

www.bsm.or.kr

복음적 사랑을
실천하는
전인적 치료

도행

2021년 VOL.18



부산가톨릭의료원
BUSAN ST. MARY'S HOSPITAL
부산성모병원

호스피스완화의료센터

백 일 흥 편 지

이 해 인

모든 것은 다 지나간다.
모든 만남은 생각보다 짧다.
영원히 살 것처럼
욕심 부릴 이유는 하나도 없다

지금부터
백 일만 산다고 생각하면
삶이 조금은
지혜로워지지 않을까?

처음 보아도
낯설지 않은 고향친구처럼
편하게 다가오는 백일흥
날마다 무지개빛 편지를
족두리에 얹어
나에게 배달하네

살아 있는 동안은
많이 웃고
행복해지라는 말도
늘 잊지 않으면서



CONTENTS

동행 2021년 · 통권18호

권두 이야기	02	우리들의 이야기	04
백일흥 편지 / 이해인		1. 소통과 공감을 통한 성장을 꿈꾸며 / 김금희 2. 저는 호스피스 간호사가 되고 싶었습니다 / 최은혜 3. 삶의 끝자락에서 / 정미경	
여름철 똑똑한 건강관리	09	호스피스 완화의료센터의 이모저모	10
후원회 가입 안내	14	이용안내	15
진료시간표	16		



호스피스완화의료란 무엇인가?

환자를 힘들게 하는 신체적 증상 및 통증을 적극적으로 조절하고 환자와 가족의 심리사회적, 영적 어려움을 돕습니다. 이를 위해 의사, 간호사, 사회복지사, 성직자, 자원봉사자 등으로 이루어진 완화의료전문가가 팀을 이루어 환자와 가족의 고통을 경감시켜 삶의 질을 향상시키는 의료 서비스입니다.

소통과 공감을 통한 성장을 꿈꾸며



안녕하십니까!

저는 안화의료센터에 근무하고 있는 신규 간호사 김금희입니다.

올해 간호사 국가고시를 치르고 2021년 3월 2일에 입사하여 첫 직장의 유니폼을 받던 그 순간은 잊혀지지 않을 것 같습니다.

그리고 제가 원하던 호스피스병동에 배정받아 너무나 기뻐했습니다.

하지만 기쁨도 잠시 학생의 신분을 벗고 직장인으로서 첫 병동 출근이라는 긴장감에 사로잡힐 수밖에 없었습니다. 긴장감 속에 있던 저에게 수간호사선생님의 '처음이니깐 너무 걱정 말고 출근하세요'라는 문자 한 통에 마음이 조금은 가벼워졌습니다.

첫 출근을 하여 하나하나 일을 배우던 중 처음으로 임종을 눈앞에서 보게 되었습니다.

처음이라 너무 당황스러웠지만 선배간호사선생님들은 침착하게 환자와 주변정리를 하고 보호자를 안내하는 모습이 인상에 남았고 저에게 '괜찮아요. 멘탈 잘 잡아요'라는 말이 다시 정신을 잡을 수 있게 해주었습니다. 마냥 조용하고 가볍지만은 않을 것 같았지만 선생님들은 어렵고 힘든 상황에서 항상 웃음을 잃지 않고 환자분들도 곧 죽음을 앞두고 있다는 생각이 들지는 않았습니다. 폭풍 같던 하루가 지나가고 수간호사선생님과 오늘 하루에 대해서 이야기를 나누던 중 눈물도 쏟고 격려의 말도 듣다 보니 힘들지만 호스피스라는 곳이 뿌듯함도 있고 나를 더 성장시킬 수 있는 곳임을 느끼게 되었습니다.

또한, 업무적으로도 항상 시간을 확인하고 우선순위를 세워서 환자에게 피해가 가지 않도록 해야 된다는 말이 저에게 새겨졌습니다. 두달이 지난 지금도 처음 배웠던 것을 토대로 시간을 확인하며 자신의 일을 놓치지 않으려고 하고 환자를 위해 일하고 있습니다. 아직은 많이 서툴고 보호자와의 소통이 어려울 때도 있지만 선생님들의 어깨너머로 차근차근 배워나가고 있습니다. 시간이 흘러 환자와 가족들과 더 원활한 소통을 하는 호스피스간호사로 성장해서 처음 주신 배움의 보답을 하도록 하겠습니다. 감사합니다.

