나눔으로 행복하게!
해운대나눔과행복병원














Monthly
나눔과행복소식 (43호)

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

2025.11

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, 공정함으로 대하고 **함께함**을 느낄 때, **사회적책임**과 **즐거움**이 실현되는 곳!

전문성

최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람





‘2025 KCIA 한국소비자산업평가’

부산 지역 우수 병원 선정

우리병원이 ‘2025 KCIA 한국소비자산업평가 병원 부문’에서 부산 지역 우수 병원으로 선정되는 영예를 안았습니다.

이번 평가는 청결한 시설, 높은 편의성, 친절한 서비스 제공 여부 등 다양한 항목을 기준으로, 실제 내원 경험이 있는 소비자들의 직접 평가를 통해 이루어졌습니다. 그 결과, 우리 병원은 전국 상위 0.3% 이내의 우수한 성과를 기록하며 높은 신뢰를 얻었습니다.

소비자들이 직접 선택한 결과이기에 더욱 뜻깊으며, 이는 모든 해나행 가족 여러분의 노력과 헌신이 만들어낸 성과입니다. 함께 기쁨을 나누며 앞으로도 더욱 신뢰받는 병원이 되기 위해 우리 모두 최선을 다해야겠습니다.

또한 브랜딩실에서 병원 곳곳에 수상 기념물을 설치해두었으니, 지나가시는 길에 한 번씩 둘러보시면 좋겠습니다.^^











최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



비전 2025, 함께 이루는 여정

2025 OKR 연간 피드백 발표

(통합의료 11.25 / 재활의료 11.26)

올해 2월, 우리는 “소통과 효율성”을 핵심단어로 삼고 5년차 OKR을 완성해 나가겠다는 다짐으로 한 해를 시작했었죠.
그리고 25~26일 통합의료와 재활의료가 OKR 연간 피드백 발표회를 진행하며 올 한 해의 흐름을 다시 돌아보는 시간을 가졌습니다.
(경영지원&3실은 12월 1일 예정)

각 팀은 지난 1년간 각자의 목표를 병원의 성장과 어떻게 연결해 왔는지, 실행 과정에서 얻은 배움과 변화들을 공유했습니다.
초기 설정부터 실행까지 이어져 온 5년의 여정이 올해 더욱 단단해졌음을 확인할 수 있는 자리였습니다.

앞으로도 OKR을 통해 우리의 방향성을 잃지 않고, 병원의 성장을 함께 만들어가길 기대합니다.



최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



외부 전문가 초빙 재활의료 전체교육

연세대학교 작업치료학과 김종배 교수님 특강 (11.13)



11월 13일(목), 해운대나눔과행복병원 재활치료실에서 연세대학교 작업치료학과 김종배 교수님를 초청해 재활의료 전체교육을 진행했습니다. 교수님은 개인적 장애 경험을 기반으로 재활공학 연구를 선도해 온 국내 대표적 보조공학 전문가입니다. 2020년에는 VR 기반 원격재활 연구 공로로 정보문화 유공훈장(녹조근조훈장)을 수훈했습니다.

강의에서 교수님은 자신의 전신마비 경험을 토대로 “장애는 몸의 문제가 아니라 환경이 만드는 상태”라는 메시지를 강조했습니다. 과거에는 병원도, 전동 휠체어도, 접근 가능한 환경도 없었지만, 보조기기와 기술, 사회 인프라가 갖춰지면서 다시 사회로 복귀할 수 있었다고 설명했습니다. 이는 환경이 가능성을 회복시키는 Enabling Process의 대표적 사례입니다.



또한 교수님은 “Make a level path for your feet”라는 성경 구절을 인용하며, 누구도 장애로 인해 배제되지 않도록 평탄한 환경을 만드는 것이 중요하다고 전했습니다. 그리고 재활 전문가들이 환자의 기능 회복뿐 아니라, 잔존 기능으로 사회에 복귀할 수 있도록 돕는 역할이 매우 중요하다고 강조했습니다.

이번 교육은 재활의 의미와 보조공학의 가치, 그리고 환경 변화가 한 사람의 삶을 어떻게 다시 열어줄 수 있는지를 깊이 있게 돌아보는 뜻깊은 시간이었습니다.

외래 고객 동선 개선을 위한
공간 안내 체계 정비 (11.01)



CS위원회 회의 결과, 외래 고객 동선이 다소 복잡하고 구역·진료실·검사실 위치 파악이 어렵다는 의견이 제기되었습니다.

이에 브랜딩실에서는 이러한 개선 요구를 반영해 3층 전체 진료공간에 일관된 룸 넘버링을 적용하고, 구역별 센터 천장 사인(Signage)을 신규 설치하여 고객들이 보다 직관적으로 공간을 인지할 수 있도록 환경을 정비했습니다.

또한 건강검진을 위해 내원하신 고객들이 건강증진센터 대신 원무팀으로 먼저 이동하는 사례가 있어 혼선을 방지하고자, 고객 안내 등신대를 제작해 입구에 배치함으로써 보다 명확한 동선을 제공하고 있습니다.

앞으로도 CS위원회와 브랜딩실은 고객 경험 향상을 위해 지속적으로 현장의 불편사항을 모니터링하고, 실질적인 개선 활동을 추진해 나갈 예정입니다.









어려운 요청에도 기꺼이 등신대 촬영해 협조해주신
갑상선유방센터 김시향 선생님께 감사드립니다.





전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



장애친화 의료기관 이용수기 공모전

특별상 수상 (11.05)

우리 병원이 부산지역장애인보건의료센터에서 주관하는 「장애친화 의료기관 이용수기 공모전」에서 '특별상'을 수상하였습니다!

이번 수상은 사회사업팀이 참여자의 사회복귀를 돕는 과정에서 보여준 진심 어린 노력이 큰 공감을 얻은 결과이자, 우리 병원이 지향해온 참여자 중심의 삶과 회복을 지원하는 가치가 현장에서 실제로 실천되고 있음을 보여주는 뜻깊은 성과입니다.

그리고 이 과정에서 재활의료 각 팀에서 참여자와 가족을 향한 애정으로 문의해주시고, 의뢰해주신 데 깊이 감사드립니다.

앞으로도 사회사업팀에서는 모든 팀과 함께 일상으로의 복귀를 함께 준비하는 든든한 동반자로서 따뜻한 회복 여정을 만들어 가겠습니다.



연구 주제 공모전 투표 (11.14)

7/7~8/29 동안 접수된 연구 제안들 중, 내부 심사를 통해 총 6개의 주제가 최종 선정되었으며, 해나행 가족 여러분의 투표를 통해 올해의 연구 주제를 확정하고자 투표를 시행하였습니다.

