

약물중독자를 위한 자기초월증진 프로그램의 효과: 혼합설계연구 적용

김연실¹ · 김석선²

두원공과대학교 간호학과 · 이화여자대학교 대학원¹, 이화여자대학교 간호대학²

Effects of the Self-transcendence Enhancement Program among Patients with Drug Addiction: A Mixed Method Research

Kim, Younsil¹ · Kim, Suk-Sun²

¹Department of Nursing, Doowon Technical University, Anseong · Graduated College, College of Nursing, Ewha Womans University, Seoul
²College of Nursing, Ewha Womans University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this mixed method study was to examine effects of the self-transcendence enhancement program among patients with drug addiction, and to explore their experiences through the program. **Methods:** For the quantitative study, a non-equivalent control group quasi-experimental design was used. The sample was 49 hospitalized patients with drug addiction. The self-transcendence enhancement program was provided twice a week for 6 weeks. Quantitative data were analyzed using χ^2 test, t-test and ANCOVA. For the qualitative study, 12 patients in the experimental group participated in a focus group interview, and data were analyzed using the content analysis technique. **Results:** After the intervention, there were significant improvements for the experimental group in self-transcendence and declines in depression compared to the control group. From the qualitative findings three themes were identified as the change process after the intervention: 'looking back at myself', 'gaining confidence through small changes', and 'finding meaning in life'. **Conclusion:** Results suggest that the self-transcendence enhancement program can be utilized as a nursing intervention program for patients with drug addiction.

Key Words: Substance-related disorders, Spirituality, Self esteem, Depression

서론

1. 연구의 필요성

약물중독은 약물에 대해 조절능력을 상실한 상태로[1], 최근 사회 유명인들의 약물중독 보도가 증가되면서 약물중독에 대한 사회적 관심이 증가되고 있다. 현재 세계 인구의 1억5천3

백만~3억 명이 약물중독자로 보고되고 있으며[2], 2015년 국내 약물중독자로 등록되어 있는 인구는 약 11,916명으로 2014년(9,984명)에 비해 19.4%가 증가한 것으로 나타났다[1]. 그러나 국내 약물중독자의 대부분은 교도소에서 구금·격리 등의 법적조치를 받고 있으며, 이중 약 7% 정도만이 치료감호소에서 치료와 재활을 받는 것으로 나타나[3], 약물중독에 대한 효과적인 치료 및 중재가 필요하다.

주요어: 약물(마약류)중독, 자아초월증진 프로그램, 자기초월감, 자아존중감, 우울

Corresponding author: Kim, Suk-Sun

College of Nursing, Ewha Womans University, 52 Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.
Tel: +82-2-3277-2885, Fax: +82-2-3277-2850, E-mail: suksunkim@ewha.ac.kr

- This article is based on a part of the first author's doctoral dissertation from Ewha Womans University.

Received: Aug 3, 2016 | Revised: Dec 8, 2016 | Accepted: Jan 17, 2017

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.

약물중독의 원인은 신체적, 심리적, 사회적, 영적 요인에서 찾아볼 수 있다. 그 중에도 약물중독자들은 자존감이 낮고 중독자의 49.8%가 우울을 공존질환으로 가지고 있어, 심리적으로 우울과 낮은 자아존중감은 약물중독에 취약하게 하는 주요 원인이 된다[4,5]. 또한 영적으로 초월자와의 관계에 대한 영적인 공허함과 영적 결핍은 약물중독의 중요한 원인이 될 수 있다[6]. 즉, 약물중독자는 인간이 가지고 있는 초월자와의 관계에 대한 영적인 공허함과 자신의 삶의 의미와 목적을 모르는 실존적인 공허함 속에서 이에 대한 문제 해결을 순간적인 만족, 즉 약물에서 찾고 의존하게 된다[7]. 약물로 영적인 필요성을 만족시키려 하면 할수록, 더 심한 불안, 무기력감, 소외감 속에 고통을 받게 된다[8]. 이처럼 영적 결핍은 약물중독자가 약물 중독에 빠지게 되는 주요 원인 중 하나이기 때문에 중재에 영적 요소를 포함하는 것은 중요하다.

국내 선행연구에서는 약물중독자의 영성중재 프로그램으로 자기사랑[9], 용서[10,11] 등이 약물중독자의 감사, 자신감 등 긍정정서를 증가시키고, 삶의 의미를 재구성하여 약물에 대한 갈망을 감소시키고 재발의 위험성을 감소시킨다고 보고하고 있다[6,12,13]. 그러나 약물중독 및 재발의 고위험군인 치료감호소의 약물중독자를 대상으로 한 영적인 중재 프로그램은 부족한 실정이다. 또한, 현재 치료감호소에서 마약류 중독자의 치료와 재발방지를 위해 시행하고 있는 행복 48단계 프로그램[14]은 긍정심리를 기반으로 인지, 행동, 영성을 통합한 프로그램으로 6개월 장기 프로그램이어서 입원 기간이 길지 않은 약물중독자에게 적용하기에는 제한점이 있으며, 영성 부분만의 효과를 확인하기 어렵다. 따라서 치료감호소에 단기간 입원하는 약물중독자에게 영성 증진을 목적으로 적용할 수 있는 단기 영성중재 프로그램 개발이 필요하겠다.

자기초월은 영성을 증진하는 방법 중 하나로, 자신에 대한 깊이 있는 이해, 타인에 대한 관심, 초월적인 존재와 관계, 과거, 미래를 현재를 위해 통합하는 4가지 관계의 확장으로 정의될 수 있다[6,15]. 선행연구에서는 다차원적인 자기초월활동을 통해 영성이 확대되고, 자기초월의 증가는

스트레스 상황에서 우울로 연결되는 것을 억제해 주는 조절변인 역할을 하고 있다고 보고하고 있다[16]. 자기초월의 활동으로 자신에 대해 깊이 이해하며 자신의 생각이나 감정을 그대로 수용하는 것은 우울을 감소시키며[17], 타인 및 주어진 상황에 대해 감사하는 긍정적인 활동도 우울감소에 효과를 보였으며[18], 자기초월의 증진은 우울 정서에 효과적인 것으로 나타났다[19]. 또한 감사나 친절행동 등을 되새기는 것은 자아존중감을 포함한 행복감에 영향을 미치며[20], 긍정적인 피드백은

자기인식에 긍정적인 효과를 나타내어[6] 자기초월 증진은 자아존중감이 포함된 안녕(well-being)을 높인다고 보고하였다[15]. 그러나 선행연구의 영성중재 프로그램에서는 자기사랑[9], 용서[10,11] 등 하나의 주제로 제공된 영성중재 프로그램 개발에 그치고 있어, 자신에 대한 깊이 있는 이해와 타인에 대한 관심, 그리고 초월적인 존재와의 만남을 통해 과거, 현재, 미래를 통합하는 다차원적인 자기초월증진 프로그램의 개발이 필요하겠다. 자기초월증진활동은 치료감호소에 있는 약물중독자들의 영적인 공허함을 극복하고 회복으로 나아갈 수 있게 도울 것으로 기대된다.

따라서 본 연구에서는 혼합설계연구방법을 사용하여 치료감호소에 있는 약물중독자를 대상으로 자기초월 프로그램이 자기초월감, 자아존중감, 우울에 미치는 효과를 양적 연구를 통해 객관화 및 일반화하는데서 더 나아가, 질적 연구방법을 통하여 양적 연구로는 확인하기 어려운 프로그램 참여자들의 경험에 대하여 심층적으로 탐색[21]함으로써 프로그램의 효과를 파악하고자 한다. 본 연구의 결과는 약물중독자를 위한 간호중재 프로그램의 기초자료로 제시하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 첫째, 치료감호소에 있는 약물중독자를 대상으로 자기초월 프로그램을 적용한 후 자기초월감, 자아존중감, 우울에 미치는 효과를 양적으로 분석하고, 둘째, 프로그램 참여 경험을 포커스그룹 인터뷰를 통해 탐색하는 것이다.

