

일 대학병원 임상간호사의 건강관리 경험

김미혜*, 이정섭²

¹한양대학교 병원 간호국, ²한양대학교 간호학과

The health care experience of the clinical nurse in a university hospital.

Mi-Hye Kim¹*, Jeong-Seop Lee²

¹Division of Nursing, Hanyang University Seoul Hospital

²Department of Nursing, Hanyang University

요약 본 연구는 일 대학병원 임상간호사의 건강관리 경험의 본질을 이해하기 위해 2015년 10월 4일부터 10월 30일까지 S시에 소재한 일 대학병원 간호사 9명의 참여로 그들의 경험의 의미와 실체를 파악하기 위하여 Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적 연구 방법을 적용하여 자료를 분석하였다. 연구 결과로는 참여자의 건강관리 경험이 '신체건강관리에 대한 양가 감정', '신체운동에 대한 부담감', '교대근무로 인한 어려움', '스트레스 관리' '자신의 재발견'의 5개의 범주와 이들 범주에 포함된 14개 주제모음 및 42개 주제로 확인할 수 있었다.

Abstract This study analyzed the data using the phenomenological method proposed by Colaizzi (1978) to understand the meaning and reality of the health care experience of clinical nurses in a university hospital. The data were collected from 9 participants, who were nurses in a university hospital in the city of S from Oct 4, 2015 to Oct 30, 2015. The results showed that the health care experiences of the participants may be categorized into 5 categories, 'ambivalence toward the physical health care', 'pressure over physical exercise', 'the difficulty arising out of shift work', 'stress management', and 'rediscovery of self', and may be identified with a 14 theme cluster and 42 themes.

Keywords : Clinical Nurses, Experience, Health, Health Care

1. 서론

1.1 연구의 필요성

의료조직의 구조는 복잡한 현대사회를 함축하여 보다 다차원적 구조로 변화 하고 있으며, 병원 내 전문분야가 세분화됨에 따라 간호사의 역할이 더욱 복잡해지게 되었으며 간호사는 그 어떤 직업보다도 현대사회의 도전과 스트레스를 많이 받고 있다[1]. 간호사는 스트레스 상황에 있는 다른 의료인과 환자 및 보호자 사이에서의 직무 수행, 전문지식과 기술에 대한 요구 증가, 다양한 여러 직종과의 관계에서 발생하는 갈등, 독자적인 간호수행에

대한 열망, 열악한 근무조건과 환경, 간호대상자들의 다양한 욕구와 인간생명을 다루는 직업적 특성 등으로 인해 심한 직무스트레스를 경험하고 있다[2]. 수명을 연장하고 삶의 질을 높이는 생활은 평상시에 건강한 생활양식을 가짐으로서 얻을 수 있으며, 질병의 치료보다는 건강증진과 질병예방이 건강관리에 훨씬 바람직한 접근이고, 건강할 때 사람들을 교육하는 것이 병에 걸린 후 질병을 치료하는 것 보다 비용 면에서 경제적이라는 관점으로 의식이 바뀌어 가고 있다[3]. 간호전문직을 수행하는 간호사에 있어서 건강의 중요성은 매우 크다. 왜냐하면 건강하지 못한 간호사는 자신뿐만 아니라 환자들에게

*Corresponding Author : Mi-Hye Kim(Hanyang University Seoul Hospital)

Tel: +82-10-8145-3708 email: nurmi@hyumc.com

Received November 17, 2015

Revised (1st December 14, 2015, 2nd December 22, 2015)

Accepted January 5, 2016

Published January 31, 2016

도 신뢰감을 주지 못하고, 환자들의 건강한 생활습관 형성에도 좋지 않은 영향을 미치기 때문이다.[4] 그러므로 간호사는 스스로가 자신의 건강상태를 향상시키기 위해 자신의 행위를 변화시켜야하고 환자간호의 질 향상을 도모해야하며 환자나 일반인 대상으로 좋은 건강생활 실천자의 역할모델(role model)이 되어야 함에도 불구하고 경시되어왔다[5]. 간호사의 높은 의료 접근성과 의료인으로서 자신의 건강문제를 해결할 수 있다는 자신감, 근무교대로 인해 불규칙한 생활습관을 형성하기 쉬운 취약한 여건과 과중한 업무 부담에 기인한 높은 직무 스트레스 및 시간 부담 등으로 인해 간호사 자신의 건강관리가 간과되고 있기 때문인 것으로 설명되고 있다.[6]

간호사의 건강관리에 대한 연구들은 거의 양적연구들로 이루어져있으며, 건강관리에 대한 질적 연구가 거의 없는 상태이다. 이에 본 연구에서는 임상간호사들이 자신의 건강관리를 위해 어떤 경험을 하고 있는지 경험의 본질을 알아보고 그들의 경험을 현상학적 연구방법으로 연구하고자한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 임상간호사의 건강관리 경험의 의미 및 본질을 현상학적 접근으로 밝히는 것이다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 임상간호사의 건강관리 경험의 의미 및 본질을 파악하기 위한 목적으로 시도된 현상학적 연구로서, Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적 연구 방법을 적용한 질적 연구이다.

2.2 연구 참여자

서울특별시와 경기도 K시에 거주하는 임상간호사로서 경력 5년차부터 30년차의 임상간호사 9명이 참여하였다. 20대 2명, 30대 2명, 40대 3명, 50대 2명으로 모두 여성으로 구성되었다. 학력은 전문대졸 2명, 대졸3명, 대학원졸 4명, 결혼유무는 미혼5명, 기혼4명 이었다.

