



고객이 감동하는 병원

성가롤로병원 NEWS

제317호 | 월간

2025년 1월호

등록번호 순천 라 00007
발행인 박명옥 편집인 홍보실
발행처 성가롤로병원 순천시 순광로221
WWW.stcarollo.or.kr
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.

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

핵심가치

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



신년사

함께 새로운 도약의 해를 맞이합니다.



사랑하는 직원 여러분,
2025년 을사년의 새해가 밝았습니다.

새해 복 많이 받으세요.

가톨릭교회는 2025년에 희망으로 마음을 가득 채우는 희년을 거행합니다. 우리는 모두 하느님의 뜻에 따라 자유롭게 살기 위해 태어났음을 기억하며, 우리 모두에게 희망과 평화가 가득하기를 빕니다.

2024년은 이상한 정부를 만나 참으로 드라마틱했던 한 해였습니다. 지난 연말에 일어나는 일들이 국민 정서와는 영

맞지 않아 걱정스러웠던 중에 제주항공 여객기 참사로 가까운 이웃들이 유명을 달리하며 가슴 아픈 사연에 안타까워했습니다. 혼란스러운 정세 속에 정부의 정책은 의료계와의 입장 차를 좁히지 못하고 내일을 예측하기 힘든 상황에 있습니다. 그러나 우리 병원은 어려운 상황 속에서도 준비된 병원으로서 CS2000 운동을 추진하며 4주기 인증평가를 훌륭히 마쳤고, 의료질 평가도 무난히 지켜냈습니다. 연말에 권역응급의료센터가 A등급을 받았다는 기쁜 소식도 들려왔습니다. 우리는 최선의 의료 서비스를 제공하며, 모든 지표가 안정되었으며, 든든한 지역 의료 지킴이로서의 역할을 충실히 해왔다고 자부합니다.

결과는 '감사'로 이어졌습니다. 감사할 일이 있다는 것이 얼마나 감사한지요. 덕분에 우리 병원은 환자 중심의 병원으로서 새로운 도약을 준비할 수 있게 되었습니다. 우리 병원의 임직원 모두에게 큰 박수를 드리고 싶습니다. 작년 시무식 때 이 자리에서 막연한 마음으로 '여러분이 함께하니 희망할 수 있습니다.'라고 했었습니다. 그런데 생각지도 않은 방법으로 우리가 해야 할 일을 해냈으며 목표를 거뜬히 넘겼습니다. 저는 모든 직원이 우리 병원에 대한 자부심으로 최선을 다하는 모습에서 큰 희망을 얻었습니다. 여러분과 함께하는 우리 병원이 참으로 자랑스럽습니다. 사랑과 존경을 드리는 김영진 의무원장님, 진료부 과장님, 그리고 직원 여러분! 길은 걷지 않으면 닿을 수 없고, 일은 하지 않으면 이룰 수 없다고 했습니다. 우리가 걷고, 하고자 하면 할 수 있습니다. 2025년에도 우리는 충분히 할 수 있습니다. 우리가 하는 모든 행위가 우리 병원의 이념 안에 녹아있는 그리스도 정신으로 지역민과 함께하고 있음을 기억하면서 올해 병원에서 하고자 하는 두 가지 계획을 말씀드리겠습니다.

첫째, 우리는 전남 동부권에 로봇수술 시대를 여는 병원이 될 것입니다.

장비 도입이 보여주기의 허울은 아닐까 하는 성찰도 해보았지만 이미 우리 병원은 준비된 의료진이 있으며, 지역의 환자들에게 신기술 의료 서비스를 제공하는 것도 우리가 해야 할 일이라 생각되었습니다. 직원 여러분께서 함께 기뻐해 주시고 응원과 지지를 보내주시리라 기대합니다.

둘째, 해외 의료봉사를 다시 시작하겠습니다.

코로나로 멈췄던 해외 의료봉사를 통해 우리 병원의 미션을 살아가며 직원들의 자존감을 높이는 병원이 되겠습니다. 프란치스코 교황님은 세계 평화의 날 담화문을 통해 2025년이 평화가 꽃피는 한 해가 되기를 기도하시며, 미래에 대한 걱정을 떨치고 모든 이가 더 나은 세상을 만들어 가는 소중한 희망을 품자 하셨습니다. 우리의 크고 작은 몸짓을 통하여 평화의 목표에 더 가까이 다가가는데 아주 단순한 것부터 시작해야 한다고 하십니다. 즉, 미소, 우정의 작은 몸짓, 친절함 눈길, 기꺼이 귀 기울이는 경청, 선행 등을 말씀하십니다. 교황님은 늘 가난한 이웃, 변방에 대한 애절한 마음을 드러내십니다. 우리 병원이 의료봉사를 하는 것은 미션을 실현하는 것이고 교회의 방향성에도 부응하는 것이 됩니다.

그리고 2025년에는 전 직원 워크숍을 계획하고 있습니다. 우리 같이 일하는 동료들 존중하고 배려하며 행복한 웃음이 넘치는 병원 문화를 만들어 가도록 합시다. 그 자존감으로 고객에게 친절하고 환대하는 환자 중심의 병원이 되도록 합시다.

우리가 먼저 해내려는 의지로 움직일 때 하느님께서 반드시 할 수 있는 힘과 용기로 축복해 주실 것입니다. 저는 하느님을 믿고 다시 여러분을 믿습니다. 우리의 미션과 비전을 잘 살아내며 병원이 다시 도약하는 기회를 만들어 주시길 모두에게 당부하고 싶습니다. CS2000을 기쁘게 실천하는 일상이 되게 합시다. 우리는 할 수 있습니다. 끝으로 여러분 모두의 건강과 행복을 주님의 손에 맡겨 드립니다. 가정에도 평화와 축복이 가득하시길 기도하겠습니다.

