

임상실습 간호대학생을 위한 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 개발 및 효과

김명숙

성신여자대학교 간호대학

Development and Effects of Assertiveness Training applying Dongsasub Training for Nursing Students in Clinical Practice

Kim, Myoungsuk

College of Nursing, Sungshin Women's University, Seoul, Korea

Purpose: This study was conducted to develop assertiveness training applying Dongsasub training for junior nursing students, and to verify effectiveness of the training on assertiveness behavior, self-esteem, clinical practice stress, and clinical competence. **Methods:** The study design was a non-equivalent control group non-synchronized design. Participants were 63 nursing students in clinical training (31 students in the experimental group and 32 students in the control group). The assertiveness training applying Dongsasub training consisted of four sessions. Outcome variables included assertiveness behavior, self-esteem, clinical practice stress, and clinical competence. Data were analyzed using Chi-square, Fisher's exact test and independent samples t-test with SPSS/WIN 21.0. **Results:** Scores of assertiveness behavior ($t=-2.49$, $p=.015$), self-esteem ($t=-4.80$, $p<.001$) and clinical competence ($t=-2.33$, $p=.023$) were significantly higher and clinical practice stress ($t=4.22$, $p<.001$) was significantly lower in the experimental group compared to the control group. **Conclusion:** Results indicate that the assertiveness training applying Dongsasub training can be used as a nursing intervention to lower clinical practice stress and improve the clinical competence of nursing students.

Key words: Meditation; Assertiveness; Self esteem; Psychological stress; Clinical competence

서론

1. 연구의 필요성

임상실습을 하는 간호대학생들은 자기 자신을 존중하고 가치 있는 존재로 보는 자아존중감이[1] 타 학과의 학생들에 비해 낮으며[2], 이들은 임상실습을 하는 동안 간호사들의 무관심, 병원 내에서 임상실습 학생으로서의 모호한 역할, 그리고 자신의 능력 부족에 대한 인식 등으로 자아존중감 저하를 경험하게 된다[3]. 특히, 간호대학생들에서 이러한 자아존중감은 학과 수업보다는 임상실습 기간

동안 가장 낮아지는 경향이 있다[4]. 또한 임상실습을 하는 간호대학생들은 자아존중감 저하뿐만 아니라, 임상실습 현장에서 자신의 능력 부족이나 타인의 평가 등을 고려하여 환자, 보호자, 그리고 의료진과의 관계에서 자신의 감정이나 의견을 올바르게 표현하는 주장 행동에 어려움을 느낀다[5]. 뿐만 아니라 임상실습을 하는 간호대학생들은 과도한 과제물, 부적절한 실습 환경, 그리고 바람직하지 못한 역할 모델 등의 요인으로 인해 임상실습 스트레스가 높다[6].

이와 같이 임상실습 간호대학생들에서 자아존중감 저하, 주장행동 저하, 임상실습 스트레스 증가 등의 문제를 해결하기 위한 실질적인 중재가 필요함을 알 수 있다. 그런데 간호대학생의 임상실습 스트

주요어: 명상, 주장행동, 자아존중감, 심리적 스트레스, 임상수행능력

Address reprint requests to : Kim, Myoungsuk

College of Nursing, Sungshin Women's University, Mia Woonjung Green Campus, 55 Dobong-ro 76ga-gil, Gangbuk-gu, Seoul 01133, Korea

Tel: +82-2-920-2712 Fax: +82-2-920-2092 E-mail: cellylife@gmail.com

Received: January 27, 2016 Revised: April 3, 2016 Accepted: April 4, 2016

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>) If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

레스와 자아존중감 사이에는 역 상관관계가 있어 임상실습 스트레스가 높을수록 자아존중감이 낮고, 자아존중감이 높을수록 임상실습 스트레스가 낮아진다[7]. 특히, 임상실습 시에 간호대학생의 임상실습 스트레스는 높아지는 반면 자아존중감은 감소되는 경향이 있어[4], 임상실습 시 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시키기 위해서는 자아존중감을 증진시킬 수 있는 중재가 필요하다[4,7]. 그리고 이러한 간호대학생의 임상실습 스트레스는 임상수행능력에도 영향을 주어 임상실습 스트레스가 높을수록 임상수행능력이 감소하는 경향이 있어[5], 임상수행능력을 향상시키기 위해서는 임상실습 스트레스를 감소시키는 중재가 필요하다.

이에 궁극적으로 임상실습 중인 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시켜 임상수행능력을 향상시키기 위해서는 자아존중감을 증진시키는 중재가 필요함을 확인하였다. 그런데 자아존중감에는 주장행동이 상호 영향을 주어 자아존중감이 높을수록 주장행동을 하게 되며, 주장행동을 할수록 자아존중감도 증진된다[2,8]. 이를 통해 임상실습 스트레스를 감소시키고 임상수행능력을 향상시키기 위해 자아존중감과 주장행동을 동시에 증대하는 전략을 사용한다면 더욱더 임상실습을 하는 간호대학생에게 실질적으로 도움이 되는 중재가 될 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 자아존중감 증진과 주장행동의 향상이 상호 시너지 효과를 내어 임상실습 스트레스 감소와 임상수행능력 향상에 더욱 효과적인 중재가 될 수 있을 것으로 기대한다. 이에 본 연구에서는 주장훈련을 통해 주장행동을 향상시키고, 동시에 동사섭 훈련을 통해 자아존중감을 증진시키는 중재를 복합적으로 적용하고자 한다. 본 연구에서 시행하고자 하는 주장훈련을 통해 임상실습 간호대학생들은 환자, 보호자, 그리고 의료진들의 관계에서 상대의 권리를 침해하지 않게 자신의 감정이나 의견을 올바르게 표현할 수 있는 주장행동을 향상시킬 수 있다[9]. 이와 같은 주장훈련은 간호대학생들에게 주장행동 향상을 통해 임상실습 시 인간관계를 원만하게 하고, 자신의 능력을 최대한 발휘하여 적극적으로 임상실습을 하도록 하는데 중요한 중재라고 본다. 간호대학생들을 대상으로 한 선행 연구에서도 주장훈련을 통해 주장행동 증가[10], 대인관계 향상[10], 대인관계 스트레스 감소[11] 등에서 효과가 있는 것으로 보고되었다. 그러나 주장훈련 후 자아존중감 증진에 효과가 있었다는 연구[11,12]와 자아존중감 증진에 효과가 없었다는 연구[13,14] 등이 있어 주장훈련 후 자아존중감 증진에 대한 효과는 일관되지 않는다.

또한 본 연구에서 동시에 시행하고자 하는 동사섭 훈련은 선불교 승려인 용타스님이 불교 상담 원리와 다양한 서양 상담 기법을 통합시켜 행복을 목적으로 개발한 교육과 명상을 통한 집단 상담 프로그램이다[15]. 동사섭 훈련에서는 행복조건으로 '삶의 5대 원리'라는 제시하고 있으며, 교육과 명상 실습을 통해 이러한 원리를 이해하고

실천하며 인격화하도록 프로그램이 진행되며, 자아존중감 증진에 효과가 있었다[15,16]. 그리고 임상실습 중인 간호대학생들은 과중한 업무와 과제 등으로[6] 시간적으로 제한이 있기 때문에 시간을 따로 내어서 명상을 수행하기가 어려운데, 동사섭 훈련은 장소나 시간에 구애 받지 않고 일상생활에서 쉽게 수행할 수 있다는 장점이 있어[16] 임상실습 도중에도 수행할 수 있으므로 임상실습 중인 간호대학생들에게 유용한 중재로 생각된다.

