

## 칭찬활동 프로그램이 청소년의 희망과 자아존중감에 미치는 효과

김혜숙<sup>1</sup> · 민순<sup>2</sup> · 박종<sup>3\*</sup> · 김경미<sup>4</sup> · 하윤주<sup>5</sup> · 김은아<sup>5</sup> · 정선주<sup>6</sup>

<sup>1</sup>초당대학교 간호학과, 교수

<sup>2</sup>조선간호대학, 교수

<sup>3</sup>조선대학교 의과대학 예방의학과, 교수

<sup>4</sup>동강대학 간호과, 시간강사

<sup>5</sup>조선간호대학, 시간강사

<sup>6</sup>송원대학, 사회복지과 시간강사

### The Effect of Praising Activity Program on Hope and Self-esteem of Adolescents

Hye Sook Kim<sup>1</sup>, Soon Min<sup>2</sup>, Jong Park<sup>3\*</sup>, Kyoung-Mi Kim<sup>4</sup>, Yun Ju Ha<sup>5</sup>, Eun A Kim<sup>5</sup>, Sun Ju Jung<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Full-time Lecturer, Chodang University, Department of Nursing

<sup>2</sup>Professor, Chosun Nursing College

<sup>3\*</sup>Professor, Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University

<sup>4</sup>Part-time Lecturer, Department of Nursing, Dongkang College

<sup>5</sup>Part-time Lecturer, Chosun Nursing College

<sup>6</sup>Part-time Lecturer, Department of Welfare counselling, Songwon College

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this research is to investigate the effect of the praising activity program on hope and self-esteem of adolescents.

**Methods:** From Jan 26th to 29th 2009, 193 of subjects were participated in investigation in G city. After 4 days of data collecting in praising activity program, research is the pre and post similarity test to investigate hope and self-esteem of adolescents.

**Results:** The average hope score of adolescents significantly increase from 3.39 before the program to 3.60 after the program. The average self-esteem score of adolescents significantly increased( $p<.001$ ) from 3.01 before the program to 3.15 after the program. From the results, the program showed that it has significant effect on hope and self-esteem of adolescents.

**Conclusion:** The praising activity program as an affirmative mass psychological program is confirmed that it affects on hope and self-esteem. Therefore, it is expected to be utilized as promotion of health program for adolescents.

Key words : Praising, Adolescents, Hope, Self-esteem

(2009년 11월 18일 접수, 2009년 12월 10일 채택)

\*Corresponding author : Jong Park, Professor, Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University, 375 Seosuk dong, Seo-gu, Gwangju, 501-759, Korea.

Tel : 82-62-230-6482, Fax : 82-62-225-8293, e-mail : jpark@chosun.ac.kr

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

현대사회는 급격한 산업화, 개방화에 따른 핵가족화와 문화적 환경의 급변으로 물질만능주의 사고, 개인주의 등 가치관의 혼동이 심화되고 있다. 이러한 사회현상 속에서 자라는 청소년들은 가정 환경과 사회 환경의 직·간접의 영향을 받아 다른 사람과 우호적이며 협동적으로 함께 살아가는 공동체 윤리를 익히지 못하고 경쟁과 서열만이 중시되는 홀로 뛰기에 길들여져 남을 칭찬하기보다는 비난이나 헐뜯기를 주로 하는 사람이 되기 쉽다(성미옥, 2003).

우리의 이러한 생활습관은 아동의 장점과 노력에 대한 격려와 칭찬보다는 단점과 부족한 점에 대한 지적에 더 익숙해져 있기 때문일 수 있다. 따라서 부모나 교사의 무심한 습관은 아동들이 자신의 행동에 대해 불안감을 갖고 자신감을 잃게 하는 원인으로 작용할 수 있으며, 더 나아가 또래집단에서의 부적응적 행동까지 나타나게 할 수도 있다. 아동들의 그러한 부적응 행동은 교실에서 다른 사람과 우호적이고 협동적인 관계를 유지하지 못하고, 이기적이고 극히 개인적인 행동을 보임으로써 향후 건전한 성장을 통한 바람직한 대인관계를 형성하는데 장애요인이 되고 있다(이유영, 2007).

아동에게 있어 희망은 자신 혹은 타인에게 긍정적인 미래가 있을 것이라는 위로가 되고, 삶을 지탱해 주는 현실적으로 가능한 믿음을 소유하고 있는 정도라고 정의 내릴 수 있다(Hinds, 1988). Rustoen(1995)은 희망이란 삶의 스트레스를 다루는데 기본이 되는 것으로 강한 희망은 대상자가 스트레스 상황이나 어려운 상황을 잘 다루기 위한 힘과 용기를 주는 반면, 절망은 수동성과 체념을 줄 수 있고, Obayuwana & Carter(1982)는 스트레스에 효과적으로 적응할 수 있는 주요인자로 보았다. 즉 다양하고 복합적인 스트레스 상황에 노출되어 있는 청소년에게 희망은 청소년 문제를 감소시키고 더 나아가 극복하게 하는 원동력이 될 것이다. 희망은 시간 및 상황이 변함에 따라 변할 수 있는 속성으로, 증가될 수도 또는 감소할 수도 있는 개념(Veninga,

1985)으로, 인간의 긍정적인 정서 및 안녕감을 증진시키는데 도움이 될 수 있다는 결론(Snyder & Lopper, 2002)을 근거로 기존 칭찬 프로그램에 긍정심리 부분을 보강한 본 프로그램을 통해 칭찬과 긍정적 정서를 고취시키는 것이 희망에 어떠한 영향을 줄 수 있는지 보고자 한다.

