

# 마음사랑

2018 봄호  
VOL.84

마음사랑 소식지는 열린마음, 밝은마음으로  
아름다운 세상을 만들어 가고 싶은 우리 모두의  
바람을 담았습니다.



고객의 요구를 정확하게 파악하여 최상의 만족을 제공하는  
**Smart 서비스**

고객의 마음을 읽고 기분 좋은 서비스를 제공하는  
**Sweet 서비스**

고객에게 진심으로 다가가는  
**Sincere 서비스**

마음사랑병원은 3S 서비스로 고객감동을 만들고 있습니다.



전라  
북도 **마음사랑병원**

전라북도 완주군 소양면 소양로 465-23  
Tel. 063)240-2100 Fax.063)240-2117  
<http://www.maeumsarang.co.kr>

전라  
북도 **마음사랑병원**





Cover Story\_ 마음사랑병원 '스마일캠페인'  
 마음사랑병원을 이용하시는 여러분께 드리는  
 직원들의 친절, 사랑 그리고 새 희망의 미소입니다.



마음사랑 소식지 봄  
**Maeumsarang**

CONTENTS

<b>인사말</b>		
여는 글	봄날의 저녁기도	04
<b>건강</b>		
건강 길라잡이	연예인의 자살과 우울증	06
메디컬 칼럼	청소년 도박, '안전한 놀이터'는 없습니다	08
<b>기획</b>		
기획 이슈	행복한 직원이 만드는 마음사랑병원의 치료 서비스	10
<b>치료</b>		
Q활동	회복을 앞당기는 마음사랑 Q활동	12
<b>브릿지</b>		
내 마음의 심포	풍치 / 당신의 바다	14
<b>정보</b>		
휴(休)	로렌스 알마 타데마의 <기대>	16
<b>스토리</b>		
행복나누기	마음사랑병원 원예심리치료 프로그램	18
마음나누기-1	새로운 시작	20
마음나누기-2	꽃들에게 희망을	22
열정 36.5	희망, 용기, 열정 그리고 사랑을 독자에게	24
<b>뉴스&amp;안내</b>		
마음사랑뉴스	뉴스/재단소식	26
Information	월례교육	32
	셔틀버스안내	33
	마음사랑후원회	34
	심신치료센터	35

# 봄의 저녁기도

마음까지 푹푹 얼 것 같은 겨울이 지나고 3월이 오니 유리창 너머 햇살은 눈부시게 따사롭습니다. 핀란드에 사는 한국인 가이드가 ‘핀란드가 살기 좋은 나라라고 한국의 온갖 단체에서 견학을 오지만 낮 12시에도 해가 없는 캄캄한 겨울을 버티자면 눈물이 저절로 흐른다.’라던 말이 아직 안 잊혀서인지, 아니면 북유럽에서는 겨울철 한 달 평균 일조량이 24시간도 안 되는 나라가 있다는 뉴스 때문인지 눈부신 햇살이 그저 고맙습니다. 어떤 새 봄의 인사를 드릴까 생각하는 지금, 우울한 뉴스가 싫어 돌린 음악채널에서 아름다운 기도의 노래가 울려 퍼집니다. 욕심내는 마음을 비우고 담담히 노래할 수 있을 나이 지긋한 남성 합창단의 화음이 잔잔히 가슴에 스며드니 비로소 하루의 피로가 물러가고 저녁의 평화가 마음 가득합니다.

“주여 나를 당신의 도구로 써주소서

미움이 있는 곳에 사랑을  
 다툼이 있는 곳에 용서를  
 분열이 있는 곳에 일치를  
 그릇됨이 있는 곳에 참됨을  
 의심이 있는 곳에 믿음을  
 절망이 있는 곳에 희망을  
 어둠에 빛을  
 슬픔이 있는 곳에 기쁨을  
 가져오는 자 되게 하소서

위로받기보다는 위로하고  
 이해받기보다는 이해하며  
 사랑받기보다는 사랑하게 하소서...”



이탈리아 아시시지방에서 태어나 카톨릭교의 프란치스코회(작은 형제회)를 만들어 주님의 사랑을 실천했던 프란치스코 성인의 <평화의 기도>가 새삼스레 더 좋아따라 부르다가 석가부처님의 <더 없는 행복경>도 찾아 한 줄 한 줄 음미해봅니다.

“어리석은 자들을 가까이 하지 않고 현명한 사람들과 친교를 맺는 것,  
 그리고 존경할 만한 사람들을 존경하는 것,  
 이것이 더없는 행복이거니.

.....(생략)

부모를 섬기고, 가족을 사랑하고 아껴주는 것,  
 이것이 더없는 행복이거니.  
 형편 따라 남을 도우며 올바르게 사는 것,  
 친지들을 아끼고 보호하며 남에게 비난을 살 만한 행동을 하지 않는 것,  
 이것이 더 없는 행복이거니.

.....(생략)

존경과 겸손, 만족과 감사한 마음을 갖는 것,  
 그리고 알맞은 때에 진리의 가르침을 듣는 것,  
 이것이 더없는 행복이거니.

.....(생략)

세상살이에 뒤섞인 때조차 그 마음이 흔들리지 않고  
 슬픔과 더러움으로부터 벗어나서 안정되어 있는 것,  
 이것이 더없는 행복이거니.

.....(생략)

그리고 그는 이 모든 곳에서 편안을 얻게 되나니  
 그 속에 그 편안 속에 행복이 있음이여...”

조용하고 소박하나 마음을 넓히며 사는 행복을 가르치는 말씀. 마음 속 생각들이 서로 부딪쳐 시끄러울 때 호흡을 가다듬고 가만 가만 마음에 자장가처럼 들려줄 기도들입니다. 저녁나절 좋아하는 성인들의 말씀을 찾아 새기며 마음도 포근한 봄날 보내시길 두 손 모읍니다.  
 사랑합니다. ♥

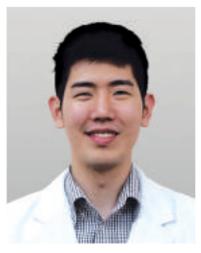
글 | 김성의 이사장



# 삶이 고달프게 느껴질 때... 연예인의 자살과 우울증

유난히도 이른 추위가 찾아왔던 작년 12월, 많은 사람의 부러움을 받던 한 연예인이 꽃다운 나이에 자살로 생을 마감했습니다. 사실 일반인들의 선망의 대상이자 겉보기에 남 부러울 것 없어 보이는 연예인이 왜 스스로 생을 마감해야만 했는지 많은 사람들이 의아하게 느껴지실 수도 있으리라 생각합니다. 더욱이 공개된 유서에서 밝혀진 바에 의하면 그 연예인은 우울증을 앓고 있었고 이에 대해 정신건강의학과 진료를 받고 있었던 것으로 알려졌으니까요. 치료가 충분히 효과를 보기 전에 극단적인 선택을 하게 되어 정신건강의학과 의사로서도 매우 안타깝게 생각합니다.

그 연예인처럼 모든 우울증 환자들이 자살과 같은 극단적인 선택을 하는 것은 아닙니다. 하지만 자살을 하는 사람들은 거의 대부분 마지막 순간에 우울증을 앓고 있었을 것이라고 알려져 있죠. 그래서 우울증이 자살의 최종 공통경로라고까지



정신건강의학과 전문의  
김재원 진료과장

말하기도 합니다. 모든 병이 마찬가지로 우울증도 치료 반응이 좋은 우울증부터 꾸준한 치료를 받음에도 증상이 남아있거나 치료 반응이 떨어지는 사람들도 있습니다. 따라서 증상이 남아있다고 해서 모든 우울증 환자가 입원치료가 반드시 필요하다고 말할 수는 없죠. **하지만 자살에 대해 반복적으로 생각을 하거나 자살을 위한 준비를 하는 사람(농약을 사놓거나 번개탄을 사놓는 등), 유서를 적어놓는다든지 주변 사람들에게 자살에 대해 표현하는 사람은 반드시 입원치료가 필요한 경우**라고 할 수 있습니다.

자살에 대해서 깊게 생각할 정도로 우울증이 그 사람을 깊게 잠식하고 있는 경우에는 스스로의 치료를 위한 제대로 된 판단을 하기가 힘든 경우가 대부분이라 보호의무자에 의한 입원을 하게 되는 경우가 많습니다. 이 경우, 보호자들은 안 그래도 환자가 우울증이 심한데 하기 싫다는 입원까지 시키면 더욱 악화되지 않을까 걱정하시는 분들이 많은데요. 입원의 필요성에 대한 판단조차 정상적인 기분 상태와 판단력에서 내려지는 것이 아니기 때문에 **자살의 위험성이 있는 한에서 만큼은 환자의 의지와 관계없이 단기간이라도 반드시 입원치료가 필요합니다.**

일반 사람들조차 연예인 같은 유명인이 자살로 생을 마감하게 되면 안타까운 마음이 들고 감정적으로 동요가 되는데 기존에 우울증이 심했던 분들에게는 이러한 효과가 더욱 크게 다가옵니다. 자살에 대해 막연하게만 생각하고 있었거나 방법을 몰라서 시도를 하지 못했던 환자들이 유명인의 자살 이후 ‘용기를 얻어서’ 내지는 ‘구체적 방법을 알게 되어서’, ‘심정적



으로 더욱 동요가 되고 자살에 대한 생각이 늘게 되어서’ 등 여러가지 이유로 모방자살을 시도하게 됩니다. 이를 괴테의 소설 속 주인공의 이름을 따 ‘베르테르 효과’라고 부르죠. 베르테르 효과는 최진실씨 등 유명인들의 자살 이후 비슷한 방법을 통한 자살 건수가 폭발적으로 늘었음이 통계적으로 밝혀져 있습니다.

