

에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 대인관계, 자아존중감 및 스트레스 대처에 미치는 영향

김수진¹, 정인주², 김보영^{3*}

¹전남대학교 간호대학 교수 & 간호과학연구소, ²동강대학교 간호학과 교수, ³경상대학교 간호대학 교수 & 건강과학연구원

Effects of the Enneagram Group Counseling Program on Interpersonal Relationship, Self-esteem and Stress Coping Strategy in Nursing Students

Soo-jin Kim¹, In-Ju Jeong², Boyoung Kim^{3*}

¹Professor, College of Nursing, Institute of Nursing Science, Chonnam National University,

²Professor, Department of Nursing, DongKang University

³Professor, College of Nursing, Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University

요 약 본 연구는 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 대인관계와 자아존중감 및 스트레스 대처에 미치는 효과를 검증하는 목적으로 수행되었다. 본 연구의 대상자는 G시와 J시에 소재한 3학년 간호대학생으로 전체 대상자는 총 69명(실험군 31명, 대조군 38명)이었다. 프로그램은 8회기로 구성되었고, 2016년 11월 23일부터 2016년 12월 15일까지 실시되었다. 연구변수는 대인관계와 자아존중감 및 스트레스 대처이며 자가보고 설문지로 조사되었다. 연구결과 에니어그램 집단상담 프로그램 실시 후 실험군은 대인관계($t=3.41, p=.001$)와 자아존중감($t=2.60, p=.012$)이 대조군에 비해 유의미하게 변화되었다. 그러나 스트레스 대처 ($t=.10, p=.925$)는 유의하지 않았다. 이에 본 에니어그램 집단상담 프로그램은 간호대학생의 대인관계와 자아존중감을 향상시키는데 적합한 프로그램이었음을 알 수 있었다.

주제어 : 에니어그램, 대인관계, 자아존중감, 스트레스 대처, 간호대학생

Abstract This study was to examine effects of enneagram group counseling program for the improving interpersonal relationship, self esteem and stress coping strategy in nursing students. The subjects were 69 (Experimental. 31, Control. 38) nursing students in G city and J city who were support to enneagram group counseling program. The program consisted of 8 sessions and conducted from November 23 to December 15, 2016. The study variables were 'interpersonal relationship', 'self esteem' and 'stress coping strategy' surveyed by self-reported questionnaires. The score of interpersonal relationship ($t=3.41, p=.001$) and self esteem ($t=2.60, p=.012$) of experimental group showed significantly higher than those of control group after enneagram group counseling program. However, there were no statistical differences in stress coping ($t=.10, p=.925$) between the two groups. This shows that enneagram group counseling program for nursing students was effective in increasing on the change of interpersonal relationship and self esteem.

Key Words : Enneagram, Interpersonal relationship, Self-esteem, Stress coping, Nursing student

*Corresponding Author : Boyoung Kim(dasom7812@daum.net)

Received September 3, 2019

Accepted October 20, 2019

Revised September 26, 2019

Published October 28, 2019

1. 서론

1.1 연구 필요성

대학생들은 발달 단계상 청소년 후기에 해당하며 성인으로 성장하는 시기이다. 이 시기의 대학생들은 신체적으로는 성인단계이지만, 성인으로서의 자신의 역할을 충분히 해 낼 수 없는 유예 기간을 경험한다. 또한 다양한 경험을 통해 대인관계를 맺는 것에 어려움을 느끼고[1], 자신이 누구인지에 대한 근본적인 문제에 대해 고민하며[2], 새로운 환경 속에서 성인으로서 사회적 역할 및 책임에 적응하는 과정에서 스트레스를 겪는다[3].

간호대학생은 체계적으로 돌봄을 실천하는 전문직 간호사가 되기 위해서는 학업양이 많은 학부 교육과정과 임상실습을 완수해야 하므로, 일반대학생이 대학생활을 하면서 경험하는 발달 과업을 성취하는 것보다 학과의 특성상 많은 어려움을 겪을 수 있다[4]. 또한 간호사 면허 취득을 위한 국가고시 관문을 통과해야 하는 부담감을 안고 학업과 임상실습에 집중하기 때문에 대인관계를 형성하고 도모하는 시간이 부족하고, 또한 동료 친구들과의 경쟁 분위기에서 다양한 심리적 어려움을 겪을 수 있다[5].

간호대학생에게 요구되는 핵심역량 중 하나인 대인관계 능력은 새로운 환경에 잘 적응하고 타인과의 성숙한 관계를 형성하며 간호업무를 잘 수행할 수 있도록 하는데 바탕이 된다[6]. 간호대상자 및 보건의료인과 갈등 없는 좋은 대인관계를 형성하는 것은 전문직 간호사에게 필수적인 요건이므로, 간호대학생의 대인관계 능력 향상은 대학시절 원만한 교우관계 형성은 물론, 졸업 후 간호사로서의 대상자 및 보건의료인과 치료적 관계 형성에도 영향을 줄 것이다[4].

