아름다운 마음은 사람의 눈 속에 있다."라는 말을 되새겨 볼 때다.

☎624-6666

김정화 기자

상비약 편의점에서 살수 있다

11월15일부터, 해열제 감기약 소화제 등 13개 품목

그동안 약국에서만 판매됐던 안

전상비약품이 약국 외에서도 판

매된다.

정부는 내달 15일부터 편의점과 같은 24시간 연중무휴로 운영되는 점포에서도 상비약을 판매할 수 있다고 밝혔다. 이에 따라 편의점 등에서도 해열진통제와 감기약, 소화제, 파스 등 13개 품목의 상비약을 구입할 수 있게 됐다.

그동안 약국에서만 상비약이 판매되면서 약국이 문을 닫는 늦은 밤이나 휴일에는 약을 구매할 수 없어 갑자기 열이 나거나 제한 경우 응급실을 찾아야만 하는 불편을 야기하는 여론이 일자 정부가 지난 5월 약사법을 개정, 간단한

상비약은 편의점 등에서도 판매할 수 있도록 했다.

■ 판매되는 상비약

효능군	품목별(포장단위)
해열진통제	타이레놀정 500mg(8정)
	타이레놀정 160mg(8정)
	어린이용타이레놀정 80mg(10정)
	어린이타이레놀현탁액(100㎖)
감기약	어린이이비인후염(80㎖)
	관상기관염(30㎖/3병)
소화제	배앓이제(3정)
	담터배앓이제(3정)
	웨스탈콜드정(6정)
	웨스탈콜드정(6정)
파스	제일로파스(4매)
	신신파스아레스(4매)
계	13개 품목

대인공포증 집단치료 대상자 모집

남구정신보건센터(센터장 정항균)는 대인공포증 집단 치료 프로그램을 개설하고 대상자를 모집하고 있다.

대인공포증이란 사람을 만나는 것을 극도로 두려워하는 증상으로 불안과 무기력증 등이 이에 속한다. 신경전달물질의 장애가 원인이며 약물치료로 상태가 호전될 수 있지만 무엇보다 인식의 변화

가 더욱 중요하다. 센터는 이러한 대인공포증이 대인공포장애로 발전하기 전에 치료를 통해 증상을 극복하는데 도움을 주기 위해 이

번 프로그램을 개설했다. 대인공포증을 경험한 주민이면 누구나 참여할 수 있으며 수강료는 무료이다. 프로그램은 매주 수요일 오후 4시부터 6시까지 모두 8주간 진행될 예정이다. ☎626-4660~1

남구보건소 주민 건강 시책·사업 추진



남구보건소가 운영하는 건강운동교실에 참가한 주민들이 스트레칭을 통해 건강을 다지고 있다.

남구지역 건강지킴이 남구보건소가 주민들의 건강증진을 위한 다양한 시책과 사업을 추진하고 있다.

노인대학 건강증진 교육

부산의료원과 연계, 어르신들의 자기 건강 관리 능력을 높인다. 보건소는 내달 9일 참사랑노인대학을 시작으로 용호노인대학(11.23), 남구 오목도노인대학(11.27), 부산문

현노인대학(11.28), 문현상록대학·부산남구효도대학(12.5)을 차례대로 찾아 현관성 질환 및 노인성 질환 예방과 관리라는 주제의 강의를 실시한다.

국가 암 조기검진

지난 3월 국민건강보험공단으로부터 국가 암 조기검진을 받은 저소득층을 대상으로 실시하는 검진 사업

이다. 12월31일까지 신분증과 암 검진표를 준비해 해당 병원을 찾으면 된다. 검진 암종은 위암과 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암 중 암 검진표 본인 해당 항목에 한해 검진을 받을 수 있다.

임산부 지원 사업

관내 임산부를 대상으로 다양한 지원사업을 펼치고 있다. ▲7주~12주 : 산전검사, 풍진검사 쿠폰 발급, 임신차 지원 ▲15주~17주 : 태자기형 아검사 쿠폰 발급 ▲20주 이후 : 월분제 지원(40주 기준, 출산 전까지) ▲35주 이후 : 산모·신생아도우미 지원(전국가구 월평균 소득 50% 이하의 출산 가정 대상)

건강운동교실

11월1일부터 12월27일까지 오전 10시부터 1시간동안 30세 이상 성인 40명을 대상으로 운영된다. 참가자들은 세라밴드와 순환 스트레칭을 통해 지방은 낮추고 근력과 유연성을 높이는 운동을 실시하게 된다. ☎607-6429

■ 건강칼럼

아프지 않고 오래사는 지름길



김태유

산업과 경제적 발전에 힘입어 수명이 점점 길어지고 있다. 생활수준이 높아지면서 건강에 대한 관심도 높아지고, 무병장수라는 옛말처럼 오래 사는 것도 중요하지만 아프지 않고 행복하게 살기 위해 노력하는 것은 인지상정인 것 같다.

