



## 간호사 칼럼 | '고마워, 여기서는 하루가 참 길다.'

### 주성의 간호사(CCU)



봄은 언제 오려나 애타게 기다렸건만 미세 먼지가 한바탕 휘몰고 간 자리에는 벌써 여름이 완연하네요. 선생님들과 '아낌없이 주는 나무'를 통해 이야기를 나누는 것이 소중한 기회임을 알기에 어떤 이야기를 해야 할까? 많이 고민하였습니다. 여러 생각 끝에 제가 일하면서 겪었던 찰나의 생각과 감정들을 진솔하게 풀어보려 합니다. 이곳 심장내과 중환자실에서 근무하던 3년의 시간 동안에는 가슴이 아프기도 벽차기도 했던 여러 순간들이 있었습니다. 오늘은 이러한 기억들 속에서 40대 Myocarditis 환자의 이야기를 해보도록 하겠습니다.

하루 이틀 사이 인공 심박동기의 도움 없이 환자의 심장은 스스로 뛰기 시작했고 일직선을 보이던 동맥압 파형도 꿈틀꿈틀 굴곡을 이루며 수축기압과 이완기압이 생기기 시작했습니다.

진정제를 주입 받고 있던 환자는 몽롱한 의식 속에서도 의사소통이 가능할 정도여서 본인의 불편함과 요구를 매우 민감하게 표현하였습니다. 이른바 우리가 비공식적으로 말하는 '손이 많이 가는 환자'이었지요. 그 날은 제가 이브닝 번담담간호사로 환자를 처음 만나는 날이었습니다. 환자는 억제대적용에 강한 불만감을 표현하였고 결국엔 아무런 움직임의 제약없이 인공기도와 심폐기, 각종 고위험 약물이 들어가는 중심 정맥관을 가지고 있었습니다. 저는 환자를 마주 하기 전부터 스트레스와 긴장감이 생겼습니다. 안 그래도 바쁜 이브닝이 될 거 같은데 환자의 소소한 요구들을 어떻게 다 들어줄 것이며, 만약 요구를 즉각적으로 들어주지 못해 환자가 agitation을 보이면서 탈관을 하면 어떡하지 하는 오만 가지의 걱정이 들었습니다.

저는 환자에게 제 자신을 소개하면서 지금 제가 간호하고 있는 환자분의 수가 적지 않음과 수행해야 하는 업무들의 비중이 매우 높고 그로 인해 환자분의 요청에도 즉각적으로 응하지 못할 수 있음을 천천히 또박또박 선전포고하듯 이야기 하였고 그렇게 불안과 염려가 가득한 8시간 동안의 근무가 시작되었습니다. 환자는 인공 기도를 통한 흡인에 매우 민감하니

적절한 흡인 압력으로 부드럽게 시행하여야 하며 의료 행위를 시행하기 전 왜 시행하는지에 대한 충분한 설명을 해줘야 한다는 인계에 따라 저는 모든 행위에 앞서 환자에게 시행 이유를 설명하였습니다. 환자는 진정제의 지속적인 주입으로 의식이 몽롱한 상태였기 때문에 같은 행위의 반복에도 늘 새로운 것처럼 시행 이유를 물었고 저는 매 번의 흡인 전, 약물 주입 전, 체위 변경 전 등의 행위에 대해 하나하나 설명해야 했습니다.

여간 고달픈 일이 아닐 수 없었습니다. 혹시나 탈관을 하지 않을까 하는 염려의 눈빛으로 환자를 살피고 환자를 회유하기 위한 안심의 말을 덧붙여가며 외출타기 하듯 아슬아슬한 환자와의 관계를 이어 갔습니다. 이와 같은 모든 행위가 끝나면 저는 '잘 참으셨어요. 어떠세요? 괜찮았나요? 아프진 않으셨어요?'라는 물음으로 환자의 반응을 확인하곤 하였습니다. 그렇게 시간이 흘러 오후 면회시간이 되자 환자의 배우자와 딸이, 그리고 직장동료로 보이는 분들이 면회를 왔습니다. 고박 하루 동안 기다려왔던 하고 싶었던 말들을 혹은 마음 한편에 간직하고 있었지만 차마 할 수 없었던 말들을 환자는 면회객들과 필담으로 나누었고 30여 분의 시간 동안 저는 그 대화의 장을 오롯이 마주하였습니다. 누군가는 눈물을 흘리며 얼굴을 어루만져 주었고 누군가는 힘을 내라고 내일은 더 좋아 질것이라고 인사를 건네며 되돌아갔습니다.

