



2015

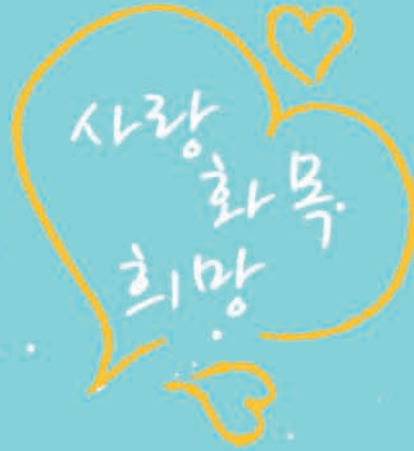
아름다운 동행



BaekAm
열여덟번째 이야기



서울특별시
백암정신병원



열린마음 열린병원 함께하는 백암가족

송년대축제

2014년 송년회에서는 직원과 환우의 다양한 공연으로 풍성하고 즐거운 시간을 보냈습니다. 또한, 멋진공연을 선보인 병동 환우&직원에게 그동안의 노력을 보상하는 즐거운 시상식이 열렸습니다.

수 상 내 역	대 상	2병동 (소고춤)
	금 상	3병동 (연극: 노총각 탈출기)
	은 상	1병동 (악기연주: 할아버지의 낡은 시계)
	동 상	2병동 (공트: 큰집사람들)
	인기상	개방병동 (크리스마스 케롤메들리)
	인기상	사회사업팀 & 환우 (노래&춤: 응답하라 1986)



Adieu 2014

2014년 송년대축제는 환우와 직원이 함께 무대를 꾸며 더욱 뜻깊은 자리가 되었습니다. 올해 찬조공연은 장승영보호계장의 멋진 색소폰연주, 최범수 보호주임의 아름다운 기타연주, 오수영 & 수간호사 & 한민철 보호사 & 김태형 보호사의 즐거운 개그 콘트가 있었습니다.

특히, 2병동 여성환우의 멋진 댄스공연도 볼 수 있었고, 박인선 직원의 구성진 트롯 노래도 들을 수 있었습니다.



동행

꽃 같은 그대
나무 같은 나를 믿고 길을 나서자
그대는 꽃이라서 10년이면 10번은 변하겠지만
나는 나무 같아서 그 10년, 내 속에 둥근 나이트로만
남기고 말겠다.

타는 가슴이야 내가 알아서 할테니
길 가는 중인 내가 지치지 않게
그대의 꽃향기 잃지 않으면 고맙겠다.

(이수동 시인)



02_송년대축제

04_여느글, 목차

Contents

제 1 장 따뜻한 동행

08_월별행사

10_재활프로그램

12_프로그램 돋보기

14_Best of Best

16_쉬어가기

18_백일장 및 사생대회

제 2 장 신나는 동행

22_서울시 평가 & 공공사업부문 수상

24_Column-PTSD

26_Human right-인권에 대하여

28_QI경진대회

30_Walk & Walk

32_백암 핫 이슈

제 3 장 아름다운 동행

36_팀소개

38_함께 걷는 길

40_자원봉사자의 글

42_수련을 마치며

44_백암인상

46_나눔

47_편집인 한마디



발행인 박수용
편집인 정태호
발행처 백암정신병원
편집위원 조은정, 피정호
송미연, 안승섭,
조미형, 김예솔
김은겸



1

따뜻한 동행!



다양한 행사로 세상과 소통하기

월별행사



내·부·행·사

잠재된 능력을 발휘하다!

백암가요제, 백일장 및 사생대회, 어버이날 기념 행사, 백암한마당축제, 송년대축제



백암가요제



백일장 및 사생대회



어버이날 기념 행사



백암한마당축제



송년대축제



백암! 퀴즈 서바이벌



외·부·행·사

지역사회와의 즐거운 만남

삶의 질 향상 사업, 장애인의 날 기념 행사



삶의 질 향상 사업



장애인의 날 기념 행사

문·화·공·연

다채로운 문화공연을 통한 즐거움 가득

신년음악회, 색소폰 힐링 연주회, 파워퓨전콘서트, 에버그린오케스트라



신년음악회



색소폰 힐링 연주회



파워퓨전콘서트



에버그린오케스트라

회복을 위한 시작 재활프로그램

백암정신병원에서는 만족도 조사에 근거한
맞춤형 프로그램을 개발하여 진행하고 있으며
심리재활, 여가지원, 건강증진, 사회복귀프로그램으로
구성되어 정신과 전문의 및 정신보건전문요원에
의해 진행되고 있습니다.

사회심리재활 프로그램

증상의 회복, 긍정적 대인관계를 맺을 수 있도록 자신의 감정 표현 및 인식을 증진하며
스트레스 관리 및 대처 등을 향상시키기 위한 프로그램으로 사회기술훈련, 알코올회복
교육, 정서관리 프로그램 및 인지재활프로그램 등이 진행됩니다.



나를 말하다(사회기술프로그램)



너에게 끌림(정서관리프로그램)



아이갓잇(인지재활프로그램)

사회복귀지원 프로그램

지역사회 적응에 필요한 다양한 활동을 중심으로 사회복귀에 대한 동기를 향상시키고
사회적응능력을 높이기 위한 프로그램으로 사회적응훈련과 자조모임 파랑새모임 등이
진행됩니다.



사회적응훈련1



사회적응훈련2



파랑새 모임

여가지원 프로그램

다양한 주제를 가지고 여러 가지 활동을 통해 긴장감이나 스트레스를 해소하고 비디오 감상요법, 노래방, 힐링아트, 매직핑거, 매직 플레이스, 해피바디페인팅, 사랑방 네일샵 등이 진행됩니다.



사랑방 네일샵



해피바디페인팅



힐링아트

건강관리 프로그램

다양한 운동기구를 활용하여 규칙적인 운동을 통해 건강을 증진하고 스스로 건강을 관리할 수 있는 생활습관을 기르기 위한 프로그램으로 체육요법, 미니올림픽, 배드민턴 교실 등이 진행됩니다.



미니올림픽



체육요법



산책

찾아가는 프로그램

재활의 동기가 낮은 환우들을 위해 병동으로 직접 찾아가서 진행하는 프로그램으로 가요톱10, 시사상식, 생각나누기 등이 진행됩니다.



가요톱텐



생각나누기



시사상식

백암정신병원 프로그램 돋보기 찾아가는 프로그램

찾아가는 프로그램이란?

만성 질환 등으로 인해 음성 증상이 강화된 환우들의 경우 프로그램의 자발적 참여가 어려울 수 있으므로 프로그램의 참여가 저조한 환우들의 프로그램 참여 및 활동을 독려하는 차원에서 고안된 프로그램으로 각 병동에 정신보건전문요원들이 찾아가서 진행하는 프로그램이다.

1 시사상식

폐쇄된 공간에서 생활하고 있는 환자들은 전반적으로 사회성이 낙후되기 쉽다. 시사상식은 일상생활 내에서 필요한 시사 및 상식에 대해 효과적으로 전달하고 이와 관련된 토론과정을 통해 자기표현의 능력을 높이고 타인의 의견을 수용하도록 함으로써 사회성 향상에 이바지하도록 돕는 프로그램이다.



2 > 생각나누기

병동 환자들이 함께 모여 매주 다양한 주제의 시청각 영상 자료를 감상하고 이에 대한 각자의 의견을 발표하고 감정을 표현하는 활동을 통해 음성증상을 완화하도록 돕는 프로그램이다.



3 > 가요톱10

환우들이 직접 듣고 싶은 음악을 신청하고 직접 신청한 음악을 병동 환우들과 함께 들으며 감정을 표현할 수 있는 기회를 갖고 음악을 매개로 함께 어울릴 수 있는 시간을 돕기 위한 프로그램이다.



↘ BEST OF BEST

병동에서 빛나는 숨은 보물찾기



음유시인

희망병동 안OO
낙엽이 떨어지면 떨어지는 낙엽과 하나되어,
한 편의 시를 읊는 백암의 로맨티스트

패션왕

사랑병동 이OO

'평범함은 싫대' 독특한 패션과 악세서리로
수시로 스타일 변화를 추구하는 백암의 패셔니스타

살인미소

화목병동 서OO

꽃미남은 아니지만 보얀 피부로 곰돌이 푸우같은 포근한~
미소를 치으면 보는 사람을 행복하게 하는 사랑스러운 매력쟁이

힐링요정

사랑병동 유OO

남을 돕는게 나를 돕는 거라며 봉사하는 마음으로
베짱이에 대해 생색내지 않는 날개없는 천사

프로그램
왕

개방병동 유OO

재활프로그램에 자발적이며 적극적으로 솔루션부름
나이는 숫자에 불과하다며 월 최다 프로그램에 참여하는 욕심쟁이

막춤왕

희망병동 김OO

음악이 이끄는대로 몸을 맡겨
음악에 취해 음악이 이끄는대로 몸을 맡겨
나도 모르게 추게 된다는 아저씨 특유의 무책임함 댄스로
보는 사람을 웃게 하고 들쭉이게 하는 백암의 댄스 히어로

가왕

사랑병동 안OO

허스키한 목소리로 알앤비, 랩은 물론 강렬하게 폭발하는 락까지
비트를 자유롭게 어떤 스타일에 노래해도 오케이!!

만능
엔터
테이너

개방병동 이OO

하루라도 책을 읽지 않으면 입안에 가시가 돋는다며 독서를 게을리 하지 않으며,
화려한 입담과 재치와 함께, 고령임에도 식지 않는 학구열로 한자능력검정시험에서
당당하게 1급 취득한 상남자



백암이란?