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기적인 변화의 시기로서, 인간의 전 생애 중 급격한 신체적, 지적, 정서적, 사회적인 발달을 통해 독립된 개체로서의 위치가 형성되며 성격형성이 완성되는 중요한 시기이다(홍성애, 1988). Rogers(1959)에 의하면 자아발달은 환경과의 상호작용을 통해 일어나는데, 타인에게 긍정적인 대우를 받고 자 하는 욕구가 자아발달에 영향을 미친다고 하였으며, 이러한 욕구들은 자신의 긍정적인 측면과 성취를 강조함으로써 자아존중감과 자기일관성을 유지시키도록 만들 뿐 아니라 실제 성공을 만드는데 중요한 동력이 될 수 있다고 하였다. 따라서 긍정적인 정서를 강조한 본 칭찬 프로그램이 청소년의 자아존중감 증진에 영향을 미칠 것으로 판단된다.

청소년들은 스스로 성장하는 것뿐만 아니라 자기 또래들과 함께 생활하며 의사소통하는 법을 배우며 또래로부터 배울 점을 본받아 성숙한 인간이 되는 기틀을 마련하여 장차 사회인으로서 필요한 여러 형태의 사회적 인지적 능력을 발달시켜 나간다. 이러한 발달과정상에 있는 아동들에게 자기성장 집단 상담은 비슷한 처지의 다른 사람들을 통해 자신의 있는 그대로의 모습을 수용하며 나아가 다른 사람을 이해하여 건전한 자아를 형성해 원만한 성격으로 성장하게 하는 도움을 줄 수 있다(김택호, 2004). 또한 사람들은 자신을 긍정적으로 보려하고 긍정적인 피드백을 받으려는 경향이 있다(Greenwald, 1980). 이에 본 연구자는 같은 또래 집단인 청소년들이 상호 긍정적인 피드백을 통하여 정서적 안정과 신체적 건강까지도 긍정적인 영향을 받을 수 있을 것으로 사려 된다.

한편, 긍정심리학은 삶을 가치 있게 하는 강점과 자원에 대한 과학적인 접근으로서 부정적인 인지, 정서에 초점을 맞추는 것이 아니라, 긍정적인 인지와 정서에 초점을 맞추는 경험적인 연구를 지향한

다(Seligman & Csikzentmihallyi, 2000). 따라서 인간의 약점보다는 강점을 찾아내고 계발하는 노력으로 인해 행복한 삶을 살아갈 수 있다고 바라 보며, 행복도 타고난 결과가 아니라 노력과 훈련으로 만들어 질 수 있는 것으로 간주한다.

이미 선행연구에서 칭찬활동 프로그램이 초등학생의 자아존중감, 학교생활만족도, 대인관계 및 교사관계 향상에 기여하였다고 보고하고 있으며(성미옥, 2003; 오은주, 2006; 이유영, 2007), 저소득층 아동의 자아존중감과 사회성의 향상에 효과를 보인다고 보고하였으나(김인홍, 2008), 본 연구에서는 긍정심리가 희망과 자아존중감에 미치는 영향들을 고려할 때, 기존의 칭찬활동만을 활용했던 프로그램에 집단 긍정심리의 내용을 보강해 긍정적 정서를 고취시키는 것이 얼마나 청소년의 희망과 자아존중감을 향상시키는데 영향을 줄 수 있는지 파악하여 청소년의 정신 건강증진에 기여하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 중학생 청소년을 대상으로 칭찬활동 프로그램을 구성하여 청소년의 희망과 자아존중감에 미치는 영향을 파악하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 칭찬활동 프로그램이 청소년의 희망과 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 G시의 중학생을 대상으로 칭찬활동 프로그램을 구성하여 중학생의 희망과 자아존중감에 미치는 효과를 파악하기 위해 설계된 단일군 사전·사후 유사실험연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상은 G시 북구에 거주 중인 중학생들을 대상으로 연구목적과 연구진행절차, 연구취지를 설명한 후 이를 이해하고 참여하기를 원하는 자로서 그 부모에게 동의가 구해진 193명으로 선

정하였다.

## 3. 연구도구

### • 프로그램 내용

본 연구의 칭찬활동 프로그램은 성미옥(2003), 오은주(2006) 및 이유영(2007)의 연구에서 사용한 칭찬활동 활동 프로그램을 바탕으로 긍정심리에 대한 내용을 수정 보완하여 프로그램을 진행하였다. 단계별 발달과정을 도입, 작업, 종결 단계로 나누어 구성하였다. 프로그램의 내용은 프로그램 이해와 참여 동기 유발을 위한 도입단계를 시작으로 하여, 작업 단계에서는 자신에 대한 소중함과 자신감을 갖기 위한 나 자신에 대한 칭찬활동과 친구들과 간에 신뢰감과 친밀감 형성을 위한 친구 상호 간에 칭찬활동, 가족에 대한 사랑과 생활에 보람을 찾는 부모와의 상호 칭찬활동, 성공적인 관계의 탐색과 회복을 위한 방법 모색하기, 종결단계에서는 평가하기, 피드백을 통해 청소년들이 작성한 목록을 서로 나누고, 선포하여 결심하도록 하였다. 구체적인 프로그램의 내용은 <표 1>과 같다.

