



나눔으로 행복하게!
해운대.나눔과행복병원



Monthly 나눔과행복소식 (11호)

매월 해운대나눔과행복병원에서 일어나는
크고 작은 소식을 묶어서 전해드립니다.
하루가 쌓여 계절이 되고,
계절이 쌓여 기록물이 될 것입니다.

2023.03

미션
MISSION

사랑으로 봅니다

모든 중심에 사람이 있는 세상, 사람을 봅니다.

비전
VISION

비전 2025

정직한 의료와 최적의 치료로 사랑받는 병원, 나눔과 행복

핵심가치
CORE VALUE

전문성

최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람

공정함

사람을 대함에 있어
공정함을 유지하는 사람

사회적책임

더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람



진정성

진정성을 담아 말하고
행동하는 사람

함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람

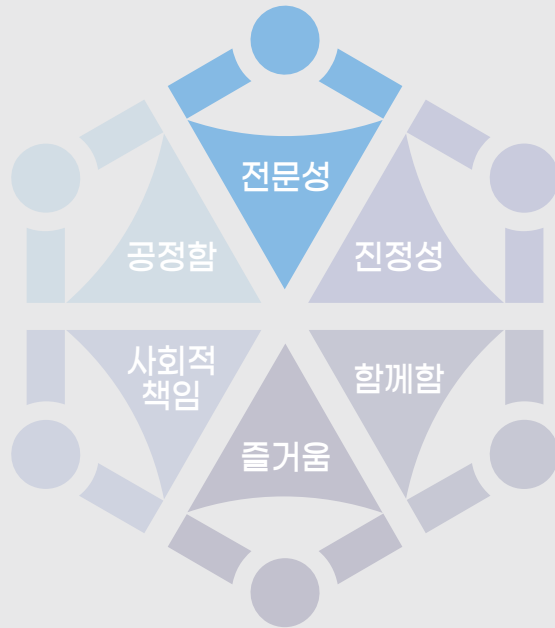
즐거움

과정을 즐기고 보람을 느끼며
자아를 실현하는 사람

전문성을 근간으로 진정성을 담아, 공정함으로 대하고 함께함을 느낄 때, 사회적책임과 즐거움이 실현되는 곳!

전문성

최고의 전문성을 지향하며
노력하고 성장하는 사람





한국형 재활시스템의 토대 마련, 전)삼성서울병원 김연희 교수님 재활센터 명예원장 부임 (03.16)

한국형 재활시스템의 토대를 마련한 국내 뇌신경재활 분야의 선구자인 '김연희' 교수님이 우리병원 재활센터에 부임하셨습니다.

최근까지도 성균관의대삼성서울병원 재활의학과 교수를 역임하신 김연희 교수님은 신경과나 신경외과가 아닌 '뇌신경재활'을 하는 교수로 작년 기준 '우리나라 최고의 신경과학 학자 2위'에 선정되어 큰 영향력을 미쳤었습니다.

1982년에 연세대학교 의과대학을 졸업하고 1983년 전공의 시작, 1992년부터 교수로 역임하였고 연세대학교 대학원에서 재활의학과 석사, 신경해부학 박사과정을 마쳤습니다.

교수직은 30년, 재활의학과 의사로는 40년에 가까운 기간 동안 삼성서울병원을 포함해 성균관대학교, 포천중문의과대학, 연세대학교, 전북대학교 등에서 재직하시며 현재까지도 이어오고 계십니다.

대한뇌신경재활학회장을 역임한 교수님은, 국내외 학회 및 전문가 활동도 1994년부터 현재까지 한국장애인재활협회 의무위원을 비롯해 30여 곳의 국내 및 5곳의 해외 학회를 역임 및 현재까지 재임하고 있습니다.

교수님은 그동안 35~40여 년 동안 주로 근무한 곳이 대학병원이었기 때문에 재활병원에 대해 모르는 것이 많으며, 배워가며 도움 받아가며 함께 나아가자고 겸손의 말씀을 덧붙여 주셨습니다.

- (현) 성균관대학교 의과대학 명예교수
- (현) 대한민국 의학한림원 정회원
- (현) 대한뇌신경재활학회 자문위원
- (현) 보건복지부 심뇌혈관질환관리 중앙지원단 운영평가위원
- (전) 삼성서울병원 재활의학과 진료과장
- (전) 성균관대학교 재활의학과 주임교수
- (전) 삼성서울병원 심뇌혈관병원 예방재활센터장
- (전) 대한뇌신경재활학회 회장/이사장
- (전) 대한신경조절학회 회장
- (전) 대한재활승마협회 회장
- (전) 대한뇌기능매핑학회 이사장
- (전) 대한뇌졸중학회 이사, 감사
- (전) 대한재활의학회 이사, 학술위원장
- (전) 한국연구재단 전문위원
- (전) 건강보험심사평가원 전문위원
- (전) 보건복지부 심뇌관리위원회 위원
- (전) 질병관리청 권역심뇌혈관질환 관리사업 심의위원
- (현) 한국장애인재활협회 의무위원
- (전) 한국마사회 비상임이사
- (전) 한국재활승마학회 회장
- (전) 대한임상노인의학회 부회장, 이사

- 보건복지부장관 표창 및 가장 최근에 수상한 '올해의 연구상' 수상을 포함 37번의 수상
- 4곳의 국제 저널 편집위원
- 국책·민간·내부를 포함해서 60여 차례 의 프로젝트 수행 및 참여
- 310여편의 국내외 학술논문
- 200여편의 국제학술지 논문
- 27번의 국제학회 초청강연
- 16권의 저서
- 14건의 특허 출원 및 등록 및 다섯 차례 프로그램 등록(출원)
- 18번의 언론보도



최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



현재 우리병원은 작년에 이어 올해에도 OKR이라는 시스템을 이어가고 있습니다.

