



간호대학생의 자기이해기반 돌봄증진 프로그램의 효과: 에니어그램 집단교육 적용*

신은선¹⁾ · 이 숙²⁾

1) 서영대학교 간호학과, 조교수 · 2) 단국대학교 간호대학, 교수

Effects of care promotion program based on nursing students self-understanding: Application of enneagram group education *

Shin, Eun-Sun¹⁾ · Lee, Sook²⁾

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Seoyeong university

2) Professor, College of Nursing, Dankook University

Purpose: The purpose of this study was to examine the effects of a care promotion program based on nursing students' self-understanding. **Methods:** A quasi-experimental approach using a randomized clinical trial pre- and posttest design was used. Participants were assigned to an experiment group (n=29) or control group (n=30). Data were collected from June 23 to September 8, 2017. The experiment group participated in a care promotion program based on self-understanding for 24 hours through eight sessions covering eight different topics. The data were analyzed using t-test and repeated-measures ANOVA using SPSS/WIN 21.0. **Results:** Compared to the control group, the experiment group reported significant positive changes for college life adjustment (F=28.74, $p<.001$), emotional intelligence (F=15.66, $p<.001$), and interpersonal caring behavior (F=9.37, $p=.003$). **Conclusion:** Findings from this study indicate that care promotion based on a self-understanding improvement program with the application of group enneagram education is a useful intervention strategy to promote the care promotion program based on nursing students' self-understanding. Care promotion based on self-understanding will be utilized as an intervention program to form positive values of care and interpersonal relationship through care awareness, self-change, understanding of others and care experience in the group.

Keywords: Care, Adaptation, Nursing students, Personality, Emotional intelligence

서 론

연구의 필요성

간호대학생은 전인간호를 제공하는 전문직 간호사로 성장하기 위해 다양한 교양 및 전공지식과 간호술을 통합 적용한 간호실무 능력을 갖추어야 한다. 그리고 학과의 특성상 이론교육과 임상실

습을 병행해야 하므로 타전공 대학생에 비해 더 많은 학업스트레스와 대학생활적응에 어려움을 겪는다(Koo, 2011). 특히 간호대학생은 과중한 학업부담과 간호학과의 특수성으로 인한 임상실습 현장에서 겪게 되는 스트레스에 노출되고 있다(Park, Kim, Kim, Kim, & Park, 2005). 병원 실무 현장에서 일천 시간의 실습을 이수해야 하는 간호대학생은 긍정적인 대학생활적응을 위해 전문적 소명의식을 가지고 긍정적인 가치관 형성과 원만한 대인관계 형

주요어: 돌봄, 적응, 간호대학생, 성격, 정서지능

Address reprint requests to: Lee, Sook

119, Dandaero, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, 31116, Republic of Korea.

Tel: +82-41-550-3887, Fax: +82-41-559-7902, E-mail: egogramok@hanmail.net

* 이 논문은 제1저자 신은선의 박사학위논문 일부 발췌한 것임.

* This manuscript is based on a part of the first author's doctoral dissertation from Dankook University.

Received: December 23, 2019 **Revised:** March 23, 2020 **Accepted:** March 30, 2020

성을 위해 소통과 협력하는 치료적 관계형성을 촉진시킬 수 있는 능력을 향상시켜야 한다(Koo, 2011). 이를 위해 간호대학생은 성인초기에 요구되는 일반적인 대인관계 능력과 함께 자기인식과 자기이해를 통해 타인에 대한 공감적 이해 능력을 갖추어야 한다.

또한 간호대학생의 성공적인 대학생활적응은 학업적 성취와 원만한 대인관계형성, 학과활동 등 새로운 환경과 상황을 경험하고 심리적 스트레스에 적절하게 대처해 나가는 것이다(Won & Park, 2018). 그러나 간호대학생은 높은 취업률을 선호하여 스스로 진학하였지만 진학 후에는 간호학과 전공 교과과정의 특수성으로 인한 학업의 어려움과 심리적 부적응 및 적성의 불일치로 대학생활적응에 어려움을 겪고 있음이 보고된다(Jung & Chung, 2012). 특히 간호학과 1, 2학년 학생은 높은 학업량과 함께 고등학교의 학업량에서의 해방과 자유로운 시간 활용으로 해방된 대학생활에 대한 기대와의 차이로 인해 자신이 스스로 전공을 선택하지 않은 경우 대학생활적응에 어려움이 더욱 크며, 휴학이나 자퇴의 선택 외에 다양한 적응상의 문제를 보이고 있다(Park, 2014).

간호대학생의 성격유형은 대학생활 적응에 영향을 미치고(Won & Park, 2018), 정서지능은 창의적 문제해결력과 감정이입을 잘 할 수 있게 하여 학업적 성취와 올바른 대인관계 형성을 도와서 대학생활 적응에 도움이 된다(Leena, 2019). 따라서 간호대학생의 대학생활 초기에 정서지능을 활용하여 전공학습과 대인관계증진을 도울 수 있는 역량강화프로그램을 개발하고 적용한다면 대학생활적응에 도움이 될 것이다. 이러한 정서지능은 타인의 행동으로부터 감정을 관찰하고 파악하여 이해하게 하는 능력이다(Wong & Law, 2002). 정서지능이 높은 사람은 사회에 적응하는 능력이 높으며, 정서를 분명히 인식하고 적절하게 표현하면서(Jung & Chung, 2012), 타인의 감정을 잘 이해하여 원만한 관계를 유지하고, 문제적 상황에서도 감정을 잘 조절하여 갈등해결력을 높게 한다(Wong & Law, 2002). 정서지능은 간호학 전공 적응과 개인적 심리적 사회적으로 성공적인 대학생활 적응을 해나가는데 필수적인 능력이라고 할 수 있다(Park, 2014). 간호사는 업무량과 함께 대인관계 영역의 직무스트레스가 특히 높은 것으로 보고되고 있어(Lee, 2010), 간호대학생은 자신의 감정에 대한 이해와 조절, 활용과 함께 타인의 정서에 대한 정확한 이해를 통해 합리적 문제 해결을 할 수 있도록 하는 정서지능 역량을 높여야 할 필요가 있고, 이는 교육을 통해 향상될 수 있다(Leena, 2019). 또한 정서지능은 행동의 동기가 되는 감정에 대한 이해를 바탕으로 돌봄을 실천할 수 있도록 하므로 돌봄 과정에서 필수적인 요소가 된다(Gerry, Martin, Ploeg, & Wessel, 2012).

간호학에서 돌봄 행위는 대상자와의 상호관계 속에서 이루어지는데 돌봄 제공자인 간호사 자신의 자기이해가 높아짐에 따라 실존적 삶의 의미를 발견하도록 도와서 자기인식, 자기존중, 자기치유의 성취를 증진시킨다(Kim, Lee, Kong, & Shin, 2005). 이러한 결과로 할 수 있는 대상자와의 공감이나 일치성은 간호교육을 통

해 학생 때부터 개발 되어야 하며, 간호학생이 훈련을 통해 효율적인 돌봄 능력을 성취할 때 자아 가치감을 회복하고 자아존중감이 증진된다(Simmons & Cavanaugh, 2000). 이에 간호교육 과정에서 대상자와의 상호관계가 직접 이루어지는 임상실습전의 간호학생에게 돌봄 행위가 다양한 형태로 제공되어 경험하도록 한다면 임상실습에서의 적응과 함께 대인관계 능력을 향상시킬 수 있을 것이다(Kim & Kim, 2007). Watson은 돌봄이 간호의 중심이며 필수적 요소로 긍정적 건강행위 변화에 영향을 미치고 개인의 성장을 증진시킨다고 하였다(Watson, 2007). 국내 대상자 연구를 통해 Kim은 대인돌봄이 간호실무의 중심요소이며 다양한 건강관리 영역에서 자아존중감 증진과 함께 자신의 존재 의미와 방향성을 찾도록 도와주는 구체적인 행동개념으로서 대인돌봄행위를 제시하였다(Kim, 2017). 돌봄은 정서에 대한 소통을 통하여 공감과 연민을 가지고, 정서지능이 높을수록 돌봄 능력에 영향을 주는 요인이므로(Shin & Lee, 2016), 간호대학생은 자신의 돌봄행위 확인 및 자기이해를 통한 자기돌봄을 통해서 타인돌봄을 증진시키는 정서지능 향상과 잠재적 능력을 실현하는 것이 중요하다.