백암이라는 이름으로 환우들과 직원들이 함께 이행시를 지어보았습니다.

희망병동 : 박OO

- 백 백만송이 장미꽃처럼 행복한 표정을 가진 분은
- 암 암도 사라져 버렸으면 좋겠습니다.

사랑병동 : 천OO

- 백 백조의 우아함과
- 암 암초를 비켜가는 강인함을 가진 백암병원!

사랑병동 : 유OO

- 백 백암병원 약이 좋아서
- 암 암만해도 병이 다 난 것 같다.

희망병동 : 주OO

- 백 백살을 살고자 했더니
- 암 암! 백살만 살겠느냐, 이백살도 살겠구나.

화목병동 : 박OO

- 백 백만불짜리 시설과 의사진의 진료로
- 암 암 말기 환자도 능히 백프로 치료되리라.

사랑병동 : 이OO

- 백 백발이 성성하도록 사랑이 식지 않으면
- 암 암에 걸려도 뿌리칠 능력이 있다.

개방병동 : 윤OO

- 백 백만송이 꽃을 당신에게 드려
- 암 암같이 어두운 그 마음에 빛이 되었으면 좋겠습니다.

보호팀 : 한민철

- 백 백암병원의 잊을 수 없는 너의 향기
- 암 암모니아

사랑병동 : 전00

- 백 백암병원은
- 임 암과 같은 질병을 잘 물리치도록 많은 도움을 주는 좋은 병원입니다.

사회사업팀 : 서영주

- 백 백암병원에서 소중한 사람들을 만나 잊지 못할 추억들을 만들고
- 임 암석 사이에서 피어나는 꽃처럼 강인하면서 멋진 모습들을 배울 수 있는 시간이었습니다.

사회사업팀 : 정현

- 백 백문이 불여일견! 백암을 대표하는 우리 백암병원은 환자와 가족을 소중히 여기고 아름다운 인연을 이어나가고 있습니다.
- 임 암~! 그렇고 말고~!

사랑병동 : 오00

- 백 백암병원 모든 간호사님들은 친절하고 상냥한 백의의 천사지요.
- 임 암흑같은 지난 세월도 모두 치료받고 회복되었답니다.

사회사업팀 : 문보라

- 백 백암이라는 작은 시골마을에 여러분의 정신건강을 책임지는 병원이 있습니다.
- 임 암때나 누구나 편견없이 들르세요. 마음 따뜻한 치료진과 직원들이 여러분을 웃게 할 것입니다.

화목병동 : 김00

- 백 백번, 천번, 만번 이상의 끊임없는 시도와 노력으로
- 임 암석같이 단단한 것을 깨뜨릴 수 있는 힘이 생긴다.

희망병동 : 이00

- 백 백아같이 세상을 바라보면서 살아가자구나. 하얀 마음과 눈처럼 고운 세상을 만들어 가자구나.
- 임 암흑세계에서 벗어나서 긍정적인 생각과 좋은 세상과의 싸움에서 이기고 사는 세상을 보면서 살자구나.



2014 백일장 및 사생대회 수상작

올 해도 어김없이 봄별이 따스하던 5월

본원 소공원에서 **“희망”**이라는 주제로 백일장 및 사생대회가 열렸습니다.

미래에 대한 꿈 그리고 희망에 대해 생각해보고

표현해보는 시간이었습니다.

또한, 희망나무에 노란리본을 붙이며 우리 모두의

염원을 담아보는 시간도 가졌습니다.



글짓기 대상

사랑병동 표○○

‘희망이 없는 사람은 죽은 자나 마찬가지다’ 라는 말이 있습니다. 하지만 나는 희망이 있습니다. 지금의 내 건강상태는 10년전으로 거슬러 올라가서 볼 수 있습니다.

처음 우울증으로 시작했던 질병이 10년 후 지금은 양극성 정동장애 및 정신병적 증상을 보이는 조울증으로 악화되었습니다. 그래서 타인들이 하나하나 성공의 탑을 쌓아서 제각기 자신들의 희망을 창조해갈 때 저는 항상 마이너스 성장을 하고 있었습니다. 그리고 나의 희망보다는 몸의 증상이 나타나는 것에 더 중점을 두어야 했고 나의 희망을 꿈꾸고 나의 희망을 위해 노력하는 부분에는 뒷전이었습니다. 나는 나의 희망을 위해 노력하고 싶었습니다. 아무리 제 건강상태가 좋지 않았어도 말입니다. 10년이면 강산도 변한다는 상전벽해라는 말이 있습니다. 요즘 들어 오랫동안 병원 생활을 하고 증상이 있는 저에게도 뭔가 변화를 주고 더 이상은 병원에 갇혀 지내는 환자 대우를 받고 있는 지금의 상황에서 탈피해 나의 희망을 한번쯤은 생각해보고 꿈을 이루어보고 싶습니다. 내 지금 상황은 병원에 입원해 있는 상황인데 이 상황에서 그래도 찾아내고 발견한 희망이 있습니다. 희망이라는 단어가 난해한 것은 절대 아닙니다. 행사가 많은 저희 백암병원이 있죠. 힌트는 바로 그 것, 그 부분에 있습니다. 달달이 행사가 많은 백암병원에 3월말에 백암가요제가 있죠. 제가 바로 그 백암 가요제에서 상을 탔죠. 제 가창력을 뽐내고 알리고 남을 즐겁게 한다는 걸 알고 발견하게 되었고 또 연말 행사 때 여럿이 어울려 춤을 선보이는데 특기가 있다는 걸 알았습니다. 백암병원이 제게 저의 병만 낫게 해주는 것만 아니라 음악적, 가수적, 댄스쪽 재능을 발견하게 해주며 제 이러한 부분의 특기를 발견하게 해주며 제 이러한 부분의 특기를 발견하게 해 주는 역할을 해서 저의 이 쪽 분야에 대해서 나의 희망을 발견하게 해주었습니다. 지금 제 희망은 병원을 퇴원해서 병원에서 발견한 제 특기, 주특기, 재능을 펼칠 생각입니다. 그리고 다시 건강해져서는 퇴원하게 되면 저의 희망을 조금이나마 발견해서 생활하게 해준 저희 백암병원을 잊지 않고 다시 아파서 다시 병이 재발해서 병원에 오지 않고 건강한 백암인이 되렵니다.

나는 지난 세월이
고통스러웠다네

참고 견뎠다네
악들과 싸워서
선을 알았다네

선을 알은 후에
희망을 알았다네

마지막 남은
희망이
내 유일한 낙이라네

내가 사는 동안
불들과 견뎠다네

그 희망으로
사랑도 알았다네

진실하고 영원한 사랑으로
남겨줬다네

나의 사랑이
얼마나 진실인지는
모르지만

꾸밈없고 솔직한
사랑이었다네

남을 사랑하는데는
희생도 따랐다네

값진 희생이 따르고
고통을 겪은 후에
희망이 왔다네

힘차고 알차고
보람찬 희망이
나를 찾아왔다네

끝에 나는
고통, 슬픔을
겪은 후에
희망이 찾아왔다네...

내 나이 이제 42살입니다. 나는 매일매일이 천국입니다. 예전에도 그랬고, 현재도 그렇습니다.

물론 힘들고 어렵던 때도 있었지만 저의 행복한 삶에 비한다면 그깟 괴로움은 없는 것이나 마찬가지일 것입니다. 아마 어느때인가? 나는 나의 이 젊은 청춘을 아주 의미있고 멋지게 살았습니다. 가장 편안하고 즐겁게 사는 것이 저의 희망입니다.

나의 젊은 시절은 봄에 피어나는 파스한 꽃향기와도 같이 피어났습니다. 이제 10대도 훌쩍 지나고 어느덧 40대의 나이가 되었습니다. 저의 인생이 더욱 활기차고 보람되면서 또한 즐겁고 멋있게 되는 것이 저의 가장 큰 희망입니다.

저의 40년간 살아온 나의 뒤안길. 그것은 실로 한 인간의 즐거운 인생살이었다고 할 수 있습니다.

이렇게 백암병원에서 백일장을 쓰다 보니까 어느 새 저의 삶을 펴 값지게 살아야겠다고 굳게 다짐이 되어집니다. 저는 초등학교 시절을 아주 행복하게 지내었습니다. 또, 중·고등학교 시절도 매우 행복했습니다. 지금은 이 백암병원에 입원해서 하루하루를 지내고 있습니다.

희망에 찬 저의 인생. 저는 이러한 저의 인생이 펴 즐겁습니다. 이젠 앞으로도 저의 인생이 희망에 찬 젊은 나날이 되기를 기대하면서 열심히 살아 가겠습니다.

아아 희망에 찬 나의 청춘이여. 영원하여라.

아무 때나 떠나 가지 마세요.
찬 바람이 불어와도 모른척 하세요.
한 낮이 끝나고 어둠이 날개를 펴
별이 종종 은하수 이루는 밤

기분 좋은 몸짓으로 휘파람 불며
그대 먼길 떠나세요
가야 할 그곳에도 큰 산이 있고
밤이면 풀벌레 울고 별이 뜨는 곳이면 좋겠어요.

환한 등불 켜지는 마을이 있고
따뜻한 마음들이 모여 사는 곳이면 좋겠어요.
그런 곳에 하트트 몸을 누이고
풀꽃이란 도란도란 살았으면 좋겠어요.

그리기 **대상**
사랑병동 홍○○



그리기 **금상**
화목병동 김○○



그리기 **은상**
사랑병동 김○○



그리기 **동상**
사랑병동 안○○





2

신나는 동행!



서울특별시립병원 평가 대회 “6년 연속 우수기관 선정”

■ 2014년도 서울특별시립병원 평가 영역은 아래의 4개 영역으로 구분하여 진행되었다.

