감성지능을 중심으로한 간호대학신입생의 대인관계 훈련프로그램의 효과

오현수 · 김현영

경희대학교 간호과학대학 박사과정

The Effects of Interpersonal Relationship Training Program Based on Emotional Intelligence in Nursing College Students

Oh, Hyun Su · Kim, Hyeon-Young

Doctoral Student, College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study is to identify the effects of the interpersonal relationship training program based on emotional intelligence on interpersonal relationship, emotional intelligence, and self-esteem of nursing students. **Methods:** The study adopted a quasi-experimental study with a nonequivalent control group pre-post test. Total participants were 89 nursing students of S and K Universities. They were divided into the control (39 students) and experimental group (50 students). Participants went through the emotional intelligence program 100min which consisted of 100 minutes per session, once a week for total of 8 session from March 3th to April 21th, 2011. The contents were composed with interpersonal relationship training program to promote positive formation of emotional intelligence, interpersonal relationship, and self-esteem. All data were analyzed by SPSS 18.0 program. **Results:** The experimental group showed a significant increase of emotional intelligence ($t = -3.17, p = .002$) and interpersonal relationship ($t = -3.07, p = .003$). **Conclusion:** The interpersonal relationship training program based on emotional intelligence was effective in improving emotional intelligence and interpersonal relationship.

Key Words: Interpersonal relationship, Emotional intelligence, Self esteem

서 론

1. 연구의 필요성

간호는 질병과 고통을 예방하고 대처하며 그러한 경험에서 의미를 발견하는 대인관계과정으로 간호대학생이 향후 전문직 간호사가 되기 위해서는 기본적으로 스스로 자기 자신을 긍정적으로 바라보고 자기 자신과 속해있는 세계를 정확하고 있는 그대로 보아야 한다. 또한 자신이 처해진 대인관계상황에서 생기는 여러 가지 스트레스를 건설적으로 대처함으로써 신체적, 정신적으로 건강을 유지

할 수 있는 능력이 필요하다. 왜냐하면 간호는 대인관계의 과정을 통해 간호사 자신을 치료적 도구로 사용해야 하는 기술적 특성을 갖고 있기 때문이다(Kang, Cho, & Kang, 2002). 특히 대학신입생 시기는 발달단계상 청소년기에서 성인초기로 넘어가는 단계로, 입시 경쟁 속에서 한정되고 피상적인 관계만 주로 경험하다가 대학 입학과 동시에 자율적인 생활을 경험하고 다양한 배경을 가진 사람들과 마주 대하면서 인간관계에 혼란과 갈등을 경험할 수 있는 시기이다(Yoon & Koh, 2004). 따라서 대학생에게 있어서 성숙한 대인관계형성은 필수적이며 이를 위해서 긍정적인 대인관계를 형성하기

주요어: 감성지능, 대인관계, 자아존중감

Address reprint requests to: Oh, Hyun Su

College of Nursing Science, Kyung Hee University, 26 Kyunghee-daero, Dongdaemun-gu, Seoul 130-701, Korea
Tel: +82-2-961-0917 Fax: +82-2-961-9398 E-mail: pigiette@hanmail.net

투고일: 2013년 3월 6일 심사완료일: 2013년 5월 10일 게재확정일: 2013년 5월 21일

위한 태도와 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공하는 것은 매우 중요한 일이다(Song & Lee, 2008).

