



고객이 감동하는 병원

성가[롤로병원] NEWS

제315호 | 월간

2024년 11월호

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. 전인치료
3. 역량강화
4. 소통과 화합
5. 사랑과 섬김



개원 55주년 기념미사 및 기념 행사 개최

개원 55주년 기념미사와 기념식을 11월 6일 오후 5시에 성심홀에서 개최했다. 1부 기념미사는 김희중 하지노 대주교의 집전으로 봉헌되었다. 김희중 하지노 대주교는 강론을 통해 직원들에게 “역지사지 입장에서 환우에게 사랑을 주고 보살펴주고 환우들이 안정된 감정을 느끼게 해준다면 다음 60주년 때는 지금보다 더 품격 있는 명품병원이 될 것”이라고 당부했다. 2부 기념식에서는 장기근속자 35명과 공로·우수·모범사원 10명, 모범용역업체 및 부서 표창 수여와 자원봉사자 표창 수여가 있었다. 모범 용역업체에는 서한실업(주)이 선정되었으며, 부서 표창은 질향상팀에 수여되었다. 자원봉사자 표창은 진순선 봉사자에게 수여되었다.

박명우 리오바 병원장은 수상자들에게 “세월 속에 켜켜이 배어있을 크고 작은 어려움, 그 수많은 시간 속에 녹아있는 사랑과 열정 그리고 노고에 깊이 감사드린다…(중략)…무엇보다 동료 간에 우정을 키우면서 사랑의 병원 공동체를 만들어 주실 것을 주문하고 싶다.”라는 말에 이어 “우리가 행복한 공동체일 때, 우리의 행복한 자존감은 환자에게 친절과 배려로 이어질 것이며 전인적 치료로 가는 기본이 될 것이다.”라고 축하와 당부의 말을 전했다. 부상으로는 30년 장기근속자에게 순금 열쇠와 종합검진티켓 2매를, 20년 근속자에게 순금 거북 이를, 10년 근속자에게 순금 반지를 수여하고 그 외 수상자에게는 상품권 등을 수여하였다.



[수상자 명단]

- | | | |
|---|---|---|
| ■ 장기근속 30년 표창(2명)
· 간호부 외래간호과 안승희
· 간호부 병동간호과 정미옥 | ■ 기획조정실 조수빈
· 의료정보실 박보리
· 간호부 안덕선, 신미혜, 이은지, 최은정, 박지혜, 이지영, 임세리, 김미소, 김다운, 김정아, 박현미, 문라미, 송재은 | ■ 우수사원 표창(4명)
· 간호부 병동간호과 조미라
· 관리부 보험심사팀 김혜란
· 약제부 약제팀 조아리
· 의료정보실 전산정보팀 김용호 |
| ■ 장기근속 20년 표창(9명)
· 의료정보실 윤성태
· 간호부 김해민, 주경의, 김주영, 서영혜
· 진료지원부 류계석, 신행식
· 약제부 안은초
· 노동조합 박성현 | ■ 진료지원부 김동현, 이상은, 정희종
· 약제부 김인아
· 수도자 Sr.여희주 | ■ 모범사원 표창(4명)
· 간호부 특수간호팀 하순주
· 진료지원부 영양팀 이상은
· 의료정보실 의무기록팀 박보리
· 진료지원부 영상의학팀 안경록 |
| ■ 장기근속 10년 표창(24명)
· 진료부 김민지, 황유정
· 진료부 장정원, 김서림 | ■ 공로 표창 (2명)
· 적정진료관리실 강창구
· 진료부 외과 김광용 | ■ 모범용역업체 표창 : 서한실업(주) 미화팀
■ 자원봉사자 표창 : 자원봉사자 진순선 |
| ■ 부서표창 : 적정진료관리실 질향상팀 | | |





만성폐쇄성폐질환· 결핵 심평원 적정성 평가 1등급 획득

건강보험심사평가원(이하 심평원)이 10월 25일 발표한 만성폐쇄성폐질환 및 결핵 적정성 평가에서 1등급을 획득하였다. 이번 만성폐쇄성폐질환 평가는 2023년 1월부터 2023년 12월까지 만 40세 이상의 만성폐쇄성폐질환 환자를 진료한 6,339개 의료기관을 대상으로 시행하였으며, 우리 병원은 평가지표인 ▲폐기능검사 시행률 ▲지속방문 환자비율 ▲흡입기관지확장제 처방 환자 비율에서 모두 전체 병원 평균을 상회하는 우수한 점수를 받음으로써 종합 1등급을 획득하였다. 이로써 우리 병원은 만성폐쇄성폐질환 적정성 평가에서 7회 연속 1등급을 획득하였다. 결핵 적정성 평가는 2023년 1월부터 6월까지 진료분을 대상으로 시행하였으며, 전 국민을 대상으로 평가 결과를 공개하는 것은 지난해에 이어 올해가 두 번째이다. 이번 적정성 평가 결과 우리 병원은 ▲결핵균 확인검사 실시율 ▲통상감수성검사 실시율 ▲신속감수성검사 실시율 지표에서 100점을 받는 등 모든 평가 지표에서 높은 점수를 받아 작년에 이어 2회 연속 1등급을 획득하였다. 박명옥 병원장은 “앞으로도 호흡기질환 환자들에게 최상의 의료서비스를 제공할 수 있도록 의료의 질 향상을 위해 노력하겠다.”라고 말했다.

