

심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과*

고 영 애(적십자간호대학)

목 차

I. 서론	V. 결론 및 제언
II. 연구방법	참고문헌
III. 연구결과	영문초록
IV. 논의	

I. 서론

1. 연구의 필요성

발달단계상 청년기에 속하는 대학생들은 전문인으로서 갖추어야 할 지식과 교양을 배우며 인격적인 성숙을 위한 정체감을 확립하는 발달과업을 가지고 있다. 그러나 인간교육보다는 대학입학 경쟁을 중요시하는 학력위주의 우리 사회에서는 입시에 대한 격정과 과중한 학습부담 속에 청소년기를 거치고 대학에 들어오게 된다. 대학에 입학한 학생들도 학과에 대한 회의, 교우 및 선후배 관계, 가족관계, 사회분위기, 앞으로의 삶의 방향과 직업문제 등으로 인하여 많은 스트레스를 겪고 있는데 적당한 스트레스는 활력소도 될 수 있지만 많은 경우에는 신체적 증상과 함께 정신적 문제를 나타내어 심신의 건강을 위협하게 된다. 학생들의 정신건강은 신체적 건강수준과 유의한 상관관계가 있으며(김태민, 1991; 박애선, 1996), 아무리 성적이 우수하고 뛰어난 학생이라 하더라도 정신건강에 문제가 생기면

학업에 지장을 줄 뿐만 아니라 사회에 나아가서도 적응상의 어려움이 있기 때문에 우리사회의 미래를 짊어지고 있는 대학생들의 정신건강 문제는 매우 중요하게 생각된다. 따라서 대학에서는 학과지도뿐 아니라 대학생들의 정신건강을 증진시키기 위한 전략이 필요하다. 대학에서 간호학을 전공하고 있는 간호학생들은 간호의 미래를 좌우하므로 미래의 건강관리자로 바람직한 간호전문인을 육성하기 위하여 간호교육 기관에서는 간호학생의 정신건강 문제를 더욱 중요하게 다루어야 한다. 한국 간호학생의 정신건강 상태는 한국여대생 표준집단보다 더 낮은 수준으로 나타났으며(정계하, 1996), 간호학생들은 과중한 학교수업 뿐만 아니라 임상실습을 병행함으로써 더 많은 스트레스를 경험하고 있다(박혜숙, 1997). 많은 연구에서 간호학생들을 위한 특별 교육프로그램을 개발하여 스트레스를 감소시키고 정신건강을 증진시켜 앞으로의 간호직 적응을 준비시키기 위한 지속적인 지도의 필요성이 언급되고 있다. 정신건강을 증진시키는 것은 수업위주의 활동만으로는 그 성과를 거둘 수 없기 때문에 학생생활지도에

* 2002년도 2월 경희대학교 박사학위논문

역점을 둘 필요가 있으며 이를 위한 방안으로 대학에서도 상담활동을 중요시하고 있다. 과거에는 문제를 가지고 있는 학생들에 대한 개인상담이 주류를 이루었다. 그러나 최근에는 문제를 지닌 소수의 학생들에게만이 아니라 점점 늘어나고 있는 스트레스와 적응문제 및 발달과업과 관련된 어려움을 갖고 있는 학생들을 대상으로 하여 보다 나은 자기로의 성장, 개발 및 잠재력 표현의 중요성을 인지하여 특히 집단상담에 높은 관심을 기울이고 있다(박애선, 1996). 집단 구성원들에게 동료들 간의 정서적 유대감 및 소속감을 느끼게 하고 이타주의적 협동심을 배양하는 기회가 되는 집단상담은 대학의 양적 증대에서 오는 개인의 소외의식과 이로 인해 생기는 정서적 결함의 요구를 채워주고 다른 사람들도 나와 비슷한 문제를 가지고 있다는 안정감을 주므로 특히 자의식이 고도로 발달하며 동료집단과의 인간관계를 원만히 하여 소속감과 인정을 받는 것이 중요한 청년기인 대학생에게는 더욱 효과적이다. 집단상담의 한 형태로 실시되고 있는 심리극은 개인의 갈등상황을 말로 표현하기보다는 행위로 표현함으로써 자신이 가지고 있는 문제의 심리적 차원을 탐구하여 통찰하도록 돕는다(Moreno, 1977). 문헌상 심리극이 한국에 소개된 것은 1969년 한동세에 의해서였으며, 1975년 9월 김유광에 의하여 국립 정신병원에서 최초로 심리극이 실시되었다. 이후 여러 대학의 심리학과에서도 심리극을 실연하고 있다. 최근에 심리극은 대학에서 뿐만 아니라 초등학교, 중·고등학교의 교육현장에서 집단상담의 방법으로 사용되고 있으며 정신건강 교육방법으로 권장되고 있다.

