

## 간호사 칼럼 | 소아암 환우들을 위한 사하라 기부 마라톤을 다녀와서

## 김보준 간호사(SICU2)



소아암 환우들을 위한 기부 마라톤을 준비하며 사실 정말 많이 힘들었다. 3교대 근무 속에서 근무 전 후로 운동을 병행하며 쉬는 날에도 크라우드 펀딩 준비와 홍보, 마라톤에 필요한 30여 가지 이상의 필수 장비 준비, 항공권, 환전, 아프리카 나미비아 비자 신청, 주최측에서 요구하는 서류 등 신경 써야 할 부분이 한두 가지가 아니었다. 하지만 누군가 시켜서 하는 일이 아닌 나 스스로가 가슴 뛰는 일이었기에 고단하고 힘든 준비과정도 즐거운 마음으로 임할 수 있었다. 길고 힘들었던 준비의 기간이 끝나고 드디어 아프리카 나미비아로 떠나는 출국일이 밝았다. 작년까지만 해도 그저 막연하게 생각으로만 꿈꾸던 사하라 사막 마라톤에 참가하려 간다는게 꿈만 같고 믿겨지지 않았다. 며칠 후 광활한 아프리카 나미비아의 사막을 달리고 있을 내 모습을 상상하는 것만으로도 가슴 한 켠에서 뜨거운 무엇인가가 왈칵 쏟아지는 것만 같았다. 24시간의 비행 끝에 경기가 개최되는 나미비아에 도착했다. 한국과 나미비아의 시차는 8시간. 많은 사람들은 시차적응이 안 돼 피곤함을 호소했지만 평소 3교대 근무로 단련된 나는 시차로 인한 피곤함을 전혀 느끼지 않았다.(3교대 직업에 이런 장점이 있을 줄은..) 대망의 경기 날, 출발선에서 드디어 카운트다운이 시작됐다. 3,2,1 start! 모두들 15kg에 달하는 가방을 메고 있다는 사실을 잊은 듯 힘차게 한걸음 한걸음 앞으로 달려 나간다. 그렇게도 꿈꾸던, 사막마라톤에 참가하고 있음이 이제야 실감나기 시작한다. 나는 지금 세계 각국의 사람들과 함께 아프리카 나미비아의

사막을 달리고 있다. 이 얼마나 낭만적인 일인가? 그러나 낭만도 잠시, 마라톤 기간 동안 온몸에 근육통은 물론이고 왼쪽 무릎부상으로 통증에 시달려야 했다. 15kg의 가방을 메고 모래와 자갈이 이어진 사막을 달리는 일은 어깨뿐만 아니라 무릎에도 큰 무리가 되었던 것 같다. 울퉁불퉁한 자갈과 모래로 이루어진 길은 무릎의 상태를 빠른 속도로 악화시키기에 충분했다. 2일차 부터는 지속되는 무릎 통증에 진통제를 계속 먹지 않고서는 달릴 수가 없었다. 무박으로 80km를 달려야 하는 룬데이 날이었다. 어깨는 살짝 건드러기만 해도 통증이 느껴질 정도로 빌랑게 통통 부어있었고 무릎과 발목, 허리 어느 곳 하나 멀쩡한 곳이 없었다. 조금만 움직여도 몸에 있는 세포 하나하나가 비명을 질러대는 것 같았다. 3일만에 온몸이 만신창이가 되었고 진통제를 먹어도 통증이 완전히 사라지지 않는다. 출발선을 나선지 2시간이 조금 지났을까? 이상하게 너무 힘들고 몸이 천근만근 무겁게 느껴진다. 지금까지 쌓인 피로 때문이었겠거니 하며 첫 번째 CP(check point)에 도착해서 온도계 눈금을 보는데 눈을 의심했다. 온도계의 눈금은 40도를 훌쩍 넘어 50도를 향해 열심히 달려가고 있었다. 뜨겁게 달구진 프라이팬을 걷는 듯 바닥에서는 아지랑이가 피어올라 눈앞의 풍경은 일그러져 있었고 숨을 쉴 때마다 들이마시는 공기는 한증막을 절로 연상케 했다. 온몸의 땀구멍에서는 끊임없이 땀이 비 오듯 쏟아지고 있었다. 손실된 수분을 보충하기 위해 물통에 전해질 알약을 녹여 발컹컹 돌려 보지만 사막의 열기는 물통 속의 물마저 뜨겁게 달궈 버렸다. 식도를 타고 흐르는 뜨거운 물에 자꾸만 허구적질이 났다. 살면서 그렇게 시원한 콜라가 절실했던 적이