저는 호스피스 간호사가 되고 싶었습니다



저는 호스피스 병동을 위해서 1지망에 적고 발령을 받아서 일을 하고 있습니다.

몇 번 주변 사람들의 죽음을 겪고 나니 자신의 병을 인정하고 가족, 친지와 같이 인생의 마지막 시간을 보내는 일이 가장 가치 있다고 생각했기 때문입니다.

하지만 제가 생각했던 것 보다 중증도도 높고 말기암환자가 대부분을 차지하다보니 하나부터 열까지 세심하게 돌봄을 해야 하고 환자뿐만 아니라 가족까지 돌보는 것이 처음에는 많이 어려웠습니다.

4년이라는 긴 시간동안 제가 배우고 노력했던 것들이 물거품이 된 느낌이 들었고 "헛공부를 했나?"라는 생각이 들 정도로 하루하루 많은 자괴감에 빠지며 울면서 일을 했습니다.

그럼에도 불구하고 제가 지금까지 일을 할 수 있는 이유는 옆에서 묵묵히 저를 도와주시고 지켜주시는 저희 병동 선생님들 덕분입니다. 연차에 상관없이 제가 일을 끝내지 못하고 있을 때면 먼저 물어봐주시고 도와주시는 모습을 보며 감사한 마음에 더 일을 하고 공부를 하게 됐습니다. 일하면서 제일 힘이 됐던 한 마디를 꼽자면 환자에게 약을 드려야 할 시간인데 다른 환자분이 저를 불러서 가야하는 상황이 생겨 갈팡질팡하니 한 선생님께서 "은혜선생님 괜찮아요. 약 좀 늦게 주는 게 투약 오류내는 것 보다 나아요. 천천히 해요."라고 말해주셨던 것이 기억에 남습니다. 그 이후로 투약을 할 때 선생님이 해주신 한 마디를 기억하면서 "시간이 좀 걸리더라도 정확하게 해야지."라는 생각을 하며 일을 하게 되었고 그러다보니 자신감도 생겨 일을 더 열심히 할 수 있게 되었습니다.

처음 해보는 일이라 사소한 실수를 많이 했는데도 심하게 혼을 내거나 저를 깎아내리는 말은 하지 않고, 제가 실수한 일에 대해서만 얘기하시고 다음부터 똑같은 실수 안 하면 된다고 괜찮다며 다독여주는 선생님들 덕분에 지금까지 그만두고 싶다는 생각 없이 일을 하고 있는 것 같습니다. 일보다 더 중요한 것이 사람관계인데 저와 제 동기는 정말 만족하며 일을 하고 있습니다. 이 기회를 빌어 저희 병동 선생님들과 동기에게 감사하다는 말씀을 전하고 싶습니다.

감사한만큼 더 열심히 일 하고 배워서 동료들은 물론 환자와 보호자에게 좋은 영향을 주는 사람이 되고 싶습니다.

삶의 끝자락에서



순간의 시간들이 많이도 흘러갔습니다.

호스피스 봉사자 교육을 받고 환우들과 인연을 맺은 지가 20년이 지난 지금, 호스피스에 대한 인식도 보편화되고, 총체적 돌봄을 위한 체계도 전문적으로 조직화되었는데, 우리 호스피스봉사자들은 돌봄도 세분화되어서인지 오히려 정체성에 혼란이 오기도 하고, 특히 신규 봉사자들은 환자에게 다가서기가 더욱 어렵게 느껴지는 것 같습니다.

더욱이 코로나19 장기화로 면역이 약한 환우와의 거리두기는 잦은 봉사의 공백 기간들로 어찌된 사람을 나누는 마음도 거리두기가 되어가는 것 같은 안타까움이 느껴지니, 근래에는 오히려 힘들고 어려웠던 초기 봉사시절을 자주 떠올리며 소홀해지고 등한시 되어가는 것은 없는지 돌아보는 시간을 가져봅니다.

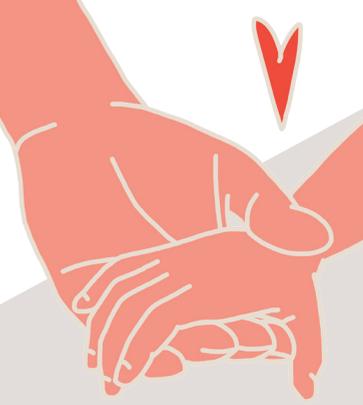
예전에는 환자 측에서는 함께 하자고 하는 마음만으로도 감사하게 받아들이고, 봉사자들은 봉사할 수 있는 환경을 만들어 주신 것에 대해 감사했지만 지금은 호스피스에 대한 개념보다 정책적인 당연한 혜택과 권리를 주장하고 불편한 것에 대한 불평과 요구만 하는 모습들이 느껴지면 봉사자로 다가서기도 힘들고 올바른 판단과 초심을 잊고 봉사현장을 떠나게도 만듭니다.

