

마음사랑

2018 여름호
VOL.85

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**

전라
북도 **마음사랑병원**



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

- 정와대: 대통령이 칭찬하신 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 여름
Maeumsarang

CONTENTS

인사말		
여는 글	살려야한다	04
건강		
건강 길라잡이	성인 ADHD	06
메디컬 칼럼	거절하지 못하는 나, 무엇이 문제인가요?	08
기획		
기획 이슈	마음사랑 『정신건강세미나』, 스무 살 청년이 되다.	10
치료		
프로그램	내 안의 나와 마주하는 시간	12
브릿지		
내 마음의 심포	하나된 열정! 소통과 화합의 insan재단 워크샵	14
정보		
휴(休)	시녀들(디에고 벨라스케스)	16
스토리		
고맙습니다	마음사랑친구 전영철 목사님의 "작은 불꽃들의 노래"	18
마음나누기·1	희망을 보다	20
마음나누기·2	햇살같이 따스한 매일 매일	22
열정 36.5	마음사랑병원 치매병동, 원클리닉을 소개합니다	24
뉴스&안내		
마음사랑뉴스	뉴스/재단소식	26
Information	월례교육	32
	서틀버스안내	33
	마음사랑후원회	34
	심신치료센터	35

살려야 한다

대전에 있는 군의학교 교정의 돌탑에 새겨져있는 문구입니다.

의사 한의사 수의사들이 군에 입대해 교육을 받게 되는 그곳에 우뚝 선 탑은, 그들의 사명이 무엇인지 그들이 왜 그곳에 와 있는지 조용히 단호하게 외치고 있는 듯 했습니다. 그들에게 맡겨진 생명들은 반드시 살려내야 한다고 말합니다. 무사히 훈련을 마친 아들을 축하하러 간 그 곳에서 본 다섯 글자 '살/려/야/한/다'가 집으로 돌아오는 내내 가슴에 남았습니다. 의사들이란 모든 생명들을 살려야 한다는데, 주로 정신적인 병을 앓고 있는 환자를 돌보는 마음사랑병원에서 저와 저희 직원들은 무엇을 살려내야 하는지 스스로 묻게 되더군요.



정신질환이라는 진단을 받고 행여 누가 알까 두려워 스스로를 가두고 세상을 멀리하려는 그들에게 초기에 잘 치료하면 얼마든지 정상생활이 가능하다는 자신감 살려주기. 과거의 상처로 차가워진 마음의 냉기를 없애고 감춰 있는 가슴 속 온기를 살려주기. 대인관계의 어려움 등으로 사회와 단절된 그들이 다시 세상에 나와 웃을 수 있도록 친밀감을 살려주기. 환자들 각자의 장점을 찾아 잠재력을 키워주는 강점 살려주기. 가족 뒷바라지에 지쳐 어찌할 바 몰라 낙담하고 있는 가족이 포기하지 않고 환자의 회복을 돕도록 인내와 희망의 불씨 살려주기. 입/퇴원을 반복하며 무기력해진 환자도 재활교육을 잘 받으면 취업하여 자립할 수 있다는 꿈을 살려주기. 오랜 투병으로 지친 환자와 가족 간의 사랑을 살려내고 그 가족이 다시금 환히 웃을 수 있는 행복 살려주기.

우리가 돌보는 환자도 그 누군가의 소중한 부모이고 자식이며 형제자매임을 깨달아 정성껏 살필 수 있도록 우리 안의 큰 사랑 살려내기. 우리가 하는 일의 큰 의미를 알아 인내심을 키우며 보람을 살려내기. 동료의 처진 어깨를 다독이며 서로서로 격려하고 힘이 되는 동료애 살려내기. 가라앉은 분위기를 띄워 우리 서로에게 웃음을 선사하는 유머감각 살려내기. 여러 부서의 직원들이 힘을 합쳐 더 큰 시너지로 환자



에게 도움이 되도록 협동심 살려내기. 언제나 환자들에게 최상의 의료서비스를 제공하기 위해 계속해서 발전해 가고자하는 열정 살려내기. 더 나아가, 지역사회 주민들의 정신건강이 향상되도록 주의 깊게 살펴 보고 돕는 봉사의 마음 살려내기. 정신질환자들이 용기를 갖고 세상에 발을 내밀 때 그들을 그대로 받아 들일 수 있도록 지역사회주민들의 편견 없애기. 그리하여 함께 더불어 살 수 있는 건강한 사회 살려내기.

고맙습니다. 사랑합니다. ❤️

글 | 김성의 이사장



성인 ADHD

ADHD는 소아청소년의 전유물??



정신건강의학과 전문의
이 건 학 진료부장


요즘에는 ADHD(Attention Deficit - Hyperactivity Disorder : 주의력 결핍, 과잉 행동장애)에 대한 관심이 많아져 병이 의심되는 아동에 대한 평가나 치료가 수월해졌지만 부모님들이 자녀의 문제에 대해 쉽게 받아들이지 못하는 모습을 드물지 않게 본다. 하물며 ADHD라는 병 자체가 생소했던 과거에는 어땠을까. 꿈무늬에 불붙은 것 마냥 산만하고 끊임없이 말썽을 부리는 아이를 염려하고 나무라면서도 '애들은 이러면서 크는거다. 철들면 나아질거다'라고 말씀하시곤 했다. **과연 그 아이들은 성인이 된 지금, 어른들의 바람대로 철이 들고 차분해졌을까?**

소아기에서 보이는 ADHD는 주의집중력 저하, 과잉 행동, 충동성을 특징으로 한다. 청소년기를 지나면서 증상은 다소 완화되며 특히 과잉행동은 현저히 줄어드는 경과를 일반적으로 보인다. **성인 ADHD는 소아기 때 치료를 충분히 받지 않아 성인이 되어서도 증상이 남아 있는 상태를 의미한다.** ADHD 아동의 50~60% 가량이 성인이 되어도 증상을 보인다고 알려져 있으며, 전체 인구의 2~4%에 이른다는 보고도 있으니 결코 적은 수는 아닌 셈이다.

ADHD가 있는 성인은 주의집중력이 낮아 체계적인 계획을 세워 일을 수행하는데 어려움이 많아지고 약속을 자주 지키지 못하며 소지품을 자주 잃어버리는 등의 모습을 보이게 된다. 즉 매사에 덩그러니 두고 진중하지 못하며 건망증이 심한 사람으로 비춰질 수 있다는 것이다. 또한 충동적인 경향이 높아서 잦은 이직이나 실직, 무분별한 금전관리, 주변 사람들과의 잦은 마찰, 범법행위 등으로 인해 사회적 적응 뿐 아니라 일상생활 수행 등에 어려움을 겪게 된다. 그리고 문제행동으로 인한 좌절이나 실패, 비난 등을 경험하면서 자존감이 낮아지고 자신의 무능함으로 받아들임으로써 우울증, 알코올 의존 등의 2차적인 문제를 초래할 수도 있다.

성인 ADHD를 진단할 때는 다른 질환과의 감별 및 동반질환의 확인이 중요하다. 특히 조울증이나 우울증등의 기분장애가 있을 때에도 집중력이 떨어지거나 주의함을 보이기 쉽기 때문에 혼동되기 쉽다. 그리고 ADHD와 별도로 불안장애, 성격장애, 기분장애, 물질사용장애 등이 동반될 가능성도 높다고 알려져 있다. 또 어떤 이들은 '복잡한 현대 사회를 살면서 스트레스가 많아 적응하지 못하거나, 건망증이 있는 모습을 너무 병적으로

모는 것 아닌가'라며 우려를 표하기도한다. 이처럼 성인 ADHD를 진단하는 과정은 단순하지 않다. 어린 시절의 발달력과 과거력, 가족력 등의 포괄적인 정보를 취합하고 심리검사 등의 다양한 평가를 요하기 때문에, 병이 의심된다고 해서 일반적인 정보들로만 판단하지 말고 전문가의 도움을 받을 필요가 있다.

