대인적 돌봄 프로그램이 일부 대학생의 정신건강에 미치는 효과

최은정¹ · 이영은¹ · 김미영²

고신대학교 간호대학¹, 경남정보대학 간호학과²

= Abstract =

Effects of Interpersonal Caring Program on Mental Health among Some University Students

Eun Joung Choi¹ · Young Eun Lee¹ · Mi Young Kim²

College of Nursing, Kosin University¹

Department of Nursing, Kyungnam of Information & Technology University²

Objectives: The purpose of this research was to determine the effects of interpersonal caring program on mental health among some university students.

Methods: For this research, a non-synchronized quasi-experimental model including nonequivalent experimental and control group was used. Interpersonal caring program for the university students was composed of intensive program (8 hours). The experimental group was made up of 18 students and the control group was made up of 23 students. The data were collected from November 25 to December 17, 2010 and the collected data were analysed by the SPSS/Win 18.0 program.

Results: Interpersonal caring program was effective for depression, anxiety, hostility and phobic anxiety. The results of this study indicate interpersonal caring program was effective in mental health among some university students.

Conclusion: Therefore, interpersonal caring program can be actively utilized as a useful intervention program for university students.

Key Words: mental health, interpersonal caring program, university students

서 론

1. 연구의 필요성

대학생 시기는 진리탐구와 인격성숙을 도모하고, 심

리적, 사회적으로 건강하고 독립된 존재로 성장하는 시기이다(Lee, 2008). 그러나 대학생들은 고교시절 대학입시 준비로 인해 청소년 시기에 거쳐야 할 중요한 발달과제들을 제대로 성취하지 못하고 대학에 입학한 경우가 많으며(Sung, 2008), 성년이 되기 위해 해결해야 할 많은 문제들을 가지며, 아울러 보다 독립된 삶을 영위하기 위한 노력과 사춘기의 막연한 꿈을 실현하기 위한 능력 배양과 대학 생활 적응, 사회적 가치관의 수용문제, 직업준비에 관련된 여러 문제들의 극복 등으로 인해 많은 정신적 과제 속에 노출되게 된다(Lee, 2001).

교신저자: 이영은, 부산광역시 서구 암남동 34번지
고신대학교 간호대학
전화번호: 051-990-6490, 팩스번호: 051-990-3031
E-mail: yelee@kosin.ac.kr
원고접수: 2013년 8월 5일, 원고심사: 2013년 11월 3일
원고채택: 2013년 12월 26일

특히 대학생들이 겪는 다양한 문제는 우리나라 20대의 사망원인 1위가 자살인 것과 깊은 관련성이 있으며 (Statistics Korea, 2012), 대학생 455명을 대상으로 한 정신건강 리서치 조사에서 자살을 생각한 경험에 있는 경우가 34.6%, 자신이 행복하지 않다고 생각하는 경우가 41.1%, 스트레스를 항상 받는다가 34.6%로 나타나 대학생의 정신건강이 전반적으로 좋지 않은 것으로 나타났다(Campus life news, 2010).

정신건강은 행복, 만족, 성취, 낙관, 희망과 결부된 안녕 상태를 의미하며, 신체적, 심리적, 사회적 요소를 포함하며(Lee 등, 2006), 청소년기에 있어서 정신건강은 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대해 적응하고 자기생활을 독립적, 건설적, 자주적으로 처리해 나갈 수 있는 건전한 성격체를 의미한다(Lee, 1997). 또한 정신건강을 사정하는 다양한 방법 중 표준화된 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revision)가 있으며, 이를 9개의 하위영역으로 나누기도 한다(Kim, Kim과 Won, 1984).

한편 간호학을 전공하는 간호학생들은 졸업 후 취업과 관련하여 학부 때 학점관리에 경쟁적인 자세가 생기게 되고, 임상실습현장에서도 많은 스트레스를 가지게 된다(Hwang, 2004). 또한 미래의 건강관리자로 간호교육기관에서는 바람직한 간호전문인을 육성하기 위해서 간호학생의 정신건강 문제를 더욱 중요하게 다루어야 한다(Ko, 2003).

