



# 상급종합병원의 야간전담 간호제도 시범사업에 참여하는 간호사의 직무 경험

김수정<sup>1</sup> · 하영미<sup>2</sup>

경상국립대학교병원 수간호사<sup>1</sup>, 경상국립대학교 간호대학 · 건강과학연구원 교수<sup>2</sup>

## Job Experiences of Nurses Participating in Pilot Project of Fixed Night Shift Nursing by a Tertiary Hospital

Kim, Su-Jung<sup>1</sup> · Ha, Yeongmi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Head Nurse, Gyeongsang National University Hospital, Jinju, Korea

<sup>2</sup>Professor, College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University, Jinju, Korea

**Purpose:** This study aimed to explore the meaning of job experiences of fixed night shift nurses participating in a pilot project by a tertiary hospital, and to provide basic information for improving their night shift working environment. **Methods:** A descriptive qualitative study was conducted using individual interviews in September 2022. Three female nurses who worked fixed night shifts were recruited from a tertiary hospital. Data were analyzed using content analysis. **Results:** By analyzing the meaning of job experience as a fixed night shift nurse, four categories and nine subcategories were identified. The four categories of job experience of fixed night shift nurses were: expecting an improvement physical health due to predictable working hours, enjoying leisure time due to long off-duty hours, regretting for loosened relationships, and considering a successful settlement of fixed night shift nursing. **Conclusion:** As night shift work is essential for nurses to provide continuous nursing to patients, it is necessary to develop various strategies to improve the physical health of night shift nurses through fatigue management and good sleep quality, mental health through work-life harmony, and social health through intimate relationships between patients and coworkers.

**Key Words:** Nurses; Tertiary hospital; Night shift work

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

간호사는 환자 간호의 최일선에서 24시간 동안 끊임없이 환자의 상태를 모니터링하면서 연속성있는 간호를 제공해야 하기 때문에, 간호사의 야간 교대근무는 필수 불가결하다. 간호

업무의 특성상 야간 교대근무가 필수적임에도 불구하고, 야간 교대 근무시스템은 간호사의 주요한 이직 사유가 되고 있다 (Hospital Nurses Association, 2022; Kim, Kim, & Kim, 2017). 야간 교대근무로 인한 불규칙한 근무 일정은 일과 삶의 불균형, 일상적 사회생활로부터 분리됨으로 인한 우울, 삶의 만족도 감소와 같은 다양한 정신적·사회적 어려움을 야기하는 것으로 알려졌다(Min, 2018). 또한, 야간 교대근무는 생체리듬 교란으

주요어: 간호사, 상급종합병원, 야간 교대근무

Corresponding author: Ha, Yeongmi <https://orcid.org/0000-0001-5587-3990>  
College of Nursing, Gyeongsang National University, 816 beon-gil, 15 Jinju-daero, Jinju 52727, Korea.  
Tel: +82-55-772-8253, Fax: +82-55-772-8222, E-mail:yha@gnu.ac.kr

Received: Feb 1, 2023 | Revised: Mar 21, 2023 | Accepted: Apr 7, 2023

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

로 인한 수면장애, 뇌심혈관계질환 및 유방암 발병 등과 같은 신체적 건강에 부정적 영향을 미치는 것으로 잘 알려져 있어 (An, Kim, Heo, Kim, & Hwang, 2018), 야간 교대근무로 인한 신체적·정신적·사회적 악영향을 관리하고 간호사의 이직률을 줄이기 위한 다각적인 노력이 필요하다.

우리나라 보건복지부에서는 간호사들의 높은 이직률의 원인을 3교대와 야간근무 등으로 인한 과중한 업무부담으로 분석한 이후 간호사들이 일하기 좋은 근무환경을 조성하기 위해서 의료기관의 교대근무제 개선 지원방안을 담은 ‘간호사 근무환경 및 처우 개선대책’을 2018년 3월에 발표하였다(Ministry of Health and Welfare, 2018). 이 대책에 따르면, 24시간 간호가 필요한 입원병동에서 근무하는 간호사에게 과중한 3교대 및 야간 근무에 대한 보상을 강화하기 위해 야간간호관리료를 신설하고, 야간근무를 전담하는 간호사들에 대한 지원과 건강권을 보장할 수 있는 가이드라인을 제정하였으며, 간호사들의 교대근무제 개선을 위한 근무형태 다양화를 지원하기 위한 전문 노무사 컨설팅을 지원하는 것을 골자로 하고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2018). 특히 야간전담제는 야간전담 간호사에게 일정한 근무일정으로 일할 수 있는 예측가능한 근로환경을 제공할 뿐만 아니라 야간전담 간호사가 근무하는 병동의 일반 간호사들의 야간근무 일수가 축소되어 야간근무에 대한 부담을 완화시킬 수 있다는 장점이 있다(Ministry of Health and Welfare, 2018).

간호 근무환경 개선 대책의 일환으로 시작된 야간전담제는 2019년부터 지방의 병원과 종합병원을 대상으로 야간근무를 수행하는 간호사들의 업무만족도를 높임으로써 의료기관 재직률을 향상시킬 뿐만 아니라 야간전담제에 참여하지 않은 간호사의 야간근무 부담을 완화시키기 위해서 우선 시행되었다(Ministry of Health and Welfare, 2022). 2021년에 시행한 병원간호사회의 ‘2021 병원간호사 근로조건 실태조사’에 의하면 설문조사에 참여한 216개 병원중에서 160개(74.1%)의 병원이 야간전담 간호사 제도를 시행하고 있었다(Hospital Nurses Association, 2021). 상당수의 병원과 종합병원들이 야간전담 간호제도를 도입하고 있음에도 불구하고, 그간 보건복지부는 서울 지역 병원 및 상급종합병원으로의 간호사 쏠림을 우려하여 야간전담 간호사를 두지 않았다(Ministry of Health and Welfare, 2022). 그러나 코로나19 장기화로 인한 간호사의 야간간호 업무 부담이 가중되고 의료기관 간의 형평성을 고려하여 2022년 5월부터 야간전담 간호사제도를 상급종합병원에서도 실시하도록 허용하였다.

