





Contents

구미 미래로병원 소식지 창간호

02	인사말	류동근
04	축 사	김준우 마리오 신부
06	격려사	웅산법등 큰 스님
07	축 사	차바우나 바오로 신부
09	미래로병원연혁	
10	칼 럼	최성욱
12	특집.야은길재 선생 발자취 따라	이석수
18	코로나 블루	송 흡
20	환우이야기	
26	환우들과 함께	이야네스
28	환우이야기	
46	대답해 보아라	이현주
47	생활특집. 탄소중립과 우리생활	
54	병원소개 1,2,3,5동	
58	직원 한마당	
67	편집후기	
	요법과 환우신앙생활에 도움주신 은인	

창간에 붙여 드리는 말씀



류 동 근
병원장

우리는 코로나-19와 사투를 벌인지도 어느 듯 두 해가 다 되어갑니다. 온갖 어려운 여건 속에서도 수많은 분들의 아낌없는 희생과 따뜻한 봉사활동이 지금의 우리 사회를 이만큼이나마 지켜왔다고 생각됩니다.
앞으로도 위드(with) 코로나라는 말처럼 코로나는 우리의 일상 속에서 감기처럼 겪으며 살아가는 날이 지속될 것이라고 말합니다. 이렇게 어렵고 힘든 시기에 저희 미래로병원이 원보 창간호를 발간하게 되었습니다. 우리 미래로병원의 창간호가 모든 힘든 분들에게 위로가 되고 절망에 빠진 분들에게 희망을 전하며 따뜻한 친구가 되기를 진심으로 기대 합니다.

발간에 즈음하여 돌아보면 먼저 미래로병원 직원들과 지역사회에 고마운 마음이 앞섭니다. 그동안 미래병원을 찾아주셨던 여러분의 성원에 힘입어 2020년 9월18일 미래병원이 미래로병원으로 거듭 태어날 수 있었습니다. 저의 부족함을 이해하시고 포용해 주시는 최성욱 원장님을 비롯하여 각자 최선을 다해 주시는 모든 직원에게 감사드리면서 직원 여러분의 열정에 우리 미래로 병원이 더욱 힘찬 도약을 할 것이라고 기대합니다.

제가 평소 존경하는 이 아네스 수녀님께서 2020년 12월부터 입원 환우들을 위하여 위기중재, 인생 상담, 신앙 상담을 해 주셔서 입원 환우 분들의 심리적 안정에 지대한 역할을 하고 계십니다. 또한 아주 다양하고 품격 높은 요법 등으로 밝고 활기찬 병동 분위기를 만들어 주심에 감사드립니다.
저희 미래로병원은 2021년 6월부터 경상북도 거점정신응급의료기관으로 지정되어 정신과적 응급상황에서 정신건강복지센터-경찰서-소방서와 협조적이고 안전한 정신응급대응체계 구축을 위해 야간과 공휴일을 포함하여 24시간 응급입원이 가능하도록 당직 의사와 전담 간호사 등을 배치하여 응급입원 가능 체제를 유지하고 있습니다. 앞으로도 정신 질환으로 힘든 생활을 하는 환우 여러분이 일상생활을 통해 사회복귀를 잘 할 수 있도록 최선을 다해 도울 계획입니다. 그리고 2021년 9월부터 법무부 정신건강의학과 원격진료 협력병원으로 선정되어 재소자들의 정신건강에 미력하나마 힘을 보태고 있습니다. 향후 미래로병원은 직원들의 근무 만족도를 높이면서 지역사회와 함께하는 병원으로 거듭 태어나도록 노력하겠습니다.

첫 발간이라 부족한 점이 많겠지만 조언과 더불어 귀중한 글을 주신 분들에게 특별히 감사드립니다. 창간호의 틀과 원고 청탁을 위하여 애써 주신 이 아네스 수녀님 등 연보 발간을 위해 노력해 주신 관계자 여러분들의 노고에 깊은 감사를 드립니다.

2021년도 얼마 남지 않았습니다. 비록 연말은 춥고 코로나로 인하여 상황이 좋지 않지만 서로 토닥이며 다시 새로운 마음으로 새해를 준비하면 좋겠습니다.
2022년 새해에는 여러분의 가정에 밝은 나날이 가득하시길 기원합니다.



마음이 울적할 때는



김 준 우 마리오 신부
천주교 대구대교구
5대라구 주교대리

나는 늘 흔들리는 사람입니다.
나는 늘 외로운 사람입니다.
그래서 나는 마음속에 기둥하나를 세우기로 했습니다.
내가 흔들릴 때 중심을 잡아 줄 수 있도록
또 나는 마음속에 한 분을 모시기로 했습니다.
내가 외로울 때 위로받을 수 있도록

기도합니다.
무엇을 얻기 위해서 기도하는 것이 아니라
무엇을 잃어버리기 위해서 기도합니다.
내 마음속에 있는 분노, 절망감, 미움을
잃어버리도록 기도합니다.
그렇게 하고나면
물이 끓고 있는 주전자의 뚜껑을 한번 열어주면
쌓여 있던 김이 한꺼번에 확 날아가듯이
내 마음속이 후련하여집 니다.

가장 맛있는 반찬을 그려보라는 미술 교사의 말에
한 아이가 도화지를 온통 검은색으로 칠하였습니다.
미술 선생님은 아이를 꾸짖었습니다.
장난질한다고, 하지만 아이는
자기가 가장 좋아하는 반찬 김을 그렸던 것입니다.

하얀 눈이 내리는 날 미술 선생님은
눈이 내리는 아름다운 풍경을 그려보라 합니다.
다들 열심히 그리는데 한 아이는 하얀 도화지를
그대로 두었습니다. 미술 선생님도 칭찬합니다.
너는 정말로 눈 덮인 하얀 세상을 잘 그렸구나.

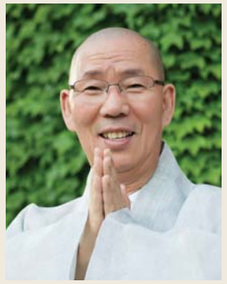
나는 나의 하루를 어떤 미술 선생님이 되어
살아가고 있습니까?
같은 말이라도 그 말을 담는 말 그릇에 따라서
전혀 다르게 받아들여진다고 합니다.
나는 나의 하루를 어떠한 그릇에 담아서 살아가고 있습니까?

시인의 이름도 모르고
내용도 정확하지는 않습니다.
"내가 골똘히 생각하고 있으니
무엇을 그렇게 멍하고 바라보고 있느냐고 말한다.
내가 멍하게 바라보고 있으니
무엇을 그렇게 골똘히 생각하느냐고 말한다."
멍해도 좋고 골똘히 생각해도 좋습니다.
그냥 오늘 하루 웃으며 살아갑시다.

설날 돈이 하나도 없어요.	설○○
가장 착한 사자 (동물)	자○○사자
맥주가 죽으며 남긴 말	○○비어
가장 가난한 임금	○○임금



“미래로 병원이 복전(福田)입니다.”



웅산법 등 큰스님
금오종합사회복지관
관장

미래로병원 가족 여러분께 인사드립니다.
금오종합사회복지관 관장 웅산 법등입니다.
복잡한 현대사회 속에서 여러 정신 건강상의 문제가 우리를 위협하고 있습니다. 반면에 지역 가까이에서 신뢰를 가지고 상담하고 치료 할 의료기관을 찾기도 쉽지 않은 것이 현실입니다. 이는 짧지 않은 시간 동안 치료를 받아야 하는 특성 때문이기도 할 것입니다.

그러나 제가 몸담고 있는 종합사회복지관과 아동보호전문기관 등 우리 지역의 전문 기관들은 미래로병원에 의지하며 도움이 필요한 이들을 연계하고 있습니다. 쾌적한 공간과 가족의 마음으로 운영하시는 원장님 이하 미래로병원 가족 여러분께 감사의 인사를 거듭 전해봅니다.
아울러 환자와 보호자는 물론이고 지역사회 많은 주민과 소통할 소식지의 창간호 발간을 축하드립니다. 정신건강상의 어려움을 겪는 당사자와 가족 등 많은 분은 한층 가까이에서 올바른 정보를 전달받을 수 있고, 인식을 새로이 하는 소통의 기회가 될 것이라 기대합니다.

코로나 위기로 사회 전반의 구성원들이 힘들어진 요즈음, 최선의 정신건강 의료서비스를 제공하고 있는 미래로병원에 감사함과 아낌없는 응원을 함께 보냅니다.

미래로병원 가족 여러분과 아네스 수녀님
모두 福 많이 받으시길 기도합니다.

사람의 인연은 모두 신비로운 것입니다.



차 바우나 바오로 신부
한마음 한몸 운동본부
자살예방센터장

안녕하십니까? 저는 천주교 한마음 한몸운동본부에 있는 차바우나 신부입니다. 이곳 운동본부는 올해로 33주년이 되었고 참으로 다양한 일을 하고 있기에 가톨릭계의 다이소(?)라고 할 수 있는 곳입니다.
생명 사랑을 위한 헌혈, 조혈모세포, 장기기증 희망자 모집을 하고 있고 가난하여 치료비를 걱정하는 분들을 위해 지원도 하고 있습니다. 또 아프리카 등 가난한 나라들이 안정되게 살아갈 수 있도록 개발을 돕는 사업도 하고 있고 올해부터는 노숙인을 위한 무료급식소인 ‘명동밥집’을 열어 하루에도 수백 명에게 식사를 제공하고 있습니다.
이렇게 상이하면서도 다양한 사업을 한곳에서 하는 이유는 시대마다 사회의 요구에 응답하는 것이 교회의 사명이기 때문입니다. 그 시대에 특별히 고통받고 어려운 일이 생기거나 사회가 올바르지 못한 방향으로 가고 있을 때 교회가 그 역할을 하는 것, 그래서 그 시대에 해야만 하는 것을 하다 보니 한마음 한몸운동본부는 다른 곳에서는 찾아볼 수 없는 독특한 형태가 되었던 것입니다.
저희 본부의 처음 시작은 헌혈운동, 헌미운동, 국내입양운동으로 시작되었습니다. 1989년이면 매혈이 있던 시절인데 천주교 신자들이 헌혈대회를 열어 명동성당 마당에서 그리고 장충체육관에 드러누워서 헌혈을 하는 모습은 사회에 큰 충격을 주었습니다. “천주교 신자들은 바보들인가?”라는 생각이 들었지만 사람들은 그것에 알 수 없는 이끌림을 받았습니다.
이러한 모습은 천주교 신자들이 모인 자리에서도 확인을 하였는데 그해 교황이 방문하여 여의도 광장에서 100만 명이 모였던 자리에는 쓰레기가 하나도 남아있지 않아서 대기하고 있던 청소부와 공무원들을 당황하게 만들었다는 후문이 있었습니다. 쓰레기를 집으로 가져가고, 내 피 같은(?) 피를 남에게 그냥 주고, 우리나라 아이들을 외국에 보내지 말고 우리가 키우자는, 당시로써 바보 같은 소리는 사람들에게 알 수 없는 매력을 주고 마음을 움직였던 것입니다.
또한, 자살 예방 활동도 하고 있는데 가톨릭 신앙 안에서 생명존중 교육과 유가족 돌봄 모임, 인식 변화를 위한 캠페인 등 다양한 활동들을 펼치고 있습니다. 가톨릭의 최대 장점은 하나라는 것입니다. 세계 어느 나라를 가더라도 그 나라 말을 몰라도 같은 예배를 참석하고 이해를 할 수 있습니다. 미래로병원에 계신 이아네스 수녀님과의 인연도 마찬가지인데 구미와 서울이 서로 거리가 있지만 가톨릭이라는 하나의 울타리 안에서 서로가 도움을 주고받고 연대를 하고 있습니다. 지난번에 미래로병원으로 환우들이 보는 서적을 보내드릴 수 있었던 것도 그런 활동 중의 하나입니다.
이번에 저희 센터에서는 묵주기도 캠페인이라는 것을 하게 되었습니다. 묵주라는 것은 가톨릭 신자들이 기도할 때 쓰는 성물인데 다양한 형태로 사람들이 착용하고 다닙니다. 유명인들에 의해서 알려진 것들도 있는데 예를 들어 김연아 선수는 늘 반지로 된 묵주를 하고 다녀서 한때 ‘연아반지’라는 이름으로 유행하기도 했었고 아이돌 샤이니의 태민은 팔찌로 하고 다녔는데 그래서 팬클럽에서는 그게 기도하는 성물인지도 모르고 ‘태민팔

찌' 라고 하면서 팬들이 모여 만들기도 했었습니다. 아무튼, 묵주기도를 하는 묵주 팔찌의 재료를 신청하는 사람들에게 보내주는데 2개씩을 보내주고 있습니다. 하나는 자신이 가지고 또 하나는 내가 위로를 주고 싶은사람에게 선물하는 것입니다. 내가 정말 위로를 주고싶은 사람, 내가 힘을 주고 싶은 사람을 떠올리고 그 묵주를 만들고 나서는 그것을 가지고 기도를 합니다. 정말 힘든 사람들은 자신을 위해서 기도조차 하지 못합니다. 스스로 힘을낼 수 없는 이에게 묵주기도를 충전한 묵주를 선물해주는 것입니다. 마치 버스카드 안에 버스비를 충전해서 주듯이 말입니다. 정말로 힘든 순간에 그 기도가 도움이 되길 바란다고 하면서 말입니다.

정말로 힘든 사람을 만나면 우리가 해줄 수 있는 게 없다는 걸 느낍니다. 사람의 마음이 고통스러울 때 나 자신도 어찌하지 못하는 것을 알기 때문입니다. 나 자신도 어찌하지 못하는 마음을 우리가 어찌 돌보외줄 수 있을까요? 내가 옆에서 위로를 준다고 하지만 어쩌면 그것은 그냥 같이 있어 주면서 공감해주고 함께 아파하는 것이지 마음을 어루만져주시는분은 하느님밖에는 없을 것입니다. 그렇다면 진정한 위로를 주기 위해서는 반드시 기도라는 것이 필요한 것입니다.

보통 묵주안에는 십자가 패가 달려 있는데 이 묵주의 십자가는 일반적인 것과는 조금 다릅니다. 그곳에는 예수님의 십자가 옆에 또 다른 작은 십자가가 함께 그려져 있습니다. 십자가형이란 당시 중범죄를 저지른 이들이 당하는 형별인데 매우 잔인한 방법이었습니다. 예수님이 십자가에 매달릴 때 그 양옆으로 십자가형을 받은 죄수들이 있었습니다. 그들을 좌도와 우도라고 부르는데 강도죄를 짓고 십자가형을 받아 양 옆에 매달렸기 때문입니다. 그중 좌도는 예수님을 보고 저주와 조롱하는 말을 하였고 우도는 그를 꾸짖으며 자신들은 죄를 지어 죽어 마땅하나 예수님은 그런 분이 아니시라고 말합니다. 그리고 예수님께 자신을 기억해달라고 부탁을 하고 예수님은 그를 받아들여 함께 하느님의 나라로 가게 됩니다. 이 이야기는 정말 이해할 수 없는 이야기입니다. 일생을 나쁘게 지내다가 죽기 직전에 뉘우쳤다고 하느님 나라라니요?!그냥 운좋다고 넘기기에는 뭔가 억울하고 화도 납니다만 예수님이 그렇게 하셨다니 할 말은 없습니다. 인간의 상식으로는 백번을 생각해도 알 수 없고 천 번을 이치를 따져봐도 이해할수 없는사건입니다.