(다음 페이지에 이어서)

## ICU News

### MICU1

- 배옥현 조무원 부서이동
- 중환자간호 기본과정 : 한재은, 장유나, 최유진, 임세희, 김유진, 최지인, 차수빈
- 학적은 간호사 복지 (신규)
- 감시나눔 워크샵 : 최유선, 오혜연, 정수진

### MICU2

- 중앙병원간호 심화과정 : 박이수
- 감시나눔 워크샵 참석 (6/13) : 박성연
- 해외 의료봉사 (6/12~17) : 김다혜
- 부서 워크샵 (6/23)

### SICU1

- 부서 워크샵 (6/16)
- 외과가족체재대회 (6/3) 참석 : 문영은 외 4명
- 간호전문성 강화과정 (6/20) : 박보영
- 중환자실 역사지식 사행

### SICU2

- 부서 워크샵 (6/22~23) : "우리의 간호를 브랜드 하라"
- 환자경험 장행 (6/19~20) : 조희주 외
- CN 직무순환 : 송유길
- 외과 심포지움 발표 : 김세라

### NSICU

- 해복불씨 캠프 (6/13) : 김경란
- 6차월차 간호사 임파워먼트(6/9) : 김다솜
- 2017 ICN Congress Spain (5/26~6/4) : 이상규
- 조무원 강연회 (6/8)

### NRICU

- 신입간호사 임파워먼트 (6/9) : 김정은, 윤다정
- NRICU 출생문 공사 (6/10)
- Stroke 심포지움 참석 : 박수진 외 5명
- 감시불씨 워크샵 (6/13) : 김현연
- 부서 워크샵 (6/23)

### CSICU

- 중환자간호 기본과정 수료 : 이성주, 김하연, 김진희, 최지인, 박은진(2주)
- FRN 후 근무지 배치 : 이영민 (7/1)
- 우수직원 연수 : 차세정 (6/1~5)

### CCU

- 심장내과 야유회 (6/10)
- 해복불씨캠프 참여 (6/13) : 이정은
- 테마야유회 (6/14) : 이이진, 김윤경

### NICU1

- 부서 워크샵 (6/1~2)
- 감시불씨 교육 (6/13) : 박정래

### NICU2

- 격리실 신설 공사 요청을 위한 협조전 제출

### ACU

- 보안관리팀 강연회 (6/7)
- 남부대학교 간호학생 견학 (6/9, 23)
- Post cardiac arrest care symposium 참석 (6/10) : 박이수, 김연성, 박지희, 서민기
- 중환자간호 기본과정 수료식 (6/13) : 우혜민, 유주현
- 부서 Care Round (6/23) 발표 : 유주현
- 중환자실 핵심간호사 강사 도전자기 (6/24) : 심은영

### MAT

- 노즐중 심포지움 (6/10) : 최은주
- BNP Course (6/15) : 박수연
- 흉부영상의 이해 (6/22) : 이주리
- 부서 워크샵 (6/28)
- 병동급양 강화환자 관리 강사 : 정은영, 최은주
- 시뮬레이션으로 배우는 호흡기계 환자 간호 (6/2) 강사 : 최선희
- 병동간호사를 위한 중환자교육 (6/20) 강사 : 한영자
- 흉부영상의 이해 (6/22) 강사 : 최선희
- 신입간호사 교육 (6/26) 강사 : 손정숙

### PICU1

- 3월 신입간호사 투약시뮬레이션교육 (6/9)
- 인사 주권 기념축하 : 김광희, 손지혜
- 복지 : 이효진 (6/29)

### RT

- 부서 워크샵 (6/29)
- Conference (6/22) : 서기진
- 인도네시아 의료봉사 (6/10~17) : 서기진
- 병원간호사회 연구결과 발표 (6/28) : 서기진
- 호흡치료실 7월 업무담당

