



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

석사학위논문

절정경험 노출에 따른 방문간호사의
정서와 심리적 안녕감의 추이

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

박 미 연

2013년 2월

절정경험 노출에 따른 방문간호사의 감정과 심리적 안녕감의 차이

지도교수 송재홍

박미연

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 11월

박미연의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 사회교육대학원

2012년 12월

Changes of Visiting Nurses' Emotion and Psychological
Well-being According to Disclosing Their Peak
Experience.

Pak, Mi Yeon

(Supervised by professor Song, Jae Hong)

A thesis submitted in Partial fulfillment of the requirement for the degree
of Master of Social Education

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

2013. 2.

- 목 차 -

국문초록

I. 서론 1

1. 연구의 필요성 및 목적 1

2. 연구문제 3

3. 용어의 정의 3

II. 이론적 배경 5

1. 절정경험 5

2. 자기노출(self-disclosure) 11

3. 절정경험의 자기노출이 정서와 심리적 안녕감에 미치는 효과 13

III. 연구방법 19

1. 연구대상 19

2. 연구 설계 및 절차 19

3. 자료분석 21

4. 측정도구 21

IV. 연구 결과 23

1. 절정경험 노출빈도의 회기에 따른 변화 23

2. 절정경험 노출프로그램 회기별 정서 변화 25

3. 절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감의 추이 31

V. 논의 및 결론 38

참고문헌 42

<Abstract> 47

부 록 49

표 목 차

<표 II-1> 절정경험의 영역과 획득의 순간에 관한 연구 요약	8
<표 II-2> 노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 순기능	11
<표 II-3> 자기노출을 하는 사람에 대한 노출과 역제의 순기능과 역기능	12
<표 III-1> 절정경험 노출 대상자의 일반적 특성	19
<표 III-2> 연구설계 모형	20
<표 IV-1> 회기에 따른 절정경험 노출빈도	24
<표 IV-2> 기초선 A1 절정경험 노출회기별 정서	27
<표 IV-3> 중재 B 절정경험 노출회기별 정서	27
<표 IV-4> 기초선 A(2) 절정경험 노출회기별 정서	28
<표 IV-5> 기초선 A(1) 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감	32
<표 IV-6> 중재 B 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감	33
<표 IV-7> 기초선 A(2) 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감	33

그림 목차

[그림 IV-1] 회기에 따른 절정경험 노출빈도 개인변화	25
[그림 IV-2] 절정경험노출 회기별 긍정적 정서 개인변화	29
[그림 VI-3] 절정경험 노출회기별 부정적 정서 개인변화	31
[그림 VI-4] 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감(주관적 활력) 개인 변화	35
[그림 IV-5] 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감(삶의 만족도) 개인 변화	37

<국문초록>

절정경험 노출에 따른 방문간호사의 정서와 심리적 안녕감의 추이

박 미 연

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 송 재 홍

본 연구는 방문간호사의 절정경험 노출에 따른 정서와 심리적 안녕감의 추이를 알아보고자 하는 데 목적이 있다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 절정경험 노출빈도는 어떤 변화를 보이는가?

둘째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 긍정적, 부정적 정서에는 어떤 변화를 보이는가?

셋째, 방문간호사의 절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감은 어떤 변화를 보이는가?

위의 문제를 알아보기 위하여 제주도에 소재하는 J보건소의 방문간호사 5명을 대상으로 2012년 05월 7일부터 06월 01일까지 절정경험 노출프로그램을 실시하였다. 참여자는 절정경험 노출 후에 정서 측정도구와 심리적 안녕감 측정도구에 반응하였으며 회기에 따라 추이를 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 방문간호사들의 절정경험 노출 회기가 증가할수록 절정경험의 회상빈도와 노출 빈도는 증가하였다.

둘째, 방문간호사들의 절정경험 노출 회기가 증가할수록 긍정적 감정은 증가하고 부정적 감정은 감소하였다.

셋째, 방문간호사들의 절정경험 노출 회기가 증가할수록 심리적 안녕감의 하위영역 중 삶의 만족도 점수는 변화가 없었으나 심리적 안녕감의 하위영역중 주관적 활력은 증가하였다.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 누구나 행복하기를 바란다. 서점에는 행복해지는 법에 대한 책들이 가득하고 하루에 최소 한 번씩은 TV와 인터넷, 라디오를 통해 행복에 대한 다양한 이야기를 들을 수 있다. 행복에 대한 관심은 어제 오늘의 이야기가 아니며 인류의 중요 관심사 중의 하나이다. 최근 선진국을 중심으로 구성원의 행복감이나 만족이 사회의 무형적 자원으로 중요한 요소라는 인식과 더불어 기업이나 국가에서 직원이나 국민들의 행복을 증진하는 일에 대한 관심이 확산되고 있는 것도 이런 이유 때문이다.

그러나 실제로 많은 직장인들은 자신들이 원하는 만큼 행복감을 느끼고 있지 않으며, 업무수행 과정에서 실패를 경험할 때마다 의욕을 상실하고 새로운 도전을 망설이는 경우가 적지 않다. 특히 방문간호 사업은 예산 및 협조체제의 부족 등 여러 가지 어려움 속에서 수행되고 있다(정인숙, 김이순, 이정희, 2003).

방문간호 사업과 관련된 조직, 업무분장, 인력확보, 예산 및 행정직의 인식부족 등의 문제로 사업을 담당하고 있는 방문간호사들이 많은 어려움을 호소하고 있으며 타부서로의 이동 의도를 강화하는 요인이 되고 있다(이정희, 2002). 방문간호사를 대상으로 한 연구에 의하면, 약 36%의 간호사가 타부서로 이동하기를 희망하고 있는 것으로 나타났으며 또 다른 연구에서는 방문간호사의 업무적 특성 중 최종적으로 타부서로의 이동 의도에 영향을 주는 예측 요인은 업무량이었다. 과다업무는 양적인 것(업무량이 너무 많은 점)과 질적인 것(너무 어려운 점)이 있을 수 있는데, 양자 모두 생리적, 심리적 스트레스를 유발하는 간호전문직의 가장 일반적인 스트레스 원으로 간호사가 직업을 그만두게 하는 원인으로 알려져 있다(정인숙, 김이순, 이정희, 2003).

이처럼 과중한 업무로 인한 스트레스를 이겨내기 위해서는 주기적으로 적당한 휴식과 유쾌한 경험을 체험하고 타인들과 공유함으로써 사회적 지지를 이끌어내는 일이 중요하다. 개인이 삶속에서 경험하는 긍정적이고 유쾌한 경험은 좌절을

극복하고 삶의 활력을 회복하는 데 매우 중요한 역할을 한다(이시형, 2010).

Maslow(1992, 2005)는 절정경험을 통해 개인이 타인이나 세계를 보는 견해가 달라지며 인생을 폭넓게 대하고 보다 값진 것으로 보게 된다고 하였다. 또한 그런 경험을 하기를 희구하게 되며 영원히 잊어버리지 않는다. 그는 타인이나 대상의 존재에 대한 사랑의 경험이나 신비로움의 경험, 아름다움에 대한 지각, 창조의 기쁨 등 고도의 행복과 성취를 이루는 순간들을 절정경험(peak experience)이라고 하였다. 또한 그는 자아실현인이 되기 위해서는 절정경험의 순간들을 일상생활에서 생생하게 유지하고 기억해야 한다고 주장한 바 있다. 이러한 절정경험은 인간잠재력 개발운동에서도 보편적으로 알려진 공통개념으로서 절정경험의 많고 적음을 가지고 개인의 잠재력을 측정할 수 있다는 점에서 중요한 개념이다(윤관현, 이장호, 최송미, 1992).

인간잠재력 개발훈련의 관점에서는 인간 능력의 긍정적인 측면을 강조하는데 이것은 인간본성을 부정적으로 보는 정신 역동적 관점과는 대조되는 것이다. 또한 이 접근에서는 질병 등을 포함한 인간 문제의 원인이 자기 자신의 충족되지 않는 상태를 경험하는데서 유래된다고 본다. 즉 자신의 잠재력을 충분히 실현시키지 않았기 때문에 병이 생긴다는 것이다. 대개 사람들은 자신의 약점이나 자기비판에는 능숙하지만 자신에 대한 긍정적 반응에는 익숙하지 않기 때문이다. 긍정심리학의 관점에서 볼 때, 긍정정서를 더 자주 경험할수록 전반적 삶과 대인관계의 만족도가 높을 뿐만 아니라 직업만족도 역시 높았으며 인생에서 원하는 목표를 성취하는 비율도 높았다고 한다(Diener & seligman, 2004).

현재 지역사회 주민 중심의 포괄적이고 연속적인 예방과 관리를 목적으로 하는 공공 보건사업에 종사하는 방문간호사들에게도 긍정적 변화와 성장에 초점을 둔 긍정적 사고의 전환을 통한 정신건강과 행복 증진의 필요성을 느끼고 연구하게 되었다. 따라서 이 연구에서는 방문간호사들이 자신의 인생에서 절정경험을 발견하고 동료들에게 그러한 경험을 개방하여 공유함으로써 그 결과로 정서와 심리적 안녕감에 어떤 변화를 나타내는지 알아보고자 한다.

2. 연구문제

방문간호사의 절정경험 노출에 따른 정서와 심리적 안녕감의 추이를 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 절정경험 노출빈도는 어떤 변화를 보이는가?

둘째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 긍정적, 부정적 정서는 어떤 변화를 보이는가?

셋째, 방문간호사의 절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감은 어떤 변화를 보이는가?

3. 용어의 정의

가. 방문간호사

지역사회와 가족의 건강문제 확인자로 대상 집단을 선정하고 대상 집단에 대한 건강문제를 파악하고 관리계획(care plan)을 수립, 등록 관리하며 확인된 문제에 대한 사례관리자로서 직접간호서비스, 건강교육과 정보제공, 상담, 지지적 서비스, 연계 및 의뢰, 안전한 환경조성의 역할을 수행하는 간호사를 말한다.

나. 절정경험 (peak experience)

본 연구에서는 절정경험의 광의적 해석을 토대로 한 개인에게 있어 특별히 즐겁고 흥분된 순간으로 자기 자신에 대한 고유의 가치를 느끼면서 자신의 존재를 긍정적으로 보게 되는 경험으로 정의한다.

다. 자기노출

자기노출을 지금, 여기에서 떠오르는 최근 또는 과거의 절정경험에 대한 내용, 느낌과 생각까지 솔직하게 표현하여 자신을 타인에게 알리는 것으로 정의한다.

라. 심리적 안녕감

삶의 전반에 걸쳐 행복이나 만족하고 있는 정도를 의미하며 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합으로서 삶의 만족도와 주관적 활력, 두 하위요인을 합하여 심리적 안녕감으로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 절정경험

Maslow(2005)는 처음으로 절정경험을 언급 했는데 대학생 190명에게 다음 질문을 하여 응답을 받고 약 80명을 개별적으로 면담하였다.

당신의 생애에서 가장 좋았던 하나 혹은 다수의 경험을 생각해보기 바랍니다. 아마도 사랑하는 순간, 음악이나 책이나 그림을 보고 ‘감동을 받은’ 순간을, 또는 어떤 대단히 창조적인 순간에 경험한 가장 행복했던 순간들, 황홀했던 순간들, 환희의 순간들. 이러한 순간들을 먼저 나열해 주기 바랍니다. 그 다음, 당신은 그러한 순간에 다른 때와는 달리 어떤 느낌을 받았는지, 그 순간에 어떤 식으로 다른 사람이 되었는지를 말해주기 바랍니다. (p. 184)

Maslow(2005)는 존재사랑(Being-love)의 경험, 부모의 경험, 신비로움 또는 무한한 경험이나 본원적인 경험, 미적 지각, 창조의 순간, 치료사의 통찰이나 지적 통찰, 오르가즘의 경험, 어떤 형태의 운동적 성취 등에 있어서 나타나는 경험들을 묘사하여 일반화하였으며 그는 이러한 순간이나 행복과 성취를 이루는 순간들을 절정경험(peak experience)이라한다. Maslow는 절정경험이 자연적이고 과학적이라고 할 수 있으므로, “나는 이것을 절정경험(peak experience)이라고 명명할 것이다.”(p.291)라고 분명하게 말하였다.

이러한 절정경험은 오랜 기간 힘든 노력을 통해 목표하는 바를 성취했을 때, 강렬한 사랑을 체험했을 때, 위대한 미술작품을 보거나 음악을 듣게 되었을 때, 자연의 아름다움에 압도되었을 때, 종교적 수행이나 의식에 몰두하게 되었을 때 갑작스럽게 또는 우연하게 찾아오게 된다. 또한 Maslow는 보통사람들이 도달하는 절정은 자기실현하는 사람들에 비해 그 횟수와 깊이에서 뒤지지만, 그럼에도 절정은 모두 하나같이 동일하다고 하였다. 그의 설명에 따르면 절정경험을 겪으면 “수평선이 끝없이 펼쳐지면서, 황홀감, 경이로움, 경외감을 일으키는” 경험을 하게 되는데 그런 후 무엇인가 극도로 중요하고 가치 있는 일이 일어났음을 깨닫고 그런 경험 덕분에 일상생활에서도 어느 정도 변화되고 강해졌다고 여기게 된

다. 이러한 경험은 자기실현하는 사람들 사이에서 매우 흔하게 발생하는 것이며 절정경험을 하고 있는 사람은 누구나 경험의 종류가 어떤 것이냐에 상관없이, 자아실현적인 사람들에게서 발견했던 수많은 특징들을 일시적으로 드러낸다고 하였다.

