



고려요양병원 장 담그기는 날

2018년 3월 3일 토요일 아침 병원 정원 옆 장독대에서는 어르신들에게 건강한 음식을 제공해 드리기 위해 국산 콩으로 쏜 메주와 간수가 빠진 천일염으로 햇볕과 바람이 잘 통하는 곳에서 된장과 간장을 직접 담갔다. 장을 담그는 일이 생각 보다 쉬운 일은 아니지만 어르신들에게 건강한 음식을 제공해야 한다는 고집 하나로 고려요양병원에서는 매년 봄이 되면 어르신들과 직원들의 식사 기본재료인 장을 병원에서 직접 담그고 있다. 그래서인지 병원에 계시는 어르신들과 병원을 방문하시는 보호자들 모두 우리병원 음식을 드셔 보시고는 언제나 맛있다는 말씀을 해주신다. 특히 병원에서 직접 담근 장으로 만든 뽕뽕장은 최고 인기 메뉴중 하나이다. 내년에도 올해 담근 장을 가지고 어르신들에게 맛있는 음식을 대접할 생각을 하니 입가에 미소가 머금어 진다.

- 글 : 김은희 (고려요양병원, 영양팀장)

친절캠페인을 진행하면서...

2018년을 시작하며 직원간의 존중과 어르신들에 대한 좋은 서비스 제공이라는 목적을 가지고 진행을 하게 된 ‘친절 캠페인’ 이 어느 듯 막바지를 향해 가고 있다. 초반 유행성 독감이라는 복병으로 인해 캠페인 준비를 마치고도 진행을 못하고 대기를 하면서 한차례 위기가 오기도 했지만 ‘친절캠페인’ 이 단순히 질 향상을 위한 활동이 아닌 고려요양병원이 한 단계 더 발전하기 위한 시발점이 될 활동이기에 2월 전 직원이 참석한 가운데 발단식을 시작으로 본격적인 활동을 진행하였다.

늦게 시작한 만큼 더욱 의욕을 가지고 케어프로 호칭변경, 케어프로 명찰 지급, 어깨띠착용, 포스터 부착, 현수막 부착, 친절캠페인 교육 진행 등 친절캠페인의 취지를 전파하고 자리 잡을 수 있도록 다양한 활동들을 실시했다.

짧은 기간 동안 여러 가지 활동들을 통해 캠페인의 취지를 직원들에게 주입시키다보니 문득 직원들이 캠페인 진행의 의미를 이해하고 제대로 따라와 주고 있는지에 대한 불안감이 생겼다. 간호과에서 실시하는 질 향상 활동들처럼 수치나 객관적인 자료로 효과를 입증할 수가 없다보니 더욱 그런 생각이 짙어졌다. 하지만 야간 근무로 인해 홀로 자리에 앉아있다 듣게 된 대화로 인해 불안감은 해소를 할 수 있게 되었다.

조용한 근무환경이 조성된 야간에는 케어프로님이나 간호과 선생님들이 케어를 하시며 하는 다양한 말들을 들을 수 있게 되는데 오랜 시간 함께하다보니 친분이 생긴 어르신들과 직원들의 대화가 “할머니(할매) 이러지 마라”, “이건 하지 말라고 했잖아 우리 부르지”, “왜 어디 안 좋나?” 등 듣기에 따라 오해의 소지가 다분한 대화였지만, 캠페인이 진행되고 나서 야간 근무 시 케어를 하시는 간호과 선생님과 케어프로님들의 말들이 예전과 다르게 들리기 시작한 거다. “어르신 이러시면 안 됩니다.”, “어르신 저희가 도와 드릴게요.”, “어르신 불편하신 부분이 있으면 말씀해주세요.” 등 경어가 들리기 시작했다는 점이 아직까지는 완벽하진 않아도 선생님들도 캠페인 진행의 취지를 이해하고 동참하고 계시다고 느꼈다.



