



고객이 감동하는 병원

성가[롤로병원] NEWS

제307호 | 월간

2024년 3월호

등록번호 순천 라 00007
발행인 박명우 편집인 홍보실
발행처 성가[롤로병원 순천시 순광로221
WWW.stcarollo.or.kr
대표전화 061-720-2000
Fax 061-720-6000
홍보팀 061-720-6477~8
인쇄 도서출판 범촌

성가[롤로] 비전 2030
신뢰와 감동으로 미래를 열어가는 성가[롤로]병원
1. 치유자이신 예수성심의 사랑을 실천한다.
2. 책임진료로 고객감동을 실현한다.
3. 지속적인 도전과 혁신으로 지역의료발전에 기여한다.
4. 존중하고 배려하는 행복한 공동체를 만든다.

사랑으로 극진히 존경하십시오.
그리고 서로 평화롭게 지내십시오.
(1태살 5, 13)

핵심가치
1. 생명존중
2. 전인진료
3. 역량강화
4. 소통과 화합
5. 사랑과 섬김



간호·간병 통합서비스 병동 확대 운영

순환기내과 · 소화기내과 · 호흡기알레르기내과 · 정형외과 병동

3월 11일부터 5A 병동(정형외과)에서 간호·간병 통합서비스를 시작했다.

간호·간병 통합서비스는 보호자나 간병인 없이 간호 전문인력이 24시간 입원환자를 돌봐 주는 보다 안전하고 수준 높은 입원 서비스다.

우리 병원은 2017년 3A 병동(순환기내과)에 간호·간병 통합서비스를 처음 도입한 이후 2019년과 2020년에 각각 6A 병동(소화기내과), 7A 병동(호흡기알레르기내과)에 추가 도입하였는데, 이번에 5A 병동(정형외과)에서 간호·간병 통합서비스를 시작하면서 총 4개 병동(160병상)을 간호·간병 통합서비스 병동으로 운영하게 되었다.

우리 병원은 간호·간병 통합서비스 병동 운영으로
의료의 질적 향상은 물론 가족 간병으로 인한
사회적 부담이나 개인 간병인 고용에
따른 경제적 부담을 경감시킴으로써
환자와 보호자에게 높은 수준의
만족을 끌어내고 있다.



| 신임 진료과장 소개 |



방사선종양학과 조익준 과장

약력 : 전남대학교 의전원 석사 취득
전남대학교 의학 박사 수료
전남대학교병원 인턴수련
화순전남대학교병원 레지던트 수련
화순전남대학교병원 전임의
화순전남대학교병원 임상진료교수
전문 분야 : 방사선 치료



정형외과 임경훈 과장

약력 : 원광대학교 의학과 학사
원광대학교병원 인턴수련
원광대학교병원 레지던트 수련
원광대학교병원 임상교수
전문 분야 : 족부 족관절 질환, 골절 및 탈구,
관절경 수술, 스포츠 손상



신경외과 양인철 과장

약력 : 전남대학교 의학과 학사
전남대학교대학원 의학 석사
전남대학교병원 인턴, 레지던트 수련
부천순천향대학교병원 임상강사
전문 분야 : 뇌출혈, 뇌동맥류, 경동맥 질환,
외상성 두부손상, 수두증,
일반신경외과질환

의무기록 완결도 평가 우수 의료진 선정



2023년도 의무기록 완결도 평가에서 우수 의료진이 선정되었다. 의무기록관리위원회는 2월 15일 진행한 위원 회의를 통해 의무기록 완결도 우수 담당의로 순환기내과 조장현 과장, 외과 성진식 과장을 선정하였으며, 우수 전공의로 정형외과 최은호 레지던트를 선정하였다. 평가 방법은 2023년도 전체 진료 의사별 퇴원환자 미비 기록 발생 건수와 완결자료 비교, 전공의별 미비 기록 발생 건수 및 완결자료 비교, 내과계 및 외과계 의무기록 서식 항목별 진료 의사별 미완성 의무기록 완결자료, 의무기록 서식 항목별 전공의 미완성 기록 완결자료 등을 비교하여 진행하였다.

의료기관인증평가와 수련환경평가, 의료분쟁 등에 있어서 미완성기록이 없는 완결된 의무기록에 대한 중요성은 갈수록 커지고 있다. 이를 위해 환자 진료기록을 작성하는 의료진뿐만 아니라 의무기록에 참여하는 모든 직원의 적극적인 협조가 요구된다.

신장내과 김병기 과장, 기내에서 의식 잃은 60대 여성 살려



2월 말 신장내과 김병기 과장이 국제선 항공기 내에서 60대 여성 환자를 살린 감동적인 소식이 전해졌다. 김병기 과장은 이륙한 지 약 40분가량 지났을 때 기내에서 응급 상황을 알리는 방송을 듣고 급히 환자에게 뛰어갔다. 그곳에는 경련하는 환자와 환자의 전신을 마사지하고 있는 다른 여성이 있었는데, 다행히 환자의 딸이 간호사인 덕분에 빠르게 응급처치를 시작하고 있었다. 환자는 희미하게 의식이 돌아왔는데, 맥박이 안 잡히고 혈압이 낮으며 호흡곤란 증세를 보여 김병기 과장은 쇼크 환자로 판단 후 환자의 딸과 함께 기내의 비상 키트를 이용해 수액을 공급하는 등의 처치를 약 20분간 진행했다. 김병기 과장은 항공사 측과 논의 끝에 환자의 치료를 위해 회항을 결정했다. 약 1시간 동안 기내에서 환자를 돌보다가 제주공항에 착륙하게 되었는데, 환자 가족 외에는 비행기에서 내릴 수 없다는 규정 때문에 환자를 현장에 도착한 119 구조대에 인계했다고 한다.