인간이 진실로 자기다움을 드러내며, 자신의 잠재력을 완벽하게 실현하고 자기의 존재(being)의 핵심이 되는 상태, 이러한 절정경험의 상태는 이론상 어느 누구에게나 생의 그 어느 때라도 다가올 수 있다. 그러나 이것이 자아실현이 된 사람들에게는 보통 사람들에게서 보다 더욱 많고 그리고 강하다는 점이 다르다. 즉, 자아실현은 이루느냐 못 이루느냐의 문제가 아니고 정도와 빈도의 차이라는 점을 시사해 준다. 그리고 자아실현을 이룬 사람이란 보통 사람과는 다르게 태어난 특별한 사람이 아니라 다만 이와 같은 절정경험의 상태를 계속 유지시킬 수 있는 능력을 가진 사람일 뿐이다. 결국 절정경험은 학자, 발명인, 예술가의 전유물이 아니고 사랑하는 남녀, 부모, 의사, 철학자, 교회신자, 예술교사, 창의적인 교사, 철학인, 더 좁혀 청소 미화인등 누구나 절정경험을 이끌어 낼 수 있다는 것이다. 절정경험은 수천 년 동안 신학적이거나 초자연적인 것과 연관됐지만 현대사회에서는 사회 및 자연과학적인 접근으로 연구될 수 있고 절정경험은 자연적인 경험이며 따라서 과학의 영역 안에 포함할 수 있다. 또한 인간은 이런 절정경험을 통해 성숙해지고 자신감을 얻게 된다. 이러한 Maslow의 주장은 종교적이거나 특수한 신분의 사람들만 체험하는 것으로 알려져 왔던 것을 사실은 지극히 자연스럽고 누구나 경험할 수 있는 것이라고 용기 있게 선언한 것으로 많은 사람에게 영감과 비전을 일깨워 주었는데 여러 학자들이 절정경험을 체계적으로 발전시켰다.

Rogers(1959)는 ‘완전하게 기능(fully-functioning)’한다고 하는 인간으로서 절정경험을 하는 사람은 다른 어느 때보다도 자신이 더 지적이고, 더 예리하게 생각하고, 더 재치 있고, 더 강하고, 더 우아하다고 느낀다. 그런 사람은 최상의 상태에 있고, 최적의 준비상태에 있으며, 최상의 모습을 갖추고 있다고 하였다.

명상을 주제로 한 연구에서의 절정경험에 대한 학자들의 견해를 살펴보면 김재영(1995)은 절정경험이란 일상적이고 기본적인 사람의 관심으로부터 사람의 전인성, 완전함, 목적, 정의, 살아있음 의미, 풍성함, 단순성, 아름다움, 좋음, 독특성,

평정, 기쁨, 진리, 실재, 자율과도 같은 존재가치의 세계에 대한 관심을 끌게 해 주는 것이라고 말한다.

이춘호(2012)는 자기의 생업에 충실하게 살다가 최고의 결실을 거둘 때나, 어려운 훈련과 도전 끝에 정상의 자리에 올랐을 때 등, 어느 때 어떤 방법으로도 경험할 수 있는 것. 예를 들어 농부가 뜨거운 한여름의 들판에서 땀 흘리며 일하다가 한줄기 시원한 바람에 허리를 펴고 잘 가꾸어온 작물을 바라볼 때, 수험생이 오랜 수험생활 끝에 합격 통지를 받는 순간, 사랑하는 사람과 결혼식을 올릴 때, 자기 자신을 괴롭히는 문제와 치열한 투쟁을 하다가 갑자기 눈앞이 환하게 열리며 모든 것이 고맙게 느껴지는 순간에 경험하게 되는, 세상에서 맛볼 수 있는 가장 큰 기쁨에 온몸을 떨게 되는 체험. 단, 범망을 패해 다소 부도덕한 쾌락에 빠져 있는 동안에는 일어날 수 없는 경험이라고 설명한다.

최미경(1993)은 절정경험에 관한 연구들을 종합하여 제시하였는데 절정경험을 하는 순간이 대부분 자연이나 아름다운 것에 대한 심미적인 경험, 신에 대한 종교적인 경험, 운동이나 일 또는 학업에 대한 성취의 경험, 그리고 인간관계를 통해서 얻어질 수 있음을 밝히고 있다. 절정경험의 영역과 순간 그리고 미치는 영향에 대한 연구들을 <표Ⅱ-1>과 같이 제시하고 있다.

본 연구에서는 자아실현을 이룬 사람들이 할 수 있는 독특한 경험의 협의로서의 절정경험이 아닌 한 개인의 생활에 있어 특별히 즐겁고 행복 된 순간을 말하는 광의로서의 절정경험을 말한다. 본 연구의 절정경험의 근거를 둔 이해령(1983)의 연구결과 여고생과 여대생을 중심으로 절정경험 내용이 인간관계의 절정경험(가족, 교우, 이성, 교사)과 인간외적인 절정경험(종교, 학업, 특기, 심미, 성취)을 포함하고 있다. 인간이 진실로 자기다움을 드러내며, 자신의 잠재력을 완벽하게 실현하고 자기의 존재(being)의 핵심이 되는 이러한 절정경험의 상태, 즉 살펴본 정상경험의 몰입적 견해, 종교 체험적 견해, 인간관계의 절정경험 등은 이론상 어느 누구에게나 생의 그 어느 때라도 다가올 수 있는 것이기에 여성들로 구성된 방문간호사들의 절정경험의 기준으로 삼는다.

<표 II -1> 절정경험의 영역과 획득의 순간에 관한 연구 요약

연구자	대상	주제	결과
Pellettiri. (1977)	대학생	대학생의 작문에 대한 초인간적 접근	학생의 작문 속에서 창의력 및 절정경험의 순간 발견.
Wuthnow (1978)	성인	절정경험의 유형과 영향	강한 절정경험 가진 사람은 창의적인 인생 을 견고 있고 정신적으로도 건강함.
Kranz. (1982)	영재	부모의 영향	부모가 주는 환경(특정 역할 강조)에 따라 정상경험 정도 달라짐.
Gordon. (1983)	대학원생	대화도중의 정상경험	여성이 남성보다 폭넓게 이해하며, 타인을 수용하고 사랑이 넘치며 자발적이고 창의 적으로 느낌.
이혜령 (1983)	여고생 여대생	정상경험의 경향과 생활에 주는 영향	인간외적 경험이 인간관계에 대한 경험 보 다 더 많았음. 삶을 값있게 보며 보다 건 강한 견해를 갖게 됨.
Polyson. (1984)	대학생	학생들의 정상경험	운동, 예술, 종교, 자연적 경험이나 친구, 가족들과의 친밀한 시간.
Foshay. (1984)	대학생	교육과정 목표로서의 정상경험	수학, 과학, 역사, 문학, 예능 영역에 많은 정상경험 특성을 갖고 있음.
Benta. (1985)	중등 학생	수업탐색을 통한 최상의 교수법	학생의 존재는 교수과정의 핵심이며, 가르치는 순간은 초월적 순간임. 교사, 학생의 진정한 만남으로 정상경험 을 하게 됨.
Luber. (1986)	4~10 학년	정상경험: 아동, 청소년의 긍정적 경험 탐색	가장 행복한 순간, 자랑스러운 순간, 정상 및 고원의 경 험에서 나옴.
Yeagle. (1986)	예술가 대학생	예술가와 사회 과학도들의 정상 경 험 분석	MANOVA분석 결과 두 집단 간 의미 있는 차가 없음.
최미경 (1993)	아동	아동기의 정상경험과 창의력과의 관계	자연이나 아름다운 것에 대한 심미적인 경험, 신에 대 한 종교적인 경험, 운동이나 일 또는 학업에 대한 성취 경험 그리고 인관관계를 통해 얻어질 수 있다고 밝힘.
이춘호 (2012)	한국 명상가 13인	한국명상가들의 절정경험	분석결과 영성추구의 여정, 절정경험과 통찰과정, 절정 경험 이후의 변화된 삶, 영적구자를 위한 조언의 4개의 구성요소, 23개 하위요소가 형성 됨.

* 출처: 최미경(1993). pp. 28 - 29.

Maslow는 한 개인이 절정경험을 하는 순간 그 사람의 특징을 다음과 같이 이야기하고 있다.

1. 절정경험을 하는 사람은 다른 때보다 더욱 통합됨을 느낀다.
2. 절정경험을 하는 사람은 자기 자신에게 더욱 성실히 접근 할 수 있고, 순수해 지므로, 세계와 더 잘 융합할 수 있게 된다.
3. 절정경험을 하는 사람은 대부분 자신의 모든 능력을 최대한도로 사용하고 있는 경지에 있다고 느낀다.
4. 절정경험을 하는 사람은 자신이 최선을 다했다고 느끼거나, 그것이 힘들다고 느끼진 않는다.
5. 절정경험을 하는 사람은 스스로 다른 어느 때보다도 자신의 활동에 책임감을 느끼며, 능동적으로 행동한다.
6. 절정경험의 순간 그 사람은 모든 것으로부터 해방된 자유로움을 느낀다.
7. 절정경험을 하는 사람은 자발적이고, 솔직하며, 자연스럽게 보인다.
8. 절정경험은 학습되거나 습관된 것이 아니며, 창의적인 것이다.
9. 절정경험은 인간의 고유한 개성과 독특함을 나타내 준다.
10. 절정경험 속에서 인간은 과거나 미래에 대해 자유로우며, 현재에 속해 있다.
11. 절정경험은 자아와 타인을 존재 그대로 보게 해준다.
12. 즐거움이란 절정경험의 순간적인 목표에 불과하며 절정경험을 얻기 위해선 투쟁을 해야 한다.
13. 절정경험 당시의 표현은 시적이고 신비롭고 열광적이다.
14. 절정경험을 하는 동안과 그 후에 사람들은 행복감과 우아함을 느낀다(이혜령, 1993. 재인용).

Maslow(1992)에 따르면 이러한 절정경험을 통해서 개인의 창조적 에너지가 발산되고 존재의 의미를 느끼게 되며 인생의 목표의식을 갖게 되고 조화와 통합의 느낌을 얻게 된다. 이런 점에서 절정경험은 치유적인 동시에 성장을 촉진하는 기능을 가진다. 절정경험이 우리에게 주는 많은 영구적인 영향은 다음과 같다. 즉 ① 정신병을 제거하고 ② 자신을 보다 건강한 양식으로 보고 ③ 타인을 보는 견해와 타인과의 관계에 변화를 가져온다. ④ 또한 세계에 대한 견해가 달라진다.

⑤ 차의, 표현력과 자발성이 표출된다. ⑥ 경험을 오래 음미하고 그것을 재생하려고 노력한다. ⑦ 인생을 넓고 값진 것으로 본다(김진미, 2003. 재인용). 이와 같은 잔존효과는 일반화될 수 있는 것이며 표현 가능한 것으로 여겨진다(이혜령, 1983).

긍정심리학에서는 개인의 긍정적 정서와 긍정적 정동의 기능을 발달시키는 기술을 학습시킨다. 개인의 부정적 경험과 고통을 경감시켜 그들의 행복을 증진시키기 위해 개인이 경험하는 최상의 긍정적 경험과 최악의 역경 등에 대한 심리학적 지식을 제공하여 보다 균형 잡힌 생활을 영위하는 데 필요한 지식을 제공한다. 다시 말해 인간행동의 긍정적이고 적응적이며 창조적이고 정서적으로 완전한 성취를 이루게 하는 요소들을 이해하는 분야로서 사람들이 그들 자신과 가족, 그리고 지역 사회를 위해 하는 일을 포함하며 자신과 다른 사람들을 위해 더 많은 것들을 수혜할 수 있게 만드는 특질들을 개발할 수 있도록 돕는다.(박재황, 2008).

특히 정상인을 하나의 출발점으로 하여 정상인이 미처 사용하지 못하고 있는 능력을 일깨워주고 현재보다 더욱 유능해질 수 있는 가능성을 열어주는 것에 목적을 둔 인간 잠재력 개발 훈련 프로그램 등에서도 적용되고 있다. 즉 잠재력개발 훈련에서는 사회적 기능에서나 객관적인 평가에서는 별다른 문제가 없는 것처럼 보이지만 자기 스스로의 평가에서 뭔가 부족하고 불만족스럽다고 자각하는 사람들을 훈련의 대상으로 하여 그들이 지닌 스스로의 능력을 자각시키고 이를 십분 발휘할 수 있게끔 이끌어주는 것을 목적으로 삼고 있는데 인간 잠재력 개발운동에서 보편적으로 알려진 공통개념으로 ‘절정경험’이 있다.

이상의 내용을 종합해 볼 때, 절정경험이란 인생에서 가장 좋았던 순간, 환희, 열광 혹은 가장 기뻐던 경험들을 말한다. 따라서 위 연구 내용들의 절정경험은 일상생활의 평범한 경험에서도 느낄 수 있음을 알 수 있는데 대부분의 사람들이 절정경험을 할 수 있을 뿐만 아니라 인생의 과정에서 여러 번 그러한 경험을 하게 되지만 그 의미를 인식하지 못하고 넘겨버리게 된다. 절정경험은 그 자체가 인간에게 바람직한 경험일 뿐만 아니라 절정경험의 많고 적음을 가지고 개인의 잠재력을 측정할 수 있다는 점에서 중요한 개념이다. 본 연구에서는 광의의 의미로서 한 개인의 생활에 있어 특별히 즐겁고 행복된 순간을 말한다.

2. 자기노출(self-disclosure)

Jourard(1964)는 자신의 임상경험을 통해서 정신질환자의 핵심적인 특징이 어느 누구에게도 자신의 속마음을 털어놓지 못하는 것을 관찰하고, 자기노출은 건강의 표시이면서 동시에 건강의 원인이 된다고 주장했다. 그는 자신의 속마음을 털어놓는 과정을 통해 참 자기에 대해 알게 되고 타인과 우호적인 관계를 발달시킬 수 있다고 주장했다. 최근에는 Pennebaker를 중심으로 자기노출이 건강에 미치는 순기능을 활발하게 연구하고 있다(김교헌, 2002).

