http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.7.305

융복합 사회에서 간호학과 학생의 행복감, 행복감 증진활동 및 자기성찰의 관계

조미경
대전보건대학교 간호학과

The Relationships among Happiness, Happiness promotion activities and Self-reflection in the Convergence Society

Mee-Kyung Cho
Department of Nursing, Health Institute of Technology

요 약 본 연구는 간호학생들의 행복감, 행복감 증진을 위한 활동과 자기성찰의 관계를 파악하였다. 현대의 융복합 사회에서 행복의 욕구는 생명과 자유의 권리만큼 중요한 것으로 간주되고 있고 최근 긍정심리학의 등장에 의해 더욱 활기를 띠고 있다. 자료는 D광역시의 일 간호학과 학생 366명을 대상으로, 2014년 10월 2-8일까지 수집하여 SPSS WIN 19.0을 사용, t-test/ANOVA, Correlation, Regression으로 분석하였다. 자기성찰은 4학년과 임상실습을 한 그룹에서 높은 점수로 학년 간 유의한 차이를 나타내었다. 행복감은 경제적 수준이 높을수록 점수가 높았다. 종교가 있고, 경제적 수준이 높은 그룹에서 행복증진 활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 행복감은 타인영역의 성찰과 행복감 증진활동과 밀접한 관계를 나타내었다. 행복감의 주요 영향요인은 행복증진활동, 경제적 수준, 자기영역 성찰로 행복감의 26.3%를 설명하였다. 따라서 학생들의 행복감 수준을 향상시키는 것이 중요함을 파악하였다. 행복감과 자기성찰에 대한 다양한 변수를 포함한 방법의 반복연구가 필요하고 행복감과 행복감 증진에 대한 질적 연구를 제언한다.

주제어 : 간호학과 학생, 행복감, 행복증진 활동, 자기성찰, 융복합 사회

Abstract This study was conducted to investigate the relationship of happiness, happiness promoting activities and self-reflection. Need of happiness is as important as right of life and freedom in the convergence society and heating up according to appearance of positive psychology. Subjects were 366 nursing students. Data were collected Oct. 2-8(2014), and analyzed using t-test/ANOVA and correlation by SPSS. Self-reflection showed statistically significant differences according to grade, and experience of practice. Happiness and happiness promotion activities showed statistically significant difference according to economic state. Happiness promotion activities were positively correlated with self-reflection and happiness. The factors affecting happiness were happiness promotion, economic state, and self-reflection which accounted for 26.3%. Repeated research which include various variables of happiness and self-reflection is needed, and suggest qualitative research about happiness.

Key Words : Nursing students, Happiness, Happiness promotion activities, Self-reflection, Convergence society

* 본 논문은 2014년 대전보건대학교 교내연구비에 의하여 지원되었음
Received 23 May 2015, Revised 26 June 2015
Accepted 20 July 2015
Corresponding Author: Meekyung Cho
(Department of Nursing, Daejeon Health Sciences College)
Email: mkcho@hit.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. 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.

1. 서론

현대의 융복합 사회에서 행복은 전 세계적으로 사회과학의 중요한 주제로 부각되고 있고 여러 정부들도 행복의 증진을 중요한 정책 목표로 인식하고 있다[1]. 또한 행복에 대한 연구도 인간 본성의 회복에 초점을 둔 긍정심리학의 등장에 의해 활기를 띠고 있다[2]. 행복의 욕구는 생명과 자유의 권리만큼 동등한 것으로 간주되었다[1]. 고대 그리스 철학자들은 이성적 사유와 성찰을 행복이라 여겼고, 인간 스스로 이성적 노력을 통해 행복한 삶을 살 수 있다는 인본주의적 입장을 취했다. 소크라테스는 자기성찰을 통해 지혜가 계발되고 진정한 행복을 얻을 수 있다고 보았고 아리스토텔레스는 덕이 있는 삶을 통해 행복이 얻어진다고 하며 가치 있는 삶, 진정한 자아와 일치하는 삶을 주장하였다[3]. 행복감은 부정정서보다 긍정정서, 지금 살고 있는 삶에 한 만족감, 미래에 대한 희망, 과거에 대한 감사, 자신의 장점에 대한 인식, 재능과 장점을 활용하여 목표를 추구하는 것, 타인과의 친한 관계, 공동체 안에서의 의미 있는 참여 등의 요소가 행복한 삶에 한 다양한 규정들 속에서 공통으로 발견되는 요소로 정의한다[4].