오래전 호스피스를 시작할 그 시절에는 산재형으로 호스피스 병실도 없고 호스피스 환자들에 대한 지원도 거의 없다보니 경제적 부담 때문에 통증조절을 위해 잠시 입원했다 퇴원하는 환자들이 많았고, 퇴원 후 가정 호스피스를 위해 주소를 들고 어렵게 집을 찾아가서 정리되지 않은 집안일을 도와주며, 머리도 감겨주고 음식도 만들어 주면서 마음을 나누고 돌아온 적도 많았지요.

정해진 봉사 요일에는 집을 나서면서 그날 만나게 될 환자와 부족한 자신을 위해, 시간의 십일조를 봉헌하는 마음으로 만남을 준비합니다.

우리가 만나게 되는 환자와 가족들은 몸과 마음이 벼랑 끝에 선 사람들이라 감정의 변화도 심하여 늘 조심스럽고, 다양한 환경에서 살아온 분들과의 만남이기에 그분들의 눈높이에 맞추어 한 곳을 바라볼 수 있기 위해서 선입감 없이 다가설 수 있도록 마음을 비워야 합니다.

그러면서 내가 만나는 환우가 가장 힘들어하고 필요로 하는 부분이 무엇인지 알아내어 도움을 줄 수 있도록 합니다. 선불리 내가 해주고 싶은 것을 했다가는 상처가 되거나, 동정으로 여겨질 수도 있으니, 환자분들이 원하는 것을 도와주려고 해야겠지요. 정성을 다해도 도움이 안 된다고 생각될 때는 시간도 아깝고 회의가 느껴질 때도 있지만 하느님께 봉헌한 시간이라고 생각하면 가치있게 느껴지고 또 힘을 얻게 됩니다. 호스피스는 총체적 돌봄이기에 팀웍이 중요하고 내가 해결할 수 없는 것은 전문인에게 연결해 드리고 의료적으로 접근하지 못하는 정서적인 면에 봉사자들은 관심을 가지고 도움을 주고자 합니다.



마음을 열기 위해 신체 돌봄으로, 발마사지나 관장, 기저귀 갈기, 휠체어나 침대로 산책하기 등을 도와주다보면 자연스레 마음을 열고 자신과 관련된 삶의 이야기와 가슴에 맺힌 것들을 쏟아내게 됩니다.

손만 대어도 통증을 느끼는 분들, 늘 긴장되어 있는 환우들은 제일 관심있는 부분을 찾아내어 대화를 나누다보면 잠시나마 통증을 잊기도 하지요.

편지나 유서작성, 기도, 성가도 불러주고, 종종 가족갈등의 중재자가 되기도 합니다. 가끔 완화병동에서 축복 속에 결혼식을 하게 되는 경우도 있으며, 가족 간에 사랑의 표현을 못하여 어색해하면 따라하거나 녹음해서 들려드리면, 목소리만 듣고도 너무 행복해하는 모습을 보고 흐뭇해지기도 합니다. 혼자 외출이 어려울 때 동행해 주기도 하며, 그림이나 사진을 보면서 고향을 그리는 마음을 달래기도 하고, 너무 힘들어할 때는, 그냥 옆에서 기도해 주거나 손만 잡아줘도 위로가 됩니다.

음악봉사자와 함께 병실을 돌면서 공연을 하다보면 동심의 세계로 돌아가 함께 노래하거나 가슴속 맺힌 응어리들이 다 올라와 병실전체가 눈물바다가 되어 치유의 시간이 되기도 합니다.

중요한 것은 과거에 얽매어 괴로워하거나 미래에 대한 불안으로 힘들어하기보다 지금 현재의 시간이 주어진 것을 생각하고 지금 해야 할 일이 무엇인지를 함께 생각하고 즐기도록 합니다.

보호자가 귀찮아하거나 접근을 금할 때는 강요하지 않으며 격려하고 위로해주다보면 얼굴만 익혀도 나중에 보호자가 지치거나 힘들 때 친근하게 느껴져 의논상대가 됩니다.