〈선정된 연구 주제〉

1. 병원 근무화(크록스형)의 인체공학적·안정성 영향 분석 《한방과/김종삼 부장님》

2. 뇌졸중 참여자의 가정복귀율 향상을 위한 WHODAS-36 기반 케어플랜 적용 효과 《재활2팀/백영수 팀장님》

3. 사람을 보는 재활: 정신건강·수면 중재가 신체 회복에 미치는 영향 《재활2팀/진경수 파트장님》

4. 뇌졸중 참여자의 '삶의 질'을 높이는 LSVT-BIG 중재 효과 《재활2팀/탁현우 선생님》

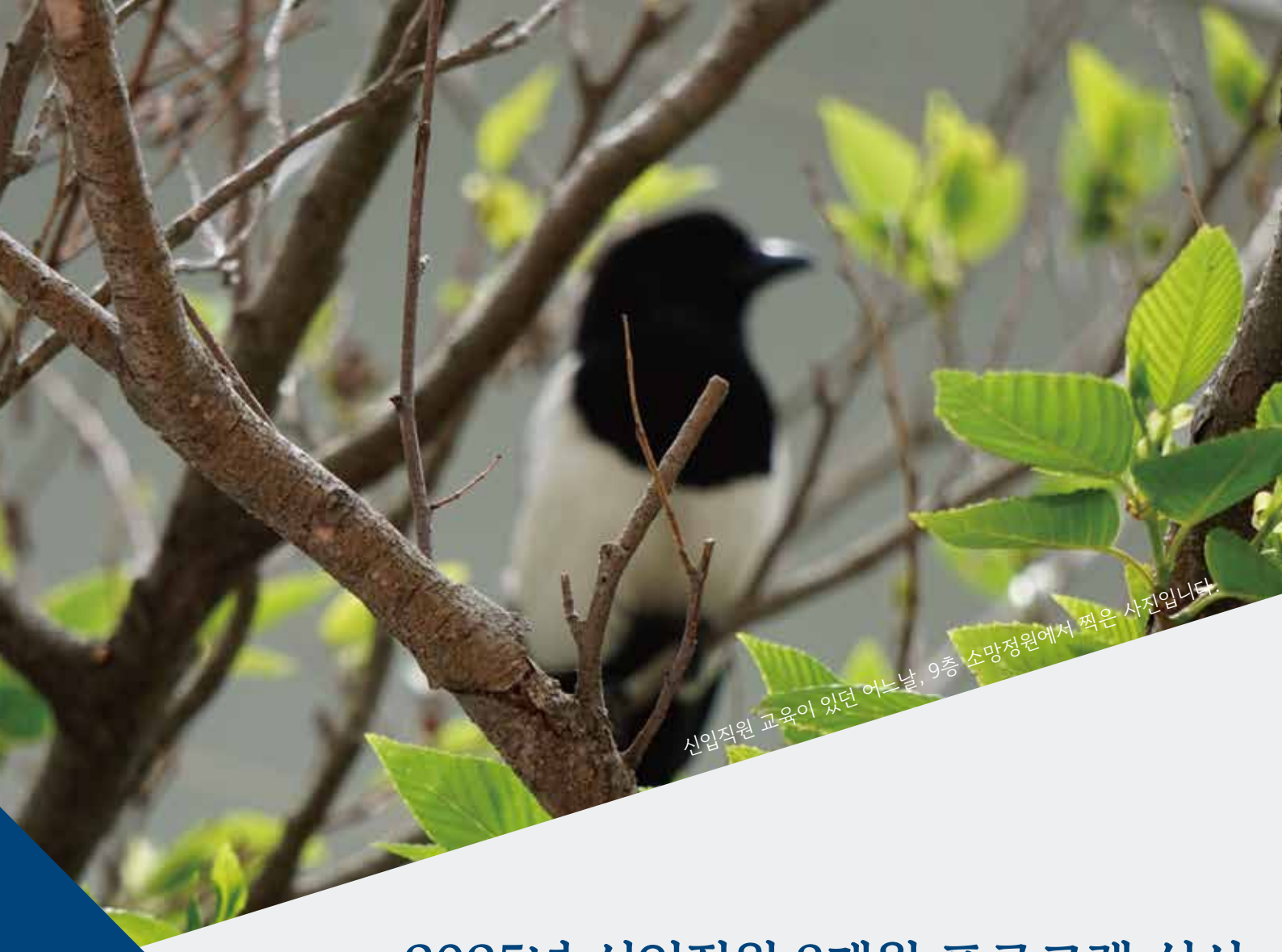
5. 척수손상 참여자의 '삶의 질'을 위한 통합 재활운동 프로그램 《청봉기념 이룸재활운동센터/김동현 팀장님》

6. 본원 자체 개발 상지 프로토콜 'UP1(S)' 효과성 분석(후향적 연구) 《재활1팀/신지영 파트장님》









신입직원 교육이 있던 어느날, 9층 소망정원에서 찍은 사진입니다.

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.

- 신입직원온보딩 1차(1개월차) - 신입직원교육
- 신입직원온보딩 2차(2개월차) - 입사동기 공감만남
- 신입직원온보딩 3차(3개월차) - 수습수료식



최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람





신입직원교육 “함께 가치있는 한걸음”

7기 신입직원 온보딩 1차 (11.08)

▷참 석 자: 간호팀 - 김명진, 박지연, 김영서, 한유리
재활치료2팀 - 최인화
건강증진팀 - 고미혜
내과내시경팀 - 문채영
총무팀 - 김태영



“사람이 온다는 건, 한 사람의 일생이 함께 온다는 것이다.”
_정현종 詩《방문객》

한 사람의 입사에는 그 사람만의 경험과 가족, 꿈이 함께 따라옵니다. 신입직원들과의 첫 만남은 그런 삶들을 서로 마주하고 환영하는 자리였습니다.

우리는 각자의 이야기에 귀를 기울이며 병원이 지향하는 ‘나눔’의 의미를 실무에 어떻게 녹여낼지 함께 고민했습니다. 동료와 나누는 작은 응원 한마디, 일상을 돕는 체계적인 교육, 그리고 서로의 성장을 돕는 멘토링이 모여 일터를 가족 같은 공간으로 만듭니다.



이 자리가 신입직원에게 ‘일터’가 아니라 ‘함께 살아가는 공간’으로 자리 잡기를 바랍니다.



최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



집단상담 프로그램 '마음톡톡' (10.16 / 10.23 / 10.31 / 11.06)

마음톡톡 프로그램은 각자의 삶과 발병 이후의 심리적 고민을 함께 나누며 마음의 치유와 회복을 만들어가는 시간입니다.

마음톡톡 2회차, 첫 만남에서는 어색함 속에서도 자기소개와 별칭 짓기 활동을 통해 서로의 마음을 톡톡 두드려보았습니다. '건강이', '꼰대', '쿤타킨테', '영도다리', '귀염둥이', '토끼' 등 개성 넘치는 별칭을 직접 정하고 그 이름에 담긴 이야기를 나누며 웃음이 피어났습니다. 그 웃음 속에는 발병 이후 눌러두었던 다양한 감정들이 조금씩 스며 있었습니다.

두 번째 만남에서는 더 진솔한 마음들이 오갔습니다. 과거의 삶과 변화된 현재, 질병을 처음 마주했던 두려움, 가족에게 말하지 못했던 속마음, 막연한 불안 속에서 버텨온 시간들을 공유하며 서로에 대한 신뢰가 깊어졌고, 어느새 편안하게 속마음 이야기를 터놓는 사이로 변해가고 있었습니다.

세 번째 만남에서는 퇴원 후의 현실적인 부분을 깊이 있게 다뤘습니다. 돌봄지원, 이동지원, 주거환경 개선 등 실제적인 계획을 함께 고민하며 각자의 퇴원 준비 상황을 나누었습니다. 서로의 이야기에 공감하고 지지하는 과정을 통해 퇴원에 대한 불안이 조금씩 해소되고 정서적 안도감을 얻는 시간이 되었습니다.

