



2018년도 하반기 QPS위원회 정기회의 개최



2018년 7월 5일 고려라운지에서 QPS위원회 정기회의를 개최하였습니다. QPS는 질 향상(Quality improvement)과 환자안전(Patient safety)을 합한 말로 메르스와 요양병원의 화재사건 등 환자 안전을 극심히 위협하는 일련의 사건을 겪으며, 정부는 2017년 6월 환자안전법을 제정하여 각 병원이 의료서비스 질 향상과 환자안전 활동을 통해 환자안전사고를 예방하도록 하고 있습니다.

이번 회의는 병원장님 이하 모든 위원이 참석하여 2018년 EH-QPS경진대회 개최에 대해 논의하였습니다. 작년에 이어 제2회를 맞게 되는 QPS경진대회는 근접오류 보고 활성화를 위해 전 부서에서 근접오류 사례를 모아 ‘안전한 병원 만들기’를 주제로 진행하기로 하였습니다.

근접오류는 Good Catch, Near Miss, Close Call로 불리며, 사고발생으로 인하여 위해를 끼칠 수 있었으나 환자에게 일어나기 전에 발견되었거나, 환자에게 일어났으나 해가 없는 사건을

말합니다. 이러한 오류가 반복되면 환자에게 위해사건이 발생할 가능성이 높아지므로 오류를 예측하고 오류로 인해 위해가 발생하기 전에 이를 포착하고 예방하는 시스템을 구축하는 것이 중요합니다.

이러한 근접오류 보고의 중요성에도 불구하고 보고의 부담으로 인해 여전히 보고자는 보고를 부담스러워하며, 환자안전 문화가 정착된 일부 병원을 제외하고는 실제로 보고가 되는 경우가 많지 않습니다. 이런 부정적인 이미지를 개선하고자 근접오류 보고라는 용어 대신 Good Catch를 사용하고, 오류의 원인이 사람이 아니라 시스템이라는 인식을 확산시키고자 각 병원은 노력하고 있습니다.

이와 맥락을 같이하여 우리병원은 근접오류 보고 활성화를 위한 방안으로 보고자의 부담을 덜어주기 위해 보고서를 간소화하기로 하였고 원하는 경우만 보고자의 이름을 적도록 하였습니다. 또한 지속적인 인식개선활동을 통해 보고자가 오류를 만든 사람이라는 죄의

식 대신 더 큰 사고를 예방한 Good Catcher 역할을 하였다는 뿌듯함을 느낄 수 있는 문화를 만들어 가고자 합니다.

위원회에서는 또한 2분기 지표관리 중간보고를 다뤘습니다. 지표는 낙상, 욕창, 손 씻기 등 어르신들의 안전한 병원생활을 가능하는 잣대로 우리병원은 모니터링한 지표를 분기별로 산출하여 연초에 설정한 목표를 달성했는지를 평가하고 있습니다. 낙상은 단 한 번의 사고만으로 치명적인 결과를 초래할 수 있는 매우 중요한 지표입니다. 우리병원은 입원 시 낙상평가를 통해 위험 군을 선별하여 낙상위험군 인식표를 부착하고 도움이 필요한 경우 간호사 호출기를 사용하여 도움을 요청하게 하는 등의 예방 활동을 통해 낙상 없는 안전한 병원을 만들고자 노력하고 있습니다.

QPS위원회는 의료서비스의 질 향상과 환자안전을 위한 위원회로 더 안전한 병원을 만들기 위한 방안을 고민하고 정책을 심의하며 환자안전에 위협하는 요소들을 찾아내어 어르신들이 입원 기간동안 안전하게 지내시도록 지켜주는 파수꾼 역할을 수행하고 있습니다. 앞으로도 어르신들이 병원에서 안전하게 생활할 수 있도록 QPS위원에서는 최선의 노력을 다 할 것입니다.

- 글 : 김봉화 (QPS담당자)

가족과 함께 떠나는 여름휴가

참 많이 다른 서로가 만나서 우리로 30년을 살았다. 유일하게 일치하는 취미가 여행이다. 애들이 어릴 때는 텐트에 코펠을 싣고 참 여러 곳을 다녔었는데 애들이 커갈수록 비정기적 (특별한 이유에서의) 여행도 힘들어졌다. 올해에는 하랑이(손주)가 태어난 특별함을 빌미삼아 다시 가족여행을 시작했다.

작은딸은 조카의 컨디션을 고려해서 가까운 곳으로 여행 스케줄을 잡고 큰딸은 펜션을 예약하고 나는 먹거리를 준비했다. 태화강변 트레킹과 맛집투어도 훌륭했고 무엇보다도 이번여행에 작은딸이 짝꿍을 데리고 와서 가족이 되기 위해 함께 시간을 보내게 되어서 의미 있는 시간이었다.

계곡물이 흐르고 물안개 피어 나는 펜션도 운치 있었도 어릴적 추억을 떠올리는 바베큐 음식들은 아련한 추억

을 소환하기에 충분한 너무나도 완벽한 여행 이었다.

