

2020년 경자년 고려달전요양병원 병원장님 새해인사

안녕하십니까. 병원 가족 여러분. 2020년 경자년 쥐띠해가 밝았습니다.

다사다난했던 지난 2019년 한 해 동안 병원을 위해 열심히 노력해주신 병원가족 여러분께 진심으로 감사인사 드립니다.

올 한해도 우리병원 가족들은 입원해 계시는 어르신 여러분들이 언제나 건강하고 화목하게 하루하루를 지낼 수 있도록 병원 가족 모두가 합심하여 노력합니다.

지난 한해는 병원 리모델링 공사로 인해 오랜 기간동안 병원 전체 분위기가 어수선 하였고, 3주기 인증 중간평가 때문에 전 직원들이 불철주야 노력한 결과 좋은 평가를 받았습니다. 정말 고생하셨습니다.

올해는 어르신들과 병원 가족들이 보다 쾌적하고 나은 환경에서 진료하고 편안하게 생활할 수 있도록 노력하며 올해는 '하지마세요. 안됩니다.'가 아닌 언제나 '미안합니다. 감사합니다.'라는 근정적인 마음으로 매사에 임하면 좀 더 즐거운 병원 생활을 할 수 있으리라 생각합니다. 우리 모두 실천합니다.

2020년 쥐띠해도 병원 가족 여러분이 항상 건강하고 화목한 나날이 되시길 기원합니다. 새해 복 많이 받으십시오. 감사합니다.

- 고려달전요양병원 병원장 이호근

고려달전요양병원 경자년 신년행사

경자년 새해를 맞이하여 고려달전요양병원에서는 신년 행사를 실시하였다. 올해는 쥐띠해로 모든 직원들이 쥐처럼 부지런하고 자녀들을 잘 양육하며 지혜로운 해가 되도록 노력하자는 병원장님의 신년사를 시작으로 신년행사를 시작하였다.

모든 직원들이 소원풍선을 만들어 함께 띄우고 한해의 소원

을 풍선에 담아 하늘높이 띄워올렸다.

조출한 다과상으로 덕담을 나누며 올 한해 건강과 행복을 빌어보며 쥐가면을 쓰고 어르신들께 인사를 드리고 기념촬영으로 마무리를 하였다.

- 고려달전요양병원 사회복지사 서울해



[맛집소개] 포항 현지인 추천 나만 알고 싶은 중국집 '해동반점'

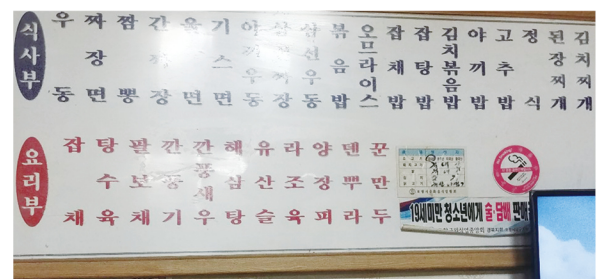
내가 이곳을 처음 방문하게 된 건 병원의 주해동과장님 덕분이었다. 과장님께서 예전부터 “진짜 맛있는 짜장면집”이라고 말씀하셨던 이곳이 너무 궁금해서 과장님께 졸랐다.



처음 든 생각은 ‘주해동 과장님이 사장님이시구나!! 그래서 맛있다고 하신거구나!’ 주해동과장님과 이름이 같은 해동반점. 오해하기 딱 좋은 이름이었지만 전혀 관련 없다고 오해를 풀어주셨다.(그래도 못 믿겠어서 가게 종업원 분께도 여쭙봤다는 사실)

종이에 손님이 스스로 체크해서 주문하거나 요즘 가게에서 흔히 볼 수 있는 자동주문기따위 이곳은 취급해주지 않는다. 느와르 영화에서나 볼 수 있을듯한 메뉴판에 김치찌개, 된장찌개도 판매하는 이곳.

해동반점의 메뉴판



초등학교 저학년때 곱우유 올려 데워먹거나 양은 주전자 올려서 뜨거운 물마시던 감성 그대로의 난로도 있다. 요즘 온풍기나 히터보단 난방력이 떨어지지만 웬지 마음은 더 따뜻해지는 것 같은 추억의 물건



“탕수육 소 사이즈랑 짜장면3그릇 주세요~” 주문하니 “탕수육 소스는 부어드릴까요? 담어드릴까요?” 해주셨다.

부먹, 찹떡 취향 존중 해주시는 친절하신 사장님 주문 후 나온 단무지, 생양파, 양념간장(인원수만큼). 인원수만큼 간장소스 주는 중국집은 처음이라

놀랐다. 따로 양념을 더하지 않아도 딱 맞게 간이 되어있던 간장소스가 주문한 요리의 기대감을 더 높이기에 충분했다.



탕수육 등장! 기침이 나오게 새콤달콤한 소스도 아닌, 튀김조각이 너무 커서 가위로 잘라야 하는 번거로움도 없었다.

전분기없이 튀김옷에 착 감긴 소스가 감칠맛 있었고, 한입에 쏙 들어오는 튀김조각도, 채소가 아삭아삭 씹혀서 탕수육의 느끼함을 싹 잡아주는 서브 역할도 충실한 완전한 탕수육이었다.

탕수육을 정신없이 먹다보니 등장한 짜장면! 짜장면 면발이 다른 중국집보다 조금 얇은 느낌이었는데 소스를 더 잘 머금고 있는 역할을 충실히 하고 있었다. 양파, 감자, 돼지고기, 양배추가 소스에 잘 녹아들어서 정신없이 흡입하게 되었다.