김병기 과장은 “공중보건의 때 이후로 15년 만에 기내에서 응급 환자를 두 번째 마주했다.”라며 “간호사이신 딸님 덕분에 응급 상황에서 호흡도 잘 맞고 대처가 잘 될 수 있어서 다행이었다.”라고 말했다.

세계 병자의 날 기념 차 나눔 행사 진행



우리 병원은 제32차 세계 병자의 날을 기념하여 2월 13일 1층 로비에서 차 나눔 행사를 진행했다. 세계 병자의 날은 매년 2월 11일로, 1992년 성 요한 바오로 2세 교황이 가난하고 병든 이들을 돋기 위해 제정한 날이다. 오전 동안 진행된 차 나눔 행사는 병원을 오가는 많은 환자와 보호자, 내원객에게 따뜻한 커피와 차를 통해 위로와 격려를 전하는 시간이 되었다.

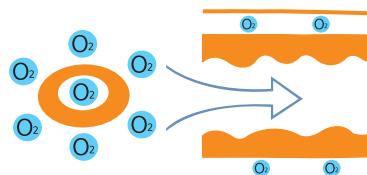
봄맞이 소망의 글(가훈) 써주기 행사 진행



우리 병원은 3월 4일부터 15일까지 봄맞이 ‘소망의 글(가훈) 써주기’ 행사를 진행했다. 이 행사는 새로운 시작의 계절인 봄을 맞이하여 가훈이나 소망의 글을 써드리는 행사로, 환우 및 내원객을 대상으로 무료로 진행하는 행사다. 본 행사를 위해 재능 기부를 해준 서예가 현곡 신명섭 선생은 전국 여러 병원을 돌아다니며 소망의 글을 써주고 있으며, 그동안 사람들에게 써준 글이 40만 장 이상이라고 한다.

행사에 참여한 한 내원객은 “2024년 갑진년을 맞아 가족의 건강과 행복을 기원하는 글을 적어 가게 되었다.”라며 “덕분에 올 한 해를 잘 보낼 수 있을 것 같은 기분이 든다.”라고 소감을 말했다.

전문의 초대석



고압산소치료

Hyperbaric Oxygen Therapy

외과 김영진 의무원장
외과, 대장암, 대장항문질환, 복강경 수술

고압산소치료는 우리 몸에 어떤 이유에서건 산소가 부족할 때 용존산소를 이용하여 조직으로 산소를 운반하여 허혈을 치료하고, 혐기성 감염의 방어와 잘 낫지 않는 상처치유에 많은 도움을 줄 수 있다. 우리나라는 1950년대 연탄이 가정용 연료로 쓰이기 시작하면서 일산화탄소중독에 고압산소 챔버가 사용되기 시작하였다. 최근에는 바다 양식산업의 발달과 레저활동으로 인한 잠수병, 당뇨병 환자를 포함한 혈액 순환 장애 환자들의 족부 고사와 궤양 등의 환자에서 조직 재생, 그리고 자살 시도자들의 일산화탄소 중독 등으로 그 이용 범위가 늘어나서 지역 거점 고압산소치료 센터의 필요성이 증가하였다. 성가를로병원은 2020년 6월 16일 다인용 챔버 1개와 1인용 챔버 2개를 갖춘 우리나라 최고의 고압산소치료센터를 개소하고, 현재 지역 주민의 건강에 크게 기여하고 있다.



◀ 고압산소치료기 1인용 챔버



▲ 고압산소치료기 다인용 챔버 내부

◀ 고압산소치료기 다인용 챔버

고압산소요법(HBOT)의 치료기전

고압산소요법의 일차적인 치료기전은 첫째, 100% 산소를 양압으로 줌으로써 폐를 통해 저산소증의 조직에 산소가 확산하는 것이고, 둘째, 고압으로 인해서 Henry 법칙에 의해서 혈액에 녹아있는 용존산소의 양이 증가하는 것이다. 셋째, Boyle-Marriott 법칙에 의해서 잠수병 등에서 보이는 혈액 내를 막고 있는 공기 방울의 크기가 작아진다는 것이다. 고압산소요법의 이차적인 만성효과는 첫째, 혈관 신생 작용을 촉진하고, 둘째, 산소에 의한 혐기성세균의 사멸과 염증 친화 사이토카인의 감소로 항균 작용을 하고, 셋째, 면역조절을 통해서 류마티스 관절염, 크론씨병, 궤양성 결장염 등의 자가면역질환을 완화한다. 결국 창상과 손상에서의 치유를 촉진하고, 감염증을 치료하여 고사성건막염, 골수염, 만성 연부조직 감염과 감염성 심내염 등 의심부의 만성 감염증에 효과가 있다. 그리고 가스괴저, 포니어괴저 등을 일으키는 클로스트리디움 퍼프링겐과 같은 혐기성균은 고압산소에 의해 사멸한다. 만성 허혈로 점막 손상을 초래하여 발생하는 방사선요법에 의한 방광염과 직장염의 치료에 효과가 있다. COVID-19에서 고압산소치료는 COVID-19 폐렴 환자의 초기에 저산소혈증을 빨리 없애는 효과를 보이고, 장내 미생물의 리모델링과 환자 대사의 조절로 만성 스트레스에 의한 우울증을 호전시킨다는 보고도 있다.

