

## 간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램 개발 및 효과성 연구

서영숙, 정추영\*  
대구보건대학교 간호학과

### Development and Effects of Positive Psychology Promoting Program for Undergraduate Nursing Students

Young Sook Seo, Chu Young Jeong\*  
Dept. of nursing, College of Daegu-Health

**요약** 본 연구는 간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램을 개발하고 적용하여 프로그램의 효과를 알아보려고 시도 하였다. 연구방법은 비동등성 대조군 전후설계의 유사실험 연구이며, 자료수집 기간은 2019년 6월 22일에서 9월 4일까지이다. 연구대상자는 D시와 P시에 소재한 2개 대학의 간호대학생 37명이며, 실험군 18명, 대조군 19명이다. 긍정심리 증진 프로그램은 총 6주간 주 2회, 총 12회기로 회당 100분~120분으로 운영하였다. 자료분석 방법은 SPSS/WIN 21.0 program을 이용하여 기술통계, t-test,  $\chi^2$  test, repeated measure ANOVA와 paired t-test로 분석하였다. 연구결과는 긍정심리 증진 프로그램을 실시한 후 시기와 집단 간 교호작용을 분석한 결과, 낙관성( $F=16.74, p<.001$ ), 심리적 안녕감( $F=14.69, p<.001$ ) 및 스트레스 대처전략(문제해결 중심 대처  $F=4.35, p=.015$ , 사회적 지지 추구 대처 $F=3.87, p=.028$ )에서 시기와 집단 간의 교호작용에 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 즉, 긍정심리 증진 프로그램은 간호대학생의 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략(문제해결중심, 사회적지지 추구)의 향상에 효과가 확인되었다. 본 연구결과를 토대로 간호대학생의 정신건강을 위한 긍정심리증진 프로그램 개발을 위한 기초자료로 활용되기를 기대한다.

**Abstract** The effects of positive psychology promoting programs for undergraduate nursing students were evaluated. The study was designed using a nonequivalent control group pretest-posttest design; data were collected between June 22 and September 4, 2019. The participants were 37 nursing students, who were assigned to an experimental group (n=18) and a control group (n=19) at two colleges in D and P city. The positive psychology-promoting program was provided for six weeks (12 sessions, 100~120 min.). The data were analyzed using descriptive analysis, t-test,  $\chi^2$  test, repeated measure ANOVA, and paired t-test with the SPSS/WIN 21.0 program. After receiving the positive psychology-promoting program, a difference in optimism ( $F=16.74, p<.001$ ), psychological well-being ( $F=14.69, p<.001$ ), and stress-coping strategy (problem solving;  $F=4.35, p=.015$ , social support;  $F=3.87, p=.028$ ) was observed between the experimental and control groups. The results indicate that the positive psychology-promoting program was effective in increasing optimism, psychological well-being, and stress coping strategy in undergraduate nursing students. These findings will contribute to the development of a program to improve the mental health of undergraduate nursing students.

**Keywords** : Nursing students, Optimism, Positive, Psychological well-being, Stress coping strategy

---

\*Corresponding Author : Chu-Young Jeong(College of Daegu-Health)

email: jcy0902@dhc.ac.kr

Received April 9, 2020

Accepted July 3, 2020

Revised May 13, 2020

Published July 31, 2020

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

인간에게 있어 행복한 삶은 가장 궁극적인 목적일 것이다. 그러나 점점 더 복잡해지고 다양해진 현대사회는 개인의 책임과 역할을 더 강조하고 기대하면서 연속적인 스트레스 상황에 직면하게 한다[1]. 특히 진로와 미래에 대한 불확실성이 높은 대학생들은 상당한 수준의 스트레스를 경험하고 있다[2].

한편 간호대학생들은 과중한 학업량, 현장실습 등의 심리적 부담감 등으로 일반대학생들에 비해 스트레스가 더 높게 나타나고 있다[3]. 반면, 간호대학생들의 정신건강을 위협하는 스트레스 상황에서 모든 학생들이 상황을 동일하게 인식하거나 수용하지는 않는다. 일부 학생은 자신의 정서문제와 인간관계로 어려움을 경험하기도 하며, 어떤 학생은 자신의 신념과 내적 자원에 따라 환경을 극복하며 기능을 충분히 수행하기도 한다[2]. 이러한 결과는 자신이 처한 상황을 합리적으로 이해하고 해석하여 대처하도록 도와주는 긍정적인 요인들이 작용하였기에 가능하다[1]. 이와 관련하여 최근 대두되고 있는 개념 중 하나가 긍정심리이다.

긍정심리는 인간의 긍정적 특성을 강화하여 강점을 개발하고 건강한 자기실현의 삶의 태도를 유지하는 것을 의미한다[4]. 긍정적 사고는 현상에 나타난 다양한 측면을 수용하는 동시에 스트레스 상황의 건설적인 부분을 발견하고 자원으로 활용하여 성장가능성을 높이는 인지적 태도이다[5]. 즉 긍정심리는 어려움에 처했을 때 오히려 상황의 새로운 방향과 긍정적인 면을 발견할 수 있도록 전환하는 기반이 된다[1].