OKR이란 성과관리 기법으로, 조직적 차원에서 목표(Objective)를 정하고, 각 구성원이 제대로 된 목표 달성을 위해 핵심과제(Key Results)를 설정하여 측정하고 실행하는 시스템입니다.

작년에 시작해 시행착오를 거친 다음, 올해 팀리더 워크숍, 팀 워트숍, 리더스 워크숍을 통해 OKR을 완성하고 공유하는 시간을 가졌습니다.

그리고 이날, KCC 인사전문가이자 경영컨설팅 강운석 이사님께서 'OKR에 대한 이해'라는 내용으로 강의와 함께 현재 병원의 OKR 설정에 대한 코칭도 해주시는 시간을 가졌습니다.

대기업 인사전문가와 함께하는 특별강연 'OKR에 대한 이해' 강운석 이사 (03.17)



자신의 필요보다 기꺼이 타인의 필요를 우선할 수 있는 마음가짐이야말로 리더십에 따르는 진정한 의무이기 때문이다.

—사이먼사이넥《리더는마지막에먹는다》(36.5출판사)



해나행 리더들의 OKR 코칭 과정 경험 이야기

어떻게 하면 우리 해운대나눔과행복병원 다운 OKR 문화를 잘 정착할 수 있을까요?

우리 해나행 리더들은 고민하고 질문합니다.

도전적이고 지속가능한 성장을 위한 조직문화, 그 하나 OKR

어떻게 하면

OKR의 철학과 실천을 우리 해운대_나눔과행복병원답게 의미 있고 즐겁게 만들어갈 수 있을까요?

우리 해나행다운 실행과 정착을 위해

리더들이 OKR의 뿌리인 가인지캠퍼스 OFF LINE 현장에서 코칭과정을 경험하고 왔습니다.

그리고 가인지캠퍼스 현장경험과 우리병원의 현장을 요모조모 살피며 조목조목 전략을 의논하고 마련해갑니다.

Why do we work?

What is your Objective?

OKR은 스스로 목표를 가지고 그 달성을 위해 움직일 수 있다는 믿음에서 출발합니다. 누구나 목표를 가지게 하고 목표를 향해가도록 도와주는 시스템 OKR

현장의 경험과 피드백

그리고 나와 우리가 함께 할 우리들의 현장 이야기를 담아가며

하나씩 함께 만들어갈

힘찬 발걸음을

또 한 번 내딛을 준비합니다.

함께 따뜻한 봄. 마주 봄. 힘찬 봄

- 일시 : 2023.03.20.~ 04.07.
- 장소 : ON/OFF Line
(가인지캠퍼스_가인지병커:합정동)
- 참여 : 류미경, 백영수
이순남, 박선미



최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람



함께해요
올바른 손위생 캠페인

우리 모두함께 적극적으로 참여합시다

이달의 손위생 우수부서 선정 (03.22)

감염관리팀에서는 올바른 손위생으로 병원 내 감염발생을 줄이고 예방하기 위해 매월 손위생 우수부서를 선정하고 있습니다. 3월의 손위생 우수부서는 진단검사의학팀과 5층생활재활센터가 공동 1위로 선정되었습니다.



전문성

최고의 전문성을 지향하며 노력하고 성장하는 사람

2023 척수재활센터 워크숍 (03.11)



3/11일 토요일 오후에 척수재활센터 워크숍을 가졌습니다. 최철훈 파트장의 오프닝 진행을 시작으로 원장님 및 진료부 인사말씀이 있었고, 김종태 파트장의 진행으로 아이스 브레이킹 타임을 가졌습니다.

이어 조별 토론, 내용정리, 조별 OKR 발표 등을 통해 서로의 생각과 계획을 공유하는 시간을 가졌으며, 심사와 투표를 통해 OKR를 선정하고 선포하였습니다.



휠체어 스쿨 3차, 4차 수업 (03.13/03.27)

재활코치팀에서는 이달 휠체어 스쿨 3차, 4차 수업을 진행하였습니다. 3차에서는 야외로 나가 급경사 오르막길 오르기과 내리막길 내려각 기술 및 높은 턱 오르기를 배웠으며, 4차시에는 실내에서 다양한 휠라이(Wheelie) 스킬을 배우는 시간을 가졌습니다.



웃음치료와 노래를 통해 참여자
분들의 긍정 에너지를 북돋우고
스트레스를 완화시켜주는
프로그램으로,
(사)한국예술문화복지사 부산지회
러브뮤직, 부산 남진으로 유명한 가수
전창영님께서 진행해주셨습니다.
참여자 와 보호자는 병원에서의
힘듦을 잠시 내려두고 건강체조 및
웃음치료를 통해 함께 웃으며 즐길
수 있는 시간이었습니다.



웃음 레크레이션, 만나서 반갑습니다.
러브뮤직 전창영 강사 (03.04)

**슬기로운
재활생활**



장애를 넘어 일상의 삶으로
부산장애인식개선교육센터 최성호 강사 (03.18)

본원 참여자에서
부산장애인식개선교육센터 강사로
사회복귀하신 최성호 강사님께서
강의를 진행해주셨습니다.
장애 후 강사로서의 삶을 시작한
과정을 통하여 장애인으로서의
일상생활에서 겪을 수 있는 불편함,
본인의 장애 수용 과정을 참여자에게
공유하는 뜻깊은 시간이었습니다.



