

건강하고 안전한 의료문화를 열어가는 국민의료평가기관 건강보험심사평가원

건강가사 건강보험 을느느들

2020 May + June

Vol. 176

건강을 기쁘게
가사

2020 May + June 05/06 Vol. 176

건강보험심사평가원





건강을 가꾸는 사람들

2020 May + June

contents



COVER STORY

건강보험과 보건의료 발전을 통한 국민건강 증진,
건강보험심사평가원이 함께합니다.

발행일 2020년 6월 1일 통권 제176호 | 발행처 건강보험심사평가원
주소 강원도 원주시 혁신로 60(반곡동) | 발행인 김선민 | 편집인 김형호
기획·디자인·사진 ㈜한강문화 | 인쇄 명진씨엔피
고객센터 1644-2000 | ISSN 2384-4051

건강보험심사평가원의 온라인 홍보 채널에서도 다양한 건강정보를 만나실 수 있습니다.
• 사보 '건강을 가꾸는 사람들' 전자판 구독: <https://hirasabo.or.kr>
• 사내방송 <심평TV> 시청: <http://hiratv.or.kr>
• 심평원 공식 블로그: http://blog.naver.com/ok_hira
• 심평원 공식 유튜브: <http://www.youtube.com/okyeshira>

*책자 오른쪽 상단에 시각장애인을 위한 2차원 음성 바코드가 인쇄되어 있습니다.
*외부 필자의 원고는 본지의 방향과 일치하지 않을 수 있습니다.
*『건강을 가꾸는 사람들』 제호는 알파미815 서체를 사용하여 제작했습니다.



04 취임사 건강보험심사평가원 제10대 김선민 원장

특별기획

- 06 의료 현장 분당서울대학교병원 국가지정 입원치료병상
- 10 덕분에 챌린지 덕분에 챌린지 in 심평원
- 12 코로나19 심리상담소 코로나 블루 이겨내고 건강사회로!

건강 이야기

- 16 테마 건강 건강 습관의 시작, 청소년기
- 20 테마 특강 청소년 눈 건강, 비상!
- 24 HIRA 빅데이터 10대 환자 급증! 근시
- 26 테마 레시피 천연 향산화 물질이 가득한
신이 내린 과일 블루베리
- 28 우리집 상비약 속쓰림 다스리는 위장약, 이것만은 알고 복용하자



심평원 이야기

- 30 심평 토크쇼 박영희 평가운영실장 & 서현진 아나운서가 알려주는
평가란 무엇인가요?
- 34 상생현장 하루의 끝, 포근함을 선사하는 캔들
- 38 국민 이슈 병원마다 차이 나는 비급여 진료비용 확인하세요!
비급여 진료비용 공개제도
- 40 미디어 속으로 온 동네가 응원하는 첫사랑의 시작!
영화 <장수상회> 속 알츠하이머 치매
- 42 마음 연구소 도망이 아닌 도움을 주는 본능
- 44 HIRANEWS 건강보험심사평가원 제10대 김선민 원장 취임 등
- 46 독자 마당



정책 이야기

BOOK IN BOOK + 의약계 안내사항

- 02 ① 2020년(16차) 고혈압 적정성 평가기준 개선
- 04 ② 재활의료기관 비사용증후군에 관한 정의 및 재활치료
- 06 ③ 의료장비 바코드 라벨 온라인 발급
- 08 ④ 쉽고 빠르고 안전한 심사자료 제출 'HIRA e-Form 시스템'
- 11 ⑤ DUR 시스템을 통한 환자 투약이력 조회 방법
'내가 먹는 약, 한눈에' 서비스
- 14 ⑥ 진료비 청구오류 점검서비스

스마트폰으로 QR코드를 스캔하면 <건강을 가꾸는 사람들>
웹진 사이트로 이동할 수 있습니다.





취 임 사

취임사에 앞서 코로나19라는 국가적인 재난에 맞서 사투를 벌이고 계신 의료인과 방역당국 여러분께 존경의 마음을 표합니다. 병상에 계신 환자분과 국민 여러분께도 진심 어린 위로의 말씀을 전합니다.

지난 3년 동안 끊임없는 혁신으로 우리원 발전을 이끌어주신 김승택 전임 원장님께 진심 어린 감사의 인사를 드립니다.

존경하는 임직원 여러분, 저는 오늘 제10대 원장으로 이 자리에 섰습니다.

이제 대한민국의 의료체계는 심평원 없이 운영되기 어렵다 해도 과언이 아닙니다. 앞으로는 여러분과 함께 세계 최고의 보건 의료 평가기관으로 우뚝 서는 심평원을 만들어나가기로 소망합니다.

지금 우리 앞에는 좋은 여건들만 놓여 있는 것이 아닙니다. 외부적으로 우리 업무의 근간인 심사와 평가 업무의 효율성에 근본적인 의문이 제기되고 있습니다. 내부적으로는 조직원이 급격히 늘어나면서 합리적인 의사결정을 위한 내외부 소통방식의 변화가 절실했습니다.

또 코로나 이후의 뉴 노멀에 적응하는 과제는 우리도 예외가 아닐 것입니다. 아무도 가보지 않은 길을 개척해서 가는 것은 어렵지만, 우리 심평원의 특기가 아닌가 합니다.

새 원장으로서 몇 가지 비전을 말씀드리고자 합니다.

첫째, 건강보험을 포함한 제반 의료보장 급여의 적정성과 타당성을 판단하는 국내 최고 의사결정기구로의 자리매김입니다.

둘째, 한국 의료체계 전반의 문제를 해결하고 보완하는 세계 최고의 건강보험급여관리기관,
셋째, 유관 기관의 신뢰를 받는 유능한 기관,
넷째, 누구나 일하고 싶고 자존감 높은 행복한 직장,
마지막으로 국민 모두에게 사랑받는 국내 최고 공공기관으로의 위상 확립입니다.

그러기 위해서는 우리가 해결해야 할 과제들이 있습니다.

첫째, 이미 추진하고 있는 심사체계 개편을 완성하고, 적정성 평가체계를 근본적으로 혁신해야 합니다.
둘째, 포용성장을 위한 보장성 강화정책을 성공적으로 완수해야 합니다.
셋째, 사람 중심의, 이른바 people centred 의료보장체계를 완성해야 합니다.
넷째, 공공기관으로서 사회적 가치 실현에 적극 임해야 합니다.

이를 달성하기 위해 저는 세 가지 분야에 역점을 두고자 합니다.

첫째, 포스트 코로나 시대에 걸맞도록 정보통신체계를 혁신적으로 업그레이드하고자 합니다.
둘째, 본격 원주시대를 맞아 전국의 직원과 의료계, 국민과 원활히 소통하기 위한 기전을 새롭게 구축하고자 합니다. 특히 환자와 전 국민이 실질적으로 중심에 서는 건강보험과 의료체계를 만들기 위해 우리는 기술적·제도적 장치를 마련해야 할 것입니다.
셋째, 아무리 강조해도 지나치지 않는 인권과 청렴을 위해 선제적이고 적극적인 윤리 경영을 실천할 것입니다.

국민을 위해 봉사하는 심평원이 되기 위해서는 무엇보다 직원들이 행복해야 합니다. 불행한 사람은 남을 위해 봉사할 수 없습니다. 공정과 전문성을 바탕으로 조직 정체성을 재정립하고, 다양성을 존중하고 아우르는 조직문화로 개선하도록 하겠습니다. 이를 위해 이미 시작된 인사·교육 제도 개선에 박차를 가하겠습니다.

저는 평생을 심평원과 건강보험을 위해 애써오신 간부들의 역량을 믿습니다. 간부들의 권한과 책임을 동시에 강화하겠습니다. 밝고 믿음직한 심평원을 만들고, 국민의 건강권 보장에 애써주실 것을 간곡히 부탁드립니다.

임직원 여러분, 올해는 우리가 심평원이라는 이름으로 일해온 지 20년이 되는 해입니다. 국민의 신뢰와 사랑을 받는 심평원으로 한 단계 도약하기 위해 혼신의 노력이 절실한 때입니다. 제가 할 수 있는 노력은 전체 직원 4,079명 가운데 1인분에 불과할 것입니다. 임직원 4,078명에게 제언합니다. 이 신명 나는 개혁의 장에 동참하지 않으시겠습니까? 여러분의 기량을 한껏 발휘해주시고, 저는 방향을 제시하고, 위기를 관리하며, 마침내 책임을 지는 경영자의 본분을 다하겠습니다.

감사합니다.

2020. 4. 22.
건강보험심사평가원장 김 선 민



국민의 건강과 안전을 위해 코로나19 최전선을 수호하다 분당서울대학교병원 국가지정 입원치료병상

코로나19 사태가 전 세계를 강타하면서 우리나라의 진단, 치료, 대응이 모범 사례로 평가받고 있다. 국민의 건강과 안전을 지키기 위해 현장에서 밤낮으로 고군분투하는 의료진의 헌신이 있어 가능했던 일이다. 신종 감염병 방역의 최일선인 국가지정 입원치료병상을 운영하고 있는 분당서울대학교병원의 코로나19 확진 환자 집중치료 사례를 통해 우리나라 의료진의 국가 공중보건 위기 대응 우수성을 조명하고자 한다.

글 편집실 / 사진 송인호

극한 상황에서도 긴장의 끈을 놓지 않는 의료진의 고군분투

분당서울대병원은 국립대병원이라는 사명감과 국가지정 입원치료병상을 다년간 운영하면서 체득한 경험을 바탕으로 코로나19에 맞서 안정적인 대응을 하고 있다. 현재 우리나라는 전국 29개 병원에서 코로나19 감염환자를 치료할 수 있는 국가지정 입원치료병상 535병상(음압 198, 일반 337)이 운영되고 있다. 분당서울대병원은 9개 국가지정 입원치료병상을 운영하며 코로나19 확진 환자 가운데 무증상 경증환자보다는 집중적인 치료가 필요한 중증환자 중심으로 치료하고 있다. 특히 코로나19 사태가 장기화되고 환자 수가 급증함에 따라 기존 9병상 외에 일반 호흡기내과 병동에 음압 시설을 설치, 11병상을 더 확보해 현재 20명의 감염환자를 수용할 수 있는 상황이다.

코로나19가 맹위를 떨치던 지난 3월 20일, 분당서울대병원 국가지정 입원치료병상 스테이션에는 팽팽한 긴장감이 감돌았다. 사방이 유리창으로 둘러싸인 스테이션은 음압병실에 입원한 코로나19 확진 환자의 상황을 확인하고 조정하는 공간으로, 이곳의 지시에 따라 모든 의료진이 일사불란하게 움직이고 있다.

국가지정 입원치료병상에 근무하는 의료진은 현장과 스테이션 업무를 교대로 맡게 되는데, 이곳 스테이션 내부는 음압병실과 철저히 구별돼 있어서 의료진은 방호복을 입지 않아도 된다. 반면 음압병실에 들어가기 위해서는 바이러스 접촉을 막는 방호복, 마스크, 덧신, 5kg에 육박하는 산소 필터 등 레벨D 등급의 무거운 보호구를 착용하는 것이 철칙이다. 이 옷을 입고 있는 동안에는 물 마시는 것을 포함해

국가지정 입원치료병상



모든 생리현상이 제한되며, 방수기능으로 인해 옷 속에 땀이 그대로 고여 의료진은 사우나에서 강도 높은 일을 하고 있다는 느낌을 받을 때가 많다. 무거운 추를 허리에 매달고 일하는 동안 화장실조차 제대로 사용할 수 없는 극한 상황에서도 의료진은 2시간 근무 1시간 휴식을 반복하면서 병실을 지키고 있다. 중증환자들이 입원해 있는 만큼 한순간도 긴장의 끈을 놓을 수 없다는 것을 잘 알기에 이들은 엄청난 체력소모와 가중되는 스트레스를 기꺼이 감수하며 묵묵히 현장을 지켜내고 있다.

의료진 감염을 예방하기 위한 지속적인 훈련과 교육

분당서울대병원이 국가지정 입원치료병상을 운영하면서 코로나19에 안정적으로 대응할 수 있었던 배경에는 지난 2015년 메르스 사태를 겪으며 대비했던 경험의 힘이 컸다. 여기에 더해 환자의 안전을 최우선으로 병원 차원에서 전폭적인 지지와 투자를 아끼지 않았다. 메르스 사태 당시 국내에서 가장 많은 환자를 치료했던 경험을 통해 의료진이나 직원들의 마음가짐이 확연하게 달라졌다는 점도 주목할 만하다. 병원 내 감염 예방 업무를 총괄하는 컨트롤타워인 감염관리실은 음압병실 근무 의료진의 동선을 결정하고, 의료진이 막연한 공포감과 두려움으로 인한 실수를 최소화할 수 있도록 감염관리 수칙에 대한 교육과 홍보를 지속해서 실시해왔다. 의료진이 새로운 감염원이 되는 것을 예방하기 위해 보호구를 직접 착용, 탈의하는 일대일 훈련을 반복했고, 그 덕분에 실무현장에서 당황하지 않고 대응할 수 있는 역량을 갖추 수 있었다.

“감염병 환자를 대하는 일은 의료진에게도 긴장의 연속입니다. 보호구 착용이 미숙하면 감염원에 노출될 위험이 있고, 급증하는 환자들을 음압격리병상에서 돌보다 보면 피로도가 높아질 수밖에 없습니다. 자칫 심각한 ‘번아웃’으로 갈 수 있는 상황이지만, 메르스 경험이 의료진과 직원들을 강인하게 단련하는 계기가 되어주었다고 생각합니다.” 감염관리실 신명진 파트장은 감염관리를 위한 지속적인 훈련과 교육이 축적돼 분당서울대병원 의료진은 차분하고 겸허한 마음으로 환자를 케어할 수 있었다고 자부한다. 미국 의료진이 코로나19에 대처하는 분당서울대병원의 선제 대응을 궁금해하며 그들이 먼저 영상회의를 제의했다고 하니

그간의 노력과 수고를 인정받았음은 물론이다.

코로나19와의 싸움은 아직 끝나지 않았다

분당서울대병원은 음압격리병동 운영을 비롯해 선별치료소 운영, 국민안심병원 지정 등 코로나19 최일선에서 의료기관의 모범적인 대응 사례를 보여주었으며 경기도 생활치료센터의 의료지원을 맡아 지역사회 감염 차단에서도 중요한 임무를 수행하고 있다.

또 코로나19 대응에 정보통신기술을 적극적으로 활용해 더욱 신속한 대응에 나서고 있다는 점에서 차별화를 이루고 있다. 오래전부터 활용해온 디지털헬스케어기술 덕분에 코로나19 진단과 치료에 안전하게 대응할 수 있었던 부분을 복기하고, 앞으로도 발전된 시스템으로 감염병 위기 상황에 적극적으로 대응할 수 있도록 지속적인 투자를 아끼지 않을 방침이다.

분당서울대병원 의료진은 지난 2017년 8월부터 국가지정 입원치료병상을 운영한 이래 다년간 체득한 경험과 국립대병원이라는 사명감을 바탕으로 현장에서 묵묵히 맡은 바 임무를 다해왔다. 앞으로도 코로나19와 같은 신종 감염병을 비롯한 고위험 병원체가 발생했을 때 적극적으로 대처하는 것이 자신들의 임무라고 생각하며 모두가 안전할 수 있도록 최선을 다하겠다는 각오다.

아직 끝나지 않은 코로나19와의 싸움, 그 지난한 과정을 거치면서도 절대 포기하지 않았던 ‘보이지 않는 영웅들이 있어 다행스럽고 또 감사하다. X

#덕분에캠페인
#덕분에챌린지
#의료진덕분에
#덕분에챌린지in심평원



대한민국 의료진에게 경의와 응원을 보냅니다

덕분에 챌린지 in 심평원

코로나19 대응 현장에서 고생하는 모든 의료진에게 경의와 응원을 전하는 국민 참여형 캠페인 '덕분에 챌린지'. 의료진에 대한 고마움과 존경의 마음을 담은 수어 동작을 취한 사진과 영상을 #의료진덕분에 등 해시태그와 함께 소셜미디어에 업로드하고 다음 참여자 3명을 지목하여 퍼포먼스를 이어가는 덕분에 챌린지 캠페인에 심평원이 적극적인 동참에 나섰다.

정리 편집실 / 사진 이덕환, 건강보험심사평가원 백형욱

심평원의 덕분에 챌린지 캠페인 참여는 김선민 원장이 응원팔레이 선두주자로 나선 것이 시작이었다. 이후 모든 임직원으로 퍼져나가 지금까지 약 250명이 참여했다. 심평원은 다음 참여자를 지목할 때 지목자의 영상편지를 함께 제작하여 전달하는 등 캠페인에 즐거움을 더했다.



지난 4월 22일 원주 중앙시장 인근에서 발생한 교통사고로 손가락이 절단된 운전자를 대상으로 신속한 응급처치를 하여 무사히 봉합수술을 받도록 도움을 준 용감한 원주시민 임중하(24) 씨도 5월 11일 심평원의 덕분에 챌린지 캠페인에 동참했다. 현재 간호학과에 재학 중인 임중하 씨는 이날 예비간호사로서 코로나19 확산 방지를 위한 의료진의 노고에 깊은 감사와 존경의 마음을 전했으며, 스스로도 환자들이 안심하고 치료를 받을 수 있도록 정직한 간호사가 될 것을 다짐했다.



코로나 블루 이겨내고 건강사회로!

지난 1월 20일, 코로나19 첫 확진자가 나왔을 때만 해도 누가 이렇게까지 될 거라고 상상이라도 했겠는가. 그냥 쉽게 잡힐 작은 불길인 줄 알았는데 유례를 찾아볼 수 없는 초대형 불길이 되어버렸다. 국경이 폐쇄되고, 학교가 문을 닫고, 여가 생활도 멈춰 섰다. 도시 전체가 거대한 격리시설로 바뀌었다. 다행히 큰 불길은 꺾였다. 그러나 사회적 거리두기가 이어지면서 불안을 넘어 멍하고 답답하고 우울하고 감정조절이 안 되는 등 여러 심리적 어려움이 커지고 있다.

코로나19 대신 코로나 블루라는 심리적 감염병이 번지고 있다.

글 문요한 정신과 의사 / 사진 백기광



코로나 블루란?

‘코로나19’의 ‘코로나’와 우울하다는 뜻을 지닌 ‘블루(blue)’의 합성어다. 즉, 코로나19 감염병으로 인해 나타나는 제반 심리적인 어려움을 말한다. 이는 크게 세 가지 원인이 있다. 첫째, 감염병에 대한 공포. 둘째, 경제적 어려움. 셋째, 사회적 격리다. 여기에 하나를 덧붙이자면 ‘불확실성’이다. 코로나19가 종식되어야 이 증후군도 끝이 날 텐데 도대체 언제 끝날지, 또 다른 변이체가 등장할지, 백신이 개발될 수 있는지 등 도무지 앞으로의 상황을 짐작할 수가 없다. 이에 따라 나의 일자리는 안전할지, 경제는 언제쯤 정상화될지, 세상은 어떻게 달라질지 누구도 예측할 수 없다. 이러한 불확실성이 심리적 스트레스를 크게 가중시키고 있다.

코로나 블루의 증상은?

코로나 블루는 꼭 우울이나 불안에 국한되지 않는다. 코로나19가 장기화하면서 증상도 복잡하고 다양해지고 있다. 이를 크게 보면 네 가지 측면의 증상으로 나뉜다.

- 1) 심리 증상: 걱정, 불안, 권태, 분노, 무기력감 등 다양한 정서적 문제를 호소한다.
- 2) 신체 증상: 심리 증상과 함께 두통·소화불량·어지러움·두근거림·불면증 등이 동반된다.
- 3) 인지 증상: 기억력과 집중력이 감퇴하고 정신이 멍하고 혼란스럽다.
- 4) 관계 증상: 사람에 대한 경계심, 예민함, 공격성 등이 늘어난다.

심리 증상 중에서 놓치기 쉬운 것은 ‘권태’라는 감정이다. 권태는 피할 수 없는 따분하고 식상한 환경으로 인해 유발되는 갑갑하고 괴로운 감정을 말한다. 이 감정은 처음에는 사람을 기운 없게 만든다. 그러나 이러한 권태 감정이 해결되지 않고 장기화하면 분노 폭발로 이어지게 된다. 즉, 갈등과 다툼의 원인이 될 수 있다는 것이다. 실제 사례를 통해 코로나 블루가 어떻게 나타나고 어떻게 대처하는 것이 좋은지 살펴보자.

