

하늘타래

2021년 제29호(하)



동의대학교
간호학과

목차

I . 발간사(제29대 편집위원회 장 : 20학번 최혜연)

II . 간호학과 소식

III . 간호사 진로탐색

IV . 정보마당

발간사

제29대 편집위원회 회장 20학번 최혜연

반갑습니다. 제29대 간호학과 편집위원회 회장 최혜연입니다.

많은 학우 여러분들이 「하늘타래」를 접해본 기회가 적을 것이라고 예상이 되면서, 그만큼 더 유익한 내용으로 여러분들에게 다가가야겠다는 생각을 하면서 저희 편집위원회가 이번 하반기호를 제작하였습니다.

많은 학우분들이 교지를 볼 수 있도록, 좋은 정보를 얻을 수 있도록 하기 위해서는 흥미롭고 학교생활에 도움이 되는 내용이 필요하다는 생각이 들어 좀 더 노력을 기울였습니다.

이번 하반기 호에는 간호사 진로탐색, 정보마당 (국가고시, 방학에 따기 좋은 자격증, 방학에 하기 좋은 봉사활동, 코로나 블루 극복 방법) 등의 흥미로운 내용들을 담았습니다.

저희 편집위원들이 제작한 글들을 보면서 이번 하반기를 돌아보고 좋은 정보들도 얻어 갈 수 있는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

앞으로도 더욱 알찬 내용을 재미있게 담도록 노력하고 계속해서 성장할 수 있는 편집위원회가 되겠습니다. 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

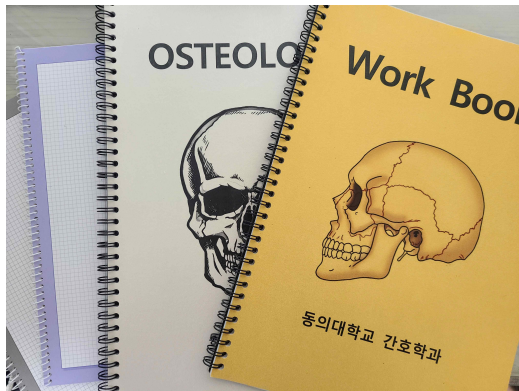
간호학과 소식

골학

2021년 8월 2일 ~ 2021년 8월 6일

편집위원 1학년 심교호

2021년 8월 6일, 제27대 골학 준비 위원회(이하 골준위)가 준비한 골학 프로그램이 성황리에 마무리되었습니다.



골학 프로그램은 1학년 2학기 과정인 해부학과 생리학의 이해를 돕기 위한 취지로 만들어진, 동의대학교 간호학과만의 프로그램입니다. 선배들과 후배들이 직접 만나 가골 실습을 하는 골학은 작년부터 비대면으로 진행되고 있습니다.

골준위에서는 골학 프로그램이 정식으로 시작되기 전, 해부학의 기본 용어가 담긴 NOMINA를 배부해 1학년 학생들이 강의를 자연스럽게 이해할 수 있도록 하였습니다. 또한 매일 강의를 시작하기 전, 시험을 통해 NOMINA 학습의 효율을 더 높였습니다.

정식 골학 프로그램은 8월 2일부터 8월 6일까지, 총 5일로 나뉘어서 이루어졌습니다. 첫째 날 오전에는 '인간의 신경계'와 '순환계통'에 대해 학습하였고, 오후에는 '스켈레톤'에 대해 학습하였습니다.

둘째 날부터는 각 조에 따라 하루에 두 개씩, 인간의 세부적인 뼈대 계통인 스컬(머리뼈), 로어림(하지), 어퍼림(상지), 힙본(골반), 버테브라 컬럼(척주), 소락스 (복장뼈, 갈비뼈), 머슬(근육), ROM(관절 가동 범위)에 대해 학습하였습니다.



골학은 진행되는 기간이 짧지만, 단기간에 접하기 어려웠던 해부학적 지식을 배움으로써 해부학의 기초를 마련할 수 있는 귀중한 행사입니다. 코로나19로 인해 비대면으로 진행되어 여러 어려움이 있었을 텐데도, 1학년 학생들을 위해 최고의 강의를 해주신 모든 골준위분들께 감사드립니다.

간호학과 소식

치매극복선도대학 선정

2021년 9월 15일

편집위원 1학년 이서진

동의대학교 간호학과에서는 2021년 9월 15일 오전 10시, 창의관 2층 회의실에서 ‘치매극복 선도대학 지정 현판식’을 개최하였습니다.



