

## 유방암예방 자원봉사활동에 참여한 유방암 생존자들의 자기효능감, 우울 및 외상 후 성장의 변화

### Changes of Self-efficacy, Depression, and Posttraumatic Growth in Survivors with Breast Cancer Participating Breast Cancer Prevention Volunteering

이명선, 차지은, 유영미  
서울대학교 간호학과

Myungsun Yi(donam@snu.ac.kr), Jieun Cha(jecha527@snu.ac.kr),  
Youngmi Ryu(youngmiryu@snu.ac.kr)

#### 요약

본 연구는 유방암예방 자원봉사활동을 통한 유방암 생존자들의 자기효능감, 우울, 및 외상 후 성장의 장기적 효과를 탐색하기 위해 실시되었다. 본 예비연구는 종단적 방법을 이용하였으며 참여자는 유방암예방교육프로그램에 참여한 유방암 생존자 14명이였다. 자료는 2013년 2월부터 8월까지 수집되었으며 자가보고식 설문지를 이용하여 유방암 자가관리에 대한 자기효능감, 우울, 및 외상 후 성장을 교육 전(T0), 교육 후 1개월(T1), 교육 후 3개월(T2), 교육 후 6개월(T3)에 각각 측정하였다. 효과분석을 위해 일반화 추정 방정식을 사용하였다. 자기효능감 점수는 T0과 비교했을 때 T1( $\chi^2=5.56, p=.018$ ), T3( $\chi^2=4.56, p=.033$ ) 시점에 유의하게 증가하였다. 6개월 동안 우울은 일반인에 비해 낮은 수준으로 큰 변화가 없었고 외상 후 성장은 비교적 높은 점수가 유지되었다. 이러한 결과는 유방암 생존자들의 유방암예방 자원봉사활동이 자기효능감을 향상시키고 심리적 안녕을 유지하는데 효과적일 수 있음을 시사한다. 유방암 생존자의 유방암예방 자원봉사활동은 일반인 뿐 아니라 참여한 유방암 경험자들에게도 유용한 교육프로그램임을 보여주었다.

■ 중심어 : | 유방암 | 자기효능감 | 심리적 적응 | 종단연구 |

#### Abstract

Purpose : This study was to explore the long-term effects of breast cancer prevention volunteering on self-efficacy, depression, and posttraumatic growth among survivors with breast cancer. Methods: This pilot study utilized a longitudinal design. Participants were 14 women with breast cancer who participated in the breast cancer prevention educational program. The data were collected between February and August in 2013. Self-report questionnaires were used to measure the self-efficacy for self-management of breast cancer, depression, and posttraumatic growth at pre-education(T0), 1 month(T1), 3 months(T2), and 6 months(T3) post-education. A generalized estimating equation regression model was used to identify the effects. Results: The scores of self-efficacy increased significantly at T1( $\chi^2=5.56, p=.018$ ) and T3( $\chi^2=4.56, p=.033$ ) compared with T0. Depression and posttraumatic growth remained stable with fairly good levels throughout the 6-month period. Conclusion: The results of this study suggest that breast cancer prevention volunteering in survivors with breast cancer can be effective for enhancing their self-efficacy and maintaining psychological well-being. Also the study showed that such volunteering activity could be a useful program not only for the general public but also for breast cancer survivors.

■ keyword : | Breast Neoplasm | Self-efficacy | Psychological Adaptation | Longitudinal Study |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

유방암은 전 세계 여성암 발생률 1위이고 국내에서도 2위를 차지하는 중요한 암이다. 최근 10년간 국내 유방암 여성의 수는 3배 증가하였으며 연간 증가율은 6.5%를 보이고 있는데 이는 OECD (Organization for Economic Cooperation and Development) 34개 회원국가운데 1위이다[1]. 한편, 유방암은 조기발견과 다양한 치료법의 개발로 생존률 또한 증가하여, 2011년 우리나라 유방암의 5년 생존율은 90%를 넘어섰다. 2013년 국가암정보센터에 의하면 현재 국내 유방암 여성은 약 12만 명에 이르는 것으로 보고되고 있다[1].

유방암을 비롯한 암질환은 이제 ‘만성질환’으로 간주되고 있으며, 암생존자들의 건강 관리는 기존의 수동적 태도에서 벗어나 적극적인 태도로 바뀌고 있다. 의료인의 지시에 따르는 “이행” 보다는 “자가관리”에 대한 이해가 더욱 중요해지고 있다[2]. 특히 우리나라 유방암 호발 연령은 40대로 낮은 편이라서 유방암 여성들은 신체-심리-사회적 문제에 장기간 노출되면서 암 재발 방지, 운동과 식이 및 성생활에 대한 정보 등을 지속적으로 요구하고 있다[3][4]. 이들의 자가관리를 돕기 위해서는 암 치료가 종료된 이후에도 증상 관리와 암 재발 방지 등 신체적인 정보를 제공할 뿐만 아니라 생활습관의 개선 및 사회심리적 문제 해결 등 장기적이고 다각적인 차원의 접근이 필요하며[3][5], 이를 통하여 이들의 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것이다[6].

