

# 문제행동 청소년을 위한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과

현명선<sup>1)</sup> · 윤미경<sup>2)</sup> · 정선미<sup>3)</sup> · 손정아<sup>4)</sup> · 박은영<sup>5)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

청소년기는 아동과 성인의 중간시기로 두드러진 신체적 성장과 성적·생리적 변화를 거치는 과도기적 과정이며, 이 시기에 청소년들은 역할이 모호하고 정서적으로 불안정하여 심리사회적으로 적응하는데 어려움을 겪으며 다양한 스트레스를 경험한다(Kim, 2010). 뿐만 아니라 청소년들이 스트레스에 적절하게 대처하지 못하면 문제행동을 일으킬 가능성이 높아지게 된다(Ihm, Song, & Kim, 2012; Park, Hyun, Yu, & Byen, 2011). 즉, 성인에 비해 청소년은 스트레스 상황에 노출되었을 때 이를 효과적으로 조절하고 표현하는 능력이 미숙하여 공격적이고 폭력적인 행동, 비행행동 외에 불안, 우울, 위축행동, 신체증상 호소와 같은 다양한 문제행동 발생에 취약하다(Ihm et al., 2012).

청소년의 문제행동은 청소년기만의 문제가 아닌 성인기의 문제행동을 예측하는 요인이기 때문에(Kim, Lee, Kweon, Oh, & Kim, 2009) 특정 청소년집단의 문제로 인식하기보다는 일반 청소년의 문제로 인식하는 사회적 관심이 필요하다(Kim & Choi, 2014). 특히 우리나라 청소년들은 입시위주의 교육환경 속에서 심한 스트레스를 경험하며 발달단계상 아직 심리사회적으로 미성숙하기 때문에 우울, 자살사고와 같은 정서문제와

충동적이고 공격적인 문제행동을 나타낼 위험성이 크다(Park, 2013).

문제행동에 취약한 청소년은 대인관계 갈등을 경험하며, 불확실한 정체성, 자신의 진로와 장래에 대한 고민과 같은 스트레스로 인해 심리적 안녕감에 위협을 받는다(Kim, 2014). 심리적 안녕감에 위협을 받게 되면 불안이나 긴장 등을 경험하고 이는 문제행동으로 이어지게 된다(Park, 2013). 또한 청소년의 우울은 청소년의 흔한 심리문제 중 하나로 성인의 우울과는 달리 반사회적 행동, 약물남용과 같은 비행행동, 대인관계의 문제, 낮은 학업성취와 같은 문제행동으로 표출된다(Jeong & Son, 2014). 문제행동 청소년의 우울은 문제행동의 발생을 자극하며 정상적인 성장을 저해하는 등 부정적인 악순환을 초래한다(Yoo & Son, 2013). 이에 문제행동을 보이는 청소년의 심리적 안녕감과 우울에 대한 관심이 요구된다는 점이 강조되고 있다.

청소년의 자아존중감은 다양한 스트레스에 적응하는데 영향을 미치는 중요한 요인이며, 자기에 대한 스스로의 평가뿐 아니라 타인으로부터의 평가에 영향을 받아 형성되고 발달된다(Jeong & Son, 2014). 문제행동 청소년은 가족이나 교사 등 타인으로부터의 부정적인 평가를 받는 것에 익숙하기 때문에 이들의 자아존중감은 낮다(Choi & Park, 2011). 즉, 청소년기에 긍정적인 자아정체성이 형성되지 못하여 자아존중감이 저하되면 우울과 같은 부정적 정서에 취약하게 되고(Jeong &

**주요어 :** 청소년, 심리적 적응, 우울, 자아존중감, 프로그램 평가

- 1) 아주대학교 간호대학·간호과학연구소 교수
- 2) 경기도 정신건강증진센터 부센터장
- 3) 단국대학교 상담학과 박사과정생
- 4) 아주대학교 간호대학 박사과정생
- 5) 상지대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: eypark@sangji.ac.kr)

Received: October 5, 2016 Revised: January 19, 2017 Accepted: January 20, 2017

Son, 2014) 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치게 된다. 또한 청소년의 우울한 정서와 부정적인 심리적 안녕감은 일탈행위, 비행행동, 학교부적응 등의 문제행동(Choi & Park, 2011; Lee & Park, 2010)으로 이어질 수 있다. 이에 청소년의 문제행동 발생을 감소하거나 예방하기 위해 문제행동에 취약한 청소년이 심리적 안녕감과 긍정적인 정서를 유지하고 자신에 대한 긍정적인 가치관과 자아존중감을 형성하도록 하는 것이 중요하다.

지금까지 학교부적응을 포함한 문제행동 청소년들을 대상으로 한 중재 프로그램을 살펴보면 분노조절, 사회기술향상훈련, 인지행동치료 등으로 청소년의 심리사회적 어려움과 스트레스, 부적응 행동 등 부정적인 것에 초점을 두고 있다(Jeong & Son, 2014). 이에 반해 최근에는 청소년의 문제행동의 위험요인이나 부정적 측면에만 중점을 두는 것이 아니라 보호요인과 같은 긍정적 요소를 감안한 접근이 제시되고 있다(Yun, Park, Son, & Hyun, 2016).