성찰의 사전적 의미는 '자기의 마음을 반성하고 살핀다'는 뜻으로 자신의 마음을 돌이켜 보며 살펴본다는 것이다. Dewey(1933)[5]는 성찰을 어렵고 혼란스러운 상황이나 의심스럽고 갈등적인 상황에서 적극적인 자세로 경험에 대해 주의 깊게 생각하고 분석하며 과학적으로 탐색해 나가는 과정이라고 함과 동시에 일상생활 속에서 일어나는 모든 사건들 또는 감정적인 반응에 대해 그 의미를 깨달아 가는 과정이라고 설명하였다. Mahoney(1997)[6]는 자기성찰을 '자신의 마음을 반성하고 살펴봄으로써 마음의 상태나 움직임에 대해 진지하게 들여다보며 변화를 얻는 과정'이라고 하였다. 자기성찰을 함으로써 자기의 마음을 살피고 자기 내면세계에서 일어나는 감정, 사고, 욕구 등을 관찰하며 그러한 감정, 생각, 욕구들이 어디에서 나오는지, 그럴만한 이유가 있었는지를 검토할 수 있게 된다[7]. 즉, 자기성찰은 자신이 주체가 되어 자기 자신을 이해하고 문제와 어려움을 극복할 수 있도록 자기초점의 형태로 구성되었다[8]고 볼 수 있다.

자기성찰은 부정적인 감정(화, 죄책감, 슬픔, 좌절, 분노 등)이나 불편하고 혼란스러운 상황, 자신과 일치하지 않는 상황, 딜레마, 타인과의 관계에서 발생하는 의미 있는 사건 등으로 자신에게 불편감이나 변화를 가져오는 상황에서 일어난다[9,10]. 즉 자기성찰은 상황에 대한 자각 및 인식을 통해 중립적이고 객관적이며 문제해결이나 변화를 향한 방향성을 갖게 만든다[11]. 자기성찰은 개인의 안녕감에 영향을 미쳐 개인의 성장과 적응에 유익하고, 특히 자기 명확성이 낮은 여성의 경우 자기성찰 후 자기 명확성이 높아진 것으로 나타났다[10]. 행복의 수준이 높지 않은 사람에게 자기성찰은 유익하게 작용하여 대상자들의 주관적 행복에 직접적인 효과가 있었다[12].

오늘날의 융복합 사회에서 성공적인 대학생활 적응은 높은 학업 성취 이상으로 개인과 환경의 조화나 적응으로 인식하기 시작하였다[13,14]. 대학생활 시기는 사회에 나가기 위한 심리, 사회적 준비를 하는 단계로 많은 변화와 어려움을 통해 자신의 가치를 새롭게 하고 심리적 성숙을 향하는 과정이다[5,15]. 자기성찰적인 학생은 그렇지 않은 학생들보다 발달과업을 잘 수행하는 것으로 나타났고[9], 성찰은 자신에 대해 생각해 봄으로써 자신을 잘 알 수 있고 개인의 적응과 안녕감에 도움을 준다[16]. 결과적으로 자기성찰 수준과 심리적 안녕감, 삶의 만족 등이 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다[11]. 모두들 삶에 있어서 행복이 중요하다는 것에 동의하지만 행복증진을 위해서 무엇을 한 것인지, 어느 정도 노력을 하고 있는지 많은 연구가 이루어지지 않았다. 대학생의 행복감과 행복감 수준에 대한 정보미의 연구[17], 대학생의 행복정도와 양생실천의 관계에 대한 손국환[18] 등의 소수 연구로 간호학과 학생의 행복감에 대한 연구는 없었다. 미래의 간호사가 될 간호학생의 심리적 안녕감과 주관적 행복감 등은 대상자의 건강간호에 매우 중요한 영향 요소가 될 수 있다. 이에 본 연구자는 간호대학생들의 자기성찰과 행복감, 행복감 증진활동의 관계를 파악하여 앞으로 건강전문가로서의 바람직한 역할 수행을 준비하는 간호 대학생들에게 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다. 본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

1) 대상자의 자기성찰, 주관적 행복감, 행복감 증진활동의 정도를 파악한다.
2) 일반적 특성에 따른 자기성찰과 주관적 행복감, 행복감 증진을 위한 활동의 차이를 파악한다.
3) 일반적 특성에 따른 자기성찰 하위요인의 차이를

파악한다.

4) 자기성찰, 주관적 행복감과 행복감 증진활동의 관계를 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 일 대학 간호학과 학생의 자기 성찰, 주관적 행복감과 행복감 증진활동의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2.2 연구 대상 및 절차

본 연구는 2014년 10월 2일부터 8일까지 D광역시 일 대학의 간호학과 전체 학생을 대상으로 하였다. 설문조사를 하기 위해 연구자는 각 교실에 직접 들어가 연구 목적과 설문 내용 및 대략의 소요시간 등을 설명하고 연구에 참여하기를 원하는 학생들에게 참여 동의서를 받고 설문지를 배포하였다. 전체 380부를 배부하였고 응답의 성실성이 떨어지거나 부적절한 응답을 한 질문지는 제외하여 366부(회수율 96.3%)를 최종 분석, 사용하였다.