여행은 인생을 참 많이 닮아있다. 살다보면 예상치 않았던 여러 가지 문제들을 만나고 견디고 해결해나가면서 삶의 웅이가 하나씩 늘어 가듯 산다는 것이 어디 맘먹은대로 계획대로 다 되는 건 아니었던 것 같다. 완벽할 것 같았던 여행 역시 참 많은 변수를 내포하고 있다. 저녁을 먹고 약간의 알콜의 힘을 빌어 서로의 맘을 터놓고 얘기도 하며 48page 그림책 공부로 여행의 절정을 달릴 쯤에 계곡의 물소리도, 취객들의 고성방가도 무색하게 잠자리가 바뀐 하랑이가 울기 시작했다. (하..... 누굴 닮았는지 목소리 증~~ 말 크더라 ㅋㅋㅋ)

결국은 큰딸가족은 집으로 돌아가고 답날 스케줄도 하랑이의 쾌적한 컨디션을 고려한 롯데백화점 샌텀시티점

에서의 쇼핑과 백화점 맛집투어로 조정이 되었다.

여행을 다녀와서 뒷정리를 하면서도 함께여서 행복했던 시간들 덕분에 힘든줄을 몰랐다. 그저 눈앞에 있는 것만으로도 기쁘고 행복한 시간들을 떠올리니 내겐 너무나도 과분한 감사한 딸들, 효녀 코스프레 라도 할 수 있게 기다려주시는 부모님!!! 내가 지금을 잘 살아야하는 이유가 거기에 있음을 난 알고 있다.

나는 지금 고속도로를 달리고 있다. 아이스박스에 생선을 가득 싣고 한결같이 딸의 안부가 궁금하고 그리운 흰머리소녀가 계시는 친정집으로.....

- 글 : 김은진 (2병동 간호조무사)

2018년도 고려요양병원 신입직원 교육

지난 7월 11일 강당에서 신입직원 교육이 있었다. 2018년 상반기에 입사한 신입직원을 대상으로 병원의 미션과 비전, 연혁 등 전반적인 오리엔테이션과 요양병원 인증제 및 입원급여 적정성평가에 대한 이해를 돕기 위한 교육을 진행하였습니다.

참석자들은 이번 교육이 고려요양병원의 철학을 공유하고 병원을

더 잘 이해하는 데 도움이 되었다고 한다. 앞으로 교육 콘텐츠를 더 다양하게 준비하여 신입직원의 적응을 돕고 고려요양병원 구성원으로서의 소속감과 자긍심을 느낄 수 있도록 더욱 내실 있게 진행하고자 합니다.

- 글 : 김봉화 (QPS담당자)



일학습병행제를 하면서

일학습 병행제를 시작하고 10개월 가량 흘렀다. 3개월 정도 남은시점에서 돌이켜보면 처음에는 업무를 하면서 교육을 받는다는게 부담이 상당히 있었다. 하지만 교육을 막상 시작하고 일학습병행제 교육의 시스템으로 적응을 하니 배울점이 상당히 많이 있었다.

첫 번째로는 교육과 일의 공통분모가 많다는 것이다. 과제를 실천함에 있어 일과의 중첩이 자연스럽게 된다. 예를들어 환자 상담을 할 때 친절하게 상담하는 방법과 응대 방법 등을 배우게 되는데 상담을 할시 자연스럽게 배운 것을 활용하게 되는 것이다.

두 번째로는 일과 학습의 병행으로 인해 능률향상이 있다. 학습 과제 중 요양병원 수가체계를 분석하는 것이 있었는데, 분석하고 과제를 실천

하는 과정에서 수가체계에 대한 것을 완벽히 이해를 하고 파악하게 되었다. 체계를 완벽하게 이해하고 일을 해보니 확실히 능률향상과 일이 빠르게 진행 되었다.

세 번째로는 환자를 대하고 모시는 태도가 변한다는 것이다. 병원이 추구해야할 제일 기초적이고 원초적인 것이 환자를 치료하고 모시며 병을 낫게하는 것인데, 병원에 오래 근무하다 보면 그걸 놓치는 경우가 많이 있다, 간과하게 되는 것이다. 하지만 일학습 병행제의 과제 중 하나가 환자와 좋은 관계 유지하는 방법 등을 배우면서 환자를 모시는 태도가 변하게 되는 것이다.

일과 학습의 병행이 처음에는 의아했으나, 막상 교육을 들어가고 학습과 일의 병행이 상당히 효과가 있는 것을 느꼈다.

일학습병행제란?

독일등 유럽에서 실시하여 왔던 도제제도를 우리나라 실정에 맞게 설계된 교육훈련제도를 말한다.

산업현장에서 요구하는 실무형 인재를 기르기 위해 기업이 취업을 원하는 청년들을 근로자(이하 학습근로자)로 채용하여 NCS(국가직무능력표준)기반의 체계적 교육훈련을 학교 등 교육기관과 함께 일터에서 체계적인 훈련을 제공하고 훈련을 마친자의 역량을 국가(또는 해당 산업계)가 평가하여 자격(또는 연계학교 학위) 등으로 인정하는 제도이다.

- 글 : 조영석 (행정과장)

2018년도 EH-QPS 경진대회



고려요양병원 가을음악회에 앞서 달전 고려요양병원 3층 강당에서는 2018년도 EH-QPS 경진대회를 진행하였습니다. EH-QPS 경진대회는 직원행복(Employment Happiness)과 의료 질 향상과 환자안전(Quality and Patient Safety)을 위한 행사로써 달전 고려요양병원에서는 올해 두 번째 맞이하는 직원 행사입니다.