긍정심리학에 기반을 둔 프로그램은 부정적 측면보다는 긍정적 측면을 강조하며 환경에 적응할 수 있도록 돕는 중재 프로그램이다(Jeong & Son, 2014). Seligman (2002)이 창시한 긍정심리학은 부정적인 요소나 문제에 초점을 두는 것이 아니라 개인에게 있는 최선의 가능성이나 긍정적인 요소 및 자원을 이끌어 내는 것에 초점을 둔다. 따라서 긍정심리학에 기반을 두어 개발된 프로그램은 인간의 긍정적인 특성 및 강점 등을 개발하며, 긍정적이고 성공적인 경험을 가짐으로써 문제 발생을 예방하거나 정신건강 향상을 목적으로 한다. 최근 청소년을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 프로그램을 적용한 연구를 보면 학교부적응 중학생을 대상으로 미술요법을 활용한 연구(Heo & Chun, 2013)와 긍정심리치료를 제공한 연구(Jeong & Son, 2014)가 있다. 초등학생을 대상으로는 긍정심리치료를 제공한 연구(Sung, Cheon, Lim, & Kim, 2012)와 강점에 초점을 둔 연구(Lee, Yu, & Cho, 2011)가 있다. 하지만 고등학생을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램의 효과에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 문제행동 고등학생을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램을 제공하여 부정적 측면보다는 문제행동 고등학생의 강점과 긍정 정서에 초점을 둔 행동적인 기법을 중점적으로 활용함으로써 심리적 안녕감, 우울 및 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 파악하고자 한다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 문제행동 청소년을 대상으로 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 개발하고 적용하여 문제행동

청소년의 심리적 안녕감, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과를 검증하는 것이다.

## 연구 가설

본 연구에서 개발한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과 검증을 위한 가설은 다음과 같다.

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

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램이 문제행동 고등학생의 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 사전-사후 유사실험설계이다.

### 연구 대상

본 연구의 표적 모집단은 경기도 소재 고등학교에 다니는 문제행동에 취약한 고등학생이다. 문제행동에 취약한 대상자 선정 근거는 Jung (2014)에 의해 재구성된 한국형 문제행동 척도(Korean Youth Self-report, K-YSR)를 이용하여 문제행동을 측정된 결과가 상위 15%에 해당되는 고등학생을 본 연구에서 문제행동 청소년으로 명명하였다. 본 연구의 대상자를 선정하기 위해 경기도에 소재하는 2개 고등학교 1학년 학생 전수인 707명에게 Jung (2014)의 문제행동척도를 사용하여 측정하였다. 이들 중 자발적으로 참여를 원하는 74명이 본 연구의 대상자였다. 각 학교에서 연구 참여를 원하는 학생에게 홀-짝수를 부여하여 짝수는 실험군, 홀수는 대조군으로 배정하였다. 그 결과 실험군은 40명, 대조군은 34명이었다. 실험군의 경우 사후 조사 시 2명이 탈락하여 최종대상자는 실험군 38명, 대조군 34명이었다. 본 대상자의 수를 G\*power 3.0 program을 이용하여 산출한 결과 학교 부적응 청소년을 대상으로 긍정심리 프로그램을 적용한 선행연구(Heo & Chun, 2013)에서 1.31로 매우 큰 효과크기를 보였으며, 양측 검정 독립표본 t-test에서 일반적으로 큰 효과크기인 .80, 유의수준 .05, 검정력 .80으로 했을 때 각 집단에 최소 26명이 필요한 것으로 설명된다. 따라서 본 연구에서의 대상자 수(34~38명)

는 충분하다고 본다.

## 연구 도구

### ● 문제행동

대상자 선정을 위해 Joung (2014)이 우리나라 청소년에게 주로 나타나는 내재화 문제행동과 외재화 문제행동에 해당되는 5개의 하위영역을 선택하여 재구성한 한국형 문제행동척도(K-YSR)를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 57개 문항, 3점 척도(0~2)로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 문제행동이 많음을 의미한다. 본 도구의 하위영역인 공격적인 행동, 비행 행동을 외재화 문제행동이라 하며, 불안/우울 행동, 위축행동, 신체증상 호소 등은 내재화 문제행동이라 한다. 점수의 범위는 0~114점이다. 본 도구의 신뢰도는 Chronbach's  $\alpha$ 값이 청소년을 대상으로 한 Joung (2014)의 연구에서는 .91이었으며, 본 연구에서도 .91이었다.

### ● 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff (1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 Kim, Kim과 Cha (2001)가 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 본 도구는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 요인으로 이루어져 있고, 6점 척도로 총 45개 문항이다. 부정문항은 역산하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Kim 등(2001)의 연구에서 Chronbach's  $\alpha$ 값이 .92였으며, 본 연구에서는 .92이었다.