따라서 정신건강 문제에 많이 노출될 수 있는 대상인 간호대학생을 대상으로 이들의 정신건강을 도모할 필요가 있다고 본다.

대학생 정신건강과 관련하여 적용된 국내의 프로그램으로는 긍정적 심리 상담 프로그램(Park, 2011), 집단 프로그램(Lee, 2010), 인지행동 프로그램(Sho, 2007), 개별상담 프로그램(Yu, 2005), 에니어그램 교육(Lee, 2003), 심리적 집단상담(Ko, 2003) 등이 실시되었으나 정신건강 증진을 위한 프로그램의 시행에 있어서는 많이 부족한 실정이다.

이에, 본 연구는 대학생을 대상으로 대인적 돌봄 프로그램을 통해 대학생의 정신건강을 증진하고자 본 연

구를 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구는 대인적 돌봄 프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는 효과를 파악해 보고자 하는 것이다.

3. 연구가설

대인적 돌봄 프로그램을 받은 실험군은 프로그램을 받지 않는 대조군 보다 전체 정신건강 점수 및 신체화, 강박증, 대인예민증, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 점수가 더 낮을 것이다.

연구 대상 및 방법

1. 연구설계

대인적 돌봄 프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는 효과를 검증하기 위한 유사 실험연구로 비동등성 대조군 전후 시차 설계이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 B광역시 소재하는 일개 대학에 보건계열에 재학 중인 학생을 대상으로 하였으며 실험군 간호학과 1학년 30명, 대조군 치위생과 1학년 32명을 대상으로 하였다. 실험군에서 실험 중도에 개인사정으로 오전 프로그램을 마친 후 오후에 불참한 6명과 프로그램에는 참석은 하였으나 중도에 한 회차라도 빠져 실험 결과에 영향을 미칠 수 있는 학생이 6명이었으며, 대조군에서 설문지 기입이 누락된 9명을 제외한 실험군 18명, 대조군 23명으로 분석하였다. 대상자는 자료수집을 위해 해당 프로그램의 목적과 방법에 대해 설명을 들은 후에 자발적으로 참여하기로 동의한 자이다.

3. 연구도구

1) 정신건강

정신건강 측정도구는 Derogatis, Rickels와 Rock (1976)이 개발한 표준화된 간이정신진단검사를 Kim, Kim과 Won (1984)이 번안하여 표준화한 도구를 사용하였다. 본 도구에서 정신건강의 하위영역으로는 신체화(12), 강박증(10), 대인예민증(9), 우울증(13), 불안증(10), 적대감(6), 공포불안(7), 편집증(6), 정신증(10) 등으로 모두 9개 차원이며, 전체 문항 중 7 문항은 채점되지 않으며, 총 90문항으로 구성되어 있다. 본 설문지는 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상정도에 따라 ‘전혀 없다’는 1점, ‘약간 있다’는 2점, ‘웬만큼 있다’는 3점, ‘꽤 심하다’는 4점, ‘아주 심하다’는 5점으로 Likert 5점 척도로 구성되었고, 점수가 낮을수록 정신건강 수준이 양호한 것을 의미하며, 정신건강 산출 점수는 정신건강 평균평점으로 5점 척도 점수로 환산 되어진 것이다. 도구의 신뢰도는 개발당시는 Cronbach's α 가 .77~.90으로 나타났고, 본 연구에서는 Cronbach's α 가 .96이었고, 각 하위영역의 Cronbach's α 는 신체화 .85, 강박증 .78, 대인예민증 .77, 우울증 .88, 불안증 .82, 적대감 .77, 공포불안 .61, 편집증 .81, 정신증 .88이었다.

