

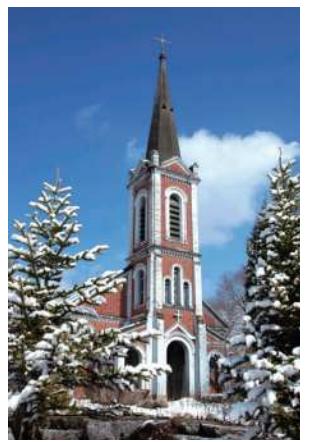
건강 가사 꾸 람 을 느 들

보건의료 디지털 혁신으로 최적의 의료문화를 만드는 Global HIRA
건강보험심사평가원 소식지

VOL.180

2021. JANUARY | FEBRUARY





100년의 시간을 품은 평화의 성지,
용소막 성당(원주 8경 중 7경)

용소막 성당은 강원도 원주시 신림면에 있는 작은 성당으로
강원도 유형문화재 제106호로 지정된 곳이다. 풍수원 성당, 원주 성당에 이어
강원도에 세 번째로 설립된 성당이다. 원래는 1898년 최석안의 초가집에서 시작된 성당으로
지금의 건물은 1915년에 시찰례신부가 준공하였고, 100년이 넘은 건물이 되었다.
성당 건물의 주위로는 느티나무가 열을 지어 있고 원쪽으로 언덕 아래엔 성모 마리아상이 서 있다.
성모 마리아상 위쪽은 울창한 송림이 이어지는데 송림 옆으로는 성당의 부속건물인
성 라우렌시오 유물관들이 자리잡고 있다. 붉은 벽돌로 지은 시골 성당의 모습은
한폭의 그림같은 풍경으로 엄숙하고 근엄한 분위기를 자아낸다.



건강을 가꾸는 사람들을



04



24



34



38

건강한 오늘

04

닥터 톡톡

가슴이 두근두근, 찌릿찌릿?
딥딥하고 아픈 가슴이 가져올 수 있는 세 가지 질환

08

HIRA 빅데이터

해마다 증가하는 발병률, 치명적 위험 '심혈관 질환'

10

위로의 약방

아스피린, 심혈관 질환 예방에 효과가 있을까?

12

건강 인문학

심혈관 질환 발생을 낮추는 내면 치유의 힘, 명상

14

평가정보

관상동맥우회술 6차 적정성 평가 결과

당신 덕분에

16

빛나는 그대

심장에 마음을 쏟다
계명대학교 동산병원 박남희 교수

20

고마운 레시피

우리지역 평가 우수병원 안내서

24

반가운 당신

질 좋은 약으로 온 국민의 건강한 삶을 응원하는
약제관리실을 만나다
약제관리실 김정은 과장과 유튜브 '이동환TV' 이동환 박사의 만남

30

함께의 가치

정성이 곧 예술이다, 도자공예 체험

34

열정 36.5°C

우리의 오늘이 심사평가원의 내일이 된다
심사평가연구소 심사평가연구실

38

글로벌 HIRA

현지 맞춤형 시스템 구축으로 보편적 건강보장에 다가서다
바레인 SEHATI-IT 시스템

함께하는 내일

40

마음 연구소

마음에 켜진 빨간불 '코로나 레드'

42

미디어 속 건강

건강을 향해 RUN ON! 드라마 <런온>으로 보는 달리기

44

#나누는 건강

새해맞이 건강관리법

46

HIRA NEWS

제46회 국가품질경영대회 국가품질혁신상
대통령 표창 수상 등

48

독자 마당

보건의료 디지털 혁신으로 최적의 의료문화를 만드는 Global HIRA
건강보험심사평가원 소식지

VOL.180

2021. JANUARY | FEBRUARY

발행일	2021년 3월 22일 통권 제 180호
발행처	건강보험심사평가원
주소	강원도 원주시 혁신로 60(반곡동)
발행인	김선민
편집인	김한정
기획·디자인·사진	(주)아이팝
인쇄	태백종합인쇄공사
고객센터	1644-2000
ISSN	2384-4051

건강보험심사평가원의 온라인 홍보 채널에서도
다양한 건강정보를 만나실 수 있습니다.

- 사보 <건강을 가꾸는 사람들> 전자판 구독 www.hirasabo.or.kr
- 사내방송 <심평 TV> 시청 <http://hiratv.or.kr>
- 건강보험심사평가원 공식 블로그 http://blog.naver.com/ok_hira
- 건강보험심사평가원 공식 유튜브 [www.youtube.com/okyeshira](http://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 말싸미815 서체를 사용하여
제작했습니다.

정책 이야기 BOOK in BOOK

의약계 안내사항

- 02 ① 비급여 진료 사전설명 제도 도입
- 04 ② 2021년(3차) 환자경험 평가 안내
- 07 ③ 중환자실 3차 적정성 평가 결과



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

가슴이 두근두근, 찌릿찌릿? 답답하고 아픈 가슴이 가져올 수 있는 세 가지 질환

특별한 이유 없이 심장이 두근거리거나 혹은 날씨가 추워지면 가슴 통증을 느끼는 사람들이 있다.

이는 부정맥이나 협심증 등 다양한 심혈관 질환의 적신호일 수도 있고 갑상선기능항진증이나 화병 등 다른 질환의 증상일 수도 있다.

자칫 쉽게 넘길 수 있는 가슴 두근거림 증상을 제대로 파악하고, 이와 연관된 세 가지 질환을 체크하고 건강을 미리 챙겨보자.



소리 없이 찾아오는 '부정맥'

글. 김진배(경희대학교병원 심장내과 교수)

감정적, 육체적 스트레스로 인한 두근거림

일반적으로 부정맥의 가장 흔한 증상은 두근거림 증상으로 이를 심계항진이라고 부르는데 여기에는 다양한 원인이 있다. 흔히 '가슴이 뛴다'라고 표현을 하는데 이는 실제 정상 심박동 외에 다른 이소성맥*이 발생하여 생기는 경우도 있다. 하지만 더 흔한 것은 직장 스트레스나 혹은 일상에서 발생하는 감정적·육체적 스트레스로 인해 스스로 느끼는 경우가 대부분이다. 이런 경우 스트레스가 해소되면 자연히 없어지며 안정제 등이 도움이 되기도 한다. 그러나 심혈관 질환을 앓고 있는 환자들에게 부정맥은 더욱 치명적이다. 고혈압, 협심증, 심부전 등의 심혈관 질환자들은 이미 어느 정도의 스트레스가 심장에 주어져 있는 상태에서 일정 수준 이상의 신체적, 감정적 스트레스를 받으면 심장 기능뿐만 아니라 심장에서 정상적으로 일어나는 혈류 공급 체계나 심박동의 전달 체계에도 문제를 일으켜 부정맥이 발생할 수 있다. 기저 심혈관 질환 및 가족력이 있거나 원인이 될 만한 스트레스가 별로 없는데도 증상이 지속되면 반드시 검사를 받는 것이 좋다. 특히 젊은 여성의 경우는 갑상선 질환 등과 같은 내분비 질환의 증상으로 나타나는 경우가 많아 기저 질환에 대한 평가가 수반되어야 한다.

충분한 휴식으로 스트레스를 줄여나가는 게 필요

부정맥을 예방하기 위해 항상 충분한 휴식을 취하고 되도록 스트레스 상황을 피해야 한다. 또한, 탈수를 일으키고 흥분을 조장할 수 있는 알코올성 음료 및 커피나 콜라 등 카페인 음료는 섭취를 삼가는 게 좋다. 가슴 두근거림 증상이 지속되거나 다른 심혈관 질환이 있다면 전문의를 통한 진단이 필요하다. 특히 심혈관 질환을 앓고 있는 환자라면 심한 운동은 자제하고 정기적으로 검진을 받으며 증상 발현 시 신속히 진료를 받는 게 중요하다. 드물지만, 유전적으로 발생하는 급사 질환들이 있기에 4촌 이내의 가족 중에 병력이 있다면, 부정맥 전문의의 진료를 받아 위험도에 대한 평가를 시행 받고 필요한 치료를 받아야 할 것이다.

* 정상 심장 박동이 아니고 심장의 다른 곳에서 발생하는 심장 맥박으로, 정상인에게도 전체 맥박의 약 1% 이내로 나타나는 현상



내 몸의 오버하트, '갑상선기능항진증'

글. 최덕현(순천향대학교 부천병원 내분비내과 교수)

과잉 생산되는 갑상선 호르몬을 의심하라

사람의 목 앞 쪽에 있는 나비넥타이 모양의 호르몬 분비 기관인 갑상선은 좌우 날개 길이 약 5cm 정도의 작은 기관이다. 갑상선 호르몬은 우리 몸 여러 조직의 산소 소비와 열량 생산을 촉진하여 대사를 조절하는 중요한 역할을 한다. 그런데 갑상선 호르몬이 과다하게 분비되는 갑상선기능항진증은 적절한 진단과 치료가 이루어지지 않으면 우리 몸의 대사에 중대한 이상을 가져올 수 있다.

갑상선기능항진증에는 여러 원인이 있지만, 그中最 흔한 원인은 갑상선 자가항체의 존재다. 갑상선은 뇌 가운데에 위치한 노하수체의 명령을 받아 우리 몸이 필요한 만큼의 갑상선 호르몬을 분비한다. 그런데 갑상선 자가항체는 이러한 명령을 무시하고, 갑상선이 자체적으로 갑상선 호르몬을 과도하게 분비하도록 자극하여 병을 발생시킨다. 갑상선기능항진증은 남녀 통틀어 50대에서 가장 많이 별병하는데 여성 발병률이 남성에 비해 3배, 많게는 8배 더 많다.

꾸준한 약물치료가 답이다

갑상선기능항진증이 생기면 과도한 갑상선 호르몬으로 인하여 우리 몸이 과열된다. 더위에 민감해지며, 발한, 체중감소, 가슴 두근거림, 호흡 곤란, 설사, 불안감과 같은 증상들이 생길 수 있다. 또한 안구가 튀어나오고 갑상선이 커지는 외형적인 변화가 나타나기도 한다.

갑상선기능항진증의 확진을 위해서는 추가적인 검사가 필요하다. 갑상선이 실제로 갑상선 호르몬을 과도하게 많이 분비하는지를 확인하기 위한 갑상선 스캔 검사와 갑상선기능항진증을 일으키는 갑상선 자가항체의 존재를 확인하는 것이 중요하다. 갑상선의 결절 등 다른 구조적인 문제를 확인하기 위한 갑상선 초음파도 진단에 도움이 된다.

갑상선기능항진증의 1차 치료는 항갑상선제를 통한 약물치료다. 꾸준한 항갑상선제 복용을 통하여 갑상선 호르몬이 정상화되어야 하고, 갑상선 자가항체가 음전되어야 한다. 갑상선 호르몬이 정상화된다 하더라도, 갑상선 자가항체가 음전되지 않는다면, 항갑상선제를 중단할 시 다시 병이 재발할 수 있기 때문이다. 항갑상선제를 사용해도 완화되지 않으면 방사성요오드요법이나 갑상선 절제술과 같은 수술요법을 고려한다.



스트레스로 찾아오는 또다른 두근거림, '화병'

글. 전홍진(성균관의대 삼성서울병원 정신건강의학과 교수)

우울증으로 동반되는 화병

가슴 두근거림은 누구나 흔히 경험하는 신체 증상이다. 특히 우울, 불안을 경험하는 사람들은 자주, 지속적으로 가슴 두근거림을 느끼게 되는데 이는 우리 몸의 긴장 상태를 담당하는 교감신경계가 활성화되어 나타나는 반응이다. 심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥이나 혐심증은 심장에 이상이 있어 치료가 필요하지만, 대부분의 가슴 두근거림은 심장 이상보다는 교감신경계의 작용으로 나타나는 편이다.

'화병'은 의학적인 질환이 아닌, 우리 문화와 관련된 정신의학적 증후군이다. 남성보다는 중년 여성에게서 더 많이 나타나는데 스트레스와 우울증이 원인으로 작용한다. 화병을 겪는 사람들에게 가슴 두근거림 증상이 흔히 발생한다. 우리나라 사람들은 우울증이 올 때 희로애락의 감정상태를 얼굴에 뚜렷이 표현하지 않고 자신의 기분에 대한 인식도가 낮으며, 반대로 신체 감각에 예민하고 건강에 대한 걱정이 많다는 점이 특징이다.

내면을 차분히 살필 것

사람들은 대부분 가슴 두근거림을 유발하는 우울한 감정은 알아차리지 못하고, 가슴 두근거림 등의 신체 증상에만 몰입하게 된다. 신경을 쓰면 쓸수록 심장이 잘 뛰지 않는 것 같기도 하고 불규칙하게 뛰는 것 같은 생각이 드는 것이다.

이러한 긴장으로 인해 교감신경계가 활성화되면 전신 근육에 힘이 들어가 경직이 된다. 근육이 경직되면 혈관이 놀려서 혈액순환이 잘 되지 않고 대신에 팔다리에 있던 혈액이 몸의 심부로 몰리게 되면서 심장의 박출량이 증가하고 박동이 빨라지게 된다. 심장이 늘어난 혈액을 퍼내다 보니 가슴 두근거림이 발생하게 된다. 이때 혈압이 오르면서 긴장성 두통이 발생하고 어깨 통증과 목 통증이 발생할 수 있다. 통증으로 인해서 짜증이 나고 화가 나면서 다시 우울, 불안, 긴장을 악화시킬 수 있다. 가슴 두근거림이 있을 때 생활에 지장을 주는 상황이라면 심장 검사를 해 볼 필요가 있다. 하지만 검사를 해도 정상이라면, 자신의 마음을 살펴볼 기회를 가지는 것이 좋다. 평소 가슴 두근거림으로 힘들다면 카페인이 든 커피나 초콜릿처럼 심장을 두근거리게 하는 음식 섭취를 줄이고, 근육을 이완시키는 운동을 해 보는 것이 좋다. 눈을 감고 천천히 긴장 이완 훈련을 하는 것도 도움될 수 있다.

해마다 증가하는 발병률, 치명적 위험 '심혈관 질환'

심혈관 질환은 전 세계 사망 원인 1위 질환이다. 우리나라에서도 심혈관 질환으로 인한 사망률이 암 다음으로 많아 치명적인 위험을 야기하고 있다. 심혈관 질환으로 인한 환자 수는 매년 증가해 2019년 110만 명을 넘어선 것으로 나타났다. 건강보험심사평가원이 제공하는 보건의료 빅데이터를 통해 심혈관 질환의 최근 통계를 살펴보았다. 정리. 편집실

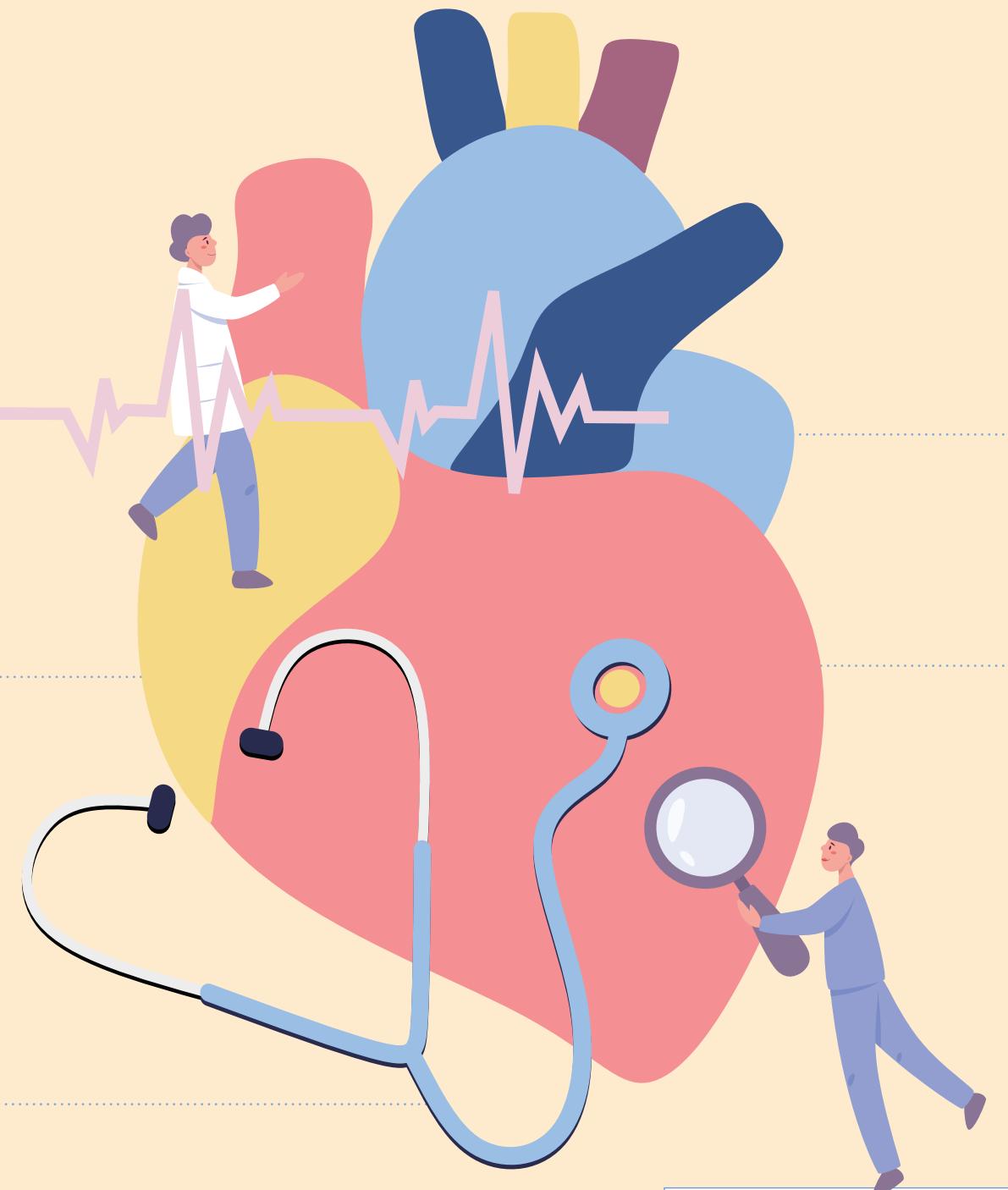
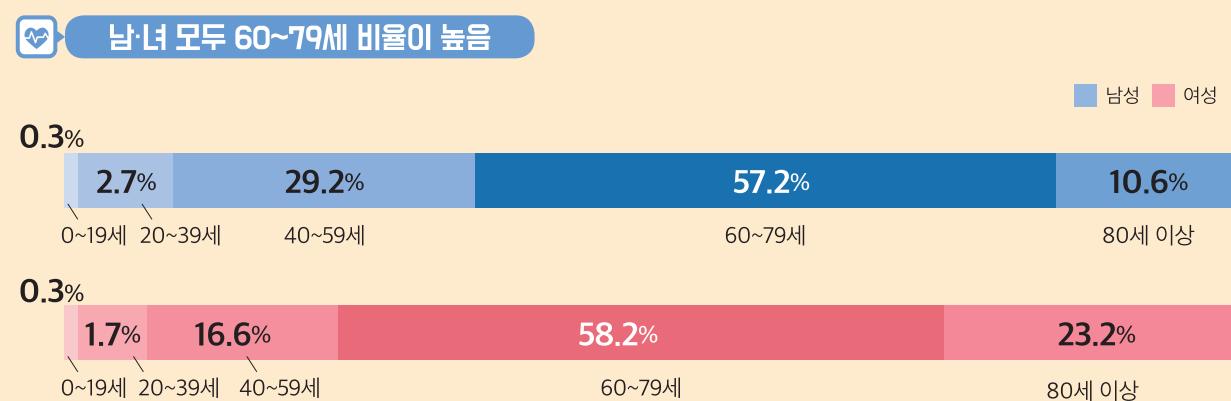
1. 연도별 심혈관 질환 환자 수



