



연화향

July. 2016. Volume 10.



사회복지법인 대한불교천태종복지재단
성문노인전문요양원

CONTENTS



03_ 인사말

04_ 성문소식通

05_ Zoom In 1. 2016. 상반기 보호자 간담회

06_ Zoom In 2. 어버이날 행사 '사랑해 孝'

07_ Zoom In 3. 연세대학교 치위생학과 현장실습

08_ Zoom In 4. 성문서포터즈

10_ People In. 백수를 맞으신 박응철 어르신 '행복' 이야기

12_ 나눔의 현장에서. 원주웃음회오리, 최성윤 선생님

14_ 요양원 사람들. 편안한 케어 연구회 '다드림'

16_ 칼럼. 노인 낙상의 위험성과 예방

18_ 2016. 상반기 결산내역

19_ 성문가이드

연화향 Volume 10.

발 행 처_성문노인전문요양원

발 행 일_2016. 07. 31.

발 행 인_김소지

편 집 인_복지사업팀

주 소_강원도 원주시 고문골길 77-6(행구동)

홈페이지_www.sungmuncare.or.kr

이 메 일_wjism9179@naver.com

TEL_(033)745-9179 FAX_(033)745-9180

Ⅰ Cover Story

성문서포터즈 자존감UP 캠페인입니다.

성문서포터즈 이야기가 더 궁금하시면, 본문 8쪽을 참고해주세요.

안녕하십니까.

올해 4월 1일자로 성문노인전문요양원

2대 원장으로 취임한 김소지입니다.

일일이 찾아뵙고 인사드려야 하나 서면으로 대신함을

널리 헤량하여 주시길 부탁드립니다.



취임 후 요양원 살림을 하나하나 배워가다 보니,

어느덧 2016년 병신년(丙申年)도 절반이나 훌쩍 지났습니다.

시간이 어찌 이리 빠른지, 새삼스럽기까지 합니다.

성문요양원이 개원한 것이 2010년으로, 만 여섯 돌이 지났습니다.

사람 나이 '여섯'이면 직접 부딪히며 배워야 가장 잘 이해하는 시기라고 하는데,

저희들도 모두 그러한 것 같습니다.

아직 미흡한 부분도 많고, 이것이 옳은지 저것이 옳은지 헛갈릴 때도 많습니다.

때문에 일일이 부딪쳐 가며,

'성문'의 것을 만들고,

'성문'이라는 이름으로 하나하나 완성해가고 있습니다.

그 과정에서 시행착오도 있고, 넘어지거나 깨질 수도 있지만

그 과정 또한 더 성숙한 '성문'이 되어가는 과정이라 생각합니다.

무엇보다 어르신들과 함께 하고 있기에 더욱 단단해져야 한다는

책임감을 막중하게 느낍니다.

어르신 한 분이 저희 성문에 입소하시는 것은

단순히 이용자 한 분이 오시는 것이라 생각하지 않습니다.

어르신의 과거, 현재 그리고 미래까지.....

'어르신의 삶'이 저희에게 오는 어찌 보면 매우 '신비로운 인연'이라고 생각합니다.

인생의 가장 중요한 시기에 저희를 믿고

함께 해주시기로 하신 어르신들과 가족 여러분들의 선택이 헛되지 않도록

성문 임직원 한 사람 한 사람이 각자 맡은 자리에서 최선을 다할 것을 약속드립니다.

부처님의 자비광명이 항상 함께 하시길 기원드리며, 항상 건강하시기 바랍니다.

성문노인전문요양원 원장 김 소 지 金 素 智 合掌

상반기 주요소식



설날행사

2월 5일, 구정을 맞아 어르신들과 직원들이 한 자리에 모여 만두도 빚고, 윷놀이도 했습니다. 성문에서는 윷 크기가 이 정도는 되어줘야! 윷놀이 했다~하는 거랍니다.



정월대보름 행사

2월 22일, 정월대보름을 맞아 어르신들이 한 자리에 모여 부럼을 깨무시고, 귀밝이술을 드시고, 더위를 파셨답니다. 저 흰색 풍선 속에 우리 어르신들이 파신 더위가 들어있어요!



2대, 김소지 원장스님 취임

4월 1일 재단 인사발령에 따라, 김소지 원장스님께서 취임하셨습니다. 초대원장이신 김중세 스님은 서울강북노인종합복지관 관장으로 발령을 받으셨습니다.



식목행사

4월 22일, 식목행사 '흙과 함께 꽃이 나빌레라'가 열렸는데요. 꽃/상추/고추/토마토 모종을 심고 난 후 전과 막걸리로 새참도 드셨어요. 원주의료고 학생들과 함께라 더 즐거웠답니다.



수변공원 나들이

6월, 어르신들과 수변공원으로 나들이를 다녀왔습니다. 기후변화체험홍보관 견학과 수변공원 산책 후 돌아왔는데요, 어르신들께서 가까운 곳에 경치가 참 좋은 곳이 있다며 매우 즐거워하셨습니다.



친절예절교육

6월 30일, 정도마을 임길자 원장님을 모시고 친절예절교육을 진행하였습니다. 이 날 교육에서 '맞장구'를 잘 쳐드리는 것이 '소통과 공감'의 기본이라고 말씀해주셨는데요. 성문 직원 모두 열심히 실천중입니다.