최근 대학생의 적응과 성장에 영향을 미치는 개인적 특성 중 낙관성이 중요하게 다뤄지고 있다. 낙관성은 상황에 따라 나타나는 특성이기 보다는 평소의 안정적이며 일반적인 기대로서 성격의 중요한 특징을 반영한다[6]. 낙관적인 사람은 행동이 적극적이고, 정서적인 측면에서도 긍정정서를 더 많이 경험하며 생활스트레스 사건의 부정적인 영향을 최소화하여 자신의 목표를 성취하고자 하는 경향이 있다[4]. 따라서 낙관성은 미래에 대한 두려움이 높은 대학생 시기의 스트레스 상황에 대한 대처와 적응력에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

긍정심리학의 한 맥락인 심리적 안녕감은 자신을 있는 그대로 수용하고 주위 환경에 대한 통제력이 있으며, 삶의 목적이 있고 자신의 잠재력을 실현하려는 동기가 있

는 상태를 말한다[7]. 한편 스트레스가 적절히 해소되지 못해 심리적 안녕감을 갖지 못하게 되면 동기나 의욕이 약화되어 개인의 기능 수행에 부정적인 영향을 미치게 된다[8]. 최근 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 개인의 심리적 자원을 보호요인으로 보는 연구로 낙관성에 대한 연구도 증가하고 있다[9,10]. 특히 대학생을 대상으로 한 Tak 등[11]의 행복증진 긍정심리 프로그램 효과 연구에서는 유의미한 결과를 보고하였다.

Anne[12]와 Seligman[4]은 긍정정서와 긍정사고를 포함한 긍정심리를 지닌 사람들이 스트레스에 더 유연하게 대처한다고 보고하였다. 한편, 간호대학생에게 적용한 긍정심리 프로그램의 효과에 대한 Yang[13]의 연구결과에서 스트레스 점수가 감소하였다. 따라서 간호대학생이 정신적으로 건강하게 성장하기 위해서는 스트레스로 인식되는 변화된 환경에서도 상황을 어떻게 인지적으로 재구성하는지를 보여주는 긍정정서와 사고는 매우 중요한 요소로 생각된다.

최근 긍정심리 프로그램에 관한 연구를 살펴보면 청소년의 자기효능감, 희망이 증가되었으며[14], 대학생의 삶의 만족도 증가, 우울정서 감소에 유의한 결과를 보고하고 있다[15]. 한편, 선행연구는 일반 대학생[15], 문제행동청소년[16], 주요 우울장애 환자 등[17]을 대상으로 한 연구가 대부분으로 간호대학생을 대상으로 적용한 한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 긍정심리학의 성장 중심 모델을 기초로 간호대학생을 대상으로 긍정심리 증진 프로그램의 효과를 살펴보고자 하였다.

따라서 본 연구는 간호대학생을 대상으로 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략 정도를 파악하고, 긍정심리 증진 프로그램을 적용 후 대상자들의 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램을 개발, 적용하여 그 효과를 검증하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램을 개발한다.

둘째, 간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램이 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략에 미치는 효과를 확인한다.

### 1.3 연구가설

- 가설 1. 긍정심리 증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군은 시간경과에 따른 낙관성 정도에 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 실험군과 대조군은 시간경과에 따른 심리적 안녕감 정도에 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 실험군과 대조군은 시간경과에 따른 스트레스 대처전략 정도에 차이가 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 긍정심리 증진 프로그램을 개발하여 적용 후 프로그램 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전·사후 설계를 이용한 유사실험 연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구 대상자는 D시와 P시에 소재한 전문대학의 2개 간호학과 재학생을 대상으로 최근 1년간 심각한 스트레스 사건을 경험한 학생은 연구대상에서 제외하였으며, 긍정심리 관련 교육을 받은 경험이 없고, 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 학생들 중에서 편의 추출하였다. 실험효과와 확산을 방지하기 위해 실험군과 대조군의 소속 대학을 달리하고 각 대학에 연구에 대한 설명과 동의를 구한 뒤 대상자에게 연구목적과 방법을 설명하였고, 수집된 자료는 연구목적에만 사용할 것, 익명처리 및 비밀보장에 대해 설명하고 서면동의를 받았다.

전체 연구기간은 2019년 6월 22일에서 9월 4일까지이며, 실험군은 7월 1일부터 8월 7일까지 12회기 프로그램을 적용하였고 대조군에게는 프로그램을 적용하지 않았다. 실험군은 긍정심리증진 프로그램 1회기에 사전 조사를 실시하였고 12회기에 사후 조사1을 실시하였으며, 사후 조사 2는 실험처치 종료 4주 후(9월 4일)에 실시하였다. 두 집단에 대한 각각의 설문지 배부와 수거는 프로그램 진행에 참여하지 않은 연구보조요원 1인이 수행하였다. 대조군은 실험군과 동일한 시기에 각각 설문조사를 진행하였으며 사후조사2 실시 후 대조군에게는 긍정심리 증진 프로그램에 대한 교육 자료를 제공하고, 1회(90분)의 강의를 실시하였다.

대상자 수는 G\*Power 3.1.2program을 이용하여 반

복측정 분산분석 방법에서 유의수준( $\alpha$ ) .05, 검정력( $1-\beta$ ) .90, 효과크기(d) .25, 상관계수(r) .50으로 설정한 결과 총 표본 수는 36명으로, 각 집단 별 최소 표본 수는 18명이었다. 탈락률을 고려하여 각 집단별 22명을 선정하였다. 최종분석 대상자 수는 실험군 22명 중 4명이 개인적 사정으로 탈락하였으며, 대조군에서는 3명이 사후 설문 에 불성실하게 응답하여 분석에서 제외되어 최종 연구대상은 실험군 18명, 대조군 19명으로 총 37명이었다.

