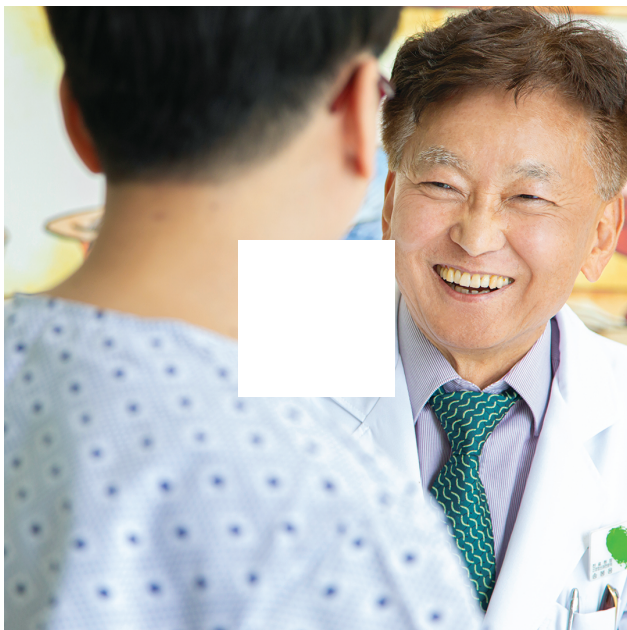




2022 가을호 Vol.96

우리는 서로 연결된
한 가족임을 잊지않고
큰 사랑 펼치겠습니다.

마음 사랑



마음 사랑

2022 가을호
VOL.96

CONTENTS

우리는 서로 연결된
한 가족임을 잊지않고
큰 사랑 펼치겠습니다.

전라북도 마음사랑병원 소식지 <마음사랑>
2022 가을호 VOL.96

발행처 전라북도 마음사랑병원
55347 전라북도 완주군 소양면 소양로 465-23
발행인 이건학
발행일 2022년 9월 2일
전화 063)240-2100
팩스 063)240-2117
기획·편집 전라북도 마음사랑병원 기획팀(홍보위원회)
디자인 제작 휴디자인 063)285-4092

04 포토에세이

06 Intro_스마트폰처럼

08 이건학 병원장 취임사



14



24

Health

Doctor's talk

10 수면장애와 정신건강

12 병식이란 무엇인가?

Check-up

14 인증받는 병원은 무엇이 다를까?

Story

고맙습니다

16 외래이용 환자 회복 후기

마음나누기

18 아름다운세상 시설이용자 취업후기

20 알코올중독 여성 회복자 후기

열정 36.5

22 원클리닉 간병사들의 감염예방노력

Travel

休

24 완주로 떠나는 힐링 여행



26



35

News & Information

26 병원뉴스&재단소식

30 가족 뉴스

31 셔틀버스 안내

32 마음사랑후원회

33 외래예약

34 낮병원

35 병원 광고

마음사랑 소식지는
매년 봄과 가을에 발행됩니다.
병원의 소식이 궁금하신 분들은
본원 홈페이지와 블로그를 방문하시면
자세한 소식을 접하실 수 있습니다.



홈페이지

블로그

우리는 현재의 길에 머물지 않습니다.
여정이 험하고 고단할지라도, 미지의 내일로 나아갑니다.
'아픈 목소리에 귀 기울이며, 안심하고 치료받을 수 있는 병원'
이 엄중한 소명을 다시금 새기며, 우리 병원만이 할 수 있는 것을 생각하겠습니다.
오직 환자를 위한 마음으로 뭉친 '마음사랑병원 어벤져스'팀은
내일을 위한 든든한 의료의 길을 열어갑니다.

‘마음사랑’이라는 이름으로

환자를 구하는 어벤져스



📷 사진 박성민

스마트폰처럼

글. 전라북도 마음사랑병원 이사장 김성의

정신과 의사 그중에서도 소아정신과 전문의 오은영박사. <금쪽같은 내 새끼>라는 TV프로그램에서 문제행동을 하는 어린이와 그 가정 행동패턴을 보며 치료의 방향을 제시하는 영향력 대세 의사선생님. 문제행동이 어린이가 원인인지 아님 부모의 양육태도에 문제가 있는 건지 예리한 관찰과 분석으로 해결책을 제시하는 부분에선 늘 감탄하며 배우는 교육방송이지요. 자녀에게 행동과잉 적응장애 등의 문제가 있거나, 아니면 부모가 어릴 적 사랑을 받아본 경험이 없어 어떻게 자녀에게 공감해주고 사랑해줘야 하는지 몰라 그저 거친 말과 행동으로 상처만 주는 문제부모들이 문제아이를 만들기도 하더군요. 다양한 사례의 방송을 보며 제가 어떤 유형의 부모 밑에서 자랐는지 돌이켜 생각해보고 또 저는 아이들을 키우며 어떤 부분이 미숙했는지 깨닫게 되지요.



이 방송이 워낙 반응이 좋으니 최근엔 어른들 마음속 상처를 어루만지는 <금쪽상담소>라는 프로그램도 생겼습니다. 하루는 연예계에서 활동하는 모녀가 출연하였는데 엄마가 어릴 적 친어머니의 학대와 구박이 어찌나 심했는지 60살이 지난 지금까지 힘들다며 흐느꼈습니다. 남편과 아들에게 고기반찬을 주면서도 딸에게는 콩보리밥을 주며 고기반찬에 눈길도 주지 말라고 쥐어박았다고 해요. 나중에 그 어머니가 늙어 요양시설에 입소하실 때 어머니의 풀죽은 모습이 찼하기도 했지만 한편 마음 한 구석에선 뭐라 말하기 어려운 복수?의 감정도 일어 자신도 당황스러웠다 했습니다. 문제는 지금도 아침에 일어나 주방에서 일을 시작하려하면 어릴 적 다했던 분함과 억울함이 스멀스멀 올라와 감당하기 어렵다고 고백하며 울더군요. 그래서 늘 딸을 붙잡고 자신이 받은 상처이야기를 골백번도 넘게 한다고 하지요. 딸은 지쳐 “엄마, 제발 그 상처에서 나오세요.”라며 안타까워하고요. 오은영박사는 이것을 두고 어릴 적부터 내내 누군가로부터 고통과 아픔을 공감받고 위로받지 못했기 때문이며, 엄마 삶의 상처를 수용해주는 딸이 엄마의 인생에서 유일한 위로자일 것이라 하더군요.

지금은 스마트폰 시대! 많은 이들이 멋진 곳의 사진, 예쁘게 찍힌 자신의 사진, 맛있어 보이는 음식 사진, 좋아하는 가수의 음악과 사진 그리고 <나, 여기 가봤어요> 외치는 듯한 해외 여행사진 등을 핸드폰에 저장해두고 심심할 때면 꺼내보지요. 씩씩 흐뭇한 미소를 지으면서요. 젊은이들은 남친 여친 사진, 제 나이또래는 손자손녀 사진이 더욱 그렇겠지요. 우리 모두 음식 맛이

형편없었던 식당, 분위기 엉망인 카페, 지저분한 여행지 사진 등은 저장하지 않지요. 어찌다 찍힌 사진도 죄삭제하지 않나요? 다시 떠올리기도 싫어서요. 특히 이상하게 찍힌 자신의 사진은 뉘 볼세라 재빨리 삭제버튼! 우리의 마음도 이제부터 스마트폰처럼 관리해보면 어떨까요? 지금부터 좋은 일만 기억창고에 저장하는 거예요. 우리는 누구나 자신만의 상처와 아픔이 있습니다. 어떤 사람은 그것이 괴롭다고 드러내 말하기도 하지만 어떤 이는 이런 상처를 마음속 깊은 곳에 꽂꽂 감춘 채 내색도 안하지요. 삶에서 겪은 아픔을 털어내지 못하고 마음 깊은 곳에 간직하고 있다면 그만큼 상처가 컸다는 것이고 아직도 거기에서 벗어나지 못했음을 말하겠지요. 마음에 아픈 기억이 떠오를 때면, 그런 자신을 바라보며 다독다독 ‘이제는 그 기억을 떠나보내고 벗어나자’ 말해보세요. “그런 아픔은 인생에서 누구나 겪는 것으로 나도 겪었을 뿐이야!”라고요.

자 우리 지금부터 좋은 기억만 저장하기로 약속해요. 전 지금 몇 가지를 떠올리며 씨익 웃어봅니다. 오래전 근무했던 직원이 아나운서로 활발하게 활동하는데 꽃바구니를 들고 불쑥 놀러왔어요. 병원식구들이 보고 싶었다네요. 여행지에서 스마트폰이 없는 저를 보고 사진 찍어주겠다던 청년이 사진을 보내왔어요. 조금 늦게 보내 죄송하다는 메모와 함께요. 그리고 병동에서 만나면 엄청 반갑게 인사하는 환우들의 웃는 얼굴등. 아~흐뭇흐뭇입니다. 여러분도 가을이 시작되는 지금 아무쪼록 마음 따스하고 편안하시길 두손 모읍니다. 추석도 잘 지내시구요. 고맙습니다. 사랑합니다.



이 건 학 병원장

- 전북대학교 의과대학 졸업, 의학박사
- 前전라북도마음사랑병원 진료원장
- 전북대학교병원 정신건강의학과 외래교수
- 전라북도 재난피해자 심리지원 전문요원
- 노인정신건강인증의(대한노인정신의학회)
- 대한신경정신의학회 정회원
- 대한조현병학회 평생회원
- 대한우울조울병학회 평생회원
- 대한정신약물학회 평생회원
- 한국정신사회재활협회, 한국정신병심리치료학회 정회원
- 대한신경정신의학회 부회장

이건학 병원장 취임사

모두가 함께하면
꿈이 아니라

현실이 될 수 있습니다.

