

일 종합병원 신규간호사의 예술치료 프로그램 효과: 혼합연구방법

두은영¹ · 서형은² · 최수진² · 장보경³ · 김미영⁴

이화여자대학교 일반대학원 · 명지병원¹, 이화여자대학교 일반대학원², 명지병원³, 이화여자대학교 간호대학⁴

Effects of Group Art and Music Therapy in Newly Hired Nurses: A Mixed Method Study

Doo, Eun-Young¹ · Seo, Hyung-Eun² · Choi, Sujin² · Chang, Bo-Kyung³ · Kim, Miyoung⁴

¹Graduate School, Ewha Womans University · Nursing Department, Myongji Hospital

²Graduate School, Ewha Womans University

³Nursing Department, Myongji Hospital

⁴College of Nursing, Ewha Womans University

Purpose: This study was done to evaluate the effects of group art and music therapy on decreasing job stress and increasing resilience of newly hired nurses. **Methods:** A mixed method design was used. Quantitative data (N=35) were collected through questionnaires from November 2 to December, 5, 2016 and were analyzed using a one-tailed paired t-test by SPSS/WIN 22.0 program. Qualitative data (N=18) were collected through group and individual interviews from November 10, 2016 to February 3, 2017 and were analyzed using a qualitative thematic analysis. **Results:** The first hypothesis “participants will have lower job stress after the art and music therapy” was not statistically supported ($t=-1.12, p=.270$). The second hypothesis, “participants will have higher resilience after the art and music therapy” was supported ($t=-2.13, p=.041$). Four main themes were derived from the interviews: ‘looking into myself’, ‘feeling a camaraderie’, ‘healing of my mind and body’, ‘change in the intimidated self.’ **Conclusion:** The findings indicate that art and music therapy for newly hired nurses may positively influence resilience. Hospital organizations should utilize the therapy for newly hired nurses to improve their resilience so that they can realize their own values and increase positive emotion despite job stress.

Key Words: Job stress, Resilience, Art therapy, Music therapy, Newly hired nurses

서론

1. 연구의 필요성

간호사 부족현상은 전 세계적인 이슈로 특히 신규간호사는 취업한지 1년이 채 안되어 이직을 하므로 간호사 부족 현상을

해결하기 위해 중요하게 고려해야 할 인적자원이라 할 수 있다 [1]. 2016년 병원간호인력 배치현황 실태조사에 따르면, 2015년 신규간호사 중 1년 이내에 이직한 비율은 33.9%로 간호사의 평균 이직률 12.4%보다 두 배 이상 높은 것으로 나타났다[2]. 국외의 경우도 마찬가지로 신규간호사가 입사 1년 이내에 이직하는 비율은 미국의 경우 30~50%[3], 대만의 경우도 8.1~27.8%[1]로

주요어: 직무 스트레스, 자아탄력성, 미술치료, 음악치료, 신규간호사

Corresponding author: Kim, Miyoung

College of Nursing, Ewha Womans University, 52 Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.
Tel: +82-2-3277-6694, Fax: +82-2-3277-2850, E-mail: mykim0808@ewha.ac.kr

Received: Oct 17, 2017 | **Revised:** Dec 18, 2017 | **Accepted:** Jan 22, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

나타나 국내·외적으로 신규간호사에 대한 효율적인 인력관리가 중요한 문제임을 시사하고 있다.

신규간호사의 이직의도에 영향을 미치는 주요 요인으로 대부분의 선행연구에서 직무 스트레스를 제시하고 있으며, 직무 스트레스가 높을수록 이직의도가 높고[4], 연령이 25세 이하가 26세 이상보다 직무 스트레스가 더 높은 것으로 나타났다[5]. 간호사들이 인식하는 직무 스트레스의 원인으로는 과중한 업무량, 관리 스타일, 무력감, 교대 근무, 근무 환경[6] 등이었으며, 신규간호사는 업무에 익숙해지기까지 자신의 업무능력과 자신감 부족에서 스트레스를 가장 높게 느꼈다[4]. 과도한 스트레스가 관리되지 않으면 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치고 업무 능력이 저하되어 직무 불만족과 낮은 조직몰입으로 연계된다[7]. 따라서 신규간호사의 직무 스트레스를 예방하고 감소시키기 위한 적극적인 대처방안이 모색되어야 한다.

신규간호사는 실무 적응 과정에서 극도의 스트레스와 감정적 피로를 겪지만[8] 동일한 업무와 정신적 긴장상황 및 부정적 심리문제가 주어지더라도 모든 신규간호사가 이를 같은 강도의 스트레스로 받아들이지는 않는다. 즉, 개인의 특성, 자아탄력성 및 대처 기술에 따라 다르기 때문에[9] 어떤 사람은 심리적, 행동적 문제를 일으키는 반면 어떤 사람은 오히려 성장기회로 삼기도 한다[10]. 이와 같이 자아탄력성은 자신이 가지고 있는 내적 자원을 이용하여 현명하게 스트레스를 극복하고 이전 상태로 되돌아갈 수 있게 하는 것으로[11], 신규간호사의 자아탄력성이 높을수록 직무 스트레스와 소진은 낮아지고[12], 자아탄력성과 간호업무수행 간에 긍정적인 관계가 있다[13]고 보고되고 있다. 또한 자아탄력성은 우울과 직무 스트레스 및 이직의도를 낮추고, 직무 만족도를 높인다[14]. 따라서 신규간호사들이 실무에 잘 적응하도록 직무 스트레스를 감소시키고 자아탄력성을 증진시켜 정신건강을 유지시켜 줄 수 있는 조직차원의 관리가 필요하다.

현재 각 병원에서는 간호사들의 스트레스를 감소시키기 위한 방안으로 명상 프로그램, 강인성 훈련, 코칭 프로그램 등의 중재 프로그램이 제공되고 있으나 의사소통 촉진이나 인간관계[15]에 중점을 두고 있다. 반면에 예술치료는 가이드 된 명상이나 이완요법보다는 자유롭고 즐겁게 감정을 표현하게 하여 자신감과 자존감을 향상시킬 수 있다[16]. 특히 미술치료와 음악치료는 상호보완적이고 기분전환이 되는 치료법으로[16], 암 환자의 이완, 자존감 상승 및 목적의식을 높이는데 효과를 나타냈다[17]. 또한 간호사를 대상으로 한 연구에서는 정신과 병동 간호사 및 암 병동 간호사의 직무 스트레스와 불안 및 우울을 감소시키고[18-20], 감정표현 능력을 향상시키는 것[19]

으로 보고되었다. 이와 같이 예술치료가 간호사들의 직무 스트레스를 감소시키는데 효과적임을 알 수 있다.

이에 본 연구는 신규간호사의 임상적응을 돕고자 신규간호사를 대상으로 예술치료 프로그램(음악치료와 미술치료)을 적용한 후 직무 스트레스와 자아탄력성 정도를 파악하고, 집단면담과 개별면담을 통해 신규간호사가 직무 스트레스를 대처하고 극복하기 위한 예술치료 프로그램의 효과를 탐색하고자 혼합연구방법을 사용하여 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 예술치료 프로그램(음악치료와 미술치료)이 일 종합병원 신규간호사의 직무 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과를 파악하기 위함이다. 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 예술치료 프로그램이 신규간호사의 직무 스트레스에 미치는 효과를 파악한다.
- 예술치료 프로그램이 신규간호사의 자아탄력성에 미치는 효과를 파악한다.
- 면담 결과를 통해 예술치료 프로그램 효과에 대한 설명을 제공한다.