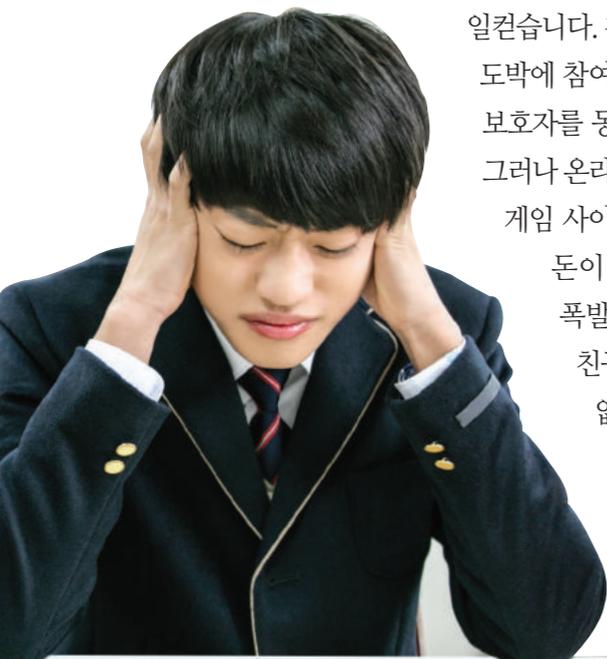
이렇듯 의지의 문제라고 생각하거나 마음의 감기 정도로 사람들이 우습게 생각하는 우울증도 심할 경우 반드시 치료를 받아야 합니다. 우울증은 마음의 병인지라 그 병을 지니고 있는 사람 스스로 치료를 받으려 다니거나 도움을 요청하기가 어렵다는 점에서 주위 사람들이 항상 관심을 가져야 합니다. 자살에 대해 이야기하거나 표현하는 경우에는 반드시 입원치료가 필요하다는 점, 그리고 그 정도까지 가기 전에 우울증을 충분히 효과적으로 치료를 시작해야 한다는 점을 명심하셨으면 합니다. 올 한해도 자신의 몸뿐 아니라 정신도 건강하게 챙기시길 바랍니다. 

# 청소년 도박, ‘안전한 놀이터’는 없습니다



사람들이 몰리는 곳에는 언제나 광고가 따라다닙니다. 스마트폰과 인터넷이 널리 보급된 요즘은 온라인상에서도 예외는 아닙니다. 많게는 하루 수십 개가 넘는 광고를 접하게 되는데, 눈길을 잡아끄는 문구 중엔 ‘안전한 놀이터’라는 명칭도 자주 보입니다. 이를 호기심이나 실수로 누르거나 클릭해서 인터넷 도박사이트에 접속한 경험도 누구나 한 번쯤 겪을 수 있는 일입니다. 그런데 이렇게 도박사이트에 쉽게 접근할 수 있게 되면서 도박문제와 도박중독으로 고통받는 사람 중 상당수는 청소년이라는 사실도, 혹시 알고 계셨나요?

도박은 ‘결과가 불확실한 사건에 돈이나 가치 있는 것을 거는 모든 행위’를 일컫습니다. 청소년 도박은 청소년이 게임의 결과에 돈을 걸거나 성인용 도박에 참여하는 행동이며, 청소년 보호법과 사행산업 관련법에 따라 보호자를 동반하더라도 청소년이 하는 모든 도박행위는 불법입니다. 그러나 온라인 도박, 특히 게임이 주는 흥미요소가 결합된 온라인 도박 게임 사이트는 정식 성인 인증 절차를 밟지 않아도 될 뿐만 아니라 돈이라는 매력적인 쾌감 요소가 더해져 청소년들 사이에서 폭발적인 관심을 받고 있습니다. 아울러 청소년기의 특성상 친구들이 많이 하면 또래 압박으로 자신의 참여 의사와 상관 없이 더욱 자연스레 도박을 접하게 됩니다. 2015년 도박문제 실태조사에서 청소년 흡연율(9.2%)을 훨씬 웃도는 약 3만 명(24.2%)의 청소년이 돈내기 게임을 경험하였다는 보고는 이를 뒷받침하는 결과라 볼 수 있습니다.



도박을 통해 설령 돈을 잃게 되더라도 잃은 돈만큼 만회하고 싶은 강렬한 마음과 함께 도박자가 흔히 겪는 인지왜곡에 빠지면서 도박을 끊을 수 없고, 가족들에게 거짓말을 해서 돈을 구하거나 불법대출을 받아 감당할 수 없는 빚을 지기도 합니다. 주목할 점은 가족들이 일시적으로 빚을 갚아준다고 해서 도박문제가 해결되지 않는다는 사실입니다. 뿐만 아니라 금전적 손실이 아직 발생하지 않았더라도, 학교생활과 가족 관계에서 문제가 발견되었다면 치료가 필요한 상태라고 생각하고 전문적인 도움을 받아 함께 해결해 나가야 합니다. 청소년이 거부하더라도 가족들이 먼저 전문가로부터 상담을 받는다면 청소년을 치료로 이끌 가능성이 높아집니다.

뇌과학에서 청소년기는 ‘감정의 뇌’인 변연계가 ‘사고의 뇌’라고 불리는 전두엽보다 먼저 발달하여 다양한 감정을 표현할 수는 있어도 이를 통제하고 조절하기는 어려워 충동적인 일탈과 문제행동에 취약한 시기입니다. 하지만 관점을 바꾸어 보면 지속적인 발달 과정을 통한 무한한 가능성을 꿈꿀 수 있는 시기이기도 합니다. 마음사랑병원 중독 치료센터에서는 도박문제에 특화된 인지행동치료, 동기강화치료, 약물치료를 시행하고 있으며, 도박문제와 함께 자주 발생하는 우울증, 불면증, 기타 정신과적 어려움을 치료할 수 있습니다. 아울러 가족이 도박 문제에 대해 올바른 정보와 적절한 대처방법을 습득하여, 도박 문제로 어려움을 겪는 청소년들의 회복을 도울 수 있도록 가족상담 또한 받을 수 있습니다. 우리 청소년들이 또래관계와 학업에서 받는 스트레스를 사행성 게임과 불법도박이 아닌 일상의 작은 행복 속에서 건강하게 풀어낼 수 있도록, 마음사랑병원에서 함께 하겠습니다. ❤️



정신건강의학과 전문의  
나 의 현 진료과장  
중독치료센터 센터장



# 행복한 직원이 만드는 마음사랑병원의 치료 서비스

Maeum Sarang of Treatment Service

## 직원이 행복한 마음사랑병원! 노사문화 유공 대통령 표창 수상!



전라북도마음사랑병원 김성의 이사장이 지난해 12월 고용노동부에서 진행된 노사문화유공 정부포상 시상식에서 '대통령 표창'을 수상하는 영예를 안았다.

'노동이 존중받는 사회, 상생의 노사문화로 만들어 갑시다' 라는 주제로 진행된 이번 시상식은 모범적인 노사문화를 선도한 기업과 유공자를 시상함으로써 노사협력의 사회적 공감대 확산을 목적으로 하고 있다. 전라북도마음사랑병원을 운영하면서 열린 경영을 통한 노사간 신뢰 구축, 상생의 노사협력 프로그램 진행, 직원성장을 위한 지속적인 투자 등의 공로를 인정받아 수상자로 선정되었으며, 2016년에는 정신질환자의 재활과 사회복귀를 위해

노력한 공로가 인정되어 '올해의 여성상'을 수상하기도 하였다.

특히, 마음사랑병원은 직원해외연수 확대, 근로자 건강증진활동, 일·생활 균형 및 선택근무 활성화, 장애인고용환경 개선, 정년퇴직자 재고용 및 차별 없는 일자리 창출에 노력하고 있으며, 이러한 노력이 직원의 행복과 사기진작으로 이어지고 있다.

김성의 이사장은 "따뜻한 노사문화와 일·가정의 양립의 복지환경을 조성하고, 직원이 행복한 일터를 만들기 위해 최선을 다하겠다" 라는 수상소감과 함께 수상의 모든 영광을 그동안 함께 노력해온 인산재단의 직원들에게 돌린다고 밝혔다.

## 직원의 행복과 긍정에너지가 '마음사랑병원 치료의 힘'으로



마음사랑병원은 '인간사랑구현'이라는 미션 하에 조현병을 비롯한 정신질환의 조기발견과 집중 치료에 이은 사회복귀에 초점을 맞춰 최상의 의료서비스를 제공하기 위하여 노력하고 있으며, 발병 초기에 집중적인 치료를 통해 환자가 일상 생활로 조속히 복귀할 수 있도록 조기치료 전문 병동(심신치료센터)을 운영하고 있다. 또한 중독 치료센터에서 치매병동까지 특화된 치료프로그램을 진행하고 있으며, 특히 중독재활전문의의 전인화교육, 알코올 회복자와 함께하는 T.A.모임 / A.A.모임, 12단계 프로그램을 통한 높은 단주 성공률을 자랑하고 있고, 치매전문병동(원클리닉)을 운영하여 인지재활 치료와 함께 전문가의 집중 치료를 시행하고 있다.

더불어 입원과 외래치료의 장점을 살린 부분입원 형태의 낮병원 '우리함께'를 운영하고 있으며, 낮에는 병원에서 치료와 재활서비스를 제공받고 저녁에는 가정에서 가족과 함께 생활할 수 있다는 장점이 있다. 마음사랑병원은 단순히 정신질환자를 치료하는 것에 머물지 않고 그들이 우리

사회에 적응하고, '가족의 품으로, 가정의 행복으로!' 다시 살아갈 수 있도록 정신재활에 최선을 다하고 있다. 또한 현재 운영 중인 시스템을 더욱 활성화하고, 더 발전된 치료체계를 개발해 환자들이 가정에서 사랑받고 사회에서 인정받는 온전한 구성원이 될 수 있도록 전 직원이 하나 되어 치료에 모든 역량을 기울여 나가고 있다.

