

연구주제, 내 눈앞에 있다!



이 미 준
강북삼성병원 헬스케어팀장
(한양대 임상간호정보대학원 겸임교수)

몇 년 전 미국 애리조나주에 가게 됐다. 사막지역이라 선인장이 매우 많았다. 보통 흔히 보았던 선인장이 아니라 마치 사람과 같은 모습을 하고 있었다. 선인장에서 손이 2개 나와 사람과 같은 모습을 갖추는 데 100년이 걸린다고 했다. 이 사실을 알고 나니 선인장을 바라보는 시선이 달라졌다.

그동안 내가 나고 자란 곳과 다른 환경에서의 경험이 호기심으로 사물을 바라보는 계기가 됐다. 그렇게 시작된 지적 호기심과 궁금증이 간호연구에 많은 영감과 주제를 가져다줬다.

여러 연구를 진행해본 경험에 의하면 좋은 연구는 좋은 논문을 쓰게 해주고,

우수한 저널에 게재될 확률이 높다. 우선 연구주제를 선정해 구체화하는 것이 중요하다. 연구자 입장에서는 이 부분이 가장 어렵다. 연구에서 가장 기초가 되는 연구주제를 구체화하기 위해서는 스스로 연구 질문을 체계적으로 해보는 것이 좋다.

관심 있는 분야를 토대로 호기심이나 궁금증을 갖고 연구 질문을 발견한다면 연구의 절반 이상을 마치게 된 것과 같다. 연구란 한마디로 열정과 호기심에서 탄생하는 것이라고 말하고 싶다.

또한 업무 연관성이 높아 자신이 가장 잘 아는 주제를 연구 주제로 선정하는 것이 좋다. 데이터 수집에 어려움이 없는 주제인 것도 중요하다.

먼저 연구 질문에서 자신이 진행하려는 연구를 크게 학문적 관점과 개인적 관점에서 고려해보길 권한다.

학문적 관점에서 내 연구 주제는 유효한 것인가?(Doable), 새로운 것인가?(New), 중요한 것인가?(Important), 윤리적인가?(Ethical) 4가지 측면을 고려해야 한다. 개인적 관점에서는 흥미로운가?(Interesting), 경험과 연관돼 있는가?(Experience), 나의 미래에 영향을 줄 수 있는가?(Future) 3가지를 기본으로 해야 한다.

연구를 처음 시작하는 초보연구자의 경

우 공신력 있는 학술지에 실린 논문을 많이 읽어보고, 선행연구가 많은 연구주제를 선택해 선행연구에서 제시한 제약을 토대로 주제를 선정할 수 있다. 교수나 경험 있는 선배들의 조언을 통해서도 연구 주제 아이디어를 얻을 수 있다. 컨퍼런스 등에서 발표된 최신 트렌드에서 주제를 선정하는 것도 방법이다.

초보연구자가 아니라면 임상이나 현장 경험과 관련해 자신의 관심사와 연결된 주제를 선정하는 것이 좋다. 이때 특히 다른 사람이 동일한 주제와 방법으로 논문을 발표했는지 꼭 확인해 표절을 주의해야 한다. 자신의 논문을 동일한 주제와 방법으로 여러 개로 나눠 발표할 경우에도 자기표절이 될 수 있다.

최근 많은 간호사들이 연구에 관심을 갖고 있고, 임상간호연구를 지원해 주는 병원도 늘고 있어 고무적이다.

‘연구’하면 일단 어렵게 느껴지는 게 사실이다. 처음엔 나도 어떤 연구주제를 잡아야 할지 막막하기만 했다.

하지만 연구란 생각보다 어려운 것이 아니다. 주변에서 일어나는 일에 대한 관심과 열정에 근거를 더한다면 그것이 바로 연구주제가 되고 논문이 될 수 있다.

여러분 눈앞에 있는 연구주제에 열정적으로 도전해보길 바란다.

직장어린이집 덕분에 늦둥이 딸 키워



송 진 수
부산부민병원 외래수간호사

세 아이를 둔 난 1996년 간호사 생활을 시작해 지금까지 성공적으로 직장에 다니고 있다. 고등학교 3학년 아들과 1학년 딸, 그리고 6살 늦둥이 딸까지 아이가 셋이다.