4. 자료수집 및 연구절차

본 연구의 자료수집 기간은 2010년 11월 25일부터 동년 12월 17일까지이며, 대조군의 사전조사는 11월 25일 시행하였고, 일주일 간격으로 대조군 사후조사 및 실험군 사전 조사를 순차적으로 실시하였고, 다시 일주일 후 12월 17일 프로그램 실시 직후 실험군의 사후 조사를 실시하였다. 사후 조사를 마친 실험군과 대조군에게는 각각 소정의 선물을 증정하였다. 실험처치는 대인적 돌봄 프로그램을 실험도구로 사용하였다. 실험군은 간호학과 1학년을 대상으로 하였으며, 대조군은 치위생과 1학년 학생을 대상으로 하였다. 이는 간호학과

가 단일반으로 구성되어 있어 그룹간 결과에 영향을 미치는 것을 고려한 것이며, 치위생과는 일반 보건계열중에 간호학과와 제일 근접하여 대조군으로 선정하였다.

본 연구에서 사용한 대인적 돌봄 프로그램은 대상자를 향한 사랑과 관심을 바탕으로 제공되는 구체적 돌봄 행위인 대인간호 중재기법(Kim, 1997)의 알아봐 줌, 동참함, 공유함, 적극적 경청, 칭찬함, 동행함, 안위함, 희망 불어넣어줌, 용서를 구하거나 용서함, 수용함 등의 10가지를 포함하는 것으로 청소년을 대상으로 적용하였다(Choi와 Lee, 2010)

대인간호 중재기법을 기반으로 사용한 것으로 청소년을 대상으로 대인간호 중재기법을 이용하여 2일에 걸친 8시간의 집중 프로그램 형식으로 진행되어 그 효과를 보았다(Choi와 Lee, 2010). 이에 본 연구에서도 보건계열 대학생의 특성상 학기 중 실시하는 것이 어려워 이를 감안하여 일일 8시간의 집중 프로그램 형식으로 진행하여, 대상자들의 원활한 참여가 이루어 지도록 하였다.

대인적 돌봄 프로그램은 각 회차의 주제에 맞는 동영상, 음악, 이미지, 문자로 구성되었으며 1회 60분용으로 각 회차는 <오리엔테이션>, <나 자신 소개하기>, <우리 친구할까>, <마음을 열어봐>, <너는 특별해>, <생의 목적을 찾아서>, <우리는 한 가족>, <성숙한 삶> 등의 총 8회차로 구성되었다(Table 1).

대인적 돌봄 프로그램의 진행은 각 회차시 전체 강의 후에 소그룹 조별토의로 구성되었고, 조별토의시 관련 유인물 및 간식을 제공하였고, 조별 구성원 간에 주제에 따른 자신의 생각을 서로 나누도록 하였다.

프로그램 진행 과정에서 연구자 외에 연구 보조원 1인과 레크레이션 전문 강사가 전체 프로그램을 도와 진행하였다. 특히 본 연구자는 정신보건간호사 1급 소지자이며, 정신건강 프로그램을 수차례 진행해 온 경험을 가지고 있다.

5. 자료분석 방법

프로그램의 효과를 검증하기 위해 수집된 자료는

Table 1. Interpersonal Caring Program

Session	Theme	ICTs	Contents
1 (60 min)	Orientation	• Noticing	• Introducing the objectives of the program • Sing along
2 (60 min)	Introduce myself	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening	• Promote friendship through the game • Introducing myself
3 (60 min)	Shall we be friends?	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening • Companionship • Accepting	• Watching the video 'I wish I have friends, too.' • Making a Personality test • Sharing the things which are difficulties and habits in relation with friends
4 (60 min)	Open your mind	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening • Companionship • Accepting	• Watching the video 'You raise me up' • Watching the video 'I am alone' is it the matter? • Lecture on the way of the emotion expression and rejection • Find 5 words which can show your emotion and share them
5 (60 min)	We are one family	• Noticing • Participating • Companionship	• Recreation
6 (60 min)	You are special	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening • Complimenting • Companionship • Comforting • Hoping	• Watching the video and animation –'Nick Vujicic' and 'You are special' • Lecture–The words which set the negative self– image and the positive self– image • Sharing your pros and cons, the weakness which can change to strength
7 (60 min)	Find the purpose of the life	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening • Complimenting • Companionship • Comforting • Hoping	• Watch the edited images which are proceed with the program until now • Watch the video 'Finding Happiness' • Lecture on 'Finding my dream' • Watching the video 'We are the champion' • Sharing each other about Your own reflection after 10 years
8 (60 min)	A mature life	• Noticing • Participating • Sharing • Active Listening • Companionship • Hoping • Forgiving • Accepting	• Watching the video 'Forgiveness' • Lecture on the skill of forgiveness and the way of forgiveness • Lecture on the case of the served life