고압산소요법(HBOT)의 적응증

고압산소요법의 임상적인 적용은 창상의 치유, 감염 등에 활용되고 있고, 응급으로는 일산화탄소와 시안증독, 감압병, 공기색전증과 손상에 활용되고 있다. 고압산소요법의 적응증은 국가마다 다른데, 우리나라는 응급상황에 해당하는 기관, 만성 상처, 화상, 만성염증 등 창상에 관련된 나균, 돌발성난청과 중심 망막 폐쇄 등은 다군으로 구분되어 있다. 고압산소요법의 작용기전에 따른 적응증은 고농도 산소에 의한 작용으로 일산화탄소중독, 혐기성세균 감염증 즉 가스괴저증, 시안화물증독증,

수혈이 불가한 빈혈 등이 있고, 압력에 의한 작용으로는 가스색전증과 감압병 즉 잠수병이 해당하고, 혈관이나 조직 재생과 관련이 있는 적응증은 중심 망막 동맥 폐쇄, 화상, 버거씨병, 식피술 또는 피판술 후, 수지 접합수술 후, 방사선 치료 후 발생한 조직괴사, 당뇨병성 족부궤양, 치료에 반응하지 않는 만성 난치성 골수염, 두개 내 농양과 돌발성난청이 해당한다.

우리나라와 달리 유럽이나 일본에서는 좀 더 포괄적인 적응증으로 의사의 소견에 따라 치료하는 것이 일반적이다. 유럽은 외상, 예방적 목적의 사용, 뇌졸중에 대한 적용을 하고 있고, 일본에서는 저산소성 뇌병증, 급성 두부 손상, 뇌졸중, 척추 및 신경계 질환 등 대부분의 난치성 질환에 대한 치료에 적응증을 확대하였다.

그래서 대한 고압의학회에서는 만성 창상과 욕창 환자 등으로의 확대와 돌발성난청에서의 40데시벨 이상의 청력소실에도 적용할 것 등 그 대상과 범위를 확대할 것을 권유하고 있고, 새로이 뇌졸중, 파킨슨 질환, 치매 등 뇌 기능 이상과 불안장애, 외상후스트레스 장애나 ADHD 등의 정신의학적인 문제와 궤양성결장염과 크론씨병과 같은 난치성 염증성질환까지 확대할 것을 권장하고 있다. 그리고 최근에 COVID-19, 암, 염증성질환, 발기부전, 노화, 허혈성 질환 등에서 연구와 치료에 응용되고 있어서 앞으로 그 적용증은 넓어지리라 생각한다.

고압산소치료의 금기증

치료되지 않은 기흉은 감압 시 긴장성 기흉으로 악화되므로 절대적 금기이다. 반드시 흉부 X선을 촬영하여 확인하여야 한다. 약물로는 아드리아마이신과 독소루비신은 심근 장애를 초래할 수 있고, 디설파람은 경력이나 폐 섬유화를 유발할 가능성이 있다. 블레오마이신은 기질성 폐렴, 시스플라틴과 설파밀론 크림은 창상 치유를 방해하는 작용이 있는데, 이들 약제는 고농도 산소에서 그 활성도가 높아지거나 이상 효과를 보일 수 있으므로 금기이다.

상대적 금기증은 천식, 폐쇄공포증, 만성 폐쇄성 폐질환(COPD), 고열, 심장박동 조절기 착용이나 척추 경막 외 통증 조절 장치 착용, 간질과 상기도 감염 등에서는 금기증이다. 임신 중에는 일산화탄소중독증이 아니면 금기이다.

고압산소요법의 방법

전형적인 고압산소요법은 90분간 2~2.8ATA(대기압) 사이의 압력으로 1~2시간 시행하고 하루 1회에서 3회 시행한다. 전체적으로는 20회에서 60회 시행한다. 고압산소요법의 압력은 대개 2ATA를 최소로 하고 가스 색전 등에서 더 높일 수 있으나 3ATA 이상의 압력은 이점이 거의 없다. 응급이나 긴급 상황에는 더 오랜 시간을 더 높은 압력으로 시행할 수 있다.

일산화탄소 중독의 고압산소(Hyperbaric oxygen)요법

일산화탄소는 독성 가스로 색, 냄새와 맛을 느낄 수 없어서 인지하기가 어렵다. 주로 가스 온열 기구, 화재, 광산 사고와 자동차의 배기가스에 의한다. 일산화탄소의 제거 반감기는 약 320분인데 대기압의 100% 산소는 이 반감기를 5배 짧게 하고, 고압산소의 투여는 일산화탄소의 제거가 훨씬 더 빠르다.

일산화탄소중독은 의식소실, 혼수상태와 사망과 같은 급성 신경학적인 휴유증과 함께 중독으로부터 회복된 후에도 약 30%의 환자에서 집중 장애, 기억 문제, 성격 변화, 정신병과 파킨슨병과 같은 장애를 보인다. 일산화탄소 중독을 고압산소치료로 치료한 경우 정상 압력의 산소치료를 한 경우에 비해서 두통, 기억장애, 집중 장애, 수면장애의 가능성이 작다고 보고되고 있다.



약학 교실

약제부에서 알려 드리는 재미있는 약 이야기

플루나리진(flunarizine)

1. 약리작용

플루나리진은 주로 염산염 형태로 사용하는 선택적 칼슘채널 차단제이다. 선택적으로 칼슘이 세포 내로 유입하는 것을 억제함으로써 혈관 평활근의 칼슘 의존적인 수축을 차단하여 혈관 수축을 억제한다. 이때, 칼슘유입이 자극되지 않은 혈관 평활근 세포에 대해서는 영향을 미치지 않는다. 플루나리진은 칼슘채널 차단제 중에서 급성 편두통이나 편두통 재발을 감소시키는 데 사용한다. 특히 고혈압 환자에서 사용하며 치료제로 베타 차단제, 발프로산, 토피라메이트, 아미트리피탈린 등을 사용하여 치료에 실패하였거나 이러한 치료제가 금기인 경우에 플루나리진을 사용할 수 있다.