### • 희망

희망척도는 개인의 특성을 중심으로 희망을 측정하는 특성희망 척도(Trait Hope Scale)와 개인의 현재 상태를 중심으로 희망을 측정하는 상태희망 척도(State Hope Scale)로 크게 구분된다. 본 연구에서 사용된 희망척도는 Snyder 등(1996)에 의해 개발된 상태희망 척도를 강이영(2002)이 번안하고 김택호(2004)의 연구에서 수정하여 사용한 희망척도를 토대로 특성 희망 척도(1번~12번)만을 사용하였으며 중립문항은 채점에서 제외하였다. 김택호(2004)의 연구에서 특성희망 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  는 .85이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  는 .83로 나타났다.

### • 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 측정도구(Self-Esteem Scale)는 자기존중정도과 수용정도를 측정하기 위해 고안된 것으로 총 10문항이다. 도구의 구성은 긍정적인 문항이 5개, 부정적인 문항이

〈표 1〉 칭찬활동 프로그램 내용

프로그램 단계	일정	소요시간	내용
도입단계	1일	6시간	칭찬프로그램의 개념 정리
			욕구 탐색하기
			욕구 탐색정도 파악하기
			주변에서 충족되고 있는 상황과 칭찬 파악하기
진행단계	2일	6시간	행복의 조건과 자신이 생각하는 긍정적 자아상 생각하기
			내 삶에서 변명하는 것 항목 파악하기
			변명거리와 칭찬거리 찾기
			내가 원하는 세계와 현실세계와 차이발견하기
작업단계	3일	6시간	칭찬으로 실현가능성 찾기
			성공적 관계를 해치는 항목 탐색 후 시정훈련해보기
			성공적 관계를 회복하기 위한 방법들 모색하기
			진행단계에서 지적된 항목들 수정보완해 보기
피드백	3일	6시간	나의 미래여행 해보기
			중결단계에서 자기와 상대방을 나타내는 칭찬으로 인한 긍정적인 문구나 선전물, 칭찬 표현해 보기
			목록작성해서 칭찬하며, 서로 나누기, 선포하기 결심하기 피드백하기

5개로 구성되어 있다. 이 척도는 Likert식 4점 척도로서 긍정적인 문항에서는 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(4점)의 4점 척도이며 부정적인 문항에서는 점수를 역환산 하였다. 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 전병제(1974)가 우리나라 문화에 맞도록 수정하고 보완한 도구를 사용하였으며 개발당시 Cronbach's  $\alpha$  는 .85, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  는 .84이었다.

#### 4. 자료수집 방법

본 연구를 수행하기 전에 대상자와 부모들에게 연구목적과 연구진행 절차에 대해 설명한 뒤 원하지 않는 경우에 참여하지 않아도 됨을 알려주고 개인 정보에 대한 비밀 보장을 약속했다. 이에 대한 서면 동의를 받은 후 일정장소로 이동하여 2009년 1월 26일부터 1월 29일까지 3박 4일 일정으로 프로그램을 진행하였다.

본 연구에서는 보조 진행자 15명을 대상으로 3회에 걸친 교육을 실시하였는데, 그 내용은 칭찬활

동과 긍정심리 관련 지식 익히기, 프로그램 진행시 주의 사항 익히기, 대상자에게 언어적인 것으로만 표현하지 않고 비언어적인 태도로도 표현하는 방법에 대해서, 연구척도에 대한 이해 등을 훈련한 다음 프로그램 진행과정에 대해 지도하여 프로그램을 보조하도록 하였다.

#### 5. 자료분석 방법

수집된 자료는 컴퓨터에 입력한 후 SPSS(ver. 17.0) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도분석, 일반적 특성에 따른 프로그램 실시 전·후 희망과 자아존중감 정도의 비교, 칭찬활동 프로그램 실시 전·후 희망과 자아존중감의 변화는 paired t-test로 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성을 보면 남학생 51.8%, 여학생 48.2%였으며, 1학년은 25.4%, 2학년이 44.0%,

3학년이 30.6%였다. 기독교가 42.5%로 가장 많았으며 무교라고 응답한 학생이 36.3% 그 다음 순이었다. 가족의 경제수준은 보통은 65.8%, 11.9%는 어려운 편이라고 생각하고 있었다. 부모의 학력수준은 아버지의 36.8%, 어머니의 44.0%가 대졸이상이었으며, 고졸의 학력은 아버지가 30.6%, 어머니가 27.5%였다. 부모의 직업은 21.2%의 아버지와 20.2%의 어머니가 공무원 또는 사무직을 직업으로 가지고 있었으며, 단순 노무직에 종사하는 경우는 아버지는 5.7%, 어머니는 19.2%였다. 57.5%의 청소년은 10만원 미만의 용돈을 받고 있으며, 성적은 37.8%가 중상위권 이상이라고 응답하였다. 부모와의 애정정도는 63.7%의 청소년이 어머니를, 57.5% 아버지를 아주 좋아한다고 답하였다(표 2).

**2. 대상자의 일반적 특성에 따른 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 희망 변화**

일반적 특성에 따른 칭찬활동 프로그램 실시 전과 후의 희망에 대한 변화를 분석한 결과는 다음과 같다.

