나눔으로 행복하게!
해운대나눔과행복병원













Monthly 나눔과행복소식 (44호)

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

2025.12

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





2025년 장애인일자리 창출 유공자

백선미 병원장님 부산시장상 수상 (12.04)

12월 4일 국제회의장에서 열린 2025 장애인일자리 창출 유공 시상식에서
백선미 병원장님이 '장애인 일자리 창출 지원' 공로를 인정받아 시장표창을 수상했습니다.

병원장님께서는 기존에 예정된 환자 진료 일정으로 참석이 어려우셨고,
대신 조직문화성장실 박선미 실장님이 병원을 대표해 시상식에 참석하여 상을 수여받았습니다.





전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



비전 2025, 함께 이루는 여정

2025 OKR 연간 피드백 발표

(경영지원 & 3실 12.01)

올해 2월, 우리는 “소통과 효율성”을 핵심단어로 삼고 5년차 OKR을 완성해 나가겠다는 다짐으로 한 해를 시작했었죠.
그리고 지난 11월 통합의료와 재활의료에 이어 12/1일에는 경영지원과 3실에서 OKR 연간 피드백 발표회를 진행하며
올 한 해의 흐름을 다시 돌아보는 시간을 가졌습니다.

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



환자안전활동 시상 (12.18)

2025년도 QI 활동으로 간호팀이 '간호기록의 정확성 및 효율성 향상'을 주제로, 기록 절차를 간소화하고 표준화 지침을 마련함으로써 간호기록의 질 향상에 기여하여 대상을 수상하였습니다.

그 밖에도 환자안전을 위해 2025년 한 해 동안 애써주신 치료팀 매니저와 각 생활동에 감사의 마음을 담아 활동 지원금을 전달하였습니다.















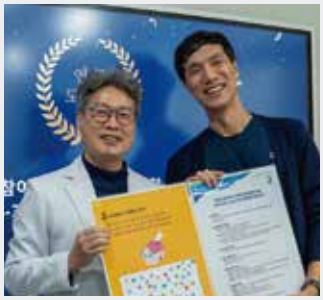




최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람













연구주제공모전 시상 (12.12)

지난 여름 호기심과 상상력을 현실로 만들어드릴 수 있는 연구팀이 신설되고, 두 달간의 기간동안 다양한 연구 주제 공모전을 실시했습니다.

평소에 걷잡을 수 없었던 재미있고 창의적인 궁금증들을 공모받았고, 얼마나 참신한가? 실현 가능한가? 실용적인가? 라는 선정기준에 따라 최종 6개의 주제를 선정하였습니다.

그리고 11월 14일 9층 소망정원에서 직원들의 소중한 한 표로 진행된 투표를 취합하여 연구주제공모전의 시상식이 진행되었습니다.

1. 병원 근무화 연구 (김종삼 부장님)
2. WHODAS 가정복귀 연구 (백영수 팀장님)
3. 멘탈/수면 전인적 재활 연구 (진경수 파트장님)
4. 뇌졸중 + LSVT - BIG 연구 (탁현우 주무)
5. 척수손상 통합 운동 연구 (김동현 팀장님)
6. UP1(s) 자체 프로토콜 분석 (신지영)

최종 득표율 1위는 '병원 근무화(크록스형)의 인체공학적·안정성 영향 분석'의 주제를 낸 한방과 김종삼 부장님이 선정되었습니다.



‘5층 생활재활센터’

2025년 손위생 부문 대상 선정 (12.08)

2025년 1월~9월까지 1~3분기 손위생 수행률을 취합한 결과 2025년 손위생 대상 부서로 “5생활동”이 선정되었습니다. 꾸준한 노력과 책임감 있는 실천에 깊이 감사드리며 진심으로 축하드립니다.

또한 근소한 차이로 각각 2,3위를 차지한 6생활동(94.6%), 7생활동(94.1%) 선생님들께도 진심 어린 축하의 말씀을 전합니다.

대상 선정은 연초에 공지한 바와 같이 KONIS 손위생 관찰기록지를 활용하여 감염관리팀 및 손위생 모니터링요원이 직접 관찰한 결과를 바탕으로 이루어졌으며, 평가항목은 (1)5가지 시점의 수행여부 (2)시간의 적합성 여부 (3)방법의 적합성 여부 (4)손위생 시 사용도구 (5)장갑 착용 유무 입니다.

모든 부서 선생님들의 지속적인 노력에 깊이 감사드리며, 앞으로도 감염예방을 위한 손위생 실천에 함께해 주시기 바랍니다.







전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

회복의 힘은 손끝에서부터!!

‘악력왕’ 이벤트 (12.04)

뇌재활상지전문팀에서 참여자님의 의지를 고취하고 재활생활의 활력을 더하고자 2025 UP1(S) “악력왕“ 이벤트를 실시하였습니다.

10월 20~25일 1차 측정하고 한달간의 가열찬 운동 후 11월 17~21일에 2차 측정을 하였습니다.

총 17분이 참여하셨고 가장 큰 증가율을 보이신 3분을 선정하였습니다.

(뚜둥!) 참가한 모든 분들에게는 자그마하지만 따뜻한 선물도 드렸습니다. 참여자님의 환한 웃음을 보니 너무 보람차네요~

한달동안 작은 힘을 모아 큰 변화를 만들어주신 모든 참여자님과 치료사 선생님들께 축하의 말씀을 드립니다!!







부산장애인일자리지원센터와 함께하는

취업을 부탁해 (12.23)



사회사업팀은 부산장애인일자리통합지원센터와 함께「취업을 부탁해」 프로그램을 진행하였습니다.

이번 프로그램은 새로운 참여자분들을 대상으로 한 장애인 취업 설명 및 상담으로, 취업에 관심 있는 참여자분들께 장애인 일자리 제도, 재택근무를 포함한 다양한 직업군, 지자체 연계 취업 프로그램 등에 대한 정보를 안내하였습니다.

또한 5층 사회사업팀 상담실에서 일자리통합지원센터 담당자와의 1:1 대면 상담을 통해 개별 상황에 맞는 구직 방향을 안내하고, 센터 등록 및 이력서 등록 등 구직 절차에 대한 설명도 함께 이루어졌습니다.

참여자분들께 취업에 대한 이해를 높이고 향후 구직 준비에 도움이 되는 정보를 제공할 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다.

일상재활센터(낮병동) 출석왕·자립왕 시상식 (12.05)

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

11월 출석왕에는 박○진, 류○태 님이 수상하셨고, 자립왕에는 배○철, 서○용 님이 수상하셨습니다.

참여자분들의 꾸준한 걸음을 가까이에서 응원해주신 담당 선생님들!! 출석왕·자립왕에 선정된 분들을 멋지고 예쁘게 촬영해주시는 서수원선생님!! 시상식이 더욱 빛날 수 있도록 도와주신 낮병동 간호사 선생님들!! 그리고 매번 진심이 담긴 멋진 수상 소감을 정성스럽게 준비해주시는 김동하팀장님 덕분에!! 2025년 낮병동 출석왕·자립왕 시상식을 잘 마무리할 수 있었습니다. 진심으로 감사드립니다.

내년에도 낮병동 행사에 많은 관심과 응원 부탁드리며, 참여자 한 분 한 분의 일상이 더욱 빛날 수 있도록 저희도 늘 함께하겠습니다.











연하치료 종결 참여자 상장 수여하기 34대 꿀꺽왕 시상식 (12.05)

재활 2팀 연하파트에서 참여자분들이 안전하게 식사를 할 수있을 정도로 삼킴 기능이 향상되어 연하치료를 종결하게된 분들을 기념하고자 "꿀꺽왕"이라는 타이틀과 함께 상장을 수여하고 있습니다.

이번 제34대 명예의 꿀꺽왕 김○수님의 시상식이 진행되었습니다.

김○수님께서는 연하치료를 받는 동안 선생님들과 편안하고 즐겁게 치료를 받을 수 있어 뜻깊은 시간이었으며, 매우 기분이 좋았다고 소감을 전해주셨습니다. 또한 "당장은 어렵지만, 언젠가는 아내와 함께 삼겹살에 음료 한 잔을 할 수 있기를 바란다"는 희망 섞인 말씀으로 현장에 웃음과 감동을 더해주셨습니다.

