



고객이 감동하는 병원

## 성가[롤로병원] NEWS

제314호 | 월간

2024년 10월호

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



## 응급환자의 치료 골든타임 확보를 위한 AI앰뷸런스 시스템 도입

우리 병원은 최근 응급환자의 치료 골든타임 확보를 위한 AI앰뷸런스 시스템을 도입하였다. AI앰뷸런스 시스템은 의료기관과 소방이 실시간으로 정보를 연동하고 AI를 활용하여 기존의 응급의료체계 고도화가 가능하며, 이송 시간 단축, 응급환자지원 등을 통해 응급 환자의 치료 골든타임을 확보할 수 있을 것으로 기대되는 지능형 응급의료시스템이다. 이는 과학기술정보통신부에서 주관하는 지능형 응급의료시스템 시범적용 지역 공모에서 순천시가 선정됨으로써 전남 순천 응급의료 진료권에 있는 순천, 여수, 광양시 소재의 응급 의료기관이 함께 참여하게 된 사업이다.

AI앰뷸런스 시스템 운영을 위해 우리 병원을 비롯한 의료기관에는 ER\_KIOSK를 설치하여 이송 중 응급환자 정보 등 응급 정보를 모니터링할 수 있는 기기를 설치하였으며, 지역소방본부의 구급차에는 응급현장의 음성, 영상, 생체신호 등을 수집 및 전송할 수 있는 시스템을 구축하였다. 이를 통해 지역소방에서는 최적의 경로로 응급의료기관에 도달하고 의료기관에서는 이송 중인 응급환자의 정보를 모니터링하여 궁극적으로 환자를 골든타임 내 치료하여 생존율은 높이고 장애율은 낮출 수 있을 것으로 기대된다.



## 신경과 의사 전원 '급성 뇌졸중 인증의'로 선정!

신경과 조은미, 신대수, 박수신, 김진석, 강종수 과장이 대한신경과학회로부터 급성 뇌졸중 인증의로 선정되었다. 급성 뇌졸중 인증의는 뇌졸중의 급성기 치료에 대한 전문적인 교육과 수련을 받은 신경과 전문의로서 최근 10년 동안 뇌졸중 환자를 응급실 또는 입원 병실에서 100건 이상 진료한 신경과 전문의를 대상으로 대한신경과학회에서 심사하여 선정된다. 인증의 자격은 대체로 5년이며, 특별 심사를 거친 경우에는 유효기간이 없이 평생 인증의 자격이 유지된다. 우리 병원에서는 신경과 강종수 과장이 평생 자격이 유지되는 급성 뇌졸중 인증의로 선정되었다. 뇌졸중은 일반인에게도 골든타임 내 치료가 중요하다고 잘 알려진 중증응급질환일 만큼 신속한 대처와 전문가의 빠른



진단 및 치료가 예후에 직접 영향을 주게 된다. 이에 우리 병원은 적합한 자격과 능력을 갖춘 신경과 전문의 5명이 1년 365일 24시간 진료를 제공하고 있으며, 앞으로도 지역민의 뇌졸중 안전망을 지키기 위해 최선의 노력을 다할 것이다.

## 승주읍 신전마을회관에서 의료봉사 펼쳐



성가를로병원 의료봉사단은 10월 5일 순천 승주읍 신전마을회관을 찾아 의료봉사 활동을 펼쳤다. 의료봉사단은 김건평 의료봉사단장(비뇨의학과)과 임영민(순환기 내과) 과장을 중심으로 약사, 간호사, 임상병리사, 행정지원, 봉사자 등 23명으로 구성되었으며, 총 42명의 지역 주민에게 의료서비스(수액주사 34명, 심전도 32명, 초음파 23명)를 제공하였다. 접수, 혈압, 혈당, 진료, 약제, 수액, 심장초음파, 심전도 검사 순으로 진행되었고, 신전마을 이상의 적극적인 홍보 및 사전 준비로 의료봉사가 순조롭게 진행되었다. 이번 의료봉사도 전남사회복지협의회에서 빵과 음료수를 지원하고 성가를로 자선회에서는 파스를 제공하여 이날 의료 서비스를 받은 모든 주민에게 제공함으로써 만족도가 매우 높았다. 성가를로병원 의료봉사단은 지속적인 의료 취약지역 발굴과 함께 지역 사회공헌활동을 활발하게 펼쳐나가고 있다. -사회복지팀 임소은 사회복지사

## '신리성지·합덕성당·솔뫼성지' 성지순례를 다녀와서

**박송대 베네딕도입니다.** 순교성이 중에 만으로 25세 젊은 나이에 어떠한 유혹에도 예수님을 배반하지 않겠다는 성 손자선 토마스 성인의 그런 신앙을 가질 수 있었으면 하는 것은 누구에게나 바람일 것 같습니다. 그런데 현실적으로 여러 가지 세상적인 유혹이 많습니다. 시간도 없고 먹고 살기도 바쁘고, 그렇지만 만나 중에 제일 첫 번째로 예수님을 찾고자 하는 기도를 했습니다.

저는 박해인 스텔라이고요. 이번 성지에 갔을 때는 황석두 루가 성인의 '나는 이미 천당가는 과거에 급제하였으니 이 세상의 과거는 더 이상 필요하지 않다.'는 말이 와닿았습니다. 이 세상 것에 어떻게 보면 너무 간혀서 사니까 저희 가이 세상을 살면서 그리스도인으로서 어떻게 살아야 되는지 생각해 보는 소중한 시간이 되었습니다.

