

Care Together Cure Together

고려소식지

Vol. 29

Summer 2023



대표전화 054 - 241 - 1011
홈페이지 www.goryomcc.com



대표전화 054 - 262 - 2022
홈페이지 www.goryoseniorcare.com

COVER STORY



끈끈이대나물의 꽃

유럽이 원산지이며 강가나 바닷가에서 주로 자랍니다. 6~8월에 꽃을 피우며, 붉은 색 또는 드물게 흰 색으로 피고 줄기 끝 부분 갈라진 가지 끝에 뺨뺨이 달립니다.

꽃말

젊은 사랑, 청춘의 사랑, 함정

제2017-29호

발행인 | 박영희

편집 | 기획실

발행처 | 의료법인 호준의료재단 고려대련요양병원

대표전화 | 054) 241-1011

주소 | 37653 경북 포항시 북구 흥해읍 새마을로 318-12

홈페이지 | <http://www.goryomcc.com>

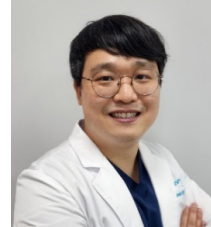
블로그 | <http://blog.naver.com/goryomcc>

의료법인 호준의료재단 고려대련요양병원 고려소식지는 고려대련요양병원, 고려시니어케어(달전타운) 고객에게 드리는 다양한 의료정보와 환우들의 병원소식을 전하는 목적으로 제작되었습니다. 고려소식지에 실린 글과 사진, 그림은 본 재단의 서면 동의 없이 사용할 수 없습니다.

CONTENTS

Medical Inside

- 04 고려시니어케어 달전타운 소개
- 06 의학칼럼 | 여름철 건강관리
- 08 암 식이 | 대장암에 좋은 음식



Share

- 10 어버이날 행사 | 부모님께 드리는 감사의 편지 전달
- 12 행복 나눔 | 행복 빵 나눔 / 초복, 시원한 수박 나눔
- 13 의료봉사 | 기북면 용기2리 경로당
- 14 환우 소개 | 나는야 유튜버
- 16 운동과 건강 | 국민체력100 소개



News

- 18 병원소식 | 합동소방훈련 / 등산로 정비
- 20 친절직원 소개 | 3~6월 친절직원 / 우수요양보호사
- 22 신규직원 소개 | 5, 6월 신규직원
- 23 진료부 소개 | 진료부 및 외래진료 시간표



고려시니어케어 달전타운

“행복하고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 어르신들의 따스한 보금자리가 되어드리겠습니다.”

저희 ‘고려시니어케어(달전타운)’은 프리미엄 요양시설로 경북 최고의 요양서비스를 제공하는 것을 목표로 하여 2023.05.09.일에 개원하였습니다.

전문적인 시스템을 갖춘 ‘고려시니어케어(달전타운)’에서 자녀분들의 걱정은 덜어드리고, 어르신들이 인격적으로 존중받는 삶을 영위할 수 있도록 하겠습니다.

저희 요양원에서는

- ① 정기적인 계약(촉탁)의사 방문으로 안정적인 의료케어 제공
- ② 균형잡힌 영양관리와 어르신 개별에 맞는 영양식단 제공
- ③ 경력과 실력있는 요양보호사 및 종사자들의 전문적인 케어
- ④ 다양한 프로그램으로 어르신들의 정서적 지지와 삶의 활력 제공
- ⑤ 넓고 쾌적한 환경, 탁 트인 전망의 생활실, 산책로가 있는 마당

다른 곳과는 차별화된 숲속의 요양원으로 자연친화적인 환경, 안락한 노후생활을 영위할 수 있도록 도와드리며, 각 어르신들에게 맞는 전문적인 복지서비스를 제공하여 차별화된 양질의 노인복지 서비스를 제공하겠습니다.

‘고려시니어케어(달전타운)’에서 어르신들의 삶의 여정이 아름답게 마무리 될 수 있도록 자식의 마음으로 정성을 다해 모시며, 항상 최선을 다해 최고의 서비스를 제공할 것을 다짐합니다.

프리미엄 요양원

“고려시니어케어(달전타운)은 **다릅니다.**”

다년의 노하우와 전문지식이 풍부한 실무진

15년 경력의 시설장(간호사)님을 필두로 요양병원, 요양원 경험이 많은 전문가들이 질적으로 우수한 간호 및 의료서비스와 수준 높은 일상생활 케어를 제공하겠습니다.

안전하고 편안한 생활

안전하고 수준 높은 돌봄 서비스를 제공하기 위해 기준 인력 대비 **사회복지사, 간호사, 요양 보호사 등 케어에 필요한 인력을 추가로 배치**하고 있으며, 24시간 어르신들의 컨디션을 수시로 확인 및 질병 예방에 힘쓰고 있습니다.

맞춤형 케어

물리치료사가 개별 맞춤형 물리치료 서비스를 제공할 예정입니다. 사용하지 않는 신체기능은 급속도로 노화가 진행됩니다. 하여 신체기능이 향상될 수 있도록 인지재활, 운동 치료, 열전기치료 등 다양한 방법을 이용하여 안전하고 효율적인 재활을 돕도록 노력하겠습니다.

“차별화된 서비스를 통해 어르신과 보호자를 만족시켜드리겠습니다.”

차별화된 프로그램

고령의 어르신들은 치매나 우울감을 호소하는 경우가 많습니다. 대안으로 애견과 교감하여 어르신들의 삶에 즐거움을 줄 수 있도록 하는 것입니다. 하여 저희 요양원에서는 훈련된 강아지, 닭 등 동물과 교감하는 시간을 갖습니다. 산책을 하면서, 혹은 매주 1회 프로그램을 통해 동물들과 교감하는 시간을 갖습니다. 우울증, 치매에 효과적인 치료법이며 어르신들의 정서적 안정과 활력에 도움을 줄 것으로 생각합니다.



소속 : 달전타운 견종 : 골드리트리버
이름 : 티케 임무 : 어르신 교감 훈련

건강한 식사

“좋은 음식은 보약”입니다.

고령친화 식단을 제공하여 어르신 개인에 맞는 식단과 모든 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 노력합니다. **100% 국산콩으로 만든 장류(고추장, 된장, 간장 등)**을 사용하여 만든 식사가 어르신들께 제공됩니다. 식재료 만큼은 아끼지않고 투자할 것을 약속 드리며, **매일 드시는 식사가 '보약'**이 될 수 있도록 최선을 다 하겠습니다. 배식의 형식을 벗어나 각 층에서 직접 밥을 지어 어르신들께 제공하여 언제나 따뜻한 밥을 바로 드실 수 있도록 서비스를 제공할 예정입니다. 시설 느낌이 아닌 집에서 생활하시는 느낌이 들 수 있도록 다방면의 노력을 할 것입니다.

각층 공동공간



햇살이 드는 공동공간에서 직원과 어르신이 한가족처럼 소통하고 생활합니다. 식사와 프로그램 그리고 TV 시청도 하는 거실 같은 공간입니다.

정원 산책로



요양원 내 산책로가 조성되어 있어 요양보호사와 함께 안전하게 산책하실 수 있습니다.