올해 주제는 안전한 병원 만들기를 주



제로 근접오류(Close Call)에 대한 내용과 그와 관련된 사례발표를 진행하였습니다. 이번 경진대회는 3병동 전양례 팀장이 발표준비를 해주셨으며, 1달 동안 취합된 근접오류를 기반으로 원내 발생하는 근접오류에 대하여 분석하고 토론하는 시간을 가졌습니다. 자료취합을 위해 1달간 근접오류 내용을 원내에서 취합하였으며, 경진대회 3주전에는 취합된 근접오류 자료를 기반으로 담당자들과

함께 워크숍을 진행하여 근접오류에 대한 문제점 해결을 위해 서로 의견을 나누는 시간을 갖기도 하였습니다.

이번 경진대회를 통해 모든 직원들에게 근접오류 보고의 중요성을 각인시키는 자리가 되었으며, 앞으로도 근접오류에 대한 보고가 생활화 될 수 있도록 체계를 구축할 예정입니다. 근접오류에 대한 자료 수집을 위해 원내 근접오류보고(Good Catcher) 수집함을 만들어 앞으로 발생될 근접오류들을 사전에 예방하기 위한 노력을 다할 것이며, 수집된 자료를 통해 매달 한건의 케이스를 가지고 직원들과 함께 문제해결을 위한 논의를 이어나갈 예정입니다.

- 글 : 고려월보 편집부

미얀마 의료봉사를 다녀오다



지난 2005년부터 8월이 되면 한 주일씩 의료선교봉사를 다니고 있다. 출석하는 교회에서 후원하는 선교사님들이 사역하는 곳으로 배낭을 메고 오지 마을까지 들어가서 2~3일씩 숙식하며 진료를 했었다.

올해는 미얀마에 가기로 정하고 준비를 했다. 비자를 신청하는 일부터 항공권 구입까지 순탄치 않았지만 일단 준비를 하고, 저가항공의 수하물 규정 때문에 몇 번이나 짐을 썼다 풀었다 했는지 모르겠다. 결국은 배낭으로 준비를 하고, 위탁수하물은 대형가방 2개로 하였는데, 편도화물비용이 1인 왕복 항공비용의 절반이나 되었다.

방콕 돈무앙 국제공항에서 환승하여 미얀마 양곤 국제공항에 도착하니 월요일 오전 8시 30분. 마중 나온 선교사님을 만나 미얀마 국수로 아침을 해결하고, 바로 오늘 진료할 사역지로 출발하였다. “흘라잉띠야”라는 양곤 변두리 강가 빈민촌 마을로, 밀물의 영향으로 하루 2번 마을길이 발목 정도 물에 잠기는 곳이란다. 한국 선교사님이 운

영하는 “유니주 유치원”에 진료실을 마련하고, 오전 11시부터 오후 2시까지 약 100여명을 진료하였다. 아내(내과 전문의)는 진료하고, 나는 약국을 담당하는 팀웍으로 일했으며, “양곤로뎀한국어학당” 학생이 통역으로 참여하였다. 밀물시간을 고려하여 오후 3시 이전에 마을을 떠나야했다. 돌아오는 길에 “양곤로뎀한국어학당”에 들러 어학당 현황과 미얀마 선교비전에 대해 선교사님으로부터 강의를 듣고, 미얀마라는 나라를 이해하는 시간을 가졌다. 오랜 군부독재로 암울할 것이라는 미얀마에 대한 선입견은, 비행기 안에서 내려다본 평화로운 풍경과 만난 사람들의 웃음 띤 얼굴로 산산히 부서졌으며, 우리나라의 마을과 다를 바 없는 친근함이 배어나오는 나라라고 느꼈다.

화요일은 양곤 외곽 주택지역인 “쉐비다” 지역에 있는 “아가페 유치원”에서 오전 10시부터 오후 2시 30분까지 약 150여명을 진료하였다. 늦은 점심을 먹은 뒤, 현지인교회(아가페교회) 성도 가정을 방문하는 깜짝 행사를 진행하였는데, 4팀으로 나눠 통역과 함께 가정 방문을 했고, 행복하게 사는 그들의 모습을 가까이서 보며 대화하는 시간을 가졌다.

수요일. 오늘은 일정이 빡빡한 날이란다. 오전 6시 30분 양곤을 출발하여 미니버스를 타고 600km 떨어진 만달레이(미얀마 제2도시)까지 가는 여정이다. 오후 3시 30분 만달레이에 도착하여 호텔에 여장을 풀고 2시간 정도 만달레이 시내를 구경하였다.

목요일. 오전 8시 “만달레이 아가페 성결교회” 창립예배에 참여하였다. 이것이 우리가 만달레이까지 달려온 목적이었다. 또 하나의 교회가 세워지는 현장에 함께 있었다는 감동은 경험해보지 않고는 모른다. 돌아오는 길에 두 개의 교회를 방문하여 교제를 나누고 양곤호텔에 도착하니 밤 11시 30분이 되었다.

금요일. 오늘은 양곤 시내탐방 후 돌아오는 날이다. 소수민족민속촌인 미얀마 다민족전통마을을 돌아보고, 미얀마를 대표하는 사원인 “쉐다곤 파고다” 북문 앞에서 사진으로 방문 증거를 남기고, 북문 앞에 있는 아웅산 국립묘지에서 1983년 테러사건을 다시 한번 상기하였다. 오후 7시 30분 비행기에 탑승하였고, 방콕 돈무앙 국제공항에서 5시간 반을 기다린 뒤, 토요일 오전 10시 15분 인천공항에 도착하였다.