담당부서	담당자	연락처	사무실
MICU1/ACU/동관ICU	김은영	886242	
MICU2/SICU1-2	서희정	886244	T. 6244
일반병동	서기진	886241	

(앞 페이지에 이어서)

심장내과 중환자실 16개의 bed중 한 곳에서 나누는 이 작은 대화 속에서 부인에게 '고마워, 여기서는 하루가 참 길다.'라고 말하는 Myocarditis 환자를 지켜보며 순간 무엇인가 가슴을 찢어하듯 스치는 느낌을 받았습니다. 사실 저는 꽤 예전부터 환자와 보호자를 응대하는 것을 바쁜 하루의 일과 중 의례히 지나가는 그저 그런 하나의 업무로 여기고 있었는지도 모르는 일이었습니다.

어느새 저는 하나의 인격체로 살아왔을 그들을 병원에 입원하는 순간부터 단순한 연령과 성별, 질환으로 구분 지었고 해야 할 일과 주의 깊게 모니터링 해야 할 것들에 대해서만 생각해왔던

것입니다. 사랑하는 아내와 눈물의 필담을 나누는 환자는 이제 더 이상 40대 남성의 myocarditis 환자가 아니었습니다. 그는 누군가의 하나뿐인 연인이며 한 가족의 든든한 가장이자 세상에서 가장 훌륭한 아با였고 한 회사의 존경스러운 리더였으니까요.

그가 입원하기 전부터 한 평생을 꾸려왔을 삶을 미처 들여다보지 못한 웅색한 제 자신이 너무도 부끄러웠습니다. 마음을 담아, 진심을 담아 조금 더 따뜻하게 말해주었더라면, 조금 더 친절하게 행동하였더라면, 조금 더 그 분을 이해하고 존중해 드렸다면 지금의 내 마음이 이렇게 무색하지는

않았을 텐데. 익숙함에 속아 소중함을 잃어서는 안 되는 것처럼 반복되는 업무와 만남 속에서 환자 한 분 한 분이 하나의 인격체로 감정이 있고 그들만의 인생이 있음을 잊어서는 안 되겠다고 마음먹었습니다. 제가 전하는 말과 행동이 위로의 힘이, 때로는 좌절이 될 수도 있음을 기억하고 아픈 마음까지도 함께 치유해줄 수 있는 간호사가 되자는 초심을 생각하며 다짐합니다. 그들은 질병을 가진 환자이기 이전에 사랑하는 부모님이자 남편이고 아내이며 아들, 딸이므로, 무엇보다도 한 명의 인간이기에 그들의 삶을 조금 더 가까이 들여다보고 존중하며 진심으로 어루만져 줄 수 있는 내가 되기를.

간호사 칼럼 | 나의 YOLO한 life

조서연 간호사 (PICU1)



'You Only Live Once', 한 번뿐인 삶이란 뜻의 옴로(YOLO). 나는 지금 이순간, 오늘이 생의 마지막인 것처럼 매일 영혼을 활활 불태우면서 사는 옴로의 삶을 살고 있다.

나의 옴로 라이프는 2013년 여름, 입사 3년차가 되던 해 스쿠버다이빙에 입문하면서 시작되었다. 어릴 적부터 나는, 지구의 70%가 바다이고 지구상의 80%가 넘는 생명체가 살고 있는 바닷속에 대한 막연한 동경이 있었다. 선배간호사가 스쿠버다이빙이란 말을 입 밖으로 내던 그 찰나의 순간, 내 안에 잠자고 있던 나의 옴로 본능이 깨어났다. 앞뒤 재지 않고 그날로 무작정 다이빙센터에 찾아가 스쿠버다이빙을 배워보겠노라 선언했다. 하지만 3교대를 하는 간호사가 병원일과 다이빙 교육을 병행하는 것이 쉽지는 않았다. 잠잘 시간 아껴가며 없는 OFF 쪼개가며 다이빙센터에서 이론수업을 받고 시험을 보고 제한수역, 개방수역 교육까지 어렵사리 수료해서 스쿠버다이빙가 되었다. 스쿠버다이빙가 된 후로 제주도, 필리핀, 팔라우 등으로 다이빙 투어를 다니면서 한달 벌어 3일을 살아보기도 하고, 다이빙 장비를 마련하느라 어려운 시간을 보낸 적도 있다. 주변 사람들은 이런 나를 만류했지만 오히려 나에게 집중할 수 있는 시간, 내 숨소리를 들을 수 있는 유일한 시간, 대자연의 위대함을 느낄 수 있는 다이빙을 포기할 수는 없었다. 물론 시간과 금전상의 이유로 다이빙에 잠깐 소홀했던 어리석었던 때도 있었지만, 내 잘못(다이빙의 맛을 알면서 하지 않는 자, 모두 유죄)을 뉘우치고 작년부터 다시 열심히 다이빙에 온전히 빠져 즐기고 있는 중이다.

