나눔으로 행복하게!
해운대나눔과행복병원













Monthly 나눔과행복소식 (36호)

매월 해운대나눔과행복병원에서 일어나는
크고 작은 소식을 묶어서 전해드립니다.
하루가 쌓여 계절이 되고,
계절이 쌓여 기록물이 될 것입니다.

2025.04

미션
MISSION

사람을 봅니다

모든 중심에 사람이 있는 세상, 사람을 봅니다.

비전
VISION

비전 2025

정직한 의료와 최적의 치료로 사랑받는 병원, 나눔과 행복

핵심가치
CORE VALUE

전문성

최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람

공정함

사람을 대함에 있어
공정함을 유지하는 사람

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람



진정성

진정성을 담아 말하고
행동하는 사람

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람

즐거움

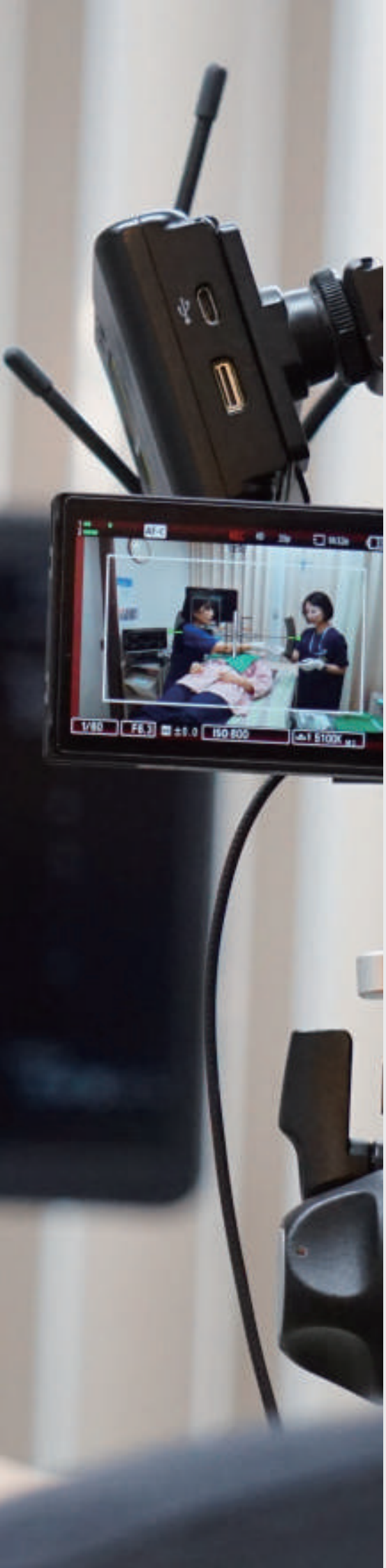
과정을 즐기고 보람을 느끼며
자아를 실현하는 사람

전문성을 근간으로 **진정성**을 담아, **공정함**으로 대하고 **함께함**을 느낄 때, **사회적책임**과 **즐거움**이 실현되는 곳!

전문성

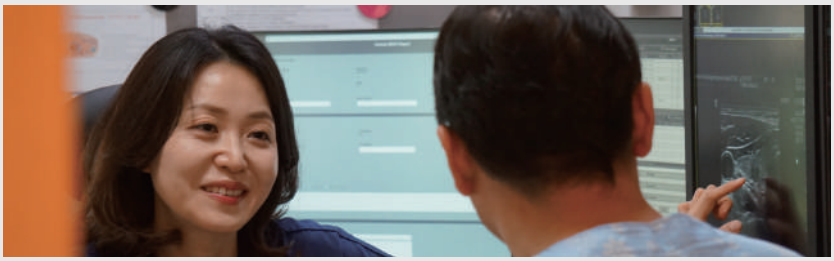
최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람





본원 갑상선센터

부산 MBC 메디컬다큐 365 방송촬영 (04.24~25)



우리병원 갑상선센터는 작년 하반기 국내 최초로 갑상선암에 대한 고주파절제술 1,000례를 달성하며 국내 갑상선암 치료 흐름에 큰 이정표가 되었습니다. 그리고 저위험 갑상선유두암 고주파절제술 세계 최장기 연구 논문을 발표하면서 치료의 패러다임에 전환을 가져왔습니다.

오랜 기간 시행해 온 다수의 치료 사례에서 입증된 효과와 안정성이 저위험 갑상선암 고주파 절제술 권고안 개정 및 신기술로 공식적으로 인정받기 위한 논의 과정에서 중요한 역할을 했다고 평가되고 있습니다.

국내 갑상선암 고주파절제술 분야에서 가장 높은 인지도와 최다 사례를 보유하고 있는 본원의 갑상선센터의 모습이 또 한 번 TV에 방영될 예정입니다.

오는 5월 26일, 저녁 6시 5분.
이례적으로 전편(1,2부 통째로) 방영될 예정이니
많은 관심 부탁드립니다.







방송에 나오는 병원이
우리 병원이잖아요.
우리^^



전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



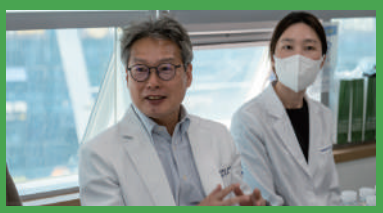
2025 건강UP사업

보건소 견학 및 간담회 (04.09)











해운대구·기장군 보건소 담당자를 모시고 건강증진사업 전반사항을 공유하고 협력사항을 논의 하는 2025 건강UP사업이 본원에서 진행되었습니다.

재활코치팀 성민규 팀장이 병원 시설 전반에 관해 라운딩 진행을 시작한 후 6층 회의실에 모였습니다.

