韓 國 保 健 看 護 學 會 誌
Journal of Korean Public Health Nursing
Volume 29. No. 3, 503 - 514, December 2015

http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.3.503
중심단어 : 현실치료, 행복, 대인관계, 간호대학생

현실치료를 적용한 행복선택 프로그램이 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계능력에 미치는 효과

이 은 숙*

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 한국보건사회연구원에서 경제협력개발기구(OECD; Organisation for Economic Cooperation and Development) 회원국의 복지종합지수를 비교 분석한 보고서(Nam, 2013)에 의하면, 한국은 경제활력과 재정지속 부문에서는 양호한 것으로 나타났으나, 자살률과 주관적 행복도가 포함된 국민행복도 지표에서는 최하위권에 속하는 것으로 나타났다. 한 사회의 정신건강 지표로 간주되는 자살률의 경우에도 우리나라는 2003년 이후 OECD 국가 중 1위를 기록한 이래 현재까지 1위를 고수하고 있다(OECD, 2015). 이처럼 우리 사회는 그 어느 때보다 물질적 풍요 속에 있으면서도 사회 전체의 정신건강은 낮은 수준에 머물러 있다고 볼 수 있다.

그렇다면 우리나라 대학생들의 행복 수준은 어떠한가? 대학생은 신체적 성숙과 인지적 발달이 정점을 이루는 시기로서 고등학생보다 자유가 허용되고 자신의 삶을 주체적으로 영위하게 되면서 심리적 안녕감에 관심이 높아지는 시기이다(Lee, 2006). 그러나 우리나라 대학생들은 고등학교 졸업 직전까지는 가정과 학교, 사회로부터 대학입학을 준비하는 과정에 대한 과도한 관심과 기대를 받으며 보호와 통제 중심의 의존적이고 타율적인 정체감 유예기의 생활을 하다가 대학생이 되면서 그동안 미루어왔던 자존감, 대인관계, 사회인식, 자아실현, 정서적 독립 등과 같은 자아정체성 관련 주제들이 밀려오는 가운데 책임과 자율성을 강조하는 대학교 시스템에 적응해야 하는 부담을 안게 된다(Kwon, 2004).

간호대학생들도 예외는 아니며, 전공특성상 시험, 과제, 과다한 학습량과 같은 학업관련 스트레스가 일반 대학생들보다 4배 정도 높으며(Song, 2012), 주관적 행복감과 삶의 만족도는 일반 대학생들보다 낮은 수준인 것으로 나타났다(Jun, Cha, & Lee, 2015).

행복의 추구는 모든 인간에게 기본적인 욕구이자 권리이다. 행복이란 자신의 삶에 대해 인지적, 정서적으로 만족하고 있는 상태로써 주관적인 안녕감이고(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), 더 나아가 자신의 강점을 살려 적극적이고 의미있게 살아가는 상태(Seligman, 2006)를 의미한다.

* 경남과학기술대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: eslee5335@gntech.ac.kr)
• Received: 12 October 2015 • Revised: 17 November 2015 • Accepted: 10 December 2015
• *Address reprint requests to: Lee, Eun Sook*
Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology
33 Dongjin-ro, Jinju, Gyeongnam, Korea, 660-758
Tel: 82-55-751-3655 Fax: 83-55-751-3659 E-mail: eslee5335@gntech.ac.kr

따라서 미래의 간호사가 될 간호대학생들이 행복한 삶을 진지하게 사유하고 행복의 가치를 창조하는 인성을 갖추는 것은 간호대학생의 돌봄 실천능력과 민감성을 배양하고, 이를 바탕으로 자신의 심리, 사회, 정신적 건강 뿐 아니라 졸업 후 폭넓은 전문가적 소양을 갖춘 간호사가 될 수 있기 때문에 매우 중요하다(Jo, 2011).

최근 행복에 대한 관심이 급증하면서 간호학에서도 행복을 다룬 연구들이 활발하게 진행되고 있으며, 주로 간호대학생의 행복에 대한 의미 연구(Jo, 2011; Jo & Kim, 2010)나, 행복 및 주관적 안녕감의 영향 요인(Jo & Park, 2011; Jun et al., 2015; Kim & Kim, 2012; Park, 2014)을 확인하는 이론적 연구들이었다. 이들 연구에 의하면 행복감이나 주관적 안녕감에 영향 요인들은 감사성향(Jo & Park, 2011; Jun et al., 2015), 대인관계능력(Jun et al., 2015; Kim & Kim, 2012), 자아존중감(Jo & Park, 2011; Kim & Kim, 2012)과 몰입(Jo & Park, 2011), 양생실천과 전공만족도(Park, 2014) 등이었다. 하지만 이들 연구결과를 바탕으로 실제 간호 교육현장에서 간호대학생의 행복감을 증진시키는 구체적인 중재 연구(Yoo, Park, Song, You, & Park, 2013)는 아직 부족한 실정이다.

