

청소년의 행복감과 심리적 안녕감 향상을 위한 정서관리 프로그램 개발 연구

Development of Emotional Management Program for Adolescents' Happiness and Psychological Well-being

곽윤정

세종사이버대학교 상담심리학과

Yun Jung Kwak(flow2003@naver.com)

요약

본 연구는 청소년의 행복감과 심리적 안녕감 향상을 위한 정서관리 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 목적이 있다. 연구 대상은 서울 소재 중학교 2학년에 재학 중인 청소년 100명으로서 이 중 50명은 실험집단이며, 나머지 50명은 통제집단으로 선정하였다. 본 연구에서 실시한 정서관리 프로그램은 총 8주 동안 진행되었으며, 프로그램 실시 전후에 행복 척도와 심리적 안녕감 검사를 사전검사와 사후 검사로 활용하였다. 두 집단의 사전·사후 검사 결과를 분석해보면, 행복 척도의 경우 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 특히, 행복 척도의 하위영역인 자신감, 긍정 정서, 자아통제 모두에서 높다는 결과가 나타났다. 심리적 안녕감 검사의 경우 일부 하위 영역을 제외한 5개의 영역에서 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 통해 정서관리 프로그램이 청소년의 행복감과 심리적 안녕감 향상에 유의미하고 긍정적인 영향을 미친다고 유추할 수 있다.

■ 중심어 : | 청소년 | 정서관리 프로그램 | 행복감 | 심리적 안녕감 |

Abstract

The purpose of this study is to develop an emotional management program on adolescents' happiness and psychological well-being. The participants were 100 students from two middle schools located in Seoul. Half of them were assigned to the treatment group, and the other half were assigned to the control group. Students in the treatment group participated in an emotional management program for 8 weeks. All of the participants' happiness and psychological well-being scores were measured before and after implementation of the program. The pre-test scores of both groups indicated that they were homogeneous. However, as for the post-test, the happiness score of the treatment group was significantly higher than that of the control group. Also, the scores of the treatment group on six subdimensions of psychological well-being were higher than those of the control group. These results imply that the emotional management program has a significant, positive effect on adolescents' happiness and psychological well-being.

■ keyword : | Adolescent | Emotional Management Program | Happiness | Psychological Well-being |

* 본 연구는 2010년 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었습니다(NRF-2010-332-B00334).

접수일자 : 2015년 09월 23일

수정일자 : 2015년 10월 07일

심사완료일 : 2015년 10월 18일

교신저자 : 곽윤정, e-mail : flow2003@naver.com

1. 서론

최근 청소년들의 집단폭력, 자살, 성비행 등의 과격하고 비이성적인 행동이 사회적으로 문제가 되고 있다. 청소년기에는 발달적 측면에서 불안정과 불균형이 나타나날 뿐만 아니라[1] 진로 및 학업적 측면에서 스트레스가 극대화하게 되면서 이러한 행동들이 나타날 수 있다. 또한, 청소년들은 시험, 사회적응, 대인관계 등으로 인해 정서적 불안과 좌절을 경험하게 되며, 삶의 질에 부정적인 영향을 받게 된다. 결국, 청소년들은 다양한 내적 갈등을 경험하면서 가정, 학교 및 사회 전반에서 여러 가지 문제 행동 등을 일으키고[2], 이후에 더욱 심화된 강도의 부정적 정서를 경험하는 악순환이 발생하게 된다.

청소년기의 발달 특징이 청소년의 문제 행동과 부적응의 원인이 된다는 주장도 있다[3][4]. 예컨대, 청소년기에는 미확립된 자아정체감(identity)으로 인해 자아에 대한 위기감과 분열을 느낀다는 사회정서적 특징이 나타나면서 이것이 공격 행동과 부적응적 행동의 원인이 될 수 있다. 또한, 청소년기의 신경생리학적 발달상에서 전두엽의 미성숙으로 인해 청소년기의 공격성과 충동성이 발생하고 감정의 제어나 조절이 이루어지기 어렵다는 것이다[5].

청소년기에 직면하게 되는 환경, 발달적 특성 등이 청소년의 부적응적 행동의 원인이 되기도 하지만, 무엇보다 청소년의 행동을 지배하는 것은 부정적인 감정의 경험이다[6]. 즉, 열등감, 욕구불만, 좌절감 등의 부정적 감정의 경험이 부정적인 행동을 이끌어 내고, 더 나아가 공격적으로 변할 수도 있다. 더욱이 우리나라의 청소년은 입시 스트레스, 학교폭력 등이 증가하면서 다른 국가의 청소년에 비해 불행하다고 느끼는 비율이 훨씬 높으며 주관적 행복지수가 OECD 23개국 중 23위라는 결과[7]와 자살의 행동 등의 위기행동을 하는 학생 수가 증가하고 있음[8]을 보았을 때 그 심각성을 유추할 수 있다.

이와 같이 우리나라 청소년들의 부정적 감정 상태와 공격행동이나 문제행동이 표면화되고 있지만, 자신의 정서와 감정을 적절하게 조절하고 관리할 수 있는 능력

을 키워주는 교육적 노력을 청소년기에 경험했으나에 따라 부정적 감정의 회복이 이루어지고 이후 성인기의 삶의 질과 적응의 양상이 달라진다고 한다[9]. 이에 대한 구체적인 예로 사회·정서 학습프로그램(Social and Emotional Learning Program :SEL)을 들 수 있다[10]. 이 프로그램은 청소년의 정서관리 및 조절능력 향상을 위해 설계된 것으로 정서 조절 능력 발달을 도모하게 되면서 생활 습관의 교정, 약물, 흡연, 알코올 복용, 폭력 등의 문제 행동의 감소와 더불어 청소년의 행복감이 증가하였고, 삶의 질과 적응행동을 향상시키는 것으로 나타났다.