원래 중식은 소화가 좀 늦어서 더 신경 쓰고 천천히 먹는데 함께 방문한 멤버 모두 말을 잊고 그릇에 코를 박고 짜장면만 들이켰다. 한 그릇 다 비우기까지 10분도 안 걸린 것 같아 좀 민망했지만.. 과하게 달지도, 짜지도 않은 기본에 충실한 짜장면과 탕수육을 다 먹고 나니 다음에 재방문해 다른 메뉴들도 먹어보고 싶단 생각만 들었다. 새해엔 다이어트를 해야 할 텐데...



[봉사활동 소감문] 여름 휴가기간을 이용한 터키여행

터키 현지 가이드가 우리 일행에게 왜 터키를 왔느냐고 물었다. 터키를 보고 싶어서 왔다는 우리의 대답에 여행가이드는 웃으면서 말했다. 세계여행 다니다가 갈 곳이 별로 없으면 오는 곳이 터키란다. 그러면서도 터키에 잘 왔단다. 터키에서 살아볼수록 참 부러운 나라란다. 신이 주신 복이 가득한 나라란다. 국민소득만 달러로 우리나라 80~90년대 수준이지만 비옥한 넓은 땅과 많은 에너지 자원과 특히 로마가 남겨준 유적으로 먹고사는 나라란다. 사람들은 순박하고 착하며 손님접대를 즐겨한다. 터키를 다니면서 고개가 끄덕였다. 이스탄불은 지하철과 지하도가 없는 도시란다. 땅을 파면 로마 유적이 나오니 그럴 법도 하겠다 싶었다.

터키는 한반도의 3.6배, 남한의 6배 정도로 큰 나라이며 인구는 약 팔천만 명, 시차는 6시간, 통화 단위는 터키리라(1터키리라는 우리 돈 약 200원 정도), 먹을 것 물가는 우리보다 싸지만 다른 물가는 우리와 비슷했다. 특히나 모든 식당에서 물, 커피, 차는 유료여서 여행기간 내내 우리나라의 물 인심, 커피 인심이 새삼 그리웠다.

현재의 터키 땅인 아나톨리아에는 기원전 이천년 경 철기문화의 히타이트제국이 번성했고, 그리스시대와 알렉산더대왕의 지배로부터 통일로마시대, 동로마시대(비잔틴제국), 십자군시대를 거쳐 1453년 콘스탄티노플(현재의 이스탄불)을 함락시키고 비잔틴제국을 멸망시킨 오스만제국시대를 지나면서 완전한 튀르크족 영향력 아래에 들게 되었다. 하지만 오스만제국은 제1차 세계대전에서 독일 편에 섰다가 패전하여 대부분의 영토를 연합국에 양도하게 되었고, 무스타파 케말(아타튀르크)가 주도한 독립전쟁에서 승리하여 1923년 현재의 터키공화국을 수립하고 현재까지 이르게 된 것이 터키 역사이다.

터키여행에서 나의 관심사항은 사도바울의 전도여행이었다. 신약성경 사도행전에 나오는 사도바울의 1~3차 전도여행 여정에 등장하는 여러 도시들을 직접 방문하면서 그 당시의 숨결을 느껴볼 수 있기를 원했다.

출발 당일 오전 10시 20분 인천국제공항을 이륙하여 12시간의 긴 비행 끝에 현지시각 오후 4시 20분 이스탄불국제공항에 도착하였다. 오전에 출발한 아시아나항공편 덕분에 이스탄불에서의 일정 하나를 소화할 수 있었다. 500년의 역사를 자랑하는 전통시장 그랜드 바자를 구경하였다. 이스탄불이 자랑하는 터키 최대 규모의 재래시장으로 전체가 지붕으

로 덮여 비 맞을 염려 없이 쇼핑과 구경을 할 수 있도록 만들어졌다.

다음날, 카파도키아 관광을 위해 국내선 비행기로 터키 중부도시 카이세라로 이동하였으며 카파도키아 지방의 여러 곳을 여행하였다. 카파도키아의 독특한 지형을 지프차를 타고 돌아다니는 지프사파리투어, 1세기에서 9세기 사이에 만들어진 바위동굴 속 교회들, 수많은 구멍과 터널이 만들어진 바위산 우치사르 성채, 버섯바위들이 많은 파샤바 계곡, 최대 삼만명까지도 수용이 가능한 대규모 지하도시 데린구유-이곳에서 기독교인들이 로마의 박해를 피해 생활했다고 한다. 하지만, 카파도키아의 압권은 새벽에 펼쳐지는 열기구투어이다. 해돋이 시간에 맞추어 각양각색의 수많은 열기구들이 하늘로 오를 때의 그 감동은 경험해보지 않고는 모른다. 전날 지프사파리투어를 통해 구경하였던 곳들을 200~300미터 상공에서 내려다보는 느낌을 뭐라고 표현할까?



다시 버스를 타고 11세기 셀주크터키의 수도였던 콘야로 향했다. 콘야는 사도바울이 전도여행 왔던 이고니온의 현재 이름이다. 사도바울의 어떠한 흔적도 찾을 수 없는 콘야는 이슬람 신비주의를 표방하는 메블라 교단의 발생지이다.