간호대학생의 자기이해와 타인이해를 돕는 한 방법이 에니어그램 성찰이다(Her & Lee, 2011). 에니어그램은 심리학적 유형론으로 인간의 행동을 보다 잘 이해하기 위해 진정한 본성과 참된 나를 찾아가는 과정에서 인간 이해와 관계 개선을 도모하게 한다(Kim, 2007). 또한 에니어그램은 학문적 측면을 넘어 삶 속에서 실제적 행복을 느끼도록 연결하는 영성의 도구로 활용되며 삶과 학문을 통합할 수 있게 한다(Kim & Chung, 2015). 에니어그램 연구 보고에서 에니어그램 활동은 자신의 특성을 이해하면서 불안정한 감정에 대해 표현하고, 자기개방을 통해 서로 지지받으면서 편안함의 증가와 불안 감소 효과가 있고(Koo, 2011), 자아정체감, 대인관계 및 셀프리더십을 증진하며(Her & Lee, 2011), 자아탄력성과 대학생활 적응 정도에 영향을 주어 긍정적인 태도와 자신감, 감정조절로 원만한 인간관계를 형성하게 하였다(Lee & Jeon, 2015). 그리고 에니어그램 성격유형에 따라 의사소통 불안과 의사소통기술 수행의 차이가 있고(Park & Ha, 2014), 에니어그램 성격유형별 의사소통능력이 대학생활 적응에 영향을 미치므로(Won & Park, 2018), 간호대학생의 의사소통기술 수행을 높일 수 있도록 의사소통 불안의 중재가 필요하다고 하였다(Park & Ha, 2014). 이처럼 에니어그램은 대인관계 증진과 밀접한 관계가 있으며, 간호대학생을 대상으로 돌봄능력 향상을 위한 임상실습시 돌봄과정의 자아성찰일지 활용 프로그램의 효과가 보고되었으나(Park, 2016), 에니어그램을 활용한 자기이해기반 돌봄역량 강화 프로그램의 효과는 아직 보고 되지 않은 상태이다.

이에 본 연구는 Watson (2007)의 인간돌봄과학이론과 Kim (2017)의 10가지 대인돌봄행위 주제를 중심으로 한 사람돌봄모델, Gurdjieff (1999)와 Riso & Hudson (2000)의 에니어그램 이론을 기반으로 하였다. 간호의 본질은 인본주의 철학인 돌봄에 있으며,

사람관계에서 돌봄을 제공하는 것은 대인돌봄행위를 통해 이루어지는 것이다. 이러한 대인돌봄행위는 에니어그램 성격유형을 통해 돌봄관계에서 나타날 수 있는 자신의 강박 충동을 발견하고 극복하기 위한 자기이해, 자기관찰, 자기변화의 의식적 노력을 통하여 타인을 이해하고, 자신의 성격을 수용함으로써 본성을 회복하고 자신 안에 내재되어 있는 무한한 잠재능력을 개발할 수 있는 것이다. Watson (2007)은 돌봄요소로서 인본주의적인 이타적 가치체계 형성, 믿음과 희망의 고취, 자신과 타인에 대한 민감성 배양, 조력, 신뢰관계 개발, 긍정적 혹은 부정적 감정표현의 수용과 증진, 의사결정을 위한 과학적 문제해결 활용, 대인관계 교육학습증진, 지지, 보호, 교정적 환경제공, 인간육구 만족에 대한 지지, 실존적, 현상학적, 영적 힘의 수용을 제시하고 일반적인 지침을 제공하였으며 각 요인의 문화적 기술, 공감적 관심, 개인적 고통, 관점 취하기 4가지 행위적 요소에 대한 설명이 최근 축적되어지고 있다(Elisa et al., 2019). Kim (2017)은 대인돌봄행위로 인식, 참여, 나눔, 경청, 동행, 칭찬, 위로, 희망, 용서, 수용의 10가지 주제에 대한 구체적 언어적, 비언어적 행동을 제시하며 대인관계에서의 간호중재행위로 기술하였다(Kim, 2017). 간호교육에서는 간호학생에게 자신의 돌봄경험을 간호학에서 추구하는 인본주의적 가치로서의 돌봄과 연결시키도록 학습시켜야 한다. 이를 위해 간호학생에게 간호학에서 추구하는 돌봄에 대한 가치를 이해시키고 이를 바탕으로 학생이 경험한 돌봄이 실무 상황과 자신의 의도에 의해 어떻게 영향 받는지를 인식하고 개선할 수 있도록 돕는 효과적인 교수학습 방법이 활용되어야 한다(Bae, 2007). 에니어그램은 인간의 본성에 대한 통찰을 목표로 하며, Gurdjieff (1999)는 의식상태를 잠자고 있는 상태, 선잠 깬 상태, 자기인식 상태, 주변 환경 인식상태로 구분하며, 대부분의 경우 자신이 누구인지도 자신의 행동을 인식하지도 못하는 잠자고 있는 의식상태로 살아간다고 하였다. 이러한 잠자는 의식상태에서 벗어나기 위해서는 의식적 노력과 함께 자기인식과 자기이해에 대한 의지가 필요하며 에니어그램이 자신을 통합적으로 이해하고 자신 속에 내재되어 있는 무한한 잠재능력을 개발할 수 있는 통찰을 제공한다(Riso & Hudson, 2000).

돌봄증진 프로그램은 연민에 기반을 둔 교육적 돌봄행동 및 활동으로서, 간호사와 환자 사이에서 발전된 합리적 파트너십 과정에 의해 제공되는 것을 말한다(Kim, 2017). 본 연구에서 자기이해 기반 돌봄증진 프로그램은 Watson (2007)의 돌봄요소와 Kim (2017)의 사람돌봄행위를 각 회기별로 자기이해를 돕기 위한 에니어그램 힘의 중심, 성격 유형, 유형별 대인관계전략, 자기대면과 자기발견을 위한 통찰적 자각훈련 등을 주제에 맞게 연결시켜 다양한 강의, 집단활동, 토의 및 발표, 역할극, 동영상시청, 돌봄성찰 일지 작성 후 피드백 등의 다양한 학습기법을 활용한 돌봄증진 프로그램을 말한다.

간호교육에서는 기술적인 부분에 앞서 인성함양과 윤리의식의

인본주의적 가치를 중점으로 하는 돌봄중심 간호교육의 필요성이 강조된다(Leena, 2019). 임상실습을 경험하기 전의 간호학생들이 돌봄에 대한 이해가 증가되면 임상실습에서 더욱 효과적으로 간호사의 돌봄 업무를 이해하고 실행하는데 도움이 될 것이며 대학생활 적응도 높아질 것이다. 이에 본 연구에서는 임상실습교육 참여 전의 간호대학생을 대상으로 에니어그램을 통한 심리유형적 성격 특성 이해와 돌봄 체험에 초점을 둔 자기이해기반 돌봄증진 프로그램을 통해 정서지능과 대학생활 적응 및 간호의 본질인 돌봄행위에 미치는 효과와 지속성을 알아보고자 시도하였다.

연구 목적

본 연구의 목적은 자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 미치는 효과와 지속성을 검증하기 위함이다.

연구 가설

- 가설 1. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 대학생활 적응 점수가 향상될 것이다.
- 가설 2. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정서지능 점수가 향상될 것이다.
- 가설 3. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 돌봄행위 점수가 향상될 것이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생에게 자기이해기반 돌봄증진 프로그램을 적용하여 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 미치는 효과와 그 지속성을 검증하기 위한 무작위 대조군 실험설계(randomized clinical trial)의 실험연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 일 지역 소재 일개 대학교의 간호학과에 재학중인 학생을 대상으로 임상실습 경험이 연구결과에 영향을 미치는 변수이기 때문에 실습하기 이전 1, 2학년을 연구대상으로 선정하였다. 그리고 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 서면 동의한 학생 60명을 편의의 모집하였다. 대상자 선정에 있어 종속변수에 영향을 미치는 외생변수 통제를 막기 위하여 제비뽑기를 통해 홀수군은 실험군, 짝수군은 대조군으로 무작위 배정함으로써 대상자 편중 역시 최소화하였다. 그리고 대조군에게 프로그램

램 내용이 확산될 수 있는 가능성과 환경에 따른 오류를 가능한 최소화하기 위해 실험군에게 수행하게 되는 8주간의 실험처치 기간을 여름방학을 이용하여 실험의 확산을 막도록 하였다.

본 연구의 대상자수는 G*Power 3.1 program을 이용하여 반복 측정 분산분석 방법에서 검증력 $1-\beta=0.80$, 유의수준 $\alpha=0.05$ (양측검증), 에니어그램 프로그램을 간호대학생에게 적용한 선행연구(Her & Lee, 2011)에 근거한 effect size $d=0.40$, 집단 수 2, 반복 수 3, within-between interaction을 설정하여 분석하였고, 산정된 최소 표본 수는 각 군별 26명이었다. 따라서 중도탈락률 15%를 감안하여 실험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명을 본 연구의 대상자 수로 하였으나 이 중 1명이 프로그램 시작 직전 갑작스러운 휴학으로 연구 참여가 불가능하여 최종적으로 실험군 29명, 대조군 30명으로 총 59명이 연구에 참여하였다.

