고객이 감동하는 병원

성가롤로병원 NEWS

www.stcarollo.or.kr
2026년 11월호

제339호 | 월간
등록번호 순천 라 00007
발행인 박명옥 편집인 홍보실
발행처 성가롤로병원
순천시 순광로221
대표전화 061-720-2000
Fax 061-720-6000
홍보팀 061-720-6477~8
인쇄 도서출판 범촌

성가롤로 비전 2030

신뢰와 감동으로 미래를 열어가는 성가롤로병원

1. 치유자이신 예수성심의 사랑을 실천한다.
2. 책임진료로 고객감동을 실현한다.
3. 지속적인 도전과 혁신으로 지역의료발전에 기여한다.
4. 존중하고 배려하는 행복한 공동체를 만든다.

"네가 작은 일에 성실하였으니,
와서 네 주인과 함께 기쁨을 나누어라."
(마태 25, 21)

핵심가치

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

종합병원 인증의료기관 2024.12.06~2028.12.27 보건복지부 HEALTHCARE QUALITY PATIENT SAFETY

개원 57주년 기념미사 및 기념식 개최

11월 4일 별관 성심홀에서 개원 57주년 기념미사 및 기념식을 열었다. 1부 기념미사는 천주교 광주대교구 원로 사목자 김희중 히지노 대주교의 집전으로 거행됐다. 김희중 대주교는 강론에서 "AI가 발달한 시대이지만 AI는 인간의 마음과 감정까지 어루만져 주지는 못한다."라며 "성가롤로병원이 환우를 가족처럼 여기고 사랑의 정신으로 봉사하여 지역사회와 함께하는 명품병원으로 나아갈 수 있는 기회가 되길 바란다."라고 말했다. 김 대주교는 이날 환우들의 치유를 기원하며 병원에 성모 마리아 성화 '살루스 포풀리 로마니(Salus Populi Romani)'를 선물했다. '로마 백성의 구원(건강)'이라는 뜻을 지닌 이 성화는 환우들이 성모의 전구로 치유의 은총을 받기를 바라는 마음을 담아 별관 소성당에 안치할 예정이다.

2부 기념식에서는 장기근속자 62명과 공로·우수·모범사원 표창 6명 그리고 모범용역업체 표창과 부서 표창 수여가 있었다. 모범용역업체는 ㈜맥서브가 선정됐으며, 부서 표창은 총무팀이 받았다. 박명옥 병원장은 기념사에서 "임직원이 한마음으로 노력해준 덕분에 올해 환자 경험 평가에서 1등급을 획득했으며, 권역응급의료센터에 이어 권역심뇌혈관질환센터로 지정받았다."라며 "이 모든 결과는 임직원 여러분의 값진 수고로 만들어진 위상이다."이라고 말했다. 또 "앞으로도 가장 낮은 곳에서 환우들을 섬기며 치유자이신 예수 그리스도의 사랑과 봉사를 실천하는 병원으로 또 다른 100년을 준비해 나가자."라고 당부했다.



[수상자 명단]

■ **장기근속 30년 표창(8명):**
● **간호부** | 병동간호과 서미정, 김윤이
● **간호부** | 호스피스완화의료팀 배옥란
● **간호부** | 응급간호팀 양정하
● **관리부** | 총무팀 김희태
● **관리부** | 원무팀 박영미
● **교육연구실** | 교육연구팀 박윤종
● **진료지원부** | 영상의학팀 박모선

■ **장기근속 20년 표창(19명):**
● **간호부** | 박민선, 장진미, 이혜진, 이영선, 이선영, 김희진, 이지훈, 이승희 ● **관리부** | 구병기 ● **의료정보실** | 김은영 ● **진료부** | 황미화 ● **진료지원부** | 한윤지, 김진아, 이선애, 김일승, 오현근, 윤이나, 정규하 ● 수도자 Sr.표수진

■ **장기근속 10년 표창(35명):**
● **진료부** | 의사 진석재, 김영희, 최인철, 함동훈, 마주리 ● **간호부** | 정보경, 오다영, 이유빈, 조유라, 이소영, 염윤지, 윤문희, 서라미, 임로사, 채미진, 조선영, 구인정, 김나영, 배진희, 정혜원, 김은별, 박지혜, 강수진, 최원제, 이은자, 김현아 ● **관리부** | 박종수, 박명주, 이세창 ● **약제부** | 조아리 ● **진료지원부** | 장민경, 남경화, 김창수, 위종환 ● **진료협력실** | 김도희

■ **공로 표창(1명): 진료부** | 내분비대사내과 김정민

■ **우수사원 표창(3명):**
● **간호부** | 병동간호과 왕미라 ● **관리부** | 재무경리팀 백혜원 ● **기획조정실** | 기획팀 이태완

■ **모범사원 표창(2명):** ● **약제부** | 약제팀 윤현아 ● **진료지원부** | 영상의학팀 김은비

■ **부서 표창: 관리부** | 총무팀

■ **모범용역업체 표창:** ㈜맥서브



무전극 심박동기 인증센터 지정

글로벌 의료기기 기업 메드트로닉(Medtronic)으로부터 무전극 심박동기 '마이크라(Micra) 인증센터'로 지정된 것을 기념해 10월 8일 3층 혈관조영실에서 현판식을 진행했다. 우리 병원은 순환기내과 임영민 과장을 중심으로 2023년 2월에 전남 최초로 무전극 심박동기 시술을 도입했다.

기존 방식은 쇄골 아래 피부를 절개해 기기를 넣고 전극선을 심장까지 연결해야 해서 흉터가 남으며, 감염이나 전극선 손상 같은 합병증이 생길 수 있다. 반면 무전극 심박동기는 새끼손가락 한 마디 정도(기존 심박동기의 약 10분의 1)의 작은 기기를 다리 정맥을 통해 심장 안에 직접 고정하므로 흉터가 남지 않고, 시술 후 상처 관리 부담과 전극선 관련 합병증 위험을 줄일 수 있다.