1인실 / 특실



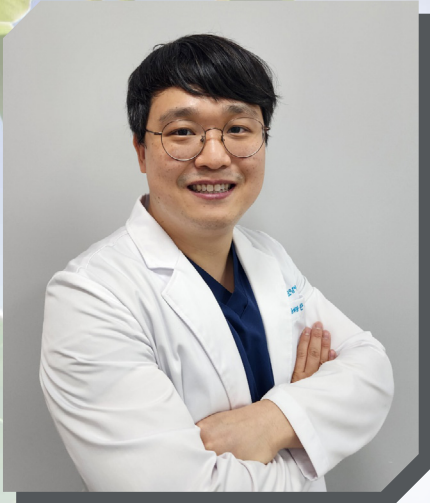
2인실



4인실



개인의 상황이나 성향에 맞게 1인실부터 4인실까지 선택할 수 있습니다. 4인실은 넓게, 1인실은 프라이빗하고 쾌적하게 쓰실수 있습니다.



고려대련요양병원

박규태 한방과장

暑病(서병) 점점 더워지는 날씨, 건강관리에 유의하자!

어느덧 추웠던 겨울이 지나가고, 만물의 성장이 시작 되는 봄을 지나 눈 깜짝할 사이에 무더운 여름이 왔습니다. 더워지는 날씨에 따른 건강법을 한번 상기시킬 필요가 있습니다.

더위가 일으키는 질병, 서병

더워지는 날씨에 건강관리를 잘 못하면 여름에도 겨울 감기와 같은 증상이 발생할 수 있습니다. 이를 한의학에서는 暑症(서증)이라고 합니다. 서증은 여름의 더운 외부의 기운을 많이 받아서 생기는 外感病(외감병)을 뜻합니다.

서병의 증상과 치료

일반적인 증상으로는 열이 나고 땀을 흘리며 얼굴에 기름때가 끼는 것 같고 입이 마르며 가슴이 답답하고 권태감이 있으며 때로는 정신이 흐려지기도 합니다. 팔다리는 싸늘하며 맥은 힘이 없고 비어 있습니다. 한의학적 치료법으로는 더운 사기를 없애면서 氣(기)를 보해주고 脾胃(비위)의 힘을 보강해 주는 방법으로 치료해야 합니다. 침으로는 전신의 기운을 순환시키면서 가라앉은 찬 기운과 따뜻한 기운의 동적인 상태를 만들어 내는 방법으로 치료가 가능합니다. 기운이 순환

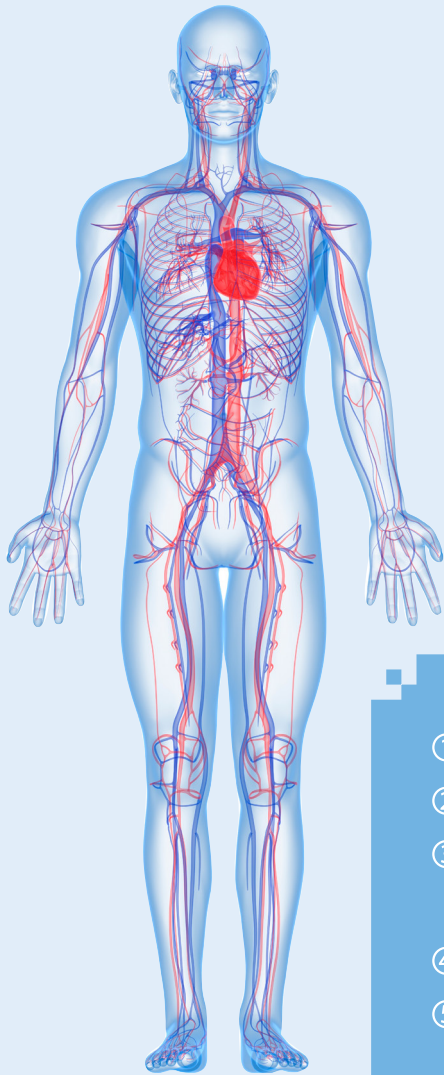
하면서 가슴이 답답하거나 권태감이 일며, 얼굴에 열이 물리는 것을 어느 정도 해소시킬 수 있습니다.

예방을 위한 식습관과 생활양식

서병은 위에서와 같이 서술하였지만, 脾胃(비위)의 기능을 손상시킬 수 있습니다. 따라서 더울 때 소화 기능을 상하지 않도록 평상시 규칙적인 식습관을 갖는 것이 기본이자, 가장 중요한 요소라고 할 수 있습니다.



체질별로 더울 때 먹으면 좋은 음식과 생활양식



태음인 - 오미자차, 콩국

소음인 - 황기, 인삼차, 삼계탕

태양인 - 모과차, 낙지, 전복 등의 해산물

소양인 - 구기자, 차전자, 오리백숙, 양기를 보양하는 한방차

<황제내경>에서는 '더울 때는 밤에 약간 늦게 잠자리에 들고 아침에는 일찍 일어나라. 낮에는 태양처럼 움직이고 적당히 땀을 흘려라. 마음을 편안히 하고 성내지 말아라'라고 생활양식에 대해서 언급한 구절이 있습니다. 고전이기에 그 내용이 조금 추상적일 수 있으나, 현대적인 방식으로 해석 하자면 다음과 같이 정리를 할 수 있습니다.

- ① 실내외 온도 차이는 5~6도 이내로 한다.
- ② 2~4시간마다 5분 이상 병실과 외부의 바깥공기를 환기시킨다.
- ③ 혈액순환을 돕기 위해서 가벼운 운동을 수시로 하고, 자세를 자주 바꾸어 준다.
- ④ 과로와 수면 부족으로 몸의 면역력이 떨어지지 않도록 주의한다.
- ⑤ 찬물이나 찬 음식, 지나친 냉방을 피하고, 적절한 온도와 습도를 유지한다.

한의학에서는 계절별로 생활양식을 권장하고 있습니다. 이는 현대의학에서 제시하는 생활양식과도 사실상 큰 차이가 없을 정도로 합리적인 방식입니다. 모쪼록 점차 더워지는 날씨에 몸과 마음 모두 충실히 챙겨서 건강한 생활을 영위할 수 있기를 바랍니다.

대장암에 좋은 음식을 소개합니다.

암 진단을 받으면 심리적 스트레스로 인해 식욕 저하를 겪는 환자들이 많은데, 입맛에 따라 먹다 안 먹다 하지 말고 식사 시간을 정해 규칙적으로 먹는 것을 추천합니다. 그래야 억지로라도 먹게 되어 어느 정도의 식사량을 유지할 수 있습니다. 그리고 식간에는 적절한 신체 활동으로 적당한 공복감을 만들어 주는 것도 식욕 회복에 도움이 될 수 있습니다.