2007년 국제암연구소에서 야간작업을 발암추정요인으로 분

류한 이후 우리나라 고용노동부에서는 야간 교대근무로 인해 발생하는 생체리듬의 교란으로 인한 수면장애, 뇌심혈관질환, 유방암 등 여러 가지 건강문제를 예방하기 위해서 2016년 1월 1일 이후부터 모든 사업장의 야간작업 근로자를 대상으로 특수건강검진을 받도록 산업안전보건법에서 규정하고 있다(Ministry of Employment and Labor, 2014). 지금까지 국내 간호사를 대상으로 야간작업과 직업성 암의 인과관계를 살펴본 코호트 연구는 없지만, 야간작업과 직업성 암의 인과관계를 살펴본 해외의 체계적 문헌고찰 연구에 따르면 결혼 이전의 젊은 성인기에 야간근무에 오랫동안 노출될수록, 야간근무 후 휴무가 짧을수록, 야간근로를 20년 이상 지속할수록 유방암과 조기폐경 등의 질환 발병률이 높아지는 것으로 나타났다(Hansen, 2017; Stock et al., 2019). 우리나라 상급종합병원에 근무하는 간호사들의 50% 이상이 30세 미만의 젊은 여성 간호사라는 점을 고려할 때, 상급종합병원 야간전담 간호사로 근무하는 젊은 여성 간호사의 직무경험을 질적으로 탐색하는 것은 이들의 건강권 보호와 삶의 질 향상을 위해서 의미 있는 시도라 할 수 있다.

야간전담 근무는 병원측 입장에서는 직원의 직무만족도 상승 및 이직률 저하의 측면에서, 근무자의 측면에서는 자발적 근무시간 선택 및 근무시간 단축이라는 점에서 서로 이해관계가 부합하여(Oh, Park, In, & Kim, 2017), 향후 야간전담 근무를 희망하는 간호사가 지속될 것으로 예상된다. 또한, 간호사의 야간 교대근무는 필수불가결한 사항이므로 야간전담 간호제도를 성공적으로 운영하기 위해서는 현 시점에서 야간전담 근무제도에 참여한 간호사들의 구체적 경험을 탐색할 필요가 있다. 특히 상급종합병원은 환자들의 중증도가 높아 야간 교대근무의 어려움이 클 수 있기 때문에 상급종합병원 간호사의 야간전담 근무경험을 실제 참여 경험의 맥락 안에서 이들의 경험의 의미를 폭넓게 이해할 필요가 있다. 국내에서 전국 상급종합병원 간호사를 대상으로 야간전담 간호사 제도를 2022년 5월부터 시작하였기 때문에 이들의 야간전담 근로 경험을 살펴본 국내 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 상급종합병원 야간전담 간호제도 시범사업에 참여하는 간호사의 경험의 의미를 파악함으로써 향후 간호사의 야간 교대근로 환경 개선을 위한 기초자료를 마련하기 위함을 목적으로 한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 상급종합병원 야간전담 간호제도 시범사업에 참

여간 간호사의 구체적인 경험을 이해하기 위해 개별 인터뷰의 내용을 분석한 서술적 질적연구이다.

## 2. 연구참여자

연구참여자는 G도에 위치한 상급종합병원에서 근무하는 야간전담 간호사를 대상으로 목적적 표본추출법을 사용하였다. 구체적인 대상자 선정기준은 산업안전보건법 시행규칙에 의거하여 야간전담 근무제를 수행하기 전에 시행된 배치전 특수건강검진에서 A(건강한 근로자) 판정을 받고, 본 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 간호사를 대상으로 하였다. 자료의 포화를 결정하는 표본의 크기는 절대적 수치보다 연구의 범위, 자료의 질 등을 고려하여 결정하는 것이 중요하다고 하였다(Morse, 1995). 상급종합병원의 야간전담 간호제도는 2022년 5월 이후에 처음 시작되었고, 야간전담 간호제도 참여기간을 3개월로 한정하고 있기 때문에 질적 자료의 포화를 위한 충분한 대상자를 확보하는데 어려움이 있었다. 이에 본 연구는 2022년 7월~9월까지 3개월 동안 상급종합병원의 야간전담 간호 시범사업에 참여한 간호사 전체를 대상으로 하였다. 자료의 질 확보를 위해 반복 진술문이나 새로운 표현이 발견되지 않고 참여자의 진술이 포화될 때까지 인터뷰를 실시함으로써 자료의 질을 높이기 위해 노력하였다. 이에 따라 연구참여자는 상급종합병원 야간전담 근무에 참여한 간호사 3명을 선정하였다.

## 3. 자료수집

2022년 9월 개별면담을 실시하기 전에 상급종합병원 간호부의 허락을 받은 후, 연구참여자를 직접 만나서 이들을 대상으로 연구의 목적과 내용, 방법 등을 설명한 후 연구참여와 인터뷰 녹음에 대한 서면동의를 얻어 진행하였다. 연구참여자에게는 본 연구의 목적, 개인정보 보호에 관한 사항, 참여 거부 또는 중도 포기에도 불이익이 없음을 알린 후 자발적으로 서면 동의를 한 간호사를 대상으로 하였다. 면담 장소는 편안한 분위기에서 대상자들이 자유롭게 면담에 임할 수 있도록 병원 근무를 하지 않는 날을 선택하여 병원이 아닌 외부 회의실에서 면담을 진행하였다.

