

고등학생을 위한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과

현명선¹, 윤미경², 채선미³, 오희영⁴, 정선미⁵¹아주대학교 간호대학·간호과학연구소 교수, ²경기도 정신건강복지센터 부센터장, ³서울대학교 간호대학·간호과학연구소 교수, ⁴경기도 정신건강복지센터 사회복지사, ⁵우리들의 정서상담센터 센터장

Effects of a Positive Psychology-based Mental Health Promotion Program for High School Students

Myung Sun Hyun¹, Mi-kyung Yun², Sun-Mi Chae³, Hee Young Oh⁴, Sun-Mi Jung⁵¹Professor, College of Nursing · Research Institute of Nursing Science, Ajou University, Suwon; ²Vice Director, Kyunggi Mental Health Center, Suwon; ³Professor, College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul; ⁴Mental Health Social Worker, Kyunggi Mental Health Center, Suwon; ⁵Director, Our Emotional Counseling Center, Yongin, Korea

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of a positive psychology-based mental health promotion program for high school students. **Methods:** This study used a randomized control group pretest-posttest design. A total of 47 high school students participated from two high schools in Gyeonggi Province. They were randomly assigned to an experimental group (n=24), which participated in the 8-session program, or to a control group (n=23). Psychological well-being, depression, and self-esteem were measured. **Results:** A significant difference in psychological well-being was observed between the two groups after the program. However, there were no significant between-group differences in depression or self-esteem. **Conclusion:** The positive psychology-based mental program was effective at increasing psychological well-being in adolescents, especially high school students. This study suggests that a school curriculum could incorporate positive psychology-based mental programs for high school students to promote their mental health.

Key words: Adolescent; Mental health; Depression; Program evaluation

Corresponding author Sun-Mi Chae

<https://orcid.org/0000-0002-3010-2265>College of Nursing, Seoul National University,
103 Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul 03080, Korea

TEL +82-2-740-8816 FAX +82-2-740-8816

E-MAIL schae@snu.ac.kr

Key words 청소년 정신건강, 우울, 프로그램 평가

Received Aug 30, 2019 Revised Oct 31, 2019 Accepted Nov 2, 2019

서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 아동에서 성인으로 성장하는 과도기로 발달적 불균형으로 인한 혼란과 심리적인 긴장을 경험하는 시기이다[1]. 청소년기는 자기비판이나 자존감의 저하 등이 나타나며, 부모와의 갈등, 또래관계, 학업이나 진로 등에 관한 스트레스가 많은 시기이다[2]. 특히, 우리나라의 청소년은 입시 위주의 교육 환경으로 스트레스를 받고, 이로 인해 공격적인 혹은 충동적인 행동을 하거나 무력한 학교생활을 하는 것이 문제로 지적된 바 있다[1]. 2018년 우리나라 청소년건강행태 온라인조사[3]에 의하면, 청소년의 10명 중 4명은 스트레스와 우울감을 경험하고 있는 것으로 보고되었고, 자

살생각은 13.3%, 자살 계획은 4.4%, 자살 시도는 3.1%가 경험하였다고 보고되었다. 이에 우리나라 청소년의 정신건강문제가 심각하므로 이들의 정신건강증진을 위한 중재가 필요하다.

Seligman [4]이 제시한 긍정심리학은 우울, 분노, 무기력함 등과 같은 부정적인 정서나 문제행동에 대해 기존의 상담이나 치료 형태와는 다른 관점을 가지고 접근한다. 즉 부정적인 정서를 제거하기보다는 긍정적인 정서를 더 자주 경험하는 것을 중요시한다. 인간이 지니고 있는 긍정적 특성을 강화하고, 강점을 개발하기 위해 개인에게 있는 긍정적인 자원을 찾아 성공적인 삶을 살아갈 수 있도록 하는 내적인 힘의 고취를 강조한다[5,6]. 즉 긍정심리치료는 스트레스 상황에 있는 개인으로 하여금 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 경험하도록 하며, 내적인 자원을 회복시킴으로써 심리적인 안녕감을 가져오도록 하는 것이다[7]. 이렇듯 긍정적인 정서를 경험하게 하는 것은 자신의 삶을 바라보는 관점을 변화시켜 삶의 의미를 발견하게 함으로써 우울을 감소시킨다고 보고되고 있다[8]. 긍정심리치료는 개인이 가진 결점에 초점을 두기보다 손상받지 않은 건강한 측면과 자원에 초점을 두어 강화함으로써 자존감을 높이는 효과를 가진 접근법이다[6].

