

■ 우간다 의료지원단의 경로

인천 → 두바이 → 엔테베



▼아프리카 우간다지도

▲우간다 상세지도

해외의료지원단 THE THIRD DOCTORS

우리는 2006년 우연한 기회에 네팔의 불교 사원 'Namo Buddha Retreat center & monastic college'의 요청으로 9명의 의료진과 7명의 자원봉사자로 구성된 의료지원단을 구성하여 2007년 8월 1,071명의 환자를 진료하였습니다. 네팔 지역주민들은 영양부족과 불량한 위생 상태에서 기생충 감염, 세균 및 진균 감염, 안질환, 중이염, 천식, 호흡기 질환, 위장관 질환, 관절염 등 수많은 질병으로 고통을 겪고 있었고, 사원에서는 열악한 재정과 환경 속에서도 무료 진료소를 운영하며 주민들의 건강을 돌보기 위해 애간함을 쓰고 있었습니다. 우리는 이러한 경험을 통해 지구촌 내에서 사회경제적으로 낙후된 지역 주민의 신체적, 정신적 건강이 심각한 위협을 받고 있는 현실을 깨닫게 되어 인종, 종교, 정치적 경계를 넘어서 이들 지역 환자의 건강을 돌보고 의료 환경을 개선하고자 하는 목표를 갖게 되었습니다. 우선 기왕에 방문한 나모부다 지역에 의료지원단을 다시 시행하고자 하였으나 네팔의 불안정한 치안과 현지 업무 담당자의 부재로 더 이상 일은 진행되지 못하고 표류하고 말았습니다.

우리는 국내의 공식적인 조직, 현지 스태프 또는 믿을만한 현지 조직이 없는 개인적인 차원의 해외의료봉사에 한계를 느끼고 종교단체와의 연대를 통하여 우리의 목표를 달성하고자 하였습니다. 그러던 중 (사)국제청소년연합의 산하단체로서 2008년부터 아프리카 여러 국가에서 의료봉사를 하고 있는 굿뉴스의료봉사회와 함께 2011년 케냐 의료캠프에 참석하게 되었습니다. 이곳에서 우리는 의사 오켈로, 오동고를 만나게 되었고 이들을 통해 우간다의 열악한 의료환경에 대해 알게 되었습니다. 이들은 'Real Health Uganda'라는 진보적인 의사단체를 통해 자신의 개인적인 성공은 뒤로 한 채 자국 주민의 건강과 의료환경 개선을 위해 고군분투하고 있었고, 열정과 진정성에 넘치는 이들의 요청에 몇몇 의료진과 젊은 대학생들이 '2013년 우간다 의료지원캠프'를 약속하기에 이르렀습니다.

이후 우리는 'Real Health Uganda'의 대표인 의사 부송가와 함께 일을 진행해왔고, 2012년 굿뉴스의료봉사회에서 처음 개최한 우간다 의료캠프에 의사 김승수와 약사 서웅, 이승령이 참석하여 이들을 만나 세부적

인 의논을 하였습니다. 하지만 안타깝게도 굿뉴스의료봉사회와 함께 비종교 해외의료봉사 단체를 구성하려고 했던 원래의 계획은 이루기 어렵게 되었습니다. 강이 산을 넘지 못하듯 종교단체는 선교의 목적을 배제하기 어려운 것 같습니다.

이에 우리는 '2013년 우간다 의료지원캠프'를 독자적으로 시행하고 더 나아가 해외의료지원을 목적으로 하는 비종교, 비정부 조직 결성이라는 더 높은 목표를 갖고자 합니다. 지속적인 의료지원 외에도 우간다의 미래를 위해 자신을 희생하고 있는 'Real Health Uganda'에 재정적인 도움도 함께 이루어지기를 희망합니다.

우리들이 가는 곳에는 안락한 호텔도 없고, 정부 기관의 도움도 없고, 매스컴의 관심도 없으며 장관이 나누어 주는 감사장도 없습니다. 그저 질병으로 고통 받는 우간다 주민들의 신음과 이들을 지켜보는 젊은 우간다 의사들의 탄식만 있을 뿐입니다. 그래서 우리들이 가고자 하는 것입니다. 우리는 아름다운 꿈을 꿈니다. 알 수 없는 신들의 뜻에 따라 꼭두각시처럼 흔들리지 않고, 이타적 유전자에 따른 본능과 '인간이성에 기초한 합리적 연대'를 통해 모은 '지금, 여기' 우리들 삶의 조그만 여유가 기아와 질병으로 고통 받는 아프리카에서는 희망이 될 수 있다는 꿈을 꿈니다. 그리고 세월이 흐른 어느 날 그들과 함께 아프리카의 초원에 서서 우리의 다음 세대들이 대양과 대륙을 넘어 인류 전체의 희망을 함께 노래하는 아름다운 꿈을 꿈니다.

THE THIRD DOCTORS는 질병과 가난으로 고통 받는 전세계인과 함께하는 순수 민간 의료봉사단체입니다.



