

# 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 삶의 만족과 정서인식 명확성에 미치는 효과

정하곤  
신라대학교 융합예술학과

## Effect on the Life Satisfaction and Emotional Clarity For Adult Women by Laughter Therapy Program

Ha-Gon Jung  
Dept. of Fusion Arts, Silla University

요 약 본 연구에서는 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 삶의 만족과 정서인식 명확성에 미치는 효과가 어떠한지를 검증하고자 하였다. 연구대상은 B광역시에 소재한 성인 여성이며 실험 참여에 동의한 여성 90명을 선발하여 무작위로 통제집단 45명, 실험집단 45명으로 배치하였다. 실험집단에서는 주 1회 50분씩 15주간 총 15회기에 걸쳐 웃음치료 프로그램을 실시하였고, 통제집단에서는 같은 기간 동안 어떠한 프로그램도 실시하지 않았다. 웃음치료 프로그램 효과성 검증을 위해 SPSS 23 프로그램을 이용하였고, 독립표본 t-검증과 공분산분석(Analysis of Covariance)을 사용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 삶의 만족을 통계적으로 유의미하게 높이는 것으로 나타났다. 둘째, 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 정서인식 명확성을 통계적으로 유의미하게 높이는 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구과제에 대해 논의하였다.

주제어 : 웃음치료, 성인 여성, 삶의 만족, 정서, 정서인식 명확성

**Abstract** The purpose of this study was to examine the effect of the laughter treatment program on the satisfaction of life and emotional perception clarity of adult women. The subjects were 90 adult women in P metropolitan city who agreed to participate in the experiment and randomly placed 45 women in the control group and 45 women in the experimental group. In the experimental group, the laughter treatment program was conducted for fifteen weeks for a total of fifty minutes a week. t-test and covariance analysis were used to verify the effectiveness of the laughter treatment program. The results of the study are as follows. First, it was found that the laughter treatment program significantly improves the satisfaction of life of adult women. Second, the laughter treatment program significantly increased the emotional perception of adult women. Finally, the implications and limitations of this study and future research topics were discussed.

**Key Words** : Laughter Therapy, Adult Women, Life Satisfaction, Emotion, Emotion Clarity

Received 10 July 2017, Revised 21 August 2017  
Accepted 20 September 2017, Published 28 September 2017  
Corresponding Author: Ha-Gon Jung  
(Dept. of Fusion Arts, Silla University)  
Email: hagoni02@hanmail.net

ISSN: 1738-1916

© 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

불과 60년대 말까지만 하더라도 한국 사람들의 삶 자체는 하루 세끼를 어떻게 하면 잘 먹고 넘길 수 있을지를 고민하는 경우가 대부분이었다고 해도 과언이 아니다. 하지만 우리는 겨우 십여 년 만에 의식주를 해결하고 반세기 만에 세계 230여개 국가 중 경제 순위로 5% 안에 들어가는 기적을 이뤘다[1]. 이를 세계의 경제학자들은 ‘한강의 기적’이라고 극찬하였다. 그러나 물질적 풍요는 핵가족화를 가속시켰으며 물질만능주의와 이기주의 문화를 들여왔다[2]. 그리고 인간이 만든 기계와 매우 밀착하여 기계와 소통하며 생활하도록 이끌었다. 바쁜 현대 사회는 밤늦게 귀가하는 남편과 오로지 자신의 일 밖에 모르는 자녀를 양산하게 하였다. 또한 최근에는 컴퓨터와 스마트폰을 통해 소통하는 시간이 크게 늘어 직접 얼굴을 마주보고 정을 나누는 대화가 부족해졌다. 문명의 발전은 인간의 삶을 편리하게 만들었으나 내적 공허감을 초래하게 한 것이다. 이러한 차가운 현실에서 우리는 무엇보다 성인 여성에게 관심을 쏟을 필요가 있다. 여성은 남성에 비해 정서가 풍부하고 예민한 것으로 알려져 있는데[3] 서로 간의 정서적 관계가 멀어짐에 따라 여성은 남성에 비해 더욱 큰 소외감을 경험하게 되는 상황에 노출되었다. 또한 성인 여성은 생애주기 과정에서 직업, 결혼, 임신, 출산, 육아, 폐경과 같은 많은 위기와 변화를 거치면서 남성과는 다른 신체적, 정신적 문제가 발생되어 삶의 질을 위협받는 상황에까지 이르게 되었다[4].

