

# 집단 역동적 심상 치료가 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 영향

김승미<sup>1</sup> · 심봉희<sup>1</sup> · 안황란<sup>2</sup>

경상대학교병원<sup>1</sup>, 경상대학교 간호학과<sup>2</sup>

## Impact of Group Dynamic Imagery Therapy on Job Stress and Psychosocial Stress of Female Nurses

Kim, Seung Mi<sup>1</sup> · Sim, Bong Hee<sup>1</sup> · Ahn, Hwang Ran<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gyeongsang National University Hospital, Jinju

<sup>2</sup>College of Nursing, Gyeongsang National University, Jinju, Korea

**Purpose:** Purpose of this study was to examine the impact of group dynamic imagery therapy on job stress and psychosocial stress of female nurses. **Methods:** The research questions were tested through a quasi-experimental research with a non-equivalent pretest-posttest design. Seventy-seven female nurses from G University Hospital in J City participated in this study; 38 of them were assigned to the experimental group, and the rest were assigned to the control group. Once a week for 8 continuous weeks, participants in the experimental group had 90-minute group dynamic imagery therapies. **Results:** 1) The level of job stress was significantly lower in the experimental group than the control group, and 2) The level of Psychosocial stress was also significantly lower in the experimental group than the control group. **Conclusion:** The results of the study indicate that group dynamic imagery therapy can be an effective intervention against job stress and psychosocial stress of female nurses.

**Key Words:** Imagery, Stress, Nurses

## 서론

### 1. 연구의 필요성

오늘날 병원 분업화된 전문적 기능과 합리적인 행정 조직력을 가지고 건강사업의 중추적 역할을 담당하는 곳으로 구조와 기능에 많은 변화가 있었고, 규모도 날로 대형화, 전문화되어 가고 있다. 이러한 변화 속에 급격한 의료수요의 증가로 인한 과다한 업무량, 의료분쟁의 증가, 병원 간의 경쟁 심화 등은 병원종사자들에게 높은 스트레스를 유발시킨다(Yoon &

Cho, 2007). 그 중에서도 특히 간호직은 스트레스가 높은 직업으로 분류되어 있는데(Cox & Griffiths, 1996) 다양한 직종의 종사자와 유기적으로 협력하여 의료서비스를 제공하는 업무 특성(Wall et al., 1997)과 인간의 생명과 건강을 다루는 직업적 역할 및 교대근무와 죽음 상황에의 잦은 노출 등으로 인해 다른 직종에 비해 직무 스트레스가 상대적으로 높다고 보고되었다(Moon, 2010). 그 뿐 아니라 심리사회적 스트레스의 고위험군으로 파악된 간호사가 Yoon과 Cho (2007)의 연구에서는 31.2%, Kim 등(2006)의 연구에서는 25.1%에 달하는 결과를 보여 간호사의 심리사회적 스트레스 또한 매우 높

**주요어:** 심상, 스트레스, 간호사

**Corresponding author:** Ahn, Hwang Ran

College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15 Jinju-daero, Jinju 660-751, Korea.

Tel: +82-55-772-8247, Fax: +82-55-772-8222, E-mail: hrahn@gnu.ac.kr

투고일 2011년 11월 2일 / 수정일 2012년 6월 19일 / 게재확정일 2012년 9월 24일

음을 알 수 있다.

이와 같은 간호사의 높은 직무와 심리사회적 스트레스는 업무 수행능력과 환자 간호의 질을 떨어뜨리고 업무 시 투약 오류, 의료기기의 오작동, 환자 파악의 오류 및 주사침 상해 등과 같은 사고 발생의 위험을 높이기 때문에 치료받는 환자의 생명이나 치료경과에도 영향을 준다(Suzuki et al., 2004). 그리고 병원 생산성 및 효율성을 저해하며, 직무만족도와 조직에착 및 근속성향에도 부정적 영향을 미친다(Ko, Seo, & Park, 1996). 뿐만 아니라 간호사의 심리사회적 스트레스는 정신사회적 건강과 신체적 건강에도 영향을 미치며(Cox & Griffiths, 1996), 직무 스트레스 또한 정신과적 질환(Ramirez, Graham, Richards, Cull, & Gregory, 1996), 근골격계 통증(Kopec & Sayre, 2004), 위장관계 및 호흡기계 장애(Winkleby, Ragland, & Syme, 1988) 등과 밀접한 관련이 있다.