2. 효능·효과

플루나리진은 중증의 난치성 편두통이나 전정계의 기능성 장애에 의한 어지러움 치료에 사용한다. 제품으로는 씨베리움® 등이 있다

3. 용법

- 중증의 난치성 편두통 치료 시에는 초기에는 1회 10mg을 1일 1회 저녁에 경구 투여한다. 심한 부작용이 나타나거나 2개월간 투여해도 증상이 개선되지 않는 경우에는 투여를 중지한다.
- 중증의 난치성 편두통 치료의 유지용량으로는 2일마다 1회 10mg을 투여하거나 1주일에 5일간 1일 1회 10mg을 투여하고 2일간은 휴약하는 등 감량 투여한다. 단, 65세 이상은 1일 1회 5mg를 투여한다.
- 편두통 예방 목적으로 투여시에는 편두통 증상이 나타나지 않더라도 초회 투여 6개월 이후에는 투여를 중지하고 증상이 재발되면 초회량부터 다시 투여한다.
- 전정계 기능성 장애에 의한 어지러움 치료 시에는 편두통에 대한 용법/용량과 동일하나 초회량은 어지러움 증상 조절에 필요한 기간 이상 지속하지 않는다. 통상 이 기간은 2개월 정도이다.
- 만성 어지러움인 경우에는 1개월, 발작성 어지러움인 경우에는 2개월

간 복용해도 증상 개선이 없는 경우에는 투여를 중지한다.

4. 주의 사항

- 우울증 환자, 파킨슨병 환자, 급성 심근경색 환자 등은 복용하지 않는다. 플루나리진을 복용하는 동안 운동기능 감소, 추체외로증상, 또는 우울 증상이 나타나는 경우에는 반드시 의사와 상담한다. 이러한 증상은 투여 중지 후에도 수개월에 걸쳐 나타날 수 있다.
- 플루나리진을 복용하는 동안 계단을 오르내리거나 옷을 입고 벗는 등의 일상생활 동작이 잘되지 않는 경우에는 반드시 의사와 상담한다.
- 졸리거나 무력감이 들 수 있으므로 플루나리진을 복용하는 동안 자동차 운전 등 위험이 수반되는 기계 조작 시 주의한다.
- 진정 작용이 나타날 수 있으므로 알코올, 신경안정제, 수면제 등과 함께 복용하지 않는다.
- 혈압약을 복용하고 있는 경우에는 복용 전 의사나 약사에게 반드시 알린다.
- 피로감이나 불안감, 체중 증가가 나타날 수 있다.

5. 부작용

발생할 수 있는 부작용으로는 우울감, 운동기능 감소, 가면 모양 얼굴, 경직, 떨림, 보행장애, 발진, 입 마름, 변비, 구역감, 식욕부진, 설사, 졸음, 피로감, 무력감, 권태감, 두통, 어지러움, 불면, 홍조, 체중증가, 부종, 유즙 분비 과다 등이 있다.

6. 임부·수유부 사용

- 동물시험에서 골격 이상과 같은 기형 발생이 보고되어 있어 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있을 시 투여하지 않는다.
- 수유 중에는 투여를 피하고, 부득이한 경우에는 수유를 중단한다.

- 출처 : 약학정보원 (<https://www.health.kr/>) - 약제팀 김수완 약사

일분교리

찬미와 흠승

찬미는 그리스도인 기도의 기본 움직임을 드러낸다. 찬미는 하느님과 인간의 만남이다. 찬미 안에서 선물을 주시는 하느님과 이 선물을 받아들이는 인간이 서로 대화하며 결합한다. 찬미 기도는 하느님 선물에 대한 인간의 응답이다. 곧, 하느님께서 강복해 주시기 때문에, 인간의 마음은 그에 대한 보답으로 모든 축복의 근원이신 하느님께 찬미를 드릴 수 있는 것이다. 이 움직임은 두 가지 기본 형태로 나타난다. 그 하나는 성령 안에서 그리스도를 통하여 성부께 올라가는 움직임 곧 찬미이다(우리에게 강복하셨기에 우리는 성부를 찬미한다). 또 하나는 그리스도를 통하여 성부에게서 내려오시는 성령의 은혜를 간청하는 것이다(성부께서는 우리에게 강복하신다). 흠승은 창조주 앞에서 피조물임을 깨달은 인간이 취하는 기본 자세이다. 흠승은 우리를 지어 내신 주님의 위대함과, 우리를 악에서 구해 내시는 구세주의 전능을 드높이는 것이다. 흠승은 “영광의 임금님” 앞에서 인간이 마음을 쏟아 끓어 엎드리는 것이며, “언제나 더욱 위대하신” 하느님 면전에서 존경 어린 침묵을 지키는 것이다. 지극히 거룩하시며 최고의 사랑을 받으셔야 할 하느님에 대한 흠승은 우리를 겸손되게 하고, 우리의 간청에 대한 확신을 심어 준다. [가톨릭 교리서 2626~2628]



성가롤로병원 어린이집 개원 20주년 맞아

성가롤로병원 어린이집이 3월 5일 개원 20주년을 맞았다. 우리 병원은 일과 가정이 양립하는 안정적인 직장을 조성하기 위해 2004년 3월 5일 성가롤로병원 어린이집을 개원하였으며, 당시 순천에서 개원한 첫 번째 직장어린이집이다.

