

MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감, 대인관계 및 정신건강에 미치는 효과

김희숙¹ · 박경란²

경북대학교 간호대학 부교수¹, 구미시정신보건센터 팀장²

Effects of an Interpersonal Relationship Improvement Program Using MBTI: Effects on Self-esteem, Interpersonal Relations, and Mental Health in Company Employees

Kim, Hee Sook¹ · Park, Gyeong Ran²

¹Associate Professor, College of Nursing, Kyungpook National University, ²Team Leader, Gumi City Community Mental Health Center

Purpose: In this study the effects of an interpersonal relationship improvement program using MBTI on self-esteem, interpersonal relations, and mental health of company employees were examined. **Methods:** Forty-three company employees in G City participated in a survey, which was carried out from September 18 to October 30, 2009. To test the effects of the interpersonal relationship improvement program using MBTI, the company employees were divided into two groups, an experimental group (20) and a control group (23). The research design used in this study was a nonequivalent control group pre-posttest quasi-experimental research design. The research tools included a self-esteem scale and an interpersonal relations scale, and a mental health scale. χ^2 test and t-test were used to analyze the data with the SPSS/WIN 14.0 program. **Results:** Significant differences were found in self-esteem scores, interpersonal relations scores, and in scores for obsessive compulsiveness in mental health between the experimental group and the control group. **Conclusion:** The results suggest that the interpersonal relationship improvement program using MBTI is a useful nursing intervention for improving the self-esteem and interpersonal relations and decreasing obsessive-compulsiveness in the mental health of company employees.

Key Words: MBTI, Self esteem, Interpersonal relations, Mental health

서론

1. 연구의 필요성

직장인들은 전 생애를 통해 가장 많은 시간을 일과 함께 보내고, 더불어 가장 많은 시간을 직장 상사, 동료들과의 관계 속에 놓이게 된다. 하지만 이들이 경험하게 되는 조직 내에서 상반되는 개인의 욕구와 보상, 조직의 효율성과 생산

성 증대라는 요소간의 상호작용에서 발생하는 불균형, 역할 수행과정에서 경쟁으로 인한 상사나 동료와의 불화 등은 직무 스트레스를 유발하여 현대 직장인의 정신건강에 가장 큰 위협인자로 작용하고 있다.

국제노동기구(ILO, Jang, 2002에 인용됨)는 근로자 10명 중 1명은 업무로 인한 우울증, 정서불안, 스트레스 또는 신경쇠약 등 각종 정신질환에 시달리고 있으며 근로자의 70%가 스트레스성 정신신체 증상을 경험하고 있다고 보고하고

주요어: MBTI, 자존감, 대인관계, 정신건강

Address reprint requests to: Kim, Hee Sook, College of Nursing, Kyungpook National University, 101 Dongin-dong, Jung-gu, Daegu 700-422, Korea. Tel: 82-53-420-4927, Fax: 82-53-422-4926, E-mail: hskim8879@knu.ac.kr

- 본 연구는 2008학년도 경북대학교 학술연구비의 지원에 의해 수행됨.

- This study was supported by the Kyungpook National University Research Fund.

투고일 2010년 8월 18일 / 수정일 2010년 8월 27일 / 게재확정일 2010년 9월 6일

있다. 또한 Woo (2005)는 직장인들이 우울증·스트레스 등 정신건강문제로 업무집중력이 저하되고 결근율이 증가함으로써 생산성이 저하되어 직장 및 국가 측면에서 경쟁력 손실 등이 나타난다고 보고하였다. 또한 Kim, Ryu, Choi, Lim와 Woo (2007)의 조사결과에 의하면 직장인의 건강문제 및 서비스 요구순위에서 1위는 직무 스트레스 예방관리, 2위는 정신건강관리, 3위는 여가비용지원 순으로 나타났다.

우리나라 직장인들은 경제위기 이후 직장에서 살아남기 위한 필사의 노력이 계속되면서 개인의 정서는 무시되고 계속 소외되고 있는 것이 현실로, 대부분의 직장인들이 상사와 동료들 간의 대인관계에서 스트레스를 경험하고 있으며 자신이 느낀 것을 제대로 표현하지 못하고, 심지어 무엇을 느끼고 있는지를 제대로 깨닫지 못하고 있는 사람들도 많다 (Lee & Kim, 1999). Lim (2008)은 상호간의 대인관계가 원만한 조직은 그렇지 않은 조직보다 상호간의 긴밀한 관계를 가짐으로써 직무에 대한 만족이 높다고 하였으며, Cooper와 Marshall (1986)도 조직 구성원들 간의 대인관계의 질은 개인 및 조직건강에 중요한 요인이라고 하였다. 이처럼 동료 및 상사와의 단결을 중요시 여기는 직장조직에서 매끄럽지 못한 대인관계는 직무 스트레스와 정신적 고갈의 가장 중요한 원인이 되어 심리적 좌절감, 갈등 등을 발생시킬 수 있다.

