BAEKAM MENTAL HEALTH HOSPITAL

2013

당신을 응원합니다!!

BAEKAM

열여섯번째 이야기

따뜻한 미소와 행복이 함께하는

백암정신병원

"2013 당신을 응원합니다"

Contents

여는 글	04
이 시대의 리더십이란?	06
Column	08
감동채널	10
월별행사	12
프로그램 소개	14
팀소개	16
2012 백일장 및 사생대회 수상작	18
재활수기 & 인터뷰	20
자원봉사자의 글	22
2012년 백암 훈훈 톡톡	24
보석을 찾아서	26
수상자 소개	28
건강정보	30
백암뉴스	32
함께하는 세상	35

발 행 인 박수용
편 집 인 정태호
발 행 처 백암정신병원
대표전화 (031) 332-3194~6
팩 스 (031) 332-3197
편집위원 신보경, 육수영, 피정호, 송미연
김경섭, 김영롱, 박지혜, 윤민지

행복은

생각이 적을 수록

함께 같이 나눌수록

지금 바로 이 순간에 마음이 와 있을수록

더해집니다.

눈을 감고 숨을 깊게 쉬고 마음속으로

'내 주변 사람들이 모두 평안하기...,' 기도해보세요.

이 말과 함께 평안이 곧 밀려옵니다.

혜민스님의 **저서**_「멈추면, 비로소 보이는 것들」中

Leader

이 시대의 리더십 이란?

리더는 목표달성을 위해 수단과 방법을 가리지 않는 사람이 아닌 구성원들에게
나아가야할 방향을 제시하고 개인 스스로에게 리더십을 심어주는 사람

Until now 리더십(leader ship)에 대한 고찰

먼저 리더십의 사전적인 의미를 살펴보면 '집단의 목표나 내부 구조의 유지를 위하여 성원이 자발적으로 집단 활동에 참여하여 이를 달성하도록 유도하는 능력'이라고 정의한다. 하지만 지금까지의 리더십은 강한 카리스마를 지닌 리더를 떠올리게 한다. 그 이유는 리더십이란 뜻 자체가 리더는 강해야 하며 조직원을 이끌 수 있는 카리스마를 지니는 약간은 독재자 성향의 인물상으로 교육을 받아왔다. 또한 매체를 통해 보여 지는 대다수의 지도자 경영자의 모습이 그렇게 비추어 졌고, 권위적인 리더십에 군중들은 자연스럽게 그들에 따르도록 인식되어졌다.

But now 현재의 리더십이란?

성장시대의 '나를 따르라. Follow me'가 시대적 흐름이었다면, 최근에는 '나와 함께 With me'가 시대의 요청이다. 카리스마를 가진 특정인물이 아닌 구성원 속에서 자연스럽게 리더가 앞으로 나온다. 그 자연스러운 리더는 낮은 곳에 위치하고 있는 구성원들의 관심을 높은 수준의 정신적인 필요로 끌어올리고, 구성원들이 본래 기대했던 목표 보다 더 넘어설 수 있도록 자신감을 심어주며 미래에 요구되는 비전을 구성원들과 의사소통하여 가치 있게 만들어 변화에 대처하는 보이지 않는 힘을 만드는 리더십이 부각 되고 있다.

셀프리더십(Self Leadership) 역량 강화 교육

2012년 4월과 11월에 셀프리더십 역량 강화 교육을 실시하였다. 백암병원의 전 직원을 대상으로 총 4번에 걸쳐 진행된 교육에서 팀을 구성하는 것을 시작으로 3단계 과정으로 교육이 진행되었다. 팀장 선출, 팀 이름 짓기 및 팀 구호 만들기로 팀원들 간의 조그만 의견을 주고받는 것으로 셀프 리더십 교육이 시작되었다. 1단계 교육은 "자기 자신에 대해서 알아보기"라는 주제로 자신의 내면과 외면의 장점을 생각하고, 리더십 테스트 질문을 체크하면서 자신의 리더십 성향이 어떠한지 파악하는 것이었다. 집중도, 의사소통, 신뢰도, 자기관리, 위험관리, 감정관리 총 6항목의 점수를 매겨 자신이 뛰어난 부분과 부족한 부분을 알 수 있었다. 2단계 교육에서는 팀원들이 참여하는 숨은 글씨 찾기, 조별 퀴즈 맞추기로 팀 간의 단합을 할 수 있는 시간으로 진행 되었다. 혼자가 아닌 팀원이 함께 하는 시간으로 먼저 문제를 푸는 팀원이 모르는 팀원을 이끌어 주면서 경쟁자가 아닌 동반자로 또 팀의 리더가 되어 자연스레 앞으로 나가면서 셀프 리더십의 역량을 기를 수 있었다. 3단계 교육에서는 "모두 리더 되기"라는 주제로 리더가 되는 방법에 대해 알아보았다. 나의 롤 모델을 정하여 그 롤 모델의 생활 방식과 나의 생활방식을 비교하여 어떤 부분을 닮아갈 수 있는지 생각해보고, 내 인생의 3년 후, 5년 후, 10년 후로 구분 지어 로드맵을 스스로 그려보면서 자기 자신이 인생의 주인공이자 삶의 리더임을 인식할 수 있는 시간이었다.

셀프리더십이란?

자기 변화를 기본으로 해서, 팀의 변화를 이끌 수 있고, 조직 차원의 변화를 이끌 수 있다. 최선의 선택을 위해 자기 자신에 대한 완벽한 성찰이 필요하며 자기 자신을 완벽하게 리드하는 자신으로의 여행 즉 셀프 리더십이 필요한 이유는 자신을 진실로 리드 할 수 있는 것은 바로 자기 자신 뿐이기 때문이다.

셀프리더십 교육 후 직원들의 느낀 점은?

- 긍정적인 자기와의 대화시간을 가진 것이 기억에 남는다. 과거 부정적인 생각을 갖고 있던 나에게 긍정으로의 전환을 줄 수 있는 소중한 교육 이었다.
- 정적인 생각에서 행동으로 움직이는 동적인 생각으로 변화 할 수 있었다.
- 아침에 일어나면 나 자신을 리드하는 생각으로 시작하게 되었다.
- 좋은 주제로 오랜만에 배움을 얻는 것 같다. 앞으로도 이런 교육이 자주 있었으면 좋겠다.
- 솔선수범하는 자세로 백암병원 환우들의 말을 더욱 경청하여 사회복귀를 도울 수 있는 리더로 근무에 임하겠다.

조현병,
정신분열병의 새로운 한글명칭

백암정신병원 진료부장 정 우 균

많은 환우분들은 자신의 병과 병명에 대해 궁금해 하기도 하고 자신은 그런 병이 없다고 생각합니다. 그때 정신과전문 주치의는 병명을 얘기해 주고 설명합니다.

"네, 정신분열병입니다. 꾸준히 잘 치료받으셔야합니다."

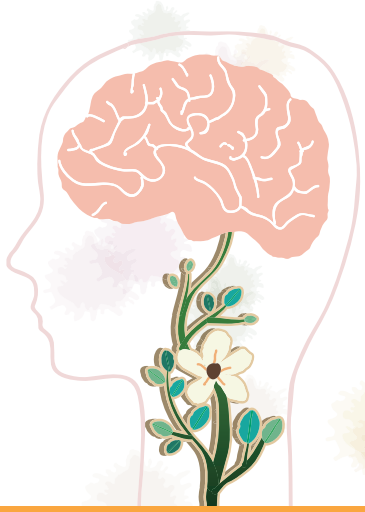
가족들도 마찬가지입니다. 환우의 상태와 병명에 대해 궁금해 하며 물어보면 주치의는 정신분열병이라고 얘기해 주고 이 병에 대해 설명을 합니다. 하지만 가족들은 사회적으로 정신질환 특히 정신분열병에 대한 편견으로 좌절과 실망부터 하게 됩니다. 가족들은 정신분열병을 포함한 정신질환의 편견과 낙인의 문제를 심각하게 느끼고 발병과 치료사실에 대해 이웃이나 친척들에게조차 가능한 한 공개하지 않으려 합니다. 가족들은 가정환경이 원인이 되었을 것이라는 죄책감을 느끼게 되고 부부간 서로의 집안의 가족력을 의심하기도 합니다. 또한 정신분열병은 절대 고칠 수 없다는 고정관념을 가지게 됩니다. 특히 분열이라는 병명의 어감 때문에 더욱 그렇습니다. 정신분열병, 정신이 쪼개지고 나뉘어져서 마치 상반된 두 인격이 존재하는 듯한 생각을 갖게 합니다. 따라서 진단명 자체가 절망적이고 비치료적이고 비인권적인 용어라는 생각에 정신분열병의 새로운 한글명칭이 2011년 12월 31일에 조현병으로 변경되었습니다. 국회 본 회의에서 최종적으로 의결되었습니다.

이에 정신분열병이란 용어가 조현병으로 바뀌게 된 경위와 의미를 다시 정리하였습니다.