**문은영 글로리아입니다.** 날씨가 너무 좋았고 또 직원들과 한 버스에 가득 타서 한 마음으로 움직이는 그 시간이 너무 즐거웠고요. 아주 즐거운 가을 소풍을 다녀온 기분입니다. 성지순례를 준비해주신 원목팀 수녀님들께 너무 감사하다는 말씀을 드리고 싶습니다.

**이도경 안젤라입니다.** 솔뫼성지의 성당에서 성령이 충만하다는 느낌을 받았습니다. 하느님이 이렇게 영적으로 오고 가시는 느낌을 받았습니다. 김대건 신부의 여성 안에 탄생지는 우리가 꼭 가봐야 할 성지 중의 한 곳인 것 같습니다. 아주 은혜롭고 기쁘고 감사함을 느꼈으며, 부끄럽지만 내가 하느님을 안다고 생각했던 결손하지 못한 저를 용서해 주시라고 기도했고 회개의 시간이 되었습니다.

우리 병원 직원과 직원 가족 40명은 9월 28일 신리성지·합덕성당·솔뫼성지를 다녀왔다. 조선에 천주교가 뿌리를 내리는 데 있어 가장 큰 역할을 한 '신리성지'와 초기 한국 천주교의 역사를 담고 있는 '합덕성당', 한국 최초의 사제 성 김대건 안드레아 신부의 탄생지인 '솔뫼성지'를 다녀온 직원들을 대표하여 병원의 기도 모임인 '렉시오 디비나' 반에서 생생한 후기를 보내왔다.

**마준호 사도 요한**이라고 합니다. 이번에 성지순례에 가서 지하에 있는 12개의 그림을 봤는데 그걸 보고 좀 놀랐습니다. 이분들이 프랑스에서 이렇게 먼 곳까지 오셔서 목숨을 내놓으시면서까지 믿는 걸 보고 스스로 좀 뛰랄까 기톨릭 신자라는 걸 부끄럽지 않게 해야겠다는 생각이 들었습니다. 그러니까 식사를 할 때 성호경도 정성껏 굽고 이제 행사가 있으면 좀 더 참여함으로써 그동안 잘 알지 못했던 순교자의 삶을 알고 본받고 싶습니다.

**문정희 마리아롯 수녀입니다.** 우리나라 성지를 돌면서 도장을 찍는 데마다 의미를 두는 것은 아니라는 생각이 들었습니다. 김동겸 베드로 신부님이 말씀하셨듯이 하느님 믿음 때문에 우리가 성지를 가는 것이지 여기서 순교를 했고 안 했고가 중요한 것이 아닙니다. 우리가 실제로 피 흘리는 순교는 못하더라도 내가

상대방을 위해 알거나 모르거나 바치는 작은 희생, 그 다음에 사랑, 병원에서 환자에게 베푸는 친절 이런 것들이 우리 삶 안에서 작은 순교가 아닌가 싶습니다. 기톨릭 신자라면 그리스도인으로서 선조의 삶을 본받고 그 신앙을 이 자리에서 살아내는 것이 우리의 뜻이라고 생각합니다.

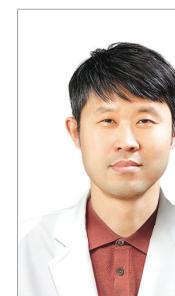
**이상미 요한나입니다.** 이번 성지순례는 딸과 함께 할 수 있는 시간을 하느님께 선물로 받았다고 생각합니다. 성지순례를 가게 되면 순교자라던지 그런 것들만 보려고 했는데, 선교자이신 분들을 위해서도 기도를 많이 해야겠다는 생각이 들었고, 작년에 이어서 올해 계속 '예수님을 가진 자가 모든 것을 가진 자다'라는 말씀이 제 마음을 움직였습니다. 우리 모두는 하느님의 작품입니다. 그래서 삶에 최선을 다해서 생활하면 좋을 것 같습니다.



## 전문의 초대석



## 기침에 대하여 2



## 약력

전북대학교 의학과 졸업  
기톨릭 중앙의료원 내과 전공의/전임의 수료  
기톨릭 중앙의료원 호흡기내과 외래 교수  
오산 한국병원 호흡기내과 과장  
대자인병원 호흡기내과 과장  
동군산병원 호흡기내과 과장  
현재 성가톨릭병원 호흡기알레르기내과 과장  
호흡기알레르기내과 유상훈 과장

## 전문분야

결핵, 폐렴, 기관지내시경, 천식 및 만성 폐쇄성 폐질환, 폐암, 만성기침클리닉, 간질성 폐질환, 호흡부전 및 중환자 집중치료

호흡기알레르기내과 유상훈 과장

**만성 기침의 감별진단**

검사를 해보기 전에 정확한 평가는 어렵지만 환자분 병력 청취를 통해 대략적인 원인을 추정해 볼 수 있습니다. 이전에 악화되는 기침인 경우는 주로 기침 이형성 천식, 심장질환에 의하여 폐에 물이 차서 발생하는 경우가 많습니다. 운동 후 기침이 악화되는 경우는 운동 유발성 천식인 경우가 많습니다. 다량의 거래가 동반되는 경우는 만성 기관지염, 기관지확장증 및 폐렴인 경우가 많습니다. 객혈이 동반되는 경우는 결핵, 기관지확장증, 폐암인 경우가 많습니다. 하지만 증상만으로 정확한 진단이 어려우므로 정확한 진단을 위해서는 다음에 말씀드릴 검사가 필요합니다.