2.3 연구 도구

자기성찰은 황주연[11]이 개발한 자기성찰 최종 문항(20문항)을 사용하였다. 크게는 자기영역과 타인영역으로 나뉘고 각각 자기탐색, 자기이해, 타인탐색, 타인이해의 각 5문항씩으로 구성되어 '전혀 그렇지 않다'의 1점부터 '매우 그렇다'의 5점 Likert 척도로 측정하였다. 본 연구에서 자기성찰 측정도구의 전체 신뢰도는 Cronbach's α=0.84이었고 하위 척도 각각의 α값은 자기탐색 0.80, 자기이해 0.79, 타인탐색 0.80, 타인이해 0.79로 나타났다.

주관적 행복감은 김연우(1998)가 사용한 동경도 노인종합연구소에 의해 번역된 수정판 P.G.C. 사기 척도를 이지연(2005)[19]이 대학생들에게 맞게 수정한 것을 사용하였다. 행복감 척도는 긍정문항 5개와 부정문항 12개로 총 17문항이며 이분법적 응답양식으로 되었다. 긍정적인 항목에는 1점을, 부정적인 항목은 0점을 부여하였고 부정문항은 역환산 처리하였다. 점수 범위는 1점에서 17점으로 점수가 높을수록 행복하다고 지각하는 것을 의미한다. 이지연 연구의 신뢰도 Cronbach's α=0.75였고 본 연구에서는 0.74로 나타났다.

행복감 증진활동은 오혜경(2007)[20]이 Lyubomirsky (2007)가 제시한 행복감 증진 활동의 12가지 내용을 번역한 것을 사용하였다. 각 문항은 1점부터 5점까지 Likert 척도로 점수가 높을수록 행복감 증진활동을 많이 하는 것으로 지각하는 것을 의미한다.

2.4 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0 통계 프로그램을 이용하였다.

1) 대상자의 일반적 특성, 자기성찰, 주관적 행복감, 행복감 증진활동 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 구하였다.
2) 일반적 특성에 따른 자기성찰과 행복감, 행복감 증진을 위한 활동 차이는 t-test/ANOVA로 분석하였다.
3) 자기성찰, 행복감과 행복감 증진활동의 관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
4) 행복감 영향 요인은 다중회귀분석으로 검정하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

연구에 참여한 대상자는 1학년 21.6%, 2학년 31.4 %, 3학년 27.6%, 4학년 19.4%였다. 여학생이 89.9%를 차지하였고, 종교 있다에 49.5%, 없다에 50.5%가 응답하였다. 임상실습 경험한 학생이 47%였고 경제적 상태에 대해서는 보통이다가 68.3%로 나타났다<Table 1>.

〈Table 1〉 General Characteristics (n=366)

Characteristics	Categories	366 (%)
Grade	First	79(21.6)
	Second	115(31.4)
	Third	101(27.6)
	Fourth	71(19.4)
Gender	Female	329(89.9)
	Male	37(10.1)
Religion	Yes	181(49.5)
	No	185(50.5)
Experience of practice	Yes	172(47.0)
	No	194(53.0)
Economic status	Poor	55(15.0)
	Average	250(68.3)
	Well-to-do	61(16.7)

3.2 자기성찰, 행복감과 행복감 증진활동 정도

자기성찰은 크게 자기영역(자기탐색과 자기이해)과 타인영역(타인탐색과 타인이해)의 성찰로 나누었다. 자기영역 성찰의 평균은 36.84였고, 타인영역 성찰의 평균은 37.73이었다. 행복감은 2점에서 17점까지의 범위와 평균 10.11점이었다. 행복감 증진활동 정도는 평균 3.32로 나타났다. 행복증진 활동에서 가장 높은 점수를 나타낸 것은 '낙관주의 기르기'였고 그 다음 '감사 표현하기'와 '인간관계 돈독히 하기'였으며 낮은 점수는 '종교생활과 영성 훈련하기'와 '몰입체험 늘리기'였다<Table 2>.

〈Table 2〉 Mean, and standard deviations of Self-reflection, happiness, and happiness promotion activities

Variables		Min	Max	Mean±S.D
self-reflection	self-exploration self-awareness	18	50	36.84±5.41
	other-exploration other-awareness	21	50	37.73±5.28
Happiness		2	17	10.11±3.46
Happiness-promotion	Committing to your goals			3.49± .94
	Increasing flow experiences			2.87± .99
	Savoring life's joys			3.20±1.09
	Expressing gratitude			3.74± .87
	Cultivating optimism			3.78±1.00
	Avoiding over-thinking and social comparison			3.25±1.01
	Practicing acts of kindness			3.42± .82
	Nurturing social relationships			3.74± .93
	Developing strategies for coping			3.53± .89
	Learning to forgive			3.33±1.02
	Practicing religion / spirituality			2.09±1.20
	Taking care of your body			3.43±1.05
	Total			3.32± .51