한편 한국의 현대 사회는 상대방의 감정 표현을 받아들이기 어렵게 하며 암묵적으로 부정적인 정서의 표현을 달가워하지 않고 있다. 따라서 오랜 시간 정서표현을 거의 하지 않는 사람은 결국 스스로가 어떠한 정서를 느끼고 있는지도 알기 어렵게 되었다[5]. 따라서 자신이 경험하고 있는 정서를 알아채는 일은 중요한 문제로 부각될 수 있는데, 별 다른 노력없이 정서를 쉽게 인식하도록 도움을 받을 수 있는 수단으로 웃음이 꼽히고 있다[6].

웃음이란 인간의 마음속에 잠재된 기쁨을 얼굴에 표현하는 모양과 소리를 뜻한다[7]. 또한 신체의 생리적 현상이기도 하고 기쁨을 표현한다는 의미이기도 하다[8]. 아리스토텔레스(Aristoteles)는 인간만이 다양한 웃음을 표현할 줄 아는 존재라고 하였다. 웃을 수 있는 동물들도 간혹있지만 사람이 웃는 방식과는 근본적으로 차이가 있

다[7]. 즉, 이 지구상에서 웃을 수 있는 동물은 인간밖에 없으며 웃음은 인간이 보유한 최고의 본성이라고 할 수 있는 것이다.

웃음은 인간에게 여러 이점을 가져다주고 있다. 웃음은 체내에 엔돌핀을 증가시켜 건강과 젊음을 유지시키고 근육의 긴장을 이완시켜 편안함을 느끼게 한다[9]. 또한 웃을 때 사용되는 근육들이 활동함으로써 웃고 난 후에는 긴장된 근육이 이완되어 편안함을 느끼고 소화 기능이 왕성해지는 신체적 효과도 누릴 수 있다[10]. 웃음으로 인해 증가된 엔돌핀은 모르핀보다 더욱 탁월하게 통증을 진정시키며 신경 활동을 제재해 근심을 털어내어 삶의 만족감을 느끼게 한다[11].

이러한 웃음을 활용하여 치료에 접목시킨 개념으로 웃음치료가 있다. 웃음치료는 즐거운 행동을 신체로 표현함으로써 신체와 정신, 사회적 관계를 건강하게 하고 신체적, 감정적, 인지적, 영적 기능을 유지 및 회복하여 바람직하고 만족스러운 삶을 영위하도록 돕는 치료이다[12].

여기서 만족스러운 삶에 대한 개념을 살펴보면 다음과 같다. 만족스러운 삶이란 단어 그대로 삶의 만족을 뜻하는데 삶의 만족이란 개인이 자신의 삶에서 경험하는 주관적인 행복감으로서 개인이 지각한 행복을 의미한다[13]. 또한 삶의 만족은 장기간 삶에 귀속되는 것으로 현재의 전반적인 상태나 목표를 향한 진행 과정의 평가를 뜻하며 개인이 판단한 기준에서 자기 자신의 삶의 내용을 평가하는 판단 과정으로도 풀이된다[14]. 삶의 만족은 자기 자신을 기준으로 현재 자신의 상태, 자신이 속한 집단, 사회의 전체적인 상황을 인정한 기준을 바탕으로 하여 주관적으로 ‘좋다’고 평가하는 상태이고 타인이 판단하는 객관적인 행복감과 다른 개념인 것이다[15].

삶의 만족은 현재까지 웃음을 비롯한 다양한 변인들과 활발히 연구되고 있는 변인 중 하나이다[16]. 노인을 대상으로 웃음치료를 실시한 김영선[17]의 연구에서는 웃음이 죽음에 대한 불안을 낮추고 자아존중감과 삶의 만족을 높일 수 있음이 밝혀졌다. 고연재[18]의 연구에서는 웃음치료가 골관절염 노인의 통증을 감소시키고 삶의 질을 향상시킨 것으로 확인되었다. 마찬가지로 노인을 대상으로 한 장미영[19]의 연구에서는 웃음치료가 노인의 우울을 낮출 수 있는 것으로 나타났다. 주부들을 대상으로 한 권영복[20]의 연구에서는 웃음치료를 실시한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 신체적·심리적 기능이 향

상되고 삶의 만족을 높게 지각한 것으로 나타났다. 이상의 선행연구에서 알 수 있듯 웃음은 삶의 만족과 작지 않은 관련성이 있음을 알 수 있다.