임영민 과장은 "서맥성 부정맥은 어지럼증, 호흡곤란, 실신 등을 일으킬 뿐 아니라, 고도 방실차단의 경우 돌연사로 이어질 수도 있어 심박동기 치료가 필요한 경우가 많다."라고 설명했다. 이어 "무전극 심박동기는 기존 심박동기에 감염이나 전극선 문제가 생겼을 때 그 단점을 보완하는 대안이 될 수 있다."라며 "고령이거나 시술 부위 관리가 어려운 환자에게는 처음부터 우선 고려할 수 있는 치료법"이라고 말했다. - 심뇌혈관조영팀 이대호 방사선사

위기임산부 전남지역상담기관, 24시간 비밀 상담 홍보

성모의집이 운영하는 위기임산부 전남지역상담기관이 10월 15일 1층 로비에서 생명 존중 캠페인을 열고 위기임산부를 위한 24시간 비밀 상담 서비스를 널리 알렸다. 이번 캠페인은 환자와 보호자 및 내원객에게 리플릿과 홍보 물품을 나눠주며 전화 상담 창구를 안내하는 방식으로 진행됐다. 위기임산부 상담은 전국 어디서나 1308번으로 전화하면 이용할 수 있다. 뜻하지 않은 임신과 출산으로 어려움을 겪는 위기임산부에게 전국 17개 지역상담기관의 전문 상담원이 365일 24시간 상담을 지원한다. 주요 서비스는 임신·출산·양육 정보 안내와 지원 연계, 폭력·홈리스 등 긴급상황 시 현장 지원과 검진·출산 동행, 보호출산 신청 산모의 개인정보 노출 없는 산전검진·출산 지원 등이다. 성모의집 정금자 원장(베아트릭스 수녀)은 "예기치 않은 임신 앞에서 홀로 막막함을 느끼는 분들이 적지 않다."라며 "1308번으로 전화하면 언제든 비밀이 보장되는 상담을 받을 수 있다는 사실을 더 많은 분이 알게 되기를 바란다."라고 말했다.





4주기 의료기관평가인증 중간현장조사 성료

10월 29일부터 30일까지, 2일간 4주기 의료기관평가인증 중간현장조사를 마쳤다. 중간현장조사란 인증을 획득한 의료기관을 대상으로 인증 후 24~36개월 사이 기간 동안 의료기관의 환자안전 및 의료의 질 향상 유지를 위해 의료기관평가인증원에서 조사위원 3인을 파견하여 인증 이후의 유지관리에 대해 점검하는 평가 과정이다. 평가는 필수 기준과 최우선관리기준, 의무기록 완결도, 환자안전 지표 관리 등에 대해 이루어졌다. 조사위원은 전체적인 병원 환경이 훌륭하고 병원 내 시설도 잘 관리되어 있어 인상적이었다고 서두를 떼며, 총평을 통해 인증 이후에도 환자안전과 의료의 질 향상을 위한 관리 체계를 지속적으로 유지하고 있으며, 관련 활동들이 일상적인 진료와 업무 과정에서 안정적으로 수행되고 있다는 점을 긍정적으로 평가하였다. 박명옥 병원장은 "5주기로 가는 길목에서 받게 된 이번 평가는 4주기 인증 이후 우리가 걸어온 자취에 대해 한 번쯤 돌아보는 계기로, 이러한 점검의 시기는 반드시 필요할 것으로 생각되며, 그것이 중간현장조사인 듯하다."라는 말에 이어 "지금까지 열심히 해온 것처럼 앞으로도 더 안전하고 신뢰받을 수 있는 병원이 될 수 있도록 전 직원이 지속적으로 노력해달라"고 당부하였다. - 질향상팀 김혜원 주임간호사



전문의 초대석



신경과
신대수 과장

약력
원광대학교 졸업
원광대학교대학원 석사
원광대학병원 수련
공립영광노인전문요양병원 신경과 과장
현재 성가롤로병원 신경과 과장

전문분야
뇌졸중, 두통, 어지럼증, 치매,
파킨슨병, 일반신경과질환

알츠하이머병 치료의 새로운 패러다임 '레켐비(Leqembi)'

초고령 사회로 진입하며 우리 국민이 가장 두려워하는 질병 1위는 단연 '치매'다. 암이나 심혈관 질환도 치명적이지만, 기억을 잃고 끝내 스스로의 정체성마저 지워지며 남은 가족들에게 무거운 돌봄의 짐을 지운다는 점에서 치매가 주는 공포는 남다르다. 인류는 이 잔인한 질환 앞에서 오랫동안 무력했다. 하지만 최근 알츠하이머병 치료의 새로운 패러다임을 여는 신약 '레켐비(Leqembi)'가 등장하며 국내외 의료계와 환자 가족들에게 가뭄에 단비 같은 큰 희망을 던져주고 있다. 특히 우리나라도 지난 2024년 말 국내 시장에 정식으로 출시되면서 이제 실제 의료 현장에서 새로운 치매 치료의 장이 활짝 열렸다.

기존의 치매 약물들은 질병의 근본적인 원인을 막지 못하고, 단지 뇌의 신경전달물질을 조절해 인지기능 저하 증상을 일시적으로 완화하는 '진통제'나 '시간 벌기용' 역할에 머물렀다. 반면, 레켐비는 알츠하이머병의 핵심 원인으로 지목되는 뇌 속 독성 단백질인 '아밀로이드 베타'를 표적으로 삼아 직접 씻어내는 기전을 가졌다. 아밀로이드 베타는 뇌세포 주변에 끈적하게 달라붙어 플라크(찌꺼기)를 형성하고 뇌세포를 서서히 파괴하는데, 레켐비는 이른바 '뇌 청소기' 역할을 통해 뇌에 쌓인 이 찌꺼기를 치우고 병의 근본적인 진행 속도를 늦춘다. 실제 대규모 임상시험 결과, 레켐비는 환자의 인지기능 저하 속도를 27%가량 유의미하게 늦추는 것으로 확인되었다.