Lee와 Kim (2001)은 직장 남성을 대상으로 한 연구에서 자존감은 직무 스트레스가 정신과적 증상에 미치는 영향을 완충시키는 중요한 매개 변인임을 밝히고 자존감을 고취시키는 것이 정신과적 증상 호소를 예방하는 방법이라고 하였다. 또한 Daniel과 John (1991)의 소방공무원을 대상으로 한 연구에 의하면 자존감이 낮은 사람의 경우 직무 스트레스와 신체화 증상 간에 정적인 상관을 보인 반면 자존감이 높은 사람의 경우에는 직무 스트레스가 신체화 증상을 유발하지 않는 것으로 나타났다. Kim (2000)은 대인관계향상을 위한 프로그램이 조직의 문제 뿐 아니라 조직구성원의 조직 근거 자기존중감을 향상시키는 대안이 된다고 하였다. 따라서 정신건강을 유지시키고 향상시키는 요인으로 개인의 자존감 향상과 대인관계를 통한 정서적 지지 등이 중요한 변인들을 알 수 있다.

이에 따라 기업은 근로자의 정신건강을 향상시킴으로써 장기적으로 회사 측에도 이익으로 환원될 수 있도록 다양한 직무 스트레스 관리 프로그램 개발이 시급하다. 하지만 직장인들을 대상으로 한 기존 선행연구들은 자존감, 직무 스트레스나 정신건강 정도를 확인하는 실태조사나 상관관계

조사(Lee & Kim, 2001; Park, Cho, & Choi, 2004)에 그치고 있으며 직무 스트레스를 감소시키거나 정신건강을 향상시키는 전략을 함께 근무하는 직장인들에게 직접 실시하고 효과를 측정하는 연구는 거의 없는 실정이다. 특히 직장인을 대상으로 성인용 성격유형 검사인 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)라는 도구를 활용하여 긍정적 자아개념을 형성시켜 주고, 타인은 자신과 다르다는 것을 이해하고 타인을 있는 그대로 수용함으로써 동료 간의 관계를 증진시키는 연구도 Suh (2007)의 연구 외에는 거의 없는 실정이다. MBTI를 활용한 프로그램으로 그 효과를 검증하고자 시도했던 그동안의 연구들은 여성, 교회청년, 간호대학생 등 일반 성인을 대상으로 대인관계의 개선과 의사소통의 변화(Kwon & Kim, 2002; Lim, 2003; Shin, 2004), 자아존중감을 증가(Jin, 2005)시킨 연구들이었다.

MBTI를 적용한 집단상담 프로그램은 사람의 성격유형에 따른 특성, 태도와 기능에 대한 정보를 제공함으로써 그 정보에 의해 자신과 다른 사람의 성격을 이해하고, 집단원들과의 상호교류를 통해 타인의 경험을 체험하게 함으로써 긍정적인 역동 형성에 초점을 둔다고 할 수 있다. 따라서 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램이 직장인들의 자아개념의 일부인 자존감을 향상시키고 타인에 대한 대인관계 능력을 향상시킬 수 있다면 나아가 정신건강도 좋아질 것으로 예상할 수 있다.

본 연구는 조직 내에서 상반되는 개인의 욕구와 보상, 동료 간의 경쟁으로 인한 불화 등 여러 가지 스트레스에 노출된 직장인들에게 정신건강증진 프로그램의 일환으로 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램이 직장인 개인의 내적인 대처자원의 핵심인 자존감과 사회적 기술인 대인관계에 어떠한 영향이 있는지, 이러한 측면들의 변화가 정신건강을 향상시키는지에 대해 확인하고자 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 직장인들을 대상으로 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램이 직장인들의 자존감, 대인관계 및 정신건강에 미치는 효과를 검증하여 지역사회에서 직장인들에게 활용 가능성을 규명하고자 한다.

3. 연구가설

가설 1. MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험

군은 참여하지 않은 대조군보다 자존감 점수가 높아질 것이다.

가설 2. MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 대인관계 점수가 높아질 것이다.

가설 3. MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정신건강 점수가 낮아질 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감, 대인관계 및 정신건강에 미치는 효과를 확인하기 위한 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 둔 비동등성 대조군 전후 설계(Nonequivalent control group synchronized design)의 유사 실험연구이다(Figure 1).

Group	Pretest	Treatment (5 weeks)	Posttest
Exp.	O ₁	X	O ₂
Cont.	O ₃		O ₄

Exp. =experimental group; Cont. =control group; X=interpersonal relationship improvement program; O₁, O₂, O₃, O₄=self-esteem, interpersonal relations, mental health.

Figure 1. Research design.

2. 연구대상

연구대상은 G시 소재 일개 회사에 재직 중인 직장인들로 먼저 산업장을 방문하여 부서의 장과 산업간호사에게 연구의 목적을 설명하고 직장회의를 통해 허락을 받은 후 대상자의 참여율을 높이기 위해 직장 내 장소 제공과 근무시간을 할애해 줄 것을 요청하였다. 대상자는 업무의 성질이 유사한 생산직 두 부서를 선발하여 동전단지기를 통해 실험군과 대조군으로 정하였으며 연구의 취지와 프로그램의 내용을 설명하고 연구에 참여를 희망하여 서면 동의한 자로 하였다.