지난 2018년에는 원내에 자리했던 어린이집을 병원 옆 단독 건물로 신축 이전하여 0세부터 취학 전 아동에게 더 나은 보호 및 교육 환경으로 조성하였다. 성가롤로병원 어린이집은 현재 50명의 원아와 16명의 교사가 함께 생활하고 있으며, ‘아이들과 함께 만들어가는 행복한 어린이집’이라는 슬로건 하에 우리 미래 꿈나무들의 행복한 꿈을 키워나가는 교육과 돈 보스코 예방 교육안에서 예절교육, 생태 영성 교육, 리더십 교육과 인성교육, 활동 중심의 통합교육까지 전인적 교육을 제공하고 있다.

아름다운 10만 원

1월 30일 병원에 내원한 60대 A 씨가 병원에 근무 중인 수도자에게 10만 원이 담긴 봉투를 주고 간사연이 전해졌다. 사회복지팀에 전달된 봉투 앞면에는 ‘어려운 환우’라는 손글씨가 적혀 있었다. 확인 결과 A 씨는 2022년에 정형외과 수술을 받고 사회복지기금에서 의료비를 지원받았고, 퇴원 후 사후관리를 위해 사회복지팀에서 한차례 가정방문을 진행한 환자로 파악되었다.

사회복지팀에 따르면 “A 씨는 어릴 때 소아마비를 앓은 환자분이셨고, 입원 당시 수술로 힘든 상황에서도 웃는 얼굴과 밝은 에너지로 주변 사람들의 마음을 따뜻하게 해주셨던 분”이라고 했다. A 씨가 기부한 아름다운 10만 원은 치료비 마련이 어려운 또 다른 환자를 위해 값지게 사용될 예정이다.

가롤로 퀴즈

■ 아래의 퀴즈를 풀어주세요. 정답은 이번호 병원보 속에 있습니다.

정답자 5명을 추첨하여 파리바게뜨 빵 교환권(1만원)을 선물로 드립니다.
직원식당에 마련된 응모함에 매월 말일까지 넣어주세요.

1. 현재 우리 병원이 운영하는 간호·간병 통합서비스 병동은 몇 개 인가?
2. 우리 몸에 산소가 부족할 때 용존산소를 이용하여 조직으로 산소를 운반하여 혈액을 치료하고, 협기성 감염의 방어와 잘 낫지 않는 상처치유에 많은 도움을 줄 수 있는 치료법은 무엇인가?(6글자)
3. 성가롤로병원 어린이집은 올해 개원 몇 주년을 맞았는가?
4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
 - ① 신장내과 김병기 과장, 기내에서 의식 잃은 60대 여성 살려
 - ② 봄맞이 소망의 글(가훈) 써주기 행사 진행
 - ③ 김용태 마태오 신부 초청 영성 강좌 진행
 - ④ 의무기록 완결도 평가 우수 의료진 선정

3월호 가롤로 퀴즈 정답

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



수신 : 홍보팀 소속 : 직종 :

성명 : 직통번호 :

가장 좋았던 기사 및 코너는?

독자의 목소리(여러분의 의견을 소중히 듣고, 반영하도록 노력하겠습니다.)

건강식단

사랑한다면 덜 주세요!! 마이나슈(minasu)



마이나슈(minasu)는 '나트륨(Na)과 당(sugar)을 줄여(minus) 건강을 쟁기자'라는 정책입니다. 다양한 식문화로 권고량 대비 당류와 나트륨의 섭취량이 많게 나타나고 있습니다. 당류와 나트륨은 왜 줄여야 할까요? 당류와 나트륨은 체내에서 꼭 필요한 역할을 하지만 과잉섭취 시 문제가 되는 영양소입니다. 당류와 나트륨의 1일 섭취 권고량을 지켜보자는 마이나슈 챌린지, 건강한 식생활 시작을 함께해주세요. (1일 섭취 권고

량 나트륨 2,000mg, 가공식품을 통한 당류 50g)

나트륨이란?

소금의 무기성분으로 과잉섭취 시 뇌졸중, 고혈압, 위장 질환, 골다공증의 발생률이 높습니다.

나트륨 섭취를 줄이려면

1. 나트륨이 적은 식품을 선택해요!
2. 소금대신 식초, 겨자, 후추, 과일 등 자연 조미료를 사용해요!
3. 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요!
4. 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요!
5. 외식 시 '싱겁게'와 '소스 따로'를 주문해요!

당류란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질입니다. 가공식품으로부터 당류 1일 섭취 권고량은 1일 총열량의 10% 미만입니다.

우리나라 1일 섭취 권고량은 7.5%로 WHO 권고량 이내 하지만, 6~18세 어린이, 청소년 3명 중 1명은 기준을 초과한다고 합니다. (식품의약품 안전처 23.6.29)

당류 과잉 섭취 시 비만, 충치, 당뇨 및 대사 증후군, 심혈관계질환 발생률이 높습니다.

당류 섭취를 줄이려면

1. 탄산음료 대신 물을 마셔요!
2. 신선식품을 이용해요!
3. 후식은 달지 않게 드세요!
4. 설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요!
5. 우리아이의 음식 단맛을 줄여주세요!

덜 짜게 덜 달게 먹기 실천해 보아요!



– 영양팀 김진아 영양사


수요강좌 유튜브 보러가기 ▶



**신경외과 전문의
임병찬과장**

혈관내 혈전제거술의 오해와 실제

306호
2 월

가을로 퀴즈정답 & 당첨자(5명)

강현중 | 인사팀 이은정 | 보험심사팀
 박지연 | 6A 병동 김재민 | 순환기내과
 양세진 | 심혈관중환자실

* 이번 달 퀴즈를 추첨한 부서는 **핵의학과**입니다.