우간다 현지 조직 Real Health Uganda

- Real Health Uganda
- Executive director : Dr. Busonga Eliezah Titus
- P.O. Box 29510 Kampala Uganda
- Office | +256 - 414 - 286 - 262
- Mobile | +256 - 782 - 211 - 388
- E - mail | realhealthuganda@gmail.com

Contents

1. 전체일정	1
2. 참가 인원 및 후원자 명단	6
3. 조직표 및 부서 배치	7
4. 부서별 직무	7
5. 통역 및 지원부서 배치	8
6. 의약품 및 기구 목록	10
7. 진료용 의학용어	13
8. 진료실 영어	17
9. 우간다 소개 및 여행정보	19
10. 여행시 유의사항	25
11. 주요 연락처	26

1. 전체일정

- 사전답사 | 2012년 8월 5일(일) ~ 8월12일(일) (김승수, 서 웅, 이승령)
- 선 발 대 | 2013년 8월 8일(목) ~ 8월18일(일) (노봉근, 서재환, 이형석)
- 캠프기간 | 2013년 8월11일(일) ~ 8월18일(일)
- 장 소 | 우간다 와키소(Wakiso) 지역

1) 선발대 일정

날짜	도시	시간	일정	비고
8월 8일(목)	인천	20:00	인천공항 3층 출국장 집결	선발대
		23:55	인천공항 출발	EK 323, 선발대
8월 9일(금)	두바이	04:25	두바이공항 도착	4시간 25분 대기
		08:50	두바이공항 출발	EK 729
	엔테베	13:00	엔테베공항 선발대 도착	EK 729, 현지팀 합류
		14:20	Nexus 호텔로 이동	8인승 버스 1대
	와키소	16:00	호텔 예약 확인 및 회의	
8월 10일(토)	캄팔라	09:00 ~	의약품 및 생수 구입	
8월 11일(일)	와키소	09:00 ~	진료소 최종 점검	2014년 캠프지 답사

2) 캠프일정

날짜	도시	시간	일정	비고
8/11(일)	인천	20:00	인천공항 3층 출국장 집결	본대 책임자, 최계정
		23:55	인천공항 출발	EK 323, 14명
8/12(월)	두바이	04:25	두바이공항 도착	4시간 25분 대기
		08:50	두바이공항 출발	EK 729
	엔테베	13:00	엔테베공항 도착	EK 729, 선발대와 현지 합류
		14:20	Nexus 호텔로 이동	20인승 버스2대, 에스코트차량
	와키소	15:30	Nexus 호텔 도착	체크인, 숙소 배정
		16:30	전체 회의	진료팀, 통역/총무팀 회의
		19:00	환영 만찬회	

8/13(화)	와키소	06:00	기상	
		07:00	아침식사	호텔 카페테리아
		08:00	오전 진료	Ssebi Medical Center
		12:00	점심식사	라면
		12:45	엔테베공항 도착	EK 729, 최은영(밀라노 출발)
		13:00	오후 진료	
		17:30	진료 종료	
		18:00	저녁 식사	호텔 카페테리아
		20:00	의료진 회의(평가 및 계획)	호텔 라운지
8/14(수)	와키소		진료2일차	
8/15(목)	와키소		진료3일차	
		20:00	전체 회의(총평가)	호텔 라운지
8/16(금)	와키소	07:00	아침식사	호텔 카페테리아
		08:00	환송회	Eng. Rehema Nyanzi 참석
		11:00	우간다, 한국팀 스텝 회의	
		12:00	캄팔라로 이동	25인승 버스 1대
	캄팔라	13:00	점심식사 및 관광	한국식당(김치찌개)
	와키소	19:00	저녁식사	우간다팀 일부 스텝 참석
8/17(토)	와키소	07:00	아침식사	호텔 카페테리아
		10:00	Nexus 호텔	체크아웃
		11:00	와키소 출발	20인승 버스2대, 에스코트차량
	엔테베	12:30	엔테베공항 도착	
		13:30	점심식사	공항 내 식당
		15:35	엔테베공항 출발	EK 730, 18명
8/18(일)	두바이	21:55	두바이공항 도착	5시간 35분 대기
	밀라노	03:30	두바이공항 출발	EK 322, 인천행 17명
		08:25	밀라노공항 도착	EK 101, 밀라노행 최은영
	인천	16:40	인천공항 도착	해단식

* 캠프기간 동안 단원의 안전과 치안에 대비하여 Nansana Police Station 소속 경찰 5명이 파견 근무합니다.

2. 참가 단위 및 후원자 명단

-참가자 : 한국팀 18명과 우간다팀 20명 (총 38명)

• 한국팀 명단

No	이름	성별	나이	연락처	E-mail	비고
1	최계정	남	49	010-3059-4155	robert39@hanmail.net	일반외과
2	김승수	남	47	011-870-4257	kssmd@naver.com	마취과
3	장순주	남	43	010-8562-4019	Jang5014@hanmail.net	정신과
4	노봉근	남	46	010-6284-3978	mtamadablam@naver.com	정신과
5	서웅	남	40	010-5619-9689	swsw91@hanmail.net	약사
6	최은영	여	35	018-620-1721	cey078@hanmail.net	약사
7	조인수	남	49	010-4181-7095	han00619@hanmail.net	약사
8	하민영	여	21	010-4912-1416		간호학생
9	한규범	남	26	010-6351-2888	hangbomb@naver.com	통역
10	김민하	여	20	010-6235-0221	minha0221@naver.com	통역
11	고영권	남	23		youngko2013@u.northwestern.edu	통역
12	이형석	남	25	010-9965-1709	hlee@wpi.edu	통역
13	박정은	여	18	010-3332-6288	Jeongeunjenpark@gmail.com	통역
14	서재환	남	44	010-5705-0005	gagmac@hanmail.net	총무
15	서하얀	여	13		(서웅의 딸)	지원부서
16	황지영	여	15	010-5613-9958(모)	(김승수의 조카)	지원부서
17	황다윤	여	13	010-5613-9958(모)	(김승수의 조카)	지원부서
18	최창하	남	15		(최계정의 아들)	지원부서

• 자문단 명단

No	이름	성별	나이	연락처	E-mail	비고
1	정은선	여		010-3359-7542	cynthia_jung@naver.com	총무
2	장성희	남		010-6273-2523	indipublic@naver.com	번역
3	조민	여		010-8945-7179	mincho1991@korea.ac.kr	번역/통역
4	배신현	여		010-7545-8660	veronica8666@hotmail.com	통역
5	김근경	남		010-7731-5951	xmaeryou@naver.com	통역

