한국학교보건학회지 제28권 제1호, 2015년 4월
J Korean Soc Sch Health Vol. 28 No. 1, 22-30, April 2015
ISSN 1225-9608 (Print) ISSN 2288-9957 (Online)
http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.1.22

일 초등학교 학생들의 웃음활동이 자아존중감과 스트레스 대처행동에 미치는 영향

배 진 순

공주 우성초등학교

The Influence of the Laughing Programs on Self-esteem and Stress Coping Behaviors in Elementary School Student

Jin-Soon Bae

USeong Elementary School, Gongju

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to survey on the influence of the laughing program on elementary school students' self-esteem and stress coping behaviors. **Methods:** In total, 43 children (grade 4~6 students) were recruited for self administered questionnaire. Questionnaire was composed of general characteristics, self-esteem, and stress coping behaviors. Ten week course of laughing program was scheduled to the Experimental group, meanwhile no program was given to the control group. **Results:** The median self-esteem scores in the experimental group was increased from 30.05 to 34 (Z=-2.375, p<.05). Meanwhile control group did not show significant change. The median inactive/avoidant coping scores in the experimental group was decreased from 10 to 9 (Z=-2.028, p<.05). Meanwhile control group did not show significant change in any items of stress coping behaviors. **Conclusion:** Laughing program may be helpful to improve stress coping behaviors through reducing inactive/avoidance coping as well as to strengthen self-esteem, especially among participants who had low self-esteem before the intervention.

Key Words: Self-esteem, Stress

서 론

1. 연구의 필요성

초등학교의 고학년은 다양한 사회적, 정서적, 신체적 변화를 겪고 자아정체감이 형성되는 시기로서 심리적으로 매우 불안정하고 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 또한 이 시기에는 최근 심각해져 가는 사회적 문제로서 집단 따돌림, 학교 폭력, 흡연 등의 청소년 문제들마저 동반되어 그 스트레스로 인해 정신건강 문제로까지 이어질 수 있다.

정신적으로 건강하다는 것은 감정을 잘 통제할 줄 알고 생산적이며, 타인과의 관계도 성공적이고 변화에 잘 적응하며, 역경에도 잘 대처할 수 있다는 것을 의미한다(Park et al., 2011). 적당한 스트레스를 통한 긴장은 생활에 활력을 주기도 한다(Rice, 2000). 그러나 한국청소년정책연구원(2011)의 전국 청소년들을 대상으로 조사해 발표한 결과에 따르면, 스트레스는 초·중·고교로 올라갈수록 평균점수가 더 높았고, 스트레스의 요인으로는 학업문제, 진로문제, 외모 등의 순으로

Corresponding author: Jin-Soon Bae
USeong Elementary School, 33 Dongdaeri-gil, Useong-myeon, Gongju 314-860, Korea.
Tel: +82-41-853-2481, Fax: +82-41-853-2485, E-mail: bjshana@daum.net

Received: Mar 17, 2015 / Revised: Apr 19, 2015 / Accepted: Apr 21, 2015

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

나타났다. 또한 2013년 보건복지부 통계 청소년 건강행태 온라인조사 결과에 따르면, 우리나라 청소년(13~18세)의 스트레스 인지율이 전체 응답자 중 41.4%로, 이는 성인(만 19세 이상)들의 스트레스 인지율인 27.3%보다 매우 우려할 만한 수준을 보이고 있어 효과적인 예방과 관리가 필요함을 시사한다.

스트레스로 인해 개인에게 미치는 영향이 차이가 나는 것은 스트레스 자체보다 스트레스 대처행동 또는 대처방법에 따라 다르다고 할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 즉, 스트레스는 그 자체가 부적응의 직접적 원인이 아니라 부적절한 대처로 인하여 개인의 적응에 악영향을 미칠 수 있고(Lazarus & Cohen, 1977), 개인은 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 신체적 · 심리적 · 사회적 안정에 결정적 영향을 미친다. 스트레스 대처행동이란 스트레스 원으로부터 피해를 최소화하기 위해 개인이 취하는 행동으로서(Moos & Biliing, 1984), 그 상황을 긍정적으로 받아들이는 대처행동은 오히려 성장의 촉진요인이 될 수 있다. 초등학생의 경우 성인과 달리 조그만 일에도 쉽게 화를 내거나 폭력적인 행동을 취하게 되는데, 효과적으로 대처하는 능력이 부족하여 발생할 수 있으므로 초등학생들에게는 문제를 대처하고 능동적으로 해결해 나갈 수 있도록 하는 적극적인 관심과 지도가 절실하다. 일부 학교에서는 Wee (We education emotion)센터를 두고 정신건강 상담과 치료 프로그램을 운영하고 있다. 또한, 학생들의 정서행동 특성검사는 정신건강 고위험군 발견과 치료에 중점을 두고 있어서, 예방적인 차원에서의 스트레스 해소를 통한 건강증진과는 다소 거리가 멀다고 할 수 있다.

