

이완술사용이 간호학생들의 첫 임상실습 직전 불안감소에 미치는 영향

박 정 숙*

I. 서 론

A. 연구의 필요성

간호교육에 있어서 임상실습은 학교에서의 이론강의 및 실습실 실습과 더불어 필수불가결한 과정중의 하나이다. 임상실습이란 간호교육을 바탕으로 하여 환자간호를 위한 학생들의 실습경험을 직접 계획하고 조직하여 가르치고 지도하며 평가하는 것이고, 이러한 임상실습의 역할은 교실에서 배운 지식을 실습지에 옮겨서 환자간호에 적용시키는 것이다(오, 1974). 또한 임상실습은 이론교육을 보충·통합·활용케 하며, 개성이 다른 환자를 위해 개별적인 간호를 계획 수행하는 능력, 이를 실천함에 있어서 의도집중과 협조하는 능력, 환자 및 가족의 집단교육을 계획 수행하는 능력을 발전시킬 수 있으므로 간호교육에 있어서 매우 중요한 과정이라고 생각된다.

그런데 임상실습의 이러한 중요성에 반해 간호학생들의 임상실습에 대한 태도나 만족도는 부정적인 것으로 밝혀져 있다. 김(김의숙, 1981)은 여러 연구 결과를 종합보고 하는 과정에서 간호학생들이 흥미를 잃는 가장 주요한 요인을 임상실습 경험에서의 갈등이라고 밝혔고 그의 많은 연구에서도 유사한 결과를 나타내고 있다(김영숙, 1975; 이, 1980; 김영혜, 1982; 김과 손, 1982; 조와 강, 1984; 송, 1985).

특히 첫 임상실습은 다른 어느 경우보다도 더 심각한 불안과 긴장을 느끼게 되는 stress 상황이라고 볼 수 있다. 최(1969)는 간호학생들의 첫번 임상실습 시 느낀 것은 "불안했다"가 가장 많음을 보고했고, 김(김희자, 1980)도 첫 임상실습시에는 불안을 많이 느낀다는 전제하에 그 불안수준에 영향을 미치는 요인을 밝히는 연구를 시도하였다. 첫 임상실습 시 불안을 느끼는 원인으로는 임상실습 장소의 생소함, 간호지식 및

기술의 부족, 다루기 어려운 환자들의 존재, 실습장내에 존재하는 동동, 추한 모습, 나쁜 냄새, 성기(Sex organ), 사회적 문제, 임종 등 어려운 문제에 대한 두려움, 뚜렷이 집어낼 수 없는 막연한 불안감 등을 들 수 있다(김희자, 1980; Jacobson & McGrath, 1983). 이러한 첫 임상실습시의 불안을 감소시키기 위한 방법으로 김(김희자, 1980)은 사전정보를 통한 orientation 이 효과가 있었다고 밝혔고, Jacobson과 McGrath (1983)은 임상지도자들이 주의깊고 환자를 할당(assignment)하고, 어떤 어려운 상황에서는 학생들을 짝을 지워 임하게 하고, 역할모델이 되어 주고, 학생과 함께 일하는 것이 도움이 된다고 했다.

이완반응(Relaxation Response)은 통합된 시상하부 반응으로 교감신경계 활동을 감소시키는 선천적 신체 반응이므로, 이완술을 사용하여 이완반응을 얻게 되면 Stress상황에서의 교감신경부신 각성(Sympatho adrenal arousal)을 감소시켜서 불안을 적게 할 수 있다. 즉 첫 임상실습은 명백하게 심리적 Stress를 주는 사건이므로 이완술을 사용하면 Stress로 인한 투쟁·도피반응(fight or flight reaction)이 감소되고 심리적 Stress의 일종인 불안이 낮아질 것이다. 일반적으로 이완술은 교감신경계 흥분과 관계되는 질환에 있어서 예방적·치료적 가치가 있다고 알려져 있다. 그래서 여러 학자들이 이완술을 만성불안환자(Leboeuf & Lodge, 1980), 불안을 나타내는 정신과 환자(김정인, 1985), 고혈압환자(박상연, 1983), 치과 치료를 받는 학생(정 1979), 심리적 Stress가 있는 대학생(최, 1985; Fehring, 1983) 시험불안이 있는 고등학생(이, 1982)에게 시행하여 연구해 본 결과 좋은 결과를 얻었다고 보고했다. 또한 구미 각국에서는 이미 많은 경우에 이완술을 불안감소를 위한 전략으로 사용하고 있다.