사회복지사님 주최로 진행된 2차 친절캠페인 내부교육



케어프로(Care-Pro) 홍보 포스터

또한, 친절캠페인 활동 중에 가장 큰 부분을 차지하는 ‘케어프로’ 호칭의 변경과 관련 해서 케어프로님 본인들도 그렇고 호칭을 해야 하는 직원들 간의 서로가 어색해하던 부분들이 차츰 개선되어 지고 있다는 점도 이번 캠페인 진행의 큰 성과라 할 수 있다.

어깨띠 착용으로 캠페인 진행을 알게 된 보호자분들이 “표준어 사용을 한다고?” 하며 웃던 분들도 지금은 캠페인 취지를 이해하시고 응원을 해주시고 계시다는 점도 캠페인의 진행이 올바른 방향으로 조금씩 자리 잡아 가고 있다고 생각한다.

이번에 진행한 친절캠페인이 우리병원만의 고유문화로 타 병원과의 차이점 내지는 우리 병원만의 가장 강력한 경쟁력으로 자리 잡아 우후죽순처럼 생겨나고 있는 신규 병원들과의 경쟁에서 우위를 점할 수 있는 부분으로 작용할 수 있도록 장기적 관점으로 다양한 시도를 했으면 한다.

예를 들어, 케어 및 근무를 함에 있어 불편함이 많았던 어깨띠 착용이 아닌 친절캠페인과 관련된 소형의 뱃지 착용, 한 달에 한번씩 ‘친절사원’ 을 뽑아 게시(월보 및 블로그 활용), 아이스버킷 챌린지처럼 친절캠페인 챌린지의 진행(한 사람씩 나의 친절한 행동으로 인한 환자 or 보호자의 반응내지는 변화 기재) 등 직원들이 흥미를 가질 수 있는 다양한 형태의 활동으로 친절캠페인이 필요에 의해서 하는 행동이 아닌 나도 모르게 하게 되는 습관처럼 직원 모두에게 자리 잡아갔으면 한다.

- 글 : 이동우 (고려요양병원, 원무과장)

직원 역량강화를 위한 프로그램 GSE 교육

모든 조직에서 직원의 역량은 중요한 역할을 한다. 특히 병원에서의 직원의 역량은 병원의 경쟁력으로 이어지며, 병원의 질적 성장을 위해서는 교육은 그 무엇보다 중요하다. 병원 내 직원 교육은 장기적으로는 타 병원과의 차별성을 갖게 하고 병원 직원 뿐 아니라 환자 및 보호자에게도 우리병원에 대한 이미지를 심어주는 중요한 과정이다.



일본연수 후기 교육중인 이동산 행정실장

특히 요양병원에서는 어르신들을 치료하고 함께 생활하는 의료기관의 역할을 하기 때문에 어르신들에 대한 이해가 필수적이다. 그리하여 고려요양병원에서는 직원들의 역량 향상과 요양병원에서의 맞는 전문성 확보를 위하여 2017년 3월부터 고려전문가과정(Goryo Seniorcare Expert Course)인 GSE 교육을 매달 실시하고 있다. GSE 교육은 단순 노인에 대한 이해를 위한 교육을 넘어 요양병원에 근무하는 직원들에게 직간접적인 영향을 줄 수 있는 다채로운 프로그램으로 운영되고 있다. 현재까지 전국요양병원 현황과 나아갈 방향, 전 직원 대상 노인체험 프로그램, 10주년

우수 직원 및 근속직원 일본연수 후기, 요양병원 2주기 인증이후 워크샵, 해외병원사례, 환자에 대한 친절의 중요성 등 다양한 주제를 가지고 직원들과 함께 교육을 진행해 왔다. 처음 GSE 교육 진행 당시 대부분의 직원들은 교육을 왜 하는지, 왜 교육이 필요한지 등 교육의 효과에 대하여 의문을 갖는 분들이 많았다. 하지만 회 차를 거듭하면서 교육에 대한 참여도와 관심도가 점차적으로 높아지고 있다. 특히 작년 하반기에 실시한 노인체험 프로그램은 요양병원에서 근무하는 직원들에게 요양병원에서 개인으로서 역할의 중요성을 각인시키고, 어르신의 입장에서 어르신을 다시 한 번 생각하는 의미 있는 시간이었으며, 10주년 우수 직원 및 근속직원 일본연수 후기는 선진화된 일본 요양병원과 요양시스템을 전체 직원들과 함께 공유하고 배우는 유익한 시간이었다.