청소년기에 대해 Manicavasagar 등[9]은 정신건강 문제 발생의 예방을 위한 프로그램을 제공하는 가장 적절한 시기이며, 심리적인 안녕감을 향상시키고, 긍정적인 사고와 희망을 고취하는 데에 초점을 두는 긍정심리치료를 제공하기에 적절하다고 강조한 바 있다. 최근 국내에서 청소년을 대상으로 긍정심리학에 기반한 프로그램을 적용한 연구를 보면, 학교 부적응 중학생[5,10]과 위탁가정 중학생[11]을 대상으로 한 연구가 있었으며, 우울 성향이 있는 고등학생[12]과 가출 청소년[6]을 대상으로 한 연구가 있다. 이와 같이 선행 연구에서 긍정심리치료를 적용한 대상자는 주로 정신건강문제를 가진 대상자였으며, 프로그램을 진행하면서 적용한 기법을 보면 외현적인 활동보다는 감사일기나 자신의 강점 탐색하기 등을 활용하였다. Seligman [7]이 제시한 긍정심리치료의 원리를 보면, 대상자가 긍정적인 정서를 느끼고 자원을 고취하는 과정에서 외현적이고 행동적인 활동 기제의 활용을 강조하고 있다. 특히 고등학교 1학년은 중학교에서 고등학교로 진학하면서 대학입시라는 스트레스에 직접적으로 직면하면서 심리적, 정서적인 어려움이 커지는 시기이며[13], 학업에 대한 부담감이 크기 때문에 심리적 안녕감이 특히 낮아지는 시기이다[14]. 따라서 본 연구에서는 정신건강문제가 있는 집단이 아닌 일반 고등학생을 대상으로 게임, 놀이, 운동 등의 신체활동과 강연하기 등의 활동을 활용하여 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램을 개발하고, 고등학생의 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 확인하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 청소년을 위한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 개발하여 적용하고, 고등학생의 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 평가하는 것이다.

3. 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 심리적 안녕감이 향상될 것이다.
- 가설 2: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 우울이 낮아질 것이다.
- 가설 3: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 자아존중감이 향상될 것이다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 청소년에게 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 제공하고 그 효과를 평가하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 근접 모집단은 경기도에 소재하는 일반계 고등학교의 학생이며, 본 연구의 대상자는 경기도에 소재하는 2개의 고등학교에 재학 중인 고등학교 1학년 학생 47명이다. 대상자 선정기준은 일반계 고등학교에 재학 중인 1학년 학생으로 학교에서 진행되는 정규 프로그램 외에 별도의 정신건강증진 관련 프로그램을 받지 않았으며, 정신건강문제가 없는 학생이다. 제외기준은 정신건강 문제 진단을 받은 자이다.

본 연구의 대상자 크기는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 산출하였으며, 긍정심리 집단 프로그램의 효과에 대해 메타분석을 한 연구[15]에서 제시한 효과크기를 참고하여 효과크기 1.208, 유의수준 .05, 검정력 .95로 했을 때 각 집단에서 필요한 최소 표본수는 19명이었다. 이에 본 연구에서는 탈락률을 약 30%로 고려하여 각 집단의 크기를 24명으로 하였으며, 설문지 응답에서 무응답이 많은 1명을 제외하고 총 47명이 분석에 사용되었다(Figure 1).

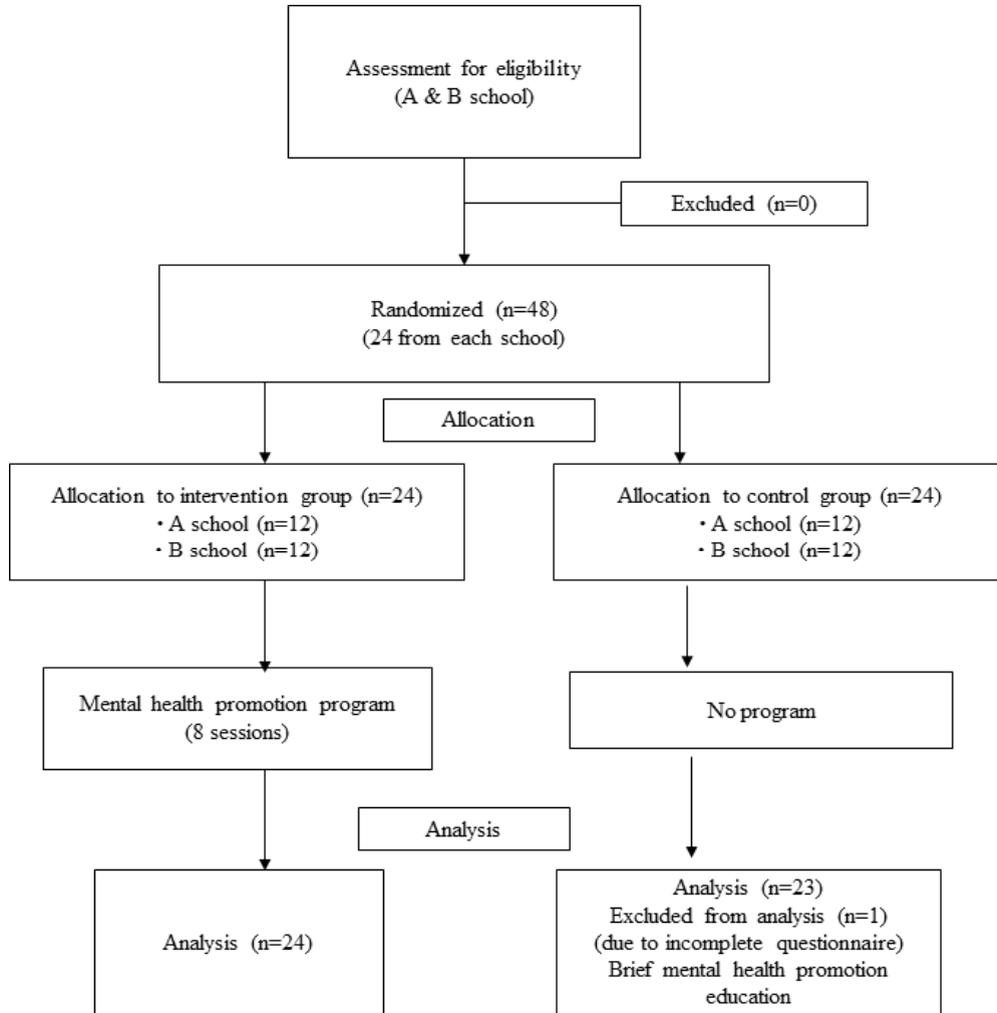


Figure 1. Flow chart of the study.