연구 도구

● 대학생활적응

대학생활적응 측정도구는 Park (2017)이 간호대학생을 대상으로 개발한 도구를 저자의 허락하에 사용하였다. 본 도구는 6개의 하위영역에 걸쳐 총 34문항으로 구성되어 있다. 구체적인 하위영역은 대인관계, 전공 만족, 전공 수월성, 대처 역량, 취업 준비, 학업 충실도이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 측정하는 5점 척도로 되어 있으며, 부정적 문항 11, 16, 17번 문항은 역 환산 후 채점하였다. 총점의 범위는 34-170점으로 점수가 높을수록 대학생활적응 점수가 높음을 의미한다. 도구개발 당시의 Cronbach's $\alpha=0.92$ 이었고, 본 연구의 신뢰도는 .83이었다.

● 정서지능

정서지능 측정도구는 Wong과 Law (2002)의 'Emotional Intelligence Scale'을 Jeong (2007)이 변안한 도구를 개발자와 변안자의 허락하에 사용하였다. 본 도구는 4개의 하위영역에 걸쳐 총 16문항으로 구성되어 있다. 구체적인 하위영역은 자기정서인식, 타인정서인식, 정서조절, 정서활용이다. 각 문항은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점까지 측정하는 7점 척도로 되어 있으며, 총점의 범위는 16-112점으로 점수가 높을수록 정서지능이 높은 것을 의미한다. 도구개발 당시의 Cronbach's $\alpha=0.87$ 이었으며, Jeong (2007)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=0.87$ 이었고, 본 연구의 신뢰도는 .86이었다.

● 돌봄행위

돌봄행위 측정도구는 Youn (2005)이 개발한 도구를 저자의 허락하에 사용하였다. 본 도구는 총 50문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '아주 적다' 1점에서 '아주 많다' 5점까지 측정하는 5점

척도로 되어 있으며, 총점의 범위는 50-250점으로 점수가 높을수록 돌봄행위 정도가 많음을 의미한다. 도구개발 당시의 Cronbach's $\alpha=0.95$ 이었고, 본 연구의 신뢰도는 .87이었다.

자기이해기반 돌봄증진 프로그램 구성 및 적용

본 연구의 자료수집 기간은 2017년 6월 23일부터 2017년 9월 8일까지이며 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 구성, 참가자 모집, 종속변수의 사전조사, 독립변수 처치, 종속변수 사후, 추후조사 순으로 진행하였으며, 구체적인 연구진행 절차는 다음과 같다.

● 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 내용 구성 및 검증

본 연구에서 자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 돌봄인식, 자기변화, 타인이해 및 돌봄경험을 통해서 대학생활적응과 간호의 본질인 돌봄에 대한 긍정적인 가치관을 형성하며, 원만한 대인관계를 이루고 간호전문직에 대한 내적 자신감 향상을 돕는 프로그램을 말한다. 본 프로그램은 Watson (2007)의 인간돌봄과학이론과 Kim (2017)의 대인돌봄행위에 대한 지적 탐구와 Gurdjieff (1999), Riso와 Hudson (2000)의 에니어그램 성격유형이론을 근거로 구성하였다. 프로그램 구성의 첫번째 초점은 자기인식과 자기이해를 위해 자신의 에니어그램 유형을 확인하고 그 유형의 특성을 알아보는 것이다. 이 과정에서 자신뿐 아니라 타인의 유형과 그 특성 즉, 세계관과 행동양식, 심리적 집착과 강박 충동, 욕망 등을 이해하도록 하는 것이다. 이러한 자신에 대한 이해의 증가는 타인에 대한 이해도 증가시킴으로써 대인관계에서 도움이 된다(Her & Lee, 2011). 간호대학생의 자기이해와 자기인식의 확장을 통해 현재 상태의 자신을 받아들이며 수용할 수 있게 하는 것은 긍정적 태도와 자신감을 가지도록 도와서 건강한 측면의 성격이 유지되게 한다. 또한 증가된 자기이해와 타인이해를 가지고 집단교육과 활동을 통해 위로, 동참, 수용의 대인돌봄행위를 체험하도록 돌봄경험을 계획하여 서로 지지하고 공감대를 형성하도록 하는 것이다. 두번째 초점은 에니어그램의 성격별 특성에 대한 인식 훈련을 통해 자신과 타인의 심리적 집착과 강박 충동을 인식하고 수용하여 강박 충동대로 행동하지 않는 정서조절의 연습을 통해 주어진 상황에서 효율적으로 기능할 수 있도록 한다. 특히, 타인에 대한 민감성이라는 돌봄요소를 키우도록 하여 다른 사람의 정서를 잘 인식하고, 자신의 정서를 조절할 줄 알며 긍정적 감정표현뿐만 아니라 부정적 감정표현까지도 허용하는 정서지능을 높이도록 한다. 세번째 초점은 에니어그램 힘의 중심별 행동 특성과 심리적 욕구와 각 성격유형별 특성에 대한 지속적 이해를 통해 성격의 왜곡과 자기인식 확장을 하도록 한다. 이러한 자기이해는 간호대학생의 돌봄욕구를 확인하는 작업을 통해 Watson (2007)의 돌봄요소를 설명하며, 각 회기별로 집단활동시에 Kim (2017)의 인식, 참여, 나눔, 경청, 동행, 칭찬, 위로, 희망, 용서, 수용의 대인돌봄행위를

적용하여 돌봄 체험을 증가시킴으로써 변화의 확산, 돌봄에 대한 신념을 유지하도록 한다. 특히, 돌봄증진에 효과적인 교수학습 방법으로 보고된 자기성찰(Cara, 2003)을 할 수 있도록 돌봄성찰일지를 매 회기별로 작성하도록 하여 프로그램 참여에서뿐만 아니라 일상생활에서도 실천할 수 있도록 격려함으로써 돌봄의 기술을 익히고 연습하여 돌봄행위를 높일 수 있도록 하였다. 이렇게 설계된 자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 돌봄요소와 대인돌봄행위를 자기 성격 이해를 기반으로 학습하여 인식하고, 집단활동을 통해 실습해 봄으로써 자기성찰을 통해 자기인식 확장을 가능하도록 계획하였다. 이러한 자기성찰과 인식의 확장이 대인관계에 영향을 준다는 가정하에 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 참여 간호대학생의 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 변화가 있을 것으로 보았다.

간호대학생을 대상으로 한 기존 에니어그램 연구는 자기인식, 자기이해, 타인이해, 자기성장의 내용으로 구성하여, 대인관계, 자아정체감, 자아탄력성, 공감능력, 셀프리더십, 자존감, 스트레스, 우울, 불안 등 변수를 확인한 연구가 주로 보고되었다(Park & Ha, 2014; Her & Lee, 2011; Kim, 2007; Koo, 2011). 그러나 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 에니어그램과 돌봄을 접목하여 자기이해, 타인이해 및 성장경험을 주목적으로 하는 에니어그램 이론의 이해와 Watson (2007)의 돌봄요소와 Kim (2017)의 대인돌봄 활동이 매 회기별로 포함되었다. 칭찬과 희망은 에니어그램 이해와 돌봄의 필요성을 인식시키고, 경청, 동행과 동참은 힘의 중심에 따른 성격유형별 특성과 돌봄을 이해시키며, 수용과 나눔은 성격유형별 돌봄 향상방법을 교육하였다. 인식과 수용은 성격유형별 집착과 덕목을 이해시키고 돌봄 능력 향상을 위한 자아성찰을 하도록 하였다. 경청과 동참은 성격유형별 대인관계 전략과 돌봄에 대한 비판적 성찰을 통해 걱정과 성장전략을 확인하였다. 위로와 용서는 성격유형별 의사소통 전략과 돌봄 성찰 이해를 위로와 동행, 용서는 스트레스 관리, 자기대면과 자기발견을 위한 돌봄에 대한 통찰적 자각훈련을 하도록 하였다. 에니어그램 프로필 작성과 돌봄경험을 위한 성찰을 위해서는 인식, 수용, 참여와 나눔을 주제에 맞게 연결하였다.

프로그램의 내용 구성은 돌봄의 이해와 돌봄요소, 에니어그램 이해로서 힘의 중심, 성격유형, 통합과 분열, 인간욕구인 생존요구, 기능적 요구, 통합요구, 성장요구를 포함하였다.

프로그램 진행은 강의, 집단활동, 토의 및 발표, 역할극, 동영상 시청, 명상, 감정탐색 기록지 작성, 돌봄성찰 일지 작성 후 피드백의 다양한 기법을 활용하였으며, 이 프로그램 내에서 간호학생들이 돌봄의 기술을 익히고 연습하며 나아가 일상생활에서 실천하도록 격려했다. 프로그램 기간은 8주간 주 1회, 1회에 3시간씩 총 24시간으로 계획하였고, 차시별 구체적 내용은 다음과 같다 (Table 1).