있었을까? 옆에 있는 서양인 참가자가 결국 더위를 이기지 못하고 주춤 차량에 경기 포기 의사를 밝힌다. 지금까지 뚝 거리는 10km, 아직까지 70km를 더 뛰어야 기나긴 룬데이가 끝난다. 눈앞으로 경기를 포기한 참가자를 태운 차량이 지나간다. 아무도 나를 이곳에 오라고 강요하지 않았다. "Give up"이라는 말 한 마디면 나도 편하게 차량에 타서 호텔로 이동해 시원한 콜라를 먹고 샤워를 할 수 있었다. 하지만 지금 이 순간 날 괴롭히는 더위, 육체적 고통, 일주일간 씻지 못해 땀과 모래 범벅의 찝찝함 보다 스스로가 포기라는 단어를 내뱉는 것이 더 두려웠다. 나약해지고 싶지 않았다. 그 순간 내 꿈을 믿고 응원해주는 많은 분들이 떠올랐고 소아암 환우들의 환한 미소를 꼭 지켜주고 싶었다. 광활한 사막에 홀로 남겨진 지금의 내가 할 수 있는 일이라고는 그저 포기하지 않고 한발 한발을 앞으로 내딛는 것뿐이었다. 그늘이라고는 찾아 볼 수 없는 사막의 태양은 포기를 중용하듯 더 야속하게 내리쬐고 있었다. 총 7일간의 경기 중 가장 더웠던 룬데이날, 반나절 만에 100여명의 참가자중 15명이 폭염 속 의료진의 신세를 지며 탈락의 고배를 마셔야만 했다. 룬데이날 밤, 하염없이 걷다 바라본 하늘에서 노오란 반달을 보았고 자연스레 단무지가 연상되며 짜장면이 생각났다, 한국으로 돌아가면 가장 먼저 짜장면을 먹으리라.. 일주일간 전투식량과 라면, 육포 등으로 끼니를 때우다 보니 제대로 먹은 것 같지도 않았다. 경기 내내 뜨거운 물로 만드는 전투식량이 아닌 요리된 음식이 너무나 그리웠다.

(다음 페이지에 이어서)

## ICU News

<p><b>MICU1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 아가현</li> <li>유준례 리넨 여자신 자녀(장남) 결혼식</li> </ul>	<p><b>MICU2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3월 신입간호사 독립 (S/18) : 김원경, 김경진</li> <li>5월 신입간호사 : 채수현, 김민지</li> <li>4월 흉부간호사 포상 : 노민진</li> <li>Filter syringe 샘플 테스트 (S/19~23)</li> </ul>	<p><b>SICU1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 김가영</li> <li>5월 사직 : 최예슬</li> <li>간호사 테마여행 (S/17) : 김성환, 원정영, 김민지</li> <li>간사나눔워크샵 (S/23) : 정지혜</li> </ul>	<p><b>SICU2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입 간호사 : 이현민</li> <li>사직 : 한영민 조무림</li> <li>ILTS 학회 (체코 S/25 ~ 30) 참석 : 강바혜</li> <li>우수직원 해외연수 (S/29 ~ 6/1) : 박혜정</li> <li>부서 회의 및 환병, 송병만임 (S/26)</li> <li>ALEN 수술실 침관 삽입 진행</li> <li>베트남 간호사 연수 1명</li> <li>오만 간호사 연수 1명</li> </ul>																																																
<p><b>NSICU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 김가연</li> <li>FEEL~인원 과정 (S/12) : NSICU &amp; 1644병동 &amp; 1639병동</li> <li>해부복시 캠프 : 이민정</li> <li>산전회와 유관부서 교육 (S/19) : 스테로이드 사용 환자의 혈당조절(END 교육회 교수 강의)</li> </ul>	<p><b>NRICU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 이자연</li> <li>우수직원 해외연수 (S/21~5/25) : 안자영, 김향영</li> <li>Feel 토크 과정 (S/29) : 박은혜, 김현경(S/44), 혈관 조영술</li> <li>산경과 아유초 (S/30)</li> </ul>	<p><b>CSICU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 김가영</li> <li>중환자간호 기본과정 : 이성주, 강아영, 김민희, 박은진, 최정민</li> <li>육아휴직 : 홍원태</li> <li>5월 행사 : 유관병동 분과대회 개최</li> </ul>	<p><b>PICU1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>신생아중환자간호 기본과정 : 유선영, 박상희, 박서진</li> <li>Care Round (S/15) : 조호정</li> <li>어린이병실 산병 (S/13)</li> <li>재택간호사 PCS 교육 (S/24)</li> </ul>																																																
<p><b>NICU1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5월 신입간호사 : 황수민, 천유진, 이정은</li> <li>대한신생아중환자학회 참석 (S/19, 80명)</li> <li>결혼 : 김종주 (S/20)</li> </ul>	<p><b>CCU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CV 출제학습대회 참여 (4/21) : 김문희 외 4명</li> <li>TCTAP 학습행사 (4/25~4/27)</li> <li>정신교육 전담교육 시행</li> </ul>	<p><b>RT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>컨퍼런스 (S/23)</li> <li>우수직원 해외연수 : 사기진 (S/29~6/1)</li> <li>호흡치료실 5월 업무담당</li> </ul>	<p><b>MAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>해외연수 [International Rapid Response Systems] (S/11~12) : 이진미, 최선희</li> <li>병동급성악화환자 관리 강사 : 이진미, 최선희, 손영숙, 최은주</li> <li>[신폐소생술과 응급처리의 이해] (S/11) 강사 : 한영자</li> <li>외부교육 [한국의료시뮬레이션 학회] : 한영자, 최선희, 정윤영</li> <li>[부서사육교육-121병동] (S/23) 강사 : 정윤영</li> <li>[홍보신상내배우게 환자간호] (S/30) 강사 : 최선희</li> </ul>																																																
<p><b>ACU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>부서 Care Round : 우혜민 발표 (S/4)</li> <li>응급의료센터 가계회기 워크샵 (S/8) : 이진주, 서민기</li> <li>중환자간호 기본과정 (S/8~6/13) : 우혜민, 유주혁</li> <li>3월 신입간호사 독립 (S/11) : 강병수</li> <li>12년 입사자 간담회 (S/24)</li> </ul>	<p><b>Table</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>담당부서</th> <th>담당자</th> <th>연락처</th> <th>사무실</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MICU1/ACU/동관ICU</td> <td>서희정</td> <td>886244</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MICU2/SICU1-2</td> <td>사기진</td> <td>886241</td> <td>T.6244</td> </tr> <tr> <td>일반병동</td> <td>김은영</td> <td>886242</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	담당부서	담당자	연락처	사무실	MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244		MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244	일반병동	김은영	886242		<p><b>Table</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>담당부서</th> <th>담당자</th> <th>연락처</th> <th>사무실</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MICU1/ACU/동관ICU</td> <td>서희정</td> <td>886244</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MICU2/SICU1-2</td> <td>사기진</td> <td>886241</td> <td>T.6244</td> </tr> <tr> <td>일반병동</td> <td>김은영</td> <td>886242</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	담당부서	담당자	연락처	사무실	MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244		MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244	일반병동	김은영	886242		<p><b>Table</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>담당부서</th> <th>담당자</th> <th>연락처</th> <th>사무실</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MICU1/ACU/동관ICU</td> <td>서희정</td> <td>886244</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MICU2/SICU1-2</td> <td>사기진</td> <td>886241</td> <td>T.6244</td> </tr> <tr> <td>일반병동</td> <td>김은영</td> <td>886242</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	담당부서	담당자	연락처	사무실	MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244		MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244	일반병동	김은영	886242	
담당부서	담당자	연락처	사무실																																																
MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244																																																	
MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244																																																
일반병동	김은영	886242																																																	
담당부서	담당자	연락처	사무실																																																
MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244																																																	
MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244																																																
일반병동	김은영	886242																																																	
담당부서	담당자	연락처	사무실																																																
MICU1/ACU/동관ICU	서희정	886244																																																	
MICU2/SICU1-2	사기진	886241	T.6244																																																
일반병동	김은영	886242																																																	