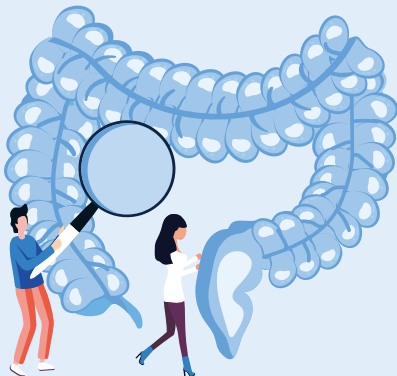
건강기능식품이나 영양 보충제를 먹어야 할까? 장기간의 암 치료에 지치다 보면 암을 치료해 준다는 주변 이야기에 솔깃해질 수 있습니다. 그러나 근거 없는 민간요법을 따라 하다 보면 자칫 간과 신장에 문제가 생겨 암 치료마저 중단될 수 있다는 점을 꼭! 명심해야 합니다. 건강기능식품은 어디까지나 식품이지 의약품은 아니며, 어떤 건강 기능식품도 약을 대신할 수는 없습니다.

암 환자는 치료와 회복을 위해 특정 영양소가 더 필요할 수 있습니다. 하지만 일상적인 식사나 간식을 제대로 먹는 것만으로도 충분하니, 가장 기본이 되는 식사를 소홀히 하지 않는 것부터가 치료의 시작이라는 마음가짐이 중요합니다.

■ 대장암

대장암은 다른 이유도 있지만 흡연, 음주, 과한 동물성 지방, 육류, 가공육류, 고열량 음식, 적은 섬유소 섭취 등의 불량한 식사가 위험을 높이는 중요 요인으로 작용합니다. 대장암 수술 후 회복을 돕기 위해 환자의 영양 상태는 매우 중요하나, 몇 개월 동안은 장 기능 저하로 음식물에 의해 장이 폐색될 위험이 커 식단요법에 상당한 제한이 있습니다. 제한해야 할 대표적 식품으로는 해조류, 떡, 콩, 견과류, 콩나물, 숙주 등 섬유질이 많은 질긴 생채소와 건조된 채소, 그리고 옥수수 빵튀기, 팝콘, 찐 옥수수, 통깨, 생과일 등의 껍질과 씨는 수술 후 개인의 회복 정도에 따라 약 2~3달 정도 완전히 제한해야 합니다. 다만, 곱게 으갠 견과류나 부드럽게 푹 익혀 조리한 다진 채소, 껍질을 제거한 부드러운 과일은 섭취할 수 있으므로 회복 시까지는 이와 같은 조리방법을 이용하여 부족한 영양분을 보충할 수 있도록 합니다.

오늘은 대장암 환자들이 손쉽게 만들어 드실 수 있도록, 보리를 이용한 통보리리조또와 장운동에 도움이 되는 애플시나몬라떼를 소개 합니다.



■ 추천음식

통보리리조또



보리를 이용해 색다른 메뉴를 만들어 봅시다. 보리는 쌀보다 섬유소는 많지만 소화시키기 어렵습니다. 소화하기 좋게 보리쌀을 푹 퍼지게 조리하여 촉촉한 리조또로 만들어 드셔보세요.

재료

통보리	60g
새우	50g
양송이버섯	30g
양파	20g
다진 마늘	10g
닭국물	120ml
우유	70ml
생크림	50g
버터	6g
그린올리브	3g
파마산치즈가루	...	5g
바질가루	약간

만드는 방법

1. 새우, 양송이버섯, 양파는 0.5cm 크기로 깍둑 썰고, 그린 올리브는 슬라이스한다.
2. 통보리는 씻어서 물기를 뺀다
3. 냄비에 버터를 두르고 통보리, 새우, 양송이버섯, 양파, 다진 마늘을 넣고 볶다가 닭 국물을 넣어 끓인다.
4. 국물이 거의 돌아들면 우유, 생크림을 넣고 10분 정도 약불에서 익힌다.
5. 그릇에 통보리 리조또를 담고 올리브, 파마산 치즈가루, 바질 가루를 뿌려낸다.

애플시나몬라떼



여러 가지 음료를 통해서 영양분을 공급 받으면 기분을 상쾌하게 바꿀 수 있습니다. 채소, 과일의 다양한 식물성 화학 물질과 섬유소는 장운동을 활발히하여 몸속의 불필요한 물질의 배설을 촉진하고 독소를 몸 밖으로 배출시켜주는 데 도움을 줍니다.

재료

사과잼	20g
저지방우유	...	200ml
계핏가루	0.5g

만드는 방법

1. 믹서기에 사과잼과 저지방 우유를 넣고 곱게 간다.
2. 계핏가루를 뿌려낸다.



어버이날 감사의 편지 전달

어버이날을 맞이하여 본원에서는 “부모님께 드리는 감사의 편지를 보내어 주세요”라고 보호자분들께 부탁드렸습니다. 당연한 결과지만 보호자들께서 보내주신 감사와 감동의 편지는 앞을 다투어 도착하였고 많은 편지 중 세편을 뽑아 어버이날 아침에 원내 방송을 통하여 들려드렸습니다.

방송으로 전해지는 사랑하는 자녀들의 목소리에 눈시울을 적시며 감동하는 모습에 환우분들을 위하여 무엇을 해드릴 수 있을까를 늘 고민하시던 故)이호근 병원장님의 말씀이 생각나고 그 마음이 느껴집니다.

방송을 마치고 자녀분들을 대신하여 병원에서 준비한 빵과 음료를 직접 나누어 드리며 감사의 인사를 전했습니다.



1병동 이*연님께 손편지 전달



2병동 박*길님께 손편지 전달



1병동 강*환님께 손편지 전달

감사의 편지

1병동 이*연님께

어머님 큰머느리입니다.

작년 어버이날엔 우리 어머님과 함께 맛있는 것도 먹고 드라이브도 했었는데 올해 어버이날은 어머님과 함께하지 못해 아쉽고 그립습니다. 인자하신 어머님 빨리 완쾌하셔서 저희들과 함께 식탁에 둘러앉아 담소도 나누고 어머님의 꾸지람도 달게 듣고 싶습니다. 오늘따라 어머님이 더욱 보고 싶고 생각이 많이 나네요. 어머님 힘내세요! 사랑합니다.

1병동 목*옥님께

엄마 나 막내딸 *향이에요. 엄마가 병원에 입원 한지도 벌써 1년이 되었네. 어버이날이라서 이렇게 편지를 보냅니다. 4남매 막내딸인 제가 보호자로 남아 엄마도 나도 좀 쓸쓸하네. 엄마 아빠 이혼 후 언니는 아빠한테 가고 오빠도 죽고 큰언니와 나쁜인데 언니가 엄마를 돌볼 수 없어 내 곁에 모시고 왔지만 나도 5남매 엄마이다 보니 사는 게 바쁘고 애들 챙기느라 엄마에게 더 신경 쓰지 못한 것 같아 미안하네. 그래도 엄마가 가까이 계신다는 생각에 마음이 편하고 언제나 볼 수 있어 다행이라 생각해. 엄마 언니와 나, 두 딸이 엄마를 진심으로 사랑하는지 알지? 엄마가 우리 엄마여서 고맙고 사랑할. 사는 날까지 아프지 말고 살자.

