

강점노트 프로그램이 융복합시대 대학생의 정신건강에 미치는 영향

이예종*, 박성주**

김천대학교 사회복지학과*, 김천대학교 상담심리학과**

The Effects of Strength Note Program on Mental Health of University Students in Convergence Age

Ye-Jong Lee*, Sung-Joo Park**

Dept.of Social Welfare, Gimcheon University

Dept.of Counseling Psychology, Gimcheon University

요약 본 연구에서는 강점노트프로그램이 융복합시대 대학생들의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향을 비교 분석하여 강점노트 프로그램 효과를 검증하고자 하였다. 조사대상은 G지역 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 70명으로 일주일에 한 번씩 자신과 타인의 긍정적인 특성이나 장점 등을 찾아 기록하도록 하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 20.0을 사용하여 빈도와 백분율, paired-t-test를 실시하여 분석하였다. 그 결과 강점노트 프로그램을 실시하기 이전보다 실시한 이후 대학생들의 자아존중감과 자기효능감을 증진시키는데 유의미한 효과가 있는 것으로 나타나 강점노트 프로그램의 필요성이 확인되었다. 따라서 디지털융복합시대를 살고 있는 대학생들이 겪고 있는 다양한 문제를 극복할 수 있는 구체적이고 체계적인 강점노트 프로그램이 제공되어야 한다. 이는 대학생들의 정신건강과 학업성취, 진로탐색 등을 돕고, 행복과 삶의 질을 높이는데 기여할 것이며, 학제간의 융합연구를 통해 추후 중단연구의 기반이 될 것이다.

주제어 : 강점노트, 자아존중감, 자기효능감, 대학생, 정신건강, 융복합시대

Abstract This study aims to verify the effect of the strength note program by comparing and analyzing the effect of the strength note program on self-esteem and self-efficacy of university students in Convergence Age. This study targeted 70 male and female university students in G area and the subjects were asked to find their and other people's positive characteristics or strengths once a week and record them. For analysis of the collected data, frequency and percentage analysis and paired-t-test were conducted using SPSS WIN 20.0. As the result, the strength note program significantly influenced the improvement in self-esteem and self-efficacy of university students. This result demonstrates the necessity of the strength note program for improving self-esteem and self-efficacy of university students. Therefore, there is a need to provide a specific and systematic strength note program to help university students get over diverse problems. It is considered that this will help mental health, academic achievement and career search of university students and contribute to the enhancement in happiness and the quality of life. Also it will be the basis for future longitudinal studies through interdisciplinary convergence research.

Key Words : Strength Note, Self-Esteem, Self-Efficacy, University Student, Mental Health, Convergence Age

* 본 논문은 2014년 김천대학교 학술연구비에 의하여 지원되었음

(This work was supported by the 2014 Gimcheon University Research Grant)

Received 18 May 2015, Revised 23 June 2015

Accepted 20 July 2015

Corresponding Author: Sung-Joo Park(Gimcheon University)

Email: loadpsj@gimcheon.ac.kr

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. 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.

1. 서론

교육과학기술부가 발표한 결과에 의하면 2001년부터 2009년까지 매해 230여명의 대학생이 자살한 것으로 나타났다. 자살의 원인으로서는 여러 사유가 있겠지만, 특히 등록금에 대한 부담과 심각한 취업난, 불확실한 미래 등의 정신적인 스트레스가 중요한 심리적 요인으로 볼 수 있다. 이는 비단 우리나라 대학생들만의 문제는 아니다. 2015년 미국 경제정책연구소(EPI)의 연구보고서에 따르면, 미국 대학생들도 실업률과 불안진고용률, 그리고 학자금대출 부담에 따른 어려움을 겪고 있다[1].

전 세계는 지금 다양한 지식이 하나로 모이는 ‘융복합시대’로 가고 있다. 이러한 추세에 빠르게 합류된 현재 우리나라 대학생들은 사회의 경쟁구조 속에서 진로를 걱정하고 취업을 준비하며 스스로의 정체성에 대하여 고민하고 있다. 또한 과거 중·고등학교 시절의 타율성과 현재의 자율성 사이의 과도기를 절감하면서 대학생활에서 겪는 다양한 자극변인에 대해 자신이 어떻게 느끼는가, 그리고 거기에 어떻게 대처하느냐를 살펴봄으로써 자기 자신의 생각과 견해를 중요시하게 된다[2].

