



Original Article

행복한 간호사가 되어가기: 간호 실무에서 경험한 개인적·전문적 성장의 내러티브 탐구

김성해^{1*}, 김영일², 조화숙³, 박정숙⁴

¹동명대학교 간호학과 조교수, ²영진전문대학교 간호학과 조교수, ³계명대학교 동산병원 간호부원장, ⁴계명대학교 간호대학 명예교수

Becoming a Happy Nurse: A Narrative Inquiry into Personal and Professional Growth in Nursing Practice

Sung Hae Kim^{1*}, Young Il Kim², Hwasook Cho³, Jeong Sook Park⁴

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Tongmyong University, Busan, Republic of Korea

²Assistant Professor, Department of Nursing, Yeungjin University, Daegu, Republic of Korea

³Chief Nursing Officer, Keimyung University Dongsan Hospital, Daegu, Republic of Korea

⁴Professor Emeritus, College of Nursing, Keimyung University, Daegu, Republic of Korea

*Corresponding author: Sung Hae Kim, sunghae@tu.ac.kr

Abstract

Purpose: This study investigated how clinical nurses construct and experience ‘happiness’ in contemporary nursing practice and their lives. Nurses frequently encounter emotional labor, organizational pressure, and high-intensity care demands; therefore, understanding their perceptions of happiness provides meaningful insights into their professional well-being and workforce sustainability. **Methods:** A qualitative content analysis was conducted through in-depth interviews with 22 clinical nurses working in general and tertiary hospitals. Data were collected from January–March 2025 and analyzed using content analysis as proposed by Krippendorff (2018) to identify themes reflecting the nurses’ lived experiences. **Results:** Five major themes were derived: (1) Enduring the weight of professionalism while growing through instability; (2) Experiencing comfort and healing through the solidarity of “us”; (3) Embracing burnout and emotional wounds to rise again; (4) Drawing boundaries between work and life to protect oneself; and (5) Finding small moments of stability and gratitude embedded in ordinary days. These themes suggested that nurses’ experience of happiness is a multilayered process shaped by professional responsibility, collegial relationships, emotional recovery, self-protection strategies, and appreciation of daily life. **Conclusion:** Nurses’ happiness extended beyond individual emotional states and was deeply influenced by organizational culture, interpersonal support, professional identity, and the ability to recover from ongoing psychological burden. These findings highlight the need to build healthier work environments, promote emotional support systems, and strengthen policies to enhance nurses’ well-being and long-term retention.

Keywords: Adaptation, Happiness, Nurses, Professional Identity, Qualitative Research

주요어: 적응, 행복, 간호사, 전문직 정체성, 질적 연구

I. 서론

1. 연구 필요성

간호사는 의료현장의 최전선에서 환자의 고통과 회복을 동시에 마주하는 전문직 종사자로서, 전문적 지식과 기술뿐 아니라 높은 수준의 정서노동과 공감능력이 요구된다[1,2]. 환자의 상태는 시간 단위로 변동하며, 예기치 않은 응급상황과 환자 및 보호자의 다양화된 전문적 요구에 신속하고 유연하게 대응해야 하며, 부서이동에 따른 새로운 업무에 적응하기도 한다[3]. 24시간 환자 돌봄이 요구되는 간호사의 일상은 복잡한 간호실무 수행을 통해 문제를 해결하며 전문직 간호사로서의 자긍심과 돌봄 실천에 대한 보람이라는 긍정적 정서와 함께 스트레스나 감정적 소진(burnout)이라는 부정적 정서를 경험한다[1,4]. 이러한 근무환경에서 간호사는 단지 업무를 수행하는 행위를 넘어 신체적·정서적 에너지를 소모하고 다시 세우는 과정의 정서적 순환을 경험한다[5].

특히 한국의 간호현장은 높은 업무량, 인력 부족, 교대근무, 직장 내 갈등, 사회적 감정노동의 요구 등으로 인해 정서적 부담이 크게 축적되는 구조를 가지고 있다[4,5]. 한국 사회에서 간호사의 이른바 ‘태움’ 문화, 환자 및 보호자의 폭언·폭력, 의료진 간 갈등은 간호사 개인의 정서적 안정뿐 아니라 직무 지속성에도 영향을 미치고 있다[3,5-7]. 간호사들은 이러한 환경 속에서 소진, 우울, 스트레스, 이직의도를 경험할 가능성이 높고 이는 간호사의 업무 부담 증가로 이어져 궁극적으로 환자 안전과 간호의 질 저하를 초래할 수 있다[3,8,9]. 그러나 동시에 간호사들은 돌봄 과정에서 환자의 회복을 지켜보는 기쁨, 동료와의 연대감, 스스로의 전문성을 확인하는 순간을 통해 다시 힘을 얻는다[10]. 이렇듯 매일 반복되는 간호사로서의 삶은 업무적 특성을 중심으로 긍정적·부정적 정서의 순환과 간호 실무 경험이 쌓여가며 지속적으로 재구성되는 역동적 과정으로 설명될 수 있다.

한편 행복은 단순히 기분이 좋은 상태를 넘어서, 삶의 만족, 정서적 안녕, 의미, 심리적 안정의 요소들이 통합된 복합적 개념으로 정의된다[11,12]. 간호사의 행복은 개인적 정서 상태를 넘어 직무만족, 환자안전, 조직몰입, 공감능력, 회복탄력성과 직접적으로 연관되며, 더 나아가 환자 돌봄의 질을 결정하는 중요한 요소로 작용한다[13-15]. 행복이라는 감정과 상태는 간호사로 하여금 개인의 스트레스 수준을 낮출 수 있는 긍정적 정서로 작용한다. 행복은 간호사의 신체적·정신적·정서적 안정과 업무수행 능력을 향상시켜 환자 결과 증진에 긍정적 요소로 작용하며, 간호사가 느끼는 직업 자체로서의 의미, 만족도, 이직의도에 중요한 영향 요인이다[16]. 그러나 국내 간호사를 대상으로 한 행복 연구들은 대부분 스트레스, 이직의도, 심리적 안정감 등의 정서적 변수 관계나 영향요인을 탐색하는 양적 연구가 주를 이루고 있다[16-18]. 이러한 연구들은 행복과 관련된 요인을 파악하고 중재하기 위한 기초자료를 제시하고 있지만, “간호사가 어떻게 행복해지는가?”, “행복을 느끼거나 다시 회복하게 하는 경험은 무엇인가?”, “행복은 어떤 과정을 통해 강화되거나 약화되는가?”와 같은 본질적인 질문에는 충분히 답하지 못했다.

임상현장에서 겪는 긍정적 경험과 부정적 경험은 단순히 근무환경에 그치지 않고 매일의 일상 속에서 끊임없이 충돌하고, 그 안에서 간호사들은 자신만의 방식으로 의미를 재구성하며 행복을 다시 찾아간다. 따라서 간호사의 행복을 진정으로 이해하기 위해서는 이들의 실제 경험을 통해 행복을 어떻게 이해하고, 어떤 경험을 통해 다시 행복해지는지를 탐색하고, 그 과정을 구조화하여 설명하는 데 의의가 있다. 간호사의 행복을 단순한 점수나 단편적 감정으로 파악하는 것이 아니라, 어떤 사건과 맥락 속에서 행복을 체감하고 유지하는지 이들의 삶 전체와 직업 경험 속에서 구성되는 이야기(narrative)로 접근할 필요가 있다. 이에 본 연구는 간호사를 대상으로 한 심층면담을 통해 간호사로서 경험한 행복의 의미와 ‘행복한 간호사’가 되어가는 과정을 질적 자료수집을 통해 분석하고자 한다. 이를 통해 간호사의 행복 경험에 대한 심층적이고 맥락적인 이해를 제공하고, 나아가 간호사의 주관적인 행복을 증진시키기 위한 실제적이고 근거 중심적인 중재 프로그램 개발의 기초자료를 마련하고자 한다. 궁극적으로 본 연구는 간호사가 행복을 지속적으로 회복하고 직업적 소명을 유지함으로써, 간호사 개인의 웰빙 향상은 물론, 이를 바탕으로 한 환자 안전 및 간호의 질 향상에 기여하는 데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호사가 경험하는 행복의 의미와 행복한 간호사로 성장하는 과정을 깊이 있게 탐색하기 위한 질적 연구로 질적 내용 분석(qualitative content analysis)을 적용하여 수행하였다. 질적 내용분석은 참여자의 경험에 대한 서술적 자료에서 핵심적인 의미와 패턴을 도출하여 범주화·구조화하는 분석방법으로 간호사의 내면적 경험을 탐구하는 데 적합한 연구방법론이다[19].

