서울아산병원 중환자실 Asan Medical Center Intensive Care Unit

아낌없이 주는 나무

ICU NEWSLETTER

발행인 임채만 TEL 02-3010-4700 FAX 02-3010-4709

Vol. 50 September 2017

간호사 칼럼 | "행복해서 웃는 것이 아니라 웃어서 행복한 것이다."

김현경 간호사 (NRICU)

"We don't laugh because we're happy, we're happy because we laugh." -William James-

웃음은 긍정적인 기분, 행복한 감정의 결과물이다. 기분이 안 좋거나 화가 날 때는 표현 할 수 없는 감정이다. 그래서 행복해서 웃는다고 한다. 놀라운 것은 억지로 웃어도 행복해서 웃는 것과 호르몬의 작용은 똑같다는 것이다. 뇌는 실제 웃음과 거짓 웃음을 구별하지 못하기 때문이다. 웃음은 스트레스 호르몬인 Cortisol의 분비를 감소시키고, 진통 작용을 하는 호르몬인 Endorphin의 분비를 왕성하게 한다. 그래서 웃으면 행복해진다.

바람에 굴러가는 낙엽만 봐도 깔깔거리고 웃으며 행복해하던 나는 2009년 병원에 입사한 이후 고된 업무와 긴장감 속에서 도통 웃을 일이 없어 생애 가장 우울한 날들을 보내고 있었다. 2012년 6월, 암교육센터에서 웃음치료사를 양성한다는 공문이 게시되었고 당시 나의 움츠러 들어있던 긍정성을 알아봐주신 정연화 수간호사님의 추천으로 웃음치료사로 활동할 수 있는 기회를 얻게 되었다. 웃음 치료에 대한 경험이 전무했던 나는 "웃음치료사? 사람들을 웃기면 되는 것인가? 그건 내가 좀 자신 있는데~!"라고 생각했다. 그러나 자격증을 취득하기 위해 웃음임상치료센터에서 처음 접한 웃음 치료는 충격 그 자체였다. 강의 시작부터 "박장대소 시작!"이라는 강사의 한마디에 머리부터 발끝까지 온 몸을 격렬하게 움직이며 박장대소 하는 준비된 간호사들의 모습을 보고 '아무래도 잘못 온 것 같다. 왜 다들 웃기지도 않은데 억지로 웃는 거지? 사이비 종교 광신도들 같아!'라는 생각이 들었다. 여기에 계속 있다가는 나도 이상한 사람이 될 것 같아 집으로 돌아가고 싶었지만 이미 적지 않은 교육비도 냈고, 아산병원에서 설마 검증되지 않은 곳에 나를 보냈을 리 없을 것 같아 일단 한번 참여해보기로 했다.

웃음 치료의 이론, 사례, 실전에 대한 교육을 받으며 웃음 치료란 신체적, 감정적, 인지적, 영적 측면에서 대상자의 치유와 대처 능력의 증진을 유도하기 위해 치료적인 목적으로 웃음을 사용하는 것이라는 것을 배우게 되었다. 그리고 웃음치료사는 웃기는 개그맨이 아니라 웃음이라는 감정의 도구와 신체 도구를 활용하여 운동적인 효과를 나타내도록 돕는 즉 웃을 수 있도록 돕는 협력자라는 것을 알게 되었다. 처음에는 거부감이 들었던 뜬금없는 박장대소도 자꾸 하다 보니 익숙해지고 하면 할수록 기분이 좋아지고 행복해졌다.

'내가 과연 잘 할 수 있을까?' 설렘 반 두려운 반으로 시작했던 암환자 웃음 치료를 올해로 5년째 하고 있다. 웃음 치료와 함께 했던 지난 날들을 회상해보니 내 얼굴에 미소가 번진다.