'주님께서 그대에게 얼굴을 보이시고, 그대에게 은혜를 베푸시리라.' 새해 복 많이 받으십시오.

2025. 1. 2. 병원장 박명옥 리오바 수녀 배상



2025년 시무식, 희망 속 새 출발

우리 병원은 새해를 맞아 2025년 시무식을 1월 2일 6층 성심홀에서 진행했다. 시무식은 하희명 하이메 신부의 집전으로 시작되었으며 이어서 병원장의 신년사가 있었다. 박명옥 병원장은 신년사에서 지난 한 해 최선을 다한 직원들에게 감사의 인사를 전하고, 2025년의 주요 계획으로 로봇수술 도입과 해외 의료봉사 재개를 언급하였다. 박명옥 병원장은 “우리가 견고, 하고자 하면 할 수 있다.”라는 말에 이어 “우리가 먼저 해내려는 의지로 움직일 때 하느님께서 반드시 할 수 있는 힘과 용기로 축복해 주실 것”이라고 격려와 희망의 메시지를 전했다. 마지막으로 운영관리위원과 직원들은 서로 마주 보고 정중히 인사를 나누는 신년하례를 가졌다.

2024 응급의료기관 평가에서 전국 7위로 최우수(A) 등급 획득!

최근 보건복지부가 실시한 '2024년 응급의료기관 평가'에서 우리 병원 권역응급의료센터가 전국 7위로 A등급을 획득했다. 이는 대학병원 39개와 종합병원 5개로 이루어진 전국 44개 권역응급의료센터 중 7위를 달성한 것으로 매우 우수한 성과다. 응급의료 서비스 수준을 측정하기 위해 시행하는 이 평가는 전국 408개 응급의료기관을 대상으로 안정성, 효과성, 적시성, 기능성, 공공성의 5개 분야 20개 지표에 대한 종합적인 심사로 이루어진다. 그중 우리 병원은 ▲적정시간 내 전문의 직접 진료율 ▲전담 전문의 운용 적절성 ▲최종 치료제공률 ▲중환자실 및 입원실 운용의 적절성에 해당하는 9개 지표에서 전국 1위에 해당하는 높은 점수를 획득했다. 박명옥 병원장은 “이번 결과는 환자 중심의 진료로 최선을 다한 결실이다.”라며 “앞으로도 의료의 질 향상과 환자 안전을 최우선으로 여기며 지역민의 건강을 지키기 위해 최선을 다할 것이다”라고 밝혔다.



2024년 QI 경진대회 개최



환자 안전과 의료 질 향상을 위한 QI(Quality Improvement) 경진대회가 12월 12일 성심홀에서 개최되었다. 우리 병원은 환자 안전, 진료 품질, 업무 효율성 등을 개선하기 위해 매년 부서별로 다양한 방법을 모색하고 이를 실제로 적용하고 있으며, QI 경진대회에서 그동안의 개선 활동을 공유하고 경쟁하고 있다. 올해에도 많은 부서가 다양한 아이디어를 가지고 참여한 가운데 최우수상의 영예는 내과 계병동팀이 가져갔다. 내과계병동팀은 업무 개선과 보다 나은 환자 간호에 중점을 둔 <간호 처치 및 진료 재료 누락 방지를 위한 개선 활동>을 발표하였다. 우수상은 <응급환자 시뮬레이션 교육을 통한 간호사 업무 수행 능력 향상>을 발표한 권역응급의료센터에 돌아갔으며, 장려상은 <급성 상기도감염 항생제 처방률 개선 활동>을 발표한 보험심사팀이, 아차상은 <비청구 일회용 소모품 사용청구 개선을 통한 수익증대>를 발표한 수술실, <심장재활을 위한 시스템 구축 활동>을 발표한 재활의학팀, <중환자실 시술 준비 업무 개선 활동>을 발표한 중환자실팀이 수상하였다. - 질향상팀 윤지윤 책임간호사

2024년 최고의 진료과와 진료과장 선정!

지난해 환자와 보호자들로부터 가장 많은 사랑을 받은 진료과장을 선정하는 '오라차차 과장님 프로젝트' 시상식이 1월 8일 2층 성당에서 진행됐다. 선정 기준은 2024년 4월 1일부터 12월 31일까지 환자경험평가, 홈페이지, 그리고 원내 고객의 소리함을 통해 전달된 추천글을 가장 많이 받은 순이다. 그 결과 총 16개 진료과와 84명의 진료과장이 후보에 올랐으며, 그 중 2024년 최고의 진료과 및 진료과장에 정형외과, 신경과 강종수 과장, 그리고 신장내과 김병기 과장이 선정되었다. 오라차차 과장님 프로젝트에 선정된 이들에게는 김영진 의무원장이 감사패와 상품권을 전달하였다.



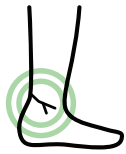


임시공휴일인 1월 27일(월)

정상 진료 합니다.



전문의 초대석



발목 염좌 제대로 치료하기 1

진료를 하다 보면 발목을 삐거나 접질린 환자를 많이 만나게 된다. 발목을 다친 후 본원에 처음 내원하는 경우도 있지만, 다른 병·의원 또는 한의원 등에서 치료를 받아도 증상이 지속되어 내원하는 경우, 심하게 다쳐 수술이 필요하다는 진단을 받고 재검진을 위해 내원하는 경우도 많다.

발목이 삐거나 접질려서 발생한 손상을 발목 염좌라고 한다. 통계적으로 스포츠 손상의 약 15~25%를 차지하며, 응급실 내원 환자의 7~10%가량이 발목 염좌로 진단 될 정도로 일상생활과 스포츠 활동에서 매우 흔하게 발생하는 손상이다.