2. 연구 참여자

본 연구는 종합병원 및 상급종합병원에서의 근무 경험이 있는 간호사를 근접 모집단으로 설정하였다. 참여자 선정 기준은 목적적 표집에 근거하여 “간호사의 행복 경험에 대해 실제로 이야기할 수 있는 자”를 기준으로 의료기관 또는 산업체에서 근무하고 있는 20세 이상 간호사로 의사소통이 자유롭고 명확하게 의사전달이 가능한 자이다. 국내 S시, B광역시, D광역시에 소재한 종합병원 및 상급종합병원에서 근무하거나 근무했던 경험이 있는 자를 편의 표집하였다. 참여자 선정은 목적적 표집에 근거하여 “간호사의 행복 경험에 대해 실제로 이야기할 수 있는 자”를 기준으로 하였고, 자료가 포화되었다고 판단되는 시점에서 모집을 종료하여[19,20] 총 22명이 참여하였다.

3. 자료수집 절차

1) 자료수집 기간 및 장소

2025년 8월 18일부터 9월 16일까지 질적 자료를 수집하였다. 연구 참여자 모집공고문을 온라인 플랫폼에 게시하여 자발적인 참여에 동의한 자를 연구 참여자로 선정하고 눈덩이식 추출법을 사용하였다. 연구 참여자가 편안하게 자신의 경험을 이야기할 수 있도록 독립된 공간(연구실, 세미나실, 스터디카페 등)에서 연구 참여자에게 연구의 목적과 절차를 설명하고 연구 참여 동의서를 서면으로 받은 후 진행하였다.

2) 심층 면담

일대일 심층 면담(in-depth individual interview)과 그룹 면담 기법을 이용하여 자료를 수집하였다. 면담은 연구자 2인이 직접 진행하였으며, 연구 참여자의 서술을 촉진하기 위해 반구조화된 질문을 사용하였다. 주요 질문은 다음과 같다. “행복이라는 단어에 어떤 감정이나 느낌이 떠오르시나요?”, “행복에 대해 어떻게 생각하세요?”, “자신에게 행복감을 주는 요인은 무엇인가요?”, “간호사로서 행복하다고 느꼈던 순간은 언제인가요?”, “행복이 무너진 순간은 어떤 경험이었나요?”, “힘들고 지쳤지만 결과적으로 좋았던 경험이 있으셨나요?”, “행복을 느끼거나 다시 회복하는데 도움이 되는 것이 있나요?”, “간호사로서의 삶에서 행복의 의미는 무엇이라고 생각하시나요?”, “행복한 간호사가 되기 위해 무엇이 가장 중요하다고 생각하나요?” 등이다. 개인과 그룹 면담은 각 1회씩 진행되었으며 1회 면담 시간은 최소 40분에서 최대 110분이었다. 참여자의 동의하에 면담 내용을 녹음하고 면담 직후 녹음자료를 전사하고 필요에 따라 면담 내용을 보충하였다.

4. 자료분석 방법

본 연구의 질적 자료는 Krippendorff [20]가 제시한 내용분석 단계에 따라 다음과 같이 수행하였다.

1) 자료분석 준비 단계

연구 질문과 목적을 달성할 수 있도록 자료를 반복적으로 읽으며 자료 전체의 의미를 파악하였다. 이후 간호사의 행복 경험 및 과정과 관련된 의미를 포함하는 문장 또는 단락을 분석 단위로 설정하고 분석 단위에서 추출한 가장 핵심적인 의미를 담고 있는 구절을 기록 단위로 추출하여 간호사의 행복 경험을 포괄할 수 있는 코딩 범주를 도출하였다.

2) 코딩 및 범주화 단계

설정된 기록 단위를 코딩 범주에 따라 분류하고 코딩된 자료를 바탕으로 유사한 내용과 의미의 자료를 통합하여 관련성 있는 내용을 묶어 하위 주제를 형성하고, 최종적으로 이들을 포괄하는 핵심 범주를 도출하였다. 분석자 간 신뢰도 확보를 위해 연구자와 질적 연구 경험이 있는 간호학 박사 1인이 독립적으로 질적 연구에 경험이 있는 연구자 2인이 우선 독립적으로 코딩한 후 연구자 간 코딩 일치도를 확인하여 불일치한 코드의 경우 분석자 간 논의를 통해 코딩 규칙을 수정하고 최종 범주를 결정하여 분석하였다.

3) 연구의 엄격성

연구자가 개발한 엑셀 파일을 이용하여 코딩 규칙을 기술하고, 독립적 코더를 활용하여 분석 과정이 다른 연구자에 의해 재현될 수 있도록 하였다. 참여자 확인을 통해 도출된 주제와 범주가 연구 참여자들의 경험을 정확히 반영하는지 확인하는 과정을 거쳤다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 연구 대상자의 존엄성과 권리를 보호하기 위해 연구 윤리 지침을 철저히 준수하며 수행하였다. 연구 참여자 모집 시, 연구자는 본 연구의 목적, 심층 면담 절차, 예상되는 소요 시간, 그리고 수집되는 자료의 익명성 및 활용 방안에 대한 상세한 설명을 제공하였고, 모든 참여

자는 이러한 정보를 완전히 이해하고 자발적인 참여 의사를 밝힌 후 서면 동의 절차를 거쳐 연구에 참여하였다. 참여자들은 면담 과정 중 언제라도 참여를 중단하거나 철회할 권리가 있으며, 참여를 거부하거나 중도 철회하는 경우에도 어떠한 형태의 불이익이나 불리한 처우를 받지 않음을 명확히 설명하였다. 수집된 자료는 익명으로 처리하여 비식별화된 암호화 파일로 보관하였고, 해당 자료는 연구 목적 외에 다른 용도로는 사용되지 않으며 연구가 완료된 후 정보 보호 관련 법규 및 윤리 기준에 따라 3년 이후 파기될 예정이다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

본 연구 참여자는 총 22명이었으며 성별은 모두 여성 여성(100%)이었다. 연령은 최소 24세에서 최대 52세로 평균 38.23 ± 7.9 세였으며, 연령대는 40세 이상이 50%, 30세 이상 40세 미만이 36.4%, 30세 미만이 13.6% 순으로 나타났다. 근무 병원 유형은 종합병원이 63.6%, 상급종합병원이 36.4%였다. 현 근무 부서는 간호교육·행정 부서가 45.5%로 가장 많았으며, 일반병동 27.3%, 응급실, 중환자실이 포함된 특수부서 18.2%, 외래부서 9.1% 순으로 나타났다. 총 임상경력은 평균 15.73 ± 7.93 년이었으며, 20년 이상이 50%로 가장 많았고, 10~20년 미만이 22.7%, 5~10년 미만이 18.2%, 5년 미만이 9.1%였다. 이직 경험은 없다고 응답한 참여자가 59.1%, 이직 경험이 있는 참여자가 40.9%였으며, 최대 3회까지 이직 경험이 있는 것으로 나타났다. 결혼 여부는 기혼이 59.1%, 미혼이 40.9%였고, 자녀를 양육 중인 경우가 54.5%, 자녀가 없거나 양육하지 않는 경우가 45.5%였다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Participants (N=22)

Characteristics	Categories	n(%)	Mean±SD
Gender	Female	22(100)	
Age	<30	3(13.6)	38.23±7.90
	30~<40	8(36.4)	
	40≥	11(50)	
Hospital type	General Hospital	14(63.6)	
	Tertiary hospital	8(36.4)	
Current department	Nursing education & administration	10(45.5)	
	General ward	6(27.3)	
	Special ward	4(18.2)	
	Outpatient department	2(9.1)	
Clinical career (years)	<5	2(9.1)	15.73±7.93
	5-<10	4(18.2)	
	10-<20	5(22.7)	
	≥20	11(50)	
Turnover experience	Yes	9(40.9)	
	No	13(59.1)	
Marital status	Yes	13(59.1)	
	No	9(40.9)	
Parenting	Yes	12(54.5)	
	No	10(45.5)	

SD=standard deviation

2. 간호사로서의 경험

총 22명의 연구 참여자와의 면담 내용을 분석한 결과 581개의 진술문에서 102개의 코드를 추출하였고, 5개의 핵심주제와 8개의 하위 범주가 도출되었다(Table 2).

Table 2. Core Themes and Subthemes Identified from the Narrative Inquiry

Core Themes	Subthemes
1. Growing through the weight of professionalism amid instability	1.1. Acknowledging one's emotions encountered through change and emotional turbulence 1.2. Expanding professional identity and competence through experiences of achievement
2. Healing and comfort sustained by the solidarity of "us"	2.1. The strength of colleagues who endure intense clinical realities together 2.2. Emotional circulation within therapeutic caring relationships
3. Rising again by embracing burnout and emotional wounds	3.1. Moments of collapse marked by admitting one's vulnerability 3.2. Becoming aware of what enables one to stand up again
4. Protecting the self by drawing boundaries between work and life	4.1. Establishing boundaries to prevent emotions from overwhelming daily life 4.2. Creating an inner refuge to maintain emotional balance
5. Discovering small moments of stability and gratitude within exhausting days	

2.1. 흔들림 속 전문직의 무게를 견디며 성장함

행복한 간호사 되어가기의 첫 번째 핵심주제는 흔들림 속 전문직의 무게를 견디며 성장함으로 '변화와 정서적 혼란에서 마주한 나의 감정을 바라봄'과 '성취 경험을 통한 성장과 전문성의 확장'이었다.