한편, 본 연구에서 여성의 삶의 만족과 더불어 주목하고자 하는 개념으로 정서인식 명확성을 제시하고자 한다. 정서란 반응의 일시적 혼란 상태나 흥분된 상태를 기술하기 위한 심리학적인 용어이며[21] 정서인식이란 정서를 선명하게 인지하고 지각하는 것으로 언어증추를 통해 현재 일어나고 있는 정서증추의 반응을 확인하며 정서의 상태를 파악하는 심리적 과정으로 정의되고[22], 정서인식 명확성이란 자신과 상대방의 구체적인 정서 상태를 명확하게 인식하고 설명하는 능력으로서 정서를 이해하고 받아들이는 정도를 의미한다[23]. Swinkels와 Giuliano[24]에 따르면, 정서인식은 자신의 기분을 늘 관찰하고 주의를 기울이는 정서주의 과정과 경험하는 기분을 명확하게 정리하는 정서 명명 과정으로 이루어진다. 정서주의 과정이 매우 강하면 불안해 질 수 있으며 우울증으로 이어질 수 있고, 정서 명명 과정은 외향성과 높은 자아존중감과 관련되어 있는데 부정적인 정서를 경험할 때 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다[24].

웃음과 정서는 높은 관련성이 있는데도 불구하고[25] 웃음이 정서인식에 미치는 영향을 탐색한 연구는 현재까지 찾기 어려운 실정이다. 그러나 지속적인 웃음으로 유발된 긍정적인 정서는 정서인식을 명확히 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 정서표현이 절제된 현대 사회에서는 강도가 강한 정서를 경험하더라도 표현을 억제하는 경우가 빈번한데, 이렇게 정서표현을 하지 않는 상황을 자주 겪게 되며 자신의 정서를 인식하는 것에서부터 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 즐거움이라는 선명한 정서를 불러일으키는 경험을 자주 하게 되어 자연스럽게 자신의 감정을 표현할 수 있게 되면 스스로의 정서를 인식하는데 도움을 줄 수 있을 것이며, 특히 여성이 남성에 비해 정서적으로 민감하므로[5] 여성에게 더욱 큰 효과가 있을 수 있음을 예상할 수 있다.

이에 본 연구에서는 웃음치료 프로그램을 실시하여 웃음이 성인 여성의 삶의 만족을 증진시키고 정서를 명확히 인식하는데 도움을 제공할 수 있음을 밝히는데 그 목적을 두었으며 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1 : 웃음치료 프로그램에 참여한 실험집단은 통제 집단에 비해 삶의 만족이 유의미하게 높을 것

이다

가설2 : 웃음치료 프로그램에 참여한 실험집단은 통제 집단에 비해 정서인식 명확성이 높을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 실험절차

B광역시에 소재한 D대학교와 H심리상담소에서 대상자 모집공고를 통해 모집된 성인 여성 90명을 연구대상으로 선정하였다. 실험설계는 실험집단과 통제집단의 사전-사후 비교법을 적용하는 통제집단 사전-사후 설계(Pretest-Posttest Control Group Design) 방법을 적용하였다. 대상자들을 무작위 배정하여 통제집단 45명, 실험집단 45명으로 그룹을 나눈 후, 실험집단에서는 매주 1시간 씩 15주간 웃음치료 프로그램을 실시하였고 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 연구대상의 연령 분포는 <Table 1>에 제시하였다.

<Table 1> Summary of research subjects

	Twenties	Thirties	Forties	More than Fifties	Total
Experimental group	20(44.4)	10(22.2)	10(22.2)	5(11.1)	45(100)
Control group	16(35.6)	14(31.1)	11(24.4)	4(8.9)	45(100)
Total	36(40.0)	24(26.7)	21(23.3)	9(10.0)	90(100)

Participants are presented as number(%)

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 삶의 만족

삶의 만족을 측정하기 위하여 노유자[14]가 개발하고 백승남[26]이 수정 및 보완한 삶의 만족 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 삶의 만족의 조작적 정의는 자기 자신을 기준으로 자신의 상태, 자신이 속한 집단 및 사회의 전체적인 상황에서 주관적으로 좋다고 평가하는 상태이다. 이 척도는 단일요인이며 38문항, Likert 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 문항 내용은 ‘당신은 요즘 남들만큼 가치 있는 사람이라고 느끼십니까?’, ‘당신은 요즘 의욕적인 생활을 합니까?’ 등이 있다. 점수 범위는 38점~190점이고, 총점이 높