나의 또 다른 옴로 라이프는 바디프로필 촬영으로 완성되었다. 그 동안 승마, 필라테스, 웨이트 트레이닝 등 운동을 꾸준히 즐겨왔고 Personal Traing (PT)는 2014년부터 지속적으로 받아왔다. 하지만 먹는 것을 워낙 좋아하고 많이 먹기도 하는 나였기에, 남들이 보지 못하는 곳이 튼실한 몸매를 유지하고 있었다. 2016년 11월 말, 미국여행 중 한국에서 가져간 청바지가 맞지 않는 놀라움을 경험하면서 나의 버킷리스트 중 하나인 바디프로필 촬영을 목표로 다이어트를 시작하게 되었다. 행여나 의지가 약해질까 3월 31일을 바디프로필 D-day로 잡고, 덜컥 스튜디오를 예약해버렸다. 2016년 12월 6일부터 2L 이상의 물과 저염, 저탄수화물 식단을 시작했다. 2월부터는 고구마 100g, 닭가슴살 100g, 채소가 나의 한끼 식사였고 주 5회 50분 근력운동과 40분 이상의 유산소운동을 병행하며 바디프로필 촬영을 본격적으로 준비했다. 병원 - PT샵 - 태닝샵 - 집이 내 하루 일과의 전부를 차지할 정도로 바디프로필 촬영에 집중하였고, 동기들과 함께 한 여행이나 병동 회식 때 초차 삼겹살을 눈앞에 두고도 도시락 먹는 기적을 선보였다. 근무를 하며 정해진 식단을 실천하고 주 5회 이상의 운동을 병행하기란 정말 쉽지 않았다. 자기 전마다 맛집을 검색하고 먹고 싶은 음식을 적은 위시리스트를 작성하며 허벅지를 꼬집는 일이 다반사였다. 하지만 인고의 시간을 잘 견뎠던 나는, 결국 체지방률 10%대에서 매우 성공적인 바디프로필을 찍을 수 있었다. 물론 지금은 요요 현상으로 다이어트 전보다 몸이 더 많이, 아니 매우 많이 불어있어 사진 속의 그녀 모습을 볼 수는 없지만 버킷리스트 하나를 실현했으니 후회 없는 시간이었다.

2013년, 가까운 이의 의도치 않고 예견할 수 없었던 갑작스러운 죽음이 내 가치관과 삶의 방식을 완전히 바꾸어놓았다. 우리 사회가 미래를 준비하라고 가르쳤던 것처럼 나 역시도 월급을 저축하고, 계획적인 소비를 했던 때가 있었다. 하지만 그 일을 계기로 어쩌면 내일은 안 올 수도 있겠다라는 생각을 하게 되었고 삶에 대한 책임을 느끼며 옴로의 삶을 살게 되었다. 나는 걱정이 없는 것처럼 현재를 즐기고, 모든 걸 경험할 것처럼 가치를 소비하며, 내일이 없는 것처럼 살고 있다. 미래가 아닌 지금을, 물질이 아닌 경험을, 오랫동안 준비하고 계획적으로 소비하는 것이 아니라 지금을 즐기며 살고 있는 오늘이 나는 너무 소중하다.

청춘페스티벌이라는 무대에서 흥대여신으로 불리던 가수 요조는 말한다. "여러분의 아름다운 젊음을 울지 안 울지 모르는 미래 때문에 후사시키지 마세요. 오늘이 제일 중요하고 제일 소중한 날이에요. 내일보다 더."