성별과 학년, 종교에 따른 희망의 변화는 남학생의 프로그램 전 평균이 3.41점에서 프로그램 후 평균점수가 3.63점으로, 여학생들의 희망점수는 3.38점에서 3.56점으로, 학년은 2학년 학생들의 점수가 3.38점에서 3.61점으로, 3학년의 희망점수 평균은 3.41점에서 3.62점으로 유의하게 상승하였으며, 종교는 기독교를 믿는 대상자의 희망 평균이 3.44점에서 3.66점, 무교인 대상자의 평균은 3.35점에서 3.62점으로 유의하게 상승하였음을 보여주었다(p<.05). 경제수준에 따른 희망의 변화 정도는 보통인 경우 3.36점에서 3.57점으로, 어려운편인 경우 3.20점에서 3.47점으로 통계적으로 유의하게 상승하였다(p<.05). 부모의 학력과 부모의 직업에 따른 희망의 변화는 고졸의 아버지를 둔 경우 3.38점에서 3.53점으로, 대졸인 경우 3.32점에서 3.60점으로, 대졸의 어머니를 둔 청소년은 3.36점에서 3.59점으로, 부모 직업에 따른 프로그램 전·후 희망 점수의 변화는 아버지의 직업이 판매직인 경우 3.16점에서 3.42점으로, 공무원/사무직인 경우에서 3.55점에서 3.85점으로 통계적으로 유의하게 상승하였고, 어머니의 직

업이 무직/단순노무인 경우 3.51점에서 3.75점으로 서비스직에서 3.21점에서 3.46점으로 공무원/사무직에서 3.39점에서 3.60점으로 기타에서 3.48점에서 3.67점으로 유의하게 상승하였다(p<.05). 용돈과 성적에 따른 희망 점수의 변화는 돈을 받지 않는 경우 3.42점에서 3.69점으로 10만원 미만을 받는 경우가 3.45점에서 3.60점으로, 성적은 중상위권의 청소년의 경우 3.38점에서 3.65점으로 유의하게 상승하였으며, 부모와 친밀감에서 아버지를 아주 좋아하는 경우 3.39점에서 3.62점으로, 좋아하는 경우 3.36점에서 3.56점으로, 어머니를 아주 좋아하는 경우 3.49점에서 3.71점으로 좋아하는 경우에서 3.30점에서 3.49점으로 프로그램을 실시한 이후 희망점수가 통계적으로 유의하게 상승하였다(p<.05),(표 2).

**3. 대상자의 일반적 특성에 따른 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 자아존중감 변화**

일반적 특성에 따른 칭찬활동 프로그램 실시 전과 후의 자아존중감에 대한 변화를 분석한 결과는 다음과 같다.

성별과 학년, 종교에 따른 자아존중감 점수의 변화는 남학생의 프로그램 전 평균이 2.99점에서 프로그램 후 평균점수가 3.14점으로, 여학생들의 평균 점수는 3.03점에서 3.15점으로, 학년은 2학년에서 3.03에서 3.13점으로, 3학년 학생들의 점수가 2.95점에서 3.17점으로 유의하게 증가하였으며, 종교는 기독교인 경우 3.05점에서 3.20점으로 불교에서 2.94점에서 3.08점으로, 무교인 대상자의 평균이 2.96점에서 3.09점으로 통계적으로 유의하게 상승하였음을 보여주었다(p<.05).

경제수준과 부모의 학력, 부모의 직업에 따른 자아존중감 점수의 변화는 경제수준이 보통인 경우 2.99점에서 3.11점으로 어려운편에서 2.83점에서 3.20점으로 부모의 학력은 아버지의 경우 고졸인 경우 2.95점에서 3.15점으로, 대학졸업인 경우 3.00점에서 3.16점으로 상승하였으며, 어머니의 학력이 고졸인 경우 2.95점에서 3.15점으로, 대학졸업의 경우 3.00점에서 3.10점으로 대학원 이상의 경우 3.13점에서 3.31점으로, 부모의 직업에 따른 자아존중감 점수의 변화는 아버지의 직업이 무직/단순노무인 경

〈표 2〉 대상자의 일반적 특성에 따른 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 희망 변화

(N=193)

