나눔으로 행복하게!
해운대나눔과행복병원










Monthly 나눔과행복소식 (45호)

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

2026.01

미션
MISSION

사람을 봅니다

모든 중심에 사람이 있는 세상, 사람을 봅니다.

비전
VISION

비전 2030

삶 중심 의료를 실현한 선도병원

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, 사회적책임과 **즐거움**이 실현되는 곳!

전문성

최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람





‘회복기 재활의료기관 최초 실시간 원격 모니터링 시스템 도입’

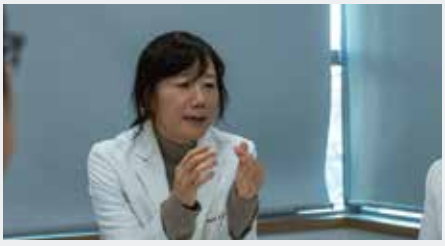
스마트 케어 병동 발족식 (01.12)

우리병원이 회복기 재활의료기관 최초로 실시간 원격 모니터링 시스템을 도입 AI 스마트 케어 병동 ‘thynC(씽크)’를 새롭게 선보이며 발족식을 가졌습니다.

thynC는 웨어러블 의료기기와 인공지능을 활용해 입원 환자의 심전도·체온·산소포화도(SpO_2) 등 주요 생체신호를 실시간으로 모니터링하는 시스템입니다. 또한 6축 센서 기반 낙상 감지 기술을 통해 재활병동에서 중요한 낙상 예방과 안전관리를 한층 강화합니다.

이번 도입은 병원 110병상 이상 규모로 추진되며, 환자 상태 변화를 더 촘촘히 살피고 환자 중심의 안전한 입원 환경을 구축하는 데 목적이 있습니다. 아울러 자동화된 데이터 수집과 알람 기반 대응으로 업무 부담을 줄이고, 보다 집중도 높은 케어가 가능해질 것으로 기대됩니다.

우리병원은 thynC 스마트병동을 통해 환자 안전·편의와 의료 효율을 함께 높이며, 회복기 재활의료의 새로운 표준을 만들어갈 것입니다.











‘기본과정 1차’

내부직원 AI 코치 양성과정 (01.13)

‘내부직원 AI 코치 양성과정’ 기본과정 1회기 교육이 진행되었습니다.

이번 교육은 직원들의 AI에 대한 이해도를 높이고, 향후 병원 내 디지털 전환을 이끌어갈 내부 인력을 양성하기 위한 첫 단계로 마련되었습니다.

교육에서는 AI의 기본 개념과 활용 원리를 중심으로 실제 업무에 적용할 수 있는 내용이 다뤄졌으며, 참여자들은 “AI가 어렵게 느껴졌는데 실무에 활용할 수 있을 것 같다”, “앞으로의 업무 방식에 대해 다시 생각해보는 계기가 되었다”는 긍정적인 반응을 보였습니다.

본 과정은 이후 심화과정과 연계되어 단계적으로 운영되며, 최종적으로는 각 부서별 AI 코치를 양성해 병원 전반의 업무 효율과 디지털 역량을 강화할 예정입니다.





2026년 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”

2026년 1기 신입직원 온보딩 1차 (01.10)

▷참 석 자: 간호팀 - 안수민, 지명수, 박지현, 윤연숙
재활치료2팀 - 전혜리, 최원지
갑상선유방팀 - 전보라, 이보라
전산팀 - 오신형

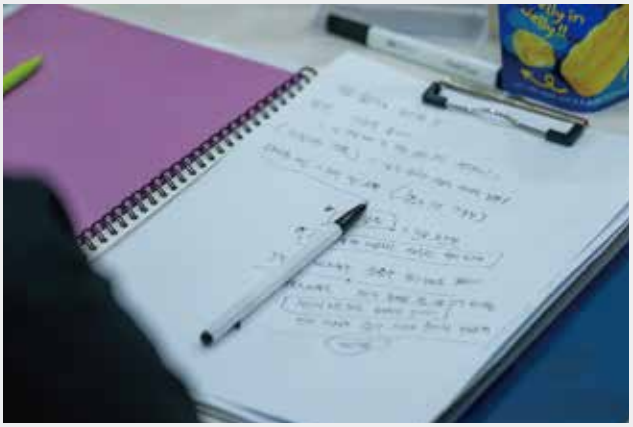
이번 신입직원 온보딩 1차 교육은 병원의 가치와 방향을 함께 나누며, 서로를 알아가는 따뜻한 시간으로 진행되었습니다.

신입직원들은 병원의 미션과 비전을 이해하며 “함께 병원을 만들어간다는 느낌을 받았다”, “나의 역할과 앞으로의 방향을 생각해볼 수 있었다”는 소감을 전해주었습니다.

특히 교육을 통해 병원에 대한 이해뿐만 아니라 동료들과의 공감대가 형성되며, 새로운 출발에 대한 기대감도 함께 높아졌습니다.

앞으로도 신입직원들이 조직에 자연스럽게 스며들고, 함께 성장해 나갈 수 있도록 의미 있는 온보딩 프로그램을 지속적으로 운영해 나가겠습니다. 많은 관심과 응원 부탁드립니다.





전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

밖으로한걸음씩 (01.07)



이OO님께서 필요한 전동휠체어를 구매하기 전, 사전 체험의 기회를 통해 관련 업체연락을 하고 방문하였습니다. 현장에서 직원의 자세한 안내를 받은 후, 참여자분이 직접 전동휠체어를 시승하며 체험을 진행하였습니다.

이번 체험에서는 전동휠체어 이용 시 사용할 수 있는 머리 컨트롤러와 턱 컨트롤러, 두 가지 방식의 컨트롤러를 모두 경험해보았습니다. 처음 사용하는 장비인 만큼 조작에 익숙해지는 데에는 다소 시간이 필요했으나, 지금까지 체험한 분들 중에서도 비교적 빠르게 적응하신다고 하셨고 조금만 더 연습하면 충분히 잘 이용할 수 있을 것이라고 하였습니다.

참여자분은 두 가지 컨트롤러 중 헤드 컨트롤러가 사용하기에 더 편리하다는 의견을 주셨습니다. 다만, 전동휠체어의 가격대가 높아 자부담으로 구매하기에는 부담이 된다는 점이 아쉬움으로 남았습니다.



이번 전동휠체어 체험이 참여자분께 향후 장비를 선택하고 구매하는 데 있어 작은 도움이 되기를 기대합니다.





휠체어스쿨 (01.05)

이번 프로그램은 기초 과정이 필요한 참여자와 심화 과정이 필요한 참여자를 나누어 진행하였습니다. 각 참여자는 자신의 현재 수준에 맞춰, 본인에게 특히 필요한 동작과 기술을 집중적으로 연습하는 방식으로 프로그램이 운영되었습니다.

특히 휠체어를 새로 교체한 백OO님은 휠라이 동작을 비교적 안정적으로 수행하였으며, 반복 연습을 통해 더욱 향상될 것으로 기대됩니다. 같은 시기에 휠체어를 교체한 이OO님 역시 휠라이 동작이 이전보다 눈에 띄게 좋아진 모습을 보였습니다.

앞으로도 참여자 개인의 변화와 수준을 고려하여 연습을 진행하고 자신감을 함께 높여가는 프로그램을 지속해 나갈 예정입니다.



일상재활센터(낮병동) 출석왕·자립왕 시상식 (01.09)





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

12월 출석왕에는 하○조, 서○용 님이 수상하셨고, 자립왕에는 배○철, 권○경 님이 수상하셨으며, 시상식은 참여자분들의 환한 미소와 많은 분들의 축하 속에 즐겁게 마무리 되었습니다.

식사 중임에도 시상식에 참여하기 위해 바로 달려와 주신 하○조님, 주 5일 한 번도 빠짐없이 꾸준히 출근해 주신 서○용님, 때로는 힘든 내색을 하시면서도 가정 내에서 본인만의 역할을 찾아 성실히 자립을 실천하고 계신 배○철님, 많은 과제에도 불구하고 늘 책임감 있게 수행해 주신 권○경님까지 12월 출석왕&자립왕 주인공들 이셨습니다!!

2026년에도 자립왕/출석왕 행사는 계속 진행될 예정이오니 많은 관심과 참석 부탁드립니다.

웃음치료 프로그램 (01.03)

한국문화예술복지부 러브뮤직에서 웃음치료 시간을 위해 본원을 찾아주셨습니다. 매월 첫 번째 토요일, 참여자, 보호자, 간병사 선생님들이 함께 어울려 노래를 배우고 웃음으로써 마음속 답답함을 해소할 수 있는 시간, 소소하지만 특별한 토요일을 선사해 드리고 있습니다.

다음 프로그램 일정은 2월 7일(토) 오후 3시 30분, 8병동 휴게실에서 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다.♥



2025년 4분기 근접오류 보고 우수 부서 선정!