대상자 수는 Cohen (1988)의 Power Analysis에 따라 중간 효과크기 $d=.5$, 유의수준 $\alpha=.05$, 검정력 $1-\beta=.60$ 을 기준으로 단측 독립 t-test에 필요한 표본의 수가 각 집단에 21명

이므로 탈락자를 예상하여 실험군과 대조군을 각각 23명으로 하였다. 총 6회기 프로그램이 진행되는 동안 1회라도 결석을 한 3명의 대상자를 제외하고 모든 회기에 참석한 20명의 대상자를 실험군으로 하였다. 탈락자는 본 프로그램이 평일 근무시간을 협조받아 진행된 관계로 업무상 출장으로 인한 것이었다. 대조군은 실험의 확산을 피하기 위하여 업무상 교류가 적은 다른 부서에서 근무하는 23명을 대조군으로 하였고, 실험군과 같은 날 사전사후 조사를 실시하였다. 최종 연구대상자는 실험군 20명, 대조군 23명으로 총 43명이었다.

3. 연구도구

1) MBTI (Myers-Briggs type indicator)

Jung (1997)의 심리유형론에 근거하여 인간의 성격을 과학적 수치를 사용하여 보다 세분화하고 유형화하여 보다 객관적이고 과학적인 방법으로 측정하기 위해 Catherine C. Briggs와 Isabel Briggs Myers에 의해 개발된 MBTI는 4가지 선호지표, 즉 태도 측면에서는 외향 또는 내향, 인식기능을 감각 또는 직관, 판단이나 의사결정에 있어서는 사고 또는 감정, 외부세계에 대처해 나가는 방식에 있어서는 판단 또는 인식을 바탕으로 16가지 성격유형으로 분류된다. 본 연구에서는 대상자들의 성격유형을 측정하기 위하여 Kim과 Sim (1990)에 의해 한국어판으로 표준화된 MBTI를 사용하였다. 본 연구에서는 Gs형(94문항)을 사용하였다. 한국판 MBTI는 이중 언어를 사용하고 있는 재미교포 성인 201명을 대상으로 밝혀진 신뢰도 지수는 다음과 같다. 반분법에 의한 내적 신뢰도는 EI 지표는 .77, SN 지표는 .81, TF 지표는 .78, 그리고 JP 지표는 .82로 상당히 높은 신뢰도로 각각 검정되었다. 재검사 신뢰도 계수는 EI 지표는 .86, SN 지표는 .85, TF 지표는 .81, JP 지표는 .88로 검정되었다(Kim & Sim, 1990).

2) 자존감(self esteem)

자존감은 자신의 가치에 대한 스스로의 평가로서 Rosenberg (1965)의 self esteem 척도를 Jon (1974)이 변안한 것이다. 긍정적 문항 5개와 부정적 문항 5개의 총 10문항으로 구성된 자기보고식 척도로 ‘대체로 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 4점까지의 4점 Likert로 부정적 문항은 역환산하였으며, 점수가 높을수록 자존감 정도가 높음을 의미한다. Jon (1974)의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었고, 본 연구에서는 .75이었다.

3) 대인관계(interpersonal relations)

Guerney (1977)의 대인관계 변화척도를 Moon (1980)이 변안한 것을 다시 Chun (1995)이 수정한 도구로서 만족감, 신뢰도, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성, 의사소통의 7개 하위영역으로 구성되어 있다. 전체 25개 문항으로 되어 있으며 각 문항은 1점에서 5점까지의 5점 Likert로 최저 25점에서 최고 75점까지이며 점수가 높을수록 대인관계가 긍정적이라 할 수 있다. 이 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었고, 하위영역의 Cronbach's $\alpha = .61 \sim .96$ 으로 나타났다.

4) 정신건강(mental health)

정신건강상태를 측정하기 위하여 Derogatis, Limpman과 Covi (1973)가 개발한 간이정신진단검사(SCL-90-R)을 Kim, Kim과 Won (1984)이 한국인을 대상으로 표준화한 것이다. 총 90문항, 9개 증상차원으로 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증으로 분류되어 있으며 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 '전혀 없다' 0점에서 '매우 심하다' 4점까지의 5점 Likert로 점수가 높을수록 정신건강이 불건강함을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도는 .78~.90 (Kim et al., 1984)이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .69 \sim .86$ 으로 나타났다.

5) MBTI 활용 대인관계향상 프로그램(interpersonal relationship improvement program applied MBTI)

MBTI를 활용하여 자기이해와 타인이해, 자신과 타인에 대한 긍정적 시각의 변화로 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램을 말한다. 본 연구에서는 직장인의 자존감과 대인관계 및 정신건강 향상을 위한 집단상담 프로그램으로서 총 6회기로 주 1회, 90분씩 6주간 연구자와 연구원 1인이 진행하였다. 각 회기의 내용은 첫 회기는 Orientation, MBTI 검사와 자기소개, 둘째 회기는 16가지 성격유형 파악하고 성격유형의 차이점 알기, 셋째 회기는 E/I, S/N 그룹작업 및 관련된 영상물을 통한 성격 파악하기, 넷째 회기는 T/F, J/P 그룹작업 및 관련된 영상물을 통한 성격 파악하기, 다섯째 회기는 역할극을 통한 대인관계향상, 마지막 회기는 선호지표에 따라 효과적인 의사소통훈련을 하는 역할극으로 구성되어 있다(Table 1).