다음날, 지중해의 휴양도시 안탈리아로 가는 도중에 아스펜도스에 들러 터키에서 현재까지 가장 잘 보존된 고대로마 원형극장을 보았다. 일만오천명을 수용할 수 있을만큼 크며 현재도 사용되고 있다는 원형극장의 무대 위에 서서 그 옛날 로마시대 연예인의 흥내를 내어보았다. 안탈리아 절벽해변 카페에서의 낭만, 옥색 지중해 위에서의 유람선관광, 로마시대의 영광이 묻어나는 구시가지 관광을 마치고 자연이 빚어낸 순백색의 아름다움을 자랑하는 석회봉이 있는 파묵칼레로 향했다. 파묵(목화) 칼레(성) 이름처럼 보이는 곳 모두가 순백색이며, 출입이 허용된 구역에서의 족욕에 만족하지 못하고, 안토니우스와 클레오파

트라가 온천욕을 즐기며 데이트했다는 전설이 남아있는 클레오파트라 폴에서 그들을 생각하며 물놀이를 즐겼다.

다음날은 에페소를 방문하였다. 1980여 년 전 사도바울이

두란노서원을 열고 3년 반 동안이나 날마다 열심히 예수를 전파 하였던 곳이다. 로마시대 대표적인 도시 중의 하나였지만 지진으로 파괴되었고, 약 15% 정도 발굴 복원된 현재의 모습을 보면서, 우리의 옛시조 중 “산천은 의구하되 인결은 간데 없네”라는 구절이 생각났다.

이제 다시 이스탄불로 돌아가 이스탄불을 구경할 차례이다.

이스탄불의 상징 성소피아성당, 현재는 아야소피아 박물관이라고 불리는 현존하는 최고의 비잔틴 건축물이다. 오스만제국의 지배하에서 이슬람사원으로 개조되어 아름다운 내부벽화에는 12cm 두께의 석회가 발라지고, 건물 외부에는 이슬람침탑인 미나레가 덧붙여졌다. 하지만 덧칠해졌던 석회를 벗겨내고 성화벽화 일부가 복원되어 볼 수 있음에 아쉬움을 달랬다. 건너편에 있는 술탄아흐멧1세 자미(블루모스크)를 눈에 발리듯 관람했다. 푸른색 주조로 칠해진 내부 장식 때문에 블루모스크로 불리지만, 규모나 감동 면에서 아야소피아만은 못했다. 옛 술탄들의 거주지였던 톱카프 궁전과 돌마바흐체 궁전을 보았지만 내부사진촬영이 금지된 돌마바흐체 궁전은 아쉬움이 더 컸다.

점심 먹으러 식당으로 이동 중에 여행가이드가 한 말이 유독 기억에 남았다. 고등학교 건물을 가리키면서, “저 학교의 담장을 보세요. 담 밑에 옛 유적이 보이죠? 로마시대의 유적이에요. 유적 위에 학교를 그냥 지은거예요. 이스탄불 밑에는 로마가 잠자고 있습니다.”

오스만제국의 흔적보다 로마의 흔적이 더 많은 나라, 그러한 흔적으로 돈 버는 나라,

하나님께 복 받은 나라임을 다시 한번 기억하였다. 지금은 무슬림이 지배하는 땅이지만 곧 옛 로마의 영광을 되찾아서 하나님을 경배하는 땅이 되리라고 확신한다.

터키는 참 매력이 많은 나라이다. 자유여행으로 터키 구석구석을 또 여행하고 싶다.

터키여행 강추합니다.



고려달전요양병원
원장 최영관

[재활컬럼] 겨울철 근골격계 질환과 예방법

기온이 떨어지고, 찬바람이 부는 겨울이 되면 혈관이 수축하고 관절이나 근육이 굳고, 뻣뻣해지면서 관절 통증을 호소하시는 분들이 증가하고 있다.

실제로 많은 사람들이 겨울이 되면 무릎, 어깨 등 뼈 마디가 시리고, 관절통증이 심해 병원을 찾는 분들이 많아진다. 기온이 낮아지면 관절 주위의 근육과 인대가 경직되고 혈관이 수축해 혈액 순환이 둔해진다. 또한 추위로 몸 전체가 둔해지고 활동량이 줄어들면서 유연성이 떨어져 각종 부상을 유발하기도 한다. 실외 활동이 줄어들면서 운동량이 부족해 근력이 약화되기 때문에 관절 통증의 원인이 될 수 있다.

겨울철 관절 건강에서 빠뜨릴 수 없는 것이 낙상이다.

최근 한국소비자원 조사 결과 (2016년~2019년 9월) 65세 이상 고령 환자들의 안전사고 중 미끄러짐, 넘어짐, 추락 등 낙상사고가 56%로 가장 많았다고 밝혔다. 특히 낙상사고는 겨울에 가장 많이 발생하며, 증상으로는 골절이 다수인 것으로 나타났다.

영하의 날씨에 얼어붙은 빙판길이 곳곳에 있고 추위로 겹겹이 껴입은 옷으로, 움직임이 둔해져 민첩성도 떨어진다. 또한 몸을 움츠리고 걷기 때문에 다른 계절보다 낙상 위험과 부상 정도가 크다. 특히 골밀도가 낮은 고령 여성의 경우 살짝 넘어져도 뼈가 부러지는 심각한 부상으로 이어질 수 있다.