따라서 간호사의 건강과 업무능력을 증진시키고 환자 간호의 질을 높이기 위해서는 이와 같은 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스에 대한 적극적 관리 노력이 필요하다고 본다(Yoon & Cho, 2007). 특히, 간호사 중 스트레스가 가장 높은 1~5년 근무경력자 또는 12개월 미만의 경력자인 경우(Gu & Kim, 1985), 30세 이하의 미혼이며 교대근무를 하는 경우(Yoon, 2009)의 대상자들에게는 보다 시급한 관리가 필요하다고 사료된다. 그러나 아직까지 간호사 대상의 직무와 심리사회적 스트레스 연구는 스트레스 정도와 내용에 대한 조사 연구가 대부분이었으며 스트레스 관리에 관한 효과를 검증하는 선행연구는 적었다. 이러한 연구들은 간호사 대상의 음악 치료(Seo, 2010), 수용-전념 치료(Moon, 2010), 자기주장훈련(Park, 2008), 지시적 심상요법(Kim, 2000) 등이 스트레스 감소에 긍정적인 효과 있었다고 보고하였다. 이 중 지시적 심상요법은 간호사의 스트레스와 면역력, 혈압에 유의한 효과가 있었다. 심상 치료란 깊은 마음을 통찰하여 마음의 기능을 올바르게 이해하고 인식한 후 자신의 문제점을 점차 직면하게 하여 문제점들을 하나씩 극복하고 해결하도록 돕는 치료방법이다(Choi, 2009). 스트레스 상황에서는 뇌하수체 전엽 부신 피질 자극 호르몬이 분비되어 혈압과 심박동수 및 혈청 코티솔의 분비가 증가하는데 심상 치료를 시행할 경우 부정적 정서를 긍정적으로 변화시켜 심리적 안정을 도모하므로 대뇌 변연계가 긍정적 정서를 시상하부에 전달하게 되어 면역기능을 직접적으로 활성화시키거나 시상하부에 전달된 자극이 뇌하수체를 자극하여 내분비체계의 호르몬 균형을 회복시키므로 스트레스 완화와 교감신경계의 긴장 완화에 효과적이다(Kim, 2000; Kim, 2003).

집단 역동적 심상 치료는 역동적 심상 치료방법으로 개인 심상 체험에 대한 집단 내 노출을 통하여 공감대를 형성하고 집단의 성장을 통하여 개인의 문제가 해결되도록 하며 타인 안에서 자기 문제를 발견하여 변화를 체험하도록 한다(Choi, 1999; Kim, 2003). 집단 역동적 심상치료는 병원이라는 사회 내에서 많은 심리 정신적 문제들을 가지고 있는 간호사에게 신체적, 정신적 안정을 제공하여 스트레스를 감소시켜 병원 내에서 발생하는 문제를 보다 효과적으로 해결할 수 있도록 도울 수 있다고 사료된다.

이러한 집단 역동적 심상 치료의 경우 국내 간호영역에도 도입되었으나 아직 초기단계에 머물러 있으며(Yang, Lee, & Cha, 2005), 알코올 의존자 가족(Lee, 2006), 알코올 중독자 부인(Yang, Lee, & Cha, 2005), 유방암 환자(Kim, 2003), 간호학생(Lee, 2002) 등을 대상으로 한 연구들이 보고되었으나 여자 간호사를 대상으로 한 집단 역동적 심상 치료를 실시한 연구는 찾아보기 어려웠다.

따라서 본 연구자는 여자 간호사를 대상으로 집단 역동적 심상 치료를 적용하여 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 효과를 규명하고자 본 연구를 실시하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 집단 역동적 심상 치료가 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 영향을 파악하는 데 있다.

- 집단 역동적 심상 치료가 여자 간호사의 직무 스트레스에 미치는 영향을 검증한다.
- 집단 역동적 심상 치료가 여자 간호사의 심리사회적 스트레스에 미치는 영향을 검증한다.

## 3. 연구가설

가설 1. 집단 역동적 심상 치료에 참석한 실험군이 대조군보다 직무 스트레스 정도가 더 낮아질 것이다.

가설 2. 집단 역동적 심상 치료에 참석한 실험군이 대조군보다 심리사회적 스트레스 정도가 더 낮아질 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 집단 역동적 심상 치료가 여자 간호사의 직무와

심리사회적 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위한 비동등성 대조군 전후설계의 유사실험연구이다.

## 2. 연구대상

본 연구의 대상은 J시 소재 1개 대학병원 간호사였으며, 대상자는 편의표집하였다. 본 연구목적과 대상자 선정기준, 프로그램에 대하여 간호부를 통하여 공지한 뒤 프로그램 참여의사를 밝힌 여자 간호사를 대상으로 연구목적과 방법, 익명성, 연구에 참여하기를 원치 않을 때 그만둘 수 있음을 충분히 설명한 뒤 자율적으로 서면 동의한 간호사를 실험군에 배정하였다. 그리고 설문조사에 대한 참여를 수락한 간호사는 대조군으로 배정하였다.

연구대상자는 임상근무 5년 미만, 삼교대 근무자, 30세 이하, 미혼인 여자 간호사 중 본 연구에 참여하기를 동의한 자를 선정기준으로 삼아 편의표집하였다.

본 연구에서 대상자 수는 교대 근무특성과 설문지 미회수율 또는 불성실한 응답으로 인한 탈락률을 고려하여 실험군 43명, 대조군 43명을 선정하였다. 표본의 크기는 G\*Power 프로그램으로 유의수준  $\alpha = .05$ , 효과 크기 .60, power  $1-\beta = .80$ 으로 계산하였을 때 단측검정으로 독립 t-test에 필요한 최소 표본 수는 각 집단에 최소 표본수 36명으로 산출되어 그 기준을 충족하였다. 최종 분석 대상자는 건강 또는 집안 사정(아버지 상)으로 프로그램 참석이 중도 탈락된 실험군 5명, 사후 설문지 답변에 누락이 많았던 대조군 4명을 제외하여 실험군 38명, 대조군 39명이었다.

