



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

碩士學位論文

긍정심리 프로그램이
성인 우울증환자의 우울, 자존감 및
희망에 미치는 영향

濟州大學校 大學院

看護學科

高 溶 善

2014年 8月



긍정심리 프로그램이
성인 우울증환자의 우울, 자존감 및
희망에 미치는 영향

指導教授 玄美烈

高溶善

이 論文을 看護學 碩士學位 論文으로 提出함

2014年 8月

高溶善의 看護學 碩士學位 論文을 確認함

審査委員長 _____ (인)

委 員 _____ (인)

委 員 _____ (인)

濟州大學校 大學院 看護學科

2014年 8月

The Effects of Positive Psychotherapy Program
on Depression, Self Esteem, and Hope in Patients with
Major Depressive Disorders

Ko, Yong-Seon

(Supervised by professor Hyun, Mi-Yeul)

A thesis submit in partial fulfillment of the requirement for the
degree of Master of Nursing

August. 2014.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Prof. of Nursing
.....
.....

Department of Nursing
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

I. 서론

1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 가설	4
4. 용어의 정의	5

II. 연구

1. 연구 설계	7
2. 연구 대상 및 진행방법	8
3. 연구도구	14
4. 자료수집 방법	15
5. 자료 분석 방법	15
6. 연구의 윤리적 고려	16

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 사전 종속변수에 대한 동질성 검증	17
2. 가설검증	18

IV. 논의

21

V. 결론 및 제언

1. 결론	26
2. 제언	27

참고문헌	29
------------	----

부록	34
----------	----

영문초록	83
------------	----

표 목 차

<Table 1> Positive Psychotherapy for Depressive Subject Group	11
<Table 2> Homogeneity Test of General Characteristics of Subjects	19
<Table 3> Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Group	20
<Table 4> Comparison of Depression, Self-Esteem and Hope between Experimental and Control Group	21

그림목차

<Figure 1> Research design	6
----------------------------------	---

I. 서론

1. 연구의 필요성

우울증은 가장 흔한 정신질환 중의 하나로서 일생을 통하여 누구나 한번 이상은 우울을 경험하게 되며(배정미, 2003), 정신적, 신체적 증상을 일으켜 일상생활이나 사회생활에 심각한 영향을 준다(박현주, 2012). 우울증의 유병율은 2006년 5.6%에서 2011년 6.7%로, 일년 유병율은 2.5%에서 3.0%로 증가하는 추세로 10명 중 1명은 평생에 한 번 이상 우울증에 이환되는 것으로 알려져 있다(보건복지부, 2012). 이처럼 우울증은 초기 치료 반응도 낮으며, 회복이 되더라도 재발률이 높기에 치료에 많은 어려움이 따르는 심각한 정신건강 문제이다(제영묘, 2004). 우울증은 질환에 이환된 사람의 삶의 질에 부정적인 영향을 미치므로 우울증을 조기에 발견하고 적절한 시기에 치료하는 것이 매우 중요하다(이정애, 2011). 우울증에 대한 치료의 목표는 우울 증상을 해소시키며, 자살이나 자해의 위험 요인을 감소시키고, 재발을 방지하면서 우울증 환자가 신체적, 정신적 사회적으로 적절한 기능을 회복하도록 돕는 것이다(이정애, 2011). 이러한 우울증은 약물요법 및 심리요법으로 치료가 가능하다(기백석과 김소연, 2003).

우울증을 치료하는 방법에는 여러 가지가 있으나 긍정심리 프로그램이 우울감소와 우울예방에도 효과가 있음이 밝혀지면서 많은 주목을 받고 있다. 긍정심리 치료는 대상자에게 아직 발견되지 않은 긍정적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 바탕으로 한 치료법이다(Compton, 2005). 긍정심리 프로그램은 Seligman과 Csikszentmihalyi (2000)에 의해 중요성이 제기되었으며, 긍정심리학자들은 기존의 정신치료들이 질병이데올로기를 기반으로 하여 인간의 경험에 대한 병리적 범주화와 인간의 약점과 악덕에 초점을 맞추는 것에 반대하고(Maddux, Snyder, & Lopez, 2004), 대신에 인간의 긍정적인 상태와 태도에 초점을 두어 삶의 질을 향상시키고, 부정적 측면을 개선하는 노력의 소중함을 강조하고, 행복하고 만족스러운 삶을 추구하는 욕구가 더 보편적이며 중요하다고 여긴다(권석만, 2009).

자존감이란 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하는 감각으로 (전원희, 박정순과 양수, 2009) 사회적 행동에 대한 역할을 결정하는 특성을 말하며 (이병주, 2008), 어떠한 상황에 부딪혔을 때 긍정적 행동을 할 수 있는 에너지가 된다(박화영, 2010). 자존감은 주관적 안녕의 매우 강력한 예측변인(Campbell, 1990)이며 자존감이 낮은 사람은 정서적인 측면이 불안정하다(최미래, 2000). 또한 낮은 자존감은 우울의 발병, 유지, 재발에 다양한 역할을 한다(Beck, 1967). 우울수준이 높을수록 자존감이 낮다는 유의미한 상관관계가(김현미, 2001; 여정희 등, 2005)있으므로 이에 대한 변화를 도모하기 위한 중재프로그램을 적극적으로 시도해야할 필요가 있다(김종환, 2013).

희망은 긍정적 정서로서 역경과 실패 속에서도 삶을 지속하게 하는 능력을 지닌 정신적인 요소 중 하나이다(Snyder & Feldman, 2000). 희망은 질병의 예후를 결정하게 하며, 정서적인 안녕과 목표성취 활동을 증가시키게 한다(김정미, 2010). 이를 볼 때 우울을 극복하기 위해서는 희망이 필요하며(Seligman, Schulman, & Tryon, 2007), 우울을 이해하기 위해서는 희망의 개념을 먼저 이해해야 한다는 주장도 있다(Snyder, 1994). 희망은 우울을 감소시키고, 무력감, 좌절감의 악순환을 막을 수 있다고 하며(Tollet & Thomas, 1995), 부정적 사고로부터 개인을 보호하는 완충작용을 하고 건강을 유지하는데 중요한 역할을 한다(김달숙 등, 2004). 암 진단을 받고 투병생활 중인 환자를 대상으로 발 마사지와 아로마 향기요법을 제공한 결과 우울은 낮아지고 희망은 높아졌다는 신아미(2007)의 연구, 실직노숙자를 대상으로 한 해결중심 상담을 실시하여 희망을 향상시키는 것이 우울을 감소시키는 데 효과가 있었다는 선행연구(김현미, 2001)에서 희망과 우울관련 결과를 찾아볼 수 있었다. 또한, 희망수준이 높은 대학생은 우울성향이 적고, 자신의 목적 성취를 위해 적극적이며 자신감을 지니고 있는 것으로 나타났다(Snyder, 1996). 희망수준이 높은 사람은 희망수준이 낮은 사람보다 긍정적인 상태를 유지하고 성공적으로 대처 하는 경향이 있으므로(Snyder & Feldman, 2000) 희망 증진을 위해 우울한 환자들에게 긍정심리 프로그램이 필요하다고 본다.

성인 우울증 환자를 대상으로 실시한 긍정심리 프로그램의 효과를 확인한 기존의 연구들을 살펴보면, 개인 대상으로 실시한 경우 우울증상을 감소시키고 삶의 만족도가 향상되었다는 연구가 있으며(Seligman, Rashid, & Parks, 2006), 중등도 이

하의 우울을 겪고 있는 대학생들에게 집단 긍정심리치료 프로그램을 시행하였을 때 우울감이 호전되고 삶의 만족도가 증가되었으며 이 효과는 치료가 끝난 이후에도 1년 이상 지속되었다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 긍정심리 프로그램이 우울 성향이 있는 초등학생에서 우울을 감소시키고, 자존감을 높이며 학교생활적응에 긍정적 사고를 하는 데 유의한 효과(성미혜, 2011)를 얻었다. 더불어 청소년을 대상으로 한 프로그램에서는 행복도가 증가하였으며(유은영, 2010; Rashid & Anjum, 2008), 우울을 호소하는 대상자에게 중재를 한 결과에서는 우울증상 감소와 삶의 만족도가 향상되었다(이태훈, 2005; 임영진, 2012).

기존의 연구들은 일반 인구 중에 우울성향이 높은 사람들 대상으로 긍정심리 프로그램이 주는 효과를 확인해 보고자 하였으나 우울증으로 진단받고 치료중인 환자를 대상으로 한 연구는 찾아보기 어려운 실정이었다. 이에 본 연구에서는 정신건강 의학과 외래에서 우울증으로 진단을 받고 약물요법을 시행 받고 있는 환자들을 대상으로 긍정심리 프로그램이 대상자들의 우울증상을 낮추고 자존감과 희망을 증진시키는 효과를 규명하고자 실시하였다.

2. 연구 목적

본 연구는 긍정심리 프로그램이 성인 우울증 환자에게 미치는 우울, 자존감 및 희망에 미치는 효과를 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 프로그램이 성인 우울증 환자의 우울에 미치는 효과를 파악한다.

둘째, 긍정심리 프로그램이 성인 우울증 환자의 자존감에 미치는 효과를 파악한다.

셋째, 긍정심리 프로그램이 성인 우울증 환자의 희망에 미치는 효과를 파악한다.

3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 우울점수에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자존감점수에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 희망점수에 유의한 차이가 있을 것이다.

4. 용어의 정의

1) 긍정심리 프로그램

이론적 정의: 긍정심리치료는 부적응인 증상에 초점을 두는 기존의 심리치료와 달리 긍정적 감정, 자기실현 및 삶의 의미를 증진시키는데 목적을 두고 정신장애 치료와 예방에 기여하는 것을 목표로 한다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

조작적 정의: 본 연구에서는 Seligman, Rashid와 Parks (2006)의 긍정심리치료에 기반 하여 김진영과 고영건(2009)이 멘탈 휘트니스 프로그램을 구성하였고 이를 기반으로 이정애(2011)가 수정, 보완하여 사용한 프로그램을 재구성한 8회기의 프로그램을 말한다.

2) 우울

이론적 정의: 우울은 스트레스 상황에 대해 적응하는 과정으로 자신에 대한 부정적인 인식의 결여를 의미하는 것으로 상실감, 무력감, 무가치감, 침울함 등을 나타내는 정서이다(Beck, 1967).

조작적 정의: 본 연구에서는 Beck, Steer와 Brown (1996)이 개발한 우울 측정도구로 1996년에 BDI- II(Beck Depression Inventory-II)로 수정된 도구를 성형모 등(2008)이 표준화한 도구로 측정한 점수를 말한다.

3) 자존감

이론적 정의: 자아개념의 평가적 요소로서 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있

는 인간으로 인지하는 것을 말한다(Rosenberg, 1965).

조작적 정의: 본 연구에서는 Rosenberg (1965)의 자존감 척도를 전병재(1974)가 번역한 도구로 측정한 점수를 의미한다.

4) 희망

이론적 정의: 희망은 목표지향적인 사고로서 성공적인 주도사고와 경로사고에 기초한 긍정적인 동기부여 상태이다(Snyder, Harris, Anderson, Holleran & Irving, 1991). 희망은 목표와 목표달성에 필요한 가능한 방법들을 발견 할 수 있다는 지각된 능력인 경로사고(pathway thinking), 목표 달성을 위해 다양한 경로들을 사용할 수 있다는 지각된 능력인 주도사고(agency thinking)로 구성되어 있다(Snyder, Rand, & Sigmon, 2002).

조작적 정의: 본 연구에서는 Snyder, Harris, Anderson, Holleran과 Irving (1991)의 특성 희망척도와 Snyder 등(1996)의 상태 희망척도를 김택호(2004)가 수정, 보완한 희망척도로 측정한 점수를 의미한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 긍정심리 프로그램이 성인 우울증 환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전·후 시차설계 (A non-equivalent control group pretest-posttest design)의 유사 실험연구이다(Figure 1).

	Pre-test	Post-test	Pre-test	Treatment	Post-test
Control group	Y _{1c}	Y _{2c}			
Experimental group			Y _{1e}	X	Y _{2e}

X, Positive psychotherapy; Y₁depression, hope, self-esteem; Y₂, depression, hope, self-esteem

Figure 1. Research design

2. 연구대상자

본 연구는 J시 일 대학병원 정신건강의학과 외래에서 약물치료를 받고 있는 남·여 우울증 환자 중, 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의서를 작성한 54명을 대상으로 하였다.

대상자 선정기준은 다음과 같다.

