

## Relationship between Self-Esteem and Assertiveness Training among Japanese Hospital Nurses (일본 병원간호사들의 자긍심과 자기주장훈련간의 관계)

저자/Takashi SHIMIZU, Shinya KUROTA, Norio MISHIMA, and Shoji NAGATA  
출처/Journal of Occupational Health, 2004;46:296-298

자기주장이란 타인의 권리를 침해하지도 부정하지도 않는 개인의 권리·감정·신념 및 흥미에 대한 합법적이고 솔직한 표현이라고 정의할 수 있다. 일본에서 이것은 AT(Assertiveness Training)란 약자로 부르는데, 이 분야 연구는 비교적 광범위하게 진행되고 있는 다른 나라에 비해 미미하다고 하겠다. 기존 연구에서 AT는 스트레스 반응과 우울상태와 같은 정신건강에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 또한 자긍심, 자신감, 대인관계, 개인적 완수, 내적통제위를 강화시키는 것으로 본다.

SE(Self-Esteem)란 자긍심의 약자인데 자신을 수용하며 존경하고 가치 있는 사람이라고 간주하는 것을 일컫는다. 이것은 스트레스 유발요인과 스트레스 반응에 대한 과정을 조정하는 중요한 요인으로 본다. 특히 직무 스트레스와 건강간에 나타나는 스트레스 반응인 경우 더욱 관심을 갖는데, NIOSH에서는 자긍심 강화로 스트레스 수준을 낮출 수 있음을 시사하고 있다.

SOC(Sence of Coherence)란 결속감의 약자인데, 양호한 건강과 긍정적 적응을 예측할 수 있는 심리적 요인의 하나로 거론되고 있다. 일본 남자의 경우 이 결속감이 낮다면 생활 스트

레스에 영향받기 쉬운 경향이 있다고 한다.

이상과 같은 맥락에서 AT가 스트레스 반응에 영향을 끼치는 심인성 요인 즉 SE, SOC(자긍심, 결속감)에 대해 긍정적 영향을 줄 것으로 가정하였다. 따라서 이 연구의 목적은 정신건강 향상을 위한 관점에서 AT와 SE, SOC간 관계를 가설검증을 통해 규명함에 있다.

### 재료 및 방법

대상은 일본 병원에 근무 중인 409명의 간호사였다. 이들은 중재집단과 준거집단별로 각각 94명과 315명이었으며, 사전에 연구목적에 대해 설명을 듣고 동의하였다. 중재집단은 2001년 6월과 12월 사이에, 2일간의 AT 훈련을 받았다. 사전조사에 사용한 설문지는 Rothenberg (1982)가 개발한 일본형 SES와, 13문항의 일본형 SOC로 자기보고형 척도였다. 중재집단은 AT 받은 6개월 후 한달이내에 사전조사와 동일한 설문지로 사후조사를 실시하였다. 준거집단은 사전조사를 2001년 6월에 실시하고, 추후조사는 2002년 10월에 실시하였다.

AT는 Anne Dickson의 개념에 따라 수행했다. 중재집단은 AT 지원자(facilitator)의 안내

를 받았다. 안내자는 Assertive Japan에서 고안한 대로 주장기술, 지원기술, 구연기술, 역할극기술, 집단역동 등 교육을 6개월간 이수하였다. 훈련내용은 20명 정도의 소집단으로 나누어 강의와 역할극을 병행하였고, 어떻게 '칭찬'을 주고받을 건지, 어떻게 '아니오'라고 말할 건지, 어떻게 '부탁' 할 것인지에 관한 의사소통 유형으로 자기주장의 정의와 같은 것이었다.

중재집단과 준거집단에서 나타난 결과를 연령, SES, SOC-13 점수를 비교하고, 사전·사후 조사에서의 정도의 차이를 t-검정, ANCOVA로 검정하였다.

## 결과

4명의 남자 간호사와 불충실한 응답을 제외한 바, 중재집단에서 62명의 여성(66%)과 준거집단에서 196명의 여성(62%)의 사전·사후 설문지 자료를 분석하였다. 준거집단의 평균연령은 중재집단보다 현저히 낮았고 이는 통계적으로 유의하였다. 준거집단의 사전 SES와 SOC 점수의 평균은 중재집단의 평균치보다 낮았다. 중재집단의 SES 점수의 사전·사후조사의 차이는 준거집단의 점수보다 현저히 높았다. 그러나, 결속감에 있어서 SOC-13 점수의 양 집단간 차이는 나타나지 않았다.

처음 값의 연령, SES와 SOC-13를 보정한 후에 중재집단의 SES 평균점수의 사전조사 값과 사후조사 값의 차이는 준거집단의 경우보다 현저히 높았고, SOC-13점수의 사전조사 값과 사후조사 값의 차이 역시 양 집단간 차이가 의미 있게 나타나지 않았다.