4. 자료수집

총 자료수집기간은 2009년 9월 18일부터 10월 30일까지 이었고, 실험군은 사전설문조사하고 프로그램을 마치고 사후 조사를 실시하였다. 설문지는 대상자가 직접 기입하도록 한 후 프로그램 담당자가 그 자리에서 회수하였다. 실험

Table 1. The Interpersonal Relationship Improvement Program

Session	Date	Theme	Contents	Method
1	9. 18	Orientation	<ul style="list-style-type: none"> Orientation of program Making group rules & agreements Pre-test & MBTI test Self-introduction 	PPT Group activity
2	9. 25	My life is precious	<ul style="list-style-type: none"> Understanding self personality type Understanding sixteen of MBTI type Knowing the difference of each other 	PPT Cinema-Marvin's room Group activity
3	10.9	Understanding self and others	<ul style="list-style-type: none"> Activity according to E/I and S/N preference Sharing with colleagues after finishing worksheet 	PPT Group activity Role play
4	10.16		<ul style="list-style-type: none"> Activity according to T/F and J/P preference Sharing with colleagues after finishing worksheet 	PPT Group activity Role play
5	10.23	Building Friendships	<ul style="list-style-type: none"> Giving praise to each other Giving courage to be shunned colleagues through role play 	PPT Group activity Role play
6	10.30	Training the effective communication	<ul style="list-style-type: none"> Training the effective communication according to 4 preferences Posttest 	PPT Role play

군에게 프로그램의 내용과 취지 및 절차를 설명하였고, 개인의 사적인 상황은 비밀을 유지하고 익명성을 보장한다는 점을 설명한 후 프로그램 진행 중에 참여를 원하지 않을 때는 언제든지 중단할 수 있고, 불이익이 없다는 것을 알려준 후 서면동의서를 받았다.

실험군에게는 본 연구자와 보조연구원이 주 1회 90분씩 총 6회기의 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램을 실시하였고 매 회기 프로그램이 끝날 때 그날 회기에 가장 적극적으로 참여한 대상자를 선정하여 책을 한권씩 선물하였다. 대조군은 실험처치 없이 실험군과 동일한 방법으로 사전 조사와 사후 조사를 실시하였으며 윤리적 고려를 위해 연구 종료 후 희망자에게 실험군과 같은 6회기 프로그램을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였고, 동질성 검정은 χ^2 test와 t-test로 분석하였다. 실험군과 대조군의 중재 전후 차이에 대한 두 집단 간의 비교는 t-test를 이용하여 분석하였다. 도구들의 신뢰도는 Cronbach's α 를 산출하였다.

연구결과

1. 실험군과 대조군의 동질성 검정

본 연구대상자는 실험군 20명, 대조군 23명이었고 실험군과 대조군의 일반적인 특성에서의 차이를 알아보기 위해 χ^2 test로 분석한 결과 두군의 성별, 연령, 학력, 결혼상태, 자녀, 부모생존, 생활형태, 근무기간, 직위, 업무의 전문화는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 동질한 집단임을 확인할 수 있었다(Table 2).

실험군과 대조군의 자존감, 정신건강의 하위영역인 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 모두와 대인관계 전체, 하위영역인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성 모두 유의한 차이가 없어 두군이 동질한 집단임을 확인할 수 있었다(Table 3).

2. 가설검정

가설 1. 'MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험

군은 참여하지 않은 대조군보다 자존감 점수가 높아질 것이다'의 가설검정 결과, MBTI 활용 대인관계향상 프로그램 중재 전·후 자존감의 차이를 비교해 본 결과 실험군이 대조군 보다 통계적으로 유의하게 높게 나타나($t=3.00$, $p=.005$) 가설 1은 지지되었다(Table 4).

가설 2. 'MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 대인관계 점수가 높아질 것이다'의 가설검정 결과, MBTI 활용 대인관계향상 프로그램 중재 전·후 대인관계 전체점수에서 실험군이 대조군보다 유의하게 높아졌다($t=4.04$, $p<.001$). 하위영역별로는 만족감과 민감성을 제외한 의사소통, 신뢰감, 친근감, 개방성, 이해성 모두 실험군이 대조군보다 유의하게 높게 나타나($t=5.62$, $p<.001$; $t=3.66$, $p=.001$; $t=3.18$, $p=.003$; $t=3.01$, $p=.004$; $t=3.02$, $p=.004$) 가설 2도 지지되었다(Table 4).

가설 3. 'MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정신건강 점수가 낮아질 것이다'의 가설검정 결과, MBTI 활용 대인관계향상 프로그램 중재 전·후 정신건강 하위영역별로는 강박증에서만 실험군과 대조군 간 유의한 차이가 있어($t=-8.55$, $p<.001$) 가설 3은 부분적으로 지지되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감, 정신건강 및 대인관계에 미치는 효과를 규명하고자 시도하였다.

