

# 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험

백영미  
수성대학교 간호학과 조교수

## Night Duty Experience on the Personal Life of Fixed Night Shift Nurses

Young-Mi Baek  
Assistant Professor, Department of nursing, Susung University

**요약** 본 연구의 목적은 다양한 의료전달체계에서 근무하고 있는 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험을 탐색하는 것이다. 자료수집은 2022년 9월부터 10월까지 3개의 포커스 그룹 인터뷰로 이루어졌으며, 연구대상자는 야간전담 간호업무를 수행하고 있는 간호사 13명이었다. 분석을 위해 모든 면담은 녹음하고 필사하였으며, 질적 내용분석을 이용해 분석하였다. 연구 결과 4개의 주제, 11개의 범주 그리고 24개의 하위범주가 도출되었다. 4개 주제는 '자유의지로 선택', '근무 적응을 위한 노력', '야간전담 근무 수행 관련 지각', 그리고 '제도 개선을 희망'으로 나타났다. 본 연구는 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 다양한 밤번 근무 경험을 보여줌으로써 야간전담 간호업무와 제도에 대한 이해를 돕고, 야간전담 제도의 개선방안 마련에 기초자료를 제공하기 위함이다.

**주제어** : 야간전담 간호사, 밤번 근무, 경험, 포커스 그룹 연구, 질적연구

**Abstract** The purpose of this study was to explore the night duty experience on the personal life of fixed night shift nurses working in various health care delivery systems. Data collection was conducted through three focus group interviews from September to October 2022, The subjects of the study were 13 nurses working fixed night shift. For analysis, all interviews were recorded and transcribed and analyzed using qualitative content analysis. In results, 5 themes, 11 categories and 24 subcategories were derived. The five themes were 'it's a voluntary choice', 'efforts to adapt to the shift', 'awareness about fixed night shift', and 'hope to improve the system'. The study aims to help understand fixed night shift work and systems by showing various night-duty experiences on the personal life of the nurses and to provide basic data for preparing measures to improve the system.

**Key Words** : Fixed night shift nurses, Night duty, Experience, Focus group study, Qualitative research

\*Corresponding Author : Young-Mi Baek(mahym@hanmail.net)

Received March 26, 2023

Accepted June 20, 2023

Revised May 8, 2023

Published June 28, 2023

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

야간근무를 포함한 교대근무는 간호 및 의료 분야에 기본적으로 존재하고 있는 근무 형태이며, 야간근무는 24시간 환자의 건강과 생명을 돌보아야 하는 간호사에게 불가피한 현실이다[1]. 야간근무는 일주기 리듬을 깨는 큰 요인으로 수면과 생리적인 기능의 큰 변화를 가져오고 결과적으로 건강과 근무 효율에 부정적인 영향을 준다[2]. 또한 교대근무는 간호사들의 이직 및 이직 의도를 높이는 주요 요인으로 자주 언급되는데, 특히 야간 근무로 인해 야기되는 신체적, 정신적, 사회적 문제가 간호사 이직의 주요 원인 중 하나로 보고되고 있다[3].

현재 우리나라의 간호사 부족 현상은 심각한 수준으로, 2018년 우리나라 인구 1,000명당 활동 간호사 수는 3.78명으로 OECD 국가 중 하위권에 속한다[4]. 간호사 면허를 취득한 후 의료기관에 근무하는 간호사는 전체 간호사의 절반을 조금 상회하는 수준으로[5], 그나마 이들도 수도권이나 대형병원에 집중되어 있어 근무조건이 상대적으로 열악한 지방의 중소병원에서는 더 심각한 상황이다[6]. 병원 인력의 약 50%를 차지하는 간호사의 인적 관리는 병원 경영상 매우 중요한 사항이며, 간호사의 높은 이직 현상에 대해서는 그 해결책에 대한 요구가 계속 제기되고 있다. 세계보건기구(WHO)와 국제간호협의회(ICN)도 간호사의 이직률을 낮추기 위해 간호사 인력 확충 및 야간근무를 포함한 교대근무 환경 개선 등이 핵심 과제임을 제시하고 있다[7]. 간호사의 이직 의도를 낮추고 교대근무에 따른 문제를 감소시키기 위해 시도된 것 중의 하나가 근무패턴을 고정하는 고정 근무제이다[8]. 최근 의료계에서도 교대근무로 어려움을 겪고 있는 간호사의 업무 적응을 향상하고, 3교대 근무를 보완하는 유연 근무 형태에 관심이 증가하고 있는데, 특히 밤번 근무에 대한 부담을 줄여줄 수 있는 야간 전담제에 대해 의료기관들이 주목하고 있다[9].

야간전담 근무와 관련한 선행연구를 살펴보면 대부분 조사연구에 치우쳐 있고, 그 주제도 야간전담 근무간호사와 3교대 근무간호사의 직무만족도, 간호업무수행 정도 비교[10], 수면 패턴과 피로도, 회복력의 비교[11,12], 밤번 고정 근무제도의 현황[13], 그리고 야간전담 및 유연근무제도 정착[9,14]과 같은 실태조사 연구들이 있었으나 양적 연구나 서술적 조사연구 방법으로는

야간전담 간호사들이 직접 경험하는 밤번 근무에 대한 심층적인 통찰을 얻기에는 한계가 있다. 이에 포커스 그룹 연구 방법을 통해 야간전담 간호사들의 밤번 근무 경험 속에서 전개되는 여러 상황, 간호사 개인 생활에 미치는 영향, 그리고 실제 업무와 제도에 대한 이들의 인식 등 역동적인 상호 관련성을 파악할 필요성이 제기된다.

본 연구는 포커스 그룹 연구 방법을 적용하여 야간전담 근무 경험에 대한 연구참여자들의 인식 등을 심층적으로 살펴보고자 한다.

### 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 다양한 의료전달체계에서 근무하고 있는 야간전담 간호사들의 밤번 근무 경험을 탐색하고 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험을 포괄적으로 이해하고자 시도되었다. 역동적인 임상 환경에서 이들의 야간전담 근무 선택 요인, 실제 야간전담 근무 경험에서 드러난 개인적, 직업적 의미, 스트레스 요인 등 이들의 근무 경험 속에서 전개되는 다양한 현상들의 상호작용에 관한 이론을 구축하고, 야간전담 간호업무와 제도에 대한 이해를 돕고 또한 야간전담 제도의 개선방안 마련에 기초자료를 제공하기 위함이다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험을 탐색하기 위해 포커스 그룹 인터뷰를 이용해 자료를 수집하고, 질적 내용분석 방법을 적용한 질적 연구이다.

### 2.2 연구참여자 선정과 윤리적 고려

본 연구의 참여자 모집을 위해 편의 표집 하는 방법을 이용하였다. Krueger와 Casey(2014)가 제시한 포커스 그룹의 이상적인 참여자 규모가 4~8명임[15]을 고려하여 각 그룹당 최소 4명 이상이 되도록 지인 간호사들에게 추천받았다. 이후 연구자가 소개받은 대상자에게 직접 전화하여 연구자 본인을 소개하고 연구의 목적과 방법을 설명한 후 연구 참여의 자발적 의사를 확인하였다. 본 연구의 인터뷰는 3그룹으로 나누어 포커스 그룹 면담을 진행하였다. 참여대상자의 윤리적 보호를 위해 본격적인 인터뷰 진행에 앞서 연구의 목적과 방법을 다시 상세히 설명

하고 원치 않으면 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있음을 설명하였고, 이후 상기 내용이 적힌 문서로 된 동의를 획득하였다. 포커스 그룹 인터뷰가 종료된 후에는 참여에 대한 보상으로 소정의 연구 참여비를 지급하였다.