## 3. 연구도구

### 1) 직무 스트레스

본 연구에서는 Karasek 등의 직무내용설문지(Job Control Questionnaire, JCQ)를 우리나라 근무환경에 맞게 번안하여 타당도가 검증된 한국인 직무 스트레스 측정도구 단축형(Chang et al., 2004)을 사용하였다. 이 도구는 직무요구 4문항, 직무자율 4문항, 관계갈등 3문항, 직무불안정 2문항, 조직체계 4문항, 보상부적절 3문항, 직장문화 4문항의 7개 영역 24문항으로 구성된 4점 Likert식 척도로 '항상 그렇다' 1점, '전혀 그렇지 않다' 4점으로 부여하며 점수가 높을수록 직무 스트레스가 높음을 의미한다. 또한 직무 스트레스 점수에 따라 상위 25%(여자 56.0점 이상, 남자 54.8점 이상), 상위 50%(여자 50.1~55.6점, 남자 48.5~54.7점), 하위 50%(여자

44.5~50.0점, 남자 42.5~48.4점), 하위 25%(여자 44점 이하, 남자 42.4 이하)로 나누어 상위 25%에 속하는 군을 직무 스트레스 고위험군으로 분류하였다. Chang 등(2004)의 도구개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 영역별로 .51~.88이었다. 직무 스트레스 점수는 각각의 영역별로 가중치가 부여된 환산점수를 구한 후 7개 영역의 환산점수의 평균으로 계산하였다. 영역별 환산점수는(실제 점수-문항수)/(예상 가능한 최고 점수-문항수)  $\times 100$ 으로 구하였고, 직무 스트레스 총 점수는(각 7개 영역의 환산점수의 총합)/7로 구하였다. 본 연구에서 도구의 영역별 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .69 \sim .85$ 였다.

### 2) 심리사회적 스트레스

본 연구에서는 Goldberg의 일반건강측정표(General Health Questionnaire, GHQ)를 우리나라의 실정에 맞게 재구성한 심리사회적 스트레스 측정도구 (Psychosocial Well-being Index, PWI) 단축형(Chang, 2000) 18문항을 이용하였다. PWI-SF는 4점 Likert식 척도로 각 항목에서 '항상 그렇다' 0점, '전혀 그렇지 않다' 3점으로 부여한다. 점수가 높을수록 심리사회적 스트레스가 높음을 의미하는데 9~26점은 잠재적 스트레스군, 27점 이상은 고위험 스트레스군으로 분류된다. Chang (2000)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .88$ 이었다.

## 4. 연구진행

### 1) 집단 역동적 심상 치료 프로그램

본 연구에서 집단 역동적 심상 치료 프로그램이란 Leuner (1969)의 12개 심상주제를 중심으로 Kim (2003)이 개발한 유방암 환자 대상의 '역동적 심상 치료 프로그램'을 기본으로 하여 본 연구목적에 맞게 재구성한 주 1회(90분/회), 8주의 프로그램을 의미한다(Table 1). Kim의 프로그램은 억압된 분노 조절을 목적으로 하는 유방암 환자를 대상으로 12개 심상 주제의 프로토콜로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Kim의 프로그램을 기본으로 하되 분노조절이 목적인 암 환자가 대상이 아닌 스트레스에 노출되어 있는 여자 간호사가 대상이기에 본 연구목적에 부합되는 '꽃(심상체험능력 확인, 전체적인 마음 상태 파악), 초원(현재의 심리적 상황, 심리적 세계의 내용 파악), 시냇물(충동세계, 역동적 정신 에너지 파악), 산(자존감, 자아가치감 파악), 집(자아상, 성격 및 인격형성구조 파악), 주요인물(가정 및 주위 관계 파악), 사자(공격성, 분노 및 억압된 정서감정 파악), 이상적 자아심상(이상적 자아정체감 파

악)’의 총 8개 심상주제를 선별하였다. 또한 본 연구목적과 적합하지 않다고 판단된 4개 심상은 제외하였는데 제외된 심상으로는 유방암 환자의 성적인 문제에 대해 접근하고자 실시하였던 장미꽃 심상(성충동의 구조적 분석), 동굴심상(성적세계, 깊이 억압된 불안감 파악) 및 유방암 환자의 억압된 분노를 파악하고자 실시하였던 숲 가장자리심상(억압된 정서 파악), 화산심상(깊이 억압된 공격성 파악)의 4개 심상주제이다. 본 연구의 역동적 심상 치료는 역동적 정보의 근원을 토대로 환자의 억압된 감정을 표출할 수 있는 정화 기법이고, 미해결된 심층적 문제점을 규명하고 극복할 수 있는 심리치료기법이며(Leuner, 1984), 심리적, 정신적 문제뿐만 아니라 자아실현 및 전인적 성장까지 다루는 기법으로 마음의 안정 상태와 마음의 통합된 기능을 회복하도록 인도하여, 심상 체험을 통한 깊은 마음의 문제점들과 부정적 정서장애 등을 효율적으로 처리, 해결할 수 있는 방법을 파악할 수 있도록 도와주는 심리치료이다(Choi, 1999).