그래서 본 연구자는 심리적 Stress가 있는 첫 임상실습에 대비하기 위해 임상실습 전에 이완술을 교육하고

* 동산 간호 전문대학

시행케 하는 것이 첫 임상실습 직전의 불안감소에 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 간호학생이 불안없이 임상실습에 임하게 되면 자신의 신체적·정신적 건강을 증진시키는 물론 그에게 간호를 받는 환자에게도 양질의 간호를 제공할 수 있을 것이며, 이완술의 효과를 내재화하여 일상생활의 Stress도 감소시킬 수 있을 것이므로, 이완술이 간호학생의 불안감소에 미치는 효과를 연구하는 것은 그 필요성이 크다고 하겠다. 또한 우리나라에서는 아직 첫 임상실습 전에 간호학생의 심리적 준비에 관한 체계적인 연구가 이루어져 있지 않으므로 시급히 연구되어야 할 필요가 있다고 하겠다.

B. 연구문제 및 가설

본 연구의 연구문제는 “이완술 사용이 간호학생들의 첫 임상실습 직전의 불안감소에 영향을 미치는가?”이며, 이 연구문제에 답하기 위해 세워진 가설은 “임상실습을 처음 시작하는 간호학생 중 이완술을 사용한 집단의 불안이 이완술을 사용하지 않은 집단의 불안보다 낮을 것이다”이다.

C. 용어 정의

① 불안 ; 심리적 Stress의 하나로서 실제적 또는 상상적으로 위협적인 상황에서 일어나는 불쾌감으로, 시간의 경과에 따라 그 상태가 변하는 인간의 정서상태이다(Spielberger, 1972). 본 연구에서는 간호학생들이 첫 임상실습 직전 강의실에 대기중인 상태에서 느끼는 정서로서 Spielberger의 STAI(state-trait anxiety inventory) 중 상태불안(State Anxiety)을 측정할 값을 의미한다.

② 이완술 ; 교감신경계 활동을 감소시키는 선천적인 이완반응을 야기시키는 기술로서 4가지 기본요소(정신적 도구, 수동적 태도, 근육긴장 감소, 조용한 환경)를 포함하는 것이다. 본 연구에서는 이완술로 변창진(1981)의 간이 이완훈련 Program을 사용하였는데 4회에 걸쳐(1회 40분) 연구자에 의해 직접 실시되었다.

D. 연구의 제한점

1. 연구대상자가 평소에 사용하던 강의실에서 이완술이 시행되었으므로 이완반응을 일으키는데 요구되는 편안한 환경이 잘 조성되지 못했을 우려가 있다.
2. 본 연구대상은 일개 간호전문대학 1학년생에 한했으므로 연구결과를 일반화하는데 어려움이 있다.

II. 이론적 배경

A. Benson의 이완반응(Relaxation Response)

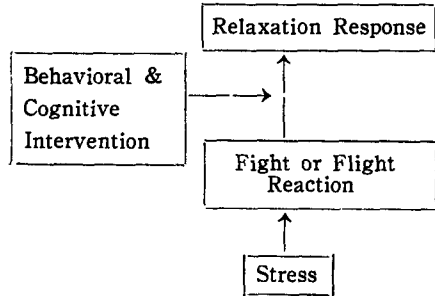
Benson은 Stress를 개인이 선호하는 생활형태를 방해하는 어떤 환경적 상황으로 과도한 정신생리적 각성 상태를 야기시키는 것이라고 했다. 이런 각성 상태가 너무 길거나 잦으면 Stress는 부적응적이고 신체적 심리적 수행을 방해하며 결국 Stress와 관련된 건강문제를 야기하게 된다. 어떤 Stress를 주는 신체적·정서적·행동적 사건이 투쟁도피반응(fight or flight reaction)을 초래할 수 있는데, 이때 적절한 행동적 또는 인지적 중재(intervention)를 사용하면 원하는 생리적 변화 즉 이완반응(Relaxation Response)을 얻을 수 있다. 이완반응은 통합된 시상하부반응으로 교감신경계 활동을 감소시키는 선천적인 신체반응이며, 인간에게 있어서 교감신경계를 흥분시키는 Stress시의 반응인 투쟁도피반응의 반대개념이라고 볼 수 있다;

이완반응을 얻기 위한 중재의 기본적 구성요소로는 정신적 도구(mental device), 수동적 태도, 근육 긴장 감소, 조용한 환경의 4가지 조건이 필요하므로 이완반응을 유도하는 이완술을 고안할 때는 이 4가지 조건을 필수적으로 고려해야만 한다. 이완반응시 나타나는 생리적 및 심리적변화에 대해 살펴 보면, 생리적 변화로는 산소소모량, 이산화탄소 배출량, 심박동수, 호흡수 및 혈중젖산량의 감소와 EEG상 α 파가 두드러진다는 점, 근육긴장도가 낮아지고 피부저항이 높아진다는 점 등을 들 수 있고, 심리적 변화로는 평화로운 마음과 복지감(Sense of well being)이 생기고 불안과 긴장등이 감소된다는 점을 들 수 있다. 이완반응 유도시 대부분의 경우 위와같은 바람직한 효과를 볼 수 있으나 소수의 경우에 바람직하지 못한 부작용을 나타내기도 한다. 이완술의 부작용으로는 현실적인 삶으로부터 철회하는 것, 가벼워지는 느낌(Weightlessness), 불면증으로 인한 환각 등을 들 수 있다.