사례 1 코로나19 이후로 회사를 그만두게 될까 봐 너무 걱정스럽습니다.

호준 씨는 공장자동화 설비업체에 다닌다. 3년 전 회사의 발전성을 보고 이 회사로 옮겼다. 그의 예상대로 회사는 승승장구했다. 그러나 매출의 90% 이상을 수출에 의존하고 있던 회사는 코로나 사태로 큰 타격을 받았다. 부리나케 국내시장으로 눈을 돌리고 있지만 쉽지 않은 상황이다. 3월부터 직원들은 돌아가며 무급휴가에 들어갔다. 당장 생활비도 걱정이지만 조만간 회사의 구조조정이 뒤따를 것 같아 잠도 잘 오지 않았다. 술, 담배만 늘었다가 최근에는 주식에 빠졌다. 온종일 스마트폰에서 주식차트만 바라보고 있다.

과연 이 글로벌 팬데믹 상황에서 한 개인이 무엇을 할 수 있을까? 살바토레 매디(Salvatore Maddi)라는 미국의 심리학자는 1970년대 중반부터 ‘멜’이라는 전화회사의 관리자들을 대상으로 심리 건강을 연구했다. 그런데 연구가 한창 진행되던 6년 차에 회사는 큰 위기를 맞았다. 이로 인해 혹독한 구조조정을 겪었다. 갑자기 직위가 바뀌거나, 아예 팀이 없어지거나, 회사의 프로토콜이 수시로 바뀌었다. 이로 인해 관리자 3분의 2는 심장병이 생기거나, 자살 또는 이혼하는 등 심각한 심신 건강의 문제가 나타났다. 그런데 그의 관심을 끈 사람들은 나머지 3분의 1이었다. 이들은 회사에 남아 있던 옮겼던 간에 여전히 활기차고 대인관계도 좋았다. 매디는 왜 그런 차이가 나타나는지 궁금했다. 연구 결과 스트레스에 대한 반응 면에서 큰 차이점이 드러났다. 건강 이상을 보인 3분의 2는 ‘3F’인 도망(Flight), 마비(Freeze), 싸움(Fight)의 반응을 보였다. 즉, 스트레스를 피하거나, 아무것도 안 하거나, 불만만 쏟아냈다. 그에 비해 건강한 3분의 1에서는 ‘3F’ 외에 ‘3C’라는 다른 반응을 관찰할 수 있었다. 그는 이를 전념(Commitment), 도전(Challenge), 통제(Control)라고 표현했다. 이들은 스트레스 상황에서도 무슨 일이 벌어지는지를 유심히 살펴보고, 그에 따라 새로운 목표를 정해 자신이 할 수 있는 것에 에너지를 집중했다. 위기 앞에서 가장 중요한 것은 ‘정신을 바짝 차리는 것’이다. 호랑이한테 물려가도 정신만 차리면 살 수 있다는 속

답도 있지 않은가! 상황이 괴롭지만 이를 직시하고 의식적으로 대응해야 한다. '3C'의 비중을 늘려야 한다. 이를 위해 다음과 같은 질문이 도움이 된다. '지금 무슨 일이 일어나고 있지?' '나에게 필요한 것은 무엇이지?' '지금 내가 할 수 있는 것은 무엇이지?'라고 반복적으로 묻고 대답하는 것이 좋다. 정신을 차리면 인간은 최악의 상황에서도 최상의 능력을 발휘할 수 있다.

사례 2 온라인수업에 적응하기 어려워요. 집중이 잘 안 되고 부모님의 잔소리도 지겨워요.

현우는 고등학교 1학년이다. 온라인 개학을 했지만 계속 방학 같다. 며칠 잠깐 긴장했을 뿐 이내 무질서해졌다. 늦게 잠을 자다 보니 아침에 눈을 뜨기가 너무 힘들다. 아침마다 전쟁이다. 엄마가 겨우 깨워놓고 출근을 하지만 다시 자느라 출석을 못한 게 벌써 여러 번이다. 인터넷 수업은 왜 그렇게 재미가 없는지... 출석이 잘 이루어지지 않자 엄마는 회사 일을 하다 말고 수시로 전화를 한다. 저녁이 되면 아버지와 어머니에게 꾸중을 듣는 것이 일상이 되었다. 본인도 잘하고 싶지만, 전혀 긴장이

안 되는데 어쩌란 말인가! 며칠 전 부모님과 크게 다투고 난 뒤로는 방문을 잠그고 지낸다.

코로나19로 인해 다들 고생이다. 부모도 고역이지만 학생들도 마찬가지다. 한창 친구들과 어울리고 활동해야 할 청소년들에게는 좁은 집 안에서 온종일 생활한다는 것 자체가 고역이다. 실제 사회적 거리두기로 인해 가족끼리 보내는 시간이 많아졌지만 정작 오붓한 시간을 보내는 집은 찾아보기 힘들다. 오히려 가정불화가 심해지고 코로나 이혼이라는 말까지 나올 정도이다. 왜 그럴까? 인간은 위협을 느끼면 예민해지기 때문이다. 평소 같으면 그냥 넘어갈 일도 신경에 거슬리기 쉽다. 그리고 가까운 사람들에 대한 기대가 커진다. 즉, 상대가 나를 이해하고 내 말대로 따라주기를 바란다. 아이나 어른들이나 똑같다. 그러나 한쪽이라도 여유가 있을 때는 이게 가능하지만, 모두가 예민할 때는 그럴 수 없다. 결국 위기 앞에서 많은 가정은 무너지기 쉽다. 이 상황을 풀어가려면 모두가 힘들다는 것을 인정하고 각자 자신의 기본에 충실해야 한다. 부모님은 일단 아이가 왜 그렇게 잠만 자는지 혼낼 것이 아니라 자녀 입장에서 이 상황이 어떻게 느껴질지 이해하려는 자세가 필요하다. 온라인수업을 함께 참관해보며 어떻게 진행되는지, 어떤 문제가 있는지, 왜 이렇게 재미없어하는지 등을 껴보아야 한다. 현우 역시 자기 입장에서 벗어나 부모님이 예민해져 있음을 이해해야 한다. 그리고 말이 아니라 행동으로 신뢰를 주어야 한다. 간섭이 싫다면 일단 아침에 일어나는 것부터 스스로 하는 것이 필요하다.

코로나 블루를 이겨내기 위해

마지막으로 코로나 블루를 이겨내기 위해서는 무엇을 하면 좋을지 생각해보자. 물론 가장 중요한 것은 방역을 잘해서 코로나19를 하루빨리 종식시키고 이전의 생활을 되찾는 것이다. 그러나 안타깝게도 그렇게 되기까지는 아직도 많은 시간이 필요해 보인다. 그 날을 기다리며 각자 심리적 방역을 병행해나가자.

첫째, 서로 힘들다는 것을 인정하자. 지금은 경중을 따질 것 없이 모두 힘들 때다. 그렇기에 평소보다 자기중심적이고 예민하게 반응하기 쉽다. 이를 먼저 인정하는 것이 필요하다. 나도 예민하고 상대도 예민하다고 생각하면 일방적으로 상대를 비난하지도 않을뿐더러 좀 더 언행을 조심할 수 있다.

둘째, 적극적으로 의미부여를 하자. 매우 답답한 상황이라고 하더라도 그것이 중요하거나, 나에게 소중한 사람을 위해서라고 생각한다면 답답함과 우울함은 약해진다. 거리두기가 힘들지만 어쩔 수 없어서가 아니라 코로나19를 빨리 극복하는 데 적극적으로 참여한다는 의미부여가 되어 있다면 덜 힘들다.

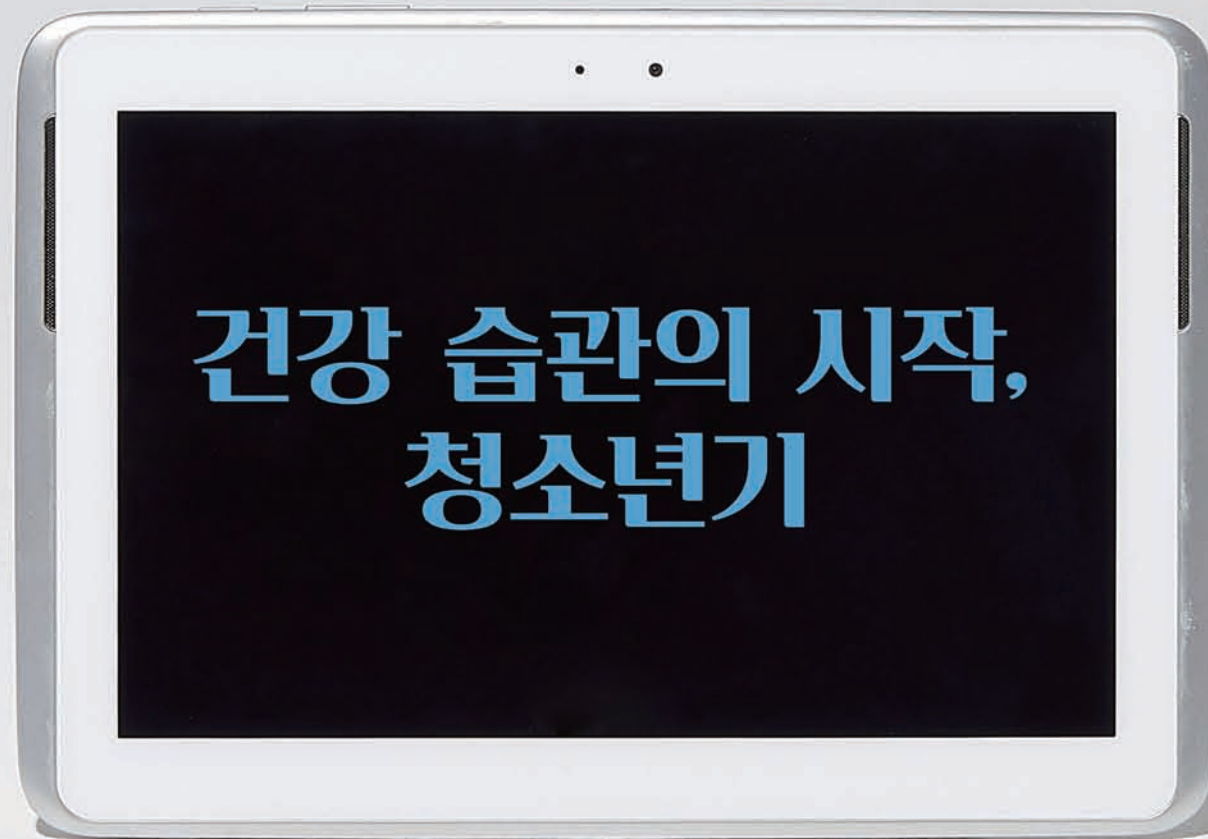
셋째, 새로운 자극을 부여하자. 코로나 블루가 악화되는 이유는 사회적 격리 때문이다. 따라서 마음가짐만 강조할 것이 아니라 새로운 자극을 늘려나가야 한다. 새로운 요리, 가족끼리 책상 바꿔보기, 실내가구 재배치하기, 화분 키우기 등 지금까지 하지 않았던 실내 활동을 해보는 것이 좋다. 가족의 오락에

변화를 줄 필요도 있다. 처음 접하는 큐브, 퍼즐, 보드게임 등을 시작해보는 것도 좋다.

넷째, 의식적으로 몸을 움직이자. 우울하고 답답한 마음이 들 때는 마음을 환기해주어야 한다. 이를 위해 가장 좋은 것은 몸을 움직이는 것이다. 몸을 움직이면 감각과 운동에 관여하는 뇌가 활성화되어 생각과 감정이 진정된다. 단, 제대로 된 환기를 위해서는 습관적인 움직임이 아니라 '의식적 움직임'이 좋다. 몸의 감각을 느끼며 움직이는 것이다. 가장 좋은 것은 '걷기'다. 손으로 바람을 만지고, 주위의 풍광을 자세히 보고, 땅에 닿는 발바닥의 감각을 느끼며 감각적인 걷기를 하는 것이다. 이를 '오감 걷기'라고 한다.

다섯째, 코로나19 이후 변화에 대해 토론해보자. 코로나19는 우리가 생각하는 것 이상으로 우리 사회에 많은 영향을 주고 있고, 앞으로도 그럴 것이다. 자신의 관심 분야에 어떤 영향을 주고, 세상이 어떻게 달라질지 가족이나 사람들과 진지하게 이야기를 나눠보자. X





‘아이 졸려, 짜증 나!’ 중·고등학생들이 입에 달고 사는 말 중 하나일 것이다. 학원에서 공부하느라 바쁘고, 스트레스받고, 잠잘 시간도 부족하니 저절로 나오는 말이다. ‘세 살 버릇 여든까지 간다’는 속담이 있듯이, 청소년기에 몸에 익힌 건강한 생활 습관은 건강한 어른이 되는 첫걸음이다. 그런데 우리나라 청소년들은 운동 부족, 수면 부족, 비만과 스트레스에 시달리고 있다. 청소년 건강은 대한민국의 미래다. 많은 건강위험에 노출된 청소년들이 건강한 생활 습관을 가질 수 있도록 관심을 가져야 한다.

글 손정식 서울대학교병원 가정의학과 교수 / 사진 송인호

건강한 습관을 만드는 골든타임

우리나라 성인의 주된 사망원인은 암, 뇌졸중, 심장병 같은 심뇌혈관질환이다. 암과 심뇌혈관질환 모두 흡연, 음주, 비만, 신체활동 부족 등 나쁜 생활 습관과 관련이 깊다. 특히 청소년기의 흡연, 음주, 비만, 신체활동 부족은 젊은 나이에 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 같은 성인병을 일으킬 수 있다. 이로 인한 동맥경화는 청소년기, 젊은 성인기부터 진행되어 심뇌혈관질환을 일으킨다. 반대로 금연, 절주, 건강체중 유지, 건강한 신체활동으로 암, 심뇌혈관질환을 예방할 수 있다. 이런 건강한 생활 습관은 청소년기에 결정되는 경우가 많다. 따라서 청소년기는 건강한 습관을 만드는 골든타임이다.

청소년들의 주된 건강문제

흡연, 음주 전국 중고등학생을 대상으로 실시한 2019년 청소년 건강행태조사 결과 청소년의 현재 흡연율은 6.7%(남학생 9.3%, 여학생 3.8%)였다. 한 달 내 액상형 전자담배를 사용한 중고등학생은 3.2%(남학생 4.7%, 여학생 1.5%), 껍련형 전자담배는 2.6%(남학생 4.0%, 여학생 1.2%)로 전자담배가 청소년 흡연의 주된 문제로 대두되었다. 그리고 한 달 내 음주 경험이 있다고 응답한 남학생은 16.9%, 여학생은 13.0%였다. 청소년기의 흡연, 음주는 성장기 신체 건강에 나쁠 뿐만 아니라, 각종 사회적 일탈행위와도 관련되어 있으므로 매우 중요한 문제다. 청소년기의 흡연과 음주는 성인기에도 지속되어 평생 건강위험이 될 가능성이 높다. 따라서 청소년기부터 금연, 금주의 중요성에 대한 보건교육이 절실하다.

부적절한 식습관 조사 결과에 따르면 일주일에 3회 이상 패스트푸드 섭취율은 25.5%, 탄산음료 섭취율은 37.0%로 과거보다 증가했다. 그리고 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율은 50.4%로 절반 이상이었다. 반면 하루에 1회 이상 과일을 먹는 비율은 20.5%로 과거보다 감소했다. 단맛 음료와 탄산음료를 자주 섭취하는 것은 비만과 고혈압, 당뇨병 발생 위험 증가와 관련 있고 심뇌혈관질환 발생 위험과도 관련이 있다. 청소년기의 식습관은 평생 지속되어 건강에 영향을 줄 수 있다. 청소년기에 건강한 식습관을 가질 수 있도록 학교 급식의 건강식단화 및 교육이 필요하다.

부족한 신체활동 통계청이 발표한 2019년 청소년 통계에 따르면 13~18세 청소년은 자신의 건강관리를 위해 10명 중 약 4명(38.0%)만 규칙적으로 운동하는 것으로 나타났다. 청소년건강행태조사에서도 주 5일 이상 신체활동을 실천(하루 60분 이상)한 남학생은 21.5%, 여학생은 7.3%로 신체활동이 부족한 학생이 많았다.



건강한 생활 습관은
청소년기에 결정되는 경우가
많다. 따라서 청소년기는
건강한 습관을 만드는
골든타임이다.



운동과 신체활동이 부족하면 비만과 고혈압, 당뇨병이 생길 가능성이 높아진다. 이런 습관이 성인기까지 지속되어 결국에는 심뇌혈관질환 발생 위험까지 이어질 수 있다. 그리고 운동과 신체활동은 스트레스 해소와 정신 건강에도 매우 중요하다.

늘어나는 비만 청소년 통계에 따르면 초·중·고등학교 학생의 비만군 비율은 25.0%(과체중 10.6%, 비만 14.4%)로 증가하는 양상이다. 비만은 성인기의 고혈압, 당뇨병, 심뇌혈관질환 발생 위험을 높일 수 있다. 또 신체건강뿐만 아니라 청소년기의 주된 스트레스 요인 중 하나인 외모에 대한 심리적인 문제와도 관련이 있다. 청소년기의 비만은 건강하지 못한 식습관, 부족한 신체활동, 수면 부족, 정신적인 스트레스 등 복합적인 요인들과 관련이 있다. 따라서 여러 요인에 대한 종합적인 접근이 필요하다.

정신 건강 흔히 청소년기를 '질풍노도의 시기'라고 한다. 몸은 급격한 신체 발달과 성적 성숙을 겪고, 친구나 이성관계 등 사회관계나 정서적·정신적인 변화와 발달이 폭풍처럼 몰아쳐 혼란스러운 시기이기 때문이다. 이런 청소년기의 정신적인 특징이 대한민국 사회 현실에서 스트레스, 스마트폰 과의존, 우울감 등 많은 정신 건강 문제로 나타나고 있다.

청소년 통계에 따르면 전반적인 생활에서 스트레스를 받는 청소년이 45.0%나 되는 것으로 나타났다. 13~18세 청소년이 가장 고민하는 문제는 공부(47.3%)와 외모(13.1%)였다. 과도한 스마트폰 이용 및 의존으로 문제를 경험하는 '스마트폰 과의존'은 10대 청소년 10명 중 약 3명(29.3%)에 달했다.

청소년건강행태조사 결과에서도 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느낀다고 응답한 경우가 전체 학생 10명 중 약 4명(39.9%)에 달했다. 특히 여학생은 10명 중 약 5명(48.8%)으로, 10명 중 약 3명(31.7%)인 남학생보다 훨씬 높았다. 최근 12개월 동안 2주 이내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 '우울감 경험률'은 전체 28.2%였다. 우울감 경험률도 여학생(34.6%)이 남학생(22.2%)보다 높게 나타났다.

청소년기의 우울감은 청소년기 주된 사망원인 중 하나인 자살과 밀접한 관련이 있으므로 적극적인 관리가 필요하다. 또 청소년기의 정신 건강은 전 생애에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 학교, 가정, 사회 전반이 협력하여 지속적으로 관리해야 한다.

청소년기 흔한 신체 질병 일반적으로 청소년기는 전 생애에서 신체질환이 가장 적고 건강한 시기다. 그런데 몇 가지 신체질환은 청소년기에도 흔히 발생한다.

