

임상간호사의 직무스트레스, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상에 대한 마음챙김기반 미술치료의 효과

The Effects of Mindfulness Based Art Therapy on Clinical Nurses' Job Stress, Self-Efficacy, Satisfaction with Life, and Life Satisfaction Expectancy

김은희*, 장석환**

차의과학대학교 일반대학원 의학과 임상미술치료전공*, 차의과학대학교 미술치료대학원**

Eun-hee Kim(beaux59@gmail.com)*, Seok-Hwan Chang(shchang@cha.ac.kr)**

요약

본 연구의 목적은 마음챙김기반 미술치료가 임상간호사의 스트레스, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 만족
예상에 미치는 효과에 대해 살펴보는 것이다. H대학병원 임상간호사 26명을 대상으로 실험집단 13명, 통제집
단 13명을 무선으로 선정하였다. 실험집단에는 주 1회, 90분씩 총 12회기동안 미술치료를 실시하였다. 양 집
단 모두 사전사후에, 직무스트레스, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상 척도를 시행하였다.
그 결과 마음챙김기반 미술치료를 실시한 임상간호사 집단이 통제집단보다 직무스트레스가 유의하게 감소하
였으며, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상이 유의미하게 증진되었다. 또한 프로그램 실시
후 실험집단에서 모든 사후검사에서 유의미하게 긍정적인 향상을 보였다. 요약하면, 본 연구를 통해 마음챙김
기반 미술치료가 임상간호사의 스트레스 감소 및 자기효능감 증진, 삶의 만족도, 삶의 만족 예상 향상에 효과
적임을 알 수 있었다. 마지막으로 연구의 제한점이 논의되었다.

■ 중심어 : | 임상간호사 | 마음챙김기반 미술치료 | 직무스트레스 | 자기효능감 | 삶의 만족도 | 삶의 만족 예상 |

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of the mindfulness based art therapy on clinical
nurses' job stress, self-efficacy, satisfaction with life, and life satisfaction expectancy. 26 clinical nurses
were selected and 13 were randomly assigned to an experimental group and the other 13 were to a
control one. The art therapy was conducted to the experimental group for about 90 minutes a session
every week, for a total of 12 sessions. Both groups were measured with pre- and post-tests of job
stress, mindfulness, self-efficacy, satisfaction with life, and life satisfaction expectation scales. The
results demonstrated that the experimental group were lower in job stress, and higher in mindfulness,
self-efficacy, satisfaction with life, and life satisfaction expectation than the control one significantly.
Moreover, the experimental group showed that significant positive changes in every post measure. In
sum, the effects of the mindfulness based art therapy on the clinical nurses' job stress, mindfulness,
self-efficacy, satisfaction with life, and life satisfaction expectancy were proved. Lastly, some
limitations of the study were discussed.

■ keyword : | Clinical Nurse | Mindfulness based Art Therapy | Job Stress | Self-efficacy | Satisfaction with Life |
Life Satisfaction Expectancy |

I. 서론

병원조직은 의사와 행정직원, 의료기사, 간호사 등 전문적인 여러 직종의 종사자들이 서로 협동 작업을 하며 의료서비스를 제공하여야 하는 직무 특성으로 인해 여타 조직보다 상대적으로 스트레스가 많은 조직으로 알려져 있다[1]. 그 중 간호사집단은 국내 종합 병원조직 내 비중이 가장 큰 집단으로[2], 환자가 병원을 방문한 첫 시점부터 치료의 전 과정에서 간호업무를 수행하게 되는데[3], 환자의 생명에 직접적 영향을 주는 업무 특성과 불규칙한 근무시간 등으로 인해 신체적, 정신적으로 많은 어려움을 호소하고 있다[4]. 더욱이 최신 전문 지식과 기술의 습득을 비롯한 의료서비스 질 향상을 위한 고객만족 기업경영마인드가 점차적으로 증가되고, 간호사들은 대상자들의 다양한 서비스 요구응대 및 보호자 및 다른 의료인들과 직접적인 접촉을 통해 끊임없이 감정을 교류해야 하는 역할로 인해 더 높은 스트레스를 경험하고 있다[5]. 그 외에도 간호사 스트레스 요인은 다양한 방면에서 야기되고 있는데, 병원 행정이나 규칙과의 마찰, 어려운 근무조건과 과다한 업무, 부서 갈등, 역할 갈등과 좌절, 불충분한 자원, 교대근무와 연관된 의사소통과 협력 문제 등이 보고되었다[6]. Ratner & Sawatzky[7]는 캐나다 간호사의 자료를 분석 후, 간호사의 질병이나 상해에 관련한 결근율이 다른 직종과 비교해서 83%가 더 높았고, 55.8%의 간호사가 일이 상당히 혹은 매우 높은 스트레스로 인식하고 있는 결과를 보였다.

한편 임상간호사란 “간호전문대학이나 4년제 대학 간호학과를 졸업하고 간호사 면허증을 취득한 후 병원에서 근무하는 일반간호사, 책임간호사, 수간호사”[8, p.328]로 정의되며, 김주현 등[9, p.169]의 임상간호사 역할정립 연구에서 “간호사정 및 간호계획자, 간호결과 평가자, 신체기능 증진자, 정서적 지지자, 영적 돌봄자, 안위간호제공자, 안전간호제공자, 투약간호제공자, 검사간호제공자, 응급간호제공자, 수술간호제공자, 출산기 간호제공자, 재활촉진자, 옹호자, 교육 및 상담자, 병동관리자, 업무조정자, 변화촉진자” 등 18개의 간호사 역할을 도출하였다. 또한 김영임과 이다예[10]의 연구에 따르면, 조사대상 임상간호사의 68.1%는 교대 및 야

간근무를 하고, 66.7%가 불규칙한 식생활을 하며, 59.8%는 불규칙한 수면양상을 보일 만큼 근무환경이 열악하였다. 다른 연구에서는 임상간호사의 이직률이 60.2%에 다다를 만큼 높다고 보고하였다[11]. 이렇듯 임상간호사는 다양한 역할을 하면서도 쾌적하지 못한 근무상황이나 직무스트레스는 타 직군에 비해 높아 보인다.

표 1. 최근 5년(2015-2019) 간 일부 OECD 국가별 인구 천 명당 임상간호사 수[12]

나라	2015	2016	2017	2018	2019
노르웨이	17.31	17.48	17.66	17.71	17.88
독일	12.65	12.82	13.13	13.81	13.95
일본	-	11.34	-	11.76	-
한국	5.94	6.83	6.95	7.24	7.94
멕시코	2.77	2.87	2.87	2.87	2.85

한편, 최근 5년 간 일부 OECD 국가 인구 천 명당 임상간호사 수를 비교해보면, 타국은 큰 변화가 없는 반면, 우리나라는 2015년 5.94명에서 2019년 7.94명으로 매년 꾸준히 증가하는 추세를 보였다[표 1]. 이는 임상간호사의 중요성의 증대를 인식한 상황을 반영하며, 계속 증가할 것으로 보인다. 그러나 아직 상위 수준의 국가들에는 상당 수 못 미치는데, 임상간호사의 직무스트레스가 높은 것도 일부 원인으로 보인다.