1. 우리 병원 장기이식팀은 지난 2022년 중순에 처음 시행한 **신장** 이식 수술을 최근 또다시 성공시키며 수도권 대형 병원에 버금가는 수술 실력과 역량을 보여주고 있다.
 2. 건강증진센터에서 신년 이벤트로 할인을 제공하는 항목 중 한 번의 검사로 전신의 암을 진단하는 검사는 무엇인가? **PET-CT** 검사
 3. 우리 병원은 보건복지부가 실시한 2023년도 호스피스 전문기관 평가에서 연속 **최우수** 등급을 획득했다.
 4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
 ① 데스판테놀
 ② 바삭하고 고소해 자꾸 입맛 당기는 부각과 튀각
 ③ 직원들의 '생명 나눔' 현혈 행렬 이어져
 ④ 세계 병자의 날 기념 차 나눔 행사

71달의 친절직원

정형외과 김세진 과장
 감을 따다가 손이 골절돼서 세진 선생님께 수술받았습니다. 그런데 선생님은 너무 친절하셨고, 모든 일에 최선을 다하시는 분인 것 같아 이 글을 올립니다.

외과계 중환자실 전체
 · 밤낮으로 24시간 근무하시면서도 웃음과 배려를 잊지 않으시는 외과중환자실 모든 분을 칭찬합니다.
 · 잘 보살펴 주셔서 너무나 고맙습니다. 죽어도 고마운 마음을 어떻게 못잊어요. 좋은 일 많이 있길 바랍니다.

6A 병동 전체
 · 간호사가 모두 친절하고 편안하게 대해주셔서 친사 같았습니다. 지역 사회에 이런 병원이 있어서 얼마나 다행인지 모릅니다. 주변 병원보다 더 전문적이고 친절한 배려에 감동하고 퇴원합니다.
 · 간호사 선생님들 모두 너무 친절하게 설명해 주시고 밤에 잠도 못 주무시고 환자를 세심하게 돌보는 모습에 감동하였습니다.

6B 병동 전체
 · 여기처럼 주사를 잘 놓는 간호사는 처음 보았습니다. 내일 퇴원하는데 너무 감사하고 오랜 친구 같네요. 사랑합니다.
 · 간호사분들의 친절한 말과 훈련을 받아서였을까요? 상냥하고 차분하게 환자를 돌봐 주셔서 편안하고 기분 좋게 있다가 갑니다.

원무팀 정민주 사원
 제가 업무 처리하는 것을 잘 몰라서 여러 번 묻고 며칠간 귀찮게 굽었음에도 불구하고 선생님께서 한결같은 미소로 친절하게 잘 상담해 주셨어요. 최대한 불편이 가지 않도록 일도 처리해 주시고 정말 친절하시는 생각이 들었습니다.

복음 묵상

| 사순 제4주일 |

우리 삶 안에 십자가를 현양하자

평화를 빕니다. 사순시기는 잘 보내고 계신가요? 사순시기도 벌써 4주 차를 맞이 합니다. 사순시기를 맞이하여 좋은 묵상 주제가 있으니, 그것은 바로 ‘십자가’입니다. 오늘도 예수님께서는 아버지의 뜻을 이루시고자 십자가에서 팔을 벌려 우리를 모으십니다. 그리고 언제나 주님의 십자가는 우리가 원하면 신기하게 하늘에 계신 우리 아버지와 연결해 주시죠. 미사를 드릴 때는 높이 들린 당신의 십자가 앞에 모이듯, 생각해 보면 우리가 원하는 때면 ‘십자를 통해’ 언제 어디서든 주님과 만날 수 있습니다.

십자가를 가장 먼저 발견할 수 있는 곳이 있습니다. 그곳은 다름 아닌 성가를로 병원 직원 여러분이 있는 병원이죠. 병원을 나타내는 상징적인 기호 역시 빨간색 십자 모양입니다. 이는 원래 십자가를 의미하죠. 오늘날 우리가 병원이라 부르는 것은 사실 수도원이나 수녀원에서 비롯됩니다. 이곳에서 병든 일반인들을 치료하고 보호하곤 했습니다. 십자군 전쟁 때문에 이 빨간색 십자가를 표시하지 않는 곳도 있습니다만, 항상 생명이 있는 곳에는 이 빨간색 십자가가 있습니다. 우리는 병원에 달린 십자가를 떠올리며 “십자는 생명을 준다”라고 생각하면 좋겠습니다.

다음으로 앰뷸런스에 달린 십자가를 보신 적이 있으실 겁니다. 얼핏 기억나신다면 응급실에 들어오는 차량을 자세히 보세요. 앰뷸런스의 십자는 ‘여섯 방향의 파란색 별’과 가운데 ‘지팡이를 휘감고 있는 놋뱀’으로 이루어졌습니다. 이중 파란색 별은 병원에 도착하기 전까지 시행하는 여섯 가지 처치 단계입니다. 그리고 ‘지팡이와 뱀’은 이 복음 말씀을 보면 알 수 있습니다. “모세가 광야에서 뱀을 들어 올린 것처럼 사람의 아들도 올려져야 한다.”(요한 3,14).