재가의료급여사업 케어회의 (03.22)

우리 병원과 해운대구청은 지난 21년 6월부터 참여자들의 원활한 사회복지지원을 위해 건강, 의료, 영양, 돌봄, 주거 지원 등 다양한 사업을 함께 추진, 진행 중에 있습니다.

부산형 통합돌봄 「해운대 On보살핌」과 「재가의료급여 돌봄사업」을 통해 퇴원환자의 욕구에 맞춘 서비스 연계로 퇴원 후 일상생활 회복을 위해 올해도 계속 지원하고 있습니다.

23년도의 첫 대상자인 이○○님은 본원 입원 후 자택으로 퇴원하여 의료, 영양, 이동지원 서비스를 신청하였습니다. 각 팀별 참여자의 필요한 서비스와 자택에서의 주의점 등을 공유하며 맞춤형 케어플랜을 수립하고 서비스를 연계하여 제공할 예정입니다.

그리고 퇴원 후 1여년 꾸준히 모니터링하며 일상으로 회복을 지원하고 긴 여정을 함께 나아가고자 합니다.



해운대에 On 통합돌봄 시범사업 간담회 (03.31)

해운대구와 본원에서는 ‘보살핌’을 통해 살기 좋은 해운대를 조성하고 돌봄 등 지역사회 내 안정적 정착과 안전한 주거환경을 조성하기 위해 함께 나아가고 있습니다. 2023년 해운대에On통합돌봄이 새로 탈바꿈하여 퇴원, 퇴소를 희망하고 거동불편 등 돌봄이 필요한 노인을 대상으로 가사지원, 긴급단기돌봄지원, 식사지원, 돌봄활동가 양성, 주거환경 개선 등 추천과제를 통해 지역 주민을 대상으로 편안한 지역사회로의 복귀를 지향하고 있습니다. 2023년 추진 방향으로는 시범동 거점 기관 확대로 종합사회복지관 참여가 확대되어 정보공유기관 확대 케어회의를 적극 추진할 예정입니다. 이에 본원은 해운대구 주민인 참여자분들 중 퇴원 상담을 통해 해운대에On통합돌봄을 연계하여 준비된 사회복지귀를 위해 함께합니다.



진정성

진정성을 담아 말하고
행동하는 사람





드론을 이용한 병원 외부 영상 및 사진 촬영 (03.27)

내과 천재홍 센터장(진료부장)님의 개인 드론을 이용해 직접 조정하면서 상공에서 바로본 병원의 모습을 영상과 사진으로 담았습니다.



함께함

열린 소통, 배려, 공감으로
함께 나아가는 사람





열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람



열린 소통, 배려, 공감으로 함께 나아가는 사람

함께 가치있는 한걸음

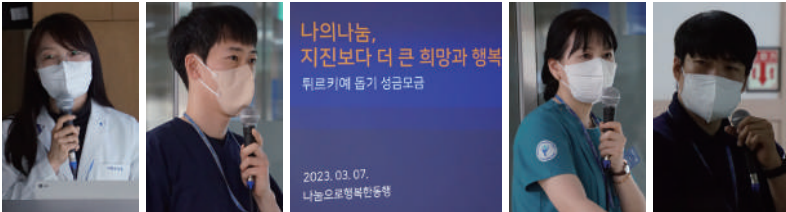
2023 도약식 (03.07)



3월 7일(화)에는 전 직원이 함께 모여 2023년 도약식을 가졌습니다.

행사당일에 앞서 사전행사로써 승진자 미팅을 가졌고, 도약식 슬로건을 공모, 응원메시지 공모, 2023 OKR 전시 등 다채로운 행사를 진행했었습니다.

그리고 이날 행사는 1부 '전문성'으로 오프닝영상과 함께 도약사, 연간주요일정 및 핵심습관 공유, 진료부 소개하는 시간을 마련했고, 2부 '함께함'에서는 공모전 시상식 및 승진식, 새로고침 프로젝트, (사)나눔으로행복한동행 소개 등을 진행하였습니다.



집단 상담 프로그램 '마음톡톡' (02.14~3.14 총5회, 화요일마다 진행)



2월 14일 첫 시작, 학창시절 별명 '뚝뚝이', 치킨 집 사장님 '닭똥집', 귀여워서 '귀요미', 이름이 곧 별명인 '대학교', '무궁화, 맹맹이, 뚝순이' 등 각자의 별칭을 짓고 마음을 나누어 갔습니다.

발병 후 병원에 오게 된 과정부터 지금까지 겪었던 심리적 어려움, 가족에게도 말하기 어려웠던 이야기, 말로 표현하지 못했던 마음을 들여다보고 서로 이야기 나누며 위로를 건네고, 위안을 얻기도 하는 시간이었습니다.

또 누군가에게는 사회적 관계의 시작을 알리는 소중한 경험이 되었습니다.

3월 14일(5회) 마지막 시간에는 수료식을 갖고 각자의 지문으로 만들어진 '나의 희망나무'에 서로에게 건네는 응원의 메시지를 적고 일주일의 전시 기간을 가졌습니다.

서로의 응원과 지지 속에서 더 알찬 희망의 열매가 맺히길 기다리며 마음톡톡 1회차 마무리했습니다.



