

# 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램 개발 및 효과

류의정<sup>1)</sup> · 전미양<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>경상대학교병원 간호사, <sup>2)</sup>경상대학교 간호대학·건강과학연구원 부교수

## Development and Evaluation of the Effect of a Happiness Self-Coaching Program for New Graduate Nurses Working in Cancer Care Unit

Ryu, Eui Jeong<sup>1)</sup> · Jeon, Mi Yang<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>RN, Department of Nursing, Gyeongsang National University Hospital

<sup>2)</sup>Associate Professor, College of Nursing · Institute of Health Science, Gyeongsang National University

**Purpose:** This study was conducted to examine the effect of a Happiness Self-Coaching program for new graduate nurses working in cancer care units. **Methods:** A quasi-experimental pretest-posttest, nonequivalent control-group design was applied to conduct the study. Study participants were new graduate nurses employed within 12 months and working as shift employees at G university hospital, located in J city. A total of 21 new graduate nurses participated in the study, 10 in the experimental group, and 11 in the control group. The happiness self-coaching program was conducted weekly for 70 minutes from February 1 to June 6, 2016 for 6 weeks. The experimental group received the Happiness Self-Coaching program through lectures, presentation, group activities, and strength card play. Data were analyzed by using repeated measure ANOVA and paired t-test. **Results:** The experimental group demonstrated significantly higher happiness ( $F=6.82, p=.003$ ) and self-efficacy ( $F=3.38, p=.045$ ) levels compared to the control group. **Conclusion:** The Happiness Self-Coaching program was effective in enhancing new graduate nurses' happiness and self efficacy. It is recommended that nursing organizations to apply the Happiness Self-Coaching program to facilitate adaption of new graduate nurses in cancer care units.

**Key words:** Nurses, Cancer Care Units, Happiness, Self Efficacy, Coaching

### I. 서론

#### 1. 연구의 필요성

우리나라가 암 발생 통계를 산출하기 시작한 1999년부터 2016년까지 암 유병자는 총 1,739,951명(남 764,103명, 여 975,848명)으로 이는 2016년 우리나라의 국민 29명당 1명(전체 인구대비 3.4%, 남자 3.0%, 여자 3.8%)이 암 치료를 받고 있거나 암 치료 후 생존하고 있다는 것을 의미한다[1]. 암 발생자

의 5년 상대생존율은 2006~2010년에 65.2%에서 2012~2016년 70.6%로 증가하였으며, 이는 3명 중 2명 이상은 5년 이상 생존하는 것을 의미한다[2].

암 생존자들은 원발성 암이 재발하거나 다른 암이 발생할 위험이 높고, 암 치료법은 다른 신체적, 심리적 문제를 유발할 위험이 높기 때문에 주의 깊은 관찰이 필요하며[3], 새로운 치료법의 출현과 환자의 권리의식 증대로 간호 요구도와 의존도가 점차 높아지고 있다[4]. 암 환자들은 모든 일에 예민하고 사소한 일에도 짜증을 내며, 끝없이 반복적으로 간호를 요구하

**주요어:** 간호사, 암병동, 행복, 자기효능감, 코칭

**Corresponding author:** Jeon, Mi Yang

College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15, Jinju-daero, Jinju 52727, Korea.  
Tel: 82-55-772-8261, Fax: 82-55-772-8222, E-mail: myjeon68@gnu.ac.kr

\* 본 논문은 제1저자 류의정의 2016년 석사학위논문을 수정한 논문임.

투고일: 2019년 3월 25일 / 심사외뢰일: 2019년 6월 5일 / 게재확정일: 2019년 6월 24일

기 때문에 암병동 간호사들은 기진맥진 하게 되고, 현 부서에서 그만두고 싶은 마음을 자주 경험한다[5]. 또한, 암 환자에게 연민을 느끼며 같은 ‘인간’으로서 그들을 더욱 이해하고 공감하게 됨으로써 고통의 전이나 대리 외상을 경험하기도 한다[6]. 특히 암병동 신규간호사들은 암 환자들의 통증 호소 및 잦은 불평과 요구 등 업무량의 과다로 힘들어하고 있으며 항암 화학요법과 수혈, 준무균실 간호 및 다양한 특수검사 등 일반 병동과 다른 특수 업무를 수행해야 하는 어려움을 경험하고 있다[7]. 간호사의 업무 관련 스트레스와 긴장감은 간호사의 업무 성과와 소진에 영향을 미치기 때문에 간호사와 환자 모두에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다[8]. 그러므로 암병동 신규간호사의 스트레스와 긴장도를 감소시킬 수 있는 중재가 필요하다.

행복은 긍정적인 감정을 가진 어떤 사건에 대한 정신적 평가이며, 정서적 인지적 측면을 포함하는 인지적 동기부여적 개념(cognitive motivational constructs)이다. 그러므로 행복은 긍정적인 내적 경험과 동기부여로 정신적, 신체적 문제로 부터 간호사를 보호하는 역할을 한다[9]. 행복요법(happiness therapy)은 긍정적인 삶의 사건을 증가시킴으로써 도파민이나 세로토닌과 같은 신경전달물질의 분비를 촉진하여 긍정적이고 행복한 기분을 갖도록 하는 프로그램이다[10]. 선행연구[11,12]에서 행복교육 프로그램이 간호사의 스트레스, 불안, 우울을 감소시키는 것으로 보고되었다.