행복증진을 위한 다양한 중재법 중에서, 선택이론(choice theory)을 바탕으로 하고 있는 현실치료(reality therapy)는 사람들이 스스로 인생의 방향을 설정하고 좀 더 효율적인 행동선택을 하도록 도와주는 방법이다(Glasser, 1998). 선택이론의 기본원리에는 자신의 삶을 통제하고 바꿀 수 있는 사람은 자기 자신이라는 선택의 원리, 심리적 문제에 있어서 관계가 중요하다는 관계성의 원리, 현재를 중요하게 보는 현재성의 원리, 그리고 기본 욕구와 좋은 세계 등이 포함된다(Glasser, 1998). Glasser (1998)는 행복은 개인의 선택임을 강조하면서 자신이 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느끼고, 타인의 욕구를 방해하지 않으면서 자신의 욕구를 충족할 때 행복을 경험한다고 하였다. 이처럼 현실치료는 행복과 밀접한 관련이 있는 심리적 욕구를 책임감있게 충족시키는 방법을 중요시 한다. 주관적 안녕감을 연구한 Diener 등(1985)은 부정적 정서를 최소화하고, 긍정적 정서를 많이 경험하는 것이 행복감을 보다 쉽게 느끼게 하는 것이라고 주장하는데, 현실치료를 통해 심리적 욕구가 충족되는 긍정적 경험을 하게 되면 주관적 안녕감이 향상될 수 있다(Kim, 2013). 또한 현실치료는 이론 자체에 심리적 행복감을 증진시킬 수 있는 구성적 요인인 긍정적 대인관계를 포함하고 있다(Ryff, 1989). 실제로 현실치료를 적용한 집단상담 연구들은 높은 자아존중감이나 대인관계 향상, 주관적 행복감이나 삶의 의미 증가 등 행복을 결정하는 변인들에서 현실치료적 집단상담이 효과적임을 보고하고 있다(Oh, 2009; Park, 2002; Woo, 2007).

따라서 본 연구에서는 선택이론에 근거하여 행복은 개인의 선택임을 강조한 현실치료 적용 행복선택 프로그램을 간호대학생들에게 제공하여 주관적 안녕감과 대인관계능력에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이는 향후 간호대학생의 주관적 안녕감을 증진시키고, 행복의 중요한 요인이자 간호사에게 필요한 대인관계능력을 강화하는 행복 중재프로그램의 효율적 운영 방안을 제공할 수 있을 것이다

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램이 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계능력에 미치는 효과를 규명하는 것이다.

3. 연구 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

- 가설 1 : 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 주관적 안녕감 점수가 높을 것이다.
- 가설 1-1 : 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 삶의 만족도 점수가 높을 것이다.
- 가설 1-2 : 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 긍정적 정서 점수가 높을 것이다.
- 가설 1-3 : 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참

여한 실험군은 대조군보다 부정적 정서 점수가 낮을 것이다.

- 가설 2 : 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 대인관계능력 점수가 높을 것이다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램이 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계능력에 미치는 효과를 규명하기 위한 비동등성 대조군 전·후 실험설계를 이용한 유사실험연구이다. 연구 설계 모형은 다음과 같다(Figure 1).

2. 연구 대상

본 연구 대상자는 J시와 S시에 각각 소재한 4년제 대학의 간호학과에 재학중인 2학년 학생들로 하였다. 실험의 확산을 방지하고자 학생이나 교수 인원 등 학과의 규모가 비슷하고, 교육과정 구성이 유사한 2개 대학교의 간호학과를 선정하여 각각 실험군과 대조군에 임의로 배치하였다.

연구의 표본 크기의 결정은 G-power 3.1프로그램을 이용하여, 유의수준 .05, 검정력 .95, 현실치료 효과에 대한 메타분석(Choi, 2013)에서 대인관계 통합 효과크기인 1.19를 기준으로 두 집단 간 평균의 차이 검정에 필요한 표본수를 산출한 결과, 각 집단별 20명이었다. 이를 근거로 약 10~20% 탈락률을 고려하여, 연구대상자는 실험군 24명, 대조군 24명으로 총 48명이었으며, 연구가 진행되는 동안 병결 등의 이유로 실험군에서 2명, 대조군에서 1명이 탈락하여 최종 분석 대상은 실험군 22명, 대조군 23명으로 총 45명이었다.

3. 연구 도구

1) 주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위해 Suh와 Koo (2011)가 개발하고 타당화한 단축형 주관적 안녕감 척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. 단축형 주관적 안녕감 척도는 인지적 행복 척도인 Satisfaction With Life Scales (SWLS)(Diener et al., 1985)과 정서적 행복 척도인 Positive And Negative Affect Scale (PANAS)(Watson, Clark, & Tellegen, 1988)를 참고로 간편하면서도 문화적 공정성을 반영하여 개발한 도구이다(Suh & Koo, 2011). 이 도구는 주관적 안녕감의 핵심요소인 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 측정하는 9문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도이다. 점수가 높을수록 삶의 만족과 긍정적 정서 수준이 높으며 부정적 정서 수준이 낮다고 해석할 수 있