### ● 우울

우울을 측정하기 위해 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D, Radloff, 1977)을 Cho와 Kim (1993)이 사용한 CES-D를 사용하였다. 본 도구는 지난 일주일 동안 생활하면서 경험했던 우울 증상을 알아보는 20문항으로 구성되어 있다. 긍정문항은 역산하며, 점수가 높을수록 우울감이 많은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Cho와 Kim (1993)의 연구에서 Chronbach's  $\alpha$ 값이 .92였으며, 본 연구에서는 .93이었다.

### ● 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1968)가 개발한 자아존중감 척도를 Jon (1974)이 번안한 것을 사용하였다. 본 도구는 총 10개 문항이며 이 중 부정문항은 역산하여 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Jon (1974)의 연구에서 Chronbach's  $\alpha$ 값이 .84였으며, 본 연구에서

는 .86이었다.

## 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램 개발과 구성

긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램은 긍정적 사고와 정서를 통해 일상생활에서 부딪히는 어려움을 극복하고 정신건강을 향상하는 것에 초점을 두고 있다. 본 프로그램은 Seligman (2002)이 제시한 긍정심리학과 긍정심리학 기반 프로그램을 적용한 선행연구(Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)를 참고로 하여 본 연구진이 개발하였다. 본 연구진은 청소년의 상담과 연구 등에 경험이 많은 교수와 전문가로 구성되어 있다. 개발된 프로그램은 청소년 환자에 대한 치료 경험이 많은 정신과 의사, 청소년 상담과 교육 경험이 풍부한 심리학자, 사회복지사와 정신전문간호사로부터 본 연구진이 개발한 프로그램의 주요 주제, 하부주제 및 프로그램 내용에 대한 자문을 받아 확정하였다. 본 프로그램은 총 8회기로 구성되며, 1회기는 50분이 소요되고 1주에 2회기씩 제공하였다. 프로그램은 총 4개 집단으로 운영하였으며, 한 집단의 대상자는 8~11명이었다. 2인의 정신전문요원이 각 집단 프로그램을 해당 학교에서 마련한 상담실에서 진행하였다.

본 프로그램은 도입·전개·마무리 단계로 진행되었다. 도입 단계에서는 지난 한 주 동안의 생활 나누기, 당일 주제와 활동 내용에 대한 소개가 있었으며, 전개 단계에서는 회기 별 주요 활동을 하였으며, 마무리 단계에서는 당일 활동에 대한 소감을 나누었다. 회기 별로 구체적인 내용을 보면 Table 1과 같다.

1회기에서는 진행자가 본 프로그램에 대한 소개와 함께 프로그램을 진행하면서 지켜야하는 규칙과 약속에 대해 설명하였다. 또한 진행자와 대상자들이 돌아가면서 자기소개를 하는 시간을 가졌다. 2회기에서는 감정표현 릴레이, 감정빙고 게임을 통해 자신이 느꼈던 감정을 표현해보도록 하였으며, 부정적 감정이 동반된 힘들었던 상황과 긍정적 감정이 동반된 즐거웠던 상황을 이야기하도록 하였다. 2회기부터는 활동을 수첩을 제공하여 각 회기 별로 소감을 기록한 후 발표하도록 하였다. 3회기는 ‘긍정적 감정을 신체로 느끼기’라는 주제로 풍선배구를 통해 긍정적 감정을 신체로 느껴보도록 하였다. 즉, 배구를 하는 동안 구호는 희망, 기대, 성취, 행복, 승리 등 긍정적 단어만을 사용하도록 하여 긍정적 단어를 지속적으로 말하고 신체적으로 느낄 수 있는 기회를 갖도록 하였다. 4회기는 ‘좌절상황에서 긍정적 대안 모색하기’로 일상생활에서 발생하는 좌절상황과 앞으로 삶에서 일어날 수 있는 부정적 상황 등을 생각해보도록 하였다. 그런 다음 부정적 감정을 극복할 수 있는 대안을 모색해보는 시간을 가졌다. 5회기에서는

<Table 1> Contents of the Mental Health Promotion Program based on Positive Psychology

Session	Major topics	Specific topics	Contents
1	Introduction	Orientation	- Introduction program - Self-introduction - Structuring program (rules, objectives etc)
2		Understanding my emotions	- Recognizing and expressing diverse emotions that one experiences in daily life
3	Touching positive emotions	Feeling my emotions with somatic sense	- Having a time to feel positive emotions with somatic sense - Developing methods to deal with negative emotions
4		Searching positive alternatives in frustrating situations	- Meeting diverse positive and negative emotions in daily life - Searching alternatives to get over negative emotions in frustrating situations
5		Searching positive powers in frustrating situations	- Developing powers that can overcome negative emotions in frustrating situations - Searching methods that can overcome negative emotions in frustrating situations
6	Appling positive emotions	Searching small successful experiences	- Searching successful experiences that could get over negative emotions in frustrating situations - Making success stories that get over negative emotions
7		Appling positive powers	- Presenting one's successful experience in one's life - Sharing positive feedback
8	Closing	Keeping and sending positive emotions	- Trying to expand one's successful experience in one's life - Sharing encouragement together to keep and expand positive strengths in daily life

