



위기의 코로나!
팀워크으로 빛나다

[우리병원 간호사 이야기]

2021. 01 | KBSMC Nurse's Story Vol.32

위기 때 더욱 빛나는 강북삼성병원 간호사의 치열한 현장 그곳이 궁금하다!

2020년 상반기에 코로나와 당당히 맞서 전 직원이 이뤄내는 조화로운 활약상을 소개한 데 이어 아직도 끝나지 않은 코로나 바이러스 전투의 최전방에서 고군분투하는 우리 간호사들의 활약상을 집중 조명해 보았다. "당신이 있어 우리가 안전합니다."



코로나 철벽방어 프로세스

01 | 방역전선의 최전방 [응급실]

방역 수문장 역할을 하고 있는 응급실은 정문 입구의 파란 선별 음압 텐트를 거쳐야만 입실할 수 있습니다. 24시간 응급실 내원 환자의 접수 및 해외 방문력, 역학적 연관성, 호흡기 증상에 대해 확인하고 유증상 직원 진료도 겸하고 있습니다. 철저한 선별과정을 거치면 Triage 간호사가 KTAS(한국형 응급 환자 중증도 분류도구)분류를 시행하고, 역학적 연관성에 따



라 환자를 격리구역 및 일반구역으로 입실시키게 됩니다. 호흡기 격리구역에 입실하는 환자는 호흡기 구역 담당 간호사가 격리실 입실 안내는 물론 보호자에게도 보호구 착용의 필요성 설명 및 착.탈의 안내를 시행합니다.

발열/호흡기증상/위험지역 방문력 중 하나라도 해당되는 환자의 경우 음압 격리 병상으로 배정되어 음압 격리 병상에서 모든 진료가 이루어 지게 되고 검사실로의 이동도 제한될 뿐 아니라 이동 시에도 보안요원의 통제하에 동선을 고려하여 이동하고 있습니다. 응급실 전 구역은 환자와 동일한 선별과정을 거쳐 함께 입실한 보호자 1인만 상주가능하며 교대는 제한되는데, 원내 지침에 대해 설명하고 협조를 요청하지만 불만을 호소하여 곤란한 경우도 있습니다. 제한된 격리병상과 응급실 병상부족으로 밖에서 대기하는 환자들의 불만호소와 상태를 살피는 것도 응급실 선별간호사의 역할 이여서 잠시도 긴장의 끈을 놓을 수가 없습니다.

환자의 코로나 결과가 음성일 경우 폐렴 환자를 제외하고는 일반구역으로 자리를 재 배정하고, 대기하고 있는 환자를 입실시키며 코로나 양성인 경우 전실이 있는 음압 격리실로 이동합니다. 의심환자에서 확진 환자로 진단을 받으면 환자의 입실 동선에 따라 환자와 접촉한 이력이 있는 의료진 명단을



작성하고 감염관리실과 공유하며 본원 입원 혹은 타원으로의 전원을 진행합니다. 퇴실 한 후에 level D kit의 정확한 탈의 및 의료장비 표면소독 등의 방역진행도 다음 입실할 환자를 위해 매우 중요한 업무 중 하나입니다.

02 | 生과 死가 오가는 전쟁터 [중환자실]

코로나 검사 결과가 나오지 않은 환자 중에 중증 치료를 받아야 하는 경우 중환자실 음압 격리실로 입실하여 치료를 받으며 음성이 확인되어 격리해제가 되면 격리실 밖에 지정된 자리로 이동하게 됩니다. 만약 양성이 나오면 A9병동 내 음압 격리실로 이동하여 치료를 받습니다. 감염위험성을 최소화하기 위해 중환자실 입구에서 다른 환자들을 거치지 않고 바로 격리실로 입실할 수 있도록 이동하며, 입실 시 최소한의 인원(2~3명)으로 환자상태 사정 및 병상 정리를 하고 있습니다.

