

**권역내 호스피스전문기관 대상
통합 소진관리 프로그램운영을 통한
효과성 증대**

아주대학교병원 권역별호스피스센터

사업의 필요성

1. 질병의 완치 및 생명연장을 위한 적극적인 치료가 우선시되는 의료현실에서 호스피스완화 의료 팀원들의 임종 돌봄과 연관되어 느끼는 스트레스와 소진의 높음 정도는 선행 연구에서도 잘 알려져 있음
2. 임종간호 스트레스는 역할 수행에 있어 원활한 의사소통을 방해하며, 임종 과정의 적극적 개입을 회피하게 만들어 임종간호수행에 부정적인 영향을 미친다고 보고됨
3. 호스피스완화의료팀원(의사, 간호사, 사회복지사, 자원봉사자 등)의 소진 관리의 중요성을 인식하고, 다양한 소진 관리 프로그램을 적용하여, 개인 및 팀의 소진 정도를 알고 대처하며, 이직 및 업무 중단의 위험도를 낮추기 위한 활동이 필요함
4. 호스피스완화의료 운영 지침에 의거하여 각 전문기관에서는 팀원의 소진 관리 프로그램을 지속하고 있으나 소규모 참여에 의한 프로그램 운영의 한계, 직종 및 직급별 별도 운영의 어려움, 의사소통과 지지프로그램 유지의 한계가 있다고 평가됨
5. 호스피스완화의료 필수 인력의 기관별, 직종별, 직급별 공감의 장을 마련하고 타 기관과의 소통 기회를 제공하기 위해 권역호스피스센터에서 통합 프로그램 운영의 필요성 제기

사업 목적

1. 호스피스 전문 인력의 소진을 예방하고 업무효율성을 높이기 위함
2. 호스피스완화의료 팀원의 직무관련 스트레스를 조절하여 직무 만족도를 높이고, 이직 예방 및 호스피스 경력 유지에 의한 말기환자 돌봄의 질 향상을 높이기 위함

2020년 호스피스완화의료 팀원 소진 요인 분석

구조적

인력.시설.장비 측면
(인력부족, 교육부족, 시설사용제한 등)
감염관리 차원의 강압적으로 느끼거나 잦은 운영 지침 변경

윤리적

- 윤리적 고뇌(소신)
- 항의, 공격, 비난 등
- 반감 유발
- 내적 갈등,충돌

환경적

제한적인 상황
잦은 변화 및 대처 필요
긴 대기 일수와 입원 전 필수 확인 조건의 증가
지켜야할 지침의 증가

정신,심리적

- 우울감
- 허탈감
- 화(분노)
- 자신감 결여
- 반항감
- 회피

운영면

서로 소통하는가?
다학제 간 팀접근이 잘 이루어지는가?
팀원이 서로 협조적인가?

신체적

- 피로감
- 건강염려증
- 과격한 행동
- 불면증

호스피스완화의료 팀원의 소진관리 요구도 조사



- 함께 모여서 이야기 나눌 수 있는 소통의 시간
- “쉽”이 있어 좋다
- 다른 팀원의 어려움을 알 수 있었다

- 소진 관리 교육이 소진을 유발
- 윗사람 또는 아랫사람, 타 직종 앞에서 내 얘기를 하기 어려움
- 그냥 그런 프로그램은 시간 낭비라고 생각됨
- 몇 명의 팀원 밖에 참여가 안되고 피드백 받기 어려움



소진 관리 프로그램 요구도 조사

- 가능한 많은 팀원이 함께 할 수 있는 프로그램
- 직종별, 연차별, 경력별 개별화된 프로그램
- 다른 기관과 함께 소통할 수 있는 기회 부여
- 짧은 시간 내 짜여진 프로그램이 아니라, 여유 있고 충분히 대화 할 수 있는 쌍방향 프로그램
- 실내가 아닌 실외 프로그램
- 힐링 여행 프로그램
- 템플스테이, 명상 같은 편안함을 느낄 수 있는 프로그램
- 자유로운 분위기를 만끽하며 실컷 웃을 수 있는 프로그램
- 1박2일의 여유로운 프로그램