첫째와 나이가 10년이 훌쩍 넘는 막내를 낳아 키우다보니 출산육아 정책과 환경의 변화를 몸소 비교 체험할 수 있었다.

첫 아이를 낳았던 1998년은 IMF 시기로, 아침에 눈을 뜨면 출근할 직장이 없다는 것만으로 행복하다는 말을 하면 시절이었다.

그때는 지금으로 치면 출산휴가라고 하기에 민망한 한 달의 휴가 후 직장에 복귀했다. 출근을 위해 갓난아이를 전정

에 맡기고 돌아서는 발걸음은 무겁기만 했고, 모유수유는 품도 풀 수 없었다.

하지만 2011년 막내딸을 출산할 때는 상황이 많이 달라졌다. 유산 가능성이 높았지만 병가와 산전휴가를 사용해 건강하게 아이를 낳을 수 있었다. 산후휴가에 이어 육아휴직까지 1년을 사용하며 충분히 회복할 수 있었고, 건강해진 몸으로 복직했다.

2013년 11월 여직원들의 큰 기대 속에 ‘부민병원 직장어린이집’이 개원했고, 나는 막내딸을 맡겼다. 아이는 올 봄 유치원에 가기 전까지 2년 동안 직장어린이집을 이용했다.

아이들 데리고 출퇴근하는 시간을 통해 전업주부 부럽지 않게 친밀해질 수 있어 행복했다. 직장어린이집을 이용하는 동료들과도 돈독한 관계를 맺고 함께 육아 고민을 나눌 수 있어 큰 힘이 됐다.

특히 아이에 대한 걱정 없이 업무에만 몰입할 수 있어서 좋았다. 수간호사로서 업무를 처리하거나 병원의 각종회의에 참석하다 보면 퇴근시간이 늦어지는 경우가 있어도 걱정할 필요가 없었다.

병원 바로 옆에 있는 어린이집에서 일마가 퇴근할 때까지 아이를 잘 봐주는 선생님들이 있었기 때문이다. 이는 간호사의 업무 특성과 병원 환경의 특수성을

충분히 배려해 맞춤형으로 운영되는 직장어린이집이었기에 가능한 일이라고 생각한다. 믿고 아이를 맡기고 일에 더 매진할 수 있었고, 병원에서 열리는 교육 등에도 적극적으로 참여할 수 있었다.

내가 셋째 딸을 건강하게 키우면서, 간호사로서의 경력도 계속 이어갈 수 있었던 것은 바로 직장어린이집 덕분이다. 더불어 산전·산후휴가, 육아휴직 등 일·가정 양립 지원제도가 적극적으로 뒷받침되기 때문에 가능했다.

부산부민병원은 그동안 행복한 일터 만들기 프로젝트를 통해 일·가정 양립 환경을 조성하고 출산전환적 문화를 정착시키는 데 기여해온 공로를 인정받아 올해 7월 대통령 표창을 받았다.

많은 간호사들이 출산과 육아 문제로 병원을 떠나고 있다고 한다. 일과 육아를 병행하는 것에 대한 어려움과 부담감이 그만큼 크기 때문일 것이다.

앞으로 출산장려 및 일·가정 양립 정책이 더욱 확산돼 많은 간호사들이 당당하게 아이를 키우면서 일할 수 있게 되길 바란다.

직장어린이집에 맡겨진 아이들의 맑은 미소가 환하게 빛난다. 마음 편히 일할 수 있는 간호사 엄마들의 얼굴에도 웃음이 머문다.

긍정하는 간호사, 행복한 간호



이 나 영
가톨릭대 인천성모병원 신장센터 간호사

행복간호? 행복바이러스? 이 단어가 새롭게 들리기 시작했을 때가 지난 4월이었다. 병원에서 경력간호사들을 대상으로 실시한 ‘긍정심리교육’에 참여한 자리에서다.