03 | 초심으로!! 우린 지금부터 다시 시작이다. [A9 음압 격리실]

① CoV19 확진 환자 입원

CoV19 3차 대유행이 시작되면서 1월 초반과는 사뭇 다른 긴 박한 상황으로, 입원환자의 대부분이 중증 환자라 밤낮을 가리지 않고 전담 병원에서 전원이 이루어지고 있습니다. 환자

의 기본정보를 확인하고 각자의 역할을 확인한 후 비장한 마음으로 보호복과 PAPR을 착용합니다. 확진 확자는 다른 외부인과 접촉이 차단된 채 보안팀의 통제를 받으며 전용 엘리베이터를 이용해 A9 음압 격리실로 신속히 입원하게 됩니다.

음압 격리실로 들어간 모든 물건은 외부로 배출하지 못하므로 환자들도 최소한의 소지품만 가지고 오도록 사전안내를 하고, 퇴원 시까지는 복도나 외부출입이 불가한 상황으로, 의료진을 부를 때도 응급벨, 전화, 갤탭 등을 이용해 대면 횟수를 최소로 하기 위해 노력합니다. 경증 환자의 경우 갤탭을 이용한 비대면 진료가 이루어지는데, 긴 입원생활의 무료함을 달래기 위해 간호사들은 주기적으로 갤탭으로 전화도 하고, 얼굴을 보여주며 운동도 시키면서 환자가 빨리 회복되기를 간절히 바라고 있습니다.

② 폐렴 선제 격리실

외래, 응급실, 일반병동에 재원 중인 환자가 갑자기 발열이나 폐렴 소견이 확인되면, 일반환자들과 우선 격리하여 COVID-19 검사를 진행하고 검사 결과가 확인될 때까지 이곳에 입원합니다. 외부출입 및 이동이 제한되며 결과 확인 후 일반병실로 전실합니다.

확진자는 내게 맡겨라!

01 | 응급실

격리병실에 입실한 환자들 중에 COVID-19가 의심 되는 환자는 격리병실 문 앞에 표식 [♥]을 하여 응급실 의료진과 근무직원 모두와 공유하며 접촉 시 주의하도록 합니다. 환자 상태에 따라 접촉을 최소화 하면서 간호업무를 효율적으로 하기 위해 노력하고 간호사실에서 집중 모니터링을 합니다. 임상 검사 결과에 따라 활력징후를 자주 확인하고 기관 삽관, 중심 정맥관 삽입 등 추가적인 처치가 필요하다면 level D kit보호복을 입고, 격리실 밖 간호사와 의사소통하며 필요한 물품을 전달 받아 처치에 참여합니다. 격리실 밖 리더 간호사는 환자에게 필요한 처치가 끝나고 상태에 따른 퇴실 진행을 조율하며 그에 필요한 인력이나 업무 등을 파악해서 조정합니다. 또한 증증도가 낮은 환자들이 진료 지연에 불만호소하거나 돌발상황이 발생할 경우에도 중재하며 확진자 이송 등 확진자 간호에 전력을 다하고 있습니다.

02 | 중환자실

코로나 검사결과를 확인하기 전까지 환자의 체액 및 혈액노출의 위험성이 있는 시술은 최소화하며 꼭 필요한 처치를 우

선적으로 시행하고 특히 인공호흡기를 적용한 환자의 경우 에어로졸 노출에 각별히 주의하고 있습니다. COVID-19 확진 환자의 경우 PAPR을 착용한 후 2~4시간동안 여러 번을 교대하며 환자를 간호하게 됩니다. 의사소통이 가능한 환자의 경우 무엇보다도 환자의 불안증상을 사정하고 경청하고 심리적 지지를 제공하는 것이 중요하며 활력징후 및 인공호흡기 모니터링을 통해 약물조절과 중환자 간호를 시행하게 됩니다.

03 | A9 격리실

일반적인 입원환자의 모든 처치를 시행하지만, X-ray & EKG 를 제외한 검사, 시술 등이 격리해제 전까지는 제한되고 응급 수술이 필요한 환자의 경우는 제한된 동선에 따라 음압 수술실을 이용하여 진행합니다. 응급 투석이 필요한 환자도 배수 연결이 가능한 선제 격리실에서 시행가능하고 간호사는 보호구 착용을 하고 업무 합니다. 환자의 상태가 악화되어 기관삽관을 하게 되었을 경우 중환자실 간호사와 공동간호업무를 시행하고 Circulator 역할로 PAPR 소독 및 착.탈의 관리, 공급실 물품 관리, 검체 관리 및 이송 관리 등을 하고 있습니다. 환자가 치료를 마치고 퇴원할 경우 주의사항을 설명하고, 퇴원 후 소독 업무를 철저하게 수행하는 것도 중요한 업무 중 하나입니다.