두 딸 드림

2병동 박*길님께

“사랑하는 우리 아버지 박*길씨”

제가 삼 남매를 대표하여 편지를 보내요. 5월의 푸른 하늘을 바라보면 포근하게 웃던 우리 엄마 순연씨와 저희 삼 남매에게 든든했던 아버지가 생각납니다. 순연씨와의 갑작스러운 이별에 슬퍼할 시간도 없이 재활치료를 위해 병원에 입원하셨지요. 처음에는 낯선 환경에 어떻게 지내실지 걱정이 많았지만, 운동도 열심히 하고 불철주야 건강 회복을 위해 애써 주시는 의사 선생님, 간호사 선생님, 재활치료 선생님, 간병사님들 덕분에 운동신경도 더 나빠지지 않고 잘 유지하는 것 같아 마음이 놓이기도 합니다. 한 번씩 1층 카페에서 우정을 나누는 친한 분들과 커피도 한잔하시고 매일 운동을 거르지 않는 모습에서 얼마나 감사한지 모릅니다. 열심히 재활에 힘쓰시는 우리 아버지와 아낌없이 지원하고 도움 주시는 고려대료양병원 모든 분들께 어버이날 기념해 감사 인사드립니다. 코로나로 인해 힘든 시간도 잘 견뎌왔습니다. 아버지, 앞으로도 치료 잘 받으며 건강하게 잘 지내 보아요. 언제나 우리 삼남매가 마음 다해 함께 하겠습니다. 우리 아버지 박*길씨 사랑합니다.

딸 박*영 드림

1병동 강*환님께

아버지 저 막내아들 *복이에요.

매년 돌아오는 어버이날이지만 올해 어버이날은 저에게는 참 따뜻한 날이지요. 신장투석이라는 것을 시작하고 나서 많은 것이 변하고 일상생활이 힘들어도 잘 참아주고 견뎌주어서 얼마나 고마운지 몰라요. 또 아버지께서 코로나에 걸려서 병원에 누워 계실 때도 아버지 생각이 많이 났지만 어떻게 할 수 없는 제 자신이 원망스러웠지요. 하지만 그때마다 잘 견뎌주는 아버지 모습이 얼마나 고마운지 지금 생각해 보면 그 마음을 조금이나마 이해할 수 있을 것 같아요. 외출 외박 나오실 때는 저희를 만날 생각에 신나서 나오시고 들어갈 시간 되면 웬지 모르게 쓸쓸한 그 뒷모습이 안쓰러울 때가 많았어요. 하지만 아버지가 먼저 “가자” 하시며 오히려 저희들을 챙기시는 것 같아 죄송하기도 하고 자식들 걱정할까 봐 속마음을 숨기고 계신 것 같아 마음이 아팠습니다. 아무튼 그래요. 아버지 지금 까지 잘 견뎌 왔으니 앞으로 더 건강 챙기세요 아버지 사랑합니다. 오래오래 저희와 함께해 주세요.

3병동 김*자님께

사랑하는 내 마음의 안식처 김*자 사모님!

깜짝 놀랐죠? 올해 엄마가 유방암 판정받은 날 저는 정말 세상을 다 잃은 기분 이더라고요. 어릴 때 말씀만 부렸지 30대인 지금 이 긴 시간 동안 엄마랑 제대로 된 여행 한번 못 가본 일, 엄마 진짜 고생 많이 하셨는데 내 손으로 직접 밥 한 끼 못 차려드린 것, 아리따운 엄마랑 사진 많이 못 남긴 것, 못 해드린 게 너무 많아서 너무 후회했어요. 수술 후 퇴원, 그리고 정밀검사 결과 듣는 날까지 하루 하루 얼마나 길게 느껴졌는지 참 많은 생각이 들었고 마음이 아팠어요. 매일매일 얼마나 울었는지 일하면서 울고 밥 먹다가 울고 어머니는 더 많이 우셨겠죠? 그런 어머니를 생각하니 힘을 낼 수밖에 없더라고요. “내가 정신 차려야지” 하며 긍정의 말을 매일 해드려야지 매일 전화하고 사랑한다고 말해야지라는 생각으로 하루 하루 보냈어요. 다행히 수술도 잘 끝났고 정밀검사 결과 전이된 곳이 없이 깨끗하다는 의사선생님 말씀에 정말 감사하다는 말 밖에 안 나왔어요. 저는 다시 한번 어머니에게 더 잘 할 수 있는 기회가 생겼다고 생각했습니다. 앞으로 막내딸이 어머니의 안식처가 되겠습니다. 건강하게 사랑으로 키워 주셔서 감사합니다. 정말 많이 사랑해요.

막내딸 *실이 드림

3병동 이*희님께

사랑하는 이*희님!

우린 맞선을 봐서 맺어진 인연이지만 우리의 운명은 현실에 순종하며, 당신은 내가 공직 생활하는 동안 열심히 내조를 하며 아들 둘을 인성이 좋게 잘 키워워서 지금도 어버이날을 맞아 잊지 않고 용돈을 챙기며 엄마의 건강을 걱정하는 효자가 될 수 있었던 것도 모두 당신의 덕분이라 생각하오. 내가 출근 때 항상 현관에서 뽀뽀로 배웅하며 퇴근할 때는 당신을 만난다는 두근거림과 흥분으로 나의 카타르시스를 생성하게 하였습니다. 37년의 공직생활 마무리 즈음 청천벽력 같은 암이라는 진단을 받고 코로나로 병원에 가지 못하고 사무실에서 얼마나 많은 기도를 올렸는지 모른다고요. 그 후 현실직에서 중요 시술을 놓쳐서 후회하는 일이 발생하지 않도록 면역요법도 고민했지만 병명에 맞는 시술이 없어 밤잠을 설치며 가슴이 답답하여 이리저리 다니며 공황장애를 앓을 정도였습니다. 하지만 당신은 30번의 항암을 잘 견디며 씩씩하게 병원생활을 잘해줘서 감사드리며 다가오는 대협이, 형주 결혼을 시켜 우리의 책임을 다할 수 있도록 당신의 건강을 응원하며 67회 어버이날을 자축하며 이 사연을 올립니다.

남편 한*식 드림

3병동 백*숙님께

사랑하는 우리 엄마 *숙씨~

전쟁 같은 시간이 꿈처럼 지나갔네. 얼마나 놀라고 무서웠을까. 그래도 누구보다 씩씩하고 긍정적으로 이겨낸 엄마가 너무나 자랑스러워! 좋은 병원에서 좋은 사람들과 즐겁게 지내고 있는 것 같아서 얼마나 감사한지 몰라. 이제 잘 회복해서 건강해질 일만 남았네! 집에 오면 짹짹 은호랑 맛난 것도 많이 먹고, 좋은 곳도 많이 다니자. 올해는 어버이날이 엄마 생일이네. 건강한 몸으로 새로 태어난 우리 엄마 더 사랑하고 신경 쓰라는 뜻 인가 봐. 이름처럼 밝고 맑은 우리 엄마 *숙씨~ 많이 사랑하고 정말 고마워.

사랑하는 딸 *아 올림



갓 구운 빵을 환우들과 임직원이 함께 나누었습니다.



원내 카페(화담)에 미사용 중인 전문가용 오븐이 하나 있습니다. 카페 운영을 위하여 구입하고 용도를 찾지 못하던 중에 오븐을 이용한 행복한 나눔이 뭐가 있을까? 고민 끝에 빵 나눔 행사를 기획하게 되었습니다.