첫 웃음 치료 강의를 앞두고 잘 해보겠다는 욕심에 잘 웃지 않는 남편 앞에서 박장대소 시범을 보이다 무반응에 수치심을 느꼈던 일, 만삭의 몸으로 웃음 송년 대잔치 때 동관 소강당에서 방방 뛰며 웃음 치료를 진행했던 일, 육아 휴직 기간에 병원에 나와 웃음 치료 강의를 하던 중 크게 웃다가 출산 후 약해진 턱이 빠져서 고생했던 일, 아들이 다니는 어린이집에 가서 3 ,4살 꼬마들을 대상으로 웃음 치료 재능 기부를 했던 일, 중환자실에서 담당했던 환자의 보호자를 웃음 치료 대상자로 만나 함께 울고 웃었던 일, 수술 전에 나의 웃음 치료 강의를 들었던 환자가 수술 후 내 담당 환자가 되어 서로를 알아보고 반가워 했던 일 등등.. 돌이켜 생각해보니 누군가를 위해 해왔다고 생각했던 웃음 치료를 통해 내 자신이 더 웃을 수 있었고 행복할 수 있었다.

병원 일과 육아를 병행해야 하는 워킹맘이기에 때론 개인 시간을 할애해서 웃음 치료를 하는 것이 버겁게 느껴질 때도 있다. 그러나 웃음 치료를 준비하며 나 자신을 돌아보는 시간을 가질 수 있고, 웃음 치료 전에 들었던 긴장감이 웃음 치료 후 기대 이상의 긍정적인 에너지로 돌아올 때 보람과 희열을 느낄 수 있다.

삶 속에서 언제나 웃을 수 있는 방법, 12345 웃음 운동법을 소개하며 이 글을 마치려고 한다.

일! 일단 웃어라.

일단 웃기 시작하면 기분이 좋아지고 나도 모르게 웃음이 나기 시작한다.

이! 이왕이면 크게 웃어라.

크게 웃기 시작할 때 광대뼈 주위 근육이 움직이는데 엔돌핀이 나오는 뇌하수체와 직접 연결되어 있다.

삼! 삼척동자처럼 웃어라.

삼척은 90cm이다. 네 살, 다섯 살 꼬마처럼 웃어라. 애들은 모든 것에 행복을 느낀다. 아이처럼 순수해지고 동심으로 돌아갈 때 진짜 웃을 수 있다.

사! 사랑하는 마음으로 웃어라.

내가 나를 사랑하고 수용하기 시작할 때 진짜 웃음이 나온다. 웃기 시작할 때 나를 온전히 받아줄 수 있다.

오! 오늘 꿈을 이룬 것처럼 웃어라.

꿈이 있는 사람은 자신감이 있고 삶 속에 놀라운 에너지가 만들어진다. 꿈은 꿈틀 꿈틀의 약자다. 내 가슴을 꿈틀거리게 하는 꿈이 있을 때 진짜 웃음이 만들어진다.

이 글을 읽은 중환자간호팀 여러분, 다같이 박장대소하며 오늘 하루 행복하길…

ICU News

MICU1

- 9월 신입간호사 : 조현채
- 호흡기내과 야유회 (9/8)

MICU2

- 9월 신입간호사: 박선욱
- 신입간호사 100일 축하 이벤트 (9/20) : 김영진, 김은영
- 결혼 : 박샘 (9/9)
- 복직 : 임효진 (9/29)
- 비채 캠프 (9/21~22): 최지혜, 여소영

SICU1

- 부서이동 (10/1) : 구슬빈 (SICU1 → 투석실)
- 9월 신입간호사 : 최솔

SICU2

- 해외연수 : 조희주 (토론토 병원, 9/2~29)
- 서울간호학술상 장려상 수상 : 중환자간호팀 기획논문 "다차원적 요인이 중환자실 소진에 미치는 영향"
- 부서이동 : 서혜예 조무원

NRICU

- 중국 감숙성 병원 간호사 해외연수 (9/4 ~9/15)
- 복직 : 김아슥 (9/29)
- 조무원 감사 교육 참여 : 여진규, 이향미, 권애정

CCU

- 9월 신입간호사 : 최민희
- CCU 진료과 협의회 (9/6)
- VAD환자 협의회 (9/11)

PICU1

- 소아청소년간호과정 수료: 조호정, 이슬기, 박지희
- Care Round (9/13): Kawashima OP (임나영 간호사)
- ECMO 간호과정 (9/5)
- PCS 진료과 간담회 (9/13)