2. 2019년 성별 환자 수

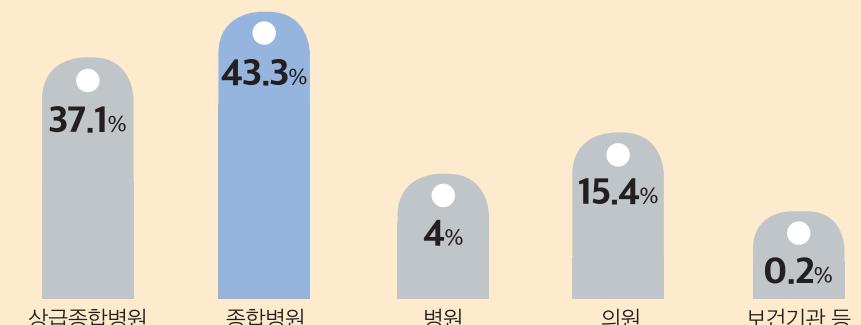


3. 2019년 연령대별 환자 비율



4. 2019년 요양기관별 환자 비율

종합병원을 가장 많이 찾음



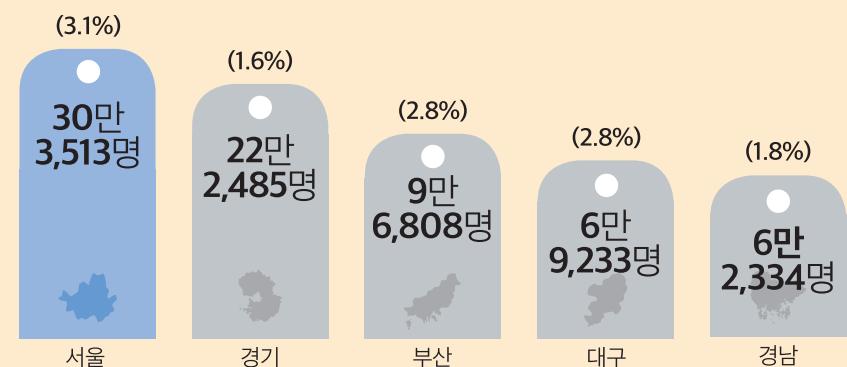
5. 2019년 입원외래별 요양급여비용 총액 비율

외래 12.8% 1,725억원

입원 87.2% 1조 1,779억원

6. 2019년 요양기관 소재지별 환자 수

(각 지역별 전체 인구대비 환자 비율)



기타 유의사항

- 질병은 주상병 기준이며 최종 확정된 질병과는 차이가 발생할 수 있습니다.
- 법정감염병에 해당되는 질병통계는 의료기관에서 관련증상이 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 질병관리청의 법정감염병 통계자료와는 대상범위, 기준 등이 서로 다를 수 있습니다.
- 총진료비는 요양기관에서 건강보험환자 진료에 소요된 비용으로 보험자부담금과 환자본인 부담금(비급여제외)을 합한 금액입니다.
- 연령별 환자는 진료비 명세서에 기재된 수진자 생년월일을 기준으로 계산한 나이이며, 진료시점에 따라 중복집계 될 수 있습니다.
- 진료비(요양급여비용총액, 보험자부담금) 통계 변경 내역
 - '요양급여비용 총액' 및 '보험자부담금'에 '선별급여 비용'이 합산된 금액으로 통계 수치값을 변경함(2018.9.13.부터 시행)
 - ※ 선별급여비용 포함여부: (기존) 미포함 → (변경) 포함

더 자세한 자료와 문의는

'보건의료빅데이터개방시스템(opendata.hira.or.kr)'에서 조회할 수 있습니다.

아스피린, 심혈관 질환 예방에 효과가 있을까?

지난 1897년에 개발되어 약 100여 년간 소염진통제로 사용되어 온 아스피린. 1970년대부터 아스피린은 저용량요법으로 심혈관 질환을 예방하고 관리하는 데에도 사용되어 왔다. 그렇다면 아스피린은 심혈관 질환 예방에 정말 효과가 있는 것일까? 글. 강재현(강북삼성병원 가정의학과 교수)



아스피린의 명과 암

우리 몸에 출혈이 생기면 혈소판의 혈액 응고 기능으로 출혈 부위를 막게 되는데, 아스피린은 이러한 혈소판의 혈액 응고 기능을 방해한다. 하지만 동맥경화가 진행되어 좁아진 동맥 안에서 이러한 혈액 응고 기능은 혈전을 만들어 작은 동맥을 막아 심근경색이나 뇌졸중을 유발하는 원인이 될 수 있다. 이때 아스피린은 혈소판의 혈액 응고 기능을 억제하여 혈전 형성을 막을 수 있다. 또한 아스피린은 염증을 억제하는 효과가 있어 전신의 혈관 염증을 억제하여 동맥경화의 진행을 늦추게 한다. 하지만 아스피린 요법이 뇌출혈과 위장관 출혈을 유발할 수 있다는 우려도 존재한다. 심근경색이나 뇌졸중의 병력이 있는 사람에게는 아스피린 요법의 이익이 명확히 출혈 위험보다 크다. 하지만 그 외의

사람들에게도 심혈관 질환 예방을 위한 아스피린 예방 요법이 권고되기는에 대해서는 지난 10년간 의학계에서 논란이 있어 왔다.

효과와 부작용의 공존

2019년 미국심장학회와 미국심장협회는 심장질환이나 뇌졸중의 기왕력(지금까지 걸렸던 질병이나 외상 등 진찰을 받는 현재에 이르기까지의 병력)이 없는 70세 이상의 노인과 소화성궤양, 혈액응고장애, 만성콩팥질환 환자, 소염진통제, 스테로이드, 항응고제 복용자들에게는 저용량 아스피린 예방요법이 권고되지 않는다고 발표했다. 이와 같은 권고는 아스피린 관련 연구를 모아 분석한 메타분석(동일하거나 유사한 주제로 연구되어진 많은 연구물들의 결과를 객관적으로, 그리고

계량적으로 종합하여 고찰하는 연구 방법) 결과와 최근 세 개의 대규모 연구 결과에 기초하고 있다.

세 개의 대규모 연구 중 2개에서는 아스피린 예방요법이 심근경색이나 뇌경색 예방효과가 없는 대신 출혈 위험은 높이는 것으로 나타났다. 다른 연구에서는 심근경색 발생 위험을 1% 낮추었지만, 출혈 위험도 1% 높이는 것으로 나타났다.¹⁾

예방 차원에서의 복용은 권고하지 않아

심근경색의 과거력이 있거나 관상동맥 스텐트 시술을 받은 환자에 대해서는 아스피린의 심혈관 질환 재발 방지 효과가 충분히 입증돼 있기 때문에 저용량 아스피린 요법이 권고되는 것은 분명하다. 하지만 심혈관 질환 병력은 없으나 향후 심혈관 질환 발생을 예방하기 위해 저용량 아스피린을 복용하는 1차예방 효과에 대해서는 현재까지 근거가 부족한 것이 사실이다.

아스피린의 심혈관 질환 1차예방에 대한 권고는 여러 국가나 단체별로 상이하다. 2019년 미국심장학회와 미국심장협회에서는 동맥경화성 심혈관 질환 고위험군에 해당되면서 출혈 위험이 높지 않은 40~70세 연령군에는 저용량 아스피린 요법을 고려해볼 수 있다고 권고했다.¹⁾

미국 예방 서비스 태스크 포스에서는 10년 심혈관 질환 위험이 10% 이상이면서 출혈 위험이 높지 않은 50~59세 연령군에 저용량 아스피린 요법을 권고했다. 하지만 50세 미만이나 70세 이상에서는 예방 효과에 대한 근거가 부족하여 권고하지 않으며, 60~69세에 대해서는 개별적으로 이익과 위험을 평가하여 예방요법 실시 여부를 판단해야 한다고 했다.²⁾ 한편 2020년 캐나다의학회지에 발표된 권고안에 따르면,

심혈관 질환이나 뇌졸중 병력이 없는 사람이 혈관 질환의 1차예방 목적으로 저용량 아스피린을 복용하는 것은 권고하지 않는다고 했다.³⁾

아스피린 의존보다는 평소 건강관리에 집중

지난 수십 년간 우리나라에는 물론이고, 전 세계적으로 많은 사람들이 혈관 질환의 1차예방과 2차예방을 위해 저용량으로 아스피린을 복용해왔다. 그리고 현재 시점에서도 심혈관 질환, 뇌혈관 질환, 또는 말초 혈관 질환의 병력이 있는 사람에게는 2차예방을 위해 아스피린 요법이 여전히 권고된다. 하지만 그동안 이루어진 대규모 연구를 통해 얻은 근거에 따르면, 혈관 질환의 1차예방을 위한 아스피린 예방요법은 모든 사람에게 일률적으로 권고되는 것은 아니다. 심혈관 질환의 발생 위험이 클수록 아스피린 요법의 이익이 출혈 위험보다 클 가능성이 높다. 주치의와의 상의를 통해 각 개인의 심혈관 질환 위험도를 파악하여 아스피린 요법의 이익을 따져보고, 출혈 위험 등 위험도를 평가한 다음, 저용량 아스피린 요법이 심혈관 질환 발생 위험을 낮추는 효과가 출혈의 위험보다 크다고 판단될 경우 저용량 아스피린 요법을 시작해 볼 수 있다.

그동안 저용량 아스피린 복용을 해오다가 끊기로 한 경우라 할지라도, 반드시 사전에 주치의와 상의하여 혹시 있을지 모를 아스피린 중단의 부작용에 대한 주의를 기울이는 것이 바람직하다. 또 강조할 것은 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 적정 체중 유지, 금연, 절주와 함께 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등 동반 질환을 적극적으로 관리하는 것이 아스피린 요법보다 심근경색과 뇌졸중 등 혈관 질환 예방에 더 효과적이라는 사실이다.

심혈관 질환 예방을 위한 아스피린 복용 시 기억하세요!

- 매일 세 번 이상 정기적으로 술을 마시는 사람은 복용 전 의사와 상의
- 소화성 궤양 환자, 혈우병 환자라면 절대 금물
- 아스피린 알레르기가 있다면 클로피도그렐(clopidogrel)을 하루에 75mg 복용



심혈관 질환 발생을 낮추는 내면 치유의 힘, 명상

명상이 주는 힘은 강력하다. 규칙적인 명상은 혈압을 낮아지게 하여 심혈관 질환의 위험성을 떨어뜨린다는 연구 결과가 있을 만큼, 마음의 보약을 넘어 온몸의 치유 역할을 하는 고요한 혁명인 셈이다. 불안과 스트레스로 가슴 두근거림과 답답함을 호소하는 현대인들의 심신을 치유하는 명상법을 제안한다.

글. 조현태(한국예절사협회 이사장)

정신 건강을 위한 올바른 몸과 마음가짐

인간은 우주라는 거대한 환경의 영향을 받는다. 태어나는 순간 자신 의 인체 에너지 체계가 정해진다. 인체 에너지는 지속적으로 변화하는 음양의 우주 에너지 자극을 받는데 이를 운의 작용이라고 한다. 이 운(運)의 에너지가 인체 에너지에 영향을 주고 마음과 생각이 변화하며 행동으로 나타난다. 따라서 우주의 에너지를 제대로 활용하는 것이 매우 중요한데 그러면 인체는 올바른 몸가짐, 마음가짐을 갖춰야 한다. 몸과 마음을 올바르게 운용하지 않으면 하는 일도 문제가 생기고, 신

체도 스트레스가 쌓여 질병이 된다. 인간 상호 간의 에너지 교환도 동일하다. 지나치게 내 기준을 충족하려고 고집하면 문제가 생긴다. 내 기준으로 상대를 평가 판단하고 의심, 시기, 질투, 미움 등의 부정적인 감정 소통은 나쁜 결과를 만든다. 나쁜 소통이 굳어지면 나쁜 습관이 되어 고치기 어렵다. 늘 긍정적인 생각, 감사하는 마음, 욕심을 부리지 않고 분수에 맞는 마음으로 행동하며 서로 상생하는 것이 정신 건강에 좋은 삶이다. 명상(冥想)이란 눈을 감고 깊이 생각하는 것이다. 그 생각은 자신의

내면에 집중하는 자아 성찰이다. 자신이 원하는 목표와 자신의 현실적인 능력의 차이는 무엇인지를 보자.

원하는 것이 크고 현실적인 능력이 안 되는 과한 상태는 욕심이다. 욕심이 클수록 스트레스가 높다. 따라서 자신을 바로 보고 자신의 한계를 아는 것이 매우 중요하다. 자신의 한계를 지나치게 초과한 욕심은 스스로를 힘들게 한다. 때론 살면서 억울한 일을 당하기도 하고 기대한 것만큼 안 되는 일도 많다. 최선을 다하고 결과에 너무 연연하지 않는 삶이 정신 건강에 유익하다.

긍정의 에너지를 끌어올리는 명상 수련

명상 수련은 목표가 어렵거나 힘들 때 자신의 지혜를 찾는 방법으로 아주 좋다. 깊고 폭넓은 생각을 하며 그 해법을 찾기 위해 자신의 내면과 소통한다. ‘어떤 선택이 지혜로운가?’ 지혜를 끌어내는 것이다. 명상은 깊은 호흡으로 인체 기(氣) 순환을 원활히 하여 인체 에너지를 활성화한다. 자신의 모든 세포를 깨우는 활동으로 우주의 에너지와 합일하는 과정이다. 기의 흐름이 좋아지면 올바른 생각으로 올바른 판단과 성취에 유리하다. 실제 원하는 행복한 모습을 상상하고 그리면서 생각을 집중하면 현실로 만들어지기도 한다. 따라서 잘못되고 부정적인 감정에 집착하면 더는 긍정적인 방법이 생각나지 않는다. 명상 수련으로 부정적 감정에 집착된 마음을 환기시켜서 이완된 마음을 만들어야 한다. 명상의 종류는 다양하다. 스트레스라는 나쁜 감정에 집착한 것을 끊기 위해 정좌(靜座)하여 단전 호흡하는 ‘호흡 명상’, 걸으면서 발을 자극하여 우리 몸의 모든 장기를 활성화하는 ‘걷기 명상’도 좋은 방법이다. 이때 맨발로 걸으면 더 효과적이다. 걸으면서 시선은 넓고 다양한 것을 보면서 집착을 끊는다. 편안한 음악을 듣는 ‘음악 명상’도 집착을 끊고



**명상 수련은 목표가 어렵거나 힘들 때 자신의 지혜를 찾는 방법으로 아주 좋다.
깊은 생각과 폭넓은 생각을 하며 그 해법을 찾기 위해 자신의 내면과 소통한다.**

편안한 마음을 만들어주며 몸과 마음의 긴장을 완화해 기운이 잘 통하게 한다. 특히 ‘다도 명상’은 차를 우리고 마시는 일련의 과정에 집중하면서 번다한 마음을 해소한다. 녹차는 스트레스를 받아 화(火)의 기운이 올라온 뇌의 열기를 내리는 데 아주 유용하다. 녹차는 추운 겨울, 매우 강한 에너지로 압축된 생명의 기운이 잎으로 피어난다. 이 잎으로 만든 녹차의 에너지는 진취적인 기상을 지닌 목(木)의 기운을 지녀 뇌에 활력을 주고 몸과 마음을 편안하게 해준다.

적게 소유하고 순간을 감사하라

삶이 자유로워지려면 적게 소유할수록 가볍고, 자유롭다. 그래서 물건 이든 인간관계든 나쁜 관계는 줄이는 것이 좋다. 그래서 삶은 가벼움과 외로움을 즐길 줄 알아야 한다. 가진 것에 감사하고 지금 이 순간을 감사하는 삶이 정신 건강 최고의 보약이며 행복한 인생이다. 탈무드에서도 ‘세상에서 가장 행복한 사람은 감사하는 사람이다’라고 한다. 매일 하루를 마치면서 감사한 일이 무엇인지 상기해 보자. 내가 원하는 것을 스스로 얻는 노력도 중요하지만, 인간 상호작용을 긍정적으로 소통하는 것이 더 지혜롭다. 서로 돋고 협력하여 상생하면 마음도 편하고 더 행복한 삶이 된다.

명상하는 방법

1. 조용한 장소를 고른다.
2. 최대한 편한 복장으로 입고 명상을 할 시간을 정한다. 하루 5분도 좋다.
3. 스트레칭을 가볍게 해준 뒤 편안한 자세로 앉는다. 이때 척추는 곧게 세운다.
4. 눈을 감고 편안하게 숨을 쉬면서 호흡에 집중한다.
5. 머릿속에 떠오르는 생각은 그저 흘러가게 내버려두고 호흡에 더욱 신경 쓴다.

Cardiovascular Disease
관상동맥우회술

6차 적정성 평가 결과



관상동맥우회술 평가

○ 관상동맥우회술이란?

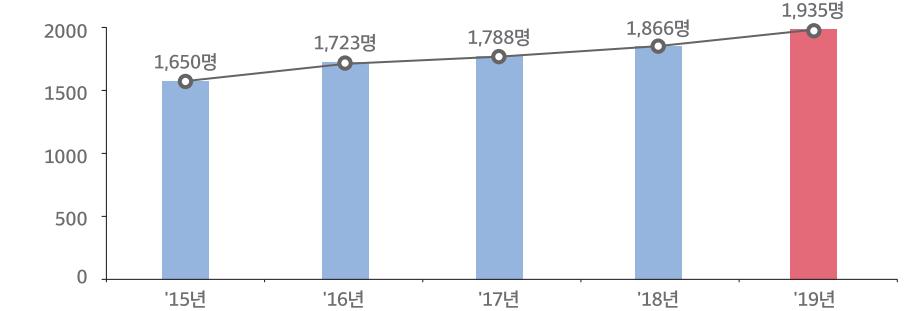
관상동맥우회술은 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막힌 경우 다른 부위의 동맥 또는 정맥을 이용하여 막힌 부위를 우회하는 새로운 혈관을 만들어주는 외과적 수술입니다.