1회 차시는 본 프로그램 및 에니어그램의 개괄적인 소개와 역

사, 에니어그램의 상징을 구조적으로 설명한 뒤, 간호학에서 돌봄이 필요한 이유와 돌봄에 대하여 설명하고, 자기소개 발표시간 후에 사전검사와 에니어그램 성격유형 검사를 실시하였다. 그리고 간호대학생들의 간호에 대한 기존의 관점과 간호의 본질로서의 돌봄의 의미와 가치를 재인식한 후의 차이를 공유할 수 있도록 하였다. 그리고 프로그램에 대한 느낌을 감정탐색 기록지에 작성하고, 에니어그램 명상을 통해 복잡한 생각과 마음을 다스리도록 구성하였다. 또한 과제로 24시간을 단위로 자기기억을 되살려 매일 아침마다 잠에서 깬 때 10분간 돌봄성찰일지를 작성하도록 하고, 작성된 성찰일지에 대해 다음 회기에서 피드백을 주도록 하였다. 2회 차시는 돌봄성찰일지 과제 확인을 통해 자신에 대한 생각과 느낌에 대해 나누고 돌봄 향상을 위해서 비판적 성찰인 돌봄성찰일지 작성의 중요성을 설명하였다. 그리고 에니어그램 힘의 중심별 집단으로 모여 서로의 공통점과 서로 다른 점을 토의하도록 구성하였다. 에니어그램 힘의 중심별 집단활동에서 경청, 동행과 동참의 돌봄행위가 이루어지도록 하였다. 3회 차시는 돌봄향상 방법과 에니어그램 9가지 성격유형과 날개에 대한 설명과 활동지를 통해 자신의 특성을 확인해 나가도록 구성하였다. 또한 돌봄요인 향상방법을 모색하는데 역할극을 통해 각자의 입장에서 생각과 감정, 행동을 확인하고 발표를 통해 생각과 느낌의 나눔을 경험하도록 하였다. 집단활동의 상호관계 속에서의 돌봄경험과 돌봄 요인 인식 및 실제적 소통방법 확인이 이루어지고, 돌봄경험에 대한 글쓰기를 통해 돌봄에 대한 자신의 관점 재조명과 인식 확대를 하였다. 특히 자기탐색을 통해 자신의 걱정을 찾아내어 직시하고 자신의 특성을 객관적으로 인정하고 수용하도록 하였다. 4회 차시는 돌봄이 자신과 타인에 대한 도덕적 민감성과 정서적 능력이 개발되었을 때 상호인간관계 속에서 실현되므로, 자아성찰을 위한 탐구내용으로 구성하였다. 에니어그램 성격유형별 분열과 통합의 상태, 성격의 발달수준, 어린 시절의 상처와 성격간의 역동 강의와 자신의 난생처음 받은 상처에 대한 나눔이 이루어졌다. 동영상으로 제시되는 사례를 통해 유형별 공통점과 다른점 찾기를 하고, 역할극을 통해 타인이 바라보는 나를 보도록 구성하였다. 5회 차시는 에니어그램 걱정을 확인하고 성장을 향한 방향지시등 찾기를 통해 성장전략 방법에 대해 집단별로 토의하도록 하였다. 6회 차시는 비판적 성찰 탐구 과정을 적용한 성찰일지 작성을 돕기 위해 성찰에 대한 의미, 비판적 성찰 탐구 방법, 성찰의 적용 범위 및 효과 등에 대한 강의와 비판적 성찰 탐구 과정에 따라 돌봄성찰일지 작성과 피드백을 재강조 하였다. 그리고 에니어그램 성격유형별 효율적, 비효율적인 의사소통에 대해 강의하고 집단활동으로 영화에 등장하는 인물 유형 분석을 하고 역할극을 통해 힘의 중심별 효율적, 비효율적인 의사소통을 연습하도록 하였다. 7회 차시는 에니어그램 성격유형별로 가장 스트레스를 받았을 때의 생활사건 2개를 상정해서 각각에 대한 신체적, 정서적, 정신적 스트레스 관리전략에 대해 적어보도록 하고 그 사례를 통해 역할극

을 시행하도록 하였다. 그리고 자기대면과 자기발견을 통해 참 자신을 발견하고 본성을 회복하도록 자기 돌봄에 대한 통찰적 자각 훈련을 설명하고, 생각하고 싶지도 않고 잊어버리고 싶지 않은 상처에 대한 식별과 분노를 조절하여 통합하기를 위해 사랑, 용서 체험하기의 의식성장 연습을 하도록 하였다. 8회 자서는 에니어그램 프로필 작성을 통해 자기 삶에 반복되어 나타나는 실수와 좌절, 약점에 대한 자기인식을 높이고 수용함을 경험하도록 하며, 본 프로그램 참여를 통한 생각과 느낌을 인식하여 수용하고 나눔에 동참하여 참자아로 살기로 다짐하는 수료의식으로 구성하였다.

본 연구에서 실험군에게 제공된 자기이해기반 돌봄증진 프로그램의 내용타당도를 검증하기 위하여 문혜 도출은 관련문헌(Her & Lee, 2011; Koo, 2011)과 임상현장에서 에니어그램 강사 자격을 갖춘 정신보건간호사 2명과 에니어그램 강사이며 정신보건간호사인 연구자의 경험을 참고로 프로그램의 목표와 내용을 설정하였다. 프로그램 수립은 회기별 활동 내용을 세분화하여 각 회기별 목표에 적합한지에 대하여 정신간호학교수 2인, 에니어그램 전문강사 3인과 함께 평가회를 가졌다. 프로그램 구성을 위해 간호대학생을 대상으로 에니어그램 집단상담 프로그램을 진행한 선행연구(Her & Lee, 2011; Koo, 2011)의 프로그램에서 평균 4~8회기, 총 12~24시간 진행되었음을 근거로, 본 연구에서는 8주 동안 주 1회, 1회에 3시간씩 총 24시간으로 구성하였다. 또한 정신간호학교수 2인, 에니어그램 전문강사 3인 총 5명의 정신간강 관련 및 에니어그램 전문가에게 ‘자기이해기반 돌봄증진 프로그램 계획서’를 검토한 후 내용타당성을 검증받았다. 평가지 내용은 자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 대학생활적응증진, 정서지능향상, 돌봄행위증진의 목표를 달성하는데 강의와 진행과정이 적합한지에 관한 것이고, 5점 Likert 척도로 ‘전혀 적합하지 않다’ 1점에서 ‘매우 적합하다’ 5점까지 평정하도록 하였다. 내용타당도에 대한 수정사항의 코멘트는 진행과정 순서 재배치와 내용을 프로그램 달성 목표에 맞게 구체적이고 간결하게 정리하도록 하여 수정 보완하였다. 그리고 내용타당도지수(Content Validity Index, CVI)를 측정된 결과 .90이상으로 나타나, 자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 대학생활적응증진, 정서지능향상, 돌봄행위증진을 위한 프로그램으로 적합한 것으로 평가되었다.

● 프로그램 참가자 모집

해당 대학의 간호학과 게시판을 통하여 2017년 5월 22일~28일까지 자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 관해 홍보하여 에니어그램 프로그램에 참여한 경험이 없고, 연구목적 이해하고 적극적으로 연구에 참여하기로 한 자들로 모집하였다.

● 사전사후조사

2017년 6월 23일에 실험군과 대조군을 대상으로 종속변수인 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 대한 사전조사를 실시하였다.

연구자는 편향의 영향을 최소화하기 위해 직접 자료수집에 참여하지 않았고 연구보조원이 자료수집을 하였다. 연구보조원은 에니어그램 강사 자격을 갖추었으며, 연구의 목적 및 방법을 설명하고 연구도구에 대해 교육을 받았고, 실험군과 대조군을 구별할 수 없도록 각 군에 대한 정보를 제공하지 않았다. 종속변수의 사후검사를 위해 실험군에게는 2017년 8월 11일 마지막 프로그램 8회기를 마치고 사후검사를 실시하였다. 대조군에게도 실험군과 동일한 시기에 우편을 통하여 사후조사를 실시하였다. 또한 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위하여 추후검사는 사후검사 한달 후인 2017년 9월 8일 해당 대학을 방문하여 실험군과 대조군에게 동일한 방법으로 사후조사를 실시하였다. 또한 사전사후 설문지는 모두 개별화된 ID만을 부여하였고, 수집된 자료는 코드화하여 학생 개인정보를 식별할 수 없도록 하여 연구보조원이 엑셀을 이용하여 입력하였다. 또한 연구자는 수집된 자료가 잘못 입력된 데이터가 있는지 최종 확인하였다.

