

# 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 자아 존중감 및 스트레스에 미치는 효과

양미경

진주보건대학교 간호학부

## The Effects of a Positive Psychotherapy Program on Self-esteem and Stress of Nursing Students

Mi Gyeong, Yang

*Department of Nursing Science, Jinju Health College*

### Abstract

**Purpose** : This research is to confirm the positive effect of a positive psychotherapy program on nursing students' self-esteem and stress. **Methods** : The subjects were 71 students who were attending J College of Nursing and we placed 36 students in an experimental group and 35 students in a control group. We conducted total 8 sessions of the positive psychotherapy program once per week and for 120 minutes per session. We used the  $\chi^2$ -test and the Fisher's exact test for homogeneity of general characteristics of the experimental group and the control group. We analyzed an average difference of a preliminary test and a post test for students' self-esteem and stress by using the independent t-test. **Results** : The results show that the positive psychotherapy program increased students' self-esteem and reduced their stress. **Conclusion** : Therefore, the positive psychotherapy program improves students' mental health by helping them focusing on positive emotions.

**Key words** : Nursing students, Self-esteem, Stress, Positive psychotherapy program

### I. 서론

현대사회가 복잡해지고 다양화되면서 대학생들은 성인기로의 독립을 위하여 예전보다 더 긴 시간과 노력을 쏟으면서 직업적, 사회적 성공에 대한 부담에 직면하여 불안감, 긴장감 등 다양한 스트레스에 직면하고 있는 실정이다[1].

우리나라의 대학생들의 대다수는 고등학교 졸업 직전까지는 가정과 학교 및 사회로부터 대학 입학에 관한, 결과 중심의 입시전략을 준비하는 과정에서 과도한 관심과 기대를 받으며 보호와 통제 중심의 의존적이고 타율적인 생활을 하며 지낸다. 고등학교를 지나 대학생 시기는 다양한 변화에 스스로 적응하고 유지해야 하는 중요한 시기[1], 그동안 미루어왔던 자아

정체성을 형성하여 미래를 준비하기 위한 주체적인 책임과 자율성이 강조되고, 적응과 성숙이라는 과중한 부담을 안고 대학 시스템에 적응해야만 한다[2]. 대학생 시기는 부모에 대한 의존성을 지니고 있으면서도, 사회인으로서의 책임감과 의무감이 요구되는 시기이기도 하다. 그러므로 대학생 시기에는 학업과 진로, 취업, 대인관계, 건강, 가정, 경제 및 가치관 등에서 다양한 스트레스를 경험하게 된다[3]. 다양한 영역에서 발생하는 스트레스는 학교 적응에 어려움을 주며[3] 자존감 저하 및 불안 등으로 인하여 중독 문제, 우울, 자살 등 정신건강에 중대한 영향을 미친다[4].

우리나라의 2014년 사망원인 통계에 의하면 대학생이 주 연령대인 20대의 자살 사망률은 인구 10만 명당 17.8명이었고 20대의 사망원인 1위가 자살로 확인되었다[4]. 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)[5]에서는 우울증상을 보이는 성인 중 18~24세의 비율이 가장 높다고 하였으며, Weitzman[6]도 대학생의 4.8%가 정신건강 악화나 우울증상을 경험하고 있다고 보고하고 있어, 대학생의 정신건강이 심각한 수준임을 알 수 있다.

간호대학생의 경우 대학 입학 후에도 간호학과 교육과정에 빠르게 적응할 수 있도록 하기 위하여 다른 학과에 비하여 잦은 시험, 빈번한 과제 및 빠듯한 교육과정 등으로 ‘대학의 낭만’이라는 단어와는 거리를 둔 채 비교적 여유 없는 긴장된 삶을 살고 있다[7]. 그리고 고학년으로 갈수록 이론과 실습을 병행해야 하는 교육과정 및 간호사국가시험 준비로 심리적인 압박과 스트레스를 받고 있는 실정이다. 우리나라 간호대학생, 여대생 및 일반 대학생 간의 스트레스 정도를 비교한 결과에 의하면 5점 만점 대비 각각 2.58, 2.28, 1.76점으로 보고하고 있어[8] 타 학과에 비하여 간호대학생의 스트레스 경험이 높은 실정이다.