### 2.3 자료수집 방법 및 절차

본 연구의 자료수집 기간은 2022년 9월 28일부터 10월 26일까지이며, 총 3개의 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집하였다. 포커스 그룹은 같은 의료전달체계별로 구성하여, 경북 K시와 Y시 요양병원 간호사 1그룹과 2차 병원인 D 광역시의 D 의료원, K 병원, Y 병원 간호사 1그룹, 마지막으로 세 번째 그룹은 3차 병원인 D 광역시 Y 대학병원, K 대학병원 간호사 그룹이었다. 각 그룹당 인원은 4~5명이었다. 인터뷰는 D 광역시 병원의 간호사들은 병원 회의실과 본연구자 연구실에서 직접 대면으로, 경북 K시와 Y시 간호사들은 우선 직접 방문하여 개별 면담을 시행한 후, 시간을 정해 온라인 ZOOM으로 포커스 그룹 면담을 진행하였다. 편안한 분위기 속에서 본 연구와 관련된 질문으로 자유롭게 이야기가가 이어가도록 하였고, 인터뷰가 종료될 시점에는 인터뷰 내용을 요약 정리하여 참여자들에게 내용에 대한 최종 확인을 받았다. 각 그룹당 인터뷰 시간은 대략 100분 정도였으며, 대면 인터뷰 내용은 스마트폰 음성메모 기능을, ZOOM 비대면 인터뷰는 ZOOM의 녹화기능을 이용하여 녹음하였다. 인터뷰 후 모든 자료는 연구자가 필사하였으며, 또한 인터뷰 시 직접 대면 면담 시 보이는 참여자의 특성과 주요 용어, 비언어적 행동 등을 메모한 노트도 함께 사용하여 자료 분석 시 활용하였다. 포커스 그룹 인터뷰 시 사용되는 질문은 Kreuger와 Casey의 인터뷰 전략에 따라, 도입 질문으로 “야간전담 간호사로서 밤번 근무 경험은 어떠했나요?”로 시작해서 핵심 질문은 “야간전담 근무를 어떻게 선택하게 되었는지 말씀해 주세요.” “야간전담 근무를 하면서 개인의 일상에 변화된 것들이 있는지 말씀해 주세요.” “야간전담 근무의 좋았던 점과 힘들었던 점은 무엇이었습니까?” 그리고 “야간전담 제도에 대해 어떤 생각을 하시는지 말씀해 주세요.”였다. 이후 마무리 질문으로 “야간전담 간호사 근무 경험과 관련하여 제가 물어보지 않은 부분이나 더 하고 싶으신 말씀이 있으면 해 주시기 바랍니다.”라고 하였으며, 더 이상의 토론 내용이 나오지 않았을 때 인터뷰를 마무리하였다.

### 2.4 자료 분석 방법

자료 분석을 위해 인터뷰 자료는 모두 연구자가 필사하였으며, 수집된 자료는 질적 내용분석법을 이용하였다. 구체적인 분석 절차는 Downe-Wamboldt(1992)의 기준[16]을 적용하였으며, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째 참여자의 인식과 경험을 이해하면서 전체 의미를 파악하기 위해 자료를 반복해서 읽었다. 둘째 핵심 생각과 개념을 포함하고 있는 의미 있는 단어나 구를 별도로 표시하였다. 셋째 별도로 표시한 의미 있는 단어나 구를 비슷한 것끼리 묶어, 보다 추상성 있는 구로 분류하였다. 넷째 이렇게 만들어진 코드의 비교 분석을 통해 서로 의미가 있다고 여겨지는 것들끼리 묶어 추상화시켜 하위 범주를 구성하였다. 마지막으로 하위범주를 더욱 통합하여 범주와 최종 주제를 도출해내고 이를 명명하였다. 분석 결과 도출된 주제와 범주, 그리고 하위범주는 다수의 질적 연구를 수행한 간호대학 교수자 2인에게 피드백을 받아 수정 보완하는 과정을 거쳤다.

### 2.5 연구 결과의 타당성 확보

본 연구의 타당성 확보를 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 질적 연구 평가 기준[17]을 따랐다. 먼저 신뢰성 확보를 위해 자료수집 시 참여자들이 말하고 보이는 있는 그대로를 수집하였으며, 자료 분석 시에는 연구자의 주관과 편견을 최대한 배제하였다. 적용 가능성 확보를 위해 참여자의 구술 내용을 그대로 사용해 의미 있는 개념과 하위범주 및 범주, 그리고 주제가 추출되도록 하였으며, 도출된 연구 결과를 연구에 참여하지 않은 야간 전담 간호사 1인에게 제시하여 자신의 경험과 비교해 타당한지를 확인받았다. 확실성 확보를 위해 질적 연구 경험이 있는 간호학과 교수 2인에게 연구 결과를 의뢰하여 평가를 받고 수정 작업을 거쳐 범주화에 대한 의미를 확인하였다. 확인 가능성 확보를 위해 면담 시 중립적 태도로 연구를 진행하려고 노력하였다.

## 3. 연구 결과

본 연구의 참여자는 임상 현장에서 현재 야간전담 근무를 수행하고 있는 간호사 13명이었으며, 모두 여성이었다. 근무경력은 평균 9년 2개월이었으며 이 중 야간전담 근무경력은 1개월에서 4년 9개월까지 매우 다양하였는데, 이는 연구참여자 다수(7명, 53.8%)가 간호간병 통

합서비스 병동 근무자여서 순번제로, 한번 주기에 1~3개월 단기로 끝나기 때문이었다. 근무부서는 그룹1 참여자들은 4명 모두 요양병원에, 그룹2 참여자들은 2차 병원의 일반병동 1명, 간호간병 통합서비스 병동에 4명 근무하였고, 그리고 3번째 그룹인 3차 병원 참여자들도 외과계 중환자실 근무자 1명 외 3명 모두 통합병동에 근무 중이었다. 야간전담 근무 형태는 그룹 1의 요양병원 근무자 모두, 그리고 그룹 2의 일반병동 근무자 1명은 야간전담 근무만을, 나머지 참여자들은 순번제로 야간전담 근무를 하고 있었다.

포커스 그룹에 참여한 총 13명의 인터뷰 자료를 질적 내용분석 방법을 적용해 분석한 결과 4개의 주제, 11개의 범주, 24개의 하위범주가 도출되었다(Table 1). 야간전담 간호사들의 밤 근무 경험의 4개 주제는 '자유의지로 선택', '근무 적응을 위한 노력', '야간전담 근무 수행 관련 지각', 그리고 '제도 개선을 희망'이 도출되었다. 연구참여자 경험의 구체적인 내용은 다음과 같다.