좌절 상황에서 부정적 정서를 극복할 수 있는 힘을 키우고, 부정적 정서를 극복할 수 있는 방법을 모색해보는 시간을 가졌다. 이를 위해 팀을 나누어 좌절 상황 카드를 작성하도록 한 후 한 가지 상황을 선택하여 최상의 대안을 모색해보도록 하였다. 6회기는 ‘좌절을 극복한 나만의 작은 성공 경험 찾기’로 자신의 인생 곡선에서 최악의 순간 또는 최상의 순간 등을 회상하며 중요했던 시간을 중심으로 그려보도록 하였다. 또한 자신의 인생 곡선을 발표하는 시간을 가졌다. 곡선이 상승하는 시점에서 어떤 일이 있었는지 생각해보도록 하였다. 당시 사건과 생각, 감정을 토대로 자신만의 ‘작은 성공 이야기’를 만들어 원고에 작성해보도록 하였다. 7회기에서는 지난 회기에 작성한 내용을 발표하는 시간을 가졌으며, 발표한 대상자에게는 스티커를 주었다. 또한 구성원끼리 돌아가면서 지지해주고 칭찬하는 시간을 가졌다. 8회기는 ‘긍정적 정서 전달하기’로 구성원끼리 서로 친구에게 어울리는 긍정적 감정, 친구에게 칭찬해주고 싶은 점 등을 발표하는 시간을 가졌다. 마지막으로 스티커를 가장 많이 모은 구성원에게 시상하는 행사 후 본 프로그램에 대한 소감을 발표하고 마쳤다.

### 자료 수집 방법

본 연구수행을 위해 우선 학교장과 학급의 담임교사에게 본 연구의 목적과 절차 등에 관해 설명하여 연구수행의 허락과 협조를 구했다. 본 연구진 중 1인이 각 학급 학생들에게 본 연구의 목적과 절차 등에 대해 설명을 하였다. 본 연구대상이 고등학생이기 때문에 우선 학부모에게 연구의 목적과 절차 등에 대해 설명을 한 공지문을 가정으로 배부하여 부모로부터 대상자의 연구 참여에 대한 서면동의서를 받았다. 부모의 서면동의서를 받아 온 대상자에게 연구 참여에 대한 서면동의서를 받았다. 또한 연구 참여는 자발적으로 이루어지는 것이며, 연구 참여 기간 중에 대상자가 연구 참여를 원하지 않으면 언제든지 참여를 중단할 수 있고 이로 인한 어떠한 불이익이 없음을 설명하였다. 대상자의 모든 자료는 숫자화되며 익명으로 처리될 것이며, 연구 목적 외에는 사용되지 않을 것임을 설명하였다. 자료수집 기간은 2014년 10월부터 12월이었다. 실험군의 사전조사는 프로그램이 시작하는 날 실시하였으며 사후조사는 마지막 프로그램을 제공하는 날 프로그램 종료 후 실시하였다. 대조군의 사전조사는 11월에 실시하였으며, 4주 후에 사후조사를 실시하였다. 사후조사를 마친

<Table 2> Homogeneity Test of General Characteristics

(N=74)\*

Variables	Categories	Exp.(n=38) n(%)	Cont.(n=36) n(%)	$\chi^2$	$p$
Gender	Male	12(31.6)	16(44.4)	1.301	.254
	Female	26(68.4)	20(55.6)		
Religion	Have	15(39.5)	15(41.7)	0.037	.848
	Have not	23(60.5)	21(58.3)		
Living with parent	Living with parents	30(81.1)	30(83.3)	0.063	.801
	Living with father or mother	7(18.9)	6(16.7)		
Relation with parent	Good	27(71.1)	26(72.2)	0.042	.979
	Middle	7(18.4)	6(16.7)		
	Bad	4(10.5)	4(11.1)		
Relation with sibling	Good	24(64.9)	22(62.9)	0.409	.815
	Middle	12(32.4)	11(31.4)		
	Bad	1( 2.7)	2( 5.7)		
Father's job	Manufacturing, services, sales	22(59.5)	22(62.9)	0.167	.920
	Clerical, administrative	5(13.5)	5(14.3)		
	Professional	10(27.0)	8(22.8)		
Mother's job	Housewife	9(24.3)	4(11.1)	2.178	.337
	Manufacturing, services, sales	20(54.1)	23(63.9)		
	Clerical, administrative, Professional	8(21.6)	9(25.0)		
Father's education level	≤ High school	26(68.4)	17(50.0)	2.531	.112
	≥ College	12(31.6)	17(50.0)		
Mother's education level	≤ High school	28(77.8)	21(60.0)	2.623	.105
	≥ College	8(22.2)	14(40.0)		
Economic status	High	9(23.7)	10(28.6)	0.597	.742
	Middle	25(65.8)	20(57.1)		
	Low	4(10.5)	5(14.3)		

\*Missing cases are excluded; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

후 대조군에게 스트레스 및 분노조절에 관한 정신건강 교육을 50분 동안 제공하였다.