일반적 특성	구분	빈도(%)	희망 전	희망 후	t	p
			M(SD)	M(SD)		
성별	남	100(51.8)	3.41(.681)	3.63(.650)	-3.603	.001*
	여	93(48.2)	3.38(.723)	3.56(.763)	-3.764	.000*
학년	중1	49(25.4)	3.40(.683)	3.54(.674)	-1.778	.082
	중2	85(44.0)	3.38(.752)	3.61(.816)	-4.867	.000*
	중3	59(30.6)	3.41(.650)	3.62(.564)	-2.505	.015*
종교	기독교	82(42.5)	3.44(.737)	3.66(.686)	-3.393	.001*
	불교	30(15.5)	3.28(.736)	3.32(.804)	-0.685	.499
	천주교	11(5.7)	3.60(.779)	3.66(.727)	-0.431	.678
	무교	70(36.3)	3.35(.631)	3.62(.671)	-3.994	.000*
경제수준	매우풍족	8(4.1)	3.87(1.003)	3.91(1.069)	-0.540	.606
	풍족한 편	35(18.1)	3.52(.791)	3.70(.854)	-1.944	.061
	보통	127(65.8)	3.36(.638)	3.57(.625)	-4.173	.000*
	어려운편	23(11.9)	3.20(.710)	3.47(.740)	-2.318	.031*
부 학력	고졸	59(30.6)	3.38(.570)	3.53(.589)	-2.558	.013*
	대학졸	71(36.8)	3.32(.733)	3.60(.765)	-3.691	.000*
모 학력	대학원이상	22(11.4)	3.69(.610)	3.91(.640)	-1.222	.236
	고졸	41(21.2)	3.43(.570)	3.53(.685)	-1.347	.184
	대학졸	53(27.5)	3.36(.692)	3.59(.701)	-3.784	.000*
부 직업	대학원이상	85(44.0)	3.77(.647)	4.02(.607)	-1.564	.142
	무직/단순노무	16(8.3)	3.65(.571)	3.78(.632)	-1.244	.242
	서비스	39(20.2)	3.23(.795)	3.51(.713)	-2.018	.055
	판매직	11(5.7)	3.16(.819)	3.42(.966)	-2.182	.043*
	공무원/사무직	25(13.0)	3.55(.652)	3.85(.628)	-3.699	.001*
모 직업	전문직	21(10.9)	3.31(.447)	3.49(.520)	-1.935	.064
	기타	41(21.2)	3.42(.748)	3.53(.725)	-1.731	.088
	무직/단순노무	29(15.0)	3.51(.461)	3.75(.607)	-2.788	.009*
	서비스	66(34.2)	3.21(.666)	3.46(.654)	-2.120	.046*
	판매직	37(19.2)	3.18(.777)	3.14(.754)	0.456	.655
	공무원/사무직	22(11.4)	3.39(.773)	3.60(.668)	-2.414	.021*
용돈	전문직	17(8.8)	3.26(.752)	3.58(.738)	-2.166	.051
	기타	39(20.2)	3.48(.743)	3.67(.750)	-2.653	.010*
	돈을 받지 않음	13(6.7)	3.42(.940)	3.69(.861)	-2.192	.037*
	10만원 미만	65(33.7)	3.45(.619)	3.60(.644)	-3.947	.000*
학교성적	11~20만원미만	30(15.5)	3.63(.684)	3.99(.5885)	-1.841	.093
	상위권	111(57.5)	3.84(.718)	3.93(.656)	-0.912	.367
	중상위권	13(6.7)	3.38(.640)	3.65(.637)	-4.893	.000*
	중간	2(1.0)	3.12(.546)	3.41(.698)	-2.902	.006
부좋은정도	하위권	2(1.0)	3.10(.680)	3.20(.722)	-1.714	.098
	아주 좋아함	35(18.1)	3.39(.717)	3.62(.743)	-3.984	.000*
	좋아함	45(23.3)	3.36(.675)	3.56(.623)	-3.418	.002*
	보통	73(37.8)	3.44(.695)	3.51(.616)	-0.927	.363
모좋은정도	싫어함	43(22.3)	3.45(.703)	3.65(.804)	-1.749	.101
	아주 좋아함	32(16.6)	3.49(.691)	3.71(.688)	-4.082	.000*
	좋아함	111(57.5)	3.30(.635)	3.49(.690)	-2.975	.005*
	보통	35(18.1)	3.05(.759)	3.18(.673)	-1.544	.137

\* p&lt;.05

<표 3> 대상자의 일반적 특성에 따른 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 자아존중감 변화

(N=193)

일반적 특성	구분	빈도(%)	자아존중감 전		자아존중감 후		t	p
			M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
성별	남	100(51.8)	2.99(.480)	3.14(.456)	-2.894	.005*		
	여	93(48.2)	3.03(.489)	3.15(.050)	-3.393	.001*		
학년	중1	49(25.4)	3.05(.473)	3.13(.478)	-1.217	.229		
	중2	85(44.0)	3.03(.472)	3.13(.465)	-2.424	.018*		
	중3	59(30.6)	2.95(.512)	3.17(.473)	-3.616	.001*		
종교	기독교	82(42.5)	3.05(.546)	3.20(.460)	-2.493	.015*		
	불교	30(15.5)	2.94(.405)	3.08(.536)	-2.191	.037*		
	천주교	11(5.7)	3.21(.519)	3.23(.177)	-0.505	.625		
	무교	70(36.3)	2.96(.425)	3.09(.431)	-3.100	.003*		
경제수준	매우풍족	8(4.1)	3.41(.372)	3.45(.424)	-0.552	.598		
	풍족한 편	35(18.1)	3.08(.461)	3.14(.438)	-0.912	.368		
	보통	127(65.8)	2.99(.463)	3.11(.456)	-3.304	.001*		
	어려운편	23(11.9)	2.83(.589)	3.20(.576)	-2.666	.014*		
부 학력	고졸	59(30.6)	2.96(.506)	3.11(.474)	-2.344	.023*		
	대학졸	71(36.8)	3.00(.484)	3.16(.483)	-2.983	.004*		
	대학원이상	22(11.4)	3.08(.501)	3.24(.476)	-1.770	.092		
모 학력	고졸	41(21.2)	2.95(.538)	3.15(.484)	-2.294	.026*		
	대학졸	53(27.5)	3.00(.482)	3.10(.479)	-2.688	.009*		
	대학원이상	85(44.0)	3.13(.476)	3.31(.435)	-2.343	.034*		
부 직업	무직/단순노무	16(8.3)	3.02(.555)	3.23(.418)	-2.495	.032*		
	서비스	39(20.2)	2.97(.637)	3.17(.504)	-1.368	.184		
	판매직	11(5.7)	2.90(.598)	3.00(.567)	-1.105	.284		
	공무원/사무직	25(13.0)	3.07(.472)	3.28(.444)	-3.122	.003*		
	전문직	21(10.9)	2.96(.366)	3.16(.411)	-2.715	.011*		
	기타	41(21.2)	3.04(.426)	3.07(.460)	-0.660	.512		
모 직업	무직/단순노무	29(15.0)	2.95(.369)	3.12(.408)	-2.499	.017*		
	서비스	66(34.2)	2.99(.485)	3.20(.481)	-1.644	.115		
	판매직	37(19.2)	2.95(.524)	2.98(.514)	-0.433	.671		
	공무원/사무직	22(11.4)	2.97(.576)	3.17(.500)	-2.185	.035*		
	전문직	17(8.8)	2.90(.415)	3.12(.375)	-2.410	.033*		
	기타	39(20.2)	3.11(.483)	3.17(.488)	-1.401	.166		
용돈	돈을 받지 않음	13(6.7)	3.15(.459)	3.21(.532)	-1.028	.312		
	10만원 미만	65(33.7)	2.99(.498)	3.12(.456)	-3.079	.003*		
	11~20만원미만	30(15.5)	2.99(.698)	3.31(.505)	-1.518	.157		
학교성적	상위권	111(57.5)	3.26(.424)	3.26(.469)	-0.024	.981		
	중상위권	13(6.7)	2.99(.524)	3.15(.443)	-3.086	.003*		
	중간	2(1.0)	2.86(.435)	3.14(.450)	-3.722	.001*		
	하위권	2(1.0)	2.88(.392)	2.96(.521)	-1.135	.266		
부좋은정도	아주 좋아함	35(18.1)	3.02(.496)	3.17(.482)	-2.996	.003*		
	좋아함	45(23.3)	3.03(.400)	3.18(.350)	-2.578	.015*		
	보통	73(37.8)	3.01(.507)	3.03(.480)	-0.434	.668		
	싫어함	43(22.3)	2.92(.551)	3.11(.568)	-3.778	.002*		
모좋은정도	아주 좋아함	32(16.6)	3.11(.473)	3.24(.452)	-2.888	.005*		
	좋아함	111(57.5)	2.90(.385)	3.07(.386)	-3.512	.001*		
	보통	35(18.1)	2.71(.547)	2.80(.515)	-1.888	.072		