3.3 일반적 특성에 따른 자기성찰과 행복감, 행복감 증진을 위한 활동의 차이

자기성찰에 있어서 대상자의 일반적 특성 중, 학년과 실습 경험 유무에 따라 차이가 있었다. 특히 4학년의 자기성찰 점수는 1학년에 비해 높아 유의한 차이를 나타내었다(F=3.106, p=.025). 실습경험 유무에서는 실습을 경험한 학생들의 성찰 점수가 높아 유의한 차이를 나타내었다(t=-2.920, p=.004). 행복감에 대해서는 경제적 상태가 좋다고 한 학생들이 그렇지 않다고 대답한 학생에 비해 높은 점수를 나타내어 유의한 차이를 보였다(F=21.474, p<.001). 행복 증진활동은 종교 있는 학생들이 없다고 답한 학생에 비해 높은 점수로 유의한 차이를 나타내었다(F=3.560, p<.001). 또한 경제적 상태가 좋다고 답한 학생들이 그렇지 않다고 응답한 학생보다 더 행복증진 활동을 하는 것으로 나타났다(F=5.135, p=.006)<Table 3>.

3.4 자기성찰, 행복감과 행복감 증진활동의 관계

〈Table 4〉 Correlation among self-reflection, happiness, happiness promotion activities

	self-reflection r(p)		happiness r(p)
	self-domain	other-domain	
other-domain	.539***	1	
happiness	.095	.132*	1
happiness promotion	.426***	.389***	.446***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

〈Table 3〉 Self-reflection, happiness, and happiness promotion activities according to general characteristics

Characteristics	Categories	Self-reflection		Happiness		Happiness promotion	
		M±SD	F/t (p)	M±SD	F/t (p)	M±SD	F/t (p)
Grade	First	36.53±5.00	3.106 (.025)	10.39±3.43	1.418 (.237)	3.37±.47	1.432 (.233)
	Second	36.72±4.11		9.62±3.44		3.26±.54	
	Third	37.75±4.61		10.08±3.51		3.30±.53	
	Fourth	38.42±4.42		10.61±3.40		3.41±.49	
Gender	Female	37.28±4.54	- .190 (.849)	10.07±3.40	- .598 (.550)	3.33±.52	.552 (.581)
	Male	37.43±5.31		10.43±3.52		3.28±.44	
Religion	Yes	37.03±4.46	-1.086 (.278)	10.30±3.72	1.039 (.299)	3.42±.48	3.560 (.000)
	No	37.55±4.73		9.92±3.22		3.23±.49	
Experience of practice	Yes	38.03±4.54	2.894 (.004)	10.30±3.50	1.010 (.303)	3.34±.52	.662 (.508)
	No	36.65±4.51		9.93±3.44		3.31±.51	
Economic status	Poor	37.58±5.10	.130 (.878)	9.07±3.61	21.474 (.000)	3.33±.62	5.135 (.006)
	Average	37.24±4.51		9.73±3.38		3.28±.49	
	Well-to-do	37.25±4.32		12.59±3.04		3.51±.46	

자기성찰의 하위요인인 자기영역과 관계영역 모두 행복감 증진활동과 유의한 관계가 있었고(r=.426, p< .001; r=.389, p<.001) 행복감은 자기성찰 중 타인영역 성찰과(r=.132, p=.011) 행복감 증진활동(r=.446, p< .001)과 관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>.

3.5 행복감 영향 요인

간호대학생들의 행복감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 일반적 특성, 성찰의 하위영역들, 행복증진 요인을 단계적 회귀분석 하였다. 다중회귀분석의 가정 분석은 다중공선성, 잔차의 독립성, 등분산성 등으로 진단하였다. 행복감의 주요 영향요인은 행복증진활동(β=.46), 경제적 수준(β=.24), 자기영역 성찰(β= -.11)로 행복감의 26.3%를 설명하였다<Table 5>.

〈Table 5〉 Factors influencing happiness

	Variables	β	t(p)	
happiness	constant		-.57(.566)	Adj R^2 .263
	h-promo	46	9.50(.000)	
	economic	.24	5.18(.000)	F(p) 44.51 (p<.001)
	self-domain	-.11	-2.30(.022)	

