

새빛누리



보건복지부
인증의료기관



보건복지부 지정
안과전문병원



안과레지던트
수련병원

새 빛 안 과 병 원

소 식 지

새 빛 누리

2 0 1 8 겨울 호



새빛안과병원
의료법인세경의료재단

새빛안과병원이 더불어 사는 세상을 만들어 갑니다...



어느덧 2018년이 저물어 가고 있습니다. 여러분은 올 한해 가장 기억에 남는 일이 무엇인가요? 우리 '새빛인'들은 다양한 사회공헌활동을 통해 지역주민과 환자분들에게 받은 사랑을 되돌려드릴 수 있었던 일들이 좋은 기억으로 남아있습니다. 올 한해를 훈훈하게 보낼 수 있게 해준 우리 병원의 2018년 사회공헌활동을 정리해봤습니다.

도움이 필요한 곳에 달려간다

임직원 봉사활동

매월 3째주 수요일은 우리 병원이 정한 '봉사활동의 날'입니다. 병원 임직원은 누구나 1년에 한 번 이상 봉사활동에 참여해 병원의 '나눔문화'를 몸소 체험하는 기회를 갖습니다. 올해는 고양시에 위치한 장애인 재활 및 거주시설 '애덕의 집'과 아동양육시설 '신애원'을 방문해 봉사활동을 펼쳤습니다. 기관의 일손을 돕거나 주변을 정리하고 청소하는 작은 봉사가 주를 이뤘지만 나눔의 의미를 되새겨볼 수 있었던 유익한 시간이었습니다.

나라의 미래 어린이, 청소년을 위한 지원 활동

나사랑 교육, 꾸미루미 후원

매년 3월부터 11월까지 진행되는 어린이 보건교육은 올해도 많은 어린이집에서 참여해주셨습니다. 사랑스러운 아이들이 눈 건강의 중요성에 대해 조금씩 알아가는 모습에 뿌듯함을 느낄 수 있었습니다. 청소년들을 위해서는 청소년 복지단체 '꾸미루미'에 후원금을 전달했습니다. 이 후원금은 청소년 컴퓨터와 무료상담실 운영, 의료서비스 지원 등 우리의 청소년이 바르게 성장할 수 있게 도움을 주는 일에 값지게 쓰였습니다.

돈 때문에 실명하는 환자가 없도록...

의료비, 생활비 지원

우리 병원은 '적어도 고양시에서 만큼은 돈이 없어 시력을 잃어가는 사람이 없게 하겠다'는 목표를 가지고 있습니다. 이를 위해 매년 예산을 편성해 경제적으로 어려움을 겪고 있는 환자분들에게 의료비를 지원하고 있습니다. 올해는 총 41명의 환자에게 의료비를 지원해 눈 건강을 회복하는 일에 도움을 드렸습니다. 더불어 관내 12개 사회복지단체 월 정기 후원을 통해 시설 운영비와 조손 가정 생활비를 지원했습니다.

지역주민들의 눈 건강을 지켜드리겠습니다

건강강좌, 이동진료

안과 건강강좌와 이동 진료는 평소 눈 건강 정보에 목마른 지역주민들에게 좀 더 가까이 다가가는 기회가 됐습니다. 총 3회에 걸친 원내 건강강좌에서는 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증과 같은 실명 유발 질환들에 대한 정보를 제공하고, 넉넉한 질의 응답시간으로 큰 호응을 얻었습니다. 이외에도 보건소, 지역 노인회, 기업 등 강연을 요청한 곳에 방문해 건강강좌를 진행했습니다. '고양시 건강어울림 한마당', '알미문화축제', '경기도 노인일자리 한마당' 등 지역 행사에도 적극 참여해 이동 진료를 진행했습니다.

앞으로도 새빛안과병원은 도움의 손길을 필요로 하는 곳에 조금이나마 보탬이 되기 위한 활동을 지속해 나가겠습니다.

남자 둘이 떠난 첫 유럽여행

검사팀 형민우 파트장

'새빛 리더스 프로그램'은 누구나 꿈꾸어 보는 유럽, 미주 등 해외여행을 포상 휴가에 여행비용도 두둑히 지원해서 보내주는 새빛만의 직원 복지혜택 프로그램입니다.

