



2018년도 친절캠페인 발단식 당시 모습

## 2018년도 친절캠페인 발단식 개최

고려요양병원에서는 2018년 한해를 시작하며 직원 간 서로를 존중하며, 업무의 효율성을 증대하고, 어르신들께 예의 바른 언어예절을 통해 병원에 입원하신 어르신들이 요양병원에서 좋은 서비스를 제공 받을 수 있는 기반을 마련하고자 2018년 친절캠페인을 진행하게 되었다. 올바른 언어사용의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 내가 상대방에게 올바른 언어사용을 하게 되면 상대방도 나에게 올바른 언어로 답할 것이라는 기본적인 생각에서 시작된 이번 캠페인은 우리 고려요양병원 직원 스스로가 올바른 언어사용을 하고 서로 존중할 수 있는 언어습관을 가질 수 있도록 하기 위해 다양한 활동을 진행할 예정이다. 처음에는 많이 부족한 부분들도 많겠지만 이번 캠페인을 통해 올바른 언어사용으로 지금보다 더 서로 존중하며 함께 소통할 수 있는 병원이 되길 기대해 본다.

- 글 : 이동우 (고려요양병원, 원무과장)

## 2018년 고려요양병원 구정연휴

올해도 어김없이 많은 가족 여러분들께서 어르신들과 함께 구정연휴를 보내기 위하여 병원을 방문해 주셨다. 어르신들과 함께 나눠 먹을 다양한 명절 음식들을 정성스럽게 싸가지고 오셔서 함께 오순도순 즐거운 시간을 보내셨다. 아들, 딸, 손자, 손녀 분들이 병원에 찾아오셔서 못 다한 이야기꽃을 피우면서 시간 가는 줄 모르고 행복한 시간을 보내셨다. 병원에서도 입원하신 어르신과 가족 분들과의 행복한 추억을 남겨드리기 위해 기념사진을 촬영하였으며, 가족과의 행복한 추억을 오래 오래 간직하실 수 있도록 작은 액자를 만들어 선물해 드렸다. 내년에도 우리 모두가 웃음꽃을 피울 수 있는 새해가 빨리 오길 기대해 본다.

- 글 : 이준엽 (고려요양병원, 기획실장)



새해기념 함께 한컷~!!



예종언 어르신 가족분들과 외출하기전..



김동채 어르신 가족분들과 사진한컷



김동채 어르신께서 외출복장을 하시고 가족들과 함께...



김일조 어르신 아드님과 함께한 설날 기념사진



온가족이 함께하는 설날



조연화 어르신 설날을 맞아 대가족이 오셨네요^^

## 2018년 새로운 시작 친절 캠페인

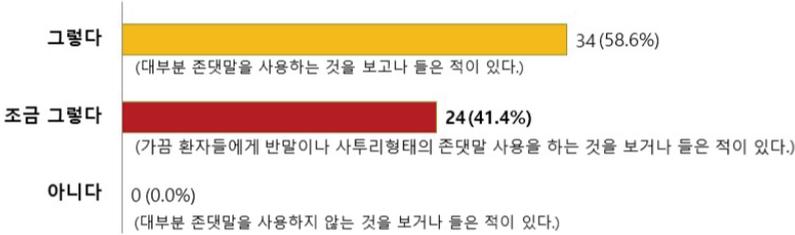
2018년 무술년을 맞이하여 고려요양병원에서는 서로 간 존중하는 병원문화를 통하여 어르신들에게 더 좋은 의료서비스를 제공하고자 친절캠페인을 진행하게 되었다. 1월 초 친절캠페인을 진행하려고 하였으나 유행성 독감으로 인하여 환자의 안전이 우선이기에 2월 초경 실질적인 캠페인이 시작되었다.