이에 본 연구는 간호교육 현장에서 심리극 집단상담의 효과를 확인하여 미래의 건강관리자인 간호전문인 육성을 위한 교육프로그램 자료로 활용하며 더 나아가 간호대상자들의 성장발달 단계별 정신건강 증진을 위한 간호중재 방안으로서 심리극의 적용 가능성을 확인하고자 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신 건강에 미치는 효과를 규명한다.

- 2) 심리극 집단상담의 경험내용을 중심으로 양적 연구 결과의 적합성 여부를 확인한다.

3. 연구의 가설

심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신 건강에 미치는 효과를 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

제1 가설: 심리극 집단상담에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 신체 건강상태가 향상될 것이다.

제2 가설: 심리극 집단상담에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정신 건강상태가 향상될 것이다.

제1부가설: 실험군은 대조군보다 기질불안 점수가 낮을 것이다.

제2부가설: 실험군은 대조군보다 상태불안 점수가 낮을 것이다.

제3부가설: 실험군은 대조군보다 우울 점수가 낮을 것이다.

4. 용어의 정의

1) 심리극 집단상담

연극적인 방법으로 인간의 심리적인 문제를 해결하고 더 나아가 인간의 정신을 개발하고자 하는 집단상담의 한 방법(Moreno, 1977)으로 본 연구에서는 연극적인 방법을 사용하여 1회 2시간씩 총 10회 실시한 집단상담 방법을 말한다.

2) 신체건강

질병이나 불구가 없을 뿐만 아니라 신체적, 정신적 사회적 및 영적으로 안녕한 역동적 상태인 건강의 정의에서 질병이나 불구가 없는 상태를 말하며(WHO, 1998). 본 연구에서는 남호창(1965)의 간이형 Cornell Medical Index 중 신체적 증상에 관계된 24 문항에 의하여 측정된 점수를 말한다.

3) 정신건강

단순히 정신병에 걸리지 않은 상태뿐만 아니라 만족

스러운 인간관계를 유지해 나가는 능력으로 모든 개인적, 사회적 적응능력을 포함하고 아울러 어려운 생활조건에도 일을 처리해 나갈 수 있는 건전하고 균형잡힌 성격을 말하며(조은숙, 1983). 본 연구에서는 불안과 우울을 의미하며 김정택과 신동균(1978)에 의하여 번안된 Spielberger의(1970) The State-Trait Anxiety Inventory 40개 문항과 김명권(1984)이 번안한 Beck (1961)의 Depression Inventory 21개 문항으로 측정된 점수를 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 방법론적 triangulation 연구설계이다. 양적연구에서는 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신 건강에 미치는 효과를 규명하기 위한 비동등성 대조군 전후설계에 의한 유사실험 연구를 하였으며, 연구효과의 심층적이고 포괄적인 이해를 더하기 위하여 심리극 집단상담에 참여한 실험군의 성찰일지(2회)의

내용을 분석하는 질적 연구를 병행하였다. 연구설계모형은(그림 1)과 같다.

	사전조사	실험처치	사후조사
실험군	Ye1	X 성찰일지(2회) 작성	Ye2
대조군	Yc1		Yc2

X : 심리극 집단상담
Ye: 실험군
Yc: 대조군

〈그림 1〉 연구설계

2. 연구대상

본 연구의 대상은 서울시 J 간호대학의 재학생으로 본 연구 참여에 동의하였고 현재 의사의 진단을 받은 질병이 없는 자를 임의표출 하였다. 실험군은 연구자가 게시한 심리극 참여 희망자 모집공고를 보고 참여하기를 자원한 자이며, 대조군은 문헌고찰 결과 심신건강에 관련있는 변수로 발견된 학년, 부모, 거주지, 종교, 학교활동 여부, 학교선택 동기, 학교생활 만족도 등을 짚기 하여 선정하였다. 실험군은 21명으로 시작하였으

회기	목적	심 리 극 진 행 단 계		
		준비기(20분)	활동기(80분)	공유기(20분)
1	관계형성하기	· 심리극에 대한 소개 · 유의사항 전달	자신을 가장 잘 아는 사람이 되어 자기를 소개하기로 시작	매 회기에서 느꼈던 경험 나누기
2		· 심리극 집단원들 전체가 골고루 한번씩 만나 자신에 대하여 이야기하기 종이에 인생곡선을 그리고 발표하여 주연 선정		
3	부정적 감정 덜어내기	빈 의자를 앞에 놓고 앉아눈감고 음악 듣기로 주연 선정	빈 의자에서 생각나는 사람을 만남으로 시작	
4		가장 기억나는 어린 시절 생각하기로 주연 선정	현재의 내가 어린 시절의 자신을 만남으로 시작	
5		감정의 창고에서 노출시키지 않고 묵혀두었던 감정 찾아보기로 주연 선정	찾아낸 감정을 가지고 시작	
6	긍정적 감정 쌓기	마법의 가게에서 본인이 가장 가지고 싶었던 것을 사기로 주연 선정	가장 가지고 싶은 것을 가진 인생을 살아보는 것으로 시작	
7		자신의 장례식장에 참석하는 장면 연출하기로 주연 선정	장례식장에서 듣고 싶은 추모사 들려주기로 시작	
8		기억의 앨범 속에서 가장 행복했던 사진 찾아보기로 주연 선정	가장 아름다웠던 추억 속으로 가보기로 시작	
9		신비의 섬에 가는 장면 연출하기로 주연 선정	신비의 섬에서 자신이 원하는 삶을 살아보기로 시작	
10		자신의 장·단점 기록하기로 주연 선정	단점을 장점으로 바꾸어 표현해 주기로 시작	

