영성증진 프로그램이 간호대학생의 영성, 공감, 스트레스에 미치는 효과

강석정¹⁾ · 용진선²⁾

Effects of a Spirituality Promotion Program on Spirituality, Empathy and Stress in Nursing Students

Kang, Seok-Jung¹⁾ · Yong, Jinsun²⁾

1) Doctoral Student, Graduate School, The Catholic University of Korea, Seoul

2) Professor, College of Nursing, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine the effects of a spirituality promotion program on spirituality, empathy and stress in nursing students. **Methods:** This study used one-group pretest-posttest design. Participants were 162 nursing students who participated in the spirituality program at C University in Seoul between 2014 and 2016. The effects of this study were measured using the Spirituality Assessment Scale, Toronto Empathy Questionnaire and Perceived Stress Scale-10. Data were analyzed using paired t-test and Wilcoxon signed rank test. **Results:** Spirituality increased significantly ($Z=-8.06$, $p<.001$), empathy also increased significantly ($Z=-2.05$, $p=.040$) and perceived stress decreased significantly ($t=5.59$, $p<.001$) after the spirituality promotion program. **Conclusion:** Results show that the spirituality promotion program is an effective intervention to improve spirituality and empathy and reduce stress for nursing students. Therefore, this study proposes utilization of this spirituality promotion program with nursing students so that they can take care of themselves and develop the ability to perform holistic nursing care for patients.

Key Words: Students, Nursing; Education; Spirituality; Empathy; Stress, Psychological

주요어: 간호대학생, 교육, 영성, 공감, 스트레스

1) 가톨릭대학교 대학원 대학원생

2) 가톨릭대학교 간호대학 교수

Received May 23, 2019 Revised Aug 26, 2019 Accepted Sep 9, 2019

Corresponding author: Yong, Jinsun

College of Nursing, The Catholic University of Korea

222 Banpo-daero Seocho-gu, Seoul 06591, Korea

Tel: +82-2-2258-7412, Fax: +82-2-2258-7772, E-mail: jjyong@catholic.ac.kr

서론

1. 연구의 필요성

간호는 대상자의 신체적, 정신적, 사회적, 영적인 부분을 포함한 전인간호를 목표로 하고 있으며, 이 가운데 영적 돌봄은 전인간호를 수행하기 위한 필수적인 영역으로 강조되고 있다[1]. 간호사는 영적 돌봄을 통해 대상자의 영적 요구를 사정하고 이를 충족시킴으로써 대상자에게 전인적 돌봄을 제공하게 된다[2]. 그러나 간호사들은 영적 돌봄을 위한 교육 부족 그리고 영적 돌봄 수행자로서의 역할에 대한 인식 부족 등을 이유로 여전히 영적 돌봄 수행에 소극적인 태도를 보이고 있다[3]. 이를 극복하기 위한 방안으로 간호대학생 때부터 영적 돌봄 역량을 개발하기 위한 체계적인 교육이 필요하다.

영성은 영적 돌봄 역량을 개발하기 위해서 가장 중요하고 우선시 되는 부분이다[4]. 영성은 인간의 역동적이고 내적인 영역으로, 인간은 영성을 통하여 삶의 궁극적인 의미와 목적, 그리고 초월성을 추구하고, 자신·가족·사회·자연 그리고 의미 있는 또는 성스러운 대상과의 관계를 체험하게 된다고 정의한다[5]. 즉, 영성은 종교적인 영역과 실존적인 영역을 포괄하는 넓은 의미로 인간의 건강과 안녕에 필수적인 요소이다[2]. 이러한 영성에 대한 인식은 간호대학생의 영적 돌봄 역량에 영향을 미치는 것으로 나타났다[6]. 영성에 대한 인식과 더불어 자신을 영적으로 돌볼 수 있어야 대상자를 영적으로 돌볼 수 있기 때문에, 개인의 영성을 증진시키는 것이 영적 돌봄 역량을 개발하기 위해서 가장 중요한 요소라고 볼 수 있다[4]. 간호대학생들의 영성을 증진시키는데 중점을 둔 교육 프로그램을 적용한 연구는 소수[7]에 불과하지만, 영성기반 교육 프로그램은 간호대학생의 영적 건강 상태에 긍정적인 효과가 있는 것으로 입증되었다. 또한, 간호사들에게 영성증진교육을 제공하여 그들의 영성과 공감능력이 증진된 긍정적인 결과가 보고되었다[8]. 이와 같은 맥락에서, 간호대학생들에게도 영성을 증진시키고 자신과 타인을 영적으로 돌볼 수 있도록 영성증진교육을 제공하고 그 효과를 검증하는 것이 필요하다.

