

# 간호사, 자기감정 건강하게 표현하라

## ‘감사일기 쓰기’ ‘심호흡’ 등 자기돌봄 전략 실천

감정을 적절하게 표현하기, 감사일기 쓰기, 서로 칭찬하기.

간호사들이 감정노동으로 인한 소진을 예방하는 데 도움이 되는 자기돌봄 전략이 제시됐다. 병원간호사회가 실시한 ‘CS리더 교육-간호사 경험 서비스 디자인’ 주제 교육에서 권수영 연세대 연합신학대학원 교수와 박철영 연세대 상담교장지원센터 책임연구원이 간호사들을 위해 조언했다.

권수영 교수는 “간호사는 ‘호감 가는’ ‘도움이 되는’ 등의 이미지를 갖고 있는 직업이며, 간호사 스스로 친절한 모습을 보여야 한다는 압박 때문에 감정을 억압하는 경향이 있다”면서 “한국직업능력개발원 조사에 따르면 감정노동을 많이 하는 직업 15위로 간호사가 꼽혔다”고 말했다.

이어 “감정을 적절하게 표현하지 못하면 소진된다”면서 “간호사가 건강해야 환자에게

건강한 간호를 제공할 수 있는 만큼 간호사가 감정을 적절하게 표현하는 것은 자신은 물론 환자를 위한 일”이라고 강조했다.

박철영 책임연구원은 “긍정적인 감정은 고취시키고, 부정적인 감정을 최소화하면서 감정의 균형을 맞추는(Balancing Emotion) 것이 중요하다”고 말했다.

이날 교육에서는 간호사들의 자기돌봄을 위한 다양한 전략이 제시됐다.

첫째, 자기감정을 건강하게 표현하라. 친절해야 된다는 압박감 때문에 거짓자기(false self)를 갖게 되면 깊은 공허감에 빠지게 될 위험이 있다. 무조건 참지 말고 실제자기(real self)의 욕구와 감정에 집중해 건강하게 표현하는 것이 중요하다.

둘째, 감사일기를 써보라. 하루 3가지씩 감사했던 일을 적어보는 습관을 들이는 것이

다. 일기를 쓰면서 감사한 일에 한 번 더 집중하게 되기 때문에 긍정적인 감정을 강화하는 데 효과적이다. 역지라도 일단 적어보면 효과를 볼 수 있다.

셋째, 서로 칭찬하라. 대화할 때 동료들을 구체적으로 인정하고, 지지하고, 칭찬하는 것이 중요하다. 긍정적으로 의사소통을 하면 친밀감이 회복되고, 소속감이 강해진다.

넷째, 건강한 구강활동을 하라. 흡연, 음주와 같이 건강을 해치는 구강활동보다는 심호흡, 스트레칭, 유산소운동 등 호흡을 활성화시키는 건강한 구강활동이 바람직하다. 특히 심호흡을 3~5분 동안 10회 정도 반복하면 좋다. 단순히 호흡을 해소하는 데 큰 효과가 있는 방법이다. 연구결과에 따르면 입무가 끝난 후 심호흡을 한 간호사들의 스트레스가 감소된 것으로 나타났다. 최수정 기자 sjchoi@koreanurse.or.kr

## 강원도간호사회 지역별 간호지도자 간담회

강원도간호사회(회장·손혜숙)는 각 지역별 간호지도자 간담회를 개최하고 있다. 9월 22일 삼척, 9월 29일 강릉(사진)에서 간담회가 열렸다. 10월 18일 춘천, 10월 20일 원주에서 개최될 예정이다.



간담회에서는 간호사회 주요사업에 대해 설명하고, 중소병원 간호현장의 현안과제를 짚어보고 발전방안을 논의했다.

손혜숙 회장은 “간호인력취업교육센터에서 실시하는 교육에 많은 간호사들이 참여할 수 있도록 적극적인 협조를 바란다”고 말했다.

최수정 기자 sjchoi@

## 서울시간호사회 제14회 간호사진전 개최

서울시간호사회(회장·김소선)는 제14회 간호사진전을 ‘함께한 간호 70년, 건강한 서울’ 주제로 10월 4~8일 신도림예술공간 고리에서 개최했다.