● 실험처치

자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 2017년 6월 23일부터 2017년 8월 11일까지 주 1회 3시간씩 총 24시간의 8회기 과정으로 1학기 기말고사 이후에 운영하였다. 본 프로그램을 시작할 때 미리 그 시간을 분명히 하고 종결의 시일도 정하여 구성원들이 기간의 제약을 의식하고 활동을 하게 하였다. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 진행은 에니어그램강사 자격과 심리상담 자격을 갖춘 본 연구자와 에니어그램강사 자격을 갖춘 연구보조원 2인이 참여하였다. 본 연구자는 18년 이상 정신과 영역에서 임상 경험을 쌓고 1급 정신보건간호사, 중독정신간호사, 심리극 고급과정수료, 1급 심리상담사 자격증을 취득하였으며, 한국에니어그램 교육연구소에서 실시하고 있는 에니어그램 교육과정 4단계(46시간)을 이수하였고, 대한에니어그램 영성학회에서 주관하는 에니어그램 워크숍 프로그램 42시간 과정을 수료하여 총 88시간에 걸친 교육과정을 이수하였다. 또한 에니어그램 일반강사 자격증을 취득하고 에니어그램 집단상담 및 교육을 간호대학생에게 활용하였다.

프로그램 운영은 에니어그램과 돌봄요소에 대한 이해를 돕기 위한 강의, 성격유형별 주어진 사례 토의와 발표, 집단활동, 역할극, 동영상시청, 마감명상, 감정탐색기록지 작성, 돌봄성찰일지 작성 등으로 다양한 방법으로 진행하였다. 또한 매주 금요일 오전 9시부터 12시까지 동일한 시간과 대상자들이 평상시 수업을 받는 익숙하고 편안한 장소인 팀기반실습 강의실에서 동일하게 규칙적으로 운영하였다. 좌석 배치는 각 에니어그램 성격유형별 토의가 가능하도록 직사각형으로 하였다. 그리고 출석을 유도하기 위해서 프로그램 전날 연구 대상자들에게 문자메시지를 보내어 전원참석이 될 수 있도록 독려했고, 교육 시 간식제공과 프로그램 종료 후 포상을 약속하였다. 그리고 돌봄 능력 향상을 위한 돌봄성찰일지 작성을 통해 지나칠 수 있는 경험들을 재탐색해보면서 매일 일

상을 의미 있게 정리하도록 하였다. 또한 돌봄성찰일지에 대한 다음 회기에서의 피드백을 통해 지지, 공감을 경험하고 자신의 돌봄 경험을 함께 나누면서 또 하나의 돌봄을 경험하도록 하였다.

연구의 윤리적 고려

본 연구는 D대학교 윤리심의위원회의 심의를 받아 진행하였다 (IRB No. 2017-04-016). 측정도구는 도구 개발자의 승인을 받아 사용하였다. 설문조사 시 대학의 정해진 절차에 따라 협조 승인을 받았으며, 연구를 시작하기 전에 연구목적과 방법을 설명한 후 연구 목적을 이해하고, 참여하기로 서면 동의한 간호대학생을 대상으로 하였다. 대상자에게 원하지 않는 경우에 참여하지 않아도 됨을 알려주었고, 익명과 비밀보장을 약속하였으며, 자료수집은 연구결과로만 활용됨을 설명하였다. 또한 개인적인 정보의 노출을 꺼리는 경우에 응답을 강요하지 않고, 연구에 참여하기를 원하지 않을 때 언제든지 그만둘 수 있음을 설명하였다. 또한 연구에 참여한 모든 대상자에게 연구 참여 및 동기 부여를 위해 소정의 상품을 제공하였다. 대조군에게는 사후 조사가 끝난 후 원하는 경우에 한해서 에니어그램 검사와 해석 및 특강형식으로 자기이해기반 돌봄증진 프로그램을 제공하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하여 정규성 검정을 위한 Kolmogorov-Smirnov test에서 유의수준 .05 이상으로 모든 변수는 정규 분포하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, t-test로 산출하였고, 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검증은 χ^2 -test와 t-test를 이용하여 분석하였으며, χ^2 검정시 기대빈도가 5미만 셀이 20% 이상인 경우 Fisher's exact test로 분석하였다. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램 효과에 대한 가설 검정은 반복측정 분산분석(Repeated-Measures ANOVA)을 통해 확인하였으며, 반복측정 분산분석에 따른 효과 검정을 위해 구형성 검정을 만족하지 못하는 경우에는 Greenhouse-Geisser의 자유도를 보정한 후 수정된 분석을 실시하였다. 반복측정 분산분석 결과 시간간의 차이가 있는 경우 t-test를 이용하여 분석하였다.

연구 결과

대상자의 특성 및 연구변수의 사전 동질성 검증

본 연구에 참여한 대상자는 총 59명으로 실험군 29명, 대조군은 30명이었다. 대상자의 제 특성인 연령, 성별, 종교, 간호학과 입학 동기, 성격특성, 스트레스 수준 등에 대해 두 군의 동질성 검정을 실시한 결과 두 군 간에 유의한 차이가 없어 실험군과 대조군은

동질한 것으로 확인되었다(Table 2).

본 연구대상자의 일반적 특성에서 실험군의 성별 분포는 남자 8명(27.6%), 여자 21명(72.4%)이었으며, 대조군은 남자 6명(20.0%), 여자 24명(80.0%)이었다($p=.937$). 실험군의 연령분포는 19세~20세가 22명(75.9%), 21~22세가 7명(24.1%)이었으며, 대조군은 19세~20세가 17명(56.7%), 21-22세가 13명(43.3%)이었다($p=.942$). 학년별 분포에서 실험군은 1학년 20명(69.0%), 2학년 9명(31.0%)이었으며, 대조군은 1학년 18명(60.0%), 2학년 12명(40.0%)이었다($p=.931$). 종교에서 실험군은 있음이 9명(31.0%), 없음이 20명(69.0%)이었으며, 대조군은 있음이 13명(43.3%), 없음이 17명(56.7%)이었다($p=.850$). 동아리가입 유무는 실험군은 가입이 6명(20.7%), 비가입이 23명(79.3%)이었으며, 대조군은 가입이 3명(10.0%), 비가입이 27명(90.0%)이었다($p=.299$). 간호학과 입학동기는 실험군은 성적, 취업 등 현실성 고려 9명(31.0%), 간호직 자체에 대해 본인과 잘 맞거나 간호직 자체에 대한 만족 15명(51.7%), 타인의 권유나 기타 이유에서 5명(17.2%)이었으며, 대조군은 성적, 취업 등 현실성 고려 13명(43.3%), 간호직 자체에 대해 본인과 잘 맞거나 간호직 자체에 대한 만족 12명(40.0%), 타인의 권유나 기타 이유에서 5명(16.7%)이었다($p=.593$). 성격특성은 실험군은 외향적 4명(13.8%), 내성적 8명(27.6%), 혼합적 17명(58.6%)이었으며, 대조군은 외향적 2명(6.7%), 내성적 8명(26.7%), 혼합적 20명(66.7%)이었다($p=.735$). 스트레스 수준에 대해 실험군은 높음 8명(27.6%), 보통 17명(58.6%), 낮음 4명(13.8%)이었으며, 대조군은 높음 8명(26.7%), 보통 20명(66.7%), 낮음 2명(6.7%)이었다($p=.141$).

자기이해기반 돌봄증진 프로그램 실시 전, 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검정 결과, 대학생활적응($t=1.83, p=.072$), 정서지능($t=-.31, p=.758$), 돌봄행위($t=1.25, p=.832$)에서 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

자기이해기반 돌봄증진 프로그램의 효과 검증

● 가설 1

“자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 대학생활적응 점수가 향상될 것이다.”를 검증한 결과, 실험군과 대조군의 집단 간($F=28.74, p<.001$), 측정 시기 간($F=1117.02, p<.001$), 시기와 집단간의 상호작용($F=11.90, p<.001$)에서 모두 유의한 차이가 있어 가설 1은 지지되었다(Table 4).