많은 유방암 여성들은 자신들의 다양한 문제들을 관리하기 위한 방안의 하나로 자조모임을 활용하고 있다. 국내에서는 특히 2000년대 이후부터 병원을 중심으로 한 자조모임을 구성하여 유방암 여성들끼리 정보적 지지와 정서적인 지지를 제공함과 동시에 자신들의 권익 향상에 힘쓰고 있다. 이러한 자조모임에서 한 단계 더 나아가 미국암협회의 Reach to Recovery와 같은 조직에서는 치료가 끝난 유방암 여성들이 새로 유방암을 진단받은 여성들에게 정서적 지지를 제공하는 활동을 통해 전 세계적으로 큰 호응을 얻고 있다[7]. 국내에서도 비록 체계적이지는 않지만 이와 비슷한 자원봉사 활동

이 일부 병원을 중심으로 이루어지고 있다. 그 외에도 국내에서는 치료가 끝난 유방암 여성들에게 유방암 예방교육을 제공하고, 이를 토대로 일반 여성들을 대상으로 유방암예방과 유방자가검진을 직접 가르침으로써 유방암예방에 앞장서고 있다(www.huyk.co.kr). 이들은 자신의 유방암 진단과 치료 경험을 기초로 하여 유방암 예방과 조기발견의 중요성을 보다 설득력 있는 메시지로 전달함으로써 유방암에 대한 인식 향상 및 유방자가검진 실천률 증진에 기여하고 있다[8]. 이러한 결과는 앞으로 암 여성들이 일반 여성을 대상으로 자신의 질병 경험을 나누면서 암 예방활동을 펼칠 수 있는 가능성을 보여주고 있으며, 특히 국내 암 정책이 아직 ‘예방’보다는 ‘치료’ 중심의 패러다임을 감안할 때, 의료전문인이 아닌 일반인이 암 예방에 기여할 수 있다는 데 큰 의의를 둘 수 있다. 하지만 이러한 프로그램이 더욱 활성화되기 위해서는 암예방 홍보를 위한 자원봉사 활동에 참여하고 있는 유방암 여성 본인들에게도 효과가 있는지를 검증하는 연구가 필요하다.

자기효능감은 계획한 목표에 도달하기 위해 필요한 행동을 조직하고 실행하는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하며[9], 자가관리와 적용에 있어 중요한 변인으로서 많은 연구들에서 이를 기반으로 한 중재 프로그램을 이용하고 있으며, 유방암 환자에서도 자기효능감을 이용한 중재가 자기효능감 증진에 도움을 주는 것으로 알려져 있다[10]. 특히 자기효능감은 암이라는 진단과 치료과정에서 겪게 되는 우울과 같은 심리적 디스트레스를 감소시키고[11], 대처방식에도 영향을 주어 암이라는 외상 사건을 겪은 후 긍정적인 인생관과 적극적인 삶의 의지를 보이게 되는 외상 후 성장과도 관련있는 것으로 보고되었다[12][13].

일반적으로 타인을 돕는 활동은 유능감을 높이고 자신의 강점에 기반한 긍정적 접근을 하게 되면서 또 다른 삶의 영역에서 더 나은 기능을 발휘하는 것으로 알려져 있다[14]. 이에 대해 Riessman[15]은 ‘helper-therapy principle (조력자 치료 원리)’이라고 일찍이 개념화하였는데 자신의 경험을 바탕으로 한 조언과 지지를 제공함으로써 이타심과 대인관계 및 자아존중감을 증진시키고, 이는 결국 인생의 의미와 목적에 긍정적인 영

향을 준다는 것이다. 타인을 돕는 봉사활동은 효능감을 매개로 하여 심리적 안녕을 높인다는 결과도 보고되고 있다[16]. 특히 질병 경험자들은 조력자로 활동하면서 자기효능감, 삶의 만족도, 개인적 성장 및 삶의 의미에서 향상을 보였고, 우울, 피로, 신체적 역할 제한은 유의하게 감소하여 이러한 주장을 뒷받침하고 있다[17-19]. 이는 일반 여성들에게 유방암예방교육을 제공함으로써 유방암 여성들이 자신의 질병에 대한 이해를 더욱 높이고 자가관리에 대한 대처능력 및 정신적 건강까지 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다. 하지만 이러한 유방암 예방활동의 효과를 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구에서는 유방암 치료가 끝난 생존자를 대상으로 자기효능감 이론에 기반한 유방암예방강사 교육을 제공하고, 이를 토대로 유방암 생존자들이 유방암 예방 자원봉사활동을 펼치면서 나타나는 장기적인 효과를 확인하고자 하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 유방암 생존자를 대상으로 유방암 예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동을 통한 심리사회적 변화를 종단적으로 탐색하고자 하며 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 유방암 생존자들의 유방암예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동을 통한 자기효능감의 변화 정도를 파악한다.

둘째, 유방암 생존자들의 유방암예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동을 통한 우울의 변화 정도를 파악한다.

셋째, 유방암 생존자들의 유방암예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동을 통한 외상 후 성장의 변화 정도를 파악한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 치료가 끝난 유방암 생존자들의 유방암 예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동을 통한 유방

암 자가관리에 대한 자기효능감, 우울, 외상 후 성장의 변화 정도를 조사하는 탐색적 종단연구이다.

### 2. 연구 대상

대상자 모집을 위해 교육 실시 1개월 전부터 한국유방암예방강사협회 홈페이지(<http://www.huyk.co.kr>)에 공고하였으며, 전국 암센터 및 유방암 환우회를 통하여 참여자를 추천받았으며, 구체적인 자격 조건은 다음과 같았다.

첫째, 유방암 진단을 받은 후 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등의 치료가 완료된 상태이거나 수술 후 보조 치료가 더 이상 필요하지 않은 여성으로 활동에 지장이 없는 자

둘째, 65세 미만으로 인터넷과 컴퓨터를 다룰 줄 알고 교육 수료 후 일반인을 대상으로 강의 활동이 가능한 자

대상자가 모집된 후 2013년 2월 한국유방암예방강사 교육을 이수한 대상자 중에서 본 연구에 자발적으로 참여를 동의한 자로 하였다. G\*power 3.1 program을 이용하여 단일집단 평균비교로 구한 표본크기는 power 80%, 큰 효과크기의 effect size .8,  $\alpha = .05$ 로 했을 때 15명으로 산출되었다. 총 16명이 교육을 받았으나 전체 과정을 이수하지 못한 2명을 제외한 14명이 연구에 자발적으로 참여하였다.