갓 구운 빵을 함께 나누기 위하여 한 달 전부터 생지를 구입하고 세 차례에 걸쳐 시뮬레이션을 하였습니다. 발효, 시간, 온도를 측정하고 최상의 빵을 만들기 위한

초보들의 몸부림은 치열 했습니다. 드디어 행사 당일 아침부터 병원은 빵 굽는 냄새로 가득했습니다. 환우분들은 빵이 구워지는 과정을 지켜 보며 매우 신기해하셨습니다.

모두가 지켜보는 가운데 드디어 첫 빵이 나왔고 그 과정을 지켜보던 분들의 시식을 시작으로 병동과 모든 부서에 빵이 전달되었습니다. 갓 구운 빵은 기대 이상으로 너무나 맛있고 즐거운 과정이었습니다.

이렇게 환우분들을 위한 정기행사 하나를 더 추가합니다. 겨울에는 붕어빵과 어묵 나누기, 6월에는 행복 빵 나눔, 여름에는 팔빙수 나눔 등 앞으로 매년 계절마다 기다려지는 행사를 기획하여 환우와 임직원 모두가 행복한 병원으로 만들어가겠습니다.

보건의료정보관리사 / 오수연

초복, 시원한 수박 나눔



더위가 초복부터 기승을 부리기 시작해서 말복으로 갈수록 더욱 심해지는데요. 우리 조상들은 더위를 이겨내기 위해, 초복, 중복, 말복에 평상시와 다른 특별한 음식을 먹어왔습니다.

초복은 무더위의 시작이니, 우리 환우들과 직원들을 위해 가볍게 시원한 수박을 준비했습니다.

환우들과 임직원들 모두 시원한 수박을 나누며 행복한 하루를 보냈습니다.

영양팀장 / 배소영

고려대련요양병원, 기북면 용기2리 어르신 나눔 의료봉사 실시



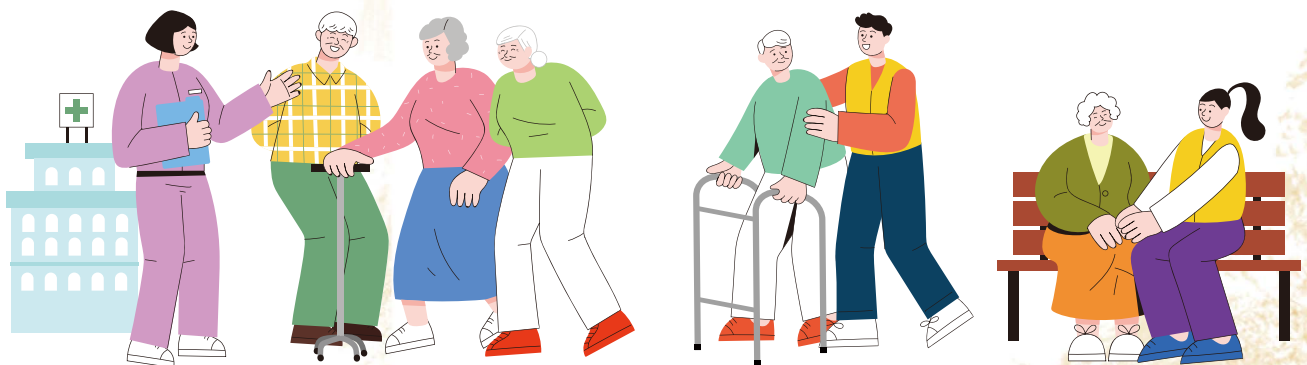
고려대련요양병원 의료봉사팀은 29일 포항시 북구 기북면 용기2리 경로당에서 어르신을 대상으로 나눔 의료봉사 활동을 펼쳤습니다.

평소 농사일에 바빠서 병원을 찾기 힘든 어르신들과 자녀들이 곁에 없어 병원 문턱이 높게 느껴지는 어르신들에게 최고의 날이었습니다.

이날 본원 안용욱(한의사) 한방과장은 침과 뜸 이외에도 어르신들의 마음까지 살피고 위로하는 모습이 존경스러웠고, 물리치료사 우병규 선생님의 도수치료는

병원에 입사한지 불과 1년도 되지 않아 어떤 이유로 우수직원의 타이틀을 달수 있었는지 여실히 보여주는 보람있는 의료봉사였습니다.

앞으로 병원의 성장과 함께 의료의 손길이 닿기 어려운 이웃도 잊지 않는 고려대련요양병원이 되겠습니다.



유튜버 「그레이쌤」을 소개합니다.



- * 서울 고척사 디자이너
 - * 용산전쟁기념관 전시품 디자인 참여
 - * 꽃그림미술학원 운영
 - * 이팝아트공방 운영
 - * 흥해문화센터 강연
 - * 초. 중학교 방과 후 미술 강사
 - * 어린이집, 펜션, 카페 등 벽화 글라스페인팅 작업
 - * 포항 허수아비축제 아트행사 참여
 - * 경주 예술의전당 페이스페인팅 참여
 - * 국제 바디아트 심사위원
 - * 고려달천요양병원, 포항송라요양병원 공연봉사
- 유튜브 주소 : [http://www.youtube.com /@artheaven7](http://www.youtube.com/@artheaven7)

안녕하세요?

저는 유튜버이자 미술강사로 활동하고 있는 그레이쌤 석진*입니다.

평소 그림 그리기를 좋아하고 문화센터나 방과 후 활동, 공방을 운영하며 아이들을 지도하는 일을 해 왔었습니다. 그리고 틈틈이 각설이나 벨리댄스로 봉사 활동을 다니며 바쁜 일상을 보냈습니다.

수술과 항암이라는 단어는 저와는 상관없는 일인 줄 알았으나 뜻하지 않게 암 판정을 받고 힘든 수술과 항암을 하게 되었습니다. 힘든 항암치료를 하던 중 주변인의 권유로 면역치료의 중요성을 알게 되었고 이후 고려대련요양병원에 입원하게 되었습니다.

병원은 지루하고 재미없을 것 같았는데, 지금 너무 재미있게 잘 지내고 있습니다. 병실 환자분들과도 언니 동생 하며 마음 터놓고 이야기도 하며 위로를 받고 있습니다. 여기서 작업한 작품들을 병동 환우분들과 선물로 나누며 시간 가는 줄 모르고 있습니다.

집에 개인작업실을 만들어 놓고는 한동안 가보지 못하고 있어, 주인을 기다리고 있는 작품들을 만나고 싶어요. 또, 병원에 오기 전 벽화를 그리고 있었는데

빨리 퇴원하여 완성하고 싶습니다.

그리고 제가 가지고 있는 아트 달란트로 환우분들에게 봉사활동을 하여 위로를 드리고 싶어요. 경험도 있고 병원에 있어보니 환자의 마음을 알겠더라고요. 평소 하고 싶었던 유튜브를 시작하였는데 시작과 동시에 병원 신세를 지게 되었지만 앞으로 재미있고 다양한 유튜브 활동을 하여 구독자들을 만나고 일상의 활력을 찾을 것입니다.

