

기독교간호사의 자기돌봄 프로그램 참여 경험*

Experience of Christian Nurses Participating in Self-care Program

김희영 (Heeyoung Kim)**
이혜숙 (Hye Sook Lee)***

ABSTRACT

This study aims to explore the importance and implications of self-care through experience analysis of Christian nurses who participated in the self-care program. This study was conducted on 7 Christian nurses who participated in the self-care program operated by the Korean Nurses Christian Fellowship. Data were collected through focus group interviews, and content analysis was conducted on the data. As a result of the study, 3 themes and 8 categories were derived. The three themes were 'Time full of vitality', 'Enlightenment and healing', and 'Resolution for a new leap forward'. The eight categories were 'Moved by the journey to the pilgrimage', 'Gratitude in nature', 'Joy with colleagues', 'Reflecting on Life and Thinking of Mission', 'Realizing the spiritual truth', 'A time for healing', 'Received new motivation', and 'Decided to take holistic self-care'. Participants in this study were able to decide on holistic self-care as experts in caring by experiencing recovery and promotion in the spiritual, professional, physical, relational, emotional, and psychological domains of self-care. Self-care programs help Christian nurses become healthy and provide holistic care to patients. Therefore, it is necessary to develop more diverse self-care programs for nurses and actively support self-care practices.

Key words: Christian nurses, self-care, holistic nursing, focus group interview

* 2024년 5월 7일 접수, 5월 30일 최종수정일, 5월 31일 게재 확정.

** 동신대학교(Dongshin University) 간호학과 교수, 전남 나주시 동신대길 34-26, 301C kimhy@dsu.ac.kr

*** 대한기독교간호사협회(Korea Nurses Christian Fellowship) 사무총장, 서울시 종로구 통일로 246-20 102-101, kncf@naver.com

I. 서론

기독교간호는 세상을 향한 하나님의 은혜에 대한 반응으로써 최적의 건강(shalom)을 목표로 고통 받고 죽어가는 가운데 편안함을 제공해 주는 전인적 돌봄을 제공하는 사역이다(이원희 외, 2002: 7). 기독교간호사는 하나님의 은혜로 예수그리스도를 구주로 고백하며 하나님의 뜻 가운데 환자를 돕고 환자의 치유에 참여하는 돌봄의 실천자이다. 기독교간호사는 환자에게 돌봄을 제공하기 위해 자신을 치료적 도구로 사용할 뿐 아니라 성경과 찬송, 기도 및 영적 자원을 사용하여 돌봄(윤매옥, 2004: 83)으로써 하나님의 사랑을 전달하는 중요한 역할을 한다. 성숙한 신앙인으로서의 기독교간호사는 하나님과 친밀한 관계 속에서 예수그리스도의 인격을 닮아가며, 자신과 타인의 모습을 수용하고 이해하며, 주어진 일에 최선을 다하면서 하나님의 나라가 이루어지도록 기쁨과 감사 가운데 기도하며 세상에 영향력을 주는 삶을 살아간다(백성희, 2003: 47).

간호업무는 환자의 생명과 관련되는 만큼 위기상황이 자주 발생하므로 고도의 긴장과 주의집중을 필요로 한다. 간호사의 업무환경은 삼교대근무로 불규칙하여 신체적 피로를 증가시켜 소진을 유발하기 쉽다. 간호사는 자신을 이용하여 환자와 공감적인 관계를 형성하고 상호작용하기 때문에 환자의 고통과 상황에 감정이입을 하게 되는데 이러한 업무특징이 소진을 증가시키는 요인이 된다(김세라 외, 2017: 17). 간호사의 소진을 증가시키는 위험요인은 개인적으로 우울, 죽음불안이며 조직적으로 폭력반응, 이직의도, 언어폭력, 직무적으로 사회심리적스트레스, 감정노동, 직무스트레스, 공감피로 등이 있다(김신향·양윤서, 2015: 393). 간호사 소진을 감소시키기 위해서는 직무적 측면에서는 공감만족과 직무만족을 증진시키는 프로그램이 필요하며, 개인적 측면에서 전문직 자아개념을 증진시킬 수 있는 자기돌봄의 전략이 필요하다(김신향·양윤서, 2015: 391).

자기돌봄은 자신의 건강과 행복을 유지하기 위해 스스로 시작하고 수행하는 돌봄의 활동을 말한다(Shields & Stout-Shaffer, 2020: 248). 자기돌봄은 돌봄의 전문직 즉, 타인을 돌보거나 가르치거나 치료하는 것과 관련된 전문직에 속하는 사람들이 자기 소진을 막고 전문가로서의 생명력을 유지하기 위해 필요한 활동이다(유성경 외, 2002: 36-37). 간호사의 자기돌봄은 생활양식의 돌봄부터 시작할 수 있으며 공감적 행동, 치유의 도구 사용, 치료적 경청, 의사소통 및 코칭 기술, 근거기반 통합적 증재 및 치유 환경 조성 등의 전문적 영역으로 발전시킬 수 있다(Shields & Stout-Shaffer, 2020: 250).

자기돌봄의 하위요소 중에서도 ‘영적 성장’은 가장 영향력있는 요소라 할 수 있다(Rigdon & Winters, 2022: 90). 영적 돌봄을 통해 자신의 존재 의미와 삶의 가치를 깨달아 영적 성장을 이룰 수 있다. 기독교간호사의 삶의 의미는 대상자에게 영적 간호를 수행하는 것과 유의미한 상관관계가

있으므로(윤매옥, 2011: 159), 간호사 자신을 위한 영적 돌봄이 잘 이루어진다면 환자에 대한 영적 간호 수행능력도 증진되리라 기대된다. 따라서 의도적인 자기인식을 통해 간호사로서의 존재성을 개발하고 자기성찰과 헌신을 통해 더 차원 높은 목적과 연계성을 갖도록 하는 자기돌봄이 필요하다 (Shields & Stout-Shaffer, 2020: 265). 기독교간호사의 자기돌봄은 단순히 자신을 편안하게 만들기 위한 것이 아니라 고통 속에 있는 대상자를 잘 돌보기 위한 전문가의 자기 관리적 실천이다.

자기돌봄의 연구는 돌봄의 전문직을 대상으로 비교적 많은 연구가 진행되었다. 돌봄의 전문직 중에서도 상담자를 대상으로 국내에서 2021년까지 약 33개의 연구들이 진행되었다(김하늬 외 2022: 52). 예술치료사 대상(홍혜정, 2015: 777 ; 김다영·황은영, 2018: 55 ; 김예은·김갑숙, 2020: 34 ; 주향기·소혜진, 2020: 43)과 교사 대상(최선우·변상해, 2020: 755 ; 박미희·김미숙, 2021: 613 ; 임정원·차미숙, 2022: 252 ; 현광미·신현숙, 2023: 25)의 연구도 다수 보고되었으며, 사회복지사 대상(박향경·권자영, 2019: 11)과 목회자 대상의 연구(박의인, 2021: 12)도 보고되었다. 간호사의 경우 정신과폐쇄병동 간호사 대상(신해진, 2020: 30)과 난임센터 간호제공자 대상(김희정·김태은, 2019: 127)의 연구가 보고되어 있어 업무의 소진 정도에 비해 자기돌봄에 대한 연구는 매우 부족하였다. 또한 자기돌봄의 연구들은 대부분 변수들간의 인과관계를 파악하는 연구들과 각 전문직군의 자기돌봄의 의미를 파악하는 연구들이며, 자기돌봄을 위한 활동들은 미술치료(김희정·김태은, 2019: 127), 상담심리프로그램(현광미·신현숙, 2023: 25) 등 소수만 고찰된다.