본원 내부
프로그램

소진 관리 프로그램 운영 형태 _ 2019~2020

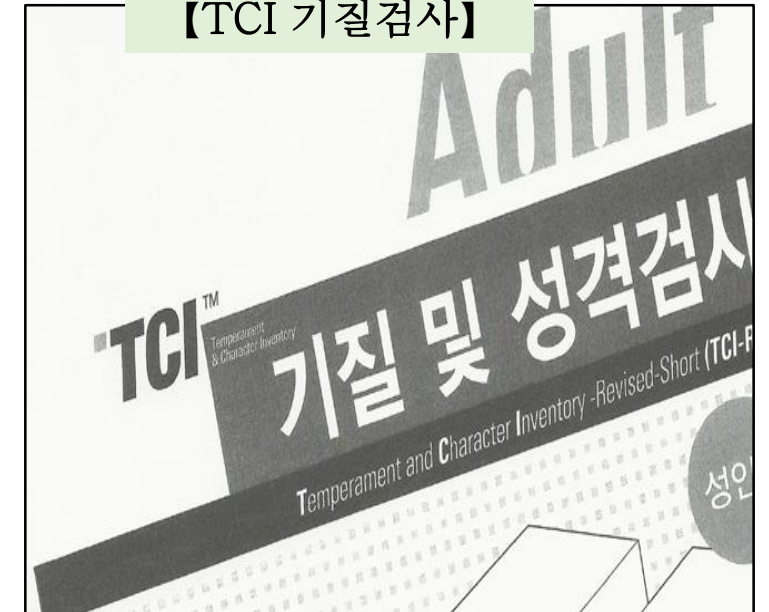
나의 삶을 변화시키는 운동



팝아트 초상화 그리기



심리교육 프로그램 【TCI 기질검사】



※ TCI : 개인의 고유한 “인성(Personality)”을 종합적으로 평가하는 심리검사. 한 개인의 사고방식, 감정양식, 행동패턴, 대인관계 양상, 선호 경향 등을 폭 넓고 정교하게 이해할 수 있다.

소진 관리 프로그램 운영 형태

_ 2019. 16개 기관. 총99명 참여

소진관리 프로그램 “RESET” (총 5회 운영)

- 1회기(명상기본과정)
- 2회기(분노&눈물치료,아픈기억 날려 보내기)
- 3회기(음악명상콘서트)
- 4회기(템플스테이)
- 5회기(단풍힐링여행)

1회기 '명상기본과정'



2회기 '분노&눈물치료'



소진 관리 프로그램 운영 형태

_ 2019. 16개 기관. 총96명 참여

3회기 '음악명상콘서트'



4회기 '템플스테이'



5회기 '단풍힐링여행'



권역 통합
프로그램

소진 관리 프로그램 운영 형태

_ 2020. 15개 기관. 총84명 참여

개인형
맞춤 심리 보고서
“내마음보고서”

내가 누구인지?

나는 지금 어떤지?

나는 나를 어떻게 생각하는지?