### 3. 중재 방법

본 연구에서 중재는 유방암예방강사 교육과 유방암 예방 자원봉사활동 2가지로 구성되었다.

#### 3.1 유방암예방강사 교육 프로그램

유방암예방강사 교육은 [표 1]과 같이 3일간 총 24시간에 걸쳐 이루어졌으며 강사진은 암환자들의 심리사회적 간호를 연구해 온 간호대학 성인간호학 교수 2인과 정신간호학 교수 1인, 대학병원의 유방외과 교수, 유방센터 상담간호사 등으로 구성되었다. 본 프로그램은 Bandura[9]의 자기효능감 이론에 근거하여 수행성취, 대리경험, 언어적 설득을 병합하여 유방암에 대한 지식, 유방자가검진, 인간관계와 의사소통, 유방암 이후의 삶,

수기발표, 강의자료 만들기 등의 강의와 실습으로 진행되었다. 교육의 목표는 유방암에 대한 지식을 함양하고, 유방암에 대한 대처능력을 키우며, 교육자로서 상담능력과 개인체험에 대한 인식을 높이는 것과 함께 유방자가검진을 실제로 수행할 수 있도록 교육과 실습이 이루어졌다. 최종적으로 유방암에 대한 지식 및 유방자가검진 수행과 관련된 필기와 실기시험을 통과한 경우 한국 유방암예방강사로서의 자격증을 부여하였다.

표 1. 유방암 예방강사 교육 프로그램의 개요

회기	시간	내용	목표
1일차	1시간	개회식	프로그램 소개 및 자기소개
	2시간	유방암의 위험요인과 예방	유방암에 대한 지식 향상
	2시간	유방의 구조와 기능, 유방 검진 및 유방자가검진	
	2시간	유방암의 진단과 치료	
1시간	예방교육전략	교육능력향상	
2일차	1시간	인간관계와 의사소통	상담능력 증진
	2시간	유방자가검진 실습	유방암에 대한 지식 향상
	2시간	유방암 이후의 삶 -신체상 변화, 성생활	대처능력 및 삶의 질 향상
3일차	3시간	필기시험과 실기시험 (유방자가검진)	대처능력 및 삶의 질 향상
	1시간	강의에 필요한 파워포인트 제작하기	개인 체험을 통한 교육능력 증진
	2시간	수료생의 교육활동 사례발표	발표능력 강화
	1시간	유방암 예방강사로서 계획구상	기존 활동 공유
	1시간	수료식 및 프로그램 평가	교육자로서 참여 격려

### 3.2 유방암예방 자원봉사활동

유방암예방강사 교육을 받은 유방암 여성들이 일반 여성들에게 교육한 내용은 크게 유방암과 관련된 일반적 지식과 유방자가검진 방법에 대한 2가지 부분으로 구성되며 총 60분이 소요되었다[표 2]. 3인 1조가 되어 한국유방암예방강사 한 명은 강의를 하고 나머지 1-2명은 유방모형을 가지고 유방자가검진 방법을 도와주는 보조 역할을 수행하였다. 일반 여성들을 대상으로 한 강사들의 교육도 자기효능감 이론에 바탕을 두고 개발되었는데, 동영상, 유방 모형, 유인물, 유방자가검진 목걸이 등 다양한 매체와 함께 자신들의 유방암 체험수기를 이용함으로써 유방암에 대한 인식을 고취시키고 매월 정기적으로 유방자가검진을 실시하는 것을 목표로 하였다. 교육 대상은 한국유방건강재단에서 실시하

는 핑크투어 강의와 핑크리본 마라톤 행사의 캠페인을 비롯하여 보건소 및 학생, 기업체 등에서 근무하는 여성들이었다.

표 2. 유방암예방 자원봉사활동 프로토콜

회기	시간 (분)	교육 및 활동내용	교육매체
도입	5	교육자 소개 및 암 경험 나누기	시청각 자료
암	5	암이란 무엇인가? 암 예방을 위한 가이드라인	시청각 자료 플래시 애니메이션
유방의 구조와 기능	5	유방의 구조, 기능, 림프노드	시청각 자료 플래시 애니메이션
유방암	10	건강한 생활습관과 위험요인 증상, 진단법, 치료	시청각 자료, 유인물 플래시 애니메이션 유방자가검진 목걸이
유방자가검진	25	준비, 자세, 검진(시진과 촉진)	실리콘 유방모형 플래시 애니메이션 시범 및 실습
질의응답	10	질의응답 및 프로그램 평가	그룹 토의

## 4. 측정 도구

### 4.1 유방암 자가관리에 대한 자기효능감

유방암 자가관리에 대한 자기효능감은 이란 등[2]이 개발한 유방암 환자의 자가관리에 대한 자기효능감 도구를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 심리정보적 요구 대처, 건강한 생활습관 유지, 부작용 관리, 치료이행, 성생활의 5개 하부영역의 13문항으로 구성되며 ‘전혀 아니다’ 1점, ‘아니다’ 2점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 된 Likert척도이다. 점수가 높을수록 유방암환자의 자가관리에 대한 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 11번 문항 ‘임신을 할지 안 할지 조절할 수 있다’는 대상자가 40-50대로 해당자가 없어 제외한 후 나머지 12문항을 합한 점수를 사용하였다. 원저자로부터 도구 사용에 대한 허락을 받은 후 사용하였으며, 개발 당시 도구의 Cronbach's alpha는 .78이었고 본 연구에서는 .82였다.

