



## 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램의 효과

Effects of an Interpersonal Relationship Harmony Program on Nursing Students

---

저자 (Authors)	곽혜원, 김나현 Kwak, Hye-Weon, Kim, Nahyun
출처 (Source)	<a href="#">한국간호교육학회지 21(3)</a> , 2015.8, 330-339 (10 pages) <a href="#">The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education 21(3)</a> , 2015.8, 330-339 (10 pages)
발행처 (Publisher)	<a href="#">한국간호교육학회</a> The Korean Academic Society Of Nursing Education
URL	<a href="http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE06502522">http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE06502522</a>
APA Style	곽혜원, 김나현 (2015). 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램의 효과. 한국간호교육학회지, 21(3), 330-339.
이용정보 (Accessed)	계명대학교 114.71.5.*** 2017/02/07 11:33 (KST)

---

### 저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

### Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.



# 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램의 효과\*

곽혜원<sup>1)</sup> · 김나현<sup>2)</sup>

## 서론

### 연구의 필요성

대학생 시기는 대인관계의 범위가 급격히 증가하는 시기로서, 중요한 타인들과 의미 있는 관계를 형성하며 성인이 되어 가는 과정을 거친다(Noller & Callan, 1990). Erikson (1959)은 성인초기에 폭넓고 깊이 있으며 친밀한 대인관계를 형성하는 일은 중요한 발달과업 중의 하나로, 원만한 대인관계에서 오는 소속감과 인정이 자아확립에 중요한 역할을 한다고 보았다. 특히 간호대학생은 성인 초기의 시기로 여러 사람들과 원만한 인간관계를 맺어야 함은 물론(Kwon & Kim, 2002), 간호실습현장에서 다양한 대상자들을 만나야하므로 원만한 대인관계능력이 더욱 절실히 요구된다. 즉, 효과적이고 원만한 대인관계능력은 간호현장에서 편안한 감정을 느끼게 해 주어 양질의 간호를 수행하는데 기여하므로(Beck, 1997) 간호대학생에게 상당히 중요한 의미가 있다.

그럼에도 불구하고, 간호대학생의 대인관계 수준은 타 전공 학생의 대인관계 수준보다 미흡한 것으로 알려져 있다(Kim & Park, 2010; Yoon, Kim, & Kim, 2011). 그 이유로 간호대학생의 경우, 타 전공학생에 비해 동일한 기간 내에 이론교육과 임상실습을 병행해야 하므로 교과학습량이 많아 대인관계에 투자할 시간적 여유가 부족하기 때문으로 보인다(Kim, 2012). 또한, 간호대학생은 간호사로서의 직업관과 가치관이 확립되지 않은 상태에서 환자간호에 참여함으로써 많은 갈등을 겪

고 있으며(Lee, Cho, & Chung, 2000), 지속적으로 낮은 의료인과 간호대상자와 접촉을 해야 하므로 대인관계 불안과 스트레스가 높은 것으로 보고되고 있다(An & Chung, 2006). 따라서 간호대학생의 대인관계 갈등으로 인한 스트레스를 극복하고, 대인관계에 자신감을 가질 수 있도록 대인관계향상을 위한 훈련이 필요하다는 의견이 꾸준히 제기되고 있다.

특히, 최근 간호현장에서 이슈가 되고 있는 신규간호사의 높은 이직율과, 이직의 주요 이유 중의 하나가 대인관계 갈등이라는 사실은(Oh, Lee, & Sung, 2013) 간호대학생을 위한 대인관계능력향상 프로그램과 이를 통한 대인관계훈련이 필요하다는 주장을 더욱 뒷받침해 주고 있다. 왜냐하면 간호대학생의 대인관계가 신규간호사의 대인관계능력으로 이어지기 때문이다. 따라서 졸업 후 이직을 예방하고, 성공적인 전문직으로서의 정착을 위해서는 대학생 시기부터 대인관계 훈련을 하는 것이 필요하다.

지금까지 대학생을 대상으로 개발된 대인관계향상 프로그램은 MBTI, 주장훈련, 애니어그램을 활용한 프로그램, 갈등해결 훈련 등이 있으며, 주로 인지, 정서, 행동변화에 초점을 두어 개발되어 왔다(Jang & Kim, 2002; Koo, 2011; Kwon & Kim, 2002; Pines et al., 2014). 그러나 대인관계 향상을 위해서는 인지, 정서, 행동, 신체적 측면을 통합한 접근이 필요한데(Kim, 2007), 이에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 특히, 간호대학생을 위한 통합적 대인관계향상 프로그램 개발 연구는 Yoon 등(2011)의 연구 외에는 찾아보기 어려웠으며, 측정변수와 관련하여 대부분의 선행 연구에서는 대인관계향상 프로그

**주요어 :** 대인관계, 갈등해결, 불안, 코티졸

\* 곽혜원의 박사학위논문을 수정하여 작성한 것임.

