

# 지역아동센터 아동·청소년의 게임을 병합한 웃음프로그램의 효과

이지현<sup>1</sup> · 김상희<sup>2</sup> · 박영미<sup>3</sup> · 김정이<sup>4</sup> · 장선녀<sup>5</sup> · 조은주<sup>6</sup> · 우경미<sup>7</sup> · 이연향<sup>8</sup>

<sup>1</sup>고신대학교, 명예교수 · <sup>2</sup>인제대학교, 부교수 · <sup>3</sup>경북전문대학교, 조교수 · <sup>4</sup>춘해보건대학교, 조교수  
<sup>5</sup>동방평택복지타운 동방학교, 보건교사 · <sup>6</sup>고신대학교, 조교수 · <sup>7</sup>동원과학기술대학교, 조교수 · <sup>8</sup>한국국제대학교, 조교수

## The Effects of Games-combined Laughter Program on Children and Teenagers in Community Child Center

Ji Hyun, Lee<sup>1</sup> · Sang Hee, Kim<sup>2</sup> · Young Mi, Park<sup>3</sup> · Jung Yee, Kim<sup>4</sup>  
Sun Nyu, Chang<sup>5</sup> · Eun Joo, Jo<sup>6</sup> · Kyung Mi, Woo<sup>7</sup> · Youn Hyang, Lee<sup>8</sup>

<sup>1</sup>*Department of Nursing, Nursing College, Kosin University, Emeritus Professor*

<sup>2</sup>*Department of Nursing, College of Nursing, Inje University, Associate Professor*

<sup>3</sup>*Department of Nursing, Kyungbuk college, Assistant Professor*

<sup>4</sup>*Department of Nursing, Choonhae College of Health Science, Assistant Professor*

<sup>5</sup>*Dongbang School, Dongbang Welfare Town, School Health Teacher*

<sup>6</sup>*Department of Nursing, Nursing College, Kosin University, Assistant Professor*

<sup>7</sup>*Department of Nursing, Dongwon Institute of Science and Technology, Assistant Professor*

<sup>8</sup>*Department of Nursing, International University of Korea. Assistant Professor*

한국간호연구학회지 『별책』 제4권 제3호 2020년 9월

The Journal of Korean Nursing Research

Vol. 4, No. 3, Sept. 2020



# 지역아동센터 아동·청소년의 게임을 병합한 웃음프로그램의 효과

이지현<sup>1</sup> · 김상희<sup>2</sup> · 박영미<sup>3</sup> · 김정아<sup>4</sup> · 장선녀<sup>5</sup> · 조은주<sup>6</sup> · 우경미<sup>7</sup> · 이연향<sup>8</sup>

<sup>1</sup>고신대학교, 명예교수 · <sup>2</sup>인제대학교, 부교수 · <sup>3</sup>경북전문대학교, 조교수 · <sup>4</sup>춘해보건대학교, 조교수  
<sup>5</sup>동방평택복지타운 동방학교, 보건교사 · <sup>6</sup>고신대학교, 조교수 · <sup>7</sup>동원과학기술대학교, 조교수 · <sup>8</sup>한국국제대학교, 조교수

## The Effects of Games-combined Laughter Program on Children and Teenagers in Community Child Center

Ji Hyun, Lee<sup>1</sup> · Sang Hee, Kim<sup>2</sup> · Young Mi, Park<sup>3</sup> · Jung Yee, Kim<sup>4</sup>  
Sun Nyu, Chang<sup>5</sup> · Eun Joo, Jo<sup>6</sup> · Kyung Mi, Woo<sup>7</sup> · Youn Hyang, Lee<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Nursing College, Kosin University, Emeritus Professor

<sup>2</sup>Department of Nursing, College of Nursing, Inje University, Associate Professor

<sup>3</sup>Department of Nursing, Kyungbuk college, Assistant Professor

<sup>4</sup>Department of Nursing, Choonhae College of Health Science, Assistant Professor

<sup>5</sup>Dongbang School, Dongbang Welfare Town, School Health Teacher

<sup>6</sup>Department of Nursing, Nursing College, Kosin University, Assistant Professor

<sup>7</sup>Department of Nursing, Dongwon Institute of Science and Technology, Assistant Professor

<sup>8</sup>Department of Nursing, International University of Korea. Assistant Professor

### Abstract

**Purpose** : The purpose of this study was to identify the effects of game-combined laughter program on ego-resilience, happiness, subjective well-being and psychological well-being among children and teenagers in community child center. **Methods** : This study was conducted using a non-equivalent control group pretest-posttest design. The participants were 36 children and teenagers. 16 children and teenagers is in the experimental group using game-combined laughter program during 4 weeks and 20 children and teenagers is in the control group. This program starts with a dance that can be easily followed by considering the characteristics of children and teenagers who are active and desire to achieve, then merges the games and laughter techniques with appropriate compensation depending on the results of the game to satisfy the sense of accomplishment and to repeatedly use the expression of mind through laughter. **Results** : The study found that ego-resilience( $t = 1.54, p < .001$ ), subjective well-being( $t = 1.08, p = .038$ ), and psychological well-being( $t = 1.22, p = .001$ ) were statistically significant, but happiness was not statistically significant. **Conclusion** : Therefore, it would be necessary to use the games for children and teenagers at community child center as an arbitration that can enhance ego-resilience and well-being by continuously conducting a game-combined laughter program.

**Key words** : Child, Adolescent, Laughter therapy, Ego-Resilience, Well-Being

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

우리나라의 아동과 청소년이 느끼는 주관적 삶의 만족과 행복감은 경제협력개발기구의 30개 회원국 중 최하위로 매우 낮다[1]. 한국 아동의 경우, 가정 내 인터넷 활용이나 하루 세끼 섭취 등 물질적 결핍은 적지만 입시 위주의 경쟁적 분위기로 학업 스트레스가 심하고 친구와 어울릴 기회와 놀 시간이 적어 사회적 관계 결핍이 크기 때문에 다른 세대보다 삶의 만족과 행복감이 떨어진다[2]. 특히 저소득층 가정이거나 결손 및 해체가정으로 취약한 가정환경에 방치되기 쉽고 부모의 적절한 돌봄을 받지 못하는 경우 주로 이용하게 되는 지역아동센터의 아동과 청소년이 느끼는 주관적 삶의 만족과 행복감은 훨씬 더 낮다[3]. 낮은 행복감은 전 생애에 부정적 영향을 주어 정신건강의 위기와 사회문제가 될 수 있으며, 높은 행복감을 가진 청소년은 건전한 가치관을 가지고 현실과 같은 이타적인 행동을 하며 이는 성인기의 삶에도 영향을 미쳐 행복하고 만족하는 삶을 살게 된다[2]. 그러므로 미래를 대비하는 아동과 청소년의 삶이 행복하고 만족스러울 수 있도록 돕는 사회적 지원과 관심이 절실히 필요하다.

