

온앤오프

적절한 심에 대하여

나권중 · 서울대학교병원 심장혈관흉부외과

제18차 전공의 연수교육 · 2026.10.22



제가 맡고 있는 역할

의사

흉부외과 부교수

수술과 외래

행정

흉부외과 의무장
의료혁신실 담당 교수

과 실무 조율 및
병원 혁신 프로젝트 담당

연구

국가 과제 4개
해외 학회 프로젝트 2개

연구 기획·수행과
국내외 협력의 책무

사업

창업자이자 CMO

의료 기술을 실제 현장에 연결

가정

남편, 두 아이의 아빠

업무 밖에서도 이어지는 제 삶

1 / 2

X-ray conference
오전 7시~ 8시

[필참] 대한기관식도과학회 추계학
회발표 (부산), 외부강의신고완료
오전 8시~오후 2시

LUTS: 9A~11A
오전 9시~ 11시

바쁨
오전 10시~ 11시

랩미팅(수요일에 미리 공지!!)
오후 12시~ 1시

[필참] 의료혁신실주간회의
오후 1시~ 2:30

오후 6시~ 7시

미래분과위원회 Zoom meeting
오전 10시~ 11시

임상교수간담회
오후 12시~ 1시

본3외과총론학생강의
오후 2시~ 3시

운동
오후 7시~ 9시

부산출장 (12시 기차)
오전 11:15~오후 9:15

바쁨
오후 3시~ 4시

[필참] 전공의연수교육강의/부산
오후 5시~ 6시

외부회의일정(온
오후 4시~ 5시

바쁨
오후 4시~ 5시

Quan block
오후 5시~ 7시

운동
오후 7시~ 9시

수술
외래
회의
연구

개인정보
처리

실제 일정

2 / 2

의국회의, 오전 7:15			X-ray conference 오전 7시~ 8시
교수회의 오전 8시~ 9시			[필참] 진료인력 오전 7:30~ 8:30
바쁨 오전 9시~오후 1시			LUTS: 9A~11A 오전 9시~ 11시
애들은행업무-하 오전 9시~ 10시			
소아CPN식사 (원내) 오후 12시~ 1시			전체연구원미팅 오전 11:30~오후 1시
바쁨 오후 1시~ 2시			
폐암센터외래협진			
LUTS 오후 1:30~ 3:30			바쁨 오후 2시~ 6시
			전공의집중교육/GTS 오후 3시~ 6시
			강원 의료AX산업 실증허브 조성 오후 5시~ 6시
바쁨 오후 6시~ 7시	학술위 줌미팅 오후 6시~ 7시		
운동 오후 7시~ 9시			운동 오후 7시~ 9시
		운동 오후 8시~ 10시	

수술
외래의
연구

개인정보
흐림 처리

많은 흉부외과 교수님들의 달력

우리는 병원 안팎에서 여러 역할을 동시에 맡습니다

Surgeon 연구자 행정 창업자 남편 아빠



| 온과 오프는 서로를 지탱합니다

ON · 수술과 진료, 연구

OFF · 가족과 건강, 즐거움



두 장면 모두 온전한 나의 삶입니다

일하는 모습과 일 밖의 즐거움

서울대병원 영상

The Double Life of a Cardiothoracic Surgeon

▶ 영상 재생

흉부외과 의사의 업무와 탁구라는 또 다른 모습

요즘 나는 온과 오프의 균형을 어떻게 느끼고 있습니까?

- 01 대체로 잘 지키고 있다
- 02 어느 정도 지키지만 자주 흔들린다
- 03 지금은 거의 지키기 어렵다
- 04 아직 생각해 본 적이 없다

| 전공의에게 오프는 쉽게 오지 않습니다

환자

집에 가도 중환자실에 두고 온 사람이 걱정
빠뜨리고 온 오더가 없는지...

일

논문, 교수님이 시킨 일.. 등등 산적한 일들
병원 일 외에 해야 할 일 들?