일단 성인 ADHD로 진단이 되면 약물치료를 통해 집중력이 향상되고 일상적 생활이 한결 안정됨을 느낄 수 있다. 아동은 약물치료를 하는 동안 일상적인 활동이나 정서적인 면에 있어서 부모님이나 선생님의 관리나 도움을 받지만, 성인은 여전히 스스로 감내해야 하는 경우가 많다. **따라서 ADHD 증상에 수반되는 우울, 불안, 자존감 문제 등에 대한 정신치료적인 접근도 필요하며, 또한 자신의 생각을 정리하고 체계적으로 관리함으로써 시간 관리 등의 실행기능을 향상시킬 수 있는 인지행동치료를 병행 해주면 도움이 된다. 자기 스스로도 다이어리나 스마트폰 등을 통해 일정관리를 하는 습관을 가지도록 하고, 자신의 감정을 말로 표현하려는 노력을 하거나 적절한 취미활동을 통해 에너지를 발산할 수 있도록 노력하면 도움이 될 것이다.** 

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



거절하지 못하는 나, 무엇이 문제인가요?



정신건강의학과 전문의
임 동균 진료과장

우리는 삶을 살아가면서 다양한 상황에서 다양한 사람들과 관계를 맺고 살아갑니다. 이렇게 여러 사람들과 함께 살아가는 중에 우리는 서로의 부락을 들어주고 서로 일을 도와주며 더 좋은 인간관계를 쌓아가기도 합니다. 한편으로는 내가 하기 싫은 일을 하게 되고, 내가 손해볼 수 있는 상황에 놓이기도 하지요. 이럴 때 중요한 것은 어떻게 하면 인간관계를 해치지 않는 선에서 잘 거절을 하는가입니다. 하지만 많은 분들이 거절하는 것을 어려워하여 내가 손해를 봐도, 내가 하기 싫어도 억지로 부락을 떠안습니다. 이 글을 읽으면서 “나도 그런데!”하면서 공감을 보이실 분들이 있을 것이라 생각합니다. 그러면 지금부터 이렇게 거절하지 못하는 사람들이 어떤 심정을 가지고 있는지, 그리고 마음에서 어떻게 대처해야 하는지 알아보도록 하겠습니다. 물론 저도 거절을 하지 못해서 지금 이 기고문을 쓰고 있지만 말입니다..

제가 이 기고문을 부탁받았을 때를 다시 한번 떠올려봅니다. 물론 다른 분들을 위해서 글을 쓴다는 일은 굉장히 영광스러운 일이지만 한편으로는 굉장히 부담스럽기도 했습니다. 그래서 거절할지에 대해서 아주 잠시 고민을 했습니다. 하지만 결국 금방 수락하고 말았습니다. 왜냐하면 거절하는 행동에 대한 일종의 불안, 두려움이 있었기 때문입니다. 이걸 많은 분들이 마찬가지로 느끼고 있다고 생각합니다. 이런 불안과 두려움이 이겨내야만 거절을 할 수 있으니 거절 잘 못하는 사람들에게는 거절이 얼마나 힘든 일이겠습니까.



그렇다면 우리는 왜 거절을 하는데 있어서 이런 불안과 두려움을 느낄지 질문을 던져봅니다. 곰곰이 생각해보면 불안과 두려움을 느끼기 전에 머리에서 스쳐가는 생각이 있습니다. ‘내가 거절을 하면 이 사람이 나를 어떻게 생각할까.’와 비슷한 생각일 것이라 추측합니다. 즉, 다른 사람의 시선 때문에 거절하지 못하게 되는 것입니다. 그리고 이 생각은 금방 꼬리에 꼬리를 물어서 내가 거절하면 이 사람이 나를 미워하고, 나쁘게 생각하고, 더 나아가서 인간관계가 나빠지고 혹은 직장에서 인사고과를 낮게 받아서 잘릴지도 모른다는 온갖 부정적인 사고에 휩싸이게 됩니다. 이 생각은 너무나 빠르게 금방 스쳐서 지나가고 습관과 같고 평소에는 너무 당연하게 생각하기 때문에 평소에는 인식하기 어려울 수도 있습니다. 하지만 내가 평소에 거절하지 못해서 어려움을 느꼈다면 이러한 생각을 할 수도 있다는 것을 떠올리고 여기에 한번 의문을 품어야 합니다.

이런 고민을 하는 분들이 많아서 그런지 한 때 서점가에 『미움받을 용기』라는 제목의 책이 베스트셀러에 등극했던 적이 있습니다. 사람은 당연히 미움받지 않고 살아가고 싶습니다. 하지만 전혀 미움받지 않고 살아가기는 불가능합니다. 더 나아가 미움받지 않기 위해 너무 거절하지 못하면 스스로가 불행해집니다. 각자 여러 가지 사연으로 마음속에 불안감과 두려움을 품고 살아가고 있는 것을 알고 있습니다. 하지만 오늘부터 조금 더 용기를 내서 다른 사람이 나를 미워할 것 같은 느낌을 마주보고 받아들이며 어렵고 힘든 부탁에 대해서 “No”라고 말할 수 있다면 어제의 나 보다는 더 행복하고 더 나은 하루를 살 수 있지 않을까 소망해봅니다. ♥

거절하는데 어려움을 겪는 분들을 위한 참고서적



[미움받을 용기] [자존감 수업] [나는 가칠하게 살기로 했다] [비폭력대화] [거절당하기 연습]

마음사랑 「정신건강세미나」, 스무 살 청년이 되다.



정신건강의학과 전문의
한명일 교수(연세대학교)

지난 4월 24일, 제20회 <마음사랑 정신건강세미나>가 우리 병원에서 개최되었다. 이번 세미나는 '성폭력-평생의 아픔에서 치유로'라는 주제로 최근 국내외에서 'Me Too'운동으로 민낯을 드러낸 권력과 권위 그리고 관습이라는 이름으로 자행되어온 성폭력의 해악을 이해하고, 성폭력의 피해자와 가해자를 올바르게 상담하고 치유를 도모하는 정신건강전문가로서의 전문성을 함양하기 위한 것이었다.

세미나에서 우리 병원 내의현 과장은 '성폭력에 관한 정신의학적 이해'라는 강의에서 성폭력의 정의와 실태 그리고 종사자의 역할에 대한 발제를 해주었고, 성폭력 상담소 유쾌한 젠더로의 채현숙 소장은 '가해자, 피해자의 심리적 특성'이라는 주제로 오랜 현장 경험에서 우리나라의 실제 상황을 설명해 주었다. 그리고 충주 건국대학병원의 서정석 교수는 '어떻게 도울 것인가?' 라는 질문을 던지면서 성폭력으로부터 힘들어하는 환자와 상담자에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 방안을 150여 명의 청중에게 제시하였다.

올해 20회를 맞이한 우리 병원의 정신건강세미나는 몇 가지 특징이 있다.

첫째, 시의적절성이다. 올해 세미나가 'Me Too, With You'운동의 전개와 관련이 있었다면, 강남역 사건 등으로 충격을 받았던 2015년에는 '분노조절장애'를 다루었고 세월호 사건으로 온 나라가 슬픔과 트라우마에 잠겨 있던 2016년에는 불안과 우울, 그리고 외상후 스트레스장애를 집중적으로 조명하였다.

둘째, 지역사회 정신건강서비스 제공자의 역량강화에 초점을 맞추고 있다. 사회가 복잡하게 분화되면서 일반 대중의 정신건강은 점점 중요시 되고 있다. 그리고 환자와 클라이언트를 직접 대면하는 다양한 지역의 정신건강 서비스 제공자들은 특히 사회적으로 이슈가 되는 정신건강문제에 준비없이 봉착하곤 한다. 정신건강에 관련된 이론이 기본이라면 사회적 이슈에 대한 문제해결은 각론이고 임상이며 현장이다. 우리 세미나는 전문성과 수월성에 대한 교육을 갈구하는 지역의 정신건강 종사자들에게 현장 중심의 문제 해결력을 향상하는 기회를 제공해 오고 있다.

셋째, 우리 세미나는 교육과 토론의 질을 담보하고자 노력했다. 특히 최선의 강사진을 확보해 왔다. 지역 자원의 사정을 꿰뚫고 있는 우리 지역의 정신건강 전문가와 국내외적으로 학문적 성과와 업적이 탁월하고 정책의 흐름과 현안에 대한 해안을 지닌 굴지의 전문가를 강사진으로 구성해 왔다. 대한신경정신의학회의 저명인사들과 지역의 의과대학, 간호대학, 사회복지대학의 교수들과 지역사회 각 센터의 활동가 다수가 우리 세미나에 큰 역할을 해주셨다.