야간전담 간호사의 직무 경험을 탐색하기 위한 면담의 주요 질문을 구성하기 위해서 연구팀은 밤번 고정근무에 관한 선행 문헌(Lee et al., 2015)과 보건복지부(2021)의 간호인력 야간근무 가이드라인을 토대로 반구조화된 개방형 질문으로 구성하였다. 주요 질문을 구체적으로 살펴보면 “야간전담 근무제에

지원하게 된 특별한 이유가 있다면 말씀해주세요, 야간전담 근무제의 어떤 부분에 만족하는지 혹은 만족하지 않는다면 그 이유는 무엇인지 말씀해주세요, 야간전담 근무제로 인한 긍정적 측면 혹은 부정적 측면이 있다면 말씀해주세요, 향후 야간전담 근무제를 전 병동에서 시행하게 된다면 어떤 지원이 필요할지에 대해 말씀해주세요”라는 질문을 통해 참여자들이 자연스럽게 자신의 경험을 말할 수 있도록 하였다. 1차 인터뷰는 60분 정도 소요되었으며, 1차 인터뷰 이후 추가적인 설명이 필요한 부분을 보완하기 위해 1인당 1~2회 면담을 추가적으로 시행하였다. 참여자의 비언어적 행동과 언어적 표현을 모두 필사하여 자료분석에 활용하였다.

## 4. 자료분석

자료분석은 Elo와 Kyngas (2008)의 내용분석을 실시하였다. 참여자들의 면담자료는 면담 직후 바로 필사하였고, 필사한 자료에 대한 자료분석 또한 필사와 거의 동시에 이뤄졌다. 자료분석을 위해 연구자 2인이 각자 면담자료를 최소 2번 이상 반복적으로 읽으면서 분석·검토한 후 의미있는 진술에 대해 주제를 도출하였으며, 서로 의견이 일치하지 않는 부분에 대해서는 지속적으로 논의하면서 합의를 도출하였다. 첫째, 면담 자료를 온전히 이해하기 위해서 처음부터 끝까지 있는 그대로를 따라가면서 철저하게 읽었다. 둘째, 면담 자료에서 야간전담 간호사로서의 경험의 의미를 드러낼 수 있는 의미 있는 진술이나 반복적으로 나타나는 단어에 밑줄을 긋고, 유의미한 진술문을 발췌하였다. 이러한 유의미한 진술들 중에서 유사하거나 공통적인 것들을 묶어서 하위범주를 생성하였다. 연구팀에서 생성한 범주는 회의를 통해 검토하고 합의하는 과정을 거쳤다. 마지막으로 분석된 내용을 진술하고 범주를 도출하였다.

## 5. 연구의 질 확보

질적 분석의 타당성과 신뢰도를 확보하기 위해 Sandelowski (1986)가 제시한 진실성(credibility), 감사가능성(auditability), 확인가능성(confirmability), 적합성(fittingness)의 평가기준을 적용하였다. 진실성을 확보하기 위해 야간전담 간호사의 경험에 관한 풍부한 자료를 제공할 수 있는 대상자를 선정하였다. 또한 참여자들의 면담 녹음파일을 반복적으로 들으면서 참여자들의 표현을 그대로 인용하고자 하였으며, 필사 내용과 자료 분석 결과가 참여자의 경험과 일치하는지를 확인하기 위해 면담종료 후 참여자 3인으로부터 확인받았다. 자료분석시에는 2

인의 서로 다른 연구자가 개별적으로 분석한 후 함께 검토하는 과정을 거쳤다. 감사가능성을 확보하기 위해 연구자들이 분석한 자료를 다른 연구자에게 자문을 구하여 실제 자료에 근거하여 코딩이 되었는지, 각 영역들의 범주가 적절한지 검토받았다. 확인가능성을 확보하기 위해 면담 도중에 의미가 불명확한 대답에 대해 다시 말하거나, 다시 질문을 함으로써 의미를 재확인하였다. 또한, 연구결과에 대해 연구자들끼리 수시로 토의하면서 편견이 발생하지 않도록 노력하였다. 마지막으로 적합성을 확보하기 위해 다양한 참여자들이 참여하여 자신의 경험을 진술할 수 있도록 하고, 연구참여자들로부터 더 이상 의미도 출되지 않을 때까지 면담을 진행하였다.

## 연구결과

본 연구에 참여한 대상자는 평균 연령 29.6세의 미혼여성으로 대졸 이상의 학력을 가진 간호사들이었다. 총 임상경력은 평균 5년 6개월이었고, 야간전담 간호제도 시범사업에 참여하기 이전에 야간근무와 관련된 별도의 수면관리 교육은 받지 않은 것으로 나타났다. 참여자들과의 면담을 통해 야간전담 간호사로서의 직무 경험에 대한 의미를 분석한 결과 4개 범주, 9개 하위 범주가 도출되었다(Table 1). 야간전담 간호사의 직무 경험에 대한 4개의 범주는 ‘예측가능한 근무제로 인한 신체적 건강 향상 기대감, 긴 휴무로 인한 자기계발 시간의 향유, 느슨해진 대인관계에 대한 아쉬움, 성공적 제도 정착을 위한 요구’이었다.

### 범주 1. 예측가능한 근무제로 인한 신체적 건강 향상 기대감

연구참여자들은 일정한 패턴으로 반복되는 야간전담 근무 스케줄로 인해 신체적 측면의 건강이 향상되기를 기대하였다.

‘(예측가능한 근무형태로 반복되는 야간전담 근무로 인해) 줄어든 피로감, 예측가능한 근무제로 인한 수면의 질향상 기대’라는 2개의 하위 범주가 도출되었다.