(앞 페이지에 이어서)

내일까지, 아니, 당장 오늘 하루를 버텨낼 수 있을까라는 생각을 하며 하루하루를 보냈던 일주일의 지나고 250km의 대장정의 결승선을 통과할 수 있었다."할 수 있다. 할 수 있다" 믿으면 결국 할 수 있다. 다시 한 번 꿈을 꾸는 것은 자신이지만 그 꿈을 이룰 수 있는 열쇠를 가진 사람 또한 나 자신이라는 것을 깨닫게 되었다. 한국에 돌아온 지금, 꿈이었던 모든 것들은 현실이 되었고 사막에서의 기억들은 나에게 한 여름날의 꿈처럼 느껴졌다. 그 당시에는 나 자신을 극한까지 몰고 갔던 육체적, 정신적 고통에서 벗어나고 싶어 빨리 경기가

끝났으면 좋겠다고 생각했다. 하지만 벌써 그 시간들이 그림자라고 하면 민을까? 롱데이날 너무 힘들어 바닥에 털썩 주저앉아 바라본 밤하늘에서 만난 쏟아지는 듯한 별들, 끊임없이 펼쳐진 모래언덕의 향연, 밥을 먹을 때마다 입에서 사각거리던 모래의 느낌, 아마 나는 그 기억들을 평생 잊지 못할 것이다. 나 혼자서라면 결코 해 낼 수 없었을 일이었지만 소아암 환우들과 꿈을 믿어주는 소중한 분들이 있었기에 끝까지 포기하지 않을 수 있었다. 저를 믿어 주신 모든 분들과 항상 응원과 격려의 말씀을 아끼지 않아 주신

임채만 실장님에게 다시 한번 감사의 말씀을 전해드리고 싶다.

♣ 사하라 사막 마라톤 : 사하라 사막 마라톤은 7일 동안 필수장비만 가지고 250km의 나미비아 사하라 사막을 달리는 마라톤대회이다. 이를 동안 80km를 쉬지 않고 달리는 구간과, 정규 마라톤 코스인 42.195km를 달리는 구간은 매 해 포함된다. 레이스에 필요한 모든 장비(음식, 의류, 침구, 의약품 등)는 참가자 각자가 준비하여 배낭에 메고 달려야 하며 매일 필요한 양의 물(약 10ℓ)과 숙박용 텐트만을 대회 조직위원회에서 제공한다. 참가자들의 평균 배낭무게는 9-15kg에 달한다.