근시로 대표되는 시력 이상은 청소년기 가장 흔한 신체질환으로 전체 초·중·고등학교 10명 중 약 5명(53.7%)에게 있다. 그다음으로 알레르기성 질환이다. 흔한 알레르기성 질환 중 하나인 아토피

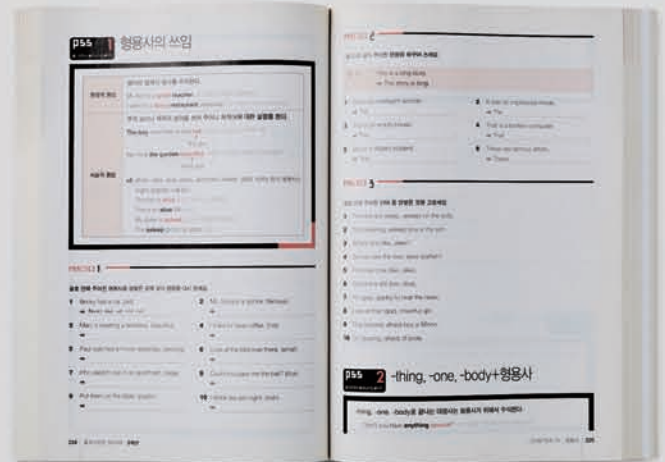
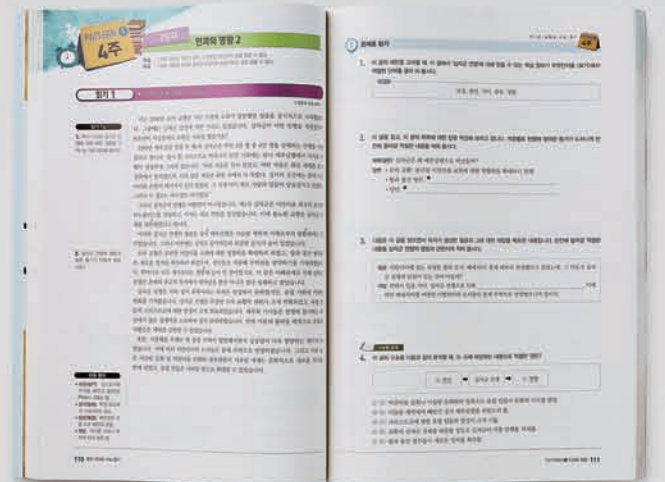
피 피부염은 학생 약 4명 중 1명(24.6%)이 진단을 받은 적이 있었다. 치아우식증(충치)도 흔한 질환으로 학생 10명 중 2명 이상(22.8%)들에게 충치가 있었다. (참고: 2018년 학생건강검사 표본 통계, 2018년 청소년건강행태조사)

청소년들의 건강 증진을 위하여

청소년기의 건강과 생활 습관이 평생 건강을 좌우한다. 그리고 청소년기는 건강한 습관을 만드는 골든타임이다. 그런데 공부와 성적에만 매몰되어 청소년의 건강을 챙기지 못한 것은 아닐까? '질풍노도의 시기'를 보내고 있는 청소년들의 마음을 잘 헤아려 주지 못하고 스트레스와 우울감에 빠지게 만들고 있지 않은지 돌아볼 때다.

청소년들이 건강한 생활 습관을 가지게 하기 위해서는 교육과 환경이 중요하다. 틀에 박힌 암기식이 아니라 학생들이 몸소 체험하는 맞춤형 교육이 필요하다. 이를 통해 흡연과 음주가 왜 건강에 해롭고 금연, 금주가 왜 필요한지 깨닫게 할 수 있을 것이다. 건강한 식습관을 위해서는 학교 주변 음식 환경과 건강한 학교급식이 매우 중요하다. 야식, 단맛 음료와 탄산음료 섭취를 줄이고, 학교급식을 통해서 건강한 식습관을 몸에 익히게 해야 한다.

청소년들의 정신 건강을 위해서는 올바른 실태 파악과 지원이 중요하다. 청소년들이 겪고 있는 스트레스와 우울감 등 정신 건강 문제를 파악하기 위한 정신 건강 검진과 규칙적인 대화와 상담이 필요하다. 도움이 필요한 청소년을 발견하면 교사, 학부모, 전문가가 협력하여 지속적으로 상담과 지원을 해야 한다. 또한 청소년의 운동과 신체활동을 늘리기 위해서는 학교 체육 수업의 내실화, 즐거운 운동, 활동 공간과 프로그램 마련 등이 필요하다. 이렇듯 우리나라의 미래인 청소년의 건강을 위해서는 학교, 가정, 사회 전반이 협력하여 지속적으로 노력해야 한다. 하지만 가장 중요한 것은 가정에서의 모범과 대화일 것이다. 부모가 건강한 생활 습관을 가지고 있다면 청소년들은 자연스럽게 따를 수 있을 것이다. 부모가 건강한 생활 습관의 본이 되고, 자녀들의 스트레스와 마음을 헤아리고 대화한다면 가정이 청소년 건강의 시작점이 될 것이다. ✕





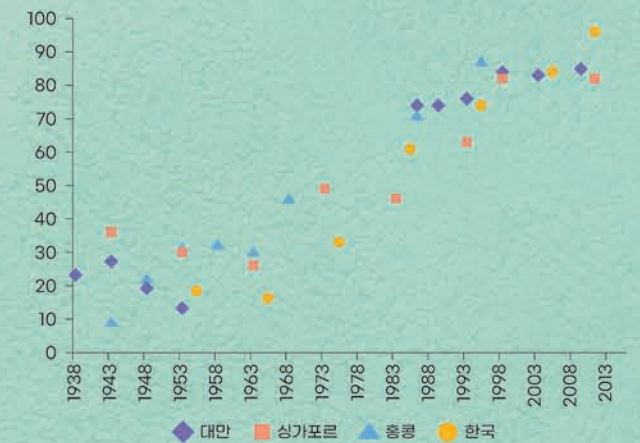
청소년 눈 건강, 비상!

초중고 교실을 보면 안경을 쓴 학생이 더 많이 보이는 것이 현실이다. 이전보다 조기에 눈이 나빠지고 진행도 빨라 10대 초반에 고도근시에 도달하는 경우가 늘고 있다. 특히 우리나라를 포함한 아시아 국가에서 근시 발생이 급격하게 증가하고 있어 컴퓨터와 휴대전화 사용에 각별히 신경을 써야 한다.

글 정지원 인하대병원 안과 교수 / 사진 백기광

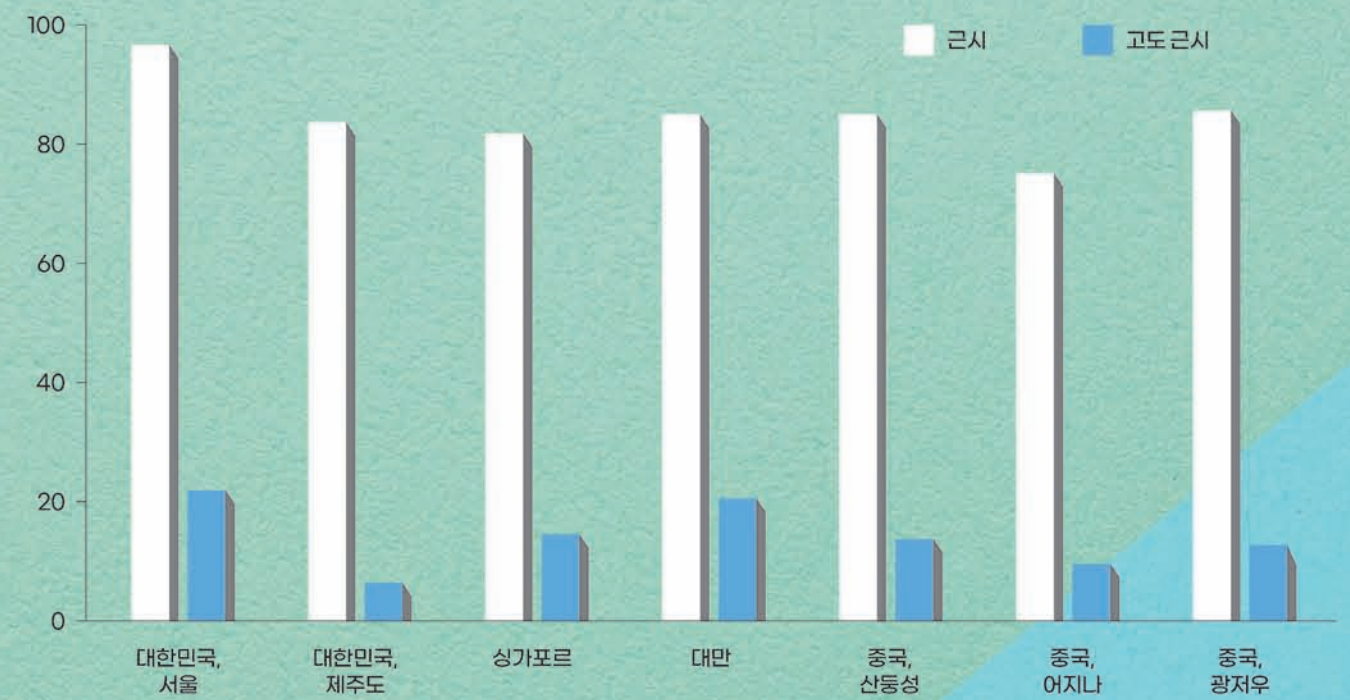
근시는 멀리 있는 물체는 잘 안 보이고 가까운 데 있는 물체는 잘 보이는 굴절 이상을 말한다. 먼 곳을 볼 때 물체의 상이 망막 앞쪽에 생기는 상태로, 먼 곳을 잘 보기 위해서는 안경이나 콘택트 렌즈 등을 착용해야 한다. 안경 등의 방법으로 시력이 교정되는 단순 근시는 질병으로 보기 어렵지만, 굴절력이 -6.0디옵터, 안구 길이가 26mm 이상의 고도근시는 망막의 퇴행성 변화를 동반하는 변성 근시의 가능성이 높아서 질병으로 봐야 한다. 변성 근시는 연령이 증가함에 따라서 황반부의 비가역적인 변화를 포함한 시력 감소의 가능성이 증가하며 실명의 주요 원인이다.¹⁾ 근시 유병률은 서구 역학조사에서는 약 25%로 추정되었으나 최근에는 유병률이 증가하여 아시아 인구에서는 약 80~90%까지 보고되며, 그중 고도 근시의 유병률은 10~20%로 높다.²⁾ 특히 이전에 비해 조기에 발병하고 근시의 진행이 빨라 비교적 어린 나이인 11~13세경에 고도 근시에 도달하는 경우가 증가하고 있다. 이는 이들 인구에서 변성 근시로 인한 저시력 및 실명의 증가의 발생을 예견할 수 있다.²⁾

단위: %



〈아시아 20세 성인의 추정 근시 유병률, 참고문헌 2〉

단위: %



〈근시 및 고도근시의 유병률, 참고문헌 2〉

근시는 유전? 환경적 요인?

근시는 일부 유전적인 요인과 환경적 요인에 의해 복합적으로 발생한다. 유전적 요인으로 백인에 비해 동아시아인에서 유병률이 높고 부모가 근시인 경우 자녀에서 근시 확률이 더 높다. 환경적 요인으로는 야외 활동이 적거나, 도시 생활, 근거리 작업을 많이 하는 경우 근시 발생이 높다. 특히 근거리에서 독서나 TV 시청, 컴퓨터 및 휴대전화 등의 장시간 사용이 근시 발생 위험을 높인다고 생각된다. 최근 우리나라를 포함한 아시아 국가에서 근시 발생의 급격한 증가는 유전적 감수성보다는 높은 교육열로 인한 근거리 작업 증가와 야외 활동의 감소로 인해 발생하는 것으로 판단된다.²⁾

근시, 어떻게 진단할까?

근시는 안과 의사가 눈의 굴절 상태를 검사하여 진단하며 이를 검사하는 방법에는 검안법과 자동굴절검사 방법이 있다.³⁾ 검안법은 검사자가 검안기를 통해 환자의 눈을 관찰하여 망막에서 반사되어 나오는 빛을 관찰하는 것이고, 자동굴절검사 방법은 굴절검사 기계가 자동으로 환자의 굴절력을 결정하는 방법으로 간편하다는 장점이 있으나 소아의 경우 오차가 심하고 성인의 경우 난시축이 정확하지 않다는 단점이 있다. 따라서 두 가지 방법 모두 정확한 안경 등의 처방을 위해서는 검사를 실시한 후 환자의 반응에 의존하는 자각적 검사를 시행하여 재확인을 해야 한다. 또 소아의 경우에는 과도한 조절 현상으로 인해 근시 정도

가 과도하게 나타나는 경우가 많아 조절마비제를 사용함으로써 조절을 풀어주어 안정된 상태에서 정확한 굴절력을 검사하는 조절마비 굴절검사를 시행한다. 굴절 상태 검사와 함께 근시와 동반될 수 있는 망막이나 시신경의 이상을 안과 전문의가 검사할 필요가 있다.

안경 VS 콘택트렌즈 VS 수술

근시의 치료 방법에는 안경 및 콘택트렌즈와 수술적 치료가 있다. 안경은 가장 간단한 방법이지만 처음 안경을 사용하는 경우에는 정확한 굴절검사를 실시해 안경을 처방받는 것이 중요하다. 따라서 안과를 방문하여 사시 등 다른 안과적 이상을 확인하고 위의 방법으로 검사를 진행하여 과교정이나 저교정 등을 줄일 수 있다.

콘택트렌즈는 소프트 콘택트렌즈와 하드 콘택트렌즈로 구분되며 안경에 비해서 각막염을 비롯한 각막 및 결막의 여러 질환이 유발될 수 있어서 안과 의사의 처방 및 정기검진이 중요하다. 특히 가장 심각한 합병증인 감염성 각막염은 영구적인 시력 저하를 야기할 수 있으므로 렌즈의 올바른 사용과 관리가 매우 중요하다.

최근에는 하드 콘택트렌즈의 일종인 특수 렌즈를 밤에 착용하여 각막의 형태를 변형시켜 근시를 일시적으로 감소시키는 각막 굴절교정술의 사용이 증가하고 있다. 이는 낮 시간대에 안경이나 렌즈 착용 없이 생활이 가능하며 렌즈 착용 중단 시 다시 원

상태로 회복이 가능하다는 장점이 있고 일부 연구에서는 근시 진행을 억제한다는 보고가 있다.⁴⁾ 하지만 이 역시 렌즈 사용으로 인한 합병증이 보고되어 안과 전문의를 통한 정확한 처방 및 정기적인 진료, 철저한 관리가 중요하다.

근시 교정의 수술적 치료 방법은 레이저를 사용하여 각막을 절제하는 방법과 안 내 렌즈 삽입술로 구분되며, 수술은 굴절력이 안정되는 만 18세 이상, 청소년기 이후 성장이 종료된 후에 가능하다.

휴식과 정기검진이 중요

현재까지 근시의 발생을 예방하거나 진행을 억제하는 방법 중 효과가 명확하게 확인된 것은 없다. 그러나 과도한 근거리 작업은 조절 시 모양체근을 수축해 안구의 길이를 길어지게 하여 근시의 발생과 진행을 증가시킨다고 할 수 있다. 따라서 근거리 작업, 즉 독서나 컴퓨터 및 휴대전화 사용 시 적어도 30cm 이상의 충분한 거리를 확보하고 사용 시간을 줄이는 것이 좋다. 또 근거리 작업 시 실내 조명을 어둡지 않게 하고 작업 중간에 충분히 먼 곳을 보며 휴식 시간을 주어 눈의 조절을 풀어주어야 한다. 적절한 야외 활동 시간이 근시 예방에 효과적이었다는 연구 결과도 있어 하루 한 시간 이상의 야외 활동을 권장한다.²⁾ 만 3세 이전에 안과를 방문해 첫 검진을 받고 성장기에는 1년에 한 번 정기적인 시력검사도 중요하다. ✕

참고문헌

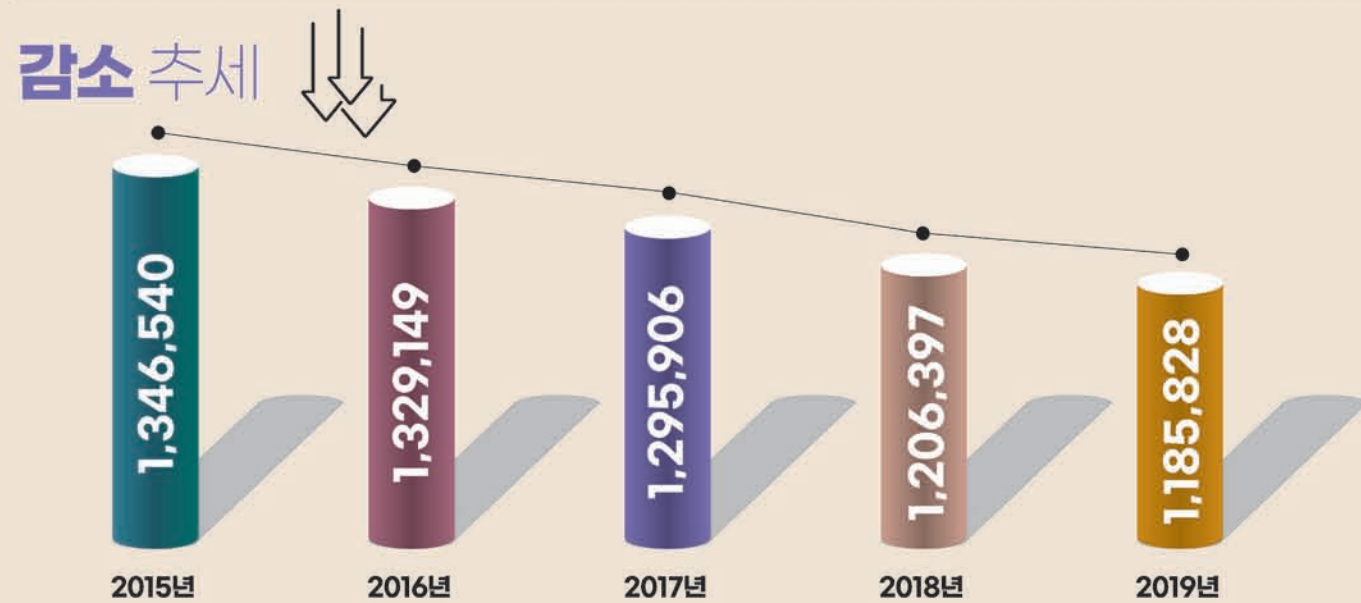
1. 김성수. 변성 근시. In: 한국망막학회, 망막. 서울: 도서출판 진기회, 2011;chap. IV
2. Morgan IG et al. The epidemics of myopia: Aetiology and prevention. Prog Retin Eye Res 2018; 62:134-149.
3. 진용한. 굴절검사와 처방. 울산: 울산대학교 출판부, 2007;chap. 3
4. Swarbrick HA et al. Myopia control during orthokeratology lens wear in children using a novel study design. Ophthalmology 2015; 122:620-630.

10대 환자 급증!