장기요양기관평가 A등급

4월 발표된 '2015. 장기요양기관평가'에서 저희 성문이 당당히 A등급을 받았습니다. 부족한 점은 채우고, 잘하는 부분은 더 잘하는 성문인들 되겠습니다.

기관

- 2016. 장기요양급여제공 우수 사례 선정대회 장려상

종사자

- 함춘근 선임요양보호사
2016. 장기요양 급여제공 우수사례 선정대회 요양보호사 부문 우수상
- 한소라 복지사업팀장
노인복지실천력 강화를 위한 공모전 '시'부문 입선
- 김은희 / 안옥영 요양보호사
한국노인복지중앙회장상
- 하영미 영양팀장
강원도노인복지협회장상

2016. 상반기 보호자 간담회

2015. 하반기 보호자 간담회 이행사항

보호자 건의사항	이행사항
병원 진료 시 시설차량 이용	. 거동이 가능하신 어르신인 경우 보호자가 직접 모시고 병원진료를 받을 시 택시를 이용하는 경우도 있어 불편하다는 의견이 있었음. . 사전에 본원과 스케줄을 조율-시설차량을 이용하실 수 있음.
어르신 개인 휴대폰 소지	. 어르신과 직접 통화를 하고 싶어도 시설 전화를 이용하게 되면, 대기하거나 끊었다가 다시 전화를 해야 하는 불편함이 있어 휴대폰 소지를 희망한다는 의견이 있었음. . 공동생활에 방해가 되지 않는 선에서 휴대폰 이용 가능함.
개인의복 관리 철저	. 면회나 외출, 외박 시에 개인의복을 착용하지 않고 후원받은 단체복을 입고 계신 경우가 있음. 어르신께서 개인의복을 착용하셨으면 좋겠다고 요청하심. . 개인의복 착용을 우선으로 하며, 특별한 상황이 아니면 단체복의 착용을 지양하고 있음.

2016. 상반기 보호자 간담회 결과보고

보호자 건의사항	참고사항 및 반영계획
면회 시 가져온 음식을 세척/손질 할 수 있는 공간 마련	. 조리실은 위생관리를 위해 외부인의 출입을 제한하고, 물리치료실 개수대를 활용함. 추가적으로 일회용 접시와 컵, 과도 등을 비치하여 이용할 수 있도록 함.



성문요양원에서는
1년 내내 가족 여러분의 건의사항을 수령하고자
1층에 '건의함'을 마련했습니다.
가족 여러분! 부담 갖지 마시고, 의견 주세요.
여러분의 관심이 더 좋은 '성문'을 만듭니다.

어버이날 행사 '사랑해孝'



5월 6일, 어버이날 행사 사랑해孝가 열렸습니다. 당초 야외에서 장터 형식으로 행사를 열려고 했었는데, 날씨가 좋지 않아 각 생활동에서 진행하는 것으로 급하게 변경했는데요. 성문의 어버이날 행사 이야기를 들려드릴게요.

행사 시작 전! 가족분들께서 머리를 맞대고 아이디어를 내시느라 좀 바쁘셨어요.

바로, 부모님 성함으로 삼행시 짓기 대회때문인데요. 입상하시면 부모님께 원에서 간식을 쓰기로 했거든요. 기대했던 것보다 좋은 글이 많아서 당초 3등까지 드리기로 했던 간식을 5등까지 드렸습니다.

본 행사는 카네이션 달아드리기로 시작! '종이접기사랑회'에서 지난 겨울부터 회원분들이 하나하나 정성들여 접어 기부해주신 종이카네이션이라 의미가 더 했어요. 이후 '어머님 은혜'를 함께 부르고, 음악에 맞춰 머리부터 발끝 까지 안마를 해드리는 시간도 가졌습니다. 쑥스러워하시면서도 어머니, 아버지의 얼굴이며 손을 정성스럽게 어루만져주시는 모습에 가슴이 뭉클하기도 했습니다.

중간 중간 상품권 1만원이 걸린 퀴즈도 냈는데요. 어르신들은 물론 참여하신 가족분들도 열심히 손을 들고 '정답'을 외쳐주셨습니다. 다음에 퀴즈 낼 일 있으면 상품권을 더 많이 준비해야겠다는 생각을 할 정도로 즐거웠어요. 직원들이 준비한 부채춤 공연과 어르신들과 직원들의 생활모습이 담긴 동영상 시청을 마지막으로 행사는 마무리 되었고요. 어르신들이 점심식사를 다 하실 때까지 가족분들이 옆에서 함께 해주셨습니다.

이 날 점심 메뉴는 장터국밥이었어요. 영양사 선생님께서 야외에서 행사가 진행될 것으로 생각해서 장터국밥을 준비했는데, 실내랑 안 어울리는 것 같다고 엄청 걱정을 하셨었어요. 그런데! 행사에 참여하셨던 가족분들이 '오늘 점심 아주 맛있고, 행사도 좋았다'고 칭찬을 많이 많이 해주셨습니다. 내년엔 더 열심히 준비해서, 알차게 찾아뵙게요!