어느덧 마음사랑병원에서 근무를 시작한 지 20년이 넘는 시간이 흘렀습니다. 이곳에서 만난 다양한 고객분들을 통해 정신과 의사로서 경험을 쌓았고, 소중하고 힘이 되는 동료들을 만났기에 저에게는 단순한 직장 이상의 의미가 있습니다. 많은 분들의 헌신으로 이제는 명실상부하게 환자의 치료와 전문인력 교육의 중심이 된 마음사랑병원 병원장이 된다는 건 크나큰 영광이자 무거운 책임감도 있기에 새로운 역할에 적응하려 노력하고 있습니다.

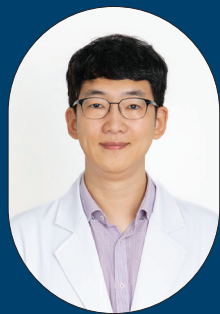
앞으로 다가올 의료 환경의 변화, 아직도 끝나지 않은 코로나 바이러스 감염문제 등의 과제들을 힘을 모아 극복하고, 더 나아가 병원이 지향하는 최상의 의료서비스를 제공하여 우리 고객들이 최고의 치료를 받을 수 있도록 작으나마 힘을 보태도록 노력하겠습니다. 최고의 병원을 넘어 환자 한 분 한 분의 마음을 얻을 수 있는 병원으로 만들어 가겠습니다. 우리 모두가 함께하면 그저 꿈이 아니라 바라던 현실이 될 수 있다는 걸 보여주고 싶습니다.

잠 못 드는 밤, 피로는 쌓이고

우리는 잠을 통해 낮 동안 지친 심신의 피로를 회복한다.
그렇기에 잠을 제대로 자지 못하면 다음날 컨디션이 엉망이 되기 쉽다.
이처럼 잠을 충분히 자지 못하면 신체 건강 전반에 좋지 않은 영향을 미치며,
특히 기억력 저하를 특징으로 하는 치매 발병률도 높아진다고 보고된 바 있다.



알츠하이머 치매는 뇌에 베타아밀로이드라는 독성 단백질이 쌓여서 발생하는 질환으로, 우리가 깨어있는 낮 동안에는 이 물질이 쌓였다가 밤에 수면을 취할 때 배출되어 제거되는 것으로 추정되며, 연구에 따르면 수면시간이 5시간 이하로 적은 사람들에서는 알츠하이머 치매 발병률이 2배가량 높은 것으로 나타났다. 잠의 중요성에 대해서는 잠을 자지 않으면 어떤 일이 일어나는지를 살펴보면 잘 알 수 있다. 현재까지 잠을 자지 않고 가장 오래 버틴 사람의 기록은 11일 1분(264시간 1분)이며, 1964년 미국의 랜디 가드너라는 사람이 세웠다. 기네스 기록에 따르면 그는 잠에 깨어있는 이튿날부터 신경이 매우 예민해지고 심한 기억장애를 호소하였으며 4일째부터는 망상을 나타내었고 7일째부터는 언어 장애를 보였다고 한다. 또 한 가지 일화로 미국의 라디오 DJ 피터드립이 소아마비 환자 후원금 마련을 위해 200 시간 자지 않고 라디오 방송을 한 사례가 있는데, 앞서 랜디 가드너의 경우처럼 피터드립 또한 3일째가 되자 망상적인 생각들과 함께 환각 증세를 보였고 방송 끝 무렵에는 알 수 없는 말을 중얼거리는 상태가 되었다고 한다.



글. 정신건강의학과 전문의
김용 진료과장

정상수면

·수면시간

인간은 태어난 직후에는 깨어있는 시간보다 잠자는 시간이 많고, 신생아는 정상적으로 하루의 반 이상을 잠을 잔다. (12~18시간).
그리고 나이가 들어감에 따라 평균 수면시간은 조금씩 줄어들게 된다.



유치원
하루 10~13시간 수면 권장



초등학생
하루 9~11시간 수면



18세 이상
하루 7~9시간 수면



60세 이상
6시간이상 수면

·수면의 단계

수면에는 단계가 있으며 우리가 잠에 빠져들게 되면 순서대로 1단계 2단계의 수면을 거친 후에야 비로소 깊은 잠이라고 불리는 3단계 수면으로 들어간다.

그리고 계속 3단계에 머무는 것이 아니며 다음으로 렘수면이라고 하는 일반적으로 우리가 꿈을 꾸게 되는 수면의 단계로 들어간다. 10여분 가량이 렘수면을 거치면 우리는 다시 1단계 수면으로 돌아가며, 이런 사이클을 서너 번 반복하는 것이 하루 동안의 수면이다. 나이가 들면 자연스럽게 수면 사이클의 구조에도 변화가 생기는 것으로 알려져 있다. 앞에서 살펴보았듯이 나이가 들면서 기본적으로 총수면 시간이 점점 짧아진다. 이와 함께 깊은 수면 단계에 머무는 시간도 짧아지며, 반대로 렘수면의 길이와 횟수가 증가한다. 사람은 수면 중 특히 렘수면 때 외부자극에 민감하고 깨어날 가능성이 높는데, 그래서 나이가 들수록 자다가 깨는 빈도도 증가하게 된다.

수면장애 (대표적 수면 장애, 불면)

수면장애 중 가장 대표적인 것이 살면서 누구나 한번쯤은 겪게 되는 불면이다. 불면은 적절한 수면을 취할 기회와 환경이 주어졌는데도 불구하고 잠들기 힘들거나, 잠을 유지하기 힘들거나, 또는 원하는 시간보다 너무 일찍 깨는 상황이라고 할 수 있다. 불면이 지속되면 심리적으로는 수면에 더욱 집착하게 되어 자야한다는 강박 때문에 잠자리에 들어 더 각성이 되는 악순환을 겪게 된다. 너무 힘들어지면 결국 병원에 방문하게 되는데, 일반적으로는 수면제와 같은 약물을 처방받게 된다.

잠을 잘 자려면? (좋은 수면 환경 갖추기)

잠을 잘 자려면 먼저 좋은 수면 환경을 갖추는 것이 중요하며, 빛과 온도가 가장 중요하다고 알려져 있다. 수면 중에는 약한 빛도 수면을 방해할 수 있기에 암막커튼 등을 활용해 칠흑같이 어두운 방에서 자는 것이 깊은 잠을 자는데 더 유리하며, 수면에 적절한 실내 온도는 18~20도 정도로 약간은 시원한 정도를 유지하는 것이 좋다. 그리고 잠이 잘 오지 않을 때에는 잠들기 30분에서 한 시간 이전에 따뜻한 물로 샤워하거나 근육을 이완시켜주는 스트레칭을 하는 것이 도움이 될 수 있으며, 명상을 하거나 책 읽기 등을 하는 것도 수면유도에 도움이 된다.

수면무호흡증

종종 밤중에 코를 골다 잠깐씩 숨을 멈추는 것 같다면 불안한 마음에 병원에 방문하는 경우가 있다. 이런 경우 밤에 잠은 어느 정도 충분히 자는 것 같은데 낮 동안 지나치게 피곤하기도 하고 또 기억력이 나빠지는 것 같다고 호소하기도 한다. 이럴 때에는 수면무호흡증을 의심해볼 필요가 있다. 수면 무호흡증은 수면의 질 저하는 물론, 오래 방치하면 심장질환 등을 일으킬 수도 있으며 점차로 기억력 저하가 일어나 치매의 원인으로도 연결될 수 있기에 치료가 반드시 필요한 질환이라고 할 수 있다.

Q&A 수면을 도와주는 음식들이 있나요?

요즘에는 식품이나 건강보조식품을 통해 불면을 해결해보려는 경우가 많다. 수면에 도움이 된다고 알려진 식품이나 건강보조식품들은 대부분 멜라토닌이라는 호르몬 또는 그 전구물질들을 함유한 것들이며, 멜라토닌은 수면을 유도하는 호르몬으로 저녁부터 만들어지기 시작해 밤 시간에 최고농도로 올라가고 아침부터 서서히 감소한다. 하지만 식품 중 멜라토닌을 가장 많이 함유한 타트체리의 경우 한 번에 1kg를 먹어야만 겨우 멜라토닌 0.013mg 정도를 섭취할 수 있다고 알려져 있다. 즉 타트체리로 수면을 유도하는 일은 결코 쉬운 일이 아니다. 참고로 시중에 수면 유도 약으로 나와 있는 멜라토닌 정제의 경우 용량은 2mg이다.



내 병을
알고
인정하는
—
병식

병식^{insight}이란? 질병에 대한 통찰, 즉 내가 아프다는 사실과 어떤 병에 걸렸는지 아는 것을 말한다. 보통 내·외과 질환의 경우 내가 아프다는 사실을 인지하는 것은 어렵지 않으며 자연스럽게 치료를 받기 마련이다. 하지만 정신질환은 뇌의 문제로 생기는 질병이기 때문에 정작 스스로 아프다는 사실을 모르거나 어느 정도 불편을 느껴도 선뜻 치료받기를 꺼리는 경우가 많다. 그러다 결국 치료 시기를 놓치기도 한다. 적절한 치료를 통해 회복하는 지름길 병식에 대해 자세히 살펴본다.

병식은 어떻게 구분할까?

병식은 6단계로 구분한다. 먼저 1단계는 질병을 완전히 부정하는 단계다. 2단계는 병이 있다고 약간 인식하면서도 동시에 부정하는 단계를 말한다. 3단계는 아프다는 사실을 인정하지만, 외부 탓을 하는 단계이며 4단계는 질병의 원인이 모호하지만 내 문제일 수도 있다고 인식하는 단계다. 5단계는 지적 수준의 통찰로 내 문제임을 알지만, 머리로만 이해하고 행동의 변화로는 이어지지 않는 단계. 마지막 6단계는 정서적 통찰로 지적인 자각뿐 아니라 감정적인 자각이 있고 근본적인 행동의 변화까지 일어나는 단계다. 병식이 높을수록 치료에 더욱 적극적으로 임하며 회복될 가능성도 높다. 즉 병식은 치료를 시작하기 위한 동기의 척도이자 회복의 척도인 셈이다. 스스로가 아프다는 사실을 인식하는 것이 치료의 절반이라고 할 만큼 정신질환에서 병식은 회복에 아주 중요한 개념이다.