1

병원정책 및 거버넌스

- 리더십 및 병원 정책
- 거버넌스

2

공공성

- 공공보건의료사업 수행
- 의료의 안전망 기능

3

경영효율성

- 관리 효율성
- 진료실적
- 경영수지

4

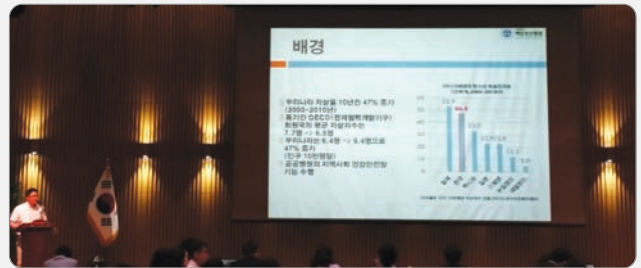
의료의 질 향상

- 의료의 질 관리
- 진료의 적정성
- 병원에 대한 전반적 이미지

금년도 평가대회 참여를 위해 담당자들간의 협조적인 의사소통 및 협력을 통해 평가서를 제출하였고, 이에 7월 7일, 서울시청 3층 소회의실에서 열린 구두발표 평가 및 면담조사를 성공리에 마쳤다. 이후 8월 29일, 서울시청 8층 다목적홀에서 열린 2014년도 시립병원 성과평가 결과보고 및 혁신사례 발표대회에 참여하여 우수평가기관 및 유공직원 시장 표창을 받았다. 이에 본원(이하 백암정신병원)은 전년도에 이어 6년 연속 서울특별시립병원 평가 대회에서 우수기관으로 선정되는 성과를 달성하였다. 본원(이하 백암정신병원)은 앞으로도 서울시의 대표 정신병원으로서 자리매김 할 것이다.



구두발표 평가 및 면담 조사
(2014년 7월 7일, 서울시청 3층 소회의실)



시립병원 성과평가 결과보고 및 혁신사례 발표대회
(2014년 8월 29일, 서울시청 8층 다목적홀)



시립병원 성과평가 결과보고 및 혁신사례 발표대회
(2014년 8월 29일, 서울시청 8층 다목적홀)



시립병원 성과평가 결과보고 및 혁신사례 발표대회
(2014년 8월 29일, 서울시청 8층 다목적홀)

보건복지부 공공보건의료사업 백암정신병원 “최우수기관”으로 선정

보건복지부가 주관하는 전국공공의료기관 170개소를 대상으로 ‘2013년 공공보건의료사업 시행결과 평가’를 실시한 결과 서울특별시 백암정신병원이 최우수기관으로 선정되었다.

서울특별시에 따르면 공공보건의료계획 평가의 목적은 공공보건의료기관이 국민에게 양질의 공공보건의료를 효과적으로 제공하기 위해 체계적인 계획의 수립과 이를 시행함으로써 국민보건향상에 기여하고 지속적인 개선과 발전을 유도하기 위한 것이다.

공공보건의료사업은 지난 2001년부터 현재까지 5년 단위

로 3기째 진행되고 있으며 서울특별시 백암정신병원은 ‘2011년 공공보건의료사업 시행결과 평가’에서 우수기관으로 선정된 이후 2014년 10월 22일 최우수기관으로 선정되는 영광을 안게 되었다. 최우수기관의 선정은 대상기관 전국 170개 기관중 18개 기관만이 선정되는 것으로 그 상의 의미는 매우 크다고 할 수 있다.

서울특별시 백암정신병원은 ‘공공성 강화’, ‘적정진료 및 양질의 서비스 제공’, ‘건강안전망 기능수행’, ‘미충족의료서비스 제공’ 등 4개 분야에서 100점 만점에 90점으로 ‘최우수’



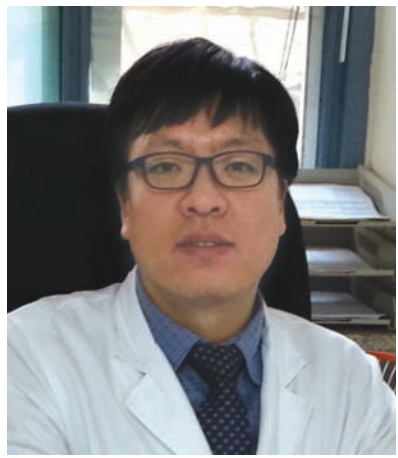
평가를 받았다. 구체적으로 평가 내용을 살펴보면 4개 영역 모두 전체 170개 공공기관 평균점수 68.5점 보다 월등하게 높

음을 알 수 있으며 특수질환병원 평균점수 75.5점 보다도 월등하게 높음을 알 수 있다.(하기표 참조)



■ 공공기관 평가 점수 비교표

구 분	공공성 강화	적정진료 및 양질의 의료서비스	건강안전망 기능 수행	미충족 보건의료 서비스	총 점	평가등급
	10점	30점	30점	30점	100점	
서울특별시 백암정신병원	9.3	28.0	26.7	26.0	90.0	최 우수
특수질환병원 (광역이상, 정신) 평균점수	7.1	22.8	22.6	23.0	75.5	-
전체 평균점수	6.6	20.8	20.4	20.8	68.5	-



이제는 한국인에게 낯설지 않은 질환

— 외상 후 스트레스 장애 —
PTSD, posttraumatic stress disorder

진료과장 조 현 우

올해 2014년은 유난히 사건, 사고가 많았던 해입니다. 그 중에서도 세월호 참사는 한국 사회의 총체적인 문제를 적나라하게 드러낸 끔찍한 재난이었으며 아직도 피해자의 유가족과 생존자들에게는 현재진행형의 재난으로 남아있습니다. 세월호 참사에 대한 수많은 언론보도에서 언급하는 ‘외상 후 스트레스 장애’라는 용어는 이제 한국인에게 더 이상 낯설고 생소한 이름이 아닌 익숙한 이름이 되어버렸다는 사실은 그만큼 우리 사회가 불안하고 안전하지 못하다는 것을 보여주고 있어 참으로 안타까운 일입니다.

본래 ‘외상 후 스트레스 장애’라는 질환은 미국의 남북전쟁, 세계 1.2차 대전 등에 참전한 군인들, 나치 수용소 생존자, 일본의 원폭투하 후 생존자들에게 나타난 불안증상에 뒤이어서 베트남 전쟁 참전 미군들에 대한 정신의학적 연구를 통해 개념이 정립된 질환입니다. 방금 언급한 이 질환의 역사에서 짐작하셨

듯이 ‘외상 (trauma)’이라는 용어는 평범한 일상생활에서 좀처럼 겪기 힘든 극심한 두려움과 스트레스를 유발하는 사건들을 뜻합니다. 외상적 사건들의 예로는 직접적으로 경험한 전쟁, 전투, 폭행 (성추행 및 성폭행, 신체 공격, 강도 등), 유괴, 인질, 테러리스트의 공격, 전쟁 포로나 수용소 수감, 자연적인 혹은 인위적인 재난, 심한 교통사고, 생명을 위협하는 질병의 진단 등을 들 수 있겠습니다. 우리나라에서는 6.25전쟁, 베트남전 참전, 삼풍 백화점과 성수대교 붕괴사건, 대구 지하철 방화사건, ‘나영이 사건’과 같은 소아 성폭행 사건들, 최근에 발생한 군대 내 폭력 및 성폭행 사건들로 인한 탈영과 사망사건들과 세월호 참사 등이 대표적인 외상적 사건이라 할 수 있겠습니다. 외상 후 스트레스 장애는 이러한 외상적 사건들을 직접 경험하는 사람들 뿐만 아니라 이를 가까이에서 목격하거나 직면한 사람들에게서도 극심한 공포, 무력감, 고통이 동반되는 것을 가리키는 질환입니다.

외상 후 스트레스 장애의 증상

외상 후 스트레스 장애 (이하 PTSD로 지칭) 는 다음의 3가지 증상으로 나타납니다.

1. 외상적인 사건에 대한 지속적인 **재경험**
2. 외상과 연관된 자극에 대한 지속적인 **회피**와 일반적 **반응의 둔화** (전에는 없었던)
3. **증가된 각성반응**의 증상

각각에 대해 구체적으로 살펴보면 첫 번째 재경험의 증상은 환자가 경험한 외상적 사건에 대해 또 다시 반복적이고 집요하게 떠오르는 생각들로 고통스러워 하는 것을 말합니다. 사건에 대해 악몽을 계속 꾸거나 심지어는 사건이 다시 일어난 것 처럼 착각을 하고 환각을 경험하기도 합니다. 또한 외상적인 사건과 유사한 외부 자극에 노출되었을 때 심각한 심리적 고통과 생리적인 반응 (가슴이 심하게 두근거리거나 식은땀이 나는 등) 을 겪습니다. 예를 들자면 추운 날씨에 죽음의 전투에서 살아남은

군인이 전투 때와 비슷한 날씨나 장소를 접했을때, 승강기에서 강간을 당한 여인이 승강기를 탈 때 고통을 느끼는 것 등입니다.

두 번째 회피와 반응의 둔화에 대한 증상은, 환자가 경험한 외상적 사건과 관련된 생각, 느낌, 대화를 회피하고, 사건을 떠올리게 하는 장소나 사람들을 피하게 되며, 중요한 활동들에서 흥미나 참여가 현저히 줄어들게 되는 것을 말합니다. 환자는 사건의 중요 부분에 대한 기억이 나지 않기도 하고, 타인으로부터 소외되거나 멀어지는 느낌을 가지게 됩니다. 또한 친밀감, 부드러

움, 사랑과 같은 감정을 느끼기 어려워지며 미래가 단축된 느낌(직업, 결혼, 자녀, 정상적인 수명에 대해 기대하지 않는)을 갖게 됩니다.