CSICU

- 3월 신입 임파워먼트 (9/22) : 이지현, 류채은
- 3M 요정 세미나 참석 (9/21) : 이혜주 외 2명
- 9월 신입간호사 : 최수희
- 국제병원의료 산업박람회 (9/29) 참석 : 임은분

RT

- 아주대학교병원 외상센터 RN 호흡치료실 연수(9/4~8)
- 출산휴가 : 서가진(어머니 칠순, 9/14~15)
- Conference (9/21) : 서가진
- 호흡치료실 10월 업무담당

NICU1

- 9월 신입간호사: 강혜림
- 대한신생아학회 결인지회 미니심포지엄 (9/23) : 임승복, 조미경
- 신생아 중환자심화과정 9명 수료 (9/19)

ACU

- '15 & '16 study 모임 (9/1)
- 호원대 간호학생 견학 (9/12, 22)
- 간호사 테마여행 (9/13) : 최진, 이지주
- 중환자간호 표준화 관련 MICU1 벤치 마킹 (9/8, 12, 18)
- CN & sub CN 모임 (9/18)
- 부서 Care Round (9/22)

MAT

- 해외연수 : 손성숙 (8/27~9/22)
- 대한중환자의학회 조기대응팀 연구회 심포지움 (9/9) : 이진미, 신유정

담당부서	담당자	연락처	사무실
MICU1/ACU/통관ICU	김은영	886242	
MICU2/SICU1·2	서희정	886244	T.6244
일반병동	서가진	886241	

NICU2

- 출산 : 문재연 (9/14)

중환자실 간호사들에게···

유홍엽 (前 SICU 자원봉사자)

아름다운 시련

서산마루에 드리워진
석양빛 노을을 등에다가 지고
경포호수 방죽 길에 오르면
개망초· 꽃양귀비 · 자주개자리 · 큰 금계국들은
거센 비바람과 매서운 눈꽃 추위도
아랑곳하지 않고
이 땅의 정기 !
은근과 끈기로 피어나
제 멋에 겨워
곱다란 춤사위로 어우러지는 모습들이
정겹도록 아름다워···-

오늘도 그대들은 학창시절에 우리 모두가 그리던 꿈과 낭만은 펼쳐보지도 못한 채로 병고에 신음소리 조차할 수 없는 중증의 환우들을 가족같이 "더 큰 사랑"으로 섬기며 빠른 회복과 안녕을 간호하기 위해 밤낮이 없는 고독과 긴장을 새김질하며 지새워야 하는 노고를 하느님의 사랑으로 위로와 찬사를 드립니다.

그대들은 고독하고 긴장으로 인한 시련들을 거룩한 소명 ! ("먼저 그의 나라와 그의 의를 구하라, 마태 6:33")으로 승화시키기 위하여 나 ! 존재 의미와 가치를 성실히 수행하면서 끼니는 물론 때로는 인륜대사도 거른 채, 젊은 날에 큰 뜻을 따라 자기개발을 주도하던 뛰어난 예지능력과 의지의 활약으로 100세 시대를 지향하는 건강한 국가, 국민들의 행복한 100세를 지키기 위한 간호의 이상과 그 "의"를 구하려고 최선을 다하는 미쁜 모습들이 아름답고 자랑스러워. 나는 이제부터 그대들은 국민건강 100세를 지키는 수호천사라 부르기로 하였으며 이에 경의와 감사를 드립니다.

2017. 9.

강릉아산병원 자원봉사자 늦깎이 나그네 유홍엽 배상

지호씨의 그린 라이트 | 인계의 미덕

이지호 간호사 (MICU1)