4. 논의

대상자의 자기성찰은 자기영역(자기탐색과 자기이해)과 타인영역(타인탐색과 타인이해)의 성찰로 나누었다. 본 연구에서는 타인영역 성찰의 평균점수가 자기영역의 성찰 점수보다 높게 나타났고 황주연의 연구에서는 자기영역 성찰 점수가 더 높게 나타났다. 이에 연구자는 이런 결과가 나온 것에 대하여 대상자의 특성에 따른 것으로 파악하였다. 본 연구 대상자는 오로지 간호학과 학생들이었고 황주연 연구의 대상자들은 일반 대학생과 회사원, 교사, 주부 등으로 구성되었다. 아무래도 간호학과 학생들은 간호의 대상자가 될 수 있는 모든 사람, 즉 가족, 지역사회의 많은 사람들을 생각하고 나보다는 타인의 생각, 입장에 대해 더 고려하고, 타인과의 관계에서 일어난 과정과 상호작용 등에 대해 더 이해하고 탐색하는 경험과 기회가 많았음에서 위와 같은 결과가 나온 것으로 생각한다. 나 자신의 문제를 고민하고 생각하는 것도 중요하지만 타인과의 관계를 통해 상황을 전체적으로 보고 타인을 배려하고 이해하며 타인과의 관계에서 조화를 유지하기 위한 노력이 필요한 간호사의 직업적 특성을 고려할 때 위 결과는 바람직한 것으로 판단된다.

본 연구와 같은 행복증진활동 측정도구를 사용한 정보미[17] 연구대상자들의 행복증진활동 평균은 본 연구대상자의 3.32점수와 거의 유사하였다. 행복감 증진 활동에 가장 높은 점수를 나타낸 것은 '낙관주의 기르기'였고 그 다음 높은 것은 '감사 표현하기'와 '인간관계 돈독히 하기'였으며 낮은 점수는 '종교생활과 영성 훈련하기'와 '몰입체험 늘리기'였다. 이것 또한 정보미 연구와 같은 결과를 나타내었다. 인간을 행복하게 하는 주관적 요소에는 고귀한 인격, 비범한 두뇌, 선량한 성격, 명랑한 기상, 튼튼한 체격 들이 있는데 이중 명랑한 기분은 그 효력이 매우 신속하고 정확하며 즉각적이다. 명랑한 기분을 가지면 언제나 행복하게 되는 법이고 명랑한 기분을 갖는 자체가 행복함을 뜻한다. 이런 맥락에서 본 연구 결과로써 학생들이 행복증진활동의 첫 번째로 낙관주의 기르기를 선택한 것은 매우 바람직한 생활을 하고 있는 것으로 볼 수 있다.

일반적 특성에 따른 자기성찰, 주관적 행복감, 행복감 증진활동의 차이를 검증하였다. 자기성찰에 대해서 학년과 임상실습 유무 특성에서 유의한 차이를 나타내었다. 4학년의 자기성찰 점수가 가장 높았고 1학년의 점수가 가장 낮았다. 또한 임상실습을 경험한 학생이 하지 않은 학생들보다 자기성찰에 높은 점수를 나타내었다. 자기성찰은 자신에 주의를 기울이고 생각하며 점검하고 평가하는 과정과 관련이 있는데 이러한 자기성찰은 부정적인 감정(화, 죄책감, 슬픔, 좌절, 분노 등)이 생기거나 불편하고 혼란스러운 상황, 자신과 불일치되는 상황, 딜레마 상황, 타인과의 관계에서 의미 있게 변하는 사건 발생 등 주로 자신에게 불편감이나 변화를 안겨다주는 상황에서 일어난다[9]. 간호학과의 3, 4학년은 병원과 지역사회 실습을 통하여 다양한 건강상태와 연령대에 있는 많은 사람들은 만난다. 단순히 실습으로써 사람을 만나기보다 전인간호를 필요로 하는 어려운 상황에 있는 개인과 그들이 필요한 간호를 제공하는 간호학생으로의 만남과 관계를 갖는다. 이런 간호제공자와 환자로서의 만남을 통해 4학년은 여러 차례의 자기성찰 시간을 경험할 것이고 이때 마음챙김이라는 것을 통해 자기 자신과 타인, 외부 세계에 대해 있는 그대로 앎을 가지게 되는 진정한 앎의 자기성찰

을 할 수 있게 된다[21].