○ 평가 개요

- 대상 기관: 상급종합병원 및 종합병원 중 관상동맥우회술 청구기관
- 대상 기간: 2018년 7월~2019년 6월(1년) 진료분
- 대상 환자: 허혈성 심질환(I20~I25)으로 관상동맥우회술을 받은 입원환자 (건강보험, 의료급여)
- 평가 기준: 총 14개 지표(평가지표 6개, 모니터링지표 8개)
- 평가 자료: 청구명세서, 의무기록에 근거한 조사표, 행정안전부 사망자료 등

일반현황

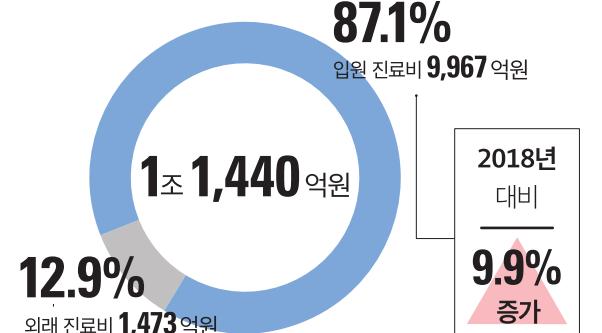
○ 허혈성 심질환 수진자 수(인구 10만 명당)



○ 허혈성 심질환 진료비

연도	1조 진료비
2019년	1조 1,440억원
2018년	1조 409억원
2017년	9,323억원
2016년	8,150억원
2015년	7,237억원

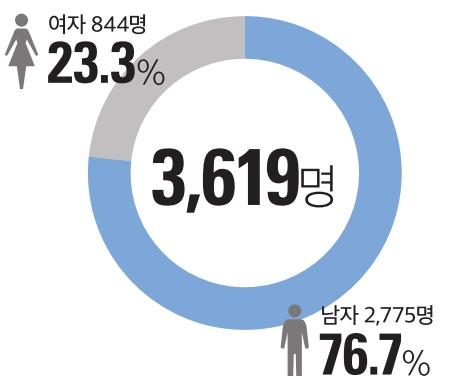
② 입원/외래 진료비



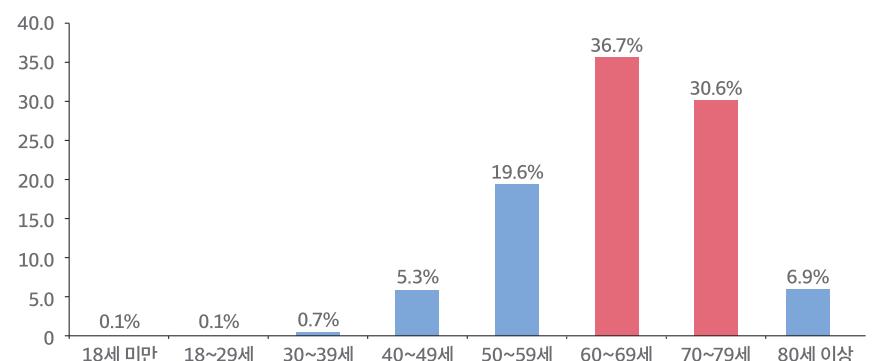
질병의 위험도가 높고 질병 발생률이 지속적으로 증가하고 있는 심혈관 질환. 심혈관계 질환의 주요 질병에는 고혈압, 허혈성 심질환, 관상동맥질환, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중, 부정맥 등이 있는데 이 중 허혈성 심질환에 의한 사망률이 높은 편이다. 허혈성 심질환의 치료법으로 관상동맥우회술이 권장되고 있는데, 건강보험심사평가원은 적정성 평가 결과를 공개함으로써 의료서비스의 질을 평가하고 요양기관의 자율적 질 향상 활동을 유도하며, 진료 결과의 효과성을 높여 국민건강증진을 도모하는 데 도움을 주고 있다. 정리. 편집실

평가대상현황

○ 성·연령별 현황

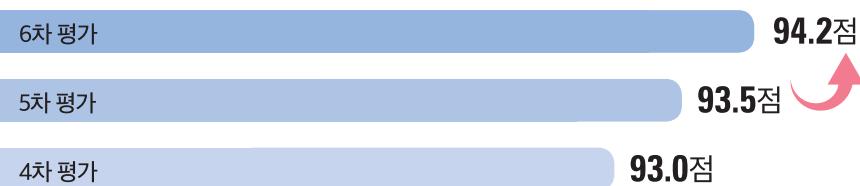


60세 이상 80세 미만이 높은 비중(67.3%)을 차지



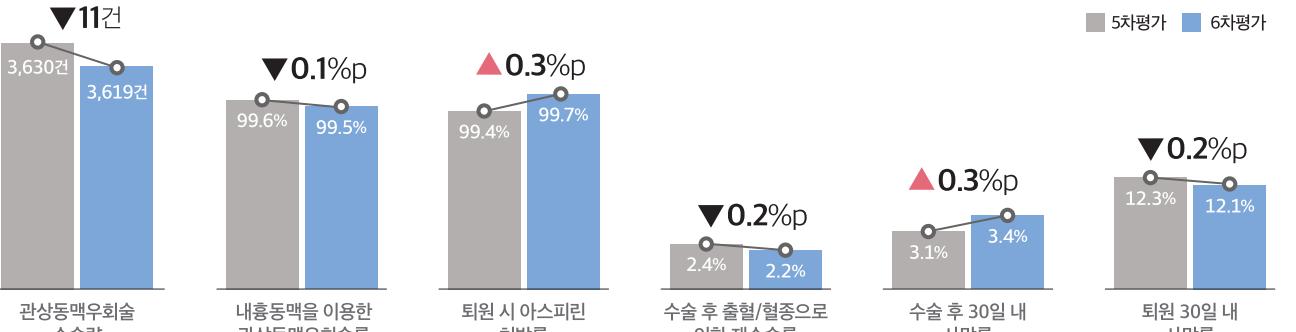
평가지표 결과

○ 6차 평가 결과 종합점수



0.7점 증가
의료서비스 수준 개선됨

5차 평가 대비 6차 평가



우리동네에서 “관상동맥우회술” 잘하는 병원은 어딨나요?

‘병원평가정보’는 수술, 질병, 약제 사용 등 병원의 의료서비스를 의·약학적 측면과 비용효과적 측면에서 평가한 결과를 제공하는 서비스입니다.

건강보험심사평가원 홈페이지(www.hira.or.kr) > 병원·약국 > 병원평가정보를 클릭하면 관상동맥우회술 평가 결과가 양호한 우리동네 병원을 검색해 볼 수 있습니다.

심장에 마음을 쏟다

계명대학교 동산병원 박남희 교수

최근 관상동맥우회술 100건 및 심장 이식 수술 50회를 달성한 계명대학교 동산병원. 이 성과의 배경에는 훌륭한 의료진이 함께 협력하는 체계를 만든 박남희 교수가 있다. 오랜 시간을 심장과 마주했지만 그는 여전히 긴장을 늦추지 않고, 진심을 다해 마음을 쏟는다. 글. 임산하 사진. AZA스튜디오

“
관상동맥우회술뿐 아니라 어떤 심장 수술도 절대 외과의사 한 사람의 역량으로는 이루어질 수 없습니다. 팀원들 간의 성장과 경험이 뒷받침되어야 가능한 일입니다.”



흉부외과, 삶을 다루는 의술

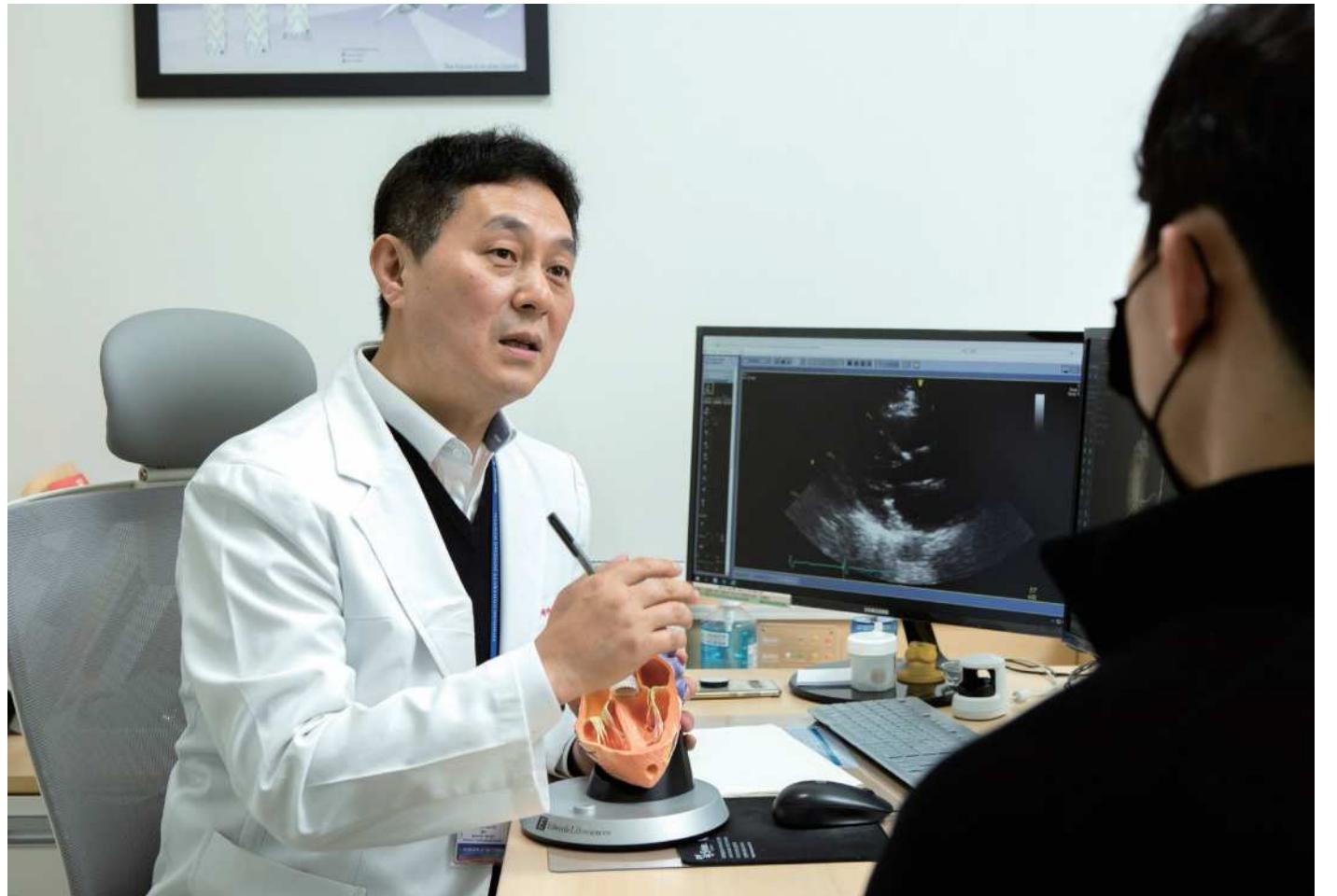
흉부외과 박남희 교수
현 계명대학교 동산병원
행정부원장/장기이식센터장
진료분야: 관상동맥 질환,
판막 질환, 대동맥 질환, 부정맥

온몸에 혈액을 돌게 하는 심장. 우리를 살아 있게 하는 심장은, 그 기능에 빗대어 '중심'이나 '마음'을 표현하는 관용적인 단어로 쓰이기도 한다. 심장은 우리의 삶에서 떼려야 뗄 수 없는 중요한 장기다. 설렘, 기쁨, 염려 등의 감정에 따라 박동 수가 달라지곤 하는 심장은 삶을 관통하고 있는 장기로 봐도 무관하다. 현재 심장 질환은 우리나라 주요 사망 원인 2위의 질병으로 위험도가 상당하다. 심장의 수술적 치료를 담당하는 흉부외과 의사의 어깨가 무거울 수밖에 없는 이유다. 여기 30여 년의 시간 동안 흉부외과 의사로서 그 무게를 담당해온 계명대학교 동산병원의 박남희 교수가 있다.

최근 계명대학교 동산병원은 건강보험심사평가원에서 실시한 제6차 관상동맥우회술 적정성 평가에서 1등급을 받았다. 이러한 성과의 배경에는 박남희 교수와 함께 수술실에 들어가는 팀원들의 협력이 있었다.

“관상동맥우회술뿐 아니라 어떤 심장 수술도 절대 외과의사 한 사람의 역량으로는 이루어질 수 없습니다. 팀원들 간의 성장과 경험이 뒷받침되어야 가능한 일입니다.”

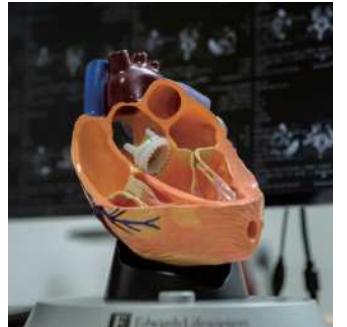
스스로는 이를 수 없는 일임을 강조해서 말하는 박남희 교수. 집도를 하는 외과의사, 수술 보조 의사, 간호사, 마취과 전문의, 심폐기사 등 여러 명이 환자의 심장을 위해 같은 목표로 집중한다. 심장 박동을 정지시킨 상황에서 수술을 진행하기 때문에 이들의 손발이 착착 맞는 것은 필수다. 이처럼 팀워크가 유지되는 시스템을 갖추는 데에는 박남희 교수의 힘이 컸다. 팀원들은 각자의 영역을 존중하고, 함께 배우면서 성과를 내도록 노력했고, 병원 역시도 시스템과 인프라 구축에 집중적인 투자를 했다. 자연히 수술 성적이 좋아졌고, 이는 환자에게 선택받는 병원이 되는 길을 열었다.



성실함으로 환자를 마주하다

대구 지역에서 관상동맥우회술을 실시하는 요양기관은 총 5곳이지만, 실시 건수는 수도권 다음으로 가장 높을 뿐더러 증가율도 상당하다. 이는 대구 지역민이 대구 지역 내에서 수술을 받는 '지역친화도'를 증명하는 지표가 된다. 실제 박남희 교수가 연구한 결과에 따르면 대구 지역민의 지역친화도는 70%에 달한다. 2004년, KTX가 대구에서 서울로 1단계 개통되면서 당시 대구에서는 수도권으로 이동하는 환자가 가장 많았지만, 병원 자체적으로 꾸준히 역량을 쌓으면서 대구 지역민들의 신뢰를 얻었다. 특히 계명대학교 동산병원은 최근 관상동맥우회술을 100건 달성하였는데, 수도권 외 지역에서는 매우 드문 성과다. 이 기록의 약 70% 이상은 박남희 교수가 담당하고 있다. "환자 분들이 심장 수술에 대해 느끼는 심적 부담을 알고 있습니다"라고 말하는 그는 환자가 고단한 몸을 이끌고 멀리 움직이지 않도록 도왔다. 여러 환자를 만나 보니 다양한 경험이 쌓이고, 자연스럽게 수술 결과가 좋아지게 된다고 겸손하게 말하는 그는 "환자는 의사의 스승입니다"라고 덧붙인다.

그러나 경험과 반비례하는 것이 단 한 가지 있다면, 이는 '긴장감'이다. 그는 여전히 환자의 삶과 관련된 '심장'을 만지는 수술에 앞서 스스로도 마음을 조인다. 또한 수술 전 최상의 컨디션을 유지하기 위해 애쓰는 것은 물론 동반된 질환에 대한 위험도 평가 등을 통해 매번 대비책을 세운다. 당연한 일이 라고는 하지만, 누구보다 움츠러든 환자에게 믿음을 주는 것은 기본을 지키는 일에서 온다. 집도의의 성실만큼 환자를 안도하게 하는 것도 없다는 것을 그는 누구보다 잘 알고 있다.



내일을 내다보는 그의 목표

관상동맥우회술 적정성 평가에는 재수술률, 재입원율 등 수술 후 결과도 포함된다. 흔히 '선진국병'이라고도 불리는 관상동맥질환은 고지혈증, 당뇨병과 같은 선행질환에 뒤따라오는 경우가 많아 합병증에 대비하는 것이 중요하다. 그런데 박남희 교수는 이제는 수술 직후의 생존율을 넘어 사회에 원만히 복귀할 수 있도록 장기 생존율을 높여야 한다고 말한다.

"장기 생존율을 높이기 위해서는 선행 질환에 대한 투약 관리와 비만, 흡연, 스트레스 등 발생 원인을 줄이도록 생활습관의 변화까지 유도하는 것이 중요합니다." 덧붙여 그는 환자의 외래 관리의 중심에는 심장내과가 있다고 말한다. 분업화돼 있는 체계에 대해 꼼꼼하게 설명하는 그에게서 동료에 대한 신의가 보인다.

동료들의 열정을 누구보다 가까이에서 지켜보는 그의 목표는 지방 권역마다 심장수술센터를 건립하는 것이다. 박남희 교수 팀이 2017년 대구경북 지역에서 최초로 심장이식수술을 성공한 뒤로 계명대학교 동산병원은 최근 50회의 심장이식수술을 달성하여 전국 5위권의 성적을 얻은 바 있다. 각 진료과의 모든 역량을 집중해야 하는 만큼 함께 방향을 잡았기에 가능한 성과였다. 이로써 지역 환자들의 심적 부담을 덜어 주었다. 다만 성과의 이면에는 적은 인력으로 짊어야 했던 책임의 무게가 있었다.

"심장 관련 전문의들이 한곳에 모여 진단, 치료, 수술 등을 제공할 수 있다면 의료진의 근무 환경도 개선될 뿐더러 질 좋은 의료 서비스 제공이 가능해집니다. 이는 '지역 사회 안전망 구축'으로 볼 수 있습니다."

건강한 진료 구조를 만들어 동료와 환자에게 모두 도움을 주는 것이 박남희 교수의 목표다. 그에게는 오랜 시간을 한자리에서 고민하고 염려한 사람만의 깊은 고뇌가 보인다. 그의 걸음마다 펼쳐질 행보에 벌써부터 심장이 뛴다.