Abbreviation: ICTs, interpersonal caring techniques

SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 제 특성에 대한 두 집단 간의 동질성 검증은 χ^2 -test, Fisher's exact test로 분석하였고, 대상자의 종속변수에 대한 두 집단 간의 동질성 검증과 가설검증은 t-test로 분석하였다.

성 적

1. 일반적 특성의 동질성 검증

대상자의 일반적 특성인 종교, 경제상태, 부 직업, 부모 결혼상태, 가족 분위기, 부모와 관계, 친구와 관계, 건강상태, 성격, 생활만족도 등에 대한 두 군의 동질성 검증을 위해 χ^2 -test, Fisher's exact test로 분석한 결과 두 군 간에 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 나타났다(Table 2).

2. 정신건강에 대한 동질성 검증

정신건강에 대한 동질성 검증은 프로그램을 실시하기 전 실험군과 대조군 간의 정신건강과 정신건강의 9개의 하위영역인 신체화, 강박증, 대인예민증, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증에 대한 동질성 검증을 위해 t-test로 분석한 결과, 두 군 간에 유의한 차이가 없어 동질한 집단이라고 볼 수 있었다(Table 3).

3. 가설검증

본 연구의 가설검증에서 '대상자는 대인적 돌봄 프로그램 전보다 교육 후 전체 정신건강 점수가 더 낮을 것이다'를 검증하기 위하여 t-test로 분석한 결과 프로그램을 실험군과 대조군의 전체 정신건강 점수에서 유의

Table 2. Homogeneity of General Characteristics between The Experimental and Control Group

(N=41)

Variable	Classification	Exp. (n=18)		Con. (n=23)		χ^2 /Fisher's exact	p
		n	%	n	%		
Religion affiliation	Yes	9	50	11	47.8	0.019	.890
	No	9	50	12	52.2		
Economic level	High	0	0	1	4.3	2.942	.230
	Middle	11	61.1	18	78.3		
	Low	7	38.9	4	17.4		
Father's job	Yes	17	94.4	20	87.0	0.643	.618
	No	1	5.6	3	13.0		
Parent's marital status	Married	15	83.3	18	78.3	0.165	.684
	Others	3	16.7	5	21.7		
Family atmosphere	Peaceful	15	83.3	18	78.3	0.165	.684
	Unpeaceful	3	16.7	5	21.7		
Relation with parent	Good	17	94.4	19	82.6	1.321	.363
	Bad	1	5.6	4	17.4		
Relation with friends	Good	16	88.9	23	100	2.687	.187
	Bad	2	11.1	0	0		
Perceived health status	Healthy	17	94.4	17	73.9	3.006	.112
	Unhealthy	1	5.6	6	26.1		
Character	Outgoing	10	55.6	12	52.2	0.046	.829
	Introspective	8	44.4	11	47.8		
Satisfaction of life	Satisfied	14	77.8	14	60.9	1.333	.248
	Dissatisfied	4	22.2	9	39.1		

Table 3. Homogeneity of Dependent Variable between The Experimental and Control Group

(N=41)