이번 의료선교봉사는 미지의 나라 미얀마를 경험해 보는 귀한 시간이 되었고, 순박한 미얀마 사람들을 만나는 좋은 시간이 되었다. 짧은 우리의 의료선교가 현지에서 사역하는 선교사님들에게는 매우 큰 힘이 된다는 어느 선교사님의 말씀이 내 귓전에서 사라지는 날까지 이 일을 계속해 나가겠다고 다짐한 나의 약속에 한 페이지를 더하는 이번 의료선교여행이 되었다.

- 글 : 최영관 (양방원장)

6월 고려요양병원 산업안전교육 '금연'

고려요양병원에서는 직원 필수 교육의 일환으로 산업안전교육을 전 직원 대상으로 매월 실시하고 있습니다. 올해 6월은 ‘금연’이라는 주제로 병원 3층 강당에서 교육을 진행하였습니다. 흡연의 대표적 건강장애와 해악을 알게 되는 유익한 시간이었습니다. 교육을 통해 우리 직원들은 어르신의 건강 지킴이 일 뿐만 아니라 가족과 이웃의 건강지킴이 역할을 수행할 수 있는 역량을 키워가길 바랍니다.

- 글 : 김봉화 (QPS담당자)



7월 산업안전교육 '전기안전'



7월 산업안전교육 주제는 전기위험성과 감전사고 예방이었습니다. 전기안전은 벼락 및 폭우로 인한 침수 등과 관련되어 여름철에 특히 주의하여야 하는 재해로 교육 내용은 다음과 같습니다.

1. 전기의 위험성

전기는 눈에 보이지 않고 소리 또는 냄새도 맡을 수 없을 뿐만 아니라 손으로 확인할 수도 없기 때문에 전기적 위험의 감지는 상당히 어렵다. 일반적으로 감전재해는 다른 재해에 비하여 발생률이 낮으나, 일단 재해가 발생하면 호흡정지, 심장마비, 근육수축 등의 신체기능 장애와 고소 작업 시 추락 등으로 인한 2차 재해가 발생하기 때문에 치명적인 경우가 많다.

2. 전기재해의 종류

1) 감전: 사람 체내의 일부 또는 대부분에 전기가 흘러 충격을 받는 현상으로 상해를 받지 않는 경우도 있으나, 상해를 받았을 때에는 사망률이 높아 매우 위험하다.

2) 전기화재: 전기기기의 사용상의 부주의로 인한 발화, 전기 설비의 단락, 합선, 소손에 의한 발열, 전기설비로부터의 누설전류에 의한 발화, 스파크에 의한 발화, 폭발 등 이 있다.

3. 감전재해

1) 감전재해의 원인: 충전부에 직접 접촉하거나 안전거리 이내 접근 시, 절연열화, 손상, 파손 등에 의해 누전된 전기기기 등에 접촉 시, 잔류전하가 충전된 콘덴서, 고압케이블 등에 접촉 시, 벼락의 진행파에 의한 경우 등이 있다.

2) 감전사고의 특징: 인체실험 불가 및 실험결과 검증의 어려움, 재해 당시 상황 재현의 어려움, 국제적인 기준의 불일치, 눈에 보이지 않고 무색 무취하다.

4. 감전사고 방지 대책

1) 예방요령

- 전기기기 및 배선 등의 모든 충전부는 노출시키지 않는다.
- 누전차단기를 설치하여 감전에 의한 재해를 예방한다.
- 전기기기 사용 시에는 반드시 접지를 시킨다.
- 전기기계·기구 및 분전함은 정기적으로 점검을 실시한다.
- 물기 있는 곳에서는 전기기기를 사용하지 않는다.
- 전기기기 등이 물에 잠겼을 경우 접근하지 말고 전문 업체에 의뢰한다.
- 벼락 발생 시 금속체는 번개를 끌어들이기 쉬우므로 가급적 몸에서 멀리 떼어 놓는다.

- 젖은 손으로 전기기기를 만지지 않는다.

5. 감전 시 응급조치

- 감전쇼크에 의하여 호흡이 정지되었을 경우 혈액중의 산소 함유량이 약 1분 이내에 감소하기 시작하여 산소결핍현상이 나타나기 시작한다.

- 1분 이내에 인공호흡 등 응급조치를 실시할 경우 감전재해자의 95% 이상을 소생시킬 수 있다.

6. 응급조치 방법

첫째, 감전재해자 발견 시 재해자에 접근하거나 재해자의 몸을 만져서는 안 된다.

둘째, 전원을 차단하여야 하며, 전원 차단이 불가능한 경우 절연체를 사용하여 충전부위로부터 재해자를 떼어 놓는다.

셋째, 즉시 응급구조를 요청하고, 구급대가 도착할 때까지 심폐소생술(인공호흡)을 실시한다.

넷째, 전기로 인한 화상부위는 물을 활용하여 식혀주고 깨끗한 거즈로 감싸는 등 감염을 방지한다.

다섯째, 체온이 떨어지는 것을 방지하기 위하여 담요 등으로 재해자를 덮어 준다.

- 글 : 김봉화 (QPS담당자)

나의 주말 취미생활...