같은 맥락에서 자아탐구 프로그램(Self-Science)[11]에 참여한 청소년의 정서조절능력이 향상되면서 문제 행동의 감소, 대인관계가 증진되었고, 행복감, 심리적 안녕감과 같은 긍정 정서가 증가하는 것으로 나타났다. 이처럼 정서 조절능력은 청소년의 학교생활, 대인관계와 유의미한 관계가 있으며, 청소년들의 행복감, 심리적 안녕감 등의 긍정적 정서 등에도 영향을 미친다고 볼 수 있다[12].

이상의 논의를 종합해보면, 부정적이고 불안정한 감정 상태와 통제 능력의 부재로 비이성적 행동과 공격행동의 문제에 놓여 있는 청소년들에게 스트레스, 갈등, 정서적인 문제 등을 해결하는데 도움을 줄 수 있는 정서관리 프로그램이 필요하다고 볼 수 있다. 청소년들은 정서관리 능력의 향상을 통해 자신의 감정과 정서를 적절하고 적합한 방법으로 조절할 수 있을 뿐만 아니라 더 나아가 보다 안정적이고 긍정적인 정서와 심리적 상태를 유지하여 사회적으로 잘 기능하고 행복한 삶을 영위할 수 있을 것이다.

심리적 안녕감과 행복감 향상에 초점을 둔 선행 프로그램 연구[13-19]를 분석해보면, 긍정심리치료의 관점에 따라 긍정정서를 강조한 프로그램을 개발하거나 우울성향이 있는 성인, 노인 등을 대상으로 하고 있는 것으로 나타났다. 자신의 정서를 관리하고 조절함으로써 심리적 안녕감과 행복감을 향상하는데 주력한 프로그램은 거의 전무한 실정이라고 말할 수 있다. 또한, 청소년의 정서관리능력의 함양을 목표로 개발된 행복감과 심리적 안녕감 증진 프로그램은 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구에서는 청소년을 대상으로 정서관리 프로그램을 개발 및 실행해보고, 어떤 효과가 나타나는지 검증해 보고자 한다. 본 연구에서는 정서관리 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 청소년의 행복감과 심리적 안녕감에 초점을 두고자 한다. 행복감과 심리적 안녕감은 긍정심리학의 영향으로 주목받고 있는 주요한 긍정 정서이자 삶의 질을 나타내는 지표라는 점에 대해 의심할 여지가 없다[13].

선행연구에 따르면, 행복감은 개인이 주관적으로 경험하는 긍정적이고 유쾌한 상태에서 개인이 자신의 삶에 대해서 만족스럽게 느끼는 주관적인 상태이다[14]. 심리적 안녕감은 단순한 행복과 만족을 넘어서 사회구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 적응하고 있는가를 의미한다고 볼 수 있다[15][16]. 그러므로 불안정하고 공격적인 부정 정서를 통제하고 자신의 감정과 정서를 관리하는 능력을 향상시킴으로써 청소년은 긍정적인 정서 즉, 행복감을 경험하고, 더 나아가 구성원으로서 잘 기능하고 적응적인 기능을 갖출 수 있을 것이다.

따라서 청소년의 정서관리능력을 발달시켜 문제행동의 감소를 유도하는 동시에 행복감과 같은 긍정적인 정서 경험과 심리적 안녕감을 증진하기 위한 정서관리 프로그램이 시급히 요청되며, 본 연구를 통해서 이를 수행해보고자 한다. 청소년들의 문제 행동에만 초점을 둔 피상적인 지도보다는 문제행동을 근본적으로 감소시킬 수 있는 정서관리 능력의 증진에 주력하여 청소년이 스스로 비행이나 공격성을 통제하고 보다 적응적이고 긍정적인 삶을 이끌 수 있는 접근이 필요하다는 점을 강조하는 바이다. 본 연구를 수행하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 청소년을 위한 정서관리 프로그램이 청소년의 행복감에 어떤 영향을 미쳤는가?

연구문제 2. 청소년을 위한 정서관리 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미쳤는가?

II. 선행연구 분석

1. 행복감과 심리적 안녕감

행복감은 개인이 선택한 준거에 맞추어 자신의 삶을 긍정적으로 평가할 때 느끼는 심리상태를 의미한다[20]. 개인이 선택한 준거에 따른다는 점에서 행복감은 주관적인 경험이라고 볼 수 있기 때문에 행복감을 주관적 안녕감이라는 용어를 사용하기도 한다[12]. 즉, 행복감은 안녕감과 만족의 상태를 포함한다고 말할 수 있다. 심리적 안녕감은 행복감을 측정하는 대표적인 개념이라고 볼 수 있는데, 자신의 만족감과 긍정정서, 부정정서를 통해 평가하는 주관적 안녕감과 달리 심리적 안녕감은 자아실현적 관점을 반영하고 있으며 사회 속에서 얼마나 성숙한 기능을 발휘하는가를 평가한다[15][16].

행복감이 높은 사람은 자신의 삶을 활기차고 보내고 몰입하는 특징을 보인다[6]. 행복감을 느낄수록 긍정적 정서와 만족감을 갖게 되며 개인의 삶은 물론 공동체에 긍정적인 영향력을 발휘한다[20]. 또한, 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신에 대하여 있는 그대로 객관적으로 인정하며 긍정적인 대인관계를 형성하는 특징을 가지고 있다[21]. 그리고 타인의 기분이 아닌 자신의 기준에 의해 스스로를 평가하고 주위 환경을 자신의 요구와 필요에 따라 관리하는 기능이 있으며, 삶의 목적이 분명하고 자신의 잠재력을 실현시키고자 하는 동기도 뚜렷하다[16].

행복감과 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 정서는 청소년기의 바람직한 발달의 주요 지표가 될 뿐만 아니라 자기중심성의 탈피, 사회적 기술의 습득, 삶의 목적 발견 등과 같은 다른 영역의 발달에도 긍정적인 영향을 미친다는 연구[22][23]에 비추어 볼 때, 인생의 다른 어떤 시기보다 중요하며, 이후의 안정적이고 건강한 삶을 살아가기 위한 요소라고 볼 수 있다.