캠페인에 앞서 병원 내부 설문조사를 실시하였다(표1-1). 40%이상의 직원과 12%이상의 환자를 대상으로 현재 병원 설문조사 대상 : 총 58명 (전체 직원(118명)의 40% 이상, 케어프로 포함)

**[질문1.]**  
나는 고려요양병원 입원하신 환자에게 직원들이 '어르신'이라는 호칭 사용하는 것을 보거나 들은 적이 있는가?



**[질문2.]**  
나는 고려요양병원 직원들이 어르신께 존댓말을 사용하는 것을 보거나 들은 적이 있는가?



(표1-1) 친절캠페인 진행전 내부설문조사 일부항목 내용

친절캠페인을 실시하면서 요양보호사의 명칭을 케어프로(Care-Pro)라고 변경하였다. 케어프로는 돌봄(Care)과 어떤 분야에 능통한 사람(Pro)을 합쳐 만든 합성어로서 어르신들이 병원생활을 더욱 편안하게 하실 수 있도록 도와 드릴 수 있도록 노력하며, 업무에 대한 긍지와 전문성을 고취시키기 위하여 다음과 같은 호칭을 명명하게 되었다.

내에서는 올바른 언어생활을 하고 있는가에 대하여 총 6문항의 설문을 하였다. 설문조사결과는 생각보다 많은 직원들이 올바른 언어생활을 하고 있었다. 하지만 상호간의 존칭을 사용하거나 '어르신'이라는 표현을 사용하는 부분에 있어서는 아직 일부 개선이 필요하였으며, 표준어 사용 또한 지방이라는 특성상 아직 미흡한 부분들이 있었다. 친절캠페인에서 올바른 언어사용을 위해 표준어를 사용한다는 것이 일부 의아할 수도 있지만 올바른 언어사용의 기본은 표준어 사용에서부터 시작된다고 판단하여 표준어 사용을 하기 위한 노력을 이번 캠페인 소주제 중 하나로 잡게 되었다(사진1-1).

또한 이번 캠페인의 큰 특징 중 하나는 바로 요양보호사에 대한 호칭변경이다. 전국 모든 병원 및 시설에서 일상생활을 수행하기 어려운 어르신들을 위해 지원서비스를 제공하는 분들을 요양보호사로 칭하고 있는데 고려요양병원에서는



(사진 1-1) 2018년도 고려요양병원 친절캠페인

3개월간 진행되는 이번 캠페인은 단순한 홍보를 위한 캠페인을 넘어서 체계적인 교육과 함께 진행될 예정이다. 총 5회에 걸쳐 친절교육이 진행될 것이며, 내부인력뿐만 아니라 외부 CS 전문 강사를 초빙하여 직원 간 서로 존중할 수 있고,



(사진 1-2) 친절캠페인을 위한 어깨띠 착용



(사진 1-3) 친절캠페인 발단식 어깨띠 착용행사

고, 어르신들에게 따뜻한 마음으로 친절한 서비스를 제공할 수 있는 기반을 만들기 위한 노력을 할 것이다. 친절이라는 것이 의무적으로 행해져야 하는 행위가 아닌 몸에 체득된 하나의 습관이자 병원의 문화로 자리 잡을 수 있도록 병원에서도 다양한 노력을 할 예정이다. 이번 3개월간의 캠페인이 성공적으로 마무리

될 수 있도록 병원 구성원 중 한명으로서 긍정적인 기대를 해본다.

- 글 : 이동우 (고려요양병원, 원무과장)

## 포항지진 그 후....

### 잊을 수도 잊혀 지지도 않는 악몽의 그날

2017년 11월 15일 오후2시 29분 !!

‘쿵’ 과 동시에 포항전체를 뒤흔들어 학교와 아파트, 차, 주택들을 붕괴시키며 상가에 있는 물건들이 다 떨어지고 깨어지며 전쟁터를 방불케 하는 비참한 모습으로 만들어버린 규모 5.4의 지진...그 한순간으로 모든 것은 무너져 버렸고 그 뒤로도 계속 이어지는 여진은 포항시민 전체 아니 대한민국 국민 모두를 불안에 떨게 만들었다. 진앙지가 흥해읍 남송리라 흥고 입구 주택가에 살고 있는 우리 집 역시 피해갈 수 없는 상태로 완파라는 포항시의 판독을 받았다. 아수라장이 된 집 전체와 언제 무너질지 모르는 집