본 연구는 이처럼 주요 의료 인력으로서 큰 역할을 담당하면서도 많은 직무스트레스를 겪고 있는 임상간호사의 스트레스 감소와 정신건강 향상을 추구하고자 한다. 이에 주요 정신건강 지표인 자기효능감과 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상의 개념을 소개하고, 이들을 증진하기 위한 근간이 되는 마음챙김이론을 살펴봄, 여기에 미술치료를 결합하고 실시하여, 그 효과를 상승시키는 방법을 모색한다.

II. 이론적 배경

스트레스란 “적응하기 힘든 상황에 노출되었을 때 발생하는 심리적, 신체적 긴장 상태를 의미”한다[13, p.127]. 김정호[14]의 연구에 따르면, 스트레스는 건강한 삶과 밀접한 관련성을 맺는다. 스트레스를 적절히 해소하지 못한 간호사는 자신의 건강에 부정적인 영향

은 물론[5][15-17], 고도의 긴장을 요구하는 현장에서의 부적응[18][19], 업무수행의 질적 저하[20], 나아가 간호현장 인적 자원 손실[21] 등의 중요한 사회적 문제로까지 이어지게 된다. 이렇듯 간호사 개인과 환자 및 병원 조직에까지 미치는 영향을 고려할 때 간호사의 스트레스 관리는 더욱 중요하게 인식된다. 이에 병원 관리자와 간호 연구자들은 간호사의 스트레스 감소를 위한 구조적 행정적 변화를 시도하였으나 간호사의 스트레스 및 정신건강 관한 문제는 해결하기 어려운 문제로 남아 있다[18].

한편 정신건강의 여러 지표 중에 삶의 만족도는 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가에 대한 개념으로, 일, 가족, 건강 등 다양한 삶의 영역에 관한 만족의 결과이며[22], 자신의 삶에 대한 만족스러움에 관한 인지적 평가와 정서적인 행복감을 포함한다[23]. 높은 수준의 삶의 만족도는 자신의 삶 전반에 걸쳐 긍정적 평가를 부여하는 상태로, 주관적 웰빙, 삶의 질, 행복 등의 용어들로 표현되기도 한다[24]. 현대사회에서 개인의 삶의 만족도는 대부분의 시간을 직장에서 보내는 사회 현상으로 인해 직장에서의 삶과 직접적 연관이 있다[25]. 대다수의 현대인들이 많은 시간을 할애하고 있는 업무현장에서의 스트레스는 행복감을 떨어뜨리고 삶의 만족도를 저하시키는데, 여러 연구들에서 스트레스와 삶의 만족도 간의 부적 상관관계를 보이며[26][27], 직무에 대한 부정적인 감정이 삶의 만족도를 저하시킨다고 한다[28].

아울러, 김정호[14]는 현재의 삶의 만족과 더불어 앞으로 자신의 삶이 더 만족스러울 것이라는 기대, 즉 삶의 만족 예상 또한 건강한 삶을 이루는 중요한 요소가 될 수 있다고 한다. 따라서 주관적 웰빙의 측정에서 삶의 만족 예상과 같은 삶의 기대를 포함하는 것이 적절하다고 보고하였다.

간호사의 경우, 간호사 자신의 삶의 전반에 대해 높은 만족을 지니면, 자신뿐 아니라 환자의 건강관리를 포함한 자신의 전문직 역할 수행에 큰 영향을 미치게 된다[29]. 더욱이 간호사는 전문직업인이기 전에 전인적인 존재로서 간호 제공자 자신에게도 행복한 개인생활과 원만한 사회생활이 무엇보다 중요할 것이다. 이 같은 연구들은 간호사의 정신건강을 보다 적극적으로

관리하고 간호사의 삶의 만족도 향상을 위한 방안들을 모색해야 하는 상황임을 반영하고 있다.

아울러 스트레스 형성 과정에서 자기효능적 신념이 스트레스 감소에 도움이 된다는 연구들에 따라 스트레스에 긍정적인 완충요소이자, 스트레스를 조절하고 건강한 삶을 결정하는 주요 변인으로, 건강한 자기가치 개념인 자기효능감이 대두되고 있다. 자기효능감이란 자신의 주요 “사건들에 대해 의도한 수준의 수행을 할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념”으로[30, p.2], 높은 자기효능감은 스트레스 상황에서 부정적 정서를 덜 느끼고 직무에서 더 효과적인 업무처리능력을 발휘하는 것으로 나타났다[31]. 김정희와 박은옥[32]은 자기효능감이 높은 간호사는 우울 등과 같은 부정적 스트레스에 효과적으로 대처하게 되므로 자기효능감은 스트레스 관리에 도움이 되리라고 보고하였다. 아울러 자기효능감이 높은 사람은 낮은 개인들에 비하여 심리적 건강이 좋다는 결과와 함께[33], 자기효능감이 높은 개인은 미래에 더욱 긍정적인 결과를 바라볼 수 있기 때문에 삶에 대한 만족도가 높을 수 있다는 결론에 도달하였다[34][35]. 이처럼 자기효능감은 개인의 적응력은 물론, 사회적 상황에서 요구되는 능력으로서 스트레스에 적절히 대처하는 적응력과 문제 해결 능력을 필요로 하는 간호사에게 중요하게 다루어야 할 개념으로 보이며, 본 연구에서 간호사에게 필요한 심리적 자원의 개념으로 제시한다.

이렇듯 정신건강을 위한 개인의 여러 내적 관리 능력이 강조되고 있는 가운데, 마음챙김은 스트레스 반응을 벗어나는 데 매우 중요한 요소로, 스트레스 대처자원의 건강하고 적응적인 건강한 자기태도의 개념으로 부각되고 있다[36][37]. 마음챙김이론은 대표적인 통합심신의학으로써 순간순간의 알아차림을 추구하여 감정, 사고, 신념에 집착하지 않고, 고도의 의식 집중을 통해 정신적 신체적 현상을 즉시 자각하고, 무비판적으로 수용하여 마음의 평정심을 기르는 훈련을 포함하며[38], 마음챙김이 스트레스를 감소시킨다는 연구들이 보고되어 왔다[39][40].