예수님의 이 말씀은 모세가 구리뱀을 만들어 기둥 위에 달아 놓은 민수기 21장의 내용입니다. 우리가 잘 아는 것처럼 이스라엘 백성은 광야에서 40년을 보냅니다. 배고픔과 목마름을 견디지 못한 사람들은 하느님에게 원망을 퍼붓습니다. 하느님은 화가 나서 이스라엘 백성에게 불뱀들을 보내십니다. 그제야 이스라엘 백성은 잘못했다고, 제발 이 뱀을 치워달라고 하느님께 간청합니다. 모세는 하느님의 명령을 받들어, 구리뱀을 만들어 기둥에 매달며, “이 뱀을 보면 살 것이다”라고 말하고 있는 것입니다. 따라서 앰뷸런스의 십자가 또한 ‘생명을 준다’라고 생각해도 좋겠습니다.

예수님의 십자가의 의미를 정리해 보자면 그것은 빨간 십자가와 앰뷸런스의 의미를 둘 다 포함하고 있습니다. 십자가의 현양이 우리에게 생명을 주듯 예수님의 십자는 생명의 십자라는 것입니다. 또한 앰뷸런스가 구약의 치유 사건을 담고 있듯, 십자가를 보며 생명을 느끼라는 것입니다.

그렇다면 우리의 십자는 어떤 의미이겠습니까? 생명이 있는 곳에 예수님의 십자가가 언제나 함께한다는 것입니다. 그래서 우리는 우리 삶에 주어진 십자가를 예수님의 생명으로 받아들이며 살 수 있어야 하겠습니다.

사순시기도 마찬가지겠죠. 우리 삶 안에서 주어진 십자를 생명으로 받아들일 때 부활의 예수님을 만날 수 있을 것입니다. 또한 우리 주위의 십자가가 얼마나 큰 역할을 하고 있는지 되새길 수 있을 때 부활을 만날 수 있겠죠. 우리가 이러한 의미를 깨달았다면 십자가의 무한 영광 아래 우리 삶 안의 십자를 더 높이 현양합시다!

- 광주대교구 청소년사목국 장현욱(비오) 신부

김용순 님, 발전기금 1,000만 원 기부



호스피스완화의료병동에 입원 중인 김용순 님이 최근 발전기금 1,000만 원을 기부했다.

김용순 님은 “지금까지 내가 한 일을 생각해봤을 때 한 가지 뜻깊은 일을 하고 가야겠다는 생각에 기부를 하게 되었다”라고 말했다.

김용순 님은 기부금에 대해 “이 병원이 개원했을 때부터 지금까지 하느님 뜻대로 해 온 것처럼 환자를 위한 일을 계속해 나가는 데 도움이 되면 좋지 않을까 생각한다.”라고 말했다.

발전기금은 기부자의 고귀한 뜻에 따라 각종 암과 난치성 질환 연구, 진료·교육환경 개선, 불우환자 지원 등의 용도로 투명하고 엄격한 절차에 따라 사용될 예정이다.



성가롤로병원 발전기금 후원안내

성가롤로병원은 비영리 재단법인으로서 여러분의 귀중한 정성으로 치유자이신 예수성심의 사랑을 실천하며 책임진료로 고객감동을 실현하고 지속적인 도전과 혁신으로 지역의료 발전을 위해 정진하며 불우환자의 지원과 지역민의 보건향상을 기여하고자 합니다. 기금의 투명한 관리를 위해 발전기금조성위원회와 발전기금관리규정에 의해 투명하고 엄격한 절차에 따라 기금을 운영관리함으로써 기부자님들의 고귀한 뜻을 실현해 나가겠습니다.

■ 발전기금 후원 계좌 | 예금주 : (재)천주교끼리따스수녀회

광주은행 : 700-107-500533

광주은행 : 1127-020-225740

농협 : 317-0005-2620-81

■ 후원문의 | 재무경리팀 ☎ 061)720-6420~1

■ 후원해 주시는 분에게는 세제감면 혜택을 받을 수 있는 기부금 영수증을 발급해 드립니다.(법인 포함)

병원 발전기금 기부자

(2024. 2. 1 ~ 2. 29)

강성일, 강은진, 고호문, 김성례, 김승만, 김영진, 김영희, 김용순, 김익수, 김정숙, 김행연, 김현종, 김호동, 나재형, 서빛나, 우초윤, 윤대현, 임미연, 전미해, 추태선, 함영남, 소망협동조합(간병인협회), 익명 3명, CMS약정자 33명
*이 외 매월 발전기금을 약정해 주신 분들께도 감사드립니다.