조직문화성장실 박선미 실장이 병원에 대한 소개를 하고, (사)나눔으로행복한동행 이재욱 사무처장이 법인 소개를 하였습니다.이어 본원 재활의료부 김완호 원장님과 함께 실무자 간담회를 실시하였습니다.

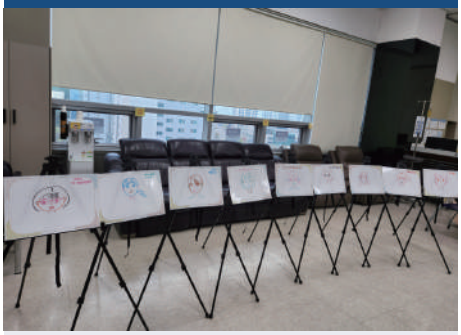
보건소에서 마을건강센터 안내를 시작으로 공유 및 협력사항에 대해 함께 논의하였는데, 2025년 변경된 건강UP사업, 건강파트너 배치사항, 건강UP 교육 프로그램(안) 구성 및 내용에 대해 구체적인 사항들을 함께 나눴습니다.

2025년 신입직원 3개월 프로그램 실시

신입직원교육은 신입직원이 해나행의 조직문화와 비전을 이해하고,
필요한 업무 역량을 갖추어 빠르게 적응할 수 있도록 돕는 첫 걸음입니다.
신입직원교육은 수습기간 3개월 동안 총 세 번의 만남으로 진행됩니다.

- 첫 번째 만남(1개월차), 병원소개 및 필수교육, 비전 수립 프로그램
- 두 번째 만남(2개월차), 입사동기와 함께 하는 소통의 장, 비전 돌아보기 프로그램
- 세 번째 만남(3개월차), 수습기간 과정의 노고 치하 및 축하, 앞으로의 성장을 도모하는 프로그램

3기 신입직원 교육 (1개월)



▷일시:
2025.04.12(토) 09:00~17:00

▷참여인원: 9명

▷참 석 자:
간호팀 - 신보민, 반보람,
김미현, 홍소의
재활치료2팀 - 김다혜, 소예찬
갑상선유방팀 - 양정인
내과내시경팀 - 신지원
심사팀 - 박자영

▷주요내용:
첫번째 만남
(OT, 필수교육, 비전수립)

1기 신입직원 수습수료식 (3개월)



▷일시:
2025.03.28(금) 16:40~17:30

▷참여인원: 6명 중 4명 참석

▷참 석 자:
영양팀 - 정민지
원무팀 - 오희진, 김태완
HR팀 - 박수진

▷주요내용:
시상 및 수료,
소감나누기,
설문조사

2기 신입직원 번개미팅 (2개월)



▷일시:
2025.04.11(금) 13:00~13:30

▷참여인원: 17명 중 13명 참석

▷참 석 자:
간호팀 - 박보윤, 유정옥, 이주희,
손아연, 박소연, 양다온
재활치료1팀 - 김대인, 문원우
재활치료2팀 - 권재원, 박지예
갑상선유방팀 - 김서안
건강증진팀 - 김수민
HR팀 - 한성자

▷주요내용:
'우리가 몰랐던 이야기'
함께 책 읽기,
자기성장 PT 작성 방법 이해

전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

슬기로운재활생활 (04.09)

2025년 4월 첫 강의는 '척수손상 회복기 재활의 이해'를 주제로 서휘 부장님께서 강의해 주셨습니다. 25명의 참여자분들이 함께해주셨고, 척수손상에 대한 폭넓은 이해와 회복 과정을 담아내며, 참여자와 보호자 모두에게 큰 도움이 된 뜻깊은 시간이었습니다.

슬기로운재활생활은 재활치료에 대한 이해를 돕기 위해 다양한 주제를 바탕으로 매달 진행되는 교육 프로그램입니다. 참여자와 보호자 여러분이 재활과 준비된퇴원에 필요한 정보를 쉽고 유익하게 접하실 수 있도록 준비하고 있습니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

올해 예정된 교육 주제는 다음과 같습니다.

4월: 척수손상 & 회복기 재활의 이해
5월: 뇌질환 & 회복기 재활의 이해
6월: 운동치료와 치료효과
7월: 작업치료와 치료효과
9월: 재활간호의 중요성
10월: 장애인/노인의 영양관리
11월: 지역사회 자원 & 보조공학기기 안내







집단상담 프로그램 '마음톡톡'

(04.04 / 04.10 / 04.17 / 04.24)

마음톡톡 1회차 시작, 다 함께 모여 금덩어리, 똑순이, 동궁과 친구들, (풍)뎅이, 소금이, 깍쟁이, 켈리, 대연(역), 불주먹, 진분이 등 나의 별칭을 지었습니다.

발병 후 병원에 오게 된 과정부터 그동안 겪었던 심리적 어려움, 가족에게도 말하기 어려웠던 많은 걱정들, 차마 말로 표현하지 못했던 나의 '진짜 마음'을 두드려보는 시간을 집중적으로 채워나갔습니다. 누군가에게 나의 개인적인 이야기를 꺼내는 일은 익숙하지 않습니다. 하지만 마음톡톡에서만은 당연한 시간입니다. 첫 만남에는 다소 어색한 분위기 속 나의 별칭을 말하고 자기소개를 하였지만 이제는 너무나 당연해진 별칭으로 부르는 것이 당연해졌고 다양한 마음을 나누었기에 8명 모두가 한마음이 되었습니다.