공남동 서당

일취월장 日就月將

날 일 더, 나아갈 취 월, 달 월, 장수 장將 (뜻) 날마다 달마다 성장하고 발전한다 (예문) 김보람선생은 작년까지는 일에 허덕이더니 올해는 실력이 일취월장하고 있습니다.





일 년 남짓의 시간, 말도 탈도 많았다. 처음엔 진정제에 취해 이상한 소리를 하던 네가 있었다. 아직 수액으로 칼로리를 채우던 시기였는데 대뜸 치킨과 맥주가 먹고 싶다고 칭얼댔었다. 어이가 없었지. 그런

환자는 처음이었으니까. 보통은 목이 마르다고 시원한 물을 찾곤 하는데 진정제를 줄이자마자 너는 눈을 뜨고 저런 소리를 했다. 너의 아버지와 나는 눈을 마주치며 웃웃음을 지었다. 그래, 얼른 나아지면 같이 치맥이나 하자, 너의 아버지가 희망차게 말했다. 나는 차마 동의할 수 없어 못 들은 척 했다. 희망은 양날의 검 같은 것이니까.

네가 자리를 비운지 일주일이지났다. 11번, 1번, 15번 자리에 몸져 누워있던 너를 하루에 열다섯 번은 생각하고 있다. 1년 동안 네가 겪은 공간이라고는 고작 한 평도 안 되는 침대 위. 얼마나 외로웠을까. 어머니와 늘 함께라 그렇지 않다고 부정할 수도 있겠지만, 서른이 넘는 사람의 사회적 관계는 그렇게 단순한 게 아니다. 그런 너의 마지막 일 년은 온통 간호사 뿐이었다. 그렇다고 차분히 대화를 나눌 수도 없었다. 너도 알다시피 우리는 너무나 바쁘다. 고작해야 어디 아픈 데는 없는지 묻고는 진통제나 주고 효과가 있을 거라고 다독이는 수준이다. 게다가 하루에 세 번씩 꼭꼭 교대를 한다. 이런 것들이 꼭 집어 사과할 수도 없는 부분이라 오히려 더 미안한 감도 없지 않다.

한 달 전 쯤인가. 다음 교대하는 간호사는 누구냐며 너는 뽀뽀뽀 입모양으로 물었다. 무슨 소리를 하려는가 싶어서 농담 반 진담 반으로 이름을 말해주자 그 간호사가 신규라는 것을 알고 있다는 듯이 너는

미묘한 표정을 지었다. 모든 간호사의 이름을 알고 있느냐는 내 질문에 어이없다는 듯 고개를 끄덕였다. 그것도 심드렁하게. 나는 소름이 끼쳤다. 이름까지 꿰고 있는 너의 지능력과 너를 너무나 환자로만 대했던 내 태도에 대해. 아마 그 때부터였을 것이다. 네게 실없는 농담도 하고 15분마다 자리를 정리해달라던 네 요청에 군말 없이 응하기 시작했던 시기가. 나를 포함한 모든 간호사들은 너무나 잦은 너의 콜벨에 솔직히 기쁘게 답할 수 만은 없었다. 우리도 사람이다. 그렇지만 그 때 마음은 되도록 네 마음을 상하지 않게 대하려고 힘껏 노력했던 간호사들이었다는 것을 알아주길 바란다.

페이시 후 반짝 좋아지는가 싶더니 다른 문제가 또 터졌다. 여차저차 해결되는가 싶으면 또 다른 문제가 꾸역꾸역 생겨났다. 그래도 아직 입으로 밥은 먹을 수 있었다. 너의 어머니가 추어탕을 사오기 시작했다. 병원밥을 질색하던 너를 위한 나름의 방책이었을 것이다. 인공호흡기로 호흡을 의지하며 침대에 반쯤 걸터 앉아 너는 열심히 얼큰한 국물이라도 마시려 했다. 그리고는 휠체어를 타고 병원 복도를 오갔다. 인공호흡기 회로에 물이 차면 혼자 툭툭 털어내던 쿨한 모습도 보였던 너였다. 지금 생각해 보면 그 때가 내가 기억하는 너의 베스트 샷이다. 욕창도 그렇게 심하지 않았었고 머리술도 꽤 많이 남아 있었다. 그렇게 오십이 넘었던 너의 무게는 마지막 주엔 삼십을 간신히 넘겼었다. 그야말로 뼈와 가죽 밖에 없었다. 드레싱을 하기 위해 움푹 패인 다리의 상처를 개방하면 그 처참함에 나도 모르게 한숨을 내쉬었다. 분명 너는 다 듣고 있었을 것이다. 미안하고 또 미안하다. 나는 아직 멀었다.