파도 파도 끝 없이 기어 나오는 개미들처럼. 그토록 복잡하게 지어진, 그리하여 무규칙이 절대적인 룰인 듯 건축된 그들의 집-그렇게 심란하고 난해한 오더들을 보고 있자니, 신규 간호사의 입장에선 한숨도 제대로 나오지 않았다. 가장 기본적인 루틴 오더도 오늘 겨우 해낸 느낌이었는데 이런 일이 일어나다니. 무엇보다도 근무를 마칠 때가 다 되었는데 출퇴근 시간의 2호선처럼 무제한으로 쏟아져 나오는 추가처방은 다음 근무자에게 무척이나 미안할 뿐이었다. 사실 누구의 잘못도 아니다. 환자가 그만큼 아팠던 것이고 그래서 의사의 오더가 바뀌고 수정된 것이며 나는 그것을 성심껏 이행할 뿐이었으며 하필 타이밍이 인계 시간이었던 것이다. 하지만 희한하게도 유일하게 죄책감을 갖는 것은 담당 간호사 밖에 없다. 어쩌면 가장 무죄적인 역할일 뿐인데. 최선을 다해 하나라도 해보려 하지만 머릿속이 더욱 하얘지기만 한다.

그 신규의 뒤로 들어온 4년차 간호사는 아무 말이 없다. 다만 미간이 찌푸려져 있을 뿐이다. 머리로는 누구의 잘못이 아니란 것을 당연히 알고 있다. 하지만 앞의 간호사가 이런저런 것들을 제대로 수행해놓지 않으면 자신이 오롯이 해내야만 하고 그렇게 되면 또 내가 듀티 내에 끝내야 할 일들이 그대로 축적된다. 이것은 복리 계산보다 훨씬 곱이 세서 시간이 조금만 지날라치면 극악한 사채업자처럼 뒤꽁무니를 바짝 쫓아온다. 그 와중에 신규의 근무 중 행해졌던 것들까지 끝까지 살펴봐야 한다. 이 약은 왜 처방삭제가 되었을까. 왜 스킵일까. 오늘 랩은 마저 채우진 않을 셈인가. 물어봐도 모른단다. 하긴, 이제 독립한지 한 달 된 간호사가 아는 게 이상한 것일 테다. 그렇지만 자신도 모르게 한숨이 새어 나온다. 핀잔과 탄식이 섞인 이 소리를 분명 신규 간호사는 들었을 테고, 마음은 상했겠지만 아, 몰라. 당장 거를 것들이 산더미다. 일단 해치워야 한다. 안 그러면 다 같이 망한다. 그런데 진짜 말도 안 되는 부분이 있어 재차 물어보지만 또 모른단다. 대체 당신이 아는 것은 무엇입니까. 여덟 시간 동안 무엇을 하셨나요. 목소리의 옥타브가 올라간다. 데시빌이 확장된다. 인신공격의 두꺼비집이 작동하려 한다. 그 때 담당의 추가 처방이 스팸 광고처럼 팝업 창으로 뜨기 시작한다. 그리고 약속이나 한 듯 환자의 혈압이 바닥으로 떨어진다. 하, 뭐부터 해치워야 할까. 목소리의 톤, 시린지를 조작하는 손길에 부정적인 기운이 시퍼렇게 서려 있다. 동시에 어디서 타는 냄새가 난다. 멀뚱히 서있는 신규 간호사의 몸과 마음이 새까맣게 타고 있다. 그것도 활활. 할 거 없으면 내 환자에서 비키세요. 기어이 또 한 소리를 하고 만다. 하지만 눈은 마주치지 않는다.

누군가 간호사의 인계가 무엇이냐 묻는다면 위처럼 묘사하는 것이 정확할 것이다. 여덟 시간 동안 환자와 오더 사이에서 수행했던 일들을 누군가에게 낱낱이 보여줘야 하고 또 다른 누군가는 일일이 들여다봐야 하는 것이다. 숨길래야 숨길 수 없다. 이 병원의 시스템은 그리 만만한 것이 아니다. 성인이 된 후에 거짓말을 할 수 없는 일기장을 하루에 석 장씩 빼곡히 쓰고 절대자에게 반드시 감수를 받아야 하는 느낌이다. 사실 인계라는 행위를 이토록 정성을 다해야 하는 직업은 드물다. 그것의 가장 큰 이유로는 누군가의 생명에 직결하는 문제라는 것, 그래서 어쩌면 프라이드와도 관련 있을 수 있다. 아이러니하게도 그것이 가져다 주는 스트레스는 간호사의 높은 사직률과 연관이 깊다. 이렇게까지 모두에게 천대를 받아야 하는 것이 신규의 세월인가. 무엇을 위해 이토록 욕을 먹어야 하고 멸시를 받아야 하는가. 당신이 강조하는 그 부분이 그렇게 중요한 부분이었던가. 사람 중심의 간호는 어디에 팔아 먹고 태움 중심의 간호가 주축을 이루게 되었을까. 몇 년이 지난 지금, 생각해보면 어떻게 견뎌왔는지 아득하다. 굳이 그 순간들을 리와인드 하고 싶지도 않다. 누군가에게 그렇게 미움을 받아 본 적은 이 병원 입사 전까지 인생에서는 없었다. 적어도 나는 그랬다.