집단 상담 프로그램 '가족입니다' (아는건 별로 없지만) (03.15)

우리 가족이 서로 몰랐던 이야기, 관심사, 취향을 공유하며 가족이 모여 질병을 이해하고 서로를 인정하게 되는 과정으로 가족 지지체계를 돕고자 시작하게 된 프로그램입니다.

힘든 병원 생활에서 활력소를 얻고 가족이 함께 하는 프로그램을 통해 미래 계획에 긍정적인 에너지를 받을 수 있습니다.

1,2회기는 우리 가족의 취향과 내가 생각하는 가족에 대해 알아가며 친밀감을 형성하며 3, 4회기는 각자의 가족을 알아가는 시간으로 준비하였습니다.



도자기 공예 프로그램, 빛:다 #타일만들기 (03.06)

9층 하늘공원에 우리들의 꿈과 소망을 기록하기 위해 소망의 벽에 나의 소망타일 남기기 프로그램을 진행하였습니다. 채움 도자기공방 김지성 작가님을 모시고 많은 참여자 및 보호자분들과 직원분들이 함께 자신들의 소망을 타일에 남겼습니다.



함께하는 프로그램



스칸디아모스는 인체에 무해하고 실내 습도 조절과 공기 정화에 도움이 되며 공기 중 먼지와 냄새를 흡수하여 환절기 먼지제거에 탁월한 이끼 식물입니다.

참여자, 보호자가 함께 모여 병실 내 분위기를 전환해줄 하나뿐인 나만의 테라리움, 스칸디아모스 정원을 만들고 각자의 정원에 소망을 담은 이름을 소개하는 즐거운 시간을 가졌습니다.



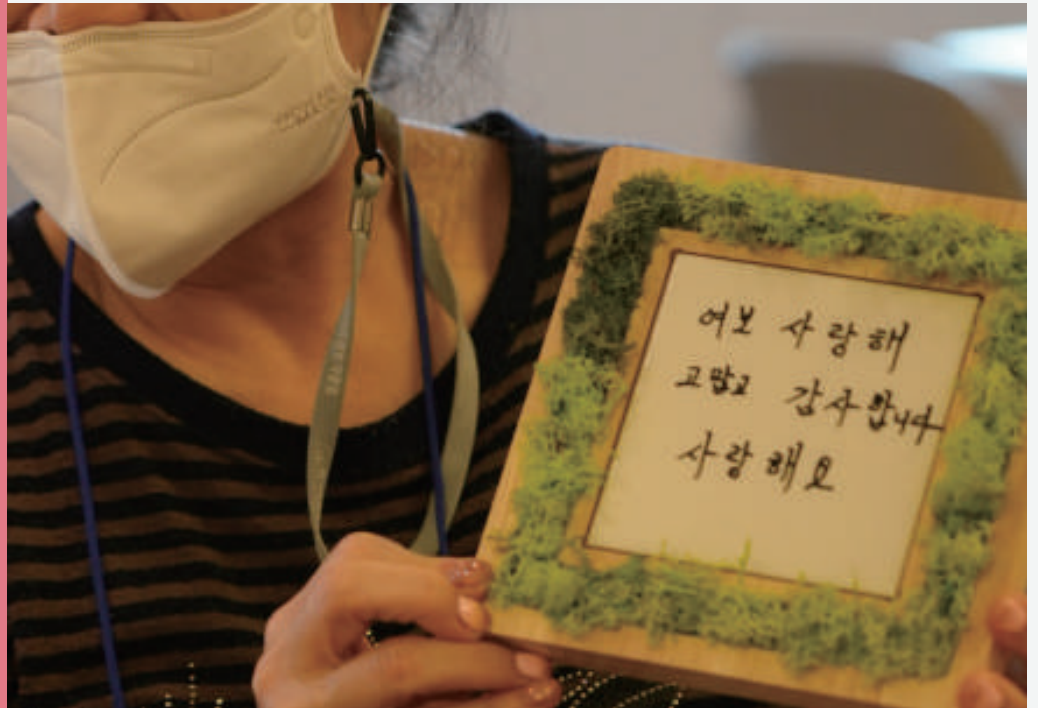
스칸디아모스 무드등 만들기 #이벤트 프로그램 (03.23)