일상생활은 윤택해졌지만 과학이나 의학이 많은 병들을 아직 완전히 정복하지는 못했기 때문에 병의 발생을 미리 예방하는 것은

중요하다. 특히 뇌졸중(중풍)과 치매는 국민들이 제일 두려워하는 병인데, 나이가 많아지면서 발생하는 이들 병은 개인 뿐 아니라 가족의 행복마저 망쳐버리는 특성을 가지고 있다.

뇌혈관이 막히거나 터져 한쪽 팔다리에 마비가 주로 오는 병인 뇌졸중과 기억력이 수년에 걸쳐 서서히 떨어지기 시작하면서 나중에는 망령으로 진행되는 치매는 국가적으로도 중요한 질환이다.

이러한 병도 초기에 진단하고 치료하면 보다 나은 치료 효과를 보거나 예방도 가능하다. 이들 병을 잘 대처하기 위해 알아 두어야 할 사항을 몇 가지 알아보자.

뇌졸중의 경우 순간적으로 갑자기 생기는 사지 마비, 감각의 이상, 심한 두통, 어지럼증, 구음장애 등이 중요한 증상인데,

고혈압, 당뇨, 뇌졸중의 병력, 흡연, 심장병 등의 위험 요소가 있는 분의 경우 더욱 신경을 써야 한다.

초기이거나 경미하게 발병하는 경우에 증상이 수일 이내에 완전히 없어지는 경우가 있다. 이때 많은 분들이 완전히 나았거나 뇌졸중인지 모르고 지나가는 경우가 많다.

뇌졸중의 경우 재발률이 높기 때문에 약한 증상이라도 안심하지 말고 꼭 병원에 들러 검진을 받고, 진단이 되면 꼭 예방약을 복용하는 것이 좋다.

누구나 나이 먹어가면서 가장 두려워하게 되는 것 중 하나가 기억이 점차 희미해져 간다는 사실인데, 나이가 들어감에 동반되는 뇌의 병적 노화는 치매로 이행된다. 몇 년에 걸쳐 서서히 기억장애 등 인지기능이 감퇴되기 때문에 치매가 온 것을 자기 자신만 아니라 가족조차 모르는 경우가 많다.

처음에는 단순한 기억장애로 시작되지만 진행하면 자신의 이름도 모를 정도로 악화되기 때문에 기억이 깜박깜박하는 현상이 있으면 지금은 큰 문제가 없더라도 꼭 검

사를 받아보시기를 권유한다.

앞서의 퇴행성 뇌질환을 예방할 수 있는 방법은 젊어서부터 규칙적으로 운동을 하고, 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등을 치료하고 금연과 금주를 실천하는 것이다. 건강은 돈으로 살 수도 없고 빠른 시간에 되돌릴 수 없다.

나이가 많으신 분 뿐 아니라 젊은 분들도 건강하고 행복한 삶을 위해 꾸준히 노력해야 한다. 건강에는 왕도가 없다.

꾸준한 실천만이 건강과 가족의 행복을 튼튼하게 지켜주리라 생각한다.

잡은 건강을 유지하기 위해서 중요한 요소인데, 불면증 때문에 고생하시는 분들이 의외로 많다. 잠이 오지 않을 때 수면제를 먹는 것을 불면증 치료로 생각하고 수면제를 복용한 분들 중에는 만성화된 분들이 많다.

다른 병과 달리 적절한 노력을 통해 약을 먹지 않아도 잠을 잘 잘 수 있게 된다고 할 수 있기 때문에 약물 오남용을 조심해야 한다.

"몸은 건강하게, 마음은 즐겁게, 머리는 빠르고 활기차게 밝게"라는 생활습관을 직접 실천해 보길 바란다.

윌리엄스요양병원장·신경과전문의

■ 생활안전 정보

심폐소생술 이렇게 하세요

심폐소생술은 심장이 마비된 상태에서 혈액을 순환시켜, 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 마비 상태에서부터 회복하는데 결정적인 도움을 준다. 다음은 심폐소생술 요령을 알아봤다.

1 심정지 확인

먼저 환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리며, 큰 목소리로 "여보세요, 괜찮으세요? 는 떠 보세요."라고 소리친다. 환자의 몸 움직임, 눈 깜박임, 대답 등으로 반응을 확인하고(심정지·무반응), 동시에 숨을 쉬는지 또는 비정상 호흡을 보이는지 관찰한다(심정지·무호흡 또는 비정상 호흡). 반응이 없더라도 움직임이 있거나 호흡을 하는 경우는 심정지가 아니다.

2 도움 및 119신고 요청

환자의 반응이 없으면 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 도움을 요청한다. 주변에 아무도 없는 경우에는 즉시 스스로 119에 신고한다. 만약 주위에 자동제세동기가 비치되어 있다면 자동제세동기를 함께 요청한다.



3 가슴압박 30회 시행

먼저 환자의 가슴 중앙에 딱지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치를 댄다. 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박한다. 가슴압박은 성인에서 분당 100~120회의 속도와 가슴이 5~6cm 깊이로 눌릴 정도로 강하고, 빠르게 압박하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 한다.