2.3 윤리적 고려

자료수집에 앞서 자료조사 대상자들에게 연구의 목

적, 연구의 내용, 비밀보장, 직접적 보상이나 위험이 없으며, 자유의지에 따라 연구에 응할 수 있음과 참여 도중에라도 중단이 가능함을 안내하였다. 그러므로 연구 참여에 동의한 대상자들에게 서면 동의를 받은 후 인터뷰를 실시하였다. 모든 인터뷰 내용은 녹음되며, 녹음을 원치 않는 부분이 있을 경우에는 녹음을 멈출 수 있고, 녹음을 전사한 자료에는 대상자를 파악할 수 없도록 무작위로 번호를 부여하여 익명 처리되어질 것과 예기치 않게 대상자의 정보가 노출될 우려가 있는 경우에도 익명 처리함을 설명하여 참여자의 윤리를 고려하였다.

2.4 연구 질문

임상간호사의 건강관리 경험을 파악하고자 다음과 같은 질문을 시행하였다.

- 1) 현재 건강상태를 어떻게 생각하고 계십니까?
- 2) 지난 1년 동안 귀하의 신체 각 부위별로 이상증상을 경험한 적이 있습니까? 있다면 증상을 해결하기 위해 어떤 노력을 하셨습니까?
- 3) 자신이 하고 있는 일에 보람과 기쁨을 느끼고 계십니까?
- 4) 건강 유지를 위해 노력하는 것은 무엇인가?
- 5) 동료들이나 가족들과의 대인관계에 있어 조화롭다고 느끼십니까?
- 6) 귀하의 영적 상태는 어떻다고 생각하십니까?
- 7) 귀하는 신체적, 정신적, 영적으로 소진된 경험이 있습니까? 소진에서 회복되기 위해 어떤 노력을 하셨습니까?
- 8) 자신에게 가장 힘을 주는 것은 무엇입니까?

2.5 자료수집

2.5.1 연구자의 훈련과 준비

본 연구를 수행하기 위해 연구자는 대학원에서 질적 연구방법론 수업을 이수하였으며, 질적 연구 워크숍과 학술대회에 수차례 참석하였고, 관련 전문서적과 논문을 다수 숙독하였다. 질적 연구에 다수 경험이 있는 간호대 학교 교수1인에게 계속적으로 자문을 받았다.

2.5.2 자료수집방법 및 기간

본 연구의 자료수집기간은 2015년 10월 4일부터 10월 15일까지이다. 연구자는 눈덩이 표집방법을 통해 연

구 참여자들을 면담하였으며, 참여자의 직장이나 직장 근처 카페에서 면담하였다. 연구목적과 방법에 대해 설명 후 자의에 의한 동의를 서면으로 받았으며, 면담내용의 녹취에 대해 승낙을 얻어 후 면담을 실시하였다.

2.6 자료 분석

수집된 자료는 Colaizzi(1978)가 제시한 자료 분석 방법에 따라 분석하였다. 구체적인 분석단계는 다음과 같다.

- 1) 자료에서 느낌을 얻기 위해 대상자의 기술(protocols)을 읽는다.
- 2) 탐구하는 현상을 포함하는 구, 문장으로부터 의미 있는 진술(significant statement)을 도출한다.
- 3) 의미 있는 진술에서 좀 더 일반적인 형태로 재 진술(general restatement)한다.
- 4) 의미 있는 진술과 재 진술로부터 구성된 의미(formulated meaning)를 끌어낸다.
- 5) 도출된 의미를 주제!(themes), 주제모음(theme clusters), 범주(categories)로 조직한다.
- 6) 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 명확한 진술로 완전하게 최종적인기술(exhaustive description)을 한다[7].

3. 연구 결과

본 연구 결과 9명의 참여자로부터 얻은 원 자료에서 총 125개의 의미 있는 진술이 추출되었다. 의미 있는 진술의 구절과 문장을 철저히 읽으면서 의미가 서로 유사한 것을 묶고, 다시 원 자료를 읽으면서 확인하는 과정을 가지면서 총 14개의 주제모음을 구성하였다. 14개의 구성된 주제모음을 바탕으로 의미를 조직하고 통합하여 5개의 범주를 도출하였다. 의미를 구성하고 주제를 도출하는 과정에서 질적 연구 경험이 풍부한 간호학과 교수1인과 합의가 이루어 질 때까지 검토하였다. 그 결과 참여자들이 임상간호사로서 근무하는 동안 자신의 건강관리에 대한 경험으로 “신체건강관리에 대한 양가감정”, “신체운동에 대한 부담감”, “교대근무로 인한 어려움”, “스트레스 관리”, “자신의 재발견” 등으로 나타났다(Table 1).

3.1 신체건강에 대한 양가감정

임상간호사의 건강관리 경험의 첫 번째 범주는 ‘신체

건강관리에 대한 양가감정’으로 나타났으며, 이 범주에는 ‘자신의 건강관리는 소홀함’, ‘건강한 식생활 추구’, ‘건강보조 식품 먹기’ ‘업무중심의 사고’4개의 주제묶음이 도출되었다. 임상간호사들은 교대근무가 핑계가 되고, 증세가 나타날 때만 일시적으로 치료를 받고, 일이 힘들어 여유가 없고 이로 인해 막연한 불안감도 가지며 타인의 건강관리를 책임지고 있지만 자신의 건강관리에 는 다소 소극적인 면이 드러났다.