**만성 기침의 원인과 검사**

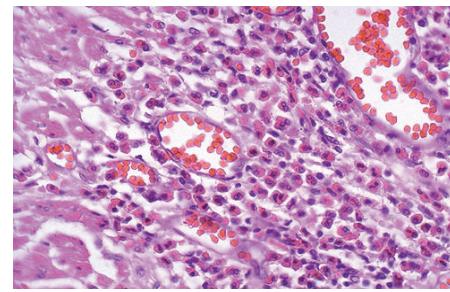
다양한 원인이 복합적으로 작용하지만, 대표적인 질환으로는 지난 9월호에서 말씀드린 상기도 기침 증후군, 기침 이형성 천식과 호산구성 기관지염, 역류성 식도염이 있습니다. 그 외 만성 기침의 원인으로 만성 기관지염, 범발성모세기관지염, 흡연, 기관지확장증, 폐암, 결핵 등 다양한 원인이 있습니다. 감별 진단을 위한 검사로는 흉부 X-RAY, 흉부 CT, 부비동 X-RAY, 부비동 CT, 폐기능검사와 호기말 일산화질소 검사, 기관지내시경 등이 있습니다.

**상기도 기침 증후군**

코, 인후 및 부비동을 포함 상기도의 자극, 염증 등이 원인이 되어 기침을 주 증상으로 하는 질환입니다. 만성 기침의 가장 흔한 원인으로 알레르기 및 비알레르기 비염, 부비동염, 인후염 등의 다양한 질환이 원인이 될 수 있습니다. 증상으로는 기침이 주 증상으로 약을 드셔도 별로 차도가 없고, 분비물이 코에서 목뒤로 넘어가면 목이 간질 간질한 증상, 코막힘, 콧물, 목에 이물감 등이 있습니다. 치료 방법으로는 가장 가능성 높은 원인 질환을 찾고 이에 대한 치료를 시행하는 것입니다. 보통 비염 및 부비동염으로 유발되는 경우가 가장 많아 항히스타민제, 소량 스테로이드, 항생제를 사용하며 비강세척 스프레이 사용 시 대부분 호전됩니다.

**기침 이형성 천식과 호산구성 기관지염**

전형적인 천식의 경우 천명음(보통 짹짹거리는 호흡음)이 들리고 증상이 전형적이어서 진단이 쉽습니다. 하지만 소위 기관지에 알레르기 염증이 생기는 기도질환으로 보통 천식 전 단계로 표현되는 기침 이형성 천식 및 호산구성 기관지염의 경우 천식과 병태생리는 비슷하지만, 아직 기도가 좁아져 있지 않아 천명음도 들리지 않고 기본 폐 기능 검사에서는 정상으로 나와서 진단이 어렵습니다. 따라서 이 경우로 인한 만성 기침의 경우가 진단이 어렵고 환자분들이 다른 약을 아무리 드셔도 차도가 없는 경우가



호산구성 기관지염

많습니다. 경험 많은 호흡기내과 전문의가 환자분을 보고 의심하는 경우가 중요하며 기본 폐 기능 검사로는 진단이 어렵고 기관지의 염증을 유발 후 폐기능이 정상적인 사람에 비하여 급격하게 감소하는 천식 유발 폐 기능 검사나 기관지의 알레르기 염증 정도를 직접 측정하는 호기산화질소 검사를 통해 진단할 수 있습니다.



호기산화질소 검사

증상으로는 마른기침이 대부분 발작적으로 대개 밤이나 환경 변화가 심한 경우에 발생합니다. 그 외 호흡곤란은 없는 경우가 많으며 여성에 흔하고 진단과 치료가 적절하게 시행되지 않을 경우 천식으로 진행하여 진단되기도 합니다. 상기도 감염, 알레르기 물질, 담배 연기, 자극적인 냄새, 운동, 찬 공기 노출 시에 주로 증상이 발생하며 일단 진단이 되면 천식과 동일하게 흡입기 등으로 치료하면 대부분 큰 호전을 보입니다.



천식치료제 흡입기

**위식도 역류질환**

위산이 역류하여 성대를 자극하며 기침이 지속적으로 발생하는 경우를 의미합니다. 반복적인 속쓰림, 역류 증상이 동반되며 비흡연자에서 주로 발생하고 흉부 X-RAY에서 정상인 경우 의심해 볼 수 있습니다. 치료는 식이 요법, 생활습관 개선과 함께 증상에 따라 위산 억제제를 하루에 한 번에서 두 번 1달에서 2달 정도 치료합니다.

**건강증진센터**

←국가검진(1F)

종합검진(3F)

**이상미 간호사, 국민건강보험공단 표창장 받아**

건강증진센터 이상미 책임간호사는 9월 25일 건강보험공단 광주전라제주지역본부장 표창을 받았다. 이상미 책임간호사는 국가검진 업무를 수행하는 데 있어 적극적이고 친절한 자세로 임하며, 지난 4주기 검진기관평가에서 위암, 간암, 폐암 부분 최우수 기관으로 선정될 수 있도록 노력하였으며, 일반검진 및 암 검진 수검률 활성화와 검진 활성화에 기여한 공로를 인정받아 이 표창을 받았다. 이상미 책임간호사는 “앞으로도 지역민들이 검진을 통해 질병을 조기에 발견하고 치료함으로써 건강한 삶을 유지할 수 있도록 맡은 일에 최선을 다하겠다.”라고 소감을 밝혔다.