몸

하루 종일 수술하고 나면 너무 피곤하고,
당직 뒤에는 너무 피곤해..

지금 내 스위치를 끄기 가장 어렵게 하는 것은?

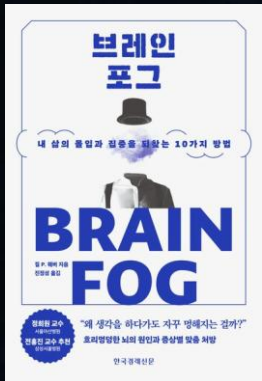
- 01 환자 상태가 계속 마음에 남는다
- 02 잠과 체력이 절대적으로 부족하다
- 03 밀린 연구와 업무가 떠오른다
- 04 쉬는 중에도 일에서 빠져나오지 못한다

계속 ON일 때 나타나는 신호

Brain fog

할 일은 많은데 무엇부터 할지 떠오르지 않습니다

아무것도 하기 싫고, 생각이 얼어붙은 것 같습니다



10초 브레인포그 테스트

- ☐ 대화 중에 단어가 생각나지 않고, 할 말을 까먹는다
- ☐ 바쁘게 하루를 보냈는데, 뭘 했는지 기억이 잘 안난다
- ☐ 해야 할 일을 자주 깜빡깜빡한다
- ☐ 한 가지 일에 온전히 집중하기 어렵다
- ☐ 멍하니 스마트폰만 들여다보는 시간이 많다
- ☐ 아침에 일어나도 찌뿌둥하고, 항상 피곤하다
- ☐ 사람들과 어울릴 심리적, 시간적 여유가 없다
- ☐ 불면증, 과식 또는 식욕 감퇴 등의 문제를 겪고 있다

| Brain fog를 부르는 일들…!!!

잠

수면 부족이 쌓일 때
(당직/밤샘 일/당직)

일

할 일이 한꺼번에 밀릴 때
(수술, 자료조사, 논문, 회의 등)

자극

알림이 생각을 계속 끊을 때
(카톡, SNS, 이메일 등)



| Brain fog가 업무를 흐릴 때

제 경험에서 보이는 업무 신호

우선순위가 늦어짐

일이 겹칠 때 첫 행동을
고르기가 어려워집니다

정보를 되풀이해 확인

검사 결과와 인계할 내용을
반복해서 찾게 됩니다

소통이 무거워짐

동료에게 핵심을 설명하는 데
평소보다 오래 걸립니다

일상에 적용한다면

멈춰서 상태를 확인

피로와 걱정을 알아차리고
잠깐 숨을 고릅니다

한 가지부터 작게 시작

지금 필요한 일 하나를 적고
그 일부터 시작합니다

인계하고 회복

동료에게 잇고, 잠과 쉼을
확보해 다시 돌아옵니다

| 소진되지 않고 일하기 위하여

외과의사 소진과 의료오류 관여의 연관

OR 2.51

95% CI 1.68-3.72

잠을 충분히 자고 일에서 벗어나 회복할 시간을 갖고
그 시간을 가능하게 하는 여건도 함께 생각합니다

여가는 왜 필요한가

수술실의 나도,
가족 곁의 나도,
좋아하는 일에 몰두하는 나도
모두 같은 나입니다.

여가는 일 밖의 나를 지키는 시간입니다.

그 균형이 다시 일에 집중할 여유로 이어집니다.



| 스위치를 끌 수 있는 용기

나의 선택

일을 잠시 멈추는 것을 스스로 허락하기

함께 만드는 환경

동료를 믿고 맡길 수 있는 관계와 병원의 여지



환자를 함께 본다는 믿음이 있을 때 오프도 가능해집니다
잠시 여유를 가지고 나 자신을 돌아보는 것은 생각보다 더 나은 하루를 만들어줍니다

| 그날 필요한 오피는 다를 수 있습니다



당직 뒤

몸과 체력을 회복합니다



걱정이 남으면

동료에게 말하고
내일을 준비합니다



여력이 생기면

관계와 취미를 선택합니다

POLL 3

집에 돌아가면, 업무와 무관하게 즐기는 일이 있으신가요?

