

우리병원 간호사 이야기

KBSMC Nurse's Story Vol.31

2020. 06



위기 때 더욱 빛나는 강북삼성인의 활약 현장 그곳이 궁금하다!

지난겨울, 끝날 듯 말듯 지속되는
코로나 바이러스와의 긴 전쟁이 시작되었다.
위기 때 더욱 빛나는 강북삼성병원의 큰 힘! 안심 병원을
지켜내기 위해 각자 역할과 위치에서 고군분투하는
우리 강북삼성인!
2020 상반기 기획취재는 「보이지 않는 바이러스와
당당히 맞서 전 직원이 이뤄내는 아름다운 하모니!
직군 별 조화로운 활약상」을 따라가보았다



분야 별 업무 소개, 그리고 코로나로 인해 처음 겪는 고충...

01 | 출입구 관리

간호본부 교육팀에서는 출입구 관리와 선별 진료소 운영에서의 프로세스, 간호업무 지원을 주로 맡았었습니다. 초기에는 종이 문진표를 이용하다가 키오스크를 이용한 자가 체크 시스템을 이용하여 좀 더 스마트하게 관리하고 있습니다. 출입구 관리에는 추운 날씨로 인해 체온계 오작동이 문제였는데, 온풍기, 핫팩을 교대로 두 손으로 감싸면서 체온계 적정온도를 맞추기 위해 고군분투했던 기억이 아직도 생생합니다.

02 | 응급실 선별 진료소

응급실 내원객 뿐만 아니라 위험지역 방문력이 있는 무증상자의 선별진료, 유증상 직원 진료를 주 업무로 하고 있습니다. 코로나바이러스와 관련된 증상이나 위험 지역 방문력을 미리 파악하여 중증도 분류와 함께 고위험 환자를 일반 환자와 분리하고 보다 안전한 응급실을 위해 노력하고 있습니다. 1월 첫 선별 진료소 오픈 당시에는 추위가 가장 큰 문제였습니다. 영하의 기온과 잦은 비바람으로 손발이 푹푹 얼어붙는

추위 속에서 떨면서, 발바닥과 몸 여러 군데에 핫팩을 붙여가며 추위를 견디며 근무했던 시간들이 떠오릅니다. 또한 선별 진료소 내 밀폐된 공간에서 보호구에 의지한 채 유증상자와 밀접 접촉함에 대한 혹시 모를 불안함이 있었습니다.

03 | 호흡기안심진료소

호흡기 증상이 있는 환자들을 중심으로 진료가 이루어지다 보니 코로나 PCR검사를 많이 진행하는 곳입니다. 이를 위해 체온 측정 및 문진표 확인, 검체 접수, 처방 확인, 코로나 검사 후 외래 진료 변경, 검체 채취 준비와 검사 안내하는 업무를 담당했습니다. 호흡기 안심 진료소에서 PCR 검사를 하게 될 경우 원내로의 출입이 제한되기 때문에 그 불만을 응대해드려야만 했습니다. 선별 진료 대기 중 외래 마감으로 진료를 못 보게 되거나, 검사 후 자가격리, 귀가 안내 시 언성을 높이는 환자들을 이해시키는 부분이 가장 힘들었던 것 같습니다. 모두의 안전을 위하는 것인데도 서로의 입장이 있다 보니 이런 일이 있을 때 마다 속상하기도 하고 안타까웠던 기억이 납니다.

04 | 선별 진료소 원무

방문하는 모든 보호자 및 내원객 전수의 DUR 조회를 하고, 진



료를 위한 접수를 진행합니다. 검사와 진료에 대한 수납 안내 및 코로나 증상 의심 하에 격리병동으로 입원하는 환자들의 입원 수속과 주의사항 안내를 담당하였습니다.

05 | 보안팀

내원객 및 의료진 신변보호, 고객 응대, 출입자 관리, 시설물 관리를 주 업무로 담당하고 있으며 무엇보다 내원객이 최상의 진료를 안전하고 편안하게 받을 수 있게 최선의 노력을 하고 있습니다. 가장 큰 어려움은 원내 규정(면회제한, 마스크 미착용, 위험지역 방문 등)을 무시하며 막무가내로 병원 내 출입을 하려는 내원객 응대입니다. 작성한 문진표 분실 시 재 작성이 필요하다고 설명해도 전산에 다 반영되어 있지 않느냐며 왜 환자를 귀찮게 하느냐고 먹살을 잡으며 버럭 화를 내시거나 “밖에서 조심하라”는 등 보복의 위협까지 감수하며 통제해야 하는 부분에 대해서 가장 큰 어려움을 느꼈습니다.