코칭이란 발전하려고 하는 의지가 있는 개인과 전문적인 교육을 받은 코치가 스스로 그들의 잠재력 및 직무수행을 최대화시키기 위해 상호작용하는 과정이다[13]. 코칭 중 셀프코칭은 스스로를 코칭하는 것을 의미하며, 자신이 원했던 결과를 얻지 못하거나 감정적인 조절이 어려운 상황에서 보다 객관적인 관점으로 자신을 바라보고 자신의 숨은 잠재력을 발견할 수 있도록 이끌어주며, 부정적인 감정보다 새로운 시선으로 상황을 바라보고 해결책을 찾을 수 있도록 해준다[14]. 선행연구에서 코칭 프로그램[15-17]과 셀프코칭 프로그램[18]이 감성지능, 행복감, 자기효능감에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고하였다. 선행연구에서는 행복교육 프로그램[11,12]과 셀프코칭 프로그램[18]을 각각 활용하고 있다. 그러나 암병동 신규간호사가 어려운 업무 환경에서 스스로 문제를 인식하고, 해결법을 찾고 문제를 해결함으로써 행복감을 느낄 수 있도록 돕기 위해서는 행복교육 내용과 셀프코칭 방법을 함께 적용한 프로그램이 필요하다.

이에 본 연구에서는 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 규명함으로써 암병동 신규간호사의 행복감 및 자기효능감을 증진시킬 수 있는 중재

프로그램으로 제안하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램을 개발한다.
- 2) 행복 셀프코칭 프로그램이 암병동 신규 간호사의 행복감에 미치는 효과를 규명한다.
- 3) 행복 셀프코칭 프로그램이 암병동 신규 간호사의 자기효능감에 미치는 효과를 규명한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 암병동 신규 간호사를 대상으로 행복 셀프코칭 프로그램을 개발한 후 그 프로그램이 암병동 신규 간호사의 행복감과 자기효능감에 미치는 효과를 검증한 유사 실험연구로 비동등성 대조군 전후 시차 설계이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상은 경상남도 J시에 소재하고 있는 G대학병원 암병동의 신규간호사를 근접 모집단으로 하여 편의 표집하였다. 구체적인 대상자 선정기준은 암병동에 근무기간이 12개월 미만인 자, 코칭 프로그램을 수행한 경험이 없는 자, 본 연구의 목적을 이해하고 연구참여에 대해 서면 동의한 자이다.

연구대상자 수를 결정하기 위하여 G\*Power 3.1.2 프로그램을 활용하였으며 반복측정 분산분석으로 분석할 때 검정력(1-β) .80, 유의수준(α) .05, 반복측정 시점 간 상관관계수(r) .50, 시점수 3, 집단수 2로 계산하였다. 효과크기는 선행연구[11,12,15-18]의 효과크기(.41~1.66)를 근거로 중간크기 .30으로 설정하였다. 필요한 적정 대상자 수는 20명으로 계산되었다. 그러나 탈락률을 고려하여 실험군과 대조군 각 11명씩 총 22명을 대상으로 선정하였다. 실험군 중 1명이 근무지 이동으로 탈락하여 6주 행복 셀프코칭 프로그램 실시 후 최종 분석한 연구대상은 실험군 10명, 대조군 11명으로 총 21명이었다(Figure 1).