첫째, DSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)-IV-TR

기준에 의하여 우울증 진단을 받은 자

둘째, 우울증 진단 받은 지 3개월 이상 경과된 자

셋째, BDI-II 점수 14점 이상인 자

대상자의 수는 Cohen (1988)이 제시한 표에 근거하여 유의수준 $\alpha=.05$, 집단 수 $=2(u=1)$, 효과크기 0.8, 검정력($1-\beta$) .80을 만족하는 표본의 크기를 선정하였다. 이에 필요한 대상자 수는 각 군당 26명이었다. 실험군은 초기 33명을 모집하였으나 프로그램 시작 시점에 개인적인 사정으로 6명이 참여를 포기하였고, 3회기 이상 참석을 유지 못한 1명이 제외되어 최종적으로 실험군 26명, 대조군 27명이 연구에 참여하여 최소 대상자 수를 만족시켰다.

3. 실험처치

1) 긍정심리 프로그램

(1) 긍정심리 프로그램의 내용

본 연구에서는 우울증의 치료적 측면에서 심리사회적 개입을 통한 긍정심리치료의 효과를 검증하기 위해 프로그램을 구성하였다. Seligman, Rashid와 Parks (2006)이 개발한 긍정심리치료 프로그램을 김진영과 고영건(2009)이 번안하여 적용한 10회기의 ‘멘탈 휘트니스 긍정심리치료 프로그램’을 기초로 하였고, ‘멘탈 휘트니스 긍정심리치료 프로그램’을 노인을 대상으로 하여 우울감 감소를 목적으로 8회기 프로그램으로 변경한 이정애(2011) 긍정심리 프로그램을 사용하였다. 이정애(2011)는 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램 중 노인에게 적합하다고 판단한 7회기로 간추렸으며 우울 감소를 목적으로 한 인지 치료적 1회기를 추가하였다. 본 연구에서는 간호학 교수 1인, 정신건강의학과 교수 1인에게 자문을 받아서 이정애(2011)의 8회기 긍정심리 프로그램에서 스트레스 관리를 목표로 하는 낙관성 훈련 1회기를 제외하고, 성인 우울증환자에게 긍정적인 정서와 강점을 습관화하기 위하여 희망훈련 1회기(홍현주, 2013)를 첨가하는 것으로 수정, 보완하여 연구에 적용하였다.

본 연구자는 연구에 앞서 긍정심리 치료에 대한 교육을 시행 받았고 긍정심리 프로그램 수요증을 소지하였으며 정신과 병동에서의 치료프로그램을 운영했던 경험을 가지고 있다. 집단의 크기는 모든 집단원의 원만한 상호작용을 할 수 있도록 커

야 하고, 동시에 모든 집단원이 정서적으로 집단 활동에 관여하여 집단 활동을 느낄 수 있도록 작아야 하므로 7명에서 15명이 적당하다고 하였고(김명화, 2006), 이에 근거하여 본 연구에서는 실험군을 13명씩 두 집단으로 나누어 프로그램을 운영하였다.

(2) 긍정심리 프로그램의 구성 회기 별 진행과정

회기별 긍정심리 프로그램은 도입단계, 전개단계, 마무리단계로 구성한다. 도입단계와 마무리단계는 1회기부터 8회기까지 동일하게 적용하고, 전개단계 프로그램 내용은 매 회기마다 다르게 구성하여 적용하였다.

도입단계에서는 서로 인사를 하고 신뢰감과 친밀감이 형성되도록 하였다. 2회기 이후의 도입부분에서는 지난 회기 내용을 회상하고 최근의 근황과 관련된 간단한 대화를 통하여 위밍업 하였다. 전개단계에서는 매 회기마다 계획된 주제에 따라 활동을 시행하였다. 진행방식은 주제에 맞는 프로그램을 통해 대상자들의 긍정성을 높이는 방법으로 진행하였다. 마무리 단계에서는 회기에 따라 과제를 부여하는 시간으로 활용하기도 하고, ‘이 시간을 마치며’를 작성 후 발표하고 자유롭게 소감을 나누는 것으로 구성하였다.

(3) 긍정심리 프로그램의 회기 별 진행과정

긍정심리 프로그램의 1회기에는 ‘즐거운 만남’을 주제로 집단 구성원들이 자기소개를 하고 프로그램 및 목적과 진행방법을 설명하였다. 1회기의 목표는 프로그램의 목적과 진행방식을 이해하고 구성원들 간에 응집력과 유대감을 높이며 프로그램 동안 지킬 약속을 정하는 것으로 하였다. 긍정심리 프로그램의 필요성과 긍정심리의 개념에 대해 설명하고 우울증상과의 관련성에 대해 교육하였다.

2회기에는 ‘긍정적 자기소개’를 주제로 하여 낙관적인 사고와 자신의 강점을 강화하는 것을 목표로 하였다. 전개내용은 ‘인생의 토마토’ 이야기를 활용하여 인생에서 하나의 문이 닫힐 때 또 다른 문이 열리게 된다는 낙관성에 대해 소개하고 공유하는 시간을 가졌다.

3회기에는 ‘희망훈련’을 주제로 긍정적 감정을 갖으며, 자신에게 소중한 것을 생각하고 현재 자신의 삶에 대한 의미를 갖는 것을 목표로 하였다. 전개 내용은 행복

을 위한 세 가지 소원을 적으면서 ‘닉 부이치치 이야기’를 들려주고 현실적인 세 가지 소원을 작성 하여 구성원들이 발표하였다.

4회기에는 ‘진정한 미소 만들기’를 주제로 하며, 목표로는 자신이 좋았던 일을 찾아보며 긍정적 감정을 갖고, ‘뒤센 미소’에 대해 알아보는 것으로 정하였다. 전개 내용으로는 자신에게 즐거운 일 세 가지씩 기록하며 구성원 간에 공감대를 형성하였다. ‘뒤센 미소’에 대해 알아보고 두 명씩 짝을 지어 연습을 한 후 서로의 미소에 대해 피드백 하였다. 과제로는 ‘뒤센 미소’를 가족에게 알려주고 사용해 보도록 교육하였다.

5회기에는 ‘진심 전달하기’를 주제로 하며, 목표로는 ‘강점의 왕과 여왕’에 대해 알아보고 긍정 대화법에 대해 교육하였다. 전개 내용으로는 ‘강점의 왕과 여왕’의 개념을 소개하면서 불만을 긍정적인 형태로 타인에게 전달함으로써 긍정적인 결과를 낳도록 하는 방법을 포함하였다. 그리고 참가자들이 최근 경험한 일화를 소재로 긍정 대화법으로 전달하는 연습을 하였다. 과제로는 일상생활에서 긍정 대화법에 기초한 친절 한 행동을 한 가지 이상 실천하고 짜증나는 상황이 발생했을 때 긍정 대화법에 기초해서 표현하고 연습해 보도록 하였다.

6회기에는 ‘인생의 숨은 보석 찾기’를 주제로 하며, 목표는 감사의 대상자에게 편지를 작성하고 진정한 ‘용서하기’를 연습하는 것이었다. 전개 내용으로는 감사의 편지를 소개하면서 상대방을 용서 하지 못했던 상황에 대해 알아보고 용서하기 훈련을 적용해 보았다. 과제로는 자신이 행복해지기 위해 필요한 일들 중 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 3가지를 찾아서 해보도록 하였다.

7회기에는 ‘새로운 시작’을 주제로 프로그램 중 일어난 변화에 대해 이야기하고 구성원과 자신에게 칭찬 메시지를 나누는 것을 목표로 하였다. 전개 내용으로는 ‘술개의 선택’에서 긴 수명을 가진 술개가 살아가다가 무더진 부리와 발톱을 스스로 뽑아내는 고통스러운 과정을 겪도록 선택함으로써 새로운 삶을 시작하게 된다는 이야기를 들려주면서 프로그램을 참여하는 동안 나에게 어떤 변화가 생겼는지 작성하고 소개하였다.

8회기에는 ‘행복한 활동 찾기’를 주제로 프로그램 동안 배운 내용을 되새기며 긍정적인 정서를 지속할 수 있도록 하고 프로그램을 정리하고 소감을 나누었다. 전개 내용은 진행자가 이제까지 배운 내용을 요약하여 소개하고 상기시킬 수 있도록 도

와주며 일상생활에서 적용할 수 있도록 구성원들과 함께 소감을 나누었다. ‘높은 인디언 추장 이야기’와 ‘슬라우 10계명’을 함께 읽어보고 느낀 점을 함께 나누도록 하였다.

Table 1. Positive Psychotherapy for Experimental Group

회기	주제	단계	내 용
1	즐거운 만남	도입	- 진행자 소개하기 - 긍정심리 프로그램 및 진행일정 안내하기
		전개	- 긍정심리의 개념 및 필요성 교육하기 - 자기소개 하기
		내용	- 규칙 정하기
		마무리	- ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기
2	긍정적 자기소개	도입	- 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기
		전개	- 이 시간의 목표에 대해 안내하기 - ‘인생의 토마토’ 이야기를 들려주기
		내용	- 인생의 하나의 문이 닫힐 때 또 다른 문이 열리게 된다는 낙관성 소개하기
		마무리	- ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기
3	희망 훈련	도입	- 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기
		전개	- 이 시간의 목표에 대해 안내하기 - 행복을 위한 세 가지 소원 적기 - ‘닉 부이치치’ 이야기를 듣고 현실적인 세 가지 소원을 작성하기
		내용	- 구성원 간에 순서대로 발표하고 진행자가 피드백 하기
		마무리	- ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기.
4	진정한 미소 만들기	도입	- 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기
		전개	- 이 시간의 목표에 대해 안내하기 - 자신에게 좋았던 일 무엇이든지 세 가지씩 기록하며 구성 원들 간에 공감대를 형성하기
		내용	- ‘뒤센 미소’에 대해 알아보고 두 명 씩 연습을 한 후 서로 의 미소에 대해 얘기하기
		마무리	- ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기

5	진심전달하기	도입	<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기 - 이 시간의 목표에 대해 안내하기
		전개 내용	<ul style="list-style-type: none"> - ‘강점의 왕과 여왕’의 개념을 소개하기 - 긍정 대화법은 불만을 긍정적인 형태로 타인에게 전달함으로써 긍정적인 결과를 낳도록 연습하기 - 최근 다투었던 일화를 소재로 긍정적 대화법으로 연습하기
		마무리	<ul style="list-style-type: none"> - ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기
6	인생의 숨은 보석 찾기	도입	<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기 - 이 시간의 목표에 대해 안내하기
		전개 내용	<ul style="list-style-type: none"> - ‘감사의 마음’을 소개하면서 감사의 마음으로 대상자에게 편지 작성하기 - ‘용서하기’에서는 상대방을 용서 못하는 상황에 대해 먼저 작성하고 용서 훈련 및 용서활동을 연습하기
		마무리	<ul style="list-style-type: none"> - ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기
7	새로운 시작	도입	<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기 - 이 시간의 목표에 대해 안내하기
		전개 내용	<ul style="list-style-type: none"> - ‘술개의 선택’ 이야기 들려주기 - 칭찬 메세지 나누기 - 프로그램을 참여하는 동안 나에게 어떤 변화를 생겼는지 작성하고 소개하기
		마무리	<ul style="list-style-type: none"> - ‘이 시간을 마치며’ 작성 후 발표하고 소감 나누기

8	행복한 활동 찾기	도입	<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고, 인사하기 - 규칙을 함께 점검하기 - 이 시간의 목표에 대해 안내하기
		전개 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 내용 요약하고 정리하기 - '늙은 인디언 추장 이야기'와 '슬라우 10계명'을 함께 읽어 보고 느낀 점 나누기
		마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행 또는 프로그램 자체에 관하여 피드백하기 (아쉬운 점, 좋았던 점, 개선이 필요한 점 등) - 검사지 작성하기.(우울, 자존감, 희망)

4. 연구도구

1) 우울

BDI-II는 Beck, Steer와 Brown (1996)에 의해 개발된 자기보고식 우울증 척도로 성형모 등(2008)이 번안한 도구로 측정하였다. 이 도구는 총 21문항의 4점 척도(0-3점)로서 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미하여 점수의 범위는 0-63점이다. 0~13점은 정상, 14~19점은 경미한 우울, 20~28점은 중등도 우울, 29~63점은 심한 우울로 분류된다. Beck, Steer와 Brown (1996)의 연구에서 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

2) 자존감

Rosenberg (1965)가 개발한 자존감 측정도구(self-esteem scale)를 전병제(1974)가 번안한 도구로 측정하였다. 이 도구는 자기 자신에 대해서 어떤 태도를 가지고 있는지를 측정한 것으로 긍정적 자존감 5문항과 부정적 자존감 5문항으로, 총 10문항의 4점 척도로 구성되었다. 이 척도는 Likert 식 4점 척도로서 긍정적인 문항에서는 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 4점 부정적인 문항에서는 점수를 역환산하였으며, 점수가 높을수록 자존감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰

도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었다.