마음챙김의 임상적 가치를 살펴보면, 힘든 일을 겪을 때에도 담담히 받아들이고, 불유쾌한 경험에도 적응을 도움으로써 마음챙김 수준의 증진이 개인의 적응적 대

쳐 전략 등을 변화시키고, 부정적 상황에서 개인을 보호하는, 삶의 적응적 요소들을 지닌 중요한 기제임을 알 수 있다[41]. 이러한 적응적 요소들은 주위환경에 대한 통제력을 지니게 하며, 다양한 스트레스 상황에서 더 효율적으로 대처할 수 있게 도움을 주는 것으로[42], 결국 마음챙김이 스트레스를 중재하고 정신건강을 이루게 하는 중요한 기제가 되고 있음을 시사한다.

Kabat-Zinn[43]은 또한 마음챙김을 통한 삶의 만족도 개선을 함의하는데, 마음챙김이 부정적 왜곡에 빠지지 않고 상황을 경험하는 그 시간과 공간에서 현재를 있는 그대로 바라보게 함으로써 삶의 만족도를 높이는 긍정적 효과를 내는 변인으로 설명하였다. 마음챙김은 또한 자기효능감과 유의한 정적 상관관계를 보이며, 간호사의 스트레스를 감소시키고, 일과 생활의 균형에 대한 만족감을 증진시키는 것으로 밝혀졌다[44]. 국외 연구에서도 마음챙김은 삶의 적응적 지표로 보이는 자기효능감의 향상을 돕는 것으로 밝혀졌다[45]. 이는 부정적 상황에서도 상황에 압도되지 않으며, 명료한 자기개념의 확보로 적극적인 대처행동을 유도하는 등, 인지를 변화시키는데 매우 효과적 가치로 정신건강에서 다루어지는 주요개념으로 볼 수 있다.

한편, 경험에 개방적이고 수용적인 주의를 강조하는 마음챙김은 전통적 훈련방식의 명상적 마음챙김훈련 외에도 마음챙김의 치유가치가 되는 '알아차림'이라는 핵심가치를 증진시킴으로써 마음챙김이 확장될 수 있다. 이러한 맥락에서 Carson과 Langer[46]는 실생활에 보다 적극적 자세로 적용할 수 있는 사회인지적 마음챙김을 제안하였는데, 명상적 마음챙김을 하지 않고도 마음챙김을 '새로운 것을 알아차리는 단순한 과정'으로 정의하면서 창조성, 유연성과 같은 정신적 능력이 정신건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 밝히고 있다.

마음챙김과 심리적 건강과의 정적 관련성을 보이는 이러한 연구들을 바탕으로, Monti 등[47]은 마음챙김과 미술치료의 통합적 접근이 효과적이라고 보고하였다. 그들은 또한 마음챙김에 근거한 미술매체의 이용이 부정적인 감정을 마음껏 표현하게 하고 해석을 도움으로써 환자의 스트레스 증상이 감소되고 삶의 질이 증가하였다고 보고하였다.

미술치료는 자신이 만든 작품을 통해 자연스러운 자

기개방을 경험하고, 자신의 감정과 아픔을 이해하고 수용하며 자신에 대한 일반적 사고뿐만 아니라 억압되었던 생각들이 살아나 이를 저항 없이 받아들여지게 되는 즉, 자기표현과 새로운 자각을 증진시키는 효과적인 접근법이다[48]. 미술치료는 스트레스 증재 및 자기효능감 향상과 삶의 만족과 관련된 정신건강의 효과들이 다양한 경험적 논문들을 통해 입증되었다[49-52]. 이에 더하여 김교욱[53]은 미술치료와 마음챙김의 통합적 개입에 대해 창의적 활동으로 자기이해와 자기수용을 촉진시킨다고 하였다. 이는 개인의 창조성과 표현을 기반으로 현실적 어려움을 회피하거나 방어하기보다 자신의 내적 문제를 자각함으로써 심리적 건강을 돕는 것으로 알려진 미술치료가 현재의 경험을, 열린 자세로 바라본다는 점에서 마음챙김 '주의'와 '자각(알아차림)'과 밀접한 관련이 있다.

종합하면, 미술치료와 마음챙김 두 치유 방식이 스트레스 상황을 없애거나 변화시키기보다 생각과 감정을 있는 그대로 관찰하고 경험하는 개방적 태도를 통해 내적 현실에 귀 기울여 부적응의 원인 및 인지적 왜곡 등을 객관적으로 바라볼 수 있는, 즉 알아차리는 내적 작용을 일으켜 치료의 효과를 극대화한다는 핵심가치를 공유하고 있다. 동시에 미술치료는 시각적 구체화와 내면화 활동을 통해 자신의 생각이나 감정, 욕구 등을 표현하면서 마음챙김을 좀 더 정확하고 다양하게 적용할 수 있는 가능성을 시사한다. 따라서 다양한 가능성과 열린 태도를 기반으로 한 미술치료와 마음챙김이 협동적 치료관계를 맺는 것은 두 치유기제의 유사한 치유적 요소를 통합하는 것으로, 마음챙김이나 미술치료의 단독 시행보다 치유를 촉진시키리라는 가능성을 성립시킨다.

그러나 현재 국내에서 마음챙김과 미술치료를 통합한 연구는 마음챙김과 미술치료의 단순한 접목으로 미술치료 자체가 함의하고 있는 마음챙김적 요소를 온전히 반영한 완성된 형태의 매뉴얼은 발표되지 않았다. 또한 국내에서는 간호사들의 스트레스 수준을 조사한 선행연구들만 있을 뿐, 간호사를 대상으로 한 정신건강 관리 방안을 찾는 마음챙김 프로그램 연구가 부족한 상황이다. 더욱이 마음챙김을 기반으로 한 미술치료프로그램을 통해 간호사들의 스트레스 지각 및 자기효능감

에 대한 효과를 제시한 연구는 아직 나타나지 않았다.

따라서 본 연구는 마음챙김을 기반으로 한 집단 미술치료(Mindfulness Based Art Therapy; MBAT) 프로그램을 통해 간호사가 자신의 정신건강에 대한 중요성을 인식할 뿐 아니라, 본 프로그램이 간호사 자신의 직무스트레스 감소, 자기효능감 증진, 마음챙김 증진, 그리고 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상 향상에 미치는 효과를 평가하고, 예방적이고도 치료적인 스트레스 중재 프로그램이 될 수 있는지 검증하고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같으며, 연구모형은 [그림 1]에 제시되어 있다.

가설 1: 알아차림, 적응, 수용의 요소를 포함한 마음챙김 기반 미술치료(MBAT)를 실시한 실험집단은 통제집단보다 스트레스가 감소한다.

가설 2: 알아차림, 적응, 수용의 요소를 포함한 MBAT를 실시한 실험집단은 통제집단보다 마음챙김이 증가한다.

가설 3: 알아차림, 적응, 수용의 요소를 포함한 MBAT를 실시한 실험집단은 통제집단보다 자기효능감이 증가한다.

가설 4: 알아차림, 적응, 수용의 요소를 포함한 MBAT를 실시한 실험집단은 통제집단보다 삶의 만족도가 증가한다.