3. 연구 도구

1) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 Kim, Kim과 Cha [16]가 번역하여 사용한 Ryff [17]의 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale)를 원저자와 변안자에게 도구 사용 허가를 받은 후 사용하였다. 본 도구는 6개의 하위 영역(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장)으로 구성되어 있으며, 총 45개 문항이다. 본 도구는 Likert 6점 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 점수의 범위는 45~270점이다. 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 Kim 등[16]의 연구에서 .92였으며, 본 연구에서는 .95였다.

2) 우울

우울은 Cho와 Kim [18]이 번역하여 사용한 Center for Epide-

miologic Studies Depression (CES-D) Scale [19]을 통해 측정하였다. 본 도구는 상업적인 목적이 아니면 누구나 사용할 수 있도록 허가되어 있는 도구로 변안자에게 도구 사용 허가를 받아 사용하였다. 본 도구의 각 문항은 지난 일주일 동안 생활하면서 경험했던 우울의 증상에 대한 질문 20문항으로 구성된다. Likert 척도 0~3점으로 측정되며 점수의 범위는 0~60점으로, 주요우울증 진단 기준은 25점으로 제시하고 있다[18]. 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 Cho와 Kim [18]의 연구에서 .92였으며, 본 연구에서는 .88이었다.

3) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg [20]의 자존감 척도(Rosenberg Self-esteem Scale)를 Jon [21]이 변안한 것을 사용하여 측정하였다. 본 도구는 누구나 사용하도록 허가가 되어 있는 도구로 변안자에게 도구 사용 허가를 받아 사용하였다. 총 10개 문항이며, Likert 0~3

점 척도로 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 점수의 범위는 0~30점이다. 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 Jon [21]의 연구에서 .84였으며, 본 연구에서는 .89였다.

4. 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램 개발 과정

본 연구에서의 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램은 청소년의 정신건강증진을 위해 본 연구진에 의해 개발되었다. 본 프로그램은 Seligman [4]이 제시한 긍정심리학에 기반을 두었고 선행 연구[7,22]를 참고로 하여 개발되었으며, 문제행동이 있는 고등학생을 대상으로 그 효과를 검증한바 있다[23]. 본 프로그램을 일반 청소년에게 적용 가능한 지에 대해 청소년 상담전문가 2인, 정신과 전문의 2인, 정신간호학 교수 1인으로부터 자문을 받아 타당성을 확인하였다. 또한 Seligman [7]은 긍정적인 정서를 접하며 인간이 가진 자원이나 강점을 찾는 과정의 긍정심리치료에서 외현적이고 행동적인 활동 기제의 활용을 강조하였다. 이에 본 프로그램은 대상자가 일반계 고등학교 학생인 점을 감안하여 여러 가지 게임, 놀이, 운동 등의 신체활동기법을 활용하도록 개발하였다.

본 프로그램은 4개의 주제(도입, 긍정적 정서와 만나기, 긍정적 정서 강화하기, 종결)로 구성되어 있다. 매 회기는 시작, 전개, 마무리 단계로 구조화하여 진행하였다. 본 프로그램에서는 대상자에게 활동수첩을 제공하여 매 회기를 마친 후 당일 회기를 통해 느꼈던 감정을 감정 스티커로 활동수첩에 붙이도록 하였고, 그 감정 스티커를 선택한 이유와 본 회기에서 느낀 것 등을 기록하도록 하였다. 또한 각 회기 전 지난 시간 지내면서 힘들었지만 극복했던 경험을 준비해오도록 하였다. 매 회기마다 시작 단계에서는 준비해온 경험에 대해 이야기를 나누었으며, 당일 프로그램의 내용을 소개하는 것으로 진행하였다. 전개 단계에서는 해당 회기에서의 주요 활동을 하였으며, 마무리 단계에서는 활동수첩에 기록한 내용을 발표하는 시간을 가지면서 해당 회기를 마무리하였다. 각 회기는 약 50분 정도 소요되었으며, 1주에 2회기씩 총 8회기를 제공하였다.

본 프로그램은 총 2개 집단으로 운영하여 제공하였으며, 한 집단의 크기는 12명이었다. 본 프로그램은 1인의 주 진행자와 1인의 보조 진행자가 제공하였으며, 프로그램 주 진행자와 보조 진행자 모두 청소년을 대상으로 상담과 프로그램을 제공한 경험이 많은 정신전문요원으로 본 연구책임자로부터 본 프로그램의 내용 및 제공 절차에 대해 2시간의 강의를 들었다. 2개 학교(2개 집단)에서 프로그램이 제공되기 때문에 제공되는 프로그램의 동질성을 유지하기 위해, 본 연구진은 각 회기 별로 프로그램 주제와 세부 활동에 대한 매뉴얼을 개발하여 각 집단에서 동일한 내용의 프로그램이 제공되도록 하였다. 프로그램을 마친 후에는 각 프로그램을 제공한

주진행자와 보조 진행자의 모임을 통해 평가하는 시간을 가졌다. 프로그램은 각 학교에서 마련한 상담실에서 진행되었다. 본 프로그램의 회기 별 구체적인 내용은 Table 1과 같다.

