

■ 병원 소개 - 대연3동 그랜드자연요양병원

황령산 숲 속 문화가 흐르는 명품병원

대연동 황령산 자락에 자리를 잡은 그랜드자연요양병원(병원장 나용승)은 노인맞춤병원으로 잘 알려진 명품병원이다.

2007년 개원한 이 병원은 연건평 4,000㎡의 건물에 2,000㎡ 잔디광장과 1만여㎡의 산림욕장 등이 병원을 둘러싸고 있어 도심 속 자연을 갖추고 있는 것을 최고로 자부하고 있다.

특히 자연재광을 위해 베란다를 돌출시키고 발코니 장을 없앴으며 사방에 트인 창문을 배치하여 편선 느낌이 들도록 설계한 것이 특징이다.

병원 입구에 서면 사과나무와 복숭아나무에 담긴 과일 향이 향수를 불러 세우고 제철을 맞은 느소화와 7월의 산나리도 방문자의 눈길을 잡게 한다.

요양병원 적정성 1등급 인증

병원은 중풍, 치매, 뇌경색 등 노인질환, 암 진료 전문으로서 현대의

학과 한의학, 대체의학을 접목한 통합 치료시스템을 도입하여 세분화된 치료를 하고 있다.

층별로 입원실과 대형 휴게실, 물리치료실, 재활치료실, 노래방과 거실, 가족병실, 가족숙소 등 다양한 시설을 갖추었다. 1층은 원무과와 매점이 있으며 2층은 병실, 3층은 재활센터, 4층은 원예치료실 및 180여석을 수용할 수 있는 실내공연장도 만들어 놓았다.

그 결과 건강보험심사평가원이 시행하고 있는 요양병원 적정성 평가에서도 개원 이후 계속 1등급을 유지하고 있다.

이러한 평가는 치료환경 부문과 진료부문을 종합해 5등급으로 구분하고 있으며 전국 요양병원 1,000여개 기관 중 10% 내에 해당한다.

정상급 의료 시스템·의료진

그랜드자연요양병원은 “최고가 아니면 비교를 허락하지 않는다”는 자



그랜드자연요양병원은 사시사철 꽃이 피는 1등급 요양병원으로 잘 알려져 있다.

신강 아래 최고의 시설과 최상의 시스템 그리고 정상의 의료진들이 정성을 다하고 있다.

의사와 간호사를 포함한 100여명의 직원과 200병상을 갖춘 이 병원의 진료과목은 한방소아과, 사상체질과, 외과, 이비인후과, 피부과,

재활의학과, 가정의학과, 한방신경정신과, 한방재활의학과, 내과, 한방부인과, 침구과 등으로 구성됐다.

또한 노인 의학전문 의학과사인 나용승 원장을 비롯해 국내 최정상급의 의료진들이 포진해 있다.

환자 개인별 맞춤 서비스

현재 이곳에는 100여 명의 환자가 요양 중이며, 전체 환경의 편의를 위한 시설을 갖추어 환자 개인별 맞춤 서비스를 시행하고 있다. 특히 국내에서 유일할 정도로 전 병실에 갖춰진 전통침대는 환자의 삶의 질과 간병인의 효율을 높일 수 있어서 큰 호응을 얻고 있다.

병원은 입원환자들을 대상으로 원예치료·웃음치료·만들기·그림·사진·음악 등 다양한 프로그램을 진행하면서 탄생한 작품을 한데 모아 매년 전시회를 연다.

특히 4년째 운영되는 ‘미술심리치료’는 환자 개개인을 특별 관리하여 효과를 드높이고 있으며, ‘움직이는 노래방’ 프로그램은 중환자는 물론 외상환자의 치유에도 큰 효과를 보이고 있다.

문화가 있는 병원

매년 봄이면 영산홍과 진달래 그리고 야생화가 어우러진 병원의 파아란한 잔디광장에서 야외 음악회를 열린다.

올봄에는 ‘문화가 함께 하는 자연치료-꽃 그리고 힐링’이라는 제목으로 한국무용, 오페라, 색소폰 등의 공연이 있었고, 지난 22일에는



문화와 예술이 흐르는 그랜드자연요양병원이 지난 21일 문화행사 ‘아름다운 음악회’를 열고 환자와 가족을 위로하고 있다.

다문화가정과 함께하는 ‘아름다운 음악회’를 개최했다.