지금까지 간호대학생의 주장행동 향상이나 자아존중감 증진을 위한 국내·외 연구에서 본 연구에서처럼 주장행동 향상과 자아존중감 증진을 위한 중재를 동시에 적용한 연구는 없었다. 또한 자아존중감과 주장행동은 상호 영향을 주므로 자아존중감을 증진시키기 위해서는 주장행동 향상이 필요하며, 반면 주장행동 향상을 위해서도 자아존중감 증진이 필요하다. 이에 간호대학생의 주장행동 향상과 자아존중감을 증진시키기 위해 주장훈련과 동사섭 훈련을 동시에 적용하고자 한다. 뿐만 아니라 자아존중감은 임상실습 스트레스에 영향을 주고, 임상실습 스트레스는 임상수행능력에 영향을 주므로, 본 연구의 자아존중감 증진과 주장행동을 향상시키는 중재를 통해 상호 보완이 된다면 결국 임상실습에서 중요한 임상실습 스트레스의 감소와 임상수행능력의 향상에도 효과를 미칠 수 있다고 본다. 이에 본 연구는 임상실습 간호대학생들에게 주장행동 향상과 자아존중감 증진을 위한 동사섭 적용 주장훈련을 개발 및 시행한 후 임상실습 스트레스 감소와 임상수행능력의 향상에 효과가 있는지 평가하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 임상실습 간호대학생을 위한 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 개발 및 적용한 후 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에 미치는 효과를 규명하는 것이다.

3. 연구가설

가설 1. 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 주장행동의 사전·사후 점수의 차이를 것이다.

가설 2. 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 자아존중감의 사전·사후 점수의 차이를 것이다.

가설 3. 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 임상실습 스트레스의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.

가설 4. 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공

받지 않은 대조군에 임상수행능력의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 임상실습 간호대학생을 위한 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 개발하여 적용한 후, 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에 미치는 효과를 규명하기 위한 비동등성 대조군 전·후 시차설계이며, 이는 실험군과 대조군 사이의 확산효과를 통제하기 위해 설계되었다(Figure 1).

2. 연구 대상 및 표집 방법

본 연구의 대상자는 3학년 2학기 성인간호학 임상실습 중인 간호대학생들을 대상으로 했는데, 첫 번째 이유는 연구 중재를 하는 시기에 한 개의 종합병원이라는 동일한 실습환경에서 임상실습을 하기 때문이다. 두 번째 이유는 한 학기 정도 임상실습을 경험함으로써 임상실습 시 어려운 점들에 대해 잘 알고 있어, 중재를 진행할 때 그 경험이 도움이 되기 때문이다. 이들 대상자 중 연구의 목적을 이해하고 참여하기를 서면으로 동의한 학생들이며, 연구의 선정기준은 다음과 같다.

- 1) 한 학기 이상 임상실습을 경험한 자
 - 2) 이전에 주장훈련과 동사섭 훈련 연구에 참여한 경험이 없는 자
- 본 연구에서는 간호사를 대상으로 주장훈련을 적용하여 주장행동 향상에 효과가 있었던 연구[13]에서 도출된 효과크기 0.77을 근거로 하였다. 유의수준 .05, 검정력 0.8, 효과크기 0.7로 하여, G*Power 3.1 프로그램을 통해 필요한 표본수는 단측검정으로 independent t-test에 필요한 최소표본 수를 산출한 결과 각 그룹 당 26명이 요구되지만, 탈락자를 고려하여 실험군 33명, 대조군 33명 총 66명을 모집하였다.

실험군과 대조군을 동시에 진행하면, 모두 동일한 종합병원에서 실습 중이므로 이들 사이의 확산효과를 통제할 수 없기 때문에 비동등성 대조군 전후 시차설계를 이용하여 실험하였다. 실험군과 대조

군의 순서는 연구자가 종이에 대조군과 실험군을 쓴 후 접은 상태에서 먼저 뽑은 군이 대조군이어서 먼저 하는 군을 대조군, 나중에 하는 군을 실험군으로 할당하였다.

최종 연구 대상자는 실험군의 경우 총 4회 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 마친 후 사전 또는 사후 조사를 실시하지 않은 2명을 제외한 31명, 대조군은 사후 조사를 실시하지 않은 1명을 제외한 32명으로 총 63명의 자료가 분석되었다.

3. 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 개발 및 적용

1) 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 개발

본 동사섭 훈련 적용 주장훈련은 주장행동 향상을 위한 주장훈련과 자아존중감 증진을 위한 동사섭 훈련이 포함된 것으로 총 2주, 4회기, 각 회기당 90분으로 구성된 프로그램이다. 각 회기는 도입부 10분, 전개부(주장훈련 40분, 동사섭 훈련 30분), 종결부 10분으로 구성하였다. 중재방법은 집단상담, 개별 발표, 역할극, 명상 실습을 포함하여 진행하였다.

먼저 주장훈련에 대해 살펴보면, 본 주장훈련은 간호대학생의 주장행동을 향상시킬 목적으로 이론보다는 실습 위주의 활동을 더욱 많이 경험해보도록 하여 임상실습 현장에서 적용할 수 있는 가능성에 초점을 두어 개발되었다는 점에서 선행 프로그램과의 차별성이 있다.

본 주장훈련의 개발과정은 먼저 선행 연구들[9,11,13,17]에서 간호대학생들과 간호사들을 대상으로 개발된 주장훈련을 토대로 주장훈련에 포함되어야 하는 내용들을 확인하였다. 선행 연구의 결과를 토대로 본 주장훈련의 포함되어야 할 내용으로 주장행동의 의미, 주장행동과 비주장행동의 이해와 구별, 합리적 사고와 비합리적 사고의 이해, 비합리적 사고의 유형 및 반박, 주장 행동 시기와 모험, 주장행동의 기술 연습으로 확정하였다. 이후 각 교육내용에 따른 구체적인 회기별 목표를 설정하고, 목표에 따른 교육 내용, 방법 등을 설정하고 교육 자료를 작성한 후 임상심리학과 전공자에게 감수를 받는 과정을 거쳤다. 임상심리학과 전공자는 전체 회기별 내용에서 함께 진행해 할 교육 내용을 묶는 작업을 진행하였고, 1~2회기에서 대상자가 체크하는 주장행동과 비주장행동의 구별, 비합리적 사고의 반박 부분에서 모호하거나 임상실습 상황이 아닌 경우 임상실습 상황으로 수정하는 작업을 진행하였다. 또한 3~4회기에서 주장행

Control group				Experimental group					
(September)				(October)					
Group 1		Group 2		Group 3			Group 4		
C1	C2	C1	C2	E1	X	E2	E1	X	E2

X=Assertiveness training applying Dongsasub training (2 weeks, 4 session); E1, C1, E2, C2=Assertiveness behavior, self-esteem, clinical practice stress, and clinical competence.

Figure 1. Research design of this study.

동 기술 연습 시 임상실습 상황에서 효과적으로 대처할 수 있는 시나리오에서 미흡한 부분을 수정하여 교육 자료를 확정하였다.

각 회기별 교육 내용과 기대효과는 Table 1과 같다. 최종적으로 각 회기별 내용은 1회기: 주장행동의 이해에 대한 부분으로 주장훈련의 목적, 주장행동의 의미, 주장행동과 비주장행동의 이해, 주장행동과 비주장행동의 구별로 이루어졌고, 2회기: 주장적 사고 이해에 대한 부분으로 합리적 사고와 비합리적 사고의 이해, 비합리적 사고의 유형 및 반박, 주장행동 시기와 모험으로 이루어졌고, 3회기: 주장행동의 기술 연습으로 주장행동 기술 연습(칭찬, 요청), 4회기: 주장행동의 기술 연습(거절, 사과, 비평)으로 구성되었다(Table 1).