학생들의 스트레스 상황에서 건강하게 잘 적응하기 위한 가장 중요한 내적자원은 자아존중감이며, 스트레스를 잘 극복하고 개인을 보호하는 요인이라 할 수 있다(Mullis & Chapman, 2000). 자아존중감은 개인의 바람직한 환경 적응 및 건전한 성격발달, 나아가 긍정적인 자기실현에 중요한 요소이다(Coopersmith, 1967). 특히, 자아존중감의 성취는 아동기와 청소년기 발달에 중심과제 중의 하나로서(Mack & Abon, 1985) 학생의 문제 발생 행동을 감소시키는 데에 영향을 미치고(Song & Shin, 2014), 낮은 자아존중감은 스트레스를 증가시키는 것으로 알려져 있다(Brenner, 1984).

초등학생의 자아존중감 관련요인으로 가정경제수준, 학업수준, 담임교사 및 교우 친밀도, 가족과의 대화정도(Oh, 2011)가 있고, 스트레스 대처행동 관련요인으로 학년, 성별, 지역, 가정경제수준, 학업수준(Seo, 2008), 부모의 양육태도, 자아존중감(Yoon, 2010) 등이 있는 것으로 나타났다.

자아존중감과 스트레스 해소에 미치는 효과에 대한 연구로서, 스트레스 대처 훈련, 인성교육, 집단 미술상담, 개별 상담, 독서 치료, 만다라 미술 치료, 숲 치유, 마음 챙김 프로그램, 가족독서 프로그램 운영 등이 주목돼왔다. 또 다른 예방책으로서 웃음활동이 있는데, 이것은 웃음을 통하여 신체적 · 심리적인 안정감을 주고 긴장을 이완시키며 감정 상태를 조절할 수 있도록 도와 즐거움 · 행복감 등 긍정적인 정서 발달에 도움을 준다. 웃음활동의 효과에 관한 그간의 연구에는 '자아존중감'(Seo, 2012), '스트레스, 긍정적 사고'(Kim, 2014), '성인대상 스트레스 대처'(Lee, 2010) 등이 있으나, 초등학생을 대상으로 한 연구는 매우 부족한 실정에 있다.

이에 따라 본 연구는 웃음활동을 통해 자아존중감과 스트레스 대처행동에 어떤 변화가 있는가를 연구하고자 하였다. 또한, 초등학생의 긍정적인 성장을 돕기 위한 지도 방안인 웃음활동의 효과를 검증하여 정신건강교육과 생활지도 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구에서는 충청남도 공주시 소재 농촌 지역 1개 초등학교 4, 5, 6학년 전체 학생인 43명을 연구대상으로 하였다. 먼저 웃음활동 동아리를 개설하여 연구의 목적을 이해하고 웃음활동의 기간, 일정과 절차에 대하여 설명한 후 자발적으로 참여하고자 원했던 학생은 25명이었다. 그러나 웃음활동 동아리 외 5개 영역의 동아리가 동시에 개설되어 학생들의 균등 분배 원리에 의거한 행정적인 절차가 있었다. 연구대상자 중 최종적으로 각 학급에서 선택된 8명만이 실험집단으로 참여 가능하였다.

실험집단에 선택되지 않은 35명의 학생들을 통제집단으로 선정하고 어떠한 처치는 하지 않았다. 설문조사는 연구의 목적과 조사 내용, 비밀유지에 대하여 설명한 후 동의에 응한 학생에 한하여 설문지를 배부하였다.

자료수집은 전체 연구대상자에게 웃음활동 전과 후에 동일한 설문지로 조사하였고, 연구기간은 2014년 5월 1일부터 7월 24일까지였다. 웃음활동 종결까지 연구대상자의 탈락이 없어 실험집단 8명과 통제집단 35명의 자료가 분석에 이용되었다.