★★★

2025년 4분기 최고의 환자 안전 지킴이

6층 생활재활센터



근접오류 보고 TOP4



6층 생활재활센터	10건
일상재활센터	3건
7층 생활재활센터	2건
8층 생활재활센터	2건
재활치료1팀	1건
재활치료2팀	1건

근접오류는 비난이 아닌 배움의 기회입니다.

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

전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

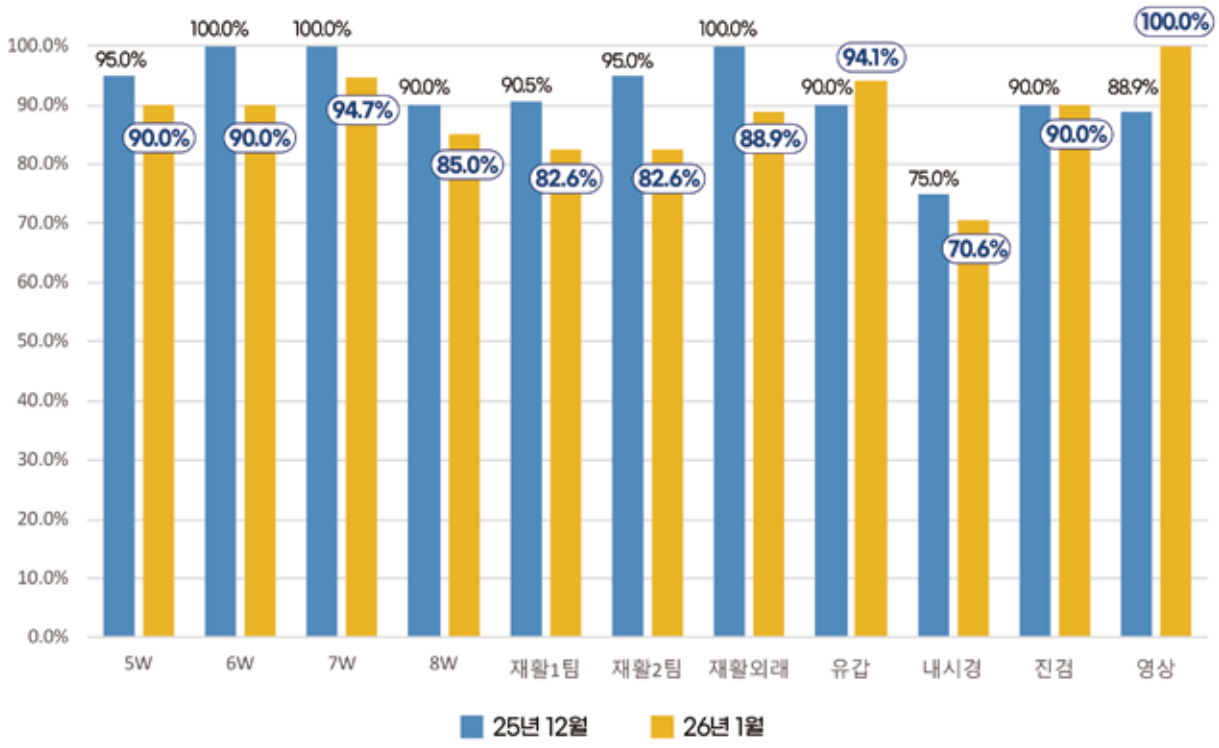
2026년 1월 손위생 수행률

손위생 수행률 결과	
모니터링 기간	2026년 01월 01일 ~ 2026년 01월 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 12월 결과와 비교 분석

지표 결과

목표(%)	전체 관찰건수(건)	수행건수(건)	결과(%)	전 분기 증감률
90	187	163	87.2%	- 5.3%

1월 부서별 손위생 수행률(%)



전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

2025년 4분기 손위생 수행률

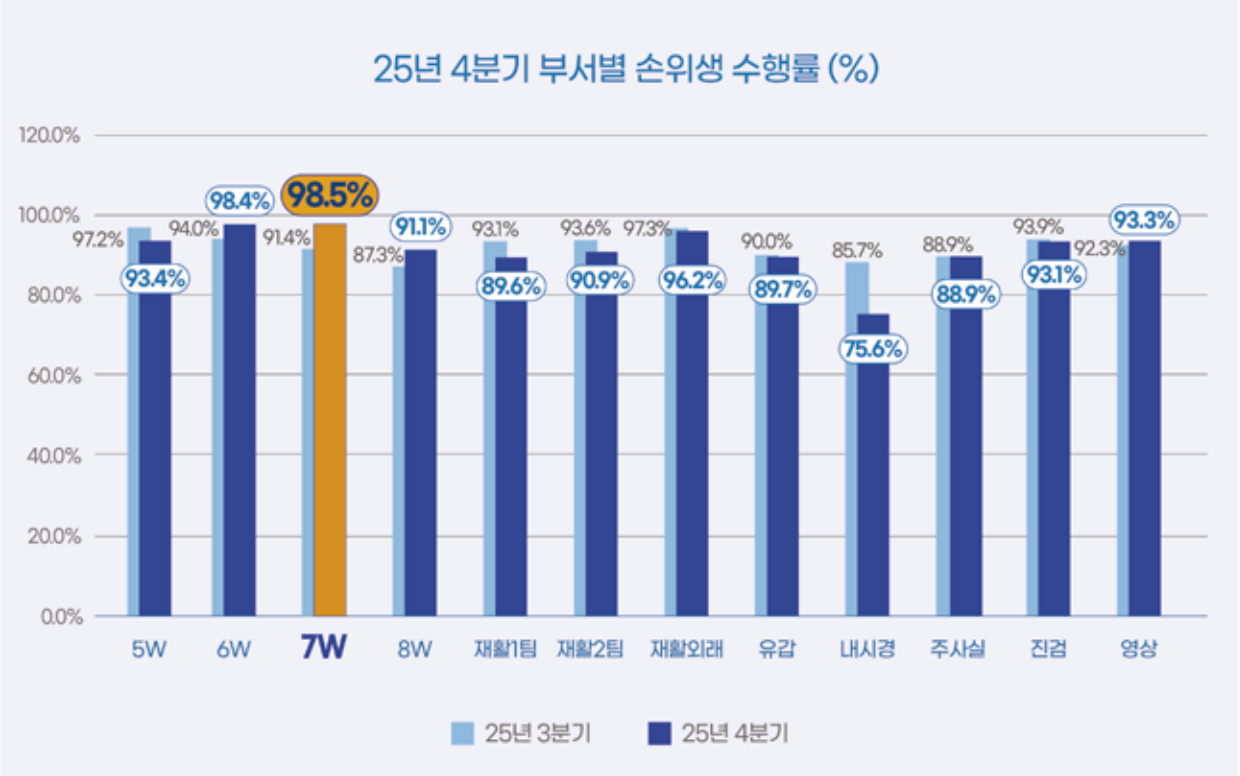
1. 손위생 수행률 결과

모니터링 **기간**	2025년 10월 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

2. 지표 결과

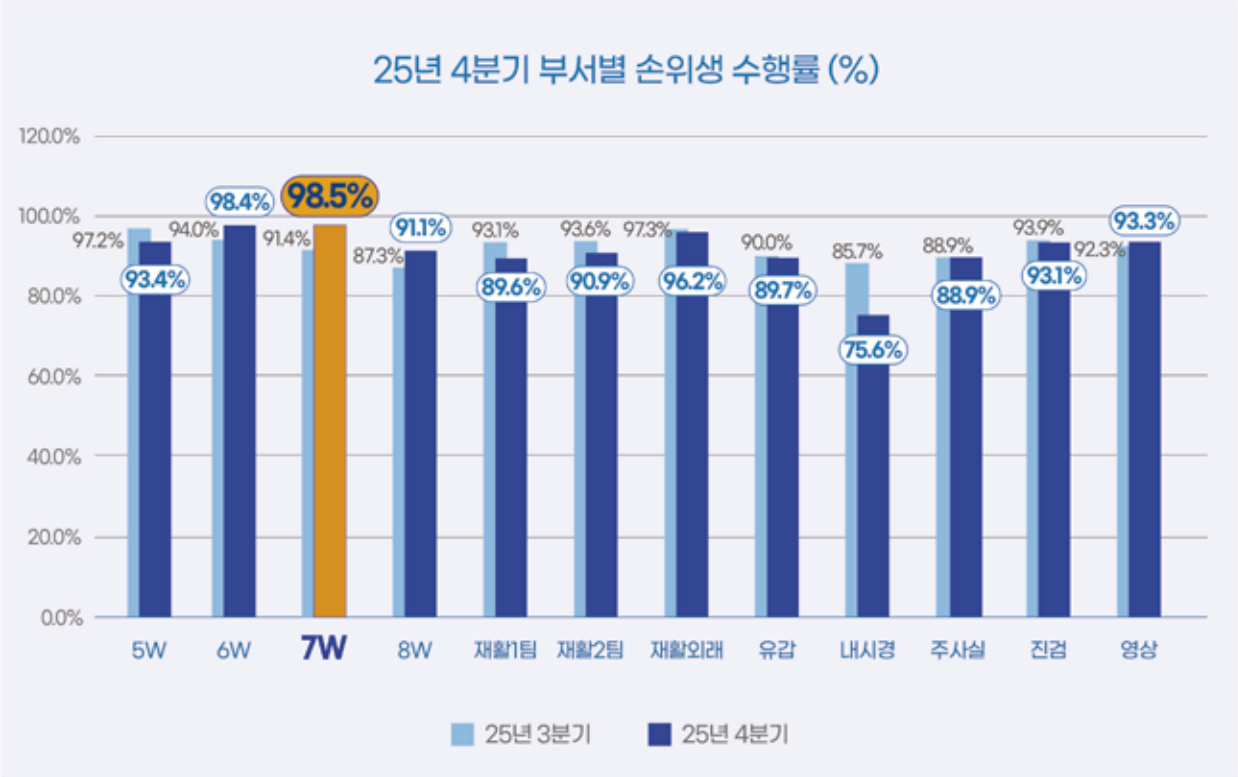
목표(%)	전체 관찰건수(건)	수행건수(건)	결과(%)	전 분기 증감률
90	572	525	91.8%	**0%**