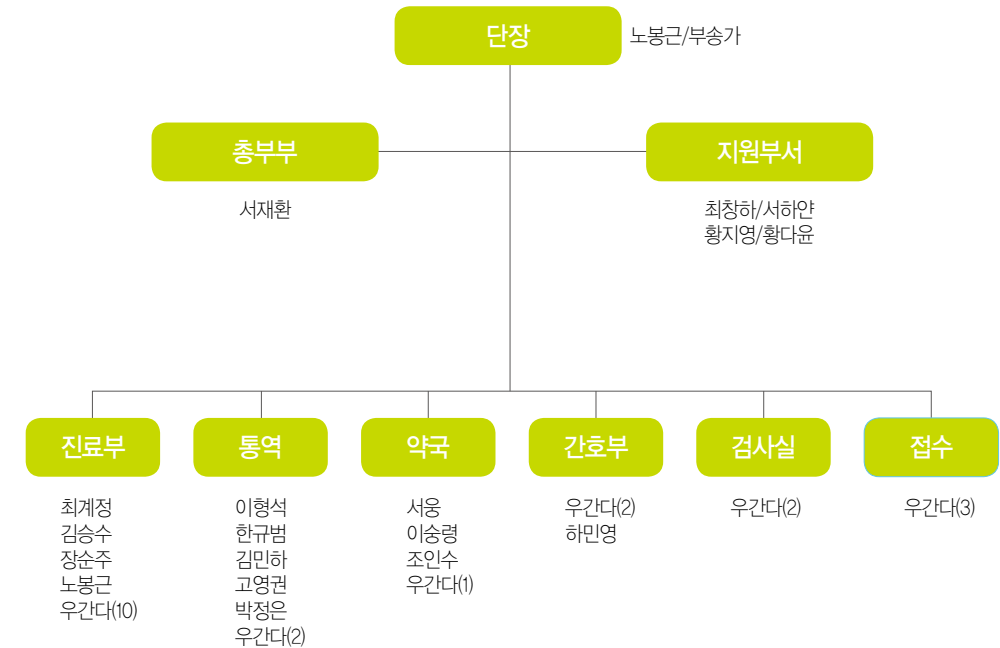
• 우간다팀 명단

No	Name	Sex	Age	Phone number	E-mail	Notes
1	Busonga Eliezah	M	26	+256782211388	eliezahster@gmail.com	MBBS
2	Okello Enock Otim	M	25		enock@realhealthug.org	Orth.
3	Onyadi Ivan Okware	M	28		ivan@realhealthug.org	Nurse
4	Odong Louis	M	28		louis@realhealthug.org	G.S
5	Sanya Richard	M			sanya@realhealthug.org	Phy.
6	Mpora Beatrice	F			Beatrice@realhealthug.org	Paed.
7	Luyima Ben	M			ben@realhealthug.org	G.S
8	Akello Winfred	F			akello@realhealthug.org	Psy.
9	Tukke Michael	M	32		Michael@realhealthug.org	Pharm.
10	Sekamanya Fahad	M	32		fahad@realhealthug.org	Dentist
11	Otim Joseph	M			otim@realhealthug.org	Orth.
12	Ayebazibwe Kenneth	M			kenaye@realhealthug.org	G.P
13	David Okinga	M			okinga@realhealthug.org	Lab Tech
14	Mugabi Bruno	M			bruno@realhealthug.org	Lab tech
15	Aryija Derrick	M			aryija@realhealthug.org	Nurse
16	Purity Janet Wairimu	F			purity@realhealthug.org	Nurse
17	Elotu Ernest	M			ernest@realhealthug.org	Translator
18	Ninsiima Fortunate	F			fortunate@realhealthug.org	Records
19	Cornelius	M			Cornelius@realhealthug.org	Records
20	Namutebi Agnes	F			agnesn@realhealthug.org	Records

• 후원자 명단

No	이름	성별	나이	연락처	E-mail	비고
1	서미라	여				
2	김인수	남		010-2816-3809	dagroove@naver.com	
3	한봉재	남		010-9990-7287	tristanhbj@hanmail.net	
4	정인석	남		010-3864-9577	junginseok007@hanmail.net	
5	임채병	남				
6	조유찬	남		010-6248-6538	Good0137@naver.com	
7	김병구	남		010-3232-1159	phillip@dongshin.net	
8	황연희	여		055-724-3555	hyh3588@hanmail.net	
9	함안명성통증의원					
10	김해명성통증의원					
11	부산명성통증의원					
12	권철현	남		010-3533-9811	Kwondool@hanmail.net	
13	최호준	남		010-2920-7710	acasi13@korea.kr	
14	김도휘	남		010-9193-6356	dohwi22@tbc.co.kr	
15	안희	남		010-5574-5075	ahnorl@naver.com	
16	안홍성	남		010-7937-3230	hs@pureunlaw.com	
17	하승태	남		011-247-9889	ssshst@hanmail.net	
18	김수현	남		010-9082-7260	quins502@paran.com	
19	박희철	남		010-9936-8881	parkhc@hotmail.com	
20	박준영	남		010-2513-0413	jim6146@naver.com	
21	김호섭	남		010-8080-6674	k2yaho@naver.com	
22	이장호	남		010-7114-6804	Jamaisvu67@hanmail.net	
23	최민영	여				
24	윤원주	남		010-5171-8859	chioong9@naver.com	
25	윤지연	여		010-9358-3977	dhmo1223@naver.com	
26	배은정	여		010-9464-2328	euneunriverr@hanmail.net	
27	윤정호	남		010-4072-7555	yoonskin@gmail.net	
28	김천시의사회				demyer@naver.com	총무