변화가 잦고 예측하기 어려운 의료현장에서 간호사들은 조직 변화, 역할 변화, 업무 요구, 부서 이동, 새로운 규정과 책임을 지속적으로 맞닥뜨리며 정서적 흔들림을 경험하였다. 이러한 흔들림은 단순한 불안정을 넘어, 자신이 어떤 상황에서 취약해지고 어떤 방식으로 대응하는지를 성찰하게 하는 중요한 계기가 되었다. 참여자들은 변화 앞에서 나타나는 두려움·긴장·불안과 같은 내면의 반응을 직면하면서, 시간이 지나면서 그 흔들림이 오히려 자신의 감정 패턴을 이해하는 출발점이 되었음을 언급하였다. 이러한 정서적 혼란은 자기 이해와 성장의 계기가 된다고 진술하였다. 변화는 예측 불가능성과 통제감 상실을 동반하기 때문에 초기에는 위협으로 인식되지만, 시간이 지나면서 자신이 어떤 상황에서 취약해지는지를 알게 하고, 동시에 어떤 자원을 통해 회복되는지를 파악하게 만든다. 이는 정서적 메타인지와 자기 성찰을 촉진하는 과정으로, 간호사가 자신의 감정·생각·행동을 재구조화하도록 돕는다. 다양한 직군과의 협업 경험은 전문직으로서의 시야를 확장시키는 계기가 되었다. 또한 업무를 성공적으로 수행했을 때 경험하는 성취감은 자존감과 직업적 자부심을 강화하며, 이는 간호사로서의 정체성을 재정립하는 핵심 요인으로 나타났다. 즉, 흔들림은 단순한 불안의 순간이 아니라 자기정체성과 전문성의 경계를 다시 그려 나가는 기회가 되며 성장의 촉매 역할로, 자신이 어떤 간호사가 되어가고 있는지 성찰하는 중요한 내적 경험으로 기능하였다. 이러한 경험은 단순한 적응을 넘어 간호사가 직무를 지속할 수 있는 심리적 기반을 형성하였다.

• 변화와 정서적 혼란에서 마주한 나의 감정을 바라봄

새로운 업무 적응, 부서 이동, 교대근무의 불규칙성 등의 변화를 마주할 때 경험하는 혼란·불안·두려움은 간호사의 부정적 정서를 증폭시키는 것으로 나타났다. 그러나 참여자들은 불안·자책·두려움의 경험을 반복하며 자신이 취약해지는 지점을 인식하고 스트레스 상황을 겪으면서 이러한 감정적 흔들림은 자기 이해의 출발점이 되었다. 감정을 직면하는 과정은 긴장과 불안을 조절하는 정서 조절 전략을 배우는 계기가 되어 자신의 감정적 특성을 인식하는 과정으로 자리잡았다.

“근무가 끝나도 ‘내가 뭘 잘못했나’ 다시 되새겨봐야 되는 그 불안감이 있었어요... 애러가 나면 안 되는 근무다 보니까 늘 긴장했어요. 그런 불안감이 계속 존재했죠.”(참여자1)

“작은 변화에도 흔들렸던 시기가 있었어요. 자책하고 ‘왜 나는 못하지’ 이런 생각에 빠졌던 것 같아요.”(참여자2)

“코로나 때 감염관리실에서 일할 때는 집에도 못 가고... 잠도 설치고 너무 힘들어서 ‘이걸 견딜 수 있을까’ 했었어요. 출근하기 전에 울고 그랬거든요. 너무 힘들어서... 그때는 일이 너무 두려웠어요.”(참여자3)

“20년 동안 근무했어도 새로운 부서에 오면 다시 신규 같은 마음이 들어요. ‘내가 여기서 잘할 수 있을까’ 하는 자괴감이 들 때가 있어요.”(참여자4)

• 성취 경험을 통한 성장과 전문성의 확장

변화에 적응하는 과정에서 간호사들은 이전보다 유연해지고 전문성이 강화된 자신을 발견했다. 새로운 업무 배치나 의료진 간의 협업, 동료의 칭찬은 간호사가 자신의 역량을 재발견하는 계기가 되었다. 도전적 상황을 해냈다는 경험은 자기효능감과 성취감을 높이고 이후 변화에 대한 두려움을 줄였다. 이는 장기적으로 전문직 정체성을 강화하는 계기가 되었다.

“PA 근무는 제가 선택한 일이기도 한데, 남들이 하지 않았던 업무를 하면서 ‘나도 이런 역할을 해낼 수 있구나’라는 생각이 들었어요. 그런 부분에서 만족도가 높았어요… 성취감 때문에 행복했어요. 병동에서는 간호사들끼리만 일했는데, 지금은 여러 직군과 협업하면서 전문성이 넓어지고 있다는 걸 느껴요.”(참여자1)

“환자 안전 전담 업무를 1년 동안 하고 서류까지 마무리했을 때 제일 좋았어요. ‘내가 이만큼 해냈구나’ 하는 성취감이 컸어요.”(참여자3)

“응급실에서는 각자 역할이 중요해서 더 배우려고 노력해요. 동료들이 ‘잘했어’라고 해줄 때 ‘아, 나도 이 역할을 해내고 있구나’라는 느낌을 받아요.”(참여자4)

“후배가 ‘선생님한테 배웠던 게 정말 도움이 됐어요’라고 말해줄 때, 내가 간호사로서 잘 살아왔구나라는 보람이 들어요.”(참여자9)

2.2. ‘우리’라는 연대로 채워지는 위로와 돌봄의 치유

두 번째 핵심주제는 ‘우리’라는 연대로 채워지는 위로와 돌봄의 치유로 ‘치열한 현장을 함께 버티게 하는 동료의 힘’과 ‘치유적 돌봄 관계에서의 정서적 순환’이었다.

간호사들은 의료현장에서 강도 높은 업무, 감정노동, 환자·보호자 응대, 타 직군과의 협업 부담 속에서 정서적 압박을 경험한다. 간호는 본질적으로 관계 중심의 돌봄이며, 동료는 단순히 ‘함께 일하는 사람’을 넘어 ‘정서적 지지’, ‘전문성 공유’, ‘쉼터’로 역할하며 정서적 압박을 함께 견디는 ‘생존의 연대’이자 안전망의 의미를 갖는다. 참여자들은 업무 상 형성되는 관계를 ‘버틸 수 있게 하는 기반’으로 인식했고 소속감은 스트레스 완충 효과를 가지며 심리적 안정과 행복 회복을 돕는 긍정적 자원이었다. 나아가 환자의 긍정적 회복 모습이나 진심 어린 감사의 표현은 간호사들에게 돌봄의 소명감과 존재 의미를 재확인하게 하는 치유적 경험으로 기능했다. 결국 ‘우리’라는 소속감과 연대는 직무 스트레스를 완충하는 사회적 지지체제로 작용하며, 간호사가 심리적 안정과 직업적 지속성을 유지하는 중심 원천이 된다.

• 치열한 현장을 함께 버티게 하는 동료의 힘

동료와 상급자의 지지는 간호사가 치열한 현장에서 무너지지 않고 지속적으로 버틸 수 있도록 하는 간호사의 정서적 안정을 지탱하는 핵심적 자원이었다. 함께 일하는 동료가 있다는 사실만으로도 긴장과 압박이 완화되었으며, 서로의 감정과 어려움을 말하지 않아도 이해해주는 관계는 버티게 하는 원동력이 되었다. 동료의 신뢰·호흡·배려·협력, 그리고 상급자가 만들어주는 안정적인 조직문화가 정서적 부담을 완화하고 팀으로서의 소속감을 강화한다고 진술했다. 이러한 관계적 지지는 ‘나 혼자 아니냐’라는 안정감을 제공하며, 힘든 순간에도 다시 일어설 수 있는 회복의 자원이 되었다.