조현병은 1856년 모렐이 처음으로 조기치매라는 용어를 사용하였으며 1869년 칼바움이 긴장증을, 헤커가 파과증을 기술하는 등 오늘날의 정신분열병의 아형들이 단편적으로 소개되었습니다. 1898년 크레펠린은 그때까지 단편적으로 알려져 온 몇가지 증상군이 사실은 단일질환의 여러 아형임을 주장하여 이를 통틀어 조기치매라 불렀습니다. 1911년 블로일러는 이 병의 특징이 그 예후보다도 인격의 통합이 와해되고 사고가 이완 및 해체되는 분열현상에 있다고 지적하여 이 병을 정신분열병이라 부를 것을 제안하였습니다.

하지만 정신질환과 관련된 용어 중에서도 가장 많은 편견과 낙인을 불러일으키는 것이 이 정신분열병입니다. 본래 블로일러는 크레펠린이 주창했던 조기치매의 부정적인 시각을 극복하기 위하여 분열과 정신을 합쳐진 의미로 명명하였으며 이후 이 명칭은 지금까지 사용되고 있습니다. 그러나 하딩 등(1987)은 정신분열병이란 명칭은 치료되지 않는 병이란 개념에서 벗어나지 못하고 있지만 실제로 많은 환자들이 회복되고 있기 때문에 용어를 바꿀 필요가 있다고 했습니다. 또한 치옴피(1980)는 현재의 정신분열병이 스트레스 취약성 모델에 근거를 둔 현대적 개념을 가지기 때문에 생물학적 위험인자의 발견과 정신사회적 개입에서의 발전을 반영해야 한다고 했습니다. 한편 1937년 일본에서 '정신분열'이란 말로 번역되어 명명된 후 한국과 중국 등 한자문화권 국가에서 사용되어 왔는데, 사토(2006)는 일본에서는 이 진단을 받은 환자는 평생에 걸쳐서 낫지 않는다는 이미지를 가지기 때문에 반드시 개명이 필요하다고 주장하였습니다. 더구나 이 용어는 그리스어에서 기원했기 때문에 현대의 서양인들은 그 용어자체의 의미를 잘 모를 수도 있으나 한자문화권에서 사용되는 정신분열병이란 진단명은 일반인이라면 누구나 정신이 분열되는 것으로 쉽게 오해할 수 있는 점이 작용했을 것으로 추측됩니다. 명칭변경을 찬성하는 사람들이 주장하는 몇가지 이유들로는 첫째 용어에 담긴 부정적인 이미지 때문에 의사가 정확한 진단명을 환자 혹은 가족에게 가르쳐 주지

“선생님, 제 병명이 뭐에요?”
“제가 정신분열병인가요? 난 정상인데..”
“전 스키조프레니아에요..”



않게 되고 이로 인한 환자의 인권 침해의 가능성에 대한 보고, 둘째 부적절한 용어의 사용은 의사와 환자간의 의사소통을 어렵게 하고 이로 인하여 치료순응성이 떨어지게 된다는 보고, 셋째 정신분열병이란 용어는 과학적인 입장에서 전혀 의미가 없기 때문에 폐기되어야 한다는 보고 등이 있습니다.

지금은 블로일러의 시대에 비해 많은 변화가 생겼습니다. 그 시대와 비교하여 현대에는 인권이 강조되고 있으며 약물과 심리사회적 치료의 영향으로 치료결과도 현저하게 좋아져 정신분열병을 더 이상 난치병이라고 하기 힘든 상황입니다. 또한 유전학, 뇌 영상, 신경심리학의 발달 등으로 정신분열병이라는 명칭은 여러 측면에서 볼 때 적절하지 못하며 이제 변경되어야 한다는 공감대가 국내외적으로 형성된 것입니다.

우리나라도 2007년 명칭변경 관련 연구에서, 용어에서 발생하는 차별과 편견이 상당히 심각함을 보여주었으며 임상의가 효과적인 진료를 위해서 진단과 치료 및 예후에 대하여 환우와 보호자에게 충분한 설명을 하고 이에 대한 동의를 거쳐야 하는 것은 당연한 일인데 용어가 가진 낙인효과 때문에 병명의 고지가 제대로 이루어지지 못하고 있음을 보여주어 명칭변경의 필요성을 인식하고 결국 조현병으로 명칭을 변경하게 되었습니다.

조현병이라는 용어는 청허휴정의 조현지법에서 착안한 것으로 ‘악기의 줄이 적당히 긴장을 유지하고 있어야 제 기능을 발휘하듯이 인간의 정신도 적절하게 튜닝이 되어야 제 기능을 유지할 수 있다’ 는 관점을 반영한 것입니다. 즉, 이 용어는 그 병태생리로서 과학적인 지지를 받고 있는 뇌접속성의 해부학적이나 기능학적 변화를 은유적으로 표현한 것입니다. 종래의 ‘정신분열병’이란 용어는 ‘지킬박사와 하이드’ 와 같이 정신의 분리나 천형의 이미지로 뜻하지 않게 오독되었던 반면에 ‘조현병’이란 용어는 그렇지 않다는 점에서 차별화되는 것입니다. 명칭개정을 했던 한자문화권의 일본과 홍콩에서도 ‘통합실조증’과 ‘사각실조’가 공식적인 병명으로서 자리를 잡았습니다. 보고에 따르면 일본에서 2002년 정신분열병을 통합실조증으로 변경한 이후 상황이 많이 달라졌다고 하며 환우에 대한 편견의 감소, 병명고지와 환우 동의에 의한 치료의 증가 등 치료효율성이나 인권의 측면에서 긍정적인 변화가 이루어지고 있다고 합니다.

이렇듯 조현병이라는 용어는 정신의학 영역 내의 신경과학이 그동안 축적해왔던 발전을 반영하는 것인 동시에 사회적으로 부여되어왔던 부정적 편견을 덜어내어 환우들이 자신의 병을 당당히 인정하고 조기에 치료받을 수 있는 사회적 기반을 조성해줄 것입니다.

〈추가〉
정신분열병 및 관련질환의 한글용어 개정
정신분열병 → 조현병
정신분열형장애 → 조현양상장애
분열정동장애 → 조현정동장애
분열성인격장애 → 조현성인격장애
분열형인격장애 → 조현형인격장애
분열형 → 조현형장애

마포대교
"자살률 1위 다리"에서 "생명의 다리"로

[OECD 국가 중 8년 연속 자살률 1위, 2003~2011년 한강다리 투신 1090명, 그 중 17.2% 188건으로 투신자 수 1위를 차지한 마포대교.]

Q. 다리에서 투신하는 사람들을 막는 방법은?

"난간을 좀 높게 해서 올라가다가 힘들게 하는 방법이 좋지 않을까요?"
"해가 지면 출입을 못하게 하는 방법은 어떨까요?"
"안전망을 설치하는 거예요."

사람을 막는 것이 아니라 사람들의 마음을 되돌리는 방법으로 불빛! 그 불빛이 아이디어의 시작이었다. OO생명은 2012년 1월 중순부터 일반 시민이 함께 참여하는 시민 공모 이벤트를 실시하여 시민들이 직접 작성한 문구를 마포대교에 게시하였다. 놀라움과 기쁨을 주자, 센서에 맞게 사람들이 움직일 때마다 불빛이 켜질 수 있도록, 걷는 사람의 눈높이에서 진심으로 다리를 지나가는 사람들의 생명의 다리가 사람들과 대화를 할 수 있도록 하였다.

이곳에는 행복하게 웃고 있는 아이들과 할머니의 사진, “노래방 가고 싶다.”,“세종대왕이 만든 우유가 뭔지 알아요?”등의 일상적인 이야기, “밥은 먹었니?”, “별일 없지?”등의 안부, “제 손을 잡으세요. 당신은 혼자가 아닙니다.”, “당신의 생명은 국보보다 더 소중한 최고의 선물입니다” 라는 희망의 메시지까지 생명을 포기하려고 하는 사람들의 마음을 돌릴 수 있는 메시지가 말을 걸고 있다. 그리고 안부, 이야기가 멈추는 곳에서는 두 사람의 동상을 세웠다. 이 동상은 바로 옆의 친구에게 “여보게 친구야, 한번만 더 생각해보게나.”라며, 위로를 건네는 모습을 하고 있다. 그렇게 마침내, 2012년 9월 26일 마포대교가 생명의 다리로 변신하였고, 마포대교를 방문한 이들에게 희망의 메시지를 전달하고 있다.

“한 명이라도 막을 수 있다면 좋을 것 같아요.”
“되게 뭉클했어요.”
“되게 재미있는게요. 읽다가 보니까 시간이 가는 줄 몰랐어요.”

Q. 이 다리가 이처럼 주목을 받는 이유는 무엇일까요?

1 삶의 즐거운 모습을 담은 다양한 사진, 문구, 구조물을 설치해서 **보행자 스스로 삶의 소중함을 깨달을 수 있게** 했다.

2 자살방지 메시지를 보다 극적으로 전달하기 위한 다양한 기술들을 접목했다 (보행자의 움직임을 감지하고, 메시지가 부착된 전등이 자동으로 켜지는 기술을 적용해서 **조명과 메시지가 보행자를 따라 반응하며 친근하게 이야기를 함.**)

3 교각 중간에는 **‘생명의 전화’가 설치되어 있어서 전화를 걸면 사회복지법인의 전문가와 연결**되도록 했다.