3.1.1 자신의 건강관리는 소홀함

“제일 큰 핑계가 3교대인 것 같아요.. 그리고 오프 인 날 뭔가를 하는 것이 굉장히 내 신체를 투자해서 검진을 하러 온다던지 운동을 한다던지 하는 그거 굉장히 힘든 것 같아요..”

“일이 너무 힘들어서.. 제 건강을 관리하여야 되겠다는 생각을 아직까지는 안하는 것 같아요..”

“일 끝나고 나면 피곤하니까 그냥 밥 보다는 잠..”

“그냥 그러려니 하는 거죠. 이제는.. 처음에는 약도 먹었는데 이제는 뭐 밥 안 먹는 것도 다반사 일이고 ...”

“체력 자체가 좀 많이 떨어지는 것 같아요. 기본 체력이 떨어지는 것 같다 이런 생각도 되고. 시간을 할애해서 운동을 해야겠다. 약을 먹는다는가 이런 것은 전혀 없고..”

“오프 때 집에 있으면 주식이 라면이니까.. 나트륨 섭취가 건강에 나쁜데.. 그런 생각을 했는데.. 혼자서 밥을 잘 해먹게 안 되니까 또 라면 먹게 되고. 영양이 불량해도 살은 찌고..”

“검진을 하러 가야 되는데 생각보다 그 검진이 1년마다 하는 게 생각보다 너무 빨리 돌아오는 것 같아서 1년 미루고 있거든요.. 바쁘기도 하고 3교대 스케줄에 맞춰서 거기에 시간을 예약해서 가는 것이 상당히 어려운 것 같아요. 오프 때 나와서 하는 것도 그렇게.. 그렇게 차일피일 미루다 보니까 2년 검진을 안 하고 있어요..”

“허리가 좀 아픈 것 같고, 몸도 약간 찌뿌둥 한 것 같고.. 그런 느낌이 있어요. 빨리 피곤하고. 등산을 간다던지

하면..갈수록 예전만큼 건강하지 못한 것 같은 느낌.. 1년 전보다는 뭔지 모르게 이러는 것 같은 느낌..

“나이도 먹고 예전에 비해서 일은 늘고.. 체감으로 느끼는 건강은 그냥 버티고 있는... 그런..”

“건강하다고 생각하는데 가끔씩 불안해요”

“건강하다고 생각하는데 가끔씩 불안해요..뭔가 알 수 없는 병이 있을까봐... 알지 못하는 병이 자라고 있을

까봐 조금 걱정이 되기는 해요..저의 언니가 유방이었고 가족력이 있기 때문에 저도 나이가 많고 일단 미혼이고 그래서 혹시 그런 유방암에 대한 그런 것이 생기지 않을까.. 교수님이 계속 저에게 하이히스크라고 계속 이야기를 해 주서 가지고..”

3.1.2 건강한 식생활 추구

“제가 꼼꼼이 생각을 해 봤는데요.. 제가 인터넷에서 필 많이 검색을 해 보거나 찾아봤어요..근데 제가 맨 날 건강한 음식을 먹는 법, 건강한 음식을 만들어 먹는 법,

Table 1. the health care experience of the clinical nurse in a university hospital

Category	Theme cluster	Theme
ambivalence toward the physical health care	being careless toward the health care of self	shift work as an excuse
		getting temporary treatment only when there is a symptom
		ill afford due to the hard work
		imperceptive toward the need of health care
	seeking healthy dietary life	vague anxiety
		eating healthy food
		doing own cooking
	eating supplementary health food	alternative remedy
		thinking that it might help own health
	work-centered thinking	redeeming oneself from not doing health care
skipping a meal in peak time		
seeking fast food		
pressure over physical exercise	not doing in spite of knowing	having a guilty mind at patient education
		troublesome exercise
	irregular routine of life	doing nothing when getting tired
the difficulty arising out of shift work	lack of sleep	taking sleep all day on duty off
		routine life tailored to work schedule
	irregualr dietary life	one meal a day at night shift
		reversal of day and night life
		deep sleep on off day only
stress management	the difficulty in personal relation	loss of appetite due to the stress
		seeking fast food only due to the busy schedule
		suppressing own feelings
	reflecting on self	suppressing unconditionally
		trying to read other's mind
		quick abandonment
	utilization of free time	positive thinking
		staying calm
socializing with coworkers		
enjoying dilettante life		
rediscovery of self	self respect	getting deep sleep
		participating in religious activities
		being helpful to others
	pride as an expert	being useful man
		being able to share own experiences with junior colleagues
		performing task not being swayed by emotion
		degree course being helpful
	preciousness of family	pride in working as an expert
		pride in right career choice
		parent who are trusting me
	family who are supporting me	
	becoming strong at a thought of family	

건강야채 이런 것을 되게 많이 검색을 하고 있었던 거예요.”