주장훈련의 회기와 시간을 살펴보면, 임상실습을 하는 간호대학생들에게 시행한 주장훈련은 6~8회 120분 이상 훈련한 경우의 연구 [9-11,17]가 대부분인데, 1회 60~90분씩, 4회의 단기간 주장훈련으로도 주장행동의 증가에 효과가 있었다는 연구 결과[18]를 통해 단기 훈련과정으로도 주장훈련의 효과를 볼 수 있는 가능성을 확인하였다. 임상실습에 임하는 간호대학생들은 이수해야 할 실습 시간이나 과제물 등으로 인해 장시간의 주장훈련에 임하기가 어려운 상황이며, 임상실습 직전에 따로 이러한 훈련과정을 진행하는 것은 실제 임상실습 간호교육 현장에서 현실성이 떨어진다. 또한 임상실습을 하는 동안 간호대학생들은 간호사나 환자와의 갈등, 자신의 능력 부족 등의 여러 상황에 노출되기 때문에 임상실습 동안 주장훈련을 받는 것이 필요할 것으로 본다. 이에 본 연구의 주장훈련은 임상실습 중인 간호대학생들의 시간 및 시기적인 측면을 고려하여 실제로 추후에도 적용 가능성이 있는 훈련방법으로 개발되었다. 이에 본 연

구의 주장훈련은 긍정적인 효과가 있었던 선행 연구[18]에서 1회 60~90분씩, 총 4회의 중재 회수와 중재 시간을 근거로 총 4회, 각 회기의 시간은 도입 10분, 전개 40분, 종결 10분으로 구성하였다.

도입부는 지난 회기의 내용을 임상현장이나 일상생활에서 적용하면서 변화가 된 점, 느낀 점 등을 발표하도록 하여 지난 회기의 내용을 확실하게 인식시키는 시간을 가졌다. 주장훈련의 전개부는 교육, 실습으로 구성되어 있다. 교육은 주장행동의 의미와 비합리적 사고, 주장행동 기술 등에 대한 이론적인 부분으로 구성되었고, 실습은 임상실습 중인 간호대학생의 상황에서 경험하는 내용을 사전에 조사한 것을 토대로 구성하여 적용하였다. 종결부는 훈련 후 소감나누기로 구성하였다.

다음으로 동사섭 훈련에 대해 살펴보면, 동사섭 훈련은 지난 30여 년간 진행되고 있으며, 동사섭의 개념은 불교의 사섭법(四攝法; 보시섭, 애어섭, 이행섭, 동사섭) 중 동사섭을 기본으로 하여 보시(布施), 애어(愛語), 이행(利行)을 다 아우르는 삶의 태도를 말한다 [15]. 동사섭 훈련은 인간 본성에 대한 깨달음에 이르게 하는 선불교적 이론을 바탕으로 하며, 진공묘유(眞空妙有)를 자아관으로 하고 있다. 즉, 인간은 여러 환경들과 조건들 속에서 존재할 뿐이며 고정불변의 실체가 아닌 '존재' 그 자체로 본다[19]. 동사섭 훈련을 개발한 용타스님은 자아는 원래부터 있던 것이 아니라 다른 것들과의 인연들에 의해 존재하는 것일 뿐 결국 "공(空)"에 도달한다고 하였다[15]. 결국 개인이 가진 마음의 고통은 '나'에서 시작되는 것이며, 동사섭 훈련을 통해 자아는 개념일 뿐 실체가 있는 것이 아닌 "공(空)"인 것을 깨닫게 된다[16].

Table 1. Assertiveness Training applying Dongsasub Training for This Study

Session	Assertiveness training (40 min)	Dongsasub training (30 min)	Expectations	Format
1st	<ul style="list-style-type: none"> · Introduction to assertiveness training · Purpose of assertiveness training and meaning of assertiveness behaviors · Understanding and distinguishing between assertiveness and non-assertive behavior · Practice 	<ul style="list-style-type: none"> · Introduction to Dongsasub training · Purpose of life · Five principles of life 	<ul style="list-style-type: none"> · Understanding of the program · Understanding of the importance of assertiveness behaviors · Established values of life 	Lecture / practice
2nd	<ul style="list-style-type: none"> · Understanding appropriate and inappropriate thinking · Type and refutation of inappropriate thinking · Time to do assertiveness behaviors and risk · Practice 	<ul style="list-style-type: none"> · Principles of happiness · Thanks meditation 	<ul style="list-style-type: none"> · Understanding of the importance of appropriate thinking · Recognition of the importance of assertiveness behaviors · Understanding and practice of the principle of happiness 	Lecture / practice
3rd	<ul style="list-style-type: none"> · Types of assertiveness behaviors · Training in assertive behaviors in clinical practice situations (praise, request) 	<ul style="list-style-type: none"> · Positive values · Self-affirmation meditation · Shower praise 	<ul style="list-style-type: none"> · Practice of assertiveness behaviors · Established positive values 	Lecture / practice
4th	<ul style="list-style-type: none"> · Training of assertive behaviors in clinical practice situations (refuse, apologize, criticize) 	<ul style="list-style-type: none"> · Harmony · Sharing feelings (Receiving and giving the mind) · Emotional expression 	<ul style="list-style-type: none"> · Practice of assertiveness behaviors · Understanding and practice of harmony · Understanding of the expression of emotions 	Lecture / practice

동사섭 훈련 개발과정을 보면, 동사섭 훈련을 시행하고 있는 책임자의 자문을 받아 수정·보완하여 동사섭 훈련을 적용했던 선행 연구[16]를 기반으로 하여, 본 연구자가 동사섭 훈련을 적용해본 경험과 동사섭 훈련 책임자의 자문을 통해 임상실습을 하고 있는 간호대학생들의 임상실습 상황을 고려하여 교육 내용과 회기, 시간 등을 구성하였다. 동사섭 훈련은 선행 연구[16]에서는 8회기, 40분을 진행 했으나, 본 연구에서는 임상실습 간호대학생들에게 임상실습 동안 적용 가능성을 고려하고, 자아존중감 증진 위주로 구성하여, 주 2회, 총 4회, 각 회기의 시간은 도입 10분, 전개 30분, 종결 10분으로 진행하였다. 본 동사섭 훈련은 간호대학생의 자아존중감을 증진시킬 목적으로 개발되어 임상실습에 적합하도록 교육 시 임상실습에 관련된 예시들을 포함하였고, 명상 실습도 임상실습 현장에서 경험하는 내용들을 포함하여 진행하도록 구성하였다는 점에서 선행 훈련과의 차별성이 있다.