그동안 정기음악회만 67회 개최한 이곳은 매월 마지막주 목요일에 음악회를 열어 오랜 투병생활로 몸과 마음이 지쳐 있는 환자에게 문화생활을 제공, 여유를 찾도록 돕고 있다.

기타리스트와 색소폰리스트로서 무대에 함께 참여하는 나용승 병원장은 “입원한 어르신들은 가족을 가장 그리워한다”며 “음악회를 핑계로 자연스럽게 가족을 초청할 수 있어서 기쁘다”고 고백했다. 뿐만 아니라 최근 직원들의 틈틈이 연습한 난타 공연이 곧 무대에 오를 예정이라

고 귀띔했다.

우아한 노년 보장

그랜드자연요양병원에서는 크게 세 가지의 비전을 제시한다. 먼저 환자를 위한 ‘우아한 노년’, 보호자가 ‘자부심을 느끼는 병원’, 그리고 직원들을 위한 ‘최고 병원에 근무하는 자긍심’이다.

나 원장은 쾌적한 환경 및 깨끗한 문화와 더불어 “앞으로 이곳 남구에 병원을 증설, 증축하여 환자들의 재활에 적극 참여하고 싶다”는 꿈을 밝혔다.

남구보건소에서 건강 찾으세요

남구보건소가 주민들의 건강 증진을 위해 다채로운 프로그램을 마련하고 수강생을 모집하고 있다.

영·유아 건강검진 사업

보건소는 생후 4개월~만 6세 미만 영·유아를 대상으로 건강검진사업을 지정된 병·의원에서 실시하며 비용은 무료이다. 검진결과 발달평가 결과가 ‘정밀평가가 필요’인 자 중에서 의료급여수급자와 건강보험료 하위 30% 이하인 가구에게는 정밀진단비를 지원한다. 기타 문의는 남구보건소 모자보건실로 하면된다. (보건소에서는 영·유아 건강검진을 시행하지 않음) ☎607-6429

만성질환 상설교실

8월20일부터 9월12일까지 매주 화·목요일 8회에 걸쳐 보건소 3층 보건교육장에서 운영된다. 수업시간

은 오전 9시30분부터 11시30분까지 2시간이다. 대상은 30세에서 70세의 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 환자이다. 참여자에게는 혈압과 혈당 측정을 무료로 해주고 개인별 건강상담을 해준다. 전문가의 건강강좌에도 참여할 수 있다.

상설교실에 참여를 원하는 주민은 8월19일까지 전화로 신청하면 된다. 선착순 40명 모집. ☎607-6422

개인수술비 지원

보건소는 실명예방사업의 하나로 개인수술비를 지원한다. 대상자는 만 60세 이상 노인으로 백내장 진단을 받고 해당 난 시력이 0.3 이하인 환자, 당뇨병 망막병증, 망막박리, 기타 망막질환의 진단을 받고 수술이 필요하다고 인정 받은 환자, 녹내장 등 기타 안질환을 안고 있는 환자다. 또 전국가구 평균소득 50% 이하인 경우 지원을 받을 수 있다. ☎607-6474

공중이용시설 전면 금연 시행

국민건강증진법에 따라 공중이용 시설에 대한 금연이 전면 시행됐다. 공중이용시설 금연구역 미지정시 시설 소유주·관리자 및 점주자는 최고 500만원 과태료가 부과되며 공중이용시설 금연구역에서 흡연 시 과태료 10만원이 부과된다.

대상	위반 내용	과태료
시설 소유자, 점주자 또는 관리자	공중이용 시설 전체 금연구역 미지정	1차 위반 170만원 2차 위반 330만원 3차 위반 500만원
시설 이용자	금연구역 내 흡연	10만원

대인공포증 치료 프로그램 운영

남구정신건강증진센터, 매주 수요일 무료 교실

남구정신건강증진센터(센터장 정항균 가나병원 의무원장)가 남구로의 정신건강 파수꾼으로서 역할을 다하고 있다. 가나병원에서 위탁운영하고 있는 센터에서는 지난 3월부터 대인관계가 힘들거나 대인공포증으로 어려움을 호소하는 사람들을 대상으로 ‘대인공포증 집단 정신치료’를 실시해 오고 있다.