실험군에게 제공한 프로그램은 총 8회기로 한 회기 당 50분으로 운영하였고 1주일에 2회기 제공되었다. 총 4개의 집단으로 프로그램이 제공되기 때문에 각 프로그램 내용의 동질성을 유지하기 위해 프로그램을 제공하는 전문가들의 사전모임을 통해 프로그램에 관해 본 연구책임자가 교육을 제공하였으며, 각 회기 별로 매뉴얼을 개발하여 동일한 내용의 프로그램을 제공하였고 프로그램을 마친 후에는 프로그램을 제공한 전문가들의 사후평가모임을 가졌다.

### 자료 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 프로그램의 효과 분석을 위해 G\*Power 3.13 프로그램을 통해 산출된 표본 수를 충족하였으며, 종속변인의 정규분포 여부를 Kolmogorov-Smirnov test를 통해 확인한 결과 정규분포를 하는 것으로 나타나 모수통계 방법을 사용하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증은  $X^2$ -test 혹은 independent t-test를 이용하였으며, 종속변인의 동질성 검증은 independent t-test를 이용하여 분석하였다.
- 본 프로그램의 효과를 확인하기 위해서는 independent t-test 혹은 ANCOVA를 이용하여 분석하였다.

## 연구 결과

### 대상자의 동질성 검증

#### ● 일반적 특성에 대한 동질성 검증

대상자의 일반적 특성을 검증한 결과, 대상자의 성별, 종교, 부모와의 동거 여부, 부모와의 관계, 형제와의 관계, 부모 직업, 부모 교육수준, 경제수준에 있어서 실험군과 대조군에 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

#### ● 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변인 사전 동질성을 검증한 결과, 심리적 안녕감이 실험군은 166.82점, 대조군이 155.86점이었으

<Table 3> Homogeneity Test of Outcome Variables at Baseline

(N=74)

Variables	Exp. (n=38) Mean±SD	Cont. (n=36) Mean±SD	t	p
Psychological well-being	166.82±23.07	155.86±27.38	1.87	.066
Depression	15.39±9.77	19.67±12.48	-1.64	.104
Self-esteem	17.87±4.67	15.28±5.41	2.21	.030

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

<Table 4> Changes of Outcome Variables between the Experimental Group and Control Group

(N=74)

Variables	Groups	Pretest Mean±SD	Posttest Mean±SD	Difference Mean±SD	t	p
Psychological well-being	Experimental group (n=38)	166.82±23.07	180.55±22.21	13.74±17.01	3.45	.001
	Control group (n=36)	155.86±27.38	157.64±31.80	1.78±12.55		
Depression	Experimental group (n=38)	15.39±9.77	11.87±8.40	-3.53±7.16	-2.80	.007
	Control group (n=36)	19.67±12.48	21.00±11.75	1.33±7.76		
Self-esteem	Experimental group (n=38)	17.87±4.67	19.61±4.59	1.74±3.17	5.45*	.022*
	Control group (n=36)	15.28±5.41	15.69±5.73	0.42±3.71		

\* ANCOVA (the self-esteem scores at pretest as the covariate variable)

며, 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질하였다( $t=1.87, p=.066$ ). 우울은 실험군이 15.39점, 대조군이 19.67점이었으며 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질하였다( $t=-1.64, p=.104$ ). 한편 자아존중감은 실험군이 17.87점, 대조군은 15.28점이었으며 실험군이 유의하게 높은 것으로 나타나 동질하지 않았다( $t=2.21, p=.030$ )(Table 3).

### 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과에 대한 가설 검증

긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램이 심리적 안녕감, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과를 분석한 결과는 Table 4와 같다. 심리적 안녕감은 실험군이 사전 166.82±23.07점에서 프로그램 후 180.55±22.21점으로 향상하였다. 반면에 대조군은 사전 155.86±27.38점에서 사후조사 시 157.64±31.80점이었다. 사전과 사후의 변화 값에 대해 실험군과 대조군의 차이를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=3.45, p=.001$ ). 따라서 제 1 가설 ‘긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 심리적 안녕감이 증가할 것이다’는 지지되었다.

우울은 실험군이 사전 15.39±9.77점에서 프로그램 후 11.87±8.40점으로 감소하였다. 반면에 대조군은 사전 19.67±12.48점에서 사후조사 시 21.00±11.75점이었다. 사전과 사후의 변화 값에 대해 실험군과 대조군의 차이를 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.80, p=.007$ ). 따라서 제 2 가설 ‘긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 우울이 낮아질 것이다’는 지지되었다.

자아존중감은 실험군이 사전 17.87±4.67점에서 프로그램 후 19.61±4.59점으로 향상되었다. 반면에 대조군은 사전 15.28±5.41점에서 사후조사 시 15.69±5.73점이었다. 두 군의 사전 값을 공변량으로 해서 ANCOVA를 이용하여 분석하였을 때 실험군과 대조군의 사후 값이 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=5.45, p=.022$ ). 따라서 제 3 가설 ‘긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 받은 실험군은 대조군보다 자아존중감이 증가할 것이다’는 지지되었다.