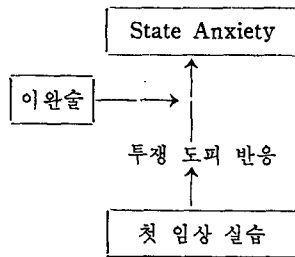
Benson(1982)에 의하면 특히 오늘날과 같이 Stress가 많은 현대사회에서는 약물에 의하지 않고 자가유도할 수 있으며, 그 효과를 내재화하여 일상생활에서 쉽게 사용할 수 있는 이완기술에 대한 관심이 높아지고 있으며, 긴장과 Stress를 다루기 위한 이완술의 필요성과 중요성은 더 커지고 있다고 한다.

위의 Benson이론을 모형화하면 <도 1>과 같다.

Benson이론을 이론적 기틀로 하여 본 연구의 변수들을 모형화하면 도 2)와 같다.



〈도 1〉 Benson이론의 모형화



〈도 2〉 본 연구 변수의 모형화

B. 관련 문헌고찰

먼저 첫 임상실습시 느끼는 불안에 관한 연구를 보면, 김(김행자, 1980)은, 학생들에게 긴장 및 불안과 공포를 줄 수 있는 첫 임상실습을 보다 낮은 불안상태로 준비시킬 수 있는 방법이 있는지를 알기 위해 사전정보유무·성적상하·성격요인별 집단으로 나누어 임상실습을 시작한 첫번째·두번째·마지막 날의 불안수준을 측정하여 비교분석하였다. 대상자는 서울에 소재하는 1개 대학 3학년생 47명이었으며, 연구도구는 본 연구에서 종속변수로 사용한 것과 동일한 Spielberger의 STAI였다. 연구결과를 보면 첫 임상실습시 학생들이 느끼는 상태불안 수준은 성적하위집단이 49.14로 성적상위집단의 46.59보다 유의하게 높았으며, 성격요인별로는 차이가 없었고 계획된 사전정보를 준 집단은 상태불안이 50.96에서 46.13으로 유의하게 감소된데 비해, 대조군은 47.61에서 46.87로 유의한 감소를 보이지 않았다. 이 연구결과는 첫 임상실습전에 세부적인 사전정보를 제공하여 학생들의 첫 임상실습시 불안수준을 낮추고, 또한 하위성적 집단에게는 더욱 세심한 주의를 기울여야 할 필요가 있음을 시사하고 있다.

학생들의 불안을 감소시키기 위해 이완술 및 이완술과 관련된 중재술을 사용한 연구들을 살펴보면 Lamontagne, Mason과 Hepworth(1985)는 국민학교 2학년생을 대상으로, 윤과 황은(1984) 의과대학생을 대상으로, Fehring(1983)은 일반대학생을 대상으로, 최(1985)

는 간호대학생을 대상으로 일반적인 상황에서 불안감소에 영향을 미치는지를 연구하였다. 특수상황에서 불안감소에 미치는 영향을 연구한 것으로는 국민학교 6학년생을 대상으로 치과치료시 불안감소에 미치는 영향(정, 1979), 고등학생을 대상으로 시험불안 감소에 미치는 영향(이, 1982)에 관한 연구 등을 들 수 있다.