3. 연구가설

- 가설 1: 예술치료 프로그램에 참여한 신규간호사는 이전보다 직무 스트레스 점수가 더 낮을 것이다.
- 가설 2: 예술치료 프로그램에 참여한 신규간호사는 이전보다 자아탄력성 점수가 더 높을 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 신규간호사를 대상으로 사전 설문지를 통해 직무 스트레스와 자아탄력성 정도를 측정하고(사전 양적 자료), 이들에게 음악치료와 미술치료를 혼합한 1차 중재를 제공한 후, 사후에 직무 스트레스와 자아탄력성을 측정한(사후 양적 자료) 단일군 사전·사후 실험설계이다. 양적 자료 결과에 대한 보완 설명을 위해 대상자 중 직무 스트레스의 변화는 없었지만 사후에 자아탄력성이 높게 나타난 대상자 중 자발적으로 면담을 원하는 간호사를 대상으로 집단 면담과 개인 면담을 시행하였

다(1차 질적 자료). 지속적인 증재를 원하는 대상자 중 선호하는 프로그램을 택일하게 하여 2차 증재를 제공한 후, 2차 개인 면담을 시행하였다(2차 질적 자료). 따라서 본 연구의 설계는 양적 자료와 질적 자료가 연구결과에서 통합되는 혼합방법 설계(mixed method design)이다[22](Figure 1).

2. 연구대상 및 윤리적 고려

본 연구는 경기도 소재 일개 종합병원에 근무하는 신규간호사 86명 중 42명이 예술치료 프로그램에 자발적으로 참여하였다. 표본 크기는 Cohen 공식에 따라 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 결정하였다. 의과대학생을 대상으로 예술치료의 효과를 검증한 선행연구[22]를 토대로 대응표본 t-test 분석에 필요한 효과크기 0.5, 유의수준 .05 (단측), 통계적 검정력 .80일 때 총 34명이 산출되었으며, 탈락률을 고려하여 36명을 대상으로 하였다. 본 연구의 대상 기관은 공동연구자 중 일부 연구자가 소속되어 있어 편의적으로 자료수집에 협조를 얻을 수 있었다. 양적 자료의 대상자는 예술치료 프로그램에 참여하는 신규간호사 42명 중 36명을 선정하기 위하여 컴퓨터를 이용하여 무작위로 표본을 할당하였다. 대상자의 선정기준은 당해 연도 간호대학을 졸업하고 병원에 정규직원으로 채용된 후 12개월 미만의 실무경력을 가지고 예술치료 프로그램에 참여하는 간호

사로 선정되었다. 질적 자료 대상자는 사후 설문에서 질적 자료에 참여할 의향이 있다고 응답한 참여자 중 직무 스트레스는 변화가 없었지만 자아탄력성 정도가 높게 나타난 14명 전원을 대상으로 하였다. 따라서 예술치료 프로그램 1차 종료 후에 4~5명으로 구성된 3차례 집단 면담과 8명을 대상으로 개인 면담을 진행하였다. 또한 1차 증재 후에 지속적인 증재를 원하는 참여자 중 미술치료 프로그램을 택일한 4명을 대상으로 2차 개인 면담을 시행하였다. 본 연구에 참여한 개인 면담과 집단 면담의 숫자는 더 이상의 새로운 개념이 추출되지 않은 이론적 포화에 도달한 숫자를 의미한다.

본 연구는 연구참여자의 윤리적 보호를 위하여 연구자가 소속된 의료기관의 임상연구 심의위원회의 승인을 받았다(IRB No. MJH-16-116). 연구대상자는 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기로 동의한 자로 연구목적과 절차, 자발적 참여와 철회 가능성, 수집된 자료의 연구목적 사용 및 녹음기 사용 등을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하였다.

3. 자료수집

본 연구의 양적 자료수집기간은 2016년 11월 2일부터 12월 5일까지였으며, 연구참여에 동의한 36명의 신규간호사에게 설문지를 배부하였다. 설문지 회수율은 불완전한 응답을 한 1

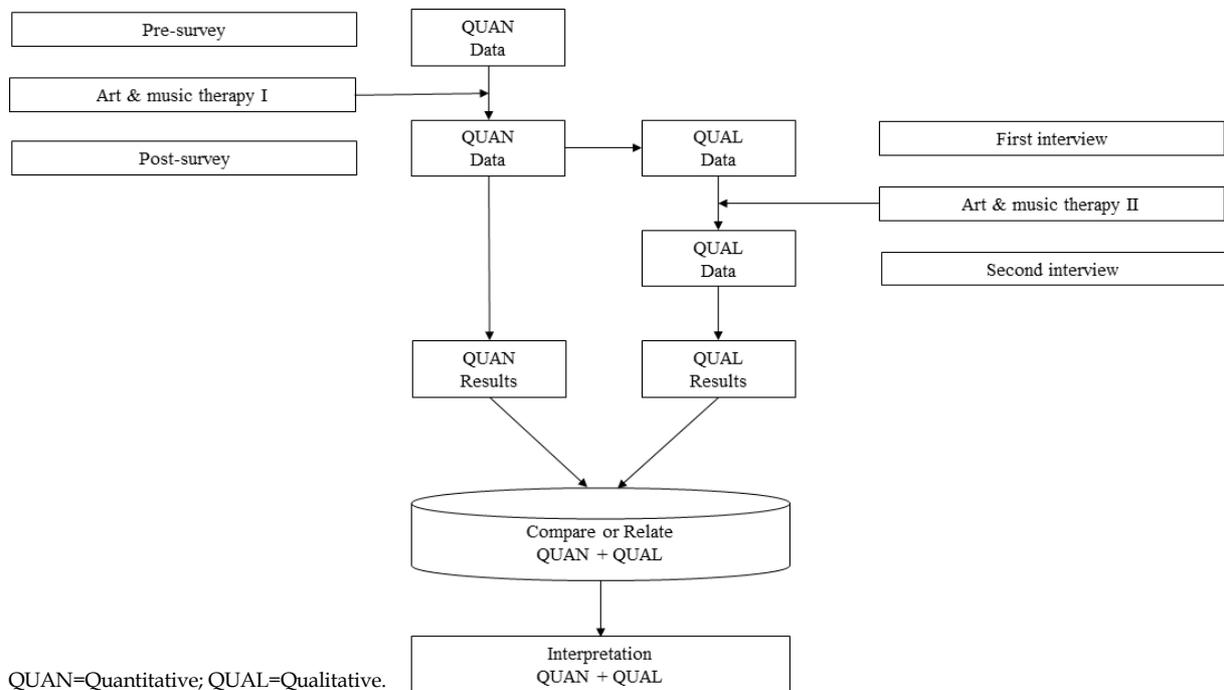


Figure 1. Mixed method design.

명을 제외한 97.2%(35명)이었다. 설문을 완료하는데 15~20분 정도 소요되었다.