비쁜 일상 속에서 정신없이 살아가고 있는 내겐 사치이자 마음의 짐처럼 무거움이 느껴졌다. 내 나이 30대 후반, 그리고 병원생활 15년을 이미 훌쩍 넘겼음에도 불구하고 한숨을 뿜어내던 모습이 아른거렸다.

누구나 알면서도 실천하지 못하는 것이 바로 ‘긍정’이다. 도대체 이게 뭘까?

내가 변화되는 것인가? 무엇이, 어떻게 달라지는 걸까? 그동안 수많은 감정의 변화 속에서 나의 마음, 나의 얼굴표정은 어떤 모습이었을까? 나를 움직이게 하는 힘과 동기는 무엇이었을까? 설렘 반, 부담 반으로 생각이 깊어지기 시작했다.

한 가지 확실한 건 간호라는 일이 내가 받기보다는 나를 채워 나뉘어 하는 일기에 변화가 필요하다고 생각했다. 나를 그 누구도 아닌 내가 사랑해줘야 한다는 생각, 그동안 마음속에 품고만 있었던 그 생각을 구체적으로 하게 됐다.

긍정심리교육에 모인 간호사들은 다양한 종교, 마음가짐, 취미를 갖고 있었다. 하지만 근무연차를 초월해 ‘행복간호’라는 한 배를 탄 우리들은 첫 모임부터 한마음이였다. 매일매일 감사일기 쓰기, 20년 후의 나의 모습 일기쓰기 등을 함께 해나갔다.

우리들은 낯설음에서 시작해 마음을 열고 자신의 이야기를 하고, 같이 웃고 같이 울었다. 8주간의 교육모임은 횡수가 거듭할수록 위로를 받는 회복의 시간이 됐고, 상대방을 이해할 수 있는 소통의 시간이 됐다.

‘긍정’이란 나를 어떻게 해주는 외부의

도움이 아닌 나의 의지의 문제라는 사실을 깨닫게 됐다. 행복은 누가 가르쳐주거나 훈련시키는 게 아니었다. 바로 나를 이해하고, 나를 사랑하는 마음이었다.

정규 교육모임 후에도 우리들은 매일매일 ‘감사일기’를 공유하며 소식을 전하고 있다. 반가움과 설렘으로 서로가 궁금해하는 마음들이 일을 할 때는 서로 협력하는 에너지로 이어지고 있다.

들어주는 경청의 귀, 눈 맞추는 동감, 잡아주는 따뜻한 손, 이해해주는 인내, 기도하는 사랑의 마음으로 무장해 어디를 가도 단단한 반석이 될 그 어려운 것들을 해내고 말 우리들이다.

기도와 따뜻한 힐링의 언어로 매 시간을 채워주고 나뉘어주는 ‘행복간호’ 배의 선장 최숙희 수녀님과 민경옥 간호처장 수녀님, 간호부 김명숙 선생님 고맙습니다. 감사합니다. 사랑합니다.

그리고 소중한 간호사들의 이름을 불러줍니다. 보경, 상미, 은경, 은종, 신희, 선옥, 민경1, 찬미, 민경2, 안나, 은정, 효선 샘 사랑합니다!

우리들에게는 ‘행복간호’가 있다. 긍정 에너지를 전하는 행복바이러스가 되기 위해 오늘도 함께 달린다.

국제보건 리더 향한 첫 발을 내딛다

국제한인간호재단(GKNF)에서 실시하는 국제보건리더십프로그램(GLP) 5기 멤버로 선발돼 지난 여름방학에 8박9일간 베트남을 다녀왔다.

대학생에게 있어 중요한 시기라고 할 수 있는 방학 동안 이 프로그램을 통해 간호에 대한 시야를 넓히고 한 뼘 더 성장할 수 있었다.

이번 프로그램에는 전국 9개 간호대학에서 26명의 학생이 모였다. 대구대에서는 나와 박세암(3학년)·박현(2학년)·최무영(2학년) 학생이 함께 참여했다. 나는 전체 학생들의 대표를 맡게 됐다.

우리들은 베트남 광저성 지역의 보건소와 의료기관을 방문해 보건·의료현황과 체계를 살펴봤다. 지역주민들을 대상으로 건강검진과 건강교육, 중학생을 대상으로 손씻기·성교육·응급처치 등의 보건교육을 실시했다.