첫 번째 주제인 '도입'은 1회기부터 시작하였으며, '프로그램 소개와 신뢰감 형성하기'로 진행자의 프로그램 소개와 구성원 소개 시간으로 구성하였다. '사다리 타기'를 통해 짝을 정하였으며, 서로 짝을 소개하는 시간을 가지면서 구성원 간에 친밀감과 신뢰감을 형성하도록 하였다. 두 번째 주제인 '긍정적 정서와 만나기'는 2~4회기로 구성하였다. 2회기는 '나의 정서 만나기'로, '감정표현 릴레이', '감정빙고게임'을 통해 자신이 느끼고 있는 다양한 감정을 인식하고 표현하는 시간을 가졌다. 이를 통해 긍정적인 감정을 느꼈던 즐거웠던 상황과 부정적인 감정을 느꼈던 힘들었던 상황에 대해 이야기하도록 하였다. 3회기는 '신체적 감각으로 나의 정서 느끼기'로, '감정의 징검다리 건너기 활동'과 '풍선배구'를 하였다. 감정을 적은 징검다리에서 긍정적 감정의 단어만 밟으며 밟은 표정으로 표현하며 다리는 건너는 활동을 하였다. 또한 '풍선배구'를 하면서 느끼는 정서와 긍정적 에너지를 신체로 느껴볼 수 있도록 하였다. 긍정적인 에너지를 느낄 수 있는 기회를 갖도록 '풍선배구'를 하는 동안 구호를 희망, 행복, 성취, 승리 등과 같은 긍정적인 단어를 사용하도록 하였다. 4회기는 '좌절 상황에서 긍정적인 대안 찾기'로 지난 회기에서 '풍선배구' 게임을 하면서 겪었던 좌절 상황에 대해 이야기를 나누었으며, 극복하기 어려웠거나 갈등이 발생할 뻔한 상황이 있었는지, 그 상황에서 감정을 극복할 수 있는 방법에 대해 모색을 하도록 하였다. 구성원에게 '좌절 상황' 카드를 제공하여, 그 상황에서 터닝 포인트가 될 수 있는 긍정적인 정서와 대안적 이야기를 만들도록 하였다.

세 번째 주제는 '긍정적인 정서 강화하기'로 5~7회기로 구성하였다. 5회기에서는 '좌절 상황에서 긍정적인 정서 및 이야기 찾기'로 '가위바위보'로 이긴 팀과 진 팀으로 팀을 구성하여 팀 별 '말판 놀이'를 통해 좌절 상황에서 느끼게 되는 부정적인 감정을 극복할 수 있는 대안을 모색하면서 이야기를 작성하도록 하였으며, 돌아가면서 이야기를 발표하는 시간을 가졌다. 이 때 구성원이 발표하는 이야기를 이해하고 공감하는 시간을 갖도록 하였다. 6회기는 '좌절을 극복한 나만의 작은 성공 경험 찾기'로 지금까지 살아오면서 가장 만족스러웠던 순간과 가장 힘들었던 순간을 회상하도록 하였으며, 이를 기반으로 인생곡선을 그리도록 하였다. 그리고 각자 자신의 인생곡선을 발표하는 시간을 가졌으며, 구성원이 발표자에게 긍정적인 피드백을 제공하도록 하였다. 또한 가장 힘들었던 상황에서 어떻게 빠져나올 수 있었는지 자신만의 '작은 성공 이야기'를 원고에 작성하도록 하였다. 7회기는 '나의 삶에 긍정적인 에너지 적용하기'로 지난 회기 때 작성했었던 자신의 '작은 성공 이

Table 1. Content of the Positive Psychology-based Mental Health Promotion Program

Session	Major topics	Specific topics	Content
1	Introduction	Orientation Intimacy and trust	<ul style="list-style-type: none"> · Introduction program · Introduction in pairs · Structure of the program (rules, objectives, etc)
2~4	Touching positive emotions	Understanding my emotions Feeling my emotions with somatic senses Searching for positive alternatives in frustrating situations	<ul style="list-style-type: none"> · Recognizing and expressing diverse emotions that one experiences in daily life - Emotion express relay: Emotion bingo game · Having time to feel positive emotions with somatic senses through physical activities · Encountering diverse positive and negative emotions in daily life · Developing methods to deal with negative emotions · Searching for alternative life stories to overcome negative emotions in frustrating situations
5~7	Strengthening positive emotions	Searching for positive powers in frustrating situations of one's life Searching for small successful experiences in one's life Applying positive powers in one's life	<ul style="list-style-type: none"> · Searching for positive powers that can overcome negative emotions in frustrating situations · Constructing a positive alternative life story in one's life · Constructing one's life line · Searching for successful experiences that could help overcome negative emotions in frustrating situations · Making one's small success stories to overcome negative emotions · Presenting one's successful experience in one's life (my small success experience: 100℃ lecture) · Sharing positive feedback
8	Closing	Sharing positive powers Keeping and sending positive emotions	<ul style="list-style-type: none"> · Trying to expand one's successful experience in one's life · Sharing encouragement together to keep and expand positive strength in daily life · Practice game "who am I" · Awards ceremony: best lecturer in 100℃ lecture

야기'를 발표하는 시간(100℃ 강연)을 가졌다. 또한 구성원이 발표하는 내용에 감동을 받은 경우 마음이 뜨거워지는 온도를 종이에 적어서 박스에 넣도록 하였다. 그리고 발표를 마친 후에는 구성원끼리 소감을 주고받았으며 서로 격려를 주고받는 시간을 가졌다.