서울시간호사회는 간호의 이미지를 형상화해 널리 알리고, 회원들의 재능을 발굴 격려하기 위해 매년 간호사진전을 개최하고 있다. 올해는 회원을 대상으로 한 공모전에서 선정된 본선 수상작 및 입선작 30점이 전시됐다.

간호사진전 시상식은 10월 4일 열렸으며, 이날 제8회 UCC공모전 시상식도 함께 진행됐다.

수상작은 다음과 같다. ◇간호사진전 △금상= ‘간호사 선생님들 감사합니다’(김예빈·가톨릭대 여

의도성모병원) △은상= ‘더 낮게 더 가까이’(홍련희·고대 안암병원) ‘선배와 함께라면’(김은미·가톨릭대 여의도성모병원) ◇UCC공모전 △금상= ‘간호 70년’(원호정·서울아산병원) △은상= ‘여기 언제나, 우리가 있습니다’(이소연·가톨릭대 여의도성모병원) ‘31+20+10+8+1=70’(장희은·고대 구로병원).

간호사진전 및 UCC공모전 수상작은 서울시간호사회 홈페이지(seoulnurse.or.kr)에서도 볼 수 있다. 김숙현 기자 shkim@

## 연세대 글로벌 간호 인턴십 프로그램

연세대 간호대학(학장·이태화)은 ‘글로벌 간호 인턴십(GNI)’ 프로그램을 지난 7월 베트남 팜찌성에서 진행했다. GNI 프로그램은 학생들의 국제보건역량을 강화하기 위한 활동으로, 2012년부터 실시하고 있다.



올해 프로그램(책임자·이현경 교수)은 연세대 간호대학 110주년 기념사업의 일환으로 국·내외 동문 등의 후원을 받아 진행됐다. 간호대학생과 대학원생 19명이 참여했다.

병원과 보건소를 찾아 베트남 보건 의료현황을 살펴보고, 지역주민들에게 건강검진과 보건교육을 실시했다. 팜찌보건대 간호대학생들과

양국의 간호와 문화에 대해 토론했다. 환경개선활동, 문화교류활동도 펼쳤다.

이현경 교수는 “체계적인 교육과 주도적인 현지활동을 통해 효과적인 의사소통기술과 섬김의 리더십 등 간호학생에게 요구되는 국제보건역량을 키우는 데 중점을 뒀다”고 밝혔다.

김숙현 기자 shkim@

## 경희대 동서간호학연구소 20주년 국제학술대회

경희대 동서간호학연구소(소장·신현숙)는 개소 20주년을 맞아 국제학술대회를 ‘Illuminating East-West Nursing’ 주제로 개최했다.



동서간호학연구소는 1996년 설립됐으며, 동서간호연구의 개념정립 및 활성화에 위해 교육·출판·학술활동을 해왔다.

학술대회에서는 ‘통합적 동서간호 연구의 실무’와 ‘통합적 동서간호 교육’ 세션으로 나누어 발표가 진행됐다. 해외 연사로 클라우디아 라이 홍콩 폴리텍대학 교수와 하이윤 기이 서안대의 간호학과 교

수가 참석해 발표했다.

신현숙 소장은 개회사를 통해 “20주년을 맞은 올해는 동서간호학연구자가 한국연구재단 등재지에 선정되는 등 여러 가지로 뜻깊다”며 “간호사회에 기여하는 혁신적인 간호학연구소가 되기 위한 노력을 계속하겠다”고 말했다. 주혜진 기자 hjoo@

## 제37회 간호문학상 작품 공모

간호사신문에서 간호문화 발전과 간호사들의 정서 함양을 위해 공모해온 ‘간호문학상’이 37회를 맞이했습니다. 아래와 같이 4개 부문에 걸쳐 작품을 공모하오니 관심 있는 간호사와 간호대학생 여러분의 많은 참여를 바랍니다.