주관적 행복감에 대해서는 경제적 상태에 따라 유의한 차이를 나타내었다. 주관적 행복감을 쾌락주의적 입장에 있는 연구자들은 '주관적 안녕(Subjective well-being)'이라는 말을 선호하고, 자기실현적 입장에 있는 사람들은 '심리적 안녕(Psychological well-being)'이라는 말을 선호하고 있다. 주관적 안녕이 높은 사람은 긍정 정서가 많고 부정 정서가 적으며 삶의 만족도가 높은 사람이다[22]. Campbell(1976)[23]은 주관적 안녕감은 개인의 경험 내에 존재하는 것이므로 건강, 안락함, 부와 같은 객관적인 경험이 없어도 안녕감을 느낄 수 있다고 하였다. 하지만 본 연구에서는 경제적 상태(월수입, 경제적 여유감)가 좋을수록 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났고 다른 연구에서도 유사한 결과를 나타내었다[24]. 덧붙여 이수정 등[25]도 사회 경제적인 측면에서 행복한 사람은 자신감이 있고 직업에 대한 의욕이 강하고 적절한 기대 수준을 가지고 있는 사람이라고 하였다. 이와 같이 대부분 선진국에서 소득이 높은 사람이 낮은 사람보다 더 행복하다고 느끼고 소득과 행복감은 대체로 긍정적 상관관계를 가지고 있다[26]. 그러나 객관적인 삶의 질이나 조건이 경제적 수준이라는 단일 차원으로만 측정될 수 없고 소득, 건강, 교육, 노동, 환경, 문화생활, 안전, 형평 등 다차원으로 구성[27]되므로 다양한 삶의 조건들을 독립변수로 하여 주관적 행복감을 측정하는 추후 연구들이 필요하다. 물질주의가 우리를 행복하게 해주지 못하는 이유에 대해 다음과 같은 이야기들을 하고 있다. '자신이 원하던 금전적인 목표에 도달하더라도 그 성취가 행복의 증진으로 이어지지 못한다[28]; 물질주의는 사람들로 하여금 가족이나 친구와의 관계를 돈돈히 하고 현재를 즐기고 사회 공동체에 공헌하는 활동을 방해하여 삶에서 보다 의미 있고 즐거운 면에 치중하지 못하게 만든다[29]. 긍정심리학에서 보는 행복에 대한 3가지 전제는 다음과 같다. 첫째, 행복은 제 3자의 시각이나 잣대가 아니라 주관적 판단이나 느낌으로 수준을 잴 수 있어야 한다. 둘째, 행복은 삶의 부정적 요소가 없다는 것이 아니라 부정적 측면에 비해 긍정적 측면이 더 많다는 것을 의미한다. 셋째, 행복은 삶의 질에 대한 전반적인 평가에서 생기며 결코 돈, 명예, 건강과 같은 외부적이고 물리적인 조건에 의해서만 결정되는 것이 아니다. 즉 행복의 핵심 고리는 삶의 전체적 질에 대한 종합적 평가로 이루어진다는 것이다[30,31,32].

행복감 증진활동은 종교 유무와 경제적 수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 종교가 있다고 응답한 학생들이 없는 학생들에 비해 행복 증진활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 실제로 종교적인 사람들이 비종교적인 사람들보다 더 행복하고 건강하며 정신적 외상으로부터 더 잘 회복한다는 사실에 대한 연구 결과가 있다[32]. 종교를 가진 사람들은 건강한 생활 습관, 즉 과음, 마약, 문란한 성생활, 흡연과 같이 건강하지 못한 행위를 덜 할 것이라는 것이다. 담배도 덜 할 것이고 건강한 식사, 화목한 가정생활 강조 등 긍정적이고 스트레스가 적은 생활양식을 장려하기 때문이다[20]. Lyubomirsky는 행복증진 중재(happiness-increasing intervention) 연구를 통해 행복은 증진 가능하고 지속시킬 수 있으며 행복은 유전적으로 결정되는 50%, 삶의 환경이나 조건에 의한 차이 10%, 나머지 40%는 인간의 통제범위 안에서 결정된다고 하였다[20]. 인간 삶에서 경제적 상태가 삶에 미치는 영향은 적지 않지만 부의 가치 때문에 행복이 흔들리지 않도록 참된 행복의 정의와 행복에 대한 의미, 행복하고자 하는 마음 등에 대한 심도 깊은 논의가 이루어지고 감사 표현하기, 용서 배우기 등의 다양한 행복 증진을 위한 노력을 통해 보다 많은 사람들이 행복해지기를 바란다.

주관적 행복감은 자기성찰 중 타인영역에 대한 성찰과 행복감 증진활동과 유의한 관계를 나타내었다. 행복감 증진활동은 자기성찰(자기영역과 타인영역)과 주관적 행복감과 유의한 관계를 나타내었다. 황주연(2011) [11]의 연구에서도 자기영역 성찰보다는 타인영역(관계영역)의 성찰이 높을수록 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다. 같은 맥락에서 이지연 등[19]도 이타주의와 주관적 행복감 간에 정적의 유의한 상관관계가 있음을 확인하였다. 결국 자신에 대해 꾸준히 살피는 자기성찰은 자신에 대한 지식이 쌓이고 이러한 지식이 증가하면서 성숙한 인격과 정신건강을 갖출 수 있다. 중요한 타인들로부터 지원을 받으면 수혜자의 우울이 낮아지고 자존감과 같은 주관적 행복감은 증가하여 개인적 안녕 수준이 높아진다[33,34,35]. 간호학과 학생들은 실습을 통해 보다 많은 사람들은 만나면서 간호를 통해 환자에게 돌봄, 봉사를 하지만 동시에 대상자들로부터 정서적 지원(건강, 봉사, 희망, 행복 등에 대한 의미)을 받는다. 그러므로 타인영역의 성찰은 개인의 행복감 수준을 향상시킨다. 인간의 삶에

서 가장 중요할 수도 있고 삶의 궁극적인 목적이 될 수도 있는 행복에 대한 체계적인 학습, 행복감 증진 활동 등의 학습을 위한 준비가 되고 가정과 학교, 사회에서 다각적이고 효과적인 행복 관련 교육이 이루어져야 할 것이다.