주제 1. 자유의지로 선택

연구 참여 간호사들은 각자의 의도와 목적에 따라 자의로 야간전담 업무를 선택하였다. 통합병동을 운영하는 병원은 보건복지부의 간호간병 통합서비스 정책

에 따라 야간 전담제 시행 시 수가 가산이 반영되기 때문에 야간 전담제를 시행하고 있는 곳이 많은데, 연구 참여자 중 통합병동 근무자들은 이 제도의 취지에 따라 스스로 먼저 지원해서 근무하고 있는 이들이 다수였다. 야간전담 선택 동기와 관련된 이 주제에는 '자기 계발과 자아실현', 그리고 '개인 생활의 긍정적 변화를 위한 시도' 등 2개의 범주를 포함하고 있었다.

1-1. 자기 계발과 자아실현

연구참여자들이 야간전담 근무를 하게 된 동기는 비교적 번이 일정하고, 고정적이며 비번(off) 수도 많아 자신이 원하는 활동을 하기에 유용하다는 것이었다.

1-1-1. 대학원 진학과 강의 활동

*박사과정을 시작했는데, 수업 일에 off 신청하기가 어려워 선택했어요. 야간전담 근무가 번이 비교적 일정하고 off도 많아 출석하기가 좀 더 나올 것 같았어요. (2차 병원 통합병동 근무 참여자 3)*

*대학 강의를 하고 있어서 그 때문에 일부러 야간근무만 하는 조건으로 병원에 입사했어요. (요양병원 근무 참여자 1)*

Table 1. Night Duty Experience of Night Shift Fixed Nurses

theme	category	subcategory
1. It's a voluntary choice	Self-improvement and self-actualization	- Attendance at graduate class and lecture activities - Preparation for the teacher employment test
	Attempts to make positive changes in personal life	- Using time for parenting - Participation in many leisure activities
		- Starting regular exercise
2. Efforts to adapt to the shift	Physical Fitness	- Taking nutritional supplements and managing meals
	Sleep management	- maintaining an appropriate sleep environment - Creating regular sleep patterns
	Actions to maintain concentration while working	- Eating Caffeinated Drinks for Arousal - Doing small activities
		- Reducing the number of overtime and workload
3. Awareness about fixed night shift	Positive part of the fixed night shift	- Convenience of time utilization - Decreased stress by reducing contact with carers or medical personnel
	Negative part of the fixed night shift	- Increased workload due to lack of health-care personnel - Difficulty in identifying patients conditions
	Changes in relationships and perceptions	- Less interaction with patients - Reduced intimacy and bonding with colleagues - Favorable attitude toward fixed night shift
		- Ensuring break time and space
		- providing healthful midnight meal
4. Hope to improve the system	Operating work-efficient system	- Applying flexible working duration - Making nursing units by medical department
	Providing fair compensation	- Payment of customized allowances according to the department - Monitoring of working conditions

모교에서 학생들 임상 실습 지도 의뢰가 왔는데, 직업적 측면에서도 도움이 될 것 같고, 후배들을 지도하면 리프레쉬도 될 것 같아 수락했어요. 근데 근무시간 고려하면 학생 지도 시간 잡기가 너무 애매하고 힘들어 차라리 전담이 좀 낫지 않을까 해서 학기 중 기간을 선택했어요. (3차 병원 통합병동 근무 참여자 1)

#### 1-1-2. 임용시험 준비

3교대와 비교해 근무시간이 길기는 하지만 야간전담은 1달에 13일만 일하면 되니까 나머지는 준비 중인 보건교사 임용시험에 매진할 수 있을 것 같았어요. (요양병원 근무 참여자 4)

#### 1-2. 개인 생활의 긍정적 변화를 위한 시도

연구참여자 모두가 여성이고, 기혼자도 있어 비교적 일정한 근무 번이 육아에 도움이 되지 않을까 해서, 그리고 여행, 공연 관람과 같은 여가활동 등 가정 또는 개인 생활과 직장생활의 균형을 이루고 싶어 하는 바람으로 선택하였다.

##### 1-2-1. 육아를 위한 시간활용

남편과는 주말부부이고 저도 병원 일을 해야 하니 3살짜리 아들 육아가 가장 큰 문제였어요. 친정엄마가 봐주시고는 계시지만, 제가 너무 들쭉날쭉 퇴근 하니 엄마께 너무 미안했어요. 몇 달이라도 야간전담을 하면 근무턴도 일정할거고 off 수도 많아 더 나은 조건이 될 수 있겠다 싶었어요. (3차 병원 통합병동 근무 참여자 2)

##### 1-2-2. 많은 여가활동 참여

제가 야행성이고, 여행 다니고 공연 보러 다니는거 좋아해서 야간전담이 저하고는 잘 맞을거 같았어요. (3차 병원 중환자실 근무 참여자 3)

#### 주제 2. 근무 적응을 위한 노력

참여자들은 야간전담 근무를 선택해 직접 업무를 수행해나가면서 더 잘 해내고 적응을 높이기 위해 여러 가지 노력과 방안을 모색하고 있었다. 이 주제에는 '체력 관리', '수면 관리' 그리고 '근무 중 집중력 유지를 위한 행위'와 같은 범주들을 포함하고 있었다.

#### 2-1. 체력 관리

비교적 긴 기간의 밤번 근무로 인한 체력 저하로 근무 중 집중력이나 생산성 저하, 그리고 건강 문제를 우려해 참여자들은 나름의 에너지 보존과 건강관리를 위한 노력을 하고 있었다.

##### 2-1-1. 규칙적인 운동 시작

운동해야지 마음만 먹고 있었는데 야간 전담하면서 시작했어요. 낮에 피곤이 덜한 날에는 헬스장에 가서 운동도 하고, 강아지 산책도 시켜 활동량을 늘리려고 노력했어요. 햇빛도 좀 쬐고요. (3차 통합병동 참여자 4)

##### 2-1-2. 영양제 복용과 식사 관리

이전에 먹어보고 신체 컨디션이 좋아지는 경험을 해서 칼슘, 마그네슘, 비타민D 등 영양제를 챙겨 먹고 있어요. 과학적 근거는 딱히 없지만, 확실히 잘 때 힘들게 줄었어요. 온몸이 아프고 하는 등의 불편감이 많이 완화되었거든요. (3차 통합병동 참여자 1)

야식은 병동에 바쁜 일이 없다면 챙겨 먹으려 해요. 배가 고프고 상태에서는 일을 못 해요. 제가 바빠서 못 먹는 날이면 중간중간 건강 음료 먹으면서 당 보충도 하고요. 아침도 가능하면 병원에서 먹고 가요. 집에 가서 챙겨 먹을 엄두도 안 나고, 먹고 바로 자면 소화가 안 돼 불편해서 더 자주 깨거든요. (2차 통합병동 참여자 5)

#### 2-2. 수면 관리

야간전담 근무와 관련해서 참여자들이 가장 우려하는 부분은 수면이다. 아무래도 비교적 장기간 밤번 근무를 해야 하니 주간과 야간 생체리듬의 변화, 그에 대한 몸의 적응력 저하, 그리고 퇴근 후 밝은 낮에 잠들어야 하는 입면의 어려움이나 자주 깨는 등의 숙면 문제를 걱정하였다.