연세대학교 치위생학과

현장실습

하루 종일 쌓인 의료폐기물 봉투를 가슴 한가득 안고 눈시울이 벌겋게 돼서 내려온 여학생.
그 학생은 ‘몇 번 비었을 뿐인데, 그새 정이 들었다’며 ‘다음에 또 오게 될 것 같아요’라고 말했습니다.
현장실습에 참여한 연세대학교 치위생학과 학생의 예쁜 이야기입니다.

4월과 5월에 진행된 치위생학과 현장실습에는 이렇게 마음씨 예쁜 학생들이 열 명이 왔습니다.
4월에 5명, 5월에 5명. 어쩔 한 명 한 명 그리도 착실하던지요. 어르신들과 직원들의 칭찬이 자자했습니다.

전문 구강관리는 물론, 양치 방법 교육, 침이 잘 나오게 하는 입체조 함께 하기, 구강건강에 좋은 음식을 배워보는 모자이크 활동 등 아주 다양한 프로그램을 준비해왔습니다.
간식과 식사 시간에는 어르신들 식사조력을 직접 하며, 음식을 씹고 삼키시는 모습도 가까이에서 관찰했고요. 식사를 다 마치신 후에는 틀니도 깨끗이 관리해 드렸답니다. 정말 하루 종일 제대로 앉아있지도 못하고 어르신 한 분 한 분을 찾아보았어요.

‘한 어르신께서 구강관리를 해드리겠다고 권유해도 매번 거부하셨는데,
마지막 날인 오늘 드디어 입을 벌려주셨다’며 기뻐하던 학생이 이런 말을 했습니다.
“역시 계속 얼굴 뵈고 만나빈 것이 효과가 있었던 것 같아요!”라고.
이 같은 긍정의 에너지를 어르신들과 직원들에게 짹 짹 나누어주고 간 학생들!
구강관리 전문가로서의 멋진 앞날을 응원하겠습니다. 화이팅!



어르신들의 멋진 삶을
응원하는 사람들

성문서포터즈



성문에는 많은 기부자들이 계십니다.
후원금을 기부하시는 분,
물품을 기부하시는 분,
재능을 기부하시는 분 등등.
경력 많은 전문 봉사단체부터 수줍음 많은 여고생 봉사자들까지.
성문에서는 이 분들을 ‘**성문서포터즈**’라고 한답니다.

표현만 조금 다를 뿐,
모두 우리 어르신들의 멋지고 당당한 삶을 응원하는 성문서포터즈!
더 많은 서포터즈들과 함께 하고 싶어
2016년에는 성문직원들이 오프라인/온라인으로 열심히 뛰었습니다.

부처님 오신 날은 물론, 점등법회, 제등행렬, 산사음악회와 같이
시민들이 많이 모일 것으로 예상되는 날에는
언제나 저희 성문 직원들이 있었습니다.
함장주 만들기, 연등 만들기 등의 체험활동부터
후원저금통 나누기, 행운의 돌림판 이벤트까지.....
관심을 갖고 찾아주신 시민들에게 ‘성문서포터즈’를 알리고자 노력했고요.
지금은 스마트폰에서 서포터즈의 활약상을 편하게 만나보실 수 있는
‘밴드’도 운영 중입니다.

특히, ‘자존감 UP 캠페인’을 보시고 많은 분들이 서포터즈가 되어주셨는데요.
이번 호에서 캠페인 한 가지 소개해 드릴게요.
더 다양한 성문서포터즈의 이야기가 궁금하시다면
위의 QR 코드를 스캔해보세요.



성문서포터즈 자존감UP 캠페인



“너의 가는 곳 그 어테이나
쓸쓸한 세상 험악한 고향에
 너는 무엇을 찾으려 하느냐
 눈물로 된 이 세상에
나 죽으면 그만일까”

“아니~ 어르신 죽긴 왜 죽어요. 오래오래 사셔야지”

“잉? 뭘 소리여. 이젠 노래여 노래!”

나 젊을 적 노래인디, 요즘 사람들은 모르기도 하겠지....”

“아 진짜요....깜짝 놀랐어요”

“요즘 노래는 당최 뭘 말인지, 노래에 깊이가 없어.

우리 때는 안 그랬다고. 진짜여.....

에고~ 노래 들으니가 옛날 생각나네.

젊을 때는 나도 노래를 꽤 불렀는데.....”

지금 성문서포터즈가 되어 말해주세요.

“어르신 노래 들려주세요”

어르신들께서 좋아하시는 노래를 들으며 시간 저 편, 추억 속으로 여행을 가실 수 있도록
 어르신만의 음악을 선물해주세요.

스스로를 사랑할 수 있는 '자존감' 을 지켜주세요.



백수를 맞으신 박응철 어르신의
'행복'이야기

“행복이 뭐 별 건 줄 알아?”

내 고향은 강릉이야.

‘응철’이라는 이름은 우리 어머니가 지어주셨는데, 우리 6남매가 모두 ‘응’자 돌림이었어.

응도, 응록이, 응선이, 응춘이, 응철이, 응전이.

예전에는 ‘여자 이름이 뭐 이런가’ 해서 싫은 적도 있었는데, 우리 아들이 ‘엄마 이름이 제일 멋있다’고 말을 하잖아. 지금은 내 이름이 마음에 들어. 강단 있어 보이고 좋아.