모집부문	작품분량	상금
단편소설	200자 원고지 50매 내외	당선작 70만원 가 작 50만원
수기	200자 원고지 30매 내외	당선작 70만원 가 작 50만원
수필	200자 원고지 10매 내외	당선작 50만원 가 작 30만원
시	3편 이상	당선작 50만원 가 작 30만원

- ▲원고 마감: 2016년 10월 31일(월)
- ▲수상작 발표: 2016년 12월 중 간호사신문 지면
- ▲작품 제출 시 ‘문학상 응모작품’이라고 명기하고 응모부부, 면허번호(간호대학생은 학생증 사본 첨부), 전화 연락처를 기재할 것 ※ 부문별 중복접수 불가, 한글파일로 작성 후 출력해서 접수할 것
- ▲보낼 곳: (04615) 서울 중구 동호로 314 대한간호협회 간호사신문
- ▲기타 자세한 내용은 (02)2260-2571로 문의바람

대한간호협회 간호사신문

## 게시판

### 가톨릭상지대 간호학과 20주년 기념행사

가톨릭상지대 간호학과(학과장·류은경)는 개설 20주년 기념행사를 ‘도약과 열정의 20년, 최고를 향한 비상!’ 주제로 10월 26일 개최한다. 기념식, 학술발표회, 초청특강, 선배 만남, 20주년 사진전 등의 프로그램으로 진행될 예정이다. (054) 851-3260.

### 고려대 간호학연구소 국제학술대회

고려대 간호학연구소(소장·한금선)는 제10회 국제학술대회를 ‘State of Science & Future Perspectives : Chronic Illness’ 주제로 11월 5일 고려대 자연계캠퍼스 하나스퀘어 강당에서 개최한다. ‘COPD self-management : current researches and future directions’ ‘The role of nurse case manager in nursing practice for chronic illness’ 등 주제강연, 10월 21일까지 사전등록 및 논문초록접수, 사전등록비 일반 6만원·대학원생 5만원·학부생 2만원, 현장등록비 일반 7만

## 경기도 수원시간호사회 어르신 날들이 봉사

경기도간호사회 산하 수원시간호사회(회장·김명)는 ‘수원시간호사회와 함께하는 어르신 날들이’ 행사를 9월 24일 용인 한국민속촌에서 진행했다.



이번 날들이에는 수원시 소재 보건소 방문보건센터 어르신 45명이 봉사자로 참여했다. 어르신들은 “간호사들의 배려로 오랜만에 날들이를 나와 기쁘다”면서 “평소

에 방문해주는 고마운 간호사들과 함께해서 더 즐겁다”고 말했다.

김명 회장은 “매년 개최하는 어르신 날들이 행사가 큰 호응을 얻고 있다”면서 “수원시간호사회가 지속적으로 지역사회에 공헌할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. 최수정 기자 sjchoi@

원·대학원생 6만원·학부생 3만원. 자세한 사항은 홈페이지(nursing.korea.ac.kr) 참조. 02)3290-4751, 4908.

### 당뇨환자 자가발관리 지도자과정

오정옥과부재활센터 임상연구소(소장·오정옥 한국과부재활간호사회장)에서 ‘당뇨환자 자가발관리 지도

자과정’을 11월 27일(일) 개최한다. 간호사 대상 선착순 20명 모집. 오정옥 원장이 직접 교육한다. 수료 후 당뇨환자 발관리 교육 지도자로 활약할 수 있다. 이수자에게는 수료증과 함께 당뇨환자 발관리 자가요법 DVD 증정. 교육비 19만8000원. 홈페이지(ojsrc.com) 참조. 02) 552-7701.

## 한국중환자간호학회 학술대회 개최

한국중환자간호학회(회장·이영희)는 추계 학술대회를 ‘중환자 임상사례별 수분전해질 및 산염기 불균형 관리’ 주제로 9월 30일 개최했다.



이영희 회장은 “수분전해질과 산염기 균형의 개념에 대한 정확한 이해는 중환자를 비롯한 모든 환자 간호의 기본”이라며 “근거기반간호실무 실천을 돕고자 임상사례를 중심으로 검사결과 해석에 초점을 두고

프로그램을 준비했다”고 말했다. 수분전해질 및 산염기 불균형의 이해, 임상사례별 수분전해질 관리, ABGA 해석 및 활용 등의 강연이 진행됐다. 김숙현 기자 shkim@

## 수상 김영숙 경북보건대 교수 보건복지부 장관 표창

김영숙 경북보건대 간호학과 교수가 제9회 치매극복의 날을 맞아 치매극복과 인식개선에 기여한 공로로 보건복지부 장관 표창을 받았다.