대인공포증이란 사람을 만나는 것을 극도로 두려워하는 증상으로 불안과 무기력증 등이 이에 속한다. 신경전달물질의 장애가 원인이며 약

물치료로 상태가 호전 될 수도 있지만 그보다는 인식의 변화가 더욱 중요하다. 남구정신건강증진센터에서는 이러한 대인공포증이 대인공포장애로 발전하기 전에 미리 치료를 통해 증상을 극복하는데 도움을 주기 위해 이번 프로그램을 마련했다. 프로그램은 매주 수요일 4시~6시까지 주 1회, 총 8주 동안 3단계 과정으로 나눠 진행된다. 전화 상담 후 선착순 신청이 가능하며 참가비는 무료다. 참여를 원하는 주민은 센터로 문의하면 된다. ☎626-4660~1

여름철 물놀이 안전수칙 10계명

- 1 수영을 하기 전에는 손과 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 한다.
- 2 물에 처음 들어가기 전 심장에 서 먼 부분부터 물을 적신다.
- 3 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다.
- 4 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
- 5 구조 경험자 없는 사람은 안전구조 이전에 부모한 구조를 삼가야 한다.
- 6 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 구조자 자신이 없으면 합부로 목숨에 뛰어 들지 않는다.
- 7 가급적 주위의 물건들을 이용한 안전구조를 한다.
- 8 건강 상태가 좋지 않을 때나 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
- 9 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
- 10 장시간 계속 수영하지 않으며 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

■ 건강칼럼

항문질환 제때 치료해야



김정민

항문 질환은 수치스럽고 부끄러운 병으로 생각해 남에게 터놓고 말하기 어려워 고통을 참으면서 지내는 경우가 아주 많다. 또 치질뿐만 아니라 수술을 한 후 너무 아프면 아예지 라는 생각이 머리에 남아있어서 겁이 나기도 해서 더욱 더 치료를 받기 어렵게 만드는 경향도 있다. 치료를 미루다 참기 어려울 정도가 되어야 병원을 찾는 환자를 무수히 본다.

그런데 우리가 흔히 막연히 수술 후에는 많이 아플 거라고 생각하는 것보다 의외로 간단하게 불편감을 없애고 수술 후 통증도 아주 적은 수술방법도 아주 많이 있다. 그리고 변비나 출혈같이 단순하게 치질증상이라고 생각하고 진료를 미루는 일이 많은데 간혹 직장암의 증상으로 나타나는 것을 자기진단으로 병을 진행시켜 손을 쓰기도 힘든 상태로 외래로 방문

하는 경우도 간혹 보면서 안타까운 적이 한 두 번이 아니다. 잘못 알고 있는 의학속에서 기증해서 시기를 놓치면 사랑하는 가족에 너무 크나큰 상처를 남긴다는 것을 항상 명심하고 전문의의 진료를 반드시 받아야 한다.

대부분의 항문질환은 초기에 적절한 치료를 받으면 큰 통증 없이 치료할 수 있고 수술 전 검사를 통해서 동반하고 있는 대장이나 직장암도 초기에 발견할 수 있다. 특히 허부직장암은 조기 발견면 항문을 살릴 수 있는 유일한 방법을 얻을 꼭 명심해야 한다.

항문에서 출혈이나 치질증상이 있다고 해서 무조건 수술하는 것은 옳지 않다. 항문질환의 많은 부분은 적절한 관리나 배변조절, 약물치료 등의 비수술적인 방법으로 충분히 치료가 가능하기 때문이다.

환자의 증상정도에 따라 약물치료를 보전요법, 수술을 할지 여부는 수술과 임상경험이 풍부한 전문의의 정확한 판단이 필요하다.

항문질환이 경미한 경우라면 항문부위의 국소 마취수술로 일원

문부위의 국소 마취수술로 일원

분은 요추마취로 전혀 통증 없이 자기진단으로 병을 진행시켜 손을 쓰기도 힘든 상태로 외래로 방문

으로 도 가능하다.

항문수술은 복잡한 수술은 아니지만 예민하고 미묘한 수술이므로 반드시 경험이 풍부한 전문의의 섬세함이 요구된다. 또한 적절한 방법으로 치료를 받지 않은 경우에는 항문질환은 재발할 가능성이 높기 때문에 수술치료를 해야 한다면 처음 수술할 때 정확하고 말끔하게 치료해야 재발하지 않는다.

목욕 혹은 온수좌욕은 항문질환을 예방하는 가장 좋은 방법으로 배변 후 매일 좌욕이나 목욕을 하여 충분히 항문 주위를 따뜻한 물로 씻고 잘 건조시켜야 한다. 그러나 소금물이나, 소독제를 장기간 사용하면 오히려 항문 주위를 자극하여 증상이 악화시키기 때문에 피해야 하는 것이 좋다.