##### 2-2-1. 수면 환경 조성

물도 잘 안 마셔요. 중간에 화장실 때문에 깰까봐... 한 번 깨면 다시 잠들기가 힘들어요. 또 소리나 빛에 매우 예민한 편이어서 창문 다 닫고 꼭 암막 커튼이나 귀마개를 해서 자요. (2차 통합병동 참여자 5)

## 2-2-2. 규칙적인 수면 패턴 만들기

꾸준하게 밤번 근무만 해야 하나까 잠드는 시간, 수면 시간, 깨는 시간, 활동 수준 등을 규칙적으로 계획 세워 서 하려고 노력하고 있어요. 첫 나이트는 안 자고, 다음 날은 종일 잠만 자고. 이런 생활을 가능하면 안하려고요. (3차 통합병동 참여자 4)

## 2-3. 근무 중 집중력 유지를 위한 행위

참여자들은 야간근무를 하면서도 졸림과 그로 인한 집중력 저하, 민첩성 저하를 경험하고 있었으며, 이를 이겨내기 위한 여러 방안을 시도하고 있었다.

## 2-3-1. 각성을 위한 카페인 음료 섭취

새벽 2-3시 한참 피곤하고 졸릴 때 주로 커피를 마셔요. 나이트 때 평균 2-3잔은 마시는 것 같아요. (3차 통합병동 참여자 1)

마무리 일을 나가야 하는 5시쯤이 제일 힘들잖아요. 이 때 박카스 한 병 마시고 나가요. 그러면 인계 때까지 또렷하거든요. 너무 신기했어요. (2차 일반병동 참여자 1)

## 2-3-2. 소소한 활동하기

응급상황만 없다면 밤번 일 자체가 단조롭고 계속 컴퓨터 화면만 봐야 하는 일이 많잖아요. 그러면 졸리고. 그래서 환자 라운딩도 한 번 더 하고, 전달사항 보고 다른 병동에서 물품 빌려온거 갔으려도 가고. 병동 물품 스티커 붙이기도 하구요. (2차 통합병동 참여자 2)

## 주제 3. 야간전담 근무 관련 지각

야간전담 간호사들이 밤번 근무만 계속하게 되어 겪게 되거나 지각되는 여러 인식이 대두되었다. 이 주제에는 '야간전담 근무의 긍정적인 측면'과 '부정적인 측면', 그리고 '관계와 제도에 대한 인식의 변화' 등 3개의 범주가 포함되었다.

## 3-1. 야간전담 근무의 긍정적인 측면

연구참여자들은 실제 야간전담 근무를 하면서 대체로 규칙적인 번, 낮번보다 과중하지 않은 업무 내용과 양, 그리고 오버타임 빈도 감소와 같은 직무 측면의 장점에 대해 지각하였다. 이 외에도 시간활용의 편이성이나 대

만 인간관계에서 오는 스트레스 감소를 인식하였다.

## 3-1-1. 오버타임 횟수와 업무량 감소

아무래도 수술, 특검 등이 많은 데이나 이브닝보다는 확인, 준비하는 일이 대부분이라 확실히 업무부담이 좀 덜하죠. 그리고 D, E에 비해 오버타임이 거의 없는 것도 좋았어요. (2차 통합병동 참여자 2)

## 3-1-2. 시간활용의 편이성

3교대로 왔다 갔다 안해도 되니 1달 계획 짜는데 수월해요. 번 변경도 거의 없어 낮에 무언가 배우거나 취미활동 하기도 좋아요. (요양병원 참여자 3)

## 3-1-3. 보호자나 의료인과의 대면 감소로 스트레스 경감

야간전담만 하면 의사들과 상대하는 시간이 거의 없다 보니 그들과 부딪히지 않아도 돼서 그게 편했어요. (2차 통합병동 참여자 5)

보호자들이 오시면 환자 상태를 설명해야 하는데, 자주 오는 보호자보다 간혹 오시는 분들은 시시콜콜 설명 듣기를 원하고, 또 좋으니 안좋으니 따지고. 정말 보호자 상대 안해도 되는 것만도 좋아요. (요양병원 참여자 1)

## 3-2. 야간전담 근무의 부정적인 측면

참여자들은 야간에 근무간호사의 수가 주간보다 적어 담당 환자 수가 늘어나는 상황에서 환자가 중한 상황에 빠지거나, 낙상이나 사망과 같이 예기치 않은 사건 발생 시 주치의의 부재, 부족한 간호인력 상황에서 환자 상태를 파악하고 업무를 해 나가야 한다는 측면에서 큰 어려움을 호소하였다.

## 3-2-1. 의료인력 부족으로 인한 업무부담 증가

2차 병원이라 인턴이나 레지던트 선생님이 없고, 전문의들이 모두 퇴근하는 6시 이후에 환자 응급상황이 생기면 환자 상태를 잘 모르는 당직의에게 노티해야 해요. 아무래도 환자 주치의가 아니다 보니 오히려 저한테 계속 물어봐요. (2차 일반병동 참여자 1)

주치의 없이 제가 환자를 책임져야 한다는 점이 힘들어요. 특히 치매 환자 난동부릴 때, 지남력이 없으니 저

희망 소통도 안되고.... 밤에 근무하다 어디 '쿵'하는 소리만 들려도 놀래서 달려가요. (요양병원 참여자 2)

나이트에는 간호조무사가 근무하지 않아 적은 간호인력으로 환자들 기저귀 교환과 체위 변경을 2시간마다 해야 해요. 공공의료기관인 우리 병원 특성상 행려자나 보호자 연락 어려운 분들이 많아서 우리가 전적으로 돌봐야 하거든요. 병동 환자들 중 거의 30명 이상이 거동 불편자여서 2시간마다 시행하니 돌아서면 또 체위 변경, 기저귀 갈기... 계속 반복인거죠. 안 그대로 신체적으로 힘든 야간근무인데, 신체적으로 힘써야 하는 일이 많이 힘들죠. (2차 통합병동 참여자 3)

### 3-2-2. 환자 파악의 어려움

3교대는 매 duty 마다 환자를 보기 때문에 환자의 상태변화, 바뀐 오더 등 그전 상황에 대해 훨씬 더 잘 알아요. 근데 야간전담만 하니까 자는 모습만 보게 되어서 환자 상태를 잘 알기가 어려운 측면이 있어요. (3차 통합병동 참여자 2)

환자 턴이 빠르면 긴 off 마치고 다시 근무 오면 환자의 1/3 이상이 바뀌어 있는 경우가 많아요. 인계도 오래 받아야 하고, 환자 파악하는데도 시간이 좀 더 걸리고. (2차 병원 통합병동 참여자 3)

### 3-3. 관계와 인식의 변화

야간전담 근무를 실제로 하면서 연구참여자들은 3교대 때와는 다른 관계와 야간전담 제도에 대해 새로운 시각을 가지게 되었다.