### 4.2 우울

우울은 최소 2주 이상 우울한 감정이 있거나 거의 모든 활동에 대하여 관심이나 즐거움을 잃은 상태를 의미하며, 본 연구에서는 우울증상 역학조사 척도인 20문항

의 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)를 조맹제와 김계희[20]가 번안한 것을 사용하였다. CES-D는 일반인을 대상으로 우울증의 일차 선별용 도구로 광범위하게 사용되고 있으며 높은 내적 일치도와 타당도가 입증되었다. 지난 일주일 동안 경험한 빈도에 따라 각 문항에 대해 '전혀 없었다' 0점에서 '매일 있었다' 3점까지로 가능한 점수는 0-60점으로 점수가 높을수록 우울이 심함을 의미한다. 외국에서의 전통적인 절단점은 16점이며 우리나라에서는 25점을 기준으로 한다. 조맹제와 김계희[20]의 연구에서 Cronbach's alpha는 .91이었고 본 연구에서는 .85였다. 한국판 번안자에게 도구 사용 허락을 받은 후 사용하였다.

#### 4.3 외상 후 성장

외상 후 성장은 외상 사건과의 투쟁 결과로 얻게 되는 긍정적인 심리적 변화를 의미하며[13] 본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun[21]이 개발한 외상 후 성장 척도를 송승훈 등[22]이 16문항으로 타당화한 한국판 외상 후 성장척도(Korean version of Post-Traumatic Growth Inventory, K-PTGI)를 사용하였다. 원 도구는 총 21문항으로 구성되며 외상 경험 이후 긍정적인 변화의 정도를 평가하도록 되어 있다. 각 질문에 대해 "경험하지 못하였다(0점)", "매우 작은 정도 경험하였다(1점)", "조금 경험하였다(2점)", "보통 경험하였다(3점)", "많이 경험하였다(4점)", "매우 많이 경험하였다(5점)"의 6점 Likert척도로 답하며 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. K-PTGI는 자기지각의 변화(6문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 관심의 증가(2문항)의 4가지 요인을 포함하고 있다. 표준화 당시 도구의 Cronbach's alpha는 .91이었고, 본 연구에서는 .93이었다. 본 도구의 사용 승인은 K-PTGI 저자와 원저자로부터 받았다.

#### 5. 자료 수집방법 및 윤리적 고려

본 연구는 연구자가 소속된 기관의 연구대상자보호심의위원회의 승인을 받은 후 수행하였다(제2013-12). 총 연구 기간은 2013년 2월 25일부터 2013년 8월 25일

까지였고 연구 대상자에게 연구의 목적과 방법, 연구 참여에 대한 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 거부, 중도포기 가능성, 발생 가능한 이익과 불이익 등을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 자세하게 설명하고 자발적으로 동의한 자료부터 서면동의서를 받았다. 자료 수집은 자가보고형 설문지를 통해 총 4회로 이루어졌으며 교육 전(T0), 교육 1개월 후(T1), 3개월(T2), 6개월(T3) 후 시점에 교육 및 예방활동장소에서 직접 설문지를 배포하였다. 활동에 참여하지 않은 경우에는 전화로 자료수집에 대해 설명한 후 우편을 통해 대상자의 집으로 설문지를 보낸 후 회수하였고, 연구에 참여한 모든 대상자에게 1인당 3500원 상당의 사은품을 지급하였다.

#### 6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0프로그램을 통해 유의수준 .05로 하여 다음과 같이 분석하였다. 대상자의 인구학적, 질병관련 특성은 평균, 표준편차, 빈도와 백분율로 구하였다. 교육 전(T0), 교육 후 1개월(T1), 3개월(T2), 6개월(T3) 각 시점별로 유방암 자가관리에 대한 자기효능감, 우울, 외상 후 성장의 평균과 표준편차를 구하였다. 총 4회에 걸쳐 측정된 유방암 자가관리에 대한 자기효능감, 우울, 외상 후 성장의 변화 정도는 일반화 추정 방정식(generalized estimating equation, GEE)으로 분석하였다. 같은 연구 대상자의 반복 관찰값은 서로 상관성이 있으므로 이를 고려한 통계기법이 요구되며 측정값 중 실측치가 있는 경우에도 유용한 통계기법이 요구되었다. GEE는 서로 다른 시점에서 측정된 동일 대상자의 종단적 자료를 분석하는데 있어 중요한 강력한 방법으로 제시된 바 있다[23].

### III. 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자 총 14명은 주로 40-50대로 평균 연령은 50.0세(최소 43세, 최대 60세)였다. 한 명을 제외하고 모두 기혼자였으며 교육 수준은 고졸이 7명으로 가장 많았

다. 현재 직업이 있다고 답한 경우가 6명이었고 경제수준은 13명이 중간 정도라고 답하였다. 질병관련 특성에서는 유방암 진단 후 평균 5.3년이 경과된 상태로 최소 15개월에서 최대 232개월까지 분포하였다. 진단 당시 병기는 III기가 6명으로 가장 많았고, 복수 응답이 가능했던 치료방식은 1명을 제외하고는 모두 수술이었고 항암치료와 방사선치료도 11명이 받았다. 수술방식은 유방보존술이 8명으로 가장 많았다[표 3]. 유방암예방 자원봉사활동의 누적 참여 횟수는 교육 후 1개월, 3개월, 6개월 시점에서 각각 평균 1.08회, 2.79회, 4.69회였으며 최소 1회에서 최대 20회까지 분포하였다[표 4].