발목 염좌의 가장 많은 경우는 발목이 발바닥 쪽으로 굴곡된 상태에서 안쪽으로 꺾이면서 발목 바깥쪽이 다치는 외측 발목 관절 염좌이다. 일반적으로 수상(다친 후) 3주 이내의 손상을 급성 손상으로 구분하고 있으며, 이에 대한 환자분들의 인식과 대처는 다양하다. 대수롭지 않게 생각하여 제대로 치료받지 않는 경우도 많으며, 반면에 과도한 진단과 치료를 하게 되는 경우도 흔하다.

대부분의 발목 염좌는 적절한 초기 치료와 관리를 통해 큰 후유증 없이 회복될 수 있지만, 적절한 치료를 받지 않거나 증상을 방치할 경우 재손상이나 만성 발목 불안정증, 발목 관절염 등으로 이행될 수 있기 때문에 발목 염좌에 대한 적절한 초기 치료를 통해 재발을 예방하는 것이 중요하다.

이번 칼럼에서는 급성 발목 염좌의 효과적인 치료와 재활에 대해 알아보고, 올바른 관리법을 통해 재발을 방지할 수 있는 방법을 소개하고자 한다.

초기 치료

대부분의 급성 발목 염좌는 보존적 치료를 통해 좋은 결과를 얻을 수 있으며, 인대가 완전히 파열되어 심한 불안정성이 있는 경우에도 우선 보존적 치료를 시도해 볼 수 있다. 수상(다친) 직후에 통증을 줄여주기 위해 부목 또는 보조기를 이용한 관절 고정과 함께 얼음찜질, 하지 거상 등의 'PRICE(Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation)' 요법을 먼저 시행한다. 소염진통제 등을 포함한 약물 치료를 통해 통증 및 부종을 가라앉히는 데 도움을 줄 수 있다. 수상 후 1~2주 가량 부목고정을 시행하여 통증과 부종을 가라앉힌 후, 손상된 인대 및 기타 동반 손상 여부 등에 대해 정확한 검사를 시행하게 된다.

통증 및 부종이 어느 정도 완화되면 대개 보조기를 착용한 후 관절운동을 조기에 시작하는 것이 권장되며, 목발을 사용하여 환자가 견딜 수 있을 정도의 체중부하를 허용한다. 이 시기의 목표는 통증 없이 체중 부하를 시행하고 관절의 운동범위를 증가시키는 것이며, 목발은 완전 체중부하가 가능해지면 제거한다.

기능적 재활치료

재활치료는 발목 관절의 운동범위를 증가시키고, 발목 주위의 근력 강화 운동을 시행함으로써 향후 발생할 수 있는 근력 약화, 고유수용감각의 저하, 자세 조정 능력 감소 등을 예방하여 재손상이나 만성 불안정증으로의 이행을 방지한다.

수건이나 밴드를 이용한 수동적 관절운동, 원 그리기와 같은 능동적 관절 운동, 발목 주위의 근력, 특히 비골근 강화 운동, 고유수용감각 훈련, 균형감각 회복 훈련 등으로 구성되며 약 4~6주간 시행한다. 재활 기간 중 발목 보호대를 착용하는 것이 발목의 안정성과 부종 감소에 도움을 줄 수 있다. 구체적인 재활치료 방법과 횟수, 기간은 다음의 표에 나타내었다.



정형외과 임경훈 과장

약력
원광대학교 의학과 학사
원광대학교병원 인턴수련
원광대학교병원 레지던트 수련
원광대학교병원 임상교수
현재 성가톨릭병원 정형외과 과장

전문분야
족부 족관절 질환, 골절 및 탈구,
관절경 수술, 스포츠 손상

구성	방법	횟수 및 기간
관절 운동의 회복 능동적 관절 운동 수동적 관절 운동	원 그리기 수건이나 밴드를 이용한 운동(그림 1) 실내 자전거 타기	통증이 없는 한도내에서 10번 반복(하루 5회)
근력 강화 운동 등척성 운동 등장성 운동 족저굴곡 족배굴곡 내번 외번	벽이나 고정된 물체를 미는 운동(그림 2) 수건이나 밴드를 이용한 저항 운동(그림 3) 비골근 강화 훈련 (그림 4)	10초간 유지 통증이 없는 한도 내에서 10번 반복(하루 5회)
고유수용감각 훈련	눈 뜨고 한 발로 서서 균형 잡기(그림 5) 눈 감고 한 발로 서서 균형 잡기 밸런스보드에서 균형 잡기	통증이 없는 한도 내에서 5번 반복(하루 3회)
보행-조깅	일정한 거리를 걷기와 조깅을 반복해서 시행 지그재그 걷기, 트랙 뛰기, 역방향 뛰기	거리는 점차로 증가
달리기	8자형 달리기 빠른 방향 전환 & 점프	거리는 점차로 증가



그림 1. 밴드를 이용한 수동적 관절 운동

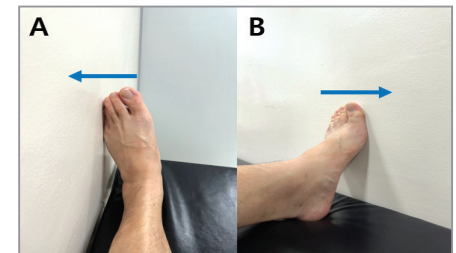


그림 2. 등척성 근력 및 인대 강화 훈련
(A) 발로 힘을 주어 벽을 미는 외번 근력 운동
(B) 족저굴곡 운동

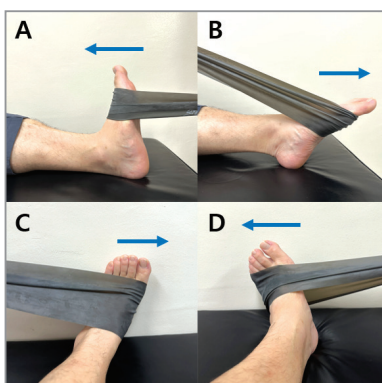


그림 3. 등장성 근력 및 인대 강화 운동
(A) 족배굴곡 (B) 족저굴곡
(C) 내번 (D) 외번 근력 운동

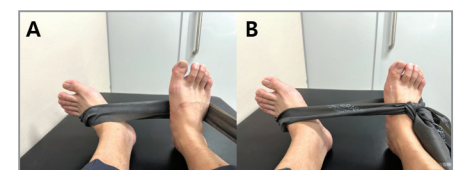


그림 4. 수건이나 밴드를 이용한 비골근 강화 훈련
(A) 손으로 잡아당기거나 (B) 반대편 발(좌측)로 당기는 힘에 저항하여 우측 발목의 외번을 유지하는 훈련