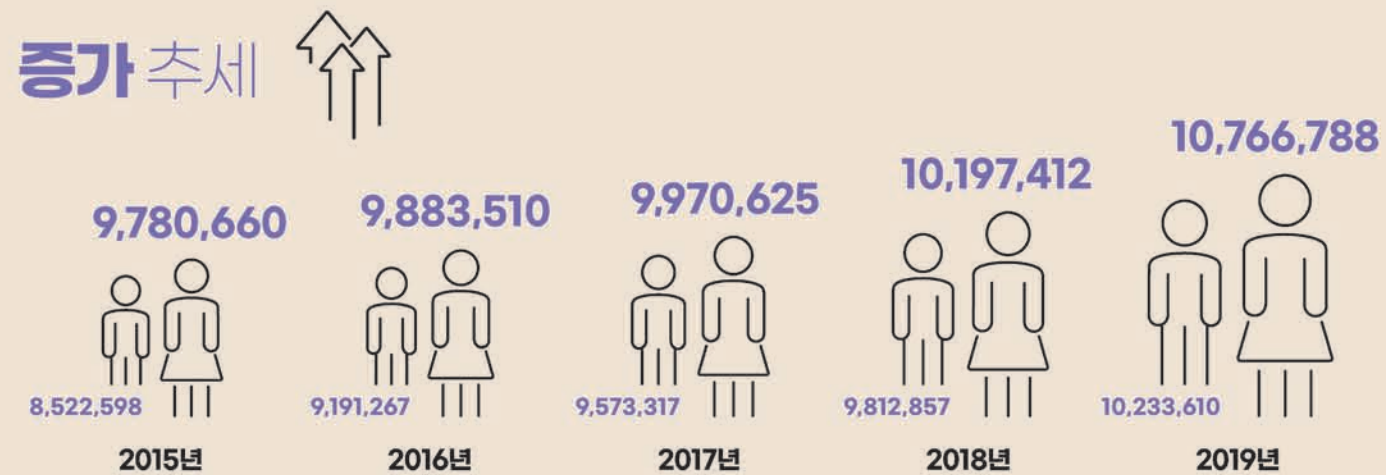
근시

전자기기 사용이 늘면서 청소년 눈 건강에 적신호가 켜졌다. 최근에는 코로나19로 온라인수업이 실시되면서 컴퓨터 사용시간이 더 늘어나 눈 관리에 더 신경을 써야 한다. 건강보험심사평가원이 제공하는 보건의로 빅데이터를 보면 근시 환자는 점차 감소 추세이지만 10대 환자의 진료비용은 증가하고 있음을 알 수 있다. 정리 편집실

연도별 근시 환자 수(명)



10대 환자 진료비용(천 원)

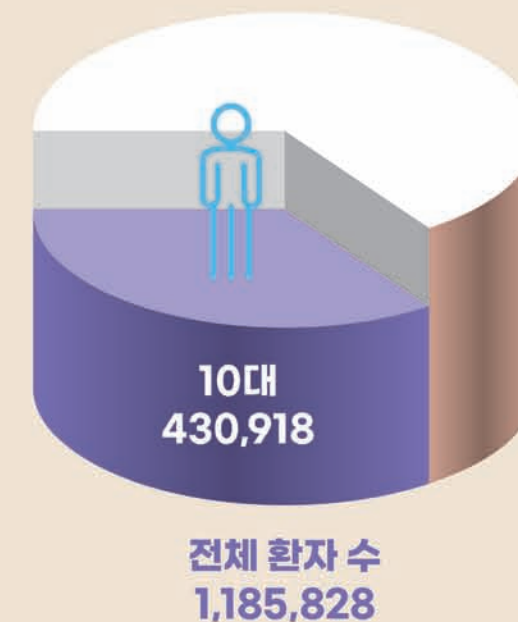


연령구간별 내원일수(일, 2019)



연령구간별 환자 수(명, 2019)

10대가 전체 환자 수의 **36%**를 차지하여 가장 많음



기타 유의사항

- 질병은 주상병 기준이며 최종 확정된 질병과는 차이가 발생할 수 있습니다.
- 법정감염병에 해당되는 질병통계는 의료기관에서 관련 증상이 있는 질환자에 대해 검사, 처치, 의약품처방 등 치료를 위한 진료내역을 바탕으로 산출된 자료이며, 「감염병 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 법정감염병 감시체계를 통해 파악되는 질병관리본부의 법정감염병 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를 수 있습니다.
- 총진료비는 요양기관에서 건강보험환자 진료에 소요된 비용으로 보험자부담금과 환자본인부담금(비급여제외)을 합한 금액입니다.
- 연령별 환자는 진료비 명세서에 기재된 수진자 생년월일을 기준으로 계산한 나이이며, 진료시점에 따라 중복 집계될 수 있습니다.
- 식중독 관련, 해당되는 질병통계는 의료기관에서 관련 증상이 있는 질환자에 대해 검사, 처치, 의약품 처방 등 치료를 위한 진료내역을 바탕으로 산출된 자료이며, 감시체계를 통해 관리되는 식약처의 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를 수 있습니다.
- 진료비(요양급여비용총액, 보험자부담금) 통계 변경 내역
 - '요양급여비용 총액' 및 '보험자부담금'에 '선별급여비용'이 합산된 금액으로 통계 수치값을 변경함(2018.9.13.부터 시행)
 - ※ 선별급여비용 포함여부: (기준) 미포함 → (변경) 포함
- 2014년 통계 변경 내역
 - 영상검사 수가 관련 고시변경에 따라 해당 진료일(2011.5.1.~2011.10.21.)에 시행한 영상검사가 2014년에 추가 청구되어 2014년 통계에서 해당 건을 제외하였음.(2018.9.13.부터 시행)

더 자세한 자료와 문의는
'보건의료빅데이터개방시스템(opendata.hira.or.kr)'에서 조회할 수 있습니다.

천연 항산화 물질이 가득한 신이 내린 과일 블루베리

항산화 물질이 풍부해 눈 건강에 좋다고 알려진 블루베리. 야외에선 미세먼지와 강력한 자외선이 극성을 부리고, 일상에선 스마트폰과 컴퓨터의 잦은 사용으로 실 틈 없이 피로감을 느끼는 눈을 위해 블루베리로 눈 건강을 챙겨보자.

글 편집실 / 김수 박선희 단국대학교병원 영양팀장



월귤나무의 일종인 블루베리는 전 세계적으로 북반구를 중심으로 분포되어 있다. 흔히 눈에 좋은 식품으로 알려져 있는데, 이는 2차 세계대전 중 영국 공군 조종사가 빵에 블루베리잼을 두껍게 발라 먹었더니 야간 비행 시 시야 확보가 수월했다는 증언 때문이다. 이후 블루베리의 효능에 대한 연구가 활발해졌다.

영양성분이 풍부한 슈퍼푸드

미국 타임지가 선정한 세계 10대 '슈퍼푸드' 중 하나인 블루베리 100g에는 일반 포도보다 약 30배 이상 많은 150~200mg 정도의 안토시아닌 성분이 들어 있다. 보통 사과 2~3개, 포도 7개, 키위 20개 정도로 알려져 있다. 안토시아닌, 폴리페놀 등 천연 항산화 물질과 비타민, 미네랄 등 풍부한 영양성분은 물론이고, 맛까지 뛰어나 예부터 인디언들은 '신이 내린 과일'이라고 불렀다. 블루베리의 보라색을 내는 안토시아닌은 눈의 피로도와 예민함을 줄이고 야맹증을 예방해 눈 건강에 효과적이다. 망막의 시각 색소라고도 불리는 '로돕신'이 부족하면 눈의 피로도가 증가하고 시력이 저하되는데, 안토시아닌은 로돕신의 재합성을 촉진하고 눈의 노화로 수정체가 혼탁해지는 것을 막아 노안 예방에 도움이 된다. 또, 항암효과가 있고 혈관을 튼튼하게 하고 노폐물을 제거해 혈관 건강에 도움이 된다. 꾸준한 블루베리 섭취는 콜레스테롤이나 트라이글리세라이드 수치, 혈압과 같은 심장 질환의 위험 요인 개선으로 이어질 수 있다.

블루베리를 효과적으로 즐기는 방법

너무 무르지 않고 진한 보라빛을 띠며 하얀 가루가 골고루 있는 블루베리가 좋다. 블루베리를 씻을 때 가장 많이 오해하는 것이 껍질에 붙은 하얀 가루다. 이 가루가 없어질 때까지 씻어야 한다고 생각하는 경우가 많으나, 포도나 블루베리 껍질에 붙은 하얀 가루는 '과분'으로 많을수록 과육이 달고 맛있다. 과분의 손실을 최소화하려면 흐르는 물에 살짝 행군다는 느낌으로 가볍게 씻어야 한다.

보통 블루베리는 제철 짧은 기간에만 생과로 즐길 수 있다. 블루베리 생과는 상온에 보관할 경우 햇빛에 의해 비타민이 손실되므로 밀폐 용기에 키친타월을 깔고 담아 냉장 보관해야 한다.

냉동 블루베리를 우유와 함께 갈아 먹는 경우가 많지만, 우유와 블루베리가 만나면 우유의 칼슘 성분이 '킬레이트화'되어 블루베리의 주요 성분인 안토시아닌과 함께 결합해 체내 흡수가 더딘다. 우유 대신 요거트와 함께 블루베리를 즐기면 새콤함을 더하고 비타민E 흡수율도 높일 수 있다. 또 치즈는 블루베리에 부족한 칼슘과 지방을 채워줄 수 있다. X

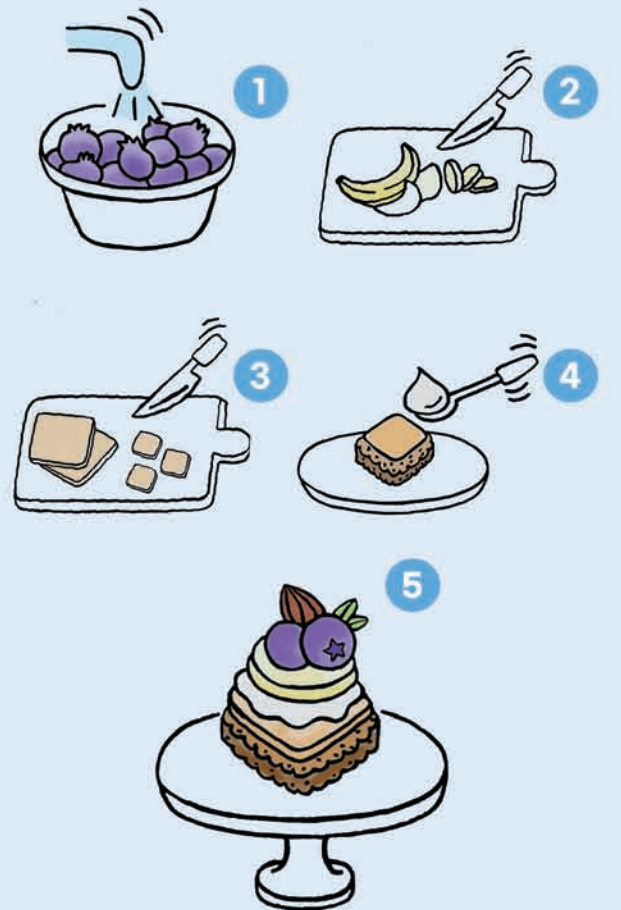
한입에 쏙! 가볍게 즐기는 블루베리 카나페

재료

블루베리, 크래커, 바나나, 견과류, 슬라이스 치즈, 크림치즈, 파슬리

만들기

1. 블루베리를 흐르는 물에 살짝 씻는다.
2. 바나나를 얇게 자른다.
3. 슬라이스 치즈는 크래커에 올라갈 크기로 자른다.
4. 크래커에 슬라이스 치즈를 올리고 크림치즈를 바른다.
5. 준비한 블루베리와 바나나, 견과류를 크래커에 올리고 파슬리를 뿌려주면 완성~



속쓰림 다스리는 위장약 이것만은 알고 복용하자

위장약은 ‘탈이 난 위와 장에 쓰는 약’을 말하는 단어지만, 일상적으로 ‘속쓰림’에 쓰는 약, 즉 제산제와 위산 분비 억제제를 위장약이라고 표현하는 경우가 많으므로 이에 한하여 알아본다.

글 정희진 울산대학교병원 약제팀 약사 / 사진 백기광



속쓰림을 유발하는 원인 중 하나인 위산은 음식을 분해하는 데 필요하지만 너무 많이 분비되면 불편함을 일으킨다. 하지만 위산이 많이 분비되지 않더라도 이러한 증상을 일으킬 수 있기 때문에 위 점막을 손상하는 물질과 방어하는 물질 사이의 균형이 중요하다. 그래서 위장약을 복용해 위 점막을 손상하는 위산을 중화하거나 위산 분비를 억제하고, 위점막을 보호하면 속쓰림을 개선할 수 있다.

위산 분비를 늘리는 원인 중에는 약도 포함되어 있어서 약을 먹을 땐 무조건 위장약도 함께 먹어야 한다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 모든 약이 이런 부작용을 가지고 있는 것이 아니며 충분한 양의 물과 함께 복용하면 위장 부작용은 줄어들기 때문에 제산제를 반드시 함께 복용할 필요는 없다. 전 국민의 뇌리에 박혀 있는 ‘약은 식후 30분’이라는 지침의 여러 이유 중 하나도, 이러한 위장관계 부작용을 줄이기 위한 것이다.

이름에 ‘필름코팅정’, ‘당의정’, ‘장용정’ 등이 포함된 약은 그 자체로 먹으면 맛이 쓰거나 속이 쓰린 등 복용이 불편하기 때문에, 일부를 ‘필름’, ‘설탕옷(당의)’, ‘위가 아닌 장에서 녹는 껍질(장용)’ 등으로 약 표면을 감싸 놓은 것이다. 그러니 그런 약은 씹거나 부숴 먹으면 약 성분이 그대로 방출되어 속이 더 쓰릴 수 있으니 알약 상태로 복용하는 것이 좋다. 그리고 진통제를 먹어야 하는데 속쓰림이 걱정된다면, 아세트아미노펜 성분의 약을 먹도록 하자. 아세트아미노펜이 아닌 NSAIDs를 복용하면 속쓰림이 더 심해질 수 있다.

제산제, 위산 분비 억제제 복용은 2주 내로

제산제는 위산을 중화하는 동시에 점막을 보호하는 작용을 한다. 일반의약품인 제산제에는 대개 마그네슘과 알루미늄이 포함되어 있다. 약 성분에 aluminium(알루미늄), magnesium(마그네슘), almagate(알마게이트)가 적혀 있다면 이에 해당하는 약들이다. 그중에는 겔이나 액체 형태로 되어 빨리 흡수되도록 만들어진 약이 많다. 이 약들은 흡수가 빠른 대신에 1~2시간 후면 약효가 사라지기 때문에 하루에 4회 정도 복용해야 한다. 그리고 현탁액인 약들은 가만히 두면 약 성분이 가라앉으니 복용 전 흔들어 약 성분이 고루 섞이도록 해야 한다. 제산제는 다른 약들의 흡수나 배설에 영향을 줄 수 있기 때문에 복용 중인 약이 있는데 제산제를 복용해야 한다면 복용 간격을 1~2시간 정도 뒀다 한다.

이상반응은 복용 기간과 양에 따라서 결정된다. 장기적으로 복용하면 산성 환경에서 흡수되는 여러 영양소가 제대로 흡수되지 못해서 칼슘 등 미네랄과 여러 비타민이 결핍되기 쉽다. 그리고 제산제의 마그네슘 성분은 설사를 일으키며, 알루미늄 성분은 변비를 일으킨다. 신장 기능이 떨어진 분들은 이 두 성분을 잘 배설하지 못해 전신 부작용이 나타날 수 있으니 주의해야 한다.

제산제는 증상을 효과적으로 개선하지만 근본적인 질병을 치료하

는 약은 아니다. 그러니 2주 이상 복용해도 속쓰림 등의 증상이 그대로라면 이상반응이 생길 위험이 커지니 더는 복용하지 말고, 위염이나 식도질환 등 다른 원인 질환을 찾기 위해 치료를 받아야 한다.

위산 분비 억제제는 말 그대로 위산 분비 자체를 억제한다. 제산제에 비해 작용시간이 길어 하루에 1~2회 복용하면 되지만, 속쓰림 증상을 완화하는 능력은 제산제보다 낮다. 일반약에 포함된 위산 분비 억제제 성분에는 famotidine(파모티딘)과 nizatidine(니자티딘)이 있는데, 둘 다 다른 약물의 약효에 큰 영향을 미치지 않는다. 하지만 제산제와 함께 복용하면 약효가 10~20% 정도 줄어드니 제산제와 병용할 때는 다른 약과 마찬가지로 간격을 두고 복용해야 한다. 그리고 신장 기능이 떨어진 분은 그 정도에 따라 용량을 반으로 줄여야 하는 경우도 있으니, 위산 분비 억제제를 구입할 때는 약사에게 꼭 알려야 한다. 또 2주 이상 복용하면 위산 분비를 억제하는 효과가 없어지는 내성이 발생하니 제산제와 마찬가지로 장기간 복용은 하지 말아야 한다.

복용하는 약에 위장약이 있는지 확인

속쓰림 증상이 없더라도 알게 모르게 위장약을 복용 중인 분이 많다. 약의 부작용 중 속쓰림은 다른 부작용에 비해서 흔한 편이라, 이를 방지하기 위해 의사가 약을 처방할 때 위장약을 추가하는 경우가 아주 많기 때문이다. 이에 대해 환자와 보호자들이 인식하지 못하고 있다는 사실을 느낀 것은 지난해 라니티딘 사태 때였다. 지난해 9월 위장약 성분 중 하나인 라니티딘 원료의약품에서 발암물질이 검출되었다. 비슷한 일이었던 2018년 발사르탄(고혈압 약물 성분 중 하나) 사태 때는 문의 전화가 계속 오는 등 후폭풍이 굉장했기 때문에 매우 긴장하고 있었는데, 지난해에는 의외로 조용해서 의아해하며 이유를 생각해봤었다.

라니티딘 성분이 포함된 위장약을 복용하던 분들이 발사르탄 성분이 포함된 혈압약을 복용하는 분들보다 많았지만 막상 라니티딘에 대한 문의가 적었던 것은, 본인이 복용 중인 약에 위장약이 포함되어 있다는 것을 아는 분이 적어서가 아닐까 생각한다. ‘위장약에 불순물이 있다고? 난 당뇨약을 먹는 중이지 위장약은 안 먹는데’ 하는 식으로 말이다. 하지만 기저질환이 있어 약을 복용 중이라면, 처방받은 여러 약 중에 위장약이 포함되어 있을 가능성이 매우 크다. 그러니 이런 경우 위장약을 추가로 더 먹다가 권장하는 복용량을 넘지 않도록 주의해야 한다. 원래 복용하던 약이 있다면, 그중에 위장약이 포함되어 있는지 먼저 확인해봐야 한다. 포함되어 있는 경우 그 약의 성분이 제산제라면 위산 분비 억제제를 추가하고, 위산 분비 억제제라면 제산제를 추가해 복용하는 식으로 상비약을 조절해보자. X

박영희 평가운영실장 & 서현진 아나운서가 알려주는

평가란 무엇인가요?

건강보험심사평가원은 국민의 삶의 질 향상을 위해 의료의 질 관리에 총력을 기울이고 있습니다. 적정성 평가를 통해 의료기관에서 제공하는 의료서비스의 질을 높이고 건강보험료가 적정하게 잘 사용될 수 있도록 하고 있습니다. 구체적으로 '평가'란 무엇인지 박영희 평가운영실장과 서현진 아나운서가 알려드립니다.

정리 편집실 / 사진 송인호 / 영상 전성호 / 헤어메이크업
에이온에이 / 장소 협찬 자웅아트갤러리



QR코드를 스캔하면
인터뷰 동영상에 재생됩니다.

서현진 아나운서: 안녕하세요? 2020년 상반기는 코로나19 대응으로 심평원이 많은 활약을 했죠. 우리나라가 감염병 모범 대응으로 전 세계의 찬사를 받는 데 많은 역할을 해주셔서 국민의 한 사람으로서 자랑스러운 마음이 듭니다.

박영희 실장: 우리나라의 코로나19 방역 대응이 '세계적 모범'이 될 수 있었던 가장 큰 원동력은 힘든 시간 동안 국민의 자발적 사회적 거리두기 실천과 현장에서 밤낮으로 바이러스와 사투를 벌이고 있는 의료진, 방역 당국 등의 헌신과 노력이 함께한 결과라고 생각하여 깊은 경의를 표합니다. 우리원은 코로나19 방역에서 가장 중요한 '마스크 중복구매 이력 관리' 및 '진단 키트' 조기 사용승인, 해외입국자 능동감시 지원 등 감염 확산 차단과 예방, 환자 치료를 잘할 수 있도록 다양한

사업을 통해 적극적으로 지원하고 있습니다.

서현진 아나운서: 지난 호에서는 심평원이 하는 일 중 '심사' 분야에 대해서 알아보았습니다. 알고 보니 심평원이 국민의 건강을 위해서 정말 중요한 일을 하는 기관이더군요. 이번에는 어느 분야에 대해서 알아보까요?

박영희 실장: 이번에는 심사 분야 못지않게 중요한 '평가'에 대해서 알아보려고 합니다. 심평원이 하는 평가란, 의료기관이 환자에게 임상 근거에 따라 의료서비스를 적정하게 제공했는지를 평가하는 것을 말합니다.

서현진 아나운서: 혹시 불필요한 의료서비스로 건강보험료를 낭비하지 않았는지 꼭 필요한 의료서비스가 제공되는지를 살펴보는 것이라고 이해하면 될까요?