그걸 보면 예수님께서는 참으로 자유롭다는 것을 알 수 있습니다. 사람을볼 때 인간의 통념이나 상식에서 무한히자유로우신 분이시고 고통에 처한 사람을 보는 방법이 다르다는 것을 말입니다. 우리도 힘든 사람들을 보면 말을 들어주기 보다는 충고를 할 때가 많습니다. 그리고그 사람이 잘못한 부분이 얼마큼인지 정확히판단 내려주고 싶어안달 날 때가 있습니다. 하지만 예수님께서는 그사람을 있는 그대로봐주고 받아주셨습니다.

그모습을 보면어쩌면 예수님의 일생은 그 한 사람을만나기 위해 걸어온 길이 아닐까 생각합니다. 세상 모든 이들에게 배척당하고홀로 고통 속에서 죽어가는 우도 옆에함께 있어주기 위해서 인간이 되시고 일생을거쳐 십자가에 달리셨던 거로 생각합니다. 이렇듯 신비하게 함께 있어 주시는하느님께서는 이제 우리들이서로만나게 해주십니다.

사람의 인연은어느 것이든모두 신비롭습니다.

지금 내 앞에 힘든사람이 있다면, 홀로고통 속에서 외로워하고 있는 이가 눈에 보인다면 그 사람은하느님께서 나에게 보내준 사람이라고 생각했으면 좋겠습니다. 내 전 생애가 걸어온 길은 지금 그 사람의 옆에 잠시 있어 주기 위해서 신비롭게 마련된 것으로 생각해주십시오. 그때내가 할 수 있는 위로의방법이 있겠지만 신앙에 상관없이 함께 기도하는 것은 어떨까요? 눈에보이지 않지만, 분명히 존재하는 그 마음이 위로가 찾아오도록 말입니다.



미래로병원 연혁



2006. 04. 12.
구미정신과의원 개원



2013. 08. 16.
미래병원 개설

2014. 04. 18.
구미시 정신건강증진센터 상호업무협약

2017. 07. 11.
보건복지부, 경상북도지사 지정 진단의료기관 지정

2018. 12. 28.
대구지방법원 대구가정법원 김천지원수탁기관 지정

2020. 09. 14.
286병상 증설



2020. 09. 18.
개설자 변경

2020. 10. 05.
미래로병원 의료기관명칭변경

2020. 11. 12.
법무부 대구보호관찰소구미지소 치료명령 집행 협의체 위원위촉



2021. 04. 01.
구미정신건강복지센터 임상자문위원 위촉

2021. 04. 05.
북한이탈주민지원재단의 사례관리 전문자문위원(정신건강분야)

2021. 06. 01.
2021년도 정신응급대응체계 구축사업(거점정신응급의료기관)

2021. 09. 28.
법무부 원격진료수탁기관 지정



미래로병원 진료원장의 고백

30대 초반, 나는 개인적 사정으로 전공의 수련을 하지 못하고 일반의로 개업부터 하였다. 시골이라 다양한 환자들이 왔었다. 하지만 인턴만 마치고 개업한 나로서는 난감했다. 무슨 병인지 의사나 환자나 다 같이 모르는 상황.
환자 한 분이 윗배를 문지르며 한참 불편감을 호소한 뒤 묻는다.

환자: 이게 무슨 병입니까?
의사: (내시경도 안 한 상태에서 족집게 점쟁이도 아닌 내가 어찌 알 수 있겠는가. 잠시 뜸을 들인 후) 이병은 위장입니다. 위장~
환자: (얼굴이 환해지며) 위장 맞지예?나도 그래 생각했심더. 참 용하십니다.
의사 : (해부학적 이름만 말했을 뿐인데) 예?, 아……예, 자 약 받으로 나가십니다. (휴우)
환자들이 궁금한 것은 일단 병소(病巢)였나 보다. 그래? 그럼 병명을 묻는 질문에 대한 답변은 단순해지면서 다양해진다.
무릎이 이상하다고하소연하는 환자분에게는
"그거 관절입니다 관절~"
"그 봐라" 하면서 환자는 자기 생각이 맞지 않냐며 뒤에 서 있는 아내에게 의기양양하게 말한다. (물론 그 후로 그분은 밭일을 덜 해도 되는 이차이득이 있었으리라)
피부에 이상한 발진이 생긴분에게는 "그거 피부입니다. 피부~"
손발이 저려도 어렵지 않았다. "그거 신경입니다. 신경~"
어느사이 그 동네에서 나는 용한 의사가 되고 있었다.
그러다가 좀 강적이 왔다. 나이 지긋하신 분인데 온갖 통증과 불편감을 모호하게 늘어놓는다. 어지럽고 힘이 빠지고 기억력이 없다. 몸이 예전같지않다. 등등……
"의사 양반, 이게 대체 무슨 병이요?"
좀 어렵다. 그때는 내가 내놓을 수 있는 최후의 카드를 쓴다. "그건 노환입니다. 노환~"



미래로병원
경청자 중의 하나,
최 성 욱 원장

그러면 환자분은 더이상 하소연하지 않고 짧은 탄식과 함께 물리치료를 받고 편안히 약을 받아 나가신다. 나이 들어 한 두 군데 안 아픈 사람이 어디 있겠는가? 실상 인간은 태어나면서부터 이미 노환의 길로 접어든다고도 볼 수 있다. 그래서 존재 자체가 고통이라고 부처님은 말했고 그도 노환을 겪었다. 흐르는 세월 때문에 생기는 자연스러운 불편감을 노환이라 하니 당연하게 받아들이고 가볍게 병원문을 나선다.
당시는 그랬다. 아픈부위가 어디이고 나이 들면서 아플수 있다고만 해 주어도 환자들은 자기 하소연이 받아들여졌다고 느끼고 스스로 치유의 길을 나설 수 있었다. (단, 요즘처럼 유튜브 보고 미리 자기 증상을 공부하고 오는 분들에게는 통하지 않는다.)
그렇게 한 오년 돌팔이 노릇을 하다가 어찌 인연이 되어 정신건강의학과 전문의 수련을 하게 되었고 나이 40에 정신과 전문의가 되었다. 전문의가 되니 이제 위장 관절 피부노환은 사라지고 병명은 하나로 남게 되었다.
"잠이 안 오고 불안하고 심장이 뛰고우울해요 이게 무슨 병입니까?"
"그거 홧병입니다. 홧병!"
정신건강의학과 전문의가 되니 '홧병' (물론 홧병의 정확한 기준은 따로 있지만 논외로 하고) 하나로 웬만한 병은 다 카바 되었다. 홧병이라 하니 벌써 속이 풀리는 표정이다. '봐라 내가 홧병으로 얼마나 고생하는지 알았지? 이런 심정일 것이다. 자기 잘못 보다는 외부 요인이 더 큰 원인으로 비치는 것도 '홧병' 이라는 어감(語感)의 치료 효과다.



정신건강의학과에 오시는 분 중에 정확한 치료법을 알고자 오시는 분들은 사실 많지 않다. 단지 자기가 고통 속에서 힘들게 살아가고 있음을 토로하고자 오는 분들이 많다. 좀 과장하면 의사 말을듣고자 오는 것이 아니라 자기 주장하러 오는 경우가 더 많다. 정확한 병인은 둘째 문제다.
그런데 원인은 다양해도 치료법은 공통적인 부분이 있다. 마음의 아픔을 말로 토해내면 우선 압력은 낮아진다. 폭발 직전의 압력밥솥에 김을 빼 주는 효과다. 그게 마음을 편안하게 유지하는 한 방법이다. 자기 마음을 말로 표현하는 것이야말로 마음 치료의 시작이다. 그때 절대적으로 필요한 것이 무엇인가?바로 경청자다. 자기 말을 진심으로 들어주는 사람이 있어야 한다. 그런 사람이 없어서 마음에 화가 쌓이고 병이 된다.
자식을 키우는 분들은 아시겠지만, 아이들에게는 단지 그들의 이야기를 정성껏 들어주는 것만으로도 최고의 부모가 될 수 있다. 학교에서 사회에서 힘든 일을 겪어도 집에 와서 누군가에게 미주알고주알 쫑알거릴 수 있다면 그 사람은 숨통이 트이고 새로운 기운을 얻는다. 그렇게 경청해주는 부모와 배우자들이 많아질 때 정신적 스트레스는 감소되고 전국의 수많은 정신병원은 하나씩 문을 닫게 될 것이다.

구미 역사 시간여행
‘구미성리학역사관’

나라 인재의 절반은 영남에 있고, 영남 인재 절반은 선산(구미)에서 나왔다”
조선 후기 실학자 이중환이 저술한 지리서 ‘택리지’ (1751)에 나오는 말이다.

〈구미 성리학 역사관 외부 모습〉



이석수
매일신문 서부지역 본부장

구미는 한국 현대화 성장의 상징으로 일컬어지는 산업도시 이미지가 먼저 떠오르지만, 역사적으로는 정신문화의 거대한 획을 그어온 ‘뼈대 있는’ 도시다. 고려와 조선 시대 이래 수많은 인재 배출의 산실이었고, 조선조 국가통치 이념인 성리학의 본류가 구미가 낳은 거유(巨儒)들에 의해 형성되었다. 대한민국 산업화의 중추를 담당한 구미가 성리학의 본향(本鄕)이었다는 사실은 자부심을 느끼기에, 충분한 정신적 자산이다.

때마침 금오산 자락에 있는 ‘구미성리학역사관’이 개관 1주년을 맞았다. 그동안 코로나19 기세에 눌려 시민들의 관심에서 그리 주목받지 못했지만, 이제 ‘위드(with) 코로나’ 전환에 맞춰 지역의 뜻깊은 장소를 돌아볼 필요가 있겠다. 시민들에게는 구미를 더욱 자랑스럽게 여길 수 있는 계기가 될 것이고, 학생들에게는 향토의 뿌리를 배울 수 있는 지역학(地域學) 학습 장소로 유용할 것 같다.

성리학역사관이 구미에 자리 잡게 된 연유는?

파란 물감을 풀어 놓은 듯한 가을하늘 아래 우뚝 솟은 금오산 자태가 선명하고도 늠름하다. 진입로 길은 죽뻗은 메타세콰이어가 줄지어 반겨준다. 도로 옆 맥문동 군락지에선 보랏빛 꽃대가 시선을 붙잡는다.

구미 성리학 역사관은 금오산 도립공원 초입 오른편에 자리잡고 있다. 금오산 자락을 병풍으로 삼고 앞에 펼쳐진 널따란 인공호수 금오지를 내려다 보는 풍광이 그만이다.



〈성리학역사관 입구에 세워진 입주문〉

성리학 역사관은 까만 기와를 인 목조 건축물 20여 동(棟)이 산비탈 경사면에 보기좋게 배치되어 있다.

일주문을 지나면 만나는 곳이 구미 역사와 문화를 체감할 수 있는 성리학역사관과 구미역사관이다. 조선시대 정치이념인 성리학, 그 성립의 근원에 구미가 있었음을 확인할 수 있는 자료가 망라되어 있다.



〈선주부 현판. 선주는 구미시의 옛지명이다. 구미시 선산읍이 처음 선주로 불렸다.〉



〈성리학 역사관 스탬프 투어 안내〉

들어서는 입구 좌측에 고대부터 구미시의 연혁을 한눈에 볼 수 있게 도표화했다. 중앙 스크린에는 야은 길재 선생부터 왕산 허위, 박정희 전 대통령에 이르기까지 구미의 대표적 인물을 영상을 통해 만날 수 있다. 우측에는 선 주부 현판을 중심으로 해서 구미의 옛 지도, 지리서를 전시해 두었다.

조선 시대 중앙과 지방간의 관계를 보여주는 자료 중 부 선생 치부책은 선산도호부사를 역임한 사람 중에서 본인이나 직계존비속의 장례가 있을 때, 왕이 부조한 부의록(賻儀錄)이다.

성리학전시관 입구에는 이중환의 택리지에 나오는 '조선 인재의 절반은 영남에 있고, 영남 인재 절반은 구미에서 나왔다' 라는 문구를 게시해 두었다. 이는 이전 성현의 용재총화나 송암 노수함의 숭선지 서문에도 나오는 내용과도 동일하다고 한다. 이러한 표현이 결코 과장이 아님을 이어지는 소장 자료를 보면서 느낄 수 있다.

야은실은 야은 선생에 관한 한 3분간의 짧은 영상자료를 볼 수 있고, 야은 선생 관련 문집을 전시해 두고 있다. 전시관 한켠에는 영조가 야은 선생에게 내리는 증시 교지(敎旨)를 전시할 예정인데, 실물 교지는 훼손이 심해 현재 보수중에 있다고 한다.

옆으로는 야은 선생 문집을 간행하기 위한 문집 목판이 전시되어 있다. 1615



〈성리학 역사관 전시관〉

년에 판각한 야은선생언행습유 책판과, 1858년의 야은 선생 속집 책판이다. 야은 선생 연보(年譜)와 함께 방문객의 움직임에 따라 선생의 낙향 길도 같이 동작하게 되어 있다. 야은의 낙향 과정은 시로, 낙향 후 구미에서 삶의 모습은 강학당으로 꾸몄다.

성리학 실은 야은 선생으로부터 근대에 이르기까지 구미 성리학의 변천을 담고 있다.

김종직이 쓴 선산지리도 십 절을 소개하고 있는데, 전시물은 눈으로 보여지는 형상뿐만 아니라 설치기구를 통해 당시 생활상과 더불어 사람들이 직접 움직이는 모습을 확인할 수 있다.

세종조 시절 구미 출신 학자들의 역할도 소개하고 있다. 농사직설을 쓴 정초와 일본에 사신으로 가서 수차(水車)를 농법에 적용한 박서생, 그리고 세종의 명으로 권농 교서를 지은 하위지의 역할을 보여준다.

"오백년 도읍지를 필마로 도라드니,
산천은 의구하되 인걸은 간데없네.
어즈버 태평연월이 꿈이런가 하노라."

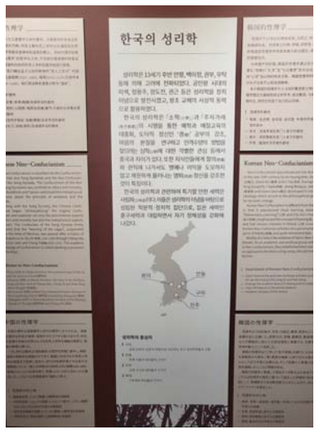
야은 길재선생 7언 절구 시

또 구미 유림의 절의에는 야은 선생만 있지 않음도 정리하고 있다. 수양대군이 조카 단종을 폐위하고 죽인 사건에 구미의 학자들이 깊이 연루되어 있다.



〈길재 선생의 발자취 설명〉

왜 구미가 성리학의 중심에 있게 됐나?



〈한국의 성리학 중심지 및 특성에 관한 설명〉

사육신 하위지, 생육신 이맹전, 야은의 제자로 순흥부사로 있을 때 금성대군과 단종 복위를 도모하다가 사형당한 이보흠이 그들이다.
전시관에는 임진왜란 이후 구미의 변화상과 독립운동에도 중심에 섰던 구미를 담고 있다. 15~16세기 읍의 중심지에서 17세기에는 들성, 봉곡, 해평으로, 18~19세기에는 오태, 임은, 상모로의 확대되어 가는 과정을 보여준다. 허위의 임은허씨, 김정묵의 선산김씨, 장진홍으로 표징되는 안동장씨가 등의 독립운동 내용을 간략히 전시하고 있다.