“동료 의식이 되게 중요하더라는 거를 더 많이 느끼게 되고… 같이 힘들게 일을 했지만 서로 믿고 맡기고, 함께 일을 하고 있다라는 그 시간이 너무 소중하더라는 걸 많이 느끼고 있는 것 같습니다.”(참여자4)

“조직 문화 중에서 일단은 그 상급자의 지지와 어떤 조직적인 거라든지… 또 구성원들이 잘 어울릴 수 있게끔 그렇게 문화를 만들어주었던 게 가장 좀 좋았지 않았나 이런 생각이 들어요.”(참여자5)

“교육 팀장을 맡으면서 후배들 교육도 하고 그 친구들이 성장해 가는 모습도 같이 보게 되고… 그 친구들이 ‘선생님 덕분에 잘 버텼어요’ 이런 얘기를 했을 때 진짜 보람되고, 근무를 내가 간호사로 일을 잘 하고 있구나 그렇게 생각이 많이 들더라고요.”(참여자9)

“내 주위에 마음을 터놓고 대화를 할 수 있는 동료 내지는 친한 친구 있어야지, 아무도 없으면 좀 버티기 힘든 것 같더라고요. 나의 어떤 어려움이나 즐거움에 대해서 내 감정에 대해서 이를 이해를 해 줄 수 있는 사이… 같은 거를 경험하고 있고 같이 공감할 수 있다면, 서로서로 그렇게 마음을 터놓고 이야기하겠죠. 공감되는 동료가 필요하죠.”(참여자16)

• 치유적 돌봄 관계에서의 정서적 순환

이 하위범주는 간호사의 행복이 돌봄의 본질적 가치에서 비롯됨을 보여준다. 환자의 감사 표현, 회복되는 모습, 마지막 순간을 함께한 경험 등은 간호사에게 직업의 본질적 의미를 다시 깨닫게 했다. 환자의 회복하는 모습, 그리고 이들이 건네는 진심 어린 감사의 표현, 마지막 순간을 함께한 경험 등 돌봄 관계 안에서 순환하는 정서적 경험은 고된 업무를 넘어 직업적 보람을 강화하고 본질적인 간호의 가치를 되살려주었다. 참여자들은 환자와의 치유적 돌봄 관계 속에서 느끼는 이러한 보람과 행복을 통해 정서적 보상을 받고 심리적 만족을 강화하는 정서적 순환을 경험하게 되고 이는 행복 유지에 중요한 요소이다.

“유공자분들이 계속 오시는 병원이라서 그분들이 외래에서 다니시다가 좀 안 좋아져서 병동에 가시고 그… 네 그때가 가장 기억에 남고 그 그 마음들을 소소하게 이렇게 표현하실 때가 가장 좋았던 것 같아요.”(참여자2)

“병동에 있는 간호사는 환자들을 접하면서 느끼는 보람이나 행복이랑 직결이 돼요. 환자들이 좋아지고 퇴원했을 때 그때가 제일 행복하고…

그래서 그럴 때 행복감이 가장 높아요.”(참여자3)

“환자분이 조금 회복되고 할 때, 그때 제가 근무했으면 다행을 느끼고 그때 성취감이 커요.”(참여자5)

“백혈병 환자들은 입원 기간이 길어서 가족처럼 느껴지거든요. 그런 분들은 늘 마음으로 응원하게 되고... 회복해 나가는 모습을 보면 보람되고 생각이 많이 나는 환자들이예요.”(참여자12)

“아까 ○○쌤도 임종간호를 할 때 행복감을 느꼈다고 했는데, 저도 임종간호 할 때 그냥 잘 보내 드리는 게 그게 행복감이었어요... 임종간호를 하면서 ‘아버지가 선생님 덕분에 편안하게 잘 갔다’고 하신 적이 있어요. 저는 종교는 없지만 항상 기도를 하거든요. 그런 말을 들었을 때의 뿌듯함, 행복감은 정말 달라요.”(참여자14)

2.3. 소진과 상처를 보듬으며 다시 일어서기

세 번째 핵심주제는 소진과 상처를 보듬으며 다시 일어서기로 ‘괜찮지 않음을 인정하는 무너짐의 순간’과 ‘다시 일어서기 위한 그 무언가를 알아차림’이었다.

참여자들은 반복되는 과중한 업무, 교대근무, 조직 내 갈등, 감정노동 등으로 인해 정서적·신체적 소진을 경험하고 있었다. 참여자들은 소진을 ‘몸이 무너지는 느낌’, ‘마음이 텅 비어버림’, ‘출근 자체가 두려움’, ‘퇴사 욕구의 반복’으로 말하였다. 이러한 소진은 단순히 피로를 넘어, 자신이 돌봄을 수행할 수 없는 상태가 되는 정체성의 위기로 이어지기도 했다. 그러나 참여자들은 소진을 겪는 과정에서 ‘나, 지금 힘들다’고 인식하고 인정하는 것이 오히려 회복의 출발점이 되었다고 진술하였다. 감정을 드러내는 것을 조심스러워하는 한국적 조직문화 속에서도, 참여자들은 자신의 느낌을 직면하는 과정에서 자기 비난을 줄이고 정서적 균형을 되찾는 경험을 반복적으로 겪고 있었다. 또한 회복은 거창한 변화가 아니라, 동료의 간식, 반려동물이 주는 행복, 햇살, 잠깐의 침묵과 같은 일상 속 아주 작은 평범했던 요소들을 알아차리고 느끼면서 다시 일어설 수 있는 회복의 순간이 시작되고 있었다. 이러한 작은 회복 경험들이 쌓여 간호사가 다시 직업적 소명을 회복하고 감정 조절 방식, 휴식의 필요성, 자신의 한계를 지키는 방법을 배우는 자산을 얻어가며 다음 날을 버틸 힘을 키우고 있었다.

• 괜찮지 않음을 인정하는 무너짐의 순간

참여자들은 극심한 피로, 감정고갈, 불안, 우울, 수면장애, 출근 공포 등 다양한 형태로 소진을 경험하며 무너짐의 순간을 맞았다. 변화와 압박이 반복되는 환경 속에서 자신의 역량에 한계를 느끼거나, 더이상 돌봄을 수행하기 어려울 것 같은 정체성의 흔들림을 겪었다. 이러한 소진의 경험은 간호사들에게 자신의 감정·한계·취약성을 직면하게 하는 중요한 내적 성찰의 계기로 작용하였다.

“과거에 힘들었던 거는 교대 근무를 할 적에는 그야말로 교대 근무로 오는 힘들었던 것 같은데요. 3교대를 하면서 잠도 못 자고... 밤 근무하고 나서의 그 힘들 이런 것들이 굉장히 힘들게 다가왔던 것 같기도 하고요.”(참여자1)

“코로나 때거든요. 그때가 상당히 진짜 힘들었어요. 집에도 못 가고 힘들어 가지고 이렇게 잠도 설치고 할 정도로 힘들었는데.”(참여자3)

“신규 때 버티는 거는... ‘여기서 못 버티면 다른 데 가도 마찬가지다’ 그런 말이 생각나서 버티긴 했는데, 그때 너무 힘들어서 정말 흔들렸어요.”(참여자8)

“제가 컨트롤할 수 없는 부분들이 많은데, 그걸 어떻게든 버티려다 보니 저만 악역이 되고... 힘든 사람은 결국 떠나게 되는 것 같아 많이 힘들었어요.”(참여자11)

“저는 한 명에 환자 보는 것도 아닌데 머리 속에서는 진짜 100가지 1000가지를 주의를 하면서 계속 일을 해야되고... 제가 이렇게 해도 잘못, 저렇게 해도 잘못, 이렇게 되니까 저는 그럴 때 진짜 일하기 싫다. 이런 생각을 많이 했던 거 같아요. 그럴 땐 분노, 억울함과 내가 밑에 있다는 자괴감...”(참여자13)

“‘꼭 참고 버티면 이것도 지나갈 것이다’ 이렇게 생각하게 된 것도 성장 일종이겠지요... 그런데 그 버티는 과정이 너무 힘들어요.”(참여자14)

“저는 교대근무를 힘들어했기 때문에 밤에 잠을 못 자고, 수면제 도움을 받기도 하고 힘들었어요.”(참여자15)

• 다시 일어서기 위한 그 무언가를 알아차림

참여자들은 소진과 무너지는 흔들림 속에서도 작은 말 한마디, 짧은 휴식, 안정된 일상, 가족과의 시간, 여행·취미와 같은 저마다 재충전을 할 수 있는 다양한 회복 자원을 통해 다시 일어설 힘을 얻고 있었다. 이러한 회복의 순간들은 우연한 사건이 아니라 마치 방아쇠와 같이 그 무언가를 알아차림에서 시작되어 간호사가 스스로를 재정비하고 직업적 의미를 재확인하는 중요한 전환점으로 정서적 여유를 가져다주었다. 회복은 ‘버텨’가 아니라 ‘나를 다시 세움’이라는 내적 회복 과정으로 다음 날 다시 업무를 시작할 수 있는 회복탄력성을 높였다.

“간호사로서의 행복도 내가 누군가에게 도움을 줬을 때 그 사람이 행복을 느끼고 그 사람이 즐거움을 느끼면 저 역시도 뿌듯함을 느끼는 게 같아요. 내가 이렇게 많은 사랑과 응원을 받을 수 있었기에 이렇게 긴 시간 동안 일을 할 수 있었구나라는 생각이 들어요. 그래서 감사합니다.” (참여자10)

“집에서 개인적인 생활을 보내고 아기를 보고 이러니까 지금 제 삶이 너무 행복한 것 같아요.”(참여자11)

“저는 요즘에는 좀 덜한데 근 10년 동안은 여행을 갔습니다. 너무 화딱지가 나는데 번표를 보고 2off만 있어도 어디든 찾아서 떠났거든요. 제가 여행을 갔는 이유는 벗어나기 위해서… 스트레스와 자극으로부터 이렇게 단절이 된다는 느낌을 받아요.”(참여자16)

“저는 교대근무를 하고 체력적으로 많이 힘들기 때문에 개인 시간이 좀 중요한 것 같아요… 자기 체력관리, 개인시간을 잘 보내는 게 중요한 것 같아요… 너무 일에만 매여 있지 말고 집에 가서 잊고, 친구들과하고 좀 놀고, 취미도 가지고… 자기 시간에는 자기가 좋아하는 일을 하면서 보 내면 좋겠어요.”(참여자17)

“저는 코인노래방 가서 소리 질러요… 병원에서는 환자나 보호자가 있으니 소리 못 지르니까. 가서 맘껏 질러요.”(참여자18)

“저는 요즘 야구에 빠져서 경기장 가서 같이 응원을 하면서… 저도 좋아하는 음식 먹는 걸로 스트레스 풀어요.”(참여자20)

2.4. 일터와 삶의 경계를 지어 나를 지켜내기

네 번째 핵심주제는 일터와 삶의 경계를 지어 나를 지켜내기로 ‘감정이 삶을 잠식하지 않도록 경계를 세움’과 ‘감정적 균형을 지키기 위한 마음의 쉼터 만들기’이었다.