끝내 일이 터졌다. 간신히 하루하루를 넘기던 너였다. 한 방울 한 방울 절망의 잔이 채워지고 있었다. 어느 때

그것이 넘치느냐 하는 문제였다. 그 날 네 어머니의 한숨이 달라졌다. 무언가 직감하셨을 수도 있다. 급기야는 응급 카트가 네 침대 옆으로 옮겨졌다. 그 때 나는 퇴근 중이었다. 약속이 있어 서두르는 중이었다. 너를 보았다. 조심스럽게 염탐하듯. 당당히 마주하기에는 알 수 없는 미안함이 있었다. 당시 너는 대체 어디를 바라보는지 판단할 수 없었다. 노동자가 무척 탁했다. 네 어머니가 히마리 없는 눈으로 나를 바라 보았다. 뭐라 할 말은 없어 손만 잡아 드리고 묵묵히 빠져나왔다.

네가 세상의 끈을 놓지 않으려 그렇게 사투를 벌일 때 나는 영화를 보고 있었다. 최근 리부트 버전으로 개봉한 '미이라'라는 영화였다. 아무 생각 없이 보고 있던 나는 막바지 썸 경악을 하고야 말았다. 모래처럼 말라버린 미이라의 형체가 좀 전의 네 모습과 너무나 흡사했기 때문이었다. 그 슬픈 형상에 압도되어 나는 영화의 마무리가 어찌 되었는지 기억할 수 없게 됐다. 그리고 극장의 문을 나서며 폰을 확인 하는데 너의 비보를 듣게 되었다. 이런 젠장. 나도 모르게 욕지기가 나왔다.

그렇게 굳은 너를 보았다. 나의 눈도 같이 굳었다. 무엇을 해도 오르지 않던 붉은 혈압, 초점도 없이 그저 뜨고만 있던 너의 텅빈 안구, 검어진 피부, 그보다 새까맣게 타들어 갔을 네 어머니의 가슴. 판화처럼 박힌 너의 마지막에 대한 이미지는 아마 평생 잊을 수 없을 것이다.

부디 하늘 어디에서 가슴 터지도록 힘차게 숨을 쉬고 헤파 필터를 거친 것이 아닌 지구 그대로의 맑은 공기를 마시며 뛰어 다니길. 그리고 가끔은 치맥도 하길 빈다. 굉장한 진심으로.

## 마음을 전하는 책

'2017 ICN congress'에 참석한 후 스페인을 여행하는 동안 'The Way'라는 영화의 영상과 음악에 흠뻑 젖어 아들을 잃은 아버지의 절절한 마음을 느끼고 있을 때, 카톡 사진으로 아낌없이 주는 나무 5월호에 실린 [마음으로 전하는 책] 코너의 글을 받았다. 길지 않은 문장을 읽어가는데 어찌나 눈물이 나던지... 영화로 인한 절절한 마음 상태에서 잔잔한 감동을 주는, 짧지만 임팩트있었던 강영애 선생님의 글 탓이리라.

해야 할 일을 누락시키지 않기 위해 메모하고 체크하며 살지만 그래도 놓치는 부분을 발견하며 자책하고 때론 다람쥐 쳇바퀴인듯한 기계적인 하루하루를 보내고 있을 때 <내 영혼을 따뜻하게 했던 날들>이 도착했다. 할머니 할아버지와 함께 살면서 자연과 더불어 잊지 못할 추억을 만들어가는 작은 나무의 이야기를 읽는 동안 내가 회복되고 치유됨을 느꼈다. 그리고 생각지 못한 상황에서 마음을 전해 준 동료 있다는 기쁨을 누리는 감사한 시간이었다. 내게 꼭 필요한 시간에 눈물을 주고 힐링할 수 있게 해 준 강영애선생님, 감사합니다.