## 약학 교실

## 약제부에서 알려 드리는 재미있는 약 이야기

### 벌에 쏘였을 때 응급상비약

벌에 쏘이면 벌침으로부터 벌독이 방출되어 피부와 면역계에 영향을 미친다. 그 결과 쏘이 피부부위에 발적, 통증과 부종 등의 염증반응이 나타나며, 벌독 알레르기가 있는 사람에서는 천식발작, 복통, 저혈압, 호흡곤란, 의식불명 등 심각한 전신 면역반응(아나필락시스)증상이 나타날 수 있다. 벌에 쏘이면 우선 피부의 상태를 확인하여 피부에 남아있는 벌침을 제거한다. 신용카드 같은 도구를 사용하여 피부 표면과 평행하게 긁어주면서 벌침이 피부 바깥으로 밀려 나오도록 제거한다. 피부에 벌침이 남아있지 않은 상태가 되면 쏘이 부위의 2차 감염을 예방하기 위해 비누와 물로 세척한다. 얼음주머니를 쏘이 부위에 대면 붓기와 통증을 줄이는데 도움이 될 수 있다.

국소적인 피부의 염증반응에는 합성 부신피질호르몬제(스테로이드제) 외 용제(크림, 연고 등)를 사용할 수 있고, 가려움을 줄이기 위해 항히스타민제를 복용할 수도 있다. 벌독에 의한 면역 알레르기 반응의 경우 즉시 의료 기관을 방문해 치료를 받아야 하며, 증상 완화를 위해 항히스타민제나 합성 부신피질호르몬, 에피네프린 주사제를 투여한다. 이전에 벌침에 쏘여 전신 면역반응을 경험한 적이 있다면 항히스타민제, 합성 부신피질호르몬제를 복용하고 에피네프린 자가주사제를 사용한다.

#### 항히스타민제

알레르기 반응과 관련해서 히스타민이 H1-히스타민 수용체를 통하여 작용을 나타낸다. 히스타민이 H1 수용체와 결합하면 혈관 확장, 혈관의 투과성 증가, 피부 신경 자극에 의한 가려움 등을 일으킨다. 항히스타민제는 이러한 H1 수용체를 차단하여 히스타민의 작용을 억제함으로써 콧물, 코 막힘, 발적, 부종, 두드러기, 가려움 등의 증상을 완화시킨다.

항히스타민제는 통상 1세대와 2세대로 분류된다. 1세대 항히스타민제는 약효가 빨리 나타나는 반면 졸음이나 진정 등의 부작용이 있다. 2세대 항히스타민제는 혈액-뇌 장벽을 투과하는 특성이 거의 없어서 진정작용이

낮은 편이다. 점안제, 연고제, 경구제 등 다양한 제품이 있으며 일반의약품으로 약국에서 구매할 수 있다.



#### 합성 부신피질호르몬제

보통 스테로이드제라 불리는 부신피질호르몬제는 항염증 효과 및 면역억제효과를 가지는 약물이다. 주로 프로스타글란дин의 전구물질인 아라키돈산의 생성을 막거나 백혈구 등 면역관련 세포의 능력을 낮추어 염증을 빠르게 완화시키고, 림프계의 활성을 감소시켜 면역반응을 억제한다. 대표적인 합성 부신피질호르몬제 성분에는 히드로코르티손, 프레드니솔론, 베타메타손, 덱사메타손 등이 있다.

#### 에피네프린

에피네프린은 아드레날린이라고도 하며 교감신경 흥분작용이 있는 호르몬 및 신경전달물질이다. 아나필락시스 쇼크와 같은 위급한 상황에서 교감신경계를 활성화시켜 신체가 응급상황에 반응할 수 있도록 한다. 에피네프린은 심박수와 심박출량을 늘리므로써 전신에 산소와 포도당의 공급을 촉진시키고, 혈관을 수축시켜 혈압의 감소를 막으며, 기관지 평활근을 이완시켜 기도 폐쇄를 막는다. 아나필락시스 반응과 같은 심각한 알레르기 반응이 있다면 구급차와 의료 지원을 요청하여 응급 치료를 받아야 한다. 이러한 중증 알레르기 반응을 경험한 사람은 에피네프린 자가주사기를 응급 시를 대비하여 소지하고, 심각한 반응이 발생할 때 신속하게 사용한 후 응급실을 방문해야 한다. 제품으로 자가주사제인 제스트프리필드펜®이 있다.

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

#### 일분교리

#### 천주의 성모님과 일치하여

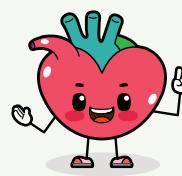
기도를 통하여 성령께서는, 영광스럽게 되신 외아들의 인성 안에서 우리를 그분의 위격과 결합시키신다. 예수님이 인성을 통하여, 예수님의 인성 안에서, 우리가 자녀로서 드리는 기도는 교회 안에서 우리를 예수님의 어머니와 일치하게 한다.

“마리아의 모성은 주님 탄생 예고에 믿음으로 동의하시고 십자가 밑에서도 흔들리지 않고 간직하셨던 그 동의에서부터 모든 뽑힌 이들의 영원한 완성에 이르기까지 끊임없이 지속된다.” 유일한 종개자이신 예수님께서는 우리 기도의 길이시다. 예수님의 어머니이시며 우리의 어머니이신 마리아께서는 온전히 투명한 분으로서, 예수님의 모습을 그대로 비추어 주신다. 마리아께서는 ‘길잡이’(Hodegetria)이시며, 동방과 서방의 전통적인 성화에 따르면, 그 길의 ‘이정표’이시다. [기톨릭 교리서 2673~2674]



| ❤ 심장재활 바로알기 2 |

## 심혈관질환 환자를 위한 운동법과 주의 사항



### 1. 운동 처방

- ① 안전하고 효과적인 운동을 위해 전문 의사로부터 개인에 맞는 운동 처방을 받아야 합니다.
- ② 운동 처방은 빈도(얼마나 자주), 강도(얼마나 강하게), 시간(얼마나 오래), 형태(어떤 운동을)의 4가지 요소를 포함합니다.