간호 교육에서 영적 돌봄 교육자는 학생 스스로의 영성을 인식하도록 돕는 것과 더불어 타인과 잘 공감할 수 있도록 교육해야 한다고 강조하고 있다[9]. 공감은 대상자의 요구에 적절하게 반응하고 의사소통하여 대상자와 의미 있는 유대관계를 형성하게 하며, 이를 통해 대상자의 안녕과 간호의 질에 영향을 주는 요소이다[10]. 영적 돌봄은 대상자의 고통과 요구에 공감하고 연민하는 마음으로 함께하고 돌보는 것으로[5], 공감은

영적 돌봄에서 필수적인 요소라고 할 수 있다. 이를 지지하는 연구결과로 간호대학생의 공감능력이 높을수록 영적 돌봄 역량 정도가 높은 것으로 나타났다[11]. 따라서, 간호대학생 때부터 공감능력을 개발하여 영적 돌봄 역량을 기르는 교육이 필요하다. 지금까지 영성증진 교육 프로그램이 간호사의 공감능력에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났는데[8], 간호대학생과 관련된 연구는 없어 이에 대한 연구가 필요한 실정이다.

간호대학생은 이론 수업뿐만 아니라 임상실습 교육과정에서 다양한 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 스트레스는 불안과 우울, 인지장애를 유발하고[12], 나아가서는 올바른 간호전문직관의 수립에 부정적인 영향을 준다[13]. 이는 환자를 돌보는 데도 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 영성은 간호대학생의 스트레스를 완화시키는 요인으로[7], 간호대학생은 스트레스를 조절하기 위해서 자신의 영성을 개발하여 스스로를 먼저 영적 돌볼 수 있어야 한다. 영성기반 교육 프로그램은 간호대학생들의 스트레스에 긍정적인 효과가 있었고[7], 간호사들에게도 스트레스 완화효과를 가져왔다[8].

이와 같이 영성과 영성기반 교육 프로그램의 효과가 주목을 받으면서 간호대학생을 대상으로 한 영성 관련 교육 프로그램[14,15]들이 다양하게 시도되고 있다. 이 프로그램들은 Narayanasamy [16]의 ASSET 모델(a model for Actioning Spirituality and Spiritual Care Education and Training in nursing)을 적용하였으며, 영적간호 실무역량을 향상시키기 위한 목적으로 포괄적인 교육 프로그램 안에서 영성을 부분적으로 다루었다고 볼 수 있다. 간호대학생의 영성을 개발하기 위해서는 우선적으로 자신을 영성적으로 돌보고 훈련하는 방법에 초점을 두어야 한다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 영성을 개발하기 위해 자신을 영성적으로 돌보고 훈련하는 방법에 초점을 두고 개발한 영성증진 프로그램을 임상실습 전 간호대학생에게 적용하여 영성, 공감, 지각된 스트레스에 대한 효과를 평가하고자 한다.

2. 개념적 틀

본 영성증진 중재연구는 Sulmasy [17]의 Biopsychosocial-spiritual model을 기초로 하여 Figure 1의 개념적 틀에 따라 구성하였다. Biopsychosocial-spiritual model은 인간을 신체적, 심리사회적 및 영적인 영역으로 포괄하여 보고, 각 영역은 서로 연결되어 상호 영향을 주고받는 것으로 설명한다. 이 모델에서 개인의 현재 상태에 영적 중재를 가하면 영적·신체적·심리사회적 영역에 포괄적으로 영향을 미치게 된다고 본다. 따라

Figure 1. The psychosocial-spiritual model of the spirituality promotion program.