행사에는 간호학과 김명자 학과장님, 김남희 교수님, 서유진 교수님, 이연희 교수님, 부산진구 치매안심센터 서아현 팀장님과 윤인선 주무관님 등께서 참석하셨습니다.

이날 동의대학교는 중앙치매센터와 부산광역시 치매센터, 부산진구 치매안심센터에서 지정한 치매극복 선도대학으로 지정되었습니다.

치매극복 선도대학은 학점이 인정되는 교과 과정에 치매에 대한 정기적인 교육을 진행합니다. 치매 관련 정보 습득 및 지역사회의 치매 인식개선을 위해 노력하며, 가정과 사회에서 치매 환자와 가족을 이해하고 치매 극복 활동 및 치매 친화적 사회 조성에 적극 동참하는 대학을 말합니다.



이에 따라 간호학과에서는 관련 교과목을 연계한 치매 관련 교육, 지역사회 노인을 대상으로 하는 치매예방 활동, 치매노인을 위한 자원봉사 활동을 진행하게 되었습니다.

동의대학교의 치매극복 선도대학 지정은 우리 학교의 우수한 수준을 보여줍니다. 앞으로 진행될 다양한 프로그램들을 통해 치매의 예방과 극복이라는 좋은 결과가 나오기를 기대합니다.

간호학과 소식

간호학술대회

2021년 9월 16일

편집위원 1학년 김민서



2021년 9월 16일, 오후 10시 코로나로 인해 온라인으로 제25회 간호학술대회를 진행하였으며, 재학생 340여 명과 외부 관계자 등이 참여했습니다.

1부에서는 3학년 선배님들의 학술논문 8편의 발표를 보였습니다. 이중 4편은 구두, 4편은 포스터 발표로 진행되었고, 각 구두발표가 끝난 후에는 질의응답 시간을 가졌습니다. 간호학술대회에 참여한 각 팀에게는 학과 발전 기금으로 마련된 학술장학금과 상장이 수여되었습니다.

이번 간호학술대회를 통해 간호학과 학생으로서 한 번쯤 고민해 보거나 궁금했을 법한 다양한 주제로 유익한 연구결과와 정보를 알 수 있었습니다.



연구 단계에서 실제 간호대생들을 대상으로 한 설문조사에 대한 결과를 들을 수 있어 더욱 흥미로웠습니다.

꾸준히 간호 연구 역량을 갖추어야 하는 간호대생들에게 간호학술대회는 매우 유익한 시간이 되었습니다.

간호학과 소식

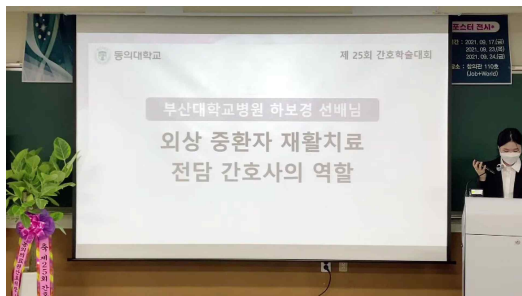
선후배 만남의 장

2021년 9월 16일

편집위원 1학년 박준범

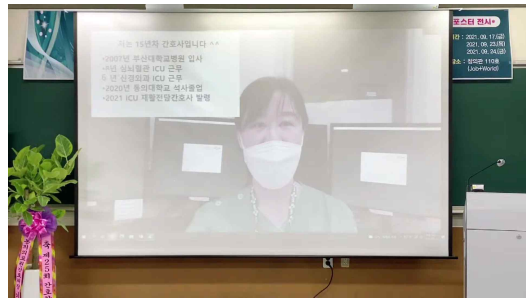
간호학술대회 1부에 이어 2부로는 동의대 간호학과를 졸업한 부산대병원 간호사 하보경 선배님, 동남권 원자력 병원 간호사 안효원 선배님, 양산부산대학교 병원 간호사 오지은 선배님의 특강이 진행되었습니다.

부산대병원 간호사 하보경 선배님께서 '외상 중환자 재활치료 전담간호사의 역할'을 주제로 강연을 진행하셨습니다.



하보경 선배님께서서는 재활 전담 간호사의 역할에 대해 상세히 설명해 주셨습니다. 이는 학생들이 재활 간호사가 어떠한 간호사인지 더 쉽게 알 수 있도록 해주었습니다.