세미나의 꽃은 찾아주신 청중이다. 이제 전라북도뿐 아니라, 인근 지역에서도 우리 세미나를 찾아오시는 분들이 생겼다. 20회 세미나를 마치면서, 세미나에 참석하여 빛을 주신 모든 분들께 감사드리고, 우리 세미나가 환자와 가족, 공중의 정신건강함양에 실질적이고 적용 가능한 도움을 줄 수 있도록 앞으로도 재미있고 알찬 내용으로 즐겁게 준비하고자 한다.

[마음사랑 정신건강세미나 개최 현황]

회차	일시	주제
1	1999. 03. 31	지역사회 정신보건과 가족의 역할
2	2000. 05. 03	지역사회 재활프로그램과 지역사회 정신보건
3	2001. 05. 17	제1회 알코올 중독 심포지움
4	2002. 04. 10	정신보건과 지역사회 정신재활
5	2003. 04. 22	지역사회 정신건강 증진을 위한 보건복지 서비스 연계
6	2004. 05. 21	알코올 중독, 스스로 파는 자녀의 무덤
7	2005. 06. 03	우울증, 마음에 드리워진 그림자
8	2006. 05. 17	노인의 정신건강 및 만성노인 질환 치료
9	2007. 05. 22	청소년 정신건강 얼마나 알고 계십니까?
10	2008. 04. 30	"다문화 가족시대" 정신보건서비스의 나아갈 방향
11	2009. 06. 19	"세상으로 전진하라" - 정신건강 재활치료프로그램의 실제
12	2010. 09. 15	정신분열병, 정말 약 말고는 방법이 없나? - 정신분열병의 인지행동치료
13	2011. 05. 19	외상 후 스트레스장애 (PTSD)
14	2012. 04. 26	<자살예방 세미나> "소중한 당신에게 희망이 되고 싶습니다"
15	2013. 04. 25	자신을 파괴하는 극단적인 의존, 그 이름 '중독'
16	2014. 04. 17	정신과 환우를 위한 정신재활
17	2015. 04. 28	조절할 수 없는 내 감정 "분노조절장애"
18	2016. 04. 26	새롭게 접근하는 불안과 우울
19	2017. 04. 25	조기정신증 - 발견에서 치료까지
20	2018. 04. 24	성폭력 - 평생의 아픔에서 치유로



내 안의 나와 마주하는 시간...

글 | 사랑클리닉 이희준 주임간호사

마음사랑병원에서는 환자들의 빠른 회복을 위해 전문적이고 다양한 재활 프로그램을 운영하고 있습니다.

그중에서도 영화나 드라마를 통해

내 안의 나를 만나며 자신의 상처를 돌아보고 치유하는 「영화치료」 프로그램을 소개합니다.

• 영 / 화 / 치 / 료 •

Q 영화치료가 무엇인가요?

A 영화치료는 좁게는 영화를 감상하고 심리치료에 활용하는 것을 지칭하기도 하며, 넓게는 심리치료의 수단으로 영화를 활용하는 방법입니다. 1990년대 초반부터 집단상담이나 부부상담 등에 영화를 활용하는 방법을 모색하면서 시작되었습니다.



Q 어떻게 진행이 되나요?

A 월 2회기로 진행되며, 1회기에서는 치료에 적용하기 위해 편집된 영화를 치유적 관점에서 감상하고, 영화감상을 통해 느꼈던 감정을 공유합니다. 2회차에는 진행자가 준비한 추가 자료를 바탕으로 환자가 느꼈던 문제와 감정에 대해 심층적으로 다룹니다. 이 과정에서 사용되는 자료들은 치료에 도움이 되는 주요한 장면들로 이뤄질 수 있도록 본원 영화 치료 진행자가 직접 편집하고 구성하고 있습니다.



영화치료팀 워크샵



스터디 활동

Q 영화치료만의 장점이 있나요?

A 많은 사람들이 영화를 좋아하기 때문에 좀 더 쉽게 접근할 수 있고, 주인공의 행동을 관찰하면서 현실의 나와 비교를 통해 나의 모델로 삼기도 합니다. 그리고 영화 자체가 또 하나의 조력자로서 대상자에게 위로와 지지가 됩니다. 또한 영화 속 장면을 직접 연기해봄으로써 내면의 나까지 만나볼 수 있는 심리극으로 연계할 수 있습니다.

Q 어떻게 치료가 되나요?

A 영화를 보고 평평 울어본 적 있나요? 누구나 한 번쯤은 영화를 통해 슬픔을 위로받고, 외로움을 달랜 경험이 있을 것입니다. **영화 속 인물들과 만남을 통해 대리 만족하기도 하고, 나의 숨겨진 정서와 마주하고 정화하는 과정에서 치유가 일어납니다.** 영화는 때로는 마음의 상처를 치유하는데 어느 약보다 큰 효과를 발휘합니다.



[정신질환 치료에 좋은 추천 영화]

번호	영화제목	관련질환
1	남자가 사랑할 때	알콜 의존성 증후군
2	아들의 방	우울증
3	레퀴엠	마약 중독
4	7월 4일생	외상후 스트레스 장애
5	이보다 더 좋을 순 없다	강박장애
6	처음 만나는 자유	경계성 인격 장애
7	디아워스	우울증
8	애널리이즈 디스	공황장애
9	dead again	기억상실증
10	사이코	정신분열증
11	굿 윌 헌팅	부적응 장애
12	뷰티풀 마인드	정신분열증
13	아이엠 샘	정신지체
14	케이팩스	정신분열증
15	사인	정신분열증
16	미스터 존스	양극성 정동장애
17	A one and a two	부적응 장애
18	빠꾸기 동지 위로 날아간 새	반사회성 인격장애
19	본 투 비 블루	물질중독
20	룩키 발보아	노년의 우울
21	4등	폭력의 대물림
22	23 아이덴티티	해리성인격장애
23	리플리, 태양은 가득히	리플리 증후군
24	더 셀	무의식
25	솔로리스트	조현병, 투약
26	비버	현대인의 우울
27	위험한정사	경계성인격장애
28	얼굴없는 미녀	경계성인격장애
29	벤티 블루	경계성인격장애
30	시카고	히스테리성인격장애
31	멜랑콜리아	우울증

본원 <영화치료> 운영 치료진들은 프로그램에 대한 이해를 높여 치료의 질을 향상할 수 있도록 끊임없이 공부하며 연구하고 있습니다. 주기적인 스터디와 분기별 자체 워크샵을 진행하고 있으며, 이외에도 [한국영상영화치료학회] 일정에 꾸준히 참여하며 최신 치료프로그램 경향을 습득하고 본원 프로그램에 적용해 발전시키고 있습니다. 영화치료를 진행하는 진행자로서, 치료자에게 마음을 열어주시는 환자분들 모두, 한분 한분의 소중한 인생을 만나게 해주셔서 감사합니다.

하나 된 열정!

소통과 화합의 인산재단 워크숍

글 | 총무팀 김현수 팀장

즐거운 직장문화 확산과 화합을 위한 <인산재단 워크숍>이 올해로 23회를 맞이했습니다. 마음사랑병원을 비롯하여 인산재단을 구성하는 6개의 기관! 사랑드림(노인요양시설), 아름다운세상(정신재활 시설), 정읍시정신건강복지센터, 완주군정신건강복지센터 그리고 전라북도광역치매센터가 함께하여 직원간 화합은 물론 기관간 유대감을 강화하였습니다. 해마다 전국 각지의 이름난 리조트에서 자유롭게 활기찬 분위기로 펼쳐진 워크숍은 직원들에게 새로운 활력을 불어넣어주고 있습니다.

서로의 생각을 이해하고 공유하는 '소통'과 '화합'의 2018년 워크숍 순간들을 되돌아보고자 합니다.



다음날에는 '걷기 좋은 여행길 10선'으로 선정된 군산 청암산 구불길을 산책하며 봄날의 아름다운 정취를 만끽했습니다. 호수를 따라 펼쳐진 구불길과 대나무 숲을 거닐며, 동료들과 대화를 나누는 것 자체만으로 힐링의 시간이 되었습니다. 즐거운 직장 문화와 소통을 위한 워크숍인 만큼 업무에서 잠시 벗어나 동료와 함께 1박 2일 여행을 떠나는 마음으로 다녀올 수 있었으며, 벌써부터 내년의 워크숍이 기다려집니다.