06 | 전화예약실

병원에 직접 내원하지 않아도 궁금한 문의사항이나 필요한 서류 등을 팩스 전송 및 안내하고 있으며, 유선 예약 및 상담 등의 편의를 제공하여 만족도를 높이고 있습니다. 전화예약실에서 의 고충 및 스트레스는 폭언입니다. 이를 대비하여 블랙 컨

슈머 대응 매뉴얼이 있지만, 생전 들어보지도 못한 말과 욕설을 들을 때는 큰 충격에 빠질 수 밖에 없었고 존중하는 사회적 문화 조성이 필요하다고 생각했습니다.

07 | 선별 진료 민원 상담

환자 행복 파트에서는 민원 발생 시 고충처리를 담당하였습니다. 진료 후 진료비를 내라고 하면 뭘 했다고 돈을 받느냐는 민원을 가장 많이 받았습니다. 병원으로의 출입 여부 판단이나 코로나 검사 여부를 판단하는 것도 진료라고 설명을 드리지만, 쉽게 수긍하지 못해 상담 시 무척 애를 먹었던 기억이 납니다.

08 | 자산관리

자산관리파트에서는 방역 물품 조달 및 재고관리 업무를 담당하였습니다. 한동안 단가 인상, 수입 지연 등 관련 물품의 조달이 어렵게 되어 오래된 마스크를 착용하시고 지원 업무를 오시는 선생님들, 방문객들이 손소독제를 그냥 바닥에 흘리는 모습 등을 보면서 안타깝고 미안한 마음도 들고, 또 소진된 품목들을 다시 조달하여야 한다는 걱정 스트레스를 많이 받았던 것 같습니다.

그래도 ... 코로나가 남긴 소중하고 감사한 기억들...

- 이태원 코로나 확진 사태로 선별 진료소를 방문하는 환자들
이 급증한 어느 날, 선별 진료소가 끝날 시간임에도 불구하고
꽤 많은 수의 대기자가 있었는데 대기 지연 해소를 위해 감염
내과 교수님들께서 진료 및 검체 채취를 직접 해주셨습니다.
코로나가 첫 발병을 했을 당시 선별 진료소에서 환자를 진료
하셨던 그 열정 그대로 진료를 해주셨기에 남은 환자들 모두
검사 시행 후 귀가를 할 수 있었습니다.
- 물 한 모금 마실 여유 없이 일 하고 있던 어느 날, 병원에 오신
수녀님들께서 쉴 틈 없이 근무중인 의료진들을 위해 빵과 음
료, 손 편지를 전해주셔서 가슴 뭉클했던 순간이 아직까지도
기억에 남아있습니다. 모두가 힘든 상황에 의료진으로써 도
울 수 있고 조금이나마 힘을 보탤 수 있음에 감사했습니다.
- 코로나 의심 환자가 사용한 엘리베이터를 소독하기 위해 연
락을 드린 지 1분도 채 지나지 않아 미화 반장님께서 숨을 헐
떡이며 오시더니 "병원을 지키시느라 고생이 많으신데 얼른

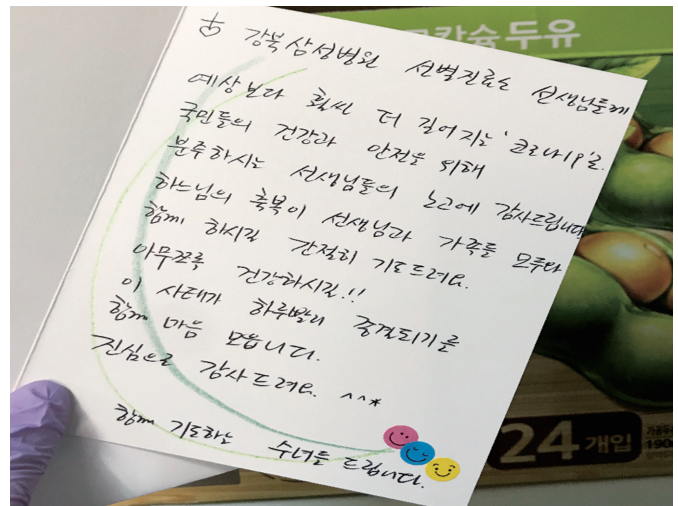
해드리겠다"라며 소독을 해주셨습니다. 본인도 힘든 와중에
따뜻한 격려를 해주셔서 유난히 힘들었던 그 날이 따뜻한 하
루로 변하였고, 가장 기억에 남는 순간이 되었습니다. 항상
묵묵히 업무에 최선을 다하시는 모든 분들 덕분에 저도 힘을
내어 더 활기차고 좋은 기운을 주는 사람이 되어야겠다고 다
짐을 해보았습니다.