1) 계명대학교 간호과학연구소 연구원

2) 계명대학교 간호대학 부교수(교신저자 E-mail: drkim@gw.kmu.ac.kr)

투고일: 2015년 5월 4일 심사완료일: 2015년 7월 16일 게재확정일: 2015년 7월 21일

램의 효과로 대인관계(Jang & Kim, 2002; Kwon & Kim, 2002), 갈등해결방식(Lee & Kang, 2007; Shim, 2008), 대인관계 불안(Kim & Son, 2013) 등과 같은 사회심리적 측면에서의 변수를 주로 측정하였으나 신체적 측면의 효과를 나타내는 지표를 측정할 경우는 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구에서는 간호대학생의 대인관계능력을 증진시키기 위해 인지, 정서, 행동, 신체의 특성을 조화롭게 향상시키는 프로그램을 개발하고 이를 적용한 후 대인관계, 갈등해결방식, 대인관계 불안 및 타액 코티졸 지표를 활용하여 그 효과를 규명하고자 한다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램을 개발하고, 적용하여 그 효과를 분석하기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램을 개발한다.  
둘째, 개발된 대인관계조화 프로그램이 간호대학생의 대인관계, 갈등해결방식, 대인관계 불안, 타액 코티졸 수준에 미치는 효과를 규명한다.

## 연구 가설

- 제 1가설 : 실험군은 대조군보다 대인관계 점수가 증가할 것이다.  
제 1-1가설. 실험군은 대조군보다 대인관계조화 점수가 증가할 것이다.  
제 1-2가설. 실험군은 대조군보다 대인관계능력 점수가 증가할 것이다.  
제 2가설 : 실험군은 대조군보다 갈등해결방식이 긍정적으로 변할 것이다.  
제 2-1가설. 실험군은 대조군보다 능동적 갈등완화 점수가 증가할 것이다.  
제 2-2가설. 실험군은 대조군보다 수동적 갈등완화 점수가 감소할 것이다.  
제 2-3가설. 실험군은 대조군보다 능동적 갈등격화 점수가 감소할 것이다.  
제 2-4가설. 실험군은 대조군보다 수동적 갈등격화 점수가 감소할 것이다.  
제 3가설 : 실험군은 대조군보다 대인관계 불안 점수가 감소할 것이다.  
제 4가설 : 실험군은 대조군보다 타액 코티졸 수준이 감소할 것이다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 대인관계조화 프로그램이 간호대학생의 대인관계조화, 대인관계능력, 능동적 갈등완화, 수동적 갈등완화, 능동적 갈등격화, 수동적 갈등격화, 대인관계 불안, 타액 코티졸 수준에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계이다.

### 연구 대상

본 연구의 대상자는 D시의 4년제 2개 대학의 3학년 재학생 중 Kim과 Park (2008)의 대인관계조화 척도를 사용하여 대인관계조화 점수를 측정하였을 때 대인관계조화 점수가 각 대학 평균 이하인 학생들을 포함하였다. 대인관계조화 점수는 학생들에게 알려주지 않았으며 연구참여 의사가 있는 학생 60명 중 8주 프로그램에 참여하기를 원하는 학생을 실험군으로, 연구참여 의사는 있으나 실제 프로그램 참여가 어려운 학생은 대조군으로 배정하였다. 대인관계조화 점수가 각 대학 평균 이하인 학생을 대상으로 선정한 이유는 대인관계조화 프로그램 중재 연구에서 대인관계조화 점수가 하위 20%에 해당하는 학생을 대상으로 선정한 선행연구(Kim & Choi, 2009)를 근거로 본 연구에서는 대상자 선정의 어려움을 고려하여 점수범위를 넓혀 하위 50%로 선정하였다. 실제 실험에 참여한 실험군은 31명, 대조군 29명이었으며, 이 중 탈락자는 실험군 2명이었는데, 여행 등 개인적인 사유로 총 8회기 중 3회기 이상 불참하였다. 따라서 최종 연구 대상자는 실험군 29명, 대조군 29명으로 총 58명이었다. 본 연구의 대상자 수는 G\*power 3.1을 이용하여 실험군과 대조군에서 유의수준  $\alpha$ 을 .05, 검정력(1- $\beta$ )을 .80, 효과 크기(f)를 .80로 하여 산출하여 각각의 집단에 필요한 표본의 크기를 산정했을 때 필요한 그룹 당 26명의 표본수를 충족하였다.

### 연구 도구

#### ● 대인관계

본 연구에서 대인관계는 타인과의 관계측면에서 대상자의 인지, 정서, 행동의 조화정도를 측정하기 위한 대인관계조화와 타인을 대하는 대상자의 특성을 파악하기 위한 대인관계능력을 통해 측정하였다.

대인관계조화는 Kim과 Park (2008)이 개발한 28문항의 대인관계조화 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인 내의 인지 9문항, 정서 10문항, 행동 9문항으로 구성되어 있으며, 하위요