프로그램은 도입기(15분, 마음진단작업과 지난 주 심상체험과 관련된 새로운 자각이나 변화에 대한 이야기), 이완기(10분, 마음을 안정시키고 심상의 효과를 증진시키기 위해 슬츠의 자율이완 실시 단계), 심상기(20분, 각 회기별 주제를 치료도구로 사용하여 심상을 체험하고 경험하는 과정), 확신기(10분, 심상 치료를 통해 경험한 심상내용을 마음 깊이 넣어두고 확신시키기 위하여 보고 느꼈던 심상 내용들을 그림, 글, 언어로 표현하도록 돕는 과정), 분석기(25분, 경험하고 느낀 심상내용을 이야기 나누고 분석하는 과정), 정리기(10분, 느낀 점과 개선 점 찾기, 자기 반성, 다음 회기의 준비)로 진행되었다(Table 1).

## 2) 프로그램 진행과정 및 진행자

본 연구에서는 주 1회(90분/회)로 8주 동안 프로그램을 진행하였으며 장소는 J시 소재 대학병원 암센터 2층 조용한 위치의 교육실이었고 약간의 간식과 음료를 준비한 가운데 둥근 좌석 배치와 등받이가 있는 의자를 준비하여 편안한 분위기 속에 실시하였다. 집단 프로그램을 구성하기 적절한 인원이 7~10명인 것을 고려하여 실험군을 각 8~9명의 인원으로 구성된 5개의 집단으로 나누었으며 각 집단별로 매주 같은 요일(월~금)에 프로그램을 적용하였다.

프로그램 진행은 정신보건간호사, Myers-Briggs Type Indicator 강사, 국제 Neuro Linguistic Programming Practitioner로서 집단 프로그램을 다양하게 진행한 경험과 간호심상교육 이수 및 한국 심상 치료연구소의 심상 치료사 자격을 갖춘 주 연구자가 진행하였다.

## 5. 자료수집

본 연구는 예비조사를 거쳐 2008년 12월 1일부터 2009년 1월 23일까지(8주간) 사전 조사, 실험처치(역동적 심상 치료), 사후 조사 순으로 진행되었다. 대조군에게는 심상 치료에 대한 교육이나 정보제공은 없었으며 사전 조사는 2008년 12월 초, 사후 조사는 8주 뒤 역동적 심상 치료가 종료된 1월 말에 실시하였다.

## 6. 자료분석

수집한 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 다음

**Table 1.** Group Dynamic Imagery Therapy

Session (1/week)	Theme of guided mental imagery	Goal
1st	Orientation Flower imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program orientation, making a motivation and forming a connection, taking about subjective mind</li> <li>• Understanding the states of whole mind</li> </ul>
2nd	Grassland imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the mind and psychological world</li> </ul>
3rd	Stream imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the impulse's contents and dynamic psychological energy</li> </ul>
4th	Mountain imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the self-esteem and values</li> </ul>
5th	House imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the self-image, personality, formation of an character</li> </ul>
6th	A person of great worth imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the family and relationship</li> </ul>
7th	Lion imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the aggression, anger, and repressed emotion</li> </ul>
8th	Ideal ego imagery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagery of the self-identity</li> </ul>



과 같이 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 산출하였으며, 일반적 특성에 따른 실험군과 대조군의 차이는  $\chi^2$ -test로 분석하였다.
- 실험군과 대조군의 직무와 심리사회적 스트레스에 대한 동질성을 검증하기 위해 정규성 검증을 한 후 t-test로 분석하였다.
- 가설검정으로 집단 역동적 심상 치료 프로그램이 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 영향을 규명하기 위하여 실험군과 대조군 간의 실험 전후 점수 차이에 대한 t-test와 paired t-test를 실시하였다.

## 연구결과

### 1. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증을 실시한 결과 나이, 교육, 종교, 근무경력, 근무부서에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 2).

### 2. 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변수에 대한 사전 동질성 검증을 실시한 결과 직무 스트레스는 실험군 61.3점, 대조군 59.0점

( $t=1.95$ ,  $p=.055$ ), 심리사회적 스트레스는 실험군 27.2점, 대조군 24.9점( $t=1.40$ ,  $p=.165$ )으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 3).

### 3. 집단 역동적 심상 치료 프로그램의 효과 검증

집단 역동적 심상 치료 프로그램의 효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

#### 1) 가설 1

‘집단 역동적 심상 치료를 받은 실험군의 직무 스트레스 정도는 받지 않은 대조군보다 더 낮아질 것이다’를 검증한 결과, 직무 스트레스의 사전, 사후 점수 차이는 실험군은 -3.4점, 대조군은 0.9점이었으며, 두 군의 점수 차이에 대한 t-test를 한 결과 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나( $t=-2.32$ ,  $p=.026$ ) 가설 1은 지지되었다(Table 4).

#### 2) 가설 2

‘집단 역동적 심상 치료를 받은 실험군의 심리사회적 스트레스 정도는 받지 않은 대조군보다 더 낮아질 것이다’를 검증한 결과, 심리사회적 스트레스의 사전, 사후 점수 차이는 실험군은 -5.0점, 대조군은 0.1점이었으며, 두 군의 점수 차이에 대한 t-test를 한 결과 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나( $t=-2.16$ ,  $p=.038$ ) 가설 2는 지지되었다(Table 4).