이러한 대인관계에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나가 자아존중감이라고 할 수 있다. 자아존중감은 자신을 존중하고 올바른 가치관을 가지고, 자기 자신을 가치 있는 존재라고 생각하는 것이다[7]. 높은 자아존중감은 문제를 해결하고 예방하는 데에 필요한 보호 요인이다[8]. 또한 간호대학생의 자아존중감을 향상시키는 중재는 학교생활 적응과 간호사로서의 긍정적인 태도 형성을 돕는다[9].

간호대학생이 경험하는 어려움을 극복하고 긍정적인 적응을 이루기 위해서는 자신의 스트레스에 대처하는 것이 중요하다. 스트레스 대처는 개인이 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신이 받을 피해를 최소화하기 위해 보이는 대응행동으로[10], 스트레스가 높은 생활사건으로부터 개인을 보호할 수 있다[11]. 따라서 간호대학생이 경

험하는 스트레스를 감소시키기 위해 스트레스에 대처할 수 있는 건전한 대응방안을 마련하여 대학생활 적응을 돕는 것이 필요하다[12].

특히 임상 현장이라는 낯선 환경, 실습 중 실수에 대한 두려움, 과도한 학습과제, 역할 갈등 및 지식부족, 습득한 이론을 임상에 적용하는데 경험하는 한계점, 예상치 못한 위기상황으로 인해[13], 실습을 처음 시작하는 간호학과 3학년생은 자존감 저하와 대인관계 및 스트레스 대처에 어려움을 경험할 위험이 크다[4,14]. 따라서 간호학과 3학년 학생의 자존감을 높이고, 대인관계 및 스트레스 대처 능력을 향상시키도록 도와야 한다.

자신에 대한 긍정적인 평가와 원활한 대인관계 형성 및 스트레스 대처를 위해서는 자신에 대한 통찰을 통해 타인에 대해 이해하고, 자신과 타인을 전체적으로 통찰하는 것이 필요한데, 이러한 과정을 가능하게 하는 것이 에니어그램이다[15]. 에니어그램은 자신의 긍정적인 상태와 부정적인 상태에 대해 이해하게 함으로써 타인을 이해하고, 자기 발견과 이해, 자기 삶을 수용하며 자기개방을 가능하게 한다[2]. 또한 에니어그램은 인간의 성격을 9가지 유형으로 설명하고 각 유형간의 연관성을 파악하여 통합과 분열의 방향성을 제시하여 자아발전을 돕는 유용한 도구이다[16].

에니어그램을 집단상담 프로그램 형태로 적용한 선행 연구에서 간호대학생의 자아존중감이 높아졌고[4], 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 초등학교 학생이 스트레스 대처점수가 향상되었다[17]. 간호대학생을 대상으로 에니어그램 집단상담 프로그램을 적용한 연구에서 대인관계가 향상된 것으로 나타났다[18]. 또한 남자 고등학생을 대상으로 한 연구에서 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대인관계 점수가 향상되었다[19]. 에니어그램 집단상담 프로그램은 다양한 대상자에게 영향을 주고 있다. 하지만 에니어그램 프로그램을 통해 임상실습을 앞두고거나 경험한 간호대학생 대상 자기통찰과 자기 이해, 자신이 경험하는 갈등, 외적 상황에서의 스트레스 대처하는 능력에 관한 연구는 미흡하다.

간호대학생의 졸업 후 자기수용을 하는 통합적인 간호사로서의 사회적응을 도울 수 있도록 하기 위해서는 개인이 타인에 대해 가지고 있는 생각과 느낌을 통해 타인에 대한 지각, 행동을 하는 이유, 타인에 대한 기대감 등 대인관계에 대한 올바른 이해와 인식을 높이는 중재방안을 체계적으로 모색할 필요성이 있다.

따라서 본 연구는 에니어그램 집단상담 프로그램을 간호대학생 3학년생에게 적용하여 대인관계와 자아존중감

및 스트레스 대처에 미치는 효과를 파악하고 그 결과를 바탕으로 간호 중재연구의 기초자료가 되고자 시도하였다.

1.2 연구 목적

본 연구는 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 대인관계, 자아존중감, 스트레스 대처에 미치는 효과를 확인하기 위한 것으로 연구목적은 다음과 같다.

- 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 대인관계에 미치는 효과를 파악한다.
- 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.
- 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 스트레스 대처에 미치는 효과를 파악한다.

1.3 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 제 1가설: 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 대인관계 점수 차이가 있을 것이다.
- 제 2가설: 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 자아존중감 점수 차이가 있을 것이다.
- 제 3가설: 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 스트레스 대처 점수 차이가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 대인관계와 자아존중감 및 스트레스 대처에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전·사후 설계를 이용한 유사실험연구이다.

