

마음사랑

2018 가을호
VOL.86

마음사랑 소식지는 열린마음, 밝은마음으로 아름다운 세상을 만들어 가고 싶은 우리 모두의 바람을 담았습니다.

Smart
Sweet
Sincere

고객의 요구를 정확하게 파악하여 최상의 만족을 제공하는
Smart 서비스

고객의 마음을 읽고 기분 좋은 서비스를 제공하는
Sweet 서비스

고객에게 진심으로 다가가는
Sincere 서비스

마음사랑병원은 3S 서비스로 고객감동을 만들고 있습니다.



전라
북도 **마음사랑병원**

전라북도 완주군 소양면 소양로 465-23
Tel. 063)240-2100 Fax.063)240-2117
<http://www.maeumsarang.co.kr>

전라
북도 **마음사랑병원**



- 정와대: 대통령 칭찬하심 마음사랑병원
- 한국서비스품질 우수기업 인증
- 인적자원개발 우수기업 인증
- 여성부 인증
- 남녀고용평등 대통령상 수상
- 장애인고용 우수사업주 인증
- 고용노동부: 노사문화유공 대통령표창 노사문화 우수기업 인증
- 평생학습대상 우수상 수상
- 가족친화 우수기업 인증
- 근로자 건강증진 사례 우수상 수상
- 기업학습 우수사례 기관 선정 노사 한누리상 수상
- 보건복지부 인증 의료기관



Cover Story_ 마음사랑병원 '스마일캠페인'
 마음사랑병원을 이용하시는 여러분께 드리는
 직원들의 친절, 사랑 그리고 새 희망의 미소입니다.



마음사랑 소식지 가을
Maeumsarang

CONTENTS

인사말		
여는 글	지금은 맞고 그때는 틀리다	04
건강		
건강 길라잡이	양생(養生), 면역력을 기르는 습관	06
메디컬 칼럼	전기 경련 치료(ECT)	08
기획		
기획 이슈	정신의료기관 인증의 의미	10
특집		
교육	인권교육 전문기관 마음사랑병원	12
브릿지		
내 마음의 쉼표	자존감에도 성적이 있나요?	14
정보		
휴(休)	발레수업(에드가 드가)	16
스토리		
고맙습니다	부모의 마음으로, 가족의 사랑으로	18
마음나누기-1	중독에서 회복의 길로 가기까지	20
마음나누기-2	정신장애인 동료지원가 '피어(peer)들이'	22
열정 36.5	마음사랑 최강열정 동호회, 백두대간!	24
뉴스&안내		
마음사랑뉴스	뉴스/재단소식	26
Information	월례교육, 가족교육	32
	셔틀버스안내	33
	마음사랑후원회	34
	심신치료센터	35

지금은 맞고 그때는 틀리다

무슨 말일까요? 알 것도 같고 모를 것도 같고 그렇지 않나요?

홍상수 감독의 영화 제목입니다. 한참 어린 여배우를 만나 사랑을 따르겠다며 가족을 버려 아직까지도 많은 이들의 입방아에 오르내리고 있는 영화감독 말입니다.

〈밤에 쓴 연애편지는 보내지 않는 게 좋다.〉 인터넷이 없던 시절 밤새 종이에 쓴 편지를 아침에 일어나 읽어 보면, 간밤엔 이런 감성이 어디서 나왔을까 싶게 간질간질한 사랑과 낭만으로 가득해서 차마 맨 정신으로는 부칠 수 없다는 얘기입니다. 소셜미디어에, 어디에 가서 무엇을 보았고 무엇을 먹었다고 경쟁적으로 올리는 인증사진과 글들이 한때 크게 유행하였습니다. 하지만 개인의 사생활을 불특정 다수에게 너무 노출시켜 본인의 뜻과 다르게 악용되는 사례가 있다 보니 요즘엔 조금 자제하는 분위기이지요. 어떤 미국회사는 새 직원을 채용할 때 SNS에 남긴 기록을 살펴 이력서에 드러내지 않는 성향을 파악하기까지 한다고 합니다. 무심코 올리는 메시지가 두고두고 자신을 힘들게 할 수 있다는 얘가지요. 지금의 사랑이 영원할 거라 믿고 남자친구와 다정스레 찍은 사진을 SNS에 올린 나이 어린 여직원에게, 그런 사진은 함부로 올리는 게 아니라고 농담처럼 얘기하면 ‘우리 사랑이 얼마나 특별한 줄 모르시죠?’라는 눈빛으로 처음엔 그냥 웃다가 시간이 지나면 내리더군요. “실은 엄마가 사진 지우라고 강하게 말했어도 안 들었는데 엄마가 이사장님이 고맙대요.”라고 말합니다. 젊은 친구들에게겐 쓸데없는 잔소리로 여겨졌을 법 한데 먼 훗날 그때를 회상하며 도움되는 충고였다고 혹은 세상을 살아본 인생 선배의 지혜였다고 고마워할까요?

결혼을 앞두고 시어머니를 처음 뵈는 자리였습니다. “사대봉사(四代奉祀)하는 집안인데 잘 할 수 있겠냐?” 물으셔서 “네, 잘 하겠습니다.”라고 대답했었지요. 조상 4대 어르신의 제사를 모시는데 잘 하겠는가라는 물음의 뜻도 정확히 모른 채, 사대부 즉 양반 집안인데 잘 하겠냐는 말씀인 줄 짐작하고서요. 뭐 이런 뜻이고 저런 뜻인들 제게 다른 답이 있었겠습니까? 인사를 드리고 돌아오는 길에 예비남편은 제게 어르신의 그런 물음엔 그냥 가만히 있는 거지 굳이 답을 할 필요가 없는 거라고 지나가는 말처럼 하더군요. 누가 물으면 반듯하고 정확하게 대답해야 한다고 배워온 저의 답이 약간은 말대답처럼 느껴졌으나 봅니다. 전통을 중시하고 감정 내색 전혀 없는 시어머니를 모시며 왜 그러실까 참 많이 답답했었는데 정작 제가 두 며느리 들인 시어머니가 되고 보니, 그 분이 신식 며느리 맞아 얼마나 참으셨을지 헤아려집니다. 늦게나마 존경스러워지며 이제야 그때그때 제가 많이 틀렸을 거라는 생각을 비로소 하게 됩니다.

기록적인 폭염 탓에 더위를 이기느라 정신 차리기가 만만치 않은 여름을 보내며, 우리의 마음속에 일어나는 순간의 화는 폭염의 온도 40도를 훌쩍 넘어 몇 배나 더 뜨겁게 우리 마음을 또 우리들의 관계를 태워 버릴지 모른다고 생각하니 등골이 오싹합니다. 순간의 분노 욕심 혹은 무지에 빠져 〈지금은 맞다〉고 당연시하며 했던 행동을 정신 차려 조금이라도 객관적으로 혹은 이성적으로 되돌아 보면 ‘그렇게 하면 안됐었다’고, 즉 〈그때는 틀리다〉로 귀결되는 일들이 얼마나 많을까요? 우리의 삶은 〈지금은 맞고 그때는 틀리다〉를 반복하는 날들의 연속일 것 같습니다. 지금 우리가 하는 말과 행동이 시간이 지나 즉 그때를 돌이켜 볼 때 후회되지 않도록 마음만은 쿨하게 여름 보내시길 빌며 글을 마칩니다. 참고로 홍상수 감독의 지금과 그때가 제 생각과 같은지 아닌지는 미처 물어 보지 못했습니다. 사랑의 인사드리며 행복한 가을 맞으시도록 두 손 모읍니다. ♥

글 | 김성의 이사장



양생(養生) 면역력을 기르는 습관



이 나 라 한방진료팀장

면역력이란

면역력이란 세균, 바이러스 등 외부의 다양한 균으로부터 우리 몸을 지키는 방어 체계를 의미합니다. 외출 시 많은 세균들을 접촉하게 되는데 손을 잘 씻으면 병을 예방할 수 있습니다. 그러나 면역력이 약한 소아의 경우 염증성 질환에 쉽게 노출될 수 있습니다. 면역력이 약한 사람은 같은 날씨에 같은 활동을 하더라도 면역력이 강한 사람에 비해 상기도 감염이 잘 발생하거나 만성 감기로 쉽게 이어지곤 합니다. 면역력이 강한 경우 상한 음식을 먹어도 식중독에 걸릴 확률이 낮고 걸리더라도 빨리 회복됩니다.

한의학의 고전인 ‘황제내경(黃帝內經)’에는 ‘정기존내 사불가간(正氣存內 邪不可干)’이라는 구절이 있습니다. 인체의 내부에 바른 기운이 충만하면 외부로부터 나쁜 기운이 침범할 수 없다는 뜻입니다. 여기에서 항병력 혹은 저항력을 뜻하는 ‘정기(正氣)’가 면역력의 개념에 해당합니다.

면역력과 건강의 상관관계

이러한 몸속의 면역 체계가 올바르게 작동하지 못하면 즉, 면역력이 떨어지면 외부의 세균에 대항하는 힘이 부족해집니다. 따라서 감기, 구내염, 세균성 장염, 잇몸 출혈 등 각종 감염병에 취약해지게 됩니다. 또 정상 세포가 암세포로 변하더라도 이런 돌연변이 현상을 감지하는 면역 반응이 제대로 일어나지 못하여 암 발생 가능성도 높아지게 됩니다.