주말이 오면 낚시 가방을 주섬주섬 챙깁니다. 여자가 가지기 힘든 독특한 취미가 저에게 있습니다. 10년이 넘는 저의 취미는 바로 밤낚시입니다. 여자가 무슨 낚시를 하냐고 얼굴 타고, 벌레에, 화장실도 불편한데... 그럼에도 불구하고 자연을 벗 삼아 낚

싯대 드리우며 케미컬 라이트에 불을 밝히는 그 시간은 그렇게 좋을 수가 없습니다.

처음 시작은 신랑 따라 한 두어 번 갔었는데 그때마다 저는 어복이 좋은 겁니다. 일명 낚싯대를 넣었다 미기를 바꾸려 꺼내 보면 커다란 고기가 물어 있고 눈 먼 고기가 지나가다 낚싯바늘에 배가 걸려도 있고, 그렇게 재미를 붙이며 지금은 신랑보다 제가 더 좋아하게 됐지요.

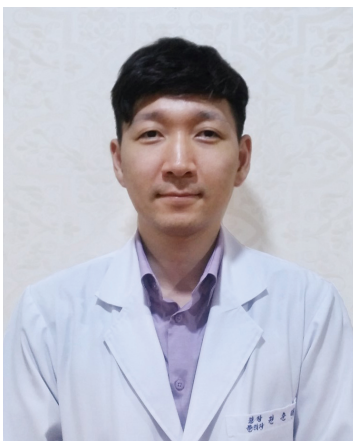
덕분에 얼굴에 기미를 얻었고 까무잡잡한 피부는 덤으로 하늘을 지붕 삼아 이슬을 등에 지고 그렇게 초연히 강태공이 되어 갑니다. 저렇게 많은 별들이 쏟아지면

북두칠성이 긴 밤 길라잡이가 되어 줍니다. 뭇 썰을 치며 빈 망태기 들고 오는 날도 허다합니다. 몇 마리를 낚았는지는 그리 중요하지 않습니다. 망태기에 삶도 담고, 시간도 담고, 사람도 담아 오기에 그렇게 나를 버리고 다시 나를 담아오는 망태기는 언제나 한가득 만선입니다.

기분이 우울하고 삶에 지치고 휴식 같은 시간이 필요하시다면 저와 함께 떠나 보시죠!!! “고기를 잡으러 바다로 갈까요, 고기를 잡으러 강으로 갈까요!!! 어여쁜 이병에 가득히 넣어 가지고서 라라라라 라라라라 온다야”

- 글 : 전영례 (3병동 팀장)

족저근막염 증상 및 치료법



족저근막은 발뒤꿈치 뼈에서 시작해 발가락들의 뿌리에서 끝나며 발바닥 전체를 덮는, 약간 두꺼운 근섬유로 이루어진 막입

니다. 하는 일은 발의 둥그런 아치 구조를 유지하고, 탄력이 있어 발에 가해지는 충격을 완화시켜 걷기에 불편함이 없게끔 해 주는 것입니다. 족저근막염이란 여기에 반복적인 손상이 축적돼 섬유가 변성되고 이에 따라 염증 반응이 발생하는 것입니다.

증상을 아주 간략히 표현하면 “발이 아파서 잘 못 걷는다.”입니다. 한 발을 뻗다는 게 이렇게도 어려울 수 있다는 것을 절실히 느끼게 되지요. 보통 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때 가장 심한 통증을 느끼게 됩니다. 발꿈치 안쪽 중심으로 아프고, 걷기 시작하면 심해졌다가 어느 정도 걸으면 줄어드는 경향이 있으나 심해지면 걸을수록 더 아프기도 하며 가만히 서 있어도 발이 뻗뻗하다고 느끼게 됩니다.

족저근막염은 발의 아치 구조가 정상

과 다른 평발이나 요족, 다리 길이가 다르거나 근육이 약한 경우, 또는 과체중인 사람에게 발생할 확률이 높습니다. 하지만 임상에서는 그렇지 않은 사람들이 오히려 더 많이 보이는데 일이나 운동과 관련해서 근막을 혹사시킨 결과입니다. 오랫동안 서서 일하는 직업, 평상시보다 과도하거나 바닥이 딱딱한 곳에서 하는 하체 운동, 마라톤 등의 원래 오래 달리는 운동, 하이힐이나 다른 바닥이 딱딱한 구두를 신는 것이 일상에서 질환을 발생시키는 주요 원인입니다.

족저근막염은 원칙적으로는 일반 감기처럼 치료하지 않아도 천천히 증상이 감소하여 사라지지만, 몇 개월이 소요될 가능성이 높으므로 그 과정에서 반복적인 손상이 다시 가해질 경우 오히려 심해져서 발꿈치 뼈에 가시가 돋는 것 같은 변형이 일어나 매우 치료가 어려운 상태가 될 수 있습니다. 그 밖에도 통증으로 인한 보행장애와 불안정한 자세는 아킬레스건, 무릎, 고관절 등에도 장기적으로 나쁜 영향을 끼칠 수 있어 적극적인 치료를 하는 것이 좋습니다. 한의학적 치료로는 해당 부위 위주로 침과 약침, 또는 봉약침 시술을 시행하여 손상된 근막의 회복을 빠르게 하고 과도한 염증을 진정시킵니다. 그리고 온열치료와 운동치료

를 병행합니다. 5회 전후의 치료를 통해 증상의 호전을 기대할 수 있습니다. 골반의 구조적 이상이 있을 경우에는 추나요법을 병행하면 더 도움이 될 수 있습니다.