2.2 연구대상

본 연구대상자는 학교환경과 학생 성적이 비슷한 두 대학 간호학과 3학년 학생으로 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자로 편의 표집하였다. 연구 대상자 모집은 일정 기간 동안 학과 게시판을 통해 모집하였으나 연구 대상자 수가 표본 크기에 미치지 못하여, 두 차례 프로그램 안내 설명회를 개최하여 모집하였다. 실험의

중재 확산을 막기 위해 실험군과 대조군의 소속 대학을 달리하여 G광역시 소재 대학은 실험군, J시에 위치한 대학은 대조군으로 배정하였다.

연구 대상자 수는 G*power 3.1 program을 사용하여 분석하였고, 유의수준 $\alpha=.05$, 효과크기(effect size) .80, 검정력(power) .90, 집단수 2로 계산하여 그룹 당 34명씩 총 68명이었다. 본 연구 대상자는 실험군 36명, 대조군 38명 총 74명이었으나, 실험군 중 1회 결석이 있었던 3명과, 중도 프로그램 탈락자 2명을 분석에서 제외하여 실험군 31명, 대조군 38명 총 69명이었다. 실험군과 대조군의 외생변수는 동질성 검정으로 통제하였다.

2.3 윤리적 고려

연구 참여자에게 연구이외의 목적으로 수집된 자료를 사용하지 않을 것과 연구 참여로 인해 기여하는 점과 연구 내용 및 절차를 설명하였다. 또한 서면으로 연구 참여 동의를 받고 연구 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제든지 철회할 수 있으며 자료의 익명성, 비밀보장 및 연구가 종료된 후 모든 자료는 3년 후 폐기됨을 공지하였다. 연구에 참여한 모든 대상자에게 연구 참여 및 동기 부여를 위해 소정의 학용품 등 답례품을 제공하였다.

2.4 연구도구

2.4.1 대인관계

대인관계는 Schlein과 Guerney가[20] 개발하고 문선모[21]가 번안한 도구를 사용하였으며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 대인관계가 양호함을 의미한다. 도구의 신뢰도는 문선모[20]의 연구에서는 Cronbach's α 는 .82이었고, 본 연구의 Cronbach's α 는 .87이었다.

2.4.2 자아존중감

자아존중감은 Coopersmith[22]가 개발한 Self-esteem Inventory를 한국판으로 강종구[23]가 표준화한 도구를 사용하였으며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 강종구[23]의 연구에서는 Cronbach's α 는 .89이었고, 본 연구의 Cronbach's α 는 .70이었다.

2.4.3 스트레스 대처

스트레스 대처는 Lazarus와 Folkman[24]이 개발한 스트레스 대처방식 도구를 황윤경[25]이 수정한 도구를 사용하였으며, 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스 대처방식 점수가 높다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 황윤경[23]의 연구에서는 Cronbach's α 는 .83이었고, 본 연구의 Cronbach's α 는 .70이었다.

2.4.4 일반적 특성

일반적 특성은 대상자의 성별, 종교, 학업 성취 수준, 경제상태, 동료관계 만족도 정도, 대학생활 만족 정도 총 6문항이다. 성별은 '남', '여', 학업 성취 정도와 경제상태는 '상위권임', '보통', '하위권임'으로 조사하였고 분석을 위해 '상', '중', '하'로 분류하였다. 교우관계 만족도와 학교생활 만족도 정도는 '만족함' '보통임' '만족하지 않음'으로 조사하였으나 분석을 위해 ' 좋음', '좋지 않음'으로 분류하였다.

2.5 연구 진행 절차

1) 프로그램 개발

연구자 준비로 본 연구자는 2007년~2008년 한국 에니어그램교육연구소의 교육과정을 이수한 후 일반강자 자격을 취득하였다. 2008년부터 G광역시에서 근무하는 정신보건 현장임상가 대상으로 에니어그램 워크숍, 간호대학생 2-3학년 대상으로 이론수업에 에니어그램 프로그램을 활용한 경험이 있다.

본 프로그램에서 제공된 에니어그램 집단상담 프로그램의 내용타당도를 검증하기 위하여 간호학 교수(정신간호학)와 에니어그램 교육과정을 이수하고 에니어그램 검사 및 상담을 적용하고 있는 에니어그램 일반강사, 학생상담전문가 등 5인의 전문가 집단에게 5점 Likert 척도로 평정하도록 의뢰하였다. 평가결과 각 회기마다 4.50~4.70점의 점수 분포를 보였고, 8회기 단계 구성은 적합하나, 비폭력 대화법과 스트레스 대처상황은 간호대학생이 경험할 수 있는 임상실습 상황을 반영하도록 전문가 집단의 의견을 받았다. 이러한 내용을 반영하여 프로그램의 내용을 수정하고 보완하여 구성하였다.