이와 같은 자기 지각은 ‘자아존중감’과 ‘자기효능감’으로 연결될 수 있다. 자아존중감(Self-esteem)은 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하고[3], 자기효능감(Self-efficacy)은 개인이 어떤 결과를 얻고자 할 때 과제나 행동을 성공적으로 수행해낼 수 있는 가에 관한 개인의 신념을 의미하는 것이다[4]. 자아존중감은 사회적 적응이나 개인-정서적 적응과 관련이 있고, 자기 효능감은 특히 학업적 적응과 관련되어 있다는 연구가 있다[5].

한편, 긍정심리학의 대표학자인 Seligman(2002)에 의하면, 인간은 여러 가지 강점을 지닐 수 있다. 강점이란 내담자가 하고 있고, 할 수 있고, 하기를 원하는 중요하고 긍정적인 것이며[6], 이러한 강점은 어떤 일에서 탁월한 결과와 성취를 이루게 만드는 역량인 동시에 동기를 부여한다. 사람은 누구나 강점이 있지만 약점에만 초점을 맞추게 된다면 “나는 잘 하는 게 없는 사람”이 되고 그러한 결과 자존감이 낮아지게 된다. 자기가 무엇을 잘하는지 자기 강점은 무엇인지 알게 된다면 자기 자신을 바라보는 시각이 달라지게 된다. 자신의 강점을 발견하기 위해 꾸준히 훈련한다면 약점으로 보이던 것들을 강점으로

만들고 그 강점으로 인해 자기 자신에 대한 이해력이 빨라지며 자존감과 자기효능감이 높아지게 된다.

선행연구 결과 다양한 개인 강점들은 개인의 행복에 긍정적으로 작용하고 있었으며(Campbell, 1981; Myers, 2000; Wasten & Walker, 1996), 강점에 기반한 개입이 정신건강증진에 효과적인 방법임을 검증하였다[7]. 또한 대학생의 강점들은 가족건강성에 영향을 주고[8], 성격강점과 행복과의 관계에서 성격강점이 행복에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 자존감과 관련이 깊은 자기수용을 매개로 행복에 영향을 미치고 있었다[9].

지금까지 강점노트의 활용에 대한 연구 및 대학생들의 강점들을 발견해내는 연구들은 매우 드문 실정이다. 그러므로 본 연구는 대학생들이 가지고 있는 각자의 강점들을 분석하고 내적 잠재력과 능력을 개발한다는 차원에서 중요성을 부여할 수 있다. 따라서 대학생들을 대상으로 강점노트를 활용하여 찾아낸 자신의 강점이 자아존중감과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다. 이를 통해 대학생들 자신의 행복한 삶에 있어서 개인의 강점이 적용될 수 있다는 점을 보여줄 수 있을 것이다. 이와 같은 목적으로 본 연구에서는 1년(2012년 3월~2013년 2월) 동안 강점노트 프로그램이 동일 참여자의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향을 비교·분석하여 강점노트 프로그램의 효과성을 검증하고자 한다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생들의 정신건강과 학업성과, 진로탐색 등을 돕고, 삶의 질을 높일 수 있는 방안을 모색해보고자 한다. 이에 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 살펴보고자 한다.

첫째, 강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감에 1년간 미치는 효과는 어떠한가?