본 결과에서 주관적 행복감이 높은 사람일수록 행복감 증진을 위해 더 노력하고 있다는 사실은 매우 희망적이라고 생각한다. 이것은 행복의 의미를 제대로 알고 행복을 찾기 위해, 더 행복하기 위해, 지속적으로 행복하기 위해 더욱 노력하는 것으로 파악된다. 주관적 행복감과 특히 타인영역의 성찰이 밀접한 관계에 있다는 결과는 행복감 증진활동 중 감사 표현하기와 인간관계 돈독히 하기에 우선순위를 둔 것과 같은 맥락에서 볼 수 있다. 즉 우리는 누군가와 인간관계를 하면서 감사를 표현하고 그런 과정에서 감사를 표현하는 당사자와 상대방 모두 행복감을 느낄 수 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 D 광역시 일 대학 간호학과 학생들의 자기성찰과 행복감, 행복감 증진활동의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다. 자기성찰은 고학년, 특히 4학년에서 그리고 임상실습을 한 그룹에서 높은 점수로 학년 간 유의한 차이를 나타내었다. 행복감은 경제적 상태가 좋다고 한 그룹에서 높게 나타났고, 행복증진 활동은 종교가 있고, 경제적 수준이 좋다고 한 그룹에서 높은 점수를 나타내었다. 행복감은 타인영역의 성찰과 행복감 증진활동과 밀접한 관계를 나타내었다. 결론적으로 자기성찰과 주관적 행복감은 부분적으로 의미 있는 상관관계를 나타내었고(타인영역의 성찰과 밀접) 행복감 수준은 행복감 증진활동과 밀접한 관계를 보였다. 본 연구는 일 간호학과 학생들의 결과이고 주관적 행복감의 변수가 제한적이었으므로 일반화 하는데 신중을 기해야 한다. 하지만 누구나 다 행복해지기를 원하고 특히 다른 사람들의 기본적인 행복과 관련된 미래의 간호사가 될 간호학생들의 행복감과 행복감 증진활동, 행복감 영향요인을 파악한 것은 현대의 융복합 사회에서 중요한 의미가 있는 연구라고 생각한다. 본 결과를 통해 간호학과 학생들의 주관적 행복감에 자기성찰이 영향을 미치므로 추후 자기성찰과 행복감에 대한 다양한 변수와 방법의 연구가 요구되고 간호대학생들의 행복감 및 행복감 증진을 위해 자기성찰에 대한 체계적인 교육과정 내용의 추가에도 심도 있는 연구의 필요성을 제언한다.

ACKNOWLEDGMENTS

This paper was supported by Research Fund, Health Institute of Technology.

REFERENCES

[1] Kim, Y. T. Happiness Index and Social Cultural Analysis. KACE, 13(1), 23-45, 2010.

[2] Dalai Lama · Howard C. Cutler. (The)art of happiness in a troubled world, Seoul: Maumsup, 2012.

[3] Kim, Y. H. The Structural Equation Model Validation of Social Anxiety, Empathy, Social Skills, Anger-Expressive Form, Interpersonal Relationships Satisfaction Affecting the Euphoria of College Students. Unpublished master's thesis, Yeungnam University, 2012.

[4] Peterson, C. (A)primer in positive psychology, translater: Moon, Y. R. Kim, I. J. Back, S. Y. Seoul: Mulpure, 2010.

[5] Dewey, J. How we think. Boston: Health and Company, 1933. in Kim, E. M., Lee, J. Y. The mediating of ego defence mechanisms in the relationships between college students' self- reflection and self-control. Korean J. of Counseling, 14(3), 1939-1959, 2013.

[6] Mahoney, M. J. Psychotherapists' personal psychology. Research and Practice, 28, 14-16, 1997.

[7] Boyd, E. M., & Fales, A. W. Reflective learning key to learning from experience. J. of Humanistic Psychology, 23(2), 99-117, 1983.

[8] Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. Rumination Reconsidered A Psychometric Analysis, Cognitive therapy research, 27(3), 247-259, 2003.

[9] Bell, N. J., Wieling, E., & Watson, W. Self reflecting in developmental Context: Variations in Level and

Patterning during the first 2 university years. The Journal of Genetic Psychology, 165(4), 451-465. 2004.