지역아동센터는 한부모나 조손 및 저소득 가정의 자녀이거나 취약한 가정환경에 방치되기 쉽고 이 시기에 적절한 돌봄과 교육기회를 받지 못하는 아동·청소년들이 주로 이용하고 있다[3]. 특히 산업화와 여성의 사회진출 및 맞벌이 가족의 증가로 자녀를 방치하여 양육하는 가정이 늘고 있어 부모의 모델링을 통한 사회화와 대인관계기술, 사회적응력 등을 배우지 못해 부적응하게 되고 스트레스가 높으며, 우울로 인해 자아탄력성과 행복감 및 안녕감이 떨어지게 된다[4]. 지역아동센터 이용 아동·청소년은 대개 취약가정의 자녀로 심리사회적 문제가 많고 경제적 어려움으로 행복한 삶이 위협받으므로 이들의 자아탄력성과 행복감 및 안녕감을 높일 수 있는 중재의 개발과 적용이 요구된다[4,5].

자아탄력성은 환경변화에 적응하며 자기감정을 조절하고 내·외적 스트레스에 유연하고 융통성 있게 대응하는 대처능력으로 스트레스나 위기위험요소를 잘 극복할 수 있는 성격 유형이다[3,5]. 자아탄력성이 높은 사람은 불안에 민감하지 않고 새로운 경험에 개방적이며 긍정 정서를 경험한다[5]. 청소년의 자아탄력성은 상황적 요구에 맞는 융통성이나 문제해결책을 동원하는 능력을 높여주며, 자아탄력성과 사회적 지지는 주관적 안녕감과 밀접한 관계가 있고 주관적 안녕감에 영향을 미친다[6].

주관적 안녕감은 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적 감정으로 개인이 지각한 주관적 만족감과 행복감이다[6]. 주관적 안녕감의 구성은 인지적 요인의 삶의 만족과 정서적 요인의 긍정적 정서와 부정적 정서를 포함하며, 주관적 안녕감의 영향은 자아탄력성, 스트레스 대처행동과 심리적 안녕과 관계가 있다[7,8]. 주관적 안녕감이 높은 사람은 삶에 대한 만족과 기쁨 및 즐거움을 자주 경험하고 슬픔이나 분노와 같은 정서를 적게 경험하며, 주관적 안녕감이 낮으면 기쁨과 애정 및 삶에 대한 만족감을 경험하지 못하고 불안이나 분노, 불만과 같은 부정적 정서를 자주 경험한다[5,7,8]. 청소년의 주관적 안녕감은 심리적 안녕감에 영향을 미치며 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 밀접히 관련되어 있다[5]. 심리적 안녕감은 사회구성원으로서 의미있는 생활을 중시하며 긍정적이고, 우울과 불안 및 행복감을 포함하며, 자신의 잠재력을 높이고 높은 삶의 질과 만족을 추구한다[8]. 그러나 우울, 불안과 같은 부정정서를 경험하는 사람은 삶에 대한 만족과 심리적 안녕감이 낮다.

웃음은 상대방에게 즐거움과 기쁨 감정을 전달하는 정서적 표현방법이다[9]. 웃음의 효과는 긍정적 정서를 증가시키고, 긍정 정서는 심리적 안녕감에 영향을 미치며 삶의 의미와 만족을 증진시킨다. 또한 자신감, 자아존중감, 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있는 상황을 변화시킬 가능성을 높여주고 사람을 여유 있게 만들어 주며, 생기를 얻을 수 있고, 공포, 적개심, 분노, 격분을 감소시킨다[9]. 웃음치료는 웃음을 통해 자신의 신체적, 감정적 상태를 표현함으로써 즐거움을

찾아가며 남아있는 신체·정신적 기능을 극대화하여 긍정적 변화를 가져오게 하고, 즐거움을 신체를 통해 웃음으로 표현하게 함으로 신체와 정신 및 사회적 관계를 건강하게 하고, 삶의 질을 높이며 행복을 찾도록 도와주는 일련의 행동인지 치료과정이다[10]. 특히 웃음프로그램은 웃음을 기반으로 놀이나 게임 등 여러 기법의 중재를 통하여 아동 및 청소년의 전반적인 스트레스와 우울을 감소시키고, 불안 감소, 자존감 향상 및 스트레스 대처행동에 영향을 준다[10,11]. 놀이는 가장 소박하고 단순하며 미발달된 수준의 기본 활동으로 게임의 기초가 되며, 게임은 놀이 가운데 경쟁적 특성을 가지는 활동만을 따로 일컫는 용어이다[12]. 게임은 또래 등 누군가 대상이 있어야 하기 때문에 타인과의 상호작용을 바탕으로 한 즐거움을 추구하고 승패를 결정하기 위한 규칙에 따라 정량화가 가능한 결과에 이르도록 한다. 게임이 잘 진행되고 게임의 최종목표에 도달하도록 하기 위해, 게임에 참여하는 사람들은 사용 가능한 자원을 매니지먼트하고 구성원 간 협동하고 상호작용하며 즐거움을 갖게 된다[11,12]. 본 연구에서는 지역아동센터 아동의 특성을 고려하여 놀이가 아닌 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공하여, 게임을 하면서 웃음을 동반하고 상대의 감정을 파악하는 사회적, 정서적 능력을 키우며, 규칙을 수용하고 적용하며 결과에 승복하는 법을 배우도록 하는 것이 목적이다[4,11,12]. 게임을 병합한 웃음프로그램의 효과는 또래와 사회적 상호작용이 시작되는 아동·청소년의 심리·사회적 측면에 긍정적으로 작용할 것으로 예측된다.

아동·청소년을 대상으로 한 웃음요법의 중재연구를 살펴보면, 웃음을 단독요법으로 사용한 연구는 중학생 대상의 주 1회, 8주간의 연구[11], 평생학습센터 학생을 대상으로 한 주 1회, 2시간씩, 12주간의 연구[13], 초등학생 대상의 주 2회, 30분씩, 12주간의 연구[14], 지역아동센터 아동을 대상으로 한 주 1회, 60분씩, 8주간의 연구[15], 초등학생을 대상으로 한 주 1회, 40분씩, 10주간의 연구[16]가 있었으며, 웃음을 기반으로 한 병합요법을 사용한 연구는 수련관 청소년 대상의 주 1회, 60분씩, 8주간의 놀이 및 용서증진프로

그램 연구[12], 지역아동센터 아동 대상의 주 1회, 60분씩, 8주간의 자존감 향상프로그램 연구[17], 방과 후 보육교실 아동 대상의 주 2회, 50분씩, 8주간의 집단 미술치료 연구[18] 등이 있었다. 그러나 게임을 병합한 웃음프로그램이 자아탄력성, 행복감, 주관적 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 파악한 연구는 찾을 수 없었다. 따라서 본 연구는 지역아동센터 아동·청소년을 대상으로 주 2회, 40분씩, 4주간, 총 8회의 게임을 병합한 웃음프로그램이 자아탄력성과 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고자 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 지역아동센터를 이용하는 아동과 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램이 자아탄력성과 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 파악하기 위함이다. 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 게임을 병합한 웃음프로그램이 자아탄력성에 미치는 효과를 파악한다.
- 대상자의 게임을 병합한 웃음프로그램이 행복감에 미치는 효과를 파악한다.
- 대상자의 게임을 병합한 웃음프로그램이 주관적 안녕감에 미치는 효과를 파악한다.
- 대상자의 게임을 병합한 웃음프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 파악한다.

## 3. 연구가설

본 연구의 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공받은 실험군(이하 ‘실험군’)은 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공받지 않은 대조군(이하 ‘대조군’)보다 자아탄력성이 높을 것이다.