#### 3-3-1. 환자들과의 상호작용 감소

야간만 하다 보니 늘 주무시는 환자 모습만 보게 되고. 그러다 보니 환자들과의 상호작용이 거의 없어 라포 형성에 대한 아쉬움이 있어요. (3차 통합병동 참여자 4)

#### 3-3-2. 동료들과의 친밀감과 유대 감소

야간전담만 하기로 하고 취업해서 병원 행사나 교육, 인증평가와 같은 원내 활동에 참여 안 해요. 신경 안 써서 좋긴 한데, 그러다 보니 병동 돌아가는 것도 잘 모르고, 또 인증 준비 등으로 동료 간호사들은 너무 바빠서 좀 미안한 생각이 들기도 하고... 아무래도 접촉시간이

적다 보니 낮 근무자와 심리적 갭이 좀 생기는 거 같아요. (요양병원 참여자 1)

### 3-3-3 야간전담 근무제에 대한 호의적 태도

저는 벌써 야간전담을 이번에 3번째 하고 있거든요. 오래는 힘들겠지만 2-3달 정도면 해볼 만하다고 생각해요. (2차 통합병동 참여자 3)

야간전담 간호사가 있으면 3교대 하는 간호사들의 밤 근무 개수가 줄어들잖아요. 밤번 근무 힘들어하는 간호사들은 전담이 있어 하나라도 적게 하면 좋아하죠. (3차 통합병동 참여자 4)

### 주제 4. 야간전담 제도 개선을 희망

연구 참여 간호사들은 야간전담 근무에 대해 소속 병원에 따라 다소 차이가 있었지만, 대체로 야간전담 근무 제도에 만족하고 있었다. 밤번 근무에 대한 간호사들의 부정적인 인식이 탈 임상의 주된 사유가 되기 때문에 제도적인 뒷받침과 개선이 이루어진다면 다른 간호사들의 참여가 더 늘어날 것이라고 보고 있었다. 이 주제에는 '근무 환경 개선에 대한 요구', '업무 효율적인 시스템 운영', 그리고 '정당한 보상 지급'과 같은 범주가 있었다.

#### 4-1. 근무 환경 개선에 대한 요구

연구참여자들이 야간근무 관련 가장 희망한 근무 환경 개선 요인은 근무 중 규칙적인 휴식 시간의 보장과 휴게공간의 제공이었고, 그 외 건강을 고려한 야식 제공이 있었다.

##### 4-1-1. 휴식 시간 보장과 공간마련

계약서상에만이 아니라 실질적인 보장이 있었으면 좋겠어요. 우리 병원은 밤번 근무 시 1시간 휴게시간을 명시하고 있지만, 휴식할 공간이 전혀 없어요. 하물며 간호사실도 따로 없고, 탈의실에도 소파 하나 없어요. (2차 통합병동 참여자 3)

##### 4-1-2. 건강을 고려한 야식 제공

야간에는 조리사님이 없으니까 이브닝때 올려준 식은 밥이나 굳어버린 햄버거 핫도그, 아니면 병동에 있는 컵라면이나 빵 과자를 먹거나, 바쁘면 그마저도 못 먹고

일을 하잖아요. (2차 일반병동 참여자 1)

#### 4-2. 업무 효율적인 시스템 운영

연구참여자들은 부서별, 간호업무 특성별로 적정의 밤번 근무시간, 탄력적인 근무 일수 조정 그리고 환자 간호 관련 과도한 부담을 줄이기 위한 진료과별 병동 구성을 희망하였다.

##### 4-2-1. 탄력적인 근무 기간 적용

우리병원은 1달마다 교대로 야간전담이 바뀌는데, 한 달 해보니 실제 근무가 15일 정도여서 생각보다 되게 빨리 끝나더라고요. 겨우 야간전담에 적응이 되었는데, 금방 또 3교대로 돌아가야 하니까 오히려 신체 적응에 더 문제가 있더라고요. 그래서 2달 정도는 연속으로 해도 될 것 같아요. (2차 통합병동 참여자 4)

야간전담 기간이나 한번 할 때 나이트 횟수 등에서는 의견 수렴해서 원하는 방식으로 근무할 수 있었으면 좋겠어요. 저는 2개 나이트 2개 오프 보다 3개 3개가 더 좋거든요. (3차 통합병동 참여자 3)

##### 4-2-2. 진료과별 간호 병동 구성

우리 병원도 가능하면 진료과를 통일하거나 아니면 유사한 과로 묶어 통합 1병동은 내과계, 2병동은 외과계로 만들었으면 해요. 요구되는 간호지식과 기술이 달라 여러 과의 환자를 한꺼번에 간호하는게 현실적으로 힘들어요. (2차 통합병동 참여자 3)

#### 4-3. 정당한 보상 지급

참여자들은 야간전담 근무에 대한 수당을 받고 있지만 각자 근무하는 병원마다 상이하였다. 특히 2차 병원이나 요양병원 근무 참여자에게서 수당에 대한 문제 제기가 두드러졌다. 이들은 야간근무에 따른 정당한 수당을 받고, 근무 병동의 특성에 맞는 수당 지급, 그리고 국가 지원금의 투명한 집행과 근무 여건에 대한 모니터링을 희망하였다.

##### 4-3-1. 근무부서에 따른 맞춤형 수당 지급

우리 병동은 급성기 일반병동이어서 환자 중증도가 높아 요양병원처럼 밤번 업무가 루즈하지도 않고, 그렇다고 통합병동처럼 야간 전담제 수가 가산이 되는 것도

아니라 일은 힘들고 돈은 적고. 이에 대한 고려가 있어야 하는데 말이죠. (2차 일반병동 참여자 1)

우리병원은 저녁 8시 30분~9시에 출근해서 퇴근하는 시간이 8시~8시 20분 정도예요. 거의 12시간 정도 병원에 있죠. 중간에 조무사랑 교대로 쉬는 시간 1시간씩을 빼도 10시간 이상을 일하고 있어요. 근무시간 대비 급여가 너무 열악해요. (요양병원 참여자 3)

##### 4-3-2. 근무 여건에 대한 모니터링

처음 시작할 때는 한 달에 13개만 하면 된다고 하더니 지금은 15개가 기본이에요. 멤버 없다고. 어떤 달은 16개 한 적도 있어요. (요양병원 참여자 4)

정부에서 야간전담을 두는 병원에 인센티브를 주잖아요. 내심 기대했는데 병원에서는 아무 말도 없더라고요. 정부에서 여러 가지 대책을 내놓는데 그럼 뭐해요. 실제로 혜택을 보는 간호사가 없는데요. 서류상으로만이 아니라 실제 확인해야 해요. (요양병원 참여자 2)

## 4. 논의

본 연구는 참여자들이 어떻게 야간 전담 간호사로서 밤번 근무를 경험하고 있는지, 이 밤번 근무 경험이 이들의 사적 생활에 어떤 영향을 끼치고 있는지를 파악하고자 시도되었다. 포커스 그룹 인터뷰를 통해 수집한 자료를 분석한 결과 최종 4개의 주제가 도출되었으며, 이를 중심으로 구체적 내용을 논의하고자 한다.