참여자들은 일터와 삶 사이에 ‘일하는 나’와 ‘사는 나’로서의 간격을 만들고 있었다. 잦은 초과근무, 예측 불가능한 호출, 퇴근 후에도 이어지는 업무채팅 등으로 인해 일과 삶의 경계가 쉽게 무너지는 근무환경에 놓여있었다. 이러한 업무와 일상의 경계 붕괴는 간호사로서의 만성 피로와 정서적 소진을 초래하며, 삶의 통제감과 개인 정체성을 약화시키는 요인으로 작용했다. 참여자들은 과도한 직업적 책임감을 느끼면서도 어느 순간 자신을 보호하지 않으면 ‘돌봄을 지속할 수 없다’는 사실을 깨닫게 되었다. 참여자들은 병원 밖으로 나오는 순간 업무 생각을 의식적으로 차단하거나, 퇴근 후 일 생각을 잠시 내려놓거나, 감정이 집으로 따라오지 않도록 스스로 마음의 문을 닫는 등의 내적 조율을 통해 자신을 보호하며 ‘나를 다시 사람답게 만드는 시간’을 부여하고 있었다. 업무에서 거리를 두는 방어기제는 단순한 휴식이 아닌 하루의 무게 속에서 나를 잃지 않기 위해 감정과 리듬을 다시 정돈하는 실천적 의지로 경계 설정(boundary setting)이라는 자기 돌봄 전략으로 여겨진다.

• 감정이 삶을 잠식하지 않도록 경계를 세움

참여자들은 과중한 업무와 감정노동 속에서도 그 감정(불안, 분노, 억울함, 긴장)이 자신의 삶 전체를 잠식하지 않도록, 퇴근 이후 마음을 닫거나 감정을 분리하는 등 거리 두기를 하고 있었다. 이러한 감정적 조율은 자신이 흔들리지 않기 위해 만들어낸 ‘내적 간격’으로, 감정을 억누르는 것이 아니라 ‘여기까지는 일의 감정, 이 이후는 내 삶’이라는 심리적 장벽을 만드는 과정으로 나타났다.

“병원은 와서 일 하고 사실 저는 거기에 엄청 감정적으로 많이 개입하지 않거든요. 그래서 이것을 집에만 가지 않아도 된다고 생각이 들어 할 거 하고 집에 가서 딴 짓도 하고… 그냥 칼퇴 칼퇴 왜냐면 칼퇴하는 간호사가 행복하다고 생각합니다. 저는 병원에 매이는 거가 별로라고 생각하는 사람이라서 우리가 업무랑 분리시켜서 그렇게 해서 그냥 직장인이죠.”(참여자5)

“우리도 그냥 직장인이죠. 그 정도로 분리를 시켜서 그냥 업무는 업무 칼퇴하고 집에 가는 게 저는 제일 행복해요.”(참여자6)

“저는 ‘인격을 두 개를 가져라’라고 얘기를 해요. ‘병원에서의 너와 퇴근 후에 너를 꼭 구분해’, ‘병원에서 너무 힘들었던 기억들을 굳이 집에 까지 들고가지 마라’라고 얘기를 하고… 병원에서의 간호사로서의 삶과 그냥 자기 자신으로서의 삶을 조금 분리하는 게 중요한 것 같아요.”(참여자13)

“‘작은 것에 연연해하지 마라. 실수한 거 집에 가서 계속 생각하지 말고… 숲을 보라, 나무 말고’ 저는 그냥 그렇게 좀 얘기해주고 싶어요.”(참여자14)

“저도 그렇게 생각해요. 일과 개인을 분리시켜야 한다.”(참여자15)

“제가 일을 하고 집에 가면 일을 했던 기억을 잊어버리는 게 중요하다고 생각해요. 집에까지 안 좋았던 거를 끌고 오면 그것 때문에 또 스트레스받고… 집에 오면 회복하는 게 중요한 거 같아요.”(참여자19)

• 감정적 균형을 지키기 위한 마음의 쉼터 만들기

참여자들은 일터에서 느끼는 부정적 감정에 흔들리지 않기 위해 스스로를 보호할 수 있는 자신만의 심리적 안전지대를 구축하고 있었다. 병원에서 받은 감정적 자극을 집으로 가져오지 않으려는 노력과 함께 스스로를 다독이거나 마음을 가라앉히는 자신만의 정서적 여유를 찾는 방식 등이 포함되어 있다. 이는 일을 잘 견디기 위한 단순한 기술이 아니라 삶의 균형감을 되찾아 참여자들로 하여금 다시 다음 날을 버틸 힘을 얻

는 회복탄력성을 높이는 과정이었다.

“그리고 또 잠깐 쉬어도 괜찮다… 잠깐 쉬어도 괜찮다.”(참여자2)

“내가 안 되는 부분은 그냥 그 또한 내가 최선을 다했지만 안 되는구나라고 수용을 하면 조금 더 마음 편하게 일을 할 수 있을 것 같습니다.”(참여자12)

“저는 일을 하면서 역지사지를 많이 생각하게 된거 같아요… 그제 환자들, 보호자들뿐만 아니라 그냥 제 친구나 뭐 가족들 이렇게 제 인간관계에서도 그렇게 적응이 되더라구요. 그러다 보니까는 이제 저 스스로 ‘나 조금 올바른 어른이 되어 가나’라는 생각이 들 때가 있어요.”(참여자13)

“저는 제가 제일 안 되는 게 ‘그럴 수도 있지’거든요… 그래서 ‘그럴 수도 있지’하는 유연한 생각이 행복에 영향을… 스트레스도 많이 안받을 것 같고, 유연한 생각들이 좀…”(참여자15)

2.5. 고단한 하루의 틈 사이에서 발견하는 소소한 안정과 감사

다섯 번째 핵심주제는 고단한 하루의 틈 사이에서 발견하는 소소한 안정과 감사로 ‘소소한 일상이 안겨주는 기쁨과 위안’과 ‘평범한 일상에서 느끼는 안정감과 감사’였다.

참여자들이 경험한 행복은 거창한 성취나 큰 사건에서 비롯되는 것이 아니었다. 참여자들은 화려한 사건이 교대근무 속에서 깨진 일상, 과중한 돌봄 노동, 긴박한 근무환경 속에서도 따뜻한 말 한 마디, 맛있는 한 끼, 빵 한 조각 먹기, 수다 떨기, 안정된 월급, 월급날 느끼는 행복 등 아주 작은 감각적 경험은 복잡한 감정노동과 업무 스트레스를 잠시 끊어내는 강력한 완충장치이자 소소한 일상의 순간에서 간호사이 정서적 긴장을 풀고 회복할 수 있는 안식처가 되었다. 참여자들은 이러한 순간들을 ‘잠깐이지만 확실한 행복’으로 느끼며 이러한 소소한 경험은 하루를 재정비하고 심리적 안정감을 키워주는 버팀목이라고 진술하였다. 일상의 여유는 큰 행복이 아니라, 하루를 버티게 하는 작은 것들이 자신을 지탱하는 힘이라고 표현하여 간호사의 행복을 유지하는 중심적 요소였다. 이 일상성은 병원이라는 고강도의 직업 환경과 대비되며, 정서적 균형을 유지하는 중요한 기반이자 참여자들에게 심리적 안정성과 삶의 지속가능성을 뒷받침 하는 행복요인이었다.