이러한 마음사랑병원의 치료 마인드와 시스템은 행복한 직원과 그들의 열정이 있기에 가능하다. 김성의 이사장을 비롯한 전 직원이 함께 구축한 '행복한 노사문화'로 긍정 에너지 가득한 즐거운 직장분위기를 만들며 환자 개개인에게 더욱 효과적인 치료서비스로 이어지고 있다고 볼 수 있다.

앞으로도 마음사랑병원은 행복한 직장문화가 에너지가 되어, 환자의 아픈 마음을 먼저 생각하며 사랑실천을 실천하고, '가족의 걱정과 눈물을 안도와 희망으로' 바꾸어 드리기를 위하여 최선의 노력을 할 것이다. ♥



# 치료의 질을 높여 회복을 앞당기는 마음사랑 QI 활동

마음사랑병원의 QI는 환자들의 회복을 앞당깁니다.  
마음사랑병원의 QI는 해마다 반짝이는 아이디어로 새롭습니다.  
그리고, 마음사랑병원의 QI경진대회는 축제입니다.



의료서비스의 질적 향상을 위한 ‘마음사랑병원 QI (Quality Improvement) 경진대회’가 지난 12월 전 직원이 참석한 가운데 병원 문화센터에서 진행되었습니다.

어느덧 11회째를 맞은 이번 경진대회에서는 ‘치료의 질을 높이는 주제, 참신한 포스터 전시, 재치있는 응원, 그리고 뛰어난 발표’를 통해 한 해 동안의 QI활동이 얼마나 열정적이고 내실있게 진행되었는지를 엿볼 수 있었습니다. 또한 다양한 이벤트로 축제의 분위기를 연출하여 눈과 귀, 그리고 마음까지 즐거웠습니다.

※QI(Quality Improvement)활동이란? 질 관리란 뜻으로 의료서비스의 질을 평가하고, 그 문제점을 개선하여 질을 향상시키는 관리기법을 말합니다.

## 정성가득! 참신한 포스터 전시



※ TV를 활용한 포스터, 직원들의 사진을 입체적으로 제작한 포스터, 영화를 패러디한 포스터 등 각 팀마다 참신하고 독특한 아이디어가 직원들의 눈길을 사로잡았습니다. QI활동을 하다보면 아이디어가 샘솟나 봅니다.

## 유쾌! 통쾌! 상쾌! 재치있는 응원



※ ‘노래, 율동, 단체복 등’을 활용하여 재치있는 응원전을 펼쳐 발표자에게 에너지를~ 직원들에게는 유쾌! 통쾌! 상쾌! 함을 전달하였고, 응원에 힘입어 발표자는 뛰어난 프리젠테이션을 선보였습니다.



마음사랑병원은 해마다 새로운 주제로 QI 활동을 실시하여, 환자분들에게 보다 나은 의료 서비스를 제공하기 위하여 노력하고 있습니다. 이를 통하여 **‘초진환자의 집중치료 및 빠른 회복, 치료프로그램의 내실화, 중독환자의 회복률 및 단주율 증가, 더욱 안전한 병원, 입원만족도 상승 등’** 입원환자와 고객에게 더욱 발전된 의료서비스를 제공하고, 회복을 앞당기는데 크게 기여하고 있습니다.

수상명	주 제	활동팀
대 상	치료 프로그램 내실화를 통한 회원들의 일상생활 및 사회적 기능향상 도모	낮병원
최우수상	안전관리 활동을 통한 사고발생률 감소	원클리닉
	효율적인 욕창관리를 위한 Process개선 활동	사랑드림
우수상	환자 욕구에 맞는 프로그램 개선활동을 통한 입원만족도 증가	마음클리닉
	가족공동체 활동을 통한 가족들의 부담감 감소 및 여가지원 활동	아름다운세상
장려상	개방병동 특성을 활용한 통합재활프로그램 시행 및 효과향상	사랑클리닉
	조현병환자의 병인식 개선활동	햇살클리닉
	정리정돈 및 개인물품관리 능력 향상	중독치료센터

지난해 본원을 비롯한 재단 내 20개 팀이 QI활동에 참여하였고, 이 중 8개 팀은 QI경진대회 본선에 진출하여 대상부터 장려상을 수상하였습니다. 한 해 동안 열심히 활동해 주신 모든 직원분들께 감사의 박수를 보냅니다.

“어떻게 하면 환자분들에게 보다 나은 의료서비스를 제공할 수 있을까?  
‘입원 만족도를 높이기 위해서 무엇이 필요할까?’  
‘입원환자의 빠른 회복을 위해서는 어떤 치료가 필요할까?’  
병원의 모든 직원은 위의 물음에 답하기 위하여  
‘어제도, 오늘도, 내일도’ 다함께 고민하고 또 실천합니다!”

앞으로도 마음사랑병원은 참신한 아이디어와 끊임없는 개선활동으로 환자들의 회복을 앞당기고 더욱 안전한 병원을 만들어 가겠습니다. QI활동은 계속됩니다. 쭉~~

글 | 중독치료센터 서지혜 수간호사 / QI위원회 간사

글 | 원클리닉 김소리 간호사

### 풍치

생각의 경계를 긋는다  
 온전하지 못한 고민들이  
 외계로 쏟아질 것처럼,  
 밤을 넘어서며 드문드문 젖어간다

자색의 구름들이  
 또 하나의 별판 위로 물려가고

제 몸 가누지 못한 채로  
 걸어가는 몽상가는  
 멸종된 동물을 찾아 떠나가는지

그 날의 기억하나 가누지 못하는 나는  
 아직도 밤 그늘  
 한가운데에 있다

시린 아픔을 제 몸에서 떼어내는 일은  
 오늘 하루뿐이 아니었으므로  
 몇 해를 지나 느슨해진 침묵을  
 타일러야만 하겠지

바람이 한적하고 쓸데없이 고요한 날  
 눈 먼 무너처럼  
 등에 업을 이고 무너져야 할 생(生)일까

조각으로 나뉘어 흔적을 남기는  
 시린 치아(齒牙)들 마냥  
 틈과 틈 사이로 잊혀져 가야 하는가

### 당신의 바다

멀리 부는 한숨마저 끌어안고  
 아직 굳지 않은 마음을 주워 담으면  
 그 끝에 네가 서있다

적막해질 때까지  
 마냥 걷고 또 걸으면  
 우연처럼 서 있는 네가 있다

어디쯤인지 알 수 없는  
 \*생(生)의 한가운데,  
 한번쯤 알아지는 수심(水深) 그 곳에  
 네가 있다

너른 밤보다  
 한낮의 고요를 기다리는 이유는  
 풀어지는 내 영혼 때문일지  
 깊이 잠겨있는 너의 눈썹 아래로  
 나는 조심스럽게 스러진다

너의 바다를 바라봐도 되는지  
 아직도 그곳이니?

너의 정처를 따라  
 나의 발목은 시려워진다

이제 가야할 길은 하나뿐이어서  
 누군가를 밀어낼 곳도 없고  
 모든 나무의 방향이 직진하고 있으므로  
 그렇게 나는 속절없이  
 한 곳으로 쏟아져갈 수 밖에 없는 모양이다

\*에밀야자르 - La vie devant soi (자기앞의 생) / 1975년작



### · 시를 쓰게 된 이유

조창인 작가의 「가시고기」라는 책을 처음 접하게 된 뒤, 몇 달간은 그 책 속에 빠져서 살았던 것 같습니다. 엄마가 버리고 간 새끼 가시고기들을 끝까지 키우고 새끼 가시고기들이 떠나면 돌에 머리를 박아 죽는 아빠 가시고기. 이 책에는 가시고기를 은유하여 자신의 삶을 자식을 위해 모든 것을 주는 아버지의 이야기가 그려져 있습니다.

이 도서를 처음 접한 것은 중학교 때였는데, 제가 겪어보지 못한 감정을 책을 통해 겪으면서 이렇게 감정이 전이될 수 있다는 사실에 큰 충격을 받았습니다. 이를 계기로 제가 느끼는 감정이나 경험을 글로 사람들에게 전달해주고 싶다는 생각을 어렵듯이 했던 것 같습니다.

마음사랑병원에서 일하기 전 암센터에서 근무할 당시, 말기암 환자들이 임종을 맞이하는 모습을 보며 인간적인 괴로움을 느끼고 간호사로서 자괴감이 드는 순간이 많았습니다. 그럴 때마다 시를 써 내려가며 제 마음을 달래곤 했습니다. 이후 마음사랑병원 원클리닉에서 근무하면서는, 치매어르신들이 항상 같은 말을 반복하며 기억력이 떨어져가는 순간에도 '집에 가고 싶고 자식들을 보고 싶어하는 모습'을 지켜보며 안타까움을 느꼈고, 그 때의 감정을 시로 나타낸 것이 [풍치]와 [당신의 바다]입니다.

너의 바다를 바라봐도 되는지 / 아직도 그곳이니?