4 ‘생명의 다리’ 중간 전망대 구간에는 황동 재질의 **‘한번만 더’ 동상이 설치되어 있어서 삶의 소중한 순간을 되새기도록** 했다.

최근 마포대교는 자살률 1위라는 오명을 벗고 서울의 새로운 데이트 장소로 떠오르게 되었다.

이 글을 읽고 계신 여러분도
이번 봄에 마포대교로 힐링(healing)하러 떠나보시는 건 어떨까요?

즐거움 가득~ 행복 가득~

2012 백암의 월별행사

경찰교향악단과 함께한 신년음악회

신나는 노래 즐거운 인생! 백암가요제

나의 감수성을 뽐내는 시간, 백일장 · 사생대회

즐거운 에버랜드로 나들이 장애인의 날 기념행사

아름다운 우리가락과 함께 국악한마당 공연

부모님의 소중함을 생각하며 어버이 날 기념행사

오랜만의 문화생활! 정신건강 축전 연극관람

아름다운 전통음악을 들으며 찾아가는 공연선물

맑은 목소리에 동심의 세계로 용인시립 소년소녀 합창단 공연

버스타고 즐거운 동해여행 바다체험 in 경포대

TV에 나온 가수들이 내 눈 앞에! KBS 재능기부 공연

게임을 통해 스트레스를 한방에! 즐거운 놀이 한마당

파란 하늘~ 열린 마음~

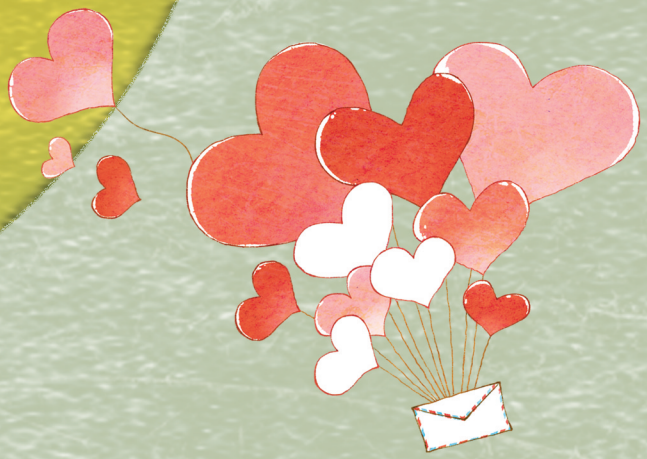
함께하는 백암가족!

백암병원에서 **백암 한마당 축제**가 열렸다고 하는데요!
과연 어떤 시간이었을지 그 축제의 현장으로 함께 가보겠습니다. ***Go GO GO~!***

기존의 체육대회에서 벗어나 여러가지 놀이를 준비하여 많은 환우들이 다양한 게임을 참여하고 즐길 수 있는 시간이 되었습니다.
더불어 멋진 캠프파이어와 댄스타임, 즐거운 삼겹살 파티로 **모든 직원들과 환우들이 하나가 되는 행복한 시간**이었습니다.

회복을 위한 시작!
재활프로그램

백암병원에서는 만족도 조사에 근거한 맞춤형 특화 프로그램을 개발하여 진행하고 있으며, 심리재활, 여가지원, 건강증진, 사회복귀프로그램으로 구성되어 정신과 전문의 및 정신보건전문요원에 의해 진행되고 있습니다. 또한 객관적 척도를 활용하여 재활프로그램의 효과성을 평가하여 반영하고 있습니다.



소집단으로 구성된 사회기술훈련 중심의 심리재활프로그램

심리재활프로그램은 증상의 회복, 긍정적인 대인관계를 맺을 수 있도록 자신의 감정표현 및 인식을 증진하며, 스트레스 관리 및 대처방법 등을 향상시키기 위한 프로그램으로 사회기술훈련, 증상약물교육, 알코올회복교육, 정서증진훈련 등이 진행되고 있습니다.

"비타민 토크"
사회기술훈련

"바로알기"
증상약물교육

"자신감 볼륨업"
자신감증진프로그램

"백암연기대상"
정서증진훈련

들여다보기 오버더레인보우 / 알코올회복프로그램

알코올 회복 프로그램인 "오버 더 레인보우"는 총 23회기로 구성되어 정신과 전문의, 정신보건사회복지사가 진행하고 있습니다. 단주에 대한 인식을 증진하고 음주 상황에서의 대처방법을 학습하기 위한 활동을 중심으로 진행되고 있으며, 본 프로그램을 통해 단주자기효능감이 향상되는 효과를 나타냈습니다. 대상자에 대한 요구도 및 만족도 조사, 객관화된 척도를 활용한 효과성 평가를 실시하여 회복에 이르기 위한 단계별 맞춤 프로그램을 진행하고 있습니다.

다양한 매체를 활용하여 즐거움이 두 배!
여가지원프로그램

여가지원프로그램은 다양한 주제, 활동을 통해 긴장감이나 스트레스를 해소하고 일상생활의 즐거움을 제공하며 건강한 여가활동을 돕기 위한 프로그램입니다. 비디오감상요법, 노래방, 미술요법, 생활공예, 국악한마당, 뮤직세라피 등 즐거움이 가득한 프로그램으로 진행됩니다.

생활공예

뮤직세라피

국악한마당

웰빙댄스

뉴스포츠

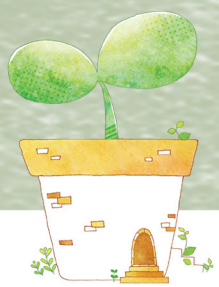
체육요법

건강 및 활동성 증진을 위한
건강증진프로그램

건강증진프로그램은 다양한 운동기구를 활용하여 규칙적인 운동을 통해 건강을 증진하고 나아가 스스로 건강을 관리할 수 있는 생활습관을 기르기 위한 프로그램입니다. 주 3회 체육요법, 산책, 신나는 댄스 타임 <웰빙댄스>, 우리 몸 바로알기 <건강증진교육> 등이 있습니다.

안전한 퇴원 및 사회복귀를 촉진하기 위한 사회복귀프로그램

사회복귀프로그램은 지역사회 적응에 필요한 다양한 활동을 중심으로 사회복귀에 대한 동기를 향상시키고, 사회적응능력을 높이기 위한 프로그램입니다. 사회적응훈련, 요리교육, 뷰티아카데미 등이 있으며, 퇴원 후 외래치료를 유지하는 분들을 위한 파랑새모임이 진행되고 있습니다.



들여다보기 파랑새모임 / 재발방지프로그램

재발방지프로그램인 "파랑새 모임"은 외래를 유지하는 만성정신 장애인을 대상으로 지속적으로 지역사회에서 건강하게 생활 할 수 있도록 돕기 위해 월 2회 정신보건전문요원의 진행으로 운영되고 있습니다.

병원 영양식의 달인 達人

늘 한결같은 맛과
몸에 필요한 영양소가 골고루~
정성이 듬뿍 담겨
언제나 대접받는 느낌의 건강한 식사!

병원 영양식의 달인이 모여 있다는
"백암병원 영양팀"을 소개합니다.

우리가 백암병원의 달인이다!

균형잡힌 식단과 다양한 메뉴 개발에 힘쓰는 10년차 베테랑 이경희 영양사와
맛과 영양, 정성을 듬뿍담아 조리하는 7인방의 영양팀!
그들의 손에서 나오는 오감만족 식단이 언제나 기다려진다~

하나! 건강한 식재료에서 조리과정을 거쳐 우리의 식탁까지!

건강한 식재료가 맛의 기본!
맛있고 영양이 풍부한 식사를 제공하기 위해 신선하고 건강한 식재료만을 사용하며,
철저한 위생관리를 위해 위생복 착용, 조리기구 사용 등을 철저하게 지키고 있습니다.
조리사자격증을 보유한 전문 조리사의 솜씨로 엄마의 손맛이 느껴지는 건강하고
깊은 맛을 내기 위한 노력을 하고 있습니다.

둘! 새로운 메뉴 개발 종결자

식상한 음식은 이제 그만! 맛과 영양이 듬뿍 담긴 신메뉴를 개발하라!
300명의 입맛 하나하나를 맞추기 위해 환자들의 의견을 반영하기 위한 요구도 및
만족도 조사를 실시하여 다양한 메뉴를 개발하기 위해 노력하고 있습니다.
며느리도 모른다는 백암병원만의 맛있는 메뉴들~ 언제든 맛보러 오세요~

셋! 건강한 식습관이 만성질환 예방의 첫걸음!

건강을 위해서라면 올바른 식습관이 우선!
활동성이 적은 만성정신장애인들의 만성질환을 예방하기 위하여 병동모임을 활용하여
정기적인 영양교육을 실시하고 있습니다.
만성질환을 예방하고 건강을 유지하기 위한 정확한 영양정보와 실제적으로 활용할 수 있는
식습관 개선 활동 등에 대한 교육내용으로 환자 스스로가 지속적인 자기관리를 할 수 있도록
돕고 있습니다.