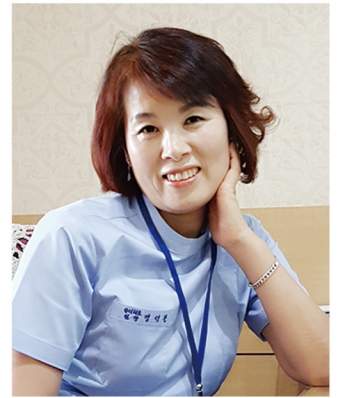
낙상 골절의 중요한 원인으로 겨울철 빙판길이 낙상의 제일 큰 원인이지만 집안에서의 낙상도 빈번하다. 집안 조명을 밝게 하고 바닥 물건도 정리하고, 화장실 욕조에 미끄럼 방지 매트를 깔고, 외출 시 굽이 낮은 편안한 신발을 신도록 하며, 필요한 경우 지팡이나 보행보조도구를 사용해야 한다. 눈이 내리거나 비가 온 후 빙판길일 경우 외출을 자제하는 것도 낙상의 위험을 감소할 수 있다.

외출 전 가벼운 스트레칭도 움츠러진 근육과 관절 인대를 이완시키는 것에 도움이 된다. 얇은 옷을 여러 겹 입어 관절 부위를 따뜻하게 하고, 골밀도가 낮거나 골다공증 소견이 있는 분들은 뼈에 충격이 가지 않도록 조심히 다녀야 한다.

평소 뼈 건강에 도움이 되는 우유, 치즈, 견과류 등을 챙겨먹고 필요한 비타민D를 위해 하루 30분 정도 햇빛을 받으며

산책하는 것을 권장한다. 따뜻한 찜질도 관절 건강에 도움이 되고, 특히 아무리 말해도 지나치지 않은 적당한 운동이 중요하다. 춥다고 집에만 있기보다 평지 걷기, 자전거타기, 수영, 스트레칭과 같은 운동을 하루 중 기온이 가장 높은 오후 2시경 전후로 하는 것이 좋다. 단, 이른 아침 운동은 피하는 것이 좋다.

겨울철 아침 야외 운동은 혈압을 위험 수준까지 올릴 수 있으며 뇌혈관이나 심장 혈관에도 영향을 주기 때문에 겨울철 이른 아침 운동은 추천하지 않는다.



고려달전요양병원
물리치료팀장 정덕분



[한방칼럼] 수족냉증의 원인과 한의학적 치료 방안

평소에 손발이 차서 고민이라는 사람들을 많이 봅니다. 아주 단순한 문제이면서도 의외로 고치기가 꽤 어렵고, 당장 생명을 위협할 정도의 심각한 질환은 아니지만 끊임 없는 불쾌감으로 장기간 스트레스를 주는 이 질환을 일컬어 수족냉증이라고 합니다.

수족냉증의 정확한 정의는 추위를 느끼지 않을 만한 온도에서도 손이나 발에 지나친 차가움을 느껴 일상생활에 불편함을 느끼는 것입니다. 손발의 말초혈관 순환장애를 불러일으키는 다른 병에 동반될 수도 있지만, 여기에서는 현대의학적으로 특별한 원인을 찾을 수 없을 때만으로 한정하여 이야기하도록 합니다. 다른 원인을 찾았다면 그 부분을 치료하면 수족냉증도 자연스레 치료되기 때문입니다. 보통의 수족냉증과 현대의학적으로 가장 비슷한 질환으로 일차성 레이노 증후군이 있는데, 이 경우에는 손발의 냉감보다는, 창백해지는 것을 넘어서 청색증까지도 보일 수 있는 피부색의 변화에 조금 더 중점을 둡니다. 그리고 저린 감각 또는 통증까지 자주 동반하며, 10분 내외로 지속되었다가 창백해진 피부에 붉은 얼룩이 생긴 뒤 정상 색과 감각을 되찾게 됩니다. 여기서 일차성이라는 표현은 이 증상의 진짜 원인이 되는 다른 질환을 찾지 못했다는 뜻입니다. 레이노 증후군 환자의 절반이 이런 일차성인데, 특정한 이유 없이 말초혈관이 급하게 수축했다 이완하며 발생합니다. 이렇게 되면 사실 수족냉증과 그렇게 크게 구분되는 질환은 아닙니다. 또 하나의 공통점은 추위에 노출되는 것 외에도 스트레스를 받았을 때 증상이 자주 발생하고 심해진다는 것입니다. 보통 이런 부분에 취약하며, 호르몬의 주기적 변화를 겪는 여성에게서 더 많이 발생합니다.

따라서 이러한 경우, 원인을 찾을 수 없으므로 현대의학에서도 특별히 치료를 하지 않고 생활 관리를 지도하며, 굳이 치료할 경우 먼저 혈관확장제나 특히 갱년기 여성의 경

우 호르몬 치료법을 사용하고 호전되지 않으면 교감신경 차단 시술을 할 때도 있습니다.

한의학에서는 일차성 레이노 증후군도 포함하는 포괄적인 수족냉증을 다룹니다. 물론 이를 유발하는 다른 질환이 있다면 그 부분을 먼저 치료하는 것은 같습니다.