또한 학생들에게 생소한 외상 중증 환자 재활 전담 간호사에 대한 많은 정보제공을 통해 후배들에게 이에 대한 관심을 심어주셨습니다.



올해 행사가 비대면으로 진행된 관계로 선후배 만남의 장 마지막 부분에서 하보경 선배님과의 통화를 통해 질의응답 시간을 가질 수 있었습니다.

하보경 선배님께서서는 전화기 너머로 학생들의 질문에 친절히 답해주셨습니다. 앞으로 학생들이 졸업 후 임상에서 어떠한 마음으로 간호사라는 직업에 임해야 하는지에 대한 조언으로 통화를 마쳤습니다.

바쁘신 와중에도 후배들을 위해 영상을 만들어 주신 것과 시간을 내서 통화해서 학생들의 질문에 답해주시고 좋은 말씀 전해 주신 부산대병원 간호사 하보경 선배님, 동남권 원자력 병원 간호사 안효원 선배님, 양산부산대학교 병원 간호사 오지은 선배님께 감사의 인사를 전합니다.

간호학과 소식

간호메달 수여식

2021년 12월 3일

편집위원 1학년 이나현



2021년 12월 3일 오후 2시, 동의대학교 산학협력관 109호에서 간호학과가 주최한 제 26회 간호메달 수여식이 진행되었습니다. 작년과 마찬가지로 코로나19 확산 방지를 막기 위해 비대면으로 실시되었으며, 4학년 학생 131명이 ZOOM을 통해 참여하였습니다.

간호메달 수여식은 동의대학교에서 매년 전통적으로 실시하는 행사로, 간호학과 4학년 학생들이 간호사로서의 새 출발을 앞두고 나이팅게일 정신과 사명을 다짐하는 것을 목적으로 합니다.

간호메달 수여식은 개회 후, 촛불 점화, 간호메달 수여, 나이팅게일 선서의 순서로 진행되었으며, 학생회 후배들의 축하공연을 마지막으로 폐회하였습니다.

4학년 선배님들의 4년 동안의 노력이 마지막 결실을 맺어 앞으로 자긍심을 가진 간호사가 되실 수 있도록 다짐하는 자리이므로 의미가 큼니다.

의미가 큰 행사이니만큼 1,2,3학년 학생들도 동의대 DOOR에 게시된 영상 시청을 통해 참여할 수 있도록 하였습니다.



모든 동의대학교 간호학과 선배님들께 4년 동안 정말 수고하셨다는 말씀과 간호메달 수여식을 진심으로 축하드립니다. 저희 후배들이 항상 응원하겠습니다.

간호사 진로탐색

간호사 진로탐색

편집위원 1학년 장은경

1. 국제진료 간호사

국제진료 간호사는 병원을 방문하는 취약계층의 외국인 환자들이 어려움 없이 진료를 받을 수 있도록 지원해 주는 역할을 합니다. 국제진료 간호사가 되기 위해서는 병원에서의 오랜 기간 경력과 진료 통역을 할 수 있을 정도의 실력을 지니고 있어야 합니다.

2. 보건교사

보건교사는 초, 중, 고등학교 보건실에서 근무합니다. 보건교사는 보건교육, 학생 및 교직원의 건강관리, 적절한 응급처치 및 의뢰, 학교 보건 사업 계획 수립 등의 업무를 담당합니다. 보건교사의 자격기준은 전문대학 이상의 간호학과에서 재학 중 교직 학점의 취득과 간호사 면허 소지가 있습니다.

3. 간호 관리자

간호 관리자는 간호 조직의 목표 설정, 문제 해결, 간호사의 멘토로서의 역할을 하며 간호의 질을 높입니다. 이외에도 간호사들을 이끌어 목표를 성취할 수 있는 리더십도 갖추어야 합니다. 간호 관리자에는 간호단위 관리자(수간호사), 간호과장(팀장) 등이 있습니다. 간호 관리자가 되기 위해서는 조직 관리에 필요한 기술과 지식 또한 갖고 있어야 하며 대학원 과정의 석사 및 박사 학위 과정을 이수해야 합니다.

4. 보건 진료 전담 공무원

보건 진료 전담 공무원은 농어촌지역에 설치된 보건 진료소에서 근무하며, 지역주민의 질병예방과 건강 증진을 위한 일차 보건 의료서비스를 제공합니다. 보건 진료 전담 공무원이 되기 위해서는 간호사 또는 조산사 면허 취득 후 보건진료직공무원 임용시험에 합격해야 합니다.