.....(중략)

이제 가야할 길은 하나뿐이어서 / 누군가를 밀어낼 곳도 없고 / 모든 나무의 방향이 직진하고 있으므로 /  
 그렇게 나는 속절없이 / 한 곳으로 쏟아져갈 수 밖에 없는 모양이다

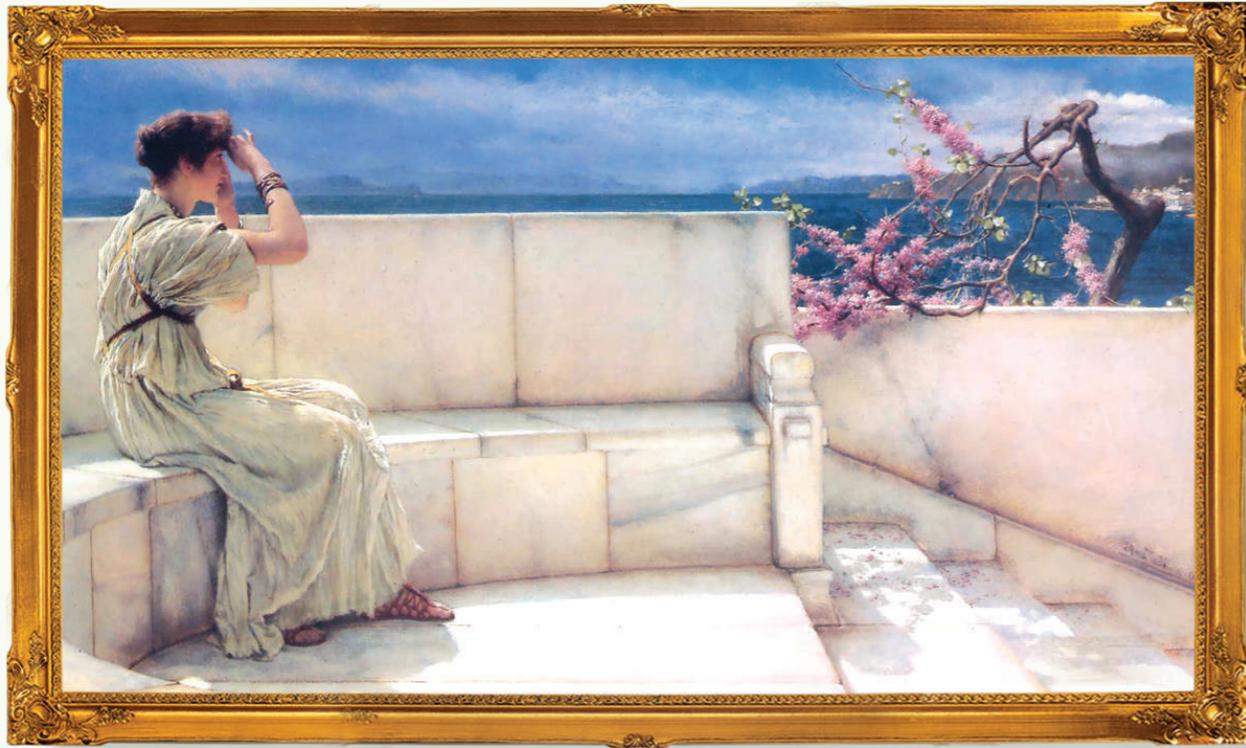
[당신의 바다] 중에서

[당신의 바다]를 쓰는데 참고가 된 것은 에밀야자르(로맹가리)의 「자기앞의 생(生)」이라는 책이었습니다. 열 살인 주인공 모모가 자신이 사랑하는 로자 아줌마의 생(生)을 지켜보는 과정에서 '생(生)이 그녀를 파괴한 것일까?', '앞으로의 나를 지나갈, 나의 생(生)은 어떠한가?', '사랑하는 로자 아줌마를 위한 것은 무엇일까?'를 동시에 고민하게 됩니다.

어르신들이 '치매'라는 병을 안고 이 곳에서 지내면서 삶을 마무리하는 모습을 보면서 저도 모모와 같은 고민을 하게 되었습니다. 그 물음은 책 후반에 '사람은 사랑 없이 살 수 있나요?'로 바뀌게 됩니다. 사람은 사랑 없이 살 수 없으며, 모두가 그렇게 서로에게 기대며 사랑을 주고 받으며 살아갑니다. 저 또한 원클리닉에서 간호를 통해 사랑을 전달하고 어르신들에게 더 큰 사랑을 받으며 보람을 얻습니다. 누구나 누군가를 지키고 사랑하는 시기를 거쳐 다시 누군가의 돌봄을 필요로 하는 때가 옵니다. 그 불변의 이치를 잊지 않기 위해 저는 오늘도 시를 써 내려가고 있습니다.

· 김소리 간호사는 공모전에 작품을 출품하는 등 활발한 문학활동을 하고 있어 앞으로가 더 기대됩니다.





# 기대 by 로렌스 알마 타데마

글 | 인사교육팀 강서연

기품있는 여인이 지중해의 바다 너머 먼 곳을 응시하고 있는 이 작품은 로렌스 알마 타데마의 <기대>라는 작품입니다. 여자보다 '여자의 마음'을 더 잘 그려낸 화가로 알려진 그의 대표작을 소개합니다.



## 작품이야기

그녀는 무엇을 기대하고 있을까요? 카메라의 파노라마 모드를 연상시키듯 양옆으로 짝 트인 시원스러운 구도가 눈에 들어옵니다. 그림을 바라보는 시선 또한 왼쪽에서부터 오른쪽으로 이동하며, 여인이 내다 보고 있는 곳으로 함께 향하게 됩니다. 화면의 오른쪽 그녀의 시선이 멈춘 곳에는 분홍색 꽃 뒤로 펼쳐진 지중해의 탁 트인 바다와 하늘이 있습니다. 여인이 기다리는 님을 태운 배가 도착한 걸까요? 그이는 분홍 꽃이 필 때쯤 돌아오기로 한 걸까요? 아니면 다가올 미래를 생각하며 행복한 상상을 하고 있는 걸까요?

푸른 하늘과 바다, 흰 드레스와 대리석 그리고 포인트가 되는 분홍색 꽃의 색채가 조화롭게 어우러져 청량감과 행복감을 느끼게 합니다. 특히 매끄러워 보이는 건물은 '대리석의 화가'라는 작가의 수식어답게 빛에 반사되어 반짝거리는 대리석과 그 질감을 섬세하게 묘사하고 있습니다. 여인으로 시선을 옮기면, 하늘거리는 하얀색 드레스에 직조된 신발을 신고 있는 그녀의 의상이 선선한 바닷바람과 어우러져 시원해 보입니다. 잘 정리된 머리 모양과 흐트러짐 없는 옷매무새를 보고 있다면, 그녀 자신도 준비한 채로 무언가를 기대하고 있음을 추측할 수 있습니다.

하루 하루를 바쁘게 살다 보면 기대하는 기쁨을 잊기 마련입니다. 나이가 들면서 설렘보다는 실망에 대한 두려움이 앞서기 때문입니다. 이 작품을 통해, 그림의 여인처럼 앞으로 다가올 날에 대한 '기대'와 '희망'을 느껴보는 것은 어떨까요?



## 작가이야기



### 로렌스 알마 타데마 - 풍경/역사화가(1826~1912년)

네덜란드에서 태어난 로렌스는 법조계에 몸담고 있던 아버지 밑에서 자랐습니다. 아버지의 영향 아래 법률가가 되길 바랐던 부모님의 기대와 달리, 뛰어난 미술적 재능을 감출 수 없었습니다. 그의 유년시절, 건강에 치명적인 문제가 생기며 의사는 그가 얼마 살지 못할 것이라고 진단했습니다. 그러자 어머니는 아들이 좋아하는 미술 공부를 허락했고, 그는 자신이 하고 싶었던 그림을 그리게 되며 건강을 회복할 수 있었습니다.

이후 본격적으로 화가가 되기로 결심한 로렌스는 건축물의 정교한 세부 묘사 능력으로 유명해졌습니다. 신흥여행으로 방문한 이탈리아 고대 도시에서 유적으로부터 영감을 받은 후에는 고대 로마, 그리스, 이집트 등 고대를 주제로 한 작품을 주로 그렸습니다. 하지만 그 무렵 발발한 프랑스-프로이센 전쟁 때문에 런던으로 이주해야 했고 이후 영국 시민으로 귀화했습니다. 영국은 그가 고전주의 양식의 풍경화를 그리기에 최적의 장소였으며, 이러한 작품들이 유명세를 타면서 당시 가장 많은 돈을 버는 화가가 되었습니다. 또한 화가로서 가장 큰 영광이라 할 수 있는 로얄 아카데미에 정회원으로 선출 되는 한편 빅토리아 여왕으로부터 기사 작위를 받기도 합니다. 그토록 열망했던 그림을 그리며 죽을 위기를 극복한 로렌스는 '사람은 자신이 하고 싶은 것을 할 때 가장 빛이 난다'는 말을 몸소 보여준 본보기로 많은 예술가에게 영향을 미쳤습니다. 





# 꽃으로 치유와 행복을...

[마음사랑병원 원예심리치료 프로그램]

원클리닉과 햇살클리닉 환자들이 일주일 중 가장 기다리는 시간이 있습니다.

바로 매주 화요일 오후마다 진행되는 원예심리치료 프로그램입니다. 이를 증명하듯 화요일이 되면 점심 시간이 미처 끝나기도 전에 환자들은 병동 입구를 서성이며, 꽃을 한가득 안고 들어오시는 원예심리치료사 선생님을 반갑게 맞이합니다.

식물을 가꾸며 몸과 마음을 치료하는 원예심리치료는 특히 정서적으로 불안한 상태를 완화하고 스트레스를 줄이는데 도움을 주어, 정신질환을 앓고 있는 환자에게 큰 효과가 있는 프로그램입니다.



또한 치매 환자의 인지기능 및 일상생활 수행 능력과 자아 존중감을 향상하고 우울감 해소에 탁월하다고 알려져 있습니다.

프로그램은 원예심리치료사의 지도에 따라 환자들이 직접 여러가지 꽃과 식물을 배치하여 작품을 완성하는 방식으로 진행됩니다. 각 꽃이 가진 고유의 색상과 모양, 향기를 오감을 활용해 느끼는 환자들에게서 높은 집중력과 긍정적인 에너지를 엿볼 수 있습니다.

그저 재료에 불과했던 꽃이 정성스런 손질과 조화로운 배치 및 장식을 통해 하나의 작품으로 완성되는 과정을 경험하며 환자들은 성취감을 얻는다고 합니다.



평소에 무심히 지나쳤던 꽃에 관심을 갖게 되고, 작은 식물 이지만 이들이 가진 **생명의 신비로움과 소중함**을 느끼게 된 계기이기도 합니다.