생태피정을 다녀와서

병원 신앙 공동체인 전례부와 렉시오디비나반은 두 번에 걸쳐서 영암 까리따스농장으로 생태피정을 다녀왔다. 직원들은 '나는 자구다'라는 주제로 시작하는 생태피정을 통해 일상생활에서 벗어나 자연 속에서 하느님을 만날 수 있도록 시작전례와 몸으로 바치는 기도인 몸 기도와 '찬미 받으소서 십자가의 길 기도'를 통하여 자신을 살피는 시간을 보냈다. 그리고 그곳에서 채취한 채소와 고구마 등으로 차린 점심을 맛있게 먹고 영혼의 숲을 산책하고 걷기 명상을 통해 나와 하느님과 이웃을 침묵 속에서 만나는 소중한 시간을 보냈다. 다음은 생태피정을 다녀온 직원들을 대표하여 렉시오디비나반에서 보내온 생생한 피정 후기이다.



마준호 사도요한

입니다. 피정을 몇 번 가보았지만, 생태 피정은 분위기가 더 유연했고, 생각하게끔 하는 시간을 갖게 되어 좋았습니다. 하느님이 어디에나 있다는 이야기가 무엇일까 했는데 이름 모를 풀들, 벌레들, 바닥에 떨어져 양분이 되는 낙엽들을 보며 그게 무언지를 느꼈습니다.

이상미 요한나입

니다. 아이를 키우는 입장이라 내 아이들에게 물려줄 것은 재산도 아니고 가장 큰 것은 환경인데, (환경 보호를 위해) 이 시간이 지나도 실천할 수 있는 것 적어도 두 가지 정도는 꼭 유지해야겠다는 생각이 많이 듭니다.

문은영 글로리아

입니다. 수녀님이 보여주신 (환경 관련) 영상이 제일 인상 깊었는데, 영상을 보고 마음이 무겁고 죄스러웠습니다. 분리수거 같은 일들은 내 몸을 조금만 더 쓰면 되는 것들인데 그러지 못했던 것들을 꼭 실천해 봐야겠습니다.

정소영 소화데레

사입니다. 편안한 마음으로 자연에 내 몸을 실어 보는 이런 여유로운 시간이 최근에 없었던 것 같아, 아까 오감을 느껴보라고 하실 때가 만히 있어 보니 편안함이 느껴졌습니다. 그리고 걷기 명상 때 정말 오랜 만에 저를 키워주신 할머니가 생각이 났습니다.

박혜인 스텔라

입니다. 가벼운 마음으로 왔는데 이곳의 바람 소리, 새소리, 자연이 너무 좋았고, 날씨도 너무 좋았고 마음이 너무 편하고 행복했습니다.

김현실 베로니카

입니다. 얼마 전에 딸과트러블이 있어서 걷기 명상을 할 때 생각이 많이 났습니다. 명상 길을 딸과 함께 걸었으면 꼭 말로 하지 않아도 통하는 무엇인가가 있었겠다는 생각이 들었고, 가족하고 와도 참 좋겠다는 생각이 들었습니다.

박주용 바오로입

니다. 사실 환경 문제를 모르는 사람은 없지만 알면서도 실천하기 어려운 일입니다. 개인에게는 힘들 수 있지만, 과거에 병원에서 진행한 동천이나 순천만 습지에서 쓰레기 줍기를 했던 것처럼 공동체가 함께 하는 캠페인이 있으면 좋을 것 같습니다.

이도경 안젤라입니

다. 제가 (개인적으로) 레저로 단장을 하면서 엄마들과 플로깅을 1년째 하고 있습니다. 하면 할수록 하느님 보시기에 “기특하다”, “예쁘다”라는 소리가 들려오는 것 같고 하느님과 가까워지는 것 같습니다. 오늘 하느님이 주신 메시지는 ‘실천’인 것 같습니다. 앞으로도 더 열심히 해보려고 합니다.



전문의 초대석

<심장재활이란?>

심장재활은 건강한 심혈관을 위한 필수 과정이다.



약력
재활의학과 최준현과장
계명대학교 의학과 학사
충남대학교 대학원 재활의학과 석사 취득
충남대학교 대학원 재활의학과 박사 취득
예수병원 인턴수련
예수병원 레지던트 수련
현재 성가률로병원 재활의학과 과장

전문분야
노년경재활 척수손상재활 근골격계통증
수술후 재활, 심장재활, 호흡재활

재활의학과 최준현과장

심장 재활(심장 재활 프로그램)은 심혈관 질환을 앓고 있는 환자들이 신체적, 정서적, 사회적으로 회복할 수 있도록 돋는 포괄적인 프로그램입니다. 심장병, 심근경색, 심부전 등으로 진단받은 환자들에게 심장재활은 필수적이며, 이를 통해 환자의 삶의 질을 향상시키고 재발 가능성을 낮추는데 큰 도움을 줍니다.

심장재활은 심혈관질환 환자의 심폐기능, 운동능력, 심리상태를 효과적으로 안정, 회복시키고, 합병증을 예방하기 위해 맞춤형 치료를 제공하는 재활 프로그램으로 평가, 치료, 교육 3가지로 구성되어 있습니다. 심장재활의 대상은 심근경색증 및 협심증, 관상동맥우회로 이식술을 시행 받은 환자, 심부전, 기타 심장수술을 받은 환자 등으로 심장에 문제가 있거나 문제가 생길 위험이 높은 환자 등이 있습니다.