2018년 새해를 맞이하여 고려요양병원에서는 의료서비스 개선을 위한 노력의 일환으로 친절 캠페인을 3개월간 진행하고 있다. 단순히 어깨띠를 매고, 현수막을 거는 등의 보여주기 식의 캠페인을 지양하고, 왜 우리가 친절해야 하고, 병원에서의 친절이 왜 중요한가를 직원들끼리 공감하기 위해 친절과 관련된 GSE 교육은 직원들에게 친절에 대한 이해를 시키기 위한 중요한 역할을 하였다. 이번 친절캠페인 기간 동안 GSE 교육은 단순 내부직원을 교육하는 형식적인 형태의 교육을 넘어 캠페인의 취지를 상세하게 직원들에게 설명하고, 실제 내부직원의 경험담을 통해 친절의 필요성을 공유하고, 외부 전문가를 초빙하여 실제 다른 현장에서 일어나는 사례들을 통해 다차원적인 입장에서 진행하고 또한 진행 중에 있다.



직원대상 노인체험 프로그램 교육

고려요양병원의 GSE 교육은 앞으로도 더욱 체계적인 병원 내부 교육프로그램으로 발전하기 위해 다양한 노력을 할 것이다. 병원에서의 내부 교육은 조직을 체계적으로 운영하기 위한 수단일 수 도 있지만 고려요양병원에서 진행되는 GSE 교육은 요양병원에 입원해 계신 어르신들을 조금이나마 이해하고 섬기는 마음을 갖기 위해 시작한 프로그램이다. 매달 한회씩 진행되는 짧은 교육이지만 짧은 교육 하나 하나가 쌓여 직원들이 어르신들을 위해 가져야 할 책무를 마음 깊이 새기고 숙지하는데 도움이 되는 참된 교육이 되길 기원한다.

- 글 : 이준엽 (고려요양병원, 기획실장)

고려요양병원 신춘 사랑의 음악회 개최

고려요양병원에서는 3월 봄을 맞이하여 “신춘 사랑의 음악회”를 3층 강당에서 개최하였다. 이번 공연에는 “영일만 문화예술단” 김용하 단장님과 회원 분들이 함께 고려요양병원에 입원해 계신 어르신들을 위해 신명나는 공연을 선사해주셨다. 김용하 단장이 지휘하는 신춘 사랑의 음악회는 어르신들께서 좋아하시는 음악을 위주로 공연을 구성해주셨으며, 어르신들께서는 옛날 젊은 시절 함께 듣고 부르던 노래는 어르신들의 심금을 울렸다. 몇몇 어르신들은 노래를 들으시면서 눈물을 보이시는 분들도 계셨고, 어깨를 들썩이시며 즐거워하신 분들도 계셨다.

오늘 하루는 병원에 계신 모든 어르신들이 즐겁기만 하신 날이었다. 2시간여 동안의 짧은 시간이었지만 어르신들에게 새봄을 맞이하여 좋은 추억을 만들어 드린 소중한 시간이었다. 올해 신춘음악회는 성공적으로 마무리 되었으며, 다음 음악회를 기약하며 이번 공연을 준비하고 기획해 주신 영일만 문화예술단 단장님을 비롯한 모든 단원 분들께 감사의 마음을 전한다.

— 글 : 서울해 (고려요양병원, 사회복지사)



경기민요를 춤사위와 함께 멋지게 선보여 주셨습니다.



꿈에 본 내고향을 구성지게 불러주셨습니다.



부단장님의 색소폰 연주는 어르신들도 춤추게 하였습니다.



사회자분의 멋진 사회로 음악회를 시작하였습니다.



종다리씨는 유머러스한 입담으로 어르신들께 재미와 추억을 선물하셨습니다.



추억의 소아곡 외 다양한 노래들을 어르신들을 위해 선사해주셨습니다.