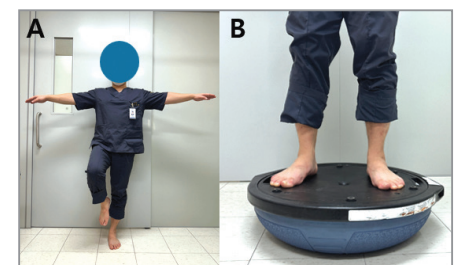


그림 5. 균형감각 회복 훈련
(A) 일측 하지 균형 운동
(B) 밸런스보드를 이용한 균형잡기 운동

기타 치료 방법

레이저, 체외충격파, 적외선, 전기 치료, 고압 산소, 스테로이드 주사, 침이나 부항 등의 치료는 뚜렷한 효과가 입증되지 못해 권장되지는 않는다.

< * 2월호에서 발목 염좌의 수술적 치료와 재손상의 예방이 이어집니다. >



약제부에서 알려 드리는 재미있는 약 이야기

근이완제 - 일반의약품



근이완제 일반의약품은 근육이 결리거나 근육통 등이 있을 때 처방전 없이 약국에서 구매할 수 있는 약을 말한다. 근육의 긴장 또는 경련으로 통증이 동반될 때 근육을 풀어줌으로써 통증을 경감시킨다. 일반의약품으로 사용되는 근이완제에는 클로르록사존(Chlorzoxazone)이 있다. 근육에 있는 근소포체에는 칼슘을 이용해 근육을 수축시키는 수용체가 있다. 클로르록사존은 이 수용체에 직접적으로 작용하여 근육을 이완시키므로 근소포체 억제제로 분류된다.

일반의약품으로 사용이 허가된 근이완제에는 클로르록사존이 있다. 클로르록사존은 단일제로도 사용되지만, 진통제인 아세트아미노펜이나 에텐자미드와 복합되어 사용되기도 한다. 아세트아미노펜은 진통과 해열 작용은 있지만, 염증 완화 효과는 없는 해열진통제이다. 에텐자미드는 해열, 진통, 소염 작용을 가지고 있는 소염진통제이다. 그 외에 중추신경계를 자극하여 통증 완화에 도움을 주고, 근이완제의 흔한 부작용인 졸음을 예방하기 위해 카페인도 복합되어 있는 경우도 있다.

효능, 효과

근육의 경직(긴장)과 담 걸렸을 때, 근육통, 통증을 동반한 근육의 불규칙적인 수축과 이완에 사용한다.

부작용

- 클로르록사존 단일제의 경우 과민증(발진, 가려움, 두드러기 등), 졸음, 어지러움, 권태감, 과도한 흥분, 간 기능 장애, 구역, 구토, 가슴쓰림, 위 불쾌감, 설사, 변비, 점상출혈(출혈점), 반상출혈, 소변 색 변화, 혈관 신경성 부종 또는 아나필락시스 증상 등이 나타날 수 있다.
- 이세트아미노펜이 복합된 경우 드물게 천식 발작, 혈소판 감소, 용혈성(적혈구 파괴성) 빈혈, 메트헤모글로빈혈증, 청색증, 스티븐스-존슨 증후군, 리엘증후군 등이 나타날 수 있다.
- 에텐자미드가 복합된 경우 위장장애, 식욕부진, 쓴맛 등이 나타날 수 있다.
- 카페인 복합된 경우 불면, 초조 등이 나타날 수 있다.

주의사항

- 졸음, 주의력, 집중력, 반사운동능력의 저하가 나타날 수 있으므로 자동차 운전 등 위험할 수 있는 기계조작을 하지 않도록 주의한다.
- 근이완제를 복용하는 동안에 알코올을 섭취하면 과도하게 진정 작용이 나타나 저혈압이 발생할 수 있으므로 알코올을 섭취하지 않도록 한다.
- 아세트아미노펜 복합제의 경우, 매일 세잔 이상 정기적으로 술을 마시는 사람이 복용할 경우 간 손상이 유발될 수 있으므로 반드시 전문가와 상의해야 한다. 또한 아세트아미노펜은 일일 최대용량(4,000mg)을 초과할 경우 간 손상을 일으킬 수 있으므로 아세트아미노펜을 포함하는 다른 제품과 함께 복용해서는 안 된다.

- 출처: 약학정보원 (<https://www.health.kr>)

- 약제팀 선봉무 약사



세례식 거행으로 7명의 주님의 자녀 탄생

12월 12일 2층 성당에서 세례식을 진행했다. 세례식은 하희명 하이매 신부의 집전으로 진행되었으며, 세례자를 축하하기 위해 모인 많은 직원과 가족들이 자리를 함께하였다. 박명옥 병원장은 “천주교 성인의 이름을 따서 정하는 세례명을 예비자들이 스스로 정했다고 들었다.”라며 “어려운 일이 있을 땐 각자의 주보성인께 청하면서 함께 가길 바란다.”라고 조언했다. 이번 세례식을 통해 시설관리팀 서진영(아누아리오), 중앙공급실 심준호(알패오), 천우의료기 백기성(도미시아노), 간호부 유미아(안젤라), 호스피스완화의료팀 김정미(파우스티나), 수술실 신슬빈(힐데가르트), 광양분당 김민주(안나)가 주님의 자녀로 새롭게 태어났다.