“그래 음식만이라도 건강하게 먹자.. 그러면서 저는 외식 잘 안하거든요.. 혼자 삶에도 불구하고 제가 대부분 만들어 먹어요..음식을..“

“일단은 좋은 게 들어가야 내 몸에 더 좋다고 생각을 하기는 하는데 음식을 잘 먹고 운동을 잘 해야 된다고 생각하는데”

“친정엄마가 요리를 굉장히 잘 하시거든요.. 그래서 엄마가 음식 챙겨서 잘 해주시고 그래서 저도 도움을 많이 받는 편이고.. ”

“대체요법이라고나 할까요? 발효액도.. 약초 이런 거.. 발효액하고 그 다음에 일본 야채스프..가끔 먹어요..지금 오늘도 한 잔 먹고 나왔네요.. ”

3.1.3 건강보조식품 먹기

“이번에 직원 건강검진 했는데 LDL이 올라가서.. 내가 식습관을 교정해야 되겠구나 이런 생각을 하고 있어요.. (중략)..올리브유가.. 엑스트라올리브유가 좋다고 해서 아침마다 한 스푼씩 먹고 있습니다.”

“이번에 대학원 진학하면서 너무 제가 몸이 안 좋아 지니까 집에서 자꾸 홍삼 먹으라고 그래서 홍삼정도 먹고 있습니다.. 지금은..”

“영양제는 오메가 3, 미네랄 등의 복합영양제를 먹어요..마음에 위로(?) 먹으면 좀 나아지겠지 하는 기대.. 무기질이나 미네랄이 부족하면 안 되니까..”

3.1.4 업무 중심의 사고

“밥 먹는 시간에 일을 더 많이 할 수 있으면 그래도 빨리 일을 마무리 하고 집에 빨리 갈 수 있으니까.. 밥 먹는 것을 포기하는 거죠.”

“왜냐면..너무 지쳐 가지고.. 너무 지쳐서 운동이고 뭐고 .. 지금 액팅들 보면 좀 그렇거든요..”

“저는 심장혈관병동에 근무를 하기 때문에 환자들한

테 맨 날 운동의 중요성.. 일주일에 몇 번 걸으나 항상 확인하지만 정작 저는 안 걷고 안 일어나고 나는 바쁘니까 3교대니까 이려고 있는데 작년부터 LDL이 올라가면서 계속 운동은 해야 되는데 해야 되는데 하면서 게을리지는 것 같아요..”

3.2 신체운동에 대한 부담감

두 번째 범주는 신체운동에 대한 부담감이며, 본 범주에 포함되는 주제목은 ‘알면서도 안 하게 됨’, ‘불규칙한 생활리듬’, 2 가지 이었다. 신체운동에 대한 경험은 중요성을 알고는 있지만 고된 업무로 인해 지친 심신을 움직이는 것조차 귀찮아 하는 것으로 나타났으며 피곤하고 지칠 때는 오히려 아무것도 하지 않고 수면을 취하거나 쉬는 것으로 나타났다.

3.2.1 알면서도 안하게 됨

“가만히 있고 싶어요..이렇게.. 책을 읽거나 티브이를 보는 것은 하는데 몸을 써서 검진을 받으러 가거나 운동을 하러 간다거나 이것은 제가 꼼꼼이 생각해 보니까 귀찮은 거 같아요..”

“너무 힘들어서 움직이기가 싫으니까 먹는 것도 당연히 안 챙겨 먹고.. 편하게 먹을 수 있는 과자를 먹고.. 운동도 안하게 되고.. 계속 누워만 있는 거고..”

“먹는 것 관리 당연히 해야 되고 운동도 해야 되는데.. 예전만큼 체력이 안 되다 보니까 운동도 꾸준히 못 하고..”

3.2.2 불규칙한 생활리듬

“저는 3교대 하니까 낮에 자다 밤에 자다 이러니까 매번 사이클이 규칙적이지 않으니까 어느 날 좀 더 피곤하면 더 자게 되고....어느 날 할 일이 있으면 그냥 그것을 하고 그러니까 ... 그냥 막.. 예방활동 권장상황 같은 그런 식으로까지 저는 안 하는 거 같아요..”

“3교대 하면서 나이트 하고 사이클이 잘 안돌아 오니까.. 투 오프하고 그 다음에 테이하거나 그러면 폭 못가고 그냥 오게 되고 식사를 자다 보면 거르게 되고 또 뭐 혼자 있게 되면 안 먹게 되고.. 일하다 보면 바쁘면 안 먹고..거의 한끼..”

3.3 교대근무로 인한 어려움

임상간호사의 건강관리의 경험 세 번째 범주는 ‘교대근무로 인한 어려움’이다. 본 범주에는 ‘수면부족’, ‘불규칙한 식생활’, 이었다. 교대근무로 인해 밤낮이 바뀌고, 오프 날에나 숙면을 취하게 되고 스트레스로 인한 식욕저하와 바쁜 일상으로 간편한 식생활을 추구하는 것으로 나타났다.

3.3.1 수면부족

“3교대를 하다 보니 잠도 제대로 당연히... 패턴이 바뀌면서.. 밤낮이 바뀌니까... 잠도 제대로 못자고.. 예민해 지고 그러다 보니 주변사람들한테 짜증도 많이 내고.. 좀 까칠하게 구는 면이 없지 않아 있어요..”

“숙면을 취한 것이 언제인지 저희는 오프 때 외에는 숙면을 잘 못 취하니까... 근무하고 식사를 잘 안하게 되니까 ...”