세계보건기구(WHO)에서 2020년 3월 11일 코로나바이러스감염증(COVID-19)으로 인한 팬데믹을 선언한 이후 국내 의료현장은 이에 대응하기 위해 혼신의 힘을 다하였다. 특히 24시간 환자를 돌보는 간호사는 항상 감염원에 노출되었고 지역사회의 보건소의 간호사도 광범위한 업무와 폭주하는 업무량을 감당해야 했다. 또한 자신의 감염이 감염에 취약한 환자에게 위험요인이 될 것을 우려해 외부활동을 자제하며 대인관계를 제한하는 일상을 살아야 했다. 이러한 상황에서 겪을 수밖에 없는 소진과 피로를 감소시키기 위해서는 간호사의 자기돌봄 노력이 필요하며 사회적으로도 지지적 환경조성이 필요하다. 이에 대한기독교간호사협회에서는 코로나바이러스감염증 방어로 지친 간호사들에게 회복할 수 있는 기회를 제공하고자 전인적 자기돌봄을 위한 돌봄의 순례길과 북리뷰 세미나 프로그램을 개발하여 운영하였다. 본 연구의 목적은 자기돌봄 프로그램에 참여한 기독교간호사의 경험 분석을 통해 기독교간호사의 자기돌봄의 중요성과 시사점을 탐색하기 위함이다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램 참여 경험을 포커스그룹으로 면담한 후 내용분석한 질적 연구이다.

2. 연구참여자

연구참여자는 대한기독교간호사협회에서 운영한 자기돌봄 프로그램에 참여한 기독교간호사이다. 2021년 9월부터 10월까지 운영한 대한기독교간호사협회 홈페이지와 공문을 통해 자기돌봄 프로그램에 참여 신청을 한 간호사 중 본 연구의 목적에 동의하여 온라인 포커스그룹 면담(Zoom)에 참여한 7명이다. 본 연구의 참여자는 의료기관에 근무하는 간호사로 평균 연령 46.1 ± 3.04 세, 평균 경력은 21.9 ± 3.27 년이었다.

3. 자기돌봄 프로그램

본 연구에서 자기돌봄 프로그램은 대한기독교간호사협회에서 운영한 돌봄의 순례길과 복리뷰 세미나를 말한다. 돌봄의 순례길은 2021년 9월 18일부터 10월 30일까지 운영된 '코로나19로 지친 간호사 힐링 프로그램'으로 이 기간 중 하루를 정하여 개별적으로 혹은 4인 이내의 그룹으로 참여한 프로그램이다. 이를 위해 대한기독교간호사협회에서는 전국 각 지역의 선교지와 간단한 선교역사 소개 및 소감문을 기록할 수 있는 기념 책자를 제작하였다. 참여자들은 각 지역에 있는 선교역사의 현장을 선택하여 방문한 후 협회에서 제작한 '각 지역 선교역사 기도문'을 공유해 기도하였고, 코로나19 상황에서 나는 어떻게 반응할 것인지에 대한 소감문을 기념 책자에 기록하였다. 참여자에게는 돌봄의 순례길 전·후에 건강한 식사를 하도록 식사비를 지원하였고, 방문을 마친 후에는 협회가 주관하는 비대면 화상회의(Zoom)에서 소감문을 발표하며 서로를 위로하고 격려하였다.

돌봄의 순례길로 소개된 지역은 전국을 5개 지역으로 나누어 구성하였다. 강원지역은 원주제일교회(1905년 강원도에 세워진 최초의 감리교회), 경북·대구지역은 계명대동산의료원의 의료선교박물관, 서울·경기·인천지역은 지역은 세브란스병원(알렌기념관, 언더우드 가(家)), 이대서울병원(보구녀관), 이화여대 이화역사관, 새문안 교회 역사관(1887년 한국 장로교 최초 교회), 양화진, 인천기독병원(로제타 홀), 인천내리교회(1891년 아펜젤러선교사가 세운 감리교 최초의 교회), 광주·전남지역은 기독교병원, 양림동 선교동산, 서서평 선교사 기념관, 문준경 전도사 기념관, 충칭지역은 아

펜젤러 순직기념관 등이었다.

북리뷰 세미나는 대한기독교간호사협회에서 간호와 신앙을 통합하는 간호, 성경중심의 간호, 영적 성장을 위해 양질의 도서를 선정하여 읽고 토의하는 프로그램이다. 2021년에는 규장출판사의 ‘카이로스 1, 2(고성준, 2020)’을 선정하였고, 7월 9일부터 8월 28일까지 주 1회씩 총 8회 진행하였다. 참여자들은 비대면 화상회의(ZOOM)를 통해 요약발표 및 적용을 토의하였다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

자료수집은 2021년 11월 21일에 1회의 온라인 화상회의(ZOOM)를 통해 포커스그룹 방법으로 자료를 수집하였고 추가 자료가 필요한 참여자에 한해 추후 일대일 면담을 실시하였고 면담내용은 모두 녹화하였다. 포커스그룹의 질문내용은 ‘자기돌봄 프로그램에 참여한 경험은 어떠하였습니까?’, ‘간호사의 자기돌봄 프로그램에서 어떤 점이 좋았습니까?’, ‘간호사의 자기돌봄 프로그램을 참여하기 전과 비교하여 달라진 점은 무엇입니까?’ 등 이었다. 참여자의 윤리적 고려를 위해 연구참여 목적과 방법을 설명하고 연구참여 중 언제라도 중단할 수 있음과 자료의 활용 및 폐기에 대하여 구두로 설명하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 전사한 후 귀납적 내용분석방법을 사용하여 분석하였다. 이 방법은 연구자가 수집된 자료로부터 새로운 통찰력을 통해 직접 의미를 도출해 가는 것으로 현상에 대한 지식이 충분하지 않거나 단편적일 때 권장되는 방법이다(Elo & Kyngäs, 2008: 109-111).

준비단계에서는 분석의 접근, 분석 단위, 자료이해의 폭 등 분석방향을 결정하였다. 조직단계에서는 의미 있는 구, 문장의 패턴과 주제를 찾아 개방 코딩한 후 코딩한 자료를 유사한 개념들끼리 분류하였다. 분류한 자료를 의미단위로 나누고 공통점과 연관성을 고려하여 의미단위를 주제별로 추상화하였다. 보고단계에서는 도출된 핵심주제의 하위영역별로 참여자의 경험을 기술하였다.

III. 연구 결과

자기돌봄 프로그램에 참여한 연구참여자들의 진술내용을 분석한 결과 3개의 주제와 8개의 범주가 도출되었다<Table 1>. 3개의 주제는 ‘생명력이 넘치는 시간’, ‘깨달음과 치유’, ‘새로운 도약을 위

한 결심' 이었다. 8개의 범주는 '순례지 여정에서의 벅찬 감동', '자연 속에서 감사를 누림', '동료들과 함께함이 즐거움', '삶을 되돌아보며 사명을 생각함', '영적 진리를 깨달음', '치유되는 시간이 됨', '새로운 동기부여를 받음', '전인적 자기돌봄을 결심함' 이었다.