연구결과 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자존감 점수가 유의하게 높았다. 이는 직장인을 대상으로 자존감을 향상시키기 위해 대인관계향상 프로그램을 실시한 연구가 없어서 직접적인 비교는 어렵다. 하지만 성인여성을 대상으로 한 MBTI 집단상담이 성격유형별 강점을 발견하도록 할 뿐 만 아니라 자신에게 잠재되어 있는 미분화된 태도와 기능을 발달시켜 보다 높은 자존감을 향상시키는데 효과가 있었다는 보고와(Kim, 2002), 부부성장 집단 프로그램에 참여한 부인들이 MBTI 집단활동으로 자신의 특성에 대한 장점과 고유성을 인식하게 되고, 의사소통기법을 사용하여 배우자와의 관계에서 존중받는 경험을 함으로써 자아존중감을 증진시키는데 작용했다는 결과와 일치하였다(Jin, 2005). 또한 여고생들이 MBTI 성격유형검사와 성장 프로그램을 통하여 긍정

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics

(N=43)

Characteristics	Categories	Exp. (n=20)	Cont. (n=23)	χ^2	P
		n (%)	n (%)		
Gender	Male	19 (95.0)	21 (91.3)	0.23	.635
	Female	1 (5.0)	2 (8.7)		
Age (year)	20~29	4 (20.0)	8 (34.8)	2.36	.502
	30~39	8 (40.0)	10 (43.5)		
	40~49	2 (10.0)	2 (8.7)		
	50~59	6 (30.0)	3 (13.0)		
Graduation	High school	6 (30.0)	8 (34.8)	0.13	.937
	College	9 (45.0)	10 (43.5)		
	University	5 (25.0)	5 (21.7)		
Marital status	Single	3 (15.0)	5 (21.7)	0.32	.571
	Married	17 (85.0)	18 (78.3)		
Children	None	2 (10.0)	7 (30.4)	2.75	.432
	1	5 (25.0)	6 (26.1)		
	2	9 (45.0)	7 (30.4)		
	3	2 (10.0)	2 (8.7)		
	No response	2 (10.0)	1 (4.3)		
Parents	All survival	9 (45.0)	14 (60.9)	1.13	.567
	Mother only	9 (45.0)	7 (30.4)		
	All died	2 (10.0)	2 (8.7)		
Living with	Alone	1 (5.0)	1 (4.3)	0.23	.891
	Family	18 (90.0)	20 (87.0)		
	Family only weekend	1 (5.0)	2 (8.7)		
Working years	1~5	8 (40.0)	10 (43.5)	3.17	.205
	6~10	1 (5.0)	5 (21.7)		
	> 10	11 (55.0)	8 (34.8)		
Title	Staff	9 (45.0)	11 (47.8)	1.23	.873
	Engineer	4 (20.0)	6 (26.1)		
	Manager/assistant manager	5 (25.0)	3 (13.0)		
	Department manager	1 (5.0)	1 (4.3)		
	The others	1 (5.0)	2 (8.7)		
Specialization of duty	Simple	1 (5.0)	1 (4.3)	0.03	.987
	Moderate	9 (45.0)	10 (43.5)		
	Specialization	10 (50.0)	12 (52.2)		

Exp. =experimental group; Cont. =control group.

적인 자아개념을 가진 사람은 자존심과 자긍심이 높아 안정된 성격과 바람직한 행동 특성을 소유하게 되어 대인관계가 원만하여 건전한 사회생활을 영위한다(Lee, 2000)는 연구 결과를 지지한다. 이러한 결과는 MBTI 활용 집단상담 프로그램이 MBTI라는 성격유형검사를 통해 자신들의 선천적인 선호경향을 구체적으로 알려주며, 각 유형에 따른 장점을 알게 함으로써 자신의 능력에 대한 자신감이 향상된 것으로 사료된다.

MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은

참여하지 않은 대조군보다 대인관계에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 MBTI를 활용한 집단 프로그램이 사무직 근로자의 대인관계능력을 향상시켰다는 보고(Suh, 2007)와 MBTI를 활용한 성장 프로그램이 교회에 다니는 여성과 교회 청년의 대인관계향상에 효과가 있었다는 결과(Lim, 2003; Shin, 2004)와도 일치한다. 또한 MBTI 활용 집단정신간호 프로그램이 알코올중독 환자들의 대인관계에 있어서 자기 기준에서의 타인 이해가 아니라 타인 그대로의 성격을 이해하도록 하여 상호간의 성격을 변화시키려는 충

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables

(N=43)