생각지도 못했는데 전년도 수상자로 선정되어 2018년 대망의 유럽여행을 생애 처음 가 볼 수 있었습니다.

이탈리아, 프랑스, 스페인 등등 유럽에 많은 나라들이 있지만 안과전문병원의 일원으로서 좀 더 뜻깊게 다녀올 수 있도록 유럽백내장굴절수술학회(ESCRS)가 열리는 오스트리아로 다녀왔습니다. '배틀트립', '꽃보다할배' 등 방송에서 오스트리아를 소개해줘서 엄청 HOT한 나라가 되어 주위의 부러움을 한껏 받았습니다.

마케팅 팀장님과 저, 남자 둘이서 떠나는 여행. 하루의 반을 비행기 속에서 보내며 빈 국제공항으로~ 아침이 밝고 처음 찾은 수도 빈의 시내에 가운데 자리 잡은 웅장한 자태의 슈테판성당과 시가지 주위를 둘러싼 건물들의 모습을 눈으로 담아 보니 '아 내가 유럽에 와 있구나' 라는 생각이 단번에 느껴졌고, 서있는 그 자리가 매 번 포토존이었습니다.

도로 위를 달리는 열차 '트램'과 지하철로 유명한 관광지를 모두 갈 수 있어, 첫 여행을 하는 사람도 어려움 없이 다닐 수 있는 강력추천 여행지였습니다.

슈테판 대성당, 벨베데레 궁전, 호프부르크 왕궁, 훈데르트 바서 하우스 등 성대하고 디테일한 건축물과 모차르트, 구스타프 클림트 작품들의 아름다움과 경건함을 뒤로하고 남은 일정의 반은 도심을 벗어나 자연의 휴식을 느낄 수 있는 다음 목적지인 잘츠부르크로 이동하였습니다.

잘츠부르크의 첫 느낌은 여기서!

호엔잘츠부르크 성에 올라 둘러본 잘츠부르크 시내는 푸르른 평야와 산과 강이 어우러져 감탄이 절로 나올만큼 아름다웠습니다. 케이블카를 타고 10분을 올라간 해발 1800m 높이의 운터스베르크산에서 알프스산맥의 맑은 공기를 마음껏 마시고, 영화 사운드오브뮤직의 촬영지로 유명한 미라벨정원을 방문했습니다. 렌터카로 1시간을 달려 도착한 할슈타트와 잘츠카머гут은 방송과 사진에서 봤던 것 이상으로 대자연의 아름다움이 사진만 찍으면 역시 속의 기념사진과 같은 모습으로 담겼습니다.

볼프강 마을에서의 여행 때는 한국에서는 느껴보지 못한 시간이 느리게 지나가는 것만 같은 여유로움과 에메랄드빛 호수 속에서 느긋하게



수영을 즐기는 외국인들을 보며 '이런 게 바로 라이프슈구나'라고 크게 느낄 수 있었습니다.

짧은 듯 짧지만은 않았던 7박 8일 동안 오스트리아의 여러 지역들을 돌아보며, 여유로움을 찾아가는 재충전의 시간을 만끽하고 돌아왔습니다.

새빛 리더스 프로그램으로 이런 좋은 기회를 준 병원에 감사하며, 새빛안과병원 일원으로서 한 발 더 도약해 나갈 수 있는 기회가 되었습니다.



슈테판 대성당



잘츠부르크 전경



할슈타트

시력 교정술 오해와 진실



라식 수술은 국내에 도입된 지 20년이 넘는 대표적인 시력교정술입니다. 지금은 주변에서 시력교정술을 받은 사람이 어렵지 않게 찾아볼 수 있습니다. 그만큼 안정성과 효과가 입증됐습니다. 특히 연말이 되면서 수확능력시험을 치른 수험생을 비롯해 많은 직장인들이 안경과 콘택트렌즈 없이 새해를 맞이하기 위해 시력교정술에 많은 관심을 보이고 있습니다.