둘째, 강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감에 1년간 미치는 효과는 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 조사대상과 자료수집방법

본 연구는 G지역 소재 대학에 재학하고 있으며, 강점노트 프로그램에 대한 자세한 설명을 들은 후 자발적 동의에 따라 연구에 참여하기로 한 남녀 대학생 82명을 대상으로 하였다. 2012년 3월 19일 학과에서 강점노트 쓰

는 방법과 내용, 절차에 대한 OT를 1시간 교육 후 2013년 2월 10일까지 약 1년간 매주 쓰도록 실시하였다. 강점 노트를 작성한 동일학생에 대하여, 학기 시작과 동시에 작성을 실시하여 학기말 이후 동계방학에 제출하는 방법으로 진행되었다. 또한 강점노트 프로그램이 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 강점 노트를 쓰기 전 사전검사를 실시하였으며, 이후 마지막 강점노트를 제출할 때 사후검사를 실시하여 자료를 수집하였다. 본 연구에서는 강점노트프로그램을 중도 탈락한 대학생 12명을 제외한 총 70명의 자료를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 강점노트

강점노트는 일주일에 한 번씩 자신이 자신에 대한 긍정적인 특성이나 장점 등 자신의 강점을 찾아 하나씩 매주 기록하며, 동일한 내용이 중복되지 않도록 하여, 총 50가지의 자신에 대한 강점을 쓰도록 하였다. 또한 타인을 대상으로는 매주 다른 사람으로 선정하여, 긍정적인 특성이나 장점 등 강점을 찾아 하나씩 기록 하도록 하며, 1년간 50명의 다른 대상자에게 강점노트를 쓰도록 실시하였다.

2.2.2 자기효능감

Tipton and Worthington(1984)[10]이 개발하고 양숙미[11]가 번역한 척도를 사용하였다. 총 24문항의 Likert 척도를 요인분석을 통해 13문항으로 재구성하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach' $\alpha = .85$ 이다.

2.2.3 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-esteem Guttman scale)를 Crandall(1973)[12]이 Likert-type으로 변형하고, 전병제(1974)[13]가 번역하여 정진영[14]과 박충배[15]의 연구에서 사용되어진 척도를 활용하였다. 총 10문항의 Likert 척도를 요인분석을 통해 확인하였으며, 점수가 높을수록 자아 존중감이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .83$ 이다.

2.3 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성 파악을 위한 빈도분석, 신뢰도 검증을 실시하고, 강점노트의 효과성을 알아보기 위해 Paired-t-test를 통해 사전·사후를 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 기초통계자료

강점노트 프로그램에 참여하는 학생들의 성별을 분석하였을 때, 남학생 21명, 여학생 49명으로 총 70명의 학생들이 참여하였다. 또한 그들의 연령을 분석하였을 때 21살 26명, 20살 21명, 22살 17명 순으로 참여하였다. 이에 관한 결과는 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Basic Data

Sex	N	Age	N
Male	21	19	2
		20	21
		21	26
Female	49	22	17
		23	4
Total		70	

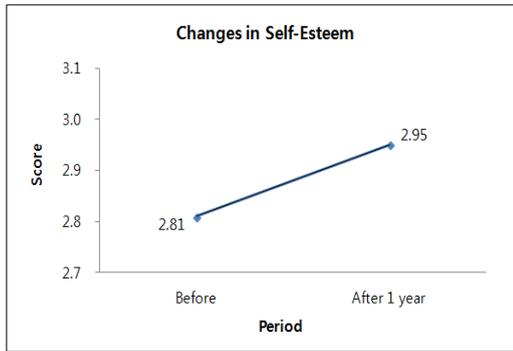
3.2 강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과

강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여, 정규성 검사를 실시하였다. 자아존중감은 5점 만점에 최소 1점에서 최대 5점의 범위를 보였으며, 프로그램 실시 이전에는 M= 2.81점에서 프로그램 실시 1년 후에는 0.14점이 상승한 M=2.95점을 나타내 유의미한 결과를 나타냈다. 이러한 결과를 분석해 볼 때 실시 이전보다는 실시 1년 후가 참여 대학생의 자아존중감을 증가시켰음을 의미한다. 이는 강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감에 1년 간 유의미한 효과를 미쳤다는 결과이기도 하며, 그 결과는 <Table 2>, [Fig. 1]과 같다.