서 본 연구는 이 개념적 틀을 바탕으로 임상 실습을 앞둔 간호대학생들에게 영성증진중재를 제공한 후 그들의 영성과 공감 및 스트레스에 미치는 영향, 즉 영적·심리사회적 상태에 대한 중재효과를 검증하였다.

3. 연구목적

본 연구는 일개 간호대학 3학년 학생들에게 영성증진 프로그램을 적용한 후 영적·심리사회적 효과를 검증하고자 시도되었으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 영성증진 프로그램이 간호대학생의 영성에 미치는 효과를 검증한다.
- 영성증진 프로그램이 간호대학생의 공감에 미치는 효과를 검증한다.
- 영성증진 프로그램이 간호대학생의 지각된 스트레스에 미치는 효과를 검증한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 매년 1주일간 1학점(16시간/주)으로 운영되는 정규 교과목인 영성증진 프로그램이 간호대학 3학년 학생의 영성, 공감, 스트레스에 미치는 효과를 조사한 단일집단 사전-사후 설계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 2014년부터 2016년에 서울시 소재 C대

학교 간호대학에서 매년 동일한 주제로 이루어진 전공기초 교과목인 ‘옵니버스III: 전인적 돌봄과 치유’를 수강한 각 해당년도의 3학년 학생 전원을 대상으로 하였다. 본 연구에 참여한 3학년 학생은 연구의 목적과 절차를 이해하고 이에 동의한 총 276명으로 사전·사후에 실시한 영성, 공감, 지각된 스트레스 관련 설문조사에서 응답이 누락된 설문지를 제출한 114명을 제외한 총 162명의 익명화 처리된 설문지를 분석하였다.

3. 연구도구

1) 영성

영성은 관계성, 내적 자원, 삶의 의미와 목적 및 초월성을 포함하는 속성을 지니는 것으로 정의되며 Howden [18]이 개발한 것을 Oh 등[19]이 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 도구를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 4개의 하위영역(관계성, 초월성, 내적자원, 삶의 의미와 목적)으로 구성되었으며 총 28개 문항이다. 각 문항은 6점 척도로 점수의 범위는 28~168점이며 점수가 높을수록 영성이 높음을 의미한다. Oh 등[19]의 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었고, 본 연구에서는 .94였다.

2) 공감

공감은 다른 사람의 감정을 이해하고 이에 대해 정서적 의사소통을 실행하며 적절하게 반응하는 능력으로, Spreng 등[20]이 개발한 Toronto Empathy Questionnaire (TEQ)를 Seo 등[8]이 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 도구를 이용하여 측정하였다. 도구는 총 16문항으로 5점 척도이며 점수 범위는 0~64점으로 점수가 높을수록 공감이 높음을 의미한다. 역문항은 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 15번 문항이다. Seo 등[8]의 연

구에서 Cronbach's α 는 .78이었고 본 연구에서는 .79였다.

3) 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 스트레스에 대하여 개인이 지각하는 정도를 의미하는 것으로, Cohen 등[21]이 개발하고 Lee [22]가 변안한 Perceived Stress Scale (PSS)을 이용하여 측정하였다. 이는 지난 한 달 동안 개인의 생활이 예측할 수 없고, 조절할 수 없으며, 부담이 되었다고 지각하는 정도를 의미한다. 총 10문항의 5점 척도로 점수범위는 0~40점이며 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 역문항은 4, 5, 7, 8번 문항이다. Cohen 등[21]의 연구에서 Cronbach's α 는 .78이었고, Lee [22]의 연구에서는 .69였다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .84였다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구는 C대학교 IRB 심사를 거쳐 연구 승인(MC16EISI 0109)을 받은 후 2014년부터 2016년까지 매년 5월에 시행된 영성증진 프로그램인 '옴니버스III: 전인적 돌봄과 치유' 교과과정 평가를 위해 수집한 사전·사후 설문지의 자료를 분석하였다. 사전 조사는 설문지를 이용하여 수업을 시작하기 전날에 일반적 특성, 영성, 공감, 지각된 스트레스를 측정하였다. 사후 조사는 설문지를 이용하여 모든 수업을 마친 당일에 영성, 공감, 지각된 스트레스를 측정하였다. 사전·사후 설문조사 전에 대상자에게 연구의 목적과 설문조사를 거부할 수 있는 권리 및 비밀보장 등에 대하여 충분히 설명한 후 연구에 동의한 경우 설문조사에 참여하도록 하였다. 또한 설문조사 참여에 동의하지 않더라도 어떠한 불이익이 발생하지 않음을 설명하였다.