간호사 칼럼 | ECMO 환자 이송 경험: '심장은 보석 같은 것'

유혜진 간호사 (CSICU)



2017년 3월 1일, 부산의 OO병원 담당자가 본원 ECMO 이송팀으로 연락을 하였다. 이전 본원에서 치료를 받던 환자이고 말기 심부전으로 ECMO 유지가 어려워 이송을 원한다는 내용이었다.

본원으로서의 ECMO 환자 이송은 2016년부터 심장병원에서 만들어진 시스템이다. 전문의, 흉부외과중환자실 간호사, 심폐기실 간호사 총 3명으로 구성되어 있으며 외부 병원에서 ECMO 유지 및 치료가 어려운 환자를 특수 구급차를 이용하여 안전하게 이송하는 것을 목표로 한다. 3월 2일 ECMO 이송팀의 일원이었던 나는 이른 아침 출근하여 이송절차에 따라 물품을 준비하고 안전한 환자이송을 위해 필요한 상황을 점검하였다. 오전 7시에 출발하여 11시 30분이 되어서야 부산의 OO병원에 도착하였다. ICU로 들어가 환자를 대면한 순간, 20대 초반의 작은 체구인 이 환자를 둘러싼 각종 장비만큼이나 환자이송에 대한 중압감이 느껴졌고, ECMO를 비롯한 IABP, 8개의 Infusion pump, 지속적으로 울리는 인공호흡기 알람, 환자를 둘러싼 수많은 의료진 등을 보면서 늘 그렇듯 이송 시 환자안전을 유지하기 위한 의료진의 집중과 노력이 절실하게 요구되는 상황임을 인지하였다. ECMO 환자의 이송 원칙은 이송팀 도착 후 최대한 안전한 환자상태를 유지하며 신속하게 이송하는 것이지만, 이 환자의 경우는 다량의 약물주입에도 혈액학적으로 불안정하여 신속한 이송이 불가능해 보였다. 부산의 OO병원 담당의는 IABP를 중단하고 최대 용량의 심장보조 약제를 사용 중이라고 하였고, 나는 환자의 혈액학적 상태 및 투약 상태를 다시 한 번 확인하였다. 환자는 VA ECMO로 70-80% assist 상태로 평균혈압은 80-90mmHg로 유지되었다. 나는 의사와 함께 승압제, 진정제, Heparin 외 MH, Normal saline, Dextrose, RI 등 혈압과 진정수준에 큰 영향을 주지 않는 약물은 일시적으로 중단하고 이송하기로 논의하였다. ECMO flow가 적절하게 유지되는지 함께 확인하면서 각자의 위치에서 정확하고 신속하게 역할을 수행하면서 환자 상태를 공유하였고 안전한 이송 절차에 대해 적극적으로 소통하였다. 환자는 진정제를 사용하면서 적절한 진정수준이 유지되었고 auto-ambu를 적용하였을 때 저항 없이 안정된 호흡을 보였다. ECMO만 유지된 상태로 약물을 유지하면서 이송이 가능할 것으로 판단되어 오후

1시 반 본원으로 ECMO 이송 출발을 결정하였다. '삐뽀삐뽀' 사이렌 소리를 크게 울리며 구급차를 타는 동안 환자 옆에서 모니터와 환자 전신 상태를 지속적으로 지켜보면서 호흡에 있어 auto-ambu에 대한 저항은 없는지, 산소량은 충분한지, 혈압은 안정적인지, 약물주입은 문제가 없는지, 말단 부위 피부 청색증은 없는지 등 여러 가지 환자 상태를 모니터 하는 동안 중환자실이 아닌 구급차 안에서 행하는 나의 간호가 나에게도, 나중에 이 환자에게도 굉장한 의미로 그리고 인연으로 느껴질 것이라 생각에 힘들고 답답했던 구급차 안에서의 시간이 귀하게 느껴지는 순간이었다. 우리는 5시간 만에 병원으로 도착하여 환자 전용 엘리베이터를 타고 흉부외과 중환자실로 향했고, 환자는 미리 준비되어 있던 침대로 안전하게 옮겨져 치료를 받게 되었다.

3월 4일, 환자는 진정제를 감량하며 의사소통이 가능하였고 점차 안정되어갔다. 환자는 2012년에도 심부전으로 ECMO를 적용한 과거력이 있었고 당시 심장박동이 필요할 것이라는 이야기를 들었지만, 다행히 호전되어 일상 생활로 복귀하면서 약물 치료만으로 견딜 수 있었다. 하지만 이번은 좀 다른 상황이었다. 2017년 2월 초부터 환자의 호흡곤란이 더 심해져 집에서 갑자기 쓰러졌고 이를 발견한 아버지가 부산의 OO병원 응급실로 향했고, 당시 EF은 10% 미만으로 ICU로 입원 후 ECMO까지 삽입하게 된 것이다. 이제 환자는 기억 없는 심장박동을 기다리는 일 이외에는 다른 선택의 여지가 없었다.