국내에서는 김교헌(2002)이 주로 자기노출을 하는 사람에 대한 자기노출의 기능을 연구해왔다. 자기노출은 ‘자신에 관한 사적인 정보를 자신이나 타인에게 언어적으로 정보 소통하는 과정이나 행동’으로 정의할 수 있다. 그는 자기노출의 개인내적 기능 외에도 대인간 기능측면에서 자기노출에 대한 역기능에도 관심을 보인다.

<표 II-2> 노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 순기능

노출하는 사람	노출의 수신자	관계(혹은 집단)
1. 정서의 표출(정서정화)	1. 상대의 내적 상태에 대한 정보획득	1. 친밀한 관계로 발전
2. 자기개념의 명료화 (인지적 이해)	2. 사회적 지원 욕구 유발	2. 상호교섭 기억체계 발달
3. 사회적 타당화	3. 대등한 깊이 수준의 자기 노출	3. 관계 성질에 대한 분명한 규정
4. 사회적 영향력의 행사	4. 상대에 대한 신뢰와 호감 유발	

김교헌(1992)은 자기노출과 역제의 순기능과 역기능을 함께 고려할 필요성을 제기하는데, 자기노출 하는 사람에 대한 역기능과 순기능은 <표 II-3>와 같이 요약할 수 있다.

<표 II-3> 자기노출을 하는 사람에 대한 노출과 억제 순기능과 역기능

	순기능	역기능
자기노출 (고백)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정서표현 2. 자기개념의(인지적)명료화 3. 사회적 타당화 4. 사회적 영향력 행사 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 핵심적 자기개념의 거절 2. 자기정체감(경계)의 상실 3. 충동적 행동화 4. 세력 관계의 불균형(세력상실)
억제	<ol style="list-style-type: none"> 1. 목표 지향 행동 지속 2. 불필요한 갈등 억제 3. 사회적 통제력 유지 4. 거절의 위험 감소 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 억제에 따른 신체에너지 소모 2. 경험을 동화시키지 못함 3. 사회비교 정보를 얻지 못함 4. 자신의 내적 욕구 전달 못함

자기노출의 개인내적인 순기능은 주의(attention)와 연결(connection)의 기능에 상응한다고 볼 수 있다. 고백이나 자기노출을 준비하는 과정에서 자신의 경험과 내부 상태에 대해 주의를 기울이게 되고 자기노출을 준비하는 과정에서 자신의 경험과 내부 상태에 대해 주의를 기울이게 되고 문제에 직면하며 문제를 언어화 하고 경험의 인지적 이해와 완결을 조장할 수 있게 될 것이다. 한편 자기노출의 대인간 기능은 주로 표현(expression)과 밀접하게 관련되고 문제에 관련되는 상대방이나 문제해결에 도움을 줄 수 있는 타인에게 자신의 욕구를 분명하게 전달 하고 상대의 도움을 받을 수 있는 효과를 낼 수 있다. 고백이나 자기노출은 특히 큰 변화나 스트레스 경험에 처해 있는 유기체와 집단 수준의 건강이나 질서를 유지 혹은 개선하는데 핵심적인 피드백 정보의 역할을 하는 것으로 보인다(김교현, 2002).

Weigel에 의하면, 자기노출의 종류에는 노출된 내용에 따라 개인의 경험을 객관적으로 담담하게 이야기하는 ‘사실적 정보’와 어떤 사건이나 사람과 연관되어 자기 자신이 느꼈던 감정을 털어놓고 말하는 ‘정의적 정보’가 있다(이미런, 1998. 재인용). 특히 정의적 정보로서의 자기노출은, 자신의 고통을 털어놓기, 특별한 경험을 말로 표현하기, 느낌을 글로쓰기, 타인의 감정에 대해 인식하고 공감한 내용을 요약 발표하기 등 다양한 방법들이 포함되며, 이러한 방법들은 개인 또는 집단의 역동을 이용하여 의식적, 무의식적으로 자신을 표현하는 효과가 있다.

Chakin과 Derlega는 사람은 상대방으로부터 깊은 수준의 자기노출을 받게 되면 그것이 보상으로 작용하기 때문에 노출 받은 사람은 자신도 비슷한 가치가 있는 무엇인가를 상대방에게 되돌려 주어야한다고 느끼게 되어 대등한 자기노출이 일어나게 된다고 했다. 또한 자기노출은 적극적이고 생산적인 생활을 가능하게 함으로써 정신건강을 증진시키고 개인의 자기실현 또는 자기성장에 결정적인 작용을 하며, 자신의 감정을 노출시키지 않는 사람은 자신의 감정을 이해하는데 둔감하며 다른 사람의 감정을 이해하기가 어려워 대인관계에서도 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다(이미련, 1998).

3. 절정경험의 자기노출이 정서와 심리적 안녕감에 미치는 효과

가. 절정경험의 노출과 정서

정서는 외부적 상황에 대한 반응으로 경험하게 되는 느낌을 말한다. 정서는 주로 외부적 상황에 의해 유발되지만 때로는 내부적 상태(예: 기억, 상상, 생각 등)에 의해서 유발되는 경우도 있다. 정서는 크게 3가지 요소, 즉 정서적 체험, 생리적 반응, 그리고 행동준비성으로 구성된다(권석만, 2008). 정서의 첫째 요소는 유쾌함-불쾌함 또는 좋음-싫음을 포함하는 주관적인 체험이다. 일반적으로 감정은 개인이 추구하는 목표와 관련된 사건에 대한 의식적, 무의식적 평가에 의해 유발된다. 둘째, 정서는 생리적 반응을 수반한다. 특정한 감정은 그에 상응하는 자율신경계의 생리적 반응을 동반하게 된다. 마지막으로 정서의 핵심적 요소는 행동준비성이다. 특정한 감정을 느끼게 되면 그와 관련된 특정한 행동들을 표출하게 되는 압력을 느낌으로서 그러한 행동을 할 준비를 하게 된다. 이러한 행동준비성은 감정을 유발한 사건에 대해서 효과적인 대처를 하도록 돕는 정서의 핵심적 기능이라고 할 수 있다.

정서는 외부적 사건과 내면적 인지과정에 의해 변화될 수 있는 일시적인 심리상태이다. Watson(2002)은 어떤 사람이 긍정정서를 자주 경험하는 정도를 긍정정서성이라고 부르는데 이러한 정서 성향을 측정하는 가장 일반적인 도구는 긍정 및 부정 정서성 척도(PANAS; Watson et al., 1988)이다. 이 척도는 응답자에

게 긍정. 부정 정서를 묘사하는 단어들을 제시하고 자신의 정서를 평가하게 한다. 연구목적에 따라 “지금” “지난 며칠간” 또는 “평소에 일반적으로” 느끼는 기분을 표시하도록 조정할 수 있으며 긍정. 부정 정서를 묘사하는 단어에 응답한 평정치를 각각 합산하여 긍정 또는 부정 정서성 점수를 산출하게 된다. 긍정 정서성과 부정 정서성의 점수를 따로 계산하는 이유는 두 성향이 상당히 독립적이기 때문이다. 이러한 측정치를 사용한 연구에 따르면 긍정정서성은 시간이나 상황의 변화에 상당한 안정성을 보인다(권석만, 2008).

정서의 기본적 기능은 현재의 상황 또는 미래에 겪게 될 상황에 대응하는 현재의 대처방식이 얼마나 적절한지를 알려주는 것이다(Morris, 1999). 긍정정서와 부정정서는 작동기제나 적응적 기능이 다른 것으로 밝혀지고 있는데 부정 정서는 인간이 처하게 될 위험과 위협에 대응하도록 만드는 적응적 기능을 지닌다. 따라서 다양한 잠재적 위험에 대해서 각기 다른 경고 메시지를 전달하는 다양한 부정정서가 필요했을 것이다. 부정정서는 일반적으로 사고와 행동의 선택범위를 축소시킨다. 위협에 처하면 그것을 피하기 위한 행동을 한다. 반면 긍정정서는 안전의 신호로서 그 주요한 기능은 대처역량을 집중하는 것이 아니라 확장하고 증대시킨다는 것이다. Fredrickson(2002)은 긍정정서를 경험하게 되면 우리의 일시적인 사고기능과 행동양식이 확장되며 그 결과로서 얻어진 학습경험을 통해서 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적. 정서적 자원을 축적하게 된다. 여기에서 주요한 점은 일시적인 정서 상태를 통해 습득한 자원들은 그러한 정서상태가 종료된 이후에도 지속된다는 점이다. 즉, 긍정 정서경험은 이후에 다른 상황에서 사용될 수 있는 개인자원을 축적하고 증대시키는 효과를 지니는 것이다. 이러한 자원증대로 인해 개인의 상향적 발전과 성장이 일어나며 새로운 상황에 대한 효과적인 대응으로 인해서 다시 긍정정서를 경험하게 되는 선순환을 가져온다(권석만, 2008). 본 연구에서는 Watson(2002)등이 개발한 가장 일반적인 도구인 긍정 및 부정 정서성 척도(PANAS; Watson et al., 1988)로 정서 성향을 측정한다.

나. 절정경험의 노출과 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감

인간의 궁극적인 목표는 행복의 실현에 있다는 것이 고대 그리스 이래로 계속 전해진 것이다. 행복의 실현과 비슷한 용어로 심리적 안녕의 용어를 사용하고 있다(오화미, 1998). 심리적 안녕감은 활기차고 적극적으로 살아가는 동시에 생동감과 행동력을 지니고 삶과 일을 대하는 태도를 의미하는 활력(vitality)과 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태와 삶에 대한 인지적 평가에 초점을 맞추어진 삶의 만족도(life satisfaction)를 말한다.

Ryan 과 Fredrick(1997)은 심리적 안녕감을 생기, 심리적 유연성, 그리고 건강함을 나타내는 유기체적인 기능으로도 설명하며 심리적 안녕감을 측정하기 위해 주관적 활력을 측정할 수 있으며, 기존 연구에서 주관적 활력은 자기실현경향성과 자존감과 정적 상관을 보였고 우울과 불안과는 부적 상관을 보였다. Andrews 와 Robinson(1991)은 심리적 안녕이란 주관적이고 전반적으로 한 개인이 느끼는 인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족정도라고 하였다.

Ryan 등(2000)에 따르면 활력은 심리적 욕구의 만족에 의한 결과로서 생성되는 것으로 자율성 유능성, 관계성의 욕구가 잘 충족되면 더 잘 활성화되며 활력을 촉진하는 대표적인 방법 중 하나가 자연을 접촉하는 것이라고 한다. 이는 다양한 야외 활동을 통한 활력 증진과 흥미와 재미를 느낄 수 있는 다양한 활동이 에너지 수준을 향상시키고 우울증상을 감소시킨다. 이를 통하여 개인이 잘 기능하는 상황에서 인간은 활력을 지니게 되며 이는 자기실현적 행복과 밀접한 관계를 지닌다. 또한 삶의 만족도는 보다 장기적인 삶의 상태에 대한 의식적 평가로서 삶의 가치관이나 목표에 의해 영향을 받는다. 본 연구에서는 심리적 안녕감을 삶의 전반에 걸쳐 행복이나 만족하고 있는 정도와 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합으로서 주관적 활력과 삶의 만족도 두 하위요인을 합하여 심리적 안녕감을 측정한다.

2) 측정요인

위에서 언급한 심리적 안녕감에 대한 측정요인들을 살펴보면 다음과 같다. 열정과 활력은 신체적, 정서적, 행동적 요소들이 복합된 개념으로서 활력은 주관적 상태이므로 주로 자기 보고형 질문지에 의해서 평가되고 있으며 대표적인 측정도구들 중 주관적 활력척도(subjective vitality scale)는 자기결정 이론에 근거하여 Ryan과 Freerik(1997)이 개발한 검사이다. 이 척도는 긍정적인 생동감과 활력상태를 반영하는 7개 문항(“나는 생기와 활기를 느낀다”, “나는 거의 항상 명료한 의식 상태로 깨어있다”, “나는 에너지와 열정을 지니고 있다”)으로 구성되었고 7점 척도로 평정하게 되어있다. 이 척도의 점수는 우울, 불안, 일반적 정신병리, 신체적 증상과 부적상관을 나타내는 반면 삶의 만족도, 긍정정서, 자존감과 는 정적상관을 나타내는 것으로 보고되고 있다.

심리적 안녕감은 주관적 현상이기 때문에 주관적인 보고에 의해 측정되어야 한다고 긍정심리학자들은 주장하고 있는데 이는 개인이 행복 판단의 주체가 되어야 한다고 믿기 때문이다. Diener등(1985)이 개발한 SWLS척도는 가장 널리 사용되는 삶의 만족도 척도이다. 이 척도는 다섯 문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 대해서 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지의 척도 상에서 응답하도록 되어 있다. 응답의 범위는 5~35점이다 (31~35점=매우 만족함, 26~30점=상당히 만족함, 21~25점=약간 만족 함, 20점=중립 상태임, 15~19점=약간 불만족함, 10~14점=상당히 불만족함, 5~9점= 매우 불만족함). 이 척도는 다섯 문항으로 구성된 매우 간단한 자기 보고형 검사지만 신뢰도와 타당도가 잘 입증되어 있어 널리 사용되고 있다. 본 연구에서는 Ryan과 Freerik(1997)이 개발한 주관적 활력척도(subjective vitality scale)와 Diener등(1985)이 개발한 SWLS 척도로 심리적 안녕감을 측정하고자 한다.