5. 간호학 교수

간호학 교수는 학생교육과 간호학의 발전을 위한 연구에 전념합니다. 간호학 교수가 되기 위해서는 학부과정을 마친 후, 대학원 과정에서 세부 전공을 선택하여 석사 및 박사 과정을 거쳐 간호학자로서의 기본 소양을 갖추어야 합니다.

6. 보건 간호사

보건 간호사는 전국 보건소와 보건지소, 지방자치단체 등에 근무하는 간호직 또는 보건직 공무원입니다. 보건 간호사는 건강 문제와 건강요구를 가진 지역 주민에게 직접 간호를 제공하고, 이들을 보호하기 위하여 상담자 기능을 수행합니다. 그뿐만 아니라 지역 주민이 스스로 건강권을 확보하도록 교육자로서의 기능도 수행합니다. 보건 간호사가 되기 위해서는 공무원 임용시험에 합격해야 합니다.

간호사 진로탐색

7. 조산사

조산사는 임산부의 정상 분만을 돕고, 산후 관리와 신생아 관리를 돕습니다. 간호사 면허를 취득한 후 보건복지부 장관이 인정하는 의료기관에서 조산 수습 과정 1년을 마치고 조산사 국가시험에 합격해야 조산사 면허를 취득할 수 있습니다.

8. 보험 심사 관리자

보험 심사 관리사는 의료기관에서 근무하며 효율적인 진료비 청구 및 심사관리, 의료 서비스의 적정성 평가 등의 업무를 합니다. 보험 심사 관리사는 의료기관, 보험 관련 공공기관 및 일반 보험사 등에서 각종 보험과 관련하여 발생하는 진료비의 적정성을 심사합니다. 보험 심사 관리사가 되기 위해서는 '보험 심사 관리자' 시험을 통해 별도의 자격을 취득해야 합니다.

9. 전문 간호사

전문 간호사는 보건 전문 간호사, 마취 전문 간호사, 가정 전문 간호사, 정신 전문 간호사, 응급 전문 간호사, 산업 전문 간호사, 감염 관리 전문 간호사, 노인전문간호사, 중환자 전문 간호사, 호스피스 전문 간호사, 아동 전문 간호사, 종양 전문 간호사, 임상 전문 간호사로 총 13개 분야가 존재합니다. 전문 간호사의 자격을 취득하려면 해당 분야에서 3년 이상의 실무경력을 쌓고, 보건복지부 장관이 지정한 교육과정을 이수한 후, 자격시험에 합격해야 합니다.

10. 간호장교

간호장교는 군의 교육기관, 정책부서 등에서도 능력을 발휘합니다. 간호장교는 국군간호사관학교 졸업 후 간호사 국가고시를 거쳐 간호사 면허증을 취득하여 육군, 해군, 공군 간호장교 소위로 임명됩니다. 일반 4년제 간호대학 졸업 후 간호사 면허를 취득한 간호사가 육군에서 모집하는 전문사관에 합격하는 방법으로는 전국 국군병원의 간호사가 될 수 있습니다.

11. 호주 간호사

호주에서 간호사가 되기 위해서 호주대학교의 간호학과를 졸업해야 하며, 졸업 후 호주 간호협회(AHPRA)에 IELTS 7.0에 해당하는 영어점수를 제출해야 합니다. 한국과 달리 대학교 졸업과 공인영어시험만을 통해 호주 간호사 면허증을 받을 수 있습니다.

12. 항공 간호사

항공간호사는 항공사의 의료센터 또는 사무실 내에서 근무하며, 승무원과 승객의 질병 예방과 케어를 위한 의료 업무를 맡습니다. 항공간호사가 되기 위해서는 병원에서 1년 이상의 경력과 우수한 외국어 구사 능력을 지녀야 합니다.

정보마당

간호사 국가시험

편집위원 1학년 강다연

간호사로서의 자격을 갖추기 위해서는 보건복지부 장관이 발급하는 면허를 소지해야 합니다. 면허를 소지할 수 있는지의 여부는 간호사 국가고시를 통해 결정됩니다. 이 글에는 간호사 국가고시가 무엇인지에 대해 생소하신 분들을 위해 해당 시험에 대한 정보를 담았습니다.