--를 점검하고 전문가를 통해

나를 위한 심리처방전을 받을

수 있는 마음 정기검진 프로그램

이라고 알려져 있음



권역 통합 소진관리 프로그램 만족도 평가

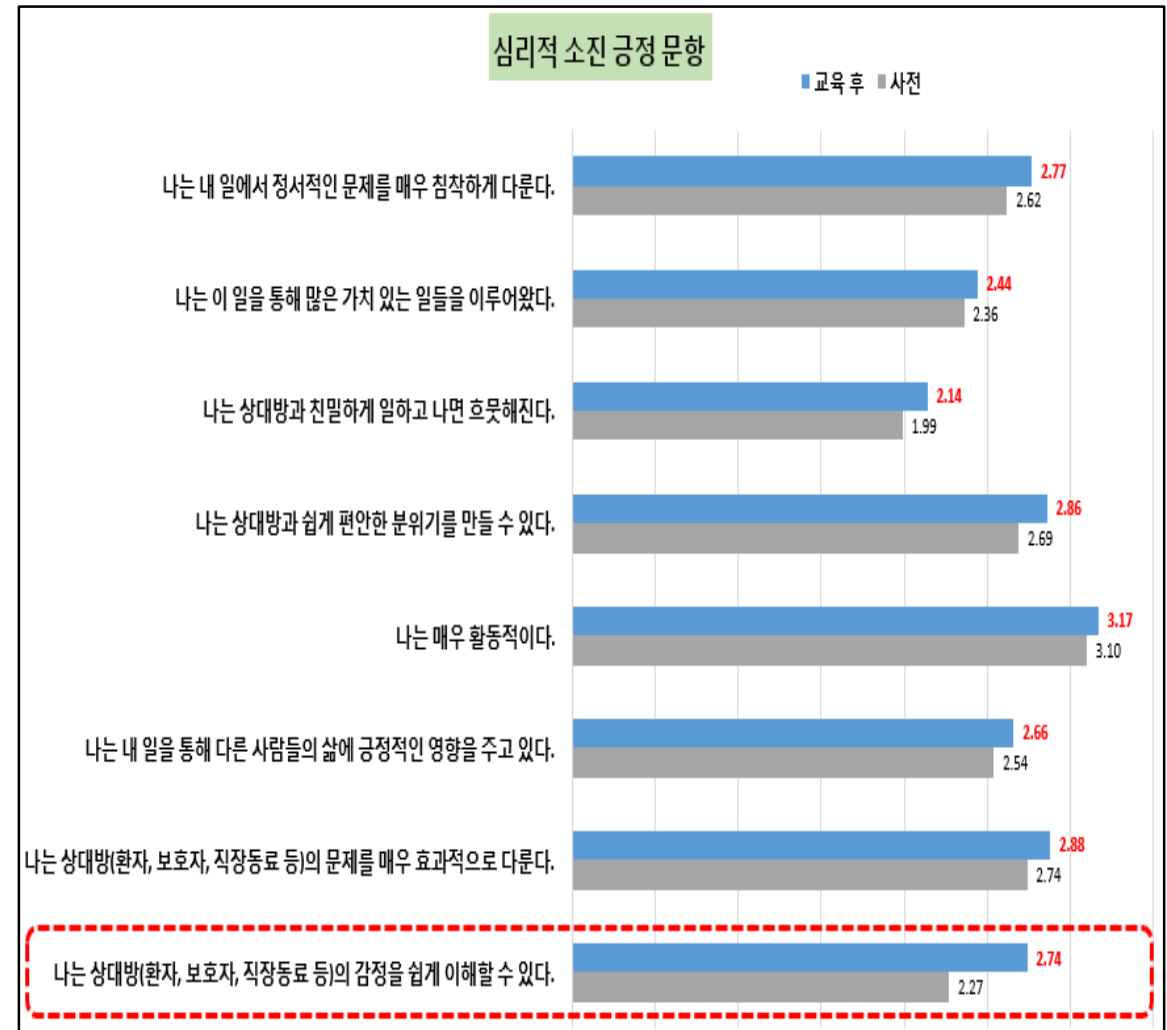
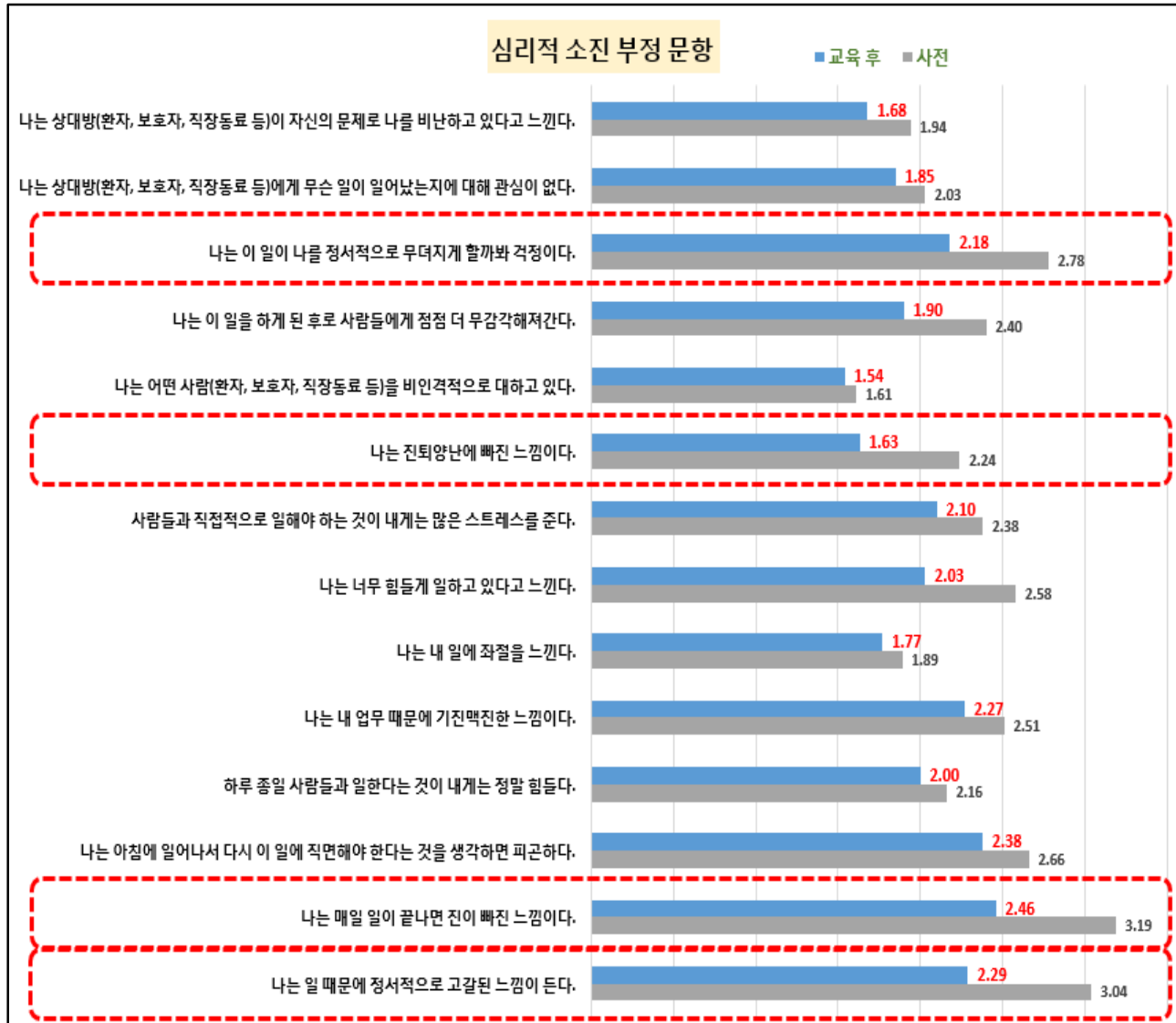
2019년 'Reset" (n=99)