난 어릴 적 강릉에서 살다가, 홍천 거쳐 지금 원주에 자리 잡았어. 열다섯에 여섯 살 많은 신랑이랑 결혼하면서 원주에 뿌리를 내렸지. 왜놈들이 무서운 것도 무서워서였지만, **그 때는 다 그랬어. 다들 일찍 결혼했지.**

신랑은 나보다 나이만 많았지, 솔직히 말하면 철이 없었어. 요즘 신랑들도 그런다지? 하하하.

나한테는 아들 하나, 딸 셋이 있거든. 원래 아들이 하나 더 있었는데, 다섯 살 먹어 먼저 갔어. 다 지 팔자였는지.....아까워.....아까워.

아무튼 내가 일 나갔다 들어와 애들한테 ‘밥 먹었냐’고 물어보면, 못 먹었대.
신랑이 자기만 밥 먹고 후딱 나가버리고, 새끼들 밥은 안 차려준거여. 애미 입장에서 속이 터져 안터져?
무뚝뚝하기는 또 어찌나 무뚝뚝한지. 진짜 목석같은 사람이었어. 속 많이 끓이고 살았지.

그래도 내가 시아버지 사랑은 많이 받았던 것 같아. 사실 난 학교를 못 다녔어.
그래서일까, 주변에 시집 같은 책 읽는 사람들이 어찌나 부러웠던지 몰라.
혼자 아궁이 앞에 앉아 나뭇가지로 바닥에 글을 써가며 공부를 하고 있는데,
우리 시아버지가 ‘그렇게 해서 글이 늘겠냐?’면서 가르쳐 주셨지.
내가 글 깨치는데, 우리 시아버지가 많이 도와주셨어.



철부지 신랑은 시아버지가 이래저래 많이 혼냈어도, 나는 아주 이뻐하셨다고.
우리 아버님은 약주를 아주 좋아하시던 분이셨거든. 왜정 때는 술 만들어 먹으면 안됐는데,
몰래 감춰두고 드실 정도로 좋아하셨다고. 한 잔 벌컥벌컥 들이키시고 “아~좋다”하시던 모습이 지금도 선해.

목석같은 신랑 덕분인지 우리 딸들은 어릴 때부터 스스로 밥하는 법을 터득했어. 어느 날 일 끝나고
들어갔는데, 딸내미가 ‘엄마! 진지 잡수세요’하잖어. 부엌에 가보니 정말 밥도 해놓고, 장도
지저냈더라고. 내가 ‘니가 혼자 이걸 했니?’라고 물으니깐 ‘엄마 하는 거 보고 따라했죠’이러는 거야.
태어나 처음 한 건데도 제법 잘 해냈더라고. 그 때 생각하면 지금도 기특해.

그런데 신랑이 나랑 어린 애들 두고 먼저 저 세상 갔지 뭐야. 올망졸망한 새끼들 두고 먼저 갈 줄 누가
알았겠어. 그렇다고 기운 빠져 있을 틈이 있나? 머리에 쌀을 이고 나가 팔기 시작했지.

날마다 세 말 씩 이고 나갔어. 그 무거운 쌀을 이고 여기저기 다니면서 팔았는데,
머리를 누르고 있는 쌀이 팔려나갈 때마다 어찌나 좋던지. 돈 버는 건 둘 째 치고, 머리가 가벼워지니 살 것
같았지. 2년을 그렇게 머리에 이고 다니다, 3년차에 지게로 지고 다니는 길로 바꿨는데 가뿐하니 좋더라고.
이건 내 생각인데, 지금 내 머리가 다 빠진 게, 그 때 허구한 쌀을 이고 다녀서 그러는 것 같아. 하하하.

그렇게 혼자 자식들을 키웠어. 넉넉하지 못해, 자식 하나 당 옷도 달랑 두벌 갖고 번갈아가며 입히고.....
잘 해주지 못했는데, 스스로들 다 착하게 컸어. 애미로서 고맙고 미안하고 그렇지 뭐.

환갑 때도 그랬어. 내가 잔치는 댔다고 ‘잔치 열면 집 나간다’고 그랬더니,
아들이 자기가 집을 먼저 나가겠다고 어깃장을 놓잖아. 결국 잔치상 앞에 앉았는데, 장구잡이까지 불러오고,
사람들이 모두 기분 좋아 춤추고 노래하고..... 좋더라고. 애미라고 생각해주니 그제 고마웠지 뭐.

나는 이제 더 바라는 것도 없어. 그저 우리 가족들이 별 탈 없이 건강하게 사는 거 딱 그거 하나 바래.
결국 인생에서 남는 건 식구들뿐인 것 같아. 그러니까 식구들한테 잘 해!! 행복이 뭐 별 건 줄 알아?
식구들이 밥상에 쪽- 둘러 앉아 밥 먹어! 그게 행복이야.



원주웃음회오리, 최정운 선생님

한 달에 두 번, 요양원에 회오리가 옵니다. 2015년 첫 인연을 맺은 후 단 한 번도 거르지 않고 성문을 방문해주신 원주웃음회오리! 웃음회오리의 많은 선생님들 중에서도 꾸준히 성문을 방문해주신 최정운 선생님과 인터뷰를 통해 '봉사'의 참의미에 대해 다시 한 번 생각해보게 된다.



