

4학년들이 이야기하는 임상실습 꿀팁

작성일 : 2023.08.15.

1. 지각 절대 안 하기!

- 자신뿐만 아니라 전반적으로 실습 조에 영향을 주기 때문에 되도록 안 하시는게 좋습니다. 한번 이미지가 나빠지면 되돌리기가 쉽지 않습니다.

2. 윗주머니에 들어가는 작은 노트와 포스트잇 필수

- 사이즈는 윗주머니에만 들어가면 상관없습니다. 다만 노트는 케이스를 진행하기 위해 EMR을 보고 많은 양의 내용을 작성해야 하기에 주머니에 들어가며 최대한 큰 사이즈 추천드립니다.
- 중간중간 선생님들이 추가적으로 V/S를 많이 시키시기 때문에 작성용으로 필요합니다. 노트로 대체가 가능하지만, 선생님들이 카트를 정신없이 밀고 다니며 종이가 떨어지는 경우를 많이 보았기 때문에 이완이면 붙힐 수 있는 포스트잇이 좋습니다.

3. 가위와 의료용 테이프

- 생각보다 가위를 쓸 일이 많습니다. 선생님들을 따라다니다 보면 저희에게 보호자나 환자분들이 “이것 좀 잘라주세요.” 혹은 “가위 있으신가요.” 라고 많이들 물어보십니다. 그때 도움을 드리며 라포를 형성하기에 유용한 점이 많습니다. 또한 IV라인을 잡으실 때 손이 없어 곤란해하시는 선생님께 테이프를 잘라드리는 등으로도 사용할 경우가 많습니다.
- 의료용 테이프는 되도록 종이재질을 추천드립니다. 환자 중 피부가 민감하신 분도 계셔서 실크와 플라스틱 재질을 사용하지 않기도 합니다. 색은 흰색이든 살색이든 상관없습니다.

4. 옷 말아서 가져가기

- 보이는게 깔끔하면 선생님들의 시선부터 다릅니다. 옷을 반으로 접고 말아서 챙기면 가방에 넣어도 비교적 구김이 덜 생기기 때문에 도움이 될 것입니다.

5. 물 많이 마시고 들어가기

- 병원마다 다르지만 정말 중간에 물 마실 시간도 없고 장소도 마땅치 않습니다. 미리 물통을 가져오라고 한 병원이 아니라면 들고 다니기에도 눈치가 보이기에 미리 그리고 식사시간에 충분한 수분공급이 필요합니다.

6. 3색펜으로 두 개 들고다니기

- 자신이 익숙한 펜으로 해도 상관없지만 실습중에 펜을 사용할 때는 여유가 없어 어차피 예쁘게 작성하지 못하고 색을 바꿀 때마다 주머니에 손을 넣는 것이 번거롭습니다. 저렴한 3색펜을 사서 실습용으로만 사용하시면 좋습니다. 또한 실습을 하다 보면 펜을 잃어버리는 경우가 많기 때문에 2개 정도는 들고 다니시는 것을 추천드립니다.

7. 화이트 들고다니기

- 정신없이 V/S를 측정하다보면 잘못 작성하는 경우가 꽤 많습니다. 선생님들께 보여드리는데 거니까 되도록 깔끔하게 수정하려면 화이트가 필요합니다. 펜처럼 촉을 넣어다 뺀다 하는 것을 쓰면 주머니에 넣어도 잘 망가지지 않아 가장 편하였습니다.

8. V/S측정 연습하기

- 선생님들은 저희가 V/S정도는 당연히 할 줄 안다고 생각하시기 때문에 미리 연습해 가시는게 좋습니다. 자율실습실에 있는 기계로 하는 것도 좋지만 사람에게 직접 측정해보는 것이 실전에서는 더 도움이 되었습니다.

9. 진짜 힘들 때 아니면 계속 환자나 보호자와 소통하기

- 실수하고 숨기지 않는 것 다음으로 라포형성이 실습에서 가장 중요하다고 생각합니다. 선생님들과만 소통하면 되지 필요 이상으로 왜 다른 사람들과 대화를 하나 생각하실 수도 있습니다. V/S를 측정해야하는 데 환자가 없을 경우 옆자리 환자분에게 질문하기, 나중에 오시면 기다려 달라고 전해 달라하기, 몇 시에 측정이 있으니까 시간 맞춰서 와 달라고 하기 등 별거 아닌 것 같지만 실습 시에 많은 도움을 받을 수 있습니다.

10. 실습 시패드 및 노트북 사용금지

- 당연하다고 생각하지만 사용하는 학생들이 있습니다. 수 선생님이 먼저 사용하라고 허락하지 않는 한 사용은 절대 금지입니다.

11. 두발 정리 깔끔히 하기

- 요즘은 병원마다 두발이 자유로운 경우가 많지만 저희는 학생 신분이라는 것을 잊지 않고 남자는 깔끔한 올림머리, 여자는 잔머리가 나오지 않게 정리하여 머리망을 사용합니다.