봄의 시작을 알리는 고려요양병원의 정원

고려요양병원에 봄이 찾아오기 시작했다. 겨울잠을 자던 꽃들도 추운 겨울을 이겨내고 봄을 맞이하여 꽃망울을 터트릴 준비를 한다. 4월 한 달 동안 고려요양병원 정원에는 벚꽃, 개나리, 목련 뿐 만 아니라 다양한 야생화들도 개화하여 봄날의 장관을 연출한다. 올 4월에는 보호자분들과 포항지역에 계시는 시민 여러분들이 병원에 방문하여 병원 내 산책길을 걸으며 봄꽃놀이를 즐기며, 봄꽃과 함께 사진도 찍으며, 따뜻한 봄날의 추억을 만들어 보시면 것도 좋을 것 같다.

- 글 : 김숙자 (고려요양병원, 간호소장)



고려요양병원에 봄꽃이 개화하기 시작하였습니다.
4월중 절정에 이를 것으로 예상되며, 병원에서 함께 봄꽃을 만끽하시기 바랍니다.

한그루의 소나무

- 정정순 어르신 -

외로운 심정으로 조용히
혼자 앉아 한 그루의
소나무를 쳐다보니
문득 떠오른다.
너는 어찌 사계절을
변함없는 한 색깔의
변함없이 한 모습으로
조용히 서 있는 채로
신선하고 맑은 공기를 주고
뜨거운 햇살을 가려
그늘을 만들어 주는구나.

나이테가 늘어날수록
멋진 고목이 되건만
인간은 허무하게도
나이테가 늘어날수록
쓸쓸한 한줌의 낙엽 같은 신세가 되는구나.
나는 다시 태어나면
한 그루의 멋진 소나무가 되어
고려요양병원 정원에서
어르신들과 천년만년
지내고 싶다.

[의학컬럼] 긴장형두통



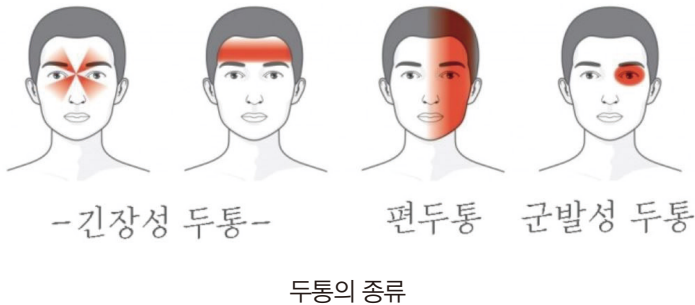
이준석 한방원장

살아가면서 주위의 많은 사람들이 알게 모르게 겪어왔고, 또 현재 겪고 있는 “긴장형두통”에 대해 알아보려한다. 예로부터 신경성두통, 스트레스성 두통, 긴장성 두통, 근육수축 두통, 이라고 불려왔었다. 발현양상은 주로 두경부 양측에서 비박동성으로 발현하며, 무겁다, 누른다, 조인다, 압박 받는 듯 하다. 라고 느껴진다. 두통의 세기는 아주 극심한 통증은 드물며, 중등도이하의 통증강도를 나타내며, 개인에 따라 강도차이가 있으며, 심신 상태에 따라서 빈도도 달라진다. 현재까지 이러한 두통의 명백한 원인은 밝혀지지 않았으나, 아래의 몇 가지 원인으로 추측하고 있습니다.

긴장형 두통 유발요인

- 1) 정신적 스트레스, 우울증, 불안증
- 2) 수면장애나 수면습관의 변화
- 3) 불규칙한 식사습관, 영양실조
- 4) 신체활동의 감소, 운동부족
- 5) 월경 ,임신, 폐경, 호르몬제 사용 등으로 인한 호르몬의 변화
- 6) 약물 과용

HEADACHE TYPE



규칙적인 생활습관과 긍정적인 사고, 적절한 음식섭취와 적당한 운동으로 심신의 발란스를 유지해준다면 통증 예방도 될 것이며, 설사와 같은 가벼운 증세가 나타나더라도 침구 부항 약침 추나 한약복용 등 한방요법의 효과가 잘 받아들여 질 것으로 생각이 된다.