성 : 최정운 선생님 반갑습니다. 웃음회오리 회장이신 정홍근 선생님께 인터뷰를 부탁드렸는데, 본인보다는 최정운 선생님께서 봉사활동을 활발히 하시고, 성문에도 더 자주 방문하신다고 말씀하시면서 추천을 하시더라고요. 다른 기관들도 많이 방문하시나봐요?

최 : 네, 성문 외에도 평심원, 밥상공동체, 원주교도소, 복지관, 경로당 등에도 가고요, 웃음회오리 차원에서는 노인보급자리, 소망주기요양원 등에도 방문해요. 회원들이 개별적으로 하는 봉사도 많고요.

성 : 정말 다양한 곳에서 봉사활동을 하시는데, 봉사를 시작하시게 된 계기가 따로 있으셨어요?

최 : 제 개인적으로는 10년 전부터 봉사를 하고 있었

어요. 젊었을 때는 막연히 5-60대가 되면 여유가 생겨 내가 기부하고 싶으면 언제든 기부하면서 살게 될 줄 알았어요. 그런데 막상 그 또한 쉬운 일은 아니더라고요. 그러던 어느 날 동사무소에서 쌀을 쌓아놓고 후원을 하는 모습을 봤는데, 받는 사람들이 그저 고맙다며 굶신거리는..... 말 그대로 '불우이웃'의 모습이었어요. 보는 내내 마음이 불편했던 기억이 나요.

그 후 시민문화센터/ 평생교육원에서 레크리에이션을 배우게 되었는데, 이것이라면 봉사하는 나도, 레크리에이션에 참여하는 사람들도 모두 즐겁게 윈-윈할 수 있겠다는 생각이 들었어요.

그래서 밥상공동체, 십시일반에서 알콜중독자를 시작으로 웃음치료를 본격적으로 하기 시작했지요.

성 : 레크리에이션을 진행하시려면 아이디어도 많이 필요할 것 같은데 어떠세요?

최 : 정말 끊임없이 배워야해요. 늘 같은 레파토리로 하면 하는 사람도, 참여하는 사람도 흥미를 느낄 수가 없지 않겠어요?

그래서 웃음회오리 회원들은 매주 월요일마다 따뚜에서 만나요. 회원 한 명이 레크리에이션을 진행하면 보고 배우기도 하고, 각자 힐링도 되지요.

성 : 웃음회오리는 역사가 얼마나 되었어요?

최 : 3년 정도 되었어요. 시민문화센터에서 웃음치료를 배운 사람들이 마음을 모아 만든 단체인데, 처음 이름은 ‘강원희망웃음’이었어요. 줄여서 강·희·연. 그러다 ‘웃음회오리’로 이름을 바꾸었지요.

성 : 이름이 정말 귀에 쏙쏙 들어와요. 여러 군데 봉사를 하시다보면 차이가 있을텐데 성문요양원은 어떠셨어요?

최 : 일단, 치매 어르신들이 많으셔서 소위 말하는 ‘주거니 받거니’하는 것은 어느 정도 한계가 있어요. 그럼에도 불구하고 성문 어르신들께서 호응을 잘 해 주셔서 진행할 맛이 납니다.

성 : 지금까지 봉사하시면서 여러분들을 만나보셨을텐데 기억에 남는 분이 계시다면요?

최 : 예전에 경로당에서 창문을 열어놓고 열심히 박수를 치고 있었거든요. 한 분이 그 박수소리를 듣고 웃음치료에 참여를 하기 시작하셨어요. 정말 활기차고, 외향적이고, 사람 좋아하는 분이셨어요. 나중에 들으니, 원래 우울증이 있으셔서 아침/저녁으로 정신과약을 드셨던 분이래요. 열심히 참여하신 이후로는 한 번만 드시게 되었다고 해요. 당뇨약도 끊게 되셨고요. 웃음으로 병을 극복하게 되었다고 말씀하시더라고요. 웃음으로 가려져 있던 모습을 찾아드린 것 같아 아주 보람이 있었어요.

성 : 정말 보람되셨겠어요. 봉사하는 삶에 대한 앞으로의 포부나 전하시고 싶은 말씀 있으면 해주세요.

최 : 제 첫 인사가 “웃어야 산다! 최정윤입니다!”예요. 웃음이 삶에 꼭 필요하다고 생각하는 사람이거든요, 앞으로도 꾸준히 배우고, 자기계발을 해서 ‘웃음’을 필요로 하는 사람들이 있는 곳이라면 어디든지 가고 싶어요. 개인적으로, 어울려서 함께 웃으면 나도 좋고 상대방도 좋은 것이라고 생각하거든요.

성 : 오늘 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 저도 앞으로 웃으면서 살게요.



편안한 케어연구회 '다드림'

2012년 : 치매어르신의 BPSD - 거부에 관한 연구
 2013년 : 연하장애 케어방법 연구
 2014년 : 배설장애 케어방법 연구
 2015년 : 요양시설 내 구강위생 및 케어방법 연구
 2016년 : 요양시설 내 요양보호사와 어르신의 상호작용 과정 속에서 나타나는 스트레스 및 문제점 연구

거창한 논문 제목이 아니다.