그리고 어느 정도 라포가 형성되면 신앙적으로 다가섭니다.

호스피스는 종교를 강요하면 안 되지만, 삶의 마지막 단계에서 인간의 한계가 느껴질 때는 절대자에게 의지하고 싶어 하며, 죽음에 대한 공포나 두려움 때문에 힘들어하는 사람도 선종기도나 자비의기도 후에 바로 임종하는 경우도 많습니다.

아무리 열심히 살아왔어도 이 세상이 끝이라고 생각하면 허무하지만 죽음너머 새로운 세상이 있다는 영적 희망을 품고 가는 사람은 평화롭게 보입니다. 때로는 가보지 않은 세상에 내가 안내자가 되어야할 때가 있는데, 내가 부활에 대한 확신이 없다면 안내자가 되어 줄 수가 없기에 입사체험이나 사후세계를 이해하는데 도움되는 책을 읽기도 하며, 피정이나 심화교육을 통해 자신을 돌보는 노력을 하게 됩니다. 많은 사람이 평소에 살아온 모습대로 죽음을 맞이하지만, 호스피스 봉사자의 역할은 마지막 순간을 잘 맞이할 수 있도록 함께 있어 주는 것이며, 인생의 마지막을 포장하는 호스피스는 인간이 인간에게 해줄 수 있는 마지막 선물인 것이라고 한 퀴블로 로스의 말을 생각하며 고통으로 힘들어하는 이들을 위해 마음을 봉헌하면서 제가 평소에 좋아하는 글을 소개합니다.

지금 하십시오

찰스 스펠전

할 일이 생각나거든
지금 하십시오.
오늘 하늘은 맑지만
내일은 구름이 보일지도 모릅니다.

친절한 말 한마디가 생각나거든
지금 말하십시오.
내일은 당신의 것이 안될지도 모릅니다.

사랑하는 사람이
언제나 곁에 있지는 않습니다.
사랑의 말이 있다면
지금 하십시오.

미소를 짓고 싶거든
지금 웃어 주십시오.
당신의 친구가 떠나기 전에
장미가 피고
가슴이 설레일 때
지금 당신의 미소를 주십시오.

불러야 할 노래가 있다면
지금 부르십시오.
당신의 해가 저물면
노래 부르기에 너무나 늦습니다.
당신의 노래를
지금 부르십시오.

여름철 똑똑한 건강관리

6월부터 9월까지 장마와 무더위의 고온다습한 환경의 영향으로
올바르고 규칙적인 건강관리가 요구되는 계절입니다

숙면온도



- 충분한 숙면을 취하는 것이 건강관리의 가장 기본입니다.
- 실내 적정 에어컨 온도는 22~25도를 유지하고
- 잠들기전 미지근한 물로 가벼운 샤워는 편안한 수면에 도움을 줍니다.

비타민보충



- 무더운 날씨엔 땀과 함께 단백질, 무기질, 비타민 결핍이 쉽게 발생합니다.
- 채소 채소나 과일의 섭취로 영양보충과 피로회복, 면역력을 높일수 있습니다.
(감자, 매실, 복숭아, 참외, 수과, 수박, 오이 등)

수분섭취



- 무더운 날씨에는 하루 16컵 분량의 땀이 배출 됩니다.
- 성인기준 약 2L의 물을 여러번 나누어 섭취해야 탈수 증상을 막을 수 있으며 피부 건강까지 지킬수 있습니다.
- 특히 커피를 즐겨 마시는 사람은 이뇨작용으로 더 많은 수분 보충이 필요합니다.

운동



- 여름철 과도한 운동은 대사열에 의해 심각한 열질환을 유발할 수 있으니
- 가능한 낮시간 직사광선을 피하고 아침이나 저녁에 운동을 실시 합니다.
- 운동 시간과 강도는 5~8일간 점증적으로 늘려서 몸에 부담을 최소화 합니다.

호스피스완화의료센터의 이모저모



1 세계병자의 날 행사
(2월 11일) > 2월 10일 이모 기념축하,
설날 행사.

병자들의 주보성인인 루르드 성모님을 기억하며 기념하는 세계병자의 날에 본 호스피스에서도 성모님의 간구를 청하였다. 병동의 환자 한 분 한 분을 기억하며 손 글로 옮긴 카드로 마음을 전하면서 더불어 새해 첫날도 축하하며 코로나시대를 잘 극복하고자 마스크 외 위생용품, 코로나 예방물품 키트 등 환자분들에게 실제 필요한 물품을 선물하며 오늘을 함께 하는 동행인으로서 축제의 장을 가져 기쁨의 시간이 되었다.