그룹치료 프로그램

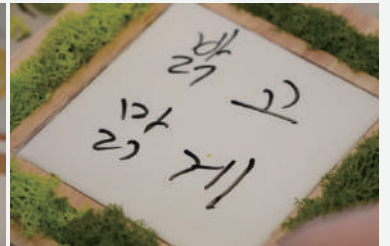
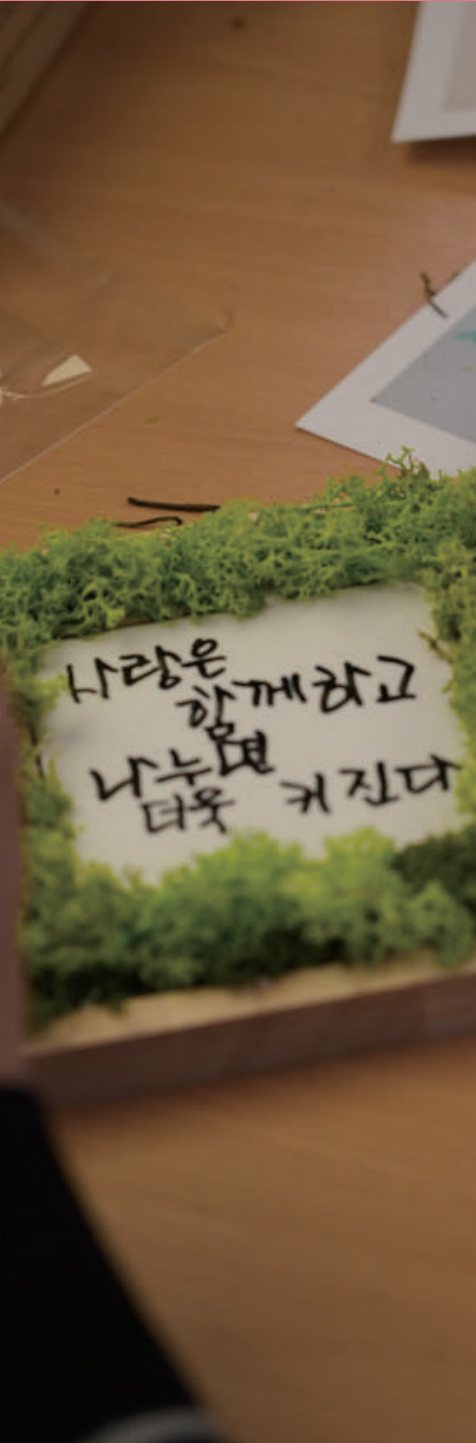
‘스칸디아모스 액자만들기’

(03.29)



이번 달에는 천연 가습 효과가 있는 스칸디아모스 액자만들기가 진행되었습니다. 스칸디아모스는 북극 극지에 가까운 노르웨이 북부의 청정지역에서 자라는 순록 이끼로 공기 중에 유해물질을 탁월하게 제거하는 능력을 가지고 있는 식물입니다.

참여자, 보호자가 함께 모여 정성스럽게 액자를 만들고 응원을 담은 희망글귀를 소개하는 즐거운 시간을 가졌습니다.



우리는 가족입니다.