대한적십자사 광주전남혈액원으로부터 감사패 받아

12월 27일 대한적십자사 광주전남혈액원으로부터 감사패를 받았다. 감사패에는 “귀 기관은 적십자 인도주의 운동에 적극 참여하시어 인간의 생명 보호를 위한 혈액 사업 발전에 크게 기여하였으므로 감사의 뜻을 담아 드립니다”라는 내용이 담겨있다. 우리 병원은 헌혈 인구 감소로 인한 혈액 부족 현상에 도움이 되고자 연 2회 이상 헌혈 캠페인을 진행하고 있으며, 혈액은행을 운영하며 수혈이 필요한 환자들에게 빠른 시간 내에 안전하게 혈액을 공급하기 위해 적정 재고를 유지하고 관리하고 있다. 우리 지역 재해 이재민과 취약계층 등에 지원 활동을 펼치는 광주전남혈액원과 협력하여 앞으로도 지역 주민의 건강을 지키는 데 최선을 다할 것이다.



박순자 팀장, 건강보험심사평가원 감사패 받아

보험심사팀 박순자 팀장이 12월 20일 건강보험심사평가원으로부터 감사패를 받았다. 박순자 팀장은 그동안 국민 건강 증진에 헌신하고, 민감한 보건의료정보 보호와 요양기관 정보화 지원에 기여한 공로를 인정받았다. 이번 감사패 수여는 보험심사 업무가 국민 건강 증진을 위해 얼마나 중요한 가치를 지니고 있는지 보여주는 것으로서 매우 의미가 깊다.



원목팀, 대림 시기 동안 부서 순회하며 기도

원목팀은 성탄 전 4주간에 해당하는 대림 시기 동안 부서를 순회하며 기도를 진행했다. 수도자들은 대림초를 가지고 각 부서를 방문하여 환우와 간호사를 위한 기도지향을 촛불에 담아 밝혔다. 직원들은 수술 환자와 재활 환자, 의료인 그리고 모든 직원을 위한 청원 기도를 바쳤다.



| 신임 진료과장 소개 |



응급의학과 임광필 과장

약력 :
원광대학교 졸업
한전병원 수련
분당서울대학병원 응급의학과 전임의
서울의료원 응급센터 과장
전문 분야 : 응급의학과



응급의학과 박현재 과장

약력 :
순천향대학교 졸업
순천향대학교 천안병원 수련
당진종합병원 응급의학과 과장
전문 분야 : 응급의학과

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.

- 1월 2일 열린 시무식에서 박명옥 병원장은 2025년의 주요 계획으로 ○○수술 도입과 해외 의료봉사 재개를 언급하였다.
- '2024년 응급의료기관 평가'에서 우리 병원 권역응급의료센터는 전국 순위 몇 위를 달성하였는가?
- 한 해 동안 환자와 보호자들로부터 가장 많은 사랑을 받은 진료과장을 선정하는 프로젝트의 이름은 무엇인가? (힌트 : ○○○○ ○○○ ○○○○)
- 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
 - ① 감염관리 우수부서 표상 진행
 - ② 대한적십자사 광주전남혈액원으로부터 감사패 받아
 - ③ 원목팀, 대림 시기 동안 부서 순회하며 기도
 - ④ 세례식 거행으로 7명의 주님의 자녀 탄생

1월호 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

고지혈증 환자, 설날 음식 '이렇게' 요리하세요



고지혈증은 지방 대사가 원활하게 이루어지지 않아 혈액 속에 지방이나 콜레스테롤이 과해진 상태를 말한다. 혈액 내 총 콜레스테롤이 240mg/dL을 넘거나 중성지방이 200mg/dL 이상일 때, LDL-콜레스테롤 160mg/dL 이상, HDL-콜레스테롤 32mg/dL 이하일 때 고지혈증 위험 단계로 진단할 수 있다. 지속될 경우 동맥경화의 원인이 되고 심근경색, 뇌졸중, 협심증 등 사망까지 이어질 수 있는 치명적인 질환으로 악화될 가능성이 있다.

콜레스테롤 수치를 낮추기 위해서는 열량 높은 식사를 피하고 몸을 움직여야 한다. 즉, 생활 습관이 매우 중요하다. 평소 규칙적인 운동과 금연, 항산화 성분이 들어

있는 과일, 채소 등을 자주 섭취해야 한다. 민족 대명절인 설날이 코앞으로 다가왔다. 명절에는 기름진 음식을 먹기 쉽기에 고지혈증 환자는 더욱 주의가 필요하다. 고지혈증 환자가 피해야 할 조리법과 평소 식단에 대해 알아보자.

◆ **조리할 때는 식용유 대신 포도씨유, 해바라기씨유, 카놀라유, 아보카도유 등 사용**
전이나 부침 요리 등을 할 때는 식용유 대신 오메가-9와 오메가-6 지방산이 상대적으로 많이 함유된 포도씨유, 해바라기씨유, 카놀라유, 아보카도유 등을 사용하면 좋다.

기름 섭취량을 줄이기 위해 요리 중간중간 키친타올을 이용해 기름을 제거해 주고, 음식을 조리할 때는 프라이팬보다 오븐, 전자레인지 사용하면 기름 섭취를 줄일 수 있다.

콩기름, 포도씨유, 해바라기씨유 등의 식물성 기름은 1g당 9칼로리의 열량을 내기 때문에 과다 섭취 시 혈중 지질 증가의 원인이 될 수 있기 때문이다. 또한 고온에 오래 가열하면 트랜스지방으로 변질될 수 있어 주의가 필요하다.