2) 프로그램 내용

간호대학생 대상 에니어그램 집단상담 프로그램 구성은 관련 문헌과 선행연구[26-28]를 바탕으로 하였다. 구현영[4]은 에니어그램 프로그램의 효과를 측정하기 2주

간 4회기 프로그램을 적용하였고, 김원경, 정향인[18]의 연구에서는 주 1회, 총 8회기를 실시하였다. 선행 연구 결과 본 프로그램은 Table 1과 같이 자아존중감 향상을 위해 친밀감과 자기이해 및 자기수용 단계 4회기, 대인관계 향상을 위해 자기개방 및 타인이해의 단계 2회기, 스트레스 대처전략 습득을 위해 자기성장 및 마무리 단계 2회기로 총 8회기 프로그램으로 구성하였다. 1회기는 친밀감 형성의 단계로 친해지기 위한 활동, 자기 소개, 에니어그램 집단상담 프로그램 안내 등을 실시하고 프로그램 운영을 위해 기본규칙을 정하도록 하였다. 2, 3, 4회기는 자기이해 및 자기수용의 단계로 성격이론 이해, 에니어그램, 9가지 성격유형 검사를 통해 자신의 성격유형 파악, 날개, 분열과 통합 및 발달수준에 대한 강의와 토의로 진행하였다. 특히, 내가 현재 가장 원하는 일이 무엇이고, 나에게 가장 중요한 것, 지금까지 살면서 나에게 일어난 가장 나쁜 일은 무엇이었는지 생각의 시간을 가졌다. 이러한 시간을 통해 평상시 자기 자신을 어떻게 생각하는지 반추의 시간을 갖도록 구성하였다. 집단은 장, 가슴, 머리 중심유형으로 나뉘서 활동하였고, 집단 안에서 날개, 분열과 통합 및 발달수준을 파악하여 공통점과 다른 점을 토의하도록 하였다. 5, 6회기는 자기개방 및 타인이해의 단계로 대인관계 방식과 특징, 대인관계 장점 및 단점, 갈등상황과 대처방법, 성격유형별 대화유형, 바람직한 의사소통과 바람직하지 않은 의사소통을 습득하고 임상실습 상황에서 비폭력대화법을 적용하도록 집단 활동을 하였다. 대상자의 흥미와 동기를 유발을 위해 세계 위인이나, '마빈의 방' 영화주인공의 성격유형 별로 제시하여 의사소통 유형을 알게 하였다. 또한 갈등상황에 맞게 비폭력대화를 실제로 적용할 수 있도록 운영하였다. 마지막으로 '더불어 함께' 살아가려면 무엇이 필요한지 의견을 나누었다. 7, 8회기는 자기성장 및 마무리 단계로 스트레스의 양면성, 자신의 스트레스 자극, 성격유형별 스트레스 반응, 생각 바꾸기, 생각 멈추기, 행동 바꾸기로 구성하였다. 스트레스 자극과 반응 인지와 스트레스 대처와의 관계를 이해할 수 있도록 집중적으로 운영 하였다. 끝으로 프로그램을 통한 성장한 부분에 대해 나누도록 하였다. 본 프로그램은 각 회기별 주제에 따른 그룹 활동이 있었고, 일상생활 및 임상실습 상황에서 습득한 기술을 적용할 수 있도록 사례학습을 적용하였다.

3) 프로그램 진행

프로그램 진행은 에니어그램 교육과정을 이수한 연구자와 정신보건전문인 1인이 진행하였으며, 1인의 보조진

행자가 4~5개 모듈에 참여하여 모듈원의 활발한 참여를 유도하였다. 프로그램 진행은 매주 2회, 매회 120분, 총

8회로 진행되었다. 프로그램은 토의 및 발표, 모듈활동을 통한 경험나누기, 피드백 주고받기로 구성하였다. 각 회기마다 도입(10분), 주제 강의(30분), 토의 및 작업 활동(70분), 평가 및 정리(10분)로 진행하였다. 참여를 격려하고 동기를 높이기 위해 시청각 자료와 작업 활동 자료를 활용하였고, 그룹의 역동을 활용하여 토의를 실시하였다.

Table 1. Enneagram group counseling program

Phase	Session	Goal	Contents
Intimacy	1	Self esteem improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Pretest - Understanding the program - Introducing members - Rule setting
	2	Self esteem improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Understanding of personality - Understanding Enneagram - Performing Enneagram types
Self-understanding & Self-acceptance	3	Self esteem improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Understanding personality 9 types - Explaining the Wing - Conducting similar personality group and group activities
	4	Self esteem improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Understanding division, integration and development - Explaining division, integration and development according to personality types - Checking self division, integration and development
Self-opening & Others-Understanding	5	Interpersonal relationship improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Understanding Personal relationships types and characteristic - Identifying the pros and cons of interpersonal relationships - Finding what you need to live together
	6		<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Explaining communication types according to personality types - Explaining nonviolent communication skills - Understanding others - Learning effective communication skills through nonviolent communication in clinical practice
Self-growth	7	Stress coping improvement	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Identifying stress stimuli and responses - Understanding stress double-sided - Exploring stress responses according to personality type - Understand stress coping and relationships in stress stimuli and responses, daily life and clinical practice
	8		<ul style="list-style-type: none"> - Lecture, individual activity, group activity - Practice thinking, stopping thinking, and changing behavior - Sharing self growth - Posttest