"병원에서 만나면 반가운 분들이 생겼습니다. 힘이 돼요."
"마음을 터놓고 말하는 게 쉽지 않은데 진귀한 경험이었습니다."
"저에게 정말 소중한 시간이었어요. 앞으로 살아가면서도 계속 생각날 거예요."
"병원명처럼 마음을 나누고 함께 행복을 느낄 수 있어서 좋았습니다."

마지막 시간에는 집단원별 사회복귀 목표를 공유하고 수료식도 함께 진행하였습니다. 서로에게 위로를 건네고 울고 웃으며 우리의 마음 회복 여정을 따뜻하게 마무리했습니다. 우리는 여러분의 사회복귀를 진심으로 응원합니다.♥





그룹치료 프로그램 (04.12)

재활 2팀과 사회사업팀이 함께하는 그룹치료 시간!

사회사업팀이 준비한 두 번째 시간, 참여자, 보호자와 함께 라탄 케인 트레이를 만들어보았습니다.
그룹치료는 함께 어울려 소통하고 유대감을 형성해 나갈 수 있는 시간으로, 한분 한분의 자기소개와 서로를 위한 응원의 한마디를 건네며 힘차게 시작해 보았습니다.

물에 15분 이상 불려둔 라탄 원단을 나무 쐐기를 이용하여 원형 트레이 홈에 꽂아 나가는 작업이 공정의 50%를 차지했고 나무 망치로 쐐기를 두드리는 작업에는 꽤 많은 힘을 필요로 했습니다.
그렇지만 나무의 소리와 라탄이 맞물리는 순간마다 작은 성취감을 얻고, 신나게 망치질을 하며 스트레스까지 깨부술 수 있는 작업이었기에 색다른 힐링 타임을 즐길 수 있었습니다.
나머지 원단을 잘라낸 후 목공본드를 도포하고 스플라인을 홈에 끼워 트레이를 완성했습니다.
사회복지사 1명, 작업치료사 2명, 봉사자 3명이 과정마다 도움을 드리기도 하고 조금 더 앞서나가고 있는 참여자, 보호자는 도움이 필요한 참여자와 자연스레 함께하며 개별 작품이지만 협동 작품을 만들어낸 뿌듯함을 서로에게 안겨주었습니다.

조금은 깜깜하고 긴 터널처럼 느껴질 수 있는 재활 여정에서 가족과 주변인의 도움을 통해 어려움을 해결해 나갈 수 있음을, 도움을 주고받는 것에 '미안함'이 아닌 '감사함'이 자리 잡아 나갈 수 있음을 알게 된 시간이었습니다.

앞으로도 재활 2팀과 사회사업팀의 그룹치료 프로그램에 많은 참여 부탁드립니다.





척수이야기 (04.14)

프로그램에 처음오신 분 다른 프로그램에서 참여 하셨던 분들과 함께 하였습니다.

간단한 자기소개와 최근에 있었던 일을 이야기를 시작으로 프로그램이 진행되었습니다.

참여자 1분씩 돌아가면서 이야기를 하였고 좋았던 일과 조금 무거운 이야기지만 어떤 과정을 통해 병원을 오게 되었는지도 이야기 하였습니다. 서로의 이야기를 나누며 조금 더 가까워질 수 있었던 시간이었습니다.









휠체어스쿨 (04.07)

신규참여자 4명과 기존참여자 1명이 참여하였습니다.

휠체어의 종류와 구조에 대해 간단히 설명 드리고 휠체어를 미는 방법과 장애물을 놓고 회전하는 방법에 대해 알아보았습니다.

김OO님은 토도휠체어 타시고 5층 야외에서 연습하였고 횡경사, 경사로, 좁은 곳에서 조작법을 알려드렸습니다.

마지막으로 팀을 이루어 미니게임을 통해 복습도 하고 재밌게 마무리 하였습니다.

뉴스포츠 (03.31)

탁구라켓을 이용해 셔틀콕을 주고받는 탁배를 진행했습니다.

참여자 분 중에 라켓을 잡는데 어려움이 있어 세라밴드로 고정한 후 공을 주고 받아보았습니다. 몇 번에 연습게임을 통해 어느 정도 힘을 주어야 공이 날아가는지 감을 익힌 후 팀을 이루어 게임을 진행하였습니다.

보호자분과 함께 웃으며 이야기하고 운동도 같이하며 좋은 시간을 보냈습니다.











웃음치료 프로그램 (04.19)

4월, 따뜻한 봄날 한국문화예술복지부 러브뮤직에서 웃음치료 시간을 위해 본원을 찾아주셨습니다.

참여자, 보호자, 간병사 선생님들이 함께 어울려 노래하고 웃음으로써 마음속 답답함을 해소할 수 있는 시간.
소소하지만 특별한 토요일을 선사해 드리고 있습니다.

다음 달에는 5월 3일(토) 오후 3시 30분, 7병동 휴게실에서 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다.♥

일상재활센터(낮병동) 출석왕·자립왕 시상식 (04.04)





6층 낮병동 일상재활센터에서는 매달 '출석왕'과 '자립왕'을 선정하여, 참여자분들의 꾸준한 노력과 자립을 향한 멋진 발걸음을 응원하고 있습니다!

이번달 출석왕에는 하○조, 김○식 님이 수상하셨고, 자립왕에는 류○태, 김○창 님이 수상하셨습니다.

이날엔 특별히 참여자분의 언어 담당선생님도 와주셔서 더 풍성한 자리가 되었습니다!



많은 분들이
축하해주시고 응원해주신
덕분에 수상을 받으시는 분들도,
축하해주시는 분들도 감격스러운
하루가 되었습니다!