쇼미더 하모니

[날짜] 2018년 4월 28~29일
[장소] 충남 보령시 비체펠리스, 군산시 청암산 구불길

이번 워크숍에서는 랩을 사용하여 가사에 병원의 비전을 담고, 각 팀원이 화합하여 자작곡을 만들어 발표하는 '쇼미더 하모니' 프로그램이 진행되었습니다. 가사, 멜로디, 무대 연출 등을 담당하는 파트를 구성하고 역할 분담과 협동하는 과정을 통해, '우리라는 공동체 의식을 갖게 하는 즐거운 시간'이었습니다. 특히 직접 준비해온 래퍼 복장과 소품! 그리고 환상적인 하모니와 뜨거운 열정을 보여준 인산재단 직원들이 자랑스러운 시간이었습니다.

우승팀 가사

소통할 때 나도 모르게 나오던 의심!
의심을 버리니 돌아오네 너에 대한 관심!
나는 이제 소통하는 방법을 배웠네~
긍정! 칭찬! 배려! 격려!
소통과 공감은 마음사랑!
배려와 격려로 아침을 시작해~ Yo!

이런 워크숍에 처음 참여했던 신규직원들의 소감은 어땠을까요?



배은희 (마음사랑병원)
팀원들과 가사를 쓰고 리듬을 맞춰 보면서, 힘찬의 매력을 느낄 수 있었습니다. 요즘은 출근길에 힙합을 들으며 하루의 시작을 흥 넘치게 맞이하곤 합니다.
Drop the beat!



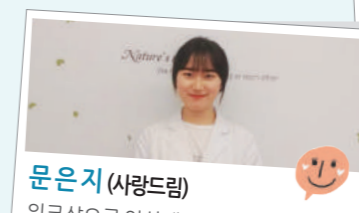
유화경 (완주군정신건강복지센터)
비쁜 일상을 벗어나 1박 2일간 다녀온 워크숍은 동료들과 화기애애한 분위기 속에서 마음을 나누고, 다양한 활동으로 새로운 열정이 샘솟는 시간이었습니다.



김현철 (정읍시정신건강복지센터)
이튿날 대나무숲길을 걷고 맛있는 음식을 먹으며 생각했습니다. '아름다운 풍경과 좋은 사람들과 함께하는 첫 워크숍! 잊지 못할 추억이 될 것 같다'라고...



김호원 (전라북도광역치매센터)
워크숍에서 직원분들의 창의력과 열정을 엿볼 수 있었습니다. 저 또한 에너지를 얻고 돌아왔는데, 이 에너지를 바탕으로 업무의 현장으로 돌아와 최선을 다하는 직원이 되겠습니다.



문은지 (사랑드림)
워크숍으로 인산재단 직원들과 소통하고 화합할 수 있었습니다. 서로를 알아가는 이번 기회를 통해 재단 식구들과 함께할 수 있어 행복했습니다.



김경훈 (아름다운세상)
어쩌면 내 가족보다 많은 시간을 함께하는 동료들과의 특별한 워크숍! 인산재단을 하나로 이어주는 시간이었습니다. 이러한 든든한 힘이 더 많은 회원과 가족에게 이어질 수 있도록 노력하겠습니다.



시녀들 by 디에고 벨라스케스

글 | 인사교육팀 강서연

이 그림은 스페인 궁정화가인 벨라스케스의 화실을 방문한 국왕 펠리페 4세의 딸 마르가리타 테레지아와 시녀들을 그린 초상화입니다. '회화의 신학'이라 일컬어지며 회화의 거장으로 칭송받는 벨라스케스의 작품을 소개합니다.



작품이야기

다섯 살 공주 마르가리타가 사람들에게 둘러싸여 있습니다. 시녀들의 시중을 받고 있는 공주에게서 어린 나이임에도 위엄과 기품이 느껴집니다. 그녀의 주변으로 시선을 옮겨 보면, 콧수염을 기른 화가가 화면의 정면을 응시하며 그림을 그리고 있습니다. 의기양양하게 가슴에 기사장을 달고 있는 이 남자는 바로 이 그림의 작가이자 펠리페 4세의 궁정화가인 벨라스케스입니다. 오른쪽에는 공주를 따라 나온 2명의 난쟁이가 광대가 서 있습니다. 난쟁이들은 왕의 각별한 총애를 받았던 실존 인물이며, 후대에 그림에서 소외되었던 이 둘을 주목하여 『죽은 왕녀를 위한 파반느』, 『벨라스케스 미스터리』와 같은 소설 작품이 만들어지기도 했습니다. 맨 오른쪽 난쟁이가 밟고 있는 커다란 개는 조용히 바닥에 엎드려 왕실의 높은 권위를 표현하고 있습니다.

이제 화면 중앙의 거울로 시선을 옮겨봅시다. 부왕 펠리페 4세와 왕비 마리아나가 거울에 흐릿하게 비쳐 보입니다. 즉, 이 작품은 그림 속 모든 장면이 왕과 왕비가 서서 바라보는 관점에서 그려졌으며, 화가는 국왕 부부의 초상화를 그리고 있음을 알 수 있습니다. 처음 국왕부부는 초상화에 그들이 그려질 위치를 받아들이지 못했는데, 벨라스케스가 보여준 발상의 천재성을 흔쾌히 받아들인 국왕의 너그러움 덕에 이러한 결작이 탄생할 수 있었습니다. 이 작품이 특히 화가와 전문가 사이에서 자주 회자되는 이유가 있습니다. 바로 이 그림이 가진 독특한 시점 때문입니다. 이 그림의 주인공은 누구일까요? 국왕부부일까요? 마르가리타 공주일까요? 아니면 벨라스케스 자신일까요? <시녀들>이 그려지고 3년 후 벨라스케스는 생을 마감합니다. 어쩌면 그는 후대에 자신을 잊지 말아달라는 의미에서 미술사의 영원한 수수께끼를 남겨놓고 떠난 것은 아닐까요?



작가이야기



디에고 벨라스케스 - 궁정화가(스페인, 1599~1660년)

합스부르크 왕가에서는 사진기가 없던 시절 자신들의 모습을 후대에 남기기 위해 초상화를 제작했습니다. 이 시기 벨라스케스는 궁정화가로 임명되어 펠리페 4세와 그 가족들의 초상화를 그렸습니다. 그는 왕의 모습을 사람들이 존경심을 느낄 수 있도록 지혜와 용기, 위엄이 가득 찬 인물로 표현했습니다. 죽을 때까지 막강한 후원을 받은 그는 당시 화가라면 겪었을 법한 재정적인 어려움을 겪지 않았을 뿐만 아니라 궁중에서도 높은 지위를 차지하였습니다. 헌신적이고 유능한 신하였던 벨라스케스는 펠리페 4세로부터 전적인 신뢰를 받았기 때문입니다. 심지어

왕은 자신의 초상화를 벨라스케스 외에는 아무도 그리지 못하도록 명령했다고 합니다. 귀족 출신이 아니었던 그는 기사가 되기 위해 부단히 노력했지만 여러 차례 좌절을 경험했습니다. 노력 끝에 죽기 1년 전에 기사 작위를 받게 되었고, <시녀들>에서도 그의 가슴팍에 그려진 십자 문양의 훈장을 발견할 수 있습니다. 작품이 완성된 후 그려진 이 십자문양을 두고 그를 총애했던 펠리페 4세가 직접 덧칠했다는 분석과 신분이 달라졌음을 분명히 하기 위해 본인이 직접 그려 넣었다는 의견이 존재합니다.