코로나 확진(의심)환자를 간호할 때 겪는 어려움

응급실은 코로나 의심, 확진 환자가 초기 진료를 하는 공간으로 언제 어디서 코로나 확진(의심) 환자가 내원할지 모르는 상황이기 때문에 COVID-19 확진자 내원에 대한 두려움, 무서움을 항상 느끼고 있어 심리적 소진과 어려움이 많습니다. 최전방을 지키는 군인들처럼 병원의 첫 관문인 응급실을 수

호하며 임무를 완벽하게 마쳐야 하기 때문에 작은 실수도 용납하지 않고 철저하게 응급실 환자를 관리하기 위해 노력하고 있습니다. 환자, 보호자들 중에는 자신이 격리되고 코로나 검사를 진행하는 것에 대하여 불쾌감을 표출하고, 검사를 거부하는 분들도 있어 원내 격리지침을 설명하고 동의를 얻어 진행하기까지 감정소진과 스트레스가 심한 편입니다.

보호구를 착용하고 간호하기 때문에 답답함과 더운 게 가장 큰 어려움이었습니다. PAPR의 경우 4시간 넘게 환자 곁에서



나오지 못하고 업무를 하기 때문에 목이 말라도 물을 마시지 못하고 화장실을 가고 싶어도 갈 수 없는 등 기본적인 육체적 욕구 해소를 못하는 것이 가장 큰 스트레스로 다가옵니다. 또 보호구를 착용하면 감각이 둔해지기 때문에 평소 보다 처치를 하는데 몇 배의 시간이 소요되기도 하고, 온 몸에 땀이 차며 마스크로 인한 얼굴자국과 통증, 식사도 원내 식당을 이용하지 못하고 도시락을 먹어야 하는 불편감, 가족이 있는 집이 아닌 외부 전용 숙소에서 생활해야 하는 등의 어려움이 있습니다.

갑자기 환자상태가 악화되어 혼자서는 해결하기 어려운 상황이 왔을 때 동시다발적으로 수행 되어야 할 일들이 있지만 즉시 옆에서 바로 도움을 줄 수 있는 여러 동료들이 없다는 것이 처음에는 큰 두려움으로 다가왔습니다. 하지만 선배 간호사들과 이야기하며 격려 및 조언을 듣고, 혼자 해결해야 하는 상황에서 내가 해야 할 우선순위에 대해 다시 한번 생각하게 되었습니다.

••• **가장 큰 어려움은 감염에 대한 불안입니다.** 착.탈의하는 과정에서도 혹시 잘못하여 감염에 노출이 될까 그로 인해 미치는 피해는 어떻게 될까 하는 불안감에 하루하루를 보내기도 합니다. 철저한 감염관리 및 격리의 절차를 지킨다 해도 장기간 코로나바이러스에 노출되어 있다 보니 어쩔 수 없는 불안감이 생기는 것도 사실입니다.

그럼에도… 기억에 남는 의미 있는 순간

••• **코로나 사태가 장기화되면서 많은 환자들이 불안감, 진료 및 검사 지연 등으로 응급실 간호사들에게 불평, 불만을 호소하는 경우가 많아 지쳐가던 어느 날 의식이 명료하지만 호흡기능이 떨어져 기관 삽관 후 인공호흡기를 적용하고 있던 환자가 있었습니다. 여느 때와 같이 환자를 간호하고 있는데 손짓으로 무언가를 말하려는 것 같았습니다.**

그래서 제 손바닥을 내어주어 글씨를 써서 원하는 것이 무엇인지 확인하려 하는데 제 손바닥에 적은 글씨는 바로 “고맙습니다”였습니다. 순간 울컥하면서 제가 오히려 위로를 받았습니다. 요즈음도 너무 힘든 나날들이지만 그 때 그 환자를 생각하면서 다시 힘을 내서 간호하고 있습니다.