2 부활축하 특식 제공(4월 6일) 및 부활 계란, 쿠키 선물(4월 4일 4월 5일)

생명의 기운이 가득한 부활절을 축하하며 환자와 가족, 팀원들 모두 함께 하는 아가페 식사시간을 마련하였다. 코로나사태로 인해 올해도 개인도시락으로 준비 제공하였으며, 오랜 병상생활 동안 자주 하지 못했던 어머니가 만든 따뜻한 집 밥을 기억하며 가슴을 채우면서, 일상의 자리에서 주님을 만나고 사랑하는 삶을 기원하는 자리가 되었다. 식사 외 부활 계란, 쿠키 선물은 원목사제에서 직접 나눔을 하며 함께 하였다.

2



3 호스피스 캠페인(5월 24일)



암성 통증 완화와 조절에 대한 편견과 오해를 불식, 인식 개선을 위한 캠페인을 개최하였다. 코로나로 인해 캠페인 장소를 원내로 한정하면서 내원객들 및 원내 가족들을 대상으로 효과적인 통증 완화 증상 조절에 대한 설명과 더불어 코로나 팬데믹 시대에 필요한 마스크, 살균소독제 등 기념품 제공도 하였다. 해마다 열리는 형식적인 캠페인이 되지 않기 위해 가까운 데서부터 호스피스 제대로 알기를 바라며 팀원, 봉사자여러분들의 열정적인 수고가 있었다.



4 생일축하 이벤트

암성 통증 완화와 조절에 대한 편견과 오해를 불식, 인식 개선을 위한 캠페인을 개최하였다. 코로나로 인해 캠페인 장소를 원내로 한정하면서 내원객들 및 원내 가족들을 대상으로 효과적인 통증 완화 증상 조절에 대한 설명과 더불어 코로나 팬데믹 시대에 필요한 마스크, 살균소독제 등 기념품 제공도 하였다. 해마다 열리는 형식적인 캠페인이 되지 않기 위해 가까운 데서부터 호스피스 제대로 알기를 바라며 팀원, 봉사자여러분들의 열정적인 수고가 있었다.

5 사회적 거리두기 안에서 열린 자원봉사자 월 모임 (3월 15일, 4월 19일, 5월 24일, 6월 21일)

코로나로 인한 봉사 활동의 중단과 침체가 자칫 봉사자 개인에게도 삶의 정체로 이어지는 우려도 보이는 요즘, 사회적 거리두기 준수 하에 월 모임을 통한 봉사자간 만남과 정보는 침체된 환경의 환기도 도모하며 활동의 감을 잃지 않는 소중한 자리가 되었다. 예방접종도 확대 되는 현재, 집단 면역 생성으로 빠른 시간 안에 자유롭게 환자들에게 다가갈 수 있는 시간이 오기를 기원한다.

2021년 전반기 프로그램 안내

요일	시간	내용
월	11:40	누룽지&나박김치 환자와 보호자 제공(월2회)
	14:30	캘리그래피(월2회)
화	10:30	리본공예(월2회), 미술치료(격주)
	14:30	색소폰 연주(월1회)
수	오전	여자목욕서비스
	14:30	명상요법(매주)
목	10:30	가족교육(매주)
	14:00	음악요법
금	오전	남자목욕서비스
	10:30	오카리나 연주&기타와 노래(월1회)
	10:30	영양관리교육(월1회)
	14:00	종이공예(월2회)
수시		생일, 축일, 기념일, 이벤트, 사진요법 추억 만들기

상반기 프로그램 진행 일부

리본공예



종이공예



오카리나 연주

색소폰 연주



명상요법



음악요법



캘리 그라피



미술요법



부산성모병원 호스피스완화의료센터

후원회 가입안내

호스피스 후원회 가입을 희망하시는 분들은 아래 신청서를 작성하시어 부산성모병원 호스피스완화의료센터 사무실의 Fax, 전화, 우편으로 신청해 주시기 바랍니다. 호스피스 후원회원에게는 호스피스 소식지를 발송해 드리며, 호스피스 완화의료센터의 각종 행사에 참석할 수 있습니다

부산성모병원 완화의료 후원기금 참여 신청서

성명 (법인명)	
주민등록번호 (사업자번호)	
주소	
연락처	

※ 부산가톨릭의료원은 정보통신망 이용 촉진 및 정보보호 등에 관한 법률에 따라, 기부금 영수증 발급의 서비스를 제공하기 위해 후원하시는 모든 기부자들의 개인 정보를 수집하고 있습니다. 개인 정보는 기부약정의 효력으로 영구 보관되며, 외부로 유출되지 않습니다.