2. 연구방법 및 내용

본 연구에 사용된 웃음활동 프로그램은 선행연구(Lee,

2010; Seo, 2012; Kim, 2014), 충청남도교육청에서 개발한 웃음찾는 행복놀이(2012)와 자아존중감 향상 프로그램(2009)으로서 이들 자료를 참고로 스트레스 해소와 자아존중감 향상에 초점을 맞추었다. 연구목적에 부합되는 이론적인 근거를 바탕으로 전문가의 자문을 받았으며 초등학생들의 발달 수준에 맞는 웃음활동으로 재구성하였다. 다년간 학생 지도경력이 있는 웃음치료 전문자격증이 있는 사람에 의해 연구가 수행되었다. 웃음활동은 실험집단을 대상으로 주 1회 40분간 10주에 걸쳐 총 10회기로 진행하였다. 활동 단계로는 도입, 전개, 정리 과정을 거쳤으며, 매 회기마다 자기 긍정 박수를 활용하였고 칭찬은 바로 즉시 하였다. 1회기에는 친밀감과 라포형성을 주제로 진행하였고, 2~3회기에는 음악과 함께 재미있는 스트레칭, 풍선 날리기 등의 활동을 통한 스트레스 해소, 자기 행복감을 느낄 수 있는 내용으로 진행하였다. 4회기에는 웃음이 주는 효과, 얼굴 근육 운동으로 생활 속에서 웃음을 자연스럽게 유발할 수 있도록 하였다. 5~9회기에는 자아존중감 향상을 목표로 웃음 율동, 웃음 박수, 웃음 게임, 신체활동 등으로 구성하였다. 특히, 6회기에는 가족과의 연계활동으로 학생들이 가족 앞에서 웃음활동을 선보인 후 가족들의 소감을 적어 오는 과제를 제시함으로써 학생들은 가족으로부터 칭찬과 격려를 받아 자신감을 얻을 수 있는 기회를 제공하였다. 10회기에는 웃음 콘테스트를 열어 생활화할 수 있도록 하였고 학생들이 웃음 활동에 참여한 후 자신의 변화와 느낌을 소감문을 통하여 표현하게 하였다. 재구성한 내용은 Table 1과 같다.

실험설계 모형으로 웃음활동 시작 1주일 전인 5월 1일과, 활동 종료 1주일 후인 7월 24일에 실험집단과 통제집단을 대상으로 각각 설문조사하였고, 조사 시 동일한 검사지로 실시하였다. 실험설계 모형은 Table 2와 같다

설문조사는 연구자가 직접 학생들에게 연구의 목적과 유의사항을 설명한 후 학생들이 직접 작성하도록 하는 자기기입법(self-recording)을 사용하였다.

대상자의 일반적인 특성으로 학생의 성별, 학년, 성적 정도, 교우 친밀도, 담임교사와의 친밀도, 주관적 건강상태를 포함하였고, 가정환경 요인으로 가정 경제수준, 대화 시간 등을 포함하였으며, 예비조사를 거쳐 설문내용을 수정하고 보완하여 설문을 실시하였다.

Table 1. Laughing Programs

Time	Activity goal	The main activities
1 week	Intimacy and rapport form	• To introduce myself • Intimacy games
2 week	Resolved stress	• Positive self-applause • Laughing activity (To greet with a smile, I'm happy to stretch)
3 week	Positive self and happiness	• Understanding Stress • Laughing activity (Balloon flying-bad thoughts flying)
4 week	Effective laugh	• Effect of laughing • Pelling face muscle
5 week	Improvement of self-esteem	• Laughing activity (I'm this guy, self praise)
6 week	Improvement of self-esteem	• Laughing activity (Do not pulling faces rhythm)
7 week	Improvement of self-esteem	• Laughing activity (Haha applause, Gather and wide)
8 week	Improvement of self-esteem	• Laughing activity (Do you love your neighbor?)
9 week	Improvement of self-esteem	• Laughing activity (Rhythm bingo)
10 week	Improvement of self-esteem	• Contest & laughing activity assessment

Table 2. Experimental Design

Variables	Pretest	Experimental treatment (laughing programs)	Posttest
Experimental group	O_1	X	O_2
Control group	O_3		O_4

O_1, O_3: Pretest; O_2, O_4: Posttest; X: Experimental treatment (laughing programs).

학생들의 자아존중감 척도는 Rosenberg (1965)가 개발하고, Jun (1974)가 번역한 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)을 사용하였다. 이 도구는 총 8문항으로, 총체적인 자아존중감을 측정하는데 권장할 만한 도구로 알려져 있다. 5점 척도로 구성되어 있고 부정적 문항은 역점으로 처리하였으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다.