그보다 더 우습고 기가 찬 것은 시간이 지나 위치가 뒤바뀌자 똑같은 짓을 내가 하고 있었다는 사실이다. 호랑이에 가까운 삵이 새앙쥐를 구석으로 몰 듯 끝까지 몰아붙였다. 신규라서 모를 수 있는 뻔한 사실을 굳이 몇 시간의 공을 들여 알아오라고도 했었다. 그 밖에도 체험적으로 알게 된 태움의 기술과 본능적인 악덕 같은 짓거리들도 해버렸을 것이다(인격모독은 안 했으리라 믿고 싶다. 제발). 더 무서운 사실은 나는 그 후로 꽤 많은 시간이 지날 때까지 스스로 악행이라고 인지를 하지 못했다는 것이다. 태움이 허용되는 분위기가 만연했고 심지어 말리는 사람도 없었다. 그런데 어느 날인가. 후배 간호사가 그보다 더 후배 간호사를 복날 개 잡 듯 모질게 구는 것을 보고 몸서리치게 추하다고 느꼈고 그 혐오는 곧바로 나에게 전이되었다. 그래, 나도 저랬었다. 그렇게 당해 보고도 마치 너도 당해보라는 심정으로. 분명 더 하면 더 했지 덜 하지는 않았을 것이다. 토악질이 나왔다. 간만에 자학을 하며 두어 달 정도 술에 의존했다. 신규 때 드러났던 옹졸한 인격은 지금의 밑바닥에 비하면 매우 정갈했다. 그 때부터 인계란 것에 대해 나름대로 새로 정의하고 싶은 결심이 섰던 듯 싶다.

일단 간단히 출발해보았다. 나는 신규보다 월급을 더 받는다. 그리고 나보다 올드인 간호사는 그만큼 더 받는다. 그렇지만 올드 라고 해서 환자를 다섯 명을 보는 것은 아니다. 내가 일하는 부서의 경우 둘 혹은 셋의 환자를 케어하는데 보통 연차에 따라 환자를 파악하는 '밀도'가 달라진다. 그렇다면 신규를 제외한 모든 간호사가 신규의 수행력을 거르는 것은 당연한 것이다. 의무에 가깝다. 그러라고 월급을 더 받는 것이니까. 모르는 것을 일러주고, 잘못된 것을 바로 잡아야 하기에 더 많은 월급을 가져간다. 그리고 그것이 호봉제의 존재 이유이다. 이른 바 '짬'이 주는 능력을 높이 사는 것이다. 그런데 어쩌면 우리 모두 타성에 젖어 간과했던 부분은 그 금액 안에는 태움의 비용이 포함되어 있지 않다는 것. 어느 사업자도 인격 모독을 허하며 임금을 주지는 않는다. 반대로 신규의 월급 명세서에도 태워지는 비용은 포함되어 있지 않다. 살면서 들을 멸시를 1년 동안 압축해서 경험하려고 간호대학을 4년동안 빼곡히 다닌 것은 아니다.