을수록 삶의 만족 수준이 높음을 의미한다. 백승남[26]의 연구에서 문항내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났고 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

### 2.2.1 정서인식 명확성

정서인식 명확성을 측정하기 위하여 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai[22]가 개발하고 이수정과 이훈구[27]가 번안한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)의 하위 요인 중 정서인식 명확성에 해당하는 문항을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 정서인식 명확성의 조작적 정의는 자신과 상대방의 구체적인 정서 상태를 명확하게 인식하고 설명하는 능력이다. 총 11문항이며 Likert 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 문항 내용은 '나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다', '나는 쉽게 감정을 느낀다' 등이 있다. 점수 범위는 11점~55점이고, 총점이 높을수록 정서를 명확하게 인식함을 의미한다. 본 척도를 사용한 진효정과 김정규[28]의 연구에서 문항내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83으로 나타났고, 본 연구에서는 .72로 나타났다.

### 2.3 웃음치료 프로그램의 구성

본 연구에서 시행한 웃음치료 프로그램은 이임선[10]이 개발한 웃음치료 프로그램을 수정 및 보완하여 1회기 당 60분, 15회기로 재구성하였다. 프로그램의 내용은 고스톱 웃음치료놀이, 노래 웃음치료놀이, 정서날말 웃음치료놀이 등의 주제로 구성되어 있다. 재구성한 프로그램을 두 명의 심리치료 전문가에게 검토 받았으며, 본 연구자가 직접 프로그램을 실시하였다.

### 2.4 자료분석

SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 데이터를 분석하였고 구체적인 방법은 다음과 같다. 첫째, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위하여 문항내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다. 둘째, 측정변인이 정규분포 가정을 충족하는지를 확인하기 위하여 왜도와 첨도값을 산출하였다. 셋째, 독립표본 t-검증을 사용하여 측정변인의 사전 동질성 검증과 사전-사후 평균차이를 분석하였다. 넷째, 사전 동질성 검증에서 동질하지 않은 변인으로 확인된 삶의 만족은 공변량분석(ANCOVA)을 적용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 정규분포 가정 검증

사전 동질성 검증에 앞서 본 연구 변인인 삶의 만족과 정서인식 명확성이 정규분포를 이루는지를 확인하였다. <Table 2>에 제시하였듯 왜도의 범위는 -.61~.89, 첨도의 범위는 -.54~1.10으로 나타나 왜도와 첨도가 각각 3과 8을 초과하지 않았으므로 정규분포 가정을 충족함을 알 수 있었다[29].

<Table 2> Mean, standard, skewness, kurtosis of variables

Group	Variable	M	SD	Skewness	Kurtosis
Pretest Control Group	Life satisfaction	3.21	.56	.89	1.10
	Clarity of emotional awareness	3.61	.49	.07	-.37
Pretest Experimental Group	Life satisfaction	3.47	.47	-.61	-.29
	Clarity of emotional awareness	3.66	.44	-.38	-.54
Posttest Control Group	Life satisfaction	3.21	.42	.14	.92
	Clarity of emotional awareness	3.63	.53	.52	.06
Posttest Experimental Group	Life satisfaction	3.54	.44	-.26	-.52
	Clarity of emotional awareness	4.01	.42	.60	-.23

### 3.2 사전 동질성 검증

웃음치료 프로그램을 실시하기 전에 통제집단과 실험 집단에서 연구 변인들이 동질한 점수를 갖고 있는지를 검증하기 위해 독립표본 t-검증 실시하였다. <Table 3>에 제시되어 있는 바와 같이 삶의 만족은 실험집단 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높았으며( $t=2.32, p=.023$ ) 정서인식 명확성에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $t=-.52, p=.607$ ). 따라서 이후의 분석에서 삶의 만족은 공변산분석, 정서인식 명확성은 독립표본 t-검증을 적용하였다.