Mini Interview

조상분 님(73)

저는 2010년 2월 12일, 박남희 교수님에게 관상동맥우회술을 받았습니다. 당시 병원에 방문했는데 교수님이 당장 수술을 해야 하는 상황이라고 하시더라고요. 진료를 받자마자 이루어진 일이지만 교수님이 믿음이 가서 바로 수술에 동의하였고, 보호자를 불렀습니다. 그런데 저는 수술 후에 지혈이 안 돼서, 재수술을 해야 했을 정도로 힘들었던 환자입니다. 그럼에도 교수님이 열심히 집도해 주셔서 지금까지 이렇게 건강히 지내고 있답니다. 어느덧 10년이 넘는 시간이 지났음에도 박남희 교수님의 꼼꼼함은 여전하십니다. 변함없이 믿음과 신뢰를 주셔서 얼마나 든든한지 모릅니다. 교수님, 관심 있게 봐주셔서 항상 감사드립니다.

똑똑한 의료이용을 위한 길라잡이

우리지역 평가 우수병원 안내서

“내가 진료받을 병원 선택, 우리지역 평가 우수병원 안내 서비스를 이용해 보세요”



(문의: 평가실 평가관리부 최현민 과장 033-739-4503)

- +** 최근 건강한 삶에 대한 관심이 증대됨에 따라 보건의료 정보에 대한 국민수요가 증가하고 있습니다. 그러나 여전히 보건의료 정보의 비대칭으로 환자(의료소비자)는 합리적인 의료이용에 어려움이 있는 게 사실입니다.
- +** 건강보험심사평가원은 지역별 평가 우수병원 안내 책자를 발간하여 국민 누구나 안심하고 편리하게 동네 의료기관을 이용할 수 있도록 돕고자 합니다.

우리지역 평가 우수병원 안내 정보

국민 관심이 높은 질환/항목: 10개 질환, 2개 항목

- (질환) 고혈압, 당뇨병, 천식, 폐렴, 위암, 대장암, 폐암, 유방암, 급성기 뇌출증, 만성폐쇄성폐질환
- (항목) 혈액투석, 요양병원

전국 17개 시도별 정보

- 서울특별시, 경기도, 강원도, 충청북도, 충청남도, 전라북도, 전라남도, 경상북도, 경상남도, 부산광역시, 인천광역시, 대전광역시, 대구광역시, 광주광역시, 울산광역시, 제주특별자치도, 세종특별자치시

우수 의료기관 정보: 적정성 평가 항목별 최근 3회 평가 결과

‘1등급’ or ‘양호’를 받은 의료기관

- (고혈압, 당뇨병, 천식) 평가결과가 양호한 ‘의원’
- (암 질환·급성기 뇌출증 등 기타 질환/항목) 평가결과가 1등급인 의료기관



⊕ 우리지역 평가 우수병원 안내서 활용 방법



1. 내가 살고 있는 지역(시·군·구)을 찾기

지역구분	의료기관명	고혈압	당뇨병	천식	위암	대장암	유방암
김포시	A가정의학과의원	양호 3 3 3	-	-	-	-	-
김포시	B내과의원	양호 3 3 3	양호 3	-	-	-	-
김포시	C청소년과의원	양호 3 3	-	-	-	-	-
김포시	D내과의원	양호 3 3 3	양호 3 3 3	-	-	-	-
남양주시	E내과의원	양호 3 3 3	양호 3	-	-	-	-
남양주시	F내과의원	양호 3 3	양호 3	-	-	-	-

2. 관심 있는 질환 찾기

지역구분	의료기관명	고혈압	당뇨병	천식	위암	대장암	유방암
김포시	A가정의학과의원	양호 3 3 3	-	-	-	-	-
김포시	B내과의원	양호 3 3 3	양호 3	-	-	-	-
김포시	C청소년과의원	양호 3 3	-	-	-	-	-
김포시	D내과의원	양호 3 3 3	양호 3 3 3	-	-	-	-
남양주시	E내과의원	양호 3 3 3	양호 3	-	-	-	-
남양주시	F내과의원	양호 3 3	양호 3	-	-	-	-

3. 평가 결과 확인

지역구분	의료기관명	고혈압	당뇨병
김포시	A가정의학과의원	양호 3 3 3	-
김포시	B내과의원	양호 3 3 3	양호 3
김포시	C청소년과의원	양호 3 3	-
김포시	D내과의원	양호 3 3 3	양호 3 3 3
남양주시	E내과의원	양호 3 3 3	양호 3
남양주시	F내과의원	양호 3 3	양호 3

* 메달 개수 설명

- 양호 3 3 3 (3개) 최근 평가 결과 포함하여 3회 연속 양호
- 양호 3 3 (2개) 최근 평가 결과 포함하여 2회 연속 양호
- 양호 3 (1개) 가장 최근 평가 결과 양호

4. 평가 결과 해석

김포시 지역 당뇨병 질환에 대한 의료기관 정보를 확인해 본 결과, **D내과의원**이 최근 평가 결과를 포함하여 3회 연속 양호한 기관입니다.

⊕ 자세한 자료는 건강보험심사평가원 홈페이지와 모바일에서 확인할 수 있습니다.

홈페이지 건강보험심사평가원 홈페이지(<http://www.hira.or.kr>) → 의료정보 → 지역의료정보 → 우리지역 좋은 병원 찾기
건강보험심사평가원 홈페이지(<http://www.hira.or.kr>) → 병원·약국 → 병원평가정보

모바일 앱 「건강정보」 → 우리지역 좋은 병원 찾기 or 병원평가정보

평가항목별 설명

고혈압

고혈압은 심근경색증, 뇌출증 등 심각한 합병증의 주요 원인으로, 꾸준한 고혈압 약 복용 및 혈압관리가 무엇보다 중요합니다. 따라서 고혈압 진료환자가 지속적으로 고혈압 약을 처방받아 복용할 수 있도록 유도하면서, 생활습관 개선 교육 및 기본검사 실시로 심뇌혈관 질환 등의 합병증을 예방하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

당뇨병

당뇨병은 초기부터 꾸준한 약 복용과 정기적인 검사를 하고, 운동·식사 등 생활습관을 개선하면 심각한 합병증을 예방할 수 있습니다. 따라서 지속적인 외래 방문과 당뇨약의 꾸준한 복용 및 합병증 예방을 위한 검사를 잘 이행하도록 유도하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

천식

천식은 외래에서의 효과적인 진료만으로도 질병의 악화와 입원을 예방할 수 있는 만성질환으로, 꾸준한 관리가 매우 중요합니다. 따라서 천식환자가 지속적으로 방문하여 천식 치료에 꼭 필요한 폐 기능검사와 필수적인 천식약을 처방받을 수 있도록 돋는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

위암

위암이란 위에 생긴 악성 종양을 말합니다. 위암의 치료는 내시경 절제술, 위절제술 및 항암화학요법 등이 있으며 재발 및 전이가 진행되지 않도록 지속적인 관리와 적절한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

유방암

유방암이란 유방에 생긴 악성 종양을 말합니다. 유방암의 가장 기본적인 치료는 외과적 절제이며, 보조요법으로 항암화학요법, 내분비 요법, 표적치료, 방사선요법이 있습니다. 재발 및 전이가 진행되지 않도록 지속적인 관리와 적절한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

대장암

대장암이란 결장 및 직장에 발생하는 악성 종양을 말합니다. 대장암의 치료는 수술 및 항암화학요법·방사선요법 등이 있으며, 재발 및 전이가 진행되지 않도록 지속적인 관리와 적절한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

폐암

폐암이란 폐에 생긴 악성 종양을 말합니다. 폐암의 치료는 수술, 항암화학요법, 방사선요법이 있으며 재발 및 전이가 진행되지 않도록 지속적인 관리와 적절한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

폐렴

폐렴은 세균이나 바이러스, 곰팡이 등의 미생물로 인한 감염으로 발생하는 폐의 염증입니다. 그중 지역사회획득폐렴은 사회에서 일상적으로 생활하던 중 발생하여 입원 48시간 이내 진단된 폐렴을 대상으로 신속한 진단적 평가로 원인균을 파악하고 적절한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

만성폐쇄성폐질환

만성폐쇄성폐질환은 흡연이나 대기오염 등으로 발생하는 만성폐질환으로 점차 심해지는 호흡곤란, 기침, 가래를 특징으로 합니다. 만성폐쇄성폐질환은 금연을 실천하고, 외래에서 꾸준한 관리를 통해 급성악화 및 입원을 예방할 수 있습니다. 따라서 만성폐쇄성폐질환 환자가 꾸준히 의료기관을 방문하여 치료에 필수적인 폐기능검사, 흡입기관지확장제를 처방받을 수 있도록 돋는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

요양병원

요양병원은 중풍, 치매, 고혈압 등 노인성 질환과 만성질환자에 대한 의학적 치료 및 요양서비스를 제공하는 의료기관입니다. 따라서 적절한 인력을 갖추고 적정한 진료를 행하는 병원이 좋은 의료기관입니다.

혈액투석

신장(콩팥)의 주요 기능은 혈액의 노폐물을 걸러 주는 것입니다. 하지만 여러 가지 원인으로 신장의 기능이 저하된 환자는 혈액투석을 통해서 혈액의 노폐물을 인공적으로 정화시켜야 합니다. 혈액투석 환자는 뇌출증, 심장질환 등으로 인한 사망률이 높고 치료기간 중 삶의 질 문제가 크므로 투석전문가로부터 안전하고 적절한 진료를 정기적으로 받는 것이 중요합니다. 따라서 적절한 인력, 시설, 장비를 가지고 적절한 혈액투석을 행하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

뇌졸중

흔히 중풍 혹은 풍이라고 불리는 급성기 뇌졸중은 뇌 속의 혈관이 막히거나 터져서 뇌가 손상되는 질환입니다. 뇌 손상이 동반되기 때문에 반신불수 등의 심각한 후유증이 발생할 수 있고 사망할 수도 있는 위중한 질환입니다. 따라서 환자를 신속하게 치료하면서 후유증과 재발을 최소화하기 위한 치료를 제공하는 의료기관이 좋은 의료기관입니다.

안내책자 비치 현황

- 전국 256개 보건기관(보건소, 보건의료원) 비치('20.12.)
- 전국 1,596개 보건기관(보건소, 보건의료원, 보건지소 등) 비치('21.7예정)



약제관리실 김정은 과장과
유튜브 '이동환TV' 이동환 박사의 만남

질 좋은 약으로 온 국민의 건강한 삶을 응원하는



▶
'이동환TV'
이동환 박사



약제관리실
신약등재부
김정은 과장

약제관리실을 만나다

건강보험심사평가원 약제관리실이 최근 외부청렴도에서 역대 최고점을 기록하였다. 이는 약제관리실 직원들의 노고가 있었기에 가능한 일이다. 의약품에 대해 국민의 접근성과 보장성을 강화하는 업무를 담당하는 만큼 늘 어깨가 무거운 이들.

특히 약제관리실 신약등재부는 해당 약제 등록에 대한 여러 이해관계자들의 목소리를 듣는 동시에, 국민에게는 신약 부담을 완화시켜 주고, 국가적으로는 건강 보험 재정 유지가 가능하도록 늘 균형점을 찾기 위해 노력한다. 그 노력의 중심에는 언제나 국민에게 질 좋은 약을 제공하고자 하는 목표가 있다. 유튜브에서 '교육하는 의사 이동환TV' 채널을 운영하는 이동환 박사의 진행으로 심사평가원 신약등재부 김정은 과장의 이야기를 들어 보았다.

글. 편집실 사진. AZA스튜디오 영상. 권오성



QR코드를 스캔하시면
인터뷰 동영상이 재생됩니다.

외부청렴도 최고점을 기록한 약제관리실

● 이동환 박사 : 안녕하세요. 교육을 전공한 교육하는 의사, 가정의학과 전문의 이동환입니다. 2021년 반가운 당신의 첫 번째 주인공으로 심사평가원 약제관리실 김정은 과장님을 모셨습니다. 약제관리실은 국민들이 '질 좋은 약'을 '적정한 가격'에 제공받을 수 있도록 여러 가지 업무를 수행하고 있는데요, 김정은 과장님과 함께 자세한 이야기를 나눠 보고자 합니다. 사실 '약사님' 하면 약국에서 약을 조제해 주시는 모습이 먼저 떠오르는데, 과장님께서는 어떻게 심사평가원에 입사하게 되신 건지 궁금합니다.

▣ 김정은 과장 : 안녕하세요, 저는 약제관리실 신약등재부에서 근무하고 있는 김정은입니다. 심사평가원에는 2018년에 입사했고, 입사 전에는 제약사와 마케팅 에이전시에서 영업과 마케팅 업무를 진행했습니다. 약사로서의 전문성을 살리면서도, 제가 하는 일이 사회에 도움이 되어 보람을 느낄 수 있으면 좋겠다는 생각으로 심사평가원에 입사하게 되었습니다.

● 이동환 박사 : 최근 약제관리실은 외부청렴도가 대폭 향상되어 역대 최고점을 기록하며 좋은 평가를 받고 있다고 들었습니다. 약제관리실의 부서 소개를 부탁드립니다.

▣ 김정은 과장 : 약제관리실은 우리나라 건강보험 급여권에 진입하고자 하는 신약이나 이미 급여목록에 등재되어있는 약제들을 관리하는 업무를 하는 곳입니다.

약제관리실 업무의 두 가지 키워드를 뽑아 보자면, 환자 접근성 강화 그리고 건강보험 재정 관리를 들 수 있을 것 같습니다. 즉, 효과 좋은 의약품을 적정한 가격으로 보험 급여권에 등재시킴으로써 우리나라 국민들의 의약품 접근성 및 보장성을 강화하는 동시에 급여기준 관리, 사후 관리 등 신약 및 기등재된 약물들에 대한 다양한 평가 및 관리 제도들을 운영함으로써 한정된 건강보험 재정을 효율적으로 관리하기 위해 힘쓰고 있습니다. 이와 더불어 변화하는 시장 상황, 이해관계자들의 다양한 요구에 맞추어 평가 제도들을 지속적으로 개정함으로써 끊임없는 업무 혁신을 꾀하고 있습니다.

환자와 국가에게 도움을 주는 신약등재부

● 이동환 박사 : 약제관리실에는 약사, 간호사 등 여러 보건의료진 선생님들이 계시는 걸로 알고 있는데요, 과장님의 속해 있는 부서에 대해 구체적으로 설명 부탁드립니다.

**제약사가 신약의 등재를 위해
심사평가원으로 평가를 신청하게 되면,
해당 질환에 대해 현재 사용되고 있는
약물을 검토합니다.
그리고 신청품과 치료적 위치가
동등할 것이라고 판단되는
대체 약제 대비 신청품의 상대적 임상적
유용성과 비용 효과성을 평가합니다.**



**최근 약제관리실은 외부청렴도가
대폭 향상되어 역대 최고점을 기록하며
좋은 평가를 받고 있다고 들었습니다.
과장님이 속해 있는 부서에 대해
구체적으로 설명 부탁드립니다.**

▣ 김정은 과장 : 제가 속해 있는 신약등재부에서는 말 그대로 신약을 건강보험 급여권으로 등재시키는 업무를 진행합니다. 우리나라에는 지난 2006년 12월부터 의약품 선별등재 제도를 운영하고 있습니다. 이는 치료적 가치와 경제적 가치가 우수한 의약품을 선별해서 보험 급여를 적용하는 것입니다. 심사평가원은 신약의 임상적 유용성, 비용 효과성, 재정 영향, 제외국 등재현황, 보험의료에 미치는 영향 등 해당 신약에 대해 다각적으로 평가하여 요양 급여의 적정성 여부와 적정한 가격 수준을 검토합니다. 뿐만 아니라 지난 2014년 정부의 중증질환 보장성 강화 정책의 일환으로 시작된 위험분담제, 경제성평가 자료 제출 생략 제도 등을 지속적으로 운영 및 개선함으로써 기존의 제도에서 급여권에 들기 어려웠던 고가의 항암제나 희귀질환 치료제에 대해서도 건강보험 급여 적용이 가능하도록 역량을 집중하고 있습니다.

이를 통해 국민 개개인은 신약을 환자 부담이 완화된 가격에 사용할 수 있고, 국가적으로는 건강보험 약제비 관리를 통해 건강 보험 재정 유지가 가능하게 됩니다.

● 이동환 박사 : 신약등재부는 특히 환자와 국가에게 도움이 되는 여러 업무를 진행하는 만큼 업무 무게에 따라 순서도 체계화되어 있을 것 같습니다. 특히 과장님은 어떤 업무를 담당하고 있으신가요?

▣ 김정은 과장 : 저는 신약등재부의 등재팀에서 업무를 진행하고 있습니다. 제약사가 신약의 등재를 위해 심사평가원으로 평가를 신청하게 되면, 해당 약제에 대한 검토가 시작됩니다. 질환에 대한 검토를 시작으로, 해당 질환에 대해 현재 사용되고 있는 약물을 검토합니다. 그리고 신청품과 치료적 위치가 동등할 것이라고 판단되는 대체 약제 대비 신청품의 상대적 임상적 유용성과 비용 효과성을 평가합니다. 그 외에도 해당 약제가 등재되었을 때 건강 보험 재정에 얼마나 영향을 미치게 될지, 외국에서는 해당 약제가 어떻게 등재되어 사용되고 있는지 등을 전반적으로 검토합니다.

꾸준히 당면 과제를 해결해 나가는 보람

● 이동환 박사 : 다빈도 질환에 관한 이슈가 많을 것 같은 요즘인데, 최근 주요 사안에는 어떤 것이 있을까요?



신약등재부에서는 신약들의 급여적정성 평가 및 위험분담제 운영을 계속해서 진행해 나갈 것입니다. 또한 고가 의약품들에 대해서도 등재 관리 방안을 마련해 나갈 예정입니다.

- ▣ **김정은 과장 :** 하나의 의약품에는 환자, 의사, 제약사, 정부 등 다양한 이해관계자들이 얹혀 있기 때문에, 약제관리실 내에는 다양한 이슈들이 늘 산재해 있습니다. 최근 주요 사안에는 기등재 의약품 재평가를 실시한 것과 지난 2020년 10월 위험분담제를 개선한 것을 뽑을 수 있을 것 같습니다. 신약등재부에서의 이슈라고 한다면, 최근 질환을 완치하는 개념의 초고가 의약품들이 등장하면서 현행 평가 방법으로는 해당 약제의 비용효과성 입증이 어렵고 불확실성이 매우 큰 것이 당면한 과제입니다. 국가 차원에서는 고가 의약품에 대한 환자의 접근성을 보장함과 동시에 보험 재정 유지에 기여할 수 있는 적절한 평가방법 마련이 필요할 것 같습니다.
- **이동환 박사 :** 신약등재부의 업무 중 기억에 남는 에피소드가 있으신가요?
- ▣ **김정은 과장 :** 저희는 제약사에서 신약에 대한 검토를 신청하면, 검토하는 과정이 꽤 긴 편이에요. 이 과정에서 다양한 환자 분들께 해당 약제가 언제 등재되는지 문의 전화를 많이 받곤 합니다. 하지만 약이 등재되었을 때, 실제적으로 환자 분들이 해당 약을 쓰실 수 있다는 생각을 하며 기쁘게 일하고 있습니다. 이처럼 매번 하나의 안건이 끝날 때마다 보람을 느끼는 것 같습니다.