마음사랑친구 전영철 목사님의 작은 불꽃들의 노래

글 | 김성수 행정원장



“그분은 나에게 말씀하십니다. 네가 고통을 알면 얼마나 알겠느냐. 그 아픔이 얼마나 큰 것인지 네가 알고나 있느냐. 네가 환우들 앞에서 설교한다고? 정작 입을 열어야 할 사람이 누구인데? 너의 사명은 그들이 입을 열 수 있도록 해주는 일인 것을 모르느냐. 그 다음에 할 일은 그들의 이야기를 듣는 일이다”

지난 17년 동안 마음사랑환우들과 함께하며 봉사하시는 전영철 목사님께서 「작은 불꽃들의 노래」라는 책을 펴내셨다. “제 일생은 어쩌면 마음사랑친구들을 만나기 위한 훈련이요 준비기간이었는지 모릅니다. 나는 그들을 통해서 하나님을, 세상을 다시 보게 되었습니다. 이 책을 만든 것은 내가 찾은 감동을 세상에 알리며 함께 나누고 싶은 마음 때문입니다.” 전영철 목사님은 서울대학교에서 영문학을 전공하시고 우석대학교에서 후학 양성에 힘쓰시다 정년퇴임하시고 2001년 봄 마음사랑병원에서 환우들을 선교하며 봉사하는 제2의 인생을 시작하셨다. 매주 토요일 병원 문화센터에서 ‘마음사랑친구모임’ 봉사자들과 150여 명의 환우가 함께하는 토요일예배는, 예배이기에 앞서 우리 병원 환우들의 최고 인기 프로그램이기도 하다. 예배시간은 단상에서의 목사님의 설교 말씀보다는, 환우들의 기도와 찬양, 그들의 이야기 시간으로 가득 채워져 있다. 가족들마저 외면하기도 하는 그들을 인정해주고 믿어주고 들어주는, 그들이 주인공이 되는, 어디에서도 볼 수 없는 열린 예배이기 때문이다. 환우들은 그 시간을 무엇보다 소중하게 여기는 듯하다. 목사님은 마음사랑병원 환우들과 함께하며 배우고 깨달은 것을 이렇게 적고 있다.



전영철 목사(맨 좌측)와 ‘마음사랑친구모임’ 봉사자들

“우리가 해야 할 것은 무엇을 해주거나 설교를 하는 일이 아니었습니다. 가까이에서 그들이 하는 말을 들어주는 일이었습니다. 아니, 그저 환우들 가까이에 있는 일이었습니다. 그들의 말을 들어주고 믿어주고 이해하고 격려하는 일, 이게 내 목회의 전부입니다. 처음에는 열심히 기도하고 열심히 설교 준비를 하였습니다. 그리고 더욱 열심히 환우들을 향하여 뜨겁게 설교하였습니다. 그러나 점점 깨닫게 되었습니다. 말씀을 들어야 할 사람은 바로 눈앞에 조용히 앉아 이야기를 듣고 있는 환우들이 아니라 단상에서 목청껏 외치고 있는 바로 설교자 자신이라는 것을.” 정신장애인의 증상들을 비정상적인 일로 치부하고 차별하여 고정관념의 눈으로 바라보는 것이 아니라 그들을 있는 그대로 받아주고 인정해주는 것이 치료의 시작이라는 목사님의 말씀은 우리 모두에게 시사하는 바가 크다. 목사님은 이 책에서 환우들을 친구라 부르며 여러 편의 시를 통해 환우들에 대한 애뜻한 마음을 표현하고 있으며 그 중에서 「친구여 보고 있나요」라는 시를 소개할까 한다.

친구여 보고 있나요

친구여 보고 있나요
눈보라치던 하늘 너머
쨍쨍 빛나는 햇볕을 받고 반짝이는 산하를
긴긴 밤을 지새운 친구의 가슴에도
저 눈부신 햇살은 빛나고 있나요
산새들이 먹이를 찾아 내려온 눈밭에
새들의 작은 하얀 발자국.
발길 떼어놓을 때마다

얼핏얼핏 그대들 생각이 나는 것은
그대들 곁을 떠날 때부터 그대들은
내 마음 속 어딘가에 숨어 있었던 때문이지요.
친구들이여 밖으로 뛰어나오세요. 어서 밖으로
저 차고 넘치는 환한 빛의 아름다움은
내 친구들을 기다리고 있는 걸 잊었나요.
오늘은 그리고 또 밝아오는 새 아침은
모두 우리 친구들을 위해 있는 것임을
친구여 잊지 말아요

종교의 울타리를 넘어 삶속에서 믿음을 행동으로 옮기는 예수정신을 계승하여 먼저 가난한 자, 소외된 자, 병든 자들과 함께 삶의 기쁨을 나누는 새로운기독교운동연대(새기운)대표로도 활동하고 계시는 목사님은 마음사랑병원에서 새기운 운동을 끊임없이 펼치고 추구하고 계시는 우리 직원들에게 이렇게 당부하십니다. “여러분 입에서 나오는 ‘사랑합니다’라는 간단한 말은 캄캄한 어둠속에 타오르는 한 자루 촛불이요, 사막에 심어진 한 그루 나무입니다. 여러분의 입에서 나오는 그 말 한마디로 인해 여러분과 여러분이 근무하는 마음사랑병원을 빛과 사랑이 가득한 아름다운 동산으로 변하고 있음을 믿으시기 바랍니다.” 올해 84세이신 전영철 목사님과 ‘마음사랑친구모임’의 작은 불꽃들이 부디 건강하셔서 오래도록 매주 토요일을 기다리고 있는 마음사랑 환우들에게 희망을 주고, 꿈과 용기를 심어주길 기도하며 목사님의 시 한편을 마음속에 담고 싶다.

다시 태어난다 해도

다시 태어난다 해도
난 바람 부는 벌판에 서리라

같은 노래를 부르며
난 그대들 곁으로 달려가리라

다시 태어난다 해도
난 눈보라치는 강변을 걸으리라

그대 있기에 내가 있네
그대 있기에 내가 있네

바람이 멎고
어둠이 눈앞을 가린다 해도

- 전영철 목사, 『작은 불꽃들의 노래』 중에서 -

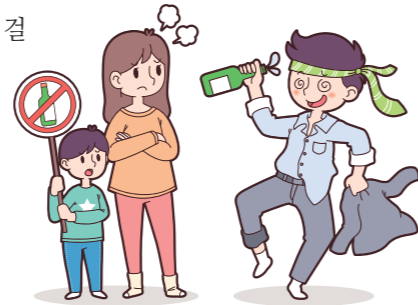
희망을 보다

글 | 중독치료센터 000 환자

2002년 월드컵 열기로 대한민국이 한참 들썩이던 그때, 나는 사업을 시작했다. 당시의 나는 열심히 일하면 분명히 성공할거라 믿고 하루 2~3시간만 자면서 죽어라 일만했다. 그러나 일하는 시간에 비해 수입은 턱없이 적었고, 사업경력이 짧은 탓인지 손익계산도 제대로 하지 않고 성실히 일만 했던 나의 잘못된 판단이 결국 사업을 정리하게 만들었다.

그 후, 2007년에는 지인의 소개로 중국인 360명과 한국인 서너명이 근무하는 중국 현지 업체에 한국인 관리자로 입사하게 되었다. 술은 중국에 가기 전에도 한 잔씩 했었는데, 폭음을 시작한 건 중국에 가면서부터이다. 고국과 가족에 대한 그리움을 핑계 삼아 밤마다 업체 사장, 감사원, 동료들과 폭음을 했다. 어느 순간부터는 술에 취하면 동료들과 사장에게 폭언을 하고 행패를 부리기 시작했다. 그런 직장생활이 부끄러워 사직에 이르게 되었고, 똑같은 실수를 반복하면서 회사를 세 차례나 옮겨야 했다. 그러면서 가정에도 문제가 생겨 별거 생활이 시작되었고, 지금 나는 마음사랑병원에 입원중이다. 나의 어머니 또한 술로 인한 간경화로 고생하셨다.

어머니의 고집으로 병원으로 못 모시고 때를 놓쳐 돌아가시게 한 걸 항상 죄스럽게 생각했던 동생이 형마저 그렇게 보낼 수는 없다고 간곡히 부탁하기에, 여기 마음사랑병원 중독치료센터에 내 스스로 입원하게 되었다. 병원에 자의로 입원하였으나, '설마 내가 알코올 중독일까?'라는 생각에 중독 진단을 받기 전까지



내가 중독자라는 사실을 믿을 수가 없었다. 아니, 믿고 싶지 않았다. 그렇게 중독치료센터에서 진행되는 「중독학」, 「술없는 인생」, 「온전한 생활」 등 중독과 관련된 교육을 체계적으로 받으면서 '내가 심각한 알코올 중독(뇌질환)에 걸렸다'는 걸 깨닫게 되었다. 병이라고 생각하기 전에는 내 자신을 자책하고, 술을 조절하지 못하는 나를 죽을만큼 미워했었는데... 뇌질환의 일종인 알코올중독에 걸렸다니!!