저희 영양팀은 입원환자 뿐만 아니라 백암병원을 방문해주시는 모든 분들에게
다양한 메뉴, 철저한 위생관리, 영양과 정성이 듬뿍 담긴
맛있고 건강한 식사를 대접하고자 노력하겠습니다.

새로운 시작

2012 백일장 사생대회는 “새로운 시작”이라는 주제로
많은 환우분들의 참여속에서 이루어졌습니다.
겨울이 가고 다시 봄이 오듯 다시 한 번 희망찬 시작을
되새기며 재활의 의지를 북돋을 수 있는
계기가 되었습니다.

1병동 / 이OO

푸른 창공을
새처럼 날고 싶다.

움츠렸던 기지개를
마음껏 펴본다.

산책장의 자목련이
봄을 일깨운다.

딱갈나무 끝자락의
까치집도 봄단장을 한다.

사랑하는 그님을
언제나 만나려나

귓가를 스치는 봄의 속삭임

우리네 마음도
희망의 나래를
한없이 펼쳐본다.

1병동 / 이OO

우리딸 하얀 면사포 쓰고
하얀 드레스 입고 시집가네
초승달도 웃었고 자목련도 반짝반짝 박수를 쳤네
벚꽃들의 잔치에 초대를 받았네
하얀꽃들의 향연에
우리딸 아빠생각에 입가에 미소를 머금었네
꽃들의 놀이는 밤을 새고 있네
이 밤이 지나면 다시 헤어져야할
봄날에 기약을 하면서 살포시 웃네
그리움은 두사람 사이를 교차하네
아빠는 기나긴 겨울동안 수많은 죄업속에 숨었다.
지나친 과거의 옷자락이 겨울을 지난 지금
소리없이 이 마음을 때린다.
이제는 따스한 봄바람처럼 뉘우치리라
내 인생의 봄은
백암병원에서 자신있게 이미 시작되었다.
봄은 나의 가능성이다.

개방병동 / 정OO

시작하자.
절망해도 시작하고 괴로워도 시작하자.
절대부정이 들어와도 시작하자 .
병이 들어도 시작하자 .
백암병원에는 햇빛이 비친다.
달빛이 비친다.
절대긍정을 붙잡고 시작하자.
매일매일 새로 시작하자.
환우님들의 위로 속에서 새로 시작하자.
직원님들의 도우심속에서 새로 시작하자.
가족들의 보살핌속에서 새로 시작하자.
정신장애인의 한계를 철저히 알고
정신장애인으로서 행복을 생각하며
새로 시작하자.
봄이됐다.
새로 시작하자.
여름이 되도 새로 시작하자.
절대긍정의 힘으로
새로 시작하자.

2병동 / 표OO

내 나이 서른.
그동안 살아오면서 10대, 20대 그 이전 어린시절까지
순탄치 않은 고통스러운 나날을 보냈지만,
또 그만큼 다채롭고 새로운 그리고 발전적이고
내인생의 보물, 공부가 될 좋은 경험도 많이 했다.
하지만 정말 잊을 수 없고 안타까운 일은
양극성 정동장애로 정신과, 정신병원에 입원해서
장기간 치료를 받으며 세상과 단절되어 답답해하며
많이 아파했다는 것이다.
내가 정신병원에 입원하여 정신과 치료를 받은 이유는
30년간 가족관계, 대인관계, 학업문제 및 직장생활로 인한
상처와 지금보다 더 어린시절의 나의 세상에 대한
눈이 어둡고 서툴고 철이없고 어리석었던 면과
냉혹하고 너무나 차가운 세상이었다.
모든 상처를 가지고 백암병원에 입원했다.
입원한지 3개월이 지났고 지금 4월 봄이 왔다.
건강상태도 아주 좋아졌다.
다채로운 꽃이 만발하고 향기로운 나무향
그리고 백암정 맞은편으로 보이는 시원하고 개운한
분수의 물방울소리가 오늘 사생대회 글을 쓰고 있는
내 마음을 더욱 설레게 한다.
난 백암병원에 입원한 후 지금까지
퇴원 후 사회에 복귀한 후 까지의 새로운 미래의 계획까지
확실히 정해두었다.
여기에 확실한 마인드 콘트롤까지 말이다.
예전의 부족하고 세상을 모르고 철이없고 나약하고
상처쉽게 받는 예전의 내모습은 다시 없다.
올 봄 백암병원에서 사회로의 진출, 아니 내 인생 30이후
모든 인생을 괄목상대 새옹지마 이상의 수준으로
상황으로 새로운 시작을 한다.
시동은 이미 걸렸다.
시작이 반이라고 했다.
내 인생의 새로운 시작을 완성시켜준 백암병원의 감사에
다시한번 깊은 감사를 드리며 모두 화이팅!

나를 다시 찾아서

퇴원환자 김 ○ ○

20대 초반부터 직장생활을 시작한 저는 대인관계를 하는 것이 너무나도 어려워 밤만 되면 술을 마셨습니다. 술을 마시면 주위 사람에게 지나친 말실수를 자주 했습니다. 그래도 화는 풀리지 않았고 말실수로 인해 사람들과의 사이는 점점 안좋아졌습니다. 이로 인해 스트레스와 불면증, 이상증세들이 찾아왔고 아버지를 비롯한 가족들을 힘들게 했습니다. 사는 것이 즐겁지 않았던 저는 결국 자살시도를 했고 가족의 신고로 119 구급대에 의해 생명을 구할 수 있었습니다.

응급치료 후 저에게 정신질환이 있다는 소견에 의해 정신과 병원에 첫 입원을 하게 되었습니다. 예전부터 나에게 이상증세가 있다는 것을 느껴왔기 때문에 병을 받아들이는 것은 어렵지 않았지만 그보다 두려웠던 것은 병원의 많은 환자들과 함께 생활하는 데 내가 잘 어울려 적응할 수 있을지에 대한 고민이였습니다. 처음에는 어색했지만 점차 시간이 지나면서 배려심이 많고 착한 환자들 덕분에 병원생활의 안정을 찾을 수 있었습니다.

또 백암병원 치료진의 세심한 진료와 다양한 사회재활프로그램 참여 덕분에 지역사회에서의 행복한 생활을 다시금 꿈꾸게 되었습니다.

그러던 중 퇴원 시기가 다가왔고 안전한 지역사회 적응을 위해서 사회복귀시설 입소를 해보는 게 어떻겠냐는 주치의 선생님과 사회복지사 선생님의 제안이 있었습니다. 그 제안을 듣고 기쁨 반, 두려움 반의 감정이 들었습니다. 퇴원을 하게 되는 것은 기뻤지만 새로운 곳에 가서 새로운 사람들과 새로운 환경에서 적응을 해야 하는 것이 두려웠기 때문입니다. 그러나 언젠가 하게 될 저의 독립생활을 위해서라면 일상생활 기술과 사회기술을 구체적으로 배워야한다는 생각이 들어 용기를 내 사회복귀시설로 입소를 하게 되었습니다. 사회복귀시설에서 입소하여 처음에는 직접 장을 봐서 밥을 해먹어야 되고 빨래를 해야 하는 것이 낯설었지만 집에서 가만히 앉아있는 것보다는 훨씬 큰 도움이 되고 있다는 느낌을 받았습니다. 회원들과 함께 영화도 보러가고 삼겹살도 구워먹고 요리경연대회도 참여하고 축구도 하고 은행도 가면서 조금 만 더 열심히 연습하면 직장생활도 가능할 수 있겠다는 자신감도 생겼습니다.

아직은 연습중이지만 언젠가 독립생활을 시작하여 혼자서 밥을 해먹고 회사를 다니며 바깥친구들과 여가활동을 할 수 있는 날이 올 것이라 믿으며 열심히 노력해보려 합니다. 그리고 지금까지 저를 믿어주고 지원해 준 형님께 믿음직한 제 모습을 꼭 보여드리고 싶습니다.

마지막으로 퇴원을 준비하고 있는 환자분들에게 전하고 싶은 말은... 첫째, 병원에서 진행하는 사회재활프로그램 참여를 통해 사회기술을 향상시킨다면 좀 더 빠른 사회적응에 도움이 될 것입니다. 둘째, 병동생활 틈틈이 자신의 용모 위생관리에도 신경 쓴다면 자신의 건강과 대인관계 모두가 더욱 좋아질 것입니다. 셋째, 지속적인 약물관리는 오래 지역사회에서 생활하는 데 가장 필요한 규칙입니다.

좌절하지 말고 힘을 내서 여러분의 꿈을 현실로 만드시길 바라겠습니다.

아직 늦지 않았어요

퇴원환자 고 ○ ○

20살 때 처음 정신질환이 발병 한 후 10년간을 엉망진창으로 살아왔습니다. 씻지도 않고, 먹지도 않고, 외톨이처럼 지냈죠. 그때는 병을 인정하는 것이 너무 힘들었습니다. 그러다보니 가족관계도 나빠졌고 남보다 더 못한 사이로 가족들을 무척이나 미워했습니다. 시간이 지나도 병을 스스로 인정하지 못하고 마음의 고통 속에 지내는 저를 치료해주고 싶던 가족들은 제가 29살이 되던 해에 병원으로 데려왔습니다.