Ayers 등(1996)은 아동의 스트레스 대처행동을 기존의 성인 관련 대처행동처럼 이원화하는 것은 자료의 손실을 유발하므로 적극적 대처, 회피적 대처, 전환적 대처, 사회지지 추구적 대처행동으로 주장하였다. 학생들의 스트레스 대처행동을 검사하기 위하여 Min과 You (1998)가 개발한 아동의 일상적 스트레스 대처행동 척도를 Chung과 Yoon (1997)이 스트레스 대처행동 척도를 참고해 Park (2001)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 스트레스 대처행동 척도는 적극적 대처행동, 소극/회피적 대처행동, 공격적 대처행동, 사회지지 추구적 대처행동의 4개 하위영역에 대해 각각 5문항씩 모두 20문항으로 구성된 자기 보고식 검사이다. 평가 척도는 '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '그렇다', '항상 그렇다' 4점 척도로 측정하였다. 하위 요인으로 문제를 직접 해결하기 위해 사용하는 인지 행동적 반응인 적극적 대처행동 5문항, 문제에 의해 발생된 부정적 감정을 완화 조절하거나 문제를 유보 수정하고 문제해결을 거부함으로써 문제를 직면하지 않으려는 소극/회피적 대처행동 5문항, 스트레스 상황에서 심리적, 신체적, 언어적 공격을 하기 위한 공격적 대처행동 5문항, 문제해결이나 정서적 위안 등을 위해 다른 사람의 도움을 적극적으로 추구하는 행동인 사회지지 추구적 대처행동으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 스트레스 시 각 하위요인별 대처행동을 결정한다는 것을 의미한다.

본 조사 시 전체 Cronbach's α 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Cronbach's α of Self-esteem and Stress Coping Behaviors

Variables	Sub factor	Pretest	Posttest
Self-esteem		.83	.87
Stress coping behaviors	Active coping	.79	.65
	Inactive/avoidant coping	.60	.65
	Aggressive coping	.92	.87
	Pursuit of social support	.68	.83

3. 자료분석

자료분석은 PASW Statistics 18.0 프로그램을 사용하였고, 연구대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 이용하여 분석하였고, 일반적 특성에 따른 실험집단과 통제집단의 동질성 검정은 Fisher's exact test를 실시하였다. 두 집단의 웃음활동 전 자아존중감과 스트레스 대처행동에 관한 동질성 검증은 Mann-Whitney U test를 실시하였다. 두 집단의 정규성 검증과 웃음활동 전후에 따른 자아존중감 및 스트레스 대처양식과의 정규성 검증은 Shapiro-Wilk test를 실시하였고, 그 결과 일부 변수에서 정규성 검정 결과에 차이가 있었으나 분석의 일관성을 위하여 비모수 검정으로 시행하였다. 프로그램 효과를 살펴보기 위한 실험집단과 통제집단 각각의 웃음활동 전·후의 자아존중감과 스트레스 대처행동은 Wilcoxon signed-ranked test를 실시하였다.

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

연구대상자는 실험집단 8명, 통제집단 35명으로 구성되었으며 실험집단과 통제집단의 일반적 특성과 질병특성으로써 성별, 학년, 건강상태, 담임교사와의 친밀도, 교우 친밀도, 가정에서의 평균대화시간을 비교하여 동질성을 분석한 결과 실험집단은 남자 5명(62.5%), 여자는 3명(37.5%)이었고, 학년으로 4학년이 4명(50,0%), 5학년이 3명(37.5%), 6학년이 1명(12.5%)이었다. 건강상태로 6명(75.0%)이 매우 건강하다고 응답하였고, 하루 대화시간은 30분 이상이 3명(37.50%)로 나타나 실험집단과 통제집단의 유의한 차이를 나타내지 않아 두 집단은 동질한 집단으로 나타났다〈Table 4〉.

2. 연구대상자의 자아존중감과 스트레스 대처행동의 동질성 검정

연구대상자인 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 스트레스 대처행동에 대한 동질성을 분석한 결과 자아존중감이 (p=.247), 스트레스 대처행동 중 적극적 대처(p=.500), 소극적/회피적 대처(p=.075), 공격적 대처(p=1.000), 사회지지 추구적 대처(p=.257)로 나타나 두 집단에서 이질성이 없는 동질한 성향을 지닌 집단인 것으로 나타났다.

스트레스 대처행동의 중앙값 측정 결과 적극적 대처가 11.00, 소극적/회피적 대처와 사회지지 추구적 대처 9.00, 공격적 대처 8.00 순으로 나타났다〈Table 5〉.