실제로 현행 간호학과 1학년이나 2학년에서 대인관계 관련과목이 전공기초과목으로 선정되어 대인관계 향상을 위한 교육을 하고 있는 것으로도 그 중요성을 이해할 수 있으며, 대학생의 대인관계를 직접적으로 향상시키기 위하여 다양한 대인관계 증진 프로그램 개발과 적용에 관한 선행연구들이 진행되어 왔다(Cho, 2000; Kang et al., 2002; Kim & Lee, 1999; Lee, 1999; Shin, 2000; Whang & Yoo, 2005). 그러나 대인관계증진 프로그램 개발연구에서 사용된 프로그램의 내용은 효과적인 의사소통 기술이나, 자기주장, 혹은 자신을 이해하고 개방하는 활동들을 중심으로 구성되었고(Whang & Yoo, 2005), 프로그램의 내용 구성이 자기표현이나 대화기법 등 인지 행동이론을 토대로 하는 인지적 측면에만 치우쳐 있어 정서 즉 스트레스 상황에 따르는 바람직한 개인의 내적 측면인 감성적인 측면은 간과 하는 경우가 많았다. 이는 개인의 내적인 정서와 인지가 조화를 이루지 않고 그 중 일부만 촉진시킬 경우는 그 행동이 효과가 지속될 가능성이 적고(Kim, 2007), 인지 행동적 집단 프로그램을 적용하여 대학생의 대인관계능력과 진로태도의 성숙에 심리·정서 교육이 포함된 종합적 프로그램이 필요함을 제언하고 있는 Kim (2001)의 연구에서도 확인할 수 있다. 이러한 관점에서 기존 프로그램의 제한점을 보완하고자 정서적 측면을 활용하는 Choi (2009)와 Kim (2007)의 연구에서 대학생의 효율적이고 바람직한 대인관계를 맺는데 영향을 미칠 수 있는 요인 중 적응 변인으로 감성지능을 검증하였으며, 감성지능은 전문성을 강화할 필요가 있는 간호사를 포함한 서비스 종사자에게 가장 요구되는 능력으로 최근 주목받고 있는 변수이다(Park, 2010). 감성지능(emotional intelligence)은 긍정적인 감정 성향으로 자기 자신의 감성을 정확하게 이해하고, 자신의 감성을 활용하고 효과적으로 조절할 줄 알며, 상대방의 사고, 감정, 의도 등을 이해하고 공감하여 이를 적절하게 대처하기 위한 기초가 되므로 바람직한 인간관계 형성에 가장 필수적인 능력이다(Wong & Law, 2002). 감성지능이 높은 사람은 스트레스 상황이 주어지더라도 긍정적으로 평가하고, 바람직한 방향의 대처행동을 나타내는 반면에, 감성지능이 낮은 사람은 정서적으로 갈등을 일으켜서 대인관계 및 사회생활에서도 적응이 어렵다(Mayer, Caruso, & Salovey, 2000). 또한 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 태도와 관련된 것으로, 자기존경의 정도와 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 반영하는 자아존중감은 대인관계 상황에 대한 개인의 인지적 해석에 영향을 주고 이를 통해 대인관계에도 긍정적 혹은 부정적 영향을 미치고, 감성지능이 높은 사람들은 자신의 감정을 솔직히 표현하고 긍정적인 자아존중감을 가지고 대인관계능력이 좋아지게 한다고 하였다(Lee & Chae, 2012).

이와 같이 간호대학생이 졸업 후 간호대상자와 면대면의 돌봄을 하는 간호활동의 특수성으로 인해 치료적이고 건강한 간호사가 되기 위해서 원만한 대인관계능력이 요구된다. 따라서 간호대학신입생이 효과적인 대인관계능력을 지속적으로 건강하게 이끌어 나가기 위해서는 개인내의 자아존중감과 감성지능향상을 위한 적극적인 개입에 대한 모색이 무엇보다 필요하다고 할 수 있다. 그러나 Chae, Kim과 Jong (2005)에 의해 제안 되어진 초기청소년을 대상으로 한 정서지능 향상 프로그램과 Yoo (1999)의 고등학생을 위한 감성지능 향상 프로그램, 그리고 최근 의사소통향상을 위한 감성스피치 훈련(Suh, 2011), 리더십 향상을 위한 감성리더십 프로그램(Park, 2010) 외에는 대학생 및 성인을 대상으로 감성지능향상을 위한 프로그램은 아직 미비하며, 특히 간호대학생을 대상으로 적용한 연구는 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 심리사회적으로 중요한 시기를 맞은 간호대학신입생들이 전공기초과목으로 대인관계 교과목을 선정하고 있는 간호학과 교육과정 내에서 대인관계 훈련 프로그램이 더 효율적으로 이루어질 수 있는 방법으로 감성지능을 중심으로 한 대인관계 훈련프로그램 적용과 더불어 그 효과성에 대해 검증하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램이 간호대학신입생의 감성지능, 대인관계, 자아존중감에 미치는 효과를 확인하고자 함이다. 본 연구 목적의 가설은 다음과 같다.

제1 가설: 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군의 감성지능은 프로그램을 받지 않은 대조군보다 증가할 것이다.

제2 가설: 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군의 대인관계는 프로그램을 받지 않은 대조군보다 증가할 것이다.

제3 가설: 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군의 자아존중감은 프로그램을 받지 않은 대조군보다 증가할 것이다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학신입생의 정서지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램이 감성지능, 대인관계와 자아존중감에 미치는 효과를 파악하기 위하여 비동등성 대조군 전후 설계(nonequivalent pretest-posttest control group)를 이용한 유사 실험연구이다(Table 1).

Table 1. Research Design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experimental group	E ₁	X	E ₂
Control group	C ₁		C ₂

C₁ E₁ =General Characteristics, emotional intelligence, interpersonal relationship, self esteem; X=Interpersonal relationship training program based on emotional intelligence; C₂ E₂ =Emotional intelligence, interpersonal relationship, self esteem

2. 연구 대상

본 연구의 실험군은 서울 소재 4년제 S대학 간호대학신입생 학생들로 본 연구의 목적과 연구과정에 대한 설명을 듣고 이를 이해하며 총 8회기 연구 참여에 동의한 55명 중 프로그램이 진행되는 동안 개인사정으로 인한 휴학, 응답이 불성실한 대상자와 총 8회기 프로그램 중 1회 이상 결석한 자를 제외한 50명을 대상으로 하였다. 대조군은 실험군이 소속된 학교와 규모나 수준이 비슷한 동 지역의 4년제 K대학 간호대학신입생 학생 중 연구 참여에 동의한 39명을 대상으로 하였다. 표본 수는 Cohen (1988)의 공식에 의한 표본 크기 산정에서 집단수 2, 효과크기 0.8과 유의수준 5%, 검정력 80%일 때 필요한 집단별 표본크기 42명에 가까운 수이다.