그렇다면 면역력은 강할수록 좋은 것일까요? 그렇지 않습니다. 몸 안에서의 면역 반응이 너무 오랫동안 강하게 지속되면 다른 질병의 원인이 되기도 합니다. 비만, 당뇨, 동맥경화, 협심증 등은 과도한 염증 반응 때문에 생기는 대표적인 질병입니다. 또 면역세포가 외부의 세균이 아닌 우리 몸을 공격의 대상으로 잘못 인식하게 되면 류마티스 등 자가면역질환이 발병합니다. 무해한 외부 물질에 대해 과민하게 반응하는 경우에도 알레르기성 질환인 비염, 결막염, 천식 등에 걸릴 수 있습니다. 따라서 면역력이 너무 높지도 낮지도 않은 균형 잡힌 면역 상태가 중요합니다.

면역력과 양생(養生)

한의학에는 ‘생명을 기른다’는 뜻의 양생(養生)이라는 개념이 있습니다. 자연의 법칙에 부합하여 몸과 마음의 수양, 음식 조절, 운동, 기공 등의 방법을 통하여 인체가 조화와 균형을 이루어 질병을 예방하고 건강하게 오래 장수하는 것을 의미합니다.

앞서 인체 내부에서 정기(正氣)가 사기(邪氣)보다 강하면 건강이 유지된다고 하였습니다. 반대로 사기가 정기보다 강해지면 질병이 발생하게 되겠죠. 이렇게 체내가 불균형인 상황일 때 양생법을 통하여 균형을 잘 유지시켜준다면 항상성을 이루게 되어서 외부 요인에 대처하는 면역력이 강화됩니다.

예를 들어, 다가올 가을철을 건강하게 보내기 위한 양생법에는 무엇이 있을까요.

첫째로 적당한 수분을 섭취하고 실내의 온도를 알맞게 유지하여야 합니다. 우리나라의 가을은 건조하고 습도가 낮으며 바람이 많이 불어서 피부뿐만 아니라 목과 입 안도 건조해지기 쉽기 때문입니다.

둘째로 격한 운동으로 땀을 과도하게 흘리는 것을 피해야 합니다. 가을은 상쾌하고 하늘이 높아 여러 가지 운동을 하기에 좋은 시기입니다. 그러나 몸 안의 음(陰)을 잘 길러 겨울을 준비하는 것이 가을 양생의 핵심이기 때문에 진액(津液)을 소모하는 일을 막아야 합니다. 특히 면역력이 약한 소아나 노인의 경우 외부의 변화에 대한 적응 능력이 떨어지기 때문에 가을철의 급변하는 날씨가 원인이 되어 만성 질환으로 이어지기 쉽습니다. 따라서 바깥 활동을 너무 많이 하지 말고 자극을 최대한 피하여 기관지 천식이나 폐렴, 장염 등을 예방하는 것이 좋습니다.

면역력을 키우는 구체적인 방법에 대한 의견은 사람마다 다릅니다. 그러나 한 가지 공통점이 있다면 면역력은 순간의 노력으로 증가하는 것이 아니라 꾸준한 습관을 길러야 한다는 것입니다. 비위(脾胃)의 기능을 유지하고 과식하지 않는 음식 양생, 너무 편하고 움직임이 없는 상태에서 벗어나 가벼운 활동을 지속하는 운동 양생, 평온한 마음 상태를 유지하는 마음의 수양 등이 습관처럼 자연스럽게 몸에 배일 때 균형 잡힌 면역 상태가 되는 것입니다. 양생을 통하여 길러진 면역력으로 부디 건강한 가을 보내시길 바랍니다.♥️



정신건강의학과 전문의
오진승 진료과장



전기 경련 치료 (ECT)

이제는 마음사랑병원에서!

미국 민주당 대통령대선 후보를 지낸 유명 정치인 마이클 듀카키스의 부인인 키티 듀카키스는 수년 동안 반복적으로 재발하는 우울증으로 인하여 많은 고통을 받았습니다. 그녀는 유명 정치인의 아내로서 받는 스트레스에 지쳐버렸습니다. 전세계에서 의료 연구가 가장 활발하게 이루어지고 의료 기술이 발달한 미국에서 다양한 정신과 약물치료를 받았지만 뚜렷한 호전이 없었습니다. 키티 듀카키스는 의료진의 권유로 2001년 전기 경련 치료(ECT)를 받기로 결정하였습니다. 치료받은 첫날부터 그녀는 우울감의 빠른 호전을 느꼈고, 얼마 지나지 않아서 병세가 좋아져서 예전 생활로 복귀할 수 있었습니다. 그녀는 자신이 직접 경험하였던 전기 경련 치료(ECT)의 효과에 관하여 알리고 사람들의 편견을 깨고 싶다는 책(Shock: The Healing Power of Electroconvulsive Therapy)도 출판하였습니다.

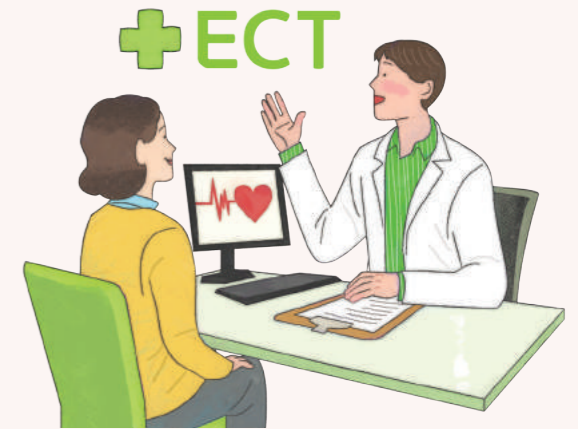
전기 경련 치료(ECT)는 심한 우울증, 양극성 정동 장애, 조현병 등으로 고통 받는 환자분들에게 새로운 희망이 될 수 있습니다. 특히 기존 약물 치료에 큰 효과가 없는 환자들이나 약물 부작용이 심하거나 난폭한 행동을 보이거나 심한 자살 위험성이 높은 환자들은 큰 도움을 받을 수 있습니다. 전공의 시절에 제가 처음으로 담당 한 환자는 심한 우울감과 피해망상으로 면담과 식사를 거부하던 50대 여성 입원 환자였습니다. 담당 교수님 지도하에 약물 치료를 시작하였지만, 환자의 증상은

전혀 좋아지지 않았고 저의 고민은 커져갔습니다. 몇 주가 지났지만, 환자가 치료진과 면담을 지속적으로 거부하는 탓에 환자의 목소리를 거의 들을 수가 없었습니다. 6주 이상 약물 치료에도 환자의 증상이 나아지지 않아서 전기 경련 치료(ECT)를 시행하기로 하였습니다. 전기 경련 치료라는 이름만 듣고 겁이 난다면 처음에는 주저하던 보호자들도 안전성과 효과가 입증된 치료법이라는 설명에 치료를 하기로 동의를 하였습니다. 전기 경련 치료(ECT)를 받은 첫날, 환자가 치료를 마치고 병동에 올라와서 늦은 아침 식사를 하고 면담을 하고 싶다는 말을 들었을 때 기쁜 마음으로 병동으로 뛰어가서 환자와 면담을 했던 기억이 납니다. 환자는 8회의 전기 경련 치료(ECT)를 마치고 아내, 어머니, 주부의 역할로 복귀할 수 있었습니다.

과거 영화나 TV에서 보여주는 전기 경련 치료(ECT)의 부정적인 이미지로 인하여 많은 분들이 치료에 대한 두려움과 편견을 가지고 계십니다. 실제로는 수면 내시경 할 때처럼 마취과 의사가 단기 마취제로 수면을 유도한 후 환자의 생체징후를 관찰하며 시행을 하기 때문에 환자는 치료 과정을 기억하지 못하며 고통을 느끼지 않고 안전하게 받을 수 있습니다. 노인이나 임산부에게도 시행할 수 있을 정도로 안전성이 입증된 치료이며, 미국에서 매년 10만 명이 시행할 정도 임상적으로 효과가 입증되고 많이 시행되는 치료법입니다. 전기 경련 치료(ECT)는 보통

총 6-15회, 주 2~3회 빈도로 진행되며 치료 시간은 환자가 마취에서 회복하는 시간까지 보통 30분 정도 걸립니다.

마음사랑병원에서는 곧 미국 Mecta사의 SpECTrum 5000Q ECT 기기를 도입할 예정입니다. 마음사랑병원에서 사용하였던 기존의 기기와 비교했을 때 더욱 효과적이고 안정적인 최신의 기기이며, 국내 유명 대학병원에서 사용하는 ECT 기기와 같은 모델입니다. 전기 경련 치료의 세계적인 치료의 표준이 된 수정된 전기 경련 치료(Modified ECT)를 이제 마음사랑병원에서도 받으실 수 있습니다. 지역주민에게 안정적이고 효과적인 최신의 기기로 치료할 수 있게 되어 기쁩니다. 환자들의 치료를 위해 마음사랑병원은 항상 고민하고 노력하며 최선을 다하겠습니다.♥



마음사랑병원 고객상담센터 | 063-240-2114 (24시간 상담)



정신의료기관 인증의 의미

글 | 이 건 학 진료부장 / 신 정 은 간호부장

고객은 최고의 진료를 받기 위해 시간과 비용을 지불하고, 안전하고도 만족스런 결과를 기대합니다. 우리병원에서도 날로 더해지는 고객의 다양한 요구를 수용하고, 어떻게 하면 최상의 서비스를 경험하게 할 것인지를 고민하며 병원 전반의 질적 향상에 주력하고 있습니다.