하지만 이 기적 같은 신약이 모든 치매 환자에게 잃어버린 기억을 마법처럼 되돌려주는 만병통치약은 아니다. 투여를 위해서는 매우 엄격하고 까다로운 의학적 조건이 따른다. 첫째, 뇌세포가 이미 심각하게 파괴된 중증 치매 환자가 아닌, 건망증과 치매의 경계선에 있는 '경도인지장애'나 '초기 알츠하이머병' 환자여야만 효과를 기대할 수 있다. 뇌가 본격적으로 망가지기 전, 병의 뿌리가 깊어지기 전에 초기에 싹을 잘라야 한다는 뜻이다.

둘째, 반드시 '아밀로이드 PET-CT(양전자방출단층촬영)' 검사를 통해 뇌 안에 실제로 아밀로이드 단백질이 침착되어 있는 것이 확실하게 증명된 환자군에게만 제한적으로 사용이 가능하다. 단순히 기억력이 떨어졌다고 해서 다 맞을 수 있는 것이 아니라, 치매의 원인이 아밀로이드 단백질 때문임이 명확한 환자의 뇌에서만 표적 치료제로 작용하기 때문이다. 따라서 고도의 정밀 검사를 통해 약의 타깃이 정확히 존재하는지를 짚어내는 과정이 필수적이다.

이러한 의학적 조건 외에도 현실에는 너무나 가혹한 장벽이 존재한다. 바로 '천문학적인 치료 비용'이다. 레켐비는 현재 건강보험 급여가 적용되지 않는 전액 비급여 항목이다. 2주 간격으로 병원을 방문해 1시간가량 정맥주사로 투여해야 하는 이 약의 순수 약값만 환자의 체중에 따라 연간 약 2,000만 원에서 많게는 3,000만 원대 중후반까지 훌쩍 넘어간다.

안타깝게도 문제는 약값에서 끝나지 않는다. 투약 대상자를 선별하기 위한 아밀로이드 PET-CT 검사 비용(약 100만~200만 원 선)이 기본 전제로 깔린다. 여기에 투약 중 뇌가 붓거나 뇌 미세혈관에 출혈이 생기는 '아리아(ARIA)'라는 치명적인 부작용을 감시하기 위해 정기적으로 찍어야 하는 수차례의 뇌 MRI 검사 비용까지 합치면, 환자와 가족이 온전히 감당해야 할 경제적 부담은 연간 4,000만 원에 육박할 수도 있다.

결국 약이 눈앞에 있어도 막대한 비용을 감당하지 못하면 치료를 포기할 수밖에 없는 '그림의 떡'이 될 우려가 크다. 부의 크기가 기억의 수명을 결정짓는 서글픈 의료 불평등이 현실화될 수 있다는 목소리가 나오는 이유다. 다행히 최근 해외를 시작으로 2주마다 병원을 찾는 수고를 덜고 가정에서 당뇨약처럼 간편하게 피부 아래에 투여할 수 있는 피하주사(SC) 제형이 허가를 받으며 기술적 진보가 이어지고 있다. 특히 내년에는 이 피하주사 제형이 국내에도 정식 출시될 예정이어서, 잦은 병원 방문이 어려운 고령 환자와 보호자의 물리적, 심리적 수고를 크게 덜어줄 수 있을 것으로 기대된다. 하지만 궁극적인 장벽인 약값과 검사비가 낮아지지 않는다면 그 혜택은 여전히 극소수에게만 돌아갈 것이다.

레켐비는 치매라는 끝없는 어둠 속에 인류가 마침내 피워낸 희망의 빛이다. 비록 청춘의 기억을 온전히 되돌려주진 못하더라도, 병의 시계를 늦춰 환자가 사랑하는 가족과 자신의 존엄성을 지키며 함께할 수 있는 소중한 '시간'을 벌어주는 획기적인 무기임은 틀림없다. 이 귀중한 희망의 불씨가 경제적 장벽 때문에 허망하게 꺼지지 않도록, 조기 진단 시스템의 대중화와 더불어 투명하고 합리적인 기준에 따른 건강보험 급여 적용 등 우리 사회 전체의 적극적인 고민과 제도적 뒷받침이 그 어느 때보다 절실한 시점이다.

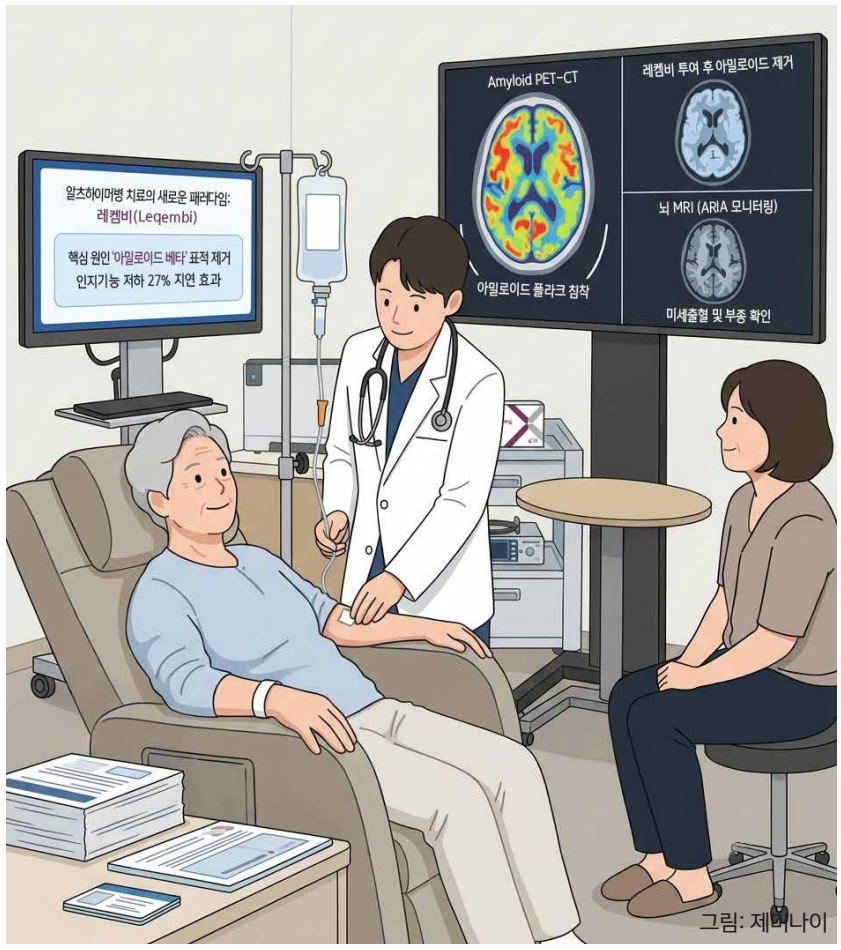


그림: 제미나이



헤르페스 치료제



헤르페스 치료제는 헤르페스 바이러스의 DNA 복제와 증식을 억제하는 약물로, 항바이러스제이다. 아시클로버, 발라시클로버, 팜시클로버, 간시클로버, 발간시클로버 등의 성분이 있다.