- 한파가 기승을 부리던 날, 완전 무장하고 출입구에 갔는데 엄
청 큰 온풍기가 설치되었고 비닐천막이 쳐져 있어서 어찌나
따뜻했는지요? 출입구 업무 마치고 부서에 돌아와서는 마치
우리 집에 멋진 가구를 들여놓은 것처럼 동료들에게 자랑까
지 했습니다.
- 코로나로 인한 전화 량 폭주로 힘들어하고 있을 때, " 수고가
너무 많으세요, 상담원님은 괜찮으세요? 점심은 드시고 전화
를 받으세요? 제 전화 받으시느라 고생 많으셨어요" 라는 고
객의 격려, 이런 말을 들을 때마다 상처받은 마음은 치유가
되었고 저의 힘들고 지쳐있는 마음을 녹여 주는 것 또한 우리
병원을 찾는 환자, 보호자들 이었습니다.
- 울고 웃는 상황들이 반복되는 하루하루가 다 기억에 남지만 나
로 인해 환자가 도움이 된다고 느낄 때, 그리고 고마워하는 마
음이 전달될 때 힘이 나며 '더 잘해야겠다.' 다짐하게 됩니다.



‘우리 병원’직원들의 하나 되는 힘! 그 비결?

- 우리 임직원들의 애사심이 남다르다는 생각을 다시 한번 하게 되었습니다. 모두가 각자의 자리에서 최선을 다하며, 힘들지만 주변 사람들을 먼저 생각하고 희생하며 본인의 역할을 충실히 해준 노력이 지금의 강북삼성병원을 이끄는 힘이라는 생각이 듭니다. 어려운 시기일수록 이런 희생들이 모여 큰 힘으로 작용하고 그로 인해 코로나로 힘든 이 시기를 잘 극복할 수 있다고 생각합니다
- A관 10층에 사무실이 있어서 호흡기 진료소와 소아 선별 진료소, 검사실이 모두 한눈에 보입니다. 지금이야 안정적으로 운영하고 있지만, 처음엔 모두가 처음 겪는 일이다 보니 서툴렀었죠. 이런 과정에 하루가 지나니 추가 컨테이너가 설치되어 있고, 대기실이 생기고, 추웠던 겨울 출입구와 환자 대기 공간에 난방기가 설치 되고 ... 트랜스포머 버스로 진료가 시작되는 모습을 보며 모두가 하나되어 재난을 극복하고자 하는 힘이 느껴졌습니다.
- 각 선별 진료소에서 진료, 검체 채취, 안내해 주시는 응급실을 비롯한 모든 의료진, 강화된 감염관리 지침에 따라 정규 청소는 물론 의심자 동선에 따라 하루에도 수차례 표면 소독과 방역을 시행하느라 허리 펴 시간도 없이 밤낮으로 고군분투 중인 미화 직원 여러분, 선별 진료소 음압 텐트 설치를 시작으로 햇살공원에 마련된 선별 진료소 대기실, 음압 컨테이너 및 A관 9병동 음압 격리실 전환, 호흡기 진료소 설치 등 계절과 날씨에 늘 민감하게 시설, 설비에 만전을 기하는 시설팀, 코로나와 싸우고 있는 의료진들의 원기회복과 건강 유지를 위하여 균형 잡힌 건강식 제공과 자칫 직원 식당에서 느슨해질 수 있는 생활 속 거리 두기를 상기할 수 있게 가림막 설치 등 코로나 경계 지킴이 역할을 해주시는 영양팀, 매일 동향 파악 및 문제점에 따른 개선안 논의, 원내 지침 전달 등 24시간 비상상황에 대비하며 긴장의 끈을 놓지 않고 있는 코로나 19 대응 상황실, 재정적 지원을 해주신 경영진과 물품 수급에 애써주신 자산관리파트 직원들, 하루의 처음과 마무리에 키오스크 및 출입구를 소독하고 직원들 관리를 맡아 준 간호본부 교육팀, 그리고 싫은 내색 없이 곳곳하게 출입구를 지키고 있는 직원 모두가 우리 병원의 힘입니다. 이 모든 분들의 노력이 있었기 때문에 코로나로부터 병원과 직원들을 안전하게 지킬 수 있었습니다. 하나되는 힘은 단순히 직장이 아닌 ‘우리병원’이라는 직원들의 마인드와 즐거운 일터 분위기



를 조성해주시는데 힘써주시는 많은 분들의 노력이 비결이 아닐까 싶습니다.