그런 노력의 결과, 지난 2014년(1주기)에 이어 올해 「정신의료기관 2주기 인증」을 획득하였습니다. 인증이란 병원에서 환자안전을 보장할 수 있는지, 치료를 위한 의료의 질을 충분히 갖추고 있는지 병원 진료의 전 과정을 조목조목 들여다보고, 전문성의 충족여부를 평가하는 것입니다.

어떻게 보면 4년마다 골치 아픈 숙제로 여길 수 있겠으나, 시험을 준비하는 마음으로 임하여 이번 조사에서도 환자안전과 의료의 질을 보장하는 의료기관으로 인정받았습니다. 앞으로 4년간 (2018.07.19~2022.07.18) 인증마크를 부여받고, 「정신의료기관 인증」을 유지하게 된 것입니다.



전반적으로 ‘각 사안마다 인증기준보다 높은 수준으로 환자안전을 보장하고 의료의 질을 깐깐하게 관리하고 있는 점’을 우수하게 평가 받았습니다. 최상의 의료서비스로 인간 사랑을 구현한다는 마음 사랑병원의 철학이 병원 서비스 곳곳에서 느껴진다는 평을 받았습니다.


특히나 “경영진의 환자안전과 질 관리에 대한 높은 관심, 입원 후 신속한 환자 평가로 공백 없는 진료를 제공하는 과정, 의료서비스 전반에 걸친 원칙들의 표준화, 빠른 회복을 위한 체계적인 진료과정, 지역 사회로의 복귀를 위한 전문화된 재활 프로그램 수준은 기준을 충족하는 이상으로 업무에 내재화되어 있다”는 평가도 해주셨습니다.

환자식별을 위해 기존의 절차 이외에도 의사소통에 어려움이 있는 환자를 위해 인식밴드를 도입하고 하늘색과 같은 특징적인 색깔로 구분하는 활동이나, EMR을 선도적으로 도입하여 의료서비스 전반에 활용하여 병원 서비스가 상당히 표준화, 체계화 되어있다는 평가들은 우리병원이 단순히 인증을 받기 위한 활동을 넘어 환자안전과 질관리를 위하여 끊임없이 노력하고 있다는 것을 인정받은 것이라고 할 수 있습니다.

조사를 담당한 위원은 “몸에 익숙하게 체화된 직원의 진정성 있는 친절과 환자를 존중하는 깨끗한 시설 및 환경관리는 마음사랑병원의 철학을 보여주는 것”이라고 칭찬을 아끼지 않았습니다.

2주기 인증과정을 경험하며 모든 직원들은 한층 더 촘촘한 안전문화를 정착하기 위해 노력하였습니다. 실수는 0에 가깝게 최소화하고 서비스의 질을 높이기 위하여 매뉴얼, 원칙, 규정, 지침을 만들어 교육하고 훈련하여 자연스럽게 몸에 배일 수 있도록 하였습니다.

인증의 계절은 우리에게 어떤 메시지를 주었을까 생각합니다. 브랜드파워 1위라는 자부심으로 경영진은 아낌없는 배려와 지원의 리더십을, 모든 구성원은 최고의 성과를 위해 집단 지성과 단합으로 하나가 되었습니다. 어떤 힘든 일이나 응급상황이 오더라도 단합된 힘으로 모두를 이겨낼 수 있다는 믿음! 서로를 존중하고 배려하는 병원문화는 마음사랑병원의 소중한 자산을 확인하였습니다.

우리는 진정성 있는 치료자가 되기 위하여 애타는 마음으로 병원을 이용하는 가족과 환자에게 공감할 것이며, 환자의 권리와 요구에 민감하게 대처할 것이고, 환자 안전과 질 향상을 위해 최적의 방법으로 문제를 해결하는 전문가가 되기 위해 서로 협력하며 발전하기 위해 하루하루 나아갈 것입니다. 



인권교육 전문기관

전라북도 마음사랑병원

글 | 중독치료센터 백 경 립 수간호사

모든 국민은 정신질환으로부터 보호받을 권리를 가지며
정신질환자는 인간으로서의 존엄과 가치를 보장받고
최적의 치료를 받을 권리를 가진다.

- 정신건강복지법 2조 -

해마다 정신건강시설 설치운영자 및 종사자는 정신질환자의 인권보호를 위해 법으로 정해진 의무로서 인권교육을 수강해야 합니다. 올해에도 어김없이 마음사랑병원에서는 인권의식 향상과 인권친화적인 문화확산을 위해 인권교육을 진행했습니다. 본원은 2009년 전라북도 최초로 보건복지부에서 지정한 <정신건강증진시설 인권교육>으로서, 현재까지 정신의료기관, 정신질환자 및 정신요양시설을 대상으로 교육에 앞장서고 있습니다.

인권교육의 주요 내용

- 환자의 기본권, 입퇴원 절차, 처우개선 및 퇴원청구 등 인권보호에 관한 사항
- 환자의 권익보호 및 이익에 관한 사항
- 정신질환자의 사례 및 정신건강시설에서의 인권침해 사례에 관한 사항
- 정신질환자의 인권에 관한 지식 및 정보
- 인권감수성을 향상시키는 훈련 등

* 이러한 내용을 바탕으로 정신질환자에 대한 지식과 정보 그리고 인권의식을 향상하기 위해 노력하고 있다.



올해 6월에 열린 인권교육에서 <인권감수성 향상>의 과목으로 다뤄진 내용을 소개하자면, ‘종사자들이 생각하는 인권이란?’이란 물음에 대해 서로의 의견을 나누었습니다. 종사자들은 “인권은 생명이다. 인간의 기본적이고 천부적인 권리인 인권은 그 자체가 생명이라 생각합니다.” “인권이 부재한 삶은 죽은 삶과도 같고 모든 것이 죽고 넘친다 해도 인권이 없는 사회는 생명이 없는 죽은 사회와 같을 것입니다. 그만큼 인권은 생명과 같이 중요한 삶의 가치입니다” “인권은 오래된 옷 주머니 속 만원과 같습니다. 왜냐하면 이미 갖고 있지만 갖고 있다는 것을 알아야 가치를 발휘하니까요” “인권은 공기이다. 살아가는데 필수적이며 거러할 수 없고 모든 이에게 꼭 있어야 하는 공통적인 필수요소이기 때문입니다.”라고 본인의 생각들을 표현함으로써 인권에 대해 한걸음 더 다가갈 수 있는 시간을 가졌습니다.

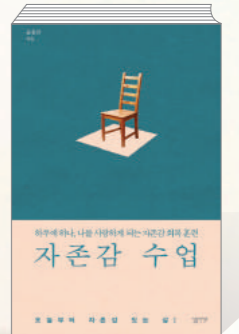
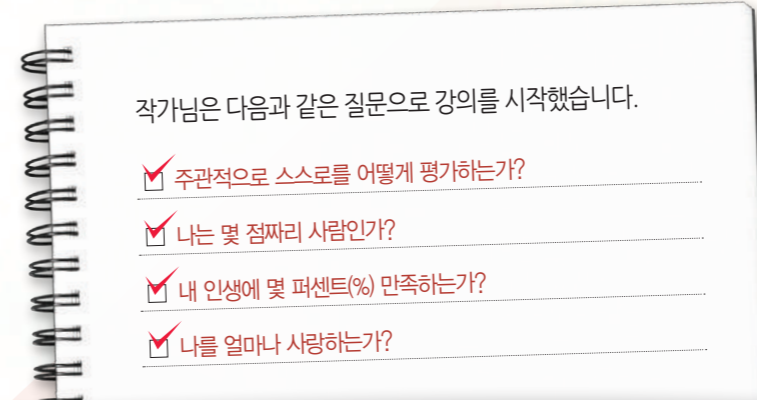
현재 마음사랑병원에서는 인권강사로서 진로부 김재원, 임동균 과장을 비롯해, 사회사업팀 송석주 팀장, 간호부 신정은 부장, 모은희 책임간호사 그리고 제가 활동 중입니다. 이렇게 환자를 매일 접하는 치료진이 교육을 제공하는 주체가 되고 있는데, 이는 치료의 질 향상으로 이어지고 있습니다. 또한 2016년에는 이태림 수간호사가 정신건강시설 인권교육에 기여한 공로를 인정받아 <보건복지부장관상>을 수상했습니다. 이는 마음사랑병원이 선도적인 인권교육 전문기관으로서 타 기관의 모범이 되었다는 점에서 의미가 큼니다.

특히 인권보호는 교육장에 국한된 것이 아니라, 치료현장에서도 환자의 인권존중을 위해 힘쓰고 있습니다. 환자들이 자연친화적인 환경에서 자유롭게 산책하며, 개방적인 분위기 속에서 회복할 수 있도록 합니다. 또한 환자와 실시간으로 대화할 수 있는 ‘쌍방향무선마이크’를 설치함으로써 보호실을 이용하는 환자의 권익보호를 위해 힘쓰고 있으며, 격리 또는 강박을 지양하고 환자와의 잦은 면담을 통해 환자 스스로가 입원치료에 적극적으로 참여할 수 있도록 모든 치료진이 함께 노력하고 있습니다.

한국보건복지인력개발원에서는 해마다 인권강사 교육과정(총 3일, 21시간)을 통해 인권강사를 배출하고 있고, 교육과정으로는 [정신장애인 인권의 역사], [정신건강영역의 인권사례와 보호방안], [인권보호제도], [인권감수성 훈련 및 종사자의 인권보호] 등으로 구성됩니다. 이에 본원 인권강사들은 6시간의 보수교육을 통해서 지속적인 관리감독을 받고 있고, 인권강사 과정 및 보수교육은 해마다 강화되고 있어 정신질환자의 인권 보호가 중요한 사안임을 확인할 수 있습니다.