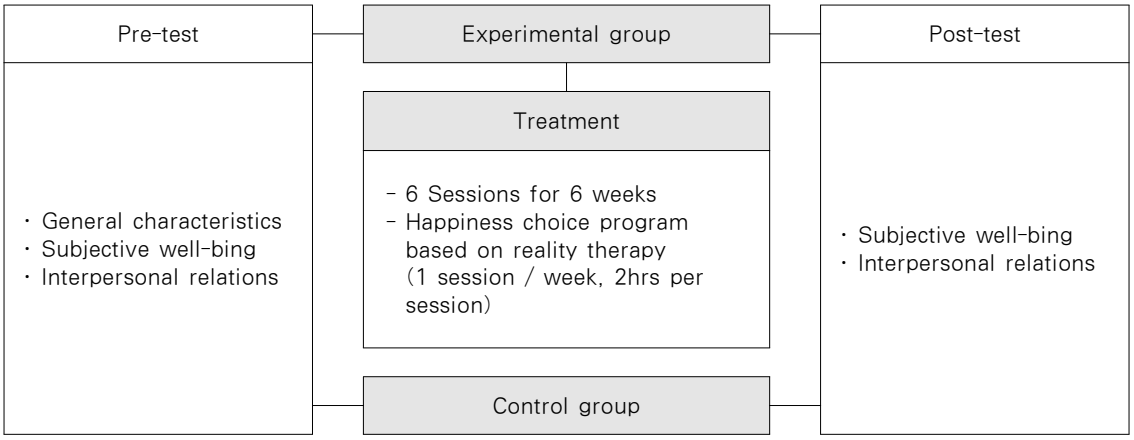

Figure 1. Research Design

다. Suh와 Koo (2011)의 연구에서 고등학교 3학년과 대학교 1학년 학생을 대상으로 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서 도구의 내적일치도를 확인한 결과 Cronbach's α=.70~.83이었고, 본 연구에서는 .80이었다.

2) 대인관계능력

대인관계능력은 Schlein와 Guerney (1971)의 Relationship Change Scale (RCS)을 Moon (1980)이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 25개 문항으로, 각 문항의 응답방식은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '항상 그렇다'의 5점까지 5점 척도로써 점수가 높을수록 원만한 대인관계를 가지는 것으로 평가되며, 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위영역으로 구성되어있다. 간호대학생을 대상으로 한 Kim과 Kim (2012)의 연구에서 도구의 내적일치도인 Cronbach's α=.86이었고, 본 연구에서는 .76이었다.

4. 현실치료 적용 행복선택 프로그램

현실치료 적용 행복선택 프로그램은 현실치료의 이론과 실제를 적용하여 집단 구성원이 좋은 관계를 만들기 위한 구체적 행동계획 기법을 적용하여 자신의 욕구를 책임감 있게 충족시킬 수 있도록 한 것이다. 또한 행복은 적극적으로 선택할 수 있는 문제라는 것을 자각하고 자신의 삶을 통제할 수 있는 힘을 얻도록 돕는데 초점을 맞추고 있다.

프로그램 진행을 위하여 연구자는 William Glasser Institute (W.G.I.) 한국지부의 현실치료상담 기초과정 60시간, 중급과정 30시간을 이수하고 훈련을 받았으며, 학교에서 실제로 현실치료를 적용한 학생 상담을 실시함으로써 전문성을 확보하였다.

프로그램의 매회 진행은 현실치료의 집단상담 과정을 기초로 하였으며 프로그램의 전체 구성은 인간의 행동이 어떻게 이루어지고 있는지를 설명하고 있는 선택이론의 틀로 이루어졌다.

구체적으로 현실치료의 이론적 배경을 고찰한 문헌 및 선행연구, 그리고 현실치료에 기초한 행복프로그램을 개발한 연구들(Kim, 2013; Park, 2002)을 근거로 본 연구 대상자에게 맞게 수정 보완하여 행복선택 프로그램을 구성하였다. 6주간의 집단프로그램으로 주 1회 120분 분량으로 구성하였고, 매주의 주제에 따라 진행하며 강의, 과제 발표, 소집단 토의, 다양한 활동지 등으로 구성하였다. 완성된 프로그램은 현실치료 상담전문가 2인, 정신간호학 교수 1인을 통해 구성 내용 및 활동의 적절성을 검증받았으며 전문가의 의견에 따라 수정 보완하였다.

1회기에는 '행복을 위한 만남'을 주제로 오리엔테이션과 함께 친밀감을 형성하는 활동을 중점으로 하면서 선택이론과 현실치료에 대한 간단히 소개하였고, 동영상을 시청한 후 '행복에 이르는 방법'에 대해 공유하고, 실천과제를 제시하였다. 2회기에는 '행복과 욕구'를 주제로 선택이론의 5가지 기본 욕구를 이해하고, 자신의 기본 욕구와 바람을 탐색하였다. 3회기에는 '행복과 기억'을 주제로 좋은 세계와 지각된 세계에 대해 알고, 행복사진첩 만들기 활동을 통해 자신의 좋은 세계를 이해하도록 구성하였고, 4회기에는 '행복과 선택'을 주제로 전행동 체계의 4가지 요소를 이해하고 갈등상황에서 자신의 전행동을 탐색하도록 함으로써 행복 실천법을 선택하도록(활동/생각 바꾸기) 구성하였다. 5회기에는 '행복과 관계'를 주제로 행복과 좋은 관계의 관련성, 7가지의 관계를 단절시키는 습관과 관계를 유지하는 습관, 행동변화 체계(WDEP) 연습하기 등의 내용을 포함시켰고, 6회기에는 '행복 다지기'를 주제로 행복한 미래를 계획하고, 프로그램을 통해 변화된 부분과 느낀 점에 대해 이야기를 나누면서 성찰하는 것으로 마무리하였다. 각 회기에 걸쳐서 '행복에 이르는 10가지 기술'이 실천과제로 제시되었고 특히 감사일기는 가장 중요하게 다루어진 활동이었으며, 각 회기를 시작할 때 실천과제를 확인하고 서로간의 피드백을 줄 수 있는 시간을 두었다. 현실치료 적용 행복선택 프로그램의 과정 및 내용은 Table 1과 같다.