2.6 자료 수집 방법

자료 수집 기간은 2016년 11월 23일부터 2016년 12월 15일까지 이었다. 사전조사는 프로그램 실시 전에 실험군, 대조군에 실시하였고, 사후 조사는 실험군, 대조군 8회기 프로그램 종료 후에 실시하였다. 연구자가 직접 자료수집에 참여하지 않았고, 연구 보조원이 자료 수집하였으며, 연구보조원에게 각 군에 대한 정보를 제공하지 않아 실험군과 대조군을 구별할 수 없도록 하였다. 사전과 사후 설문지는 모두 코드화된 ID만을 부여하였고, 수집된 자료는 개인을 식별할 수 없도록 코드화하여 연구보조원이 프로그램을 이용하여 입력하였다. 또한 연구자는 잘못 입력한 데이터가 있는지 최종 확인하였다.

2.7 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 20.0을 이용하여 첫째, 대상자의 일반적 특성, 대인관계, 자아존중감 및 스트레스 대처에 대한 동질성 검증은 χ^2 -test, Fisher exact test, t-test를 이용하여 분석하였다. 둘째, 종속변수의 정규성 검정을 위해 Kolmogorov-Smirnov test를 시행하였다. 셋째, 프로그램에 효과에 대한 가설검정은 independent t-test를 사용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 특성 및 사전 동질성 검증

대상자의 일반적 특성과 사전 동질성 검증은 Table 2와 같다. 성별은 실험군 여학생 74.2%, 대조군은 여학생 92.1%이었고, 두 군 간의 유의한 차이는 없었다. 또한 종교, 성적 수준, 경제적 상태, 교우관계 만족도 및 학교생활 만족도가 두 군간의 유의한 차이가 없어 동질성이 확인되었다. 실험군과 대조군의 대인관계, 자아존중감 및 스트레스 대처에 대한 동질을 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질하였다.

Table 2. Homogeneity test of characteristics between two the groups (N=69)

Characteristics	Categories	Exp. (n=14)	Cont. (n=18)	χ^2 / t	p
		N(%) or M±SD	N(%) or M±SD		
Gender	Male	8(25.8)	3(7.9)	-	.054*
	Female	23(74.2)	35(92.1)		
Religion	Yes	10(32.3)	7(18.4)	1.760	.185
	No	21(67.7)	31(81.6)		
Academic performance	High	3(9.7)	6(7.9)	.604	.739*
	Middle	24(77.4)	28(73.7)		
	Low	4(12.9)	4(10.5)		
Economic status	High	3(9.7)	2(5.3)	.73	.695*
	Middle	22(71.0)	30(78.9)		
	Low	6(19.4)	6(15.8)		
Satisfaction of peer relationship	Good	14(45.2)	25(65.8)	4.30	.117
	Not good	17(54.8)	13(34.2)		
Satisfaction of college life	Good	19(61.3)	24(63.2)	.92	.631
	Not good	12(38.7)	14(36.8)		
Interpersonal relationship		87.84±9.62	91.42±9.32	-1.57	.124
Self esteem		87.97±10.63	87.24±8.89	.31	.757
Stress coping		77.94±6.45	77.42±6.92	.32	.751

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

3.2 에니어그램 집단상담 프로그램의 효과검증

간호학생 대상으로 에니어그램 집단상담 프로그램을 적용하여 효과를 검증한 결과는 Table 3과 같다.

제 1가설인 “에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 대인관계 점수 차이가 있을 것이다” 를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여(t=3.41, p=.001) 제 1가설은 지지되었다.

제 2가설인 “에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 자아존중감 점수 차이가 있을 것이다” 를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여(t=2.60, p=.012) 제 2가설은 지지되었다.

제 3가설인 “에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군과 스트레스대처 점수 차이가 있을 것이다” 를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하지 않아(t=.10, p=.925) 제 3가설은 기각되었다.