연하치료 종결 참여자 상장 수여하기 23대 꿀꺽왕 시상식 (04.18)

재활 2팀 연하파트에서 [연하치료 종결 참여자 상장 수여하기] TF를 구성하였습니다. 참여자분들이 안전하게 식사를 할 수있을 정도로 삼킴 기능이 향상되어 연하치료를 종결하게된 분들을 기념하고자 "꿀꺽왕"이라는 타이틀과 함께 상장을 수여합니다. 또한 연하치료실 명예의 전당에 명패를 올리는 행사를 진행하고 있습니다.

이번 제 23대 꿀꺽왕은 입원 후 7○○에 입원하고 계신 최○민 참여자분이 선정되었습니다.

겨울을 지나 봄이 찾아온 것 처럼, 참여자 마음에 봄이 찾아올 수 있게 많은분들과 기쁨을 나누었습니다.

2025년 1분기 근접오류 보고 우수 부서 선정!

★★★

2025년 첫 분기 **최고의 환자 안전 지킴이**

6층 생활재활센터





근접오류 보고 TOP3

6층 생활재활센터 6건 | **재활치료2팀** 3건 | **재활치료1팀** 2건







근접오류는 비난이 아닌 배움의 기회입니다.

환자 안전도 지키고! 포상도 받고! **적극적으로 참여해 주세요!**

전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

2025년 4월 손위생 수행률

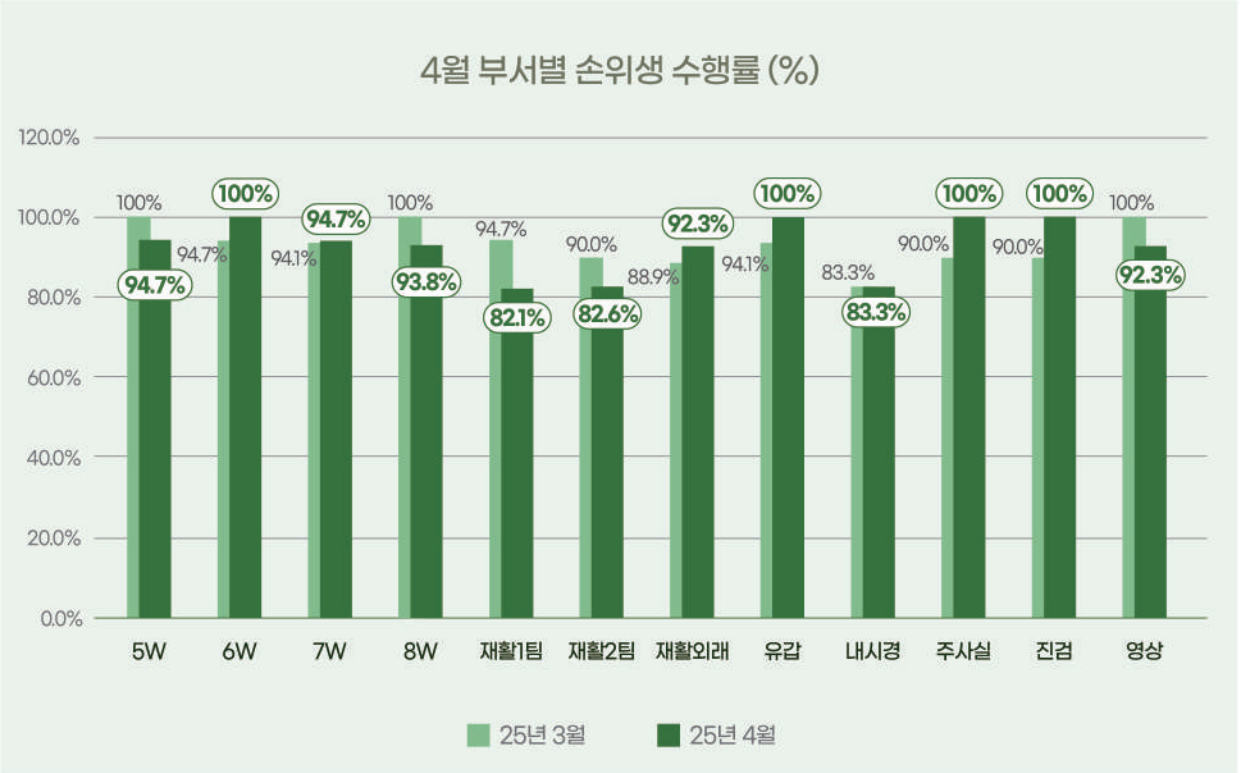
1. 손위생 수행률 결과

모니터링 **기간**	2025년 04월 01일 ~ 2025년 04월 30일
모니터링 **장소**	환자 접점 부서
모니터링 **방법**	직접 관찰 (손위생 실무 요원 및 감염관리전담간호사)
손위생 수행률(%)	실제 손위생 수행 건수/손위생을 해야 하는 행위 건수 X 100
모니터링 **결과**	2025년 3월 결과와 비교 분석

2. 지표 결과

목표(%)	전체 관찰건수(건)	수행건수(건)	결과(%)	전 분기 증감률
90	183	167	91.3%	**- 2.2%**

3. 부서별 손위생 수행률



최고의 전문성을 **지향**하며 노력하고 성장하는 사람

사회복귀지원이야기 열 다섯 번째 이야기

사회사업팀에서 준비하는 우리병원 사례입니다.

다시 시작하는 일상, 함께라서 가능한 회복

김○○님은 뇌경색 발병 이후 재활치료를 위해 본원을 찾아주셨습니다. 상담실에서 처음 마주한 참여자와 보호자는 놀라울 만큼 밝고, 긍정적인 모습을 보여주셨습니다.

'건강했던 내가 이렇게 될 줄은 몰랐죠.'