- 약제관리 제도 혁신과 상생협력을 준비하다**
- **이동환 박사 :** 과장님에게 심사평가원이란 무엇인가요?

- ▣ **김정은 과장 :** 아시다시피 심사평가원이 원주로 이전하였습니다. 입사 전에는 부모님과 함께 지내다가 입사 후 독립하여 원주에서 새로운 삶을 살고 있습니다. 요리나 집안일도 새롭게 경험하고 있습니다. 심사평가원은 제게 새로운 인생을 펼치게 한 곳입니다.
- **이동환 박사 :** 좋은 말씀 감사드립니다. 신축년 새해를 맞이함으로써 올해의 과제나 목표에 대한 말씀도 부탁드릴게요.
- ▣ **김정은 과장 :** 약제관리실의 올해 목표는 보장성 강화를 위한 약제 관리 제도 혁신과 상생협력입니다. 2017년 정부의 보장성 강화 계획에 따라 지속적으로 추진되고 있는 약제 기준 비급여의 급여화가 올해에도 어김없이 진행될 것이고, 작년에 제도 마련된 기 등재 의약품의 급여 적정성 재평가도 올해 평가대상 성분에 대한 재평가가 시행될 예정입니다.
- 신약등재부에서는 신약들의 급여적정성 평가 및 위험분담제 운영을 계속해서 진행해 나갈 것입니다. 또한 고가 의약품들에 대해서도 등재 관리 방안을 마련해 나갈 예정입니다.
- **이동환 박사 :** 올해의 큰 목표와 과제 모두 이루어지시길 바랍니다. 지금까지 심사평가원 약제관리실의 김정은 과장님을 모시고 좋은 이야기 들어보았습니다. 앞으로도 국민들의 건강을 위해 멋진 걸음 부탁드립니다.

- ▣ **김정은 과장 :** 네. 감사합니다.

정성이 곧 예술이다 도자공예 체험

시작이 반이었다. 도자공예는 정성이 나머지 반이다. 원하는 모양이 완성될 때까지 정성 스레 자르고 누르고 문지르고 다듬어야 한다. 그래야 쓰임을 얻는다. 생각해 보면, 세상만 사가 그러하다. 업무에도 정성을 다하면, 합당한 결과가 따른다. 정성의 중요성을 깨닫기 위해, 신규 직원인 고객홍보실 진료비확인부 김부영 대리와 정지현 대리가 도자공예에 도전했다. 글. 이성미 사진. AZA스튜디오

“
코로나19 장기화로 도전하는 걸 점차 주저하게 되는 것 같아 안타까웠어요. 그래서인지 오늘 도전이 더욱 소중하게 느껴집니다. 2021년은 도전하고 노력하며 이루는 한 해가 되었으면 좋겠습니다.”
고객홍보실 진료비확인부
김부영 대리

“
도자공예 체험을 하면서, 활력을 얻는 기분이었어요. 직장에 다니면서 취미를 꼭 만들어야겠다는 생각이 듭니다. 오늘 긍정적인 에너지를 한껏 채웠으니, 앞으로 직장생활 더 열심히 하겠습니다.”
고객홍보실 진료비확인부
정지현 대리



QR코드를 스캔하시면
인터뷰 동영상이 재생됩니다.

공통점 많은 두 신규 직원의 추억 만들기

치악산을 품에 안은 마을, 원주시 소초면 흥양리. 여기에 40년 가까이 도예가의 길을 걸어온 이준우 작가의 공방이 있다. 이곳에서 오늘 건강보험심사평가원 신규 직원인 고객홍보실 진료비확인부 김부영 대리와 정지현 대리가 도자공예를 함께하기로 했다. 본원에서 출발해 10여 분 남짓 달렸을까? 공방에 가까워질수록 길은 점차 점토와 같은 색을 띤다. 마치 앞으로 우리가 무엇을 할지 아는 것처럼.

“이제 막 자취를 시작해 살림살이가 다 갖춰지지 않았어요. 그래서 오늘 자취방에서 쓸 접시와 머그잔을 만들고 싶습니다.”

“저는 평소 액세서리를 좋아해요. 액세서리 보관용 접시와 인센스(incense, 향)를 꽂을 수 있는 홀더를 만들 거예요.”

함께 공방에 도착한 김부영 대리가 접시와 머그컵, 정지현 대리가 접시와 인센스 홀더를 만들기로 하고 씩씩하게 앞치마를 맨다. 김부영 대리와 정지현 대리는 이제 막 입사 2주 차에 접어든 입사 동기다. 원주에서 근무하게 되면서, 각자 자취도 하게 됐다. 간호사로 일하다 심사평가원에 입사해, 현재 같은 부에서 근무한다는 공통점도 있다. 아래저래 마음이 통할 수밖에 없다.

정지현 대리는 “어떻게 하면 내 능력을 더 의미 있게 쓸 수 있을까?” 생각했어요. 생각을 따라가다 보니 심사평가원이 보였고요.”라며 입사 계기를 설명한다. 꿈을 따라서 오게 된 심사평가원. 그러나 시작은 조금 순탄치 않았다. 코로나19 여파로 신규 직원 대상 대면 교육이 어려웠기 때문이다. 지금껏 동기들과 얼굴 한 번 제대로 직접 못 봤으니 아쉬움 만도 하다. 결국 두 사람은 오늘 도자공예를 함께하며 조금이나마 아쉬움을 달랠 보자고 마음을 모았다.

정성 모아 쓰임을 얻다

앞치마를 매고 작업대 앞에 앉은 김부영, 정지현 대리. 그들 앞에 선 이준우 작가는 직접 점토를 빚으며 기법을 설명한다. 두 사람이 만들 작품에는 점토를 손으로 빚어 모양을 만드는 기법(pinching)과 가래



“**어떻게 하면 내 능력을 더 의미 있게 쓸 수 있을까? 생각했어요. 생각을 따라가다 보니 심사평가원이 보였고요.**



“**오늘 체험을 하면서 도자기를 만들 듯 업무도 점점 매끄럽게 해나가고 싶다는 생각이 들었어요.**



작품 안에 각오를 담다

점간 짭을 내어 물레질에도 도전하기로 한 김부영, 정지현 대리. 앞서 한 작업보다 훨씬 고난도다. 점토를 다루는 손에 너무 힘을 줘도, 너무 힘을 빼도 안 된다. 너무 빨라서도, 느려서도 안 된다. 감각에 의지해 ‘적당히’를 깨달아야 한다. “잘 해낼 수 있을까?” 염려와 달리 곧잘 해내는 두 사람. 이준우 작가는 “소질이 있다”며 웃는다. 공방 가득 웃음을 남기며 오늘 체험도 끝이 난다. 이제 필요한 건 기다림 뿐. 작품은 3주간 말리고 굽는 과정을 거친 후 두 사람의 품으로 돌아올 것이다. 체험이 끝나고 두 사람은 손수 만든 작품 위에 신규 직원으로서의 각오를 담아본다.

“선배님들이 도와주시는 덕분에 즐겁게 배우고 있지만, 일하는 게 매끄럽지 못해 부끄러울 때가 많아요. 오늘 체험을 하면서 도자기를 만들 듯 업무도 점점 매끄럽게 해나가고 싶다는 생각이 들었어요. 직장에서 한 사람의 봇을 해낼 수 있도록 계속 노력할 거예요.”

김부영 대리의 말처럼 뭐든지 처음부터 매끄러운 것은 없다. 정성 어린 손길이 여러 번 다녀간 후에야 거친 표면이 매끄러워지고, 제 기능을 발휘할 수 있게 된다. 그러한 이치를 깨달은 것만으로도 오늘 외출은 성공이다. 동기와 잊지 못할 추억까지 쌓았으니 더할 나위 없다. 오늘 만든 작품이 앞으로 김부영, 정지현 대리의 삶 안에 자리를 틀고, 두 사람을 응원해주길 바란다.



도자기 접시 만들기



- 점토 덩어리를 밀대로 밀어 일정한 두께로 만든다. 여러 방향으로 밀어야 일정한 두께로 만들어내기 쉽다.



- 얇게 편 점토를 원하는 크기와 형태로 잘라낸 후 끝을 위로 밀어 올리며 높낮이를 조절한다. 가장자리가 높이 올라간 접시는 가운데 모양의 점토를 쌓아 올려 만든다.



- 물에 적신 스펀지를 사용해 표면을 매끄럽게 다듬고, 도장, 조각칼 등을 활용해 장식한다.



- 건조 후 1차 굽기, 유약 바르기, 2차 굽기를 거쳐 완성한다.

방골도예

도자공예 원데이 클래스와 정규 클래스를 운영한다. 원데이 클래스의 체험 시간은 2시간 내외. 체험 후 완성품이 나오기까지 3주가 소요된다. 주소 강원도 원주시 소초면 대왕고개길 44-9 체험문의 033-744-7566



심사평가연구소 심사평가연구실
**우리의 오늘이
심사평가원의 내일이 된다**

연구(研究). 이 말에는 갈고(研) 헤아리는(究) 정성이 스며있다. 심사평가연구실의 연구도 마찬가지다.
'국민건강'이라는 공든 탑의 세우기 위해 심사평가연구실은 정성스레 심사, 평가, 보건의료 분야의
연구를 수행하고 초석을 다진다. 공들인 흔적이 선명한 만큼, 결과도 선명하다.

글. 이성미 사진. AZA스튜디오





전문성으로 무장하고 심사평가원의 하루를 열다

심사평가연구실은 건강보험심사평가원의 하루를 여는 ‘새벽닭’이다. 이들의 연구가 심사평가원 업무의 시작점이라는 뜻이다. 심사평가원이 주요 업무를 수행하기에 앞서 심사평가연구실은 연구를 통해 업무에 필요한 과학적 근거를 도출한다.

부서별 업무를 살펴보면, 심사평가연구부는 효율적인 심사체계 개발·운영 및 요양급여 적정성 평가 등에, 의료보장연구부는 건강보험 보장 성 확대, 의료이용체계 및 수가 지불제도 개선 등에 관한 연구를 수행한다. 또 자원정책연구부는 신(新) 의료기술 및 의료정보 등과 관련한 정책 연구를, 약제정책연구부는 의약품 등재, 사용량 관리 및 안전한 사용을 위한 정책 마련과 평가 등에 관한 연구를 수행한다. 마지막으로 연구기획부는 이 모든 연구를 기획·총괄하고 지원한다.

심사평가연구실의 전문성은 곧 심사평가원의 전문성과 연결된다. 그래서 직원 대부분이 연구원으로 구성되어 있으며, 이들은 자기 자신을 전문성으로 무장하고 정성을 다해 연구를 수행한다. 또 연구 업무뿐만 아니라 여기에 수반되는 행정업무까지 담당한다. 그만큼 업무는 바쁘지만, 자신의 연구가 실무적으로 어떻게 활용되는지 직접 파악할 수 있다. 초점이 명확하기에 갈 길도 정확하다. 의료보장연구부 조민호 주임연구원은 “연구원이 연구, 행정 업무를 모두 수행하기 때문에 업무의 전체 흐름을 알 수 있어요. 덕분에 내가 직접 키우고 있는 나무뿐만 아니라 나무가 속해있는 숲도 볼 수 있습니다”라고 말한다.

연구의 쓰임새를 키우기 위한 노력

지난 2020년 심사평가연구실 직원들도 코로나19 대응으로 바쁜 한 해를 보냈다. 코로나19로 급변하는 보건환경 속에서 심사평가연구실의 연구는 건강보험과 보건의료 정책을 결정하는 데 근거가 되었다. 그에 대한 성과는 고스란히 국민들에게 돌아갔다.

지난해 심사평가연구실은 내부적으로 연구 결과의 효용성을 높이기 위해 사내 관리시스템을 정비했다. 또 외부적으로는 심사평가원의 지식

자산을 한눈에 보여주는 지식공유 확산 시스템 HIRA OAK 리포지터리 (HIRA Open Access Korea Repository, <http://repository.hira.or.kr>)를 오픈했다. 연구기획부 조향숙 부장은 “HIRA OAK 리포지터리 오픈 후 특정 콘텐츠 다운로드 수가 오픈 전 대비 최대 5배 증가할 만큼 연구 결과의 효용성이 커졌습니다”라며 성과를 자랑한다.

지난해 심사평가연구실은 본원 2동에 지역주민을 위한 개방형 북카페를 조성했다. 북카페에 비치된 6,700여 권의 도서는 모두 직원들이 기증한 것이라 의미가 더 크다. 비록 지난해에는 코로나19로 북카페를 개방하지 못했지만, 직원들은 도서관을 관리하며 다시 지역주민들과 자유롭게 소통할 그날을 기다리고 있다.

올해 역시 심사평가연구실 직원들에게는 바쁜 한 해가 될 것이다. 약제정책연구부 김유정 부연구위원은 “올해는 문케어 등 보건의료 정책에 대한 종합평가가 이루어질 뿐만 아니라, 코로나19 이후 뉴노멀 시대준비를 준비하고 한국판 뉴딜정책을 추진하는 원년입니다. 여기에 발맞춰 심사평가연구실은 ‘가치기반 심사평가체계로의 전환’, ‘국민 지향의 의료보장 강화’, ‘디지털 중심의 국민안전체계 확립을 위한 기초연구’ 등을 진행할 계획입니다. 더불어 의료심사평가 연구의 전문적 가치를 높이기 위해 「HIRA 정책동향」을 전문학술지로 끌어올릴 기반도 마련하고 있습니다”라고 설명한다. 심사평가연구실의 이러한 노력 덕분에 앞으로 심사평가원이 의상을 높아질 것이다.

하나의 탑을 완성하기까지 많은 공(功)이 필요하다. 그중 가장 공을 들여야 할 데는 아마 첫 돌일 것이다. 심사평가연구실은 그 첫 돌을 괴는 곳이다. 앞으로도 그들이 둔 첫 돌이 '국민 건강'이라는 공든 탑을 굳건히 밭쳐주길 기대한다.

Mini Interview

심사평가연구실
조회규 실장

“
심사평가원의
밝은 아침을
열겠습니다
”



심사평가연구실은 어떤 일을 하나요?

심사평가연구실은 심사평가원 핵심 업무의 질 향상을 위해 심사, 평가, 보건의료 등 전 분야에 걸쳐 연구를 수행하고 분석하는 곳입니다. 우리 연구실은 고객지향적 연구활성화·연구 질적 수준향상·심사평가 정책 연구의 전문화를 통해 심사평가 및 정책연구의 전문화를 목표로 연구를 수행하고 있습니다.

**심사평가원에서 심사평가연구실의 역할이 중요한 이유는 무엇입니까?
또 진위들은 저문서를 증대를 위해 어떤 노력을 하나요?**

심사평가연구실의 연구 결과는 심사평가원이 심사평가, 정책 마련 등 업무를 수행하는 데 근거 기반이 됩니다. 그렇기에 지원들은 사명감을 갖고, 업무 역량 강화를 위해 늘 노력합니다. 대표적으로 우리 연구실에서는 정확하고 효용성 있는 연구 결과 도출을 위해 매월 연구 세미나를 개최하고 있습니다. 2021년에도 심사평가연구실은 국민건강을 위한 연구에 최선을 다하겠습니다.



사진 왼쪽부터 자원정책연구부 윤여진 주임연구원, 약제정책연구부 김유정 부연구위원, 의료보장연구부 조민호 주임연구원, 연구기획부 조향숙 부장



바레인 건강보장제도 개혁의 추진

최근 보건의료 분야의 국제적 이슈는 보편적 건강보장이다. 쉽게 말해 모든 사람이 재정적 어려움 없이 수준 높은 건강서비스를 받을 수 있어야 한다는 뜻이다. 바레인이 이 같은 목표로 건강보장제도 개혁 준비를 시작한 것은 2000년대 초반으로 거슬러 올라간다. 바레인어로 ‘나의 건강’을 의미하는 일명 SEHATI 국가건강보험제도의 틀을 마련한 것이다. 국제유가 하락과 관광산업 부진 등으로 공공 재원 감소가 우려되는 상황에서 장기적인 재정 안정성 확보가 절실했고, 빠른 인구 고령화로 인해 적시성 있는 정책 수립이 필요했기 때문이다.

시스템 구축을 위해 대한민국과 협력을 선택

바레인은 국가건강보험제도의 도입을 결정했다. 개혁의 성공에 가장 중요한 것은 잘 다듬어진 건강보장제도와 효율적인 자원 관리를 가능케 하는 보건의료시스템. 이를 위해 세계 여러 나라의 건강보장제도 및 보건의료시스템 사례를 검토했다. 그중 단기간에 국민건강보험제도를 정착시키고 통합적 보건의료 데이터의 수집과 활용이 가능한 빅데이터 시스템을 보유한 대한민국의 경험과 기술이 자국에 가장 도움이 될 것으로 판단했다.

결국 바레인 정부는 우리나라와의 협력을 선택, 국가건강보험제도의 기반이 될 SEHATI-IT 시스템 구축에 본격적으로 착수했다. 심사평가원은 바레인의 보편적 건강보장실현을 위해 지난 2017년 6월부터 26개월 동안 국제 협력 프로젝트에 나섰다.

CLEAR 전략으로 더 정확하고 빠르게

전례가 없는 형태의 협력이었다. 게다가 26개월이라는 충분하지 않은 기간과 한정된 예산, 양국의 다른 제도와 문화, 다양한 이해관계자들의 참여를 유도하고 이견을 조율해야 하는 등 난관이 산적해 있었다. 심사평가원은 프로젝트의 성공 여부는 다양한 이해관계자들의 참여에 달려있다고 판단했고, 해결책으로 CLEAR 전략을 고안했다. Collaboration(이해관계자의 긴밀한 협업), Leadership(리더십), Experience(경험이 풍부한 전문가 활용), Architecture on Demand(바레인에 맞는 주문형 아키텍처 구성), Remote Work(원격업무)가 주요 내용이다.

우선, 주요 공공병원과 의약품 유통업체, 약국 등 현장 실무자의 의견을 적극적으로 수렴해 SEHATI-IT 시스템의 세부기능을 구성하고, 완성도를 높이기 위해 글로벌 IT 기업인 LG CNS를 전담사업자로 선정해 프로젝트를 진행했다. 이를 통해 첨단산업 일자리 창출은 물론, 민간기업의 해외진출 기회가 제공됐다.