5. 연구 진행 절차

본 연구는 2015년 5월 4일부터 6월 10일까지 진행되었다. 연구자가 본 연구대상자와 관련이 있어 연구과정 및 결과에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 각 대학의 간호대학생들에게 연구의 목적과 절차, 참여자의 권

Table 1. Happiness Choice Program based on Reality Therapy

Session	Topics	Contents
1	Meeting for happiness	· Orientation (purpose, content, and method of the program) · Self- introduction and writing a pledge · Share a story about reaching to happiness · Introduce choice theory and reality therapy · Understand the difference between external control and internal control
2	Happiness and needs	· Understand five basic needs · Discover one's basic needs, wants and beliefs · Communicate about both needs satisfied and unsatisfied
3	Happiness and memory	· Understand what a quality world is · Learn the power of perception · How we see the world · Understand a happiness when both perceived and quality world go with · Make a happiness photo album
4	Happiness and choice	· Understand the components of total behavior · Look back one's total behavior in conflict situations · Understand that I make a choice both happiness and unhappiness · Distinguish between efficient and inefficient behaviors · Choose a total behavior that will help us to take better charge of our life (change the acting and thinking)
5	Happiness and relationship	· Understand relations between happiness and a good relationship · Disconnecting habits and connecting habits · Create positive relatiobship habits · Practice WDEP (wants, doing, self-evaluation, planning) system for choosing a responsible behavior
6	Building happiness	· Plan a happy future · Watch a video showing a happy person · Share a story about ones' feelings and changes from a program · Final reflection

리에 대해 자세하게 설명하고 강제성이나 비참여에 따른 불이익이 없다는 점을 공지하였으며, 연구 참여에 자발적으로 동의한 간호대학생들만을 연구에 참여하게 하였다. 행복선택 프로그램에 참여 의사가 있는 실험군과 대조군에게 다시 연구 목적과 절차를 설명하였고, 조사 내용은 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 익명성 보장에 대해서도 설명하였다. 또한 연구 진행 동안 연구 참여자의 의사에 따라 연구 참여를 언제라도 중단할 수 있고, 이에 따른 불이익이 없음을 설명하고, 연구 참여에 대한 동의를 서면으로 받았다.

실험군에게 6회기(주 1회, 회당 120분)의 행복선택 집단상담 프로그램을 방과 후에 실시하였다. 프로그램 직전과 직후에 실험군과 대조군에게 주관적 안녕감과 대인관계능력 검사 도구를 이용하여 사전조사와 사후조사를 실시하였다.

6. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 PASW version 18.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 이용하여 분석하였다.

1) 실험군과 대조군의 일반적 특성은 기술적 통계, 일반적 특성의 동질성 검정은 χ^2-test 또는 Fisher's exacts와 Independent t-test로 분석하였다. 실험군과 대조군의 표본수가 적기 때문에 Shapiro-Wilk test로 정규성을 검정한 결과 정규성을 만족하였기 때문에 주관적 안녕감과 대인관계능력의 사전 동질성 검정은 Independent t-test로 분석하였다.

2) 실험군과 대조군 각 집단별로 주관적 안녕감, 대인관계능력의 사전 사후 검정은 paired t-test로 분석하였고, 실험군과 대조군의 전후 차이값은 Independent

t-test로 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성 및 실험군과 대조군의 동질성 검증

일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성을 검증한 결과 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 2). 성별은 실험군에서 남학생 3명(13.6%), 여학생 19명(86.4%), 대조군에서 남생 6명(25%), 여학생 18명(75%)이었고, 평균 연령은 실험군 19.59세, 대조군 19.63세로 두 군 간에 유의한 차이가 없었다. 종교는 실험군에서 '있다' 7명(31.8%), '없다' 15명(68.2%), 대조군에서 '있다' 6명(25%), '없다' 18명(75%)이었고, 평균학점은 3.0대가 실험군 9명(40.9%), 대조군 14명(58.3%)으로 가장 많았으며 두 군 간에 유의한 차이가 없었다. 대학에 대한 만족도는 실험군에서 '만족' 10명(45.5%), '보통' 12명(54.5%)였고, 대조군에서 '만족' 12명(50%), '보통' 10명(41.7%), '불만족' 2명(8.3%)으로 두 군 간에 유의한 차이가 없었다.