● 가설 2

“자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정서지능 점수가 향상될 것이다.”를 검증한 결과, 실험군과 대조군의 집단 간($F=15.66, p<.001$), 측정 시기 간($F=1619.14, p<.001$), 시기와 집단간의 상호작용($F=46.03, p<.001$)

Table 1. Contents of the Care Promotion Program based on Self-understanding

Session	Concept and Theoretical content			Topics	Contents	Teaching and learning methods	Self reflection
	Watson: Carative factors	Kim: Interpersonal caring behavior	Gurdjieff and Riso: Enneagram				
1	Instillation of faith-hope	Complimenting Hoping	Enneagram understanding	Presence requirement	<ul style="list-style-type: none"> Conduct pre-test Introduce program goals and specific schedule Introduction Share your thoughts on participants' expectations and goals Grouping rules Enneagram examination conducted lecture: Enneagram overview, Why nursing needs care Presentation and finishing(Caregiver reflections journal) Closed meditation 	Lecture Audiovisual education Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
2	Formation of humanistic-altruistic system of values and Development of a helping-trusting (human caring) relationship	Active listening Companioning Participating	Center of power understanding	Functional requirement	<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Carative reflection diary feedback lecture: Type classification according to the center of enneagram force, Care factor Group activity: Find the central type of your power, Find the commonalities and differences between the center of me and the power of others Presentation and finishing(Caregiver reflections journal , Find the center of your power that you observed for a week) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
3	Provision for a supportive, and/or corrective mental, physical, and sociocultural, and spiritual environment	Participating Accepting Sharing	Personality type understanding		<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Find the center of your power that you observed for a week, Carative reflection diary feedback lecture: Understanding of enneagram personality types, How to improve care elements Group activity: Find your own type through role play, Writing about care experience Presentation and finishing(Caregiver reflections journal, Find your personality type observed for a week) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Role play Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
4	Cultivation of sensitivity to oneself and others	Noticing Accepting	Obsession and virtue by type	Integration requirement	<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Your personality type observed for a week, Carative reflection diary feedback lecture: Fragmentation, integration and developmental level by enneagram personality type, The dynamism between childhood scars and personality, Self-reflection for improving caring ability Group activity: Watch videos, Share the story of looking back at the wounds I've had in my life, I see others (role-playing) Presentation and finishing(Caregiver reflections journal) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback

Table 1. Contents of the Care Promotion Program based on Self-understanding (Continued)

Session	Concept and Theoretical content			Topics	Contents	Teaching and learning methods	Self reflection
	Watson: Carative factors	Kim: Interpersonal caring behavior	Gurdjieff and Riso: Eneagram				
5	Promotion and acceptance of the expression of positive and negative feelings	Active listening Participating	Interpersonal strategy by type	Integration requirement	<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Carative reflection diary feedback lecture: Eneagram personality type interpersonal strategy, Confirm passion and direction indicator(growth strategy) through critical reflection on care Group activity: Confirm your passion through critical reflection, Find direction indicators for growth, Eneagram Practice each type of dislike Presentation and finishing(Caregiver reflections journal) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
6	Systematic use of creative problem-solving caring process and Promoting transpersonal teaching-learning	Noticing Complimenting Comforting Forgiving	Communication by type		<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Carative reflection diary feedback lecture: Efficient and ineffective communication by personality type, Understanding caring reflection Group activity: Analyze character types in movies, Effective and ineffective communication practice by center of power through role play, Finding reflection meaning and caring reflection journal practice Presentation and finishing(Caregiver reflections journal) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Role play Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
7	Assistance with gratification of human need	Comforting Companioning Forgiving	Insight awareness training	Pursue growth requirement	<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: Carative reflection diary feedback lecture: Eneagram and stress management, Insight awareness training for self-facing and self-discovery care Group activity: Demonstrate role-play after writing a stress management strategy, Insight awareness training after writing your own strengths and weaknesses Presentation and finishing(Caregiver reflections journal, Practice insight awareness training for a week) Closed meditation 	Lecture Team based learning Audiovisual education Role play Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback
8	Allowance for existential-phenomenological -spiritual forces	Noticing Accepting Participating Sharing	Restore nature		<ul style="list-style-type: none"> Confirm the assignment: One week of insight awareness training, Carative reflection diary feedback lecture: Reflection for caring experience Group activity: Create a profile to find your own enneagram Write a program participation statement Conduct post-test Completion ceremony Closed meditation 	Lecture Audiovisual education Discussion Announcement	Carative reflection diary feedback

에서 모두 유의한 차이가 있어 가설 2은 지지되었다(Table 4).

● 가설 3

“자기이해기반 돌봄증진 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 돌봄행위 점수가 향상될 것이다.”를 검증한 결과, 실험군과 대조군의 집단 간(F=9.37, $p=.003$), 측정 시기 간(F=52.40, $p<.001$), 시기와 집단간의 상호작용(F=44.61, $p<.001$)에서 모두 유의한 차이가 있어 가설 3은 지지되었다(Table 4).

논 의

본 연구에서는 자기이해기반 돌봄증진 프로그램을 간호대학생에게 적용하여 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 미치는 효과를 검증하였다. 다음과 같이 프로그램 운영과정에 대하여 논의하고자 한다.

자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 간호대학생의 대학생활적응

을 높이는데 효과가 있는 것으로 나타났다. Lee와 Jeon (2015)은 간호·보건계열 대학생 1, 2학년을 대상으로 성격유형과 대학생활적응 정도에 미치는 영향 요인을 확인한 결과 대학생활적응 정도에 가장 큰 영향력을 미치는 요인이 낙관적 태도였으며, 성격유형의 에너지 수준이 높을수록 상황 대처에 빠르고 자신의 장점과 긍정적인 사고를 강화하여 건강한 측면의 성격이 유지되게 함으로써 대학생활적응도 향상된다고 보고하였다. Park (2014)은 간호학과 신입생의 대학생활적응에 미치는 영향에 대한 연구에서 정서지능은 대학생활적응과 유의한 상관관계를 보였고, 정서지능을 활용하여 간호학 전공학습과 대인관계에 긍정적인 적응을 해 나갈 수 있을 것이며, 자아존중감이 높은 간호대학생들은 자신을 가치 있고 중요하며 문제를 잘 해결해나갈 수 있는 존재로 인식하여 다양한 문제에 직면하게 될 때 동일한 어려움에 처해서도 잘 대처해나간다고 하였다(Jung & Chung, 2012). 또한 Won과 Park (2018)은 의사소통능력은 대학생활적응에 영향을 미치는 주요한 변수이며, 아울러 간호대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 의사소통

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics between Experimental and Control Groups (N=59)

Characteristics		Experimental group	Control group	Total	χ^2 or t	p
		(n=29)	(n=30)	(n=59)		
		n (%)	n (%)	n (%)		
Gender	Male	8 (27.6)	6 (20.0)	14 (23.7)	.006	.937
	Female	21 (72.4)	24 (80.0)	45 (76.3)		
Age	19~20	22 (75.9)	17 (56.7)	39 (66.1)	.005	.942
	21~22	7 (24.1)	13 (43.3)	20 (33.9)		
Academic grade	1	20 (69.0)	18 (60.0)	38 (64.4)	.007	.931
	2	9 (31.0)	12 (40.0)	21 (35.6)		
Religion	Yes	9 (31.0)	13 (43.3)	22 (37.3)	.036	.850
	No	20 (69.0)	17 (56.7)	37 (62.7)		
Joining a club ⁺	Yes	6 (20.7)	3 (10.0)	9 (15.3)	1.303	.299
	No	23 (79.3)	27 (90.0)	50 (84.7)		
Motivation for admission	Test/employment	9 (31.0)	13 (43.3)	22 (37.3)	1.044	.593
	Aptitude	15 (51.7)	12 (40.0)	27 (45.8)		
	Others	5 (17.2)	5 (16.7)	10 (16.9)		
Perception of character	Extrovert	4 (13.8)	2 (6.7)	6 (10.2)	.916	.735*
	Introvert	8 (27.6)	8 (26.7)	16 (27.1)		
	Complexity	17 (58.6)	20 (66.7)	37 (62.7)		
Stress level	High	8 (27.6)	8 (26.7)	16 (27.1)	10.061	.141*
	Middle	17 (58.6)	20 (66.7)	37 (62.7)		
	Low	4 (13.8)	2 (6.7)	6 (10.2)		

* Fisher exact test

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Groups (N=59)

Dependent variables	Experimental group (n=29)	Control group (n=30)	t	p
	Mean ± SD	Mean ± SD		
College life adjustment	72.48±9.18	68.20±8.74	1.83	.072
Emotional intelligence	39.21±7.67	39.77±6.13	-.31	.758
Interpersonal caring behavior	163.76±12.21	162.87±14.89	1.25	.832

능력은 에니어그램 성격유형별로 다르다는 것을 확인하였고, 원만한 대인관계 형성을 위해서는 대학생활에서 접하게 되는 사람들과의 의사소통활동이 매우 중요하기 때문에 간호대학생을 위한 의사소통 향상을 위한 교육프로그램의 적용은 대학생활적응에 매우 중요하다고 하였다. 본 프로그램이 간호대학생에게 대학생활적응을 높이도록 하기 위해 먼저 자신에 대해 인식하고 긍정적인 사고로 전환하도록 자신에게 집중하고 타인과 관계를 맺어 공감대를 형성하도록 활동적인 기법들을 활용한 점과 돌봄성찰일지를 작성하면서 자신의 경험과 연관 지은 구체적인 활동을 통해 대학생활적응을 향상시킨 것으로 사료된다. 또한 Kim과 Kim (2016)도 간호대학생을 대상으로 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인한 결과 자아탄력성이 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 자아탄력성은 긍정적으로 적응하고 스트레스와 내면적인 불안감, 긴장 등에 대해 융통성 있고 효과적으로 대처하는 능력으로, 자아탄력성 수준을 높일 수 있는 교육프로그램을 개발하고 적용하여야 한다고 하였다. 본 연구에서도 집단활동을 통해서 타인과 대인관계를 맺고 부적응적인 행동을 직접적으로 다루지 않으나, 그 안에서 안위제공, 동참, 수용 등 돌봄경험을 하도록 함으로써 서로 지지하고 공감대를 형성하도록 하였다. 그리고 바람직한 행동에 적절한 보상을 하여 적응적인 행동을 강화하고 사회적 적응과 정서적 적응을 높여 불안과 긴장을 감소하도록 한 것이 대학생활적응을 높인 것으로 사료된다.