일반적으로 한의학에서 보는 수

족냉증의 원인은 크게 비기허증(脾氣虛證)과 혈허증(血虛證)입니다. 이자(체장)와 지라(비장), 십이지장을 포괄하는 개념인 비는 음식물의 실질적 소화를 주관하고 또한 사말(四末), 즉 사지 말단을 주관한다고 봅니다. 이는 소화를 시켜 영양을 흡수하고 혈액을 통솔하여 영양을 끝까지 전달하는 기능을 표현하는 것입니다. 따라서 비가 제 기능을 발휘하지 못하면 영양, 그 중에서도 특히 열량이 생명 유지에 필수적인 내장에 우선 공급되고 남은 게 부족해 사지로 잘 전달되지 못하여 따뜻하지 못하게 되는 것입니다. 수족냉증 환자 중 다수가 소화불량이나 설사 등을 호소하는 경우가 많은데 이것은 전형적인 비기허증의 증상이기도 합니다. 한편 혈액 자체가 부족할 때도 수족냉증이 온다고 보았습니다. 이는 말초혈관의 수축을 직접적으로 표현한 것으로 봅니다. 또한 여성에게 혈허가 오기 쉽다고 보았는데, 생리 주기의 호르몬 변화 때문에 스트레스에 더 취약한 것을 표현한 것이라고 할 수 있겠습니다. 이런 여성들은 아랫배가 차다는 호소도 많이 합니다. 이는 단순히 손발이 찬 것보다는 조금 더 중한 증후이며 생식기 위주의 다른 질환을 야기할 가능성이 높아 치료가 최선입니다.

수족냉증의 한의학적 치료 수단은 다양하나 그 중에서도 한약과 뜸의 치료 효율이 좋습니다. 한약은 주로 비기를 활성화시키고 혈액 보급을 개선시키며 전체적으로 체온 상승 효과가 있는 약재 위주로 처방을 구성합니다. 뜸은 보통 아랫배를 왕뜸 또는 돌뜸 등으로 따뜻하게 하여 간과 신장의 경락을 자극시키고 중심부의 열 공급을 충분케 해서 말단까지의 확산을 촉진합니다. 평소에는 스트레스를 해소하는 수단을 넓히는 게 가장 중요하며, 향신료가 들어간 음식을 적절히 즐기고 자신의 소화 수준에 맞게 식사를 해야 합니다. 한약에도 쓰이는 계피와 생강을 적절하게 달여낸 차를 수시로 마시면 냉증 해결에 조금 더 도움이 될 것입니다.



고려달전요양병원
한방원장 권 순 태



고려달전요양병원 야외정원 정지 · 정정작업 실시



파란하늘 미세먼지를 잊고 완전한 가을이 내린 하루였습니다. 고려달전요양병원은 수려한 정원을 자랑하는데, 정원에 있는 꽃과 나무는 보기만 해도 직원과 어르신들로 하여금 안식과 편안함을 주었습니다.

이런 정원의 아름다움을 위해서는 전정 작업으로 누군가는 꾸준히 가꿔줘야 하는 번거로움도 있습니다. 사람도 저마다 모습이 다르듯이 나무 또한 저마다 생김새가 다른데 나무는 어떻게 관리하고 키우냐에 따라 모습이 변할 수 있다는 게 큰 매력인 것 같습니다.

고려요양병원은 맞은편에 KTX가 지나가는 구간이라 포항역을 출발하는 열차를 볼 수 있습니다. 가끔씩만 지나가는 알록달록한 무궁화 열차도 어릴 때 처음으로 친구들끼리 놀러갔던 기차여행이 생각나 추억에 빠지기도 했습니다. 이번 정정작업을 통해 우거진 나뭇잎으로 가려진 명관을 더 잘 감상할 수 있

다니 설레었습니다. 정정작업 중 비가 내려 2박3일 동안의 대작업이 끝

난 후엔 어떤 모습일까 전 직원 모두가 고대하고 있었습니다.

소나무의는 가지를 최대한 살린 후 무성한 잎사귀만 정리를 해서 원래 소나무 모양을 훼손하지 않도록 최대한 노력해주셨습니다. 울타리처럼 병원을 감싸고 있는 사철나무는 경관이 잘 보이게 높이를 낮췄습니다.

맑은 가을 햇빛을 듬뿍 내려 받는 고려달전요양병원의 정원이 훨씬 더 깔끔하고 아름다워졌습니다. 내년 봄이 되어 새순과 꽃이 피게 되면 얼마나 더 수려한 모습일지 기대가 됩니다.

- 고려달전요양병원 행정실장 이동산



2019년 어르신들과 함께하는 성탄절 행사



대상, 금상, 은상, 참가상 등으로 준비했습니다.

2019년 12월24일(화) 10:00 부터 고려달전요양병원에서는 성탄절 행사를 실시하였습니다. 이날만큼은 많은 선물과 상품으로 어르신들의 마음을 푸짐하게 해드렸습니다.

며칠 전부터 준비한 과자, 빵 등으로 포장지에 예쁘게 포장을 하고 성탄의 기쁨을 축하하며 준비한 노래 자랑은 대상, 금상, 은상, 참가상 등으로 어르신들께 수여하였습니다.

이날의 행사로 어르신들의 마음을 즐겁게 해드리고 활기찬 병원생활이 되시도록 노력을 하겠습니다.

- 고려달전요양병원 사회복지사 서을해



2020년 경자년 고려대련요양병원 시무식



[2020년 경자년 기념사진 촬영]



[직원 간 새해 인사하기]



[직원 간 새해 인사하기]



[병원장님 새해 인사말]

고려대련요양병원은 2019년 1월에 개원하여 올해 첫 시무식을 갖게 되었습니다. 2020년 경자년 새해 아침 임직원 모두 1층 간호스테이션 앞으로 모여 처음으로 진행되는 병원의 시무식을 함께 하게 되었습니다.