한국에서 성리학은 고려 후기에 원(元)나라를 통해 유입되었다. 이제현(李齊賢)·이색(李穡)·정몽주(鄭夢周) 등 신진사대부는 성리학이 정치적·사상적 토대가 될 수 있는 계기를 마련하였고, 이는 결국 조선의 개창을 합리화하는 토대가 되면서부터 조선시대에 들어와 본격적으로 발달했다. 특히 15세기 중엽에서 16세기 중엽 사이에는 의리(義理)와 대의(大義)를 중시하는 성리학자들이 대거 등장하였다. 이들에 의해 정몽주(鄭夢周)-길재(吉再)-김숙자(金叔滋)-김종직(金宗直)-김굉필(金宏弼)-조광조(趙光祖)로 이어지는 한국 성리학의 계보가 공식 인증되었다.
조선 성리학의 계보는 곧 구미 성리학의 계보라 할 수 있다. 길재-김종직-김굉필로 이어지는 학맥이 곧 구미 성리학의 학맥과 일치한다. 고려 말 3은(隱)의 한 분으로 불려지는 야은 길재 선생이 구미 고아읍 봉계리에서 출생했다. 고려가 망한 후 새로 들어선 조선 왕조에 출사를 거부하고, 금오산에 은거하면서 많은 인재들을 양성한다.
많은 제자 중 김숙자가 있었으며, 그 아들이자 제자가 김종직이다. 김굉필은 선산향교에서 김종직의 가르침을 받으며 그 학통을 잇는다. 김굉필이 서울에서 훈육한 제자가 조광조이고 그 후 이언적에서 이황으로 연결되는 조선전기 성리학의 학맥이 확립된다. 그리고 구미지역에서는 김굉필의 학맥을 정붕이 잇는다. 박영이 그 제자로서 송당학파를, 뒤이어 장현광 같은 대학자가 나와 여헌학파를 형성하게 된다.
조선 전기 성리학의 중심에 구미가 있었기 때문에 계유정난에 이어 훈구파와



〈야은길재선생의 문집을 간행하기 위한 목판〉

사림파가 대립하는 사화(士禍)에서도 가장 큰 피해를 입은 지역이 구미 유림이라 할 수 있다.
구미는 임진왜란에서도 예외가 아니었다. 영남대로의 중심에 위치해 있었던 지리적 중요성으로 왜적이 임난의 이른 시기에 들어와 1년 이상 머물며 가장 늦게 물러갔던 관계로 그 피해가 극심했음을 장현광 선생의 피란 록에서 확인할 수 있다. 금오서원이 소실되고 많은 전적 또한 사라진 것은 안타까운 일이다.
구미는 신라 불교를 처음 전한 출발지이며, 고려가 후삼국을 통일하게 된 최후의 전투가 선산 일리천에서 있었다. 조선 성리학 또한 금오산에서 근원 하며, 조국 근대화의 산실도 이 곳 구미다.
이는 만큼 보이고, 보이는 만큼 느낀다고 했다. 역사의 씨줄과 날줄을 꿰고 엮어 구미 시민의 자긍(自矜)으로 삼는 것, 이제 우리가 할 일이 아닐까.

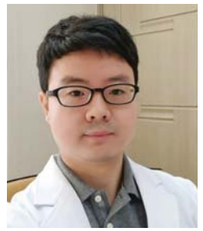


〈책상머리에붙여두고 스스로 경계하도록삼은 안상도〉
신탕 정붕이(1467-1512) 성리학의 요체를 도식화했다고 한다. 몇 가지를 적어보면▷족용중(足容重)-발걸음은 정중해야 하며▷수용공(手容恭)-손가짐은 공존해야 하며▷목용단(目容端)-눈 가짐은 단정해야하며▷구용지(口容止)-입을 함부로 놀려서는안 된다.

구미성리학역사관

(구미시금오산로 336-1)
안내 전화 054-480-2687
관람 시간 아침9시부터 저녁 6시까지, 관람료 무료
해설 시간 0900~17:30 (성리학전시관안내 데스크에서 해설신청)
매주 월요일은휴관

코로나 블루,
함께 이겨낼 수 있어요



송 흡 원장

◆ 코로나 블루란?

코로나19로 인한 사회적 거리두기, 자가격리 등으로 사람들이 실내에서 주로 생활하면서 발생하는 정신건강의학과적 이상을 일컫는 말이다. 주로 우울증이나 불안장애의 형태가 나타나며 무기력감, 불면증 등을 호소하기도 한다.

◆ 코로나 블루의 주된 증상

첫째, 불면증이 있다. 평소보다 잠이 안 오고, 잠들더라도 중간에 깨는 증상이 생긴다.
둘째, 가슴이 답답하고 두근거리면서 소화가 안 되는 증상이 생길 수 있다.
셋째, 코로나19와 관련된 뉴스를 계속 보면서 불안에 떤다.
넷째, 평소 늘 하던 일이 하기 싫어지고 무기력해진다. 주부는 집안일을 하기 싫어하고 직장인은 업무능력이 떨어진다. 코로나 블루가 점차길어지면 예민해져서 작은 일에도 쉽게 서로 비난하고 짜증을 내며 무기력해져서 생산성이 떨어지게 된다.





◆ 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?



1. 불안은 지극히 정상적인 감정이다.

▶ 특수한 환경에 적응하기 위한 생체의 가장 기본적인 반응 양상이다.

▶ 마스크를 잘 쓰게 되고 다소의 불안으로 앞날을 대비할 수 있는 순기능도 있다.

2. 불확실함은자연스러운 현상이다.

▶ 통제할 수 없는 것은 받아들이고 통제할 수 있는 개인의 활동에 집중하자.

3. 정확한 정보를 필요한 만큼만 얻자.

▶ 과도한 정보는 이성적인 판단을 저해하고 스트레스 반응을 증폭시킨다.

4. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리자.

▶ 약간의 걱정과 불안, 신체적 긴장은정상적인 스트레스 반응이다.

▶ 과도한 두려움과 공포감, 지속적인 불면증 상태가 된다면 상담을 받아보도록 하자.

5. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하며 규칙적인 생활을 하자.

▶ 긍정적인 감정과 행동은 면역력 강화에도 움이 된다.

6. 그래도 안되면, 미래로병원에 내원하여 진료를 보자.



66 환우이야기 99

금연 요법



김 O 주



강 O 태



박 O 혁



이 O 아



전 O 성



정 O 아



최 O 란



하 O 은

죽을 고생 후 담배 끊었음. 미래로 병원에서 약 1년 전 끊게 된 얘기 시내 나가면 아주머니들이 아이에게 담배 냄새야! 담배 냄새! 하면서 피하고 잔소리한 것이 머리에 박혀서 담배 끊어야지 수천 번 결심했고 일기쓰면서,즉 담배 피우고 싶을 때 일기, 아침에 일어나자 일기 생각나면 일기 쓰고, 한 대 피웠으면 또 일기 쓰고 그래서 1년째 금연가로 살게 됨. 발표 후 참여자들한테 큰 박수 받으심!

강 O 태

담배 하루에 3-4 갑 피우며 이 병원에 입 · 퇴원 반복 16년 되었고, 최근에 입원한 후 4년 되었다. 소일거리가 없고 심심하고 스트레스 받으면 담배라도 피워야지, 우리 집에서도 주치의 선생님도 담배 끊으라는 말 없었는데 오늘 오인경 수간호사님이 금연교육 다녀오라 했어요
그런데 11시에 마치게 되지요? 그래야 담배 피워야 하니까요! 당당하게 표현하심.

하 O 은

많은 생각이 났어요, 담배 피운 지 약 20년 되었는데 동심으로 돌아간 기분이며, 담배 가르쳐 준 친구 생각도 났고, 배우지 말아야 했을 걸..하루에 반 갑 정도 피우는데 끊을 생각은 없고요, 줄이느니 끊어야 하고 둘 중의 하나!. 금연 강의 간단한 설명 들은 후 줄이도록 노력해보겠다며 웃으심

박 O 혁

담배는 15년 전. 아이 아빠가 애들 둘이… 머리 숙이고 울면서 말을 못 하심, 오후에 상담실에 오시도록 부탁함

김 O 주



금연이야기

강 O 태

승강장 버스를 기다리다 따분함을 느낀다. 담배를 한 개피 입에 문다. 버스를 기다리던 아주머니가 짜증섰인 말투로
"아니! 애도 있는데 담배를 피우면 어쩌자는 거야! "
담배를 껐다.
예전엔 길거리 어디서라도 담배를 피울수 있었지만, 이제는 구석지고 후미진 곳을 찾아야 한다.
내 자신이 왠지 초라 해지는 것 같다.
이런 이유들은 항상 내 금연욕구를 부추기고 있었다.
오늘부터 담배를 끊어야지.
그래도 한 개피 피자.
딱 한 개피만 피자.
마냥 결심하고, 후회하고, 고민하고, 좌절감을 느끼고, 무력감을 느끼고……

담배를 피우지 않은 지 24시간이 가까워지고 있었다.
잠들기 2시간 전쯤 머리가 아파 오기 시작했다. 감기? 그냥 두통? 머리가 쪼그라 들면서 찢어지는 듯 아프다. 금단증상? 너무 아파서 결국 다시 담배를 문다. 담배에 불을 붙이고 한 모금 흡입했다.
"엇!' 두 모금 "앗!'
이내 두통이 느껴지지 않았다. 와! 진짜 금단 증상이란 것이 있구나 라는 생각이 들었다.
그 후에도 반복적으로 두통은 계속 나타났고 그 두통은 단순 두통이 아니었다. 정말 엄청 아팠다.
그리고 단 한 모금에 두통이 사라지는 현상을 느끼며 금연이 결코 쉽지는 않을 것이라는 것을 실감할 수밖에 없었다.
긴장과 초조함이 느껴질 때와, 스트레스가 생겨날 때, 따분함을 느낄 때 담배 생각이 난다. 담배 생각을



떨치기 위해 감귤 주스를 한잔 마셨다. 뜨거운 물을 2잔 마셨다. 따뜻한 커피를 한 모금 마셨다. 그러나 담배 생각은 쉽사리 사라지지 않는다. 머리속에서 담~배, 담~배라고 말하고 있는 것처럼 계속적으로 담~배 라는 단어가 머리속에서 떠나질 않는다.
중독은 갈망이다.
일정한 시간이 지나면 갈망증상이 나타난다. 담배를 피우지 않으면 안 된다는 기분이 드는 것이다. 다른 일은 생각나지도 않는다.

30여년을 피워온 담배라서…….
잊어야 한다. 잊어 버려야 된다. 지난날 담배를 끊었을 때, 그로부터 수개월 정도 지났을 때 호기심에 한 개피 피웠다. 그로부터 점점 더 자주 나도모르게 유혹에 이끌려 담배를 피우고 있는 나를 보게 되었다.
아차 이건아니구나, 중독이란 말은그냥 붙여진 것이 아니었구나!
세상 지식인들이 붙여놓은 중독이란 단어에 엄청난 내용이 포함되어 있다는 것을 그때야 실감하게 되었다.
이기려 하지 말자.
테스트 하지 말자.
그냥 잊어버리자.

그래서 지금은 2년 넘게 흡연 구역 이라는 곳은 근처도 가지 않으려고 노력하고 있는 중이다.
금연 과정은 아직도 끝나지 않았다…

시원한 부채에 그림 그리고 명언적기


부채에 그림을 그리며 더위 날리기

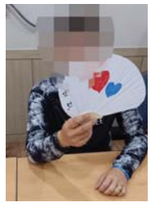

부채 꽃 앞에서 단체 사진


예쁜부채 누구에게 선물할까?


김 0 덕


김 0 정


김 0 란


안 0 현


조 0 중

올해는 제발 금연하고 건강하게 사세요
금연 그림과 하트 2개
김 0 정

자세히 보아야 예쁘다. 오래 보아야 사랑스럽다
너도 그렇다 _나태주- 시와 작은 화분 두 점과 하트 두 개화분 위에 그림
김 0 옥

산과 들에 집, 행복도 내가 만드는 것, 불행도 내가 만든 것 적으심
김 0 란

나를 사랑하자, (앞면) 마음속에다 석가이니라, 인생은 무엇인가 부처이로다. 행복하게 살자 (뒷면)
김 0 현

알면서도 모르는 듯이 하는 것은 가장 훌륭한 처세이다.
-노자-知不知尙矣,=모른다는 것을 아는 것이 가장좋다.
김 0 덕

행복은 가까이 있는 것, 멀리서 찾지 말자
양 0 은

미태복음 6장 심령이 가난한 자 복이 있나니 천국이 저희 것이요! 집 그림, 여기가 천국이요 사랑 2회, 소망 2회
송 0 근

마음을 비우고 모두 사랑합시다
박 0 욱

사랑이 가득 찬 행복하기, 집과 나무, 태양 그림
조 0 경

예쁜 꽃과 사슴 한 마리 그림
김 0 영

수선화 꽃 피우고 소감 적기









꽃이 피면 교회 사모님께 선물하고 싶다, 형곡동 교회요,
어릴 때 시 적기도 했었는데 병원에 와서 우울했는데 시와 꽃을 보면서 눈물도 나고, 꽃을 보면서 희망 품도록 노력해야겠다.

권 ㅇ 신

나이 71살인데, 이 나이 되도록 꽃 받아보기는 처음이고, 왜 사람들이 꽃을 선물하는지 알 것 같으며, 수선화를 칭찬하면서 예쁘게 키워 손자, 고2, 어릴 때 모습 없어서 좀 그렇지만 손자에게나 목사님께 선물하고싶다 이 방에 햇빛이 있어서 너무 좋아요

권 ㅇ 숙

수선화꽃 피운 후 소감 나누기









망울 피어서 꽃이 피는데 이런 생각이 나네요. 씨앗을 뿌려 놓으면 아무리 짓밟아도 땅에 떨어지기만 하면 줄기가 내리고 꽃망울이 맺혀져 꽃이 활짝 피어요.

김 ㅇ 정

꽃키우는 것은 처음인데 꽃을 키우면서 바람도 맞고, 햇빛 받으면서 조금씩 자라니 기분이 좋았다. 병원 사람들이 힘을 얻어 호전되어 정상적인 사회생활을 할 수 있으면 좋겠습니다. (박수받음)

박 ㅇ 관

꽃 키우면서, 꽃 통해서 창밖이나 햇빛을 내다보면서 주기적으로 할 일이 생기는 것 같았고, 서로가 교감이 되는 것 같았다. 어떤 소리 나는지 들어보기도 하고, 제가 이 꽃을 갖고 싶어요!

문 ㅇ 립

꽃을 햇빛 있는 곳에 두고 조금씩 물주고, 꽃 피어서 김지원간호사 선생님께 드렸더니 안 받으려고 해요. 기분이 좀. 팀장님께 드려야겠어요.

황 ㅇ 산

생태환경 보존 요법(생태환경 살리기 밑그림에 색칠하기)



김 ㅇ 주



김 ㅇ 정



문 ㅇ 립



박ㅇ석, 강ㅇ태



서 ㅇ 영



장 ㅇ 숙



조 ㅇ 경



조 ㅇ 곤

쓰레기 분리수거 꼭 하고 싶고 병동이 깨끗한 환경에서 살았으면 좋겠다.

조 ㅇ 경

분리수거 잘해서 재활용 많이 하고, 물도 맑게 하려면 나무를 많이 심어야 한다.

장 ㅇ 숙

물을 아끼고, 전기를 아끼는 것이 가정에서 먼저, 사회가 더 푸르게 될 것 같다.

박 ㅇ 관

물 아끼려면 일단 밸브를 꼭 잠그고 필요한 만큼 받아놓고 쓰던가 해야 한다.

문 ㅇ 립

산업화다 다문화다 지구가 많이 오염되어 있는데 나눔의 정신으로 가진 사람이 사회복지 체제로 지구를 살리기 위하여 노력해야 한다.

김 ㅇ 정

지구환경이 좋게코로나 분만 아니라 다른 병도 지구환경이 나빠서 생기니 빨리 하기 위해서 노력해야 한다.