마지막 시간에는 그동안의 여정을 돌아보며 재활 과정에서 경험한 작은 성취와 변화들을 함께 나누었습니다. 집단원들은 서로에게 진심 어린 이야기를 건네며 어느새 가장 든든한 지지자가 되어 있었습니다. 또한 각자의 강점을 담은 수료증을 수여하며 마음톡톡 시간을 마무리했습니다.

이곳에서 나누었던 마음과 지지의 순간들은 앞으로도 큰 힘이 되어줄 것입니다.
다음 마음톡톡 프로그램은 2026년 따뜻한 봄날에 다시 찾아뵙겠습니다. 감사합니다. ♥

웃음치료 프로그램 (11.01)

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 프로그램 일정은 12월 6일(토) 오후 3시 30분, 7병동 휴게실에서 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다.♥





일상재활센터(낮병동) 출석왕·자립왕 시상식 (11.07)



낮병동 일상재활센터에서는 매달 '출석왕'과 '자립왕'을 선정하여, 참여자분들의 꾸준한 노력과 자립을 향한 멋진 발걸음을 응원하고 있습니다!이날 출석왕에는 꾸준한 출석과 성실한 참여로 모범을 보여주신 서○조님과 김○현님이 선정되었으며, 자립왕에는 일상생활 속에서 스스로의 목표를 세우고 꾸준히 도전하며 성장해온 배○철님과 김○희님이 수상의 영예를 안았습니다.

이번 시상식을 통해 참여자분들이 서로를 응원하고 격려하며 스스로의 성장을 돌아보는 모습을 보니, 우리가 함께 만들어가는 공동체의 힘을 다시 한 번 깊이 느낄 수 있었습니다!

참여자분들의 소감과 6층 일상재활센터 안 게시판에 전시되어 있으니, 확인하시면서 따뜻한 박수와 응원의 한마디씩 부탁드립니다!

'출석왕'과 '자립왕'은 단순한 상이 아니라, 꾸준함과 성장을 통해 회복의 길을 걸어가는 모든 분들의 여정을 상징합니다. 매일의 출석은 자신의 의지와 약속을 지켜내는 작은 승리이며, 자립은 스스로의 삶을 다시 세워나가는 큰 걸음입니다.

밖으로한걸음씩 (10.30)

최근 부산에서 열린 전국장애인체육대회 관람은 참여자분들과 함께하신 보호자분들에게 깊은 울림과 감동을 선사했습니다.

특히 휠체어럭비 경기를 관람하며 선수들이 보여준 활기차고 역동적인 플레이는 큰 인상을 남겼습니다. 선수들은 역동적인 움직임을 통해 자신의 능력과 열정을 마음껏 펼치는 모습을 강력하게 증명해 보였습니다.

현장의 박진감 넘치는 열기를 직접 경험하신 보호자분들은 장애인 스포츠를 통해 '희망과 자신감을 가질 수 있다'는 긍정적인 메시지를 얻으셨으리라 기대합니다.

이번 체육대회 관람이 모든 분께 새로운 가능성을 발견하고, 더욱 활기차고 주도적인 미래를 그려나가는 소중한 계기가 되었기를 바랍니다.







척수이야기 (11.10)





이번 프로그램에는 이OO님과 류OO님 두 분의 새로운 참여자가 함께해 주셨습니다. 처음 오신 두 분을 환영하며, 프로그램의 취지와 진행 방식에 대한 간단한 소개를 나누는 시간을 가졌습니다.

특히 이번 모임은 비교적 젊은 연령대의 참여자들이 많이 참석하여 더욱 활기찬 분위기였습니다. 연령대가 비슷하신 만큼, 병원 치료 시간 외에도 프로그램을 통해 척수 손상에 관한 다양한 이야기와 정보를 공유하며 서로에게 힘이 되는 소중한 시간이 되기를 기대합니다.

한편, 함께 오신 보호자분들께서는 주로 장애인 복지 제도에 대한 궁금증이 많으셔서 복잡하고 궁금했던 제도들에 대한 깊이 있는 대화와 정보 교환이 오고 갔습니다.

앞으로도 '척수 이야기' 프로그램이 참여자와 보호자 모두에게 유익하고 따뜻한 소통의 장이 되었으면 합니다.

2025년 11월 손위생 수행률

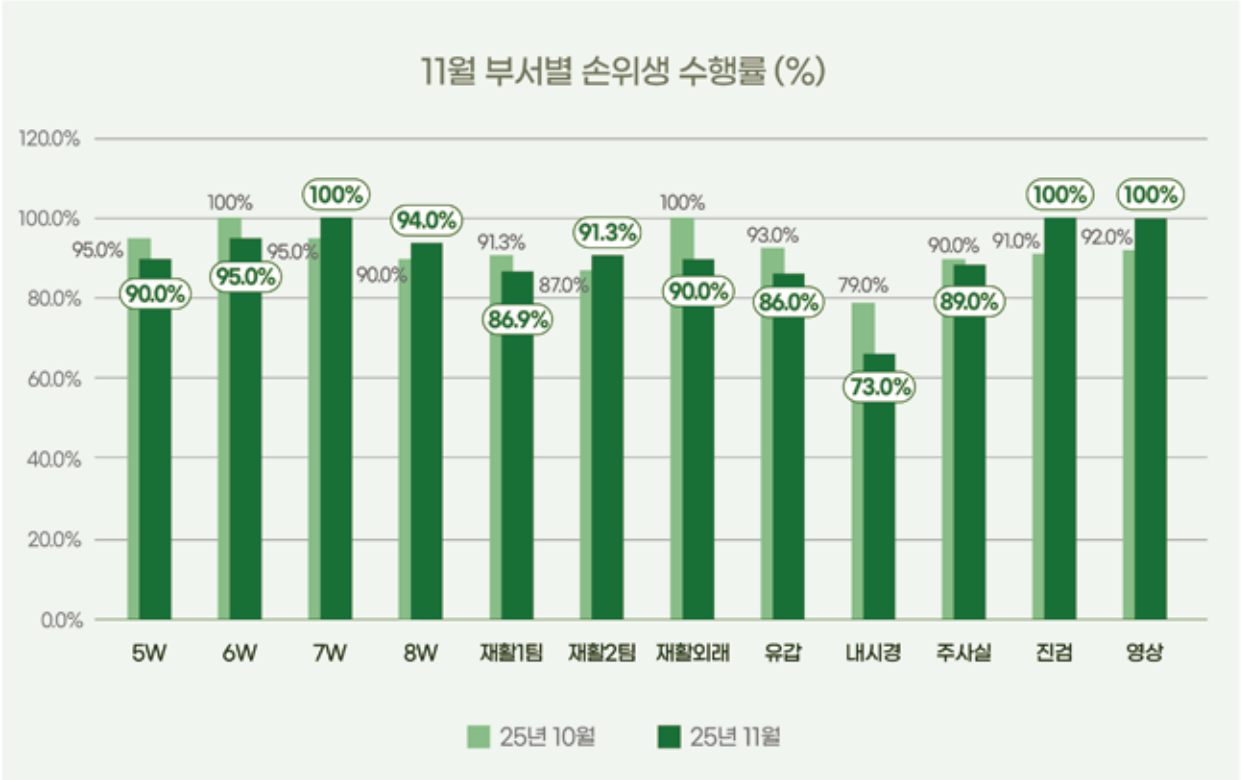
1. 손위생 수행률 결과

모니터링 **기간**	2025년 11월 01일 ~ 2025년 11월 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 10월 결과와 비교 분석

2. 지표 결과

목표(%)	전체 관찰건수(건)	수행건수(건)	결과(%)	전 분기 증감률
90	188	171	91.0%	- 1.0%

3. 부서별 손위생 수행률



퇴원 후 고시원에서 생활하면 됩니다.