모두 늘 건강하시고 하고 싶은 일 미루지 말고 도전 하면서 즐거운 인생 만들어 갑시다.



아래 사진들은 제가 입원 중에 작업한 작품들입니다. 고려대련요양병원에 머무는 시간이 저에게는 치유와 회복의 시간이자 휴식과 나눔의 시간임을 알게 해 주신 직원여러분들과 나의 병동 식구들에게 항상 감사하다는 말씀 전합니다.

앞으로도 유튜브 '그레이쌤' 많이 사랑해 주시고 구독과 좋아요 많이 눌러주세요.

사회복지사 / 김 정 예



공식적인 체력측정 기관을 소개합니다.



국민의 체력 및 건강 증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적 방법에 의해 측정·평가를 하여 운동 상담 및 처방을 해주는 대국민 무상 스포츠 복지 서비스입니다.

국민체력100에 참가한 모든 국민들에게는 체력수준 맞춤형 운동 프로그램을 제공하고 운동에 꾸준히 참가할 수 있도록 체계적으로 관리하며, 체력수준에 따라 국가 공인 인증서를 발급합니다.

만 4세~6세 유아기와 만11세 이상 대한민국 국민이면 누구나 참여 가능하며, 전국 체력인증센터에서 서비스를 무료로 제공하고 있습니다. 국민체력100은 경륜·경정·스포츠토토 등으로 구성된 국민체육진흥기금으로 시행하고 있습니다.

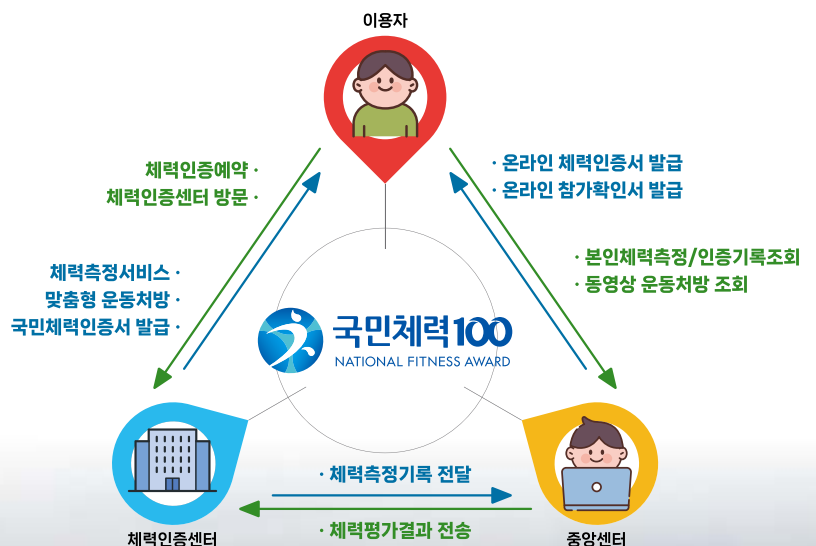
※ 단, 유아기(만4~6세)의 경우 2023년 12월까지 시범사업으로 운영됩니다.

만 11세 이상 대한민국 국민이면 누구나 참여 가능하며, 전국 체력인증센터에서 서비스를 무료로 제공하고 있습니다. 국민체력100은 경륜·경정·스포츠토토 등으로 구성된 국민체육진흥기금으로 시행하고 있습니다.

국민체력100 이용 방법

1. <https://nfa.kspo.or.kr/> 접속하기
2. 회원가입하기
3. 체력측정 예약 : 월~금까지 운영하며, 토, 일, 휴일은 쉽니다.
4. 예약이 확정되면 휴대전화로 안내 문자가 날아옵니다.
5. 준비물 : 운동화, 운동복, 타월 (마치고 샤워도 가능합니다.)

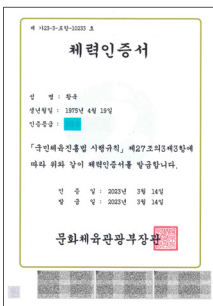
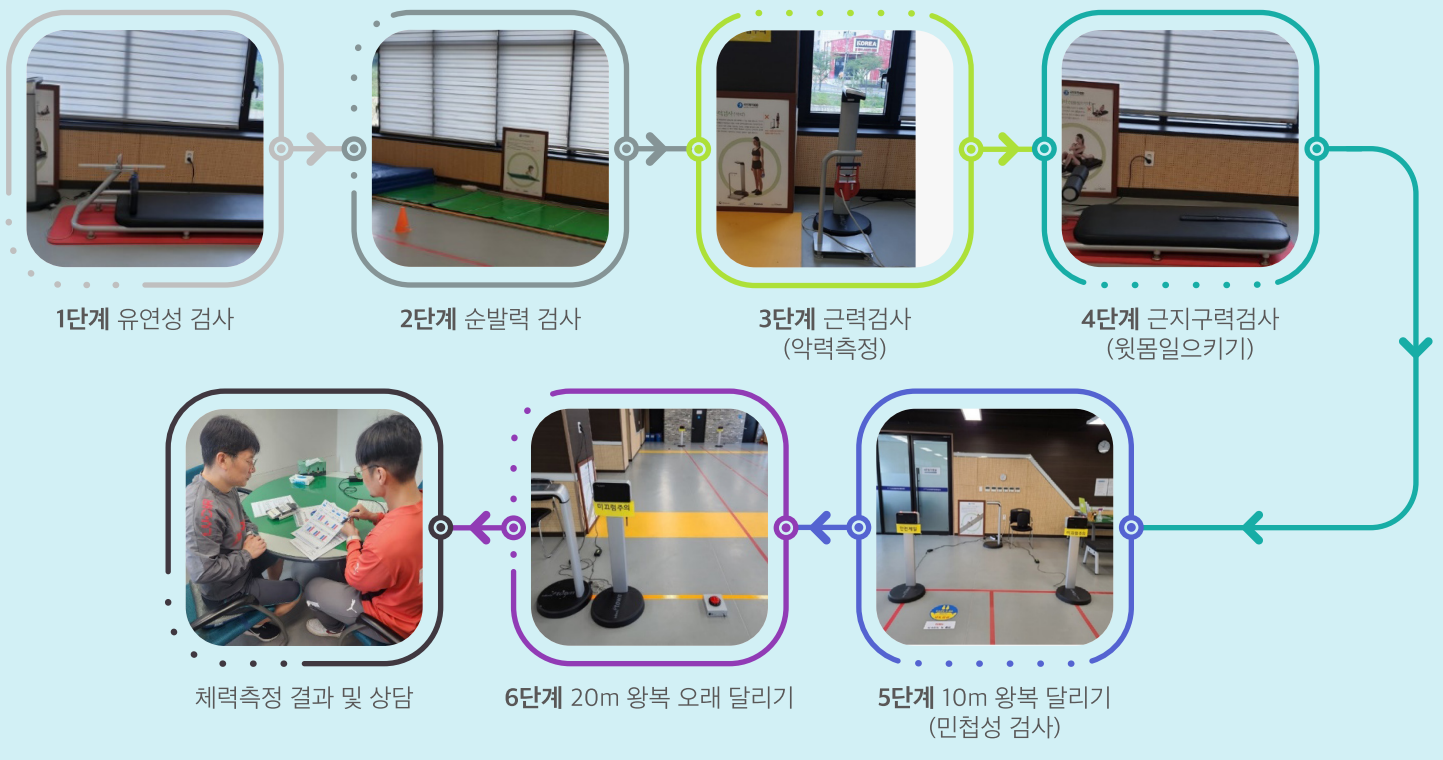
체력인증검사 절차



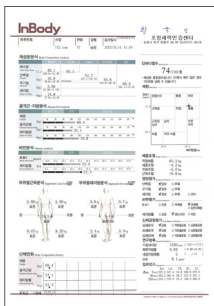
국민체력100 포항체력인증센터에 방문하였습니다. 포항시 북구 장량로56(장성동) 3층에 위치하고 있으며, 포항시에 주소를 둔 아이부터 어른까지 누구나 이용이 가능한 시설입니다.