3. 연구 도구

1) 감성지능 측정 도구

감성지능을 측정하기 위해 Schutte 등(1998)이 다양한 조직에 적용하여 실증적 분석이 가능하도록 신뢰성과 타당성을 검증하여 개발한 Self-Report Emotional Intelligence Scale (SREIS)를 Park (2010)이 번안한 감성지능 척도를 사용하였다. 본 척도는 자신 및 타인의 감성을 정확하게 이해하고 그대로 표현할 수 있는 능력인 감성이해 능력, 자신의 감성을 조절하고 관리하는 능력인 감성관리 능력, 정서적 정보를 조직하고 활용하여 문제해결을 도와주고 감정을 개인성과의 건설적인 활동에 활용할 수 있는 능력인 감성 활용 능력, 그리고 감성이입, 공감과 유사한 개념으로 타인의 고통 등 주관적 경험을 자기 자신 내에서 동일한 감성으로 재 경험해 볼 수 있는 능력인 감성공유 능력의 4가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 33문항이며, 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 감성지능이 높은 것을 의미하며, Park (2010)의 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었으며 본 연구에서는 .91이었다.

2) 대인관계 측정 도구

대인관계를 측정하기 위해 Schlein, Guernsey와 Stover (1971)가 개발한 Relationship Change Scale (RCS)를 Ju (2006)가 수정하여 타당화한 대인관계 척도를 사용하였다. 총 25개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항의 응답방식은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '항상 그

렇다'의 5점까지 5점 Likert식 척도이며 자가 보고식으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 원만한 대인관계를 가지는 것을 의미한다. 원 도구 개발 당시의 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서는 .93이었다.

3) 자아존중감 측정 도구

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발한 (Self-Esteem Scale) SES를 Jeon (1974)이 번안한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 척도는 일반적인 자존감을 측정하기 위해 가장 많이 사용되는 것으로 긍정적 문항 5문항, 부정적인 문항 5문항 등, 총 10개의 문항으로 구성되어 있으며 4점 Likert식 척도이다. 이 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 원 도구 개발 당시의 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며, 본 연구에서는 .88이었다.

4. 실험처치

본 연구에서 실험처치로 투입된 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램은 인간관계와 의사소통(Human Relation and Communication)에서 Ego-gram과 Ennea-gram을 참고하고, Song과 Lee (2008)가 대학생을 대상으로 개발한 정규 대인관계 강의내용인 대인관계 훈련프로그램에 Goleman (1995)의 감성지능이론 중 감성지능의 5가지 차원인 자신이 느끼는 감정을 인식하고 알아차리는 능력으로 자기이해에 결정적 요인인 자기감성인식(self-awareness), 타인의 감정을 타인의 관점과 입장에서 듣고 이해하는 능력을 의미하는 공감능력(empathy), 인식된 자신의 감정을 적절하게 처리하고 변화시킬 수 있는 능력인 자기감성조절(self-management), 어려움에 부딪혔을 때 좌절하지 않고 희망을 가지고 계속해서 자신의 성취를 위해 노력할 수 있는 능력인 자기 동기화(self-motivating) 그리고 타인의 감정을 느끼고 그에 대한 나의 감정을 인식한 후 자신이 어떤 행동을 하는 것이 최선인지 이해하고 실제행동으로 실천에 옮길 줄 아는 능력인 대인관계기술(social skill)을 적용하였다. 감성지능에 대한 관련논문과 문헌 고찰을 바탕으로 선정하고 이들을 연구 목적에 맞게 재구성하였으며, 간호학교수 2인과 감정코치전문가 1인의 자문을 받아 수정 하였고, 예비조사를 위해 간호대학생 4인에게 1주에 2회씩 4주간 적용하여 주관적 느낌과 제안점 등 피드백을 받아 보완함으로 프로그램의 적절성을 확인하였다. 본 프로그램은 6개의 소집단을 만들어 100분씩 8주 과정의 인간관계 프로그램이 간호대학생의 인간관계와 자아존중감에 유의한 효과를 주는 것으로 나타난 연구(Kang, Cho, & Kang, 2002)와 Yoon과 Koh (2004)가 간호대학신입생을 대상으로 8주 과정의 인간관계 효율성 훈련이 효과성 연구를 근거로 총 8회기를, 매 회기 당 100분씩, 주 1회로 구성

하였다.