\* p<.05

우에서 3.02에서 3.23명으로, 공무원/사무직인 경우 3.07점에서 3.28점으로, 전문직인 경우 2.96점에서 3.16점으로 어머니의 직업이 무직/단순노무인 경우 2.95점에서 3.12점으로 공무원/사무직인 경우 2.97점에서 3.17점으로, 전문직인 경우에서 2.90점에서 3.12점으로 통계적으로 유의하게 상승하였다( $p < .05$ ).

용돈과 학교 성적에 따른 자아존중감의 변화를 보면 용돈을 10만원 미만 받는 경우 2.99점에서 3.12점으로, 성적은 중·상위권인 경우 자아존중감 점수가 2.99점에서 3.15점으로, 중간인 경우 2.86점에서 3.14점으로 점수가 유의하게 상승하였다( $p < .05$ ). 부모와의 친밀감정도에서 자아존중감 점수의 변화는 아버지를 아주 좋아하는 경우 3.02점에서 3.17점, 좋아하는 경우에서 3.03점에서 3.18점으로 어머니를 아주 좋아하는 경우에서 3.11점에서 3.24점으로, 좋아하는 경우 2.90점에서 3.07점으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 그러나 아버지를 싫어하는 경우에서도 대상자의 자아존중감 점수는 2.92점에서 3.11점으로 통계적으로 유의하게 상승하였다( $p < .05$ ), <표 3>.

#### 4. 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 희망

칭찬활동 프로그램을 실시하기 전 청소년의 희망점수는 3.39점에서, 프로그램 실시한 후 3.60점으로 상승하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $t = -5.166, p = .000$ ), <표 4>.

#### 5. 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 자아존중감

청소년의 평균 자아존중감 점수는 칭찬활동 프로그램을 실시하기 전에는 3.01점이었으나, 3박 4일의 프로그램을 실시한 후에는 3.15점으로 상승하였

으며, 통계적으로 유의하게 상승한 것으로 나타났다( $t = -4.216, p = .000$ ), <표 4>.

## IV. 고 찰

본 연구는 청소년들에게 기존의 칭찬활동만을 활용했던 프로그램에 긍정심리의 내용을 보강해 긍정적인 정서를 함께 고취시키는 것이 얼마나 청소년의 희망과 자아존중감을 향상시키는데 영향을 줄 수 있는지 파악하기 위하여 시도되었다. 따라서, 본 연구 결과를 기존의 칭찬활동 프로그램들과 더불어 긍정적 정서가 희망과 자아존중감의 변수에 영향을 주었던 선행연구들과 비교하여 논의하고자 한다.

본 연구에서 칭찬활동 프로그램을 실시한 결과 프로그램실시 전 평균 희망점수 3.39점에서 3.60점으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 이는 칭찬활동 프로그램 실시 전 희망점수는 일 도시 청소년의 자아존중감, 학업성취수준, 가족기능이 희망에 미치는 영향을 연구한 이종은 등(2001)의 결과에서 대상자인 고등학생들의 희망점수 3.51점보다는 낮게 나타났으며, 프로그램 실시 후에는 평균점수는 상승한 것으로 나타났다. 또한 이종은 등(2001)은 자아존중감이 높을수록 희망의 점수가 높다고 하였다. 그러므로 칭찬 활동 프로그램은 청소년들에게 희망과 자아존중감을 강화시켜줄 수 있는 집단 긍정심리 프로그램이라고 할 수 있다.