Table 3. Comparison of main outcomes between the two groups (N=69)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Interpersonal relationship	Exp.	87.84±9.62	92.42±9.97	4.58±6.48	3.41	.001
	Cont.	91.42±9.32	91.18±8.71	-.24±4.95		
Self esteem	Exp.	87.97±10.63	92.26±9.94	4.29± 5.60	2.60	.012
	Cont.	87.24±8.89	88.32±9.50	1.08±4.66		
Stress coping	Exp.	77.94±6.45	79.52±6.88	1.58±5.89	.10	.925
	Cont.	77.42±6.92	78.87±6.04	1.45±5.75		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

4. 논의

본 연구는 간호대학생을 대상으로 에니어그램 집단상담 프로그램이 대인관계, 자아존중감, 스트레스 대처 향상에 미치는 효과를 파악하였다. 본 연구 결과에 따른 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 대인관계 점수가 향상되었다. 본 연구 결과는 간호대학생을 대상으로 한 연구 김원경과 정향인[18], 김현정[29] 연구에서 에니어그램 프로그램을 적용한 후 대인관계 향상에 효과가 있었다는 결과와 유사한 결과이다. 김원경과 정향인[18]은 간호대학생 1학년 29명에게 총 8회기를 적용한 결과 프로그램 효과가 있었다. 김현정[29]은 간호대학생 1학년과 2학년 12명에게 프로그램을 적용하였으나 군 간의 유의한 차이는 없었으나, 실험군 자체의 사전사후 점수는 유의하게 증가하였다. 본 연구 대상자는 간호대학생 3학년이었고 선행연구는 1-3학년 생으로 연구 대상자의 차이는 있을 수 있으나 본 연구와 유사한 결과라 할 수 있다.

본 프로그램은 인간관계 방식과 특징, 대인관계 장점 및 단점, 성격유형별 대화유형, 바람직한 의사소통과 바람직하지 않은 의사소통 과정을 통해 나와 다른 행동을 하는 사람을 이해하고 혹은 다른 사람들로 인해 상처받기도 하는 것을 알게 하였다[30]. 또한 성격유형별로 타인의 성향이 다르고 그 다름을 통해, 상대를 이해하고 관계의 긍정적 변화가 있었음을 성찰일지를 통해 유추할 수 있었다. 특히 갈등과 대처방법을 알기 위해 영화의 주인공을 비롯한 가족, 가까운 친구 등과의 관계성 질문은

대인관계 향상에 효과가 있었다고 유추할 수 있다.

대인관계 형성은 간호대학생에게 특별한데 일반대학생들이 성인 초기에 겪게 되는 다양한 대인관계뿐만 아니라 임상실습 현장에서 간호 대상자를 비롯하여 임상현장가들과 효과적이고 치료적인 관계를 만들고 유지해야 하기 때문에 중요하다[6]. 그러므로 간호학과의 교육 경쟁력 강화를 위해 졸업 시까지 간호대학생이 갖추어야 할 핵심역량의 기초가 되는 대인관계 향상을 위하여 간호교과의 과정[31,32]으로 본 프로그램의 적용가능성을 볼 수 있었다.

둘째, 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 향상되었다. 본 연구에서 적용한 에니어그램 프로그램에는 '나의 성격과 그 인생여정, 나의 성장의미, 미래에 대한 다짐'을 작성하고 동료와 이야기 나누도록 하였다. 이 과정에서 자신의 인생을 통합하고 미래를 위한 실천 의지를 다지면서 또래와 경험 나누기를 통해 삶을 재통합하는 과정이 자아존중감 향상에 도움을 주었다고 본다. 본 연구결과는 간호대학생에게 매주 120분씩, 총 8회기에 걸쳐 적용한 이미런[33]의 연구결과에서 논의한 자아정체감 향상과 유사하다. 이미런[33]는 자기이해의 시간을 통해 자신을 다시 발견하였고 동료와 함께 느낌을 나누는 과정이 자신의 자아를 이해하는데 도움이 되었다고 평가하였다. 결론적으로 간호제공자의 성격과 태도는 간호를 하는 대상자에게 직접적인 영향을 주게 된다[34]. 그러므로 간호제공자인 간호대학생의 자신에 대한 긍정적인 인식과 평가는 매우 중요하게 요구된다고 할 수 있다. 이러한 점에서 볼 때 본 에니어그램 프로그램은 자아존중감 향상에 효과적인 프로그램이라고 평가할 수 있다.

셋째, 에니어그램 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 스트레스대처 점수는 유의하지 않았다. 그럼에도 프로그램 중재 후 실험군에서 스트레스 대처 점수가 감소한 부분은 눈여겨 볼만하다. 프로그램 참여 후에도 스트레스를 경험하지만 대처전략을 통해 스트레스에 유연하게 대처하게 되었음을 알 수 있다. 본 연구는 스트레스대처 향상을 위해 에니어그램 프로그램을 적용한 직접적인 선행연구는 찾아볼 수 없어 비교가 어렵다. 하지만 연구대상의 차이가 있지만 강미정과 하양숙[35]의 연구를 통해 간호사의 에니어그램 성격 유형과 특성에 따라 스트레스 대처 방식이 차이가 있음을 알 수 있었다.