“최근에 행복을 느낀 적이 있는데, 저는 행복은 가까이 있다고 생각하는데… 친구랑 둘이 만나서 빵을 먹었어요. 각자 맛있는 빵을 가져와서 커피랑 같이 먹었는데 그때 제가 ‘너무 행복하다’ 그렇게 느꼈어요.”(참여자17)

“하루가 얼마나 소중한지, 오늘 일단은 일상생활을 하는 이런 거나 살아 있음 이런 것도 사소한 것도 참 행복함을 느낄 수 있겠구나라는 것을 새로 배우는 계기가 되는 것 같습니다.”(참여자4)

“집에서 개인적인 생활을 보내고 아기를 보고 이러니까 지금 제 삶이 너무 행복한 것 같아요.”(참여자11)

“거기서 나를 너무 힘들게 적응을 했지만, ‘그 안에서 그만큼 인정을 받으면서 일을 했구나, 참 감사하다’ 이런 생각을 하게 되었습니다.”(참여자15)

“월급 들어오면, 맛있는 거 사 먹을 때…”(참여자18)

“친구랑 수다를 떠다던가, 한잔한다던가. 공감이 되려면 병원에 일하는 친구들과 수다를 떨어요… 소통이다. 자기 안에 갇혀 있지 말고 표현하고 공감해 주고 하면 행복해지는 거 같습니다… 선생님 말처럼 사람들 만나면서 마음이 즐겁고, 마음이 통하고 그렇게 사는 거 같습니다.”(참여자21)

IV. 논의

본 연구는 간호사가 행복을 어떻게 경험하고 의미화 하는지를 탐색하고자 총 22명의 간호사를 대상으로 한 심층면담 자료를 분석한 질적 연구이다. ‘행복한 간호사’가 되어 가는 과정에서 경험하는 내적 성장과 돌봄의 의미를 내러티브 방식으로 탐색하여 분석하였다. 분석 결과 「흔들림 속 전문직의 무게를 견디며 성장함」, 「우리라는 연대로 채워지는 위로와 돌봄의 치유」, 「소진과 상처를 보듬으며 다시 일어서기」, 「일터와 삶의 경계를 지어 나를 지켜내기」, 「고단한 하루의 틈 사이에서 발견하는 소소한 안정과 감사」의 다섯 가지 핵심 주제가 도출되었다. 이는 간호사의 행복은 단순한 개인적 정서로서의 감정적 상태로 설명되지 않는 다층적 구조였다. 24시간 돌봄 체계가 특징적인 교대근무 환경에서 환자 안전을 책임지는 고강도 업무와 소진, 감정노동을 감당하고 이겨내는 고유한 맥락속에서 구성되었다. 특히 교대근무로 인한 수면·생활리듬의 붕괴, 예측불가능한 응급상황, 다직종 협업과 위계적 조직문화는 간호사의 행복 경험을 다른 직종과 구별되는 방식으로 형성하는 핵심 조건으로

해석된다. 또한, 환자-간호사, 간호사-간호사, 간호사-의료진, 나-가족 등의 관계적 맥락속에서 경력을 쌓으며 전문직 간호사로서 성장하며, 개인의 삶과 일의 균형을 지켜내고 있어 다각적 요소가 개입되는 것을 알 수 있었다. 간호사가 경험하는 행복, 더 나아가 웰빙은 직장인으로서의 삶과 개인으로서의 삶이 정서·관계·조직문화·전문성·개인적 회복 자원의 상호작용 속에서 다층적으로 형성되며 의미를 재구성해 가는 과정적 경험이라는 사실을 보여준다.

간호사의 행복과 관련된 국내·외 양적연구에서는 간호사의 행복이 개인의 삶의 질뿐 아니라 이직 의도, 직무몰입, 간호의 질과도 밀접하게 연관된다고 보고되어 왔다[1,2,4,7,16,21]. 특히 Ryu와 Park [21]은 병원 간호사의 행복 지수가 업무환경, 정서노동, 사회적 지지, 자아존중감과 유의하게 관련되며, 이는 간호사의 개인적 안녕뿐 아니라 조직 유지와 건강한 간호문화 형성에 핵심적인 변인임을 제시하였다. 또한, 간호사의 행복은 직무 스트레스와 소진 수준, 긍정심리 자본, 직업에 대한 의미부여로 형성되며[22], 병원 환경에서 간호사의 행복을 증진시키는 것은 환자 결과와 직무 유지에 전략적으로 중요한 요소임을 보여준다. 이러한 연구 결과는 정서적 소진과 회복, 일-삶 균형, 직업적 의미 부여가 간호사의 주관적 행복감에 핵심 요인으로 작용한다는 점에서 선행연구 결과와 맥락을 같이한다[16-19,23]. 특히, 본 연구는 주로 직무 스트레스, 소진, 근무환경적 등 영향 요인에 초점을 둔 선행연구[1,2,4,7,16,21]의 관점에서 확장하여, 간호사가 실제 일상에서 경험하는 다층적 행복감의 구조를 구체적으로 밝혔다라는 점에서 의의가 있다.

「흔들림 속 전문직의 무게를 견디며 성장함」에서는 끊임없이 변화하는 의료 환경, 잦은 로테이션과 제도 변화 속에서, 참여자들이 ‘변화하지 않는 것이 행복’이라고 말할 만큼 안정성 상실에 대한 두려움을 경험하면서도, 동시에 그 변화를 통해 전문직으로서 성장해 가는 자기 인식이 드러났다. 특히 중환자실, 내·외과 병동, 응급실 등 다양한 영역에서 반복적으로 생과사를 마주하며, 간호사로서 내가 이 자리를 지켜야만 한다는 직업적 책임감과 돌봄의 무게를 강하게 인식하는 모습이 나타났다. 선행연구에서도 간호사의 행복은 단순한 감정적 쾌락이 아니라, 전문직 정체성과 일의 의미와 밀접하게 연관되어 있다. Ryu와 Park [21]은 임상간호사의 행복에 영향을 미치는 요인으로 전문직 자아개념과 간호에 대한 긍정적 태도를 제시하였고, 이들이 높을수록 일상 스트레스에도 불구하고 주관적 행복감이 높다고 보고하였다. 이는 전문직에 대한 긍정적 인식과 내재적 동기가 행복의 중요한 예측인자로 해석할 수 있다. 본 연구에서 참여자들은 전문직의 무게 때문에 힘들지만, 그 무게를 감당해 내는 과정에서 성장했다고 회고하며, 때로는 가장 불행했던 신규 시절을 지나온 후에야 비로소 자신의 성장과 행복을 자각하는 모습을 보였다. 이는 전문직 간호사로서의 성장 서사가 행복 경험의 핵심 축임을 보여주며, 교육 및 관리자 차원에서 간호사의 전문성 발달을 지지하는 문화가 곧 행복 증진 전략이 될 수 있음을 시사한다. 또한 일부 참여자는 PA 간호사(Physician Assistant Nurse)로 업무가 전환되고 적응하는 과정을 ‘성장’과 ‘성취’로 진술한 점은, 한국 의료현장에서 간호사의 진료지원 역할이 계속적으로 확대되는 현실과 맞닿아 있다. 다만 이러한 역할 확대가 간호전문직으로서의 고유성과 성장이라는 긍정적 측면 이면에, 직무 범위의 불명확성과 역할갈등, 법·제도적 정비의 필요성을 고려해야 한다는 점을 간과해서는 안 된다[24]. 향후 연구에서는 PA 간호사 역할 수행 경험이 간호사의 전문성 인식과 행복, 소진에 미치는 영향을 맥락적으로 탐색할 필요가 있다.

「우리」라는 연대로 채워지는 위로와 돌봄의 치유」에서는 동료 간호사, 팀 분위기, 상사의 리더십이 행복 경험에 결정적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 참여자들은 ‘일은 힘들어도 사람 때문에 버틴다’, ‘병동 사람들과 함께 놀러 다니며 버텼다’고 말하며, 동료애와 연대감이 소진과 고통을 완충하는 정서적 보호막이 됨을 반복해서 표현하였다. 반대로, 뒷세·부당한 질책·권위적인 상하 관계는 행복을 저해하는 큰 요인으로 언급되었다. 이는 병원 간호사의 행복지수가 간호사-의사 관계, 동료 지지, 리더십, 인력·자원 등의 관계적 상호작용에서 발생하며 부정적인 감정노동과 열악한 환경은 행복을 저하시키기 때문에 긍정적인 간호업무환경 조성이 필요하다는 선행연구 결과를 뒷받침하고 있다[21,24]. 동료 지지와 팀 분위기가 행복과 직무몰입의 매개체 역할을 한다는 것도 알 수 있었다. 간호 실무에서 행복이 나 혼자 잘 버티는 개인적 관점의 요인이 아니라, 관계와 조직문화 속에서 만들어지는 집단적 경험임을 보여주는 것이다. 면담과정에서 한국사회에서의 조직문화에서 여전히 문제로 지적되는 간호사의 태움, 수직적 위계, 의사와의 권위적 관계[3,5]를 변화시키지 않고서는 개별 간호사에게 ‘마음 관리’를 요구하는 개입만으로는 행복을 충분히 지지하기 어렵다는 점을 시사한다.