최근 우리 사회에서는 취업 가능성이 높은 학과를 우선시하는 현상이 가중되고 있으며, 무작정 간호학과 입학을 희망하는 학생들이 증가하고 있어서 이에 따른 다양한 부작용도 양산되고 있는 실정이다. 취업 가능성에만 비중을 두고 간호학과를 선택한 학생들은 학교 및 학업 적응과정에서 높은 스트레스에 직면하

게 되며[9], 분노, 불안 및 피로감 등의 스트레스 반응부터 우울, 자살 등과 같은 심각한 정신적 반응을 나타낼 수 있다[7]. 적절한 관리 없이 지속적인 스트레스에 대한 노출은 대상자를 심각한 병적인 상태로 접어들게 할 수 있으며[4] 부정적 자아개념을 형성하게 하여 대학생활에 부적응을 야기 시키게 된다[3]. 이러한 대학생활의 부적응은 알코올 문제, 약물남용 및 자살 관련 문제로 이어져 정신질환의 발생 위험을 증가시킨다[4].

대학생 시기에 발생한 정신건강문제는 대부분 성인이 이후까지 지속되어 삶의 전반에 영향을 줄 수 있기에[10], 대학생의 정신건강 문제에 대한 예방과 조기 관리가 필수적이라고 할 수 있다. 그러므로 타 전공 대학생보다 엄격한 교육과정 속에서 다양한 스트레스에 노출되어 있는 간호대학생의 부정적 정서를 예방하고 일상적 스트레스를 관리하여 정신건강을 증진시킬 수 있는 방안이 필요하다. 또한 예비 보건의료 인력인 간호학과 학생들이, 졸업 후에 고통에 처한 환자를 조력하면서도 자신의 정신적 건강을 건전하게 지켜나갈 수 있도록 하기 위하여서도 효과적인 프로그램을 제공할 필요가 있다.

자아 존중감이 낮은 사람은 일상생활에서도 정서 및 행동의 불안정성이 있음을 보고하고 있다[11]. 자아 존중감은 높은 스트레스 상황에서 스트레스에 대처하고 긍정적 행동을 할 수 있는 에너지로 주관적 안녕의 매우 강력한 예측 변인이며 정신건강과 상관관계가 깊다[10].

긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면을 과학적이고 체계적인 방법으로 탐구하는 새로운 학문 분야로 주목받고 있다. 1988년 Seligman은 심리학이란 인간의 부정적이고 병리적인 측면에 대한 학문만이 아니라 인간의 덕성과 강점을 키우는 것에 대한 학문이어야 한다고 주장하였고 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안의 최선의 기능을 이끌어내는 것이어야 한다고 긍정심리학을 제안하였다[12]. 긍정심리학은 기존의 인간의 경험에 대한 병리적 범주화와 약점에 초점을 둔 치료적 접근보다는 인간의 긍정적인 상태, 태도 및 강점을 증가시키고 행복은 훈련과 연습의 기

회를 통하여 가능하다는 것을 강조한다[13].

긍정심리학의 목표는 과거 삶에 대한 수용과 감사로써 보람을 느끼며, 미래에 대한 낙관적 기대감으로 희망을 가지고, 현재의 삶에 만족함으로써 행복을 경험하는 것이다[13]. 긍정심리학은 인간의 여섯 가지 긍정 덕목을 지혜와 지식, 용기, 인간애, 정의, 절제, 초월 등으로 규정하며[13], 모든 인간은 여섯 가지 덕목의 실천을 통하여 일시적인 심리상태가 아닌 지속적인 긍정적 성격을 유지할 수 있다고 전제한다[12]. 요컨대, 긍정심리학은 인간의 부정적인 측면보다 긍정적인 측면에 초점을 두고 인간의 행복과 성장을 지원하기 위하여 과학적으로 연구하는 학문이다. 본 연구에서 사용하고자 하는 긍정심리 프로그램은 이러한 긍정심리학의 이론을 기반으로 한다. 긍정심리 프로그램의 특징 및 기능은 긍정적인 정서가 부정적인 정서 측면의 신체적, 정서적, 정신적 측면에 미치는 해로운 영향을 완충하는 역할을 하여 인간의 행복과 성장을 지원하는 것이다[12].

긍정심리 프로그램의 효과를 검증한 선행연구를 살펴보면, 주요 우울장애 환자의 우울감 감소, 자아 존중감 및 희망이 증가되었으며[11], 전문대학생의 삶의 만족도 증가 및 우울정서 감소에 유의한 결과를 보고하고 있다[14]. 또한 청소년의 진로준비 행동, 자기 효능감 및 희망에 유의미한 긍정적인 변화를 보고하고 있다[15]. 그러나 선행연구에서는 일반 대학생[8], 청소년[15], 주요 우울장애 환자[11] 등을 대상으로 긍정심리 프로그램이 주는 효과를 확인해 보고자 시도한 연구들이었으며, 간호학과 대학생을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어려운 실정이었다. 이에 본 연구에서는 간호학과에 재학 중인 대학생을 대상으로 긍정심리 프로그램이 대상자들의 자아 존중감 및 스트레스에 미치는 효과를 규명하여 이들의 정신건강 증진에 기여하고자 실시하였다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자아 존중감이 증가할 것이다.