3월 11일, 나는 밤번 근무를 위해 출근하는 길에 중환자실 입구 앞에 서 있는 환자의 아버지를 보고 놀라서 "안녕하세요, 이 시간에 왜 여기 계세요?" 라고 물었고, 아버지는 "우리 스스가 오늘 다행히도 심장박동 수술을 받게 되어서 지금 수술하러 들어갔어요. 우리 스스가 수술할 수 있게 되어 감사해요. 심장을 준 그 분께 감사 드려요." 뇌사자 발생으로 수술 받을 기회가 생겼다는 것에 대해 아버지는 감사함을 표현하면서 아들이 새로운 생명을 얻을 수 있다는 것에 기뻐하였다. 3월 12일 자정, 환자는 수술 후 흉부외과 중환자실 심장박동 환자를 위한 격리방으로 입실하였다. 수술 후 ECMO를 제거한 상태로 나왔고, 2시간 만에 의식이 회복되어 인공호흡기 weaning을 진행하였고 출혈 없이 안정적인 혈액학적 상태를 유지하였다. 3월 13일 명료한 상태에서

Extubation을 시행하였고, 환자는 "진짜 시원해요." 라고 하면서 그 동안 길었던 치료 기간에 있었던 일, 그리고 심장박동을 받을 수 있었던 것까지... 마치 꿈만 같다고 표현하였다. 3월 15일, 환자의 상태는 모든 약물을 중단하고도 정상 혈압, 정상 동맥통 상태가 유지되었고, 혼자 서서 조금씩 걸을 수 있을 정도까지 회복되었다. 그리고 기적처럼 만 4일만에 일반병동으로 전동이 결정되었다.

희망은 어떤 일을 이루고자 하는 바람을 의미하는 것으로, 좋은 상태가 계속되거나 상태가 나아질 것이라는 기대, 어려운 상황에서 벗어날 수 있다는 기대를 의미한다. 이러한 희망은 질병 과정에 있는 사람에게 자신의 위기를 능동적으로 극복할 수 있는 원동력이 되기도 하는데 환자는 자신의 희망을 이렇게 표현하였다. "간호사 누나, 숨쉬는 게 이렇게 쉬울 수가 없어요. 심장박동 받고 나니깐 심장이 답답하지 않고 숨도 마음대로 쉴 수 있고, 정말 희망이 생긴 것 같아요. 심장은 보석 같은 거예요." 라며 활짝 웃었다.

본원으로 이송 후 힘든 중환자실 치료를 견디며 하루가 다르게 밝고 건강해지는 환자를 보면서 내가 아픈 사람을 돕는 일을 할 수 있다는 것에 감사함을 느낀다. 심장박동을 받고 회복되어 웃는 환자 모습이, 처음에 만났던 환자모습과 오버랩 되면서 환자의 회복이 간호하는 나에게 표현할 수 없을 만큼 큰 힘이 되고, 위로가 된다는 것을 실감할 수 있었다.

ECMO 환자 이송 시, 출발부터 목적지 도착 때까지 구급차 안에서 온전히 나와 환자만의 시간을 보내게 된다. 구급차 안은 매우 협소해서 나와 환자 사이의 거리는 약 50cm 정도 밖에 되지 않고, 근접한 거리에서 오랜 시간 집중적으로 환자를 관찰하다 보니 얼굴 표정, 호흡하는 모습, 환자와 연결된 모든 기계의 미세한 작동 소리까지... 환자의 모든 것이 한 눈에 들어왔다. 단순히 질병을 가진 환자가 아니라 '이 청년은 부산에서 잘 지내다가 무슨 이유로 이 자리에 있는 것일까?' 라는 궁금증이 생기면서 존재 그 자체로 다가왔다. 우리가 간호에서 말하는 직접 간호란 환자 옆에서 환자에게 필요한 실제적인 간호 행위를 하는 것뿐만 아니라 환자를 하나의 소중한 존재로 받아들이고 환자 가까이에서 숨결 하나까지도 알아채고 느낄 수 있는 것을 의미하는 것이 아닐까 싶다.



먼저 지금의 심정이 정상이 아니라는 것을 먼저 알고 싶다. 왜냐하면 원고 마감일을 이틀 넘겨 겨우 완성한 글을 2초만에 날려버렸기 때문이다. 심지어 지금 생각해보니 모처럼 맘에 들었었다.

주로 스마트폰으로 원고를 작성하곤 하는데, 늘 하던 대로 '전체선택'을 클릭하고 '복사'로 넘어갔어야 했지만 어제는 손가락에 경련이 일어났나 보다. 난데없이 '붙이기'를 클릭하는 바람에 저번 주에 친구에게 송금했던 계좌번호가 모든 문장을 집어삼키고 말았다. 어제 오후 10시쯤 아산대교 한 가운데 서서 스마트폰을 부서질 듯 클릭하고 있던 웬 남정네를 목격하셨다면 그게 바로... 앗튼, 아이폰에는 되돌리기의 기능 따윈 없었다. 참담한 심정으로 나이트 근무를 시작하였다. 예감이 좋지 않았다.