참여자들의 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험의 첫 번째 주제는 '자유의지로 선택'이 도출되었다. 연구참여자들은 병원에서 야간전담 간호 근무제를 도입할 때 이 근무 형태에 관심을 가지고 먼저 지원하였다. 이 선택 과정에는 여러 다양한 요인들이 관여하고 있었는데, 특히 간호 전문직으로서의 자기 계발과 성취 욕구, 그리고 여가활동의 향유로 삶의 질 향상, 육아를 위한 원활한 시간활용처럼 개인 생활의 긍정적 변화를 위한 시도가 두드러졌다. 이는 야간전담 밤번 근무가 비번이 많아 시간활용이 좋으며, 규칙적인 패턴으로 업무를 할 수 있고, 주간간호업무와 비교하여 활동량이 적어 조용히 일상 간호업무를 수행할 수 있어 피로도가 더 적다는 점에 기인한다[18]. 근무 방식도 야간전담



근무 배정에 강제성을 띠기보다는 본인의 의사에 따라야 한다고 하였고[19], 본인 스스로 야간전담을 선택한 경우가 어쩔 수 없이 하는 것보다 근무에 대한 적응도와 직업 만족도가 높아 근무를 오래 지속 할 수 있다는 점을 보여주었다[9].

참여자들의 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험의 두 번째 주제는 '근무 적응을 위한 노력'이 도출되었으며, 범주에는 체력 관리, 수면 관리, 그리고 근무 중 집중력 유지를 위한 행위가 포함되었다. 참여자들은 실제 비교적 긴 기간 야간전담 근무를 실수 없이 수행해나가기 위해 규칙적인 운동 시작, 영양제 복용, 그리고 식사 관리와 같은 체력 관리 활동들을 하였다. 이는 밤번 근무로 인한 피로를 줄이고 저하되는 체력을 보강하기 위한 전략으로 휴식, 보양식이나 영양제 섭취, 그리고 요가나 수영, 헬스와 같은 운동을 한다는 선행연구와 맥을 같이 하는 결과로 사료 된다[20]. 야간전담 간호사의 체력 관리를 위한 시도가 지속될 수 있도록 이들에게 적합한 건강관리 지원 프로그램이 마련되어야 할 것이다.

전담 밤번 근무를 잘 수행하기 위해서는 다른 무엇보다도 수면 관리가 중요하다고 볼 수 있다. 그래서 야간전담 간호사의 수면 및 피로 문제에 주목한 연구들이 비교적 많았다. 야간전담 간호사들의 일반적인 수면 패턴 차이를 분석한 연구[11]에서 침상에 머문 시간, 수면 잠복기, 입면 후 각성 시간, 수면의 질은 근무 특성에 따른 차이가 있었지만, 수면시간, 수면 효율은 차이가 없었다고 보고하였는데, 이는 본 연구참여자들이 진술했던 퇴근 후 입면이 가장 힘들었다고 한 부분과 수면시간에서는 3교대 때와 크게 달라진 것이 없었다는 연구 결과와 유사하였다. 연구 참여 간호사들은 비교적 장기간 밤번 근무를 해야 상황에서 바쁜 밤낮으로 인해 생체리듬의 변화와 수면 문제를 걱정하였으며, 또한 이런 상황에 잘 적응하기 위해 수면에 적합한 환경을 조성하고 규칙적인 수면 패턴을 만드는 등 나름의 수면 관리 방안을 마련하고 있었다.

이 주제의 마지막 범주는 근무 중 집중력 유지를 위한 행위였다. 보통 잠자는 시간인 밤에 일해야 한다는 속성과 주간보다 긴 근무시간은 졸림이나 피로를 유발할 수 있다. 이는 간호사의 업무 중 집중력과 민첩성을 떨어뜨려 환자 파악의 오류, 투약 실수, 주사 상해 등, 간호사의 사건·사고 발생의 위험을 높이게 된다[21]. 그

리므로 이들의 신체적 피로와 업무부담을 감소시키기 위해 야간업무량 조정, 가능한 간호업무 위임, 그리고 근무 중 수면시간이나 휴식 시간 보장과 같은 방안에 특별한 관심을 기울여야 할 것이다.

세 번째 주제는 '야간전담 근무 관련 지각'이 도출되었는데, 범주로는 야간전담 근무의 긍정적인 측면과 부정적인 측면, 그리고 관계와 인식의 변화가 있었다. 실제 야간전담 근무를 수행하면서 점차로 간호사는 이 근무 형태의 긍정적인 점, 부정적인 점을 인식하게 되었다. 참여자가 인지한 긍정적인 측면에는 주간 근무와 비교해 오버타임과 업무량의 상대적 감소, 시간활용의 편의성, 보호자나 의료인과의 대면 감소로 스트레스 경감 등을 진술했다. 이러한 연구 결과는 야간전담 근무간호사와 3교대 근무간호사의 인식을 비교한 선행연구[3, 13]의 결과와 유사하였다.

참여자들이 경험한 야간근무의 부정적인 측면에는 주로 야간의 의료인력 부족으로 인한 업무 부담감과 힘듦의 증가, 수면 중인 환자를 봐야 하는 상황에서 환자 파악의 어려움 등을 진술했다. 인력 부족 관련 부분은 대학병원 근무 참여자보다는 규모가 작은 2차 병원 이하 중소병원 근무 참여자들에게서 두드러졌는데, 이는 중증도가 낮은 병원의 경우 야간근무에서 필수간호업무만 수행한다는 전제로 야간근무자 수를 최소한으로 배치[22]하는 경향이 있기 때문일 것이다. 야간 전담제를 시행하기 위한 선결과제 중 근무조건 부분에서도 '적절한 야간근무자 수의 뒷받침'이 두 번째로 높은 순위를 차지하였다[23]. 낮은 간호사 배치 수준은 환자 안전을 위협하고 간호사의 직무스트레스를 높이며 이직을 결심하게 하므로[24] 인력 관련 부정적 요인을 최소화할 수 있는 인력 충원 방안에 대한 고민이 필요하다고 판단된다.

세 번째 범주인 관계와 인식의 변화에서는 대인 접촉이 적은 것이 인간관계에서 오는 스트레스 감소로 야간전담의 장점이기도 하지만, 근무 기간이 길어질수록 환자와의 라포(rapport)형성 기회가 줄고 주간 근무자와의 친밀도, 동료애, 그리고 병동 소속감이 떨어짐을 느낀다고 보고하였다. 이런 관계적 문제는 간호사 개인의 노력도 필요하지만, 동료 직원들, 관리자들의 관심 및 지지가 큰 도움이 될 수 있다[25]. 따라서 병동 관리자들은 야간전담 간호사들과 나머지 간호사들이 상호이해하고 소통할 수 있는 통합적인 간호단위 의사소통 훈련 프로그램 마련해야 한다고 사료 된다.

그렇지만 야간전담 근무를 경험한 참여 간호사들은 대부분 야간전담 제도에 대해서 호의적인 태도를 보였다. 개인 생활을 위한 시간활용의 편이성 외에도 다른 동료 간호사들의 밤번 근무 횟수가 줄어들 수 있다는 동료에 차원도 있었다. 급성기 병동에 근무하는 간호사 1인을 제외한 모든 간호사가 긴 기간이 아니라면 야간전담 재근무 또는 지속 의사를 밝혔다. 이런 부분은 야간전담 근무 형태에 대해 대체로 만족해하고, 실제로 밤번 근무를 하는 간호사들이 근무 자체가 만족스럽고 지속할 의사가 88.7%로 높았던 결과와 부합하였다[26]. 그렇지만 연구참여자들은 야간전담 제도의 취지는 긍정하지만, 근무환경에 대한 개선의 필요성도 주장하여 근무여건이 뒷받침되어야 한다는 점을 시사하였다.