가설 2. 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 스트레스가 감소할 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 자아 존중감 및 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위한 비 동등성 대조군 전·후 시차설계(A non-equivalent control group pretest-posttest design)의 유사 실험 연구이다.

### 2. 연구대상

J대학교 간호학과에 재학 중인 학생 중 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의서를 작성한 71명을 대상으로 하였다. 대상자의 수는 G\*Power Analysis로 산출하였다. 2개 이상의 집단을 대상으로 평균의 차이를 검증하기 위해 필요한 대상자수는 유의수준  $\alpha = .05$ , 효과크기 0.7, 검증력( $1-\beta$ ) .80으로 하였을 때 각 집단 당 34명이었다. 실험집단은 초기에 37명이 설문문에 응하였으나 이후 개인 사정으로 인한 휴학으로 1명이 중도에 탈락하였다. 최종적으로 실험집단 36명과 통제집단 35명이 연구에 참여하여 최소 대상자수를 만족시켰다.

### 3. 연구도구

#### 1) 자아 존중감

자아 존중감은 Rosenberg[16]가 개발한 자아 존중감 측정도구(Self-esteem scale)를 Jeon[17]이 국내 실정에 맞게 번안한 도구로 측정하였다. 각 문항은 Likert식 4점 척도로서 점수가 높을수록 자아 존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 번안된 도구의 Cronbach's  $\alpha = .85$ 였고, 본 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha = .71$ 였다.

#### 2) 스트레스

스트레스는 DeLongis와 Folkman 및 Lazarus[18]가 개발한 일상적 스트레스 측정도구(The Hassles Scale)를 Kim[19]이 한국에 알맞게 번안한 것으로 측정하였

다. 각 문항은 Likert식 4점 척도이고 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 응답자들은 각 항목에 대하여 그것이 오늘 하루 동안에 어느 정도 걱정거리가 되었는지 정도에 따라 표시하도록 하였다. 번안된 척도의 Cronbach's  $\alpha = .92$ 였으며, 본 연구에서 도구의 Cronbach's  $\alpha = .90$ 였다.

### 3) 긍정심리 프로그램 구성

본 연구의 긍정심리 프로그램은 전체 8회기로 이루어진 집단 프로그램으로 Seligman이 개발한 긍정심리학 이론과 정신을 기초로 하여 인간의 긍정적인 특성을 강화하고 강점들을 개발하며 내면의 아직 발현되지 않은 긍정적인 변화의 원천을 찾을 수 있도록 돕는 것에 바탕을 두고 있으며[12,13], 선행연구의 긍정심리 집단상담 프로그램 참고하여 재구성하였다. 재구성은 Ko와 Hyun[11]의 연구 및 Park과 Ko[20]의 연구에서 사용한 프로그램을 참고하였다. 재구성된 긍정심리 프로그램의 목표는 내담자의 긍정적 정서를 확장시키고 긍정적인 면에 초점을 두고 심리적 강점을 계발하도록 하였으며, 이를 긍정심리학 박사 1인, 정신간호학 교수 1인의 자문을 받아 완성하였다(Table 1).

회기별 긍정심리 프로그램은 도입 단계, 전개 단계, 마무리 단계로 구성하였으며, 도입 단계와 마무리 단계는 1회기부터 8회기까지 동일하게 적용하고, 전개 단계 프로그램 내용은 매 회기마다 주제별로 내용을 구성하여 적용하였다. 도입 단계에서는 상호 인사를 하고 신뢰감과 친밀감이 형성되도록 하였다. 2회기 이후의 도입부터는 지난 회기의 내용을 회상하고 최근의 근황과 관련된 간단한 대화를 통하여 위밍업 하였다. 전개 단계에서는 매 회기마다 정해진 주제에 맞는 활동을 제공하여 대상자들의 긍정성을 높이는 방법을 적용하여 진행하였다. 마무리 단계에서는 느낀 점 및 자신의 변화된 삶의 방향을 작성 후 발표하고 상호작용을 통하여 소감을 나누는 것으로 구성하였다.