••• **코로나 19가 전국적으로 확산되어 마스크 품귀현상이 점차 심해져 가고 있던 날,** 코로나 검사를 받기 위해 응급실을 내원하였던 한 모녀가 있었습니다. 오랜 대기 끝에 응급실 선별 텐트를 방문한 모녀는 자가격리에 대해 안내를 하던 저에게 “요즘 마스크가 귀하게 여겨지고 있는 것을 알고 있어요. 제가 집에서 만들었는데 조금이나마 도움이 되었으면 좋겠어요. 항상 감사합니다.”라고 말하며 저에게 천 마스크를 몇





장 건네고 재빠르게 귀가를 하셨습니다. 바빴던 하루였지만, 저를 하루 종일 기운 나게 해 주었습니다.

...
코로나 확진 환자의 임종을 맞이 하였을 때가 가장 기억에 남습니다. 한달 가까운 인공호흡기 및 스테로이드 치료에도 불구하고 환자의 상태가 호전되지 않아 사망하셨는데 가족들은 그 자리를 같이 지키지 못하고 전화로만 환자의 상태를 전해 들어야만 했고 또한 장례를 치르지 못하고 바로 화장해야 하는 상황도 마음이 너무 아팠습니다. 어느 누구에게나 일어날 수 있는 순간이라는 생각에 눈물을 흘리고 마음을 다해 명복을 기원했습니다.

수고했어 오늘도! 서로에게 건네는 격려 한마디

“우린 잘하고 있고 지금처럼 잘할 것이다. 두려워 말고 코로나19 극복하자!”
나도 힘들고 너도 힘들고 모두가 힘든 지금, 시간은 흘러가고 있고 이 시간이 지나고 나면 지금보다 덜 힘든 때도 분명 올 것이고 그러다 보면 코로나 종식이라는 좋은 일도 생기지 않을까 싶습니다. 끝나지 않을 것만 같은 코로나 전쟁이지만 우리 모두 잘 버텨서 꼭 마스크 안 쓰고 여행 가는 그 날까지 파이팅입니다!

기획취재를 마무리 하며

아무도 이 싸움이 이렇게 길어질 것이라고 생각하지 못했다. 전문가들이 쉽게 끝나지 않을 것이라고 예측했을 때도 부정하고 싶었다. 일상생활로의 복귀를 꿈꾸며 하루 하루를 보냈지만, 사계절을 모두 돌아 차가운 겨울 바람을 맞으며 3차 대유행을 맞이하고 있다. 막연하게만 느껴졌던 코로나 바이러스의 존재가 수많은 감염자를 낳으며 우리의 일상이 사라지고, 한 사람의 생명을 앗아가는 재난 상황을 겪으며 각기 조금씩 다른 위치, 다른 모습으로 우리도 적응하며 진화되고 있느 듯하다.

최전방에서 그들의 진단 및 경과 과정을 함께 동행하는 의료인으로써도 예전과 다른 내면의 나를 만나게 된다. 나의 가족, 나의 동료 혹은 나도 감염될 수 있다는 사실에 불안감과 두려움에 겁도 나지만 함께 손 맞잡은 동료가 든든히 지켜주고 있고 내가 아니면 또 다른 누군가가 해야 하는 일이기에….

간호사로서의 소명과 책임의식으로 무장한 채 하루 하루를 이겨내고 있다. 취재를 하는 동안 보이지 않는 감염병과의 싸움으로 지친 동료들이 안타까운 마음도 들지만 환자를 가족 같이 생각하는 마음과 강북삼성병원의 간호사라는 책임감과 사명감으로 뛰뛰 뛰쳐 결의에 찬 모습에 머지않아 코로나가 종식되어 마스크를 벗고 밝게 웃을 날이 올 것이라고 확신해 본다.

그때까지 모두 모두 파이팅!!!