Variables	Exp. (n=20)		Cont. (n=23)		t	p
	M±SD		M±SD			
Self esteem	31.45±3.24		32.96±3.66		-1.42	.163
Interpersonal relations	Satisfaction	15.75±1.62	15.83±1.97	-0.14	.892	
	Communication	14.40±1.67	15.35±2.77	-1.33	.190	
	Trust	11.10±1.71	11.43±1.20	-0.75	.458	
	Intimacy	11.20±1.40	11.52±1.70	-0.67	.506	
	Sensitivity	7.90±1.62	7.48±1.27	0.96	.345	
	Openness	17.60±3.36	17.91±3.10	-0.32	.753	
	Understanding	15.45±2.24	15.74±1.96	-0.45	.654	
	Total	93.40±11.06	95.04±10.29	-0.50	.617	
Mental health	Somatization	42.25±6.12	41.65±4.28	0.38	.710	
	Obsessive compulsive	41.25±8.65	44.30±6.65	-1.31	.198	
	Interpersonal sensitivity	43.20±6.98	46.57±7.71	-1.49	.143	
	Depression	40.20±5.02	41.91±5.98	-1.01	.319	
	Anxiety	43.25±5.53	43.17±4.58	0.05	.961	
	Hostility	42.65±3.84	44.78±5.61	-1.43	.160	
	Phobic anxiety	44.85±2.78	44.52±5.33	0.26	.798	
	Paranoid ideation	41.60±5.83	43.83±7.31	-1.09	.281	
	Psychosis	42.95±4.08	43.52±4.86	-0.41	.681	

Exp. =experimental group; Cont. =control group.

동에서 벗어나게 함으로써 대인관계에 긍정적인 영향을 주었다는 Kim (2004)의 연구결과와도 일치하였다. 그리고 간호대학생들이 MBTI 자기성장 프로그램에 참여함으로써 자기이해와 수용, 자기공개가 집단활동을 통해 자연스럽게 이루어졌고, 다른 사람들의 성격유형을 앎으로써 의사소통방법을 이해하고 타인을 존중하고 이해하는 경험들이 반복적으로 지속되면서 대인관계능력이 향상되었다고 한 Kwon과 Kim (2002)의 연구결과와도 일치하였다. 대인관계의 하위영역별로는 실험군이 대조군보다 의사소통, 신뢰감, 개방성, 친근감과 이해성에서 유의한 수준으로 높게 나타났다. 이는 사무직 근로자를 대상으로 한 Suh (2007)의 연구에서 의사소통, 민감성, 개방성을 향상시켰다는 연구결과와 유사한 결과이다. 그러나 교회를 다니는 기혼여성의 대인관계 하위영역 중 신뢰감을 제외한 다른 영역에서 유의미한 변화가 있었다는 Shin (2004)의 연구결과와 교회청년의 대인관계 하위영역 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다는 Lim (2003)의 연구결과와는 차이가 있었다. 따라서 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램이 다양한 집단의 대인관계를 향상시켰을 뿐 만 아니라 성격차이로 인한 대인관계의 어려움은 있지만 이를 해결해 나갈 수 있는 기회가 없었던 같은 조직 내 직장인들에게 MBTI 활용한 그룹작업이 자신과 타인의 성격유형을 알게 하고 각자의 고유성

으로 인한 차이를 인정하게 하여 서로의 오해와 갈등을 줄임으로써 이들의 대인관계에 긍정적인 변화를 가져올 수 있었다고 생각된다. 그러나 대인관계 하위영역에서 약간의 차이가 있는 것은 대상자와 회기가 달랐기 때문으로 이 결과에 대해서는 반복연구를 통해 평가되어야 한다고 본다.

MBTI 활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 정신건강 하위영역 중 강박증에서만 유의한 차이가 있었고, 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증에서 점수는 낮아졌으나 유의한 차이는 없었다. 이를 선행연구결과와 비교해 보면 정신건강을 향진시키기 위해 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램을 실시한 선행연구가 없어 직접적인 비교는 어렵지만, MBTI 성장 프로그램이 간호대학생의 상태불안을 낮추었고(Jung, 1997), MBTI를 활용한 심리기술훈련 프로그램이 양공선수들의 인지적 상태불안을 낮추었으며(Han, 1998), MBTI 활용 집단정신간호 프로그램을 통해 알코올중독 환자들에게 자신들만의 고유한 성격의 장점과 강점을 일깨워주고 인정과 칭찬을 해줌으로써 자아존중감이 향상되면서 우울이 감소되었다는 연구결과(Kim, 2004)들이 본 연구결과와 어느 정도 연관이 있는 것으로 생각된다. 그러나 본 연구에서 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 강박증을 제외한 정신건강을 유의하게 증진시키지 못한 것은 상태

Table 4. Differences of Self Esteem, Interpersonal Relations, and Mental Health between Two Groups (N=43)