Table 1. Participants' experience of Participating in Self-care Program

주제	범주	의미범주
생명력이 넘치는 시간	순례지 여정에서의 벅찬 감동	COVID-19로 지치고 힘들었던 상황에서 순례지를 간 것이 감동스러움
		사회적 거리두기로 답답한 상황에서 순례지를 갈 수 있는 기회에 감사함
	자연 속에서 감사를 누림	바쁜 일상을 멈추고 자연 속에서 주님을 느낌
		계절의 변화를 느끼며 감사함
	동료들과 함께함이 즐거움	동료들과 함께 사진을 찍으며 젊은 시절로 돌아간 듯한 시간을 가짐
동료와 함께 자연 속에서 휴식을 나누는 것이 좋음		
깨달음과 치유	삶을 되돌아보며 사명을 생각함	기독교간호사로서의 정체성을 생각함
		하나님께서 자신에게 주신 사명을 생각함
		생업보다는 사명으로 살도록 도전이 됨
	영적 진리를 깨달음	보이지 않는 영적 세계를 인지함
		영적 진리를 적용하는 방법을 배움
치유되는 시간이 됨	삶의 수고를 칭찬하고 격려함으로 서로 치유됨	
새로운 도약을 위한 결심	새로운 동기부여를 받음	힘들어도 새로운 역량을 개발하고자 하는 의욕이 생김
	전인적 자기돌봄을 결심함	기도를 통한 영적 돌봄, 감사노트를 통한 정서적 돌봄, 운동을 통한 신체적 돌봄을 결심함
		독서나 일기를 통한 정서적 돌봄, 운동과 건강 식이를 통한 신체적 돌봄을 결심함

1. 생명력 넘치는 시간

첫 번째 주제는 '생명력이 넘치는 시간'으로 3개의 범주인 '순례지 여정에서의 벅찬 감동', '자연 속에서 누리는 감사', '동료들과 함께함이 즐거움'을 통해 도출되었다. 참여자들은 COVID-19로 인해 2020년 초부터 1년 6개월 동안 사회적 거리두기를 철저히 지켜온 상황이었다. 의료기관에 근무하기 때문에 의료인으로서 COVID-19의 감염은 환자 및 동료들에게 큰 피해를 줄 것임을 알기

때문에 사회적 거리두기를 엄격하게 지킴으로 감염되지 않는 것이 최선의 선택이었다. 2021년 9월과 10월은 환자 발생 수가 어느 정도 감소한 시점으로 개인적으로 혹은 4인 이내의 동료들끼리 자기돌봄 프로그램에 참여하게 됨으로써 거리두기로 인한 스트레스에서 벗어나 생명력 넘치는 시간을 보낼 수 있었다.

(1) 순례지 여정에서의 벅찬 감동

참여자들은 일터와 가까운 지역에 있는 순례지를 방문하였다. 100여 년 전 선교사님들이 걸었던 그 길을 걸으면서 밀려오는 감동을 경험하였다. 선교사들이 이 길을 걸으면서 어떤 기도를 했는지, 그리고 지금 기도를 하는 자신의 기도와는 어떻게 연결되는지를 생각하게 되는 시간이 되었다.

“저는 코로나19로 인해서 저는 밖을 아예 안 나갔어요. 출근할 때도 저희 집 지하 주차장에서 출발했고 병원에서도 지하 주차장을 통해 늘 일하는 곳으로 들어가서 일만 하고 원내에서 계속 있다가 바깥쪽을 나간 적이 거의 없거든요. 토요일 일요일에도 늘 집에만 있었어요. 근데 이번에 연대 언더우드 가(家)쪽으로 쪽 갔어요. 제가 금요일 늦은 때에 갔었거든요. 그때 사람이 거의 없었어요. 6시 지나서 갔는데. 이어폰을 끼고 기도문도 들고 하라 하셨는데…… 너무나 감사하게도 사람이 없어서 그냥 커서 들으면서 쪽쪽 계속 걸었어요. 언더우드 가(家) 중심으로 해서. 제가 그 자체가 대개 감사했어요.”(참여자 1)

“오래전에 저희를 위해 오셨던 선배들, 선교사님들의 그 길을 걷는 것 그것이 저 스스로를 위해 마련된 시간이란 생각이 들었어요. 그분들을 기리고 이라는 게 아니라 바쁜 일상 중에서 어쨌든 시간을 정해놓고 그 시간에 하나님을 생각하고 주신 기도문을 보면서 스스로를 돌아볼 수 있는 시간이었구나 하는 생각이 들었어요.”(참여자 2)

“저는 이번에 자기돌봄 하면서 순례길을 갔다 왔었는데 언더우드 생가와 광혜원을 갔다 왔어요. 혼자 간 게 아니고 저희 부서에서 4명이 정말 오랜만에 같이 갔어요. 코로나가 심해지기 전이라 가능했는데… 사실 지금은 못가잖아요. 잠깐 약간 느슨해져 있을 때 어쨌든 저희가 갈 수 있는 기회가 있었고 그게 너무 좋았던 것 같아요. 코로나로 저희가 너무 힘들었고 사실 같이 있으면서도 뭔가 모임을 할 수 있는 상황도 아니었는데 그런 계기를 통해 저희가 근무시간 조금 전에 만나가지고 같이 돌아보게 되었어요. 이렇게 생각을 같이 들고 같이 기도하면서 몽클한 느낌을 받았어요.”(참여자 4)

(2) 자연 속에서 감사를 누림

대부분의 순례지가 자연과 함께 조성되어 있었기 때문에 참여자들은 일상을 벗어나 자연 속에서 감사를 누리게 되는 시간을 가졌다. 청명한 가을 날씨와 울긋불긋한 가을 정취가 아름다워서 자연을 거니는 것이 감사가 되는 시간을 누렸다.

“선생님과 함께 가서 자연 속에서 주님을 봤어요. 제가 아이들도 어리고 해서 병원, 집 요렇게만 왔다 갔다 했는데, 걸으면서 낙엽도 보고 하늘도 보고 하면서 하나님께서 지으신 자연을 통해서 감사가 많이 되었어요.”(참여자 3)

“저희는 아담스채플에 갔어요. 좋아하는 동료와 함께 병원이라는 이 일상을 벗어나서 자연을 거닐었는데… 하나님께서 주신 그날 날씨가 너무 좋았어요. 청명하고 깨끗하고 너무 아름다웠던 그런 가을이었어요. 어느새 제가 알지도 못했는데 갈대라든지, 나뭇잎이라든지 너무 너무 가을의 변화가 심하더라고요. 그런 것도 보고 식사도 하고 대화도 하고 그런 것이 좋았던 것 같아요.”(참여자 6)

(3) 동료들과 함께함이 즐거움

홀로 참여한 사람들은 자연에 감탄하며 즐거움을 누린 반면에 팀으로 참여한 사람들은 동료들과 함께 하는 즐거움을 누렸다. 화창한 날씨 속에서 자연을 배경으로 동료들과 사진을 찍으면서 포즈를 잡고 서로의 웃음소리를 듣는 순간들은 나이를 거슬러 젊어지는 것 같아 생명력을 느끼게 하였다. 또한 돌봄의 순례길 나눔을 통해 서로 즐거움과 감동을 공유하며 감사하게 되었다.