표 3. 대상자의 인구사회적 및 질병관련 특성 (N=14)

항목	범주	n (%)	M±SD
연령	41-50	8 (57.1)	50.0±4.7
	51-60	6 (42.9)	
결혼상태	기혼	13 (92.9)	
	미혼	1 (7.1)	
교육수준	중졸 또는 고졸	8 (57.1)	
	전문대 이상	6 (42.9)	
직업유무	있다	6 (42.9)	
	없다	8 (57.1)	
경제수준	중	13 (92.9)	
	하	1 (7.1)	
진단 후 경과기간(년)	< 3	9 (64.3)	5.3±6.1
	≥ 3	5 (35.7)	
암 병기	0 or I	4 (28.6)	
	II	4 (28.6)	
	III	6 (42.9)	
치료방법	수술	13 (92.9)	
	방사선치료	11 (78.6)	
	항암치료	11 (78.6)	
	호르몬치료	8 (57.1)	
수술형태	전절제술	4 (28.6)	
	유방보존술	8 (57.1)	
	전절제술+재건술	2 (14.3)	

표 4. 6개월에 걸친 변수의 평균점수

변수	Mean(SD)					
	가능 범위	실제 범위	교육 전 (N=14)	교육 후 1개월 (N=13)	교육 후 3개월 (N=14)	교육 후 6개월 (N=13)
교육 활동 횟수	해당 없음	1-20	해당 없음	1.08 (1.26)	2.79 (2.83)	4.69 (5.09)
자기 효능감	12-60	40-60	48.86 (3.76)	51.62 (4.41)	50.07 (5.33)	53.08 (4.56)
우울	0-60	0-29	9.21 (7.06)	8.31 (6.17)	5.64 (7.84)	6.38 (7.04)
외상 후 성장	0-80	33-80	63.21 (9.81)	61.92 (13.22)	62.50 (10.85)	62.46 (13.47)

## 2. 대상자의 자기효능감 변화 정도

유방암예방강사 교육 전과 교육 후 6개월 동안 추적 조사한 대상자의 자가관리에 대한 자기효능감 점수는 [표 5]와 같다. 대상자 중에서 한 명이 교육 후 1개월과 6개월 시점에 참여하지 않았으나 결측치에 대한 보완이 가능한 GEE 모형의 특성을 활용하여 분석에 포함하였다.

유방암 자가관리에 대한 자기효능감은 교육 전 48.86점에서 교육 후 1개월 51.62점, 3개월 50.07점, 6개월 53.08점으로 교육 전에 비해 높은 상태를 유지하였다. 교육 후 3개월 시점에는 소폭 감소했으나 6개월 후 다시 증가되었다. GEE 모형을 이용하여 자기효능감의 시간에 따른 변화를 분석한 결과 유의한 차이가 있었다( $\chi^2=8.97, p=.030$ ). 교육 전 수준을 기준으로 하였을 때 자기효능감은 교육 후 1개월( $\chi^2=5.56, p=.018$ )과 6개월 시점( $\chi^2=4.56, p=.033$ )에 유의하게 높았다[표 5].

표 5. 유방암예방 자원봉사활동이 자기효능감, 우울, 외상 후 성장에 미치는 효과 (N=14)

변수	Wald $\chi^2$	p	95% 신뢰구간	
			Lower	Upper
자기효능감	8.97	.030		
T1 vs. T0	5.56	.018	-6.98	-.64
T2 vs. T0	1.15	.283	-4.58	1.34
T3 vs. T0	4.56	.033	-4.98	-.21
우울	2.34	.505		
T1 vs. T0	1.31	.253	-2.13	8.10
T2 vs. T0	.46	.499	-3.21	6.59
T3 vs. T0	.08	.777	-4.65	3.48
외상 후 성장	2.20	.532		
T1 vs. T0	.29	.590	-4.11	7.24
T2 vs. T0	.07	.790	-5.57	4.24
T3 vs. T0	.21	.647	-2.78	4.48

## 3. 대상자의 우울 변화 정도

대상자의 우울점수는 한국인을 기준으로 한 CES-D의 임상적 유의수준인 24점보다 상당히 낮은 5-9점 대의 점수를 보였다. 교육 전 가장 높은 9.21점에서 교육 후 1개월에 8.31점, 3개월에 5.64점까지 감소되었다가 6개월 시점에는 6.38점으로 약간 증가하였다[표 4]. GEE 모형을 이용하여 우울의 시간에 따른 변화를 분석한 결과 유의한 차이는 없었다( $\chi^2=2.34, p=.505$ )[표 5].

#### 4. 대상자의 외상 후 성장 변화 정도

본 연구 대상자의 외상 후 성장 정도는 교육 전에 63.21점으로 가장 높았고 교육 후 1, 3, 6개월 시점에는 각각 61.92점, 62.50점, 62.46점으로 교육 전과 비슷하였다[표 4]. GEE 모형을 이용하여 외상 후 성장 정도의 시간에 따른 변화를 분석한 결과 유의한 차이가 없었다( $\chi^2=2.20, p=.532$ )[표 5].

#### IV. 논의

본 연구는 유방암예방강사 교육을 받은 유방암 생존자들의 유방암예방 자원봉사활동을 통한 자기효능감, 우울 및 외상 후 성장의 변화를 종단적으로 탐색하기 위해 시도되었다. 치료가 끝난 유방암 여성을 위한 강사교육의 효과를 검증한 종단연구가 거의 없는 상태에서 본 연구의 시도는 그 의의가 크다고 할 수 있으며, 특히 새로운 종류의 간호중재 즉 자조모임에서 벗어나 적극적인 유방암예방이라는 사회봉사활동의 심리적인 효과를 확인하였다는 점에서 의의가 크다고 할 수 있다.

본 연구 결과, 유방암예방강사 교육 및 유방암예방 자원봉사활동에 참여한 대상자의 유방암 자가관리에 대한 자기효능감은 추적 관찰한 6개월 동안 유의한 변화가 있었다. 교육 전과 비교했을 때 교육 후 1개월, 6개월 시점에서 유의하게 상승하였다. 교육 후 1개월에 자기효능감이 증가한 이유는 유방암예방강사 교육 프로그램이 성취경험, 대리경험, 언어적 설득과 같은 자기효능감 증진 방법에 기반하여 구성되었고, 대상자들이 이 과정을 성공적으로 이수함으로써 자기효능감에 영향을 준 것으로 볼 수 있다. 이는 고해경과 박금자[10]가 방사선요법 중인 유방암환자를 대상으로 자기효능감 이론에 근거하여 자가간호 증진 프로그램을 실시한 결과 구체적 자기효능감이 유의하게 증가한 것과 유사하였다. 이들은 중재가 끝난 후 바로 측정하였으나 본 연구에서는 교육 후 1개월 시점에서 비교하였고 그럼에도 불구하고 자기효능감을 유지하였다는 것은 본 중재의 효과가 지속적임을 보여준다. 특히 1개월 후에는 대상자들의 유방암예방 자원봉사활동이 1.08회에 불과하였

으나 자기효능감이 증진된 것은 최근에 받았던 교육의 직접적인 효과라고 여겨진다.