심장재활은 시기에 따라 3단계로 나눌 수 있습니다.

1단계는 급성기 입원 기간으로 환자를 모니터링하며 안전한 범위 내의 유산소 운동을 시행하여 회복과 복귀를 도와주며, 재활의학과 전문의, 간호사, 물리치료사 등으로 구성된 심장재활팀이 위험인자 관리 및 교육 상담을 실시합니다.

2단계는 퇴원 이후 재활의학과 외래에서 심폐운동부하검사로 환자를 평가하고, 가장 적절하고 안전한 운동을 처방합니다. 환자는 맞춤형 운동 처방에 따라 주 2~3회 주기로 총 36회 외래 심장재활치료실을 방문하여, 심전도를 부착하여 안전하게 운동을 시작하게 되며 환자 개인에게 맞게 개별화된 운동을 시행합니다.

3단계는 2단계 치료를 통해 향상된 심폐기능과 운동능력 및 위험인자 관리를 가정과 일상에서 계속 유지할 수 있도록 돋고, 재발을 막기 위하여 연 1회 재활의학과 외래 방

문 및 심폐운동부하검사를 시행하는 기간입니다.

심장재활을 통해 환자는 운동부터 생활 습관까지 전문가의 도움을 받아 관리받을 수 있으며, 그로 인해 생존율이 증가되고 삶의 질이 향상되며, 심혈관질환의 재발가능성이 낮아지며, 일상, 사회로의 복귀에 있어 시간과 비용을 절약할 수 있고, 신체적 운동 능력 향상은 물론 심리적으로도 긍정적인 효과를 얻을 수 있습니다.



심장재활 치료 모습

심혈관질환 환자가 집에서 운동을 하지 않으면서 안정을 취하거나, 혹은 무리하게 운동을 하면 오히려 더 악화될 수 있기 때문에 심장재활은 선택이 아니라 필수입니다. 전문적이고 체계적이며 지속적인 관리를 통해 심혈관질환 환자는 건강한 삶을 다시 회복할 수 있습니다. 심혈관질환은 더 이상 두려운 것이 아니라, 적극적인 관리와 치료로 극복할 수 있는 문제입니다. 심장재활을 통해 다시 건강한 일상으로 나아가는 첫걸음을 내딛으시기를 바랍니다.



2024년 재난응급의료 종합훈련대회 2관왕 달성!



권역응급의료센터는 11월 5일~6일 개최된 2024년 재난응급의료 종합훈련대회에서 순천시 및 순천·여수 소방서와 함께 도상훈련 부문에서 국립중앙의료원장상을, 적극참여 부문에서 보건복지부 장관상을 수상하는 2관왕을 달성했다. 재난응급의료 종합훈련대회는 재난 상황에서 재난 의료인력의 대응능력을 향상시키고 유관기관 간 협업체계를 강화하기 위해 보건복지부에서 주최하고 국립중앙의료원 중앙응급의료센터가 주관하는 대회로서 코로나19로 중단됐던 지난 2년을 제외하고 매년 개최하고 있으며, 올해는 천안에서 개최하여 약 270명이 참석하였다. 본 대회는 관계기관 간의 협력과 연계를 강화하고 재난 현장에서의 업무 숙련도를 높이기 위한 목적을 갖는 만큼 도상훈련(TTX)과 술기훈련(응급의료소 텐트 설치, PS-LTE) 등이 주요 평가 항목으로 진행됐다. 순천시보건소와 순천소방서, 여수소방서와 함께 전라남도 대표팀을 이루어 참가한 우리 병원 권역응급의료센터는 사전훈련을 통해 재난 현장의 중증도 분류, 응급처치, 사상자 이송 및 상황 보고 등 재난 상황에서 필수적인 대응 역량과 협업 능력 강화에 힘썼다. 또한 단체티, 응원가, 현수막, 응원 용품 등을 준비하여 대회 준비에 최선을 다하였다. 그 결과 대회 2관왕의 영광을 차지한 권역응급의료센터는 “이번 대회를 계기로 재난응급의료 분야에서의 역량을 한층 더 강화하고, 관계기관 간의 연계 및 협력을 더욱 공고히 하여 재난 상황에서 더욱 신속하고 체계적으로 대응할 수 있도록 대응능력을 높여 나가겠다.”라고 말했다.



약학 교실

약제부에서 알려 드리는 재미있는 약 이야기

에스조피클론(eszopiclone, 조스정®)



에스조피클론은 벤조디아제핀 계열에 속하지 않는 수면제로서, 작용 기전은 명확하지 않으나 가바(gamma-aminobutyric acid, GABA) 수용체와 상호작용하는 것으로 추정된다. 불면증 환자의 가바 신경흥분 억제효과를 강화시켜 수면을 유도한다. 에스조피클론은 의사의 처방이 필요한 전문의약품 수면제이며, 오용(잘못 사용)하거나 남용(본래 목적을 벗어나 함부로 사용)할 경우 신체적 또는 정신적 의존성을 일으키므로 향정신성의약품으로 지정되어 있다.