“더 중요했던 것은 저희들끼리 시간을 냈고 날씨도 너무 화창했어요. 사진을 찍어야 된다고 해서 가지고 선생님이 저희의 사진을 막 찍어주셨어요. 저는 사실 개인적으로 코로나 때문이기도 하지만 살도 찌고 해서 좀 외모에 대한 어떤 열등감이라고 해야 되나 이런 것도 생기고 지금 내가 늙어가면서 너무 볼품없어진다는 생각들이 들기 시작해서 자신의 사진을 잘 안 찍게 되었거든요. 그랬는데 저희 4명의 간호사들이 모델이 되어가지고 광혜원을 배경으로 저희가 포즈를 취하고 어린애들처럼 사진을 찍었어요. 햇살은 너무 좋고 청명한 날씨 가운데… 그런 경험들 때문에 기분이 너무 좋고 다시금 저희들에게 생명력 넘치는 뭔가를 생각하게 해주는 그런 시간들이었던 것 같아요.”(참여자 4)

“저희는 시간을 맞춰서 점심시간에 일찍 만나서 학관에서 점심을 같이 나누고 또 선생님이 친히 사온 커피와 약간의 다과를 같이 나눠 먹으면서 광혜원을 방문했어요. 정말 날씨도 좋았고 많은 분들이 점심시간을 이용해서 휴식을 취하고 있었어요. 저희도 어린애들처럼 사진도 찍으면서 아주 편하게 친교하고 좋은 정보들을 나누었어요.”(참여자 5)

2. 깨달음과 치유

두 번째 주제는 ‘깨달음과 치유’로 3개의 범주인 ‘삶을 되돌아보며 사명을 생각함’, ‘영적 진리를 깨달음’, ‘치유되는 시간이 됨’을 통해 도출되었다. 참여자들은 선교사들의 삶의 흔적을 따라가며 자신의 삶을 되돌아보게 되게 되었고 자신의 사명이 무엇인지를 성찰하게 되었다. 성경을 통해 미처 깨닫지 못했던 진리들을 책을 읽으면서 또는 동료들과 나누면서 깨닫게 되기도 하였다. 이러한 과정 속에서 서로를 공감하고 위로하게 되었고 치유되어 감사하는 시간이 되었다고 고백하였다.

(1) 삶을 되돌아보며 사명을 생각함

참여자들이 선교사들의 삶을 살펴 본 것은 자신의 삶을 되돌아보는 계기가 되게 하였다. 참여자들은 선교사들이 하나님께서 주신 사명을 이루기 위해 이 낯선 나라에서 각자의 일, 목사로서, 의사로서, 간호사로서, 교사로서 헌신적인 삶의 흔적을 남긴 것을 보게 되었다. 처음에 입사할 때의 결심을 반추하며 이 시대를 살아가는 기독교간호사로서의 정체성과 사명을 성찰하는 시간을 가졌다.

“기독교간호사로서의 정체성에 대해서 생각해보는 시간이 되었죠. 근데 저는 기독교간호사라는 것은 병원에서 많이 생각하는 부분이고 평소에는 그냥 내가 하나님의 자녀로서 살아가는 것이 많았거든요. 근데 이번에 순례의 길을 통해서 기독교간호사로서의 어떤 저의 정체성, 이런 것들을 조금 생각했던 시간이 된 것 같았어요. 그리고 제가 일하는 곳에서 공동체 속에서의 역할들을 잘 하고 있는지 좀 돌아본 그런 시간들이 되었던 것 같아요.”(참여자 1)

“순례길 하면서는 저는 사명을 다시 한 번 생각할 수 있었다는 게 대개 좋았거든요. 제가 일하는 게 어떤 의미인지 이런 것들을 조용하게 생각할 수 있는 시간이 되었던 것 같아서. 평소에는 사실 그냥 큰 생각 없이 그냥 일로서만 하는데, 하나님께서 내게 주신 사명, 내게 주신 뜻, 이런 것을 다시 한 번 생각할 수 있고 묵상할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 좋았던 것 같아요.”(참여자 2)

“저희끼리 언더우드 생애에 대한 동영상도 같이 공부를 하고 그래서 참 감동을 많이 받았어요. 짧은 다큐멘터리 영상이었는데 이걸 보면서 뭔가 저희가 초창기에 가지고 있었던, 저희가 처음 병원에 들어왔을 때 생각했던 하나님의 병원이고 내 병원이라는 그런 생각이 있었는데 지금 일을 하면서 그런 생각들이 많이 퇴색되고 좀 무뎠지 않았나 하는 생각이 들 시기인데 새로운 도전을 받아 참 감동적이더라고요.”(참여자 4)

“대구경북지역의 의료선교를 위해서 장래가 보장된 편안한 삶을 버리고 이곳에 와서 누가 알아주지도 않는데 순교하시고 열정으로 하신 그런 것들을 보면서 제가 생업으로 사는 것이 아닌가 하는 생각을 많이 했어요. 단지 돈을 벌기 위해서 아니면 가정의 안락함을 위해서 하는 것은 아닌 것 같은데, 정말 생업이 아닌 사명으로 살려고 도전하는 그런 시간이 되었습니다.”(참여자 6)

(2) 영적 진리를 깨달음

참여자들은 성경을 읽으면서는 깨닫지 못했던 진리를 실제적으로 깨닫게 계기가 되었다. 현대인들이 영적 진리를 쉽게 이해할 수 있도록 주제에 대한 요약설명이 도움이 되었다. 또 서로의 관점을 토의하는 가운데 더 깊고 다양한 생각을 하게 되었고 구체적으로 적용하는 방법을 배우게 되었다.

“성경에서 읽기는 읽었지만 그게 무슨 말인지 잘 몰랐는데 책을 읽으면서 그 그림자 말구 실제 있는 영적 세계를 조절해야 된다고 말씀하시는 것이 대개 많이 와 닿았고 구체적으로 느껴졌어요. 그래서 아, 나도 눈에 보이는 세계를 조절하려고 했는데 잘 안 되니까 좌절도 많이 하고 많이 낙망도 하고 막 그랬었는데 그게 아니라 실재를 바꾸어야겠구나! 그런 생각이 들었고……”(참여자 2)

“사실 복리뷰 하면서도 저희가 이렇게 나누고 하면서 제가 그냥 읽은 것만이 아니라 서로 같이 나누면서 많은 생각들을 하게 되고 또 제가 미처 깨닫지 못하던 많은 것들이 나눔을 통해서 와 닿고 뭔가 적용의 단계까지 이끌어내고 이런 것들을 보면서 정말 자기 돌봄을 잘 받았다는 그런 생각이 들었어요.”(참여자 4)

“카이로스 책을 읽으면서 시간에 대해 새로운 접근을 했어요. 과연 저는 어떠한 시간 속에서 살아가고 있는지, 그동안 육적인 나의 모습을 반성하고 영적으로 더 성장해야함을 깨닫게 되었어요.”(참여자 7)

(3) 치유되는 시간이 됨

참여자들은 칭찬과 격려를 받음으로 서로 치유하는 시간이 되었다. 힘든 시기의 과정을 서로 이야기하였을 때 이해받았고 칭찬과 격려의 말들을 들었다. 이것이 참여자들의 자존감을 증진시켜 치유됨을 경험하는 시간이 되었다.