Table 4. Homogeneity Test of General Characteristics related Characteristics between Experimental and Control Group

Variables	Categories	Groups		Total	*p*
		Exp.	Cont.		
		n (%)	n (%)		
Gender	Male	5 (62.5)	21 (60.0)	26 (60.5)	>.999
	Female	3 (37.5)	14 (40.0)	17 (39.5)	
Grade	4th grade	4 (50.0)	6 (17.1)	10 (23.3)	.065
	5th grade	3 (37.5)	11 (31.4)	14 (32.6)	
	6th grade	1 (12.5)	18 (51.4)	19 (44.2)	
Subjective health state	Good	6 (75.0)	24 (68.6)	30 (69.8)	>.999
	Not bad	2 (25.0)	11 (31.4)	13 (30.2)	
Conversation time with family (/day)	Above 30 min	5 (62.5)	15 (42.9)	20 (46.5)	.440
	Over 30 min	3 (37.5)	20 (57.1)	23 (53.5)	
Subjective economic state	High	6 (75.0)	16 (45.7)	22 (51.2)	.572
	Middle	2 (25.0)	19 (54.3)	21 (48.8)	
Familiarity with friends	Very good	2 (25.0)	15 (42.9)	17 (39.5)	.572
	Good	6 (75.0)	17 (48.6)	26 (53.5)	
	Moderate	0 (0.0)	3 (8.6)	3 (7.0)	
Familiarity with teachers	Very good	3 (37.5)	9 (25.7)	12 (27.9)	.785
	Good	3 (37.5)	18 (51.4)	21 (48.8)	
	Moderate or Poor	2 (25.0)	8 (22.9)	10 (23.2)	
Academic achievement	High	3 (37.5)	14 (40.0)	17 (39.5)	>.999
	Middle	4 (50.0)	18 (51.4)	22 (51.2)	
	Low	1 (12.5)	3 (8.6)	4 (9.3)	
Total		8 (100.0)	35 (100.0)	43 (100.0)	

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

Table 5. Homogeneity Test of Self-esteem and Stress Coping Behaviors between Experimental and Control Group

Variables	Exp. (n=8)		Cont. (n=35)		Total (n=43)	U	Z	*p*
	Median	Average rank	Median	Average rank	Median			
Self-esteem	31.50	18.94	33.00	22.70	33.00	115.50	-0.767	.247
Stress coping behaviors scores								
Pursuit of social support	11.00	19.31	12.00	22.61	11.00	118.50	-0.675	.500
Active coping	10.00	29.06	8.00	20.39	9.00	83.50	-1.778	.075
Inactive/avoidant coping	8.00	22.00	8.00	22.00	8.00	140.00	0.000	>.999
Aggressive coping	8.50	17.50	9.00	23.03	9.00	140.00	-1.134	.257

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

3. 웃음활동 전 실험집단과 통제집단의 정규성 검정

실험집단과 통제집단의 웃음활동 전 정규성 검정 결과 통제집단의 일부영역인 자아존중감(p=.032), 소극/회피적 대처(p=.007), 공격적 대처(p=.003), 사회지지 추구적 대처(p=.013)에서 정규성을 띄지 않아 비모수 검정을 실시하였다〈Table 6〉.

4. 웃음활동 전과 웃음활동 후 차이에 따른 자아존중감과 스트레스 대처행동의 정규성 검정

전체 연구대상자의 웃음활동 전과 후에 따른 정규성 검정 결과 웃음활동 전에서 자아존중감(p=.045), 스트레스 대처행동 중 소극적 대처(p=.027), 공격적 대처(p=.003), 사회지지 추구적 대처(p=.006)로 나타나 모든 영역에서 정규성을 띈다고 가정할 수 없어 비모수 검정을 실시하였다〈Table 7〉.

Table 6. Normality Test in Experimental and Control Group

Variables	Exp. (n=8)			Cont. (n=35)		
	W	Degree of freedom	*p*	W	Degree of freedom	*p*
Self-esteem	0.948	8	.690	0.932	35	.032
Stress coping behaviors						
Active coping	0.979	8	.956	0.944	35	.077
Inactive/avoidant coping	0.877	8	.178	0.910	35	.007
Aggressive coping	0.868	8	.145	0.893	35	.003
Pursuit of social support	0.894	8	.257	0.919	35	.013

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

Table 7. Normality Test of Before and After the Laughing Programs

Variables	Before (n=43)			After (n=43)		
	W	Degree of freedom	*p*	W	Degree of freedom	*p*
Self-esteem	0.947	43	.045	0.905	43	.002
Stress coping behaviors						
Active coping	0.949	43	.055	0.963	43	.181
Inactive/avoidant coping	0.940	43	.027	0.953	43	.076
Aggressive coping	0.875	43	< .001	0.912	43	.003
Pursuit of social support	0.923	43	.006	0.917	43	.004

5. 웃음활동 전과 후의 자아존중감과 스트레스 대처행동 비교

실험집단에서 자아존중감의 중위수는 웃음활동 전 30.50, 활동 후 34.00이었고 음의 순위를 기준

으로 Z가 -2.375로 나타나 활동 후에서 통계적으로 유의하게 높았다(p=.048). 반면 통제집단은 활동 전 33.00, 활동 후 35.00으로 음의 순위를 기준으로 Z가 -0.445로 활동 전과 후에 유의한 차이가 없었다.