1회기의 목표는 프로그램의 목적과 진행방식을 이해하고 구성원들 간에 응집력 형성 및 프로그램 진행 동안 지킬 약속을 정하는 것으로 하였다. 긍정심리 프로그램의 필요성과 긍정심리의 개념에 대해 설명하고

**Table 1.** Positive Psychotherapy Program

Session	Topic	Contents
1	Pleasant meeting	Program introduction Program objectives & process method Positive psychotherapy & mental health Self-introduction & making a pledge
2	Positive self-introduction	Introduction Development Overcoming the limit Positive thinking, importance of one's own strength Positive self-introduction training Finalization
3	Hope training	Introduction Development Difference of positive and negative people ABCDE record training Find one's own important & meaningful work & experience being immersed in it Finalization
4	Writing happiness journal	Introduction Development Write a daily journal about a joyful experience that made you happy today emotional compass training Emotional awareness & communication Finalization
5	Giving thanks	Introduction Development Gratitude for the past Gratitude for the present Gratitude for friends & family Finalization
6	Exercise forgiveness	Introduction Development Meaning of empathy & practice it Meaning forgiveness & sharing Write a forgiveness letter Finalization

7	Nurture one's strengths	Introduction
		Development
8	Finding the meaning of life	Social skill training: sharing love with others by using one's own strength
		Sharing love with family
		Sharing love with others
		Finalization
		Introduction
		Development
8	Finding the meaning of life	Evaluate improvement/change of oneself
		Find factors to maintain own positive thinking & behavior
		Finalization

일상적 스트레스, 자아존중감 등 정신건강과의 관련성에 대해 교육하였다. 2회기에는 ‘긍정적 자기소개’를 주제로 하여 낙관적인 사고와 자신의 강점을 강화하는 것을 목표로 하였다. 전개 내용은 자신의 한계를 극복하기 위하여 인생에서 하나의 문이 닫힐 때 또 다른 문이 열린다는 낙관성에 대해 교육하였다. 3회기는 ‘희망 훈련’을 주제로 자신의 부정적이고 자동적인 사고를 찾아내고, 긍정적인 감정을 가지며 자신에게 소중한 것을 생각하고 자신의 삶에 대한 의미를 갖는 것을 목표로 하였다. 자신에게 긍정적 의미가 있는 세 가지 소원 또는 일을 작성하고 그 일을 위한 사려 깊은 행동을 정하여 평소에 훈련하여 몰입을 경험하도록 하였다. 4회기는 ‘행복일기 쓰기’를 주제로 크건 작건 간에 일과 중의 좋았던 세 가지를 일기로 기록하여 강점을 육성하기 위한 구체적이고 성취 가능한 행동을 형성하도록 하였다. 5회기는 ‘감사하기’를 주제로 삶의 좋은 기억과 나쁜 기억들 중에서 고마운 마음이 부각되고 또 지속될 수 있도록 하였다. 6회기는 ‘용서하기’를 주제로 용서 편지 쓰기를 통하여 분노와 고통을 중립적이거나 긍정적인 정서들로 변화시킬 수 있도록 하였다. 7회기는 ‘강점의 활용’을 주제로 다양한 스트레스 및 힘든 상황에서 스스로의 감정을 정확하게 인식하고 생산적인 반응을 하는 훈련을 하였다. 8회기는 ‘삶의 의미 발견’을 주제로 8주간을 평가하며 긍정적인 요인을 지속할 수 있는 자기 유지적인 요인

에 관해 알아보도록 하였다.

#### 4. 자료수집 및 연구절차

본 연구의 자료수집 기간은 2016년 3월부터 6월까지이다. 실험 처치의 확산을 방지하기 위하여 연구의 참여에 동의한 대상자 중 순서대로 35명을 통제집단에 배정하고 자아 존중감, 스트레스에 관한 설문조사를 작성하였고, 통제집단에 대한 전·후 조사가 끝난 5월 1일 이후 실험집단을 구성하였다. 실험 중재는 집단이 구성된 5월 둘째 주부터 이후 매 회기마다 120분 간씩 8주간 매주 1회 8회기로 제공되었다. 본 연구자는 연구에 앞서 긍정심리 프로그램 진행의 전문성 확보를 위하여 한국긍정심리연구소의 전문 긍정심리 교육을 받은 후 긍정 심리사 자격을 획득하였고, 수년간 지역사회정신건강증진센터, 정신건강의학과 병원 및 학교교육 현장에서 다양한 정신건강 및 집단상담 프로그램, 긍정심리 및 상담 관련 교육을 진행하였다.

#### 5. 윤리적 고려

본 연구의 윤리적 고려를 위하여서 대상자 모집 시에는 연구의 목적, 연구기간 및 일정 및 효과, 참여에 대한 보상 및 본 연구와 학생의 학업 관련 문제는 서로 독립적 관계를 보장하는 등의 내용을 연구자가 직접 공지하였다. 그리고 연구 참여 희망자에게는 제차 연구의 목적, 효과, 기간 및 연구 참여 도중에 언제든지 참여자의 자유로운 의사에 의해 연구 참여의 철회가 가능함을 설명한 후에 자발적인 의사에 의해 서면 동의를 받았다. 본 연구자는 연구 참여에 대한 고마움의 뜻으로 연구 참여자 전원에게 학용품을 제공하였고, 매회기 마다 간식을 제공하였다.