동의 서명: _____

금액: 일금 _____ 원(W _____)

일시기부:

정기기부: 매월 _____ 원 _____ 회(년)

※ 납부안내: 무통장 입금

• 예금주:

• 은행명:

• 계좌번호:

자동이체(CMS)의 경우 아래의 사항을 기입하여 주시기 바랍니다.

• 예금주:

• 은행명:

• 계좌번호:

• 동의서명:

※ 부산성모병원 완화의료 후원기금은 소정의 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

부산성모병원 완화의료센터에서 펼치는 말기 암 환자 및 그 가족을 위한 가톨릭 의료기관의 이념 실천 사업을 지지하며 위와 같이 약정합니다.

_____ 년 _____ 월 _____ 일
약정인 (서명)

신청서 보내주실 곳 48575 부산광역시 남구 용호로 232번길 25-14 부산성모병원 호스피스완화의료센터
후원회 관련 문의사항 Tel 051)933-7137 Fax 051)932-8636

호스피스완화의료센터의 이용안내

본원 입원 환자



타 기관 환자



- ※ 구비서류 ① 의사소견서 혹은 진단서(1개월 이내)
② 최근 검사자료(CD 및 영상 판독지, 조직검사 결과지)
③ 현재 복용중인 약 처방전
④ 의무기록사본 등

진료시간 및 진료과 안내

- 예약 진료를 원칙으로 합니다.
- 진료예약: 051)933-7777
- 평일: 오전 9시~오후 5시
- 토요일: 오전 9시~오후 12시 (일요일, 공휴일은 휴진)
- 입원형 호스피스: 혈액종양내과 진료 051)933-7253
- 가정형 호스피스: 비노의학과 진료 051)933-7861

진료상담 및 문의

- 입원형: 051)933-7133
- 가정형: 051)933-7969
- F A X: 051)932-8636

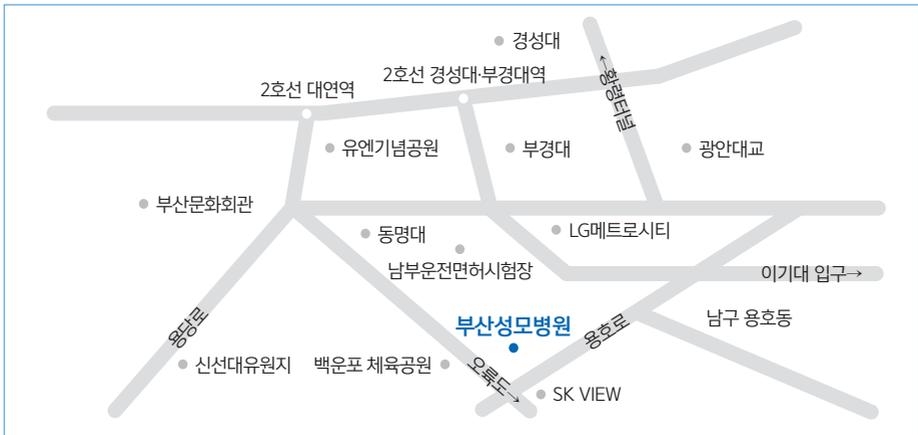
호스피스완화의료센터 진료시간표

	월	화	수	목	금	토
오전	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	-
오후	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	혈액종양내과	-

※ 단, 가정형 호스피스 진료는 비뇨기과로 접수해 주시길 바랍니다.

- ▶ 가정형 호스피스 상담 ㉠ 051)933-7969
- ▶ 완화의료센터 입원 상담 ㉠ 051)933-7133
- ▶ 완화의료센터 입원 진료예약 ㉠ 051)933-7777

찾아오시는 길



- 서면방면 20, 24번 ● 부산역방면 22, 27번 ● 동래방면 131번 ● 해운대방면 39번
- 마을버스 남구2, 2-1, 8번 ● 부산성모병원 정류소 하차(서틀버스 운행)



부산광역시 남구 용호로 232번길 25-14
T 051)933-7133 F 051)932-8636