환자 입장에서 생각하기

그러나 병에서 회복되는 것이 어려운 만큼 병식을 높이는 일 역시 쉽지 않다. 환자를 돕기 위해서는 먼저 환자들이 질병을 부인하는 현실적, 심리적 이유를 이해해야 한다. 가령, 조현병의 경우 환자가 경험하는 망상과 환각이 환자의 시선에서는 실제 상황이라는 것을 알아야 한다. 주변에서 사실이 아니라고 하는 것은 환자에게 불안감만 더하고 적과 한패라는 적대감을 키울 뿐이다. 또한, 정신 질환에 대한 사회적 낙인이 강한 우리 사회에서 환자들은 자존감의 손상을 피하기 위한 방어 기제로 질병을 부정하기도 한다. 중독질환도 마찬가지다. 사회적 낙인이 두려울 뿐 아니라 스스로 중독자라고 인정하는 순간 그나마 가지고 있던 작은 희망마저 사라지게 되기 때문이다. 결과야 부정적이지만 어찌 됐건 나에게 짜릿한 즐거움을 주었던 중독행위를 포기해야 하니까 말이다. 그보다 더 큰 걱정은 그동안 외면해왔던 도무지 감당할 엄두가 나지 않는 현실로 돌아와야 한다는 점이다.

회복의 지름길, 병식

본격적인 치료에 앞서 환자의 망상과 환각, 혹은 중독 문제를 질병이라고 직면시키는 것은 별로 도움이 되지 않고 오히려 관계만 악화시킬 수 있다. 먼저 질병을 부정하게 만드는 환자 내면의 불안을 이해하고, 받아들이는 일이 쉽지 않음을 인정하도록 한다. 그리고 환자가 질병 때문에 겪고 있는 불편(환청이 들릴 때의 당혹감, 지나친 음주로 인한 간 손상 등)에 초점을 맞추고 이를 해결하기 위해 치료기관을 방문해 보자고 설득해 보자.

그러나 그런 시도를 할 수 없을 만큼 증상이 심각해서 자신의 건강을 해치거나 타인에게 해를 가할 위험이 있을 때는 보호 입원과 같은 강제적인 수단으로라도 치료를 받게 하는 것이 환자를 지키는 길이다. 약물치료 후 어느 정도 증상이 호전되면 질병을 설명해 줄 수 있고 병식도 향상 될 수 있다. 실제로 병식이 부족한 채 입원했던 중독 환자도 다른 환자들이 공통으로 겪는 문제와 회복과정을 지켜보면서 자신의 문제를 깨닫고 병식을 갖추게 되는 경우가 적지 않다.

나를 잘 알아야 성장할 수 있는 것처럼, 내 병을 정확히 알아야 회복할 수 있다. 지금 우울, 불안, 망상, 환각, 중독 문제 등 정신 증상으로 어려움을 겪고 있다면 주저 말고 치료기관을 찾아 내가 앓는 병을 이해하고 회복의 길로 들어서기를 바란다.



글. 정신건강의학과 전문의
곽 준 진료과장



인증받는 마음사랑병원은 _____ 무엇이 다를까요?

글. 낮병원 서지혜 수간호사



보건복지부에서는
의료기관 인증제도를 시행하고 있다.
마음사랑병원은 우수한 의료서비스와
환자안전, 신뢰할 수 있는 의료의 질을
보건복지부로부터 공식적으로 인증받은
의료기관이다. 그렇다면 의료기관
인증평가는 왜 시행하고, 어떻게 이뤄질까?
또한 인증받는 병원은 어떤 점이
다른지 자세히 확인해본다.

Q 의료기관 인증평가는 왜 하나요?

A 의료기관 인증제도(이하 인증제)는 의료소비자 즉 환자에게 양질의 의료서비스를 제공하기 위한 제도입니다. 인증조사 기준의 일정 수준을 달성한 의료기관에 대하여 4년간 유효한 인증마크를 부여하고 있습니다.

Q 인증평가는 어떻게 하나요?

A 의사와 간호사, 병원행정가 등으로 구성된 의료기관평가인증원 소속의 조사원이 3일간 병원에서 현장조사를 펼칩니다. 이 현장조사를 통해 환경 및 시설, 서류, 의무기록 등을 확인하고 직원과 환자 인터뷰를 통해 조사기준에 부합하는지 꼼꼼히 따져봅니다.

Q 병원의 어떤 것들을 평가하나요?

A 첫째, 시설 및 장비, 환경 등에 대해 평가합니다. 둘째, 직원의 역량 및 전문자격유지 등을 평가합니다. 양질의 의료서비스를 제공하는 데 필요한 인적자원의 역량을 제대로 갖추고 있는지 확인합니다. 셋째, 환자 진료, 환자안전, 감염관리, 의약품, 의료정보 및 의무기록과 환자권리존중 및 보호 등에 관한 운영 현황 및 실적, 성과에 관한 사항을 평가합니다.

Q 의료기관 인증평가를 받은 병원은 어떤 점이 다른가요?

A 마음사랑병원은 모든 의료서비스 제공 과정에서 환자의 안전 보장과 적정 수준의 질을 달성하였음을 의미합니다. 인증조사를 받게 되면 조사결과에 따라 인증, 조건부인증, 불인증 등급으로 나뉩니다. 본원은 전라북도 유일 전공의수련정신의료기관으로서 상급 종합병원과 같은 치료환경을 구축하기 위하여 노력하고 있으며 의료기관 인증평가를 통해 2014년 1주기부터 올해 3주기까지 줄곧 인증 등급을 받으며 그 수준을 인정받고 있습니다.

66

모든 정신의료기관이
병원인증평가를 받는 것은 아닙니다.
또한, 인증을 받을 수 있는 것도 아닙니다.

전라북도마음사랑병원은
정신의료기관 3주기 인증병원입니다.
그리고 전라북도에서는 유일합니다.

99

66

저는 제가 신병에 걸린 줄 알았어요

조현병 치료후 180도 바뀐 삶

다양한 사건·사고 뉴스를 보다 보면

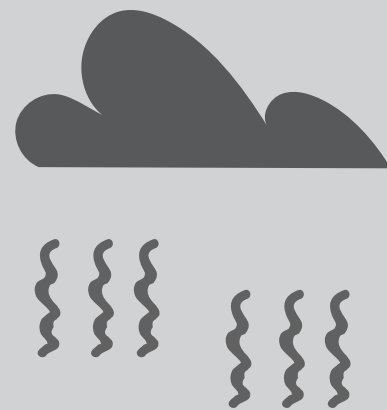
가끔 조현병 증상을 앓는 환자들과 관련된 소식들을 접하게 된다.

이러한 뉴스들을 통해 몇몇 사람들은 조현병 환자들에 대한
선입견과 편견이 심해지고 이들을 잠재적인 범죄자로 생각하는
경우가 많다. 하지만 대부분 조현병 환자들은 꾸준히 치료를
잘 받으면 특별한 문제를 일으키지 않는다.

게다가 발병 초기에 증상을 인지하고 심해지기 전
적극적인 치료를 받으면 높은 확률로 완치된다.

우리 병원에도 다양한 완치사례들이 있다.

이에 퇴원 후 통원치료 중인 회복 사례를 소개하고자 한다.



“불을 질러봐.”

직장에 다니던 중 어느날 환청이 들렸어요. 서른다섯 밖에 안 된 나이였죠. 주변에서는 조현병에 대해 잘 모르다 보니 신병이 온 것 같다며 신내림을 권유하기도 했어요. 원치 않게 퇴사를 하고 본가로 갔지만, 증상은 더욱 심해지기만 했어요. 하루종일 환청에 시달려 집에 불을 질러 활활 다 타버리기도 했고, 보이는 물건마다 부숴버리고, 소리를 질러 결국에는 이웃 주민들 신고로 경찰이 찾아오기도 했어요. 치료를 꾸준히 받지 않아 병은 더욱 심해졌고, 주변 사람들의 추천으로 마음사랑병원에 입원하게 되었어요. 깨끗한 시설에 탁 트인 전망이 만족스러웠지만, 갑작스러운 입원이라 처음에는 적응이 어려웠어요. 밤에는 울고, 답답한 심정을 토로하기 위해 가족들에게 전화해서 퇴원하고 싶다고 툭툭거리기도 했죠. 지금 생각해보면 자유롭게 전화할 수 있는 자율성과 친절한 치료진들, 만족스러운 식사, 답답함을 해소할 수 있는 다양한 치료 프로그램, 자연 친화적 환경 덕분에 버틸 수 있었던 것 같아요.



입·퇴원을 반복하며 약을 거르다 보니 점점 더 증상이 악화됐을 때쯤, 주치의와 남편의 권유로 조현병 주사제로 투약을 시작했어요. 주사제로도 나아질 수 있을까? 라는 걱정과는 달리, 의사선생님의 꾸준한 면담과 약물치료를 병행하다보니 치료에 거부감을 느끼던 제가 봐도 점차 혼잣말과 환청이 줄어들어드는 게 느껴졌죠. 옆에서 쭉 지켜보던 남편도 저의 회복과정을 보며 놀랄 정도랍니다. 지금 생각해보면 치료와 더불어 병원을 방문할 때마다 주는 관심과 반갑게 맞이해주는 직원들, 병원에서 인연을 맺은 남편과 나눈 진심어린 대화들도 제겐 큰 힘이 되었어요.