Variables		Group	Pretest M±SD	Posttest M±SD	Difference M±SD	t	p
Self esteem		Exp. Cont.	31.45±3.24 32.96±3.66	33.60±2.39 31.74±4.11	2.15±3.91 -1.22±3.46	3.00	.005
Interpersonal relations	Satisfaction	Exp. Cont.	15.75±1.62 15.83±1.97	17.05±1.85 16.09±2.19	1.30±2.15 0.26±1.74	1.75	.088
	Communication	Exp. Cont.	14.40±1.67 15.35±2.77	17.55±1.47 14.65±1.94	3.15±2.30 -0.70±2.18	5.62	<.001
	Trust	Exp. Cont.	11.10±1.71 11.43±1.20	13.05±1.05 11.43±1.75	1.95±2.06 0.00±1.28	3.66	.001
	Intimacy	Exp. Cont.	11.20±1.40 11.52±1.70	12.90±0.79 11.65±1.80	1.70±1.69 0.13±1.55	3.18	.003
	Sensitivity	Exp. Cont.	7.90±1.62 7.48±1.27	8.75±0.85 7.83±1.47	0.85±1.57 0.35±1.03	1.26	.215
	Openness	Exp. Cont.	17.60±3.36 17.91±3.10	21.45±1.54 18.48±3.72	3.85±4.26 0.57±2.84	3.01	.004
	Understanding	Exp. Cont.	15.45±2.24 15.74±1.96	17.70±1.42 15.65±2.79	2.25±2.88 -0.09±2.19	3.02	.004
	Total	Exp. Cont.	93.40±11.06 95.04±10.29	108.45±6.61 96.00±13.68	15.05±13.46 0.96±8.48	4.04	<.001
Mental health	Somatization	Exp. Cont.	42.25±6.12 41.65±4.28	38.75±1.55 41.48±4.15	-3.50±5.77 -0.17±5.13	-2.00	.052
	Obsessive compulsive	Exp. Cont.	41.25±8.65 44.30±6.65	34.55±2.98 40.57±7.51	-1.65±20.95 -4.27±7.51	-8.55	<.001
	Interpersonal sensitivity	Exp. Cont.	43.20±6.98 46.57±7.71	36.95±2.19 41.17±5.43	-6.25±6.26 -5.39±7.57	-0.40	.690
	Depression	Exp. Cont.	40.20±5.02 41.91±5.98	36.65±1.27 39.87±4.70	-3.55±4.90 -2.04±5.09	-0.98	.331
	Anxiety	Exp. Cont.	43.25±5.53 43.17±4.58	39.35±1.14 41.96±4.05	-3.90±5.74 -1.22±4.16	-1.77	.084
	Hostility	Exp. Cont.	42.65±3.84 44.78±5.61	40.45±0.94 43.00±4.89	-2.20±3.85 -1.78±4.38	-0.33	.743
	Phobic anxiety	Exp. Cont.	44.85±2.78 44.52±5.33	42.95±0.22 44.74±4.23	-1.90±2.85 0.22±4.60	-1.78	.082
	Paranoid ideation	Exp. Cont.	41.60±5.83 43.83±7.31	38.70±1.34 40.78±6.24	-2.90±5.92 -3.04±5.74	0.08	.936
	Psychosis	Exp. Cont.	42.95±4.08 43.52±4.86	40.45±1.00 42.39±4.21	-2.50±4.22 -1.13±3.77	-1.12	.268

Exp. =experimental group; Cont. =control group.

불안과 같은 속성보다 정신건강은 쉽게 단기간에 변하지 않는 속성이어서 좀 더 장기간의 프로그램 적용이 요구되지만 직장인들이 이런 프로그램에 참여하기 위해 충분한 시간을 할애할 만큼의 시간적 여유가 부족하여 회기가 짧았기 때문

인 것으로 사료된다. 이 결과에 대해서는 반복연구를 통해 정확한 규명이 필요하다고 본다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인들에게 자기를 긍정적으로 통찰하고 나아

가 집단의 역동적인 움직임을 통한 경험으로 실제 조직에 임하는 자기모습을 바라보고 이를 긍정적으로 전환할 수 있는 계기를 제공함으로써 직장인의 자존감과 대인관계향상에 실제적인 영향을 주었다는 결론을 내릴 수 있다. 따라서 개인화로 인하여 가족이나 친척, 친구 및 직장 동료 등으로부터 정서적 지지의 확보가 어려운 현대사회에서 집보다는 직장 안에서 보내는 시간이 많은 직장인들에게 직장 내에서 근무시간을 할애한 심리적 개입인 자존감을 향상시키는 프로그램이나 대인관계를 향상시킬 수 있는 프로그램이 제공된다면 이들의 정신건강 증진에 도움이 될 수 있을 것이다.

본 프로그램의 간호학적 의의는 산업도시를 기반으로 두고 있는 본 지역 정신보건센터에서 비용 효과적이고 효율성이 높은 1차 예방사업의 일환으로 직장인 정신건강관리가 중요하게 요구되고 있으며, 특히 지역사회정신보건센터에서 정신보건간호사의 역할이 증대되고 있는 시점이어서 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감과 대인관계 및 정신건강을 향상시키는 새로운 간호중재로 정신간호학의 영역 확대와 전문화에 기여할 수 있다는 점이다.

하지만 본 연구는 6회기의 단기 프로그램으로 실험 전·후의 효과를 보았으므로 간호중재의 지속 효과를 검증하기 위한 추후 평가가 필요하고, 성격유형에 따라 정신건강 상태를 증진시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요하며, 그 효과를 확인하기 위해 반복 연구의 필요성을 제안한다.

결론

본 연구는 G시의 일개 직장에서도 두 부서에 근무하는 직장인 43명을 대상으로 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램은 개인에 대한 자기이해 및 자기수용 후 대인관계향상을 위한 주제로 구성되었으며, 프로그램 중재 후 자존감과 긍정적인 대인관계향상에 효과적인 결과를 보임으로써 일부 영역의 정신건강도 좋아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 한 직장에서도 서로 간의 성격 차이로 인해 갈등이 형성되는 직장인들에게 서로에 대한 긍정적인 관심과 수용을 체험하는 학습의 장으로서 직장인들의 대인관계 향상에 영향을 미치는 효과적인 간호중재로 적용될 수 있음을 시사한다.