권 ㅇ 신

쓰레기 줍기 하면 환경이 참 좋을것 같다 천릿길도 한걸음부터, 분리수거 잘해야 한다.

김 ㅇ 주

기적을 일군

감사의 은인들

새로운 만남이 시작되었다. 지난해 12월, 구미 '미래로병원' 류동근 원장님으로부터 환우들을 위하여 기도와 상담을 해주시면 좋겠다는 부탁을 받고 매주 하루를 기쁜 마음으로 봉사하게 되었다.
개인별 상담은 하루에 7-8명 정도 할 수 있지만, 환우들을 위하여 특별 프로그램을 시도하고 싶었다. 주제는 '금연'이었다. 마침 작은 서판에 금연에 대한 예쁜 그림이 그려져 있고 환우들은 색칠만 하는 재료를 어떤 은인님이 주셨다. 색칠하면서 각자의 소감도 나누었는데 어떤 환우가 1년 전 죽을 고생을 하며 금연한 이야기를 수기로 작성하여 발표하자 다른 환우들이 많은 감동을 받았다.



이춘자 아녜스수녀
(그리스도교육수녀회)

설날이 가까워 왔지만, 코로나로 환우들이 외출 외박이 잘 안 되고 면회도 안 되는 시기였다. 의미 있는 프로그램을 할 수 없을까 고민하던 중 신춘 농원에서 겨우내 애써 싹틔우고 막 자라 꽃망울이 맺힌 예쁜 수선화를 시중에 판매도 하기 전에 환우들에게 봉헌하고 싶다며 50여 점을 선물하셨다. 꽃을 보면 누구나 마음이 순화 된다. 겨우내 웅크렸던 환우들에게 수선화를 키우면서 물주고 인사하고 사랑으로 꽃피워 설날에 조상님께 드리는 마음으로 정성껏 키우자고 했다. 2주 후 꽃피운 수선화를 요법실에 가지고 와서 그동안 키운 소감과 누구에게 선물할지를 나누는 시간에 환우들이 나에게 고맙다며 박수까지 쳐주었다. 그 박수는 예수님 같은 마음으로 봉헌하신 꽃 농장 대표님이 받아야 했기에 미안한 생각이 들었다. 그 후에도 몇 차례나
예쁜 꽃을 기증해 주시는 그분을 떠 올리면 꽃 천사로 여겨졌다.
봄이 되어 자연을 보호하고 생태환경에 관심을 가졌으면 하는 의도로 생태환경에 관한 밑그림을 안동 어느 화가 은인께 부탁드렸더니 기꺼이 그려주셨다. 그 후에도 태극기 등 종종 좋은 밑그림 자료를 보내주셔서 큰 도움이 되었다. 4월 부활절에는 신부님과 병원장님께서 쿠키와 간식을 환우들에게 선물하도록 후원해 주셔서 감사한 마음 가득하였다. 5월 부처님 오시는 날에는 도리사 웅산 법등 큰스님을 찾아뵙고 연등을 부탁드렸더니 금오 종합사회복지관에서 가족 봉사자들이 만든 연등을 기꺼이 기증해 주셔서 감사했다. 환우들에게는 연등에 소망을 적어야 하니 그 소망이 이루어지도록 미리 선행하라고 부탁했다. 그런데 우리 환우들이 깜짝 놀랄 정도로 선행에 대하여 구체적으로 잘 적어주어서 '미래로' 원보에 소개까지 하였다. 부처님께서 아마 은혜를 베풀어 주신 기적이라 여겨졌다.
7, 8월 무더위에는 환우들께 부채에 그림을 그리는 요법을 하자고 했다. 아는 은인이 부채를 사 주어 부채에 그림이나 명언 혹은 시를 써서 예쁘게 꾸미기도 하였다. 환우들이 무척 좋아하였다. 부채를 기증해 준 은인에게도 참 감사했다.

상담하면서 자살 충동자들에게 생명에 대한 경외심과 자살 예방에 도움이 되도록 서울 '한마음 한 몸 자살예방센터'를 방문하여 스티커 등 자료를 받았다. 방문하게 된 인연으로 라이브 '한마음 한 몸' 유튜브 출연에 초대받아 7월 1일 서울 명동 가톨릭회관에서 방송도 하였다. 조회 수가 많아 무척 고무적이었으며 감사하게도 성경, 목민 심서와 좋은 책 50 여권을 기증받았다. 그 후 10월 6일에 'SBS 시사 특공대 1시에' 불교 기독교 천주교 대표들이 출연하는 전국 라디오 생방송에 천주교 대표로 부탁받아 출연하기도 하였다. 댓글을 보면서 자살 예방에 도움이 되었다는 독자의 글에 이또한 기적이라 여겨졌다.



환우들이 가끔 병원 전화로 수녀님 언제 오시느냐? 오늘 요법은 뭐 하냐? 묻는 분들이 있었다. 부족한 나를 기다린다고 생각하니 더 열심히 해야겠다는 생각이 들었다. 그리고 환우들께 팔찌 묵주를 주며 기도해 드렸더니 너도, 나도 같은 묵주를 받고 싶어 해서 또 다른 은인께 말씀드렸더니 팔찌 묵주를 많이 구입해 주셨다. 심혈을 기울여 완성한 대작을 환우들을 위하여 기증해 주시는 화백님도 계셨고 그 그림은 시원한 계곡의 물소리가 들리는 듯 환우들의 정서에 큰 도움이 되었다. 환우들이 메모지, 달력 뒷장, 약 봉투 등에 시를 적어서 봐 달라고 나에게 가져오기에 노트가 필요하다고 생각되어 또 은인에게 부탁해서 문구류 등을 기증받았다. 모두에게 감사한 마음 가득하다.
우리는 모두 사랑받기 위해 태어났지만 여러 환경과 여건으로 마음과 정신이 아픈 사람들이 많아졌다. 우울증 환우들과 상담과 기도를 하다 보면 오히려 내가 더 많이 깨닫게 된다. 그들의 아픔을 경청하는 것밖에 없는데도 정말 고마워하며 나를 위하여 기도하겠다고 위로해 주기도 한다. 치미는 분노를 삭일 수 없어 얼굴이 붉어지고 목소리가 커지며 험한 말을 하던 자매님이 내가 조용히 경청하고 안아드리고 정성껏 기도드렸더니 다음 상담 때는 한글과 영어와 일본어를 섞어 미운 사람을 용서하게 되었다고 적어주기도 했다. 자해하여 주위 사람들을 걱정시켰으나 입원 치료를 받고 다시 힘내어 잘 살기로 노력하는 OO도 있다. 퇴원 후 진료일이 아닌데도 환하게 변한 모습으로 활짝 웃으며 인사하러 오는 OO를 만났을 때 보람을 느끼며 참으로 좋으신 주님께 감사 인사를 드렸다.

먼 거리 마다하지 않고 늘 기쁘게 운전 봉사를 해 주시는 천사님과 필요한 자료들을 말만 하면 도움 주시는 천사님들이 계시기에 우리 환우들의 자살 예방에 큰 도움이 되었다. 몇 차례 상담하면서 고해성사 보듯 내게 잘못을 고백하시던 분이 내가 걸고 있는 똑같은 십자가를 갖고 싶어 하여 수녀가 되어야 받게 되는 것이라 설명해 주면서 주지 못했다. 웃으면서 얘기해 주었지만 안타까워하던 모습이 지금도 떠오른다.

부족함이 많은데도 환우들에게 봉사 기회를 주시고 도움을 주시는 병원장님께 감사를 드린다. 또한, 함께하여 주신 모든 선생님께도 감사드린다. 코로나 우울증으로 힘들어하는 요즈음, 무지개 일곱 가지 빛으로 도움 주시고 기도해 주시는 은인님들, 덕분에 기적의 에너지가 발산하여 오늘도 우리 사회는 희망의 등불이 꺼지지 않는다. 다가오는 새해에는 하느님의 축복 속에 서로 의지하고 격려하면서 서로를 위하는 기쁨 넘치는 나날이 되기를 기원해 본다.



광복절 기리며 태극기 색칠하기 및 윤동주 서시 감상













▶ 진행방법

- 윤동주의 서시를 읽고 젊은 나이에 일본에 저항하여 감옥에서 죽은 시인의정 신을기리며 감사의마음 가지도록 한다.
- 열사 류관순과 태극기가 있는 밑그림을 나누어 준 후 정성껏색칠한다.
- 독립운동에 투신한 위인을 생각하며 느낌을 간단히 적도록 한다.한 후 이름 적는다.
- 색칠 마친 후 시와 색칠하면서 독립운동에 투신한 자를 생각하며 느낌을 간단히적도록 한다.

8.15 광복절 독립운동가분들이 있으셨기에 우리가 이렇게 편하게 살 수 있는 것이다.
윤동주 서시는 너무 아름다운 시이다. 이렇게 감동되는 시는 오래 오래 후손들에게 남아야 한다. 유관순은 옥 속에서도 만세를 부르셨다. 본받아야 할 점이다.

김 ○ 옥

아침 뉴스에 아프가니스탄 난민들이 나라를 떠나 떠도는 것을 보았다. 그 옛날독립투사들이 우리나라를 잘 지켜 왔기 때문에 지금 나도 적어도 돌아갈 집은 있지 않겠습니까?

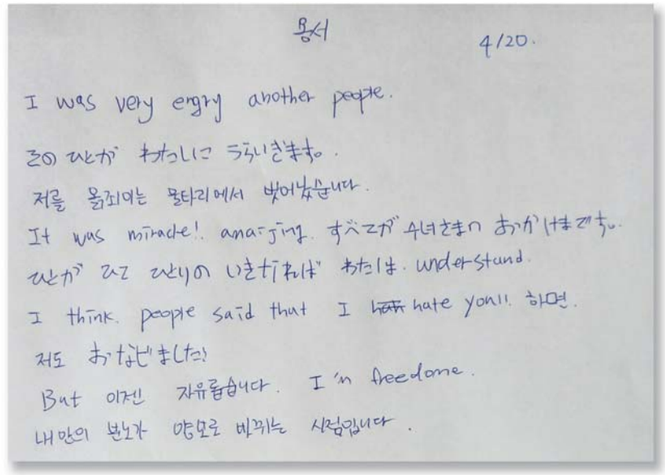
김 ○ 진

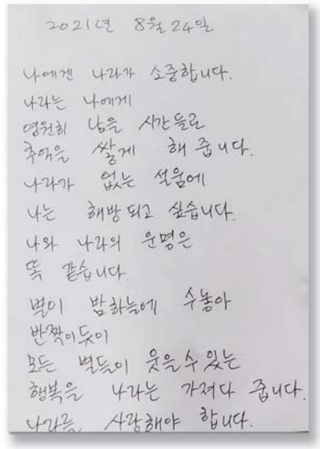
나에겐 나라가 소중합니다. 나라는 나에게 영원히 남을 시간으로 추억을 쌓게 해 줍니다. 나라가 없는 설움에 나는 해방되고 싶습니다. 나와 나라의 운명은 똑같습니다. 별이 밤하늘에 수놓아 반짝이듯이 모든 별이 웃을 수 있는, 나라는 행복을 가져다줍니다. 나라를 사랑해야 합니다.

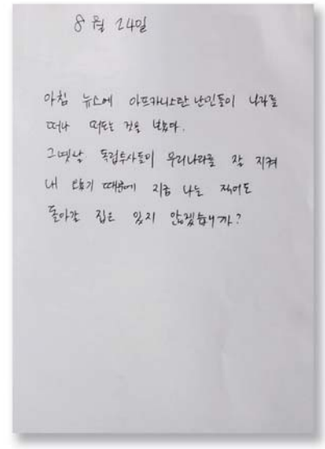
장 ○ 숙

열사 류관순을 생각하면 사무치는 아픔이 느껴집니다. 살갗을 소금으로 비벼 으깨는 것 같은 아픔을 인내하며 젊음과 생을 보내셨던 분, 저의 미천함으로 차마 존경한다는 말 이상은 못 합니다.

하 ○ 문









부처님 오신날 (연등에 작은 선행할 수 있도록 소망달기)




김 0 영


최 0 서


이 0 교


이 0 숙


김 0 필


정 0 석


김 0 식


조 0 경

환우이야기

1. 아침 식사를 못 하시는 어르신께 바나나 1개를 드리니 웃음을 보이시면서 잘 드시는 것을 보고 보람을 느꼈다.
2. 104호 방안에 머리카락이 많이 있음, 아침에 일어나서 샤워 후 방을 깨끗하게 쓸고 닦았다.
3. 간식을 가지고 오면 혼자 먹기가 민망해서 간식을 나누어서 먹었지만, 그분은 드시지 않고 다른 분에게 그 간식을 드려서 먹는 모습을 보고 큰 충격에 빠졌습니다. 잠시 스쳐 가는 인연이지만 꼭꼭 잡으려고 하니깐 저 마음에 아주많이 다치네요,
4. 냉장고(얼음) 관리를 하면서 시원하게 얼음을 먹을 수 있도록 해 드린점 보람을 느낀다.
5. 샤워실에서 몸이 불편하신 분이 있어 기저귀 교환과 옷 입혀드리기를 도와드렸더니 고맙다고 하시면서 눈시울이 붉어져서 같이 한참을 울었습니다.

이 0 교

*병실청결을 위해청소를 열심히하겠습니다.
*맛있는과일을 즐겁게나누어 먹겠습니다.
*잘 씻지 못하는 이들과 함께 샤워하겠습니다.

김 0 영

소망, 믿음 사랑이 깃들길……. 부모님 말씀 잘 듣고 하는 일 도와드리며 보내기

김 0 영

환우님들에게 말 한마디 곱게 말하도록 한다.

김 0 필

기도하고 마음에 평화, 쓰레기도 줍고 환경보호 하겠습니다.

권 0 신

목마른 사람한테 물을 주겠다.

정 0 석

병원에서 나의 생활이 너무 힘들다. 저는 할머니들한테 맛있는 음식을 잘챙겨 드리는 게 저의 소망입니다. 나의 소망은성당에 잘 다니고 건강하게 열심히 생활 정신 건강하길 빌면서 부처님 건강 주십시오.

권 0 정

일주일에 한 번 매주 수요일 구미 중독관리 센터에 가서 어려운 이웃에게 간식도 제공하고, 길가에 담배꽁초도 줍고 도로가 길 청소도 합니다. 불기 2565년

강 0 수

①칭찬하며 산다. ②웃으며 산다.
③격려하며 산다. ④배려하며 산다.
⑤희망을 품고 산다.
⑥매 사 밝고 지도력 가지며 산다
⑦부지런하게 산다.
⑧가정, 학교사회에 나가서 좋은일만 하며 산다
⑨내가 나아가서 사회에서 좋은 일할 일거리를 찾아본다.

백 0 연

병원에서 선행한 것 : 화장실 청소 몇 번 했다. 병원안에 있는 할머님께 먹을것을 드렸다.