본 연구자가 그 주제에 대한 강의를 실시 한 후, 6개의 소집단을 만들어 발표, 피드백, 토의 및 평가를 중심으로 진행하고 주마다 소집단과 대집단 내에서 일정간격으로 자리를 이동하도록 배정하였으며, 프로그램의 진행을 위해 정신보건실무 경력 및 집단상담, 인간관계와 의사소통 강의 경험이 5년 이상이 있는 연구자와 소집단 활동 촉진자로서 현재 1급 정신보건 간호사 자격증이 있는 정신간호학 박사과정생 1인의 보조로 함께 진행하였다.

1) 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램

본 프로그램의 목적은 간호대학신입생으로 하여금 자신과 타인의 감정을 이해·수용하도록 하여 감정을 통제 및 관리할 수 있는 감성지능을 향상시켜서 자신이 처해진 갈등관계상황을 건설적으로 대처하는 기술을 통해 앞으로 효율적이고 긍정적인 관계를 맺고 유지할 수 있도록 하였다.

프로그램구성은 5단계로 구분하였으며 총 8회기로 구성하였다. 1단계(1-2회기)는 자기감성을 인식하기 위한 내용으로 감정 언어의 명확한 의미 알기, 여러 가지 얼굴표정을 보고 현재 어떤 마음인지 인식하기, 연상되는 자신의 감정을 감정사전을 찾아보고 표현하기, Johari's window 기법을 가미해서 자신 및 타인의 감정을 정확하게 이해하고 그대로 표현할 수 있도록 하였다. 2단계(3-4회기)는 자기 감성을 조절하기 위한 내용으로 과거의 기억 중 자주 떠오르는 경험과 그때 느꼈던 부정적인 감정 표현하기, 자신의 감성조절패턴(사건-감정-감정을 해결한 방법)을 분석하고 자신의 감정을 조절하는 방법(부정적·긍정적) 분류하기, 감정을 조절하기 위한 기법인 명상·호흡법을 가미하여 자신의 감성패턴을 인식하고, 감성을 억압하기 보다는 긍정적으로 전환하고 표현하는 방법을 모색할 수 있도록 하였다. 3단계(5회기)는 공감능력 증진을 위한 내용으로 온정과 공감의 의미 알기, 공감의 선행조건으로 적극적 경청과 공감반응의 단계를 알고 연습하기-두 명이 짝이 되어 스트레스를 이야기하고, 상대방이 듣고 관찰한 내용을 발표 한 뒤, 소집단내에서 공감적 이해의 5수준과 온정내용 분석표를 기준으로 피드백 받기, 나-전달법을 통하여 타인의 감정을 타인의 입장에서 듣고 이해했다는 나의 입장을 감정을 통해 표현할 수 있도록 하였다. 4단계(6회기)는 자기 동기화능력을 개발하기 위한 내용으로 Ennea-gram 자기 성격유형 검사하기, 자신의 성격유형별 부정적인 집착을 파악, 장점과 단점을 보완하는 구체적인 방법과 앞으로 성격의 발전방향을 알고 9가지 성격유형별 소집단으로 구성하여 토의 후 발표하기, 10년 후 나의 미래의 모습과 성취하고 싶은 구체적인 실천계획 만들기 과제로 자신의 의미와 가치를 자각하여 미래를 설계해 봄으로서 앞으로 성취하고 싶은 목표가 무엇인가를 인식할 수 있도록 하였다. 5단계

Table 2. Interpersonal relationship training program based on emotional intelligence

Session	Theme	Contents	Method
1	Orientation	Orientation of program Self-introduction Making group rules & agreements, Pre-test	Lecture Group activity
2	Self-awareness	Johari's window Individual exercise: ego-gram	Role playing activity Analysis of ego-gram
3	Self-managing emotion	Positive & negative emotion Breath meditation	Daily emotion report Demonstration Exercise
4	Empathy	Warmth and Empathy Active listening and I-message	Lecture Role playing activity
5	Self-motivating	Ennea-gram	Lecture Group exercise
6	Handling relationships (social skill)	Therapeutic human relationship Therapeutic communication	Lecture Demonstration
7	Conclusion	Individual and group discussion Talking about the program effect Post-test	Demonstration Group activity

(7-8회기)는 대인관계 기술을 습득하기 위한 내용으로 치료적인 의사소통법, 대인관계 수립방법, 효과적인 의사소통을 훈련하는 역할극을 통해 타인의 정서적 갈등을 인식하고 해결 방안을 모색하여 건강한 대인관계를 맺는 사회적 기술을 익히는 단계로 구성되어 있다(Table 2).

5. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2011년 3월 3일부터 4월 21일 까지였다. 실험군은 프로그램 시작 전에 사전검사를 실시하였고, 주1회 100분씩 8주간 감성지능을 중심으로 한 훈련프로그램을 실시하고 마지막에 사후검사를 실시하였다. 대조군은 실험군과 같은 시기에 실험의 확산을 방지하기 위해서 서울에 소재한 타 대학 간호대학신입생을 대상으로 조사하였다. 윤리적인 고려를 위해 학과장의 허락을 받고 자발적으로 연구에 참여하기를 동의한 대상자에게 서면동의서를 받았으며, 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용될 것과 자료의 익명성과 비밀보장을 설명하였다. 설문지 응답에 소요된 시간은 약 20-30분 정도였다.

6. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0프로그램을 이용하여 분석하였다.

측정변수에 대한 정규성은 Kolmogorov-Smirnov test를 시행한 결과 모든 변수가 정규분포를 만족하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성과 연구변수의 사전 동질성 검정은 Chi-square test와 t-test를 이용하였고, 변수들의 사전·사후의 변화량에 대한 두 집단 간의 차이 비교는 t-test로, 측정도구의 신뢰도를 위해서는 Cronbach's alpha로 분석하였다.

연구 결과

1. 실험군과 대조군의 동질성 검정

본 연구 대상자는 실험군 50명, 대조군 39명이었고 실험군과 대조군의 일반적인 특성에서의 차이를 알아보기 위해 Chi-square test로 분석한 결과 두 군의 성별, 종교, 형제순위, 경제상태, 부모님 생존여

부, 간호학선택 동기, 학교생활 만족도는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 동질 한 집단임을 확인하였다(Table 3). 또한 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 제 변수에 대한 동질성 검정 결과에서도 감성지능, 대인관계, 자아존중감 정도 모두 두 집단 간에 유의한 차이가 없어 동질 한 집단임이 확인되었다(Table 4).

Table 4. Homogeneity Test of the Variable

Variables	Exp. (n = 50)	Cont. (n = 39)	t	p
	M ± SD	M ± SD		
Emotional intelligence	122.12 ± 10.97	123.10 ± 11.46	-0.41	.682
Interpersonal relationship	91.88 ± 8.75	95.28 ± 9.79	-1.73	.088
Self esteem	29.72 ± 4.34	30.56 ± 4.54	-0.89	.375

Exp. = experimental group; Cont. = control group.

Table 3. Homogeneity of General Characteristics between Two Groups

Variable	Categories	Experiment (n = 50)	Control (n = 39)	χ ²	p
		n (%)	n (%)		
Gender	Male	11 (22.0)	4 (10.3)	1.82	.178
	Female	39 (78.0)	35 (89.7)		
Religion	Have not	16 (32.0)	21 (53.8)	8.79	.067
	Protestantism	14 (28.0)	9 (23.1)		
	Buddhism	3 (6.0)	3 (7.7)		
	Catholicism	6 (12.0)	5 (12.8)		
Economy status	The others	11 (22.0)	1 (2.6)	0.77	.672
	High	3 (6.0)	4 (10.3)		
	Meddle	42 (84.0)	30 (76.9)		
	Low	5 (10.0)	5 (12.8)		
Survival of Parents	Both	44 (88.0)	38 (97.4)	2.69	.261
	The others	6 (12.0)	1 (2.6)		
Motive for choice of nursing science	One's own intention	46 (92.0)	35 (89.7)	5.12	.077
	The others intention	4 (8.0)	4 (10.3)		
Satisfaction level with college	Very satisfied	15 (30.0)	11 (28.2)	0.29	.866
	A little satisfied	29 (58.0)	24 (61.5)		
	A little unsatisfied	6 (12.0)	4 (10.3)		
Birth order	First	26 (52.0)	22 (56.4)	3.53	.317
	Middle	7 (14.0)	4 (10.3)		
	Last	13 (26.0)	13 (33.3)		
	Only child	4 (8.0)	0		

Table 5. Differences of Emotional Intelligence, Interpersonal Relationship and Self Esteem between Two Groups

Variables	Group (N)	Pretest	Posttest	t	p	Difference	t	p
		M ± SD	M ± SD			M ± SD		
Emotional intelligence	Exp. (50)	122.12 ± 10.97	128.52 ± 9.84	-4.65	< .001	6.40 ± 9.73	-3.17	.002
	Cont. (39)	123.10 ± 11.46	123.31 ± 12.28	-0.15	.878	0.21 ± 8.31		
Interpersonal relationship	Exp. (50)	91.88 ± 8.75	97.50 ± 8.00	-5.01	< .001	5.62 ± 7.94	-3.07	.003
	Cont. (39)	95.28 ± 9.79	95.82 ± 10.54	-0.45	.657	0.54 ± 7.50		
Self esteem	Exp. (50)	29.72 ± 4.34	30.76 ± 4.26	-2.48	.017	1.04 ± 2.97	-1.72	.089
	Cont. (39)	30.56 ± 4.54	30.62 ± 4.30	-0.14	.889	0.51 ± 2.28		

Exp. = experimental group; Cont. = control group.