3) 희망

Snyder, Harris, Anderson, Holleran과 Irving (1991)의 특성 희망척도와 Snyder 등(1996)의 상태 희망척도를 김택호(2004)가 수정, 보완한 도구로 측정하였다. 총 18 문항의 5점 척도로써, '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점이며, 점수가 높을수록 희망이 높은 것을 의미한다. 하위요인으로는 목표와 목표 달성에 필요한 가능한 방법들을 발견할 수 있다는 지각된 경로사고요인 7문항, 목표 달성을 위해 다양한 경로들을 사용할 수 있다는 지각된 능력인 주도사고요인 7문항, 중립요인 4문항이 있고, 중립요인은 채점에서 제외한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

5. 연구 진행 및 자료수집 방법

본 연구는 J시 일 대학병원의 임상연구심의위원회의 승인을 받은 후 2013년 7월 1일부터 12월 31까지 자료 수집을 하였다. 2013년 6월 1일부터 6월 30일에 걸쳐 정신건강의학과 외래 게시판에 긍정심리 프로그램 실시 안내문을 공고하였다. 한 달 간의 공고 후 7월 1일 부터 대조군 자료조사를 실시하였다. 정신건강의학과 전문의가 선정기준에 부합하는 대상자를 추천하면, 연구자는 대상자를 만나 연구의 목적을 설명하고 참여여부를 결정하고, 변수에 관한 설문조사를 실시하였다. 연구의 참여에 동의한 대상자 중 순서대로 27명을 대조군에 배정하고, 대조군 전·후조사가 끝난 9월 1일 이후 추천받은 대상자는 실험군에 배정하는 절차를 밟았다. 실험군에 참여하기 위해 초기 설문에 응한 사람은 33명이었으나 프로그램 시작점에서 개인적인 이유로 6명이 탈락하였다. 또한 하나의 집단을 형성하기 위해 13~14명을 모집하는데 걸린 시간은 일주일 가량 소요되었다.

본 연구를 위해 집단상담 경력이 있는 정신보건 간호사를 연구보조원으로 선정하였고, 긍정심리 프로그램에 대해 교육하여 연구를 보조 진행하도록 하였다. 프로그램 시 연구보조원은 매 회기마다 프로그램 참석에 대한 독려 전화시행, 설문지

조사 협조, 프로그램 운영 보조 기능을 수행하였다.

(1) 사전조사

① 대조군

실험처치 확산을 방지하기 위하여 우선 모집된 27명을 대조군으로 선정하여 우울, 자존감 및 희망에 대한 설문지를 작성하도록 하였고, 설문작성에 소요되는 시간은 약 10분 정도였다. 설문지는 대상자 자신이 직접 작성하거나 연구자 또는 연구보조원이 그 내용을 읽어주어 응답하는 방식으로 작성하여 수집하였다.

② 실험군

실험 유무가 대조군의 기대치에 영향을 미쳐서 우울점수가 변화되는 것에 대한 오류를 막고자 대조군에 대한 사전, 사후 조사를 모두 마친 이후 실험군 모집을 진행하였다. 선정 기준에 적합한 연구 대상자에게 긍정심리프로그램 연구 참여 동의한 시점에 우울, 자존감 및 희망의 척도와 관련된 설문지를 작성하게 하였다.

(2) 실험처치

본 연구자와 연구보조원이 긍정심리 프로그램을 진행하였고, 매 회기 당 프로그램에 참석한 대상자의 수는 13명이며, 실험군은 주 1회 100분간 총 8회기 긍정심리 프로그램에 참여하였다.

(3) 사후조사

① 대조군

대조군의 사후조사는 사전조사 8주 후에 설문지를 작성하게 하였다.

② 실험군

실험군에게 제공된 주1회 100분간 총 8회기 긍정심리 프로그램 종료 직후에 우울, 자존감 및 희망에 대한 설문지를 하였다.

6. 자료분석

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS 20.0 version program을 이용하여 분석을 실시하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율을 기술하고, 평균과 표준편차 등 서술적 통계방법을 사용하였다.

둘째, 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 사전 동질성을 검증하기 위하여 χ^2 -test와 Fisher's exact test로 분석하였다.

셋째, 실험군과 대조군의 긍정심리 치료 전 우울, 자존감 및 희망 점수에 대한 동질성 검증을 위하여 t-test로 분석하였다.

넷째, 대상자의 우울, 자존감 및 희망 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 를 산출하였다.

다섯째, 실험군과 대조군의 우울, 자존감 및 희망에 대한 실험 전·후의 변화를 알아보기 위하여 사전·사후의 점수 차이에 대하여 independent t-test를 실시하였다.

7. 연구의 윤리적 고려

본 연구는 J시 대학병원의 임상연구심의위원회(Institutional Research Board)의 승인(IRB No. 2013-06-007-001)을 받은 후 시행하였다. 실험처치를 시작하기 전에 대상자에게 연구의 목적과 방법, 진행절차, 긍정심리 프로그램에 대해 충분히 설명한 후, 연구 참여에 동의한 자에 한해 서면 동의서를 받았다. 연구 참여 동의서의 내용은 본 연구의 참여가 자발적으로 이루어지고, 연구 대상자가 원하지 않을 경우 언제라도 철회가 가능하고, 설문지는 본 연구목적으로만 사용할 것이며, 연구 대상자의 익명을 보장한다는 내용으로 구성하였다. 연구 대상자는 동의서를 읽고 서명한 후에 설문에 응하도록 함으로써 연구 대상자의 윤리적 측면을 고려하였다. 대조군에 참여한 대상자가 긍정심리 프로그램에 참여할 것을 원하는 경우 본 연구 종료 후 긍정심리 집단프로그램을 진행할 예정이다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

대상자의 연령은 실험군의 경우 40대 미만이 12명(46.1%)으로 가장 많았고, 대조군은 40~60세가 15명(55.6%)으로 가장 많았다. 성별 구성은 실험군에서는 20명(76.9%)이, 대조군에서는 23명(85.2%)이 여성이었다. 종교는 불교인 경우가 가장 많았으며 실험군의 경우 13명(50.0%)이, 대조군은 8명(29.6%)이었다. 학력은 실험군의 경우 10명(38.5%)이 대졸 이상으로 응답하여 가장 많은 빈도를 보였고, 대조군은 고졸이 가장 많은 비율을 나타냈으며 10명(37.0%)이었다. 결혼은 실험군이 20명(76.9%), 대조군 22명(81.5%)이 기혼자이며 직업은 실험군 19명(73.1%), 대조군 19명(70.4%)이 무직인 상태로 나타났다. 경제수준은 한 달 수익이 100만원 미만인 경우가 실험군 9명(34.6%), 대조군 14명(51.9%)으로 가장 빈도가 높았다. 동거 가족 수는 2~3명인 경우가 실험군 17명(65.4%), 대조군 10명(37.0%)으로 많았으며, 우울증으로 진단받은 기간은 12개월 미만은 실험군 6명(21.0%), 대조군 2명(7.4%)이었고, 12~36개월은 실험군 8명(32.9%), 대조군 10명(37.0%)이었으며, 36개월 이상은 실험군 12명(46.1%), 대조군 15명(55.6%)순으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성은 두 군 간에 동질한 것으로 나타났다(Table 1).

2. 사전 종속변수에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변수에 대한 사전 동질성 검정을 실시한 결과 우울 점수는 실험군 31.69 ± 12.33 점, 대조군 24.25 ± 14.91 점으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 없었으며($t = -1.97, p < .054$), 자존감 점수는 실험군 23.03 ± 7.11 점, 대조군 23.37 ± 5.95 점으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이는 없었다($t = 0.18, p < .854$). 희망 점수도 실험군 36.11 ± 17.35 점, 대조군 36.92 ± 14.42 점으로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다($t = .185, p < .854$). 따라서 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 우

울, 자존감 및 희망 점수에 대한 동질성을 검증한 결과 유의한 차이는 없었다 (Table 2)

3. 가설검증

1) 가설 1

‘긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 우울 점수에 유의한 차이가 있을 것이다.’는 지지되었다. 긍정심리 치료에 따른 우울의 변화를 살펴보기 위하여 실험 전·후의 평균 차이를 비교한 결과, 실험군이 31.69±12.33점에서 17.80±11.30 점, 대조군이 24.25±14.91점에서 23.40±15.12점으로 변화되어 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=5.81, p<.001$). 따라서, 가설 1은 지지되었다(Table 3).

2) 가설 2

‘긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자존감 점수에 유의한 차이가 있을 것이다.’는 지지되었다. 긍정심리 치료에 따른 자존감의 변화를 살펴보기 위하여 실험 전·후의 평균 차이를 비교한 결과, 실험군이 23.03±7.11점에서 27.69±6.31점, 대조군이 23.37±5.95점에서 24.07±5.72점으로 변화되어 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-3.88, p<.001$). 따라서, 가설 2는 지지되었다(Table 3).

3) 가설 3

‘긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 희망 점수가 유의하게 증가할 것이다.’는 지지되었다. 긍정심리 치료에 따른 희망의 변화를 살펴보기 위하여 실험 전·후의 평균 차이를 비교한 결과, 희망은 실험군이 36.11±17.35점에서 49.88±13.31 점, 대조군이 36.92±14.42점에서 37.18±13.81점으로 변화되어 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=4.35, p<.001$). 하위 척도인 주도사고는 실험군이 16.65±9.05점에서 24.27±7.81점, 대조군이 16.96±7.12점에서 17.56±7.08점으로 변화되어 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=4.27, p<.001$). 경로사고는 실험군은 19.46±8.78점에서 25.62±6.21점, 대조군은 19.96±7.59점에서 19.63±7.34점으로 변화되어 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=4.08, p<.001$). 따라서, 가설 3은 지지되었다(Table 3).

Table 1. Homogeneity Test of General Characteristics of Subjects

(N=53)

Characteristics	Categories	Exp.(n=26)	Cont.(n=27)	χ^2	p
		n(%)	n(%)		
Age(year)	<40	12(46.1)	8(29.6)	3.31*	.191
	40~60	8(30.8)	15(55.6)		
	>60	6(23.1)	4(14.8)		
Gender	Male	6(23.1)	4(14.8)	0.59*	.442
	Female	20(76.9)	23(85.2)		
Religion	Buddhism	13(50.0)	8(29.6)	3.27*	.351
	Christian	7(26.9)	7(25.9)		
	Catholic	2(7.7)	5(18.6)		
	Have not	4(15.4)	7(25.9)		
Education	≤Middle school	9(34.6)	8(29.6)	0.62	.733
	High school	7(26.9)	10(37.0)		
	≥College	10(38.5)	9(33.3)		
Spouse	Yes	20(76.9)	22(81.5)	0.16*	.682
	None	6(23.1)	5(18.5)		
Occupation	Yes	7(26.9)	8(29.6)	0.04	.827
	None	19(73.1)	19(70.4)		
Economic status (10,000won/month)	<100	9(34.6)	14(51.9)	2.61	.270
	100~300	11(42.3)	14(51.9)		
	>300	6(23.1)	7(25.9)		
Number of Family	≥1	3(11.5)	7(26.0)	4.39*	.111
	2~3	17(65.4)	10(37.0)		
	≤4	6(23.1)	10(37.0)		
Duration of depression (months)	>12	6(21.0)	2(7.4)	2.53*	.281
	12~36	8(32.9)	10(37.0)		
	<36	12(46.1)	15(55.6)		

Exp. =Experimental group, Cont. =Control group

* Fisher's exact test

Table 2. Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental and Control Group

(N=53)

Variables	Exp.(n=26)	Cont.(n=27)	t	p
	M±SD	M±SD		
Depression	31.69±12.33	24.25±14.91	-1.97	.054
Self-Esteem	23.03±7.11	23.37±5.95	0.18	.854
Hope	36.11±17.35	36.92±14.42	0.18	.854
Agency thinking	16.65±9.05	16.96±7.12	0.13	.890
Pathway thinking	19.46±8.78	19.96±7.95	0.21	.828

Exp. =Experimental group, Cont. =Control group

Table 3. Comparison of Depression, Self-Esteem and Hope between Experimental and Control Group

(N=53)

Variables		Pretest	Posttest	Difference (Post-Pre)	t	p
		M±SD	M±SD			
Depression	Exp.(n=26)	31.69±12.33	17.80±11.30	-13.88±12.16	5.81	<.001
	Cont.(n=27)	24.25±14.91	23.40±15.12	-0.85±2.44		
Self-Esteem	Exp.(n=26)	23.03±7.11	27.69±6.31	4.65±6.11	-3.88	<.001
	Cont.(n=27)	23.37±5.95	24.07±5.72	0.70±2.30		
Hope	Exp.(n=26)	36.11±17.35	49.88±13.31	13.76±15.54	4.35	<.001
	Cont.(n=27)	36.92±14.42	37.18±13.81	0.29±4.23		
Agency thinking						
	Exp.(n=26)	16.65±9.05	24.27±7.81	7.62±8.04	4.27	<.001
	Cont.(n=27)	16.96±7.12	17.56±7.08	0.59±2.79		
Pathway thinking						
	Exp.(n=26)	19.46±8.78	25.62±6.21	6.15±8.00	4.08	<.001
	Cont.(n=27)	19.96±7.59	19.63±7.34	-0.33±1.96		

Exp. =Experimental group, Cont. =Control group

IV. 논의

긍정심리 치료는 자신의 심리적 강점을 발견하고 개발하여 잠재력을 최대한 발휘함으로써 행복하고 자기실현적인 삶을 유지하도록 하는 것을 돕는 치료이다(백순복, 2010). 또한 긍정적 감정, 자기실현 및 삶의 의미를 증진시키는 데 주력하여 정신장애의 치료와 예방에 기여하는 것을 목표로 한다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

우울은 일상생활에서 의욕의 저하와 슬픈 감정 상태를 비롯한 심각한 정신 병리적 상태를 야기하며(민자용, 2010), 단순히 개인의 심리적 고통뿐만 아니라 신체건강과 사회적 역할 및 인지기능에도 영향을 미치므로 정신건강에서 중요하게 다루어져야 한다(Ustun, Ayuso-Mateos, Chatterji, Mathers, & Murray, 2004).

