

www.bsm.or.kr

2018년 가을호 • 통권13호



부산가톨릭의료원  
BUSAN ST. MARY'S HOSPITAL

부산성모병원 호스피스완화의료센터

# 나를 키우는 말

이 해 인 수녀

행복하다고 말하는 동안은  
나도 정말 행복해서  
마음에 맑은 샘이 흐르고

고맙다고 말하는 동안은  
고마운 마음 새로이 솟아올라  
내 마음도 더욱 순해지고

아름답다고 말하는 동안은  
나도 잠시 이름다운 사람이 되어  
마음 한 자락이 환해지고

좋은 말이 나를 키우는걸  
나는 말하면서  
다시 알지

발행일 2018년 11월 30일

발행인 김준현

편집인 윤명숙

발행처 부산성모병원 호스피스완화의료센터 | 부산광역시 남구 용호로 232번길 25-14 T 051 933 7133 F 051 932 8636

디자인·인쇄 디자인글꼴 | T 051 636 1215 www.ggad.co.kr





## CONTENTS

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| 02 | 권두 이야기<br>나를 키우는 말 / 이해인 수녀 |
|    | 가족들의 이야기                    |
| 04 | ① 고맙습니다. 사랑합니다. / 한지혜       |
| 06 | ② 너무 그리운 어머니 / 배종휘          |
|    | 팀원들의 이야기                    |
| 08 | 호스피스 실습을 하면서... / 정유진       |
| 10 | 우리 건강을 위협하는 미세먼지            |
| 12 | 호스피스 완화의료센터의 이모저모           |
| 15 | 이용 안내                       |

### **호스피스 완화의료**란 무엇인가?

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

# 고맙습니다. 사랑합니다.

글 | 한지혜



아버지, 저 명진이 엄마예요.

아버지 없는 하늘아래에서 산날도 벌써 123일이라는 날이 후딱 지나간 거 같아요.  
아직까지는 아버지가 우리 곁에 계신 거 같은데, 아버지 집에 가보면 사진으로만  
볼 수 있으니 실감이 나는 거 같아요.

아버지, 이제 안 아프시니 좋으시죠?

그렇게 아프시면서도 우리 앞에선 내색 한번 하시질 않았으니 아프면 아프시다 하시고  
하라니깐...

아버지, 어머니 걱정은 하지마세요.

저희가 돈이 많고 풍족한 생활은 못하지만 어머니는 아버지 걱정 안할 정도로 지켜  
드릴 수 있어요. 어머니가 원하는만큼 만족을 못시켜드리지만 저 지금껏 제가 할 수  
있는 선만큼 어머니 외롭지 않게 해드리려고 노력중이에요. 아버지 하늘에서 보고  
계시죠? 아버지는 항상 저한테 고맙다는 말씀을 줄곧 하시곤 했죠.

저는 어머니 아버지가 시부모님이지만 그냥 항상 편하고 제가 챙겨드려야 한다는  
생각을 하고 아버지 곁에서 20년을 같이 살았어요. 근데요, 저 하나도 안 힘들었어요.  
왜냐면 그만큼 아버지, 어머니가 저를 예뻐해주시고, 제가 하는 말이 틀려도 맞다  
해주시는 부모님이셨기에 저는 더 잘해드려야지 하고 20년을 살았던 거 같아요.  
철없는 저 예뻐해주셔서 너무 감사드립니다. 이제 사진으로 마음으로 물어야 하는데  
아직은 낯설고 하기 싫어요.

저희 아버지 못 잊어서 돌아가시고 2~3번 빠곤 산소에 매주 찾아가서 보고 왔어요.  
왜냐면 그래야 돌아오는 한주를 무사히 넘길 수 있겠더라고요.

아버지, 어머니 하늘나라에서 지켜주세요. 안 아프시고 오랫동안 저희 곁에 머물수  
있게요. 아직까지 아버지라는 단어만 나오면 눈물이 주룩룩 흘러 내리네요.

머리 한가운데는 항상 아버지 이 세글자가 자리잡고 있습니다.

너무 슬퍼하면 아버지의 마음이 편하지 않을까봐 2018년까지만 슬퍼하고 2019년도  
부터는 어머님이랑 즐겁게 생활하도록 할게요. 당연히 아버지는 항상 저희 곁에  
있으니 같이 행복하게 살아요. 옆에 계실 때 이런 편지 한번 못적어본게 조금은 후회가  
되네요. 그래서 두 번은 실수 안하고 어머니께 더 잘할게요.