“정신질환자를 위한 가장 효과적인 치료는 따뜻한 관심과 사랑”이라는 경영진의 철학에 따라, 본원은 언제나 환자와 가족들과 끊임없는 소통으로 그들의 마음을 어루만지고 있습니다. 더불어 이들을 치료하는 치료진이 인권교육에 앞장서으로써 그 누구보다 환자의 마음을 이해하기 위해 노력하고, 인권 및 권익보호를 위해 앞으로도 최선을 다하겠습니다.





명사특강 ▶ 자존감 수업 by 윤홍균 작가 자존감에도 성적이 있나요?

글 | 공공사업팀 임솔미 정신건강사회복지사

지난 6월 14일 마음사랑병원은 『자존감 수업』의 저자인 윤홍균 작가님(정신건강의학과 전문의)을 초청하여 명사특강을 진행하였습니다. 교육이라고 생각하면 딱딱하고 지루하게 느껴질 수 있지만, 우리 병원에서는 매일 다양한 콘텐츠의 강의를 통해 직원들이 실무에 활용할 수 있는 지식은 물론 자기계발 및 동기부여를 돕는 기회를 제공하고 있습니다. 특히 6월에는 베스트셀러 『자존감 수업』의 명성만큼이나, 내부직원을 포함해 강연에 대한 높은 관심을 가지고 외부에서도 많은 분께서 참석해주셨습니다.

저는 예전에 우연히 비를 피해 들린 서점에서 윤홍균 작가님의 책을 처음으로 접하게 되었습니다. 이 책에서는 단순히 '자존감이 중요하다'는 것만을 이야기하고 있지 않습니다. 자존감의 실체가 무엇이고 어떤 방법을 통해 자존감을 높일 수 있을지 구체적이고 실행가능한 여러 방법을 작가님 고유의 따뜻한 톤으로 풀어내어, 독자들에게 위로를 건네주고 있었습니다.

저에게는 오빠가 하나 있습니다. 태어날 때부터 장애를 가지고 태어난 오빠는 최근 서울에서 혼자 직장생활을 시작했습니다. 스스로의 실수와 장애로 인한 어려움 때문에 자주 자책하는 오빠를 보면서 마음이 안타까울 때가 많았습니다. 그런 오빠에게 윤홍균 작가님의 도서를 추천해 주었고, 지난 명절에는 책의 영향으로 많이 밝아진 오빠의 모습을 볼 수 있었습니다. 제가 가진 사연 때문에 특별히 더욱 설레는 마음으로 작가님의 강연을 기다렸습니다.

위 질문에 여러분은 스스로에 대해 어떻게 대답하고 계신가요? '나는 100점짜리 사람은 아닌데....'라는 생각이 들었습니다. 그런데 작가님은 자신의 점수를 '76점'이라고 하며, 그리고 본인의 목표점수는 80점이라고 말씀하셨습니다. 작가님은 사람들이 100점을 받아야만 '좋다', '행복하다'라고 느낄 것이라 여기지만, 사실 사람들은 그렇게 생각하지 않는다고 설명합니다. "자신의 현재 점수에서 근접한 목표를 세워 성취할 수 있도록 노력하고, 그 목표를 달성할 수도 못 할 수도 있지만, 자신에 대해 만족하며 살아가는 것이 중요하다."라고 답하셨습니다.

깊은 공감으로 마음에 위안을 주는 시간이었습니다. 이해하기 쉬운 예시와 청중의 눈높이에 맞춘 설명으로 교육에 참여한 본원 직원들뿐 아니라, 재단내 정신재활시설 <아름다운세상>에서 사회재활을 이뤄내고 있는 회원들에게도 자신감과 감동을 주는 강연이었습니다.

평소에 사회복지사로서 환자를 대상으로 상담이나 프로그램을 진행하다 보면 '자존감이 낮다'고 이야기하는 이들을 자주 만나곤 합니다. 그때마다 '어떻게 하면 환자들의 자존감을 높여 줄 수 있을까? 이들이 더 튼튼한 자존감을 갖게 된다면, 회복에도 도움이 될 텐데...'라는 고민을 하게 됩니다. 하지만 이번 교육을 통해 '환자와 아픈 환자를 둔 보호자들의 자존감을 높여주면서 진심어린 위로를 전할 수 있겠다'는 자신감을 얻게 되었습니다. 이렇게 업무나 일상생활에서 우리들의 고민을 해소할 수 있도록 항상 좋은 강의를 마련해 주는 병원에 감사함을 느끼며, 낮은 자존감으로 고민하는 사람들에게 작가님께서 강연을 마무리하며 말씀한 내용을 함께 나누고 싶습니다. ♥



.....

자신이 자존감이 낮다고 생각하는 것은 그만큼 괜찮은 사람이라는 뜻입니다. 뚜렷한 소신이 있고, 자신을 되돌아볼 줄 알면서, 겸손의 미덕까지 갖춘 사람입니다.





발레수업 by 에드가 드가

글 | 인사교육팀 강서연

이 작품은 발레의 매력과 아름다움에 매료된 에드가 드가가 무용수업에서 볼 수 있는 발레리나의 다양한 몸짓을 담은 작품입니다. 담소를 나누거나, 옷을 정리하는 등 화려한 무대 뒤의 고단한 풍경을 사실적으로 묘사하고자 했던 그의 대표작을 소개합니다.

작품이야기

발레연습 시간에서 볼 수 있는 순간을 포착한 이 그림은 파리의 오페라 하우스에서 발레연습을 하고있는 소녀들을 묘사하였습니다. 드가는 발레리나의 공연 장면을 그리는 대신 무대 뒤에서 휴식하거나 연습하는 모습을 주로 화폭에 담았는데, 이 작품에서도 작가의 취향이 잘 드러나고 있습니다. 이러한 방식을 통해 드가는 발레리나가 만들어내는 자연스러운 자세와 동작의 흐름에 더 관심을 가졌습니다.

그림의 가운데에는 무용수이자 안무가로 유명한 쥘 페로가 지팡이를 짚고 있습니다. 발레리나들은 교사를 중심으로 자신의 동작을 지도해줄 차례를 기다리고 있습니다. 이 그림은 발레수업 보다 교사 페로에게 더 비중을 두었다고 할 수 있는데, 그림의 구도 자체가 교사를 중심으로 짜여있기 때문입니다. 정작 수업에 참여하고 있는 학생은 몇 명에 지나지 않고, 대다수는 팔짱을 끼고 잡담을 하거나 심지어 등을 굽고 있는 소녀 또한 관찰할 수 있습니다. 이러한 부분을 통해 드가의 유쾌하면서도 예리한 관찰력을 엿볼 수 있습니다. 화폭 뒤편 오른쪽으로 시선을 옮기면, 드레스를 입고 수업을 바라보는 여성들이 서있습니다. 이들은 어린 발레리나의 모친으로 무도장에 오는 부유한 남성들에게 자신의 딸을 소개하거나, 혹은 그들의 유혹으로부터 딸을 보호하기 위한 당시의 상황을 잘 그려내고 있습니다.

한 순간에 찍힌 스냅사진처럼 보이는 이 작품은 수많은 습작과 끊임없는 연구를 거쳐 탄생했다고 합니다. 드가는 자신의 작업실에서 포즈를 취한 발레리나를 수없이 그리며 인물들의 신체동작을 치밀하게 연구한 끝에 이러한 명작을 탄생시킬 수 있었습니다.

작가이야기



에드가 드가 - 인상주의 화가(프랑스, 1834-1917)

드가는 프랑스 파리출신으로 부유한 은행가 집안의 장남으로 태어났습니다. 처음에는 가업을 계승하기 위해 법률을 배웠으나, 드가의 재능을 일찍부터 발견한 그의 부모는 집안에 작업실을 두는 등 화가로 성장할 수 있도록 적극적으로 지지하였습니다. 그의 어머니는 드가의 작품세계에 큰 영향을 미쳤습니다. 빼어난 미모의 그녀는 불륜을 저질렀고, 그로 인해 가정에 불화가 생겼습니다. 그녀는 드가가 13살이 되던 해 사망했는데, 이후 여성에 대한 불신과 사랑에 대한 두려움이 짙으며 여성혐오증이 생기게 되었다고 합니다. 이러한 이유에서 그의 작품 속 여자의 얼굴이 멍개지고 흐릿하거나 예쁘게 그려지지 않았다는 추측이 존재합니다. 여자보다 자신의 미술세계를 더 소중하게 여겼던 그는 평생 독신으로 지냈습니다. 그러나 역설적이게도 그의 유명한 작품 중 대다수는 발레리나, 여성 세탁부, 제봉사와 같이 여성 노동사를 묘사한 그림입니다. 말년에는 시력이 극도로 나빠졌으나 조각까지 섭렵하며 활발한 작품세계를 이어갔습니다.



2018년 마음사랑병원 가족초청행사 부모의 **마음**으로, 가족의 **사랑**으로

글 | 용태영 인사교육팀장

품에 안겨 어리광을 부리던 자녀가 성장하여 사회에 첫발을 내딛기까지 가슴 졸이며 매 순간 걱정하고 응원하는 것이 부모님의 마음입니다. 자녀의 모든 것이 궁금하고, 첫 직장이라면 더욱 관심이 가겠지요.



.....

나의 자녀가 어떤 곳에서 무슨 일을 하고 있는지?
 동료들과 즐겁게 생활하는지?
 직장의 분위기는 괜찮은지?
 업무에서의 어려움은 없는지?

.....