이번 달에는 2024년 사회복귀지원 이야기에서 소개되었던 성OO님의 퇴원 준비 과정과 그 이후의 변화를 담았습니다.

성OO님(미혼, 50대)은 약 30년간 해외에서 거주하다 뇌경색이 발병하여 30년 만에 고국으로 돌아오셨습니다. 발병일로부터 2년이 되는 올해 2025년 10월에는 퇴원을 하겠다는 목표를 세우고 사회복귀를 준비 해오셨지만, 가장 큰 고민은 퇴원 후 머물 곳이 없다는 것이었습니다. 유일한 가족인 누나에게 더 이상의 지원을 기대하기도 어려운 상황이었습니다. 그러던 중 5월, 애타게 기다린 소식, 영구임대아파트 예비 입주자로 선정되었다는 소식에 함께 기뻐했지만, 최대 2년까지 대기할 수 있다는 안내에 퇴원 후 당장 생활할 수 있는 거처를 마련해야 한다는 고민이 다시 생겼습니다.

"지인 오피스텔에서 지내도 된다는데 부담스러워서.. 입주 전까지 고시원에서 생활하면 됩니다."

성OO님은 지역사회에서 자립적으로 살아가겠다는 의지가 강했고, 재가의료급여사업을 통해 돌봄, 반찬지원, 이동지원 등을 활용하여 보다 안정적으로 생활하실 수 있음을 안내 해오며 2024년부터 해운대 구청 의료급여관리사와 지속적으로 사례관리를 해왔습니다. 퇴원계획도 공유해왔기에 고시원으로 퇴원하고자 하는 상황도 공유하며 건강관리가 충분히 이루어지기 어려운 환경이라는 점을 고려해 지원 방안을 모색해 나갔습니다.

그 후, 의료급여관리사로부터 해운대구청 건축과에서 시행하는 '빈집 활용사업'을 안내받고, 영구임대아파트 입주 전까지 안정적으로 지낼 수 있는 거처 마련을 위해 신청서를 제출했습니다. 가슴 졸이는 한 달이 지나, 선정되었다는 기쁜 소식에 그동안의 걱정이 한순간에 사라졌습니다. 집 유지·관리 보증금 200만원, 2년간 무상임대(구청에서 월세 지원) 조건으로 깔끔하게 리모델링된 집에서 생활하실 수 있게 되었습니다.

이후 본원 담당 사회복지사, 해운대구청 의료급여관리사, 반송 1동 행정복지센터 사회복지사가 함께 가정을 방문하여 주거환경평가를 진행하고, 본원에서 케어플랜 회의를 통해 서비스계획을 수립했습니다.

본원에서는 퇴원 시기, 외래 치료 계획, 주거환경 준비사항에 대한 계획을 성OO님, 보호자님과 함께 논의해 나가며 제도에 대한 이해를 도왔습니다. 해운대 구청에서는 세탁기 지원, 돌봄 및 반찬 지원, 병원 이용 시 교통비 지원 계획을 마련하고, 반송 1동에서는 사례관리 대상자로 선정하여 냉장고, 침대, 전자렌지 등 필수 가전·가구 지원, 정기 안부 확인, 후원 물품 지원, 119 안심콜 서비스 등 통합적 지원을 통해 퇴원 이후의 안정적인 정착을 도왔습니다.

- 다음 페이지에 계속됩니다. -

지역의 온기 안에서 삶의 속도를 되찾다.

행정기관 담당자는 애정과 걱정으로 성OO님을 바라봐주셨고, 환자들이 퇴원 후 생각보다 자기관리가 되지 않으며, 건강이 악화 되는 사례가 많다며, 초기 정착을 위해 본원의 지속적인 개입을 요청하셨습니다. 이에 필요한 정보를 충분히 안내드렸고 성OO님이 주체적으로 서비스를 신청하고 관리하실 수 있는 분이니 믿고 지켜보자는 의견을 함께 나누었습니다.

"OO님 생활하시는 데 불편한 점은 없으셨어요?"
"불편한 게 왜 없겠습니까. 근데 행복한 투정이고, 결국은 제가 스스로 해야 할 것들이라 하나씩 해보고 있습니다. 매일 두 시간씩 걷기 운동하고, 도서관, 복지관, 행정복지센터, 보건소, 성당도 가고, 사람들이랑 교류도 하고 행복하게 지내고 있습니다."

현재는 본원 외래 치료 대기상태로, 전화상담을 통해 간호팀에서 건강상담 월 1회, 사회사업팀에서는 월 2회 일상생활 전반에 대한 상담 및 정서 지지하며 계속해서 소통을 이어가고 있습니다. 무료로 받으실 수 있는 돌봄서비스이지만 타인에 의존하지 않고 스스로 일상생활을 해보겠다는 의지로 돌봄서비스는 고사하셨고, 그동안 관심을 보이지 않던 지역사회 활동에도 참여하며 한층 더 안정된 모습으로 신체적, 심리적 어려움을 직면하고 차근차근 풀어가고 계셨습니다.

퇴원 후 세 번째 통화에서는 이전과 확연히 다른 마음가짐에 깜짝 놀랐습니다.

"담배를 좀 줄이셨겠지요?!"
"예전만큼 피우면 죽지요."
"네. 하루 네 갑은 너무하셨어요. 단박에 끊기 위해 보건소에서 금연 클리닉도 시작해 보시는 건 어떠세요?"
"가 보지요."
"네?? 정말요?!"

이전에는 설득에 실패했기에, 예상치 못한 대답에 확답을 급히 받고서 서비스 안내를 준비해 봅니다.

성OO님은 달라진 우리 사회의 제도와 문화 속에서 하나씩 적응해 나가며 삶의 균형을 찾아가고 계십니다. 본원, 지역사회와 행정기관의 연결을 통해 마련된 작은 도움들이 성OO님에게는 큰 버팀목이 되었고, 이를 바탕으로 다시 자신의 속도를 찾아가며 건강한 일상과 자립적인 삶을 향해 한 걸음씩 나아가고 있습니다.

이번 참여자 주요 사항은 사진으로 대체하였습니다.










함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람





나눔과 응원의 힘을 더하다

제45회 부산 전국장애인체육대회

제45회 부산 전국장애인체육대회가 24년 만에 부산에서 개최되며, 해운대나눔과행복병원과 (사)부산장애인럭비협회 후원회, (사)나눔으로행복한동행 후원회가 처음으로 현장 응원에 함께했습니다.

특히 백선미 병원장(부산장애인럭비협회장)이 성화 봉송 1번 주자로 뛰며 대회의 시작을 밝혔고, 휠체어럭비 종목에서는 우리 병원 재활코치팀 성민규 팀장(오픈부), 서인석 주무·신법기 전환코치팀장(쿼드부)이 부산시 대표로 출전했습니다. 부산 오픈부는 접전 끝에 동메달을 획득했고, 쿼드부는 4위를 기록했으며 두 부문 합산으로 부산은 15년 만에 종합 우승이라는 값진 성과를 이뤘습니다. 또한 권진태 주무는 볼링 종목에서 부산대표로 출전해 기량을 펼쳤습니다.

이번 대회는 후원회와 병원, 시민들의 뜨거운 응원으로 그 어느 때보다 활기찬 경기장이 되었으며, 장애인 스포츠의 의미와 공동체의 힘을 다시 한 번 확인하는 시간이었습니다.