아버지 말씀하신 것처럼 잘하고 잘하지만 어머니 더 잘해주고 챙겨 주라는 말씀 명심  
또 명심하고 살게요. 지켜봐주세요. 담에 또 아버지께 편지 쓸게요.

사랑했습니다. 아버지

명진엄마 드림.

# 너무 그리운 어머니

글 | 배종휘(스테파노)



어머니...

“엄마~ 안녕~”하고 입관하기 전 어머니 모습을 마지막으로 내려다 보면서 인사를 한지도 어느덧 두 달이 훌쩍 넘었습니다. 어느 시인의 말처럼 ‘죽음은 바람처럼 훌쩍히 찾아온다’고 생각보다 조금은 빨리 돌아가셨지요. 천수를 다 누리진 못했지만 ‘충분히 보너스의 삶을 살다 미련없이 간다’고 하셨고 먼 시간의 역사 속에서 보면 찰나일 수도 있는 그 몇 달이 왜 그리도 애통하던지요. 인간의 욕심이 자연의 섭리를 거스를 수 없다는 진리를 뜨거운 눈물로 받아들여야만 했습니다. 그 짧은 시간 동안 참 많은 일들이 있었습니다. 처음 섬망이 왔을때도 본능적으로 걱정하시던 그 북한 주민들의 열렬한 환영 속에 우리 대통령이 평양도 다녀오고 백두산에서 두 정상 부부끼리 사이좋게 사진도 찍었습니다. 아마도 저는 통일된 나라를 보고 눈을 감을 수도 있겠어요. 올해는 사상 최악의 폭염으로 그렇게 더위를 타지 않고 시고 선풍기 제일 약한 바람조차 춥다할 만큼 추위에 약하시던 어머니도 조금은 덤다 하셨지요. 그 와중에 폭우가 종일 쏟아지고 그 더위가 무색할 만큼 며칠동안 가을 날씨처럼 선선할 때 어머니가 제~일 좋아하시던 성모님도 만나시고 마리아 축일을 보내시고 칠석날, 아버지 만나러 자식을 다 임종 지키게 하고 떠나셨지요. 생전에 하나 뿐인 언니와 자매끼리 그렇게 사이가 좋더니 이모 돌아가시고 두 달 여 만에 따라 가셨지요. 삼오 제까지 끝내고 다음 날부터 태풍 영향권에 들더니 전국이 비바람으로 난리가 났었는데 마지막 가시는 날까지 자식들에게 은혜를 베푸시느라 좋은 날에 가셔서 하늘 나라로 올라가는 발걸음이 조금은 가벼웠을겁니다.

어머니, 저는 부처님 말씀처럼 ‘끝까지 고개를 돌리지 말고 무상에 직면’하려고 최선을 다했습니다. 부모 돌아가시면 잘해도 후회하고 못해도 후회한다고 말들을 하지요. 제 댄에는 한다고 했는데 효심이 부족했던 탓인지 두고 두고 못한 것만 생각나고 마지막까지 아픈 고통 속에서 자식까지 성에 안차서 더 많이 힘드셨을텐데 자식 마음 힘들까봐 내색도 안하시고, 미안하고 고맙다는 말씀만

하셔서 더 미안하고 가슴이 미어집니다.

어머니 돌아가시더라도 절대로 무너지지 말아야지 하고 수십번 수백번 다짐을 했었고 그것이 하늘에서 내려다 보고 계실 어머니를 위하는 길임을 잘 알지만 정말 감정의 컨트롤이 너무 제 뜻대로 흘러가지 않았습니다. 특히 나 저 막내 아들은 어머니랑 둘이서 살아서 그런지 어머니가 안 계신 그 공간은 희망이 없는 너무 쓰리고 시린 암흑 같은 곳이었습니다. 어떤 여름날엔 천둥에 앞이 안보일 만큼 엄청난 폭우가 쏟아지는데도 산에서 1시간 가량 비도 맞았습니다. 일부러 피하지않고 그냥 맞았습니다. 몸은 안좋아졌지만 가슴이 후련해졌습니다. 그렇게라도 미련과 아쉬움과 후회의 감정들을 씻어내고 싶었나봅니다. 그렇게 시간이 흐르고 예정보다 빨리 직장에도 복귀하는 바람에 정신없는 시간을 보내고 추석도 지나가면서 서서히 조금씩 회복되어 갔습니다.