과학적인 체력측정과 전문가의 맞춤형 운동처방을 통해 체계적인 체력관리를 받아보시기 바랍니다.

바쁜 일상에 대부분의 성인들은 나이와 더불어 몸 상태까지 잇고 사는 게 현실입니다. 오늘 소개해 드리는 국민체력100은 국민체육진흥기금으로 운영되고 있어 시설 이용 비용은 따로 없습니다. 포항체력인증센터에서



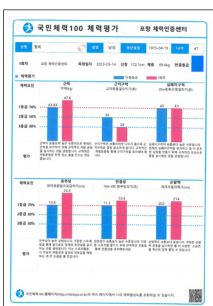
① 체력인증서



② 인바디 결과지

1~6단계의 과학적인 정밀 측정장비로 얻어진 데이터로 전문 상담사가 현재의 체력 결과와 앞으로 내 몸에 맞는 운동의 종류, 그리고 운동량에 대하여 상세한 설명이 이루어졌습니다. 작은 선물과 국가의 공인된 인증서도 받을 수 있어 의미 있는 시간이었습니다.

한 달에 한 번 혹은 분기로 나의 체력 상태를 점검하고 나에게 맞는 운동으로 아프지 않고 건강한 삶을 유지하시기 바랍니다.



③ 체력평가서



④ 운동처방서

합동소방훈련 실시



2023년 5월 4일 본원은 흥해119안전센터와 합동소방훈련을 실시하였습니다. 코로나로 인하여 3년 만에 실시되는 훈련에 임직원과 소방관들의 표정에는 긴장감마저 감돌았습니다.

2병동에 화재가 발생하였음을 가정하여 연막탄을 피우고 화재 상황을 전파한 뒤 환자들을 비상계단을 이용하여 안전한 로비층으로 대피가 시작되었고, 화상환자를 의료진이 응급처치하는 과정과 소방차 출동까지 모든 과정이 일사불란하게 진행되었습니다.

이날 훈련통제관으로 참여한 흥해119안전센터 이*훈 팀장은 합동훈련을 실천과 같이 임하여 주신 고려대련요양병원 임직원들께 감사를 드리며, 앞으로도 화재 예방에 많은 관심과 협력을 당부하였습니다.



전문 마사지 케어 프로그램 시작



암 병동 환우분들께서 가장 좋아하시는 프로그램이라고 할 수 있는 얼굴 마사지(매주 금요일)시간이 환우분들의 인기로 힘입어 외부 전문가를 초빙해 추가로(매주 화요일)편성하였습니다.

따끈따끈한 돌침대에 등을 지지고 거기에 전문가의 손길이 더해지니 환우분들은 주중 가장 기다려지는 시간이라 하십니다. 준비하는 직원들이 즐겁기만 합니다.



헬스조선 프렌즈
HEALTHCHOSUN FRIENDS



고려대련요양병원이 헬스조선(조선일보)에서 실시한 의료서비스와 진료 환경 만족도 심사에서 우수한 평가를 받았기에 <헬스조선 좋은병원>으로 선정되었습니다.

등산로 정비 작업 완료

지난 가을 태풍 '힌남노'로 인하여 일부 유실이 되었던 등산로 정비 작업을 완료하였습니다.

본원 주차장 울타리를 열고 나가면 바로 양학 등산로에 접하게 됩니다. 양학 등산로는 그 명성에 맞게 양학산 둘레길, 부학산 등산로, 양학숲길 등 여러 이름으로 불립니다.

고려대련요양병원에 입원을 결정하는 가장 큰 이유는 물론 훌륭한 의료진과 최상의 시설이라 생각합니다만, 그 다음 이유로는 단연코 병원 앞 마당에서 양학산으로 이어지는 등산로라 얘기하고 싶습니다.

본원에서 출발하여 이동 이마트, 남부초등학교, 연화재, 양학연단 등 모든 코스의 거리는 3km 이내이고 경사는 완만하며 고목이 해를 가리고 있어 상쾌하고 시원한 산행을 즐길 수 있습니다.

태풍 이전에도 산림욕장까지 급한 경사 구간이 있어 발밑이 미끄러워 잡고 올라갈 지지대가 필요했는데, 이번 정비 작업에서 바닥에 야자수매트를 깔고 핸드레일을 설치하여 안전하게 마무리하였습니다.

본원 등산로가 앞으로도 우리 환우들의 치유와 회복을 돕는 행복한 숲으로 사랑받길 바랍니다.

시설관리과 사원 / **진 경 만**





고려대련요양병원 친절직원 및 우수요양보호사를 소개합니다.

2023년
3, 4월

재활센터

우병규 물리치료사



“ 인성이 밝고 책임감이 투철하며, 시간 개념이 확실하여 환자 치료 시 편안하게 치료를 받을 수 있었습니다. 훌륭한 인성에 얼굴까지 친절한 우병규 치료사를 추천합니다. ”

영양팀

강성복 조리장



“ 항상 웃는 얼굴로 쾌활하게 직원들을 대해 주시며, 상대방의 기분을 좋게 해 주십니다. 친화력도 좋고 항상 생기있고 발랄한 모습을 보여 주시어 상대방으로 하여금 에너지가 솟게 해 주셔서 서로 많은 힘이 됩니다. 늘 친절한 강성복 조리장을 친절직원으로 추천합니다. ”

간호부

윤현주 간호조무사



“ 힘든 업무에도 불평없이 근무에 임하시고 짜증없이 웃으며 환자를 대하여 주는 모습이 인상 깊습니다. 힘든 요구사항도 싫은 티 내지 않고 해결해주며 웃는 모습이 참 예뻐니다. 출근해서 같이 근무하면 기분 좋아지는 직원이기에 친절직원으로 추천합니다. ”

요양보호사팀

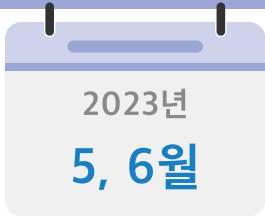
김태화 요양보호사



“ 항상 변함없이 자리를 지켜주시는 김태화 요양보호사님을 보며 많은 것을 배웁니다. 힘든 일과 속에서도 동료들을 생각하여 한발 더 움직이는 모습에 감동을 받습니다. 우수 요양보호사로 선정되기에 부족함이 없다 생각하여 우수요양보호사로 추천합니다. ”



고려대런요양병원을 내원하신 환자와 보호자 그리고 직원의 칭찬을 받은 최고의 친절직원입니다.
여러분이 고려대런요양병원의 주인입니다. 앞으로도 변함없는 친절과 미소 부탁드립니다.