3) 절정경험노출이 심리적 안녕에 미치는 효과

Jourard 등은 소수의 몇 사람에게 최소한의 참된 자기를 노출하는 능력은 건전한 성격과 정신건강에 필수적이라고 주장하면서 자기 노출적 행동은 자기 이

해와 타인이해, 더 나아가 인간관계와 의사소통에 절대적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 비록 언어적 수준에서 간접적으로 발산되는 일시적인 효과라고 할지라도 자기표출은 심리적 정화작용을 가능하게 하며 적극적이고 생산적이며 능률적인 생활을 가능하게 함으로서 개인의 자아실현에 결정적인 작용을 한다고 주장하고 있다. 표출된 내용에 따라 긍정적 자기표출과 부정적 자기표출로 나누어지는데 자신에 관한 장점, 행복한 경험, 인정받을 만한 사건, 적극적인 감정상태(기쁨, 자랑스러움, 고마움, 속 시원함)의 표출을 긍정적 자기표출이라 한다. 자기표출은 일종의 언어행동에 지나지 않으므로 학습이나 훈련에 의하여 얼마든지 변용될 수 있다는 주장을 믿고 있으며 자기표출 훈련효과에 관한 연구들에 의해 폭넓은 지지를 받고 있다(신완수, 변창진 1980).

인간잠재력 개발 훈련에서는 절정경험의 많고 적음을 가지고 개인의 잠재력을 측정한다. 또한 일상적인 생활측면에서 나타나는 언어적, 지적, 정서적, 신체적 능력 등을 강조하며 대부분의 사람들은 절정경험이나 생활력에 대한 경험이 결핍되어 있으므로 신체접촉, 요가, 선, 바이오피드백 등을 사용하여 자신에 대한 다소의 절정경험과 활력을 느끼고 이 과정에서 개인의 생동감과 해방감을 고양시킨다. 정상인을 하나의 출발점으로 하여 정상인이 미처 사용하지 못하고 있는 능력을 일깨워 주고 현재보다 더욱 유능해질 수 있는 가능성을 열어주는 것에 목적을 두고 있어 개인의 긍정적인 성장을 위해서라면 어떠한 창조적 접근이나 기법도 마다하지 않는다. 긍정 심리치료의 대표적인 치료법이라고 할 수 있는 웰빙 치료(WBT:well-being therapy)는 인지행동치료의 기법을 사용하여 긍정적인 사고와 행동을 증진시킴으로써 심리적 안녕을 향상시키고 심리적 안녕의 증가가 개인을 만성 또는 급성 스트레스로부터 보호하는 예방적 기능을 지닌다는 연구 결과에 근거하고 있다. 매주 격주로 8회에 걸쳐 시행되는 구조화된 단기 심리치료로 대상자로 하여금 웰빙 경험을 방해하는 사고나 신념을 찾도록 한 다음 웰빙 경험을 촉발하는 활동을 하도록 강화하고 격려하게 되는데 매일 특정한 시간에 유쾌한 활동 예를 들어 운동, 음악듣기, 책읽기, 글쓰기, 대화하기 등을 하도록 계획한다. 웰빙 치료의 초점은 웰빙 경험을 증가시킬 뿐만 아니라 웰빙 경험에 대한 자각을 증가시키는 것이다. 이러한 심리적 안녕을 향상시키는 웰빙치료는 정서장애의 잔여증상을 감소하는데 효과적인 것으로 나타났으며 우울증 재발

방지에도 효과적인 것으로 보고되었다. 본 연구에서는 자발적인 참여자들이 광의의 절정경험들을 자유롭게 노출하고 긍정적인 피드백을 주고받는 동안 정서와 심리적 안녕의 긍정적 변화를 기대한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도내에 소재한 J보건소에 근무 중인 방문간호사들로서 연구기간은 2012년 05월 7일부터 2012년 06월 01일까지이며 연구 대상자 외에 다른 동료 간호사들에게도 동의를 구하여 절정경험 노출에 함께 참여하였다. 연구대상은 총 5명이며 연구대상자의 일반적 특성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 절정경험 노출 대상자의 일반적 특성

대상자별	성별	나이	학력	결혼여부	종교	방문간호경력
A	여	47세	대졸	기혼	가톨릭	3개월
B	여	53세	대졸	기혼	불교	2년
C	여	51세	대졸	이혼	가톨릭	3년
D	여	45세	대졸	기혼	불교	2년
E	여	31세	대졸	미혼	가톨릭	4년

2. 연구 설계 및 절차

가. 연구설계

방문간호사의 절정경험 노출을 위해 10회기의 절정경험노출 프로그램을 구성하였으며 단일대상 연구방법 중 ABA설계에 의한 연구설계를 수립하였다.

나. 프로그램 실시 기간 및 절차

절정경험 노출 프로그램의 실시 기간은 2012년 05월 07일부터 2012년 06월 01

일까지이며 J보건소 휴게실에서 이루어졌다. 기초선 A(1)과 A(2)의 측정회수를 4회기씩으로 맞추기 위하여 기초선 A(1)에서 주중 화요일부터 금요일까지 감정과 심리적 안녕감을 측정하였다. 매 회기마다 절정경험에 대한 개방형 질문으로 절정경험 노출빈도를 측정하였으며 절정경험 노출 빈도는 오전 8시 30분에서 9시 사이에서만 측정한 대상과 자료만을 가지고 분석하였다. 절정경험 노출 참가자들은 매 회기마다 절정경험을 기록지에 기록한 후 각자 돌아가며 자신의 체험을 이야기하였고 이야기한 내용을 녹음 후 최종적으로 정서 및 심리적 안녕감을 측정하였다.

<표 III-2> 연구설계 모형

구분	내용
1) 제1기초선 (A1)	사전 동의 정서척도 측정(4회) 심리적 안녕감 측정(4회)
2) 중재(B)	절정경험 노출 (10회) 정서척도 측정(10회) 심리적 안녕감 측정(10회)
3) 제2기초선 (A2)	정서척도 측정(4회) 심리적 안녕감 측정(4회) 실험 후 사후조사

<표 III-2>의 설계에 따라 제1기초선(A1)과 제2기초선(A2)에서는 정서 및 심리적안녕감만을 측정하되 절정경험노출 기록지 작성과 절정경험 노출 인터뷰는 하지 않는다. 중재(B)에서는 10 회기에 걸쳐 절정경험 노출기록지 작성과 절정경험 노출인터뷰 실시와 더불어 정서 및 심리적 안녕감을 측정하였다.

3. 자료분석

설계 B에서 방문간호사들의 긍정적, 부정적 정서 및 심리적 안녕감을 매 회기마다 반복 측정하고 인터뷰와 절정경험 체험 기록을 통하여 절정경험 노출회수를 측정한 자료를 토대로 시각적 검토법을 활용하여 분석하고자 한다. 이는 단일 대상연구에서 가장 흔히 사용되는 자료 분석 방법으로 연구에서 얻어지는 자료를 도표로 그렸을 때 개입하고 소거함에 따라 이에 상응하는 변화가 나타나는지를 확인하여 개입효과를 평가하는 방법이다(권정혜, 1991). 다시 말해 측정 자료를 그래프로 그린 다음 그래프의 변화를 통해 시각적 분석을 하는 것이며, 이를 통해 방문간호사들의 절정경험노출 회기별 프로그램에 따른 절정경험 빈도와 정서 및 심리적 안녕감의 변화를 비교분석 하였다. 절정경험의 내용들은 Maslow의 이론에 기초를 두고 이혜령(1983)이 제작한 질문지 13문항 중 5문항 이상에서 절정경험이 생활에 주는 변화와 느낌에 대해 동감하는 경험들을 확인하여 측정하였다.

4. 측정도구

가. 절정경험 노출빈도

Maslow가 사용한 질문지를 변안하여 사용된 이혜영(1983)의 연구에 기초하여 ① 개인의 생애에서 가장 멋진 경험, ② 가장 행복했던 순간들, ③ 환희의 순간들, ④ 영광의 순간들, ⑤ 사랑에 도취 했을 때, ⑥ 음악을 들을 때 ⑦ 책이나 그림으로부터 불현듯 강렬한 감동을 받았을 때 ⑧ 위대한 창조의 순간에 느낀 경험들을 절정경험으로 측정한다. 선행 연구(이혜령,1983)에서 내용분석의 타당성은 여고생 81.3 %, 여대생 91.3%의 일치율을 보였다. 절정경험 노출은 긍정적 회상 빈도와 절정경험 추가 노출빈도를 합한 횟수이다.

나. 정서 측정 도구

정서측정도구는 Watson 등(1988)의 긍정 및 부정 정서성 척도(Positive and Negative Affectivity Scale; Clock, & Tellegen, 1988)를 권석만(2008)이 번역하여 사용한 것을 사용하여 측정하였다. 주관적 안녕의 정서적 요소는 긍정정서와 부정정서를 말한다. 긍정적 부정적 정서를 기술하는 형용사들을 나열하고 응답자에게 자신의 정서경험을 5점 Likert 척도 상에서 평정하게 한다. 채점 방법은 다음과 같다. 긍정 정서는 신나는, 활기에 찬, 열정적인 등의 정서에 해당하는 형용사를, 부정정서는 괴로운, 혼란스러운, 위축된 등의 부정적 정서에 해당하는 형용사들로 구성되며 각각 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다.

다. 심리적 안녕감 측정 도구

삶의 전반에 걸쳐 행복이나 만족하고 있는 정도를 의미하며 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합으로서 주관적 활력, 삶의 만족도와, 두 하위요인을 합하여 심리적 안녕감을 측정한다.

1) 주관적 활력

심리적 안녕감 중 주관적 활력척도는 Ryan 과 Feerick(1997)이 개발한 7문항으로 구성된 도구로 김혜영(2008)이 번안한 주관적 활력척도를 Bostic, Rubio 그리고 Hood 등(2000)이 확인적 요인분석을 통해 6문항으로 수정한 연구를 토대로 김혜영(2008)이 번안한 척도를 사용하였다. 현재 활력과 에너지를 느끼는 정도에 대해 7점 척도에 응답하도록 되어있다. 기존 연구(Bostic, Rubio, & Hood, 2000)에서 내적 합치도는 .80에서 .89, 김혜영(2008) 연구에서는 .95의 높은 내적 합치도를 나타냈다.

2) 삶의 만족도

심리적 안녕감 중 삶의 만족도 척도(the Satisfaction with Life Scale; SWLS)는 Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 개발한 도구로 김혜영(2008)이

번안한 척도를 사용하였다. 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있으며 7점 리커트 형식에 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. Diener 등 (1985)의 기존 연구에서 내적 합치도 계수는 .87, 김혜영(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .91로 나타났다.

IV. 연구 결과

1. 절정경험 노출빈도의 회기에 따른 변화

회기에 따른 절정경험 노출빈도는 연구 설계 중 중재B의 회기별 절정경험노출 빈도 및 회기별 추가 절정경험 노출빈도가 포함된 횟수를 나타내는 것으로 이를 통해 개인별 절정경험 노출에 대한 적극성 정도의 추이를 알아보고자 하였다. 회기에 따른 절정경험 노출빈도는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 회기에 따른 절정경험 노출빈도

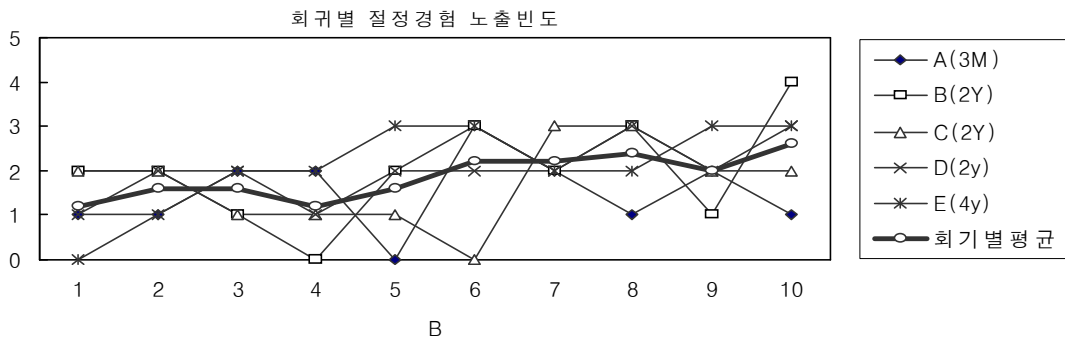
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		회기	회기	회기	회기	회기	회기	회기	회기	회기	회기
A	절정경험 노출빈도	1	1	2	2	0	3	2	1	2	1
B	절정경험 노출빈도	2	2	1	0	2	3	2	3	1	4
C	절정경험 노출빈도	2	2	1	1	1	0	3	3	2	2
D	절정경험 노출빈도	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3
E	절정경험 노출빈도	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3

회기별 절정경험 빈도의 추이를 살펴보면 제한된 시간 안에 측정된 방문간호사들의 절정경험 노출빈도는 매 회기마다 개인별로 차이는 있으나 회기별 평균적인 절정경험 빈도수는 2회 미만으로 회기가 진행되면서 절정경험 노출 빈도는 전체적으로 증가한 것을 볼 수 있다. 방문간호사들은 절정경험에 대한 발견과 이를 기억하고 노출하는 과정에 노력이 있었음을 보여준다. 2명을 제외한 나머지 참가자 3명, A, D, E는 첫 1회기에 비해 나머지 9회기동안의 절정경험 노출빈도

평균이 각각 A 1.6회, D 2.1회, E 2.3회로 높게 나타났다. B의 경우는 첫 회기 절정경험노출 빈도가 9회기 동안 평균절정경험 노출회수와 같았다. 참가자 C는 첫 회기에 비해 9회기 동안 평균 절정경험 노출빈도가 낮게 나타났다.