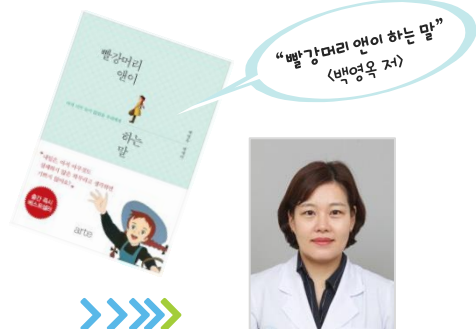
<내 영혼을 따뜻하게 했던 날들>은 얼마 전 읽었던 <빨강머리 앤이 하는 말>과 유사한 울림으로 남는다. '행복이 지속적인 감정이 아니기 때문에 가장 행복해지는 방법은 큰 행복이 아니라 작은 행복을 자주 느끼는 것' '시간이 우리에게 선물하는 건 이런저런 일을 겪으며... 똑같은 상황을 바라보는 관점을 바꾸게 하는 힘 아닐까' 어른들에게 위로로 준다는 서평을 가진 이 책이 내게 건넨 말이다.

아직 너무 늦지 않았을 우리들에게 들려주고픈 <빨강머리 앤이 하는 말>을 정주원 약사님께 전하고 싶다.

**중환자실 간호사로 내게 간호의 의미를 알게 하고 나를 키워 준 그곳, MICU 전담 약사였을 때 인연을 맺게 되어 공간적으로 멀어진 지금까지도 단순한 궁금함이든 풀어야 할 숙제를 만났을 때 언제든지 도움을 요청하면 늘 환하게 웃는 얼굴로 좋은 해결안을 주는 정주원 약사님, 계속 중환자실에서 함께 할 수 있어 감사합니다. 제가 받은 위로와 격려를 선생님께 전할 수 있어 기쁩니다.**



From. 이남주 UM (NSICU)



To. 정주원 약사 (약제팀)



★ 유익한 생활 정보 ★

자기계발 필수 어플 BEST 10

- ▶ **7분 운동** : 혼자 운동하는 사람에게 딱 좋은 어플. 7분 운동 앱은 "안전, 효과, 능률"이 입증된 HICT (고강도 서킷 트레이닝)를 기반으로 근육 및 유산소 운동을 개선했을 수 있게 해줌. 딱 필요한 것만으로 간단하게 되어 있고 시간도 얼마 걸리지 않아 집에서 개인 트레이닝 받는 느낌으로 운동할 수 있음.
- ▶ **명언레시피** : 매일 매일 명언, 좋은 글을 소개해 주는 앱. 명언과 좋은 글을 통해 위로와 공감을 얻고 자신의 삶을 변화시킬 용기와 힘을 얻을 수 있음. 무기력한 하루를 벗어나는데 도움이 됨.
- ▶ **마인드 트레이닝** : 스트레스와 불안감 해소에 도움을 주는 어플. 17년간 'KBS 생로병사의 비밀', 'MBC 공부의 제왕', 'MBC 화제집중', 'SBS 호기심 천국' 등에서 방영되어 과학적 실험과 검증을 통해 그 효과가 입증됨. 명상, 요가, 독서 시 집중 강화, 취침 시 숙면 도움
- ▶ **독서다이어리 2.0** : 감명 깊은 문구, 오랫동안 기억하고 싶었던 내용을 쉽게 기록할 수 있는 앱. 책에 있는 예쁜 그림이나 사진, 좋은 문구 등을 사진으로 찍어 보관하거나 글로 작성해서 남길 수 있음.
- ▶ **디데이 위젯** : 목표한 날짜, 잊으면 안 될 기념일, 남은 일수를 한 눈에 보는데 필요한 앱. 전 세계에서 가장 많이 사용되고, 제일 쉬운 디데이 위젯으로 도전하는 것마다 남은 일수를 다양하게 확인이 가능함.