재활의학과 공다혜 과장님 환송기념식 (11.13)

재활의학과 공다혜 과장님 환송기념식을 따뜻한 분위기 속에서 진행하였습니다. 오랜 기간 환자와 직원들에게 깊은 신뢰와 긍정의 에너지를 전해주신 공다혜 과장님의 발걸음을 함께 축복하고, 그 의미를 나누는 소중한 자리였습니다.

행사는 김완호 원장님의 송별사로 시작되었습니다. 원장님께서는 그동안 재활의학과의 성장과 환자 중심 진료문화 정착에 큰 기여를 해온 공 과장님의 노고에 깊은 감사의 마음을 전하며, 새로운 길에서도 늘 건강과 행운이 함께하길 바란다고 전하셨습니다.

이어 공다혜 과장님의 답사가 이어졌습니다. 과장님께서는 함께한 시간 속에서 느꼈던 감사와 배움, 그리고 동료들에 대한 애정을 진심 어린 목소리로 전하며 참석자들의 마음을 따뜻하게 하였습니다.

이날 병원에서는 감사장과 선물, 꽃다발을 전달하며 그동안의 헌신에 대한 감사의 마음을 전했습니다. 또한 각 부서에서도 정성껏 준비한 선물을 나누며 과장님의 새로운 출발을 다 함께 응원하는 시간을 가졌습니다.

비록 함께한 시간은 아쉬움으로 남지만, 공다혜 과장님의 앞날에 더 큰 성장과 행복이 가득하길 진심으로 기원합니다.
해운대나눔과행복병원은 과장님의 걸음을 늘 응원하며, 함께한 시간들을 오래도록 기억하겠습니다.









출산예정 직원에게 드리는 출산휴가 선물 (10.28)





재활치료2팀 김보연 부파트장

나행러닝크루
Together

2025 Fair Run!

거리의 반 전 레이스

일시 | 2025.12.11(목)

장소 | 동백섬

속도가 느린 러너는 짧은 거리를
속도가 빠른 러너는 긴 거리를 배정받게 되고,
동시에 출발해 가장 먼저 들어오는 사람이
1등을 하게되는 이벤트입니다.

그동안 해왔던 각자의 운동수준에 맞춰
자신의 실력을 동등하게 발휘해 볼 기회를
제공하는 것이랍니다.
공정한 경쟁이 컨셉입니다.



우리의 목적은 빨리 달리기 위해서가 아니고 함께 달리기 위해서입니다.

나행러닝크루원들과만 해오던 이벤트!! 올해의 마지막은 모든 직원분들과도 함께해보려 합니다.

올해 마지막으로 함께 걷고! 달리며!! '함께' 가슴뛰는 시간을 보내보시는 것은 어떠실까요? ^^ 이번 레이스는 걸어도 참여가 가능하고 느려도 1등을 할 수가 있습니다!! ^^ 이번 레이스는 속도가 느린 러너는 짧은 거리를, 속도가 빠른 러너는 긴 거리를 배정받게 됩니다. 왜냐구요? 평소의 자기 속도에 맞게 동백섬을 도는 바퀴수가 달라집니다. 그렇기에 거리의 반전레이스랍니다!!

게다가 이번 상품이 쫌 좋답니다. 무려 10명이상에게 선물을~~~ 바람막이점퍼, 러닝베스트, 러닝모자, 넥워머, 러닝장갑 등~~~ 참여를 스무명정도 생각하는데 절반이상에 선물을 준비하고 있답니다!

조금 혹하신가요! ^^ 이번 나행러닝크루의 2025 Fair Run! '거리의 반전 레이스'는 그동안 해왔던 각자의 운동수준에 맞춰 자신의 실력을 동등하게 발휘해볼 기회를 제공합니다. '공정한 경쟁'이 컨셉입니다.

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

우리는 가족입니다.
11월의 신규입사자



재활간호팀(8W) 박은지 간호사



야간전담과 양승봉 과장



재활간호팀(7W) 손은지 간호사



재활간호팀(8W) 박지연 간호사



재활간호팀(5W) 한유리 간호조무사



재활치료2팀 최인화 작업치료사



총무팀 김태영 팀원



재활간호팀(5W) 안수민 간호사



재활치료2팀 전혜리 작업치료사

씨앗처럼 우리는 곳곳에서 왔다

이제 무리들 모두 여기
나무처럼 서 있다
빨간 열매로 열린 우리들의 삶
되돌아보면서
씨앗으로 모였던 옛날을 그리면서
씨앗처럼 나무처럼 열매처럼

신경림 시집《살아 있는 것은 아름답다》中, 詩 '씨앗처럼 나무처럼 열매처럼'에서

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람



‘2025 부산사회복지자원봉사대회’

부산광역시사회복지협의회 표창 수상 (11.14)







* 자원봉사자 권일 선생님 봉사 이력 : 부산지역 17개 병원 이미용 봉사 1,920회(7,680시간)

본원에서 오랜 기간 이·미용 자원봉사를 이어온 권일 선생님이 부산광역시사회복지협의회 표창을 수상하였습니다.

권일 선생님은 지난 15년간 본원을 정기적으로 방문하며 4시간 이상 입원 참여자를 위한 봉사를 지속해 왔습니다. 거동이 어려운 참여자들의 머리 손질, 위생 관리 등을 맡아 참여자의 삶의 질 향상에 실질적으로 기여해 오셨습니다 또한 코로나19로 봉사활동 중단 된 시기에도 방역수칙을 준수하며 본원 참여자들에게 필요한 이미용 서비스를 꾸준히 이어와 주셨습니다.

사회사업팀은 오랜 시간 변함없이 참여자 곁을 지켜주신 선생님의 헌신에 깊은 감사를 전하고자 부산사회복지자원봉사대회표창을 추천하게 되었으며, 그동안의 진정성 있는 활동이 인정되어 이번 부산광역시사회복지협의회 표창을 수상하게 되었습니다. 축하합니다.

이미용 서비스 (11.18 / 11.28)



매월, 소중한 이미용 자원봉사자분들이 병원을 찾아와 참여자분들께 특별한 하루를 선물해주고 있습니다. 병실 안에서의 생활은 종종 단조롭고 답답하게 느껴질 때가 있지만, 정성 어린 손길로 머리를 다듬고 난 후에는 환한 미소와 함께 마음까지 밝혀지는 따뜻한 변화가 찾아옵니다.

이번 달에도 네 분의 자원봉사자님께서 귀한 시간을 내어주셨고, 그 따뜻한 손길 덕분에 81명의 참여자분들이 아름다운 변화를 경험하셨습니다. 단순히 머리 모양을 다듬는 시간을 넘어, 한 분 한 분의 마음을 어루만지고 자존감을 회복하는 소중한 시간이 되었습니다.

재능을 나눈다는 것은 기술의 나눔을 넘어, 함께 살아가는 이웃으로서의 사랑과 연대의 마음을 전하는 일입니다. 매달 잊지 않고 병원을 찾아와 따뜻한 마음으로 참여자분들께 희망과 위로를 전해주시는 자원봉사자님들께 진심 어린 감사의 마음을 전합니다.

겉모습으로 판단하지 마라, 그 속에는 진정한 가치가 숨어있다.