3. 부서별 손위생 수행률



전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



'7층생활재활센터' 4분기 손위생 우수부서 (12.23)

2025년 4분기(10월~12월) 손위생 수행률은 관찰건수 총 572건 중 525건이 수행되어 91.8%를 기록했습니다. 이는 목표치인 90%를 달성했였고, 지난 분기 증감율 0%로 동일 수치입니다.

부서별로는 재활외래가 98.5%로 가장 높은 수행률을 보이며 우수부서로 선정되었고, 5W·6W·8W, 재활2팀, 재활외래, 진단검사의학팀, 영상의학팀도 90% 이상을 유지했습니다.

우리병원의 전체 손위생 수행율을 살펴본 결과, 2023년 87.7% → 2024년 91.0% → 2025년 92.3%로 최근 3년간 지속적으로 상승하였으며 각 부서 구성원 모두가 손위생 실천에 관심을 가지고 힘써주신 덕분에 나온 의미있는 결과라고 생각합니다.



전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

2026년
손위생 우수부서 포상안내



손위생(Hand Hygiene)은 감염성 균주의 전파 위험을 차단하여 의료기관 종사자와 환자의 감염 발생을 예방할 수 있는 가장 효과적이고 경제적인 감염 예방 방법입니다. 이에 감염관리팀에서는 올바른 손위생 수행의 습관화를 도모하고 의료관련감염 예방을 위하여 손위생 수행률 모니터링을 실시하고 있습니다.

분기별 손위생 우수부서 선정 안내

선정 방법		
매 분기 손위생 수행률 결과를 취합하여 선정	1·2·3월 결과	→ 1분기 손위생 우수부서 선정
	4·5·6월 결과	→ 2분기 손위생 우수부서 선정
	7·8·9월 결과	→ 3분기 손위생 우수부서 선정
	10·11·12월 결과	→ 4분기 손위생 우수부서 선정

연도별 손위생 우수부서 선정 안내

선정 방법	
1~4분기 손위생 수행률 결과를 취합하여 선정	2026년 1월 ~ 2026년 12월까지 **1년** 동안의 결과 → **2026 손위생 부문 대상 선정**

손위생 우수부서 포상

부 서	분기별 (상품 지급)	연도별 (상금 지급)
재활외래팀, 진단검사팀, 영상의학팀	**핸드크림** (부서 인원 별 차등 지급)	**20만원**
내과내시경팀, 유방갑상선팀		**30만원**
생활재활센터		**50만원**
재활치료팀 (1팀/2팀)		**70 / 60만원**

손위생 수행률 모니터링 결과를 바탕으로 손위생 우수부서를 선정하여 포상할 예정입니다.
우수부서 포상은 부서 인원수에 따라 상품 수량 및 시상 금액을 차등 지급합니다.
각 부서에서는 손위생 수행률 향상을 위해 많은 관심과 적극적인 참여를 부탁드립니다.

나눔으로 행복하게! 해운대 나눔과행복병원 감염관리팀 0533

2026년 손위생 모니터링 안내

손위생(Hand hygiene)은 감염성 균주의 전파 위험을 차단하여
의료기관 종사자와 환자의 감염 발생을 예방할 수 있는
가장 효과적이고 경제적인 감염 예방 방법입니다.

이에 감염관리팀에서는 **올바른 손위생 수행의 습관화**를
도모하고 의료관련감염을 예방하기 위하여
2026년 손위생 수행률 모니터링을 지속적으로 실시하고자 합니다.



손위생 수행률 모니터링 방법

대 상	환자접점부서 (진료부 포함)
방 법	**감염관리팀 & 훈련된 손위생 모니터링요원**에 의한 직접관찰법
기 간	2026년 1월 1일 ~ 12월 31일 (수시로)
모니터링 도구	KONIS 손위생 관찰기록지
손위생 수행률 점검 세부사항	1. 5가지 **시점**의 수행 여부 2. **시간**의 적합성 여부 3. **방법**의 적합성 여부 4. 손위생 시 **사용도구**(손 소독제, 물과 비누)의 적절성 여부 5. **장갑** 착용 여부 및 적절성
비 고	1. 현장피드백 2. 실명제 3. 매월 손위생 모니터링 결과 전 직원 공유 4. 분기별 손위생 우수부서 선정 5. 2026 손위생 부문 대상 선정

본 모니터링은 손위생 수행 현황을 점검하고 개선 방향을 모색하기 위한 목적으로 시행되며,
개인 평가나 불이익을 위한 자료로는 활용되지 않습니다.

전 직원 여러분의 적극적인 관심과 협조를 부탁드립니다.

나눔으로 행복하게!
해운대나눔과행복병원 감염관리팀 0533

닫혀 있던 마음의 문을 열고

권OO님은 모야모야병과 뇌경색으로 인한 언어 및 인지 기능 저하로 재활치료를 위해 본원에 입원하셨습니다. 발병 전에는 주간보호센터에서 사회복지사로 근무하며 활발히 사회생활을 하였지만, 모야모야로 인한 반복되는 신체 기능 저하로 결국 일을 그만둘 수밖에 없었습니다. 이후 연이어 뇌경색이 발생하면서 처음 상담 당시에는 우울감으로 인해 병실에만 머무르고, 원내 프로그램에도 소극적인 모습을 보이셨습니다.

사회사업팀에서는 권OO님의 정서적 회복을 돕기 위해 수시 상담을 통해 라포를 형성해나가며 참여자는 점차 웃음치료 프로그램에 주기적으로 참여하였고 슬기로운 재활생활 교육 프로그램에도 참여하여 질환에 대한 이해를 높임으로써 정서적 안정을 회복해가는 모습을 보였습니다.

권OO님은 약간의 도움으로 보행이 가능하나, 낙상에 대한 두려움으로 심리적 긴장도가 높았고 스스로 일상생활을 수행할 수 없다는 인식을 가지고 있었습니다. 어머니 또한 딸의 안전이 걱정되어 항상 곁에서 밀착해 도움을 주셨고, 이는 오히려 자립을 더 어렵게 만드는 요인이 되었습니다.

이에 권OO님과 어머니, 가족을 대상으로 면담을 진행하여 장애 이해와 참여자의 자립을 지지하는 보호자의 역할에 대해 안내하고 안전한 자택 복귀를 위한 첫 번째 준비 과정으로 주거환경개선사업을 신청하였습니다.

권OO님의 자택 내 화장실에는 안전바가 설치되어 있지 않아 어머니의 전적인 도움이 필요했습니다. 참여자의 안전하고 독립적인 자택복귀를 위해 (사)나눔으로행복한동행 혜임당 주거환경개선사업에 연계하여 화장실 복도 및 샤워부스 내에 안전바를 설치하였고 안전한 목욕 진행 과정을 안내함으로써 보호자의 도움 없이 화장실을 이용할 수 있는 환경 준비를 마쳤습니다.

연습으로 시작한 하루, 자신감 있는 일상으로 이어지다

변화의 두 번째 전환점으로 본원 퇴원 후 전환홈 입소를 결정하게 되었습니다.