한편, 교육 3개월 후에는 교육 전에 비해 자기효능감에 유의한 차이가 없었는데, 이는 교육의 효과가 시간이 지나면서 점차 감소한 반면, 대상자의 유방암예방 자원봉사활동에 참여한 횟수는 평균 2.8회에 그쳐 자기효능감 증진의 효과가 나타나지 않았던 것으로 해석할 수 있다. Lin 등[24]이 말기신부전 초기 환자들에게 자기관리 프로그램을 적용하여 교육 전과 교육 후 3, 6, 12개월 시점에서 자기효능감의 변화를 조사했을 때 3개월까지는 유의한 증가가 없었던 것과 동일하였다. 이 연구자들이 1년 동안 추적한 결과 자기효능감은 교육 후 6개월( $p=.009$ )과 12개월 시점( $p=.004$ )에서만 유의하게 증가하였고, 3개월 시점( $p=.31$ )에는 교육 전과 차이가 없었다. 이와 같은 결과는 자기효능감이 상승되기 위해서는 단기간이 아닌 장기간에 걸친 반복연습을 통해 지식을 갖추고 기술에 익숙해지면서 행위에 대한 확신이 증가해야 함을 보여준다.

이러한 주장을 뒷받침하듯 본 연구 대상자들도 유방암예방 자원봉사활동에 참여한 6개월 후 시점에서 자기효능감이 유의하게 상승하였다. 특히 교육 후 1개월, 3개월 후와 비교했을 때 예방활동 횟수가 4.7회로 증가하였는데, 이는 강사 역할을 통해 자신의 질병에 대한 정보와 이해 수준이 높아지고 문제를 보다 효과적으로 다룰 수 있는 능력을 갖추게 된 것으로 여겨진다. 일반인을 대상으로 유방암 여성들이 교육을 제공한 사례가 없어 동료환자들에게 교육과 지지를 제공한 선행 연구들과 비교하면 Ashbury 등[7]이 Reach to Recovery 프로그램에 참여한 유방암 환자들을 조사한 결과 참여하지 않은 대조군에 비해 자신의 문제를 객관적으로 파악하고 문제를 다루는 적응적 전략을 강화하는 효과를 보였다고 설명하였다. 당뇨환자들 역시 멘토 역할을 통해 자가간호 자기효능감이 증가하였고 다른 환자들이 질병을 관리할 수 있도록 지지함으로써 스스로의 자가간호를 위한 긍정적 피드백을 받은 것과 유사하다[25]. 본 연구 대상자들은 유방암예방활동을 통해 동료환자가 아닌 일반인들의 암예방과 건강관리를 돕게 되면서 자신의 유능성을 느끼게 되고 대처능력 및 자가관리에 대

한 효능감도 향상시킬 수 있었던 것으로 사료된다.

본 연구에서 유방암예방강사 교육 및 예방활동에 따른 대상자의 우울 수준은 변화가 없었다. 이는 자원봉사활동을 통해 심리적인 안정이 일정 수준 유지되었음을 시사한다. Brunier 등[17]도 신장질환자를 위한 동료 지지 봉사단 활동을 1년 동안 추적한 결과 참여자들의 정신적 건강이 높은 상태로 안정적으로 유지됨을 보고하였고, Heissler와 Piette[25]의 연구에서도 우울 증상은 동료지지 활동 참여 전·후로 차이가 없어 본 연구와 유사하였다. 무엇보다 총 4번에 걸쳐 CES-D로 측정된 본 연구 대상자의 우울 점수는 모두 5-9점대로 동일한 도구를 사용했던 다른 연구들에 비해서 상당히 낮았다. 유방암 진단 및 치료 종료 후 24개월 이내 여성 384명의 우울 평균은 17.27점[26]이고, 중년 여성에서의 17.84점[27]과 비교할 때 8-10점의 확연한 차이를 보였다. 이는 대상자 대부분이 치료 종료 후 합병증 없이 평균 5.3년이 경과되었고 가정이나 직장에서 역할을 유지하며 이러한 교육에 참여할 정도로 이미 신체적, 심리적인 적응 수준이 높았기 때문으로 보인다.

하지만 일부 연구에서는 교육과 같은 봉사활동을 통해 남을 돕게 될 때 안정감, 스트레스 감소, 자기가치감의 상승과 같은 'helper's high'를 경험하는 것으로 보고되었다[28]. Matthews 등[18]은 동료지지 자원봉사 활동에 참여한 유방암 여성 586명과 일반인의 삶의 질을 비교했을 때 신체적 건강은 낮았지만 정신적 건강은 더 높은 수준을 보였고 특히 사회적 기능, 정서적 안정 및 활력에서 높았음을 보고하였다. Schwartz와 Sendorf[19]도 다발성 경화증 환자들이 동료지지 활동을 통해 역할 기능과 함께 자아존중감과 우울에서 유의한 향상을 보이고 특히 활동 시작 후 이듬해에 더욱 확인했음을 발견하였다. 이에 대해 연구자들은 지지자로서의 새로운 역할에 대한 적응이 이루어지고, 보다 확신을 갖고 자신의 역할에 만족하기까지는 시간이 요구된다고 설명하였다. 이러한 점들을 고려할 때 추후에는 정서적으로 취약한 유방암 여성들에게 중재를 실시한 후 심리사회적 적응에 대한 장기적인 효과 검증이 시도되어야 할 것이다.