**Table 2.** General Characteristics and Homogeneity Test between Experimental and Control Group

Characteristics	Categories	Exp. (n=38)	Cont. (n=39)	Total	$\chi^2$	p
		n (%)	n (%)	n (%)		
Age (year)	22~23	21 (55.3)	20 (50.0)	41 (53.2)	1.77	.414
	24~25	14 (36.8)	12 (30.0)	26 (32.9)		
	26~27	3 (7.9)	7 (20.0)	10 (13.9)		
Education	Diploma	32 (84.2)	32 (82.5)	64 (82.3)	0.06	.800
	Bachelor	6 (15.8)	7 (17.5)	13 (17.7)		
Religion	Protestant	6 (15.8)	0 (0.0)	6 (7.6)	6.98	.073
	Catholic	1 (2.6)	2 (5.0)	3 (3.8)		
	Buddhism	8 (21.1)	11 (27.5)	19 (24.0)		
	None	23 (60.5)	26 (67.5)	49 (64.6)		
Length of career at hospital (year)	≤ 1	8 (21.1)	13 (35.0)	22 (27.9)	3.85	.278
	≤ 2	16 (42.1)	13 (32.5)	29 (36.7)		
	≤ 3	4 (36.8)	11 (27.5)	26 (32.9)		
	≤ 4	0 (0.0)	2 (5.0)	2 (2.5)		
	≤ 5	0 (0.0)	2 (5.0)	2 (2.5)		
Working unit	Medical ward	16 (42.1)	15 (37.5)	31 (39.2)	0.49	.784
	Surgery ward	13 (34.2)	12 (30.0)	26 (32.9)		
	Special ward	9 (23.7)	12 (32.5)	22 (27.9)		

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

**Table 3.** Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Group

Variables	Exp. (n=38)	Cont. (n=39)	t	p
	M±SD	M±SD		
Job stress	61.3±5.87	59.0±4.30	1.95	.055
Psychosocial stress	27.2±6.89	24.9±7.56	1.40	.165

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

**Table 4.** Effects of the Group Dynamic Imagery Therapy for Female Nurses

Variables	Groups	Pre (A)	Post (B)	Difference (B-A)	Paired-t		t-test	
		M±SD	M±SD	M±SD	t	p	t	p
Job stress	Exp. (n=38)	61.3±5.87	57.8±4.48	-3.4±5.99	-3.55	.001	-2.32	.026
	Cont. (n=39)	59.0±4.30	59.9±4.46	0.9±6.63	-1.44	.382		
Psychosocial stress	Exp. (n=38)	27.2±6.89	22.2±6.88	-5.0±6.76	-4.53	.000	-2.16	.038
	Cont. (n=39)	24.9±7.56	25.0±6.32	0.1±11.04	-0.26	.108		

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

## 논 의

본 연구는 여자 간호사를 대상으로 집단 역동적 심상 치료 프로그램을 적용하여 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 영향을 확인하고자 시도되었다.

‘집단 역동적 심상 치료를 받은 실험군의 직무 스트레스 정도는 받지 않은 대조군보다 더 낮아질 것이다’라는 제 1가설은 지지되었다. 이는 여자 간호사를 대상으로 집단 역동적 심상 치료 후 직무 스트레스를 확인한 연구를 찾을 수 없었기 때문에 직접 비교하기는 어려우나 심상치료가 간호사의 스트레스(Kim, 2000), 유방암 환자의 억압된 분노(Kim, 2003), 부인과 수술 환자의 상태불안(Lee, 2004), 항암화학요법 환자의 우울과 불안(Lee & Oh, 2004)에 유의한 효과가 있다는 연구결과와 유사하다. 그러나 의식화 진정위내시경 실시 대상자(Lee, 2011), 조혈모세포이식 환자(Kim, 2007)의 스트레스에 유의한 효과가 없었다는 보고와는 달랐다. 이는 내시경술이라는 특수한 환경과 시술을 시행 받기 전 긴박한 분위기 속에서 심상 치료가 시행되었기 때문에 대상자들의 집중력이 저하되어 유의한 효과가 없었을 가능성이 있으며, 조혈모세포이식 환자의 경우에는 항암화학요법 환자보다 부작용 발생이 많고 격리된 환경에서 침상안정을 해야 하는 등 치료와 관련된 부정적 요인들이 있기에 심상치료가 유의한 효과가 없었을 가능성이 있다고 사료된다. 또한 간호사의 직무 스트레스 감소를 위해 제 3동향의 인지행동치료의 한 흐름인 수용-전념 치료를 적용 후 직무 스트레스가 유의하게 감소된 Moon (2010)의 연구와 비교하자면 Moon (2010)은 수용-전념 치료는 내

적 사건이 일어나는 심리적 맥락을 변화시킴으로써 심리적 유연성을 획득하도록 하므로 직무 스트레스에 효과가 있다고 하였다. 이와 비교할 때 역동적 심상치료는 내담자 문제 및 마음을 직접적으로 체험하게 하는 상담방법으로 왜곡되지 않은 깊은 마음을 직접 만나는 과정을 통하여 생각, 감정, 의식, 행위 등이 긍정적인 방향으로 변화된다고 하였다(Choi, 2009). 이와 같이 왜곡되지 않은 마음의 이해를 통하여 더욱 자신의 느낌을 온전히 수용하며 지금-여기에서 발생하는 심상을 조망하는 것은 맥락으로서의 자기를 경험하여 변화되는 과정도 포함된다고 판단되기에 역동적 심상치료가 수용-전념치료와 유사한 결과를 보였다고 사료된다.