〈그림 2〉 실험처치 일정

나 개인사정으로 5명이 도중에 탈락하였고, 전·후 조사를 일부에 불참한 1명을 제외하였다. 따라서 최종적으로 자료분석에 이용된 실험군과 대조군은 각각 15명으로 총 30명이었다.

3. 실험처치

본 심리극 집단상담은 학기 중 주 1회씩 월 2회의 분산적 집단으로 실시하였다.

실시시간은 수업시간 종료 후 오후 5시부터 7시까지였으며 장소는 강의실을 사용하였다. 본 연구에 임하기 전에 연구자는 집단상담, 심상요법, 음악요법과 심리극에 대한 연수를 받고 3년간 심리극에 참여하며 심리극을 체험한 후 간호대학에서 심리극 집단상담을 20회기 운영한 바 있다. 이상과 같은 경험과 문헌고찰을 토대로 매 활동시 준비기 20분, 활동기 80분, 공유기 20분의 총 10회기 심리극 집단상담을(그림 2)와 같이 구조화하여 운영하였다.

4. 측정도구

1) 신체건강 척도

남호창(1965)의 Cornell Medical Index 간이건강 조사표 중 자신이 판단할 수 있는 신체적 증상과 관련된 24문항을 사용하였다. 각 항목은 4점 척도로 0에서 3점까지 주게 하여 범위는 0-72점이며 점수가 높을수록 신체건강 상태가 좋지 않은 것으로 해석하였다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha = .88이었다.

2) 불안 척도

김정택과 신동균(1978)에 의하여 번안된 Spielberger 등의 STAI(The State-Trait Anxiety Inventory)를 사용하였다. 본 도구는 상태불안 20문항, 기질불안 20문항으로 각 항목은 1에서 4점까지의 4점 척도로 구성되어 있다. 상태불안 10개, 기질불안 7개의 도치문항들은 역으로 계산하였으며 범위는 20-80 점이었다. 점수가 높을수록 불안정도가 높은 것을 의미하며 본 연구에서의 상태불안 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha = .93이었고, 기질불안 측정도구의

신뢰도는 Cronbach's alpha = .90이었다.

3) 우울 척도

김명권(1984)이 번안한 Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory) 21개 문항을 사용하였다. 본 도구는 0에서 3점까지 4점 척도로 구성되어 있으며 범위는 0-63점이었다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높은 것을 의미하며 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha = .86이었다.

5. 연구진행 및 자료수집

실험 전에 실험군과 대조군에게 그들의 생년월일을 포함한 일반적 사항, 신체건강 상태, 상태불안, 기질불안과 우울 상태를 측정하고, 5월 4일부터 11월 27일까지 실험군에게 수업기간 중 주 1회씩 월 2회, 총 10회기의 심리극 집단상담을 운영하였다. 1회 심리극 집단상담 시간은 2시간이었다. 심리극 집단상담 10회가 끝난 후 실험군과 대조군에게 실험 전과 동일한 측정도구로 재측정하였으며, 5회기와 10회기 후에 실험군에게 심리극 집단상담에 참여한 경험에 대하여 익명으로 성찰일지를 작성하게 하였다.

6. 자료분석 방법

실험처치 자료 분석은 SPSS PC를 이용하였으며 유의수준은 $P = .05$ 로 하였다.

- 1) 실험 전 실험군과 대조군의 동질성은 Chi-square test와 Mann-Whitney U test로 검정을 하였다
- 2) 가설검정을 위하여 실험군과 대조군의 실험 전·후 점수차 평균 차의 유의성을 Mann-Whitney U test로 검정하였다.

질적자료 분석은 심리극 5회, 10회 실시 후 심리극 집단상담에 참여한 실험군이 익명으로 작성한 성찰일지에서 의미있는 내용의 경험들을 뽑고 그 경험 중 같은 속성이라고 생각되는 것을 묶었으며 그 속성을 같은 것끼리 범주로 분류하였다. 경험을 속성화하고 범주화하는 작업에는 다년간 질적 연구를 실시한 경험이 있는 간호학 교수 2인과 국문학자 1인의 자문을 받아 상호 일치도를 높였다.

7. 연구의 제한점

- 1) 연구대상자 표집을 무작위 추출이 아닌 편의 추출로 하였기 때문에 전체 학생에게 일반화하는 데에는 신중을 기해야 한다.
- 2) 연구자와 연출자가 동일인이어서 연구자의 기대효과가 작용할 가능성을 배제하기 어렵다.

p=.03) 심리극 집단상담에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 신체 건강상태가 향상될 것이다의 제1가설은 지지되었다(표 1-1 참조).