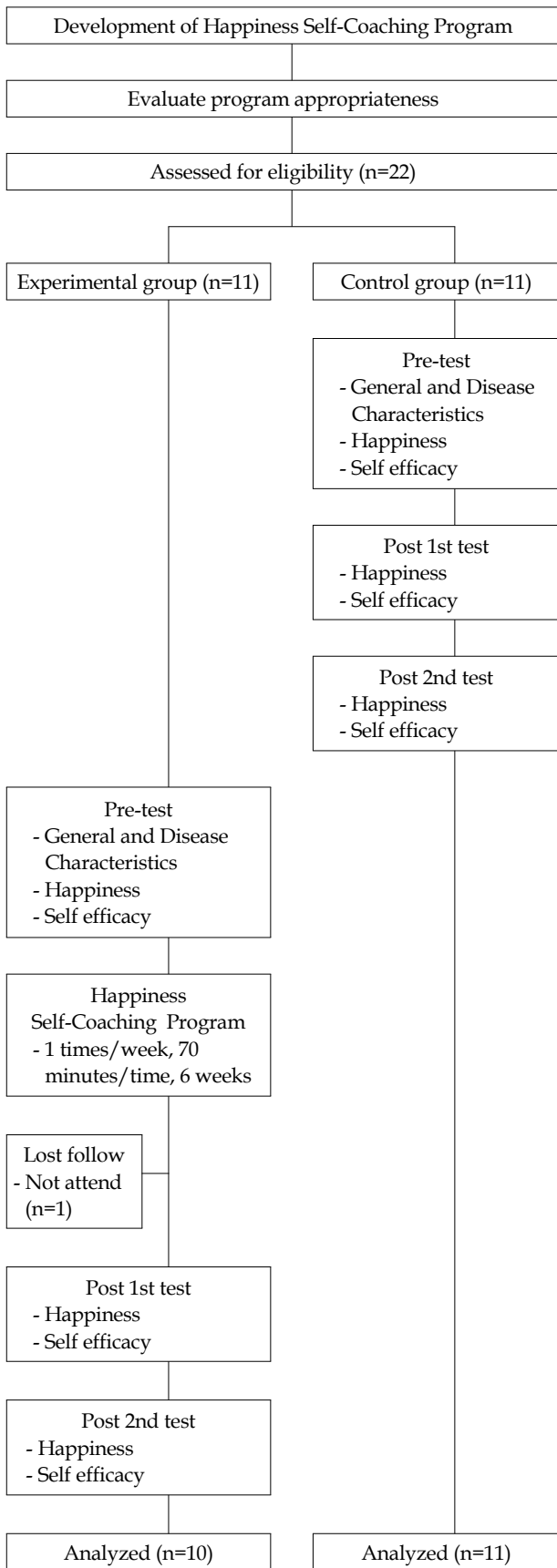


Figure 1. Research progress flow diagram.

### 3. 연구도구

본 연구에 사용된 모든 도구는 개발자들의 승인을 받은 후 사용하였다.

#### 1) 행복감

본 연구에서 행복감은 Argyle 등[19]이 제작한 옥스퍼드 행복검사(oxford happiness inventory)를 Hill과 Argyle [20]이 29개 문항, 6점 Likert 척도로 수정한 것을 Kwon [21]이 번역하고 29개 문항, 4점 Likert 척도로 수정한 옥스퍼드 행복 척도 개정판(The Revised Oxford Happiness Scale, OHS-R)을 사용하여 측정하였다. 이 도구의 점수 범위는 29점에서 116점까지이며, 점수가 높을수록 행복감이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구[20]의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었고 Kwon [21]이 번역한 도구를 적용한 Heo [22]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었으며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

#### 2) 자기효능감

본 연구에서 자기효능감은 Cha [23]가 개발하고 Kim [24]이 24개 문항 6점 Likert 척도로 수정한 일반적 자기효능감 도구를 Lee [25]가 5점 Likert 척도로 재수정한 자기효능감 척도를 본 연구자가 자기효능감보다는 선호도를 측정하는 것으로 판단한 '아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다' 문항을 제외하여 총 23개 문항, 5점 Likert 척도로 측정하였다. 점수범위는 23점에서 115점까지이고, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Lee [25]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .74였으며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 3) 행복 셀프코칭 프로그램

본 연구는 암병동 신규간호사를 위해 긍정심리학 이론을 기반으로 행복 셀프코칭 프로그램을 개발하였다. 행복 셀프코칭 프로그램은 선행연구[11-18]에서 밝혀진 행복 관련 변인들 중 행복감과 자기효능감을 증진시키는 활동으로 구성하였다.

행복 셀프코칭 프로그램의 내용은 개인의 행복증진을 위한 의도된 특정한 활동도 개인의 특성에 따라 효과가 다를 수 있다는 개인-활동 부합(person-activity fit) 이론[26]을 근거로 프로그램 참가자 모두의 행복감을 증진시킬 수 있도록 다양한 활동을 포함시켰다. 또한 각 회기마다 자기효능감을 증진시키기 위해 Bandura [27]의 4가지 자기효능자원 중 정서적 각성 자원을 제외한 성취경험, 대리경험, 언어적 설득 3가지를 증진시킬 수 있는 활동을 포함시켰다. 이는 Cha 등[28]의 연구에서

효능자원별 효과크기를 비교한 결과, 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 언어적 설득을 사용한 경우가 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성 자원을 모두 이용한 경우보다 효과적이라는 연구 결과를 근거로 하였다. 본 연구에서 자기효능감을 증진시키기 위해 행복감을 증진시킬 수 있는 특정 과제(하루 3가지 행복 찾기, 감사일기 쓰기)를 제시하여 매일 수행하도록 격려했고, 행복을 스스로 찾아보고 지속적으로 실행하려는 의지를 높일 수 있도록 구성하였다. 또한 다음 회기에 스스로 실천한 내용을 발표하도록 하여 성취경험을 갖게 했으며 서로 성취경험을 공유함으로써 대리경험을 갖도록 하였다.

본 연구에서 각 주차별 프로그램 내용은 한국 긍정 심리 강점 전문가 협회에서 운영하는 스트렝스 가든의 강점심리전문가 과정의 교육내용과 Tak 등[16]이 개발한 긍정심리기반 행복 그룹 코칭 프로그램의 내용을 토대로 구성하였다. 대상자가 교육 내용을 정확하게 이해하도록 돕고 자기간호행위 실천을 확인 할 수 있도록 교육용 책자와 강점카드, 강점아바타 키트를 활용하였다. 본 연구에서 개발한 행복 셀프코칭 프로그램은 1주 행복 이해하기, 2주 나의 행복 이해하기, 3주 내 몸에서 행복찾기, 4주 내 마음에서 행복찾기, 5주 남과 함께 행복하기, 6주 우리의 행복 유지하기로 구성하였다(Appendix 1).