다. 머리망을 가져가지 않아 곤란한 경우도 실제로 보았기 때문에 항상 가방에 여분의 머리망은 가지고 다니시는 걸 추천합니다.

12. 실습 중 의문사항이나 전달사항이 있을 경우 전달력 있게 말씀드리기

– 저희는 학생의 신분이기 때문에 저희가 임의로 환자나 보호자의 일을 판단하여 알려드릴 수 없습니다. 사소한 일이라 생각되더라도 선생님들께 항상 보고드리고, 선생님들은 항상 바쁘신 경우가 많으니 최대한 전달력 있고, 큰 목소리로 정확히 말씀드리는 것이 좋습니다. 환자나 보호자가 무리한 요구를 할 때 에도 절대 혼자 판단하지 마시고 병동의 선생님들께 말씀 드려야 합니다.

13. 실습지에서 최대한 많이 배우고자 하는 자세 가지기

– 실습은 그저 시간을 보내는 것이 아니라 간호사로서의 기반을 다지는 일입니다. 이에 기회가 있을 때 병동의 물품이나 기계들에 최대한 많은 관심을 가져 살펴보시고 궁금한 점들은 적어두었다가 선생님들께 여쭙보는 것이 좋습니다. 대부분 많이 바쁘시지만 관심을 가지고 열심히 하려고 하는 학생들에게 하나라도 더 많이 가르쳐 주시려고 하십니다.

14. 병원 내 핸드폰 사용하지 않기

– 기본적인 규정이므로 꼭 숙지하시고 병원 내는 병동 선생님들 외에 저희가 실습생 신분인 것을 아는 많은 직원들이 있다는 점을 감안하여 유니폼을 입고 핸드폰을 만지는 행위를 절대 하지 않도록 합니다.

15. 병원 내에서 삼삼오오 몰려다니며 큰 소리로 떠들지 않기

– 간혹 실습 조원들끼리 너무 친해져 웃고 떠드는 경우가 있어 주의를 받았다는 말도 있었습니다. 저희에게는 실습이지만 다른 직원들에게는 직장이라는 것을 잊지 않고 사담 등을 하며 몰려다니는 모습을 보이지 않도록 합니다.

16. 병원끼리 인수인계 철저히 하기

– 작년에 같은 병원, 같은 병동으로 실습나갔던 선배에게 듣는 정보도 시간이 지나 정확하지 않을 수 있습니다. 실습조 간 소통을 원활히 하여 실습 종료 후 다음 조에게 인수인계를 잘 해주는 것이 좋습니다. 한 학기 내에도 전달사항이 여러 번 바뀌는 경우가 있는데 전달되지 않는 경우 선생님들께서 답답해하시는 경우가 있습니다. 현 4학년의 경우 각 조가 처음 나가는 병원의 주의사항이나 탈의실 위치, 점심, 저녁 시간 등등을 간략히 작성하여 한글 또는 pdf파일로 공유하였고 다음 조가 받아 수정 후 또 다음 조에게 실시하는 방식으로 하였는데 참고하시면 좋을 것 같습니다.

17. 생리대

- 여학생의 경우 탈의실이 다른 건물이거나 자유롭게 드나들기 눈치 보이는 곳이라면 미리 파우치 등에 담아 지침서와 함께 챙겨 놓는 것을 추천 드립니다.

18. 미리 병동의 구조나 물품 위치 확인하기

- 서랍이나 카트, 물품 정리함 등 시간 날 때 열어서 물품도 공부하고 위치도 외워두면 선생님께서 뭐 가지고 와달라고 부탁할 때 도움이 많이 됩니다.

19. 식사시간, 퇴근시간 맞춰서 “다녀오겠습니다.” “퇴근해보겠습니다.” 말하기

- 선생님들께서 바쁘시면 식사시간이나 퇴근시간 등을 까먹고 먼저 말씀 안해주시는 경우가 있습니다. 그런 경우 계속 가만히 있지 마시고 먼저 “식사 다녀오겠습니다.”, “day번 퇴근해 보겠습니다.” 이런식으로 말하고 가면 됩니다.

20. 실습 가기 전 코로나 검사나 오티 일정 등 잘 확인하기!

- 간혹 실습 전 코로나 검사, 오티 등 시간이나 날짜를 착각하여 제때 검사를 못하는 사람들이 있습니다. 미리미리 확인하고 잘 챙기시기 바랍니다.

20. 조원들끼리 의사소통 잘하기

- 친하지 않더라도 조원들과 소통을 잘하는 것이 중요하다고 생각합니다. 서로 일정 및 준비물 확인하고 도와가면서 실습하시기 바랍니다.

21. 환자분 이상한 발언 = 선생님께 말씀드리기

- 정신병동이나 중환자실 등에서 간혹 환자들이 이상한 발언을 하는 경우가 있는데 대꾸하지 마시고 선생님께 바로 말씀드려서 적절한 조치를 취할 수 있도록 합니다.