

사하라사막마라톤 완주한 김보준 간호사

작열하는 사막 250km '할 수 있다' 외치며 달렸다

사하라의 뜨거운 모래사막 250km를 일주일간 달린 극한의 모험가에서 중환자실 간호사의 일상으로 돌아온 남자. 사하라사막마라톤에 도전해 무사히 완주에 성공한 김보준 간호사(27세·서울아산병원 외과계중환자실)를 만났다.

세계 4대 사막마라톤 중 하나인 사하라사막마라톤은 아프리카 나미비아에서 지난 4월 30일~5월 6일 열렸다. 50도를 육박하는 폭염 속에 매일 정해진 거리만큼 완주하는 서바이벌 방식으로 진행됐다.

특히 이번 마라톤은 소아암 환우 돋기 프로젝트로 진행돼 그 의미를 더했다. 대한간호협회는 완주를 응원하며 김보준 간호사에게 격려금을 전달했다.

■ 마라톤을 완주한 소감은.

"사하라사막에서의 일들이 마치 한여름 밤의 꿈처럼 느껴진다. 정말 힘든 일이 많았는데, 모두 다 좋은 추억이 됐다. 끝없이 펼쳐진 모래언덕과 밤하늘에서 쏟아지던 별들, 세계에서 모인 익스트림 스포츠 마니아들과 함께 한 시간들, 모든 것이 낭만과 감동으로 남았다."

■ 사막을 달리는 게 얼마나 힘든 일인가.

"뜨겁게 달궈진 프라이팬 위를 달리는 기분이다. 숨을 쉴 때마다 땀이 나는 공기는 마치 한증마 같았다. 무박으로 이를 간 80km를 달리는 루트에 구간은 진짜 힘들었다. 그날 참가자 중 15명이 탈락했다. 최소한의 음식·옷·침낭 등을 담은 15kg 배낭을 메고 달리는 강행군이어서 어깨뿐 아니라 무릎에도 통증이 왔다. 진통제를 먹고 달리기도 했다. 정제염과 비타민 등을 넣은 물을 반드시 충분히 마셔줘야 하는데, 생수수인줄 알면서도 사막의 열기로 뜨거워진 물을 삼키는 게 쉽지 않았다. 완주 후 체중이 3~4kg 줄었다."

■ 도중에 포기하고 싶지는 않았는가.

"세포 하나하나가 비명을 질러



사하라사막마라톤에 참가해 완주한 김보준 서울아산병원 간호사 모습. 이번을 시작으로 앞으로 세계 4대 사막마라톤을 모두 완주해보고 싶다고 밝혔다.

육체적 고통보다 포기할까봐 두려워 극한의 도전 이겨내니 낭만과 감동 남아

마라톤과 함께 소아암 환우 돋기 진행 간호사 마라토너여서 할 수 있는 일 보람

대는 것 같은 극심한, 일주일간 씻지 못한 불쾌감, 배고픔 같은 육체적 고통보다 더 두려운 게 있었다. 바로 스스로 포기하는 단어를 내뱉는 것이다. 한국에서 응원해준 동료들과 많은 사람들을 생각하고, 소아암 환우들을 생각했다. 마음속으로 끊임없이 '할 수 있다'를 외치며, 태양이 작열하는 아속한 사막을 달리고 또 달렸다."

■ 마라톤을 완주한 후 주위의 반응은.

"모두들 대단하다고 칭찬해주셨고, 완주할 줄 몰랐다며 놀라워했다. 출발 전에 수간호사 선생님과 동료 간호사들, 모교인 호남대에서 응원해줘 큰 힘이 됐다. 대한간호협회장님도 별 수 있어 특별한 경험이었다. 특히 마라톤 참가 소식을 병원 안팎으로 홍보하는 데 힘써주신 임체만 중환자실장님께 감사드린다."

■ 사막마라톤 준비는 어떻게 했는지.

"그동안 무인도 생존, 고공점프 등 다양한 익스트림 스포츠 분야에 도전해왔다. 조선일보 춘천마라톤을 완주했고, 서울국제 마라톤(동아마라톤)을 물통을 넣

은 배낭을 메고 완주했다."

■ 소아암 환우 돋기 프로젝트는 무엇인가.

"마라톤과 함께 간호사로서 의미 있는 일을 하면 좋겠다는 생각을 했다. 소아암 환우를 돋기 위한 '사하라사막에 피는 꽃' 나눔 프로젝트를 시작했고, 감사의 힘으로 후원자들의 명찰을 배낭에 붙이고 달렸다. 투원·기부형 크라우드펀딩 전문사이트를 통해

약 250만원을 모금했고, 서울아산병원에서 약 290만원을 기부해졌다. 경제적으로 어려운 소아암 환우의 치료비 및 수술비로 사용된다."

■ 앞으로의 계획은.