종류 및 효능·효과

1. 아시클로버

가. 바이러스가 유전정보를 복제하며 증식하는 과정에 작용하는 DNA 중합효소를 억제하며 복제하는 DNA에 대신 결합한다. 결국 바이러스의 유전정보가 복제되어 바이러스가 증식하는 것을 차단한다.

나. 주로 단일제로 사용되며 단순포진 바이러스로 인한 단순포진(물집)이나 생식기 포진 및 피부의 감염증 치료, 대상포진과 수두의 치료에 사용된다.

다. 면역기능이 저하된 환자에서는 바이러스 감염을 예방하기 위해 사용되기도 한다.

- 원내 약: 아시클로버 크림(외용), 에크로바정, 조이렉스 주사

2. 발라시클로버

가. 발라시클로버는 아시클로버에 비하여 위장관을 통한 흡수가 더 잘 되어서 생체이용률이 아시클로버의 5배 정도인 75%~77%에 이르므로, 아시클로버에 비해 적은 투여 횟수로 효과를 나타낸다.

나. 초발 및 재발성 성기 포진 감염증 치료에 효능을 나타내며, 구순포진과 대상포진에도 효과를 보인다. 성기 포진 감염증의 재발 억제에도 적용되며, 그 외에 신장이식 후 거대세포바이러스감염 예방 및 면역기능이 정상인 2세 이상 18세 미만 소아의 수두 치료 등에도 사용한다.

- 원내 약: 발시버정

3. 팜시클로버

팜시클로버는 생체 내에서 펜시클로버로 빠르게 변화한 뒤 DNA 합성에 사용되는 물질인 디옥시구아노신 삼인산과 경쟁적으로 작용하여 HSV-2 중합효소를 저해함으로써 헤르페스 바이러스 DNA의 합성 및 복제를 선택적으로 억제한다.

- 원내 약: 팜비어정

4. 간시클로버

바이러스가 DNA 합성을 위해 사용하는 물질인 디옥시구아노신 삼인산과 DNA 중합효소의 결합을 경쟁적으로 억제하여 바이러스의 DNA 합성을 억제한다.

5. 발간시클로버

체내에서 빠르게 간시클로버(ganciclovir)로 전환되어 바이러스의 DNA 합성을 억제한다.

부작용: 두통, 구역, 구토 등

주의 사항

가. 아시클로버, 발라시클로버, 팜시클로버의 공통적인 주의 사항으로, 신장애 환자는 용량 조절에 신중하여야 한다.

나. 임산부, 수유부 및 임신을 계획 중인 사람은 사용해서는 안 된다.

출처: 약학정보원 | 약제팀 신유리 약사 | 사진: 제미나이

전남·광주 119 실무 협의체 및 전문교육 진행

11월 5일 별관 6층 까리따스룸에서 전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터와 함께 '2026년 제3차 전남·광주 119 실무 협의체 및 전문교육'을 진행했다. 행사에는 순천소방서 등 전남·광주 지역 119 구급대원과 의료진이 참석했다.

조장현 권역심뇌혈관질환센터장의 인사말에 이어 심뇌혈관질환 네트워크 운영 현황 및 운영 계획을 공유했다. 또한, 급성 심근경색, 뇌졸중 등 구급활동 사례를 중심으로 현장 대응 방안을 논의 후 권역응급의료센터 김재혁 센터장과 질의응답을 진행했다.

같은 날 우리 병원 예방관리센터는 전남대학교병원과 네트워크 간담회를 열어 2025년 시범사업 평가 결과와 운영 방향을 공유했다. 또한, 평가지표 개선과 이송 플랫폼 활용, 인접권역 진료 연계 확대 및 2027년 호남권 심뇌혈관질환 협력 심포지엄 개최 가능성을 논의했다.

향후 우리 병원은 119 구급대 및 지역 의료기관과의 협력을 강화해 응급환자의 신속한 이송·치료 연계를 위한 기반을 다져 나갈 계획이다.

- 권역심뇌혈관질환센터 이은지 간호사





호흡기 질환 평가 '1등급 석권'

우리 병원은 건강보험심사평가원(이하 심평원)의 호흡기 질환 적정성 평가에서 최상위 등급을 받았다. 앞서 폐렴(6차) 평가에서 1등급을 받은 데 이어, 이번에 공개된 결핵(8차)과 천식(12차), 만성폐쇄성폐질환(COPD, 11차) 평가에서도 1등급을 획득하며 호흡기 진료 전반의 우수성을 입증했다.