<Table 1> The Interpersonal Relationship Harmony Program for Nursing Students

No	Themes	Contents	Pedagogy strategies
1	Introduction of the interpersonal relationship harmony program	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre test</li> <li>• Greetings                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Researcher introduction and greetings</li> <li>- Introduction of participatory motive and self</li> </ul> </li> <li>• Introducing the program purpose, need and contents</li> </ul>	Pre test Group education
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informing about the program rules and pledging to follow them</li> <li>• Understanding about interpersonal relationship harmony                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meaning of harmony, harmony/dissonance division</li> </ul> </li> <li>• Setting the participatory goals for the program</li> </ul>	Group education Individual activity Group activity
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1st organize                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Writing down and sharing participatory feelings</li> <li>- Introduction of next lesson contents and homework</li> </ul> </li> </ul>	Group education
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual counseling</li> <li>• Encouraged to attend</li> </ul>	Telephone Written
2	Emotional harmony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sharing each other's feelings after the 1<sup>st</sup> session</li> <li>• Explaining the contents of the 2<sup>nd</sup> session</li> </ul>	Group education
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Game about interpersonal relationship feelings(Binggo)</li> <li>• Understanding and division of emotional harmony/dissonance</li> <li>• Sharing each other's situations related to emotional harmony</li> <li>• Expressing emotional harmony&lt;role play&gt;</li> <li>• Sharing each other's situations related to emotional dissonance</li> <li>• Expressing emotional dissonance&lt;role play&gt;</li> <li>• Understanding self direction and self talk</li> </ul>	Game Group education Group activity Role play
3	Cognitive harmony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementation of the dominance influence steadiness conscientiousness (DISC) test</li> <li>• Understanding and division of interpersonal cognitive harmony/dissonance</li> <li>• Understanding about rational thinking conversion</li> <li>• Performing rational thinking conversion</li> </ul>	Group education Group activity
4	Behavioral harmony I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding about listening courteously</li> <li>• Practicing listening courteously&lt;role play&gt;</li> <li>• Understanding about sympathy</li> <li>• Practicing sympathy&lt;role play&gt;</li> <li>• Practicing listening courteously and sympathy&lt;role play&gt;</li> </ul>	Group education Role play
5	Behavioral harmony II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding I-messages</li> <li>• Practicing the use of I-messages&lt;role play&gt;</li> <li>• Test on cause of non-assertiveness behavior</li> <li>• Understanding about assertiveness training</li> <li>• Non-assertiveness situations</li> <li>• Practicing assertiveness&lt;role play&gt;</li> </ul>	Group education Role play Test Group activity
6	Body harmony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding about body harmony</li> <li>• Understanding about respiration method, association method, and muscle relaxation therapy</li> <li>• Practicing the respiration method, association method, and muscle relaxation therapy</li> </ul>	Group education Demonstration and performing
7	Integrative harmony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding about integrative harmony                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application case presentation(Integrative harmony)</li> </ul> </li> <li>• Case study and performing &lt;role playing&gt;</li> </ul>	Group education Group activity Role play
8	Integrative understanding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sharing the interpersonal relationship harmony application plan</li> <li>• Providing each other positive feedback</li> <li>• Responding to the questionnaire on participatory feelings related to the interpersonal relationship harmony program</li> <li>• Post test</li> <li>• 8<sup>th</sup> and total program organize</li> </ul>	Group activity Individual activity Post test

인과 문항과의 상관의 평균은 .77, .70, .66 등으로 구성타당도는 높은 수준이다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 총점은 최소 28점에서 최대 140점까지이며 점수가 높을수록 대인관계조화가 좋은 것을 의미한다. 도구의 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79이었다.

대인관계능력은 Schlein, Guerney과 Stover (1971)의 대인관계변화 척도를 Moon (1980)이 변안한 대인관계변화 척도를 사용하였다. 이 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성의 7개 하위요소로 총 25개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 총점은 최소 25점에서 최대 125점까지이며 점수가 높을수록 대인관계가 건강하고 바람직하다는 것을 의미한다. 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 도구 개발 당시 .86이었으며, 변안된 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었다.

#### ● 갈등해결방식

간호대학생의 갈등해결방식은 Sternberg와 Dobson (1987)이 개발한 12개의 갈등해결방식을 Shim (2008)이 청소년에게 사용한 16개의 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 본 도구는 능동적 갈등완화방식 3문항, 능동적 갈등격화방식 6문항, 수동적 갈등완화방식 5문항, 수동적 갈등격화방식 2문항의 총 4개의 하위 척도로 구성되어 있고, 각 문항은 0에서 9점의 Likert 척도로 이루어져 있다. 능동적 갈등완화 점수는 높을수록, 능동적 갈등격화 점수, 수동적 갈등완화 점수, 수동적 갈등격화 점수는 낮을수록 갈등해결방식이 긍정적인 것을 의미한다.

#### ● 대인관계 불안

대인관계 불안 척도(Interaction Anxiousness Scale [IAS])를 Kim (1995)이 변안한 한국판 IAS를 사용하였다. 대상자의 특성에 대한 15문항 중 긍정적 문항의 4문항(3, 6, 10, 15 문항)은 채점 시 역으로 환산하도록 되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수범위는 최소 15점에서 최대 75점까지이며, 점수가 높을수록 대인관계 불안이 높은 것을 의미한다. 변안된 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다.

#### ● 타액 코티졸 수준

대상자에게 미리 Salivatte 용기를 나누어 주고, 측정 당일 오전 7시에서 9시 사이 기상 직후 타액을 직접 수집한 후 즉시 냉동 보관 하도록 하였다. 검체 채취 12시간 전에 알코올 섭취를 제한하고, 채취 10분 전에 입을 헹구고, 행군 후에는 검, 과자, 커피, 기타 음식물을 섭취하지 않도록 하였다. 또한,

인위적으로 타액분비를 자극하는 행위는 금지하였다. 채취한 타액은 수거한 후 녹십자 의료재단에 의뢰하여 분석하였다.

### 간호대학생을 위한 대인관계조화 프로그램 개발

#### ● 프로그램 구성

실험군에게 제공된 본 연구의 대인관계조화 프로그램(이하 프로그램)은 Kim (2007)의 대인관계조화이론을 기반으로 하여 인지적 조화, 정서적 조화, 행동적 조화, 신체적 조화를 구성틀로 하였으며, 각각의 조화가 통합적으로 적용될 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 프로그램 세부내용 구성을 위해 적절한 회기, 방법, 목표, 내용에 대해 문헌고찰을 시행한 후 초안을 작성하고, 간호대학 교수 4인, 심리학과 박사 1인에게서 내용 타당도를 검토 받아 수정보완 하였다.