가설 5: 알아차림, 적응, 수용의 요소를 포함한 MBAT 실시한 실험집단은 통제집단보다 삶의 만족 이상이 증가한다.

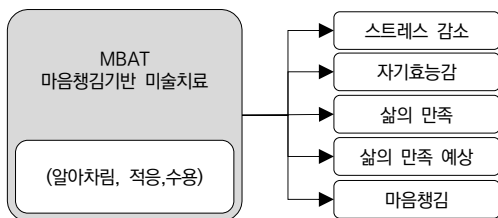


그림 1. 연구 모형

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 MBAT 프로그램이 임상간호사의 스트레스 감소, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 만족 예상에 어떠한 임상적 효과가 존재하는지 2개 집단을 대상으로 연구하였다. 본 연구는 회기 당 90분, 주 1회 MBAT 프로그램을 진행하고 프로그램 실시 전후로 사전사후검사를 포함하여 총 12회기가 진행되었고, 실험 통제집단 전후설계를 하였다. 사전사후 측정치는 스트레스, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 만족 예상이다

2. 연구대상

H병원에 근무하는 임상간호사로 근무경력 1년부터 20년까지의 간호사를 대상으로 미술치료를 받은 적이 없고, 신체적으로나 심리적으로 직무스트레스가 많은 자를 대상으로 하였다. H병원은 3차 대형 대학병원이며, 많은 수의 간호사를 보유하고 있다. 따라서 다수의 환자들을 상대하는 다양한 성향의 간호사를 확보할 수 있으리라 간주되어 선정되었다. 모집 시, H대학병원 간호부의 임상간호사들에게 구체적인 연구목적을 설명한 후 자기보고식 스트레스 사전조사 설문지를 배포하였다. 설문지 응답 결과에 따라 적극적 자발적 참여 의사를 밝힌 인원 30명을 모집하였다. 참여의사에 따라 15명의 간호사를 실험집단에 배정하고, 다른 15명을 통제집단에 배정하였다. 프로그램이 진행되는 도중 2명이 개인적인 이유로 중도 탈락함에 따라 각 집단 사례 수를 동일하게 하기 위해 통제집단에서도 2인을 무선적으로 제외하였다. 따라서 연구에 최종적으로 참가한 참여자들은 실험집단 13명, 통제집단 13명으로 총 26명이다.

3. 자료수집 시 윤리적 고려

연구자가 소속되어 있는 C대학 생명 윤리심의위원회의 승인(IRB No.1044308-201606-HR-016-02) 후에 자료수집을 진행하였고, 수집기간은 2016년 10월 10일부터 2017년 2월 28일까지이다. 연구자는 해당기관의 허락을 받아 대상자를 모집하였으며, 연구자는 연구의 필요성과 목적을 설명하고, 연구 참여에 동의한 자들에게 사전 설문지를 나누어주고, 진행에 대해 설명한 후 작성하도록 하였다. 연구결과의 사용범위와 비밀

보장을 설명하고, 연구 대상자가 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있음도 알린 후, 미술치료 참여 및 작품공개에 대한 자발적 동의서를 받았다. 프로그램 처치는 H대학병원 컨퍼런스룸 동일 교육장에서 진행하였다. 연구와 프로그램의 모든 회기는 연구자 1인이 진행하였으며, 매회기 지도 교수의 슈퍼비전과 자문, 지도를 받았다.

4. 연구 도구

1주차에 사전검사로, 12주차에 사후검사로 실험집단과 통제집단에 다음의 척도를 시행하였다.

4.1 직무스트레스

김매자와 구미옥[54]이 개발하고 주진희[55]가 구성 타당성을 검증한, 간호사들에 특성화한 직무스트레스 도구를 사용하였다. 총 43문항이며, Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 직무스트레스가 높음을 의미한다. 김매자와 구미옥[54] 연구의 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 .95이었다.

4.2 마음챙김

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney [56]가 개발한 다차원적 마음챙김 척도를 윈두리와 김교현[57]이 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. 마음챙김은 5요인으로 이루어져 있으며, 각각 비자동성, 관찰, 자각행위, 기술과 비판단으로 요인별 7-8문항으로 구성되어 있다. 전체 39문항의 7점 척도이며, 점수가 높을수록 알아차림의 수준이 높음을 의미한다. 윈두리와 김교현[57] 연구의 내적 신뢰도는 0.90이다

4.3 자기효능감

본 연구에서 사용한 자기효능감 척도는 김아영과 차정은[58]이 만든 것을 김아영[59]이 수정하고 보완한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 3요인, 총 24개 문항으로 구성되었으며, Likert 5점 척도이고, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 김아영[59]의 연구에서 나타난 내적 신뢰도는 .93이었다.

4.4 삶의 만족도

삶의 만족도는 일상생활에서 개인이 느끼는 행복감으로, 주관적 안녕감의 인지적인 측면이며, 삶의 질에 대해 자신이 선택한 기준에 따라 내린 전반적인 평가이다[60]. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin[61]이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 조명환과 차경호[62]가 한국판 척도로 번안하였는데, 이를 김정호[14]가 문항을 좀 더 우리말에 자연스럽게 변형하였다. 본 연구에서는 이 척도를 사용하였다. 5문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 개인이 자신의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. 김정호[14] 연구에서의 내적 신뢰도는 .84이다.

4.5 삶의 만족 예상

Diener 등[61]이 개발한 SWLS를 김정호[14]가 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항 내용으로 변형하여, 삶의 만족 예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale: LSES)를 제작하였다. 본 연구에서는 이 척도를 추가로 측정하였다. 총 5문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 예상하는 삶의 만족이 높음을 의미한다. 김정호[14] 연구에서 내적 신뢰도는 .93이었다.

5. MBAT 프로그램

본 프로그램은 회기 당 90분으로, 사전사후평가를 포함한 총 12회기로 구성된 집단미술치료프로그램이다. 프로그램은 기존에 검증된 마음챙김을 기반으로 하여, 마음챙김의 핵심개념인 자각과 통찰적 측면을 미술치료에 접목하였다[표 2]. 본 프로그램은 현대미술의 특성이 되는 낯설게 바라보기, 새로운 것에 대한 열린 자세, 다양한 관점에 대한 높은 이해도, 결과보다 과정과 현재 지향성을 강조하였는데, 이러한 현대미술에 기반으로 한 창작과정은 명상과 별개로 미술치료 안에서 알아차림을 획득할 수 있어 보다 쉬운 방법으로 자기 발견과 자기 이해를 증진시킬 수 있다. 무엇보다도 미술치료는 내담자가 자신의 심리적 문제를 직면하는 기회를 제공하기 위해 '자기관찰'과 '심리적 적응과 수용'을 강조하는데, 이러한 미술치료의 특성들은 마음챙김의 핵심 개념을 관통하고 있다.