2. 선행프로그램 분석

행복감과 심리적 안녕감은 자신을 수용하고 이해하는 인지적인 능력과 충동 통제의 기능적인 측면의 작동으로 경험하게 되는 심리적인 상태로서 연습에 의해 증진될 수 있다[12]. 즉, 행복감과 심리적 안녕감은 교육적 노력과 훈련을 통해 보다 높은 수준을 경험할 수 있는 것이다. 그러므로 행복감과 심리적 안녕감 향상을

위한 프로그램이 필요하다고 말할 수 있다.

행복감과 심리적 안녕감과 관련한 선행 프로그램을 분석해보면, 두 가지 측면으로 나누어 볼 수 있다. 첫 번째는 긍정심리치료의 관점에서 긍정정서를 강조한 프로그램이 상당수라는 것이다. 행복감과 심리적 안녕감이라는 개념이 긍정심리치료에 이론적 토대를 두고 있기 때문에 긍정성을 강조하는 프로그램을 통해서 행복감과 심리적 안녕감이 증진된다는 연구[14][16][17][24]가 대표적인 예이다. 긍정심리치료는 행복이론에 기초하고 있으며, 행복이라는 개념은 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶이라는 긍정적인 정서로 구성되어 있다는 주장[24]에 근거하여 긍정 정서 경험의 프로그램을 통해 행복감과 심리적 안녕감을 향상시키고자 한다. 이러한 프로그램은 긍정적인 정서 상태를 이끌어낸다는 점에서 의미 있는 연구이지만, 행복감과 심리적 안녕감을 실제로 증진시킬 수 있는 개인의 역량의 개발을 보완해야 할 필요가 있다.

두 번째는 행복감과 심리적 안녕감과 관련한 선행 프로그램의 대상이 우울성향이 있는 성인이나 노인에 있다는 것이다[13][14][18][25]. 즉, 스트레스와 심리적 부적응 등으로 우울성향을 가진 대학생, 직장인, 노인 등을 대상으로 긍정심리치료를 수행함으로써 우울성향을 완화시켜주고 삶의 만족도와 긍정 정서를 증진시키는 데 효과적이라는 연구가 대부분인 것으로 나타났다. 발달의 결정적 시기에 있는 청소년들의 정서 관리 능력의 함양을 통해 심리적 안녕감과 행복감을 증진시키는데 주력한 연구는 거의 전무한 실정이라고 말할 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

청소년의 행복감을 향상시키기 위한 정서관리 프로그램을 개발, 그 효과를 검증하기 위한 본 연구의 대상은 우리나라 도시 지역에 거주하는 남녀 중학교 2학년 생 100명으로서 이 중 50명은 프로그램에 참여하는 실험집단이며, 나머지 50명은 통제집단이다. 연령은 만 14세~15세이며, 실험집단과 통제집단의 표본 동질성을

확보하기 위하여 동일 도시 지역의 중학생을 선정하였다.

프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단에게 동일한 도구를 사용하여 사전검사를 실시하였고, 실험집단을 대상으로 매주 2회씩 8주 동안 정서관리 프로그램을 수행하였으며, 프로그램이 종료되는 마지막 회기에 실험집단과 통제집단에게 사전검사에서 사용한 동일한 도구를 사용하여 사후검사를 실시하였다[표 1].

표 1. 연구대상의 표본 특성

	실험집단	통제집단
표본수	50명	50명
남녀 구성비	남 24명(49%) 여 26명(51%)	남 25명(50%) 여 25명(50%)
연령 구성비	14세 10명(20%) 15세 40명(80%)	14세 9명(18%) 15세 41명(82%)

2. 연구 도구

2.1 행복 척도

본 연구에서 사용한 행복 척도는 Argyle[26]의 개발한 옥스퍼드 행복척도(The Oxford Happiness Questionnaire)를 한국의 실정과 용어에 적합하게 변안한 최요원[27]의 검사를 사용하였다. 행복 척도의 구성요인은 자신감, 자기 통제, 긍정 정서 등으로 구성되어 있으며, 총 28문항이다. 행복 척도는 6점 Likert 척도로서 ‘매우 동의하지 않음’에서부터 ‘매우 동의함’의 범위에 있으며, 본 연구에서 확인한 내적일치도 계수(Cronbach α)는 .91이다.

2.2 심리적 안녕감 검사

본 연구에서 사용한 심리적 안녕감 검사는 하태민[28]이 개발한 심리적 안녕감 검사이다. 심리적 안녕감 검사는 행복감과 만족도 등의 삶의 질적 요소를 향상시키는 데 영향을 주는 개인의 긍정적인 심리적 특성을 측정하는 검사도구로서 낙관적 사고, 삶의 목적, 긍정적인 친구관계, 긍정적 자아인식, 자기 주장성, 환경 조절력, 개인적 성장, 내적 귀인 등 8가지 하위 영역으로 구성되어 있다. 총 68문항의 Likert 4점 척도로서, 본 연구에서 실시한 심리적 안녕감의 내적 합치도는 .93이다.

3. 프로그램 개발 과정과 프로그램 내용

3.1 프로그램 개발 과정

청소년의 행복감 함양을 위한 정서관리 프로그램을 개발하기 위하여 본 연구에서는 교수체제개발 모형에 따라 연구 내용을 진행하도록 할 것이다. 교수체제 개발 모형은 교육프로그램을 개발하는데 있어서 효율적이고 효과적인 교수 체제를 개발하는데 기여하며, 관련된 내용들과 주요 요소 및 하위 영역 간의 관계를 중심으로 체계적으로 개발하고 내용을 구성하는데 사용되므로 교육프로그램을 개발하는 본 연구와 잘 부합된다고 할 수 있다. 본 연구에서는 대표적인 교수체제 개발 모형인 ADDIE(Analysis, Design, Development, Implement, Evaluation) 모형에 따라 연구내용을 진행하도록 하겠다[그림 1].