가설 2 : 실험군은 대조군보다 행복감이 높을 것이다.

가설 3 : 실험군은 대조군보다 주관적 안녕감이 높을 것이다.

가설 4 : 실험군은 대조군보다 심리적 안녕감이 높을 것이다.

#### 4. 용어 정의

##### 1) 게임을 병합한 웃음프로그램

웃음프로그램은 웃음을 통해 자신의 신체적, 감정적 상태를 표현함으로써 즐거움을 찾고 남아있는 신체·정신적 기능을 극대화하여 긍정적 변화를 가져오게 하며, 즐거움을 신체를 통해 웃음으로 표현하게 함으로 신체와 정신 및 사회적 관계를 건강하게 하고, 삶의 질을 높이며 행복을 찾도록 도와주는 일련의 행동인지치료이다[10]. 본 연구에서의 게임을 병합한 웃음프로그램은 여럿이 함께하는 게임을 웃음기법과 병합하여, 게임 중간에 게임 결과에 따라 적절한 보상을 주며 웃도록 하는 프로그램으로 1주일에 2회씩, 매 40분씩, 4주간 총 8회차로 구성된 프로그램을 의미한다.

##### 2) 자아탄력성

자아탄력성은 내·외적 스트레스에 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적 능력이다[5]. 본 연구에서의 자아탄력성은 Block과 Kremen[19]가 개발한 자아-적응유연성 척도(Ego-Resilience Scale)를 Yu, Hong과 Choe[20]가 번안, 수정한 도구를 사용하여 측정한 점수를 말한다.

##### 3) 행복감

행복감이란 개인이 사회와 자신에 대해서 얼마나 행복하게 느끼는지에 대한 정서적 판단을 의미한다[9]. 본 연구에서의 행복감은 Suh와 Jung[7]이 개발한 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하여 측정한 점수를 말한다.

##### 4) 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적 감정으로 개인의 지각된 주관적인 만족감과 행복감을 의미한다[7]. 본 연구에서의 주관적 안녕감은 Bak과 Song[21]의 주관적 안녕감 척도를 Ju[22]가 수

정한 도구를 사용하여 측정한 점수를 말한다.

##### 5) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 사회구성원으로서 개인이 의미 있는 삶을 중시하며 긍정적으로 기능하고, 전 생애에 걸쳐 자신의 잠재력을 높이고 높은 삶의 질을 추구하는 것이다[8]. 본 연구에서 심리적 안녕감은 Yang[23]의 심리적 안녕감 척도를 Kim[5]이 수정, 보완한 도구로 측정한 점수를 말한다.

## Ⅱ. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 지역아동센터 아동과 청소년에게 게임을 병합한 웃음프로그램을 실시한 후, 이들의 자아탄력성, 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험 설계이다(Table 1).

### 2. 연구대상

본 연구에서는 B광역시 소재 H 지역아동센터를 이용하는 초등학교 4학년 이상의 아동과 청소년을 연구 대상으로 하였다. 대상자 수는 G-power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여, 효과크기가 작을수록 더 큰 표본크기를 필요로 하므로 큰 효과크기 .80, 유의수준 .05, 검정력 .90을 설정하고, Independent t-test에 필요한 표본수를 산출한 결과 각 군 15명이었고 탈락률을 고려하여 실험군과 대조군을 각각 20명으로 선정하였다. 지역아동센터를 이용하는 아동·청소년들이 선정기준에 적합한자로 실험군과 대조군으로 선정하였다. 본 연

Table 1. Research Design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experimental group	○	○	○
Control group	○	—	○

구는 게임을 병합한 웃음프로그램의 효과를 규명하는 연구로 모집단의 대표성보다는 연구 목적에 부합되는 대상자를 임의 표출하였고, 최종 분석 대상자는 실험군 16명, 대조군 20명으로 총 36명이었다.

대상자의 선정기준은 다음과 같았다.

- 본 연구의 취지를 이해하고 참여하기를 동의한 자
- 질문내용을 이해하고 의사소통이 가능한 자
- 보호자에게 본 프로그램을 설명한 후 사전 동의한 자

### 3. 연구대상자의 윤리적 고려

본 연구의 윤리적 고려를 위해 고신대학교 기관생명윤리위원회의 심의를 거쳐 임상연구 계획서의 승인(승인번호 : 1040549-160817-SB-0073-01)을 받은 후 연구를 시작하였다. 연구대상자에 대한 윤리적 고려를 위해 연구를 시작하기 전, 지역아동센터의 관리자에게 본 연구의 목적과 연구절차를 설명하고 협조를 구하였으며, 대상자에 대한 보호 및 간호에 대한 책임이 기술되어 있는 설명문을 대상자와 보호자에게 전달하고 서면으로 동의를 받았다. 이후 게임을 병합한 웃음프로그램에 자율적인 의사에 따라 참여하겠다고 보호자와 아동이 모두 동의한 경우에만 최종 연구대상자로 선정하여 이들을 실험군으로 하였고, 본 프로그램에 참여하지 않은 다른 지역아동센터의 대상자를 대조군으로 선정하였다. 연구에 참여하는 대상자들에게는 이해하기 쉬운 표현으로 연구에 대한 정보를 제공하였고 연구 도중 언제든지 참여철회를 요청할 수 있으며 요청에 따라 본인이 제공한 자료의 일부 또는 전체를 삭제할 수 있음을 알렸다. 연구의 진행과정에서 참여 아동 및 청소년이 경험할 수 있는 위험과 이익은 없을 것이고, 수집된 자료는 오직 학술적인 목적으로만 사용될 것이며 모든 개인적인 정보는 자료를 확인하는 목적으로만 활용되고 실제 분석과정에서는 참여 아동의 이름을 밝히지 않고 통계처리 될 것임을 고지하였다. 매회 참여한 아동 및 청소년에게는 오천원 상당의 해피머니 문화상품권을 제공하였다. 연구종료 후 대조군에게는 실험군에게 제공한 동일한 프로그램을 적용하였다.

### 4. 연구도구

#### 1) 실험도구 : 게임을 병합한 웃음프로그램

본 연구에서 실험처치로 사용된 게임을 병합한 웃음프로그램은 전문기관(한국웃음임상센터)에서 실제 임상에 적용하는 프로그램을 웃음임상치료사 1급 자격을 갖춘 강사의 지도하에 연구자가 재구성하였다. 본 프로그램은 행복웃음만나기, 우리의 협동심, 나의 긍정의 힘, 나의 에너지, 건강한 웃음 만나기, 웃는 나의 얼굴, 행복 바이러스 나르기, 우리들의 행복한 시간이라는 8개의 주제로, 활동적이고 성취욕구가 있는 아동과 청소년의 특성을 고려하여 손쉽게 따라할 수 있는 율동으로 시작하여 여럿이 함께하는 게임과 웃음기법을 병합하였고, 게임 중간에 게임 결과에 따라 적절한 보상을 주어 성취감을 충족시키고 크게 웃는 웃음을 통하여 마음 표현하기를 반복적으로 사용하는 프로그램으로, 중재시간은 40분이며 적용횟수는 주 2회, 총 8회로 4주 동안 연구자가 직접 실시하였다(Table 2).