3. 연구의 개념적 기틀

본 연구의 개념적 기틀은 Reed의 자기초월이론(self-transcendence theory)을 바탕으로 도출하였다[15]. 주요 개념들은 취약성(vulnerability), 자기초월(self-transcendence), 안녕(well-being)으로 인생의 어려움과 위기의 상황에서 대상자의 취약성이 높아지면 자신의 개념적 경계를 다차원적으로 확대하는 자기초월과정을 통해 건강과 안녕상태로 나아가는 과정을 설명하고 있다.

취약성은 인생의 위기상황을 말하며, 본 연구에서는 선행연구에 근거하여 중독이라는 인생의 위기상황을 가진 대상자의 낮은 자아존중감, 우울 등 정서적인 문제를 취약성으로 보았다. 자기초월과정은 자신의 경계를 내적으로는 자신에 대한 깊이 있는 이해, 수평적으로는 타인에 대한 관심, 수직적으로는 초월적인 존재와 관계, 시간적으로는 과거와 미래를 현재를 위해 통합하는 4가지 관계를 통해 평범하고 일상적인 것을 넘어,

보다 깊고 높은 다차원적 측면으로 확대하는 것이다. 본 연구에서는 자기초월을 증진시킬 수 있는 간호활동을 중재로 구성하였다. 안녕은 자기초월의 결과로 개인 스스로 건강하다고 느끼는 상태이며, 본 연구에서는 자기초월감이 증진되고, 정서적 취약성인 우울과 자아존중감이 향상되는 상태로 구성하였다 (Figure 1).

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 치료감호소에 입원한 약물중독자를 대상으로 자기초월증진 프로그램의 효과를 확인하기 위한 혼합설계연구이다. 양적 연구방법으로 자기초월증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 비동등성 대조군 전후 시차설계를 사용한 유사실험설계를 사용하였고, 질적 연구방법으로는 프로그램 참여에 따른 참여대상자의 경험을 포커스그룹 인터뷰로 탐색하였다.

2. 연구대상

본 연구는 G시에 위치한 국립치료감호소에 약물중독으로 입원한 환자를 대상으로, 포함기준은 약물 중독으로 진단을 받고 국립치료감호소에 입원중이며 약물 중독의 금단증상이 없는 자와 설문지를 읽고 응답할 수 있으며 의사소통이 가능한 자이다. 그러나 조울증, 우울, 조울증, 반사회적 성격장애 및 충동

조절장애 등 약물중독과 밀접한 관련이 없는 정신과적 장애로 치료를 받고 있거나 주치의가 집단 프로그램 참여를 권유하지 않는 자는 제외하였다. 본 연구의 목적과 연구내용을 충분히 설명한 후, 자발적으로 참여를 희망하는 총 53명을 모집하였다. 조현병으로 치료받고 있는 1명과 주치의가 본 연구에 참여하지 않기를 권유한 자 2명을 제외한, 총 50명의 연구대상자에게 연구책임자가 직접 서면 동의를 받았다. 총 50명의 연구참여자는 난수표를 이용하여 실험군, 대조군에 각각 25명씩 무작위 배정하였다. 실험군에서 1명이 병동구치위반으로 프로그램의 참여가 어려워 탈락함으로써, 최종적으로 실험군 24명, 대조군 25명, 총 49명이 본 연구의 자료분석에 활용되었다. 표본의 크기는 G*Power 3.1 프로그램을 활용하여 Cohen [22]의 기준에 따라 ANCOVA 통계기법의 유의수준 .05, 검정력 .80, 효과크기 .40, 공변량(covariate) 1개로 산출한 결과 집단별로 총 26명씩이 필요하였다.

자기초월증진 프로그램 종료 후 프로그램에 모두 참여한 환자 중 12명을 대상으로 본 프로그램 참여 전후의 경험을 이야기하는 포커스그룹 인터뷰를 2회 실시하였다. 양적자료와 질적자료수집이 완료된 후, 대조군 중에서 원하는 대상자에 한하여 본 연구의 프로그램을 중재하였다.

3. 연구도구

1) 양적 연구

본 연구에 사용된 모든 도구는 도구 개발자들의 승인을 받은

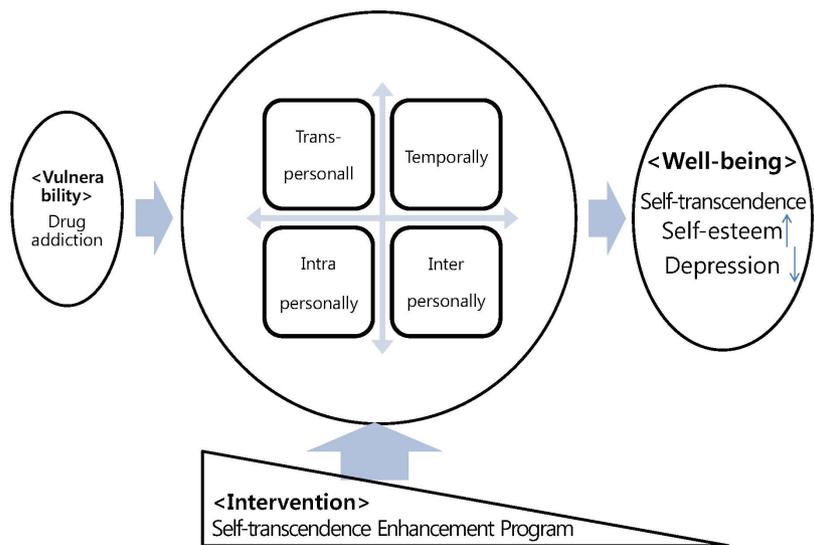


Figure 1. Conceptual framework of this study.

후 사용하였다.

(1) 자기초월감

자기초월감은 Reed가 개발한 Self-transcendence Scale을 Kim 등[15]이 번안한 것을 사용하였다. Likert 4점 척도의 총 15문항이며, 점수가 높을수록 더 높은 자기초월 상태를 나타낸다. Kim 등[15]의 연구에서 Cronbach's α 는 .85였고, 본 연구에서는 .58이었다.

(2) 자아존중감

자아존중감은 Rogenberg가 개발한 자아존중감 척도(Self-esteem scale)를 Jon [23]이 번안한 것을 사용하였다. Likert 4점 척도로 총 10문항이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높을 것을 의미한다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .85였고, 본 연구에서는 .75였다.

(3) 우울

우울을 측정하기 Radloff가 개발한 자기보고형 우울척도를 Cho 등[24]이 번안하고 표준화 한 한국어판 CES-D를 사용하였다. 일주일동안 경험했던 우울증상의 빈도에 따라 우울증상을 0점에서 3점까지로 측정하는 Likert 4점 척도, 총 20문항으로 점수가 높을수록 우울한 것을 의미한다. Cho 등[24]의 연구에서는 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서는 .94였다.

4. 자료수집

1) 연구진행 절차

본 연구의 자료수집기간은 2014년 12월부터 2015년 3월까지로 자료수집절차는 다음과 같다. 양적 연구로 대조군에게 6주간격으로 두 차례 설문조사를 실시 후 실험군을 대상으로 6주 동안 주 2회, 총 12회, 자기초월증진 프로그램을 시행하였고, 실험군에게 중재 전후로 두 차례 자료수집을 진행하였다. 실험군과 대조군을 시차를 두고 배치하여 실험의 확산을 방지하였고, 사후 자료수집은 실험자 효과를 막기 위해 중재를 직접 수행하지 않은 병동간호사가 설문지를 배부하고 수거하였다. 질적 연구는 중재를 모두 마친 후 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다.