5. 영성증진 프로그램

영성증진 프로그램인 '옴니버스III: 전인적 돌봄과 치유'는 3학년 간호대학생이 임상실습 시작 전에 수강하는 1학점의 정규 교과목으로 1주에 4일간, 총 16시간으로 구성되었다. 매년 동일한 프로그램으로 교과목이 진행되었다.

본 교과목은 Easwara [23]의 Passage meditation과 선행연구[24]를 바탕으로 개발된 간호사 대상 영성증진 프로그램 [8]을 기초하여 교과목 담당 교수, 명상 전문가, 교육학자, 개발된 간호사 대상 영성증진 프로그램을 이수한 임상 수간호사로 구성된 연구팀이 본 교육과정에 맞게 재구성한 프로그램이다. 학생들은 본 프로그램 시행 전 과제로 배부된 전인적·영적 돌봄과 관련된 내용을 읽고, 자신의 영적 여정을 되돌아보고 사랑과 고통의 체험 등을 포함한 성찰적 소감문을 작성하여 제출하였다. 본 프로그램의 각 회기별 구성은 크게 영성증진을 위한 교훈적 내용의 강의, 명상 실천 및 소그룹 나눔의 3가지로 이루어졌다. 교훈적 내용의 강의는 Easwaran [23]의 저서에 수록된 6개의 주제로 구성되었으며, 한 주제 당 50~60분 동안 강의하였다. 강의 후에는 소개된 주제에 대해 고요히 인식하며 명상 전문가의 주도 하에 걷기·호흡·정좌 명상을 50~60분간 시행하였다. 명상 후에는 8~9명씩 소그룹으로 나누어, 그룹 별 1인의 촉진자와 함께 각 강의 주제와 명상과 관련된 개인적 경험을 50~60분간 나누었다(Table 1). 촉진자는 간호사 대상 영성증진 프로그램을 수료한 간호사들로 이들은 명상에 함께 참여하며 맡은 소그룹의 학생들 간에 나눔이 원활히 이루어지도록 이끌어주는 역할을 하였다. 사전 회의를 통해 교과목 담당교수, 명상 전문가, 촉진자들은 교육진행방법에 대해 검토하고 논의하는 시간을 가졌다.

Table 1. Contents of the Spirituality Promotion Program

Day	Time	Content description
Day 1	1	Orientation
	2~3	Lecture 1: Introduction to spiritual care
	4	Meditation
	5	Lecture 2: Choosing a holy word & Repetition of a holy word
	6~7	Meditation & Small group discussion
Day 2	8	Lecture 3: Emotional control
	9	Lecture 4: Slowing down
	10~11	Meditation & Small group discussion
Day 3	12	Lecture 5: One pointed attention
	13	Lecture 6: Spiritual integration
	14~15	Meditation & Small group discussion
Day 4	16	Presentation & Closing ceremony

프로그램의 구체적인 일정을 살펴보면, 첫째 날은 자연이 있는 인근 지역 수련원에서 영적 간호에 대한 기본 개념 그리고 영성증진 프로그램의 거룩한 이름 암송을 주제로 한 2회의 강의, 걷기·호흡·정좌 명상 실천 및 소그룹 나눔이 총 7시간에 걸쳐 이루어졌다. 특히 자연 속에서 걷기 명상을 수행하는 기회를 제공하였으며, 스스로 선택한 거룩한 이름은 반복적으로 꾸준히 암송하도록 강조하였다. 둘째 날부터 마지막 날까지는 교내에서 이루어졌다. 둘째 날은 감정 조절하기와 서두르지 않기를 주제로 한 2회의 강의, 걷기·호흡·정좌 명상 실천 및 소그룹 나눔이 총 4시간에 걸쳐 이루어졌다. 셋째 날은 한 번에 한곳에 집중하기와 전체 통합하기를 주제로 한 2회의 강의, 걷기·호흡·정좌 명상 실천 및 소그룹 나눔이 총 4시간에 걸쳐 이루어졌다. 프로그램 마지막 날에는 내 안에 변화된 인식, 프로그램에 대한 전반적인 소감 및 앞으로의 결심 등 성찰적 소감문을 작성하여 1시간 동안 함께 나누는 시간을 가지며 프로그램을 종료하였다.