#### 2) 측정도구

##### (1) 자아탄력성 측정도구

본 연구에서는 자아탄력성 정도를 측정하기 위해 Block과 Kremen[19]가 개발한 자아-적응유연성 척도(Ego-Resilience Scale)를 Yu 등[20]이 번안, 수정한 도구를 메일로 허락을 받은 후 사용하였다. 도구는 총 14개 문항으로, 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 총 점수의 범위는 최소 14점에서 최대 70점이며, 점수가 높을수록 자아탄력성 정도가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Yu 등[20]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .82$  이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .89$ 이었다.

##### (2) 행복감 측정도구

본 연구에서는 행복감 정도를 측정하기 위해 Suh와 Jung[7]이 개발한 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 연구자가 대상자에 맞게 7점 척도에서 5점 척도로 수정하여 사용하

였다. 도구의 구성은 삶의 만족 3개 문항, 긍정적 정서 3개 문항, 부정적 정서 3개 문항의 3개 하위영역, 총 9개 문항으로 되어있다. 부정정서는 역문항 처리하여 합산하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 총점은 최소 9점에서 최대 45점이며, 점수가 높을수록 행복감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발 당시 Suh와

Jung[7]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .86$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .88$ 이었다.

### (3) 주관적 안녕감 측정도구

본 연구에서 주관적 안녕감을 측정하기 위해 Bak과 Song[21]의 청소년 대상 주관적 안녕감 척도를 Ju[22]가 원도구의 긍정, 부정문항 중에서 긍정문항만 선택하여 수정한 도구를 메일로 허락을 받은 후 사용하였

**Table 2.** Contents and Construction of Laughter Therapy

No.	Theme	Contents	Materials	Place	Time
1	Meet a happy smile	1. Nice to meet you for the first time. (Greeting-Dance) 2. Nice to meet you, buddy. (Activity) 3. Fly an airplane (Sharing one's mind)	Sticker Candy Colored paper Ballpoint	Center hall	40mins
2	Our cooperative spirit	1. Bunga bunga (Warm up-Dance) 2. Let's drop the monkey from the tree. (Fostering cooperative spirit-Game) 3. A compliment on one's beauty - Taking a A commemorative photograph (To make concessions)	Monkey game set Polaroid	Center hall	40mins
3	The power of my positivity	1. Bingo game (Line fit) 2. Scientific magic (Game) 3. Haha (Game of quick clap of hands) 4. My friend, I love you.	A4 paper Escribulator Long straw	Center hall	40mins
4	My energy	1. Balloon bite (Raising lung capacity) 2. Protect my balloons (Game) 3. To burst writing a dream in balloon (I can make it.)	Balloon Marker String	Center hall	40mins
5	Meet a healthy smile	1. Nice to meet you for the first time. (Dance) 2. Bringing back candy of love (Game) 3. Pongdangpong dang-A big laugh (Game) 4. I am a great man. (Reacting)	Candy	Center hall	40mins
6	My smiling face	1. Mungamunga (Dance) 2. Monkey revival (Cooperative attitude and concentration game) 3. Flip color plate (Team game) 4. To imitate the laughter of emperor penguin	Monkey game set Color plate	Center hall	40mins
7	Carrying happy virus	1. My friend, I love you. (Dance) 2. Balloon egg-laying (Team game) 3. Haha (Game of quick clap of hands) 4. Nice to meet you, buddy. (Expressing)	Balloon Sticker	Center hall	40mins
8	Our happy time	1. I am a great man. (Reacting) 2. Companion (Sing a song, Dance) 3. Newspaper game (Stress elimination and praising) 4. MVP award ceremony, greeting (Finish)	Newspaper Products	Center hall	40mins



다. 도구의 구성은 효능안녕 4개 문항, 정서안녕 4개 문항, 관계 안녕 4개 문항의 3개 하위영역, 총 12개 문항으로, 각 문항은 Likert 5점 척도로 되어있다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 점수의 범위는 최소 12점에서 최대 60점이며, 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Ju[22]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .93$ 이었다.

#### (4) 심리적 안녕감 측정도구

본 연구에서 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Yang [23]이 개발한 성인대상 심리적 안녕감 측정도구를 Kim[5]이 청소년에게 맞게 수정, 보완한 도구를 메일로 허락을 받은 후 사용하였다. 도구의 구성은 우울감 7개 문항, 행복감 6개 문항, 불안감 3개 문항의 3개 하위영역, 총 16개 문항으로, 각 문항은 Likert 5점 척도로 되어있다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 총 점수의 범위는 최소 16점에서 최대 80점이며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 도구신뢰도는 Kim[5]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .80$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .82$ 이었다.

### 5. 게임활동을 병합한 웃음프로그램 개발

#### 1) 개발 과정

게임활동을 병합한 웃음프로그램을 완성하기 위해 문헌고찰[10-18]을 토대로 준비단계, 도입 및 시험단계, 확정단계를 거쳐 개발하였고, 준비단계에서 웃음 임상치료사 1인과 간호사 2인에게 3회에 걸쳐 내용타당도를 검증받았다. 검증과정을 거친 후 이를 청소년 5명에게 적용하는 도입 및 시험단계를 거쳐 도출된 결과를 평가하여, 웃음프로그램 적용 시 문제점을 수정, 보완한 후 확정하였다.

#### 2) 구성 및 내용

매주 실시한 게임을 병합한 웃음프로그램의 목적은 다음과 같다. 먼저 1회: 행복웃음만나기, 2회: 우리의 협동심, 3회: 나의 긍정의 힘, 4회: 나의 에너지, 5회:

건강한 웃음 만나기, 6회: 웃는 나의 얼굴, 7회: 행복 바이러스 나르기, 8회: 우리들의 행복한 시간이라는 8개 주제이다. 각 게임을 병합한 웃음요법은 지역아동센터의 아동과 청소년의 신체적, 심리정신적 영역의 내용을 포함하여 구성하였고, 집단을 대상으로 하는 웃음요법이므로 관계와 친밀감 형성을 위해 마주보고 웃기, 악수하기, 칭찬하기, 게임을 통한 마음열기 등을 반복적으로 시도하였다.

각 회마다 구성된 게임을 병합한 웃음프로그램의 내용은 모두 도입단계, 본 단계, 마무리 단계로 구성되어 있다. 도입단계는 분위기를 오픈하는 단계로 서로 웃으며 인사하기부터 시작하여 얼굴을 비롯한 전신근육 이완과 정서를 환기시키고 긴장된 몸을 풀어주기 위한 게임활동으로 구성하였고, 웃음에 대한 소개와 효과성을 설명하고 웃음프로그램의 진행과정을 안내함으로써 웃음에 대한 필요성을 부각시킨다. 본 단계에서 흥겨운 음악과 함께 말초기관을 자극시키는 게임운동으로 시작하여 전신운동이 포함된 웃음운동, 웃음기법을 이용한 웃음운동으로 구성하였다. 마무리 단계에서는 매 회 웃음요법 참여 후 자신의 느낌을 말하고 인사로 마무리하였으며 웃음요법을 반복적으로 사용하기 위해 그날 배운 웃음프로그램을 집에서도 하도록 숙제를 내주어 반복하게 하였다.