눈높이에 맞춰 마음까지 다독여 주는 '현장 교육 리더'를 만나다

01 | 현장 교육 리더 구성과 업무

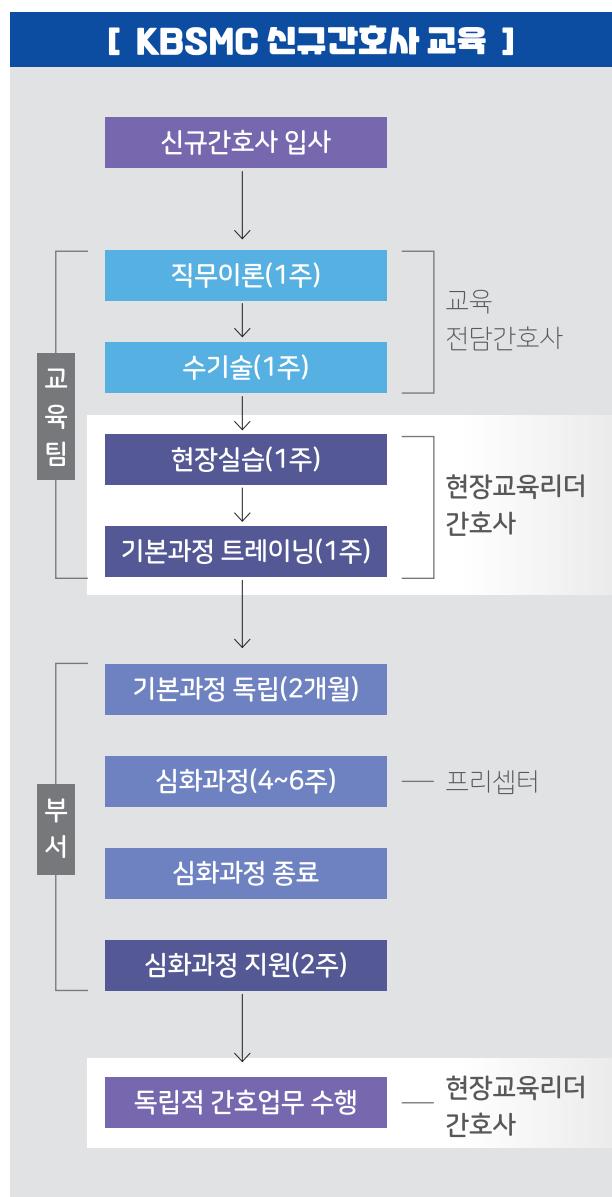
현장 교육 리더 간호사는 간호본부 교육팀 소속으로 총 11명의 간호사가 있습니다. 신규 간호사는 입사 1주 차에 직무 이론, 2주 차에 표준 간호 수기술을 배우게 되는데 1,2주 차에 배운 내용을 바탕으로 신규간호사와 함께 배치될 부서에서 기본교육과정을 2주간 진행하는 것이 가장 중요한 업무라고 할 수 있습니다. 또한, 독립을 앞두고 불안감이 있을 신규 간호사에게 독립 후 2주간 지원 업무를 시행합니다.

지원 1주 차에는 신규 간호사 담당 환자 중 30%, 2주 차에는 신규 간호사가 독립하여 담당간호사로서 멋지게 성장할 수 있도록 신규 간호사를 지원하는 Shadowing 교육이 이루어집니다. 결원이 발생하거나 인력이 부족한 부서에 팀 간호 업무 또한 지원하고 있으며 교육 전담 간호사와 함께 신규 간호사의 교육, 역량평가를 시행하며 교육체계를 끊임없이 발전시키고 있습니다.

02 | 현장 교육 리더 간호사의 여러 가지 역할 중 중요한 것

신규 간호사를 가르치는 교육자적인 역할(智)

진료 규정과 표준화된 업무를 기반으로 교육하는 일이 매우 중요



한 역할이라고 생각합니다. 근거 기반으로 교육하고 정확한 매뉴얼대로 업무를 하기 위해서는 그만큼 최상의 지식과 전문성을 갖춰야 합니다. 학교에서 이론과 실습으로 배운 간호를 환자에게 직접 간호하게 되는 첫걸음을 함께 하기 때문에 현실 충격을 완화시키고 초석을 다져주는 매우 중요한 역할입니다.

본인도 답답하다고 생각하는

신규 간호사를 기다리는 인내심(德)

현장에서 신규 간호사의 효율적인 교육을 위해서는 신규 간호사가 직접 시행해 보며 배운 것을 스스로 재구성할 수 있게 도와주고 옆에서 적절한 피드백을 시행해야 합니다. 생각이 나지 않는 것 같으면 빨리 알아차려 함께 리뷰하고 찾아보며, 눈을 떼지 않고 지켜봐야 하고, 시행 후에는 다음에는 더욱 잘 할 수 있도록 적절한 메시지와 용기까지 주어야 합니다. 빠르게 수행 할 수 있는 업무를 가르치면서 하다 보면 늦어지고 기다리다가 에너지가 고갈 되기도 하지만, 무엇보다 신규 간호사의 성장을 위해서는 여유롭게 기다려 줄 수 있는 마음이 가장 중요한 것 같습니다.