동사섭 훈련의 교육 내용면을 살펴보면, 선행 연구[16]에서 8회기 내용은 1회기: 삶의 5대원리, 2회기: 행복의 원리, 지족명상, 3회기: 교류사덕(보시, 감사, 사과, 관용), 4회기: 미세정서, 화합, 느낌 나누기, 표현하기, 5회기: 마음 받기, 경청 및 공감, 6회기: 긍정적인 가치관, 자기긍정 명상, 칭찬사위, 7회기: 나지사명상, 8회기: 맑은 물 분기로 구성되어 있다. 이 중 자아존중감 증진에 효과적인 회기 위주로 구성을 위해 4회기와 5회기를 한 회기로 합치고, 3, 7, 8회기는 제외하였다. 각 회기별 내용과 기대효과는 Table 1에 제시하였다. 최종적으로 동사섭 훈련의 교육 내용은 1회기: 삶의 5대원리, 2회기: 행복의 원리, 실습(지족명상), 3회기: 긍정적인 가치관, 실습(자기긍정명상, 칭찬사위), 4회기: 화합, 마음주기, 마음받기, 실습(표현하기, 마음받기)로 구성되어 있다. 1회기 삶의 5대 원리는 삶의 목적과 긍정적 가치관을 정립하는 과정이며, 2회기 행복의 원리, 지족명상은 행복이 무엇인지를 알고, 실천을 통해 행복을 경험하도록 하는 과정이다. 3회기 긍정적인 가치관, 자기긍정 명상, 칭찬사위는 자신이 가진 것에 감사하며, 타인으로부터 주고받는 칭찬을 통해 자신 및 타인의 존귀함을 경험하도록 하는 과정이다. 4회기 화합, 마음주기, 마음받기는 행복의 요소인 화합의 중요성을 알고 마음을 주고받으면서 자신을 표현하고 상대방을 감정을 공감하고 반응하도록 하는 과정이다.

2) 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 수행

실험군에게 주 2회, 90분, 4회기 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 집단상담의 형태로 진행하였다. 훈련 진행순서는 지난 회기에 배운 내용을 임상현장 및 일상생활에서 경험해본 느낌 나누기 10분, 주장훈련 40분, 동사섭 훈련 30분, 교육과 실습 후 소감 나누기 10분으로 이루어졌다. 적용 시간은 임상실습 시 시행하는 집담회를 마친 후 쉬

는 시간을 가진 후, 임상실습 집담회와 구분을 하여 동사섭 적용 주장훈련 시행하였다. 또한 임상실습 도중 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 진행하여 훈련을 받은 후 바로 임상현장에서 적용해 볼 수 있는 기회를 통해 그 효과를 바로 체득하게 하고 경험할 수 있도록 하였다.

실험군의 프로그램 진행은 본 연구자가 모두 시행하였으며, 훈련 매뉴얼을 작성하여 매뉴얼대로 진행하였다. 그룹의 상호작용을 위해서 8~9명씩 진행하였으며, 10포인트 글자로 작성된 유인물을 나누어준 후 구두로 진행하였다. 훈련 장소는 임상실습을 진행하고 있는 종합병원 내에 위치한 강의실 내의 세미나룸이며, 책상과 의자가 갖추어진 상태에서 진행하였다. 복장은 실습 후 진행하였으므로 실습복을 착용하였으며, 훈련 도중 참여자들끼리 잘 바라볼 수 있도록 “口”자 형태로 앉아서 진행하였다.

동사섭 훈련 적용 주장훈련은 구두 교육 후 실습을 시행했으며, 실습 시에는 모두 참여할 수 있도록 하였으며, 주장훈련과 동사섭 훈련을 모두 마친 후 소감을 발표하도록 하였다. 또한 교육의 효과를 높이고 일상생활에서 습관화될 수 있도록 교육과 실습을 통해 배운 내용을 실제 임상현장 및 일상생활에서 적용해보도록 하였고, 다음 회기 시작하기 전에 경험과 느낌에 대해 발표할 수 있는 기회를 가졌다.

주장훈련은 도입 10분과 종결 10분 이외에 40분 동안 진행되었으며, 1~2회기에는 25분 교육과 15분 동안의 실습이 이루어졌고, 3~4회기는 10분 동안의 교육과 30분 동안의 실습이 이루어졌다. 주장훈련 시 교육은 유인물을 보면서 진행하고, 1회기의 실습은 유인물에서 주장행동과 비주장행동의 예시를 보여주고 체크한 후 정답을 이야기 하면서 구별을 확실하게 하도록 하고, 2회기의 실습은 유인물에서 비합리적 사고의 유형에 따른 반박을 하면서 자신의 비합리적 사고를 체크하면서 합리적 사고에 대해 이해하도록 하였다. 또한 흔하게 임상실습 현장에서 학생들이 경험한 것을 이야기하면서 비합리적 사고에 대해 파악하고 합리적 사고에 대해 나누는 시간을 가졌다. 3회기는 주장행동의 기술 중 칭찬과 요청, 4회기는 주장행동의 기술 중 거절, 사과, 비평을 실습해보았으며, 임상실습 현장에서 경험하는 내용으로 학생, 간호사, 환자, 보호자, 의사에게 칭찬, 요청, 거절, 사과 비평을 돌아가면서 발표하고 역할극을 해보는 시간을 가졌다.

동사섭 훈련은 도입 10분과 종결 10분 이외에 30분 동안 진행되었으며, 각 회기마다 교육은 10~15분 동안 진행되었고, 15~20분은 명상실습으로 구성하였다. 1회기에는 삶의 5대원리에 대한 교육 후 삶의 목표에 대해서 명상해보고 글로 써보고 서로 발표하는 시간을 가졌고, 2회기에는 행복의 원리에 대해 교육 후 감사거리를 명상한 후 발표하는 지족명상 실습을 가졌으며, 3회기에는 긍정적인 가치관의 중요성에 대한 교육 후 자신의 장점에 대해 명상한 후 발표하고 발표 시에 참석자들이 환호와 박수를 쳐주는 자기긍정명상을 진행했으며, 한 사람에게 참석자들이 돌아가면서 칭찬을 해주는 방법으로

모든 대상자에게 칭찬을 해주는 칭찬사워 실습을 진행하였다. 4회 기에는 화합, 마음주기, 마음받기 교육 후 둘씩 짝을 지어 자신의 마음속에 있는 것을 표현하게 하고, 상대방이 표현했을 때 마음을 받아주는 실습을 진행하였다.

주장훈련과 동사섭 훈련의 진행은 연구자 일인이 담당했는데, 연구자는 주장훈련을 위해 임상심리사가 간호사 대상으로 시행한 6주간의 주장훈련을 받았으며, 임상심리사와 함께 6주간의 주장훈련을 간호사에게 적용한 경험이 있으며, 간호대학생들에게 “인간관계와 의사소통” 과목에서 주장훈련을 포함하여 가르치고 있다. 동사섭 훈련을 위해 5박 6일간의 동사섭 일반과정과 3박 4일간의 중급과정을 이수하였다. 그리고 동사섭 서울센터에서 매월 진행되는 정기 강좌에 1년여 동안 참여했으며, 고혈압을 진단받은 노인들에게 8주간의 동사섭 훈련을 시행했으며, 치매간병 가족들에게도 8주간의 동사섭 훈련을 시행한 경험이 있다. 이외에도 아바타 코스 및 마스터 코스도 마쳤고, 2급 동기강화 상담 자격증도 보유하여 프로그램 진행자로서의 자격을 갖추기 위해 준비하였다.

대조군은 확산의 효과를 고려하여 실험군의 임상실습 간호대학생과 다른 시기에 임상실습을 하는 간호대학생들을 대상으로 하였고, 기존에 진행하던 임상실습 집단회만 진행하였고, 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 받지 않았다.

3. 연구 도구

1) 주장행동

주장행동은 Rakos와 Schroeder [20]가 개발한 주장행동 척도를 Kim [21]이 번역한 것을 사용하였으며, 총 20문항으로 5점 척도이다. 각 문항은 ‘항상 그렇다’에 1점, ‘거의 그렇지 않다’에 5점을 주었으며, 가능한 점수범위는 20에서 100점으로 점수가 높을수록 자기 주장 행동 정도가 높은 것을 의미한다. 원저자와 번안한 저자에게 도구 사용에 대한 허락을 받았으며, 개발 당시의 신뢰도 Cronbach’s $\alpha=.80$ 이었고, 본 연구에서는 .81이었다.