“선생님! 이 꽃은 이름이 뭐예요?”  
 “이 꽃은 미스티 블루(misty blue)예요. 저번에 가져왔던 안개꽃이랑 비슷하게 생겼죠?”  
 “그럼 미스티 블루라는 꽃은 미스트(mist), 즉 안개에서 유래되었겠네요.  
 안개꽃처럼 너무 예쁘게 생겼어요.”  
 “맞아요 ○○님! 어쩔 이렇게 똑똑하실까~”

환자들은 초롱초롱한 눈으로 호기심을 해소하는데에도 열정적인 모습을 보입니다. 이렇게 적극적으로 수업에 참여해주는 환자를 보며, 매주 프로그램을 진행하고 계시는 박정순 원예치료사님도 되려 힐링을 받고 가신다고 하십니다. 수업을 준비할때면 ‘이번 주에는 어떤 꽃을 사용하지?’, ‘무슨 색깔의 꽃과 식물을 가져가야 어르신들이 좋아하실까?’, ‘저번 수업 보다 더 쉬우면 환자들께서 재미없어 하실 텐데...’ 많은 고민이 앞섭니다. 그러면서도 환자들을 만날 생각에 마음 가득 설립니다. 지난 주에 함께 만들었던 작품이 시들지 않고 병실에 예쁘게 놓인 모습을 볼 때면, 잘 관리해주신 간호사 선생님을 향한 고마움과 수업에 대한 보람을 느낀다고 하십니다. 환자가 본인이 만든 작품을 보며 ‘와! 예쁘다~’ 라고 아이처럼 웃으며 행복해할 때, 강사님 또한 크나큰 행복을 선물받은 기분이라고 합니다.

프로그램에 가장 적극적으로 참여하는 모범생 △△님은 언젠가 외박으로 수업에 참여하지 못하자, “이번 주 수업이 오기까지 시간이 너무 안 갔어요.”라며 귀여운 투정을 부리십니다. 수업에서 만든 작품을 남자 친구에게 선물한다는 □□님은 “왜 환자님이 가지는 대신, 남자 친구에게 주세요?”라는 물음에 “안 예쁜 건 내가 가져도 되지만, 예쁜 것일수록 좋아하는 사람에게 나눠주고 싶어요.”라고 대답합니다. 많은 환자분들이 자신이 만든 작품을 각자의 병실로 가져가지 않고, 병원 로비와 병동 스테이션에 기증하십니다. 예쁜 것을 함께 보고 싶다는 꽃보다 아름다운 우리 환자들의 모습입니다.

원예심리치료 외에도 마음사랑병원은 싸이코 드라마 정신건강 재활요법 (영화·미술심리치료, 인지재활치료), 작업·오락요법 등 환자들의 심리 및 건강 상태를 고려하여 개인별로 맞춤형 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 환자들이 즐겁고 행복한 입원 생활을 통해 재활의지를 고취하고 회복을 앞당길 수 있도록, 본원은 효과적인 프로그램을 기획하고 운영하는 데 최선을 다하고 있습니다. 

• 박정순 원예심리치료사는 <전주꽃잎> 화원을 운영하고 계십니다.



# 새로운 시작

글 | 중독치료센터 이○○ 환자

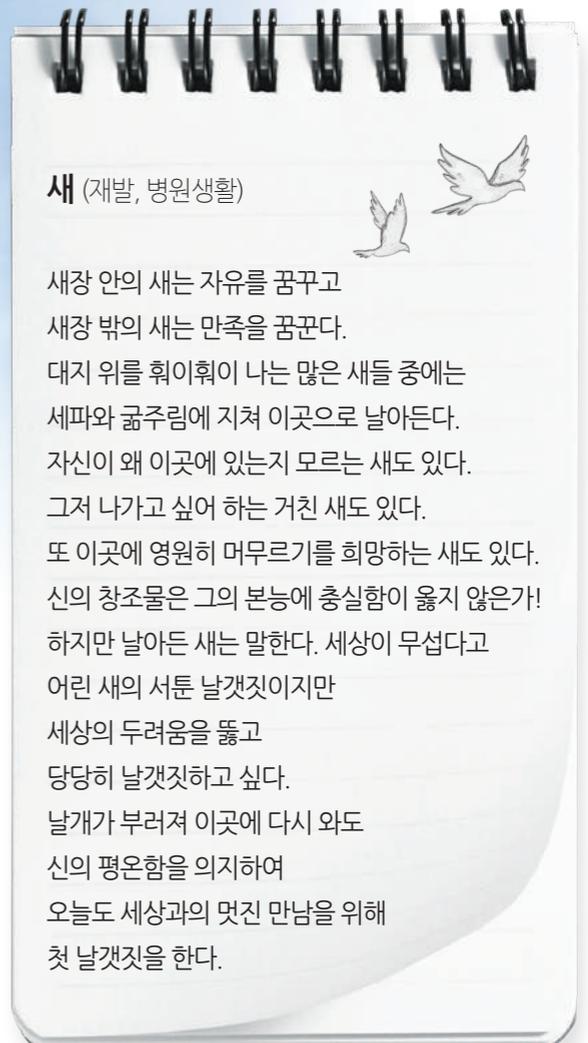
알코올로 무너진 지난 경험은 여기에 많이 적지 않으려 한다. 이 글을 읽는 분이라면 나보다 더 심하거나 덜 심한 다른 분들의 경험은 익히 들어서 알고 있으리라 생각되기 때문이다. 현재의 병원 생활과 퇴원 후 나의 미래의 모습을 그리며 펜을 들어 본다.

지난 2015년 6월 30일, 마음사랑병원에 처음 입원했다. 입원 후 약 3개월간 치료를 받았었다. 처음 병원에 입원했을 때는 마치 군대에 재입대한 것처럼 모든 것이 낯설었다. 물론 새로운 환경이 낯선 것은 당연한 일이지만, 왜 나같은 사람이 정신과 병원에 와 있는지, 도대체 이해가 되지 않았다. 오랜 기간 술을 먹은 건 사실이지만, 나름대로 조절도 하고 큰 문제도 없었는데(이후에 나만의 착각이라는 것을 깨달았지만), 이곳에 오게 되다니 스스로 용납이 되지 않았다. 단순히 술 때문에 간수치가 높을 거라고만 막연하게 생각했다. 그 당시 내가 술에 대해 실질적으로 알고 있는 것은 이것이 전부였다.

입원 후 중독치료센터에서 진행되는 프로그램에 참여했을 땐, 교육 내용이 무슨 소리를 하는 건지 어리둥절했다. 하지만 '혹여 도움이 되지 않을까'하는 생각으로, 나의 성실함을 무기로, 열심히 교육에 임했다. 프로그램에서 배운 것은 "약물인 알코올(중추신경 억제제)로 인한 뇌의 구조 및 기능변화에 따른 조절력 상실의 뇌질환"이라는 알코올 중독의 정의였다. <12단계>, <온전한 생활>, <술없는 인생>, <T.A. 모임>, <A.A. 모임> 등의 다양하고 알찬 프로그램을 착실하게 들었다. 머리로 는 이해가 되고, 이 내용이 맞다고 생각했지만, 솔직히 실감이 나지 않았다. 그 때, 나의 미래의 모습 일지도 모르는 알코올성 치매로 고통받는 환자를 옆에서 지켜보며, 두렵기도 하고 단주 의지를 다져보기도 했다. 술을 끊는다는 것만 생각했지 어떻게 끊어야 할지 막연한 생각뿐, 깊이 생각해보지는 못했다. 내가 알코올 중독인 것을 부분적으로 시인하고 있음에도 불구하고 "나는 마실 수도, 끊을 수도 있어!" 라는 내 의지력을 과신한 교만이 나를 조용히 퇴원의 길로 이끌고 있음을 그때는 알아채지 못한 것 같다.

두 번째 입원을 했다. 지난 2017년 10월 11일이 었다. 퇴원 후 약을 복용하고 나름대로 조절하며 8~9개월 가까이 단주를 했다. 당연히 실패했다. 회사가 재정상 어려움을 겪고 공장에 화재가 일어나자 점점 술로 내 자신을 잊어들게 만들었다. 나에게 동원될 수 있는 모든 정신적 왜곡(두려움, 분노, 원한, 자기연민 등)이 나를 사로잡았다. 도움을 청하고 싶었지만 용기가 나지 않았다. 죄를 짓고 두려워 나무 뒤에 숨은 첫 사람같이 숨기에 급급했다. 아내도 회사도 다시 입원을 권했다. 하지만 선뜻 응하지 못한 것은 알량한 자존심, 창피함 때문이었다. 생(生)과 사(死)의 문제로 인식하지 못한 것이다. 이런 까닭에 자신이 만든 병이지만 고치려 하지 않고 병을 방관했다. 하지만 두 딸의 눈망울을 보며 나를 짓누르는 망우물(忘憂物)을 없애기 위해 재입원을 결심했다.