3.3.2 불규칙한 식생활

“스트레스를 받다 보니까 먹을 시간도 없고 그 다음에 입맛이 없어서 가지고 잘 안 먹다 보니까..”

“먹는 거 같은 경우는 그래도 빨리 간편하게 먹을 수 있는 것을 추구하다 보니까 밥 대신 과자를 많이 먹고.. 빵은 뭐...”

3.4 스트레스 관리

네 번째 범주는 스트레스 관리이다. 본 범주에는 ‘대인관계의 어려움’, ‘자기 자신 돌아보기’ ‘여가시간 활용’ 3가지였다. 대인관계의 어려움은 감정 죽이기, 무조건 참기, 눈치를 보게 됨으로 나타나고, 빠른 포기과 긍정적 사고, 자기 마음 다스리기 등의 방법으로 자기 자신을 돌아보며, 동료와의 교류, 취미활동하기, 숙면 취하기, 종교 활동 등을 통하여 자신의 정신적, 영적, 사회적 건강을 관리하는 것으로 나타났다.

3.4.1 대인관계의 어려움

“너무 한 가지만 생각하게 되고 집에 오면 또 내가 뭘 잘못 했다. 이런 생각을 하게 되고. 어느 날 누구한테 뭐.. 이런 삿대질을 받았다면 내가 이걸 해야 하나 고민에 빠지게 되는... 혼자 있기 때문에.. 거기에 굉장히 오

랫동안 짓게 되니까. 그것을 회피하기 위해서 다른 것에 좀 계속 생각하고 이런 것에 벗어날 수 있을 것 같아서 ...”

“사람은 상대적이라고. 내가 저 사람을 좋아하면 좋아하는 것 같은데 내가 저 사람이 좀 불편하면 그 사람도 좀 불편함이 있을 것 같아요..”

“간호사 일을 계속 해야 되나.. 그냥 내가 한 번 참고 넘기고 일을 계속 해야 되나 아니면 그냥 싸울까 이런 생각. 하다가 결국엔 그냥 참죠..”

“신체적으로는 주로 잔병치레 같은.. 몸살 같은.. 몸살이나 그냥 예민해 지다 보니 무엇을 먹어도 소화도 잘 안되고.. 배 아프고 설사도 하고. 좀 그런 것이 있습니다.”

“참는 것을 워낙 많이 하고 아니면 혼자서 생각을 많이 하죠..”

“음.. 아무래도 간호사라는 직업이.. 감정도동이다 보니까 환자분들이나 보호자 분들 대하는 것 그 다음에 그 ... 동료 간의, 시니어 선생님들.. 같이 일하면서.. 조화라고 해야 되나요.? 좀 그런 쪽으로 스트레스 많이 받죠. 아무래도 눈치도 보는 것도 아무래도 없지 않아 있고..”

3.4.2 자기 자신 돌아보기

“빠른 포기.. 제가 말씀드렸듯이... 할 수 있는 것이 있고 ... 해결 안 되는 거. 그러니까 빠른 포기.. 그런 거 가..제가 한 시간 썩 걸을 때 그게 많이 정리가 되더라고요...”

“정말 건강하게 간호사를 할 수 있을까 하는 그 사람들을 봤을 때 저는 기회 되면 이야기 하는 것이 어려움이 있거나 문제가 되었을 때 한번 썩 써 보라는 거예요.. 내 문제가 뭘까. 내 어려움이 뭘까. 다섯 개가 안 넘어가더라고요... 그리고 많아야 여덟개 정도 된다 해도 같은 것이 중복이 되더라고요.. 그럴 때 아닌 것에 가위 치면 남는 게 몇 개 없어요.. 문제 되는 게...”

“이왕 일을 맡았으면 저도 되게 피로울 때가 많거든요. 못할 거 같은 거 있잖아요. 내가 하고 싶는데 못할 거.. 역량이 안 되는 거 있잖아요. 근데 또 이렇게 하다 보면 어떻게 잘 되지는 않는데 일이 되어 가더라고요..”

그냥 마인드를 좀 바꾸는 거예요. 그냥 일단 즐기자.. 이왕 어차피 내가 해야 되는 거면 재미있게 하자.. ”

3.4.3 여가시간 활용

“드림도 치러 다니고. 수영도 하러 다니고.. (중략) 그 외에 이것저것 조금씩 다..그게 고도의 집중력과 함께 순간 있을 수 있는 그런 시간.....”

“저는 교회를 다니는데 ... 저는 제가 신앙이 있어서 되게 감사해요. 그러니까 제가 주일성수를 열심히 하고 그런 것은 아닌데 그냥 뭔가 이렇게 그냥 종교가 있는 것이 되게 의지가 되는 것 같아요..”

“유산소 운동 같은 것.. 하루 뭐.. 두 시간씩.. 정도 공원 같은 곳을 빨리 걷는다거나 땀을 빼면 스트레스가 좀 풀리는 것도 있고 좀 그런 걸로 스트레스를 푸는 것은 있죠. 땀을 빼면 개운한 느낌.. 뛰고 걷고 하는 것.”

“전 영화도 자주보고..”

“기타학원은제 스트레스를 풀기위한 일환으로 배우고 있어요..”