질적 자료수집기간은 2016년 11월 10일부터 2017년 2월 3일까지였다. 면담에 필요한 시간과 장소는 참여자의 편의를 고려하여 프로그램이 끝난 시간을 이용하였고 회의실에서 이루어졌다. 면담은 질적 연구 경험이 있는 제1저자가 시행하였으며, 면담 초기에는 참여자와의 신뢰를 구축하고 편안한 분위기를 조성하기 위해 현재 일상생활에 대한 일반적인 대화로 시작하였으며 개방형 질문으로 면담을 이어나갔다. 면담을 위한 질문은 반구조화된 형식으로 ‘미술치료와 음악치료를 접한 후 기분이 어떻습니까?’, ‘미술치료와 음악치료는 어떤 차이점이 있습니까?’, ‘치료 프로그램 전·후에 변화가 있었습니까?’ 등이었다. 1차 프로그램 후 집단 면담 3회, 개인 면담 8회 이루어졌으며, 2차 프로그램 후 개인 면담 4회 이루어졌다. 소요된 시간은 집단 면담은 평균 2시간, 개인 면담은 90분이었다. 연구자는 면담하는 동안 참여자의 표정과 어조, 행동 등을 관찰하였으며 면담 후에는 비언어적 표현과 면담의 주요 내용, 연구자의 생각과 질문 사항을 현장노트에 바로 기록하였다. 녹음한 면담 내용은 바로 필사하였으며, 필사 시 개인 식별 정보는 제거하였다.

1) 사전 조사

사전 조사는 예술치료 프로그램 시행 전에 일반적 특성, 직무 스트레스, 자아탄력성을 측정하였으며, 작성한 설문지는 이름을 기재한 후 각각 서류봉투에 밀봉하여 설문지 수거함에 제출하도록 안내하였다.

2) 예술치료 프로그램

본 연구의 예술치료 프로그램은 전문적인 치료사에 의해 진행되는 음악치료와 미술치료 프로그램으로 신규간호사를 대상으로 업무 스트레스를 완화하며 내적 갈등을 치료 프로그램을 통해 시각화하고, 간호사로서 자긍심과 동료들과의 응집력을 느끼도록 하게 하는 목적을 갖는다. 음악치료사와 미술치료사는 각각 음악과 미술치료 전공을 하였고, 10년 이상의 임상 음악치료와 미술치료 경험과 2년간 신규간호사를 대상으로 치료를 시행한 경험이 있다. 미술치료와 음악치료는 각각 일주일 간격을 두고 연속적으로 진행되었으며, 선행연구[16]에서 1시간 동안 음악 감상이나 세라믹 페인팅 아트 제작 프로그램을 1회 진행하여 효과를 보았다는 결과에 근거하여 10~12명의 집단을 이루어 1회 90분간 이루어졌다. 1차 예술치료 프로그램을 종료한 후에 모든 참가자들에게 추가로 원하는 프로그램을 확

인한 결과 6명이 미술치료를 희망하여 2차 미술치료 프로그램은 2회 90분간 실시하였다. 교육시간은 근무 편성을 위해 1개월 전에 해당부서 수간호사에게 공지하고 원하는 일자에 교육을 신청하도록 하였다. 집단미술치료과정은 도입단계, 작업토론, 종결단계로 나누었다. 도입 단계는 20분 동안 진행하였다. 먼저 미술치료 목적과 구성에 대한 전체적인 설명을 하였고, 자신의 이름이나 별명을 적고 자기를 소개함으로써 친밀감과 신뢰감을 형성하였다. 다음으로 스트레스 원천과 적극적인 휴식을 알고 일상생활에서 스트레스 해소 방법에 대해 이야기하는 시간을 가졌다. 작업토론은 60분 동안 진행하였으며, 먼저 허공에 난화를 그리면서 신체를 이완하도록 하였고, 자신이 원하는 색과 매체를 선택하여 화지에 난화를 그린 다음 눈을 감고 난화를 그리면서 자신의 감각과 내면의 감정에 집중해보도록 하였다. 2장의 난화 중 마음에 닿는 난화를 선택해 연상되는 그림을 그리면서 무의식을 표출하도록 하였다. 두 번째는 연필로 빛속의 사람을 그리고 설명을 통해 자신이 받는 스트레스와 대처자원에 대해 알고 긍정적인 피드백을 주고받을 수 있도록 하였다. 종결 단계에서는 전체 집단미술치료에 대한 소감을 나누는 시간을 10분 정도 진행한 후 마무리하였다.

집단음악치료과정은 도입 단계, 활동 단계, 종결 단계로 나누었다. 도입 단계는 20분간 음악 감상과 동작을 따라하는 것으로 진행되었다. 먼저 음악치료 목적과 구성에 대한 전체적인 설명을 하였고, 현재 자신의 감정 상태를 포스트잇에 적고 판넬에 붙이도록 하였다. 다음으로 침대나 링클체어 및 소파에 누워 불을 끄고 음악을 들으면서 감정을 확인하고 지지에 필요한 단어를 스스로에게 이야기해보도록 하였고, 스트레스에서 벗어나 하고 싶은 것을 심상 속에 자유롭게 떠올리도록 하였다. 불륨과 편성이 조금씩 커지는 음악 속에서 에너지를 찾고 자신의 것으로 호흡과 함께 하였다. 불을 켜 다음 음악 속에서 한 명씩 돌아가며 동작을 제시하고 함께 따라한 후 두 명씩 짝을 지어 서로 사람과 거울이 되어보는 미러링(mirroring)을 진행하였다. 활동단계는 60분 동안 진행되었으며, 악기연주와 즉흥연주로 구성되었다. 자신이 원하는 악기를 나누어 주고 음악에 맞추어 악기를 연주하도록 하였다. ‘어느 신규간호사의 하루’라는 스토리 속에서 역할극을 하면서 현재 경험하고 있는 스트레스의 내용을 이야기하고, 악기로 함께 격려할 수 있는 즉흥연주를 통해 함께 하는 이들과 공감을 갖고 서로 격려할 수 있도록 하였다. ‘수고했어, 오늘도’ 노래를 부르면서 한 주를 보내면서 수고했던 일, 힘들었던 일, 잘 한 일들을 이야기 한 후 후렴부에서는 모두가 그 신규간호사의 이름을 넣어 노래하고 연주하였다. 종결 단계는 10분간 노래 부르고 감정표현하기로 진행

하였다. ‘우리에게 평안을 주소서’라는 곡을 부르면서 자신의 마음에 평안을, 간호사로서의 모습을 다짐할 수 있는 기회를 제공한 다음 프로그램이 종료된 후의 감정 상태를 포스트잇에 적어 판넬에 붙이고 프로그램 전, 후의 변화된 감정 상태를 공유하는 시간을 가지고 마무리하였다(Table 1).

3) 사후 조사

사후 조사는 예술치료 프로그램이 종료된 후 직무 스트레스와 자아탄력성에 대한 설문지 측정되었으며, 작성한 설문지는 이름을 기재한 후 각각 서류봉투에 밀봉하여 설문지 수거함에 제출하도록 안내하였다. 설문조사에서 질적 자료에 참여할 의향이 있다고 응답한 참여자를 대상으로 집단 면담과 개인 면담을 진행하였다.