성가롤로병원 외래진료 안내

대표전화 061)720-2000, 종합안내 061)720-2500, 방사선 암 치료 061)720-6900

진료일정은 2024년 3월 1일 기준이며 병원 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후	진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후	
가정의학과 720-2160	최현정 황신혜	일반내과질환, 만성피로, 갱년기질환, 건강증진, 가족주치의 치료 항노화 일반내과질환, 만성피로, 건강증진, 호스피스원화의료, 성인예방접종	월수금/화목 화목/월수금	신경과 720-2170, 2179	조은미 신대수 박수신 김진석 강종수	두통, 뇌졸중, 치매, 어지럼증, 파킨슨병, 일반신경과질환	월화수금/월화목 월화목금/월수목 월화수목/월수금 월목금/월화수금 월수/월화목금	
건 강 증 진 센 터	종합검진 907-7200	박병록 한상돈 정종승 최현정 황신혜 박진경 고승규 노기서	월~금 월~금 월~금 월~금 월~금(오전만) 월~금 월~금	신경외과 720-2140	임병찬 김성현 양인철	뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환	월목/월금 화금/화금 수/수목금	
		선택정밀건강진단 : 소화기, 심혈관, 폐질환, 뇌, 갑상선, PET/CT, 암정밀, 여성·남성 정밀검진 특성화 MDCT : 특성화기본, 폐·심장, 뇌·경동맥 추가선택검사 : 초음파, 골밀도, MRI, CT, PET/CT 건강진단 초음파		영상의학과 720-6118	전동권 주정현 정태석 김영민 이상민 이승우 김준	근골격영상의학, 유방영상의학, 심장혈관영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학 흉부영상의학, 유방영상의학 인터넷영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학	월~금 월~금 월~금 월~금(오전만) 월~금 월~금 월~금	
		건강진단 단위 대장 내시경 건강진단 단위 대장 내시경, 종합검진 판정 및 결과 상담 건강진단 단위 초음파·판독		외과 720-2270	김영진 김태균 성진식 송영주 김광용 송 육	대장암, 대장항문질환, 복강경수술 위암, 대장항문질환, 복강경수술, 일반외과질환 간담췌, 위, 내시경갑상선수술, 복강경수술, 일반외과질환 유방암, 갑상선암, 양성질환 위암, 복강경수술 대장암, 대장항문질환, 복강경수술, 일반외과질환	화 수금 월목 화목 화금 월수	
		국가검진 907-7100	김현실	김영진 김태균 성진식 송영주 김광용 송 육	김재혁 김원 김지주 김칠성 노재훈 노종갑 박민우 성화용 오민석 이두환 이상훈 이정주 이정조 최인철	응급의학 응급의료센터 720-2070	응급의학 (24시간 진료)	전일
		감염내과 720-6152	정영곤	김재혁 김원 김지주 김칠성 노재훈 노종갑 박민우 성화용 오민석 이두환 이상훈 이정주 이정조 최인철	고암산소치료센터 720-6041	김재혁	고암산소치료 (가스중독, 감압병, 당뇨병성 족부궤양)	전일
		내분비내과 내과 720-6193	김정민	고암산소치료센터 720-6041	최지영 정신철	두경부종양, 음성질환, 비부비동염, 중이염, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청 비염, 축농증, 부비동 내시경 수술, 음성질환, 양성종양, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청	월수금/월화수금 월화목금/월목금	
		소화기 내과 720-2110	김호동 김도현 황유정 진석재 명형준 신해영	이비인후과 720-2210	김재홍 정신철	고암산소치료 (가스중독, 감압병, 당뇨병성 족부궤양)	전일	
		순환기 내과 720-6200	조장현 김수현 이민구 김재민 김경환 임영민	재활의학과 907-7400	김재홍	두경부종양, 음성질환, 비부비동염, 중이염, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청 비염, 축농증, 부비동 내시경 수술, 음성질환, 양성종양, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청	월수금/월화수금 월화목금/월목금	
		신장내과 720-6167	김병기	정신건강의학과 720-2290	김재홍	근골격계, 재활치료, 언어재활, 연하장애재활	월화목금/월~금	
		혈액증강내과 720-2150	김민지	정형외과 720-2130	정신건강의학과 720-2290	우울증, 불안증, 불면증, 치매, 일반정신과질환	월~금/월~목	
		호흡기 알레르기 내과 720-2189	이기동 김건우 임정환	정형외과 720-2130	정신건강의학과 720-2290	정우철 김세진 함동훈 최병열 이현준 임경훈	고관절, 슬관절, 스포츠 손상, 관절염, 인공관절 치환술, 관절질환 견관절, 주관절, 스포츠 손상, 관절경수술, 인공관절 치환술 요추 및 경추 디스크, 척추관 합착증, 척추 외상, 강염, 종양, 척추 측만증, 골다공증, 척추 압박 골절, 강직성척추염, 무릎발목 관절 질환, 골관절 외상 전문 척추질환(요추 및 경추 디스크, 척추관 합착증), 척추 외상, 강염, 종양, 척추 측만증, 골다공증, 척추 압박 골절 무릎관절 질환 및 손상(인공관절 치환술, 관절 보존수술, 관절경 수술, 스포츠 손상), 외상, 수부 질환 및 미세재건 수술 족부 관절 질환, 골절 및 탈구, 관절경 수술, 스포츠 손상	수금/월수 화금/화목 화목 월/월수금 월목 월수/수금
		마취통증 의학과 통증클리닉 720-6316	김명원 김대희 김밝네 서동학	진단검사의학과 720-6243	김영희	혈액학, 수혈의학, 임상화학, 면역혈청, 임상미생물학, 분자생물학, 바이러스학	월~금	
		방사선종양학과 720-6900	최치환 조익준	치과 907-7230	마주리	일반치과 진료, 치주치료, 임플란트, 보철치료	월~금/월수목	
		병리과 720-6220	이영직 김영희	피부과 720-6270	최달용	일반피부질환	월~금/월화목	
		비뇨의학과 720-2280	김건평 정세현	핵의학과 720-2191	허영준	순환기핵의학, 뇌신경핵의학, 소아핵의학, 종양핵의학, 비뇨생식핵의학, 내분비핵의학, 근골격계핵의학	월~금	
		산부인과 720-2230, 2239	나재형 강창구 김호준 최효성	호스피스완화의료 907-7530	최달용 황신혜	호스피스 완화의료 호스피스 완화의료	목(오후만) 월~금/월화수금	
		소아청소년과 720-2240	이천오 박병배	심장혈관흉부외과 720-2260 * 금 외래문의	이원용 김성룡 오정우	심장판막질환, 대동맥질환, 하지동맥질환, 관상동맥질환수술 폐, 식도암질환, 증격동질환, 기흉, 최소침습적 폐암수술 말초동맥질환, 정맥질환(하지정맥류), 동정맥류조성수술, 흉부외상, 손다한증	수 목/월목 월화수목/화	