2. 가설 검정

감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램이 간호대학 신입생의 감성지능을 향상시킬 것이라는 제1가설을 검증한 결과, 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련을 받은 간호대학신입생의 감성지능점수가 대조군에 비해 유의하게 향상되어 제1가설이 지지되었다($t = -3.17, p = .002$). 또한 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련 프로그램이 간호대학 신입생의 대인관계를 향상시킬 것이라는 제2가설을 검증한 결과, 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련을 받은 간호대학신입생의 대인관계점수가 대조군에 비해 유의하게 향상되어 제2가설도 지지되었다($t = -3.07, p = .003$).

그러나 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램이 간호대학신입생의 자아존중감을 향상시킬 것이라는 제3가설을 검증한 결과, 프로그램 적용 후에 간호대학 신입생의 자아존중감은 대조군과 비교해볼 때 유의하게 상승되지 않아서($t = -1.72, p = .089$) 제3가설은 기각되었다(Table 5).

논 의

본 연구는 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램이 간호대학신입생의 감성지능, 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과를 규명하고자 실시하였다.

연구결과 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 감성지능 점수가 유의하게 높았다. 이는 대학생이나 성인을 대상으로 감성지능을 향상시키기 위해 대인관계 향상프로그램을 실시한 연구가 없어서 직접적인 비교는 어렵다. 하지만 초기청소년과 고등학생을 대상으로 한 감성지능 프로그램이 친구 및 대인관계 등에서 생긴 여러 문제를 해결할 수 있는 감성지능을 향상시키는데 효과가 있었다는 결과와 연관되었다(Chae et al., 2005; Yoo, 1999). 또한 규명된 Goleman (1995)의 감성지능이론을 적용하여 집단프로그램을 개발한 연구들(Lee, 2007; Park, 2010; Suh, 2011)도 집단 내에서 서로의 정서를 전달하고 타인의 정서를 이해·수용하게 훈련함으로써 스스로 감정을 조절·활용하는 내적변수인 감성지능을 향상시켜서, 상호작용이 증진되어 더 효율적으로 관계를 맺고 유지하는데 효과적임을 확인한 것이라 할 수 있다. 특히 집단 내에서 6개의 그룹을 만들어 발표, 피드백, 토의 및 평가를 중심으로 진행하게 한 소집단 활동은 대집단보다 처음 만나는 신입생들에게 정서적 유대감이 형성되고 소속감을 느낄 수 있어서(Chae et al., 2005) 부정적인 측면을 포함한 자기개방을 용이하게 하여 자신을 올바르게 이해하게 됨으로써 정신내적인 자기이해와 여러 사람 앞에서의 자기감성이해 모두를 보다 효율적으로 하는 장점으로 정서지능을 적용한 대인관계훈련의 효과가 더 긍정적으

로 나타났다고 사료된다.

감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 대인관계 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계를 향상시키기 위한 감성지능을 적용한 프로그램에 대한 선행연구가 미비하므로 직접적인 비교는 어렵다. 그러나 기존의 대학생들을 대상으로 한 일반적인 대인관계 훈련프로그램과 비교해보면, Song과 Lee (2008)가 대학생들을 대상으로 교양강좌를 이용한 인간관계훈련을 100분씩 16주 시행하였을 때 대인관계 증진에 학습효과가 있었다는 결과와 Yoon과 Koh (2004)가 간호대학생을 대상으로 3시간 씩 8주 훈련을 적용한 연구 결과와도 일관되었다. 그러나 Kim (2001)과 Kim (2003)의 대인관계 향상을 위한 프로그램을 대학생에게 적용 한 후에 대조군과 비교해볼 때 대인관계점수가 유의하게 상승되지 않는 연구 보고결과는 기존의 대인관계 프로그램의 내용 구성이 자기표현이나 대화기법 등 인지행동이론을 적용한 훈련으로서 인지적 측면에만 치우쳐 있고 단기간의 훈련횟수와 시간으로는 그 훈련이 효과가 지속될 가능성이 적다는 Kim (2007)의 지적과 관계가 있는 것으로 사료된다.

따라서 인지행동이론을 중심으로한 기존 프로그램의 제한점을 보완하고자 정서적 측면인 감성지능을 활용한 Suh (2011)의 감성스피치훈련이 성인의 대인관계능력을 향상시켰다는 보고와 Goleman (1995)의 감성지능 5가지 차원 중에서 첫 번째로 언급되고 있는 정서 자각에 기초한 정서표현훈련 프로그램이 대학생의 대인관계향상에 효과가 있었다는 결과는(Chang & Kim, 2011), 본 연구의 결과와 일맥상통한다고 하겠다. Goleman (1995)은 감성지능이 높을수록 원만한 대인관계를 가지며, 감성지능의 경우 대부분 대인관계 속에서 발달되고 다양한 훈련과 노력을 통해 감성지능은 길러질 수 있다고 한 바, 이는 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여함으로써 자신의 정서조절 및 감성지능을 적극적으로 활용할 수 있는 경험과 훈련이 반복적으로 지속되면서 원만하고 바람직한 대인관계 능력이 향상되었다고 사료된다.