박영희 실장: 네, 그렇습니다. 의료서비스 적정성 평가 과정을 통해 의료기관 스스로 의료서비스의 질을 향상하고 의료비용의 적정화를 도모하는 것이 목적입니다.

평가 수행절차

서현진 아나운서: 그럼 심평원이 평가를 수행하기 위해서는 어떤 절차를 거치게 되나요?

박영희 실장: 평가 수행 절차를 간단히 설명할게요. 먼저 국민, 의료계 등 다양한 이해관계자가 제안해주신 의료의 질 관리가 필요한 항목을 평가대상으로 선정하여 의료의 질을 측정할 수 있는 평가지표를 만들고 평가 방법을 정하여 공표합니다. 그 후 의료기관별 평가 자료를 수집하고 결과를 도출해서 결과의 공개 여부 등을 의료평가조정위원회에서 심의 후 복지부 보고를 거쳐 의료기관에 평가 결과를 통보하고, 심평원 홈페이지 등을 통해 국민에게 공개하게 됩니다. 이러한 평가 결과에 이의가 있는 경우 이의신청을 하여 권리구제를 받을 수 있는 절차도 마련되어 있습니다.

서현진 아나운서: 그렇군요. 이런 평가는 어디에 초점을 두고 실시하는지도 궁금한데요.

박영희 실장: 평가는 병원에서 직접 제공하는 의료서비스뿐 아니라 의료인력, 의료장비, 감염 프로토콜 구비 여부 등 간접 의료서비스까지 모두 포함하여 적정하고 타당하게 이루어지고 있는지 평가합니다.

서현진 아나운서: 심평원은 건강보험 재정에 대해 관리만 하는 줄 알았는데 병원이 진료를 잘할 수 있는 환경인지까지도 평가하고 있어 평가가 정말 중요하다는 것을 오늘 깨달았습

의료서비스 적정성 평가 과정을 통해 의료기관 스스로 의료서비스의 질을 향상하고 의료비용의 적정화를 도모하는 것이 목적입니다.

니다. 2020년 적정성 평가 방향은 지난해와 비교해서 바뀐 부분이 있나요?

박영희 실장: 네. 매년 해당 연도의 정책 방향에 따라 조금씩 달라지는데요. 2020년에는 환자안전영역의 평가항목을 확대하고 국민이 평가정보를 쉽게 접할 수 있도록 평가정보 제공 개선 사업을 추진 중입니다. 환자안전영역 평가 확대 항목으로 최근 사회적 이슈가 되고 있는 부족한 혈액에 대해 안전하고 적절하게 쓸 수 있도록 수혈에 대한 평가와 국민 정신 건강 향상을 위한 우울증 평가를 시작합니다. 또 국민이 의료기관 평가내용을 쉽게 접할 수 있도록 심평원 홈페이지의 평가정보를 알기 쉬운 용어로 바꾸고 있고 내가 사는 동네의 병원 진료 정보를 통합적으로 제공하는 사업을 계획하고 있습니다.

적정성 평가의 효과와 활용

서현진 아나운서: 그렇다면 이런 평가를 통해 얻게 되는 효과에는 어떤 것들이 있나요?

박영희 실장: 평가의 효과는 의료의 질 향상을 통한 국민의 건강증진이라고 할 수 있습니다. 대표적인 예를 들면, 감기에 항생제를 처방하는 수준이 평가가 시작된 2002년 73.3%에서 2018년 38.4%로 반감하여 국가 항생제 내성을 감소에 기여한 바 있으며, 급성기 뇌졸중 사망률 또한 지속적인 평가를 통해 2011년 11.9%에서 2018년 7.5%로 감소하였습니다.

서현진 아나운서: 평가 결과는 어떻게 활용되나요?

박영희 실장: 평가 결과는 국민, 의료기관, 정부 및 관계기관 등에서 다양하게 활용되고 있습니다. 국민은 심평원 홈페이지에서 평가정보를 보고 병원 선택 시 참고하고 의료기관은 자체 질 향상 활동 등에 활용하고 있습니다. 정부는 정책 참

고자료로 활용하고 있는데, 예를 들어 상급종합병원 지정, 응급의료센터 지정 등이 있습니다. 이 외에도 소방방재청, 소비자단체에 평가정보를 제공하고 지방자치단체와는 홈페이지를 직접 연계하는 서비스를 실시하고 있습니다.

서현진 아나운서: 심평원에서 이처럼 다양한 일을 하고 계시는지 저도 오늘 알게 됐습니다. 좋은 제도를 만드는 것도 중요하지만 잘 활용되고 있는지, 또 적정하게 활용할 수 있게 뒷받침하는 역할이 더 중요하다는 생각이 듭니다. 그런 의미에서 심평원이 더욱 소중하게 다가오네요.

박영희 실장: 심평원은 앞으로도 적정성 평가를 통해 국민의 삶의 질을 향상하고 국가 의료 질 관리를 선도하는 국민의료 평가기관이 될 수 있도록 노력하겠습니다.✕



하루의 끝, 포근함을 선사하는 캔들

코로나19로 일상이 멈춰버린 듯한 기분이 드는 요즘, 잠들기 전 방 한쪽을 아늑하게 비춰주는 캔들은 지친 마음을 위로해주기도 한다. 은은한 향과 포근함으로 하루를 편안하게 마무리할 수 있게 도와주는 캔들. 평가실 평가4부 홍옥란 과장과 포괄수가실 포괄수가개발부 박희영 과장이 캔들 만들기에 도전했다.

글 김희연 / 사진 이덕환

늦봄과 초여름의 경계를 지나던 5월 어느날 오후, 홍옥란 과장과 박희영 과장이 가벼운 발걸음으로 향한 곳은 원주의 한 공방. 넓은 공간은 아니지만, 매장 안을 채운 아기자기한 캔들과 디퓨저에 따스한 햇살까지 더해져 아늑함이 느껴진다. 공방에 들어선 두 사람은 이리저리 둘러보며 감탄하기 바쁘다.

이들의 인연은 심평원 이전 대학 시절로 거슬러 올라간다. 대학 선배배로 만난 두 사람은 우연히 심평원 동기로 입사했다. 신입직원 연수에서 오랜만에 재회한 둘은 우연의 연속으로 같은 조에서 연수를 받은 후 같은 부서에 배치됐고 지금

까지 10년 넘게 인연을 이어오고 있다. 퇴근 후 이런저런 이야기도 많이 나누던 두 사람은 2017년부터 불링의 매력에 푹 빠져 사내 동호회에서 함께 활동했다. 하지만 최근 코로나19로 세 달여 동안 여가를 즐기지 못하고 있어 사회적 거리두기를 실천하면서 불링 외에 실내에서 함께 즐길 수 있는 취미를 개발하고자 '상생현장' 칼럼 취재기자에 지원했다고. 홍옥란·박희영 과장은 이번 체험이 코로나19로 인한 지역 소상공인의 근심을 조금이나마 덜어주고 생활 속 거리두기 중 국민과 임직원의 여가 활동 선택에 도움이 되면 좋겠다는 바람을 드러냈다.

박희영 과장

"해보기 전에는 어렵고 복잡할 거라고 생각했는데, 너무 재미있었어요. 처음 구상했던 디자인과는 많이 다르지만, 맘에 들어요!"

홍옥란 과장

"원하는 대로 캔들을 꾸밀 수 있어서 정말 좋았어요. 성취감과 보람을 느끼기에도 좋고 선물용으로 딱이라고 생각합니다."



직접 구상하는 나만의 캔들

재료가 가득한 테이블에 앉아 본격적으로 캔들 만들기 체험에 들어갔다. 평소 캔들을 좋아해 자주 구매하지만 직접 만들어보는 것은 처음이라며 긴장과 설렘을 보인 두 사람이 도전한 작품은 '드라이플라워 소이캔들'과 '에이드 젤 캔들'이다. 박희영 과장이 드라이플라워 소이캔들을, 홍옥란 과장이 에이드 젤 캔들을 선택했다. 캔들의 주재료인 왁스를 녹이는 동안 가장 먼저 캔들의 디자인을 구상했다. 왁스를 붓기 전 박희영 과장은 드라이플라워를 다듬어 어떻게 배치할지, 홍옥란 과장은 어떤 에이드를 콘셉트로 할지 고민에 빠졌다. 서로 꽃을 다듬어주고 디자인에 대한 이야기를 나누던 두 사람은 준비된 병과 유리잔에 요리조리 꽃과 과일 조각을 대보며 디자인 구상을 마쳤다. 이제 가장 중요한 향을 고를 차례. 각자 마음에 드는 향을 고른 뒤 본격적으로 캔들 만들기에 돌입했다.

녹은 왁스에 고른 향료를 넣고 잘 저어준 다음, 바닥에 심지를 붙인 유리병에 왁스를 부어준다. 이젠 기다림의 시간이다. 균열이 생기지 않고 잘 굳을 수 있게 건들지 않으면서 인내의 시간을 보내야 한다. 소이캔들은 1시간 정도 기다려야 드라이플라워를 꽃을 수 있는 정도로 굳는다. 박희영 과장은 미리 다듬어둔 드라이플라워를 꽃기 시작했다. 강사와 홍옥란 과장에게도 조언을 구하며 한참을 집중하던 박희영 과장은 이내 작품을 완성했다.

홍옥란 과장은 에이드의 청량함을 표현해줄 염료까지 골라 왁스에 섞어 유리잔 3분의 1 정도를 채웠다. 왁스가 굳기 전 과일 조각과 잎사귀를 사용해 꾸미고, 색의 농도를 다르게 해 이 과정을 두 번 더 반복하자 에이드 젤 캔들도 완성됐다.

외부활동을 자제하도록 하는 내부지침으로 좋아하던 볼링을 치지 못해 아쉬운 마음이 컸지만, 이런 좋은 기회에 추억도 쌓고 새로운 취미를 만들게 돼 기쁘다는 두 사람은 마지막으로 소감을 전했다.

"캔들 만들기는 정부의 '생활 속 거리두기' 지침을 실천하면서 직장 동료, 친구, 가족, 연인과 함께하는 즐거운 여가생활의 좋은 예라고 생각해요. 심평원 동료분들, 또 국민 여러분께 가정에서 즐기는 취미 활동으로 추천합니다!" X



캔들 만들기

1

왁스, 향료, 염료, 장식품 등 재료를 준비한다.

2

왁스를 녹인 후 염료→향료 순으로 첨가해 잘 섞어준다.

3

준비한 병에 심지를 붙이고 녹은 왁스를 부은 후 잘 굳힌다.

4

핀셋을 이용해 장식품을 꽃아주면 완성!

앞새암초

작고 조용한 동네 원동에서 캔들, 디퓨저를 판매하고 원데이 클래스도 운영하고 있다.
주소 강원도 원주시 남산로 52
문의 010-3847-2660

병원마다 차이 나는 비급여 진료비용 확인하세요!

비급여 진료비용 공개제도

국민이 병원을 선택할 때 참고할 수 있도록 병원급 의료기관을 대상으로

비급여 진료비용 등을 조사·분석한 결과를 공개하는 제도입니다.

시력교정술(라식·라섹), 도수치료, 일반진단서 발급비용 등 병원마다 차이 나는

비급여 진료비용 정보를 병원별로 한눈에 비교·확인할 수 있습니다. 정리 편집실

문의: 급여보장실 비급여정보관리부 조혜수 대리(033-739-1975)

2020년 비급여 진료비용 현황조사 및 분석

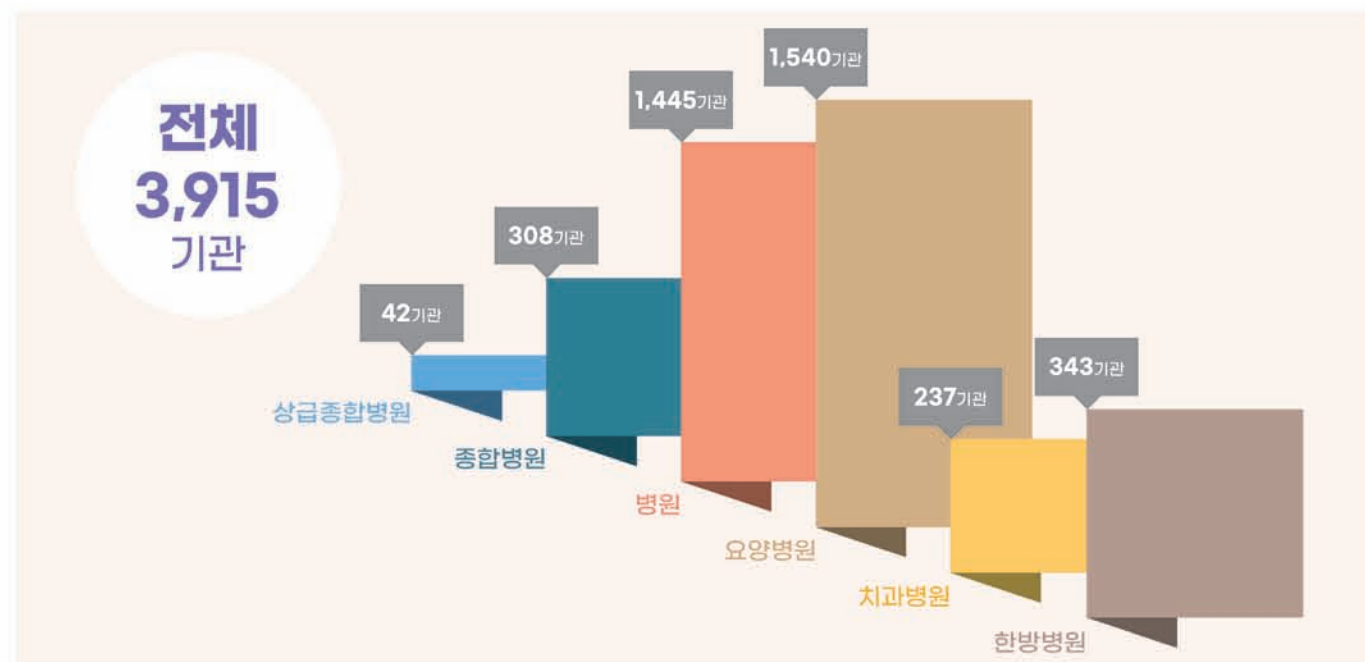
조사일자: 2020. 1. 20. ~ 2. 18.(약 30일)

조사대상: 2019년 12월 31일 기준 병원급 이상 의료기관 3,925기관

조사방법: 의료기관이 건강보험심사평가원 '비급여 진료비용 송수신시스템'을 통해 제출한 비급여 진료정보를 확인·분석

제출기관: 3,925기관 중 3,915기관(자료제출률 99.7%)

*미제출 10기관은 휴·폐업 절차 진행 중으로 진료 미 실시



공개항목: 2020년 공개대상인 564항목(비급여 진료비용 533항목, 제증명수수료 31항목)

공개내용: 의료기관별, 병원규모별, 지역별, 주제별 비급여 진료비용(최저·최고·중간·평균 금액)

결과공개: 건강보험심사평가원 홈페이지, 모바일앱(건강정보)

▶ 홈페이지: 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr) > 진료비 > 비급여 진료비 정보

▶ 모바일앱(건강정보): 메뉴 > 진료비 알아보기 > 비급여 진료비 정보

2020년 신규 공개항목 진료비용

올해는 국민이 관심 있는 신규 공개항목 선정을 위해 시민·소비자단체, 의료단체 및 대국민 1:1 인터뷰 등을 통해 현장의견을 청취하여 자궁경부암, 독감 예방접종료 등의 항목을 추가 공개하였습니다.

예방접종료	자궁경부암 (사람유두종바이러스)
	독감 (인플루엔자)

중간금액이 17만~18만원이며, 최고·중간금액 간 가격차이가 병원규모별 1.2~1.6배로 나타났습니다.
중간금액 3만~3.5만원, 최고금액 4만~5만원으로 병원규모별로 유사하나, 최저금액은 8천원(요양병원)부터 1.8만원(병원)까지로 다소 차이가 발생하였습니다.



* '사람유두종바이러스'는 약제 3항목, '인플루엔자'는 약제 12항목을 분석(회 접종 금액 기준)

2019년 대비 2020년 진료비용

하지정맥류 환자에게 레이저를 이용하여 정맥을 폐쇄하는 「하지정맥류 치료(레이저정맥폐쇄술)」의 중간금액은 2019년에는 100만~129만원, 2020년에는 100만~116.5만원으로 다소 감소하였습니다. 최고·중간금액 간 가격비는 '상급종합병원'이 1.8배에서 2.1배로 증가한 반면, '병원'은 최고금액이 하향되어 2.6배에서 2.2배로 감소하였습니다.



제증명수수료 (증명서 발급비용)

제증명수수료는 의료기관에서 각종 증명서를 발급받을 때 발생하는 비용으로 환자가 전액을 부담하는 비급여 항목입니다. 의료기관은 보건복지부 고시에서 정한 상한금액 내에서 제증명수수료를 정하여 그 금액을 환자나 환자 보호자에게 받을 수 있습니다.

* 관련근거: 보건복지부 고시 제2019-323호(2019.12.30.) 「의료기관의 제증명수수료 항목 및 금액에 관한 기준」

'일반진단서', '입퇴원확인서' 등 31항목에 대한 병원별 제증명수수료는 건강보험심사평가원 홈페이지 및 모바일앱에서 확인하실 수 있습니다.



온 동네가 응원하는 첫사랑의 시작

영화 <장수상회> 속 알츠하이머 치매

고령화 사회로 접어들면서 치매 환자도 늘어나고 있다. 2019년 중앙치매센터에서 발표한 자료에 따르면 전국 65세 이상 노인 인구 중 75만 명이 치매 환자로 추정되고 치매 유병률이 10%를 넘어섰다. 이제 치매는 개인의 문제가 아닌, 사회문제로 떠올랐다. 영화 <장수상회>는 따스한 분위기와 감성, 예상치 못한 반전으로 치매 이야기를 다뤄 호평받은 작품으로, 치매 노인을 대하는 가족의 태도와 주변 사람들의 관심이 중요함을 담담하게 풀어놓는다.

글 김희연 / 감수 정유석 단국대학교병원 가정의학과 교수

장수마트 모범 직원 성철(박근형)은 배려심, 다정함 따윈 찾아볼 수 없는 까칠함 그 자체다. 성철의 앞집으로 이사 온 금님(윤여정)은 그런 성철에게도 언제나 환한 미소를 보이며 친절하게 대한다. 장수마트 옆에 꽃가게를 차린 금님은 성철에게 갑작스레 저녁 식사를 제안한다. 동네 사람들의 응원에 힘입어 첫 데이트를 무사히 마친 두 사람, 조금은 서툴고 어색해도 설레는 만남을 이어가며 행복한 시간을 보낸다. 그러던 어느 날, 성철은 금님과 약속을 잊고, 자신이 자주 깜빡한다고 고백한다. 함께 병원에 가 검사를 받지만, 아무 이상이 없다는 결과만 받는다. 하지만 이는 모두 금님의 계획이었다. 사실 성철과 금님은 부부이고 장수마트 사장 장수(조진웅)와 금님의 딸 민정(한지민)은 모두 성철과 금님의 자식이었다. 전두엽 변이성 알츠하이머, 즉 치매에 걸려 모든 걸 잊고 망각의 세월을 사는 성철을 위해 가족과 동네 사람들이 모두 힘을 모았던 것이다. 이후 성철은 과거 일기와 사진을 보며 기억을 떠올리려 노력하지만, 맘처럼 쉽지 않다. 결국, 성철과 금님은 요양병원에 머물며 기억하진 못해도 절대 사라지지 않을 그들의 추억을 함께 곱씹는다.

치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌 질환인 알츠하이머는 1907년 독일 정신과 의사 '알로이스 알츠하이머'가 최초로 보고했다. 알츠하이머의 진행은 점진적인데 초기에는 주로 기억력에서 문제가 나타나고, 점점 언어기능이나 판단력 같은 다른 인지 기능에 이상을 보이다가 일상생활에 어려움을 겪는다.

기억을 잃어버리는 알츠하이머

알츠하이머는 뇌의 특정 부위에 신경독성을 지닌 아밀로이드 베타 단백질이 과도하게 만들어져 뇌에 침착되면서 뇌세포에 해로운 영향을 주는 것이 발병의 핵심 기전으로 알려졌다. 그 외에도 뇌세포의 골격 유지에 중요한 역할을 하는 타우 단백질의 과인산화, 염증반응, 산화적 손상 등도 발병에 영향을 미치는 것으로 보인다.