위의 연구들을 좀 더 세부적으로 살펴보면, Lamontagne, Mason과 Hepworth(1985)는 건강에 영향을 미치는 많은 행동형태들이 아동기나 사춘기에 형성되기 때문에 생의 초기단계에 이완술과 같은 긍정적인 방법으로 적응행동을 하려는 시도는 미래의 건강에 매우 중요한 영향을 미친다는 전제하에 46명의 국민학교 2학년생을 대상으로 연구를 시행하였다. Gillis의 CAS (Child Anxiety Scale)를 이용하여 불안을 측정해 본 결과 이완술을 사용한 실험군의 불안이 6.64로 대조군의 7.82보다 낮았고, 특히 중등도나 고도의 불안을 가진 어린이에게 이완술의 효과가 유의하게 높았다고 보고했다. 윤과 황(1984)은 이완술의 일종이라 볼 수 있는 Biofeedback을 의과대학생들에게 사용한 결과 피부온도가 상승했다고 보고했으며, Fehring(1983)은 일반대학생 78명을 대상으로 Benson의 이완술과 GSR II biofeedback의 효과에 대해 연구한 결과 biofeedback을 이용한 이완군의 경우 Spielberger의 상태불안 점수가 31.65로 대조군의 39.84보다 유의하게 낮았으며, McNair, Loo와 Droppleman의 POMS 점수도 유의하게 낮아서 좋은 효과를 나타냈다고 보고했다. 최(1985)는 90명의 간호대학 4학년생을 대상으로 역시 Benson의 이완술과 GSR II 생체회환 이완훈련의 효과에 대해 연구하였다. 연구 결과 Benson의 이완술과 GSR II 생체회환 훈련이 다같이 스트레스와 관련된 기분및 정서상태점수의 감소에는 유의한 영향을 미쳤으나, 상태불안 점수는 GSR II 생체회환 훈련군 40, Benson의 이완술군 41.4, 대조군이 46.8로 나타나서 GSR II 생체회환 훈련군만이 대조군보다 유의하게 불안이 낮은 것으로 나타났다.

정(1979)은 Budzynski의 이완훈련프로그램을 포함하는 체계적 감감법 치료치료를 받는 국민학생에게 시행한 결과 실험군의 경우 치과불안 척도(Dental Anxiety Scale)로 측정된 불안이 유의하게 낮았다고 보고했다. 이(1982)는 우리나라 고등학생들에게 문제가 되고 있는 시험불안을 감소시킬 수 있는 시험불안 극복훈련을 개발하여 고등학교 2학년 학생들에게 시행한 결과 실험군의 경우 Spielberg 등의 시험불안점사 (Test Anxiety Inventory)로 측정된 불안이 유의하게 낮아졌다고 보고했다. 이 연구에서 사용한 시험불안

극복훈련 중에는 본 연구에서 사용한 번(1981)의 간이 이완훈련 프로그램이 포함되어 있다.

위 여러 문헌고찰의 내용을 종합해 보면, 첫 임상실습시에는 불안수준이 높아지므로 어떤 사전 준비가 요구됨을 알 수 있고, 학생들의 불안을 감소시키는 데는 이완술이 효과적임을 알 수 있다. 그래서 본 연구에서는 변창진의 간이이완훈련 프로그램을 이용하여 간호학생들의 첫 임상실습직전 불안감소에 미치는 영향에 대해 알아보려고 한다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

A. 연구설계

본 연구는 비동등 대조군 사후검사 설계(Nonequivalent control group post-test only design)의 유사실험연구이다(도 3).

실험군	×	○
대조군		○

〈도 3〉 연구 설계 모형

B. 연구대상

본 연구의 연구대상은 동산간호전문대학 1학년 A(44명), B(43명)반 학생 87명 전수로서 편의에 따라 A반을 실험군으로 B반을 대조군으로 반을 임의할당(convinient assignment)하였다. 임의할당을 한 이유는 무작위할당(random assignment)의 경우 실험군 대조군의 대상자들이 A, B반에 함께 있게 되어 서로 정보를 교환하여 대조군이 오염될 우려가 있었기 때문이다. 실험기간은 1985년 10월 14일부터 23일까지였다. 대상자중 실험군에서 6명, 대조군에서 1명이 도중탈락 되었으므로 최종 대상자는 실험군 38명, 대조군 42명이었다.

C. 연구도구

① 독립변수(이완술)

변창진이 Budzynski의 이완훈련과 Jacobson의 이완훈련이 지닌 장점을 선택하여 우리말로 개발한 간이이완훈련 프로그램을 사용하였다. 이 프로그램은 약 40분간에 걸쳐 손과 팔근육, 어깨근육, 머리와 목근육, 안면근육, 배와 등근육, 다리근육등 여섯 부위의 근육을 차례로 수축시킨 다음 완전히 이완시키는 내용으로 구성되어 있다.

② 종속변수

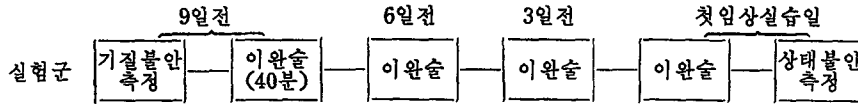
불안은 Spielberger, STAI를 김정택이 번역한 것 중 상태불안 도구 20문항을 사용하였다. 이 도구는 침착성, 안정성, 만족감 등을 포함하는 긍정적인 10개 문항과 불쾌감, 긴장, 우울, 걱정 등을 포함하는 부정적인 10개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 4점 '조금 그렇다' 3점 '보통 그렇다' 2점 '대단히 그렇다' 1점을 주게 되어 있으며, 부정적인 문항은 반대로 점수를 매기게 되어 있다.