전환홈은 일상으로 복귀를 준비하는 중도 장애인을 위하여 특별히 마련한 곳으로 퇴원 예정인 분들이 2주~4주간 다양한 전인적 재활서비스를 제공받을 수 있습니다. 권OO님은 발병 이후 처음으로 전환홈에서 독립적인 생활을 시작하게 되었으며 입원 기간 동안 재활치료 경험을 일상 속에서 적용해보았습니다. 전환코치와 함께 지하철 이용 시 경로에 따른 탑승 방향을 구분하는 연습을 하였고, 안전바와 목욕의자를 활용하여 보호자의 도움 없이 스스로 목욕을 수행할 수 있게 되었습니다. 그외 간단한 요리를 직접 만들어 보고, 마트 이용 시 물품 구매와 금전 계산을 연습하는 등 일상 속 다양한 활동을 스스로 수행하였습니다.

< 다음 페이지에 계속 이어집니다>

전환홈에서의 모든 경험은 권OO님에게 혼자 생활하는 것에 대한 두려움과 불안을 완화하는 계기가 되었으며, 전환코치의 일상생활 코칭을 통해 '스스로 할 수 있다'는 자신감을 키워갈 수 있었습니다.

현재 권OO님은 자택으로 퇴원하여 본원 낮병동을 이용하며 재활치료를 이어나가고 계십니다. 보호자께서도 전적인 지원에서 벗어나 참여자의 자립을 지지하는 역할로 변화하였으며, 최근에는 보호자 동행 없이 자택에서 낮병동까지 대중교통을 이용하고 계십니다.

그리고 권OO님은 재취업을 희망하셨으나 언어 및 인지 저하로 기존 사회복지사 직무로의 복귀에는 어려움이 있어, 부산장애인일자리통합지원센터 취업을 부탁해 사업에 연계하여 방문 취업 상담을 진행하였고 다양한 취업 경로에 대한 상담을 통해 재활치료 이후의 삶을 현실적으로 그려보는 시간을 가질 수 있었습니다.

권OO님은 "해운대나눔과행복병원 직원들의 따뜻한 격려와 응원으로 긍정적이고 밝은 사람이 되었고, 스스로 할 수 있다는 용기를 얻었다"며 감사의 마음을 전하였습니다.
닫혀 있던 마음의 문을 열고, 다시 자신의 길을 만들어가고 있는 권OO님.사회사업팀은 앞으로도 권OO님의 건강하고 안정적인 사회복귀를 응원하며 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>여성</td><td>30대</td><td>일반</td><td>모야모야병,
뇌경색</td><td>2024.06.
2024.12.</td><td>2025.02.~2025.11.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>가족사항</td><td colspan="6">■ 가구형태 : 1인 가구
■ 주보호자 : 모친, 첫째 언니
■ 가족 지지체계 좋음</td></tr>
<tr><td>심리·사회적 사항</td><td colspan="6">■ 인지 및 기억력 저하로 인한 우울감, 자신감 저하
■ 직업 및 사회복귀에 대한 의지가 매우 높음</td></tr>
<tr><td>경제적 사항</td><td colspan="6">■ 직업 : 주간보호센터 사회복지사(퇴사)
■ 개인보험 : 실손 보험</td></tr>
<tr><td>주거사항</td><td colspan="6">■ 주거형태 : 아파트
■ 주거환경 : E/V 있음, 안전바 미설치, 현관단차 있음</td></tr>
<tr><td>문제사항 및 욕구</td><td colspan="6">■ 보호자 장애 수용도 낮음
■ 독립적인 화장실 이용을 위한 주거환경개선 필요</td></tr>
<tr><td rowspan="3">사회복귀 지원 프로그램 및 서비스 연계</td><td>퇴원계획</td><td colspan="6">■ 퇴원경로 : 자택
■ 돌봄제공자 : 부모님
■ 치료계획 : 전환홈-낮병동-외래재활치료
■ 재취업 계획</td></tr>
<tr><td>참여 프로그램</td><td colspan="6">■ 상담 : 사회사업팀, 재활코치팀
■ 교육 : 슬기로운재활생활 PG
■ 심리정서지원 : 웃음치료 PG</td></tr>
<tr><td>지역자원 안내 및 연계</td><td colspan="6">■ (사)나눔으로행복한동행 혜임당 주거환경개선 사업 연계
■ (사)나눔으로행복한동행 노운기념 전환홈 연계
■ 부산장애인일자리통합지원센터 취업을 부탁해 연계
■ 장애인활동지원제도 안내
■ 부산지역장애인보건의료센터를 통한 보건소 CBR사업 연계 예정</td></tr>
</table>

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람



우리는 가족입니다.
01월의 신규입사자



재활간호팀(5W) 김채원 간호사



전산팀 오신형 팀장



재활간호팀(5W) 박유리 간호사



재활간호팀(7W) 윤연숙 간호사



법인 사무처 성유진 팀장

풀꽃3

- 나태주 -

기죽지 말고 살아봐
꽃 피워봐
참 좋아.

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람





멈췄던 삶을 다시 잇는 기적, 척수센터 건립을 향한 여정

후원회 임원단 미팅 (01.12)

의료 이후의 삶, 단절이 아닌 연결로

우리나라의 재활 의료 현실은 여전히 '재활 난민'이라는 아픈 단어로 설명됩니다. 척수손상을 입은 환자들은 해외 선진국에 비해 5배나 긴 30개월가량을 병원에서 보내지만, 막상 병원 문을 나서는 순간 갈 곳이 없어 다시 병원을 찾아 헤매는 악순환을 반복하고 있습니다. 이러한 '사회적 입원'은 고비용 구조를 고착화할 뿐만 아니라, 가족 전체의 경제적 붕괴와 정서적 위기를 초래하는 사회적 재난이 되기도 합니다.

이에 해운대 나눔과행복병원은 단순히 질환을 치료하는 것을 넘어, 환자의 '삶'을 다시 세우기 위한 국내 최초의 통합형 척수센터 건립을 추진하고 있습니다. 척수센터는 병원 중심의 보호 체계를 지역사회 생활 체계로 전환하는 결정적인 인프라가 될 것이며, 의존의 구조를 자립과 참여의 구조로 바꾸는 철학을 담고 있습니다.








장애인 스포츠와 재활이 만나는 아름다운 연대

지난 1월 12일, 척수센터 건립을 위한 뜻깊은 첫걸음으로 '후원회 모임'이 개최되었습니다. 특히 이번 자리는 나눔으로행복한동행의 대표이사이자 부산장애인럭비협회 회장을 맡고 있는 백선미 병원장의 진두지휘 아래, 장애인 스포츠 발전과 척수센터 건립이라는 두 가지 큰 미션이 하나로 어우러진 뜻깊은 시간이었습니다.

이미용 서비스 (01.20 / 01.23)







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.

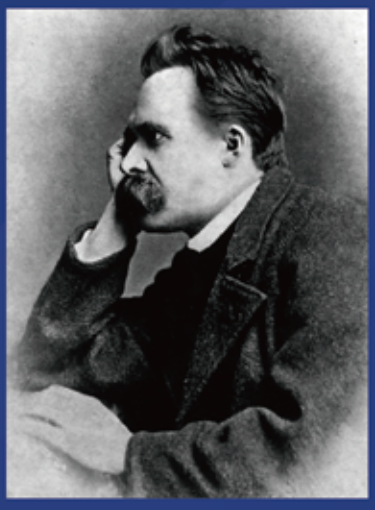
이번 달에도 네 분의 자원봉사자님께서 귀한 시간을 내어주셨고, 그 따뜻한 손길 덕분에 81명의 참여자분들이 아름다운 변화를 경험하셨습니다. 단순히 머리 모양을 다듬는 시간을 넘어, 한 분 한 분의 마음을 어루만지고 자존감을 회복하는 소중한 시간이 되었습니다.

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.

운동 미니멀리즘

PART 1
Turkish Get-Up

김 동 현
청봉기념 이룸재활운동센터



Geh deinen eigenen Weg.
한 길로 곧게 가라.
- 프리드리히 니체

제가 스트렝스 또는 기능적 운동을 강조하면서 파워리프팅이나 역도만 좋아한다고 생각하시는 분들이 있습니다. 하지만 저는 내추럴 보디빌딩도 좋아하고 근비대 훈련을 할 때도 있습니다. 엘리트 보디빌더들도 비 시즌기에 고강도 스트렝스 운동을 필수로 합니다. 물론 * Tonnage를 보면 순수 스트렝스 운동으로 보기가 어려운데 이들은 본인들의 운동 방식을 스트렝스와 보디빌딩을 합쳐서 파워빌딩이라 부르기도 합니다.