#### 3) 적용시간 및 횟수

웃음프로그램의 적용시간을 결정하기 위해 선행연구를 고찰한 결과, 웃음을 단독요법으로 진행한 연구는 주 1회, 45분씩 8주간 시행한 Seo 등[11]은 행복감과 자아탄력성 및 학교생활적응이, 주 1회, 2시간씩 12주간의 Lee와 Kim[13]은 심리적 행복감과 긍정적 태도가, 주 2회, 30분씩 12주간의 Jang과 Jeong[14]은 불안과 자아존중감이, 주 1회, 60분씩 8주간의 Cho[15]와 주 1회, 40분씩 10주간 시행한 Bae[16]는 자아존중감과 스트레스 대처행동에 효과가 있었다고 하였다. 또한, 웃음과 병합요법을 사용한 연구는 주 1회, 60분씩 8주간의 놀이와 용서증진 프로그램을 시행한 Choi와 Lee[12]는 자아개념과 생활만족도가, 자존감과 스트레스 대처 기술향상 프로그램을 시행한 Choi와

Cho[17]는 자존감과 스트레스 대처행동이, 주 2회, 50분씩 8주간의 웃음과 집단미술치료를 시행한 Kim 등[18]은 스트레스 대처행동과 생활만족도에 효과가 있다고 하였다. 본 연구에서는 이러한 결과를 근거로 지역아동센터 아동의 가정 및 환경적 특성을 고려하여 집중력과 관심에 무리가 가지 않도록 게임활동과 웃음 병합요법을 주 2회 4주간 40분씩 총 8회 진행하였다.

## 6. 자료수집방법

본 연구는 2017년 10월 10일부터 동년 12월 17일까지 B광역시에 소재한 일개의 H 지역아동센터를 이용

하는 아동과 청소년을 대상으로 하였으며, 게임활동을 병합한 웃음프로그램은 주 2회, 40분씩 4주간 총 8회로 구성된 프로그램 시작 전에 실험군에게 사전조사를 실시하였고, 사후조사는 실험군은 중재 8회 후 실시하였고, 대조군은 실험군과 같은 동일한 시간과 방법으로 사전조사를 실시하였으며, 4주 후에 사후조사의 자료수집을 하였다.

## 7. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

**Table 3.** Homogeneity of General Characteristics

(N = 36)

Characteristics	Categories	Experimental group (n = 16)	Control group (n = 20)	$\chi^2$	p
		n (%)	n (%)		
Sex	Male	5 (31.3)	13 (65.0)	0.54	.121
	Female	11 (68.7)	7 (35.0)		
Grade	Elementary school	7 (43.7)	13 (65.0)	1.96	.593
	Middle school	7 (43.7)	6 (30.0)		
	High school	2 (12.6)	1 (5.0)		
Mother's age (years)	≤30	5 (31.2)	5 (25.0)	81.28	.201
	31~35	1 (6.2)	1 (5.0)		
	36~40	2 (12.6)	5 (25.0)		
	≥41	8 (50.0)	9 (45.0)		
Father's age (years)	≤35	5 (31.3)	4 (20.0)	49.09	.127
	36~40	1 (6.1)	3 (15.0)		
	41~45	5 (31.3)	7 (35.0)		
	≥46	5 (31.3)	6 (30.0)		
Number of friends	≤4	8 (50.0)	10 (50.0)	3.35	.206
	≥5	8 (50.0)	10 (50.0)		
Frequency of community child center	2~3 per week	2 (12.6)	2 (10.0)	0.72	.182
	4~5 per week	6 (37.4)	5 (25.0)		
	everyday	8 (50.0)	13 (65.0)		
Period of community child center (year)	<1	4 (25.1)	4 (20.0)	1.26	.463
	≥1	12 (74.9)	16 (80.0)		
Score of face peace scale	1	0 (0.0)	1 (5.0)	1.84	.580
	2	0 (0.0)	0 (0.0)		
	3	3 (18.8)	1 (5.0)		
	4	1 (6.1)	4 (20.0)		
	5	2 (12.6)	2 (10.0)		
	6	3 (18.8)	1 (5.0)		
	7	7 (43.7)	11 (55.0)		

- 대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 통해 실수와 백분율로 산출하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 각 변수에 대한 실험 전 동질성 검정은  $\chi^2$ -test로 분석하였다.
- 게임 활동을 병합한 웃음요법을 적용 후 실험군과 대조군의 자아탄력성, 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감의 사전과 사후의 차이값에 대해 t-test로 분석하였다.

센터 방문 횟수, 지역아동센터 등록기간, 얼굴행복척도 점수에 따라 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 3).

## 2. 변수의 사전 동질성 검정

각 변수의 사전 동질성 검정 결과, 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 4).

## 3. 가설 검정

본 연구의 가설 검정 결과는 다음과 같다.

가설 1 : ‘게임을 병합한 웃음프로그램을 제공 받은 실험군(이하 ‘실험군’)은 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공받지 않은 대조군(이하 ‘대조군’)보다 자아탄력성이 높을 것이다’를 확인하기 위하여 분석한 결과, 두 집단 간 평균 변화

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정 결과는 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성은 성별, 학력, 어머니 연령, 아버지 연령, 친한 친구 수, 주당 지역아동

Table 4. Homogeneity of variables

(N = 36)

Characteristics	Experimental group (n = 16)	Control group (n = 20)	$\chi^2$	p
	Mean±SD	Mean±SD		
Resilience	3.49±0.75	3.76±0.77	0.11	.739
Happiness	3.68±0.95	3.47±0.85	1.67	.462
Subjective well-being	3.86±0.98	3.85±1.03	1.02	.311
Psychological well-being	2.72±0.83	2.93±0.66	1.27	.259

Table 5. Comparison of variables among 2 groups

(N = 36)

Variables	Group	Experimental group (n = 16)	Control group (n = 20)	t	p
		Mean±SD	Mean±SD		
Resilience	Pre-test	3.49±0.75	3.76±0.77	1.54	<.001
	Post-test	3.66±0.71	3.74±0.69		
Happiness	Pre-test	3.68±0.95	3.47±0.85	0.64	.329
	Post-test	3.84±0.61	3.86±0.84		
Subjective well-being	Pre-test	3.86±0.98	3.85±1.03	1.08	.038
	Post-test	4.11±0.66	3.90±0.95		
Psychological well-being	Pre-test	2.72±0.83	2.93±0.66	1.22	.001
	Post-test	2.98±0.69	3.01±0.69		

- 량 비교에서 통계적으로 유의한 차이를 보여( $t=1.54, p<.001$ ) 가설 1은 지지되었다(Table 5).
- 가설 2 : ‘실험군은 대조군보다 행복감이 높을 것이다’를 확인하기 위하여 분석한 결과, 두 집단 간 평균 변화량 비교에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아( $t=0.64, p=.329$ ) 가설 2는 기각되었다(Table 5).
- 가설 3 : ‘실험군은 대조군보다 주관적 안녕감이 높을 것이다’를 확인하기 위하여 분석한 결과, 두 집단 간 평균 변화량 비교에서 통계적으로 유의한 차이를 보여( $t=1.08, p=.038$ ) 가설 3은 지지되었다(Table 5).
- 가설 4 : ‘실험군은 대조군보다 심리적 안녕감이 높을 것이다’를 확인하기 위하여 분석한 결과, 두 집단 간 평균 변화량 비교에서 통계적으로 유의한 차이를 보여( $t=1.22, p=.001$ ) 가설 4는 지지되었다(Table 5).