안에서 생활한다는 건 지옥과도 같은 시간들이었다. 딸과 셋이서 사는 나는 집에 없는 시간에는 늘 아이 걱정으로 일이 손에 잡히질 않고 남편 역시 회사에 근무할 때는 집에 있는 아이 때문에 불안해 늘 전화기를 들고 있어야만 했다. 집 근처는 주택가 지역이라 고령의 어르신들이 많이 거주하시는데 지진의 여파로 집이 무너지고 생활이 깨어지는 일을 당해서 실내체육관에서 거주하시는 분들이 많았다. 나 역시 세 식구가 체육관에서 생활해보니 씻는 것도 모든 면이



포항지진 당시 상황을 알리는 뉴스특보

힘들고 불편해 어쩔 수 없이 위험을 무릎 쓰고 곧 무너질 것 같은 집에서 낮에는 생활하고 밤11시엔 시댁 신광에서 자고 새벽에 다시 내려오는 반복생활을 할 수 밖에 없었다. 잦은 여진과 힘든 생활에 몸과 마음이 바닥까지 지칠 쯤 도저히 흥해 집에선 살 수 없음을 판단한 남편과 나는 주택을 완파하라는 신청을 해 놓고 아이를 데리고 지금은 이동으로 이사 온 상태이다. 그나마 여진 흥해가 아니라는 심리적 부담감이 적어 마음은 조금 편하지만 여전히 찾아오는 여진의 여파와 공포는 늘 남아 작은 소리에도 깜짝 깜짝 놀라는 버릇이 생겨버렸다. 두 달이 훌쩍 지난 지금도 솔솔찮게 찾아오는 손님 같은 여진으로 내가 살던 터전을 버리고 온 난 맘이 너무 쓸쓸하며 아프다. 나 아닌 다른 이재민 역시 그러한 심정으로 사는 것 같아 하루 빨리 이 고통 속에서 벗어나 새 희망을 그리며 맘 편히 지내길 바랄 뿐이다. 힘든 시간을 이길 수 있게 옆에서 격려해 주신 원장님들과 2병동 팀장님, 선생님들, 지인들께 감사의 마음 전합니다.

- 글 : 곽명희 (고려요양병원, 간호조무사)

## 권순태 원장님의 한방토막상식



음식을 먹고 체했을 때, 소화제만큼 유용한 것이 합곡혈 지압입니다. 합곡은 엄지와 검지손가락 사이, 뼈가 만나는 곳 근처를 만졌을 때 움푹 들어가는 느낌이 나는 경혈입니다. 체한 상태에서는 이곳을 지압할 때 심한 통증을 느낄 수 있지만, 너무 아프면 잠시 쉬었다가 지압을 반복하면 체기가 풀리고 소화가 원활해집니다. 트림이 나온다면 아주 좋은 신호입니다.

- 글 : 권순태 (고려요양병원, 한방원장)

## [의학칼럼] 요통(腰痛)



고려요양병원 박명수 한방원장

### □ 요통(腰痛)이란?

요통(腰痛)이란 요부(腰部:허리부분)에 나타나는 제통증(諸痛症)을 일괄하여 사용하는 용어로 단순히 증상을 표현할 뿐 어떤 특정한 병명을 말하는 것은 아니다. 요통은 다른 동물과 달리 인간이 진화하여 두발로 서서 활동하기 때문에 생겨난 숙명적 질환으로 남녀노소 구별 없이 전 인구의 약 80%이상이 요통을 앓은 경험이 있다고 보고되었다.

요통은 대부분의 시간을 의자에 앉아 일하는 회사원 및 장시간 싱크대 앞에 서서 가사를 돌보는 주부, 논밭에서 주로 서거나 구부러서 작업하는 농촌사람, 항상 무거운 것을 옮기는 노동자등 모든 사람들에게서 빈번하게 나타난다.

### □ 요통의 원인

요통의 가장 일반적인 원인은 긴장된 자세에서 온다. 따라서 오랫동안 좋지 않은 긴장된 자세로 앉아 있거나 좋지 않은 작업위치에서 오랫동안 구부린 자세로 일하거나 또는 무거운 물건을 들어 올릴 때 요통이 발생하기 쉽다.