본 연구 결과, 암 경험 이후의 긍정적인 변화 정도를 의미하는 외상 후 성장은 교육 전부터 상당히 높은 점

수를 보였고 자원봉사활동 후 6개월 동안에도 변화 없이 유지되었다. 동일한 도구를 사용하여 기존 유방암 환자를 대상으로 이숙과 김연정[12]이 조사한 47.68점과 비교할 때 본 연구 대상자의 점수는 61-63점대로 매우 높은 수준이었다. 유방암예방강사 교육에 참여하여 자신이 암환자임을 밝히고 대중 앞에 교육자로 나서기로 결정한 것은 자기 내면의 강점과 새로운 가능성을 발견하여 인생에서 보다 가치있는 것을 추구하는 외상 후 성장을 결정적으로 반영한 것으로 볼 수 있다[13]. 특히 외상 후 성장은 외상 경험 후 대략 18개월에서 2년 정도가 경과한 후에 안정적 수준에 도달하여 장기적으로 긍정적인 효과가 있는데[29], 본 연구 대상자들 역시 암 진단 후 평균 5년의 충분한 시간이 지나면서 외상 후 성장의 주요 요소인 자기지각, 대인관계, 그리고 인생관에서 주요한 변화가 이미 교육 전에 이루어졌음을 시사한다.

덧붙여 외상 후 성장이 심각한 스트레스나 삶의 위기에 대처한 결과 얻어진 '긍정적인 심리적 변화'[13]라는 정의에서 볼 때, 유방암예방강사 교육과 자원봉사활동이 대상자들의 외상 후 성장에 영향을 미치는 것이 아니라 오히려 이러한 교육과 활동의 조건이 된다는 것을 보여주며, 외상 후 성장이 자원봉사활동 동안 감소되지 않고 지속되었다는 점에서는 유지 효과가 있다는 의미로도 해석할 수 있다. 다만 동료 교육훈련을 받은 5명의 당뇨병환자들이 자신의 신체 상태를 관리하는 것뿐만 아니라 삶의 여러 측면에서 가치를 발견하였고[30], 동료지지자로 3년 이상 활동한 다발성 경화증 환자들이 자기수용 및 자기 확신과 같은 자신에 대한 생각과 다른 사람과의 관계에서 극적인 변화를 경험하였음[19]을 볼 때, 추후 연구에서는 유방암예방 자원봉사활동에 따른 효과를 적절히 반영할 수 있는 활력, 사회적 기능, 삶의 의미 등을 측정 변인으로 선정하거나 대상자들의 참여 경험에 대한 질적 분석도 고려해 볼 만 하다.

본 연구는 체계적이고 구체적인 유방암예방에 대한 교육과 자원봉사활동이 유방암 여성 본인들의 심리사회적 영역에 긍정적인 변화를 보이고 있음을 보여주었다. 즉 자기효능감을 향상시키고 외상후 성장도 지속적으로 유지되는 것을 보여주었다. 따라서 유방암 여성을



대상으로 한 유방암예방 교육과 자원봉사활동은 일반 여성들의 유방암 인식 향상을 증진시킬 뿐 아니라, 유방암 여성 본인들에게도 효과적임을 보여주고 있다. 하지만 대상자 수가 적었다는 제한점으로 인해 본 연구 결과를 일반화하는 데에는 주의할 필요가 있다. 추후에는 대조군을 두어 효과를 비교하고 반복연구도 시행되어야 할 것이다. 또한 6개월 이상의 추적 관찰을 통한 보다 장기적인 효과 검증이 요구된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 유방암 생존자들이 유방암예방강사 교육을 받은 후 유방암예방 자원봉사활동을 수행하면서 나타나는 효과를 종단적 방법을 통해 입증하였다. 이러한 프로그램은 암환자의 자가관리뿐만 아니라 건강 결과와 삶의 질에도 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것이다. 본 연구는 유방암 여성들의 자원과 강점을 발견하여 자가관리의 동인으로 삼을 수 있도록 격려하고 지지 해주었다는 점에서 그 의의가 크며, 이러한 결과는 다른 암 생존자나 만성질환자들의 자가관리를 북돋울 수 있는 전략으로 활용할 수 있음을 보여준다. 이렇듯 대상자의 지식, 태도, 기술에서 부족한 부분에 초점을 두는 결핍-관점이 아닌 능력을 믿는 강점-관점에서 능력을 강화하고 변화를 촉진하는 시도로서 본 연구는 의의가 있다고 할 수 있다. 본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 다른 암이나 만성질환자에서도 훈련된 질병 경험자를 활용한 예방 및 자가관리 프로그램을 개발하여 효과를 검증한다.

둘째, 외생변수에 대한 통제를 위해 유방암 자원봉사 활동에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 비교하는 연구를 제언한다.