#### IV. 논 의

본 연구는 지역아동센터 아동과 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램을 실시하여 참여 아동들의 자아탄력성, 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 임상분야에서 효과를 인정받고 사용되고 있는 Seo 등[11], Lee와 Kim[13], Jang과 Jeong[14], Cho[15], Bae[16]의 웃음치료 모형을 토대로 하고, Choi와 Lee[12], Choi와 Cho[17], Kim 등[18]의 국내 연구자들의 아동용 웃음병합프로그램을 참고로 하여 본 연구 대상자에게 적합하도록 재구성한 게임을 병합한 웃음프로그램을 주 2회, 매회 40분씩, 총 8회에 걸쳐서 실시하였다. 연구결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 지역아동센터 아동과 청소년을 대상으로 한 게임을 병합한 웃음프로그램에 참여한 경우는 참여하지 않은 경우보다 자아탄력성이 높게 나타났다. 자아탄력성은 개인의 감정을 조절하고 내·외적 스트레스

에 융통성을 발휘하여 환경적 변화나 스트레스에 유연하게 대처하는 능력이다[8]. 본 연구에서 게임을 병합한 웃음프로그램에 참여군이 자아탄력성이 높게 나타난 결과는 지역아동센터 아동을 대상으로 단독요법으로 웃음프로그램을 제공한 Cho[15]의 연구에서 스트레스 대처행동이 향상된 결과와 자존감과 스트레스 대처기술을 병행한 웃음프로그램을 제공한 Choi와 Cho[17]의 연구에서 자존감과 스트레스 대처행동이 증가한 것은 본 연구에서 자아탄력성이 증가한 결과를 지지한다고 보여진다. 자아탄력적인 아동은 환경 변화에 능숙하게 대처하고 주변의 사회적 자원을 적극 활용하며 도움과 조언을 받고 유연하게 문제해결 전략을 활용해 어려운 상황에 대처할 자원을 확보할 가능성이 높다. 그러나 비탄력적인 아동은 새로운 환경에서 위축되고 걱정이 많으며 부정적인 경험에서 회복하는데도 어렵고 불안하고 정서적으로 안정되기 힘들며 대인관계나 사회적인 측면에서도 적응이 힘들게 된다[3,5]. 본 연구의 대상자들 대부분은 맞벌이가족, 한부모가족, 조손가족 등으로 보호받지 못하고 유해환경에 노출될 가능성이 높으며 가정에서의 양육과 보호가 적절하게 이루어지기 어려운 상황에 있는 지역아동센터 아동·청소년이다. 지역아동센터 아동은 자신의 가치에 대해 회의적이며, 자아탄력성이 낮아 개인의 힘으로 극복하기 어려운 사회경제적 상황, 부적절한 양육환경, 열악한 주거환경, 의사소통 결핍, 학교생활의 부적응, 우울과 고립감, 불안감, 공격 성향, 비행과 같은 부적응적 사회정서적 반응행동을 많이 보인다[5]. 방과후 지역아동센터를 이용하는 아동 청소년을 대상으로 한 Kim 등[5]의 연구에서 자아탄력성이 높을수록 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 높다고 하였으며, 초등학생을 대상으로 웃음활동을 제공한 Bae[16]의 연구에서 자존감과 스트레스 대처행동이 증가하였다고 한 결과는 본 연구에서 자아탄력성이 증가한 결과와 개념적으로 일치한다고 할 수 있겠다. 또한, 중학생을 대상으로 웃음치료프로그램을 제공한 Seo 등[11]의 연구에서 자아존중감과 학교생활적응이 증가한 결과는 본 연구에서 자아탄력성이 증가한 결과와 유사하였다. 자아존중감은 자신을 존

경하는 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도로써 자신에 대한 긍정 평가와 관련된다[11]. 자아존중감이 높은 청소년은 긍정적인 사고방식으로 인간관계 및 학업을 수행하며 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있어 자아탄력적인 청소년과 맥을 같이 한다고 할 수 있겠다. 따라서 지역아동센터를 이용하는 대상자에게 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공하여 자아탄력성이 높아진 것은 본 연구의 결과가 의미가 있다고 사료되므로 향후 지역을 확대하여 본 프로그램을 적용한 반복연구가 필요하겠다.

둘째, 지역아동센터 아동·청소년에게 적용한 게임을 병합한 웃음프로그램의 참여군과 비참여군 간에 행복감에는 차이가 없었다. 행복감의 개념은 복잡하여 합의된 정의를 도출하기가 쉽지 않다. 행복은 스스로가 인지하는 자신과 주변 상황에 대한 평가를 통해 측정되며, 때로는 어떤 한 시점에서의 삶의 만족과 긍정적이거나 부정적인 감정을 행복감으로 표현되기도 한다[3]. 본 연구에서 행복감에 프로그램 참여/비참여 두 군간에 행복감에 변화가 없었던 것은 Seo 등[11]의 연구와 Kang 등[10]의 연구에서 웃음프로그램에 참여 후 각각 행복감과 웃음지수 및 자아존중감이 증가하였다고 한 결과와 상반된다. 이러한 상반되는 이유는 Seo 등[11]의 연구는 자발적으로 참여한 수도권 소재 중학생만을 대상으로 주 1회, 8주간, 1회 45분씩, 총 8회의 웃음치료프로그램을 적용한 반면에, 본 연구는 수도권 이외의 연령의 차이가 있는 지역아동센터 아동·청소년을 대상으로 주 2회, 4주간, 1회 40분씩, 총 8회의 게임을 병합한 웃음프로그램을 적용하여 대상자 연령의 차이의 폭이 컸으며 횟수 8회는 동일하나 기간이 8주가 아닌 4주간으로 웃음을 통한 자발적이고 적극적인 반응을 보이기에 기간이 짧았던 것이 영향을 미친 것으로 사료된다. 이는 주관적인 감정과 자신의 가능성에 대한 인식이 긍정 심리학(positive psychology)에서 개인이 보유한 강점과 덕성을 강화하는 과정에 주목해야 하고, 객관적인 상황이 나아져도 행복감은 낮을 수 있고, 처한 상황이 좋지 않은 가운데서도 스스로의 마음가짐이나 긍정, 감사함의 감정으로 인해 행복감이 높아질 수 있는 것이다[24]. 또한 아

동 및 청소년들의 행복감을 증진시키기 위해서는 이들을 둘러싸고 있는 환경에 대한 이해도 필요하다. 특히 청소년기는 다양한 부분에서 자신의 능력을 넘어서는 환경의 영향에 노출되어 있고 환경과의 상호작용이 양적, 질적으로 급격하게 증가하는 시기이지만 스스로 환경을 통제하거나 조절하기 어려울 수 있다. Cho[25]의 연구에서 게임 활동을 한 이후가 게임 활동을 하기 전보다 긍정적인 또래관계에 영향을 미쳤고, 타인에 대한 감정이입이 향상하여 정서적 능력에 있어 자기표현능력과 정서조절이 향상되었다고 하였다. 따라서 지역아동센터를 이용하는 대상자에게 가장 많은 시간을 보내고 주된 인간관계를 형성하는 환경인 학교환경을 바탕으로 게임을 병합한 웃음프로그램을 제공하여 마음과 표정 및 생각이 바뀌어지고 웃음을 유지할 수 있고 적극적인 반응과 만족감과 행복감이 향상되도록 하기 위해서는 프로그램의 횟수를 4주간 보다는 8주간으로 기간을 연장하여 시행해 볼 필요가 있다고 본다.