자세로 인하여 요통이 발생하였을 때는 자세를 교정하면 요통이 없어질 수 있다. 그러나 자세를 교정하지 않고 오랜 시간이 지나게 되면 점차 척추관절부위의 조직에 변화를 초래하게 되어 결국에는 심한 손상이 발생되며 관절이 나이에 비해서 훨씬 더 노화되게 된다. 이렇게 되면 요추에 있는 디스크 중에 문제가 발생하기도 쉬워지게 된다. 학의학에서는 요통의 원인을 신허(腎虛) 요통, 담음(痰飲) 요통, 좌섬(挫閃) 요통, 어혈(瘀血) 요통, 한(寒) 요통, 습(濕) 요통, 습열(濕熱) 요통, 기(氣) 요통, 식적(食積) 요통, 풍(風) 요통의 10종으로 분류하고 있다.

### □ 요통의 치료

요통의 치료는 크게 보존요법과 수술 요법으로 나뉜다. 보존요법은 환자가 지니고 있는 척추를 안정시키고 물리치료, 침구치료, 및 약물 치료를 통하여 통증을 완화시키고 활동에 불편을 주지 않도록 하는 것이다. 그리하여 환자로 하여금 바른 생활 자세와 허리 근육 강화 훈련을 통하여 요통이 재발되지 않도록 외과적인 수술을 통해 제거하는 것으로 이 두 가지 방법은 나름대로 장단점을 갖고 있다.

한의학에서 시행되는 요통치료는 보존요법으로 침구치료, 한방 물리치료, 및 약물 치료 등이 있다. 침구치료는 통증이 나타나는 허리 부위 및 허리와 연관된 경락상의 혈자리에 침이나 쑥뜸을 놓아 기혈순환을 원활하게 하여 통증을 완화시키는 것



요통치료를 위한 부항요법



침을 놓아 요통을 치료하는 방법

이다. 최근에는 새로운 침 치료술이 많이 개발되어 침에 전기를 연결하여 지속적인 자극을 주는 전침요법, 혈자리에 약물을 주입하는 약침요법 및 손이나 귀에만 침을 놓아 요통을 치료하는 수침 및 이침요법 등이 널리 활용된다. 한방 물리치료에는 부항요법 및 추나요법이 있다. 일반적으로 만성요통에는 척추를 따라 허리에 유리컵을 붙였다가 5-10분후 떼어내는 건식 부항을, 극심한 통증이 일정한 부위에만 나타날 때는 끝이 창같이 생긴 삼릉침으로 찔러 출혈시킨 후 그 위에 유리컵을 붙이는 습식 부항을 이용한다.

## [의학칼럼] 인플루엔자 (influenza)

### □ 감기는 왜 걸리는 것일까?

예전에는 겨울철이 되면 자주 걸려 감기의 원인을 추위 때문이라 생각했다. 하지만, 감기의 원인은 낮은 기온이 아니라 바이러스가 원인이다. 낮은 기온이 원인이라면 북극이나 추운지방에 사는 사람들은 감기에 잘 걸려야 하지만 그렇지 않다. 추위와 건조한 날씨는 감기 바이러스가 활동하기 좋은 환경을 제공할 뿐 감기 자체의 원인으로서는 볼 수 없다. 추위가 몰려오면 인체의 면역력이나 대사기능이 저하되는데 이때 감기 바이러스가 활동하기 좋아지게 된다. 또한, 공기가 건조하면 기관지 점막이 쉽게 손상을 입게 되는데 이때 감기 바이러스가 침투하기 쉬워진다.

매년 추운 겨울을 건강하게 나기 위해 연례행사처럼 찾는 독감 예방주사. 하지만 독감 예방주사를 맞았다고 방심했다간 감기에 걸리기 십상이다. 일반 감기와 독감은 엄연히 다르기 때문이다.

