

삶의 '만족 - 열정 - 가치' 균형을 잡아라

간협, 회원 역량강화 위한 교육 실시

“스트레스를 견디고 회복하는 힘을 기르면 만족하는 삶, 열정적인 삶, 가치 있는 삶의 균형을 맞춰나가야 한다.”

대한간호협회가 ‘새로운 스트레스 관리’ 주제 교육을 10월 18일 개최했다. 회원들의 역량 강화를 위해 마련한 무료교육으로 200여명이 참석했다.

스트레스를 관리하는 힘을 기르는 방법에 대해 채정호 가톨릭대 의대 정신건강의학과 교수가 강의했다.

채정호 교수는 “모든 사람들은 늘 여러 가지 스트레스 상황에 노출돼 있다”며 “특히 간호사는 다양한 사람을 상대하고, 죽음 등 부정적인 상황과 마주하기 때문에 더 많은 스트레스를 경험하게 된다”고 말했다.

이러 “건강한 삶을 살기 위해서는 스트레스를 견디고 회복하는 힘을 키워야 한다”면서 “만족하는(즐거운) 삶, 열정적인(충실한) 삶, 의미(가치) 있는 삶을 균형 있게 추구하는 자세를 갖고 살아가는 것이 중요하다”고 강조했다.

채정호 교수는 “만족하는 삶은 곧 즐거운 삶”이라면서 “인생에서 즐거움을 찾고 만족도를 높이기 위해서 사소한 것에 서부터 감사하는 마음을 갖고, 긍정적인 의미를 부여하는 노력을 해야 한다”고 조언했다.

또한 “열정적인 삶을 산다는 것은 자신의 일에 몰입한다는 것이며, 충실하게 노력한다는 의미”라면서 “이 과정에서 ‘최고’가 되는 것보다 ‘최선’을 다



하는 것이 중요하다”고 말했다.

이러 “의미 있는 삶은 가치 있는 삶을 말한다”면서 “간호사의 경우 직업 그 자체가 매우 가치 있는 일이기 때문에 자신의 일을 열심히 하는 것만으로도 의미 있는 삶을 살 수 있게 되는 것”이라고 밝혔다.

채정호 교수는 “만족, 열정, 의미 세 가지 삶의 자세 중 어느 한 가지에 치우치거나 부족하지 않도록 균형을 이루기 위해 노력하는 것이 중요하다”면서 “내가 지금 어떤 삶을 살고 있는지 되돌아보고, 놓치고 있는 또 다른 행복은 없는지 살펴봐야 한다”고 말했다.

김숙현 기자 shkim@koreanurse.or.kr

경기도간호사회 간호사 워크숍 개최

경기도간호사회(회장·김인자)는 ‘간호사 워크숍’을 근지암리조트에서 개최했다. 지난 6월 제1차 워크숍을 개최한 데 이어 제2차 워크숍을 중소병원 간호사 대상으로 9월 28~29일, 제3차 워크숍을 대형병원 간호사 대상으로 10월 12~13일 열었다.

워크숍에서는 ‘글로벌 시대의 문화 아이콘, WINE’ 주제로 손진호 중앙대 교수가 특강을 했다. 경기도간호사회 주요사업 등에 대한 소개가 진행됐다. 근지암 화담숲을



산책하며 힐링하는 시간을 가졌다. 간호사들은 “여러 병원에서 온 간호사들과 함께 이야기를 나누며 친목을 도모할 수 있어 좋았다”고 말했다.

최수정 기자 sjchoi@

한국Q간호사회 ‘환자안전의 미래’ 학술대회

한국Q간호사회(회장·전자혜)는 가을학술대회를 ‘의료 질과 환자안전의 미래’ 주제로 10월 20일 세브란스병원 은명대강당에서 개최했다.

학술대회는 1부 ‘의료 질 향상의 미래 변화 방향’과 2부 ‘인공지능과 환자안전’으로 진행됐다.

‘의료 질 평가 및 향후 추진방향’, ‘의료 질 평가 결과분석 및 과제’, ‘의료기관 인증기준의 변화 이해’, ‘환자안전법과 의료기관의 개선사례’ 등의 주제발표가 이어졌다.

김이곤 유쾌리식 예술감독 및 대표가 ‘영화로 보는 클래식 이야기’



특강을 했다. 전자혜 회장은 “환자안전법 정착을 위해 적극적으로 협력해 나가자”면서 “협장에서 느끼는 어려운 점과 개선방안이 있으면 언제든지 간호사회에 말해달라”고 밝혔다.

주혜진 기자 hjoo@

울산시간호사회 회원역량강화 무료강좌

울산시간호사회(회장·류말숙)는 회원들의 정서함양과 건강관리를 돕기 위한 무료강좌를 운영하고 있다.

회원 역량강화교육 프로그램의 일환으로 ‘바리스타’와 ‘요가’ 두 프로그램을 실시하고 있다. 간호사회 회원 교육장에서 전문강사가 교육을 진행한다.

바리스타 프로그램은 10주 과정으로 커피 역사, 기구와 핸드드립 방법을 통한 커피추출법 등을 다룬다. 1기(4월 26일~6월 28일) 교육이 진행됐으며, 2기(9월 6일~11월 15일)를 운영 중이다.



요가 프로그램은 13주 과정으로 근력강화, 요통완화 등에 도움이 되는 요가동작을 배운다. 1기(4월 26일~7월 25일) 교육이 열렸으며, 2기(9월 6일~11월 30일)가 운영되고 있다.