“선생님들을 만나서 너무 반갑고 좋았어요. 또 선생님들을 보면서 나눔이 참 중요하구나! 알게 된 거 같아요. 000선생님도 이 프로그램을 통해서 회복 받으셨다고 하셨는데 저희도 선생님의 이야기를 들으면서 활기를 찾게 되고 저희 마음이 또 회복되는 그런 부분이 있는 것 같아서 너무 감사하고... 감사해요.”(참여자 1)

“저는 사실 수험생 엄마 역할이 너무 버거웠거든요. 저의 아이가 재수생이어서 그 중압감이 되게 컸어요. 아이가 한 번 실패를 했었고 다시금 도전하는 것이었기 때문에 뭔가 힘들고 우울하기도 했다가 하는 감정의 기복이 있더라고요. 그런데 이러한 것을 계기로 힐링하는 시간들이 되었던 것 같아요. 그리고 제가 이 힘든 시기를 잘 이겨냈다, 후회 없이 잘 이겨냈다 이런 생각이 들어서 감사한 마음이 들었어요.”(참여자 4)

“광혜원을 들렀을 때는 화창한 날씨가 이어져서 너무 좋았던 하루였고요. 그걸로 인해서 저희가 다시 힐링을 받고 출근을 해서도 열심히 일했던 하루를 보냈었어요. 그 후로도 저희가 재수생 3명, 수험생 현역 고3 1명의 엄마였기 때문에 저희 단독에 수험생을 위한 기도문을 올리기 시작했어요. 그래서 그 기도문을 보면서 저희가 위로하면서 치유되고 은혜 받는 시간을 가졌습니다.”(참여자 7)

3. 새로운 도약을 위한 결심

세 번째 주제는 ‘새로운 도약을 위한 결심’으로 2개의 범주인 ‘새로운 동기부여를 받음’, ‘전인적 자기돌봄을 결심함’을 통해 도출되었다. 참여자들은 동기부여를 받고 새로운 역량을 개발하고자 뜻을 세웠으며, 이를 위해 전인적 자기돌봄을 결심하였다. 기도를 결심하는 영적 자기돌봄, 책을 읽고 일기를 쓰려는 정서적 자기돌봄, 꾸준한 운동과 규칙적인 식사를 통한 신체적 자기돌봄을 위한 결심들이 나타났다.

(1) 새로운 동기부여를 받음

참여자들은 힘들어도 동기부여를 받지 못하고 버티는 심정으로 살았다. 그러나 힘들지라도 새로운 일을 하면서 자신의 역량을 키우는 것이 필요하다는 생각을 하게 되었다.

“예전에는 제가 다 이루지 못했다는 느낌 때문에 차마 일이 힘들어도 여기를 나가야겠다는 생각을 한 번도 한 적이 없었거든요. 최근에 그런 생각이 여러 가지 힘든 것들을 겪으면서 나가야겠다! 마음을 먹는데. 예전에는 뭔가 일을 끝마치지 못한 불안감 같은 것이 있었다면, 지금은 그냥 좋은 계기가 돼서 다른 곳을 경험해보고 다른 역량을 개발할 수 있는 그런 곳을 찾아보기 시작했다는 것이 좋더라고요. 어느 곳이나 다 힘들지만 다른 곳에서 다른 일을 경험하면서 다른 역량을 키우는 것도 좋겠다는 생각이 들었어요.”(참여자 2)

(2) 전인적 자기돌봄을 결심함

참여자들은 자기돌봄의 중요성을 깨닫고 전인적 측면에서 자기돌봄을 결심하였다. 영적 자기돌봄을 위해 경건의 시간과 기도하기를 결심하였다. 심리적, 정서적 자기돌봄을 위해서는 책을 읽고 일기를 쓰면서 내면의 성장과 성찰을 결심하였다. 신체적 자기돌봄은 꾸준한 운동의 결심으로 나타났다.

“일단은 기도하면서 새로운 다른 일을 찾아보고, 책도 읽고 이런 시간들을 가지면서 나 자신을 돌보아야겠다는 생각을 좀 더 구체적으로 하게 되었어요. 일하다 보면 밥을 못 먹거든요. 그 때 못 먹더라도 그 외의 시간에 건강하게 밥을 챙겨먹으려고 노력하고 있어요. 또 쉬는 날에는 운동도 한번씩 하고 있어요. 동네를 30분 산책할 때 예전에는 음악이나 말씀을 들었는데 최근에 기도를 하면서 산책을 하니 너무 좋았어요. 출퇴근시간에도 가능하면 걸을 수 있는 거리는 걸으려고 하는데 걸을 때는 언제든지 기도를 하려 노력하고 있고 그게 너무 좋았어요.”(참여자 2)

“제가 주님 앞에서 어떻게 하고 있는지 되돌아보는 기회가 되었습니다. 저는 아침에 일어나자마자 경건의 시간을 가지려고 애쓰고 있고요. 가장 약한 부분이 기도부분이었는데, 이번에 동기부여를 많이 받게 되어서 감사가 되었어요. 신앙서적과 자기개발서를 틈틈이 읽고 있고 또 평소에 찬양 듣는 거, 설교말씀을 유튜브를 통해서 짬짬이 지하철에서 듣고 있어요, 최근에 동기부여 받아서 감사노트를 매일 기록하고 있어요. 신체적인 영역에서는 제가 예전에 대개 마른 편이었는데 최근에 살이 너무 많이 쪼서 운동으로 헬스, 매일 걷는 것, 윗몸일으키기를 시간 날 때마다 하려고 애쓰고 있습니다.”(참여자 3)

IV. 논의

본 연구는 대한기독교간호사협회에서 운영한 자기돌봄 프로그램에 참여한 간호사의 경험을 탐색한 연구이다. 본 연구에서 도출된 결과를 Butler 등(2019: 107)의 자기돌봄의 6개 영역인 영적, 직무적, 신체적, 관계적, 정서적, 심리적 측면에서 살펴보고 시사점을 논의하고자 한다.

첫째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 영적 자기돌봄을 포함해야 한다. 영적 자기돌봄은 하나님과 개인적이고 역동적인 관계를 수립하고 유지하는 행위이며, 본질적이고 성스러운 가치들과 믿음체계를 실천함으로써 삶의 활력을 추구하는 일련의 과정이다(이상복, 2006: 27). Butler 등(2019: 117)은 영적 자기돌봄이 더 넓은 세계의 맥락에서 우리 자신을 보는 방법, 삶의 목적, 희망 및 의미를 찾는 방법이라고 한다. 참여자들은 동료들과 함께 자연 속에서 즐거움과 감사를 누리며 충만한 기쁨을 경험하였다. 바쁜 일상 중에서 시간을 정해 하나님을 생각하고 기도하며 스스로를 돌아볼 수 있는 시간을 가질 수 있었다고 한다. 또한 하나님께서 지으신 자연을 통해 감사를 드리는 시간이 되었다고 한다. 자기돌봄의 경험이 순례지와 자연을 통한 영적 회복을 가져온 것으로 사료된다. 우리를 돌보시는 손길이 어디에서 오는지를 잠시 성찰한다면 천지를 지으신 하나님께서 지키시고 돌보시는 것을 알 수 있다(시편 121). 기독교간호사로서 영적 자기돌봄은 하나님과 친밀한 관계를 형성하는 가운데 하나님의 관점에서 자신을 살펴보고 삶의 목적을 인식하는 것이다.