김 동 현
청봉기념 이룸재활운동센터



겉모습으로 판단하지 마라.
그 속에는 진정한 가치가 숨어있다.
- 에소프(Aesop, 이솝)

세상에는 겉모습만으로 판단할 수 없는 것들이 많습니다.
사람의 겉모습이나 외형도 마찬가지입니다.
근육 사이즈와 근력은 정비례하지 않으며
근육 사이즈와 근육의 양도 정비례하지 않습니다.
팔뚝과 어깨 사이즈로 근력을 판단하면 안 됩니다.
보기 좋은 근육, 큰 근육이 힘도 세고 근육의 양도 많을
것이라고 생각하는 것은 오래된 미신에 불과합니다.
근육질의 보디빌더가 역도선수보다
힘이 더 강할 것이라고 착각하는 것과 같습니다.



근력에서 기본적으로 고려해야 하는 것은
신경계 효율성 증대입니다.
근육은 신경이 근육에 보내는 동기화된 전기신호에 의해
작동합니다. 이것을 근육의 운동조절이라고 부릅니다.
몸을 키우기 위한 고립운동 방식의 보디빌딩이 목표가
아니라 건강과 체력을 위한다면 근력 훈련이 맞습니다.
이때 육체미는 자연스럽게 따라오는 부산물입니다.

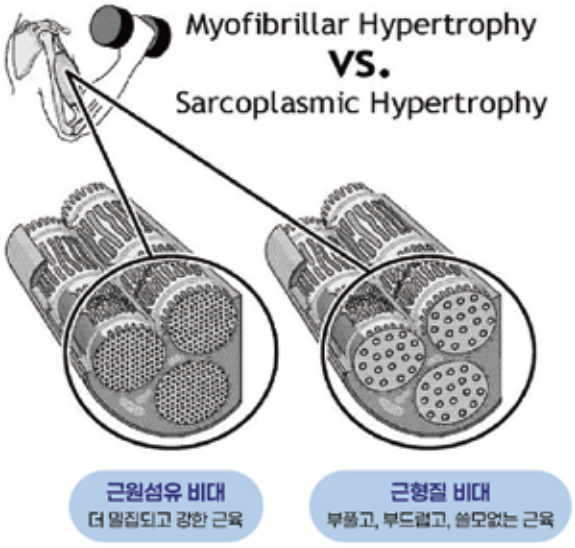
많은 사람들이 건강과 체력을 기르기 위해
전신의 부위를 근육과 분할로 쪼개어 고립운동을 하면서
미미한 근력 증가와 관절을 혹사시키고는 합니다.
우리 몸은 레고가 아니며 각 근육과 관절은 연결되어 있고
서로 협력하는 시스템입니다.

비기능적 근비대와 기능적 근비대의 차이

근육은 체육관에서 성장하는 것이 아니라
체육관에서 수행한 후의 결과입니다.
근력운동을 하면 근섬유에 미세 손상이 발생하고 근육의
단축성, 신장성 수축은 우리 몸에 손상을 가합니다.
특히 점진적 과부하를 통해 근육이 새로운 자극에
적응할수록 더 그렇습니다.
이때 미세 손상과 더불어 근육에 추가적인 혈류가
공급되는 펌핑이라고 부르는 효과가 일어납니다.
**인체는 근육이 손상되면 근육을 재건하고 이 과정에서
더 많은 근육을 만들어내는데 손상된 근육에서 단백질을
분해하고, 그 위에 추가적인 단백질을 붙입니다.**

반대로 **근원섬유 비대**는 무거운 무게를 들면서 발달합니다.
그리고 이것은 저볼륨 운동을 통해 일어나는데
근육의 크기를 키우기는 훨씬 느리지만,
**근육 섬유의 크기가 커지기 때문에 근육은 더 단단해지고
강해져 근력을 증가시키기 때문에 기능적이라고 부르는
것입니다.**
이 형태의 근비대는 근원섬유의 액틴과 미오신에서
일어나는데, 근육 자체의 수축력을 증가시킵니다.

**근육 성장은 비기능적 근비대인
근형질(cytoplasmic)비대와 기능적 근비대인
근원섬유(myofibrilar)비대가 있습니다.**
근형질 비대는 가벼운 무게로 고볼륨 훈련을 할 때
일어납니다. (저중량, 고반복, 짧은 휴식)
이때는 근원섬유가 자라지 않고 근절(sarcomere)
사이의 공간이 증가하게 됩니다. 즉 **근육세포액의 부피가
커지는 것으로 근육의 크기와 근육의 힘 사이에 연관성이
없어 비기능적이라고 부르는 것입니다.** 세포액과 근형질은
실질적인 근육 사이즈의 25-30%를 차지하며 세포의
발전소라고 불리는 미토콘드리아도 근육의 크기의
20-30% 밖에 차지를안 합니다.





- 장기적인 펌프 효과 외에도, 고반복 트레이닝은 '가짜' 근육 성장으로 이어집니다.
- **근형질 비대는 근육의 부피는 커지지만 힘 증가가 적고, 근원섬유 비대는 힘과 밀도가 함께 증가합니다.**

왜 무겁게, 적은 반복수로 들어야 하는가?

우리의 척추, 관절, 건은 저항의 압력에 길들어져야 합니다. **1RM(반복수 1번, 즉 최대 무게)이나 가장 무겁게 한 번 들 수 있는 무게를 기준으로 훈련을 하고 실패 지점까지 몰아붙이지 않습니다.** 오래전 한 연구에서 근력을 키우기 위해서 반복수나 피로 지점의 한계점이 아닌 중량과 텐션이라는 사실이 밝혀졌습니다. 근육이 지칠 때까지 고통스러운 훈련을 하는 것은 불필요하며 오히려 역효과가 날 수 있습니다. 평소대로 강하게 밀어붙이고 있겠지만, 근 수축은 이전보다 더 약해질 것입니다. 신경과학자들은 오히려 신경 경로를 가다듬을수록 효율적인 움직임을 만들 수 있을 것이라고 합니다.

어떻게 강해질 수 있는가

근력운동은 **체중을 최대한 가볍게 유지하면서, 최대한 무거운 무게를 들어 올리는 것입니다.** 이때 **반복수는 5회 또는 그 미만으로 제한하며 세트 사이 휴식 간격은 3-5분 또는 그 이상으로 늘립니다.** 이때 대부분 고중량 저반복 훈련이 매우 위험하다고 생각하여 저중량 고반복 훈련을 선호합니다. 하지만 안정화 근육은 고반복 세트(5회 이상)와 세트 사이 짧은 휴식시간으로 수행할 시 일찍 피로해집니다. 미국의 최고 스트렝스 전문가인 Drs. Stone과 O, bryant는 가장 심각한 부상은 피곤한 상태에서 벗어난 움직임, 그리고 최대 노력(1RM)으로 운동하지 않을 때 발생한다고 합니다. 고중량을 다룰수록 자세와 기술이 좋아야 하며 실수를 줄이기 위해 신중해야 하며 안정화 근육이 최대화하기 위한 모든 노력을 기울이기 때문입니다. 보디빌딩식의 근비대 운동은 가벼운 무게로, 쉬는 시간을 짧게 가져가며 최단 시간에 고볼륨 운동을 하여 펌핑을 합니다. 이러한 방식은 신체 사이즈는 커지지만 강하게 하지는 못합니다.