이 0 숙

배식하는 일을 열심히 해 드리겠습니다. 환우들과 절대로 싸우지 않겠습니다. 호실을 깨끗하게 하겠습니다. 정리정돈을 잘하겠습니다. 2021, 5, 18

장 0 숙

할머니 식사를 꼭챙겨 드릴게요. 잘 챙겨주고 신경을 많이쓰자

조 0 경

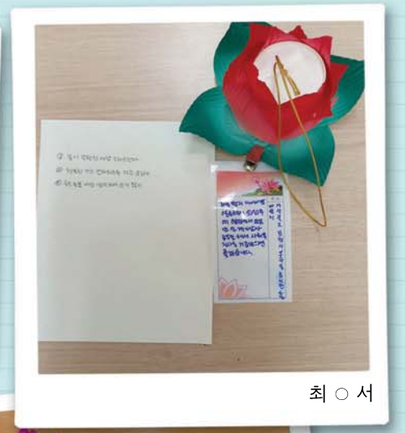
①몸이 불편한 사람 도와 드린다.
②행복한 기운 전파되도록 자주 웃는다
③공용물품 나만생각하여 쓰지 않기

최 0 서

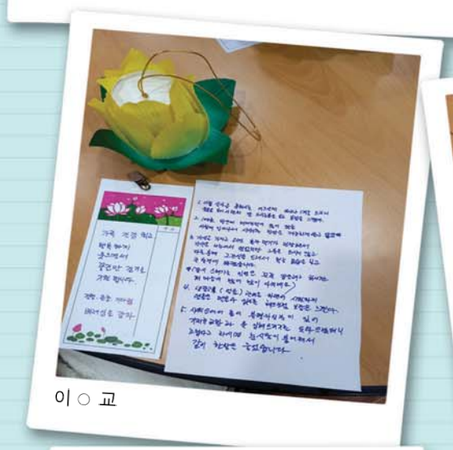
부처님께 나의 선행실천을 약속합니다.



김 ○ 영



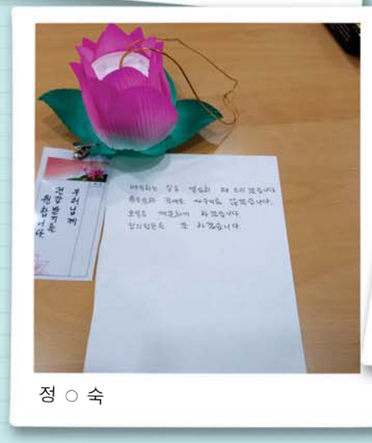
최 ○ 서



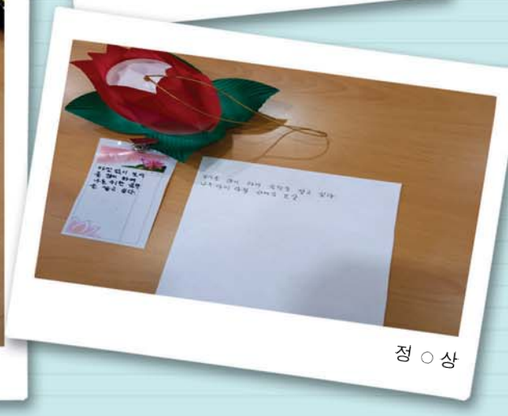
이 ○ 교



백 ○ 연

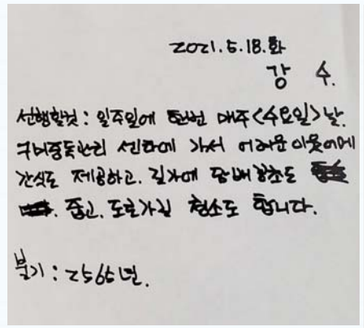


정 ○ 숙



정 ○ 상

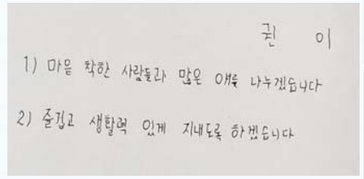
부처님오신날
나의 작은 선행을 결심해 봅니다.



2021.5.18.화
강 수.

선행할것 : 일주일에 한번 대주<수요일>날.
구비정토원리 센타에 가서 어려운 이웃에게
간식을 제공하고. 길거리 장애분도 돌봄
봉사. 줍고. 도로가실 청소도 합니다.

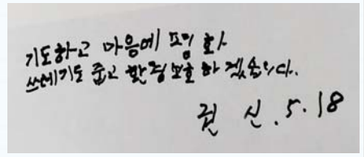
복기 : 2566년.



귄 이

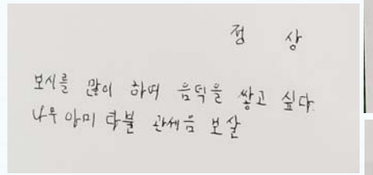
1) 마음 착한 사람들과 많은 애기 나누겠습니다

2) 즐겁고 생활력 있게 지내도록 하겠습니다



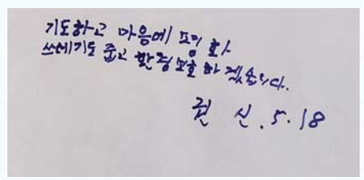
기도하고 마음에 평화
쓰레기도 줍고 환경보호 하겠습니다.

권 신. 5. 18



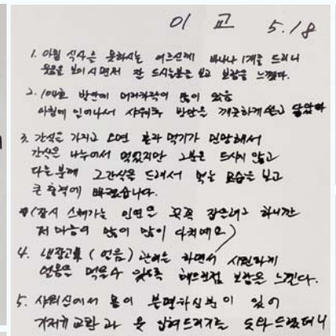
점 상

보시를 많이 하여 음덕을 쌓고 싶다
나무 아미 타불 관세음 보살



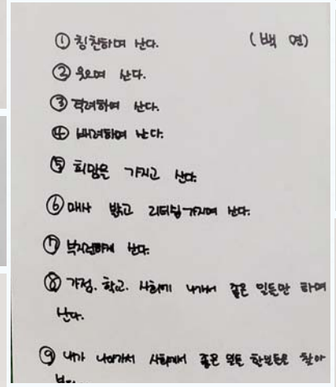
기도하고 마음에 평화
쓰레기도 줍고 환경보호 하겠습니다.

권 신. 5. 18

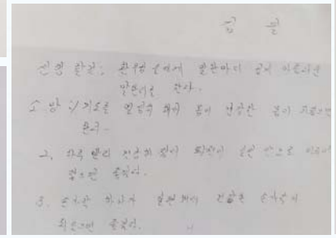


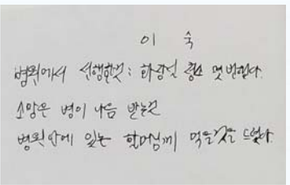
이 교 5.18

1. 아침 식사는 요양원도 어르신께 배려나 기대를 드리니
요로를 보이시면서 꼰 드시는분은 더 보람을 느낍니다.
2. 1마음 반찬에 어머님적의 손이 있음
아침에 일어나서 사워하고 반찬은 깨끗하게 준비 합니다
3. 간식은 가지고 오면 혼자 먹기가 민망해서
간식은 나누어서 먹지지만 그분은 드시지 않고
다른분께 그간식을 드시고 보신 표정은 보고
큰 즉적이 배부릅니다.
4. 생각보다 스케줄은 인력은 꼭꼭 필요하고 하시지만
저 마음이 많이 다치네요.
5. 생활고를 (식사) 관계는 하면서 시원하게
선물은 먹을수 있지만 어르신은 보람은 느낍니다.
5. 사회신에서 돌이 분명하신분이 있어
거저께 교란 과 같 입버드리기는 도라드셨더니
고맙다고 하시면 눈시울이 붉어져서
같이 한참은 울었습니다.



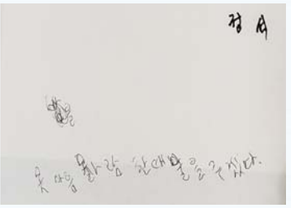
① 청천하며 난다. (백 연)
② 웃으며 난다.
③ 적극적의 난다.
④ 배려하며 난다.
⑤ 희망은 가지고 난다.
⑥ 매사 밝고 긍정적으로 난다.
⑦ 복지관에 난다.
⑧ 가정. 학교. 사회에 나에서 좋은 일들만 하며
난다.
⑨ 내가 나에게서 사회에서 좋은 멘토를 찾아
난다.





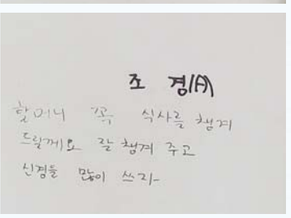
이 숙

법원에서 선행했고 하라고 좋은 멋반찬사
소망은 병이 아픔 받은
병원에게 있는 학생에게 먹을것을 드릴수



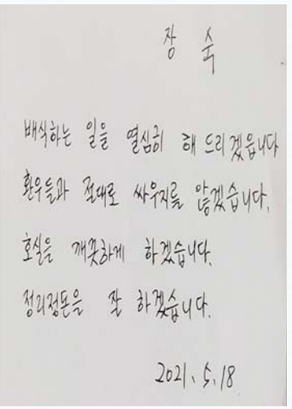
정 숙

맛있게 드셨다면 좋겠습니다



조 경(A)

할머니 꼭 식사를 챙겨
드릴게요 잘 챙겨 주고
신경을 많이 쓰기



장 숙

배식하는 일을 열심히 해 드리겠습니다
환우들과 짜증로 싸우지를 않겠습니다.
호실을 깨끗하게 하겠습니다.
정리정돈을 잘 하겠습니다.

2021. 5. 18

추석 맞이 해바라기와 조상님께 편지쓰기



프로그램 마친 후 조상님을 생각하며 단체 사진



프로그램 마친 후 조상님을 생각하며 단체 사진



비록 얼굴을
뵌 적은 없지만
조상님들 덕분에.....



해바라기처럼
님만 바라보고
살고 싶어요.



내 꿈을 해바라기에
심었어요.



선대 조상님들과 부모님 받아보시길 바라며 삶과 죽음의 차이는 그리 크다고 생각하지는 않습니다. 선대님들께서도 모든 고난과 역경을 이겨 내시고 우리 후손들을 위해 일구어 놓으신 세상에서 행복을 누리며 살게 해 주셔서 감사드립니다. 저희도 열심히 생활하고 좋은 일 많이 해서 후손들에게 더 나은 세상을 물려주겠습니다 부디 하늘에서 행복하소서.

김 O 덕

부모님과의 오해 풀리게 해주시고 동생과의 사이도 다시 예전처럼 웃고 지내게 해주시고 큰 아들 힘든데 로또 번호 좀 알려주세요. 이번 명절 제사 참석하지 못하지만 기제사 때는 상다리 휘청하게 차리고 기다리겠습니다.

권 O 진

외할머니 저 멀리 하늘나라에서도 잘 계시나요? 보고 싶어요. 친 아버지 원수지간이지만 어디에 있나요? 외할아버지 보고 싶어요. 어머니 아프지 마세요. 조상님 부디 만수무강하세요. 친누나 보고 싶다. 우리 하림이 외삼촌이 아무것도 못 해줘서 미안해! 부디 저 잘되게 해 주세요. 일이 잘되게 해주세요.

김 O 현

존경하는 조상님, 창근이 몸 건강하고 또 정신건강도 좋아졌습니다. 할머니 그리고 부친 모친 모두 천상에서 부처님 성모마리아 행복 누리게 늘 함께 해 주세요 창근이 늘 종교를 벗으로 삼아 갈 거에요.

강 O 근

해바라기는 희망을 상징한다고 봅니다. 햄스터의 먹이가 되고 여느 풀과 같이 떨어져서 새로 나기도 하고, 조상님 제발 우리 민족을 잘 바라봐 주세요. 개인이 각각 그리고 미래로 병원도 잘 돌봐 주세요. 그리고 저에 대해선 말하지 마세요. 무서울 땐 엄마 산소에 가면 되니까요.

정 O 현

To 조상님. 매년 아르바이트한다. 일한다며 제사도 잘 못 지내서 죄송합니다. 사실 내 일이 안 풀리는 건 다 조상 탓이라며 원망도 했지만, 지금으로선 원망도 하지 않습니다. 다만 앞으로 우리 가족 가엾이 여기시어 하는 일 다 잘 풀리게 해 주세요.

서 O 아

추석에 조상님들에게. 많은 탈과 힘들었을 때도 매번 지켜 주셔서 감사합니다. 할머님 지금까지 키워주셔서 감사드리며, 죄송합니다. 어릴 때부터 항상 사고 만 치는 저에게 많은 가르침과 나쁜 버릇들을 좋은 곳으로 이끌어 주셔서 감사드립니다.
'해바라기' 해바라기가 수북하게 있으니 기분이 너무 좋습니다. 행운이란 의미가 있는 해바라기는 항상 한 곳만 보는데 저도 이런 기운을 보면서 가고 싶습니다. 할머님께서도 돌아가시기 전까지 저희를 생각하였습니다.

조 O 곤

당신 곁에 있는 사람들

김 ○ 옥

인연으로 당신을 만나고 있어
행복한 시간들

다시 만남을 기약할 수 없어
더욱 소중한 시간들

스쳐 지나는 삶 속에
지친 당신을 응원합니다

조금만 더 힘을 내 살아갑시다
소중한 시간 더 웃고 더 감싸 안으며

당신의 이름을 기억합니다
기대하기보다는 그저 바라볼 수 있는
당신 곁에서 힘이 되는 존재로 머물고 싶습니다



눈

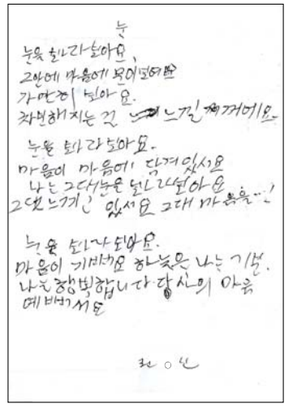
권 ○ 신

눈을 바라보아요.
그 안에 마음의 문이 보여요
가만히 보아요
차분해 지는 걸 느낄 거예요

눈을 바라 보아요
마음에 마음이 담겨 있어요
나는 그대 눈을 바라보아요
느끼고 있어요. 그대 마음을

눈을 바라보아요
마음이 기뻐요. 하늘을 나는 기분
나는 행복합니다.
당신의 마음도
예뻐져요





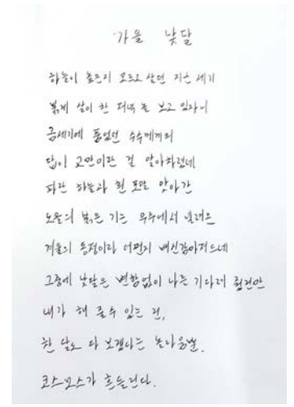
가을 낮달

하 ○ 문

하늘이 높은지도 모르고 살던 지난날
살이 찬 저녁놀 보고 있자니
마음에 품었던 수수께끼가
고만이란 걸 알아차렸네

파란 하늘과 흰 포말 앗아간
노을의 붉은 기는
우주에서 빌려온 겨울의 동정이라
배신감마저 드는데

낮 달은 변함없이 나를 기다려
해 줄 수 있는 건
찬 달도 다 보겠다는 놀라움 뿐
코스모스가 흔들린다



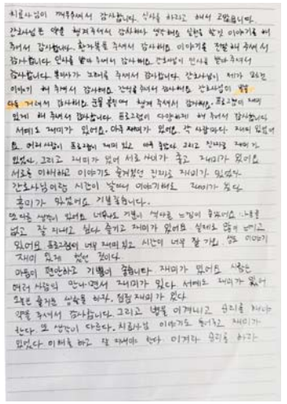


이겨내야 합니다

조 ○ 경

복지사님이 노래를 불러주셔서 감사합니다.
치료사님이 깨워 주셔서 감사합니다.
식사를 하라고 해서 고맙습니다.

간호사님은 약을 챙겨 주셔서 감사합니다.
실천할 것을 이야기해 주셔서 감사합니다.
인사를 받아 주셔서 감사합니다.
제가 모르는 이야기를 해 주셔서 감사합니다.
말을 다독거려서 감사합니다.
눈물흘릴 때 챙겨주셔서 감사합니다.



프로그램을 다양하고 재미있게 해주셔서 감사합니다.
서예도 재미가 있습니다.
재미가 있어 서로 사이가 좋고 서로 이해하고
즐거워집니다.
마음이 편안하고 기쁨이 좋습니다.
사람은 여러 사람이 만나면서 재미가 있습니다.