마지막으로 증가된 각성반응의 증상은 잠들기 어렵거나 계속 잠에서 깨고, 쉽게 흥분하고 분노를 표현하며, 지나치게 상대방을 경계하고 과도하게 놀라는 것 등을 말합니다. PTSD를 겪는 환자들은 다른 사람들은 생존하지 못했는데 자신만이 생존

해 있다는 사실과, 그들이 살아남기 위해 해야만 했던 일들에 대한 고통스런 죄의식을 표현합니다. 대인관계가 제대로 이루어지지 못해서 이혼, 실직등을 겪게 되고, 대부분의 환자가 우울증, 알코올 의존, 공황장애 등의 다른 정신과적인 문제로도 고통받게 됩니다. 이러한 PTSD의 증상들을 좀 더 자세히 이해하고 싶으시면 베트남전과 관련된 영화인 '7월 4일생', '하얀전쟁'을 시청해 보시길 추천해 드립니다.

외상 후 스트레스 장애의 치료

PTSD 환자에 대한 치료적 접근은 1. 환자와 가족에 대한 지지, 2. 외상적 사건에 대해 숨기지 않고 논의하기, 3. 약물치료, 정신치료와 함께 질환에 대한 교육, 4. 스트레스에 대처하는 여러 가지 방안에 대한 교육 등으로 요약할 수 있습니다.

환자들이 겪는 스트레스 반응들은 거의 대부분에서 나타날 수 있다는 점을 꼭 알려주고 대부분의 경우 이러한 스트레스를 잘 극복할 수 있다는 것을 강조해서 환자를 안심시켜 주는 것이 필요합니다. 가장 중요한 것은 환자에게 도움을 줄 수 있는 사람들과 같이 지내는 것입니다. 가족, 친구를 포함해서 환자를 직접 챙겨 줄 수 있는 사람들을 연결해 주어 고통이 줄어들도록 노력해야 합니다. 심각한 증상을 보이지 않는 경우에는 가족과 친구가 있는 일상으로 돌아가는 것이 회복에 가장 좋다는 점을 강조해야 합니다.

환자가 증상으로 인해 일상생활에 장애가 있을 때는 조기에 약물치료를 시행해야 합니다. 항우울제가 가장 효과적이고 선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRI)를 1차적으로 사용합니다. 약물은 최소 8주 이상은 써야 하고, 효과가 있는 경우에는 최소한 1년 이상은 유지하면서 서서히 약물을 줄여 나갈 수 있습니다. 명상이나 이완요법 같은 스트레스 대처 방안에 대한 교육도 매우 중요합니다. 또한 집단 치료가 효과적이는데, 이것은 외상에 대한 경험을 집단에서 서로 공유하면서 '나만 힘든 게 아니었구

나!'라는 생각과 함께 집단 내의 환자들끼리 서로 지지해 줄 수 있기 때문입니다.

최근엔 '안구운동 민감소실 및 재처리 요법(EMDR, Eye movement desensitization & reprocessing)'이라는 치료법이 매우 효과적인 것으로 보고되고 있습니다. 환자의 증상이 매우 심하거나 자살, 폭력행동의 위험이 있을 때는 반드시 정신과 입원 치료가 필요합니다. 우리들도 앞으로 살아가면서 어떠한 외상적 사건들을 겪을지 알 수 없습니다. 때문에 PTSD는 '나와 관련이 없는 일부 사람들의 이야기'로 생각하지 말고 평소에 명상이나 심호흡, 숲 속 산책, 운동, 건전한 취미생활과 마음에 맞는 사람들과의 친목활동 등을 통해 스트레스 관리를 꾸준히 하는 것이 큰 도움이 될 것입니다.

끝으로 대한신경정신의학회 재난정신건강위원회에서 권고하는 재난을 겪은 피해자 가족을 대하는 방법에 대해 소개하면서 글을 마칩니다. 감사합니다.

* 참고도서

- 정신장애의 진단 및 통계편람 제 4판 DSM-IV
- Synopsis of psychiatry 10th ed. Kaplan & Sadock
- 신경정신의학회보, 제54권 4호, 2014.4.30



재난 피해자 가족에게 할 수 있는 말

- 유감입니다.
- 왜 이런 일이 일어났는지 모르겠습니다.
- 어떻게 도와드릴까요?
- 저는 들을 준비가 되어 있습니다.
- 정말 힘드시겠습니다.
- 이 얼마나 불공평한 일입니까?
- 필요한 것은 무엇이든 말씀해 주세요
- 솔직하게 말씀해 주셔서 감사합니다.

재난 피해자 가족에게 해서는 안 되는 말

- 이제 다 끝난 일입니다.
- 더 좋은 곳으로 가신 겁니다.
- 이제 산 사람은 살아야지요.
- 어떤 심정인지 잘 압니다.
- 더 이상 고통스럽지 않은 곳으로 가신 겁니다.
- 이제 와서 후회해 봐야 소용없습니다.

재난 피해자 가족에게 도움이 되는 일

- 충분한 애도의 시간을 갖도록
- 상황과 이에 대한 감정을 표현하도록 도움
- 사고가 가족, 피해자의 잘못이 아님을 강조
- 추가적인 지지그룹과의 연결

(대한신경정신의학회 재난정신건강위원회 권고사항)



진료부장 정 우 군

인권에 대하여



전 올 해 6월 30일부터 7월 1일까지 보건복지부, 한국보건인력개발원에서 주최하는 제 2기 정신보건시설 인권교육 신규강사양성과정을 수료하여 본원 자체 인권강사가 되었습니다. 인권강사의 제일 중요한 역할은 배운 내용을 그대로 본원 직원들에게 전달하는 것이라고 생각합니다. 지난 10월 29일 본원에서 처음으로 인권강의를 하였으며 그 내용을 간략하나마 다시 정리하여 올리하고자 합니다.

최근에 학생인권조례, 장애인인권, 군인인권, 여성인권 등 인권에 대한 관심이 지속적으로 증가하는 것을 느낄 수 있습니다. 유엔은 북한의 반인권적 행위를 지적하였고, 올 해 노벨상 수상자도 두 명의 인권운동가입니다. 한명은 말랄라 유사프자이이며 여성의교육받을 권리를 주장한 17세 파키스탄 소녀입니다. 그녀는 10대 여성인권운동가로 어린 나이에도 불구하고 여성의 교육권을 확보하기 위해 위험한 환경에서도 수년째 투쟁하고 있습니다. 또 한 명은 कैल라쉬 사티아티이며 60세 인권운동가로 간디처럼 비폭력 투쟁이라는 노선을 지키면서도 다양한 방식으로 아동 노동에 반대해 온 분입니다.

인권이란 '인간으로서 당연히 누려야 할, 인간답게 살 권리(초등사회 개념사전)'이며 또한 '인간의 자유로운 개화, Human flourishing 을 가로막는 억압에 맞서는 대항권력이다(조효제, 인권의 문법)' 라고도 말합니다. 세계 인권 선언에서는 '모든 사람은 태어날 때부터 자유롭고 동등한 존엄성과 권리를 가지고 있다' 라고 합니다.

첫째, 자연권적 관점에서의 인권정의는 인간이라는 이유로 갖는 천부적 권리입니다. 미국 독립선언문(1776)은 생명 자유, 행복

의 추구 등 태어날 때부터 갖는 천부권리선언을 하였으며, 프랑스 인권선언문(1789)은 인간과 시민의 권리선언을 하였고, UN세계인권선언문(1984)은 12월 10일 제3차 UN총회에서 채택, 인권과 기본적 자유가 모든 사람과 모든 장소에서 똑같이 적용된다는 사실을 세계 최초로 인정한 선언입니다.

둘째, 제도론적 관점에서의 정의는 인권의 존재와 내용을 사회적 제도와 규율에 근거한 제반 약속과 거래행위에서 찾는 것입니다. 인권의 존재와 정당화는 법률, 규칙, 관습과 이에 따른 약속 등 인간관계의 제도화를 전제로 하며 인권을 구체적인 법, 제도 차원과 연결시킴으로써 인권의 실질적 보장 여부를 평가하고 판단할 수 있게 합니다.

셋째, 인권의 본질을 인간의 존엄성에서 추론해 내는 입장이며 인권을 도덕적, 가치론적 차원에서 정의합니다. 인간자체가 가치와 존엄성을 가지며 스스로가 목적 그 자체라고 하는 것입니다. 칸트는 다음과 같이 말합니다. '존엄한 것은 가치를 따질 수 없다. 어떤 것의 가치는 사람들이 가치를 인정하는지, 인정한다면 얼마만큼 높게 평가하는지에 좌우된다. 그러나 그 자체가 목적인 것은 가치를 따질 수 없다. 도덕적 차원을 가진 것, 옳은 것과 그른 것 사이의 선택을 나타내는 것만이 그 자체로 목적이 된다. 인간다움, 존엄성이 그런 것이다. 인간존엄성의 필수조건은 자유의지이다. 살든 죽든 인간의 존엄은 자신의 행동을 스스로 결정하는 능력과 관련되어 있다.'

넷째, 인권이란 만들어지는 혹은 구성되는 권리라는 것입니다. 이는 인간이 사회적 상호작용과 공통의 인간성의 기반 위에서 조화롭게 살아갈 수 있는지에 대한 고민으로부터 나온 것입

니다. 인권은 자연적이거나 신으로부터 주어지는 것이라기보다는 사회적으로 규정되는 것이며, 법률로 제정되는 것이라기보다는 형성되는 것이라는 것입니다. 또한 인권은 시각적으로, 사

회적으로 고정되어 있는 것이 아니라 변화하고 발전하는 동태적인 것이라는 것입니다.