만약, 당신이 여성이라면

만약, 당신이 여성이라면 더 만족할 것입니다. 제가 만났던 대부분의 여성들은 **무거운 중량을 들 경우 근육이 비대해지고 사이즈가 커질 거라고 걱정합니다.** 그래서 가벼운 중량으로 높은 반복수의 운동을 많이 하고 운동 경력이 오래된 여성도 연약한 상태로 머무르는 경우가 많습니다. 그리고 우리가 운동을 지속할 수 있게 해주는 주요 에너지원인 탄수화물을 극단적으로 제한합니다. **인체는 탄수화물이 충분하지 않을 때 지방을 즉각적으로 사용하는 것이 아니라 근육을 분해해서 에너지원으로 사용합니다.** 그래서 탄수화물이 있어야 근육을 분해해 에너지로 쓰는 근손실과 같은 불상사를 막을 수 있습니다.

여성들과 같이 신체 크기를 키우지 않고 체중을 낮게 유지하면서 강하고 탄탄한 몸을 만들려면 근력 훈련이 맞습니다. 근력 훈련은 자동차로 비유한다면 엔진이 강한 스포츠카입니다. 근육 사이즈 훈련은 자동차의 크기만 키우는 것입니다. **근력, 근비대, 근지구력은 서로 다른 게임입니다.**



사진) 2023 MHSAA 여자 파워리프팅 대회
파워리프팅 또는 역도 대회를 보면 엘리트 선수들일수록 신체 사이즈가 큰 경우가 많습니다. 그 이유는 신장이 작고 체급이 많이 나갈수록 무거운 중량을 들기 유리하기 때문입니다.

형태가 기능을 따를 수 있게

많은 사람들이 고립운동을 합니다.
이것이 잘못되었다는 것이 아닙니다.
목적에 맞는 훈련을 해야 한다는 것입니다.
신체 사이즈를 키우기 위한 방법과 기능적이고 강한 몸을
만들기 위한 방법을 구분 지을 줄 알아야 합니다.
제대로 근력 훈련하는 법을 안다면, 매일 몇 시간씩
체육관에서 시간을 보내거나 다양한 브랜드의 보충제와
머신 기구들에 의존하거나 많은 비용을 들이지 않고도
만족스러운 결과를 얻을 수 있을 것입니다.



김 동 현
해운대나눔과행복병원 척수손상센터
작업치료사로 현재 나눔으로행복한동행
청봉기념 이룸재활운동센터에서
척수손상 트레이너로 일하고 있다.
전 일반인 및 선수 트레이너와 정형외과
운동사로 일했다. 케틀벨, 바벨, 맨몸
스트렝스 및 컨디셔닝과 운동 재활 자격
등을 가지고 있다. 취미로 -66kg급
파워리프팅을 하였다.





▲ 척수 경수 완전 손상 당사자가
스스로 상지 중심을 잡고 어떠한 보조도구 없이
40kg 벤치프레스 훈련을 하는 모습.
어깨 아래로 마비이며 양손에도 마비가 있습니다.
특히 오른손은 사진으로 보는 것처럼
주먹을 쥐기 어렵습니다.
글러브를 착용하고 안전을 위해 코치가 옆에 서있으면
1RM 70kg로 수행이 가능할 정도로 경이롭습니다.

‘손끝으로 맛을 수놓다’ 나행밥상 스물네 번째 이야기

참여자 분들께서 요청해주신 메뉴를 선정하여 정성껏 차려드립니다.

24

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







묵 비빔밥

”어릴 때 어머니가 묵 비빔밥을 낏깔나게 만드셨는데,
지금 그 때 음식이 생각난다며 비스무리하게라도
만들어 줄 수 있을까?“

하고 말씀하신 그 메뉴를, 고민을 거듭하여,
최대한 비스무리하게 이번 달 요청 메뉴로
탄생시켜 보았습니다.

동그란 그릇 안에
탱글탱글 보들보들한 도토리묵과 청포묵을
곱게 채 썰어 담고,
맛깔나게 잘 익은 김치를 더 맛깔나게 볶아내서
옆 자리에 놓고,
싱그러움 그 자체인 아삭아삭 씹히는 상추를 담은 뒤,
계란프라이가 중심을 잡아주면,
어머니가 만들어 주시던 그리운 그 묵 비빔밥에
비스무리하게라도 다가설 수 있겠죠?

잠시 스쳐지나갈 오늘의 점심도
시간이 지난 후 추억으로 남기를 바라며,
맛으로 기억되는 누군가의 추억을 함께 할 수 있음에
보람과 감사함을 느끼는 영양팀의 마음이 전달되길 바랍니다.

이제 바람이 점점 더 차가워지는 시기입니다.
바람은 차가워지지만 마음만은 점점 더 따뜻해 질 수 있도록
음식 안에 따스함을 담아 드리겠습니다.

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

언제든지 추억을 요청해 주세요.



영양팀장의 말,말,말

카카오워크에서 전한 글입니다. (11.03)

다시 시작하는 마음으로

> “월화수목금토일이 반복되는 이유는
> 월요일부터 다시 잘 해보기 위해서라고,
> 다시 잘해볼 기회를 주려고
> 월요일이 어김없이 돌아오는 거라고...”
> _이슬아『가녀장의 시대』2022.p.263.

오늘은 다시 잘 해볼 기회가 주어지는 월요일이자,
다시 잘 해보자 마음을 다짐하게 되는
개원기념일을 막 지난 월요일입니다.

우리의 중요한 시작점인 개원기념일을 맞아
다시 시작하는 마음으로
새로운 각오를 다지며
힘차게 나아가기 위한
동력을 부여하기 위해
힘을 빡 준 메뉴를 준비해 보았습니다.

살짝 쿵 기대가 되시죠?ㅎㅎ
기대에 부응하기 위해
똥쭐 빠지게 달려 보겠습니다.

그리고 아침, 점심, 저녁도 반복되는 이유가 있습니다.
매끼니 위장을 새롭게 하여,
많이 먹을 수 있는 기회를 주기 위해서입니다.

다시 시작하는 마음으로
새롭게 맞이하는 오늘 점심,
후회 없이 맘껏 드실 것을 강력하게 추천합니다.



아버지, 날 보고 있다면 정답을 알려줘.

슬픔도 시간 속에서 풍화되는 것이어서

'글쓰기'와 관련된 온/오프 모임에서 최근 '필사 21일 챌린지'를 시작했다. 습관이 되는 최소의 기간이라고 하는 21일 동안 운영자가 제시하는 책 속 문장을 그대로 필사해도 되고, 본인이 평소 좋아하는 문장을 따라 적어도 되는 방식이다. 내 노트에 빼곡히 잠들어 있던 수많은 문장들을 하나씩 끄집어낼 수 있는 기회이기도 해서 선뜻 신청하고 참여했다.

약 8년 전부터 책을 읽고 난 뒤 문장을 수집한 나의 노트엔 어느새 280여 권의 책 속에서 건져낸 문장들이 자기를 불러내 주길 기다리고 있었고, 나는 오랜만에 천천히 한 문장씩 살펴보며 녀석들을 끄집어낼 모양으로 마우스를 아래로 내리길 반복했다.

그러다 한 문장에 눈이 멈칫한다. 같은 사무실에 근무하는 직장 동료의 권유로 올해 읽었던 김영하 저자의《단 한 번의 삶》이라는 책이다. 저자가 아버지를 회상하는 표현이 너무 인상 깊어서 언젠가는 나도 써먹을 요량으로 저장해 놓았고, 책을 다 읽고 난 후에도 이 책을 소개해준 동료에게 이 표현이 너무 와닿았다며 꼭 인용하겠다고 얘기를 건넸던 기억이 있다.