실험집단의 스트레스 대처행동 중 소극/회피적 행동 점수의 중위수는 웃음활동 전 10.00, 활동 후 9.00로 양의 순위를 기준으로 Z=-2.058로 나타나 활동 후에서 통계적으로 유의하게 낮았다(p=.040). 반면, 통제집단의 활동 전과 후는 모든 하위영역에서 통계적으로 유의하지 않았다〈Table 8〉.

논 의

누구나 스트레스 상황에 직면한 경우 그 상황에서 어떤 방법이든 대처하는 행동을 하게 된다. 특히, 초등학생들은 스트레스 상황에 처해 있음을 인지하기는 하나 대처하기 위해 어떤 행동을 해야 하는지에 대해서는 바르게 사고하고 있지 않다(Kim, 2003).

웃음치료는 웃음을 발생시킬 수 있는 다양한 유머기제를 제공하고 웃음에 대한 다양한 정보를 제공하는 중재방법이다. 웃음은 스트레스 상황 시 특정한 위협이나 스트레스 상황에 압도당하지 않고, 사고를 명료하게 하는 것을 도와 준다. 본 연구에서는 치료가 요구되는 대상자가 아니므로 '웃음치료' 대신 '웃음활동'으로 일관하였다. 또한, 실험집단 대상 선정당시 교육과정운영상 학생들은 반드시 1개의 동아리만을 선택 가능하였고, 학생참여수의 제한을 둔 상태였으므로 실험집단으로 더 많은 학생들을 선정하지 못하였다. 또한 웃음활동 후의 설문조사 시점이 학생들의 기말고사 성적이 발표된 직후로 성적으로 인한 심리적인 변화가 활동 후 결과에 다소 반영되었으리라 사료된다.

일반적 특성에 따른 자아존중감과 스트레스 대처행동 관련성은 연구결과에서 언급하지 않았다. 건강할수록 자아존중감 점수는 높았고(p<.001), 학년이 낮을수록 스트레스 대처행동 중 공격적 대처를 많이 하는 것으로 나타났다(p<.05). 또, 가족과의 대화시간이 30분 이상인 경우의 자녀는 스트레스 대처행동 시 적극적인 대처(p<.05)와 사회지지 추구적 대처(p<.001)를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

전체 연구대상자의 웃음활동 전 스트레스 대처행동 중 적

Table 8. Comparison with Laughing Programs Posttest Scores of the Both Group in Self-esteem and Stress Coping Behaviors

Groups	Variable	Pretest scores		Posttest scores		Z	*p*
		M±SD	Median	M±SD	Median		
Exp. (n=8)	Self-esteem	30.25±4.83	30.50	32.87±4.58	34.00	-2.375‡	.048
	Stress coping behaviors						
	Active coping	11.25±2.76	11.00	10.12±4.18	9.50	-0.985†	.325
	Inactive/avoidant coping	10.00±1.60	10.00	8.75±1.98	9.00	-2.058†	.040
	Aggressive coping	9.75±5.36	8.00	8.87±4.51	7.50	-1.725†	.084
	Pursuit of social support	8.62±1.92	8.50	9.00±4.56	8.50	-0.135‡	.893
Cont. (n=35)	Self-esteem	32.48±5.73	33.00	32.42±6.56	35.00	-0.445‡	.656
	Stress coping behaviors						
	Active coping	12.31±3.31	12.00	12.45±3.53	12.00	-0.089†	.929
	Inactive/avoidant coping	8.60±2.82	8.00	9.14±2.89	8.00	-1.076†	.282
	Aggressive coping	8.97±3.56	8.00	8.62±2.75	8.00	-0.968‡	.333
	Pursuit of social support	10.08±3.06	9.00	0.17±3.24	9.00	-0.024‡	.981

† Based on the ranking of the positive; ‡ Based on the ranking of the negative.