본 연구는 우울증으로 진단 받고 약물치료를 받고 있는 대상자들에게 긍정심리 프로그램을 부가적으로 사용하였을 때, 우울증상 감소와 자존감 및 희망의 증진에 유의미한 효과가 있는지 확인하기 위해 시도하였다. 본 연구에서 긍정심리 프로그램에 참가한 실험군의 우울점수는 실험 전 31.69점에서 실험 후 17.80점으로 13.8점이 감소하였고, 대조군은 실험 전 24.25점에서 23.40점으로 0.8점이 감소하여, 실험 전·후 두 군 간의 우울 점수 변화 값은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 우울한 노인인구를 대상으로 8회기 긍정심리 프로그램을 실시하였을 때 우울성향이 감소하였다는 이정애(2011)의 연구결과와 유사하다. 또한 Seligman, Rashid와 Parks (2006)의 연구에서 우울증상을 호소하는 40명의 대학생에게 긍정심리 프로그램을 진행한 결과 우울증상을 경감시키는데 효과가 있었다고 보고하였다. 그러나 우울성향이 있는 청소년을 대상으로 시행한 유은영(2010)의 연구에서는 긍정심리 프로그램 실시 후 치료집단에 내에서의 우울수준은 유의한 감소를 보였으나 통제집단과의 집단 간 유의한 차이는 없었다. 우울경향이 있는 노인을 대상으로 하여 긍정심리치료를 적용한 집단과 인지행동치료를 적용한 집단으로 나누어 직접적으로 두 치료를 비교해 본 한상미(2014)의 연구에서는 긍정심리치료 집단이 인지행동치료 집단에 비해 우울의 감소 정도가 더욱 큰 것으로 나왔다. 그러므로 긍정심리 치료가 우울의 감소를 위한 효과적인 치료적 접근이라고 사료된다.

긍정심리 프로그램의 내용 중에 있는 은유적인 설명을 통한 인지적 접근 방법이 긍정적인 사고를 기르게 하고(김진영과 고영진, 2009; 민소영, 2013; 김종환, 2013) 하루에 한번 감사편지를 작성하는 활동이 행복감을 증진시켜 주었다(김망규, 2011). 또한 우울증 환자들이 서로 유사하게 느낄 수 있는 우울한 사고와 정서에 대해 집단치료 프로그램을 통한 긍정적인 피드백(정지현, 2014)을 주고받는 과정을 통하여 긍정적인 사고가 증진(이정애, 2011)되었다고 하였다. 본 논문에서는 선행연구의 결과를 토대로 은유적인 접근법, 감사편지 작성하기, 집단의 피드백을 주고받는 활동을 포함함으로써 긍정적인 사고를 증진시켰기에 우울증 환자의 부정적 사고가 상대적으로 줄어들면서 우울증상의 호전이 나타났다고 사료된다.

자존감은 자신에 대한 가치판단으로 긍정적이거나 부정적 태도로 표현되며 자신을 유능하다고 믿는 정도이다(Coopersmith, 1967). 본 연구에서 긍정심리 프로그램에 참가한 실험군의 자존감 점수는 실험 전 23.03점에서 실험 후 27.69점으로 4.6점이 증가하였고, 대조군은 23.37점에서 24.07점으로 0.7점이 증가하였다. 실험 전·후의 두 군 간의 자존감 점수 변화 값은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 일반 청소년을 대상으로 긍정심리 프로그램을 적용한 연구(김망규, 2011)와 우울성향이 있는 초등학생(성미혜, 2011)과 학교 부적응 청소년을 대상(정지현, 2014)으로 긍정심리 프로그램을 적용한 연구에서도 자존감의 향상을 가져왔다는 일관된 보고가 있었다. 김망규(2011)의 연구에서는 프로그램에 참가한 구성원 간에 감사카드와 칭찬카드를 작성하여 마음을 나누는 긍정심리 과정을 통해 자신이 가지고 있는 강점을 발견하고, 다른 구성원의 잠재된 강점들을 찾아 주어 새로운 자신의 모습을 인정하는 활동이 자존감 증진을 가져왔다고 한다. 이처럼 타인들에 의한 최근의 평가경험에 의해서 자존감은 형성되고, 내부적 동기에 의해 주변과 상호작용을 거치면서 자존감은 발달하므로(고미자, 2014), 본 프로그램에서도 집단 활동을 통해 서로에게 긍정적인 평가경험을 제공하고 이것을 받아들이는 과정을 통하여 자존감이 향상될 수 있었을 것으로 사료된다. 또한, 정신과 개방병동에 입원한 여성 우울증 환자를 대상으로 하여 손잡아주기를 2주 간 매일 적용하고 자아존중감의 변화를 본 성미혜, 최미영과 엄옥봉(2010)의 연구에서는 손 잡아주기 프로그램 적용 전후의 자아존중감 점수 차이가 실험군과 대조군 사이에 유의한 차이를 보였는데 이는 매일의 사소하지만 지속가능한 관심이 자아존중감의 증진에 긍정적 효과를 가져 오는 것을 시사

하는 것으로 긍정심리 프로그램을 위해 구성된 구성원들 간에 관심을 주고받는 활동을 유도한 것이 자존감의 증진에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

희망은 긍정적 정서로서 역경과 실패 속에서도 삶을 지속하게 하는 능력을 지닌 정신적인 요소 중 하나로(Snyder & Feldman, 2000) 우울증상을 감소시키고 긍정적인 대처기술을 높인다(Key & Lopez, 2002). 또한 스트레스 상황에서 어려움을 극복하고 행복한 삶에 적응할 수 있도록 도와주기에(박소연, 2009), 우울증환자들에게 희망은 우울을 감소하는데 있어 중요한 역할을 할 수 있다(김정어, 2010). 희망은 목표지향적인 사고과정이기때 목표설정 및 목표추구에 대한 강한 의지력과 목표추구 동기를 의미하는 '주도사고'와 목표를 추구할 때 목표에 이르는 방법을 만들어낼 수 있고 어떻게 목표를 이루겠다는 '경로사고'로 구성되어 있다(박문규, 2010).

본 연구의 희망 점수 변화는 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군에서는 36.11점에서 49.88점으로 13.7점이 증가하였고, 대조군은 36.92점에서 37.18점으로 0.2점이 증가하였으며 실험 전·후 희망의 점수 변화 값은 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 실험 전·후 희망의 하부요인으로 주도사고와 경로사고의 점수 변화 값도 두 군 간에 유의한 차이가 있었다.

이는 긍정심리 프로그램이 청소년의 내적성품의 변화를 가져오고 이에 따른 행동의 변화가 나타나 희망을 증진시켰다는 보고(김망규, 2011)와 유사한 결과이다. 또한 김옥란(2011)은 비행청소년에게 적용한 희망증진 집단프로그램이 자신의 삶을 긍정적으로 수용하고 긍정적 경험들을 갖게 하여 희망감 향상에 긍정적인 효과가 있었다고 보고하였다. 김혜숙 등(2009)은 긍정적인 정서를 포함시킨 칭찬활동 프로그램이 청소년의 희망을 증진시키는 데 효과가 있었다고 하였다. 그러나 우울성향이 있는 청소년을 대상으로 긍정심리 프로그램을 시행한 유은영(2010)의 연구에서는 긍정심리치료 프로그램이 무망감(hopelessness)의 해소에는 유의한 효과를 보이지 못하였다. 이 연구에서는 희망을 직접적으로 측정하기보다 우울장애의 증상 중 하나인 무망감에 대한 직접적인 평가를 하였으며, 행복감, 낙관성 수준의 호전에 있어서는 대조군에 비해 프로그램 전·후에 유의한 차이를 보였으나, 무망감은 통제 집단과의 집단 간 유의한 차이를 보이지 못하였다. 이는 청소년을 대상으로 하여 우울증의 증상적인 부분보다는 청소년 시기의 정서적 불안정성으로 인한 차이일 수 있을 것으로 생각된다. 한편, 청소년을 대상으로 하여 8주간의 긍정심리프로그램을

적용한 홍현주(2013)의 연구에서는 프로그램 전후의 전반적인 희망의 점수와 희망 주도사고의 점수는 유의한 차이를 보였으나, 희망 경로사고에 있어서는 유의한 차이를 보이지 못하였다. 이는 긍정심리 프로그램을 통하여 희망에 대한 내적 동기의 향상은 이루어졌으나 희망의 증진을 위해 어떻게 실행시켜나갈 것인지 방법에 대해서는 아직 잘 모르거나 실천의지는 낮다는 것을 반영한다. 성인 우울증 환자를 대상으로 한 본 연구에서는 희망 뿐 아니라, 주도사고와 경로사고 모두에서 유의한 차이를 보였는데, 홍현주(2013)연구와의 차이는 연구 대상의 차이에 일부 기인하는 것일 수 있다. 청소년들은 본인의 의욕에 비해 실천력이 낮은 특성이 있으며 변화를 경험하기 위해 보다 오랜 기간 동안의 적응과 교육(정지현, 2014)이 필요하여 8주간의 치료프로그램은 부족할 수 있었을 것으로도 추측이 가능하다.

긍정심리 프로그램의 구성 중에는 행복을 위한 세 가지 소원적기 훈련과, 프로그램에 대한 느낌과 현재 겪고 있는 개인의 변화과정을 함께 나누는 시간이 포함되어 있다. 또한 희망적 사고를 발달시키기 위하여 ‘솔개의 선택’ 이야기를 들려주는 과정이 있다. 나이가 든 솔개는 자신의 부리를 스스로 뽑아내는 고통의 과정을 겪음으로서 날카로운 새 부리를 얻게 되고 새로운 삶을 맞이하게 되는 것처럼 개인은 끊임없이 선택을 하고 그 선택으로 초래된 어려운 상황을 극복해냄으로서 보다 성숙한 삶을 살고 더욱 발전해 나갈 수 있다는 메시지를 전달하였다. 이후 대상자들은 힘든 시간이 있어도 이겨내고, 원하는 것을 얻기 위해서는 노력이 필요하며 변화에는 고통이 따르지만 그것을 이겨 냈을 때 성공적인 삶을 살 수 있다고 스스로 이야기함으로써 희망이 증진되었음을 확인할 수 있었다. 이와 같이 본 연구에서는 대상자들이 현실적인 목표를 갖고 실패에도 좌절하지 않으며 긍정적 사고를 통해 희망을 증진시키고자 하였다. 또한 프로그램을 진행하는 기간 동안 자신의 노력을 통해 긍정적인 변화를 실제적으로 경험하는 것을 확인하였고, 미래에 대한 긍정적인 의미 부여시간을 가짐으로써, 대상자들의 희망증진에 긍정적인 효과가 나타났다고 사료된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 8회기의 긍정심리 프로그램을 적용한 전 후의 우울, 자존감 및 희망의 변화를 측정하였기에 긍정심리 프로그램의 단기 효과를 확인할 수 있었으나 그 효과가 장기 지속 및 유지될 것 인지에 대해서는 확인할 수 없었다. 그러므로 프로그램 종료 후 일정기간이 경과하는 시점에 효과를 측정해보는

후속 추적연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구대상자 선정 시 J시에 소재한 일개 대학 병원의 외래치료를 받는 환자를 대상으로 진행한 연구이므로 일반화에 신중을 기해야 한다. 셋째, 우울, 자존감 및 희망은 서로 간에 영향을 줄 수 있는 특성들이기에 이에 대한 상관관계를 확인하기 위해서는 추후 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다. 넷째, 본 연구는 정신건강의학과 외래에서 약물치료를 병행하고 있는 대상자에게 긍정심리프로그램의 적용 유무만 달리한 연구로서 대상자들이 사용 중인 약물의 종류 및 용량에 대한 변수를 포함하지 않아 약물치료의 효과를 통제하지 못한 한계점이 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 긍정심리 프로그램이 성인 우울증환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 효과를 확인하기 위해 실시한 비동등성 대조군 전·후 시차설계의 유사 실험 연구이다. 연구는 J시의 일개 대학병원의 정신건강의학과에서 우울증으로 진단을 받고 외래에서 약물치료를 받고 있는 성인 우울증 환자를 대상으로 하여 실험군 26명, 대조군 27명의 총 53명에게 2013년 7월1일부터 12월31일까지 자료 수집 및 프로그램을 실시하였다.