(1) 자기초월증진 프로그램 구성

자기초월증진 프로그램은 약물중독자의 치료와 재발방지를 위해 개발된 행복 48단계[14]를 영적 자기초월을 증진할 수 있는 활동중심으로 수정·보완한 총 6주 동안 주 2회씩, 12회기

프로그램을 말한다. 기존의 행복 48단계는 인지, 행동, 신체, 영적인 부분을 통합한 6개월의 장기 프로그램으로 구성되어 있다. 그 중 영성은 중독문제를 가진 사람의 회복에 중요한 요소이나[7] 이 프로그램으로는 영성 부분의 효과를 확인하기 어려움이 있고, 약물중독자의 경우 입원기간이 길지 않아 6개월 장기 프로그램의 효과를 확인하는 것에 어려움이 있었다. 따라서 본 연구에서는 단기 입원이 많은 약물중독자에게 적용할 수 있도록 12회기 단기 프로그램으로 구성하였다. 특히 약물중독자들이 자신의 영적경계를 확대하는 자기초월과정을 통해 자신의 존재가치와 삶의 의미를 발견하여 안녕상태로 나아가게 할 수 있도록 용서, 감사, 자기에 대한 성찰, 타인에 대한 친절 등 영적인 부분에 초점을 두어 프로그램을 재구성하였다. 재구성한 프로그램은 행복 48단계를 개발한 심리학 교수와 간호학 교수 1명의 자문을 받아 수정·보완하였다.

자기초월증진 프로그램의 회기별 주제 및 구체적인 내용은 Table 1과 같다. 각 회기는 도입(10분), 진행(40분), 종결(10분)의 단계로 구성하였다. 도입에서는 워밍업으로 스트레칭이나 명상을 실시하였고, 과제를 발표를 통해 실천 경험을 공유하고 긍정적인 피드백을 하였다. 진행에서는 자기초월을 위한 활동에 대해 시범과 훈련, 지지 등을 활용한 그룹 활동을 실시하였다. 종결에서는 다음 회기의 활동에 대해 미리 과제를 제시하여 참여자가 다음 회기 활동을 준비할 수 있도록 하거나, 그날 배운 활동을 생활에서 활용할 수 있도록 하였다.

자기초월을 증진할 수 있는 활동은 수직적, 수평적, 내적, 시간적 4가지 관계를 통해 자신의 경계를 확대하는 과정으로 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 내적으로는 자신에 대해 깊이 이해하기위해 용서, 감사, 친절한 활동 후 자신의 느낌을 확인하고, 인생 곡선그리기 활동으로 자신의 생애를 스스로 회고하며 자기탐색을 증진시킴으로써 자신의 경계를 확장시키도록 하였다. 둘째, 수평적으로는 타인에 대한 관심을 증가시키기 위해 타인에게 친절한 행위를 하도록 진행하였다. 또한 친밀한 사람의 성격강점을 파악하고 피드백을 주는 적극적이고 건설적인 활동으로 사람과의 긍정적인 인간관계를 증진시킴으로써 타인과의 관계를 확장시키도록 하였다. 셋째 수직적으로 초월적인 존재와의 관계 확장을 위해서는 용서를 통해 고통의 의미를 부여하고 정서적 해방과 새로운 삶의 목적을 발견하도록 돕고, 자신을 낮추고 감사하는 마음을 가지게 하는 활동을 하였다. 넷째, 시간적으로 과거와 미래를 현재를 위해 통합하는 방법으로 현재를 위해 과거의 걱정을 긍정적으로 바라보고, 미래의 자신의 긍정적 모습을 구체적으로 표현하여 긍정적인 미래를 위해 현재의 어려움을 극복할 수 있는 힘을 가지게 하였

Table 1. Self-Transcendence Enhancement Program

Session	Topic	Stage	Contents	Homework
1	Orientation Meeting	Introduction	Introducing MC Explaining program and schedule	Writing special things in life
		Content development	Concept of self-transcendence and spirituality Structuring groups and forming relationship Sharing motivation for program Positive self-introduction	
		Completion	Sharing, feedback	
2	Intrapersonally Self-forgiveness	Introduction	Homework sharing	Writing things to be thankful for
		Content development	Understanding true meaning of forgiveness Drawing life curve, group presentation Self-forgiveness Sharing thoughts about forgiving experiences	
		Completion	Sharing, feedback	
3	Transpersonally Forgiveness of others	Introduction	Homework Sharing	Writing recent things to be thankful for
		Content development	Understanding others and writing forgiving letter Group presentation	
		Completion	Sharing, feedback	
4	Intrapersonally Seeking thanks	Introduction	Homework sharing	Expressing things to be thankful for
		Content development	Searching for things to be thankful for Writing gratitude note to those who were not thanked	
		Completion	Sharing, feedback	
5	Interpersonally Expression of thanks	Introduction	Homework sharing	Writing feelings after being thankful
		Content development	Appreciating someone to be thankful to by presenting a little candle	
		Completion	Sharing, feedback	
6	Interpersonally Practicing kindness	Introduction	Homework sharing	Practicing kind behaviors planned
		Content development	Sharing recent behaviors of kindness Planning kind behaviors	
		Completion	Sharing, feedback	
7	Intrapersonally Meaning of kindness	Introduction	Homework Sharing	Behave kindly Making a list of self compliment
		Content development	Writing feelings after kind behaviors Sharing feedbacks on presenting feelings after kind behaviors	
		Completion	Sharing, feedback	
8	Intrapersonally Recognizing strength	Introduction	Homework Sharing	Behaving on representative strength
		Content development	Seeking representative strength Group presentation on strength and giving constructive feedbacks Seeking the way to apply representative strength	
		Completion	Sharing, feedback	
9	Interpersonally Compliments	Introduction	Homework Sharing	Complimenting others
		Content development	Presenting activities applied with representative strength Giving feedbacks in each group on activities applied with personal strength Sharing feelings of compliment and learning how to compliment right	
		Completion	Sharing, feedback	
10	Temporally Positive thoughts	Introduction	Homework sharing	Thinking about positive future
		Content development	Sharing positive and negative thoughts on case Positive thoughts on worries Getting positive feedback	
		Completion	Sharing, feedback	
11	Transpersonally Temporally Optimism	Introduction	Homework sharing	Practicing an activity for happiness
		Content development	Drawing the best of oneself to be able to reach in the future Presentation after discussion among participants Describing oneself in five years	
		Completion	Sharing, feedback	
12	Termination	Introduction	Explaining about purpose of this class	
		Content development	Summarizing contents of program and activity Giving feedbacks on progression and contents of program Filling in questionnaire	

고, 이를 통해 자기초월을 확장시키도록 하였다.

자기초월증진 프로그램의 회기별 진행과정은 다음과 같다. 1회기에는 프로그램의 목적과 진행방법 설명과 프로그램동안 지킬 약속을 정하고 자신에 대한 긍정적인 부분을 별칭으로 지어 소개하도록 하였다. 2회기에는 자신에 대해 성찰하는 시간으로 자신이 그린 인생곡선을 통해 자신의 인생을 돌아보았다. 용서에 대한 의미를 생각해보고 자신을 용서하는 시간을 가졌다. 3회기에는 인생 곡선을 보면서 타인에게 용서받은 경험을 발표하고 자신도 용서하고 싶은 타인에 대해 편지를 써 보게 하였다. 4회기에는 삶에서 감사한 것들을 찾아보게 하고 감사함을 표현하지 못한 사람에게 감사의 쪽지를 써보게 하였다. 5회기에는 자신이 작은 양초를 만들어 그것을 감사한 사람에게 전달하면서 자신의 마음을 표현하는 시간을 가졌다. 6회기에는 최근에 행한 친절한 행동에 대해 발표하고 친절한 행동을 계획해 보았다. 7회기에는 친절행동 후 경험한 감정과 의미에 대해 얘기 나누고, 동료로부터 긍정적인 피드백을 받았다. 8회기에는 자신을 더 알아가기 위해, 대표강점을 찾아보고 자신의 강점을 잘 활용하는 방법을 작성해 보았다. 9회기에는 강점을 활용한 활동을 발표하고 모둠별로 타인의 성격강점 활동에 대해 긍정적인 피드백을 주었다. 또한 수평적으로 타인과의 관계를 확장하기 위해 칭찬하는 방법을 배우고 서로 칭찬하며 느낌을 나누게 하였다. 10회기에는 현재를 위해 긍정적 사고를 하도록 돕는 시간으로, 사건에 대한 긍정적, 부정적 시각에 대해 설명하고, 현재 자신의 걱정에 대해 적어보고 긍정적으로 바꿔보게 하였다. 긍정적으로 바꾼 생각들은 발표를 통해 긍정적 피드백을 받도록 하였다. 11회기에는 미래에 도달할 수 있는 최고의 자신의 모습을 구체적으로 그려보고 서로 자신의 모습에 대해 발표하고 자신의 결심을 나누었다. 12회기에는 그동안 활동한 내용을 되새기며 활동을 지속할 수 있도록 하고, 자신에게 응원의 메시지를 작성하였으며, 프로그램을 정리하고 소감을 나누었다.