바로 성문노인전문요양원 자조학습조직 '다드림' 회원들이 지난 5년간 연구한 주제들이다.
 책상에 앉아 키보드 두드려 가며 하는 연구가 아니라 하루하루 직접 얼굴 보며,
 직접 손으로 어루만지며, 수기로 차트에 적어가며 한 연구들이다.

투박해보일지 모르지만, 노인 케어의 '실전'이라고 할 수 있는 5년간의 연구 결과들은
 국민건강보험공단 서울지역본부/ 강원도광역치매센터 공모전에서 입상을 하는 등
 2014년부터 대외적으로도 널리 인정을 받고 있다.

결성 5주년을 맞은 다드림의 2016년 회의 모습을 살짝 엿보았다.



- ① 2012년도 다드림 발대식
- ② 다드림 사례 발표 모습
- ③ 다드림 회의 모습
- ④ 2016년도 국민건강보험공단
급여제공 우수사례 공모전 입상

“잠시 후 6시부터 다드림 회의가 있을 예정입니다.
다드림 선생님들께서는 1층 회의실로 와주시기 바랍니다.”

오늘은 2016년도의 연구주제인 <요양시설 내 영양보호사와 어르신과의 상호작용 과정 속에서 나타나는 스트레스 및 문제점 연구>를 위해 직원들에게 배포할 설문지 작성을 위한 회의가 있는 날이다.

올해 주제는 지난 4년간의 연구와는 사뭇 다르다. 어르신에게 포커스를 둔 ‘케어방법’에서 ‘어르신’과 ‘케어자’들의 관계, 즉 ‘사람’에 대한 연구이기 때문이다.

“결국은 사람이야!” 한 다드림 회원이 다소 큰 소리로 말했다.
“모든 일은 다 사람이 하는거야. 내가 손기술이 아무리 좋으면 뭘 해!
어르신들이랑 관계가 안 좋으면 다 그른거야. 그렇게 일한들 난들 행복하고, 어르신인들 행복하겠어?”

다른 회원은 이렇게 말했다.
“난 내 일이 너무 좋아. 그런데 가끔 어르신한테 욕설을 듣거나, 맞거나 할 때는 자괴감이 들어.
‘아프시니까’라고 생각해도....나도 사람인지라...감정 추스르려면 시간이 필요해. 우리 일이란 게 어르신들과 끊임없이 뭔가를 함께 하는 거잖아. 떼려야 뗄 수 없는 관계지. 그래서 어르신들과의 ‘관계맺음’이 중요하다는 생각을 늘 해.”

또 다른 회원은 이렇게 말했다.
“저희도 감정도동자잖아요. 알파고처럼 감정에 흔들리지 않는 능력을 가지면 좋겠지만,
저도 일을 하면서 지치기도 하고, 힘들기도 하고, 슬프기도 하고 그렇거든요. 또, 제 안에 미성숙한 면이 분명히 존재하거든요. 계속 배우는 단계라고 생각해요. 그러면서도 제가 흔들리면 안 된다고 생각하는데, 케어하는 사람들이 올곧지 못하면 어르신들은 더 불안하실 것 같아요.”

회의하는 모습을 가만히 지켜보고 있자니 몇 가지 단어로 정리가 되는 것 같다.
사람, 관계, 감정..... 함께 그리고..... 어르신.
누가 요양원 사람들 아니라할까.....

오늘도 저녁 늦게까지 회의가 진행된다.
때로는 열 띄고, 때로는 기발하고, 때로는 엉뚱하기까지 하지만,
다드림 회원들의 이런 솔직함이 있어 지난 5년의 연구가 더 의미 있고 빛날 수 있었던 것이 아닐까?

회의 모습을 지켜보고 있노라니, 요양원이 그저 밥 주고 기저귀 갈아주는 데라고 말하는 이들에게 이렇게 말하는 것 같다.

“우리도 전문가랍니다!”



노인낙상의 위험성과 예방

김숙자 전문요양팀장



누군가 요양원에서 어르신들을 케어하면서 가장 우려되는 것이 무엇이라고 묻는다면 나는 첫 번째로 ‘낙상’을 꼽고 싶다. 사고 발생을 예방하기 위해 노력을 한다고 해도 언제, 어디서, 어떻게 발생할지 예측할 수 없기 때문이다. 또, 낙상으로 인해 어르신들의 삶이 이전에 비해 크게 달라질 수 있기 때문이다. 더욱 신경 쓰고 조심하게 되는 이유이다.

사실 ‘낙상’은 요양원만의 문제가 아니다. 꼬마 아이들부터 연세 많은 어르신들에 이르기까지 모든 연령에 걸쳐 ‘낙상’은 발생하고 있다. 그리고 전체 낙상사고의 65% 이상이 우리가 가장 안전하다고 느끼는 ‘집’에서 발생한다. 필자의 지인도 본인 집 화장실에서 미끄러져 허벅지뼈를 철심으로 고정하는 수술을 받았는데, 이처럼 주변을 둘러보면 집에서 넘어져 다쳤다는 사람들을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다.