본 연구에서 실험 전 여자 간호사의 평균 직무 스트레스는 61.3점으로 직무 스트레스 상위 25%에 속하는 높은 점수를 보였다. 우리나라의 표준산업분류에 따른 업종별 직무 스트레스 점수를 비교한 연구에서도 [보건 및 사회복지사업]이 가장 높은 직무 스트레스를 가진 것으로 나타났는데(Chang et al., 2004), 이러한 보건 및 사회복지사업의 평균점수인 55.2점(Chang et al., 2004)에 비해서도 여자 간호사의 직무 스트레스가 높은 점수임이 확인되어 적극적인 스트레스 관리가 필요함을 다시 확인할 수 있었다. 본 연구에서 집단 역동적 심상 치료는 마음의 안정 상태와 마음의 통합된 기능을 회복하도록 인도하여 심상체험을 통한 깊은 마음의 문제점들과 부정적 정서장에 등을 효율적으로 처리, 해결할 수 있는 방법을 파악할 수 있도록 도와주는 심리치료이며, 집단의 성장을 통하여 개인의 문제가 해결되도록 하며 타인 안에서 자기 문제를 발견하여 변화를 체험하도록 하기에(Choi, 1999; Kim, 2003) 직

무 스트레스에 큰 효과를 보였다고 사료된다. 또한 집단 역동적 심상 치료 동안 그룹 내 구성원들은 1회기에 '출근 전 불안하고 두려운 마음, 일하는 동안 바쁘고 조급한 마음, 환자에게 짜증을 느끼는 마음, 사표 쓰고 싶은 마음, 일에서 도망치고 싶은 마음'과 같이 직무 스트레스에 해당하는 부정적인 마음을 표현하였다. 이후 구성원들은 꽃, 초원, 시냇물, 산, 집에 관한 심상 회기를 거치면서 '깊이를 알 수 없는 무서움과 두려움, 망설임, 자신 없음'과 같은 내면의 마음상태에 대해 자각하는 심상을 체험하였고, 주요인물, 사자, 이상적 자아심상 회기에서는 '편안함, 자신감, 씩씩함, 여유로움, 고마움'과 같은 긍정적인 감정과 심상을 경험하였다. 마지막 8회기에는 '출근 전 답답한 마음, 업무량은 그대로인데도 여유가 생기고 가벼움, 환자를 편안하게 대하는 마음, 병원 일을 잘 해보겠다는 적극적인 마음, 직장에서 느긋해짐, 계획을 세우고 실천함'과 같이 직무 스트레스와 관련된 긍정적인 변화를 표현하였다.

'집단 역동적 심상 치료를 받은 실험군의 심리사회적 스트레스 정도는 받지 않은 대조군보다 더 낮아질 것이다'라는 제2가설은 지지되었다. 아직까지 여자 간호사에게 프로그램을 적용하여 심리사회적 스트레스 변화여부를 파악한 연구는 찾기 어려웠다. 그러나 춤-동작치료 프로그램을 중년기여성을 대상으로 적용한 연구와 비교하자면 춤-동작치료 프로그램은 중년기 여성의 심리사회적 스트레스에 유의한 효과가 있었다(Choi, 2008). 이는 춤-동작치료가 인간내면의 매우 깊은 곳에 자리 잡고 있는 무의식을 이끌어낼 뿐 아니라 억압 그 자체가 지닌 무의식적 심리과정도 취급하기 때문이라고 하였는데(Choi, 2008), 본 연구의 집단 역동적 심상 치료 또한 역동적 정보의 근원을 토대로 환자의 억압된 감정의 정화적 방출수단과 미해결된 심층적 문제점을 규명하고 극복할 수 있는 심리치료기법이기에(Leuner, 1984) 심리사회적 스트레스에서 유의한 효과를 나타낸 것으로 사료된다. 그리고 알코올 의존자가족을 대상으로 12회기의 심상 치료(Lee, 2006)와 간호학생을 대상으로 10회기의 심상 치료(Lee, 2002)를 적용한 연구에서 심상 치료 후 자기개념에 유의한 효과가 있었다. 이들 연구에서 자기 개념은 한 개인이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도이며, 정신건강이란 개인의 스스로에 대한 느낌의 질에 크게 의존하기에 자기개념과 정신건강이 밀접한 관계가 있다고 하였다. 이는 본 연구에서 집단 역동적 심상 치료가 심리사회적 스트레스에 유의한 효과가 있는 결과와 일맥상통하는 부분이라고 하겠다. 그러나 Yang, Lee와 Cha (2005)의 연구에서는 역동적 심상 치료가 알코올 중독자 부인의 간이정신진단검사(SCL-90-R)로