#### 6. 자료분석

긍정심리 프로그램의 효과를 검증하기 위해 SPSS 21.0을 이용하였다. 실험집단과 통제집단의 일반적 특성에 대한 동질성은  $\chi^2$ -test와 Fisher's exact test, 종속

변수의 사전검사 측정치의 동질성을 알아보기 위해 independent t-test로 분석하였다. 실험집단과 통제집단의 실험 전·후의 변화를 알아보기 위해서는 independent t-test로 분석하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

실험집단과 통제집단의 연령분포는 각각 25세 이하가 24명 66.7%, 19명 54.3%으로 다른 연령대보다 더 많았다. 성별로는 여성에서 실험집단에서 28명, 77.8%, 통제집단에서 27명, 77.1%로 조사되었다(Table 2).

실험집단과 통제집단의 동질성 확인을 위한 프로그

램 실시 전에 대상자의 일반적 특징 및 자아 존중감과 스트레스에 대한 동질성을 검정한 결과 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다(Table 2, 3).

가설 1 : 긍정심리 프로그램에 따른 자아 존중감의 변화를 살펴보기 위하여 실험 전후의 평균 차이를 비교한 결과 실험집단이 30.39(3.53)점에서 34.39(3.64)점, 통제집단이 34.11(3.70)점에서 33.74(3.85)점으로 변화되었고, 사후-사전 차이 값에 대한 두 집단 간 비교에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t=4.45$ ,  $p<.001$ ). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자아 존중감이 증가할 것이라는 가설 1은 지지되었다(Table 4).

가설 2 : 긍정심리 프로그램에 따른 스트레스 변화

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics of Subjects

Characteristics	Categories	Exp. (n=36)	Cont. (n=35)	$\chi^2$	$p$
		n (%)	n (%)		
Age	< 25	24(66.7)	19(54.3)	3.90*	.234
	25~29	6 (16.7)	9(25.7)		
	30~34	4 (11.1)	4(11.4)		
	> 35	2 (5.6)	3(8.6)		
Gender	Male	8(22.2)	8(22.9)	69.19	.444
	Female	28(77.8)	27(77.1)		

\* Fisher's exact test; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Group

Dependent Variables	Exp. (n=36)	Cont. (n=35)	$t$	$p$
	M(SD)	M(SD)		
Self-esteem	30.39(3.53)	34.11(3.70)	0.50	.481
Stress	63.17(13.66)	54.40(10.88)	3.18	.079

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

Table 4. Comparison of Self-esteem and Stress Experimental and Control Group

Dependent Variables	Groups	pretest	posttest	Difference	$t$	$p$
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
Self-esteem	Exp.(n=36)	30.39(3.53)	34.39(3.64)	4.00(4.32)	4.45	<.001
	Cont.(n=35)	34.11(3.70)	33.74(3.85)	-0.37(0.84)		
Stress	Exp.(n=36)	63.17(13.66)	55.56(11.78)	-7.61(12.28)	-2.68	.009
	Cont.(n=35)	54.40(10.88)	56.40(11.91)	2.00(2.57)		

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

를 살펴보기 위하여 실험 전후의 평균 차이를 비교한 결과 실험집단이 63.17(13.66)점에서 55.56(11.78)점, 통제집단이 54.40 (10.88)점에서 56.40(11.91)점으로 변화되었고, 사후-사전 차이 값에 대한 두 집단 간 비교에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t=-2.68, p=.009$ ). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 스트레스가 감소할 것이라는 가설 2는 지지되었다(Table 4).

## IV. 논 의

본 연구는 간호학과에 재학 중인 대학생에게 긍정심리 프로그램을 적용하였을 때 자아 존중감 증진 및 스트레스 감소에 유의미한 효과를 확인하기 위해 시도하였다. 본 연구 대상자의 일반적 특징에서는 25세 이하가 실험집단과 통제집단에서 다른 연령대보다 더 많았으며, 성별에서는 여성이 실험집단과 통제집단에서 다수를 차지하였는데, 이는 간호대학생을 대상으로 실시한 연구이기에 25세 이하의 연령이 많았던 것으로 생각되며 대학생을 대상으로 실시한 다른 연구들[3,20]에서도 같은 현상을 보였다. 성별에서 여성이 많은 것은 간호학과 재학생 중 여성이 많은 현상과 관련이 있으며, Park과 Ko[20]의 연구 및 Ko와 Hyun[11]의 연구 결과와도 유사하였다.