지금은 치료진과의 상담과 「T.A.모임」, 「A.A.모임」에 참석하는 음주 문제를 겪고 있는 다른 환자들의 경험담을 통해, 중독이 나 혼자만 겪는 특이한 병이 아니라는 걸 알게 되었다. 또한 치명적이고 무서운 병인 것은 알지만, 어떻게 하면 치료할 수 있는지를 의료진을 통해, 함께하는 환자들을 통해, 단주책자를 통해 하루하루 배우고 있다. 이제는 사랑하는 아내와 아들, 딸에게 "여보 수고했어", "아빠 사랑해"라는 말을 듣고 싶다. 그리고 또 알 것 같다. 그들이 원하는 나는 술에 취해 있지 않은 온전한 생활을 하는 평범한 남편, 아빠, 친구, 동생, 동료였음을... 항상 나를 가로막는 건 나 자신이었음을... 모든 것을 내려놓으니 눈으로, 마음으로, 보이는 모든 사물이 너무 선명하고 뚜렷하다. 나는 기억한다. 마음사랑병원에 오기 전, 술에 취해 이름 모를 갈대밭에서 죽었는지, 살았는지 분간도 못 한 채 쭈그리고 앉아있던 무섭게 생긴 나 아닌 나의 모습을!!! 죽음의 문턱에서 다시 제2의 인생을 살게 해 준 중독치료센터 치료진과 나를 지지해준 가족에게 감사하며 오늘도 열심히 기도하며 희망이란 끈을 놓지 않고 단주의 길을 한걸음, 한걸음 내딛고 있다. ♥



햇살 같이 따스한 매일 매일

글 | 낮병원 000 회원

“자, 모범상000! 박수로 모두 축하해주도록 하자!” 선생님이 나를 보며 말씀하셨다. 내 이름이 들려오자 나는 조용히 일어나 앞으로 나가 상장을 받아 들고 고개를 푹 숙이며 자리로 돌아왔다. 너무나도 익숙한 상황이다. 자랑하려고 하는 것은 아니지만, 학창시절 나는 매년 반에서 한 명에게만 주는 모범상을 빠짐없이 받았다. 성적도 상위 10% 이하로 내려간 적이 별로 없었고 교우관계에서도 원만하게 잘 지냈다. 이런 나를 선생님들이나 가족은 걱정하지 않았다. 혼자서도 책임감 있게 잘 해내는 아이, 그게 바로 나였다.

고3 수능을 잘 보지 못해 원하던 대학에 합격하지 못하면서, 재수학원에서 수업을 듣던 중 ‘당장 나가서 차도에 뛰어들어’라는 환청에 자리를 박차고 나갔다. 부모님은 이런 나의 상황을 알고 정신과 병원으로 데려가셨다. 사람이 무서운 나머지 병원에서 내 차를 기다릴 수 없었다. 거리도 거닐 수도 없었다. 고개를 들어 사람들을 쳐다보면, 사람들이 눈에 독기를 품은 채 갈을 들고 나에게 달려드는 것 같았다. 자꾸 내 침대 위에서는 고양이가 보였고, ‘죽어버려라’는 환청이 들리기 시작했다. 약을 먹고 하루종일 자는 것 외에 내가 한 일이라고는 우는 것뿐이었다.

“ 무엇이 어디서부터 잘못되었던 걸까? ”

조금 멀리 되돌아가 생각해 보았다. 초등학교 1학년 때 모르는 남자로부터 씻을 수 없는 상처를 받았다. 그 이후 나는 옷 벗는 것에 대한 트라우마가 생겼다. 옷을 벗는 게 무서웠고, 씻으려고 벗고 있는 순간에도 너무나 불안했다. 이 트라우마가 점점 희미해지기도 했지만 아직까지도 영향을 주고 있다. 이뿐만이 아니었다. 내가 느끼고 있는 환청의 주인공은 그때 나에게 상처를 준 그 남자이다. 얼굴이 머릿속에 떠오르는 것은 아니지만 그의 존재를 부정할 수 없다. 증상이 많이 나아진 지금 까지도 컨디션이 안 좋으면 그 사람이 느껴지는데, 평생이 가도 그에게서 벗어날 수 없을 거라는 생각이 든다.

처음 외래진료만 받다가 별 차도가 없어 서울 소재의 대학병원 정신과 어린이 병동에 입원했다. 그곳에서 아픈 사람들과 생활하며 힘들 때도 있었지만, 증상이 좋아져 퇴원했고 고향인 전주로 돌아왔다. 그때는 슈퍼에서 물건을 계산하는 아주 간단한 일조차 다시 배워야 했다. 사람들 앞에 나서기 힘들었기 때문이었다. 퇴원을 한 것도 약을 조금씩 줄여나간 것도 모두 내 연기력 덕분(?)이라고 생각했다. 밝아진 듯 빙긋 웃고 규칙적인 생활을 하니 사람들은 내가 다 나은 줄 알았다. 하지만 썩은 부분을 제대로 드러내지 않으면 나머지 부분도 결국 썩어버린다는 것을 그때는 알지 못했다.

재발에 재발의 반복...

나는 그저 내 한계에 도전해보고 싶었다. 그래서 내가 선택한 것은 대학교에 진학하는 것이었다. 나는 학교에 다니기는 했지만 소위 말하는 아웃사이더 같은 존재였다. 내 인사를 받아주는 선배는 없었고, 끼니는 매일 냄새나는 화장실에 숨어 빵을 입에 마구 밀어 넣으며 대충 떼웠다. 그 와중에 병은 재발했고 치료하는 과정이 계속 반복되었다. 약이 잘 맞지 않아서 증상이 심해지고 있음에도 이를 묵인하는 의사 선생님이 원망스러울 때가 많았다. 내가 약을 조절해 먹어야겠다는 위험한 생각을 하고 실천에 옮기기도 했다. 그 바람에 새벽에 밖에 나가서 모르는 곳까지 걸어가 인도의 돌을 베고 자는 일이 있었는가 하면, 자다가 하천에 내려가 혼자 허우적대는 위험한 일도 있었다. 그리고 자살기도도 했다.

세 번째 입원한 병원을 퇴원하며, 담당 주치의 선생님께서 <마음사랑병원 낮병원>을 소개해 주셨다. 나는 선생님과 약속을 지키기 위해, 낮병원에 등록하고 성실하게 다니기 시작했다. 처음에는 사람들과 어울리며 지내는 게 두렵고 무서웠다. 하지만 ‘이제는 더 이상 갈 곳이 없다’는 회복을 위한 적절한 마음가짐으로 낮병원에 다니며, 이곳에서 매일 새로운 희망을 보고 있다. 늘 활기찬 목소리로 낮병원을 이끌어가는 선생님들과, 각자 아픔이 있기에 서로를 더 잘 보듬어 주고 이해해주는 회원님들이 있기 때문이다. **이전의 나와는 다르게 사람들 앞에서 자신감있게 프로그램을 진행하며, 이제는 다른 회원의 회복을 돕는 <동료지원 활동가>로서 성장하고 있다.** 대학시절 전공인 중국어를 살려 <워아이니 프로그램>을, 그리고 손재주가 많은 강점을 살려 <손바느질 '실과'> 프로그램을 지휘하고 있다.

재발이 찾아올 수도 있다는 생각은 항상 하지만, 옛날과 다른 점이 있다면 내가 의지할 수 있는 낮병원이 있다는 사실에 마음이 놓인다. 캄캄한 터널 속을 오랜 시간 걸어 이제야 쏟아지는 햇살을 보았다. 이제 다시 또 다른 터널에 들어간다 해도 나는 걱정하지 않으려고 한다. 어두워도 분명히 나갈 수 있는 출구가 있다는 걸 알게 되었고, 어두워서 보이지는 않지만 내 손을 잡아 줄 사람들이 존재한다는 것도 알게 되었으니까. 나처럼 혹은 나보다 힘든 상황을 지니고 있는 사람들에게 “힘내세요”라는 진부하고 말뿐인 이야기는 하고 싶지 않다. 이외수 씨가 말했던 버티기 정신! 그게 중요하다고 말해주고 싶다. 버티다보면 이 또한 지나갈지 어니... 현재 할 일이 있고 그걸 실행할 힘이 있다면 그걸로 충분하단 걸 기억했으면 좋겠다. 이 글을 읽는 모든 분의 건강과 행복을 기원한다. ♥





마음사랑병원 치매병동, 원클리닉을 소개합니다.