### 2.3 연구절차

#### 2.3.1 긍정심리 증진 프로그램 개발

본 연구의 긍정심리 증진 프로그램은 긍정심리 치료모델로 검증된 Seligman이 구성한 프로그램[4]과 이를 기초로 삶의 만족도와 행복경험의 내용을 포함한 Tak 등[11]의 행복증진 긍정심리 프로그램 및 교사를 대상으로 개발한 긍정심리 증진 집단상담 프로그램을[18] 기초하여 개발하였다. 또한 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 긍정사고, 자아탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 효과[19], 예비간호사를 대상으로 한 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램의 효과성 연구[10] 및 대학생을 대상으로 한 긍정심리기반 코칭 프로그램 개발 및 효과성 연구[2] 등 긍정심리 관련 선행연구를 고찰하여 구성하였다.

Seligman[4]이 개발한 긍정심리 치료모델은 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶의 세 가지 영역에 초점을 두고 긍정심리 훈련과 치료모델의 과정으로 구성되어 있다. 또한 Tak 등[11]의 행복증진 긍정심리 프로그램은 Seligman[4]의 프로그램에 포함되어 있지 않은 '희망 키우기' 회기를 구성하여 사후검사에서 안녕감과 대처능력, 정서조절능력을 파악하고 있다. Kim 등[18]이 개발한 긍정심리증진 집단상담 프로그램은 활동의 유사성을 바탕으로 '희망'과 '낙관성'을 한 회기로 묶어 진행하였으며 강점게임, 적극적-건설적 반응하기 등의 활동적 프로그램을 추가하여 대상자들의 자발적인 프로그램 참여를 유도 하였다. 간호대학생을 대상으로 한 Kim과 Kim[19]의 연구에서는 자기인식, 사고변화, 스트레스 대처를 포함하고 있으며 개인의 강점과 긍정정서와 사고를 포함한 긍정심리를 초점으로 구성되어 있다.

간호대학생을 대상으로 한 Kim과 Kim[19]의 연구에서는 주 2회, 회기 별 120분, 총 8회기, 교사를 대상으로 한 Kim 등[18]의 연구에서는 주 1회, 회기 별 120분, 총 10회기로 구성되었다. 또한 Kang[10]의 연구에서는 주 1회, 회기 별 135분~160분, 총 15회기로 프로그램이 진행하여 유의미한 결과를 확인하였다.

이에 선행연구를 기초하여 개발된 본 연구의 긍정심리 증진 프로그램은 Seligman[4]의 치료모델의 핵심개념과 Kim과 Kim[19]의 자기인식, 사고변화, 스트레스 대처, Tak 등[11]의 '희망 키우기', Kim 등[18]의 '낙관성' 개념을 포함한 강점게임, 적극적-건설적 반응하기를 주요 요소로 구성하여 추가·보완하였으며, 전체적인 진행 방향은 '자기인식을 기반으로 한 긍정심리 증진'이다. 본 연구의 프로그램 구성은 총 12회기로, 1단계 자기인식은 1회기 행복에 대한 이해, 감사일지 쓰기 안내, 강점 기반 긍정적 자기소개, 2회기는 다양한 정서의 이해, 자신의 행복한 경험과 긍정적 정서, 3회기는 주관적 행복에 대한 개념, 문화권에 따른 행복감 비교, 2단계 사고변화 4회기는 성찰적 사고를 통한 자신발견으로 경험 상황의 양면성 이해, 긍정사고와 부정사고 비교, 5회기는 긍정적 대화법과 실제, 6회기는 자기수용으로, 자신의 핵심강점 찾기, 긍정사고와 감성지능, 3단계 의미탐색과 활동으로 7회기는 긍정적 착각 이해하기로 방어적 비관성, 긍정적 착각과 긍정적 사고의 차이 비교하기, 8회기는 감사와 용서의 경험으로 자신의 경험 사례를 공유하며 비교, 당시 자신이 느낀 다양한 정서 탐색, 9회기는 긍정적 사고를 통한 외상 후 성장 사례 공유, 10회기는 친밀감 키우기로 적극적-건설적 반응하기 연습 및 친철행동 계획 및 수행, 11회기는 셀프 코칭으로 일상 스캔하기와 변화고 싶은 자신에 대한 성찰을 포함하였다. 4단계 건강한 삶으로 나아가기 12회기는 전체 과정 리뷰와 상호 피드백, 소감나누기로 구성하였다(Table 1).

본 연구의 긍정심리 증진 프로그램 구성과 내용의 적합성에 대한 검증을 위해 문제도출과 프로그램 수립의 과정에는 긍정심리 프로그램 워크샵 이수와 프로그램 진행 경험이 있는 정신보건사회복지사 자격증을 소지한 사회복지학과 교수 1인과 연구자의 경험을 참고로 프로그램의 목표와 내용을 점검하였다. 또한 프로그램 실행 단계는 상담 경험이 많은 임상심리전문가 1인과 교육심리학 교수 1인, 간호학과 교수 1인에게 프로그램 구성 단계와 진행 내용에 대한 자문을 받고 수정 및 보완하여 내용 타당도 검증을 통해 최종 프로그램을 구성하였다.