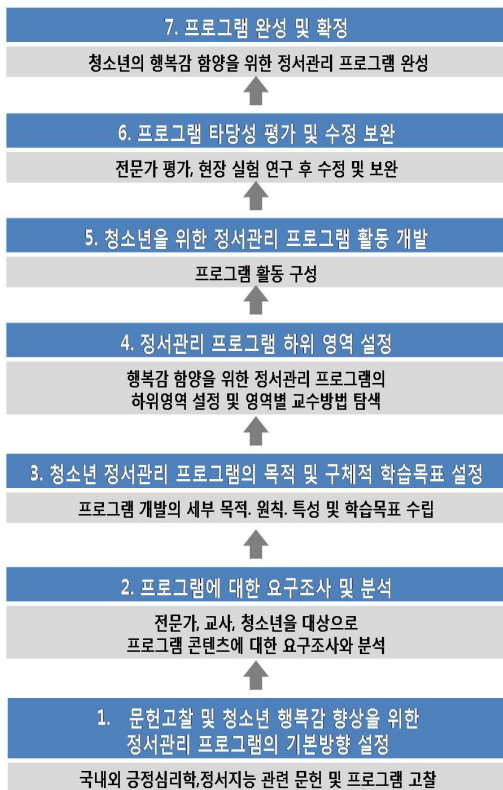


그림 1. 교수체제모형에 따른 프로그램의 연구내용

3.2 청소년을 대상으로 정서관리 프로그램 실행

중학교 2학년 청소년 100명을 대상으로 총 16회기의 정서관리 프로그램을 8주 동안 실행하였다. 프로그램을 실행하기에 앞서 프로그램을 실시할 교사들을 대상으로 본 연구의 목적 및 프로그램 내용에 대한 소개와 활동 진행방법을 교육하였다. 프로그램 실시에 참여하는 교사들은 현재 중학교에서 기간제 교사 2인으로서 2주 동안 4회에 걸쳐 프로그램에 대한 전반적인 구성과 교육방법, 활동 수업 절차 등에 대하여 교육받았다.

프로그램의 수업모형은 대안적 사고전략 향상 프로그램(Promoting Alternative Thinking Strategies : PATHS)[29]의 수업 모형이다. 대안적 사고 전략 향상 프로그램은 대체로 정서 및 인성 교육을 실시하는데 가장 효율적인 절차로 구성되어 있기 때문에 행복감을 다루고, 정서를 관리하고 조절하는 능력을 향상시키는 본 프로그램의 수업 모형으로서 적합하다고 볼 수 있다.

대안적 사고 전략 향상 프로그램 수업 모형은 도입, 패턴의 인식, 결과 고려, 대안 제시, 평가의 순서로 구성된다. 도입에서는 수업의 시작 단계로서 학습자에게 활동과 관련된 경험을 공유하게 하며 흥미를 유발하는데 초점이 있다. 이와 같은 수업 모형의 절차에 따라 교사들은 총 16회기의 프로그램 활동을 진행하였으며, 각 회기별 수업시간은 50분 정도 소요되었다[표 2].

4. 연구 절차

본 연구의 기간은 2011년 12월부터 1월까지 사전·사후 검사와 프로그램 실행이 총 8주에 걸쳐 실시되었다. 프로그램의 진행절차는 총 3단계로 나누어 진행되었다. 1단계는 프로그램의 첫 회기이며, 실험집단과 통제집단 각각에게 사전검사로 행복척도, 심리적 안녕감 검사를 실시하였다. 2단계는 프로그램 실행 단계로서 방학 기간 동안 매 주 2회 50분씩 실험집단 50명 학생을 5명 정도의 소그룹으로 구성하여 정서관리 프로그램을 실시하였다. 통제집단의 경우, 학교에서 방학 중 진행되는 활동이나 프로그램에 참여하였다. 3단계에서는 16회기의 정서지능 프로그램을 마치고 실험집단과 통제집단에게 사전검사와 동일한 검사를 사용하여 사후 검사를 실시하였다.

표 2. 정서관리 프로그램 활동 내용

회기	활동명	구성요소	내용
1	행복을 찾아서(사전검사)	자아 및 정서인식	현재의 자신에 대한 점검 및 인식과 이해
2	거울 속의 내 모습	자아 및 정서인식	자신의 외모를 수용하면서 장점과 가치 탐색 신체만족도를 통한 행복감 향상
3	미래의 나를 찾아서	정서사고촉진, 목표의식	자신의 장점과 학문적 성취 가능성을 확인 노력을 통해 바꿀 수 있는 미래 모습 탐색
4	내 시간들을 찾아서	정서활용, 목표의식	시간을 목적에 맞게 사용하는 법 학습 버려진 시간을 찾아 활용하는 연습
5	친구란 무엇인가	정서조절, 정서표현	대인관계 기술과 방법 이해 갈등의 효과적 해결과 사과와 용서 실습
6	가족 속의 나	자아개념, 정서활용, 정서표현	가족의 의미 확인과 나의 역할 이해 가정의 행복을 위한 나의 역할 탐색
7	시간이 멈춘 것 같아요	몰입, 정서활용, 자기관리	내가 몰입할 수 있는 여가 활동 탐색 여가활동의 목표와 규칙 정하기
8	몰입의 즐거움	몰입, 정서활용, 자기관리	실패 극복의 원천인 학문적 탄력성 기르기 도전을 두려워하지 않는 학문적 열정 기르기
9	목표 세우기	자기관리, 정서사고촉진, 정서조절	올바른 목표 세우기 방법 이해하기 목표를 실행할 수 있는 심리적 힘 기르기
10	미래의 비전	자기관리, 정서활용, 정서조절	비전의 의미 이해와 자신의 비전을 세우기 중요한 가치를 토대로 현실가능한 비전설정
11	스트레스에 압도될 것인가	자기관리, 정서사고촉진, 정서활용	학업스트레스를 극복할 수 있음을 이해하기 학업스트레스 극복 방법 학습하기
12	내 시간은 내 마음대로	자기관리, 몰입, 정서조절	시간 관리의 중요성 이해하기 시간 관리 기술 익히기
13	내 마음의 소리	자기관리, 몰입, 정서조절	명상을 통한 심리적 여유의 방법 연습하기 긍정적 정서 경험하기
14	가지 않은 길	자기관리, 몰입, 정서활용	진로 관리의 중요성을 이해하기 진로 관리를 위한 실천 방법 익히기
15	미래는 밝다	자기관리, 몰입, 정서조절	긍정적인 생각 이해하기 부정적 생각 전환과 실패를 극복 방법 학습
16	행복에 도달하기(사후검사)	정서인식, 정서조절	행복의 의미와 정서관리 프로그램 경험을 통한 성장 내용 확인