자녀가 훌쩍 커서 매일 함께하지는 못하지만, 마음만은 늘 곁에 있습니다. 이러한 부모님의 마음을 헤아려 마음사랑병원에서는 해마다 가족초청행사를 진행하고 있으며, 올해로 어느덧 11년째를 맞이하였습니다. 행사에서는 병원 라운딩, 가족사진 촬영, 손편지 전달, 감사 공연 등의 다양한 프로그램이 진행되며, 가족의 마음을 알아가는 것이 가장 큰 감동입니다.



짧은 시간이지만 가족초청행사를 통해서, 자녀에 대한 애뜻함이 '안심과 더욱 큰 믿음'으로! 직장에 대한 궁금함이 '신뢰와 더욱 큰 응원'으로! 부모에 대한 감사함이 '일에 대한 소중함'으로! 변하는 감동의 순간을 맞이하게 됩니다.



행사에 참여한 가족분들께서는 “사랑하는 자녀가 커서 가족초청행사에 참여하게 되니 감회가 새롭고, 자녀가 일하는 곳과 동료 직원분들을 보니 마음이 놓입니다. 또한 사려깊은 준비와 정성에 감동을 받고 돌아갑니다.” 라는 소감을 전하였습니다.

행사참여 소감

딸을 타지로 보내며, 일하면서 밥이라도 잘 챙겨 먹을까 걱정했지만, 오늘 이 자리를 통해 모든 걱정이 사라졌습니다. 우리 딸이 근무하는 환경과 함께 일하는 병동 식구들을 만나보니, 괜한 걱정을 한 것 같아 마음이 놓입니다. 앞으로도 딸이 보람찬 병원 생활을 할 수 있도록 응원하겠습니다.

마냥 철없는 애일 것 같았던 우리 아이가 커서 직장에 들어가고, 부모님을 초대하는 행사에 참여하게 되니 감회가 새롭습니다. 이러한 가족같은 분위기 속에서 딸이 업무를 한다는 사실에 위안을 받았습니다. 우리 아이를 따뜻하게 맞아주셔서 감사드리며, 저희 가족을 초대해주어 고맙습니다.

가족애와 동료애를 느낄 수 있었던 감동적인 자리였습니다. 직접 만든 정성스러운 음식과 즐거운 행사에 얼마나 많은 준비를 하셨을지 느껴져 깊은 인상 받고 갑니다. 특히 가족이 행사를 통해 행복한 추억을 쌓고 가길 바라는 마음이 전해져 훈훈한 시간이었습니다.

마음사랑병원에 소중한 자녀를 직원으로 보내주시고, 가족초청행사를 통해 병원에 방문해 주신 부모님께 진심으로 감사드립니다. 신규직원들은 이곳에서 부모님의 마음을 알아가며 훌륭한 인성을 갖춘 마음 따뜻한 인재로 성장해 갈 것이라 믿습니다. 또한 모든 직원들은 부모와 가족의 마음을 헤아려 '부모의 마음으로, 가족의 사랑으로' 환자를 돌보고 있습니다. 부모님께서 보여주신 사랑이 직원들의 가슴 속 깊이 남아 환자들에 대한 더욱 큰 사랑으로 이어질 것입니다. 지금까지 부모님께서 자녀를 낳아서 키워주셨다면, 마음사랑병원은 자녀가 훌륭한 직장인으로서 자리매김할 수 있도록 또 다른 부모역할을 하겠습니다. 앞으로도 신규직원을 비롯한 모든 직원이 즐겁고 행복한 일터! 웃음이 넘치는 마음사랑병원이 되도록 노력하겠습니다.

부모님! 감사합니다. 사랑합니다.



중독에서 회복의 길로 가기까지

글 | 중독치료센터 김OO 환자

알코올중독에서 회복의 길로 가는 길은 우선 술을 마시지 않는 것이고, 첫 잔을 피하는 것이다. 알코올중독은 나 자신을 파괴하는 너무 치명적인 병이라는 것을 잊지 않는 것임.. 이 사실을 받아들이기까지 너무 오랜 시간이 걸렸다.



나는 알코올중독자다.

학창시절부터 술을 마셨고, 애주가로 불렸다. 회사에서 22년을 근무하고 퇴직하였고, 다시 새 직장에서 동료들과 퇴근 후 술집으로 발길을 돌리는 것이 내 일상이었다. 빈번하게 술을 마신 뒤에 정신은 있었으나, 기운이 없어 택시를 타고 집으로 가는 날이 많아졌다. 마음사랑병원에 처음 입원하게 된 날은 후배들과의 술자리가 발단이었다. 간만에 술 '한 잔'하자는 후배들의 전화에 술집으로 향했다. 평소 소주를 잘 마시지 못해 막걸리를 먹곤 했는데, 계속해서 권하는 소주를 거절하지 못해 엄청난 양의 소주를 마시게 되었다. 자꾸 몸이 가라앉는 것 같아 술집을 나왔는데... 이후부터는 기억이 나지 않는다.



깨어보니 병원 보호실!!!

옆에 화장실 변기가 있고, 침대가 있고! '여기가 병원이구나...' 흐리멍덩한 정신 속에서 깨닫게 되었다. 보호실에서 나와 병실로 옮겨졌고, 누워서 천정을 바라보고 있는 스스로의 모습이 너무나 한심스러웠다. 술이 깨면서 나를 입원시킨 아들이 원망스러웠고, 빨리 나가서 일해야 한다는 생각으로 치료진을 볼 때마다 "집에 가야한다"는 말만 반복했었다. "나는 중독에 걸리지 않았고, 술을 많이 마시는 사람이 아니다"라는 말로 퇴원 이야기를 주구장창 했었다.

이후 외출이라도 나갈 요량으로 중독치료센터에서 진행되는 교육을 받게 되었다. <술없는 인생>, <온전한 생활>, <변화단계 그룹치료>, <분노조절>, <중독학> 등 병원에서 운영하는 체계적인 교육을 집중해서 듣기 시작하며, 나에게 많은 변화가 찾아왔다. 교육을 통해 술만 마시면 기억이 없어지는 것도, 술을 과하게 마셔 출근을 못 한 것도, 직장에서 해고된 것도, 부인이 나를 피해 집 밖으로 나가는 것도 중독에 빠진 내 모습 때문이라는 것을 받아들여지게 되었다. "아, 이것이 알코올중독이라는 병이구나!!" 인정할 수밖에 없었다. 내가 술만 마시면 부인이 텅명스레 대했던 것도 기억났다. 길바닥에서 잠자고 있는 나를 경찰이 경찰서로 데려갔고, 경찰서로 나를 데리러 왔던 아들의 모습도 떠올랐다. 그때 옷에 소변을 봤다는 이야기도 들었다. 교육을 받으면 받을수록 가족들이 나에게 했던 말, 내가 술을 마시며 핑계를 댄던 일 등 잊고 있었던 많은 일들이 하나씩 떠올랐다. 한동안은 너무 창피했다. 새로운 결심으로 듣기 시작한 교육에서 배운 '알코올중독은 뇌질환'이라는 사실과, 음주문제를 겪고 있는 다른 환자들의 경험담을 공유하는 <T.A.모임>, <A.A.모임>을 통해 중독치료에 대한 희망을 얻게 되었다.

나는 "이제는 술을 잊었다"라고 말한다. 내 병을 치료하기 위해 정성으로 돌봐주시고 단주할 수 있도록 지지해주신 마음사랑병원 중독치료센터 치료진들과 나를 입원시켜 준 아들에게 고맙다는 말을 전하고 싶다. 나는 이제 "단주에 성공하겠다!"는 말로 이 글을 마치려 한다. ❤️



김OO님은 12주간의 전인화교육을 수료하는 등 단주성공을 위해 최선을 다하고 있습니다.

*<전인화교육>은 중독환자들의 음주와 관련된 잘못된 습관, 행동 그리고 사고 등을 바로 잡아, 사회에 기여하며 행복한 삶을 살도록 안내하는 알코올치료교육입니다.



정신장애인 동료지원가 '피어(peer)들이'

글 | 아름다운세상 심OO 회원

인산의료재단 정신재활시설 <아름다운세상>은 올해 3월 한국장애인고용공단의 '고용모델 확산사업'에 선정되었습니다. 고용모델 확산사업은 낮은 중증장애인 취업률과 장애인 취업시장의 상황 악화로 미취업 상태의 많은 장애인이 생계를 유지할 수 있도록 만들어진 사업입니다. 특히 이 사업은 중증장애인의 상태를 고려한 맞춤형 훈련을 제공함으로써, 다양한 고용모델을 개발하고 보급 및 확산하는데 의미가 있습니다. 현재 우리나라 정신장애인의 고용률은 매우 낮습니다. 가장 큰 요인은 병식(자신이 병에 걸려 있다는 자각의 저하)의 결여로 증상관리가 어렵다는 점이 있습니다. 이에, 아름다운세상은 <정신장애인 동료지원가 피어(peer)들이>라는 고용모델을 개발하여 자신과 다른 회원의 회복을 이끌 수 있도록 활동하고 있습니다.