긍정심리 프로그램에 참가한 실험집단과 통제집단의 자아 존중감 점수의 변화 값은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 Ko와 Hyun[11]의 긍정심리 프로그램이 주요 우울장애 환자의 우울, 자존감 및 희망을 높이는 효과가 있다고 보고한 연구결과와 일치하였다. 그리고 간호사에게 긍정심리 자본이 높으면 직무로 인한 소진이 낮아진다는 결과[21]와 전문대학생에게 긍정심리 강화 프로그램을 적용하였을 때 행복감 증진에 효과가 있었다는 결과[14]와도 유사하였다. 본 연구에서 사용된 긍정심리 프로그램은 선행연구[12]를 토대로 대상자에게 적극적으로 자신의 부정적인 면을 수용하고 그러한 경험에 감사하는 정서를 키워도록 하여 자신 스스로에 대한 인식이 긍정적으로 변

하도록 훈련하였다. 연구 참여자들은 집단 활동을 통하여 타인들로 부터의 긍정적인 평가경험에 의해서 자아 존중감은 높아지고, 주변과 상호작용을 거치면서 내부적 동기에 의해 긍정적 자아 존중감이 형성되었다고 생각된다. 학생들은 심리적 위축 및 부정적인 자아 존중감을 긍정심리 프로그램의 강점 찾기 활동을 통하여 예전에는 미처 알지 못했던 자신의 강점을 찾게 되면서 자신에 대한 긍정적인 만족감 및 자부심을 경험하게 되었고, 실제 활용이 가능해졌을 것으로 보인다. Han과 Yang[22]은 개인이 새로운 환경에 적응하려면 긍정심리가 먼저 형성이 된 후에 적응적, 창조적 행동이 증가한다고 주장하였는데, 실제로 전문대학생의 경우 자아 존중감이 높을 때 대학생활의 적응이 수월하였다[23]. Mullen, Gothe 및 McAuley[24]는 건강한 자아 존중감의 발달은 부정적인 환경을 긍정적으로 인식하는데 기여한다고 하였다. 즉, 부정적인 정서와 사고의 조절에서 부정적인 상황의 회피보다는 현재에 대한 의미와 가치를 발견하는 것이 더 효율적임을 알 수 있다. 그러므로 긍정적인 여섯 가지 덕목, 성격강점 및 긍정적 사고에 중점을 둔 긍정심리 프로그램이 자아 존중감 향상에 효과적이라 할 수 있을 것이다.

Sim과 Ahn[25]은 간호대학생들의 자아상태가 대인관계 기술에 미치는 영향 연구에서 긍정적인 자아상태가 간호대학생의 대인관계 기술에 33.8%의 설명력을 가진다고 보고하고 있다. 교육, 협력 및 대인간 상호작용 등 간접적인 간호 영역에서는 대인관계 기술이 특히 중요하다. 이에 간호대학생은 간접적인 간호 제공을 위하여 협력, 교육 및 대인간 의사소통의 방법에 대해 배우고 익혀야 한다. 효과적인 대인 의사소통과 협력 및 교육을 필요로 하는 간호 제공 장면에서는 간호사 자신의 자아상태에 대한 스스로의 인식이 중요한 영향을 미친다. 그러므로 긍정심리 프로그램을 통한 긍정 정서의 증가는 자아 존중감 향상으로 이어지고 간접적 간호를 위한 대상자와의 협력, 소통 및 대인관계 시에 긍정적인 기여를 할 것으로 생각된다.

자아 존중감은 스트레스 대처능력 및 정신건강과도 밀접한 관계에 있으므로 주관적인 안녕의 매우 강력

한 예측 변인으로[11], 자아 존중감이 낮으면 공격성이 높아지고 신체적 증상과 우울을 많이 경험하여 정신건강 수준이 저하된다[6]. 이러한 측면을 고려할 때 긍정심리 프로그램을 통한 자아 존중감 향상은 간호대학생의 대학생활 적응을 용이하게 하며 개인의 내면과 외부 환경과의 긍정적인 상호작용을 지속하여 줌으로써 이들의 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

본 연구의 실험 전 후에서 스트레스의 점수 변화는 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 통제집단보다 실험집단의 스트레스 점수가 감소하였다. 이는 Lee 등[21]의 임상간호사의 긍정심리가 간호사의 직무소진을 감소시키고 스트레스로 부터의 복원력에 긍정적인 영향을 미친다고 한 연구, Jun과 Song [15]의 긍정심리가 청소년의 진로준비 행동, 자기 효능감 및 희망에 긍정적인 효과를 보고한 연구결과와 유사하였다. 그러나 Lim 등[26]의 연구에서는 일반 여자 대학생과 간호대학생의 스트레스 및 우울을 비교한 결과, 간호대학생이 일반 여자 대학생보다 스트레스 및 우울 정도가 더 낮음을 보고하고 있다. 간호대학생의 대인관계 조화 및 스트레스 대처방법이 대학생활 적응에 23%의 설명력이 있으며[7], 대학생활의 생활 스트레스는 자살생각의 24%를 설명하는 중요한 요인[3]으로 생활 스트레스가 높고 제대로 관리되지 않을 경우에 정신건강이 악화될 경우 자살로 이어질 수 있다[4]. 간호대학생들은 실습으로 인한 스트레스에 희망적 사고 및 긍정적인 태도로 임상실습 스트레스에 대처하였다고 보고하여[7] 긍정심리학의 핵심인 희망적 사고 및 긍정적 정서가 스트레스 감소에 효과를 뒷받침하고 있다.