진료부
안용욱 한방과장



“
우리 병원의 모토(MOTTO)인 인술을 실천하고 계시는 과장님은 늘 침착하시고 환자의 마음까지 살피시는 모습이 귀하고 아름다워 친절직원으로 추천합니다.
”

간호부

김윤영 간호사



“
한결같이 변함없는 모습으로 언제나 밝은 웃음을 주고 동료들을 생각해 주는 선생님이 있어 너무 좋습니다. 환자들을 대할 때 친절하고 모습과 웃음으로 얘기를 잘 경청해 주시고 존중하며 일하시는 모습이 귀감이 되어 에너지가 고스란히 전해집니다. 칭찬합니다.
”

간호부

추영선 간호조무사



“
나이트 근무를 전담으로 맡고 계시면서도 병동에 급한 일이 생기면 두 말없이 다 커버해 주시는 모습이 너무 멋집니다. 늘 팀원들을 격려해가며 열심히 하시는 모습이 팀의 일원으로 큰 귀감이 되어 추영선 선생님을 친절직원으로 추천합니다.
”

시설관리과

이봉한 사원



“
바쁜 일과 중에도 환자들의 물리치료 시간을 맞추기 위해 이마에 송골송골 땀방울이 맺히는 모습, 힘든 내색하지 않고 항상 웃으시고 인사도 참 잘하셔서 친절직원으로 추천합니다.
”

신규직원 소개



1병동

김혜지 간호사



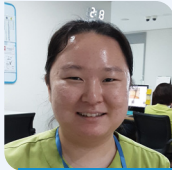
1병동

이우해 간호조무사



1병동

정지연 간호조무사



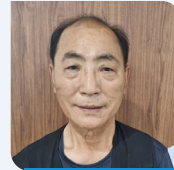
2병동

윤진희 간호사



4병동

장정례 간호조무사



시설관리과

전영재 사원



인공신장센터

박지희 간호사



인공신장센터

옥지혜 간호팀장



인공신장센터

이현정 간호조무사



영양팀

문미애 조리사



고려대연료양병원 진료부



- 소아청소년과 전문의
- 중앙대학교 외래교수
- 계명대학교 의과대학 의학박사
- 대구 효성병원 소아병원 병원장

진료분야
일반내과
당뇨·고혈압, 노인성 질환

안광욱 병원장



- 심장내과 전문의
- 한양대학교 의과대학 졸업
- 한양대학교 외래교수
- 아주대학교 외래교수
- 한양대학교 의과대학 (신장기내과) 의학박사
- 내과학회 정회원
- 수원 후생병원 병원장

진료분야
혈액투석, 일반내과
당뇨·고혈압, 류마티스 내과

성건형 진료과장



- 재활의학과 전문의
- 경희대 의과대학 졸업
- 경희의료원 인턴
- 경희의료원 재활의학과 전문의
- 효림요양병원 진료과장
- 서초프라임요양병원 진료과장

진료분야
뇌졸중 재활
근골격 통증치료
(척추 및 어깨관절, 무릎관절)

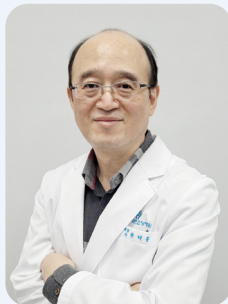
조은혜 진료과장



- 외과 전문의
- 전남대학교 의과대학 졸업
- 최영관외과의원 원장
- 포항고려요양병원 병원장

진료분야
일반내과, 당뇨·고혈압
노인성 질환

최영관 진료과장



- 부산대학교 의과대학 졸업
- 춘해병원 부산대병원 신경과 전공의 수료
- 삼세한방병원부속 삼세의원 원장
- 동의대한방병원부속 동의의원 과장
- 조흔의원 원장
- 상록수요양병원 과장
- 고려대연료양병원 진료과장
- 워너스자연요양병원 진료원장

진료분야
고주파온열암치료, 면역주사치료
항암치료 부작용 관리, 암재활치료

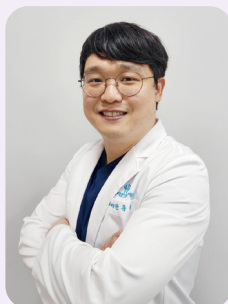
문덕홍 진료과장



- 원광대학교 한의과대학 졸업
- 전주 평화한의원 진료원장
- 해남군 삼산보건지소 한방과장
- 부산 해양요양병원 한방과장
- 부산 청십자요양병원 한방과장

진료분야
침구과, 한방 내과
한방 재활의학과
근골격계 통증치료

안용욱 한방과장



- 세명대학교 한의과대학 졸업
- 안동시 보건소 공중보건의
- 건강보험공단 등급판정 심사위원
- 김신요양병원 한방과장
- 구미푸른요양병원 한방과장

진료분야
한방통증치료 및 재활
뇌졸중 한방 침구과
한방 내과

박규태 한방과장



- 동국대학교 한의과대학 졸업
- 여주 시애노요양병원 한방과장
- 강원원주 민중병원 한방과장
- 천안아산 녹십자요양병원 한방원장
- 용인 성북한의원 대표원장
- 서울 김운곤한의원 대표원장
- 서울 성원당한의원 대표원장

진료분야
침구과, 한방 내과, 한방 재활의학과
노인허로 수술 후 허약, 한방 부인과

김운곤 한방과장



주 소 경북 포항시 북구 흥해읍 새마을로 318-12
 대표전화 054 - 241 - 1011
 홈페이지 www.goryomcc.com
 블로그 blog.naver.com/goryomcc

고려대련요양병원 외래진료 시간표

외래	의사	진료분야	진료요일	
			오전	오후
재활의학과	조은혜	뇌졸중 재활, 근골격 통증치료(척추 및 어깨관절, 무릎관절)	월~토	월~금
암케어	문덕홍	고주파온열암치료, 면역주사치료, 항암치료 부작용 관리, 암재활치료	월~금	월~금
내과(신장내과)	성건형	혈액투석, 일반내과, 당뇨·고혈압, 류마티스 내과	월~금	월~금
한방과	박규태	한방통증치료 및 재활, 뇌졸중 한방 침구과, 한방내과	월~금	월~금
	안용욱			

• 재활의학과 토요일 진료는 격주로 진행되오니 방문 전 전화로 확인하시기 바랍니다.



[이용자격]
 • 노인장기요양 시설등급 판정 어르신
 • 치매, 뇌졸중, 만성질환 등으로 일상생활 수행에 도움이 필요하신 어르신

[이용절차]
 전화 혹은 방문상담 이후 입소 확정

주 소 경북 포항시 북구 흥해읍 달전로 189
 대표전화 054 - 262 - 2022
 홈페이지 www.goryoseniorcare.com