#### 4. 연구진행절차

본 연구에서는 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램을, 선행연구[12-17]에서 프로그램 운영 횟수를 4~8회, 1회 운영 시간을 2~4시간으로 한 것을 근거로 총 4회, 1회 90분으로 개발하였다. 개발한 프로그램의 내용타당도는 정신간호학을 전공한 교수 1인, 긍정심리 강점전문가 2인에게 평가받았다. 회차별 전문가내용타당도(CVI)는 0.8 이상이었다. 그러나 프로그램이 셀프코칭인 점을 고려하여 과제의 실천정도, 실천하기 어려웠던 점과 극복한 방법 등을 기록하고 평가하는 것이 필요하다는 의견에 따라 교육용 책자에 실천 기록장을 첨부하여 기록하도록 하였다.

예비연구는 G대학교 대학원의 교과목에서 긍정심리학을 수강하였으며, 한국 긍정 심리강점 전문가 협회에서 운영하는 스트렝스가든의 강점심리전문가 과정을 수료한 박사과정 학생 11명을 대상으로 시행하였다. 예비연구결과, 행복감과 자기효능감이 증가되었으며 프로그램 내용에 대한 만족도는 높은 것으로 나타났다. 그러나 프로그램 1회당 시간으로 90분은 너무 길고 프로그램 횟수가 4회로 짧아서 아쉬웠다는 의견이 있었다. 이에 예비연구 결과를 근거로 프로그램을 1주 1회, 1회 70분, 총 6주로 수정·보완한 후 본 연구에 적용하였다.

#### 5. 자료수집방법

자료수집은 2016년 2월 1일부터 6월 6일까지이며, 실험처치의 확산을 방지하기 위해 대조군은 2016년 2월 1일부터 4월 4일까지, 실험군은 2016년 4월 8일부터 6월 6일까지 실시하였다. 사전 조사는 독립된 공간에서 구조화된 설문지를 활용하여 일반적 특성, 행복감 및 자기효능감에 대한 자료를 수집하였다. 실험군의 사후 1차 조사는 6주간의 행복 셀프코칭 프로그램을 종료한 직후, 사후 2차 조사는 사후 1차 조사를 실시하고 4주 후에 수집하였다. 대조군은 사전 조사 6주 후에 사후 1차 조사를, 다시 4주 후에 사후 2차 조사를 실시하였다.

#### 6. 자료분석방법

본 연구의 자료분석은 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 본 연구는 소표본을 이용하였기 때문에 실험군과 대조군의 행복감, 자기효능감의 사전점수의 정규분포를 확인하기 위해 Shapiro-wilk test를 실시한 결과, 실험군(행복감  $p=.331$ , 자기효능감  $p=.619$ )과 대조군(행복감  $p=.912$ , 자기효능감  $p=.455$ ) 모두 정규분포하는 것으로 나타났다. 이에 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차로, 실험군과 대조군의 일반적 특성, 결과변수의 동질성 검증은 t-test,  $\chi^2$  test, Fisher's exact test로 분석하였다.
- 2) 행복 셀프코칭 프로그램의 효과는 Repeated measure ANOVA, Paired t-test로 분석하였다. Repeated measure ANOVA 검정 결과에서, Mauchly의 구형성 검정을 실시한 결과(행복감  $p=.147$ , 자기효능감  $p=.859$ ), 구형성 가정을 만족하여 구형성 가정의 값으로 제시하였다.

#### 7. 윤리적 고려

본 연구는 J시 소재 G대학교 생명윤리위원회로부터 연구의 목적, 방법, 대상자의 권리 보장 및 설문지 등에 대한 심의를 거쳐 연구를 승인(승인번호 GIRB-A15-Y-0045)받았다. 연구 전에 연구대상자에게 연구의 목적과 절차를 설명한 후 연구 동의를 받았다. 본 연구의 대상자인 실험군과 대조군에게 사후 2차 조사가 종료된 후에 소정의 선물을 증정하였다. 또한 사후 2차 조사 후에 대조군 중 행복셀프코칭 프로그램에 참여 하길 희망하는 5명에게는 행복 셀프코칭 프로그램을 2회 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성의 사전 동질성 검증

실험군과 대조군의 연령, 종교, 결혼, 학력, 근무지 만족도, 근무지 희망도, 연봉 등 일반적 특성의 모든 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 집단으로 검증되었다(Table 1).

#### 2. 연구변수의 사전 동질성 검증

실험군과 대조군의 사전 조사 점수를 이용하여 동질성 검사를 실시한 결과, 행복감과 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군이 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

#### 3. 행복 셀프코칭 프로그램의 효과 검증

행복 셀프코칭 프로그램에 참여한 실험군의 행복감은 사전

62.70±6.58점에서, 사후 1주차 71.40±9.62점으로 유의하게 증가하였으며( $t=3.54, p=.006$ ), 사후 2주차는 68.60±11.87점으로 사후 1차와 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=2.04, p=.072$ ). 대조군은 사전 65.18±12.45점, 사후 1차에 64.00±11.43점, 사후 2차에 61.27±10.42점으로 사전과 사후 1차, 사후 1차와 사후 2차간에 유의한 차이가 없었다. 행복감은 시기와 집단 간의 상호작용은 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=6.82, p=.003$ )

행복 셀프코칭 프로그램에 참여한 실험군의 자기효능감은 사전 66.20±6.73점에서 사후 1차에서 72.00±5.75점으로 유의하게 증가하였으나( $t=3.82, p=.004$ ), 사후 2차 검사에서는 75.20±7.94점으로 사후 1차에 비해 유의한 차이는 없었다( $t=2.13, p=.062$ ). 대조군은 사전 64.64±4.18점에 비해 사후 1차 65.09±6.53점, 사후 2차 68.36±6.05점으로 시점간에 유의한 차이가 없었다. 자기효능감은 집단간( $F=4.61, p=.045$ ), 시기별( $F=14.57, p<.001$ )과 시기와 집단 간의 상호작용( $F=3.38, p=.045$ ) 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 3).