결핵 적정성 평가는 2025년 1월부터 6월까지의 진료분을 대상으로 전국 508개 의료기관을 평가했다. 우리 병원은 종합점수 96.8점으로 전체 평균(95.7점)과 종별 평균(95.3점)을 모두 웃돌며 4회 연속 1등급을 유지했다. 특히 결핵균 확인검사 실시율과 신속감수성검사 실시율 두 지표에서는 100점 만점을 받았다. 정확한 진단에 필요한 검사를 빠짐없이 시행하고, 내성결핵을 조기에 찾아내 전파를 막는 데 힘써온 결과로 풀이된다. 결핵은 초기 검사로 진단하고 항결핵제를 꾸준히 복용하면 대부분 완치가 가능하지만, 우리나라는 결핵 신환자 발생률이 OECD 국가 중 2위, 사망률이 3위에 달할 만큼 관리의 중요성이 크다. 천식과 COPD는 외래에서 꾸준히 관리하면 증상 악화와 입원을 막을 수 있는 대표적인 만성 호흡기 질환이다. 이번 평가는 2025년 1월부터 12월까지의 진료분을 대상으로, 폐기능검사 시행 여부와 지속적인 방문, 권장 약제 처방 여부를 중심으로 이뤄졌다. 우리 병원은 천식 평가에서 흡입스테로이드(ICS) 처방 환자 비율이 90.6%로 전체 평균(55.6%)과 동일 종별 평균(85.3%)을 모두 넘어섰다. COPD 평가에서도 치료의 중심이 되는 흡입기관지확장제 처방 환자 비율이 98.5%로 전체 병원 평균(93.2%)보다 높게 나타났다. 박명옥 병원장은 "호흡기 질환 전반에서 꾸준히 쌓아온 진료 역량을 이번 평가로 다시 한번 인정받았다.", "앞으로도 호흡기 환자분들이 믿고 찾을 수 있는 병원이 되겠다."고 말했다.



표수진 베드로 수녀, 보건복지부 장관 표창

호스피스완화의료팀장 표수진 베드로 수녀가 제14회 호스피스의 날을 맞아 10월 20일 보건복지부 장관 표창을 받았다. 표 수녀는 호스피스 전문간호사 과정을 마치고 2013년 1월부터 호스피스 병동에서 말기 환자와 가족 곁을 지켰다. 더불어 2016년 보조 인력 제도 도입과 입원형 호스피스 병상 증설에 힘을 보태 더 많은 말기 암 환자가 호스피스 관리를 받을 수 있도록 했다. 환자가 품위 있게 임종을 맞고 남은 가족이 상실을 이겨내도록 돕는 데에도 정성을 기울였다. 또한 표 수녀는 지역 주민 대상 호스피스 교육을 진행하고, 2016년부터는 완화의료 보조 인력 양성 교육 강사로 활동하며 현장에서 일할 인력을 길러왔다. 화순전남대학교병원, 광주보훈병원, 순천의료원 등 여러 기관에서도 강사로 활동하며 지역 전반의 호스피스 역량을 높이는 데 기여한 바 있다. 표 수녀는 "환자와 사별 가족들 곁에서 늘 하던 일을 했을 뿐인데 큰 상을 받아 감사하다."라며 "앞으로도 호스피스 완화의료에 최선을 다하겠다."라고 말했다.



가롤로 퀴즈

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

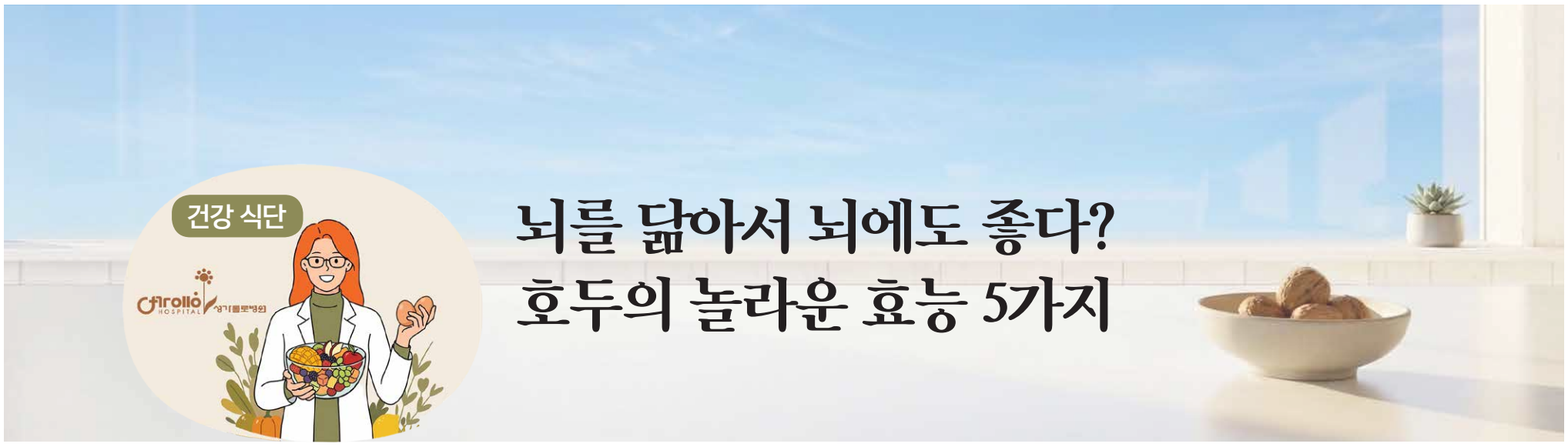
정답자 5명을 추첨하여 **뚜레쥬르 교환권(1만원)**을 선물로 드립니다.
직원식당에 마련된 응모함에 **매월 말일까지** 넣어주세요.

1. 우리 병원은 건강보험심사평가원이 10월 29일 발표한 '2025년(8차) ○○ 적정성 평가'에서 1등급을 획득했다.
2. 뜻하지 않은 임신과 출산을 혼자 감당하지 않도록 24시간 비밀 상담과 필요한 지원 연계를 받을 수 있는 기관의 상담 전화번호는 무엇인가?(4글자)
3. 알츠하이머병의 핵심 원인인 뇌 속 독성 단백질 '아밀로이드 베타'를 직접 씻어내어 진행 속도를 늦추는 새로운 치매 치료 신약의 이름은 무엇인가?
4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 글은 무엇인가?
   ① 개원 57주년 기념미사 및 기념식 개최
   ② 치료식 바로알기 캠페인 개최
   ③ 헤르페스 치료제
   ④ 영광·고창 성지순례를 다녀와서

11월호 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.)



뇌를 닮아서 뇌에도 좋다? 호두의 놀라운 효능 5가지

호두는 식물성 오메가-3 지방산인 알파리놀렌산(ALA) 함량이 높은 견과류로 손꼽힌다. 알파리놀렌산 외에도 아미노산인 아르기닌, 항산화 성분인 폴리페놀, 무기질인 마그네슘 등이 함께 들어 있다. 한 줌(28g)의 열량은 185kcal로 적지 않아 양을 조절해 먹는 것이 좋다. 호두의 효능 5가지를 알아보자.