기획취재를 마무리 하며

아직도 끝나지 않은 기약 없는 싸움은 지금도 계속되고 있다. 확진자 수가 줄어들면서 사회적 거리 두기에서 생활 속 거리 두기로 방역의 범위가 바뀌었지만, 여전히 산발적 지역 감염은 지속되고 있고 병원에서도 근무하는 의료진의 직업 특성상 원내 감염을 일으킬 수 있는 감염원이 될 수 있다는 압박감과 책임감의 무게가 더 느껴지는 시기이다.

2020년의 시작을 경험해보지 못한 바이러스와의 사투로 열며..어쩌면 “지구가 인간 때문에 몸살을 앓고 있어서 별을 주는 게 아닌가?” 라는 아주 1차원적인 생각을 해보았다. 지구 스스로 자정 작용의 한계치에 도달하여 재난 수준의 심각한 상황을 만들어 세계 곳곳에서 정상적인 인간활동들이 일시 정지 상태가 되고, 이로 인해 하늘길, 바닷길 등 교류가 멈추면서 하늘도 맑아지고 공기도 깨끗해지는 등...한층 한산하고 정화된 자연의 모습을 발견하게 된 듯하다. 이렇게 다시 찾은 푸르른 녹음을 바라보고 산에서 불어오는 자연 바람만 맛고 있어도 힐링이 되는 듯한 묘한 기분에 빠진다. 일상의 소소함이 무척 소중하게 느껴지고 그리워지는 지금! 몇 년 후에 오늘의 일을 후일담처럼 얘기하며 이번 사태에서 얻은 교훈을 밑거름으로 또 다른 신종 감염병과 싸우게 되지 않을까?

지금도 그렇고 그때도 우리는 하나 되어 가족과 병원을 지켜낼 것이다.

기사 작성에 도움을 주신 자산관리파트 강정훈, 서울건진 고객운영파트 김연화, 고객행복원무파트 김은주, 김혜지, 서민아, 오소현, 유현수, 이정환, 응급실 선별진료소 남유정, 명지혜, 환자행복파트 윤정아, 총무파트 보안팀 김홍열, 이영훈, 전화예약실 전은주, 박은정 원우님께 감사드립니다.

환자를 위한 마음으로 짓는 미래! 그 첫번째, 미래의학관 오픈 (C관)

01

환자를 위한 마음으로
미래를 짓습니다
2021년 4월, 새로운 강북삼성병원 GRAND OPEN

미래의학관 오픈	진료 집중 강화	고객 편의 시설 증대	도심 속 힐링파크
2020년 9월 당뇨혈관센터 심뇌혈관센터 감각기센터	2020년 5월 근골격계센터 오픈 2020년 10월 전립선암센터 오픈 2020년 3월 고위험 산모 집중치료실 개설 2020년 3월 신생아중환자실 확장	2020년 3월 외래동 일부 철거 본관-남문 출구 엘리베이터 설치 햇살공원 확대 2021년 4월 본원-연구동 연결	2021년 4월 힐링파크 & 돌레길 조성 지하주차장 개발 정가정원 디모텔링



2020년 2월, 강북삼성병원의 새 역사를 쓸 공간 배치의 시작인 미래의학관(C관)을 오픈 하였다. 더불어 기존의 각 건물들은 A(Always with you), B(Beyond the limits), C(Change your life), D(Design future medicine)라는 새로운 이름으로 새 출발 하며, 미래를 위한 도약의 의미를 부여 하였다. 새로 오픈 한 C관은 “당뇨혈관센터, 심뇌혈관센터, 감각기 센터”라는 미래지향적인 진료 테마에 맞추어 안전인식을 통한 환자 도착 체크, 진료의뢰서 자동 등록 등 최첨단 기기의 활용과 동선을 고려한 환자 중심의 외래 진료를 선보여 편리성을 도모하였고, 힐링 공간 등을 고려한 맞춤형 공간 배치가 눈길을 끈다. 뒤 이어 진행 중인 A 관 재배치와 근골격 질환 센터, 전립선 암 센터 개설을 통해 진료 전문성을 강화하고, 고객 편의 시설을 증대하여 환자 중심적이고 친환경적인 본원의 기초를 극대화 할 예정이며 2021년 4월에는 도심 속 힐링 파크와 돌레길을 조성하여 혁신적인 병원 환경을 구축할 계획이다.