1. 시험일정

구분	일정	비고
응시원서 접수	기간	· 인터넷 접수 : 2021. 10. 13.(수) ~ 20.(수)
	장소	· 인터넷 접수 : 국시원 홈페이지 [원서접수]메뉴 · 다만, 외국대학 졸업자로 응시자격 확인서류를 제출하여야 하는 자는 위의 접수기간 내에 반드시 국시원 별관(2층 고객지원센터)에 방문하여 서류확인 후 접수가능함.
응시료 출력기간	시험장 공고 이후 별도일부터 출력 가능	- 2021. 12. 10.(금) 이후
시험시행	일시	- 2022. 1. 21.(금)
	장소	[국시원 홈페이지]-[시험안내]-[간호사]-[시험장소(필기/실기)]
최종합격자 발표	일시	- 2022. 2. 18.(금)
	장소	· 국시원 홈페이지 [합격자조회]메뉴

2. 응시자격

· 다음 각 호의 자격이 있는 자가 응시할 수 있습니다.

- (1) 평가인증기관의 인증을 받은 간호학을 전공하는 대학이나 전문대학[구제(舊制) 전문학교와 간호학교를 포함한다]을 졸업한 자
- (2) 보건복지부장관이 인정하는 외국의 제1호에 해당하는 학교를 졸업하고 외국의 간호사 면허를 받은 자

· 다음 각 호에 해당하는 자는 응시할 수 없습니다.

- (1) 정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률(약칭: 정신건강복지법) 제3조제1호에 따른 정신질환자. 다만, 전문의가 의료인으로서 적합하다고 인정하는 사람은 그러하지 아니하다.
- (2) 마약 · 대마 · 향정신성의약품 중독자
- (3) 피성년후견인 · 피한정후견인
- (4) 의료법 또는 형법 중 제233조, 제269조, 제270조, 제317조제1항 및 제347조(하위로 진료비를 청구하여 환자나 진료비를 지급하는 기관이나 단체를 속인 경우만을 말한다), 보건범죄단속에 관한 특별조치법, 지역보건법, 후천성면역결핍증 예방법, 응급의료에 관한 법률, 농어촌 등 보건의료를 위한 특별 조치법, 시체해부 및 보존에 관한 법률, 혈액관리법, 마약류관리에 관한 법률, 약사법, 모자보건법, 그 밖에 대통령령으로 정하는 의료 관련 법령을 위반하여 금고 이상의 형을 선고받고 그 형의 집행이 종료되지 아니하였거나 집행을 받지 아니하기로 확정되지 아니한 자

정보마당

3. 시험 시간표

시험 과목 수는 총 8개이며, 1문제 당 1점인 객관식 5지 선다형 문제가 295개가 출제됩니다.

구분	시험과목(문제수)	교시별 문제수	시험형식	입장시간	시험시간
1교시	1. 성인간호학 (70) 2. 모성간호학 (35)	105	객관식	~08:30	09:00~10:35 (95분)
2교시	1. 아동간호학 (35) 2. 지역사회간호학 (35) 3. 정신간호학 (35)	105	객관식	~10:55	11:05~12:40 (95분)
3교시	1. 간호관리학 (35) 2. 기본간호학 (30) 3. 보건의약관계법규 (20)	85	객관식	~13:00	13:10~14:30 (80분)

4. 합격기준

· 합격자 결정

- (1) 합격자 결정은 전 과목 총점의 60퍼센트 이상, 매 과목 40퍼센트 이상 득점한 자를 합격자로 합니다.
- (2) 응시자격이 없는 것으로 확인된 경우에는 합격자 발표 이후에도 합격을 취소합니다.

· 합격자 발표

- (1) 합격자 명단은 다음과 같이 확인할 수 있습니다.
 - ▶ 국시원 홈페이지 [합격자조회]메뉴
 - ▶ 국시원 모바일 홈페이지
- (2) 휴대전화번호가 기입된 경우에 한하여 SMS로 합격여부를 알려드립니다.
(휴대전화번호가 010 으로 변경되어, 기존 01* 번호를 연결해 놓은 경우 반드시 변경된 010 번호로 입력(기재)하여야 합니다.)