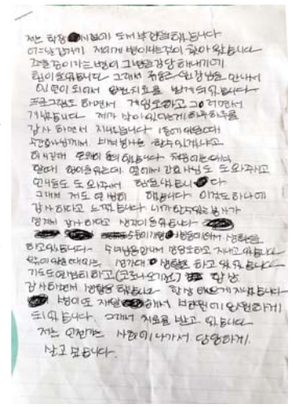
병을 이겨내야 합니다.
이겨야 합니다.



감사하는 하루

이 ○ 브

어느 날 갑자기 저에게 병이 찾아왔습니다. 조울증이라는 병이, 그 병을 감당해 내기에 힘이 들었습니다.
그때 류동근 원장님을 만난 인연으로 입원 치료를 받게 되었습니다.
프로그램도 하고 게임도 하면서 지냈습니다, 그런 가운데 제가 살아있다는 것에 감사하면서 하루하루를 지냈습니다
1층 병동에 있을 때 수간호사님께서 배식 봉사를 할 수 있겠냐고 하시길래 흔쾌히 동의했습니다. 처음에는 힘이 들었는데 옆에서 간호사님도 도와주시고 언니들도 도와줘서 힘을 내 열심히 봉사했습니다. 이런 일을 할 수 있어 감사했습니다.
지금은 5층 개방 병동에 와서 수녀님을 만나서 상담도 하고 지내고 있습니다.
언젠가는 사회에 나가서 당당하게 살고 싶습니다. 옆에서 환우분들이 힘내라고 하셨습니다. 나도 할 수 있다는 자신감이 생겼습니다.
이것저것 바쁘게 살았습니다. 운동도 하고 책도 보고 음악도 듣고 기도하면서 지냈습니다. 환우분들 위해서 기도하고 코로나가 하루빨리 없어져 달라고 기도했습니다.
병원에서 좋은 얘기도 듣고 류동근 원장님 강의시간에 제 얘기도 했습니다. 칭찬도 많이 들어서 용기도 생겼습니다. 수녀님께서 저를 위해서 기도도 해 주셔서 감사했습니다. 그때부터 매사에 감사하면서 기도하며 살기로 했습니다.
하느님께서
'범사에 감사하라. 쉬지 말고 기도하라. 항상 기뻐하라'고 하셨습니다. 저도 하느님 말씀처럼 살고 싶습니다.
저를 위해서 늘 고생하시는 의사 선생님 그리고 간호사님 보호사님 감사합니다. 항상 건강하세요. 그리고 환우분들도 힘내시고요.
항상 좋은 일들만 가득했으면 좋겠어요.
TV에 동행이라는 프로그램을 보고 울었습니다. 저와 같은 어려운 사람들이 많았습니다. 많은 걸 깨달았습니다. 항상 감사하면서 살아가야겠구나! 그런 생각이 들었습니다. 나 자신이 소중하다는 것을 알게 되었습니다.
제가 병이 나아 퇴원해서 바리스타 자격증이나 사회복지사 자격증을 공부를 하고 싶습니다. 그래서 어려운 사람들을 도와주고 싶고 상담도 해 주고 싶습니다.
코로나가 하루빨리 없어졌으면 좋겠습니다.
그리고 여기 계신 모든 분께 항상 행복한 일들만 가득했으면 좋겠습니다.

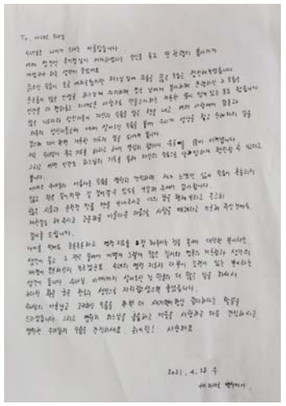




To.아녜스 수녀님

김 ○ 정

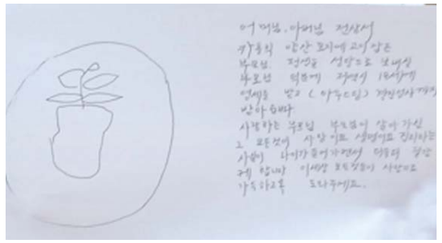
수녀님은 나이가 드셔도 아름답습니다.
어제 정진석 추기경님이 서거하셨다는 소식을 듣고 또 한 명의 봉사자가 가셨구나 하는 생각이 들었어요.
하느님 앞에 무릎을 꿇은 모습은 정직해 보였습니다. 순조롭지 않은 인생을 하느님께 의지하며 결국 남에게 봉사하며 운명하신 그 모습은 사람을 더 평화롭고 자애롭게 만들고자 하는 거룩한 뜻이 담겨 있는 듯도 했습니다.
많은 성직자들이 감동을 주고, 다른 이들의 상처를 치유해 주면서 한길로 살아오신 모습을 보면서 다시 한번 거룩한 뜻을 되새겨 봅니다.
수녀님께서 묵주기도를 하라고 해서 열심히 했더니 많은 유혹을 이겨낼 수 있었습니다. 그리고 어떤 인간도 기도를 통해 자신의 모습으로 당당하게 살아갈 수 있다고 봅니다.
삶의 길을 잘 걸어갈 수 있도록 보살펴 주시고 격려해 주신 아녜스 수녀님께 감사드립니다.
많은 시들과 음악, 책을 보내주시고 꿈을 펼쳐보라고 채찍질해 주시고 고운 마음 아름다운 마음으로 사람을 대하라고 가르쳐 주신 것에도 감사를 드립니다.
그 작은 몸에서 어떻게 그렇게 많은 질서와 영혼의 거룩함과 생각의 배경이 튼튼하신지 모르겠습니다.
수녀님, 이때까지 살아오신 것만큼의 더 많은 일을 하시길 기도합니다.
수녀님의 아름답고 고귀하신 모습을 새기면서 항상 감사하다는 말씀을 드리겠습니다. 그리고 영원히 하느님을 흠숭하고 이웃을 사랑하는 마음 간직하시고 자금 같은 영원한 수녀님의 모습을 간직하세요.
사랑해요



어머님 아버님 전상서

김 ○ 현

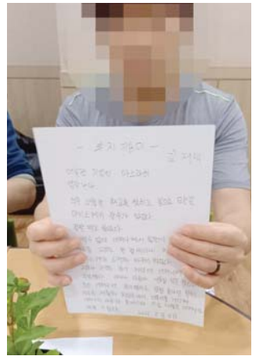
가톨릭 양산묘지에 고이 잠든 부모님
평생을 성당에서 보내신 부모님 덕분에
18세에 아오스딩이라는 이름으로 세례를 받고
견진성사도 받았습니다
사랑하는 부모님,
살아가신 그 모든 것이
사랑이요,
생명이요,
진리라는 사실이
나이가 들어가며 더욱더 절감케 합니다.
이 세상 모든 것들이 사랑으로 가득하도록
도와주세요.



부지깽이

김 ○ 덕

아스라이 어릴 적 기억
더운 여름날 학교를 마치고 집으로 오는 길
아이스케이크 장수가 있었다
먹고 싶었다
어머니께서 힘들게 농사지으신 마늘을
그것도 한 접씩이나 처마에서 떼어
아이스케이크 6개와 바꾸어 먹었다
그러나 그것도 잠시
저녁에 혼날 것이 걱정
아니나 다를까
이웃집 일을 마치고 오신 어머니께
부지깽이로 엄청나게 혼이 났다
지금은 세월의 뒤안길에서
어물어물
어머니의 사랑과
혼내시며 오히려 가슴 아팠을 어머니가 그립다



사랑

김 ○ 현

그리운 내 사랑아
보고 싶어도 잊지 못할 내 사랑아

한평생 한으로
인연을 맺는 사랑아

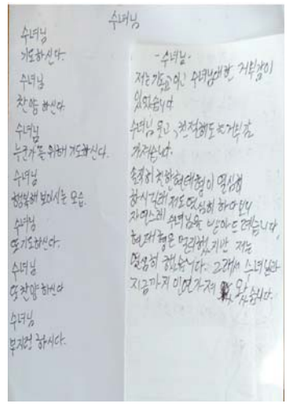
사랑한다면
그대를 잊지 못하리

추억 속에만 간직한 사랑아
사랑한다면
잊지못하리 내 님이여



수녀님

권 ○ 신


수녀님
수녀님
기도하신다.
수녀님
찬양 하신다.
수녀님
누군가를 위해 기도하신다.
수녀님
행복해 하시는 모습.
수녀님
또 기도하신다.
수녀님
또 찬양하신다.
수녀님
부지런 하십니다.
-수녀님-
저는 가톨릭 인데 수녀님에 대한 거부감이 있었습니다
수녀님 웃고, 친절해도 늘 거부감을 가졌습니다.
친한 현태 형이 열심히 하시길래 저도 열심히 하다보니 자연스레
수녀님을 받아 드렸습니다.
그래서 수녀님과 지금까지 인연을 가져왔습니다

수녀님은
기도하신다
수녀님은 찬양하신다

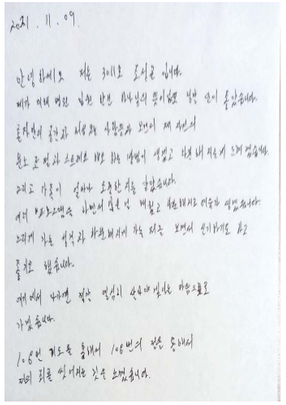
수녀님은
누군가를 위해 기도 하신다

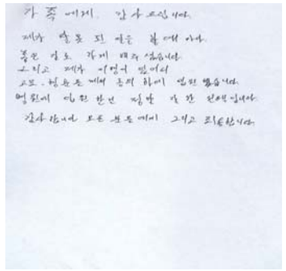
수녀님이 행복해 하시는 모습.
수녀님은 또 기도 하신다
수녀님은 또 찬양하신다

수녀님은 부지런하시다
저는 기독교인이고 수녀님에 대한 거부감이 있었습니다
수녀님이 웃고, 친절해도 늘 거부감을 가졌습니다.
친한 현태 형이 열심히 하시길래 저도 열심히 하다보니 자연스레
수녀님을 받아 드렸습니다.
그래서 수녀님과 지금까지 인연을 가져왔습니다

좋은 길

조 ○ 곤


2021. 11. 09.
안녕하세요 처음 뵙겠습니다.
미래 병원에 입원한 건 하느님의 뜻이었고 정말 운이 좋았습니다
혼자만의 공간과 처음 보는 사람들과 지내면서
제 자신의 분노 조절과 스트레스 해소 방법이 생겼습니다
그리고 가족이 소중함을 알았습니다
제가 잘못된 일을 할 때마다 좋은 길로 가게 해 주었습니다
여러 프로그램을 하면서 많은 걸 배웠고
차분해지고 여유가 생겼습니다
느리게 가는 성격과 차분해져 가는 저를 보면서
신기하기도 하고 좋기도 했습니다
여기에서 나가면 정말 열심히 살아야겠다고 마음먹었습니다
108번 기도를 통해서 108번의 절을 통해서
저의 죄가 씻어지는 것을 느꼈습니다


마지막에 감사드립니다.
제가 병동 퇴원 하는 날 까지
좋은 일도 많이 생겼습니다.
그리고 제가 어떻게 입원하게
되었는지 이유를 알게 하여 주셔서 감사합니다.
여러분이 어떤 분인 지는 모르지만 건강하시길 바랍니다.
감사합니다. 모든 분들께 그리고 주님께 감사드립니다.

대답해 보아라

이 현 주목사

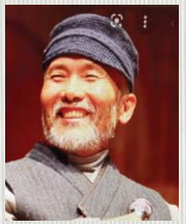
사랑이 없어도 나무는
열매를 맺는다.
나무가 없으면 사랑은
숨도 못 쉰다.

그래도 사랑이 나무보다 크냐?



사랑이 없어도 강은
유유히 흐른다.
강물이 없으면 사랑은
목말라 죽는다.

그래도 사랑이 강보다 크냐?



이현주는 대한민국의 감리교 목사이다.
동화작가이며 번역문학가이기도 하다. 호는 관옥이다.
본래 그의 스승인 무위당 장일순 선생에게서 관옥목인이라는 호를 받았으나,
현재는 주로 관옥만을 쓰고 있다.

- 출생 : 1944년 (77세), 충주시
- 저서 : 무위당 장일순의 노자이야기 외 다수

탄소중립과 우리생활

환경부에서 발간한 탄소중립 생활 실천 안내서에서 우리 생활과 밀접한 에너지와 소비 부분을 발췌하여 소개합니다.

탄소중립 이란?

탄소중립은 화석연료 사용 등 인간활동에 따른 온실가스 배출량이 전 지구적 이산화탄소 흡수량과 균형을 이뤄 대기 중 이산화탄소 농도가 더 높아지지 않는 것을 의미한다. 즉 이산화탄소 순 배출량이 '0'이 되도록 하는 것으로 '넷 제로(Net Zero), 탄소 제로(Carbon Zero)'라고도 한다.

탄소중립을 달성하려면 차량과 공장의 화석 연료 연소 등과 같은 인위적 배출을 최대한 줄이고, 나머지 이산화탄소는 습지, 숲 복원 등 흡수원을 확대해 흡수량을 늘리거나 네거티브 배출 기술(Negative Emissions Technique, NET) *로 대기 중 이산화탄소를 제거해야 한다.

*네거티브 배출기술 : 발전소, 제철소 등에서 배출되는 이산화탄소 또는 대기 중 이산화탄소를 포집해 제거하는 기술을 말한다.

왜 탄소중립 은 필요 한가?

국제사회는 기후위기에 대응하려고 1990년대 중반부터 지구 평균기온 상승을 억제하는 방안을 논의해 왔으며, 2010년 칸쿤 합의에서 2℃ 억제 목표를 공식적으로 채택하였다. 이어 2015년 12월 채택된 파리협정에서는 산업혁명 이전(1850~1900년 평균)대비 2℃보다 훨씬 아래로 유지하고, 나아가 1.5℃ 아래로 억제하려고 노력해야 한다는 목표를 설정하였다.



에너지



1 에너지 난방온도 2℃ 낮추고 냉방온도 2℃ 높이기



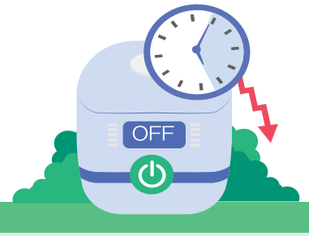
1단계

냉 · 난방기를 효율적으로 가동하는 것만으로도 전력 사용량을 줄이고 실내온도를 쾌적하게 유지하는 데 도움이 된다.

실천방법

- 동·하절기 적정 실내온도(여름철 25~28℃, 겨울철 18~20℃)를 고려하며, 에어컨 온도 설정 시 2℃ 높이고, 보일러 온도 설정 시 2℃ 낮추기
- 실내온도를 늘 확인할 수 있도록 온도계를 눈에 띄는 곳에 설치하기
- 계절에 맞는 옷차림(여름엔 시원한 옷, 겨울엔 따뜻한 옷)을 하며, 특히 겨울에는 내복·수면양말·무릎담요 같은 보온용품 적극 활용하기
- 에어컨은 선풍기와 함께 사용하기(단, 풍향을 동일하게 해야 함)
- 커튼을 쳐서 집 안으로 들어오는 햇빛 차단하기

2 에너지 전기밥솥 보온기능 사용 줄이기



1단계

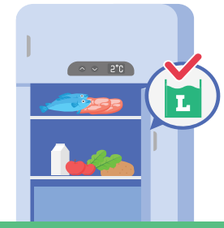
전기밥솥은 긴 시간 전력을 소비하는 '보온 기능'으로 다른 가전제품보다 전력 소비량이 매우 많다(가구당 전기밥솥 연간 전력소비량 957.8kWh).