6. 자료분석

본 연구는 SPSS/WIN 20 프로그램을 이용하여 통계분석을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였다. 종속변수의 정규성은 Shapiro-Wilk test로 확인하였다. 영성증진 프로그램 제공 전후의 영성과 공감에 대한 차이는 Wilcoxon signed rank test, 지각된 스트레스 차이는 paired t-test로 분석하였다.

연구결과

1. 일반적 특성

일반적 특성으로 20세에서 24세가 150명(92.6%)으로 가장 많았으며, 142명(87.7%)이 여학생이었다. 종교는 없는 경우가

71명(43.8%)으로 가장 많았으며, 가톨릭 51명(31.5%), 개신교 35명(21.6%) 순이었다(Table 2).

2. 영성증진 프로그램의 효과

영성증진 프로그램 제공 후 효과 변인에 대한 전후 간의 차이는 Table 3과 같다. 영성은 프로그램 적용 후 유의하게 향상되었고($Z=-8.06, p<.001$) 하위영역에서는 관계성($Z=-6.99, p<.001$), 내적자원($Z=-7.73, p<.001$), 초월성($Z=-7.63, p<.001$), 삶의 의미와 목적($Z=-5.86, p<.001$)의 4개 영역에서 모두 의미 있는 향상을 보였다. 공감은 프로그램 적용 후 유의하게 향상되었다($Z=-2.05, p=.040$). 지각된 스트레스는 프로그램 실시 전에 비해 유의하게 감소되었다($t=5.59, p<.001$).

논 의

본 연구는 첫 임상실습을 앞둔 간호대학생을 대상으로 영성증진 프로그램을 적용하여 간호대학생의 영성, 공감 및 스트레스에 미치는 효과를 파악하기 위해 실시되었다. 연구결과 영성증진 프로그램은 간호대학생의 영성과 공감을 향상시키고, 스

Table 2. General Characteristics of the Participants ($N=162$)

Characteristics	Categories	n (%)
Age (year)	20~24	150 (92.6)
	25~29	7 (4.3)
	> 30	5 (3.1)
Gender	Male	20 (12.3)
	Female	142 (87.7)
Religion	Catholic	51 (31.5)
	Protestant	35 (21.6)
	Buddhist	4 (2.5)
	None	71 (43.8)
	Others	1 (0.6)

Table 3. Effects of the Spirituality Promotion Program on Spirituality, Empathy and Perceived Stress

($N=162$)

Variables	Pre		Post		t or Z	p
	M±SD	Median (IQR)	M±SD	Median (IQR)		
Spirituality [†]	116.67±17.00	116.00 (23)	127.48±17.11	130.00 (22)	-8.06	<.001
Unifying interconnectedness	43.35±5.62	43.00 (7)	46.25±5.84	47.00 (7)	-6.99	<.001
Innerness or inner resources	32.12±5.99	32.00 (9)	35.91±5.80	37.00 (8)	-7.73	<.001
Transcendence	23.40±4.42	23.50 (7)	26.21±4.22	26.00 (5)	-7.63	<.001
Purpose and meaning in life	17.81±2.87	18.00 (4)	19.11±2.82	19.50 (4)	-5.86	<.001
Empathy [†]	45.85±6.21	47.00 (9)	46.82±6.73	48.00 (9)	-2.05	.040
Perceived stress	20.49±5.21		18.56±5.49		5.59	<.001

IQR=interquartile range; [†] Wilcoxon signed rank test.