김○○님은 3년간 학교 경비 업무를 성실히 수행해 오셨습니다. 그러나 예기치 못한 산업재해로 인해 아킬레스건이 끊어지는 큰 부상을 입게 되었고, 이로 인해 생계와 삶의 균형이 크게 흔들렸습니다. 경제적으로도 어려운 상황에 놓여 기초생활수급자로 생활하게 되었으며, 함께 살고 있는 미혼 자녀 또한 무직으로 소득이 없는 상황이었습니다.

그런 어려움 속에 뇌경색까지 찾아오며 삶의 무게는 더욱 무거워졌지만, 가족은 서로를 붙들며 버텨냈습니다.김○○님은 치료와 재활이라는 길고 낯선 여정 속에서도 '내 삶을 다시 찾겠다'는 의지를 굳건히 지켜오셨습니다. 그 여정의 가장 든든한 동반자는 아내였습니다.

주 보호자인 배우자는 한결같이 곁에서 응원하고 위로하며 정서적으로도 큰 힘이 되어주었습니다. 두 분은 집단상담 마음톡톡 프로그램에 함께 참여하며 감정을 나누고 서로를 더욱 깊이 이해하는 시간을 가졌고, 그 과정에서 가족 간의 관계는 한층 더 단단해졌습니다.

작지만 확실한 변화, 주거환경 개선의 첫걸음

주거환경은 회복을 위한 또 하나의 중요한 조건이었습니다. 참여자 가족이 거주 중인 주택은 2층 구조로, 현관과 부엌 등 일상적인 이동에도 낙상위험이 높은 환경이었습니다. 특히 화장실이 실외에 있고 공간도 매우 좁아, 재활 중인 김○○님은 매번 불편함을 감수해야 했습니다.

사회사업팀과 작업치료사는 이러한 현실을 함께 고민하며, '혜임당 주거환경개선사업'을 통해 실질적인 변화를 만들어가기 시작했습니다. 주거환경 전반에 대한 평가가 이루어졌고, 안전손잡이 설치와 실내 이동 동선 정비 등 일상생활에 직접적인 도움이 되는 환경 개선이 이뤄졌습니다.

현재 김○○님은 치료를 이어가며, 일주일에 한 번 자택으로 외박하여 점차 생활환경에 적응해가고 있습니다. 외출 중 느껴지는 불편한 점들은 즉시 개선하며, 보다 안전하고 준비된 퇴원을 위해 하나하나 차근히 준비하고 있습니다.퇴원 이후에도 일상속에서 재활이 꾸준히 이어질 수 있도록, 해운대구 재가의료급여사업을 비롯한 지역사회 자원 및 통합돌봄 서비스 연계도 차근차근 진행 중입니다.

크고 눈에 띄는 변화는 아닐지라도, 가족은 천천히, 그러나 단단하게 일상을 향해 나아가고 있습니다.사회사업팀은 앞으로도 수시 상담을 통해 참여자와 가족의 목소리에 귀 기울이며, 보다 안전하고 준비된 퇴원이 이루어질 수 있도록 지속적으로 함께하겠습니다.

참여자 주요 사항

<table>
<tr><td rowspan="6">참여자 사항</td><td>대상</td><td colspan="6"><table><tr><th>성별</th><th>나이</th><th>보호유형</th><th>대상질환</th><th>발병일</th><th>입원기간</th></tr><tr><td>남성</td><td>73</td><td>급여1종</td><td>뇌경색증</td><td>2024.07</td><td>2024.08 ~ 입원중</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>가족사항</td><td colspan="6">■ 가구형태 : 3인가구(부부자녀가구)
■ 주보호자 : 배우자</td></tr>
<tr><td>심리·사회적 사항</td><td colspan="6">■ 치료에 대한 적극성
■ 배우자 정서지지 높음</td></tr>
<tr><td>경제적 사항</td><td colspan="6">■ 기초생활수급자, 자녀 무직</td></tr>
<tr><td>주거사항</td><td colspan="6">■ 주거형태 : 주택 1,2층 거주
■ 주거환경 : 계단 이용, 안전바 미설치</td></tr>
<tr><td>문제사항 및 욕구</td><td colspan="6">■ 주거환경 개선 사업 희망
■ 심리정서지원 프로그램 참여 희망</td></tr>
<tr><td rowspan="3">사회복귀 지원 프로그램 및 서비스 연계</td><td>사회복귀계획</td><td colspan="6">■ 퇴원경로 : 자택</td></tr>
<tr><td>참여 프로그램</td><td colspan="6">■ 상담 : 참여자 및 보호자 수시 상담
■ 교육 : 슬기로운재활생활
■ 정서지원 : 이벤트 PG, 집단상담 마음톡톡</td></tr>
<tr><td>지역자원 안내 및 연계</td><td colspan="6">■ 부산지역장애인보건의료센터 안내
■ 장기요양등급 신청 및 판정
■ 혜임당 주거환경개선사업 연계 및 선정
■ 퇴원 시 통합돌봄사업 재가의료급여 연계 예정</td></tr>
</table>

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람



한방과 이수빈 부장님 환송기념식 (04.08)

오랜 시간 한결같은 열정과 변함없는 헌신으로 입원 참여자들의 회복에 기여하신 이수빈 부장님의 공로에 깊이 감사드리는 마음을 담아 환송기념식을 진행하였습니다. 밤하늘 아래 참여자분들의 고통을 어루만지시던 따뜻한 손길과 환자분들에 대한 배려와 존중, 한방진료에 대한 깊은 연륜과 탁월함을 잊지 않고 기억하겠습니다.
이수빈 부장님께서는 (사)나눔으로행복한동행을 통해 3년간 정기후원을 약속해주셨습니다.