「소진과 상처를 보듬으며 다시 일어서기」에서는 업무 과중, 교대근무, 보호자·의사로부터의 폭언·비난, 심리적 상처를 겪으면서도, 이를 딛고 다시 돌아와 일하는 과정을 참여자들은 ‘버티기’, ‘다시 일어서기’라는 말로 표현하였다. 신규 시절의 트라우마, 환자 사망 후의 죄책감과 자책, 부당한 질책 경험은 간호사로서의 자존감과 행복을 저해하는 경험으로 남아있었다. 특히 교대근무 체계 속에서 반복되는 수면 박탈과 생체리듬 붕괴, 그리고 위계적인 조직문화 속에서 경험하는 이른바 ‘태움’과 같은 구조적 괴롭힘은 간호사의 정서적 소진과 직무 지속성에 심각한 부담 요인으로 작용한다. 선행연구에서도 간호사는 교대근무와 과도한 감정노동, 직장 내 괴롭힘 및 폭언·폭력 노출을 통해 우울과 소진, 이직의도를 경험할 가능성이 높다고 보고하였다[6,25]. 그럼에도 불구하고 참여자들은 기도, 여행, 친구와의 대화, 취미 활동 등 각자 나름의 방식으로

감정을 해소하고 스스로를 회복시키는 전략을 만들어 가고 있었다. 이는 위계적 관계와 통제 중심의 조직 환경 속에서도 개인이 감정을 표출하고 숨 쉴 수 있는 통로를 마련하려는 능동적 자기 보호 전략으로 해석할 수 있다. 한국사회에서 간호사의 정서노동 경험과 관련 요인을 분석한 체계적 문헌고찰에서 정서노동과 소진, 우울, 이직의도 사이의 강한 연관성이 보고되었고, 조직 차원의 개입 없이 개인에게만 감정조절을 요구하는 것은 한계가 있다고 지적하였다[25]. 간호사의 행복은 소진과 음의 상관관을 보이며, 회복탄력성·사회적 지지·긍정심리 자본이 높을수록 소진이 감소하고 행복이 증가하는 것으로 나타났다[26]. 최근 연구들은 이러한 개인 차원의 회복 노력만으로는 한계가 있으며, 교대근무 개선, 위계적 조직문화 완화, 폭언·폭력 예방을 위한 제도적 장치와 동료 지지 기반 조직문화 조성이 병행되어야 함을 강조하고 있다[6]. 본 연구에서 참여자들이 소진과 상처를 끌어안고 다시 일터로 돌아오는 과정에서 자기 돌봄과 친구·동료와의 수다, 여행 등 자신의 감정을 표현하는 통로를 만들어가며 행복을 지탱하는 요인을 찾아가는 것을 알 수 있었다. 간호 분야에서도 감정지능과 회복탄력성이 간호사의 정서적 안녕과 직무 지속성을 결정하는 핵심 요인으로 제시되고 있어[8,9,27], 향후 조직차원에서 감정지능이나 회복탄력성 향상 프로그램, 동료와의 지지 그룹 네트워킹 확산, 정서적 완화 교육 등의 다양한 프로그램을 통해 개인과 조직을 연결하는 복합적 개입과 중재가 이루어지길 기대한다.

「일터와 삶의 경계를 지어 나를 지켜내기」는 한국사회의 간호 현실에서 매우 시사적인 주제이다. 참여자들은 병원에서의 나와 퇴근 후의 나를 꼭 구분해야 한다거나 병원 일을 집까지 들고 가지 말라는 조언을 신규에게 전하면서 일과 삶의 경계를 세우는 것이 정신건강을 지키는 핵심 전략이라고 강조하였다. 동시에 교대근무, 불규칙한 번표, 로테이션으로 인한 계획 취소, 어린 자녀를 둔 간호사들의 육아·가사 부담은 경계를 세우는 것을 더욱 어렵게 만들고 있었다. 간호사의 열악한 근무환경과 과도한 업무요구는 소진을 높이고 행복지수와 직무몰입을 낮추며, 결국 이직의도를 증가시키는 것으로 나타났다[3,8,9]. 본 연구에서 간호사들이 ‘칼퇴가 오늘의 행복’, ‘오프가 잘리지 않는 것만으로도 감사하다’고 말하는 것은, 직장인으로서의 기본적인 퇴근과 예측 가능한 근무표가 참여자들에게 특별한 행운처럼 느껴지는 간호사로서의 현실을 나타내고 있었다. 조직·의료기관 차원에서의 인력 확충, 교대근무 개선, 육아·가족을 고려한 유연근무제, 로테이션의 사전 고지와 협의 등 구조적 개선이 뒤따르지 않는다면, 간호사 개인에게 ‘자기 돌봄’과 ‘경계 세우기’만을 요구하는 것은 한계가 있다는 점이다. 간호사의 행복이 단순히 개인의 생각을 바꾸거나 마음가짐을 다지는 일로 해결되지 않는다. 향후 한국 간호 정책과 병원 조직 차원에서, 간호사의 행복과 건강을 보호하기 위한 제도적 장치가 강화되어야 하며, 이것이 곧 이직 감소와 간호 지속가능성 확보로 이어질 것이다.

「고단한 하루의 틈 사이에서 발견하는 소소한 안정과 감사」에서는 친구와 빵을 나눠 먹는 시간, 월급날 가족에게 더 두둑이 용돈을 드릴 수 있을 때와 같은 아주 작고 평범한 일상에서의 순간들이 행복으로 경험되는 양상이 뚜렷하게 드러났다. 참여자들은 행복의 기준을 너무 높게 잡기 보다는 행복의 역치를 낮추고 일상 속 작은 즐거움을 의도적으로 행복을 포착하는 태도를 갖기도 하였다. 긍정심리학 분야에서는 일상에서 감사할 만한 사건을 의도적으로 기록하는 감사 일기나 능동적 통제를 통해 작은 긍정적 사건에 주의를 기울이는 훈련이 주관적 행복과 삶의 만족을 높여 정서 균형과 웰빙에 도움이 된다고 보고하였다[28]. 매일의 작은 긍정감정이 장기적으로 회복탄력성, 대인관계 등의 개인의 심리적 자원을 축적하여 궁극적으로 행복의 구축하는 과정이라는 점에 주목할 필요가 있다. 행복 수준이 높은 간호사는 긍정적 경험을 확장하는 경향이 높은 만큼[25], 행복을 특별한 사건이 아닌 일상 속에서 발견하려는 노력과 긍정적 자본심리가 간호사의 정서적 생존 전략이자 직업을 지속해 나가는 심리적 토대가 됨을 보여준다. 이를 토대로 감사일기, 일상의 재해석, 마음챙김 등의 자기인식과 정서완화를 위한 긍정심리 기반 프로그램이 개발 및 확대되기를 기대한다.

본 연구에서 참여자들은 태움, 과도한 업무, 불규칙한 번표, 권위적 관계 등으로 인해 때로는 인생의 바닥을 경험하면서도, 전문직으로 성장하고, 동료와 연대하며, 상처를 회복하고, 일과 삶의 경계를 조정하며 일상의 작은 순간에 의미를 부여하는 과정 속에서 ‘행복한 간호사’가 되어가고 있었다. 이는 간호사의 행복이 개인의 성향이나 기질만으로 설명되기보다, 구조적 조건과 관계, 문화, 개인의 해석이 교차하는 복합적 산물임을 시사한다. 선행연구에서도 간호사의 행복이 이직 의도 감소, 환자 안전, 돌봄의 질과 밀접히 연관되어 있음을 강조한다[3,8,9,21,24]. 그럼에도 간호현장에서는 여전히 버텨야 하는 직업, 행복과는 거리가 먼 직장이라는 인식이 강하다. 본 연구의 내러티브들은 간호사가 단지 희생적 돌봄 수행자가 아니라, 행복을 느낄 권리가 있는 노동자이자 전문직 주체임을 다시금 환기시킨다. 국가·병원·전문직 단체 차원에서 간호근무 환경, 더 나아가 안정적 의료환경 구축을 위한 정책과 조직문화를 변화시키려는 노력과 지원으로 이어지길 기대한다.

본 연구는 다양한 임상 경험을 지닌 간호사 22명의 심층 면담 자료를 바탕으로, 간호사들이 경험하는 행복의 의미와 그 구성 요인을 탐색하였다. 그러나 다음과 같은 제한점을 지니며, 이를 기반으로 후속 연구 방향을 제언한다. 첫째, 연구는 일부 특정 지역과 특정 병원의 조직문화 안에서 근무한 간호사들을 중심으로 이루어졌기 때문에, 결과를 모든 임상 환경의 간호사에게 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역, 병원 규모(상급종합·종합·요양·지역사회),

근무 형태(병동, 외래, 행정, 교육, 지역사회 등), 경력 단계를 폭넓게 포함하여 간호사 행복 경험의 공통성과 차별성을 비교할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 참여자의 서술을 통해 행복 경험을 도출하였기 때문에, 연구자의 해석이 일부 개입될 가능성을 배제할 수 없다. ‘행복’이라는 개

넘은 주관성이 크고 문화적·사회적 맥락의 영향을 받으므로, 동일한 경험이라도 개인별 의미 부여가 다를 수 있다. 후속 연구에서는 행복 지속, 관찰 기록 또는 감정일기 등 다른 자료들을 결합한 혼합연구 방법을 고려하여 자료의 신뢰도와 해석 타당성을 높일 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 행복의 구성 요인을 도출했지만, 행복을 증진하는 구체적 개입 프로그램의 중재 효과까지는 접근할 수 없었다. 향후 동료지지, 감정지능, 마음챙김, 회복탄력성 기반 교육, 번아웃 예방 전략, 일·삶 균형 지원 제도 등의 프로그램을 간호사에게 실제 적용하고 그 효과성을 검증하는 연구를 제언한다.