1. LDL 콜레스테롤 감소

호두에는 오메가-3, 오메가-6 같은 다가불포화지방산(이중결합이 여러 개인 불포화지방산)이 풍부해 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 될 수 있다. 2018년 국제학술지 '미국임상영양학 저널(American Journal of Clinical Nutrition)'에 실린 메타분석은 호두를 더한 식단과 일반 식단을 비교한 임상시험 26건(참가자 1,059명)을 분석했다. 하루 28g 미만으로 먹은 경우에도 콜레스테롤 개선 효과가 나타났고, 체중이나 혈압에는 나쁜 영향을 주지 않았다.

2. 장내 유익균 증가

호두의 식이섬유와 폴리페놀은 장내 미생물의 먹이가 되어 장 환경을 바꿀 수 있다. 2018년 국제학술지 '영양학 저널(The Journal of Nutrition)'에 실린 연구에서는 건강한 성인 18명(평균 53.1세)이 3주간 하루 42g의 호두를 먹었다. 그 결과 장 점막에 영양을 공급하는 물질을 만드는 유익균이 늘었고, 장 점막을 자극해 염증을 유발할 수 있는 담즙 대사물질은 25~45% 감소했다. 또한 LDL 콜레스테롤도 7% 낮아졌다.

3. 혈관 기능 개선

알파리놀렌산은 혈관 안쪽 벽의 염증을 줄이고, 아르기닌은 혈관을 넓히는 물질인 산화질소의 원료가 된다. 2012년 국제학술지 '미국영양학회지(Journal of the American College of Nutrition)'에 실린 연구는 복부비만이 있는 과체중 성인 46명(평균 57.4세)을 대상으로 호두를 먹을 때와 먹지 않을 때를 각각 8주씩 비교했다. 호두를 하루 56g씩 먹은 기간에는 혈관 확장 능력이 1.4% 개선되어, 먹지 않은 기간(0.3%)보다 개선 폭이 컸다. 다만 이 연구에서 섭취한 호두 56g은 한 줌(약 28g)의 두 배 분량으로, 열량이 366kcal에 이른다. 열량 과잉을 피하려면 평소 식단에 그대로 더하기보다 과자 같은 간식을 호두로 바꿔 먹는 편이 낫다.

4. 인지 기능 향상

호두의 알파리놀렌산, 폴리페놀, 비타민E는 뇌세포의 손상과 염증을 막는 데 관여한다. 2020년 국제학술지 '공중보건 영양학(Public Health Nutrition)'에 실린 미국 65세 이상 3,632명 대상 연구에서 호두를 먹는 사람의 인지 점수가 더 높았지만, 나이가 들면서 인지 기능이 떨어지는 속도에는 차이가 없었다. 즉, 호두 섭취와 인지 기능 사이에 연관성은 확인되지만, 인과관계를 확립하기에는 근거가 아직 충분하지 않다.

5. 체중 증가 억제

호두는 단백질과 식이섬유, 불포화지방이 포만감을 오래 유지하는 데 도움을 줄 수 있다. 다만 호두도 다른 견과류처럼 열량이 높아 체중이 걱정된다면 섭취량을 신경 써야 하며, 하루 한 줌(28g), 또는 일주일에 몇 차례 먹는 정도가 적당하다.

영양팀 이상은 영양사 | 출처: 하이닥 | 사진: 제미나이

이달의 친절직원

소화기내과 김호동 과장

● 휴일 불문하고 주야로 사명감을 갖고 환자 보살핌에, 정성을 다하여 진료 및 치료에 정진하고 계심에 무한한 신뢰와 믿음을 가졌습니다. 우리 지역 최고 의료진을 확보한 성가롤로병원의 무궁한 발전을 기원합니다.



간호부 5B 병동 전체

● 짧지 않은 입원 기간 동안 아이를 한결같이 따뜻하게 대해 주셨습니다. 아이를 돌보며 지치는 순간에도 선생님들의 다정한 말과 세심한 보살핌 덕분에 다시 힘을 낼 수 있었습니다. 간호사 선생님들의 보살핌을 받으며, 우리 지역에 성가롤로병원이 있다는 사실이 얼마나 감사하고 든든한지 느꼈습니다.

● 성가롤로병원 파이팅! 기대가 됩니다. 어느 병원보다 친절하고 적극적이어서 감사합니다.



간호부 9A 병동 전체

● 옆자리 암 환자분이 하루에 몇십 번씩 호출해도 짜증 한 번 없이 더 밝은 얼굴, 더 친절하게 응대하시는 모습을 보았습니다. 정말 존경합니다.

● 이 병원 저 병원을 다 다녀보았는데 성가롤로병원만큼 간호인력들의 기본 실력은 물론이거니와 CS가 갖춰진 병원은 처음 접해봅니다. 간호 인력들 중 에이스들만 9A 병동에 몰아놓았는지 그 간호 능력에 대해 감탄을 금할 수 없습니다.



진료지원부 재활의학팀 오대곤 주임기사

● 저희 어머니께서 똑같은 말씀을 반복하시는데도 항상 웃으시면서 그 말씀을 다 들어주시고, 운동도 환자한테 잘 맞춰서 해주십니다.

● 저희 어머니 담당 선생님이 되어주셔서 너무 기쁘고 행복했습니다.

● 환자의 재활 치료에 정성과 마음을 다하심이 느껴집니다. 덕분에 예전의 건강했던 엄마의 모습을 상상하고 기대하게 됩니다.



338호

10월

가롤로퀴즈정답 & 당첨자(5명)

박희원 | 약제팀
신수빈 | 병리팀
조현승 | 감염관리팀
이유라 | 감염관리팀
정은선 | 보험심사팀

*이번 달 퀴즈를 추첨한 부서는 **진료협력팀**입니다.