또한 행복선택 프로그램을 시작하기에 앞서 실험군과 대조군의 주관적 안녕감과 대인관계능력의 동질성을 검증한 결과, 주관적 안녕감은 실험군 18.50±5.77점, 대조군 18.52±6.23점으로 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었고(t=-0.09, p=.926), 대인관계능력도 실험군 89.14±7.09점, 대조군 89.30±7.88점으로 두 군 간에 유의한 차이가 없었다(t=-0.08, p=.941). 따라서 실험군과 대조군의 동질성은 통계적으로 검증되었다.

2. 가설 검정

1) 가설 1. 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 주관적 안녕감 점수가 높을 것이다.

주관적 안녕감 점수는 실험군이 실험전 18.50점에서 실험후 23.55점으로 5.05점 증가하였고, 대조군은 실험전 18.52점에서 실험후 17.61점으로 0.91점 감소하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다(t=4.09, p<.001). 세부적으로 살펴보면, 삶의 만족감 점수는 실험군이 실험전 15.27점에서 실험후 17.23점으로 1.95점 증가하였고, 대조군은 실험전 15.22점에서 실험후 15점으로 0.22점 감소하여 두 집단 간에 유의한

Table 2. Homogeneity Test between Experimental and Control Group

Variables	Categories	Exp.(n=22)	Con.(n=23)	x2 or t	p
		n(%) or M±SD	n(%) or M±SD		
Gender	Male	3(13.6)	6(25.0)	0.94	.277*
	Female	19(86.4)	18(75.0)		
Age(yr)		19.59±1.09	19.63±0.71	-0.13	.900
Religion	Have	7(31.8)	6(25.0)	0.26	.608
	None	15(68.2)	18(75.0)		
Grade point average	≧ 4.0	5(22.7)	3(12.5)	1.57	.456
	3.0~3.9	9(40.9)	14(58.3)		
	≦ 2.9	8(36.4)	7(29.2)		
Satisfaction with the present college	Satisfied	10(45.5)	12(50.0)	2.28	.320
	Ordinary	12(54.5)	10(41.7)		
	Not satisfied	0	2(8.3)		
Subjective well-being		18.50±5.77	18.52±6.23	-0.09	.926
Life satisfaction		15.27±1.61	15.22±2.47	0.11	.916
Positive emotion		14.45±2.67	14.70±3.01	-0.31	.761
Negative emotion		11.23±3.12	11.39±3.13	-0.03	.980
Interpersonal relations		89.14±7.09	89.30±7.88	-0.08	.941

* Fisher's exact test; Exp.= Experimental group; Con.= Control group.

차이가 있었다(t=3.81, p<.001). 긍정적 정서 점수는 실험전 14.45점에서 실험후 16.09점으로 1.64점 증가하였고, 대조군은 실험전 14.70점에서 실험후 14.74점으로 0.03점 증가하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다(t=2.09, p=.042). 부정적 정서 점수는 실험전 11.23점에서 실험후 9.77점으로 1.45점 감소하였고, 대조군은 실험전 11.39점에서 실험후 12.13점으로 0.88점 증가하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다(t=-2.59, p=.013). 따라서 가설 1은 지지되었다(Table 3).

2) 가설 2. 현실치료 적용 행복선택 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 대인관계능력 점수가 높을 것이다.

대인관계능력 점수는 실험군이 실험전 89.14점에서 실험후 96.55점으로 7.41점 증가하였고, 대조군은 실험전 89.30점에서 실험후 89.22점으로 0.09점 감소하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다(t=4.11, p<.001). 따라서 가설 2는 지지되었다(Table 3).

Ⅳ. 논 의

본 연구는 간호 대학생들에게 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램을 실시한 후 주관적 안녕감과 대인관계 능력에 미치는 효과를 확인함으로써 행복증진을 위한 집단프로그램의 효과와 운영 방법을 검토하기 위한 것이다. 연구결과 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램은 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계 능력을 향상시키는데 효과적인 것으로 확인되었다. 본 연구의 결과를 중심으로 프로그램의 효과 검증에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 현실치료 적용 행복선택 프로그램은 간호대학생의 주관적 안녕감에 해당하는 삶의 만족도와 긍정적 정서를 향상시키고, 부정적 정서를 감소시키는 효과가 있었다. Glasser (1998)는 개인의 행복을 타인의 기본 욕구의 충족을 방해하지 않고 자신의 기본욕구를 충족시킬 때 경험하는 정서로 정의한다. 본 프로그램에서는 자기자신의 기본 욕구와 바램을 이해하고, 욕구가 충족된 경험인 좋은 세계를 탐색하게 하고, 행복사진첩 활동을 진행함으로써 자신의 욕구를 책임감 있게 충족시키는 방법을 찾을 수 있도록 조력하였다. 또한 전행동 체계 중에서 개인이 쉽게 통제할 수 있는 활동하기 부분을 구체적으로 잘 변화시키면 나머지 생각하기, 느끼기, 그리고 신체반응까지도 자동적으로 변화한다고 보는 선택이론에 근거하여(Glasser, 1998), 매회기마다 실천 과제로써 감사일기 작성과 행복 실천하기를 수행하고 함께 공유하는 활동하기를 통해 인지적 측면(생각하기)뿐 아니라 정서적 측면(느끼기)의 안녕감도 향상되었으리라 판단된다.