자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 정서지능을 높이는데 효과가 있는 것으로 나타났는데, Shin과 Lee (2016)는 간호대학생 연구에서 에니어그램 성격유형과 정서지능의 유의한 정적 상관관계를 보고하였고, Kim과 Kim (2016)은 간호대학생의 정서지능 수준은 나이와 코칭 경험 등이 풍부할수록 높다고 한 것을 지지한다. 심리적인 성향 중 정서지능은 인간이 가지고 있는 긍정적 감정 성향으로(Wong & Law, 2002), Jung과 Chung (2012)은 대학생활에서 정서지능을 잘 발휘하지 못한다면 불안과

스트레스 등 부정적 정서를 가진다고 하였다. 정서지능은 자신과 타인의 정서 이해로 좌절과 실패를 낙관적으로 극복하도록 하며, 스트레스로 인하여 합리적인 사고를 억누르지 않게 하면서 삶을 긍정적인 방향으로 살아가도록 하는 중요한 요소임을 알 수 있다 (Wong & Law, 2002). 본 프로그램의 효과도 이러한 보고들과 맥을 같이하여 매 회기마다 성격유형별로 집단활동을 하면서 주어진 주제를 통한 유형별 공통점과 차이점을 찾도록 하고 역할극을 통해 타인이 바라보는 나를 인식하도록 하면서 공감과 감정이입을 하도록 돕고 타인에 대한 민감성을 배양하도록 한 것이 정서지능 향상에 영향을 주었을 것이다. 이는 주변 사람들의 감정을 인식하고 이해하면서 자기변화와 자기인식을 확장 시킨 결과이며, 매 회기별 감정탐색기록지에 자신의 감정과 느낌을 탐색하여 작성한 후 소감을 나누어 자기인식을 높이게 하고, 에니어그램 명상을 통해 긍정적 감정뿐아니라 부정적 감정까지도 허용하여 표현하고 수용함으로써 자신과 타인의 정서 인식을 높이고 표현토록 한 것이 정서지능 향상을 촉진시켰을 것으로 사료된다.

자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 돌봄행위를 높이는데 효과가 있는 것으로 나타났다. Park (2016)의 간호대학생 연구에서 4회기로 진행된 돌봄 능력 향상 프로그램으로 돌봄행위가 유의하게 증가하였고, 타인에 대한 배려와 민감성의 돌봄경험을 통해 돌봄 능력이 향상되었다. Shin과 Lee (2016)의 간호대학생 연구에서 에니어그램 유형에 따라 돌봄행위에 유의한 차이가 있으며 정서지능이 높을수록 돌봄행위가 높은 것으로 나타난 것과 맥을 같이 하였다. 돌봄은 진정한 사랑과 염려로 개인적인 관계를 통해 타인에게 전달되고 돌봄행위는 제공자의 개인적이고 전문적인 자질에 근거한다(Kim, 2017). 본 프로그램에서는 간호대학생의 돌봄행위를 높이도록 하기 위해 매 회기마다 성격유형별로 집단활동을 하면서 Watson (2007)의 돌봄요소에 맞추어 간호대학생의 돌봄 욕구를 이해시켰다. 그리고 Kim (2017)의 10가지 대인돌봄 활동인 인식, 동참, 나눔, 경청, 동행, 칭찬, 위로,

Table 4. Comparison of College life Adjustment, Emotional Intelligence, Interpersonal Caring Behavior between Experimental and Control Groups (N=59)

Variables	Groups	Experimental group	Control group	t	p	Source	F	p
		(n=29)	(n=30)					
		Mean±SD	Mean±SD					
College life adjustment	Pre	72.48±9.18	68.20±8.74	1.83	.072	Group	28.74	<.001
	Post1 (8weeks)	114.07±7.18	102.63±7.23	6.09	<.001	Time	1117.02	<.001
	Post2 (12weeks)	114.52±7.46	101.87±7.52	6.48	<.001	Group×Time	11.90	<.001
Emotional intelligence	Pre	39.21±7.67	39.77±6.13	-3.1	.758	Group	15.66	<.001
	Post1 (8weeks)	77.66±6.89	67.93±7.85	5.04	<.001	Time	1619.14	<.001
	Post2 (12weeks)	77.00±6.65	65.93±7.66	5.91	<.001	Group×Time	46.03	<.001
Interpersonal caring behavior	Pre	163.76±12.21	162.87±14.89	1.25	.832	Group	9.37	.003
	Post1 (8weeks)	178.69±12.81	164.27±13.72	4.16	<.001	Time	52.40	<.001
	Post2 (12weeks)	177.34±11.66	162.37±13.59	4.53	<.001	Group×Time	44.61	<.001

희망, 용서, 수용을 각 회기별로 집단활동의 대인관계에서 돌봄행위를 체험하도록 함으로써 자기 변화의 확신과 돌봄에 대한 신념을 유지하도록 하였다. 특히 돌봄성찰일지 작성으로 돌봄 경험을 학습으로 연결시키고 자기성찰을 하도록 한 점이 효과적이었으며, 성찰일지 작성을 돌봄증진에 효과적인 교수학습 방법으로 보고한 Cara (2003)의 보고를 지지하였다. 참여자들이 프로그램 초반부에는 돌봄성찰일지 작성에 대해 부담감을 표현하며 돌봄 능력 향상에 대해 의구심을 표현하였지만, 프로그램 중반에 돌봄성찰일지에 대한 중요성을 다시 한번 강조하고 설명하는 시간을 마련하였다. 그렇게 지속적으로 돌봄성찰일지를 작성하도록 한 것이 돌봄 경험과 돌봄 이해를 통해 자신을 재탐색하면서 자기이해를 높일 수 있었던 것으로 사료된다. 또한 돌봄성찰일지에 대한 개인별 피드백을 통해 지지와 공감을 경험하면서 자신의 돌봄 행동을 되돌아보고 인식하여 개선하려는 동기화가 되어졌는데 이러한 과정이 돌봄에 대한 개념적 이해와 함께 돌봄 경험과 인식으로 이어져 돌봄행위가 증가된 것으로 사료된다. 이처럼 본 프로그램은 간호대학생이 임상실습을 나가기 전에 돌봄에 대한 개념을 정립시켜, 간호사의 돌봄 업무의 이해를 높이고 실행하는데 도움이 되었다. 따라서 간호대학생의 도덕적 감수성과 정서적 능력, 실천력이 조화를 이룬 돌봄행위를 향상시키기 위해서 자기이해 증진을 기반으로 하여 타인에 대한 배려와 민감성을 높이는 정서적 능력 향상을 통해 돌봄 경험과 돌봄행위를 향상시킬 수 있는 교육적 전략으로 본 프로그램이 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 에니어그램에 간호의 본질이자 근본적인 가치인 돌봄요소를 접목하여 프로그램을 구성한 것이 간호대학생의 돌봄 이해, 돌봄경험, 자기관찰, 자기탐색, 자기이해 과정을 통해 자기이해와 수용을 촉진하였고, 상호관계하는 활동의 집단 역동 속에서 경험하도록 하여 대학생활적응과 정서지능, 돌봄행위를 증진시킬 수 있도록 하였다. 또한 자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 취업위주의 학교생활과 정서적 불안, 인간관계에서 오는 스트레스를 경험하는 간호대학생에게 돌봄에 대한 이해와 체험을 통해 수용하도록 함으로써 긍정적인 가치관을 형성하고, 전공역량인 돌봄행위를 높일 수 있었다. 그러나 에니어그램 프로그램에 대학생적응, 정서지능, 돌봄행위에 대한 종속변수를 적용한 선행연구가 부족하여 본 연구결과를 직접 비교하여 논의하는데 한계가 있으므로 반복연구와 함께 임상실습을 경험한 3, 4학년까지 효과의 지속성에 대한 후속연구가 필요할 것이다. 그리고 대상자를 일개 대학의 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하기에 신중을 기해야 한다. Koo (2011)는 에니어그램 집단상담 프로그램을 간호대학생에게 적용한 연구에서 프로그램 종료 4주후에 사후조사를 실시하여 추후 지속효과를 확인하였다. 본 연구에서도 프로그램 8회기를 마치고 사후검사를 실시하고, 추후검사는 사후검사 4주후에 해당 대학을 방문하여 실시하였다. 그래서 프로그램 효과가 지속되었는지 4주후에만 추후조사를 실시하였기 때문에

좀 더 장기간에 걸친 추후조사가 이루어지기를 제언한다. 또한 동일한 대학에서 실험군과 대조군을 추출하였으므로 대상자간의 교류가 생겨 외생변수가 작용했을 가능성을 배제하기 어려우며, 프로그램 시작이 학기가 마무리된 시점으로 1학기 성적이 프로그램 만족도에 영향을 주었을 가능성도 배제하지 못해 이는 연구의 제한점으로 작용할 수 있다.