2) 실험군과 대조군의 실험 전 - 후 정신 건강상태 차이 검정

실험군과 대조군간 실험 전·후 기질불안 점수 평균 차이는 있었으나 통계적으로는 유의한 차이(U=84.0 p=.23)가 나타나지 않아 "실험군은 대조군보다 기질불안 점수가 낮을 것이다"라는 제1부가설은 기각되었다. 상태불안은 두 군간에 실험 전·후 통계적으로 유의한 차이가 검정되어(U=59.0 p= .02) "실험군은 대조군보다 상태불안 점수가 낮을 것이다"라는 제2부가설은 지지되었다. 실험군과 대조군의 실험 전·후 우울 점수에 유의한 차이가 나타나(u=57.5 p=.02) "실험군은 대조군보다 우울점수가 낮을 것이다"의 제3부가설은 지지되었다(표 1-2 참조).

III. 연구 결과

1. 실험군과 대조군의 동질성 검정

실험처치 전 일반적 특성인 학년, 종교, 부모 유무, 부모 동거상태, 간호학 선택 동기, 학교 선택동기, 학교생활 만족도 등을 Chi-square test로 검정한 결과 실험군과 대조군 간에 차이가 없는 것으로 나타나 두 군이 동질함을 확인하였으며 신체·정신 건강상태를 Mann-Whitney U test로 검정한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없으므로 두 군의 신체·정신 건강정도도 동질함을 확인하였다.

2. 가설검정; 심리극 집단상담의 효과 검정

1) 실험군과 대조군의 실험 전 - 후 신체 건강상태 차이 검정

실험군과 대조군의 실험 전·후 신체 건강상태 차이 평균이 통계적으로 유의한 차이가 있어(U=61.5

3. 심리극 집단상담 성찰일지 분석

심리극 집단상담 참가자 15명이 기록한 성찰일지에 나타난 집단상담 경험내용은 초기(5회 종료후) 48개, 후기(10회 종료 후)76개 총 124개로 나타났다. 그 내용 중 유사한 내용들을 모아 속성으로 분류하였고, 비슷한 속성들을 모아 범주로 정리한 결과 <표 2>와 같이 자아발견, 타자발견, 감정정화, 긍정적인 사고전환, 공감대 형성, 위로받음, 자유로워짐, 편안해짐, 서로

<표 1-1> 실험군과 대조군의 실험 전 - 후 신체 건강상태 차이 검정

구 분	실험 전	실험 후	실험 전·후 차이	U값	p값
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
실험군	19.26 (9.16)	16.93 (7.47)	-2.33(6.55)	61.5	.03
대조군	18.26 (9.11)	20.33 (8.92)	2.06(3.21)		

<표 1-2> 실험군과 대조군의 실험 전 - 후 정신 건강상태 차이 검정

구 분		실험 전	실험 후	실험 전·후 차이	U값	p값
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
기질불안	실험군	40.66 (7.05)	39.33 (10.88)	-.13(11.10)	84.0	.23
	대조군	43.93 (10.11)	47.86 (8.29)	4.46(7.45)		
상태불안	실험군	39.86 (4.80)	37.60 (12.02)	-2.26(11.49)	59.0	.02
	대조군	41.80 (6.27)	47.80 (10.19)	6.0(8.38)		
우 울	실험군	12.73 (6.85)	8.86 (5.87)	-3.86(6.04)	57.5	.02
	대조군	11.00 (6.09)	12.53 (7.58)	1.53(5.61)		

이해함, 인간관계 성숙, 자신감 획득, 새로운 도약, 미래 설계의 13가지 속성과 자기성찰, 심리적 지지, 대인관계 향상, 자기개발의 4개 범주로 분류할 수 있었다.

〈표 2〉 심리극 집단상담 경험 내용

범 주	속 성
자기성찰	자아발견, 타자발견, 감정정화, 긍정적인 사고 전환
심리적 지지	공감대 형성, 위로받음, 자유로워짐, 편안해짐
대인관계 향상	서로 이해함, 인간관계 성숙
자기개발	자신감 획득, 새로운 도약, 미래 설계

V. 논 의

1. 심리극 집단상담의 효과

심리극 집단상담에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군에 비해 신체건강 상태와 정신건강 정도가 대조군보다 향상된 것으로 나타났다. 심리극 집단상담이 기질불안을 감소시키지는 못하였으나 상태불안과 우울은 감소시킨 것으로 나타났다.