다시 시작된 병원생활은 좀 더 적극적으로 프로그램에 참여하게 했고, 교육에서 배운 내용을 받아 적고 정리하며 지난날의 나를 검토하도록 도와주었다. 특히 알코올중독을 이해하는 데 도움이 되는 책인 <빅북>, <12단계와 12전통>을 여러 번 읽고 컴퓨터로 작성하고 있다. 분량은 많고 타자는 서툴게 치지만, 거의 완성하고 있다. 깨닫지 못했던 많은 부분들이 새롭게 다가온다. 절로 고개가 끄덕여지기도 한다. 나는 술에 대해 안다는 '교만'보다, 술이 나에게 대해 더 잘 안다는 '사실'을 깨달으며 신께 회복을 겸손히 청해보기도 한다. 하지만 때론 "왜 내가 알코올 중독에 걸리게 했는지, 왜 나를 치료해 주지 않는지" 따져 묻기도 한다. 나만의 방식으로 치료하시려는 건 아닌지,



## 새 (재발, 병원생활)

새장 안의 새는 자유를 꿈꾸고  
 새장 밖의 새는 만족을 꿈꾼다.  
 대지 위를 휘이휘이 나는 많은 새들 중에는  
 세파와 굶주림에 치쳐 이곳으로 날아든다.  
 자신이 왜 이곳에 있는지 모르는 새도 있다.  
 그저 나가고 싶어 하는 거친 새도 있다.  
 또 이곳에 영원히 머무르기를 희망하는 새도 있다.  
 신의 창조물은 그의 본능에 충실함이 옳지 않은가!  
 하지만 날아든 새는 말한다. 세상이 무섭다고  
 어린 새의 서툰 날갯짓이지만  
 세상의 두려움을 뚫고  
 당당히 날갯짓하고 싶다.  
 날개가 부러져 이곳에 다시 와도  
 신의 평온함을 의지하여  
 오늘도 세상과의 멋진 만남을 위해  
 첫 날갯짓을 한다.

나보다 나를 더 잘 아시는 분이 결정할 문제로 남겨두기도 한다. 이제 나의 모든 것을 내려놓으려 하지만, 내려놓지 못하는 것이 무엇인지, 드러 내지 못하는 것이 무엇인지 고민도 한다. 신께서 이렇게 해야만 도와주신다는 것을 이해하지만 어려움도 느끼고 있다. 그러나 포기는 하지 않을 것이다. 앞으로도 나는 단주와 회복을 위해 치열 하게 노력할 것이다. ♥



# 꽃들에게 희망을

글 | 아름다운세상(인산의료재단 정신재활시설) 심○○회원

작은 벌레인 애벌레마저 그 안에 나비의 모습을 품고 있듯이, 우리 인간도 나비같이 아름답고 자유로운 그리고 꽃들에게 희망을 주는 진정한 모습이 있다고 생각합니다. 저는 아직 나비의 모습은 아니지만 저의 회복수기가 다른 조현병 환자들에게 조금이나마 희망을 줄 수 있다는 생각으로 용기를 내어 글을 쓰게 되었습니다.

저는 19년간 조현병 환자로서 서울 ○○ 정신병원에 네 번의 입·퇴원을 반복하였고, 여기 마음사랑병원에는 두 번째 입원했습니다. 19년 전 발병했던 조현병은 저를 너무나 힘들게 했습니다. 환청과 환시, 주변에 있는 사소한 문제들조차 저를 무섭게 했고 불안하게 만들었습니다. 그래서 집을 나가 발길 닿는 대로 떠돌아 다녔습니다. 이런 상황을 본 가족들은 저를 찾아 병원에 입원시켰습니다.

처음으로 입원한 ○○병원은 낙후된 시설과 시스템, 비인간적인 대우로 조금도 있고 싶지 않았습니다. 그래서 저는 지속되는 환청에도 이젠 들리지 않는다고 거짓말을 하고 퇴원을 했습니다. 그렇게 몇 차례 더 ○○병원에 입·퇴원을 반복했습니다. 정신병이라고 하는 것에 걸린 저를 인정할 수 없었고, 이런 병원에 입원하여 환자복을 입고 있는 스스로를 받아들일 수 없었습니다. 망가진 제 모습을 보며 저는 점점 더 우울해졌습니다.

그리고 저는 더 이상 살지 않기로 마음 먹었습니다. 처음엔 바다에 몸을 던지기 위해 부산 태종대로 향했습니다. 막상 바다를 앞에 두고 쉽게 실행에 옮기지 못했습니다. 두 번째는 수건으로 제 목을 졸랐습니다. 정말 죽고 싶었지만 손에 힘이 빠져서 죽을 수가 없었습니다. 이렇게 저의 우울한 마음은 저를 눈에 빠뜨린 것처럼 깊은 바닥으로 끌어 내렸습니다.

전주로 거주지를 옮기고 나서는 마음사랑 병원에 입원하게 되었습니다. 쾌적한 병원 시설과 따뜻한 치료진들의 도움을 많이 받기는 했지만, 완전히 마음을 열지는 못했습니다. 지속적인 환청에도 이젠 들리지 않는다고 또 다시 거짓말을 하고 퇴원했습니다. 그리고 작년 6월 말에 다시 환청과 환시, 마음의 이끌림으로 집을 나가 여기저기 배회하다가 며칠을 굶고 잠을 자지 못해 너무 힘들었습니다. 그러곤 다시 마음사랑병원에 입원하게 되었습니다. 마음을 열고 내 이야기를 하는 것이 왜 이렇게 어려운지 감추고 또 감췄습니다. 시간이 흐르고 저의 주치의 선생님이신 강남인 진료과장님과 신뢰가 쌓여, 19년간 저를 괴롭혔던 환청과 환시에 대해, 나의 병적인 이상 행동에 대해 솔직하게 이야기하면서 6개월간 치료를 받았습니다. 제 상태가 꾸준히 좋아짐을 발견할 수 있었습니다. 언젠가 간호사 선생님의 추천으로 참여하게 된 영화치료를 통해 제가 가지고 있는 병을 조금 더 객관적으로 보게 되었습니다. 영화치료는 제가 가지고 있는 병적인 부분을 있는 그대로 바라보고 받아들이도록 도와주었습니다. 뿐만 아니라 영화 속의 환자

가족들이 꼭 저의 가족을 연상시켰습니다. 나를 찾아 헤매며 가족들이 얼마나 힘들고 고통스러웠을지... 마음이 너무 아팠습니다. 정말 마음이 너무 아팠습니다. 그래서 저는 가족들에게 용기를 냈습니다. 태어나 처음으로 고맙다는 말, 사랑한다는 말을 전했습니다.

조현병 환자는 나쁜 정신병을 앓고 있는 사회 부적응자가 아닙니다. 그저 치료의 손길이 필요한 누구라도 얻을 수 있는 병을 가지고 있는 한 명의 사람입니다. 저는 19년간 조현병을 앓고 환청과 환시로 입·퇴원을 반복했지만 문맹 주부들을 대상으로 한글을 가르치기도 하고 유치원 보조교사로도 일하기도 했습니다.

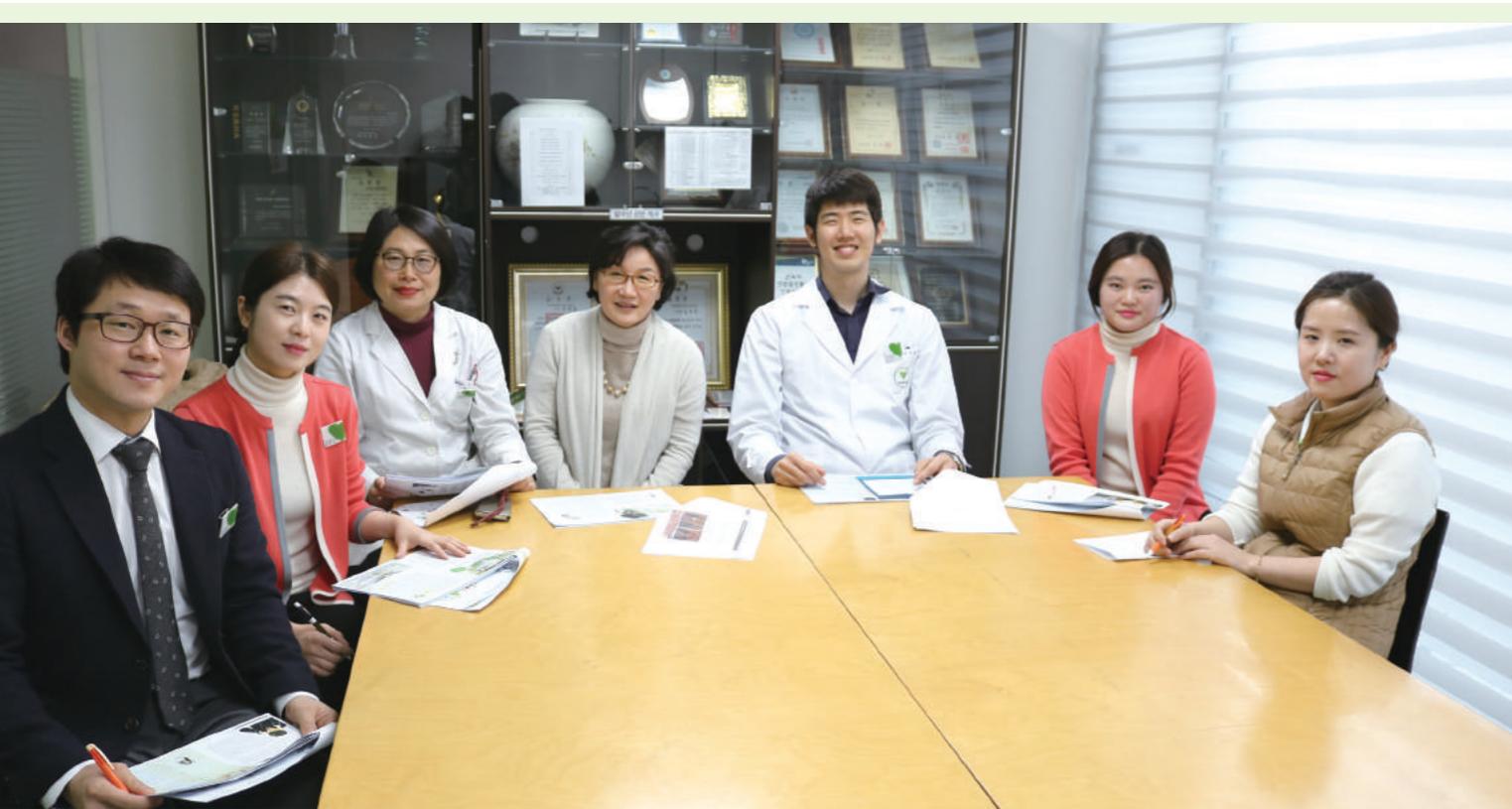
여러분도 할 수 있습니다. 저는 작년 12월 22일 병원을 퇴원하여 드림드릿지로 연결된 정신재활시설 <아름다운 세상>에서 생활하고 있습니다. 이곳에서 진행되는 재활 프로그램을 통해 제 능력을 키우고 있으며, 앞으로 동료 지원가로서 활동할 수 있도록 노력하고 있습니다. 저에겐 꿈이 생겼습니다. 동료지원가가 되어 상처받은 사람들을 돕고 치유해주고 싶다는 꿈 말이죠. 아직 저는 애벌레에 불과합니다. 하지만 저는 이 꿈을 가지고 나비가 되기 위해 노력할 것입니다. 날개를 활짝 펴고 세상을 자유롭게 나는 노래하며 춤추는 아름다운 나비가 말이죠. 저도 여러분도 할 수 있습니다. 우리 힘냅시다.