본 연구의 긍정심리 프로그램은 김진영과 고영건(2009)이 개발하고 이정애(2011)가 수정 보완 하여 사용한 프로그램을 재구성한 8회기의 프로그램을 말한다. 이를 정신건강의학과 교수 1인, 간호학 교수 1인에게 의뢰하여 검토하고 수정하여, 주 1회 100분간 구성된 회기를 총 8주 동안 진행하였다. 긍정심리 프로그램은 본 연구자와 정신보건 간호사 자격증을 소지한 연구보조원이 함께 진행하였다. 대조군은 8주 간격으로 우울, 자존감 및 희망에 대한 설문지를 작성하였고 실험군은 긍정심리 치료 적용 전과 긍정심리 치료를 실시하고 끝난 직후 설문지를 이용하여 우울, 자존감 및 희망을 자기기입방식으로 설문지를 작성하게 하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 version program을 이용하여 Cronbach's alpha, 서술적 통계분석과 동질성을 검증하기 위해 χ^2 -test와 Fisher's exact test와 t-test를 실시하였다. 긍정심리 프로그램의 실험 전 후 점수 차이에 대하여는 independent t-test를 실시하여 분석하였다.

연구결과는 다음과 같다.

- 1) 긍정심리 프로그램에 참여한 성인 우울증환자는 긍정심리 프로그램에 참여하지 않은 성인우울증 환자보다 우울이 유의하게 감소하였다($t=5.81, p<.001$).
- 2) 긍정심리 프로그램에 참여한 성인 우울증환자는 긍정심리 프로그램에 참여하지

않은 성인 우울증 환자보다 자존감이 유의하게 증가하였다($t=-3.88, p<.001$).

3) 긍정심리 프로그램에 참여한 성인 우울증환자는 긍정심리 프로그램에 참여하지 않은 성인 우울증 환자보다 희망이 유의하게 증가하였다($t=4.35, p<.001$).

이상의 연구 결과를 토대로, 긍정심리 프로그램은 성인 우울증 환자의 우울을 감소시키고, 자존감과 희망을 높이는 효과가 있음을 확인하였다. 이는 긍정심리 프로그램의 임상적 효과에 대한 기초자료로 활용될 수 있을 것이며, 성인 우울증환자를 대상으로 적극적으로 활용할 수 있는 간호중재라고 생각한다.

2. 제언

본 연구는 긍정심리 프로그램이 성인 우울증환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 영향을 규명하기 위한 연구로 이상과 같은 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 긍정심리 프로그램이 대상자들이 우울을 유의하게 감소시켰고, 자존감과 희망을 증가시켰으므로, 성인 우울증 환자를 위한 8회기 긍정심리 프로그램으로 이용 가능한 일 중재임이 확인되어 활발한 임상적용을 제언한다.

둘째, 본 연구와 같이 성인 우울증환자의 우울감소를 위한 집단 프로그램을 개발함에 있어 상황에 맞는 기법들을 통합하여 다양하게 반복 연구할 것을 제언한다.

셋째, 긍정심리 치료를 간호중재로 활용하기 위해서는 표준화된 긍정심리 프로그램 개발이 요구된다.

References

- 고미자(2014). 간호대학생에 대한 MBTI 자기성장 프로그램의 효과. *정신간호학회지*, 23(1), 28-37.
- 권석만(2009). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 기백석, 김소연(2003). 노인 우울증의 임상적 치료 지침. *생물치료정신의학*, 9(1), 112-11.
- 김달숙, 문원희, 안성윤, 오현숙, 권경희, 박문경 등(2004). 희망과 설명 요인과의 함수적 관계에 대한 메타 분석. *한국간호학회과학회지*, 34(5), 673-684.
- 김망규(2011). *긍정심리 집단프로그램이 청소년 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증: 감사 칭찬 중심으로*. 석사학위논문, 고려대학교, 서울.
- 김명화(2006). MBTI 자기성장 프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감 및 대인관계능력에 미치는 효과. *간호행정학회지*, 12(2), 233-245.
- 김옥란(2011). *희망증진 집단 프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 희망감과 자아존중감에 미치는 효과*. 석사학위 논문, 상지대학교, 원주.
- 김정미(2010). *말기 암 환자의 희망체험: Parse의 인간되어감 연구방법론 적용*. 박사학위논문, 전남대학교, 광주.
- 김종환(2013). *긍정심리 치료프로그램이 청소년의 우울 및 자아존중감과 행복감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 한국외국어대학교, 서울.
- 김진영, 고영건(2009). 긍정 임상 심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정 심리치료. *한국 심리학회지*, 15(1), 155-168.
- 김택호(2004). *희망과 삶이 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향*. 박사학위논문. 한양대학교, 서울.
- 김현미(2001). 해결중심 집단상담 프로그램이 노숙자의 자기효능, 자아존중감, 우울과 희망에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 10(4), 629-640.
- 김혜숙, 민순, 박종, 김경미, 하윤주, 김은아 등 (2009). 칭찬활동 프로그램이 청소년의 희망과 자아존중감에 미치는 효과. *한국학교보건학회지*, 22(2), 61-72.

- 민소영(2013). 기숙사 거주 대학생의 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략의 관계, *정신간호학회지*, 22(4), 265-272.
- 민자용(2010). *역량지각과 사회적 지지가 청소년의 우울에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개 효과*. 박사학위논문, 안양대학교, 안양.
- 박문규(2010). *희망증진 집단상담 프로그램이 중학생의 학습동기와 성취목표지향성에 미치는 영향*. 석사학위논문, 전북대학교, 전주.
- 박소연(2009). *청소년의 위험요인과 비행의 관계에서 희망의 조절효과*. 석사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 박현주(2012). *우울증 환자의 의료이용 추세분석*, 석사학위논문, 고려대학교, 서울.
- 박화영(2010). *자존감 및 귀인양식, 우울 간의 관계: 성공·실패 경험과 부정적 귀인을 중심으로*. 석사학위논문, 강원대학교, 춘천.
- 배정미(2003). *우울증 환자의 우울 경험 연구*, *정신간호학회지*, 12(1), 36-46.
- 백순복(2010). *긍정 심리적 집단 상담의 효과 검증: 긍정심리 및 자아 탄력성 특성 기준에 따른 학교생활 적응력 및 대인관계 능력향상 효과를 중심으로*. 석사학위논문, 고려대학교, 서울.
- 보건복지부(2012). *2011년 정신질환실태 역학조사*. 서울.
- 성미혜(2011). *긍정심리 프로그램이 우울 성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 효과*. 석사학위논문, 경성대학교, 부산.
- 성미혜, 최미영, 엄옥봉(2010). *손 잡아주기가 여성 우울증 환자의 자아존중감과 자기표현에 미치는 효과*. *정신간호학회지*, 19(2), 154-162.
- 성형모, 김정범, 박영남, 배대석, 이선희, 안현의(2008). *한국어판 백 우울 설문지 2판의 신뢰도 및 타당도 연구*, *생물치료정신의학*, 14(2), 201-212.
- 신아미(2007). *희망중재가 재가 암 환자의 희망과 우울에 미치는 효과*. 석사학위논문, 계명대학교, 대구.
- 여정희, 현미열, 이은주, 박은옥, 김정희, 송효정(2005). *일 대학생의 심리 사회적 성숙도, 우울 및 자존감에 관한 연구*. *정신간호학회지*, 14(1), 73-80.
- 유은영(2010). *긍정심리치료 프로그램이 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감, 우울에 미치는 효과*. 석사학위논문, 전북대학교, 전주.

- 이병주(2008). *우울증과 자존감의 상관관계 분석을 통한 우울증 치유 연구*, 박사학위논문, 총신대학교, 서울.
- 이정애(2011). *우울한 노인들을 대상으로 한 집단긍정심리치료 프로그램의 효과*. 박사학위논문, 고려대학교, 서울.
- 이태훈(2005). *긍정적 정서 함양이 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과*. 석사학위논문, 계명대학교, 대구.
- 임영진(2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. *한국 심리학회지*, 31(3), 679-692.
- 전병재(1974). 자존감: 측정가능성에 대한 실험도구, *연세총론*, 11(1), 107-130.
- 전원희, 박정순, 양수(2009). 무용동작 프로그램이 정신질환자의 자아존중감, 우울, 불안에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 18(4), 390-397.
- 정지현(2014). *긍정심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과*. 석사학위논문, 전북대학교, 광주.
- 제영묘(2004). 자살과 정신 장애. *생물치료정신의학*, 10(1), 3-10.
- 최미래(2000). *스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개 효과*. 박사학위논문, 중앙대학교, 서울.
- 한상미(2014). *긍정심리 치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 영향*. 박사학위논문, 충북대학교, 청주.
- 홍현주(2013). *긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년 우울과 희망 및 낙관성에 미치는 효과*. 석사학위논문, 전남대학교, 광주.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Beck Depression Inventory (2nd Manual)*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of self-concept. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 538-549.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge Academic.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Australia: Thomson/Wadsworth.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem* (Vol. 23). San Francisco: WH Freeman.
- Key, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: positive direction in diagnosis and intervention In C. R Snyder & Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Maddux, J. E., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2004). Toward a Positive Clinical Psychology: Deconstructing the Illness Ideology and Constructing an Ideology of Human Strengths and Potential. *Positive psychology in practice*, 320-334.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. A Abela & B. L Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*. New York: Guilford press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N. J. Princeton University Press.
- Seligman, M. E, P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E, P., Schulman, P., & Tryon, A. M. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behavior Research and therapy*, 45(6), 1111-1126.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 744-788.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope ; You can there from here*. New York : Free Press.

- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose and hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1(1), 3-16.
- Snyder, C. R., & Feldman, D. B. (2000). The State Hope Scale. *A handbook of psychological tests*, 1, 240-245.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., & Irving, L. M.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570-585
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In C. R. Snyder, S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp. 257-276). New York: Oxford University Press, Inc.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L.(1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Tollet, H., & Thomas, H. P. (1995). A theory-based nursing intervention to instill hope in homeless veterans. *Advanced Nursing Science*, 18(2), 76-90.
- Ustun, T. B., Ayuso-Mateos, J.L., Chatterji, S., Mathers, C., & Murray, C., J., (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, 184, 386-392.

부 록

부록 1. 연구 참여 동의서

부록 2. 설문지

부록 3. 긍정심리 프로그램 사전 공지문

부록 4. 우울증 환자를 위한 긍정심리 프로그램

부록 5. 긍정심리 프로그램 Worksheet

《부록 1》

연구 참여 동의서(실험군)

연구제목: 긍정심리 프로그램이 성인우울증환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 효과

연구자: 고용선(제주대학교 간호학과 석사과정)

연락처: 010-6586-8838

이메일: yong13036@naver.com

본 긍정심리 프로그램은 성인우울증환자를 대상으로 우울을 감소시키고 자존감과 희망을 높이는 목적으로 주 1회 100분간 총 8주에 걸쳐 실시하게 됩니다.

본 프로그램은 긍정심리 프로그램 과정을 수료한 연구자와 연구보조자 1명에 의해 운영되며, 본 프로그램의 효과를 확인하기 위해 프로그램 후에 설문지가 실시됩니다.

연구과정을 통해 얻어진 개인정보는 공개되지 않을 것이며, 연구이외의 목적으로 사용되지 않을 것입니다. 또한 익명으로 연구보고서에 인용되며 발표된 연구결과는 추후 참여자분들에게 알려 드리겠습니다.

동의사항

1. 나는 임상연구에 대해 구두로 설명을 받고 상기 피험자 설명문을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이후의 치료에 영향을 받지 않고 언제든지 연구의 참여를 거부하거나 연구의 참여를 중도에 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해가 되지 않을 것이라는 것을 알고 있습니다.
5. 나는 이 설명서 및 동의서에 서명함으로써 의학 연구 목적으로 나의 개인정보가 현행 법률과 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
6. 나는 이 동의서 사본을 받을 것을 알고 있습니다.

이상과 같은 사항에 동의하며, 나는 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

참여자: (인)

연락처:

2013. . .