2) 자아존중감

자아존중감 척도는 Rosenberg [1]가 개발한 자아존중감 척도를 Jon [22]이 번역한 것을 사용하였으며, 총 10문항으로 5점 척도이다. 5개의 긍정적인 문항, 5개의 부정적인 문항으로 구성되어 있고, 긍정적인 문항은 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “매우 그렇다”에 5점을 주었으며, 부정적인 문항은 역으로 환산하였다. 가능한 점수범위는 10에서 50점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 번안한 저자에게 도구 사용에 대한 허락을 받았으며, 개발 당시의 Cronbach’s α 값은 .85였고, 본 연구에서는 .79였다.

3) 임상실습 스트레스

본 연구에서는 Beck과 Srivastava [23]가 개발하고 Kim과 Lee [7]가 수정·보완한 도구를 사용하였으며, 총 24개 문항으로 5점 척도이다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 1점에서 ‘전혀 그렇지 않다’에 5점을 주었으며, 가능한 점수범위는 24에서 120점으로 점수가 높을수록 임상실습 스트레스가 높은 것을 의미한다. 수정·보완한 저자에게 도구 사용에 대한 허락을 받았으며, 개발 당시 신뢰도 Cronbach’s $\alpha=.91$ 이었으며, 본 연구에는 .89였다.

4) 임상수행능력

임상수행능력은 Lee 등[24]이 개발한 임상수행능력 도구를 기초로 Choi [25]가 수정·보완한 도구를 사용하였으며, 임상수행능력은 5가지 영역을 측정하는데, 간호과정 11문항, 간호기술 11문항, 교육/협력관계 8문항, 대인관계/의사소통 6문항, 전문직 발전 9문항으로 총 45문항이며 5점 척도이다. 각 문항은 ‘매우 잘못 한다’에 1점에서 ‘매우 잘 한다’에 5점을 주었으며, 가능한 점수범위는 45에서 225점으로 점수가 높을수록 임상수행능력이 높은 것을 의미한다. 원저자와 수정·보완한 저자에게 도구 사용에 대한 허락을 받았으며, Choi [25]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha=.92$ 였고, 본 연구에서는 .91이었다.

5. 자료 수집

대상자 선정을 위해 서울시내 1개 종합병원에서 임상실습을 하는 간호대학생들에게 연구자가 본 연구의 목적, 연구계획서와 설문지 등을 설명한 후 자발적으로 참여할 것을 서면동의서를 받은 후 자료 수집을 시행하였다.

자료 수집기간은 2015년 8월 31일부터 10월 23일까지이다. 자료 수집은 실험군의 경우 2주 실습 동안 4회의 집단회가 진행되는데, 1회기 훈련 직전에 사전 조사를 시행하고, 4회기 훈련 종료 직후에 사후 조사를 시행하였다. 훈련 종료 직후에 사후 조사를 시행한 이유는 선행 연구[16,19]에서 훈련 종료 직후에 자아존중감 증진에서 효과가 있었기 때문이다. 또한 이 연구가 실습 중의 주장행동 향상과 자아존중감 증진을 통해 임상실습 스트레스와 임상수행능력을 파악하기 위한 것이므로 임상실습 중 훈련이 종료된 후에 시행하는 것으로 하였다. 대조군도 2주 실습 동안 집단회 시작 전에 사전 조사를 시행하고, 마지막 집단회 종료 직후에 사후 조사를 시행하였다. 자료 수집은 훈련을 진행한 연구자가 직접 시행하였다. 실습지도교수이면서 훈련을 진행한 연구자가 자료 수집을 진행하면서 연구 결과에 영향을 미칠 수 있기 때문에 본 연구자가 코딩을 하지 않는다는 것을 알려주고, 이름 대신 번호로 코딩하므로 설문 결과

알 수 없다는 것을 설문 전에 알려주었다.

최종 분석 대상은 실험군은 4회기 동사섭 훈련 적용 주장훈련에 참여하고 사전·사후 모두 설문 작성에 응한 대상자이며, 대조군은 기존 집단회만 참석하고 동사섭 훈련 적용 주장훈련에 참여 없이 사전·사후 모두 설문 작성에 응한 대상자로 하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 기관의 연구 윤리 심의위원회의 승인(IRB No. SS-WUIRB2015-070)을 받은 후 자료 수집과 중재를 시작하였다. 또한 연구 시작하기 전에 구두와 서면을 통해 대상자들에게 연구의 목적과 방법에 대해 자세히 설명하였다. 연구 기간 동안 해당병원 실습 학생 수 72명 중 66명이 연구에 자발적으로 신청하였다. 수집된 자료는 익명성이 보장되며, 연구 완료 후 폐기되며, 연구 이외의 목적으로 사용되지 않음을 설명하였고, 개인적인 사항은 일체 비밀이 유지됨을 설명하였다. 또한 참여를 원치 않을 때는 언제든지 철회할 수 있음을 알려 주었고, 서면으로 연구 참여 동의서를 받은 후 참여자 보관용 동의서 한부를 대상자에게 제공하였다. 대상자에게 문의 사항이 있을 때는 언제든지 전화하도록 연구자의 연락처를 제공하였다.

7. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS version 21.0을 이용하여 다음의 통계방법으로 분석하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 실험군과 대조군의 사전 동질성 검정은 χ^2 -test, Fisher's exact test, independent samples t-test를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 효과에 대한 검증은 Independent t-test를 실시하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 사전 동질성 검증

대상자는 실험군 31명, 대조군 32명으로 총 63명이며, 성별은 모두 여성이었다. 종교는 실험군에서는 종교가 없는 경우가 41.9%로 가장 많았고, 대조군에서는 불교가 43.8%로 가장 많았다. 주관적인 건강상태는 '좋음'이 실험군 83.9%, 대조군 81.2%로 가장 많았으며, 간호학 선택 동기는 실험군은 '적성에 맞아서'가 실험군 22.5%, 대조군은 '권유'가 25.0%로 가장 많았다. 학교생활에 대한 만족은 '보통'이 실험군 48.4%, 대조군 50%로 가장 많았으며, 간호학과에 대한 만족도는 '만족'이 실험군 45.1%, 대조군 46.9%로 가

장 많았으며, 학교 성적은 실험군은 3.4~3.0이 48.4%로 가장 많았고, 대조군은 3.5~3.9와 3.0~3.4가 각각 37.5%로 가장 많았다. 대상자의 일반적 특성, 건강 관련 특성, 학업에 따른 실험군과 대조군의 동질성을 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

중재 전 종속변수인 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에 대한 사전 동질성 검증을 실시한 결과 모든 변수에서 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 확인되었다(Table 2).

2. 연구 가설 검증

가설 1. '동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 주장행동의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.'

주장행동에서 실험군의 사전·사후 점수 차이는 4.19 ± 4.62 인 반면, 대조군의 사전·사후 점수차이는 0.78 ± 6.12 으로 두 집단 간에 유의한 차이가 있어($t = -2.49, p = .015$) 가설 1은 지지되었다(Table 3).

가설 2. '동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 자아존중감의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.'

자아존중감에서 실험군의 사전·사후 점수 차이는 3.00 ± 3.41 인 반면, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 -0.78 ± 2.81 으로 두 집단 간에 유의한 차이가 있어($t = -4.80, p < .001$) 가설 2는 지지되었다(Table 3).