4 인공호흡 2회 시행

인공호흡을 시행하기 위해서는 먼저 환자의 머리를 젖히고, 턱을 들어 올려서 환자의 기도를 개방시킨다. 머리를 젖혔던 손의 엄지와

검지로 환자의 코를 잡아서 막고, 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막은 뒤에 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨을 불어넣는다. 숨을 불어넣을 때에는 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 확인한다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 봉하여 주어서 공기가 배출되도록 한다. 인공호흡 방법을 모르거나, 꺼려지는 경우에는 인공호흡을 제외하고 지속적으로 가슴압박만을 시행한다(가슴압박 소생술).

5 가슴압박·인공호흡의 반복

이후에는 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119 구급대원이 현장에 도착할 때까지 반복해서 시행한다. 다른 구조자가 있는 경우에는 한 구조자는 가슴압박을 다른 구조자는 인공호흡을 맡아서 시행하며, 심폐소생술 5주기(30 : 2 가슴압박과 인공호흡 5회)를 시행한 뒤에 서로 역할을 교대한다.

6 회복자세

가슴압박과 인공호흡을 계속 반복하던 중에 환자가 소리를 내거나 움직이면, 호흡도 회복되었는지 확인한다. 호흡이 회복되었으면, 환자를 옆으로 돌려 놓혀 기도(숨길)가 막히는 것을 예방한다. 그 후 계속 움직이고 호흡을 하는지 관찰한다. 환자의 반응과 정상적인 호흡이 없어지면 심정지가 재발한 것이므로 가슴압박과 인공호흡을 즉시 다시 시작한다.

저수조 청소 및 수질검사 안내문

- 저수조 청소 및 자체 위생 점검
 - 저수조 청소 : 연2회 이상 실시
 - ▷ 청소 실시 후 청소필증을 우리사업소로 우편 또는 팩스 송부
 - ▷ 자체 청소 할 경우 사전 촬영하여 우리사업소로 통보
 - 저수조 위생 점검 : 매월 1회 이상 점검표에 의거 자체 위생 점검 실시
 - ▷ 위생 점검표대장을 작성하여 2년간 보관
- 저수조 수질검사 이행
 - 수질검사 : 연1회 이상 실시
 - ▷ 수질검사 기관에 전화 접수 → 수질검시기관에서 채수 및 검사결과 통보
 - 대상 건축물 : 수도법 시행령 제50조 참조
- 수질검사 기관 및 수수료
 - 부산시 소재 검사기관

업체명	소재지	전화번호	비고
동의과학대학	부산시 부산진구 양정동 산72	860-3259	
(주)영웅과학	부산시 금정구 남산동 952-12	936-1024	

- 검사 수수료
 - ▷ 저수조 수질검사 : 51,800원(검사수수료 22,300원, 출장비 29,500원)
 - ▷ 급수관 수질검사 : 76,700원(검사수수료 27,700원, 출장비 49,000원)
- 문의전화 : 부산광역시상수도사업본부남부사업소 ☎669-5291 ~ 5(남구)

부산시 수도요금

스마트폰으로 편리하게 납부하세요!

- 서비스 내용 : 상·하수도요금 부과내역 조회 및 납부
- 이용시간 : 365일 (07 : 00 ~ 22 : 00)
- 납부방법 : 고지번호 입력 납부, 고지서에 인쇄된 바코드 스캔 납부
- 결제수단 : 신용카드(롯데·삼성·신한·현대·BC), 계좌이체, 핸드폰 소액결제
- 사용방법 : 안드로이드 마켓에서 "부산시 납부24" 다운로드 및 설치
- 콜 센터 : 1899-2177

10월 교통유발부담금 납부의 달

- 납부의무자
 - 각종 바닥면적(건축물 연면적)의 합계가 1,000㎡ 이상 시설물의 소유자
 - 동일시설물을 공동 또는 분할 소유시 각각 소유지분에 따라 부과
- 납부기간
 - 2012. 10. 16 ~ 10. 31
- 납부장소
 - 시중은행, 농협, 새마을금고, 우체국 등
 - * 인터넷 전자 납부안내 : http://etax.busan.go.kr
 - * 부산 ARS (무료전화) 납부안내 : 080-858-3008
 - 가상계좌이체, 신용카드(삼성·현대·롯데·신한·비씨) 납부 가능
- 문의처 : 남구청 교통행정과 ☎607-4575

건축물부설주차장 점검

- 관련근거 : 주차장법 제19조의4 (부설주차장 용도변경금지 등)
- 점검시기 : 2012. 11. 7 ~ 2012. 12. 6(30일간)
 - * 홍보 및 자진시정기간 : 2012. 10. 17 ~ 2012. 12. 6
- 점검대상
 - 주차면수 10면 이상인 건축물 부설주차장 및 위반반발지역(대연1·3동 원통빌딩지역, 경성대·부경대 상가주변)
- 점검항목
 - 주차장 분래기능 유지여부, 무단용도변경 여부 등
- 조치계획
 - 원상회복 명령 후 미이행 부설주차장에 대해서는▶고발(주차장법29조) 및 이행강제금부과(주차장법32조)
- 문의처 : 남구청 교통행정과 ☎607-4561