작은 박수 한 번과 짧은 응원의 한마디가 참여자분들께는 큰 용기와 희망이 됩니다. 앞으로도 연하파트는 여러분과 함께 더 많은 '꿀꺽왕'들의 이야기를 이어가겠습니다. 곧 전해드릴 또 다른 꿀꺽왕의 소식에도 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

밖으로한걸음씩 (12.09)





기존에 운전면허증을 가지고 계셨던 참여자께서 퇴원 후 스스로 이동하실 수 있는 준비를 위해 운전면허시험장을 찾아 운전면허 조건 변경을 위해 남부운전면허시험장을 다녀왔습니다.

신체 능력을 평가하는 과정에서, 운전에 필요한 보조 장비가 시험장에 준비되어 있지 않아 직접 챙겨가야 했던 점은 다소 아쉬움이 남습니다. 하지만 이러한 과정에서도 참여자께서는 운전에 대한 강한 의지와 열정을 보여주시며 모든 평가를 훌륭하게 통과하셨습니다. 면허증에 A(자동변속기)와 F(핸드컨트롤러) 조건이 부여 되었습니다.

새로운 면허증과 함께 퇴원 후 운전하며 일상 속의 더 많은 곳을 자유롭게 다니실 모습을 기대하며 응원합니다.

척수이야기 (12.15)



방광 관리를 주제로 참여자분들과 함께 다양한 정보와 경험을 나누는 소중한 시간을 가졌습니다.

먼저, 척수 장애인 일상 배뇨 관리에 대한 영상을 시청하며 배뇨 관리가 일상생활의 어려움에서 벗어나 삶의 질을 향상에 얼마나 도움을 주는지 인식했습니다. 특히, 병원 생활 중 겪었던 실금 문제나 CIC(청결 간헐적 도뇨법) 시행 과정에서 느꼈던 고충과 더불어 각자 터득한 효과적인 관리 방법들을 솔직하게 이야기해 보는 시간을 가졌습니다.

서로의 경험을 공유하고 공감하는 과정 속에서, 참여자분들 모두에게 스스로의 배뇨 관리에 대한 긍정적인 생각과 실질적인 도움을 얻는 유익한 시간이 되었으리라 생각합니다.

휠체어스쿨 (12.22)

올해의 마지막 휠체어스쿨 프로그램을 통해 참여자분들과 함께 영화의전당 산타빌리지를 방문했습니다. 크리스마스를 앞두고 평일임에도 불구하고 많은 인파와 풍성한 먹거리가 가득해 활기찬 연말 분위기를 물씬 느낄 수 있었습니다.

축제 현장을 즐기는 과정에서 휠체어 높이에 맞지 않는 높은 테이블이나, 전기선 연결 통로의 높은 턱으로 인해 이동에 다소 제약이 있었던 점은 아쉬움으로 남습니다. 하지만 이러한 환경적 어려움 속에서도 함께 크리스마스 노래를 듣고 축제의 열기를 나누며, 참여자와 보호자분들 모두가 따뜻한 연말의 추억을 쌓는 소중한 시간이 되었습니다.







재활 2팀과 사회사업팀이 함께하는

그룹치료 프로그램 (12.13)

사회사업팀이 진행하는 그룹치료 일곱 번째 시간에는 ‘크리스마스 미니트리 만들기’ 프로그램이 진행되었습니다. 참여자와 보호자가 함께 모여 ‘나에게 크리스마스란?’이라는 아이스브레이킹 질문으로 자연스럽게 분위기를 풀고 공예 활동을 시작했습 니다.

참여자들은 트리 잎을 하나하나 펼치고, 색색의 오너먼트와 전구를 장식하며 크리스마스의 기대와 설렘을 나눴습니다. 처음에는 “금방 만들 것 같다.”며 화기애애한 분위기 속에서 활동을 시작했지만, 누구 하나 빠짐없이 세심하게 고민하며 트리를 만드셨습니다.

이 과정 속에서 스스로 할 수 있다는 작은 성취와 함께하는 시간의 소중함을 알아갔습니다.

그룹치료가 참여자분들의 일상에 온기가 되었기를 바라며, 내년에는 더욱 새롭고 풍성한 모습으로 뵙겠습니다.











웃음치료 프로그램 (12.06)

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 1월 3일(토) 오후 3시 30분, 7병동 휴게실에서 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다.♥

2025년 12월 손위생 수행률

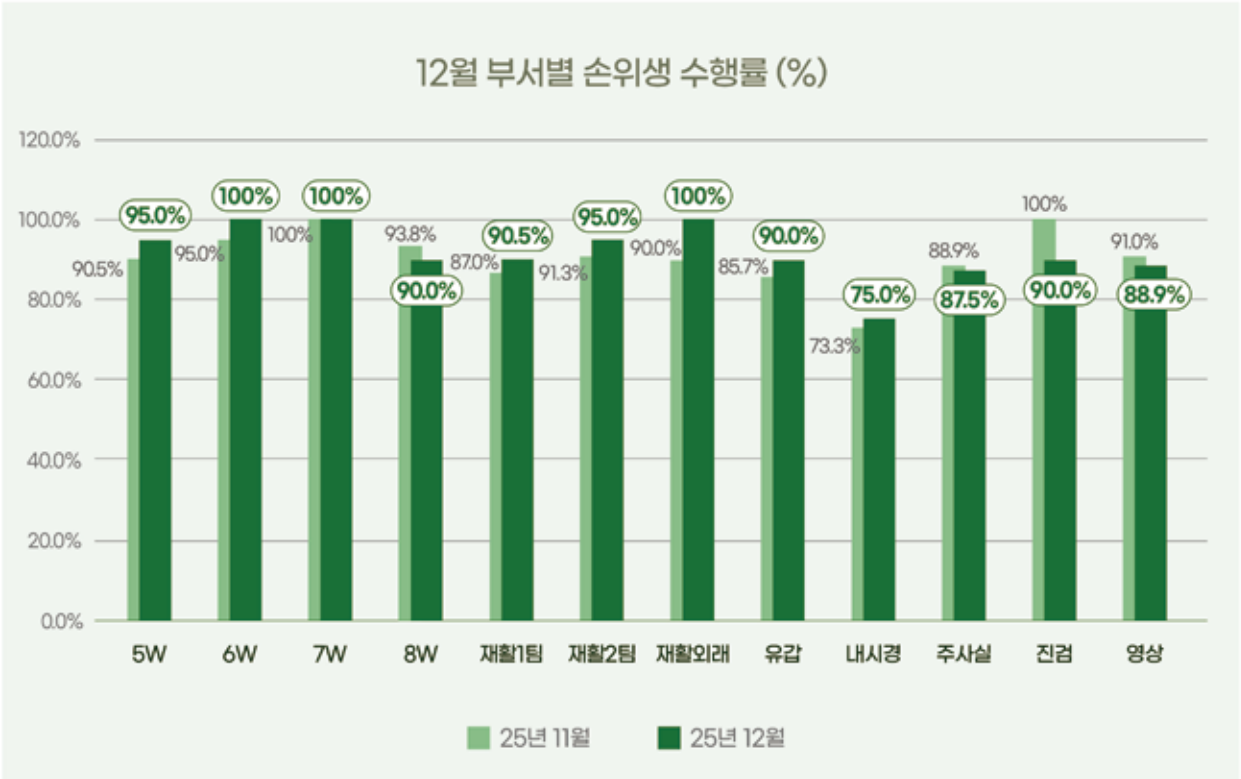
1. 손위생 수행률 결과

모니터링 **기간**	2025년 12월 01일 ~ 2025년 12월 31일
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 11월 결과와 비교 분석

2. 지표 결과

목표(%)	전체 관찰건수(건)	수행건수(건)	결과(%)	전 분기 증감률
90	186	172	92.5%	+ 1.5%

3. 부서별 손위생 수행률



최고의 전문성을 **지향**하며 노력하고 성장하는 사람

치료의 시간, 그리고 다음 단계

20대 참여자 OOO님은 하고 싶은 것도, 도전하고 싶은 것도 많은 시기에 뇌출혈이 발병하여 재활치료를 위해 본원에 입원하였습니다. 고등학교 졸업 후 기계를 다루는 기능사로 쉼 없이 일해왔으나, 갑작스러운 발병으로 인해 직장을 퇴사하게 되었습니다.