이와 같이 심리극 집단상담이 신체, 정신 건강에 효과가 있는 것으로 나타난 것은 건강상의 장애와 정신 문제 수준은 밀접한 관계가 있다는 박애선(1996)의 연구결과와 간호학생들의 신체계통과 정신건강 문제 호소반응의 상관관계가 유의하게 나타난 유애광(1987)의 연구, 그리고 간호학생의 심신 건강문제 호소율은 정신건강 문제 호소율과 유의한 상관관계가 있었다는 이영은(1991)의 연구결과와도 같았다. 이러한 결과들을 보면 신체건강 문제는 정신건강 문제와 직접적인 관계가 있으며 정신건강을 향상시키면 신체건강도 향상시킬 수 있음을 시사해 준다고 볼 수 있다. 본 연구결과 심리극 집단상담은 상태불안에는 확실한 효과가 있었으나 기질불안에는 효과가 없었는데 박정숙(1986)은 이완훈련으로, 정민(1997)은 MBTI 성장 프로그램으로 상태불안 완화에 효과를 보았다는 연구결과를 발표하였다. 김경민(1984)은 자기표현 훈련으로, 그리고 김경미(1988)는 자기노출 훈련으로 상태불안은 감소했으나 기질불안은 감소하지 않았다는 연구결과를 보고하여 심리극 집단상담도 다른 집단상담과

같이 상태불안 감소에는 효과가 있으나 기질불안에는 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 상태불안은 시간의 경과에 따라 그 강도가 변화하는 인간의 정서상태이며 기질불안은 개인이 세상을 지각하고 주어진 환경에 대응하는 데 있어서 비교적 일관성 있는 성격을 띤 성격적 특성(Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970)이기 때문인 것으로 보인다. 본 연구에서 심리극 집단상담에 참여한 실험군이 대조군에 비해 우울감소 정도가 높았는데 이는 대학생들에게 TA집단상담으로 우울감소에 효과를 보았다는 김현수(1997)의 연구결과와 인지행동적 집단상담은 고등학생들의 우울감소에 효과가 있었다는 이경나(1997)의 연구결과와 일치하였다. 본 연구에서 불안과 우울감소에 효과적인 심리극 집단상담은 역동적인 상호 대인관계 과정이기 때문에 자신의 감정이나 문제들을 쉽게 노출시킬 수 있으며, 서로 돕고 도움을 받을 수 있는 사회적 교류가 형성됨으로 정신건강을 증진시킬 수 있는 집단상담의 요소, 그리고 대상자가 자기와 관련된 과거 상황을 재현하거나 현재 또는 미래에 예견되는 상황을 연극적으로 표현하게 함으로써 표현하고 있지 못하고 있는 감정에 접촉시켜 간혀 있는 감정을 충분히 발산시키는 심리극의 특징이 반영된 결과라고 사려된다. 인간은 일상생활에서 경험하는 생활사건에서 불유쾌한 감정을 경험하게 되며 이때 이를 표현하고자 하는 자연스러운 욕구가 있다. 그런데 자신의 생각과 느낌을 표현하지 못하게 되면 그러한 자신의 무능에 대해 느끼는 만성적인 불안에서 정신·신체 질환이 생기게 되므로 자신의 감정이나 느낌, 생각 등을 다른 사람에게 나타내는 것은 정신건강에 있어서 중요한 요소가 된다(Solano, Batten & Parish, 1982). 또한 인간은 사회적 존재이기 때문에 정신건강을 증진시키기 위해서는 자기주장이나 감정을 표현하게 하고 사회적 지지를 해줄 필요가 있다.

심리극 집단상담은 다른 집단상담과는 달리 말이 아니라 연극적인 방법을 사용하기 때문에 주연은 자신의 상황을 심리극 특유의 여러 기법을 사용하여 행동화함으로써 보다 쉽고 강하게 자기를 노출하고 감정을 표현할 수 있다. 그리고 공유단계에서 집단구성원들이 표현해 주는 느낌을 통해 강한 정서적 지지를 받는다. 그 집단에 참여한 구성원들도 심리극 주연의 경험을 공유

하면서 다른 사람들도 동일한 어려움을 겪고 있음을 발견하여 공감적 이해를 하며 위안을 삼기 때문에 자기표현과 사회적 지지를 함께 경험할 수 있어 심리극은 정신건강 관리에 유용한 집단상담 방법이라고 사려된다.

대학생 중 상당수가 스트레스로 인하여 불안과 우울 등 심리적 증상과 신체적 증상을 호소하고 있으며(김태민, 1991; 오미나, 1998; Derogatis, 1982; Newcomb, Huba & Bentler, 1981), 산업장에서도 직무 스트레스로 인하여 신체·정신 건강에 문제가 되고 있다(진진숙, 1994; 탁진규와 신필순, 1999). 뿐만 아니라 한국의 억압문화로 인하여 부정적 감정을 장기간에 걸쳐 억압한 결과 중년 이후의 여자에게 많이 발생하는 횡병도 불안, 우울, 신체증상으로 표현(박지환, 민성길과 이만홍, 1997)되기 때문에 본 연구에서 신체적·정신적 건강상태에 효과가 있었던 심리극 집단상담을 학교, 산업장, 보건소 등 정상적 성장발달 단계에 있는 간호대상자에게 적용하고 그 효과를 규명해 볼 필요가 있다고 생각한다.