시력교정술을 염두에 두고 있는 분들에게 정확한 정보를 전달하기 위해 최진석 라식센터장의 도움으로 시력교정술에 관한 오해와 진실에 대해 살펴봤습니다.

Q. 렌즈를 오래 착용하면 시력교정술을 받을 수 없나요?

아닙니다. 렌즈를 오래 착용하면 각막이 얇아지거나 안구건조증이 생겨 시력교정술을 할 수 없다고 생각하는 사람들이 많습니다. 시력교정술은 각막을 깎아내 굴절이상을 교정하는 수술로, 렌즈를 오래 착용하면 각막이 눌러면서 얇아지기 때문에 각막을 깎아낼 수 없다는 오해를 하는 경우가 적지 않습니다. 하지만 이런 걱정은 하지 않아도 됩니다. 렌즈를 오래 착용하다 보면 안구건조증이 발생할 수는 있으나 각막이 얇아지는 않습니다. 각막의 두께는 선천적인 것으로, 렌즈 착용과는 아무런 상관이 없습니다. 다만, 렌즈를 오래 착용했다면 각막 모양에 약간의 변형이 생길 수는 있기 때문에 수술에 앞서 렌즈를 빼고 각막이 원래대로 돌아오도록 하는 시간이 필

요합니다. 통상적으로 소프트렌즈는 1주 정도, 하드렌즈는 2주 정도 렌즈를 빼고 생활한 후 사전에 정밀검사를 받고 수술을 진행하게 됩니다.

Q. 라식 수술을 하면 노안이 빨리 찾아오게 되나요?

라식과 노안은 아무런 관련이 없습니다. 라식은 레이저로 각막을 깎아 눈의 굴절력을 변화시키는 수술입니다. 반면 노안은 각막보다 안쪽에 위치한 수정체가 딱딱해지면서 탄력을 잃어 조절 기능에 노화가 오는 질환입니다. 따라서 라식을 받는다고 노안에 영향을 주지는 않습니다. 만약 라식 수술을 받은 뒤에 시간이 흐르면서 자연스럽게 노안이 오면 가까운 곳을 볼 때만 돋보기를 사용해 일상의 불편함을 줄일 수 있습니다. 라식 수술을 받았다고 해서 노안이 더 빨리 오거나 반대

로 라식을 통해 시력이 회복됐다고 해서 노안이 예방되는 것은 아닙니다.

Q. 시력교정술 이후 무조건 1.0 이상으로 시력이 회복되나요?

사람마다 차이가 있습니다. 라식 수술을 하면 모든 사람이 무조건 1.0 이상의 시력이 나온다고 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 교정시력이 어떻게 나오느냐 하는 부분은 개인의 눈 상태에 따라 결정됩니다. 시력교정술을 하면 시력이 좋아지게 되지만, 개인별로 차이가 있습니다.

일반적으로 수술 전 안경 혹은 렌즈를 끼고 나오는 시력만큼 수술 후에도 볼 수 있도록 하는 것을 목표로 하고 있습니다. 그리고 수술 후 눈 관리에 소홀해질 수 있는데, 각별한 주의가 필요합니다. 수술 후 철저한 관리가 이뤄져야 만족스러운 시력 회복을 기대할 수 있기 때문입니다.

Q. 시력교정을 하면 평생 인공눈물을 달고 살아야 하나요?

시력교정술을 받은 후 사람들이 가장 많이 걱정하는 것이 안구건조증입니다. 수술 후 회복 기간

에 일시적인 안구건조증이 찾아올 수 있습니다. 하지만 어느 정도 시간이 지난 후에는 이러한 증상이 호전됩니다. 다만, 수술 여부와 관계없이 최근에는 스마트폰 사용 시간이 늘어나는 등 안구건조증이 나타나기 쉬운 환경에 노출돼 있는 만큼 평소에 안구가 건조하지 않도록 신경을 써주는 것이 좋습니다.