지금도 꾸준히 외래 통원치료를 받으며 치료중이지만 밤에 개운하게 잠을 자고, 남편과 함께 마트에서 장도보고, 도란도란 나눌 수 있는 일상적의 이야기들, ‘혹여나 잘못되지 않을까’ 하고 마음 졸였던 가족들의 안심과 함께 찾아온 가정의 평화, 사소하지만 이 소소한 행복에 감사합니다. 저처럼 조현병으로 힘든 시기를 보내고 계시는 분이 있다면 나을 수 있다는 믿음과 희망을 전해드리고 싶어요. 지금은 심각하고 불행히 여겼던 그 때를 ‘그땐 그랬지’ 라며 웃으며 이야기 할 수 있기에 여러분도 저처럼 회복하실 수 있다고 자신있게 말해봐요. 마지막으로 가장 힘들었던 시간을 함께해주고 지지해준 남편과 한 달에 한 번씩 병원에 방문할 때 마다 환영해주는 치료진 분들께 감사 인사를 전합니다.

퇴원환자 김00님

66 당신의 희망 메신저가 될게요

현대인은 누구나 정신질환 하나는 앓고 있다는 말이 있을 정도로 정신질환은 매우 흔하다.

하지만 여전히 정신질환에 대한 사회적 인식은 부정적인 실정이다.

우리병원 환자 중 정신질환을 극복한 사례를 통해 희망의 메시지를 전하고자 한다.

그 첫 번째 시간으로 적극적인 치료로 취업에 성공해 더 나은 나로 나아가고 있는 사연을 소개한다.

정신장애라는 위기를 기회로!

저는 올해로 정신장애인 16년 차를 맞은 당사자입니다. 정신질환을 앓고 살아가는 삶에는 많은 고통이 따르고 극복해야 할 것들도 많답니다. 하지만 정신질환은 나를 단련시키기 위한 선물이라고 생각하며 열심히 살아가고 있어요. 발병 후, 몇 년 동안 질환에서 벗어나고자 혼자서 증상에서 벗어나려고 애썼던 기억이 나는데요. 치료를 받는 도중에도 왜곡된 신념으로 약물 복용을 빨리 끊는 것만 능사라고 생각하기도 했지요. 그러던 어느 날, 약물을 끊어도 증상이 나아지지 않는 걸 느끼며 왜곡된 신념에 대한 회의감이 들기 시작했습니다. ‘이 신념 때문에 회복이 항상 제자리인 것은 아닐까’하는 생각에 마음을 고쳐먹고 주변인(전문가, 동료, 가족)의 말에 귀 기울이면서 하나씩 도전했습니다. 그 결과, 분노의 감정이 수용의 감정으로 바뀌면서 공격적 행동이 완화되었고, 주변 환경에 저항하기보다는 적응하는 게 옳은 방법이었음을 깨닫게 되었습니다. 저항보다 적응하려고 노력하니, 무거운 짐을 내려놓은 것처럼 마음이 편안해지더군요. 저를 괴롭히던 주변의 소음이 더이상 괴롭지 않았습니다. 지금 생각해보니 그때가 회복의 첫걸음이자, 내 인생이 변화되는 계기였던 것 같습니다.

그즈음 동료지원가라는 직업에 대해 알게 되었습니다. 저와 같은 증상을 겪고 있는 당사자에게 도움이 될 수 있다니, 좋은 기회다 싶었죠. ‘한 번 도전해 봐야지!’ 하는 결심이 지금의 저를 만들었습니다.

동료지원가를 소개합니다

저는 전주시 정신건강복지센터에서 동료지원가로 일하고 있습니다. 동료지원가라는 직업이 생소하실 텐데요. 여러분도 상대방과 이야기할 때, 같은 경험이 있다면 그 이야기를 더 깊게 이해하고 크게 공감했던 기억이 한 번씩 있으실 거예요. 제 역할도 이와 비슷합니다. 동료 지원가는 똑같은 증상을 겪고 있는 분들의 조력자라 할 수 있습니다. 주로 정신질환을 앓는 당사자들에게 일상생활 유지, 증상관리, 외부 지역사회시설 이용, 상담, 서류작성 방법 등을 알려주고 아직 치료과정을 시작하지 않은 대상자의 상담 지원도 하고 있습니다. 누군가에게 도움이 되고 싶어 시작한 일인데, 결국 이 모든 과정이 나의 회복과 성장으로 연결된다는 사실을 알고 있기에 더욱 만족스럽습니다.

더 나은 나를 만드는 직업재활

사회인으로서 한 발자국 나아가고 있다는 것은 저에게 매우 큰 의미입니다. 가끔 남들보다 조금 늦었다는 생각이 들 때도 있지만 일을 할 수 있다는 사실만으로도 저를 비롯한 동료들에게 희망을 안겨주니까요. 낯선 환경과 사람들, 배워야 할 것도 많고 지칠 때도 있지만 이 모든 것이 내가 발전하는 과정이라고 생각하며 하루하루 열심히 살아가고 있습니다. 증상이 완전히 사라지지는 않았지만, 항상 믿고 응원해 주는 사람들 덕에 어떠한 시련 속에서도 꺾이지 않는 강인함을 갖게 되었습니다. 증상을 먼저 회복한 사람으로서 회복 경험을 함께 나누고, 당사자들의 멘토가 되는 희망 메신저가 되고 싶습니다. 나아가 정신장애인에 대한 편견을 깨고 싶습니다.

긴 글을 읽어주셔서 감사합니다.



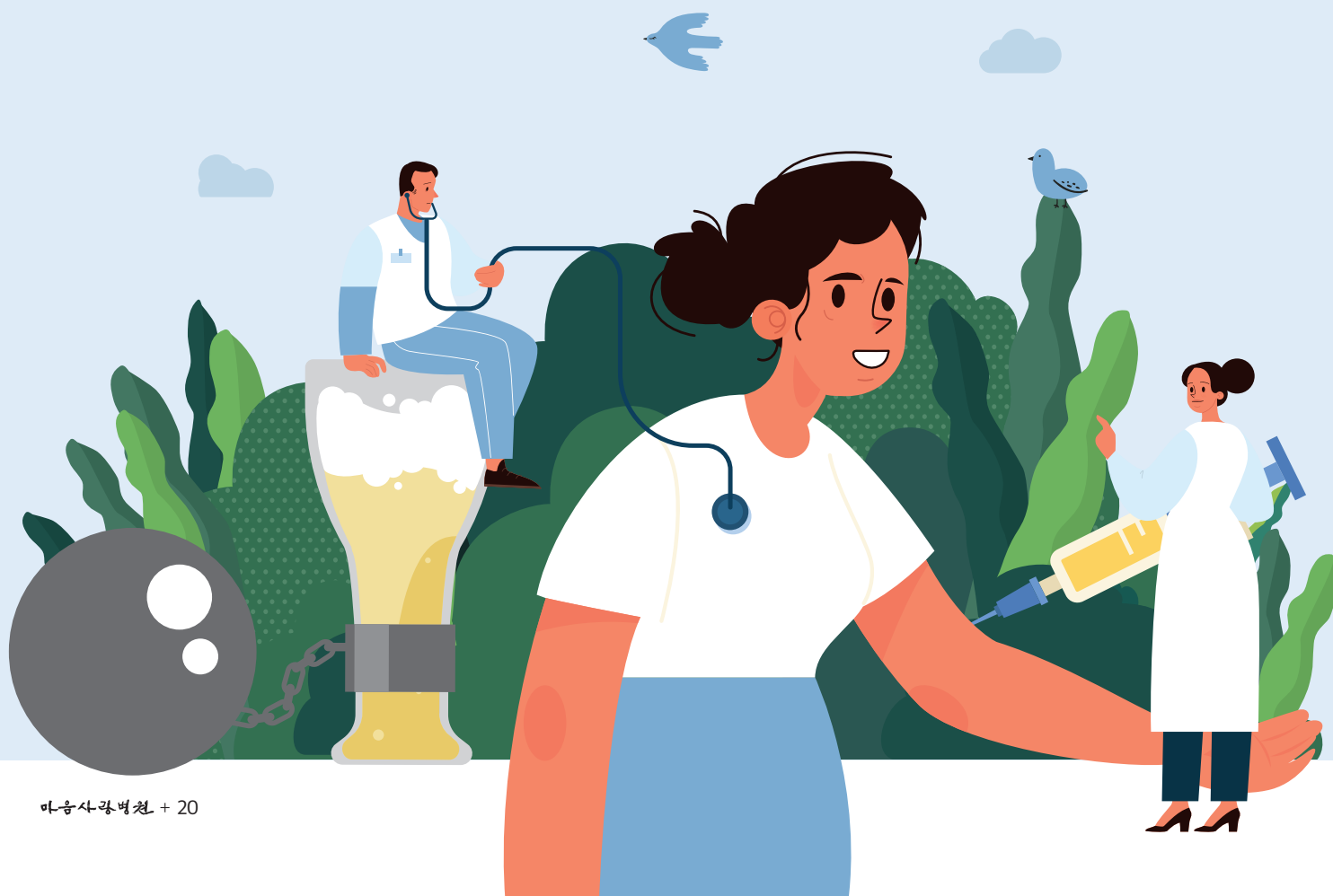
글. 동료지원가 김재연

66 술, 당신도 끊을 수 있어요!

여성 알코올 중독자 회복 후기

알코올중독은 나이와 성별 불문 누구에게나 발생할 수 있다.
그렇기에 더욱 위험한 질환이다. 하지만 올바른 치료를 통해 얼마든지
나아질 수 있는 병이기도 하다. 무엇보다 마음의 상처가 깊어지기 전에
전문적인 치료를 받는 게 중요하다. 알코올중독 회복 수기를 통해
치료의 중요성과 새로운 삶을 살 수 있다는 희망 메시지를 전한다.