독감을 ‘독한 감기’ 쪽으로 여기는 사람이 꽤 있지만 감기와는 엄연히 다르다. 감기는 리노바이러스, 아데노바이러스, 콕사키바이러스 등이 코나 목의 상피세포에 침투해 일으키는 질병이다. 매년 어른은 2~4번, 어린이는 6~8번 감기를 앓는다. 감기에 걸리면 코가 막히거나 목이 아픈 증세가 오기 시작하고 1, 2일 뒤 증세가 최고조에 이른다. 일반적으로 4일~2주간 기침이나 콧물, 목의 통증, 발열, 두통, 전신권태 등의 증상이 나타나는데, 잘 먹고 잘 쉬면 시간이 지나면서 대부분 자연 치유된다. 이에 비해 독감은 인플루엔자 바이러스가 폐에 침투해 일으키는 급성 호흡기 질환이다. 독감의 증상으로는 1~3일의 잠복기를 거쳐 갑자기 섭씨 38도가 넘는 고열이 생기거나 온몸이 떨리고 힘이 빠지며 두통이나 근육통이 생긴다. 눈이 시리고 아프기도 한다. 일반 감기가 폐렴이나 천식 등의 합병증으로 이어질 가능성은 적지만 독감은 심할 경우 합병증으로 목숨을 잃을 수도 있다. 이렇듯 감기를 일으키는 바이러스는 워낙 다양해 백신을 만들어봤자 별 실용성이 없지만, 독감을 일으키는 바이러스는 한 종류이기 때문에 백신을 만들 수 있다.



손소독 간호사 교육



손소독 케어프로 교육

그런데 평생 한번만 맞아도 되는 감염주사와 달리, 독감주사는 왜 매년 맞아야 하는 걸까? 그 이유는 인플루엔자 바이러스의 변이가 심하게 일어나기 때문이다. 게다가 면역지속기간도 3~6개월에 불과하다. 독감 예방주사를 맞으면 우리 몸속에 독감 백신이 생기는데, 이 백신은 우리 몸의 면역세포가 병원균의 모양을 인식해 바이러스에 감염됐을 때 질병의 원인균을 최대한 빠른 시간 내에 처리해 질병에 걸리지 않도록 예방해준다. 독감 예방주사는 기존의 독감 바이러스를 예방할 뿐만 아니라 그 해에 유행할 것으로 예상되는 독감 바이러스에 대한 면역기능을 갖도록 처방한다. 단 백신으로 인체가 항체를 만들기까지는 시간이 걸리므로 독감이 유행하기 2주 전까지 맞는 것이 효과적이다. 대개 지난해 인플루엔자 유행 시기의 마지막 유행했던 균주가 다음 해에 유행을 일으키기 때문에 이를 토대로 그 다음 해에 사용할 백신의 균주를 결정한다.

현재의 독감은 예방접종으로 70~90%까지 예방할 수 있다. 반면 감기는 예방백신이 없기 때문에 감기에 걸리지 않도록 예방하는 것이 최선

이다. 감기는 대부분 바이러스가 원인이지만 바이러스의 침입을 받는다고 모두 감기에 걸리지는 않는다. 발병과정에는 바이러스의 감염뿐만 아니라 침범한 바이러스에 대한 개인별 방어력이나 급격한 체온 변동, 체력 소모 등도 주요 원인



손소독 시뮬레이션 교육진행 모습

이 된다. 때문에 면역력이 떨어지는 겨울에는 영양가 있는 음식과 비타민C가 풍부한 과일을 잘 챙겨먹고 적당한 운동을 통해 체력을 기르는 것이 좋다. 또한 바이러스의 감염을 피하기 위해 집에 돌아오자마자 손발을 씻고 양치를 하는 등 감기 예방을 위한 개인의 위생관리도 철저히 해야 한다.

올해 유난히 심한 인플루엔자로 많은 사람들이 힘들어하고 있다. 질병관리본부의 표본감시 결과에 따르면 인플루엔자 유행주의보 발령(2017년 12월 1일) 이후 지속적으로 환자가 증가하여 지난 2018. 12.24~12.30 인플루엔자 표본감시 결과 의사환자가 높은 발생을 보이고 있다. 특히, 단체생활을 하는 초, 중, 고등학생들 사이에서 높이 발생하고 있다.