<Table 2> The Effects of the Strength Note Program on Self-Esteem of University Students

	M	SD	t
Before	2.81	.41	-2.75**
After 1 year	2.95	.44	

***p<.001, **p<.01, *p<.05



[Fig. 1] Changes in Self-Esteem

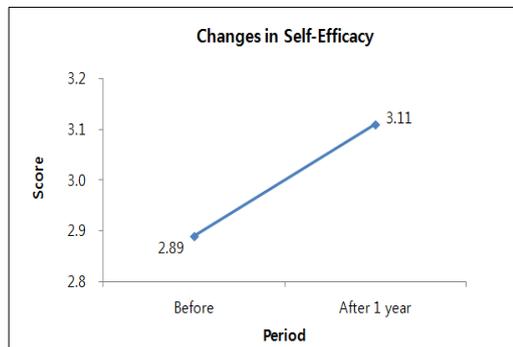
3.3 강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감에 미치는 효과

강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위하여, 정규성 검사를 실시하였다. 자기효능감은 5점 만점에 최소 1점에서 최대 5점의 범위를 보였으며, 프로그램 실시 이전에는 M= 2.89점에서 프로그램 실시 1년 후에는 0.22점이 상승한 M=3.11점으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 분석해 볼 때 1년 간의 강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감에 유의미한 효과를 미치고 있음을 입증하였으며, 그 결과는 <Table 3>, [Fig. 2]와 같다.

<Table 3> The Effects of the Strength Note Program on Self-Efficacy of University Students

	M	SD	t
Before	2.89	.42	
After 1 year	3.11	.36	-3.29***

***p<.001, **p<.01, *p<.05



[Fig. 2] Changes in Self-Efficacy

4. 결론 및 논의

본 연구는 대학생들의 강점을 강화시키기 위한 프로그램으로 70명에게 일주일에 한 번씩 자신에 대한 긍정적인 특성이나 장점 등 자신의 강점을 찾아 한 가지씩 매주 기록하며, 동일한 내용이 중복되지 않도록 하여, 총 50가지의 자신에 대한 강점을 쓰도록 하였다. 또한 타인을 대상으로도 매주 다른 사람으로 선정하여, 긍정적인 특성이나 장점 등 타인의 강점을 찾아 한 가지씩 매주 기록하도록 하여, 1년간 50명의 다른 사람을 대상으로 강점노트를 쓰도록 하였다. 이를 통해 1년간 작성한 강점노트 프로그램이 대학생들의 자아존중감과 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 살펴보고자 하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 융복합시대를 살고 있는 대학생들의 정신건강과 학업성공, 진로탐색 등을 돕고, 그들의 행복과 삶의 질을 높일 수 있는데 기여하고자 시도하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 하여 강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하고자 하였으며, 그 결과 통계적으로 실시 이전보다 실시 이후가 유의미한 효과가 있는 것으로 검증되었다. 즉, 1년간 실시한 강점노트 프로그램이 대학생의 자아존중감을 증진시키는 데 유의미한 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감에 미치는 효과를 검증하였을 때, 실시 이전보다 실시 이후가 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 1년간 실시한 강점노트 프로그램이 대학생의 자기효능감을 증진시키는 데 유의미한 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

따라서 1년간 대학생들에게 실시한 강점노트는 대학생의 자아존중감과 자기효능감을 증진시키는데 매우 효과적이었음을 보여 주어 본 연구에서 살펴보고자 했던 강점노트 프로그램의 효과성을 입증하였다. 또한 선행연구[16, 17]에서도 자신의 긍정적인 부분에 대한 관점이나 자각은 자기수용을 높이고, 이러한 자기 수용정도가 자아존중감과 삶의 만족도에 정적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 그리고 자존감과 자기효능감이 높을수록 대학생 활에 잘 적응하는 것으로 보고되었다. 강경희 외 (2014)[18]의 연구에서도 자아존중감은 대학생의 우울과 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를

뒷받침해주고 있다.

위의 결과들을 고려하여 볼 때, 강점노트 프로그램을 통해 대학생들의 자아존중감과 자기효능감의 부족으로 인한 자신에 대한 부정적인 생각, 대학생활의 부적응, 학업에 대한 자신감 부족, 대인관계 및 인생에 대한 회의적 사고, 심리적 우울과 불안 등 다양한 문제를 극복할 수 있도록 돕고, 개인의 행복과 정신적 건강, 삶의 질을 높이는 데 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

ACKNOWLEDGMENTS

This work was supported by the 2014 Gimcheon University Research Grant.