> 저 젊은이는 아직 모르고 있다. 그는 전쟁에서 살아남아 곧 두 아들을 갖게 되고, 군 생활은 성공적이지 않으며, 잠깐 은행에 몸을 담게 되지만 그것도 오래가지 않을 것이다. 결혼생활은 결혼식장에서 약속한 것처럼 죽음이 둘을 갈라놓을 때까지 계속될 것이고, 꿈꾸던 일은 끝내 하지 못할 것이고, 가족을 위해 은퇴 없이 일하다가 육십 대 초반의 어느 아침 지하철역 계단을 내려가다가 뇌출혈로 쓰러지고 나서야 비로소 쉬게 될 것이다.
> _김영하《단 한 번의 삶》(복복서가)

이 문장을 오늘의 필사로 선택하고 노트에 따라 적기 시작했다. 다 적은 노트는 인증샷과 함께 온오프모임 글쓰기 카페에 사진을 업로드한 후 필사에 대한 내 느낌을 나만의 방식으로 재탄생시켰다.

저 아이는 아직 모르고 있다. 그는 국민학교를 졸업하자마자 생업을 위해 유리공장에 취업하게 되고, 그게 본인이 생을 다할 때까지의 일이라는 걸. 잠깐 직장을 그만둘 때도 있었지만 그것도 가족의 생계를 위해 일용직으로 이어갈 것이다. 결혼생활은 전통혼례식에서 약속한 것처럼 죽음이 둘을 갈라놓을 때까지 계속될 것이고, 오십 대 후반에 우연히 간암을 선고받고서도 일을 멈추지는 않을 것이다. 갓난아이 때 차던 기저귀를 늙으막에 다시 찬 것을 인지하지 못할 것이고, 모든 가족·친척들이 보는 앞에서 눈물을 떨구고서야 비로소 쉬게 될 것이다.

이렇게 오늘의 필사는 생각하는 힘을 키워주고, 기억을 복귀시키며, 나를 과거로 안내해준다.

아버지가 까막눈이라는 걸 알아챈 건 내가 다 큰 성인이 되고 나서도 한참이 지난 시점이었다. 50대 후반에 간암 판정을 받으신 아버지를 석 달에 한 번 모시고 부산대병원에 갔었고, 재발과 색전술을 정기적으로 하던 어느 날, 담당 교수의 권유로 임상시험에 참여하게 되었을 때다. 임상시험센터가 있는 낡은 뒷건물로 가서 수많은 서류에 서명을 해야 하는데, 그전까지만 해도 진료나 입원 시 필요한 서류는 보호자인 내가 서명을 했었다. 그런데 임상시험 참가는 본인 자필 서명이 필요하다며 담당 간호사는 환자 본인에게 볼펜을 건넸고, 망설이던 아버지는 끝내 본인의 이름조차 적어본 적이 없었다는 말을 나지막이 뱉고 말았다. 당신의 큰아들(형)은 명문대 박사과정까지 밟고 국립대학 교수로 키워 놓으셨으면서 정작 본인은 서명조차 못 한 삶을 사셨으니, 작은아들(나) 앞에서 얼마나 부끄러우셨을까? 담당 간호사에게 자초지종을 설명하고 나는 아버지의 둔탁한 손을 내 손으로 덮으며 그렇게 수십 장의 서명을 마무리한 채 밖으로 나왔다.

우린 아무 일 없었던 마냥 병원 옆쪽으로 나와 횡단보도를 건넜고, 김밥천국에서 말없이 콩국수를 먹은 기억이 이번 필사를 통해 스쳐 지나간다. 그 뒤로 아버지는 달력 뒷장의 하얀 여백을 본인의 이름으로 채우는 '필사'적인 노력을 하였고, 당신의 이름 석 자 정도는 거뜬히 채울 수 있는 '필사'의 경지에 이르러서야 일단락되었다.

그 뒤로 몇 년간 부산대학교병원을 친정처럼 다녔으며, 더 이상 걷지 못하는 상태(척추에 암이 전이)에 이르렀을 때는 입원생활로 이어갔다. 약물치료로 섬망 증상을 보였을 땐 모든 가족을 힘들게 했지만, 그 힘듦이 더 이상 힘듦이 아닌 그리움으로 느껴질 땐 아버지는 더 이상 이곳에 존재하지 않았다.

< 다음 페이지에 계속 이어집니다>

홍보팀장의 '브런치' 마흔세 번째 이야기

브런치는 글이 작품이 되는 공간입니다.

43

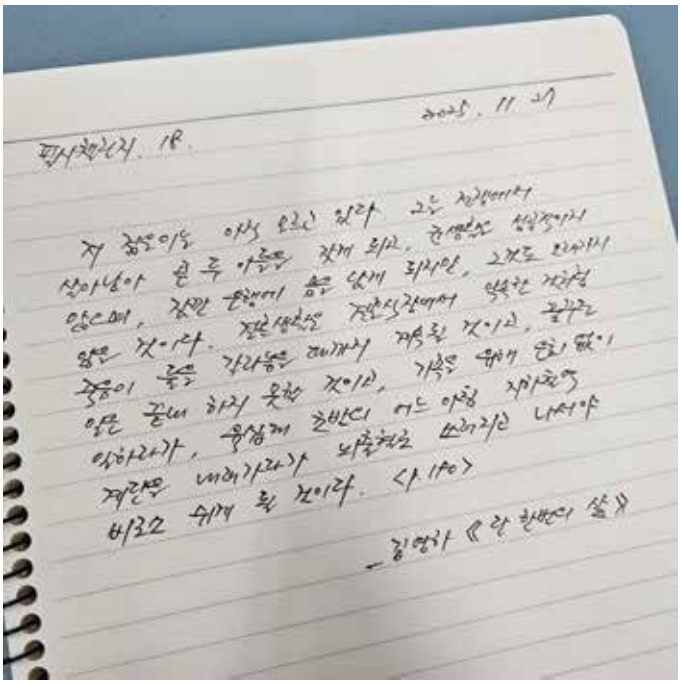
> 슬픔도 시간 속에서 풍화되는 것이어서, 30년이 지난 무덤가에서는 사별과 부재의 슬픔이 슬프지 않고, 슬픔조차 시간 속에서 바래지는 또 다른 슬픔이 진실로 슬펐다.
> _박웅현《책은 도끼다》(북하우스)

이제 아버지의 부재의 슬픔조차 시간 속에 풍화되어 더 이상 슬프지 않다는 사실이 가끔은 슬프다가도, 평생 넉넉지 못한 형편으로도 두 아들을 기꺼이 올바르게 키워낸 사실이 대단하다 여겨진다.

아버지의 달력위에 필사
어버지를 문장따라 필사

어느새 나도 비슷한 두 아들을 키우는 아빠가 되었지만, 해를 거듭할수록 아버지보다 더 넉넉하지 못한 형편으로 힘에 부칠 때가 많다. 이럴때면, 쇼미더머니에서 가수 송민호가 불렀던 '겁'이라는 노래의 가사가 생각난다.

"아버지, 날 보고 있다면 정답을 알려줘."



2025.11.27(목)에 필사하고,
병원 소식지를 위해 한 시간만에 원고를 완성한 43번째 브런치글

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

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

해운대나눔과행복병원 제43호 월간소식지

발행일 2025년 11월 30일
편집인 홍보팀
발행처 해운대나눔과행복병원

http://www.snh.or.kr