야간업무는 낮번이나 초번보다 루틴이 작아서 업무량이 자연스럽게 줄어서.... 그게 좋아서 지원했어요. 야간근무 할 때는 시술이나 수술이 없으니까 확실히 업무량이 줄어들니까 피로감이 덜해요.

긴 휴무때문에 시간적 메리트가 좋아서 야간전담 간호사를 선택하길 잘 했다 싶어요, 오프 개수가 많아 쉴 수 있는 시간이 충분해서 피로감이 덜해서 만족스러워요

야간전담을 하면 근무가 고정되니까... 생체리듬이 안정되어 잠을 잘 잘 수 있을 것 같아서(야간전담 간호사를) 지원했어요.

### 범주 2. 긴 휴무로 인한 자기계발 시간의 향유

연구참여자들은 야간전담 근무제에 참여할 경우 비교적 긴 휴무를 받을 수 있는데, 이런 긴 휴무기간동안 다양한 형태의 자기계발 활동을 할 수 있어 만족스럽다고 하였다. 연구결과 ‘여유로운 시간의 향유, 일·삶의 조화’라는 2개의 하위 범주가 도출되었다.

근무가 나이트로 고정되니까 하고 싶었던 여가 생활을 낮 시간 동안 충분히 활용할 수 있어 좋았어요. 그동안 하고 싶었던 운동과 수영을 원하는 시간에 꾸준히 할 수 있었어요.

근무 수가 짧고 오프를 길게 받을 수 있어 여가시간을 잘 활용해서 하고 싶었던 취미생활을 다 해 볼 수 있어 좋아요.

**Table 1.** Job Experiences of Fixed Night Shift Nurses

Categories	Subcategories
Expecting an improvement physical health due to predictable working hours	· Reduced fatigue · Expectation for improving sleep quality due to predictable working hours
Enjoying leisure time due to long off-duty hours	· Enjoyment of relaxed time · Work-life harmony
Regretting for loosen relationships	· Reduced interaction with patients · Loosen relationship with colleagues
Considering a successful settlement of fixed night shift nursing	· Work burden due to doctors' shortage on night duty · Longing for over three off-duty after night shift · Needs about good sleep education



### 범주 3. 느슨해진 대인관계에 대한 아쉬움

연구참여자들은 야간전담 근로제 참여로 인해서 경험하게 된 아쉬움에 대한 2개의 하위 범주는 ‘환자와의 상호작용 감소, 느슨해진 동료관계’를 들었다.

야간에는 환자들이 거의 다 자고 있고, 아침에만 잠깐 환자들을 보니 환자와 대화할 시간이 없어서 환자들과 rapport는 좀 떨어지는 것 같아요, 야간근무 후 오프가 길다보니 다시 병원으로 복귀했을 때 새로운 환자들로 바뀌어 있어 환자들과 관계형성이 더 어려워요.

저희 병동이 원래 주치의랑 관계가 너무 좋는데 야간전담을 하면 주치의랑 볼 일이 정말 없어요.

간호사들이 교대근무를 하다 보니 근무가 겹치는 간호사만 볼 수 있고 나머지 전체 간호사는 만나지 못해요.

### 범주 4. 성공적 제도 안착을 위한 요구

연구참여자들은 야간전담 근로제도가 성공적으로 안착하기 위해서 고려할 사항은 ‘수면관리방법에 대한 교육, 당직 의사 부족으로 인한 야간 업무 부담감, 야간근무 후 3일 이상의 휴무에 대한 갈망’이었다.

낮밤이 바뀌는게 싫어서 나이트 근무 모두 마친 오프 때는 일부러 낮에는 깨어있고 밤에는 자려고 노력해요. 이렇게 해야 한다는 걸 어디에서 교육받은 것은 없어요. 나이트 근무를 모두 마친 후 낮 시간에 가능하면 움직이면 좋다는 것은 몸으로 체득한 것 같아요, 누군가가 미리 알려주면 좋을 것 같아요. 그런 측면에서 수면교육, 수면관리교육이 필요한 것 같아요.

밤에는 주치의가 없고 당직의사만 있는데다가 의사 수도 작아서 불안해요, 어떤 응급상황이 발생했는데 빠른 대처가 되지 않아 심적으로 부담감을 가지고 있어요, 낮 근무나 초번 근무때는 인력도 많고 전담간호사나 의사가 상주해서 업무 부담감이 덜하지만...

야간전담을 하면서 3 오프(off-duty)를 받게 되어서 참 좋았어요. 3 오프를 하면 다음 출근시 훨씬 부담감이 적고 피로도가 낮아지는 것 같아요, 3개의 오프가 보장되면 일하는 입장에서 마음이 편해서 앞으로도 이 부분은 보장되었으면 좋겠어요.

## 논 의

본 연구에서 상급종합병원 야간전담 간호제도 시범사업에 참여하는 간호사의 직무 경험을 이해하기 위해 개별 면담에 참여한 간호사들은 평균 연령 29.6세의 미혼여성으로 임상경력 은 평균 5년 6개월이었다. 해외 선행연구에 의하면, 미혼의 여성들이 야간전담 간호사로 근무할 경우 생체리듬의 교란을 덜 유발하는 짧은 야간교대근무 주기 배정과 야간근무 후 긴 휴무 배정 등을 통해 야간근로로 인한 부정적 건강 영향이 나타나지 않도록 주의를 기울일 필요가 있다고 하였다(Hansen, 2017; International Labour Organization, 2019). 따라서 본 연구에서 종합병원 혹은 병원에 비해 다수의 젊은 여성 간호사가 근무하는 상급종합병원 야간전담 간호사의 건강권과 삶의 질을 위해 이들의 야간전담 간호제도 참여 경험을 살펴보는 것은 의미 있는 시도라 할 수 있다.