(2) 자기초월증진 프로그램 적용

① 사전 조사

중재 전 대조군과 실험군 모두에게 일반적 특성, 자기초월감, 자아존중감, 우울을 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다.

② 프로그램

약물병동에 있는 프로그램실에서 본 연구자가 직접 프로그램을 진행하였다. 각 회기는 60분 소요되었으며, 프로그램 참여자를 12~13명씩 2그룹으로 나누어 같은 날 오전, 오후로 진행하였다. 그룹 안에서 소그룹활동은 3명씩 4개 그룹으로 나누

어 진행하였고, 참여자의 이름 대신 별칭을 사용하여 대상자들이 좀 더 편안하게 자신의 생각을 표현할 수 있도록 하였다. 소그룹 활동에서 사용하였던 자료와 과제를 보관할 수 있도록 개별 파일을 제공하였다.

③ 사후 조사

실험군에서는 프로그램 종료 직후 설문조사를 진행하였다. 대조군에게는 중재 없이 6주 후 두 번째 설문 조사를 시행하였다.

프로그램 참여자를 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 진행하였으며 “자기초월증진 프로그램 참여 경험에 대해 말씀해 주십시오”의 개방적이고 비 구조화된 질문으로 인터뷰를 시작하였다. 참여자의 이야기 흐름을 끊지 않고 경청하면서 참여자 개인의 경험을 자유롭게 이야기하도록 하였다. 면담은 연구자가 직접 진행하였으며, 경험에 대해 충분히 면담할 수 있도록 오전, 오후 2조로 각각 6명씩 나누었다. 어느 한 대상자에만 편중되지 않고 모든 대상자가 빠짐없이 참여하고 이야기할 수 있도록 하였으며, “프로그램 참여를 통해 변화된 점이 있다면 말씀해 주십시오”, “프로그램을 참여하면서 느낀점이나 생각들을 말씀해 주십시오” 등과 같은 추가질문을 통해 모든 참여자가 이야기를 할 수 있도록 하였다. 한쪽의 의견이 강할 경우 다른 생각을 하시는 분은 없는지 질문하여 다양한 이야기를 흐름이 끊기지 않게 할 수 있도록 노력하였다. 각각 면담 횟수는 2회이었으며, 1회 면담 시 소요시간은 1시간에서 1시간 30분 정도이었다. 면담장소는 약물병동의 프로그램실에서 이루어졌다. 면담 내용은 참여자의 동의를 얻은 후 MP3 파일로 녹음하였고, 녹음과 동시에 주요 면담내용은 기록하였다. 면담이 끝난 후 녹음내용은 참여자가 표현한 언어 그대로 필사하여 컴퓨터에 저장하였고 참여자의 비언어적 행동도 함께 관찰 및 기록하였다.

(3) 연구자 준비

본 연구자는 정신전문간호사로서 정신전문병원에서 7년간 근무하며 중독 환자들을 간호하였으며, 정신보건간호사 1급을 취득하였다. 중독간호사 1급 과정을 이수하면서 중독 관련 사례 연구를 5차례 이상 보고하였고, 치료감호소에서 4년간 간호학생 실습 지도를 담당하면서 환자에 대해 사례 연구를 지도하였다. 법무부와 보호관찰소에서 집단상담 프로그램을 2년간 진행하였으며, 영성학회에서 2차례 수련을 받았고, 인간관계 훈련 및 자아회복 프로그램 과정을 이수하였다.

질적 분석을 함께한 연구보조자 1인은 연구자와 함께 질적 연구학회의 회원으로, 포커스그룹 인터뷰 진행한 경험과 질적 연구논문을 학회지에 발표한 경험이 있다.

2) 윤리적 고려

본 연구는 E대학교 생명윤리심의위원회의 승인(IRB No. 83-10)하에 시행하였다. 대상자에게 본 연구의 목적과 과정을 설명한 후 자발적으로 참여에 동의하는 경우에만 대상자로 선정하였고, 연구참여 동의를 서면으로 받았다. 사전·사후 조사와 프로그램의 참여는 본인의 의사에 따라 언제든지 중단할 수 있음을 알려주었으며 이로 인하여 어떠한 불이익도 없음을 설명하였다. 연구참여 시 대상자의 익명성이 보장되는 것과, 설문내용 결과는 연구 이외의 목적으로 사용되지 않을 것임을 설명하였다. 연구참여대상자에게 소정의 선물을 증정하였고, 프로그램에 참여하는 실험군에게는 간식 및 소정의 선물을 추가로 제공하였다. 또한 실험군의 사후 조사를 종료한 후 대조군 중 원하는 대상자에 한하여 프로그램을 추가로 제공하는 것으로 윤리적인 고려를 하였다.

5. 자료분석

1) 양적자료분석

수집된 양적자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 기술통계를 사용하였다. 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검정은 χ^2 test와 t-test로 분석하였다. 프로그램효과를 확인하기 위한 검정은 평균과 표준편차를 산출하였고, 두 군 간의 중재 전후의 차이는 t-test로 분석하였다. 종속변수의 사전 동질성 검정에서 두 집단 간에 통계적으로 모두 동질 하였으나 자아존중감은 동질하게 나타나지 않아 두 군의 차이가 중재효과에 영향을 미친다고 사료되어 사전 자아존중감을 공변량으로 통제하고 사후 값은 ANCOVA로 분석하였다.

2) 질적자료

질적자료는 중심의미를 정리하여 하부범주, 범주, 주제로 통합해 들어가는 전통적 내용분석방법을 사용하여 분석하였다. 분석을 위해 모든 면담을 녹음하고, 녹음된 자료를 그대로 필사하였다.

내용분석의 신뢰도를 위해 연구자와 연구보조자는 녹음된 내용을 들으면서 독립적으로 코딩을 실시하였고 80% 이상의 분류 일치도를 보였다. 연구자와 연구보조자가 코딩한 두 자료는 대조하여 제대로 필사되었는지 비교, 확인함으로써 자료의 신뢰성 및 필사의 정확성을 확보하였다. 필사된 수집 자료를 여러 번 반복하여 읽으면서 의미 있는 단어, 문장, 단락을 선택하여 개방코딩을 하였다. 두 명의 분석자가 각자 분류한 것을 비

교한 후, 유사한 주제들을 하위범주로 묶고 그 의미와 특성의 유사성과 차이점에 따라 범주로 구성하였다. 구분된 문장에서 중심의미를 정리하여 하부범주, 범주로 통합해 들어가 최종적으로 주제를 도출하여 명명하였다.