실천방법

- 전기밥솥은 취사 때만 사용하고 밥을 먹을 만큼만 짓기
- 남은 밥은 먹을 만큼씩 나눠 냉동 보관하기

※ 1일 평균 보온시간 약 9시간(2018년 가구에너지 상설표본조사 결과)

3 에너지 냉장고 적정용량 유지하기



1단계

음식이 상하지 않도록 냉장 · 냉동 기능을 늘 사용해야 하는 냉장고는 소비전력이 큰 가전제품이다.

실천방법

- 냉장실은 냉기가 잘 순환할 수 있도록 60%만 채우기
- 냉동실은 냉기가 빠지지 않도록 꽉 채우기
- 냉장·냉동실 용량에 맞게 내용물을 채우도록 식재료는 소분·저장하기

4 에너지 비데 절전기능 사용하기



1단계

비데는 대기전력이 높은 가전제품에 속하며, 특히 '온수 · 온좌 기능'은 온도를 따뜻하게 유지하기 위해 많은 전력을 소비한다.

실천방법

- 비데에 절전모드가 탑재된 제품을 구매하고 상시 절전모드 사용하기
  - 절전기능 사용 시 전력소비를 15%에서 최대 49%까지 절약

5 에너지 물은 받아서 사용하기



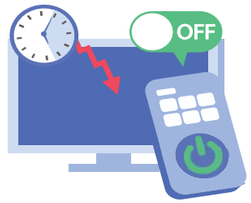
1단계

우리가 실생활에서 사용하는 물은 '상수도 설비'를 이용해 공급되며, 이 설비를 가동하는 과정에서 상당한 전력이 필요하다. 우리나라 국민 1인당 하루 물 사용량은 295L(2019년 기준), 이에 따른 1인당 연간 이산화탄소 배출량은 26.6kg이다.

실천방법

- 설거지할 때 설거지통 사용하기
  - 설거지통에 물을 담아 그릇의 음식물을 불리고 간단히 헹구는 데 물을 사용한다면 물을 약 60%(10분 기준, 120L→72L) 절약
- 양치할 때 컵 사용하기
  - 양치할 때 입을 헹구는 동안 물을 계속 틀어 놓는다면 물이 약 36L(3회 기준) 사용되나 컵을 사용하면 1L 이하만 소모

6 에너지 텔레비전 시청 시간 줄이기



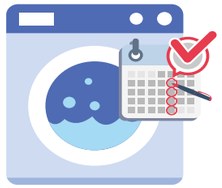
1단계

과거보다 텔레비전이 대형화되는 추세가 확대되고 있으며,
제품 크기가 커짐에 따라서 소비전력도 함께 증가하고 있다.

실천방법

- 텔레비전 보는 시간을 매일 1시간 줄이기
  - 텔레비전 시청 관련 기기(셋톱박스 , 스피커 등) 사용에 따른 소비전력 감소

7 에너지 세탁기 사용 횟수 줄이기



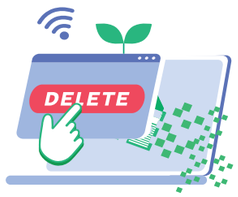
1단계

세탁기는 소비전력이 높은 가전제품에 속하므로 세탁에 따른 전력소비량을
줄이려면 세탁물의 양보다 작동 횟수를 줄이는 것이 중요하다.

실천방법

- 빨래는 최대한 모아서 주 1회 세탁 횟수 줄이기

8 에너지 디지털 탄소발자국 줄이기



1단계

'디지털 탄소발자국'은 디지털 기기를 사용할 때 발생하는 이산화탄소의 양을 뜻하며, 기기 충전,
인터넷 사용, 데이터 소비, 대기전력 등 기기를 사용하는 전 과정에서 발생한다.

실천방법

- 디지털 기기 사용 시간을 줄이고, 화면은 '절전모드', '밝기 조절'로 밝기 낮게 설정하기
- 동영상은 데이터 사용량을 고려해 스트리밍보다 직접 내려받아서 시청하기
- 불필요한 메일은 정리(완전 삭제)하고 광고성 스팸메일 차단하기
  - 저장 데이터양이 늘어나면 데이터 수요에 필요한 데이터센터의 증가로 전력 소비도 증가
  - 데이터센터는 서버, 네트워크 설비 등을 갖추고 방대한 양의 데이터를 보관·처리하는 컴퓨터를 갖춘 시설로 열을 식히기 위한 냉방설비 가동, IT장비 가동 등에 따라 많은 양의 전력 소모

9 에너지 창틀과 문틈 바람막이 설치하기



2단계

창문이나 벽체 사이의 틈 등으로 빠져나가는 열의 손실을 최대한 막으면
냉 · 난방기 가동을 줄이고 이에 따른 전력소비도 줄일 수 있다.

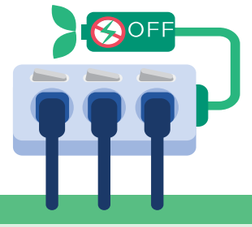
실천방법

- 문풍지 등 바람막이 제품으로 실내 열 손실 차단하기

문풍지		- 창문·현관문·유리문에 부착하여 틈새로 들어오는 바람을 차단한다. - 접착면에 있는 테이프를 바람이 들어오는 문 틈새에 붙여 사용한다.
에어캡		- 내부에서 공기를 머금어 단열효과가 뛰어나다. - 분무기로 창문에 물을 뿌리고 나서 붙이면 접착력을 유지한다. - 플라스틱의 특성상 햇빛에 포함된 자외선에 분자구조가 조금씩 망가지므로 1년에 한 번씩 교체하는 것을 권장한다.
방풍비닐		- 창문을 감싸는 비닐로 틈새 바람을 차단한다. - 이중창문 효과가 있어 난방에너지를 절약할 수 있다. - 테이프를 창틀에 붙이고 테이프 위에 비닐을 붙여 설치한다.
틈막이		- 창문의 틈을 막아 틈새 바람을 차단한다. - 창틀에 고정하여 사용한다.
단열벽지		- 단열벽지는 벽을 통해 전달되는 냉기나 열기를 차단해주는 벽지로 외부의 냉기를 차단하는 효과와 결로 방지효과도 있다. - 보통 두께가 5~10㎜이며 원하는 만큼 길이와 너비로 잘라 스티커처럼 벽에 붙이는 형태가 있다.

출처 : 네이버 지식백과

10 에너지 가전제품 대기전력 차단하기



2단계

대기전력은 기기의 동작과 관계없이 전원을 끈 상태에서도
소비되는 전력으로 불필요하게 낭비되는 전력을 말한다.

실천방법

- 대기전력이 높은 가전제품과 자주 사용하지 않거나 일시적으로만 사용하는 가전제품이 있는지 확인하기
- 간헐적으로 사용하는 제품(에어컨 등)을 사용하지 않을 때는 콘센트 뽑기
- 가전제품의 특성과 생활 습관을 고려해 알맞은 대기전력 차단장치 설치·관리하기
  - '텔레비전, 셋톱박스, 기타 텔레비전과 관련된 전자기기', '컴퓨터, 모니터, 프린터, 스피커, 인터넷 수신기'는 각각 멀티탭으로 묶어 손이 닿는 위치에 설치
  - 전자레인지와 같이 일시적으로 자주 사용하는 가전제품은 단일 스위치형 제품으로 사용할 때만 운영
- 휴가, 명절 등 오랜 기간 집을 비울 때는 가전제품의 콘센트 뽑기

11 에너지 절수 설비 또는 절수 기기 설치하기



2단계

절수 설비는 절수형으로 생산된 완제품을 의미하며, 절수 기기는 기존 설비의 부속품을 교체하거나 추가로 장착해 절수 기능을 하도록 하는 제품이다.

실천방법

- 싱크대, 화장실 등의 수전 교체 시 절수 설비 설치하기
- 설치가 간편한 샤워헤드, 세면대, 양변기에 절수 기기 장착하기
  - 절수형 샤워헤드를 사용하면 27~37% 절수 효과

12 에너지 고효율 가전제품 사용하기



3단계

가전제품의 종류가 다양해지고 가정당 가전제품 보유 대수가 많아짐에 따라 가전제품 사용으로 소비되는 전력 또한 증가하는 추세이다.

실천방법

- 가전제품 구매 시 에너지 효율등급을 확인하고, 고효율등급으로 구매하기
  - 자세한 내용은 한국에너지공단 효율관리제도 누리집(https://eep.energy.or.kr/)에서 확인
- 냉장고, 에어컨과 같이 전력소비가 높은 가전제품은 1등급 제품 구매 고려하기
  - 가구당 에어컨 보유 대수는 2013년 0.65대→2016년 0.93대로 증가세[6]
  - 국내 에어컨의 10%를 고효율로 사용한다면 약 47억 원의 경제적 효과

13 에너지 친환경 콘덴싱 보일러 사용하기



3단계

적은 에너지로 효율적인 난방이 가능한 친환경 콘덴싱 보일러를 사용하면 연료비를 절감할 뿐만 아니라 미세먼지를 줄이는 데도 도움이 된다.

실천방법

- 보일러 교체 시 친환경 콘덴싱 보일러로 구매하기
  - 자세한 보일러 현황은 한국환경산업기술원 환경표지 누리집(http://el.keiti.re.kr)에서 확인

14 에너지 주기적으로 보일러 청소하기



3단계

보일러가 가동될 때 발생하는 분진이 보일러 내부나 연통 등에 쌓이면 효율이 떨어질 수 있다.

실천방법

- 직접 개별난방 보일러 청소하기[9]
  - 개별난방 보일러 전문업체에 의뢰해 작업 가능

15 에너지 LED 조명으로 교체하기



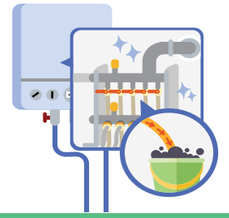
3단계

조명은 건물, 주택 등이 소비하는 전력량의 30%를 차지하므로 효율적인 기기 사용이 중요하다. LED는 반도체를 이용한 조명으로 기존의 조명기기에 비해 최고 90%까지 전력 절감이 가능하며 수은 · 필라멘트 등을 사용하지 않아 안전하다.

실천방법

- 기존 등기구의 안정기 결합 형태가 내장형(LED 호환형)이나 백열등일 경우 LED 조명으로 교체하기
- 이 외에는 시공사의 도움을 받아 LED 조명을 사용할 수 있는 등기구로 교체하기

16 에너지 가정 내 지역난방배관 청소하기



3단계

오래된 아파트일수록 가정 내 지역난방열이 지나가는 배관 등에 이물질이 쌓여 난방효율이 떨어지는 경우가 많으므로 배관을 정기적으로 청소하면 난방 에너지 사용을 줄일수 있다.

실천방법

- 각 가정 내에 설치된 계량기, 온도조절기 등은 각 가정에서 관리하는 대상[10]
- 개인이 직접 배관을 청소하지 않을 때는 전문업체에 맡겨 작업 가능
- 직접 배관을 청소할 때 카트리지 분해 청소는 일반 수돗물로 배관에 부착된 불순물을 제거하기 어려우므로 미세한 솔이나 열교환기 세척약품 등을 활용하여 청소[11]



늘 예쁜 미소와 즐거운 마음으로
요법 활동에 참여해 주셔서 감사합니다.
미래로병원과 함께 몸도 마음도
건강해지시길 소망합니다.
미래로병원 파이팅!!

정신건강 임상심리사
신 은경

1병동(여자재활병동)을 소개합니다.



서예



미술요법



주의력 활동



산책 / 운동



영화감상



노래방



집단치료



생일잔치

2병동(급성기병동)을 소개합니다.

사회복지사
이 수 현





아침운동 - 2병동 환자분들이 일어나서 활기차게 아침을 준비하는 모습







오락 및 작업 프로그램 (책읽기, 노래방)

- (책읽기) 책을 읽고 느낀 점을 말하면서 환자분들 서로의 생각을 알아보는 시간 -
박*훈 환자 : 책 읽고 이야기하는 것이 재밌어요! 김*란 환자 : 서로 생각을 들을 수 있는 시간이어서 좋았어요!







- (노래방) 환자분들이 병원에 계시면서 부르고 싶었던 노래를 부르며 스트레스 해소하는 시간 -
강*운 환자 : 즐겁게 노래 부를 수 있게 도와주신 복지사 선생님 감사합니다!

3병동(남자재활병동)을 소개합니다.

정신건강 사회복지사
최 상 열

- 생일잔치





권○훈 간식을 먹으며 밝게 웃는 모습임
김○수 미리와서 자리에 앉아서 기다리는 모습임
김○목 생일축하를 받으니 기분이 좋다고 이야기 함.
김○훈 축하의 인사를 전하고 맛있게 간식드심.
박○호 병동에 가서 자랑해야 겠다고 하며 밝게 웃어 보임.
박○훈 타 환자들과 이야기 나누며 즐겁게 참여함
양○락 생일 선물 받고 만족한 모습보임
이○환 음료수 마시며 대화하는 모습임
정○석 케익 먹다가 엄마 보고 싶다고 하심
진○용 즐거운 모습으로 생일잔치에참여함

- 서 예 (속담쓰기)









이○현 "구렁이 담 넘어가듯"
주○호 "계란으로 바위치기"
박○석 "개가 똥을 마다한다"
김○필 "고기도 저 놀던 물이 좋다"
김○철 "급히 먹는 밥이 목에 멘다"
박○준 "발없는 말이 천리는 간다"
정○상 "가뭄에 콩나듯 한다"
강○근 "가까운 남이 먼 친척보다 낫다"
홍○표 "가는 날이 장날"
정○석 "가재는 게 편이다"

5병동(개방병동)을 소개합니다.

정신건강 임상심리사
탁 명 은





- 병동 생활중에 독서 분위기 증진을 위한 다양한 종류의 도서들 -
(ps : 만화책 인기가 압도적으로 많은 것은 비밀입니다.)



옥상의 밝은 햇빛과 공기를 느낄 수 있는 개방병동



자유로운 개방병동

66 직원한마당 99

어머니의 마실

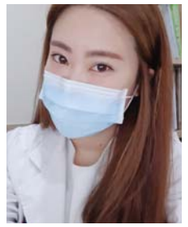


영양사
배 외 순

어머니는 매일 점심이 되면 마실 가신다.
혼자 심심해서 그런다며
5분 거리를 20분이나 걸려 도착한 곳은
맹인 할머니가 혼자 사시는 곳
할머니의 손을 잡고
근처 운동장으로 마실가신다.
집으로 오시면 아이고 허리야
자리에 눕는 어머니
이제 그만 가시라면
할머니의 눈이 되고 말동무도 되어주며
당신도 위로를 받으신다며
말끝을 흐리신다
내가 가지 않으면 바깥에도 못 나오신다고.
내가 갈 데가 어딨노
심심해서 마실간다
걱정 마라



다윗왕의 반지 이야기를 아시나요?



정신건강 임상심리사
신 은 경

다윗왕은 어느 날 궁중의 보석 세공사에게 한 가지 명령을 내렸습니다. "반지 하나를 만들되 거기에 내가 전쟁에서 큰 승리를 거둬 기쁨을 억제하지 못할 때 감정을 조절할 수 있고, 내가 절망에 빠져 있을 때는 다시 내게 기운을 북돋워 줄 수 있는 글귀를 새겨 넣어라" 좀처럼 글귀가 생각나지 않자 보석 세공인은 지혜롭기로 소문난 솔로몬 왕자를 찾아가 도움을 청했죠. 그때, 솔로몬 왕자가 알려준 말은 "이 또한 지나가리라." 입니다.