4. 연구도구

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하였으며, 일반적 특성 10문항(성별, 연령, 종교, 최종학력, 근무부서, 임상경력, 희망부서 배치여부, 부서이동경험, 프리셉터와의 관계, 간호직 선택 이유), 직무 스트레스 25문항, 자아탄력성 25문항 등 총 60개의 문항으로 구성되었다.

1) 직무 스트레스

본 연구에서 사용한 직무 스트레스 도구는 Yoo [23]가 신규 간호사를 대상으로 개발한 직무 스트레스에 대한 도구를 사용

하였다. 본 도구는 총 25문항으로 대인관계 7문항, 간호행위 11문항, 역할 3문항, 환경 4문항으로 구성되었으며, 5점 척도로 ‘전혀 받지 않는다’ 1점, ‘거의 받지 않는다’ 2점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘많이 받는다’ 4점, ‘매우 많이 받는다’ 5점이며, 점수가 높을수록 직무 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. Yoo [23]가 개발한 도구의 Cronbach’s α 는 .86이었으며, 하위영역으로 대인관계 Cronbach’s α 는 .73, 간호행위 Cronbach’s α 는 .85, 역할 Cronbach’s α 는 .76, 환경 Cronbach’s α 는 .78이었다. 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .94였으며, 대인관계 Cronbach’s α 는 .88, 간호행위 Cronbach’s α 는 .92, 역할 Cronbach’s α 는 .84, 환경 Cronbach’s α 는 .78이었다.

2) 자아탄력성

본 연구에서 사용한 자아탄력성 도구는 Connor와 Davidson [24]이 개발하고 Baek 등[25]이 번안하여, 타당화한 한국형 코너 데이비슨 자아탄력성 척도(Connor Davidson Resilience Scale, CD-RISC)를 사용하였다. 본 도구는 총 25문항으로, 강인성 9문항, 인내 8문항, 낙관주의 4문항, 지지 2문항, 영성 2문항으로 구성되었으며, 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘약간 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점이며, 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. Connor와 Davidson [24]의 개발 당시 도구의 Cronbach’s α 는 .89였으며, Baek 등[25]의 연구에서의 Cronbach’s α 는 .93이었다. 본 연구에서는 Cronbach’s α 는 .91이었으며, 하위영역으로 강인성 Cronbach’s α 는 .76, 인내 Cron-

Table 1. Art and Music Therapy Program

Stages	Contents		Time
(1) Art therapy program	Introduction	· Self introduction · Sharing the thoughts about stress sources, how to solve the sources, and active relaxation with one another	20 min
	Task discussion	· Drawing flowers · Painting people in the rain · Feedback on the painting	60 min
	Closing	· Sharing the feelings after the therapy with each other	10 min
(2) Music therapy program	Introduction	· Sharing the current emotional feelings · Listening to music · Following postures · Mirroring	20 min
	Activity	· Playing instruments · Improvisation	60 min
	Closing	· Singing · Sharing the changed emotional feelings with each other	10 min

bach's α 는 .84, 낙관주의 Cronbach's α 는 .43, 지지 Cronbach's α 는 .72, 영성 Cronbach's α 는 .76이었다.

5. 자료분석

수집된 양적 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 직무 스트레스, 자아탄력성 정도를 파악하기 위해 평균과 표준편차로 산출하였고, 중재 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 정규성 조건에 적합함을 확인 후 One-tailed paired t-test를 실시하였다.

질적 자료는 자료 내에 패턴화된 반응이나 의미 수준을 기술하고자 Braun과 Clarke [26]의 주제분석 5단계를 이용하여 분석하였다. 1단계에서 연구자들은 개인면담과 집단면담 내용을 필사한 자료를 반복적으로 읽었으며, 2단계는 필사한 자료로부터 의미 있는 공통된 진술을 추출하여 코드화 하였다. 3단계는 추출된 코드를 잠정적인 주제와 대조를 하면서 주제를 추출하였으며, 4단계는 추출한 주제가 전체적인 자료에 부합되는지를 파악하면서 개념들의 유사성과 차별성을 통해 하위주제가 도출되었고, 유사한 하위주제를 지속적으로 비교하는 과정을 통해 주제가 도출되었다. 본 연구에서는 11개의 하부주제와 4개의 주제가 최종적으로 도출되었으며, 이 과정에서 연구자들은 6회 이상의 의견교환과 합의가 이루어질 때까지 토의를 거쳤다. 마지막으로 5단계는 각 주제를 정련화하기 위한 지속적인 분석을 통해 각 주제의 의미를 명확하게 생성하고 각 주제가 명명되었다.

본 연구의 자료는 연구의 엄격성을 위해 Guba와 Lincoln [27]의 기준에 근거하여 인터뷰 내용과 연구결과에 대한 참여자의 확인(member checking), 자료분석과 결과 기술 과정에서 동료와 질적 연구자와의 검토 및 토의과정을 거쳤으며, 연구에 대한 선 이해와 가정, 편견 등을 반영일지에 기록하고 자료수집과 분석을 하는 동안 반성적인 자료로 삼았다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에서 성별은 여자가 34명(97.1%), 평균연령은 23.0±0.91세, 종교가 있는 간호사가 18명(51.4%), 4년 학사학위 이상인 간호사가 30명(85.7%)이었다. 근무부서는 중환자실 12명(34.3%), 병동 11명(31.4%), 응급실 8명(22.9%), 수술실 4명(11.4%) 순이었으며, 평균임상경력력은 5.57±0.78개

월이었다. 희망부서에 배치가 된 경우가 25명(71.4%), 부서이동 경험은 '없다'가 31명(88.6%)이었다. 한 명의 프리셉터와의 관계는 '매우 만족'이 16명(45.7%)으로 가장 많았고, 부서이동 경험이 있는 4명의 대상자의 경우 두 명의 프리셉터와의 관계는 '매우 만족' 1명(25.0%), '만족' 1명(25.0%), '보통' 1명(25.0%), '불만족' 1명(25.0%)이었다. 간호직을 선택한 동기는 '가족, 친지의 권유에 의해'가 13명(37.1%)으로 가장 많았다(Table 2).

2. 예술치료 프로그램의 효과검정

1) 가설 1 검정

'예술치료 프로그램에 참여한 대상자는 이전보다 직무 스트레스 점수가 더 낮을 것이다'라는 가설을 검정한 결과는 다음과 같다.

직무 스트레스에 대한 paired t-test를 실시한 결과 중재 전과 후에 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다($t=-1.12$, $p=.270$). 대상자의 직무 스트레스 점수는 중재 전 3.29±0.45점에서 중재 후 3.35±0.46점으로 더 높아졌다. 하위영역별 평균 점수는 중재 전에는 간호행위 3.62±0.49점, 환경 3.23±0.57점, 역할 2.95±0.67점, 대인관계 2.94±0.66점 순이었으나 중재 후에는 간호행위 3.70±0.54점, 환경 3.18±0.61점, 대인관계 3.08±0.57점, 역할 2.89±0.80점 순이었다. 따라서 '예술치료 프로그램에 참여한 대상자는 참여하기 전보다 참여 후의 직무 스트레스 점수가 낮을 것이다'라는 가설 1은 기각되었다(Table 3).