마지막으로 8회기는 '긍정적 정서 전달하기'로 '칭찬게임'으로 구성원에게 칭찬할 친구의 이름을 무작위로 나누어주고, 칭찬 질문지를 작성하도록 하였으며, 발표하는 시간을 가졌다. 또한 지난 회기에서 가장 뜨거운 온도를 받은 감동적인 100℃ 강연을 한 대상자에게 시상하는 시간을 가졌다. 그리고 부정적인 상황과 좌절 상황을 극복하도록 한 긍정적인 힘과 정서를 일상생활 속에서도 계속 유지해갈 것을 격려했다. 마지막으로 본 프로그램에 대한 소감을 나눈 후 마쳤다.

5. 자료 수집 방법 및 절차

본 연구의 수행을 위해 우선 경기도 소재 고등학교 2개를 편의추출하여 각 학교의 학교장에게 본 연구 수행에 대한 허락과 협조를 구하였다. 이후 각 학교에서 1학년 2개반을 무작위 추출하였다. 본 연구진이 추출된 학급을 방문하여 학생에게 본 연구의 목적과 절차 등에 대해 설명하였다. 그리고 학생 편으로 보호자에게 본 연구에 대한 설명문과 해당 자녀의 연구 참여 동의서를 전달하도록 하였으며, 보호자로부터 연구 참여 동의서를 받아 오도록 하였다. 본 연구진은 추출된 각 학급에서 학생으로부터 학생과 보호자가 작성한 연구 참여 동의서를 받았다. 각 학교에서 추출된 2개 반에서 무작위로 1개 반은 실험군, 또 다른 반은 대조군으로 배정하였다. 무작위 배정 프로그램을 통해 각 반에서 12명을 선출하여 대상자를

선정하였다. 본 연구에서 대상으로 선정되었지만 해당 학생이 개인 일정 등으로 인해 본 연구의 참여를 거절하는 경우, 각 학급에서 실험군과 대조군이 12명이 될 때까지 무작위 배정 프로그램을 통해 다시 대상자를 추출하였다. 동일한 학교에 실험군과 대조군이 있기에 실험의 확산효과를 예방하기 위해 실험군의 학생에게 제공 받는 프로그램에 대한 대화를 삼가하도록 요청하였다.

자료 수집기간은 2015년 4월부터 5월이었다. 실험군의 사전 조사는 프로그램을 시작하는 날 실시하였다. 프로그램은 1주에 2회기를 제공하였으며 총 4주 동안 8회기를 제공하였다. 사후 조사는 8회기의 프로그램을 마친 후 실시하였다. 대조군의 경우 사전 조사를 실시하고 4주 후에 사후 조사를 실시하였으며, 사후 조사를 마친 후 본 프로그램의 일부인 스트레스 상황에서 긍정적인 관점을 가지고 극복하는 것에 초점을 둔 정신건강증진 프로그램을 50분간 1회기 제공하였다. 설문지 조사는 프로그램을 제공한 담당자가 실시하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구의 수행을 위해 연구자 소속 기관의 생명윤리심의위원회에서 본 연구의 수행을 승인받았다(IRB No. 1501/002-010). 연구 대상자에게 본 연구의 목적과 절차, 사생활 보장 등에 대해 상세한 설명을 제공하였다. 또한 연구에 참여하는 도중 언제라도 연구 참여를 중단할 수 있으며, 이로 인해 어떠한 영향이나 불이익을 받지 않는다는 점을 명확히 설명하였다. 그리고 수집되는 자료는 무기명으로 이루어지며, 대상으로부터 얻는 개인적 정보는 연구 분석에 필요한 일반적 특성(성별, 연령, 종교 등)으로 제한되고, 개인을 식별하는 자료로 대상자의 반, 번호가 수집될 것이나 이는 사후 조사를 위한 대상자 확인 목적으로만 사용되며, 절대 이를 외부에 공개하지 않을 것임을 설명하였다. 수집된 자료는 전자잠금장치 출입통제가 마련된 연구 책임자의 연구실 내 안전장치가 마련된 파일함에 보관하였다.

7. 자료 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 대상자의 수가 G*Power 3.1 프로그램을 통해 산출된 프로그램의 효과를 확인하기 위해 필요한 표본 수를 충족하는지 확인하였다. 또한 종속변인의 정규분포는 Kolmogorov-Smirnov test를 통해 확인한 후 모수통계 방법을 사용하여 자료를 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성과 주요 변수의 동질성 검정은 χ^2 test, Fishers exact test 혹은 independent t-test를 사용하였다. 본 프로

그램의 효과 분석을 위해서는 independent t-test를 사용하였다.

연구 결과

1. 대상자의 동질성 검정

1) 일반적 특성 동질성 검정

실험군과 대조군의 일반적 특성의 동질성을 분석한 결과, 대상자의 성별, 종교, 부모와의 동거상태, 부모와의 관계, 형제와의 관계, 부 직업, 모 직업, 부 학력, 모 학력, 경제상태, 친한 친구수, 학교 성적 모두 두 집단 간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 두 집단의 일반적인 특성은 동질하였다(Table 2).

2) 종속변수의 사전 동질성 검정

실험군과 대조군의 종속변수의 사전 동질성을 확인한 결과 심리적 안녕감($t=0.20, p=.839$), 우울($t=0.52, p=.605$), 자아존중감($t=1.24, p=.222$)이 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 3).