## 논 의

본 연구는 문제행동 고등학생을 대상으로 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 제공하고 심리적 안녕감, 우울, 자아존중감에 미치는 효과를 분석하였다. 주요 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

본 연구에서 긍정심리학 기반 정신건강 프로그램을 받은 실험군이 대조군에 비해 심리적 안녕감이 향상하여 본 프로그램이 심리적 안녕감 향상에 효과가 있었다. 이 결과는 동일한 도구를 사용하여 가출청소년에게 긍정심리학에 기반을 둔 프로그램을 제공한 연구(Kwon, 2015)와 다른 도구를 사용하여 프로그램 효과를 검증한 연구(Lee et al., 2011)에서도 심리적 안녕감이 유의하게 향상된 결과와 일치한다. 본 대상자들은 문제행동 정도가 높은 학생이기 때문에 부정적 실패 경험이나 다른 사람으로부터 부정적 피드백의 경험이 많을 것으로 생각된다. 긍정심리학은 부정적이고 비극적인 것로부터 벗어나 긍정적이고 희망적인 것에 초점을 두도록 함으로써 자신의 삶에 대한 기대를 바꾸는데 초점을 둔다(Seligman et

al., 2006). 본 프로그램에서 대상자에게 있는 부정적 측면에 초점을 두는 것이 아니라 긍정적 감정이 동반된 즐거웠던 상황 이야기, 신체적 활동을 하면서 긍정적 단어 사용, 성공경험 발표 등 긍정적인 것에 초점을 두면서 자신의 강점을 찾아보고 발표하는 동안 다른 사람으로부터 관심과 칭찬을 받는 경험이 심리적 안녕감을 향상시켰을 것으로 생각된다(Lee et al., 2011; Seligman et al., 2005). 또한 본 프로그램은 집단으로 진행되기 때문에 프로그램 진행 동안 동료들의 피드백과 지지를 통한 건강한 상호작용 경험은 청소년 시기에 중요한 욕구가 충족되어 심리적 안녕감에 기여한 것으로 생각된다(Anuradha, Yagik, & Sharma, 2012; Heo & Chun, 2013).

본 연구결과 본 프로그램을 받은 실험군은 대조군에 비해 우울이 유의하게 감소하였다. 사전-사후 변화에서 실험군은 우울점수가 유의하게 감소(-3.53±7.16)한 반면 대조군은 오히려 증가(1.33±7.76)하였다. 이 결과는 동일한 우울 척도를 사용하여 학교부적응 청소년(Jeong & Son, 2014)과 청소년 및 성인(Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2015)에게 긍정심리치료를 제공하여 우울이 감소되었다는 연구결과와 일치한다. 이는 긍정적 경험이나 정서에 초점을 둔 본 프로그램을 통해 변할 수 없는 주변의 환경이나 상황에 대한 부정적 인식 대신 자신의 강점을 찾아 사고를 변화시켜 궁극적으로 삶의 의미를 재해석하고 긍정적 정서를 강화하여 우울을 감소시킨 것으로 보인다(Jeong & Son, 2014). 또한 부정적 감정을 극복할 수 있는 대안을 모색하고 부정적 정서를 극복할 수 있는 힘을 키우는 등의 활동이 대상자의 우울감정을 감소시키는데 기여한 것으로 사료된다.

본 연구에서 본 프로그램으로 인해 자아존중감 역시 향상되는 효과를 나타냈다. 이는 동일한 도구를 사용하여 학교 부적응 청소년을 대상으로 긍정심리학 기반 프로그램을 제공한 연구(Jeong & Son, 2014)와 동일한 도구는 아니지만 우울성향이 있는 초등학교생을 대상으로 긍정심리치료 프로그램을 제공한 연구(Sung et al., 2012)에서도 자아존중감이 향상된 것과 일치한다. 이러한 연구결과는 청소년에게 긍정적 정서와 강점을 인식하게 하고 격려함으로써 자신에 대한 긍정적 가치인식이 확장하여 높은 자아존중감으로 이어진다고 할 수 있겠다(Jeong & Son, 2014; Sung et al., 2012). Seligman 등(2006)에 의하면 사람은 부정적 면에 초점을 두고 기억하며 최악의 상황을 예상하는 쪽으로 치우쳐 있다고 지적한 바 있다. 하지만 긍정심리학 기반 접근을 통해 부정적 면에 치우친 기억이나 기대 등을 좀 더 긍정적인 쪽으로 바꾸도록 하는 것이다. 이에 본 프로그램에서 ‘작은 성공 이야기’를 작성하도록 하여 긍정적 면을 기억하도록 하여 자신의 성공이야기를 발표하는 시간을 가지며, 구성원까지 칭찬과 지지를 주고받은 시간은 대상자의 자아존중감 향상에 기여했을 것으로 사료된다. 낮은