입원 초기에는 전반적인 일상생활을 보호자에게 전적으로 의존하고 있었으며 이완성 마비로 인한 근력 저하로 운동 연습 과정에서 반복적인 어려움을 경험하였습니다. 수행이 원활하지 않을 경우 스스로 시도를 멈추고 보호자의 도움을 요청하는 모습이 자주 관찰되었고 실패에 대한 부담과 신체적 한계로 인해 쉽게 포기하는 모습도 나타났습니다.

이러한 반복적인 수행의 제한은 참여자의 자신감 저하와 주저로 이어졌으나, 동시에 기존의 생활 방식과 역할을 그대로 유지하기 어렵다는 현실을 인식하게 하는 계기가 되었습니다. 참여자는 “앞으로 무엇을 하며 살아갈 수 있을까”라는 질문을 시작으로 앞으로의 삶의 방향을 다시 모색하기 시작하였습니다.

이후 치료가 지속되면서 참여자에게는 점진적인 변화가 나타나기 시작하였습니다. 반복적인 연습을 통해 스스로 수행 가능한 동작이 하나씩 늘어났고, 보호자의 개입 없이 과제를 시도하는 시간이 점차 증가하였습니다. 어려움이 있더라도 즉각 포기하기보다는 다시 한 번 시도하려는 모습이 나타났으며, ‘의존’에서 ‘시도’로, ‘포기’에서 ‘도전’으로 나아가는 긍정적인 변화를 보였습니다.

특히 참여자는 “다시 일을 하고 싶다”, “무언가 할 수 있는 역할이 있었으면 좋겠다”고 표현하며 직업을 통한 사회 복귀에 대한 강한 의지를 보였습니다.

이에 사회사업팀은 참여자가 독립을 향해 단계적으로 나아가며 안정적인 환경에서 직업 훈련과 사회 적응을 준비할 수 있도록 부산장애인직업능력개발원 훈련지원프로그램을 안내하고, 부산장애인일자리지원센터의 「취업을 부탁해」 사업에 연계하였습니다. 일자리통합지원센터 담당자와의 1:1 대면 상담을 통해 참여자의 개별 상황에 맞는 구직 방향을 안내하고, 센터 및 이력서 등록 등 구직 절차에 대한 정보를 제공받을 수 있도록 지원하였습니다. 이를 통해 참여자가 자신의 강점과 가능성을 재확인하고 사회와의 연결을 지속할 수 있도록 하였습니다.

또한 입원 전 참여자가 가장 즐기던 활동은 운전이었습니다. 목적지 없이 달리며 생각을 정리하던 시간은 참여자에게 자유와 여유를 주는 중요한 스트레스 해소 방법이었습니다. 현재는 치료로 인해 잠시 중단된 상태이나 향후 선호 활동을 다시 이어갈 수 있도록 이동성과 자립을 함께 도모하는 방향으로 개입을 계획하고 있습니다. 이에 재활코치팀의 ‘밖으로 한걸음’ 프로그램 참여를 통해 운전면허 갱신을 준비하고, 이후 국립재활원 운전교육 연계할 예정입니다. 가장 좋아하던 활동을 다시 할 수 있다는 기대는 참여자에게 재활을 지속하는 데 있어 긍정적인 동기로 작용하고 있습니다.

현재 삶의 방향을 다시 그려가고 있는 참여자가 회복 이후 일상과 사회로 자연스럽게 이어질 수 있도록 사회사업팀은 참여자의 속도에 맞추어 직업과 취미 탐색 지원 등 필요한 서비스를 지속적으로 고민하고 지원해 나갈 예정입니다.

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>남</td><td>22</td><td>건강보험</td><td>뇌출혈</td><td>2025.02.</td><td>2025.05.~</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>가족사항</td><td colspan="6">■ 가구형태 : 3인가구
■ 주보호자 : 어머니(지지체계 매우 높음)
■ 보호자에 대한 의존도 높음</td></tr>
<tr><td>심리·사회적 사항</td><td colspan="6">■ 사회복귀와 역할 회복 욕구가 높음
■ 입원 전 드라이브를 즐기며 스트레스를 해소해왔음</td></tr>
<tr><td>경제적 사항</td><td colspan="6">■ 과거 병력으로 인해 보험 가입이 불가하여 개인 보험 없음</td></tr>
<tr><td>주거사항</td><td colspan="6">■ 주거형태 : 주택 2층 거주
■ 주거환경 : E/V 없음, 계단 이용, 안전바 미설치</td></tr>
<tr><td>문제사항 및 욕구</td><td colspan="6">■ 퇴원 후 직업 탐색을 통한 사회복귀 준비 필요
■ 운전 재개에 대한 욕구 높음</td></tr>
<tr><td rowspan="3">사회복귀 지원 프로그램 및 서비스 연계</td><td>퇴원계획</td><td colspan="6">■ 퇴원경로 : 자택으로 퇴원 희망
■ 치료계획 : 외래치료 또는 방문 재활치료 고려</td></tr>
<tr><td>참여 프로그램</td><td colspan="6">■ 상담 : 참여자 및 보호자 수시 상담
■ 교육 : 슬기로운재활생활PG
■ 그룹치료
■ 밖으로한걸음PG 연계 예정</td></tr>
<tr><td>지역자원 안내 및 연계</td><td colspan="6">■ 부산장애인일자리지원센터 '취업을 부탁해' 연계
■ 퇴원시 부산장애인직업능력개발원 훈련지원 프로그램 연계
■ 국립재활원 운전교육 연계 예정</td></tr>
</table>

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람



낯설게, 우리답게



열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

2025 송년의 밤






낯설게, 우리답게

장기근속자 사전 시상식 (12.16)

행사에 앞서 12월 16일(화) 이른 아침에는 장기근속자 사전 시상이 진행되어
년·10년 장기근속자에게 상장과 상금이 전달되었습니다.





낯설게, 우리답게

2025 송년의 밤 (12.17)

12월 17일(수) 저녁, 해운대 파라다이스호텔 그랜드볼룸에서 '낯설게, 우리답게' 2025 송년회를 진행했습니다. 본 행사에서는 오프닝 영상 '2025 해나행의 모든 것'을 통해 한 해의 여정을 함께 되짚었습니다.

이어 백선미 병원장님은 구성원들에게 감사의 마음을 전하며, 우리 병원의 성장은 사람과 삶을 중심에 둔 미션과 비전에서 비롯된 것임을 강조했습니다. 또한 2030 비전인 '삶 중심 의료를 실현하는 선도병원'을 소개하며, 2026년은 법인 출범과 비전 실현의 첫걸음이 되는 의미 있는 해가 될 것이라고 전했습니다.

이날 송년회의 주요 프로그램으로는 핵심가치상 시상(총 7명), 그리고 의미 있는 변화를 기념하는 나이테 시상이 이어졌습니다.







또한 신입직원 및 장기근속 소개와 함께, 건강한 조직문화를 확장해 온 '나행러닝크루'가 특별상을 수상했습니다. 부서별 성과 공유 시간에는 각 팀이 한 해의 성과를 직접 소개하며 서로의 노력을 응원했습니다.

마지막으로 구성원들은 비전과 미션 문구가 담긴 팸플릿을 함께 들고 단체 촬영을 진행하며 공식 일정을 마무리했습니다.

2025년, 우리는 함께 성장했고 함께 방향을 확인했습니다. 참석한 모든 분들과, 근무로 함께하지 못했지만 같은 자리에서 한 해를 채워주신 모든 구성원께 진심으로 감사드립니다.



함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람







기획에서부터 자료수집, 준비, 제작 그리고 2번의 리허설과 사진 및 영상촬영까지 너무 수고 많으셨던
송년회 준비 TF(조직문화성장실+브랜딩실) 모든 분께 감사의 말을 전합니다.



몽글몽글 힐링발표회 (12.23)



생활파트에서는 평일 오후 치료시간을 이용하여 보드게임 그룹치료, 건강체조 및 노래교실, 유화그리기 및 보석십자수지 주제의 그룹치료 프로그램을 통해 참여자분들의 정서적 지지와 활력을 이어오고 있습니다.