만물이 생동하는 봄을 맞아 고려요양병원 직원, 어르신, 우리식구 모두 밝고 긍정정인 생각과 얼굴로 골치 아프지 않은 봄을 만끽했으면 한다.

- 글 : 이준석 (고려요양병원, 한방원장)

권순태 원장님의 한방토막상식



현대인들은 컴퓨터와 스마트폰, TV 등을 많이 보느라 눈의 피로를 쉽게 느끼게 됩니다. 이때는 눈의 안쪽 끝에서 약간 위, 안구와 코뼈 사이의 움푹 들어간 부분을 잡고 코뼈를 누른다는 느낌으로 지압해 주면 시야가 밝아지는 느낌과 함께 시원함을 느끼면서 피로가 잠시 풀립니다. 한의학에서 정명(睛明)혈이라는 곳입니다. 또한 눈을 자주 깜빡이는 것도 피로와 안구건조 예방에 좋습니다.

- 글 : 권순태 (고려요양병원, 한방원장)

[병원생활 이야기] 나의 요양병원 적응기



김가은 원무과 사원

마당에서 고양이가 낮잠을 자고 평온한 공기가 흐르던 첫 출근 날이었다. 신발을 갈아 신는데 어디서 왔냐고 반갑게 물어보시던 어르신들의 한마디가 이제 막 첫 출근을 하는 직원을 신기하게 바라보시던 인생 선배님의 힘내라는 격려로 들려 힘이 불쑥 났다. 원무과에선 보호자분들의 내방모습, 어르신들의 담소 나누는 모습, 눈 내리는 모습, KTX가 지나가는 모습을 모두 볼 수 있는 최전방이다. 출근하고부터 퇴근할 때 까지 어르신들의 모습을 지켜볼 수 있는 만큼 어르신들도 나의 모습을 챙겨주신다. 가끔 체중계보다 정확한 어르신들의 한마디가 날 긴장하게 만들 때도 있었다.

가족이 방문했을 때 평상시 밝은 모습보다 훨씬 격양된 표정으로 울먹이며 반가워하시고 아이같이 안기려하실 때의 애잔함을 잊지 않으려 노력하고, 어르신들께 최대한 내가 해드릴 수 있는 행복을 많이 드리려고 노력한다. 본인부담금 상한제가 실시되고 심사, 청구 시즌에 작년 대비 많이 바빠지고 힘들지만 새로운 업무에 대한 긴장감과 성취감이 나를 더 발전시키는 것 같아 뿌듯하다. 새로운 업무에 부딪혀 일 진행을 못하고 있을 때 묵묵히 조언을 해주시는 과장님께도 항상 감사하고 더 힘이 되어드리지 못해 죄송할 때도 많다.

PC속 프로그램이나 눈앞의 업무에 집중하다보니 어르신들의 성함이 가끔 헛갈리거나 보호자분들과 어르신 매치가 어려웠는데 최대한 빠른 시일 이내 마스터 할 수 있는게 이번 달 나의 목표이다. 어르신들께도 살갑고 친절하게 먼저 다가가는 싱글벙글 원무과 직원이자 업무면에서도 완벽한 사람이 되는 것이 최종목표이다.

우리병원의 특별한 점은 첫째, 직원들이 최고로 친절하다. 타 병원 근무시절이나 외래 진료차 병원에 갔을 때를 통틀어 우리 병원 직원들이 가장 친절하고 가족같이 대하시는 것 같아 배울 점이 많다. 요양병원에 대한 선입견을 가지고 있는 사람에게 언제든지 자신 있게 보여줄 수 있는 강점이라 생각한다. 게다가 일의 경계를 두지 않고 두루 도와주시고 함께하는 분위기라 화목하다 말할 수 있다.

둘째, 맑은 공기와 건강한 식단. 늦은 퇴근 날 고개를 들어 밤하늘을 올려다 보았는데 포항에서 본 가장 예쁜 별이 수 놓여 있다. 장대비가 쏟아지던 날 퇴근길 함께 비를 맞고 있던 도롱뇽이 잊히지 않는다. 우리 병원이 공기가 맑고 깨끗한 환경임에 틀림이 없다고 확신했다. 병원 한편에 위치해 있는 여러 개의 장독대에서 맛이 익고 있는 장들은 매일 점심 건강한 식단을 뒷받침해 주신다. 계절 재료가 아우러져있는 맛있는 식단표도 항상 만족이다.