측정한 정신건강에 유의하지 않다는 결과를 보고하였는데 Yang 등(2005)은 역동적 심상 치료를 적용한 연구가 활발하지 않은 상태이므로 다양한 다른 변인에 대한 반복연구의 필요성을 제시하였다. 본 연구에서 실험 전 심리사회적 스트레스 고위험군(27점 이상)에 속하는 여자 간호사는 30%였으며 타 연구결과와 비교하자면 Kim 등(2006)의 연구에서는 고위험군이 20~24세에서는 35%, 25~29세에서는 27.7%, 30~34세에서는 22.2%, 35세 이상은 10.3%였던 결과와 비교할 때에는 본 연구대상자가 22~27세의 신규여자 간호사인 것을 감안하면 Kim 등(2006)의 연구와 유사한 결과라고 볼 수 있으며 Yoon과 Cho (2007)의 연구에서 고위험군이 31.2%인 결과와도 유사하다. 본 연구결과에서 실험군의 경우에 심리사회적 스트레스 점수가 프로그램 참여 전 평균 27.1점(고위험군, 27점 이상)에 달하였다가 프로그램 참여 후 22.3점(잠재적 스트레스군, 9~26점)으로 유의하게 감소하여 본 프로그램이 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 또한 집단 역동적 심상 치료동안 그룹 내 구성원들은 1회기에 '피곤하고 지친 마음, 나에 대해 좌절하고 자책하는 마음, 화가 나는 마음, 아무 것도 하기 싫은 무기력한 마음, 인생의 계획을 잡지 못해 안타까운 마음'과 같이 심리사회적 스트레스와 관련된 부정적인 마음을 표현하였다. 이후 구성원들은 꽃, 초원, 시냇물, 산, 집에 관한 심상 회기를 거치면서 '자기 연민, 외로움, 허전함, 지루함, 버려질 것 같은 공포'와 같은 깊은 내면의 마음상태에 대해 자각하는 심상을 체험하였고, 주요인물, 사자, 이상적 자아심상 회기에서는 '씩씩함, 활기참, 고마움, 시원함, 가슴이 벅차오름, 기대감, 미래에 대한 확신'과 같은 긍정적인 감정과 심상을 경험하였다. 마지막 8회기에는 '활기찬 마음, 긍정적으로 나를 바라보는 마음, 맑고 편안한 마음과 같이 심리사회적 스트레스와 관련된 긍정적인 변화에 대해 표현하였다.

그러나 '좀 더 당당한 사람이 되고 싶다'며 변화에 대한 아쉬움을 표현한 대상자가 있었으며, 프로그램 회기 내에 어린 시절 받았던 심리적 상처(가족 또는 가족처럼 사랑했던 사람의 죽음, 자신의 중대한 실수에 대한 자책 등)가 온전히 해결되기 어려운 경우도 있었다. 이런 경우 대상자가 기대하는 정도의 긍정적 변화를 달성하려면 더 이상의 치료 회기가 필요할 것으로 사료된다. 그리고 무엇보다 집단치료였기 때문에 개별심상에 대해 많은 시간을 할애하여 적극적으로 치유를 위한 재구성 작업을 유도하거나 심층적 체험유도가 힘들었던 점이 그 원인으로 사료된다. 그러나 그러한 부족함이 있는 대상자의 경우에도 1회기에 '당당하지 못하고 눈치 보는 마음, 늘 신경이 곤두서는 마음'을 표현하였으나 마지막 8회기에는 '눈

치 보지 않고 합리적으로 표현하게 됨, 느긋해진 마음'과 같은 긍정적인 변화를 표현하였다. 이는 역동적 심상 치료가 깊은 마음을 통찰하여 마음의 기능을 올바르게 이해하고 인식한 후 자신의 문제점을 점차 직면하게 하여 문제점들을 하나씩 극복하고 해결하는 작업이기에(Choi, 1999) 이러한 변화를 보인 것으로 판단된다.

그러므로 집단 역동적 심상 치료는 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스에 긍정적인 효과가 있는 중재방법이라고 시사할 수 있다.

본 연구는 대상자가 일 대학병원 여자 간호사로 한정되어 일반화에 어려움이 있지만 직무와 심리사회적 스트레스가 높은 여자 간호사를 대상으로 프로그램을 적용하여 유의한 효과를 확인하였다는데 의의가 있다고 본다. 본 연구결과를 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 향후 집단 역동적 심상 치료를 실시할 경우 집단과 개별심상을 병행하고 횟수를 증가하여 실시해 볼 것을 제언한다.

둘째, 직무와 심리사회적 스트레스의 변화 추이를 확인하는 종단적 연구를 제언한다.

셋째, 심층적인 주관적 경험의 변화 추이를 확인하는 질적 연구를 제언한다.

## 결론

본 연구는 여자 간호사를 대상으로 집단 역동적 심상 치료 프로그램을 적용하여 직무와 심리사회적 스트레스에 미치는 효과를 확인하고자 시도되었다. 본 연구결과, 집단 역동적 심상 치료는 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스를 감소시키는 효과가 있는 것으로 확인되었다.

따라서 집단 역동적 심상 치료 프로그램은 여자 간호사의 직무와 심리사회적 스트레스를 감소시키는 효과적인 중재 프로그램으로 활용될 수 있음이 시사되었다. 후속 연구에서는 오늘날 증가하고 있는 병원내의 폭력적인 의사소통과 행동으로부터 외상 후 스트레스를 경험한 간호사들을 위해 심상치료 프로그램을 적용하여 그 효과를 규명하고 이를 근거로 한 간호사의 외상 후 스트레스 감소 프로그램이 개발되어야 할 것으로 본다.