임직원 모두 모여 새해 이사장님의 인사말과 병원장님의 인사말을 듣고 앞으로 지역을 대표할 수 있는 요양병원으로 발돋움 할 수 있도록 함께 노력하자고 다짐하였습니다. 특히 재활과 암 케어에 특화된 요양병원으로 환우분들에게 맞는 맞춤치료를 제공하고 차별화된 서비스를 제공하여 정든 가정과 사회로 복귀 하실 수 있도록 최선을 다할 것을 명세하였습니다.

직원들은 인사말 이후 서로 마주보고 새해인사를 나누었습니다. 이후 1층 한 켠에 마련된 풍선을 하나씩 들고 각자 소원을 적어 1층 야외로 나갔습니다. 1층 야외에서는 다함께 모여 파이팅을 외치며 단체 기념촬영을 하고 이후 구호를 외치며 소원을 담은 풍선을 하늘로 날려 보냈습니다. 각자 담은 소원을 보며 다들 함박웃음을 지으며 다시 1층 간호스테이션 앞으로 모여 병원에서 준비한 간단한 다과를 나눠 먹으며 활기찬 2020년을 기약했습니다.

[봉사활동 소감문] 카자흐스탄 재활치료 의료봉사를 다녀와서...

대한물리치료사협회(회장 이근희)는 지난 9일부터 15일까지 일주일 동안 중앙아시아 카자흐스탄 제즈카잔 카작무스(Kazahkmys) 메디컬센터에서 12명의 분야별 물리치료사를 파견해 물리치료 의료봉사를 실시했다고 21일 밝혔다.

이번 의료봉사 활동에는 물리치료사협회 산하 16개 시·도 회장의 추천을 받아 신경계 물리치료 3명, 근골격계 물리치료 3명, 소아 물리치료 2명, 심장 물리치료 1명, 심폐 물리치료 1명, 중앙회 2명 등 모두 12명의 물리치료사가 파견됐다.

이들은 의료봉사를 떠나기 전 카자흐스탄 현지 상태, 문화와 역사, 의료수준 등에 대한 사전 교육과 일주일간의 현지 적응 교육을 받았다.

물리치료 의료봉사단은 카자흐스탄 제즈카잔 메디컬센터 의사와 3인 1조로 환자를 평가·치료·교육하는 활동을 했다.

제즈카잔 메디컬센터의 Motorykin Vladimir 원장은 "카자흐스탄 제즈카잔에 외국 물리치료사 방문이 처음이고, 실력 있는 한국의 물리치료사들의 진실된 봉사 정신과 수준 높은 재활치료 실력에 감동 받았다"며 "이번 봉사를 계기로 한국과 더 많은 교류의 장이 마련되기를 기대한다"고 말했다.

의료봉사 방문 기간 중 물리치료사협회 이근희 회장과 김기철 보험이사, 김영식 사업이사 등은 제즈카잔 시장과 보건국장을 만나 의료봉사 협력 관계에 대한 협의를 진행했다.

물리치료사협회는 또 제즈카잔 메디컬 센터와 상호 업무협약을 맺고 의료인력에 대한 재활치료 교육, 정기적인 물리치료 봉사활동, 한국 물리치료사의 현지 취업알선을 위해 상호 협력하기로 했다.

지난 8월 9일부터 15일까지(7일간) 중앙아시아 카자흐스탄 제즈카잔 카작무스(Kazahkmys) 메디컬 센터에 12명의 분야별 물리치료사를 파견하여 카자흐스탄 국민을 대상으로 물리치료 의료봉사를 실시해 현지 언론으로부터 호평을 받고 귀국했다.

이번 봉사에는 물치협 산하 16개 시·도회장의 추천을 받아 각 지역별로 선발된 전국에서 모인 실력 있는 12명의 물리치료사가 공정한 심사를 거쳐 선발됐다.

이들은 카자흐스탄 현지 상태, 문화와 역사, 의료수준 등에 대한 사전 교육과, 일주일간의 현지 적응에 대한 각 분야의 교육을 받고 현지로 향했다.

카자흐스탄 제즈카잔 메디컬센터는 1,300명의 의료 인력을 운영하는 병원이며 카작무스(Kazahkmys)는 직원이 6만 명 이상 되는 카자흐스탄에서 가장 큰 구리 생산 업체이다.

이번 봉사에는 신경계 물리치료 3명, 근골격계 물리치료 3명, 소아 물리치료 2명, 심장 물리치료 1명, 심폐 물리치료 1명, 중앙회 2명으로 총 12명의 물리치료 자원봉사단이 구성되어 체계적이고 전문화된 물리치료가 국외에서 진행되었다.

현지 의사와 한국의 물리치료사가 3인 1조로 환자를 평가, 치료, 교육함으로써 카자흐스탄 의료에 많은 도움을 주었으며, 의사의 처방하에 안전한 물리치료가 시행되어 현지 환자분들에게 많은 인기를 끌었다.

제즈카잔 메디컬센터 원장 Motorykin Vladimir 원장은 "카자흐스탄 제즈카잔에 외국 물리치료사 방문이 처음이고, 실력 있는 한국 물리치료사들의 진실된 봉사 정신과 수준 높은 재활치료 실력에 감동 받았으며, 이번 봉사를 계기로 한국과 더 많은 교류의 장이 마련되기를 기대한다"고 말했다.

물치협 이근희 회장과 김기철 보험이사, 김영식 사업이사등은 제즈카잔 시청을 방문해 시장과 보건국장을 만나 제즈카잔시에 의료봉사 협력 관계에 대한 협의를 진행했다.