글 | 원클리닉 강경아 책임간호사




원클리닉은 다양한 노인성 질환을 앓고 있는 어르신들이 입원하는 병동입니다. 치매, 뇌질환, 파킨슨병과 같은 질환은 어르신들의 시간을 어린 시절로 되돌려 놓았습니다. 어린아이처럼 공연히 짜증을 부리시다가도 용변을 실수하고 미안함에 당신들께서 치우시려다가 더 영망으로 만들어놓는 어르신들... “저희가 치울게요. 괜찮아요.”라고 말씀드리면, 저희의 손을 꼭 잡고 미안함을 표현하시고는 합니다. 이렇게 먹는 것, 입는 것, 용변을 가리는 것까지 다 잊어버린 어르신들을 원클리닉의 치료진은 자식처럼, 손주처럼 돌보아드리고 있습니다.

치매를 가진 어르신들을 돌보는 것은 단순히 업무를 처리한다는 마음가짐으로는 어렵습니다. 치매라는 질병에는 반드시 망상과 공격성, 불안과 초조 그리고 우울 및 불면 등 다양한 정신질환이 나타나기 때문입니다. 어르신들의 불안정한 마음을 어루만지고 돌볼 수 있도록 저희 원클리닉 치료진들은 최선을 다해 노력하고 있습니다. 특히 원클리닉의 병동장인 한명일 전문의는 전라북도 광역치매센터의 센터장으로 겸임하며, 치매치료에 있어 높은 전문성을 인정받아 ‘치매 걱정없고 노년이 건강한 전라북도’를 위해 노력하고 있습니다. 또한 노인성 질환에 동반되는 고혈압, 당뇨, 피부질환 같은 각종 신체적 질환을 세심하게 케어할 수 있도록 가정의학과 전문의가 협진하고 있어 체계적인 치료환경을 자랑합니다.



원클리닉은 매일 아침 진행되는 회의를 통해 현재 어르신들이 가장 불편하게 느끼는 것은 무엇인지, 어떤 부분을 중점적으로 보살펴야 어르신들께서 좋아하실지를 고민하고 또 고민합니다. 우리 정다운 어르신들은 어린 아이처럼 투정을 부리시다가도 가족들이 놓고 가는 사탕과 과자를 몰래 직원의 주머니에 넣어주십니다. “간호사! 고마워잉~ 우리 아들이 이거 놓고 갔을게, 이따가 밥 먹고 이거 잡썬!” 라고 말씀하시며 천진난만하게 웃는 어르신들을 보며, 더 가족처럼 친근하고 살갑게 돌보아드리겠다고 다짐합니다.

치매는 가족들의 시간까지 멈춰버린다고 합니다. 하지만 지친 얼굴로 부모님을 입원시킨 후, 시간이 지나 상태가 호전된 어르신들을 확인하고 웃음이 번지는 가족들의 얼굴을 볼 때면 원클리닉의 치료진들은 크나큰 보람과 긍지를 느낍니다. 병을 앓는 환자뿐 아니라 가족들의 고단하고 지친 마음까지 보듬는 것이 진정한 치매 치료의 시작이라고 생각하기 때문입니다. 사람은 누구나 늙습니다. 하지만 늙는다는 것이 단지 서글픈 일이 아닌, 삶의 제2막이 될 수 있도록 원클리닉이 항상 함께 하겠습니다. 

원클리닉 | 063-240-2220 / 고객센터 | 063-240-2114 (24시간 상담)



「Comcog - 컴퓨터를 활용한 인지재활 프로그램」



「원예심리치료 프로그램」

마음사랑병원 **정신건강의학과 전문의 진료시작**



정신건강의학과 전문의 : 오진승

- 대한신경정신의학회 정회원
- 대한항공우주의학협회 정회원
- 항공우주의료원 정신건강의학과 과장
- 고려대학교 의료원(구로) 인턴, 레지던트 수료
- 고려대학교 의학대학원 졸업(의학석사)
- 고려대학교 의과대학 졸업

전문분야 우울 및 불안장애, 조현병, 중독질환

마음사랑병원 **신규직원 멘토-멘티 결연식**



신규간호사의 업무능력을 향상시키고 직장 내 적응력을 높이기 위한 <2018년 멘토-멘티 결연식>이 3월 12일 진행되었다. 멘토는 멘티의 역할 모델로서 업무에 대한 조언과 문제해결능력을 배양해주고, 멘티는 멘토의 조언을 바탕으로 조직의 일원으로 성장하며 제 역할을 하게 된다. 이번 결연식은 멘토-멘티 20명이 참석한 가운데 진행되었고, 멘토링 선서와 사랑의 허그를 나누며 언제나 상호협력을 통해 함께 성장해가는 동반자가 될 것을 다짐하였다.

마음사랑병원 **전인화교육 16기 수료식**



<전인화교육 16기 수료식>이 3월 20일 마음사랑병원 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 3명의 수료자가 배출되었으며, 16기까지 총 67명의 수료자를 배출하였다. 이처럼 본원 중독치료센터는 음주문제로 고통받는 환자를 회복의 길로 이끄는 데 최선을 다하고 있다.

마음사랑병원 **부활대축일 미사**



4월 4일 마음사랑병원 문화센터에서 부활대축일 미사가 열렸다. 미사를 집전한 전주교구청 사회 사목국 장진석(도미니코) 신부는 “죽음을 이기신 예수님의 부활은 영원한 생명에 대한 약속이며 악으로 가득한 듯 보이는 한가운데에서도 희망을 보는 힘”이라고 설명했다. 이러한 부활의 의미를 통해 환자들이 예수님의 삶과 가르침, 죽음의 의미를 새로이 깨닫고 두려움을 이겨내어 삶의 주인이 될 수 있도록 격려했다. 본원에서는 매월 넷째 주 수요일 천주교 봉성체(미사의 약식)가 진행되며, 부활절과 성탄절은 대미사로 거행하여 환자들의 종교활동을 지원하고 있다.

마음사랑병원 <정신재활시설 동근마음>과 협약식



4월 11일 마음사랑병원은 '정신재활시설 동근마음'과 본원 인산홀에서 업무협약을 진행하였다. 이번 협약에서는 익산지역 <민간 및 공공자원 컨소시엄을 통한 알코올 중독자 서비스 기반 조성사업>과 관련해, 업무전반에 대한 상호교류는 물론 알코올 질환의 의료서비스와 프로그램 등을 상호 지원하기로 하였다. 앞으로 본원은 협약기관과 힘을 모아 알코올 중독자를 위한 지역 사회 네트워크 체계를 구축하여 다양한 지원활동 및 회복 프로그램을 진행할 계획이다.

마음사랑병원 마음사랑 가족야유회



4월 25일 마음사랑병원의 환자와 가족 150여명이 참여한 가운데 '가족야유회'를 다녀왔다. 전북 임실에 위치한 임실 치즈테마파크에서 열린 야유회에서는 본원에서 치료를 받고 있는 환자와 가족, 퇴원 후 지역사회에 성공적으로 복귀하여 생활하는 정신장애인들이 한데 모여 봄의 정취를 만끽하였다. 마음사랑 가족야유회는 매일 열리는 가족교육의 일환으로 가족 간 유대감을 증진하고 환자의 사회적응력을 높이는 기회가 되고 있다.

회하는 매일 열리는 가족교육의 일환으로 가족 간 유대감을 증진하고 환자의 사회적응력을 높이는 기회가 되고 있다.