저는 20대 알코올중독자입니다. ‘악마가 인간을 방문하기에 너무 바쁠 때는 대신 술을 보낸다’는 이야기를 어디에선가 들어본 적이 있습니다. 술은 저에게 악마와도 같습니다. 저는 항상 술에 취한 엄마, 아빠를 보며 자랐습니다. 그런 모습을 보다 보니 술이 허락되지 않는 어린 나이에도 망설임과 거부감 없이 자연스럽게 술을 접하게 되었습니다. 본격적으로 술을 마시게 된 때는 중학교 3학년 여름이었어요. 여느 때와 마찬가지로 아빠는 술에 취해 엄마와 저를 때리셨죠. 늦은 밤 도망치듯 집을 나와 친구, 그리고 아는 오빠들과 함께 술을 마셨습니다.



날이 밝았을 때는 발가벗겨진 채 혼자 누워 울고 있는 제가 있었습니다. 그 뒤로 밖으로 내몰아 세운 가족들을 원망하며 마셨고, 끔찍한 기억을 지우기 위해 마셨습니다. 부모님을 피해 나와 살면서 유흥업에 종사하는 삶은 생각보다 나쁘지 않았어요. 맘껏 취할 수 있었고 가족도, 아픈 기억도 모두 잊을 수 있었으니까요.

어느 날 눈을 떠보니 병원이었습니다. 폭음으로 위에 구멍이 났고 죽을 수도 있었다는 얘기를 들었죠. 그런데도 저는 제가 알코올중독이라는 생각조차 하지 않았습니다. 주변을 둘러 봐도 나보다 더 잘 마시는 사람, 나보다 더 많이 마시는 사람, 매일 술 마시며 즐기는 대학생들 모두 알코올중독은 아니었으니까요. 1년에 1000명 가까이 술을 마시면서도 저는 알코올 중독은 아니라고 생각했습니다. 그런데 어느 날부턴가 눈을 떠보면 병원인 날이 많아졌고, 그 뒤로 별레가 온몸을 기어 다니는 느낌, 별레 소리 때문에 잠들지 못하는 날이 늘어갔습니다. 그렇게 서서히 미쳐갈 즈음 주변의 권유로 병원에 방문하게 되었습니다. 이 모든 게 술 때문에 생긴 환각이라는 걸 알고 나서야 제가 중독자라는 사실을 깨닫게 되었습니다. 입·퇴원을 반복했고 병원 생활을 하면 할수록 술을 끊지 못하는 한심하고 나약한 자신에게 화가 났습니다. 거기에 병원 생활을 하게 만든 가족들에게 화가 나서 더 술을 끊을 수가 없었습니다.

일 때문에 거주지를 옮기면서 처음 마음사랑병원에 오게 되었습니다. 낯선 환경에 불안하기도 했지만, 병원에 대한 첫인상은 그다지 나쁘지 않았습니다. 전과 다르게 창살이 있지도 않았고 옆 침대 환자들도 나처럼 알코올 중독자들이어서 마음이 편안했어요. 다들 나만큼 고달픈 삶을 살아온 사연을 듣게 되면서 동질감을 느끼기도 했습니다. 술에 대한 갈망 때문에 무너지고 싶은 날들도 많았지만 마음이 흔들릴 때마다 지지해주고 잘할 수 있을 거라고 믿어주시는 치료진 덕분에 희망이 조금씩 싹텄습니다.

가족에게서는 느껴보지 못했던 따듯함을 이곳에서 느꼈습니다. 실망을 주고 싶지 않다는 생각에 프로그램에 더욱 열심히 참여했습니다. 시청각교육, 중독학, 동기 강화집단, 온전한 생활, 술 없는 인생, 전인화 교육, 감정조절, 용서, 재발 방지 등 단순히 잘 보이려고 참여했던 교육들이 저를 서서히 변화시켰습니다. 중독이 얼마나 무섭고 인생을 망가뜨릴 수 있는 것인지 알게 되었고 무엇보다 술 없이도 얼마든지 제가 가진 아픔을 치유할 수 있다는 것을 알게 되었답니다. 단주모임인 T.A와 A.A에 참여하면서 알코올 문제를 겪는 다른 사람들과 소통 하면서 더욱 희망과 용기를 얻었고 지금까지 단주를 유지하는 데 큰 힘이 되었습니다.

퇴원 후 저는 중독자의 삶이 아닌 회복자의 삶을 살기 위해 노력하고 있습니다. 일자리를 구하기 쉽지 않아 포기하고 싶은 마음과 음주 상태에서 저질렀던 사건들을 해결해야 한다는 생각에 자연스럽게 술 생각이 나기도 했지만 수시로 저를 봐 주셨던 선생님을 찾아 외래진료를 보면서 음주 갈망을 견뎌 냈습니다. 지금은 한 달에 한 번 병원을 방문하고 있고, 청소 업체에 취직해 일하고 있습니다. 한 번도 해보지 않은 일에 몸이 고되기는 하지만 땀의 가치를 배우면서 회복자의 길로 한 걸음씩 내디디고 있습니다. 몸이 서서히 회복되면서 새로운 꿈도 꾸게 되었습니다. 내 기억 속의 엄마 같은 모습이 아닌 평범한 가정의 좋은 엄마가 되겠다는 꿈입니다. 평범한 인생조차 사치였던 저에게 꿈꿀 수 있게 도와준 마음사랑병원을 만난 것은 기적과도 같습니다. 기적과 같은 하루를 시작할 때마다 매 순간 저는 다짐합니다.

“오늘만 술로부터 깨어 있자.”

제 회복 수기가 저처럼 술로 희망을 잃은 사람들에게 도움이 되기를 바랍니다. 다시 한번 마음사랑병원의 모든 치료자, 선생님들께 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

퇴원환자 이00님

어르신병동 간병사들의 동행 이야기 코로나19를 겪으며 더욱 단단해졌어요!

글. 원클리닉 하근혜 수간호사

어르신의 안전을 지켜내기 위해!

어르신 병동인 원클리닉에서는 인지장애나 정신행동 증상이 있는 환자들에게 안전한 약물치료와 함께 분야별 전문의의 통합적인 치료와 서비스를 제공하고 있다. 원클리닉 직원들은 일상생활 도움뿐만 아니라 인지 재활치료, 운동치료, 감염 및 안전사고 예방 등 다방면으로 인간 존엄 케어를 실천하고 있다. 코로나19라는 특수한 상황에서 매일 최선의 방어태세를 갖추고 힘든 시간을 이겨내기 위해 매일 서로를 격려하고 지지하며 부단한 노력을 해왔다. 가정과 병동에서 방역수칙을 철저히 지키며 최선을 다한 간병사들을 소개한다.



2014년부터 근무하면서 많은 일을 경험했지만, 코로나라는 초유의 감염성 질환은 처음이었습니다. 입원환자나 발열이 있는 코로나 의심환자를 돌보며 격리 감염실을 출입할 때는 방호복을 착용하고 더위를 견뎌야 했습니다. 4차 백신 접종까지 완료했는데도 코로나의심환자와의 접촉으로 감염되었습니다. 후유증으로 무척 힘들었지만, 지금은 회복 후 어르신들 돌봄에 최선을 다하며 재감염되지 않도록 더욱 철저히 방역수칙을 준수하고 있습니다.

간병사 임덕임



코로나가 한창 확산되던 지난 4월, 신규 간병사로 입사했습니다. 야간 근무 시 확진된 어르신들을 돌보며 밀접접촉해 확진되고 말았습니다. 저로 인해 인력이 부족해질 상황을 생각하니 너무 안타깝고 미안했습니다. 하지만 모든 직원이 한결같이 '미안할 일이 아니다. 최선을 다하면서 생긴 일이니까 건강관리 잘하고 오시면 된다고 말해주셔서 제 마음이 한결 가벼워질 수 있었습니다.

간병사 김선영



30년 동안 목욕탕 마니아였던 저는 이번 코로나19 감염병을 겪으며 일상 생활 변화가 생겼습니다. 항상 5시에 일어나 집에서 반신욕 하며 하루를 시작하게 되었고, 출근 준비 시간을 절약하며 감염에 대한 불안감을 해소할 수 있었습니다. 또한, 외식이 힘든 상황 속에서 직접 요리를 하며 1식 3찬의 식사를 통해 자연스럽게 건강관리도 하게 되었습니다.

간호조무사 이정숙



원클리닉에서는 응급상황이 발생하면 일심동체가 되어 일사불란하게 대처합니다. 그런 모습에서 안정적이고 체계적으로 운영되는 병동임을 느낍니다. 감염이 최대한 늦춰질 수 있었던 것도 이 덕분인 것 같습니다. 힘든 상황이었지만 손 위생, 방호복 착용, 환기 및 환경소독 등 어느 한 부분에서도 소홀한 일상이 없도록 직장 가정에서도 부단히 노력하였고 덕분에 저는 아직 코로나19에 감염되지 않았습니다. 그동안 함께 고생한 가족들뿐만 아니라 동료들에게도 수고했다고, 고마웠다고 말해주고 싶습니다.

간병사 최채희



재난과 같은 코로나19 사태를 겪으며 마음이 불안해지고, 건강염려증까지 생겨 퇴사를 고민하는 날들이 많아졌습니다. 하지만 동료들이 든든한 버팀목이 되어주었습니다. 어떤 장소에 있든 손 위생은 기본이고 집에서도 외식은 일절 하지 않았습니다. 가족들에게도 제가 어르신 병동 간병사로 근무하고 있다는 사실을 매일 인지시키며 함께 노력했습니다.