용법

1일 1회 1mg을 취침 직전에 복용한다. 필요한 경우 투여량을 2~3mg으로 늘릴 수 있으나, 효과를 나타내는 가장 적은 용량을 사용해야 한다. 다음 날 운전 등 완전히 깨 상태(각성상태)에서 이루어져야 하는 행동에 영향을 미칠 수 있으므로, 복용 후 기상 전까지 최소 7~8시간의 간격을 두도록 한다. 1일 최대 복용량은 3mg을 초과해서는 안 되며, 노인, 쇠약한 환자, 중증 간장애 또는 에스조피클론의 효과를 증가시키는 다른 약물과 함께 복용하는 경우에는 1일 2mg을 초과하지 않도록 한다.

경고

- 중추신경계 억제효과로 인해 다음날 행동 장애를 일으킬 위험이 있으므로, 고용량(3mg)을 복용한 환자는 다음날 운전, 기계 조작 등 위험한 일을 할 때 주의해야 한다. 졸음을 유발하고 의식 수준을 낮추어 노인이나 쇠약자에서 떨어지거나 넘어져서 다칠 위험이 커지므로 주의해야 하며, 다른 최면진정제와 함께 복용하지 않는다.

- 수면 진정제 복용 후 드물게 중증의 아나필락시스 반응(호흡곤란과 인후폐쇄, 구역, 구토 등)이 보고되었다. 복용 후 혈관부종이 발생한 경우에는 에스조피클론을 다시 투여해서는 안 된다.
- 수면 진정제 복용과 관련하여 비정상적인 사고 및 행동 변화들이 나타날 수 있다. 비정상적인 공격성 및 외향성, 기괴한 행동, 초조, 환각, 이인증, 수면운전이 나타날 수 있으며, 알코올이나 다른 중추신경 억제제와 함께 복용하거나 권장 용량을 초과하여 복용했을 때 이러한 행동이 나타날 위험이 증가한다. 환자와 환자 주변에 위험을 줄 수 있으므로 수면운전이 보고된 환자에서는 약물 투여 중단을 심각하게 고려해야 한다.
- 남용 및 내성, 신체적·정신적 의존성이 야기될 수 있으므로, 위험을 최소화하기 위해 권장 용법과 용량으로 사용해야 한다. 약물의존성이 나타났을 때 갑자기 복용을 중단하면 불안, 비이상적인 꿈, 구역질 및 위장장애 등의 금단증상이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.
- 깨어 있을 때 수면 진정제를 복용하면 단기 기억상실증, 환각, 현기증 및 어지럼증이 유발될 수 있으므로, 반드시 취침 직전에 복용해야 한다.

부작용

흔한 부작용(사용자의 10% 이상에서 보고): 두통, 미각이상 등
 일반적 부작용(사용자의 1~10%에서 보고): 가슴 통증, 말초부종, 졸음, 현기증, 편두통, 발진, 입마름, 소화불량, 구역, 설사 등
 드문 부작용(사용자의 1% 미만에서 보고): 불안, 적대감, 기억장애, 비정상적사고, 발열, 알레르기 반응, 얼굴부종, 고혈압, 간질환, 갈증, 관절염, 경련, 어지러움, 습진, 두드러기, 유방통증, 배뇨장애 등

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

일분교리

기도에 적합한 장소

하느님의 집인 성당은 본당 공동체가 바치는 전례 기도에 적합한 곳이다. 본당은 또한 성체 안에 실제로 현존해 계시는 그리스도를 흡수하기에 가장 알맞은 장소이기도 하다. 적합한 장소의 선택은 진실한 기도와 무관하지 않다.

- 개인 기도를 드리기 위한 장소로는, 우리 아버지 앞에서 '은밀하게' 머무르기 위해, 성경과 성화들이 비치되어 있는 '기도의 골방'이 적합할 수 있다. 그리스도인의 가정에서는, 기도를 드리는 이러한 조그만 공간이 가족의 공동 기도를 촉진시켜 준다.
- 수도원이 있는 지역의 경우에, 수도 공동체는 신자들과 함께 성무일도를 드리도록 노력하며, 더욱 열렬한 개인 기도를 위해 필요 한 은거를 유지해야 할 소명이 있다.
- 순례는 지상에서 하늘을 향해 나아가는 우리의 여정을 상기시켜 준다. 전통적으로 순례는 기도를 쇄신하게 하는 매우 좋은 기회로 간주되어 왔다. 자신들의 살아 있는 샘을 찾는 순례자에게 성지는, 그들이 '교회로서' 그리스도교 기도를 체험하는 특별한 곳이다. [가톨릭 교리서 2691]





직원 인플루엔자 예방접종 시행

10월 10일에서 11일까지 임직원을 대상으로 인플루엔자 예방접종을 시행했다. 공기 중에서 전파되는 감염병인 독감은 면역기능이 저하된 환자나 중환자, 노인 환자 등에서 감염되면 폐렴과 같은 하부호흡기 감염 등을 일으켜 환자의 예후에 심각한 결과를 초래할 수 있다. 이에 우리 병원은 직원들에게 무료로 인플루엔자 예방접종을 시행함으로써 개인의 건강증진은 물론 원내 감염 위험을 줄이고 안전한 병원 환경 조성에 힘쓰고 있다. 독감 예방을 위해서는 매년 유행하는 균주에 대응하는 백신을 접종해야 하는데, 백신 접종은 인플루엔자가 유행하기 2~4개월 전에 맞아야 가장 효과적이다. 국내에서는 선선한 가을바람이 부는 10월에서 11월 중순에 접종하면 독감이 유행하는 겨울철에 예방 효과가 있다.