배변 시에는 힘을 주지 않도록 하고 부드러운 변을 무리 없이 단시간에 배변하는 것이 좋다. 아침 식사 20~30분 후 변의가 없어도 반드시 화장실에 가는 습관을 갖는 것이 좋다. 또 너무 강하게 힘을 주면 항문주위혈관에 울혈을 일으켜 항문에 부담이 되므로 주의해야 한다.

직립상 장시간 일정한 자세로 서 있거나 앉아 있는 사람에게서 치핵이 많다. 따라서 의자에 장시간 앉아 있을 때는 자주 자세를 변환시켜 줘야한다. 술과 자극성이 있는 음식 등은 피하고 야채, 과일, 해초 등 섬유질이 많이 함유된 식사나 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

위대항병원장

8월 남구생활체육회 교실안내 ☎644-7330, 607-6389							
교 실		요 일	시 간	정원	수업장소	수업기간	접수기간
생활체육(탁구) 무료교실		화·목	16:00~17:00	20명	아카데미탁구장 (용호3동 신협지하 1층 소재)	9. 01~11. 30	8. 26부터 선착순접수
생활체육(다이아트음악놀이) 무료교실		화·목	10:00~11:00	20명	용호대관도장 (용호2동 소재)	9. 01~10. 31	
생활체육(댄스스포츠) 무료교실		월·수·금	11:00~12:00	30명	한국댄스스포츠아카데미 (롯데시장 롯데리아)	9. 01~9. 30	
생활체육(방송댄스) 무료교실		월·수·금	14:00~15:00	20명	한국댄스스포츠아카데미 (롯데시장 롯데리아)		
수 영	A반	월·수·금	12:00~12:50	30명	용호레포츠 (용호3동 소재)	2013. 8. 01 ~ 8. 31	2013. 7. 25 ~ 7. 31
	B반		13:00~13:50	30명			
	C반		14:00~14:50	30명			
	D반		12:00~12:50	30명			
	F반		13:00~13:50	30명			
탁 구	A반	월·수·금	10:00~11:30	17명	유엔탁구장 (유엔로타리)	2013. 8. 01 ~ 8. 31	2013. 7. 25 ~ 7. 31
	B반		11:30~13:00	17명			
요 가	A반	월·수·금	09:00~10:00	25명	남구생활체육회 교육관 (대연6동 소재) ☎ 버카스스포츠점 2층	2013. 8. 01 ~ 8. 31	2013. 7. 25 ~ 7. 31
	B반		10:00~11:00	25명			
	C반		15:00~16:00	25명			
	D반	화·목	09:30~10:30	25명			
	저녁반	월·수·금	18:30~19:30	25명			
		화·목	19:00~20:00	25명			
당 구		월·수	11:00~12:00	20명	은행당구장 (용호1동 소재)		
볼 링		월·수·금	10:30~12:00	30명	우일볼링장 (문현1동 소재)		