출처 : 한국보건의료인국가시험원, 「간호사 시험정보」, 한국보건의료인국가시험원, https://www.kuksiwon.or.kr/s_ubcnt/c_2005/1/view.do?seq=7&itm_seq=05, (2021.11.20)

정보마당

방학에 따기 좋은 자격증

편집위원 1학년 이나현

1. BLS 자격증

BLS란 기본 소생술(Basic Life Support)로 심폐정지를 일으킨 사람에게 가슴 압박, 인공호흡, AED의 사용 등으로 시행하는 응급 조치를 말합니다. BLS 자격증은 AHA (American Heart Association)와 협력 관계에 있고, 대한 심폐 소생 협회가 주관합니다. 보건의료인과 일반인에게 제공하는 교육 방식이 나뉘어 있으며 일반인 자격증 취득 과정이 따로 존재합니다. BLS 자격증은 대한 심폐 소생 협회에 신청을 통해 취득 가능합니다. 필기와 실기 평가로 나뉘어 진행되며 자신의 거주지와 가까운 병원이나 대학교에 교육 신청이 가능합니다. 자격증의 유효기간은 자격증의 발급일로부터 2년입니다.

2. KALS

KALS란 Korean Advanced Life Support의 약자로 병원 혹은 구급차에서 발생한 심장 정지 환자의 응급처치에 필요한 지식을 이해하고, 관련 조치를 할 수 있도록 교육 및 훈련을 하는 과정입니다. KALS는 미국 기관에서 발급해 주는 BALS와 ACLS 자격증과 다르게 한국 기관인 대한 심폐 소생 협회에서 인정해 주는 자격증입니다. 하지만 대한 심폐 소생 협회에서도 AHA에서 제공하는 교육 과정을 따라야 하므로 교육 내용에는 큰 차이가 없습니다. KALS 자격증의 취득 방법과 유효 기간 역시 BALS와 ACLS와 동일합니다.

3. ACLS 자격증

ACLS란 Advanced Cardiovascular Life Support 의 약자로 전문 심장 소생술, 기본 소생술에 이어 의료종사자가 시행하는 구명 조치를 의미합니다. ACLS 자격증을 취득하기 위해서는 BLS 자격증을 취득한 응급구조과, 의과, 간호학과 졸업 예정자 혹은 의사, 간호사, 응급구조사에 해당해야 합니다. 자격증 시험은 Pretest 문제의 90% 이상을 맞춰야 응시 가능합니다. ACLS 자격증은 전 세계 공통으로 사용 가능하여 해외 간호사 진출이 목표인 사람들에게는 유용합니다. ACLS 자격증은 BLS 자격증과 동일하게 대한 심폐 소생 협회에 신청 후 사전 교육을 받은 후 취득 가능하며 유효기간 또한 동일하게 2년입니다.

4. TOEIC

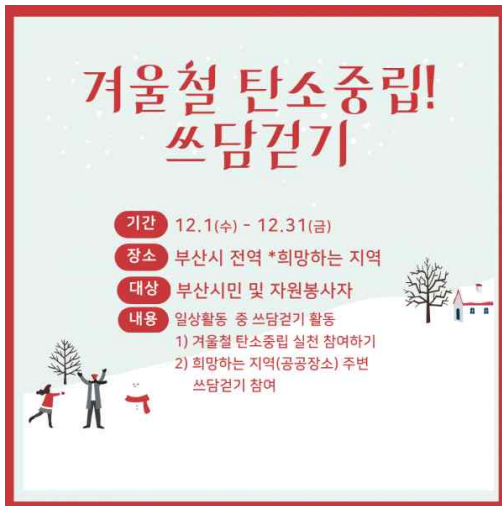
TOEIC은 Test of English for International Communication의 약자로 외국인의 영어 능력을 측정하기 위해 미국의 교육 기관 ETS에서 개발한 영어 능력 시험입니다. 토익 시험에는 TOEIC, TOEIC Speaking, TOEIC Writing 등이 있습니다. 일부 대학 병원이나 종합병원에서 취직 조건으로 TOEIC 시험은 필요합니다. 모든 시험은 공식 홈페이지에서 원하는 날짜와 시간을 선택하여 접수할 수 있습니다. 토익 점수의 유효기간은 최대 2년이므로 취업할 시기를 고려하여 취득해야 합니다.