Variable	exp. (n=18)	cont. (n=23)	t	p
	M±SD	M±SD		
Mental health	1.54±.38	1.69±.43	-1.105	.276
Somatization	1.39±.39	1.61±.53	-1.450	.155
Obsessive compulsive	2.11±.60	2.26±.59	-.805	.426
Interpersonal sensitivity	1.77±.52	1.94±.50	-1.072	.290
Depression	1.68±.47	1.85±.68	-.916	.366
Anxiety	1.44±.40	1.63±.52	-1.257	.216
Hostility	1.44±.61	1.56±.40	-.780	.440
Phobic anxiety	1.14±.19	1.24±.34	-1.039	.305
Paranoid ideation	1.56±.62	1.54±.47	.113	.991
Psychotics	1.36±.42	1.55±.62	-1.148	.258

Table 4. Comparisons of Mental Health between The Experimental and Control Group

(N=41)

Variable	exp. (n=18)	cont. (n=23)	t	p
	M±SD	M±SD		
Mental health	1.46±.34	1.67±.59	-1.324	.049
Somatization	1.41±.34	1.54±.50	-.970	.085
Obsessive compulsive	1.87±.63	2.13±.76	-1.169	.063
Interpersonal sensitivity	1.66±.48	1.78±.68	-.587	.141
Depression	1.54±.42	1.86±.74	-1.604	.030
Anxiety	1.33±.33	1.64±.68	-1.770	.022
Hostility	1.33±.48	1.63±.61	-1.690	.025
Phobic anxiety	1.14±.22	1.32±.56	-1.345	.047
Paranoid ideation	1.46±.55	1.53±.63	-.105	.230
Psychotics	1.34±.33	1.57±.69	-1.279	.052

한 차이를 나타내었고($t=-1.324$, $p=.049$), 정신건강의 9개의 하위 영역 중 우울증($t=-1.604$, $p=.030$), 불안증($t=-1.770$, $p=.022$), 적대감($t=-1.690$, $p=.025$), 공포불안($t=-1.345$, $p=.047$) 영역에서 유의한 차이를 보였다(Table 4).

고 찰

한국의 대학생들은 고등학교까지는 입시 중심으로 생활을 하며 사회성, 대인관계, 자기성장에 매우 소홀하다가 대학 입학 후에 새로운 환경적응의 어려움과 함께 많은 갈등을 느끼게 되며, 복잡하고 급변하는 사회는

대학생활에 새로운 충격과 문제를 제기 하면서 대학생들의 정신건강 위협을 가속화 시키고 있는 실정이다(Lee, 2001). 이러한 점을 감안할 때, 새로운 생활 적응을 돕고, 정신건강의 향상을 가져올 수 있는 프로그램의 실시가 필요하다. 이에 본 연구는 대학생을 대상으로 대인적 돌봄 프로그램을 실시하여 정신건강 및 정신건강 9가지 하위 영역인 신체화, 강박증, 대인예민증, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증에 미치는 효과를 보기위해 실시되었다.

대인적 돌봄 프로그램은 알아봐 줌, 동참함, 공유함, 적극적 경청, 칭찬함, 동행함, 안위함, 희망 불어넣어줌, 용서를 구하거나 용서함, 수용함 등의 10가지 대인간호

중재기법이 포함된 것으로(Kim, 1997) 프로그램 진행은 전체 강의 후에 소그룹 조별토의로 진행되었다. 특히 정신건강, 대인관계, 자아존중감, 희망, 용서와 섬김의 총 5가지의 주제를 바탕으로 오리엔테이션, 나 자신 소개하기, 우리 친구할까, 마음을 열어봐, 너는 특별해, 생의 목적을 찾아서, 우리는 한 가족, 성숙한 삶 등의 총 8회차로 구성되었다.

따라서 대학생의 정신건강의 향상을 위해서 각 회차의 주제에 맞는 동영상, 음악, 이미지, 문자를 사용하여 일일 8시간의 집중 프로그램으로 구성되어 정신건강의 향상을 도모하도록 하였다.

본 연구의 대인적 돌봄 프로그램은 대학생의 전체 정신건강에서 통계적으로 유의한 효과를 나타내었다. 이는 대학생을 대상으로 한 긍정적 심리 상담프로그램을 적용한 Park (2011)의 연구에서 정신건강에 효과가 있었다는 연구 결과와 청소년을 대상으로 하여 대인간호 중재기법을 사용한 대인적 돌봄 프로그램의 효과 연구(Choi와 Lee, 2010)에서 정신건강에 효과가 있다고 하여 본 연구와 동일한 연구 결과를 나타내었다.