중환자 이송에 머리 맞댄 소방·응급의료

우리 병원은 소방청 및 전남소방본부, 순천소방서와 함께 10월 8일 병원 마리아룸에서 간담회를 진행하였다. 간담회에는 박명옥 병원장, 김영진 의무원장, 김재혁 권역응급 의료센터장 등과 소방청 이영팔 차장을 비롯한 중앙·지역 소방 관계자 등이 다수 참여하였다. 이번 소통의 자리는 소방청의 요청으로 진행되었으며, 119구급대원들의 응급 환자 이송과정에서 발생하는 문제점과 의료 현장의 어려움 등에 대한 하심탄회한 대회를 나누고 응급의료 발전 방향에 대한 논의가 함께 이루어졌다.



잠실종합사회복지관 직원 견학

재단법인 천주교 까리따스 수녀회 유지재단 산하의 잠실종합사회복지관 나경희 세르지오 관장을 비롯한 직원 17명이 10월 23일과 30일 이틀에 걸쳐 우리 병원 견학을 다녀갔다. 이번 방문은 잠실종합사회복지관과 같은 이념을 실천하고 있는 가족법인인 우리 병원 견학을 통해 기난하고 고통받는 소외된 이들을 위한 일을 수행하는 재단의 이념을 이해하고 대상자들에게 조금 더 가까워질 수 있도록 하기 위함이다.

잠실종합사회복지관 직원들은 심뇌혈관센터, 고압산소치료센터, 재활치료센터, 호스피스완화의료병동 및 해외 의료봉사 사진전, 개원 50주년 사진전 등을 둘러보았다.

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. 건강보험심사평가원이 10월 25일 발표한 만성폐쇄성폐질환 및 결핵 적정성 평가에서 우리 병원은 몇 등급을 획득하였는가?
2. 병원 신양 공동체인 전례부와 렉시오디비나반은 최근 영암 까리따스농장으로 ○○피정을 다녀왔다.
3. 심혈관질환 환자의 생존율 증가와 삶의 질 향상을 위해 운동부터 생활 습관까지 전문가의 도움을 받아 관리하는 치료를 무엇이라 하는가? (4글자)
4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
 - ① 개원 55주년 기념미사 및 기념식 개최
 - ② 최첨단 방사선 암 치료기 헬시온 4.0 도입 축복식 거행
 - ③ 중환자 이송에 머리 맞댄 소방·응급의료
 - ④ 버섯의 맛과 영양으로 환절기 면역력 UP!

11 월호 가을로 퀴즈 정답

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



수신 : 홍보팀 직속 : 직종 :

성명 : 직통번호 :

가장 좋았던 기사 및 코너는?

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

건강식단



버섯의 맛과 영양으로 환절기 면역력 Up!



버섯은 식물처럼 보이지만 곰팡이와 함께 균류에 속한다. 균류는 생태계에서 분해자 역할을 담당하는 무리로, 생태계의 평형을 유지해 주는 생물이다. 버섯은 자연의 청소부, 숨속의 요정, 대지의 음식, 신이 준 고기 등 여러 별명이 있다. 그만큼 버섯이 다양한 기능과 역할을 하고 있다는 증거다.

송이버섯

예로부터 송이버섯을 귀하게 여긴 이유는 바로 향 때문이다. 대부분의 버섯은 죽은 나무에 기생하거나 부패한 흙에서 자란다. 그러나 송이버섯은 죽은 나무, 죽은 나무에 기생하지 않고 소나무 아래의 맑은 흙에 자리 잡고 소나무 향을 지닌 채 자라기 때문에 귀한 것이다. 그뿐만 아니라 채취하기 어렵고 기후에 민감해 희소가치가 높다. 송이버섯은 특히 쇠고기 요리와 궁합이 좋지만, 진한 향과 맛을 즐기려면 양념 없이 그대로 구워 먹거나 생으로 먹는 게 좋다. 씻을 때도 짧은 시간 내에 처리해야 하며 오랫동안 물에 담가두거나 껍질을 벗겨 놓으면 향이 없어진다. 생식, 구이 외에 차나 술을 담가 먹기도 한다.



한 버섯이 새송이버섯이다. 송이버섯만큼의 진한 맛과 향기를 내지는 못하지만 식감은 비슷하다. 새송이버섯은 피부 미용과 노화 방지에 좋고 위의 기능을 향상시키는 비타민 C 함량이 버섯 중 가장 많다. 쫄깃한 식감 덕분에 육류와 함께 즐기면 찹쌀 궁합으로 특히 쇠고기와 잘 어울리며 조림, 볶음, 구이 등에 많이 활용한다.

**팽이버섯**

가장 손쉽게 구할 수 있고 버섯 중 가장 불호가 심하지 않다. 된장찌개, 버섯전골 등 국이나 찌개 종류에 많이 사용할 뿐 아니라 전으로도 많이 활용한다. 팽이버섯은 양배추의 2배 가 넘을 정도로 식이섬유가 풍부하고, 배설 효과가 높은 버섯 키토산을 가장 많이 함유하고 있어 체내의 불필요한 요소를 말끔하게 배출해 준다.