영양팀 김나린 선생님 정년퇴임식 (04.08)

함께한 시간 동안 보여주신 사랑과 열정으로 해나행 고객의 식생활 관리에 기여하신 김나린 선생님의 공로에 깊이 감사드리는 마음을 담아 정년퇴임식을 진행하였습니다.
늘 밝은 미소와 따뜻한 격려로 영양팀에 활력을 불어넣어 주셨으며, 어려운 일도 묵묵히 해내는 모습은 팀내 동료들에게 깊은 감동을 주었습니다. 나눔의 가치를 실현해주신 김나린 선생님을 오래도록 잊지 않고 기억하겠습니다.
김나린 선생님께서는 (사)나눔으로행복한동행에 일시후원을 통해 감사의 마음을 전달해주셨습니다.





벚꽃 아래 함께 뛴 감동, 우리라서 가능했던 두 번째 마라톤

합천벚꽃마라톤대회 (03.30)

직원 분들께 경험삼아 마라톤참가를 제안해보자라는 생각으로 했던 부산바다마라톤!

그리고 6개월여의 시간을 지나 나행러닝크루가 생기며 달림이 친구들이 가득해졌고, 그 가득한 마음을 담아 참가한 합천벚꽃마라톤!

가득한 마음만큼 가득 채워진 너무도 아름다웠던 벚꽃 길을 함께 달렸던 마라톤참가는 한분 한분의 소중한 마음내어줌과 노력을 느낄 수 있던 시간이었습니다.

두 번째 마라톤은 함께한 분들이 있기에 아름다웠습니다.
모두가 달릴 수 있다는 것을 알 수 있었고,
빨리 달려야하는 것이 아님을 알 수 있었고,
서로가 서로에게 큰 힘이 되는 것을 느낄 수 있었습니다.





출산예정 직원에게 드리는 출산휴가 선물



건강증진팀 권정은 파트장



재활치료2팀 정혜선 주무

詩. 선물 받은 날

- 유안진 -

춘삼월 초아흐레
볕 밝은 대낮에
홀연히 내게
한 천사를 보내셨다

청 드린 적 없음에도
하늘은
곱고 앙징스런
아기천사 하나를

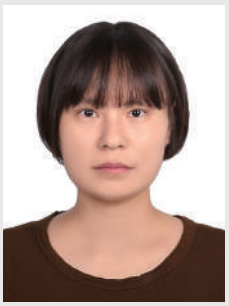
탐낸 적 없음에도
그저 선물로 주시며
이제
너는 어머니라

세상에서 제일로
복된 이름도
함께 얹어주셨다.

우리는 가족입니다.
04월의 신규입사자



재활간호팀(6W) 반보람 간호사



재활간호팀(7W) 김미현 간호사



재활간호팀(8W) 홍소의 간호사



재활치료2팀 소예찬 작업치료사



재활간호팀(5W) 한지수 간호사



재활간호팀(5W) 이경은 간호사



재활간호팀(6W) 허미석 간호조무사



내과내시경팀 최민서 간호사



재활치료2팀 박현준 작업치료사

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람





이미용 서비스 (04.19 / 04.25)

사회사업팀에서는 입원 중인 참여자의
일상생활 편의를 위해 매월 이미용 서비스를
지원하고 있습니다.

이번 달에는 총 83명의 참여자께서
서비스를 받으셨으며
4명의 전문 자원봉사자께서
재능 나눔을 실천해 주신 덕분에
많은 분들에게 큰 활력소가 되고 있습니다.

늘 변함없이
따뜻한 손길을 전해 주시는 봉사자 여러분께
깊이 감사드립니다.



같이하는 걸음이 가치있는 운동으로

제9회 해나행 새로고침
RE-newal Project



새로고침프로젝트 기간

참여기간

2025년 5월 1일 ~ 2025년 7월 31일 (총 3개월)

참여인원

해운대나눔과행복병원 전 직원

(새로고침 TFT 위원 1인당 1개의 그룹 씩 배정)

구 분		세부구성	비 고
1그룹	통합의료	통합진료부	
		통합지원실	
2그룹	재활의료	재활진료부, 재활1팀, 한방, 야간전담	
3그룹	재활의료	재활2팀, 재활복지(사회복지·재활코치), 언어인지	
4그룹	재활간호	5,6,7,8 생활재활	
		일상재활, 외래재활	
		한방, CSR(소독)	
		병동지원인력	
	직속	감염관리, QPS, 안전보건	
5그룹	경영지원	경영지원 (원무, 심사, 전산, 총무, 시설, 재무, 영양, 약제)	
	직속	조직문화성장실(HR), 경영분석실, (사)나행동, 브랜딩실	

걷 기

① 2025년 4월 30일
카카오 워크 조직도 기준
② 월 별 참가인원 모두 포함

체력장

① **윗몸일으키기**
② **플랭크**
③ **유연성** (팔 뻗기)
④ **팔굽혀펴기**
⑤ **1.6km 달리기**

* 20~34세, 35~44세, 45세 이상의 3그룹으로 구분
* 각 그룹별 남/여 1위 선정
* 연령대별로 기준 기록 제시

평가 방법

걷 기	- **그룹별 총 인원 중 기준 걸음 수 이상의 인원 비율** 1순위 (기준걸음 수 이상 인원 / 총인원 * 100) - **그룹별 구성원의 회차별 총 걸음 수 평균** 2순위 ※ 그룹별 구성은 표 참조
체력장	- 전체 구성원 대상 - **연령별, 성별 구분을 통한 남/녀 각 1위 선정** - **총 5종목에 모두 참여하여 기준 기록 통과**