야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험의 네 번째 주제는 ‘제도 개선을 희망’이 나왔다. 첫 번째 범주인 근무 환경 개선에 대한 요구와 관련해서는 휴식 시간 보장과 공간마련, 건강을 고려한 야식 제공에 대해 의견을 피력하였다. 참여자들은 공식적인 야간 휴식 시간 명시와 휴게공간 제공을 강력하게 희망하였다. 근로기준법 4장 54조 ‘사용자는 근로시간이 4시간인 경우에는 30분 이상, 8시간인 경우에는 1시간 이상의 휴게시간을 근로시간 도중에 주어야 한다.’[27] 라고 명시하고 있다. 밤번 근무 중의 휴식은 밤번 근무의 특성상 단순히 쉬는다는 의미를 넘어, 너무 졸리거나 피곤할 때 기력을 재충전하는 의미로 받아들이고 있다[28]. 야간근무 중 잠깐의 수면은 각성을 증진하고 오류 횟수를 줄였다는 연구 결과도 보고되었다[29]. 그러므로 이들을 위해 밤번 근무 시 근무자 휴식 지침 마련은 기본이며, 휴게공간 부재와 같은 환경에 대한 대책 역시 필요하고, 이 부분에서는 병원 경영인들의 공감과 지원이 필수적이라 사료 된다.

제도 개선 희망의 두 번째 범주는 업무 효율적인 시스템 운용이었다. 연구 참여 간호사들은 탄력적인 야간전담 근무 기간 적용과 진료과별 간호 병동 구성을 희망하였다. 효율적인 야간 전담제가 되기 위해서는 구성원간의 의견 조율을 통해 최대한 근무자들이 원하는 근무시간과 기한을 반영할 필요가 있다고 본다. 또한 2차 병원 간호간병 통합서비스 병동 입원환자의 경우 간호 단위별로 진료과가 분류되어 있지 않아 환자 간호에 요구되는 간호지식과 기술이 너무 다양해, 이런 요인이 담당 간호사의 소진에 영향을 미칠 수 있으므로[30] 이들의

간호 관련 업무 스트레스와 부담을 줄이고 간호업무성과를 높이는 방안을 모색해야 할 것이다.

이 주제의 세 번째 범주는 정당한 보상 지급이었다. 대체로 수당과 같은 문제는 3차 병원 근무 참여자들보다는 2차 병원 이하 참여자들에게서 두드러졌다. 간호등급이 2등급 이상이 대다수인 3차 병원 근무 참여자들보다 이들은 환자 중증도는 떨어지지만, 더 많은 환자를 담당하고 있었고, 근무시간도 길었으며, 수당도 낮았기 때문에 이에 대한 합리적이고 정당한 수당 지급을 희망하였다. 그러나 현실적으로 병원은 전체 임금 상승을 우려하여 다수를 차지하고 있는 간호인력의 시간 외 수당을 현실화하거나 야간수당 인상 또는 야간근무에 따른 휴일 지급 증가 등의 처우에 대해 인색할 수밖에 없는 실정이다[31]. 이에 대한 개선방안으로 정부 차원의 정책적 노력이 이어져 왔었다. 2017년 4월, 야간전담 간호사 제도의 활성화를 위해 야간전담 간호사 관리료를 신설하였고, 2019년, 적정 간호인력 확보 추진계획의 후속 조치로 야간간호료 수가를 신설하였다[32]. 이런 정부 정책을 이행할 수 있는 병원의 환경 조성과 협조와 노력이 필수적이며, 정부 또한 이런 조치의 이행 여부를 확인하는 실효성 있는 현장 점검을 해야 할 것이다.

본 연구는 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험이 어떠한지 탐색하였다. 이들이 야간전담 근무를 선택하게 된 요인, 실제 야간전담 근무 경험에서 드러난 개인적, 직업적 의미, 스트레스 요인, 그리고 이 근무 형태에 대한 인식을 탐색함으로써 다양한 임상 환경에서 야간전담 간호업무가 어떻게 수행되고 있는지에 대한 실제 모습에 접근할 수 있었음에 본 연구의 의의가 있을 것이다. 또한 야간전담 제도가 교대근무의 부정적인 영향을 개선해서 간호사의 임상 근무 지속가능성을 높일 수 있는 실효성 있는 하나의 방법이 될 수 있을 것으로 사료 된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 포커스 그룹 인터뷰 방법을 적용하여 야간전담 간호사의 사적 생활에 미치는 밤번 근무 경험의 다양성을 탐구하고 그들이 지각하는 경험의 의미체계를 기술함으로써 야간전담 간호사의 밤번 근무 경험의 실재를 이해하고, 제도 개선을 이끌기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구에 참여한 야간전담 간호사들은 비록 각기 다

른 임상 상황에서 야간전담 근무를 수행하고 있었지만, 최근 급격한 변화의 한복판에 있는 간호환경에서 간호 전문직의 책임감을 느끼고 최선을 다해 간호업무를 수행해나가고 있었다. 비록 각기 다른 임상 환경에서 야간전담 근무를 수행하고 있었지만, 간호사 본인의 개인적 동기에 따라 자유의지로 선택해 근무 적응을 위해 노력했으며, 실제 근무를 하면서 이 제도의 긍정적인 면 부정적인 면 모두를 경험하였다. 이들은 임상 현장에서 몇몇 부분에서 제도적 개선이 된다면 야간전담 업무를 계속 지원할 의사가 있다고 진술하였다. 따라서 간호사들의 야간전담 업무와 관련하여 좀 더 근무간호사의 요구에 맞는 효율적인 근무 시간 적용, 휴식 시간 필수 제공, 그리고 정당한 수당 지급과 같은 부분에서 병원 경영자, 정부 기관의 지속적인 노력과 감독이 필요하리라 사료된다.

본 연구는 연구대상자를 요양병원, 2차 병원의 일반 병동, 간호간병 통합병동, 3차 병원 통합병동, 중환자실 등 다양한 간호환경에서 근무하는 간호사들을 대상으로 시행된 연구이기에 연구참여자들이 근무하는 기관의 형태, 근무부서, 임상 환경에 따라 야간전담 근무 경험에 대해 다른 관점을 제시한 부분도 있었으며, 이 제도에 대해서도 서로 중요하게 생각하는 부분이 다를 수 있다고 본다. 따라서 향후 연구에서는 요양병원별, 2차 병원별, 그리고 3차 병원별 각각의 야간전담 간호 근무와 생활 경험을 보다 심층적으로 조명하는 연구를 제안하는 바이다.