질적 연구의 타당성을 확보하기 위해 신뢰성, 적합성, 감사가능성, 확인가능성을 확인하였다. 자료의 신뢰성을 위해 프로그램에 모두 참여한 대상자를 선택하였고, 면담에서 개방형 질문을 이용하여 다양한 의견을 진술하도록 하였다. 모든 면담자료는 참여자의 말 그대로를 필사하였다. 분석과 해석의 신뢰성을 위해 연구자는 중립적인 태도를 취하고 연구자의 선입견을 방지하면서 경청하였고, 질적 내용분석 절차를 그대로 따랐다. 자료 분석의 신뢰도를 높이기 위해 연구자와 연구보조자는 정기적으로 모임을 가지면서 자료분석결과에 대해 동의할 때까지 분석을 반복하였으며, 자료분석의 민감성을 높이기 위해 수집된 자료를 반복적으로 읽으면서 비교분석하였다. 적합성을 확립하기 위해서 참여자들의 일반적 특성을 제공함으로써 다른 비슷한 상황에 적용할 수 있도록 하였다. 감사가능성을 확립하기 위해 자료수집방법과 분석 절차에 대해 구체적으로 기술하였고, 분석된 자료는 원 자료의 타당성을 검증하고자 2명의 참여자에게 보여 그 의미를 확인하는 절차를 거쳤다. 또한 질적 연구에 대해 연구경험이 풍부한 간호학 교수 2인에게 전체 자료분석 과정에 대한 비평과 조언을 받음으로써 감사가능성을 확보하였다. 확인가능성을 위해 연구자의 해석이나 분석을 독자가 검증할 수 있도록 참여자의 말을 직접 인용함으로써 확보하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 사전 동질성 검증

본 연구대상자는 모두 남성으로, 평균 연령은 실험군이 44.2세, 대조군이 42.2세이였으며, 실험군의 50.0%, 대조군의 68.0%가 미혼이었다. 종교를 가진 사람은 실험군에서 79.2%, 대조군에서 80.0%였고, 교육수준은 실험군 41.7%, 대조군 48.0%가 중졸로 가장 많았다. 약물을 처음 복용한 평균 연령은 실험군이 22.0세, 대조군은 21.7세이었고, 치료감호소에 입원한 평균 횟수는 실험군이 4.9회, 대조군이 5.6회이었다. 일반적 특성에서 실험군, 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군은 동질한 군으로 확인되었다.

본 연구의 주요 연구변수인 자기초월감, 자아존중감, 우울의 정도를 측정하여 두 그룹 간 동질성을 검증한 결과 종속변수에서는 자아존중감($t=-2.02, p=.049$)을 제외하고는 실험군과 대

조군간의 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다(Table 2).

2. 자기초월증진 프로그램의 효과검증

프로그램 적용 후 실험군과 대조군의 자기초월감은 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=3.33, p=.002$). 우울은 실험군에서 평균 13.7점, 대조군에서 평균 17.4점으로 실험군의 우울정도가 낮았으며, 두 군 간의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=-2.96, p=.005$). 자아존중감은 실험군과 대조군의 동질성이 확보되지 않아 사전 값의 차이가 사후 점수 차이에 영향을 미치는 것을 예방하기 위해 사전 값을 공변량으로 통제한 ANCOVA를 이용하였고 그 결과 실험군의 자아존중감이 대

조군의 자아존중감에 비해 높게 나타났으나 두 집단 간의 차이는 유의하지 않았다($F=1,410, p=.241$)(Table 3).

3. 자기초월증진 프로그램 참여 경험

질적 연구에 참여한 대상자의 평균 연령은 45세이었다. 질적자료를 분석한 결과, 원 자료에서 253개의 의미 있는 진술이 추출되었으며, 이로부터 12개의 하위범주, 6개의 범주, 3개의 주제를 도출하였다(Table 4).

1) 나를 돌아보기

참여자들은 프로그램 중 자신의 인생에서 특별한 일들을 적

Table 2. Homogeneity of General Characteristics and Dependent Variables (N=49)

Characteristics	Categories	Total	Exp. (n=24)	Cont. (n=25)	χ^2 or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year)		43.16±8.34	44.20±8.39	42.16±8.34	0.85	.396
Marital state	Single	29 (59.2)	12 (50.0)	17 (68.0)	1.79	.408
	Have a spouse	6 (12.2)	4 (16.7)	2 (8.0)		
	Divorce/separation	14 (28.6)	8 (33.3)	6 (24.0)		
Religion	Having	39 (79.6)	19 (79.2)	20 (80.0)	0.00	.942
	Not having	10 (20.4)	5 (20.8)	5 (20.0)		
Education	Elementary school	12 (24.5)	8 (33.3)	4 (16.0)	2.09	.351
	Middle school	22 (44.9)	10 (41.7)	12 (48.0)		
	≥ High school	15 (30.6)	6 (25.0)	9 (36.0)		
Hospitalization on	Having	44 (89.8)	21 (87.5)	23 (92.0)	0.27	.667
	Not having	5 (10.2)	3 (12.5)	2 (8.0)		
Initial doping age		21.87±8.08	22.00±9.19	21.76±7.03	0.10	.919
Hospitalization times (rate)		5.32±3.79	4.95±3.35	5.68±4.21	-0.66	.511
Self-transcendence		42.04±4.50	42.04±4.20	42.04±4.84	0.00	.999
Self-esteem		29.39±4.71	28.04±4.97	30.68±4.14	-2.02	.049
Depression		16.63±11.59	17.20±10.11	16.08±13.03	0.33	.737

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 3. Differences in Dependent Variables between Experimental and Control Groups (N=49)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	t or F*	p
		M±SD	M±SD		
Self-transcendence	Exp. (n=24)	42.04±4.21	45.04±4.87	3.33	.002
	Cont. (n=25)	42.04±4.84	41.64±4.73		
Self-esteem	Exp. (n=24)	28.04±4.97	29.88±4.73	1.41*	.241
	Cont. (n=25)	30.68±4.14	30.48±6.09		
Depression	Exp. (n=24)	17.21±10.11	13.75±9.80	-2.96	.005
	Cont. (n=25)	16.08±13.03	17.48±12.88		

Exp=Experimental group; Cont=Control group. *ANCOVA with pretest value as covariate.

Table 4. Sub-categories, Categories, and Themes

Themes	Categories	Sub-Categories
Looking back at myself	Facing myself in the dark past	Exploring lives distorted by drugs Exploring myself who have been weak to depend on drugs
	Looking at myself through others	Exploring the lives of others who have depended on drugs Reflecting my life onto the lives of others
Gaining confidence through small changes	Positive expression	Taking one step forward for a little change Getting encouraged by being satisfied with a little change
	Experience in positive relationships	Experiencing changed relationships with my changes Growing confidence that leads to reconciliations of relationships by positive changes
Finding meanings in life	Determination of cutting off drugs	Searching for the meaning of cutting off drugs for my family and myself Searching for the way to be independent from drugs
	Living together	Searching for the value of my existence on the way of helping others in trouble Dreaming of hopeful future by becoming the one who doesn't disappoint the family

어보고 인생 곡선그리기 등을 통해 자신의 과거를 신중하게 다시 돌아보게 되는 계기가 되었다. 자신만이 억울하게 마약중독자가 된 것 같은 생각이었으나 동료도 자신과 비슷한 경험을 가지고 있다는 것을 발견하게 되었고, 동료의 인생 곡선을 발표할 때는 그들의 모습에서 자신의 모습을 찾으며 자신을 좀 더 객관적으로 돌아보는 계기가 되었다.

(1) 어두운 과거의 나를 바로 바라봄

대상자들은 프로그램을 통해 과거의 자신을 성찰하게 되었으며, 자신의 행동을 돌아보고 반성하게 되고, 자신을 바로 바라보게 되는 경험을 하게 되었다. 어두운 과거의 나를 인정하고 그것을 동료들에게 드러내는 활동을 하면서부터 과거의 약물을 반복했던 나와는 다르게 자신을 좀 더 객관적으로 평가하고 앞으로 나아가기 위한 준비를 할 수 있었다.

지금까지 잘못 살아온 나를 반추해보았고, 두 번 다시는 같은 돌에 넘어지지 않으려고 노력중이에요(참여자 5).