2. 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과에 대한 가설 검증

- 가설 1: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 심리적 안녕감이 향상될 것이다. 심리적 안녕감이 실험군은 사전에 179.21 ± 31.14 점이었으나 프로그램을 마친 후에는 186.50 ± 30.19 점으로 향상되었다. 반면에 대조군은 사전 조사에서 180.96 ± 27.41 점이었으나 사후 조사에서 176.70 ± 27.35 점으로 감소하였다. 각 집단의 사전과 사후의 변화 값에 대해 실험군과 대조군의 차이를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=2.34, p=.024$). 이에 가설 1은 지지되었다(Table 4).
- 가설 2: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 후 실험군은 대조군보다 우울이 낮아질 것이다. 우울은 실험군은 사전에 11.08 ± 9.98 점이었으나 프로그램을 마친 후에는 11.54 ± 10.55 점이었다. 반면에 대조군은 사전 조사에서 12.48 ± 8.27 점이었으나 사후 조사에서는 13.30 ± 10.94 점이었다. 각 집단의 사전과 사후의 변화 값에 대해 실험군과 대조군의 차이를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=0.16, p=.873$). 이에 가설 2는 기각되었다(Table 4).
- 가설 3: 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 후 실험군은 대조군보다 자아존중감이 향상될 것이다. 자아존중

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics between Two Groups (N=47)

Variables	Categories	Exp. (n=24)	Cont. (n=23)	χ^2	p
		n (%)	n (%)		
Sex	Male	19 (79.2)	16 (69.6)	0.57	.450
	Female	5 (20.8)	7 (30.4)		
Religion	Yes	11 (45.8)	11 (47.8)	0.19	.891
	No	13 (54.2)	12 (52.2)		
Living with parents*	Living with both parents	21 (91.3)	23 (100.0)		.489
	Living with father or mother	2 (8.7)	0 (0.0)		
Relationship with parents	Good	17 (70.8)	17 (73.9)	1.31	.519
	Middle	7 (29.2)	5 (21.7)		
	Bad	0 (0.0)	1 (4.4)		
Relation with siblings [†]	Good	17 (77.3)	15 (71.4)	0.21	.899
	Middle	4 (18.2)	5 (23.8)		
	Bad	1 (4.5)	1 (4.8)		
Father's job [†]	Manufacturing, services, sales	9 (37.5)	7 (31.8)	1.50	.682
	Clerical, administrative	7 (29.2)	7 (31.8)		
	Professional	1 (4.1)	3 (13.7)		
	Other	7 (29.2)	5 (22.7)		
Mother's job [†]	Housewife	14 (60.9)	12 (52.2)	2.07	.559
	Manufacturing, services, sales	3 (13.0)	3 (13.0)		
	Clerical, administrative, Professional	5 (21.7)	4 (17.4)		
	Other	1 (4.4)	4 (17.4)		
Father's education level [†]	≤ High school	11 (45.8)	12 (54.5)	0.35	.555
	≥ College	13 (54.2)	10 (45.5)		
Mother's education level [†]	≤ High school	13 (56.5)	13 (59.1)	0.30	.862
	≥ College	10 (43.5)	9 (40.9)		
Economic status	High	12 (50.0)	8 (34.8)	5.36	.069
	Middle	6 (25.0)	13 (56.5)		
	Low	6 (25.0)	2 (8.7)		
Number of close friends [†]	4	6 (26.1)	8 (34.8)	3.43	.180
	5~6	5 (21.7)	9 (39.1)		
	≥7	12 (52.2)	6 (26.1)		
Academic performance [†]	High	10 (41.7)	8 (34.8)	3.00	.222
	Middle	6 (25.0)	11 (47.8)		
	Low	8 (33.3)	4 (17.4)		

*Fisher exact test; [†] Missing values were excluded; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 3. Homogeneity Test of Outcome Variables between the Two Groups (N=47)

Variables	Exp. (n=24)	Cont. (n=23)	t	p
	M±SD	M±SD		
Psychological well-being	179.21±31.14	180.96±27.41	0.20	.839
Depression	11.08±9.98	12.48±8.27	0.52	.605
Self-esteem	22.38±5.58	20.26±6.13	1.24	.222

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 4. Effects of the Positive Psychology-based Mental Health Promotion Program

(N=47)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Differences	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Psychological well-being	Exp. (n=24)	179.21±31.14	186.50±30.19	7.29±16.40	2.34	.024
	Cont. (n=23)	180.96±27.41	176.70±27.35	-4.26±17.50		
Depression	Exp. (n=24)	11.08±9.98	11.54±10.55	-0.46±8.41	0.16	.873
	Cont. (n=23)	12.48±8.27	13.30±10.94	-0.83±7.18		
Self-esteem	Exp. (n=24)	22.38±5.58	23.21±5.97	0.83±3.45	1.08	.288
	Cont. (n=23)	20.26±6.13	19.91±5.91	-0.35±4.06		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

감이 실험군은 사전에 22.38±5.58점이었으나 프로그램을 마친 후에는 23.21±5.97점이었다. 반면에 대조군은 사전 조사에서 20.26±6.13점이었으나 사후 조사에서는 19.91±5.91점이었다. 각 집단의 사전과 사후의 변화 값에 대해 실험군과 대조군의 차이를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=1.08, p=.288$). 이에 가설 3은 기각되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램이 고등학생의 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 확인하였다. 긍정심리학을 근거로 한 프로그램을 청소년에게 적용한 국내의 선행 연구는 주로 문제행동 청소년[22], 학교 부적응 청소년[5]이나 우울 경향의 청소년[12] 또는 위탁가정의 중학생[11] 등과 같이 취약계층 청소년 집단을 대상으로 하였다. 문제행동이나 심리·정신적 문제를 지닌 청소년과는 차이 있지만, 대학입시 위주의 치열한 교육경쟁 사회에서 일반 고등학생 또한 미래에 대한 불확실성으로 불안과 같은 부정적 심리상태를 경험하므로[14], 이들에게 삶의 긍정적 측면을 바라볼 수 있는 관점을 제공하는 것은 중요하다. 이에 본 연구는 긍정심리학 기반의 정신건강증진 프로그램을 일반 고등학생에게 적용하여 그 효과를 확인하였다는 점에서 연구의 의의가 있다.