항 목	평 가
1. 프로그램 내용은 일상생활에서 스트레스 관리, 소진관리를 하는 데에 도움이 되었다.	1회기: 4.60 2회기: 4.18 3회기: 4.38 4회기: 4.75 5회기: 4.25
2. 프로그램을 통해 평소 스트레스 관리의 중요성에 대해 알게 되었다.	
3. 소진관리 및 스트레스 관리를 위해 활용할 수 있는 방법을 아는 데에 도움이 되었다.	
4. 교육 시간은 적당하였다.	
5. 교육 장소는 적절하였다.	
6. 강사는 프로그램의 목적에 맞게 적절히 진행하였다.	
7. 기회가 된다면, 다른 프로그램에 다시 참여하고 싶다.	
8. 기관의 동료에게 해당 프로그램 이용을 추천하고 싶다.	

2020년 내마음보고서 (n=84)

항 목	평 점	비 고
1 프로그램 내용은 일상생활에서 스트레스 관리, 소진관리를 하는 데에 도움이 되었다.	4.08	<범위: 1~5점> 1점: 매우 그렇지 않다 2점: 별로 그렇지 않다 3점: 보통이다 4점: 약간 그렇다 5점: 매우 그렇다
2 프로그램을 통해 평소 스트레스 관리의 중요성에 대해 알게 되었다.	4.26	
3 소진관리 및 스트레스 관리를 위해 활용할 수 있는 방법을 아는 데에 도움이 되었다.	4.07	
4 프로그램은 교육의 목적에 맞게 진행되었다.	4.31	
5 프로그램의 교육 진행과정 및 신청절차는 간편하고 용이하였다.	4.26	
6 프로그램을 통해 나의 마음을 들여다보는 계기가 되었다.	4.56	
7 기회가 된다면, 다른 프로그램에 다시 참여하고 싶다.	4.39	
8 기관의 동료에게 해당 프로그램 이용을 추천하고 싶다.	4.41	
평균	4.3	

소진 관리 프로그램 전.후의 디스트레스 평가 _ 2020년 설문자료 (n=84)



기관의 개별 소진 관리 프로그램과 권역 중심의 통합 프로그램 참여에 대한 차이점 분석 (설문 내용을 그대로 옮김)