셋째, 지역아동센터 아동과 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램에 참여군이 비참여군보다 주관적 안녕감이 높게 나타났다. 이러한 결과는 성인을 대상으로 한 Lee[26]의 연구에서 웃음활동프로그램 참여군이 비참여군보다 신체적, 사회적, 정신적, 지적, 정서적 영역의 웰니스 지수와 과거, 현재, 미래, 인지적, 정서적 생활만족이 높게 나타난 결과와 대학생들을 대상으로 한 Kang 등[10]의 연구에서 웃음 유발프로그램에 참여한 군이 참여하지 않은 군보다 긍정 정서인 웃음지수가 높게 나타난 결과에서 삶에 대한 만족과 긍정 정서를 포함하는 주관적 안녕감이 본 연구에서 높게 나타난 결과와 유사하였다. 평생학습센터 참여자를 대상으로 한 Lee와 Kim[13]의 연구에서 웃음치료프로그램 후에 전보다 긍정적 태도가 높게 나타난 결과도 본 연구에서 주관적 안녕감이 높게 나타난 결과와 비슷하였다. 또한, 저소득층 아동을 대상으로 Choi와 Lee[12]의 연구에서 놀이를 활용한 용서증진프로그램과 방과후 보육교실 아동을 대상으로 한 Kim 등[18]의 연구에서 웃음활동을 병행한 집단미술 치료가 친구, 학교, 가족, 환경, 자아 등 다섯 영역에서

아동의 주관적 평가로 생활만족도가 높게 나타난 결과와 본 연구에서 주관적 안녕감이 높게 나타난 결과는 같은 맥락으로 이해할 수 있겠다. 따라서 지역아동센터 아동·청소년을 대상으로 한 게임을 병합한 웃음 프로그램은 주관적 안녕감을 높여 주므로 지속적인 활용방안을 모색하는 것이 필요하다고 본다.

넷째, 지역아동센터 아동과 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램의 참여군이 비참여군보다 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 이러한 결과는 저소득층 아동을 대상으로 한 연구[12]에서 놀이를 활용한 용서증진프로그램과 대학생을 대상으로 한 연구[10]에서 웃음프로그램 참여군이 비참여군보다 행복감이 높게 나타난 결과와 평생학습센터 참여자를 대상으로 한 Lee와 Kim[13]의 연구에서 웃음프로그램 후에 심리적 행복감이 높게 나타난 결과는 본 연구에서 게임을 병합한 웃음프로그램의 적용이 우울감과 행복감 및 불안감으로 구성되는 심리적 안녕감을 높게 한 결과와 같은 의미로 이해할 수 있다. 또한, 웃음프로그램이 청소년을 대상[27]으로 우울에, 초등학교생을 대상[14]으로 불안과 자아존중감에, 방사선요법을 받는 유방암 여성을 대상[28]으로 우울과 불안 및 스트레스에, 노인 당뇨 환자를 대상[29]으로 우울과 혈당, 스트레스 반응 및 우울에 유의한 효과가 있다고 한 결과는 본 연구의 게임을 병합한 웃음프로그램이 대상자의 심리적 안녕감을 높여 준다고 할 수 있겠다. 지역아동센터 아동의 주관적 안녕감은 심리적 안녕감과 관계가 있으며 심리적 안녕감에 가장 영향하는 변인이다[5]. 따라서 지역아동센터 아동·청소년의 심리적 안녕감을 높이기 위해 대상자에게 게임을 병합한 웃음프로그램을 계속적으로 적용하는 것이 필요하다고 본다.

본 연구에서 제공한 프로그램은 단독의 웃음요법이 아니라 또래와 함께 게임을 하면서 서로에 대한 지지가 있었기 때문에 이러한 결과가 나온 것으로 사료된다. 친구의 인정이나 도움이 아동의 자아탄력성과 정서적 삶의 질을 높인다는 연구가 있으므로 향후 게임을 병합한 웃음프로그램이 사회적 지지와 주관적 및 심리적 안녕감에 미치는 영향과 이들 변수간의 관계에 대한 연구가 필요하리라 생각된다[30]. 또한, 본 연

구에서는 아동·청소년이 대상이었으나, 초등학교 저학년과 고학년의 정서상태는 다르므로[16], 향후 학년에 따른 프로그램의 효과를 볼 필요도 있겠다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 웃음프로그램에 관한 내용은 지금까지 대개 웃음 단독요법으로 시행하거나 놀이나 긍정심리 및 미술치료 등을 병합한 병행요법을 중심으로 이루어져 왔다. 본 연구에서는 웃음프로그램을 게임과 병합한 병행요법으로 시행하여 지역아동센터 대상자들의 즐거움이라는 정서적 인식과 삶의 만족을 고취하는데 도움이 되고자 하였다는 점에 의의가 있다.

둘째, 본 연구에서는 게임을 병합한 웃음프로그램이 저소득가정과 결손 가정이 많은 지역아동센터 아동들의 자아탄력성과 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 현재까지는 웃음과 자아탄력성과 안녕감의 관계를 파악한 연구가 아주 부족한 실정이었다. 본 연구에서는 지역아동센터 아동이 웃음을 통해 즐거움을 자주 경험하고 이를 자유롭게 느끼고 표현함으로 자아탄력성과 안녕감을 높이도록 도울 수 있음을 확인했다는데 그 의의가 있다. 그러나 본 연구는 B광역시에 소재한 일개 지역아동센터를 통해서만 대상자를 모집하였기에 추후 연구에서는 군집표본추출이나 층화표본추출 등과 같은 확률표집법을 실시하여 일반화의 가능성을 높일 필요가 있다. 본 연구에서는 자료분석을 위하여 설문조사에 의한 평가를 진행하였지만, 향후 연구에서는 대상자의 프로그램 참여 과정의 관찰과 면접에 의한 평가를 하는 것도 의미가 있다고 본다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 지역아동센터 아동과 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램을 실시한 후, 자아탄력성, 행복감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험 설계이다. B광역시 소재 H지역아동센터를 이용하는 초등학교 4학년 이상의 아동과 청소년을 대상으로, 실

협군 16명, 대조군 20명, 총 36명을 연구대상으로 조사를 실시하였다.