**Table 1.** Homogeneity Test of General Characteristics between Groups (N=21)

Characteristics	Categories	Total (n=21)	Exp. (n=10)	Cont. (n=11)	$\chi^2$ or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (yr)		24.0±14.4	24.1±1.3	23.9±1.0	0.38	.712
Religion*	No	15 (71.5)	8 (80.0)	7 (63.6)		>.999
	Yes	6 (9.5)	2 (20.0)	4 (36.4)		
Marriage*	No	20 (95.2)	9 (90.0)	11 (100.0)		.476
	Yes	1 (4.8)	1 (10.0)	0 (0.0)		
Education*	3-yrs college	4 (19.0)	1 (10.0)	3 (27.2)		.586
	4-yr university	17 (81.0)	9 (90.0)	8 (72.8)		
Satisfaction of work place*	Satisfies	8 (38.1)	3 (30.0)	5 (45.5)	0.81	.817
	Moderate	11 (52.4)	6 (60.0)	5 (45.5)		
	Unsatisfies	2 (9.5)	1 (10.0)	1 (9.0)		
Hope of workplace*	Hope	7 (33.3)	3 (30.0)	4 (36.4)	1.30	.646
	Moderate	8 (38.1)	5 (50.0)	3 (27.2)		
	Not hope	6 (28.6)	2 (20.0)	4 (36.4)		
Annual salary* (10,000 won)	< 2,500	12 (57.2)	5 (50.0)	7 (63.6)		.670
	≥ 2,500	9 (42.8)	5 (50.0)	4 (36.4)		

\*Fisher's exact test; Exp.=experimental group; Cont.=control group.

**Table 2.** Homogeneity Test of Study Variables between Groups at Baseline (N=21)

Variables	Exp. (n=10)	Cont. (n=11)	t	p
	M±SD	M±SD		
Happiness	62.70±6.58	65.18±12.45	-0.56	.581
Self efficacy	66.20±6.73	64.64±4.18	0.63	.537

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

**Table 3.** The effect of the Happiness Self-Coaching Program on Happiness and Self Efficacy (N=21)

Variables	Group	Times			Difference by times				F	p	
		Pre test	Post 1st test	Post 2nd test	Post 1st-Pre	paired t (p)	Post 2nd-Post 1st	paired t (p)			
		M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		M±SD				
Happiness	Exp.	62.70±6.58	71.40±9.62	68.60±11.87	8.70±7.78	3.54 (.006)	-2.80±4.34	2.04 (.072)	G	0.91	.353
	Cont.	65.18±12.45	64.00±11.43	61.27±10.42	-0.20±4.10	-0.56 (.588)	0.73±7.39	2.00 (.817)	T G*T	3.20 6.82	.052 .003
Self efficacy	Exp.	66.20±6.73	72.00±5.75	75.20±7.94	5.80±6.66	3.82 (.004)	3.20±4.76	2.13 (.062)	G	4.61	.045
	Cont.	64.64±4.18	65.09±6.53	68.36±6.05	0.45±6.42	0.24 (.819)	3.27±5.42	2.00 (.073)	T G*T	14.57 3.38	<.001 .045

Exp.=experimental group (n=10); Cont.=control group (n=11); G=Group; T=Time.

#### IV. 논 의

본 연구는 암병동 신규 간호사의 행복감과 자기효능감을 증진시키기 위해 행복 셀프코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 규명하고자 실시하였으며, 그 결과를 토대로 논의를 하고자 한다.

본 연구에 참여한 암병동 신규간호사의 행복감을 옥스퍼드 행복 척도 개정판(OHS-R)으로 측정된 결과, 사전 행복감 점수는 116점 만점에 62.70점(100점 만점 환산 시 54.05점)으로 나타났다. 동일한 도구로 간호사의 행복감을 측정한 연구가 없어 연구 결과를 직접 비교하기는 한계가 있으나, Kim과 Kwon [7]의 연구에서 정신병동 간호사 167명과 일반병동 간호사 203명을 대상으로 옥스퍼드 행복감 척도(Oxford Happiness Questionary, QHQ)로 행복 정도를 측정된 결과, 행복 점수가 100점 만점에 정신과 간호사가 70.25점, 일반병동간호사는 67.27점이었다고 보고하였다. 이를 본 연구대상자인 암병동 신규간호사의 행복감 점수와 비교하면, 정신병동 간호사와 일반병동 간호사의 행복감이 암병동 신규간호사의 행복감보다 더 높았다. 이는 암병동 신규간호사의 행복감 수준이 낮음을 의미하며, 본 연구에서 암병동 신규간호사를 위해 개발한 행복 셀프코칭 프로그램이 필요함을 의미한다.