또한 근막이나 인대 조직은 피부와는 달라 한 번 손상되면 반흔조직이라는, 없어지지 않는 흉터가 생기기 쉽기 때문에 완벽한 회복이 어렵습니다. 한 쪽 발목을 빼고 나면 그 이후 이상하게도 계속 같은 쪽으로만 잘 빠는 것 같다는 것이 바로 이것 때문입니다. 따라서 치료로 증상이 거의 사라진 뒤에도 발바닥에 무리가 가는 행위를 자제하고, 신발은 많이 딱딱하지 않고 쿠션이 충분히 있는 것을 신는 등 생활에서 꾸준히 관리가 필요합니다.

마지막으로 족저근막염의 완화와 치료 후 관리에 도움을 줄 수 있는 운동법을 하나 소개해 드리겠습니다. 신발장같이 조금 턱이 있는 곳에 발을 올려서 발꿈치를 자연스레 띄우고, 팔은 벽 따위에 대서 고정된 뒤, 발꿈치를 15도 가량 천천히 올렸다 내리는 것을 반복합니다. 근막을 유연하고 강하게 만들어줄 수 있습니다.

- 글 : 권순태 (한방원장)

자연친화적인 병원 '고려요양병원'



작은 정미소 골목을 지나 낮은 산자락 아래 고려요양병원이라는 간판이 보입니다. 지나가는 사람들은 단순히 ‘요양병원이 있구나’라고 생각하지만 병원안으로 들어와 보면 아늑한 병원정원이 환자들과 보호자들을 맞이합니다. 처음 우리병원을 방문하는 어르신이나 보호자들은 우리병원의 정원을 보고 아름답게 잘 꾸며져 있다고 많은 칭찬을 하십니다.

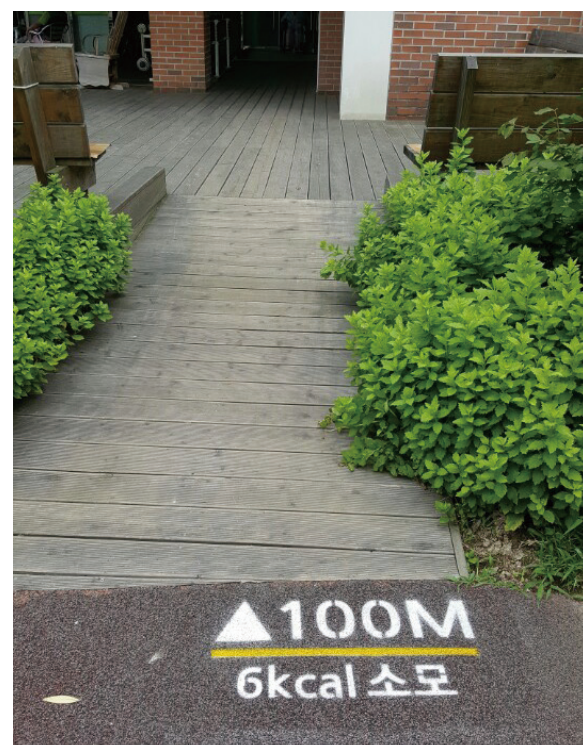
고려요양병원의 정원은 단순 녹지공간이 아니라 병원에 입원하신 어르신, 보호자 그리고 병원가족들이 모두 함께 이용하는 힐링공간입니다. 어르신들은 날씨가 좋은 날이면 야외에 나와 테라스에 마련된 의자에 앉아 오순도순 이야기를 나누시고, 병원 앞 건너 지나가는 KTX를 바라보며 옛 추억에 잠기시기도 합니다.

병원정원 중앙에 마련된 정자는 어르신들이 함께 담소를 나누는 장소이거나 어르신과 가족들이 함께 간식을 나눠드시는 정다운 장소이기도 합니다. 올해 봄에는 정자에서 어르신들을 위한 과전행사를 진행하여 어르신들과 병원가족모두가 즐거운 시간을 보내기도 하였습니다.

고려요양병원 정원에는 어르신들이 나오셔서 간단하게 산책을 하실 수 있는 작은 트랙이 설치되어 있습니다. 화창한 날이면 어르신들께서 나오셔서 트랙을 따라 돌며 간단한 운동을 하십니다. 병원 트랙 바닥에는 실제 트랙 거리가 표시되어 있으며, 트랙을 걸은 길이만큼 소비되는 칼로리 소모량 또한 표시되어 있습니다. 어르신들께서는 바닥에 표시되어 있는 거리와 칼로리 소모량을 보시고, 본인의 하루 운동량을 계획하실 수 있습니다.

이와같이 우리병원 정원은 우리병원 모두가 함께 즐겁게 생활하도록 활력을 주는 활력의 장소입니다. 매년 진행되는 어버이날행사 뿐만 아니라 다양한 프로그램 또한 야외에서 실시되고 있습니다. 올해 10월에는 고

려요양병원 직원행복과 의료질 향상 및 환자안전에 위한 경진대회와 음악회가 야외정원에서 진행될 예정이어서 이 또한 기대가 크다. 앞으로도 병원 정원 공간이 모두에게 기쁨을 줄 수 있는 공간이 되길 바랍니다.