남구국민체육센터 8월 프로그램 www.namgusports.or.kr, ☎626-8200						
프 로 그 램	대 상	교 육 일	회 가 비	수 업 시 간	비 고	
수 영	성인	월~금	66,000원	6시/7시/8시/9시/10시/11시/13시/14시/18시/19시/20시/21시	주말수영 홈페이지 참조	
		월/수/금	44,000원	13시/14시/15시/16시/17시		
		화/목	33,000원	13시/14시		
	장애우 (장애인 아가멤 (12~38개월)	월/목	44,000원	11시	40분	
		수/금	44,000원	11시		
		월~금	44,000원	16시/17시		
	초등	월/수/금	30,000원	15시/16시/17시	주말수영 홈페이지 참조	
		화/목	25,000원	16시/17시		
	유아 (만5세이상) (110cm이상)	월/수/금	30,000원	16시/17시		
		아쿠아로빅	월/수/금	60,000원	12시/18시	50분
아쿠아로빅 (파워판)	성인	월/수/금	60,000원	12시/13시/15시/16시		
	헬 스	청소년이상	월~토	44,000원 (청소년: 38,000원)	06:00~22:00 (GX프로그램 1일 5회 운영)	자유
토/일			22,000원 (청소년: 17,000원)	09:00~19:00 (일: 17:00까지, 화요일 2회 오픈)		
댄 스	골프 (일반타자)	월~금	110,000원 (청소년: 38,000원)	06시~22시 (매시간 수업)	수요일 자유연습	
		월~금	143,000원 (청소년: 121,000원)	06시~22시 (매시간 수업)		
	골프 (스크린타자)	누구나	월~금	77,000원 (청소년: 66,000원)	9시/10시/11시/12시	50분
			토/일	143,000원 (청소년: 121,000원)	8시/9시/10시/11시/18시/20시	
	요 가	성인	월/수/금	40,000원	9시/10시/11시/18시/20시	50분
			화/목	30,000원	9시/10시/11시/13시	
	자세교정·필라테스·	성인	월/목	40,000원	9시/12시	50분
			수/금	50,000원	9시/10시/11시/18시/20시	
	다이어트댄스	성인	월~금	50,000원	12시	50분
			토/일	30,000원	14시/15시	
댄스스포츠	성인	월/수/금	40,000원	13시/14시	50분	
		화/목	30,000원	14시/15시		
어린이요양댄스	초등	월/수/금	30,000원	9시	50분	
		토/일	25,000원	9시		
어린이발레교실	유아~초등	월/목	28,000원	16시/17시	50분	
		토/일	69,000원 (3개월)	11시/12시/13시		
배드민턴	성인/청소년	월~금	44,000원 (청소년: 38,000원)	6시/9시/10시/18시/19시/20시/20시40분	1시간20분	
		토/일	33,000원	16시/17시		
	초등	월/수/금	25,000원	9시	50분	
		토/일	40,000원	17시		
	음악놀이	초등	월/수/금	25,000원	13시	50분
			토/일	25,000원	14시/15시	
	축구교실	초등	월/수/금	30,000원	17시	50분
			토/일	25,000원	15시	
	농구교실	초등	월/수/금	30,000원	15시/16시	50분
			토/일	33,000원	17시	
탁구교실	성인	월/수/금	30,000원	12시	50분	
		어린이	월/수/금	30,000원		12시
문 화	청의 가베놀이	5세~6세	7세~8세	8세이상	50분	
		수화교실	초등	69,000원 (3개월)		13시
체력100	체력증진교실	만19~64세	월/수/금	10,000원 (회월) 30,000원 (비월)	2개월과정	
		만60세이상	월/수/금	10,000원 (회월) 30,000원 (비월)		

※ 산행일정은 산악회 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

산행을 떠나요



〈2013. 8.〉

구분	산악회	산행일자(요일)	산행장소	연락처
대연동	청암산악회	8(목)	합천 해인사 소리길	010-6778-3192
	약천산악회	28(수)	지리산 피아골	010-4655-4370
	연포산악회	11(일)	울진 덕곡온천, 계곡트레킹	010-3590-1215
용호동	다산산악회	4(일)	거제도 하도 칠현산	010-3870-2660
	용호산악회	25(일)	산청 용석봉	010-2399-4353
	21C산악회	11(일)	영덕 옥계계곡	010-9752-0218
	금강산악회	4(일)	민주지산, 물한계곡	011-865-9051
	제일산악회	4(일)	산청 마군담계곡	011-594-4192
	용신산악회	11(일)	지리산 뱀사골	011-488-3307
	한마음산악회	11(일)	산청 백운계곡	010-9324-3424
	여명산악회	4(일)	거창 용추계곡	010-3554-4392
	청산산악회	3~4(일)	전북 부안 위도	011-864-0442
용담동	산사량산악회	20(화)	지리산 한신계곡	010-2552-4236
	문화산악회	25(일)	함양 용추계곡	016-564-8882
	용마산악회	11(일)	산청 경호강 래프팅	010-4433-8809
감만동	글로벌산악회	18(일)	거창 월성계곡	010-8287-1192
	녹색산악회	25(일)	문경 도장산	010-3595-7692
우암동	우일산악회	4(일)	하동 외신계곡 벽소령	011-848-2036
	자유산악회	25(일)	산청 백운계곡	011-9321-6363
	우남산악회	18(일)	지리산 거림계곡	010-7520-6666
문현동	문현산악회	4(일)	가시산-용소굴 계곡산행	011-9544-3434
	문현산우회	18(일)	지리산 피아골	010-6706-1255
	문사산악회	11(일)	하동 쌍계사, 불일폭포	019-558-2828
	원뿌리산악회	18(일)	산청 래프팅	011-561-5364