Snyder et al(1997)은 희망이 긍정적인 정서와 높은 정적 상관관계를 보이며, 높은 희망 수준은 높은 자기 가치감, 원만한 인간관계와 관련되었다고 한 바 긍정적인 정서를 포함시킨 칭찬활동 프로그램을 통해 긍정적인 정서를 고취하여 청소년의 희

<표 4> 칭찬활동프로그램 실시 전·후의 희망·자아존중감의 변화 (N=193)

종속변수	사전검사	사후검사	t	p
	M(SD)	M(SD)		
희 망	3.39(.700)	3.60(.707)	-5.166	.000*
자아존중감	3.01(.484)	3.15(.469)	-4.216	.000*

\*  $p < .001$

망을 증진시킨 본 연구결과와 일치한 것으로 판단된다. 더불어 희망수준이 높아짐에 따라 자아존중감 수준 또한 향상될 것으로 예측해 볼 수 있었다.

본 연구에서 칭찬활동 프로그램 적용 후 대상자들의 자아존중감 점수는 3.15점으로 통계적으로 유의하게 높았다. 이는 저 소득층 아동을 대상으로 프로그램을 실시한 김인홍(2008)과, 오은주(2006)의 일반 초등학생을 대상으로 칭찬활동 프로그램을 실시한 후 연구 결과와 일치되는 것으로써, 본 연구가 칭찬활동 프로그램이 자아존중감을 향상시키는 내용을 포함하여 구성되었고, 프로그램을 통한 또래와의 다양한 활동으로 자신을 있는 그대로 수용하고 주어진 환경에 대한 태도를 긍정적으로 변화시켜 자신에 견해를 긍정적으로 향상시키는데 효과가 있었던 것으로 보여 진다. 또한, 최준용(2000)이 상호칭찬활동이 긍정적 자아개념 형성에 도움이 된다고 한 결과와 김수진(2000)이 교사, 부모, 아동이 다같이 참여하는 칭찬 활동이 자아존중감 형성과 문제 행동 예방에 효과적이었다는 결과와 같았고, 성미옥(2003), 정선희(2007)의 연구에서 칭찬프로그램을 통해 자아존중감이 향상된 결과와도 일치했다. 이는 긍정심리에서 주장하는 기본 전제인 자신이 가지고 있는 강점을 제대로 찾아낼 수 있게 하고, 더불어 각자의 강점들에 대해 서로 간의 칭찬을 통해 자신감을 북돋아 주는 활동들이 자기 자신을 사랑할 수 있는 긍정적 태도의 향상과 더불어 자아존중감 향상에 도움을 준 것으로 사료된다.

한편, 긍정심리의 기본내용을 포함시킨 김영희(2009)의 논문에서 문학치료 프로그램을 통해 쉼터 거주 가출청소년이 자신의 내면을 들여다보고 자신의 감정을 수용하며, 긍정적인 사고를 하게 됨으로써 자아존중감을 향상시킨 결과와 비교해 볼 때, 긍정심리의 내용을 통해 긍정적 인지를 고취시킨 본 프로그램과의 일부 내용과 유사한 것으로서 판단해 자아존중감을 향상시킨 본 연구 결과와 다소 일치한다고 볼 수 있고, 이는 본 프로그램에서 나의 모든 것에 대한 자료를 작성하여 자신의 존재에 대한 소중함을 발견하는 '아름다운 나'의 내용과도 맥락을 같이 한다고 할 수 있다.

이러한 결과들이 비록 3박 4일이라는 단기간에 이루어 것이라는 한계가 있어, 지속적으로 희망과 자아존중감을 상승시킬 방안이 필요할 것으로 사료되나, 이전의 칭찬 프로그램에 기초하여 긍정적 심리를 고취시키는 활동들을 더 보강시켜 구성하였다는 점과, 희망이라는 새로운 변수를 보았다는 데 의의가 있을 것으로 사료된다.

이상의 결과 본 연구에서 실시한 청소년을 대상으로 한 칭찬활동프로그램은 청소년의 희망과 자아존중감을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 긍정적이며 정신적인 안정감을 심어주어야 하는 청소년들을 대상으로 아동의 정신건강증진 프로그램의 하나로 자리매김하여, 적극적 활용과 함께 청소년들의 정신건강증진에 기여할 것으로 기대한다.

## V. 요약 및 결론

본 연구는 긍정적 집단 심리 프로그램인 칭찬활동 프로그램을 실시한 후 청소년의 희망과 자아존중감에 미치는 효과를 파악하기 위하여 시도되었다.

연구의 설계는 단일군 사전·사후설계에 의한 유사실험연구로서 G시 복구에 거주 중인 청소년을 193명을 대상으로 2009년 1월 26일부터 1월 29일까지 3박 4일 일정으로 프로그램을 진행한 후 설문하였다.

본 연구의 진행을 위해 보조 진행자 15명을 대상으로 3회에 걸친 교육을 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS(ver.17.0) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 산출하였고, 일반적 특성에 따른 프로그램 실시 전·후 희망과 자아존중감 정도의 비교, 프로그램 전·후 차이검증은 paired t-test로 실시하였다.