우리나라 남녀 대학생을 대상으로 이 상태불안 도구의 신뢰도를 검증한 결과 남녀 공히 $r=.89$ 로 나왔다(1978). 본 연구에서는 반분신뢰도(split-half reliability)를 산출한 결과, 기질불안은 $r=.85$, 상태불안은 $r=.83$ 으로 나왔다.

D. 연구의 진행절차

첫 임상실습 9일 전인 10월 14일 양군 대상자들에게 각각의 강의실에서 먼저 Spielberger의 STAI 중 기질불안을 측정하였다. 실험군에게는 기질불안 측정이 끝난 후 그 자리에서 첫 임상실습시의 Stress와 그 Stress 정도를 감소시키기 위한 기술로서 변창진의 간이이완훈련 프로그램의 필요성에 대해 간단히 설명하였다. 그 후 이완술을 시행하였는데 이완술 유도는 본 연구자의 육성을 사용하여 직접 하였으며 전과정에 걸리는 시간은 약 45분 정도였다. 본 연구자의 육성을 사용하여 직접 시도한 이유는 첫째 심리적 Stress인 불안을 완화시키기 위해 이완술을 사용하는 것이므로 기계사용보다는 인간대 인간의 직접접촉이 중요하다고 생각했기 때문이며, 둘째 본 연구자가 직접 강의를 담당하고 있으므로 교수-학생간의 좋은 상호관계를 증진시킬수 있으리라 믿었고, 셋째 전 대상자를 한 장소에 모아서 시행하므로 연구자의 편견(bias)이 작용할 우려가 없었기 때문이었다. 그 후 3일마다 1회씩 본 연구자에 의해 이완술이 유도시행되었는데 주로 오후 시간을 이용하였으며 1회 소요시간은 약 40분 정도였다. 첫 임상실습 당일날에는 실습시작 1시간 전에 강의실에 모이게 하여 이완술을 1차 시행하고 그 후 Spielberger의 상태불안질문지를 작성하게 하였다. 대조군은 실습시작 30분 전에 강의실에 모이게 하여 Spielberger의 상태불안 질문지를 배부·작성케 했다. 실험군에게 이완술을 시행할 때 조용한 환경을 조성하기 위해 실험도중에 강의실 출입을 금하고 강의실 주변의 통행도 될수 있는대로 금지시켰다.

양군의 유사성을 확인하기 위한 대상자의 1학기 실습성적, 1학기 학과성적은 학적부를 이용하여 자료수집을 하였다. 구체적인 연구진행절차는 도 4와 같다.



〈도 4〉

E. 자료처리 및 분석방법

자료를 코딩카드에 부호화하여 전산처리하였다.

- ① 양군간의 유사성 검증을 위해 t-test를 하였다.
- ② 가설검증을 위해 ANCOVA를 하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

A. 실험군과 대조군의 유사성 검증

간호학생들의 첫 임상실습 직전 불안에 영향을 미칠 것으로 보이는 변수들이 두 집단간에 유사한지를 먼저 검증하였다. 본 연구에서는 기질불안, 임상실습 전 실습성적(1학기 실습성적), 임상실습 전 학과성적(1학기 학과성적)이 실험군과 대조군 간에 차이가 없는지를 알아보았는데, 그 결과는 〈표 1〉과 같이 나타났다.

〈표 1〉 실험군과 대조군의 동질성 확인을 위한 t검증

항목	구분	평균	표준편차	t값
기질불안	실험군	51.28	8.38	1.07
	대조군	49.17	10.19	
1학기 실습성적	실험군	46.44	2.45	1.02
	대조군	45.92	2.33	
1학기 학과성적	실험군	85.53	3.61	2.45*
	대조군	83.53	3.93	

*P<.05

먼저 기질불안에 대해 살펴 보면, 실험군은 평균 51.28점, 대조군은 49.17점으로 양군간에 유의한 차이가 없었고(t=1.07, P>.05), 1학기 실습성적도 실험군 46.44점, 대조군 45.92점으로 유의한 차이가 없었다(t=1.02, P>.05). 그러나 1학기 학과성적은 실험군 85.53점 대조군 83.53점으로 양군 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=2.45, P<.05).

B. 가설 검증

“임상실습을 처음 시작하는 간호학생중 이완술을 사용한 집단의 불안이 이완술을 사용하지 않은 집단의 불안보다 낮을 것이다”라는 주가설을 검증한 결과는 〈표 2〉와 같다.