처음 병원에 입원해서는 저를 입원시킨 가족들을 전보다 더 많이 원망했습니다. 하지만 백암병원의 나와 같은 아픔을 갖고 있는 환자들을 조금씩 알게 되면서 정신질환이라는 병을 조금이나마 이해해보려고 노력하게 되었습니다. 또 치료진 선생님들의 긍정적인 격려와 지지, 다양한 사회재활 프로그램 참여를 통해 치료에 대한 거부감이 줄어들고 편안하게 치료를 받고 있다는 느낌이 들어 병원생활은 점차 안정을 찾아갔습니다. 증상이 완화되면서 퇴원시기가 다가왔고 그때까지도 가족에 대한 원망이 가라앉지 않아 함께 살 수 없다고 판단하여 차선책으로 사회복귀시설로의 입소를 선택하게 되었습니다. 사회복귀시설에서 저의 정신질환의 원인과 대처방법에 대해 구체적으로 알 수 있는 교육에 지속적으로 참여하면서 제 병을 부드럽게 받아들이기 시작하였고 규칙적인 약물복용의 필요성도 깨닫게 되었습니다. 또 조금씩 제대로 된 독립생활에 대한 꿈도 생겼습니다. 하지만 아직 안정적인 준비가 이루어지지는 않은 것 같아 사회복귀시설 만기 퇴소 후 주거시설로 다시 입소하여 생활하며 정신보건센터를 다니게 되었습니다. 정신보건센터를 함께 다니는 회원들과 많은 대화를 하고 지내면서 내가 미워만 했던 가족들에 대한 생각이 많이 바뀌게 되었습니다. 그들은 자신보다 더 힘들었을 가족들에게 걱정과 미안함을 갖고 있었고 그런 가족들과 함께 행복하게 지내기 위해 부단히도 노력하고 있었습니다. 그 시간들을 통해 저는 가족과 나와의 관계를 객관적으로 다시 들여다보고 오해가 눈덩이처럼 커져 있던 관계를 조금씩 회복해나가야겠다는 다짐을 하게 되었습니다. 지금은 직장생활을 하고 싶다는 욕구가 생겨 클럽하우스에서 직업재활프로그램에 참여중입니다. 내일은 클럽하우스에서 소개해준 직장에 면접이 있는 날인 데 정신 장애를 갖고 있지만 그 누구보다 성실하게 일 할 수 있는 것에 대해 차분히 이야기 해보려 합니다. 앞으로 더 나이가 들기 전에 결혼도 하고 싶고 예쁜 자녀도 갖고 싶습니다. 이 바람이 단지 막연한 꿈이 아니라 현실이 될 수 있도록 노력하고 또 노력하며 삶의 진정한 의미를 찾아가겠습니다.

마지막으로 퇴원을 준비하고 있는 환자분들에게 전하고 싶은 말은... 첫째, 퇴원 후 지역사회정신보건기관을 이용하며 정신보건전문요원 선생님들의 사례관리서비스를 받아야 좀 더 안전한 지역사회 적응에 도움이 될 수 있습니다. 둘째, 사람들과의 규칙적이고 활발한 활동이 자신을 외롭게 만들지 않을 것입니다. 셋째, 마지막으로 가장 중요한 것은 가족과 관계가 좋아야 나도 좋아질 수 있습니다. 내가 힘들었던 만큼 가족도 힘들었다는 것을 이해하고 위로해주시기 바랍니다.

여러분과 함께 지역사회에서 서로의 고민을 함께 나누고 공감 할 그 날을 기다리며.

미술치료를 통해 전하는 사랑의 마음

Art Therapy강사
손 영 미

무더운 여름의 어느 날, “정신과 병원에서 미술치료를 진행 해주실 수 있나요?” 라는 한통의 전화를 받고 백암병원에 처음 방문하게 되었습니다. 담당 복지사 선생님과 수업일정을 상의하고 오면서 ‘장애아동과의 수업 경험만 있는 내가 과연 잘 할 수 있을까, 내 실수로 내담자들이 실망하지는 않을까’ 여러 가지 고민을 했고 성인 내담자들과의 수업을 진행해보지 않았던 터라 책과 논문을 보며 준비를 했습니다.

떨리고 흥분된 마음, 설레지만 약간은 두려운 마음으로 첫 수업을 하던 날, 환우분들이 어색해하면서도 반갑게 맞아주는 인사에 오기 전까지의 많은 고민이 덜어졌습니다. 수업동안 이름대신 부를 애칭을 만들고 대화를 나누며 무사히 첫 시간이 끝나고 난 뒤, 적극적인 환우분들의 모습에 앞으로 더 열심히 즐겁게 수업을 진행해야겠다는 생각으로 설레고 흥분되는 마음을 감출 수 없었습니다. 수업이 진행되는 동안 각자의 고민을 이야기하고 때로는 상대방의 이야기를 들어주면서 환우분들과 제가 교감하고 있다는 것을 느꼈습니다. 초반에는 ‘수업이 끝나면 환우분들이 한번쯤 자신을 뒤돌아보는 시간이 될까? 내가 도움이 되는걸까?’ 하는 의구심이 들 때도 있었습니다. 그러나 아주 조금씩이지만 변화하는 환우분들을 보며 수업진행을 결정한 것을 참 잘한 일이라고 생각하게 되었습니다. 또한 이러한 시간을 함께 하면서 제가 가지고 있던 걱정들이 정신질환에 대한 편견이었다는 것을 알게 되었습니다. 처음 약속했던 3개월이 지나고 계속 수업을 원한다는 요청을 받은 뒤 환우분들을 계속해서 볼 수 있다는 생각에 기쁨과 감사함을 느꼈습니다. 단기간의 수업으로 끝내기에는 저 또한 아쉬움이 많을 것 같았기 때문입니다.

12월이 되면 함께 수업을 한지도 6개월이 됩니다. 이렇게 긴 회기동안 꾸준히 참여해주시고 벌써부터 수업의 종결을 아쉬워해주시는 환우분들로 인해 저 또한 기쁘면서도 많이 아쉽습니다. 하지만 새롭게 만날 두 번째 art therapy 참여자분들을 생각하니 설레임도 커집니다. 우리가 함께하는 이 시간을 통해서 환우분들이 조금은 자신에게 용기를 가지고 행복한 삶을 살았으면 하는 제 작은 마음이 전해지길 바랍니다.

우리들은 대다수는 늘 큰 것을 찾고 만나길 바라면서 살아갈 때가 많습니다. 그러나 의외로 작은 것들이 사람을 기쁘게 하고 행복하게 만듭니다. 일주일에 한번, art therapy시간 제 작은 나눔을 통해 환우분들이 큰 기쁨을 느낄 수 있었으면 하는 바람입니다.

흥겨운 국악을 통해 함께 공유할 수 있는 문화체험

국악강사
김 미 니

백암 병원에 처음 맞는 환우들의 표정은 대체적으로 밝고 환했습니다. 처음 수업을 이끌어 갈 때의 환우들의 반응이 다양했던 것이 기억납니다. 어떤 환우는 북소리가 크고 손동작이 컸으며 어떤 환우는 북소리는 작지만 진지하게 흥미를 가지고 참여했습니다.

분위기가 무르익자 서로가 치는 북장단에 맞춰 어깨춤을 추기도 하고 흥얼거리며 노래도 따라 불렀습니다. 시간이 거듭될수록 장단을 익혀가는 데 자신감이 생겨 치료자가 권유하지 않더라도 대부분의 환우들은 자발적으로 강단에 나와서 북을 쳤습니다.

노래에 맞추어 끝까지 장단을 친 환우들은 예전에는 한 번도 대중 앞에서 발표라는 것을 해본 적이 없었는데 이제는 자신감이 생겼다며 고마움을 표현하기도 했습니다. 두 명씩 짝을 이뤄 한 명은 북장단을 한 명은 노래를 불러보는 발표 상황을 통해 서로 격려해주고 함께 호흡을 맞추며 유대관계도 좋아졌다고 합니다. 프로그램 참여를 거듭할수록 더 많이 웃고 더 많이 이야기하고 싶어하는 환우들을 보면 제가 더 많은 긍정의 에너지를 받고 삶의 동기를 얻습니다. 이에 앞으로도 정신장애를 겪고 있는 분들에게 국악 체험을 통해 문화 나눔을 함께 공유할 수 있는 초석이 될 수 있도록 봉사 활동에 매진하고자 합니다.

국악치료의 의의

국악치료란 음악치료 중 한 갈래라고 정의 할 수 있습니다. 국악이란 국어사전에서 “우리나라 고유의 음악, 서양 음악에 상대하여 우리의 전통 음악을 이르는 말입니다. 비슷한 말로 한국 음악이라고도 한다.”라고 풀이되어 있습니다.

또 치료란 “병을 잘 돌보아서 낫게 하는 것”이라고 나와 있습니다. 그래서 국악치료란, “우리나라 고유의 음악을 이용하여 마음과 육체의 병을 잘 돌보아서 낫게 하는 것”이라 할 수 있습니다. 즉 전통 음악을 이용하여 행하는 심리치료를 말합니다.