야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 간호사를 대상으로 개별 면담 내용을 분석한 결과, 4개 범주와 9개 하위 범주가 도출되었고, 첫 번째 범주는 ‘예측가능한 근무제로 인한 신체적 건강 향상 기대감’이었다. 야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 참여자들은 예측 가능한 규칙적인 근무제로 인해 만성 피로나 나쁜 수면의 질이 향상되기를 기대하는 마음으로 참여했다고 응답하였다. 여러 선행연구에 따르면 교대근무 간호사들의 57.0~83.2%가 수면의 질 저하 및 수면장애를 포함한 수면 문제를 경험한다고 하였다(Chien et al., 2013; Jafari Roodbandi, Choobineh, & Daneshvar, 2015). 간호사의 야간 교대근무는 일주기 생체리듬을 교란시킴으로써 24시간 주기에서 깨어있어야 할 시간과 잠자는 시간이 뒤바뀌게 되어 수면의 질을 저하시키는 것으로 알려졌다(Jafari Roodbandi et al., 2015). 간호사들의 야간 교대근무에 따른 수면의 질 저하는 교감신경계 활성화로 인한 뇌심혈관계질환 발생 위험, 인지기능 및 정서 장애, 피로, 주간 졸림 등의 개인의 신체적·정신적 건강문제를 유발할 뿐만 아니라(Edell-Gustafsson, Kritz, & Bogren, 2002) 간호업무 수행의 정확성을 떨어뜨림으로써 투약, 의료기기 오작동, 주사침 상해 등의 병원 내 사고 발생의 위험을 높여 환자의 안전을 위협할 수 있다는 점에서(Buysse et al., 2011), 의료기관에서는 야간근무를 수행하는 간호사의 수면문제에 관심을 둘 필요가 있다. 국내의 선행연구에서 야간전담 근무 혹은 야간근무를 포함한 교대근무는 주간 근무에 비해 수면의 질에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Gomez-Garcia et al., 2016; Oh et al., 2017). 비록 야간전담 근로제도가 보건의료서비스 제공의 연속성을 확보하고 근로자들의 자발적 선택

에 의한 고정근무 형태로 이뤄진다고 하더라도, 야간근로로 인한 수면장애와 각종 질병 발생의 위험이 야간전담 간호사들에게 상존하고 있음을 고려하여 이들의 건강문제 예방을 위한 다양한 전략을 마련할 필요가 있다. 2021년 미국의 국립산업안전보건연구원(National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH)에서는 야간교대근무간호사의 건강위험을 관리하기 위한 온라인 직무 프로그램을 개설함으로써 야간교대근무로 인한 건강위험 결과와 이러한 건강위험요인을 감소시키기 위한 다양한 전략 및 방법을 온라인 교육을 통해 무료로 제공하고 있다. NIOSH 온라인 직무교육 프로그램에서 제공하는 건강위험을 줄이기 위한 전략으로 수면의 질 향상법, 간호사의 만성피로를 줄이기 위한 사이잠, 주간근무, 일상생활 관리 전략, 야간근무 후 운전 등에 관한 내용이 대표적이다. 우리나라 간호사들은 의료법 시행규칙에 의거하여 매년 8시간 이상의 보수교육을 이수해야 하므로, NIOSH의 온라인교육 플랫폼처럼 우리나라 야간전담간호사의 건강을 위한 온라인 직무교육 프로그램을 개발할 필요가 있다.

개별 면담 결과에서 도출된 야간전담 간호사의 직무 경험에 대한 두 번째 범주는 ‘긴 휴무로 인한 자기계발 시간의 향유’이었는데, 연구참여자들은 야간전담 근로제도에 대해 만족하는 이유로 ‘여유로운 시간의 향유 및 일·삶의 조화’를 꼽았다. 한 달에 14일 정도 근무하는 야간전담 간호사의 경우 15일 정도의 휴무가 보장되기 때문에 9~10일 정도의 휴무가 보장되는 교대근무 간호사에 비해 여가 생활이나 자기계발을 할 수 있는 휴무의 수가 많은 편이다. 야간전담 근로제도 참여로 얻게 되는 15일간의 긴 휴무는 여가 생활을 향유하기를 원하는 개인의 다양한 욕구를 충족시킬 수 있어 본 연구참여자들에게 만족감을 제공할 수 있었을 것으로 생각된다. 최근 근로자들의 여가 생활 향유와 일·삶의 조화에 대한 관심이 점점 높아지고 있고, 여가 생활은 단순히 삶의 활력을 더해주는 보조적인 수단이 아니라 개인의 인생의 가치를 결정하는 중요한 요소가 되고 있다(Min, 2018). 간호사는 환자의 생명을 다루는 직업으로 환자들에게 질적으로 우수한 간호를 제공하기 위해서는 간호사라는 직업인으로서의 업무영역과 개인적 삶의 영역에서의 조화를 이루면서 자신의 직업적·개인적 삶에 대해 만족할 때 전문 직업적 영역의 업무 또한 성공적으로 수행할 수 있을 것이다.