양군의 유사성 검증 결과 1학기 학과성적이 유의하

〈표 2〉 실험군과 대조군의 첫 임상실습직전 불안에 대한 공변량 분석

Source of Variation	Sum of Square	df	Mean Square	F	Significant of F
Covariates (1학기 학과성적)	589.726	1	589.726	6.224	0.015
Main Effects	932.505	1	932.505	9.841	0.002
Explained	1522.234	2	761.117	8.033	0.001
Residual	7596.063	77	94.754		
Total	8818.297	79	111.624		

게 차이가 났으므로 그 변수를 공변량으로 하여 공변량 분석을 한 결과 실험군의 첫 임상실습 직전 불안이 대조군보다 유의하게 낮게 나타났으므로 주가설은 지지되었다(P<.005).

본 연구의 실험 전후 불안점수를 살펴보면, 실험전 기질불안은 대조군의 경우 평균 49.12, 표준편차 10.19, 실험군의 경우 평균 51.28, 표준편차 8.38이었다. 또한 실험후 상태불안은 대조군의 경우 평균 51.09, 표준편차 10.85, 실험군의 경우 평균 43.08, 표준편차 8.56으로 나타났다.

본 연구의 결과는 이완술의 일종인 Biofeedback 훈련이 상태불안을 낮추는데 효과적이었다고 보고한 Fehring(1983)과 최(1985)의 연구결과와 일치한다. 그러나 이들의 연구에서 Benson의 이완법은 상태불안을 낮추지 못했다고 보고되었는데, 이는 연구방법상의 문제로 보인다. 이완술의 효과를 충분히 내재화하기 위해서는 훈련자와 피훈련자가 함께 수차례에 걸쳐 훈련한 후에 피훈련자가 혼자서 자가유도하도록 하는 것이 좋다. 그런데 두 연구에서 모두 1차에 걸쳐 녹음테이프를 듣게한 후 집에 돌아가서 자가훈련하도록 했기 때문에 이완술을 완전하게 효과적으로 성취하지 못했을 우려가 있다. 변(1981)에 의하면 훈련자가 충분한 경험과 좋은 목소리를 가지고 있다면 녹음테이프를 사용해서 훈련시키는 것 보다 훈련자가 지시내용을 완전히 기억하여 훈련시에 훈련자의 육성으로 지시하는 것이 보다 효과적인 방법이라고 하였다. 본 연구자도 심리적 스트레스를 감소시키기 위한 증제로서 이완술의 효과를 기대하자면 훈련자의 육성을 사용하는 것이 더 좋을 것이라고 믿는 바이다. 본 연구결과는 또한 동일한 이완술을 사용하여 고등학생들의 상태불안의 일중

인 시험불안을 감소시켰다고 보고한 이(1982)의 연구 결과와도 일치한다.

본 연구의 결과를 첫 임상실습시 사전정보를 제공하여 상태불안을 감소시키고자 했던 김(김행자, 1980)의 연구결과와 비교해 보면 다음과 같다. 본 연구에서는 이완술을 사용한 실험군의 상태불안이 43.08, 대조군의 상태불안은 51.09로 양군간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 김(1980)의 연구에서는 사전정보를 준 실험군의 경우 사전정보를 주기 전과 후의 상태불안이 50.96과 46.13으로 유의한 차이가 있었으나, 대조군의 경우에는 47.61, 46.87로 전후에 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 사전정보의 효과가 있음이 드러났다.

첫 임상실습은 여러가지 의미에서 간호학생들에게 Stress를 주는 사건이다. 그러므로 이완술이나 조직적인 사전정보 등을 통하여 간호학생들의 심리적 Stress의 하나인 불안을 완화시키는 시도가 필요하다고 본다. 또한 사전정보와 이완술을 조화있게 배합하여 첫 임상실습전에 간호학생에게 쉽게 제공할 수 있는 형태의 Program으로 개발하는 것도 필요한 일이므로 앞으로 이에 관한 연구가 계속되어야 할 것으로 보인다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 이완술 사용이 간호학생들의 첫 임상실습 직전 불안을 감소시킬 수 있는가를 규명하기 위해 실습을 처음 시작하는 동산간호전문대학 1학년 학생 80명(실험군 38명, 대조군 42명)을 대상으로 1985년 10월 14일부터 10월 23일까지 시행되었다. 실험전에 양군의 기질불안을 측정하였고, 그 후 실험군에게는 이완술을 3일마다 1회씩 총 4회 실시하였으며, 첫 임상실습직전에는 양군의 상태불안을 측정하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 양군간의 유사성을 검증한 결과, 기질불안과 임상실습전 실습성적은 차이가 없었으나, 실습전 학과성적은 양군간에 유의한 차이가 있었다($P < .05$).
2. 가설 "임상실습을 처음 시작하는 간호학생 중 이완술을 사용한 집단의 불안이 이완술을 사용하지 않은 집단의 불안보다 낮을 것이다"는 지지되었다($P < .005$). 이와같은 연구결과를 토대로 하여 몇가지 제언을 밝히고자 한다.
 1. 불안의 포괄적인 측정을 위하여 자기보고형의 질문지뿐만 아니라 불안에 따른 생리적인 변화와 객관적인 행동변화도 함께 포함하여 측정할 것을 제안하였다.
 2. 비동등 대조군 사후검사 설계의 단점을 보완하기

위해, 실험처치 전에 미리 종속변수를 측정하고 실험 후에 다시 종속변수를 측정해서 비교해 보는 사전-사후 검사설계로 재연구해볼 것을 제안한다.