**양송이버섯**

양송이버섯은 하얀 뚜껑을 뒤집어쓴 듯한 귀여운 생김새, 쫄깃한 식감 덕분에 세계적으로 가장 사랑받는 버섯이라 해도 과언이 아니다. 한국에서는 삼겹살을 구워 먹을 때 양송이버섯을 빼놓지 않는데, 이때 양송이버섯의 간에 물이 고이는 것을 특별하게 여긴다.



하지만 구울 때 버섯의 간에 고인 물은 단지 버섯에서 빠져나온 수분일 뿐이라고 한다.

목이버섯

요즘 인기 메뉴인 마라탕



에서 자주 볼 수 있는 버섯이 바로 목이버섯

이다. 목이버섯은 특유한 맛과 향이 있고 씹는 식감이 좋아 중국요리에서 가장 많이 활용한다. 쉽게 변하지 않고 건조가 잘돼 보관성과 저장성이 좋은 것도 목이버섯의 장점이다. 그러나 목이버섯을 불리기 위해 물속에 오래 담가 놓으면 번질돼 식중독 같은 증상이 나타날 수 있다.

<팽이버섯 잡채>

팽이버섯은 밀동을 자르고 흐르는 물에 재빨리 씻어서 건진다. 쇠고기, 표고버섯, 양파, 파프리카, 당근은 채 썰고, 부추는 씻어서 팽이버섯과 비슷한 길이로 썬다. 간장, 다진 마늘, 후춧가루, 참기름 등으로 만든 소스로 쇠고기를 양념한 다음, 달군 프라이팬에 식용유를 두르고 표고버섯과 함께 볶는다. 어느 정도 익으면 양파, 파프리카, 당근을 넣고 볶으면서 소금으로 간한다. 마지막에 팽이버섯과 부추를 넣고 참기름을 둘러 조금 더 볶으면 된다.

- 영양팀 이선애 영양사

새송이버섯

자연산 송이버섯이 자연의 최고급 선물이라지만 비싼 가격에 선뜻 사 먹기가 쉽지 않다. 그 대용품으로 재배

314호 10월

가족로 퀴즈 정답 & 당첨자(5명)

서영선 | 6B 병동 박영미 | 원무팀
박수빈 | 6A 병동 강은진 | 마취과
김상희 | 호흡기검사실

* 이번 달 퀴즈를 추첨한 부서는 9B 병동입니다.

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

원고 모집 안내

직원 여러분의 참여가 더욱 알찬 성가를로 병원 NEWS의 밑바탕이 됩니다.



- ▶ 기억에 남는 환자 또는 환자와의 감동적인 사연
- ▶ 특별한 나의 취미
- ▶ 소문내고 싶은 맛집
- ▶ 추천하고 싶은 여행지
- ▶ 그 외 공유하고 싶은 이야기 등이 있다면 소개해주세요.

*** 채택된 분께는 소정의 원고료를 드립니다.**

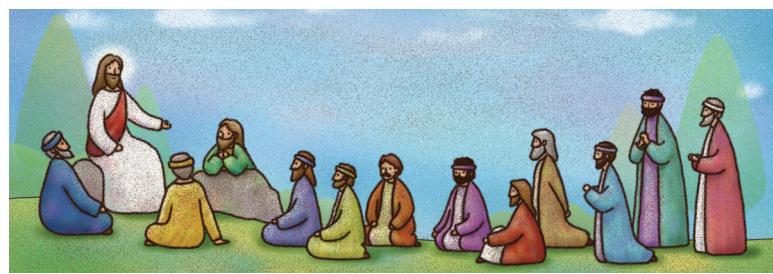
- 원고 마감 : 매월 말일

- 제출 방법 : 가족로포스트(홍보팀 조수빈)

복음 묵상

| 연중 제33주일, 세계 가난한 이의 날 |

뭣이 중헌디. 현혹되지 마소



평화를 빕니다. 혹시 영화 '곡성' 보셨습니까? 영화 곡성에 매우 중요한 대사 두 개가 있습니다. 하나는 "뭣이 중헌디, 뭐이 중허냐고, 뭐이 중헌지도 모르문서"라는 대사이고, 또 다른 하나는 "현혹되지 마소"라는 대사입니다. 저는 처음에 이 대사들이 재미있어서 자주 써먹었습니다. 친한 친구가 헛소리를 하고 있을 때, 그 친구에게는 "뭣이 중헌디"라고 하고, 그 이야기를 듣고 있던 다른 친구에게는 "현혹되지 마소"라고 하면서 말입니다.

그런데 이 말이 재미있어서 자주 말을 되풀이하다 보니 이 두 개가 연결된 대사라는 생각이 들었습니다. 우리는 무엇이 중요한지 모르면 현혹이 됩니다. 현혹이 되면 무엇이 중요한지를 모르게 되지요. 어떻게 보면 인간의 지혜는 무엇이 중요한지를 아는 것이라는 생각이 듭니다.

복음(마르 13:24-32)에서 예수님께서 하시는 말씀도 마찬가지입니다. 주님께서는 종말에 대해 말씀하시지요. 우리는 예수님의 말씀을 들으며 무엇이 중요한지, 아니면 무엇에 현혹되지 말아야 하는지 잘 알아들어야 합니다. 예수님의 말씀을 들어봅시다. "그 무렵 큰 환난에 뒤이어 해는 어두워지고 달은 빛을 내지 않으며 별들은 하늘에서 떨어지고 하늘의 세력들은 혼들릴 것이다" 여기서 우리가 현혹되지 말아야 할 것은 두려움과 걱정입니다. 종말, 곧 세상 끝 날이 다가올 때 우리에게 중요한 것은 그분의 사랑이라는 것이지요.