저는 2017년 3월 미래병원에 입사하여 2021년 미래로병원에서 근무하기까지 참 많은 일들을 겪었습니다. 지난 5년을 돌이켜보면, 곁에서 늘 응원과 지지를 아끼지 않은 동료들과 굳은 의지로 치료에 임하는 환자분들이 있으셨기에 웃음이 절로 지어집니다. 하지만 사람 사는 일이 그렇듯 힘든 순간도 많았던 것 같습니다. 저는 그럴 때마다 솔로몬 왕자의 말을 떠올리며 마음을 가다듬곤 했습니다. "이 또한 지나가리라." 이 말이 지난 5년간 저에게 힘이 되었듯, 코로나로 힘든 시기를 보내고 계신 병동, 외래 환자분들에게도 자그마한 위로가 되길 바랍니다. 앞으로도 우리 앞에 많은 일이 벌어지겠지만, 늘 담담하고 용기 있게 맞설 것이라 믿어 의심치 않습니다.

다시 한번, 미래로병원의 창간호 발행을 진심으로 축하드립니다.



벌 초



치료사
권 구 직

풀내음 만연한 산길을 걸으며
길옆을 보니
봉분 하나가 나를 붙든다

수많은 세월
손길도 닿지 않은 외로운 산지기
무성한 잡초와 무너진 토사는 그의 넋두리

떠나는 발을 잡아도
갈 길이 바빠 그냥 떠난다.

찾는 이 없는 무덤
오늘도 우두커니
오지 않을 사람을 기다린다.



이해와 배려의 시간

치료사 권 구 직

학교를 다녀와서 부모님이 집에 안 계시면 옆집 아주머니댁에 가서 부모님이 귀가하실 때까지 시간을 보냈던 시절이 있었다. 맛있는 음식이 있으면 서로 나누고, 혼자 하기 힘든 일을 할 때는 품앗이를 하기도 했다. 정겨웠고 애틋한 사람 사는 냄새가 나던 시절이었다.
요즘 뉴스를 보면 정치권이나 지역사회나 개개인이 서로를 이해하지 못함에서 비롯된 다툼으로 가득하다.
사람들은 왜 이렇게 서로 다툼을 벌일까?
코로나-19로 인해 비대면 · 비접촉이 일상화되면서 모바일이나 PC 위주의 생활이 늘어나면서 타인과 상호작용할 수 있는 횟수가 줄어들고 있다. 사회적 동물인 인간은 상호작용을 통해 공동체를 이루어간다. 언어적 · 비언어적으로 대화나 표정, 몸짓 등을 통해 타인과 관계를 맺고 서로 교감한다.
이처럼 인간이 상호 연결감을 느끼며 일상생활을 영위할 수 있는 구조를 사회적 지지체계라 하는데, 코로나-19의 장기화로 인해 이러한 사회적 지지체계 기반이 무너지고 나아가서는 '코로나블루' 라는 우울 증상이 발현되기도 한다.
한국건강증진개발원에서는 2020년 8월 만 20-65세 이하인 1,031명 대상으로 코로나-19에 기인한 건강상태에 대한 온라인 설문조사를 실시하였다. 전체 응답자의 40.7%가 "코로나우울" 경험이 있다고 응답하였다. "코로나우울" 경험자 중에서 '외출 및 모임 자제로 인한 사회적 고립감' 이 우울의 원인이라고 응답한 비율이 32.1%로 가장 높았다. 그외 '감염확산으로 건강염려' (30.7%), '취업 또는 일자리 유지 어려움' (14.0%), '신체활동 부족으로 체중 증가' (13.3%) 등으로 응답하였다.
코로나 바이러스가 발견된 초창기에는 중세시대 흑사병처럼 공포의 질병이었고 두려움의 대상이었다. 코로나-19로 인한 거리두기가 장기화에 이르면서 온 국민의 방역 피로는 이루 말할 수가 없다. 한편으로는 코로나 바이러스는 독감 바이러스 같이 인류와 공존하는 것이며 건강한 자기관리로 면역체계를 잘 유지하면서 개인위생에 신경 써야 한다는 전문가의 의견도 있다. 코로나가 독감과 같은 것이라면, 독감 예방을 위해 면역력을 기르고 체력을 증진시키는 등 개개인의 건강과 보건 · 위생에 신경을 써야할 것이다.
우리는 코로나-19의 장기화로 인해, 대부분의 사람들이 알게 모르게 코로나 블루에 빠져 있다. 사회적 거리두기를 통해 스스로를 집안에 고립시키기도 하고, 혼자 있는 시간이 많은 사람은 한 가지 부정적인 생각에 깊이 빠져들게 될 수 있다. 불안과 우울증 등 정신건강 문제가 발생할 수 있다. 이 경우, 명상이나 체조, 운동, 글쓰기, 드라마 시청 등 긍정적인 생각으로 전환할 수 있는 자신만의 환기 방법이 필요하다. 통화나 영상통화 등을 통해 자신의 고충을 이해해주고 진심을 얘기할 수 있는 든든한 조력자가 있으면 더욱 좋을 것이다.
직접 만나서 표현하는 방법이 아니기 때문에 상대방의 말에 좀 더 경청하고, 상대방 또한 나와 같이 답답함을 느낄 수 있음을 이해하고 배려할 수 있다면 좋을 것이다.



외래



간호조무사
최 혜 은

정신병원에 근무하게 됐을 때 주변 사람들의 염려와는 달리 나는 그냥 일반병원처럼 생각했었다. 우리와 다르지 않은 사람들이 약간의 불편함과 불안함으로 오는 거라고 생각했다. 그러나 생각했던 것보다 이상한 사람들이 많았다. 날카로운 말투와 예민한 표정과 행동으로 위협하곤 했다. 응급입원이라도 있는 날은 입원할 환자의 돌발행동으로 인한 위험을 미리 막기 위해 치료사 선생님들과 우리는 마음을 다잡아 매뉴얼에 따른 행동으로 신속하게 입원을 진행해야 했다. 환자들의 망상으로 인한 이상한 말과 행동은 보는사람들을 무섭고 두렵게 하기에 충분했다.

그런데 참 이상한 일이다. 그렇게 난리 치며 입원했던 사람들도 그 병을 고치는 약을 먹으면 순한 양처럼 변한다. TV나 뉴스에서 간혹 보게 되는 조현병 환자들의 예이다. 이들은 약을 잘 챙겨 먹으면 우리와 같은 삶을 살아간다. 취업도 하고 가정도 꾸린다. 그러다 퇴원하고 외래 진료로 내원할 때 반갑게 인사도 하고 과자나 음료 같은 작은 것으로 마음을 전하기도 한다.

정신병원에서 일한 지 벌써 3년 차인 나는 병원을 찾는 사람들을 통해 다른 어떤 것보다 마음이 건강해야 함을 느낀다. 두 아이의 엄마이기도 한 나는 오늘도 우리 아이들을 공부 잘 하는 아이, 남들보다 뛰어난 아이, 사람들에게 부러움을 받는아이로 키우기보다 마음이 튼튼한 아이로 키워야겠다고 다짐해본다.



지금은 출근 중입니다

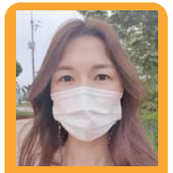


영양사
이 순애

오늘도 어김없이 알람 소리에 맞춰 하루를 열었다. 마스크 덕분에 화장은 생략해도 되지만 나이 들수록 고와야 한다는 강박관념에 분장을 하고 병원으로 간다.
전자출입문을 연 순간 간호사실 앞에 구부정하게 서서 시크하게 맞이하는 혜주씨!날 엄마라 부르며 졸졸 따라다니는 유진씨! 한결 같이 날 반겨주는 안쓰럽고 따뜻한 환자분들이 있어 오늘도 미소를 짓는다
오늘은 병동에 일시적 정전이 발생해서 출입문으로 가 문지기를 하고 있었다. 정신병동의 문은 그냥 문이 아니다. 환자들의 쇼생크 탈출과도 같은 문이라는 점을 잘 알기에 열심히 사수했다. 잠시 동안이지만 환자들은 동요하지 않고 침착하게 지내는 것을 보고 여기가 편한 곳이라 느끼는 것 같아 안도감이 들었다.
병원은 다양한 직군들로 이루어진 종합선물세트라고 할까?
서로 다른 분야에서 일하다 보면 잡음도 날 텐데 병동 분위기는 서로 챙겨주고 보듬어 주는 게 눈에 보여 자꾸 정이 가는 중이다.
"오늘도 찍었습니다 “
식당 바닥에 발자국을 남겼다고 넉살을 떠는 위트 많으신 최 원장님! 내가 옳다고 우겨대도 다 받아주는 배쌤! 맛있는 음식을 제공하기 위해서 종일 애쓰시는 울 여사님들! 한도 초과 안 하면 절대 잔소리(?)하지 않으시는 나 부장님! 무거운 밥차 잘 끌어 주는 치료사님들 모두 내게 에너자이저다.
하루가 속상할 때면 나의 베프 같은 남편이랑 즐거운 음주문화로 마음을 달래고 씩씩하게 지금도 나는 출근 중이다.



직원들 한마디



손연지 책임간호사

출산 후 재취업을 한 지 벌써 1년이 지났네요. 처음은 미숙하였으나 하나하나 배우면서 성장한 것처럼 미래로병원도 2년, 3년 그리고 10년 후 더 발전하는 병원이 되었으면 좋겠습니다. 창간호 축하드리고 미래로병원 모든 직원분들 고생 많으셨습니다.



임현주 수간호사

병원과 함께한 지 10여 년이 지났습니다. 지난 시간을 돌아보면 첫 근무를 시작할 때는 저도 정신과에 대한 두려움이 컸습니다. 그러나 지금은 정신과 환자에 대한 부정적 인식과 편견이 바로 잡혀서 장기 입원이 필요한 환자들이 보다 나은 환경에서 치료를 받을 수 있는 날이 왔으면 합니다.
병원 각 부서, 각자의 자리에서 최선을 다하고 계신 분들이 있기에 저 역시 많은 도움과 격려를 받고 있습니다. 미래로병원 일원으로 함께 할 수 있음에 감사드립니다.



김미향 간호팀장

다름을 이해하고 배려하며 서로 도와주는 간호팀 선생님들 항상 감사드리고 응원합니다. 미래로병원의 미래를 응원합니다.



정명이 수간호사

병원 근무한 지 8년 동안 기쁜 일, 슬픈 일들을 함께 나눈 우리 여자 회복기 병동 환자분들과 정이 많이 들었습니다. 모든 분들 건강 회복해서 행복한 삶을 살 수 있기를 바랍니다.

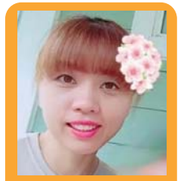


허민지 간호사

창간호 발간을 축하드리며 지금처럼 꾸준히 성장하는 미래로병원이 되길 응원합니다.

'밝게 빛나는 등대처럼
정신건강 지킴이 미래로병원'

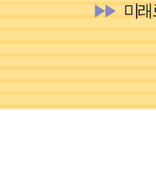
전선우 치료사



외래 이경진

병원과 함께한 지 벌써 6년 이라는 시간이 흘렀습니다. 처음은 미흡하게 시작했으나 한 해 두 해 지나면서 환자분들을 알게 되고, 조금이나마 이해할 수 있는 마음을 가지게 된 것 같습니다. 진심으로 대하려고 노력하다 보면 찐친심이 되어 지고, 미소를 지으려고 노력하다 보면 자연스럽게 미소가 지어진다는 말을 어디선가 들었던 거 같아요~ 스스로 100% 만족할 순 없으나 100%가 되기 위해 열심히 노력하려고 합니다.^^ 미래로 가족분들~ 같이 일하며 부딪히며 정이 많이 들었어요~ 모두들 싸랑합니다~~~~~~

몇 년 전 일이다. 쉬는 날이라 오랜만에 낮잠을 푹 자고 일어나니 날이 어둑어둑해져서 새벽인 줄 알고 허겁지겁 출근했다. 식당에 와보니 다른 여사님들이 모두 퇴근하려고 준비를 하고 있는데 그것도 모르고 난 왜 벌써 집에 가냐며, 오늘 병원 식당 운영 안 하냐고 물어서 모두 박장대소 한 일이 떠오른다.



김성자 조리사



미래로 병원 오행시



약제실
장 혜 영

미 미안하지도 않나
래 내미치는거 볼라카나
로 노력 좀 해봐라~~
병 병나발 불지 말고 정신 차리라
원 원한다면 잘 치료해 준다고
소문난 병원이 있는데..
미래로 병원이라 카네~



간호조무사
석 순 선

미 미래의 밝은 내일을 꿈꾸며
래 내 마음의 밭에 좋은 생각의
씨를 뿌려 놓아 좋은 말과
좋은 행동의 열매를

로 노력의 시간이 지나가면 모두가 마음
부자 행복(幸福)의 부자로 가득 차 있으리….

병 병마 코로나-19가 사라지길 바라며 소확행
(소소하지만 확실한 행복)

원 원하던 삶의 미래를 꿈꾸며 초심(初心)
첫 마음을 잊지 않고
오늘도 힘차게 시작합시다! 파이팅!!

미 미래로병원에는
래 내일의 희망으로 가득 차 있습니다.
로 로또도 아니고 무슨 얘기냐구요? 자, 들어보세요~!!
병 병원에 오시는 환자분들을 치료하고자 1년 365일 불철주야일하는
원 원장님들을비롯한 전 직원들이있거든요. 그렇기에미래로병원과 함께 하시면
여러분들의 회복에 한 발짝 더 다가갈 수 있으리라 믿습니다.
이것이 바로 희망 아닐까요?
여러분들의 회복에 함께하는 미래로병원이 되겠습니다.



임상심리사
탁 명 은

편집후기



나현숙 부장, 이야네스 수녀, 추주희 계장

2021년 미래로 연보
창간호발간을 마치며...

어느날 원장님께서 저에게 연보 발간을 준비하라는 말씀을 하셨습니다. 창간호 발행에 있어서 시작하는 마음은 설레임 반 두려움 반이였습니다. 한 번도 해본 적 없는 일이였고 평생 이런 쪽과는 거리가 멀었기 때문에 막막하기만 했습니다. 그리고 마감일도 많이 남지 않은 촉박한 상태여서 더욱 걱정이 컸습니다. 이것 저것 준비하며 처음이라 많이 서툴렀을겁니다. 하지만 미래로병원 직원들이 참여해주시고 많은 아이디어도 내주셔서 다행히 미래로연보 창간호를 발행할 수 있었습니다.

첫 단추가 중요하듯이 소중한 글 하나하나 내어주신 덕분에 멋진 첫 미래로연보가 마무리를 짓게 되었습니다. 준비하는 과정 동안은 정신없고 힘들었지만 이제는 추억이 되었고 앞으로 매년 발행할 연보에 더욱더 자신감이 생겼습니다. 이렇게 미래로병원 직원분들이 하나가 되어 최고의 창간호가 됐음에 자부심이 생깁니다.

다시 한번 미래로병원 직원, 환우분들 외에 도움주신 모든 분들께 이 자리를 빌려 감사의 인사를 드립니다.

| 요법과 환우 신앙생활에 도움 주신 은인 (직함, 존칭생략, 가나다 순)

공 한 영
구미종합사회복지관
권 한 수
금 영 화
금오종합사회복지관
김 규 홍
김 만 용
김 미 경
김 순 동
김 영 옥
김 옥 한
박 세 현
배 종 호
송 규 흠
안 외 자
이 진 미
황 영 화
황 점 자
한마음한몸운동본부 자살예방센터

창간호

구미 미래로원보

발행일 2021년 12월
발행인 류 동 근
발행처 구미 미래로병원 (39434)경북 구미시 여헌로 30(인의동)
대표번호 1588-1717
인 쇄 매일기획 010-3506-3721