극적 대처(12.11±3.21), 사회지지 추구적 대처(9.81±2.92), 공격적 대처(9.11±3.89), 소극/회피적 대처(8.86±2.67) 순이었다. 이는 적극적 대처가 가장 많이 나타난 Kim (2010)과 Hur (2009)의 연구결과와 일치한다. 스트레스는 학업이나 친구, 부모 관련 등 다양한 스트레스 상황이 발생될 수 있다. 이때 적극적 대처행동은 직접적으로 해결하려고 하며 마음에 안정을 얻고 희망적이며 건강에 긍정적인 영향을 미치므로 매우 바람직한 대처행동으로 사료된다. 적극적 대처 순서 다음으로 Kim (2010)은 공격적, 사회지지 추구적, 소극/회피적 대처, Hur (2009)의 연구에서는 공격적 대처, 소극/회피적 대처, 사회지지 추구적 대처 순으로 나타났는데 본 연구결과에서는 적극적 대처 다음 순으로 사회지지적 대처로 나타나 문제해결에 대해 다른 사람의 도움을 적극적으로 받으려고 함을 알 수 있듯이 우울 성향이 낮은 집단이라 할 수 있다. 이는 개개인이 대처행동을 선택 시 한 가지만 선택하는 것이 아니며 또, 본 연구 대상자 수가 적어 구체적인 비교 해석은 어렵다고 사료된다.

실험집단의 자아존중감은 웃음활동 전 중위수가 30.50에서 웃음활동 후 34.00로 유의하게 높았다(p=048). 이는 웃음을 적용한 Seo (2012) 연구, Choi와 Cho (2011) 연구에서 지역아동센터 이용 대상 아동의 연구결과와 일치한다. 자아존중감이 높을수록 더 긍정적으로 바라보나, 낮은 자아존중감은 만성적인 무력감이나 우울증으로 발전할 수 있다. 따라서 자아존중감이 웃음활동 프로그램을 통하여 변화될 수 있고, 본 연구의 웃음활동은 낮은 자아존중감을 가진 초등학생들에게 매우 효과가 있음을 알 수 있다.

실험집단의 스트레스 대처행동 중 소극/회피적 대처의 중위수는 활동 전 10.00에서 활동 후 9.00으로 대처행동의 양상이 통계적으로 유의한 차이(Z=-2.058 (양의 수준 기준), p=.040)가 있는 것으로 나타났다. 그러나 다른 대처행동에서는 실험 전과 후의 차이는 없는 것으로 나타났다. 웃음활동 프로그램이 스트레스 대처방법 중 소극/회피적 대처를 개선시키는데 효과가 있음을 알 수 있다. 수동/회피적 대처를 포함한 정서 중심 대처행동을 사용하는 아동은 우울(Jorgensen & Dusek, 1990)과 내면화 행동문제를 보일 수 있다(Lewinsohn, Rohde & Seeley, 1998). 본 연구의 웃음활동 프로그램은 스트레스 대처방법 중 소극/회피적 대처나 우울 행동문제의 완화에도 기여할 것으로 사료된다. 웃음치료는 긍정적 정서의 발달과 회피 반응보다는 적극적인 반응을 할 가능성이 높다고 하였으나(Aspinwall & Tayor, 1992), 본 연구에서는 적극적 대처와는 유의하지 않았다. 웃음활동이 10주간의 단기간 운영된 것으로 스트레스 대처행동의 변화를 위한 충분한 기간은 아닌 것으로 사료된다. 연구 이후에도 학생들이 일상생활에서 어떻게 효과적으로 적용하고 활용하느냐에 따라 웃음활동은 다른 프로그램보다 더 효과성이 지속될 수 있다고 여겨지므로 후속연구에서는 어떻게 변화하는지에 대한 정보를 제공할 수 있는 종단적 연구가 필요하다고 할 수 있다.

본 연구의 웃음활동은 4~6학년의 학생들이 함께 활동함으로써 선, 후배들 간에 함께 공유할 거리가 생기고 친밀감을 형성시키는 데에 도움이 되었다. 또한 웃음활동 6주째에는 학생들에게 과제를 주었는데, 이 과제는 학교에서 배운 율동과 노래를 가족 앞에서 선보인 후 부모님이 회신하도록 하는 것이었다. 그 결과 부모님들은 자녀의 변화에 대하여 매우 칭찬하였고, 학생들은 기쁨을 얻었으며 가정에서도 자아존중감을 향상시키는 기회가 되었다. 따라서 학생들의 자아존중감 향상을

위하여 가정과 연계할 수 있는 다양한 웃음활동 프로그램의 개발과 지도가 필요하다고 사료된다.

연구의 제한점으로 임의 선정된 1개의 군단위 지역 초등학교 학생을 대상으로 연구하였고 실험집단이 통제집단의 수 차이가 크므로 전체 지역으로 확대하거나 일반화하기에는 무리가 있다.