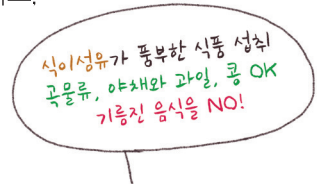
올리브유의 경우 오메가-9가 많이 함유되어 있지만 엑스트라 버진의 발연점은 약 160~190도로 상대적으로 낮아 고온 조리, 즉 볶음이나 튀김 등에 적합하지 않다,

고온에서 사용하면 영양소가 파괴되고 기름이 산화될 수 있다. (*샐러드유로 추천)

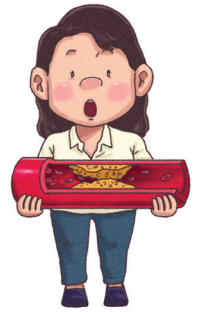
◆ **고지혈증 환자, 식단은 어떻게?**

고지혈증 환자가 피해야 할 성분은 단연 지방이다. 포화지방, 트랜스지방은 혈중 콜레스테롤 농도를 높이는 대표적인 지방이다. 삼겹살이나 갈비, 껌, 내장류 등의 기름진 육류와 버터가 들어간 빵, 유제품, 커피, 라면, 과자 등에는 이러한 지방 성분이 다량 함유되어 있어 이와 같은 음식은 피하고,

식사 시 살코기나 생선, 달걀흰자, 두부 위주로 섭취하면 포화지방 섭취를 줄일 수 있다.



특히 식이섬유소는 혈중 콜레스테롤을 배출시키는 역할을 하기 때문에 채소 반찬도 끼니당 1~2종류 포함해 드시는 것이 좋다.



- 출처: 영양사도우미 (<http://www.kdclub.com>)

- 영양팀 이상은 영양사

316호 **12월**

가롤로퀴즈정답 & 당첨자(5명)

양은숙 | 6A 병동 안승희 | 인공신장실
오행선 | 가정의학과 정선임 | 진단검사의학팀
최보현 | 권역응급의료센터

* 이번 달 퀴즈를 추천한 부서는 원무팀입니다.

1. 우리병원은 11월 15일 보건복지부로부터 4주기 의료기관 인증을 획득했다.
2. 우리병원은 12월 3일 심평원이 발표한 관상동맥우회술 9차 적정성 평가에서 1등급을 획득하였다.
3. 여러 가지 원인으로 호흡곤란이 있는 환자들의 위험인자를 교정하며 환자의 운동기능과 삶의 질 향상을 목표로 하는 통합적 재활 프로그램은 무엇인가? **호흡재활**
4. 이번 달 병원보에 실리지 않은 기사는 무엇인가?
① QI 경진대회
② 최첨단 방사선 암 치료기 헬시온 외 2기 도입 축복식
③ 발전기금으로 신규 의료 장비 도입
④ 대부모와 함께 예비신자 성지순례를 다녀와서

원고 모집 안내

직원 여러분의 참여가 더욱 알찬 성가롤로병원 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 : 가롤로포스트(홍보팀 조수빈)

복음 묵상 | 주님 세례 축일 |



그는 부러진 갈대를 꺾지 않고 꺼져 가는 심지를 꺾지 않으리라.

주님 세례 축일은 예수님께서 요르단강에서 세례를 받으심을 기념하는 날입니다. 이 축일을 마지막으로 성탄시기는 마무리되고 이제 연중시기가 시작됩니다. 그런데 성탄시기의 마지막에 예수님의 세례를 기념하는 이유는 무엇일까요? 그 이유는 가톨릭 신앙의 뿌리가 이 세례 안에 담겨 있기 때문입니다. 예수님 시대 이스라엘에는 여러 가지의 세례운동이 있었습니다. 그 당시 행해지던 대부분의 세례는 죄를 용서받기 위한 정결례의 의미로 이루어졌습니다. 하지만 그 의미를 넘어 더 큰 차원의 세례를 베푸는 이가 있었으니, 그가 바로 훗날 예수님께 세례를 준 세례자 요한이었습니다. 세례자 요한의 세례는 죄를 씻는 데에 그치지 않고, 새로운 삶, 곧 하느님 나라와 영원한 생명을 약속하는 거룩한 의미가 담겨 있었습니다. 세례자 요한은 하느님의 심판이 가까웠다고 말하면서, 회개하여 올바르게 살 것을 약속하는 세례를 베풀었습니다.

루카 복음은 세례자 요한의 입을 빌려서 예수님이 자신보다 뒤에 오셨지만, 사실은 세례자 요한과 비교되지 않는 분이라고 선포합니다. 세례자 요한은 말합니다. “나보다 더 큰 능력을 지니신 분이 오신다. 나는 그분의 신발 끈을 풀어드릴 자

격조차 없다. 그분께서는 너희에게 성령과 불로 세례를 주실 것이다.”(루카 3,16) 복음에서 보면 예수님은 ‘성령’으로 세례를 받으십니다. 성령은 예수님이 세례를 받고 물에서 올라오실 때 ‘하늘이 열리며 성령께서 비둘기 같은 형체로 그분 위에 내리셨다.’고 말합니다. 이처럼 세례를 받으신 예수님은 성령이 이끄시는 대로 하느님의 일을 시작하십니다.

예수님은 하느님의 뜻을 이루셨지만, 그분은 목소리를 높여 외치며 사람들에게 군림하지 않으셨습니다. 그분은 율법을 강요하지도 않으셨습니다. 예수님은 몇 명 되지도 않는 제자들을 모아서 조용하게 가르치면서, 하느님의 종이 되어 성령이 이끄시는 대로 자비와 용서로 하느님의 뜻을 몸소 실천하셨습니다.

세례는 하느님의 자녀가 되어 성부 성자 성령의 이름으로 살겠다는 약속입니다. 가톨릭교회에서 사제는 교회의 이름으로 세례를 베풀며 다음과 같이 묻습니다. “마귀를 끊어버립니까?”, “미신 행위를 끊어버립니까?” 이에 새 영세자들은 큰 소리로 “예”라고 대답합니다. 그리고 신앙 고백문을 통하여 신앙을 대부 대모가 보증하는 가운데 공적으로 드러냅니다. 그러므로 우리는 예수님께서 받으신 세례를 기억하며 동시에 그분이 세례 후에 어떻게 사셨는가를 깊이 묵상해야 합니다. 우리의 세례가 예수님의 세례에 합치되어 있듯이 우리의 세례 이후의 삶도 예수님의 삶과 합치되어야 하기 때문입니다.