(2) 타인을 통해 나를 바라보기

약물을 계속하게 된 같은 경험을 하고 있는 동료들의 발표를 보면서 자신도 같은 경험과 같은 어려움을 가지고 있음을 알게 되었고, 타인의 경험을 통해 자신을 제3자의 입장에서 객관적으로 확인하였으며, 자신을 더 잘 이해하게 되는 계기가 되었다. 다른 사람에게 받는 질책이나 훈계가 아니라 스스로를 채찍질함으로써 자신을 더 적극적으로 바라보게 되었다.

프로그램 전에는 상대방의 행동이나 내 행동에 대해 아무런 생각이 없었는데 프로그램을 하면서 내 행동을 한번

더 생각해보는 것 같아요. 남의 행동을 관찰하게 되었고 제 자신의 행동을 돌아보게 되었던게 가장 많이 배운 것 같아요(참여자 3).

2) 작은 변화로 자신감 가지기

프로그램에서 타인을 칭찬하고 배려를 위한 활동을 계획하며 작은 일에도 감사함을 표현하게 하는 활동은 대상자가 직접 실제로 실천을 하기 시작하면서 아주 작은 행동을 시작했을 뿐인데 그 행동이 변화로 자신의 마음까지 변하는 것을 발견하게 되었다. 이러한 자신의 변화하는 모습에 만족감을 느끼게 되었고 이러한 활동들로 인해 자신에 대한 만족감은 타인과의 관계에서도 여유로워 지면서 대인관계에서도 도움을 받게 되었다. 따라서 자기초월적 활동들이 타인과의 회복에서도 좋은 결과를 경험하게 되었다.

(1) 긍정적 표현하기

자신이 가지고 있는 생각이나 느낌을 칭찬과 감사 등을 표현하는 시간에 타인에게 적극적으로 표현하도록 한 것은 자신이 가진 긍정의 감정을 확인하게 하였고, 또한 타인에게 표현한 칭찬은 다시 자신에게 좋은 피드백으로 돌아옴으로써 긍정적인 표현을 더욱 많이 할 수 있게 되었다. 자신이 타인에게 칭찬과 감사의 마음을 표현하고 배려의 표현은 자신의 생각과 행동이 변화되는 계기가 되었고, 조금씩 변화하는 자신을 보면서 자기 스스로에게도 만족감을 느끼며 기존과 다르게 변화된 삶을 살 수 있었다는 용기를 갖게 하였다.

가장 가슴에 와 닿는 것은 남들에게 친절히 행동하기와 칭찬하기 등등 평소에는 전혀 해보지 못한 것이었는데 이

교육을 하면서 내가 먼저 선행을 하니깐 내 마음이 흐뭇해 진다는 것을 배우게 된 것 같아 무척 좋았습니다(참여자 8).

(2) 긍정적 관계 경험

자기초월적 활동을 통해 자신이 하지 않았던 일들을 하고 그것을 긍정적인 시각으로 갖게 되면서 생각의 변화와 행동의 변화를 시작하게 되었다. 이러한 변화들은 스스로에게 만족스러울 뿐만 아니라 이것이 타인과의 소통에 긍정적으로 작용하는 것을 경험하게 되었다. 타인을 배려하고 칭찬하는 모습들로 인해 다른 사람과의 관계가 개선이 되고, 또 그들로부터 긍정적이고 즐거운 피드백을 받게 되면서 자신의 이러한 활동들이 더 탄력을 받으며 이런 것이 반복되면서 자신감이 생기기 시작하였다.

이곳 생활이 자신만 생각할 수 있게 짜여져 있었는데 프로그램을 하면서 동료들의 마음을 헤아릴 수 있었고 양보할 수 있는 마음이 생겨서 여유로워진 것 같아요, 전에 나에게 잘못했던 사람들을 용서하지 못하고 생각만 하면 화가 많이 났는데 프로그램을 하면서 용서하는 마음이 생겼고 상대방을 이해하려는 마음을 가져보게 되었다는 게 너무 새로워요(참여자 8).

3) 삶의 의미 발견하기

삶을 어떻게 살아야 할지에 대해 고민하는 시간을 가지면서 지금과는 다른 삶을 살기 위해서는 단약을 꼭 해야겠다는 의지가 생기게 되었다. 그리고 의지만으로 그치는 것이 아니라 약물을 끊기 위해서 도움을 받을 수 있는 방법들을 적극적으로 알아보게 되었다. 이러한 노력들은 자신을 위해서 뿐만 아니라 자신과 같은 경험을 하는 다른 약물중독자를 도와주고자 하는 마음까지 생겼으며, 이렇게 자신도 누군가를 도울 수 있다는 것에 자신의 존재 가치를 높이게 되었다. 또한 자신만의 행복이 아니라 가족과 함께하는 즐거운 삶을 원하였으며, 이렇게 자신만이 아닌 다른 사람과 함께 살아가는 의미 있는 삶을 살기 위해 노력하려고 하였다.

(1) 단약 결심하기

나를 믿고 기다려주는 가족을 위해서도, 또 나를 위해서도 행복하게 살기 위해서는 약물을 꼭 끊겠다는 마음을 다짐하게 되고, 약으로부터 독립하고 단약을 꼭 실천하기 위해 여러 가지 주위의 자원을 찾아보고 도움 받을 수 있는 곳을 알아보는 등 적극적인 방법을 모색하기 시작하였다.

지금까지 마약을 말로만 끊어보겠다고 한 것 같은데, 프로그램을 하면서 내면에서 꼭 끊어보겠다고 마음이 들었어요. 먼저 단약의 의지를 굳건히 하는 게 최우선일 것 같아요(참여자 8).

마약을 끊기 위해서는 단약교육을 받고 있지만 교육을 계속 받고, 퇴소 후에도 보호관찰소 3년의 도움을 받으면 좋겠다고 생각했습니다(참여자 1).

지금의 생각들을 망각하지 않고 계속 일기를 써 나가면서 힘들 때마다 일기장을 보면서 힘을 내려고요. 내가 하고자 하는 것들을 계속해서 이끌어 나갈 수 있도록요. 두 번 다시는 과거의 전철을 밟지 않고 나 자신을 새롭게 다시 해나갈 거예요(참여자 12).

(2) 함께 살아가기

힘들고 어두웠던 자신의 약물중독 경험이 같은 어려움을 겪고 있는 사람의 단약에 도움이 될 수 있었으면 하는 바람을 가지게 되었다. 같은 상황에 처한 타인을 돕는 것을 통해 자신도 항상 문제의 중심이 아닌 타인에게 도움을 주는 가치 있는 존재라는 것을 느끼고 삶의 의미를 가지고 싶어 하였다. 또한 가족들에게 또다시 약물로 인해 실망시키지 않고 신뢰를 주고 싶은 간절한 마음이 생기게 되었다. 따라서 자신의 삶의 의미를 주위 사람과 나눌 때 더 의미 있다는 것을 알게 되었고, 타인과 함께 하는 삶을 희망하게 되었다.

이 교육을 바탕으로 반드시 단약에 성공하여 저희와 같이 마약으로 고생하는 사람들을 위해 단약에 함께 동참할 수 있도록 봉사하고 싶어요(참여자 8).

목표가 생겼어요. 할 수 없다 늦었다고 생각했는데 내 주위에 나를 바라보는 사람들이 곁에 있다는 것이 기쁘고, 그들에게 나도 할 수 있다는 것을 보여줄 겁니다(참여자 7).

행복한 삶은 가정과 가족에 대한 의무와 사랑 없이는 의미가 없어요, 가족의 신뢰를 얻기 위해 최선을 다 할 거예요. 내 자신보다 사랑하는 사람을 더 많이 생각하게 돼요. 그래서 사회에 나가면 마약을 완전 등지고 한 가장으로서 책임을 다하고 봉사하며 살고 싶어요(참여자 6).