(인권과 사회복지실천, Jim Ife)

01 ▶ 인권의 분류를 내용적으로 보면 소극적 권리와 적극적 권리로 나뉘며,

1. 시민적 및 정치적 권리(소극적 권리)는 신체적 자유권 즉 신체적 정신적 안전을 보장하기 위한 권리(생명권, 고문금지 등), 법 집행에 관한 권리 즉 정당한 법 절차에 따라 법적 심리를 받을 권리, 시민적 자유권 즉 사상, 양심 및 종교의 자유, 언론의 자유, 집회 및 결사의 자유 등, 정치적 권리 즉 정치적 의사결정에 참여할 권리 등입니다.
2. 경제적, 사회적 및 문화적 권리(적극적 권리)는 복지권 즉 실업, 질병, 사망, 빈곤 등 사회적 위험에 대응하여 적합한 생활수준을 누릴 권리, 노동 관련 권리 즉 노동의 권리, 직업선택과 노동조건, 노동조합 결성의 권리 등, 사회적 권리 즉 사회적 삶과 관련한 사생활보호, 가정의 형성 및 유지, 교육권 등, 문화적 권리 즉 사회 공동체의 문화생활에 자유로이 참여하고 향유하며 그로부터 발생하는 정신적 물질적 이익을 보호받을 권리 등입니다.

02 ▶ 인권의 분류를 역사적으로 보면 인권의 3세대로 나뉘며,

1. 제1세대 인권은 자유권 즉 자주 이전의 자유, 언론 출판의 자유, 차별받지 않을 권리 선거권 등입니다.
2. 제2세대 인권은 사회권 즉 경제적, 사회적, 문화적 권리로써 개인 또는 집단이 인간으로서의 잠재성을 완전히 실현할 수 있도록 하는 다양한 형태의 사회적 급여와 서비스 등을 받을 권리입니다.
3. 제3세대 인권은 집단적 권리로 개인에게만 적용하면 별 의미가 없지만 집단적 차원에서는 매우 중요한, 따라서 집단적 맥락에서 이해될 필요가 있는 권리입니다. 경제개발에 대한 권리, 안정적이고 공동체적 사회에서 살 권리, 깨끗하고 오염되지 않은 공기, 물, 식량에 대한 권리 등입니다.

인권을 이해하는데 있어서 인권감수성은 매우 중요합니다. 인권감수성은 인권의식의 뿌리이고 출발입니다. 인권감수성이란 인권문제가 개재되어있는 특정 상황에서 그 상황을 인권관련 상황으로 자각하고 해석하며 그 상황에서 가능한 행동이 다른 관련된 사람들에게 어떠한 영향을 미칠지를 알며, 그 상황을 해결하기 위한 책임이 자신에게 있다고 인식하는 심리과정을 말합니다. 즉 인권감수성이란 일상생활에서 만나는 다양한 자극이나 사건에 대하여 매우 작은 요소에서도 인권적인 요소를 발견하고 적용하면서 인권을 고려하는 것입니다.

03 ▶ 한 사람이 인권을 옹호하는 행동을 하려면,

1. 인권감수성과정 즉 상황을 인권관련 상황으로 지각하고 해석하는 과정
 2. 인권에 대한 판단력과정 즉 어떠한 행동이 인권과 관련하여 옳고 그른지를 판단하는 과정
 3. 인권에 대한 동기과정 즉 다른 가치와 비교하여 인권이라는 가치를 우선시하는 과정
 4. 인권옹호행동과정 즉 인권옹호 행동을 밀고 나갈 수 있는 실행과정 등 이 네가지 심리과정을 거쳐야 합니다. (J. R. Rest의 도덕적 행동과정)
- 이러한 인권감수성의 의미는 인권문제에 대한 '예민함', 타인의 입장을 이해하고 감정에 이입할 수 있는 '공감', 다름과 틀림의 구분 즉 차이를 인정하고 차별과 구분할 줄 아는 능력인 '일상적 감각의 틀 깨기'입니다. 한마디로 '인간을 대하는 방식에 대한 불편함'을 느끼는 것입니다. 여러분들은 이러한 불편함을 느껴보셨나요?

2014 질향상 경진대회

대상수상

1. 팀명

일석삼조

2. 주제

신규환자 창출과 장기입원환자 퇴원 유도를 통한 180일 이내 재원환자 비율 증대

3. 주제 선정 배경

2008년 10월 의료급여차등제가 실시된 이후 지속적인 물가상승은 이루어지고 있고 의료급여 수가는 인상폭 없이 계속되는 동결로 효율적인 병원경영의 어려움이 있어 신규환자 창출을 통하여 의료급여 180일 이내 재원환자 비율을 증대함으로써 병원 수익구조를 개선시키고 효율적인 병원 경영을 도모함.

4. 목표

의료급여 180일 이내 재원환자 비율 13.6%에서 18%로 증대

5. 활동 내용

- 1) 신규환자 창출 개선활동
- 2) 장기입원 수가 감소 개선활동
- 3) 장기입원 타과질환시 개선활동

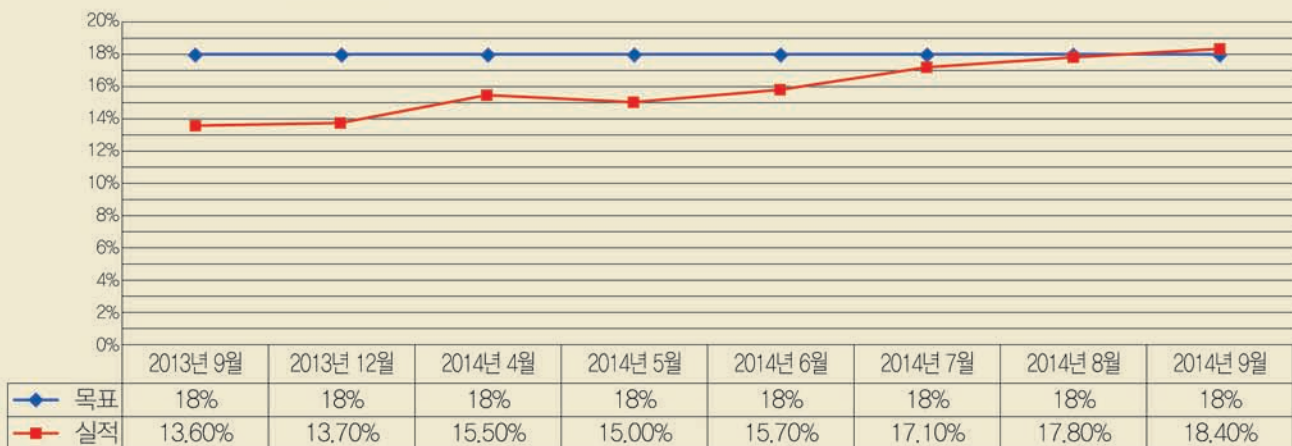
6. 활동 결과

2013년 12월31일 현재 의료급여 180일 이내 재원환자 비율 13.6%를 2014년 9월 말까지 18%로 증가시키기 위한 개선활동을 한 결과 목표를 초과달성 하였음.
또한 장기입원환자 리스트를 작성하여 관리하고 병원 홍보 및 전문적인 상담을 통한 신규 환자 창출, 장기입원환자 퇴원 유도를 통한 수가 개선 및 건강보험환자 입원을 집중적으로 유치하나 결과 전년도 병원수익보다 병원수익을 증가시켜 2014년 병원 경영에 있어 조금이나마 효율적인 병원운영에 이바지 하였다고 판단됨.





의료급여 180일 이내 재원환자 비율





문경새재로 떠나는 직원단합대회

아름다운 문경새재 과거길과 함께하는 즐거운 여행



2014년 10월 24일 백암병원 직원 단합대회로 문경새재 산행을 하였습니다.

조를 구성하여 서로 화합하고 단결할 수 있는 뜻 깊은 자리였습니다. 가을에 걷기 좋은 여행지로 손꼽히는 명소인 만큼 공기도 좋고, 경치도 아름다웠습니다. 1관문에서 3관문까지의 코스를 걸으며 바람에 나뭇잎들이 흔들리는 소리, 계곡물 흐르는 소리, 새의 울음소리를 들으며 자연과 함께 걷기 좋은 길이였습니다. 이렇게 코스를 모두 왕복하는데 걸리는 시간은 여유롭게 천천히 걸었을 경우 4~5시간 걸리고 중간 중간 드라마세트장과 축제구경도 하다보면 그 보다 더 많은 시간이 소요 됩니다.

서로 소통하고 단합하기 좋았던 이곳 문경새재를 직원단합대회 장소로 선택한 것은 good job 이였습니다!



문경새재는 백두대간의 조령산 마루를 넘는 재입니다. 충북 괴산군과 경북 문경시의 경계를 우리는 조령산의 고개로 원래는 새도 날아 넘기 힘든 고개라는 뜻의 조령이라고도 불립니다. 옛날, 경상도 지방 사람들이 한양으로 과거를 보기 위해 문경새재를 넘어야만 했다고 해서 문경새재 과거길로 유명합니다. 하지만 무엇보다도 한국관광공사가 뽑은 우리나라 최고의 관광지 1위, 걷고 싶은 길 1위에 선정된 아름다운 길로 유명합니다. 곳곳에서 전통의 아름다움을 느낄 수 있는 그 길에서 함께 하였기에 더 뜻깊었던 직원단합대회였습니다.