3. 간호학생들이 심리적 스트레스를 느끼게 되는 다른 경우, 예를들어 시험이나 진급시 등에도 이완술이 효과적인지 규명해 볼 것을 제안한다.

4. 본 연구의 결과에서 이완술이 첫 임상실습 직전 불안을 감소시키는 것으로 밝혀졌으므로, 실제 교육현장에서 첫 임상실습을 위한 증례로서 이완술을 사용할 것을 제안한다.

참 고 문 헌

- 김광주, 임상간호교육의 진행에 있어, 대한간호, 1974, 13(6), 57~66.
- 김미자, 현실충격, 대한간호, 1981, 20(4), 63~65.
- 김영숙, 임상간호교육을 위한 학생간호원의 태도조사, 중앙의학, 1975, 28(5), 549~554.
- 김영혜, 임상실습교육에 대한 일부 간호학생들의 태도 조사연구, 대동간호전문대학 논문집, 1982, 2, 43~57.
- 김영환, 행동치료의 원리. 서울: 중앙적성출판사, 1985.
- 김옥란, 손정태, 간호전문대학생의 임상실습 만족도에 관한 일 조사연구, 김천간호전문대학 논문집, 1982, 10, 235~253.
- 김의숙, 미래의 요구에 부응하는 간호교육, 대한간호, 1981, 20(4), 50~59.
- 김정인, 이완요법이 정신질환자의 불안감소에 미치는 영향, 연세대학교 대학원, 1985.
- 김정택, 신동균, "STAI의 한국표준화에 관한 연구, 최신의학, 1978, 21(11), 69~75.
- 김주희, 간호대학생들의 임상실습에 대한 태도조사연구, 대한간호, 1982, 21(1), 45~57.
- 김행자, 일부 간호학생의 첫 임상실습시 느끼는 불안 수준에 관한 연구, 월간간호, 1980, 4(9), 83~99.
- 박상연, 이완훈련이 본태성 고혈압환자의 혈압하강에 미치는 영향, 중앙의학, 1983, 44(1), 75~80.
- 박정숙, 이완술 사용이 수술 후 동통 감소에 미치는 영향, 연세대학교 대학원, 1984.
- 변창진, 이완훈련 프로그램, 지도와 상담, 계명대학교 학생지도연구소, 1981, 6, 23~49.
- 송인숙, 간호학생의 임상실습 만족도에 관한 조사연구, 포항간호전문대학 논문집, 1985, 8, 131~149.
- 오가실, 임상간호교육의 진행과정, 대한간호, 1974, 13(6), 47~51.