2) 가설 2 검정

'예술치료 프로그램에 참여한 신규간호사는 이전보다 자아탄력성 점수가 더 높을 것이다'라는 가설을 검정한 결과는 다음과 같다.

자아탄력성에 대한 paired t-test를 실시한 결과, 중재 전과 후에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=-2.13$, $p=.041$). 대상자의 자아탄력성 점수는 중재 전 3.04±0.40점에서 중재 후 3.15±0.39점으로 높아졌다. 하위영역별 평균점수는 중재 전에는 영성 3.30±0.77점, 강인성 3.17±0.41점, 낙관주의 3.00±0.46점, 지지 2.93±0.81점, 인내 2.89±0.51점 순이었으며, 중재 후에도 영성 3.39±0.63점, 강인성 3.30±0.45점, 낙관주의 3.04±0.47점, 지지 3.04±0.83점, 인내 3.01±0.50점 순이었다. 따라서 '예술치료 프로그램에 참여한 대상자는 참여하기 전보다 참여 후의 자아탄력성 점수가 높을 것이다'라는 가설 2는 지지되었다(Table 3).

Table 2. General Characteristics of Participants

(N=35)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD
Gender	Female	34 (97.1)	
	Male	1 (2.9)	
Age (year)	22	11 (31.4)	23.0±0.91
	23	16 (45.7)	
	24	5 (14.3)	
	25	3 (8.6)	
Religion	Yes	18 (51.4)	
	No	17 (48.6)	
Education	3 year diploma	5 (14.3)	
	≥4 year bachelor	30 (85.7)	
Type of department	General ward	11 (31.4)	
	Intensive care unit	12 (34.3)	
	Emergency room	8 (22.9)	
	Operation room	4 (11.4)	
Clinical experience (month)	4	6 (17.1)	5.57±0.78
	5	3 (8.6)	
	6	26 (74.3)	
Placed on desired unit	Yes	25 (71.4)	
	No	10 (28.6)	
Experience of unit transfer	None	31 (88.6)	
	Once	4 (11.4)	
Relationship with a preceptor	Very satisfied	16 (45.7)	
	Satisfied	14 (40.0)	
	Neither satisfied nor dissatisfied	3 (8.5)	
	Dissatisfied	1 (2.9)	
	Very dissatisfied	1 (2.9)	
Relationship with two preceptors due to unit transfer (n=4)	Very satisfied	1 (25.0)	
	Satisfied	1 (25.0)	
	Neither satisfied nor dissatisfied	1 (25.0)	
	Dissatisfied	1 (25.0)	
	Very dissatisfied	0 (0.0)	
Reasons to choose a career in nursing	A career in nursing was recommended by family and relatives	13 (37.2)	
	A career in nursing fits aptitude and interest	6 (17.1)	
	Nurses help other people	4 (11.4)	
	A career in nursing makes getting a job easy	3 (8.6)	
	A career in nursing is a profession	9 (25.7)	
	A career in nursing provides opportunities to go abroad	0 (0.0)	

3. 예술치료 프로그램의 효과에 대한 질적 자료

본 연구의 양적 자료 결과에서 중재 전·후 스트레스에는 변화 없었지만 자아탄력성이 더 높게 나타난 참여자를 대상으로 집단 면담과 개인 면담을 시행한 후 질적주제분석을 시행한 결과, ‘자신을 들여다 봄’, ‘동지애를 느낌’, ‘심신이 치유됨’, ‘위축되었던 자아가 변화됨’ 등의 주제가 도출되었다.

1) 자신을 들여다 봄

참여자들은 그림이나 음악을 통해 스트레스에 처해 있는 자아를 바라보게 되었고 타자가 바라보는 자신에 대한 평가를 통해 객관적인 자아를 인지하기도 하였다. 그러나 그림을 통해 표현된 자신의 감정상태가 부담스러웠고, 타인과 비교되는 것 같아 거북스럽다는 표현을 하였다. 즉 그림을 통한 표현에는 감추고 싶은 속마음과 자신을 온전히 표현하지 못한 속상함이 공존해 있었다. 이와 같이 ‘자신을 들여다 봄’의 주제는 ‘자신을

Table 3. Differences in Job Stress and Resilience before and after Art and Music Therapy

(N=35)

Variables	Before	After	t*	p
	M±SD	M±SD		
Job stress	3.29±0.45	3.35±0.46	-1.12	.270
Interpersonal relationship	2.94±0.66	3.08±0.57		
Nursing performance	3.62±0.49	3.70±0.54		
Role	2.95±0.67	2.89±0.80		
Environment	3.23±0.57	3.18±0.61		
Resilience	3.04±0.40	3.15±0.39	-2.13	.041
Toughness	3.17±0.41	3.30±0.45		
Patience	2.89±0.51	3.01±0.50		
Optimism	3.00±0.46	3.04±0.47		
Support	2.93±0.81	3.04±0.83		
Spirituality	3.30±0.77	3.39±0.63		

*One-tailed paired t-test.

탐색함’, ‘자신이 노출되어 불편함’의 하부주제로 도출되었다.

놀랬어요, 인형을 웃는 모습으로 그리려고 했는데, 아직도 기억이 나는데 왜 화난 모습으로 그렸는지 모르겠어요. 그때 딱 알았어요, ‘아.....내가 힘들구나!’ 그림을 보고 느꼈어요.(집단 1)

제 스트레스가 어떤지를 표현하니까(스트레스를) 끄집어내는 시간이 짧아요. 그것 때문에 더 우울했어요.(집단 2)

음악치료하면서 전 좀 어색했어요. 같이 손잡고 마주 보면서 눈 마주치고 하는 행동을 따라하는데, 완전히 친한 사람들이 아닌데 제 소리를 내야 하니까 부끄럽고 그랬어요.(집단 2)

2) 동지애를 느낌

참여자들은 동료들과 함께 힘든 이야기를 주고받으면서 좀 더 진솔해졌고 동료들을 이해하고 위로해 주는 애뜻함이 생겼다. 무엇보다 동료들의 고민이 나의 고민과 똑같다는 동일시를 느끼면서 공감대를 형성해 나갔다. 그러나 이런 동지애를 느낄 수 있었던 것은 속마음을 털어놓고 싶고, 서로 격려해 주는 분위기가 중요하게 작용하였다. 참여자들이 함께 웃을 수 있는 환경, 동료들의 에너지와 시너지가 전달되는 분위기 등을 강조한 것은 실제 힘들고 어려운 근무 환경이어서 함께 할 수 있는 간호현장의 분위기가 조성되어야 함을 내포한다. 이와 같이 ‘동지애를 느낌’의 주제는 ‘공감대를 형성함’, ‘함께 하는 분위기임’의 하부주제로 도출되었다.