표 2. MBAT 프로그램

회기	프로그램 내용
1	<그림평가> 아주 판단 없이 무엇이든 그대로 받아들이는다.
2	<감각자극과 그에 반응하는 내에 대한 자각> 미술재료탐구(색연필, 마커, 파스텔, 크레용, 수채화) 자유롭게 미술재료를 선택하여 감정의 흐름을 표현한다. 매체를 탐험하는 과정을 통해 자신의 몸과 마음의 알아차림에 도달한다.
3	<정서 바라보고 다스리기> 미술사이아기:상처를 드러내고 치유하는 작가들의 작품을 마주한다. 나의 스트레스를 조형작품으로 표현한다.
4	<발상의 전환으로 너만의 치유방법 모색> 발상의 전환을 시도한 예술가들의 힐링 방법의 다양성을 확인한다. 일상의 사물을 예술로 승화한 예술가들을 통해 의욕저하를 야기하는 습관적 발상들로 부터 벗어나다. 다양한 발상에서 오는 문제 해결 능력을 경험한다.
5	<내 마음을 알아가는 팔라주> 나의 마음 상태를 표현하는 이미지를 찾아 자신의 스토리를 만든다. 이성적 판단이나 잦아 없어 작품을 바라보면서 자신의 마음 상태를 인지하고 바라본다.
6	<바라보고 놓아준다 : 상처 상처만들기 > 고민과 스트레스, 상처의 경험들을 내 몸의 외부로 끄집어 내어 상처에 담는다. 상처를 적당한 거리의 관찰은 장소에 놓음으로써 스트레스와 멀어진 상태의 내 몸과 감정의 상태를 바라본다.
7	<퍼포먼스아트: 몸과 마음이 치유되다> 말이 아닌 동작으로 소통한다. 참여자들의 다양한 표현에서 오는 변화의 즐거움을 경험하면서 자신의 현재 모습을 받아들이는다. 관계와 미래에 대한 긍정적 생각을 공유한다.
8	<너와 나의 변화, 소통을 넘어 힐링으로> 참여자가 표현하는 시시각각 변화하는 이미지를 통해 우연성과 현상성을 경험한다. 그룹 활동을 통해 소통의 방식과 소통의 중요성을 새롭게 인식한다.
9	<캘리그래피: 나의 비전 형상화> 나에게 보내는 사랑의 실천을 다짐한다. 위로하는 것과 받는 것에 대한 감정들을 직관적으로 경험한다.
10	<양상블라주: 미술은 아름다운 것이 아니다> 가성품을 이용하고, 기존의 작품을 새롭게 창조하고, 여러 매체를 다양하게 활용하여 하나의 새로운 작품을 만든다. 전혀 어울릴 것 같지 않은 것들을 조합하고 연결해본다.
11	<일상은 특별하다> 나의 일상적 물건, 일상의 장소를 그린 후 실제의 모습을 관찰해보면서 내가 모르고 있었던 부분을 알아차린다.
12	<나를 찾아 떠나는 캔버스 여행> 1회기에 느꼈던 마음상태와 오늘의 감정에 차이가 있는지 비교해본다. 자신의 감정 상태를 파악하고 관계에서의 화합을 점검한다. 프로그램 리뷰와 사후검사

IV. 연구 결과

먼저 실험집단과 통제집단의 처치 전 사전 동질성을 검증하기 위해 스트레스, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 만족 예상의 양을 Mann-Whitney U test를 통하여 집단 간 비교하였다. 그 결과 모든 종속변인의 측정치에서 실험집단과 통제집단은 유의한 차이가 없었다[표 3]. 따라서 처치 전 두 집단은 동질적이었다.

표 3. 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검사

종속변인	실험집단 (n=13) 평균rank	통제집단 (n=13) 평균rank	Mann-Whitney U	z
스트레스	16.23	10.77	49.0	1.82
마음챙김	11.46	15.54	58.0	-1.36
자기효능감	15.85	11.15	54.0	1.57
삶의 만족도	12.31	14.69	69.0	-0.80
삶의 만족 예상	14.27	12.73	74.5	.52

마음챙김 미술치료가 스트레스, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 만족 예상에 어떠한 영향을 주는지 탐색하기 위해, Mann-Whitney U test를 통하여 실험집단과 통제집단 간 비교 분석하였다[표 4]. 그 결과 모든 종속변인에서 실험집단과 통제집단이 유의한 차이를 보였다. 즉, 실험집단이 통제집단보다 스트레스가 더 낮아졌고(U=6.0, p<.001), 마음챙김은 더 잘 하게 되었으며(U=2.0, p<.001), 자기효능감은 더 높았고(U=1.0, p<.001), 삶의 만족도는 증가했으며(U=25.5, p<.01), 예상하는 삶의 만족도 더 높았다(U=10.5, p<.001).

표 4. 실험집단과 통제집단 간 마음챙김 미술치료효과 비교

종속변인	실험집단 (n=13) 평균rank	통제집단 (n=13) 평균rank	Mann-Whitney U	z
스트레스	7.46	19.54	6.0	-4.03***
마음챙김	19.85	7.15	2.0	-4.23***
자기효능감	19.92	7.08	1.0	-4.29***
삶의 만족도	18.04	8.96	25.5	-3.04**
삶의 만족 예상	19.19	7.81	10.5	-3.80***

** p<.01, *** p<.001.

마음챙김 미술치료가 실험집단에 구체적으로 어떤 영향을 주었는지 탐색하기 위해 스트레스, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 만족 예상에 대해 Wilcoxon Signed Ranks Test를 실시하여 실험집단의 사전사후 검사 결과를 비교하였다. [표 5]에 제시된 바와 같이, 모든 종속변인 측정치에서 유의미한 변화를 가져왔다. 즉, 사전검사점수에 비해 사후검사에서 실험집단의 스트레스는 더 낮아졌고(z=-2.96, p<.01), 마음챙김은 더 잘 하게 되었으며(z=3.18, p<.01), 자기효능감은 더 높아졌고(z=3.18, p<.01), 삶의 만족도는 증가했으며(z=2.68, p<.01), 예상하는 삶의 만족도 더 높아졌다(z=2.69, p<.01).

표 5. 실험집단의 사전사후 마음챙김 미술치료 효과 비교
(N=13)

종속변인	사전	사후	z
	M(sd)	M(sd)	
스트레스	173.46(32.53)	114.05(14.05)	-2.96**
마음챙김	149.15(34.70)	213.85(24.50)	3.18**
자기효능감	67.38(7.57)	86.69(11.01)	3.18**
삶의 만족도	16.00(5.64)	22.77(3.19)	2.68**
삶의 만족 예상	21.08(6.22)	29.31(3.50)	2.69**

** p<.01.

V. 논의 및 결론

본 연구는 마음챙김과 미술치료 각각의 효과성을 확인한 기초연구를 바탕으로 마음챙김을 기반으로 한 미술치료 프로그램(MBAT)을 개발하여, 임상간호사를 대상으로 MBAT 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 임상간호사에게 총 12회기의 MBAT를 실시하여 스트레스 지각, 마음챙김 수준, 자기효능감, 삶의 만족도 및 삶의 예상 만족에 미치는 효과를 검증하였다.