또한 프로젝트가 속도를 낼 수 있도록 양국 고위급 대표들로 운영위원회를 구성, 분기마다 회의를 개최했다. 덕분에 각종 이슈를 신속하게 해결할 수 있었음은 물론, 양국의 협력 범위도 넓어졌다.

경험이 풍부한 전문가를 적극적으로 활용해 업무 프로세스를 설계함으로써 시행착오를 줄이고 최신 경향을 반영한 것도 신의 한 수다. 프로젝트 팀은 심사평가원의 시스템을 모델로 하되, 바레인 실정에 맞는 현지화를 세심하게 진행했다. 우리나라 보건의료시스템에는 존재하지 않는 의약품 수입 신청 기능이 대표적인 예다. 예전에는 방문 처리하던 약품 수입허가 신청을 온라인으로 할 수 있게 했다. 프로젝트 활동은 원격 업무 활성화로 효율성을 높일 수 있었다. 주요 회의에는 한국과 바레인에 있는 프로젝트 관리 조직 구성원뿐만 아니라, 필요에 따라 스페인과 UAE, 사우디아라비아의 관계자들도 네트워크를 통해 참여했다.

높아진 의료 수준과 정책 수립의 효율성

바레인만의 국가건강보험시스템 SEHATI-IT가 안정적으로 구축된 이후 긍정적인 변화가 감지되고 있다. 누구든지 SEHATI 홈페이지에서 자신의 질병과 알레르기 정보, 체질량지수, 예방접종 이력 등을 확인할 수 있어 개인의 건강관리가 훨씬 손쉬워졌다. 향후 의료기관이 환자의 타 병원 진료 기록과 검사 결과를 조회할 수 있는 등 임상정보 교류도 가능할 전망이다.

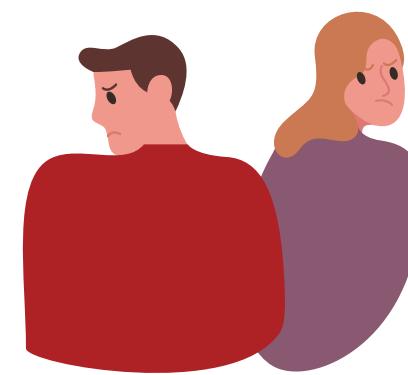
의약품 관리의 효율성도 더욱 높아졌다. SEHATI-IT 시스템에 의약품 수입, 공급, 사용 등 유통 관리 기능뿐만 아니라, 의료기관의 실시간 의약품 안전점검 서비스도 제공한다.

특히 주목할 점은 의료서비스, 의료인력, 지출 규모 등 짧은 시간에 전 국민의 보건의료 데이터를 통합 분석할 수 있도록 하여 보건의료 재정 건전성을 위한 시기적절한 정책 수립이 가능하다는 것이다.

현재 바레인은 병원정보시스템을 갖춘 모든 병원과 민간보험사까지 SEHATI-IT 시스템을 활용할 수 있도록 장기적인 계획을 세우고 있다. 세상에 완벽한 단 하나의 해답은 존재하지 않지만 가장 적합한 방법은 분명 존재하는 터. 바레인의 보편적 건강보장이 SEHATI-IT 시스템으로 더욱 탄탄해진다.



우울을 넘어 화가 난다고요? 마음에 켜진 빨간불 '코로나 레드'



코로나19로 인해 경제적인 어려움에 빠지거나 일상생활에 큰 변화가 닥치면서 억울한 감정이 생기고, 그 경험을 떠올릴 때마다 울분, 분노, 무기력감을 느낀다는 사람들이 늘고 있다. 이는 코로나로 인한 우울감을 뜻하는 코로나 블루를 넘어서, 우울의 감정이 분노로 폭발하는 현상인 코로나 레드로 해석할 수 있다. 그런데 설상가상으로 스트레스를 해소하는데에 상황적 제한이 많은 것이 더 불리한 현실로 다가오고 있다. 그렇다면, 이처럼 어렵고 불리한 환경 속에서 마음속 '화'와 '울분'을 어떻게 다스려야 할까.

글. 윤지애(대전을지대학교병원 정신건강의학과 교수)

왜 자꾸 화가 날까?

결혼을 앞둔 한 예비신부는 요즘 걱정이 이만저만이 아니다. 코로나19로 인해 사회적 거리두기가 지속됨에 따라 코앞에 둔 결혼식을 또 연기해야 할 것인가에 대한 기로에 선 것이다. 실망도 크고, 금전적인 손해도 많다 보니 시도 때도 없이 울화가 밀려오면서 신경질적이고 예민해져 간다. 하소연할 곳도 없어 속으로만 삽여 왔는데 설상 가상 얼마 전부터 속이 메스껍고 가슴이 답답한 몸의 변화가 왔다.

위계질서를 미덕으로 여기는 우리 사회에서는 직장상사나 동료들에게 하고 싶은 말이나 자신의 의견을 명확히 피력하지 못하는 일이 많다. 심지어 가까운 가족들에게조차도 자신의 생각을 표현하지 못해 혼자서 꿈끙 앓고 쌓아두는 경우가 많다. 코로나19가 장기화로 이어지면서 많은 사람들이 불안감을 호소하고 있는데, 계속되는 사회적 거리두기로 외출, 취미활동, 여행, 모임 등 당연했던 일상생활들이 제약을 받으면서 답답하고 불안한 마음을 해소할 길이 없다. 이러한 환경 속에서 내 뜻대로 되는 것이 없고, 화가 나도 불만을 표출하지 못하며 감정을 억압하고 억제하다 보면 당연히 울분과 화가 날 수밖에 없다.



마음의 불편은 신체의 불편으로도 이어져

이럴 때는 몸과 마음이 모두 힘들어지는 것은 당연한 반응이다. 대부분이 사소한 일에도 짜증과 신경질을 내는 등 예민한 상태가 지속되고, 분노와 화를 참지 못하는 경우가 많다. 억울함과 분한 감정을 자주 느끼며 공격적인 성향이 매우 강해진다. 이 외에도 불안함과 초조함으로 불면증을 겪게 되기도 하고, 이유 없는 한숨이 늘고 우울감을 느끼는 경우도 있다. 신체적인 증상으로는 온몸에 열이 나고 얼굴이 화끈거리며, 목이나 가슴이 답답함을 호소하는 경우가 많다. 간혹 속이 쓰리며 메스꺼움을 느끼고, 이로 인해 식욕 장애나 소화 장애를 겪기도 한다. 심하게는 만성적인 분노로 인한 고혈압이나 중풍 등 심혈관계 질환의 발병 혹은 악화로 이어질 우려가 있다. 이처럼 자율신경계 중 교감신경의 흥분으로 스트레스 호르몬이 지나치게 많이 분비되면서 마음의 불편이 신체적인 증상으로도 이어질 수 있다.

가슴 속 응어리, 수용하고 이해하며 잘 전환해야

코로나 레드로 촉발된 화병이나 울분은 본인 스스로 치유하거나 가족의 도움으로 해결하는 방안을 찾아보자. 자신의 상태를 수용하고 용서하는 것이 가장 좋은 방법이지만 이는 말처럼 쉽지 않다. 그럴 땐 자신의 주의를 스트레스 경험에 몰입하는 것에서 다른 것으로 옮겨 놓는 것이 효과적일 수 있다. 이 개념을 가장 잘 담아내고 있는 것이 명상이다. 명상은 내 주의를 한곳으로 모아 여러 감정과 생각으로부터 나를 잠시 떼어놓을 수 있는 효과적인 방법이다. 명상은 수련된 사람만 할 수 있는 어려운 작업이 아니다. 그저 내 호흡 혹은 내 몸에 온전히 주의를 기울이거나, 생활 속 활동, 예를 들어 설거지하거나 양치질을 할 때 그 행위에 온전히 집중해보는 것도 명상이 될 수 있다. 무엇보다도 스트레스 사건에만 몰입해 있어 고로워하고 있다가도 잠시 멈추고는 "나도 명상이나 해볼까?"라는 생각을 했다면 그로부터가 벌써 명상을 시작한 것이다.

이외에도 코로나 레드를 극복하기 위해서 충분한 수면과 운동, 건강한 식생활로 자신의 몸과 마음을 돌보며 스스로 정신 건강을 지키도록 노력하자. 하지만 이마저도 쉽지 않은 경우에는 정신과 전문의의 도움을 받아 항우울제나 항불안제와 같은 약물 및 치료를 받는 것이 효과적이다. 행동의 범위가 제한된 코로나19 시대에서의 스트레스 해소 방법은 코로나19 이전의 방식과는 분명 달라야 한다. 무엇보다 현재 상황에 대해 수용하고 이해하며, 지금 상황에 적합한 방식으로 바꾸어 적용해야 하는 것이 우리의 큰 숙제일 것이다.

혹시 나도? '코로나 레드 체크리스트'

아래 문항 중 3가지 이상 해당되면 화병이 의심되므로, 전문가의 상담이 필요합니다.

- 밤에 잠을 잘 못 자거나, 자고 나도 개운하지 않다.
- 신경이 예민해 사소한 일에도 짜증이 난다.
- 두통이 생긴다.
- 소화가 잘 안 된다.
- 숨이 쉽게 차 오른다.
- 화가 나면 얼굴과 온몸에 열이 오른다.
- 가슴이 두근거린다.
- 의욕이 없다.
- 명치 끝이 딱딱하게 느껴진다.
- 헛바늘이 돋아 음식을 삼키기 힘들다.
- 아랫배가 따갑다.
- 목 안이 꽉 찬 느낌이다.

(자료출처_대한불안의학회)



드라마 <런온>으로 보는 달리기

건강을 향해 **RUN ON!**

드라마 <런온>에서 단거리 육상 국가대표 기선겸 역을 맡은 배우 임시완과 외화번역가 오미주 역의 배우 신세경. 두 사람은 서로를 통해 성장하고 자신이 가둔 틀을 깨며 서로를 사랑해 나간다. 극 중 신세경은 임시완을 놀래켜 주고자 그가 참가한다는 하프코스 마라톤 대회의 첫 도전에 나서는데 러너 초보자의 겨울철 달리기, 무엇을 유의해야 할까?

글. 김민선 감수. 강재현(강북삼성병원 가정의학과 교수) 사진. JTBC <런온>



JTBC 드라마 <런온>

출연 : 임시완, 신세경, 수영, 강태오 등
편성 : JTBC(2020. 12. 16. ~ 2021. 2. 4.)

같은 한국말을 쓰면서도 소통이 어려운 시대, 서로 다른 세계에 살던 사람들이 각자의 언어로 소통하고 관계를 맺으며, 사랑을 향해 '런온'하는 로맨스 드라마다. 극 중 배우 임시완은 숙명적으로 앞만 보고 달려가는 남자, 단거리 육상 국가대표, 기선겸 역을 맡았다. 배우 신세경은 관성적으로 뒤를 돌아봐야 하는 여자, 외화번역가 오미주 역으로 서로 다른 세계에 살고 있는 두 사람이 만나 서로를 통해 성장하고 자신이 가둔 틀을 깨며 사랑해 나가는 이야기를 전한다.

우울증 발생 위험 낮추는 운동, '달리기'

달리기는 심혈관뿐 아니라 우리 몸 전체의 기능을 향상시키는 좋은 운동이다. 또한 달리기는 세로토닌 분비를 촉진시켜 우울증 치료에도 도움을 준다.

미국 하버드대 의과대학 연구팀은 '파트너스 헬스케어 바이오뱅크'에 등록된 8,000명의 자료를 분석했다. 무엇보다 2년 동안 대상자들의 건강기록과 우울증 진단 여부를 생활습관과 함께 상호 참조했다. 연구 결과, 꾸준히 운동을 하는 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 우울증에 걸릴 가능성이 17% 낮아지는 것으로 나타났다. 특히 달리기가 우울증 발생 위험을 13%, 걷기는 11% 낮추는 것이 증명돼, 걷기보다 달리기가 우울증에 도움이 된다는 결과를 밝혀냈다.

무엇보다 겨울철 달리기는 갈색지방을 연소시켜 다이어트에 큰 도움을 준다. 또한 겨울철, 짧아진 낮 시간으로 신경전달물질이 감소하여 발생하는 계절성 우울을 완화하는 데에도 도움을 준다. 달리기는 세로토닌의 분비를 다시 촉진시키고 노르에피네프린이나 엔도르핀 등 스트레스를 해소하는 신경물질을 활발히 분비시켜 우울증을 막는다.

무릎·발 손상, 스트레칭과 운동화로 대비

극 중 오미주(신세경)처럼 달리는 자체의 즐거움으로 인해 초보자임에도 욕심을 부리면 갑자기 신체 곳곳에 무리가 갈 수 있다. 달리기로 직접적인 영향을 받는 무릎과 발 부위에 손상이 생길 수 있기 때문이다. 따라서 달리기 전 준비 운동은 본 운동보다 더욱 중요하다. 무엇보다 스트레칭으로 몸을 충분히 풀어 주어야 사고 대처 능력도 향상되고 부상을 덜 입을 수 있다.

라닝화를 선택할 때는 충격을 잘 흡수하고, 편안함을 지닌 푹신한 뒤크지가 있는 것이 좋다. 특히 젊은 운동화는 충격을 흡수하는 기능이 감소하기 때문에 달리기를 하는 동안에 운동화가 젖지 않도록 해야 관절의 충격을 줄일 수 있다. 또한, 달리기는 오르막보다는 내리막에서 무릎에 더 많은 스트레스를 가하게 되므로 보폭을 작게 하여 달려야 한다.

달릴 때 기억하자 '근골격계 손상' 대처법

달리기를 하면서 발생하는 부상에는 발목 염좌, 족저근막염, 타박인대 손상, 아킬레스건 손상 등이 있어 주의가 필요하다. 근골격계 손상을 막는 대처법은 다음과 같다.



안정

달리기 도중 무릎, 발, 발목 등에 통증이나 상해를 당한다면 운동을 중지하고 환부를 움직이지 않는 것이 응급처치의 1단계다. 만약 상해를 당했을 때 무리하여 운동을 계속하게 되면 심한 통증과 이로 인한 쇼크 및 제2의 손상이 올 수 있다.



얼음찜질

얼음주머니를 수건에 싸서 사용하여, 한번에 너무 장시간 적용하거나 얼음이 직접 피부에 닿지 않도록 한다. 스프레이 패스류나 아이스팩, 얼음주머니를 대주는 방법을 이용하여 일반적으로 20분 정도 대주는 것이 좋다.



압박

손상부위의 압박은 국소 부기와 국소 부종을 경감 시켜준다. 지나치게 강한 압박은 혈액의 흐름을 방해해 순환장애와 피부조직의 고사를 일으킬 수 있으니 주의한다.



거상

손상 부위를 심장보다 높여 물리적인 현상에 의한 부종을 줄여 준다.



새해맞이 건강관리법

신축년(辛丑年), 내 몸을 더 아끼고 사랑하라!

한 해가 시작되면 가장 먼저 계획하고 다짐하는 게 바로 건강관리다. 늘 생각은 하지만 실천에 옮기지 않았던 건강관리법을 다시 한 번 체크하며 새로운 마음으로 내 몸을 더욱 사랑하는 2021년을 만들어보자. 글. 편집실



의지와 도움으로 끊어보는 '금연'

새해 작심삼일의 대명사는 금연이 아닐까. 흡연은 심장병, 만성 호흡기질환, 폐암의 원인이 되어 해롭다. 하지만 담배를 끊는 것은 결코 쉽지 않다. 니코틴 중독과 흡연 습관을 끊어야 하기에 자신의 의지와 타인의 도움이 절실히다. 먼저 주변인들에게 금연을 선포하고, 흡연을 참아보자. 혼자의 의지만으로 힘들다면 병원이나 각종 금연 클리닉에서 치료를 받는 것도 좋은 대안이 될 수 있다.



규칙적으로 자신이 좋아하는 '운동하기'

실천이 어렵고 개인 의지가 중요한 운동 역시 작심삼일의 단골 메뉴다. 다만 요즘은 여럿이 아닌 혼자 운동을 해야 하는 상황이니 무엇보다 자신이 좋아하는 운동을 선택하는 것이 좋다. 스스로 운동을 왜 해야 하는지를 꼼꼼히 체크하고 그에 맞는 운동을 골라, 운동할 수 있는 요일과 시간대를 정해 규칙적으로 실행하는 습관을 들여보자.



강한 면역력을 키우는 '위생 관리'

올해도 당분간은 코로나19에서 자유로울 수는 없는 터, 다양한 바이러스에 대응하는 몸을 갖추려면 면역력 증강에 관심을 쏟자. 충분한 수면과 건강한 식습관을 통해 면역력을 올리고, 사회적 방역에도 적극 동참하자. 손씻기와 마스크 착용, 거리두기 등을 준수하여 코로나19를 비롯한 각종 질병에 대비할 수 있도록 위생 관리에도 힘쓰자.



스스로 먼저 챙기는 '건강검진'

건강관리의 첫걸음은 '건강검진'을 통한 내 몸 상태 바로 알기다. 매년 꾸준히 증가하는 암, 심장질환, 폐렴, 뇌혈관 질환 등의 상당 부분은 건강검진을 통해 조기 진단이나 위험 인자 발견이 가능한 질환들이므로, 미리미리 건강검진을 받아 질병을 예방하는 습관을 챙겨보자.

건강보험이 적용되지 않는

비급여진료, 설명듣고 선택하세요!



2021년 1월 1일부터 병원에서 비급여 진료를 받을 경우,
사전에 환자 또는 환자 보호자에게
제공항목과 가격을 직접 설명하는 제도가 시행됩니다

*관련근거 : 「의료법」 제45조, 「의료법 시행규칙」 제42조의 2

비급여 진료 사전설명제도 주요내용

왜?	비급여 진료 정보제공을 통해 국민의 알권리를 보장하고 의료기관의 합리적인 진료제공에 도움이 되고자 합니다.
누가?	의료인(의사, 간호사 등) 또는 의료기관 종사자
무엇을?	비급여 진료비용 공개대상 항목* + 환자가 설명을 요청하는 비급여 항목 <small>*「비급여 진료비용 등의 공개에 관한 기준」에 따른 가격 공개대상 항목</small>
언제?	치료계획 수립하는 시점 또는 처방시점

*수술, 수혈, 전신마취 등 지체되면 환자의 생명이 위험해지거나 심신상의 중대한 장애를 초래할 수 있는 경우에는 진료 후에 설명할 수 있습니다.

<건강을 가꾸는 사람들> 3+4월호
#나누는 건강의 주제는 '코로나19 시대, 나만의 운동법'입니다.
각자 어떤 운동법으로 건강을 지키고 있는지 보여주세요.
(참여 방법은 Book In Book(13p)을 참고하세요.)