이번 연말을 맞아 잔잔하게 이어오던 그룹치료를 알릴겸, 매일의 치료속에서도 서로에게 힘이 되어준 참여자분들이 만들어낸 소소한 행복을 소개하는 '몽글몽글 힐링 발표회'를 진행하였습니다.

노래교실과 건강체조 발표회, 깜짝이벤트 및 증정식 등을 통해 즐거운 시간을 가졌고, 직접 발표회를 참여하시는 참여자분들도 그것을 보러 오신 분들도 모두가 함께하는 감동의 눈물과 웃음꽃이 만발한 시간이였습니다.

미처 직접 보지 못하신 직원분들을 위해 전체톡방에 영상을 공유하며 함께 즐거운 기억을 나누었습니다.













6층일상재활센터

크리스마스 연말 행사 (12.23~24)

일상재활센터(낮병동)에서 12월 23일~24일 이틀간 크리스마스 연말행사를 진행했습니다.

벽면에 부착되어 있는 소망트리에 소망을 적은 메모를 붙여서 트리를 완성하였고,
사전에 준비한 과일꼬지와 루돌프과자를 직접 만들며 맛보는 시간을 가졌습니다.

한쪽에서는 일상재활센터 참여자와 함께 기타 연주에 맞춰 즉흥적으로 노래를 불러 한 층 더 연말 분위기를 연출했습니다.

다사다난했던 한 해를 마무리하며 서로의 소망과 감사를 나누는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.













함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람



연말영화상영 (12.19)

연말을 맞아 참여자, 보호자분들과 함께 따뜻한 시간을 나누고자 12월 19일, 4층 치료실에서 연말 특선영화 '좀비딸'을 상영했습니다. 이날 총 36명의 참여자와 보호자분들이 함께해 주셨습니다.

입장 시 팝콘과 음료를 나누어드리며 영화관에 온 듯한 분위기를 함께 느끼고 간식과 함께 영화를 즐기며 소소한 설렘을 나누는 시간이 되었습니다.

영화를 보며 함께 웃고 눈물을 흘리며 가족의 따뜻함을 다시금 느낄 수 있었다는 말씀과 함께 잠시나마 쉼의 시간을 가졌던 행복한 금요일 밤이었습니다.

출산예정 직원에게 드리는 출산휴가 선물 (12.04)



재활치료2팀 김미주 주무



재활치료2팀 추수지 부파트장



독서동아리

다독다독 송년회 (12.30)

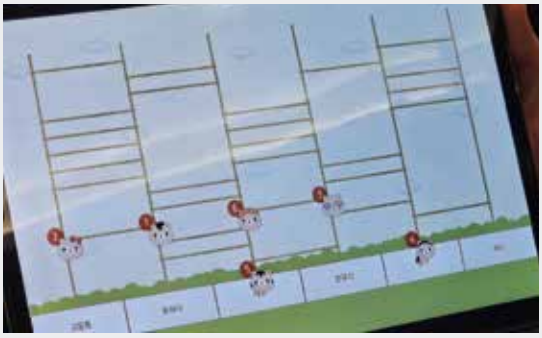
우리병원에 독서동아리가 있다는 거 아셨나요?

2018년 5월, '바깥은 여름' 한 권으로 첫 모임을 시작했던 우리병원 독서동아리 '다독다독'이 어느덧 8년째를 지나 88번째 모임으로 송년회를 진행했습니다. 바쁜 일상 속에서도 꾸준히 책으로 연결되어 온 시간만큼, 이번 송년회도 서로를 격려하고 한 해를 정리하는 따뜻한 자리였습니다.

이번 모임에서는 회원들이 각자 미리 준비해온 책 한 권을 가져와 사다리타기로 랜덤 교환하는 이벤트를 진행했습니다. 어떤 책이 내게 올지 기대하며 웃음이 이어졌고, 책을 고른 이유나 간단한 추천 포인트를 나누며 자연스럽게 대화가 이어졌습니다.

또한 올 한 해 성실히 참여한 회원들을 위한 출석상과 모임에 특별한 에너지를 더해준 분들을 위한 특별상을 마련해 전달했습니다.
마지막으로는 늘 그렇듯 가벼운 근황 토크로 한 해의 이야기를 나누고, 각자의 내년 계획과 다짐을 공유하며 송년회를 마무리했습니다.





다독다독
해운대나눔과행복병원 독서동아리

혹시 새해 계획으로 '독서'를 생각하고 계신다면? 다독다독에서 함께하세요.

나눔과행복 독서동아리 <다독다독>은 **상시 회원을 모집**합니다. 강제성도, 숙제도 없습니다.
책을 좋아하고 열린 마음만 있다면 O.K !
책을 읽고 **함께 이야기를 나누고 싶은 분**은 언제든 연락주세요. [다독다독 헬퍼 @오영민 재활치료1팀 파트장]

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

우리는 가족입니다.
12월의 신규입사자



재활간호팀(7W) 지명수 간호사



갑상선유방팀 전보라 간호사



갑상선유방팀 이보라 간호사



재활간호팀(5W) 강재홍 간호사



재활간호팀(7W) 박지현 간호사



재활치료2팀 최원지 작업치료사

기죽지 말고 살아봐

꽃 피워봐

참 좋아

- 나태주 詩 '풀꽃3' -



함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람



‘감사합니다, 사랑합니다’

자원봉사자의 날 기념식 (12.01)



자원봉사자의 날을 맞아 올 한 해 따뜻한 손길을 나누어 주신 이미용·러브뮤직 자원봉사자 선생님들을 모시고, 병원장님과 사회사업팀, 사단법인 나눔으로행복한동행이 함께 감사의 마음을 나누는 시간을 마련하였습니다.

그동안의 헌신과 노고에 대한 감사의 마음을 담아 인물그림 감사패를 전달하고, 이미용 자원봉사자를 위한 파상풍 예방 접종권과 하반기 교통비 지원, 감사 선물을 전달하였습니다.

이어 식사와 함께 간담회를 진행하며 나눔과 행복의 의미를 되새기는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

함께 가치 있는 한 걸음을 내딛으며 동행해 주신 자원봉사자 선생님들께 항상 감사의 마음을 전합니다. 앞으로도 이 따뜻한 인연이 계속 되기를 바라며, 다시 한 번 깊은 존경과 감사의 인사를 드립니다.





생명나눔실천본부 의료비지원 (12.12)

생명나눔실천본부 치료비지원사업 대상자로 임OO님이 선정되어 총 250만원의 치료비를 지원받게 되었습니다.

임OO님은 치료 초기 일상생활 전반에서 모두 전적인 도움이 필요한 상태로 실어증, 지남력, 기억등록 및 회상, 주의집중 및 계산, 언어 및 시공간 기능 등 전반에서 중증 인지 저하를 보이셨습니다. 현재는 간단한 의사표현이 가능할 만큼 기능적 호전을 보이고 있으나 대부분의 영역에서 지속적인 도움이 필요한 상황입니다. 간병비, 치료비 부담이 누적되고 있으며, 첫째 따님이 홀로 돌봄과 경제적 부담을 감당하며 신용대출로 치료비를 마련해 오고 계십니다.

이번 치료비 지원을 통해 경제적 부담을 일부 경감하고, 보다 안정적인 치료 환경 속에서 재활을 이어갈 수 있게 되었습니다. 사회사업팀에서는 앞으로도 대상자와 가족이 희망을 잃지 않고 회복의 길을 걸어갈 수 있도록 지속적인 관심과 지원을 이어가겠습니다.

이미용 서비스 (12.16)

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

이번 달에는 총 81명의 참여자께서 서비스를 받으셨으며 4명의 전문 자원봉사자께서 재능나눔을 실천해 주신 덕분에 많은 분들에게 큰 활력소가 되고 있습니다.

늘 변함없이 따뜻한 손길을 전해 주시는 봉사자 여러분께 깊이 감사드립니다.







강력한 트랜스퍼를 위한 계획

김 동 현
청봉기념 이룸재활운동센터



이기기 위해서는
같은 싸움을 여러 번 해야 할 수도 있다.
- 마가렛 대처, 철의 여인

힘은 예상치 못한 순간에 드러날 수 있습니다.
하지만 **그 힘이 길러지는 과정**은 결코 우연이 아닙니다.
강함은 반복적 노력과 과정에서 쌓이는 것입니다. 트랜스퍼 또한 힘과 기술을 위한 반복적 노력과 과정이 필요합니다.