시 상

회차별	(1) **평균 걸음 수 개인 1위 시상** (2) 월별 **깜짝이벤트 경기 1위 그룹별 및 개인별 선정**하여 시상
통 합	(1) **연간 평균 걸음 수 1위 ~ 3위 그룹 선정**하여 시상 (상품 차등 지급) (2) **평균 걸음 수 개인 1위 시상**

- **자세한 사항**은 참가 후 구글 드라이브 내 공지
- **문의** : 카카오워크 (재활1팀 장철호)

나눔으로 행복하게!
해운대_나눔과행복병원

제 9회 해나행 새로고침
해나행 체력장

나눔으로 행복하게!
해운대_나눔과행복병원

측 정 2025.6.9 ~ 6.13

순 위 등급제 + 가산점으로 산정된 최고 득점자

상 금 남/여 연령별 각 20만원



윗몸일으키기

* 추가 1개씩 마다 1점 가산 (횟수/1분)

성별 / 구분	남 자					여 자				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
20~34세	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
35~44세	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
45세 이상	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18

플랭크

* 추가 30초 마다 1점 가산 (분)

성별 / 구분	남 자					여 자				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
20~34세	3'	2'50	2'40	2'30	2'20	3'	2'50	2'40	2'30	2'20
35~44세	2'50	2'40	2'30	2'20	2'10	2'50	2'40	2'30	2'20	2'10
45세 이상	2'40	2'30	2'20	2'10	2'	2'40	2'30	2'20	2'10	2'

유연성(팔뻗기)

* 추가 1cm씩 마다 1점 가산 (cm)

성별 / 구분	남 자					여 자				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
20~34세	20	18	16	14	12	22	20	18	16	14
35~44세	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12
45세 이상	16	14	12	10	8	18	16	14	12	10

팔굽혀펴기

* 추가 1개씩 마다 1점 가산 (횟수/1분)

성별 / 구분	남 자					여 자				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
20~34세	35	33	31	29	27	27	25	23	21	19
35~44세	33	31	29	27	25	25	23	21	19	17
45세 이상	31	29	27	25	23	23	21	19	17	15

오래달리기

(남,여 : 1.6km)

성별 / 구분	남 자					여 자				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
20~34세	6'30	6'40	6'50	7'	7'10	7'20	7'30	7'40	7'50	8'
35~44세	6'40	6'50	7'	7'10	7'20	7'30	7'40	7'50	8'	8'10
45세 이상	6'50	7'	7'10	7'20	7'30	7'40	7'50	8'	8'10	8'20

‘손끝으로 맛을 수놓다’ 나행밥상 열 일곱 번째 이야기

참여자 분들께서 요청해주신 메뉴를 선정하여 정성껏 차려드립니다.

17

‘나행밥상’은 매월 참여자분들의 의견을 반영하여
원하시는 메뉴를 선사합니다.

차돌깍두기볶음밥

음식 예능 프로그램에 차돌깍두기볶음밥이 나왔는데,
한 번 도전해보라며, 맛을 정직하게 (ㅎㅎ) 평가해 주겠다고
권하신 그 메뉴...

차돌깍두기볶음밥을 이번 달 요청 메뉴로 선정해 보았습니다.

물론 단백질이 중요한 우리 참여자(환자)분들을 위해
차돌박이를 넉넉하게 준비하고,
우리 스타일로 살짝 변형한 건 비밀입니다.

주재료인 깍두기가 맛을 좌우하는 관계로 깍두기가 적당히
익을 때까지 기다리는 인내심이 필요하며,
식욕을 자극하는 아주 잘 익은 깍두기 향이 올라올 때를
맞춰 조리하는 센스도 발휘해야 함을 이번 과정으로
다시 한 번 생각하게 되었습니다.

잘 익은 깍두기를 잘게 다지고, 깍두기와 잘 어울리도록
차돌박이도 한입 크기로 준비하여,
고슬고슬하게 지어낸 밥과 잘 어우러지도록 혼신의 힘으로
볶아주면 우리만의 차돌박이볶음밥이 완성됩니다.

여기에 정성을 한 스푼 더하면 극강의 맛에 도달하겠죠?
인내심과 센스에 정성까지 들어간 차돌깍두기볶음밥...정
직한 맛 평가ㅎㅎ기대하겠습니다.

언제나 영양팀은 한 끼의 식사에도 설렘을 느끼고 추억을 떠
올릴 수 있도록 손끝으로 추억의 그 날을, 그 맛을 식탁 위에
펼쳐 드리겠습니다.









영양팀장의 말,말,말

카카오워크에서 전한 글입니다. (04.08 / 04.15)

저와 같으신가요?

저는 지금 시간쯤이면
살짝 출출하면서,
살짝 달달한게 생각이 납니다.

저와 같으신가요?

저와 같은 분들을 위해
영양팀에서 깜짝 이벤트를 진행하고자 합니다.
지금 직원 식당에는
달콤 고소한 크로플이 만들어지고 있습니다.

아주 잠깐 머리를 식히실 겸,
9층 직원 식당에 방문하셔서
둘이 먹다 셋이 죽어도 모를
크로플을 받아 가시기 바랍니다.

아시죠?
업무에 지장이 없도록,
겁나게 빠르게 오셔서
겁나게 빠르게 받아가 실 수 있는
능력자만 방문을 부탁드립니다.
(배달×, 예약×, 전화/워크문의×)

시간은 지금부터 재료 소진시까지입니다.