유전적 요인이 전체 알츠하이머 발병의 약 40~50%를 차지하는 것으로 보고되었는데, 직계 가족 중 알츠하이머 환자가 있는 경우 그렇지 않은 사람보다 발병 위험이 크다. 또 고령 역시 알츠하이머 발병 주요 요인으로 알려져 있는데, 65세 이후 매 5세 증가 시 알츠하이머 유병률이 약 2배 증가하는 추세다.

알츠하이머 초기부터 나타나는 대표적 증상은 기억력 감퇴다. 특히 최근의 일을 기억하지 못한다. 과거의 일은 비교적 잘 기억하지만, 증세가 심해지면 과거마저 잊는다. 시공간 파악능력(지남력) 저하도 흔한 증상이다. 상황을 쉽게 파악하지 못하고 날짜나 요일, 연도와 계절을 헷갈리기도 한다. 성격 변화, 우울증, 공

격성 증가 등의 정신행동 증상과 같은 신체 증상도 나타난다.

건강한 생활습관으로 예방

신체검사, 정신상태 검사, 혈액검사, 뇌 영상검사 등을 통해 알츠하이머를 진단한다. 그중에서도 뇌 영상검사는 MRI와 CT 같은 구조적 뇌 영상검사와 PET(양자방출 단층촬영)와 SPECT(단일 광자방출 컴퓨터 단층촬영) 등 기능적 뇌 영상검사로 구분된다. 구조적 뇌 영상검사에서는 뇌의 구조와 모양을 볼 수 있어 알츠하이머에서 나타나는 뇌의 위축, 뇌실 확대 등 뇌의 구조적 이상을 확인할 수 있다. 기능적 뇌 영상검사는 뇌의 혈류량이나 포도당 대사 능력 등을 측정해 뇌 각 부위의 기능 이상을 확인한다. 구조적 뇌 영상검사에서도 별다른 증상이 나타나지 않더라도 뇌 기능 저하 여부와 부위를 확인할 수 있어 조기 진단에 유용하다. 안타깝게도 알츠하이머의 완전한 치료법은 아직 없다. 다만 증상을 완화하고 진행을 늦추는 약물로 아세틸콜린 분해효소 억제제가 사용 중이다. 이 약은 환자에게 부족한 신경전달물질인 아세틸콜린의 양을 증가시켜 경도 혹은 중등도 환자의 증상을 완화한다. 여기에 더해 기억력 훈련을 포함한 인지재활치료를 병행하면 도움이 된다. 유전이 발병의 주된 요인이므로 예방법도 확실치 않으나, 활발한 사회활동과 취미생활, 적당한 운동, 지중해식 식단으로 대표되는 건강한 식생활이 도움이 된다는 역학연구들이 보고되고 있다. ❖

영화 <장수상회>

개봉: 2015.4.9.

감독: 강제규

출연: 윤여정, 박근형, 조진웅, 한지민, 문가영 등

틈만 나면 버럭, 융통성이라고 전혀 없는 까칠한 노신사 '성철'과 그의 앞집으로 이사 온 고운 외모의 '금님'. 통명스러운 자신에게 언제나 환한 미소를 보여주는 소녀 같은 그녀의 모습에 무심한 척했지만 떨리는 마음을 감출 수 없는 성철! 모두



의 응원에 힘입어 첫 데이트를 무사히 마친 성철은 어색하고 서툴지만, 금님과 설레는 만남을 이어간다. 그러던 어느 날, 성철이 금님과 중요한 약속을 잊어버리는 일이 발생하고 뒤늦게 약속 장소에서 금님을 애타게 찾던 성철은 자신만 몰랐던 그녀의 비밀을 알게 된다.

도망이 아닌 도움을 주는 본능

코로나19 사태가 몇 달째 이어지고 있다. 초기보다 안정됐지만 언제 다시 터질지 모르는 시한폭탄 같아 조마조마하다. 꽤 높은 스트레스 상황이 지속되고 있는 것이다. 이런 상황에서 누군가는 바이러스를 피하기 위해 사회적 거리두기를 하는 한편, 다른 누군가는 위험지역에 자발적으로 뛰어들어 봉사활동에 전념하기도 한다. 이처럼 스트레스에 대한 반응은 두 가지로 나타난다. 피하거나 맞서거나.

글 하지현 건국대학교병원 정신건강의학과 교수

인류의 생존에 병원균과 바이러스는 아주 오랫동안 가장 위험한 존재였다. 위험한 맹수는 근처에 나타나면 피하면 된다. 그렇지만 병원균과 바이러스는 보이지 않으니 당할 수밖에 없었다. 게다가 병의 원인이 박테리아이고 전염된다는 걸 알게 된 것은 채 150년이 되지 않았다.

잘 모르는 적은 피하는 것이 최선이다. 학습은 시도하고 성취하거나 실패를 반복하면서 일어난다. 하지만 생명이 달린 일은 그럴 여유가 없다. 한 번 다쳐보고 배우자고 하면 이미 늦는다. 이미 알고 있는 상태로 태어나는 게 더 유리하다. 보이지 않는 병원균에 대해서도 마찬가지다. 그냥 반응한다. 이유를 알 수 없고 배운 적도 없다. 상한 음식의 쓴맛, 역한 냄새에는 몸이 바로 반응한다. 울렁거리고 구토 반응이 온다. 몸에 들어가 퍼지기 전에 빨리 뱉어내도록 세팅해놓은 것이다. 안전을 위해 상한 음식을 빨리 알아차리는 것은 민감할수록 좋다. 이런 반응이 발전한 것이 혐오다. 위험해 보이면 피하고 거리를 두고 본다. 눈에 안 좋아 보이면 울렁거리는 반응이 먼저 온다. 혐오라는 뜻의 영단어 'disgust'에 위장이 좋지 않다는 뜻이 들어 있는 것도 이런 유래 덕분이다. 보이지 않는 위험한 대상은 일단 피하고 보는 것이 최선의 생존전략이었다.

스트레스, 싸울 것인가? 피할 것인가?

'맞서 싸울 것이냐 피할 것이냐' 선택하는 것은 스트레스에 대한 고전적 대처 방식이다. 흔히 "아드레날린이 솟구치네"라는 말을 한다. 화가 나서 싸워야 할 상황이 되었다는 뜻으로 쓴다. 그렇다. 스트레스를 인지하면 우리 몸에서는 아드레날린이 분비된다. 심박수가 올라가고, 근육이 긴장하고, 호흡이 가빠지며, 몸의 반응성이 매우 좋아진다. 평화로울 때보다 훨씬 강력한 전사로 바뀌는 것이다. 인간을 넘어 동물 전체의 기본적 스트레스 대처 방식이었다. 강아지가 더 큰 개가 다가오면 털이 확 솟구친 채 이빨을 드러내고 크게 짖는 것도 모두 같은 메커니즘이다.

코로나19가 한국을 덮쳤다. 보이지 않는 적과 싸우기 위해 아드레날린을 분비하지만 그 대상이 보이지 않는다. 이 고전적 방식의 장점은 신속하게 반응할 수 있다는 것이고, 단점은 오래 지속하기 어려운 응급 대응 방식이라는 것이다. 이 상태를 오래 유지하면 지치고 소진되어버린다. 보이지 않는 적과 오랫동안 지구전을

펼쳐야 한다. 스트레스는 지속되고 몸은 지쳐가고 있다. 뭔가 다른 방법은 없을까? 당연히 있다. 우리는 그 방법을 잘 작동하고 있다. 코로나19가 대구·경북지역에 퍼지면서 사회 전체의 스트레스는 최고조였다. 그 지역을 넘어 전국으로 퍼지는 것은 시간문제 같았다. 하루에 신규 확진자가 수백 명 나오고, 모든 물자와 인력은 모자랐다. 속출하는 환자를 받아줄 병실이 모자라고, 의심되는 환자를 평가하고 검사할 인력과 물자가 부족했다. 미증유의 사태로 의료 시스템 붕괴는 곧 다가올 재앙으로 보였다. 이때 특이한 행동을 하는 사람들이 있었다. 전국에서 의사, 간호사 등 의료 인력이 자원해서 대구·경북지역으로 달려간 것이다. 코로나 바이러스의 존재가 어느 정도 위험하고, 감염력이 얼마나 강한지 잘 알려지지 않았음에도 사람들은 위기에 처한 사람을 돕기 위해, 시스템 붕괴를 막기 위해 조건 없이 달려갔다. 위에서 설명한 스트레스의 대처 방식으로는 설명이 안 된다. 바이러스가 퍼지면 일단 거리두기를 해야 한다. 몸이 먼저 혐오 반응을 한다. 위험한 곳에 갔다고 느껴지면 숨쉬기가 어렵고 속이 울렁거리고 토할 것 같은 느낌이 먼저 온다. 그런데도 사람들은 멀리하지 않고 바로 그 지역으로 달려갔다. 그렇다면 의료인과 자원봉사자들은 위험을 피하려는 본능을 거스를 정도로 의지력이 강한 사람들일까? 우리나라에 숨은 슈퍼히어로가 이렇게 많을까? 아니다. 이것 또한 인간의 스트레스 반응 중 하나다. 얼마 전까지만 해도 스트레스와 관련된 행위라는 것을 몰랐을 뿐이다.

돌봄행동 부추기는 옥시토신

스트레스라는 개념이 알려진 것은 채 백 년이 되지 않았고, 지금까지는 '싸울 것이냐 피할 것이냐'를 중심으로 연구가 이루어졌다. 그런데 약 30년 전부터 새로운 스트레스 반응이 알려졌는데 주인공은 '옥시토신'이었다. 원래 옥시토신은 출산 후에 급격히 증가해 자궁을 수축하는 역할을 하는 호르몬이다. 그러니 출산을 전후한 시기가 아니면 분비가 안 되는 줄로 알았고, 남성들에게는 전혀 필요하지 않은 호르몬으로 생각했다. 그런데, 이상하게도 스트레스 상황에 옥시토신 분비가 증가하는 것이 관찰되었고 결과는 친사회적 행동이 증가하는 것으로 나타났다. 새끼를 낳은 동물을 관찰해보면 가장 중요한 행동은 어미의 돌봄행동이다. 옥시토신은 돌봄행동을 하도록 부추긴다. 그것이 발전되어

옥시토신이 분비되면 상대에게 다가가고, 돌봐주고 싶고, 접촉하고 싶은 욕구가 증가하는 것이다. 스트레스에 대한 반응은 두 가지 축이 있다. 맞서 싸우기 위해 각을 세우거나 일단 도망가서 안전거리를 확보하려는 쪽이 있는 반면, 고통을 줄이고, 다른 사람과 친화력을 높여 연대를 하도록 부추기고, 마음의 안정을 찾도록 돕는 쪽도 있는 것이다. 게다가 옥시토신은 스트레스로 인한 뇌의 자동적 공포 반응을 무디어지게 한다. 그 결과 더욱 용감해지기도 한다. 새끼를 보호하기 위해 무모할 만큼 매섭게 방어하는 어미 동물의 용감함에는 옥시토신의 기능도 한몫한 것이다.

대구·경북지역으로 달려간 의료진과 자원봉사자들의 이타적 행위는 스트레스에 대한 인간의 특별한 반응의 한 측면으로 설명할 수 있다. 사회적 위기가 닥쳤을 때 역사적으로도 이런 대응을 잘 해냈고, 파편적 개인으로 생존하려는 이기적 행위를 하기보다, 공동체 모두가 함께 위기를 해결하기 위한 노력을 기울인 것이다. 과거 경험에서 이런 방식이 가능하다는 신뢰가 있었기에 옥시토신이란 스트레스 호르몬이 분비되었을 때 별다른 망설임 없이 이타적 도움을 주고받을 수 있었다.

한 연구에 따르면 사별이나 경제적 붕괴와 같은 스트레스가 생기면 사망 위험률이 30% 증가한다고 한다. 이때 타인과 좋은 관계를 맺는 데 시간을 보낸 사람들은 위험률이 높아지지 않았고 스트레스에 대해 옥시토신적 대처를 잘한 사람은 위기에 잘 버티고 회복도 빨랐다.

코로나 바이러스에 대응하기 위해 사회적 거리두기를 하는 중이다. 이것이 고통스럽게 느껴지는 이유는 스트레스를 받으면 모이고 싶고, 서로 접촉을 하면서 안정을 되찾으라고 옥시토신이 작용하는 면도 있을 거라는 생각이 든다. 머지않아 코로나 상황이 잘 마무리되기를 희망한다. 이 시기가 지나고 우리의 마음에 남기를 바라는 게 있다. 스트레스에 대처하는 방식은 맞서 싸우는 것만 있는 게 아니라는 점이다. 스트레스가 증가하는 상황에 주변 사람을 돕고, 배려하고, 공감하는 연민의 마음이 생기는 것은 타인뿐 아니라 나 자신에게도 도움이 되는 스트레스 대처 방식이다. 결과적으로는 우리 모두의 건강과 생존에 긍정적 역할을 한다는 것을 기억해야 한다. 옥시토신은 힘이 세다. ✕



H I R A N E W S

건강보험심사평가원 제10대 김선민 원장 취임

건강보험심사평가원 제10대 김선민 원장 취임식이 4월 22일 본원 HIRA1동에서 열렸다. 김선민 원장은 서울대 의대를 졸업한 후 한림대 의대 교수, WHO 수석기술관 등을 역임하였으며, 현재 OECD 의료분야 워킹그룹 의장직을 맡고 있다. 이날 김선민 원장은 코로나19 확산 방지에 헌신하는 의료진에게 존경과 감사의 마음을 표하였으며, 국민의 신뢰와 사랑을 받는 심사평가원으로 도약하겠다는 포부를 밝혔다.



'덕분에 챌린지' 캠페인 동참

건강보험심사평가원은 4월 22일부터 4월 30일까지 코로나19 대응에 헌신하는 의료진에게 경의와 응원의 메시지를 전달하고자 '덕분에 챌린지'에 참여하였다. 김선민 원장을 시작으로, 양훈식 진료심사평가위원장, 인천국제공항 검역소에 파견 중인 한동구 대리 등 총 250여 명이 심사평가원 임직원 한마음 한뜻으로 동참하였다.

코로나19 극복을 위한 지역사회 상생활동 실시

건강보험심사평가원은 코로나19로 판로 개척에 어려움을 겪고 있는 지역 농림업계 지원을 위해 '지역농산물 팔아주기', '플라워버킷 챌린지' 등 캠페인에 참여하였다. 4월 13일에는 원주 명륜종합사회복지관에 지역학교 급식 농산물 100상자를 기부하였으며, 4월 27일에는 대전지원이 '산나물 드라이브스루 마켓' 행사에 참여하였다. 이 밖에도 김선민 원장, 송재동 개발상임이사, 부산지원장 및 대구지원장 등이 화훼농가 지원을 위해 플라워버킷 챌린지에 동참하였으며, 앞으로도 많은 직원이 함께 참여할 예정이다.



보건복지부 김강립 차관 방문

보건복지부 김강립 차관은 5월 18일 건강보험심사평가원 본원을 방문하여 코로나19 대응으로 고생한 심사평가원 임직원을 격려하였다. 김강립 차관은 이날 코로나19 지원 현황에 대한 심사평가원의 업무보고를 받고, 현장 파견 직원 및 코로나19대책추진단 모니터링팀 등 관계자들의 노고를 치하하였다.



포괄적 네거티브 규제전환 추진

건강보험심사평가원은 5월, 국민의 불편을 해소하고 행정의 투명성을 확보하기 위해 포괄적 네거티브 방식으로의 선제적 규제전환을 추진한다. 포괄적 네거티브 규제전환이란 정부가 2017년부터 추진해온 신산업 규제혁신의 새로운 패러다임으로, 그간의 중앙행정기관 법령 및 지방자치단체 자치법규 정비에 후속하여 공공기관의 규정을 대상으로 先허용-後규제 방식의 '입법방식 유연화 도입'을 주요 골자로 하고 있다.

심사평가원은 내부 발굴 및 의견수렴 과정을 거쳐 2건의 과제를 선정하였으며, 주요 내용은 ① 기록관장의 승인을 얻으면 국민 누구나 심사평가원 기록물 열람이 가능하도록 제도를 개선하는 내용의 '기록물관리규정' 개정, ② 사회적 가치 구현 제품의 우선구매 검토 대상 범위를 사업주관부서장이 인정하는 경우까지 확대 적용하는 내용의 '계약사무처리지침' 개정 등이다. 심사평가원은 이번 선제적 규제전환이 국민의 알 권리 증진과 사회적 경제 활성화에 이바지할 것으로 기대하고 있다.

코로나19 대응 성과 국제사회 공유

건강보험심사평가원은 5월 12일, OECD의 HCQO(Health Care Quality and Outcomes, 보건 의료 질과 성과) 워킹그룹 회의에 참여하였다. 이번 회의에서는 김선민 원장이 HCQO 의장직을 수행하였으며, '코로나19 대응을 위한 보건 의료 시스템'이라는 의제로 각국의 대응 경험을 공유하였다. 심사평가원은 2007년부터 한국 측 실무 책임기관으로 HCQO에 참여하여 보건 의료 질 통계 제출, 지표개발 연구 등을 담당하고 있다. 한편 4월 23일에는 JLN(Joint Learning Network, 공동학습네트워크) 회원국인 중국 등 34개국을 대상으로 코로나19 대응 정책 및 의료자원 활용 등에 관한 전략 경험을 공유하는 영상회의를 개최하기도 했다.





건강가꾸는 사람들

2020 May + June

<건강가>를 읽고

〈테마 건강〉 칼럼의 '어머니 건강 변화가 시작될 때' 기사가 유익했습니다. 남자라서 잘 몰랐는데, 50세를 전후하여 어머니에게 나타날 수 있는 건강 변화를 집중적으로 알려주셔서 많은 도움이 되었습니다. 어머니에게 더욱 관심을 가지고 행복하게 스트레스받지 않도록 신경 써야겠다는 생각과 함께, 한편으로는 이제 결혼도 했으니 장모님의 건강도 챙겨드려야겠다고 다짐하게 되었습니다.

김창환_경남 김해시

심평원의 DUR을 활용한 코로나19 대응이 매우 인상 깊었습니다. 저 또한 DUR을 활용하여 해외 감염병 유입 차단을 위해 절차를 확립하고 활용한 경험이 있습니다. DUR이 아니었다면 불특정 다수의 해외방문이력을 확인하기 힘들었을 겁니다. 나아가 심평원에서 공적 마스크 중복구매 확인 시스템까지 구축하여 운영하고 있는 부분은 감염병 관리에 새로운 획을 긋고 있다고 생각합니다. 국내 코로나19 확산 방지를 위해 노력해온 심평원 여러분, 수고 많으셨습니다!

성혜민_대구 북구

국적이 다른 사람끼리 각 나라의 언어를 구사할 수 있고 말의 의미를 이해한다 한들 그들 내면에 깊숙이 자리 잡은 문화까지 이해할 수 있을까요? 그런 의미에서 〈상생 현장〉 칼럼에 소개된 심평원의 '이주민의 외국어 능력을 활용한 해외입국자 코로나19 전화 모니터링'은 정서적으로 민감한 시기에 타지에서 힘든 시간을 보내고 있는 외국인들의 마음을 어루만져주면서 모니터링에 대한 자발적 참여를 이끌어내 일석이조의 효과를 거두었다고 봅니다.

김수지_경기 고양시

독자엽서 당첨자

강은영(경남 김해시), 강은지(부산 부산진구), 김수지(경기 고양시), 김지연(경남 창원시), 김창환(경남 김해시), 김희선(전북 전주), 김희영(충북 옥천군), 안은비(서울 종로구), 박상오(인천 남동구), 박소영(서울 영등포구), 성혜민(대구 북구), 이상현(경기 부천시), 이유경(서울 서초구), 이춘임(경기 포천시), 임정진(인천 부평구), 장이선(부산 부산진구), 정주연(강원 원주시), 조영주(경남 김해시), 현영화(경기 동두천시), 홍소진(서울 양천구)

구독신청
구독취소
주소변경

- ① PC 또는 스마트폰을 통해 <http://hirasabo.or.kr> 접속
- ② 하단의 구독신청 클릭
- ③ 조회된 서식을 작성한 후 제출하기 클릭하여 완료

※ 구독신청은 온라인으로만 가능합니다. (개인정보보호법에 따른 개인정보수집·이용동의 필수 사유)
※ 발송물이 반송되는 경우 해당 구독신청 건은 자동으로 취소됩니다.