간호사나 치료사 등 의료 종사자들의 업무 중
근골격계 부상, 특히 허리 부상의 주요 원인으로
수동 트랜스퍼가 지목되었습니다.
미국 질병통제예방센터(CDC)는 수동 트랜스퍼가 근골격계 질환을 유발하는 단일 최대 위험 요인이라고 합니다.
특히 사지마비 척수손상 참여자의 경우 의료 종사자가
전적으로 수동 트랜스퍼를 할 경우 힘과 자세부담이 크게
증가하여 척추나 어깨에 부담이 증가합니다.
또한 의료 종사자와 참여자의 상대적인 키, 몸무게, 성별
등의 차이를 모두 고려했을 때 트랜스퍼 자세 수정과
2인 이상의 도움을 받아야하거나 1인이 금기해야 할 경우
등 여러 요인들이 있습니다.

기존의 의료기관에서 권고하는 것은 **수동 트랜스퍼 시 올바른 신체 메커니즘을 교육하거나 기계 리프트 장비를 사용하는 것이 필수라고 합니다.**
하지만 올바른 자세만으로는 부상을 예방하기 어렵습니다.
제가 리서치를 찾아보았을 때 현재까지 의료 종사자의 수동 트랜스퍼를 위한 근력 권고사항에 대해서는 연구가 부족한 실정이였습니다. 대부분 부상 예방을 위한 스트레칭이나
맨몸 코어 운동 정도만 권장되고 있으며 트랜스퍼를 위한
GPP(General Physical Preparedness) 또는
상대적인 근력 기준이나 적절한 신체 역학에 대한 정보가
매우 부족하였습니다.
또한 임상에서는 많은 참여자를 위한 기계 리프트 장비를
제공하는 것이 현실적으로 어려울 뿐만 아니라 장비 준비
및 이송을 하는 데에도 시간이 오래 걸립니다.

의료종사자의 대부분이 **트랜스퍼를 위한 충분한 근력, 기술**(엉덩이의 중심 이동으로 발바닥으로 지면을 강하게
누르는 웨징, 중립척추)**이 부족한 경우가 많습니다.**
근력이 충분한 사람도 이러한 조건들을 갖추지 못한다면

허리 근육의 누적 피로와 인대 등의 미세손상이 계속 누적 되고 어느 날 **허리통증이 발생하고 부상으로 이어질 수 있습니다.** 당신의 몸무게가 100kg가 넘는 거구라도 마찬가지입니다.
미국의 직업안전보건청에서는 들기 무게를 35파운드 (16kg) 이하로 제한할 것을 권장하기도 합니다(osha). 근력과 기술이 충분한 사람도 출근부터 퇴근까지 하루 동안 트랜스퍼를 계속 해야 하는 매일 업무가 지속된다면 잠재적인 부상 위험성은 높아집니다.
결국 기계 리프트나 2인 이상이 트랜스퍼를 하지 않는다면 참여자를 안전하게 수동으로 들어 올리는 방법은 존재하지 않습니다. 근력 강화나 올바른 자세가 부상을 완전하게 면하는 것은 아니지만 **적절한 근력과 트랜스퍼 기술을 위한 개인의 노력은 잠재적 부상 위험을 줄이는 보호 요인이 될 수 있습니다.** 또한 **트랜스퍼를 할 때 기계적으로 하기 보다는 매회 신중하게 기술적으로 하는 것이 본인과 참여자의 안전을 보장하고 참여자에게 신뢰를 줄 수 있을 것입니다.**

아래에 소개드리는 내용은 제가 임상에서 직접 수행하고 체득하고 있는 1인 수동 트랜스퍼 방법과 필수 근력에 대한 주관적인 기준을 여러분이 참고하셔서 되도록 부상 및 사고 예방에 도움을 드리기 위해 제공합니다.

휠체어에서 침대 또는 침대에서 휠체어로 이동할 경우

싱글 피봇(pivot) 트랜스퍼



시작 자세 | 무게중심 이동 (wedging) | 회전 1 | 회전 2

※ 회전하기 전 발의 포지션과 회전 시 발의 회전 또한 중요하다. **허리가 아닌 몸 전체를 발을 축으로 하여 이동**하여야 한다.



잘못된 시작 자세



좋은 시작 자세



무게중심 이동

잘못된 시작 자세 : 등을 구부리고 엉덩이가 지나치게 높은 자세
좋은 시작 자세 : 척추가 중립인 상태에서 하얀 중심선을 기준으로 노란선 왼쪽이 모멘트가 더 길다.
무게중심 이동 : 엉덩이를 낮추어 무게중심을 이동한다. 왼쪽 모멘트가 짧아지면서 중심선을 기준으로 무게 축이 완성된다.



싱글 피봇 트랜스퍼

의료 종사자 1인이 수동으로 수행할 수 있는 가장 안전한 방법이며 대부분이 이 방법으로 수행하고 있을 것입니다. 이 트랜스퍼는 회전 동작이지만 결국 참여자의 엉덩이를 지면에서 들어야하고 이를 위한 악력과 허리 힘이 많이 들어가기 때문에 회전하기 전에 무게중심을 본인 쪽으로 옮길 수 있는 근력이 필수입니다.
살짝 들어서 회전하여 옮기면 된다고 생각할 수 있지만 이럴 경우 무게중심이 참여자 쪽으로 가중되어 신체 역학적으로 좋지 않은 자세가 되기 때문에 허리에 누적 피로가 쌓이면서 미세손상이 발생 할 수 있습니다.
제 주관적인 기준으로는 보통 본인 체중 이상의 데드리프트가 가능하여야 안전하다고 생각합니다.
만약 당신이 여성이며 50kg 대의 체중일 경우 임상에서 만나는 참여자 대부분이 당신보다 무거울 것입니다.
이러한 경우 본인 체중의 최소 1.5-2배 정도 데드리프트가 가능하여야 안전합니다. 이것은 불가능한 것이 아닙니다.
꾸준히 성실하게 근력 훈련을 한다면 최소 6개월에서 2년 안에 달성 가능합니다.혹시 이 기간이 길다고 생각한다면 **당신이 당신의 일을 앞으로도 몇 년 또는 수십 년간 지속해야할 경우 근력훈련을 해서 손해 볼 것이 없습니다.**
오히려 **업무에 대한 생산성 및 전문성이 증가**할 것이고 **부상에 따른 의료비가 절감**될 수 있기 때문에 필수적인 보험과 같습니다. 이로 인해 **만족스러운 근무 환경뿐만이 아니라 참여자의 편안함과 만족도가 증가하고 트랜스퍼 시 낙상 및 욕창을 감소**할 수 있습니다. 다음에 소개해드리는 트랜스퍼들 역시 근력 기준은 비슷합니다.

도전이 아니라 능숙함이다.
다음 소개해드리는 트랜스퍼부터는 실제로 수행 가능하지만 **충분한 근력과 기술 연습, 경험이 없다면 매우 위험하기 때문에 권장하지 않습니다.**
반복은 능숙함을 만들고 능숙함은 자신감을 만듭니다.
꾸준한 연습을 통해 기술을 만들고 반복을 통해 능숙함을 만들어야 합니다. **능숙함이 없으면 기교, 즉 서커스입니다.**
또한 **참여자와 의료종사자 둘 다 큰 부상 또는 사고를 초래**할 수 있습니다.

휠체어에서 휠체어로 이동,
휠체어에서 높은 위치로 이동할 경우

클린(Clean) 트랜스퍼



시작 자세



리프팅



이동 및 종료 자세



높은 곳으로 이동 종료 자세



잘못된 종료 자세



잘못된 시작 자세

클린 트랜스퍼

컨벤셔널(conventional) 데드리프트 자세와
매우 유사한 동작입니다.
제가 척수손상센터에서 휠체어 기술 프로그램을 할 때
참여자가 일반 휠체어에서 활동용 휠체어 또는
전동 휠체어로 옮겨 앉기 위해 수행하였던 방법입니다.
보통 이러한 상황에서 보호자 또는 간병인이 함께 있어도
보조를 어떻게 해야 할지 모르는 경우가 많습니다.
되도록 **담당 의료 종사자를 포함한 2인 이상이 트랜스퍼
도움을 주는 것이 가장 안전합니다.** 이 동작의 기술은
데드리프트, 클린 스톤 리프팅의 어느 사이일 것입니다.