우려와는 달리 스테이بل한 근무였다. 무사히 마치고 퇴근길에 올랐다. 아침 8시 정도였음에도 불구하고 햇볕은 지나치게 하얗고 꽤나 뜨거웠다. 실눈을 뜨고 걷고 있자니 오늘따라 참으로 지리하고 길게만 느껴지더라. 그러면서 어제 날려먹은 원고가 떠올랐다. 아아, 나한테 왜 이러지. 동시에 언니, 저 맘에 안 들죠? 라는 모 연예인의 명언도 같이 머릿속을 헤집기 시작했다.

아는 사람은 다 알고 있는 명언, '언니, 저 맘에 안 들죠?'를 모르는 분들을 위해 간단히 설명 드리자면 A라는 연예인이 B에게 이런저런 말을 붙이고 있었다.

대꾸를 하던 B가 평소 버릇대로 반말을 약간 섞어가자 A가 거기에 꼭지가 돌아버리고는 말이 짧다며 막말을 쏟아내었고 그 와중에 B가 위의 명언으로 정점을 찍었다. 이후 둘은 아름다운 용모가 무색하게, 그보다 더 아름다운 된소리의 향연을 벌이기 시작했다. 문제는 이러한 장면이 그대로 녹화가 되어 대중에 공개되었다는 것이다. 일종의 해프닝 같은 것인데 날것의 성격이 굉장히 강하여 대중들은 열렬히 물어뜯어주었다. 그렇다고 해서 사회적으로 매장되는 지경까지 갈 일은 아니었다. 그저 성격이 대단한 두 미인들의 만남 정도로 규정되었고 후에도 둘은 그 일을 두고 스스로 패러디를 할 만큼 여유가 생겼다. 본인들은 오히려 잊혀지지 않아 다행이라 생각할지도 모르겠다.

그리고 보니 어제 근무하는 동안에는 딱히 별 일이 없었다. 여든이넘어 입원한 할아버지에게 중환자실까지 오게 된 경위를 조분조분 전했다. 도통 알아듣지를 못하는 것 같았다. 이해가 안 되는 것이 아니라 들리지 않아 가우뚱 하는 느낌이었다. 귀 가까이에서 크게 톱박톱박 말을 했더니 그제서야 환해지는 표정을 짓고는 밤 동안 쿨쿨 잘 주무셨다. 다행히 내가 맘에 들었나 보다. 또 다른 환자도 마찬가지로. 너무 말라서 과연 나올 수 있을까 했는데 보기보다 쪽쪽 위닝을 하고 있었다. 그래서 힘내시라고 지금까지 굉장히 잘하셨다고 며칠만 더 힘내시면 가족들과 같이 있을 수 있다 했더니 폭 꺼진 눈망울로 끄덕 하고는 또 밤새 잘 주무셨다. 욕창도 나아지는 것 같았고 엑스레이도 좋아지고 있었다.

반면에 같은 동네에서 일하던 다른 간호사는 환자와 서로 마음에 들지 않았었다. 보다. 여기가 아프다(NRS 몇 점인가요), 자리 정리 해달라(5분 전에 하지 않았나요), 여긴 어디냐(서울아산병원인 거 잊으셨나요), 가족들 불러 달라(좀 아가 왔다 가셔서 안 오신대요), 밥 먹고 싶다(내일 검사가 있어요), 사람을 왜 굶기느냐(저도 배고프네요), 등등. 밤새 투닥거리고 으르렁대고 어르고 달래다가 듀티가 끝날 무렵엔 서로 애증의 관계가 되어 있었다. 그래도 환자는 밤새 수고했다고 조심스레 말을 건네었고 담당 간호사도 조금은 풀린 표정으로 대답을 했다. "이따 밤에 또 봐요.", "응? 또?"

원고를 날려 먹고 퇴역별을 쓰이며 나는 그 말이 왜 떠올랐던 것일까. 마음대로 되지 않는 것이 인생이라는 것은 조금 일찍 알아챘었는데 그래도 굳이 누군가에게 쏘아 붙이고 싶었었다. 나쁜 일이 생기면 항상 탓할 구석을 찾아내는 것이 사람의 본능일 수도.

아아. 이 글을 쓰는 와중에도 정말 누군가가 내가 마음에 들지 않는 모양이다. 나이트 출근을 하며 전철역 앞에서 산 커피를 가방 속에 쏟아버렸다. 꼬인 이어폰이 거슬러 커피를 가방 입구에 걸쳐 놓고 사브작대다가 이렇게 마음에 안 드는 일이 벌어진 것이다. 심지어 몇 안 되는 비싼 가방. 게다가 수선한지 얼마 되지 않은 아이였다. 누군가는 귀를 기울여주길 바라며 속으로 외친다. 언니! 저 맘에 안 들죠?