본 연구 결과, 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램이 고등학생의 심리적 안녕감 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 긍정심리학 기반 프로그램의 심리적 안녕감에 대한 효과는 청소년을 대상으로 한 선행 연구에서도 확인된 바 있다[5,11,12]. 이러한 결과는 본 프로그램이 개인의 긍정적인 측면을 증진시키는 긍정심리학에 기반을 두었기 때문에 인간의 긍정적 정서상태인 심리적 안녕감에 유의한 효과를 나타냈다고 본다[11,12]. 연구에 참여한 대상자가 8회기의 프로그램을 통해 긍정적 정서와 만나고, 좌

절 상황에서 극복하는 대안을 모색한 성공적인 이야기를 발표한 후 서로 격려하고 칭찬하는 등의 활동이 심리적 안녕감 향상에 기여했을 것이라 생각한다.

본 프로그램의 고등학생 우울에 대한 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 선행 연구[5,11,15,22,24,25]에서 우울에 유의한 효과를 보고한 것과는 다른 결과이다. 본 프로그램이 우울에 효과가 없었던 이유를 살펴보면, 선행 연구에서의 대상자는 대체로 우울[24]이나 문제행동[5,22], 또는 취약집단[11,15]의 청소년인 반면, 본 연구의 대상자는 일반 고등학생인 점을 들 수 있다. 또한 Fredrickson [8]은 긍정심리치료에서 긍정적인 정서의 경험이 인지까지 확장시켜 자신의 삶을 바라보는 관점을 변화시키고, 삶에 대한 목적 의식이나 의미를 갖도록 하여 궁극적으로는 우울을 감소시킨다고 하였다. 본 프로그램에 참여한 청소년은 긍정적인 정서를 경험하는 기회는 가졌지만, 자신의 삶을 바라보는 관점을 변화시키거나 삶의 의미를 깨달을 수 있는 기회를 갖기에는 부족했던 것으로 생각된다. 이에 추후 연구에서는 청소년이 자신의 삶에 관한 이야기를 더욱 많이 다루어 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있는 중재 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

그리고 본 프로그램은 고등학생의 자아존중감에 대한 효과도 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 긍정심리 중재가 자아존중감에 효과를 나타냈다고 보고한 선행 연구 결과와는 차이가 있다 [5,22,25]. 이러한 연구 결과는 앞서 언급한 바와 같이 연구 대상자 특성의 차이 때문일 수 있다. 또한 Lyubomirsky, King과 Diener [26]는 긍정심리 치료가 긍정적인 사고를 통해 대처자원을 회복하고 강화하는 시간을 갖도록 함으로써 자존감을 향상시킨다고 제시하였다. 본 프로그램에서 긍정적인 정서와 사고를 하도록 하는 기회를 가졌으나, 자신의 대처자원을 탐색하고 축적하는 기회는 부족했던 것으로 생각된다. 문제행동이나 취약집단 청소년과 같은 특정 집단만을 대상으로 고등학교 교내에서 중재를 적용할 경우 발생할 수 있는 윤리적 문제를 고려하여, 본 연구는 성별이나 문제행동, 취약집단 등과 무관하게 고등학교에 재학 중인 모든 청소년

이 참여할 수 있는 긍정심리학 기반의 프로그램을 적용하고자 하였다. 그리고 본 프로그램의 회기와 기간 또한 학업 위주의 우리나라 고등학교 현실을 고려하여 프로그램의 실행 가능성을 높이기 위해 교내 시험이나 모의고사 시간을 제외한 4주, 8회기로 구성하였다. 이에 프로그램의 회기나 기간에 있어서 제약이 있었다. 이스라엘에서 7~9학년 일반 청소년을 대상으로 학교 기반의 긍정심리 중재를 적용한 Shoshani와 Steinmetz [25]의 연구를 보면 학교 차원에서 교내 분위기를 긍정적으로 구성하고, 1년 동안 장기간 중재를 적용하여 청소년의 우울과 자아존중감에 유의한 효과를 나타냈다. 따라서 학교에서 일반 청소년을 대상으로 하는 프로그램은 기관 차원에서의 관심과 지지를 통해 교내 긍정적 분위기 조성과 더불어 회기와 기간을 늘리고 적용 대상을 확대 접근하는 시도를 제안한다.