3. 조직표 및 부서 배치



4. 부서별 직무 및 팀장

부서	직무	한국팀장	우간다팀장
단장	- 진료팀 및 후원회 구성	노봉근	Busonga E. Titus
진료부	- 환자 진료 및 처치	최계정	Beatrice Mpora
간호부	- 진료 및 처치 보조(주사 등)	공석	Purity Janet
약국	- 의약품 조제 및 관리 - 복약지도 - 의약품 및 환자 통계	서웅	Tukke Michael
검사실	- 에이즈 선별검사 등	공석	Bruno Mugabi
통역	- 통역 - 각 부서 보조	이형석	Otim Joseph
접수	- 접수 및 안내 - 예진	공석	Fortunate Ninsiima
총무부	- 진료소 통제 및 관리 - 인원 배치 - 기록 및 사진 - 회계 - 식사 준비	서재환	Okello Enock Otim

5. 통역 및 지원부서 배치

구분	총무1	총무2	마취과	피부과	정신과	수술실	약국	지원부서
1일차 (8/13)	박정은	한규범		고영권	이형석	하민영	서하얀 김민하	최창하 황지영 황다윤
2일차 (8/14)	김민하	고영권 최창하			박정은	이형석	하민영 한규범	서하얀
3일차 (8/15)	한규범	하민영 이형석	김민하	박정은	고영권	최창하	서하얀	황지영 황다윤

6. 주요 약품 및 기구 목록

분류	종류	한국 후원 및 구입		우간다 구입	
		수량	환자수	수량	환자수
경구제	제산제	30,250T	750명분	5,600T	200명분
	위장관운동 조절제	12,500T	300명분		
	지사제	1,200T	100명분		
	진경제	2,550	120명분		
	항생제	12,895T + 시럽/과립	800명분	12,600T	600명분
	항진균제			1,680T	210명분
	항말라리아			9,000T	3,000명분
	해열진통제	30,800T + 시럽	750명분	21,000T	600명분
	호흡기약	15,650T + 스프레이	750명분		
	이뇨제	300T			
	고혈압 심장 치료제			21,200T	700명분
	당뇨 치료제			6,000T	200명분
	구충제	5,000T	5,000명분		
	비타민제	3,040T	220명분	28,000T	2,000명분
연고제	중추신경계	300T		8,300T	150명분
	스테로이드	9,600g	500명분		
	항진균제	2,600g	130명분	3,000g	200명분
	항생제	500g	50명분		
소독제	점안액	175ml	35명분		
	포타딘 액			300ml	
주사제	에탄올			1L	
	항생제			75EA	
	해열진통제			105EA	
	스테로이드			48EA	
수액	마취제	다수			
	5% DW 500ml			15EA	
진찰기구	5% NS 500ml			15EA	
	설압자(longue depressor)			1,500EA	
	혈압계(hemadynamometer)			3	
	체온계(thermometer)			3	
	혈당측정기(glucometer)			1	
수술기구	란셋			200EA	
	simple dressing set			10	
	suture set			10	

분류	종류	한국 후원 및 구입		우간다 구입	
		수량	환자수	수량	환자수
기타 소모품	투약병(30, 100ml)	다수			
	연고통	다수			
	약봉투	다수		15,000장	
	1회용 주사기(2ml)			200EA	
	1회용 주사기(5ml)			100EA	
	angioneedle 24G	30			
	cotton ball	1 pack			
	거즈 2x2, 4x4	1 pack			
	plaster	40			
	압박붕대 4 inch	20			
	1회용 수술포(5x5cm)	다수			
	polygolve	1 Box			
	glove	100			

7. 진료용 의학용어

구분	Full Term	약어	뜻
증상 및 진단	전신	pain, ache	통증
		acute / chronic / continuous	급성 / 만성 / 지속적
		burning / dull / intermittent	타는듯 / 우리한 / 간헐적
		piercing / pressing	칼로 찌르는듯 / 누르는듯
		severe / sharp / tearing	격렬한 / 날카로운 / 찢는듯
		headache	두통
		fever	열
		chill	오한, 한기
		sweat	땀, 발한
		dizziness	현기증
		edema	부종
		infection	감염
	호흡기계 증상 및 진단	cough	기침
		sputum	객담
		rhinorrhea	콧물
		sore throat	인후통
		hemoptysis	객혈
		common cold	감기
		upper respiratory infection	URI
		pneumonia	Pn
		asthma	천식
		ch, Obstructive pulm. Dis.	COPD
	순환기계 증상 및 진단	chest pain	흉통
		dyspnea	호흡곤란
		palpitation	심계항진
		angina	협심증
		hypoxia	저산소증
		hypertension	HTN
		anemia	빈혈

구분		Full Term	약어	뜻
증상 및 진단	소화기계 증상 및 진단	anorexia	A	식욕부진
		nausea	N	구역, 오심
		vomiting	V	구토
		diarrhea	D	설사
		constipation	C	변비
		dyspepsia		소화불량
		abdominal pain		복통
		hematemesis		토혈
		hematochezia		혈변
		jaundice		황달
		acute gastroenteritis	AGE	급성 장염
		gastritis		위염
		gastric ulcer		위궤양
	근골격계 증상 및 진단	myalgia=muscle ache		근육통
		arthralgia		관절통
		low back pain	LBP	요통
		sprain		염좌
		contusion		좌상, 타박상
		laceration		열상
		scratch wound		찰과상
		stab wound		자상
		fracture	Fx	골절
		rheumatoid arthritis	RA	류마치스성 관절염
		degenerative arthritis	DA	퇴행성 관절염
	피부계 증상 및 진단	itching		소양증, 가려움
		rash=eruption		발진
		urticaria		담마진, 두드러기
		furuncle		부스럼, 종기
		eczema		습진
		psoriasis		건선
		acne=pimple		여드름
		tinea pedis		무좀
		herpes simplex		단순포진
		herpes zoster		대상포진, 수두
		contact dermatitis		접촉성 피부염