간병사 김숙자



가을만큼 떠나기 좋은 계절이 또 있을까. 처서가 지나고 나니 여름내 따갑게 내리쬐던 햇볕도 그 기세를 접고, 살랑이는 바람에 마음이 일렁인다. 가을이 되면 더 찾고 싶은 공간. 완주 소양면에 자리한 아원고택이 그런 곳이다. 선선한 바람을 느끼며 여유롭고 소중한 이 순간을 만끽할 수 있는 아원고택으로 힐링여행을 떠나보자.

종남산의 부드러운 능선과 어우러진 고택, 완주 아원고택



아원고택 ● 완주군 소양면 송광수로 516-7 ☎ 063-241-8195

종남산의 부드러운 능선이 마음까지 느긋하게 만들어주는 곳. 시원한 가을바람이 불어오고, 눈길이 닿는 모든 풍경이 액자에 담긴 수묵화 같은 곳. 완주군 오성 한옥마을 내 자리한 아원고택 이야기다. 본디 산비탈과 눈발이었던 곳으로 경남 진주의 250년 된 한옥과 150년 된 전북 정읍의 고택을 옮겨와 지금의 공간이 탄생했다. 더불어, 조선개국 526년에 지어진 전라남도 함평의 서당이 아원으로 이축되어 곧 한옥스테이로 오픈할 예정이다. 그야말로 전통한옥을 중심으로 현대적인 감각을 자랑하는 미술관과 생활관이 공존하는 복합문화공간이다. 고즈넉한 한옥의 멋을 고스란히 품은 이 오래된 집은 세계적인 스타 방탄소년단(BTS)이 2019년 여름, 썸머 패키지 화보를 촬영한 뒤로 전국적으로 유명해졌다.



아원(我園)은 ‘우리들의 정원’이라는 뜻이다. 전통과 현대가 어우러져 새로운 공간을 만들어내는 나의 정원이자, 우리들의 정원이라는 의미를 담았다. 아원고택으로 가기 위해서는 아원 갤러리를 지나야 한다. 콘크리트 구조물로 지어진 건물의 다란 계단을 오르면 새로운 세상이 열린다. 눈이 시원해지는 대나무 숲을 마주하니 마음에도 시원한 바람 한 줄기가 들어온다. 가을바람에 춤추는 뗏잎의 노래를 들으며 아원고택으로 향하는 발걸음을 재촉한다.

얼마나 걸었을까 드디어 고택이 모습을 드러낸다. 두근거리는 마음으로 바람에 나부끼는 새하얀 천이 내려진 대청마루에 앉아본다. ‘탄사를 제쳐놓고 쉼을 얻는 곳’이라는 뜻의 만휴당 대청마루에 앉으니 눈앞에 종남산의 가을이 들어온다. 푸르른 가을 하늘과 맞닿은 산의 풍경에 금세 마음을 빼앗기고 만다. 가만히 눈 감으니 풀벌레 소리와 새소리가 더욱 귓가에 와닿는다. 고택의 오래된 나무 냄새가 더해져 마음이 한없이 평온해진다. 한참을 쉬었다 안채와 사랑채로 발걸음을 옮기니 또 다른 풍경이 펼쳐진다. 이게 바로 가을날 최고의 호사가 아니고 무엇이던가.

병원소식_뉴스

청소년의 보호 및 건강한 성장을 위한 '전주지방법원 간담회 진행'

지난 5월 26일, 전라북도마음사랑병원과 전주지방법원은 청소년들의 보호 및 건강한 성장을 위한 간담회를 진행하였다. 이번 간담회는 학교폭력, 가정폭력, 중독 등 다양한 위험에 노출되어 심리적 어려움을 겪고 있는 위기청소년이 의료계 및 법조계 등 다양한 전문가들로부터 체계적인 도움을 받을 수 있도록 소통 및 지원체계 강화를 위해 마련되었다. 간담회에 참석한 정진영 판사는 "마음사랑병원의 치료환경 및 치료프로그램을 공유하면서 정신병원에 대한 편견을 해소할 수 있었다." 라는 소감을 전했다. 앞으로도 본원은 지역사회 청소년들이 건강한 사회인으로 조화롭게 성장해 나갈 수 있도록 정신건강 상담 및 치료 지원을 확대해 나갈 계획이다.

소아청소년 정신건강의학과 **이영교** 정신건강의학과 전문의

드림브릿지 지역사회연합체육대회 개최

지난 5월 27일, 전라북도마음사랑병원은 전주시정신건강복지센터, 완주군정신건강복지센터, 아름다운세상과 함께 지역사회 연합체육대회를 소양체련공원에서 개최했다. 이날 진행된 드림브릿지 체육대회는 약 110여명의 회원들이 참여했으며, 개회식을 시작으로 유산소와 무산소 운동을 병행하는 종목을 통해 신체적 능력을 향상시키고, 레크레이션을 통해 정서적 긴장을 완화하여 심리적 건강을 증진시켰다. 아울러 재미와 웃음, 협동심을 유발하는 다양한 프로그램으로 참가한 회원들과 신명난 시간을 가졌다. 전라북도마음사랑병원은 앞으로도 회원들과 도민들의 정신건강을 위하여 다양한 재활네트워크와 관계를 강화할 계획이다.

낮병원 신규건물 '드림캠프' 오픈

지난 7월 8일, 마음사랑병원 신규건물이 공사를 거쳐 새롭게 단장하여 오픈하였다. '드림캠프'는 넓고 쾌적한 프로그램실과, 우수한 자연채광, 안락한 분위기, 잔디 및 녹색 공간 조성으로 낮병원 회원들에게 다양한 프로그램 활동을 통해 재활 및 정서적 안정에 도움을 줄 것으로 기대된다. 본원 낮병원은 보건복지부 지정 낮병원 시범사업병원으로 신체건강증진, 인지재활, 증상 및 약물관리, 정서 및 심리지원, 사회성 증진, 직업재활 및 취업지원, 가족교육 및 상담, 다양한 활동요법 등을 통하여 낮동안 즐겁게 배우며 회복하도록 돕고 있다. 앞으로도 고객에게 보다 나은 치료 서비스 및 환경을 제공할 수 있기를 기대한다.

2022 Autumn News

2022하반기 인산인 및 모범직원 표창

지난 7월 12일, 본원에서는 상반기를 결산하며 '인산인(仁山人)', '모범직원'에게 상을 수여하는 시상식을 본원 문화센터에서 진행하였다. '인산인'은 병원 발전에 공헌한 1인을 선발하여 상패와 함께 해외연수 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기에는 진료지원팀 정혜정 주임이 선정되었다. 이날 수상자들에게는 직원들의 진심어린 축하박수와 격려가 이어져 훈훈함을 자아냈다. 이처럼 본원은 상·하반기와 분기별로 다양한 직원 포상제도를 마련하여, 사기진작과 더불어 자긍심 고취를 도모해 '직원이 행복한 병원'을 만들기 위해 노력하고 있다.

- **인산인:** 진료지원팀 정혜정
- **모범직원:** 간호부-정연주·박현·권옥화·이장호·윤희상·안형숙·김만·김난영 / 진료부-이유란 / 구매영양팀-이예수 기획팀-김주빈 / 공공사업팀-양세름

제 24회 마음사랑 정신건강 세미나 개최 <비행소년:정신의학과 사법의 공조>

지난 6월 16일, 본원에서는 '비행소년: 정신의학과 사법의 공조'라는 주제로 제24회 마음사랑 정신건강 세미나를 개최하였다. 이날 행사는 관내 아동청소년, 보건 의료, 정신건강 유관기관 종사자와 정신건강수련생 등 150여 명이 대면으로 참여하였다. 세미나 강연은 비행소년의 현황과 소년 사건 처리 절차(신증원 전북경찰청 수사와 책임수사지도관/변호사), 소년사건에 대한 전문가의 참여와 정신의학적 개입의 필요성(정태권 법무부 소속 정주청소년꿈키움센터장), 비행소년과 정신질환: 정신의학적 중재와 전망(이영교 전라북도마음사랑병원 진료원장/소아청소년 정신건강의학과 전문의) 내용으로 진행되었으며, 질문과 대답 및 토론(황태영 전라북도마음사랑병원 진료부원장 겸 교육수련부장)을 통해 강연에 대한 이해를 높였다. 본원은 매년 정신건강 현안을 주제로 세미나를 개최하고 있으며 이를 통해 지역사회 정신건강 종사자들의 역량 강화와 환자의 회복을 위해 힘쓰고 있다.

즐거움 가득한 대장터 이벤트

지난 6월 10일, 본원 신관 2층 야외광장인 그린필드에서는 환자들과 함께하는 '마음사랑 대장터'가 열렸다. 화창한 날씨 속에서 진행된 이번 대장터는 즉석에서 조리된 다양한 음식과 레크레이션 등으로 구성되었으며, 환자들의 뜨거운 반응 속에서 진행되었다. '마음사랑 대장터'는 환자들 손꼽아 기다리는 이벤트 중 하나이며, 직원들과 환자들 유대감을 형성할 수 있는 치료 프로그램의 일환이다. 코로나 바이러스 감염예방을 위해 한동안 진행되지 않은 장터를 애타게 기다려온 환자들의 얼굴에서 설렘과 행복함을 발견할 수 있었으며, 이날 대장터에 대한 환자들의 관심은 뜨거웠다. 본원은 환자들 행복한 입원생활을 하도록 도와, 이들의 회복을 앞당기는데 최선을 다하고 있다.