신규 간호사의 모든 것을 지켜볼 수 있는 체력과 정신(體)

현장에서 교육을 한다는 것은 신규 간호사와 일거수일투족을 함께 하는 것을 넘어서 호흡까지 같이 해야 교육의 흐름을 놓치지 않을 수 있습니다. 고도의 집중력이 필요하기 때문에 강인한 체력과 정신력이 요구된다고 할 수 있습니다.

신규 간호사를 공감해 줄 수 있는 아량

신규 간호사는 흔히 어린아이에 많이 비유되곤 하는데, 이제 막, 사회화 과정을 시작하기 때문에 때로는 개인주의적인 모습, 자기애적인 모습을 많이 보이게 됩니다. 자칫 이러한 모습들이 오해를 불러 선배 간호사들과 종종 마찰을 빚곤하는데 이러한 특징을 미리 이해한다면 모든 것이 낯설 신규 간호사에게 조금 더 큰 마음으로 보듬어 줄 수 있을 것 같습니다.

닮고 싶은 선배의 모습

신규 간호사는 대중매체를 통해 비쳐진 간호사의 모습을 미리 간접 경험하며, 미래의 멋진 모습을 다짐하며 입사를 한다고 합니다. 입사 후 처음 배우는 선배 간호사가 내가 된다고 생각하면 행동하나 말 한마디가 참 조심스러워집니다. 교육이 끝나고 디브리핑 시간에 ‘저도 선생님처럼 멋진 간호사 또는 선배가 되고 싶다.’는 메시지를 받으면 정말 뿌듯한 기분이 들면서 한편으로는 어깨가 많이 무거워집니다.

03 | 현장 교육의 고충

매달 부서가 변경되는 환경 속에서 적응하는 카멜레온

교육과 지원업무를 병행하다 보면, 짧게는 2주마다 병동을 옮겨 다니고, 새로운 부서에 가서 업무를 하며, 낯선 병동에서 지속적으로 적응을 하는 것이 가장 큰 고충입니다.

부서 간호사들의 인식개선이 필요

NRP 과정이나 독립 지원 업무 시에 신규 간호사를 트레이닝하고 있다고 생각하는 부서원들이 계셔서 난감할 때가 있습니다. 독립 지원 업무 시 트레이닝처럼 신규 간호사를 완벽하게 간섭하여 업무를 끝내 줄 것이라고 너무 조급하게 생각하기보다 부서 간호사들과 함께 어우러지는 시간이 있어야 배운 지식들이 빛을 발할 수 있으니 인식개선과 더불어 조금 여유로운 마음이 필요한 것 같습니다.

04 | 바라는 점

‘현장 교육 리더’라는 역할이 생긴 지 1년이 됐습니다. 아직 시행착오도 겪고 있고, 발전해야 할 부분이 많습니다. 신규 간호사 교육과 지원 업무 시에도 경험하지 못한 부서로 배치될 때에 여전히 걱정되고 부담될 때가 있습니다. 저희도 병동 내 정보를 많이 공유하며 공부하고 있으니 따뜻한 시선으로 봐주시고 응원해 주시면 감사하겠습니다