구분		Full Term	약어	뜻
증상 및 진단	신경계 증상 및 진단	numbness		저림, 마비, 무감각
		parasthesia		이상감각증
		peripheral neuritis		말초신경염
	내분비계	Diabetes Mellitus	DM	당뇨병
진료기록지		chief complaint	c/c	주소
		symptom	Sx	증상
		physical examination	P/E	신체검사
		diagnosis	Dx	진단
		prescription	Px	처방
		treatment	Tx	치료
간호업무	검사	vital sign	V/S	활력징후
		blood pressure	BP	혈압
		systolic/diastolic BP		확장기/수축기 혈압
		fasting blood sugar	FBS	공복시 혈당
	진찰 및 치료기구	glucometer		혈당측정기
		saline		식염수
		elastic bandage	EB	압박붕대
		adhesive tape/plaster		반창고
치료	약물 및 처방관련	pill=tablet		알약
		ointment		연고
		by mouth(per os)	po	경구로
		nothing by mouth(per os)	NPO	경구투여 금지
		intramuscular injection	IM	근육주사, 근주
		intravenous injection	IV	정맥주사, 정주
		sublingual	SL	설하로
		devide	#	분복
		twice a day(bis in die)	bid	하루에 2번
		three a day	tid	하루에 3번
		four times a day	qid	하루에 4번
		whenever necessary	prn	필요하면 수시로
		at bed time(hora somni)	hs	취침시간
		ante cibum(before meals)	ac	식전
		post cibum(after meals)	pc	식후
		every day	qd	매일
		quantum satis	qs	적량
		once a week	qwk	일주일에 한번

8. 진료실 영어

1. Introduce yourself??

- I'm in charge of this ward.
- Please have a seat.
- I'd like to ask you some questions and take a physical. So let's get started.

2. Ask for Chief complaint??

- What seems to be the problem / trouble today?
- What made you want to see a doctor today?
- Does it hurt anywhere?

3. Transition : directional signals??

- Use phrases like "okay", "That's good", "thank you," and "All right, now I need to find out.."

4. Progression of symptoms??

- When did this problem start/begin?
- When do you get these feeling??
When does this occur?
- How long have you had this??
How long does it last?
- Have you ever had anything like this before?

5. Questions about Pains??

- 1) Quality
 - What's the pain like?

- Is it a dull ache (sharp, stabbing, burning, pulling, pulsating, cramping, pressure)?
- Is it continuous or does it come and go?

2) Worsening/improving

- Is it getting better/worse? How has it changed?

3) Location

- Where does it hurt? Please show me exactly where the pain is.
- With one finger, please touch the spot where you feel the pain most.

4) Intensity

- If 10 is the worst pain you've ever had, where is this on a scale of 1 to 10?
- Is it bad enough to wake you up?

5) Radiation

- Does the pain move anywhere?
Show me where.

- Do you feel the pain anywhere else?

6) Frequency

- How often do you have this?

7) Precipitating factor

- What happened right before this came on(started)?
- What seems to bring it on?

8) Aggravating/relieving factor

- Does anything make your pain worse/better?

6. Questions about other symptoms??

- What other symptoms do you have?
- Do you have any problems with your _____ ? (eyes, nose, mouth.....)

a. General

- Did you eat anything unusual?
- What did you eat right before the symptoms started?

b. GI

- Did you feel sick to your stomach?
- Did you throw up(vomit)? (about vomitus)
- What was in it? What color was it?
Was there any blood in it?
- Have you ever vomited any blood?
- When you go to the bathroom, what does your stool look like?
- What color was it? Was it very foul smelling? Did it float?
- Have you been having diarrhea?
How long have you had the diarrhea?

c. Cardiology

- Do you have trouble climbing steps?
- Do you have any swelling of your ankles?

d. Respiratory

- Do you have any cough?
- When you cough, does anything come up?
- What color was it?
Was there any blood in it?
- Do you get short of breath?
Do you ever feel out of breath?
- Do you have any trouble breathing?

e. Genitourinary

- Do you experience any pain or burning sensation when urinating?

7. Past Medical History??

a. Prior illness

- Have you ever had any serious illness in your life? What happened?
- Have you ever had this or a similar problem before?

b. Medication

- Are you taking any medication?
Prescription? Over-the-counter?
- Have you been taking anything for it?

8. Family history??

- Does anyone in your family have this or a similar problem?

9. Social History??

- Do you smoke? If yes, how many packs a day and for how many years?
- Do you drink alcohol? If yes, what type and how much do you drink in a week?
- What type of work do you do? Are you exposed to hazardous materials?

10. Gynecologic/Obstetric history??

- When was your last menstrual period?
Do you have cramps?

11. Statements for Physical exam??

1) Eye

- I'll shine this light in them(eyes).
Please look at the ceiling (some object).

2) Ears

- Let me check your ears for any possible infection.

3) Mouth

- I need to look inside your mouth for any dental problems or redness of the gums.

4) Pharynx

- Let's take a look at your throat.
- Would you open your mouth wide?
Say 'Ah', please.

5) Auscultation

- I need to listen to your lungs(heart) now.
- Breathe in, breathe out. Again, again.

6) Percussion

- Now I'm going to tap around on your stomach(back, chest). I'm checking for gas.

7) Palpation

- I'm going to press in on your stomach now.
- Tell me if it feels tender or painful anywhere.

8) Rebound Tenderness

- Let me know if it hurt when I press in or when I let go.