개별면담 결과 도출된 세 번째 범주는 ‘느슨해진 대인관계에 대한 아쉬움’이다. 연구참여자들은 야간전담 근로제도 참여로 인한 아쉬운 점은 ‘환자와의 상호작용 감소, 느슨해진 동료 관계’를 들었다. 일반 임상간호사와 달리 환자와의 관계에 있어 야간전담 간호사들은 환자들이 수면을 취하는 야간에 근무

하고 있어 환자와의 상호작용이 어려운 단점이 있다고 응답하였다. 또한, 동료 간호사와의 상호관계에 있어서도 야간전담 간호사들은 인계시간 이외에는 동료간호사와 대면할 수 있는 기회가 부족하였고, 낮 시간동안의 다양한 병원 활동 혹은 사적인 교류를 통해 자신이 소속된 병동의 간호사를 만날 수 있는 기회가 드물어 동료 간호사와의 친밀함이 느슨해지는 것 같다고 하였다. 환자에게 질적으로 우수한 간호서비스를 전달하기 위해서는 동료 간호사, 의사, 환자, 보호자 등과 유기적이고 친밀한 상호관계를 수립함으로써 가능하다는 점을 고려할 때 야간전담 간호사들의 느슨해진 대인관계에 대해 관심을 기울일 필요가 있다. 임상간호사의 인간관계 경험에 관한 선행연구에서 환자·보호자·동료 간호사·의사 등과의 친밀하고 원만한 인간관계는 간호사의 직무만족과 조직 몰입을 향상시킬 수 있다고 하였다(An et al., 2002). 이렇듯 환자 및 동료 간호사와의 조화로운 인간관계를 통해 간호사 개인의 직업 만족도 향상뿐만 아니라 조직몰입을 통한 조직 생산성이 향상될 수 있음을 고려할 때, 야간전담 간호사의 인간관계 향상에 관심을 기울여야 할 것이다.

야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 간호사와의 개별 면담으로부터 도출된 네 번째 범주는 야간전담 간호제도의 성공적 정착을 위한 고려해야 할 사항들로서 ‘수면관리방법에 대한 교육, 당직 의사 부족으로 인한 야간 업무 부담감, 야간근무 후 3일 이상의 휴무에 대한 갈망’이었다. 본 연구에 참여한 간호사들은 야간전담 간호제도 시범사업을 시작하기 전에 산업안전보건법에 의한 배치 전 건강진단을 받았으나, 수면장애를 예방하기 위한 수면교육은 따로 받지 못한 상태였다. 해외 선행연구와 가이드라인에 의하면, 야간 교대근무 간호사의 수면문제를 예방하기 위해서 2시간 정도의 수면 위생 교육을 수행하는 것이 효과적이라고 하였다(Sun, Ji, & Zhou, 2019). 간호사의 수면문제를 관리하기 위한 방법을 모색하기 위한 체계적 문헌고찰 연구에서 13편의 선행연구를 분석한 결과, 풍부한 영양, 신체활동, 짧은 낮잠, 시간관리, 각성 개선, 피로 관련 증상 관리 등의 내용을 포함한 2시간 정도의 수면교육이 필요하다고 하였다(Sun et al., 2019). 수면교육은 많은 수면장애를 치료하는 가장 중요하고 기본적인 전략으로 잘 알려져 있으므로(Yazdi, Jalilolghadr, & Tootoonchian, 2017), 향후 야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 간호사를 대상으로 좋은 잠을 위한 수면교육을 제공할 필요가 있다. 또한, 야간에는 당직의사 근무체제로 인해 주간에 비해서 줄어든 의사 수로 인해서 야간전담 간호사들이 야간 업무 수행에 어려움이 있는 것으로 나타났다. 의료기관에서는 간호인력의 야간 업무 수행을 돕기 위해 야간근

무 중 응급 환자 발생 시 신속대응팀, 심폐소생술 당직팀 등 전문의료지원팀 체제 등 다양한 지원체계를 운영하고 있다. 그러나 임상간호사들이 야간근무에 대한 부담감이 여전하다고 응답하고 있음을 고려할 때, 야간전담 간호사의 업무 부담감을 완화하기 위해서 적절하고 충분한 역량을 갖춘 추가 인력 투입을 통한 야간근무 간호제도의 개선이 필요할 것으로 생각된다.

야간전담 간호제도의 성공적 안착을 위해 고려할 마지막 사항은 야간근무로 인한 피로를 고나리하기 위해서 3일 이상의 충분한 휴무를 보장해달라는 요구가 있었다. 간호사들은 야간 교대근무와 장시간 노동집약적 근무환경에 불가피하게 노출되기 때문에 간호사 피로 현상의 심각함은 널리 알려져 있다 (Thompson, 2021). 간호사와 피로의 관계에 대한 해외 문헌고찰 연구에 따르면, 90% 이상의 간호사들이 연속적인 교대근무와 야간근무, 육체적으로 과중한 업무강도, 매우 긴밀하고 상호의존적 업무 인계로 인한 심리적 부담감으로 인해 육체적·정신적 피로감을 호소하는 것으로 나타났으며, 특히 여성 간호사는 생물학적 특성과 가사·일·육아를 병행해야 하는 특성으로 인해 남성 간호사에 비해 약 2배정도 피로 발병률이 높은 것으로 알려졌다(Thompson, 2021). 간호사의 피로에 관심을 두는 이유는 간호사들이 경험하는 피로가 간호사 개인뿐만 아니라 환자 간호의 질, 의료사고와 안전사고 위험 등을 통해 간호사가 소속된 의료기관, 더 나아가서는 높은 사회적 비용을 유발함으로써 국가 재정에 영향을 미칠 수 있기 때문이다(Kim & Sung, 1998). 환자에게 안전하고 질높은 간호를 제공하기 위해서 간호사의 피로는 조직차원에서 관리될 필요가 있다. 예를 들면, 선행연구에서 규칙적인 운동은 신체 회복력을 강화시킨(Carus, 2015)과 동시에 직무 스트레스 관리 프로그램은 소진을 예방함으로써 피로를 완화하고 신체적·정신적·정서적 기능을 회복하는데 도움이 될 수 있다고 하였으므로(Kim, 2021), 의료기관에서는 간호사를 위한 모바일 신체활동 프로그램 혹은 직무 스트레스 관리 프로그램 도입이 필요하다.