는 의

본 연구는 치료감호소에 입원하고 있는 약물중독 환자를 대상으로 ‘자기초월증진 프로그램’을 적용한 후 양적으로 자기초월감, 자아존중감, 우울에 미치는 효과를 검증하고, 질적으

로는 프로그램 참여에 따른 변화를 탐색하고자 실시되었다.

연구결과, 자기초월증진 프로그램을 적용한 후 실험군이 대조군에 비해 자기초월감이 증가한 것으로 나타났다. 본 연구결과는 자기초월증진 프로그램의 수직적 측면으로 활동한 용서를 주제로 하는 프로그램이 마약재활센터 중독자의 재발 위험을 감소시키고, 자기초월을 증진시켜 회복 가능성을 높였다는 연구결과[12]와 중독자가족에게 용서 프로그램을 실시한 결과 자기초월감이 향상되었다는 결과[24]와도 유사하다. 이는 평소에 잘 사용하지 않던 용서와 감사 등을 표현하는 활동이 자신이 가진 경계를 벗어나게 하였고, 그 활동들로 인해 자기초월감이 높아진 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서 중재한 자기초월 증진 활동, 즉 내적 자기탐색, 긍정적 인간관계 증진, 초월자와의 관계회복, 과거와 미래의 통합으로 구성된 활동이 연구대상자인 약물중독자의 자기초월감을 증진하는 중재방법의 하나가 될 수 있다고 사료된다.

약물중독자의 자아존중감은 프로그램 후 실험군과 대조군 간의 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 본 연구결과와 유사하게 자기초월의 내적인 측면을 강조한 자기사랑하기 프로그램을 마약류중독자를 대상으로 실시한 연구[9]에서도 유의한 영향을 미치지 못하였다. 그러나 알코올중독자나 중독자가족에게 자기초월 프로그램의 일부인 용서 프로그램이 자아존중감을 증가시킨 것으로 나타났다[10,11]. 이와 같은 결과는 90분씩 3주 단기 프로그램[9]과 본 연구의 4주 프로그램에서 통계적으로 유의한 차이를 발견할 수 없었으나, 본 연구에 비해 120분씩 8회 이상 장기적인 중재가 제공된 것[10,11] 낮은 자아존중감을 가진 약물중독자[4,5]를 대상으로 하지 않았기 때문이라고 사료된다. 따라서 낮은 자아존중감은 중독자들에게 스트레스를 받을 경우 쉽게 좌절하는 원인이 되어 재발을 일으키는 취약성이 되기 때문에[25] 중독자의 자아존중감을 높이는 중재 프로그램이 중요하며, 본 프로그램의 한계를 보완한 프로그램을 개발할 필요가 있다.

본 연구에 참여한 대상자 전체의 우울점수는 16.6점으로, 프로그램에 참여한 대상자의 우울은 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 본 연구결과와 유사하게 마약류중독자를 대상으로 용서, 칭찬 및 장점 찾기 등을 포함하고 있는 자기사랑하기 프로그램이 마약류중독자의 우울을 감소시켰다는 연구가 있었다[9]. 또한 자신의 생각이나 감정을 그대로 수용하면서 자기조절을 높이는 마음챙김 프로그램 후 교도소와 센터에 있는 약물중독자의 우울이 감소한 연구[17]와도 일치하였다. 대상은 다르지만 주요우울장애 대학생에게 감사 프로그램을 적용 후 우울이 감소한 것으로 보고[18]하고 있어 자기초월 활동으로 칭

찬, 용서, 감사와 자신의 강점을 찾는 등의 긍정적인 생각과 행동을 하는 활동으로 구성된 자기초월증진 프로그램이 대상자의 우울에 긍정적인 영향을 미친 것으로 생각된다. 특히 우울이 동반될 경우 이를 감소시키기 위해 다시 과도한 약물을 사용하고 재발의 위험이 높아지는 원인이 될 수 있기 때문에[5,17], 자기초월증진 프로그램은 약물중독자들의 우울을 감소시키기 위한 하나의 중재로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

질적 내용분석 결과 자기초월증진 프로그램을 통해 ‘나를 돌아보기’, ‘작은 변화로 자신감 가지기’, ‘삶의 의미 발견하기’의 3가지 주제가 도출되었다.

‘나를 돌아보기’는 ‘인생 곡선(life curve) 그리기’를 통해 자신의 생애를 스스로 이해하고 회고하여 타인의 삶으로부터 자신의 삶을 돌아보는 자기탐색을 증진시키게 되었고[6], 이러한 ‘진정한 나’에 대한 깊이 있는 자기탐색은 자신에 대한 이해를 통해 내적으로 자기초월이 확대되는 것으로 사료된다. 또한 인생에서 용서할 수 없는 누군가에게 용서편지를 쓰는 활동은 대인관계에서 경험한 상처를 긍정적이고 건강하게 극복하는 과정이 된다[26]. 참여자들은 용서를 통해 남에게 잘못을 전가하는 것이 아닌 약물을 사용한 자신을 있는 그대로 인정하며 받아들이게 되었고, 더 이상 타인에게 분노나 적대감을 느끼기보다 긍정적인 태도를 갖게 되어 한결 마음이 편해졌다고 진술했다. 또한 평소에는 해보지 못했던 친절과 칭찬하기 등의 활동으로 마음이 흐뭇하고 편안함을 느꼈다고 표현하였다. 이는 수평적으로는 자기초월이 확대되고 있다고 해석할 수 있다.

‘작은 변화로 자신감 가지기’는 최근에 경험한 감사한 일을 찾아 편지로 써서 전하는 활동을 하고, 타인에게 친절한 행동을 의도적으로 하며, 그 행동들을 되새겨 보는 활동이 긍정적인 결과를 가져왔다. 이는 감사, 친절 행동 등을 되새겨 보는 것이 주관적 행복감에 영향을 주게 되기 때문[20]으로 파악된다. 또한 대상자들은 평소에는 해보지 못한 활동을 함으로써 예전과 다른 자신의 모습을 발견하게 되었다고 보고하였다. 이렇듯 양적 연구결과에서 통계적 차이가 없었던 자아존중감이 질적 연구결과에서는 대상자들이 프로그램을 통해 자신의 작은 변화이지만 긍정적 피드백을 받으면서 자신감을 가지게 되는 것을 확인할 수 있었다. 긍정적이고 적극적인 피드백은 자기 인식에 만족감을 갖는 등의 긍정적인 효과를 주어[6] 더욱 더 긍정적인 활동들을 할 수 있는 탄력을 주었으며, 이는 타인과의 관계를 통한 외적으로의 자기초월의 확대 과정이라고 사료된다.

‘삶의 의미 발견하기’는 자신이 약을 끊고 나서 자신과 같은 어려움을 겪는 사람들을 돕기를 희망하고 타인을 위한 삶을 모색하면서 회복으로 나아가고자 하였다. 이는 대상자가 자신의

어려운 상황을 이겨낼 힘을 얻고 자신의 존재 가치를 발견하여, 질병을 통해 새롭고 가치 있는 자기인식 뿐만 아니라 성장과 발전 과정으로의 회복을 추구하였다고 사료된다[24]. 또한 자신을 걱정해주고 기다려주는 가족과 함께 하는 행복한 미래를 위해 현재의 어려움을 극복하고 약물을 끊겠다는 동기가 증가된 것으로 사료된다. 이와 같은 연구결과는 약을 끊기 위한 의미를 가족이나 주변사람들에게 실망시키지 않으려 한다는 질적 연구결과[27]나 향후 약물중단을 위해 가장 중요한 요인으로 가족, 친구 등 주변의 관심과 지원, 사회적 배려와 지지로 나타나는 연구결과[28]와 일치된다. 따라서 중독행동의 변화가능성을 높이는 약으로부터 독립할 수 있는 방법들을 적극적으로 찾아보는 모습[12]이나 연구참여자가 자기초월증진 프로그램을 통해 이기적이며 자기중심적인 태도에서 벗어나 가족과 이웃을 생각하는 모습은 긍정적인 변화라고 사료된다.