트레스를 감소시키는 긍정적인 효과가 있었다. 이러한 결과는 임상경력 5년 미만의 간호사를 대상으로 영성증진 프로그램을 시행한 Seo 등[8]의 연구에서 프로그램 후 간호사의 영성과 공감 수준이 향상되고, 스트레스가 감소되었다고 보고한 결과와 일치하였다. 이는 본 연구의 영적 중재가 영적 및 심리사회적 효과, 즉 다차원적 효과를 지니고 있음을 보여주었다.

본 연구에서 영성증진 프로그램은 간호대학생의 영성을 향상시켰다. 또한 본 프로그램은 영성의 하부영역인 관계성, 내적자원, 초월성 및 삶의 의미와 목적을 모두 향상시켰다. 이는 Jung 등[14]의 연구에서 소그룹 토론과 자가 보고서 및 자아사정도구를 이용한 자기 이해의 과정이 간호대학생의 영성의 하부영역 중 관계성, 내적자원 및 삶의 의미와 목적을 향상시킨 결과와 유사하였다. 또한, Hsiao 등[7]의 연구에서도 개인의 영성 인식을 기반으로 한 프로그램이 타인과의 관계성, 삶의 의미, 초월성 등의 속성을 가진 영적 건강 상태를 향상시켰다고 보고하였는데, 이는 본 연구결과와 유사하였다. 자신의 영성을 향상시키기 위해서는 자기를 인식하고 이해하며 공감할 수 있는 자기 성찰의 과정이 중요하다[25]. 본 영성증진 프로그램은 마음을 고요히 하고 현재에 집중할 수 있는 명상 방법과 소그룹 나눔을 반복적으로 시행하면서 자기 성찰의 기회를 제공하였다. 이를 통해 자신에 대한 인식을 넓히고, 긍정적 초월적 시각과 함께 타인에 대한 유대감을 강화하고, 영적자기돌봄을 하여 영성을 향상시킨 것으로 사료된다. 영적 돌봄이 임상실무에서 뿌리 내리기 위해서는 자기 성찰과 영적자기돌봄을 통한 영성을 증진시키기 위한 체계적인 프로그램이 지속적으로 개발되어야 한다. 따라서, 간호대학생 때부터 본 영성증진 프로그램을 기반으로 먼저 자신의 영성을 개발하는 것은 영적 돌봄을 준비하는데 있어 중요한 밑바탕이 될 것이다.

본 연구에서 영성증진 프로그램은 간호대학생의 공감 수준을 유의하게 향상시켰다. 간호대학생을 대상으로 한 영성증진 프로그램에서 공감 수준을 확인한 연구결과가 없어 비교하기 어려우나, 영성증진 프로그램이 임상경력 5년 미만 간호사의 공감 수준에 긍정적인 효과를 나타낸 Seo 등[8]의 연구와 유사한 결과를 보였다. 공감 수준을 향상시키기 위해서는 먼저 스스로의 불완전함을 수용하고 자신에게 마음을 여는 자기 공감이 선행되어야 하며, 이러한 자기 공감은 자기를 인식하는 과정에서 시작된다[25]. 자기인식 수준이 낮으면 자신의 감정과 느낌이 어떠한지 또한 자신의 감정이나 행동이 타인에게 어떤 영향을 끼치는지 인지하기 어렵다. 하지만 자기인식 수준이 높으면 대상자와의 관계에서 의사소통 기술을 향상시켜 대상자에게 치유적 환경을 제공하여 효과적으로 돌봄을 수행할 수 있다

[26]. 본 영성증진 프로그램을 통한 영성 증진은 자기에 대한 이해와 인식을 확장하며, 자신과 타인과의 관계를 긍정적으로 조화롭게 할 수 있는 내적 역량이 향상되었음을 의미한다. 이러한 내적 역량의 향상은 자기 공감을 넘어 타인을 이해하고 공감하는 능력을 향상시키는데 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 더불어 이를 좀 더 공고히 하기 위해, 영성증진 프로그램이 공감 능력에 미치는 효과를 재검증하는 연구가 필요하다.