가설 3. '동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 임상실습 스트레스의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.'

임상실습 스트레스에서 실험군의 사전·사후 점수 차이는 -2.70 ± 3.03 인 반면, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 1.37 ± 4.48 으로 두 집단 간에 유의한 차이가 있어($t = 4.22, p < .001$) 가설 3은 지지되었다(Table 3).

가설 4. '동사섭 훈련 적용 주장훈련을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군에 비해 임상수행능력의 사전·사후 점수의 차이가 클 것이다.'

임상수행능력에서 실험군의 사전·사후 점수 차이는 14.22 ± 12.89 인 반면, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 5.84 ± 11.15 으로 두 집단 간에 유의한 차이가 있어($t = -2.33, p = .023$) 가설 4는 지지되었다(Table 3).

Table 2. Homogeneity Test of Characteristics and Dependent Variables between Two Groups

(N=63)

Characteristics	Categories	Exp. (n=31)	Cont. (n=32)	χ^2 or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Gender	Male	0 (0.0)	0 (0.0)	1.00	1.00
	Female	31 (100.0)	32 (100.0)		
Religion	Buddhism	7 (22.6)	14 (43.8)	3.84	.290*
	Christianity	2 (6.5)	1 (3.1)		
	Catholicism	9 (29.0)	5 (15.6)		
	None	13 (41.9)	12 (37.5)		
Subjective health status	Good	26 (83.9)	26 (81.2)	1.33	.732*
	Moderate	4 (12.9)	6 (18.8)		
	Poor	1 (3.2)	0 (0.0)		
Motivation for choosing nursing	To get a job	4 (12.9)	5 (15.6)	3.40	.674*
	By aptitude	7 (22.5)	4 (12.5)		
	Credits for entrance	5 (16.1)	3 (9.4)		
	Recommendation	6 (19.4)	8 (25.0)		
	Good image about nurses	3 (9.7)	7 (21.9)		
	Others	6 (19.4)	5 (15.6)		
Satisfaction with college life	Satisfied	11 (35.5)	9 (28.1)	0.55	.800
	Moderate	15 (48.4)	16 (50.0)		
	Not-satisfied	5 (16.1)	7 (21.9)		
Satisfaction with nursing	Satisfied	14 (45.1)	15 (46.9)	0.49	.852
	Moderate	10 (32.3)	8 (25.0)		
	Not-satisfied	7 (22.6)	9 (28.1)		
Academic performance	4.0~4.5	4 (12.9)	6 (18.7)	2.38	.539*
	3.5~3.9	12 (38.7)	12 (37.5)		
	3.0~3.4	15 (48.4)	12 (37.5)		
	< 3.0	0 (0.0)	2 (6.3)		
Assertive behaviors		76.58±12.41	78.84±9.13	0.82	.412
Self-esteem		33.64±3.94	33.46±3.23	-0.19	.847
Clinical practice stress		71.45±8.69	73.06±5.79	0.86	.389
Clinical competence		154.22±19.85	157.75±17.12	0.75	.453

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

Table 3. Comparison of Dependent Variables between Two Groups after Treatment

(N=63)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Assertiveness behavior	Exp. (n=31)	76.58±12.41	80.77±9.01	4.19±4.62	-2.49	.015
	Cont. (n=32)	78.84±9.13	79.62±8.26	0.78±6.12		
Self-esteem	Exp. (n=31)	33.64±3.94	36.64±3.55	3.00±3.41	-4.80	< .001
	Cont. (n=32)	33.46±3.23	32.68±4.06	-0.78±2.81		
Clinical practice stress	Exp. (n=31)	71.45±8.69	68.70±8.07	-2.70±3.03	4.22	< .001
	Cont. (n=32)	73.06±5.79	74.03±5.10	1.37±4.48		
Clinical competence	Exp. (n=31)	154.22±19.85	173.45±18.59	14.22±12.89	-2.33	.023
	Cont. (n=32)	157.75±17.12	163.59±18.85	5.84±11.15		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; SD=Standard deviation.

논 의

본 연구는 간호대학생들을 대상으로 주장훈련 후 임상실습 스트

레스나 임상수행능력에 대한 효과 평가에 대한 연구가 없었기 때문에 이를 평가했다. 그리고 기존의 주장훈련들은 장기간에 걸쳐 시행해야 하므로 임상실습 중인 간호대학생들에게 적용 가능성이 떨어지

기 때문에 추후에도 임상실습 중인 간호대학생들에게 현실적으로 적용 가능한 프로그램을 개발하고자 하였다.

본 연구 결과 임상실습 중인 간호대학생들에게 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 실시 후 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에서 유의한 차이가 있었다. 이는 주장훈련 단독이 아니라 동사섭 훈련을 병합한 중재 전략이 효과적임을 지지하는 연구 결과이었다.

간호대학생의 주장행동 향상에 대한 효과 측면에서 살펴보면, 간호대학생들에게 주장훈련 중재를 제공하고 주장행동에 미치는 영향을 평가한 연구들 중 간호대학생들에게 14주 동안 주 3시간[12], 8주 동안 8회[10] 주장훈련을 적용하여 유의한 효과를 보고한 선행 연구들과 유사하다. 또한 간호대학생은 아니지만 간호사를 대상으로 3회 총 10시간의 단기간의 주장훈련으로 주장행동에서 유의한 효과를 보고한 연구[13] 결과와도 유사하다. 그러나 간호대학생들에게 4주 동안 6회[17] 또는 5회[14]의 주장훈련을 적용한 후 주장행동에서 유의한 효과가 없었다는 선행 연구의 결과와는 일치하지 않는다. 본 연구에서는 임상실습 중인 간호대학생들에게 적용 가능하며 현실성 있도록 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 4회, 회기당 90분의 집단중재 형태로 개발하였는데, 특히, 주장훈련 단독으로 중재하지 않고 자아존중감을 증진을 위한 동사섭 훈련을 동시에 적용하였다. 선행 연구에서 자아존중감이 높을수록 주장행동을 하게 된다는 연구 결과는 [2,8] 주장훈련과 함께 자아존중감 증진을 위한 동사섭 훈련을 동시에 적용한 것이 주장행동 향상 효과에 영향을 주었을 것으로 본다. 또한 선행 연구에서 단기간의 주장훈련도 주장행동 증가에 효과적이었다는 [18] 연구 결과는 단기간 동안 진행한 본 연구가 주장행동에 효과적이었다는 결과를 지지한다. 그러나 주장훈련 단독으로 했을 때와 동사섭 훈련을 병합했을 때의 주장행동에 미치는 효과를 파악하기 위해서는 군을 추가해서 연구하는 것이 필요하다.