병원소식_뉴스

2022 Autumn News



전주시정신건강복지센터 전주시민들 마음 돌보는 '마음안심버스' 운영

전주시정신건강복지센터에서는 '마음안심버스'를 활용하여 전주시민들의 마음회복을 돕기 위한 찾아가는 심리지원 서비스를 진행하고 있다. 마음안심버스는 정신건강 서비스가 필요한 지역에 직접 찾아가 다양한 심리지원 서비스를 제공하기 위해 제작된 이동상담 차량이다. 3월 출범식 이후 취약지구, 인구밀집 지역에서 '자가검진', '스트레스 측정', '심리상담', '심리지원 물품 제공' 등 다양한 정신건강 서비스를 제공하여 시민의 큰 호응을 얻었다. 향후에도 정신건강 서비스가 필요한 지역에 적극 찾아가 시민의 마음을 돌보는 정신건강 서비스 제공 및 이동 상담을 지속할 예정이다.

정읍시정신건강복지센터

정신건강서포터즈 「정신건강지킴이 우리도 함께해요!」

정읍시정신건강복지센터에서는 2021년부터 정신건강서포터즈를 모집하여 2022년 정신건강서포터즈 2기를 운영하고 있다. 연 초 정신건강서포터즈 2기 발대식을 시작으로 서포터즈들이 자발적으로 정읍시민들의 올바른 정신건강문화형성을 위한 활동을 지속해오고 있으며, 정신건강서포터즈 캠페인은 정읍역, 정읍시외버스터미널 등 유동인구가 많은 곳을 중심으로 진행하고 있다. 이에 더해 서포터즈들은 온라인상으로 센터 정신건강소식지 발송과 이벤트 등을 진행하여 온/오프라인상에서 활발한 활동을 보이고 있다. 앞으로도 정읍시민과 더불어 함께하는 정신건강서비스를 제공을 기대한다.



완주군정신건강복지센터

완주군 코로나 대응인력 정신건강서비스 강화 「지금 여기, 마음 휴가 중입니다.」

완주군정신건강복지센터는 코로나19 첫 확진 이후 만 2년이 넘는 시간 동안 코로나 대응 업무를 수행했던 공무원들을 대상으로 심리적 소진과 스트레스 해소를 위한 심리지원 교육, 마음돌봄키트, 심리치유 프로그램 등 다양한 심리지원 서비스를 제공하였다. 특히 이고그램(Egogram) 성격검사, 스트레스 완화 마음챙김 명상, 예술과 향기를 통한 힐링 활동에 대한 참여자들의 만족도가 높았으며 심리적 피로감을 호소하는 코로나 대응 인력들의 소진을 예방하고 재충전의 기회가 된 소중한 시간이었다. 완주군정신건강복지센터는 앞으로도 완주군민을 위한 마음건강 회복과 심리방역을 적극 지원할 것이다.

정신재활시설 아름다운세상

2022년 외부자원연계 PG 「원하는 활동을 다양하게!」

정신재활시설 아름다운세상에서는 다양한 외부 자원 연계를 통해 회원들에게 새로운 경험을 제공하고 회복을 촉진시키기 위해 노력하고 있다. 장애인 체육회의 운동 프로그램(볼링, 레크레이션, 배드민턴)과 새누장애인 평생교육원의 외부 프로그램 (떡만들기, 쿠키클래스, 컴퓨터 수업), 학습필요계층 지원사업(의사소통 훈련) 등 사회 참여 프로그램으로 질 높은 서비스를 제공하고 있으며 8월 3일부터 9월 21일까지는 WRAP(회복건강실천계획), 상담 시뮬레이션 교육도 진행 예정이다.



2022
가족교육 주제



위의 내용은 내부 사정에 의해
변경될 수 있으며, 문의사항은
전라북도마음사랑병원
사회사업팀(Tel.063-240-2154)으로
연락주시기 바랍니다.

가족의 품으로, 가정의 행복으로!

마음사랑 가족교육 “가족 안(安)내서”는 정신건강의학과 환자 가족들의 질환에 대한 이해 및 태도 변화를 돕고, 가족들이 겪을 수 있는 크고 작은 어려움을 서로 공감하고 격려함으로써 회복을 향해 나아갈 용기와 힘을 나누는 시간입니다.

월	내 용	진행자
2월 23일	조현병 이해와 치료	진료부
3월 30일	잠 못 이루는 밤, 수면장애	진료부
4월 27일	도박중독에 대한 이해	진료부
5월 25일	아동청소년의 정신건강	진료부
6월 24일	가족심리지원활동 - 미술치료	외부강사
7월 20일	지역사회 정신건강서비스 안내	사회사업팀
9월 28일	정신장애 판정에 대한 이해	진료부
10월 26일	가족심리지원활동 - 드라마치료	외부강사
11월 23일	스트레스 대처법 - WHO가이드라인을 중심으로	진료부
12월 21일	마음과 사랑이 만나는 시간 '가족송년회'	사회사업팀



셔틀버스 운행안내

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

셔틀버스 운행 시간표

노 선	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회
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
소양(면사무소)												
고려병원 앞												
안골(파리바게트)												
모래내(농협)	08:55		09:55		11:10	12:10		13:55		14:55	15:55	
안골(향연유외과)	09:00		10:00		11:15	12:15		14:00		15:00	16:00	
수한방 병원 앞(고려병원 건너편)	09:04		10:04		11:19	12:19		14:04		15:04	16:04	
소양(농협)	09:11		10:11		11:26	12:26		14:11		15:11	16:11	
병원	09:15		10:15		11:30	12:30		14:15		15:15	16:15	
전주역(웨딩의전당 건너편)		08:55		10:33			12:33		14:13			16:27
건지산 이지움 아파트		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
롯데렌터카 전주지점(삼성증권 전주지점 옆)		09:10		10:43			12:43		14:23			16:38
고속버스터미널(택시승강장 건너편 천변)		09:12		10:44			12:44		14:24			16:41
시외버스터미널(중앙병원)		09:15		10:46			12:46		14:26			16:43
한국은행 옆(공간타일도기)		09:20		10:50			12:50		14:30			16:45
모래내(농협)		09:25		10:55			12:55		14:35			16:50
안골(향연유외과)		09:28		10:58			12:58		14:38			16:53
복일초등학교 정문(수협)		없음		11:00			13:00		14:40			없음
대자인 병원 정문(자인약국)		09:31		11:02			13:02		14:42			16:56
전주역 건너편(서강재활사)		없음		11:03			13:03		14:43			없음
굴다리(CU 편의점)		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/대형버스 : 2, 4, 7, 9, 12회)

* 운행 시간표 및 노선은 바뀔 수 있습니다.(문의전화 : 063-240-2100)

셔틀버스 운행 시간표 (평화동방면)

노 선	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
경원동 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
남양황실아파트 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
금암동 우성 батери	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 응급실	9:37	11:17	15:12	17:07
전주역(서강재활사)	9:39	11:19	15:14	17:09
굴다리(CU 편의점)	9:42	11:22	15:17	17:12
병원 도착	9:50	11:30	15:25	17:20

* 토요일, 일요일과 공휴일은 운행하지 않습니다.

노선 신설 (영진·봉동방면)

탑승장소	1회	2회
마음사랑병원	8:30	15:30
용진 대영아파트(버스승강장)	9:00	15:55
율소리(전북현대모터스 표지판)	9:05	16:05
둔산리(화산 한우 직판장)	9:20	16:10
LH 삼봉지구(큰 도로변 횡단보도)	9:35	16:25
봉동주공(GS25 버스승강장)	9:45	16:30
용진 마그네다리(봉동 삼거리 GS25 맞은편)	9:48	16:35
용진 상운길(용두사)	9:50	16:40
용진 상운길(뚝방)	9:55	16:43
용진파출소	10:00	16:45
마음사랑병원	10:15	17:15

* 화·수·목 운행





후원회

‘마음사랑후원회’는 최상의 의료서비스로 ‘인간사랑’을 구현하기 위하여 2002년도부터 내부 직원 및 외부 후원자 약 600여명이 경제적으로 어려움을 겪고 있는 환우 및 보호자에게 경제적인 지원활동을 하고 있습니다.

후원회 참여방법 사회사업팀 063)240-2114

- 정기후원 CMS 후원신청서 작성 후 직접 지정해 주신 계좌에서 매월 5,000원 이상이 자동이체되는 방법입니다.
- 비정기후원 원하시는 금액을 직접 입금하는 방법입니다. (농협:351-1066-5417-13/마음사랑후원회)
- 물품후원 의복, 식품, 도서 및 생활필수품 등 환우에게 도움이 되는 물품을 후원받고 있습니다.

2022. 1.~2022. 6.

후원해주신 분(외부 320명)