“잠 말 잘 수도 있고. 재미있는 프로 볼 수도 있고 친구 만날 수도 있고 여러 가지가 방법이 있기는 한데.. 제일 ...쉬는 거는 그냥 아무 생각 없이 편안하게 누워 있는 것이 제일 좋더라고요.. ”

3.5 자신의 재발견

마지막으로 다섯 번째 범주는 자신의 재발견이다. 본 범주에는 ‘자아 존중감’, ‘전문인으로서의 자긍심’, ‘가족의 소중함’ 이었다. 누군가의 도움이 될 수 있고, 나도 쓸모 있는 사람임을 깨닫고, 후배들과의 경험 공유 등을 통해 자아 존중감이 생기고, 이는 감정에 휘둘리지 않고 업무를 수행하고 전문적인 일을 하고 있다는 자부심과 직업 선택에 대한 자부심을 가지게 되는 것으로 나타났다. 특히 간호사들은 오늘의 자신이 있기까지는 자신을 믿어준 부모님과 자신을 지지해주고 후원해 주는 부모님과 가족이 있다는 것을 깨닫고 있었으며, 가족은 지치고 힘들 때 마다 나를 일으켜 세우는 힘이 되는 것으로 나타났다.

3.5.1 자아 존중감

“나라는 사람도 쓸모가 있구나 라고 느끼고. 일을 하

면서 느끼는 게 있는 것 같아요..”

“나라는 사람도 다른 사람을 도와 줄 수 있구나. 그런 생각을 만드는 것도 있고..”

“30년 가까이 일했지만 부담 이라기보다는 누군가에게 도움이 되고 있다는 것과 후배들에게 선배로서 가진 노하우를 공유할 수 있는 것이 좋은 일이라고 생각하며 일에 보람을 느끼고 있어요 ”

3.5.2 전문인으로서의 자긍심

“겉이 막 많거나 그런 게 아니라서.. 무슨 상황이 벌어지면 달려드는 편이지 회피하는 편이 아니라서..(중략)... 브리딩 돼서 무섭다 이게 아니고 환자의 가족.. 그런 감정이 안 생기는 것은 아니지만 일 할 때는 이 환자의 바이탈에 의해서 최선을 다해서.. 바이탈이 잡힐 때까지 최선을 다 하는 편이니까.. 그 안정이 되었을 때 그 제서야 그 주변이 보이기 시작하는 거라서 그 전까지는 거의 환자에게 올인을 하는 타입이라 그 외 그런 것으로 겹나서 스트레스풀 하게 다가오지는 않아요..”

“학위 과정을 하면서.. 제가 여러 가지 방법론도 배우고 철학도 배우고 그러지만 그 속에서 제가 할 수 있는 것 아닌 것 이런 것이 우선순위가 주어지고 거기에서 제가 올인 해야 될 거 아닌 거 .. 아닌 거는 모든 걸 다 포기하는 것은 아니지만 저희도 간호를 하는데 있어서 우선순위가 있듯이.. 그리고 피드백을 했을 때 내가 아.. 이것을 했을 때는 괜찮다.. ”

“예..저는 처음에는 안 그랬는데.. 10년 넘어가면서부터 직업을 너무 잘 선택했다 생각을 하고 있고 그리고 진짜 어렸을 때 한 5년차 때 까지는 7년차 때 까지는 제가 정말 다른 병원으로 옮겨볼까.. 병원이 아니라 다른 것을 해 보려고 이력서를 거의 50번 가까이 썼던 경험이었어요 그래서 저희 병원에서 저를 굉장히 대단하다고.. 저를 아는 동료 간호사들은.. 어 이게 적성에 안 맞는 것 같고.. 이런 조직사회 병원이 저랑 안 맞는 것 같고 그리고 뭔가 이렇게 답답하다는 생각을 많이 했던 것 같고 의사 밑에서 오더 받는 것도 되게 폐쇄적이고 그렇다 생각을 했었는데 그 시기를 넘어서 한 7년 정도 넘어가고. 사실 석사공부 하고 이리면서 내가 간호사를

했다는 것이 너무 잘한 것 같고...사실 지금 있는 직장에서 근무를 하고 있는 것이 감사하다는 생각을 더 많이 하는 것 같아요. ”

“제가 건강한 몸으로 나가서 어떤 생산적인 활동을 하고 거기에서 수입을 얻고 그런 긍정적으로 갖고 있는 편이어서 일을 해야 된다고 생각하는 편이거든요. 그래서 일 자체는 굉장히 즐겁게 할려는 편이고 물론 간호사가 교대근무를 하고 굉장히 어떤 좀 환경적인 측면은 열악하지만 느끼는 보람 같은 것도 분명히 있고.. 저는 일하는 것 자체는 재미있습니다.”

3.5.3 가족의 소중함

“우선은 가족..제 부모님.. 그리고 제 자신..저를 믿어준 부모님이 계셨고 ..그 믿음에.. 또 저는 내가 최선을 다해야 된다..내 삶에 최선을 다해야 된다는 것 때문에..”

“엄마가 아니면 제가 공부를 시작하지 못했을 것 같아요. 저희는 엄마가 공부를 하라고 많이 푸쉬 하는 편이었고. 본인이 봐 줄 수 있을 때 공부를 해라.. 지금이 아니면 언제 공부를 하느냐 이제 아이가 학교에 들어가고. 어느 정도 크고 그러니까 지금 하는 것이 좋겠다. 원래 제가 목표가 마흔 전에 학위 따는 거였는데.. 마흔 살 전에 학위는 못 따고 입학만..”