자아존중감은 학교생활의 부적응, 문제해결능력 감소, 일탈행동과 같은 문제행동과 높은 관련성이 보고되고 있기 때문에(Lee & Park, 2010) 문제행동 청소년을 위한 중재프로그램 계획 시 문제행동을 감소시키는 보호요인 중 하나인 자아존중감 향상은 매우 중요하다고 하겠다(Jeong & Son, 2014). 따라서 문제행동 청소년을 위한 중재프로그램을 개발할 때 증상 감소나 문제 해결에 초점을 두기보다는 최상의 기능상태에 도달하도록 개인의 강점과 긍정적 정서를 찾도록 돕는 다양한 기법들을 활용하는 것이 우울증상 감소 뿐 아니라 심리적 안녕감과 자아존중감 향상에 기여할 수 있겠다.

본 연구결과는 문제행동 고등학생을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램의 효과를 규명할 수 있었다. 문제행동과 증상 등의 부정적 측면을 강조하는 전통적인 심리치료 대신 개인이 가지고 있는 긍정적 정서, 경험 및 강점을 탐색하는 대안적 방법인 긍정심리학에 기반을 둔 프로그램을 통해 긍정적 치료효과를 확인할 수 있었다. 또한 본 프로그램은 긍정적인 자원이나 감정을 강조하는 것 뿐 아니라 성공적인 경험을 확인하여 그 경험 속에서 자신의 긍정적 자원을 발견하고 확장시키는 것에 초점을 둔 것이 특성이라고 하겠다.

반면에 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 경기도 소재 2개 고등학교 1학년 재학생을 대상으로 편의표출 하였기 때문에 국내 문제행동 청소년 전체로 일반화하는데 신중을 기할 것이 요구된다. 둘째, 연령이 심리적 안녕감이나 우울에 영향을 미칠 수 있는 변수로 보고된바 있어(Park, 2015) 문제행동 청소년의 연령과 거주지역 등을 다양화한 표본을 대상으로 본 프로그램의 효과를 검증하는 추후 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구는 프로그램 직후 사후조사 외에 추후검사를 제시하지 못하였으므로 본 연구결과의 지속성을 측정하는데 어려움이 있다. 프로그램 적용기간이 4주간으로 비교적 짧은 시간이었고 추후검사를 실시하지 않은 단점을 보완하기 위하여 향후 프로그램 효과에 대한 지속성을 파악하는 연구가 진행되어야 할 것이다. 마지막으로 본 연구는 문제행동 고등학생을 대상으로 하였기 때문에 추후 연구는 일반 청소년을 대상으로 한 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램을 적용하고 그 효과를 확인하는 연구가 필요하다.

## 결론 및 제언

본 연구결과는 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램이 문제행동 고등학생의 우울증상을 감소시키고 심리적 안녕감과 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다. 따라서 문제행동 청소년을 위한 프로그램 개발 시 문제행동이나 증상 등 부정적 측면에 중점을 두는 대신 개인이 가진 강점, 긍

정적 정서와 경험을 탐색하도록 돕는 것이 우울과 같은 부정적 정서 뿐 아니라 청소년의 심리적 안녕감과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳐 궁극적으로 문제행동을 감소시킬 수 있는 보호요인으로 작용할 수 있는 가능성을 확인시켜 주었다. 이에 추후 연구에서는 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위해 프로그램을 마친 후 3개월이나 6개월 시점에서 추후검사를 포함하는 연구가 수행될 것을 제안한다. 또한 문제행동이 있는 청소년 뿐 아니라 일반 고등학생의 정신건강을 향상하기 위한 연구를 제안한다.