H I R A

N E W S



제46회 국가품질경영대회 국가품질혁신상 대통령 표창 수상

심사평가원은 지난해 11월 19일 코엑스에서 열린 제46회 국가품질 경영대회에서 국가품질혁신상 서비스혁신 부문 대통령 표창을 수상했다. 이 상은 산업통상자원부 국가기술표준원과 한국표준협회가 주관하여, 국가품질 경쟁력 향상을 위해 탁월한 성과를 낸 우수기관에 수여된다. 심사평가원은 코로나19의 전국적 확산 상황에서 국민의료 안전관리 및 경영혁신을 통한 사회적 가치 제공 등 서비스 품질 성과를 인정받았다.



장용명 개발상임이사 취임식

심사평가원은 지난해 12월 10일 원주 본원 대강당에서 장용명 개발상임이사의 취임식을 진행했다. 장용명 개발상임이사는 1988년 심사평가원에 입사해 정보통신실장, 기획조정실장, 대구지원장 등을 역임했다. 장용명 개발상임이사는 빠르게 변화하는 시대에 무엇을 할 것인지 고민하고, 직원들과 신뢰를 바탕으로 창의적이고 강한 전문가 조직으로 이끌어 나가겠다는 포부를 밝혔다.



심사평가연구소 1월 연구세미나 개최

심사평가원은 1월 26일 원주 본원 대강당에서 심사평가연구소 1월 연구세미나를 개최했다. 이번 세미나는 김선민 원장, 이진용 연구소장 등 50여 명의 연구직 직원이 참석했으며, 심사평가연구소가 수행한 주요 연구 및 논문 공유, 우수논문 발표와 연구 과제 진도보고 순으로 진행됐다. 이진용 심사평가연구소장은 “일과 연구, 논문과 성과가 골고루 균형을 이루 수 있도록 소통하고, 능력을 펼칠 수 있도록 지원하겠다”고 밝혔다.



심사평가원-범부처 전주기 의료기기 연구개발사업, 업무협약 체결

심사평가원은 2월 1일 원주 본원에서 (재)범부처 전주기 의료기기 연구개발사업단과 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약은 보건복지부 등 4개 부처가 총괄하는 국가 의료기기 산업 육성 정책을 지원하고, 국내의 보건의료 정책 발전 기여를 위해 추진됐다. 심사평가원은 건강보험 등재에 관한 컨설팅 교육을 제공하고, 혁신적 의료기술 발굴 및 동향 분석 관련 정보 교류를 위해 협력할 예정이다.



심사평가원 - 아르메니아 보건부 업무협약 체결

심사평가원은 지난해 12월 23일 원주 본원에서 아르메니아 보건부와 보건의료분야 협력 강화를 위한 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약은 아르메니아 보건부의 보건의료 질 관리제도에 대한 협력요청에 따라 이루어졌으며, 김선민 원장과 아르센 토로산(Arsen Torosyan) 아르메니아 보건부 장관이 참석해 비대면 온라인 방식으로 진행됐다. 양 기관은 이번 협약을 통해 보건의료 질 관리 및 정책지원을 위한 ICT 시스템 활용 등의 분야에서 상호협력을 강화할 예정이다.

김남희 업무상임이사 취임식

심사평가원은 1월 18일 원주 본원 대강당에서 김남희 업무상임이사의 취임식을 진행했다. 김남희 업무상임이사는 1990년 심사평가원에 입사해 평가운영실장, 의정부지원장, 포괄수가실장 등을 역임했다. 김남희 업무상임이사는 나이와 성별, 업무와 직급을 떠나 수평적인 조직문화를 위해 먼저 생각과 마음을 열고 신뢰받는 임원으로 거듭나겠다는 포부를 밝혔다.



심사평가원-광주광역시, 보건의료데이터 업무협약 체결

심사평가원은 2월 9일 원주 본원에서 광주광역시와 대한민국 인공지능 산업 육성을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약은 보건의료데이터의 공유 및 산업 육성, 보건의료 빅데이터 분석 전문인력 양성 및 창업지원, 광주 인공지능 생태계 조성을 위한 공동 사업 발굴 및 지속 협력을 위해 추진됐다. 양 기관은 이번 업무협약으로 AI 서비스 연구·개발을 통한 국민건강 향상, 창업 및 일자리 창출을 위한 협력을 이어갈 예정이다.

어린이 교통안전 릴레이 챌린지 참여

김선민 건강보험심사평가원장은 2월 17일 어린이보호구역내 교통안전 실천문화 정착을 위해 행정안전부에서 시작한 ‘어린이 교통안전 릴레이 챌린지’에 동참했다. 김선민 원장은 어린이 교통안전 수칙의 실천을 강조하며, 다음 릴레이 주자로 감신 한국보훈복지의료공단 이사장을 지명했다.



건강을 가꾸는 사람들

2021. JANUARY / FEBRUARY
VOL.180

지난 호 <건가사>를 읽고



<아동기 생활 습관이 평생 몸 건강, 마음 건강 결정> 한다는 기사를 읽고, 그동안 바쁘게 일하는 이유로 아이들이 좋아하는 간식과 인스턴트 식품을 자주 사주었던 제가 후회됩니다. 특히 2020년에는 코로나19로 정상적인 학교 수업이 이루어지지 못해 불규칙적인 생활과 운동량 역시도 부족한데 '세 살 버릇 여든 간다'는 속담이 건강에도 적용되는 만큼 지금부터 아이들의 건강한

식습관을 형성해주도록 노력하는 엄마가 되겠습니다.

변금향 경기 고양시

처음 한의원에서 사보를 접한 뒤 직장 동료들과 읽으면 유익할 듯해서 신청한 뒤 잘 보고 있습니다. 저희 집은 6명이 사는 대가족이라 집에 외용제가 아주 많은데 건강 이야기 코너의 외용제 부분을 읽고 큰 도움이 되었습니다. 파스며 연고, 한약까지 올바른 사용법과 유효기간까지 다시 한 번 점검하고 더 올바른 사용법을 알게 된 계기가 되었습니다.

김학성 전북 익산시

초등학생 두 아들을 키우고 있습니다. 두 아들이 워낙 활동적이라 어려서부터 같이 놀아주는데 어떨 때는 심적으로, 체력적으로 힘들더군요. 아이들이 혹시 'ADHD 증후군'이 아닐까 잠깐이나마 생각했었는데 건강 이야기 테마 특강 <ADHD 바로 알기>를 보고 제 생각이 기우였음을 알았습니다. 아이들을 더 사랑해줘야겠습니다.

윤영성 서울 종로구

독자엽서 당첨자

김학성(전북 익산시)	박보숙(경기 평택시)	박정숙(서울 송파구)	박현정(서울 송파구)	변금향(경기 고양시)
신승남(인천 부평구)	안영분(경남 창원시)	안희선(서울 송파구)	윤영성(서울 종로구)	이상윤(강원 원주시)
이순정(대구 수성구)	이영옥(경남 창원시)	이유미(광주 광산구)	이준형(서울 서초구)	임무수(울산 중구)
장아현(강원 원주시)	조봉진(전남 여수시)	조아라(서울 서대문구)	주영완(서울 은평구)	최영자(대구 달서구)

구독신청
구독취소
주소변경

PC 또는 스마트폰을 통해
www.hirasabo.or.kr 접속

하단의
구독신청 클릭

조회된 서식을 작성한 후
제출하기 클릭하여 완료

* 구독신청은 온라인으로만 가능합니다.(개인정보보호법에 따른 개인정보수집 이용동의 필수 사유)

* 발송물이 반송되는 경우 해당 구독신청 건은 자동으로 취소됩니다.

건강보험심사평가원
20 years
HEALTH INSURANCE REVIEW & ASSESSMENT SERVICE

아직도 병원
멀리 가시나요...?

이제 '우리 지역
좋은 병원 찾기'로
쉽고 빠르게
진료받으세요!

• 우리 지역 좋은 병원 찾기
서비스 항목 > 병원 위치 | 응급실 운영여부 | 의료 질 평가결과 | 비급여 진료비 | 의료자원 현황

이용 방법 > 심평원 홈페이지 (www.hira.or.kr) > 의료정보 > 지역의료정보

www.hira.or.kr

건강보험심사평가원 광고모델 이제훈

건강 꾸준 을 는 들

보건의료 디지털 혁신으로 최적의 의료문화를 만드는 Global HIRA
건강보험심사평가원 소식지

VOL.180

2021. JANUARY / FEBRUARY

“

자세한 내용은

건강보험심사평가원 고객센터

1644-2000로 문의 하세요!

”

- 01 건강보험 비급여관리강화 종합대책의 일환
비급여 진료 사전설명 제도 도입

- 02 2021년(3차) 환자경험 평가 안내

- 03 중환자실 3차 적정성 평가 결과

BOOK IN BOOK

의약계 안내사항

01

건강보험 비급여관리강화 종합대책의 일환 비급여 진료 사전설명제도 도입

목적 및 관련법령

- 국민의 알 권리를 보장하고 의료기관의 합리적인 진료제공에 도움이 되기 위해 비급여 진료 전에 환자에게 비급여 제공항목과 가격을 설명하도록 하는 사전설명제도를 도입하였습니다.
- 관련법령 : 「의료법」 제45조, 「의료법 시행규칙」 제42조의2

의료법

제45조(비급여 진료비용 등의 고지)

① 의료기관 개설자는 「국민건강보험법」 제41조제4항에 따라 요양급여의 대상에서 제외되는 사항 또는 「의료급여법」 제7조제3항에 따라 의료급여의 대상에서 제외되는 사항의 비용(이하 “비급여 진료비용”이라 한다)을 환자 또는 환자의 보호자가 쉽게 알 수 있도록 보건복지부령으로 정하는 바에 따라 고지하여야 한다.

의료법 시행규칙

제42조의2(비급여 진료비용 등의 고지)

② 법 제45조제1항에 따라 의료기관 개설자는 비급여 대상 중 보건복지부장관이 정하여 고시하는 비급여 대상을 제공하려는 경우 환자 또는 환자의 보호자에게 진료 전 해당 비급여 대상의 항목과 그 가격을 직접 설명해야 한다. 다만, 수술, 수혈, 전신마취 등이 자체되면 환자의 생명이 위험해지거나 심신상의 중대한 장애를 가져오는 경우에는 그렇지 않다.

< 신설 2020.9.4 >

주요 내용

- (설명주체) 「의료법」 제2조에 해당하는 의료인, 제3조의 의료기관에 종사하는 자
- (설명항목) 「비급여 진료비용 등의 공개에 관한 기준」[별표1] 비급여 진료비용
공개항목(의무)+환자가 설명을 요청하는 비급여 항목(선택)
- (설명시점) 치료계획 수립하는 시점 또는 처방시점
- (시행시기) 2021.1.1

Q&A

Q

의료기관 개설자만이 비급여 진료 전 설명을 할 수 있나요?

A. 아닙니다. 의료기관 개설자는 비급여 진료 전 설명대상에 관한 이해도가 높아 설명이 가능한 「의료법」 제2조에 해당하는 의료인* 및 같은법 제3조의 의료기관 종사자*를 지정하여 설명하게 할 수 있습니다.

*의료인 : 「의료법」 제2조에 해당하는 자로 의사, 치과의사, 한의사, 조산사 및 간호사

*의료기관 종사자 : 「의료법」 제3조에 해당하는 의료기관에 근무하는 의료기사, 간호조무사, 행정직원 등

Q

비급여 진료 전 설명 내용에는 무엇이 포함되나요?

A. 「의료법 시행규칙」 제42조의2 제2항에 따라 해당 비급여 대상의 ‘항목’과 그 ‘가격’을 설명해야 합니다. ‘항목’에는 시술의 명칭, 목적, 방법, 소요시간, 치료경과 등을, ‘가격’에는 약제, 재료 등의 산출내역을 포함하여 설명할 수 있습니다.

Q

비급여 진료 전 설명한 사실에 대한 확인서(동의서)를 작성해야 하나요?

A. 동 고시는 의료기관 개설자가 해당 의료기관 내에서 제공하는 비급여에 대한 설명을 하도록 하는 것으로 동의서 작성에 대한 사항을 별도로 규정하지 않고 있습니다. 다만, 의료기관에서 자율적으로 확인서(동의서)를 활용할 수 있습니다.

Q

응급환자의 경우 비급여 진료 전에 반드시 설명을 해야 하나요?

A. 「의료법 시행규칙」 제42조의2 제2항에 따라 환자가 의사결정을 내릴 수 있도록 진료 전에 설명을 하여야 하나, 수술, 수혈, 전신마취 등이 자체되면 환자의 생명이 위험해지거나 심신상의 중대한 장애를 초래할 수 있는 경우에는 진료 후에 설명할 수 있습니다.

Q

비급여 진료 사전설명 미이행 시 제재규정이 있나요?

A. 「의료법」 제63조에 따라 같은 법 제45조(비급여 진료비용 등의 고지)를 위반할 경우 시정명령 대상입니다.

02 2021년(3차) 환자경험 평가 안내

환자경험 평가란?

- 환자를 존중하고 개인의 필요와 선호, 가치에 상응하는 진료를 제공하는지 등을 확인하기 위한 평가로, 환자가 직접 경험하고 보고한 입원경험 내용을 바탕으로 의료 질 수준을 평가합니다.
- 2017년 1차 환자경험 평가를 도입하여 '18년 8월(1차), '20년 7월(2차) 평가결과를 공개 하였으며, 2차 평가결과 의료진의 존중과 예의(87.81점), 경청(87.44점) 등 대인적 측면의 문항 점수는 비교적 높은 반면, '불만 제기 용이성(71.58점)', '의사와 만나 이야기 할 기회(74.37점)' 점수는 낮은 수준으로 환자 중심성 의료 질 향상을 위한 노력이 필요한 것으로 확인되었습니다.
- 이에 환자경험 평가를 지속적으로 수행하여 의료서비스 영역에서 환자의 가치가 존중되고 진료파트너로서 역할 참여 등 국민이 체감하는 의료 질 향상을 통한 환자중심 의료 문화 정착에 기여하고자 합니다.

평가 대상

- 대상 환자**
- 만 19세 이상 성인으로 1일 이상 입원 환자
 - 퇴원 이후 2일에서 56일(8주) 사이에 있는 환자
- *제외대상 : 낫병동·완화병동·소아청소년과·정신건강의학과 입원환자
*선정 : 2021년 5월 이후 청구자료 기반

- 대상 기관**
- 상급종합병원 및 종합병원('21.1월 말 기준)

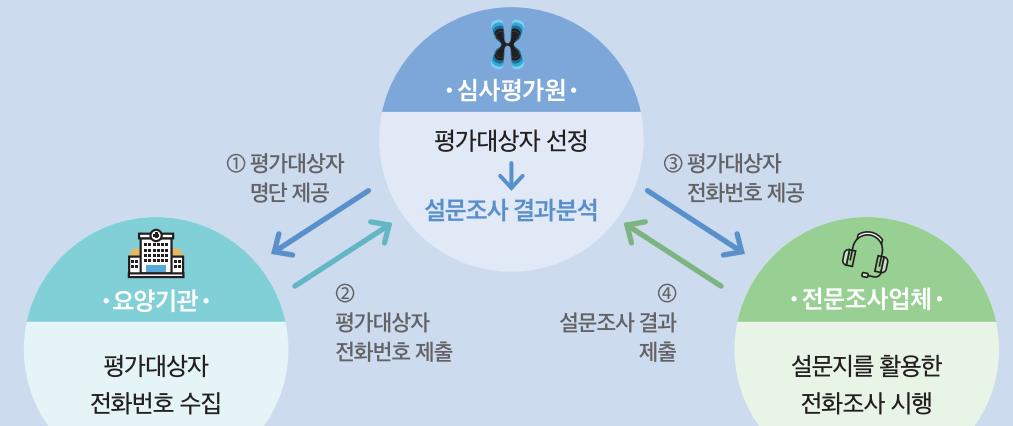
- 조사 내용 (설문지)**
- 입원 중 환자가 경험한 의사/간호사 영역, 투약 및 치료과정, 병원환경, 환자권리보장 등

- 조사 기간**
- 2021년 5월 ~ 11월 중(약 6개월)

조사·평가 방법

가. 조사방법

- 퇴원환자 진료내역을 기반으로 평가대상자 선정
- 구조화된 설문지를 이용하여 입원서비스를 경험한 국민에게 전화조사 실시(전문조사업체 위탁)



나. 평가방법

- 조사대상자 및 요양기관별 결과 산출
- 문항별 점수는 선형화 방식 적용
 - (입원경험 5개 영역) 4점 척도(0/33/67/100점), 2점 척도(0/100점)
 - (전반적 평가 1개 영역) 11점 척도(0~100점까지 10점 단위 점수)
- 요양기관별로 환자구성이 다른 부분을 감안하여 분포 보정
- 요양기관별 환자경험 문항별·영역별 점수 산출

평가 일정

- 2021년(3차) 환자경험 평가 세부추진계획 공개('21.2월)
 - 요양기관 대상 환자경험 평가 온라인 설명회* 개최('21.3월)
- *코로나19 확산 방지를 위한 정부 지침에 따라 비대면 방식으로 실시

요양기관별 평가결과는 건강보험심사평가원 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.
건강보험심사평가원 홈페이지(www.hira.or.kr) ▶ 병원평가정보 ▶ 분야별 ▶ 환자경험

평가도구
(설문지)

구분	평가영역	번호	문항 내용	비고
입원 경험	1. 간호사 영역	1	존중/예의	4점 척도
		2	경청	
		3	병원생활 설명	
		4	도움 요구 관련 처리 노력	
	2. 의사 영역	5	존중/예의	
		6	경청	
		7	의사와 만나 이야기할 기회	
		8	회진시간 관련 정보 제공	
	3. 투약 및 치료과정	9	투약/검사/처치 관련 이유 설명	
		10	투약/검사/처치 관련 부작용 설명	
		11	통증 조절 노력	
		12	질환에 대한 위로와 공감	
		13	퇴원 후 주의사항 및 치료계획 정보 제공	2점 척도
	4. 병원 환경	14	깨끗한 환경	4점 척도
		15	안전한 환경	
	5. 환자권리보장	16	공평한 대우	
		17	불만 제기의 용이성	
		18	치료 결정 과정 참여 기회	
		19	신체 노출 등 수치감 관련 배려	
	6. 전반적 평가	20	입원경험 종합 평가	11점 척도
		21	타인 추천 여부	
개인 특성	22	입원경로(응급실 이용 여부)	보정 변수 검토	
		23	주관적 건강수준	
	24	교육수준		

03

중환자실 3차 적정성 평가 결과

문의: 평가실 평가3부 김우경 대리(033-739-5515)

평가 배경 및 목적

- 중환자실은 중증의 환자를 지속적으로 관찰하면서 전문적인 치료를 시행하는 곳으로 적절한 인력, 장비, 감염에 대비한 시스템을 갖추는 것이 매우 중요합니다.
- 이에 요양기관별 중환자 관리에 관한 전반적인 측면 등을 평가하여 중환자실 의료서비스 질 향상을 도모하고자 중환자실 적정성 평가를 실시하였습니다.