“저는 기본적으로 엄마가 행복해야지 아이가 행복하다는 마인드를 가지고 있어서 엄마가 일하면서 즐거우면 그 영향이 아이에게 분명히 갈 거라고 생각을 하고 그런 이야기를 좀 많이 해요..”

“남편이 되게 많이 이해해 주고 많이 도와주려고 하고 저번에는 남편이랑 지금 친정엄마가 안계셨으면 병원 일 이렇게 오래 다니지.. 직장생활 못 했을지도 모른다는 생각을 굉장히 많이 하고 있거든요. 그렇게 말을 많이 안했지만 남편도 되게 좀 고마운 부분도 있고..”

4. 논의

본 연구는 임상간호사의 건강관리 경험의 본질을 이해하기 위해 현상학적 연구 방법을 적용하여 그들의 경험 실체를 드러내고자 하였다. 연구 결과 본 연구 참여자

의 건강관리 경험은 ‘신체건강관리에 대한 양가감정’, ‘신체운동에 대한 부담감’, ‘교대근무로 인한 어려움’, ‘스트레스 관리’ ‘자신의 재발견’의 5개의 범주와 이들 범주에 포함된 14개 주제모음 및 42개 주제로 확인할 수 있었다.

첫 번째 범주는 ‘신체건강관리에 대한 양가감정’으로 나타났으며, 이 범주에는 ‘자신의 건강관리는 소홀함’, ‘건강한 식생활 추구’, ‘건강보조 식품 먹기’ ‘업무중심의 사고’4개의 주제목음이 도출되었다. 임상간호사들은 교대근무가 핑계가 되고, 증세가 나타날 때만 일시적으로 치료를 받고, 일이 힘들어 여유가 없고 이로 인해 막연한 불안감도 가지며 타인의 건강관리를 책임지고 있지만 자신의 건강관리에는 다소 소극적인 면이 드러났다. 이는 [8]황설현[9]정애순의 연구에서 보인 대학병원 근로자들이 자신의 건강을 제대로 관리하지 못하고 있다는 연구결과와 동일하다. [10]박현정의 연구에서 규칙적 식사가 이루어지지 않고 있다는 결과와도 동일하였다.

그리고 [11]남혜진의 연구에서도 교대 근무 간호사는 운동이 필요한 것을 알면서도 행하지 않는 자신의 행동과 가치의 불일치를 깨달을 수 있도록 격려하는 것이 필요하다고 했는데 본 연구에서도 알면서도 행하지 못하는 간호사들을 격려할 것이 요구됨을 발견할 수 있었다,

두 번째 범주는 신체운동에 대한 부담감이며, 본 범주에 포함되는 주제목음은 ‘알면서도 안 하게 됨’, ‘불규칙한 생활리듬’, 2 가지 이었다. 신체운동에 대한 경험은 중요성을 알고는 있지만 고된 업무로 인해 지친 심신을 움직이는 것조차 귀찮아하는 것으로 나타났으며 피곤하고 지칠 때는 오히려 아무것도 하지 않고 수면을 취하거나 쉬는 것으로 나타났다. 이는 [12]심묘락[10]박현정의 연구에서 간호사들의 건강증진 행위 실천이 대체로 낮아 건강과 관련된 생활양식을 개선할 필요가 있음을 말한 결과와 동일한 양상을 보인다고 할 수 있을 것이다. 올바른 건강증진 행위를 위해서는 개인의 지각된 자기효능감이 매우 큰 영향을 미치며, 강한 자기효능감은 성취하고자 하는 욕구를 유발시킨다[13]

세 번째 범주는 ‘교대근무로 인한 어려움’이다. 본 범주에는 ‘수면부족’, ‘ 불규칙한 식생활’, 이었다. 교대근무로 인해 밤낮이 바뀌고, 오프 날에나 숙면을 취하게 되고 스트레스로 인한 식욕저하와 바쁜 일상으로 간편한 식생활을 추구하는 것으로 나타났다. 또한 [8]황설현은 피로를 적게 느끼는 경우는 대체로 업무에 대한 부담감

을 적게 느끼므로 건강증진을 위한 실천을 많이 하는 것으로 보인다는 연구결과를 보여주었다. 병원에 근무하는 간호사들에게는 더욱 적극적인 건강관리가 요구되는데 병원은 24시간 환자를 계속적으로 돌봐야 하는 업무 특성으로 간호사들의 3교대 근무가 불가피하고, 이에 따르는 불규칙한 근무형태는 간호사들의 바람직하지 못한 생활습관을 형성하기 쉽다[14,15,16]. 이에 간호사들의 교대 근무는 과도한 업무스트레스의 원인이 되는 것으로 교대근무 간호사를 위한 신체활동 프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각되어진다.

네 번째 범주는 스트레스 관리이다. 본 범주에는 ‘대인관계의 어려움’, ‘자기 자신 돌아보기’ ‘여가시간 활용’ 3가지였다. 대인관계의 어려움은 감정 죽이기, 무조건 참기, 눈치를 보게 됨으로 나타나고, 빠른 포기와 긍정적 사고, 자기 마음 다스리기 등의 방법으로 자기 자신을 돌아보며, 동료와의 교류, 취미활동하기, 숙면 취하기, 종교 활동 등을 통하여 자신의 정신적, 영적, 사회적 건강을 관리하는 것으로 나타났다. 간호사의 스트레스 관리는 건강 뿐 아니라 업무만족도, 직업만족도, 자아존중감과도 상관이 있는 문제로서 간호사의 스트레스 관리에 대한 실천을 촉진 시킬 수 있는 적극적인 간호전략이 필요할 것이다.