『악학궤범』서문의 첫머리는 “악(樂)이란 하늘에서 나와서 사람에게 붙인 것이요, 허(虛)에서 발(發)하여 자연에서 이루어지는 것이니, 사람의 마음으로 하여금 느끼게 하여 혈맥(血脈)을 뛰게 하고 정신(精神)을 유통(流通)케 하는 것이다.” 라고 시작하고 있습니다.(이혜구, 2000). 국악의 사상은 예악(禮樂)에 바탕을 두었고 정서 순화와 인격 함양에 근본정신이 뿌리박고 있습니다.

백암정신병원 올해의 훈훈 talk talk 2012

다사다난 했던 한 해 동안 우리에게 달콤한 기억들로 남은 크고 작은 10가지 훈훈한 이야기로 여러분의 마음을 따뜻하게 녹여드릴께요.

100% 오후 12:00

카카오톡

hope 벚꽃만개

해 마다 4월이면 따스한 봄과 함께 희망을 배달하기위해
병원으로 찾아오는 활짝 웃는 벚꽃!
여의도에 따로 벚꽃놀이 갈 필요가 없답니다.

장학금기부 donation

장평초등학교와 백암고등학교의 학생들에게 정기적으로
장학금을 기부하며 학생들의 멋진 성장을 응원합니다.

happy 해피 맘 프로젝트

4월~6월 용인시에 위치한 미혼모 시설 입소자들에게 꿈과
희망을 선물하고자 다양한 재활프로그램을 진행하였습니다.

서울시 관내 정신보건센터 연계간담회 cooperation

4월 12일 환우의 건강한 사회재활에 도움을 제공하기 위해
서울시 관내 정신보건 전문가들과의 유관기관 간담회를
실시하여 함께 고민하였습니다.

전 송

100% 오후 12:00

카카오톡

propose 인권프로포즈

5월 30일 "인권은 누구에게나 소중하다." 환우와 직원 그리고 우리 모두의 소중한 인권을 배우고 알아가는 행복한 시간이었습니다.

자원봉사자 간담회 warm

7월 3일 우리병원의 환우에게 무한 사랑을 표현해주시는 마음이 따스한 자원봉사자 선생님들과의 즐거운 만남을 가졌습니다.

dream 명절행사

명절을 병원에서 보내는 환우들을 위해 가족들과 함께 생활하게 될 그날을 꿈꾸며 차례지내기, 윷놀이, 제기차기 등의 작은 이벤트를 준비하였습니다.

치과봉사 devotion

10월 우리병원 환우의 치아건강을 위해 치과전문의의 정기적인 치과치료 자원봉사가 시작되었습니다.

consolation 가족 교육

5월 23일, 10월 24일 지역사회정신보건전문가와 정신과 전문의의 가족상담으로 지쳐있는 가족의 마음을 위로하였습니다.

편견해소 캠페인 equality

지역주민과 함께 편견해소 체험활동을 하며 자연스럽게 정신질환 및 정신장애인에 대한 인식을 개선할 수 있는 기회를 제공하였습니다.

전 송

보이지 않는 곳에서 최선을 다하는
백암병원의 사이좋은 삼총사

찬 바람이 손을 시리게해도 무더운 날씨가 온 몸을 땀으로 적셔도 늘 한결같이 각자의 맡은일을 성실함으로 병원 이곳 저곳을 빛나게 해 주시는 총무팀 삼인방...
언제나 밝은미소로 서로 격려하며 백암의 좋은 환경을 위해 오늘도 이곳 저곳 분주히 움직이시는 임상원, 김월성, 최상호님과 이야기를 나누어 보았습니다.

임 상 원

김 월 성

최 상 호

1 나에게 백암병원은 [ ] 이다.

- 임상원 [삶] 이다.
  내 마음이 정착되어 있기 때문입니다.
- 김월성 [마지막 직장] 이다.
  나이가 들어서 직장을 다시 얻을 수 있는 기쁨,
  마지막까지 간직할 것이기 때문입니다
- 최상호 [행복] 이다.
  직장이 있으니깐 행복하고, 직장으로 인해서 행복한 삶을
  살 수 있게 해줘서입니다.

2 각자 하시는 역할은?

- 임상원
  병원에서 환우들에게 꼭 필요한 환의와
  이불을 보송보송하게 만들어줍니다.
- 김월성
  외래 손님 및 보호자분들이 병원에 방문했을 때 제일 눈에 띄는 로비,
  계단 등 병원 곳곳을 깨끗하게 합니다.
- 최상호
  환우분들이 가장 많이 머무르는 병동과 프로그램을 하러 가시는
  종합생활관 및 프로그램실을 반짝반짝하게 쓸고 닦아
  깨끗한 환경에서 지내실 수 있도록 합니다.

3 백암병원에 입사하고 나서 바뀐 점은?

- 임상원 금연을 성공한 것입니다.
- 김월성 기쁜 마음을 갖고 일을 할 수 있는 긍정적인 마인드
- 최상호 규칙적인 생활을 하는 것입니다.

4 입사동기들 가운데, 무인도에서 가장 생활을 잘 할것 같은 사람은?

1위 임 상 원

참을성, 인내심이 강해서 자급자족을 해서 즐기면서 무인도 생활을
잘 해나갈 것 같습니다.

"어떻게 하면 이 병원이 더 아름다워질 수 있을까?"
"사람들이 오기 전에 깨끗이 청소를 해 놓으면 모두가 보기 좋겠지.."

현재 주어진 일에 어떠한 가치를 부여하느냐가 일에 대한 자신의 능력을 축적하게 만들고 그 경험의 힘이 쌓일 때 다음 단계의 일로 전진할 수 있다. 그리고 축적된 힘을 통해 자신이 궁극적으로 찾던 일로 나아갈 수 있으며, 그 분야에서 성공을 이루는데 큰 원동력이 되기 마련이다. 우리가 해야 할 것은 현재의 일을 통해 유익한, 좋은 것을 최대한 많이 발견해 나가는 것이다.

우리에게 '인생에서의 진정한 성공이란 무엇인가'에 대한 참된 방향을 제시해 주고 있는 총무팀 삼총사 덕분에 마음 깊은 곳 까지 따뜻해지는 소중한 시간이었습니다.

5 어려운점은 없나요?

- **임상원**
  특별히 어려운 점은 없는데 한 공간에서 나가지 않고 오래 있다보니 간혹 답답한 느낌은 듭니다.
- **김월성**
  처음에는 아무것도 몰랐지만 지내면서 많은 분들이 알려주셔서 지금은 어려운 것이 없습니다.
- **최상호**
  아무래도 제가 있는 곳이 고향이 아닌 곳이라서 간혹 고향의 친구들과 술한잔 하지 못하는 점이 아쉽습니다.

6 내 생에 가장 기뻤던 순간은?

- **임상원**
  [매순간] 하루 하루 기쁜 마음으로 살기 때문입니다.
- **김월성**
  [가족의 탄생] 가정을 이룰 수 있고 함께 할 수 있는 가족이 있어 항상 기쁩니다.
- **최상호**
  [백암병원 입사] 뒤늦게 직장을 얻었다는 것입니다

7 백암병원에서 이루고 싶은 나의 목표는?

- **임상원**
  지금까지 해왔던 것처럼 마지막까지 업무에 최선을 다하겠습니다.
- **김월성**
  주어진 업무에 책임을 지는 사원이 되겠습니다.
- **최상호**
  환우님들이 다시 사회에 잘 어울릴 수 있도록 도와줄 수 있는 역할을 하겠습니다.

8 일주일간의 휴가가 주어진다면, 함께 떠나고 싶은 사람을 지정한다면?

평생을 함께한 가족들

많은 시간을 함께 보내지 못해 뜻깊은 추억을 만들고 행복을 나누고 싶습니다.

제9회 백암인상

성명 : 안향임
직책 : 간호팀/팀장

상기인은 1998년 입사하여 간호팀에 근무하면서 특성화된 병동 운영 및 간호사들의 전문성 향상을 위한 기반 조성에 중추적 역할을 수행해 왔습니다.
또한 공공보건의료사업에서 주도적 역할을 수행함으로써 2012년도 공공보건의료사업 수행평가 시 보건복지부장관상을 수상하는데 기여하였고, 질 향상업무, 감염관리업무 및 인권 위원회 역할을 적극적으로 수행함으로써 본원의 의료서비스를 향상시키고 정신질환을 앓고 있는 환우분들의 인권을 존중하고 보호하는데 기여하였으며 2012년 서울시립병원 평가에서 우수기관으로 선정되는데도 크게 이바지하였다고 인정되어 **제 9회 백암인상 수상자로 선정**하였습니다.

제3회 친절직원상

고객만족도를 극대화 시키고 고객감동 실천을 위한 문화를 조성하기 위하여 2010년도부터 시행되었으며, 따뜻하고 밝은 미소로 먼저 다가가는 모범적인 직원에게 수여하는 상입니다.