마음사랑병원 낮병원 회원, '2018 전국한지공예대전' 입선



마음사랑병원 낮병원 장OO회원의 한지공예작품이 '2018 전국한지공예대전'에 입선하였다. 낮병원에서 진행되는 한지공예 프로그램에서 만든 공예품으로 출품하여, 작년에 연이어 입상하는 성과를 얻었다. 낮병원은 2011년부터 현재까지 김혜미자 전통한지 공예가(무형문화재)의 지도아래 한지공예 프로그램을 운영하고 있다. 해당 프로그램을 통해 본원의 많은 회원이 사회적응력을 키우고, 집중력과 정신건강을 높이는데 큰 도움을 받아 왔다.

재 / 단 / 소 / 식

노인요양시설 사랑드림 <완주군 시니어클럽>과 협약식



4월 11일 완주군 시니어클럽(공연 봉사활동단체)과 상호협력 및 교류를 위한 자원봉사활동 업무협약을 체결하였다. 이날 협약식이 끝나고 4월에 생신을 맞이하는 어르신들을 위한 축하공연이 진행되었다. 풍물놀이, 부채춤, 색소폰 연주, 마술쇼 등 신명나고 유쾌한 공연에 어르신들이 함박웃음을 지으며 만족감을 드러내셨다. 이처럼 사랑드림은 수준높은 문화생활과 공연관람의 기회를 제공함으로써 어르신들의 행복증진을 위해 노력하고 있다.

중증장애인 고용모델 확산사업 선정



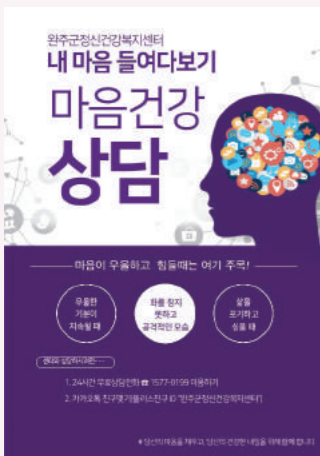
아름다운세상은 한국장애인고용공단 고용개발원에서 주관한 <중증장애인 고용모델 확산사업>에 전라북도 지역에서 유일하게 선정되는 성과를 거두었다. ‘피어(peer)돌이’라는 정신장애인 동료지원가 활동은 자신의 회복경험을 나누며 당사자들에게 회복할 수 있다는 의지를 심어주고, 이들에게 취업을 위한 발판을 마련하여 고용모델을 보급, 확산하고자 한다. 이 밖에도 다양한 동료지원활동을 통해 정신장애인에게 맞춤 구직활동이 이루어지고 취업으로 연계될 수 있도록 앞으로도 최선을 다할 것이다.

2018년 생명사랑지킴이(Gate Keeper) 양성교육 실시



지난 4월 3일부터 24일까지 5회에 걸쳐 지역아동센터 등 상담 및 복지서비스관련 실무자를 대상으로 교육을 진행하였다. 이번 교육은 복지부에서 발표한 ‘자살예방 국가행동계획’에 따른 것으로 지역사회 사회보장 서비스기관 간 연계를 강화해 자살 고위험군 발굴을 확대하는데 목적이 있다. 업무현장에서 자살 고위험군에 있는 사람을 접할 기회가 많은 상담 및 복지서비스 종사자가 해당 교육의 대상이다. 이번 <생명사랑지킴이(Gate Keeper)양성교육>을 통해 자살예방 관련 인적 자원을 확보함으로써 우울과 자살 고위험군에 있는 시민을 조기에 발견하고, 위기 상황에 효과적으로 대처하기를 기대해본다.

청장년 직장인을 위한 단계별 정신건강서비스 ‘헬로우>Hello友, 안녕 친구> 프로젝트’ 진행



근로자 정신건강증진 및 자살예방을 위해 청장년 직장인을 대상으로 고용상태(실직자 및 구직자, 근로자)에 따른 단계별 정신건강서비스를 제공하고 있다. 정신건강문제 유형을 스트레스, 분노조절, 우울 및 자살 3가지로 분류하여 문제유형과 관련된 교육 및 프로그램, 검진 그리고 캠페인을 진행하고 있으며, 현재 현대자동차, 동해금속, 제이원파트너스 사업체에 종사하는 863명에게 서비스를 제공하였다. 특히 검진 대상자 중 고위험군을 선별하여 상담과 심리검사를 시행하고 추후 필요시 치료비 지원도 실시할 예정이다.

전라북도 치매관리운영위원회 회의 개최



센터는 4월 18일 <제1차 전라북도 치매관리운영위원회 회의>를 개최하였다. 올해 처음 개최되는 위원회는 전라북도와 전라북도광역치매센터, 치매안심센터 간 사업공유 및 업무협의를 통해 국가 치매관리사업의 추진을 지원하고, 전라북도 치매사업의 효율적인 추진을 위한 목적으로 마련되었다. 이날 회의는 14개 치매안심센터 설치 및 운영현황에 대한 소개와 치매안심센터 운영 활성화를 위한 기관별 역할, 치매안심센터에서 실시 예정인 치매노인 지문 사전등록제도에 관한 논의를 주제로 진행되었다. 앞으로도 센터는 활발한 활동을 통해 지역사회 특성에 맞는 치매안심센터 운영모델별 정착과 성공적 운영을 지원해나갈 계획이다.

마음사랑병원 월.레.교.육



3월

환자의 시선

3월은 김지원 강사가 <환자의 시선>의 주제로 환자경험서비스 교육을 진행하였다. 강의에서는 병원종사자가 고객의 언어를 제대로 구사할 수 있도록 환자와 보호자의 시선에서 바라보고 소통해야함을 강조했다. 또한 고객 만족을 위해 바뀌어야 할 커뮤니케이션 방법으로 1) 천천히 말하기 2) 격려와 경의를 표현하기 3) 사소한 것이라도 궁금해하는 부분에 적극적으로 답변하기 4) 당연하다는 말과 표정 삼가기를 제시하였다. 해당 교육을 통해 환자와 보호자의 관점에서 병원 서비스를 바라봄으로써 고객의 마음을 헤아리는 서비스를 제공하는 마음사랑병원으로 거듭나길 기대해 본다.



4월

전략적 사고로 고객경험을 디자인하라

4월에는 <전략적 사고로 고객경험을 디자인하라>라는 주제로 황혜미 강사가 강연하였다. 이날 황혜미 강사는 국내병원 및 기업에서 실시하고 있는 혁신사례를 통해 고객에게 공감을 줄 수 있는 '고객경험디자인 전략'의 중요성을 강조했다. 또한 고객경험의 핵심 키워드로 1) 고객 인터뷰 항목 개발 2) Fail Point 개선 3) 행위유도 디자인 4) 시각화 및 가치 있는 경험제공 5) 디자인 Thinking을 소개하였으며, 전략적 사고의 경험 설계를 통해 고객의 만족을 높일 수 있음을 설명하였다. 끝으로 직원 협업을 위한 업무 디자인의 중요성을 전달하며 이날의 강의가 마무리되었다. 이번 교육으로 창의적-전략적 사고를 통해 고객경험을 디자인하여, 최상의 의료서비스와 감동을 제공하는 병원이 될 것을 다짐하였다.



마음사랑병원 셔틀버스 운행안내

○ 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(연사무소)	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	
홀플러스(전북은행)		08:56		10:34			12:34		14:14			16:29	
구 완주군청 정문		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(삼성증권 전주지점 옆)		09:10		10:43			12:43		14:23			16:38	
고속버스터미널(텍사스강장 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(시내버스 승강장)		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	
북일초등학교 정문(수협)		없음		11:00			13:00		14:40			없음	
대자인 병원 정문(시내버스 승강장)		09:31		11:02			13:02		14:42			16:56	
전주역 건너편(광장빌딩/서강재료사앞)		없음		11:03			13:03		14:43			없음	
굴다리(전주순두부 건너편)		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
기업은행	9:04	10:44	14:39	16:34
남문치과	9:06	10:46	14:41	16:36
서서학동 화신탕	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
남양황실아파트 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
우성 밧데리	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 옆 동부오일뱅크 주유소	9:37	11:17	15:12	17:07
전주역(서강재활사)	9:39	11:19	15:14	17:09
굴다리(Cu편의점)	9:42	11:22	15:17	17:12
병원 도착	9:50	11:30	15:25	17:20

*토요일, 일요일과 공휴일은 운행하지 않습니다.