집단상담의 일반적 과정에서 중재 B에 해당하는 10회기 절정경험노출을 집단의 초기, 과도기, 작업, 종결단계로 나누어 볼 때 초기에 해당하는 중재 B 1, 2, 3회기는 탐색의 시기이고 집단원은 자신의 모습가운데 사회적으로 수용된다고 생각되는 부분을 드러내는 경향이 있으며 이 단계의 특징은 집단 구조에 대한 어느 정도의 불안과 불확신이다. 이 기간에 이런 것을 밖으로 드러내어 표현하도록 하는 것이 매우 중요한데 집단원이 서로에 대해 알게 되고 집단이 어떻게 돌아가는지를 알게 되면 집단이 안전한 곳인지에 대해 판단하게 된다. 자신의 생각과 감정과 반응 및 행동을 점검하고 이것을 말로 표현하기를 배우는 것이 집단원의 과제이기도 하다.

절정경험 노출빈도 변화 개인별 그래프는 <그림 IV-1>과 같다.



[그림 IV-1] 회기에 따른 절정경험 노출빈도 개인변화

평균이상을 보이는 참가자 B, D, E의 공통점은 절정경험 노출 프로그램에 흔쾌히 의욕을 가지고 참여하였던 대상자들로서 10회기 진행을 집단의 초기, 과도기, 작업, 종결단계로 나누어 볼 때 초기에 해당하는 1, 2, 3회기에 서보다 과도기 4, 5, 6, 7회에서 향상을 보이며 종결단계로 갈수록 상승하는 변화의 추이를

보이고 있다.

상담 실제에서는 과도적 단계와 작업단계가 중첩되는 부분이 있는데 과도기, 작업 단계에서의 특징은 상호성과 자기탐색이 높아지고 집단의 초점은 행동적 변화를 이루는데 맞춰진다. 집단이 새로운 도전을 받게 되면 좀 더 깊은 수준의 신뢰가 생겨난다. 집단이 전개되면서 새로운 갈등이 일어날 수 있는데 갈등을 극복하고 나아가는 어려운 작업을 하기 위해서는 전력하는 태도가 필요하다 일부 집단원은 주변에 머물고 자제하면서 모험을 하기를 감수하기를 더 어려워 할 수도 있다. 한 집단 모든 단계에서 개인차가 있다. 이런 경우에도 중요한 학습은 이뤄지고 집단원 들이 집단경험으로부터 얻는 것이 있을 수 있다. 종결단계 8, 9, 10회에서는 그동안 배운 것을 좀 더 분명하게 확인하고 새로운 배움이 어떻게 일사의 일부가 될 수 있는지를 알아보는 시간에 해당하는 것으로 종결과정 동안에는 집단경험을 되돌아보며 행동변화를 위해 연습하고 행동계획을 세우고 지지적인 네트워크를 결성한다.

2. 절정경험 노출프로그램 회기별 정서 변화

ABA설계에 따라 방문간호사들의 절정경험 노출프로그램 회기별 정서변화를 살펴본 결과는 <표 IV-2>, <표 IV-3> 및 <표 IV-4>와 같다.

가. 긍정적 정서의 변화

<표 IV-2>에서 기초선 A1 절정경험 노출회기별 정서의 추이 결과를 살펴보면 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 긍정적 정서는 참가자 B가 30점으로 가장 높고 두 번째 높은 긍정적 점수를 나타낸 참가자는 A로 28.3을 나타냈다. 세 번째로 참가자 C, D는 각각 24.5점으로 같은 긍정적 정서 점수를 나타냈으며 네 번째 가장 낮은 긍정적 정서를 보인 참가자 E(4y) 긍정적 정서 점수가 19점이다. 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 긍정적 정서는 최대 30점대 1명 20점대 3명 10점대가 1명의 점수 순위를 보인다.

<표 IV-2> 기초선 A1 절정경험 노출회기별 정서

		A(1)					
		1회기	2회기	3회기	4회기	평균	
긍정적 정서	A	28	30	28	27	28.5	
	B	28	31	30	31	30	
	C	21	30	29	18	24.5	
	D	21	24	24	29	24.5	
	E	17	21	20	18	19	
부정적 정서	A	24	28	23	22	24.25	
	B	17	10	10	10	11.75	
	C	10	11	10	17	12	
	D	22	20	23	21	21	
	E	31	38	36	33	34	

<표 IV-3> 중재 B 절정경험 노출회기별 정서

		B										
		1회기	2회기	3회기	4회기	5회기	6회기	7회기	8회기	9회기	10회기	평균
긍정적 정서	A	30	30	29	30	25	30	29	23	29	28	28.3
	B	29	32	33	33	36	32	36	38	39	41	34.9
	C	31	32	31	28	32	30	31	31	30	30	30.1
	D	30	30	26	30	30	21	28	32	22	30	27.9
	E	20	20	16	20	22	29	18	18	23	27	21.3
부정적 정서	A	18	24	23	23	20	17	14	20	18	24	20.1
	B	10	10	10	11	12	11	10	10	10	10	10.4
	C	11	13	12	18	10	10	11	10	16	13	12.4
	D	26	20	20	15	20	19	13	18	14	14	17.9
	E	35	29	34	33	37	33	38	35	35	40	34.9

<표 IV-4> 기초선 A(2) 절정경험 노출회기별 정서

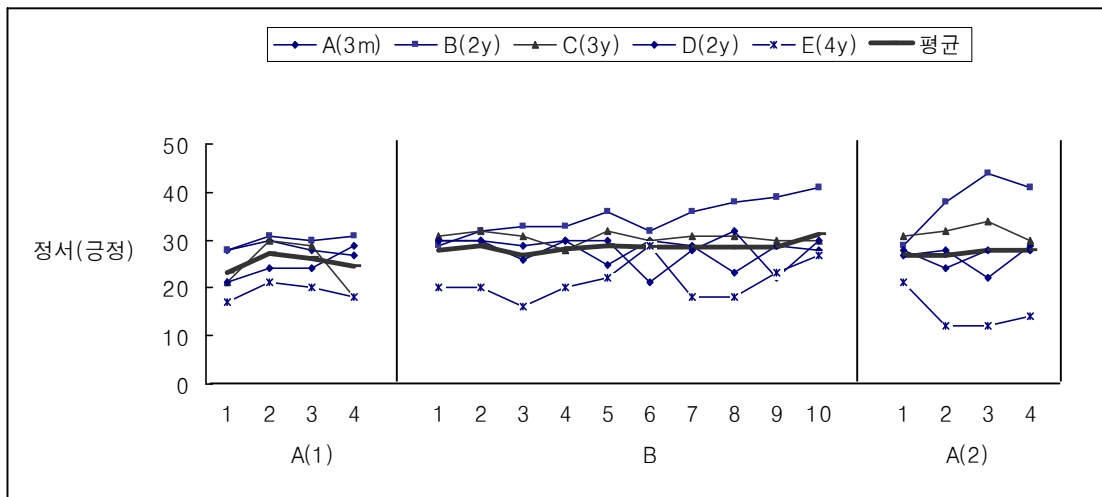
		A(2)				
		1회기	2회기	3회기	4회기	평균
긍정적 정서	A	27	28	22	29	26.5
	B	29	38	44	41	38
	C	31	32	34	30	31.75
	D	28	24	28	28	27
	E	21	12	12	14	14.75
부정적 정서	A	23	19	27	16	21.25
	B	11	10	10	10	10.25
	C	12	13	10	10	11.25
	D	14	15	14	13	14
	E	41	48	39	35	40.75

<표 IV-3>에서 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 긍정적 정서의 추이는 절정경험 노출 프로그램 진행 중인 회기로서 절정경험 노출 전인 기초선 A1과의 차이를 살펴볼 수 있다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 긍정적 정서의 변화 점수는 참가자 B가 34.9점으로 가장 높으며 두 번째가 참가자 C 30.1점으로 나타나며 세 번째가 참가자 A 28.3점, 네 번째가 참가자 D 27.9점, 다섯 번째로 참가자 E가 21.3점으로 가장 낮은 점수를 나타냈다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 긍정적 정서 점수는 30점대가 3명, 20점대가 3명으로 기초선 A1에 비해 대부분 향상을 보였으며 10점대의 긍정적 점수는 없었다. 절정경험 노출 프로그램의 중재가 없었던 기초선 A1과의 차이를 살펴보면 참가자 A를 제외한 4명의 참가자가 모두 긍정적 정서 점수가 높아졌다. 참가자 A가 기초선 A1의 긍정적 정서 점수에 비해 0.2점 낮아진 반면 참가자 C 5.6점, B 4.9점, D 3.4점, E 2.3점으로 각각 향상된 수치를 보였다.

<표 IV-4>에서 기초선 A(2)는 절정경험 노출프로그램을 중재하지 않은 회기로서 <표 IV-3>의 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 긍정적 정서와 비교해 볼 수 있다. <표 IV-4> 기초선 A(2)에서의 긍정적 정서 점수는 첫 번째로 참가자

B 38점, 두 번째 참가자 C 31.75점 세 번째 참가자 D 27점, 네 번째 참가자 A 26.5점 다섯 번째가 참가자 E가 14.75점으로 나타났다. 절정경험 노출프로그램에 참여한 중재 B에 비해서 기초선 A(2)에서 3명이 점수가 낮아졌는데 점수 차이는 각각 참가자 A 1.8점 D 0.9점, E 6.5점 낮아졌다. 이는 개인별로 절정경험노출 프로그램이 긍정적 정서를 향상시키는데 기여한 것이라고 사료 된다. 반면 중재 B에 비교해 긍정적 정서점수의 향상을 가져온 참가자 2명은 B, C로 절정경험 노출을 중지했음에도 B 3.1점, C 1.65점으로 각각 향상을 보였다. 절정경험 노출 프로그램과 관련하여 이들에게 지속적인 긍정적 정서점수의 향상을 가져온 요인을 찾아 볼 필요가 있겠다.

이상에서 살펴 본 긍정적 정서의 개인 변화를 그래프로 나타내면 [그림 IV-2]에서 보여주는 바와 같다.



[그림 IV-2] 절정경험노출 회기별 긍정적 정서 개인변화

기초선 A1 절정경험 노출회기별 긍정적 정서 추이 결과와 절정경험 노출 프로그램의 중재를 실시한 후의 기초선 A2의 긍정적 정서점수의 변화추이를 살펴보면 기초선 A1에 비해 기초선 A2에서 3명이 긍정적 점수의 지속적인 향상을 가져왔고 향상된 점수는 각각 참가자 B 8점, C 7.25점, D 2.5점이다. 참가자 2명은

A 2점, E 4.25점으로 기초선 A1에서보다 긍정적 감정의 점수가 낮아져 절정경험 노출 프로그램의 효과는 개인별로 다르게 나타났다.

나. 부정적 정서의 변화

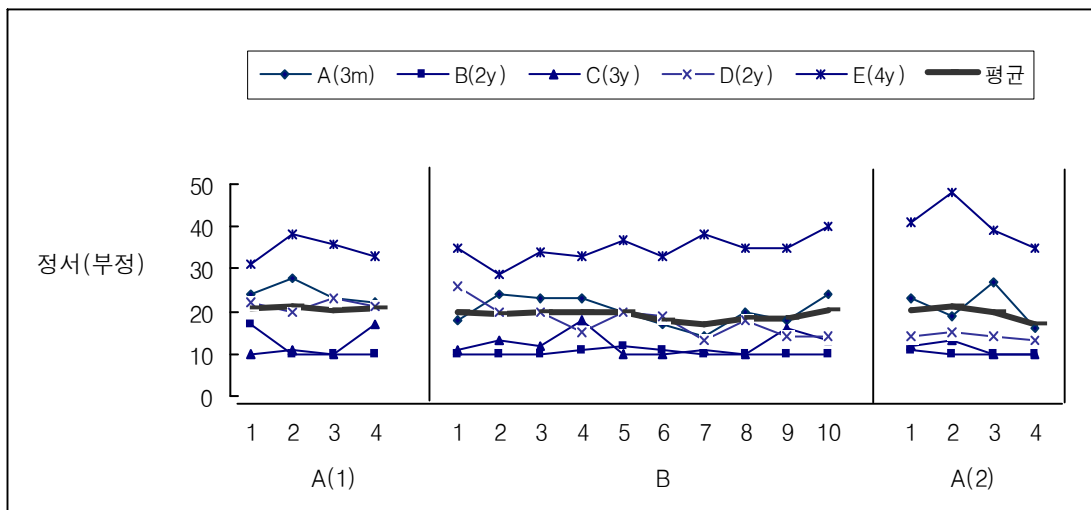
<표 IV-2>에서 기초선 A1 절정경험 노출회기별 정서의 추이 결과를 살펴보면 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 부정적 정서는 참가자 B가 11.75로 가장 낮았고 두 번째 낮은 부정적 점수를 나타낸 참가자는 C로 12점을 나타냈다. 세 번째로 참가자 D는 21점을 네 번째 참가자 A가 24.25점, 다섯 번째 가장 높은 부정적 정서를 보인 참가자 E는 34점이다. 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 부정적 정서는 최저 10점대가 1명, 20점대 2명, 30점대 2명의 점수 순위를 보인다.

<표 IV-3>에서 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 부정적 정서의 추이는 절정경험 노출 프로그램 진행 중인 회기로서 절정경험 노출 전인 기초선 A1과의 차이를 살펴볼 수 있다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 부정적 정서의 변화 점수는 참가자 B가 1.4점으로 가장 낮으며 두 번째가 참가자 C 12.4점으로 나타나며 세 번째가 참가자 D 17.9점, 네 번째가 참가자 A 20.1점, 다섯 번째로 참가자 E가 34.9점으로 가장 높은 부정적 정서점수를 나타냈다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 부정적 정서 점수는 10점대가 3명, 20점대가 1명, 30점대가 1명으로 기초선 A1에 비해 부정적 정서 점수가 대부분 감소를 보였다. 절정경험 노출 프로그램의 중재가 없었던 기초선 A1과의 차이를 살펴보면 참가자 C, E를 제외한 3명의 참가자가 부정적 정서 점수가 낮아졌는데 참가자 C, E의 기초선 A1의 부정적 정서점수는 E 0.9점, C 0.4점 높아진 반면 참가자 3명은 B 1.35점, D 3.1점, A 4.15점 순으로 각각 감소하는 변화를 보였다.