9) Chest

- Please, take off your shirt and let me examine your chest.
- Does it hurt when you take a deep breath?
O.K, may I listen to your chest?
- Lean forward, Take a deep breath and hold it, Breathe away.
- Please, turn around and take a deep breath, again

10) Abdomen

- Lie down on the bed, please.
- Please tell me if you feel pain when I examine your abdomen.
- Does it hurt when I press here?

11) Range of motion

12) Reflexes

- Let me check your reflexes now.
I'm going to tap your knees. Just relax.

13) Muscle strength

- Okay, now let's test your muscle strength.

14) Sensation

- This is sharp. This is dull. Okay?
- Please close your eyes now and tell me which is which. Which is this? And this?

15) Pulse rate and Blood pressure

- Would you hold out your wrist, please.
Now I'd like to check your blood pressure.

16) etc.

- It won't take long. It won't be sore.
I'll be as quick as I can.

12. Statements of the final closing??

- Okay then, thanks for your cooperation.
- All right, Mr. 000. I'd like to talk over what I'm considering so far.
- First let me summarize. So I think that this problem may involve your ____.
- I'll prescribe the medicine for you.
- Bring this prescription to the pharmacy, and you'll get two different medications.
- I hope you will be getting well soon.
- Don't worry about that. The medicine will work.
- Thank you for coming in. Bye for now.
Take care.

▶ 약을 처방할 때 : 약과 복용법의 설명

- I'll prescribe antibiotics and some pain medications.
- I'll give you a prescription for antibiotics and some pain medications.
- Take one after each meal and at bedtime.

▶ 검사 결과를 알릴 때

- The results of your tests are all within normal limits.
- In normal case; The results of your tests are all on an acceptable level.
- In abnormal case; The results of your tests are all below [above] an acceptable level.

▶ 원인을 설명할 때

- It is due to heavy smoking. It is caused by heavy smoking.
- It is from heavy smoking. The reason for your bronchitis is heavy smoking.

▶ 검사 중에 지시를 내릴 때

- Please keep still and don't move.?
Please take your clothes off.
- Would you mind taking off all your clothes except your pants (and bra)?
- Remove your top clothing. Slip off your top things.
- Slip off your shoes and socks.
Roll your sleeve up.
- I'd like you to lie flat on your back.
I want you to lie down as flat as you can.
- Now, I want you to raise your left side, just a little bit.
- Take a deep breath through your mouth and breathe out slowly.
- Take a deep breath and out, in and out,...
- Rinse your mouth out. Take care not to touch the wound.
- Do not rinse out your mouth for the rest of the day.
- Please don't have any solid food for a few days.



9. 우간다 소개 및 여행정보

"아프리카의 진주, 우간다"

우간다는 영토 전체가 하나의 정원이다..., 그것은 아프리카의 진주다.-처칠

아프리카의 진주라고 명명되는 우간다는 빅토리아 호수의 풍부한 수자원과 자연의 신비를 느끼게 하는 아름다운 르웬조리산(Mt. Ruwenzori), 야생동물이 뛰어다니는 대평원 등 개발이 되지 않아 오히려 빛을 발하는 빼어난 자연경관을 지니고 있다. 영화 몬도가네와 타잔의 촬영지로도 유명하며 유네스코에서 세계문화유산으로 여러 개를 지정할 정도로 아름다운 나라이다.

하지만 현재까지도 우간다의 국가 이미지는 과거 Idi Amin 대통령의 비인도적 독재정치와 무자비한 학살과 납치를 자행한 신의저항군(LRA)로 인해 크게 왜곡되어 있는 실정이다. 주 산업은 농업으로서 특히 면화와 커피의 재배가 활성화 되어있다.

동쪽으로 케냐와의 국경에 엘곤 산, 북동쪽 모로토 산, 남서쪽에는 고도 2,000m이상의 르웬조리 산맥들에 의해 국토가 요람 안에 있는 것 같다. 영토의 대부분은 해발고도 1,000 m 이상으로 적도지역이나 기온은 연교차가 거의 없으며 수도 캄팔라의 연평균기온은 21.9 °C이다. 우간다는 사바나 기후로, 소림 지역이 많으며 머치슨폭포 · 쾨 엘리자베스 등 2대 국립 공원이 있다. 그 밖에도 몇 개의 광대한 동물보호지구가 있으며 Jinja 지역의 나일강 레프팅, Kabale지역의 고릴라 트레킹 등이 인기를 끌고 있다. 세계적인 관광책자인 Lonely Planet은 우간다를 2012년 최고의 방문지(Best Tourist Destination)로 선정하기도 하였다.

구분	내용
면적	한반도의 1.1배 (국토의 ¼이 호수)
기후	열대성기후 건기(12~2월, 6~8월), 적도지역이나 고도가 높아 여름평균기온 25도정도
수도	캄팔라(Kampala)
민족	로마카틀릭 33%, 개신교 33%, 이슬람교 16%
언어	영어(공용, 학교,법원,신문,라디오방송에서 사용), 스와힐리어
평균수명	52.72년(2009년 추정)
문맹률	34%(2002년 인구조사)
정부형태	공화제 (무세베니 대통령, 1986년이후 장기집권)
독립일	1962년10월9일 영국으로부터 독립
화폐	Uganda Shilling (UGX)
1인당 GDP	501달러 (2010)
주요수출품	커피,생선제품, 차, 면, 화훼, 원예제품, 금
국제전화코드	256
시차	한국시간-6 (GMT+3)

여행정보

캄팔라는

적도에 있지만 1,200m 고원에 위치해 연중 기온차가 거의 없고 날씨도 시원한 편이다.