본 연구의 이러한 결과는 현실치료를 적용한 행복증진 집단상담프로그램이 대학생들의 자아존중감, 인간관계 및 행복에 대한 자각 정도나 행복하다고 생각하는 시간 등에 긍정적 효과가 있음을 보고한 연구(Park, 2002)와 현실치료에 긍정적 언어사용 훈련을 추가하여 전문계 여고생들의 주관적 행복감뿐만 아니라 삶의

Table 3. Effects of a Happiness Choice Program on Subjective Well-being and Interpersonal Relations

Variables	Group	Pre test	Post test	Paired t		Difference		
		Mean±SD	Mean±SD	t	p	Mean±SD	t	p
Subjective well-being	Exp.	18.50±5.77	23.55±4.25	-4.80	<.001	5.05±4.93	4.09	<.001
	Cont.	18.52±6.32	17.61±6.34	0.91	.375	-0.91±4.83		
Life satisfaction	Exp.	15.27±1.61	17.23±1.79	-4.85	<.001	1.95±1.89	3.81	<.001
	Cont.	15.22±2.47	15.00±2.26	0.54	.594	-0.22±1.92		
Positive emotion	Exp.	14.45±2.67	16.09±1.77	-3.07	.006	1.64±2.50	2.09	.042
	Cont.	14.70±3.01	14.74±2.88	-0.08	.937	0.04±2.60		
Negative emotion	Exp.	11.23±3.12	9.77±1.63	2.69	.023	-1.45±2.79	-2.59	.013
	Cont.	11.39±3.13	12.13±2.74	-1.22	.234	0.74±2.89		
Interpersonal relations	Exp.	89.14±7.09	96.55±7.79	-5.13	<.001	7.41±5.14	4.11	<.001
	Cont.	89.30±7.88	89.22±8.25	0.06	.952	-0.09±6.91		

Exp.= Experimental group; Con.= Control group.

의미와 긍정적 언어행동이 증가하고 부정적 언어행동이 감소함을 보고한 연구(Oh, 2009)를 지지하는 것이다. 또한 중학생을 대상으로 현실치료와 긍정심리개입을 활용한 행복증진 집단상담을 개발하여 주관적 안녕감과 삶의 의미를 증진시키는 효과를 검증한 연구(Kim, 2013)도 본 연구결과와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 이처럼 현실치료를 행복 중재프로그램에 접목한 연구들은 이들 프로그램이 다양한 연령층의 대상자들에게 적용 가능하고, 행복감과 안녕감 증진 뿐만 아니라 자아존중감 및 삶의 의미 수준을 향상시키는데에도 효과적임을 보고하고 있다. 이에 본 연구의 현실치료 적용 행복선택 프로그램도 간호대학생의 행복감과 더불어 자존감이나 삶의 의미 향상을 위한 실제적 중재법으로 유용하게 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

한편 본 연구결과는 배경이론은 다르지만 대학생을 대상으로 행복 프로그램을 실시하여 행복감이나 안녕감, 삶의 만족도의 향상 효과를 보고한 선행연구들(Bae & Jung, 2013; Jang & Lee, 2009; Kim, 2006)과도 맥을 같이 하고 있다. Jang과 Lee (2009)는 행복의 영향요인인 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내외통제성을 중심으로 행복증진 집단상담프로그램을 실시하여 대학생의 행복감, 대인관계, 행복방법의 인지도 및 실천도가 향상되고, 3개월 후에도 효과가 유지되었음을 확인하였다. Kim (2006)은 심리적 안녕감 증진 프로그램이 대학생의 자아수용, 대인관계, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 심리적 안녕감을 증진시키는 것으로 보고하였고, 전문대학생에게 긍정심리이론에 근거한 긍정심리강화 프로그램을 실시한 연구(Bae & Jung, 2013)에서도 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 긍정성이 증가되었고, 부정성과 우울점수가 감소하였다. 한편 간호대학생을 대상으로 실시된 행복 중재연구를 살펴보면, 강의실 내에서 클래식 음악을 틀어주고 효과를 검증한 연구(Yoo et al., 2013)가 유일한데, 수동적 음악청취는 우울에는 효과가 있었으나 심리적 안녕감에서는 효과를 보이지 않았고, 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 참여자의 인지행동적인 적극적 참여를 유도할 수 있는 중재 방안을 모색할 필요가 있음을 제안하였다. 따라서 선행연구(Jo & Park, 2011; Jun et al., 2015; Kim & Kim, 2012; Park, 2014)들을 통해 확인된 간호대학생의 행복감 영향 요인들을 중심으로 다양한 행복감 증진 프로그램을 개발하여 적용함으로써 간호대학생들의 안녕감을 증진시키는 노력이 필요할 것이다.