또한 대인적 돌봄 프로그램은 정신건강의 9개의 하위 영역 가운데 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안에 효과가 있는 것으로 나타나 부분적으로 지지되었다. 이는 대학생을 대상으로 에니어그램교육을 통해서 정신건강에 효과를 본 Lee(2003)의 연구에서 에니어그램에 만족한 그룹에서 정신건강의 하위영역에서 우울증, 불안증, 적대감, 편집증, 정신증 등에서 효과가 있었다고 한 것과 유사한 결과를 나타내었다.

이는 간호대학생을 대상으로 실시한 심리적 집단상담이 신체, 정신건강에 미치는 효과를 본 Ko (2003)의 연구에서 집단상담 실시 후에 상태불안과 우울에서 효과가 있었다고 한 연구결과와도 유사하였다. 특히 정신건강의 하위 영역 중 우울과 불안에 효과가 있다는 것은 청소년 대상으로 실시된 여러 연구의 결과와 유사하였다(Lee, 2000; Jane 등, 2006; Ryu, 2006; Kang, 2008).

이러한 결과는 대인적 돌봄 프로그램은 각 회차마다 정신건강요소가 포함되었으며, 프로그램 전반에 걸쳐서

공감하기 쉬운 동영상 및 강의로 구성되었고, 조별 모임을 시행하여 주제에 따른 서로의 감정과 생각을 나누는 등의 시간을 통해서 대학생들의 우울과 불안에 영향을 준 것으로 보인다. 청소년 우울연구가 강조되고 있는 이 시점에(Choi와 Je, 2008) 마찬가지로 대학생의 우울을 비롯한 정서적 측면을 다루는 것은 매우 중요하며, 특히 전국 만 18~74세 성인 6,022명을 대상으로 한 2011년 정신질환실태조사에 따르면 이중 20대 남녀에서 주요우울증이 크게 증감한 것을 비롯하여 자살 사고를 가지고 있는 경우 기분장애와 불안장애를 가진 여성인 경우에서 특히 높은 것으로 나타나(Ministry of health & welfare, 2012), 대학생 시기가 포함된 20대의 정신건강의 우울과 불안에 대한 대처가 필요한 것을 볼 때에 본 연구에서 대학생의 우울과 불안이 낮아진 것은 의미있는 결과로 보여진다.

또한 본 연구의 대인적 돌봄 프로그램은 대학생의 정신건강의 하위영역중 적대감에 효과가 있는 것으로 나타났다. 적대감은 분노, 공격성, 자극 과민성, 격분, 울분 등의 부정적인 정서 상태를 포함하는 사고, 감정 및 행동을 의미하는 것으로(Kim, Kim과 Won, 1984), 최근에 우리나라를 비롯한 여러 국가에서 청소년 및 대학생이 우발적인 분노와 공격성을 드러내는 사건과 사고들이 발생하는 것을 보게 된다. 따라서 대학생의 적대감으로 인한 정신적인 문제를 조기 발견하고 중재하는 프로그램의 접근이 필요로 한다.

이에 본 연구의 프로그램인 대인적 돌봄 프로그램은 대상자를 향한 사랑과 관심을 바탕으로 하는 돌봄 행위로 용서를 비롯한 자아존중감과 희망의 주제가 포함된 특성들로 구성되어 적대감이 감소되었다고 보아진다.

그 외 본 연구의 대인적 돌봄 프로그램은 대학생의 신체화에는 효과가 없었다. 이는 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 여고생의 신체화 증상을 감소시켰다고 한 연구(Yoon, 2006)와는 상이한 결과를 나타내었다. 여자 청소년은 남자 청소년보다 신체화증상을 더 많이 호소하였던 것을 비취볼 때(lee, 2000), 실제 대상인 간호대학생 대다수가 여학생으로 정신이 신체적인 측면까지 나타난 신체화를 변화시키기에는 어려운 것으로 보

아진다.

