

■ 세 미 나

과전과에서 잘 지내는 방법

정 휘 수

삼성서울병원 전공의

먼저 신입 전공의 선생님의 가정의학과 입문을 축하 드립니다. 앞으로 3년이란 시간동안 훌륭한 가정의학과 의사가 되길 바라며, 먼저 시작한 선배 전공의로서 타 과 파견 생활에 대해 소개 하고자 합니다. 가정의학과 수련의 대부분은 타 과 파견을 통해 이루어집니다. 특히 첫 1년 동안은 타 과와 같이 주치의로써 생활을 하게 됩니다. 그 후 연차가 올라갈수록 외래 파견이 많아집니다. 3년 동안 한 과의 파견기간은 한 달에서 넉 달까지 다양합니다. 이런 파견 생활에 있어 육체적, 정신적 피로가 오는 것은 어쩌면 당연합니다. 다음과로 넘어갈 때의 정신적 스트레스도 상당합니다. 이런 환경으로 인해 배움을 소홀히 하는 자신의 모습을 자주 발견할 때도 있습니다. 특히 일년차 때는 주치의 및 당직이 많은 생활로 인해 공부할 겨를 없이 시간이 빨리 지나갑니다. 그러나 파견을 통해 필요한 지식을 배우는 과 특성상 한번 지나간 과는 다시 돌 수 없기에 파견기간 동안 알차게 배워야 되는 실정입니다.

많은 전공의선생님들이 이 문제들에 대해 나름대로의 방안을 가지고 있으리라 봅니다. 다음에 소개하는 내용은 이런 문제들의 정답은 아니지만 신입 전공의 선생님들에게 효율적으로 타과 파견 생활을 하는데 도움이 될까 생각합니다.

예를 들어 한달 기간으로 모과에 파견을 나간다고 가정을 합시다. 10일씩 나누어 그 기간 동안에 필요한 것을 설명하겠습니다.

1. 처음 10일

: 그 과의 업무흐름을 빨리 파악한다.

동료들에게 인수인계를 받은 첫 날은, 대부분 낯선 환경으로 인해 교감신경이 활성화되는 것을 느끼실 겁니다. 이런 긴장감이 지속 될수록 쉬 피로해 지고 능률이 감소하여 자칫 실수하는 경우도 생깁니다. 먼저 가능한 빨리 그 과의 전공의들과 원만한 관계를 유지하는 것이 긴장 해소의 지름길입니다. 원만한 관계를 유지하기 위해서는 적절한 거리를 두는 것이 중요합니다. 이런 관계를 통해 그 과의 업무 및 지도 교수님들의 성향 등을 초기에 파악하면 훨씬 수월합니다. 여기에 간호파트와의 원만한 관계가 이루어진다면 금상첨화가 아닐까 생각합니다.

2. 중간 10일

: 그 과에서 다루는 흔한 질병 및 술기를 공부한다.

처음 10일을 위와 같이 보내다보면 어느덧 그 과의 업무는 익숙해집니다. 중간 10일간은 파견의 주목적인 지식 습득을 위해 중요한 시기입니다. 지식 습득은 다양한 방법을 동원하는 것이 좋습니다. 환자 증례, 해당과 교과서, 최신 review journal등을 통해 공부하고 교수님께 직접 질문들을 통해 의문점을 해결하는 것이 좋습니다. 특히 증례 및 해당 과 교과서 필독은 반드시 이루어 져야 합니다.

3. 마지막 10일

: 그 과의 내용을 정리하고 다음과로 가기 위한 준비를 한다.

정휘수: 파견과에서 잘 지내는 방법

흔히 마지막 10일간은 파견근무가 몇 일 남지 않아 정신적으로 해이해지기 쉽습니다. 긴장이 풀어지고 실수를 하게되면 이제껏 열심히 생활 한 것이 의미가 없어지게 됩니다. 마지막까지 긴장을 늦추지 말고 열심히 근무하는 것이 중요합니다. 또한 그 과의 업무를 잘 요약하여 다음 사람에게 인수인계 될 수 있도록 합니다. 공부한 내용은 개인적으로 잘 정리하여 나중에 필요할 때마다 쉽게 찾아볼 수 있게 합니다. 마지막 2-3일은 다음 파견과를 위한 연습의 시간으로 활용하는 것이 좋습니다. 최소한 교과서의 목차라도 읽어 무엇을 공부해야 하는지 알아야 합니다.

한달 중에서 첫 10일과 마지막 10일을 잘 생활하는 것이 전체 파견 생활을 좌우한다고 볼 수 있습니다.

이상으로 간략하게나마 타 과 파견시 효과적으로 시간을 보내는 방법에 대해 소개해 보았습니다. 타 과 파견 생활에 있어서 이외에 다른 문제들에 부딪히는 경우도 있을 것입니다. 개인적으로 해결되었으면 하는 점은 전체 수련 병원 환경을 고려하여 만들어진 표준화된 학습목표라 생각합니다. 기존의 학습목표는 현실적 수련 환경과 맞지 않은 부분이 많고 병원별 환경도 차이가 심하여 개인적으로 학습목표를 세우는데 있어서도 선배나 교과서에 의존하는 경우가 혼합니다. 좀 더 현실을 고려하여 가정의학과 의사는 최소한 이 정도는 알고 있어야 한다는 학습목표가 전공 의들에게 보편화된다면 수련기간을 더욱 효과적으로 보낼 수 있을 것이라고 생각합니다.