02 이제 집으로 갑니다

지난 3월 2일, 급증하는 코로나19 감염 환자들을 위해 삼성인재개발원 영덕연수원이 경증 환자들을 위한 생활치료센터로 제공되었다. 약 210명의 경증 환자를 치료하기 위해 자원하여 영덕으로 간 본원 의료진들은 현장에서 구슬땀을 흘렸다. 힘든 현장 속에서도 격리로 인해 답답해 할 환자들을 먼저 걱정하고, 음성이 나와서 귀가하는 환자와 기쁨을 함께 했던... 꼭 필요한 곳에 제일 먼저 달려갔던, 나보다 우리를 생각했던 진정한 영웅들의 모습을 녹사를 통해 짧게라도 영상으로 보며 공감했다.

#우리 모두가 영웅 #덕분에





'코로나'라는 위협, 가장 가까운 곳에서 그들을 간호하며 지키는 코로나 대응팀

우리에게 평범한 일상을 빼앗아간 코로나19에
대응하기 위해 가장 먼저 손을 들어 응답한
슈퍼 히어로!

#강북삼성 코벤저스, 코로나 대응팀을 만나다!

책임감 만큼이나 무거운 보호복을 하루에도 몇
번씩 입고 벗으며 온몸을 땀으로 샤워하고,
마스크와 고글 때문에 얼굴에 상처가 나도
밴드를 붙여가며 묵묵히 일하는 그들의
이야기!

**Q. 코로나 환자를 보기 위해서는 충분한 훈련이 필요하다고
하는데 어떻게 준비하셨나요?**

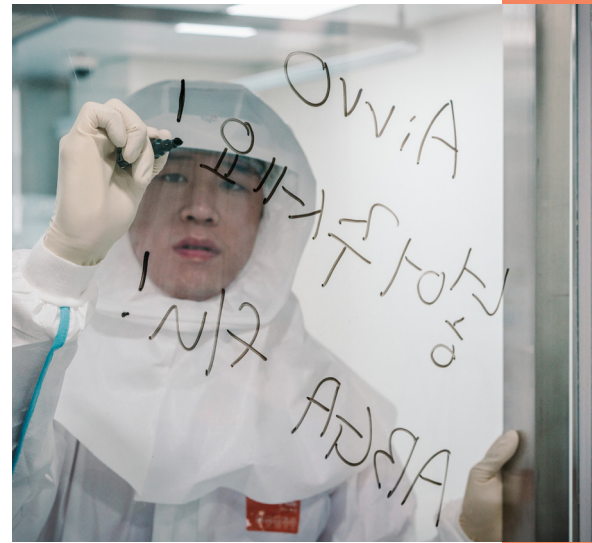
- 보호복 탈의 시에 의료진 본인이 감염될 수 있는 위험한 상황이 발생할 수 있기 때문에 보호복에 형광물질을 바르고 카메라를 비추어 확인하며 입고 벗는 훈련을 수시로 했습니다.
- 격리실 안의 환자가 기관내 삽관, 투석카테터 삽입 등 중증 간호 상황이 발생할 것에 대비하여 방호복 착용 후의 중증간호 시뮬레이션에 집중하여 반복 훈련을 하였습니다.

**Q. 힘든 상황에서도 현장 속에서 버티며 환자 옆을 지킬 수
있었던 힘은 무엇이었나요?**

- 처음 팀이 구성될 때 저희 아이들에게 부끄럽지 않은, 엄마가 되어야겠다는 생각으로 자원하게 되었습니다.
- 저도 모르게 마음속 깊이 자리잡고 있던 간호사로서 특별한 사명감과 소명의식이 저를 그 길로 갈 수 있게 했습니다. 흔들릴 때마다 나는 간호사니까...그래야 한다고 다짐했어요.
- 아이들과 떨어져 격리하여 지낼 수도 있다는 상황 발생에 대한 대비 등 이순 간에 집중하기 위한 준비와 자원 활용을 선제적으로 준비하였기에 두려워하지 않았습니다.

**Q. 코로나 환자를 대하시면서 의료인으로서 가져야 할 마음
가짐이 있다면 무엇일까요?**

- “나와 내 가족일 수 있다”라는 생각입니다. 내 곁에 있는 이 환자가 누군가의 아버지, 누군가의 딸이기에 우리가 최선을 다해야 환자의 예후에 긍정적인 영향을 주고, 그런 선한 영향력이 모여 다같이 함께 웃을 수 있는 날이 올 거라는 믿음과 희망의 끈을 놓지 말아야 할 것 같습니다.