본 연구결과를 통해 기업의 한 부서에서 근무함으로써 서로 이해관계가 얽힌 직장인을 대상으로 프로그램을 실시하여 자존감과 대인관계향상에는 효과적이었고, 일부 직장 영역의 향진에 효과가 있었다는 점에서 앞으로 정신간호

중재 중 한 방법으로 활용할 수 있다. 또한, 지금까지 MBTI 활용 대인관계향상 프로그램은 주로 청소년과 대학생, 학부모 등을 대상으로 하여 그 효과검정이 이루어졌고, 직장인을 대상으로 한 연구가 부족한 실정이었으므로 이에 향후 프로그램을 적용할 수 있는 대상자를 다양화시키는 데 영향을 미쳤다는 점에서 의미가 있다고 하겠다.

REFERENCES

- Chun, S. K. (1995). *A study on the effectiveness of social skills training program for rehabilitation of the schizophrenic patients*. Unpublished doctoral dissertation, Soongsil University, Seoul.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishing.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1986). Sources of managerial and white collar stress. *Journal of Organizational Behavior Management, 29*, 823-852.
- Daniel, C. G., & John, S. (1991). Work stress and employee health. *Journal of Management, 17*(2), 235-271.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). The SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale. *Psychopharmacological Bulletin, 9*(1), 13-28.
- Guernsey, B. G. (1977). Relationship enhancement, skill-training programs for therapy, problem prevention, and enrichment. *Training and development Journal, 39*(9), 84-85.
- Han, M. W. (1998). Application of MBTI in the psychological skills training program on competition anxiety in Elite Archers. *Journal of the Korea Academy of Psychological Type, 5*(1), 67-79.
- Jang, S. J. (2002). *Relations to the emotional awareness and expression, mental health of the employed*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul.
- Jin, M. J. (2005). *The development and effect of marriage enrichment program*. Unpublished doctoral dissertation, Hongik University, Seoul.
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Collection of treatises of Yonsei University, 11*, 107-130.
- Jung, M. (1997). Effect of MBTI growth program on the state anxiety of nursing students before initial clinical experience. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 6*(1), 70-81.
- Kim, D. S., Ryu, H. W., Choi, S. C., Lim, S. K., & Woo, J. M. (2007). The need-assessment of employee assistance programs among Korean manufacturing industry workers in Gyeongsang-do. *Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine, 19*(2), 135-144.

- Kim, E. S. (2002). *The effect of a group counseling program based on the MBTI for parents on their self-esteem and parenting attitude*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Daegu, Daegu.
- Kim, H. S. (2004). *The effect of group psychiatric nursing care program applied MBTI on depression, interpersonal relationship and situational confidence of alcoholics*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungpook National University, Daegu.
- Kim, J. T., & Shim, H. S. (1990). *Guidance of MBTI*. Seoul: Korean psychological laboratory.
- Kim, K. I., Kim, J. H., & Won, H. T. (1984). *Korean manual of Symptom Checklist-90-Revision*. Seoul: Chungang Aptitude Publishing Company.
- Kim, T. W. (2000). *Impact of job stress from concerns for role and interpersonal relationships on job attitude*. Unpublished master's thesis, Sogang University, Seoul.
- Kwon, Y. H., & Kim, C. N. (2002). Effects of a ready planned self growth program through MBTI on interpersonal relationships and the career identity of nursing college students. *Journal of Korean Community Nursing*, 13(2), 216-229.
- Lee, D. S., & Kim, J. H. (2001). Effect of job stress on psychiatric symptoms. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 40(2), 217-229.
- Lee, J. I., & Kim, M. U. (1999). The effects of discrepancy between felt emotion and expressed emotion in organizational life. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 12(2), 171-193.
- Lee, M. H. (2000). Effects of human potential seminar on the mental health and self-concept among Juvenile delinquents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9(1), 5-19.
- Lim, E. H. (2003). *Study on the influence of growth programs utilizing MBTI on the human relationship of christian youths*. Unpublished master's thesis, Pyeongtaek University, Pyeongtaek.
- Lim, M. S. (2008). *A study of the improvement of interpersonal skills at work*. Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan.
- Moon, S. M. (1980). A study on the effect of human relations training of university students. *Journal of GyungSang National University*, 19, 195-203.
- Park, D. G., Cho, H. J., & Choi, D. J. (2004). The effectiveness of regulation strategies for specific negative emotions on job performance and psychological well-being. *Korean Journal of Health Psychology*, 9(4), 831-852.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shin, Y. S. (2004). *The effect of the MBTI group counseling program on the inferiority feeling and the psychological separation of the girls in vocational high schools*. Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul.
- Suh, B. S. (2007). *The effects of the MBTI group program on interpersonal relationship and organizational commitment of the office workers*. Unpublished master's thesis, Korea University of Technology and Education, Cheonan.
- Woo, J. M. (2005). *Development of comprehensive mental health promotion program in the workplace*. Gimhae: Inje University.