둘째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 직무적 자기돌봄을 포함해야 한다. 직무적 자기돌봄은 업무와 관련된 스트레스를 관리하고 소진의 위험을 감소시키는 것이다(Butler et al., 2019: 110). 직업은 재정적인 안정을 충족시켜 주며 개인의 성취와 삶의 목적을 실현시켜 준다. 기독교인들에게 직업은 하나님의 뜻을 이루는 선교의 자리이므로 직업을 통해 흥미와 보람을 느끼도록 균형을 잡는 노력이 필요하다. 기독교간호사인 참여자들은 선교사들의 삶의 흔적을 따라가면서 자신의 삶을 되돌아볼 수 있었고 새로운 깨달음을 얻기도 하였다. 참여자들은 자신이 일하는 것이 어떤 의미인지를 생각할 수 있었으며 하나님께서 자신에게 주신 사명과 뜻을 다시 한 번 되돌아볼 수 있었다고 한다. 또한 처음 병원에 들어왔을 때 생각했던 하나님의 병원이며 내 병원이라는 생각을 새롭게 하는 시간이었다. 이러한 과정을 통해 간호직을 하나님께서 주신 소명으로 생각하며 기독교간호사로서의 정체성과 삶의 목적을 성찰함으로 직무적 회복을 경험하게 하였다.

셋째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 신체적 자기돌봄을 포함해야 한다. 신체적 자기돌봄은 일반적으로 건강을 위해 가장 많이 실천되어지는 돌봄의 영역이며, 인간 생존에 필수적인 생리적 욕구에 근거한다(Butler et al., 2019: 109). 기본적인 욕구가 충족되지 않으면 더 높은 수준의 목표를 추구할 수 없다. 규칙적으로 식사를 하고 건강한 음식을 먹으며 정기적으로 운동을 하고 충분한

수면을 취하고 쉬는 것을 누리는 것과 관련된다. 하나님께서는 광야시대 이스라엘 백성에게 만나와 메추라기를 먹이셨으며(출애굽기 31:11-31), 그릿 시냇가에 숨긴 엘리야에게 아침·저녁으로 떡과 고기를 먹이심으로(열왕기상 17:1-7) 돌보셨다. 신체적 자기돌봄은 일차적으로 실천되어야 하나 다른 욕구에 의해 쉽게 간과될 수 있는 영역이다. 신체적 자기돌봄에 주의하지 않으면 삶의 다른 영역으로 부정적인 영향을 미쳐 심각한 상황을 초래할 수 있다. 참여자들은 돌봄의 순례길을 통해 바쁜 일상으로부터 쉬는 법을 얻는 신체적 회복을 경험하였으며, 꾸준한 운동과 규칙적인 식사계획을 통해 신체적 자기돌봄을 결심하였다.

넷째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 관계적 자기돌봄을 포함해야 한다. 관계적 자기돌봄은 다른 사람들과의 상호 관계를 유지하고 향상시키기 위해 노력하는 것이다(Butler et al., 2019: 112). 예수 그리스도께서는 십자가에서 죽으심으로 하나님과 사람의 관계를 회복하고, 사람들 사이의 관계를 회복하도록 하셨다(에베소서 2:11-22). 또한 원수를 사랑하고 위하여 그들을 위해 기도하며(마태복음 5:44), 대접을 받고자 하는 대로 남을 대접하라는 계명을 주셨다(마태복음 7:12). 매슬로우의 욕구이론에 의하면 인간은 사랑과 소속감의 욕구를 가지는데 이는 어떤 집단에 소속되어 서로 관계를 형성하며 인정을 받고 싶어 하는 욕구이다. 현 시대가 산업화, 도시화 되면서 점차 충족되기 어려운 욕구가 되고 있다. 참여자들은 업무를 통해 만난 관계이기는 하나, 관계속에서도 인정을 받고 싶은 욕구가 있었다. 업무복장이 아닌 일상복을 입고 동료들과 만나게 되어 서로를 이해할 수 있는 편안한 환경이 되어 업무 중 생긴 오해를 풀고 서로를 이해할 수 있는 관계적 돌봄의 시간이 되었다. 간호사는 타인과의 관계에 초점을 두고 타인의 요구에 민감하게 책임을 지려고 하나 자신의 욕구나 의사를 적절하게 표현하지 못하는 대인관계적 특성을 나타낸다(염은이, 2017: 361). 기독교간호사들은 대인관계에서 오는 문제 요인을 파악하고 이로 인해 발생하는 갈등과 어려움을 성경적인 방법으로 원활하게 해결하도록 노력해야 한다.

다섯째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 정서적 자기돌봄을 포함해야 한다. 정서적 자기돌봄은 긍정적인 정서적 경험과 행복을 창출하거나 향상시키고 부정적인 정서적 경험으로부터 보호하거나 해결하기 위한 노력이라고 말한다(Butler et al., 2019: 114). 성경은 우리의 정서(감정)는 죄 된 본성에 의해 더럽혀졌기 때문에 통제가 필요하며, 성령의 통제를 받아야 한다고 한다(로마서 6 ; 에베소서 5:15-18 ; 베드로전서 5:6-11). 우리의 정서를 인식하고 하나님께로 가져가면 하나님께서는 우리를 위로해주시고, 안심시켜 주시며, 두려워 할 필요가 없음을 상기시켜 주신다. 또한 우리가 용서하거나 용서를 구하도록 독려하시며, 우리의 행동을 올바른 방향으로 인도해 주신다. 많은 시편들이 적나라한 감정으로 가득 차 있으며 그 모든 감정을 하나님께 올려드림으로 하나님의 진리와 의를 구하고 있다. 간호업무환경 중 병동내 폭력이 높게 조사되고 있으며(김종경 외, 2014: 74), 폭

력과 대인관계 갈등, 정서적 탈진(연영란, 2014: 4984)은 이직의도를 증가시키는 영향요인이 되고 있다. 간호사는 업무수행과 관련하여 대상자와의 접촉이 많기 때문에 정서적 탈진을 많이 경험하며 정서적 탈진을 겪는 개인은 극도의 피로함과 심리적 쇠약, 상실감 등의 증상을 경험할 수 있다(길가예, 2019: 36). 기독교간호사들은 부정적 정서와 긍정적 정서들을 하나님께 올려드림으로 하나님의 위로와 하나님의 의를 구하는 것이 필요하다. 성경은 또한 우리의 정서를 동역자들과 서로 나눌 수 있도록 하셨다(로마서 12; 갈라디아서 6:1-10; 고린도후서 1:3-5; 히브리서 3:13). 동역자들은 우리에게 하나님의 진리를 상기시키고 위로와 격려를 주며 새로운 관점을 제시해 줄 수 있다. 기독교간호사 공동체는 정서적 탈진을 경험한 간호사들이 정서적 돌봄을 서로 나누며 회복할 수 있도록 지원해야 한다.