각 회기는 집단상담의 역동적 과정으로 도입, 전개, 종결의 형태로 구성하였으며, 도입단계는 지난 회기 배운 내용에 대해 참여자들과 이야기 나누고, 이번 회기 진행에 대해 소개하는 시간을 갖는 것으로 구성하였으며, 전개는 회기의 주요 활동을 하도록 구성하였다. 종결 시에는 해당 회기에 대한 내용을 간략하게 요약한 후 회기 소감을 작성하도록 하고, 다음 회기 예고 및 과제를 제시하는 것으로 구성하였다. 과제는 매 회기 배운 내용을 일상생활에서 적용해 본 후 적용 사례를 작성해 오는 것과 다음 회기에 진행할 주제에 대한 개인의 사례를 생각해 오는 것이다. 충분한 이해로 생활에 적용하기 위해서 각 회기가 끝나고 필요한 경우 개별적인 상담과 지지를 제공하였다. 구체적 8회기 프로그램은 대인관계조화 프로그램의 이해, 정서적 조화, 인지적 조화, 행동적 조화 I, 행동적 조화 II, 신체적 조화, 통합적 조화, 통합적 이해의 순으로 구성하였다(Table 1).

#### ● 프로그램 적용

실험군에게 2014년 7월 5일부터 8월 23일까지 매주 토요일 매회 90-100분 동안 총 8회기에 걸쳐 프로그램을 실시하였다. 교육은 역할극을 비롯한 다양한 프로그램 내용을 실시하기에 충분히 넓고, 컴퓨터와 스크린이 설치되어 있는 K대학 강의실에서 실시하였다. 각 회기는 본 연구자가 주로 진행하였으며, 인지적 조화의 DISC 검사, Ellis의 인지정서행동(Rational Emotive Behavior Therapy [REBT]) 치료기법 적용과 통합적 조화에 대한 내용은 특강 강사가 진행하였다. 인지적 조화는 1급 상담심리사 자격증을 소지하고 집단상담 경험이 풍부한 강사 1인이 진행하였으며, 통합적 조화는 대인관계조화 프로그램으로 박사학위를 취득한 심리학 박사 1인이 진행하였다.

교육의 효과를 높이기 위해 소그룹 활동은 6~7명이 적절하다는 선행연구 보고에 근거하여(Yalom & Leszaz, 2005)

5~6명씩 5개의 소그룹으로 나누어 앉도록 하고 그룹 활동을 수행하도록 하였다. 역할극의 경우에는 2~3명씩 그룹을 나누고 총 10그룹으로 진행하였다. 역할극 시 연구자가 역할극 방법에 대해 시범을 보이면 그룹 내에서 역할극을 수행하도록 하였다. 역할극 수행 방법은 3명이 한 팀이 되어 2명은 연구자가 되고 1명은 관찰자 되어 각 사례에 대해서 연기를 하며, 대상자가 차례대로 역할을 바꾸어 가면서 진행하였다. 연구자가 그룹 내 역할극 수행과정을 관찰 후 개별 및 전체 피드백을 주었다. 한편, 카카오 밴드를 만들어 연구자가 공지사항을 전달하였고, 참여자들이 조화 적용 사례를 밴드에 올려 서로 공유할 수 있도록 하였다. 프로그램 종료 시까지 지속적으로 참여하도록 전화, 메시지를 통해 꾸준히 격려했다. 대조군에게는 추후 설문지 회수 후 8주간의 프로그램에 대해 연구자가 강의한 자료를 제공하였다.

### 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2014년 7월 5일부터 동년 8월 25일까지였고, 구조화된 자가보고식 설문지 및 타액 코티졸을 이용하여 자료를 수집하였다. 실험군의 사전조사는 프로그램 1회기 시작 전에 교육 장소에서 실시하였고, 대조군의 사전조사는 7월 5일에 실시하였다. 실험군의 사후조사는 프로그램 8회기가 종료된 직후 같은 날(8월 23일)에 실시하였고, 대조군은 8월 25일에 실시하였다. 연구에 참여한 실험군과 대조군의 모든 대상자에게 사후조사 후 문화상품권을 지급하였다. 본 연구를 위해 연구자 소속 대학교의 임상연구심의위원회의 승인(IRB No: 40525-201404-BR-31-03)을 받아 연구를 진행하였으며, 해당 대학교의 학장과 학과장에게 연구에 대한 설명을 한 후 자료수집의 승인을 받았다. 본 연구 대상자의 권리보호를 위해 자료수집 전에 연구의 목적과 방법, 연구 참여로 인한 이득과 손실, 사생활과 비밀보장, 자발적 동의, 연구철회 가능성과 이로 인한 불이익이 없음을 대상자에게 설명하였다.

### 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 IBM SPSS version 19.0 for Windows (SPSS Inc, USA)를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 대인관계 특성은 실수와 백분율, 평균 표준편차로 분석하였다. 두 집단 간의 일반적 특성, 대인관계 특성에 대한 사전 동질성 검증은 Chi-square test, Fisher's exact test를 이용하였다. 종속변수의 사전 동질성 검증과 가설검증을 위해 t-test를 이용하였다.