<Table 3> Pretesting hypothesis for equivalence of variables

Variables	M(SD)		t	p
	Control Group	Experimental Group		
Life satisfaction	3.21(.56)	3.47(.47)	-2.32*	.023
Clarity of emotional awareness	3.61(.49)	3.66(.44)	-.52	.607

\* $p<.05$

### 3.3 사후 측정치 차이검증

#### 3.3.1 웃음치료 프로그램이 삶의 만족에 미치는 효과

웃음치료 프로그램이 삶의 만족에 미치는 효과를 검증하기 위하여 공분산분석을 적용하였고, 분석결과를 <Table 4>와 <Table 5>에 제시하였다. 통제집단의 사전 평균은 3.21, 사후 평균은 3.21, 보정된 사후 평균은 3.23으로 나타났고 실험집단의 사전 평균은 3.47, 사후 평균은 3.54, 보정된 사후 평균은 3.52로 확인되었다. 웃음치료 프로그램 실시 후에 실험집단은 통제집단에 비해 유의미하게 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다 ( $F(1,87)=10.44, p=.002$ ). 따라서 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 삶의 만족 향상에 긍정적인 효과를 미침을 알 수 있었다.

<Table 4> Descriptive statistics of life satisfaction

Group	Pretest	Posttest	Adjusted Posttest
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SE)</i>
Control Group	3.21(.56)	3.21(.42)	3.23(.06)
Experimental Group	3.47(.47)	3.54(.44)	3.52(.06)

<Table 5> Covariance analysis of life satisfaction

Source	SS	df	MS	<i>F</i>	<i>p</i>
Covariate	.51	1	.51	2.88	.093
Group	1.86	1	1.86	10.44**	.002
Error	15.48	87	.18		

\*\* $p<.01$

#### 3.3.2 웃음치료 프로그램이 정서인식 명확성에 미치는 효과

웃음치료 프로그램이 정서인식 명확성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 독립표본 *t*-검증을 적용하였고, 분석결과를 <Table 6>에 제시하였다. 웃음치료 프로그램 실시 후에 실험집단은 통제집단에 비해 유의미하게 정서인식 명확성이 높은 것으로 나타났다( $t=3.75, p<.001$ ). 따라서 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 정서인식 명확성 향상에 긍정적인 효과를 미침을 알 수 있었다.

<Table 6> Independent sample t-test of emotion clarity

Group	N	<i>M(SD)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Control Group	45	3.63(.53)	3.75***	.000
Experimental Group	45	4.01(.42)		

\*\*\* $p<.001$

## 4. 논의

본 연구에서는 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 삶의 만족과 정서인식 명확성에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 웃음치료 프로그램 실시 후 확인된 사항은 다음과 같다.

첫째, 웃음치료 프로그램 실시 후 성인 여성의 삶의 만족이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 이는 웃음치료 프로그램이 주부들의 삶의 질을 높이는지를 확인한 권영복[20]의 연구, 노인의 삶의 만족에 긍정적인 효과가 있음을 보고한 Miles[30], 고연자[31]의 연구와 일치한다. 인간은 걱정을 지속적으로 할수록 우울증에 빠지기 쉬우며 불행한 삶을 살게 된다[32]. 그런데 웃음은 심리적으로는 걱정을 긍정적으로 변화시켜 기쁜 감정을 만들어 주며[17], 신체적으로는 체내에 엔돌핀을 증가시키고 근육을 이완시켜 편안함을 느끼게 한다[9]. 따라서 웃음치료 프로그램을 경험한 성인 여성들이 삶을 만족스럽게 지각한 이유는 웃음을 자주 경험하여 위와 같은 긍정적인 심리적·신체적 효과를 얻었기 때문인 것으로 볼 수 있다. 또한 본 연구자는 프로그램 실시자로 참여하면서도 참여자들이 자신의 삶을 바라보는 시각이 달라졌음을 확인할 수 있었다. 웃음치료 프로그램 초기에는 참여자들이 현재 자신의 삶에 대해 이야기를 할 때 불편한 점이 개선되길 바라거나 불평하는 경우가 많았던 반면 회기가 끝나갈 무렵에는 현재의 삶을 감사하게 여기고 자신의 삶을 수용하는 태도를 보였던 장면에서 삶을 만족스럽게 지각함을 알 수 있었다.