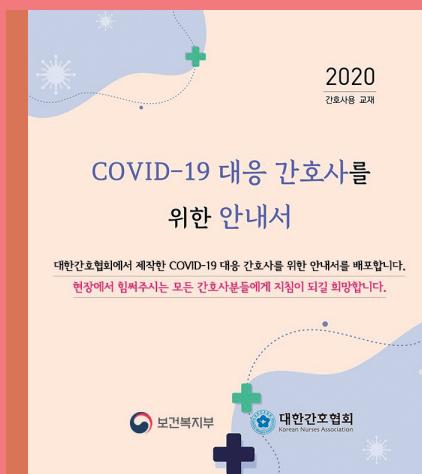


01

국제간호협의회(ICN) 세계 간호사 위한 희망의 찬가



“환자가 좋았을 때도, 힘들었을 때도 함께 했어요. 회복을 지켜봤고, 죽음의 순간에도 함께 했어요. 나는 간호사입니다. 항상 환자들 곁에 있을 거예요. 세상에서 가장 보람된 일이죠. 나는 간호사입니다.” 국제간호협의회(ICN)가 코로나 19 팬데믹에 맞서 싸우고 있는 간호사들에게 바치는 노래 ‘나는 간호사입니다. (I am a nurse)’를 발표했다. ICN 회장은 세계 간호사들에게 현정하는 이 노래가 지구촌 곳곳에서 울려 퍼지길 바라는 마음으로 노래를 만들었고. 세계의 건강을 위해 일하고 있는 간호사들, 특히 코로나 19 팬데믹에 맞서 싸우고 있는 간호사들을 격려하는 희망의 찬가가 되길 바란다고 밝혔다. 이 시간에도 전장에서 싸우고 있는 이 시대의 영웅들을 위해 함께 불러보자



대한 간호협회 '안전한 코로나 환자 간호 지침' 마련

02

대한 간호협회는 코로나로부터 안전한 간호지침 마련을 위해 코로나 확진 환자 진료에 직접 참여한 중환자, 전담병동, 선별진료소 및 간호관리자 등 영역별 간호사들이 참여하는 워크숍을 통해 의견을 수렴해 COVID-19 대응 간호사를 위한 안내서를 제작했다. 코로나19 장기화로 간호사의 감염이 급증하면 국가 방역체계에도 막대한 손실을 초래할 수 있으므로, 환자와 간호사의 안전을 보장할 수 있는 체계적인 제도 마련 역시 시급하다.

전장의 영웅에서 코로나의 영웅으로 간호사진전 개최

올해 6.25전쟁 70주년을 맞아 참전한 간호장교와 민간 간호사들의 고귀한 희생과 헌신을 기억하기 위해 마련된 간호사진전이 ‘간호사와 대한민국: 전장의 영웅에서 코로나의 영웅으로’ 주제로 국회의원회관 2층 로비에서 열렸다. 이 시대의 진정한 영웅 간호사. 그들의 희생과 헌신을 우리 모두 가슴 깊이 기억 하자.

03



간호사와 대한민국 전장의 영웅에서 코로나의 영웅으로

‘온택트(Ontact) 시대’

몸의 거리는 멀게 마음의 거리는 가깝게



변화하는 시대에 발맞춰
‘온택트’로 일상의 행복을
가까운 사람들과
함께 즐겨보자.

온택트(Ontact)란, 콘택트(contact: 접촉하다)에 -un을 합성한 말인 언택트(Untact). 여기에 '연결(On)'을 더한 신조어이다.

언택트는 사람을 대면하지 않고 물건을 사고파는 유통부문 정도를 뜻하지만, 온택트는 온라인으로 외부와 연결, 각종 활동을 하는 새로운 트랜드를 말한다.



01 | 방구석 1열에서 즐기는 온택트 콘서트

유명가수의 온택트 콘서트 현장이다. 지난 추석연휴 가수 나훈아의 온택트 콘서트가 진행됐고, 반응은 뜨거웠다. 좋아하는 뮤지션과 같은 공간에서 호흡하며 공연을 함께 한다면 더욱 좋겠지만, 이렇게라도 그들을 볼 수 있음에 감사하며 즐겨보자. 최근 많은 뮤지션들의 온택트 콘서트가 진행 중이라고 하니 관심 있는 뮤지션이 있다면, 방구석 1열에서 온택트 콘서트를 즐겨보는 건 어떨까.

02/ 온택트 홈 트레이닝, 온택트 홈트

코로나19로 길어진 집 쪽 생활에 '확찐자'가 되었거나, 사회적 거리 두기로 운동하러 가기가 부담스럽다는 사람들에게 온택트 홈트레이닝이 이슈다. 합리적인 가격에 체계적인 수업과정으로 운영되는 곳도 많이 생겨나고 있다. 홈 트레이닝에 필요한 삼각대와 광각렌즈, 운동매트를 집으로 배송해주는 등 준비 지원이 확실하며, 수업시간에 핸드폰을 이용해 담당 트레이너와 영상 통화를 하며 트레이닝을 하는 등 개별적이고 효율적으로 운영된다. 자신의 수준에 맞춰 교육과정을 선택할 수 있고, 트레이너가 자세 교정 및 코칭도 해주니 초보자도 부담 없이 참여 할 수 있다. 효과적인 운동으로 '확찐자'를 탈출하고 싶다면 온택트 홈트를 시작해 보자.