연구 참여 동의서(대조군)

연구제목: 긍정심리 프로그램이 성인우울증환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 효과

연구자: 고용선(제주대학교 간호학과 석사과정)

연락처: 010-6586-8838

이메일: yong13036@naver.com

본 설문지는 성인 우울증환자를 대상으로 우울을 감소시키고 자존감과 희망을 높이는 목적으로 실시하는 연구에 사용될 예정입니다. 연구기간은 8주이며 설문지는 8주 간격으로 실시하여 차이를 분석하고자 합니다. 연구과정을 통해 얻어진 개인정보는 공개되지 않을 것이며, 연구이외의 목적으로 사용되지 않을 것입니다.

또한 익명으로 연구보고서에 인용되며 발표된 연구결과는 추후 참여자분들에게 알려 드리겠습니다.

동의사항

1. 나는 임상연구에 대해 구두로 설명을 받고 상기 피험자 설명문을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이후의 치료에 영향을 받지 않고 언제든지 연구의 참여를 거부하거나 연구의 참여를 중도에 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해가 되지 않을 것이라는 것을 알고 있습니다.
5. 나는 이 설명서 및 동의서에 서명함으로써 의학 연구 목적으로 나의 개인정보가 현행 법률과 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
6. 나는 이 동의서 사본을 받을 것을 알고 있습니다.

이상과 같은 사항에 동의하며, 나는 본 연구에 참여할 것을 동의합니다.

참여자: (인)

연락처:

2013. . .

설문지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 대학원 간호학과 석사과정에 재학 중인 학생입니다.

본 설문지는 귀하께서 느끼는 감정, 생각, 행동 등에 알아보고 우울증 환자들을 효과적으로 도와주는 중재방안 개발에 활용하고자 합니다.

여러분이 응답한 내용은 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않으며, 어느 누구에게도 공개되지 않을 것입니다.

원하지 않는 경우에는 언제든지 협조를 거절 할 수 있으며 이로 인한 어떠한 손해나 불이익이 없을 것임을 약속드립니다.

여러 가지 어려움이 따르겠지만 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 성심껏 답변해 주실 것을 부탁드립니다.

연구에 협조해 주셔서 감사합니다.

제주대학교 대학원 간호학과 석사과정

고용선

지도교수 현미열

2013년 월 일

일반적 특성

▣ 다음을 읽으시고 에게 해당되는 사항의 번호 위에 “V”표시하여 주시기 바랍니다.

1. 연령: ()세

2. 성별: ① 남 ② 여

3. 종교: ① 기독교 ② 불교 ③ 천주교 ④ 종교 없음 ⑤ 기타

4. 교육 정도: ① 중졸이하 ② 고졸 ③ 대졸이상

5. 결혼 상태 : ① 기혼 ② 미혼

6. 직업 상태 : ① 유 ② 무

7. 생활수준(월 평균 수입 또는 월수입)

① 100만 원 미만 ② 100만 원 이상~300만 원 미만 ③ 300만 원 이상

8. 같이 사는 가족 수는 몇 명입니까? ()명

같이 사는 가족은 누구입니까? (해당되는 곳에 모두 “V” 표시를 해 주십시오.)

아버지(), 어머니(), 배우자(), 아들(), 딸 ()

며느리(), 사위 (), 손자 (), 기타(간병인, 친지, 형제, 동거인 등)(
)

9. 우울증 진단을 처음으로 언제 받으셨습니까? (년, 월)

《우울 측정도구》

■ 각 문항마다 보기를 잘 읽으시고 지난 2주 전부터 지금까지 자신이 느끼셨던 것과 가장 비슷한 보기에 “V”표를 하십시오.

1. 슬픔		
0	나는 슬프지 않다	
1	나는 많은 시간 슬픔을 느낀다	
2	나는 항상 슬프다는 생각을 한다	
3	나는 너무 슬퍼 견딜 수가 없다	
2. 비관(염세)주의		
0	나는 앞날에 대해 별로 걱정스럽지 않다	
1	나는 앞날에 대해 평소보다는 걱정을 많이 한다	
2	나를 위한 일들이 잘 풀릴 것이라고 기대하지 않는다	
3	나는 앞날에 대해 전혀 희망이 없고 더 나빠질 것 같은 느낌이 든다	
3. 과거의 실패		
0	나는 내가 실패자라고 느끼지 않는다	
1	내가 생각했던 것보다는 더 실패했다는 느낌이 든다	
2	과거를 되돌아보면 너무 많은 실패를 했다	
3	나는 한 인간으로서 완전히 실패했다고 느낀다	
4. 즐거움을 잃어버림		
0	좋아하는 일을 하면 전처럼 즐겁다	
1	좋아하는 일을 해도 전처럼 즐겁지는 않다	
2	좋아하는 일을 해도 거의 즐겁지 않다	
3	좋아하는 일을 해도 전혀 즐거움을 모르겠다	

5. 죄의식		
0	나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다	
1	나는 그 동안 해온 많은 일에 대해 죄의식을 느낀다	
2	나는 많은 시간 죄의식을 느낀다	
3	나는 항상 죄의식에 시달리고 있다	
6. 벌 받는다는 느낌		
0	나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다	
1	나는 내가 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다	
2	나는 내가 벌을 받을 것이라고 생각한다	
3	나는 지금 벌을 받고 있다고 생각한다	
7. 자신을 미워함(자기 증오)		
0	나는 자신에 대해 전과 다름없이 느낀다	
1	나는 자신감을 잃었다	
2	나는 내 자신에 대해 실망한다	
3	나는 나 자신을 미워한다	
8. 자기 혹평		
0	나는 전에 비해 더 자신을 비판하거나 혹평하지 않는다	
1	나는 자신에 대해 전보다 더 비판적이다	
2	나는 나의 모든 잘못에 대해 내 탓이라고 비판한다	
3	나는 나쁜 일이 일어날 때마다 내 잘못이라고 나를 탓한다	
9. 자살하고 싶은 생각 또는 바램		
0	나는 자살하고 싶다는 생각을 하지 않는다	
1	나는 자살하고 싶다는 생각은 하지만 자살을 시도하지는 않을 것이다	

2	나는 자살하고 싶다	
3	나는 기회만 있으면 자살할 것이다	
10. 울음		
0	나는 평소보다 더 울지는 않는다	
1	나는 평소보다 더 많이 우는 편이다	
2	나는 조그만 일에도 눈물이 난다	
3	나는 울고 싶어도 요즈음은 울 기력조차 없다	
11. 초조 / 안절부절 못함		
0	나는 평소보다 더 초조해하지 않는다	
1	나는 평소보다는 좀 초조해 한다	
2	나는 너무 초조해서 가만히 있기가 힘들다	
3	나는 너무 초조해서 계속 움직이거나 무언가 해야만 한다	
12. 흥미를 잃어버림		
0	나는 다른 사람이나 일에 대한 관심을 잃지 않았다	
1	나는 다른 사람이나 일에 대한 관심이 전보다 줄어들었다	
2	나는 다른 사람이나 일에 대한 관심이 거의 없다	
3	나는 어떤 것에도 관심을 갖기가 어렵다	
13. 우유부단함		
0	나는 결정을 잘 내린다	
1	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다	
2	나는 무엇을 결정한다는 것이 전보다 더 어렵다	
3	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수 없다	
14. 무가치함		

0	나는 내가 가치없는 사람이라고 느끼지 않는다	
1	나는 전처럼 내가 가치있는 사람이라고 생각하지 않는다	
2	나는 다른 사람과 비교해 볼 때 더 가치가 없다고 느낀다	
3	나는 전혀 가치가 없는 사람이라고 느낀다	
15. 기운상실		
0	나는 전처럼 기운이 충분하다	
1	나는 평소보다 기운이 없다	
2	나는 무엇을 하기에 충분한 기운이 없다	
3	나는 기운이 없어 아무 일도 할 수가 없다	
16. 수면양상 변화		
0	나는 수면양상의 변화가 없다	
1a	나는 평소보다 더 잔다	
1b	나는 평소보다 덜 잔다	
2a	나는 평소보다 훨씬 더 많이 잔다	
2b	나는 평소보다 훨씬 더 적게 잔다	
3a	나는 하루 중 대부분을 잔다	
3b	나는 한두 시간 일찍 깨서 다시 잠들지 못한다	
17. 과민성		
0	나는 평소보다 과민하지 않다	
1	나는 평소보다 좀 더 과민하다	
2	나는 평소보다 훨씬 더 과민하다	
3	나는 항상 과민하다	
18. 식욕변화		

0	내 식욕은 평소와 다름없다	
1a	내 식욕은 전보다 다소 떨어졌다	
1b	내 식욕이 전보다 다소 늘었다	
2a	내 식욕이 전보다 훨씬 떨어졌다	
2b	내 식욕이 전보다 훨씬 늘었다	
3a	나는 전혀 식욕이 없다	
3b	나는 항상 무언가 먹고 싶다	
19. 집중하기 어려움		
0	나는 진처럼 집중할 수 있다	
1	나는 평소만큼 집중할 수 없다	
2	무언가에 아주 오랫동안 집중하기가 어렵다	
3	나는 아무것에도 집중할 수 없다	
20. 피로감		
0	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다	
1	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다	
2	나는 너무 피곤해서 전에 했던 많은 일을 하지 못한다	
3	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다	
21. 성에 대한 흥미를 잃음		
0	나는 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다	
1	나는 성에 대한 관심이 전보다 줄어들었다	
2	나는 성에 대한 관심이 상당히 줄었다	
3	나는 성에 대한 관심이 전혀 없다	

《자아존중감 측정도구》

■ 다음의 문항을 자세히 읽고 자신과 가장 일치하는 부분에 “V”표 하여 주십시오

번호	내용	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4
3	나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수가 있다.	1	2	3	4
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	1	2	3	4
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4
9	나는 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4

《희망 측정도구》

■ 다음의 문항을 자세히 읽고 자신과 가장 일치하는 부분에 “V”표 하여 주십시오

번호	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 복잡한 일이 생기면 해결 하려고 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 나의 목표를 의욕적으로 추진한다.	1	2	3	4	5
3	나는 항상 피로를 느낀다.	1	2	3	4	5
4	문제를 해결하는 데는 수많은 방법이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 논쟁에서 쉽게 물러선다.	1	2	3	4	5
6	나는 인생에서 중요한 것들을 얻기 위해서 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 나의 건강에 대해 염려한다.	1	2	3	4	5
8	만약 다른 사람들이 포기하고 있을지라도 나는 문제를 해결 하는 방법을 찾을 수 있다는 것을 알고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 과거 경험은 나의 미래를 잘 준비하게 해준다.	1	2	3	4	5
10	나의 생활은 대체로 성공적인 편이다.	1	2	3	4	5
11	나는 무엇인가 걱정하고 있는 나를 자주 발견한다.	1	2	3	4	5
12	내 자신을 위해 설정한 목표를 이루고 있다.	1	2	3	4	5
13	내가 복잡한 일에 빠져있다면 거기서 벗어나 오기 위해 여러 가지 방법을 생각할 것이다.	1	2	3	4	5
14	현재 나는 내 목표를 의욕적으로 추진하고 있다.	1	2	3	4	5
15	내가 지금 직면하고 있는 문제를 여러 가지 방법으로 해결할 수 있다.	1	2	3	4	5
16	지금 이 순간 나는 내 자신이 꽤 성공적이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	나의 현재 목표를 달성하기 위해 많은 방법을 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 지금 내가 설정한 목표에 다가서고 있다.	1	2	3	4	5

《부록 3》

긍정심리 프로그램 사전공지문

안녕하십니까

제주대학교 병원 정신건강의학과에서 2013년 3월 이후 우울증 진단 받고 외래에 내원하여 치료를 받고 있는 만 19세 이상~ 65세 이하의 내원객을 대상으로 아래와 같은 프로그램에 참여하실 분을 모집하고 있습니다.

1. 프로그램명 : 긍정심리 프로그램
2. 운영방법 : 인원 26명
3. 운영시기 : 2013년 8월 01일부터 9월 31일까지(주 1회/ 100분/ 8주)
4. 비용 : 무료
5. 참여방법 : 사전접수와 면담
6. 문의처 : 제주대학교 병원 정신과 병동 수간호사 고용선
011-6586-8838

1회기	마음의 문 열기 (즐거운 만남)		
활동주제	<ul style="list-style-type: none"> ●집단 구성원간의 자기소개를 한다. ●프로그램소개 및 목적, 진행방법을 소개한다. 		
목표	<ul style="list-style-type: none"> ●프로그램의 목적과 진행방식을 이해한다. ●구성원들 간에 응집력과 유대감을 키운다. ●프로그램 동안 지킬 약속을 정하고 지킬 수 있다. 		
학습자료	진행자	명찰, 검사지	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')	프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> ●진행자 및 프로그램에 대한 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자를 소개한다. ●규칙을 정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행하는 동안 서로 지켜야 할 규칙을 함께 정한다. ●긍정심리 프로그램의 개념과 필요성에 대해 교육한다. 	
전개 (60')	학습활동	<ul style="list-style-type: none"> ●자기소개 하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자기소개와 함께 서로에 대해 알아가며 친밀감을 형성한다. - 현재 자신의 기분과 상태에 대해 나눈다. 	활동지 8.1
마무리 (20')	검사지	<ul style="list-style-type: none"> ●검사지를 작성한다. <ul style="list-style-type: none"> - 우울, 자존감, 희망, 	
	정리	<ul style="list-style-type: none"> ●마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 교재에서 '이 시간을 마치며' 작성 후 발표하고 자유롭게 소감을 나눈다. 	