**□ 인플루엔자 감염을 예방하려면 어떻게 해야 하나?**

인플루엔자 감염을 예방하는 가장 효과적이고 적극적인 방법은 역시 인플루엔자 예방접종을 받는 것이다. 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고, 올바른 손 씻기와 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 한다. 이번 겨울은 A형 인플루엔자와 B형 인플루엔자가 동시에 유행하고 있어, 인플루엔자 의심증상이 있는 경우 가까운 의료기관에서 초기에 진료를 받고, 인플루엔자 예방접종과 올바른 손 씻기, 기침예절 지키기 등 개인위생수칙 준수를 통해 건강한 겨울을 보낼 수 있도록 건강관리에 만전을 기해야 할 것이다.

**□ 고려요양병원에서는 감염예방을 위해 어떠한 노력을 하는가?**

최근 전국적인 독감환자 증가로 본원에서는 방문객을 대상으로 독감유행 공지, 방문 자제를 요청하였고 내방 시 방문 기록 작성, 최소 인원 방문, 방문시간 제한, 마스크 착용 및 철저한 손 소독 수행교육, 재원환자의 보호자를 대상으로 독감유행으로 인한 방문자제 문자발송을 수회 실시하여 외부에서의 인플루엔자 바이러스 전파차단을 위해 끊임없이 노력하고 있다.

또한 인플루엔자 유행기간 감기환자 발생 시 의료진의 신속한 대응과 환자접점 직원의 손 위생 교육 실시 등 체계적인 환자 및 직원관리로 빠른 치유를 도모하고 주변 확산 방지를 위해 최선을 다하고 있다.

## 원내 프로그램 재개

2018년 1월,2월 2달 동안 독감유행으로 인하여 병원 내에 진행되는 모든 복지프로그램을 일시 중지하였습니다. 무엇보다 환자의 건강과 안전이 가장 우선 시 되어야하므로 내부협의를 통해 독감 전염 예방 및 방지를 위하여 결정된 사항이었습니다. 2월 말부터는 감기환자의 수가 급감하였으므로 3월부터는 정상적으로 병원 내 모든 프로그램들을 진행함을 알려드립니다. 어르신들께서 행복한 병원생활을 하실 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다. 감사합니다.

- 글 : 서울해 (고려요양병원, 사회복지사)

## 3월 생신자 명단

이름	음력생신	양력생신
이옥조님	02월 08일	03월 24일
이기선님	02월 12일	03월 28일
김정화님	01월 24일	03월 11일
김숙한님	01월 16일	03월 03일
김 숙님	02월 04일	03월 20일
박두리님	01월 24일	03월 11일
서병조님	02월 03일	03월 19일
원무선님	01월 29일	03월 16일
정정녀님	02월 15일	03월 31일
김만식님	01월 19일	03월 06일
김기순님	02월 15일	03월 31일
윤경월님		03월 16일
손옥화님	02월 10일	03월 26일
김사갑님	01월 21일	03월 08일
정태호님	01월 20일	03월 07일
류필자이님	02월 12일	03월 28일
이준철님	02월 02일	03월 18일
김분선님	02월 07일	03월 23일
권명선님	02월 11일	03월 27일
강석택님	01월 23일	03월 10일

이름	부서	음력생신	양력생신
김재남	간호팀(3병동)		03월 05일
김은희	영양팀	01월 21일	03월 08일
김명숙	간호팀(2병동)	02월 14일	03월 30일
최진희	간호팀(2병동)	02월 03일	03월 19일
한길수	간호팀(3병동)	01월 23일	03월 10일
김경희	케어프로	02월 01일	03월 17일



## 병원 안내



**달전고려요양병원**  
 경북 포항시 북구 흥해읍 달전로 189  
 Tel. 054-262-2022



**포항고려요양병원**  
 경북 포항시 북구 불종로 73-2  
 Tel. 054-241-1011

고려요양병원의 이야기는 인터넷 / 모바일로도 전해드립니다.

포털 검색창에 [고려요양병원]을 검색해보세요.  
**홈페이지** : <http://www.goryeoh.com>  
**블로그** : <http://blog.naver.com/hojunfoundation2009>