하느님을 믿고 세례를 받는 것은 나 한 사람 잘 되자는 길이 아닙니다. 나의 모든 것을 다 바쳐 삼위일체이신 하느님과 일치하는 가운데, 나 역시 하느님의 뜻을 실천하는 종이 되겠다고 약속하는 것이 바로 세례입니다.

주님께서 이렇게 말씀하신다. “여기에 나의 종이 있다. 그는 내가 붙들어 주는 이, 내가 선택한 이, 내 마음에 드는 이다. 내가 그에게 나의 영을 주었으니 그는 민족들에게 공정을 펴리라. 그는 외치지도 않고 목소리를 높이지도 않으며 그 소리가 거리에서 들리게 하지도 않으리라. 그는 부러진 갈대를 꺾지 않고 꺼져 가는 심지를 꺾지 않으리라. 그는 성실하게 공정을 펴리라.”(이사 42,1-3).

- 유촌동성당 주락권(세례자요한) 신부

이달의 친절직원



신경과 강종수 과장

- 말씀 한마디 한마디 위로와 진심이 느껴지게 대해 주시고 정확한 병명이 나오지 않는 저 같은 환자가 제일 힘들었을 텐데 끝까지 찾아주시려 애써주시고 과장님같이 따뜻한 분이 계셔서 병원과 환자에게 큰 은총입니다.
- 병명이 나오지 않는 상황에서 자기면역질환으로 빠른 판단을 해주셔서 아이들의 인지 기능이 많이 돌아왔습니다. 힘들었던 시간에 챙겨주시고 고맙게 주셔서 감사합니다.



간호부 8A 병동 전체

간단한 농작업 도중 예기치 못한 반신마비로 본 병원에 와서 여러 가지 진료과정을 거치며 며칠 사이에 병세가 호전되어 뇌졸중 환자로서 재생을 견게 되었습니다. 그 과정에서 담당 과장님과 간호사 전체의 다정함과 상세한 진료를 통하여 건강을 되찾고 귀가를 합니다. 참으로 진실하고 상세하며 친절한 과장님과 간호사님들께 감사드립니다.



간호부 8B 병동 전체

- 병동에 입원해 보니 간호사님의 노고가 많다고 느끼게 되었습니다. 무심코 식사했다고 물어보면 할 일을 마치고 드신다고 해서 그때 시간을 보니 벌써 2시가 넘었더라고요. 환자를 위한 일이 우선이라는 간호사님을 보며 마음이 짠하기도 했습니다.
- 그동안 간호해 주시고 보살펴 주셔서 감사드리며 깊이 감동했습니다.



간호부 10B 병동 전체

- 다들 친절하시고 혈압이나 소변 체크도 기계적이지 아니라 환자를 걱정하는 마음으로 대해주시어서 정말 좋았어요. 지치실 텐데 정성을 다해 돌봐주시어서 성가롤로병원에 대한 인식이 긍정적으로 바뀌게 된 계기가 되었습니다.
- 아픈 몸이라 저도 모르게 선생님들을 귀찮게 했는데도 최대한 제가 원하는 방향으로 수용해 주려는 모습, 바쁠텐데도 미소를 잃지 않고 해주셔서 감사드립니다.

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 보건향상에 기여하고자 합니다. 기금의 투명한 관리를 위해 발전기금조성위원회와 발전기금관리규정에 의해 엄격한 절차에 따라 기금을 운영관리함으로써 기부자님들의 고귀한 뜻을 실현해 나가겠습니다.

- 발전기금 후원 계좌 | 예 금 주 : (재)천주교가리따스수녀회
광주은행 : 700-107-500533
광주은행 : 1127-020-225740
농 협 : 317-0005-2620-81

- 후원문의 | 재무경영팀 ☎ 061)720-6420~1
- 후원 해 주시는 분에게는 세제감면 혜택을 받을 수 있는 기부금 영수증을 발급해 드립니다.(법인 포함)

병원 발전기금 기부자 (2024. 12. 1 ~ 12. 31)

강성일, 강은진, 고호문, 김상순, 김승만, 김영진, 김영희, 김진희, 김행연, 나재형, 박소운, 서빛나, 우소운, 이기재, 이태운, 추태선, 경진기업, 디케이메디칼솔루션, 서광하이텍, 서한실업, 성우메디칼, 제이메드, 지성메디텍, 천우의료기상사, 편안한김약국, 호남약품, 효성의의료기, 익명 5명, CMS약정자 17명

*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

진료일정은 2025년 1월 1일 기준이며 병원 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

[진료과목 가나다 순서]