## References

- Anuradha, L. R., Yagik, & Sharma, V. (2012). Improving positive mental wellbeing among adolescent: Current need. *Delhi Psychiatry Journal*, 15(1), 22-27.
- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 32(3), 381-399.
- Choi, J. W., & Park, Y. S. (2011). The school maladaptation students' characteristics of MMPI-A and school adjustment level. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(9), 265-284.
- Heo, J. S., & Chun, S. Y. (2013). Effects of positive psychology-based group art therapy on self resilience and school life adjustment of school-maladjusted adolescents. *Korean Journal of Art Therapy*, 20(1), 187-213.
- Ihm, M. O., Song, M. K., & Kim, C. S. (2012). A mediating model of social support between anger and psychological maladaptation of adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(4), 247-270.
- Jeong, J. H., & Son, C. N. (2014). Effects of positive psychotherapy on depression, self-esteem, and optimism of adolescents with school maladjustments. *The Korean Journal of Health Psychology*, 19(1), 99-117.
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Journal of Yonsei*, 11(1), 107-130.
- Joung, D. H. (2014). *The effects of early maladaptive schemas and problem-solving ability on adolescents' problem behaviors*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Kim, C. S. (2010). Effects of anxiety sensitivity on affect appraisal and noxious stimulus threshold in healthy adolescents. *The Korean Journal of Health Psychology*, 15(4), 711-723.
- Kim, J. U., & Choi, M. S. (2014). Analysis of the structural relationship among family strength, social support, ego-resilience, hope, peer relational skills and problem behavior of adolescents. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 22(1), 201-226.
- Kim, M. S., Kim, H. W., & Cha, K. H. (2001). Analysis on the construct of psychological well-being of Korean male and female adults. *The Korean Journal of Social Personality Psychology*, 15(2), 19-39.
- Kim, N. M. (2014). Effects of a positive psychological intervention program on psychological well-being, resilience, and depression in Korean college students. *Korean Journal of Counseling*, 15(1), 241-258.
- Kim, S. J., Lee, C. S., Kweon, Y. R., Oh, M. R., & Kim, B. Y. (2009). Test of validity and reliability of the adolescent mental problem questionnaire for Korean high school students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(5), 700-708.
- Kwon, R. H. (2015). The effect of positive psychotherapy program for the empowerment on depression, optimism, and psychological well-being of the runaway adolescents. *Korean Juvenile Protection Review*, 28, 33-63.
- Lee, E. G., & Park, S. Y. (2010). The effects of parents' psychological control, depressive dispositions, and depression on the self esteem of adolescents. *The Korean Journal of Child Studies*, 31(6), 87-106.
- Lee, H. J., Yu, H. K., & Cho, Y. S. (2011). The development of strengths-based group counseling program to improve subjective well-being of students in elementary school. *Korean Journal of Counseling*, 12(2), 467-488.
- Park, J. I. (2015). A meta-analysis on the effect of positive psychology group program. *The journal of the Korea Contents Association*, 15(10), 205-213.
- Park, Y. H., Hyun, H. J., Yu, S. J., & Byen, D. H. (2011). Factors related problem behaviors in high school girls. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 22(3), 315-324.
- Park, Y. S. (2013). Effect of self-leadership program on the psychological well-being of high school students. *Korean Journal of Youth Studies*, 20(1), 1-24.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strength-based positive psychology intervention: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention.

- Frontiers in Psychology*, 6, 1-14. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.25.0456>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rosenberg, M. (1968). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. G., Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self, Vol.3* (pp. 107-136). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sung, M. H., Cheon, S. M., Lim, O. K., & Kim, E. G. (2012). The effects of a positive psychotherapy program on depression, self-esteem, and school adjustment of depressive elementary school students. *The Korean Journal of East West Mind Science*, 15(1), 43-58.
- Yoo, E. Y., & Son, C. N. (2013). The effects of positive psychotherapy program on happiness, optimism, hopelessness, and depression of depression-prone adolescent. *The Korean Journal of Health Psychology*, 18(4), 669-685.
- Yun, M. K., Park, E. Y., Son, J. A., & Hyun, M. S. (2016). Influencing factors on externalized and internalized problem behaviors among adolescents: Focused on first grade high school students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 22(2), 152-162.

# Effects of the Mental Health Promotion Program based on Positive Psychology for Adolescents with Problem Behavior

Hyun, Myung Sun<sup>1)</sup> · Yun, Mi-kyung<sup>2)</sup> · Jung, Sun-mi<sup>3)</sup> · Son, Jung-A<sup>4)</sup> · Park, Eunyoung<sup>5)</sup>

1) Professor, College of Nursing-Institute of Nursing Science, Ajou University

2) Vice Director, Kyunggi Mental Health Center

3) Doctoral Student, Department of Counseling, Dankook University

4) Doctoral Student, College of Nursing, Ajou University

5) Assistant Professor, Department of Nursing Science, Sangji University

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the effects of the mental health promotion program based on Positive Psychology for adolescents with problem behavior. **Methods:** The study used a nonequivalent control group pretest-posttest design. Eligible participants were first grade students in two high schools in K Province. The inclusion criteria for the study were those with scores in the upper 15% on the Korean Youth Self-Report. A total of 74 participants were assigned to an 8-session program (n=38) or to a control (n=36) group. The outcome variables were psychological well-being, depression, and self-esteem. **Results:** There were no statistically significant differences in demographic variables or outcome variables, except self-esteem, between the two groups at the baseline. The experimental group had higher mean scores on psychological well-being and self-esteem and a lower mean score on depression. There were significant differences in psychological well-being ( $t=3.45$ ,  $p=.001$ ), self-esteem ( $F=5.45$ ,  $p=.022$ ), and depression ( $t=-2.80$ ,  $p=.007$ ) between the two groups. **Conclusion:** The mental health promotion program based on Positive Psychology was effective in decreasing depression as well as improving psychological well-being and self-esteem for adolescents with problem behavior. This study contributes to suggesting a framework for promoting mental health for high school students with problem behavior.

**Key words :** Adolescent, Psychological adaptation, Depression, Self concept, Program evaluation

• Address reprint requests to : Park, Eunyoung

Department of Nursing Science, Sangji University

83, Sangjidae-gil, Wonju-si, Gangwon-do, 26339, Korea

Tel: 82-33-738-7626 Fax: 82-33-738-7620 E-mail: eypark@sangji.ac.kr