본 연구에서 영성증진 프로그램은 간호대학생의 스트레스를 감소시켰다. 이는 Hsiao 등[7]의 연구에서 영성 교육 프로그램이 간호대학생의 임상실습 스트레스를 감소시킨 결과와 유사하게 나타났다. Hsiao 등[7]의 연구에서는 영성의 개발이 스트레스를 긍정적으로 인식하고 이를 극복할 수 있도록 영향을 주는 것으로 보았는데, 이는 본 영성증진 프로그램에서 명상적 훈련을 통한 영성 증진이 간호대학생들 자신에 대한 이해와 함께 긍정적 초월적 시각을 향상시켜 스트레스를 감소시키는데 도움을 준 것과 유사하다고 볼 수 있다. 또한 영성증진 프로그램이 간호사들의 스트레스 및 긍정적 시각을 의미있게 향상시킨 결과[8]와도 맥이 통한다고 볼 수 있다. 본 영성증진 프로그램에서 활용된 명상 기반의 영적 중재는 스트레스, 감정 소진 등에 효과적인 것으로 보고되었다[24,27]. 거룩한 이름 암송 명상 및 걷기·호흡·정좌 명상을 통한 영성의 개발은 간호교육에서도 어렵지 않게 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서 적용한 영성증진 프로그램은 범종교적이며, 다차원적인 효과를 지닌 영성 증진을 위한 중재로 전인적, 영적 간호를 위한 역량을 쌓기 위한 가장 기본적인 정규 교육과정으로서 그 의의가 크다고 본다. 하지만, 본 연구는 일개 간호대학생을 대상으로 시행하였으며, 정규 교육과정으로 프로그램을 적용하였기 때문에 단일군의 프로그램 전·후의 단기 효과만을 측정하여 결과의 일반화에 한계가 있다. 따라서, 추후 연구대상을 확대하고 적절한 표본 수를 고려한 유사실험연구 및 프로그램의 장기적 효과를 측정하는 반복 연구가 필요하다. 마지막으로, 영성증진 프로그램을 경험한 간호대학생이 실제적으로 임상에서 영적 돌봄을 효과적으로 수행하는지에 대해 파악해 볼 필요가 있다. 앞으로 본 연구를 토대로 영성증진 프로그램을 더욱 더 체계화하여 영적 돌봄을 위한 교육과정이 단계적으로 확대 운영되기를 제언한다.

결론

미래의 간호사로서 간호대학생은 전인간호를 수행하기 위해 영적 돌봄에 대한 교육이 필요하다. 그리고 임상실습에서부

터 겪게 되는 신체적·심리사회적·영적으로 힘든 상황을 잘 극복하고 대상자를 이해할 수 있어야 한다. 이를 위해 간호대학생 스스로의 영성을 인식하고 계발하는 것이 중요하여 본 연구에서는 임상 실습을 앞둔 3학년 간호대학생들에게 영성증진 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하였다. 연구결과 영성증진 프로그램은 간호대학생의 영성, 공감, 스트레스에 긍정적인 효과를 나타냈다. 따라서 간호대학생 때부터 영성을 증진시켜 자신뿐 아니라 환자에게도 전인적 돌봄을 수행할 수 있는 역량을 키우기 위해 영성증진 프로그램을 적극적으로 적용하는 것이 필요하다.