* Tonnage: 총 볼륨 값으로 횟수 X 세트 수 X 중량

다양성에 대한 유혹

우리는 몸을 탄탄하게 만들기 위해 근육량을 늘리거나 근력을 향상시키고, 체중감량을 위한 지방 연소나 라인을 개선하기 위해 가장 효율적인 훈련 방법에 대한 정보를 끊임없이 찾고 있습니다.고강도 인터벌 트레이닝부터 **다양한 운동 유행을 따라가며 원하는 결과를 얻을 수 있는 최선의 방법을 찾다보니 몇 가지 운동 선택을 꾸준히 유지하지 못하고 매번 운동을 바꾸려는 유혹을 피하지 못합니다.** 일단 목표, 체력 수준, 움직임 기술과 관련된 모든 운동이 우리에게 도움이 될 수 있다는 것은 인정합니다.

이전 칼럼에서도 말씀드렸다시피 몸의 라인이나 체중감량은 근력운동의 부산물입니다. 여기서 체중감량은 신체활동을 통한 소비 칼로리가 식사량보다 많아야 합니다. 근력운동을 하면 몸의 근육량이 증가하여 기초 대사량이 올라가기 때문에 신체활동 시 칼로리를 더 소비할 수 있는 연비가 나쁜 자동차와 같은 몸이 될 수 있습니다.

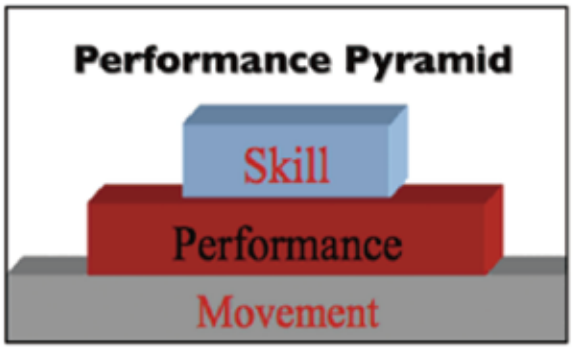
최적의 운동

근력 또는 체중 감량을 위해서는
가능한 많은 근육 운동 단위를 활성화 해야 합니다.
전문가들은 자신의 체중이나 외부 저항을 통한
복합운동이 근육 내 또는 근육 간의 협응을 유발하여
운동을 수행하는 것이 어떤 프로그램에서든 필수라고
합니다. **즉 여러 근육이 함께 작용하여 힘을 생성하는**
운동을 해야 하기 때문에 각 신체 부위마다
고립 훈련을 할 경우 운동 시간이 오래 걸리는 단점이
있습니다. 그래서 **전신운동을 해야 합니다.**
단, 크고 조각된 미적 근육을 원한다면 고립 운동이
개별 특정 근육을 자극할 수 있기 때문에 좋습니다.
하지만 우리는 엘리트 보디빌더 선수가 아니고 일반인이며
바쁜 직장인이기 때문에 전신운동이 효율적인 전략입니다.
다만, 전신운동은 신체가 기능적으로 움직여야 다치지 않고
원하는 목표에 도달할 수 있습니다.

기능적인 신체는 아래의 구성 요소를 충족해야 합니다.
첫 번째, 관절의 가동성과 안정성
두 번째, 움직임
세 번째, 근력
네 번째, 파워 (근력 X 스피드)



* 그레이 쿡(gray cook)
물리치료사이자 운동 전문가로 기능적 움직임 평가의 선구자.
Functional Movement Screen(FMS)과
Joint by Joint Approach라는 시스템과 접근법으로 유명함.



The Performance Pyramid

그레이 쿡은 FMS에서
퍼포먼스 피라미드로 제시하였는데
잘 움직이고 그 위에 퍼포먼스라는 토대를 쌓고
(움직임 효율성으로 파워 또는 총제적인 운동 능력)
다시 그 위에 특정 기술을 쌓으라고 합니다.

반대로 기능성 운동(요가, 필라테스)의 경우
두 번째(움직임)에서 머무르는 경우가 많습니다.
세 번째를 위한 **점진적 과부하 단계로 진입하지 않거나**
낮은 부하에서 오래 머무르기 때문에 시간이 지날수록
운동이 적응되면서 신경근이나 골격계에 생리적 자극이
없습니다.

운동 미니멀리즘

일반인의 목표를 위한 운동 프로그램은 지나치게
복잡하거나 다양성을 가질 필요가 없습니다.
앞서 설명한 것처럼 몸매, 체중감량을 위해서는
복합 운동인 전신 운동이 효율적입니다.
만약, 전신 운동을 하면서 근력 운동을 조금 더
세분화하거나 미적인 요소를 동시에 가져가고 싶다면
상지, 하지 운동으로 나눌 수 있고 이 안에서 다시
밀기(press), 당기기(pull)운동으로 구성할 수 있습니다.
전체 운동 종류 수는 3-5개를 유지하는 것이 좋습니다.
그래서 보통 **벤치프레스, 스쿼트, 데드리프트, 밀리터리
프레스, 풀업(턱걸이)를 추천**하는 이유입니다. 다만,
이 외에 다른 보조 운동들이 많아질수록 메인 운동에서의
볼륨(*NL) 또는 다른 요소(강도나 Tonnage 등)에서
오버되거나 오류가 생기기 때문에 근력 개선에는
좋지 않습니다. **근력이라는 토대 위에 미적인 요소나
다른 부분들을 쌓는 것이 좋기 때문입니다.**
또한 앞서 설명한 것처럼 시간도 오래 걸립니다.

* NL: Number of Lift: 리프트 횟수

다음에 소개해드리는 전신운동은 근력 향상과
체지방 감량뿐만 아니라 기능적인 신체까지,
정말 운동 미니멀리즘이라고 할 수 있는 운동을
소개해드리려고 합니다.

터키시 겟업

"If you only had one exercise to do for the rest of your life, it should be the Turkish Get-Up."

만약, 평생 단 하나의 운동만 해야 한다면,
그것은 터키시 겟업이어야 한다.

그레이 쿡은 **터키시 겟업이 전신 통합 능력,
가동성 개선과 강력한 안정성을 통한 신체의 훌륭한
움직임과 근력을 모두 담은 완성형 운동**이라고 합니다.
터키시 겟업은 새로운 운동이 아닙니다. 케틀벨을 사용한
터키시 겟업은 옛날 서구권에서 기능적이고 강한 남성과
여성들의 필수 운동이였으며 중앙아시아의 그래플링에서
비롯되었다고 합니다. 또한 터키 고대 레슬러들이 혹독한
경기를 준비하기 위한 훈련의 일부였다고 합니다.

특히 **무거운 무게를 들고 통제하는 동안**에
코어와 엉덩이 근육을 활성화시키고 회전근개의 안정화로
강철같은 어깨를 만들면서 전신의 강한 힘을 만들어줍니다.
움직임 패턴 관점에서 보면 **신체의 연결이라는 중요한
기술을 통해 근력의 누수를 제거**할 수 있습니다.

▼The Braselly Sisters ►The Human Get Up
Photo Courtesy of Pavel Macek and Simplex Strength







Great diagram from the Movement Restoration Project

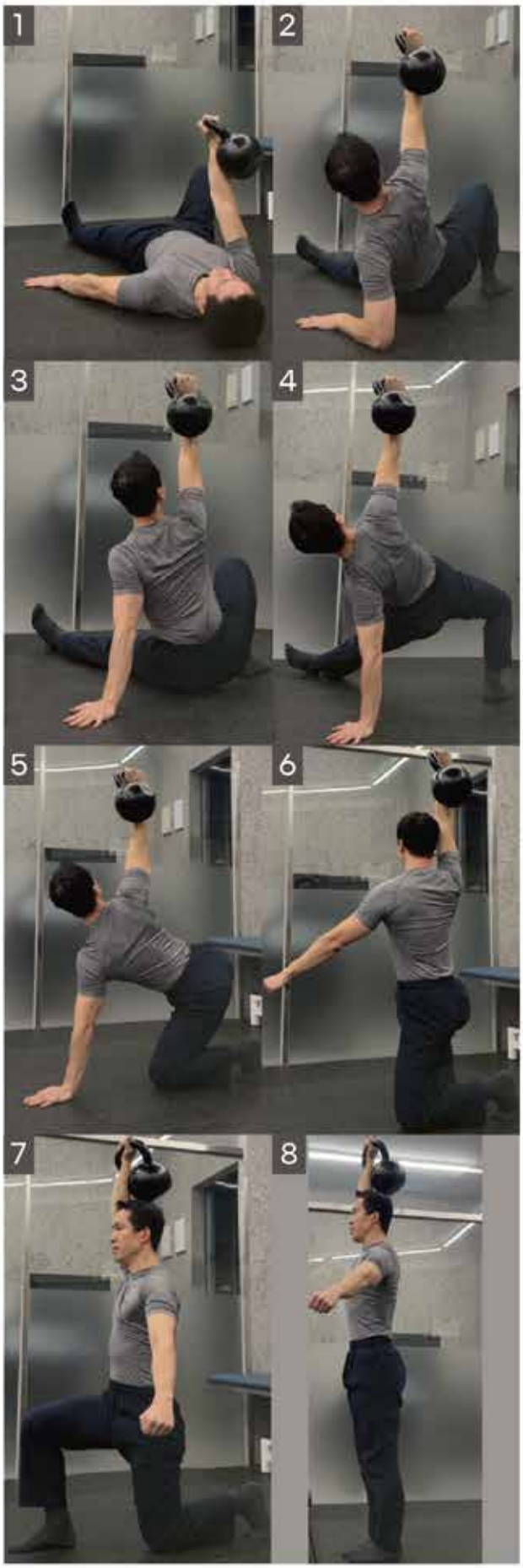
동일 이론, 다른 컨셉

대부분의 기능성 운동 또는 재활 운동은 사람의 생후 첫해의 발달 운동학 또는 출생 이후 3살 정도 될 때까지의 원리와 자세, 호흡 등 기능적인 패턴, **즉 발달 이정표를 통한 신경 생리학적 측면에 기반**하여 만들어져 있습니다. 쉽게 말하면 **건강한 유아의 전체 신경발달 과정(출생부터 시작해 수직 자세가 될 때까지 지속되는 점진적인 움직임 패턴과 근력 발달)**을 비교하는 것을 기반으로 합니다.