"사막을 달리며 한계에 다르는 순간마다 '할 수 있다'고 외쳤고, 간절하게 믿었기 때문에 이뤄낼 수 있었다. 성취감은 정말 어마어마하다. 이런 자신감과 활력 덕분에 중환자실 간호사로서 더욱 일에 몰입할 수 있게 된다. 남들이 쉽게 하지 않는 특별한 일에 계속 도전하면서, 세계 4대 사막마라톤을 모두 완주하고 싶다. 올해는 철인3종 경기에 참가할 예정이다."

최수정 기자 sjchoi@koreanurse.or.kr

★ 대방열림고시학원의 강점 ★

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

서울 강동구보건소 '건강100세 상담센터'

16개 주민센터에 전담간호사 배치

건강한 주민, 건강한 도시 만드는 데 앞장

지역주민들의 생활 속에 자리한 건강파수꾼이 있다. 서울시 강동구보건소(소장·이향숙)에서 주민센터마다 설치해 운영하고 있는 '건강100세 상담센터' 간호사들이다.

상담센터는 강동구 16개동 주민센터에 설치돼 있으며, 오전 9시부터 오후 5시까지 운영된다. 상담센터에는 전담간호사가 1명씩 상주하고 있으며, 이들은 강동구보건소 보건의료과 만성질환관리팀(팀장·이명숙) 소속이다. 의사·영양사·운동사로 구성된 순회방문팀도 갖추고 있다.

16개 상담센터 중 강동구 둔촌 1동 주민센터에 설치된 '건강100세 상담센터'를 찾았다. 이곳의 건강파수꾼 김정윤 간호사는 "센터는 대사증후군 및 만성질환에 대한 검사·상담·관리를 통해 조기발견 및 예방함으로써 주민들의 건강한 삶을 이끌고 있다"면서 "지역주민 건강교육, 주민참여활동 운영, 홍보활동 등도 주관하고 있다"고 설명했다.

김정윤 간호사는 "주민들이 건강하고 치유되는 모습을 가까이에서 지켜볼 수 있어 보람을 느낀다"면서 "세금을 내는 것이 아깝지 않을 만큼 센터가 좋다는 말이나 설명을 잘 해줘서 만족스럽다는 얘기를 들을 때면 힘이 절로 난다"고 말했다.

한편 '건강100세 상담센터'는 서울시 강동구(구청장·이해식)



서울 강동구 둔촌1동 주민센터에 설치된 '건강100세 상담센터'의 김정윤 간호사가 주민과 건강상담을 하고 있다. 김정윤 간호사는 가슴에 단 휘장을 통해 소명을 되새기며 주민들의 건강파수꾼 역할을 하고 있다.

만성질환 조기발견 및 예방 주력

운동교실 등 주민 참여 활동 활발

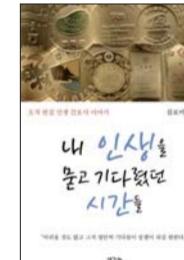
신체활동 실천율 향상 등 성과

각 상담센터의 간호사들은 매달 정기모임을 갖고 사례발표를 하는 등 유기적으로 협력하고 있다. 역량강화를 위한 교육에도 적극 참여하고 있다. 상담센터 간호사들은 "주민 한 사람 한 사람이 건강한 습관을 생활화하고, 만성질환을 예방하고 잘 관리할 때 건강한 도시가 만들어진다"면서 "사명감과 자부심을 갖고 주민들의 든든한 건강길잡이 역할을 다하겠다"고 말했다.

한편 '건강100세 상담센터'는 서울시 강동구(구청장·이해식)

주혜진 기자 hjooh@

김로미 간호사 '내 인생을 묻고 기다렸던 시간들'



이 파노라마처럼 넘겨져 있다. 책은 '오직 한 걸 시작이 되다' '결핵관리사업을 하다' '조산사가 되다' '서독을 꿈꾸는 간호사가 되었다' '분만 응급 사태' '노인 체조를 시작하다' '경상북도에서 처음으로 진료계를 만들다' '난 로미로 살아갈 50년을 준비할 것이다' 등의 주제로 구성돼 있다.

김로미 간호사는 1977년 영덕군에서 공직생활을 시작했으며 모자보건계장, 진료계장, 가족보건계장, 예방의약계장 등을 지냈다. 2016년 6월 30일 정년퇴임했다. (생각나눔 / 208쪽 / 1만2000원)

주혜진 기자 hjooh@

29년 전통 대방열림고시학원

기술직 공무원 ~ 간호직 ~ 보건직 ~ 보건진료직 ~ 의료기술직

국가면허시험 ~ 간호사국가고사 ~ 위생사

연세대 RN-BSN

최다합격자 + 입소문, 합격생이 적극 추천하는 기술직 명문 학원

2017.7월 대방열림고시학원 직강 현황 모습



★ 대방열림고시학원의 강점 ★

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

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

2018
연세대

db 대방열림 RN-BSN 개강일 : 7월 8일 / 선착순 60명 접수증

RN-BSN



노성신 교수
오직 연세대학교 RN-BSN을 위한 특화된 강의로 직강 및 동영상 강의 진행

상담 문의 02-823-4700

서울 지하철 1호선 대방역3번출구
빕스 우측건물(1층 피자헛, 2·4층 학원)

www.yulimgosi.com