## 토의

자기주장 훈련과 자긍심, 그리고 결속감간의 관계를 일본 병원 간호사들을 대상으로 파악하고자 하였다. 이들은 장기 근무시간, 광범위한 작업, 병원 직원과 환자, 그리고 환자의 보호자들 간의 복잡한 관계 속에서 근무하기 때문에 상당량의 스트레스 유발요인을 가진 사람들이다.

AT 후 6개월에 간호사들의 SE는 향상되었음을 발견하였다. 이는 미국 소방수들의 자긍심 향상에 AT가 유효했다는 것과 유사하다. 또한 AT는 대만 간호사들의 스트레스 반응을 줄이는데 기여했다는 보고와도 유사하다. 이 결과는 일종의 의사소통훈련 특히 '타협'이나 '타당한 비판'과 같은 두 종류의 의사소통기술과 양립한다고 본다. Suga는 자긍심이 높은 사람인 경우 상대방과 성공적으로 타협하기 쉬우며, 타당한 비판을 적절하게 수용한다고 시사한 바 있다.

이 연구 연구결과에서 AT는 SOC-13점수와 의 관계가 유의하게 나타나지 않았다. 아마도 방법론상의 차이에 기인했으리라 보는데, 중재집단과 준거집단간 초기 SOC-13점수와 보정 SOC-13점수를 고려하여 나타난 영향력으로 낮은 결과를 보인 것으로 생각한다.

한편, 중재집단과 준거집단의 응답률이 낮았던 것은 대상에게 현재의 연구목적을 불충분하게 설명했고, 중재집단과 준거집단의 수와 연령이 불균형적이었던 점이 반영된 것으로 생각한다. 향후 연구에서 AT의 효과를 알고자 한다면 중재집단과 준거집단간 배경변수를 짝 지운 방법에 의하여 AT의 효과를 조사해야 한다고 본다.

이 연구는 4가지 제약점이 있다. 1) quasi-experimental design 이었다. 이 연구에서 중

재집단의 특징을 준거집단과 완벽하게 짝 지을 수 없었다. 2) 조사시기가 중재집단과 준거집단 간 일치시켜 수행하지 않았다. 3) AT의 사전·사후조사시 의사소통기술을 측정하지 않았다. 4) 관찰기간 중 SE와 SOC 점수에 영향을 끼칠 수 있는 사건의 가능성 등이 있다는 점을 부인할

수 없다. 따라서 방법론상으로 더 훌륭하게 보인 연구를 제안한다.

결론적으로 이 결과는 자기주장훈련이 일본 병원 간호사들의 자긍심을 향상시킬 수 있는 잠재력을 가졌음을 시사한다고 본다. 🍀

제공 / 편집위원 정 문 희

## 목 록

- RJ Delamater and JR MacNamara: The social impact of assertiveness—Research findings and clinical implications. Behavior Modification 10, 139–158(1986)
- Lindenfield G. Assert yourself: A self–help assertives program for men and women. London: HarperCollins Publishers, 1992: 3–60
- PM Hayman: Effects of assertion training on depression. J Clin Psychol 36, 534–543(1980)
- JM Williams and JK Stout: The effect of high and low assertiveness on locus of control and health problems. J Psychol 119, 169–173(1984)
- Rothenberg M, Kaplan H B. Social psychology of the self–concept. Illinois: Harlan Davidson, Inc., 1982: 2–12.
- Antonovsky A, Yamazaki Y, Yoshii K, Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Tokyo: Yshindo–koubunsha, 2001: 19–225(in Japanese)
- S Suga: Self–esteem ni tsuite, Kango Kenkyu17, 117–123(1984)(in Japanese)
- S Matushita: The study about self–image–Development of Japanese version of self–esteem scale. Nihon Kyoiku Shinri–gakkai Dai 11 Kai Soukai Happyou–Ronbun–shu, 280–281(1969)(in Japanese)
- Y Yamazaki and Y Tokasaki: The Japanese sense of coherence and life stress–Standardization of SOC–13. Jpn J Health Educ Promot 11 suppl, 100–101(2003)(in Japanese)
- T Takayama, Y Asano, Y Yamazaki, K Youshii, y Nakasaka, J Fukata Y Furusawa, S Takahashi and Y Seki: Sense of coherence , stressful life events and psychological health, Jpn J Pub Health 46, 965–976(1999)(in Japanese with English abstract))
- Dickson A, Takezawa M and Ono A, Dai Yon no Ikikata– A women in your own righ. Tokyo: Tsuge–shyoboshinsha, 2000: 33–179(in Japanese)