### 2.3.2 긍정심리 증진 프로그램 실시

긍정심리 증진 프로그램 증제는 6주 동안 주 2회, 회기 별 100~120분, 총 12회기로 해당 대학의 세미나실에서 진행하였다. 프로그램 진행은 일관성을 유지하기 위해 연구자인 진행자 1인과 연구 진행 보조요원 2인으로 구성하였다. 진행자는 간호대학생을 교육하고 집단상담

프로그램 진행 경험이 있는 간호학 박사학위자로, 긍정심리 기반 코칭과정을 이수하였다. 연구 진행 보조요원은 교육심리학 박사과정생 1인과 간호학 전공 박사과정생 1인이었다. 각 연구 진행 보조요원은 1개의 그룹에 동석하여 구성원의 활발한 참여를 유도하였다. 또한 진행자와 연구 진행 보조요원은 프로그램의 원활한 진행을 위해 매 회기 프로그램 사전회의를 통해 각 회기의 목적과 내용, 절차와 방법에 대해 숙지하고 공유하였다.

## 2.4 연구도구

### 2.4.1 낙관성

낙관성을 측정하기 위해 Roh[9]이 개발한 낙관성 척도를 사용하였다. 이 도구는 삶에 대한 긍정적 기대, 인식과 대처, 관계에 대한 낙관성, 성취에 대한 낙관성 등 4개의 하위요인, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높음을 의미한다. Roh[10] 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92였고, 본 연구에서는 .90이었다.

### 2.4.2 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ishimura[20]의 심리적 안녕감 척도를 Kim과 Chang[21]이 번안하여 타당화한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자아수용, 자기초월, 삶의 적극성, 모험심, 목표의식, 자율성 등 6개의 하위요인, 총 38문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. Kim과 Chang[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92였고, 본 연구에서는 .93이었다.

### 2.4.3 스트레스 대처전략

스트레스 대처전략의 사용 정도를 측정하기 위해 Amirkhan[22]이 개발한 스트레스 대처전략검사지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 Shin[23]이 한국판 스트레스 대처전략 검사지(K-CSI)로 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 사회적 지지 추구 대처, 문제해결 중심 대처, 회피중심 대처 등의 3개 하위요인, 총 33문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 하지 않음' 1점에서 '많이 했음' 3점까지이며, 점수가 높을수록 대처방식을 사용하는 정도가 높음을 의미한다. Shin[23]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .84였고, 본 연구에서는 .85였다.

Table 1. Learning Objectives and Lesson Contents of the Positive Psychology Promoting Program

Phase	Session	Topic	Contents	Time (min.)	Method
Self awareness	1	Positive self awareness	·Orientation of program objects and process ·Understanding content and meaning of program ·Self introducing through making nick names ·Grasping one's own strong and weak points ·Understanding the meaning of positiveness & happiness ·Keeping a diary of gratitude journal	100	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	2	Approach to emotion	·Understanding emotions ·How to deal happy experience & positive emotions ·Discussing to gratitude journal	100	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	3	Approach to happiness	·Meanings of happiness & wellbeing in different countries ·Self-actualizing wellbeing, vision and happiness ·Discussing to gratitude journal	100	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
Change of thinking	4	Discovering my own reflective thinking	·Finding three good happenings / difficult happenings ·Mind understanding and sympathizing according to situations ·Comparing positive thoughts with negative thoughts ·Discussing to gratitude journal	120	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	5	Positive dialogue	·Learning positive dialogue ·Practicing positive dialogue ·Introducing experiences of positive dialogue ·Discussing to gratitude journal	120	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	6	Self-acceptance	·Emotional intelligence & positive psychology ·Understanding key strength ·Self-acceptance & positive psychology ·Discussing to gratitude journal	100	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
Activity & Search of Meaning	7	Understanding the positive illusions	·Understanding positive illusions ·Understanding positive thinking ·Discussing to the difference between positive illusions and positive thinking ·Discussing to defensive pessimism ·Discussing to gratitude journal	100	·Work sheet ·Discussion
	8	Experience of gratitude and forgiveness	·How to deal gratitude experience & forgiveness ·Finding one's own various emotion ·Discussing to gratitude journal	120	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	9	Case Sharing	·Post-traumatic growth & positive ageing ·Discussing to shared case ·Discussing to gratitude journal	100	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	10	Developing intimacy	·Active responsive practice ·Constructive responsive practice ·Friendly action plan & performance ·Discussing to gratitude journal	120	·Lecture ·Work sheet ·Discussion
	11	Self coaching	·Finding my own positive changes ·Finding my appearances that I wish to change ·Sharing impressions	100	·Work sheet ·Discussion
Moving to a healthy life	12	Moving to a healthy life	·Evaluating improvement & change of oneself ·Finding factors to maintain own positive thinking & behavior ·Full course review & mutual feedback ·Sharing impressions and awarding prizes	110	·Work sheet ·Discussion

### 3. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/Win 21.0program을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 종속변수는 기술통계로 산출하였고, 두 집단 간의 동질성 검증은  $\chi^2$ -test, t-test를 이용하여 분석하였다. 긍정심리증진프로그램 실시 후 두 집단 간의 종속변수의 차이는 반복측정분산분석(Repeated measure ANOVA)를 실시하여 분석하였다.