“우리 아이 건강을 위해 꼼꼼한 약 관리는 기본이라는데...”

우리 아이가 먹는 약! 궁금하다면?

건강보험심사평가원 ‘내가 먹는 약! 한눈에’로 간편하게
자녀가 먹는 약 정보 확인하세요



약국 및
조제일자



약 이름 및
효능·효과



투약량 및
투여횟수

이용 방법



내가 먹는 약! 한눈에



자녀 등록



- ① 홈페이지 첫 화면 ‘내가 먹는 약! 한눈에’ 클릭
- ② 부모 주민번호 입력 및 공인인증, 제3자 정보제공 동의 여부 선택
- ③ 본인 투약이력 조회화면에서 [자녀등록] 클릭
- ④ 자녀 정보 입력 후 가족관계증명서 등록

※ 14세 미만 자녀정보 조회는 PC 이용, 본인 조회는 PC·모바일앱(건강정보) 이용 가능

✓ 가족관계 등록 후 1년 동안 부모 인증만으로 자녀 투약이력 확인할 수 있어요.

✓ 1년간 투약이력 조회는 물론, 알러지·부작용 정보 등록까지 가능해요.

“내가 어떤 약에 알러지·부작용이 있다면, 병원·약국 방문시 꼭 알려주세요”

건강가사
건강꾸람
을느느들

2020 May + June

Vol. 176



자세한 내용은
건강보험심사평가원 고객센터
(1644-2000)로
문의하세요!

BOOK
IN
BOOK
의약계 안내사항

병원마다 다른 비급여 진료비 클릭으로 확인!

건강보험심사평가원은 국민이 병원 선택 시 참고할 수 있도록 병원마다 다른 비급여 진료비용을 공개합니다

비급여란?

시력교정술, 도수치료, 일반진단서 발급비용 등 건강보험 혜택이 적용되지 않아 환자가 전액 부담하는 비용

공개 항목은?

총 564항목(2019년 대비 224항목 확대)

공개 내용은?

의료기관별·병원규모별·지역별·주제별 비급여 진료비용(최저·최고·중간·평균 금액)

어디서 확인?

홈페이지: 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr) > 진료비 > 비급여 진료비 정보
모바일앱(건강정보): 메뉴 > 진료비 알아보기 > 비급여 진료비 정보

심사평가원 모바일앱 '건강정보'



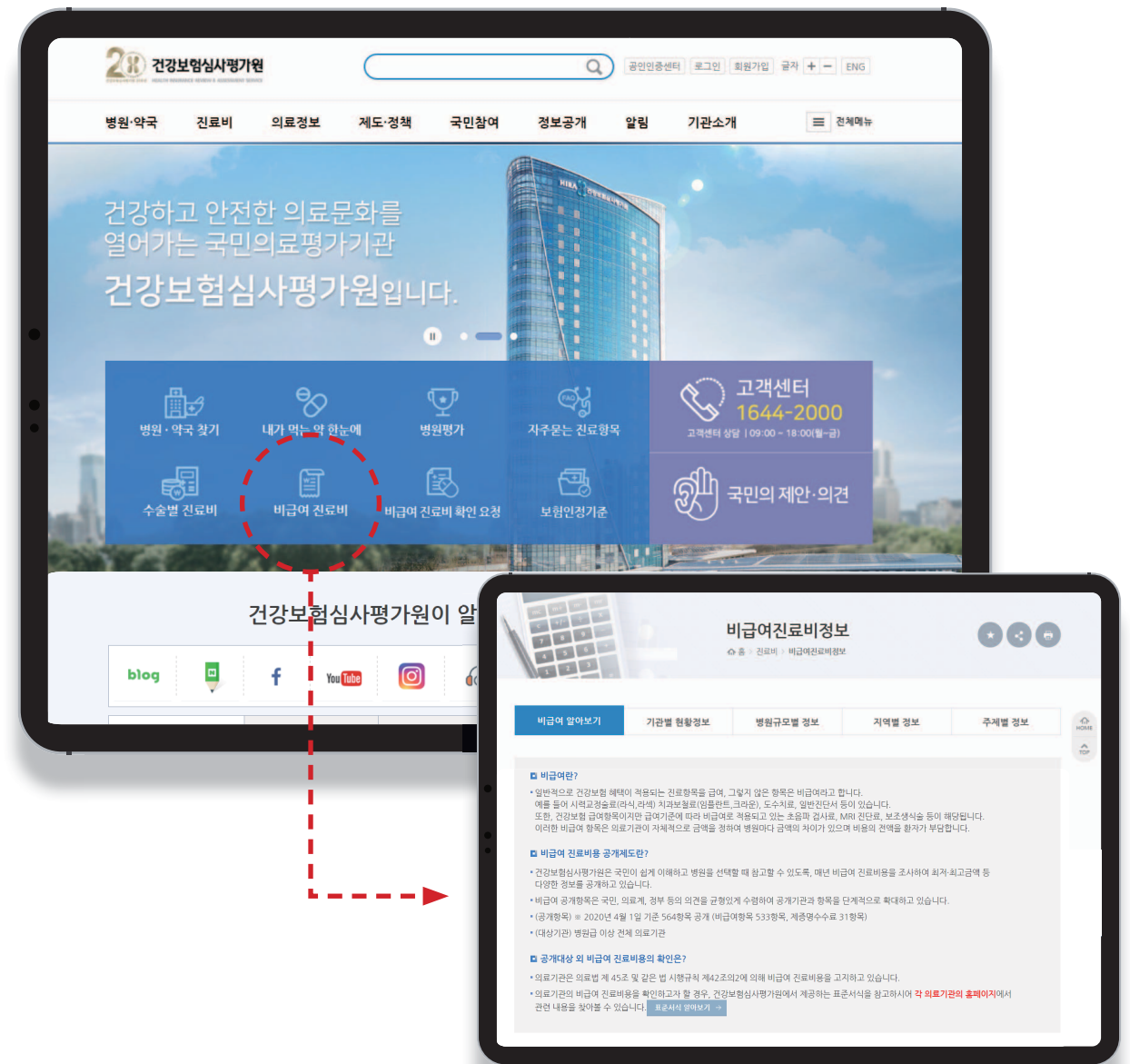
안드로이드



iOS



구글 안드로이드 플레이스토어
또는 애플 iOS 앱 스토어에서
무료로 다운로드
↓
앱 초기화면 하단의
'비급여 진료비 정보'를 선택하면
조회 화면으로 이동
↓
'기관별 현황정보', '병원규모별 정보',
'지역별 정보' 메뉴에서
비급여 진료비용 비교·확인



심사평가원 홈페이지 www.hira.or.kr

홈페이지 초기화면 바로가기 메뉴에서 '비급여 진료비'를 클릭하면
조회 화면으로 이동하여 5가지 메뉴에서 진료비용 비교·확인 가능

- ① **비급여 알아보기**: 비급여에 대한 정의와 공개제도 등 소개
- ② **기관별 현황정보**: 의료기관별, 항목별 최저·최고 금액 확인
- ③ **병원규모별 정보**: 병원규모별 최저·최고·평균·중간 금액 확인
- ④ **지역별 정보**: 17개 시도별 최저·최고·평균·중간 금액 확인
- ⑤ **주제별 정보**: 생애주기별(영유아기·청장년기 등), 신체부위별(머리·눈·허리 등) 등
국민이 관심 많은 항목을 주제별로 확인

건강가사 강꾸람들

2020 May + June

Vol.

176

- 1 2020년(16차) 고혈압 적정성
평가기준 개선
- 2 재활의료기관 비사용증후군에 관한
정의 및 재활치료
- 3 의료장비 바코드 라벨 온라인 발급
- 4 쉽고 빠르고 안전한 자료 제출
'HIRA e-Form 시스템'
- 5 DUR 시스템을 통한 환자 투약이력
조회 방법 '내가 먹는 약! 한눈에' 서비스
- 6 진료비 청구오류 점검서비스

BOOK IN BOOK

의약계 안내사항



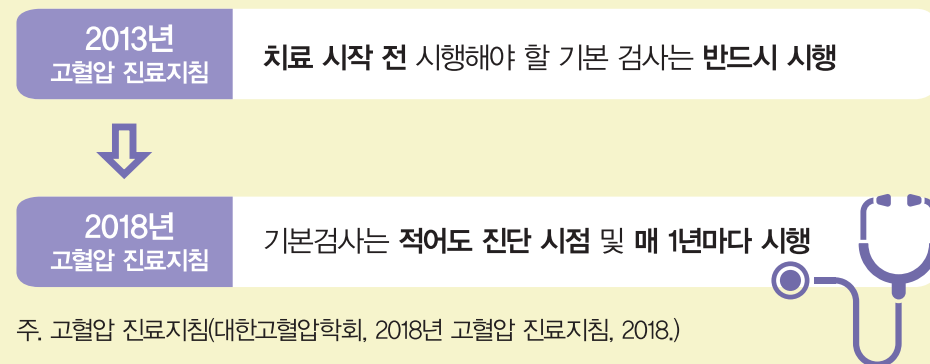
건강보험심사평가원
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

1 2020년(16차) 고혈압 적정성 평가기준 개선

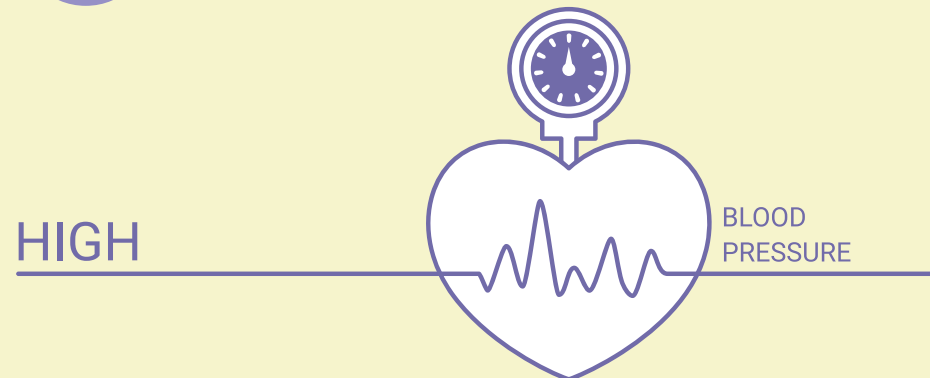
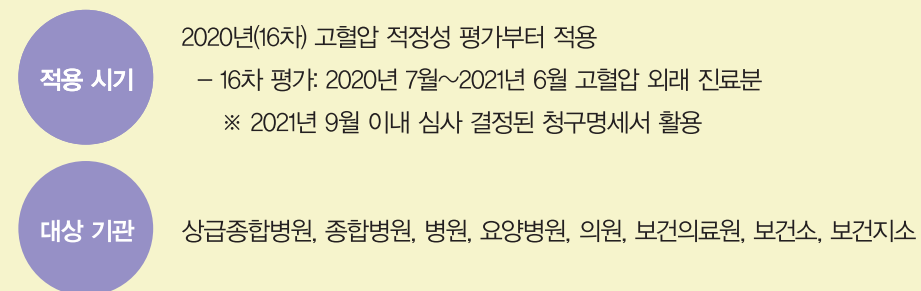
문의: 심사운영실 만성질환심사평가부 염선아 팀장(033-739-3865)

배경

고혈압은 우리나라 30세 이상 인구의 약 30%에서 확인되는 대표적인 국민병으로, 심·뇌혈관 질환 예방을 위해 꾸준한 관리가 매우 중요합니다. 「고혈압 적정성 평가」는 질 좋은 의료서비스를 제공하는 동네 의원을 공개하고 인센티브를 지급하여 의료 질 향상을 지원하고 있으며, 2020년 7월 진료분부터 최신 임상진료지침에 따른 평가기준을 적용하게 됩니다.



적용 시기 및 대상기관



평가기준 (평가지표 등)

- 핵심지표 5개를 활용, 처방지속성과 기본검사 실시 여부를 확인합니다.
 - 검사지표 산출 방법: 고혈압 검사 평가대상자*를 대상으로, 평가대상 기간 동안 해당 기관 및 다른 기관에서 시행한 검사도 실시한 것으로 간주
 - *고혈압 진료환자 중 평가대상 기간(1년) 동안 1개 기관에서만 진료받은 환자
- 2020년(16차) 양호기관(의원) 선정은 해당 평가자료 심층 분석 후 논의·적용 예정입니다.

구분		15차 평가까지 적용 (~2020. 6. 외래 진료분까지)	16차 평가부터 적용 (2020. 7. 외래 진료분부터~)
평가 지표	처방 지속성	처방일수율	처방일수율
		처방지속군 비율	처방지속군 비율
	처방	동일성분군 중복 처방률	삭제
		이노제 병용 처방률	
		권장되지 않는 병용요법 처방률	
	검사	-	혈액 검사 실시 비율
모니 터링	검사	신규환자 혈액 검사 실시 비율	평가지표로 전환
		신규환자 요 일반 검사 실시 비율	
		신규환자 심전도 검사 실시 비율	
	방문	평균 내원 횟수	삭제
		평균 혈압강하제 처방전 발행 횟수	
	처방	혈압강하제 4성분군 이상 처방비율	
		혈압강하제 투약일당 약품비	

※ 고혈압 평가 세부기준은

- 건강보험심사평가원 홈페이지(<http://www.hira.or.kr>) > 알림 > 공지사항 > 4211번
- E-평가자료제출시스템(<http://aq.hira.or.kr>) > 알림방 > 평가알림방에서 확인할 수 있습니다.

2 재활의료기관 비사용증후군에 관한 정의 및 재활치료

문의: 자원평가실 병원지정평가부 손민지 대리(033-739-5847)

비사용 증후군이란?

“비사용증후군(Disuse Syndrome) 이제 전문재활치료가 가능합니다”

보건복지부 지정 재활의료기관에서는 전문재활치료 대상질환이 확대되어 심근경색, 폐질환, 암 등으로 근력이 저하되어 보행이 어려운 환자들도 재활치료를 받고 빠르게 회복할 수 있습니다.

급성질환이나 수술로 인해 기능상태가 현저하게 저하된 경우로 재활치료가 필요한 환자입니다.

– 재활환자분류체계 중 재활손상대분류(KRIC, Korean Rehabilitation Impairment Category)

22에 해당하며 다른 재활손상대분류에 선분류되지 않는 경우에만 적용 가능합니다.

비사용증후군의 재활손상대분류 예외 적용:

다음의 재활손상대분류 목록에 대하여도 환자의 기능상태가 현저하게 저하되어

비사용증후군의 기능평가항목 및 점수 기준에 해당하는 경우 비사용증후군에 포함됩니다.

재활손상대분류(KRIC)		정의
20	심장질환	심장 질환 및 수술로 인한 심기능 저하인 경우
21	호흡질환	호흡기 질환 및 수술로 인한 폐기능 저하인 경우
24-2	신생물	악성 신생물로 인한 치료(수술, 화학요법, 방사선요법, 면역요법, 호르몬요법 등) 후 지속적 관리가 필요한 경우

회복기 재활환자 구성 중 비사용증후군의 세부기준

- **입원시기:** 발병 또는 수술 후 60일 내
- **종료일:** 입원일로부터 60일 이내
 - * 「입원시기」라 함은 지정기준 가목에서 발병 후 해당 의료기관에 입원하기까지 경과기간에 해당하며 「종료일」은 해당 의료기관의 입원기간 중 환자구성에 포함될 수 있는 기간의 종료일을 말합니다.
- **기능평가항목 및 점수**
 - 1) 도수근력검사 48점 미만
 - 2) 일상생활동작검사 80점 이하 또는 버그 균형검사 40점 이하
 - * 1)과 2)를 충족하여야 한다.

비사용증후군 사례

비사용증후군에 포함되는 심장질환 사례

80/F, 심장부정맥과 심근경색증이 유발되지 않은 관상동맥혈전증을 진단받고,

2주 전 상급종합병원에서 CABG 수술을 받은 후, 중환자실 집중치료 후 일반병동으로 전동함. 혈관 이식을 한 다리 부위 통증과 수술 직후 객담 배출을 잘 하지 못하여 기관지염이 동반된 상태로, 몇 초 혼자 설 수 있지만 이내 힘이 들어서 10초 이상 혼자 서 있을 수 없음. 화장실에 다녀오려면 배변 처리, 옷 정리하기, 세면대에서 손씻기, 침대로 돌아오는 모든 과정에서 간병인의 도움과 부축이 필요함. 회복기 재활을 위해 재활의학과에서 의뢰를 받음. 재활의학과에서 평가한 도수근력 검사상 46점에 해당하고, K-MBI가 60점 측정됨.

판단기준 • 발병일: 2주 전 • KRIC 20 KCD I240, I498
 • 중환자실 치료받음 • 병전상태: 혼자서 일상생활을 함.
 • 현재기능평가: MMT 46, K-MBI 60

비사용증후군에 포함되는 호흡질환 사례

85/M, 2020년 2월 20일 발생한 낙상으로 인한 양측복사 골절로 수술 받은 후

기저 질환인 간질성 폐질환 악화로 호흡부전 동반되어 중환자실 입원하여 인공호흡기 치료 등을 받았으며 현재 호흡기 내과 치료 종료되었으나 MMT 42/60 MBI 60 BBS 40으로 도움받아 실내 보행 정도 가능하며 재활치료 위해 내원함.

판단기준 • 발병일: 3주 전(2개월 미만 해당)
 • KRIC 21 KCD J840 간질성 폐질환 J9699 상세불명의 호흡부전
 • 중환자실 치료받음 • 병전상태: independent ADLs
 • 현재기능평가: assisted gait, MMT 42, MBI 60 BBS 40

비사용증후군에 포함되는 신생물 사례

63/M, 2020년 2월 3일 종격동 종양 수술 받은 환자로 발병 전 일상생활 활발하셨던 분으로

현재 독립적인 보행 어려워 부축받아 보행하는 상태임. MMT 44/60, MBI 58, BBS 37

판단기준 • 발병일: 5주 전(2개월 미만 해당) • KRIC 24 KCD C381 전종격의 신생물
 • 중환자실 치료받음 • 병전상태: independent ADLs
 • 현재기능평가 assisted gait, MMT 44, MBI 58, BBS 37

비사용증후군 대상자 재활치료 가능 여부는 재활의학과 협진을 통해 알아볼 수 있습니다.

회복기 재활환자 구성 중 비사용증후군의 세부기준 적용 여부는 보건복지부, 건강보험심사평가원, 대한재활의학회 문의 또는 재활의학과 협진으로 확인할 수 있습니다.

3 의료장비 바코드 라벨 온라인 발급

문의: 자원평가실 자원운영부 유선화 대리(033-739-4813)

의료장비 바코드란?

의료장비 바코드는 장비의 생산·유통(양도양수, 폐기 등) 등에 대한 체계적인 관리와 정보연계를 위하여 개개의 의료장비에 부여하는 고유번호로 의료장비 한 대가 폐기될 때까지 하나의 바코드 번호로 관리됩니다.

기존에는 바코드 라벨을 우편으로 보내드렸으나 2018년 7월 이후 신고(등록) 장비부터 의료기관에서 온라인으로 직접 바코드 라벨 출력이 가능하여 장비 신고(등록) 즉시 바코드 라벨 발급·부착이 가능하게 되었습니다.