김숙현 기자 shkim@

서울시간호사회-동경간협 상호교류

일본 동경간호협회 회원들이 서울시간호사회(회장·김소선)를 10월 10~13일 방문했다. 동경간호협회 아마모토 게이코 회장을 비롯한 회원 8명이 서울에 왔다.

방문단은 서울시간호사회 회관을 돌아보고, 주요사업에 대한 설명을 들었다. 분당서울대병원, 삼성서울병원, 세브란스병원 등을 견학해 의료 및 간호환경을 살펴보고 디지털병원, IT기반 전자진료 의뢰시스템 등을 벤치마킹했다.

한옥마을 관광, 다도 등을 통해



한국문화를 체험했다. 한편 두 단체는 2004년 상호교류협정을 맺고, 양국을 서로 방문하며 간호전문영역에서의 협력 및 회원교류 활동을 펼치고 있다.

김숙현 기자 shkim@

경남간호사회 어르신 행복잔치 봉사활동

경남간호사회(회장·이경옥)는 여성단체활동사업의 일환으로 ‘노년을 활기차게, 어르신 행복잔치’를 10월 4일 거제시여성회관에서 개최했다.

경상남도가 공동주최했으며, 경남 거제시간호사회(회장·조정의)가 주관했다. 거제시여성단체협의회에서 후원했다.

거제시 어르신 100여명을 초청해 혈압·혈당을 측정해주고, 금연·치매예방 등 건강상담을 제공했다.

이경옥 경남간호사회장이 ‘건강한 노년! 행복한 노년!’ 주제로 금



연·금주·운동 등 노인들의 건강관리방법에 대해 보건교육을 실시했다. 사물놀이, 민요한마당 등 흥겨운 시간도 마련됐다. 거제시간호사회에서 의료용품 등을 준비해 선물했다.

김숙현 기자 shkim@

간호에서의 중개연구 활성화 논의

한국간호과학회 학술대회 열려

한국간호과학회(회장·이인숙)는 추계학술대회를 ‘중개연구의 간호학 적용’ 주제로 10월 19일 개최했다.

학술대회에서는 ‘중개연구의 활용과 성공전략’, ‘성공적 중개연구의 해와 및 국내 현황’, ‘간호학 연구에서 중개연구 활성화 전략’ 등을 주제로 강연과 발표가 진행됐다. 중개연구(Translational Research)는 기초과학 연구결과를 실제 임상에 적용할 수 있도록 연계해 주는 연구를 말한다.

김석관 과학기술정책연구원 산업혁신연구본부장은 “기초연구 결과들이 실제 임상(산업)에 적용되지 못하는 것이 문제로 지적되며

중개연구가 의학계, 산업계 등 다양한 학문분야에서 주목받고 있다”고 소개했다.

허명행 을지대 간호대학 교수는 “간호학에서는 1979년부터 일찍이 중개연구가 시작됐지만, 중개연구로 규정되고 실시된 사례는 많지 않다”면서 “체계적인 중개연구가 보다 활성화돼야 한다”고 말했다.

최שמ 서울대 간호대학 교수는 “중개연구를 위해 과목 간, 대학과 임상 간, 다학제 간 공동·융합 연구를 활성화시켜야 한다”면서 “개방적이고 융합적인 시각과 기초와 임상을 통찰할 수 있는 연구능력을 배양하는 데 힘써야 한다”



고 말했다.

간호연구에서의 중개연구 적용 사례가 임상실무, 지역사회, 간호교육, 보건의료정책 등 분야별로 소개됐다. 중개연구를 통한 상품 개발과 특허신청방법에 대한 강연이 진행됐다.

학술대회에서는 연구논문이 모두 18편, 포스터로 111편 발표됐다. 우수논문으로 구두 4편, 포스터 5편을 선정해 시상했다.

개회식에서는 이인숙 한국간호과학회장이 환영사, 이부선 한국과학기술단체총연합회장(이영순 부회장 대독)이 축사를 했다.

김숙현 기자 shkim@

KNA 면허신고센터

콜센터 1644-1755

보수교육 프로그램 안내

대한간호협회 KNA 에듀센터

edu.koreanurse.or.kr

28년 전통 대방열림고시학원

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

최다합격자 + 입소문 · 합격생이 적극 추천하는 기술직 명문 학원



2016. 9월 대방열림고시학원 직강 현황 모습

- ★ 대방열림고시학원의 강점 ★
- 과목별 수험생 선호도 1위 교수진 구성
- 매년 기술직 공무원 최다합격자 배출
- 수강생이 가장 많고 입소문으로 유명한 학원
- 학원직장을 그대로 촬영한 최신 동영상 강의
- 최고의 시설로 쾌적한 환경을 제공
- 최신 스마트폰 동영상 강좌 시스템
- 체계적인 시스템 및 학원직장 연중 무중단 진행

매일 초개강 / 수시 등록 가능 / 학원강의 연중 순환식 진행
이론반 > 심화반 > 기출문제반 > 단원별 · 모의고사 문제풀이반

2017 연세대 RN-BSN

오직 연세대학교 RN-BSN을 위한 특화된 강의로 동영상 강의 진행중
RN-BSN·간호사 국가고시 전문 카페 '천사랑' http://cafe.naver.com/10rang04