그 결과, MBAT 프로그램에 참여한 연구대상자들은 통제집단에 비해 마음챙김 수준이 의미 있게 향상되었고, 스트레스가 감소하였으며, 자기효능감, 삶의 만족도와 만족 예상이 유의미한 향상을 보였다. 또한, 프로그램 전후로 실험집단이 사전보다 사후에서 유의미한 스트레스 감소, 마음챙김, 자기효능감, 삶의 만족도 및 만족 예상의 증가가 나타남에 따라, 마음챙김의 수용적이고 통찰적인 측면과 미술치료의 일상적 창의력의 통합적 접근이 임상간호사의 스트레스 중재 및 주관적 안녕감에 효과적이라는 것이 검증되었다.

MBAT 실험집단의 스트레스가 감소하였는데, 이는 Kabat-Zinn[43]이 시사한 바와 같이, 스트레스 상황에서 마음챙김이 현재를 있는 그대로 바라보게 함으로써 부정적 왜곡에 빠지지 않게 한 결과로 해석된다. 또한 마음챙김의 증진이 힘들고 불요배한 경험에도 개인의 적응적 대처 전략 등을 변화시킨다[38]는 기제가 작동한 것으로 보인다. 이는 마음챙김을 통한 적응적 요소들이 주위환경에 대한 통제력을 향상시켜, 다양한 스트레스 상황에서 효율적으로 대처하도록 작용한 것으로 이해된다. 또한 미술치료를 접목한 창의적 활동이 감정의 발산과 해소의 과정을 통해 스트레스를 감소시

키고, 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 활동이 감정 정화를 가져와 자기 내면을 보고 받아들이는 수용적 기제가 작용하여 스트레스가 감소된 것으로 보인다.

MBAT 실험집단에서 임상간호사의 자기효능감이 증진하였는데, 이는 마음챙김이 삶의 적응적 지표가 되는 자기효능감의 향상을 돕는다는 Bakker 등[45]의 결과와도 일치한다. 이는 마음챙김을 통해 과거나 미래가 아닌 현재를 있는 그대로 수용적으로 바라보는 태도로 인해 부정적인 인식과 감정의 확산을 막아[63], 부정적 상황에서도 압도되지 않고 자신을 믿음으로써 자기효능감이 증진된 것으로 해석된다. 또한 본 MBAT는 집단 안에서 자기표현과 개방을 통해, 창작자의 작품이 인정되고 수용되는 과정을 강조하였는데, 이러한 집단의 긍정적인 피드백이 간호사 자신의 잠재력에 대한 알아차림을 유도하여 긍정적 변화를 가져온 것으로 보인다.

삶의 만족도는 현재 생활에 대한 만족뿐만 아니라 지금까지 삶에 대한 전반적이며 주관적인 만족도를 평가한다. 한편 마음챙김을 통해 현재의 자신과 상황에 대해 자각하는 방식이 달라지며, 자각한 것을 있는 그대로 수용하도록 변화하게 된다. 이러한 변화는 단순히 심리적인 증상 개선뿐 아니라 인생관도 달라지게 하며, 삶에 대해 보다 긍정적인 평가를 하게 한다[64]. 이러한 마음챙김의 수용적이고 통찰적인 측면은 미술치료에서의 자기표현에 있어 자기탐색과 자기이해와 맞닿아 있다. 미술치료에서 매개가 되는 미술은 개인의 내면에 간직된 욕구와 감정을 자유롭게 표출하는 동시에, 여러 갈등을 재구성하고, 자기인식과 수용의 과정에서 통찰 및 자발성이 향상된다. 한편, 마음챙김은 수용적이고 통찰적인 측면이 강조됨에 따라 이들의 통합적 개입은 상호 시너지효과를 발휘한 것으로 보인다. 뿐만 아니라 마음챙김을 통한 적응적 요소들은 주위환경에 대한 통제력을 지니게 함으로써 전반적 삶의 만족 증진에 도움을 준다는 한정균[42] 연구와 맥을 같이하여, 본 연구의 MBAT 과정에서 미술작품을 다루는 통제력 증가가 삶의 만족도도 증가시킨 것으로 보인다. 아울러 이러한 삶의 만족도의 증가는 김정호[14]의 주장과 같이, 이후 자신의 삶도 더 만족스러울 수 있으리라는 기대 상승으로 이어진 것으로 보인다. 따라서 삶의 만족 예상도 같

이 높아진 것으로 해석된다.

마지막 측정치로 간호사의 마음챙김의 정도를 파악한 결과, 마음챙김 정도가 향상되었음을 확인하였다. 이는 마음챙김을 증진시키는 MBAT의 처치가 효과적으로 적용된 것으로 해석된다.

Brown과 Ryan[63]은 마음챙김의 요소를 현재에 일어나는 일에 알아차리고 자각하는 것이라고 한 바, 실제로 본 연구에서 MBAT 프로그램을 한 후에 참여자들은 자신이 경험하고 있는 어려움을 떠올리며 그것을 마주할 수 있었고, 좀 더 수용할 수 있게 되었다고 언어적으로 보고하였고, 많은 참가자들이 자신의 현재의 삶을 바라보며, 서로를 격려하고 지지하면서 감사를 표현하는 경우가 많았다. 따라서 본 연구 결과는 기존의 명상적 알아차림뿐만 아니라 미술치료를 통해 마음챙김이 효과적으로 작용하였음을 알 수 있다. 요약하면, 마음챙김과 미술치료가 공유하는 알아차림, 적응, 수용의 가치가 임상간호사의 스트레스의 감소와 함께 자기효능감 향상과, 삶의 만족도와 만족 예상에 긍정적인 영향을 주었음을 확인하였다.

본 연구의 의의는 현재까지 국내 임상간호사를 대상으로 개발된 마음챙김과 미술치료의 통합적 개입프로그램이 부재하고, 국외연구에서도 간호사를 대상으로 한 미술치료와 마음챙김의 개입프로그램이 없는 상황에서, 임상간호사를 대상으로 마음챙김과 미술치료를 접목한 통합적 프로그램인 MBAT 개발 및 임상간호사의 정신건강을 증진시키는 데 그 효과성이 검증되었다는 것이다. 아울러 본 연구를 통해 일상에서 쉽게 적용할 수 있는 현대 미술의 특성을 기반으로 하는 마음챙김의 효과성을 밝혀냄으로써 다학문적 연구방향을 제시하였다.