본 연구는 2022년 5월에 처음 도입된 상급종합병원 야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 간호사의 직무 경험의 의미를 분석한 첫 번째 연구라는 점에서 의의를 가진다. 야간전담 간호제도는 피할 수 없는 야간근무의 부담을 완화하기 위하여 시행하고 있는 제도로서 본 제도의 성공적인 안착을 위해서 병원과 간호조직은 시범사업에 참여한 간호사의 직무 경험을 이해하고 근무환경을 개선하여 건전한 제도의 활성화를 유도하여야 한다. 본 연구의 의의에도 불구하고 본 연구가 가지는 연구 제한점은 일 상급종합병원의 야간전담 간호제도 시범사업에 참여한 임상간호사를 대상으로 하였으므로 전국 45개 상급중

합병원에서 근무하게 될 야간전담 간호사를 대표했다고 보기 어렵다. 또한, 자료의 포화를 위해 표본크기의 절대적 수치는 없다고 하였지만(Morse, 1995), 본 연구에 참여한 상급종합병원 야간전담 간호사 3명으로부터 수집된 직무경험이 다양한 병동의 야간전담 업무 수행 경험을 충분히 드러냈다고 보기에는 한계점이 있을 수 있음을 고려해야 할 것이다.

## 결론 및 제언

본 연구는 상급종합병원 야간전담 간호제도 시범사업에 참여하는 간호사의 경험을 이해하기 위해 개인 면담의 내용을 분석한 서술적 질적연구이다. 상급종합병원에 근무하는 야간전담 간호사의 직무 경험에 대한 의미를 분석한 결과 4개 범주와 9개 하위 범주가 도출되었다. 야간전담 간호사의 직무 경험에 대한 4개의 범주는 '예측가능한 근무제로 인한 신체적 건강 향상 기대감, 긴 휴무로 인한 자기계발 시간의 향유, 느슨해진 대인관계에 대한 아쉬움, 성공적 제도 안착을 위한 요구'이었다. 환자에게 연속성 있는 간호를 제공하기 위해 간호사에게 야간 교대근무는 필수 불가결한 일이므로, 야간전담 간호사의 피로 관리 및 수면의 질 개선을 통한 신체적 건강, 일·삶의 조화를 통한 정신적 건강, 친밀하고 원만한 인간관계 구축을 통한 사회적 건강을 향상시키기 위해 본 연구결과를 활용한 다양한 전략을 마련하는 것이 필요하다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 전국 45개 상급종합병원의 규모와 특성에 따라 환자의 질병 특성이나 중증도가 달라질 수 있어 다양한 지역과 규모를 포함한 후속연구를 제안한다. 둘째, 야간전담 간호제도의 실효성을 검증할 수 있는 도구개발 연구를 제안한다. 셋째, 의료기관 혹은 간호부 차원에서 야간전담 간호사를 대상으로 좋은 잠을 자기 위한 수면교육 혹은 수면관리교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 또한, 여성 간호사의 만성 피로는 환자 안전에 악영향을 미칠 수 있음을 고려하여, 만성 피로를 관리하기 위한 모바일 신체활동 프로그램 혹은 직무 스트레스 관리 프로그램 수행을 제안한다. 넷째, 국가적 차원에서 야간전담 간호사들의 건강권과 삶의 질을 보장하기 위해서 2021년 보건복지부에서 배포한 '간호인력 야간근무 가이드라인'을 지속적으로 개정해 나갈 필요가 있다. 국제노동기구(International Labour Organization, 2019)에서는 '균형잡힌 근로시간 개발에 관한 가이드라인'에서 야간근로자들이 잠이라도 쉰 수 있는 휴게시설 및 편의시설을 마련하고, 가임기 여성 간호사의 야간전담 간호업무는 신중하게 고려해야 함을 권



고하였으므로, 향후 우리나라에서는 이를 면밀하게 검토하여 간호인력 야간근무 가이드라인을 개정할 필요가 있다. 또한, 야간전담 근무제에 참여하기 전 간호사들을 대상으로 야간전담 근무제가 건강과 안전에 미칠 수 있는 영향에 대한 정보와 사전 안내를 충분히 제공한 이후 사전동의를 미리 받아야 함을 원칙으로 해야 할 것이다.

## ACKNOWLEDGEMENT

숨막히게 바쁜 업무에도 불구하고 본 논문 작성을 위해서 여러 차례의 인터뷰에 기꺼이 응해주시고, 이를 통해 상급종합병원 야간전담간호사로서의 직무에 관한 생생한 경험과 의미를 제공해주신 63명동 간호사 선생님들께 감사의 마음을 전합니다.

더불어 본 논문이 작성되기까지 전폭적인 지지와 격려를 아낌없이 전해주시는 경상국립대학교병원 간호부장님과 간호부과장님들께 깊은 감사를 드립니다.