둘째, 웃음치료 프로그램 실시 후 성인 여성의 정서인식 명확성이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 웃음치료는 웃음이라는 매체를 통해 개인이 감정을 자유롭게

표현하고 재경험하게 함으로써[9], 스스로의 정서를 인식 하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 여성들은 남성에 비해 풍부한 감성을 지녔는데 일상에서 정서의 표현을 직접적으로 하는 것이 쉽지 않으므로 상대적으로 정서표현 능력을 약화시키는 환경에 의해 더 타격을 많이 받을 수 있다. 지속적으로 표출되지 못한 정서는 정서인식 능력까지 떨어뜨릴 수 있다[2]. 웃음은 이렇게 저하되어 있는 정서인식 능력을 즐거움이라는 정서를 자주 경험하게 하고 자유롭게 표현하게 함으로써 정서인식 명확성을 다시 회복하거나 높이는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 웃음치료를 관한 연구는 대체로 간호 관리자[33], 당뇨병 환자[34], 결혼이주 여성[31] 등과 같이 다소 제한적이거나 임상적 대상을 중심으로 이루어져 왔다. 본 연구에서는 웃음치료 프로그램의 연구대상을 일반 성인 여성으로 확장하여 자신이 경험하고 있는 정서를 가감 없이 인식하고 삶을 만족스럽게 지각하는데 도움을 제공하고자 하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 웃음치료 프로그램이 성인여성의 정서인식 명확성에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보았다. 현재까지는 웃음과 정서인식 간의 관계를 탐색한 연구가 거의 전무한 실정이다. 본 연구에서는 성인여성이 웃음을 통해 즐거움을 자주 경험하게 하고 이를 자유롭게 표현하게 함으로써 정서인식을 명확히 하도록 도울 수 있음을 밝혔는데 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구과제는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 B광역시에 소재한 대학교와 심리상담소 공고를 통해서만 대상자를 모집하였다. 추후 연구에서는 군집표본추출이나 층화표본추출 등과 같은 확률 표집법을 실시하여 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구를 통해 웃음치료 프로그램이 성인 여성의 정서인식 명확성에 긍정적인 영향을 미침을 확인하였는데, 정서는 성격 특성과 관련이 있으므로[35] 성격 유형에 따라 웃음이 정서인식에 미치는 영향이 다를 수 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 성인 여성의 성격을 파악하여 웃음치료 프로그램의 효과를 비교해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 데이터 분석을 위하여 설문지만을 사용하였는데 향후 연구에서는 프로그램 참여자를 대

상으로 인터뷰하는 방식을 추가적으로 사용하여 보다 폭넓은 정보를 확보해야 할 필요성이 있다.

## REFERENCES

- [1] S. H. Lim, "Study on the Impact of Various Economic Experience in Adolescence on Formation of Economic View in an age of convergence", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 11, pp. 509-515, 2015.
- [2] K. B. Lee, J. H. Kim, "Creative Economy Activation Policy using Virtual Cluster-type Dynamic Collaboration Platform", *Journal of Digital Convergence*, Vol 11, No. 12, pp. 101-111, 2013.
- [3] I. S. Im, "Sex Difference and Relationship of Perceived Parenting, Emotionality, and Externalized Behaviors in Middle School Students", Hannam University, 2012.
- [4] Y. J. Lee, K. J. Choi, "The Effect of Korean Adult's Mental Health On QOL(Quality Of Life) -The Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey", *Journal of Digital Convergence*, Vol 11, No. 1, pp. 321-327, 2013.
- [5] H. A. Lee, "Relationship between adolescent parenting experience and emotional perception, emotional expression belief, emotional expression ambivalence, emotional control strategy". Catholic University, 2011.
- [6] T. O. Hwang, "A study on the effect of enhancement of psychological resilience by positive emotional arousal through laughter training", Ajou University, 2014.
- [7] I. S. Lee, "Laughter, the power to heal me. Seoul: Random House", 2008.
- [8] M. R. Song, "Effects of Laughter Therapy Program on Mental Health of Soldiers", Korean Society for Social Welfare Conference, Vol. 2007, No. 2, pp.463-472, 2007.
- [9] E. S. Yu, "The Effects of Laughter Therapy on Pain and State Anxiety of Postmastectomy Patients",