[10] Csank, P. A., & Conway, M. Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between woman and men, and low-and high clarity individuals, Sex-roles, 50(7/8), 469-480, 2004.

[11] Hwang, J. Y. The self-reflection scale development and a path model of self-reflection to well-being. Ph.D. dissertation, The Catholic University. 2011.

[12] Elliott, I., & Coker, S. Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for prediction happiness. Australian J. of Psycho, 60(3), 127-134, 2008.

[13] Kim, J. H. The Mediating Effects of Self-control and Health Promoting Lifestyle in the relationship between Life Stress and Adjustment to College Life among College Students. Unpublished master's thesis, Ewha Woman University, 2011.

[14] Jung, I. H., Lim, B. C. Students of factors affecting career decision level and career preparation behavior -Centering on students studying Dental Technology Daegu·Gyeongbuk area-, Journal of the Korea Convergence Society, 3(3). 13-19, 2012.

[15] Lee, S. J. Lee, Y. J. Research on the actual condition of career decision-making self-efficacy · career decision level and career preparation behavior on Department of Dental Hygiene, K university, Journal of the Korea Convergence Society, 3(2), 27-32, 2012.

[16] Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 289-304, 1999.

[17] Jung, B. M. Difference in Perception on Types and Needs of Happiness Promotion Activities by Level of Happiness of University Students, Unpublished master's thesis, Keimyung Univ., 2011.

[18] Son, K. W. The Effects of Happiness Improvement intervention Program on Psychol ogical Happiness Feeling, Stress, Stress Coping Strategy and Emotion of University Student, The Journal of Korea Society for Wellness, 9(4), 2014.

[19] Lee, J. Y. The effects of social support on personal well-being and altruism, Ph.D. dissertation, Hanyang University. 2005.

[20] Lyubomirsky, S. How to be happy. translation, Oh, H. K, Seoul: Knomad, 2014.

[21] Kim, J. H. What is mindfulness? Suggestions for clinical and everyday application of mindfulness, The Korean J. of Health Psychology, 9(2), 511-538, 2004.

[22] Gwon, S. M. Positive psychology, Seoul: Hakjisa, 2008.

[23] Campbell, A. Subjective measures of wellbeing. American Psychologist, 31(2), 117-124, 1976. in Jung, S. H. A Study on the Effects of a Sense of Psychological Crisis and Self-Reflection Perceived by Middle-Aged Men on Psychological Equilibrium, Unpublished master's thesis, Kyungsung University, 2013.

[24] Moon, S. K., Lee, M. Y., & Park, S. H. A study on the factors affecting the wellbeing of parents. Korean J. of family welfare, 12(4), 137-153, 2009.

[25] Lee, S. J., & Ahn, S. H. What is Happiness? A Review of the Studies on Happiness, Research Psychology, 4, 123-143, 2005.

[26] Hagerty, M. R., and Veenhoven, E. Wealth and Happiness Revisited: Growing wealth of nations does go with greater happiness. Social Indicators Research, 64, 1-27, 2003.

[27] Kim, M. S., & Han, Y. S. The development of happiness for korean, Survey research, 7(2), 1-38, 2006.

[28] Sheldon, K. M., & Kasser, T. Pursuing personal goals: skills enable progress, but not all progress is beneficial. Personality and Social Psychology Bulletin, 24: 1319-1331, 1998.

[29] Richins, M. L. Social comparison, advertising, and consumer discontent. American Behavioral Scientist, 38: 593-607, 1995.

[30] Peterson, C., & Seligman, M. E. translation: Moon Y. R, Kim, I. J, Won, H. J, Back, S. H, & Ahn, S.

Y. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Korea counselling Center, 2009.
[31] Kim, J. H, Hong, M. H, Jeong, M. A. Jeong. Subjective oral health awareness level and quality of life Study, Journal of the Korea Convergence Society, 1(1), 57-67, 2010.
[32] Ellison, C. G., & Levin, J. S. The religion- health connection: Evidence, theory, and future directions. Health Education & Behavior, 25(6), 700-720, 1998.
[33] Lee, J. W, Kang, K. H. Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system, Journal of the Korea Convergence Society, 5(4), 69-74, 2014.
[34] Kim, Y. J. Type of Coping with Stress of Nursing Students, Journal of the Korea Convergence Society, 5(3), 29-39, 2014.
[35] Sarason, B. R. Pierce, G. R. Bannerman, A. & Sarason, I.G. Investigating the Antecedents of Perceived Social Support: Parents' Views of and Behavior Toward Their Children. 65(5), 1071, 1993.

조 미 경(Cho, Mee Kyung)

- 1985년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학사)
- 1990년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2000년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 1996년 9월 ~ 현재 : 대전보건대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 간호행정, 윤리, 청소년
- E-Mail : mkcho@hit.ac.kr