2. 심리극 집단상담 경험

양적 자료에서 밝히기 어려운 심리극 집단상담의 효과 내용을 확인하기 위하여 심리극 집단상담 참여자들의 경험을 그들이 작성한 성찰일지를 중심으로 분석하였다. 성찰일지에서 규명된 범주는 자기성찰, 심리적 지지, 대인관계 향상 및 자기개발이었다. 자기성찰 범주에서는 자아발견, 타자발견, 감정정화, 긍정적인 사고전환의 속성을 발견하였으며, 심리적 지지 범주로는 공감대 형성, 위로받음, 자유로워짐, 편안해짐의 속성이 발견되었다. 대인관계 향상 범주의 속성으로는 서로 이해함, 인간관계 성숙으로 나타났으며 자기개발 범주에는 자신감 획득, 새로운 도약, 미래 설계의 속성으로 전체 4개 범주와 13개 속성으로 분류할 수 있었다. 이러한 결과는 심리극은 일상생활에서 표현하기 어려워 마음속에 쌓아놓았던 감정들을 충분히 표현하게 하여 감정을 정화시켜 주며(김광운, 1996; Greenberg, 1974), 대인관계에서 생긴 문제를 보조자이나 관객 등과의 역동적 관계를 통하여 대인간 갈등을 완화(김광운, 1996)시키고, 심리극을 통하여 서로의 눈을 바꾸

어서 상대방의 입장을 봄으로 진실한 인간적 관계가 이루어지게 되어 대인관계 학습(고강호, 1996)에 효과가 있다는 연구결과들이 이를 뒷받침해 준다고 생각한다. 뿐만 아니라 심리극을 하면서 자기를 보다 깊이 이해할 수 있으며(양재혁, 1996), 긍정적인 자아개념이 강화(이선화, 1992)되고, 자신이 희망하는 삶을 심리극 무대에서 연기해 보며 수용력의 증가와 잠재력을 증가(Greenberg, 1974)시키며 개인적 성장에 필요한 기술을 배울 수 있고(양재혁, 1996), 심리극은 주연뿐만 아니라 그 집단에 참여한 구성원에게도 주인공 문제와의 유사성과 감정을 같이 공유하며 간접적인 치료효과(한명희, 1992)를 가져온다는 연구결과도 본 연구결과를 지지해 준다고 본다.

간호는 간호사와 간호대상자 그리고 타보건 의료인과의 상호작용인 대인관계를 통하여 이루어지므로 자신과 타인을 이해하고 긍정적 사고를 하게 되면 만족스럽고 효과적인 대인관계를 할 수 있는데 본 연구결과 이들의 경험반응에 이 모든 요소가 다 나타나 있어 심리극은 전문직업인으로서의 간호사를 교육하는데 높은 기여를 할 수 있을 것으로 사려된다. 심리극 상담효과에 대한 기존 연구결과인 보편성, 이타주의, 자기이해, 실존주의, 희망의 고취, 감정정화, 정보제공, 구성원의 조언, 집단 응집성, 대인관계 학습과 본 연구결과를 비교해 보면 본 연구에서는 정보제공, 가족 재구조화가 발견되지 않았으며, 기존 연구와는 다르게 위로받음, 자유로워짐, 편안해짐, 긍정적인 사고전환과 자신감 획득 등이 발견되었다. 이는 대상자와 심리극 목적의 차이 때문인 것으로 보여지는 데 치료요인에 대한 선행연구는 주로 환자와 청소년에게 정신치료적 목적으로 실시되었으나 본 연구에서는 정상 성장발달 단계에 있는 대학생에게 부정적 감정을 덜어내고 긍정적 감정쌓기에 목적을 두었기 때문인 것으로 생각한다.

심리극에 의한 내면세계의 변화는 보다 개방적이어서 도구적, 양적 자료에 의해서만 심리극의 효과를 확인하기에는 무리가 따르기 때문에 형식에 구애받지 않고 자유로이 기술함이 중요하리라 생각된다. 그러나 심리극 집단상담의 효과는 주로 측정도구에 의한 양적 연구결과만 제시되어 있었는데 본 연구에서는 질적 연구로 양적 연구결과의 적합성 여부를 확인하였으므로 더욱 의미 있는 결과가 도출되었다고 본다.

● 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과 ●

이러한 결과를 보면 심리극은 대상자와 목적에 따라 다양한 효과가 있을 것으로 생각되어 정상 성장발달 단계에 있는 보다 다양한 대상자들에게 심리극을 실시하고 본 연구에서 나타난 경험내용을 기초로 보다 체계적으로 효과요인을 규명해 볼 필요가 있다고 여겨진다. 심리극 집단상담 경험의 속성은 심리극 집단상담 시기별로 부분적인 차이가 있었다. 상담 초기에서는 주로 감정정화, 공감대형성, 위로받음, 서로 이해함을 더 많이 경험하였으며 상담 후기에서는 자아발견, 타자발견, 편안해짐, 인간관계 성숙, 새로운 도약을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 자유로워짐과 자신감 획득은 심리극 집단상담 전·후기에서 비교적 동일하게 경험되었으며 긍정적인 사고전환과 미래 설계는 집단상담 후기에서만 경험되었다. 이는 본 심리극 집단상담 초기에는 관계형성하기와 감정 털어내기에 역점을 두었으며 후기에는 긍정적 감정 쌓기에 역점을 두어 구조화하였기 때문인 것으로 생각된다.