5. 분석방법

정서관리 프로그램이 청소년의 행복감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 사전·사후 검사로 사용한 행복 척도, 심리적 안녕감 검사에 대하여 다변량 분산분석(Multivariate Analysis of Variance : MANOVA)과 분산분석(Analysis of Variance : ANOVA)를 실시하여 두 검사 결과를 비교하였다. 또한, 행복척도, 심리적 안녕감 검사의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 합치도를 산출하였다.

프로그램을 실행 전후에 실시한 집단별 행복 척도의 영역별 평균과 표준편차 결과이다[표 3].

표 3. 집단별 행복 척도 사전사후검사 기술 통계치

영역	집단	사전(n=50)	사후(n=50)	
		평균	평균	
행복	자신감	실험	40.91(2.89)	54.72(4.51)
		통제	41.23(3.02)	42.07(1.96)
	자기통제	실험	39.50(4.52)	44.40(4.11)
		통제	40.42(4.06)	40.79(4.03)
긍정 정서	실험	25.04(4.00)	29.90(3.98)	
	통제	24.98(3.16)	23.78(3.12)	
전체	실험	105.80(12.69)	129.02(13.38)	
	통제	106.63(7.68)	106.64(7.04)	

()는 표준편차

IV. 연구 결과

1. 행복감에 대한 효과 검증

청소년을 대상으로 정서관리 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에게 사전과 사후에 실시한 행복 척도의 결과를 비교해 보았다. [표 3]은

실험집단과 통제집단의 행복 척도에 대한 사전검사를 살펴보았을 때, 평균의 차이가 거의 없는 것으로 나타났다. 집단별 사후검사의 평균을 비교해 보았을 때, 실험집단이 통제집단보다 행복 척도의 모든 하위 영역에서 높은 점수를 나타냈다. 또한, 실험집단의 사전·사

후검사 결과를 비교해 보았을 때, 사전검사의 평균보다 사후검사의 평균이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 차이가 통계적으로 유의미한지 알아보기 위하여 집단별 사전검사와 사후검사에 대한 다변량 분산분석을 실시하였다[표 4].

표 4. 집단별 행복 척도의 다변량 분산분석 결과

검사	효과 검증명	값	F	자유도	유의도
사전	Hotelling's Trace	.007	.328	2	.689
사후	Hotelling's Trace	.143	7.62	2	.000

집단별 사전 검사의 평균을 비교해 본 결과, 두 집단의 평균차는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 집단별 사후 검사의 평균 비교 결과, 두 집단의 평균차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p < .001$). 즉, 프로그램 실시 후 실험집단이 통제집단보다 행복 척도의 평균이 증가한 것으로 볼 수 있다[표 5].

표 5. 행복 척도의 하위영역별 평균 차이분석 결과

효과	종속변인	자승합	자유도	자승평균	F	유의도
집단	자신감	189.11	1	189.11	8.73	.00
	자아통제	192.67	1	192.67	8.98	.00
	긍정정서	123.09	1	123.096	8.11	.00

프로그램 실시 후 집단별 사후 검사의 하위 영역별 평균을 비교해 본 결과, 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 이러한 결과에 비추어 보았을 때 정서관리 프로그램이 행복감의 하위 영역별 향상에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

2. 심리적 안녕감에 대한 효과검증

심리적 안녕감 검사를 사용하여 사전·사후 검사 결과를 비교해 보았다[표 6]. 실험집단과 통제집단을 대상으로 프로그램 전에 실시한 심리적 안녕감 검사의 평균을 비교해 보았을 때, 실험집단과 통제집단은 거의 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 6. 집단별 심리적 안녕감의 사전사후검사 기술 통계치

영역	집단	사전(n=50)	사후(n=50)
		평균	평균
낙관적 사고	실험	43.50(2.90)	49.72(3.51)
	통제	42.27(3.11)	42.07(2.96)
삶의 목적	실험	34.09(3.16)	44.40(3.11)
	통제	35.99(2.99)	36.73(3.03)
긍정적 친구관계	실험	30.08(3.76)	32.19(3.98)
	통제	31.87(3.12)	32.12(4.39)
긍정적 자아인식	실험	36.98(3.76)	41.76(3.38)
	통제	37.67(4.02)	37.99(4.11)
자기주장성	실험	26.05(3.75)	29.20(3.44)
	통제	27.65(4.02)	28.13(3.92)
환경 조절력	실험	22.97(2.35)	25.96(3.04)
	통제	23.51(3.04)	22.32(3.33)
개인적 성장	실험	12.99(2.03)	16.95(3.63)
	통제	12.97(3.12)	12.76(3.01)
내적 귀인	실험	13.09(1.99)	19.03(3.28)
	통제	14.02(2.31)	14.00(2.12)

()는 표준편차

집단별 사후검사의 평균을 비교해 보았을 때, 실험집단이 통제집단보다 심리적 안녕감 검사의 8개의 모든 하위 영역에서 높은 점수를 나타냈다. 또한, 실험집단의 사전·사후검사 결과를 비교해 보았을 때, 사전검사의 평균보다 사후검사의 평균이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 차이가 통계적으로 유의미한지 알아보기 위하여 집단별 사전검사와 사후검사에 대한 다변량 분산분석을 실시하였다[표 7].