전문직업인 간호사는 책임성을 가지고 고통에 처한 환자와 상호작용을 통하여 자신을 치료적 도구로 사용하여야 하기에 자신에 대한 스트레스를 스스로 처리해야 하는 능력이 요구된다. 그러므로 간호학생 시기에는 원활한 자기이해는 물론 신체적 정신적 건강 관리 능력을 훈련하는 것이 매우 중요하며[27], 건강한 간호 전문직업인으로서의 성장을 위해서는 학생 자신 스스로의 성장을 전제로 하고 있다. 그러므로 간호

대학생 시기에 자신의 강점을 확인하고 키우는 기회를 가지도록 하여 정서적 긴장감, 열등감 등 스트레스를 스스로 조절하는 능력을 키워주어야 할 것이다.

스트레스 상황을 잘 견딜 수 있도록 외적인 요인을 변화시켜주는 노력도 필요하다. Cha[28]는 간호생들의 스트레스는 여학생, 저학년, 중하위권 성적에서 스트레스가 높았으며 대부분 스트레스를 자신의 탓으로 돌리는 경향이 높으므로 의미 있는 타인 즉 교사, 부모 및 친구 등의 개입을 통하여 지역사회와 연계된 적응 프로그램이 필요하다고 하였다. 간호학과 교육과정에 전공 만족도를 높이거나, 재미있고 생동감 넘치는 교육과정, 흥미를 유발하는 실습교육, 미래 직업유지의 어려움이 없다는 장점 등을 부각한다면 [29] 간호대학생의 스트레스 수준을 완화시킬 수 있을 것으로 생각한다.

우리 사회의 청년실업문제와 결부되어 무작정 간호학과 입학에 희망하는 학생들의 증가는 간호학과 학교생활에서의 조기 이탈 및 졸업 후 신규 간호사의 직장 조기 이탈 현상 등으로 이어지고 있다. 그러므로 간호학과 신입생들은 간호학과를 선택 당시 성적과 별개로 전공적성 부합 정도, 관심, 열정, 그리고 미래에 대한 스스로의 확신과 신념을 확인하는 과정을 거쳐야 할 것이다[9]. 그러나 전공적성 및 직업적 가치관 등의 확인을 거쳤다 하더라도 간호학을 공부하면서 많은 난관에 부딪히게 된다. 그러므로 간호학과 교육과정에 미래의 간호 전문직에 대한 직업적 가치관 정립 등에 대한 교육적 접근의 필요성이 요구되고 있다. 이에 간호학과 교육과정에 긍정심리 기반 프로그램의 적용을 적극 권하는 바이다.

본 연구의 제한점으로는 8회기의 긍정심리 프로그램을 적용한 후의 자존감 및 스트레스의 변화를 측정하였기에 긍정심리 프로그램의 단기적 효과는 확인할 수 있었으나 그 효과의 장기 지속 및 유지에 대해서는 확인이 불가능하다 그러므로 프로그램의 종료 후 일정 기간이 경과한 시점에서 효과를 측정해 보는 연구 설계를 시도할 필요가 있다. 둘째 본 연구는 일개 대학교의 간호학과 재학생을 대상으로 진행한 연구이므로 일반화에 신중을 기해야 할 것이다.



## V. 결론 및 제언

본 연구는 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 자아 존중감 증진 및 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있는지 확인하기 위해 시도한 비 동등성 대조군 전 후 시차설계의 유사 실험연구이다. 긍정심리 프로그램은 주 1회 120분간 구성된 8회기로 총 8주 동안 진행하였다. 연구결과, 긍정심리 프로그램은 대상자들의 자아 존중감의 향상과 스트레스의 감소에 효과가 있음을 확인하였다. 이는 긍정심리 프로그램이 간호학생의 교육적인 효과에 대한 기초자료로 활용할 수 있다고 생각한다.

연구를 통하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 긍정심리 프로그램이 대상자들의 자아 존중감 향상과 스트레스 감소에 효과가 있었으므로 간호대학생을 위한 체계적인 교육 프로그램으로의 적용을 제언한다.