Q. 많은 직원들이 각자의 위치에서 코로나의 위협으로부터 모두의 안전을 지키기 위해 노력하고 있습니다. 모두에게 전하고 싶은 메시지가 있을까요?

- 지금은 힘들지만 분명 웃으며 지금의 순간을 회상하는 날이 올 거예요. 각자의 현장에서 땀 흘리시는 수많은 의료진께 존경하고 사랑한다는 말을 전하고 싶어요.

의료진의
고감을 느낀,
우리들의
말.말.말

”

피부색도 얼굴도 바뀌어가요.
시간이 지난 후에 가족도
날 못 알아보는 건 아니죠?

고글에 눌러 패인 얼굴에, 얼굴과 입 주변에 흐르는 땀 때문에 피부가 별갈게 되어버렸다.

”

제 귀는 잘 붙어 있나요?

계속 마스크를 착용해야 하니 귀가 너무 아파 이리다 귀가 떨어져 나가는 것이 아닌가 라는 생각이 들 정도였다. 당장이라도 벗고 싶었지만 그럴 수 없었다.

”

언제든 쿨~ 환영!

너무나 많은 준비를 하고 미리 걱정하고 계속된 준비과정을 거치는 바람에 두려운 마음이 반가운 마음으로 바뀌는 과정을 보고 역시 우리는 뺏속까지 간호사 구나 라는 생각을 했습니다.

”

너무나 감사한 당신, 축하 드려요

우리의 첫 환자, 격리실에 자주 들어갈 수 없는 상황이라 CCTV 앞에서 실시간 집중 모니터링을 하였는데 감사하게도 격리지침을 잘 지켜줬고, 의료진과의 신뢰도 잘 형성되어 무사히 퇴원하던 그날.

”

나는 자랑스러운
코로나 대응팀 이다

코로나 환자를 위해 의사, 간호사, 방사선사 등 모든 직원들이 한마음이 되어 시뮬레이션을 하며 하나의 목표를 향해 나아갔다. 동료들이 마치 전사인 듯 멋있고 존경스러웠고 내가 그 팀의 일원임이 자랑스러웠다.

”

누군가는 가야 하지만.. 힘겹고 어려운 길

그들은 다양한 상황에 대비해 훈련하고 준비하며, 그 업무를 묵묵히 수행하였습니다. 그들이 보여준 리더십과 용기는 강북삼성병원의 밝은 미래를 보여주었고, 이 순간에도 흔들림 없이 코로나19 바이러스를 상대로 맞서 싸우고 있습니다.

혹시 그들과 마주치게 된다면 따뜻한 눈빛으로 화이팅을 외쳐주세요

“당신들 덕분에” 강북삼성병원은 희망입니다. 감사합니다.

01

코로나19의 영웅, 세계 간호사들에게 감사의 박수를 보내주세요

세계보건기구(WHO) 테드로스 사무총장은 화상으로 열린 제73차 세계보건총회(World Health Assembly) 연설에서 “이번 코로나19는 간호사와 조산사 그리고 의료인들이 왜 중요한지를 보여주고 있으며 그들은 각자의 위치에서 위험을 무릅쓰고 코로나19에 맞서 싸우고 있고, 인류를 위해 극한의 희생을 치르고 있다”고 밝히면서 “여러분 모두 자리에서 일어나 진정한 영웅인 간호사들에게 감사의 박수를 보내달라”고 독려했다.



2020 국제간호사의 날 주제 “간호, 세계를 건강하게”

국제간호협의회(ICN·International Council of Nurses)는 2020년 제49회 국제간호사의 날(5월 12일)을 맞아 세계 간호사들이 함께 인식하고 실천해야 할 주제로 '간호, 세계를 건강하게(Nursing the World to Health)'를 선정하고, 주제를 담은 보고서를 발간했다. 이 보고서에서는 플로렌스 나이팅게일이라면 지금 어떻게 했을까, 신뢰를 기반으로 한 간호, 간호의 담론 변화, 마음-정신-신체의 상처, 개인과 지역사회의 요구를 충족할 수 있는 보건의료 시스템, 삶의 마지막 순간에서의 간호사 역할, 간호 리더십으로 세계를 건강하게, 보건의료분야에서의 파트너십, 안전한 간호 환경, 세이프 스태핑(간호인력 배치), 간호사 이직을 줄이는 보건의료 시스템 등의 글이 실렸다.