<표 IV-4>에서 기초선 A(2)는 절정경험 노출프로그램을 중재하지 않은 회기로서 <표 IV-3>의 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 부정적 정서와 비교해 볼 수 있다. <표 IV-4>에서 기초선 A(2)에서의 부정적 정서 점수가 낮은 차례는 첫 번째로 참가자 B가 10.25점, 두 번째 참가자 C가 11.25점 세 번째 참가자 D 14점, 네 번째 참가자 A 21.25점 다섯 번째가 참가자 E로 40.75점을 나타냈다. 절

절정경험 노출프로그램에 참여한 중재B에 비해서 기초선 A(2)에서 참가자 2명은 C 1.15점, D 3.9점으로 부정적 정서의 감소가 유지 되었고 3명의 부정적 정서 점수 차이는 각각 A 1.15점, B 0.15점, E 5.85점으로 부정적 정서점수가 높아졌다. 이는 절정경험노출 프로그램이 부정적 정서를 감소시키는데 있어 개인별 차이가 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴 본 부정적 정서의 개인 변화를 그래프로 나타내면 [그림 IV-3]에서 보여주는 바와 같다.



[그림 VI-3] 절정경험 노출회기별 부정적 정서 개인변화

기초선 A1 절정경험 노출회기별 부정적 정서 추이 결과와 절정경험 노출 프로그램의 중재를 실시한 후의 기초선 A2의 부정적 정서점수의 변화추이를 살펴보면 기초선 A1에 비해 기초선 A2에서 참가자 4명이 부정적 점수의 지속적인 감소를 가져왔고 감소된 점수 차는 각각 참가자 D 7점, A 3점, B 1.5점, C 0.5점이다. 참가자 1명은 E가 6.75점 차이로 기초선 A1에서보다 부정적 정서의 점수가 높아져 절정경험 노출 프로그램의 효과는 개인별로 다르게 나타났다.

3. 절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감의 추이

절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감 변화는 심리적 안녕감 주관적 활력척도, 삶의 만족도로 측정하였으며 그 결과는 <표 IV-5>, <표 IV-6> 및 <표 IV-7>과 같다.

가. 주관적 활력의 변화

삶의 만족도중 주관적 활력의 경우를 보면, <표 IV-5>에서 기초선 A1 추이 결과 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 삶의 만족도중 주관적 활력은 참가자 B가 25.5로 가장 높았고 두 번째 높은 점수를 나타낸 참가자는 A로 21.5점을 나타냈다. 세 번째로 참가자 D는 21점을 네 번째 참가자 C가 20.25점, 다섯 번째 가장 낮은 주관적 활력점수를 보인 참가자 E는 8.5점이다. 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 심리적 안녕감 주관적 활력점수는 최고 20점대가 4명이었으나 최저 10점 이하 1명의 점수 순위를 보인다.

<표 IV-5> 기초선A(1) 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감

		A(1)				
		1회기	2회기	3회기	4회기	평균
주관적 활력	A	22	23	22	19	21.5
	B	27	22	25	28	25.5
	C	25	18	19	19	20.25
	D	21	20	20	23	21
	E	7	12	9	6	8.5
삶의 만족도	A	17	19	22	21	19.75
	B	21	22	24	21	22
	C	26	19	19	18	20
	D	17	24	19	18	19.5
	E	6	6	5	6	5.75

<표 IV-6> 중재B 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감

		B										
		1 회기	2 회기	3 회기	4 회기	5 회기	6 회기	7 회기	8 회기	9 회기	10 회기	평균
주관적 활력	A	21	20	22	21	26	22	21	21	24	24	22.2
	B	27	28	27	28	31	30	33	34	35	40	31.3
	C	20	23	20	23	17	20	27	21	23	22	21.6
	D	22	21	21	24	23	20	23	23	20	23	22
	E	7	6	6	6	7	14	6	6	8	9	7.5
삶의 만족도	A	19	20	22	19	20	20	21	21	20	19	18.2
	B	23	23	23	27	28	24	26	29	28	32	23.1
	C	18	22	17	20	22	17	21	20	22	17	17.9
	D	17	17	16	17	17	16	17	17	16	16	15
	E	5	5	5	5	5	11	5	6	5	7	5.2

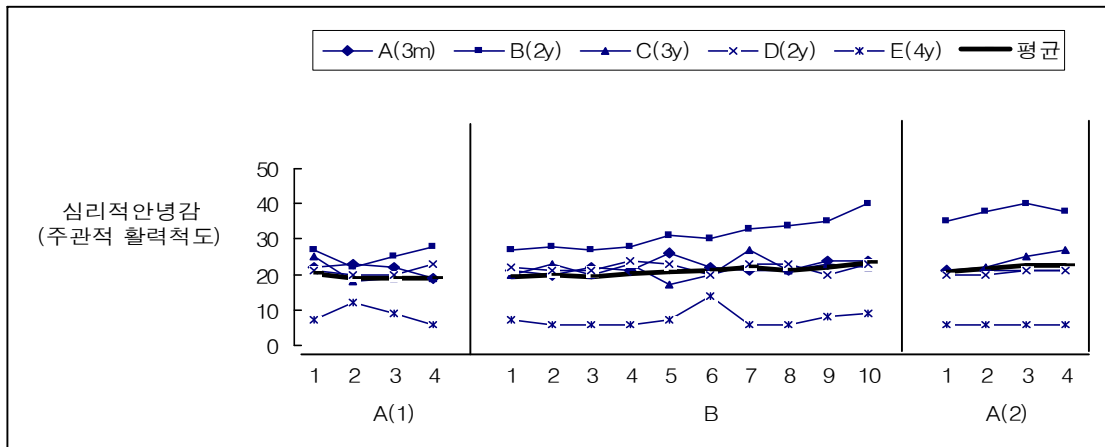
<표 IV-7> 기초선A(2) 절정경험노출 회기에 따른 심리적 안녕감

		A(2)				
		1회기	2회기	3회기	4회기	평균
주관적 활력	A	21	21	21	21	21
	B	35	38	40	38	37.75
	C	21	22	25	27	23.75
	D	20	20	21	21	20.5
	E	6	6	6	6	6
삶의 만족도	A	17	20	19	18	18.5
	B	28	29	30	31	29.5
	C	20	20	25	22	21.75
	D	17	16	17	16	16.5
	E	5	5	5	5	5

<표 IV-6>에서 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 심리적안녕감 주관적 활력의 추이는 절정경험 노출 프로그램 진행 중인 회기로서 절정경험 노출 전인 기초선 A1과의 차이를 살펴볼 수 있다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 심리적안녕감 주관적 활력 점수는 참가자 B가 31.3점으로 가장 높고 두 번째가 참가자A 22.2 점, 세 번째가 참가자 C 21.6점, 네 번째가 참가자 D 22점으로 주관적 활력점수를 타내며 다섯 번째 참가자 E는 7.5점으로 가장 낮은 주관적 활력점수를 나타내었다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 주관적 활력점수는 30점대가 1명, 20점대가 3명, 10점미만이 1명으로 나타난다. 절정경험 노출 프로그램의 중재가 없었던 기초선 A1과의 차이를 살펴보면 참가자 4명이 향상을 보였는데 참가자 B가 5.8점으로 가장 높은 차이를 나타내며 두 번째가 참가자 C 1.35점, 세 번째가 참가자 D 1점, 네 번째가 참가자 A 0.7점 차이로 주관적 활력점수가 향상되었다. 다섯 번째 참가자 E는 기초선 A1보다 7점 낮아진 주관적 활력점수를 나타내었다. 중재 B에서는 기초선 A1에 비해 주관적 활력점수가 대부분 향상 되었다

<표 IV-7>에서 기초선 A(2)는 절정경험 노출프로그램을 중재하지 않은 회기로서 <표 IV-6>의 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 주관적활력 추이를 비교해 볼 수 있다. <표 IV-7> 기초선 A(2)에서의 주관적 활력점수가 높은 차례는 첫 번째로 참가자 B가 37.75점, 두 번째 참가자 C 23.75점 세 번째 참가자 A 21점, 네 번째 참가자 D 20.5점 다섯 번째가 참가자 E로 6점을 나타냈다. 절정경험 노출프로그램에 참여한 중재B에 비해서 기초선 (A2)에서 참가자 2명 B, C는 주관적 활력점수가 높게 유지되었고 나머지 참가자 3명 A, E, D에게서는 주관적 활력점수의 감소가 나타났다. 향상된 참가자 2명의 주관적 활력 점수 차이는 B 6.45점, C 2.15점으로 감소된 참가자 3명의 주관적 활력 점수 차이는 A 1.2점, D 1.5점, E 1.5점으로 이는 절정경험노출 프로그램이 심리적 안녕감의 주관적 활력을 증진 시키는데 있어 개인별 차이가 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴 본 심리적 안녕감(주관적 활력)은 [그림 IV-4]와 같다.



[그림 IV-4] 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감(주관적 활력) 개인 변화

기초선 A1 절정경험 노출회기별 심리적 안녕감 주관적 활력 추이 결과와 절정경험 노출 프로그램의 중재를 실시한 후의 기초선 A2의 심리적 안녕감 주관적 활력 추이 변화추이를 살펴보면 기초선 A1에 비해 기초선 A2에서 참가자 2명이 주관적 활력점수의 향상을 유지했고 향상된 점수 차는 각각 참가자 B 12.25점, C 3.5점이다. 기초선 A1에 비해 주관적 활력점수의 감소를 가져온 참가자 3명의 점수 차는 각각 A 0.5점, D 0.5점, E 2.5점 차이로 기초선 A1에서보다 주관적 활력의 점수가 낮아져 절정경험 노출 프로그램의 효과는 개인별로 다르게 나타났다.

나. 삶의 만족도 변화

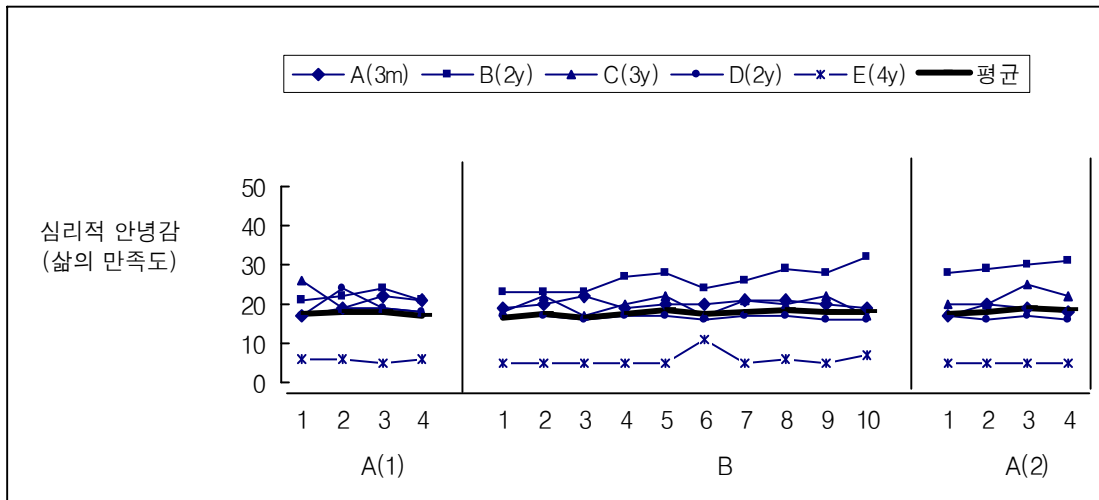
심리적 안녕감 중 삶의 만족도의 경우를 보면, <표 IV-5>에서 기초선 A1 추이 결과 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 삶의 만족도중 삶의 만족도는 참가자 B가 22점으로 가장 높았고 두 번째 높은 점수를 나타낸 참가자는 C로 20점을 나타냈다. 세 번째로 참가자 A는 19.7점, 네 번째가 참가자 D 19.5점, 다섯 번째 가장 낮은 삶의 만족도를 보인 참가자 E는 5.75점이다. 기초선(A1)의 절정경험 노출 전 회기에서 심리적 안녕감 삶의 만족도 점수는 최고 20점대 2명, 10점대 2명, 10점 이하 1명의 점수 순위를 보인다.

<표 IV-6>에서 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감 삶의 만족도

추이는 절정경험 노출 프로그램 진행 중인 회기로서 절정경험 노출 전인 기초선 A1과의 차이를 살펴볼 수 있다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감 삶의 만족도 점수는 참가자 B가 23.1점으로 가장 높고 두 번째가 참가자 A 18.2점, 세 번째가 참가자 C 17.9점, 네 번째가 참가자 D 15점으로 주관적 활력 점수를 타나내며 다섯번째 참가자 E는 5.2점으로 가장 낮은 삶의 만족도 점수를 나타내었다. 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 삶의 만족도 점수는 20점대 1명, 10점대 3명, 10점 미만 1명으로 나타난다. 절정경험 노출 프로그램의 중재가 없었던 기초선 A1 삶의 만족도와 비교해 살펴보면 참가자 1명 B가 1.1점 높게 나타났으며 삶의 만족도의 감소를 가져온 참가자 4명은 C 2.1점, 세 번째 D 4.5점, 네 번째가 A 1.55점 다섯번째 E 0.5점으로 낮아진 삶의 만족도 점수를 나타내었다. 중재 B에서 기초선 A1에 비해 삶의 만족도가 대부분 감소하였다

<표 IV-7>에서 기초선 A(2)는 절정경험 노출프로그램을 중재하지 않은 회기로서 <표 IV-6>의 중재 B 절정경험 노출회기에 따른 삶의 만족도 추이를 비교해 볼 수 있다. <표 IV-7>에서 기초선 A(2)에서의 삶의 만족도 점수가 높은 차례는 첫 번째로 참가자 B가 29.5점, 두 번째 참가자 C 21.75점 세 번째 참가자 A 18.5점, 네 번째 참가자 D 16.5점 다섯 번째가 참가자 E로 5.0점을 나타냈다. 삶의 만족도 점수는 20점대 2명, 10점대 2명, 10점미만 1명으로 나타난다. 절정경험 노출프로그램에 참여한 중재 B에 비해서 기초선 A(2)에서 참가자 4명 B, C, A, D는 삶의 만족도 점수가 높게 유지되었고 나머지 참가자 E에게서는 삶의 만족도 점수의 감소가 나타났다. 중재 B와 비교해 향상된 참가자 4명의 주관적 활력 점수 차이는 B 6.4점, C 3.85점, A 0.3점, D 1.5점으로 향상되었고 감소된 참가자 1명의 삶의 만족도 점수 차이는 E 0.2점으로 감소하였다.