본 연구의 제한점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 대상자가 경기도 소재 2개 고등학교 학생이므로 연구 결과를 국내 모든 고등학생에게 일반화하여 적용할 수 없다. 따라서 다양한 지역의 일반 고등학생으로 대상자를 확대하여 본 프로그램의 효과를 검증하는 반복 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 프로그램의 효과를 프로그램 종료 직후에만 측정하여 프로그램 효과의 지속성을 확인할 수 없었다. 추후 연구에서는 프로그램의 장기 효과에 대한 검증이 필요하다. 셋째, 실험군과 대조군 할당에 대해 자료 수집자나 대상자가 알지 못하는 맹검상태를 유지하지 못하였다는 점이다. 추후 연구에서는 프로그램의 효과를 입증하기 위한 연구 방법을 모색해야 할 것이다. 넷째, 동일 학교에 실험군과 대조군이 존재하여 실험군에게 제공받는 프로그램에 대한 정보를 공유하지 않을 것을 요청했지만 실험의 확산효과가 있을 수 있다는 제한점이 있다. 마지막으로 본 프로그램은 시험이나 모의고사 등의 기간은 피했지만, 학생의 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 친구관계 등을 통제하지는 못하였다.

결 론

본 연구는 고등학교 학생을 대상으로 8회기의 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 적용하여 그 효과를 확인하였다. 연구 결과, 본 프로그램은 고등학생의 우울과 자아존중감에는 유의한 효과가 없었으나 심리적 안녕감 증진에 효과가 있었다. 대학입시의 부담과 스트레스가 높은 고등학생에게 본 프로그램을 적용함으로써 학업 및 진로 결정을 함에 있어 심리적 안녕감을 향상시켜 생산적인 접근을 하는 데에 도움이 될 것으로 기대한다. 추후 연구는 학교 기반의 긍정심리학 기반 중재를 교과과정 내에 포함하여 학교 차원의 긍정문화를 조성하고, 학년 또는 학기 동안 지속적으로

고등학생의 정신건강을 관리, 증진할 수 있는 방안을 고려해야 할 것이다.

Conflict of interest

No existing or potential conflict of interest relevant to this article was reported.

REFERENCES

1. Park YS. Effect of self-leadership program on the psychological well-being of high school students. *Korean Journal of Youth Studies*. 2013;20(1):1-24.
2. Choi I. Effects of maternal parenting behavior on early adolescents' depression according to sex: Moderating effects of social support and negative emotional experience. *Korean Journal of Youth Studies*. 2012;19(1):135-160.
3. Korea Centers for Disease Control and Prevention. 14th Adolescent health status online survey statistics [Internet]. Cheongju: Korea Centers for Disease Control and Prevention; 2018 [cited 2019 August 22]. Available from: <http://www.cdc.go.kr/yhs/home.jsp>
4. Seligman ME. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. 1st ed. New York: Simon and Schuster, Inc.; 2002. p. 45-60.
5. Jeong JH, Son CN. Effects of positive psychotherapy on depression, self-esteem, and optimism of adolescents with school maladjustments. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2014;19(1):99-117.
6. Kwon R. The effect of positive psychotherapy program for the empowerment on depression, optimism, and psychological well-being of the runaway adolescents. *Korean Juvenile Protection Review*. 2015;28:33-63.
7. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 2005;60(5):410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
8. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*. 2001;56(3):218-226.
9. Manicavasagar V, Horswood D, Burckhardt R, Lum A, Hadzi-Pavlovic D, Parker G. Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2014; 16(6):e140. <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>
10. Heo JS, Chun SY. Effects of positive psychology-based group art therapy on self resilience and school life adjustment of school-maladjusted adolescents. *Korean Journal of Art Therapy*. 2013;20(1): 187-213. <https://doi.org/10.35594/kata.2013.20.1.009>
11. Hong JY, Kim JN. The effect of group art therapy by positive psy-

- chology on self-efficacy, depression, and emotional stability of middle school students in foster home. *Korean Journal of Art Therapy*. 2013;20(2):409-430.
<https://doi.org/10.35594/kata.2013.20.2.008>
12. Yoo EY, Son CN. Effects of positive psychotherapy program on happiness, optimism, hopelessness, and depression of the depression-prone adolescent. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2013;18(4):669-685.
 13. Suh HA. A longitudinal study of adolescents' suicidal ideation: Focusing on the effect of stress and depression. *The Korean Journal of Psychology*. 2011;30(3):629-646.
 14. Song JH. The Effect of group art therapy on the self-esteem and school life of school maladjusted adolescents [master's thesis]. Seoul: The Catholic University of Korea; 2005. p. 1-147.
 15. Park JI. A meta-analysis on the effect of positive psychology group program. *The Journal of the Korean Contents Association*. 2015;15(10):205-213. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.10.205>
 16. Kim MS, Kim HW, Cha KH. Analysis on the construct of psychological well-being (PWB) of Korean male and female adults. *The Korean Journal of Social Personality Psychology*. 2001;15(2):19-39.
 17. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
 18. Cho MJ, Kim KH. The diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of Korean Neuropsychiatry Association*. 1993;32(3):381-399.
 19. Radloff LS. The CES-D Scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;1(3):385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
 20. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. 1st ed. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965.
 21. Jon BJ. Self-esteem: A test of its measurability. *Journal of Yonsei*. 1974;11(1):107-130.
 22. Seligman ME, Rashid T, Parks AC. *Positive psychotherapy*. *American Psychologist*. 2006;61(8):774-788.
<http://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
 23. Hyun MS, Yun M, Jung S, Son JA, Park E. Effects of the mental health promotion program based on positive psychology for adolescents with problem behavior. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2017;23(1):5-14.
 24. Lim YJ. Efficacy of positive psychotherapy on college students with major depressive disorder. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2012;31(3):679-692.
 25. Shoshani A, Steinmetz S. Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2014;15(6):1289-1311.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
 26. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005;131(6):803-855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>