신규 시절엔 매일이 맨 땅에 헤딩이다. 어제 분명히 봤던 환자인데 또 무언가 새롭다. 입에서 단내가 나도록 '침착하고 빠르게(간호사는 이토록 모순적인 것을 해내야 한다)' 듀티를 소화하려 하지만 분명 무언가 놓치는 것이 있을 것이다. 그것도 꽤 여러 부분이. 저번 주보다는 잘하고 싶고 바쁘지 않고 싶다. 나 때문에 환자가 더 나빠진 것 같고 그래서 선배 간호사에게 미안한 마음 뿐이다. 병동 분위기도 같이 어두워진 것 같다. 이대로 괜찮을 것일까. 버틸 수 있을까. 분명 그 뒤로 일을 하는 간호사도 죽을 맛이다. 그 안에는 지금 상황을 해쳐 나가야 한다는 사명감과 신규보다 잘해야 한다는 책임감이 중첩되어 있다. 하지만 신규보다 힘들지 않다. 조금 더 구체적으로 접근하자면 엄밀히 다름의 힘듦이다. 무지와 자학에서 비롯된 그것보다는 좀 더 무게감이 덜 하다. 그렇지만 인간은 망각의 동물이면서 이기적인 존재인지라 병아리 시절을 새까맣게 까먹고는 당장 눈 앞의 과제에 대해 토로를 하며 당신 뒤로 들어온 지금 이 순간 자신이 세상에서 제일 힘들다는 사실을 주위에 어필한다. 하지만 의식도 없이 벤틸레이터에 의존하는 환자보다 힘들까. 그렇게 난리부르스를 출 이유가 있을까.

고백하건대 나는 꼼꼼한 편이 못 된다. 나름대로 열심히 오더와 환자를 살펴보지만 때때로 잘못된 것들을 거르지 못할 때도 있다(글을 읽는 당신만 덤벙대는 것은 아니다). 하지만 다른 강점을 분명히 가지고 있다. 보호자와의 라포를 잘 쌓는 편이고 아무리 힘들어도 농담을 할 여유를 애써 만든다는 점이 그렇다. 반면 어떤 간호사는 오더를 논문 수준으로 깐깐하게 보지만 환자의 자세 변경에는 영 소질이 없는 경우도 있다. 이처럼 나의 장점이 다른 간호사에게는 약점일 수도 있고 반대의 경우도 마찬가지다. 신환을 깔끔하게 정리하는 간호사에 이어 IV라인을 기가 막히게 잘 확보하는 간호사, 그리고 각종 약물에 해박한 간호사, 보호자 응대와 욕창 예방과 피부관리에 소질이 있는 간호사 등 이런 식으로 각자의 강점들이 쌓여 3일 정도 인계가 이루어지면 그야말로 무엇인가 '완벽'해진다. 비록 환자의 상태는 지지부진할지 몰라도 그를 위해 간호사를 비롯한 모든 병원 관계자의 최선이 눈 앞에 세팅되어 있다. 빳빳한 침대 시트와 안정적인 환자의 바이탈 싸인, 정갈한 오더지, 매끄럽게 넘어가는 환자 시트, 온화한 병동 분위기가 이를 증명한다. 한 나절 혹은 하루 만에 결코 이루어지지 않는 아웃풋이다. 그리고 그 시점에서 가장 중요한 것은 절대로 혼자서는 할 수 없는 결과물이라는 것이다. 이것이 인계의 이유이자 미덕이라고 생각한다.

대단한 해결책 같은 것은 없다. 의견을 전달하는 방식에 있어서 What이 아니라 How의 문제인 것도 굳이 나열하지 않을 것이다. 어쩌다 인계 시간이 인고와 태움의 장이 되었는지에 대한 탄식 또한 멈출 것이다. 굳이 무언가 제시하지 않아도 이미 알고 있는 사람들은 다 안다. 우리의 필드가 말도 많고 탈도 많지만 답도 없다는 것을. 다만 이 곳이 방 한 칸에서 꼬물꼬물해도 되는, 나 혼자 사는 세상이 아니라는 것. 일하면 일할수록 커다란 유기체 같다는 생각에 진절머리가 난다는 것도 충분히 인지하고 있다. 덧붙여 세상에서 가장 쉬운 것 중 하나가 타성에 젖는 일이라는 사실도.