백암 핫이슈

2014년 백암의 뜨거운 소식을 전해드립니다.



서울특별시립병원 평가 6년 연속 우수기관 선정

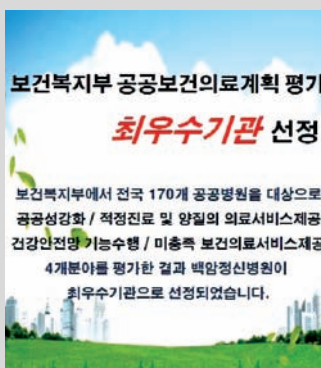
2014년 9월 1일 오전, 2014년도 서울시립병원평가 6년연속 우수기관에 선정된 것을 기념하며 축하식이 열렸습니다. 전 직원 이 모여 병원장님의 격려 및 감사의 말씀을 듣고 케익커팅 및 사진촬영을 하며 우수기관 선정을 축하 하였습니다. 그동안 애 쓰고 노력하신 모든 직원여러분들 수고하셨습니다.



2014년 8월 29일 개최된 서울시립병원평가에서 서울특별시 백암정신병원이 정신병원 부문 6년연속 우수기관으로 선정되었습니다. 서울시 공공보건의료지원단과 함께 전문가 의견수렴을 통해 병원정책 및 거버넌스, 공공성, 경영효율성, 의료의 질 향상 등으로 평가 영역을 구분해 13개 시립병원을 평가하였습니다. 앞으로도 우수기관의 자부심을 가지고 더욱 노력하는 백암정신병원이 되겠습니다.



보건복지부 공공성평가대회 최우수기관 선정



보건복지부 공공보건의료계획회에서 최우수평가를 받았습니다. 우리 백암병원은 사업수행 내용이 구체적이었고 자체 평가를 통해 향후 개선하기 위한 문제 대안을 적절히 제시하는 등 공공의료사업 수행에 있어 높게 평가되어 최우수기관으로 선정되었습니다.

직원단합대회 (문경새재)

2014년 10월 24일, 백암정신병원에서는 직원들과 화합의 장을 마련하고자 직원 단합대회를 다녀왔습니다. 경북 문경시 문경을 상조리에 위치한 문경새재는 소문만큼 경치도 좋고, 사람도 많았습니다. 직원들 간 화합을 도모하기 위해 조별로 하이킹도 즐기고 맛있는 부침개와 막걸리, 특산물인 약돌돼지 양념석쇠구이 등을 나누며 더욱더 즐거운 분위기가 연출되었습니다. 가을에 걷기 좋은 여행지로 손꼽히는 문경새재인 만큼 공기도 좋고, 경치도 아름다웠답니다.





백암한마당 축제

10월 17일 금요일 백암한마당축제가 열렸습니다. 재미있는 게임과 더불어 맛있는 간식과 푸짐한 상품, 축제의 하이라이트인 동영상감상과 캠프파이어까지.. 환우와 직원이 한마음이 되는 풍성한 축제로 행복한 하루를 보냈습니다.



병원 외벽판넬 교체 완공



병동 북쪽 보수 전



병동 북쪽 보수 후



병동 동쪽 보수 전



병동 동쪽 보수 후



관리동 북쪽 보수 전



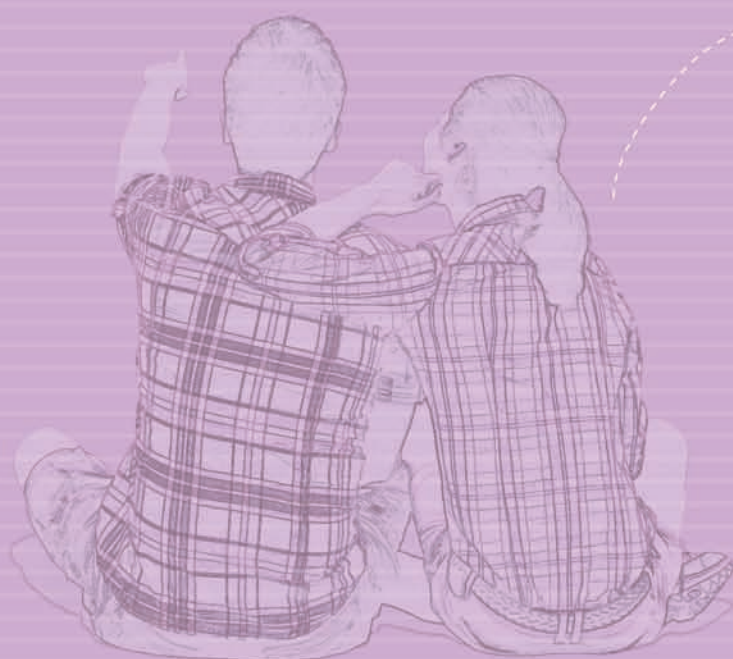
관리동 북쪽 보수 후



관리동 동쪽 보수 전



관리동 동쪽 보수 후



3

아름다운 동행



병원 로비에 들어서자마자
가장 먼저 만나볼 수 있는 팀이 있습니다.
항상 웃으며 맞아주는 백암정신병원의 얼굴!
원무팀을 소개합니다!



“가족들이 서로 주고 받는 미소는 기분이 좋다. 특히 서로의 마음을 신뢰하고 있을 때에는...”
“눈물로 걷는 인생의 길목에서 가장 오래, 가장 멀리까지 배웅해 주는 사람은 바로 우리 가족이다.”

병원에 얼굴이라는 우리 원무팀 직원들은 환우와 보호자 만족, 방문객 만족이라는 슬로건 아래 팀원 전체가 친절 서비스에 많은 노력을 기울이고 있습니다. 내 집 같은 병원, 편안한 병동에서 치료 받고 가는 환우님들과 보호자분들의 환한 웃음속에 저희 팀원들은 큰 보람을 느끼고 있습니다. 앞으로도 늘 변치 않는 마음으로 병원을 방문하시는 모든 분들을 가족처럼 생각하고 더욱 더 다정한 모습으로 다가가는 원무팀이 되겠습니다. 항상 감사합니다.



원무팀장 박 정 규

최고의 서비스로 불편함이 없도록

안녕하십니까 원무팀장 박정규입니다.

다사다난 했던 한해를 정리하면서 저희 병원과 관련된 모든분들 죄송하고, 감사하고, 사랑한다는 말씀 전하고 싶습니다. 최선은 다했지만 더 좋은 서비스로 모시지 못한 것 같아 죄송하고 그럼에도 변함없는 신뢰를 보여 주셔서 늘 감사하고, 그런 많은 분들이 계셔서 더 많은 것들을 사랑 할 수 있어 행복했습니다. 진심으로 감사드립니다.

이 마음을 담아 앞으로도 여러분의 사랑과 신뢰를 바탕으로 최고의 서비스로 불편함이 없도록 최선의 노력을 다하겠습니다. 아울러 모든 분들의 가정과 생활에 언제나 평안과 기쁨이 함께 하시길 소망하겠습니다.



원무계장 송 인 숙

인내와 노력으로 믿음과 희망을 주는

먼저 한 해 동안 파스한 정을 건네주신 고객님들에게 정중하게 머리를 숙여 감사의 인사를 올립니다. 다사다난 했던 한해였기에 힘들었고, 어려웠던 일들도 많았으나 도움을 주시는 한 분 한 분들의 인내와 노력으로 믿음과 희망을 주는 일들도 많았습니다.

마음속에 자립은 희망을 함께 소유하며 함께 실현해 나갈수 있는 고객님들이 있어서 날로 기쁨이 넘친다고 말 할수 있습니다. 저희 병원을 찾아주시는 모든분들의 가정에 꿈과 행운이 늘 함께 하시며 지나간 나쁜 기억은 다 잊으시고 한 해를 마무리 잘 하시기 바랍니다. 항상 건강하시고 가정에도 행복이 충만 하시기를 진심으로 기원합니다.



원무계장 황 동 욱

자세를 바로 하고 경청의 마음가짐을

요즘 저는 우리 스스로 이만큼 하면 되었지 하고 자기만족에 빠져 있지 않은가 생각해 봅니다. 또 자만에 빠진 우리의 모습 때문에 고객 중 단 한분이라도 불편을 느끼거나 마음이 아프지 않았는지 반성해 봅니다.

자성과 다짐을 통하여 내년에는 더욱 고객 만족을 이끌어 내는 서울특별시 백암정신병원 원무팀으로 거듭나야 할 것입니다. 더욱더 성실하게 우리의 자세를 바로 하고 경청의 마음가짐을 가져야 합니다. 언제든지 떠나가는 고객의 마음을 돌이키고 고객의 불만족을 만족시킬때까지 우리는 앞으로도 노력할 것입니다. 감사합니다.



원무사원 안 승 섭

'일터'가 아닌 '삶터'로 생각하며

입사한지 어느덧 1년이 훌쩍 넘어가고 있습니다. 처음엔 정신병원이라는 곳에 대해 내 스스로 편견과 두려움을 가지고 입사한게 사실입니다. 하지만 그런 생각을 가졌던 저를 부끄럽게 만들어 주시고 그러한 내 자신이 얼마나 어리석었는지를 알게 해주신 환우분들과, 보호자분들, 직원 분들께 심심한 감사의 마음 올립니다.

앞으로 서울특별시 백암정신병원을 '일터'가 아닌 '삶터'로 생각하며 일하겠습니다. 저희 병원을 믿고 찾아 주시는 모든 분들께 거듭 감사 말씀 드리며 항상 좋은 일들만 있으시길 기원하겠습니다.

함께 걷는 길

2014년도부터 백암병원과 함께 길을 걷게 된 10명의 새 식구들을 소개합니다.