김영숙 교수는 경상북도다 추진하는 ‘치매보듬마을사업’에 중심적인 자문역할을 담당하며 사업을 기획하고 성공적으로 마을을 조성하는 데 기여했다. 치매보듬마을은 치매어르신들이 거주하던 지역에서 계속 안전하게 생활할 수 있도록 주민들이 관

심을 갖고 돌보는 치매친화마을이다. 현재 5개 마을이 선정돼 운영되고 있다. 지역 실정에 밝은 주민을 보듬 리더로 지정해 지원역할을 하게하고, 환경개선을 통해 치매환자의 생활불편을 줄여주고 있다. 김영숙 교수는 현재 경북간호사회 이사, 김천시간호사회 부회장을 맡고 있다.

# 28년 전통 대방열림고시학원

- 기술직 공무원
- 간호직
- 보건직
- 보건진료직
- 의료기술직
- 국가면허시험
- 간호사국가고사
- 위생사
- 연세대 RN-BSN

## 최다 합격자 + 입소문



2016. 9월 대방열림고시학원 직강 현황 모습

사진과 다르게 실제 학원에 가서 현장강의 모습을 확인하면 수강생이 거의 없거나 폐강 또는 개강연기 되는 업체가 있으니 주의하시기 바랍니다.

## 합격생이 적극 추천하는 기술직 명문학원

매월 초 개강 / 수시 등록 가능 / 학원강의 연중 순환식 진행  
이론반>심화반>기출문제반>단원별·모의고사 문제풀이반

## ★ 대방열림고시학원의 강점 ★

- 과목별 수험생 선호도 1위 교수진 구성
- 매년 기술직 공무원 최다합격자 배출
- 수강생이 가장 많고 입소문으로 유명한 학원
- 학원직강을 그대로 활용한 최신 동영상강의
- 최고의 시설로 쾌적한 환경을 제공
- 최신 스마트폰 동영상 강좌 시스템
- 체계적인 시스템 및 학원직강 연중 무중단 진행

www.yulimgosi.com

상담문의 02-823-4700 서울 지하철 1호선 대방역3번출구  
빔스 우측건물(1층 피자허트, 2·4층학원)

## 2017학년도 보건교사의 꿈을 실현시키는 강의

**신희원 보건교사**  
10월 각분별 / 11월 실전 모의고사반 현재 서비스 중!  
7~11월 영역별 및 최종 모의고사 패키지 및 1~4월 필수이론 패키지 할인 접수 중!

**김기영 보건교사**  
10~11월 실전 서법형 모의고사반 현재 서비스 중!  
7~11월 문제풀이+실전 모의고사 패키지 및 1~6월 기본이론 패키지 할인 접수 중!

2017학년도 보건교사 임용대비  
**6인6색 교육학 논술**  
9~10월 실전 모의고사 현재 서비스 중!  
11월 핵심정리 및 최종 모의고사 11월 초 개강!

김인식 이선화 전태린 김경림 오현준 권자수  
QMG 임용 고시학원 임용 고시온라인  
www.mgosi.co.kr 02-816-2030 www.teachspa.com 02-3489-9500

## 유휴간호사 재취업교육

**[집단상담 프로그램 안내]**

대상 **유휴간호사** (단 고용보험가입자, 본인명의 사업자등록증 소지자, 정부지원 프로그램수거 제외)

교육일시

회수	일시
6회	2016. 10. 25(화) - 10. 28(금)
7회	2016. 11. 22(화) - 11. 25(금)

교육내용 변화하는 의료환경에 대한 이해, 효과적인 의사소통, 취업문 열어서, 풍요로운 백세시대, 행복한 직장생활, 이미지 메이킹, MBTI를 통한 자기탐색

교육비 전액지원 (고용노동부 지원)

교육시간 10:00 ~ 16:00

교육인원 15명/회 - 상담, 면접을 통한 선발

교육장소 서울특별시간호사회회관 (서울시 구로구 공릉로 67길 26) (지하철 1. 2호선 신도림역 2. 3번출구)

접수처 연 락 처: 02)859-6346, 7  
이 메 일: new6347@hanmail.net  
홈페이지: www.snarcc.or.kr  
기타 문의 사항은 전화로 문의 바랍니다.

서울특별시간호사회 간호새일센터