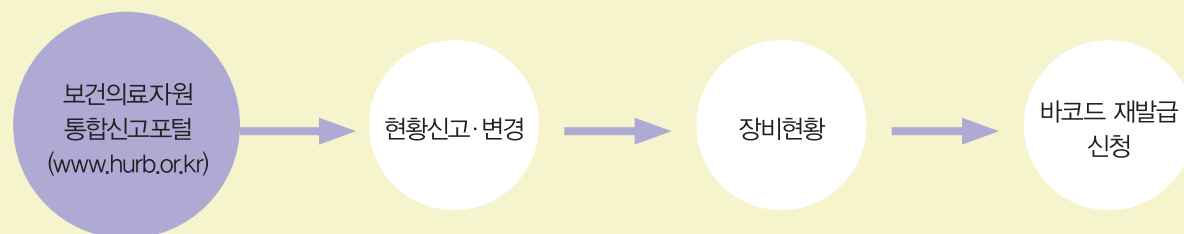
바코드 부착 대상 장비

바코드 부착 대상 장비는 보건복지부 고시 「의료장비현황 신고대상 및 식별부호화에 관한 기준」에 의해 건강보험심사평가원장이 공고한 23종 장비로 진단용방사선발생장치, 특수의료장비, 초음파영상진단기, 방사선치료장비 등이 이에 해당합니다.

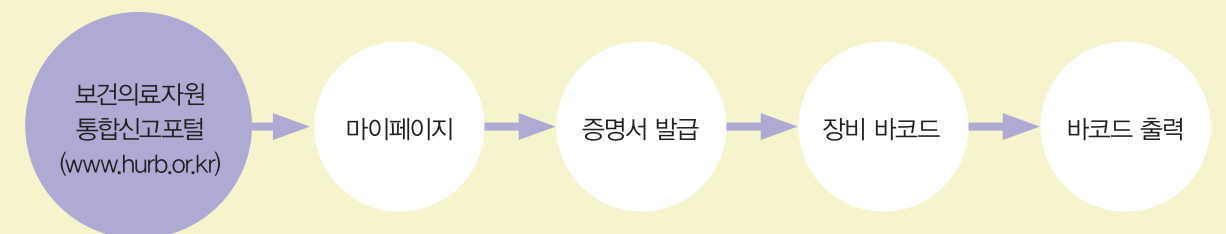
연번	장비명	연번	장비명	연번	장비명
1	일반엑스선촬영장치	9	콘 빔(Cone beam) CT	17	후장전치료기
2	엑스선촬영·투시장치	10	양전자단층촬영장치	18	감마나이프
3	치과용방사선촬영장치	11	감마카메라	19	사이버나이프
4	치과방사선파노라마촬영장치	12	골밀도검사기	20	토모테라피
5	유방촬영용장치	13	자기공명영상진단기	21	중성자치료기
6	C-Arm형 엑스선장치	14	초음파영상진단기	22	양성자치료기
7	혈관조영촬영장치	15	체외충격파쇄석기	23	혈액방사선조사기
8	전산화단층촬영장치	16	선형가속기		

바코드 라벨 (재)발급 신청 및 온라인 출력 방법

- 신규 등록 장비의 경우 지자체 또는 심평원에 장비 내역을 신고하면 확인 후 바코드가 부여됩니다.
- 2018년 7월 이전에 바코드 라벨을 부여 받았으나 바코드 라벨지의 훼손, 분실 등의 사유로 재발급을 받고 싶은 경우 재발급을 받습니다.



- 바코드 라벨 온라인 출력 방법



바코드 부착 위치

- 의료장비마다 모양이 다르므로 따로 정해진 곳은 없으나 눈에 잘 띄게 하기 위해 아래의 부착예시를 참고하여 해당 위치에 부착해주시고, 해당 위치에 부착하기 어려운 경우에는 눈에 띄는 곳에 붙여주시기 바랍니다.

장비 종류	부착위치(예시)
CT, MRI, PET, 선형가속기, 감마나이프, 사이버나이프, 토모테라피, 중성자치료기, 양성자치료기, 혈액방사선조사기 등	갠트리(Gantry) 우측(또는 좌측)
X-ray 촬영장치, X-ray 촬영투시장치	X선 튜브
치과용방사선촬영장치, 치과방사선파노라마장치	X선 튜브
C-Arm형 장치, 혈관조영장치, 체외충격파쇄석기(투시장비 부착)	투시부분에 부착 ※ 투시장비 미부착 체외충격파쇄석기는 쇄석기 본체에 부착
유방촬영용장치	측면
초음파영상진단기	본체 옆면 ※ 이동형 트레이가 없는 경우 모니터화면 뒤쪽에 부착
이동형 X-ray, Portable X-ray	본체 옆면(또는 뒷면)

바코드 라벨의 구성



바코드 라벨은 장비명칭, 2차원 바코드, 바코드 번호 31자리로 구성되어 있으며 건강보험심사평가원 '건강정보' 앱에서 바코드를 스캔하면 장비 상세정보를 확인할 수 있습니다.

4 쉽고 빠르고 안전한 자료 제출 ‘HIRA e-Form 시스템’

문의: 정보통신실 심사정보표준화부 과장(033-739-0814)

HIRA e-Form 시스템이란?

진료비 심사 등을 위해 심사평가원에 제출하는 진료정보(진료기록 등)를 전자적으로 제출하여 의료기관의 업무 편의성을 높일 수 있는 시스템과 방법을 안내드립니다.

의료기관의 EMR 등 병원정보시스템과 연계를 통해 심사 등에 필요한 진료정보 등을 표준화된 형태(표준서식)로 제출하는 시스템입니다.

〈심사평가정보 제출 웹 포털 화면〉



표준서식이란?

진료비 심사 등 업무에 필요한 진료정보(항목)를 표준화한 서식으로, 주요서식, 일반서식, 특정업무용 서식으로 구분되어 의료기관 제출 편의를 제공하고 있습니다.

배경 및 목적

의료기관에서 진료비 심사에 필요한 진료정보를 종이 등 서면 형태로 제출 시 자료 제작 및 우편발송 비용이 발생하고 있으며, 업무별 자료제출 채널이 다양하여 동일 자료를 중복 제출하는 등 업무의 불편함을 겪고 있습니다. 우리 원에서는 이러한 업무 처리 과정에서 발생하는 비효율을 개선하고자 ‘HIRA e-Form’ 시스템을 구축하였습니다.

주요 내용



쉽고 Easy



빠르고 Fast

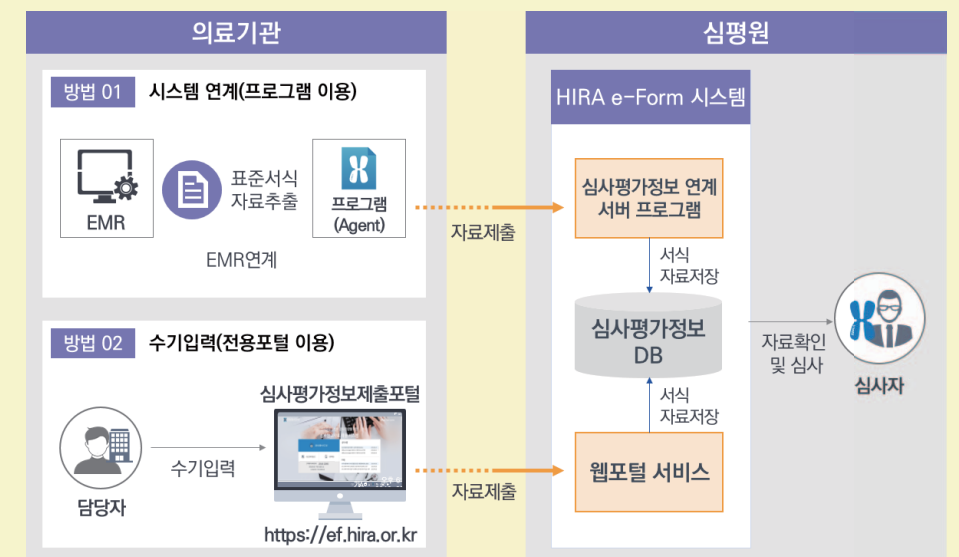


안전한 Safe

의료기관은 HIRA e-Form 시스템을 통해 쉽고, 빠르고, 안전하게 진료정보를 제출할 수 있습니다.

- 의료기관별 상황에 맞게 적용 가능한 프로그램 제공으로 시스템 연계가 용이합니다.
- 시스템을 통해 심사, 신포괄 등 다양한 업무에 활용 가능합니다.
 - (주요 연계 업무) 진료비 심사, 신포괄(정보관리 평가 포함), 난임시술 의료기관 평가, 진료비 민원 확인
 - (연계 예정 업무) 이의신청, 요양급여 적정성 평가(단계적 확대) 등
- 심평원의 자료요청 내역 및 제출된 자료의 접수 여부 등을 바로 확인할 수 있습니다.
- 서면자료를 우편으로 제출 시 발생하는 시간 및 비용을 절감하고, 개인정보 유출 위험을 방지할 수 있습니다.

제출방법



방법 01 병원정보시스템과 연계하여 자동으로 자료를 제출

방법 02 웹포털(http://ef.hira.or.kr)을 통해 서식을 수기로 작성

※ 병원정보시스템과 연계하여 자료를 제출하기 위해서는 의료기관의 의무기록정보와 표준서식의 항목을 매핑하는 작업이 필요합니다.

Q&A

진료비 심사에 따른 진료정보 제출 시, 반드시 HIRA e-Form 시스템으로 관련 자료를 제출해야 하나요?

HIRA
아닙니다. 의료기관은 HIRA e-Form 시스템 외 기존 방식으로 우편제출, 청구 관련 포털 등을 이용하여 제출 가능합니다.

의료기관에서 현재 사용 중인 의무기록 서식을 표준서식에 맞춰 운영해야 하나요?

HIRA
의료기관에서 현재 사용 중인 의무기록지 등을 변경할 필요는 없습니다. 표준서식은 심사 등에 필요한 자료(항목) 중심으로 구성된 것입니다.

심사 등 자료제출을 위해 표준서식을 모두 개발하여 사용해야 하나요?

HIRA
아닙니다. 표준서식 중 의료기관에서 해당 업무(심사 등)에 필요한 서식만 개발하여 사용하면 됩니다.

표준서식 제출 시, 해당 표준서식 내 모든 항목을 기재해야 하나요?

HIRA
표준서식 내 항목 중 필수항목은 모두 작성하되, 선택항목 등은 심사 등에 필요한 경우만 제출하면 됩니다.

표준서식 외 추가로 제출하고 싶은 자료가 있습니다. 어떻게 해야 하나요?

HIRA
자율서식 또는 표준서식 내 추가정보 등을 이용하여 의료기관의 의무기록상의 자료를 추가 제출할 수 있습니다.

※ 더 자세한 내용은 웹 포털(<http://ef.hira.or.kr>) 공지사항 메뉴에서 표준서식, 사용자 매뉴얼 및 개발자 가이드 등의 자료를 참고 부탁드립니다.

5 DUR 시스템을 통한 환자 투약이력 조회 방법 ‘내가 먹는 약! 한눈에’ 서비스

문의: DUR관리실 DUR관리부 윤지영 주임(033-739-0868)

병원·약국에 방문한 환자의 처방·조제 받은 최근 1년간 투약이력을 확인할 수 있습니다.

‘내가 먹는 약! 한눈에’ 서비스란?

DUR(의약품안전사용서비스)을 통해 수집된 처방·조제 내역을 활용하여, 심평원이 요양기관과 국민에게 투약이력을 제공하는 서비스입니다.

세부 정보

구분	요양기관 서비스	국민 서비스
대상	의사, 치과의사 및 약사	일반 국민
조회 내용	조회 시점 기준 최근 1년간 조제 의약품 - 조제일자, 약품코드, 약품명, 성분명, 함량, 1회 투약량, 1일 투여횟수, 총 투약일수 등 알러지 및 부작용 정보 등	
확인 방법	진료화면, 조제화면 - 환자본인 휴대전화 문자인증 및 동의를 거쳐 의·약사가 정보 조회	심평원 홈페이지 및 건강정보 앱 - 환자본인 공인인증서 로그인 후 본인이 조회

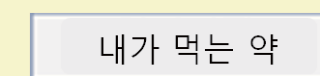
이용 방법

※ DUR 점검
PC에서만 확인 가능

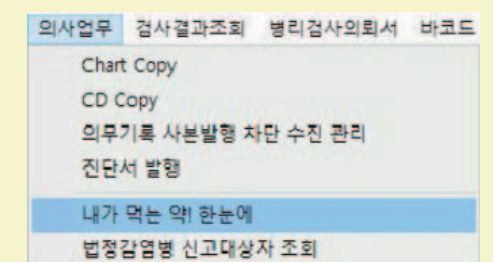
1. 사용하시는 청구프로그램(EMR)에 본 서비스가 연동된 경우

- 아래와 같은 버튼 또는 메뉴를 클릭하여 서비스를 실행합니다. (청구프로그램 업체마다 상이)

(예시1)

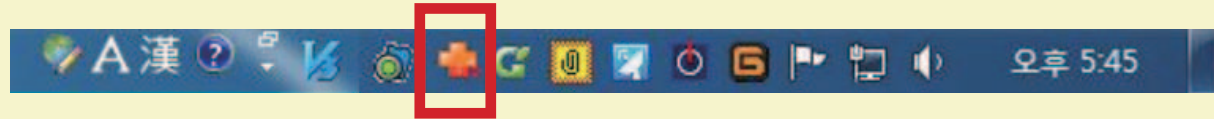


(예시2)



2. 청구프로그램(EMR)에 본 서비스가 연동되지 않은 경우

- DUR COM(주황색 십자가 아이콘) 오른쪽 클릭 - [사용자 부가 기능]
- [개인투약이력 조회] 클릭하여 서비스를 실행합니다.

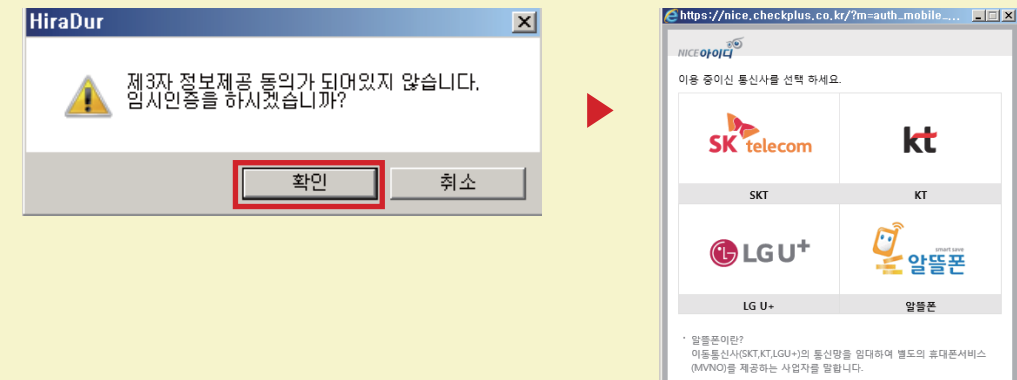


- 환자 주민번호 및 의사·약사면허 번호 입력 후 [조회] 클릭 시, '내가 먹는 약! 한눈에' 서비스 팝업창 확인이 가능합니다.

- '내가 먹는 약! 한눈에' 팝업창의 [내가 먹는 약/ 알리지] 버튼을 클릭합니다.

- 환자가 사전에 심평원 홈페이지나 건강정보 앱에서 제3자 정보제공에 동의한 경우, 아래와 같은 팝업창 확인이 가능합니다. [인증번호 전송]을 클릭하고, 환자 휴대폰에 전송된 인증번호를 기입하고 [확인]을 클릭합니다.

- 환자가 심평원 홈페이지나 건강정보 앱에서 제3자 정보제공에 사전 동의하지 않은 경우, 아래와 같은 팝업을 통해 1회성 휴대폰 인증 및 동의가 가능합니다. [확인]을 클릭하고 통신사 인증을 진행합니다.

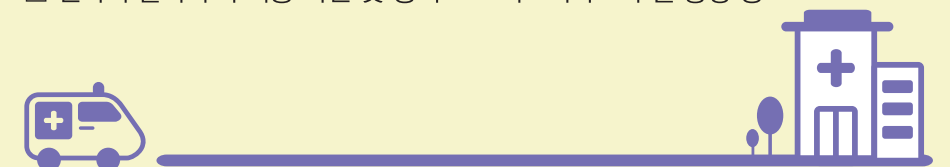


- 환자 동의절차 완료 후, 아래와 같이 환자 투약이력 확인이 가능합니다. [알리지/부작용], [한약 등 복용정보] 탭 이동을 통해 해당정보 확인 및 등록이 가능합니다.

조제일자	성분명	성분코드	함량	투약량	투약횟수	투약일수	약품명	약품코드
2020-04-28	sulfamethoxazole	311500ATB	1정	1	3	5	설프린정_(1정)	643900680
	amikacin sulfate	106831BU	2mL/앰플	1	1	1	아미카acin사액250mg(아미카acin 용산액)(수출형)_유	649501251
	alverine citrate	294300ACS	1캡슐	1	3	5	유니콘연질캡슐_(1캡슐)	649502870
	mefenamic acid	189001ACH	1캡슐	1	3	5	펜타캡슐250mg(메페남산)_ (0.25g / 1캡슐)	642102660
2020-04-20	sulfamethoxazole	311500ATB	1정	1	3	3	설프린정_(1정)	643900680
	alverine citrate	294300ACS	1캡슐	1	3	3	유니콘연질캡슐_(1캡슐)	649502870

활용 방법

- ✓ 의약품 복용정보를 참조하여 환자 진료·수술·처방 시 약화 사고 예방
- ✓ 환자의 알리지·부작용 확인 및 등록으로 의료서비스의 질 향상 등



6 진료비 청구오류 점검서비스

문의: 심사운영실 청구관리부 손영진 과장(033-739-5802)

심사평가원은 요양기관이 요양급여비용을 청구하기 직전, 청구오류를 스스로 점검하여 수정·보완 후 실제 청구하는 **청구오류 사전점검서비스**와 심사평가원이 접수 과정에서 확인·안내한 청구오류 건을 요양기관이 수정·보완하는 **청구오류 수정·보완서비스**를 운영하고 있습니다.

청구오류 사전점검서비스

설치 방법

요양기관업무포털
(http://biz.hira.or.kr) 접속

(왼쪽 하단)
청구프로그램 설치

이용 방법



결과확인 방법



※ 청구오류 사전점검서비스 이용 시 청구오류 관련 다발생 항목 및 분석 자료 등 다양한 정보 제공

☞ 요양기관업무포털 - 진료비청구 - 청구오류 - 청구현황 모니터링

청구오류 수정·보완 서비스

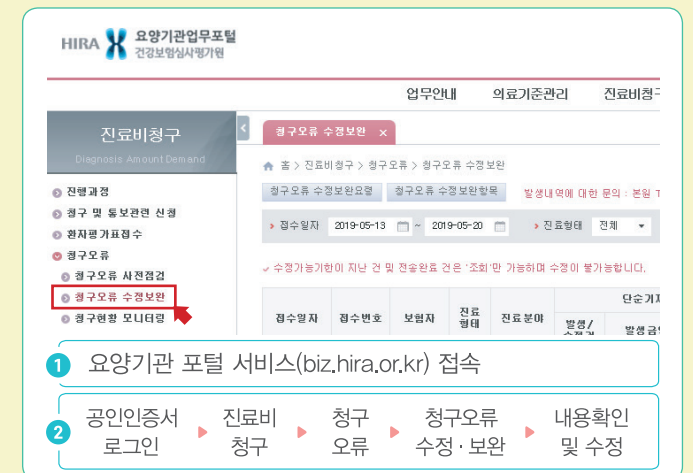
이용 방법



※ 청구오류 발생 여부를 문자메시지(SMS)로 받을 수 있습니다.

☞ 신청하기: 요양기관업무포털 - 진료비 청구 - SMS 신청

결과확인 방법



청구오류 점검서비스를 이용하면 도움이 되나요?

청구오류 점검서비스를 이용하면 보완청구, 이의신청 등 불필요한 행정낭비 및 사후관리를 최소화하고, 진료비를 정확하게 청구할 수 있습니다.

보완청구 최소화: 청구오류로 인한 보완청구를 최소화함으로써 업무가중을 방지합니다.

이의신청 예방: 이의신청을 사전에 방지함으로써 요양기관의 행정력 및 비용을 절감합니다.

진료비 적기 수령: 기재 및 금액착오 등 청구오류 건의 수정·보완청구에 따른 추가 행정절차 (보완청구 및 이의신청)가 없어 진료비를 적기에 수령할 수 있습니다.



자세한 내용은
건강보험심사평가원 고객센터
(1644-2000)로
문의하세요!