연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

연구대상자의 일반적 특성을 보면 남학생 51.8%, 여학생 48.2%였으며, 1학년은 25.4%, 2학년이 44.0%, 3학년이 30.6%였다. 기독교가 42.5%, 가족의 경제수준은 보통은 65.8%, 부모의 학력수준은 아버지의 36.8%, 어머니의 44.0%가 대졸이상이었으며, 부모의 직업은 21.2%의 아버지와 20.2%의

어머니가 공무원 또는 사무직을 직업으로 가지고 있었다. 57.5%의 청소년은 10만원 미만의 용돈을 받고 있으며, 성적은 37.8%가 중상위권 이상, 부모와의 애정 정도는 63.7%의 청소년이 어머니를, 57.5% 아버지를 아주 좋아한다고 하였다.

칭찬활동 프로그램 실시 후 청소년들의 희망과 자아존중감에 미치는 효과를 paired t-test로 실시하였으며 결과는 다음과 같다.

청소년의 평균 희망점수는 칭찬활동 프로그램을 실시하기 전 3.39점이었으며, 3박 4일의 프로그램을 실시한 후에는 3.60점으로 상승하였으며( $p=.000$ ), 통계적으로 유의하게 상승하였다( $p<.001$ ). 청소년의 평균 자아존중감 점수는 칭찬활동 프로그램을 실시하기 전 3.01점 보다 3박 4일의 프로그램을 실시한 후 3.15점으로( $p=.000$ ) 통계적으로 유의하게 상승하였다( $p<.001$ ).

이상의 결과로 볼 때 본 연구에서 실시한 청소년을 대상으로 한 칭찬활동프로그램은 청소년의 희망과 자아존중감을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 긍정적이며 정신적인 안정감을 심어주어야 하는 청소년들의 주요 정신건강증진 프로그램의 하나로 자리매김 되어, 적극적 활용과 함께 청소년들의 정신건강증진에 기여할 것으로 기대한다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

일반적으로 사람의 성격은 성장하면서 점차 형성되어간다. 본 프로그램을 통해 중학생을 대상으로 칭찬프로그램을 실시하여 희망과 자아존중감의 증진효과를 검증한 바, 추후 각 단계별 교육과정에 적용 후 그 차이와 효과를 비교해 볼 것을 제언한다.

1. 후속 연구 결과 가장 효과적인 시기의 도출을 통해 그 시기에 집중적으로 본 프로그램을 적용할 것을 주장하는 바이다.

2. 각 단계별 수준에 적합하게 프로그램을 재구성할 필요가 있을 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

강이영(2002). 상담과정 희망척도의 개발과 적용.

성균관대학교 박사학위논문, 서울.

김수진(2000). 칭찬·집단 활동을 통한 문제행동의 예방과 교정. 현장교육연구보고서, 한국교원단체총연합회.

김인홍(2008) 칭찬활동 프로그램이 저소득층 아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 정신간호학회지, 17(3), 245-254.

김영희(2009). 문학치료가 가출청소년의 자아존중감과 불안에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문, 대구.

김택호(2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 한양대학교 박사학위논문, 서울.

성미옥(2003). 초등학교의 자아존중감과 학교생활만족도 향상을 위한 칭찬 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 서울교육대학교, 서울.

이유영(2007). 칭찬활동 프로그램이 초등학교의 자아존중감과 학교생활 만족도에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문, 전주.

이종은, 박선남, 박호란(2001). 일도시 청소년의 자아존중감, 학업성취수준, 가족기능이 희망에 미치는 영향. 아동간호학회지, 7(1), 74-84.

오은주(2006). 초등학교 또래 칭찬활동 프로그램이 자아존중감 및 대인관계에 미치는 효과. 초등상담연구, 5(1), 159-184.

전병제(1974). 자아개념의 측정가능성 대한 연구. 연세논집, 11(1), 107-130.

정선희(2007). 칭찬활동프로그램이 아동의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향. 한남대학교 석사학위논문, 대전.

최준용(2000). 상호칭찬활동이 긍정적 자아개념 형성과 행동변화에 미치는 영향. 현장교육연구보고서, 한국교원단체총연합회.

홍성애(1988). 가정환경과 가족체제 유형이 청소년의 자아정체감 형성에 미치는 영향. 성신여자대학교, 석사학위논문, 서울.

Greenwald, A.G.(1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. Am Psychol, 35(7), 603-618.

Hinds, P.S.(1988). Adolescent hopefulness in illness and health. Adv Nurs Sci, 10(3), 79-88.

- Obayuwana, A., & Carter, A.(1982). The anatomy of hope. *J Nal Assoc*, 74(9), 229-234.
- Rogers, C.(1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework, in S. Koch(Ed), *Psychology: A study of a science*, 3. NY : McGraw-Hill.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, New Jersey.
- Rustoen, T.(1995). Hope and quality of life, two central issues for cancer patients: a theoretical analysis. *Cancer Nurs*, 18(5), 355-361.
- Seligman, M.E.P., & Csikzentmihallyi, M.(2000). *Positive psychology an introduction*. Am psychol, 55(1), 5-14.
- Snyder, C.R., Sympson, S.C., Ybasco, F.C., Borders, T.F., Babyak, M.A., & Higgins, R.L.(1996). Development and validation of the State Hope Scale. *J Pers Soc Psychol*, 70, 321-335.
- Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, WE., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., Stahl, K.(1997) The development and validation of the Children's Hope Scale. *J Pediatr Psychol*, 22, 399-421.
- Snyder, C.R., & Lopper, S.J.(2002). *Handbook of positive psychology*. New York : Oxford University Press.
- Veninga, T.A.(1985). *Gift of Hope*. MA : Little, Brown and Co, Boston.