또한 강박증에도 효과가 없었으며 대학생을 대상으로 한 인지행동 집단상담 프로그램을 실시한 결과 강박성향 등 완벽주의적 사고를 감소시켰다는 결과(Chung과 Yon, 2000)와 상이한 결과를 나타내었다. 이는 강박증상을 나타내는 성향이 일일 프로그램으로는 효과를 보기에는 무리가 있는 것으로 보인다. 또한 통합 예술 치료를 학교 부적응 청소년을 대상으로 실시한 결과 대인예민증을 유의미하게 감소시켰다는 연구(Moon, 2006)와 상이한 결과를 나타내었으며, 대상자와의 짧은 만남을 통해서 관계적인 측면의 요소에 영향을 주기에는 어려운 것으로 보여진다. 또한 스트레스 관리 프로그램의 효과에서 만성정신질환자의 정신증을 감소시켰다는 결과(Choi, 2009)와 상이한 결과를 나타내었다. 이는 편집증과 정신증 등은 정신분열의 증상을 포함하는 것으로 Choi (2009)의 연구에서는 정신분열증 환자인 대상자에 맞게 프로그램이 고려되었고, 일반 대학생을 대상으로 한 본 프로그램으로는 질병적 요소의 접근은 어려웠던 것으로 사료된다.

결론적으로 본 연구의 대인적 돌봄 프로그램이 대학생의 정신건강의 모든 영역을 충족시키기에는 그 내용이 부족하고, 기간적으로도 짧았던 것으로 보인다. 또한 국내 대부분의 정신건강 증진 프로그램은 중고등학생을 대상으로 주로 실시되어 왔으며, 대학생을 대상으로 실시된 프로그램이 부족함을 볼때 정신건강의 중요한 각 하위영역을 포함하여 전반적인 대학생의 정신건강 향상을 위해 대인적 돌봄 프로그램의 내용을 보완할 필요가 있다고 생각한다.

마지막으로 본 연구에서는 정신건강의 모든 하위영역에서 다 효과가 있는 것은 아니므로 프로그램 보완을 통해서 그 효과를 높이는 연구가 시행되어야 하며, 또한 프로그램 적용 기간을 늘여서 시행할 필요가 있다고 본다.

요약 및 결론

본 연구의 목적은 대인적 돌봄 프로그램이 대학생의

정신건강에 미치는 효과를 검증하기 위해 시행된 유사 실험연구로 비동등성 대조군 전후 시차 설계이다. 대상자는 B광역시 소재하는 일개 대학을 대상으로 실험군은 간호학과 1학년 18명, 대조군은 치위생학과 1학년 23명을 대조군으로 선정하였고, 자료수집 기간은 2010년 11월 25일부터 동년 12월 17일까지이며, 실험처치는 대인적 돌봄 프로그램을 실험도구를 사용하였고, 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 대인적 돌봄 프로그램은 대학생의 전체 정신건강에 효과가 있었다. 둘째, 하위 영역에 있어서는 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안에 유의한 차이를 보였고, 신체화, 강박증, 대인예민증, 편집증, 정신증에는 효과가 없었다. 따라서 본 연구는 정신건강의 하위영역에서는 부분적으로 효과가 있었으므로 프로그램 보완을 통해서 그 효과를 높이는 연구가 시행되어야 할 필요가 있다고 본다.