누군가는 안이한 생각이라 폄하할 수도 있고 심한 반발감을 일으킬 수도 있다. 인고의 시간을 몇 배는 더 보낸 선배 간호사가 보면 우스운 생각일 수도 있지만, 조금은 밀어 부치고 싶다. 그렇게 태워서 다 죽어가는 환자가 벌떡 일어난다면 부작용을 감안해서라도 어디서든 장려하지 않을까. 보수교육으로 '태움의 기본과정', '5년차 태움의 심화과정'이 개설될지도 모르는 일이다. 이토록 우리는 왜 스스로를 괴롭히는 것인지 그렇지 않으면 우리의 자부심은 와해되는 것인지 되짚어야만 한다. 나 같은 경우에는 역량이 부족해서 늦게 알아챘다. 몇 년 동안 나와 일하느라 힘에 부쳤던(그리고 현재도 부치고 있는) 동료 간호사들에게 이 글로나마 작은 사과를 하고 싶다. 우리가 같이 일하는 시간 동안 적어도 마음 상하는 일이 줄어들었으면 한다. 부질 없는 바람일 수도 있겠지만 누군가는 굉장히 고민했다는 사실을 알아주었으면 한다. '인계'라는 행위가 악덕이 아닌 미덕의 시간이 되었으면 한다.

모든 변화는 어렵다. 더구나 소위 'Hierarchy'가 엄격한 이 병원에서 의식의 기저를 건드리고자 하는 태도는 더욱 받아들여지기 어려울 것이다. 하지만 우리는 알고 있다. 여태껏 이렇게 해왔다는 이유만으로 모든 것이 정당화되는 시대는 지났다는 것을. 그럴 수 밖에 없는 상황에서 그렇게 하지 않음이 우리를 꽤 괜찮은 인간으로 만든다는 것 또한 잘 알고 있다. 그 우아한 생각이 유려한 간호를 낳을 것이다. 분명히 그럴 것이다.

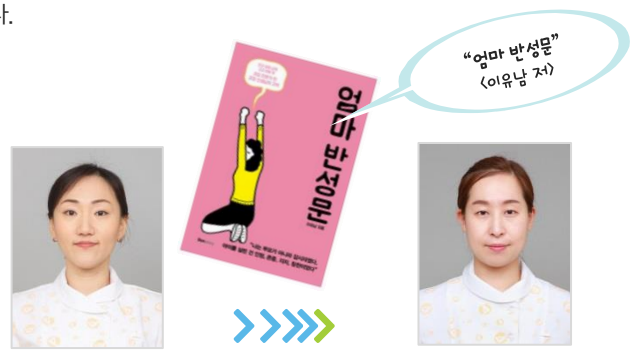
풍납동 서당

♣ 복습호

- 운외창천이라 했으니 지금 구름 낀 것 같이 어둡지만 곧 좋은 날이 올거야.
  (雲外蒼天: 구름 너머에 푸른 하늘이 있다)
- 이선생과 생활하다 보면 내 마음도 명경지수가 되는 것 같아.
  (明鏡止水: 맑은 거울과 조용한 물. 티없이 맑고 고요한 심경)
- 그때 내가 좌고우면하다가 유학 갈 기회를 놓쳤지.
  (左顧右眄: 앞뒤를 재면서 망설이다)
- 일본이 스스로 사과하는 것을 기다린다니 백년하청이지.
  (百年河淸: 백년을 기다려도 황하의 물은 맑아지지 않는다. 아무리 오래 기다려도 달라지지 않음)