- Kyungpook National University, 2009.
- [10] Y. S. Lee, "The Effect of Laughter Therapy on Anxiety and Depression of Cancer Patients", Seoul Social Welfare National University, 2009.
- [11] Y. S. Lee, "Life-changing laughter strategies. Seoul: Danielstone Publishing", 2005.
- [12] H. D. Kim, "Effects of Laughter Therapy for the elderly on Self-esteem and Interpersonal Relationships", Myongji University, 2016.
- [13] Larson, R., "Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans", *Journal of gerontology*, Vol. 33, No. 1, pp.109-125, 1978.
- [14] Y. J. Noh, "Analysis of QOL in middle-aged adults in Seoul", Yonsei University, 1988.
- [15] J. A. Kim, "The Effects of Self-esteem and Mood Control on the Failure of Self-regulation", Yonsei University, 2002.
- [16] S. Y. Park, "Formation of Social relationship through SNS and adolescents' life satisfaction", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 2, pp. 371-379, 2015.
- [17] Y. S. Kim, "The Influence of One-Time Laughter Therapy on Stress Response in the Elderly", Busan National University, 2006
- [18] Y. J. Ko, "The Effects of Laughter Program on Pain, Depression, and Quality of Life of Older Adults with Osteoarthritis", Jeju National University, 2012.
- [19] M. Y. Chang, "Effects of Laughter Therapy on Depression in elderly", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 6, pp. 501-508, 2014.
- [20] Y. B. Kwon, "A Study on Improvement of Life Quality Through Laughter Therapy of Housewives", Daegu Hany University, 2014.
- [21] K. J. Ji, J. Y. Yoo, "A study of Emotional Intelligence, Interpersonal relationship and Psychological happiness university student Division of Health", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 10, pp. 653-660, 2013.
- [22] Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Palfai, T. P., "Emotional attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale", *Emotion, disclosure, and health*, pp. 125-154, 1995.
- [23] Salovey, P., Mayer, J. D., "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3, pp. 185-211, 1990.
- [24] Swinkels, A., Giuliano, T. A., "The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states", *Personality and social psychology*, Vol 21, No. 9, pp. 934-949, 1995.
- [25] S. M. Chung, "The Effects of Smile and Laugh Training on the Adolescents' Positive and Negative Emotions", Changwon National University, 2004.
- [26] S. N. Baek, "Predictive Model of QOL in Mothers with Nephrotic Syndrome", *Korean Journal of Child Health Nursing*, Vol. 7, No. 3, pp. 280-297, 2001.
- [27] S. J. Lee, H. K. Lee, "Effects of the Individual's Cognitive Need for Closure and the Expected Value of Negative Mood Regulation on Burnout of Primary School Teachers", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol 11, No. 1, pp. 95-116, 1997.
- [28] H. J. Jin, J. G. Kim, "A Study on the Effect of Emotional Clarity, Emotional Expression and Self-esteem on Cognitive Emotion-regulation Strategy: Focused on Female College Students", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol 23, No. 9, pp. 83-106, 2016.
- [29] Kline, R. B., "Principles and Practice of Structural Equation Modeling", New York: The Guilford Press, 2005.
- [30] Miles, E. A., "The relationship of sense of humor to life satisfaction, functional health, death anxiety, and self-esteem in the elderly", *California School of professional Psychology-Fresno*, 1988.
- [31] Y. J. Ko, "Effects of Laughter Therapy on Cultural Adaptation Stress and Stress Response of Marriage Migrant Women: A Randomized Control Study", Chung-ang University, 2014.
- [32] H. W. Jung, "The effect of laughter therapy on sleep in the community-dwelling elderly",

Kyungpook National University, 2008.

- [33] K. H. Jung, "Effects of Laughter Therapy on Stress response, Empowerment, Social support of Nurse managers in Small and medium-sized Hospitals", Daejun National University, 2014.
- [34] E. J. Kim, "The Effect of Laughter Therapy on Depression and Anxiety in Diabetic Patients: A Case of Type 2 Diabetes Patients Admitted to General Hospital", Sogang University, 2010.
- [35] H. S. Ha, "A Study on the Differences of Mood and Body-Consciousness according to the MBTI's Typology of Dancing Majoring Students", Sangmyung University, 2008.

정 하 곤(Jung, Ha Gon)



- 2007년 8월 : 신라대학교 교육대학원 체육교육(석사)
- 2017년 8월 : 신라대학교 미술학과 융합예술전공(박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 동주대학교 이벤티연출과 초빙교수
- 관심분야 : 미술, 예술, 무대예술
- E-Mail : hagoni02@hanmail.net