3월의 신규입사자



재활센터 김연희 명예원장



재활의학과 김인혜 진료과장



간호팀(8W) 최인애 간호사



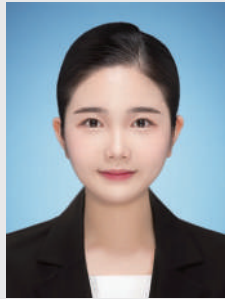
간호팀(7W) 백예진 간호사



간호팀 전재규 팀원



뉴미디어팀 김혜민 팀원



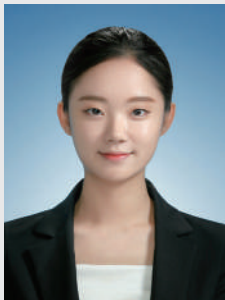
간호팀(7W) 이영림 간호사



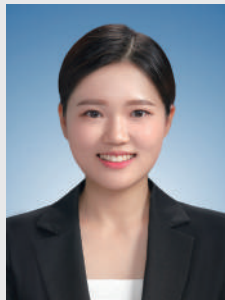
유방갑상선센터 박은정 간호조무사



영양팀 이수비 조리원



간호팀(7W) 강지윤 간호사



간호팀(8W) 김글라라 간호사



간호팀(7W) 김고운 간호사



간호팀(5W) 이나영 간호사



간호팀(7W) 김민지 간호사



사회적책임

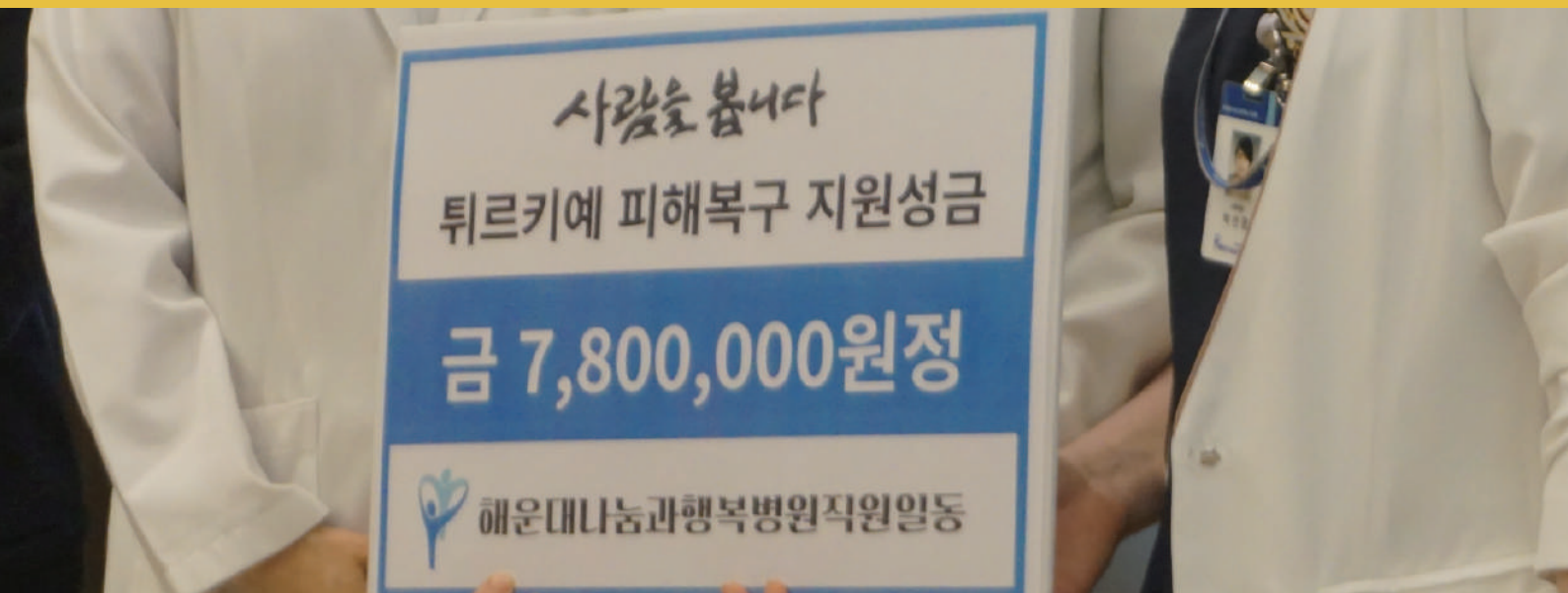
더 나은 사회를 위해
공익적 가치를 실현하는 사람





튀르키예 피해복구 지원성금 기부 (03.27)

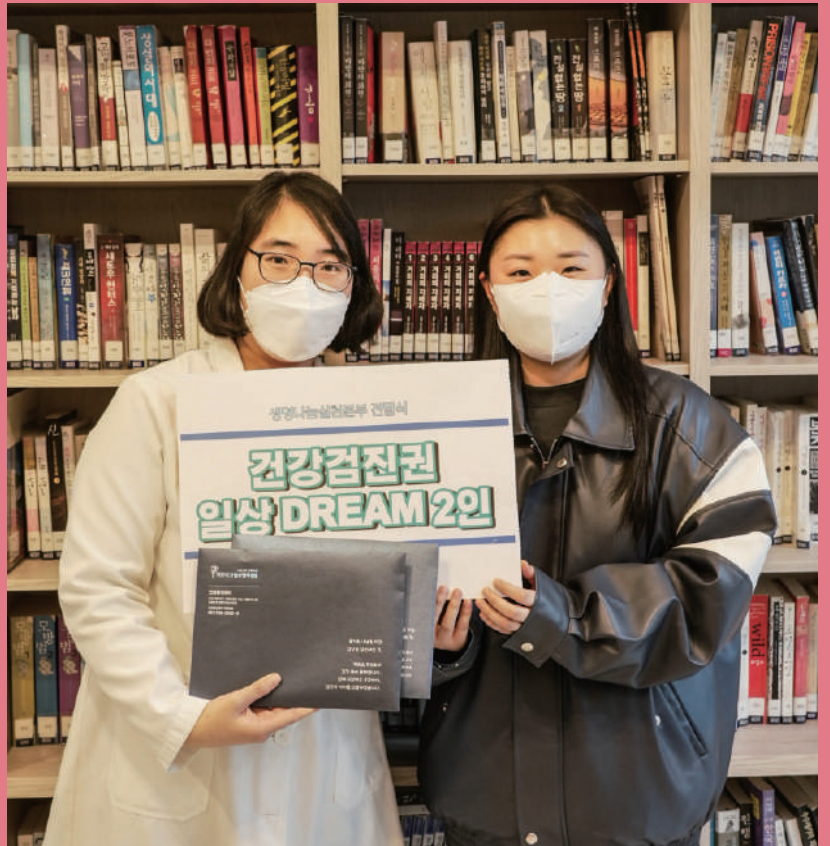
이번 모금은 병원의 다섯 번째 핵심가치인 '사회적책임'을 실천해나가는 과정에서 (사)나눔으로행복한동행 주관하에 실시하였습니다. 직원들 및 고객분들의 자발적인 참여로 모인 성금에다가 병원의 매칭그랜트방식으로 더해진 성금을 합하여 최종금액이 정해졌으며, 이 금액은 부산사회복지공동모금회에 지정기탁할 예정입니다.



더 나은 사회를 위해 **공익적 가치**를 실현하는 사람

생명나눔실천 부산지역본부 건강검진권 후원 전달식 (03.14)

본원은 생명나눔실천 부산지역본부에 일상 Dream 건강검진권을 후원하여 지역사회 내 소외된 계층에 건강증진기회를 제공하고 공익활동을 함으로써 본원 핵심가치인 '사회적책임'과 '함께함'을 실현하였습니다.



부산광역시장애인복지관 찾아가는 종합컨설팅 사업 안내 (03.31)

부산광역시장애인종합복지관에서 2023년 04월부터 새롭게 시작하는 '찾아가는 종합컨설팅' 사업을 안내하기 위해 본원에 방문하였습니다. 성인 중도, 지체 뇌변병 장애인대상으로 퇴원환자로 신체적 어려움이 있어 복합적인 어려움이 발생한 본원 사회사업팀 추천 대상으로 새롭게 진행하게 되었습니다. 대상자 선정 후 가정방문을 통해 참여자와 가족을 대상으로 상담을 하고 방문 종합컨설팅으로 재활, 보조기기, 사회복지 등 맞춤형으로 지원할 계획입니다. 이후 지속적인 모니터링을 통해 자가운동법 코칭, 지역사회서비스 연계 등 원활한 사회복귀를 위한 시범 사업으로 본원 참여자분들의 퇴원 상담에 도움이 될 예정입니다.



찾아가는 서비스

이미용프로그램 (03.21/03.24)



사회사업팀에서는 병원 생활 동안 참여자의 일상생활 편의를 위해 매달 이미용프로그램을 진행하고 있습니다.