### 연구 결과

#### 대상자의 일반적, 대인관계 특성 및 사전 동질성 검증

본 연구의 대상자는 총 58명이었으며 프로그램에 참여한 실험군은 29명, 대조군은 29명이었다. 대상자의 연령은 만 20세~25세로 분포되어 있었으며, 평균연령은 20.79±1.03이다. 간호학 전공 만족도는 보통이라는 응답이 26명(44.8%), 친구 관계는 사이가 좋다는 응답이 37명(63.8%)으로 가장 많았으며, 가족관계는 사이가 좋다는 응답이 31명(53.4%), 보통은 15명(25.9%)이었다. 연구대상자의 일반적 특성, 대인관계 특성에 대한 동질성 검정을 위해 Chi-square test와 Fisher's exact test (성별)를 이용하여 검정한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없어 실험군과 대조군은 동질한 집단인 것으로 확인되었다.

#### 대상자의 종속변수에 대한 사전 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변수에 대한 사전 동질성을 검정하기 위해 t-test를 실시한 결과 대인관계조화 ( $t=0.43, p=.663$ ), 대인관계능력( $t=-1.81, p=.075$ ), 능동적 갈등완화( $t=-1.91, p=.060$ ), 수동적 갈등완화( $t=0.77, p=.443$ ), 능동적 갈등격화( $t=-0.76, p=.449$ ), 수동적 갈등격화( $t=-0.67, p=.501$ ), 대인관계 불안

<Table 2> Homogeneity of Dependent Variables between Experimental and Control Group (N=58)

Variables		Exp.*	Cont.**	t	p
		(n=29)	(n=29)		
		Mean±SD	Mean±SD		
Interpersonal relationships	Interpersonal relationship harmony	101.89±7.95	100.96±8.21	0.43	.663
	Interpersonal relationship ability	83.65±8.19	87.68±8.70	-1.81	.075
Conflict resolution methods	Active conflict mitigation	14.37±4.64	16.55±3.96	-1.91	.060
	Passive conflict mitigation	30.10±5.96	28.86±6.27	0.77	.443
	Active conflict intensification	14.62±5.97	16.06±8.29	-0.76	.449
	Passive conflict intensification	10.93±2.80	11.48±3.37	-0.67	.501
Interpersonal relationship anxiety		44.03±8.44	44.37±10.99	-0.13	.894
Salivary cortisol level		0.24±0.17	0.18±0.16	1.33	.186

\*Exp. : Experimental group ; \*\*Cont. : Control group

&lt;Table 3&gt; Comparison of Interpersonal Relationships, Conflict Resolution Methods, Interpersonal Relationship Anxiety and Salivary Cortisol Level between Experimental and Control group

Variables	Categories	Pretest	Posttest	t	p
		Mean±SD	Mean±SD		
Interpersonal relationships	Interpersonal relationship harmony	Exp* (n=29)	101.89±7.95	7.04	<.001
		Cont.** (n=29)	100.96±8.21		
	Interpersonal relationship ability	Exp. (n=29)	83.65±8.19	5.06	<.001
		Cont. (n=29)	87.68±8.70		
Conflict resolution methods	Active conflict mitigation	Exp. (n=29)	14.37±4.64	3.69	.001
		Cont. (n=29)	16.55±3.96		
	Passive conflict mitigation	Exp. (n=29)	30.10±5.96	-0.14	.884
		Cont. (n=29)	28.86±6.27		
	Active conflict intensification	Exp. (n=29)	14.62±5.97	-2.51	.015
		Cont. (n=29)	16.06±8.29		
	Passive conflict intensification	Exp. (n=29)	10.93±2.80	-1.50	.139
		Cont. (n=29)	11.48±3.37		
Interpersonal relationship anxiety	Exp. (n=29)	44.03±8.44	-2.75	.008	
	Cont. (n=29)	44.37±10.99			
Salivary cortisol level	Exp. (n=29)	0.24±0.17	-0.37	.710	
	Cont. (n=29)	0.18±0.16			

\*Exp. : Experimental group ; \*\*Cont. : Control group

( $t=-0.13$ ,  $p=.894$ )과 타액 코티졸 수준( $t=1.33$ ,  $p=.186$ ) 모두 집단 간 차이가 없어 동질한 집단인 것으로 확인되었다(Table 2).

### 가설 검증

#### ● 제 1가설

‘실험군은 대조군보다 대인관계 점수가 증가할 것이다’는 분석결과 실험군의 대인관계조화 점수( $t=7.04$ ,  $p<.001$ )와 대인관계능력 점수( $t=5.06$ ,  $p<.001$ )가 대조군의 점수보다 유의하게 높아 제 1-1가설, 제 1-2가설은 지지되었다(Table 3).

#### ● 제 2가설

‘실험군은 대조군보다 갈등해결방식이 긍정적으로 변할 것

이다’는 분석결과 실험군의 능동적 갈등완화 점수( $t=3.69$ ,  $p=.001$ )와 능동적 갈등격화 점수( $t=-2.51$ ,  $p=.015$ )가 대조군의 점수와 유의한 차이가 있어 제 2-1가설, 제 2-3가설은 지지되었으며, 수동적 갈등완화 점수( $t=-0.14$ ,  $p=.884$ )와 수동적 갈등격화 점수( $t=-1.50$ ,  $p=.139$ )는 대조군의 점수와 유의한 차이가 없어 제 2-2가설, 제 2-4가설은 기각되었다(Table 3).