2회기	긍정 나무를 만들자(긍정적 자기소개)		
활동주제	● 긍정적 자기소개서를 작성한다.		
목표	● 낙관적인 사고를 한다. ● 자신의 강점을 강화시킨다.		
학습자료	진행자	명찰	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. - 자신의 근황 소개하기 <p>현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다.</p> <p style="padding-left: 40px;">ex) “요즘 생활은 어떠세요?”, “어떻게 지내세요?”, “기분이 어떤가요?”</p> <p>구성원들의 답변에 경청하여 상황에 따라 피드백을 준다.</p>	
전개 (60')	학습활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. ‘인생의 토마토’ 이야기를 들려준다. <ul style="list-style-type: none"> - 인생에서 하나의 문이 닫힐 때 또 다른 문이 열리게 된다는 점을 낙관성 훈련의 차원에서 소개한다. 	활동지 8.2
마무리 (20')	정리	<ul style="list-style-type: none"> ● ‘이 시간을 마치며’ 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기 할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다. 	

3회기	희망열매 키우기(희망 훈련)		
활동주제	●자신에게 소중한 것을 찾음으로 인해 삶의 의미를 갖는다.		
목표	●긍정적 감정을 갖으며 자신에게 소중한 것을 생각해 본다. ●현재 자신의 삶 대한 의미를 갖는다.		
학습자료	진행자	명찰, 스티커, '닉 부이치치' 스토리	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. - 자신의 근황 소개하기 <p>현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다. ex) “요즘 생활은 어떠세요?”</p> <p>구성원들의 답변에 경청하여 상황에 따라 피드백을 준다.</p>	
전개 (60')	학습활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 행복을 위한 세 가지 소원 적기 <ul style="list-style-type: none"> - “닉 부이치치” 이야기 들려주기 - 그 후 현실적인 세 가지 소원을 작성한다. 	활동지 83
마무리 (20')	정리	<ul style="list-style-type: none"> ●‘이 시간을 마치며’ 작성하기 - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기 할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다. 	

4회기	진정한 미소 만들기 (뒤센 미소)		
활동주제	●현재에 대한 긍정적 감정을 키운다.		
목표	●자신의 좋았던 일을 찾아보며 긍정적 감정을 갖는다. ●뒤센 미소에 대해 알아본다.		
학습자료	진행자	교재, 명찰, 웃는 사진, 교재, 필기구	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. - 자신의 근황 소개하기 <p>현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다.</p> <p>ex) “요즘 생활은 어떠세요?”, “어떻게 지내세요?”, “기분이 어떤가요?”</p> <p>구성원들의 답변에 경청하며 상황에 따라 피드백을 준다.</p>	
전개 (60')	학습활동	<p>1. 좋았던 일 세 가지 기록하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신에게 즐거움을 선사하는 일이면 무엇이든지 세 가지씩 기록하도록 한다. - 집단 구성원들 간에 순서대로 이야기하며 나누며 공감대 형성을 유도한다. 	활동지 84

<p>전개 (60')</p>	<p>학습활동</p>	<p>2. '뒤센 미소'에 대해 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 그림A는 감정노동, 즉 서비스업에 종사하는 사람들이 억지춘향 격으로 미소 짓는 것에 해당된다. - 그림 B는 '뒤센 미소'라고 불리는 행복한 미소에 해당된다. - '뒤센 미소'와 거짓미소 간 차이는 바로 눈가에 주름이 잡히는지 여부와 관계가 있으며 '뒤센 미소'를 짓는 사람들은 스스로 행복감을 더 잘 느낄 뿐 만 아니라 다른 사람들에게 더 큰 행복감을 선사해주는 것으로 알려져 있다. - 진행자와 보조자가 시연을 해보이고 파트너를 지어 마주보고 두 가지 미소에 관한 연습한다. - 두 명씩 연습을 한 후 전체 집단 앞에서 돌아가면서 시연 후 집단구성원에게 인상에 관해서 평가를 받도록 한다.
<p>마무리 (20')</p>	<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● '이 시간을 마치며' 작성하기 - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 이 시간에 대한 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기 할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다.
	<p>과제</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제 부여: '뒤센 미소' 사용해 보기

5회기	진심 전달하기 (긍정대화법)		
활동주제	●긍정 대화법에 대해 배우고 일상생활에서 자신의 강점을 찾고 활용한다.		
목표	●강점의 왕과 여왕에 대해 배운다. ●긍정 대화법에 대해 배운다.		
학습자료	진행자	교재, 명찰	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. (과제검토) '뒤센 미'소의 적용에 대한 서로의 경험담을 소개(어떤 상황에서 누구에게 사용했으며, 상대의 반응, 자신의 기분 등을 중심으로) - 자신의 근황 소개하기 현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다. ex) "요즘 생활은 어떠세요?", "어떻게 지내세요?", "기분이 어떤가요?" 구성원들의 답변에 경청하며 상황에 따라 피드백을 준다. 	
전개 (60')	학습활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. '강점의 왕과 여왕' 개념 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 인간관계는 행복해지는데 가장 중요한 원천임을 설명한다. - 강점의 왕과 강점의 여왕에 대해 소개한다. - 강점의 왕과 여왕을 터득하는 가장 효과적인 방법인 긍정 대화법을 소개한다. 	활동지 8.5

<p>전개 (60')</p>	<p>학습활동</p>	<p>-->긍정 대화법은 불만을 긍정적인 형태로 타인에게 전달함으로써 긍정적인 결과를 낼도록 하는 방법이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정 대화법이 세 가지 규칙을 함께 낭독한다. - 긍정 대화법의 예시를 진행자가 시연해 본 후 파트너가 함께 연습해 본다. <p>2. 긍정 대화법 연습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각자 활동지를 작성하고 발표를 하여 발표 내용에 대해 서로 피드백을 할 수 있도록 한다. - 최근 동성 또는 이성 친구 혹은 가족과 다투었던 일화를 소개해 달라고 요청한다. 그 때 어떤 대화들이 오고 갔는지 구체적으로 소개해 달라고 부탁한 후 이 문제를 놓고 집단 전체가 그 자리에서 함께 연습해 본다. 	<p>활동지 8.5</p>
<p>마무리 (20')</p>	<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● '이 시간을 마치며' 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 이 시간에 대한 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기 할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다. 	
	<p>과제</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제 부여 <ul style="list-style-type: none"> - 긍정 대화법에 기초하여 친절한 행동을 적어도 한 가지 이상 연습해보기 - 평상시에 일주일에 적어도 한 번 짚은 짜증나게 만드는 사람이 있는 경우, 또는 짜증나는 상황이 발생했을 때 긍정 대화법에 기초해서 표현하기 - 짜증나는 상황이 전혀 없었다면, 짜증이 안 나더라도 가급적 긍정 대화법에 기초하여 대화 시작하는 연습하기 	

6회기	인생의 숨은 보석 찾기(감사활동)		
활동주제	<ul style="list-style-type: none"> ● '감사하기'를 통하여 낙관성을 키우고 대인관계를 유연하게 만든다. ● '용서하기'를 통하여 부정적 감정을 긍정적 감정으로 전환한다. 		
목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 감사의 대상에게 편지를 작성한다. ● 용서하기를 이해하고 진정한 용서하기를 연습한다. 		
학습자료	진행자	명찰	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. - 이전 시간의 과제 검토 <p>(긍정 대화법에 기초하여 친절하게 행동한 경험담 소개하기, 어떤 상황에서, 누구에게 사용 했는지, 상대방의 반응, 자신의 기분 등을 중심으로)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 근황 소개하기 <p>현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다.</p> <p>ex) “요즘 생활은 어떠세요?”, “어떻게 지내세요?”, “기분이 어떤가요?”</p> <p>구성원들의 답변에 경청하며 상황에 따라 피드백을 준다.</p>	
전개 (60')	학습활동	<p>1. 감사의 마음</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감사를 많이 느끼는 사람들의 특징 소개 <p>① 삶에 대한 만족도가 높다. ② 낙관적이다. ③ 대인관계가 유연하다. ④ 친사회적 행동을 많이 한다.</p> <p>⑤ 스트레스 수준이 낮다.</p>	활동지 86

7회기	새로운 시작(변화와 선택)		
활동주제	●긍정적으로 변화된 자신의 모습을 발견한다.		
목표	●프로그램 중 일어난 변화에 대해 나눈다. ●친구들과 자신에게 칭찬 메시지를 나눈다.		
학습자료	진행자	명찰, 스티커, '솔개의 선택' 이야기	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. ●이전 시간의 과제 검토 <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 행복해지기 위해 필요한 일들 중 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 일 3가지를 구성원들 간에 자유롭게 의견 교환한다. - 자신의 근황 소개하기 현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있다 한다. ex) “요즘 생활은 어떠세요?”, “어떻게 지내세요?”, “기분이 어떨까요?” 구성원들의 답변에 경청하며 상황에 따라 피드백을 준다. 	
전개 (60')	학습활동	1. '솔개의 선택' 이야기 들려주기 <ul style="list-style-type: none"> - 긴 수명을 가진 솔개가 일생 중 한 번의 선택을 통하여 생사가 결정되고, 고통스러운 과정을 겪음으로써 새로운 삶을 갖게 된다. 	활동지 8.7

<p>전개 (60')</p>	<p>학습활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 과거 특정대상에게 감사하는 마음을 표현하지 못하고 지나친 상황을 다시 떠올리며 작성하도록 한다. - 작성한 내용을 구성원들 간에 나눈다. 2. '감사 편지' 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - '감사의 마음'에 작성한 대상에게 편지를 작성한다. 3. '용서하기' <ul style="list-style-type: none"> - 상대방을 용서 못하는 상황에 대해 작성한다. - 정신적인 상처를 주는 일 또는 일상생활에서 경험할 수 있는 일들 중에서 용서할 수 없을 것이라고 생각했었는데 실제로 용서할 수 있게 된 실제 사례를 작성한다.(구체적인 행동을 보고 누구나 쉽게 이해할 수 있는 내용으로) 4. 용서 훈련 및 용서활동 <ul style="list-style-type: none"> - 구성원들이 생각하는 '용서'에 대하여 자유롭게 발표할 수 있도록 격려한다. - 토의 내용에 대해 발표를 하고 긍정적 강화를 한다. ●용서하는 방법 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 용서하기는 매우 어려운 과제 중 하나지만 긍정대화를 시작하는 순간 이미 용서의 첫 단계가 시작된 것임을 설명함. - 화가 치밀어 오르는 순간에 긍정대화를 시작하기에 앞서 숫자세기, 심호흡 기도문암송, 긴장이완훈련 등을 활용한다. - 분노감 또는 적개심을 진정시키고 소망, 긍정적인 감정을 이야기해야함을 강조한다. 	<p>활동지 8.6</p>
<p>마무리 (20')</p>	<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●'이 시간을 마치며' 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 이 시간에 대한 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다. 	
	<p>과제</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●과제 부여 <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 행복해지기 위해 필요한 일들 중 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 일 3 가지를 찾아서 해보기 	

<p>전개 (60')</p>	<p>학습활동</p>	<p>2. 나에게 일어난 변화</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 참여하는 동안 작은 변화일지라도 어떤 변화가 있었는지 혹은 어떤 변화가 기대되는지 작성하고 서로 소개한다. - 진행자는 방향만 가이드 해주고 가급적 구성원이 평가 할 기회를 제공한다.
<p>마무리 (20')</p>	<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● '이 시간을 마치며' 작성하기 - 진행자가 이 시간 참여에 대한 코멘트를 하며 이 시간에 대한 평가와 앞으로 바라는 점에 대하여 이야기 할 수 있도록 한다. - 자유롭게 소감을 나눈다.