둘째, 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램은 간호대학생의 대인관계능력을 증진시키는 효과가 있었다. 본 프로그램은 집단상담 형태이므로 함께 참여하는 것 자체로 대인관계 훈련의 효과가 있고, 동료 간 대화와 이해 증진의 기회를 갖게 됨으로써 친밀감이 형성되어 관계 욕구를 충족하는데 도움이 되었을 것으로 판단된다. 또한 프로그램 내용에 관계를 단절시키는 습관(외적 통제위)과 관계를 유지하는 습관(내적 통제위)을 알고, 자신의 관계 습관을 돌아보고 긍정적 관계형성 습관을 선택하는 내용을 반영한 것이 대인관계능력 향상에 도움이 되었으리라 생각된다. 이러한 연구결과는 현실치료를 적용하여 초등학생을 대상으로 연구한 Kim과 Ko (2010)와 Woo (2007)의 연구, 대학생을 대상으로 한 Park (2002)의 연구, 부부를 대상으로 한 Won, Park, Huh와 Kim (2013)의 연구에서 현실치료 상담이 대인관계 향상에 효과가 있는 것으로 나타난 결과들과 일치하는 것이다. 책임과 통제를 중심으로 하는 현실치료에서 대인관계는 자신을 이해하고 수용하며 다른 사람에게 개방할 수 있는 토대를 만들어 준다(Choi, 2013). 따라서 현실치료 집단상담은 타인과 좋은 관계를 맺는 법을 배우고 자신이 선택한 방법의 효율성을 평가하여, 보다 나은 선택을 통해 대인관계를 향상시키는 프로그램으로 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 또한 간호대학생의 주관적 행복감의 영향 요인에 대한 선행연구들(Jo & Park, 2011; Jun et al., 2015; Kim & Kim, 2012)에서 대인관계능력은 행복의 중요한 요인임이 확인되었고, 본 연구결과에서도 행복 중재프로그램을 통해 간호대학생의 대인관계능력이 향상됨을 확인하였기 때문에, 추후 간호대학생을 위한 행복 중재프로그램 개발시 관계형성의 의미와 방법을 다루는 인간관계훈련과 연계하여 운영하는 방안도 효과적일 것으로 생각된다.

본 연구의 의의는 간호대학생들의 행복을 위해 개발한 현실치료 적용 집단프로그램이 간호대학생의 삶의 만족도와 긍정적 정서를 향상시키고, 대인관계능력 향상에도 효과적이었기 때문에 추후 교육현장에서 행복 중재프로그램 운영의 근거를 제공한다는 것이다. 또한

추후 간호대학생들에게 현실치료를 활용한 행복프로그램 외에도 다양한 이론에 근거한 행복 중재프로그램을 실시하여 그 효과를 비교한다면 간호대학생들의 건강한 대학생활 적응뿐 아니라 미래 간호사로서 요구되는 인성과 능력 함양에 도움이 되는 중재프로그램으로 활용할 수 있을 것이다.

한편 본 연구는 2개 대학의 간호대학생 중에서 자발적으로 참여에 동의한 학생들만을 대상으로 이루어졌기 때문에 연구결과를 확대 해석하는데 신중을 기해야 하고, 추후 다양한 지역과 대상으로 그 효과성을 검토하여야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 행복프로그램을 6회기 동안 실시하였으나, 주관적 행복감은 환경과 상호작용하여 역동적으로 변해가는 요인이므로, 프로그램 효과의 지속성을 확인하는 추후 검증이 필요할 것이다.

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램이 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계 능력의 향상에 미치는 효과를 검증하기 위해 실시된 비동등성 대조군 전후 실험연구이다.

현실치료를 적용한 행복선택 프로그램은 간호대학생의 삶의 만족도와 긍정적 정서를 증가시키고, 부정적 정서를 감소시켜 주관적 안녕감을 향상시켰고, 대인관계능력 향상에도 효과적인 중재방법이었다. 본 연구는 향후 간호교육현장에서 간호대학생의 행복 증진을 위한 중재 전략 수립시 활용될 수 있고, 간호대학생의 주관적 안녕감과 대인관계능력 향상을 위한 중재방안으로 현실치료를 적용한 행복 프로그램의 효과를 확인하였다는 점에서 간호학적 의의가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 연구대상과 지역을 확대하여 반복적으로 연구를 시행하고 연구결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 후속연구에서는 주관적 안녕감과 대인관계 외에 다양한 행복의 구성 요인들의 향상 여부를 검증할 필요가 있다. 셋째, 현실치료 집단 프로그램 종료 후 기간별 효과의 지속성을 확인하는 연구와 다양한 형태의 행복증진 프로그램을 운영하여 그 효과를 비교 분석하는 연구를 제언한다.

References

Bae, J. H. & Jung, K. Y. (2013). Effects of positive psychological strength program on the enhancement of junior college students' feeling of happiness. *Korean Journal of Christian Counseling, 24*(3), 113-147.

Choi, J. S. (2013). *Effects of reality therapy group counseling: systematic review and meta-analysis.* Unpublished doctoral dissertation, Dongshin University, Naju.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Glasser, W. (1998). *The choice theory: A new psychology of personal freedom* (Kim, I. J. & Woo, A. R. Trans). Seoul: Korea counseling center.