그런데 ‘노인 낙상’은 소위 ‘젊은이’들의 낙상과 큰 차이가 있다. 젊은 사람들은 넘어져도 툭툭 털고 일어나는 경우도 많은데, 노인들은 뼈가 부러지거나, 금이 가거나, 근육이 손상될 수 있기 때문이다. 한 연구결과에 따르면, 65세 이상 노인 3명 중 1명이 낙상사고를 경험한 적이 있다고 한다. ‘사고사’ 원인의 65%가량을 ‘낙상’이 차지한다고 하니, 그 비율 또한 적은 것이 아니다.

낙상의 정의

낙상(落傷/ fall)이란, ‘높은 곳에서 떨어져 다치는 것’을 말한다. 구체적으로는 ‘자신의 의지와 상관없이 넘어지거나 떨어져서 뼈와 근육을 다치거나 상처를 입게 되는 것’인데, 사람들이 넘어지게 되는 원인은 매우 다양하다. 본 글에서는 ‘노인 낙상’에 대해 이야기 하겠다.

낙상의 원인

노인 낙상의 경우 가장 큰 원인은 ‘노화’이다. ‘노화’는 생리적으로 매우 자연스러운 현상인 것은 틀림없지만, 잃게 되는 것은 너무 많다. 뼈가 약해지고, 근육이 소실되며, 청력/시력도 저하된다. 반사 신경도 떨어지고, 운동 신경도 둔해진다.

어르신들 중 걸어가시다가 가볍게 주저앉으신 것 같은데, X-ray 촬영을 해 보면 골절된 경우가 있다. 또 외상이 전혀 없는데도 금이 가는 경우도 있다. 뼈를 잡아줄 근육이 약한데다, 뼈 자체도 골다공증으로 골밀도가 낮고 구멍이 송송 많이 뚫려있기 때문에 ‘에이 설마?’하는 작은 충격에도 쉽게 골절이 되는 것이다.

특히 여자 어르신들의 골절비율이 남자 어르신들에 비해 2배 가량 높고, 낙상 후 합병증도 더 심하다고 한다. 성별의 생물학적 차이는 물론, 임신과 출산경험도 큰 몫을 담당한다고 한다.

또 바닥에 전선이나 물건들이 널브러져 있거나, 물기가 있어 미끄럽거나, 문턱이 있을 경우에도 걸려 넘어지거나 미끄러져 낙상하기도 한다. 지나치게 어둡거나 밝은 조명, 난간이 없는 침대나 계단 등도 위험하다. 이러한 것들은 환경적 요인에 해당되는데, 주의를 기울이면 예방가능한 면이 크다.

또 심리적인 영향도 큰데, 한 번 낙상을 경험한 노인들이 다시 낙상하게 될 확률이 낙상 경험이 없는 노인들에 비해 두 배 이상이라고 한다. 불안하거나 조급한 마음이 낙상에 상당한 영향을 미친다는 이야기이다. 기타 보행장애가 있는 경우, 복용하는 약물의 종류가 다양한 경우, 기립성 저혈압이 있는 경우 등도 낙상이 발생할 수 있다고 한다. 이처럼 다양한 원인에 의해 발생하는 낙상! 그 결과는 더욱 무섭다.

낙상의 예후

일단 노인들이 낙상사고를 입게 되면, 가장 큰 것은 신체적 손상이다. 엉덩이나 대퇴골, 두부, 손/손가락 등의 손상부터 시작해, 심한 경우 외상 상태가 되기도 한다. 잘 움직일 수 없으니, 배뇨/배변장애가 오기도 하고, 욕창이 발생하거나 패혈증과 같은 2차, 3차 질병까지 생긴다. 또한, 신체활동을 못하니 우울감과 심리적 위축감도 자연스레 따른다.

낙상의 예방

이처럼 심각한 후유장애를 막기 위해서는 예방이 최선이라고 하겠다. 지금부터 실생활에서 유용한 낙상 예방수칙 몇 가지를 소개하고자 한다.

1. 근력과 지구력 향상을 위해 규칙적인 운동을 한다.
2. 적절한 영양을 섭취한다.
3. 주위 물건을 최소화하고, 정리정돈을 잘 하며 바닥의 물기는 바로바로 제거한다.
4. 보행 시 주위를 살피며 걷고, 적절한 보조기를 사용한다.
5. 휠체어 사용 시 안전벨트를 필히 착용한다.
6. 갑작스런 자세변화/ 기립은 피하며, 욕실, 화장실, 복도 등에서는 손잡이를 잡는다.
7. 적절한 조명을 유지하며, 신발과 안경도 신체에 맞는 것으로 착용한다.

이 외에도 어르신 개인 특성 및 생활습관에 따라 세세하게 신경을 써드리면 낙상 예방 효과가 더 클 것이다.

인구의 노령화/고령화는 빠르게 진행되고 있다. 한 예로 2015년 인구주택총조사 결과를 보면, 100세 이상 고령자수가 3,159명으로, 5년 전 1,835명에 비해 72.2% 증가했다고 한다. 노인(老人)이라는 이름으로 살아가야 하는 시간이 계속 길어진다는 방증일게다.