Q. 초고도 근시가 있거나 각막 두께가 얇은 사람은 시력교정술을 받을 수 없나요?

1·2세대 시력교정술인 라섹과 라식은 각막상피를 제거하거나 잘라낸 상태에서 수술이 진행됩니다. 이 때문에 초고도 근시를 갖고 있거나 각막이 얇은 사람은 수술을 받을 수 없었습니다. 하지만 3세대 시력교정술인 스마일이 도입되면서 이러한 문제가 해결됐습니다. 스마일은 레이저를 이용해 각막 표면을 손상시키지 않은 상태에서 교정량 만큼의 각막 실질을 깎는 방법으로 진행됩니다.

이후 각막 상피를 2mm 정도로 미세하게 절개한 뒤 그 구멍을 통해 잘라낸 조직을 꺼내면 마무리됩니다. 스마일은 통증이 적은 데다 각막확장증과 각막 혼탁, 안구건조증 등의 부작용이 발생할

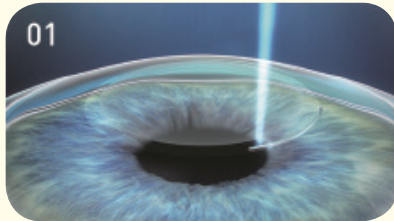
가능성도 낮습니다. 특히 최소 절개를 통해 수술이 진행되는 만큼 수술 다음 날부터 가벼운 세안과 샤워, 화장이 가능해 학생과 직장인들의 선호도가 높습니다.

라식, 라섹이나 스마일로도 시력교정을 할 수 없는 얇은 각막은 렌즈삽입술이 고려되기도 하므로 본인의 눈 조건에 해당되는 안전한 수술을 받으실 것을 권해드립니다.

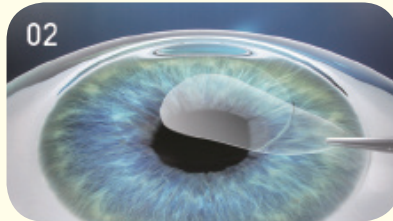


도움말
라식센터장
최진석

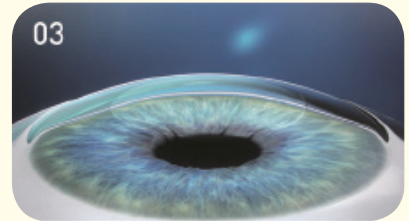
스마일 수술 과정



각막커팅
펄토세컨레이저로 각막굴절
삭제량 커팅(cutting)



2mm 최소절개
각막실질을 제거하기 위해
각막표면에 2mm 최소절개



각막 굴절 교정량 제거
2mm 최소절개창을 통해
각막실질을 제거

스마일은 레이저를 이용해 각막 표면을 손상시키지 않은 상태에서 교정량 만큼의 각막 실질을 깎는 방법으로 진행됩니다. 이후 각막 상피를 2mm 정도로 미세하게 절개한 뒤 그 구멍을 통해 잘라낸 조직을 꺼내면 마무리됩니다.

안구건조증 그대로 뒤흔 안돼... 예방·관리 필수



안구건조증은 안구 표면에서 윤활제 역할을 하는 눈물의 생성이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발하여 눈에 자극이나 손상이 생기는 질환을 말합니다.

눈이 뻑뻑하거나 시림 등의 증상이 지속적으로 느껴진다면 안구건조증을 의심해봐야 합니다. 이 밖에 눈이 부시거나 이물감, 피로감, 따가움, 일시적 시력 저하 등이 나타날 수 있습니다.

안구건조증은 여러 가지 원인에 의해 발생합니다. 최근에는 연령에 관계없이 다양하게 나타나고 있는데, 환경적 요인이 주요 원인으로 지목되고 있습니다. 과도한 냉·난방기 사용과 미세먼지, 전자기기 장시간 사용, 콘택트렌즈 착용 등이

대표적인 유발인자로 꼽힙니다.

안구건조증은 치료 및 지속적인 관리가 필요한 질환입니다. 안구건조증을 가볍게 여겨 그대로 방치할 경우 각막에 상처가 생겨 각막염 등의 질환을 유발할 수 있는 데다, 심한 경우에는 시력 저하로 이어질 수도 있기 때문입니다.