스트레스는 개인의 대처 전략에 따라 달라지며 스트레스에 취약해지면 만성화되고 결국에는 정신적, 신체적 질병을 유발한다[36]. 이러한 결과 간호대학생은 건강한 대

학생활을 보낼 수 없게 된다. 본 프로그램은 '스트레스의 양면성, 스트레스 자극, 대상자의 성격유형별 스트레스 반응, 왜곡된 생각 바꾸기, 생각 멈추기, 긍정적인 행동으로 바꾸기 등을 통해 간호대학생이 스트레스를 받으면 스트레스를 주는 상황을 객관적으로 평가하고 생각의 변화를 통해 주위 사람과 의논 및 도움을 청하여 문제를 해결할 수 있도록 하였지만 역부족이었던 것으로 판단된다. 김희주 등[37]도 간호대학생의 성격유형별로 스트레스 대처방식이 차이를 보인다고 주장한 바 있다. 그러므로 성격유형별로 중재 방법을 달리하여 연구를 진행한다면, 스트레스대처 전략에 유의미한 결과를 확인할 수 있을 것이다.

종합하면, 본 프로그램은 비교적 단기간에 시행되는 프로그램에도 불구하고 대인관계와 자아존중감을 향상시키는 데 효과적일 뿐 아니라, 에니어그램 집단상담 프로그램 훈련을 받은 사람이라면 간호대학생의 비교과의 운영에 적용이 어렵지 않다는 것이 본 프로그램의 강점이라 할 수 있다.

본 연구의 강점에도 불구하고 본 연구 설계 시 실험군, 대조군을 무작위로 할당하지 못한 한계가 있다. 또한 일개 지역에 소재한 간호대학 3학년 학생만을 대상으로 연구하였으므로 연구의 결과를 일반화 하는 데에는 한계가 있음을 밝히는 바이다.

5. 결론 및 제언

본 연구 결과 자신에 대한 긍정적인 평가와 원만한 대인관계 형성을 위해 본 프로그램이 효과가 있었다. 따라서, 에니어그램 집단상담 프로그램과 같은 자기성장 프로그램을 간호 대학 교과의 교과과정에 연계하여, 긍정적인 자아존중감 향상을 바탕으로 미래를 긍정적으로 예측할 수 있도록 도움을 주는 것은 중요하다. 이러한 노력으로 간호 대학생의 정신 건강과 임상현장에서 타인과의 성숙한 관계를 형성할 수 있기를 기대한다.

본 연구결과를 기반으로 첫째, 에니어그램 프로그램의 지속적인 효과를 알아보기 위하여 연구기간과 사후조사 시점을 확대한 반복 측정 연구가 필요하다. 둘째, 향후 스트레스 대처 효과를 관찰하기 위해 스트레스와 그 대처전략에 관한 회기를 보장할 필요가 있으며, 스트레스 정도에 따라 에니어그램 집단상담 프로그램이 어떤 효과를 보이는지 확인하는 연구를 제언하는 바이다.