1. 권역심뇌혈관질환센터가 9월 10일 지역 주민의 노인성·중증 질환 예방을 위해 업무협약을 체결한 기관은 어디인가?(10글자) **전라남도광역치매센터**

2. 9월 17일 새로 이전 개소한 뇌졸중집중치료실과 심혈관중환자실의 환자 쾌유를 위해 거행한 행사는 무엇인가?(3글자) **축복식**

3. 우리 병원은 9월 11일 에볼라바이러스병 의심 환자 발생 상황에 대비해 유행성 **감염병** 위기 대응 도상 훈련을 실시했다.

4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 글은 무엇인가?
① **재활치료의 새로운 패러다임 '알봇플러스(R-BoT plus)'**
② 생명을 지키는 골든타임: 급성심근경색증의 증상과 대처법
③ 익명의 기업가, 발전기금 1,000만 원 기부
④ 다빈치 SP 로봇, 담낭 질환 치료의 선택지 넓힌다



이달의 기부 천사

지엠 조승희 대표, 통증 환자를 위한 의료장비 기부

지엠 조승희 대표가 재활치료센터에 '경피성통증완화 전기자극장치'를 기부했다. 이 장비는 피부에 부착한 전극을 통해 인공 무통 신경정보를 전달해 뇌가 느끼는 통증을 줄여 주는 장비로, 식품의약품안전처의 허가와 보건복지부 신의료기술 평가를 인정받았다. 조승희 대표는 "스크램블 테라피라고 하는 이 치료는 만성 통증을 조절할 때 마약성 진통제를 대신해 쓸 수 있는 방법으로 세계적으로도 주목받고 있다."라고 설명했다. 재활의학과 최준현 과장은 "난치성 만성 통증 및 신경병증성 통증과 말초신경병증으로 힘들어하는 환자에게 큰 도움이 될 것으로 기대한다."라며 "귀한 장비를 기증해 주셔서 진심으로 감사드리고, 환자들에게 잘 활용하겠다."라고 말했다.

복음 묵상 모든 성인 대축일

참행복의 길



나뭇잎이 지고 해가 짧아지는 11월입니다. 교회는 이 쓸쓸한 달의 첫날에 가장 기쁜 축제를 연다는 사실이 놀랍습니다. 11월 1일은 모든 성인 대축일입니다. 그리고 바로 다음 날인 11월 2일은 위령의 날입니다. 11월 한 달 내내 교회는 위령 성월로 지내며 세상을 떠난 이들을 기억합니다.

교회가 축제와 제사를 나란히 이어 놓은 데에는 까닭이 있습니다. 기쁨과 슬픔, 삶과 죽음이 서로 갈라져 있지 않다는 믿음 때문입니다. 올해 11월 1일은 주일과 겹칩니다. 주님의 날에 하늘의 모든 성인과 함께 기뻐하고, 이튿날에는 먼저 떠난 이들을 기억하며 기도합니다. 이 이틀 속에 교회가 믿는 희망이 담겨 있습니다.

이 두 날을 하나로 이어 주는 믿음이 '성인들의 통공'입니다. 우리는 사도신경에서 "모든 성인의 통공을 믿으며"라고 고백합니다. 하늘에서 복락을 누리는 성인들, 땅에서 순례하는 우리, 그리고 정화의 길 위에 있는 영혼들이 하느님 안에서 한 몸이라는 믿음입니다. 우리가 먼저 간 이를 위해 기도하면, 그 사랑은 죽음의 벽을 넘어 하늘에 닿습니다.

모든 성인 대축일의 복음은 마태오 복음 5장의 참행복 선언입니다. 성인들이 걸어간 길이 바로 이 말씀 속에 그려져 있습니다. 예수님께서는 산에 올라앉으시고 제자들을 가르치십니다. 그런데 그 첫 말씀이 놀랍습니다. 우리가 흔히 행복과 거리가 멀다고 여기는 이들, 마음이 가난한 사람, 슬퍼하는 사람, 박해받는 사람에게 "행복하여라" 하고 말씀하십니다. 슬퍼하는 이에게 건네시는 말씀에 잠시 머물러 들어 보십시오. "그들은 위로를 받을 것이다." 이 말씀은 슬픔을 서둘러 지우라는 뜻이 아닙니다. 눈물을 흘리는 그 자리에 하느님께서 직접 찾아와 위로해 주신다는 약속입니다.

병상에 계신 분들도 슬픔을 안고 계실 것입니다. 건강을 잃은 슬픔, 가족과 떨어진 외로움, 앞날에 대한 두려움, 먼저 떠난 사랑하는 이에 대한 그리움이 있을 것입니다. 예수님께서는 그 슬픔을 부끄러워하지 않아도 된다고 말씀하십니다. 슬퍼하는 이는 이미 하느님의 위로의 자리에 앉아 있습니다.

그리고 첫째 참행복과 마지막 참행복은 같은 약속으로 맺어져 있습니다. "하늘나라가 그들의 것이다." 가난한 마음에서 시작하여 박해의 자리에 이르기까지, 우리가 걷는 모든 길 끝에 하늘나라가 있다는 약속입니다. 성인들은 이 약속을 믿고 끝까지 걸어간 분들입니다.

병원은 생명이 태어나고, 고통이 머물고, 이별이 찾아오는 자리입니다. 삶과 죽음이 가장 가까이 놓인 곳이기도 합니다. 그래서 병원은 두려움이 많은 곳이지만, 그만큼 하느님을 깊이 만나는 곳이 될 수도 있습니다. 그리스도인에게 죽음은 모든 것의 끝이 아니라 문입니다. 예수님께서 부활하셨기에, 죽음 뒤에 하느님의 품에서 영원한 삶이 기다리고 있다고 우리는 믿습니다. 그래서 삶은 소중하고, 죽음은 두렵기만 한 것이 아닙니다. 살아 있는 동안 우리는 사랑하며 살아가고, 삶이 끝날 때는 사랑으로 맞아 주시는 하느님께 우리 자신을 맡깁니다.

그러므로 오늘 우리가 아파하고 기다리는 모든 순간도 헛되지 않습니다. 하느님은 그 모든 시간을 아시고, 우리의 눈물을 하나도 놓치지 않으십니다.

약해진 몸은 하느님께 가장 가까이 있는 자리입니다. 마음이 가난해질 때 하늘나라가 가까워진다고 예수님께서 말씀하셨습니다. 기운이 없다고 믿음까지 없는 것이 아닙니다.