03/ 온택트 교육

코로나19 시대에 효과적인 학습을 위해 각종 기관 등에서는 온택트 교육을 시행 중이다. 서로 대화하며 상호작용을 할 수 있으므로 교육의 효과 또한 높아졌다. 강사나 수강생 모두 시간과 비용을 절약할 수 있다는 장점은 덤! 본원에서도 시대의 변화에 발 빠르게 대응하여 여러 분야의 교육을 온택트로 진행하고 있다. 비 대면시대. 몸의 거리는 멀지만 마음의 거리는 가깝게. 모두가 힘들지만 슬기롭게 이 시기를 잘 극복해 보자.



영상의학과 이빛나 간호사가 B15병동 이하나 간호사에게 열두번째 감사 편지를 전달했습니다.



저에게 둘도 없이 소중한 동료이자 친구인 이하나 선생님에게 감사 편지를 전하고자 합니다.

입사 후 같은 근무지에서 일하지 않으면 마주칠 일이 드물어 친해 질 기회가 없기 마련인데 이하나 선생님과는 같은 곳에서 근무하지 않았지만 6년전 좋은 기회로 연수 준비를 하면서 처음 만났습니다. 경력직으로 입사하여 동기가 많지 않았기에 같은 나이에, 연차도 같은 이하나 선생님과의 첫만남은 유난히 친근하게 느껴 졌습니다.

연수를 위한 여러 가지 준비 과정에서 어려움이 있었지만 3개 월이라는 길고도 짧은 시간 동안 잊지 못 할 추억을 함께 했다는 사실이 너무도 감사하게 생각됩니다.

미국 연수 중 주말에 자동차로 왕복 8시간 거리인 나이아가라 폭포에 가기 위해 서울에서도 못하는 운전을 미국에서 하겠다며 용감하게 운전대를 잡은 제 옆에 꿋꿋이 앉아서 인간 네비 게이션이 되 주었던 고마운 친구 !!

Mile 과 Km 를 착각해서 눈과 비바람이 치는 날씨에 엄청난 속도로 고속도로를 질주 했었던 기억이 아직도 생생합니다.

가족보다 만나는 시간이 더 많을 정도로 같은 시간을 하나의 목적을 향해 의논하고 해결책을 찾아가면서 의지가 많이 되었습니다. 침착하고 차분한 성격에 꼼꼼한 모습을 보면서 환자를 대할 때도 같은 모습으로 최선을 다 하겠구나 라고 생각했고 퇴원한 환자들이 작성한 이하나 선생님의 칭찬 글들을 볼 때면 더 없는 진솔함이 느껴 졌습니다.

연차가 한해 한해 올라가면서 비슷한 시기에 겪을 수 있는 고민들과 생각들을 공유하며 많은 이야기를 나누면서 힘든 시간을 견딜 수 있었습니다.

지금은 서로의 자리에서 최선을 다하고 있어 예전처럼 자주 만나지는 못하지만 같은 병원에서 근무하고 있다는 사실만으로도 큰 위안이 됩니다. 서로를 알아 왔던 시간보다 더 오랜 시간 친구로, 동료로 함께 했으면 좋겠습니다.

며칠 전 책을 읽다가 전해 주고 싶은 문구가 있어 적어 봅니다.

'네가 지칠 때는 시원한 바람이 불어오고 마음이 시릴 때는 따뜻한 사람이 함께하고 괴로울 때는 잠시 쉴 수 있는 달콤한 시간들이 곁에 머물 수 있었으면 좋겠다.'

이하나 간호사에게 전달된 감사편지는 다음 번에는 누구에게 전달될까요? 다음 호를 기대해 주세요!!!

KBSMC Nurse's Story

발행인 정상이/간호본부장
발행일 2021년 1월 7일

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

SAMSUNG 강북삼성병원