- 01 있고, 가끔이라도 즐깁니다
- 02 있지만 요즘은 시간이 없습니다
- 03 아직 찾고 있는 중입니다
- 04 지금은 아무 계획 없이 자는 게 먼저입니다

하루의 일과

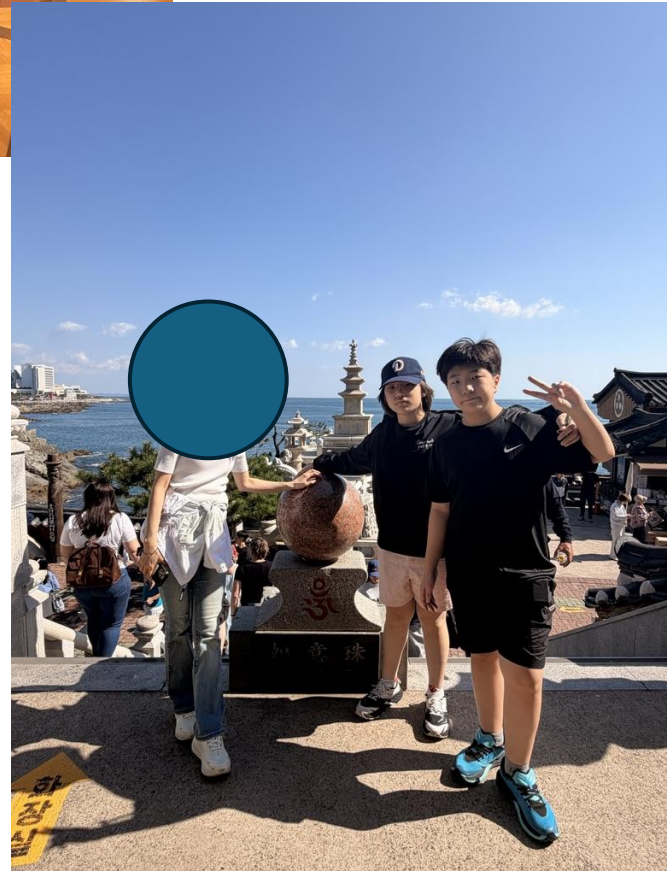
저녁 약속은 주 2회 정도

저녁에는 아이들과 숙제, 나도 숙제.. 영화, 장보기 등

운동은 가능하면 주 2회

잠드는 시간은 되도록 일정하게





제 주말의 경계

필요한 환자 일은 먼저 해결 (보고, 회진)

주중에 밀린 일들 해결 (이메일, 연구, 행정 등)

영화관, 코스트코, 소풍, 스포츠, 여행 등



취미 생활?

음악 감상 - Jazz, 피아노 협주곡

드라마 보기 - F감성을 지닌 남자

레고 만들기 - 매월 1-2개씩 완성해서 전시

대화



| 원팀이 환자를 이어서 봅니다

ONE TEAM

교수 · 전공의 · 인턴 · PA

상태를 공유하고



함께 판단하고



다음 사람에게 잇습니다

서로의 관찰과 판단이 환자 곁에서 계속 연결됩니다



환자에게 더 연속적이고 나은 진료

| 시스템은 신뢰와 존중으로 작동합니다

연락

걱정되는 변화는 직급에 관계없이 바로 말할 수 있습니다

응답

질문과 보고를 비난보다 함께 판단할 기회로 받습니다

오프

인계된 환자는 팀이 이어 보고, 급하지 않은 일은 미룹니다

온과 오프는 함께 나를 만듭니다

회복 · 잘 쉬어야 다시 집중할 수 있습니다.

안정 · 마음이 편안해야 오래 건강하게 일할 수 있습니다.

나 · 의사인 나도, 병원 밖의 나도 소중합니다.