사랑합니다. ♥

# 희망, 용기! 열정, 그리고 사랑을 독자에게

-마음사랑 소식지 발간 이야기-

일 년에 4번! 분기마다 발간되는 마음사랑 소식지는 어느덧 84호로 21년 스물 한 살을 맞이하였습니다. 겉으로 보기엔 얇은 책자이지만, 이 한 권에는 많은 고뇌와 정성이 녹아있습니다. 환자와 가족 그리고 지역사회 여러분에게 희망과 사랑을 나눠주고 있는 마음사랑소식지의 제작 비하인드 스토리를 소개합니다.



마음사랑병원 홍보위원회는 소식지의 기획, 편집, 디자인까지 발간의 전 과정을 지휘하며 병원의 홍보대사 역할을 톡톡히 하고 있습니다. 홍보위원회는 이사장님을 비롯하여 진료부, 간호부, 사회사업팀, 인사교육팀, 임상심리실 소속의 위원으로 구성됩니다. 이렇게 여러 부서의 구성원이 참여하는 이유는 소식지의 내용이 한쪽으로 편향되지 않도록 하며, 병원에서 일어났던 일을 다양한 시각과 관점에서 바라보고 소개하기 위함입니다.

소식지가 발간되기 세 달 전! 다음 소식지를 구성할 콘텐츠를 찾고 논의하는 회의가 이뤄집니다. 소식지의 방향이 정해는 중요한 자리이기 때문에, 새롭고 다양한 아이디어가 공유되고 뜨거운 논의가 오고 가는 장이 됩니다.

먼저 의료정보를 소개하는 코너는 환자와 가족이 가장 궁금해 하면서도 이들에게 꼭 필요한 치료적인 정보를 담기 위해 노력합니다. 내용이 독자에게 너무 어렵지 않도록 어떤 수준에서 집필되어야 하는지, 해당 정신건강관련 소재가 사회 이슈와 맞물려 시기적절하게 다뤄지는지, 많은 고민이 뒤따릅니다. 더불어 환자의 회복수기와, 퇴원 후 취업과 자립을 이뤄낸 재활성공사례도 다루고 있습니다. 환자가 입원 후 회복하기 까지 본인의 이야기를 직접 쓴 글은 다른 환자에게 '나도 회복할 수 있다'는 희망을 전달하고, 회복에 정진할 수 있도록 치료의지를 북돋는데 큰 힘이 됩니다.

뿐만 아니라 식당, 세탁실, 경비실 등 병원 곳곳에서 근무하는 직원들의 이야기는 성실하게 일하는 이들의 노고에 감사함을 표현합니다. 이러한 훈훈한 글은 내부직원의 사기를 높이는 동시에 이들의 마음을 살피고 어루만지고 있습니다. 또한 병원관련 소식 외에도 상식과 정보를 제공하는 코너도 마련되어 소소한 재미를 얻어갈 수 있습니다. 이처럼 병원의 환자와 직원의 참여로 만들어지는 마음사랑 소식지는 말 그대로 함께 만들어가는 소식지입니다.

저희가 만드는 소식지가 **가족에게는 희망을!** **환자에게는 용기를!** **직원에게는 보람을!** **고객에게는 사랑을!** 나눠줄 수 있도록 우리 홍보위원회는 오늘도 내일도 고민하겠습니다. 그리고 환자들의 회복을 염원하는 진실한 마음을 담아 진정성있고, 계속해서 발전해가는 소식지를 제작하기 위해 앞으로도 노력하겠습니다.

글 | 사회사업팀 김은지 주임 / 홍보위원회 위원

마음사랑병원 **정신건강의학과 전문의 진료시작** (3월 진료시작)



정신건강의학과 전문의 : 임 동 균

- 서울대학교 심리학과 졸업(학사)
- 서울대학교 의학대학원 졸업(MD)
- 서울대학교병원 인턴 수료
- 국립정신건강센터 전공의 수료
- 대한신경정신의학회 정회원
- 대한불안학회 불안장애 심층치료과정 수료
- 근거기반심리치료 아카데미 수료

전문분야 불안 및 기분 장애, 중독질환(알코올, 인터넷, 약물), 조현병



정신건강의학과 전문의 : 남 윤 주

- 중앙대학교 약학과 졸업(학사)
- 고려대학교 의학대학원 졸업(석사/박사)
- 고려대학교 의료원 인턴 수료
- 고려대학교 안암병원 전공의 수료
- 대한신경정신의학회 정회원
- 한국정신분석학회 지지정신치료과정 수료

전문분야 불안 및 기분 장애, 조현병, 중독질환, 수면장애

마음사랑병원 **한의학 진료시작** (2월 진료시작)



한방팀 전문의 : 이 나 라

- 경희대학교 한의과대학 졸업
- 서울대학교 보건대학원 졸업
- 예그린한의원 부원장
- 경희대학원 한방병원 한방임상시험센터 연구원

전문분야 통증·근골격계 질환

마음사랑병원 **마음사랑병원 전공의(레지던트) 입퇴국식**

- 일 시 : 2월 21일
- 퇴국자 : 전문의 오 지 영  
전문의 취득을 축하드리며, 수련기간 동안의 환자를 향한 사랑실천에 감사드립니다.
- 입국자 : 레지던트 1년차 고 요 한  
앞으로의 수련활동을 기대합니다.



마음사랑병원 **2018 마음사랑 가족교육 안내**



마음사랑 가족교육은 가족들이 환자의 질환에 대해 정확히 이해할 수 있도록 정보를 제공하며 제2의 치료자인 가족의 긍정적 기능을 개발, 강화하기 위한 교육으로서 매월 마지막 주 수요일에 진행된다. 환자 가족 및 정신질환에 관심이 있는 사람이라면 누구나 가족교육에 참여할 수 있다.

문의 063-240-2160 (사회사업팀 가족교육담당)

1월 31일	'2018년' 가족교육 길잡이	7월 25일	정신증 진단과 치료 : 조현병을 중심으로
2월 28일	'생각의 길'을 바꾸는 인지행동치료	8월 29일	재활프로그램과 정신건강기관
3월 28일	정신과적 면담 및 의사소통 기술	9월 19일	재발 예방을 위한 가족의 역할
4월 25일	환자와 가족이 함께 떠나는 여행 '가족야유회'	10월 31일	정신과 약물에 대한 이해
5월 30일	정신장애와 신체건강 : 일상생활 관리	11월 28일	정신과적 위기상황과 대처
6월 27일	마음사랑 병동별 치료 과정	12월 19일	마음과 마주하는 시간 '가족송년회'

마음사랑병원 2017 하반기 인산인 및 모범직원 표창



마음사랑병원은 '인산인 (仁山人)'과 '모범직원' 그리고 '서비스 우수부서'에게 상을 수여하는 시상식을 진행하였다. '인산인'은 병원발전에 공헌한 1인의 직원을

선발하여 상패와 해외연수의 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기에는 간호부 이유미 수간호사가 선정되었다. 이처럼 본원은 매년 상·하반기와 분기별로 다양한 직원 포상제도를 마련하여, 직원의 사기진작과 복지증진을 위해 다양한 노력을 기울이고 있다.

수상자

**인산인**: 간호부 이유미 수간호사

**모범직원**: 구희자 간병사, 윤홍익 보호사, 김민준/노소연 간호사, 정상균 시설기사

**서비스 우수부서상**: 사회사업팀, 마음클리닉

마음사랑병원 마음사랑병원의 새로운 가족을 소개합니다.

사랑을 실천하는 따뜻한 마음사랑 직원으로 성장하기를 기대합니다.



강애슬  
간호사



고소영  
간호사



고정선  
간호사



김은진  
간호사



백주혜  
간호사



윤경선  
정신건강임상심리사



유오림  
간호사



윤여민  
간호사



이윤진  
간호사



전은지  
간호사



강유빈  
간호사



배은희  
정신건강사회복지사

마음사랑병원 2018 신규직원 교육



본원의 새 가족이 된 17명의 직원을 대상으로 한 신규직원교육이 2월 7일부터 9일까지 3일간 진행되었다. 이번 교육을 통해 신규직원들은 정신보건의료기관에 대한 폭넓은 이해와 종사자가 갖춰야 할 기본 소양을 배울 수 있었다.

재 / 단 / 소 / 식

사랑드림 전 직원 직무교육 및 재난상황 대비 훈련 실시



직원의 업무향상 및 거주 어르신에게 질 높은 서비스를 제공하기 위해, 2018년 급여제공지침 10개 항목(종사자 윤리지침, 성폭력예방, 응급상황대응, 감염예방, 치매, 욕창, 낙상예방, 노인 인권보호지침, 골격계질환예방, 개인정보보호)에 대한 교육을 1월 16일 실시하였다. 또한 재난 및 응급상황이 발생했을 때 신속하고 체계적으로 대처하기 위한 대비훈련을 실시함으로써 전 직원이 대응방법을 숙지할 수 있도록 하였다.