다음으로 간호대학생의 자아존중감 증진에 대한 효과 측면에서 살펴보면, 국내·외 연구에서 간호대학생들에게 6회[11], 14주 동안 주 3시간[12] 주장훈련을 적용한 후 자아존중감의 증진에 유의한 효과가 있었다는 연구 결과와 일치하나, 간호대학생들에게 5회[14], 간호사들에게 3회 10시간[13]의 주장훈련 후 자아존중감의 증진에 유의한 효과가 없었다는 연구 결과와는 일치되지 않는다. 반면 본 연구에서 시행한 동사섭 훈련을 통해 자아존중감 증진에 효과가 있었다는 기존 연구 결과[16,19]와 일치한다. 본 연구에서 자아존중감 증진에 효과적인 요인을 분석해 보면 동사섭 훈련을 통해 ‘나’라는 존재가 ‘공인’ 것을 깨닫게 되면서 [15], ‘나’라는 존재 자체로 의미가 있으며, 교육과 명상실습을 통해 ‘나’뿐만 아니라 ‘타인’에 대해 긍정적인 관점으로 전환되는 기회가 되었을 것으로 판단된다. 또한 동사섭 훈련은 장소나 시간에 구애 받지 않고 언제든지 적용할 수 있기 때문에 [16],

임상실습 중 과제나 업무 등으로 [6] 시간을 내어 명상을 수행하기가 어려운 간호대학생들이 임상실습 도중에도 적용할 수 있었기 때문에 자아존중감 증진에 영향을 주었으리라 판단된다. 그리고 본 연구에서 주장훈련과 동사섭 훈련을 동시에 중재 하였는데, 자아존중감은 주장행동과 상호 관련이 있어 [2], 주장훈련 후 자아존중감이 향상되었다는 연구 결과에 따라 [11] 주장행동의 향상도 상호적으로 자아존중감 증진에 영향을 주었을 것으로 본다. 그러나 주장훈련 단독 혹은 주장훈련과 동사섭 훈련 병합이 자아존중감에 미치는 효과를 파악하기 위해서는 주장훈련 단독 중재와 주장훈련과 동사섭 훈련을 같이 중재하는 군으로 나누어 평가하는 것이 필요하다.

간호대학생의 임상실습 스트레스 감소 면에서 살펴보면, 주장훈련 후 임상실습 스트레스 감소 효과에 대한 연구는 보고된 적이 없으나, 주장훈련 후 대인관계 스트레스 감소 효과 [11], 간호사들 대상으로 주장훈련 시행 한 후 지각된 스트레스 감소 [26] 등의 연구들이 있다. 그러나 본 연구에서처럼 임상실습 관련 스트레스가 아니어서 비교하는 데는 제한이 있다. 본 연구에서는 주장훈련과 동사섭 훈련의 동시 적용에 의한 자아존중감 증진이 임상실습 스트레스 감소에서 효과가 있었던 것으로 본다. 이는 주장행동 향상과 자아존중감 증진은 상호 영향을 주어, 자아존중감 증진을 통해 주장행동이 향상되고 [8], 주장행동 향상을 통해서도 자아존중감이 증진되며 [12], 이러한 자아존중감은 임상실습 스트레스 감소에 영향을 준다는 연구 결과 [7]는 본 연구의 결과를 지지한다.

간호대학생의 임상수행능력 향상 면에서 살펴보면, 주장훈련 후 임상수행능력 향상 효과에 대한 연구는 보고된 적이 없으나, 본 연구에서 시행한 동사섭 훈련 적용 주장훈련은 간호대학생의 자아존중감의 증진을 통해 임상실습 스트레스가 감소되고 [27], 이러한 임상실습 스트레스 감소는 임상수행능력을 향상시킨다는 연구 결과 [5]에 따라 임상수행능력 향상에 효과가 있었을 것으로 생각된다. 또한 간호대학생들에게 자아존중감 증진 자체가 임상수행능력에 영향을 준다는 연구 결과 [28,29]에 따라 본 연구에서 시행한 훈련을 통한 자아존중감 증진이 임상수행능력 향상에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 뿐만 아니라 본 연구에서 임상수행능력의 5가지 하위 영역 중 대인관계/의사소통 능력에서 가장 큰 향상을 가져왔는데, 이는 간호대학생들에서 주장행동 향상에 의사소통 능력이 가장 영향을 주었다는 연구 결과 [30]에서처럼 주장행동 향상을 통해 대인관계/의사소통능력의 향상을 가져왔을 것으로 생각된다. 의사소통능력이 높을수록 임상수행능력이 높다는 연구 결과 [29]는 본 연구에서 주장행동 향상으로 임상수행능력의 하위 영역 중 대인관계/의사소통 향상을 통해 임상수행능력이 향상되었다는 본 연구 결과를 지지한다. 이에 본 연구에서의 주장훈련과 동사섭 훈련의 병합은 자아존중감 증진과 주장행동의 향상을 통해 임상수행능력의 향상에 효과적

이었을 것으로 본다.

간호대학생들을 위한 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 구성에 대해 논의를 해보면, 본 연구는 시간적으로 제한이 있는 임상실습 중의 간호대학생들에게 현실적으로 적용 가능한 훈련으로 개발하고자 하였다. 주장훈련과 동사섭 훈련의 구성은 이론적인 것 보다는 짧은 시간에 경험할 수 있도록 실습위주로 하여 짧은 시간에 진행하는데 무리가 없도록 구성하고자 하였다. 주장훈련은 1~2회기에는 이론적인 것 위주로 한 후 3~4회기에는 실습 위주로 하였고, 병동에서 경험할 수 있는 내용을 포함하여 실습할 수 있도록 구성하였다. 그리고 동사섭 훈련은 자아존중감을 증진시킬 수 있는 부분에 초점을 맞추어 구성하고, 주장훈련과 마찬가지로 임상실습에서의 경험할 수 있는 내용을 포함하였으며, 이는 짧은 시간 동안 진행하는데 무리가 없는 구성이었다고 생각된다.

동사섭 훈련 적용 주장훈련의 운영에 대해 논의해보면, 본 훈련은 먼저 주장훈련을 시행한 후 동사섭 훈련을 적용하였는데, 선행 연구 [16]에서 자기관리 교육을 먼저 진행한 후 바로 동사섭 훈련을 진행할 때 두 개 프로그램 간에 단절되는 느낌이 있었다고 하는데, 주장훈련과 동사섭 훈련은 내용상 크게 이질적이지 않아 진행하는데 무리가 없었다. 그러나 실습 중 집담회를 마친 후 진행해야 하기 때문에 많은 시간을 할애할 수 없어 도입부 10분과 종결부 10분 이외에 주장훈련을 40분, 동사섭 훈련을 30분 진행했고, 훈련은 이론적인 부분보다 실습위주로 진행을 하였다. 훈련 진행 시 그룹 당 약 8~9명씩 진행을 하였는데, 진행 시 훈련 시간이 짧다 보니 8~9명이 모두 발표할 기회가 부족했다. 추후 짧은 시간에 진행을 할 때는 그룹 당 인원이 6~7명 정도이면 진행에 무리가 없을 것으로 생각된다.

중재 시기와 대상에 대해 논의해보면, 간호대학생들이 임상실습을 시작하기 직전에 이러한 훈련을 진행하면 좋으나, 임상실습 전에는 학습기 또는 방학기가 있어 학과 과정에 포함시키지 않는다면 모든 간호대학생들에게 임상실습 직전에 이러한 훈련을 따로 진행하는 데는 현실적으로 무리가 있다. 그래서 임상실습 동안 집담회를 마친 후 진행한 본 훈련은 현실적으로 적용하는 데에 적절했다고 생각한다. 또한 본 훈련에서는 중재 대상을 임상실습 중인 간호대학생들로 하였는데, 교육과 실습으로 배운 내용을 바로 임상실습을 하면서 실제 적용해봄으로써 훈련이 더욱 효과적이었다고 생각된다. 그러나 중재 시기와 대상에 대한 효과를 파악하기 위해서는 임상실습 직전에 중재한 경우와 임상실습 동안 중재한 경우로 그룹을 나누어 그 효과를 검증하는 것이 필요하다.