마지막으로 본 연구의 제한점으로는 국내 특정 지역에 위치한 임상간호사를 대상으로 프로그램을 시행하였기에 일반화에 한계가 있다. H병원이 3차 대형대학 병원이지만 하나의 병원이고, 더구나 26명의 연구대상자는 수가 많지 않아 일반화의 또 다른 한계점을 지니고 있다. 따라서 후속연구에서는 국내의 크고 작은 다양한 병원 현장의 임상간호사들을 대상으로 하는 반복 연구가 필요하다. 무엇보다도, 마음챙김은 꾸준히 지속적으로 하는 것이 중요하기에 12회기의 프로그램은 비

교적 짧은 기간이다. 따라서 더 긴 회기를 실시하는 연구를 시행하거나 프로그램 완료 후 일정 기간 지난 추후 검사를 포함하는 연구를 통해 프로그램 효과의 장기 지속성을 확인할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 직무스트레스가 높은 직종인 임상간호사들에게 마음챙김 기반 미술치료를 통해 그들의 스트레스 감소와 정신건강 증진에 기여하였길 바란다. 아울러 추후 그들을 위한 더욱 발전된 스트레스 중재 프로그램의 개발에 유용한 발판이 되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- [1] 한애경, 김옥수, 원종순, “임상간호사의 성격유형에 따른 직무스트레스와 대응방법에 관한 연구,” 임상간호연구, 제13권, 제2호, pp.125-136, 2007.
- [2] 정미영, 서남숙, “감성발달요법이 간호사의 스트레스, 피로, 수면 및 심박변이도에 미치는 효과,” 스트레스, 제26권, pp.60-67, 2018.
- [3] 윤은자, 김희정, “간호사의 이직의도 도구 개발,” 대한간호학회지, 제43권, 제2호, pp.256-266, 2013.
- [4] 신선화, 김화진, “임상간호사의 직무 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향: 건강증진 생활양식에 의해 조절된 감사의 매개효과,” 간호행정학회지, 제26권, 제4호, pp.378-387, 2020.
- [5] 강미정, 하양숙, “간호사의 에너지그램 성격 유형에 따른 직무 스트레스와 스트레스 대처방식,” 스트레스, 제18권, 제1호, pp.1-10, 2010.
- [6] J. Almost and H. K. Spence Laschinger, “Workplace empowerment, collaborative work relationships, and job strain in nurse practitioners,” Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, Vol.14, No.9, pp.408-420, 2002.
- [7] P. A. Ratner and R. Sawatzky, “Health status, preventive behaviour and risk factors among female nurses,” Health Reports, Vol.20, No.3, pp.53-61, 2009.
- [8] 김현미, 황미혜, 전성주, 장군자, “임상간호사의 전문직 자아개념,” 지역사회간호학회지, 제8권, 제2호, pp.327-336, 1997.

- [9] 김주현, 강현숙, 권성복, 김동욱, 박영숙, 서문자, 손영희, 손행미, 이여진, 이은희, 임난영, 조경숙, 한혜자, 성영희, 박정원, 이계숙, “한국 임상간호사 역할정립에 관한 연구 II: 한국 임상간호사 역할의 타당성 연구,” *임상간호연구*, 제10권, 제2호, pp.157-171, 2005.
- [10] 김영임, 이다예, “보건관리자와 임상간호사의 직무특성, 지식공유 및 조직문화가 조직몰입에 미치는 영향,” *한국직업건강간호학회지*, 제26권, 제4호, pp.236-246, 2017.
- [11] 김영임, “교대근무간호사의 건강증진생활양식수준과 영향요인,” *한국직업건강간호학회지*, 제20권, 제3호, pp.356-364, 2011.
- [12] OECD. <https://data.oecd.org/healthres/nurses.htm>
- [13] 이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 정인과, 한창수, “한글판 스트레스 자가 척도의 신뢰도와 타당도 연구,” *정신신체의학*, 제20권, 제2호, pp.127-134, 2012.
- [14] 김정호, “삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용,” *한국심리학회지: 건강*, 제12권, 제2호, pp.325-345, 2007.
- [15] J. M. A. Landa, E. López-Zafra, M. P. B. Martos, and M. D. C. Aguilar-Luzón, “The relationship between emotional intelligence, occupational stress and health in nurses: A questionnaire survey,” *International J. of Nursing Studies*, Vol.45, No.6, pp.888-901, 2008.
- [16] K. A. King, R. Vidourek, and M. Schwiebert, “Disordered eating and job stress among nurses,” *Journal of Nursing Management*, Vol.17, No.7, pp.861-869, 2009.
- [17] H. Wu, T. S. Chi, L. L. Chen, L. Wang, and Y. P. Jin, “Occupational stress among hospital nurses: Cross-sectional survey,” *Journal of Advanced Nursing*, Vol.66, No.3, pp.627-634, 2010.
- [18] 이복임, “최근 10년간 간호사의 스트레스에 관한 국외연구 동향분석,” *한국직업건강간호학회지*, 제21권, pp.27-36, 2012.
- [19] 이복임, 정혜선, “근로자의 삶의 질 예측모형,” *한국산업간호학회지*, 제20권, 제1호, pp.35-45, 2011.
- [20] 박성애, 김정희, “일개 종합병원 간호사의 행위유형과 사회적 지지 및 직무스트레스,” *간호행정학회지*, 제7권, 제2호, pp.349-359, 2001.
- [21] 이영숙, 태영숙, “중앙병동 간호사의 소진 체험,” *중앙간호학회지*, 제12권, 제1호, pp.100-109, 2012.
- [22] J. C. Rode, “Job satisfaction and life satisfaction revisited: A longitudinal test of an integrated model,” *Human Relations*, Vol.57, No.9, pp.1205-1230, 2004.
- [23] E. Diener, S. Oishi, and R. E. Lucas, “Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life,” *Annual Review of Psychology*, Vol.54, No.1, pp.403-425, 2003.
- [24] 한준, 김석호, 하상용, 신인철, “사회적 관계의 양면성과 삶의 만족,” *한국사회학*, 제48집, 제5호, pp.1-24, 2014.
- [25] H. C. Carlson, “A model of quality of work life as a developmental process,” *Education Training*, Vol.25, No.1, pp.27-32, 1983.
- [26] 양현지, 김은정, “자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스 및 삶의 만족도 간의 관계: 자기-측면들 간의 조화와 중요성의 조절효과,” *한국심리학회지: 건강*, 제21권, 제1호, pp.173-193, 2016.
- [27] 최규환, “호텔종사원의 직무스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향에 관한 연구,” *관광레저연구*, 제27권, 제2호, pp.267-287, 2015.
- [28] P. M. Hart, “Predicting employee life satisfaction: A coherent model of personality, work, and nonwork experiences, and domain satisfactions,” *Journal of Applied Psychology*, Vol.84, No.4, pp.564-584, 1999.
- [29] 한금선, 김정화, 이광미, 박지선, “임상간호사의 삶의 질과 건강증진행위와의 관계,” *정신간호학회지*, 제13권, 제4호, pp.430-437, 2004.
- [30] A. Bandura, Self-efficacy, In V. S. Ramachaudran(Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*(Vol.4, pp.71-81), New York: Academic Press, 1994. (Reprinted in H. Friedman(Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*(pp.1-15), San Diego: Academic Press, 1998).
- [31] 김미경, *임상간호사의 스트레스 대처능력과 회복탄력성이 간호업무성과에 미치는 영향*, 서울대학교 간호