여섯째, 기독교간호사의 자기돌봄 프로그램은 심리적 자기돌봄을 포함해야 한다. 심리적 자기돌봄은 마음과 경험의 삶에 관한 광범위한 실천이 포함된다(Butler et al., 2019: 116). 하나님은 인간에게 굳은 마음을 없애시고 부드러운 마음을 주시는 분이시다(에스겔 36:26). 성경에서 마음은 모든 감정이 흘러나오는 근원이 되므로 새 마음을 얻는다는 것은 사람이 내적으로 변모하는 것이라 할 수 있다. 본 연구에서 참여자들은 동기부여를 받고 새로운 역량을 개발하고자 뜻을 세웠으며, 이를 위해 전인적 자기돌봄을 결심하였다. 기도를 결심하는 영적 자기돌봄, 책을 읽고 일기를 쓰려는 심리적 자기돌봄, 꾸준한 운동과 규칙적인 식사를 통한 신체적 자기돌봄을 위한 결심들이 나타났다. 자기돌봄을 위한 결심은 참여자들이 심리적 회복을 경험했기 때문에 새로운 동기부여를 받은 것으로 이해된다. 간호사의 동기부여는 긍정적인 정체성을 찾으려는 요인에 의해 증진될 수 있으며 이러한 동기부여는 주어진 업무를 변화시켜 더욱 의미 있게 만드는 활동을 하게 하며, 스스로가 삶에 대한 관점, 업무에 대한 관점과 인식을 긍정적인 관점으로 전환하게 한다. 또한 전인적 자기돌봄의 중요성을 인식하게 되는 계기를 만든다.

Butler 등 (2019: 108-109)은 자기돌봄의 순서로 신체적 자기돌봄을 가장 기본적인 영역으로 시작하며, 다음으로 직무적 자기돌봄을 제시한다. 이는 업무 관련 스트레스가 정서적 안전 및 행복감에 대한 잠재적인 위협을 주기 때문이며, 관계적, 정서적, 심리적 자기돌봄은 명확히 구분하는 것이 주관적이며 어려울 수 있기 때문에 다음으로 제시하며, 마지막을 영적 자기돌봄이라 한다. 그러나 자기돌봄의 각 영역은 서로 관련되며 특히 영적 자기돌봄의 실천은 모든 영역의 실천 및 결과와 밀접하게 관련되는 것으로 파악된다. 이는 기독교적 전인치유의 모델을 위해 생물-심리-사회적 모델에 영적 차원을 보완한 이상복(2006: 38)의 연구와 맥을 같이한다. 전인치유의 핵심자원이 기독교 영성인 것(이상복, 2006: 32-34)과 같이 자기돌봄의 핵심은 영적 자기돌봄이다. 영적 자기돌봄을 통해 직무적 자기돌봄은 증진될 수 있으며, 영적 자기돌봄을 통해 관계적 자기돌봄과 정서적 자기

돌봄이 증진될 수 있다. 즉 영적 자기돌봄을 통해 간호직무에 대한 의미와 기독교간호사로서의 정체성이 명확해지고 주어진 업무를 사명으로 생각하게 된다. 영적 자기돌봄은 전반적인 자기돌봄의 실천에 대한 동기력이 될 수 있는 영역이라고 할 수 있다.

본 연구의 참여자가 방문한 순례길은 세브란스병원의 광혜원, 연세대 언더우드가(家) 기념관, 대구 계명대 아담스채플 등이었다. 참여자들은 개화기에 위험하고 열악한 조선 땅에 와서 열정과 헌신으로 수고한 선교사의 삶의 자리를 볼 수 있었다. 우리나라에서 구한말·일제강점기에 사역한 간호선교사의 수는 79명으로 이들은 주로 병원을 거점으로 환자간호와 간호교육을 수행하였고 지역 사회 보건교육, 질병예방 등의 건강 증진 활동과 여성 인권에 대한 계몽운동, 영혼구원을 위한 전도사역을 하였다(한미영·손수경, 2014: 245). 간호선교사들은 간호사로 일하는 동시에 복음전도자로서 일하며 복음과 의료혜택을 여성과 어린이들에게 전하는 사명을 감당하였다(한미영·손수경, 2014: 245). 한국간호는 간호선교사들의 근대간호를 기반으로 한 교육과정을 통해 시작되었고 놀라운 발전을 이루었으므로 우리는 이러한 간호선교 역사를 반추하여 기독교간호사의 사명에 대한 교훈을 얻어야 한다. 기독교간호사를 위한 자기돌봄 프로그램은 간호업무에 지친 기독교간호사가 간호를 지속할 수 있도록 직업적 사명감을 고취시키는 프로그램이 될 수 있다. 선교사들의 눈물의 기도와 사랑의 수고의 열매는 바로 자신들임을 깨닫고 이 시대를 살아가는 기독교간호사로서 어떻게 살아야 하는지를 성찰하는 프로그램이 되었다고 사료된다.

돌봄의 전문가인 기독교간호사가 환자의 생명을 돌보며 겪는 소진과 피로를 감소시키기 위해서는 자기돌봄의 노력이 필요하다. 본 연구는 돌봄의 순례길에 참여한 일부 기독교간호사들의 자기돌봄의 경험을 탐색한 질적 연구로서 연구결과를 모든 기독교간호사의 자기돌봄 경험으로 일반화하기에는 무리가 있다. 그러나 기독교간호사의 자기돌봄의 중요성과 시사점을 탐색함으로써 추후 다양한 전략의 자기돌봄을 지원할 수 있는 기초자료를 마련하였다는 데 의의가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 자기돌봄 프로그램에 참여한 기독교간호사의 경험분석을 통해 자기돌봄의 중요성과 시사점을 탐색한 연구이다. 자기돌봄 프로그램에 참여한 연구참여자들의 진술내용을 분석한 결과 3개의 주제와 8개의 범주를 도출하였으며 자기돌봄의 여섯 가지 영역(Butler et al., 2019)을 성경적 관점에 비추어 살펴보았다. 기독교간호사의 돌봄의 순례길로 선교역사 현장의 탐방은 자기돌봄을 통해 이 시대를 살아가는 각자의 사명을 역사를 통해 새롭게 정립하는 시간이 되었다. 영적 자기돌봄

을 토대로 직무적 자기돌봄, 신체적 자기돌봄, 관계적 자기돌봄, 정서적 자기돌봄, 심리적 자기돌봄은 서로 긴밀하게 연결되어 전인적 건강으로 귀결된다. 전인적으로 건강한 기독교간호사는 환자들에게 전인적인 돌봄을 제공함으로써 하나님 나라의 확장에 기여할 수 있다.