표 7. 집단별 심리적 안녕감의 다변량 분산분석 결과

검사	효과 검증명	값	F값	자유도	유의도
사전	Hotelling's Trace	.201	.729	8	.783
사후	Hotelling's Trace	.069	3.83	8	.007

사전 검사의 결과를 보면, 두 집단의 차이는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 사후 검사의 결과를 비교해 보았을 때, 두 집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다($p < .001$). 즉, 프로그램을 실시한 후에 실험집단은 통제집단보다 심리적 안녕감의 평균이 높아진 것으로 나타났다. 보다 구체적인 차이를 알아보기 위해서 두 집단에게 실시한 심리적 안녕감 검사의 하위 영역별 평균 차이 분석을 실시하였다[표 8].

표 8. 심리적 안녕감의 영역별 평균 차이분석 결과

효과	종속변인	지수합	자유도	지수평균	F	유의도
집단	낙관적 사고	1236.2	1	1236.2	10.07	.00
	삶의 목적	1765.9	1	1765.9	14.23	.00
	긍정적 친구관계	984.2	1	984.2	2.53	.98
	긍정적 자아인식	1029.5	1	1029.5	9.87	.00
	자기주장성	1002.4	1	1002.4	8.99	.00
	환경조절력	985.1	1	985.1	2.98	.08
	개인적 성장	996.1	1	996.1	3.04	.09
	내적귀인	1126.9	1	1126.9	9.93	.00

프로그램 실시 후 집단별 사후 검사의 하위 영역별 평균을 비교해 본 결과, 긍정적 친구관계, 환경조절력, 개인적 성장을 제외한 나머지 영역에서는 집단의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(p < .001). 이와 같은 결과에 비추어 보았을 때 정서관리 프로그램이 심리적 안녕감의 하위 영역인 낙관적 사고, 삶의 목적, 긍정적 자아인식, 자기주장성, 내적 귀인 등의 향상에 기여한 것으로 볼 수 있다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 입시 스트레스, 성적 등의 업악적 환경과 정체감의 혼재 등의 발달적 특징으로 인해 불안정하고 부정적인 정서경험과 공격적이고 부적응적인 행동을 보이는 청소년들의 행복감과 심리적 안녕감을 증진시키는 데 초점이 있는 정서관리 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 목적이 있다. 연구목적에 따라 진행된 연구 결과와 그에 대한 논의를 연구문제별로 정리하면 다음과 같다.

첫째, 정서관리 프로그램은 청소년의 행복감 증진에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 프로그램에 참여한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단에게 행복 척도로 사전검사와 사후검사로 활용하여 그 결과를 비교해 보았을 때, 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다. 즉, 청소년을 대상으로 한 정서관리 프로그램이 행복감 향상에 있어 효과를 나타낸 것으로 볼 수 있다. 특히, 행복 척도의 하위 영역에 해당하는 자신감, 긍정정서, 자아통제 등에서 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 자기조절능력이 행복을 좌우

한다는 선행연구[30-32]와 일치한다고 볼 수 있다. 자기조절 능력이 높은 사람은 적응적인 삶을 살며, 건강한 대인관계를 형성하고, 중독문제를 겪을 가능성이 적으며, 이것이 개인의 주관적인 긍정적인 정서를 유발하게 되면서 행복을 느끼게 된다는 것이다. 만족스럽고 풍부한 환경의 제공이 주관적인 행복을 가져올 수 있지만, 장기적으로 행복감을 경험하기 위해서는 무엇보다 개인 내적인 능력 즉, 자신의 부정적인 감정으로 긍정적인 감정으로 관리하고 조절하는 능력이 필요하다고 볼 수 있다. 특히, 다양한 발달의 측면에서 결정적 시기에 놓여 있는 청소년은 자신의 감정과 정서를 관리하고 적응적으로 조절하는 능력이 이후의 삶에 질과 행복에 영향을 미칠 수 있기 때문에 청소년기의 정서관리능력을 개발하는 것은 중요하다고 말할 수 있다.

둘째, 정서관리 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감의 증진에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 프로그램에 참여한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단에게 심리적 안녕감 검사를 사전, 사후 검사로 활용하여 그 결과를 비교해 보았을 때, 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다. 즉, 청소년을 대상으로 한 정서관리 프로그램이 심리적 안녕감의 향상에 있어 효과를 나타낸 것으로 볼 수 있다. 심리적 안녕감의 하위 영역별로 살펴보면, 낙관적 사고, 삶의 목적, 긍정적 자아인식, 자기주장성, 내적 귀인 등이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

정서조절능력이 심리적 안녕감 및 긍정적 정서 경험과 유지를 좌우한다는 선행연구[33-35]의 결과에서 나타난 바와 같이 사고, 정서, 주의, 행동을 통제하고 조절하는 능력은 스트레스 대처와 부정적인 정서의 방향 전환에 영향을 주게 되면서 심리적인 안정성과 안녕감에 기여한다. 그러므로 심리적으로 불안정하며, 부정적인 정서를 반복적으로 경험하는 청소년들에게 긍정적으로 정서를 조절하고 관리하는 능력을 증진시키는 프로그램을 제공함으로써 건강하고 안정적인 심리적 상태와 기능 개발에 기여할 수 있을 것이다.

이제까지 청소년의 행복감이나 심리적 안녕감에 대한 연구는 행복과 관련된 변인 등에 맞추어져 있는 경우가 많았다. 예를 들면, 성별, 연령, 소득 수준, 건강

상태 등과 청소년의 행복 수준과의 관계 연구[36-39] 등은 청소년의 외적 혹은 환경적 변인과의 관련성을 살펴보고 있으며, 자율성, 자아개념, 자아 존중감, 자아효능감 등과 청소년의 행복감, 심리적 안녕감과 관계 연구[40][41]는 내적 변인과의 관련성 등을 알아본 연구이다. 대부분의 연구가 행복감, 심리적 안녕감과 관련한 청소년의 내·외적 변인에 대하여 살펴보고 있으며, 감정 및 정서를 조절하고 관리함으로써 행복감과 심리적 안녕감을 증진하는 노력에의 연구는 거의 찾아보기가 어렵다고 볼 수 있다. 또한, 대부분의 선행연구[13][14][18][19]의 경우, 병리적인 문제나 우울성향이 있는 성인, 노인 등을 대상으로 삼고 있어서 청소년의 정서관리능력의 함양을 목표로 개발된 행복감과 심리적 안녕감 증진 프로그램은 찾아보기 어렵다. 청소년의 심리적 안녕감과 행복감의 증진을 위하여 정서 관리 능력을 향상시킴으로써 삶의 기능과 적용에 향상할 수 있다는 점에서 본 연구의 교육적 의의를 찾을 수 있다.