본 연구에서 실험군의 행복감은 사전에 62.70점에서 사후 1차 71.40점, 사후 2차 68.60점으로 프로그램 직후에는 통계적으로 유의하게 증가하였으나 대조군은 중재 전에 65.18점에서, 사후 1차 64.00점, 사후 2차 61.27점으로 프로그램이 종료되는 시점에서 감소하였다. 이는 Tak 등[16]이 대학생 12명에게 주 1회 2시간씩 총 8회로 구성된 행복증진을 위한 긍정심리 기반 코칭 프로그램을 실시한 결과, 실험군의 행복감은 실험 전에 7점 만점에 3.29점(100점 만점에 47.00점)에서 실험 직후에 3.66점(100점 만점에 52.28점)으로 증가하였으나 대조군

은 3.38 (100점 만점에 48.28점)점에서 3.00점(100점 만점에 42.85점)으로 감소하였다고 보고한 결과와 일치한다. 또한 Jang과 Lee [12]가 대학생에게 행복증진 집단상담 프로그램을 1주 1회, 1회 100분, 총 10회기로 실시한 결과, 실험군의 행복감은 증가하였으며, 대조군은 감소한 것으로 보고한 결과와도 일치한다.

선행연구[12,16]와 본 연구에서 행복감이 증진된 것은 행복의 의미를 이해하고 행복을 증진하는 방법으로 감사일기를 쓰며, 자신의 강점을 제시하고, 자신의 강점 중 대표 강점 5가지를 아우르는 별칭을 지어보고 활용방법을 계획하도록 한 프로그램 내용 때문으로 설명할 수 있다. 이 내용은 대처기술훈련인 ‘나 전달법’과 ‘감정 표현하기’로 대상자가 자신의 감정을 표현하게 함으로써 행복감을 증진시킨 것으로 판단된다. 선행연구[16]와 본 연구의 프로그램 내용을 비교해보면 Tak 등 [16]은 4~5회기에서 행복 추구를 위한 목표 설정에 중점을 두고 행복의 요소를 찾고 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 구성하였다. 대인관계에서 의사소통의 중요성을 인식하고 의사소통 기술 익히기, 자신의 장점 찾기, 행복 실천 계획 세우기 등으로 내용을 구성하여 본 연구의 프로그램 내용과 일부 유사하였다. 그러나 본 연구자들은 암병동 신규간호사가 행복해지기 위해서는 신체적, 심리적 건강관리도 중요하다고 판단하여 ‘내 몸에서 행복찾기’와 ‘내 마음에서 행복찾기’시간에 영양관리와 운동법, 수면관리 및 이완 기술 훈련 등을 교육한 점은 차이점이다. 이는 행복감을 증진시키기 위해서는 집단 상담 프로그램보다는 대상자가 자신의 문제를 스스로 찾아내고 스스로 해결방법을 탐색하여 관리할 수 있도록 교육하는 셀프코칭 프로그램이 더 적합함을 의미한다.

본 연구에 참여한 암병동 신규간호사의 자기효능감을 측정된 결과, 115점 만점에 사전 66.20점(100점 만점에 57.56점)으로 나타났다. 동일한 측정도구는 아니지만, 일반병동 신규간



호사의 자기효능감을 4점 만점에 3.01점(100점 만점에 75.25점)으로 보고한 선행연구[28] 결과와 비교해 볼 때 암병동 신규간호사의 자기효능감이 일반병동 신규간호사보다 낮았다. 이는 암병동 신규간호사의 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램이 필요함을 시사한다.

본 연구에서 실험군(66.20점에서 사후 1차 72.00점, 사후 2차 75.20점)과 대조군(사전 64.64점, 사후 1차 65.09점, 사후 2차 68.36점)의 자기효능감은 사전보다 증가하였으나 실험군이 대조군보다 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 암병동 신규간호사에게 행복 셀프코칭 프로그램 적용 후 자기효능감의 변화를 보고한 연구가 없어 연구결과를 직접 비교할 수 없었다. 이에 코칭 프로그램을 통해 자기효능감의 변화를 제시한 선행연구[17]와 비교하였다. Baek과 Jang [17]이 경력간호사를 대상으로 코칭 프로그램을 실시한 결과, 실험군의 자기효능감이 사전 27.90점에서 30.27점으로 증가한 것으로 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 그러나 Lee [15]는 인지적, 정서적, 의지적 측면으로 구성된 그룹코칭 프로그램을 1일 8시간, 2일 동안 실시한 후에 실험군과 대조군 간에 자기효능감 점수가 유의한 차이가 없었다고 보고하였다. 이와 같은 차이는 본 연구와 Baek과 Jang [17]의 코칭 프로그램에서 자기효능감을 증진시키기 위해 스스로 자신의 문제를 확인하고 이를 해결하기 위해 목표를 설정하고 계획을 실천하여 문제를 해결하는 경험을 성취하였으며, 프로그램에 참여한 동료들과 성취경험을 토론하는 과정을 실시하였기 때문으로 생각한다. 또한 본 연구에서는 자기효능 자원인 언어적 설득, 성취경험과 대리경험을 할 수 있도록 강의와 집단 활동으로 구성하였으며 강점카드와 강점아바타를 이용하여 강점카드 플레이(강점 피라미드, 강점코칭게임, 달인의 강점)를 시행함으로써 프로그램 내에서 직접 자기효능감을 증진시키도록 구성한다. 또한 매일 행복 과제를 실천한 후 다음 회기에서 변화된 점에 대해 경험을 나누게 함으로써 자기효능자원 중 성취경험과 대리경험을 하도록 구성하였기 때문에 암병동 신규간호사의 자기효능감을 증진시키는데 더 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