비 내리는 퇴근길에
마주한 도롱뇽 한마리

셋째, 클래식음악의 생활화. 매일매일 아름다운 선율의 음악이 나오는 환경에서 일하고 있어 행복하다. 다만 직원 화장실 사용면에서 살짝 불편함이 있지만 나를 적응해나가고 있는 것 같다.

짧고도 하루하루 소중했던 긴 시간동안 함께 밥을 먹어주신, 인사를 건네주신 병원의 모든 직원분들께 감사함을 표하고 싶다.

고려요양병원 포항시장으로부터 감사패 수여



포항시장 감사패

2018년 3월 14일 고려요양병원 이호근 원장은 이강덕 포항시장으로부터 감사패를 전달받았다. 고려요양병원 이호근 원장은 2000년을 시작으로 8년간 지역봉사단체인 볼런티어21 초대이사장을 역임하였으며, 현재까지도 봉사단체 활성화를 위해 다양한 지원을 아끼지 않고 있다. 볼런티어21은 자원봉사자를 양성하고 지역의 자원봉사 문화를 확산시키기 위해 노력하는 봉사단체이다. 고려요양병원 또한 병원의 비전중 하나인 지역 사회의 복지를 위해 사랑과 봉사를 실천하는 병원을 실천하기 위해 열심히 노력하고 있다.

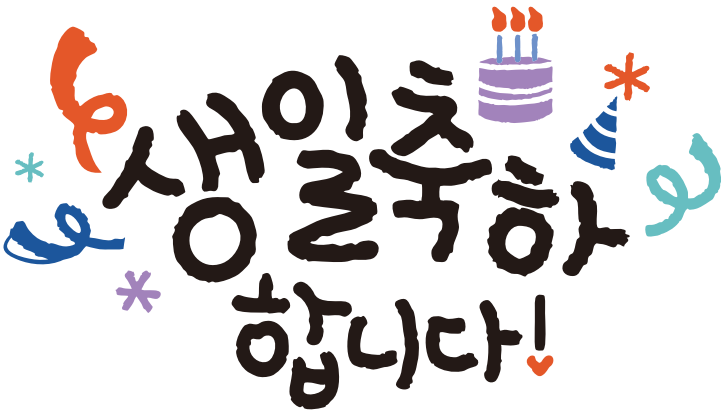


고려요양병원 이호근원장 감사패 수여

4월 생신자 명단

이름	음력생신	양력생신
김분이	03월 05일	04월 20일
정태석	03월 13일	04월 28일
박복달	03월 07일	04월 22일
윤동분	03월 01일	04월 16일
이필순	03월 05일	04월 20일
남정순	02월 28일	04월 13일
정필진	02월 24일	04월 09일
김일순	02월 20일	04월 05일
주영득	03월 13일	04월 28일
신기영	02월 19일	04월 04일
김순이	03월 08일	04월 23일
이흥식	02월 28일	04월 13일
편귀란	02월 27일	04월 12일
박임선	02월 29일	04월 14일
김중수	03월 08일	04월 23일
노재숙	02월 20일	04월 05일
이정남	02월 21일	04월 06일
안일주	02월 29일	04월 14일
정정순	02월 27일	04월 12일
오순노	02월 19일	04월 04일
손옥순	02월 17일	04월 02일
신임생		04월 11일
손영자		04월 27일

이름	부서	음력생신	양력생신
김숙자	대외협력	02월 20일	04월 05일
이동산	원무행정	02월 24일	04월 09일
최정순	간호(2병동)	02월 24일	04월 09일
박연미	간호(2병동)	02월 17일	04월 02일
서이아	간호(2병동)	02월 22일	03월 07일
도미순	간호(2병동)	03월 13일	04월 28일
우상영	케어프로	03월 04일	04월 19일
이은희	케어프로	02월 28일	04월 13일



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>