마음을 전하는 책

사회인이 되어 근무한지 어느덧 14년이 흘렀다. 누구나 그렇듯 과거를 회상하다 보면 '첫 경험'은 잘 잊혀지지 않고 생생한 기억으로 마음 한 켠에 소중하게 남아 있다. 나의 첫 근무지였던 MICU2에서 만났던 동료들과 만들었던 동고동락 추억들은 지금의 내가 있기까지, 또한 앞으로 삶을 살아가는 데 있어 회상 자체만으로도 내 마음을 풍요롭게 한다. 그 소중한 추억 속에 상당 시간을 함께 했던 오성희 선생님은 신규시절부터 내가 많이 의지하고 좋아하는 심적 멘토같은 존재다. '오사모(오성희를 사랑하는 모임 : 비공식 팬클럽)'의 회장으로 나를 임명해주고, '난똥'이라는 애칭으로 친근감을 표현해주는 등의 따뜻한 동료애를 보여주었기에 나의 병원 생활은 활기차고 윤택할 수 밖에 없었다. 지금은 다른 부서에 있다 보니 서로의 안부를 묻거나 얼굴조차 마주칠 기회가 적긴 하지만 가끔씩 마주칠 때면 항상 밝게 인사해주고 반가워 해주는 오성희 선생님! 진심으로 감사합니다.
나는 평소 책을 많이 읽는 편은 아니지만 마음이 복잡해지거나 무언가 생각거리가 많아질 때면 책을 읽곤 한다. 약간의 심리적 불안정 상태에 있던 나에게 오성희 선생님이 마음으로 전한 책은 김수현 작가의 '나는 나로 살기로 했다.'라는 책이었다. 평범하지만 아름다운 보통의 존재들인 우리들에게 밀도 높은 위안과 응원이 담긴 메세지를 전하며, 진짜 '나'로 살아가는 방법을 조언한다. 직설적이지만 위트있는 필력으로 한줄 한줄 읽을 때마다 '맞아, 맞아'를 마음 속으로 외치며 공감할 수 있고, 마지막 책장을 덮고 나면 그 누구보다도 '나'를 먼저 사랑하고, 소중하게 돌보고, 스스로를 아껴야겠다는 다짐을 하게 된다.
일, 가정, 육아, 학업 등 매사에 몰두하며, 강한 책임감과 성실함으로 무엇이든 척척 해내는 '슈퍼 워킹맘' 천유경 간호사에게 힘내라는 응원과 함께 자녀를 마음으로 안아주는 데 도움이 될 만한 이유남 저자의 '엄마 반성문'이란 책을 전달합니다.



From. 김경란 간호사 (NSICU)　　To. 천유경 간호사 (SICU1)

★유익한 생활 정보★

조보슬 간호사 (MICU1)

도쿄 여행시 꼭 가봐야 할 맛집

미도리스시
실패할 수 있는 일본의 스시 맛집. 저렴한 가격에 세트를 이용할 수 있다.
보통 바로 먹기 어렵고, 식사 시간대에 가면 평일은 1시간, 공휴일은 2시간 가량 번호표를 뽑고 웨이팅을 하게 된다.
위치 - 시부야 마크다운 시티 5F
가격 – 스시 세트 한 접시에 2000~3000엔대/1인

모토무라 규카츠 (신바시)
일본에 가면 꼭 먹어봐야 할 야들야들한 소고기 돈카츠인 규카츠!
정식으로 밥, 샐러드, 국과 기호에 따른 와사비, 어니언, 간장 소스가 있으며 개인당 작은 화로가 있어 개인이 원하는 굽기로 구워먹을 수 있다.
위치 – 체인점(시부야, 신주쿠 등 도쿄 곳곳에 있음)
가격 – 130g 당1300엔

오레노야키니쿠 (긴자)
오레노라는 큰 체인점(이탈리안, 프렌치레스토랑)중 야키니쿠 종류의 가게로 합리적인 가격에 좋은 품질의 고기를 맛볼 수 있다.
한국의 고기집과는 또 다른 느낌을 볼 수 있다.
위치 – 긴자 9초메점
가격 – 고기 종류에 따라 접시당 2800엔-15000엔(런치와큐세트 : 1480엔)

토리키조쿠(TORIKIZOKU)
일본의 저렴한 야키토리집으로 20-30대가 주로 이용하는 술집 중 하나이다. 닭가슴살, 소고기, 튀김 등 꼬치가 유명하며, 크로킷, 샐러드, 오챠즈케 등 다양한 먹거리를 구매할 수 있다.
위치 – 체인점(신주쿠, 긴자 등)
가격 – 꼬치/맥주 각 280엔

그 밖에도 일본이 원조인 모스버거, 저렴한 happy hour가 있는 칵테일 체인점 HUB(시부야점) 한국인들이 사랑하는 이치란 라멘, 디저트로 유명한 치즈케익이 대표상품인 파블로(아키하바라점), 우에노 돈카츠, 록시땅 카페 신주쿠, 아사쿠사 오코노미야키 & 몬쟈야키, 긴자라이온(시부야) 등이 있다.