둘째, 간호학생들의 학교적응을 위한 통합적 프로그램의 개발을 위하여 상황에 맞는 기법들을 통합하여 반복 연구할 것을 제언한다.

셋째, 긍정심리 프로그램을 교육현장에 적용하기 위한 표준화된 연구과정이 요구된다.

## References

1. Arnett JJ. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. NY: Oxford University Press; 2004. p.207-228.
2. Kwon SM. Psychology of human relationships. Seoul: Hakjisa, 2012. p.41-47.
3. Chin EY, So SS, Lee MI. Effect of life stress and anger expression in college students on suicidal ideation. Journal of Digital Convergence. 2015; 13(8):409-418.
4. Statistics Korea. Cause of death statistics of 2014 [Internet]. Daejeon: Author; 2015 [cited 2017 May 22]. Available from: <http://kostat.go.kr/portal/korea/>.
5. Center for Disease Control and Prevention. Current depression among adults-United States, 2006 and 2008. Atlanta: Morbidity and Mortality Weekly Report. 2010;59(38):1229-1235.
6. Weitzman ER. Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. Journal of Nervous and Mental Disease. 2004;192(4):269-277.
7. Kim JH. Relationships between nursing practice stress and stress coping of nursing students in Korea. Journal of Digital Convergence. 2014;12(2):409-415.
8. Son YJ, Choi EY, Song YA. The relationship between stress and depression in nursing college students. The Korean Journal of Stress Research. 2010;18(4):345-351.
9. Son BH, Kim YM, Jun IG. A study on nursing students job-esteem, work values, and satisfaction of their major. Korean Academic Society of Occupational health Nursing. 2011;20(3):240-249.
10. Ringeisen H, Casanueva CE, Urato M, Stambaugh LF. Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system. Psychiatric Services. 2009;60(8):1084-1091.
11. Ko YS, Hyun MY. Effects of a positive psychotherapy program on depression, self-esteem, and hope in patients with major depressive disorders. Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2015;24(4):246-256.
12. University of Pennsylvania. Positive psychology: Well-being for life [Internet]. Pennsylvania: University of Pennsylvania; 2015 [cited 2017 May 22]. Available from: <http://ppc.sas.upenn.edu/>.
13. Kwon SM. Positive psychology. Seoul: Hakjisa; 2008. p.622-630.
14. Bae JH, Jung KY. Effects of positive psychological strength program on the enhancement of junior college students' feeling of happiness. Korean Journal

- of Christian Counseling. 2013;24(3): 113-147.
15. Jun J, Song BK. Influences of the positive psychological capital perceived by adolescents on career barriers and career preparation behaviors. Korean Journal of Youth Studies. 2014;21(3):171-200.
16. Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, N.J.: Princeton University Press; 1965. p.326-330.
17. Jeon BJ. Self-esteem: a test of its measurability. Yonsei Nonchong. 1974;11(1):107-130.
18. DeLongis A., Folkman S, Lazarus RS. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality and Social. Psychology. 1988;54:486-496.
19. Kim CH. Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences. Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy. 1995;7(1):44-69.
20. Park CB, Ko YG. The effect of mental fitness positive counseling and psychotherapy on college students according to defense mechanism styles. Korean Journal of Health Psychology. 2014; 19(3):673-697.
21. Lee SH, Park JY, Lee KM, Shin EH, Park JM, Nam, HA, et al. The convergence effects of commitment of organization and positive psychological capital in nurse on burnout. Journal of Digital Convergence. 2016;14(6):335-345.
22. Han JH, Yang HS, Structural relationships between the variables of person-environment fit, positive psychological capital and innovative work behavior. Journal of Digital Convergence. 2016;14(10):225-240.
23. Kwon EK. Psychological characteristics of college St, work values, and effect relationship between adjustment to college. Journal of Digital Convergence. 2012; 10(6):171-179.
24. Mullen SP, Gothe NP, McAuley E. Evaluation of the factor structure of the Rosenberg self esteem scale in older adults. Personality and Individual Differences. 2013;54(2):153-157.
25. Sim HS, Ahn SY. The influence of ego state and interpersonal skill among nursing students. Journal of Digital Convergence. 2015;13(12):269-275.
26. Lim SY, Kwon KM, Jeong YK, Han KS. Comparison to stress, depression and self-efficacy between nursing student and the other major university women student. The Korean Journal of Stress Research. 2010;18(2): 119-124.
27. Campbell JD. Self-esteem and clarity of self-concept. Journal of Personality and Social Psychology. 1990; 59(3):538-549.
28. Cha NH. The relationships between stress and health locus of control in Nursing college students. Journal of East-West Nursing Research. 2013; 19(2):177-185.
29. Park JA, Lee EK. Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. Journal of Korean Nursing Administration Academic Society. 2011;17(3): 267-276.