

근거기반간호 – 임상간호연구결과

간호사 위한 '적응유연성' 훈련프로그램 개발
스트레스 이겨내고 성공적으로 적응하는 역량 강화

간호사들에게 적응유연성 훈련프로그램을 실시한 결과 적응 유연성이 향상되고, 스트레스 정도가 감소한 것으로 나타났다.

이는 최미선 인천재능대 간호 학과 교수의 연구논문 '간호사의 적응유연성 훈련프로그램 개발 및 효과'에서 제시됐다. 간호행 정학회지 2016년 9월호에 게재 됐다.

'적응유연성(resilience)'은 극 심한 스트레스나 역경을 이겨내고, 성공적으로 대처하며, 적응을 증진시켜, 주어진 업무를 수행할 수 있도록 해주는 능력을 말한다. 평정, 인내, 자기신뢰, 의미부여, 유일한 존재 등 5가지 영역 25개 문항으로 구성된 설문지로 평가한다.

최미선 교수는 "선행연구에 따르면 훈련프로그램을 통해 적응유연성이 향상되고, 스트레스가 줄어드는 효과가 있는 것으로 나타났다"면서 "간호사들의 적응유연성을 강화시킬 수 있는 훈

련프로그램을 개발하고자 연구를 하게 됐다"고 말했다.

적응유연성 훈련프로그램은 국내의 선행연구 등을 토대로 연구자가 직접 구성했으며, 전문가들의 자문을 받았다. 주 1회 120분씩, 총 4회 과정이다.

4~5인 내외가 참여하는 워크숍 형식이다. 강의, 자기성찰, 실습, 그룹활동 등으로 구성됐다. 시작(10분), 전개(100분), 종료(10분) 단계로 진행된다.

기관생명윤리위원회(IRB) 승인을 받아 진행했다. 그 결과 프로그램을 통해 훈련 받은 간호사들의 적응유연성 점수와 긍정적 정서 점수가 프로그램 실시 전보다 각각 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 프로그램을 실시하지 않은 대조군에 비해서도 유의하게 높았다.

'전개 단계'에서는 적응유연성에 대한 강의를 듣는다. 간호경험·평정경험·인내경험 나누기, 나에게 격려편지 쓰기, 나의 역량 성찰하기, 나의 강점 찾기 등 의 활동을 한다. 웃음요법과 발 반사요법 강의 및 실습을 한다.

'종료 단계'에서는 일주일 동안 수행할 과제가 주어진다. 과

제는 매일 감사한 일 5가지 이상 찾아보기(1차시), 동료에게 하루 한 번 칭찬하기(2차시), 인내하는 방법 한 가지 정해 실천하기(3차시), 자신의 강점 때 읊리며 스스로 칭찬하기(4차시) 등이다.

적응유연성 훈련프로그램을 경력 1~10년차 병원간호사를 대상으로 실시하고 그 효과를 확인했다.

기관생명윤리위원회(IRB) 승인을 받아 진행했다.

그 결과 프로그램을 통해 훈련 받은 간호사들의 적응유연성 점수와 긍정적 정서 점수가 프로그램 실시 전보다 각각 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 프로그램을 실시하지 않은 대조군에 비해서도 유의하게 높았다.

지각된 스트레스 정도는 프로그램을 실시한 후 실시 전에 비해 유의하게 감소했으며, 대조군에 비해서도 유의하게 낮았다.

김숙현 기자 shkim@ koreanurse.or.kr

스마트폰 활용 '아동 건강교육' 요구도 조사
응급상황 대처방법, 부모역할, 예방접종 등 요구 높아

아동을 양육하는 부모들은 스마트폰 기반 건강교육 프로그램을 원하는 것으로 나타났다. 특히 응급상황 대처방법, 부모역할, 아동 발달특성, 예방접종 등에 관한 교육을 원하는 것으로 나타났다.

이는 김신정 한림대 간호학부 교수팀의 연구논문 '아동 부모의 스마트폰 기반 건강교육에 대한 요구도 조사'에서 제시됐다. 아동간호학회지 2016년 10월호에 게재됐다.

연구팀은 서울, 경기, 강원, 제주에 거주하는 만 18세 미만의 아동을 양육하는 부모들을 대상으로 설문조사를 실시했다.

기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받았다.

측정도구는 '아동의 성장 및 발달 특성' '아동의 건강유지 및 증진' '아동의 질병 및 건강회복' '아동과 가족' 등 총 4개 영역 32문항으로 구성됐다.

연구결과 대상자의 91.4%가 스마트폰을 이용한 건강교육의 필요성에 대해 매우 긍정적으로 평가했다. 교육요구도는 4점 만점에 평균 3.3점으로 높게 나타났다.

부모들이 원하는 교육내용 1위는 '아동에게 발생할 수 있는 여러 가지 응급상황에 대한 대처방법'으로 나타났다. 2위는 '부모 됨과 부모로서의 역할', 3위는 '아동이 성장함에 따라 나타나는 발달특성'으로 나타났다.

연구팀은 "앞으로 스마트폰 기반 아동 건강교육 프로그램을 개발하고 계획할 때 아동 부모의 요구도를 반영하는 데 유용한 기초자료로 활용되길 바란다"고 밝혔다.

주혜진 기자 h.joo@ koreanurse.or.kr

관련된 정보제공 '가족이 아동의 건강에 미치는 영향' '아동의 연령에 맞는 음식과 필요한 영양소' 등이 비슷한 수준의 요구도를 보였다.

'아동의 영양과 관련된 건강문제' '아동의 발달과 관련된 질환' '아동의 소화기능과 관련된 건강문제' '아동의 연령에 적합한 놀이방법, 장난감' '아동의 수면을 도와주는 방법' 등이 뒤를 이었다.

연구팀은 "앞으로 스마트폰 기반 아동 건강교육 프로그램을 개발하고 계획할 때 아동 부모의 요구도를 반영하는 데 유용한 기초자료로 활용되길 바란다"고 밝혔다.

주혜진 기자 h.joo@ koreanurse.or.kr