긴 노년을 조금 더 즐겁게 살기 위해서는 ‘건강’이 무엇보다 중요하다. 특히, 한 순간의 실수로 삶의 질이 크게 달라질 수 있는 낙상은 예방이 최선인만큼, 어르신 본인은 물론, 가족, 케어를 하는 사람 등 주변 사람 모두의 관심이 필요하다 하겠다.



2016년 상반기 세입 · 세출 결산

(2016. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

세 입			세 출		
예산과목		정산액	예산과목		정산액
세입총계		1,297,896,256	세출총계		1,103,605,819
보조금	시군구보조금	19,512,710	사무비	인건비	832,281,872
	기타보조금	38,071,500		업무추진비	3,475,000
	소계	57,584,210		운영비	70,917,019
후원금	비지정후원금	29,364,710		소계	906,673,891
	지정후원금	200,000	재산 조성비	시설비	48,744,880
	소계	29,564,710		소계	48,744,880
이월금	이월금	103,104,300	사업비	운영비	135,882,540
	이월후원금	13,641,397		사업비	12,296,050
	이월보조금	8,458		소계	148,178,590
	소계	116,754,155	전출금	전출금	-
잡수입	불용품매각대	900,000		소계	-
	예금이자수입	163,703	잡지출	잡지출	8
	기타잡수입	21,907,898		소계	8
	소계	22,971,601	예비비	예비비	8,450
입소자 부담금수입	본인부담금	131,495,890		반환금	-
	비급여	105,665,160		소계	8,450
	소계	237,161,050	적립금	운영충당적립금	-
요양 급여수입	장기요양급여	833,860,530		소계	-
	소계	833,860,530	준비금	환경개선준비금	-
				소계	-

2016년 후원금 결산내역

(2016. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

수 입		지 출	
지정후원금	200,000	지정후원금	200,000
비지정후원금	29,364,710	비지정후원금	4,052,223
전년도이월후원금	13,641,397	전년도이월후원금	13,641,397
합 계	43,206,107	합 계	17,893,620
잔 액			25,312,487

2016년 상반기 세입 · 세출 결산

(2016. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

세 입			세 출		
예산과목		정산액	예산과목		정산액
세입총계		1,297,896,256	세출총계		1,103,605,819
보조금	시군구보조금	19,512,710	사무비	인건비	832,281,872
	기타보조금	38,071,500		업무추진비	3,475,000
	소계	57,584,210		운영비	70,917,019
후원금	비지정후원금	29,364,710		소계	906,673,891
	지정후원금	200,000	재산 조성비	시설비	48,744,880
	소계	29,564,710		소계	48,744,880
이월금	이월금	103,104,300	사업비	운영비	135,882,540
	이월후원금	13,641,397		사업비	12,296,050
	이월보조금	8,458		소계	148,178,590
	소계	116,754,155	전출금	전출금	-
잡수입	불용품매각대	900,000		소계	-
	예금이자수입	163,703	잡지출	잡지출	8
	기타잡수입	21,907,898		소계	8
	소계	22,971,601	예비비	예비비	8,450
입소자 부담금수입	본인부담금	131,495,890		반환금	-
	비급여	105,665,160		소계	8,450
	소계	237,161,050	적립금	운영충당적립금	-
요양 급여수입	장기요양급여	833,860,530		소계	-
	소계	833,860,530	준비금	환경개선준비금	-
				소계	-

2016년 후원금 결산내역

(2016. 01. 01. ~ 06. 30.)

(단위: 원)

수 입		지 출	
지정후원금	200,000	지정후원금	200,000
비지정후원금	29,364,710	비지정후원금	4,052,223
전년도이월후원금	13,641,397	전년도이월후원금	13,641,397
합 계	43,206,107	합 계	17,893,620
잔 액			25,312,487

매일 아침 전 직원이 염원합니다.

발 원 문

천개의 해가 떠서 비추듯 한없이 맑고 깨끗하신 부처님!
우리들이 지심으로 합장정례하여 간절히 발원하옵니다.

오늘 아침 발원하오니 변하지 않고 진실하며 성실하고 서로 사랑하며, 서로 나누며,
모두를 용서하는 대자비의 마음으로 슬기로운 하루 감사하는 하루
기쁨의 하루가 되도록 보살펴 주옵소서.

부처님의 크나큰 원력으로 저희들과 어르신들이 오늘도 건강하고
행복한 하루가 될 수 있도록 굽어 살피 주옵소서.
또한 어르신들을 내 부모님 모시듯 사랑하고 존경하는 마음으로 봉양하고,
자비가 가득하며 항상 웃음이 떠나지 않는
유수한 요양원이 되도록 굽어 살피 주시옵소서.

거룩하신 부처님!
한없는 부처님의 자비와 원력으로 장엄한 저희들에게 불행은 이름을 감추고
희망의 햇살은 나날이 밝음을 더하여 영원히 행복하고 뜻하는 바가
모두 이루어지도록 하여 주옵소서.

저희가 가는 곳곳마다 인연의 소중함과 이해와 용서와 자비가 함께하여
이 나눔의 발원을 언제나 잃지 않고 살아가기를 부처님 발원합니다.

나무 석가모니불
나무 관세음보살
나무 상월원각대조사



연화향