우리의 삶을 바라보죠. 내가 결혼한다고 가정해 보았을 때 무엇이 더 중요할까요? 예식장, 앨범, 신혼여행지 이런 것이 중요합니까? 물론 나의 행복의 가치를 따지게 되면 중요한 것이기는 합니다만 중요한 것은 나와 결혼할 사람이 나를 얼마나 사랑하는지, 내게 얼마나 신경 써주는지가 더 중요합니다. 예식장은 얼마나

비싼지, 앨범에 내가 얼마나 예쁘게 나오는지가 중요한 문제가 아니라는 것입니다. 또한 친구를 만난다고 했을 때 무엇이 더 중요할까요? 돈, 명예 이런 것들이 우정보다 소중합니까? 그 친구와 아주 소중한 관계가 되면 돈과 명예는 필요치 않습니다. 소중한 것은 그 사람이 하늘이 무너져도 내 곁에 있어 줄 거라는 믿음, 보이지 않는 신뢰입니다.

예수님과 우리 사이도 마찬가지입니다. 햇빛, 달빛이 없고, 별이 떨어지는 것, 하늘의 세력들이 중요합니까? 그것을 두려워하고 걱정하는 것이 중요합니까? 우리는 종말의 모습에 현혹되지 말아야 합니다. 중요한 것은 그분께서 우리의 죄를 없애시려고 당신 스스로 제물이 되시고 우리를 계속해서 이 구원의 길로 올 수 있도록 이끄신다는 것입니다. 우리는 세상이 끝나는 날까지 계속되는 이 사랑의 메시지를 믿음과 사랑으로 받아들일 수 있어야 합니다. 그리고 '뭣이 중헌지'를 알았다면 동시에 지금 당장 커다란 희망을 품고 사랑의 실천을 멈추지 말아야 합니다.

믿음과 사랑과 희망의 가치를 이미 알고 있는 여러분! 중요한 것은 관계이고 사 이입니다. 진리는 만남에 있습니다. 우리의 가치를 예수님과의 만남 안에서, 우리 서로의 만남 안에서 좀 알아가 봅시다. 그래서 너는 우리 사이에서 세상 누구 보다도 훌륭하고 귀한 존재임을, 그래서 너는 하느님과 우리 사이에 훌륭한 창조물이자 작품임을 지지해 줍시다. 그날과 그 시간은 아무도 모릅니다. 그저 우리 사이에 기억되는 너의 자리에서, 하느님이 사랑하시는 자리에서 우리는 기억 될 뿐입니다.

- 광주대교구 청소년사목국 장현욱(비오) 신부

71달의 친절직원

혈액증양내과 김민지 과장

진료를 받을 때마다 과장님께서 긴장을 풀어주면서 친절하고 자세한 설명 등으로 진료를 해주어서 건강이 호전되고 있는 상태입니다. 김민지 과장님께 고마운 마음에 병원장님께 편지를 올립니다. 이렇게 친절하고 세심한 진료를 해주는 과장님께 따뜻한 격려의 말씀을 전해주시면 감사하겠습니다. 김민지 과장님의 있어 성가를로병원이 든든하게 느껴집니다.

권역응급의료센터 전체

말벌에 쏘여 병원에 도착했을 때는 정신이 혼미했지만 선생님들의 정성 어린 도움으로 회복할 수 있었습니다. 특히 응급실에 도착해서 상태가 너무 악화되어 생리현상을 조절하지 못했을 때 도와주셨던 간호사 선생님께 진심으로 감사드립니다. 이번 일을 계기로 건강이 얼마나 소중한지, 그리고 환자들을 위하여 얼마나 많은 분들이 고생하시는지 한 번 더 생각하는 계기가 됐습니다.

원무팀 주원진 사원

너무 친절하여 추천합니다. 모든 환자와 보호자에게 친절합니다. 몇 년을 다니고 있지만 성가시고 귀찮게 해도 짜증을 내지 않으며 한결같이 지나치게 친절 하시어 이야기해 보니 부모처럼 생각해서 모든 도움을 주신답니다.

5B 병동 전체

옆 병상에 고령의 할머니가 계시는데 연세 많은 남동생이 간병하게 되어 서툴고 부족한 부분이 많고 아간에 비울때도 많은데 간호사 선생님들께서 바쁜 중에도 웃으며 돌봐주시고 웃은일도 처리해 주시고 살갑게 보살펴 주시는 모습에 편안함과 따뜻함을 느꼈습니다. 밝은 웃음과 표정으로 환자 한 분 한 분 안부를 물어주신 수간호사님을 비롯해 5B 병동 모든 간호사 선생님께 감사드립니다.