#### ● 제 3가설

‘실험군은 대조군보다 대인관계 불안 점수가 감소할 것이다’는 실험군의 대인관계 불안 점수가 대조군의 점수보다 유의하게 낮아( $t=-2.75$ ,  $p=.008$ ) 제 3가설은 지지되었다(Table 3).

#### ● 제 4가설

‘실험군은 대조군보다 타액 코티졸 수준이 감소할 것이다’는 실험군의 타액 코티졸 수준이 대조군의 수준과 유의한 차이가 없어( $t=-0.37, p=.710$ ) 제 4가설은 기각되었다(Table 3).

## 논 의

본 연구는 간호대학 내의 경쟁적인 학업 환경 속에서 대인관계에 어려움을 느끼는 간호대학생을 위해 인지적 조화, 정서적 조화, 행동적 조화, 신체적 조화를 통합하는 대인관계조화 프로그램을 고안하고 적용한 후 그 효과를 검증하였다.

본 프로그램의 특징은 기존의 대인관계향상 프로그램이 각 회기 내용의 통합적 적용이 미흡하였던 것과 달리 간호대학생들의 인지조화, 정서조화, 행동조화, 신체조화를 통합하는 내용으로 개발된 것이며, 아울러 통합적 조화를 실생활에서 활용하기 쉽도록 역할극을 통해 꾸준히 연습하도록 내용이 구성된 것이다. 또한 기존의 대인관계향상 프로그램에서는 주로 사회심리 측정도구를 활용하여 대인관계의 효과를 측정하였으나 본 연구에서는 사회심리적 측정도구와 더불어 신체적 측면의 효과를 나타내는 타액 코티졸 지표를 활용하여 대인관계 효과를 검증한 것에 의의가 있다.

프로그램 수행 후 간호대학생의 대인관계조화와 대인관계능력이 유의하게 향상되어 대인관계수준이 긍정적으로 개선되었다. 이는 대인관계향상 프로그램을 적용하여 대인관계가 유의하게 향상된 여러 연구 결과(Jang & Kim, 2002; Kwon & Kim, 2002)와 일치하였다. 본 연구에서 대인관계조화와 대인관계능력이 향상된 것은 인지, 정서, 행동, 신체가 통합적으로 기능할 때 가장 능률적인 대인관계조화를 이룰 수 있다는 대인관계조화이론으로 설명될 수 있다(Kim, 2007). 본 연구와 유사한 대인관계조화 프로그램을 수행한 Yoon 등(2011)은 인지, 정서, 행동의 통합적 조화를 적용한 결과 간호대학생들의 대인관계가 향상되어 본 연구결과를 지지해 주었다. 선행연구에서 인지능력의 향상에만 초점을 둔 연구(Koo, 2011)에서는 대인관계능력에 유의한 향상이 없는 것으로 보고되었는데, 인지의 변화만으로 대인관계 행동을 변화시키기는 것은 미흡하므로 인지, 정서, 행동, 신체 조화가 함께 개발되는 것이 필요하다고 사료된다.

갈등해결방식의 경우 간호대학생의 능동적 갈등완화방식이 향상되고 능동적 갈등격화방식이 감소하여 결과적으로 갈등해결방식이 개선된 것으로 나타났다. 이는 타인의 입장 이해를 통한 객관적 문제해석능력 훈련과 시나리오를 통한 갈등해결 방법의 심리극 기법 훈련으로 능동적 갈등완화 방식이 향상되었음을 보고한 Shim (2008)의 연구와 일치한다. 본 연구에서 능동적 갈등해결방식이 긍정적으로 개선된 것은 지각한 실험군이 행동으로 표출된다는 인지행동모델로 설명될 수 있다

(Ellis, 1962). 즉, 갈등, 타인에 대한 비합리적 인지가 인지적 조화를 통해 갈등의 순기능에 대한 이해, 타인을 이해하고자 하는 합리적 인지로 변화되었고, 변화된 생각을 자기 주장훈련, 나-전달법의 역할극 훈련을 통해 적극적 행동으로 표현한 것이 능동적 갈등해결방식 향상에 기여한 것으로 사료된다.

한편, 본 연구에서는 수동적 갈등해결방식에 유의한 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 능동적 갈등완화 방식에 유의한 효과가 없었으나 수동적 갈등격화 방식에 유의한 효과를 보고한 Lee와 Kang (2007)의 연구와 차이가 있었다. 이는 갈등상황에서 간접적으로 타협하고 참아서 갈등을 격화시키지 않으려는 수동적 방식을 주로 사용하는 초등학생(Lee & Kang, 2007)과는 달리 대학생의 경우 갈등 해결을 위해 적극적으로 타협하고, 방안을 제시 하는 능동적 방식을 사용하려는 성향의 차이 때문인 것으로 보인다. 따라서 대상자의 성장발달단계에 따른 적절한 갈등해결방식 향상 프로그램이 구축될 필요성이 있다.