여러분은 혼자가 아닙니다. 하늘의 성인들이 여러분을 위해 기도하고 있으며, 먼저 떠난 사랑하는 이들도 하느님 안에서 여러분을 잊지 않고 있습니다.

그리운 이를 떠올리는 시간을 귀하게 여기십시오. 그리움은 사랑이 아직 살아 있다는 표지입니다. 그 이름을 부르며 짧은 기도를 바치셔도 좋습니다. 오늘 하루를 살아갈 힘이면 충분합니다. 내일의 걱정은 하느님께 맡기십시오.

참행복 말씀은 말합니다. "슬퍼하는 이는 위로를 받을 것이다."

유촌동성당 주락권(세례자요한) 신부

그림 출처: 이스라엘 나사렛의 교회에 있는 아시시의 프란치스코 평화의 기도



성가롤로병원 외래진료 안내

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

성가롤로병원 발전기금 후원안내

성가롤로병원은 비영리 재단법인으로서 여러분의 귀중한 정성으로 불우환자의 지원과 지역민의 보건향상에 기여하고자 합니다. 기금의 투명한 관리를 위해 발전기금조성위원회와 발전기금 관리규정에 의해 엄격한 절차에 따라 기금을 운영관리함으로써 기부자님들의 고귀한 뜻을 실현해 나가겠습니다.

■ **발전기금 후원 계좌** | 예금주: (재)천주교까리따스수녀회
광주은행: 700-107-500533 광주은행: 1127-020-225740 농협: 317-0005-2620-81
■ **후원문의 | 재무경리팀** ☎ 061)720-6420~1
■ 후원 해 주시는 분에게는 세제감면 혜택을 받을 수 있는 기부금 영수증을 발급해 드립니다.

병원 발전기금 기부자 (2026.10.1.~10.31) 경진기업, 고호문, 김영진, 나재형, 동성메딕스, 박종혁, 성우메디칼, 순천시의사회, 엘에스메디칼, 제이앤에스메디칼, 지성메디텍, 최치환, 추태선, 편안한김약국, 탑메디칼, 호선약품, 효성의료기, 익명 3명, CMS약정자 12명

＊ 이 외 매월 발전기금을 약정해 주신 분들께도 감사드립니다.



영광·고창 성지순례를 다녀와서

● 이번 성지순례를 통해 영광과 고창 지역의 성지를 방문하며 신앙의 소중함을 다시 한번 느꼈습니다. 특히 고창 개갑장터 순교 성지에서는 믿음을 지키기 위해 목숨까지 바치신 순교자들의 이야기가 마음에 남았습니다. 자유로운 신앙생활에 감사하며, 바쁜 일상 속에서 기도에 소홀했던 제 모습도 돌아보게 되었습니다. 무엇보다 함께 일하는 동료들과 일상에서 잠시 벗어나 마음 편히 웃고 이야기하며 즐거운 시간을 보낼 수 있어 정말 행복했습니다. 성지를 함께 걸으며 나눈 이야기와 따뜻한 순간들도 기억에 남았고, 또 이런 기회가 있다면 꼭 참여하고 싶습니다. 모두에게도 행복한 시간이었기를 바라며, 올해 마무리를 뜻깊게 할 수 있어 기쁩니다. 좋은 시간을 마련해 주신 수녀님들께 진심으로 감사드립니다!
– 간호교육팀 김기연(루이사) 간호사

● 코로나19 이후 오랜 시간 냉담 중이었던 저에게 이번 성지순례는 주님께 다시 돌아가는 소중한 은총의 시간이었습니다. 따뜻한 마음으로 기도해 주신 선생님들과 원목팀 수녀님의 배려로 고해성사를 드리고, 다시 두 손 모아 기도할 수 있어 참으로 감사했습니다. 고창 개갑성지에서 복자 최여겸 마티아의 순교 이야기를 들으며 굳건한 신앙과 희생을 묵상했고, 십자가의 길을 걸으며 마음의 평화도 얻었습니다. 특히 묵상 중 만난 시편 118장 1절, "주님께 감사하여라. 그분은 선하시다. 그분의 자애는 영원하시다."라는 말씀이 제 가슴에 깊이 와닿았습니다. 이제는 하루에 한 가지씩 감사하며, 과거는 주님의 자비에 맡기고 현재와 미래도 주님께 의탁하며 살아가겠습니다. 뜻깊은 순례를 준비해 주신 모든 분께 감사드리며, 저를 다시 주님 곁으로 이끌어 주신 하느님께 감사드립니다. – 응급병동 이미덕(엘리사벳) 간호조무사

● 학창 시절 보고서를 쓰다가 마주한 순교 성인들의 숭고한 신앙은 큰 울림과 감동이 되어 제 삶의 이정표가 되었고, 퇴직 후 저를 병원 봉사의 길로 이끌었습니다. 작년에 이어 올해도 병원의 따뜻한 배려로 찾은 고창 개갑성지에서 소박한 외양간 경당과 '어부바 성모자상', 신부님의 유쾌하고 깊이 있는 강의를 통해 최여겸 마티아 복자가 견뎌낸 무시와 천대의 영성을 깊이 느꼈습니다. 신부님 말씀을 통해 박해 시대의 '피의 순교'가 아닌, 오늘을 사는 우리에게는 일상 속 '백색 순교'가 필요함을 깨달았습니다. 거칠게 대하는 환자를 웃으며 안내하느라 점심마저 놓치고, 아픈 허리를 세워 거즈를 접는 봉사자들, 갈등 속에서도 묵묵히 자리를 지키는 교우와 식당에서 타인을 배려하는 작은 손길까지 모두 백색 순교의 실천이었습니다. 소박한 노동을 봉헌하고 더 깊은 믿음으로 살아갈 각오를 다지게 해 주신 성가롤로병원에 진심으로 감사드립니다. – 익명의 자원봉사자


고창 개갑성지 복자 최여겸 마티아 순교자 성상






고창 개갑성지 성가정상


영광성당 순교자기념관 스테인드글라스