## REFERENCES

- [1] L. M. Barker & M. A. Nussbaum. (2011). Fatigue, performance and the work environment: a survey of registered nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 67(6), 1370-1382.  
DOI : 10.1111/j.1365-2648.2010.05597.x
- [2] I. B. Saksvil, B. Bjorvatn, H. Hetland, G. M. Sandal, S. Pallesen. (2011). Individual differences in tolerance to shift work - a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 15, 221-235.  
DOI : 10.1016/j.smrv.2010.07.002
- [3] J. H. Kim, M. S. Kim & Y. H. Kim. (2017). A Comparison of Standard Shift work Index between Night Shift Fixed Nurses and Rotating Shift Nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 23(1), 54-63.  
DOI : 10.22650/JKCN.2017.23.1.54
- [4] OECD. (2020). *OECD health statistics* (Online). <http://www.oecd.org/els/health-systems/health-data.htm>
- [5] Y. S. Shin. (2022). Survey on Health and Medical Personnel. *Korea Institute for Health and Social Affairs* (Online).  
<https://www.medicaltimes.com/Main/News/NewsView.html?ID=1148349&ref=daum>
- [6] M. A. Kim, K. O. Park, S. J. You, M. J. Kim & E. S. Kim. (2009). A survey of nursing activities in small and medium-size hospitals: Reasons for turnover. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 15(1), 149-165.  
UCI : G704-000921.2009.15.1.009
- [7] World Health Organization (WHO). International Council Nurses(ICN). (2020). *State of the world's nursing 2020*(Online).  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003279>
- [8] J. Barton. (1994). Choosing to work at night: A moderating influence on individual tolerance to shift work. *The Journal of Applied Psychology*, 79(3), 449-454.  
DOI : 10.1037/0021-9010.79.3.449
- [9] J. H. Kim, E. J. Choi, S. J. You, M. J. Kim, E. S. Kim & J. H. JUN. (2019). Study on the Establishment of Fixed Night Shifts and Flexible Work Arrangements for Nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 25(2), 107-119.  
DOI : 10.22650/JKCN.2019.25.2.107
- [10] K. H. Jo & Y. J. Kim. (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.  
DOI : 10.22650/JKCN.2012.18.1.63
- [11] A. L. Johnson et al. (2014). Sleep deprivation and error in nurses who work the night shift. *Journal of Nursing Administration*, 44(1), 17-22.  
DOI : 10.1097/NNA.0000000000000021
- [12] J. S. Sung. (2022). *Relationships between sleep patterns, occupational fatigue and inter-shift recovery, and missed nursing care among fixed night shift nurses*. Master's thesis. Chungang University, Seoul.
- [13] B. N. Choi. (2018). *The Working Conditions of Night Shift Nurses in General Wards and Issues Related to Nursing Policy*. Master's thesis. Ewha Womans University, Seoul.

- [14] M. A. Lee, H. J. Cho, S. H. Ahn & H. J. Kim. (2015). Perceptions on Fixed Night Shift System and Turnover Intention of General Hospital Nurses. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 21-5, 519-529.  
DOI : 10.11111/jkana.2015.21.5.519
- [15] R. A. Krueger & M. A. Casey. (2014). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research 4th Edition*. California : SAGE Publications, Inc. ISBN 978-1-4833-6524-4
- [16] B. Downe-Wamboldt. (1992). Content analysis: Method, application, and issues. *Health Care for Women International*, 13(3), 313-321.  
DOI: 10.1080/07399339209516006
- [17] Y. S. Lincoln & E. G. Guba. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA : Sage Publications.
- [18] O. S. Shim & H. J. Lee. (2017). A Comparative Study on the Job Satisfaction, Nursing Professionalism and Nursing Work Environment of Nurses in Comprehensive Nursing Care Service Wards and Nurses in General Wards. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(6), pp. 25-33.  
DOI : 10.22156/CS4SMB.2017.7.6.025
- [19] K. O. Park, J. W. An, N. K. Han. (2022). A Predictable Pattern Shift Schedule Model for Improving Nurses' Shift Work. *Health and social welfare review*, 42(1), 258-276.  
DOI : 10.15709/hswr.2022.42.1.258
- [20] K. H. Jo, Y. J. Kim. (2014). The Experiences of Night Duty among Clinical Nurses Who are Considering Job Transfer. *J Qual Res*, 15(1), 1-12.  
DOI : 10.22284/qr.2014.15.1.1
- [21] S. E. Choi, S. D. Kim. (2013). Relationships of Fatigue to Job Satisfaction and Turnover Intention among Clinical Nurses at Small & Medium-Sized Hospitals. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(9), 4218-4226.  
DOI : 10.5762/KAIS.2013.14.9.4218
- [22] K. O. Park, Y. J. Lee, J. W. An. (2020). A study on the reduction of working hours through the analysis of nursing work for nurses who work shifts in general wards. Seoul : the Korean Health Medical Industrial Union
- [23] M. Y. Kim, E. J. Kim, S. J. Choi. (2016). Nurses' Perception of Flexible Working and Its Operational Guideline. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(1), 664-675.  
DOI : 10.5762/KAIS.2016.17.1.664
- [24] S. H. Cho, K. J. Hong, H. J. Yun, S. J. Jang, K. H. Choi, H. J. Park. (2020). Estimation of Expected Nursing Hours Based on Patients' Nursing Care Needs and a Comparison with Actual Nursing Hours in Comprehensive Nursing Care Wards. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 26(4), 365-377.  
DOI : 10.11111/jkana.2020.26.4.365
- [25] Boivin D. B. & Boudreau P. (2014). Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms. *Pathologie Biologie*, 62(5), 292-301.  
DOI : 10.1016/j.patbio.2014.08.001
- [26] E. S. Lee, K. O. KIM & H. J. Song. (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.
- [27] Korea Ministry of Government Legislation. (2021). Labor Standards Act. <https://www.law.go.kr>
- [28] B. Barthe, G. Tirilly, C. Gentil & C. Toupin. (2016). Job demands and resting and napping opportunities for nurses during night shifts: impact on sleepiness and self-evaluated quality of healthcare. *Industrial Health*, 54(2), 157-62.  
DOI : 10.2486/indhealth.2015-0002
- [29] W. M. Fallis, D. E. McMillan & M. P. Edwards. (2011). Napping during night shift: Practices, preferences, and perceptions of critical care and emergency department nurses. *Critical Care Nurse*, 31(2), 1-11.  
DOI : 10.4037/ccn2011710
- [30] I. S. Park, J. h. Kim, H. J. Hong, H. S. Kim, I. S. Han & S. Y. Lee. (2018). Comparing Satisfaction and Importance of Nursing Care Nursing Work Environment, Nurse's Intention to Work between Comprehensive Nursing Care Unit and General Nursing Care Unit. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 24(1), 33-43.  
DOI : 10.22650/JKCNr.208.24.1.34
- [31] S. H. Cho, J. Y. Lee, K. J. June, K. J. Hong, Y. M. Kim. (2016). Nurse Staffing Levels and Proportion of Hospitals and Clinics Meeting the Legal Standard. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 22(3), 209-219.  
DOI : 10.11111/jkana.2016.22.3.209
- [32] Ministry of Health and Welfare. (2021). Guidelines

for Night Work of Nursing Personnel [Internet].  
Sejong: MOHW(Online).  
[http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1617667649979\\_20210406090730.hwp&rs=/upload/viewer/result/202304/](http://www.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1617667649979_20210406090730.hwp&rs=/upload/viewer/result/202304/)

백 영 미(Young-Mi Baek)

[정회원]



- 2005년 8월 : 대구가톨릭대학교 간호학과(석사)
- 2022년 4월 ~ 현재 : 수성대학교 간호학과 강의전담교수
- 관심분야 : 유연근무제, 야간전담 근무
- E-Mail : mahym@hanmail.net