REFERENCES

- [1] Seoul Economy Internet News, <http://economy.hankooki.com>. May 28, 2015
- [2] S. Y. Park, "The Affection of Self-efficacy and Self-esteem on the College Life Adjustment". Master's thesis. Sookmyung Women's University, Korea. 2003.
- [3] Rosenberg, M. "Society and adolescent self-image". Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
- [4] Bandura, A. "Self-efficacy: The exercise of control". New York: Freeman.
- [5] E. J. Kim, J. Y. Lee & K. J. Oh, "The Effects of Self-Perception, Perceived Social support and Coping behavior on adjustment of University students : six-month follow up study". '92 The Korean Psychological Association Annual Conference, pp. 525-534, 1992.
- [6] D. Saleebey, "The Strength perspective in Social Work Practice: Extensions & Cautions". Social Work, Vol. 41, pp. 296-306, 1996.
- [7] J. Y. Kim & S. M. Kwon, The influence of character strengths on mental health. The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.32, No. 4, pp. 783-802, 2013.
- [8] M. K. Kim, "Relationship on University Students' Strengths, Family Strengths, and Happiness". Journal of family relations, Vol.16, No. 4, pp. 47-68. 2012.
- [9] M. J. Kim, "The Mediating effect of Self-Acceptance on the relation between Character Strengths and Happiness". Master's thesis. Myungji University, Korea. 2011.
- [10] R. M. Tipton & Worthington, E. L., Jr. "The measurement of generalized self-efficacy: A study in construct validity". Journal of Personality Assessment, Vol. 48, pp. 545-548, 1984
- [11] S. M. Yang, "The Development and effectiveness of group program on empowerment for the parents with mentally retarded adults". Doctoral dissertation. Seoul National University, Korea, 2000.
- [12] Crandall, R., "The measurement of self-esteem and related constructs". In J. P. Robinson, & P. R. Shaver, Measures of social psychological attitudes (Revised ed.), pp.45-168. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, 1973.
- [13] Jeon, B.J. "Self-esteem : A test of its measurability. Yonsei nonch'ong", Vol. 11, pp. 109-129, 1974.
- [14] J. Y. Jung, "A Study on the Causal Relationship between Life Quality and Happiness, Impotent Feeling, and Pride of the Participants in Elderly Citizens' Exercise of the Welfare Facilities". Doctoral dissertation. Chosun University. Korea, 2008.
- [15] C. B. Pack, "Feelings of Self-Efficacy in Elderly Citizens Participating in Health Promotion Programs and Its Effects on Self-Esteem and Quality of Life". Doctoral dissertation. Kyunghee University, Korea, 2011.
- [16] S. H. Ahn, & M. Y. Park, "Determinants of the General Self-Esteem: Influences of Self-View, Importance, and Acceptance of Specific Domains". Korean Journal of Psychology: General, Vol. 24, No. 1, pp. 109-140, 2005.
- [17] O. K. Baek & C. J. Kim, "Analysis on the primary of character strength that affects the life

satisfaction of university students”. Journal of The Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 15, No. 1, pp. 228-236, 2014.

- [18] K. H. Kang, & J. W. Lee, “Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system”. Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 5, No.4, pp. 69-74, 2014.

이 예 중(Lee, Ye Jong)



- 2002년 2월 : 숙명여자대학교 가정관리학과(가정학 석사)
- 2005년 8월 : 가톨릭대학교 노인복지학과(사회복지학 석사)
- 2010년 6월 : 동국대학교 사회복지학과(박사수료)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 김천대학교 사회복지학과 교수

- 관심분야 : 노인복지, 생사학
- E-Mail : claton@hanmail.net

박 성 주(Park, Sung Joo)



- 2001년 2월 : 계명대학교 교육학과(상담심리전공)(문학 석사)
- 2008년 8월 : 계명대학교 교육학과(상담심리전공)(교육학 박사)
- 2012년 9월 ~ 현재 : 김천대학교 상담심리학과 교수
- 관심분야 : 상담, 교육
- E-Mail : ioadpsj@gimcheon.ac.kr