### 4. 연구결과

#### 4.1 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 사전 동질성 검증

대상자의 일반적 특성 및 사전 동질성을 분석한 결과, 연령은 20~25세가 실험군 100%, 대조군 89.5%로 대부분이었으며, 평균 연령은 실험군 23.56세, 대조군 24.22세였다. 성별은 실험군에서 남학생이 11.6%, 여학생이 88.9%, 대조군은 남학생이 10.5%, 여학생이 89.5%이었다. 교우관계에 대한 만족도는 실험군은 '보통이다'가

50.0%, 대조군은 '만족한다'가 47.1%로 가장 많았으며, 대학생활에 대한 만족도는 '만족한다'가 실험군 61.1%, 대조군 63.2%로 가장 높게 나타났다. 대상자의 일반적 특성 및 종속변수의 동질성 검증을 분석한 결과 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군이 동질한 것으로 확인되었다(Table 2).

#### 4.2 긍정심리 증진 프로그램의 효과 검증

##### 4.2.1 가설1 검증

'긍정심리 증진 프로그램에 참여한 실험군과 대조군은 시간경과에 따른 낙관성 정도에 차이가 있을 것이다'는 분석 결과, 시기와 집단 간의 교호작용에 유의한 차이를 보여( $F=16.74$ ,  $p<.001$ ) 가설1은 지지되었다(Table 3).

##### 4.2.2 가설2 검증

'실험군과 대조군은 시간경과에 따른 심리적 안녕감 정도에 차이가 있을 것이다'는 분석 결과, 시기와 집단 간의 교호작용에 유의한 차이를 보여( $F=14.69$ ,  $p<.001$ ) 가설2는 지지되었다(Table 3).

Table 2. Homogeneity of Characteristics and Variables between the Experimental and Control Group (N=37)

Variables	Categories	Exp. (n=18)	Cont. (n=19)	$\chi^2$ or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year)	20-25	18 (100.0)	17 (89.5)	5.45	.537 <sup>*</sup>
	26-30	0 (0.0)	2 (10.5)		
	≥31	0 (0.0)	0 (0.0)		
		23.56±1.45	24.22±4.58		
Gender	Male	2 (11.1)	2 (10.5)	.15	1.000 <sup>*</sup>
	Female	16 (88.9)	17 (89.5)		
Satisfaction of peer relationship	Very satisfied	2 (11.1)	1 (5.3)	3.42	.425 <sup>*</sup>
	Satisfied	6 (33.3)	9 (47.3)		
	Neutral	9 (50.0)	8 (42.1)		
	Dissatisfied	1 (5.6)	1 (5.3)		
	Very dissatisfied	0 (0.0)	0 (0.0)		
Satisfaction of college life	Very satisfied	2 (11.1)	2 (10.5)	.52	.994 <sup>*</sup>
	Satisfied	11 (61.1)	12 (63.2)		
	Neutral	5 (27.8)	5 (26.3)		
	Dissatisfied	0 (0.0)	0 (0.0)		
	Very dissatisfied	0 (0.0)	0 (0.0)		
Optimism		3.47±0.41	3.49±0.29	-.16	.877
Psychological well-being		3.56±0.44	3.54±0.33	.21	.820
Stress coping strategy	Problem solving	2.17±0.25	2.15±0.35	.17	.871
	Social support	2.29±0.21	2.26±0.31	.18	.863
	Avoidance	1.70±0.36	1.57±0.24	1.15	.258

<sup>\*</sup>Fisher's exact test; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 3. Effect of Treatment on Dependent Variables between Two Groups

(N=37)

Variables	Groups	Pretest (A)	Posttest 1	Posttest 2 (B)	A:B		Sources	F (p)
		M±SD	M±SD	M±SD	t	p		
Optimism	Exp.	3.47±0.41	4.02±0.31	3.87±0.41	-4.24	.000	Group	11.10 (.002)
	Cont.	3.49±0.29	3.54±0.27	3.61±0.25	-1.45	.147	Time	26.32 (<.001)
							G×T	16.74 (<.001)
Psychological well-being	Exp.	3.56±0.44	4.04±0.34	3.89±0.39	-3.94	.000	Group	7.51 (.010)
	Cont.	3.54±0.33	3.48±0.35	3.55±0.52	-.78	.698	Time	9.04 (<.001)
							G×T	14.69 (<.001)
Stress coping								
Problem solving	Exp.	2.17±0.25	2.44±0.37	2.56±0.47	-4.12	.000	Group	5.19 (.028)
	Cont.	2.15±0.35	2.08±0.33	2.22±0.48	-1.17	.243	Time	6.33 (.002)
							G×T	4.35 (.015)
Social support	Exp.	2.29±0.21	2.63±0.23	2.52±0.51	-2.73	.006	Group	2.71 (.109)
	Cont.	2.26±0.31	2.28±0.29	2.40±0.31	-2.14	.033	Time	5.63 (.007)
							G×T	3.87 (.028)
Avoidance	Exp.	1.70±0.36	1.58±0.22	1.48±0.38	2.36	.000	Group	0.94 (.172)
	Cont.	1.57±0.24	1.66±0.38	1.67±0.47	-1.34	.142	Time	0.84 (.431)
							G×T	1.85 (.184)

Exp.=Experimental group(n=18); Cont.=Control group(n=19);G×T=Group×Time.

### 4.2.3 가설3 검증

‘실험군과 대조군은 시간경과에 따른 스트레스 대처전략 정도에 차이가 있을 것이다’는 분석 결과, 문제해결중심 대처(F=4.35, p=.015), 사회적 지지 추구 대처(F=3.87, p=.028)에서 시기와 집단 간의 교호작용에 유의한 차이를 보였으나 회피중심 대처(F=1.85, p=.184)는 시기와 집단 간의 교호작용이 유의한 차이를 보이지 않아 가설3은 부분적으로 지지되었다(Table 3).