V. 결론

본 연구는 장기간 임상경험을 가진 간호사들의 목소리를 통해, 단순한 스트레스나 소진을 넘어 행복한 간호사로 살아가기가 실제로 어떻게 구성되고 유지되는지를 질적으로 탐색했다. 연구 참여자들이 겪은 현실은 결코 녹록지 않았다. 과중한 업무, 불규칙한 근무, 감정노동, 권위적 조직문화와 태움 문화, 삶과 일의 경계 붕괴 등은 간호사들이 지속적인 어려움으로 소진되는 환경을 보여주었다. 그러나 동시에 이들은, 그 속에서 전문직으로서의 책임감과 자아정체성, 동료와의 연대, 자기 돌봄과 회복 전략, 일상의 작은 순간에서의 감사를 통해 ‘행복한 간호사’로서의 삶을 재구성해 나가고 있었다. 간호사의 행복은 단일 지표가 아니라 다층적 구조이다. 간호사 행복은 업무환경, 조직문화, 동료관계, 전문직 정체성, 개인의 회복 방식, 일상에서의 자잘한 즐거움 등이 얹히고설키며 구성된다. 단순히 근무 강도 완화나 보상 강화만으로는 부족하며, 정서적 지지와 의미 재구성, 회복의 기회, 일·삶 균형을 함께 고려해야 한다. 또한, 행복은 간호사의 지속가능성과 직결된다. 간호사가 자신의 존재 의미를 재확인하고, 동료와 연대하며, 자기 돌봄을 실천하고, 삶의 경계를 세우고, 일상 속에서 회복을 경험할 때, 그들은 단순한 ‘버티기’가 아닌 ‘살아가기’가 가능해진다. 이는 이직률 감소, 직무 몰입, 간호의 질과 환자 안전 유지 등으로 이어질 수 있는 중요한 토대가 된다. 조직과 제도의 변화 없이 개인에게만 기대는 것은 한계가 있다. 병원 내 리더십과 조직문화 변화를 통해, 태움 문화, 권위적 위계, 감정노동을 강요하는 구조를 개선하고, 간호사가 안정적으로 일할 수 있는 환경을 마련해야 한다. 병원 및 의료기관은 단순한 인력 보충이나 처우 개선을 넘어, 정서적 지지 체계로 멘토링, 동료 지원 그룹, 회복 프로그램, 워라벨 제도 등을 실질적으로 구축하고 확대해야 할 것이다. 본 연구 결과가 조직문화 개선과 간호사의 행복과 웰빙을 지원하는 기초자료로 활용되길 기대한다.

Conflict of interest

The authors declared no conflicts of interest.

Funding

This study was supported by a 2025 Policy Research Grant from the Korean Research Institute of Health & Nursing.

Acknowledgments

The authors would like to express their deep appreciation to all nurses who generously shared their experiences and insights for this study. Their openness made this research possible.

Authors contribution

Conceptualization: Kim SH, Park JS; Formal analysis: Kim SH, Kim YI; Writing—original draft: Kim SH; Writing—review & editing: Kim YI, Cho HS, Park JS.

References

1. Oh EJ. The influence of job stress, nursing organizational culture, and burnout on retention intention of hospital nurses. *Korean Journal of Psychology*. 2019;38(2):123-134. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.07.467>

2. Lee HJ, Lee NY. Factors influencing burnout in intensive care unit and emergency room nurses for patients who attempted suicide. *Journal of Korean Critical Care Nursing*. 2025;18(1):1-12. <https://doi.org/10.34250/jkccn.2025.18.1.1>
3. Kim KH, Kim KM. Influence of emotional intelligence, job stress, and social support on resilience among hospital nurses. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*. 2022;31(3):137-145. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2022.31.3.137>
4. Kim MJ, Choi HK. Job stress levels and coping among hospital nurses: A latent profile analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2025;55(3):377-387. <https://doi.org/10.4040/jkan.25061>
5. Yun M, Han JS, Baek KA, Ahn JW. A qualitative study on work continuance of hospital nurses. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2017;18(9):334-346. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.334>
6. Choi SH, Lee H. Workplace violence against nurses in Korea and its impact on professional quality of life and turnover intention. *Journal of Nursing Management*. 2017;25(7):508-518. <https://doi.org/10.1111/jonm.12488>
7. Lee E, Kang H. The relationship between incivility, workplace bullying, depression and job burnout among clinical nurses. *Journal of the Korean Society for Wellness*. 2024;19(4): 379-390. <https://doi.org/10.21097/ksw.2024.11.19.4.379>
8. Park MJ, Kim IO. Impact of professional quality of life on turnover intention among general hospital nurses: A comparative study using linear and nonlinear analysis methods. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2025;31(1):132-141. <https://doi.org/10.11111/jkana.2025.31.1.132>
9. Cho HH, Kim EY. Effect of nursing organizational culture, organizational health, and job crafting on intent to stay among registered nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2020;26(2):172-180. <https://doi.org/10.11111/jkana.2020.26.2.172>
10. Nadarajan SS, Chui PL, Lee WL, Zaini NH. Factors influencing compassion satisfaction and compassion fatigue among nurses: A study in a tertiary hospital. *BMC Nursing*. 2025;24(1):93. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02736-3>
11. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
12. Kuipers J, Henrichs J, Evans K. A comparison of the Fear of Childbirth Scale with the Tilburg Pregnancy Distress Scale to identify childbirth-related fear in a sample of dutch pregnant women: A diagnostic accuracy comparative cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*. 2020;109:103615. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103615>
13. Aiken LH, Lasater KB, Sloane DM, Pogue CA, Rosenbaum KEF, Muir KJ, et al. Physician and nurse well-being and preferred interventions to address burnout in hospital practice: Factors associated with turnover, outcomes, and patient safety. *JAMA Health Forum*. 2023 Jul;4(7):e231809-e231809. <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2023.1809>
14. Kim J, Lee E, Kwon H, Lee S, Choi, H. Effects of work environments on satisfaction of nurses working for integrated care system in South Korea: A multisite cross-sectional investigation. *BMC Nursing*. 2024;23:459. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02075-9>
15. Rainbow JG, Drake DA, Steege LM. Nurse health, work environment, presenteeism and patient safety. *Western Journal of Nursing Research*. 2020;42(5):332-339. <https://doi.org/10.1177/0193945919863409>
16. Kim EJ, Kim SK. Nurses' happiness: Integrative literature review and meta-analysis. *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*. 2021;28(3):243-255. <https://doi.org/10.22705/jkashcn.2021.28.3.243>
17. Kim SY, Kwon YE. Effect of happiness and empowerment on nursing performance of clinical nurses. *Journal of the Korea Academia-industrial Cooperation Society*. 2020;21(1): 112-120. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.112>
18. Song JA, Yang HJ. Mediating effects of happiness between gratitude disposition and psychological well-being among clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2022;29(2):227-236. <https://doi.org/10.7739/jkafn.2022.29.2.227>
19. Elo S, Kyngäs H. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*. 2008;62(1):107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
20. Krippendorff K. *Content analysis: An introduction to its methodology*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2018.
21. Ryu E, Park HS. Influencing factors on happiness among clinical nurses. *Korean Academy of Nursing Administration*. 2016;46(3):360-370. <https://doi.org/10.4040/jkan.2016.46.3.360>
22. Kim B, Jung W. Role conflict of physician assistants with nursing licenses in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2024;30(2): 141-151. <https://doi.org/10.11111/jkana.2024.30.2.141>
23. Broetje S, Jenny GJ, Bauer GF. The key job demands and resources of nursing staff: An integrative review of reviews. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:84. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00084>
24. Chang S, Han K, Cho Y. Association of happiness and nursing work environments with job crafting among hospital nurses in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(11):4042. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114042>

25. Ha DJ, Park JH, Jung SE, Lee B, Kim MS, Sim KL et al. The experience of emotional labor and its related factors among nurses in general hospital settings in Republic of Korea: A systematic review and meta-analysis. *Sustainability*. 2021;13(21):11634. <https://doi.org/10.3390/su132111634>
26. Arulappan J, Pandarakutty S, Valsaraj BP. Predictors of nurse's happiness: A systematic review. *Frontiers of Nursing*. 2021;8(4):313-326. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0032>
27. Kim KH, Kim KM. Influence of emotional intelligence, job stress, and social support on resilience among hospital nurses. *Korean Academic Society of Occupational Health Nursing*. 2020;31(3):137-145. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2022.31.3.137>
28. O'Connell BH, O'Shea D, Gallagher S. Feeling thanks and saying thanks: A randomized controlled trial examining if and how socially oriented gratitude journals work. *Journal of Clinical Psychology*. 2017;73(10):1280-1300. <https://doi.org/10.1002/jclp.22469>