대인관계 불안은 프로그램 수행 후 긍정적으로 개선되었다. 이는 대학생을 대상으로 수용전념 훈련을 적용하여 대인관계 불안이 감소하였음을 보고한 Kim과 Son (2013)의 연구결과와 일치한다. 본 연구에서 대인관계 불안이 감소된 것은 정서적으로 각성된 정보는 인지적으로 다루어지며 개인의 적응에 있어서 인지적 과정이 중요함을 강조한 인지적 정서조절 전략으로 설명될 수 있다(Gamefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 또한, 감정수용 훈련과 인지적 탈융합이 대인관계 불안을 감소시킨다는 연구결과에 비추어 볼 때(Kim & Son, 2013), 본 연구에서 정서적 조화의 자기지시와 자기진술을 통해 자신의 불안한 감정을 있는 그대로 받아들이는 과정과 ‘타인에게 절대 실수해서는 안된다’ 등 인지적 부조화의 인지적 조화로의 변화과정이 대인관계 불안 감소에 기여한 것으로 사료된다. 또한, 신체와 심리는 밀접하게 연관되어 있으므로(Trost et al., 1996) 호흡요법, 근육이완요법, 연상요법을 통해 신체 긴장을 이완함으로써 대인관계에서의 느끼는 심리적 긴장이 이완되어 대인관계 불안이 감소된 것으로 추측된다.

타액 코티졸 수준의 경우 프로그램 수행 후 실험군과 대조군에 유의한 차이가 없었다. 이는 ADHD 성향을 가진 대학생에게 모래놀이치료를 적용하고, 스트레스의 변화를 확인하기 위해 타액코티졸 수준을 측정된 결과 스트레스가 감소하였음을 보고한 연구(Lee, 2012; No, 2012)와 차이가 있었다. 본 연구에서 유의한 차이가 없었던 것은 타액 코티졸 수준을 측정 한 시점의 차이였을 것으로 사료된다. 타액 코티졸 수준의 사전 측정 시점은 방학 직후였고, 사후 측정시점은 개강직전으로 환경적 차이에 의해 스트레스 차이가 있었을 것이며, 개강직전 스트레스가 증가할 수 있는 시점에서 실험군, 대조군 모두 타액 코티졸 수준이 증가한 것으로 보인다. 그러나 실험군

은 타액 코티졸 수준이 유의하지 않은 수준으로 증가한 반면 대조군의 경우는 유의한 수준으로 증가하였는데, 이는 실험군의 경우 개강직전 스트레스가 증가하는 상황에서 인지, 정서, 행동, 신체 조화를 활용하여 스트레스 관리를 했기 때문으로 추측된다.

이상의 연구결과를 통해 간호대학생에게 대인관계조화 프로그램이 효과적인 간호중재임을 확인할 수 있었다. 최근 대인관계의 중요성이 부각이 되는 시점에서 활용가능성이 높다고 본다. 그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 D시 2개 대학의 대인관계조화 점수가 평균 이하에 속하는 사람을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화 하는데 제한점이 있다. 둘째, 그룹 내 인원의 성격에 따라 그룹 활동 및 역할극의 활성도가 달라진 제한점이 있다. 이와 같은 제한점을 보완하기 위해 많은 수의 간호대학생을 대상으로 한 무작위 대조군 실험설계를 적용한 반복연구가 필요하다고 생각된다. 또한 그룹 활동이 활발히 이루어질 수 있도록 그룹 내 인원 배정 시 대상자의 성격차이를 고려하여 배치하여야 할 필요가 있다고 본다.

## 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 대인관계증진을 위해 대인관계조화 이론을 적용한 대인관계조화 프로그램을 개발하고 8주간 수행한 후 프로그램의 효과를 검증하였다.

연구결과 대인관계조화, 대인관계능력, 능동적 갈등완화방식은 향상되고, 능동적 갈등격화방식과 대인관계 불안은 감소되는 효과가 있었다. 따라서 본 프로그램이 간호대학생의 대학생활에서의 원만한 교우관계형성은 물론 예비 간호사로서 졸업 후 원만한 대인관계소통으로 간호사로서의 업무를 효과적으로 수행하는데 기여할 수 있을 것이라 생각한다. 그러므로 본 프로그램을 간호대학생의 대인관계증진을 위한 교육프로그램으로 직접 활용할 것을 권장한다. 또한, 대인관계조화 프로그램의 효과를 재확인하기 위해 무작위 통제군 연구(randomized clinical trial [RCT])로 효과를 비교, 확인하는 반복연구를 제언한다.

## References

- An, H. J., & Chung, B. Y. (2006). Self-esteem and social anxiety of nursing student. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 224-228.
- Beck, C. T. (1997). Nursing students' experiences caring for dying patients. *The Journal of Nursing Education*, 36(9), 408-415.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart and Citadel Books.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Psychological issues*. New York, NY: International University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problem. *Personality and Individual Differences*, 20, 1311-1327. [http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](http://dx.doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Jang, I. S., & Kim, J. N. (2002). Effects of assertiveness training on assertiveness behavior, problem solving ability, and interpersonal relationships of nursing college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 13(2), 239-248.
- Kim, M. O., & Son, J. N. (2013). Effects of acceptance and commitment therapy on interpersonal anxiety, stress coping style, and social self-efficacy of college students with interpersonal anxiety. *Korean Journal of Health Psychology*, 18(2), 301-324.
- Kim, N. J. (1995). A study on the measurement of social anxiety. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 14(1), 73-81.
- Kim, S. H. (2007). *Theory and practice of assertiveness for self development*. Seoul: Hakjisa.
- Kim, S. H., & Choi, S. S. (2009). The development of harmonic interpersonal relation program for elementary school students. *Korea Journal of Counseling*, 10(4), 2075-2098.
- Kim, S. H., & Park, G. H. (2008). The development of the interpersonal harmony scale for university students. *Korea Journal of Counseling*, 9(2), 375-389. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.9.2.200806.375>
- Kim, S. H., & Park, G. H. (2010). The development of the interpersonal relationship harmony program for university students. *Korea Journal of Counseling*, 11(1), 375-393. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.11.1.201003.375>
- Kim, S. N. (2012). Effects of the enneagram group counseling program on ego-identity and interpersonal relationships of nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Enneagram Spirituality*, 1(1), 47-57.
- Koo, H. Y. (2011). Effects of the enneagram group counseling program on self-esteem, anxiety and interpersonal relationships in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 17(3), 444-453. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2011.17.3.444>
- Kwon, Y. H., & Kim, C. N. (2002). Effects of a ready planned