자원봉사자들이 참여자들을 위해 약속된 시간에 방문해주심으로 책임감 있는 자세를 보여주시고, 재능나눔을 통해 더불어 행복한 사회를 만들어 주고 계십니다.

이번 달에는 총 79명이 참여하셨습니다.



즐거움

과정을 즐기고 보람을 느끼며
자아를 실현하는 사람



해봄, 정직한 최선으로

재활전문교육을 이수한 간호사가
이론 중심에 근거한 최상의 간호를 해봅니다.

돌봄, 가족의 마음으로

함께하는 가족으로 이해하며,
존중과 배려로 마음껏 돌봅니다.

다시 봄, 일상으로

진료팀, 치료팀 등 각 부서
참여자 중심의 맞춤 간호

사람을 봅니다

단지 질환만을 보는 것이 아니라,
뜻하지 않은 질환을 만난 사람을 봅니다.
동일한 질환임에도
회복에 이르는 길은 사람마다 다를 수 있습니다.

그것은...
다양한 심리적 환경적 요인들로 인한 개별적인
회복에 중요한 영향을 주기 때문입니다.



출산예정 직원에게 드리는 출산휴가 선물 제1호 대상자 5생활재활센터 최나영 간호사 (03.31)



홍보팀장의 '브런치' 열 한 번째 이야기

브런치는 글이 작품이 되는 공간입니다.

해내려는 마음은 늙지 않는다.

습관은 엄청난 관성의 힘으로 자신을 끌고 다닌다.

직원들이 웅성거리기 시작했다. 몇몇 직원들은 기동 옆에 카메라를 들고 있는 나를 훑어본다. 알 수 없는 표정이다. 이날 발표자조차도 가장 의아해 했었다는 결과순위다. 적막한 어둠사이로 빔 슬라이드에 공개된 순위표엔 내 이름이 2위에 올라왔다. 나도 어이없긴 마찬가지다. '뭣~, '내가?', '2위?' 그것도 체지방을 감소시키고 골격근량을 증가시켜야 하는 운동 프로젝트에서???

내 직장은 병원이다. 중소병원에 직원 수가 350명이 넘는다. 병원 특성상 환자의 건강을 먼저 생각하다보니 본인의 건강을 놓치기 쉽다. 직원들의 건강과 체력 향상 및 병원생활에 활력을 제공하고, 건강에 대한 인식을 높이기 위해 '새로고침 프로젝트'를 시행하고 있다. 단순히 체중감소만 하는 것이 아니다. 걷기, 체지방률, 골격근량 3종목의 5개 항목 포인트 합산으로 순위를 정한다. 건강한 조직문화의 일환이다. 작년 첫 회 때 반응이 좋아 올해 초 2회를 진행했다. 워낙 운동에 관심이 없었지만 두 번째엔 자의반 타의반 신청했다. 그렇게 두 달간 자신과의 싸움은 시작되었다.

'나는 평생 절대로 운동을 하지 않는 사람이 될 것인가?'
'만일 이 질문에 대한 답이 아니오, 라면 지금 당장 시작하면 어떨까?'
_팀 페리스<지금 하지 않으면 언제 하겠는가>(토네이도)

2회 참가자는 100여명이 넘었다. 단독방이 개설되고 걸음 수 측정 어플을 가입한다. 각자 어떻게 운동을 하는지 알 수 없다. 매일매일 측정되는 걸음 수는 공유되었다. 첫날부터 경쟁이 치열했다. 나는 아침형 인간이라 작년 여름부터 출근 전 헬스장에 가서 러닝머신을 하던 터였다. 부지런하지 못해 일주일에 2~3회 정도밖에 가지 않고 있다. 걸음수도 늘릴 겸 한 손에 휴대폰을 꼭잡았다. 러닝머신과 한 몸이 되었다. 1월초라 바깥은 겨울이다. 새벽 실내공기마저 차가운 그 추운 날 밤바지에 반팔입고 무단히도 걷고 뛰었다. 뜨거운 물에 샤워를 하고 개운한 몸으로 출근했을 때 걸음 수는 만보에 육박했다. 스스로를 칭찬했다. 책상에 앉아서 업무 보는 사무직이라 걸음 수는 더 이상 늘어나지 않았지만, **[그래도 괜찮았다]**

그날 밤, 자기 전 걸음 수 어플을 확인했다. 깜짝 놀랐다. 생각보다 치열했다. 내 걸음 수는 많아야 12,000~15,000 이었는데 저녁형 인간들의 움직임은 상상 이상이였다. 첫날부터 2만보, 3만보 넘는 직원들이 등장하기 시작했다. **[그래도 괜찮을까?]**

다음날 아침 일어나니 손목이 아팠다. 마우스 탓일까? 키보드 탓일까? 곰곰이 생각하니 걸음 수 측정하려고 휴대폰 부여잡은 탓이다. 러닝머신 50분간 휴대폰 꼭 잡았던 그 손모가지다. 오늘은 반대 손으로 잡아가며 아침 일찍 만보를 달성하고 출근했다. 잠시나마 어플에서 1등을 할 수 있는 유일한 순간이다. 어둠이 찾아오면 그들이 또다시 활동한다. 3만보 괴물, 4만보 좀비가 등장한다. 이들 만이 직감했다. **[이거이 안괜찮다]**