감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자아존중감 점수는 유의한 차이가 없었다. 이 결과는 성인을 대상으로 한 감성스피치훈련이 자아존중감을 향상시켰다고 보고한 Suh (2011)의 연구와 Kang 등(2002)이 간호대학생을 대상으로 한 연구결과와는 일치하지 않았다. 그러나 통계적으로 유의한 차이가 있게 나타나지 않았지만, 대조군보다 실험군에서 사후 자아존중감의 점수가 높게 나타나 임상적 의의가 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 상황은 다르지만 같은 도구로 성인을 대상으로 한 Kim과 Park (2010)의 MBTI를 활용한 대인관계 프로그램 결과 자아존중감이 증가되었지만 통계적으로 유의하지 못한 연구결과와 유사하였다. 본 연구에서 사전 실험군, 대조군

의 자아존중감 점수는 각각 평균 29.72점과 30.56점으로 Suh (2011)가 같은 도구를 사용하여 조사한 대상자 38명의 24.11점에 비해서 높은 자아존중감 점수를 갖고 프로그램에 참가하였으나, 자아존중감 점수가 유의하게 증가하지 못한 것은 자아존중감을 포함한 자아개념은 단기간에 변하지 않은 속성으로 훈련과 교육을 통해 개인적으로 자아존중감을 형성하는데 1년 이상 걸린다고 한 Adams와 Fitch (1982)의 연구와 연관이 있다고 생각되며, 이 결과에 대해서는 훈련 후 시차를 두고 자아존중감을 반복 측정을 통해 정확한 규명이 필요하다고 본다. 또한 Jung, Cho와 Chung (2012)이 조사한 3년제 간호대학신입생의 자아존중감 점수 28점에 비해서 4년제 간호대학신입생 사전점수가 비교적 높은 것은 본 연구의 대상자가 4년제 학생임을 고려할 때 성적에 따라 자신감에 영향을 많이 받는 한국의 입시위주의 사회문화적 환경으로 인하여 이들의 자아존중감이 3년제 간호학과 학생들의 자아존중감보다 높게 나타난 것일 수 있다는 추측이 가능하지만 이는 추후 연구를 통해 심층적인 분석이 필요한 부분이다. 특히, 높은 자아존중감은 효과적인 감성지능력을 발현시키기 위한 중요한 요소로 작용하며, 자신의 감정을 조절하고 솔직히 표현함으로써 건강한 대인관계를 지속할 수 있게 하는 주요변인으로서, 대인관계 속에서 사랑과 존경, 신뢰, 돌봄을 받았을 때 강화된다는 연구결과(Lee & Chae, 2012)는 향후 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램을 더욱 효과적으로 적용하기 위해서 대상자인 간호대학신입생의 자아존중감을 강화시키기 위한 내용구성과 보다 다양한 전략을 보강할 필요가 있다고 생각된다.

이상의 결과를 통하여 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램은 간호대학신입생의 감성지능과 대인관계 능력의 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 훈련 프로그램은 간호대학신입생에게 활용하여 타인의 감정을 이해하고 자신의 감정을 통제 및 관리할 수 있는 감성지능을 향상시켜서 학교생활과 더 나아가 임상현장에서 긍정적인 상호작용을 하는 대인관계를 형성하고 유지함에 있어 큰 도움이 될 것으로 생각된다. 또한 인지적 측면에만 치우쳐 있는 기존의 대인관계 훈련프로그램에 감성적인 측면인 감성지능을 적용하여 내적인 정서와 인지가 조화를 이루는 대인관계 수업을 개발 및 그 효과성을 검증하였다는 학문적 의의가 있으며, 선행연구에서 대학생을 대상으로 하여 감성지능을 향상시키는 프로그램은 전무한 가운데 감성지능을 적용한 프로그램을 시도하여, 앞으로 전문성을 강화할 필요가 있는 예비간호사를 포함한 서비스종사자에게 가장 요구되는 능력으로 최근 주목받고 있는 변수인 감성지능을 향상시키는 표준화된 프로그램 개발을 위한 근거로 유용하게 기여하리라 본다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학신입생에게 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램을 적용하여 그들의 감성지능, 대인관계와 자아존중감에 미치는 효과를 확인하고자 시도되었다. 연구기간은 2011년 3월 3일부터 4월 21일까지였으며 연구대상은 서울 S, K대학 간호대학신입생으로 실험군에는 주1회 100분씩 총8회기의 중재를 실시하고, 대조군에게는 사전, 사후 검사만을 실시하였다. 본 연구결과 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 감성지능과 대인관계능력이 통계적으로 유의하게 향상되었으나, 자아존중감에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다.