## REFERENCES

- Chang, S. J. (2000). *Collection of health statistics and standardization of measurement*. Seoul: Gaecheon.
- Chang, S. J., Kang, D. M., Kang, M. G., GO, S. B., Kim, S. A., Kim, S. Y., et al. (2004). *Standardization of job stress measurement scale for Korean employees* (The 2nd Year Project). Incheon: Occupational Safety & Health Research Institute.
- Choi, B. S. (2009). *The theory and practice of guided mental image psychotherapy*. Seoul: Sigmapress.
- Choi, B. S. (1999). *Image therapy*. Seoul: Hanamedical.
- Choi, Y. H. (2008). *Impact of dance-movement therapy on stress of middle aged women*. Unpublished master's thesis, Sangmyung University, Seoul.
- Cox, T., & Griffiths, A. (1996). *Work-related stress in nursing: Controlling the risk to health*. Geneva: International Labour Office.
- Gu, M. O., & Kim, M. J. (1985). An analytical study of work stress among clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 15, 39-49.
- Kim, E. S. (2003). *The effects of dynamic imagery therapy on "anger-in" and immune function in patients with breast cancer*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Kim, H. C., Kwon, K. S., Koh, D. H., Leem, J. H., Park, S. G., Shin, J. Y., et al. (2006). The relationship between job stress and psychosocial stress among nurses at university hospital. *The Korean Journal of Occupational & Environment Medicine*, 18, 25-34.
- Kim, H. J. (2000). The effect of imagery on the stress of clinical nurses. *Korean Academic Society of Occupational Health Nursing*, 9, 79-86.
- Kim, H. S. (2007). *The effect of guided imagery program on stem cell transplantation patient*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Korea, Seoul.
- Ko, J. W., Seo, Y. J., & Park, H. Y. (1996). The effect of job stress and social support on the organizational effectiveness of hospital employees. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 29, 295-309.
- Kopec, J. A., & Sayre, E. C. (2004). Work-related psychosocial factors and chronic pain: A prospective cohort study in canadian workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46, 1263-1271.
- Lee, G. H., & Oh, E. H. (2004). Effect of guided imagery program on patients depression and anxiety receiving cancer chemotherapy. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 125-134.
- Lee, H. G. (2002). The effects of imago psychotherapy on self-concept of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 137-144.
- Lee, H. K. (2006). The effects of imago psychotherapy program on self-concept of alcoholic families. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 281-288.



- Lee, H. S. (2011). *The effects of guided imagery therapy to calm anxiety, discomfort and impact on recovery of performing upper endoscopy under conscious sedation*. Unpublished master's thesis, Gyeongsang National University, Jinju.
- Lee, Y. M. (2004). *The effect of guided imagery program on pre-operative anxiety and sleep in gynecology patients*. Unpublished master's thesis, Daejeon University, Daejeon.
- Leuner, H. (1969). Guided affective imagery, a method of intensive, psychology. *American Journal of Psychotherapy*, 23, 4-22.
- Leuner, H. (1984). *Guided affective imagery: Mental imagery in short-term psychotherapy*. New York: Thieme-Stretton Inc.
- Moon, I. K. (2010). *The effect of ACT program on the job stress and psychological well-being of clinical nurse*. Unpublished master's thesis, Seoul University of Buddhism, Seoul.
- Park, Y. H. (2008). *Effect of the assertive training program on assertive behavior, symptom of stress and interpersonal relationship of intensive care unit nurses*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Ramirez, A. J., Graham, J., Richards, M. A., Cull, A., & Gregory, W. M. (1996). Mental health of hospital consultants: The effects of stress and satisfaction at work. *Journal of The Lancet Medical*, 347, 724-8.
- Seo, E. J. (2010). *The effect of music therapy on the job stress and anxiety of the clinical nurse*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Health Science Soonchunhyang University, Asan.
- Suzuki, K., Ohida, T., Kaneita, Y., Yokoyama, E., Miyake, T., Harano, S., et al. (2004). Mental health status, shift work, and occupational accident among hospital nurses in Japan. *Journal of Occupational Health*, 46, 448-454.
- Wall, T. D., Bolden, R. I., Borrill, C. S., Carter, A. J., Golya, D. A., Hardy, G. E., et al. (1997). Minor psychiatric disorder in NHS trust staff: Occupational and gender differences. *British Journal of Psychiatry*, 171, 519-523.
- Winkleby, M. A., Ragland, D. R., & Syme, S. L. (1988). Self-reported stressors and hypertension: Evidence of an inverse association. *American Journal of Epidemiology*, 127, 124-134.
- Yang, S., Lee, S. Y., Cha, J. K. (2005). Effects of imago psychotherapy on co-dependency and mental health in wives of alcoholics. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 313-322.
- Yoon, H. S., & Cho, Y. C. (2007). Relationship between job stress contents, psychosocial factors and mental health status among university hospital nurses in Korea. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 40, 351-362.
- Yoon, S. H. (2009). Occupational stress and depression in clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 15, 463-470.