본 연구의 결과를 토대로 돌봄의 순례길 프로그램이 기독교간호사들의 전인적 자기돌봄을 증진시킬 수 있는 프로그램으로 더욱 발전되기를 기대해 본다. 또한 자기돌봄이 필요한 전문직종을 위해 차별화된 자기돌봄 프로그램이 개발되기를 제언한다. 또한 전인적 자기돌봄이 동료들을 향한 서로돌봄으로 확장되어 이웃사랑을 실천할 수 있는 중재프로그램으로 개발되기를 기대한다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참고문헌

- 길가에 (2019). **간호사의 정서적 소진 예방을 위한 미술치료 질적사례연구**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 김다영·황은영 (2018). 음악치료사의 소진이 치료적 동맹에 미치는 영향에서 자기돌봄의 매개효과에 관한 연구. **한국음악치료학회지**, 20(2), 53-78.
- 김세라·전미경·황진희·최애란·김인숙·편미경·문경은·김문희·신나라·이순행 (2017). 다차원적 요인이 중환자실 간호사의 소진에 미치는 영향. **임상간호연구**, 23(1), 9-19.
- 김신향·양윤서 (2015). 국내 간호사의 소진과 관련된 변인의 메타분석. **디지털융복합연구**, 13(8), 387-400.
- 김예은·김갑숙 (2015). 미술치료사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계. **예술심리치료연구**, 16(2), 29-54.
- 김종경·김명자·김세영·유미·이경아 (2014). 종합병원의 간호업무환경이 간호사의 직무배태성, 소진에 미치는 영향. **간호행정학회지**, 20(1), 69-81.
- 김하늬·고은숙·손은령·문정옥 (2022). 상담자의 자기돌봄(self-care) 연구 동향과 관련 변인 탐색. **교육상담연구**, 3(1), 49-63.
- 김희정·김태은 (2019). 난임센터 간호제공자의 미술치료를 통한 자기돌봄 체험. **질적연구**, 20(2), 125-136.
- 류혜옥·김영경·김명련 (2002). 전인건강 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 3(1), 109-122.
- 박미희·김미숙 (2021). 영·유아교사의 자기돌봄에 대한 인식과 실천. **학습자중심교과교육연구**, 21(6), 611-624.
- 박의인 (2021). **목회자의 정체성 확립을 위한 자기돌봄 목회상담방법론 제안: 재구조화에 기초한 내관 방법론을 중심으로**. 석사학위논문. 장로회신학대학교.
- 박향경·권자영 (2019). 정신건강사회복지사의 자기돌봄에 대한 인식과 경험. **정신건강과 사회복지**, 47(3), 5-34.
- 백성희 (2003). **기독교간호사의 성숙한 신앙과 영적 간호 수행에 관한 연구**. 석사학위논문. 호남신학대학교.
- 신해진 (2020). **정신과 폐쇄병동 간호사의 자기 돌봄 경험에 대한 현상학적 연구**. 박사학위논문. 조선대학교.
- 연영란 (2014). 간호사의 직무스트레스, 소진, 간호조직문화 및 이직의도. **한국산학기술학회논문지**, 15(8), 4981-4986.
- 염은이 (2017). 간호사의 대인관계문제, 감정노동이 전문직 자아개념에 미치는 영향. **한국산학기술학회**

- 논문지, 18(6). 356-365.
- 유성경·유정이·이윤주·김성경 역 (2002). **건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다**. Skovholt, T. M. (2001). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. 서울: 학지사.
- 윤매옥 (2004). **말기암환자를 위한 영적 간호프로그램 개발 및 효과: 기독교를 중심으로**. 박사학위논문. 계명대학교.
- 윤매옥 (2011). 말기환자를 돌보는 기독교간호사의 삶의 의미와 영적간호수행. **신앙과 학문**, 16(2), 147-171.
- 이상복 (2006). 통합적 접근을 통한 기독교 전인치유 모델에 관한 탐색. **성경과 상담**, 6, 24-48.
- 이원희·이혜숙·임현아·정진옥·이동구 역 (2002). **신앙인의 눈으로 본 건강과 돌봄**. Shelly, J. A. & Miller, A. B. (1992). *Called to care: A Christian Theology of Nursing*. 서울: 대한기독교간호사협회출판부.
- 임정원·차미숙 (2022). 보육교사의 자기돌봄과 소진의 관계에서 교사효능감의 병렬다중매개효과. **유아교육·보건복지연구**, 26(3), 245-267.
- 주향기·소혜진 (2020). 음악치료사의 자기 돌봄에 대한 합의적 질적 연구. **한국예술치료학회지**, 20(2), 43-64.
- 최선우·변상해 (2020) 초등교사의 자기돌봄이 심리적 안녕감에 미치는 영향 -직무스트레스와 심리적 소진의 매개효과를 중심으로-. **인문사회21**, 11(4), 749-764.
- 한미영·손수경 (2014). 한말 · 일제강점기 내한 간호선교사의 사역 연구. **신앙과 학문**, 19(3), 213-250.
- 홍혜정 (2015). 미술치료사의 미술작업을 통한 자기 돌봄 체험연구. **미술치료연구**, 22(3), 777-798.
- 현광미·신현숙 (2023), 자기돌봄서클프로세스가 교사의 자기돌봄과 심리적 소진에 미치는 효과. **한국교원교육연구**, 40(2), 25-52.
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M. & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 29(1), 107-124.
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.
- Rigdon, K. L. & Winters, K. (2022). Relationships among self-care, compassion satisfaction, and compassion fatigue of nurses in community hospitals in the Southeastern United States. *International Journal for Human Caring*, 26(2), 83-91.
- Shields, D. & Stout-Shaffer, S. (2020). *Self-Development: The foundation of holistic self-care*. In Helming, M., Shields, D., Avino, K. & Rosa, W. (Eds.), *Dossey and Keegan's Holistic nursing: A handbook for practice* (8th ed.) (2020). Burlington, MA: Jones and Bartlett Learning.

기독교간호사의 자기돌봄 프로그램 참여 경험

Experience of Christian Nurses Participating in Self-care Program

김희영 (동신대학교)

이혜숙 (대한기독교간호사협회)

논문초록

본 연구의 목적은 자기돌봄 프로그램에 참여한 기독교간호사의 경험 분석을 통해 자기돌봄의 중요성과 시사점을 탐색하기 위함이다. 본 연구는 대한기독교간호사협회에서 운영한 자기돌봄 프로그램에 참여한 기독교간호사 7명을 대상으로 하였다. 포커스그룹 면담을 통해 자료를 수집하였으며, 수집한 자료를 내용분석 하였다. 연구결과 3개의 주제와 8개의 범주가 도출되었다. 3개의 주제는 '생명력이 넘치는 시간', '깨달음과 치유', '새로운 도약을 위한 결심' 이었다. 8개의 범주는 '순례지 여정에서의 벅찬 감동', '자연 속에서 감사를 누림', '동료들과 함께함이 즐거움', '삶을 되돌아보며 사명을 생각함', '영적 진리를 깨달음', '치유되는 시간이 됨', '새로운 동기부여를 받음', '전인적 자기돌봄을 결심함' 이었다. 본 연구의 참여자들은 자기돌봄의 영적, 직무적, 신체적, 관계적, 정서적, 심리적 영역에서 회복과 증진을 경험하며 돌봄의 전문가로서 전인적 자기돌봄을 결심할 수 있었다. 자기돌봄 프로그램은 기독교간호사가 건강하게 변화되어 환자에게 전인적 돌봄을 제공할 수 있도록 도와준다. 그러므로 간호사를 위해 보다 다양한 자기돌봄 프로그램을 개발하고 자기돌봄의 실천을 적극적으로 지원할 필요가 있다.

주제어: 기독교간호사, 자기돌봄, 전인적 돌봄, 포커스그룹 인터뷰