이상에서 살펴 본 삶의 만족도 변화는 아래 [그림 IV-5]와 같다.



[그림 IV-5] 절정경험 노출회기에 따른 심리적 안녕감(삶의 만족도) 개인 변화

기초선 A1 절정경험 노출회기별 삶의 만족도 추이 결과와 절정경험 노출 프로그램의 중재를 실시한 후의 기초선 A2의 삶의 만족도 변화추이를 살펴보면 기초선 A1에 비해 기초선 A2에서 참가자 2명이 삶의 만족도 점수의 향상을 유지했고 향상된 점수 차는 각각 B 7.5점, C 1.75점이다. 기초선 A1에 비해 삶의 만족도 점수의 감소를 가져온 참가자 3명의 점수 차는 A 1.25점, D 3점, E 0.75점 차이로 기초선 A1에서보다 만족도 점수가 낮아져 절정경험 노출 프로그램의 효과는 개인별로 다르게 나타났다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구에서는 방문간호사들이 절정경험을 발견하고 동료들과 서로 절정경험을 개방함으로써 그 결과로 나타나는 정서와 심리적 안녕감에 어떤 변화를 나타내는지 알아보려고 하였다. 이 연구의 결과를 토대로 연구문제와 관련한 몇 가지 논의 사항은 다음과 같다.

첫째, 방문간호사의 절정경험 노출회기에 따른 절정경험 노출빈도는 완만한 증가를 보인 것으로 나타났다. 참가자 5명중 3명이 첫 1회기에 비해 나머지 9회기 동안의 절정경험 노출빈도 평균이 높게 나타났다. 특히 참가자 E가 3명중 가장 노출회수의 향상을 보였는데 1회기에서 노출빈도 0회였지만 나머지 9회기동안 평균절정경험 노출회수 평균 2.3회를 나타내어 절정경험 노출에 적극적으로 참여하였음을 알 수 있었다. 그러나 참가자 E는 절정경험 노출 회기별 긍정적 정서의 개인 변화에서 각 회기별로 낮은 점수와 함께 개인변화 추이에서도 지속적인 향상을 나타내지 않았으며 절정경험 노출회기별 심리적 안녕감의 하위영역 주관적 활력과 삶의 만족도에서도 비슷한 양상을 보였다. Jourard(1964)는 중간정도의 노출수준이 정신적으로 건강하고 자기노출을 극단적으로 많이 하는 경우와 자기노출을 전혀 하지 않을 경우 둘 다 그 삶의 정신건강은 좋지 않을 것이라고 보았는데 자신에 관한 정보를 지나치게 노출시키는 사람은 타인에 의해 부적응적이라고 지각되며, 자신에게만 지나치게 몰두하기 때문에 타인과의 관계가 제대로 형성될 수 없을 것이라고 설명한다. Cozy(1973) 역시 긍정적 정신건강을 지닌 사람들은 사회 환경 속에서 소수의 중요한 타인에게 특징적으로 높은 노출을 하고 보통의 타인에게는 중간정도의 노출을 한다고 하였다. 잘 적응하지 못한 개인은 사회 환경속의 모든 사람에게 높은 노출 또는 낮은 노출을 하는 경향이 있다고 하였다.

둘째, 방문간호사의 절정경험 노출회기에 따라 긍정적 정서는 완만한 상승을 보인 반면 부정적 정서는 별다른 변화를 보이지 않는 것으로 나타났다. 긍정적 정서의 변화 추이는 참가자 5명중 3명이 긍정적 점수의 지속적인 향상을 나타내었고 부정적 감정의 변화추이에서 참가자 2명을 제외한 3명이 부정적 정서 점수가 높아졌다. 특히 참가자 5명중 B(2y)는 긍정적 점수가 높고 지속적인 향상의 추이를 나타냈는데 부정적 정서의 점수 또한 회기가 진행될수록 낮아지는 경향을 보였다. Ormont(1988)은 집단원들이 성숙한 형태의 친밀감을 발달시키게 되면 감정이 안정되고 표현되며 집단원들은 서로 정서적 관계를 형성한다고 기술하고 있다.

셋째, 방문간호사의 절정경험노출 회기에 따라 심리적 안녕감의 주관적 활력은 완만한 상승을 보였으나 삶의 만족도는 별다른 변화를 보이지 않은 것으로 나타났다. 특히 참가자 B의 향상된 주관적 활력 점수 차이는 감소한 점수 차이보다 크다. 참가자 B의 경우 삶의 만족도 또한 지속적인 향상을 보였다. 자기노출은 비록 언어적 수준에서 발산되는 일시적인 효과라 할지라도 심리적 정화작용을 가능케 하며 정신 건강에 도움을 주는 것으로 이해된다(Jourard, 1964).

예외적으로 상승을 보인 참가자 B 경우 첫 회기 절정경험노출 빈도가 9회기 동안 평균절정경험 노출회수와 같은 점수를 나타내어 중립적인 위치에 있었으며 이는 Jourard(1964)의 중간정도의 노출수준이 정신적으로 건강하다고 설명한 점에 비추어볼 수 있다. 절정경험 노출회기에 따라 긍정적 정서변화 추이에서도 참가자 B는 긍정적 점수가 높고 지속적인 향상의 추이를 나타내었고 부정적 정서의 점수는 회기가 진행될수록 낮아지는 경향을 보였다. Fredrickson등에 의하면 긍정정서는 부정 정서의 해독제 기능을 하는 것으로 밝혀지고 있다(권석만, 2008). 참가자 B는 심리적 안녕감의 하위 영역인 주관적 활력과 삶의 만족도에서 모두 상승을 가져왔는데, 이는 절정경험노출 프로그램이 심리적 안녕감 삶의 만족도를 증진시키는데 있어 개인차가 있음을 반영한다.

2. 요약 및 결론

본 연구의 목적은 절정경험 노출에 따른 방문간호사들의 정서와 심리적 안녕감의 추이를 보는 것으로, 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 절정경험 노출빈도는 어떤 변화를 보이는가?

둘째, 방문간호사의 절정경험 노출프로그램 회기에 따른 긍정적, 부정적 정서에는 어떤 변화를 보이는가?

셋째, 방문간호사의 절정경험 노출 프로그램 회기에 따른 심리적 안녕감은 어떤 변화를 보이는가?

본 연구에 참여 하는 것에 동의하고 연구의 마지막까지 충실히 참여한 제주도 소재 J 보건소 방문간호사 5명을 분석 대상으로 하였다. 연구 설계는 단일대상연구인 ABA설계에 따른 기초선 A(1)기간, 중재B 기간, 기초선 A(2)기간으로 설계하였다. 기초선 A(1)과 A(2)는 각각 주중 4회기에 걸쳐 정서와 심리적 안녕감을 측정하였고 중재(B)에서는 10회기에 걸쳐 절정경험 노출 프로그램을 실시한 후 정서와 심리적 안녕감을 측정하였다.

연구 결과를 종합하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 방문간호사들에게 절정경험 노출프로그램을 실시한 결과, 3명의 참가자에게서 첫 회기에 비해 나머지 9회기 동안의 절정경험 노출빈도평균이 증가한 것으로 나타나 절정경험 노출에 적극성 정도가 높아진 것을 알 수 있었다.

둘째, 참가자 1명을 제외하고는 절정경험 노출회기가 진행될수록 긍정적 정서 점수가 증가함을 확인하였는데 절정경험노출 빈도가 높은 참여자의 경우 절정경험노출에 따른 긍정적 정서가 증가함을 볼 수 있었다.

셋째, 절정경험 노출 프로그램의 회기가 진행될수록 심리적 안녕감의 주관적 활력 점수가 참가자 4명에게서 증가하였고 2명은 A2에서도 지속적으로 증가하여 절정경험 노출이 일시적으로 활력 상승에 기여함을 확인하였으나 심리적 안녕감

중 삶의 만족도는 증가하지 않는 것으로 나타났다.

본 연구는 특정지역 5명의 방문간호사들을 대상으로 하여 연구를 실시하였기 때문에 모든 방문간호사에게서 절정경험 노출과 관련하여 노출빈도와 정서 그리고 심리적 안녕감에 있어서 동일한 추이를 보일 것인지에 대해서는 의문을 갖게 된다. 그럼에도 방문간호사들이 절정경험 노출을 통해 역할 확장의 효과를 높이는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다. 그밖에 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 방문간호사들의 절정경험 노출의 긍정적 효과를 확인하였다는 점에서 방문간호사들의 자아실현과 긍정적 정서, 심리적 안녕에 기여할 수 있는 절정경험 노출 기회제공을 위한 방안을 모색할 필요가 있다. 특히 B(2y)의 경우 어떠한 개인적 강점이 있는지 구체적으로 탐색하여 이를 개발 증진하는 후속연구가 필요하다.

둘째, 절정경험노출의 치료효과나 삶의 문제들에 접했을 때의 방문간호사들의 심리적 안녕감을 고려한다면 후속연구에서는 절정경험 노출의 치료적 효과 및 적응과 문제해결에 대한 예측력 등을 더욱 높이는데 기여할 수 있는 양적, 질적 연구 설계가 필요하다.

참고문헌

- 강진령(1997). **APA논문작성법**. 서울, 양서원.
- 권석만(2003). **현대이상심리학**. 서울, 학지사. 614.
- 권석만(2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울, 학지사.
- 권정혜(1991). 임상에서의 단일사례 실험연구법. **한국심리학회: 현장연구방법론** 41-80.
- 권희경(1992). 심리적 증상유형에 따른 자기노출. 가톨릭대학교 학생생활상담소, **학생상담연구**, 11, 105-106.
- 김교현(2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. **사회과학 연구**, 13, 23-40.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15, 19-39.
- 김미정(2004). **집단상담에서의 사전 교육이 집단응집력과 자기노출에 미치는 효과**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김의숙(2000). **보건소 방문간호사업의 간호활동 분석**. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김재영(1995). 아브라함 메슬로우의 종교이론. **종교와 문화**, 1, 125-145. 서울대학교.
- 김진미(2003). **정상경험학습프로그램이 아동의 창의성 신장에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜영(2008). **직장인의 자기계발 동기와 심리적 안녕감의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 노혜숙(2008). **고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계: 사회적 지지의 매개효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 마틴 셀리그만, 김인자역 (2009). **마틴 셀리그만의 긍정심리학**. 서울: 물푸레.
- 박아청(1987). **Maslow 자아실현의 심리**. 서울. 교육과학사.
- 박은옥(2011). 2011년도 맞춤형 건강관리 사업 경력간호사 교육교재, 160.
- 박재황(2008). **Seligman의 행복결정요인의 기여도에 대한 믿음과 주관적 행복**

- 감의 관계.** 계명대학교 대학원석사학위논문
- 박현주(2009). 임상간호사의 정서노동, 정서표현과 소진. **간호행정학회지**, 15(2), 225-232.
- 성보훈, 윤선아(2010). 행복의 정의와 발달단계별 결정요인. **뇌 교육 연구**, 6, 103-134.
- 신완수, 변창진(1980). 자기표출 훈련 프로그램. 경북대 학생생활연구소, **학생지도연구**, 13(1). 147-149.
- 이지원(2012). **보건간호사의 유머감각과 유머대처가 삶의 질에 미치는 영향.** 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 양미진(1997). 서울시 각 구 보건소 간호사의 방문간호 업무수행과 직무만족에 관한 연구. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 오혜진(2011). 기본심리욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개 효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 오화미(1998). 긍정적사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 유상란(1988). 개인의 행복을 증진시키는 프로그램 ‘행복의 조건-14’의 효과 검증. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤관현, 이장호, 최송미(1992). **집단상담 원리와 실제.** 경기: 법문사.
- 윤길성(1984). 자기노출과 자아개념간의 관계에 대한 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유숙희(2004). 조직관리특성과 직무특성이 직무스트레스 및 조직효과성에 미치는 영향: 임상간호사를 중심으로. **한국심리학회지**: 17(3), 451-466.
- 이건식(2011). 지방공무원 행복요인에 대한 실증분석. 전주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희, 김상남(2003). ‘집단 자기노출 훈련’이 간호학생의 삶의 목적과 전공 만족에 미치는 효과. **계명간호과학**, 17(1), 23-31.
- 이동희(2007). **또래관계 개선 프로그램 적용에 대한 단일대상연구.** 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미련(1998). 자기노출과 소외와의 관계: 간호전문대학생을 중심으로. **정신간호**

학외: 7(2), 136-150.