### 2. 운동 종류

운동의 종류는 크게 스트레칭, 유산소 운동, 근력 운동으로 구분할 수 있습니다.

#### 심혈관질환 환자를 위한 운동별 처방

구분	스트레칭	유산소 운동	근력 운동
효과	유연성 및 혈액순환 향상	심폐기능 강화·체지방 감소·심신 안정	근력 및 근지구력 향상
빈도	주 2~3일 이상	주 5일 이상(최소 주 3일)	주 2~3일
강도	약간 불편함을 느낄 정도	숨이 약간 찰 정도 (운동자각지수* 12~16)	조금 힘든 정도 (운동자각지수 11~13)
시간	10초씩 3세트	하루 10~60분	1~3세트 (1세트 = 10~15회)

\* 운동자각지수 : 운동을 할 때 느끼는 주관적인 감정을 6부터 20까지의 숫자 척도로 나타낸 지표. (10~11은 보통, 12~13은 조금 힘들다, 14~15는 힘들다, 16~17은 매우 힘들다에 해당)

### 3. 운동 시 주의 사항

- 아침 운동을 하기 전에 처방된 아침 약을 복용합니다.
- 식사 전·후 1~2시간은 운동하지 않습니다.
- 운동 전·후 커피, 술, 담배를 피합니다.
- 기후에 적절한 옷, 잘 맞는 운동화를 신고 합니다.
- 날씨가 너무 춥거나 더우면 야외 운동은 피하고 실내에서 합니다.
- 지속적으로 실천할 수 있는 계획을 세워 운동합니다.
- 아프거나 열이 있는 경우 등 컨디션이 좋지 않으면 운동을 하지 않습니다.
- 3일 이상 쉬었다가 운동할 경우에는 낮은 강도의 운동을 짧은 시간 동안 시행합니다. 그리고 운동 시간과 강도를 점차 늘려갑니다.
- 혼자서 운동하지 않습니다. 친구나 동반자와 함께하세요.
- 핸드폰, 응급약을 가지고 다닙니다.

#### \* 운동을 중단해야 하는 경우

- ① 심한 가슴 통증이 발생했을 때
- ② 심박수가 너무 빠르거나 느릴 때
- ③ 어지럽고 식은땀이 나거나 토했을 것 같을 때
- ④ 맥박이 불규칙하게 뛰고 가슴이 두근거릴 때
- ⑤ 심하게 힘이 빠지거나 극도의 피곤함이 느껴질 때
- ⑥ 말이나 대화가 불가능할 정도로 심하게 호흡이 힘들 때

### 4. 동반 질환별 운동 시 주의 사항

#### ① 고혈압이 있을 때

- 운동은 낮은 강도로 해야 하며 운동 중 혈압이 200mmHg 이상으로 올라 가지 않도록 주의해야 합니다.
- 근력 운동은 일시적으로 혈압을 올리기 때문에 혈압이 조절되지 않는 고혈압 환자는 근력 운동 시 조심해야 합니다.

#### ② 당뇨병이 있을 때

- 운동 전·후 혈당을 확인합니다.
- 운동 전 혈당이 100mg/dL 이하일 경우 간식을 먹습니다.
- 규칙적인 시간에 운동하고 공복 아침 운동을 피합니다.
- 운동 후엔 발을 세심히 살펴서 상처가 있는지 확인해야 합니다.

#### ③ 뼈나 관절에 문제가 있을 때(관절염, 골다공증)

- 관절에 충격이 가는 계단 오르기나 등산 등의 무리한 운동은 피하고 수영, 자전거 등의 운동을 권장합니다.
- 충분한 준비운동으로 몸을 풀고 운동해야 합니다.
- 하루 중 통증 강도가 가장 약할 때 운동해야 합니다.

#### ④ 천식 등 호흡기 질환이 있을 때

- 시작 전 호흡기 또는 알레르기 전문의와 상의합니다.
- 기관지 수축을 유발하는 환경(추위, 건조, 먼지)을 피해 운동해야 합니다.

■ 문의 : 재활치료센터 061)907-7415



### 가을로 퀴즈

#### ■ 아래의 퀴즈를 풀어주세요. 정답은 이번호 병원보 속에 있습니다.

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

1. 우리 병원은 최근 응급환자의 치료 골든타임 확보를 위한 AI0000 시스템을 도입하였다.
2. 한국 최초의 사제 성 김대건 안드레아 신부의 탄생지인 이 성지의 이름은 무엇인가? (4글자)
3. 벌에 쏘였을 때 응급 상비약 중 하나로, 콧물, 코막힘, 발적, 부종, 두드러기, 가려움 등의 증상을 완화시키는 약제는 무엇인가? (6글자)
4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
  - ① 독감 예방접종, 가을이 적기!
  - ② '신리성지·합덕성당·솔뫼성지' 성지순례를 다녀와서
  - ③ 벌에 쏘였을 때 응급상비약
  - ④ 심혈관질환 환자를 위한 운동법과 주의 사항

### 10 월호 가을로 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

## Up 면역력 높이는 방법과 음식, 면역력 저하 증상 알아보기



계절이 바뀌고 기온이 급격히 떨어지면서 요즘 부쩍 주위에서 감기와 기침으로 고생하는 사람들이 많아지는 것 같습니다. 이는 들쑥날쑥한 일교차로 인해 외부의 세균이 체내로 쉽게 침투하면서 인체 방어시스템인 면역력이 저하되었기 때문인데요. 면역력 저하는 에너지 소비가 많은 사람이나 노령층에 특히 치명적이며 심할 경우 각종 합병증 등 커다란 문제로 연결될 수 있어 평소주의가 필요합니다.