친구들을 만날 수 있어서 좋았어요. 오리엔테이션 끝나고 병동에 있는 친구들은 볼 일이 없단 말이에요. 따로 연

락해서 보지 않는 이상, 되게 반가웠어요. ‘그냥 저 친구가 아직 살아있구나. 다 힘들어, 다 혼나고 있구나!’ 하는 생각이 들었고, 함께 하는 시간이 재미있고 많이 웃을 수 있었어요.(개인 10)

그동안 못했던 친구들을 만나 같이 얘기해서 좋았어요. 그동안 못했던 말이 길어지고, 같은 일을 하는데 다른 공간에 있으니까 일어난 일이 조금씩은 다르잖아요. 그래서 조금 재밌었던 것 같은데... 깊이 들어가면 ‘니가 힘드네.’, ‘내가 힘드네.’ 할 수 있지만 만났을 때는 그것 보다는 그냥 같은 부서에서 일한다는 거지요. 내가 아무리 힘들더라도 내 동기들을 한 번 보고, 동기들이 아무리 힘들더라도 나를 보면서 그렇게 서로 도움이 되어 줄 수 있는 상태가 되는 거 같아요.(개인 7)

3) 심신이 치유됨

참여자들은 서로서로를 인정하고 위로하면서 따뜻한 느낌을 전달받았다. ‘수고했다’라는 말도 진정으로 들릴 때 심적 보상이 되었고, 이전에 가볍게 스쳐가던 노래가사도 가슴에 와 닿아 위로가 되었다. 음악치료는 소리를 냄으로써 긴장이 풀어졌으며, 미술치료를 통해 잡념이 없어져서 집중할 수 있었다. 한 참여자는 이러한 상태를 ‘초등학교 방과 후 교실과 같은 자유로운 느낌’으로 표현하였으며, 이는 마음이 안정이 되어 스스로를 노출하여도 부담스럽지 않음을 의미하였다. 일부 참여자는 미술과 음악치료를 통해 신체적인 변화를 제시하였는데 ‘쾌변을 본 듯함’, ‘숨통이 트임’과 같이 속이 시원해지는 느낌으로 표현하였다. 무엇보다 고된 업무를 잊고 힘들었던 감정을 빠르게 전환할 수 있어 힘든 일상을 벗어나는 돌파구가 됨을 알 수 있었다. 이와 같이 ‘심신이 치유됨’의 주제는 ‘따뜻한 느낌을

전달받음’, ‘마음이 안정됨’, ‘속이 시원해짐’, ‘힘든 일상을 벗어나는 돌파구가 됨’의 하부주제로 도출되었다.

‘마지막에 수고했어!’ 오늘도 하면서 한명씩 이름 불러 주는데 다 이름을 모르는 상태에서 이름을 불러주면서 노래를 불러주니까 모든 사람이 모두 위로해주는 느낌이 들었고, ‘나 혼자가 아니야, 옆에 누가 있어.’ 이런 느낌이었어요.(집단 2)

친구들과 지점토로 좋아하는 물건 만들기를 하면서 좋았어요. 되게 어렸을 때, 초등학교 때로 돌아간 느낌, 초등학교 때 방과 후 교실 같은 느낌이었어요. 편해지고 뭔가 잡념이 없어지면서 좋은 기분이 들었어요. 선생님도 초등학교 때 선생님 같은 느낌도 들고, 교실 같은 곳에서 했는데 아기자기하고 그런 분위기도 그렇고, 그리고 총 6명이었던 것 같은데, 거의 절반은 저랑 친한 사람들이 있고, 같은 반 친구, 다른 반 친구들이 모여서... 좋은 기운도 받고 그래서 편하게 할 수 있었던 것 같아요. 그게 방과 후 느낌을 받았어요.(개인 11)

좀 힐링 되게 해주는 것 같아요. 그동안 집이랑 병원 밖에 생각을 안했는데 다른 생각을 하게끔 다른 새로운 것을 생각하게 해주는 것 같아요. 저는 노래 가사를 들으면서 전에 들었던 곡인데 그렇게까지 가사를 곱씹어 본 적은 없었거든요. 곱씹을 때마다 다른 해석이 되고 좀 더 깊은 해석이 되고 그래서 좀 더 환기가 되었던 것 같아요. 그 가사 자체가 위로도 되고 해서요.(개인 12)

시작할 때 저는 ‘똥’이라고 썼는데, 끝날 때는 ‘바나나 똥’으로 바뀌었어요. 처음에는 똥 같았는데 바나나 똥은 기분 좋은 건강의 상징이잖아요. 끝날 때는 되게 기분이 좋았거든요. 쾌변이었어요.(개인 9)

4) 위축되었던 자아가 변화됨

예술치료 프로그램을 통해 참여자들은 먼저 자신의 가치를 깨닫게 되었다. 동료들과 소통을 통해 영향력을 주고받으면서 자신이 중요한 사람이라는 인식을 가졌으며, 어려움을 극복할 수 있는 자신감이 생겼다. 이러한 변화는 적극적인 사고를 가지게 하였는데 스트레스 해소 방법을 찾으려고 시도하거나 이러한 치료를 일상생활에 활용해야겠다는 마음가짐, 행복을 추구하겠다는 각오 등 좀 더 진취적인 사고를 나타냈다. 또한 자신을 돌보겠다는 다짐을 하거나 스스로 용기를 북돋는 계기를 갖는 자발성을 보였고, 문제를 바라보는 다른 시각을 가졌다. 이러한 사고는 일상생활에서 행복과 관련한 책을 읽고, 자신을

보상하기 위한 물건을 구매하며, 노래를 일상화하면서 스트레스를 해소하고 건조한 일상생활에 리듬을 타는 변화를 보였다. 이와 같이 ‘위축되었던 자아가 변화됨’의 주제는 ‘자신의 가치를 깨달음’, ‘적극적인 사고를 가짐’, ‘일상생활에 리듬을 탐’의 하부주제로 도출되었다.

병원만 생각하지 말고 다른 경험을 해 보았으니까 이것 말고 다른 곳에서 취미를 찾는 것이 병원 생활에 힘을 얻을 수 있을 것 같아서 취미를 찾아봐야겠어요.(집단 1)

저는 음악치료를 받으면서 노래가 너무 감동적이었나 봐요. 끝나고 혼자서 설거지 하면서 제 이름 넣어서 막 노래를 불렀어요.(집단 3)

계속 일만 하다가 정말 간호사가 된 제 자신에 대해서 남이, 동기들이 바라봐주는 거잖아요. ‘아~나 간호사였지, 나 혼나는 사람 아니었지’ 이렇게 생각하게 되었어요.(개인 10).