## 마음을 전하는 책

얼마 전 TV 프로그램에서 꿈의 직장이라 불리는 구글에 다니는 젊은 청년의 이야기를 들었다. 구글은 익히 알려져 있는 직원의 복차나 처우가 뛰어나며, 특히 사내에 peer bonus라 불리는 제도가 있어, 함께 일하는 동료로부터 사내메일을 통한 칭찬 메시지를 받으면 이를 보너스로 지급한다고 한다. 우리 병원에도 칭찬카드라는 유사제도가 있긴 한데 이 제도에 대해 한번도 깊게 생각해본 적이 없었다. 그저 외부고객에게 친절한 직원, 중환자실과는 조금은 먼 이야기라 생각했는데, 함께 일하는 동료끼리도 충분히 주고받을 수 있는 칭찬의 말 한 마디가 결국 peer bonus구나 싶었다.

'상록수'란 어쩌면 헛웃음이 날법한 단어와 함께 나에게 전해진 책 한 권은 이런 peer bonus같은 존재였다. 솔직히 상록수란 단어로 얼마 동안 ICU에서 약간의 놀림이 있었지만 그들의 부러움이 섞인 축하의 인사라고 나는 생각한다. 표현하진 않았지만 혼자서 상당히 부듯해하며 보너스를 즐긴 기간이었다. 누군가에게 든든한 지원군이 된다 함은 뭔가 대단한 역할로 상대를 어려움에서 구해주거나 하는 것이 아니라 오쿠오쿠할 수 없지만 이리도 단순한 행동으로도 가능함을 다시 한번 생각해본다.

나에게 이런 지원군 같은 분께 또 다른 peer bonus를 드릴 수 있어 부듯하다. 무

심한 듯 찾아가 예쁜 말 한 마디를 건네거나 어려운 고민거리로 쉽게 찾아가 고민을 툭 내놓지는 않지만, 극한의 상황에서 찾았을 때 늘 그 자리에 계시면서 나를 이해한다는 말로 격려해주실 것 같은 NSICU 이남주 UM님께 '내 영혼이 따뜻했던 날들'이란 책 한 권으로 나의 보너스를 드리고 싶다. 늘 한결 같은 평정심으로 상대의 분노도 충분히 녹일 수 있는 광대한 reservoir의 소유자 이남주 선생님께 책 제목처럼 늘 따뜻한 날기를 기원하며, 극한의 상황에서 제가 갑자기, 불시에 늘 찾아 뵈 수음을 알려드립니다.



From. 강영애 CNS (CSICU)



"내 영혼이 따뜻했던 날들"  
(포리스트 카터 저)



To. 이남주 UM (NSICU)



**<전시 안내> '더 퀸즈 시크릿'**

누구나 궁금해 하지만, 아무나 들어갈 수 없는 신비와 환상을 가득 머금은 여왕의 정원. 꽃으로 가득 찬 길을 따라 여왕의 정원으로 떠나서는 아름다운 여정에 여러분을 초대합니다.

세계인이 사랑하는 "꽃(flower)"과 "정원(garden)"을 소재로 한 미디어아트展.

그 동안 볼 수 없었던 다양한 꽃들의 향연, 여왕의 정원에서 펼쳐지는 아름답고 황홀한 꽃과의 만남. 웅장하고 화려한 오브제와 실제 색감과 질감을 살린 영상이 어우러진 꽃과 함께 나누는 인생 최고의 화려한 하루!



✓장소 : 전쟁기념관 기획전시실

✓일시 : '17.06.23 ~ 10.15

✓시간 : AM 10:00 ~ PM 18:00(입장마감 오후5시)

✓주최/제작 : ㈜에블린

✓티켓 예매처 : 티몬, 쿠팡, 위메프, 옥션

**<축제 안내> 제15회 퇴촌 토마토축제**

정렬의, RED! 건강한, RED! 맛있는, RED!

퇴촌 토마토 재배 농업인들은 인공 식물 호르몬제 대신 수정벌을 이용해 자연적으로 토마토를 수정시키고 있습니다. 더욱이 서울 시민에게 깨끗한 물을 제공하는 상수원보호구역이어서 환경 친화적으로 토마토를 재배하고 있습니다. 주요행사에는 토마토 풀장, 워터 풀장, 토마토 레크레이션, 토마토 먹거리 나눔(토마토 국수 시식회, 토마토 푸드쇼, 1000인의 스파게티), 토마토 수확 체험, 피자도우쇼 등이 있습니다. 당신의 1년을 더 건강하고 즐겁게 해 줄 퇴촌 토마토축제로 오세요!