우리의 몸이 보내는 면역력 저하 신호와 면역력을 높이는 방법, 그리고 면역력을 지켜주는 영양소와 면역력에 좋은 음식에 대해 알아보자 합니다.

**면역력 저하**

신체에 침입하는 각종 질병으로부터 우리 몸을 지켜주는 면역력! 하지만 면역력의 역할은 이것뿐만이 아닌 데요. 면역력은 체내 세포를 건강하게 만들어주고, 신진대사를 활발하게 하여 신체의 기능 저하나 세포조직의 노화를 방지하는 역할을 합니다. 하지만 다음과 같은 증상이 나타날 시 면역력 저하 신호일 수 있으니 생활 패턴을 점검하는 등 평소보다 세심한 주의를 기울여주어야 합니다.

**<면역력 저하 신호>****▪ 피로**

잠을 충분히 자도, 에너지를 보충하고자 운동을 해도 계속 피로감이 느껴지고, 삶에 의욕이 없을 경우

**▪ 염증**

입술 포진 및 구내염, 다래끼 등이 자주 생길 경우

**▪ 소화장애**

각종 세균과 바이러스가 약해진 장 점막으로 침투해 장내 유익균 관리에 이상이 생기고 이로 인해 배탈, 설사 증상이 자주 있을 경우

**면역력을 높이는 데는 과연 영양제가 최고일까?**

면역력을 유지·상승시키기 위해 많은 분들이 다양한 영양제를 섭취하곤 합니다. 영양소를 필요 이상으로 과하게 섭취할 시 오히려 독이 될 수 있다는 사실, 알고 계셨나요? 예를 들어 아연을 과하게 섭취할 경우 구리 흡수에 장애를, 높은 수준의 엽산을 섭취할 경우 비타민 B12의 결핍을 초래할 수 있습니다. 이와 같은 이유로 전문가들은 영양제를 너무 맹신하기보다 자연식품을 통해 유익한 성분을 고루 섭취하는 것을 추천하고 있습니다.

**함께 알아봐요! 면역력에 좋은 음식!****▪ 케일**

케일은 면역력에 좋다는 점은 녹색 잎채소류 중에서도 가장 풍부한 비타민A와 비타민B를 함유하고 있습니다. 케일 100g을 섭취할 경우 2020년 한국인 영양소 섭취기준에서 제시하는 일일 비타민



A 권장섭취량의 2~2.5배를 섭취할 수 있습니다. 그뿐만 아니라 케일에는 장에 좋은 풍부한 식이섬유소, 눈에 좋은 루테인, 뼈 건강에 도움을 주는 비타민K와 칼슘 등 면역력을 높이는 다양한 영양소가 들어있습니다.

**▪ 검정곡물**

'블랙푸드'라고도 불리는 검은색 계열의 곡물에는 흑미, 검정콩, 검정깨 등이 있는데요. 이들은 모두 강력한 항산화 물질인 안토시아닌을 다양 함유하고 있어 콜레스테롤 저하, 혈관보호, 항암, 궤양을 예방하는데 효과적입니다.

**▪ 꿀무차**

꿀무차의 주재료인 무와 꿀은 모두 풍부한 비타민C를 함유하고 있습니다. 비타민C는 인터페론이라고 하는 면역 물질을 생성해 바이러스가 체내에 침투하는 것을 막아줍니다.



깨끗하게 씻은 무를 얇게 썰어 하루 정도 꿀에 담가두었다가 꿀만 따로 담아내 4~5스푼 정도를 뜨거운 물에 타면 맛있는 꿀무차를 만들 수 있습니다. 이때 무 껍질 부분에 비타민C가 가장 많이 함유되어 있으므로 무는 껍질을 벗기지 말고 사용하세요!

- 출처 : 국민영양 - 영양팀 한윤지 영양사

313호 9월

## 가족로 퀴즈정답 &amp; 당첨자(5명)

김병우 | 원무팀 송보람 | 6A 병동  
김명정 | 6A 병동 임윤미 | 8A 병동  
김정근 | 심뇌혈관조영팀

\* 이번 달 퀴즈를 추첨한 부서는 7A 병동입니다.