이러한 근본적이고 자연스러운 움직임은 **인간이 환경에 적응하여 지속할 수 있는 능력을 유지하게 해주는 움직임 기준선의 기초이며 검사 및 교정 전략으로 사용할 수 있기 때문입니다.** 터키시 겟업 또한 신경발달 패턴을 기초로 합니다. 이 동작에는 롤링, 힌지, 런지 등 다양한 동작 패턴이 통합되어 있습니다.



StrongFirst Turkish Get Up (Dr. Mark Cheng)



위에 마크 챙 선생님과 같은
StrongFirst Turkish Get Up입니다.
누운 자세에서 케틀벨을 머리 위로 든 상태로 시작해
선 자세까지 일련의 동작을 수행하는 동안,
케틀벨은 항상 머리 위 위치를 유지합니다.
이 과정에서 **신체의 자세 변화에 따라 어깨 관절은
다양한 방향으로 움직이며, 그 결과 어깨의 가동성,
안정성, 근력이 효과적으로 향상**됩니다.



DNS(Dynamic Neuromuscular Stabilization) Czech Get Up는
StrongFirst Turkish Get Up의 변형된 동작으로 체간의 호흡 패턴을 더욱 강조한다.



유아의 발달과정에서의 움직임 패턴과 같다.

ADL(일상생활동작)
기거동작과 유사하다.

작업치료에서도 특히 척수손상 참여자의 경우
목적을 가지고 원하는 목적지까지 이동하기 위한
이동성이 목표인 경우가 많습니다.
이 때 베드에 누운 자세에서 독립적으로 또는 환경적인
도움을 받고 앉은 자세까지 자세를 변경하여 휠체어로
트랜스퍼를 해야 하는데 이러한 베드에서의
기거동작을 능숙하게 하지 못하는 상태에서
트랜스퍼부터 잘하고 싶은 경우가 많습니다.
**유아의 발달 단계를 토대로 운동을 하는 것은 인간이
원래 할 수 있어야 하는 움직임 패턴을 재학습하는
과정이며 운동의 난이도 단계**이기도 합니다.



누운 자세에서 팔꿈치지지 자세로 이동하는 롤링패턴과
신체의 말단부가 고정되어 있는 CKC 형태로 유사하다.





움직임으로 몸을 재설계하다.

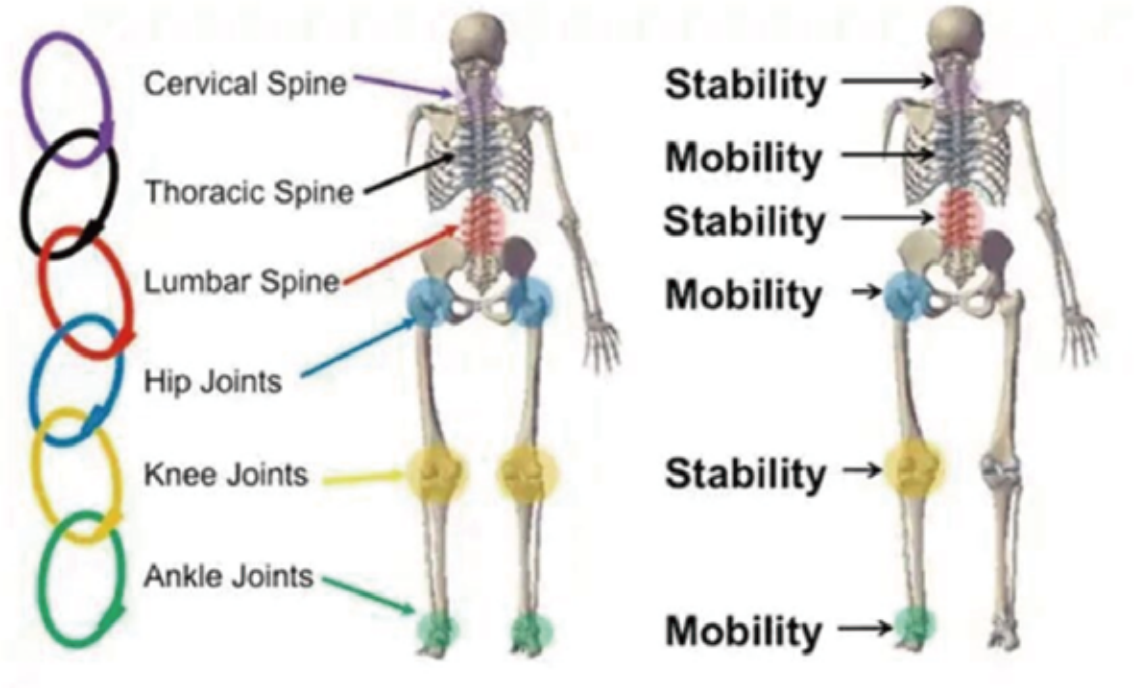
"The get-up is a corrective disguised as an exercise."

겟업은 운동으로 위장한 교정 동작이다.

겟업은 단순한 근력운동이 아니라
균형, 자세, 근력, 이동성을 요구하기 때문에
관절 개선(가동성과 안정성), 움직임 패턴 통합,
몸의 좌우 균형을 동작 과정을 체크하면서 동시에 개선에
도움을 주는 최고의 움직임 평가 및 교정 도구입니다.
그레이 쿡은 **신체의 오른쪽과 왼쪽 모두에서 대칭성,
적절한 근육 타이밍, 움직임 순서를 개발하는 데
도움을 줄 수 있다고 합니다.**
우리 **신체 구조**는 하나의 **Kinetic chain처럼
형성**되어 있으며 각 관절이 제 기능을 하지 못하면
다른 관절에서 보상작용이 발생하며,
이는 통증이나 기능 부전을 초래하게 됩니다.

**겟업을 하는 과정에서 움직임 패턴,
즉 각 관절의 가동성과 안정성, 조직 신장성, 운동 제어
기능제한의 문제를 발견하고 그 패턴을 교정할 수 있기
때문입니다.**

또한 무게를 들고 있는 부하 상태에서 이러한 움직임
패턴을 재훈련하고 **올바른 신체 정렬이나 자세가 무너지면
무게가 신체에 피드백을 제공**하여 움직임을 교정합니다.
그리고 전신 근력 개발에 탁월한 이동 운동이기 때문에
신체의 활동적인 생활을 보완하거나 활동적인 기초를
마련하기 때문에 단순히 힘을 키우는 것뿐만이 아니라
삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.



Joint by Joint Approach 이론

운동이 취미가 되는 그 날 까지 !