그 날 이후 나는 걷기분야에 순위는 내려놓았다. 가끔 러닝머신 할 때도 휴대폰을 부여잡지 않았다. 1월은 그렇게 흘러갔다. 어떤 주에는 아침 헬스장 4번간 주도 있었지만, 겨우 1번밖에 못간 주도 있다. '새로고침 프로젝트'는 시작했지만 한 달 동안 일상은 크게 변한 것이 없었다. 따로 하는 운동도 없었고, 따로 해야 한다는 압박감도 들지 않았다. 죄책감도 없었고, 적극적인 액션 또한 없었지만, **[여전히 괜찮았다]**

2월 초였다. 유튜브 알고리즘으로 알게 된 도서 '시작의 기술'을 도서관에서 빌렸다. 다른 습관 길들이기에 대한 책과 비슷하다. 습관에 관한 책들을 여러 권 읽어봤지만 그 책들보다 뛰어나다고 생각이 들지 않았다. 하지만 책의 중반쯤 뼈 때리는 문구를 발견하게 된다. '편안하게 느끼는 것만

고수한다면, 늘 해오던 일만 한다면 사실상 당신은 과거에 사는 셈이다.' 어느 자기계발서 문구와 별다른 것 없었는데, 그날의 감정이 달라서일까? 가슴깊이 와 닿았다. 편안한 것만 고수하고, 늘 하던 일만 하면서 무엇이 달라지길 바랐던 걸까? 몸이 편한 것만 찾으면서, 늘 하던 패턴대로 움직이면서 내가 건강해지길 바랐던 걸까?

살아가면서 경험하는 '작은 일'들을 어떻게 실행하느냐에 따라 습관이 형성된다. 그리고 그 습관은 엄청난 관성의 힘으로 자신을 끌고 다닌다. 문제는 얼마나 좋은 습관을 만드느냐다. 작은 노력들을 착실히 쌓아나가며 성공할 수밖에 없는 습관으로 체질화해야 한다.
_류량도<우리가 꿈꾸는 회사>(쌤애펀커스)

조금은 달라져야겠다는 생각을 했다. 기존 습관에 관한 책들에서 무수히 강조하는 게 있다면 작게 시작하는 것이다. 스몰스텝이다. 가령 팔굽혀펴기 1개, 윗몸일으키기 1개 등 너무 작아서 이것으로 운동이 될까 하는 것부터 시작하라고 한다. 습관으로 자리 잡을 때까지, 뇌가 인지할 때까지 말이다. 나는 결심했다. 매일 아침 눈뜨면 화장실도 가기 전에 윗몸일으키기 30개랑 팔굽혀펴기 10개를 해보기로 결심했다. 밤새 내 방광에 고였던 액체를 빼기도 전에 승부를 걸어야 했다. 혹시나 소변을 보고나면 그 잠깐 사이에 정신이 맑아져서 내 자신과 타협하고 있는 나를 발견할지도 모르기 때문이다.

3주간 빠짐없이 윗몸일으키기 30+α, 팔굽혀펴기 10+α를 했다. 새벽녘 터질 듯 한 방광을 가뉘가며 조금씩 늘여갔다. 2월말이 되었고 인바디 측정을 했다. 2달 사이 체중은 1.5kg 밖에 빠지지 않았다. 그러나 체지방률이 4kg이 줄었고, 골격근량은 1.9kg이 늘었다. 놀라운 성과다. 걸음 수 측정에서 비록 0점을 받았으나 남은 항목에서 좋은 성과를 거뒀다. 최종결과 남자부문 2위를 차지했다. 수많은 젊고 건강한 치료사 선생님들을 제치고 말이다.

나는 그들보다 유리한 조건이었는지 모른다. 40대 중반의 전형적인 배불뚝이 아저씨에 몸매다. 군대 전역이후 20년 넘도록 운동과 사이 좋게 담쌓았다. 출렁이는 뱃살, 조금만 신체에 압력을 가해도 효과가 나타났던 거 같다.

내 인생은 내가 선택한 결과다. 그리고 계속 반복해서 말하지만, 어떻게 행동할지는 항상 스스로 선택할 수 있다. 건강해지는 것이 목표라면 해야 할 일은 대개 간단하다. 따라할 수 있는 계획을 고른다. 어떤 계획이든 괜찮다. 그런 다음 '5,4,3,2,1' 숫자를 거꾸로 세고 바로 시작한다. _멜 로빈스<5초의 법칙>(한빛비즈)

'새로고침 프로젝트'를 통해 얻은 게 2위에 해당하는 상품과 골격근량은 작은 선물에 불과했다. 할 수 있다는 자신감과 하면 되더라는 자긍심이 더 큰 선물이다. 건강에 대한 인식변화에 습관까지 얻었으니 더 할 나위 없이 좋다. 아직도 남들보다 유리한 신체 조건이다. 뱃살도 허리둘레도 여전히다. 걱정하진 않는다. 더 좋은 습관으로 제3회 프로젝트에서 참가하면 된다. 5,4,3,2,1 숫자를 거꾸로 세고 시작하면 되니까.

시상 후 일주일 뒤 회식했던 어느 날이다. 회식자리에선 사람들이 나의 2위 소식에 믿을 수 없다고 한다. 지금 봐도 변한 게 없는데 이허가 안 된다고 한다. 나는 웃통을 벗는 시늉을 하면 얘기한다.

"위통 가면 깜짝 놀람미데이~~~"
(뱃살 보고 깜짝 놀랍니다.ㅋㅋㅋ)



오늘을 기록합니다.

그리고 기억합니다.

그날을 추억합니다.

공유하는 기억이 있어야 합니다.
그래야 앞으로도 계속 함께 갈 수 있습니다.