이와 같이 본 연구의 결과를 통하여 간호대학신입생의 감성지능과 대인관계능력 향상을 위해 간호학과 1학년이나 2학년에 주로 실시하는 인간관계 과목을 전통적인 강의형식보다는 효과적인 교육 방법으로 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램을 적용할 수 있을 것이다. 앞으로 본 연구 결과를 근간으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

우선 기존의 강의형식을 비교군으로 하여 감성지능을 중심으로한 대인관계 훈련프로그램을 비교하는 추후연구를 진행한다면 감성지능을 적용한 훈련방법이 효과적이지를 구체적으로 파악할 수 있을 것이다. 또한 후속 연구에서는 프로그램의 장기적인 효과를 보는 추후 검사를 실시하여 프로그램 효과의 지속성 여부를 평가해 볼 필요가 있으며, 연구 결과의 일반화를 위해 집단의 특성 및 규모를 달리한 연구를 시도하여 본 프로그램의 효과를 반복 측정할 필요가 있다.

참고문헌

- Adams, G. R., & Fitch, S. A. (1982). Ego stage and identity status development: A cross-sequential analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 574-583.
- Chae, H. C., Kim, Y. J., & Jong, K. Y. (2005). The effect of emotional intelligence improvement program for the early adolescents. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 12(1), 47-85.
- Chang, J. J., & Kim, J. M. (2011). The effect of emotional awareness based expression training on emotional awareness, emotional expression, suppression of emotional expression and interpersonal relationship. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(4), 861-884.
- Cho, H. K. (2000). *The Effects of interpersonal relations development group counseling program based on object relations theory*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Choi, J. H. (2009). *Effects of emotional intelligence and ego-resilience on adjustment to college life*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed).

- New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nochong*, 11, 107-129.
- Ju, J. S. (2006). *The effects of the communication training program for university students' communication and human relationships*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Kang, E. S., Cho, H. S., & Kang, Y. H. (2002). Effects of the group interpersonal training program of nursing students. *Journal of Korean Academy Psychiatry Mental Health Nursing*, 11(4), 419-429.
- Kim, H. S. (2001). *The effects of the career group counseling program based on REBT on the self-efficacy, interpersonal relations ability, career attitude scale, and disision making patterns of college students*. Unpublished doctor's thesis, Konkuk University, Seoul.
- Kim, J. Y. (2007). *The influences of emotional intelligence and ego-resilience on interpersonal problems in undergraduate students*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Chonbuk.
- Kim, K. J., & Lee, J. H. (1999). The effects of the group counseling for the improvements of interpersonal relations of college students. *Seowon University of Education*, 17, 17-37.
- Kim, S. H. (2007). *The theory and practice of self-assertiveness training for a self-development*. Seoul: Hackjisa.
- Kim, S. K. (2003). The effect of a cognitive behavioral group program for improving interpersonal relationships. *Journal of Adolescent Welfare*, 5(2), 71-84.
- Lee, K. S., Lee, M. K., & Kim, K. H. (2006). *Human Relation and Communication*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Lee, M. S., & Chae, P. K. (2012). The mediating effects of emotion regulation strategies on the relationship between self-esteem and interpersonal relationship abilities. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 12(1), 63-75.
- Lee, S. K. (2007). *The effect of group coaching on emotional intelligence and self-efficacy of the nurses*. Unpublished Doctor's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, S. L. (1999). *The effect of the relationships improvement program for college students relationships improvement through MBTI*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2002). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Park, H. S. (2010). *The effects of emotional leadership program on emotional leadership, organizational commitment and job satisfaction of head nurses*. Unpublished doctor's thesis, Gyeongsang National University, Gyeongnam.
- Park, Y. S. (2010). *A study on the relationships of emotional intelligence, organizational commitment and prosocial service behaviors of a customer service representative in customer centers*. Unpublished doctor's thesis, Chonnam National University, Chonnam.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. S., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Shin, H. J. (2000). *The effect of the group counseling program for university students interpersonal relationship enhancement through under standing of relationship patterns*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Song, M. J., & Lee, H. R. (2008). The development and effects of a human relationship training program using a university liberal-art course. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(2), 269-291.
- Suh, M. K. (2011). *The development and effectiveness of an emotional speech program*. Unpublished doctor's thesis, Dongsin University, Chonnam.
- Whang, H. J., & Yoo, S. L. (2005). Effects of interpersonal relation skill program on interpersonal relation skills and self-esteem. *Graduate School of Donga University*, 30, 75-93.
- Wong, C. M., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follow emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274.
- Yoo, K. S. (1999). *Research on effect of emotional intelligence improvement program on the development of emotional intelligence & morality*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chungbuk.
- Yoon, Y. H., & Koh, M. S. (2004). A study on the effects of ET training for the development of interpersonal relationship and self-identity. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 10(3), 291-298.