사랑합니다. 동료지원가 심OO입니다. 정신장애인 동료지원가 '피어들이'는 자신의 회복경험을 통해 당사자들에게 회복할 수 있다는 동기부여를 주고, 취업을 위한 발판을 마련함으로써 이들을 돕고자 하는 활동을 말합니다. 아름다운세상에서는 4월부터 8명의 회원이 동료지원양성교육을 받고, 각자가 가진 강점을 살려 회복강사(회복프로그램운영), 라디오DJ 활동가(인식개선활동가), 가정방문활동가로 활동하고 있습니다. 실제로 동료지원가는 정신질환을 앓았다는 공통분모를 가지고 있기 때문에, 자신의 경험을 토대로 대상자의 문제에 현실적으로 많은 도움을 줄 수 있습니다. 여러분에게 동료지원가가 무엇이고 어떤 역할을 하는지 소개하기 위해, 저와 함께 교육을 받고 열심히 활동 중인 동료지원가 3명의 이야기를 담아 보았습니다.

회복강사 임OO

피어들이 동료지원가로 활동하고 있는 회복강사 임OO입니다. 마음사랑병원에 입원할 당시, 동료지원가에 막연하게 관심을 갖고 있었지만 어떻게 실현할 수 있는지에 대한 구체적인 계획은 없었습니다. 그러던 중 아름다운세상에 입소하며 높은 재활욕구를 갖게 되었고 본격적으로 동료지원가가 되겠다고 결심했습니다. 어느날 과거에 정신장애를 앓았으나 회복한 후 같은 처지의 동료들을 돕고 있는 해외에서 동료지원가로 활동 중인 당사자의 사례를 접했습니다. 이 사연에 자극받아 '나도 동료들에게 회복경험을 전해주고 희망을 주는 사람이 되어야겠다!'고 생각했습니다. 지금까지 회복강사로서 교육을 진행하며 느낀 점은 치료진들과 달리 저희 동료지원가는 자신 또한 아파보았기 때문에, 다른 동료들 그 누구보다 잘 이해하고 이들의 이야기를 가장 공감하며 들어줄 수 있다는 것이었습니다. 따라서 '동료지원가'라는 일자리가 공식적으로 만들어져 많은 정신장애인의 회복에 도움이 되었으면 좋겠습니다.



라디오DJ 활동가 강OO

저는 인식개선활동가로 라디오 DJ활동을 하고있는 강OO입니다. 동료지원가 활동을 시작하게 된 계기는 처음에는 아름다운세상 선생님의 추천이었습니다. "과연 내가 남들을 도울 수 있을까? 내가 어떤 도움을 줄 수 있을까?"라는 고민이 앞서 잘할 자신이 없었습니다. 하지만 아름다운세상에서 진행되는 동료지원양성교육을 받으면서, 용기를 얻게 되었습니다. 라디오 DJ활동을 하며 동료들의 사연을 듣고 이들을 대신하여 목소리를 내는 일 자체가 작지만 누군가에게 힘이 된다는 사실에 무척 뿌듯하고 가슴 설렙니다. 그러면서 내성적인 성격 또한 외향적이고 적극적으로 변했습니다. 저 자신도 많이 놀랐습니다. '똥겠다'는 마음가짐 하나가 저를 크게 변화시킬 줄 몰랐으니까요. 앞으로 <덕진노인복지관 방송국>과 아름다운 세상에서 진행되는 <꿈꾸는 아세라디오>를 포함해 더 많은 곳에서 우리들의 이야기를 전하고 이들과 뜨겁게 공감하며 치유하는 라디오DJ가 되겠습니다.



가정방문 활동가 최OO

마음사랑병원 낮병원에 다니고 있으며, 올해부터 가정방문활동을 하고 있는 최OO입니다. 처음에는 낮병원 수간호사님의 추천으로 동료지원가 활동에 참여했는데, 하지 않았다면 크게 후회할 뻔했습니다. 평소 TV에서 어려운 상황의 사람을 찾아가 도와주는 것이 보람차 보여, 가정방문 활동가가 되기로 결심했습니다. 활동하며 생각보다 가족 또는 주변 사람들과 대인 관계를 전혀 맺지 않은 채 고립되어 살아가는 사람들이 많다는 사실을 깨달았습니다. 그렇게 살다보면 결국엔 과거의 나처럼 재발의 위험에 처해 더욱 질환이 악화될 것이라고 생각해, '좀 더 적극적으로 도움 수 없을까?'라는 고민을 하게 되었습니다. 저 또한 시설에서 퇴소하여 독립해 살고 있기 때문에, 일상생활에 있어 많은 부분을 도와드릴 수 있다는 강점을 발견했습니다. 앞으로도 더 어려운 처지에 있는, 나의 도움이 필요한 사람들을 언제든지 찾아가 이야기를 들어주는 친구같은 동료지원가로 일하고 싶습니다.



정신재활시설 아름다운세상 | 063-240-2816~7

이상 아름다운세상에서 동료지원가로 활동하고 있는 회원님들의 이야기였습니다. 저희 '피어들이' 동료지원가들은 아름다운세상에서 제공하는 맞춤형교육과 관련 활동을 통해 긍정적이고 희망차게 변화했습니다. 저는 이러한 기분 좋은 변화를 여러분과 함께 나눌 수 있어 행복합니다. 저희 예비동료들이 이 소식을 더 많이 봐주실 거란 생각에 즐겁기까지 합니다. 저 또한 동료지원가가 되어 상처받은 사람들을 돕고 치유해주고 싶다는 꿈이 있습니다. 마지막으로 '나에게 동료지원가란 무슨 의미일까?'생각했습니다. 저에게 동료지원가 피어들이란 '최상의 회복을 위한 동행이다.'라는 말을 하고 싶습니다. 여러분~ 사랑합니다. 앞으로도 아자! 아자! 파이팅! ❤️

마음사랑 최강열정 동호회 백·두·대·간

글 | 중독치료센터 이혜림 수간호사

마음사랑병원은 직원간 소통과 친목을 위하여 동호회를 운영하고 있습니다. 특히 운동, 영화, 사진, 미술, 취미, 학술에 걸쳐 다양한 분야에서 자기계발의 기회를 제공하는 동시에 건강한 여가생활을 장려하고 있습니다. 그중에서도 회원들의 평균나이가 41세이지만, 마음만큼은 누구보다 뜨거운 열정을 자랑하는 동호회 <백두대간>을 소개합니다.

백두대간은 산악동아리로 [산사랑 산악회], [산과길], [산적], [진짜 산악회], [힐링로드]와 같이 다양한 이름으로 20년 가까이 활동을 이어오고 있습니다. 주말에 함께 산을 오르며 쌓는 회원들과의 친목과 교류는 일터로 돌아와 업무에 새로운 활력을 전달하고 있습니다. 2018년 우리 백두대간에서 어떤 곳을 방문했으며 어떤 에피소드가 있었는지 함께 살펴보세요!

1월 첫 모임

동호회를 1년 동안 함께 이끌어갈 회원님을 만나는 시간! 저희 백두대간이 특별한 이유는 간호사를 비롯하여 운전기사님, 보호사님, 간호조무사님, 총무팀장님, 시설팀장님까지! 다양한 부서에서 근무하는 직원들로 구성되었다는 점입니다. 앞으로 1년 동안 어떤 명산을 등산해볼까 열정적으로 토의하며 단합의지를 다졌습니다.

2월 전라북도 순창 강천산

햇살도량이 탄생한 에피소드를 먼저 이야기하고 가야겠네요. 햇살도량인즉슨 햇살클리닉에서 근무하는 강성한 보호사를 일컫는 말로, 아무 음식이나 먹지 못하는 까다로운 입맛의 소유자를 지칭하기 위해 회원들이 붙여준 별명입니다. 일의 발단은 강천산 산행 후 허기를 채우기 위해 시장 안에 있는 나뭇맛집이라는 김병배 회원님의 소개로 간 순대국밥집에서 시작됩니다. 보호사님은 특유의 냄새와 비호감 비주얼을 가진 순대국밥을 먹지 못해, 내용물은 다 건져내고 그국물에 라면 면발을 넣어서도 도저히 국밥을 먹을 수 없었습니다. 결국에는 배는 고파서 아쉬운 대로 들깨가루를 넣어서 들깨라면(?)을 만들어 드셨습니다. 더불어 그의 곱상한 얼굴에 산행 때마다 보여주는 순수하고 귀여운 행동이 이 별명이 만들어진 일화입니다.



3월 충청북도 괴산 산막이 옛길

가볍게 걸을 수 있는 돌레길이라 생각했지만, 기대했던 것 보다는 가파른 언덕을 올라 가야 했던 길이었습니다. 그럼에도 소란스럽지 않고, 예쁘고 소담한 길로 회원들에게 기억되며, 각자의 가족들과 다시와도 좋을 장소라고 추천했던 기억이 납니다.

4월 전라북도 군산 선유도와 월명공원

당일은 바람이 태풍처럼 불어 선유도 해변에서 모래바람을 온몸으로 맞았습니다. 하지만 급하게 이동한 월명공원에서 본 봄날의 벚꽃은 무척이나 아름다웠습니다.



5월 전라북도 전주시 기린봉

이날은 비가 세차게 오는 바람에 원래 계획되었던 산을 가지 못해, 200미터가 약간 넘는 기린봉을 산책하듯 다녀왔습니다. 백두대간 회원님들께선 이날의 등산을 '빗속의 청량감'이라고 표현하시며 등산에 대한 열정을 뽐냈습니다.