- ▶ **스터디 헬퍼** : 100만 수험생이 선택한 대한민국 No.1 공부 앱. 인생은 배움의 연속. 공부시간 측정, 공부 내역 조회 등 공부 집중에 필요한 대부분의 기능이 구현된 공부 집중 필수 앱.
- ▶ **다이어트신** : 다이어트 식단, 운동, 다이어리 어플. 간편하게 식사, 운동현황을 기록할 수 있고 다양한 통계 기능을 통해 혼자서도 쉽고 체계적으로 관리할 수 있음.
- ▶ **리멤버** : 스마트한 비즈니스 습관, 리멤버. 리멤버는 명함을 찍지만 하면 비서들이 직접 입력해주는 비즈니스맨의 필수 앱으로 OCR 방식이 아닌 수기 방식이라 매우 정확함.
- ▶ **페달** : 좋은 습관 형성과 목표 관리를 위한 최적의 어플. 시간관리, 특수 알람 기능, 성공 마인드 만들기, SNS 공유 기능, 모니터링, 리포트 기능을 통해 심리적 노력이 필요한 행동을 자동적으로 실행하도록 도와줌.
- ▶ **편한 가계부** : 셀프 재무설계가 가능한 편리한 가계부 앱. 월별 수입과 지출을 한번에 볼 수 있고, 온라인 쇼핑내역과 택배배송 조회, 최근 결제, 할부 결제 등을 볼 수 있어 지출 내역 확인 및 관리가 용이함. 쓸데 없는 소비를 줄일 수 있음.



새 정부의 첫 6월 꼭 알아두어야 할 정보 8선

(출처 : 대한민국 정부 대표 블로그 '정책공감')

- ▶ **신용카드나 직불카드로 과태료 납부 가능**
- ▶ **재산세, 자동차세 등 신용카드 자동납부 가능** : 자동차세와 재산세, 주민세 등의 지방세를 신용카드로 자동납부할 수 있어요. 신청은 위택스(www.wetaxgokr)를 통한 온라인 신청과 관할 자치단체 시·군·구청 세정부서를 방문해 신청할 수 있습니다.
- ▶ **상호금융권 사잇돌 대출 출시** : 6월 13일부터 은행, 저축은행 뿐 아니라 농협, 수협, 신협, 새마을금고 등 상호금융권에서도 사잇돌 대출을 받을 수 있습니다. <대출조건> 은행 사잇돌 · 상호금융 사잇돌 : 연소득 2000만원 이상의 직장인, 연 1200만원 이상의 사업자 · 연금소득자 / 저축은행 사잇돌 : 연소득 1500만원 이상의 직장인, 연소득 800만원 이상의 사업자 · 연금소득자
- ▶ **주차장 사고 내고 도주하면 범칙금 부과** : 6월부터 주차된 차량을 들이받고 도주하는 '주차장 뺑소니 사고' 가해자에게 범칙금을 부과합니다. (승합차 13만원, 승용차 12만원, 이륜자동차 8만원 범칙금 부과)

- ▶ **어린이 통합버스 운전자의 의무** : 운전자에게 운행을 마친 후 모든 어린이가 하차했는지 확인하도록 의무화합니다. (승합차 13만원, 승용차 12만원, 이륜자동차 8만원 범칙금 부과)
- ▶ **6세 미만 영유아 카시트 착용 필수** : 만 6세 미만의 영유아는 반드시 카시트를 착용해야 합니다. (범칙금 6만원 부과)
- ▶ **단속 카메라를 통한 단속 대상 항목 확대** : 단속카메라를 통한 과태료 부과대상이 5가지 더 추가됩니다. 1. 지정차로 위반(가변차로) 2. 교차로 통행방법 위반(좌회전, 우회전 시 차로 잘 지킬 것) 3. 오토바이 보도 침범(오토바이, 자전거 등은 차도로 통행) 4. 적재물 추락 방지조치위반(화물 적재 시 확실하게 고정) 5. 보행자 보호 불이행(횡단보도 정지선에서 일시 정지)
- ▶ **국내선 항공기 초과예약 시 항공사 직원부터 하차** : 국내선 항공기에서 오버부킹(초과판매)으로 좌석이 부족할 때는 앞으로 안전운항에 필수적이지 않은 항공사 직원부터 내려야 합니다. 단, 유·소아를 동반한 가족이나 장애인·임산부 등 교통약자는 내릴 대상에서 제외됩니다.