논 의

본 연구는 예술치료 프로그램(음악치료와 미술치료)이 신규간호사의 직무 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과를 파악하기 위해 시도되었다. 연구결과, 예술치료 프로그램은 신규간호사의 직무 스트레스에 유의한 차이를 보이지 않았으나 자아탄력성에서 유의한 차이를 나타냈다. 본 연구에서 예술치료 프로그램에 참여한 대상자의 직무 스트레스 점수는 중재 전에 비해 오히려 중재 후에 더 높게 나타났으며, 특히 하위영역 중간호행위와 대인관계 점수가 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 집단미술치료를 암 병동 간호사에게 적용한 Jang 등[20]의 연구와 수술실 간호사를 대상으로 음악치료를 적용한 Seo [18]의 연구에서 직무 스트레스가 감소했다는 결과와는 차이가 있었다. 이는 본 연구의 치료 프로그램은 1회 90분간씩 2회기가 진행된 것에 비해, Jang 등[20]은 치료 프로그램을 1회 90분간 8회기, Seo [18]는 1회 60분간 12회기를 진행한 점을 고려해 볼 때, 직무 스트레스의 감소 효과를 확인하기에 2회기는 부족한 것으로 사료된다. 질적 자료를 통해 분석한 결과에 의하면, 신규간호사들은 치료 프로그램을 통해 자신의 스트레스가 노출된 것을 불편해 하고 다른 사람과 비교될 것을 우려하여 치료 초기에는 오히려 스트레스를 더 높일 수 있었다고 볼 수 있다. 또한 본 연구의 결과는 직무 스트레스에 영향을 주는 여러 요인 중 간호업무 수행 시 실수를 할 때와 같은 간호행위 영역이 직무 스트레스를 가장 높였으며, 프리셉터 제도 도입이 지식과

기술 향상에 도움이 되지만 신규간호사의 대인관계 문제 해결을 위한 정서, 심리적인 측면에는 효과가 미약하다는 결과[12] 등이 시사하는 바를 뒷받침하고 있다. 즉, 신규간호사들이 업무로 인한 부담에서 벗어나 능숙하게 수행할 때까지 간호행위와 대인관계 영역은 어느 정도의 시간이 요구되므로 단기간의 예술치료 프로그램으로 중재적 효과를 나타내기에는 한계가 있다고 볼 수 있다.

예술치료 프로그램은 신규간호사의 자아탄력성에서 유의한 차이를 나타냈고, 중재 전에 비해 중재 후에 점수가 더 높았다. 모든 하위영역도 중재 전보다 중재 후에 자아탄력성 점수가 높게 나타났다. 예술치료 프로그램을 활용한 간호사의 자아탄력성 연구가 미흡하여 비교는 어렵지만 중년여성을 대상으로 통합예술치료 프로그램(미술, 레크리에이션, 글쓰기, 웃음치료)을 적용한 연구에서 자아탄력성이 중재 전보다 중재 후에 더 높아진 것으로 나타나[28] 본 연구의 결과를 지지하였다. 질적 자료를 통한 분석 결과에서 신규간호사들은 그림이나 음악을 통해 스트레스에 처해 있는 자아를 바라보고, 타인이 바라보는 자신에 대한 평가를 통해 객관적으로 자신의 내면을 성찰할 수 있는 기회를 가지게 되었다. 특히 그림을 탐색하는 과정에서 그동안 스트레스를 관리하지 못하고 인정받지 못한 자신을 관리할 필요성을 자각하고 자신의 가치를 깨닫게 된 것은 스트레스에 처한 자신의 이미지로부터 벗어나 긍정적인 상황으로 전환하고 있음을 시사한다. 이는 미술치료가 간호사 자신의 내적인 힘을 키워 정신건강 회복에 도움을 주고, 자신을 통찰하여 긍정적인 자아상을 형성함으로써 자기성장을 도모한다는 결과[19]와 유사한 맥락을 나타냈다.

신규간호사는 동료와의 상호작용을 통해 동료들도 자신과 똑같이 힘들다는 동일시를 느끼면서 공감대를 형성하였다. Seo와 Hong [19]의 연구에서도 같은 직무를 수행하는 간호사들이 서로의 이야기를 들으면서 혼자가 아니라는 외로움에서 벗어나 서로를 이해하고 지지함으로써 유대감이 강화되었다. 본 연구에서의 신규간호사들은 동료 간의 진심어린 공감을 느낄 때 마음의 위안을 얻고, 긴장이 풀어졌으며, 편안함을 느꼈을 때 노래 부르기, 악기연주, 즉흥연주 등의 활동에 전념할 수 있었다. 본 연구에서 자신의 감정을 표출하였던 일부 참여자는 '쾌변을 본 듯함', '숨통이 트임'과 같이 속이 시원해지는 신체적인 변화의 느낌으로 표현하였다. 이러한 질적 자료분석 결과는 설문 조사에서도 자아탄력성의 구성요인 강인성, 낙관주의, 지지, 인내 등의 점수가 모두 높게 나타난 것과 무관하지 않음을 나타낸다. 따라서 미술치료와 음악치료는 쉽게 기분전환을 시킬 수 있는 치료로[29], 무엇보다 고된 업무를 잊고 힘들었던

감정을 빠르게 전환할 수 있어 힘든 일상을 벗어나는 돌파구가 됨을 알 수 있었다.

본 연구의 간호학적 의의를 간호교육과 실무, 연구적인 측면에서 제시하면, 본 연구의 결과 예술치료 프로그램을 통해 신규간호사의 자아탄력성이 높아지는 효과를 확인함으로써 향후 간호부서에서 예술치료 프로그램을 효과적으로 계획하고 적용할 수 있는 근거자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 신규간호사의 스트레스를 관리하기 위해 예술치료 프로그램을 장기적으로 실시하지 못하고 1~2회의 프로그램으로 운영되었지만, 단기 프로그램의 경우 각 병원에서 시도해 볼 수 있는 실천적인 측면이 높다고 판단되므로 접근가능성과 적용가능성의 측면에서 의의가 높다고 사료된다. 본 연구에서는 미술치료와 음악치료를 진행하였는데, 신규간호사들이 제시한 의견을 종합하여 각각의 장단점을 고려해 보면, 추후에 미술치료는 소그룹으로 운영하되 8회 이상 프로그램[20]을 진행하는 것이 자신의 내면을 성찰하는데 유익할 것으로 사료된다. 또한 음악치료는 일회성이나 15~20명 정도의 집단으로 진행하여도 효과적일 것으로 생각되며, 소리를 통해 내면의 억압된 감정을 표현하는 장점이 있으므로 신규간호사의 스트레스 해소의 빠른 효과를 기대해 볼 수 있을 것이다. 또한 본 연구는 양적 자료의 표본 중 직무 스트레스는 변화가 없었지만 자아탄력성 정도가 높게 나타난 집단의 점수를 통해 다음 질적 자료에서 목적적 표본을 위한 토대로 이용하였다는 것과 질적 연구를 통해 양적 연구에서 제시된 결과의 의미를 구체적으로 설명함으로써 결과의 타당성을 높였다는데 의의가 있다. 특히 면담은 미처 인지하지 못했던 자신의 미세한 변화를 인식하도록 도우며, 긍정적인 동기를 유발하는 효과적인 도구의 특성을 가지는데[30], 예술치료 프로그램 후에 진행되었던 면담을 통해 참가자들이 자신의 사고를 정리하고 반추함으로써 성찰적인 사고를 가지게 되어 효과를 더 지속시킬 수 있었으며, 도구로서의 역할을 확인하였다는데 의의가 있다. 그러나 본 연구는 일개 종합병원에서 수행되었고 양적 자료 설계가 대조군이 없는 단일군 사전·사후 실험설계이어서 중재와 결과 간의 인과관계를 설명하지 못하는 제한점이 있다. 또한 신규간호사 86명 중 예술치료 프로그램에 자발적으로 참여한 비율이 48.8%(42명)를 나타내 본 연구의 결과를 해석할 때 이러한 측면을 고려해야 하는 제한점이 있다.