진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후	진료과	과장명	전문 진료 분야	진료일 오전 / 오후	
가정의학과 720-2250	최현정	일반내과질환, 만성피로, 갱년기질환, 건강증진, 가족주치의 치료, 항노화	월수금/화목	신경과 720-2170, 2179	조은미 신대수 박수신 김진석 강종수	두통, 뇌졸중, 치매, 어지럼증, 파킨슨병, 일반신경외과질환	월화수금/월화목 월화목금/월수목 월목금/월화수금 월수/월화목금	
	황신혜	일반내과질환, 만성피로, 건강증진, 호스피스완화의료, 성인예방접종	화목/월수		신경외과 720-2140	임병찬 김성현 양인철	뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환 뇌혈관질환, 일반신경외과질환	월목금/월금 화금/화금 수금/수목금
건강증진센터 907-7200	박병록	선택정밀건강진단 : 소화기, 심혈관, 폐질환, 뇌, 갑상선, PET/CT, 암정밀, 여성·남성 정밀검진 특성화 MDCT : 특성화기분, 폐·심장, 뇌·경동맥 추가선택검사 : 초음파, 골밀도, MRI, CT, PET/CT	월~금	심장혈관흉부외과 720-2260 *금 외래문의	김성룡 오정우 오상기	폐, 식도암질환, 종격동질환, 기흉, 최소침습적 폐암수술 말초동맥질환, 정맥질환(하지정맥류), 동맥류조형수술, 흉부외상, 선천성 성인심장, 관상동맥우회술, 판막수술, 심장이식, 심장종양, 심낭질환	목/월목 수금/수 화	
	한상돈 정종승 최현정 황신혜 박진경 고승규 노기서	건강진단 초음파 종합건강진단 전반 종합건강진단 전반 종합건강진단 전반 건강진단 위·대장 내시경 건강진단 위·대장 내시경, 종합검진 판정 및 결과 상담 건강진단 초음파·판독	월~금 월~금 월~금 월~금(오전만) 월~금 월~금		영상의학과 720-6118	전동권 주정현 정태석 김영민 이상민 이승욱 김한준	근골격영상의학, 유방영상의학, 심장혈관영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학 흉부영상의학, 유방영상의학 인테벤션영상의학 신경두경부영상의학 복부영상의학	월~금 월~금 월~금 월~금(오전만) 월~금 월~금 월~금
	국가검진 907-7100	김현실	일반건강진단 전반(건강보험공단검진)			월~금/월화수금	김영진 김태균 성진식 송영주 김광용 송 옥	대장암, 대장항문질환, 복강경수술 위암, 대장항문질환, 복강경수술, 일반외과질환 간담체, 위, 내시경갑상선수술, 복강경수술, 일반외과질환 유방암, 갑상선암, 양성질환 위암, 복강경수술 대장암, 대장항문질환, 복강경수술, 일반외과질환
내분비내과 내과 720-6193	김정민	당뇨병, 갑상선, 뇌하수체, 부신질환	월~금/월화금	응급의학과 응급의료센터 720-2070		김재혁 김철성 임광필 오민석 노재훈 이두환 김지주 박현재 이정주 최인철 성화용 김민 노종갑 이상훈 박민우	응급의학 (24시간 진료)	전일
감염내과 720-6152	정영근	감염질환, 불명열, 여행의학, 성인예방접종	월~금(오전만)		외과 720-2270	김재혁 노종갑	고압산소치료 (가스중독, 감염병, 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 화금 월수 수금 월목					
순환기 내과 720-6200	조장현 김수현 이민구 김재민 김경환 임영민	관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 인공 심장박동기, 심근심방 대동맥질환, 말초혈관질환, 심장판막질환, 심장조기세포치료법, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신, 이상지질혈증 관상동맥질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 허혈성 심질환, 고혈압, 고지혈증 관상동맥질환(심장혈관 중재시술), 말초혈관질환, 심장판막질환, 심부전증, 부정맥, 고혈압, 실신 협심증, 심근경색, 심부전증, 고혈압, 동맥경화증, 부정맥, 인공심장박동기, 고지혈증, 심장판막중 관상동맥질환(심장혈관중재시술), 말초혈관질환, 심부전증, 고혈압, 실신, 이상지질혈증 부정맥, 전극도자절제술, 인공심장박동기 및 자동제세동기 삽입술, 실신, 심부전증, 심방세동 및 조동, 발작성 빈맥	월화/화목 월화수/수 월목금/목 화금/월화 수금 외래 문의		재활의학과 907-7400	김재홍 최준현	근골격계, 재활치료, 언어재활, 연하장애재활 뇌신경재활, 척추손상재활, 근골격계통증, 수술 후 재활, 심장재활, 호흡재활	월목금/화수금 화수금/월목금
신장내과 720-6167	김병기	사구체신염, 신증후군, 만성신부전, 투석치료, 전해질 이상	수목/화					
혈액종양내과 720-2150	김민지	혈액종양질환	월~금/월수목		정형외과 720-2130	정우철 김세진 함동훈 최병열 임경훈	고관절, 슬관절, 스포츠 손상, 관절염, 인공관절 치환술, 관절경수술 견관절, 주관절, 스포츠손상, 관절경수술, 인공관절 치환술 요추 및 경추 디스크, 척추관 협착증, 척추 외상, 감염, 종양, 척추 척만증, 골다공증, 척추 압박 골절, 강직성척추염, 무릎발목관절 질환, 골절 및 외상 전문 척추질환(요추 및 경추 디스크, 척추관 협착증), 척추 외상, 감염, 종양, 척추 척만증, 골다공증, 척추 압박 골절 족부 족관절 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 월수목금/월수금 월화금 월수목					
마취통증 의학과 통증클리닉 720-6316	김명원 김대희 김밖네 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					
병리과 720-6220	이영직 김영희	조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셸프렙검사 조직병리검사, 세포병리검사, 분자병리검사, 셸프렙검사	월~금 월~금		해의학과 720-2191	허영준	순환기해의학, 뇌신경해의학, 소아해의학, 종양해의학, 비뇨생식해의학, 내분비해의학, 근골격계해의학	월~금
비뇨의학과 720-2280	김건평 정세현	요로결석, 소아비뇨, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염 요로결석, 비뇨기계종양, 배뇨장애, 전립선질환, 요로감염	월~금/월화목 월수금	호스피스완화의료 907-7530				
산부인과 720-2230, 2239	나재형 강창구 김호준 최효성	고위험산모, 복강경수술, 여성암조기진단, 폐경기관리, 일반부인종양 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 알러지 (아토피성피부염, 비염, 천식, 두드러기), 영유아 건강검진 소아 호흡기알레르기질환, 위장관질환, 건강검진 및 영양상담	월~금 월~금					