02

덕분에 챌린지



요즘 SNS에서는 ‘덕분에 챌린지’가 뜨겁다. 문재인대통령부터 정은경 질병관리본부장, 요즘 대세인 팬수까지 참여한 ‘덕분에 챌린지’는 고생하는 의료진에게 존경과 자부심을 뜻하는 수어 동작을 사진, 영상 등으로 올리며 응원하는 캠페인이다. 부르트 손이며 헤져버린 피부, 집에 가서는 감염예방으로 인해 자기 자식조차 안아보지도 못하는 현실 속의 의료진. 그들에게 조금이나마 힘을 보태고자 하는 마음들이 모여 만들어졌다. 코로나19 극복을 위해 최전선에서 애쓰고 있는 의료진을 위해서라도, 국민들이 조금 더 경각심을 가지고 예방법을 실천하면 좋겠다.



03

코로나19로 여행과 외출이 주던
즐거움을 잃어버린 우리들,
일상의 행복을 되찾기 위해 준비했다.

“슬기로운 집콕 생활” 편

의료인이라는 책임감으로,
우리는 더 유별나게 집콕을 할 수 밖에
없었다.

끝이 보이지 않는 싸움 속에 지친
이들을 위해 집에서도 즐겁게 시간을
보낼 수 있는 아이템을 소개한다.
집콕으로 심심하다 느낀다면,
한번쯤 따라 해 보는 것이 어떨까?

01 달고나 커피 만들기

한번 먹어 본 사람은 있어도 한번만 먹
는 사람은 없다는 그것. 집콕 하는 시간
이 많아진 우리에게 성취감과 함께 특별
한 커피의 세계를 선물해보자. 최근에는
손목보호를 위해 전자레인지에 20초 돌
리기, 거품기 구매 등 꿀 팁이 전수 되고
있다고 하니 한번쯤 도전해 보는 것도
좋겠다.

준비물

커피(가루커피), 설탕, 뜨거운 물,
그릇, 숟가락, 우유, 얼음

만드는 법

- ① 그릇에 설탕과 커피를 1:1 비율로 넣
어준다. (2스푼정도가 좋다)
- ② 따뜻한 물을 넣고, 손목 스트레칭을
한다



완성된 달고나 커피



- ③ 약 4000번 정도를 저어준다(손목을 잃을 것 같다면 신속히 포기한다.)
- ④ 컵에 얼음과 우유를 적당량 준비 한 후, 완성된 달고나를 우유 위에 숟가락을 이용해 얹어 준다.

02 | 보석 십자수

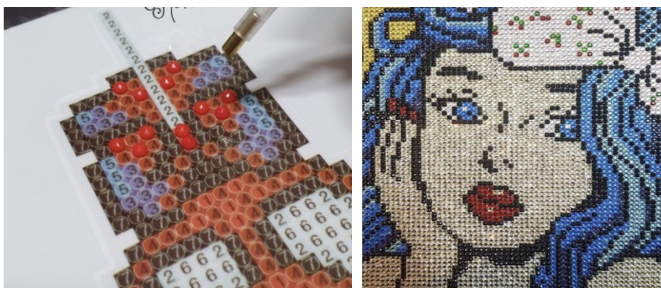
손으로 휘저어 만드는 달고나 커피는 손목을 잃을까 만들기 두렵다는 사람들에게 비교적 손쉽게 만들 수 있는 보석 십자수를 소개한다.

준비물

보석 십자수(인터넷 구매,가격이 부담스럽지 않다)

만드는 법

완성된 보석 십자수



위 그림 속 펜에 본드를 살짝 묻혀 색깔 별로 매칭된 숫자에 보석을 가져다가 살짝 눌러주면 완성이다. 경험자의 말에 의하면 힘들지 않고 시간도 금방 가며 잡념도 없애 준다고 한다. 막상 결과물을 보면 뿌듯하기 까지 하니 일석이조

03 | 대파 키우기

식용 대파를 키우는 일은 답답한 집콕 생활에서 위안을 얻고 소일거리를 찾으려는 욕구가 만든 트렌드 중 하나이다. 쉽게 자라며, 직접 키우고 수확해 먹을 수 있고 아울러 교육용으로 좋아 자녀들과 함께해보면 금상첨화! 치킨 마음을 달래면서도 생산적이라 덩달아 인기를 끌고 있는 아이템이다.