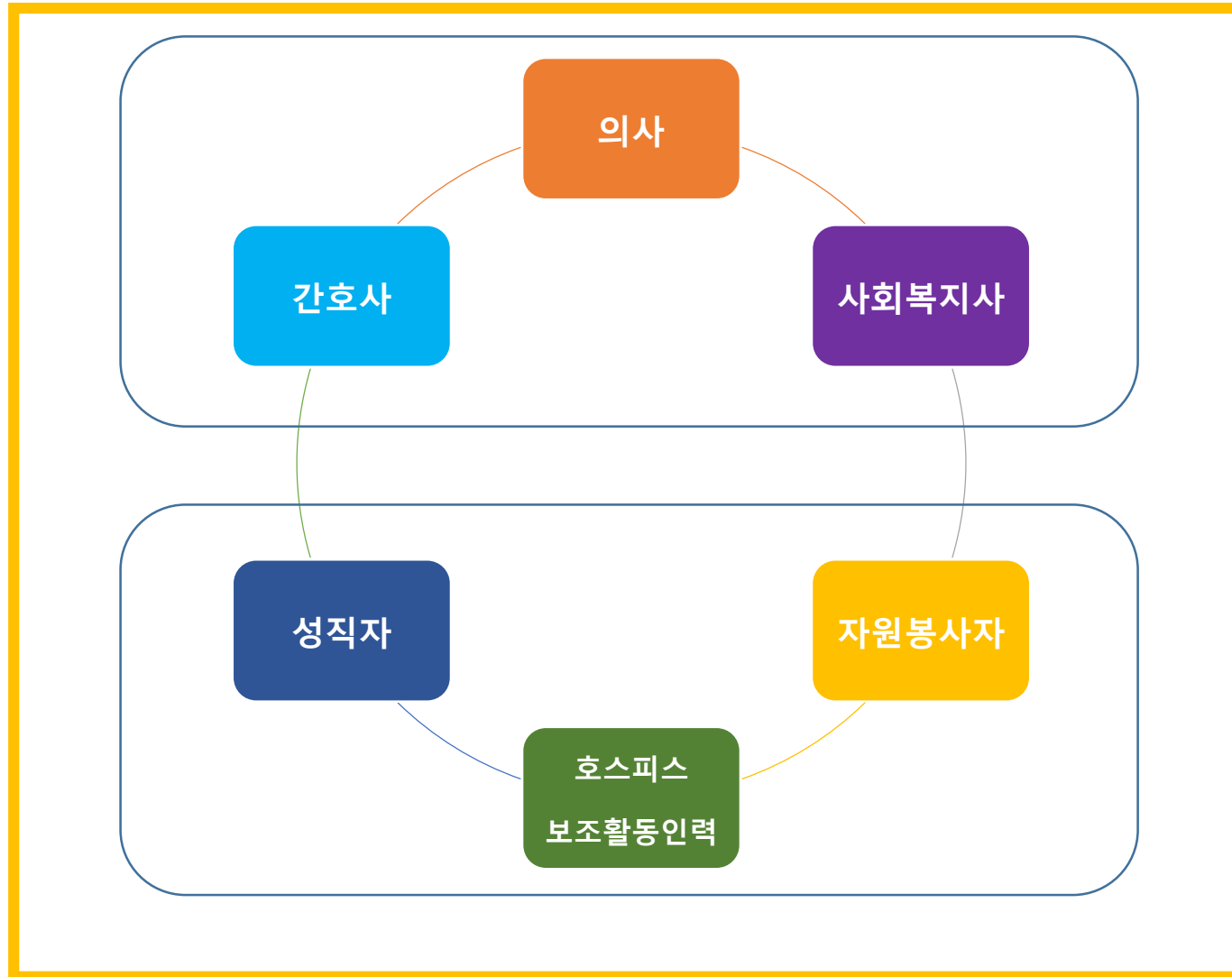
- 내가 뭔가 하지 않고 편안하게 즐기며 참여할 수 있어서 좋았다.
- 다른 기관 선생님들과 만나서 얘기 나눌 수 있어서 정보도 얻고 개인적인 하소연도 할 수 있는 좋은 시간이었다.
- 내가 누군가에게 공유되지 않은 부분이 좋았다.
- 기관 내 프로그램은 계층과 직종이 달라서 마음을 털어놓을 수 없는 아쉬움이 있었는데, 여러 기관이 함께하니 더 마음이 편하고 좋았다.
- 권역 프로그램에서는 개인적인 부분까지 피드백을 받을 수 있어서 좋았다.
- 병원에 사회복지사가 혼자여서 외롭고 힘들었는데 다른 기관 선생님과 만날 수 있다는 것만으로도 스트레스가 해소되었다.