이에 물치협은 제즈카잔 메디컬 센터는 상호 업무협약을 체결하여 의료인력에 대한 재활치료 교육, 정기적인 물리치료 봉사활동, 한국 물리치료사의 현지 취업알선 등에 대해 상호 협력 발전해나가기로 했다.

이근희 회장은 "한국의 수준 높은 물리치료를 세계에 널리 알릴 수 있는 좋은 기회가 되었으며, 많은 물리치료사들의 해외 취업에 대한 기쁨이 마련되었고 회원의 질적 향상을 위한 다양한 경로의 발판을 마련할 수 있게 되었다"고 소감을 밝혔다.



고려대련요양병원
재활센터장 정연욱



카자흐스탄 현지 신문에 보도된 기사 사진

마지막 날 돌아오는 경비행기 안이 아직도 생생합니다. 첫날엔 피곤함에 좁은 경비행기에 지쳐 숙소에서 쉬고 싶은 생각뿐이었는데, 다시 한국에 돌아 와보니 봉사활동 하던 그 시간이 하나하나가 너무 귀하게 느껴지고, 돌이켜보니 뿌듯하면서 아쉽기도 합니다.

처음 카자흐스탄 공항에 내렸을 때가 아직도 생각납니다.

너무나도 새파란 하늘. 한국과 다른 전경들 그리고 습하지 않은 바람이 제 코끝을 스치면서 “아! 여기가 내가 봉사활동 할 카자흐스탄이구나” 하는 걸 실감 했습니다.

처음에 서로 만나지 얼마 되지 않아서 먹하기만 했던 봉사활동 선생님들과도 점차 안면을 익히면서, 카자흐스탄에서의 하루를 시작 하게 되었습니다.

제스카잔에 도착하여 병원 로비를 들어가는 순간 저희를 반겨주시는 병원관계자 및 직원 분들의 환송한 접대를 받으며, 병원로비에서 원장님의 PPT브리핑을 들었습니다.

병원장님의 브리핑을 듣고 나서, 병원내부를 둘러보는 과정에서 물리치료라는 학문을 카자흐스탄에 전수할 수 있게 되어 마음이 벅차올랐습니다.

카자흐스탄에는 물리치료라는 교육 과정이 없기 때문에 정형이나 신경계, 호흡계 치료를 받아야하는 환자분들이 치료를 받지 못하고 그저 통증이 있는 그대로 몸이 불편한 그대로 생활하는 게 익숙해 보였습니다. 여기서 조금만 치료를 받으면 지금보다 훨씬 나아질 수 있고 통증이 없는 삶이 얼마나 행복의 질이 높아지는지 깨닫게 해드리고 싶었습니다. 이런 마음을 품고 시작한 첫날에는 환자분들이 적어 생각보다 불편한 분들이 없구나 생각했지만 두 번째 날부터 몰려드는 환자분들로 이제부터 시작이구나 마음을 다 잡았습니다. 신경계재활로 왔지만 정



카자흐스탄 현지 의료진과 환자 교육 진행

형게 환자분들이 굉장히 많았습니다. 몇 가지 테스트와 치료로 통증이 감소되어 신기해하는 모습들이 새로운 보람을 주고 활력이 되었습니다.

점차 환자분들을 치료하면서 고맙다며 제 주손을 꼭잡아주시던 어머님과 치료 후에 잘 걷게되었다며 절 따뜻하게 안아주시던 어머님도 기억에 남은 거 같습니다.

분명 한국에서는 당연히 되는 치료이며, 대부분 일반적으로 받는 치료일 뿐인데도 불구하고 이렇게 고마워하시는 모습은 지금도 선명하게 기억 납니다.

그리고 처음에는 환자분들만 치료하다 직원 분들도 조금씩 찾아오기 시작했습니다.

그 직원분과 직원 가족 분들을 치료하면서 저를 믿으니깐 본인과 가족을 저에게 치료를 맡기시는 것 같다는 생각에 더 책임감을 가지게 되었습니다. 그러다가 한때는 코피가 2번이나 나서 다른 봉사 선생님들께 걱정을 끼쳐드린 것 같아 한편으로 마음이 속상합니다.

그리고 가장 기억이 남는 환자분은 5,000km 라는 먼 거리를 마다하지 않고 힘든 걸음 하시는 환자분들이 제일 기억에 남는 거 같습니다. 너무 먼 거리를 오셔서 도저히 30분이라는 시간

만 치료 해드리기에는 너무나 미안해서 1시간 넘게 치료를 해드린 기억이 납니다.

그 다음날도 역시 5,000km를 다시 오셨다는 말씀을 들었을 때는 너무 힘드시지 않으셨을까 하는 걱정이 먼저 앞섰지만 치료를 마치고 환하게 웃는 모습을 보고 너무 행복한 마음이 들었습니다.

제가 지금까지 쌓아온 경력과 재활 치료 기술이 미약하지만 도움이 되길 바라는 마음으로 치료에 임했고, 그 마음을 그분들도 아셨기 때문에 고마워해 주셨습니다.

물리치료사들이 자부심을 가질 수 있는 이유가 환자분들의 기능을 향상시켜드리는 이유도 있지만 그것을 알아주고 진심으로 고마워해 주시는 환자분들의 마음 덕분이라고 생각합니다.

카자흐스탄에서 그 마음을 듬뿍 받아 재충전할 수 있는 기간이 되었습니다. 이런 기회를 주신 회장님과 관계분 들게 진심으로 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.

너무 좋은 분들과 좋은 시간을 보내고 왔기에 제 삶에서 오랫동안 기억에 남을 것 같습니다. 감사합니다.

