

자기표현훈련이 정신분열병환자의 자기표현행동 및 대인관계변화에 미치는 영향 *

김 정 숙**

우리나라의 정신질환자 수는 전인구의 2.16%인 93만명으로 추정되며, 이중 11.6%에 해당하는 11만명이 일정기간 입원치료를 요하는 것으로 나타나고 있다(보건복지백서, 1995). 이러한 유병률은 해마다 증가하고 있는 추세이며, 이는 퇴원하여 사회재적응을 필요로 하는 정신질환자 역시 증가하고 있음을 추정할 수 있게 한다.

최근 정신건강에 대한 관심과 그 문제의 심각성에 대한 인식은 높아지고 있으며, 정신치료의 동향 또한 과거의 치료중심에서 벗어나서 3차 예방으로서의 재활을 강조하고 있다(한국정신건강연구소 편, 1994). 이는 정신질환으로 인하여 부차적으로 갖게 되는 정신적 결함이나 사회적 장애를 줄이는데 그 목적이 있다(양옥경, 1996). 정신간호의 목표 역시 개인, 가족, 집단 및 지역주민의 정신건강을 증진시키고 정신질환의 발병률을 감소시키며, 장기입원으로 인하여 이차적으로 발생하게 되는 환자의 사회적 고립과 질병의 만성화, 입원화를 예방하고 재활을 촉진하는데 있다(도복늬 등, 1990; 유숙자, 1991).

정신질환의 만성화와 입원화를 예방하기 위해 조기퇴원이 권장되면서, 환자들의 퇴원후 사회적응력을 증진시키기 위한 목적으로 사회기술훈련에 대한 여러 가지 연구가 활발해지고 있는데, 이들 중 자기표현훈련(Hauser, 1979)이나 집단상담이 매우 효과적인 것으로(김혁곤, 1987; Long & Bluteau, 1988) 지적되고 있다. 자기표현훈련은 여러장면의 대인관계 상황에서 어떻게 반응하는 것이 올바른 방법이며, 어떻게 자신을 표현하는 것이 바람직한지, 그리고 어떻게 이러한 목표들을 달성할 수 있을 것인지를 구체적으로 가르쳐 줄 수 있는 프로그램으로 인간의 모든 행동은 학습되어 질 수 있다는 사회 학습이론에 입각한 재활치료의 한 형태이다(김연화, 1994).

특히 정신분열병 환자들이 그들 자신의 권리를 주장하는 능력이 다른 사람보다 결핍되어 있을 뿐 아니라, 대인관계에 있어서도 상대방의 선의의 행동과 의도에 대해 긍정적인 의견을 표현하는 능력도 결핍되어 있다. 또한 정신분열병 환자는 다른 사람에게 자신의 감정을 표현하는데 어려움을 가지고 있다. 그 이유는 환자자신의 감정에 대하여 표현하는 방법을 자연스럽게 배울 기회를 가지지 못하는데 있으며, 또한 사회기능에서의 심한 황폐화 등에 기인하고 있기 때문이다. 이러한 결핍이나 문제점이 환자들의 사회적 적응이나 재활을 방해하고 있다(Wolpe, 1969; 오석배, 1983; 전석균,

* 경희대학교 대학원 간호학과 석사학위 논문

** 경희대 대학원 박사학위 과정중

1990, 1994).

이러한 문제점에 입각하여 본 연구자는 정신분열병 환자의 간호중재 방안으로 사회재적응 프로그램인 자기표현훈련 프로그램을 개발하여 활용가능성을 검증하기 위하여 본 연구를 시도하였다.

자기표현훈련 프로그램의 활용가능성을 검증하기 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 자기표현훈련이 정신분열병 환자의 자기표현행동에 미치는 영향을 분석한다.
- 2) 자기표현훈련이 정신분열병 환자의 대인관계변화에 미치는 영향을 분석한다.
- 3) 자기표현훈련 후, 정신분열병 환자의 자기표현행동과 대인관계변화의 관계를 분석한다.

본 연구는 자기표현훈련이 정신분열병 환자의 자기표현행동 및 대인관계변화에 미치는 효과를 검정하기 위한 단일군 전후설계(One-group pretest- posttest design)로 연구 대상은 서대문에 위치한 T만성정신질환자 사회복지시설에 등록되어 있는 회원중 12명을 편의 표출하여 최종 대상자수는 10명이었고, 연구도구는 자기표현행동척도와 대인관계변화척도를 사용하였다.

본 연구에서 자기표현훈련을 실시하기 위하여 사용한 프로그램은 변창진, 김성희(1980)가 Rakos 와 Schroeder(1980)의 자기 지시 주장훈련(self-directed assertiveness training)을 우리나라 실정에 맞게 개발한 프로그램(김성희, 1982, 1984, 1990)과 홍경자(1995)의 자기표현 및 주장력 향상을 위한 집단상담 프로그램, 그리고 현재 한국심리상담소에서 실시하는 자기표현훈련 프로그램을 토대로 본 연구자가 정신질환자에게 맞도록 재구성한 프로그램이다.

연구방법 및 절차는 연구 대상자를 선정한 후, 1997년 8월 4일에서 1997년 9월 24일까지 자기표현훈련 프로그램을 매주 2회 60분씩 14회를 시행하였고, 자기표현훈련 프로그램 처치 전·후의 효과를 밝히기 위하여 자기표현행동과 대인관계변화를 측정하였다.

수집된 자료의 분석은 일반적 특성의 경우 실수와 백분율을 구하였고, 가설검증을 위해 paired t-test를 실시하였으며, 자기표현행동과 대인관계변화의 관계분석은 Pearson's 적률 상관관계를 이용하였다.

본 연구의 가설을 검증한 결과는 다음과 같다.

- 1) 제 1 가설인 “정신분열병 환자의 자기표현행동 점수는 자기표현훈련 후가 전보다 높을 것이다.”는 지지되었다($t = -6.50, p = .000$).
- 2) 제 2 가설인 “정신분열병 환자의 대인관계변화 점수는 자기표현훈련 후가 전보다 높을 것이다.”는 지지되었다($t = -5.09, p = .001$).
- 3) 제 3 가설인 “자기표현행동 점수가 높을 수록 대인관계변화 점수가 높을 것이다.”는 지지되었다($r = .832, p = .003$).

결론적으로 자기표현훈련 프로그램을 받은 정신분열병 환자는 자기표현행동이 향상되었고, 대인관계가 긍정적으로 변화되었으며, 자기표현행동이 향상되면 대인관계가 긍정적으로 변화된다는 결과를 확인할 수 있었다.

본 논문의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 지속적인 자기표현훈련의 효과를 평가하기 위해서 지속적인 추후관리 연구가 필요하다.
- 2) 자기표현훈련의 효과성을 다방면에서 검토해 보기 위해 자기표현행동, 대인관계변화 변인 이외의 다른 변인을 가지고 효과검증의 연구를 하는 것이 필요하다.
- 3) 효율적인 프로그램의 개발을 위해서 대상자의 병력, 진단명, 성별, 연령 등과 자기표현행동 사이의 상관관계를 고려해 보는 후속 연구가 필요하다.
- 4) 자기표현훈련에 관한 측정은 자가보고 외에 VTR을 이용한 행동측정 및 생리적인 측정이 필요하다.