평가 대상 및 기준

- | | |
|-------|--|
| 평가 기간 | • 2019년 5월 ~ 7월(3개월) |
| 대상 기관 | • 상급종합병원 및 종합병원 중 청구 건수 10건 이상인 기관 |
| 대상 환자 | • 만 18세 이상, 일반 중환자실에 입원한 환자
※신생아·소아 중환자실 입원환자, 화상환자, 중환자실 입실기간 48시간 미만인 환자 제외 |

평가 지표

영역	지표명	지표해석
구조	① 전담전문의 1인당 중환자실 병상 수	낮을수록 좋음
	② 간호사 1인당 중환자실 병상 수	
	③ 중환자실 전문장비 및 시설 구비 여부	
	④ 중환자 진료 프로토콜 구비율	
과정	⑤ 심부정맥 혈전증 예방요법 실시 환자 비율	높을수록 좋음
	⑥ 표준화사망률 평가 유무	
결과	⑦ 48시간 이내 중환자실 재입실률	낮을수록 좋음

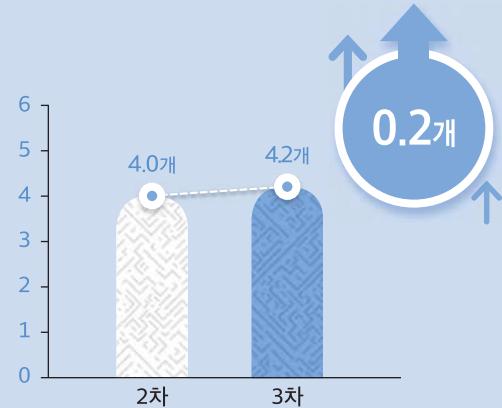
지표별 결과

- 3차 중환자실 평가 결과, 중환자실 진료환경 및 의료서비스 질 전반적으로 개선
- 평가지표 7개 중 6개 평가지표 개선, 간호사 1인당 병상수는 소폭 증가

결과값이 높을수록 우수한 항목

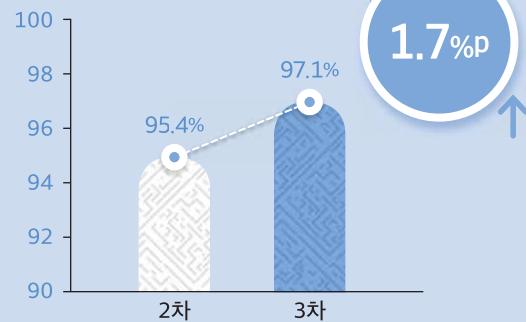
중환자실 전문장비 및 시설 구비 여부

중환자실에서 환자가 호흡부전이나 속, 다장기 부전증 등에 빠졌을 때 전문 장비가 환자 회복에 중요한 역할을 하므로 이에 대해 평가 합니다.



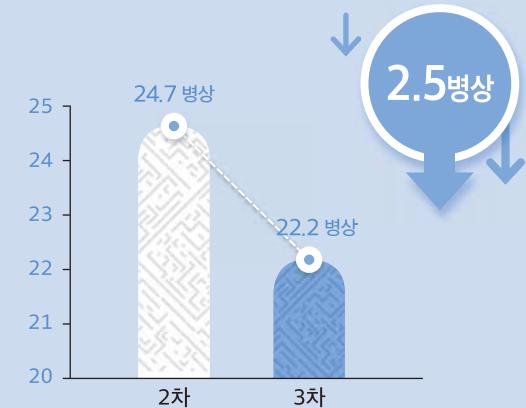
중환자 진료 프로토콜 구비율

중환자 진료에는 표준화된 진료 지침과 프로토콜이 매우 중요하고, 이를 통한 진료가 환자의 예후를 좋게 합니다.



전담전문의 1인당 중환자실 병상 수

중환자실 전담전문의가 있는 경우 중환자실 진료 수준이 올라가고 환자 예후가 좋아집니다.



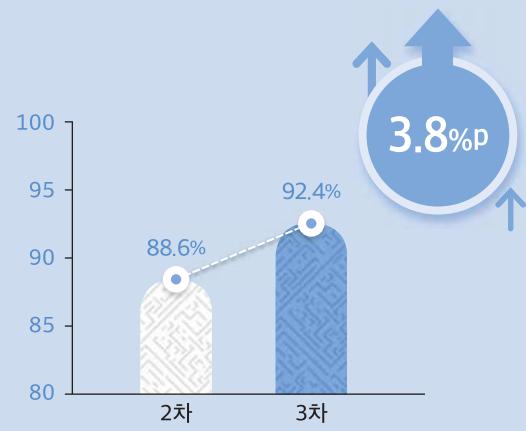
간호사 1인당 중환자실 병상 수

중환자실 내 간호사가 돌보는 환자 수가 적을수록 중환자실 진료 수준이 올라갑니다.



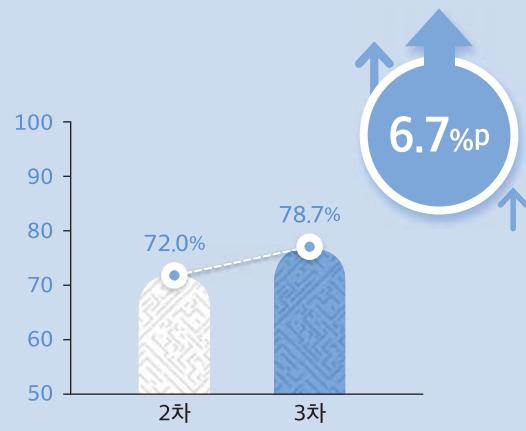
심부정맥 혈전증 예방요법 실시 환자 비율

중환자실 내에 인공호흡기의 장착 환자는 여러 가지 위험 인자가 있는 경우가 많아 심부정맥 혈전증의 발생 가능성이 높으므로 예방요법이 필요합니다.



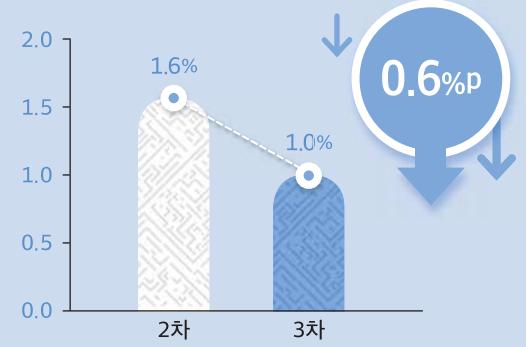
표준화 사망률 평가 유무

병원 스스로 중증도 평가를 통해 환자를 보다 적절하게 치료하고 관리하도록 하는 것이 필요합니다.



48시간 이내 중환자실 재입실률

중환자실에서 일반 병동으로 전실 후 48시간 이내에 다시 중환자실로 재입실 할 경우 전실 당시 부적절한 상태에서 조기 퇴실하였을 가능성이 높으므로 이에 대한 평가가 필요합니다.

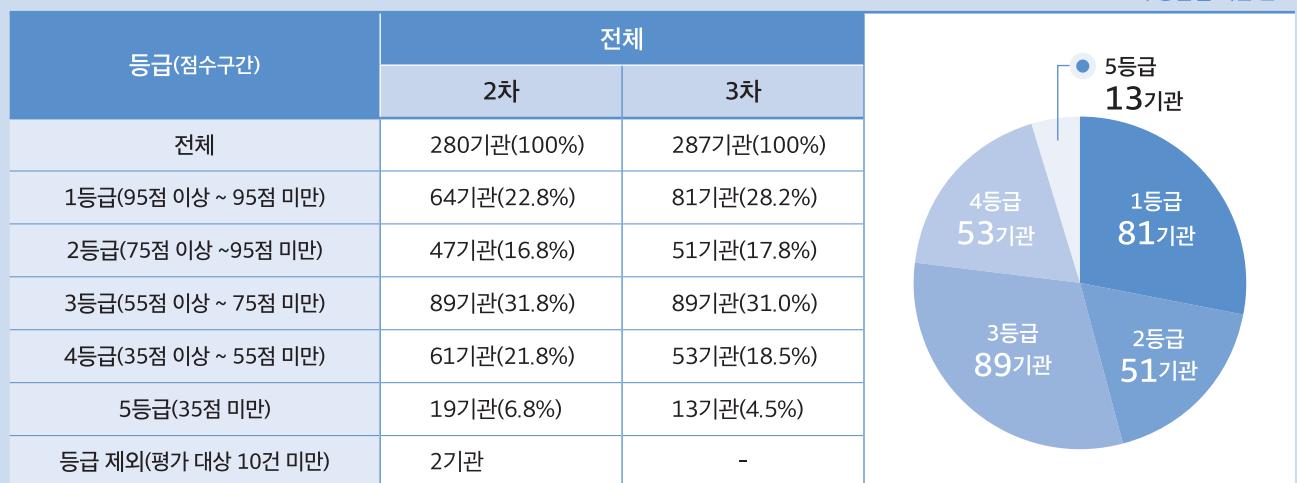


종합 결과

1등급 기관 증가 및 전국 모든 권역에 분포, 상급종합병원과 종합병원 편차 감소

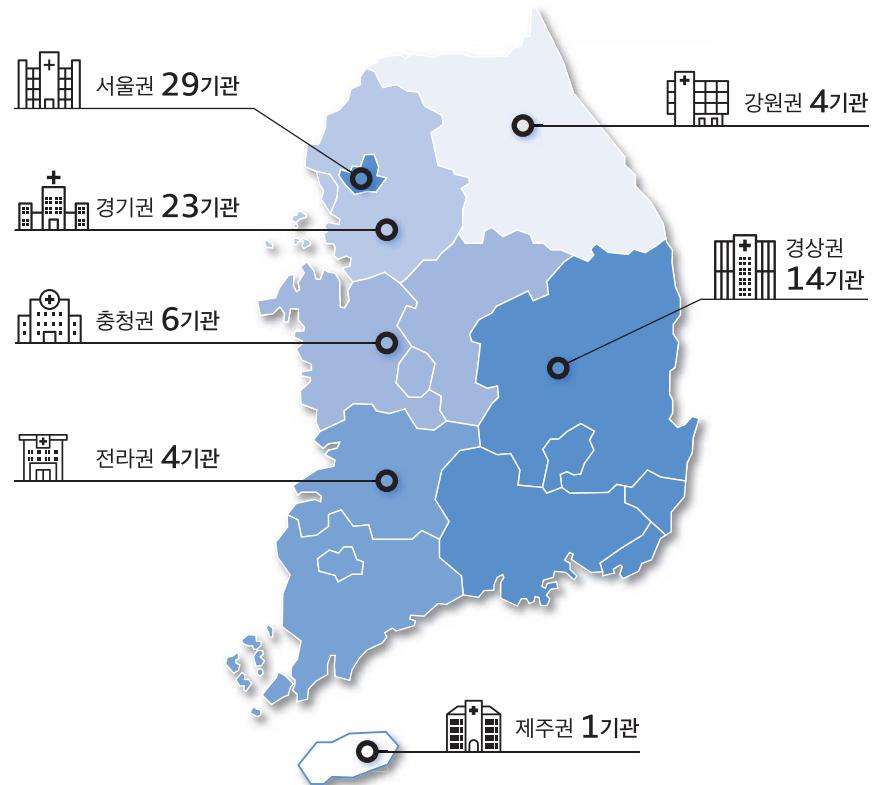
평가결과 등급별 기관 현황

- 평가결과는 지표별로 합산한 종합점수에 따라 1~5등급으로 구분하여 공개하였으며, 평가대상 건수가 적어 종합점수를 산출하지 않은 기관은 '등급제외'로 공개하였습니다.
- 1등급은 81기관으로 2차 64기관 대비 **17기관 증가**하였습니다.

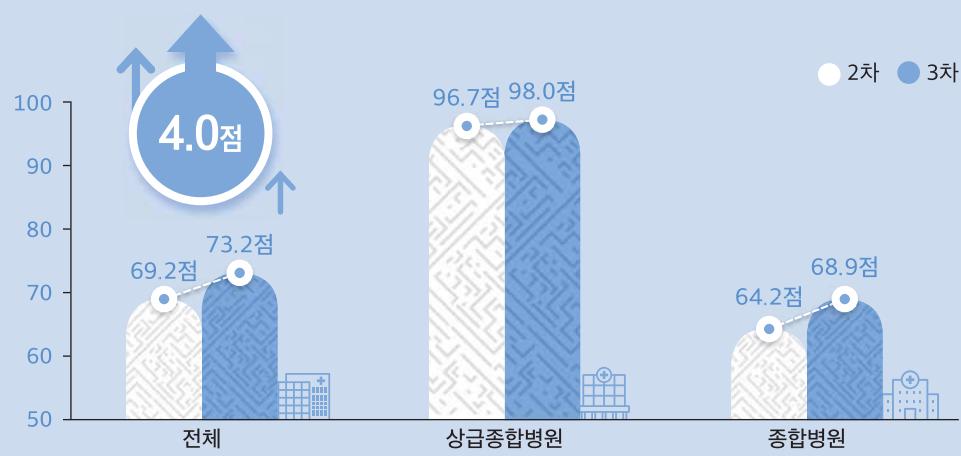


권역별 1등급 기관수 분포 현황

- 중환자실 1등급 의료기관은 81기관으로, 전국 모든 권역에 분포하였으며, 1등급 기관수는 서울 ▶ 경기권 ▶ 경상권 순으로 많습니다.



종합점수 현황



향후 계획

- 중환자실 3차 평가결과가 낮은 의료기관 등을 중심으로 질향상 지원 사업을 실시할 예정입니다.



※ 중환자실 적정성 평가결과 세부내용은 건강보험심사평가원 홈페이지 및 모바일 앱에서 확인할 수 있습니다.

- 홈페이지 : 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr) ▶ 병원·약국 ▶ 병원평가정보 ▶ 중환자실
- 모바일 앱 : 건강정보 ▶ 병원평가정보 ▶ 중환자실

2021년

<건강을 가꾸는 사람들>이 달라졌소!

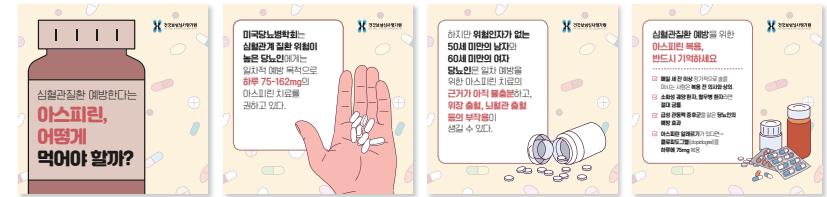
신축년을 맞이하여 건강보험심사평가원 사보 <건강을 가꾸는 사람들>이 개편되었습니다.

① 카카오톡 채널

<심평원 건강을 가꾸는 사람들> 기능 확대



건강을 가꾸는 사람들 격월호 발간 소식뿐만 아니라 국민에게 필요한 건강정보, 보건의료정책 정보를 주 2회 안내해드립니다.



▲ 카드뉴스

또한 카카오톡 채널을 통한 건강정보 퀴즈 이벤트 참여로 건강 상식은 키우고, 소정의 상품도 놓치지 마세요!

건강지식 UP! 소정의 상품도 GET!

KakaoTalk

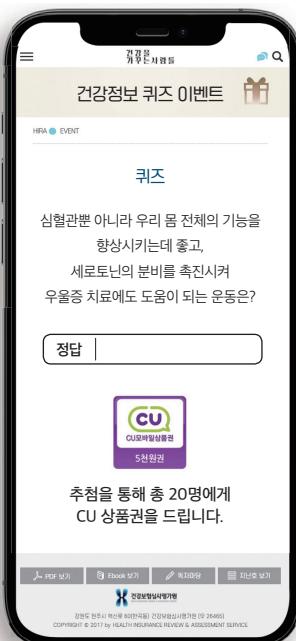
채널 추가 방법

카카오톡 실행

검색: 심평원 건강을 가꾸는 사람들

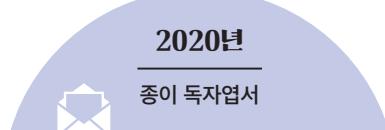
버튼 클릭!

채널 추가



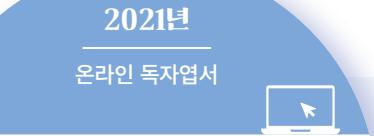
추첨을 통해 총 20명에게 CU 상품권을 드립니다.

② 온라인에서 독자엽서 보내기 기능 추가



2020년
종이 독자엽서

- 자원 낭비와 환경 오염 발생
- 우편 발송 시 불편함



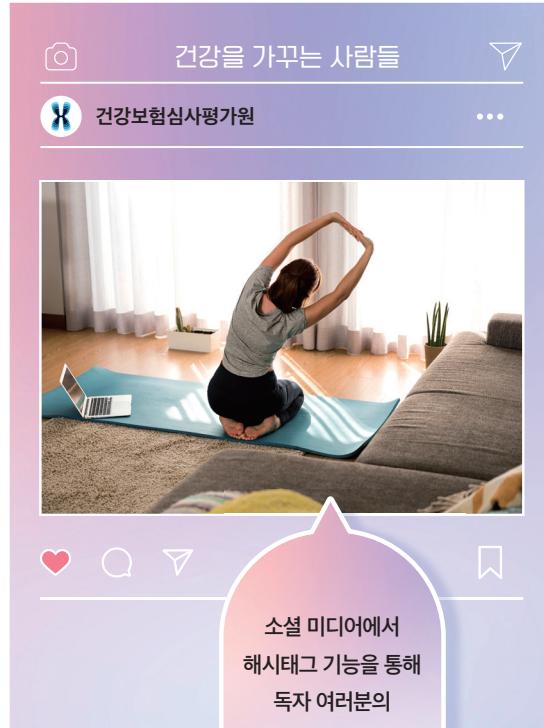
2021년
온라인 독자엽서

- 지구를 지켜요! 환경보호
- 인터넷, 모바일로 편하게 톡! 발송

③ 인스타그램에 사진 올리고, 상품권 받자!

<건강을 가꾸는 사람들> 3+4월호 #나누는 건강의 주제는 '코로나19 시대, 나만의 운동법'입니다.

각자 어떤 운동법으로 건강을 지키고 있는지 보여주세요.



소셜 미디어에서 해시태그 기능을 통해 독자 여러분의 건강한 순간을 공유해 주세요!

건강보험심사평가원 SNS 친구 추가



* 비공개 계정 등 확인이 어렵거나 저작권이 확보되어 있지 않는 게시물에 대하여는 당첨이 제외될 수도 있습니다.