보호팀 이진배

2014. 02. 07 입사

백암병원에 입사한 지 1년이다 되어 갑니다. 많이 부족하지만 앞으로 더 열심히 하겠습니다.



사회사업팀 조은정

2014. 01. 20 입사

백암과 함께 한 지 벌써 1년이네요. 항상 함께하는 백암가족 여러분 감사합니다.



총무팀 김포성

2014. 01. 02 입사

백암 식구 된 지 1년이다 되어 갑니다. 각종 행사 및 축제, 김장 작업 등 재미있던 추억들이 스쳐지나갑니다.



사회사업팀 김예솔

2014. 05. 21 입사

백암병원의 식구가 되어 행복해요. 앞으로 열심히 임하겠습니다. "백암가족 여러분 사랑해요."



사무국 박인선

2014. 09. 01 입사

병원에 정말 필요한 사람이 되고 싶어요. 부족하지만 많이 도와주세요. 백암병원 여러분 파이팅





영양팀 최 병 우

2014. 06. 02 입사

김장작업 때문에 걱정하였으나 서로 단합하여 일을 하는 모습이 정말 좋았습니다. 앞으로 요리 연습을 많이 하여 병원 분들에게 만족할만한 음식을 만들어 드리겠습니다.



영양팀 이 지 연

2014. 09. 01 입사

힘든 가운데 열심히 일해주는 영양팀 여러분들 파이팅. 사랑해요.



진료팀 조 현 우

2014. 09. 16 입사

백암의 새식구가 되어서 정말 기쁘고 즐겁습니다. 환우분들 백암가족분들과 함께 한 발 한 발 힘찬 발걸음을 내딛겠습니다. 여러분 사랑합니다.^^



총무팀 김 은 겐

2014. 10. 01 입사

처음하는 업무이다 보니 실수하더라도 잘 봐주시고 열심히 하겠습니다. 예쁘게 봐주세요.



보호팀 이 순 혁

2014. 11. 03 입사

입사한 지 얼마 되지 않아 실수하더라도 잘 봐주시고 열심히 배워 백암 병원에서 필요한 사람이 되도록 열심히 하겠습니다.



행복한 미술시간으로 당신을 초대합니다~★



‘힐링아트’ 프로그램 전문자원봉사자 김 옥 진

안녕하세요. 힐링아트 프로그램을 진행하고 있는 미술심리상담사 김옥진입니다.

추웠던 겨울날 백암정신병원을 처음 방문한지 엇그제 같은데, 벌써 봄을 지나고 더웠던 여름날과, 병원 마당에 낙엽이 예뻐던 가을도 함께 지나며 환우분들과 4계절을 함께 해오고 있습니다. 올 때마다 백암정신병원 프로그램실 창밖으로 보이는 눈앞의 산의 나무의 색과 계절의 변화가 얼마나 예쁜지 한 번씩 둘러보고 아름다움을 느낀지 벌써 4계절이 지났습니다.

처음 프로그램 시작 전 정신병원프로그램에 대한 걱정 반 우려 반으로 사회사업팀 팀장님을 만났던 기억이 있습니다. 침체되어있고 격리되어 있고 자유롭지 못할 것 같다는 정신병원이라는 이름만으로 갖고 있는 선입견으로 인해 폐쇄적이고 변화에 소극적이지 않을까 걱정했던 부분들을 묻고 또 묻고 했었는데, 지금까지 환우분들을 만나오면서 그건 정말 저의 선입견이었다는 것을 깨달았습니다.

항상 병원을 가면 산책시간에 주차장의 제 차를 알아봐주시고 먼저 다가오셔서 무거운 짐을 같이 들어주시던 모습, 오시느라 수고가 많으셨다며 반갑게 맞아주시던 모습, 프로그램실을 들어오시며 서로가 반갑게 인사 나누고 일주일동안 있었던 일들과 그 때의 감정이나 생각을 솔직하게 이야기 나누는 모습, 매체를 이용한 작업이 마음처럼 잘 안되지만 해보려고 노력하는 적극적인 모습들을 보며 저 뿐만 아니라 우리들이 얼마나 많은 선입견을 갖고 있었는지도 알 수 있었습니다.

힐링아트 프로그램은 미술 및 예술이라는 매체를 통해서 자신의 마음을 나타내고 표현하고 의도하지 않은 무의식이 순간적으로 표출되면서 자신을 관찰자의 입장으로 객관적으로 보기도 하며 집단프로그램으로 운영되는 장점인 공동체 작업을 통해 타인의 시선으로 내 자신을 들여다 볼 수 있는 장점을 지니고 있습니다.

다. 그러다 보니 평소 말 수가 없고 표현이 없던 환우들에게도 미술이라는 매체를 통해 내면 안에 자신의 문제나 소망이 표현이 되기도 하고 또 그 부분들을 함께 이야기 나누며 자신의 모습을 객관적으로 바라보게 되고 자신의 문제점이나 자원을 찾아나가기도 합니다. 또한 매체를 이용한 작업을 완성해 나가며 뿌듯함을 느끼며 좋아하는 모습들을 보며 환우분들 뿐만 아니라 저도 함께 뿌듯함을 느끼는 시간이 되고 있습니다. 이렇게 그분들과 함께 하는 시간들을 통해 저에게는 그 분들이 세상에 나가서도 좌절하지 않고 이겨낼 수 있는 스스로의 자원을 찾게끔 도와주고 싶다는 마음이 더 강해졌고 제 스스로가 행복해지는 활력소가 되고 있습니다.

매번 프로그램 진행하러 가면 항상 반갑게 맞아주시는 환우분들과 일주일에 한 번씩 만나면서 이제 그 분들의 여린 마음과 순수한 마음들이 저에게 들어왔고, 프로그램을 진행하며 가족과 같은 친근함과 정이 쌓이게 되었습니다. 서로가 한 주 참여하지 못하게 되면 무슨 일이 있나 궁금해지게 되고 걱정되기도 하며 소식을 묻기도 합니다.

처음에 저의 편견이 얼마나 어리석었는지 알게끔 마음의 문을 열어준 환우분들에게 정말 감사하고, 원활한 프로그램이 진행될 수 있게 작은 부분까지 항상 배려해주시는 사회사업팀의 선생님들에게도 감사드립니다.

사람들 개개인은 자신이 갖고 있는 자원과 강점이 있고 그 장점들을 충분히 가꾸어 갈 능력이 있다고 믿습니다. 비록 과거는 힘들고 어려웠던 환경에 의해 지쳐있었다더라도 과거에서 벗어나 지금 현재의 중요성을 알고 미래를 위해 환우분들이 갖고 있는 자원들과 가려진 강점들을 숨은 보석같이 찾고 가꾸는데 함께 할 수 있도록 노력하겠습니다.

백암정신병원 가족들, 항상 건강하고 행복하세요. 사랑합니다!!



즐거움 발걸음~ 행복한 이미용 봉사

‘이미용’ 전문자원봉사자 임 광 옥

오늘은 11월의 첫 번째 월요일. 학교에 가기 위해 현관문을 나서는 아이의 뒷모습을 확인하고는 그때부터 마음이 분주해 집니다. 초겨울의 쌀쌀함이 묻어나는 바람을 마주하며 어깨에 걸친 가방끈을 꼭 부여잡고서 바쁘게 걸음을 재촉합니다. 저 멀리 횡단보도에 보행신호가 켜지기라도 하면 정신없이 뛰기도 하죠. 오늘이 바로 한 달에 한 번 방문하는 미용봉사의 날이기 때문입니다.

일행을 만나 고속도로를 달려서 우리가 도착한 곳은 백암 정신병원입니다. 저는 올해 봄부터 이곳에 봉사를 오게 되었습니다. 오래전부터 이 병원을 섬기고 계신 여러 선배님들과 함께 봉사를 다니는 동안 봄부터 초가을까지 아름답게 바뀌어가는 자연의 모습을 감상하는 것도 적지 않은 즐거움이 되었습니다.

방문이 여러 번 거듭되면서 우리에게 머리손질을 맡기시는 여러 환우들의 얼굴을 기억하게 되고 여러 분들과 친숙해지면서 이곳에 계시는 분들이 따뜻한 마음을 가지고 계신 것도 알게 되었습니다. 한 분 한 분 머리를 정성스럽게 다듬어드리고 나면 한결 예뻐지고 깔끔해진 모습에 마음이 뿌듯해지기

도 합니다. 커트를 마친 후 거울을 보고는 다시 와서 고맙다고 인사하시는 분, 요구르트와 과자를 주면서 나눠먹으라고 하시는 분, 커트하는 내내 이런저런 이야기를 계속해서 나누며 교제를 원하시는 분... 봉사를 마치고 병실을 나설 때는 모두가 작별인사를 건네며 다음 달에다시 만나기를 바라는 눈빛을 보내십니다.

봉사를 마치고 돌아가는 발걸음은 무척이나 가볍습니다. 미용봉사를 통해 제가 나누어드린 사랑보다 더 큰 사랑을 가슴에 담고 병원 문을 나서게 됩니다. 아주 평범한 진리지만 “사랑은 나눌수록 커진다”의 의미를 실감하며 봉사의 즐거움으로 인해 행복해집니다. 친절하게 우리를 도와주시는 병원의 여러 관계자들께도 감사드리며 환우여러분의 쾌유와 행복을 기원합니다.



수련을 마치며

2014년도 백암정신병원에서 1년여
간의 임상 수련과정을 무사히 마친
세 명의 정신보건수련사회복지사들이
새로운 길을 찾아 나서게 됩니다.