결론 및 제언

본 연구는 Gurdjieff (1999), Riso와 Hudson (2000)의 에니어그램 성격유형이론에 Watson (2007)의 인간돌봄과학이론과 Kim (2017)의 대인돌봄행위를 접목한 자기이해기반 돌봄증진 프로그램을 개발하고, 적용하여 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위에 미치는 효과와 그 지속성을 검증하였다. 자기이해기반 돌봄증진 프로그램이 간호대학생의 대학생활적응, 정서지능, 돌봄행위 증진에 효과가 있었으며, 프로그램 종료 한달 후에도 그 효과가 지속됨을 확인하였다. 그리고 자기이해기반 돌봄증진 프로그램은 간호대학생에게 돌봄인식, 자기변화, 타인이해 및 돌봄경험을 통해서 대학생활적응과 간호의 본질인 돌봄에 대한 긍정적인 가치관을 형성하며, 원만한 대인관계를 이루고 임상간호실습 현장에서 간호전문직에 대한 내적 자신감 향상을 돕는 유용한 중재프로그램으로 활용할 수 있으리라 생각된다. 또한 본 연구는 임상실습교육 참여전의 1, 2학년 간호대학생을 대상으로 간호의 본질이자 근본적인 가치인 돌봄요소를 접목하여, 돌봄역량 개발을 위해 시도되어 임상실습의 현장 교육을 준비할 수 있도록 하였다는 점에 의의가 있을 것으로 생각된다.

추후 연구에서는 에니어그램 유형분석을 통해서 분류되는 세 가지 집단에 따라 차별화된 돌봄역량 증진 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요하다. 그리고 프로그램의 효과를 측정함에 있어서 구조화된 도구로 측정하는 것과 함께 참여 대상자들의 주관적 체험도 접목할 수 있는 트라이앵글레이션(triangulation)기법을 적용하여 자기통찰 경험을 깊이 있게 확인할 필요가 있을 것이다. 또한 임상실습을 경험하고 있는 3, 4학년을 대상으로도 프로그램의 효과에 대한 검증이 이루어져야 할 것이다.

Conflict of interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

Funding

None

Acknowledgements

None

Supplementary materials

None

References

- Bae, H. O. (2007). Improving customer satisfaction using interpersonal caring behavior. *Journal of Korean Society of Quality Assurance in Health Care*, 2007(3), 132-133.
- Cara, C. A. (2003). A pragmatic view of Jean Watson's caring theory. *International Journal for Human Caring*, 7(3), 51-61. <https://doi.org/10.20467/1091-5710.7.3.51>
- Elisa, F., Anna, M., Valentina, B., Maria, C. R., Annalisa, R. A. G., Maria, G. D. M., et al. (2019). Psychometric testing of the caring behaviors inventory for nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 28(19-20), 3567-3574. <https://doi.org/10.1111/jocn.14950>
- Gerry, B., Martin, L., Ploeg, J., & Wessel, J. (2012). Longitudinal study of emotional intelligence, leadership and caring in undergraduate nursing students. *Journal of Nursing Education*, 51(2), 95-101. <https://doi.org/10.3928/01484834-20120113-01>
- Gurdjieff, G. I. (1999). *Life is real only then, when 'I am': All and everything third series*. New York: Arkana, Penguin Group, p. 12-176.
- Her, Y. R., & Lee, G. H. (2011). Analysis of medical students enneagram personality types, stress, and developmental level. *Korean Journal of Medical Education*, 23(3), 175-184. <https://doi.org/10.3946/kjme.2011.23.3.175>
- Jeong, H. W. (2007). *An empirical study on the effect of emotional intelligence on organizational effectiveness* (Unpublished doctoral dissertation). The Pusan National University of Korea, Pusan.
- Jung, H. J., & Chung, H. I. (2012). Effects of self esteem emotional intelligence and social support on college adjustment in first year nursing college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(3), 188-196. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2012.21.3.188>
- Kim, J. S., & Kim, H. N. (2016). Effects of character emotional intelligence and ego-resilience on college adaptation in nursing students. *Journal of Enneagram Studies*, 13(2), 7-28.
- Kim, S., & Kim, S. (2007). Interpersonal caring: A theory for improved self-esteem in patients with long-term serious mental illness - I. *Asian Nursing Research*, 1(1), 11-22. [https://doi.org/10.1016/S1976-1317\(08\)60005-5](https://doi.org/10.1016/S1976-1317(08)60005-5)
- Kim, S. J. (2017). *Interpersonal caring* (pp. 22-92). Paju: Soomonsa.
- Kim, S. Y., Lee, C. S., Kong, B. H., & Shin, J. Y. (2005). Exploring the nature of caring in hwa-byung: Transpersonal caring-healing model. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(2), 225-238.
- Kim, W. G., & Chung, H. I. (2015). Effects of Korean enneagram program on the ego-identity, interpersonal relationship, and self-leadership of nursing college students. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 21(4), 393-404. <https://doi.org/10.11111/jkana.2015.21.4.393>
- Kim, Y. W. (2007). *Enneagram: The treasures in my mind* (p. 359). Ilsan: Olive tree.
- Koo, H. Y. (2011). Effects of the enneagram group counseling program on self-esteem, anxiety and interpersonal relationships in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 17(3), 444-453. <https://doi.org/10.5977/JKASNE.2011.17.3.444>
- Leena, H. (2019). Educating nursing students-emotional intelligence and the didactics of caring science. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 1-10.
- Lee, M. R., & Jeon, H. S. (2015). Personal types, ego-resilience, and college adaptation in nursing and health care related students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(12), 8861-8869. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8861>
- Lee, S. (2010). Emotional intelligence and job stress of clinical nurses in local public hospitals. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 16(4), 466-474. <https://doi.org/10.11111/jkana.2010.16.4.466>
- Park, H. T. (2014). A study on the effect of emotional intelligence on adjustment to college life in first year nursing college students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 15(3), 1576-1583. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.3.1576>
- Park, I. S., Kim, C. S., Kim, R., Kim, Y. J., & Park, M. H. (2005). Stress, anxiety and fatigue of nursing students in clinical practice. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 11(2), 151-160.
- Park, J. W., & Ha, N. S. (2014). Communication apprehension

- and performance of using communication skill according to nursing students enneagram personality types. *The Korean Journal of Stress Research.*, 22(4), 169-180. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2014.22.4.169>
- Park, S. Y. (2016). Development of a program for improving caring abilities in clinical practice and the effects of the program's application. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 1(10), 221-221.
- Park, S. Y. (2017). *Development and validation of the college life adjustment instrument for nursing students* (Unpublished doctoral dissertation). The Dankook National University of Korea, Cheonan.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (2000). *Understanding the enneagram: The practical guide to personality types* (pp. 3-387). New York: Houghton Mifflin Company.
- Shin, E. S., & Lee, S. (2016). The emotional intelligence, defense mechanism and interpersonal caring behavior by enneagram personality types in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education.*, 22(4), 514-526. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.4.514>
- Simmons, P. R., & Cavanaugh, S. H.. (2000). Relationships among student and graduate caring ability and professional school climate. *Journal of Professional Nursing*, 16(2), 76-83. [https://doi.org/10.1016/S8755-7223\(00\)80019-8](https://doi.org/10.1016/S8755-7223(00)80019-8)
- Watson, J. (2007). *Nursing: human science and human care: A theory of nursing* (pp. 17-109). Colorado: Appleton-Century-Crofts.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Won, H. J., & Park, S. H. (2018). The effect of communication ability of nursing college students on adjustment to college life by enneagram personality type. *Health & Welfare*, 20(4), 159-177. <https://doi.org/10.23948/kshw.2018.12.20.4.159>
- Youn, S. H. (2005). *The clinical nurses' performance and satisfaction of using communication skills which are interpersonal caring techniques* (Unpublished master's thesis). The Ewha Womans University of Korea, Seoul.