결론적으로 웃음활동이 스트레스 대처행동과 자아존중감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났으므로 자아존중감을 증진시키고 나아가서 스트레스 상황 시 바람직한 대처를 할 수 있으며 대인관계 증진과 정신건강에 매우 유용할 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 농촌 초등학생의 웃음활동이 자아존중감과 스트레스 대처방법에 미치는 영향을 알아보기 위한 것으로, 충청남도 1개 군 지역의 초등학교 4, 5, 6학년 전체학생을 대상으로 하였다. 이 중 실험집단을 대상으로 웃음활동을 적용하고 자아존중감과 스트레스 대처행동과의 관련성을 비교하였다. 실험집단에서의 자아존중감은 웃음활동 전보다 프로그램 적용 후에 자아존중감이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스 대처행동 중 소극/회피적인 대처는 실험집단에서 웃음활동 전보다 웃음활동 후에 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 웃음활동은 학생들의 스트레스 대처 개선에 영향을 주며 자아존중감이 낮은 경우 도움이 되는 것으로 나타나 향후 학생들의 자아존중감, 대인관계 및 정신건강 증진에 도움이 될 것으로 사료된다.

REFERENCES

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 989-1003.

Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality, 64*(4), 923-958.

Brenner, A. (1984). *Helping children cope with stress.* Lexington, MA: Lexington Books.

Choi, S. O., & Cho, S. Y. (2011). The development and effect analysis of a laughter therapy program to improve the self-esteem and stress-coping skills of children using a community children's center. *Journal of Family Welfare, The Korean Association of Family Welfare, 16*(4), 97-117.

Chung, W. J., & Yoon, C. H. (1997). A validity study of an instrument for children's stress coping behavior. *Korean Home Management Association, 15*(3), 95-106.

Chungcheongnamdo Office of Education. (2009). Looking happy laugh play.

Chungcheongnamdo Office of Education. (2009). Self-esteem enhancement program.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem.* San Francisco, CA: Freeman.

Hur, Y. J. (2009). *The stress, coping behavior and health problems of rural elementary schoolers.* Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.

Jorgensen, R. S., & Dusek, J. B. (1990). Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal of Personality, 58*, 503-513.

Jun, B. J. (1974). *Self-esteem: A test of its measurability.* Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.

Kim, H. Y. (2014). *The influence of the laughing activity program on elementary student's daily stress and positive thinking.* Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongju.

Kim, J. S. (2003). *A study on stressor and strss-coping pattern of elementary school students.* Unpublished master's thesis, Cheongju National University of Education, Cheongju.

Kim, K. R. (2010). *Relationship between elementary school students' emotional intelligence & stress response and school adaptation.* Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.

Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. *New York Plenum*, 89-127.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Publication.

Lee, K. G. (2010). *The effects of laughter therapy program on stress coping strategy and general health, critical thinking ability.* Unpublished doctoral dissertation, Mokpo National University, Mokpo.

Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: Prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical Psychology Review, 18,* 765-794.

Mack, J. E., & Abon, S. L. (1985). *The development and sustenance of self-esteem in childhood. New York,* NY: International Universities Press.

Min, H. Y., & You, A. J. (1998). Development of daily hassles coping scale for children. *Journal of the Korean Home Economics Association, 36*(7), 83-96.

Moos, R. H., & Biliing, A. G. (1984). Coping, stress & social resource among adult with unipolar depression. *Journal of*

Social Psychology, 46(4), 877-891.

Mullis, R. L., & Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping style. *Journal of Social Psychology, 140*(4), 539-541.

National Youth Policy Institute. (2011). *A study on mental health improvement policy for children and adolescents: General report, Vol 30*. Sejong: Author.

Oh, J. N. (2011) Stress domains affecting the self-esteem in late school-age children. *Journal Korean Society of Maternal and Child Health, 15*(2), 132-140.

Park, H. S., Kim, T. J., Kim, H. M., Soun, K. H., Lee, H. K., Gyon, S. S., et al. (2011). Hands-on mental health nursing. *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. Seoul: Hyunmoonsa.

Park, J. A. (2001). *Relationship between coping with stress in school-aged children and their behavior problems*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.

Rice, V. H. (2000). *Handbook of stress, coping and health: Implication for nursing research, theory and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Seo, D. K. (2008). *The analysis of school life related stressor and coping strategy of elementary school students*. Unpublished master's thesis. Chuncheon National University of Education, Chuncheon.

Seo, H. Y. (2012). *The effectiveness of therapeutic Humor Program on self-esteem and creative personality of elementary school students*. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul.

Song, H. S., & Shin, H. S. (2014). A predictive model of behavioral problems in elementary school children. *Child Health Nursing Research, 20*(1), 1-10.

Yoon, M. R. (2010). *Study on the influence that the parents' raising attitude and self-esteem that children perceive have on stress coping behaviors*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.