2026 해나행 새로고침

RE-newal Project

프로젝트 참여기간 2026년 **2월 1일 ~ 12월 25일**

프로젝트 참여인원 **해운대나눔과행복병원 전 직원**
(새로고침 TFT 위원 1인당 1개의 그룹 씩 배정)

구 분		세부구성
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	원무, 심사, 전산, 총무, 시설, 재무, 약제, 영양
	직속	조직문화성장실, 경영분석실, 브랜딩실 (사)나행동

MAIN PROJECT

① 100일 **RUNNING 프로젝트**
② 100일 **IN-BODY 프로젝트** 체지방률
③ 100일 **IN-BODY 프로젝트** 복부지방률
④ 100일 **SQUAT 프로젝트**

SUB EVENT

① 등산 (3,4,5월/9,10,11월)
② 오래매달리기
③ 악력왕 선발대회
④ 계단오르기&동백섬 계주

프로젝트 평가 방법

1	100일 **RUNNING 프로젝트**	· 주 3회, 회당 최소 5km, 8분 미만 pace · 런닝머신 인정 (단, 주1회까지, 나이키 런 APP 5KM)
2	100일 **IN-BODY 프로젝트** 체지방률	· 매월 마지막 주 측정 · 총 3회 측정하는 동안 우 하향 곡선만 인정 · 표준 범위 Minimal 달성 시 3회차까지 유지하는 조건
3	100일 **IN-BODY 프로젝트** 복부지방률	· 매월 마지막 주 측정 · 총 3회 측정하는 동안 우 하향 곡선만 인정 · 표준 범위 Minimal 달성 시 3회차까지 유지하는 조건
4	100일 **SQUAT 프로젝트**	· 매일 50회 실시하여 100일간 유지 · 각 google 시트에 기입

프로젝트 참여 방법

· **4가지 프로젝트 중 희망하는 종목 선택하여 참여**
· **중복 참여 가능** (4가지 종목 모두 달성 시 '새로고침 왕' 뱃지 증정♥)
· GOOGLE 설문지 통해 신청 접수

시 상

· **각 종목별 상금 지급**
· 중복 달성 시 달성한 종목 별로 상금 지급

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

나눔으로 행복하게!
해운대_나눔과행복병원

다독다독의

해운대나눔과행복병원 독서동아리

겨울의 추천 도서



절창 구병모 저, 문학동네

"상처는 사랑의 누룩이다." 오늘의작가상, 김유정문학상, 김현문학패 수상 작가 구병모 신작 장편소설
상처를 통해 타인을 읽는 한 여인, 그리고 타인이라는 영원한 텍스트

장편소설『절창』은 누구보다 드넓은 문학적 영토를 지닌 구병모의 그 어떤 작품을 좋아하는 독자라도 만족시킬 작품이라 할 만하다. 제목인 '절창切創'은 '베인 상처'라는 뜻으로, 상처에 접촉하는 것으로 상대의 마음을 읽는 한 여성의 이야기를 담고 있다. 언어로 쉽사리 정의 내릴 수 없는 기이한 사랑 이야기이기도 한 이 소설은 오독을 전제하지 않고는 읽을 수 없는 타인이라는 영원한 텍스트를 독해하고자 하는 행위, 그리고 그 행위의 가능성과 불가능성에 대한 깊은 성찰로 나아간다.



혼모노 성해나 저, 유노북스

작품마다 치밀한 취재와 정교한 구성을 바탕으로 한 개성적인 캐릭터와 강렬하고도 서늘한 서사로 평단과 독자의 주목을 고루 받으며 새로운 세대의 리얼리즘을 열어가고 있다 평가받는 작가 성해나가 두번째 소설집『혼모노』를 선보인다.
더욱 예리해진 문제의식과 흡인력 넘치는 서사를 통해 지역, 정치, 세대 등 우리를 가르는 다양한 경계를 들여다보며 세태의 풍경을 선명하게 묘파해낸다. 특히 이번 소설집에는 지난해 끊임없이 호명되며 문단을 휩쓸었다 해도 과언이 아닐 표제작「혼모노」를 비롯해 작가에게 2년 연속 젊은작가상을 선사해준「길티 클럽: 호랑이 만지기」, 이 계절의 소설과 올해의 문제소설에 선정된「스무드」등이 수록되어 더욱 눈길을 끈다. "작가의 '신명'이라 불"릴(추천사, 이기호) 만큼 "질투 나는 재능"(추천사, 박정민)으로 빛나는『혼모노』, 그토록 기다려왔던 한국문학의 미래가 바로 지금 우리 앞에 도착해 있다.



송사비의 클래식 음악야화 송사비 저, 1458music

〈송사비의 클래식 음악야화〉는 클래식은 따분하고 재미없다는 생각을 깨트리고 누구나 클래식 음악을 즐길 수 있도록 만들어주는 책이다. 뮤직 크리에이터로 활동 중인 송사비 작가의 재치 있고 솔직한 개성이 책에도 그대로 담겨있다.
특히 작곡을 전공한 작가의 선곡과 곡에 대한 해설이 책을 더욱 유익하게 만들어준다.
작곡가별로 추천곡 플레이리스트를 QR코드로 제공하고 있어 음악을 들으며 책을 읽을 수 있다.
쉬운 내용부터 전문적인 내용을 아우르는 구성으로 다양한 독자가 부담 없이 읽을 수 있다.

방구석 미술관 3 조원재 저, 블랙피



2018년 1탄 출간 이후 8년 연속 베스트셀러를 차지하며 예술 교양서의 새 지평을 연 책《방구석 미술관》이 5년 만에 **3탄 서양 현대미술편**으로 돌아왔다! 19세기 파리를 중심으로 활동했던 마네, 모네, 드가, 세잔, 반 고흐 등 근대미술가들의 미술에만 익숙했던 독자들에게 **20세기 미국을 중심으로 활동했던 현대미술가들의 전위적이고 파격적이고 혁신적인 작품 세계를 소개하며 신선한 지적 충격과 미적 쾌감을 선사한다!**
특유의 감칠맛 나는 스토리텔링으로 미술 이야기를 유쾌하게 전하는 저자는 이번에도 미술계 거장들을 '방구석'으로 불러내, 그들의 사생활부터 명화의 숨은 뒷얘기까지 탈탈 털어낸다.
끊임없이 진화한 '미술계의 찰스 다윈' 피트 몬드리안부터 '황금 빗줄기'를 보겠다는 욕망 하나로 달려온 초현실주의자 살바도르 달리, '복제 머신'이자 '질투의 화신'이었던 팝아트의 황제 앤디 워홀까지, 예술가들의 실체를 낱낱이 파헤치는 사이, 난생처음 현대미술의 재미에 푹 빠져 있는 나를 발견할 수 있을 것이다.

다독다독

해운대나눔과행복병원 독서동아리

나눔과행복 독서동아리 〈다독다독〉은 **상시 회원을 모집**합니다. 강제성도, 숙제도 없습니다.
책을 좋아하고 열린 마음만 있다면 O.K !
책을 읽고 **함께 이야기를 나누고 싶은 분은 언제든 연락주세요.**
[다독다독 헬퍼: 010-4875-5391]

‘손끝으로 맛을 수놓다’ 나행밥상 스물여섯 번째 이야기

참여자 분들께서 요청해주신 메뉴를 선정하여 정성껏 차려드립니다.

26

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

닭개장 정식

“나는 얼큰 시원하게 끓인 닭개장이 맛있던데?”

“양배추 쌈만 있으면 밥 한 공기 뚝딱 합니다.
매일 주세요~”

“짜글이에 밥 비벼 먹으면 술술 넘어 갑니다”











이번 달은 맛있게 먹었고, 늘 먹어도 맛있는 메뉴라며
한 가지씩 말씀 해주신 메뉴를 조합하여
닭개장 정식으로 탄생시켜 보았습니다.

입원 기간 동안 제공되는 다양한 메뉴 중,
내 입맛에 딱 맞는 메뉴를 발견하면
다음번 그 메뉴가 제공 될 때까지 소소한 설레임과 함께
기다려진다는 참여자분들께,
특별하진 않지만 익숙해서 더 친근한 국과 반찬의 조합으로
따뜻한 한 끼를 전해 드립니다.

이븐~하게 조리된 양배추에,
고슬고슬한 밥 한 숟갈 올리고,
고소하게 볶은 대패삼결살을 더해,
짜글이로 한입 가득 찰 쌈을 완성하면
입 안에서 즐거움이 팡팡 터지겠죠?
여기에 닭개장으로 입가심하면 이만한 호사가 따로 없습니다.

입 안 가득 들어찬 즐거움으로 호사로움을 느낄 수 있도록,
영양팀에서는 꽁꽁 언 추위도 녹여버릴 뜨거운 열정으로
매순간 진심을 다 해 준비하겠습니다.

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. (01.16 / 01.28)

다시 도전하는 목표가 있으신가요?

포기 했다가
다시 도전하는 목표가 있으신가요?

저는 줄리언 반스의
'우연은 비켜 가지 않는다'라는 책이 그렇습니다.

해마다 완독을 도전하지만
절반을 넘기지 못하는,
2번의 실패를 맛보게 한,
애증의 책입니다ㅎㅎ
올해도 역시 새해 목표에 완독을 슬쩍 넣어 두었습니다.

그리고 늘 목표에 있는 '새로운 메뉴를 제공하자!'
실패를 반복하고, 실패가 더 많지만 올해도 이어갑니다.

다행히 이번에는
팀원들의 능력이 빛을 발휘하여 성공인~듯 합니다.
오셔서 도전에 성공한 짬뽕크림파스타를 즐겨 주시기 바랍니다.

올 한해는 모두의 목표가
실패보다 성공이 더 많기를...
영양팀이 성공한 새로운 메뉴들로ㅎㅎ 응원하겠습니다.



다 같이 노력하여 조금씩만 줄이면,

랍스터 치즈구이
장어구이 덥밥
한우 스테이크...