호스피스완화의료 팀원의 소진 예방 및 관리를 위한 대책

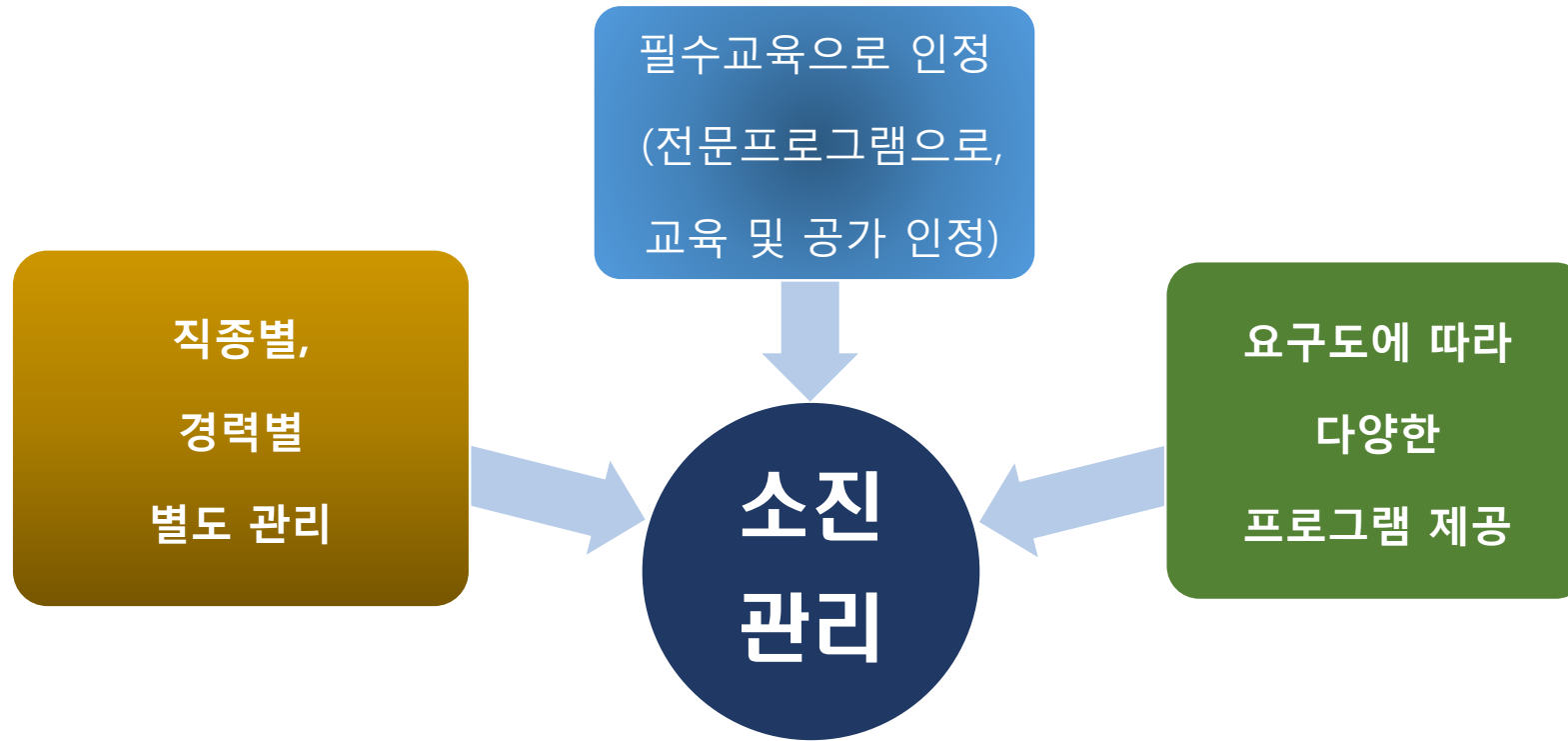
- 소진 관리 프로그램의 전문화, 다양화
- 충분한 피드백 제공 및 지속적 관리
- 충분한 소통이 가능한 여건 마련
- 함께 지지하고 성장할 수 있는 분위기 조성
- 교대 근무자를 위한 support 프로그램 개발
- 호스피스 경력 별 분리된 프로그램 운영
- 직종별로 소진 관리 프로그램 운영
- 타 기관과 함께하는 프로그램 (통합프로그램) 기획



다학제 팀의 협력과 조화로움 유지. 증진



제언



팀원의 회복탄력성 (Resilience Narrative) 을 높이자~

팀원 개개인의 반응을 분석하자~

외상 후 성장은 우리도 포함됨을 잊지 말자~

Positive Outcom에 대해서 생각하자~



감사합니다!