이와 같은 결과로 볼 때 심리극 집단상담은 실시하는 목적과 대상자에 따라 그 효과가 달라짐을 시사해 주는 것으로 볼 수 있어 집단구성원의 특성에 적합하게 심리극을 구조화하여 실시한다면 보다 효과적일 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 심리극 집단상담을 간호학생에게 적용하여 신체·정신건강에 미치는 효과를 확인하고 심리극 집단상담의 경험내용을 파악하여 간호대상자들의 성장 발달 단계별 정신건강 증진을 위한 간호중재 방안으로서 심리극의 적용 가능성을 확인하고자 시도되었다. 연구설계는 방법론적 triangulation으로서 양적 연구설계로는 비동등성 대조군 전후설계에 의한 유사실험 연구로 신체·정신건강에 대한 심리극 집단상담의 효과를 측정하였으며 질적 연구로는 성찰일지를 통하여 심리극 집단상담 경험을 파악하였다. 연구대상은 일 간호대학 학생을 임의 표출, 실험군과 대조군을 짝짓기로 배정하여 2000년 5월초부터 11월말까지 실험군에게 주 1회씩 월 2회로 총 10회의 심리극 집단상담을 진행하였다. 실험 전과 후에 신체 건강상태와 정신 건강

상태를 동일한 도구로 측정하였으며 질적 자료의 수집을 위해 실험군은 심리극 집단상담 5회와 10회 실시 후에 성찰일지를 작성하게 하였다.

실험 전·후 측정자료는 spss pc를 이용하여 Chi-square test와 Mann-Whiney U test로 분석하였다. 심리극에 참여한 자들이 작성한 성찰일지는 속성과 범주로 구분하여 경험내용을 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다.

- 1) 심리극 집단상담에 참여한 실험군은 대조군보다 신체건강 상태가 향상되었다.
- 2) 심리극 집단상담에 참여한 실험군은 대조군보다 정신건강 상태가 향상되었다.
- 3) 심리극 경험반응 속성은 자아발견, 타자발견, 감정정화, 긍정적인 사고전환, 공감대 형성, 위로받음, 자유로워짐, 편안해짐, 서로 이해함, 인간관계 성숙, 자신감 획득, 새로운 도약, 미래설계 등이었으며 이 속성은 자기성찰, 심리적 지지, 대인관계 향상, 자기개발로 범주화 되었다.

이상의 연구결과 심리극 집단상담은 간호학생들의 신체건강 뿐만 아니라 정신건강 증진에도 효과가 있음이 규명되었다. 또한 성찰일지를 분석한 결과 심리극 집단상담에서 자기성찰, 심리적 지지, 대인관계 향상, 자기개발 등의 심층적이고 포괄적인 심리극 집단상담의 효과가 도출되어 양적 연구결과의 적합성 여부가 확인되었다. 그러므로 심리극 집단상담은 정상성장 발달 단계에 있는 간호대상자들의 신체·정신건강을 위한 간호중재 방안으로 유용하게 활용될 수 있다.

2. 제 언

이상과 같은 결론으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 심리극 집단상담을 성장발달 단계별로 적용하여 효과를 규명하는 반복 연구가 필요하다.
- 2) 심리극 집단상담과 다른 집단상담과의 효과를 비교하는 연구가 필요하다.
- 3) 스트레스 등 정신건강 문제가 많아지고 있는 현대 사회에서 일차 건강관리 방안으로 심리극 집단상담