본 연구는 간호대학생의 주장행동 향상과 자아존중감을 증진시키기 위해 주장훈련과 동사섭 훈련을 동시에 적용하여 임상실습 스트레스 감소 및 임상수행능력 향상에 유용하였다는 점에서 의의가 있다. 그리고 임상실습 중인 간호대학생을 대상으로 주장행동과 자아

존중감을 동시에 향상시키고자 한 연구는 처음 시도되었다는 점에서 의의가 있다. 또한 임상실습 중인 간호대학생들에게 현실적으로 적용 가능한 단기간의 훈련을 개발하고 그 효과를 검증하여, 추후 임상실습 중인 간호대학생에게 적용 가능성을 확인하였다는 점도 의의가 있다. 그러나 본 연구의 결과를 해석하는 데는 다음과 같은 제한점을 고려할 필요가 있다. 첫째, 실험군과 대조군 할당 시 임상실습 중인 간호대학생들을 대상으로 무작위 할당을 하지 못하였다는 점이다. 둘째, 임상실습 중인 한 개 대학의 간호학과 학생들에게 진행하여 일반화하기 어렵다는 점이다. 셋째, 간호대학생들에 임상실습 도중 동사섭 훈련 적용 자기주장훈련을 시행하였기 때문에 다른 부담을 가중시키는 부분이 있었을 것이나 이에 대한 점을 파악하지 못하였다는 점이다. 넷째, 연구 결과에 영향을 미치지 않도록 노력하였으나, 실습지도교수이면서 훈련을 진행한 본 연구자가 대상자 선정 및 자료 수집을 진행했으므로 연구 결과에 영향을 미칠 수 있었을 것이다. 다섯째, 연구 대상자를 한 학기 이상 임상실습을 경험한 학생으로 하였는데, 실습 환경은 모성간호학 부인과 정신, 아동, 그리고 성인 간호학 모두 각 학생마다 비슷한 환경으로 동일하였지만, 모성간호학 분만실의 경우는 종합병원 또는 특화병원으로 다소 차이가 있었다. 그러나 분만실의 경우 6개월 동안 1주의 실습으로 연구 결과에 큰 영향을 미치지 않았을 것으로 판단되나 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 가능성을 배제할 수는 없다는 점이다.

결론

본 연구는 임상실습 중인 간호대학생을 위한 동사섭 훈련 적용 주장훈련을 개발하고 시행하여, 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에서 긍정적인 효과가 있다는 것을 보여준 연구이다. 제언으로, 첫째, 간호대학생들을 대상으로 동사섭 훈련 적용 주장훈련의 효과를 장기적 추적 연구를 통해 주장행동, 자아존중감, 임상실습 스트레스, 임상수행능력에 효과가 지속되는지를 시도할 필요가 있다. 둘째, 적용 대상에 대한 효과를 파악하기 위해 임상실습 중인 간호대학생들에게 적용한 것과 임상실습 직전의 간호대학생들에게 적용한 것을 비교하는 연구를 시도할 필요가 있다. 셋째, 주장훈련 단독으로 중재한 연구와 주장훈련과 동사섭 훈련을 동시에 중재한 연구를 비교하는 연구를 통해 주장훈련과 동사섭 훈련을 동시에 적용한 중재가 주장훈련 단독 중재보다 더 효과적인지를 검증하는 연구가 시도될 필요가 있다.

CONFLICTS OF INTEREST

The author declared no conflict of interest.

REFERENCES

- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965.
- Sung KW, Kwag OG, Lee WH. Comparison of anger expression, assertive behavior, and self-esteem between a nursing student group and an educational student group. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2010;21(1):1-11. <http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2010.21.1.1>
- Park JW, Ha NS. Nursing students' clinical experiences. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2003;12(1):27-35.
- Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*. 2010;30(1):78-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2009.06.008>
- Kim HS. A study on relationship between stress of clinical practice and clinical competency in nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2002;16(1):64-76.
- Park GO, Kim YS. Stress of clinical practice, self-concept, mental health of nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2013;15(4):2149-2163.
- Kim SL, Lee JE. Relationship among stress, coping strategies, and self-esteem in nursing students taking clinical experience. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2005;11(1):98-106.
- Jung M, Kang H. Nursing students' self esteem, assertiveness and interpersonal relationship according to their style of conflict management. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2014;20(3):345-352. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.3.345>
- Park SY. The effects of assertiveness training and value clarification training on nurse's conflict and conflict management mode. *Journal of Muscle and Joint Health*. 1995;2(1):41-72.
- Jang IS, Kim JN. Effects of assertiveness training on assertiveness behavior, problem solving ability, and interpersonal relationships of nursing college students. *Journal of Korean Community Nursing*. 2002;13(2):239-248.
- Rhee IS. The effects of assertive training on assertive behavior, self-esteem and interpersonal stress of nursing students[*master's thesis*]. Daejeon: Chungnam National University; 1990. p. 1-51.
- Ünal S. Evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses' assertiveness and self-esteem. *Contemporary Nurse*. 2012;43(1):90-98. <http://dx.doi.org/10.5172/conu.2012.43.1.90>
- Cho YA, Kim KS. Effects of assertiveness training for ICU nurses. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2013;19(2):255-264.
- Nishina Y, Tanigaki S. Trial and evaluation of assertion training involving nursing students. *Yonago Acta Medica*. 2013;56(3):63-68.
- Park SH. Dongsasub counseling. Seoul: Hakjisa Corp.; 2007.
- Kim M, Song M. Effects of self-management program applying Dongsasub training on self-efficacy, self-esteem, self-management behavior and blood pressure in older adults with hypertension. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2015;45(4):576-586. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2015.45.4.576>
- Yang JJ. The effectiveness of assertive training on the state anxiety and assertive behavior of nursing students experiencing clinical practice training. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2001;7(1):54-67.
- Kirkpatrick H, Forchuk C. Assertiveness training: Does it make a difference? *Journal of Nursing Staff Development*. 1992;8(2):60-65.
- Chang HC. A study on self-esteem through dong-sa-sub, spiritual group counseling program[*master's thesis*]. Seoul: Yonsei University; 2003. p. 1-70.
- Rakos RF, Schroeder HE. Self-directed assertiveness training. New York, NY: Bio Monitoring Applications; 1980.
- Kim SH. The effects of assertiveness training on assertiveness behavior of high school students. *Journal of Student Guidance*. 1982;15(2):1-30.
- Jon BJ. Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*. 1974;11(1):107-130.
- Beck DL, Srivastava R. Perceived level and sources of stress in baccalaureate nursing students. *The Journal of Nursing Education*. 1991;30(3):127-133.
- Lee WH, Kim CJ, Yoo JS, Her HJ, Kim KS, Lim SM. Development of a clinical competency measurement tool for student. *Yonsei Journal of Nursing Science*. 1990;13:17-29.
- Choi MS. A study on the relationship between teaching effectiveness of clinical education and clinical competency in nursing students[*master's thesis*]. Seoul: Ehwa Womans University; 2005. p. 1-70.
- Lee S, Crockett MS. Effect of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experienced by nurses in Taiwan, Republic of China. *Issues in Mental Health Nursing*. 1994;15(4):419-432.
- Park HS, Bae YJ. A study on self-esteem, self-efficacy, coping methods, and the academic and job-seeking stress of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2002;11(4):621-631.
- Seo BM, Park HJ. Factors affecting clinical competence among nursing students. *The Korean Journal of Health Service Management*. 2014;8(4):149-161. <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2014.8.4.149>
- Park JH, Chung SK. The relationship among self-esteem, empathy, communication skill and clinical competency of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2015;16(11):7698-7707. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.11.7698>
- Kukulu K, Buldukoğlu K, kulakaç Ö, Köksal CD. The effects of locus of control, communication skills and social support on assertiveness in female nursing students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2006;34(1):27-40. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2006.34.1.27>