본 연구의 제한점으로 본 연구결과는 12회기 자기초월증진 프로그램을 적용한 전후의 단기 효과를 확인할 수 있었으나 그 효과가 장기 지속 및 유지될 것인지에 대해서는 확인할 수 없었다. 실제 퇴소 후 재발률이 프로그램을 받은 집단과 통제집단 간에 어떤 차이가 나는지도 확인해 볼 필요가 있다. 그러므로 프로그램 종료 후 일정기간 경과하는 시점에 효과를 측정해보는 연구설계를 시도할 필요가 있다. 또한 본 연구대상자 선정 시 치료감호소에 입원하고 있는 약물중독 환자를 대상으로 진행한 연구이므로 일반화에 신중을 기해야 한다. 연구도구에서는 신뢰도가 낮은 자기초월감에 대해 추후 중독자를 대상으로 도구의 요인분석과 신뢰도를 확인할 필요가 있다.

본 연구에서 프로그램의 진행은 약물중독자의 자기초월감을 증진하는 것에 중점을 두어 강의와 주입식 프로그램보다 자신의 경험을 발표하거나 참여자끼리 서로 의견을 나누면서 자발적인 활동을 하게 하였다. 참여자들은 치료감호소의 약물병동이라는 특수한 집단 환경에 놓여있었기 때문에 서로의 처지를 잘 이해하고 있었고, 프로그램을 통해 안전한 환경에서 충분히 자기노출을 할 수 있도록 격려하였다. 자기노출 시 참여자들이 서로 지지하고 돕고 격려하는 정서적 부분을 중요한 전략으로 사용하여 긍정적 피드백을 주어 집단의 역동적 접근의 효과를 이끌어냈다는 점에서 강점으로 생각된다. 또한 본 프로그램은 약물중독자의 병리적 감소에 초점을 두는 기존의 중재방법에서 벗어나 영적 자기초월감 등 자신의 삶의 의미를 발견해가도록 하는 등으로 긍정적 측면에 초점을 맞추어 중재한 것에 의미가 있다. 아울러 약물중독자에 대한 영적 간호중재의 효과를 분석함으로써 약물중독자를 이해하기 위한 간호지식체 확대에 기여했다고 여겨진다.

결론

본 연구는 약물중독자를 대상으로 자기초월증진 프로그램을 적용하고 그 효과를 밝히고자 하였다. 자기초월증진 프로그램을 약물중독자에게 적용한 결과, 약물중독자의 자기초월감을 높이고, 우울을 낮추는 효과가 있음을 확인하였다. 또한, 약물중독자는 프로그램을 통해 자신을 돌아보고, 타인과의 관계에서 자신감을 경험하였으며, 가족과 타인을 위해 삶의 의미를 발견해 나가는 변화 과정을 확인하였다. 본 연구결과를 토대로 약물중독자 뿐만 아니라 알코올 및 도박 등 다양한 중독자로 확대 적용하여 결과를 확인하는 연구가 필요하다. 또한 중재에 대해 장기적인 평가를 통해 장기적인 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

CONFLICTS OF INTEREST

This article is a revision of the first author's doctoral thesis from Ewha Womans University.

REFERENCES

1. Supreme Public Prosecutors' Office. A white paper on drugs crime 2015 [internet]. Seoul: Supreme Public Prosecutors' Office; 2016 [cited 2005 Aug]. Available from: <http://www.spo.go.kr/spo/major/drug/data/drugbbs04.jsp>
2. World Drug Report 2013-by United Nations Office on Drugs and Crime. 2014;33(2):1-216. <https://doi.org/10.1111/dar.12110>
3. Kim BS, Kim HB. The new paradigm to the addiction crime. *Journal of Korean Association of Addiction Crime*. 2011;1(1): 89-113.
4. Urbanoski K, Kenaszchuk C, Veldhuizen S, Rush B. The clustering of psychopathology among adults seeking treatment for alcohol and drug addiction. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2015;49:21-26. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.07.004>.
5. Watkins KE, Hunter SB, Hepner KA, Paddock SM, de la Cruz E, Zhou AJ, et al. An effectiveness trial of group cognitive behavioral therapy for patients with persistent depressive symptoms in substance abuse treatment. *Archives of General Psychiatry*. 2011;68(6):577-584. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.53>.
6. Sorensen T, Lien L, Landheim A, Danbolt LJ. Meaning-making, religiousness and spirituality in religiously founded substance misuse services-A qualitative study of staff and patients' experiences. *Religions*. 2015;6(1):92-106. <https://doi.org/10.3390/rel6010092>
7. Heo G. Alcoholism and spiritual recovery of spiritual disease.

- Studies on Life and Culture. 2004;6:1-10.
8. Joe YO. A study of healing relation addiction. *Theology and Praxis*. 2014;38:409-440.
<https://doi.org/10.14387/jkspth.2014.38.409>
 9. Park SG. The development and effectiveness of a self-love program for the treatment of drug abusers. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 2002;21(4):693-703.
 10. Kim HK, Lee MH. Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem, and spirituality of wives of alcoholics. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2014;44(3):237-247.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2014.44.3.237>
 11. Kang SJ, Kim SJ. Effects of forgiveness therapy program on self-esteem, anger, and forgiveness in people who abuse alcohol. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015;24(4):300-309.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.4.300>
 12. Orbon M, Mercado J, Balila J. Effects of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015;165:12-20.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.599>
 13. Bowen S, Witkiewitz K, Kclifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, et al. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. 2014;71(5):547-556. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4546>
 14. Park SG. The 48 step Happiness Program in the drug addiction treatment. Ministry of Justice a Service Report. Gongju, Institute of Forensic Psychiatry Ministry of Justice. 2011. Report No. 11-1270241-000007-01.
 15. Kim SS, Reed PG, Kang YM, Oh JN. Translation and psychometric testing of the korean versions of the spiritual perspective scale and the self-transcendence scale in korean elders. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2012;42(7):974-983.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2012.42.7.974>
 16. Kim MR. Moderating effect of spirituality in the relationship between self-focused attention and depression. *Korean Journal of Religious Education*. 2014;44:21-44.
 17. Cho JH, Son CN. Effects of the mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) program on depression, impulsivity, and drug abstinence self-efficacy of drug addicts. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 2013;32(1):13-31.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.1.002>
 18. Lim YJ. Efficacy of positive psychotherapy on college students with major depressive disorder. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2012;31(3):679-692.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.3.003>
 19. Jang YH, Kwon MG. A research about spiritual program influence upon the anxiety and depression of women going through their menopause. *Journal of Digital Convergence*. 2014;12(4):437-442. <https://doi.org/10.14400/jdc.2014.12.4.437>
 20. Otaka K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*. 2006;7(3):361-375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
 21. Kwon KI, Yang JY. Trends in mixed methods research in counseling. *CNU Journal of Educational Studies*. 2014;35(1):103-124. <https://doi.org/10.18612/cnujes.2014.35.1.103>
 22. Huh J. The Right sample size using IBM SPSS sample power, Seoul: Hannarau Academy; 90 p.
 23. Jon BJ. Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Medical Journal*. 1974;11:109-129.
 24. Cho MJ, Kim KH. Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 1993;32(3):381-399.
 25. Mitrovic M, Hadzi-Pesic M, Stojanovic D, Milicevic N. Personality traits and global self-esteem of alcohol addicts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014;127:255-259.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.251>
 26. Park JH. A Review of forgiveness psychological theory and education program. *The Korean Journal of Human Development*. 2006;13(1):117-134.
 27. Baik HU, Han IY. The recovery experience of drug addicts in a community - the regeneration in the real world. *Mental Health & Social Work*. 2014;42(3):151-177.
 28. Park SS, Kim WJ. Effects of treatment program for drug abusers in prison. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2010;10(4):348-358.
<https://doi.org/10.5392/jkca.2010.10.4.348>