성가를로병원

발전기금 후원안내

성가를로병원은 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. 10. 1 ~ 10. 31)

강성일, 강은진, 고호문, 김상순, 김승만, 김영휴, 김행연, 나재형, 김영진, 박소윤, 서빛나, 우초운, 이기재, 추태선, 경진기업, 대광헬스케어, 성우메디칼, 지성메디텍, 편안한김약국, 효성의료기, 익명4명, CMS약정자 16명
*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, 건강증진센터 061)907-7200~7203

[진료과목 가나다 순서]

진료일정은 2024년 11월 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	
	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 건강진단 초음파	월~금		임병찬 김성현 양인철	뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환	월목금/월금 화금/화금 수금/수목금	
		한상돈 정종승	종합건강진단 전반	월~금		김성룡 오정우 *금 외래문의 오상기	폐, 식도암질환, 종격동질환, 기흉, 최소침습적 폐암수술 밀초동맥질환, 동맥질환(하지생맥류), 동정맥루조성수술, 흉부외상, 손디현증 성인심장, 관상동맥우회술, 판막수술, 심장이식, 심장증양, 심낭질환	목/월목 수금/수화	
		최현정 황신혜	종합건강진단 전반	월~금		전동권 주정현 정태석 김영민 이상민 이승욱 김한준	근골격영상의학, 유방영상의학, 심장혈관영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학 흉부영상의학, 유방영상의학 인터넷영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학	월~금 월~금 월~금 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	영상의학과 720-6118	응급의학과 응급의료센터 720-2070	응급의학 (24시간 진료)	
	내 과	감염내과 720-6152	정영곤	감염질환, 불명열, 여행의학, 성인예방접종	월~금(오전만)				
		내분비대사 내과 720-6193	김정민	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체, 부신질환	월~금/월화금				
		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				
		순환기 내과 720-6200	조장현 김수현 이민구	관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 인공 심장박동기, 심근심장 대동맥질환, 밀초혈관질환, 삼지판막질환, 삼장출기세포치료법, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신, 이상지질혈증 관상동맥질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 하혈성 심질환, 고혈압, 고지혈증 관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 밀초혈관질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신	월화/화목				
		김재민 김경환 임영민	협심증, 심근경색, 심부전증, 고혈압, 동맥화증, 부정맥, 인공심장박동기, 고지혈증, 심장판막증 관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 밀초혈관질환, 심부전증, 고혈압, 실신, 이상지질혈증 부정맥, 전극도자절제술, 인공심박동기 및 자동제세동기 삽입술, 실신, 심부전증, 심방세동 및 조동, 발작성 빈맥	월화수/수 월목금/목					
		신장내과 720-6167	김병기	사구체신염, 신증후군, 만성신부전, 투석치료, 전해질 이상	수목/화				
		혈액증명내과 720-2150	김민지	혈액증여질환	월~금/월수목				
		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 월수목금/월수금 월화금 월수목				
		마취통증 의학과 통증클리닉 720-6316	김명원 김대희 김밝네 서동학	통증치료, 마취 통증치료, 마취 통증치료, 마취 통증치료, 마취	전일				
		방사선종양학과 720-6900	최치환 조익준	방사선 치료 방사선 치료	월수목/월목 화수금/금	정형외과 720-2130	최지영 정신철	무경부종양, 음성질환, 비부비동엽, 중이염, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청 비염, 축농증, 부비동 내시경 수술, 음성질환, 양성종양, 어지럼증, 소아이비인후과, 난청	월수금/월화수금 월화목금/월목금
		병리과 720-6220	이영직 김영희	조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셀프립검사 조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셀프립검사	월~금 월~금		김재홍 최준현	근골격계, 재활치료, 언어재활, 연하장애재활 뇌신경재활, 척수신경재활, 근골격계통증, 수술 후 재활, 심장재활, 호흡재활	월목금/화수금 화수금/월목금
		비뇨의학과 720-2280	김건평 정세현	요로결석, 소아비뇨, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염 요로결석, 비뇨기계증양, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염	월~금/월화목 월수금		강 일	우울증, 불안증, 불면증, 치매, 일반정신과질환	월~금/월~목
		산부인과 720-2230, 2239	나재형 강창구 김호준 최효성	고위험산모, 복강경수술, 여성암조기진단, 폐경기관리, 일반부인종양 진단 및 치료	화목금 월수금 월수금 화목금	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
		소아청소년과 720-2240	이천오 박병배	소아 내분비학(성장장애, 성조숙증, 소아당뇨, 소아갑상선질환), 소아 신경학(뇌전증, 두통, 어지럼증, 뇌파검사, 뇌MRI), 소아 알러지(아토피성피부염, 비염, 천식, 두드러기), 영유아 건강검진 소아 호흡기알레르기질환, 위장관질환, 건강검진 및 영양상담	월~금 월~금		김영후	혈액학, 수혈의학, 임상화학, 면역혈청, 임상미생물학, 분자생물학, 바이러스학	월~금
		치과 907-7230	마주리	일반치과 진료, 치주치료, 임플란트, 보철치료			마주리	일반치과 진료, 치주치료, 임플란트, 보철치료	월~금/월수목
		피부과 720-6270					진료과장	부재로 잠정 휴진	
		핵의학과 720-2191	허영준				허영준	순환기핵의학, 노신경핵의학, 소아핵의학, 종양핵의학, 비뇨생식핵의학, 내분비핵의학, 근골격계핵의학	월~금
		호스피스완화의료 907-7530	김영진 황신혜	호스피스 원화의료 호스피스 원화의료			김영진 황신혜	호스피스 원화의료 호스피스 원화의료	화 화목/월수금