REFERENCES

- [1] H. S. Lee, E. H. Choi & M. Y. Whang. (2009). Effects of communication training program on interpersonal relationships, conflict resolution styles, and self-esteem among university students. *Journal of Korea Youth Research Association*, 16(2), 1-22.
- [2] H. J. Ju & G. P. Cho. (2006). The effect of self-concept promotion program using enneagram on self-efficacy of university students. *Journal of Pusan Education Research*, 19(1), 41-61.
- [3] Y. R. Lee, S. H. Kim & M. S. Chu. (2013). Stress, stress coping, and school adaptation according to Myers-Briggs type indicator personality type in freshmen nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 19(1), 172-182.
- [4] H. Y. Koo. (2011). Effects of the enneagram group counseling program on self-esteem, anxiety and interpersonal relationship in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 17(3), 444-453, 2011.
- [5] H. K. Yoon & S. H. Kim. (2015). A study on nursing students' learned helplessness and helplessness behavior. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 29(2), 244-256.
- [6] H. S. Jeong & K. L. Lee. (2012). Factors affecting nursing students' interpersonal relationship ability. *Journal of the Korean Public Data Analysis Society*, 14(5), 2635-2647.
- [7] M. Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- [8] B. K. Pyon & S. K. Kang. (2002). A study of adolescents' self-esteem and hostility. *Korean Youth Research Association*, 9(3), 269-291.
- [9] H. J. An & B. Y. Chung. (2006). Self-esteem and social anxiety of nursing student. *The Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 224-228.
- [10] A. G. Billings & R. H. Moos. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- [11] J. H. Ha, H. J. Yoo, I. H. Cho, B. Chin, D. Shin & J. H. Kim. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 7(5), 821-826.
- [12] J. K. Kim. (2014). A review study on nursing students' stress for improvement of nursing education. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(1), 47-59.
- [13] E. J. Shin & Y. S. Park. (2013). Emotional intelligence, ego resilience, stress in clinical practice of nursing students. *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, 14(11), 5636-5645.
- [14] S. J. Whang. (2014). The relationship between clinical stress, self-efficacy, and self-esteem of nursing college. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 205-213.
- [15] S. Wright & S. A. Jean. (2007). Why do you think you are?. *Nursing Standard*, 21(32), 20-23.
- [16] H. S. Oh. (2005). Study on enneagram personality types of nursing students of college. *Journal of Enneagram Studies*, 2(2), 123-153.
- [17] K. W. Park. (2005). *An analysis of influence of enneagram group counselling on stress coping styles and school satisfaction of elementary student*. Unpublished master's thesis. Cheongju National University, Cheongju.
- [18] W. G. Kim & H. I. Chung. (2015). Effects of Korean enneagram program on the ego identity, interpersonal relationship, and self leadership of nursing college students. *Journal of Korean Academic of Nursing Administration*, 21(4), 393-404.
- [19] O. S. Lee & D. G. Lee. (2011). The effects of an enneagram group counseling using morning unsupervised learning hours on empathy, interpersonal relationships, and self identity in male high school students. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 32(1), 15-30.
- [20] A. Schlein & B. G. Guernsey. (1971). *Relationship enhancement*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- [21] S. M. Moon. (1980). One study on the effects of relationship training group counseling. *Journal of Gyeongsang National University*, 19, 195-204.
- [22] S. Coopersmith. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- [23] J. G. Kang. (1986). *Effects of self-concept, career maturity on occupational aspiration levels*. Unpublished master's thesis. Seoul National University, Seoul.
- [24] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1971). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- [25] Y. K. Hwang. (2013). *Relationship among self-efficacy, campus life satisfaction, stress perception and stress coping style of rural college students*. Unpublished master's thesis. Inje University, Gimhae.
- [26] Y. S. Youn. (2009). *Understanding enneagram*. Seoul: Korean Enneagram Education Center.
- [27] M. B. Rosenberg. (2003). *Nonviolent communication: a language of life(2nd ed)*. NM: Puddle Dancer Press.
- [28] S. H. Yang & K. S. Jeon. (2015). The effects of stress management program on perceived stress, stress coping, and self-esteem in schizophrenia. *The Korean Society of Stress Medicine*, 23(4), 205-214.
- [29] H. J. Kim. (2008). The effects of enneagram group counseling programs on college students' self-identity and interpersonal relations. *The Korean Journal of East West Science*, 11(2), 17-30.

- [30] K. Tapp & K. Engebretson. (2010). Using the enneagram for client insight and transformation: a type eight illustration. *Journal of Creativity in Mental Health, 5(1)*, 65-72.
- [31] K. T. Kim. (2019). Domestic research trends and cases of university education and operation in the era of the fourth industrial revolution. *Journal of Digital Convergence, 17(8)*, 15-26.
- [32] K. Kim & D. H. Jang. (2019). A study on the 20-years' operating process of the centers for teaching & learning in the Korean universities: application of neo-institutional isomorphism theory. *Journal of Digital Convergence, 17(1)*, 43-59.
- [33] M. R Lee. (2015). A study on the effects of enneagram group counseling on nursing students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology, 7(5)*, 235-246.
- [34] M. R Lee & Y. K. Kwag. (2017). Analysis of the characteristics of nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 7(7)*, 491-499.
- [35] M. J. Kang & Y. S. Hah. (2010). Clinical nurses' job stress and stress coping style according to enneagram personality type. *The Korean Journal of Stress Research, 18(1)*, 1-10.
- [36] J. S. Lee & Y. W. Kim. (2004). The enneagram program effect for stress management of college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13(4)*, 438-448.
- [37] H. J. Kim et al.. (2011). The stress coping behaviors according to nursing students' enneagram personality types. *Journal of the Nursing Academic Association of Ewha Womans, 45*, 61-75.

김 수 진(Soo-Jin Kim)

[정회원]



- 1999년 8월 : 가톨릭대학교 간호대 학 (간호학박사)
- 2000년 1월 ~ 2012년 2월 : 광주광역시 서구/ 남구 정신건강복지센터 센터장 역임
- 1982년 3월 ~ 현재 : 전남대학교 간호 대학 교수
- 관심분야 : 지역사회 정 신보건, 성인·청소년 정 신건강 및 건강증진
- E-Mail : pinehillkim@naver.com

정 인 주(In-Ju Jeong)

[정회원]



- 2016년 2월 : 전남대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 동강대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 지역사회 정신보건, 영화치료, 긍정심리
- E-Mail : foreverinju@daum.net

김 보 영(Boyoung Kim)

[정회원]



- 2011년 8월 : 전남대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2012년 8월 : Johns Hopkins University(박사후 과정)
- 2013년 10월 ~ 2016년 8월 : 호남대학교 간호학과 조교수
- 2016년 9월 ~ 현재 : 경상대학교 간호대학 부교수
- 관심분야 : 지역사회 정신 보건, 성인·청소년 정신건강 및 건강증진, 실험연구
- E-Mail : dasom7812@daum.net