49제를 치르고 어머니 옷가지들을 정리하니 이전 완전히 혼자만의 공간이 되었네요. 죽고 못 살 것 같았던 여름이 가고 찬 바람이 불어옵니다. 요즘은 그냥 담담하게 하루를 보내고 있습니다. 저번 주말에는 광안리 백사장에서 불꽃축제도 보았습니다. 어머니 생전에 “춥고 고생하면서 뭐 할라고 가서 보고, 가봐야 사람들한테 차이다 오지” 하면서 티비 중계를 같이 보곤 했었지요. 어머니가 안계신 올해는 달을 배경으로 환하게 밝히는 불꽃들을 보면서 이제 저도 어머니를 놓아드릴테니 어머니도 이제부터는 천국에서 맘놓고 편히 계시라고 기원했습니다.

어머니... 가정 호스피스 마지막 즈음해서 거동을 못하신 며칠을 보내고 마지막으로 응급실로 실려가셨던 날. 그 날 아침까지도 섬망과 탈진과 상상을 초월하는 아픔과 고통의 무의식의 상태에서도 저의 부축을 받으시며 화장실로 직접 걸어가서 볼 일을 보셨던 초인적인 정신력을 보여주셨습니다. 저는 어머니의 그 정신력을 제게 남겨주신 유산으로 생각하고 있고, 평생 잊지 않고 어머니의 정신력 반 만이라도 가지고 살 수 있도록 노력하겠습니다.

## 호스피스 실습을 하면서.....



처음 완화의료센터 실습이 배정되었을 때 어떤 곳인지, 무엇을 하는 곳인지 이론으로만 배워 병동이 다소 우울한 분위기가 아닐까 하는 걱정이 되었고 혼자 실습을 해보게 되어서 조금은 떨리는 마음으로 실습에 임하게 되었습니다. 하지만 생각한 바와는 다르게 병동은 아주 정돈된 분위기에 다양한 호스피스 팀원들의 협동으로 대상자의 안위 증진을 위한 간호가 이루어지고 있음을 알게 되었습니다. 완화의료센터에서는 환자 중심의 의료가 이뤄지고 있었습니다. 질병의 치유 보다는 환자의 불안, 가장 불편한 것, 통증에 대해 우선 접근하고 주변 사람, 가족과의 관계, 죽음에 대한 준비를 통해 삶의 질을 향상시키고 여러 프로그램들이 비약물적 방법으로 대상자 및 가족들을 위해 개최되었고 실습 중에 원예프로그램에 참여할 수 있는 기회가 있었습니다. 잠시 짧은 시간이지만 손으로 직접 만들기를 통해 대상자분들이 즐거워하시고 그 시간만이라도 통증과 불안을 호소하지 않아 유익한 시간이었습니다.

완화의료센터에서는 약물치료가 대다수였는데 보호자와 대상자분께서 진통제를 달라는 말을 가장 많이 하셨습니다. 마약성 진통제를 투약한지 몇 시간도 채 안 되었는데 또 달라 하시는 모습이 그만큼 고통스럽고 죽음에 대해 불안한 것을 느낄 수 있었습니다.



그때 제가 간호사라면 어떻게 할 수 있을지 생각해보게 되었습니다. 보호자가 계신 대상자들이 대다수였지만 보호자가 없으신 대상자들도 계셨습니다. 보호자가 계신 대상자들은 대상자는 물론 보호자들께도 죽음을 받아들이는 교육과 대상자의 현재 건강에 대해 정확한 정보 전달이 중요한 것 같습니다. 보호자가 없으신 대상자들은 보호자 역할을 하는 것이 간호사의 역할이며 정서적 지지가 더욱더 중요할 것 같습니다.

또한 주로 대상자의 말씀이 중요한 데이터로 활용되고 있습니다. 객관적인 데이터도 중요하지만 환자분이 호소하시는 불편감에 대해 해결해주기 위한 중재가 우선시 되고 대상자의 상태에 변화 주지 않는 선에서 요청을 들어 주었습니다. 간호사 선생님께서 가장 중요하다고 하신 것은 ‘협조 구하기’였습니다. 사소한 행위도 대상자들은 불안해하시기 때문에 모든 간호행위를 하기 전 충분한 설명을 하고 협조를 구한 다음 하라고 하셨습니다. 활력 징후를 측정하러 갔을 때 거절을 하시는 경우도 종종 있었는데 그때 강제로 하지 않고 대상자의 의견에 따라 측정하지 않고 담당 선생님께 말씀드렸습니다.

1주일의 짧은 시간이었지만 완화의료센터에서 실습을 하면서 간호사 선생님들께서 볼 수 있는 시술과 다양한 간호활동 시범을 보여주시고 직접 수행할 수 있도록 도와주셨습니다. 완화의료센터만 볼 수 있는 임종간호에 대해 관찰하고 공부할 수 있어서 유익한 시간이었습니다. 태어나는 것 이상으로 죽음도 중요하다는 것을 알았으며 죽음에 대해 생각해볼 수 있는 시간이었고 의료인으로서 항상 고민하며 고민을 통해 해답을 실천해야겠으며 더 많은 공부를 통해 대상자들을 위해 도움이 되는 간호사가 되어야겠습니다.