마지막 다섯 번째 범주는 자신의 재발견이다. 본 범주에는 ‘자아 존중감’, ‘전문인으로서의 자긍심’, ‘가족의 소중함’ 이었다. 누군가의 도움이 될 수 있고, 나도 쓸모 있는 사람임을 깨닫고, 후배들과의 경험 공유 등을 통해 자아 존중감이 생기고, 이는 감정에 휘둘리지 않고 업무를 수행하고 전문적인 일을 하고 있다는 자부심과 직업 선택에 대한 자부심을 가지게 되는 것으로 나타났다. 특히 간호사들은 오늘의 자신이 있기까지는 자신을 믿어준 부모님과 자신을 지지해주고 후원해 주는 부모님과 가족이 있다는 것을 깨닫고 있었으며, 가족은 지지고 힘들 때 마다 나를 일으켜 세우는 힘이 되는 것으로 나타났다.

5. 결론 및 제언

결론적으로 본 연구에서 확인된 임상간호사의 건강관리 경험은 간호사들은 건강관리의 중요성과 필요성을 인식 하고 있으나 사회 환경적 요소들에 의해 이를 실천하

지 못하고 있는 것으로 보여 진다, 그러므로 다음과 같이 제언하고자 한다.

[1]개인차원의 노력이 아닌 사회적 지지와 건강관리 실천 프로그램 도입으로 보다 적극적인 임상간호사의 건강관리가 이루어질 수 있도록 한다.

[2]간호사의 건강증진 행위를 증진시키기 위하여자기 효능감을 높일 수 있는 프로그램 개발 연구가 요구된다.

References

- [1] E. J. Oh, Relationship between the health promoting behaviors and the quality of life among emergency room nurses The Graduate School Gyeong Sang National University, 2004.
- [2] M S Kim, Study on the Relationship between job Stress and Health Promoting Behavior among University Hospital Nurses, Korean Journal of Occupational Health Nursing, 10(2) pp. 153-163, 2001.
- [3] Pender NJ, Health promotion in nursing practice(3rd ed.). Stamford: Appleton & Lange, 1996.
- [4] H. J. No, Relation between Subjective Well-being of Nurses and Health Promoting Behaviors Affecting Quality of Life, Department of Health Science Major Course in Public Health Graduate school of Wonkwang University, 2012.
- [5] Sherri S,G, Student nurse opinions about the importance of health promotion practice 17(6) pp. 367-375, 1992.
- [6] A. S. Park, ICU nurses' Job Stress, Health Promoting Behavior, and Health Status Department of Nursing The Graduate School ,Yonsei University, 2011.
- [7] B. H. Kim, et al, A Comparison of Phenomenological Research Methodology : Focused on Giorgi, Colaizzi, Van Kaam Methods, Journal of Korean Academy of Nursing 29(6), pp. 1208-1220, 1999.
- [8] S. H. Hwang, Level of Practice for Health Promotion Lifestyle of some university hospital worker and its Related Elements Department of Occupational and Community Health Nursing, Graduate School of Public Health, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea, 2007.
- [9] A.S Jung, A Study on the Relations Between a Health Promoting Behaviors and Self-efficacy in General Hospital nurse, Major in Nursing Administration The Graduate School of Public Administration Hanyang University, 2007.
- [10] H, J Park, A Study on Health-Promoting Lifestyle and Its Affecting Factors of Hospital Nurses, Nurses, Korean Journal of Occupational Health Nursing, 9(2) pp. 94-109, 2000.
- [11] H. J. Nam, Factors Influencing the Stagesof Exercise Behavior Change in Shift Work Nurses , Department of Nursing The Graduate School ,AJou University, 2013.
- [12] M. R. Sim, A Study on Health-Promoting Behavior and

Its Affecting Factors of Hospital Nurses, Graduate School of Public Health Kyungpook National University Daegu, Korea, 2010.

- [13] Bandura, A., Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist, 28(2), pp. 117~148, 1994.
DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- [14] S. R. Choi, The Factors that Affect Health-Promotion Lifestyle of Nurses Department of Nursing Education Graduate School of Education Kyunghee University, 2006.
- [15] S. Y. Eom, A Study on Perception of Health Status and Health Promotion Behavior of Hospital Nurses, Department of Nursing Science The Graduate School of Ewha Womans University, 2011.
- [16] Y. I. Kim, Effect Factors on Health Promotion Lifestyle of Shift Work Nurses, Korean Journal of Occupational Health Nursing 20(3) pp. 356-364, 2011.
-

김 미 혜(Mi-Hye Kim)

[정회원]



- 1984년 3월 ~ 현재 : 한양대학병원 간호과장
- 2015년 8월 : 한양대학교 간호학과 박사과정
- 2015년 3월 ~ 현재 : 수원과학대학교 간호학과 겸임교수

<관심분야>
성인간호학

이 정 섭(Jeong-Seop Lee)

[정회원]



- 1988년 3월 ~ 현재 : 한양대학교 간호학과 교수
- 2015년 8월 ~ 현재 : 대한 에니어그램 영성 학회장

<관심분야>
정신간호학