안구건조증의 치료방법은 원인과 증세에 따라 달라집니다. 눈물 분비가 부족한 상태일 경우 눈물막의 안정성을 향상시키는 안약과 인공눈물을 사용하게 됩니다. 안구에 염증이 생긴 환자는 염증 치료를 통하여 눈물 구성성분을 변화시켜 건조한 증상을 줄여줍니다.

눈물이 빨리 증발하는 환자는 안구 표면에 눈물이 오래 머물 수 있도록 하는 조치가 필요합니다. 온열 찜질이나 광에너지 장비인 IRPL(Intense Regulated Pulsed Light)을 사용하여 치료를 하게 됩니다. 이 같은 치료는 눈꺼풀 주변에 굳어있는 기름을 녹여 배출을 원활하게 함으로써 눈물이 빠르게 증발하는 것을 방지하는 효과가 있습니다. 특히 IRPL 치료는 3회만 받아도 안구건조증 개선 효과가 뛰어납니다.

안구건조증 증상이 심할 경우에는 수술적 치료로 누점폐쇄술을 고려해볼 수 있습니다. 누점폐쇄술은 눈물이 배출되는 구멍인 '누점'을 막아 눈에 눈물이 오래 머물도록 만드는 치료방법입니다.

안구건조증 예방수칙으로는 *컴퓨터나 스마트폰을 장시간 이용할 때는 50분마다 10분씩 눈을 감고 휴식을 취한다 *주변 환경이 건조하지 않도록 적정 습도를 유지한다 *콘택트렌즈 착용을 줄인다 *의식적으로 눈을 자주 깜빡인다 *눈이 건조하거나 피로할 때는 마사지를 해준다 *눈 주위 청결을 유지한다 *물을 자주 마시고, 평소 비타민A가 풍부한 녹황색 채소를 꾸준히 섭취한다 *인공누액을 자주 점안한다 등이 있습니다.

평소에 이러한 수칙을 잘 지키면, 안구건조증을 예방하고 관리하는 데 큰 도움이 됩니다. 다만 처음 증상이 나타날 경우 꼭 안과를 찾아 전문의 진단을 받고 치료해야 합니다.

도움말
안구건조증클리닉
곽주영 진료과장



병원소식



박규홍 이사장 대한안과학회 공로패 수상

우리 병원 박규홍 이사장이 11월 2일부터 4일까지 열린 제 120회 대한안과학회 학술대회에서 특별 공로패를 받았습니다. 박 이사장은 지난해 제 59대 대한안과학회 회장으로 재임하면서 국내 안과학 발전과 학회의 위상 강화, 안과의사들의 권익 보호를 위해 힘써온 노력을 인정받아 공로패를 수상하게 됐습니다.



2018년 하반기 리더십 트레이닝 진행

우리 병원은 지난 11월 17~18일 양일간 일산 삼성 화재글로벌캠퍼스에서 '2018년 하반기 리더십 트레이닝'을 진행했습니다. '어떻게 360도 리더가 되는가'를 주제로 상사, 동료, 부하 직원들을 향한 영향력 행사의 어려움과 해결방안에 대해 허심탄회하게 논의하고, 새로운 도약을 다짐하는 자리가 되었습니다. 특히 이번 리더십 트레이닝에는 의료진, 팀장, 파트장 등 직책차 이외에도 병원의 미래를 이끌어 갈 '리더 후보자'들이 참여했습니다. 리더 후보자들은 리더십 트레이닝을 통해 직책자들의 고충을 이해하고, 자신이 꿈꾸는 리더상을 그려볼 수 있었던 소중한 시간이었습니다.



'2018 경기도 노인일자리 한마당' 이동진료

지난 10월 30일 고양꽃전시관에서 '2018 경기도 노인일자리 한마당'이 개최되었습니다. 우리 병원은 나미리 전공의를 비롯해 간호, 검사 인력을 파견해 눈 건강 상담 부스를 운영했습니다. 추운 날씨에도 불구하고 50여 명의 어르신들이 부스를 방문해 기본적인 시력검사와 함께 검안경을 통해 보다 자세한 눈 상태를 확인하고 진료와 상담을 진행했습니다. 앞으로도 다양한 의료지원과 봉사료 지역 주민들에게 좀 더 가까이 다가가는 병원이 되도록 노력하겠습니다.