본 연구에서 사용한 게임을 병합한 웃음프로그램은 행복웃음만나기, 우리의 협동심, 나의 긍정의 힘, 나의 에너지, 건강한 웃음 만나기, 웃는 나의 얼굴, 행복 바이러스 나르기, 우리들의 행복한 시간이라는 8개의 주제로, 활동적이고 성취욕구가 있는 아동과 청소년의 특성을 고려하여 손쉽게 따라 할 수 있는 율동으로 시작하여 여럿이 함께하는 게임과 웃음기법을 병합하였고, 게임 중간에 게임 결과에 따라 적절한 보상을 주어 성취감을 충족시키고 크게 웃는 웃음을 통하여 마음 표현하기를 반복적으로 사용하였다. 중재시간은 40분이며 적용횟수는 주 2회, 총 8회로 4주간 연구자가 직접 실시하였다. 게임을 병합한 웃음프로그램을 적용한 대상자의 행복감은 유의하지 않았으나, 자아탄력성, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감은 유의하게 증가하였다. 게임을 병합한 웃음프로그램은 지역아동센터 아동 및 청소년들에게 효과적인 프로그램으로 확인되었다. 그러므로 지역아동센터 아동 및 청소년을 대상으로 게임을 병합한 웃음프로그램을 자아탄력성과 주관적 및 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 지속적인 중재로 활용하는 것이 필요하겠다. 향후 웃음 프로그램과 게임을 병합한 웃음프로그램의 효과를 비교하거나, 게임의 다양성을 적용하여 게임의 유형과 형태에 따른 웃음프로그램의 행복감의 다면적 측면을 평가할 수 있는 도구의 개발과 검증 연구를 시행해 볼 것을 제안한다. 다만, 본 연구의 제한점 및 추후 연구과제는 본 연구를 통해 게임을 병합한 웃음프로그램이 지역아동센터를 이용하는 아동의 자아탄력성과 안녕감에 영향을 미치는지 확인하였는데, 행복감에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타나서 시행 기간에 따른 결과에 차이가 있을 수 있다. 따라서 지역아동센터 아동의 가정적, 환경적 특성을 고려하여 시행 기간에 따른 웃음프로그램의 효과를 비교해 보는 후속 연구가 필요하다고 본다.

## References

1. Um SA. Life satisfaction of Korean child was the lowest rank in OECD nation. [Internet]. The Women's News: Women's news Inc.; 2018 [cited 2020 May 27]. Available from: <https://www.womennews.co.kr/news/articlePrint.html?idxno=77089>
2. Lee HL. Korea, child life satisfaction was lowest in rank of OECD...“No play times together friend” [Internet]. Chosun.com: Chosunilbo; 2019 [cited 2020 May 27]. Available from: [https://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2019/05/24/2019052401149.html](https://news.chosun.com/site/data/html_dir/2019/05/24/2019052401149.html)
3. Park YM, Kim JY, Jo EJ, Lee JH, Woo KM. Influential factors for happiness of adolescents who use community child centers. Journal of Korean Academy of Community Health Nursing. 2017;28(1): 34-43. <http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2017.28.1.34>
4. Kim MS, Park SH. Influence of social support on children's ego-resilience in child community centers: focusing on the relative and moderating effect of child community center teacher's support. Asian Journal of Education. 2015;16(2):55-82.
5. Kim JY, Park YM, Lee JH, Jo EJ, Chang SN. The effects of ego-resilience, social support and subjective well-being on psychological well-being of the children and adolescents who attend a community child center after school. The Journal of the Korean Society of School Health. 2016;29(3):235-244. <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2016.29.3.235>
6. Ko YN. The effects of pre-service teachers's ego-resilience and social support on their subjective well-being. The Korea Educational Review. 2015;21(4):121-143.
7. Suh JW, Jung YT. Comparison of influences of variables on subjective happiness in the youth: personal capability, family environment and school environment. Korean Journal of Youth Studies. 2014;21(8):265-292.
8. Wi JH, Cho GP. An analysis of structural relations among children's perceived family strength, self-re-

- silience, social support, stress-coping behavior, and psychological well-being. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2014;14(8):237-264.
9. Jo SY. Effects of laughter therapy on children's self-esteem and stress-coping behaviors. *Korean Academy of Practical Human Welfare*. 2011;6:159-174.
10. Kang MW, Kim DY, Kim KB, An JH, Oh YR, Lee KE, et al. Effect of laughter induction program for university students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Service Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2018;8(3):377-385. <http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2018.03.79>
11. Seo HY, Oh JY, Lee DY. The effect of laughter therapy of happiness, self-esteem, and school life adaptation. *The Journal of the Korean Society of School Health*. 2015;28(2):111-119. <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.2.111>
12. Choi HN, Lee JM. The effects of the forgiveness enhancement program utilizing game and play for children from low-income families. *The Journal of Play Therapy*. 2015;19(1):1-20.
13. Lee SW, Kim KH. The effect of laughter therapy on positive attitude and psychological well-being. *Journal of Social Welfare Management*. 2017;4(2):23-36.
14. Jang HS, Jeong SH. The effects of laughing programs on elementary students anxiety and self-esteem. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*. 2015;16(2):101-114.
15. Cho SY. Effects of laughter therapy on children's self-esteem and stress-coping behaviors. *Korean Academy of Practical Human Welfare*. 2011;6:159-174.
16. Bae JS. The influence of the laughing programs on self-esteem and stress coping behaviors in elementary school student. *The Journal of the Korean Society of School Health*. 2015;28(1):22-30. <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.1.22>
17. Choi SO, Cho SY. The development and effect analysis of a laughter therapy program to improve the self-esteem and stress-coping skills of children using a community children's center. *Korean Journal of Family Welfare*. 2011;16(4):97-117.
18. Kim AH, Choi WS, Park IJ. The effects of the group art therapy with laughing activities on the stress-coping ability, social support and life-satisfaction level of children in after-school-daycare programs. *Korean Journal of Art Therapy*. 2012;19(1):1-24.
19. Block J, Kremen AM. IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996;70(2):349-362.
20. Yu SG, Hong SH., Choe BY. Mediating effects of ego-resilience, attachment, and existential spirituality between family risks and adaptation. *Journal of Korean Educational Psychology*. 2004;18(1): 393-408.
21. Bak BG, Song JH. Multidimensional 2x3 factor structure of subjective well-being. *Journal of Korean Educational Psychology*. 2007;21(3):591-611.
22. Ju JY. Influence of covert narcissism on interpersonal problems among sixth graders: Mediating effects of inferiority and negative automatic thoughts [master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2012.
23. Yang MH. Addiction to recreational bowling activity and psychological well-being. *Korean Journal of Physical Education*. 1998;37(4):217-222.
24. Kang MH, Lee SY. The mediating effects of hope and ego-resilience on the relationship between adolescents' academic stress and psychological well-being. *Korean Journal of Youth Studies*. 2013;20(6):265-293.
25. Cho HY. Effects of game activities which influence school age's sociality and peer relationships. *Journal of Child Welfare and Development*. 2007;5(1):1-24.
26. Lee KW. The relationship among laughter exercise participation, wellness inventory and life satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2010;40:345-356.
27. Lee DY, Seo HY, Sim IO, Lee HM. The effect of laughter therapy on depression, suicidal ideation and



- resilience for adolescent. *Journal of the Korean Society for Wellness*. 2015;10(2):137-146.
28. Kim SH, Kim YH, Kim HJ, Lee SH, Yu SO. The effect of laughter therapy on depression, anxiety, and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy. *Journal of Korean Oncology Nursing*. 2009;9(2):155-162.
29. Lim EJ. The effects of laughter therapy on blood glucose, stress, depression and quality of life in elderly diabetic patients. *The Journal of Korean Nursing Research*. 2020;4(1):77-90. <https://doi.org/10.34089/jkanr.2020.4.1.77>
30. Jung JH, Ju ES. The effects of the after-school-care on the school life adaptation of the students in upper grades of elementary school: Focusing on the mediating effects of their peer attachment and sense of community. *Korean Journal of Social Science*. 2003;18:63-98.