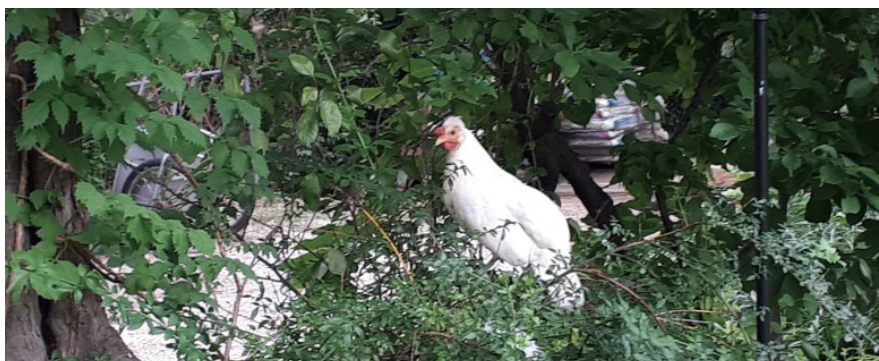
고려요양병원의 마스코트

고려요양병원에서는 관상용 닭을 키우고 있습니다. 닭 이름은 모두 다르지만 여기서 알을 낳고 부화를 시켜 또 병아리를 키우고 하는 순환은 매년 되풀이되고 있습니다. 입원하신 어르신들을 위한 자연생태 학습장이기도 합니다. 화창한 날에는 닭들도 정원에 나와 산책을 하고 정

원에 있는 벌레를 간식 삼아 먹기도 합니다.

야외에 나와 계시는 어르신들도 닭들을 보며 여유로운 하루를 보내십니다. 우아한 자태를 뽐내는 닭들을 보면 자연스럽게 근심과 걱정도 사라집니다.

— 글 : 고려월보 편집부



7월 웃음 치료 교실 프로그램 운영



고려요양병원에서는 웃음 치료 교실을 2018.7.17(화) 운영하였습니다. 자원봉사 선생님들께서 모두 함께 하여 주셔서 감사를 드립니다. 웃음과 노래는 인간의 기쁨을 주는 마음의 양식입니다. 웃음은 마음의 안정을 주고 심신의 평안을 함께 하는 인간에게 꼭 필요한 에너지입니다. 우리 어르신들께서 비록 병

원에 계시지만 웃음은 잃지 않는 소중한 시간들이 되셨으면 합니다.

오늘 웃음치료 봉사자 분들의 웃음유도에 따라 박장대소를 하면서 마음껏 웃어보는 시간이 새로운 세포의 탄생을 알리는 시간이길 빌어봅니다.

- 글 : 서울해 (사회복지사)



국악 교실 프로그램



.고려요양병원에서는 한 달에 한번 국악 교실 프로그램을 운영하고 있습니다. 흥겨운 장단에 맞춰서 신나게 노래도 함께 부르고 춤도 추시고 이 시간만은 모든 근심걱정 잊고 즐겁게 시간 가는 줄 모르고 지나간다고 하십니다. 처음 참여는 부담스러운 모습이었으나 시간이 지나면 저절로 함께 어울리고 흥겨워하시는 모습을 봅니다. 스스로는 즐겁지 않아도 함께 하면서 즐거움이 전파되는 모습입니다.

가야금 병창을 시작으로 튕겨지는 가야금 열두 줄이 춤을 추고 있습니다. 많은 어르신께서 나오셔서 여흥을 즐기고 계시며, 두손을 번쩍 들고 박수도 쳐보고 소리도 내어 보고, 오랫동안 힘차게 외쳐봅니다.

마지막 공연으로 아쉬움을 전하면서 다음을 기약합니다.

- 글 : 서울해 (사회복지사)



미술치료 프로그램

미술요법이란 미적 활동을 통하여 장애와 질병을 예방하거나 완화시켜주며, 치료의 효과도 가져 옵니다. 본인의 작품을 통하여 과거를 회상하며, 그림의 다양한 색감은 뇌를 자극하므로 인지재활에 도움을 준다고 알려져 있습니다. 미술요법은 손을 활용하므로 치매 어르신의 뇌를 자극할 수 있으며, 기억력, 인

지력 증강과 정서적 안정을 가져올 수 있는 기법입니다.

입원하신 어르신 중 꾸준한 활동으로 그림을 그리고 편집하여 다른 어르신에게 보여드리며 칭찬을 받으며 스스로 자긍심을 높이고 계신분도 있습니다. 다양한 그림을 색칠하면서 질병의 치유에

도 많은 도움을 받고 계시며, 지속적인 활동으로 가을에는 예쁜 그림 전시회도 한번 생각해 보고 있습니다. 저희 고려요양병원에서는 어르신들을 위한 다양한 프로그램을 계속 진행하고 있습니다.

- 글 : 서울해 (사회복지사)



8월 어르신 생신 잔치

2018년 8월에 생신을 맞이하신 어르신들을 위하여 고려요양병원에서는 생신잔치를 하였습니다. 매달 고려요양병원에서는 그달 생일을 맞이하신 어르신들을 위해 3층강당에서 생신잔치를 진행합니다. 거창하게 차리지 않는다고 잊고 있었던

생일을 기억하게 해드리고, 낳아주고 길러주신 부모님을 한 번 더 생각하는 시간을 가졌습니다.