성명 : 유수정
직책 : 간호팀/사원

상기인은 간호팀에서 근무하고 있으며 병동에서 환우의 간호업무를 처리하면서 신속, 정확한 업무처리와 항상 미소짓는 친절한 자세로 환우를 대하고 있습니다.
보호자들에게도 환우의 병동생활 및 타과질환에 대한 설명, 간식비 등 상담간호제를 실시하여 친절한 상담으로 감동을 줌은 물론 밝은 병동환경을 만들어가는데 일조하여 **제 3회 친절직원상 수상자로 선정**하였습니다.

제5회 인권상

환우 인권존중 정신을 고취시키고 행동으로 실천하기 위한 환경을 조성하기 위하여 2009년부터 백암인 인권상을 시행하고 있습니다.

성명 : 김수일
직책 : 약제팀/팀장

상기인은 2003년 입사하여 클린조제 실천 및 정기적인 의약품 관리 등을 통해 안전한 약물관리와 조제를 위한 노력을 하고 있으며 꾸준한 복약지도를 통해 환우 및 보호자들의 알권리를 충족시켜주고 있습니다.
약제팀을 방문하는 고객들에게 항상 친절한 태도로 복약상담 서비스를 제공하고 있으며 약국에 대한 만족도 향상을 위해 노력하고 있습니다.
또한 명절이나 성탄 등 환우들이 외로움과 소외감을 느끼기 쉬운 날에 환우들의 마음을 위로하고 지지하기 위하여 간식을 선물로 제공하고 병원의 행사에는 자발적으로 재능기부를 하며 환우들의 인권향상에 기여한 바가 크다고 사료되어 **제 5회 인권상 수상자로 선정**하였습니다.

성명 : 심완기
직책 : 총무팀/계장

상기인은 2003년 입사하여 병동에서 보호사로 근무하는 동안에는 환우들에게 항상 밝은 모습으로 환우들의 마음을 잘 이해해주면서 인격적으로 대하였습니다.
원무팀 주임으로 근무하는 동안에는 정신보건법에 근거한 입원처리 및 입원생활 안내 등을 정확하게 함으로써 환우들의 인권을 보호하는 역할을 하였습니다.
또한 늘 밝은 모습으로 보호자 및 외래 환우들을 대하고 CS팀에서 고객만족 활동을 수행하는 등 환우들의 인권향상에 기여한 바가 크다고 사료되어 이에 **제 5회 인권상 수상자로 선정**하였습니다.

눈 건강에 좋은 음식으로 눈 건강 지키기!!

블루베리

미국타임지에서 세계10대 장수식품에 선정된 블루베리!!

블루베리는 시력증진에 효과가 좋은 과일입니다.
블루베리 안에는 우리 눈에 시력을 증진시켜주는 안토시아닌 성분이 함유되어 있습니다.
안토시아닌 성분은 시력을 증진시켜주며 시야를 넓혀주고 더불어 눈에 피로와 눈이
예민해지는 것을 현저히 낮게 해주고 안구건조증이나 야맹증 예방에도 효과적입니다.

치즈

지구상에서 가장 오래된 발효 유제품 치즈!!

치즈에 들어 있는 영양소 비타민A와 칼슘, 철분은
피로가 누적되는 것을 막아 줄 뿐만 아니라
시력저하를 예방해줍니다.
철분과 칼슘이 풍부해 빈혈에도 좋은 음식입니다.

당근

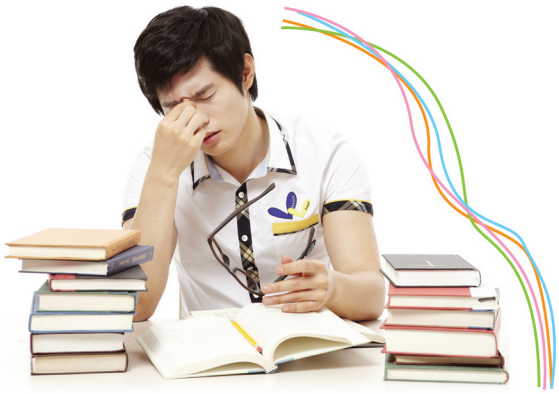
눈 건강에 좋고 시력개선효과가 있기로 유명한 당근!!

당근 속의 베타카로틴 성분이 체내에 들어가면 비타민A로 변하는데요
이 비타민A는 시력을 보호해주고 야맹증을 예방해주는 효능이 있습니다.
특히 껍질에 베타카로틴이 많으므로 껍질째 먹는 것이 좋습니다.

굴

영양가가 풍부한 바다의 우유 굴!!

백내장이 오게 되는 이유는 아연의 결핍 때문이라고 하는데요.
아연이 부족하게 되면 야맹증과 시력손상이 올수 있다고 합니다.
굴에는 아연이 풍부하게 들어있어서 나이가 있는 어른들은
굴을 자주 챙겨 먹는 것이 노화로 인한 시력감소를 막을 수 있겠습니다.
굴 대신 가재나 연어 등을 섭취 하는 것도 도움이 됩니다.



몸이 천 냥이면 눈은 구백 냥

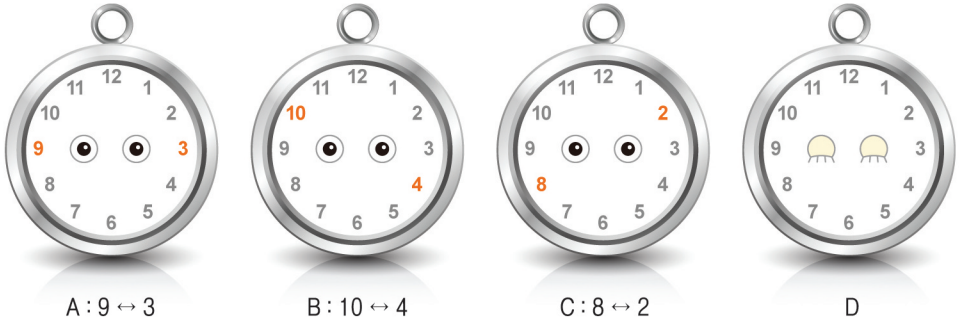
하루 종일 PC, 휴대폰 등 장시간 한 곳만을 바라 볼 경우
눈은 엄청난 피로함을 느끼게 됩니다.
눈의 피로를 풀지 않고 계속 사용할 경우 안구건조증 등과 같은
눈에서 쉽게 나타나는 질병에 노출 될 수 있습니다.
틈틈이 **눈 운동법**을 통해서 **눈의 피로를 풀어**주어야
건강한 눈을 유지할 수 있습니다.

눈의 피로를 풀어주는 운동

1 정면을 똑바로 쳐다보면서 눈앞에 시계의 숫자판이 있다고 생각한다.

2 가능한 최대로 눈을 움직여 눈 근육을 이완시킨다.

3 다음을 각각 3회 실시한다.



D: 몇 초간 눈을 감았다가 뜬 후 시계방향으로 원을 그린다.(12→ 3→ 6→9→12)
3회 반복 후 시계반대방향으로 다시 3회 반복한다.(12→9→6→3→12)

4 눈 주위 안면근육들을 풀어주기 위해 눈을 감고 눈 주위의 뼈의 돌출로 이루어진 원을 따라 가며 피부를 마사지해 준다.(3회반복)

5 눈을 뜬 후 입을 크게 벌리고 눈썹을 가능한 위로 치켜뜬다.(3회 반복)

서울특별시 백암정신병원, 우수 시립병원 선정

2012년 서울특별시립병원 평가대회 정신병원 부문 우수기관 선정

서울시에서 서울시립병원을 대상으로 실시한 평가 결과, 백암정신병원이 '우수 시립병원'에 선정되었습니다.

'서울특별시 시립병원평가'는 2006년 시범평가를 실시한 후 2007년부터 매년 평가를 통해 평가지표 개발 및 개선방안을 제시하고 있으며, 우수기관 및 유공자에 대한 표창을 통해 의료서비스 질 향상과 적극적인 공공의료 정책수행에 참여 동기를 높이기 위한 평가입니다.

2012년 12월 20일 서울시청에서 개최된 2012 서울특별시립병원평가 결과 보고회 및 발전방향 세미나에서 정신병원 부문 우수기관에 선정된 본원은 전문정신병원의 역할을 수행함과 동시에 공공의료기관으로써 의료 사각지대에 있는 의료취약계층을 포함하여 지역주민의 건강증진, 지역사회 정신보건사업의 지원기능 강화 등 지역사회 정신보건시설과 협력, 연계를 통한 공공사업을 지속적으로 실시하였습니다. 앞으로 최고의 공공의료기관으로 더욱 향상된 의료서비스를 제공하기 위해 노력하는 백암병원이 되겠습니다.

백암정신병원
공공보건의료계획 시행평가 우수등급 및 보건복지부장관상 수상

공공병원 총 193개 병원 중 제 3기 공공보건의료계획(2011년~2015년) 2011년 시행평가 결과에서 백암정신병원이 특수질환 중심 정신부문에서 정신의료기관으로 유일하게 공공병원 우수기관으로 선정되었습니다.