참고문헌

- Campus life news. Mental health of the university students. 2010. available from; <http://media.campuslife.co.kr>
- Choi EJ, Lee YE. Development and effects of interpersonal caring program for vulnerable adolescents in mental health clinics. J Korean Acad Child Health Nurs 2010;16:184-194
- Choi WH, Je MS. The factors related to depression among academic high school students in a city. J Korean Matern Child Health 2008;12:199-211
- Choi MH. The effect of stress management program on mental health, coping, and self-esteem of patents with chronic mental illness. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul. 2009
- Chung SJ, Yon MH. A study of the development of cognitive - behavioral group counseling program for reducing the perfectionism. Journal of Counseling and Psychotherapy 2000;12:147-167
- Derogatis LR, Rickels K, Rock AF. The SCL-90 and the MMPI : a step in the validation of a new self-report scale. Br J psychiatry, 1976;128:280-289
- Hwang SS. A study on the effect of MBTI(Myers and Briggs Type Indicator) basic program on the

- interpersonal relationship between nursing science major students and their cohesion. *Journal of Korean Public Health Nursing* 2004;18:61-73
- Jane EG, Karen JR, Derek RF, Marisa L, Samantha L, Andrew S, Martin EP. School-based prevention of depression and anxiety symptoms in early adolescence: A pilot of a parent intervention component. *School Psychology Quarterly* 2006;21: 323-348
- Kang DS. Effects of mental health promotion program based on reality therapy on the depression and suicide ideation of adolescents. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Masan 2009
- Kim KI, Kim JH, Won HT. Main principle of Symptom Checklist-90-Revision Chungang aptitude Institute. Seoul. 1984
- Kim SS. Application of interpersonal relationship theory to korean psychiatric patients in community. Proceeding of international conference on interpersonal relationships in community - based mental health nursing, 1997
- Kim YJ. The effects of interpersonal caring behaviors on self-esteem, hope and life quality of inpatients with mental disorder. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul. 2004
- Ko YA. Effects of psychodrama group counselling on physical and mental health of nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing* 2003; 17:132-143
- Lee HI. Correlations among self-esteem, depression and academic achievement in nursing college students. *Journal of Korean Public Health Nursing* 2008;22:97-107
- Lee HJ. Effect of irrational belief on mental health of college students. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul. 2001
- Lee HA. The effects of acceptance and commitment therapy on self-esteem, stress, depression and acceptance of college students with parent's problem drinking. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju. 2010
- Lee KJ, Yoo SJ, Lee SW, Kim SA, Won JS. Psychiatric nursing introduction. Hyunmoonsa. Seoul. 2006
- Lee MH. Effects of human potential seminar on the mental health and self-concept among juvenile delinquents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing* 2000;9:5-16
- Lee MS, Choi Y, Yoo JS. The relationship of somatic symptoms and self-esteem in adolescence. *Journal of The Korean Neuropsychiatric association* 2000; 39:323-333
- Lee SY. The enneagram education program effect for mental health management of college students. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul. 2003
- Lee SH. A development of health index for adolescents. Samsung Biomedical Research Institute. Seoul. 1997
- Ministry of health & welfare. 2012. available from [http:// www.mw.go.kr/front_new/sch/index.jsp?sflag=1&coll=MWNEWS_FILE&query=2011](http://www.mw.go.kr/front_new/sch/index.jsp?sflag=1&coll=MWNEWS_FILE&query=2011)
- Moon SY. Effect of integrative art therapy on mental health of school maladjusted adolescents. Unpublished master's thesis, Wonkang University, Iksan. 2006
- Park CB. Effectiveness of positive psycho-counseling and therapy program on mental health of university students. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul. 2011
- Ryu ES. The cognitive-behavioral group therapy effect on self-esteem, depression, anxiety, and anger expression for female adolescent runaways. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul. 2006
- Sho SA. The effects of cognitive-behavioral treatment on depression, alcohol expectancy, negative emotion alleviative coping, and problematic drinking behavior of college students. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju. 2007
- Sung MH. The relationships between peer attachment, self-esteem and adjustment to college life in female college students. *Journal of Korean Public Health Nursing* 2008;22:85-96
- Statistics Korea. Death rate. 2010. available from: <http://kostat.go.kr>
- Yu JH. Effects of an individual counselling program on motivation for change, mental health and self-efficacy for abstinence among university students with drinking programs. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon. 2005
- Yoon JY. The effect of reality therapy group counseling program on mental health promotion and physical symptom reduction of high school girls frequently visiting the school health center. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu. 2006