베트남 후에대학교의 간호대학생과 의과대학생들을 만나 현지 보건·의료에 대해 토론하는 시간도 가졌다.

단순한 봉사활동 그 이상의 다양한 활동을 펼치며 우리들은 스스로를 성장시켜 나갈 수 있었다. 서로 역할을 분담해 활동을 계획하고, 실행하고, 결과에 대해

매일 피드백을 주고받으며 국제보건활동에 대해, 간호에 대해 많은 것을 배우고 느낄 수 있었다.

특히 내게는 대표로서의 책임감과 리더십이 무엇인지에 대해 경험할 수 있는 좋은 기회였다.

광저성 지역주민들과 함께 콘크리트로 된 동그란 쓰레기통에 환경포스터를 그렸던 것이 기억에 남는다. 비록 말은 통하지 않았지만 먼저 웃어주며 쓰레기통에 ‘Love Korea’를 적어줬던 베트남 사람들 잊을 수가 없다.

통역봉사를 맡았던 베트남 간호대학생들과는 많은 시간을 함께 보냈고, 간호에 대해 여러 가지 이야기를 나눌 수 있어 좋았다.

영어로 의사소통을 하며 글로벌시대에 외국어의 중요성을 다시 실감하게 됐고, 내 영어실력도 확인할 수 있는 기회가 됐다.

또한 다른 개발도상국가의 의료현황은 어떻게 되는지 궁금증이 생겼다. 우리나라에 한정됐던 내 시야가 넓어진 것을 느꼈다.

‘간호’의 의미에 대해 다시 생각해보게 됐고, 국제보건·의료인이 되고 싶다는 꿈



국제보건리더십 프로그램에 참여한 대구대 간호학과 학생들. 오른쪽부터 지연태, 박현, 박세암, 최무영.

도 생겼다.

내 인생의 터닝 포인트가 된 이번 프로그램을 함께 했던 학생들에게 즐거웠고, 고맙다는 말을 전하고 싶다.

앞으로 간호대학생들을 위한 국제보건 프로그램이 더 많이 생기기를 바라며, 학생들이 적극 참가해 새로운 경험을 쌓으며 인생의 터닝 포인트를 잡길 바란다.

지 연 태

(대구대 간호학과 2학년)

대한간호협회 회원복지사이트 Nurselife 널스라이프

make yourself comfortable

• Nurselife 주요 서비스

- 교육·생활** 법률·노무상담, 인터파크 도서, 신한은행, 삼성화재, The-K손해보험, RNcard, SNcard
- 여행·문화** 해외·국내·제주 여행, 렌터카, 워터파크, 콘도·호텔·리조트 예약, 공연 예매
- RNzone** 이벤트 참여, 설문조사, 쿠폰
- RNshop** 간호용품, 모바일쿠폰, FASHION & BEAUTY, FOOD, DIGITAL & LIVING 상품
- MY KNA** 회원 본인의 협회 가입 및 신고현황·회원이 받는 혜택·진행중인 이벤트 등 실시간 확인 가능



민간인 앱을 통해 더욱 스마트한 복지혜택을 누리세요!



회원복지포인트 소멸 전, 꼭! 사용하세요~

- 대상** 2014년도 회원복지포인트 지급대상 회원 중 미사용 회원
- 시점** 2017년 1월 1일부터 순차 소멸
- 사용** 널스라이프 내 RNshop에서 모바일쿠폰 및 일반상품으로 구매 가능
- 사용방법** ① 널스라이프(www.nurselife.or.kr) 로그인
② MyKNA에서 포인트 확인
③ RNshop에서 사용



소멸포인트의 처리

유효기간이 경과된 미사용 포인트는 월 단위로 자동 소멸됩니다. [널스라이프 포인트 사용약관 제4조(포인트의 소멸 및 유효기간)] 최종 미사용 포인트는 별도 적립 후, 대한간호협회 의사결정 과정을 통해 회원복지 사업으로 사용될 예정입니다.