또한 Jeong [18]은 셀프코칭 프로그램 후 실험군의 자기효능감은 2.27점에서 4.02점으로 유의하게 증가하였으나, 대조군은 2.35점에서 2.33점으로 다소 감소하였다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 이는 셀프코칭 프로그램이 자기 자신을 인식하고 강점 및 잠재력을 발견하게 해주며 자신이 처한 상황을 객관적으로 바라보고 스스로 목표를 설정하고 성공적으로 목표를 달성하기 위해 계획을 구체적으로 수립할 수 있도록 구성하였기 때문으로 생각한다. 또한 본 연구대상

자들은 행복 셀프코칭 프로그램을 통해 신규간호사가 자신을 표현하는 방법을 교육하고 실습함으로써 익숙하지 않은 새로운 상황에 보다 적극적으로 대응하고 적응할 수 있도록 유도하였기 때문에 자기효능감이 증가한 것으로 판단된다. Jeong [18]의 셀프코칭 프로그램 내용과 본 연구의 행복 셀프코칭 프로그램을 비교하면, 코칭의 이해, 자기 인식, 나의 가능성 발견, 목적 설정하기 등은 본 연구와 유사하였다. 그러나 본 연구에서는 자기 인식과 함께 스스로 강점을 찾고 강점을 발현시킬 수 있도록 강점 카드 플레이를 실시하였다. 강점 카드 플레이에서는 팀원들 간에 강점 이파리를 선물하면서 다른 팀원의 장점과 강점에 대해 이야기하여 자신이 미처 모르고 있는 장점과 강점을 알게 함으로써 자기 이해에서 자기 발견으로 스스로를 좀 더 인식하고 발전시킬 수 있도록 구성하였다. 또한 대처기술훈련으로 '나 전달법'과 '감정 표현하기'를 교육하고 실천할 수 있는 기회를 제공함으로써 자기 발현을 할 수 있도록 프로그램을 구성하였다는 점은 차이점이다.

본 연구에서 개발된 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램은 신규간호사가 스스로 자신의 강점을 발견하고 타인을 이해하여 스스로 행복해질 수 있도록 다양한 활동으로 구성하였으며 본 연구를 통해 행복감과 자기효능감이 증진됨을 확인하였다. 그러므로 본 연구에서 개발된 행복 셀프코칭 프로그램을 암병동 신규간호사의 행복감과 자기효능감을 증진시킬 수 있는 중재로 활용할 수 있을 것으로 기대한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 암병동 신규간호사를 위해 셀프코칭 방법과 긍정심리를 기반으로 행복과제, 강점카드, 나 전달법 등 다양한 활동으로 구성된 행복 셀프코칭 프로그램을 개발하고, 이 프로그램이 암병동 신규간호사의 행복감과 자기효능감을 증진시키는 것으로 확인하였다. 그러나 본 연구는 일개 대학병원에 근무하는 신규간호사를 대상으로 하였으며 프로그램의 효과를 장기적으로 추적하지 못해 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 그러나 본 연구에서 개발한 암병동 신규간호사를 위한 행복 셀프코칭 프로그램은 간호사 스스로 자신을 통제하며 행복감을 증진시킬 수 있다는 점에서 의의가 있다고 판단된다. 그러므로 추후 연구에서는 행복 셀프코칭 프로그램의 효과를 객관적으로 평가하기 위해 행복감과 관련된 도파민, 세로토닌과 같은 신경전달물질과 스트레스와 관련된 코티졸, 자율신경계의 변화 등에 대해 평가할 것과 장기적으로 암

병동 신규간호사의 직무 만족도, 업무 성과, 대인관계 등에 미치는 영향을 평가할 것을 제안한다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