8회기	행복한 활동 찾기		
활동주제	● 이제까지 배운 내용을 검토하여 마무리한다.		
목표	● 프로그램 동안 배운 내용을 되새기며 지속할 수 있도록 한다. ● 프로그램을 정리하고 소감을 나눈다. ● 평생과제를 부여한다.		
학습자료	진행자	명찰, 검사지	
	구성원	교재, 필기구	
단계 및 (소요시간)	회기 내용	프로그램 활동 내용	자료 및 유의점
도입 (20')		<ul style="list-style-type: none"> - 출석을 점검하고 간단한 인사를 한다. - 규칙을 함께 점검한다. - 이 시간의 목표에 대해 안내한다. - 자신의 근황 소개하기 <p>현재 생활에 대한 질문을 하여 순서대로 이야기 할 수 있도록 한다. ex) “요즘 생활은 어떠세요?”, “어떻게 지내세요?”, “기분이 어떤가요?” 구성원들의 답변에 경청하며 상황에 따라 피드백을 준다.</p>	
전개 (60')	학습활동	1. 프로그램 내용 활용 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자가 이제까지 배운 내용을 요점만 간추려 차례대로 소개하고 상기시킬 수 있도록 하며 일상생활에서 적용할 수 있는 방법들을 구성원들과 함께 나눈다. 	활동지 88

전개 (60')	학습활동	<p>2. 평생 과제 부여</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지금까지는 정해진 프로그램에 따라 진행을 했지만, 앞으로는 아침에 일어나 눈을 뜨면 프로그램이 날마다 새롭게 시작되는 것임을 환기 시켜준다. - 구체적인 자신의 삶의 목표를 세워볼 수 있도록 한다. <p>3. '늙은 인디언 추장의 늙대 이야기'와 '슬라우의 10계명'을 함께 읽어보고 느낀 점을 나눈다.</p>	활동지 8.8
마무리 (20)	정리	<p>●마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행 또는 프로그램 자체에 관하여 피드백을 받는다.(아쉬운 점, 좋았던 점, 개선이 필요한 점) 	
	검사	<p>●검사지 작성 한다</p> <ul style="list-style-type: none"> - 우울, 자존감, 희망 	

(활동지 8.1)

즐거운 만남

● 이번 시간의 목표는.....

1. 프로그램의 목적과 진행방식을 이해한다.
2. 서로 간에 응집력과 유대감을 키운다.
3. 프로그램 동안 지킬 약속을 정하고 지킬 수 있다.

● 우리가 토론할 때 지켜야 할 기본 규칙?

1. 다른 사람의 말을 중간에 자르지 않는다.
2. 다른 사람이 이야기 할 때에 잘 듣는다.
3. 자기 의견과 달라도 상대방의 의견을 존중한다.
4. 감정적인 대응은 하지 않는다.
5. 충고 금지
6. '나는'으로 시작하는 대화

(활동지 8.2)

이 시간을 마치며....

- 이번 시간을 통해 새롭게 알게 된 점은 무엇입니까?

- 이번 시간을 통해 나의 느낀 점은 무엇입니까?

- 이번 시간을 통해 앞으로의 나를 어떻게 변화 시키고 싶으십니까?

- 수업 내용 중 어려웠던 점이나 질문 사항이 있습니까?

(활동지 8.2)

긍정적 자기소개

● 이번 시간의 목표는?

1. 내 인생의 토마토는 무엇일까?
2. 긍정적 자기소개서를 작성한다.

(활동지8.2)

인생의 토마토

살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했었는데
실제로 극복할 수 있게 된 경험
(없다면? 다른 사람들의 사례를 이야기해도 좋습니다.)

하나.

둘.

셋.

(활동지 8.3)

희망 훈련

● 이번 시간의 목표는.....

1. 나의 세 가지 소원을 알아본다.
2. 내가 가장 소중하게 여기는 것이 무엇인지 알아본다.

(활동지8.3)

행복을 위한 세 가지 소원

하나.

둘.

셋.

(활동지8.4)

진정한 미소 만들기

● 이번 시간의 목표는...?

1. 자신의 좋았던 일 3가지를 찾아본다.
2. 뒤센 미소에 대해 알고, 연습한다.

(활동지8.4)

좋았던 일 세 가지 기록하기

하나.

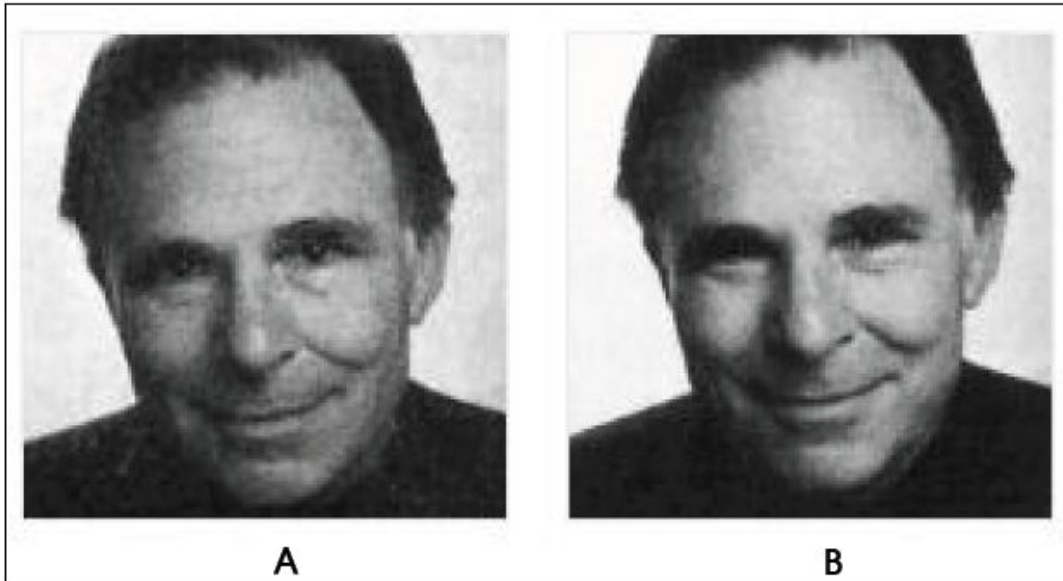
둘.

셋.

(활동지8.4)

뒤센 미소

(Duchenne Smile)



(활동지 8.5)

긍정 대화법

● 이번 시간의 목표는...?

1. 강점의 왕과 여왕의 개념을 안다.
2. 긍정 대화법을 인지하고 연습한다.

(활동지8.5)

강점의 왕과 여왕

1. “누구나 날마다 마음만 먹으면 쉽게 언제나 할 수 있는 일”을 기준으로 할 경우,
가장 즐거운 몰입 활동은 인간관계라고 봅니다.
2. 강점의 왕: 타인에게 사랑을 주는 능력
강점의 여왕: 타인들로부터 사랑받는 능력

긍정 대화법의 세 가지 법칙

1. 반드시 대화를 “너”가 아니라 “나”로 시작한다.
2. 반드시 불만이 아니라 소망을 표현한다.
3. 반드시 긍정적인 감정 단어를 사용한다.

《긍정 대화법》

불만 : 너는 왜 맨날 그러니?

소망 : 나는 네가 다음부터는 이렇게 해 주었으면 좋겠어.

불만 : 너는 왜 특하면 짜증내니

소망 : 나는 네가 조금은 다정하게 말해주었으면 고맙겠어.

불만 : 너는 왜 이렇게 게으르냐?

소망 : 나는 네가 조금만 더 성실하게 생활해주면 무척 기쁠 것 같아.

(활동지8.5)

긍정 대화법 연습하기

1. 빠진 것 같은데 말을 안 해준다.
2. 친구들이 연락도 안하고 자기들끼리 영화 보러 갔다.
3. 돈을 빌려 주었는데 갚지 않았고, 또다시 빌려 달라고 한다.

(활동지8.6)

감사와 배려

● 이번 시간의 목표...?

1. 감사의 대상에게 편지를 작성한다.
2. 용서하기를 이해하고 진정한 용서를 연습한다.

(활동지8.6)

감사의 마음

1. 살면서 누군가에게 감사한 마음을 갖게 된 때는 언제입니까?
2. 위에 적었던 일과 관련해서 지금 그 사람에게 하고 싶은 말은 무엇입니까?
3. 반대로 살면서 누군가를 배려하지 못했다고 생각되는 때는 언제입니까?
4. 위에 적었던 일과 관련해서 지금 그 사람에게 하고 싶은 말은 무엇입니까?

(활동지8.6)

감사편지

(활동지8.6)

용서하기

용서하지 못할 것이라고 생각했는데
용서해 본적 있나요?

(활동지8.6)

내가 생각하는 용서란?

1. 각자 생각하는 용서란 무엇인가 생각해봅시다.

2. 지금까지 얘기를 들었을 때 성공적으로 용서할 수 있는 방법은 무엇이라고 생각하십니까?

(활동지8.7)

변화와 선택

● 이번 시간의 목표는...?

1. 프로그램 중 일어난 변화에 대해 나눈다.
2. 구성원들과 자신에게 칭찬 메시지를 나눈다.

(활동지8.7)

나에게 일어난 변화

칭찬 합시다.

(활동지8.8)

행복한 활동 찾기

● 이번 시간의 목표는...?

1. 프로그램 동안 배운 내용을 되새기며, 지속할 수 있도록 한다.
2. 프로그램을 정리하고 소감을 나눈다.

(활동지8.8)

내 생활에서 어떻게 써볼까?

1. 프로그램 이후에 어떻게 생활을 할 것입니까?

2. 현재 당신의 삶의 목표는 무엇입니까?

(활동지8.8)

늪은 인디언 추장의 늪대 이야기

늪은 인디언 추장이 손자에게 “큰 싸움” 이야기를 들려주고 있다.

“사람들의 마음속에는 항상 큰 싸움이 일어나고 있단다.
두 늪대 간의 싸움이지.....“

“두 늪대가 어떤데요?”

“음... 한 마리는 질투, 슬픔, 후회, 탐욕, 거만
열등감, 자만심, 우월감, 이기심의 늪대지...”

“다른 늪대는요?”

“다른 한 마리는... 기쁨, 평안, 사랑, 소망,
겸손, 친절, 아량, 진실, 믿음의 늪대이고...”

“그러면 두 마리가 싸우면 누가 이기나요?”

추장이 대답했다.

“내가 먹이를 주는 늪이 항상 이기지...”

(활동지8.8)

슬로우 10계명

1. 운동을 하라
일주일에 3회, 30분이면 충분하다.
2. 좋았던 일을 떠올려 보라.
하루를 마무리 할 때마다 당신이 감사해야 할 일 5가지를 생각하라.
3. 대화를 가꾸어라.
매주 온전히 1시간은 배우자나 친한 친구들과 대화를 나누어라.
4. 식물을 가꾸어라.
아주 작은 화분이라도 좋다. 죽이지만 마라.
5. TV시청 시간을 반으로 줄여라.
6. 미소를 지어라.
적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 하라.
7. 친구에게 전화하라.
오랫동안 소원했던 친구나 지인들에게 연락해서 만날 약속을 정하라.
8. 하루에 한 번씩 유쾌하게 웃어라.
9. 매일 자신에게 작은 선물을 하라. 그리고 그 선물을 즐기는 시간을 가져라.
10. 매일 누군가에게 친절을 베풀어라.

Abstract

The Effects of Positive Psychotherapy Program on Depression, Self Esteem, and Hope in Patients with Major Depressive Disorders

Ko, Yong Seon

Department of Nursing

Graduate School of Jeju National University

(Supervised by Prof. Hyun, Mi-Yeul)

The purpose of this study was to examine the effects of positive psychotherapy program on depression, self esteem, and hope in patients with major depressive disorders. A non-equivalent control group pretest-posttest design was utilized, and the subjects in this study was that 53 people who were diagnosed with major depressive disorders and received psychiatric outpatient treatment in a university hospital located in the city J. The data were collected from July 1 to December 31, 2013. The positive psychotherapy program was reviewed and modified by psychiatric professor and a nursing professor. The program was implemented weekly 8 times during 8 weeks by a researcher and an assistant researcher who was a Mental Health Nurse certificate holder, and each session consisted of 100 minutes. To determine the effect of the positive psychotherapy program, the Questionnaire was conducted before and after implementation of the program in experimental group, consisting of depression, self esteem and hope. The same questionnaire was conducted in the control group as the experimental group after 8 weeks at a pretest was carried out. The collected data on Cronbach's alpha coefficient, real member and percentage were obtained and analyzed by the statistical package SPSS 20.0. Descriptive statistics was utilized to obtain another statistical data on mean, standard deviation. The χ^2 -test, Fisher's exact test, t-test were carried out. An Independent t-test were used to verify the effect of the

positive psychotherapy program before between and after program was carried out.

The findings of the study were as follows :

- 1) The patient with depression who participated in the positive psychotherapy program showed a more significant decrease in depression than their counterparts($t=5.81, p<.001$).
- 2) The patient with depression who participated in the positive psychotherapy program showed a more significant increase in self esteem than their counterparts($t=-3.88, p<.001$).
- 3) The patient with depression who participated in the positive psychotherapy program showed a more significant increase in hope than their counterparts ($t=4.35, p<.001$).

The above mentioned findings illustrated that the positive psychotherapy program was clinically effective in alleviating the depression and boosting their self esteem, and hope. This study may suggest the way for future research on positive psychotherapy program, and it seems that this program can widely be utilized as one of nursing intervention programs for the patients with major depressive disorders

Key Words: positive psychotherapy program, major depressive disorders, depression, self esteem, hope