참석하신 어르신 중 생일 축하노래를 부르니 눈물을 보이시면서 지나온 세월을 회상하신듯 하였습니다.

오늘이 8월 8일이듯이 내년 생신까지 88하게 사시라는 덕담을 원장님께서 해주셨으며, 앞으로도 어르신들을 편안하게 모시는 기관이 되는데 최선을 다하겠다는 약속도 하셨습니다.

- 글 : 고려월보 편집부



고려요양병원 정원풍경

태풍이 지난 후 날씨가 화창하여 병원 내 정원의 한가로운 풍경을 한 컷 담아봤습니다. 소나무의 울창함과 방갈로 아래에서 어르신들끼리 오순도순 모여 담소를 나누면서 자연을 즐기는 모습이 오늘따라 더욱 한가로워 보입니다.

미세먼지가 없는 맑은 하늘 아래 마음껏 즐기는 것도 어르신들께는 사소한 행복이 아닐까요? 화창한 날이 되면 언제나 어르신들께서 정원에 나오셔서 즐거운 시간을 보내시기를 바라며 어르신들의 소중한 시간들을 직원도 함께 하고자 합니다.

- 글 : 고려월보 편집부



포항예술고등학교 학생들의 어르신들을 위한 봉사 활동

고려요양병원에서는 어르신들의 활력증진을 위하여 학생들의 봉사활동의 일환으로 재능기부의 시간을 가졌습니다. 포항예술고등학교 20여명의 학생들이 고려요양병원을 방문하여 평소에 학교에서 배우고 익힌 솜씨를 어르신 앞에서 자랑하며 어르신들을 즐겁게 해드렸습니다.

- 글 : 고려월보 편집부



고전무용 프로그램 운영

고려요양병원에서는 2018년 7월 25일 무더운 가운데도 고전 무용 프로그램을 운영하였습니다. 이날 프로그램은 “배 띄워라 외 7곡”의 음악에 맞춰서 고전무용을 공연해 주셨습니다.

무덥고 적적하기 쉬운 병원생활에서의 활력을 심어드리고 즐거워하시는 어르신들을 보니 준비한 직원들의 마음에도 위안이 되었습니다. 공연단원들의 춤사위는 천사가 내려와서 날갯짓을 하는 모습이었습니다. 함께 봉사해주신 아리랑 무용단 단장님과 단원들에게 감사를 드립니다.

- 글 : 서울해 (사회복지사)



2018년 달전고려요양병원 가을음악회



2018년 10월 3일 고려요양병원에서는 대련 고려재활·암요양병원 신축기념을 위한 가을음악회를 달전 고려요양병원 야외정원에서 개최하였습니다. 이번 행사는 2018

년 하반기에 오픈하는 대련 고려요양병원의 성공적인 개원을 염원하고, 달전 고려요양병원 직원 및 가족분들께 시원한 가을 밤 아름다운 추억을 선사하기 위해 마련한 행사였습니다.

대련고려요양병원은 300병상 규모의 재활·암 요양에 특화된 요양병원으로 암 요양의 경우 포항에서는 최초로 시도되는 요양병원의 형태로 다양한 시스템을 도입하여 환자분들께 높은 질의 의료서비스와 편의성을 제공할 예정입니다. 재활의 경우, 포항에서는 가장 큰 규모의 시설과 시스템을 갖추고 있어 앞으로 재활치료에 특화된

요양병원으로 성장해 나갈 것입니다. 대련 고려요양병원은 단순 요양을 넘어 병원으로써의 역할을 할 수 있는 적극적인 치료로 환자분들이 새로운 삶을 영위하고, 삶을 질을 향상시킬 수 있도록 노력할 것입니다. 이번 가을 음악회를 통해 모든 직원들이 화합하고 소통을 통해 더 나은 의료서비스를 어르신들에게 제공하기 위해 노력할 것입니다. 앞으로도 다양한 문화활동을 통해 일하고 싶은 병원 함께 하고 싶은 병원으로 거듭나도록 최선을 다할 것입니다.

— 글 : 이준엽 (기획실장)





고려요양병원

Goryeo Medical Care Center



2018년 하반기 OPEN!

300병상 규모 대령고려요양병원 개원 예정
재활 · 암재활 중심의 재활에 특화된 요양병원
단순 요양을 넘어 체계적인 치료를 통한
높은 질의 의료서비스와 편의성 제공

※ 문의전화 (054) 262-2022

따스한 가슴으로 모시겠습니다
포항시민전문장례식장 Tel. (054)253-4444



포항시 메디칼 천사
(이송센터)

Tel. (054)251-1339
(054)244-0044



(주) 영림 · 영림메디칼상사

병원·요양시설
Shop
성인용 기저귀 무역

대구광역시 남구 대명4동 3037-14 Tel. (053) 656-9667



태백종합인쇄공사

이제 인쇄출판물은 신뢰할 수 있는
태백종합인쇄공사에서 해결하십시오!

고객의 편익을 위하여
최선을 다하는 기업! 太白



기획 · 편집부, 인쇄부, 제본부

포항시 남구 대이로 5번길 26-6(대잠동)
TEL : (054) 242-3 3 7 7(대)
(054) 278-5466~7
FAX : (054) 278-5 4 4 5

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>