REFERENCES

- White D, Hand M. Spiritual nursing care education an integrated strategy for teaching students. *Journal of Christian Nursing*. 2017;34(3):170-175.
<https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000395>
- Wright S, Neuberger J. Why spirituality is essential for nurses. *Nursing Standard*. 2012;26(40):19-21.
- Balboni MJ, Sullivan A, Enzinger AC, Epstein-Peterson ZD, Tseng YD, Mitchell C, et al. Nurse and physician barriers to spiritual care provision at the end of life. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2014;48(3):400-410.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2013.09.020>
- Ross L, Giske T, van Leeuwen R, Baldacchino D, Mcsherry W, Narayanasamy A, et al. Factors contributing to student nurses' / midwives' perceived competency in spiritual care. *Nurse Education Today*. 2016;36:445-451.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.10.005>
- Puchalski CM, Vitillo R, Hull SK, Reller N. Improving the spiritual dimension of whole person care: reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*. 2014;17(6):642-656. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>
- Ross L, McSherry W, Giske T, van Leeuwen R, Schep-Akerman A, Koslander T, et al. Nursing and midwifery students' perceptions of spirituality, spiritual care, and spiritual care competency: A prospective, longitudinal, correlational European study. *Nurse Education Today*. 2018;67:64-71.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.002>
- Hsiao YC, Chiang HY, Lee HC, Chen SH. The effects of a spiritual learning program on improving spiritual health and clinical practice stress among nursing students. *Journal of Nursing Research*. 2012;20(4):281-290.
<https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e318273642f>
- Seo I, Yong J, Park J, Kim J. Spiritual and psychosocial effects of the spirituality promotion program on clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2014;44(6):726-734.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2014.44.6.726>
- Cone PH, Giske T. Integrating spiritual care into nursing education and practice: Strategies Utilizing Open Journey Theory. *Nurse Education Today*. 2018;71:22-25.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.08.015>
- Brunero S, Lamont S, Coates M. A review of empathy education in nursing. *Nursing Inquiry*. 2010;17(1):65-74.
<https://doi.org/10.1111/j.1440-1800.2009.00482.x>
- Kim J, Choi S. Influence of self-esteem, empathy and existential well-being on spiritual care competence in nursing students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2015;22(3):328-337.
<https://doi.org/10.7739/jkafn.2015.22.3.328>
- Jimenez C, Navia-Osorio PM, Vacas Diaz C. Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing*. 2010;66(2):442-455.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x>
- Ye Y, Hu R, Ni Z, Jiang N, Jiang X. Effects of perceived stress and professional values on clinical performance in practice nursing students: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*. 2018;71:157-162.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.036>
- Chung MJ, Eun Y. Development and effectiveness of a spiritual care education program for nursing students - based on the ASSET model. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011; 41(5):673-683. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.5.673>
- Hong S. Effects of a spiritual care education program based on the action learning on spiritual needs, spiritual well-being and spiritual care competence of nursing students. *Journal of the Korea Contents Association*. 2016;16(1):285-294.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.01.285>
- Narayanasamy A. ASSET: a model for actioning spirituality and spiritual care education and training in nursing. *Nurse Education Today*. 1999;19(4):274-285.
<https://doi.org/10.1054/nedt.1999.0637>
- Sulmasy DP. A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The Gerontologist*. 2002;42(3):24-33.
https://doi.org/10.1093/gront/42.suppl_3.24
- Howden JW. Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale [dissertation]. Texas: Texas Woman's University; 1992.
- Oh PJ, Jun HS, So WS. Spiritual assessment scale: Psychometric evaluation of the Korean version. *Journal of Korean Oncology Nursing*. 2001;1(2):168-179.
- Spreng RN, McKinnon MC, Mar RA, Levine B. The Toronto Empathy Questionnaire: scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*. 2009;91(1):62-71.
<https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of per-

- ceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
22. Lee YH. The relationships between perceived stress, spiritual well-being and self-care behavior in patient with Type 2 diabetes [master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2007. p. 63.
23. Easwaran E. *Passage meditation: Bringing the deep wisdom of the heart into daily life*. 3rd ed. Tomales, CA: Nilgiri Press. 2008.
24. Oman D, Hedberg J, Thoresen CE. Passage meditation reduces perceived stress in health professional: a randomized, controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006;74(4):714-719. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.714>
25. Cobb MR, Puchalski CM, Rumbold B. *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare*. New York: Oxford University Press. 2012. p. 276-277.
26. Rasheed SP. Self-Awareness as a therapeutic tool for nurse/client relationship. *International Journal of Caring Sciences*. 2015;8(1):211-216.
27. Van Vliet M, Jong MC, Jong M. Effects of a mind-body medicine skills program on perceived stress, empathy and self-reflection among medicine and nursing students: A quantitative study. *Journal of Alternative. and Complementary Medicine*. 2014;20(5):A99. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.5262.abstract>