## REFERENCES

- An, M. J., Kim, J. S., Heo, S. G., Kim, S. H., & Hwang, Y. Y. (2018). Factors affecting sleep quality of clinical nurses working in a hospital. *Korean Journal of Adult Nursing*, 30(2), 126-135. <https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.2.126>
- An, Y. H., Kim D. R., Seo, B., Lee, K., Lee, E., & Im, E. (2002). Clinical nurses' lived experience of interpersonal relations in the ward setting of the hospital. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(3), 295-304.
- Buyse, D. J., Germain, A., Moul, D. E., Franzen, P. L., Brar, L. K., Fletcher, M. E., et al. (2011). Efficacy of brief behavioral treatment for chronic insomnia in older adults. *Archives of Internal Medicine*, 171(10), 887-895. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2010.535>
- Caruso, C. C. (2015). Reducing risks to women linked to shift work, long work hours, and related workplace sleep and fatigue issues. *Journal of Women's Health*, 24, 789-794. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5481>
- Chien, P. L., Su, H. F., Hsieh, P. C., Siao, R. Y., Ling, P. Y., & Jou, H. J. (2013). Sleep quality among female hospital staff nurses. *Sleep Disorders*, 283490, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2013/283490>
- Edell-Gustafsson, U. M., Kritiz, E. I., & Bogren, I. K. (2002). Self-reported sleep quality, strain and health in relation to perceived working conditions in females. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 16(2), 179-187. <https://doi.org/10.1046/j.1471-6712.2002.00078.x>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Gomez-García, T., Ruzafa-Martinez, M., Fuentelsaz-Gallego, C., Madrid, J. A., Rol, M. A., Martinez-Madrid, M. J., et al. (2016). Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: Observational study among different shifts. *BMJ Open*, 6(8), e012073. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012073>
- Hansen, J. (2017). Night shift work and risk of breast cancer. *Current Environmental Health Reports*, 4(3), 325-339. <https://doi.org/10.1007/s40572-017-0155-y>
- Hospital Nurses Association. (2022). 2021 Survey of working conditions in hospital nurses. Retrieved November 15, 2022. from <http://khna.or.kr/home/pds/utilities.php>
- International Labour Organization. (2019). Guide to developing balanced working time arrangements. Retrieved November 15, 2022. from [https://www.ilo.org/travail/info/publications/WCMS\\_706159/lang-en/index.htm](https://www.ilo.org/travail/info/publications/WCMS_706159/lang-en/index.htm)
- Jafari Roodbandi, A., Choobineh, A., & Daneshvar, S. (2015). Relationship between circadian rhythm amplitude and stability with sleep quality and sleepiness among shift nurses and health care workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 21(3), 312-317. <https://doi.org/10.1080/10803548.2015.1081770>
- Kim, I. A. (2021). Meta-analysis on the effectiveness of occupational stress management program for nurses in Korea. *The Society of Convergence Knowledge Transactions*, 9(2), 71-81. <https://doi.org/10.22716/sckt.2021.9.2.015>
- Kim, J. H., Kim, M. S., & Kim, Y. H. (2017). A comparison of standard shiftwork index between night shift fixed nurses and rotating shift nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 23(1), 54-63. <https://doi.org/10.22650/JKCN.2017.23.1.54>
- Kim, S. J., & Sung, M. S. (1998). Subjective symptoms in fatigue in hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 28(4), 908-919.
- Lee, E. S., Kim, K. O., Song, H. J., Lee, J. S., Kim, S. Y., Lee, H. S., et al. (2012). Comparison of job satisfaction and nursing Performance between nurses on fixed nights and nurses on three shifts, and nurses understanding of fixed night shift system. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 18(1), 63-73. <https://doi.org/10.22650/JKCN.2012.18.1.63>
- Lee, M., Cho, H. J., Ahn, S., & Kim, H. J. (2015). Perceptions on fixed night shift system and turnover intention of general hospital nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 21(5), 519-529. <https://doi.org/10.1111/jkana.2015.21.5.519>
- Min, K. (2018). Leisure and life satisfaction among the work-life balance generation. *Korean Society for Wellness*, 13(3), 377-388. <https://doi.org/10.21097/ksw.2018.08.13.3.377>
- Ministry of Employment and Labor. (2014). Special health examina-



- tion for night shift working. Retrieved January 15, 2023. from <http://www.moel.go.kr/index.do>
- Ministry of Health and Welfare. (2018). Improvement strategies for nurses' working environments. Retrieved January 15, 2023. from [https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&page=1&CONT\\_SEQ=344262](https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=344262)
- Ministry of Health and Welfare. (2021). Night shift guidelines for nursing personnel. Retrieved January 15, 2023. from [http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1617667649979\\_20210406090730.hwp&rs=/upload/viewer/result/202303/](http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1617667649979_20210406090730.hwp&rs=/upload/viewer/result/202303/)
- Morse, J. M. (1995). The significance of saturation. *Qualitative Health Research*, 5(2), 147-149.
- National Institute of Occupational Safety and Health. (2015). NIOSH training for nurses on shift work and long work hours. By Caruso CC, Geiger-Brown J, Takahashi M, Trinkoff A, Nakata A. Cincinnati, OH: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-115(Revised 10/2021). <https://doi.org/10.26616/NIOSH PUB2015115revised102021>
- Oh, B. H., Park, J. C., In, H. U., & Kim, K. W. (2017). The sleep disorders of nighttime fixed nurses and shift-work nurses. *Korean Journal of Family Practice*, 7(4), 551-556. <https://doi.org/10.21215/kjfp.2017.7.4.551>
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*, 8(3), 27-37. <https://doi.org/10.1097/00012272-198604000-00005>
- Stock, D., Knight, J. A., Raboud, J., Cotterchio, M., Strohmaier, S., Willett, W., et al. (2019). Rotating night shift work and menopausal age. *Human Reproduction (Oxford, England)*, 34(3), 539-548. <https://doi.org/10.1093/humrep/dey390>
- Sun, Q., Ji, X., Zhou, W., & Liu, J. (2019). Sleep problems in shift nurses: A brief review and recommendations at both individual and institutional levels. *Journal of Nursing Management*, 27(1), 10-18. <https://doi.org/10.1111/jonm.12656>
- Thompson, B. J. (2021). Fatigue and the female nurse: A narrative review of the current state of research and future directions. *Women's Health Reports*, 2(1), 53-61. <https://doi.org/10.1089/whr.2020.0107>
- Yazdi, Z., Jalilolghadr, S., & Tootoonchian, F. (2017). Effect of a sleep hygiene education program on sleep problems in female nurses on shift work. *Journal of Sleep Sciences*, 2(1-2), 28-33.