- 대학원, 미간행 석사학위논문, 2017.
- [32] 김정희, 박은옥, “임상간호사의 직무 스트레스와 자기효능감이 우울에 미치는 영향,” 한국직업건강간호학회지 제21권, 제2호, pp.134-144, 2012.
- [33] M. D. Litt, “Self-efficacy and perceived control: Cognitive mediators of pain tolerance,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54, No.1, pp.149-160, 1988.
- [34] L. Lecci, M. A. Okun, and P. Karoly, “Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.66, No.4, pp.731-741, 1994.
- [35] 김기옥, 김순옥, 황선진, 이수진, 현은자, 최인수, 유현정, “ESM을 통해 본 대학생의 주관적 삶의 질: 정서, 인지적 효율성, 만족도의 측면에서,” *대한가정학회지*, 제43권, 제2호, pp.203-229, 2005.
- [36] 이혜진, 박형인, “마음챙김 기반 치료의 효과: 메타분석 연구,” *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.34, No.4, pp.991-1038, 2015.
- [37] R. A. Gotink, P. Chu, J. J. Busschbach, H. Benson, G. L. Fricchione, and M. M. Hunink, “Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs,” *PloS One*, Vol.10, No.4, e0124344, 2015.
- [38] R. Hart, I. Ivtzan, and D. Hart, “Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought,” *Review of General Psychology*, Vol.17, No.4, pp.453-466, 2013.
- [39] J. Cohen-Katz, S. D. Wiley, T. Capuano, D. M. Baker, and S. Shapiro, “The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study,” *Holistic Nursing Practice*, Vol.19, No.1, pp.26-35, 2005.
- [40] 김선영, 김윤주, 이호진, 홍혜정, “마음챙김명상 기반 스트레스관리 프로그램이 간호사관생도의 심리적 증상과 삶의 질에 미치는 효과,” *군진간호연구*, 제31권, 제1호, pp.110-119, 2013.
- [41] S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J. A. Astin, and B. Freeman, “Mechanisms of mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol.62, No.3, pp.373-386, 2005.
- [42] 한정균, “마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제20권, 제3호, pp.735-751, 2008.
- [43] J. Kabat-Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, No.2, pp.144-156, 2003.
- [44] 김은휘, “일 종합병원 간호사의 자기효능감과 마음챙김이 직무만족도에 미치는 영향에 대한 융합연구,” 제7권, 제5호, pp.107-116, 2016.
- [45] A. B. Bakker, “The crossover of burnout and its relation to partner health,” *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, Vol.25, No.4, pp.343-353, 2009.
- [46] S. H. Carson and E. J. Langer, “Mindfulness and Self-Acceptance,” *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.24, No.1, pp.29-43, 2006.
- [47] D. A. Monti, C. Peterson, E. J. Kunkel, W. W. Hauck, E. Pequignot, L. Rhodes, and G. C. Brainard, “A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer,” *Psychooncology*, Vol.15, No.5, pp.363-73, 2006.
- [48] 이주영, *자기성장을 목적으로 한 쉼터 거주 청소년의 집단미술치료 사례연구*, 동국대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2006.
- [49] 황해경, 전종국, 최은영, “집단미술치료가 공무원의 직무스트레스에 미치는 영향,” *상담학연구*, 제7권, 제2호, pp.325-345, 2006.
- [50] L. M. Toroghi, “The effectiveness of art therapy on housewives general health, anxiety and self-efficacy in Tehran,” *European Psychiatry*, Vol.30, p.852, 2015.
- [51] G. Kaimal and K. Ray, “Free art-making in an art therapy open studio: Changes in affect and self-efficacy,” *Arts & Health*, Vol.9, No.2, pp.154-166, 2017.
- [52] 서미정, 홍선미, “집단미술치료가 정신과 병동 간호사의 직무스트레스 및 감정표현에 미치는 영향,” *한국*

- 예술치료학회지, 제15권, 제1호, pp.93-115, 2015.
- [53] 김교옥, “알아차림 명상과 미술치료가 성인학습자의 자기성장에 미치는 영향,” 선도문화, 제20권, pp.529-565, 2016.
- [54] 김매자, 구미옥, “간호원이 근무중에 경험하는 스트레스 측정을 위한 도구개발 연구,” 대한간호학회지, 제14권, 제2호, pp.28-37, 1984.
- [55] 주진희, *응급실 간호사의 직무스트레스가 조직유효성에 미치는 영향요인*, 경희대학교 행정대학원, 미간행 석사학위논문, 2009.
- [56] R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, and L. Toney, “Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness,” *Assessment*, Vol.13, No.1, pp.27-45, 2006.
- [57] 원두리, 김교현, “한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구,” 한국심리학회지: 건강, 제11권, 제4호, pp.871-886, 2006.
- [58] 김아영, 차정은, “자기효능감과 측정,” 산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집, pp.51-64, 1996.
- [59] 김아영, “학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구,” 교육심리연구, 제11권, 제2호, pp.1-19, 1997.
- [60] D. C. Shin and D. M. Johnson, “Avowed “happiness as an overall assessment of the quality of life,” *Social Indicators Research*, Vol.5, No.1, pp.475-492, 1978.
- [61] E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, “The satisfaction with life scale,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.
- [62] 조명환, 차경호, *삶의 질에 대한 국가 간 비교*, 집문당, 1998.
- [63] K. W. Brown and R. M. Ryan, “The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, No.4, pp.822-848, 2003.
- [64] 김정호, “체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리,” 한국심리학회지: 건강, 제6권, 제1호, pp.23-58, 2001.

저자 소개

김 은 희(Eun-Hee Kim)

정회원



- 2003년 : 홍익대학교 회화과 미술 학사 / 예술학과 인문학사
- 2013년 : Hofstra University Creative Art Therapy 석사
- 현재 : 차의과학대학교 임상미술치료 박사과정

<관심분야> : 미술치료, 현대미술사

장 석 환(Seok-Hwan Chang)

정회원



- 1989년 : 서울대학교 심리학 학사
- 2013년 : Indiana University Bloomington 상담심리학 박사
- 현재 : 차의과학대학교 미술치료대학원 조교수

<관심분야> : 미술치료, 심리학