해외로 가는 백두대간

6월 일본 대마도

6월에는 1박 2일 일정으로 대마도를 여행했습니다. 사진 속 바다는 <일본 해수욕장 100선>에 뽑힐 정도로 아름다운 비취빛 물빛을 자랑하는 미우다 해변입니다. 다음으로 덕혜옹주 결혼 봉축비가 있는 곳을 방문했습니다. 덕혜옹주는 1931년 5월에 쓰시마 타케유키 백작과 결혼을 하는데, 이 비는 두 사람의 결혼을 축하하는 의미로 쓰시마에 거주하는 한국인들에 의해 건립되었다고 합니다. 옹주라는 호칭을 쓸 수밖에 없는 암울한 일본제국시대의 뼈아픈 역사를 마주하면서 한동안 마음이 먹먹해졌답니다. 이외 몇 군데를 더 여행하면서 느낀 대마도는 조용하면서도 잔잔한 섬만의 특이한 분위기가 있었던 곳으로 기억되면서 언젠가 나만의 시간을 가져야겠다고 생각될 때 추천해 주고 싶은 곳입니다.



7월 충청남도 계룡산 국립공원

계룡산(847m)은 조선시대 태조 이성계가 신도안에 도움을 청하려고 할 때 무학대사가 산의 형국이 닭이 알을 품은 형국이요, 용이 하늘을 올라가는 형국이라 해서 계룡산으로 불리게 되었다고 합니다. 계룡산의 동쪽은 동학사, 서북쪽은 갑사, 서남쪽은 신원사, 동남쪽은 용화사 등 4대 고찰이 자리 잡고 있는 명산 중의 하나입니다. 우리 동호회는 아름다운 전설을 품고 있는 남매탐을 등반했는데, 세상의 티끌을 씻으라는 세린정에서 남매탐(오누이탐)을 향해 올랐습니다. 남매탐을 배경으로 인증사진도 찍고, 바람으로 땀을 식히며 내려오는 굽이진 길도 매우 아름다웠습니다. 그래서 회원들끼리 가을에 한 번 더 오자는 말들을 하며 하산한 기억이 납니다.



간략하게나마 백두대간 동호회의 상반기 여행지를 소개해드렸습니다. 앞으로도 백두대간은 자연과 더 가깝게 소통하는 그래서 몸도 마음도 건강해지는 동호회로 성장할 것이라 다짐해봅니다. 감사합니다. ♥

마음사랑병원 조리실 개축



마음사랑병원 조리실이 2개월간의 공사를 거쳐 새롭게 단장하였다. 조리실은 전처리구역, 집중 조리실, 상차림구역, 세척실 등이 명확하게 구분 되어 쾌적한 조리환경과 함께 업무의 효율을 높이고 있으며, 특히 현대화된 환기시설(후드) 및 조리시설을 갖추어 냄새, 습도, 온도를 효과적으로 관리할 수 있다. 특히 호텔에서 사용하는 컨벤션 오븐의 도입은 다양한 메뉴로 환자과 직원의 미각을 만족시킬 것이다. 더불어 일하는 직원들의 편리성과 위생적인 조리환경 구축에 집중하여, 고객과 입원환자들에게 더욱 청결하고 믿을 수 있는 식사를 제공할 수 있다는 점에서 의미가 크다.

마음사랑병원 전북지역 정신건강수련 지역교육 진행



6월 20일 정신건강전문요원 수련을 위한 새로운 교과과정인 지역교육(간호사, 임상심리사, 사회복지사 연합)이 본원 문화센터에서 열렸다. 여기서 지역이란 특정한 직업의 영역이나 범위를 의미하며, 해당 교육에는 간호, 임상심리, 사회복지 영역에서 연합하여 교육을 진행하였다. 이날 70여 명의 수련생이 참여한 가운데 <타 직업업무에 대한 이해 및 협업>이라는 주제로, 본원 1급 정신건강전문요원 3명(간호부장 신경은, 임상심리실장 이금단, 사회사업팀장 송석주)이 강연했다. 특히 각 직종의 전문요원이 공통 및 개별업무를 이해하고 협업을 높일 수 있다는 점에서 의미가 크며, 업무에 대한 참관 및 실습을 병행함으로써 교육의 효과를 높였다.

마음사랑병원 전인화교육 17기 수료식



<전인화교육 17기 수료식>이 6월 26일 본원 중독치료센터에서 진행되었다. 전인화교육은 중독환자들의 음주와 관련된 잘못된 습관, 행동 그리고 사고 등을 바로 잡아, 사회에 기여하며 행복한 삶을 살도록 안내하는 알코올치료교육이다. 이번 수료식에는 12주간의 과정을 이수한 2명의 수료자가 배출되었으며, 17기까지 총 69명의 수료자를 배출하였다. 이처럼 본원 중독치료센터는 음주문제로 고통받는 환자를 회복의 길로 이끄는 데 최선을 다하고 있다.

마음사랑병원 합동소방훈련



7월 6일 마음사랑병원과 소양 119 안전센터는 마음클리닉과 그린필드에서 화재발생에 대비한 실전훈련과 효과적인 대응훈련을 목적으로 합동소방훈련을 실시하였다. 소방훈련에서는 소양119 안전센터 방호구조팀의 소화기 및 소화전 사용방법 교육과 심폐소생술(CPR) 및 응급처치교육이 이루어져, 화재상황에 대비한 실전실습이 진행되었다. 이번 훈련을 통해 본원 직원과 환자들은 화재시 위기상황에 신속하게 대응하는 방법을 배우는 뜻깊은 시간을 가졌다.

마음사랑병원 2018 상반기 인산인 및 모범직원 표창



본원은 '인산인(仁山人)'과 '모범직원' 그리고 '서비스 우수부서'에게 수여하는 시상식을 진행하였다. '인산인'은 병원발전에 공헌한 직원을 선발하여 상패와 해외연수의 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기

에는 간호부 서지혜 수간호사가 선정되었다. 이처럼 본원은 매년 상·하반기와 분기별로 다양한 직원 포상제도를 마련하여, 직원의 사기진작과 복지증진을 위해 다양한 노력을 기울이고 있다.

상반기 결산 수상자

인산인: 간호부 서지혜 수간호사

모범직원: 간호부 강성환 보호사, 김은애/장유미 간호사, 인사교육팀 강서연

서비스 우수부서상: 사회사업팀, 마음클리닉

마음사랑병원 완주군 보건소와 함께하는 마음사랑 금연클리닉 운영



마음사랑병원은 완주군 보건소와 함께 본원 환자들을 대상으로 <마음사랑 금연클리닉>을 운영하고 있다. 이는 평소 흡연 습관을 가진 환자에게 금연상담 및 약물 요법의 제공을 통해 금연실천율을 높이고, 궁극적으로 흡연율을 감소시켜 이들의 건강증진에 기여하고자 함이다. 금연을 결심하는 환자들에게는 행동물품(소정의 기념품)과 금연기간에 따른 성공선물을 제공함으로써 이들에게 금연에 대한 동기를 부여하고자 한다. 총 6회기로 진행되는 해당 금연클리닉을 통해, 본원의 환자가 건강하고 행복한 입원생활을 하기를 기대해 본다.

재 / 단 / 소 / 식

노인요양시설 사랑드림

어르신 낙상예방 및 관리



사랑드림은 어르신들의 낙상예방 및 관리를 위한 활동을 체계적으로 수행하고 있다. 낙상방지 매트 설치와 바닥재보강을 통한 환경개선은 물론, 월례교육 및 사례발표회의를 진행함으로써 '낙상예방'을 위한 직원교육을 꾸준히 실시하고 있다. 또한 CCTV 집중관리 및 관련 체크리스트 점검을 통한 낙상예방관리로 어르신들이 안전하고 행복한 생활을 영위할 수 있도록 전 직원이 노력하고 있다.

정신재활시설 아름다운세상

사랑나눔바자회 진행



아름다운세상 회원으로 구성된 봉사단체 <선향자원봉사단>은 지역 내 복지 취약 계층을 돕는 기금마련을 위해 '우아2동 사랑나눔 바자회'를 진행하였다. 이번 바자회를 통해 의류, 신발, 잡화 총 2,200여종의 생활용품과 다양한 먹거리를 판매하였으며, 후원금은 우아2동 관내 독거노인과 저소득층 가정 등 어렵게 생활하는 취약계층을 돕는데 사용될 예정이다. 앞으로도 아름다운세상은 봉사활동을 통해 지역주민과 함께 더불어 살아가는 행복한 공동체를 만들기 위해 노력할 것이다.

2018년 '마음터치 토크' 온라인 정신건강이벤트 실시



정신건강의 중요성을 알리고 지역사회내의 정신질환자에 대한 편견을 해소하기 위해 <마음터치 토크> 온라인 정신건강이벤트를 실시하고 있다. 올해 2월부터 11월까지 매월 진행되는 정신건강이벤트는 정신건강과 관련된 주제를 선정하여 센터 홈페이지, 페이스북, 네이버카페, 카카오톡 플러스친구 등의 채널을 활용하여, 이벤트를 실시하고 참여자 중 추첨을 통해 상품을 제공하고 있다. 현재까지 진행된 이벤트로는 [건강한 나를 위한 새해 다짐], [정신건강 빈칸퀴즈], [사랑의 메시지 이벤트] 등이 있으며 총 517명이 참여하고 64명이 당첨되었다. 이외에도 센터는 정신건강정보 안내, 정신건강문자, 카카오톡 플러스친구 상담 등 주민들의 서비스 접근성을 높이기 위한 사이버 홍보 사업을 진행하고 있다.