Jang, J. W. & Lee, Y. J. (2009). The development and effects of the happiness improvement group counseling program for college students. *The Korea Journal of Youth Counseling, 17*(2), 121-138.

Jo, G. Y. & Park, H. S. (2011). Predictors of subjective happiness for nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 12*(1), 160-169. http://dx.doi.org/10.5762/kais.2011.12.1.160

Jo, K. H. & Kim, Y. K. (2010). Understanding the meaning of happiness expressed by nursing students through collage art works: a content analysis. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 16*(1), 61-71. http://dx.doi.org/10.5977/JKASNE.2010.16.1.061

Jo, K. H. (2011). Perception of undergraduate nursing students toward happiness: a Q-methodological approach. *Journal of*

Korean Academic Society of Nursing Education, 17(2), 178-189. http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2011.17.2.178

Jun, W. H., Cha, K. S., & Lee, K. L. (2015). Factors affecting subjective well-being in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 21*(2), 276-284. http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.276

Kim, C. W. (2013). *Effects of the happiness enhancement program based on reality therapy combined with positive psychology interventions.* Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.

Kim, G. H. & Kim, K. H. (2012). Factors related to happiness in first year women nursing students. *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing, 21*(2), 149-157. http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2012.21.2.149

Kim, J. J. & Ko, J. J. (2010). The effects of group art treatment using reality therapy on the internal control and interpersonal relationship of children. *Korean Journal of Art Therapy, 1*(17), 811-833.

Kim, K. S. (2006). *Development and application of a program for college students' psychological well-beling.* Unpublished doctoral dissertation, Kyungsung University, Pusan.

Kwon, S. M. (2004). *Psychology of human relationships*. Seoul: Hakjisa.

Lee, O. H. (2006). *Adolescent psychology*. Seoul: Jipmoondang.

Moon, S. M. (1980). A study on the effect of human relations training of university students. *Journal of Gyeongsang National University, 19*, 195-203.

Nam, S. H. (2013). International comparison of welfare index. *Issue & Focus, 210*, 1-8.

Organisation for Economic Cooperation and Development. (2015, November). *OECD Health Statistics 2015*. Retrieved December 7, 2015, from http://www.oecd.org/health/health-data.htm

Oh, G. O. (2009). *Effect of the Glasser's reality therapy based positive language training program upon the increase of the use of positive language and the increase of happiness of vocational girls' high school students*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.

Park, H. S. (2014). Stress, yangsaeng and subjective happiness among female undergraduate nursing students in the republic of korea. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 20*(4), 471-481. http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.471

Park, S. K. (2002). *The development and effects of group counseling program for enhancing happiness applying reality therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Hongik University, Seoul.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: exploitation on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069

Schlein, A. & Guerney, B. G. (1971). *Relationship enhancement*. San Francisco: Jossery-Bass.

Seligman, M. E. P. (2006). *Positive psychology* (Kim, I. J. Trans). Anyang: Mulpure.

Song, Y. S. (2012). Stressful life events and quality of life in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 18*(1), 71-80. http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071

Suh, E. K. & Koo, J. S. (2011). A concise

measure of subjective well-being (COMOSWB): scale development and validation. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 25*(1), 96-114.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Won, B. Y., Park, T. S., Huh, C. S., & Kim, S. B. (2013). Development and effect verification of marital relationship enhancement program based on reality therapy. *Korean Journal of Counseling, 14*(6), 3283-3305. http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3283

Woo, S. M. (2007). *The effects of relationship enhancement training program based on the Glasser's choice theory upon elementary school students' interpersonal relationship and happiness*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.

Yoo, M. S., Park, J. W., Song, M. S., You, M. A., & Park, H. R. (2013). Effects of passive music listening on psychological well-being and depression in undergraduate nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 27*(3), 490-499. http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.3.490

ABSTRACT

Effects of a Happiness Choice Program Based on Reality Therapy on Subjective Well-being and Interpersonal Relations in Nursing Students

Lee, Eun Sook (Assistant Professor, Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology

Purpose: The purpose of this study was to determine the effects of a happiness choice program based on reality therapy on subjective well-being and interpersonal relations in nursing students. **Methods:** A nonequivalent control group pre-posttest design was used. The participants were 45 nursing students, 22 in the experimental group, and 23 in the control group. They were from 2 different colleges of nursing located in 2 regions. The happiness choice program based on reality therapy was held 6 times over 6 weeks, taking 120 minutes per session. Nursing students' subjective well-being and interpersonal relations were measured. SPSS 18.0 using the χ^2-test, t-test, and paired t-test were used in data analysis. **Results:** Nursing students in the experimental group showed significantly higher life satisfaction (t=3.81, $p<.001$), positive emotion (t=2.09, $p=.042$), and interpersonal relations (t=4.11, $p<.001$), while significantly lower negative emotion (t=-2.59, $p=.013$). **Conclusion:** The findings of this study suggest that a happiness choice program based on reality therapy could be a useful intervention for improving subjective well-being and interpersonal relations of nursing students.

Key words : Reality therapy, Happiness, Interpersonal relations, Nursing student