바닥에 낙상한 사람을 휠체어 또는 벤치로 옮길 경우

져처(Zercher) 트랜스퍼



시작 자세



리프팅



이동 및 종료 자세

져처 트랜스퍼

제가 바닥에서 휠체어 트랜스퍼 훈련 또는 베드에서 사지마비 참여자의 신체 머리 위치를 변경하였을 때 수행하였던 방법입니다.

자신보다 무거운 사람일 경우 또는 조금 더 먼 거리를 이동하여 옮길 경우에 효과적입니다.

만약 척수손상 경수 완전마비 참여자일 경우 매트 위에서 머리 위치를 바꾸어야 한다거나 매트에 걸터앉은(short sitting position)자세를 하려고 할 때 치료사가 도움을 주어 참여자의 팔을 잡고 누운 자세에서 앉은 자세로 일어나 반대쪽으로 돌아누울 수 있을 것입니다.

하지만 어깨에 아탈구 또는 통증이 있는 경우 참여자의 팔을 잡지 못 하고 등 뒤에서 일으켜 앉은 자세를 만들고 제자리에서 엉덩이를 돌려서 반대쪽으로 눕혀야 할 것입니다. 이 경우 엉덩이에 욕창이 있다면 이러한 방법은 더욱 곤란할 것입니다.

이는 본인 체중 이상의 Zercher 스쿼트 고급 동작 또는 Front 스쿼트가 가능하여야 합니다.

또한 참여자의 몸무게에 따라 상대적으로 필요한 근력이 다를 수 있습니다.

금기해야 할 사항으로 팔로 두 허벅지를 안을 때 팔로 감싸고 있는 것보다 허벅지 둘레가 클 경우, 굴곡 불내성 척추 참여자는 피해야 합니다. 보통 사지마비 또는 하지 완전마비 척수손상 참여자에게 권장됩니다. 만약 하지에 감각이나 운동기능이 있고 햄스트링이 타이트하다면 상하지를 접을 때 허리 인대에 과도한 부담을 줄 것입니다.

보행 시 중심을 잃은 사람을 옮길 경우

더블 랙 싱글 트랜스퍼



더블 랙 싱글 트랜스퍼

제 경우 오랜 기간 훈련을 했지만 실전은 몇 번뿐 이였고 당연히 우리 병원에서는 수행해본 적이 없습니다.
실전은 긴장감과 여러 요인으로 인하여 매우 다른 상황이 발생할 수 있고 이로 인한 큰 사고가 생길 수 있습니다.
즉 **실제 사람을 대상으로 많은 훈련이 필요하며 평소 고중량 Front 스쿼트 훈련이 되어 있어야하기 때문에 함부로 따라하면 큰 사고**가 생길 수 있습니다.
실제로 전장에서 군인이나 소방관이 부상자를 이송하거나 레슬링에서 본인보다 무거운 사람을 넘기기 위한 더블랙 테이크다운 동작과 유사합니다.

금기해야 할 사항으로 굴곡 불내성 척추를 가졌거나 고혈압, 척수손상 사지마비 또는 완전마비 참여자에게는 매우 위험할 수 있습니다. 독립 또는 지팡이나 워커 보행이 가능한 참여자에게 수행할 수 있습니다. 하지만 이러한 여러 요인들과 의료 종사자의 우수한 근력과 숙련도가 필수이기 때문에 **위험성이 매우 높아 수행하지 않을 것**을 다시 한 번 강조 드립니다.
이러한 방법이 있다는 것을 소개할 뿐입니다.
우수한 근력과 숙련도, 자신감이 있어도 앞서 설명 드린 것처럼 실전은 매우 다르기 때문입니다.

트랜스퍼를 위한 강력한 훈련 계획

강하면 모든 것이 쉬워집니다.
달리기, 점프, 장바구니를 나르거나 화분을 옮기고 아이들과 놀아주는 간단한 일상생활부터 트랜스퍼까지 쉬워집니다.

과거 한 연구에서 100명 이상의 간호사를 대상으로 체력, 근력, 생활습관을 측정하고 추적 연구하였을 때 근력이나 체력이 부상 여부를 유의하게 예측하지 못했으며 근력보다 작업환경 및 개인병력 요인(근골격계 과거력, 흡연, 직무 만족도)이 부상에 큰 영향을 미친다고 했습니다. 하지만 최근 미국 간호사 및 간호학생 310명을 대상으로 악력과 근골격계 문제의 관련성을 분석한 단면 연구에서 충분한 근력이 척추나 관절에 가해지는 상대적인 부담을 줄이고 근골격계 부상 위험을 낮출 수 있다고 합니다. 특히 악력이 평균 또는 이상으로 강한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 근골격계 통증이나 문제를 겪을 확률이 유의하게 낮은 것으로 나타났습니다.

특히 대부분 **허리 질환을 겪는 모든 사람들은 움직임에 결함**이 있는데 가장 흔한 것이 **몸에 하중이 걸릴 때 척추를 움직이는 것**입니다.
척추가 굽혀질 때 반복적으로 압박을 가하면 결국 디스크 돌출이 거의 발생합니다. **척추는 중립에 가깝게 위치하면 높은 하중을 견딜 수 있습니다.**
트랜스퍼를 위한 운동에서는 교정된 움직임 패턴으로 코어 강성을 고정점으로 만드는데 중점을 둡니다.
아래에는 트랜스퍼를 위한 두 가지 중요한 운동을 안내해드립니다.



캐나다 워털루 대학교 Dr. Stu McGill(척추 생체역학 전문가) 교수 연구실에서 Zercher 스쿼트로 관절 부하와 신경근 도전을 실험하는 Pavel(스트렝스 전문가)

Zercher 스쿼트

바벨을 잡는 위치 때문에 핵심 근력 강화에 매우 강력합니다. **무게가 신체 앞쪽에 있기 때문에 몸을 바르게 세우기 위한 복근과 등을 포함한 허리 근육을 미친 듯이 강타하며 근육이 매우 열심히 일을 합니다.**
그렇기 때문에 모든 일상생활동작 뿐만이 아니라 신체 강도가 높은 업무에도 도움이 되는 놀라운 안정성을 구축합니다. 그리고 일반적으로 헬스장에서 하는 Highbar 스쿼트나 Lowbar 또는 Front 스쿼트처럼 **바벨을 어깨 위에 올리는 동작에 비해 손목, 어깨, 팔꿈치 부담이 적습니다. 발목 가동성이 안 나오거나 허리에 전단력이 많이 작용하는 다른 스쿼트가 부담스럽다면 훌륭한 대안이 될 수 있습니다.** 호흡을 강하게 하고 골반저근을 당겨 몸통을 조여 허리 아치가 없이 허리를 단단하게 세워줍니다.





1, 2	3	4

1. 팔꿈치 안쪽으로 바를 편안하게 잡을 수 있는 위치를 찾습니다.
2. 허리 아치가 없이 척추중립을 유지하고 턱을 당깁니다.
3. 들숨(횡격막 호흡)에 강한 호흡으로 복압을 강하게 유지하며 골반이 후방경사(butt wink)되기 전까지 깊이 앉습니다.
4. 폭발적으로 수직으로 일어나서 호흡을 짧게 내뱉습니다.

데드리프트

바닥의 무거운 짐을 들거나 하는 일상생활동작을 포함한 신체 활동에 필수적인 운동입니다.
보통 등과 다리를 쓰는 운동이라고 하지만 전신 운동 입니다. 바벨을 바닥에서 들어올리기 위한 악력과 팔, 어깨를 포함한 상지의 버티는 힘, 중량을 드는 동안 허리가 구부러지지 않기 위해 복근과 등 근육의 강력한 안정성, 그리고 바벨을 들기 위한 강력한 엉덩이와 다리의 근력이 필요합니다. 보통 운동 전문가들이 평생 단 하나의 운동을 해야 한다면 데드리프트, 스쿼트, 케틀벨 터키쉬 겟업 중 하나를 추천합니다.