본 연구는 이와 같은 교육적 시사를 함의하고 있지만, 다음과 같은 한계가 논의될 수 있다. 먼저, 정서관리 프로그램이 청소년의 행복감을 어느 정도 유지할 수 있으며, 이것이 실생활의 맥락에서도 적용되는지에 대한 검증이 필요하다. 행복은 주관적인 심리상태이며, 이는 우리 삶의 양보다 질에 더 많이 의존되어 있으며, 실제 생활 속에서 직면하게 되는 다양한 난관과 상황에 따라 행복의 수준은 달라질 수 있다[42]. 본 연구에 참여한 청소년들은 프로그램이 진행되는 교육 장면에서는 변화를 보였으나, 실제 생활에 당면할 경우 프로그램의 경험이 전이되지 않을 수도 있기 때문에 청소년의 생활 장면에서도 정서를 관리하는 능력이 행복감을 유지하고 긍정적인 정서를 경험할 수 있는지를 검증해야만 프로그램으로서의 실용적이며 실제적인 교육의 가치를 인정받을 수 있을 것이다. 행복은 지속적인 연습이 필요하며[14][16][17][24][43], 반복적인 삶 속에서 꾸준히 노력하고 실행해야 행복한 상태를 지속적으로 유지할 수 있을 것이다.

이와 같은 논의는 청소년의 심리적 안녕감의 효과에 대해서도 나타날 수 있다. 즉, 청소년의 심리적 안녕감을 장기적으로 유지할 수 있는지에 대한 의문이다. 본

연구는 청소년을 대상으로 16회기의 활동으로 구성되어 약 8주 동안 실시되었는데, 이와 같은 제한적인 프로그램을 통해 청소년들이 어느 정도 행복감과 심리적 안녕감을 유지할 수 있으며, 다양하고 강도 높은 스트레스 장면에서도 프로그램에서 보였던 정서관리 능력을 발휘하여 행복감과 심리적 안녕감을 유지할 수 있을지에 대한 의문점이 논의될 수 있다. 특히, 심리적 안녕감의 하위 영역 중 긍정적 친구관계, 환경조절력, 자아성장 등과 같은 변인은 장기적이고 지속적인 노력과 타인과의 관계와 상호작용에 영향을 받는데, 하위 영역별 차이 검증의 결과에서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, 정서관리 프로그램이 청소년 단기간에 변화시킬 수 있는 개인의 심리적 변화에는 효과가 있으나, 장기적이고 지속적인 노력으로 나타나는 성장과 타인과의 상호작용과 관련되어 있는 능력까지 확장되어 변화를 이끌어 내지 못했다는 해석이 가능하다. 긍정적 친구관계나 환경조절력은 어느 정도 장기적인 노력에 의해서 변화가 나타난다는 연구[44]에 비추어 볼 때, 사회적 관계에 의해서 향상되는 심리적 안녕감을 위해서는 보다 장기적이고 지속적인 프로그램의 개발이 필요하다고 유추할 수 있다[45][46].