수련사회복지사
정 현

안녕하십니까? 백암병원 사회사업팀 수련사회복지사 정현입니다?
불과 몇 개월 전 긴장되고 떨리는 마음으로 백암병원에서 수련을 시작하였고, 백암 가족분들 모두가 따뜻하고 세심하게 배려해주신 덕분에 점차 적응하면서 무사히 수련생활을 할 수 있었습니다. 벌써 수련 생활의 막바지에 다다르고, 후기 수련생을 선발하는 과정을 바라보니 정말 감회가 새롭습니다. 그동안 실수와 탈도 많았지만 많은 분들의 애정 어린 훈계와 조언을 덕분에 저는 한 층 성숙되고, 많은 배움을 할 수 있었다고 생각합니다. 본원에서 수련 과정을 마친 이후에 사회인으로 서 일을 하게 되겠지만 이곳 백암병원에서 함께 했던 추억들과 사랑은 잊지 못할 것 같습니다. 마지막으로 저희 수퍼바이저 선생님께 감사드리고, 다시 한 번 백암병원에 계신 모든분들께 감사의 인사를 전합니다.



6기 수련생
서영주

안녕하세요. 백암정신병원 사회사업팀 6기 수련생 서영주입니다. 벌써 1년이라는 시간이 흘러 수련을 시작하던 겨울이 되었네요. 제가 1년 동안 사회사업팀에서 정신 보건사회복지사의 역할이나 활동에 대해 이해하게 되었고, 저에 대해서 되돌아보는 시간을 가질 수 있어 뜻 깊은 시간을 가졌습니다. 힘든 수련시간 동안 직원과 환우분들의 따뜻한 말 한마디 속에서 애정 어린 관심을 느끼면서 많은 힘과 위로를 얻기도 했습니다. 어리숙하고 실수투성이인 저를 보듬어 주시고 많은 애정을 주셔서 정말 가슴이 따뜻한 한 해를 보낼 수 있었습니다. 1년 동안 잊지 못할 추억들을 만들어주신 모든 분들께 감사인사를 전하면서 앞으로 백암분들이 행복하고 건강하시길 바랍니다. 새해 복 많이 받으세요.



정신보건수련사회복지사
문보라

안녕하세요. 2014년 정신보건수련사회복지사 문보라입니다. 한해를 마무리하며 이렇게 글로써 여러분께 인사를 드리게 되었습니다. 일 년 동안 병원에서 있었던 일을 되돌아보니 참 많은 일들이 있었다는 생각이 듭니다. 특히, 환우님들과 함께 했던 월별행사, 각종 재활 프로그램은 잊을 수 없는 추억이었습니다. 또한 재활 프로그램에 참여한 환우님들이 프로그램을 통해 생기를 얻고 재활을 위해 노력했던 모습은 저에게 큰 보람으로 다가왔고, 더 좋은 사회복지 서비스를 제공해야겠다는 개인적 욕심도 생겼습니다. 1년 동안 저를 믿고 함께 해주신 환우님들에게 감사하다는 마지막 인사를 드리고 싶습니다. 병원에서의 일 년은 저에게 수련기간 1년이기도 했지만 병원에 계신 모든 분들과 함께 할 수 있어 행복한 1년이었습니다. 너무 감사드립니다. 새해 복 많이 받으세요.



제11회 백암인상

성명 : 김 태 규
소속 : 관리실/실장

상기인은 2005년 1월에 입사하여 관리실장으로 재직하면서 방화관리자 등 안전관리자로서 병원 내 안전사고 예방을 위하여 책임을 다하였고 영선업무 또한 신속하게 처리 함으로써 원내 서비스의 질을 한 단계 향상 시키는데 공이 있었으며, 특히 각종 행사와 사업진행을 원활하게 진행할 수 있도록 많은 역할을 수행함으로 병원 발전에 크게 이바지 하였다고 인정되어 제11회 백암인상 수상자로 선정 하였습니다.





우수사원상



성명 : 김 숙 자
소속 : 영양팀



성명 : 박 순 희
소속 : 간호팀



성명 : 한 민 철
소속 : 보호팀



성명 : 심 완 기
소속 : 총무팀



인권상



성명 : 박 정 규
소속 : 원무팀



친절직원상



성명 : 심 민 혁
소속 : 보호팀

백암병원과 함께 동행하실래요?

자원봉사자 모집

“서울특별시 백암정신병원에서는 정신장애인과 함께 동행 할 자원봉사자를 모집합니다.”

모집기간 및 봉사기간 연중, 원하는 시간 조정 가능

모 집 인 원 00명

봉 사 분 야

봉사분야	활 동 내 용
여가지원	- 전문자원봉사자 프로그램 진행 (전문 치료 & 운동 프로그램) 음악치료, 미술치료, POP, 치료레크리에이션, 요가, 풍선아트, 기타 체육·운동 프로그램 등
노력봉사	- 이·미용, 김장도움, 시설봉사, 시설정비보수 등

기 타

- 봉사활동을 원하시는 분께서는 사회사업팀으로 개별문의 바랍니다. - 자원봉사 시간(VMS) 인정 가능합니다.

신청방법 및 문의사항 사회사업팀 자원봉사 담당자 (☎ 031-332-3194)

백암병원과 함께 동행하는 사람들

■ 노력봉사

- 김장봉사 : 한미숙 외 14명

■ 재활프로그램 전문 봉사

- Music Therapy : 강제영 - Art Therapy : 한효성 - 힐링아트 : 김옥진
- 배드민턴 교실 & 미니올림픽 : 김진용 - 웃음치료 : 김흥기

■ 이·미용 자원봉사

- 임마누엘선교 봉사팀 : 왕미경, 김복규, 이양임, 윤갑수, 한예원
- 사랑의 교회 봉사팀 : 조건수, 김달모, 김기주, 이정숙, 김윤경, 현옥희, 임광옥, 서송자, 황석진, 고미주, 송정숙, 정용주, 전금희
- 수 원 봉 사 팀 : 김은미, 연희숙, 엄은정, 이경희, 송혜원, 이선미, 조미경, 최신자, 유은한, 박주신

■ 문화행사 및 공연

- 신년음악회 : 국립 경찰대학교 오케스트라 55명
- 백암가요제 : 소울팝스 빅밴드 4명
- 파워퓨전콘서트 : 경기팝스앙상블 15명
- 오케스트라공연 : 10명 에버그린팝스 오케스트라
- 힐링 색소폰 연주회 : 용인처인 색소폰동호회 6명

함께 동행하는 또 다른 방법?! 물품후원이 있습니다.^^

- 미술도구(크레파스, 찰흙, 색연필 등), 음악도구, 책, 생활용품(양말, 비누, 옷 등) 등
- 신청방법 및 문의사항 : 사회사업팀 물품후원 담당자 (031-332-3194)





백암소식지를 위해 바쁜 일과 중에
동분서주 애써준 **편집인들의 이야기**를 담아보았습니다.



●●●●●
편집위원의 한사람으로서 위
원들의 협조가 능동적으로
이루어졌음에 감사드립니다.
내용에 있어서도 알차고 충
실함을 위해 노력하신 모든
분들께 감사드리며 소식지를
접하신 독자들의 앞날에 행
운이 있으시길 소원합니다.



●●●●●
백암 소식지를 함께 할 수 있
어 감사하고 병원에 조금이
나마 도움을 줄 수 있어 감사
합니다. 함께 수고해 주신 관
계자들 모든 분들에게 진심
으로 감사드리며 이 소식지
가 많은 사람들에게 읽혀졌
으면 좋겠습니다.



●●●●●
2015년 백암병원소식지 편
집위원으로 참여할 수 있어
서 뜻깊은 시간이었습니다.
다소 부족한 면이 있었더라
도 너그럽게 이해해주시고,
앞으로 이어질 백암소식지
더 많이 기대해주시기 바랍
니다.



●●●●●
2015년 소식지를 준비하면서
함께 동행하는 백암가족에게
감사함을 느낄 수 있어 행복
했습니다. 소식지 제작이 처
음이라 어려웠지만 함께 모
여 회의하고 한 해를 돌아보
니 뿌듯하고 즐거웠습니다.
백암가족 파이팅!



●●●●●
멋진이 편집 위원들과 함께
라 즐거웠습니다. 모두 행복
하세요.



●●●●●
소식지를 준비하면서 백암소
식지 편집위원으로 참여하게
되어 영광스럽고 2015년 더
욱 비상하는 백암가족들을
응원합니다.



●●●●●
소식지 준비하면서 2014년을
돌아보는 계기가 되었습니
다. 백암은 역시 멋진 곳입니
다. 모두 수고하셨습니다!!



●●●●●
처음으로 소식지 담당하면서
힘든 점도 있었지만 모두 '동
행' 해주셔서 즐겁게 임했습
니다. 함께하는 백암가족 여
러분 사랑합니다.



버스 이용시

- 서울 남부터미널 → 양지경유 → **백암** → 진천 출발시간 06시 10분 (매 15분 간격 운행)
- 서울 동서울터미널 → 용인(환승) → **백암**(노선번호 10번) 용인에서 백암행 버스(매 15분 간격 운행)
- 수원 수원출발(노선번호 10번) → 용인 → 양지 → **백암** (매 15분 간격 운행)
- **백암** 병원입구
105번(병원입구 하차) 첫차 6:15 / 막차 21:30 약 1시간 간격 운행(버스시간 사전문의 요망)
- **백암** (장평에서 하차 후 도보 15분)
35번(안성행) 9:10 11:50 1:50 5:00 / 10-4번(옥산행) 8:45 10:05 11:30 12:30 2:05 3:30 4:15

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 20분) 역순운행
 ※ 다섯째 주는 면회버스를 운행하지 않습니다.



서울특별시
백암정신병원

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