을 간호교육에 반영할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 현고강호(1996). 심리극에서의 상담효과 요인에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경미(1988). 자기노출훈련이 비행청소년의 불안감소에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경민(1984). 자기표현 훈련이 불안과 자아개념에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김광운(1996). 심리극의 실제와 그 적용. 전남대 교육연구, 20, 139-159.
- 김명권(1984). 생활사건과 우울 및 인지에 관한 일 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정택, 신동균(1978). STAI의 한국 표준화에 관한 연구. 최선의학, 21(11), 69-75.
- 김태민(1991). 대학생들의 스트레스 요인 및 관련변인들 간의 관계분석. 순천대학 생 생활연구, 10, 1-21.
- 김현수(1997). TA집단상담 프로그램이 대학생의 정서적 적응강화에 미치는 효과. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남호창(1965). 코오넬의학지수에 관한 연구; 코오넬의학지수의 간이화. 현대의학, 3(4), 471-475.
- 박애선(1996). 남녀 대학생의 정신건강과 상담의 적용성. 숙명여자대학교 학생생활
- 박정숙(1986). 이완술 사용이 간호학생들의 첫 임상실습 직전 불안감소에 미치는 영향. 간호학회지, 16(3), 123-130.
- 박지환, 민성길, 이만홍(1997). 화병에 대한 진단적 연구. 신경정신의학, 36(3), 496-502.
- 박혜숙(1997). 간호학생의 스트레스원, 인지정도와 대처방법에 관한 연구-간호전문대 학생을 중심으로- 가톨릭 상지전문대학 논문집, 27, 1-42.
- 양재혁(1996). 심리극 집단상담을 통한 충동성과 대인간 갈등해결 방식의 변화에 관한 연구. 한국 외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오미성(1998). 대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구. 영남대 대학원 석사학위논문.
- 유애광(1987). 간호학생에 대한 코오넬 의학지수에 관한 연구. 중앙의학, 318, 567-57.
- 이경나(1997). 인지-행동적 집단상담이 고등학생의 스트레스, 우울 및 자아존중감 변화에 미치는 효과. 동아대학교 이선화(1992). 자아강화를 위한 심리극 프로그램이 비행청소년의 자아강화에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영은(1991). 간호학생의 심신건강에 관한 연구 II. 고신대학의학부논문집, 7(1), 125-140.
- 정계하(1996). 간호대학생의 정신건강에 관한 연구. 중앙의학, 61(10), 819-829.
- 정민(1997). MBTI 성장프로그램이 간호학생의 첫 임상실습전 상태불안에 미치는 영향. 정신간호학회지, 6(1), 70-81.
- 조은숙(1983). 정신위생. 서울; 교학연구사.
- 진진숙(1994). 교사의 직무스트레스 및 생리적-심리적 증상. 경북대학 보건대학원 석사학위논문.
- 한명희(1992). 연극요법연구 2:심리극(psychodrama)에서 역할연기의 활용. 중앙대학원 연구논문집, 11, 417-447.
- 탁진규, 신필순(1999). 고등학교 교사의 직무스트레스 원인이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지, 4(1), 110-123.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelsen, M., Mock, J.E., & Erbagh, J.K.(1961). An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry, 4, 561-571.
- Derogatis, L.R.(1982). Self-report measure of stress, handbook of stress. Goldberger and Breznitz, New York: The Free Press.
- Greenberg, I.A.(1974). Psychodrama: Theory and therapy. New York: Behavioral Publications.
- Moreno, J.L.(1977). Psychodrama(4th ed.).Vol 1, New York: Beacon House.
- Newcomb, M., Huba, C., & Bentler, P.(1981). A multidimensional assessment of stressful events among adolescents. Journal of Health and Social Behavior, 22, 400-414.

• 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과 •

Solano, C.G., Batten, P.G., Parish, E.A.(1982). Loneliness and pattern of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 524-531.

Spielberger, C.D.(1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., and Lushene, R.E.(1970). *Manual for the State-Trait Inventory*. Palo Alto, Calif.: Psychologist Press. .

Effects of Psychodrama Group Counselling on Physical and Mental Health of Nursing Students*

Ko, Young Aie

Red Cross College of Nursing

The purpose of this study was to verify the effects of psychodrama group counselling, and to determine its applicability as a nursing intervention for the promotion of mental health of clients in their developmental stages.

Methodological triangulation was used for research design. For quantitative study, quasi experimental study design with nonequivalent control group was used to test the effects of psychodrama group counselling. For each experimental and control group convenient samples of 15 nursing students were selected, and observed from May to Nov. 2000.

For experimental group, the treatment was given for 2 hours each week, totaling 20 hours. The questionnaire consisted of 24 items of physical symptoms from CMI, 40 items of Spielberger Anxiety Scale, and 21 items of Beck Depression Scale. Reflective journal was written by the experimental group.

The data were analyzed using chi-square and Mann-Whitney U test. For the qualitative study, the contents of the reflective journal were analyzed into categories and classifications.

The results of the study were as follows:

1. There was a significant difference on physical health status between the experimental and the control group
2. There was a significant difference between two groups on the mean scores of mental health before and after psychodrama group counselling.
3. The qualitative analysis of reflective journal resulted in 4 categories and 13 classifications, which was reflected by the experience of the psychodrama group counselling. The four categories were self introspection, psychological support, improvement of interpersonal

* Doctoral Dissertation

• 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과 •

relationship and self development. The thirteen classifications are self-discovery, discovering others, emotional catharsis, positive thinking, formation of consensus, comforting, being free, being comfortable, understanding, maturing personal relationship, acquiring self-confidence, new challenges, and planning for the future.

Based on the study findings, the psychodrama group counselling had promoted not only physical but also mental health of nursing students. The characteristics identified by the study suggested the applicability of psychodrama group counselling as an effective measure of nursing intervention for clients.

Key words : Psychodrama, Group Counselling, Health, Nursing Student.