정읍시 노인정신건강사업 "우울NO[노] 행복IN[인]"



노인정신건강증진사업으로 취약계층대상의 우울, 불안, 스트레스 등 정신건강문제를 점검하고 예방하고자 <우울NO[노] 행복IN[인]> 사업을 진행하고 있다. 이를 위해 관내 노인복지관 2개소, 노인돌봄서비스제공기관 8개소와 협약을 가졌다. 또한 1,911명의 어르신을 대상으로 노인우울척도검사를 실시해 위험군 333명을 선별하였으며, Gatekeeper와 독거노인생활관리사, 요양보호사의 멘토링 교육을 통한 정서지원체계를 구축하고 우울감소를 위한 집단프로그램을 진행하고 있다. 이번 '우울NO[노] 행복IN[인]' 사업을 토대로 지역 내 어르신들의 우울과 불안감 해소를 통해 건강한 노년생활을 유지할 수 있는 기틀이 마련되기를 기대해본다.

제4회 전라북도 치매관리워크숍 개최



센터는 7월 13일 '치매 국가책임제의 중심, 치매 안심센터의 핵심 사업 이해하기'라는 주제로 <제4회 전라북도 치매관리워크숍>을 개최하였다. 이날 치매안심센터 종사자, 노인·보건·복지 유관기관 종사자, 관련 공무원, 치매에 관심 있는 도민 등 200여 명이 참석하여

높은 관심을 보였다. 이번 워크숍은 치매 국가책임제가 본격적으로 시행되면서 그 중심에 있는 치매안심센터의 핵심사업을 이해하는 창이 되었다는 점에서 큰 의미가 있었으며, 센터는 워크숍에서 온 제언들을 바탕으로 치매안심센터의 성공적 운영 및 정착을 위해 지속적으로 지원해 나갈 계획이다.

인지훈련프로그램 두뇌넉넉 운영



치매예방을 목적으로 뇌건강을 지키는 뇌운동 인지훈련 프로그램 <두뇌넉넉'KNOCK KNOCK'>을 개발하였다. 두뇌넉넉은 뇌의 주요 인지영역(지남력, 기억회상, 집중력, 계산력, 판단력 등) 활성화를 목적으로 개발되었으며, 올해 전라북도 내 치매안심센터를 비롯한 노인복지 기관 이용자를 대상으로 3월에서 6월까지 해당 프로그램이 운영되었다. 센터는 앞으로도 지역사회의 많은 어르신들이 치매예방을 위한 다양한 프로그램을 접할 수 있도록 치매안심센터, 노인복지관, 경로당 등 치매유관기관에 점진적으로 확대 보급해 나갈 예정이다.

마음사랑병원

월례교육과 가족교육



마음사랑병원

셔틀버스 운행안내

오랫동안 사랑받는 병원의 비밀, CRM 3.0

7월 교육은 <오랫동안 사랑받는 병원의 비밀, CRM 3.0>의 주제로 윤성민 아라메디컬 대표가 진행하였다. 이날 윤성민 대표는 CRM의 변화과정을 언급하며, 병원에서 CRM실행의 중요성을 강조하였다. '전산 프로그램' 중심의 [CRM1.0]을 거쳐, '고객 커뮤니케이션' 초점의 [CRM2.0]으로 그리고 '일의 의미와 진심 및 공감을 통한관계형성'을 중요시하는 [CRM3.0] 시대가 도래하였음을 설명하였다. 특히 [CRM3.0]에 있어서 고객이해와 매우만족이 실천해야할 핵심 키워드임을 언급하며 이날의 강의를 마무리했다. 이번 교육을 통해 변화하는 의료환경과 마케팅에 대해 배우고, 고객에게 더욱 사랑받는 마음사랑병원으로 거듭나기를 기대해본다.



CRM이란?

Customer Relationship Management의 약자로 '고객관계관리'를 뜻한다.

월례교육

7월

정신증 진단과 치료, 조현병을 중심으로

6월은 <정신증 진단과 치료, 조현병을 중심으로>를 주제로 강남인 진료과장이 교육하였다. 강남인 과장은 정신증의 정의 및 증상을 구체적으로 설명한 후 "증상 완화와 재발을 막는 가장 효과적인 방법은 약물치료가 기본이 된다"는 것을 강조했다. 약물치료와 더불어 다양한 재활치료를 병행함으로써 치료 효과를 높일 수 있음을 덧붙였다. 또한 가족의 관심과 지지가 환자 회복의 중심축임을 가족회원들이 인식할 수 있도록 격려하였다.



가족교육

6월

정신재활프로그램과 정신건강기관

7월 가족교육은 <정신재활프로그램과 정신건강기관>을 주제로 이견학 진료 부장이 진행했다. 이견학 부장은 대표적인 정신증인 조현병을 예로 든 후 "정신재활치료의 주요 목표는 음성증상을 개선하기 위한 사회기술 훈련"임을 강조했다. 대부분의 양성증상은 약물치료로 호전되지만 장기간 치료를 받는 환자의 경우 음성증상이 두드러짐을 이해할 수 있도록 했다. 장기적으로는 지역사회 정신건강기관의 도움을 받아 가족들의 돌봄 부담을 줄일 수 있는 방법도 소개했다.



가족교육

7월

마음사랑 가족교육은 가족들이 환자의 질환에 대해 정확히 이해할 수 있도록 정보를 제공하며 제2의 치료자인 가족의 긍정적 기능을 개발, 강화하기 위한 교육으로서 매월 마지막 주 수요일에 진행된다. 환자 가족 및 정신질환에 관심이 있는 사람이라면 누구나 가족교육에 참여할 수 있다.

문의 사회사업팀 가족교육담당 | 063-240-2160

○ 셔틀버스 운행 시간표 마음사랑병원을 찾는 모든 방문객은 셔틀버스(낮병원 포함)를 이용하실 수 있습니다.

노선	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회	13회
병원 출발	08:30	08:40	09:30	10:20	10:45	11:45	12:20	13:30	14:00	14:30	15:30	16:10	16:45
소양(면사무소)	08:34		09:34		10:49	11:49		13:34		14:34	15:34		16:49
고려병원 앞	08:43		09:43		10:58	11:58		13:43		14:43	15:43		16:58
안골(파리바게트)	08:47		09:47		11:02	12:02		13:47		14:47	15:47		17:02
모래내(가족마트)	08:55		09:55		11:10	12:10		13:55		14:55	15:55		17:10
안골(향연유외과)	09:00		10:00		11:15	12:15		14:00		15:00	16:00		17:15
수한방 병원 앞(고려병원 건너편)	09:04		10:04		11:19	12:19		14:04		15:04	16:04		17:19
소양(농협)	09:11		10:11		11:26	12:26		14:11		15:11	16:11		17:26
병원	09:15		10:15		11:30	12:30		14:15		15:15	16:15		17:30
전주역(웨딩의전당 건너편)		08:55		10:33			12:33		14:13			16:27	
건지산 이지음 아파트		08:57		10:35			12:35		14:15			16:30	
안덕읍 교회 정문		09:00		10:36			12:36		14:16			16:31	
전주덕진소방서 옆(전주시 재활용센터)		09:03		10:37			12:37		14:17			16:32	
방송대 입구(상성증권 전주지점 옆)		09:10		10:43			12:43		14:23			16:38	
고속버스터미널(텍시승강장 건너편 천변)		09:12		10:44			12:44		14:24			16:41	
시외버스터미널(중앙병원 앞)		09:15		10:46			12:46		14:26			16:43	
한국은행 옆(공간타일도기)		09:20		10:50			12:50		14:30			16:45	
모래내(가족마트)		09:25		10:55			12:55		14:35			16:50	
안골(향연유외과)		09:28		10:58			12:58		14:38			16:53	
복일초등학교 정문(수협)		없음		11:00			13:00		14:40			없음	
대자인 병원 정문(자인약국)		09:31		11:02			13:02		14:42			16:56	
전주역 건너편(서강재활사)		없음		11:03			13:03		14:43			없음	
굴다리(CU 편의점)		09:35		11:07			13:07		14:47			16:58	
병원 도착		09:45		11:20			13:20		15:00			17:10	

*공휴일은 운행되지 않으며, 토요일은 오전까지 미니순환버스만 운행됩니다.(미니순환버스: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13회/대행버스: 2, 4, 7, 9, 12회) *운행 시간표 및 노선은 바뀔 수 있습니다.(문의전화:063-240-2100)

○ 셔틀버스 운행 시간표 (평화동방면)

노선	1회	2회	3회	4회
병원 출발	8:40	10:20	14:15	16:10
슈퍼동 나이트	8:51	10:31	14:26	16:21
아중리 지하보도(파리바게트)	8:53	10:33	14:28	16:23
완산구 선거관리위원회	8:56	10:36	14:31	16:26
현대자동차(KT 옆)	9:00	10:40	14:35	16:30
경원동 기업은행	9:04	10:44	14:39	16:34
남문치과	9:06	10:46	14:41	16:36
서서학동 화신당	9:08	10:48	14:43	16:38
평화동 지하보도(전주농협)	9:10	10:50	14:45	16:40
티파니힐	9:12	10:52	14:47	16:42
광진공작아파트 버스 승강장	9:15	10:55	14:50	16:45
남양향실아파트 버스 승강장	9:18	10:58	14:53	16:48
화산체육관 버스 승강장	9:22	11:02	14:57	16:52
한일고 지하보도	9:25	11:05	15:00	16:55
금암동 우성 배터리	9:27	11:07	15:02	16:57
전북은행 본점 버스 승강장	9:31	11:11	15:06	17:01
전북대병원 입구 버스 승강장(금암고물상)	9:34	11:14	15:09	17:04
대자인병원 응급실	9:37	11:17	15:12	17:07
전주역(서강재활사)	9:39	11:19	15:14	17:09
굴다리(CU 편의점)	9:42	11:22	15:17	17:12
병원 도착	9:50	11:30	15:25	17:20

*토요일, 일요일과 공휴일은 운행하지 않습니다.