- 윤영창, 황익근, Biofeedback에 의한 피부온도 상승에 관한 예비연구, 신경정신의학, 1984, 23(4), 363~367.
- 이동길, 시험불안 극복훈련이 고등학생들의 시험불안 감소에 미치는 효과, 경북대학교 교육대학원, 1982.
- 이숙자, 간호학생의 임상실습 만족도에 관한 조사연구, 간호학회지, 1980, 10(2), 41~51.
- 이화순, 임상간호교육을 위한 일 연구, 대한간호, 1972, 11(4), 26~32.
- 정윤애, 체계적 감압법이 치과 치료의 불안감소에 미치는 영향, 경북대학교 교육대학원, 1979.
- 조결자, 강현숙, 일부 간호대학생의 자아개념과 임상실습만족도와와의 관계, 간호학회지, 1984, 14(2), 63~74.
- 조희, 간호학생들의 스트레스 정도에 관한 조사연구, 적십자간호전문대학 논문집, 1982, 4, 137~155.
- 최익도, 한국대학 간호교육과정의 발전을 위한 일 기초연구, 대한간호, 1969, 5(3), 30~71.
- 최현자, Benson의 긴장이완법과 GSR II생체회환이 완훈련이 간호대학생의 심리적 스트레스 수준에 미치는 효과에 관한 연구, 고려대학교 대학원, 1985.
- 황익근, Biofeedback과 임상적 응용, 정신의학보, 1983, 7(5), 137~143.
- Benson, H., *The Relaxation Response*, N.Y.: William Morrow & Co., 1975.
- Benson, H., The Relaxation Response: History, Physical Basis, & Clinical usefulness, *Acta Medical Scandinavica*, 1982, Suppl. 660, 231~237.
- Benson, H., Beary, J.F., & Carol, M.P., The Relaxation Response, *Psychiatry*, 1974, 37, 37~46.
- Benson, H., Kotch, J.B., & Crassweller, K.D., The Relaxation Response: A Bridge between Psychiatry & Medicine, *Medical Clinics of North America*, 1977, 61(4), 929~938.
- Carter, E.W., Stress in Nursing Students: Dispelling Some of the Myth, *N.O.*, 1982, 30(4), 248~252.
- Cohn, L. Coping with Anxiety: A step-by-step Guide, *Nursing* 79, Dec, 34~37.
- Delmonte, Response to Meditation in Terms of Physiological, Behavioral & Self-Report Measures: A Brief Summary, *Psychol. Rep.*, 1985, 56, 9~10.
- Diers, D., *Research in Nursing Practice*. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1979.
- Donnelly, G.F., Relax? That's Easy for You to say!, *R.N.*, 1980, 43(6), 34~80.
- Dossey, B., A Wonderful Prerequisite, *Nursing* 84, Jan. 1984, 42~45.
- Fehring, R.J., Effects of Biofeedback-Aided Relaxation on the Psychological Stress Symptoms of College Students, *N.R.*, 1983, 32(6), 362~366.
- Jacobson, E., *Progressive Relaxation*, Chicago: University of Chicago Press, 1938.
- Jacobson, S.F., & McGrath, H.M., *Nurses under stress*. N.Y: John Wiley & Sons, 1983.
- Kerlinger, F.N., *Behavioral Research*. N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1979.
- Lamontagne, L.L., Mason, K.R., & Hepworth, J.T., Effects of Relaxation on Anxiety in Children: Implications for Coping with Stress, *N.R.*, 1985, 34(5), 289~292.
- Leboeuf, A., Lodge, J., A comparison of Frontalis EMG Feedback Training & Progressive Relaxation in the Treatment of Chronic Anxiety, *British J. of Psychiatry*, 1980, 137, 279~284.
- Morse, D.R., et al., A Physical & Subjective Evaluation of Meditation, Hypnosis, & Relaxation, *Psychosomatic Medicine*, 1977, 39(5), 304~324.
- Pender, N.J., Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety & Health Locus of control among Hypertensive Adults, *Research in Nursing & Health*, 1985, 5, 67~72.
- Peters, B.K., Benson, H., & Porter, D., Daily Relaxation Response Breaks in a Working Population: I. Effects of Blood Pressure, II. Effects on Self-Reported Measures of Health, Performance, & Well-being, *AJPM* 1977, 67(10), 946~953.
- Polit, D., Mungler, B., *Nursing Research: Principles & Methods*. Philadelphia, J.B. Lippincott Co., 1978.
- Snyder, M., Progressive Relaxation as a Nursing Intervention: An Analysis, *A.N.S.*, 1984, 6(3), 47~58.
- Spielberg, C.D., *Anxiety & Behavior*, N.Y.: Aca-

demic Press, 1966.

Spielberg, C.D., *Anxiety: Current Trends in Theory & Research*. N.Y.: Academic Press, 1972.

Waltz, C.F., Bausell, R.B., *Nursing Research*. Philadelphia, F.A. Davis Co., 1981.

—Abstract—

**The Effect of Relaxation Technique on
Reduction of Anxiety of Nursing
Students in the First Clinical Practice**

*Park, Jeong Sook**

This Study is aimed at showing the effect of relaxation technique on reduction of anxiety of nursing students in the first clinical practice.

The samples of this research were eighty freshman students of Dong San Junior College of Nursing. Of them thirty-eight were experimental group and remaining forty-two were control group. This study has been conducted from October 14 to 22,

1985. Subjects in all two groups had measured their trait anxiety, after then, the researcher carried out Byun's relaxation technique with experimental group every other day. After the experimental period, subjects in all two groups had measured their state anxiety.

The tools of this study were two kinds; Spielberg, Gorsuch & Lushene's STAI, and Byun's relaxation technique.

To test the statistical difference in the subjects' trait anxiety, score of lecture in pre-clinical practice and score of practice in pre-clinical practice, t-test was performed. To verify the hypotheses, ANCOVA was performed.

Results of this study were as follows:

The main hypothesis that the nursing students who use relaxation technique will have less degree of anxiety in the first clinical practice than the nursing students who don't use relaxation technique was accepted ($P < .005$).

Conclusively, the researcher thinks that it is necessary that nursing students were prepared with relaxation technique to reduce anxiety in their first clinical practice.

*Dong San Junior College of Nursing