이러한 논의에 비추어 향후 연구에 대한 제언은 정서관리 능력의 지속적인 발달과 향상을 위해 장기적인 프로그램이 필요하다는 것이다. 변화무쌍한 청소년의 발달적 특징을 반영하여 6개월 이상의 프로그램으로 개발한다면, 보다 안정적인 교육적 효과를 확인할 수 있을 것이다. 뇌기반 학습 및 뇌발달의 연구 결과에서 그 이유를 찾을 수 있는데, 청소년의 뇌생리적 특성상 새로운 정보와 능력에 대한 시냅스의 형성은 최소한 3개월에서 6개월 정도의 기간이 필요하다[47]. 이러한 연구 결과에 비추어볼 때보면, 청소년에게 정서관리 능력의 형성, 발달을 이끌어 내기 위해서 적어도 50회기 이상의 활동이 포함되어 있는 프로그램을 개발하여 3~6개월 이상 실시되어야 한다. 지속적이고 장기적인 프로그램을 통해 청소년의 정서관리 능력이 발달하게 된다면 프로그램의 교육장면에서 벗어나 실생활에서 좌절과 난관에 직면하게 되더라도 학습하여 형성된 정서관리 능력으로 이를 극복하고 대처할 수 있게 될 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 표갑수, *사회문제와 사회복지*, 서울: 나남출판사, 2006.
- [2] 김경미, 염유식, 박연민, “한국 청소년의 학교폭력 경험과 심리적 안녕-주관적 행복감과 자살충동을 중심으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제9호, pp.236-247, 2013
- [3] 김예진, *중학생의 부모-자녀관계와 행복감의 관계에서 감사성향의 매개효과*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2012.
- [4] 김영희, 고태순, “중학생의 희망 및 공감과 행복감과의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제10호, pp.330-338, 2014.
- [5] 광윤정, “뇌발달 프로그램이 유아의 다중지능에 미치는 효과 연구,” 뇌교육연구, 제1권, 제1호, pp.59-79, 2006.
- [6] 권석만, *긍정심리학*, 서울 : 학지사, 2008.
- [7] 연세대학교 사회발전연구소, *한국 어린이-청소년 행복지수 구축과 국제비교연구 조사결과 보고서*, 2009-2012.
- [8] 청소년폭력예방재단, *학교폭력 실태조사 보고서*, 2011.
- [9] D. Goleman, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books, 1995.
- [10] M. Zeinder, R. D. Roberts, and G. Matthews, *Emotional Intelligence : Science and Myth*, MIT Press, 2002.
- [11] K. S. McCown, J. M. Freedman, A. L. Jensen, and M. C. Rideout, *Self-Science: the Emotional Intelligence Curriculum*, Six-seconds, 1998.
- [12] M. E. P. Seligman, *Authentic Happiness*, New York: Fress Press, 2002.
- [13] 박윤, 양진희, “협력중심 심리적 건강증진 프로그램이 우울성향이 있는 유아교사의 우울, 주관적 안녕감 및 행복감에 미치는 영향,” 열린유아교육연구, 제18권, 제5호, pp.265-300, 2013.
- [14] 김근향, *정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과*, 고려대학교 대학원, 박사학위논문, 2010.
- [15] 김경순, *대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용*, 경성대학교, 박사학위논문, 2006.
- [16] 김은경, *다문화 가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발*, 명지대학교, 박사학위논문, 2010.
- [17] 김진영, 고영진, “긍정임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정심리치료,” 한국심리학회지: 사회문제, 제15권, 제1호, pp.155-168, 2009.
- [18] 임영진, *성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향*, 서울대학교, 박사학위논문, 2010.
- [19] 박찬빈, *긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향*, 고려대학교, 박사학위논문, 2010.
- [20] 이훈구, “한국인의 긍정적 정서,” 한국심리학회지, 제6권, 제2호, pp.45-60, 1997.
- [21] E. L. Deci and R. M. Ryan, “Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction,” *Journal of Happiness*, Vol.9, pp.1-11, 2008.
- [22] 박현태, “간호학과 신입생의 정서지능이 대학생 활적응에 미치는 영향,” 한국산학기술학회 논문지, 제15권, 제3호, pp.1576-1583, 2014.
- [23] 이경미, 김영태, 박정환, “고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향,” 한국산학기술학회 논문지, 제13권, 제3호, pp.1027-1034, 2012.
- [24] M. E. P. Seligman, T. A. Rashid, and A. C. Parks, “Positive psychotherapy,” *American Psychologist*, Vol.61, pp.774-788, 2006.
- [25] N. Sin and S Lyubomirsky, “Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A Practice-friendly meta-analysis,” *Journal of clinical Psychology*, Vol.65, pp.467-487, 2006.
- [26] M. Argyle, *The Psychology of Happiness*, New York: Routledge Press, 2001.

- [27] 최요원, 정서인식이 행복경험에 미치는 영향, 연세대학교, 석사학위논문, 2002.
- [28] 하태민, 심리적 안녕감 향상을 위한 뇌교육프로그램 개발연구, 국제뇌교육종합대학원대학교, 박사학위논문, 2009.
- [29] M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook, and J. P. Quamma, "Promoting emotional competence in school-aged children: The effect of the PATHS curriculum," *Development and Psychology*, Vol.7, pp.117-136, 1995.
- [30] 박정희, 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증, 부산대학교, 박사학위논문, 2007.
- [31] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.1069-1081, 1989.
- [32] W. S. Grolnick, L. J. Bridges, and J. P. Connell, "Emotional Regulation in two-year-old: Strategies and Emotional Expression in Four Contexts," *Child Development*, Vol.67, pp.928-941, 1996.
- [33] 김금미, "대학생의 행복과 자아수용 향상에 영향을 미치는 변인들," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제22권, 제3호, pp.863-883, 2010
- [34] 김충송, "청소년의 행복결정요인에 관한 연구," *한국심리학회지: 건강*, 제14권, 제3호, pp.649-665.
- [35] V. Paolo, "Happiness, Freedom and Control," *Journal of Economic Behavior & Organization*, Vol.71, pp.146-161, 2009.
- [36] 이은경, "청소년의 행복관련 요인에 대한 연구: 정신건강 측면을 중심으로," *한국청소년복지학회 춘계학술대회 자료집*, pp.71-95. 2007.
- [37] M. Zeider, G. Matthews, and R. D. Roberts, "Slow down, you move too fast: Emotional intelligence remains an elusive intelligence," *Emotion*, Vol.1, pp.265-275, 2001.
- [38] 강민완, 김선아, 심제은, "대학 경호학과 학생의 대학생활 적응이 주관적 행복감에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제10권, 제12호, pp.318-327, 2010.
- [39] 권영주, 박영신, 김의철, "대학생의 정서적 지원과 자기효능감 및 학업성취와 행복의 관계 분석," *한국교육문제연구*, 제25권, 제2호, pp.153-172, 2007.
- [40] 김희재, 조정래, "한국사회구성원의 행복 요인에 관한 연구," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 제11권, 제4호, pp.1967-1977, 2009.
- [41] P. Amado, "Happiness, Satisfaction and Socio-Economic Conditions: Some International Evidence," *Journal of Socio-Economics*, Vol.35, pp.348-365, 2006.
- [42] 김경순, *대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용*, 경성대학교, 박사학위논문, 2006.
- [43] 고재홍, 조기영, "청소년의 긍정적 착각과 심리적 안녕감 간의 관계," *청소년상담연구*, 제11권, 제1호, pp.166-181, 2003.
- [44] 허승연, *청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인*, 숙명여자대학교, 박사학위논문, 2009.
- [45] 이경열, "행복증진프로그램 개발," *상담학연구*, 제10권, 제2호, pp.1259-1275, 2009.
- [46] 류정희, 이명자, "청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과와의 관계," *한국심리학회지:학교*, 제4권, 제1호, pp.55-77, 2007.
- [47]곽윤정, *정서지능 교육프로그램 모형개발 연구*, 서울대학교대학원, 박사학위논문, 2004.

저 자 소 개

곽 윤 정(Yun Jung Kwak)

정희원



- 2004년 2월 : 서울대학교 교육학과(철학박사)
- 2010년 6월 ~ 현재 : 세종사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야> : 지능, 정서발달, 행복, 청소년, 아동