## 5. 논의

본 연구는 긍정심리 증진 프로그램이 간호대학생의 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다. 본 연구의 주요결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 증진 프로그램 실시 후 실험군과 대조군의 낙관성은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 실험군의 낙관성은 프로그램 전 3.47점(범위 1~5점), 프로그램 직후 4.02점, 프로그램 종료 4주 후 3.87점으로 크게 증가하였으나, 대조군은 대조군에서는 유의한 차이가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 낙관성이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 적용한 Kang[10]

의 연구결과와 일치하며, Tak 등[11]의 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 적용 연구결과와도 일치한다. 또한 인간의 긍정적 성향인 감성지능향상프로그램을 적용한 Lee와 Gu의 연구[3]와도 유사한 맥락이다. 이러한 결과는 Noh와 Lee의 감사일지 관련 연구[24]에서의 감사한 일 작성하기와 Kim 등의 강점 관련 연구[25]에 기초한 강점 찾기와 활용하기 등을 프로그램에 포함하여 개인과 환경에서의 부정적 측면이 존재하더라도 수용하여 개인의 성장을 추구하는 인지적 태도와 긍정적 사고를 증진하는 것을 중요한 전략으로 적용한 것이 효과가 나타난 것으로 사료된다.

본 프로그램은 간호대학생의 사고를 긍정적으로 전환할 수 있도록 자신이 느끼는 다양한 정서를 확인하고 긍정적 정서를 파악하여 성찰하도록 초점을 맞춘 후 활동적 기법을 활용하였다. 특히 자신의 강점을 활동을 통해 발견하도록 하고 긍정적 자기소개를 함으로써 낙관성을 향상하는 데 기여한 것으로 생각된다. 또한 대상자가 처한 문제를 해결하기 보다는 자신이 가진 긍정적인 강점을 스스로 탐색하는 것에 초점을 맞추어 강조하였는데, 이러한 과정이 간호대학생에게 필요한 긍정사고의 측면인 낙관성에 도움이 된 것으로 보여진다.

둘째, 긍정심리 증진 프로그램 실시 후 실험군과 대조군의 심리적 안녕감은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 실험군의 심리적 안녕감은 프로그램 전 3.56점(범

위 1~5점), 프로그램 직후 4.04점, 프로그램 종료 4주 후 3.89점으로 크게 증가하였으나, 대조군은 대조군에서는 유의한 차이가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 심리적 안녕감이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이러한 결과는 Kang [10]의 연구에서 간호대학생을 대상으로 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램을 적용이 심리적 안녕감에 효과가 나타난 결과와 일치한다. 한편 주관적 행복감은 심리적 안녕감과 유사한 개념으로 [26], Hyun 등[14]이 대학생을 대상으로 긍정심리기반 코칭프로그램 연구에서 주관적 행복감의 효과가 검증된 결과는 본 연구와 유사한 맥락이라고 볼 수 있다. 또한 긍정심리프로그램을 간호대학생에 적용한 Yang[13]의 연구에서 스트레스가 감소한 것은 본 연구에서 심리적 안녕감이 증가한 결과와 비교하여 유사한 맥락으로 해석할 수 있을 것이다.

셋째, 긍정심리 증진 프로그램 실시 후 실험군과 대조군의 스트레스 대처전략 중 문제해결 중심 대처는 실험군이 프로그램 전 2.17점(범위 1~3점), 프로그램 직후 2.44점, 프로그램 종료 4주 후 2.56점으로 증가하였고, 사회적 지지 추구 대처는 프로그램 전 2.29점, 프로그램 직후 2.63점, 프로그램 종료 4주 후 2.52점으로 증가하였다. 그러나 대조군에서는 유의미한 변화가 없어 실험군이 대조군보다 유의하게 문제해결 중심, 사회적 지지 추구 대처전략 사용이 증가한 것으로 나타났다. 한편 간호대학생의 스트레스 대처 전략 중 회피중심 대처 전략은 실험군이 프로그램 전 1.71점, 프로그램 직후 1.58점, 프로그램 종료 4주 후 1.48점으로 감소하였고, 대조군은 프로그램 전 1.57점, 프로그램 직후 1.66점, 프로그램 종료 4주 후 1.67점으로 증가하였으나, 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않아 본 연구에서의 프로그램이 회피중심 대처 전략에는 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램이 문제해결 중심 대처나 사회적 지지 추구 대처 전략을 사용할 수 있도록 활동 중심으로 구성되어 있어서 나타난 결과로 보인다. 한편 간호대학생을 대상으로 긍정심리 프로그램을 적용한 연구 [18]에서는 스트레스 대처의 총 점수에서 유의한 차이를 보여 본 연구결과와 유사한 맥락을 보이고 있다. 또한 여고생을 대상으로 한 Lee와 Kim [14]의 연구 결과 긍정심리 프로그램이 문제해결 중심 대처 전략에 유의한 효과가 나타난 것은 본 연구 결과와 일치한다. 긍정정서를 자주 느끼는 사람은 사건 또는 상황을 바라보는 사고의 관점이 긍정적이며 문제해결을 위해 적극적으로 자원을 통합하여 해결 방법에서도 한 측면으로 치우치지 않아

효과적으로 대처한다는 Por 등[27]의 보고와도 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 최근 신규간호사의 이직률은 병원조직과 사회적 문제로 대두되고 있다. 간호대학생의 문제해결 중심, 사회적지지 추구 대처전략 사용을 증가시키고 회피중심 대처전략 사용을 감소시키도록 도와 졸업 후 간호사로 업무 수행 시 처해진 상황 스트레스를 회피하지 않고 적극적으로 문제해결을 위해 대처할 수 있는 다양한 자원을 활용할 수 있도록 내적 자원을 증진시키는 프로그램 개발과 적용이 필요하다고 생각된다.