(유)미소, (유)천보그린, (주)내외정보기술, (주)동남의료약품, (주)인스나인, (유)태강엔지니어링, 삼부칼리, 가재숙, 강경옥, 강경희, 강나루, 강수경, 강인숙, 강찬오, 강희봉, 경대용, 고병훈, 고순화, 광동호, 광태연, 구도형, 권선미, 권용주, 길정호, 김경조(우아식품), 김광현, 김기봉, 김남일, 김내영, 김달진, 김대용, 김동렬, 김동철, 김명인, 김미경, 김복순, 김성수, 김성숙, 김성순, 김성태, 김소현, 김소형, 김순희, 김순재, 김언경, 김영광, 김영실, 김영화, 김용문, 김용옥, 김용진, 김용현, 김원주, 김윤경, 김윤정, 김윤중, 김은애, 김은지, 김을수, 김정삼, 김정수, 김정연, 김정은, 김정훈, 김정화, 김정환, 김중국, 김중은, 김지연, 김지은, 김진경, 김진형, 김찬옥, 김창현, 김철호, 김충만, 김현기, 김현민, 김현자, 김화중, 니의현, 노경찬, 노옥임, 노옥희, 노진성, 노현정, 도용약품, 류명순, 류세나, 류형선, 문기영, 박경철, 박근영, 박금옥, 박기성, 박문규, 박병식, 박병준, 박삼례, 박삼환, 박상규, 박세화, 박순례, 박영근, 박영희, 박요창, 박윤희, 박인경, 박자순, 박정은, 박정호, 박지희, 박천미, 박현경, 박현숙, 박혜빈, 배자영, 백조아, 백현찬, 서경태, 서소현, 서숙연, 서암석, 선옥녀, 선진태, 성백준, 성병주, 성병희, 성윤정, 송병섭, 송인미, 송중훈, 송지연, 송 호, 신명옥, 신영이(어진유통), 신은옥, 신필호, 신희숙, 안미란, 안미영, 안정희, 안태훈, 안훈규, 양국현, 양상근, 염성규, 염혜영, 오은영, 오재천, 오창화, 오혜진, 왕순임, 용태진, 우옥녀, 원경화, 원다혜, 유능한, 유도근, 유수연, 유은선, 유재명, 유재식(백상정보), 유지민, 유지민, 유창균, 유충열, 유해광, 유현희, 유형규, 유호원, 육희정, 윤광수, 윤남순, 윤면재, 윤석용, 윤성숙, 윤창수, 은상봉, 이가은, 이경은, 이기성, 이남숙, 이대환, 이동균, 이동영, 이득녕, 이미림, 이미숙, 이민지, 이병관, 이상고, 이상섭, 이상자, 이상철, 이승연, 이승철, 이승환, 이연수, 이연숙, 이영광, 이영우, 이영일, 이영자, 이영희, 이은지, 이은희, 이의철(한주상사), 이인재, 이재은, 이재현, 이정덕, 이정숙, 이정우, 이정운, 이종배, 이종철, 이준영, 이준희, 이지영, 이창원, 이태형, 이현민, 이현민, 이현승, 이현숙, 이현주, 이현규, 이형규, 이효호, 이후정, 이화신, 이희진, 임경숙, 임경환, 임대영, 임두수, 임미영, 임영석, 임용환, 임종학, 임지영, 임창진, 장선호, 장 연, 장영진, 장용수, 장은옥, 장한보, 전북종합박스, 전석원, 전세환, 전은신, 전현수, 전현순, 전해경, 정경미, 정다정, 정미란, 정병우, 정순심, 정순태, 정승현, 정영석, 정은누리, 정윤숙, 정의성, 정진권(보성수산), 정충용, 정해운, 정해윤, 정해경, 제이씨앤, 조선우, 조순형, 조우진, 조웅호, 조형운, 조 훈, 지동현, 진수산 나, 진영준, 차동훈(서울우유아중보급소), 천창영, 최동현, 최상수, 최수석, 최영승, 최영식, 최윤규, 최윤기, 최인석, 최인성, 최철민, 최현식, 최현준, 김스메디칼, 하나구급센터, 하남주(하이푸드), 하혜란, 한대진, 한성중((주)태중), 한승희, 한시중, 한신혁, 한재근, 한현수, 허미란, 현대 더, 현희성(부귀농협김치), 형명자, 홍바다, 홍상표, 홍선자, 홍인진, 홍진성, 황 성, 황철현

2022. 1.~2022. 6.

후원해주신 분(내부168명)

강경식, 강금임, 강남민, 강성환, 강애슬, 강원화, 강정선, 강지은, 강하라, 고소영, 고요한, 고정선, 광미숙, 광 준, 구유준, 권사라, 권옥희, 권은정, 권정은, 김강호, 김관영, 김구형, 김두리, 김 만, 김병배, 김보영, 김서정, 김성의, 김소리, 김수민, 김연아, 김예은, 김 용, 김은애, 김은진, 김인숙, 김정은, 김주빈, 김지우, 김지태, 김혜인, 김현민, 김현성, 김현수, 김현희, 김형태, 김희정, 나설이, 당명일, 류성현, 박가령, 박민실, 박상철, 박수연, 박용현, 박윤섭, 박은선, 박지하, 박지훈, 박찬숙, 박 현, 박혜인, 배윤례, 배현민, 백다연, 백철호, 서지혜, 송명재, 송봉용, 신정은, 안서현, 안형숙, 양세름, 염정희, 오남수, 왕우열, 용태영, 유서연, 유슬기, 유승근, 유연심, 유정우, 유혜림, 유환희, 윤희상, 이견학, 이구현, 이금단, 이민섭, 이복순, 이승연, 이승희, 이영교, 이예수, 이유란, 이은자, 이장호, 이정민, 이정숙, 이주혁, 이춘재, 이하정, 이현정, 이혜숙, 이화자, 이희준, 임덕임, 임자영, 임혜지, 전대원, 전은지, 전지예, 전형태, 정경남, 정경은, 정민기, 정민재, 정상균, 정연주, 정운진, 정의성, 정준영, 정혜정, 조경형, 조대성, 조병철, 조승재, 조아라, 조예은, 조유라, 조 윤, 조인정, 주 진, 진연호, 천영자, 최강현, 최금철, 최선미, 최수아, 최수정, 최원혁, 최은지, 최인숙, 최재희, 최한재, 최훈석, 하근혜, 하영숙, 한영은, 한진희, 함수경, 홍선우, 홍수정, 홍윤미, 홍정숙, 홍정옥, 황다은, 황승연, 황장혁, 황태영

‘마음사랑후원회’는

사랑의 열매 사회복지공동모금회를 통해

후원금을 투명하게 지원하고

2022년에도 정신질환자의 재활과

회복에 진심을 다하겠습니다.

코로나로 인해 어려운 가운데서도

따뜻한 마음을 가지고 사랑을 나눠주신

여러분께 진심으로 감사드립니다.

외래특화치료 안내



기분장애

- 1형 및 2형 양극성 장애(조울증)
- 비정형 우울장애
- 순환형 기분장애
- 경계성 인격장애
- 주요 우울장애, 지속성 우울장애
- 월경전 불쾌감 장애

비약물치료 시행

- 인지행동치료
- 경두개 자기자극술(rTMS)
- 마취하전기자극치료(M-ECT)

소아 청소년

- ADHD(주의력결핍증)
- 발달장애
- 틱장애
- 분리불안
- 자폐성 장애
- 소아청소년 우울증

치매기억장애

대상 : 60세 이상

- 치매선별검사 및 신경심리종합검사
- 알츠하이머/혈관성/루이소체 치매
- 정신능력평가 및 상담
- 기억장애/우울증/불안증/불면증
- 고령자 성년&한정후견 평가 및 상담



외래특화 진료예약



063)240-2100
원무팀

전화 및 방문예약

병원 홈페이지 예약



메인화면
외래예약



방문일 / 치료분야
연락처 입력



예약신청

놀고, 배우고, 힐링하고! 마음사랑병원 우리함께 낮병원

낮에는 병원에서 재활치료,
밤에는 집에서 가족과 함께!

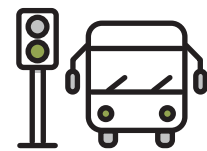
전라북도마음사랑병원 낮병원에서는 신체건강증진, 인지재활, 증상 및 약물관리, 정서 및 심리지원, 사회성 증진, 직업재활 및 취업지원, 가족교육 및 상담, 다양한 활동요법 등을 통하여 즐겁게 배우며 회복하도록 돕고 있습니다.

낮병원에서의 규칙적인 활동으로 몸과 마음의 활기를 되찾고 가족 및 동료와의 원만한 인간관계를 배우며 다양한 프로그램으로 놀면서 배우고 힐링하도록 돕습니다.



마음사랑병원 낮병원 이용

오전 10시~오후 4시(월~금) 운영, 공휴일 제외
전주/완주지역 셔틀버스 운행



낮병원에서는 다 할 수 있어요!

재미있는
여가활동 + 활기찬
대인관계 + 다양한
프로그램



즐거움이 가득한 낮병원에서는?

- 심리상담치료
- 대인관계 향상
- 증상 및 약물에 대한 강의
- 계절따라 여행
- 친구와 함께 취미활동
- 회복기술훈련



낮병원 회원 어머니 후기

“딸이 안정을 찾아 친구를 사귀고, 하루 하루를 즐겁게 보내는 모습을 보면서 참 다행이라는 생각이 들어요.
가족과 함께 이렇게 일상을 유지하며, 다시 입원하지 않게 되어 정말 감사한 마음입니다.”

문의 063)240-2288~9

처음이라 망설여지나요?
낮설고 망설여지는 마음,
따뜻하고 세심한 안내로 돕겠습니다.

전라북도마음사랑병원은
오롯이
당신뿐입니다





전라
북도

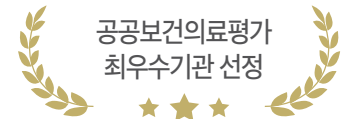
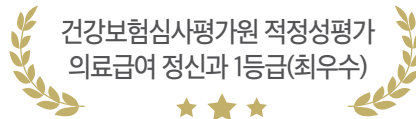
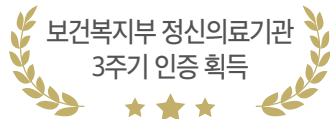
마음사랑병원

전북 완주군 소양면 소양로 465-23 (해월리 496-28)

대표전화 (24시간 입원상담) 063-240-2100 / 063-240-2114

www.maeumsarang.co.kr

우리의 사명은 환자를 치료하는 것만이 아니라
환자의 마음을 얻는 것이다.



전라북도마음사랑병원은 고객이 신뢰하고 찾을 수 있는 의료기관입니다.



대통령이 칭찬하신
마음사랑병원



한국서비스품질
우수기업 인증



인적자원개발
우수기업 인증



여성부 인증



남녀고용평등
대통령상 수상



장애인고용
우수사업주 인증



노사문화유공 대통령표창
노사문화 우수기업 인증



평생학습대상
우수상 수상



가족친화
우수기업 인증



근로자 건강증진 사례
우수상 수상



기업학습 우수사례 기관 선정
노사 한누리상 수상



보건복지부 인증
의료기관