# 우리 건강을 위협하는 **미세먼지**

## ① 미세먼지와 초미세먼지

50~70 $\mu\text{m}$   
머리카락 굵기

### 미세먼지

직경 10 $\mu\text{m}$ 이하, 머리카락 1/7 굵기의 크기

천식 등 호흡기계 질환과 심혈관계 질환 관련요인

### 초미세먼지

직경 2.5 $\mu\text{m}$ 이하, 머리카락 1/30 굵기의 크기

흡입 시 대부분 기도에서 걸러지지 못해 심장질환과 호흡기질환 유발

## ② 미세먼지가 유발할 수 있는 각종 질병



**눈**: 알레르기성 결막염,  
각막염



**폐**: 폐포 손상 유발



**코**: 알레르기성 비염



**기관지**: 기관지염, 폐기종, 천식

초미세먼지가 미세먼지보다 더 위험한 것은 허파짜리 등 호흡기의 가장 깊은 곳까지 침투하고, 여기서 혈관으로 들어가기 때문이다. 장기간 미세먼지에 노출되면 면역력이 급격히 저하되어 감기, 천식, 기관지염 등의 호흡기 질환은 물론 심혈관 질환, 피부질환, 안구질환 등 각종 질환이 유발될 수 있다.

### ③ 미세먼지를 피하는 방법



하루 8잔 이상 수시로  
물 마시기



손 씻기, 세안, 양치,  
꼼꼼히 하기



되도록 창문 열지않고  
차단하기



외출 시 모자, 안경,  
마스크 착용하기

### ④ 미세먼지 배출에 좋은 녹색 식재료



**미역**: 미역의 끈적한 물질인 알긴 산은 미세먼지 속 중금속을 배출 해주는 데 효과적.



**브로콜리**: 폐에 붙은 유해물질을 없애주며 항암 작용을 하는 설포 라판성분이 풍부함.



**미나리**: 칼륨이 풍부해 미세먼지 를 통해 인체에 흡입된 중금속을 배출하는 데 효과적.



**녹차**: 녹차 특유의 떫은맛을 내는 탄닌은 기관지 내미세먼지를 씻어 배출하는 데 효과적.

## 호스피스 완화의료센터의 이모저모

추석 이벤트: 송편나누기&게임 - 투호, 고리던지기, 선물제공 | 9월 20일



제9회 완화의료주간 호스피스사진전 | 10월 22일~30일



2018년 사별가족 단기모임 | 8월, 12월, 장기모임 만남의 날 | 10월 30일 10:30~15:30



성탄 축하 다과, 음악요법, 만찬 | 12월 22일, 12월 24일



## 자원봉사자들의 소식

자원봉사자 심화교육, 영적돌봄, 월례회 등



자원봉사자 성지순례 배티성지 | 9월17일



## 2018년 자원봉사자 연말총회 및 아가페 | 12월 17일



## 요법프로그램 현장



## 호스피스 완화의료센터의 이용안내

### 본원 입원 환자

담당의  
완화의료팀  
의뢰



완화의료팀  
소속의사  
진료



완화의료팀  
병동면담  
및 안내



입원

### 타 기관 환자

타 의료기관  
의료 정보



완화의료팀  
소속의사  
진료



완화의료팀  
병동면담  
및 안내



입원

- ※ 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 30분
- 토요일 : 오전 9시 ~ 오후 12시 30분 (일요일, 공휴일은 휴진)
- 입원형 호스피스 : 혈액종양내과 진료 051) 933-7253
- 가정형 호스피스 : 비뇨의학과 진료 051) 933-7861

### 진료상담 및 문의

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

## | 호스피스 완화의료센터 진료시간표 |

|    | 월          | 화          | 수          | 목          | 금          | 토 |
|----|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| 오전 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | — |
| 오후 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | 혈액종양<br>내과 | — |

※ 단, 가정형 호스피스 진료는 비노기과로 접수해 주시길 바랍니다.

가정형 호스피스 상담 T. 051) 933-7969

완화의료센터 입원 상담 T. 051) 933-7133

완화의료센터 입원 진료예약 T. 051) 933-7777

## | 찾아오시는 길 |



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



부산가톨릭의료원  
BUSAN ST. MARY'S HOSPITAL  
부산성모병원

부산광역시 남구 용호로 232번길 25-14  
T 051 933 7114 F 051 932 8600