12월에, 이런 메뉴가 제공된다면 연말 느낌 제대로 나겠죠?ㅎㅎ

우리 모두 준비가 필요합니다.
'잔반 줄이기'
현재 우리는 매일 약 25kg의 잔반을 버리고 있습니다.
이는 바꿔 말하면 매일 버려지는 비용으로 약 30만원을
사용하고 있다는 이야기입니다.

우리가 다 같이 노력하여 잔반을 조금씩만 줄이면,
낭비되는 금액을 줄일 수 있고,
이 금액은 온전히 우리의 입맛을 고급지게 만들
랍스터나 장어, 한우로 돌아올 수 있습니다.

오늘부터, 우리의 화려한 연말을 위해 잔
반 줄이기에 동참해 보시는 건 어떨까요?

(잔반을 줄이기 위한 획기적인 아이디어를 상시적으로 모집하고 있습니다. 채택되신 분에게는 간식 한보따리와 애정 어린 눈빛 한가득 안겨 드립니다. 아이디어를 주세요~)



홍보팀장의 '브런치' 마흔다섯 번째 이야기

브런치는 글이 작품이 되는 공간입니다.

45

호칭의 무게

아무렇지 않게 부르던 '선생님'이 뜻이 되었을 때

병원에서 "선생님"이라는 호칭은 공기처럼 자연스럽다. 의사 선생님부터 간호사, 치료사, 방사선사, 간호조무사, 행정 직원까지. (부산이라는) 지역적 특성을 감안하면 대개는 더 다정하게 "쌤~"으로 굳어진다. 김쌤, 이쌤, 최쌤, 동하쌤, 서하쌤. 어느 순간부터 나도 그 호칭을 아무렇지 않게 주고받으며 일하고 있다. 그런데 문득, '그 말이 왜 이렇게 흔해졌을까? 하는 생각이 들 때가 있다.

> "선생님은 먼저 선先에 날 생生이 합쳐진 말이잖아요.
> 먼저 태어나서 살아가고 있는 사람이라는 뜻이죠.
> 제가 좋아하는 작가가 이런 말을 했어요.
> '내가 살아보지 못한 어떤 삶을 먼저 살아가고 있는 사람'은
> 모두 선생님이 될 수 있다고요."
> _이슬아《가녀장의 시대》(이야기장수)

얼마 전 책에서 이런 문장을 읽었다.

"선생님은 먼저 선(先)에 날 생(生)이 합쳐진 말이잖아요. 먼저 태어나서 살아가고 있는 사람이라는 뜻이죠. '내가 살아보지 못한 어떤 삶을 먼저 살아가고 있는 사람'은 모두 선생님이 될 수 있다고요."

이 문장을 읽는 순간, 병원에서 무심히 불러오던 "선생님"이 갑자기 다른 무게로 다가왔다. 누군가를 선생님이라고 부르는 건 직함을 확인하는 일이 아니라, 내가 아직 살아보지 못한 삶의 시간을 그 사람이 먼저 건너고 있다는 사실을 인정하는 일이기도 하겠구나 싶었다.

그 생각은 자연스레 오래전 한 사람을 떠올리게 했다. 내 초등학교(그땐 명칭이 국민학교였지만 일제의 불순한 의도로 만들어졌다는 명칭임을 알고 난 뒤 초등으로 표기) 6학년 담임 선생님. 그해 새로 부임하신 여자 선생님이었다. 그리고 나는 그 반에서 '반장'이라는 어마무시한 중책을 맡고도, 성적도 행동도 반장답지 못했다. 반장들은 대부분 '수'가 수두룩하고 '우'는 가뭄에 우(雨) 내리듯 한두 개쯤 섞이기 마련인데, 나는 '우'가 더 많았고 '미'도 있었고, 기억이 맞다면 '양'도 하나쯤 있었던 것 같다. (정확하진 않지만.)

성적보다 더 큰 문제는 장난이었다. '마니또'에게 선물을 준다고 박스를 겹겹이 포장해놓고, 막상 열어보면 풍선껌 하나만 덩그러니 넣어둔 적도 있다. 그때는 그게 얼마나 얄미운 장난인지 몰랐고, 당연히 호되게 혼났다. 또 한 번은 학교 운동장에서 죽은 쥐새끼를 발견하고는(새끼손가락만 한 크기였던 걸로 기억한다.) 여학생 도시락에 넣어버렸다. 점심시간에 그 아이가 기절에 가까운 대성통곡을 했고, 결국 공장에서 근로하시던 어머니까지 학교로 불려오셨다. 지금 생각하면 얼굴이 화끈거릴 만큼 부끄러운 일들인데, 그땐 '내가 뭘 그렇게 큰 잘못을 했나' 하는 철없는 마음이 더 컸다.

그렇게 정신없이 한 해를 보내고 맞이한 졸업식 날, 담임 선생님은 "1년 동안 고생 많았다"며 나를 살포시 안아주셨다. 그 포옹 하나로, 내 어린 시절의 한 장이 조용히 덮이는 느낌이 들었다. 나는 여전히 장난꾸러기였고, 선생님은 여전히 선생님이었다. 다만 그날의 포옹은, 혼내는 사람과 혼나는 사람의 관계를 넘어 "이 아이가 어쨌든 잘 컸으면" 하는 마음이 전해지는 순간이었다.



선생님과 다시 연락이 닿은 건 훨씬 뒤의 일이었다. 내가 첫 아이 돌잔치를 할 무렵(지금 근무하고 있는 병원), 문득 선생님이 너무 보고 싶어졌다. 어떻게 인터넷으로 검색을 했는데, 선생님은 울산의 한 초등학교에서 여전히 교편을 잡고 계셨다. 반가운 마음에 학교 홈페이지에 적힌 메일 주소로 안부 인사를 보냈다. 사실인지 100% 확인할 수는 없지만, 선생님은 나를 기억하고 계셨다. 몇 통의 메일이 오갔고, 그 사이 마음속의 거리도 훅 줄어들었다.

< 다음 페이지에 계속 이어집니다>

더 놀라운 일은 그 다음이었다. 선생님은 당신의 아들이 휴가를 나와 부산에 내려오는 길에, 내 직장으로 들러 돌잔치 축의금을 전달하게 하셨다. “첫 제자가 성인이 되어 가정을 꾸리고 아이를 키운다는 게 가슴 벅차고 좋다”는 말을 아들을 통해 대신 전해주셨다. 그날 나는, 내가 ‘선생님’이라는 단어를 배웠던 방식이 사실은 말이 아니라 마음이었다는 걸 처음으로 알았다. 그때의 감동과 감사는 아직도 선명하다.

그리고 또 15년이 흘렀다. 내 나이는 어느새 쉰. 내가 초등학교 6학년이던 해에 선생님이 부임하셨다면, 나이 차는 띠동갑 내외였을 것이다. 그렇다면 지금도 울산 어딘가의 초등학교에서 근무하고 계시지 않을까. 정년이 가까운 시점일지도 모르겠다. 울산에서 고등학교 교편을 잡고 계신 지인께 살짝 알아봐 달라고 부탁도 해봤지만, 아직은 감감무소식이다. 조만간 다시 한 번 여쭤봐야겠다.

요즘 나는 병원에서 수없이 “선생님”을 부른다. 그리고 그 호칭이 어느 때보다 조심스러워졌다. ‘내가 살아보지 못한 어떤 삶을 먼저 살아가고 있는 사람’ 그 문장을 떠올리면, 선생님이란 말은 단지 직업이나 직함이 아니라 시간과 마음의 선후를 인정하는 인사처럼 느껴진다. 어쩌면 내가 만나는 환자들도, 보호자들도, 함께 일하는 동료들도, 서로의 삶을 조금씩 먼저 살아본 선생님들일지 모른다. 병원이라는 공간은 그걸 매일 실감하게 한다.

그래서 올해 스승의 날에는 연락만 드리는 대신, 졸업앨범 하나와 마음을 담은 작은 선물을 챙겨 울산으로 깜짝 방문해볼까 한다. 학교 정문 앞에서 “선생님!” 하고 부르면, 그분은 나를 알아보실까. 아마... 못 알아보시겠지? 내가 너무 늙었으니까. ㅋㅋㅋ 그래도 괜찮다. 못 알아보셔도, 그날 나는 한 번 더 제대로 인사하고 싶다.

“선생님, 저 잘 살고 있어요.”

내가 미처 살아보지 못했던 삶을 먼저 살아가며,
그때도 지금도 조용히 내 편이 되어주신 분께.







< 7년전, 경주 추억의 달동네에서 아들 둘>

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

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

해운대나눔과행복병원 제45호 월간소식지

발행일 2026년 01월 30일
편집인 홍보팀
발행처 해운대나눔과행복병원

http://www.snh.or.kr