한국문화관광연구원 안과건강강연

망막센터 염지현 진료과장이 11월 1일 한국문화관광연구원 임직원을 대상으로 '내 눈, 내가 지킨다'를 주제로 강연을 진행했습니다. 이날 강연에서 직장인에게 흔히 나타나는 안구건조증을 비롯해 백내장, 녹내장, 망막 질환, 소아 안질환 등 다양한 안과 질환과 예방법에 대해 설명했습니다. 특히 염 진료과장은 "눈은 한번 나빠지기 시작하면 다시 회복되는 것이 매우 어려워 눈에 별다른 이상이 없어도 적어도 1년에 한 번은 안과 검진을 통해 자신의 눈 상태를 확인하는 것이 매우 중요하다"고 강조했다.

미디어 속 새빛안과병원

● 언론보도

조선일보

- 경험 많은 백내장 전문의, 첨단장비 갖추고 연 3000건 수술 \ 2018.10.16
- 침침해지는 시야...다초점 인공수정체로 백내장, 노인 한 번에 잡는다 \ 2018.11.05

동아일보

- "실명 부르는 망막질환... 조기발견-전문치료가 중요" \ 2018.10.17
- 노안으로 안보이던 작은 글씨, 갑자기 잘 보이면 백내장 의심 \ 2018.10.31

중앙일보

- 각막 손상 최소화한 '스마일', 회복 빠르고 건조증 위험 낮아 \ 2018.11.19

경향신문 외

- 눈 깜짝할 새 아야! 가을철 주의해야할 '눈' 외상 3 \ 2018.09.06

보건뉴스 외

- 새빛안과병원, 녹내장 건강 강연 \ 2018.09.04

헬스데이뉴스

- 눈이 침침하고 초점이 흐릿하다면 노안 의심해봐야 \ 2018.09.10
- 부쩍 건조해진 계절...안구건조증 조심 \ 2018.10.30

후생신보 외

- 새빛안과병원, 2019년 전임의 모집 \ 2018.10.01

고양신문 외

- 초기·각각증상 거의 없는 황반변성 조기 발견하려면... \ 2018.10.24

메디파나 뉴스 외

- 시력 좋아진 줄 알고 좋아했더니...백내장? \ 2018.10.30

의계신문 외

- 이하범 명예교수, 대한안과학회 '새빛공로상' 수상 \ 2018.11.05

글로벌경제신문 외

- 어려서부터 시작되는 근시... "그대로 두면 안 돼요" \ 2018.11.07

6개 특화전문센터간 빠른 협진

안과 전 분야 당일 원스톱 _ 토탈케어

01



중복 안과 질환을 단 하루에

안과 모든 질환을
단 하루에
진료받을 수 있어
편리합니다.

02



실력파 의료진의 안과 질환 완벽 케어

명문 대학병원 교수출신 중심
20명의 의료진이
안과 전 분야 특화 진료를
제공합니다.

03



믿고 안전하게 수술 받을 수 있는 병원

보건복지부로부터
환자안전과 의료의 질,
난이도 높은 의료행위 등에 대해
우수성을 인정받은 병원입니다.

04



최정상 수준의 첨단 의료장비

200여 개의
전문 안과장비로
안전하고 정확하게
진료합니다.

O N E S T O P - T O T A L C A R E



2018년 겨울호(통권4호)

발행인 · 정성근
편집인 · 김민규
발행 · 마케팅팀
디자인 · (주)꽃을담다(02.325.9640)
주소 · 경기도 고양시 일산동구
중양로 1065 (백석동) 새빛안과병원
Tel_031.900.7700
Fax_031.900.7777

새빛안과병원
카카오톡 플러스친구
"QR코드로 간편하게 '친구'하세요"



진료예약 및 상담

예약

대표번호 031-900-7700

라식센터 1544-7050

진료시간

평일 오전 9시 ~ 오후 5시 30분

토요일 / 공휴일 오전 9시 ~ 오후 1시

휴진일 일요일 / 설날·추석 당일 / 성탄절

점심시간 오후 1시 ~ 2시

오시는 길