1, 2 | 3 | 4 | 5

1. 정강이를 수직으로 힙 힌지를 하여 바벨을 잡습니다. (엉덩이 및 햄스트링을 포함한 신체 후면사슬에 긴장감 형성).
2. 척추 중립을 유지하고 귀와 어깨는 멀어져야 하며 팔꿈치는 펴고 겨드랑이를 강하게 조입니다.
3. 들숨에 강한 호흡으로 복압을 강하게 유지하며 힙 스쿱으로 하지를 포함한 전신에 텐션이 잘 걸리는 구간까지 엉덩이를 하단으로 내리는 웨징을 하여 바벨과 정강이가 가까워지게 합니다. 이때 발바닥으로 지면을 강하게 누릅니다.
4. 무릎과 엉덩이를 펴면서 일어납니다(무릎이 먼저 펴지거나 엉덩이가 먼저 들리면 안 됩니다).
5. 호흡을 짧게 내뱉습니다.

힙 스쿱(hip scoop): 수저로 아이스크림을 뜨듯이 엉덩이를 하단으로 낮추는 것을 말합니다.

웨징(wedging): 엉덩이를 하단으로 낮출 때 지렛대의 원리처럼 무게중심이 바벨에서 몸 쪽으로 이동하여 발바닥이 지면에 쐐기 박히듯 누르는 느낌을 말합니다.



트랜스퍼도 데드리프트처럼 웨징(wedging)을 통한 무게중심 이동이 필요하다.

몸과 마음의 연결

현재까지도 트랜스퍼에 대한 체계적인 학습이나 자료가 부족한 실정이라 제가 임상에서 참여자 트랜스퍼에 대한 신체역학과 이를 위한 퍼포먼스 전이 운동 동작에 대해서 생각했던 부분들을 정리하였습니다. 이 글을 읽고 직접 실천하여 신체 건강을 통한 안전하고 만족스러운 근무환경과 정신적 에너지와 의지까지 함께 가져가시길 바라겠습니다.



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.

참고 문헌
. Mamta Salonki, Work Related Musculoskeletal Disorders among Nurses in hospitals and Clinics at selected cities of Gujarat state, 2018
. About Safe Patient Handling and Mobility, 2024
. Occupational Safety and Health Administration
. National Institute for Occupational Safety and Health
. A E Ready, Fitness and lifestyle parameters fail to predict back injuries in nurses, 1993
. Robert Harrity, Preserving the Bedside Nurse: Grip Strength and Orthopedic Problems Among Nurses and Nursing Students, 2023

촬영에 도움을 주신 재활2팀 유혜진, 허영재 선생님, 김종태 부팀장님께 감사의 말씀을 드립니다.

‘손끝으로 맛을 수놓다’ 나행밥상 스물다섯 번째 이야기

참여자 분들께서 요청해주신 메뉴를 선정하여 정성껏 차려드립니다.

25

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

새우튀김우동







“이번 달에는 어떤 음식이 드시고 싶으세요?”

라는 질문에

“내가 먹고 싶은 거는 다 메뉴에 있던데...
뭐 날씨가 추우니깐, 커~다란 새우 한 마리 올리고
뜨끈뜨끈한 국물 가득 담아서 우동 한 그릇 주이소”

라며 본인의 취향을 어필하신 참여자분의 요청에 따라
바삭바삭 소리마저 맛있는 새우튀김을 올린 우동을 준비해
보았습니다.

탱글탱글하게 삶아낸 사누끼우동면 위에
유부채, 어묵, 맛살, 팽이, 쑥갓 등을
고명으로 예쁘게 둘러 담고
튀김 요리는 신발을 튀겨도 맛있다는 혹자들의 말처럼
백이면 백 좋아할 먹음직스럽게 튀겨낸 새우를
무려?ㅎㅎ두 마리나 올리면
그 담음새 만으로도
이미 맛을 보장하는 새우튀김우동이 완성됩니다.

여기에 새콤달콤한 유부초밥까지 곁들이면
속을 따뜻하게 그리고 든든하게 만들어 줄
환상의 짝꿍이 탄생합니다.

새우튀김우동과 유부초밥 같은 환상의 짝꿍처럼
참여자분들의 환상의 짝꿍이 되도록
우리 영양팀은 온돌보다 더 뜨거운 열정과 열기를
음식에 잠아 전달해 드리겠습니다.

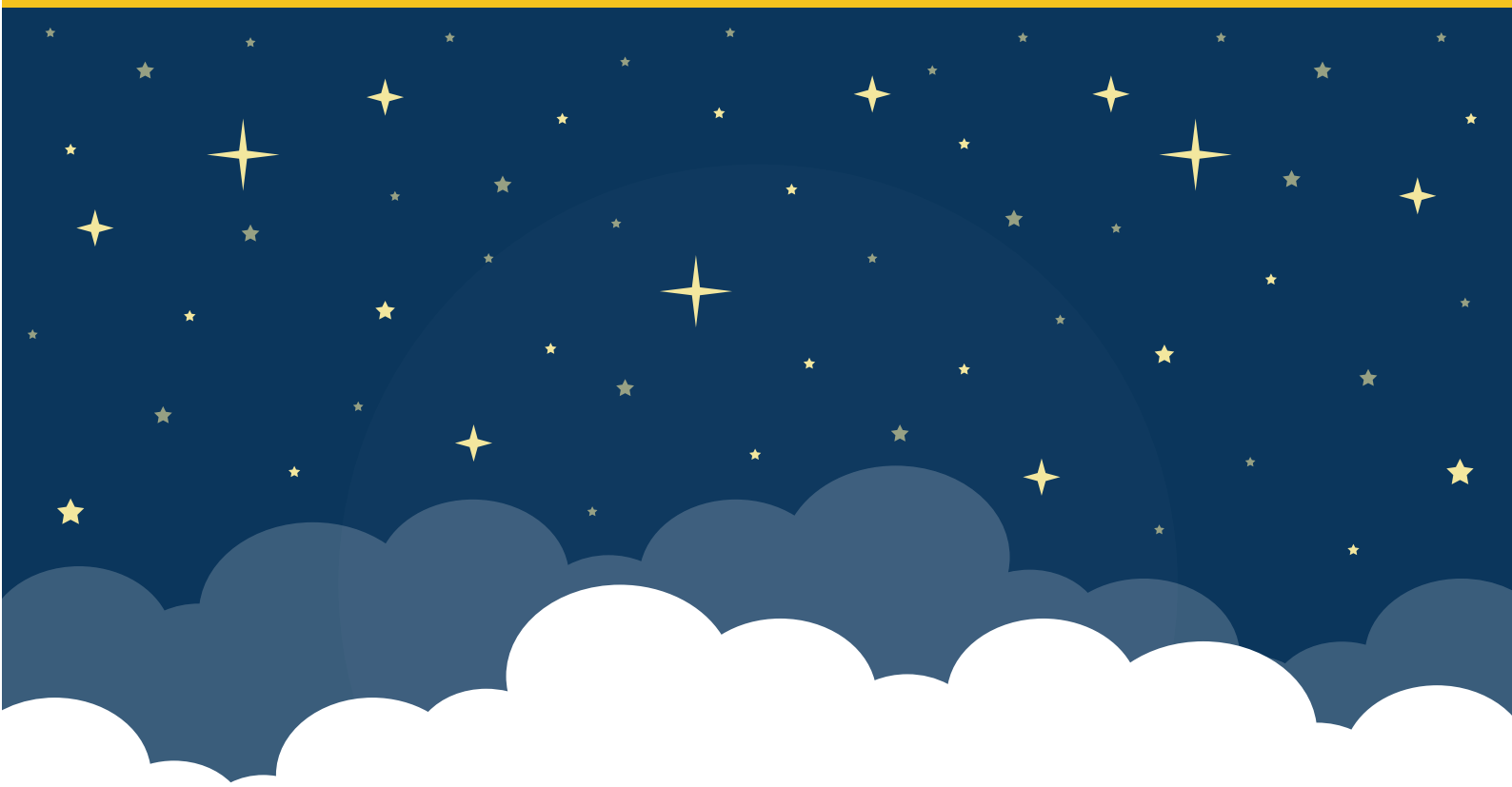
언제나 영양팀은
한 끼의 식사에도 설렘을 느끼고
추억을 떠 올릴 수 있도록
손끝으로 추억의 그 날을, 그 맛을
식탁 위에 펼쳐 드리겠습니다.

언제든지 추억을 요청해 주세요.