## 참고문헌

1. National Cancer Information Center. Cancer incidence [Internet]. Goyang: National Cancer Information Center; 2016 [cited 2019 January 4]. Available from: <https://www.cancer.go.kr/lay1/S1T639C640/contents.do>.
2. National Cancer Information Center. Cancer survival rate [Internet]. Goyang: National Cancer Information Center; 2016 [cited 2019 January 4]. Available from: <https://www.cancer.go.kr/lay1/S1T648C649/contents.do>.
3. Kendell C, Decker KM, Groome PA, McBride ML, Jiang L, Krzyzanowska MK, et al. Use of physician services during the survivorship phase: A multi-province study of women diagnosed with breast cancer. *Current Oncology*. 2017;24(2):81-89. <https://doi.org/10.3747/co.24.3454>
4. Lamkin L, Rosiak J, Buerhaus P, Mallory G, Williams M. Oncology Nursing Society workforce survey Part II: perceptions of the nursing workforce environment and adequacy of nurse staffing in outpatient and inpatient oncology settings. *Oncology Nursing Forum*. 2002;29(1):93-100. <https://doi.org/10.1188/ONF.93-100>
5. Lee YS, Tae YS. The lived experience of the burnout of nurses working in oncology wards. *Asian Oncology Nursing*. 2002;12(1):100-109. <https://doi.org/10.5388/aon.2012.12.1.100>
6. Seo JY, Yi M. Hermeneutic phenomenological study on caring experience of nurses working in a chemotherapy ward in Korea. *Asian Oncology Nursing*. 2017;17(1):55-67. <https://doi.org/10.5388/aon.2017.17.1.55>
7. Kim HR, Kwon IS. A phenomenological study on oncology adaptation experiences of new nurses. *Asian Oncology Nursing*. 2014;14(2):127-138. <https://doi.org/10.5388/aon.2014.14.2.127>
8. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: Lopez SJ, Snyder CR, editors. *The Oxford handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2009. p. 187-194.
9. Veenhoven R. Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*. 2008;9:449-469.
10. Gohari M, Neshatdost H, Palahang H, Bahrami F. The psychology of happiness. *Esfahan: Jahad Daneshgahi*; 2008. p. 317-325.
11. Ghazavi Z, Mardany Z, Pahlavanzadeh S. Effect of happiness educational program on the level of stress, anxiety and depression of the cancer patients' nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2016;21(5):534-540. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.193419>
12. Jang JW, Lee YJ. The development and effects of the happiness improvement group counseling program for college students. *The Korea Journal of Youth Counseling*. 2009;17(2):121-138.
13. Stowell SJ. Coaching: A commitment to leadership. *Training and Development Journal*. 1988;42(6):34-38.
14. Lee JS. Skill of self coaching. Seoul: Chunggrim Publishing; 2009. p. 22-24.
15. Lee SK. The effects of group coaching on emotional intelligence and self-efficacy of the nurses. *Journal of Korean Coaching Research*. 2008;1:65-85.
16. Tak J, Lim G, Jung JH. The effects of group coaching program based on positive psychology to enhance happiness. *Korean Journal of Psychology*. 2014;33(1):139-166.
17. Baek M, Jang KS. Development and verification on the effectiveness of coaching program for nurses. *Journal of Health Informatics and Statistics*. 2016;41(1):57-66.
18. Jeong GS. Development and effects of self-coaching program for new graduate nurses [dissertation]. Jinju: Gyeongsang National University; 2015. p. 1-88.
19. Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. In: Forgas JP, Innes JM, editors. *Recent advances in social psychology: An international perspective*. Amsterdam: Elsevier; 1989. p. 189-203.
20. Hills P, Argyle M. The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002;33(7):1073-1082.
21. Kwon SM. Positive psychology. Seoul: Hakjisa; 2008. p. 53.
22. Heo SY. An analysis of ecological variables affecting adolescent happiness [dissertation]. Seoul: Sookmyung Women's University; 2009. p. 1-145.
23. Cha JE. A study of for development of a general self-efficacy scale. *Psychological Research*. 1996;34:19-31.
24. Kim AY. A study on the academic failure-tolerance and its correlates. *Korean Journal of Educational Psychology*. 1997;11(2):1-19.
25. Lee NH. A study on the relationship among self-efficacy of psychiatric nurses, job stress and burnout. *Health & Nursing*. 2011;23(2):47-59.
26. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005;131(6):803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
27. Bandura A. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1986. p. 5-107.
28. Cha BK, Chang HK, Sohn JN. A meta-analysis of the effects of a self-efficacy promoting program. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2004;34(6):934-944. <https://doi.org/10.4040/jkan.2004.34.6.934>



## Appendix 1. Contents of the Happiness Self-Coaching Program

Session	Subject	Activity	Material	Times (mins)	Method of operation	Expected effect
1	Understanding happiness	1. Happiness meditation & orientation - Introduction and greeting - Explain training methods, process and training times	Training brochure	10	Lecture	
		2. Subject: Understanding the positive psychology based happiness - Understanding the positive psychology - Seeing yourself with positive eyes: Introducing the real self, pentastich relay		50	Lecture Group activity	Self-efficacy: Verbal persuasion Happiness
		3. Planning happiness		5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
2	Understanding my happiness	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: Loving and raising yourself - Sharing strength expression type - Making strength avatar - Strength card play (strength pyramid)	Training brochure/ Strength card avatar	50	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
3	Find happiness in my body	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject : Health care management - Nutrition management - Regular exercise - Sleep control - Relaxation technical training		50	Lecture	Self-efficacy: Verbal persuasion
		3. Planning happiness		5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
4	Find happiness in my mind	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: Focusing on yourself - Strength seesaw, oh my life - Strength card play (strength coaching game) - Forgiveness - Thankfulness	Training brochure/ Strength card avatar/ Letter paper	50	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
5	To be happy with others	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: Happy together - Coping skill training: Learning 'I-message' Express your emotions - Learning how to rising your strength communication skills - Strength card play (strength of master)	Training brochure/ Strength card avatar	50	Lecture Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Planning happiness	Training brochure	5	Individual activity	
		4. Share your feelings		5	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience
6	Keeping our happiness	1. Happiness meditation & check your happiness practice	Training brochure	10	Lecture	Self-efficacy: Achievement experience
		2. Subject: present your happiness action project - Strength planner, taking a walk in happiness garden		40	Group activity	Self-efficacy: Achievement experience, Vicarious experience Happiness
		3. Analyzing happiness and self-efficacy		10	Individual activity	
		4. Share your feelings		10	Group activity	Self-efficacy: Vicarious experience