본 프로그램에서 스트레스 대처전략 중 문제해결 중심 대처와 사회적 지지 추구 대처 점수가 증가한 것은 스트레스 사건에 대한 인지적 접근을 이해하고 자신의 관점을 확인함으로써 스트레스 상황을 개선하기 위한 대처방식을 자신만의 유연한 방법으로 보다 적응적이며 적극적으로 변화할 수 있도록 구성하였다는 점에서 찾아 볼 수 있을 것이다. 따라서 학업량, 임상실습 및 취업 등 많은 스트레스로 압박감을 경험하고 있는 간호대학생에게 긍정심리를 증진하여 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있는 프로그램 도입이 중요함을 유추해볼 수 있다.

간호대학생을 위한 긍정심리 증진 프로그램의 구성과 운영에 대해 논의해보면, 본 프로그램에 참여한 대상자는 긍정심리 관련 프로그램에 참가한 경험이 없어 긍정적 자기인식 단계에서 자신이 느끼는 정서와 강점 탐색, 사고 확인에 동일한 시간을 배분하여 진행하였다. 한편 간호대학생을 대상으로 긍정심리 관련 프로그램 적용한 Kim과 Kim[19]의 연구와 Yang[13]의 연구에서는 각각 120분, 총 8회기, Kang [10]의 연구에서는 135분~160분, 총 15회기로 운영되었다. 이에 본 연구는 선행연구 [10,19,26]를 기초로 100분~120분, 총 12회기로 개발하여 운영하였으나 프로그램 진행 시 다양한 정서 경험에 대한 이해 과정에 상당한 시간이 소요되어 프로그램 운영에 다소 어려움이 발생하였다. 이에 추후 프로그램 계획 시에는 초기단계에 보다 많은 시간을 배분할 필요가 있다고 생각된다.

이상의 논의를 종합해볼 때, 내적 강점, 긍정적 정서와 사고를 통한 긍정심리 증진을 기반으로 낙관성은 향상되며 스트레스 대처 전략을 긍정적으로 활용하게 된다. 즉, 긍정심리를 기반으로 낙관성이 높으면, 스트레스 상황에서 현상에 대한 의미를 탐색하고 긍정적인 재해석을 통해 유연하게 대처할 수 있게 된다. 또한 문제해결 중심과 사회적 지지 추구 대처 전략 활용을 통해 심리적 안녕감도 유지할 수 있음을 알 수 있다. 본 연구결과는 긍정심리 증진 프로그램을 통해 경쟁위주의 학교와 사회생활에



서 어려움을 겪는 간호대학생들에게 긍정적인에서 영향을 줄 것으로 생각되어 본 연구의 의의를 찾을 수 있다. 현재 간호대학생을 대상으로 긍정심리 관련 프로그램은 제한적이며 교과 중심의 성과기반 간호교육과정에서는 실제적으로 적용하기에 어려움이 따르는 실정이다. 이러한 시점에서 본 연구는 간호대학생의 낙과성과 심리적 안녕감 및 문제해결중심 대처전략과 사회적 지지 추구 대처 전략 정도를 증가시켜 정신건강 증진에 기여한 것으로 생각되어 매우 의미가 있다고 사료된다.

## 6. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생을 대상으로 긍정심리 증진 프로그램을 개발하여 적용 후 낙관성, 심리적 안녕감 및 스트레스 대처전략에 미치는 효과를 확인하였다. 본 연구결과 간호대학생의 자기인식을 기반으로 한 긍정심리 증진 프로그램 효과로 입증되었기에, 이를 기초로 간호대학생의 정신건강 증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용할 수 있다고 사료된다. 그러나 본 연구는 일부 간호대학생을 대상으로 진행되어 간호대학생 전체를 대상으로 일반화하는데 제한이 있다. 따라서 대상을 확대하여 추후 연구의 효과를 검증할 필요가 있겠다.

본 연구를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 긍정심리 증진 프로그램이 대상자의 낙관성, 심리적 안녕감 향상 및 스트레스 대처전략에 효과가 확인되어 간호대학생을 위한 체계적 프로그램 적용이 필요하다.

둘째, 본 연구를 기초자료로 활용하여 대상자의 특성을 고려한 통합적 프로그램 개발과 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구를 기초로 한 반복연구가 지속적으로 이루어져 긍정심리 관련 프로그램의 효과에 대한 기제를 파악할 수 있는 근거가 제시되기를 제언한다.

넷째, 추후 프로그램 내용의 주요 요인인 자기인식, 긍정심리 변수의 효과검증을 추가한 연구를 제언한다.