- 우리 병원은 4주기 의료기관 인증을 대비하여 전 직원을 대상으로 화재안전관리 활동 교육을 9월 4일 성심홀에서 실시하였다.
- 기침은 기간에 따라 급성, 악성, 만성기침으로 분류하는데, 8주 이상 지속되는 경우를 만성기침이라고 한다.
- 심장재활 환자가 적절한 운동 프로그램을 시행할 수 있도록 심장 기능과 호흡 능력을 평가하는 검사를 무엇이라고 하는가?(6글자) 운동부하검사
- 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?  
 ① 재활치료센터, 심장 기능 회복을 돋는 심장재활 시작  
 ② 2024 호스피스 완화의료 교육 개최  
 ③ 당진 솔뫼성지를 다녀와서  
 ④ '의학지식 교류의 장' 수요강좌 진행

## | 신임 진료과장 소개 |



소화기내과  
김승희 과장

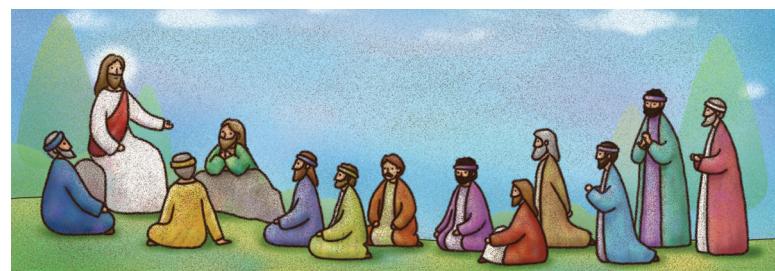
**약력 :** 전남대학교 의학전문대학원 석사 취득  
전남대학교병원 인턴 수련  
성가톨릭병원 레지던트 수련  
전남대학교병원 소화기내과 전임의  
전남대학교병원 소화기내과 임상진료교수

**전문 분야 :** 간질환, 위장질환, 내시경, 소화기내과 질환

## 복음 묵상

| 연중 제28주일 |

## 나에게 남은 자존심 하나



평화를 빕니다. 한 주일 동안 건강히 잘 지내셨습니까? 요즘은 날이 너무나도 좋아서 하늘과 눈 부신 햇살을 볼 때마다, “아, 가을이구나. 가을이 왔구나”라고 저도 모르게 되뇌곤 합니다. 여러분도 가을을 느끼고 계십니까? 일상이 너무나도 바빠서 하늘과 바람과 가을을 느낄 시간이 없나요? 독서하기 좋은 계절, 말이 살찌는 천고마비의 계절, 깊은 생각에 잠겨 마음이 갈리는 계절인 이 가을을 우리 마음 안에서 조금이나마 느껴볼 수 있었으면 좋겠습니다. 달리 생각해 보면 우리 삶 안의 행복들은 그리 멀리 떨어져 있지 않습니다. 먼 곳만을 바라볼 것이 아니라 지금 우리에게 주어진 계절을 느껴보는 일, 또한 가을이라는 계절을 주신 하느님께 감사하는 데에서부터 우리의 작은 행복들을 만들어 갈 수 있었으면 좋겠습니다.

묵상하기 좋은 이 가을날, 마르코복음 10장 17절에서 30절을 묵상하며 깊은 생각에 잠기게 되었습니다. 왜냐하면 이 복음에는 예수님과 한 청년의 이야기가 나오는데, 이 청년이 바로 제 모습과 닮아 있었기 때문입니다. 복음에서 한 청년은 말합니다. “주님, 제가 당신의 계명을 다 지켜왔습니다. 살인, 간음, 도둑질도 하지 않았고 거짓말을 하거나 횡령하는 일도 없습니다. 부모님을 공경하고 한 분이신 하느님을 열렬하게 믿었습니다. 그러나 당신이 말하는 영원한 생명을 얻으려면 어떻게 해야 합니까?” 예수님은 그 청년에게 “가장 중요한 ‘돈’ 혹은 ‘재물’을 사람들에게 나누어 주어라”라고 말씀하십니다. 그러자 돈이 마지막 자존심이라고 여겼던 청년은 슬퍼하며 떠나가고야 맙니다. 결국 자신이 가장 중요하게 여겼던 가치를 버리지 못하고 영원한 생명을 받지 못한 것입니다.

# 성가롤로병원 외래진료 안내

대표전화 061)720-2000, 종합안내 061)720-2500, 방사선 암 치료 061)720-6900, 건강증진센터 061)907-7200~7203

[진료과목 가나다 순서]