- **우리병원의 공공보건 추진사업**
  1. 적정진료 모니터링 및 질 향상 활동
  2. 의료 취약계층 진료 지원 사업
  3. 지역사회 건강증긴 및 의료지원 사업
  4. 편견해소 사업 등

구 분	전년도평가 결과반영 (10점)	적정진료 및 양질의 의료서비스 제공 (30점)	건강안전망 기능수행 (30점)	미충족 보건의료 서비스제공 (30점)	총점 (100점)	평가등급
백암정신병원	8.0	23.0	26.0	26.0	83.0	우수
특수질환병원 정신 평균	4.9	11.1	19.1	16.4	51.4	
전체평균	5.4	14.6	17.0	16.8	53.8	

의료서비스의 질적 향상을 위해 실천하는 백암인
「2012년 질 향상활동 경진대회」

2012년 11월 16일 병원 종합생활관에서 직원 50명이 참가한 가운데 '2012년 질 향상활동 경진대회'를 개최하였습니다.
박수용 이사장의 개회선언을 시작으로 진료원장의 격려사, 심사위원 소개, 구연발표, 총평, 시상식 순으로 진행된 이날 경진대회에는 총 6개 팀이 참가했습니다.

활동 성과발표에서 '효과적인 손 씻기 개선활동을 통한 손 씻기 수행률 증진'을 발표한 한가인팀이 대상을 수상하였고, '의료사회사업 표준 프로세스 구축을 통한 서비스 충족율 향상'을 발표한 행복파트너팀이 최우수상을 수상하였고, '전 직원 개인별 서비스 모니터링을 통한 서비스 향상'을 발표한 행복누리팀이 우수상을 수상하였습니다.

박수용 이사장은 총평에서 "질 향상활동 경진대회를 통해 부서 및 직원별로 질적 향상을 도모할 수 있는 주제를 선정하고, 개선활동을 통해 질 향상의 결과물이 나온다는 것은 백암병원의 의료서비스 질을 향상시킴은 물론이고, 고객이 보다 만족할 수 있는 활동을 펼친 직원들에 감사한다." 며 직원들을 격려하였습니다.

4회째를 맞이하여 다양한 주제들과 활동결과로 발전하고 있는 질 향상활동 경진대회를 통해 의료서비스의 향상과 병원경영 효율성을 향상시키는 활동으로 2013년도에도 획기적인 아이디어로 활동을 이어갈 것을 기대해봅니다.

행복한 노년사업 실시

지역주민들의 건강을 증진하고 질병을 조기 발견하여 치료를 돕고자 백암면 4개 마을 지역주민 중 60대 이상의 어르신들을 대상으로 건강검진, 정신건강의학과 전문의 상담 및 치매, 뇌졸중 등의 교육을 실시하였습니다.

원내 교육

직종별, 직급별 직무능력 및 전문성을 향상시키기 위하여 원내 교육을 실시하고 있으며, 지역 내 보건시설 종사자를 위하여 '지역사회 보건인력 보건교육'을 실시함으로써 지역 내 보건인력의 전문성 향상에 기여하고 있습니다.

강동대, 용인송담대 간호과 실습 협약체결

강동대학교 5월 22일 / 용인송담대 8월 13일
백암정신병원과 강동대, 용인송담대간의 간호학생 현장 실습 협약을 체결하였습니다. 우리병원은 강동대, 용인송담대 간호과 학생들이 현장 실습을 통해 의료현장에서 필요한 지식과 기술을 습득할 수 있도록 매년 교육을 실시할 예정입니다.

법인직원 체육대회

5월 24일 제 11회 법인직원 체육대회 4개 시설 160여명의 직원이 모인가운데 다양한 경기 진행과 시설별 신입직원 소개, 즐거운 식사로 세광재단의 단합시간을 가졌습니다.

세광재단 - 제14회 백암면 직장인 축구대회 우승

10월 21일 백암면에 위치한 직장인 축구팀 6개팀이 참여하여 시합을 하였습니다. 세광재단 축구팀이 전승으로 우승을 차지하였습니다.

백암한마당축제

10월 11일 세광재단 운동장에서 개최되었습니다.
파란하늘 열린마음 함께하는 백암가족이라는 주제로 다양한 공연과 놀이마당 등 백암병원 환우 및 직원들 모두 함께 참여하는 축제로 진행되었습니다.

함께하는 세상

물품후원

후 원 자	품목 및 수량	사 용 내 역
김수일약국장	빵, 음료 각752개	병동환우 및 직원제공
원무팀	음료 2BOX, 30,000원	백암가요제 사용
간호팀	30,000원	〃
사회사업팀	30,000원	〃
약제팀	컵라면 90개	〃
매점	삼각김밥 25개, 팩음료 32개	장애인의 날 행사 사용
보호팀	캔커피 2BOX	〃
환인제약	음료수 300개, 바나나 6BOX	백암한마당 축제 사용
명인제약	우유	〃
양지가스	빵 350개	〃
원삼주유소	초코파이 10BOX 외 상품	〃
성문인쇄사	컵라면 70개 외 상품	〃
매점	음료수 360개	〃
동남상회	삼겹살 50근	〃
김태규관리실장	남자양말 30족	〃
박정규원무팀장	여자양말 20족, 향수비누 5개	〃
이효근진료원장	교양도서 15권	도서실 비치

노력봉사

■ **김장봉사** 한미숙 외 7명

재활프로그램 전문봉사

■ **Music Therapy** 강제영 ■ **미술요법** 심춘희 ■ **생활공예** 김미경
■ **요가** 김준희 ■ **뉴스포츠 & 웰빙댄스** 신재만, 윤지희, 전주현
■ **미술과 자기표현** 고진영 ■ **국악 한마당** 김미니 ■ **ART Therapy** 손영미

이미용자원봉사

■ **임마누엘선교봉사팀** 박은경, 심춘희, 송원중, 박영처, 이경미, 박영희, 왕미경, 한예원
■ **사랑의교회 이 · 미용 봉사팀** 전금희, 김기주, 김달모, 오경애, 한봉숙, 최경임, 장애순, 구윤회 박희순, 김정래
■ **수원 이 · 미용 봉사팀** 유은한, 박후남, 김순의, 김영희, 표미은, 이인옥, 배희정, 김은미, 연희숙 강미숙, 신현숙, 지용미, 류경심, 이선미, 조미순, 석복심, 문은주, 한혜숙 임혜미, 신상하, 서지연, 김미진, 지다현

문화행사 및 공연

■ **신년음악회** 국립경찰교향악단 (지휘 : 송영준)
■ **찾아가는 문화재 공연** 용인대학교 국악 공연 팀 (지도 : 이오규)
■ **정신건강 축전** '트로트음악극-뽕짝' 공연팀
■ **찾아가는 문화 공연** Arts Habitat 경기도립국악단 (부지휘 : 조광석)
■ **문화공연** I 용인시립 소년소녀 합창단 (지휘 : 강금구)
■ **문화공연** II KBS 재능나눔 공연팀
■ **환우 한마당 잔치** 동아방송예술대학 공연봉사팀 / 백암면 사물놀이 공연팀
■ **송년대잔치** 대일초등학교 줄넘기팀 / 용인시생활체육회 웰빙댄스 시범공연팀 백암고 현준형 학생 외 마술공연팀

자원봉사자 모집

나눔의 삶을 실천하실 분들을 모십니다.

I 프로그램 자원봉사 I
각종 공예 프로그램 (주1회~월1회) –
운동치료, 음악치료, 미술치료 (주1회~월1회) –
레크레이션, 댄스 프로그램 (주1회~월1회) –

I 물품후원 I
도서류(만화책, 잡지, 소설, 교양도서) –
피아노, 기타, 음악CD 등 –
행사시 간식 –

I 문화공연후원 I
문화공연행사지원 –
문화공연초청, 운동경기관람초청 등 –

따뜻한 손길을 기다립니다.

백암정신병원 사회사업팀
☎ (031) 332-3194

버스 이용시

- **서울** 남부터미널 ⋯› 양지경유 ⋯› **백암** ⋯› 진천
  출발시간 06시 10분 (매 20분 간격 운행)
- **서울** 동서울터미널 ⋯› 용인(환승) ⋯› **백암** ⋯› 죽산
  용인에서 백암 버스로 갈아타야 됨
- **수원** 수원출발 ⋯› 용인 ⋯› 양지 ⋯› **백암** ⋯› 죽산
  매 15분 간격 운행

면회버스 이용시

- **첫째, 셋째주 수요일 (강서방면)**
  가양2동 (09시 30분 출발) ⋯› 가양3동 사무소 ⋯›
  사당동 로타리 방배종합 복지관 앞 ⋯› 예술의 전당 ⋯›
  백암터미널 ⋯› 병원도착 (11시 10분)
- **둘째, 넷째주 수요일 (노원방면)**
  하계 전철역 6번 출구 앞 (09시 30분 출발) ⋯›
  군자 전철역 8번 출입구 ⋯›
  잠실역(석촌 호수 방향 100m) ⋯› 백암터미널 ⋯›
  병원도착 (11시 10분)

※ 시간은 교통여건상 지연될 수 있습니다.
※ 병원에서 서울 출발 시간(14시 30분) 역순운행

서울특별시
백암정신병원

주소 경기도 용인시 처인구 백암면 용천로 71번길 30 **전화** 031-332-3194~6 **팩스** (031)332-3197, 322-1934