고려대련요양병원 암케어센터 공예 프로그램



원목도마 만들기



가족테슬 열쇠고리 만들기



천연샴푸 만들기



천연스킨 만들기



프리저버드 꽃장식 만들기

고려대련요양병원 암케어센터에서는 공예프로그램을 진행하고 있습니다. 매주 월수금 주3회 다양한 프로그램을 진행하여 환우분들의 병원생활에 활력을 드리고 있습니다. 스트레스가 높은 상태에서 면역력이 악화되기 때문에 공예프로그램은 육체적인 치료 뿐 아니라 정서적인 치료에도 중요한 역할을 합니다.

천연비누만들기, 천아트 그림그리기, 달력만들기, 수분크림만들기, 지퍼통장파우치만들기, 원목도마 만들기 등 다양한 프로그램들을 매주 진행하고 있습니다.

공예프로그램은 환우분들의 활력을 불어 넣어주고 다양한 물품을 직접 만듦으로써 병원 생활에 필요한 물품들을 직접 만들어 사용할 수 있어 정서적으로도 도움이 되는 프로그램들이 많습니다. 환우분들도 매주 진행되는 프로그램에 만족도가 아주 높아 매주 점점 많은 환우분들이 프로그램에 참여하고 있습니다.

- 고려대련요양병원 사회복지사 이귀자



고려대련요양병원 NEWS



항암식이연구소 정은희 대표 항암식이 강의
(2019. 10. 22)



2019년 환우 위안 음악회
(2019. 10. 24)



KMMA GLOBAL HANDS ON SEMINAR
재활센터 도수치료 세미나 참석
(2019. 11. 17)



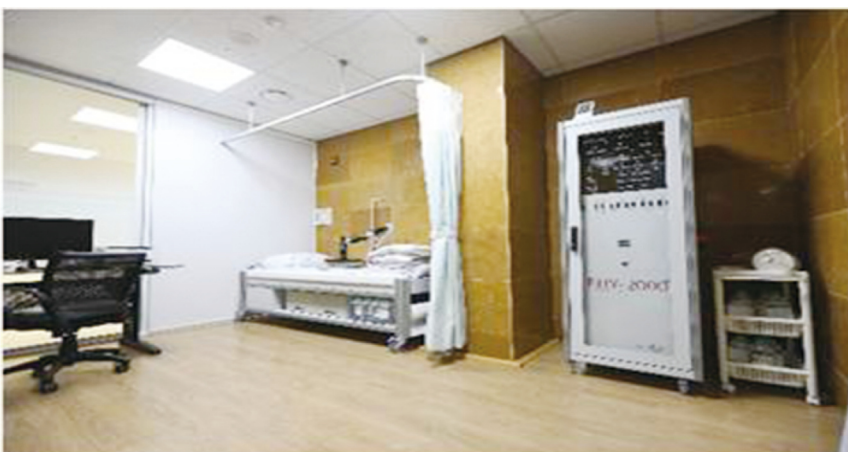
2019년 고려인의 밤 송년회
(2019. 12. 26)



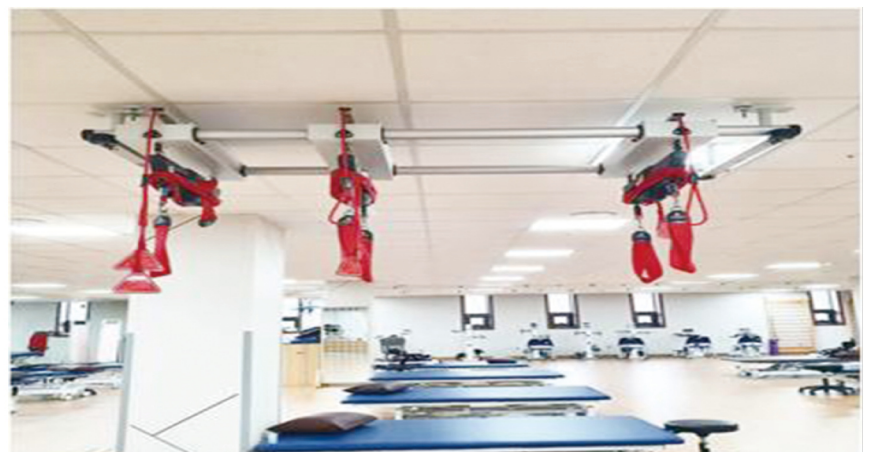
김도현 교수 안다접근법 특강
(2019. 12. 30)



대구 계명대 카리타스 봉사단 방문
(2019. 12. 31)



암케어센터 경북포항최초 온코써미아 2호기 도입
(2020. 01. 06)



재활센터 레드밸런스 슬링 도입
(2020. 01. 09)

고려달전요양병원



주소 : 경북 포항시 북구 흥해읍 달전로 189 / Tel : 054-262-2022

포털 검색창에 **고려요양병원** 을 검색해보세요.

홈페이지 : <http://www.goryeoh.com>

블 로 그 : <http://blog.naver.com/goryoscs>

고려대련요양병원(외래진료 가능)



재활센터, 암케어센터, 외상케어센터, 한방클리닉 운영

주소 : 경북 포항시 북구 새마을로 318-12 / Tel : 054-241-1011

포털 검색창에 **고려대련요양병원** 을 검색해보세요.

홈페이지 : <http://www.goryomcc.com>

블 로 그 : <http://blog.naver.com/goryomcc>