- self growth program through MBTI on interpersonal relationships and the career identity of nursing college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 13(2), 216-229.
- Lee, I. U., & Kang, Y. H. (2007). The Effects of conflict resolution program on the conflict resolution method and sociability of elementary school senior student. *The Journal of the Korean Association on Developmental Disabilities*, 11(2), 141-159.
- Lee, M. R., Cho, M. K., & Chung, H. S. (2000). A Model for nursing students' stress. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 11(2), 321-332.
- Lee, Y. J. (2012). *The effects of sand play therapy on depression and anxiety and salivary cortisol level of college students with ADHD tendency*. Unpublished master degree, Namseoul University, Chungnam.
- Moon, S. M. (1980). A study on effect of interpersonal relationship training group counseling. *Journal of Kyungang University*, 19(2), 195-204.
- No, S. H. (2012). *The effects of sand play therapy on anxiety and interpersonal stress and salivary cortisol level of college students with ADHD tendency*. Unpublished master degree, Namseoul University, Chungnam.
- Noller, P., & Callan, V. J. (1990). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 349-362. <http://dx.doi.org/10.1007/bf01537077>
- Oh, E. J., Lee, S. Y., & Sung, K. M. (2013). Interpersonal relations, hope, professional self-concept and turnover intention according to adult attachment styles in early stage nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(4), 491-500. <http://dx.doi.org/10.11111/jkana2013.19.4.491>
- Pines, E. W., Rauschhuber, M. L., Cook, J. D., Norgan, G. H., Canchola, L., Richardson, C., et al. (2014). Enhancing resilience, empowerment, and conflict management among baccalaureate students: Outcomes of a pilot study. *Nurse Educator*, 39(2), 85-90. <http://dx.doi.org/10.1097/nne.000000000000023>
- Schlein, S., Guerney, B., & Stover, L. (1971). *The interpersonal relationship scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania University, Pennsylvania.
- Shim, M. R. (2008). *The effects of the interpersonal improvement program on the adolescence's communicative ability and conflict resolution method*. Unpublished master degree, Kosin University, Busan.
- Sternberg, R. J., & Dobson, D. M. (1987). Resolving interpersonal conflicts: An analysis of stylistic consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 794. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.52.4.794>
- Trost, S. G., Pate, R. R., Dowda, M., Saunders, R., Ward, D. S., & Felton, G. (1996). Gender differences in physical activity and determinants of physical activity in rural fifth grade children. *Journal of School Health*, 66(3), 145-150. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.1996.tb06264.x>
- Yalom, I. D., & Leszaz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy(5th ed.)*. New York, NY: Basic Books.
- Yoon, H. S., Kim, G-H., & Kim, J. Y. (2011). Effectiveness of an interpersonal relationship program on interpersonal relationships, self-esteem, and depression in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(6), 805-813. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.805>

# Effects of an Interpersonal Relationship Harmony Program on Nursing Students\*

Kwak, Hye-Weon<sup>1)</sup> · Kim, Nahyun<sup>2)</sup>

1) *Researcher, Research Institute of Nursing Science, Keimyung University*

2) *Associate Professor, College of Nursing, Keimyung University*

**Purpose:** The purpose of this study was to develop an interpersonal relationship harmony program and to investigate the effect of interpersonal relationship harmony program on interpersonal relations, conflict resolution methods, interpersonal anxiety, salivary cortisol level for nursing students. **Methods:** The 8-week interpersonal relationship harmony program was developed based on interpersonal relationship harmony theory. The effectiveness of the program was evaluated using a quasi-experimental design. The participants were 58 third-year nursing students, 29 in the experimental group and 29 in the control group. Data were collected from July 5, 2014 to August 25, 2014 and analyzed through t-test. **Results:** The experimental group showed significantly higher post-test scores in interpersonal relationship harmony, interpersonal relationship ability, active conflict mitigation and significantly lower post-test scores in active conflict intensification, interpersonal relationship anxiety than those of the control group. **Conclusion:** The interpersonal relationship harmony program improved nursing students' interpersonal skills and conflict resolution methods and reduced interpersonal relationship anxiety through an integrated approach that covered the cognitive, emotional, behavioral, and physical aspects of harmony.

**Key words :** Interpersonal relations, Conflict resolution, Anxiety, Cortisol

\* *This is a modified version of the doctoral thesis of Hye-Weon Kwak.*

• *Address reprint requests to : Kim, Nahyun*

*College of Nursing, Keimyung University*

*1095 Dalgubeol-daero, Dalseo-Gu, Daegu 704-701, Korea*

*Tel: 82-53-580-3928 Fax: 82-53-580-3916 E-mail: drkim@gw.kmu.ac.kr*