- 이시형(2010). **세로토닌 하라**. 서울: 중앙북스(주).
- 이안생(2005). **간호사의 자기효능감이 직무만족에 미치는 영향에 관한 연구**.
원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소현, 박은혜, 김영태(2000). **교육 및 임상현장 적용을 위한 단일대상연구**. 서울: 학지사.
- 이정희(2002). **재가노인 방문간호사업의 실태와 개선방안에 관한 연구-서비스 제공과의 실태분석을 중심으로**. 부산대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이지영, 김명언(2008). 조직에서의 긍정심리학의 적용: 긍정 조직학의 현주소와 지향점. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 21(4), 677-703.
- 이춘호(2012). **한국명상가들의 절정경험**. 서울: 히어나우시스템.
- 이태규(2005). “GNP 대신 GNH(국민총행복)...부탄의 행복국가론”, 한국일보 2005년 10월 5일.
- 이혜령(1983). **머슬로우의 절정경험에 관한 연구: 여고생과 여대생을 중심으로**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임광수(2001). **고등학생의 원인소재와 스트레스 대처양식 및 정상경험과의 관계**. 한국교원대 대학원 석사학위논문.
- 전명희(1999). 임상간호사-환자 관계의 인간커뮤니케이션 이해. **대한간호학회지**, 29(4), 841-854.
- 정익준, 권중현(2003). 관광안내원의 해설 영향요인이 관광객의 절정경험 요인에 미치는 영향에 관한 연구. **관광레저연구**, 15(1), 97-111.
- 정순아(1991). 간호학생의 자기노출과 정신건강에 관한 연구. **서강정보대학. 논문집**, 10, 485-499,
- 정인숙, 김이순, 이정희(2003). 보건소방문간호사의 타부서로의 이동 의도: 부산광역시 보건소를 중심으로. **한국보건학회**, 17, 17-25.
- 정점례(2004). **전남지역 보건소 방문간호사의 업무수행과 직무만족에 관한 연구**. 조선대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 최동욱, 이남표(1991). 집단상담에서의 긍정적, 부정적 자기노출이 자아개념과 친밀도에 미치는 영향. **대학생활연구**, 9, 262-268.

- 최미경(1993). **아동기의 정상경험과 창의력과의 관계**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 추홍규(2005). **개인의 행복지수 수준과 결정요인**. 인제대학교 대학원 박사학위논문.
- 한소영, 신희철(2010). 내담자의 기본심리적 욕구 만족 경험과 상담성과에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 901-929.
- 허재경, 김지현(2009). 성찰 중심 수퍼비전을 통한 상담자 발달의 변화과정 탐색 연구. *상담학연구*, 10(2), 719-740.
- 황아람(2010). **청소년의 부모애착과 심리적 안녕감의 관계: 기본심리욕구의 매개 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Arigyle, M.(2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. East Sussex: Routledge.
- Diener E., & Seligman, M. E. P.(2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Socioal in the Public Interest*, 5(2), 1-31.
- Hoggard, L. (2006) [영국 BBC 다큐멘터리] **행복: 행복 전문가 6인이 밝히는 행복의 심리학**. (이경아 역). 서울: 예담.(원저출판 2005).
- Jourard, S. M.(1964). *The transparent self: self disclosure and well-bing*. Princeton, New Yok: Van Nostran.
- Jourard, S. M. & Lasakow, P.(1958). some facct or in self-disclosure. *Journal of Abnomal and Social Phsychology*, 58, 91-98.
- Cory M, S. & Cory (2007). **집단상담: 과정과 실제(Group: Process and practice** 김진숙, 김창대, 박예선, 유동수, 전종국, 천성문 옮김). 서울: (주)시그마프레스.
- Maslow, A. H.(1992). **인간의 동기와 성격(Motivation and personality**, 조대봉 역) 서울: 교육과학사.(원저출판 1970)
- Maslow, A. H. (2005). 존재의 심리학(*Toward a psychology of being*. 정태현, 노현정 옮김). 서울: (주)문예출판사.(원저출판 1968).
- Price. J. I.(2001). Reflections on the determinants of voluntary turn over. *International Journal of Manpower*, 22(7), 600-624.

- Privette, G., & Bundrick C. M.(1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 169-188.
- Corsini, R. J. & Wedding, D. (2004). **현대심리치료**(*Current psychotherapy*.김정희 역). 서울: 학지사. (원서출판 2000).
- Lowry, R. (1973). **매슬로: 지적인 한 인물**(*A. H. Maslow: An Intellectual Portrait*). Monterey, CA: Books/Cole, 1973.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in client-centered framework. In S. Koch(ed.), *Psychology: The study of a science* .Vol.3(pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schultz, D. (1982), **성장 심리학**(*Growth psychology; models of the healthy personality*. 이혜성 옮김). 서울: 이화여자대학교출판부.(원저출판1977).

<Abstract>

Changes of Visiting Nurses' Emotion and Psychological Well-being According to Disclosing their Peak Experience.

Pak, Mi Yeon

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

supervised by professor Song, Jae Hong

The research objective was to study the emotional and psychological effects of peak experience on visiting nurses. The research questions were as follows:

1. What are the frequency changes in peak experience, when nurses are exposed to an exposure program on peak experience?
2. As a result of an exposure program, what are the positive and negative changes to the nurse's peak experience?
3. What changes in emotional stability do visiting nurses display in

peak experience, from an exposure program on peak experience?

Seven visiting nurses were originally recruited. However, two nurses were withdrawn from the research project because they had scheduling conflicts.

The five remaining nurses were provided the exposure program on peak experience from May 7th, 2012 to June 1st, 2012, at the J Community Center in Jeju.

A summary of the research results are as follows:

1. The visiting nurses had higher frequency changes in peak experience, as the exposure program continued.
2. The nurses expressed a more positive feelings and a less negative feelings to peak experience as the exposure program progressed.
3. Finally, in two subcategories of emotional well-being, life satisfaction showed no difference in average score, while subjective vitality's average score increased as the program advanced.

부 록

<부록1> 설문지 안내문

<부록2> 절정경험 측정도구

<부록3> 절정경험 체험 기록지

<부록4> 긍정 및 부정 정서성 척도

<부록5> 심리적 안녕감 척도

<부록1> 설문지 안내문

설문지

안녕하십니까?

여러분의 소중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 일상생활에서 경험하는 사회적 지지, 편안함에 관한 내용으로 구성되어 있습니다. 각 질문에는 맞거나 틀린 답이 없으므로 본인의 주관적인 경험에 따라 평소 경험과 행동, 생각, 기분 등을 잘 표현한다고 생각되는 문항에 따라 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

빠진 응답이 있는 질문지는 연구 자료로 사용할 수 없으므로 설문지에 있는 모든 문항을 잘 읽고 한문제도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

여러분의 성의 있고 진솔한 응답이 본 연구의 귀중한 자료가 될 것입니다.

이 설문지는 익명으로 처리되고 철저하게 비밀이 보장될 것이며 학문적 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것입니다.

본 연구에 도움을 주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.

2012년 5월
제주대학교 사회교육대학원
심리치료학과 박 미 연

2. 절정경험 측정도구

1) 당신의 생애에서 가장 멋진 경험 또는 가장 행복했던 순간들, 환희의 순간들, 열광의 순간들, 이런 것들은 어쩌면 사랑에 도취했을 때, 음악을 들을 때나 책이나 그림으로부터 불현듯 강렬한 감동을 받았을 때 또는 위대한 창조의 순간에 느꼈을 수도 있습니다. 먼저, 그러한 것들을 열거하고, 그와같은 격렬한 순간에 당신이 어떤 느낌을 가졌으며, 다른 때와는 어떻게 다른 감정을 느꼈으며 그 순간에 당신이 어떤 식으로 딴 사람 같았는지를 설명하도록 해 주십시오.

2) 앞서 말씀하신 경험을 하던 순간이나 그 후 다음과 같은 변화가 있었으면, “네”에, 없었으면 “아니오”에 답해주십시오.

- ① 이 경험을 한 후 자기자신에 대한 건강한 견해를 갖게 되었다.(네, 아니오).
- ② 타인에 대한 견해에 큰 변화가 일어났다(네, 아니오).
- ③ 이러한 경험들이 바람직하고 중요한 것으로 여겨지며, 또 그와 같은 경험을 하고 싶다 (네, 아니오).
- ④ 경험 후 삶이 값지다고 느껴졌다. (네, 아니오).
- ⑤ 이 경험 후 세상에 대한 견해가 바뀌었다(네, 아니오).
- ⑥ 이 경험 후 좀 더 순수해지고, 성실해져, 세상과 잘 융합할 수 있게 되었다. (네, 아니오).
- ⑦ 이 경험을 위해 최선을 다해 노력한 것이 그다지 힘들지 않았다(네, 아니오).
- ⑧ 이 경험을 한 후, 자신의 최고 능력을 발휘했다는 느낌이 들었다(네, 아니오).
- ⑨ 이 경험을 한 후, 책임감을 갖고, 능동적으로 행동하게 되었다.(네, 아니오).
- ⑩ 이 경험을 하는 순간, 자유로움을 느꼈다. (네, 아니오).
- ⑪ 이 경험을 하는 순간, 모든 것을 순수한 그 존재자체로서 볼 수 있었다. (네, 아니오).
- ⑫ 이 경험을 통해 자아에 대한 확인을 할 수 있었다. (네, 아니오).
- ⑬ 자부심을 갖게 해 주었다 (네, 아니오).

3. 절정경험 체험 기록지

2012년 월 일 ()회		이름:	
1. 떠오르는 생각은 어떤 것이 있는가? 또는 없는가? 있다.() 없다.()		긍정()개	부정()개
2. 하고 싶은 이야기는 몇 개인가? 내용:		()개	
3. 이야기 하는 중에 추가 된 부분은? 내용:		()개	
		절정경험 총 회수: 회	

4. 긍정 및 부정 정서 척도

다음은 귀하의 정서 경험에 관한 질문들입니다. 귀하가 아래에 나오는 감정들을 얼마나 느꼈는지를 표시하여 주십시오.

	전혀 아니다.	약간 그렇다.	보통 이다.	많이 그렇다.	매우 많이 그렇다.
1. 신나는	①	②	③	④	⑤
2. 피로운	①	②	③	④	⑤
3. 활기에 찬	①	②	③	④	⑤
4. 혼란스러운	①	②	③	④	⑤
5. 자신감 넘치는	①	②	③	④	⑤
6. 죄책감 넘치는	①	②	③	④	⑤
7. 위축된	①	②	③	④	⑤
8. 분노를 느끼는	①	②	③	④	⑤
9. 열정적인	①	②	③	④	⑤
10. 자랑스러운	①	②	③	④	⑤
11. 화를 잘 내는	①	②	③	④	⑤
12. 맑고 또렷한	①	②	③	④	⑤
13. 창피한	①	②	③	④	⑤
14. 의욕이 넘치는	①	②	③	④	⑤
15. 신경질적인	①	②	③	④	⑤
16. 확신에 차 있는	①	②	③	④	⑤
17. 상냥한	①	②	③	④	⑤
18. 초조한	①	②	③	④	⑤
19. 활동적인	①	②	③	④	⑤
20. 두려운	①	②	③	④	⑤

5. 심리적 안녕감 척도

1) 삶의 만족도 측정도구

다음 문항을 읽고 귀하에게 얼마나 해당하는지를 표시하여 주십시오.

	전혀 그렇지 않다	전반적 으로 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	어느 정도 그렇다	조금 그렇다	전반적 으로 그렇다	매 우 그렇다
1. 나는 대체로 내가 바라는 바와 비슷하게 살고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 내 삶의 상황들은 아주 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 나의 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 지금까지 재 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루어왔다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온 대로 살겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

2) 주관적 활력 측정도구

다음 문항을 읽고 귀하에게 얼마나 해당하는지를 표시하여 주십시오.

	전혀 그렇 지 않다.	전반 적으 로 그렇 지 않다.	별로 그렇 지 않다.	어느 정도 그렇 다	조금 그렇 다.	전반 적으 로 그렇 다.	매우 그렇 다.
1. 지금 나는 살아있고, 활력이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 요즘 너무나 살아있다고 느껴서 이 느낌을 표출하고 싶을 때가 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 지금 나는 에너지와 원기가 넘친다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 매일 내일을 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 현재 나는 민첩하고 깨어있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 지금 나는 활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

감사의 글

논문이 완성되기까지의 과정은 사금을 채취하는 모습을 연상케 하는데 마치 금이 걸러질 때까지 흙과 모래 그리고 흙탕물을 거르는 반복된 작업을 포기할 수 없는 마음을 떠올리게 됩니다. 여러 시행착오의 순간, 내면의 여러 감정들을 새롭게 발견하는 체험을 하였고 그것들과의 대화는 논문이 마무리 되어가는 과정의 형태로 함께 걸러지며 흘러보내졌습니다.

논문을 마무리하기까지 도움을 주신 분들을 떠올려보니 새삼 길고 좋은 인연들에 대해 감사한 마음을 갖게 됩니다.

연구 초기부터 지금까지 학생이 체험하는 일상의 현상에 대한 궁금함을 가벼이 여기지 않고 연구해 볼 수 있는 주제라고 건투를 빌며 이끌어 주셨고 저의 부족한 역량에도 불구하고 노고를 아끼지 않으신 송재홍 지도교수님께 깊은 감사를 올립니다. 긴 과정을 통해 학생들에 대한 관심과 애정을 더 깊이 알게 해 주신 김양순 교수님과 김효심 교수님께도 감사드립니다.

오랜 은사이시며 한결같이 믿는 마음으로 격려를 보내주신 강문정 교수님, 다정한 조언자이신 김경순 박사님, 각자 어려운 여건 속에서도 논문이 잘 완성되기를 바라며 끝까지 연구에 참여해 주신 선배, 동료, 후배 간호사들과 오랜사유의 과정을 통해 논문이 완성되었을 때의 기쁨을 떠올리도록 힘을 주신 심리치료학과 김해숙 선배님, 동기들, 후배님들의 성원에도 감사드립니다.

만학의 길을 걷는 친구를 응원해 주고 도움 될 일이 없을까 마음 써 준 친구 은주, 소연이 그리고 무엇보다 조용히 기도하시며 지켜봐 주신 부모님과 동생 미정이 영숙이에게 감사와 사랑의 마음을 전합니다.

2013년 2월 박 미 연