✓장소 : 경기도 광주시 퇴촌면 공설운동장

✓일시 : '17.06.16(금) ~ 06.18(일)

✓주최 : 광주시 퇴촌면

✓주관 : 퇴촌 토마토축제 위원회



**<생활 정보> 자외선지수와 단계별 행동요령 (출처: 기상청)**

자외선은 체내에서 비타민 D를 합성하고 살균작용을 하는 등 이로운 역할을 하는 동시에 피부노화, 피부암, 건조, 피부염, 잔주름, 기미와 주근깨 등을 생기게도 합니다. 자외선은 파장 길이에 따라서 A, B, C의 세 가지로 나누는데요. 이 중 UV-C는 오존층에서 차단이 되지만 UV-A 그리고 UV-B가 피부에 영향을 미칩니다. 요즘은 대기오염으로 오존층이 얇아지면서 우리 피부를 자극하는 자외선 양도 증가하고 있습니다.

**① 단계별 대응요령**

단계	자수범위	대응요령
위험	11 이상	▶ 햇볕에 노출 시 수심 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 가장 위험함 ▶ 가능한 실내에 머물러야 함 ▶ 외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 이용 ▶ 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
매우높음	8 이상 11 미만	▶ 햇볕에 노출 시 수심 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 매우 위험함 ▶ 오전 10시부터 오후 3시까지 외출을 피하고 실내나 그늘에 머물러야 함 ▶ 외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 이용 ▶ 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
높음	6 이상 8 미만	▶ 햇볕에 노출 시 1~2시간 내에도 피부 화상을 입을 수 있어 위험함 ▶ 한낮에는 그늘에 머물러야 함 ▶ 외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 이용 ▶ 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
보통	3 이상 6 미만	▶ 2~3시간 내에도 햇볕에 노출 시에 피부 화상을 입을 수 있음 ▶ 모자, 선글라스 이용 ▶ 자외선 차단제를 발라야 함
낮음	3 미만	▶ 햇볕 노출에 대한 보호조치가 필요하지 않음 ▶ 그러나 햇볕에 민감한 피부를 가진 분은 자외선 차단제를 발라야 함

※ 의학자문 : 서울대학교병원운영 서울특별시 보라매병원 피부과 박현성 서울의대 교수

**고객의 소리**

**이슬기 간호사 (SICU2)**

**첫걸음에 힘을 실어준 자양강장제 같은 카드 한 장**

2016년 9월 입사한 후 막 독립한 나는 너무나 미숙하고 실수투성이라 심한 자괴감에 빠져 있어 조금은 우울한 시간을 보내고 있었습니다. 그러던 어느 날, 출근한 나의 등을 두드려주며 모든 선생님들이 엄지를 세워 칭찬한다고 말씀해주셨습니다. "무슨 일이지?"하고 의아했던 나는 공지노트에 크게 붙여진 감사카드를 읽고 갑자기 눈물이 앞을 가릴 줄 몰랐습니다. 아직도 가끔 지치고 우울한 마음이 들 때도 그 어떤 자양강장제 보다 힘을 주던 카드 한 장에 오늘도 최선을 다하려 합니다.

[2017. 2월 이슬기 간호사에게...]

간이식 후 정신을 차리고 나니 머리 한 구석에서 중환자실에서의 일들이 많이 스치고 지나갑니다. 엉뚱한 소리가 들려 '여기에서 죽는구나' 하는 공포감이 많이 힘들었어요. 그 때마다 옆에서 용기를 주고 "수술은 잘 되었으니 걱정하지 마세요. 밖에서 남편과 아들, 딸이 걱정하고 있습니다. 아까도 오셔서 걱정하고 가셨어요. 어서 깨어나셔야 합니다. 잠만 주무시면 안 되어요" 라고 말씀해 주셨습니다. 하지만 그 당시에는 이슬기 간호사님조차도 믿지 못했습니다. 모든 말이 거짓으로 들렸고 불신하게 되더라고요. 하지만 이슬기 간호사님은 아랑곳하지 않고 용기와 희망을 주면서 저를 잘 돌봐 주셨습니다. 정말 감사합니다. 간이식 병동으로 올라오면서 저는 "살려줘서 고맙다" 라고 말씀드렸습니다. 지금도 눈물이 납니다. 당신이 있어서 세상은 밝은 것 같습니다. 정말 고맙습니다.

**풍납동 서당**

**팔목상대 刮目相對**

글을 팔刮 눈 목 目 서로 상 相 대할 대 對

뜻) 눈을 비비고 다시 보며 상대를 대한다. 다른 사람의 학식이나 업적이 크게 진보한 것을 말함

예문) 인공지능은 더 이상 체스 게임이나 하는 수준이 아닙니다. 여러 분야에서 인간과 겨루는 팔목상대가 되었습니다.



**지난호 풍납동 서당 퀴즈정답 및 당첨자 발표**

♣ 도서문화상품권(1명) : CSICU 김화경

- ▶ 백 번 싸워 이기는 것보다 안 싸우고 이기는 것이 낫다 (답: 不戰而勝 부전이승)
- ▶ 한번 실패하였다가 힘을 길러 다시 도전한다 (답: 捲土重來 권토중래)
- ▶ 눈 앞에 이익이 보일 때 의로움을 먼저 생각한다 (답: 見利思義 견리사의)
- ▶ 금이나 옥처럼 귀중히 여겨 꼭 지켜야 할 법칙이나 규정 (답: 金科玉條 금과옥조)