정보마당

방학에 하기 좋은 봉사활동

편집위원 1학년 박준범

1. 겨울철 탄소중립 쓰담걷기



- 안내 : 겨울철 난방으로 인해 탄소 배출이 많은 시기입니다. 그렇기에 탄소중립은 겨울철 탄소 배출을 줄일 수 있는 방법 중 하나입니다. 겨울철 작은 일상생활의 습관으로 탄소중립을 함께 참여하는 봉사입니다. 코로나로 인해 직접 대면으로 봉사를 진행하지 않고 비대면으로 탄소중립을 실천한 후 부산광역시 자원봉사센터 참여 플랫폼에 활동 전, 후 사진 3장 및 겨울철 탄소중립 실천 참여 인증샷을 올리면 봉사시간을 인정받을 수 있습니다.

- 모집대상 : 부산시민 누구나

- 활동 내용 :

1. 방한용품 착용하기
2. 수도꼭지 사용 후 냉수 방향으로 두기
3. 동네 주변을 걸으면서 쓰레기 줍기

2. 친환경 고체샴푸바 만들기



- 안내 : 친환경 고체샴푸바 만들기 봉사도 역시 탄소중립을 위한 자원봉사 캠페인입니다. 이 캠페인 또한 코로나로 인해 비대면으로 진행합니다. 직접 탄소 배출이 적은 고체샴푸바를 만들어 탄소중립을 실천하는 봉사입니다. 이 봉사도 고체샴푸바를 만들고 사용 후기를 사진으로 찍어 부산시센터 참여 플랫폼에 올리면 봉사시간을 인정해 줍니다.

- 모집대상 : 시민 누구나

- 활동 내용 :

1. 1회용품 줄이기
2. 친환경 고체샴푸바 만들기

정보마당

코로나 블루 극복 방법

편집위원 1학년 허진희

갑작스럽게 찾아온 코로나19로 인해 우리 생활에는 많은 변화가 찾아왔습니다. 코로나19의 확산으로 인해 일상에 변화가 나타나기 시작하면서 '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 '코로나 블루'라는 신조어가 생겨났습니다. 이는 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 의미합니다.

'코로나 블루'의 대표적인 정신적 증상으로는 우울함, 무기력증, 불안함, 좌절감 등이 있고, 신체적 증상에는 불면증, 과도한 수면, 복통, 발열 등이 있습니다. 이러한 코로나 블루를 극복하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까요?



첫 번째는 규칙적인 생활 패턴 만들기입니다. 코로나로 인한 비대면 활동과 자가 격리 비율의 증가로 규칙적인 생활이 어려워졌습니다. 생활 패턴이 깨지면 쉽게 무기력증과 우울감이 찾아오므로 규칙적인 수면과 기상, 신체 활동을 통해 스스로 즐거움과 활력을 증가시킬 수 있도록 해야 합니다.

신체적 활동의 예시로는 가볍게 산책, 홈트레이닝, 다양한 운동 프로그램들의 적극적 참여 등이 있습니다.

두 번째는 자기 공감입니다. 코로나 블루 문제의 원인들 중에는 고독함, 외로움 등의 심리적 요인이 존재합니다. 이렇게 몸과 마음이 지칠 때에는 나 자신에 공감하는 시간이 필요합니다. “나는 혼자가 아니다.”, “할 수 있다.” 등과 같은 긍정적인 메시지를 스스로 상기함으로써 우울함과 외로움을 극복할 수 있습니다.



세 번째는 뉴스 비판적으로 바라보기입니다. 코로나19가 시작되고 이에 관한 많은 정보가 쏟아지고 있는 만큼 사실이 확인되지 않은 정보들이 많아지고 있습니다. 허위 정보나 부정적인 정보는 불필요한 불안감을 조성할 수 있기 때문에 뉴스를 비판적으로 보며 가짜 뉴스를 구분하고 객관적 사실에만 기초해서 판단하는 자세가 필요합니다.

출처 : 김수연, 「전세계는 지금 '코로나 블루'」, 『campusN』, <http://www.campusn.co.kr/news/article.html?no=21305>, (2021.11.22)

이번 제29호 「하늘타래」를 통해
이번 학기 있었던 일을 회상해 보고
곧 시작될 기말고사가 끝나고 있을 겨울방학을
모두가 알차고 보람 있게 보낼 수 있었으면 좋겠습니다.
몇 주 남지 않은 2학기과 2021년 한 해 동안
간호학과 학우 여러분들과 교수님들 모두 수고 많으셨습니다.

하늘타래 제29호(하)

발행일 : 2021년 12월

지은이 : 동의대학교 간호학과 편집위원회

편집인 : 강다연



동의대학교
간호학과