- [2] 이란, 김수현, 이진숙, 서명경, “유방암 환자의 자가관리에 대한 자기효능감 측정도구 개발”, 대한간호학회지, 제42권, 제3호, pp.385-395, 2012.
- [3] 민효숙, 박선영, 임정선, 박미옥, 원효진, 김종임, “유방암 생존자의 재발방지 행위와 삶의 질”, 대한간호학회지, 제38권, 제2호, pp.187-194, 2008.
- [4] 이명선, 이은옥, 박영숙, 최국진, 노동영, “치료시기에 따른 유방암 환자들의 교육 및 상담 요구에 관한 조사 연구”, 중앙간호학회지, 제3권, 제1호, pp.15-14, 2003.
- [5] 이진숙, 이란, 김동미, 김수현, “통합적 교육프로그램이 진단 직후 유방암 환자의 지식, 자기효능감 및 대응방식에 미치는 효과”, 중앙간호학회지, 제12권, 제1호, pp.35-43, 2012.
- [6] 박진희, 전은영, 강미영, 정용식, 김구상, “유방암 생존자의 신체적 증상, 정서적 증상과 삶의 질”, 대한간호학회지, 제39권, 제5호, pp.613-621, 2009.
- [7] F. D. Ashbury, C. Cameron, S. L. Mercer, M. Fitch, and E. Nielsen, “One-on-one peer support and quality of life for breast cancer patients,” Patient Education and Counseling, Vol.35, No.2, pp.89-100, 1998.
- [8] M. Yi and E. Y. Park, “Effects of breast health education conducted by trained breast cancer survivors,” Journal of Advanced Nursing, Vol.68, No.5, pp.1100-1110, 2012.
- [9] A. Bandura, “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change,” Psychological Review, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.
- [10] 고혜경, 박금자, “방사선요법을 받는 유방암환자의 자가관리를 위한 자기효능증진프로그램이 자기효능감, 자가간호수행 및 삶의 질에 미치는 효과”, 중앙간호학회지, 제11권, 제2호, pp.136-146, 2011.
- [11] N. Rottmann, S. O. Dalton, J. Christensen, K. Frederiksen, and C. Johansen, “Self-efficacy, adjustment style and well-being in breast cancer patients: A longitudinal study,” Quality

## 참고 문헌

- [1] <http://www.cancer.go.kr/mbs/cancer>

- of Life Research, Vol.19, No.6, pp.827-836, 2010.
- [12] 이숙, 김연정, “기혼 유방암 환자의 외상 후 성장”, 대한간호학회지, 제42권, 제6호, pp.907-915, 2012.
- [13] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence,” *Psychological Inquiry*, Vol.15, No.1, pp.1-18, 2004.
- [14] L. J. Roberts, D. Salem, J. Rappaport, P. A. Toro, D. A. Luke, and E. Seidman, “Giving and receiving help: Interpersonal transactions in mutual-help meetings and psychosocial adjustment of members,” *American Journal of Community Psychology*, Vol.27, No.6, pp.841-868, 1999.
- [15] F. Riessman, “The “helper” therapy principle,” *Social Work*, Vol.10, No.2, pp.27-32, 1965.
- [16] 이안나, 조성숙, “노인의 자원봉사활동 만족도가 자아통합감에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제11호, pp.754-767, 2013.
- [17] G. Brunier, J. Graydon, B. Rothman, C. Sherman, and R. Liadsky, “The psychological well-being of renal peer support volunteers,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.38, No.1, pp.40-49, 2002.
- [18] B. Matthews, F. Baker, D. Hann, M. Denniston, and T. Smith, “Health status and life satisfaction among breast cancer survivor peer support volunteers,” *Psycho-Oncology*, Vol.11, No.3, pp.199-211, 2002.
- [19] C. E. Schwartz, and R. M. Sendor, “Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support,” *Social Science & Medicine*, Vol.48, No.11, pp.1563-1575, 1999.
- [20] 조맹제, 김계희, “주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D) 진단적 타당성 연구”, 신경정신의학, 제32권, 제3호, pp.381-399, 1993.
- [21] R. G. Tedeschi, and L. G. Calhoun, “The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma,” *Journal of Traumatic Stress*, Vol.9, No.3, pp.455-471, 1996.
- [22] 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, “한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구”, 한국심리학회지건강, 제14권, 제1호, pp.193-214, 2009.
- [23] S. Liu, J. Dixon, G. Qiu, Y. Tian, and R. McCorkle, “Using generalized estimating equations to analyze longitudinal data in nursing research,” *Western Journal of Nursing Research*, Vol.31, No.7, pp.948-964, 2009.
- [24] C. Lin, F. Tsai, H. Lin, S. Hwang, and H. Chen, “Effects of a self-management program on patients with early-stage chronic kidney disease: A pilot study,” *Applied Nursing Research*, Vol.26, pp.151-156, 2013.
- [25] M. Heisler and J. D. Piette, “I Help you, and You Help Me” Facilitated telephone peer support among patients with diabetes,” *The Diabetes Educator*, Vol.31, No.6, pp.869-879, 2005.
- [26] 하은혜, “유방암 환자의 건강관련 삶의 질이 우울증상에 미치는 영향”, 한국심리학회지여성, 제16권, 제4호, pp.499-515, 2011.
- [27] 김은정, 오경자, 하은혜, “기혼 여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처 과정을 중심으로”, 한국심리학회지여성, 제4권, 제1호, pp.1-14, 1999.
- [28] A. Luks, “Helper’s high,” *Psychology Today*, October, pp.39-40, 1988.
- [29] S. Danoff-Burg and T. A. Revenson, “Benefit-finding among patients with rheumatoid arthritis: Positive effects on interpersonal relationships,” *Journal of Behavioral Medicine*, Vol.28, No.1, pp.99-103, 2005.
- [30] E. Powell, “Peer counselling in the

management of diabetes mellitus," Canadian Journal of Public Health, Vol.79, No.1, pp.63-64, 1988.

저자 소개

이명선(Myungsun Yi)

정회원



- 1975년 : 서울대학교 간호학 학사
- 1993년 : 뉴욕주립대학교 간호학 박사
- 현재 : 서울대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 암환자 간호연구, 질적연구방법론

차지은(Jieun Cha)

정회원



- 2001년 : 연세대학교 심리학 학사
- 2007년 : 서울대학교 간호학 학사
- 2011년 : 서울대학교 간호학 석사
- 2014년 : 서울대학교 간호학과 (박사과정 수료)

<관심분야> : 만성질환자 자기관리, 심리사회적 간호

유영미(Youngmi Ryu)

정회원



- 1996년 : 서울대학교 간호학 학사
- 2008년 : 메사추세츠주립대학 간호학 석사
- 2014년 : 서울대학교 간호학과 (박사과정 수료)

<관심분야> : 내리티브, 유방암 여성, 회복력