## References

[1] S. M. Kwon, Positive psychology, Seoul: Hakjisa. 2008, pp.622-630.  
 [2] B. Y. Kim, "Predictors of protective factors for depression in adolescent using decision making tree analysis", The Korea Contents Society, Vol.15, No.35

pp.375-385, 2015.  
 [3] O. S. Lee, M. O. Gu, "Development and effects of emotional intelligence program for undergraduate nursing students: mixed methods research", Journal of Korean Academy of Nursing, Vol.44, No.6, pp.682-696, 2014.  
 DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/ikan.2014.44.6.682>  
 [4] M. E. P. Seligman, Flourish: visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.  
 [5] Z. Naseem, R. Khalid, "Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review", Journal of Research and Reflections in Education, Vol.4, No.1, pp.42-61, 2010.  
 [6] H. J. Hong, S. J. Kim, "Effects of positive psychology group counseling program on depression, hope and optimism of adolescents", Journal of the Korean Data Analysis Society, Vol.16, No.2, pp.1045-1059, 2014.  
 [7] M. G. Adler, N. S. Fagley, "Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being", Journal of Personality, Vol.73, No.1, pp.79-114, 2005.  
 [8] M. E. P. Seligman, T. Rashid, A. C. Parks, "Positive psychotherapy", American Psychologist, Vol.61, No.8, pp.744-788, 2006.  
 [9] Y. C. Roh, *Development and Validation of A Korean Optimism Scale Department of Education*, Ph.D dissertation, The Graduate School Pusan National University, Pusan, Korea, pp.43-44, 2011.  
 [10] M. S. Kang, "A study on the effectiveness of the positive psychology based mental promotion program", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.20, No.2 pp.95-106, 2019  
 DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.2.95>  
 [11] J. K. Tak, G. Lim, J. H. Jung, "The effect of group coaching program based on positive psychology to enhance happiness", Korean Journal of Psychology: General, Vol.33, No.1, pp.139-166, 2014.  
 [12] E. Anne, "Working collaboratively to build resilience: ACHAT approach", Social Policy and Society, Vol.6, No.2, pp.255-264, 2007.  
 [13] M. G. Yang, "The effect of a positive psychotherapy program on self-esteem and stress of nursing students", The Journal of Korean Nursing Research, Vol.1, No.1, pp.17-26, 2017.  
 [14] H. J. Lee, J. N. Kim, "The effects of positive psychotherapy on automatic thought, affect and stress coping style in female high school students", Korean Journal of Youth Studies, Vol.21, No.5, pp.85-104, 2014.  
 [15] M. S. Hyun, M. K. Yun, S. M. Jung, J. A. Son, E. Y. Park, "Effect of the mental health promotion program based on positive psychology for adolescent with problem behavior", The Journal of Korean Academic

- Society of Nursing Education, Vol.23, No.1, pp.5-14, 2017.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2017.23.1.5>
- [16] J. S. Heo, S. Y. Chun, "Effects of positive psychology-based group art therapy on self resilience and school life adjustment of school-maladjusted adolescents", Korean Art Therapy Association, Vol.20, No.1, pp.187-213, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.35594/kata.2013.20.1.009>
- [17] Y. S. Ko, M. Y. Hyun, "Effect 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, Vol.24, No.4, pp.246-256, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.4.246>
- [18] K. S. Kim, Y. S. Ha, K. J. Kim, E. H. Kim, "The influence of positive psychology promoting program on teacher's psychological wellbeing and depression", The Journal of Korea Elementary Education, Vol.25, No.1, pp.39-53, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.20972/kjee.25.1.201403.39>
- [19] S. J. Kim, B. Y. Kim, "The effects of a positive psychology program on nursing students positive thinking, ego resilience and stress coping", The Korean Academic Society of Nursing Education, Vol.22, No.4, pp.495-503, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.4.495>
- [20] I. Ishimura, The psychological research of promoting factors of flow experience and positive functions, p.325, Tokyo: Kazmashobo Publishers, 2014, pp.18-21.
- [21] L. J. Kim, I. H. Chang, "The validation of the psychological well-being scale of university students", Korean Journal of Play Therapy, Vol.19, No.3, pp.265-279, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17641/KAPT.19.3.5>
- [22] J. H. Amirkhan, "A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator", Journal of Personality and Social Psychology, Vol.59, No.5, pp.1066-1074, 1990.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.5.1066>
- [23] H. J. Shin., *A validation study of coping strategy indicator(CSI) in korean university students*, Master's thesis, Department of Education Graduate School Seoul National University, Seoul, Korea, pp.34, 2002.
- [24] J. H. Noh, M. G. Lee, "Why should I be thankful?: The effect of gratitude on well-being in individuals under stress", The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.30, No.1, pp.159-183, 2011.
- [25] K. U. Kim, Y. K. Yoon, S. M. Kwon, S. S. Ha, "Character strengths and their relationship with perceived happiness and life adjustment of cadets under the perspective of positive psychology", The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, Vol.22, No.1, pp.233-248, 2010.
- [26] S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade, "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", Review of General Psychology, Vol.9, pp.111-131, 2005.
- [27] J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, J. Roberts, "Emotional intelligence: its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students", Nurse Education Today, Vol.31, No.8, pp.855-860, 2011.

---

**서 영 숙(Young-Sook Seo)**
**[중신회원]**

- 2011년 8월 : 대구가톨릭대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 대구보건대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

간호관리, 만성질환

---

**정 추 영(Chu-Young Jeong)**
**[중신회원]**

- 2014년 8월 : 부산대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2016년 ~ 현재 : 대구보건대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

인간관계와 의사소통, 정신보건