영양팀장의 말,말,말

카카오워크에서 전한 글입니다. (12.24)



오늘 만큼은,

새벽 5시,
누군가는 포근한 이불 아래에서 달콤한 꿈을 꿀 때,
9층 영양팀 주방 안은 뜨거운 열기와 그 보다 더 뜨거운 열정으로
누군가에게 달콤한 시간을 전달하기 위해 고군분투 하고 있습니다.

새벽 찬바람을 가르며 달려와
준비한 결과물이 지금 대기하고 있습니다.

조금은 부족하고,
조금은 내 취향과 달라도,
오늘 만큼은,
까만 하늘에 떠 있는 별을 동무삼아 출근한 우리 팀원들을
별처럼 반짝반짝하고 따뜻한 눈빛으로 바라봐 주시길 바랍니다.
“맛있게 먹었습니다” 해 주시면 더욱 좋습니다.

그 눈빛과 감사의 말을 동력 삼아 내년 1년도 열심히 달려 보겠습니다.

올 한해도 해나행에서 함께 마무리 할 수 있어서
너무 행복한 영양팀 팀원들이 인사드립니다.
감사합니다~♡
그리고, 새해 복 많이 받으세요~♡

책으로 이어진 자리

곁에 머무는 이들은 변하겠지만, 우리는 늘 누군가와 함께한다.

테이블 위에 놓인 종이 가방들은,
아직 열지 않은 이야기들처럼 조용히 숨을 쉬고 있었다.

각자가 준비한 작은 종이 가방을 테이블 위에 올려둔다. 안에 책이 들어 있다는 건 알지만, 어떤 책인지는 아직 베일에 가려져 있다. 미리 준비한 태블릿으로 사다리타기 번호를 정하고, 각자의 캐릭터는 책의 주인공을 향해 지그재그로 내려간다. 병원 독서모임 송년회의 첫 풍경이다.

서로가 준비해온 책 한 권을 사다리타기로 '랜덤'하게 다른 회원에게 선물한다. 본인의 취향일 수도, 낯선 장르일 수도 있지만, 추천하는 이유를 듣고 나면 모두가 고개를 끄덕인다. 식당 안에서 나지막한 박수가 오간다. 우리는 안다. 그 책을 준비하는 시간에는, 결국 '상대를 생각하는 마음'이 함께 들어 있었다는 걸.

병원 독서동아리가 생긴 지도 벌써 8년째. 제법 놀라운 일이다. 코로나19가 한창일 때, 사내 식당에는 방역을 위해 투명 아크릴 칸막이가 설치되어 있었다. 그 아크릴에는 독서동아리가 추천하는 네 권의 책이 매달 다른 얼굴로 붙어 있었고, 나는 그렇게 자연스럽게 그 존재를 알게 됐다. 하지만 가림막이 철거되면서 독서 홍보지도 함께 걷혔고, 독서동아리에 대한 소식도 점점 희미해졌다. 새로 입사한 직원들이 이 조용한 모임의 존재를 알기란 쉽지 않았을 것이다. 존재감이 옅어졌는데도, 독서모임은 끈적하게 이어지고 있었다.

나는 초창기 멤버다. 당시 어떤 마음으로, 누구의 강력한 주도로 모임이 만들어졌는지는 세월만큼 흐릿해졌지만, 컴퓨터 속 잠자고 있던 사진은 기억을 선명하게 소환한다. 여덟 명이 모였고, 병원에서의 직책을 잠시 내려두고 닉네임을 하나씩 정했다. 미리 읽어온 책에 대해 몇 줄의 감상을 나눴던 것 같다. 첫 번째 도서는 김애란 작가의 『바깥은 여름』. 2018년 5월의 모임이었으니, 봄에서 여름으로 넘어가던 계절이었다.

서둘러 그때 책을 읽고 표시해두었던 문장을 찾아봤다. 한동안 잠들어 있던 기록은 생각보다 쉽게 손에 잡히지 않았지만, 결국 그때의 내가 밑줄을 그어둔 한 줄을 다시 만났다.

> 그리고 그렇게 사소하고 시시한 하루가 쌓여 계절이 되고,
> 계절이 쌓여 인생이 된다는 걸 배웠다.
> _김애란《바깥은 여름》(문학동네)



< 2018.05월 첫 독서모임을 가지며 >

사소하고 시시한 하루. 그 말이 이상하게도 모임의 시작을 설명해주는 것 같았다. 대단한 다짐이나 거창한 이유가 있어서가 아니라, 한 달에 한 번 책을 읽고 몇 줄을 나누던 그 '사소한 날들'이 모여 어느새 계절이 되었고, 기어이 8년이라는 시간까지 흘러왔으니 말이다. 그 문장을 읽자 사진 속의 우리도 조금은 다르게 보였다. 아직은 서로 어색한 표정으로, 그래도 같은 페이지를 넘기고 있던 사람들.

그런데 그 문장이 말하는 '쌓임'과 달리, 창단 멤버였던 나의 독서모임은 오래가지 못했다.

정확히는 기억나지 않지만 2년 정도 활동하고 조용히 모임을 나왔던 것 같다. 이유는 여러 가지였을 것이다. 모임 자체에 대한 부담, 내 취향과 맞지 않는 장르에 대한 거부감, 가끔은 책을 추천하고 리딩해야 한다는 무언의 압박, 한 달에 한 번이지만 빠지게 될 때의 미안함. 그런 감정들이 서로 얽혀 있었던 모양이다. 그렇게 독서모임은 내 기억에서도, 내 일상에서도 멀어졌다. 물론 '독서'만은 끊기지 않았다.

- 다음 페이지에 계속 -

홍보팀장의 '브런치' 마흔네 번째 이야기

브런치는 글이 작품이 되는 공간입니다.

그리고 올해, 바깥의 여름이 끝날 무렵이었다. 사무실 옆자리에 앉은 동갑내기 동료가 "같이 독서모임 들어가자"고 다시 말을 꺼냈다. 예전에도 몇 번 권유를 받았지만 차일피일 미뤄왔고, 이번엔 큰마음을 먹고 참여했다. 9월 첫 모임, 또다시 낯선 사람들과 인사가 시작되었다. 그런데 어제 송년회를 지나고 나니, 우리는 제법 가까운 이야기들을 스스럼없이 나눌 수 있는 사이가 되어 있었다.

3초짜리 영상도 손으로 재빨리 넘겨버리는 시대에, '독서'라는 활동은 어쩌면 더 힘든 시간을 통과하고 있는지 모른다. 독서의 장점을 길게 열거할 필요는 없을 것이다. 책을 읽는 일이 좋은 일이라는 건, 대부분 알고 있다. 다만 그것이 '모임'이 되는 순간 부담이 생긴다. 그 부담감에 대해서는, 내가 경험으로 충분히 이해한다.

그런데 지나고 보니, 그때의 감정들마저 시간 속에서 풍화되어 있었다. 같은 책을 읽고도 완전히 다른 감상을 갖는다는 것, 사람마다 좋아하는 장르가 확연히 다르다는 것. 나는 책을 통해 세대 간의 간격을 좁혔고, 누군가의 생각과 일상을 잠시 빌려 경험할 수 있었다. 아이러니하게도, 예전에 내가 모임을 나왔던 이유들이 지금의 독서모임이 가진 장점이 되어 있었다.

> 그렇게 플레이리스트는 변하겠지만,
> 우리에게는 늘 좋아하는 노래가 존재하듯이,
> 곁에 머무는 이들은 변하겠지만,
> 우리는 늘 누군가와 함께한다.
> _김수현《애쓰지 않고 편안하게》(다산북스)

8년의 시간 동안 책의 장르는 다양하게 바뀌었을 것이다. 누군가는 가입하고, 누군가는 탈퇴하고, 누군가는 퇴사하며 멤버는 자연스럽게 바뀌었을 것이다. 그럼에도 모임은 늘 '누군가와 함께' 이어져 왔다. 그래서 고맙다는 생각이 들었다.

책은
즐거움의 대상이지,
숙제의 대상은 아닐 테니까.



< 2025.12월 독서모임 서로 다른 책선물 >

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

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

해운대나눔과행복병원 제44호 월간소식지

발행일 2025년 12월 31일
편집인 홍보팀
발행처 해운대나눔과행복병원

http://www.snh.or.kr