옛 수도 엔테베를 대신해 캄팔라는 1962년부터 수도로서 정치 경제 상업의 중심지가 됐다. 언덕이 많아 '7개 언덕의 도시'라는 별칭도 갖고 있다. 여러 언덕 중 카수비언덕에는 2001년 유네스코 세계문화유산으로 지정된 부간다 왕릉군이 있다. 동아프리카에서 19세기에 가장 큰 영향력을 행사했던 부간다 왕국의 왕실 묘지로, 부간다 왕국의 가장 중요한 유적으로 평가 받는다. 왕릉단지 건물들은 전통 방식으로 지어져 부간다족 문화를 잘 보여준다는 평가를 받고 있다. 현재도 왕릉군 주변에는 일부 부간다족 사람이 왕릉을 지키며 전통문화를 간직한 채 살아가는 모습을 볼 수 있다.

캄팔라 주변에 위치한 빅토리아 호수를 비롯해 우간다에는 여러 개의 호수가 있는데 그 중 부노니 호수는 조용하면서도 그림 같은 풍경을 간직한 곳으로 유명하다. 우간다의 5000실링짜리 화폐에도 호수 사진이 인쇄돼 있을 정도다. 수심이 얇은 곳은 40m, 깊은 곳은 900m에 이르며 아프리카에서도 두 번째로 깊다. 호수에는 29개 섬이 떠 있고 주변은 해발 2,000m 정도로 낮에도 덥지 않아 카누와 산악자전거를 즐기는 여행자를 많이 볼 수 있다. 편하게 쉴 수 있는 캠핑장도 많아 캠프를 즐기기에 좋다. 캄팔라에서 버스를 타고 5시간 정도 가면 나오는 '포트포탈'이란 곳도 놓칠 수 없다. 호수가 여러 개 모여 있어 풍경이 무척 아름답다. 가까운 키발레 국립공원 숲에서는 침팬지 사파리도 가능하다.



우간다 현지팀의 캄팔라 소개

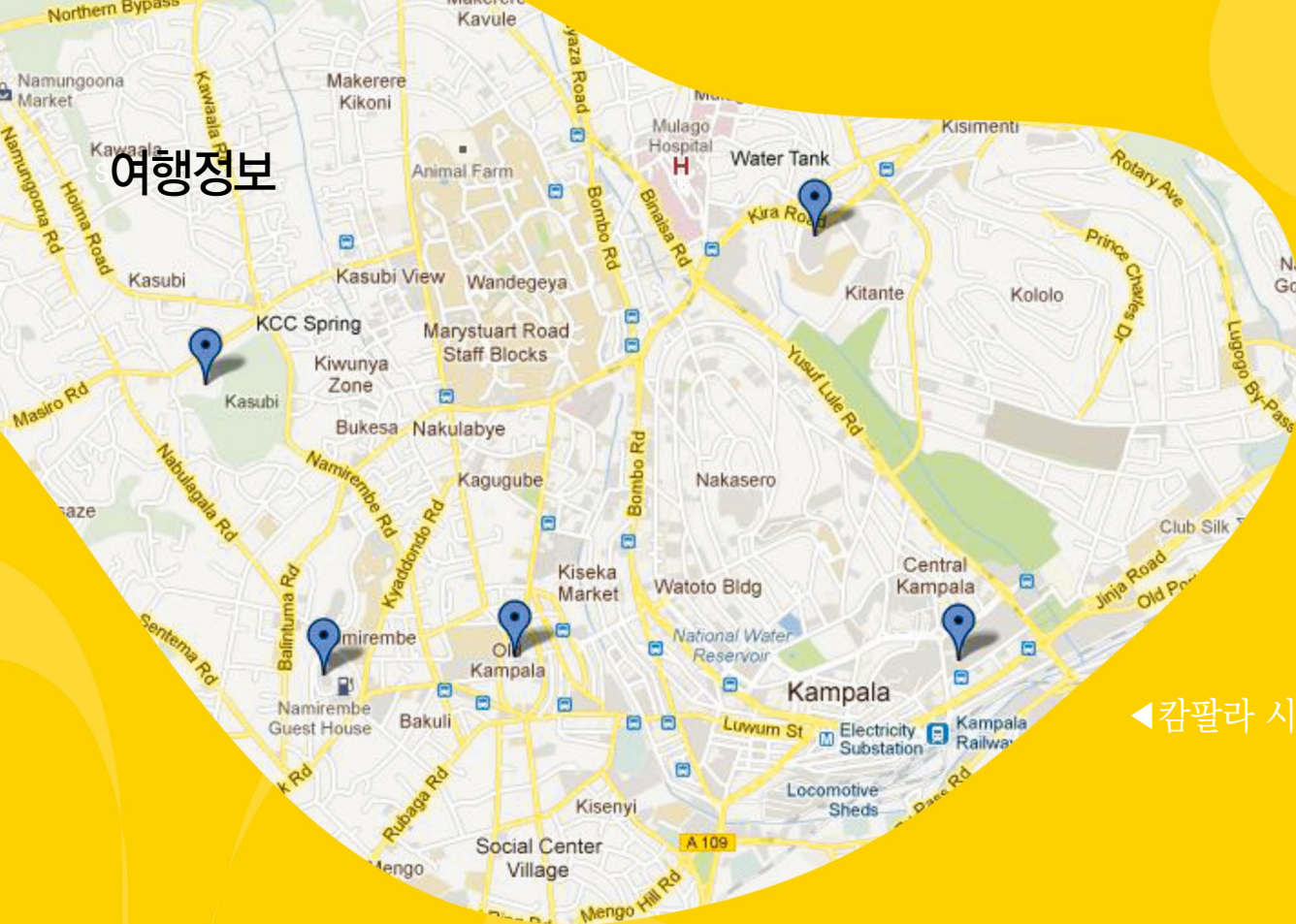
Kampala is the Capital City of Uganda and the largest city in Uganda. The City Center is covered by 7 hills that are very beautiful. Kampala has a population of over 10 Million people and is developing rapidly to support the demand of the population.