진료일정은 2024년 10월 1일 기준이며 병원 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후	진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후			
건 강 증 진 센 터	가정의학과 720-2160	최현정 황신혜	일반내과질환, 만성피로, 갱년기질환, 건강증진, 가족주치의 치료 항노화 일반내과질환, 만성피로, 건강증진, 호스피스완화의료, 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		
	종합검진 907-7200	박병록	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	월~금	신경외과 720-2140	임병찬 김성현 양인철	뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환	월목금/월금 화금/화금 수금/수목금		
		한상돈 정종승	건강진단 초음파 종합건강진단 전반	월~금 월~금	심장혈관흉부외과 720-2260 *금 외래문의	김성룡 오정우 오상기	폐, 식도암질환, 종격동질환, 기흉, 최소침습적 폐암수술 밀초동맥질환, 장맥질환(하지정맥류), 동정맥루조성수술, 흉부외상, 손디현증 성인심장, 관상동맥우회술, 판막수술, 심장이식, 심장증양, 심낭질환	목/월목 월화수금(오전만) 화/화수		
		최현정 황신혜	종합건강진단 전반	월~금	영상의학과 720-6118	전동권 주정현 정태석 김영민 이상민 이승우 김한준	근골격영상의학, 유방영상의학, 심장혈관영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학 흉부영상의학, 유방영상의학 인터넷영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학	월~금 월~금 월~금 월~금(오전만)		
		박진경 고승규 노기서	종합건강진단 전반 건강진단 위·대장 내시경 건강진단 판정 및 결과 상담 건강진단 초음파·판독	월~금 월~금		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	일반건강진단 전반(건강보험공단검진)	월~금/월화수금		김재혁 김원 김자주 김칠성 노재훈 노종갑 박민우 오민석 이두환 이상훈 이정주 최인철 성화용	응급의학과 응급의료센터 720-2070	응급의학 (24시간 진료)	전일	
	내 과	감염내과 720-6152	정영곤	감염질환, 불명열, 여행의학, 성인예방접종	월~금(오전만)	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	
		내분비대사 내과 720-6193	김정민	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체, 부신질환	월~금/월화금	고암사소치료센터 720-6041	김재혁 노종갑	고암사소치료 (가스증독, 감압병, 당뇨병성 족부궤양)	전일	
		소화기 내과 720-2110	김호동 김도현 황유정 진석재 명형준 김승희	간질환, 위장질환, 내시경 간질환, 위장질환, 내시경, 간담도질환 간질환, 위장관질환, 내시경, 간담도질환, 담도내시경 소화기내과질환 소화기내과질환 소화기내과질환	화목 화목 화목 화목 화목 화목		최지영 정신철	두경부종양, 음성질환, 비부비동엽, 중이염, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청 비염, 축농증, 부비동 내시경 수술, 음성질환, 양성종양, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청	월수금/월화수금 월화목금/월목금	
		순환기 내과 720-6200	조장현 김수현 이민구	관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 인공 심장박동기, 심근심장 대동맥질환, 말초혈관질환, 삼지판막질환, 삼장출기세포치료법, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신, 이상지질혈증 관상동맥질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 하혈성 심질환, 고혈압, 고지혈증 관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 말초혈관질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신	월화/화목		김재홍 최준현	근골격계, 재활치료, 언어재활, 연하장애재활 뇌신경재활, 척수신경재활, 근골격계통증, 수술 후 재활, 심장재활, 흡출기재활	월목금/화수금 화수금/월목금	
		신장내과 720-6167	김병기	사구체신염, 신증후군, 만성신부전, 투석치료, 전해질 이상	수목/화		정신건강의학과 720-2290	강 일	우울증, 불안증, 불면증, 치매, 일반정신과질환	월~금/월~목
		혈액증상내과 720-2150	김민지	혈액증상질환	월~금/월수목	정형외과 720-2130	정우철 김세진 함동훈 최병열 임경훈	고관절, 슬관절, 스포츠 손상, 관절염, 인공관절 치환술, 관절경수술 견관절, 주관절, 스포츠 손상, 관절경수술, 인공관절 치환술 요추 및 경추 디스크, 척추관 협착증, 척추 외상, 감염, 종양, 척추 측만증, 골다공증, 척추 압박 골절, 강직성척추염, 무릎발목 관절 질환, 골절 및 외상 전문 척추질환(요추 및 경추 디스크, 척추관 협착증), 척추 외상, 감염, 종양, 척추 측만증, 골다공증, 척추 압박 골절 족부 관절 질환, 골절 및 탈구, 관절경 수술, 스포츠 손상	수금/월수 화금/화목 화목 월/월수금 월수목/금	
		호흡기 알레르기 내과 720-2189	이기동 김건우 임정환 유상훈	호흡기질환, 폐결핵, 폐암, 폐렴, 간질성폐질환, 중환자, 천식 호흡기질환, 천식, 비염, 두드러기, 약물·음식물 알레르기, 면역치료, 만성기침, 아토피피부염 호흡기질환, 천식, 폐결핵, 폐암, 폐렴, 중환자 결핵, 폐렴, 기관지내시경, 천식 및 만성 폐쇄성 폐질환, 독감, 만성기침클리닉, 간질성 폐질환, 호흡부전 및 중환자 집중치료	월화목 월수금		진단검사의학과 720-6243	김영후	혈액학, 수혈의학, 임상화학, 면역혈청, 임상미생물학, 분자생물학, 바이러스학	월~금
		마취통증 의학과 통증클리닉 720-6316	김명원 김대희 김밝네 서동학	통증치료, 마취 통증치료, 마취 통증치료, 마취 통증치료, 마취	전일		치과 907-7230	마주리	일반치과 진료, 치주치료, 임플란트, 보철치료	월~금/월수목
		방사선종양학과 720-6900	최치환 조익준	방사선 치료 방사선 치료	월수목/월목 화수금/금		피부과 720-6270		진료과장 부재로 잠정 휴진	
	병리과 720-6220	이영직 김영희	조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셀프립검사 조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셀프립검사	월~금 월~금	핵의학과 720-2191	허영준	순환기핵의학, 노신경핵의학, 소아핵의학, 종양핵의학, 비뇨생식핵의학, 내분비핵의학, 근골격계핵의학	월~금		
		비뇨의학과 720-2280	김건평 정세현	요로결석, 소아비뇨, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염 요로결석, 비뇨기계증양, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염	월~금/월화목 월수금	호스피스완화의료 907-7530	김영진 황신혜	호스피스 원화의료 호스피스 원화의료	화 화목/월수금	
		산부인과 720-2230, 2239	나재형 강창구 김호준 최효성	고위험산모, 복강경수술, 여성암조기진단, 폐경기관리, 일부부인종양 진단 및 치료	화목금 월수금 월수금 화목금					
	소아청소년과 720-2240	이천오 박병배	소아 내분비학 (성장장애, 성조숙증, 소아당뇨, 소아갑상선질환), 소아 신경학(뇌전증, 두통, 어지럼증, 뇌파검사, 뇌MRI), 소아 알라지 (아토피성피부염, 비염, 천식, 두드러기), 영유아 건강검진 소아 호흡기알레르기질환, 위장관질환, 건강검진 및 영양상담	월~금 월~금						