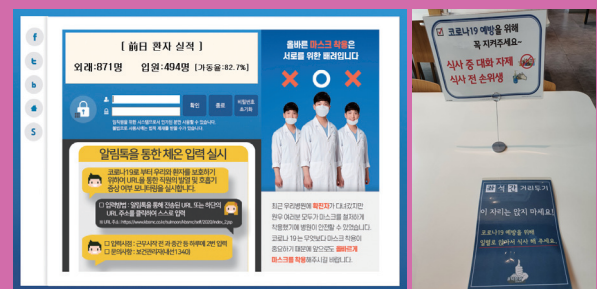
준비물

식물이 잘 자랄 수 있는 흙, 손상되지 않은 대파뿌리, 화분, 물 받침대

만드는 법

- ① 대파뿌리를 물로 씻는다
- ② 시중판매 중인 대파를 사용할 경우는 뿌리가 말라있을 수 있으니 물에 담가서 하루 정도 수분을 보충한다.
- ③ 화분에 대파가 들어갈 구멍을 판 뒤에 심어준다.
- ④ 뿌리가 충분히 내릴 때 까지는 2-3일 간격으로 물뿌리개를 이용하여 물을 준다
- ⑤ 하루에 3시간정도 햇빛 쬐어준다.

그리고 제2의 우리집 슬기로운 병원 생활도 잊지 말자!



01. 자가 건강모니터링
02. 의심 증상 발생 시 선별진료소 방문
03. 슬기로운 집콕 생활 병행
04. 퇴근 후, 주말 임직원 생활 수칙 강화
05. 올바른 보호장구 착용 준수
06. 생활 속 거리두기 이행



응급실 권용주 간호사가
영상의학과 이빛나 간호사에게
열한 번째 감사 편지를
전달했습니다.



이빛나 선생님을 처음 만난 건 4년 전 응급실에서였습니다.

응급실로 부서이동 되어 모든 것이 낯설고 서툴던 저에게 먼저 웃으면서 말을 걸어주셨던 때가 생각납니다. 선생님도 병동에 있다 응급실로 온지 얼마 되지 않아 어떤 부분이 힘들지 잘 안다고, 조금만 더 힘내라고 잘하고 있다고 이야기해주시며 항상 격려해주셨습니다. 밝은 성격뿐 만 아니라 좋아하는 취향도 비슷해서 선생님을 더 의지하게 되었던 것 같습니다.

“영어도 잘하시고 아는 것도 참 많으시구나” 느꼈는데 본원 해외 연수 1호 간호사라는 것을 알게 되었습니다. 많은 노력을 통해 얻어진 선생님의 해외연수가 계기가 되어 이후 후배 간호사들에게 지속적인 기회를 열어주셨다는 생각에 저도 후배에게 영향력을 미치는 존경스러운 선배의 모습을 갖추고자 노력하게 되었습니다.

같이 일하는 2년여 동안 선배들에게는 듬직한 후배 간호사로, 후배들에게는 엄마 같은 포용력으로 응급실의 정신적인 지주 역할을 맡아주셨습니다. 할 일을 미루지 않고 먼저 나서서 해결해주는 적극적인 모습을 늘 닦아야겠다고 생각했고, 바쁠 때도 한결같이 차분하게 친절하고 꼼꼼히 설명하셨던 선생님의 모습을 떠올리며 마음을 다잡곤 합니다.

이제, 제가 선생님이 안계시는 응급실의 팀리더 역할을 해보니 선생님의 리더십을 많이 깨닫고 느끼고 있습니다.

지금은 같은 부서에서 함께하지 못하지만 힘들 때마다 연락하면 또 지나가다 마주치면 항상 밝게 웃으면서 제 이야기를 묵묵히 들어주시고 가끔 안아주시며 아낌없는 조언을 해주시는 저의 멘토, 함께 일한 기간은 길지 않았지만 응급실을 떠나고 나서도 변함없이 밝고 긍정적인 에너지를 가진 선생님의 모습을 많이 좋아하고 닮고 싶습니다.

응급실에 잘 적응 할 수 있도록 많이 도와주셨던, 그 이후에도 힘들 때마다 제 버팀목이 되어주셨던 선생님께 고맙다는 표현을 잘 못했는데.. 이번 기회를 빌어 감사하다는 말씀을 전하고 싶습니다.

매일 아침 들리는 선생님의 “저희 강북 삼성병원에서는 환자의 안전을 위해 환자 확인을 시행합니다.” 라는 원내 방송 멘트를 들으며 힘을 내고 반가움에 미소 짓곤 해요
우리, 다시 같이 일할 수 있는 날이 오겠죠??

이빛나 선생님!! 저의 감사 편지를 받아 주세요~

권용주 간호사에게 전달된 감사 편지는 다음 번에는 누구에게 전달될까요? 다음 호를 기대해 주세요!!!

KBSMC Nurse's Story

발행인 정상이/간호본부장
발행일 2020년 6월 23일

발행처 간호본부 서울 종로구 새문안로 29 TEL 02-2001-2681
편집위원 김나리, 김영옥, 김성신, 김세정, 윤혜영, 홍난주, 양태영, 이순영