Kampala has on it the Uganda Museum, Two Palaces for the King of Buganda, The Biggest University in Uganda, The Biggest Moslem Community Mosque, The State House where the Vice president of Uganda sits, The parliament of Uganda, and Many other government and non government agencies. It's a very nice city and has the largest local market in the whole region of East Africa.

One thing you don't have to miss is buying one of the most adorable pieces of art and local but modernized clothes. The Art of Uganda is very beautiful, people are friendly and very supportive.



여행정보



◀ 캄팔라 시내



▲ Uganda National Museum

우간다 국립 박물관은 1908년 개관한, 동아프리카에서 가장 오래된 박물관이다. 1954년에 현재의 위치로 이관하였으며, 우간다의 역사 뿐만 아니라 식민 전의 아프리카 역사를 보여주고 있다. 다양한 전통 악기가 전시되어 있으며, 전통 우간다인들의 생활상에 관련한 다채로운 전시품이 전시되어 있다.

▼ Kasubi Tombs

우간다 최대수족인 '부간다'족의 왕족 무덤이다. 1882년 Mutesa 왕이 이 곳으로 왕궁을 옮기며 이름을 재명명하였다. 집에 시신을 안장하지 않는 부간다의 관습과는 달리, Mutesa를 포함한 4명의 왕이 이 곳에 묻혔다.

▶ African Craft Village

캄팔라에서 가장 큰 규모를 자랑하는 아프리카 전통 기념품점이다. 다양한 종류의 수공예품, 그림, 천 등을 구매할 수 있다.



여행정보



▼▲Lake Bunyonyi

부뇨니는 '작은 새들의 고장'이라는 뜻을 갖고 있다. 수많은 종류의 새가 서식한다. 8,000년 전에 용암분출로 인하여 자연 댐을 만들어 호수가 생성되었다고 여겨지고 있다. 20여개의 크고작은 섬들이 빼어난 경관을 자랑한다. 부뇨니호수는 해발 2,000여m에 위치하고 있으며 아프리카에서 2번째로 깊은 호수이다.



▲Fort Portal

우간다에서 가장 깨끗한 도시 중에 하나로, Semuliki 국립공원과 Kibale 국립공원이 인접하고 있다. 많은 수의 크레이터 호수들이 빼어난 경관을 자랑한다. 토로 왕국의 중심점이 되는 도시이다.

▼Jinja Rafting

진자의 래프팅은 세계 5대 코스로 불릴만큼 유명하다. 특히 우기에는 엄청난 유량으로 인한 스릴이 넘친다.



10. 여행시 유의사항

1) 비자발급서류

- 주한우간다 명예영사관에서 발급 가능하며, 주케냐 우간다대사관 또는 엔테베공항에서 발급
 - 유효기간 6개월 이상 남은 여권
 - 비자발급신청서
 - 여권용 사진 2장
 - 황열병 예방접종 증명서
 - 재직증명서
 - 추천서 또는 초청장 등 방문목적 입증 증명서
 - 단수입국비자 수수료 : \$50 (복수입국비자 \$200)
 - [출처] [아프리카비자]우간다 비자발급 정보|작성자 중소기업청
 - [우간다 명예영사관] 서울 강남구 역삼동 707-34 한신인터밸리 24 서관 805호 (전화 2183-1141, 지하철 2호선 선릉역 4번 출구로 나와 도보로 2분 거리)

2) 건강 및 위생

- 기생충
 - Lake Victoria와 나일강은 Schistosomiasis라고 하는 기생충에 오염되어 있습니다. 이 기생충은 건강인의 피부를 뚫고 들어와 혈관에서 기생하므로 얇은 물가에서 물과의 접촉을 피해야 합니다. 따라서 호수나 연못, 냇물에서 수영을 해서는 안되며, 절대로 마셔셔도 안 됩니다.
- 말라리아와 콜레라
 - 우간다에서는 95%의 말라리아 감염이 열대성 말라리아로 인한 것입니다. 우간다 방문 시 말라리아 예방약을 사용해야 하며, 일반적으로 Mefloquine이 권장됩니다. 야간 외출 시 꼭 긴 옷을 입어 모기에 물리지 않도록 주의하시고, 모기퇴치 스프레이를 사용하는 것도 좋습니다.
 - 빅토리아호수 등에서 많이 잡히는 어류를 신선하다고 하여 회를 만들어 먹거나 덜 익힌 요리를 먹는 것은 위험합니다. 이 지역을 여행하는 경우 음식물 섭취에 각별히 주의하십시오.

11. 주요 연락처

주 우간다 대사관	· 주 소 : Plot 22, Simba Tower(3rd Floor), Acacia Ave., Kampala, Uganda · e-mail : emb.kampala@mofat.go.kr · TEL : +256-414-500-197~8 (FAX : +256-414-500-199) · 근무 : 월~목 08:30 ~ 17:00(점심시간 12:30~14:00) / 금 08:30~12:30
한국국제협력단(KOICA)	· TEL:+256-414-258-637 (FAX : +256-414-258-648)
나이로비 무역관(KOTRA)	· TEL : +254-20-222-8928, +254-20-222-0458 (FAX : 315706)
Real Health Uganda	· Executive director : Dr. Busonga Eliezah Titus P.O. Box 29510 Kampala Uganda · Office : +256-414-286-262 · Mobile : +256-782-211-388 · E-mail : realhealthuganda@gmail.com
Nexus Hotel	TEL : +256-414-690-759 / +256-700-212-079
Arirang (조선인 운영 식당)	· 주 소 : 15A Kyadondo Road, Nakasero, Kampala. · TEL : +256-041-434-6777