정신재활시설 아름다운세상 2018 미션&비전 선포식



1월 29일 종사자 및 회원 약 40여명이 참여한 가운데 <2018 미션&비전 선포식>을 개최하였다. 선포식에서는 [강점기반실천을 통해 당사자에게 회복서비스를 구현하는 아름다운 성장공동체] 라는 미션 아래, ▲당사자 중심의 회복서비스 ▲회원, 가족, 종사자의 역량강화를 통한 조직경쟁력 강화 ▲지역사회 자원연계를 통한 정신 건강인식개선을 실현하겠다고

발표했다. 앞으로도 아름다운세상은 “회원의 성공적인 재활과 목표달성 수립을 위해 회원과 종사자 모두가 하나 되어 노력하겠다.”는 포부를 밝혔다.

정읍시정신건강복지센터 <2018년 독거노인 우울감 감소 프로젝트> 사업 간담회



2월 6일 센터는 노인정신건강증진사업의 일환으로 진행되는 <2018년 독거노인 우울감 감소 프로젝트, ‘당신의 마음은 안녕한가요?’>를 위한 간담회를 정읍시노인복지관과 가졌다. 정읍시 1인 가구 어르신 1,360명에 대한 노인우울 선별검사를 독거노인생활관리사가 진행함으로써, 고위험군을 조기에 발견하고 치료로 연계할 수 있는 방안에 대해 논의하였다. 2월부터 독거노인 생활관리사 멘토/멘토링 교육훈련을, 3월에는 노인우울 선별검사를, 4월에는 독거노인 우울감소 심리정서지원프로그램을 순차적으로 진행하는데 합의하였다.

완주군정신건강복지센터 마을지킴 프로젝트 사업 실시

마을지킴 프로젝트 사업의 일환으로 13개의 읍면으로 <찾아가는 노년기 정신 건강교육 및 검진>을 실시하고 있다. 지역사회노인을 대상으로 노년기 우울의 이해와 조기발견으로 활기차고 건강한 노후생활 도모에 도움을 드릴 계획이다. 특히 정신건강검진을 통해 질병 및 정신 질환문제, 경제문제 등으로 고통받는 노인에게 심리적 안정을 돕기 위한 정신 건강서비스 및 지역사회 복지 자원을 제공하고자 한다. 현재 48개 경로당 548명의 어르신을 검진하였으며, 앞으로도 이들에게 지속적으로 교육과 검진을 진행하여, 우울증 고위험군을 체계적으로 돕고 노년기 정서적 안정과 활기찬 노후생활을 보낼 수 있도록 노력할 예정이다.



전라북도광역치매센터 치매안심센터 실무자 간담회 개최



2월 27일 도내 14개 시·군 치매안심센터 치매관리사업 관계자와 실무자가 참여한 간담회를 개최하였다. 이날 간담회는 ‘치매안심센터의 효과적인 치매인식개선 홍보방향 및 행사개최’에 관한 업무논의를 주제로 진행되었다. 또한 2018년 센터의 치매인식개선사업에 대해 안내하고 치매안심센터에 대한 지원계획, 행사 공동운영을 협의하는 소통의 자리로서 큰 의미가 있었다. 앞으로도 센터는 치매안심센터 실무자들과의 정기적인 간담회를 통해 전라북도 치매관리사업의 발전과 치매안심센터의 성공적 운영을 지원할 예정이다.

# 마음사랑병원 월.레.교.육



# 마음사랑병원 셔틀버스 운행안내

## 2018 업무계획 발표

1월 월례교육은 2018년 업무계획 발표로 진행되었다. 경영목표를 공유하는 시간을 가졌으며, '끊임없는 도전과 열정으로 병원 경쟁력 강화'라는 슬로건 아래 ▲치료성과 향상 및 안전시스템 구축 ▲환자(고객) 경험중심의 의료 서비스 실현 ▲전략적 성과관리 시스템 정착 ▲직원 행복과 금지 강화를 통한 조직경쟁력 상승 ▲지역사회 중심의 공공의료사업 활성화의 핵심 키워드로 인산 재단이 나아가야 할 방향을 제시하였다. 이어진 2018년 업무계획 발표에서는 인산재단 26개 부서가 참석하여 올해의 업무 계획 및 목표 그리고 기대 효과 등을 발표하며, 성과달성을 위해 최선을 다하겠다는 다짐으로 마무리되었다.



1월

## 정신의료기관 인증교육

다가오는 인증심사에 발맞춰 본원 직원을 대상으로 마련된 인증준비 교육이 문화센터에서 열렸다. <정신의료기관 인증>을 주제로 1교시는 정현순 QPS실장이 2교시는 신정은 간호부장이 교육을 진행하였다. 1교시에서는 환자안전활동 및 질 향상활동에 대한 전반적인 내용을 소개하고 환자안전관리의 중요성을 강조했다. 이어진 2교시에서는 인증의 필요성과 인증을 위해 직원이 준비해야 할 사항을 설명하였다. Q&A 시간을 통해 인증과 관련하여 평소 궁금했던 부분을 질문하고 이해하는 시간을 끝으로 해당 교육이 마무리되었다. 마음사랑병원은 내실있는 정신의료기관 인증을 통해 의료서비스 및 환자안전의 수준을 높이고 고객에게 최상의 의료서비스를 제공하겠다고 다짐하였다.



2월

○ 셔틀버스 운행 시간표 마음사랑병원을 찾는 모든 방문객은 셔틀버스(낮병원 포함)를 이용하실 수 있습니다.

노선	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회	13회
병원 출발	08:30	08:40	09:30	10:20	10:45	11:45	12:20	13:30	14:00	14:30	15:30	16:10	16:45
소양(연사무소)	08:34		09:34		10:49	11:49		13:34		14:34	15:34		16:49
고려병원 앞	08:43		09:43		10:58	11:58		13:43		14:43	15:43		16:58
안골(파리바게트)	08:47		09:47		11:02	12:02		13:47		14:47	15:47		17:02
모래내(가족마트)	08:55		09:55		11:10	12:10		13:55		14:55	15:55		17:10
안골(향연유외과)	09:00		10:00		11:15	12:15		14:00		15:00	16:00		17:15
수한방 병원 앞(고려병원 건너편)	09:04		10:04		11:19	12:19		14:04		15:04	16:04		17:19
소양(농협)	09:11		10:11		11:26	12:26		14:11		15:11	16:11		17:26
병원	09:15		10:15		11:30	12:30		14:15		15:15	16:15		17:30
전주역(웨딩의전당 건너편)		08:55		10:33			12:33		14:13			16:27	
홀플러스(전북은행)		08:56		10:34			12:34		14:14			16:29	
구 완주군청 정문		08:57		10:35			12:35		14:15			16:30	
안디옥 교회 정문		09:00		10:36			12:36		14:16			16:31	
전주덕진소방서 옆(전주시 재활용센터)		09:03		10:37			12:37		14:17			16:32	
방송대 입구(삼성증권 전주지점 옆)		09:10		10:43			12:43		14:23			16:38	
고속버스터미널(텍사스강장 건너편 천변)		09:12		10:44			12:44		14:24			16:41	
시외버스터미널(중앙병원 앞)		09:15		10:46			12:46		14:26			16:43	
한국은행 옆(시내버스 승강장)		09:20		10:50			12:50		14:30			16:45	
모래내(가족마트)		09:25		10:55			12:55		14:35			16:50	
안골(향연유외과)		09:28		10:58			12:58		14:38			16:53	
북일초등학교 정문(수협)		없음		11:00			13:00		14:40			없음	
대자인 병원 정문(시내버스 승강장)		09:31		11:02			13:02		14:42			16:56	
전주역 건너편(광장빌딩/서강재료사 옆)		없음		11:03			13:03		14:43			없음	
굴다리(전주순두부 건너편)		09:35		11:07			13:07		14:47			16:58	
병원 도착		09:45		11:20			13:20		15:00			17:10	

\*공휴일은 운행되지 않으며, 토요일은 오전까지 미니순환버스만 운행됩니다. (미니순환버스: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13회/대행버스: 2, 4, 7, 9, 12회) \*운행 시간표 및 노선은 바뀔 수 있습니다. (문의전화: 063-240-2100)

○ 셔틀버스 운행 시간표 (평화동방면)

노선	1회	2회	3회	4회
병원 출발	8:40	10:20	14:15	16:10
슈퍼동 나이트	8:51	10:31	14:26	16:21
아중리 지하보도(파리바게트)	8:53	10:33	14:28	16:23
완산구 선거관리위원회	8:56	10:36	14:31	16:26
현대자동차(KT 옆)	9:00	10:40	14:35	16:30
기업은행	9:04	10:44	14:39	16:34
남문치과	9:06	10:46	14:41	16:36
서서학동 화신탕	9:08	10:48	14:43	16:38
평화동 지하보도(전주농협)	9:10	10:50	14:45	16:40
티파니힐	9:12	10:52	14:47	16:42
광진공작아파트 버스 승강장	9:15	10:55	14:50	16:45
남양향실아파트 버스 승강장	9:18	10:58	14:53	16:48
화산체육관 버스 승강장	9:22	11:02	14:57	16:52
한일고 지하보도	9:25	11:05	15:00	16:55
우성 밭데리	9:27	11:07	15:02	16:57
전북은행 본점 버스 승강장	9:31	11:11	15:06	17:01
전북대병원 입구 버스 승강장(금암고물상)	9:34	11:14	15:09	17:04
대자인병원 옆 동부오일뱅크 주유소	9:37	11:17	15:12	17:07
전주역(서강재활사)	9:39	11:19	15:14	17:09
굴다리(Cu편의점)	9:42	11:22	15:17	17:12
병원 도착	9:50	11:30	15:25	17:20

\*토요일, 일요일과 공휴일은 운행하지 않습니다.