시작~

내 마음은 지금 어떤 문장을

> 마음에 걸리는 문장과
> 마음에 걸어놓는 문장의 차이는
> 때로 마음에 있다
> _구병모『로렘 입숨의 책』2023

이 문장을 읽으며, 참 찌릿찌릿 했습니다.
내 마음은 지금 어떤 문장을,
어떤 모양으로 걸어놓고 있을까?

오늘 하루라도 걸리는 것 하나 없이,
따뜻하기 그지없는 문장들을
주렁주렁 걸어놓을 수 있는 마음이고 싶다...는
생각을 하며ㅎㅎ

더불어 마음에 걸어놓는 것이
비단 문장뿐이랴 라는 생각으로,
마음에 걸어놓을 수 있는 맛인,
익숙하지만 조금은 다른 진~한 맛을 자랑하는
치킨 커리를 준비 하였습니다.

이 음식이면,
며칠을 아니 몇 시간이라도
따뜻한 맛으로 걸어놓을 수 있을까요?

해나행 가족 여러분의 사전 준비가 필요합니다.
따뜻한 음식을 가득가득 담을 위 용량과
마음을 준비해 주시기 바랍니다.
그러면, 봄날 같은 따뜻함을 듬뿍 걸어 드리겠습니다.

(잔반을 남기지 않으시면
삼각포리 커피우유를 살포시 전달해 드립니다~)



어른 될 준비? 누가 알려줬어야지!

오십을 앞두고 만난 '어른의 품격' 교본
(Feat. 다큐 '어른 김장하')

> 그러니 먹고 살기 위해선 하기 싫은 일도 해야 하고,
> 지겨움이든 불안함이든 견뎌야 한다.
> 아직 어른이고 싶지 않다 해도
> 우리의 부모님이 그랬듯 그렇게 어른인 척하며
> 어른이 된다.
> _김수현《나는나로살기로했다》(마음의숲)

나이 서른이 훌쩍 넘어 마흔을 지나 이제 오십 언저리를 바라보고 있지만, 대체 '진정한 어른'은 어떻게 되는 건지, 누가 속 시원하게 가르쳐 준 적이 없다. 그냥 학교 졸업하고, 어찌어찌 회사 들어가 밥벌이 하고, 얼떨결에 결혼해서 아이 낳고 기르다 보니... 뭐랄까, '사회생활 가능한 성인 인간'이 되어 있었다.

세상이 말하는 '어른'의 조건이라는 게 대충 그런 거 아닐까? 혼자서 밥벌이하고, 제 몸 하나 건사하고, 세금 꼬박꼬박 내고, 남한테 크게 폐 끼치지 않으면 일단 '어른'으로 쳐주는 분위기랄까. 그렇게 나는 이 사회의 일원으로서 '기본 탑재 어른 기능'은 장착한 채로 살아왔다.

최근 직장 동갑내기 친구로부터 다큐멘터리 한 편을 추천받았다. 본인은 너무 좋았다며 꼭 보길 권했다. 강추했다라는 표현이 정확했다. 지난달 처음으로 아내를 통해 넷플릭스라는 어플을 설치했던 걸 생각하면 나는 정말 영상을 시청하는 쪽에 관심이 없긴 했다. 최근 안본사람이 없다던 '폭삭 속았수다'도 안 봤으니 말이다. 그렇게 그녀가 추천해준 '어른 김장하'라는 다큐멘터리를 쉬는 토요일 새벽에 만났다. 아니, 제목부터가 심상치 않나? '어른' 김장하라니. '진정한 어른'은 따로 있다는 건가?

다큐를 보는 내내 입에선 "아니, 이런 분이 계시다고?" 하는 감탄사가 떠나질 않았다. 김장하 선생님은 우리가 흔히 생각하는 성공과는 거리가 멀어 보였다. 부와 명예를 쫓기보다, 자신이 가진 것을 기꺼이 나누고, 사람의 가치를 최우선으로 여기는 삶을 묵묵히 살아오신 분이셨다.

생각해 보면 그렇다. 나는 그저 사회가 짜놓은 레일 위를 따라가며 '어른 역할극'을 충실히 수행해 왔을 뿐, 정작 '어른의 정신' 혹은 '어른의 품격' 같은 것에 대해서는 깊이 고민하거나 배워본 적이 없었던 거다. 마치 수학 공식만 외웠지, 그 공식이 왜 필요한지, 어디에 쓰이는지는 모른 채 시험만 봐온 학생 같았달까.

그런데 김장하 선생님의 삶은 "어른이 되는 건 나이를 먹거나 사회적 역할을 수행하는 것과는 좀 다른 차원의 이야기일지도 모른다"고 조용히 말해주는 것 같았다. 그건 어쩌면 삶의 태도, 세상을 대하는 시선, 그리고 타인을 향한 마음의 크기에 달려 있는 건 아닐까 하고 말이다.

결국, 나이 오십이 다 되도록 '어른이 되는 법' 정규 교육 과정을 거치지 못한 나에게, '어른 김장하' 다큐멘터리는 뒤늦게 만난 심화 학습 과정 같았다. 시험 범위는 여전히 모호하고, 정답은 하나가 아닐 테지만, 적어도 어떤 방향으로 나아가야 할지에 대한 실마리는 얻은 느낌이랄까.

오십을 눈앞에 두고
여전히 성장 중인,
조금은 서툰 '어른이'로서 말이다. ㅎㅎ



오늘을 **기록**합니다.
그리고 **기억**합니다.
그날을 **추억**합니다.

공유하는 기억이 있어야 합니다.
그래야 앞으로도 계속 함께 갈 수 있습니다.

해운대나눔과행복병원 월간소식지

발행일 2025년 04월 30일
편집인 홍보팀
발행처 해운대나눔과행복병원

http://www.snh.or.kr