결 론

본 연구는 신규간호사를 대상으로 예술치료 프로그램(음악

치료와 미술치료)이 미치는 효과를 확인하기 위해 수행되었다. 예술치료 프로그램은 직무 스트레스에는 유의한 차이를 보이지 않았으나 자아탄력성에는 유의한 차이를 나타내 예술치료 프로그램(음악치료와 미술치료)이 자아탄력성을 높일 수 있는 효과적인 중재로 확인되었다. 이러한 설명에 대한 질적 결과를 보면, 신규간호사들은 직무 스트레스 정도를 인식하고 관리할 필요성을 자각하였으며, 동료와의 상호작용을 통해 서로 힘든 경험을 공감하면서 마음의 위로를 받고, 자신의 가치를 깨닫게 되어 긍정적인 정서로 변화됨을 알 수 있었다. 후속연구로 신규간호사에게 예술치료 프로그램 진행방법이나 적용 시기, 실시 횟수에 대한 반복연구를 실시할 것을 제안한다. 또한 신규간호사들이 동료들과 진솔하게 이야기하면서 서로를 이해하고 공감할 수 있는 조직 분위기를 형성해 주는 것이 필요하며, 신규간호사들의 직무 스트레스를 감소시키기 위한 조직 차원의 다양한 중재 방안 개발을 제안한다.

REFERENCES

- Cheng CY, Liou SR, Tsai HM, Chang CH. Job stress and job satisfaction among new graduate nurses during the first year of employment in Taiwan. *International Journal of Nursing Practice*. 2015;21(4):410-418. <https://doi.org/10.1111/ijn.12281>
- Hospital Nurses Association. Hospital nurses staffing state survey [Internet]. Seoul: Hospital Nurses Association; 2016. [cited February 9, 2017]. Available from: <http://www.khna.or.kr/web/information/resource.php>.
- Hillman L, Foster RR. The impact of a nursing transitions programme on retention and cost savings. *Journal of Nursing Management*. 2011;19(1):50-56. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2010.01187.x>
- Wu TY, Fox DP, Stokes C, Adam C. Work-related stress and intention to quit in newly graduated nurses. *Nurse Education Today*. 2012;32(6):669-674. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2011.09.002>
- Xie Z, Wang A, Chen B. Nurse burnout and its association with occupational stress in cross-sectional study in Shanghai. *Journal of Advanced Nursing*. 2011;67(7):1537-1546. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05576.x>
- Hersch RK, Cook RF, Deitz DK, Kaplan S, Hughes D, Friesen MA, et al. Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applied Nursing Research*. 2016;32:18-25. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.04.003>
- Hamaideh SH, Ammouri A. Comparing Jordanian nurses' job stressors in stressful and non-stressful clinical areas. *Contemporary Nurse*. 2011;37(2):173-187. <https://doi.org/10.5172/conu.2011.37.2.173>
- Henry JD, Henry LS. The self-caring nurse: Strategies for avoiding compassion fatigue and burnout. *Colorado Nurse*. 2003; 103(4):22, 29.
- Wakim N. Occupational stressors, stress perception levels, and coping styles of medical surgical RNs: A generational perspective. *Journal of Nursing Administration*. 2014;44(12):632-639. <https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000140>
- Kim SN, Yu MS. Relationships between resilience, job stress, and organizational commitment in ICU nurses. *Journal of Korean Academic Society of Home Care Nursing*. 2014;21(1):36-43.
- Wieczorek T. Can resiliency be learned? *Public Management*. 2014;96(3):6-10.
- Park JO, Lee MJ, Kim KJ, Jang BH, Yoo MS. A study of new nurses' resilience, job stress and burnout. *Journal of Korean Academic Society of Home Care Nursing*. 2013;20(2):124-132.
- Cho OH, Hwang KH. The influences between new nurses' nursing performance, emotional intelligence, self-resiliency and core self-evaluation. *Journal of the Korea Contents Association*. 2014;14(7):291-301. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.07.291>
- Larrabee JH, Ying WU, Persily CA, Simoni PS, Johnston PA, Marcischak TL, et al. Influence of stress resiliency on RN job satisfaction and intent to stay. *Western Journal of Nursing Research*. 2010;32(1):81-102. <https://doi.org/10.1177/0193945909343293>
- Codier E, Kamikawa C, Kooker BM. The impact of emotional intelligence development on nurse managers. *Nursing Administration Quarterly*. 2011;35(3):270-276. <https://doi.org/10.1097/NAQ.0b013e3182243ae3>
- Mische Lawson L, Glennon C, Fiscus V, Harrell V, Krause K, Moore AB, et al. Effects of making art and listening to music on symptoms related to blood and marrow transplantation. *Oncology Nursing Forum*. 2016;43(2):E56-63. <https://doi.org/10.1188/16.ONF.E56-E63>
- Nightingale CL, Rodriguez C, Carnaby G. The impact of music interventions on anxiety for adult cancer patients: A meta-analysis and systematic review. *Integrative Cancer Therapies*. 2013; 12(5):393-403. <https://doi.org/10.1177/1534735413485817>
- Seo EJ. The effect of music therapy on the job stress and anxiety of the clinical nurse. [master's thesis]. Asan: Soonchunhyang University; 2010.
- Seo MJ, Hong SM. Effect of the group art therapy in the job stress and the emotional expression of psychiatric ward nurse. *The Korean Journal of Arts Therapy*. 2015;15(1):93-115. <https://doi.org/10.18253/kart.2015.15.1.06>
- Jang OJ, Ryu UJ, Song HJ. The effects of a group art therapy on job stress and burnout among clinical nurses in oncology units. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2015;21(3):366-

- 376.
21. Creswell JW. A concise introduction to mixed methods research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2015.
 22. Potash JS, Chen JY, Lam CLK, Chau VTW. Art-making in a family medicine clerkship: How does it affect medical student empathy? *BMC Medical Education*. 2014;14:247. <https://doi.org/10.1186/s12909-014-0247-4>
 23. Yoo OI. Study on the stress and the satisfaction with the orientation program of new nurses. [master's thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2000.
 24. Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003;18(2):76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
 25. Baek HS, Lee KU, Joo EJ, Lee MY, Choi KS. Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale. *Psychiatry Investigation*. 2010;7(2):109-115. <https://doi.org/10.4306/pi.2010.7.2.109>
 26. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
 27. Guba EG, Lincoln YS. *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. San Francisco, CA: Jossey-Bass; 1981.
 28. Park MH. Effect of integrated arts therapy on ego-resilience of middle-aged women and stress coping strategies. [master's thesis]. Busan: Kyungsung University; 2014.
 29. Guerin P, Guerin B, Tedmanson D, Clark Y. How can country, spirituality, music and arts contribute to indigenous mental health and wellbeing? *Australasian Psychiatry*. 2011;19 Suppl 1:S38-41. <https://doi.org/10.3109/10398562.2011.583065>
 30. Jung JW. An exploration of preservice teachers' learning experience through interview with inservice teachers and its instructional effectiveness. *Korean Journal of Educational Methodology Studies*. 2013;25(2):453-478.