J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs
Vol. 28 No. 4, 362-372, December 2019
ISSN (Print) 1225-8482 | ISSN (Online) 2288-4653
https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.4.362

'행복한 나 되기' 프로그램이 간호대학생의 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향

조금이[1] · 박현숙[2]

계명문화대학교 간호학과 조교수[1], 대구가톨릭대학교 간호대학 · 간호과학연구소 교수[2]

The Effects of the 'Becoming Happy I' Program on Gratitude Disposition, Self-esteem, Flow, and Subjective Happiness in Nursing College Students

Jo, Geum Yi[1] · Park, Hyun Sook[2]

[1]Assistant Professor, Department of Nursing, Keimyung College University, Daegu
[2]Professor, College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Daegu Catholic University, Daegu, Korea

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of the 'Becoming Happy I' program on gratitude disposition, self-esteem, flow, and subjective happiness in nursing college students. **Methods:** Participants in this study were 39 nursing college students (20 in the experimental group and 19 in the control group) at a college of nursing. The research design was a non-equivalent control group pretest-posttest as a quasi-experimental study. Data was collected from February to April in 2011 and analyzed via the SPSS/WIN 18.0 program with the x^2 test, Fisher's exact test, repeated measures ANOVA, and Tukey HSD test. **Results:** There were significant changes in gratitude disposition, self-esteem, flow, and subjective happiness in the experimental group before and after treatment, which was significantly different from the control group, and these effects lasted at a 4-week follow-up. **Conclusion:** The 'Becoming Happy I' program was effective in improving gratitude disposition, self-esteem, flow, and subjective happiness for nursing college students. As a result, we recommended that the 'Becoming Happy I' program be utilized as an effective intervention for nursing college students to improve gratitude disposition, self-esteem, flow, and subjective happiness.

Key Words: Happiness; Self concept; Students; Nursing

서 론

1. 연구의 필요성

인간은 누구나 행복하기를 원한다. 따라서 지금까지 행복이란 무엇이며, 무엇이 인간을 행복하게 하고, 행복하기 위해서는 어떠한 삶을 살아야 하는지에 대한 문제가 끊임없이 제기되어 왔다[1]. 행복이라는 개념은 쉽게 정의하기란 어렵지만, 일반적으로 행복의 표현 방식은 여러 가지로 나타난다[2]. 행복은 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적 · 인지적 평가이므로 주관적이라고 할 수 있다. 정서적 측면은 일상생활의 경험에 대한 긍정적인 정서 반응을 나타내고

주요어:행복, 자아개념, 학생, 간호

Corresponding author: Park, Hyun Sook https://orcid.org/0000-0002-4486-9053
College of Nursing, Daegu Catholic University, 33 Duyugongwon-ro, 17-gil, Nam-gu, Daegu 22040, Korea.
Tel: +82-53-650-4827, Fax: +82-53-650-4392, E-mail: parkhs@cu.ac.kr

- This article is a condensed form of the first author's doctoral thesis from Daegu Catholic University.

Received: Nov 8, 2019 | Revised: Dec 4, 2019 | Accepted: Dec 15, 2019

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[1], 인지적 측면은 자신의 삶에 대해 느끼는 총체적인 만족감의 정도를 나타낸다[2].

최근 행복에 관한 연구는 인간의 상처 받은 마음을 치유해주기보다는 마음에 상처가 생기지 않도록 예방하고, 성장과 재활 및 적응을 도와 대상자가 행복한 삶을 살도록 하는 데에 중점을 두고 있다[3]. 행복한 사람은 일상생활에서 발생하는 일련의 사건을 긍정적으로 정의하며, 자신을 사랑하고, 일상생활에서 감사함을 많이 느끼며, 자신이 하고 있는 일에 몰입한다[4]. 또한 스트레스에 강하고, 즐거운 생활을 할 수 있으며, 직무에도 만족하고, 이러한 행복감은 전염성이 높아서 한 사람의 행복이 친구, 이웃, 직장 동료 등에게 전달될 수 있다[5].

행복하기 위해서는 행복한 일을 반드시 경험해야만 하는 것이 아니라, 어떤 사건을 긍정적이고 낙관적으로 해석하는 것으로도 가능하다[6]. 즉, 행복이란 외부 조건이나 우연한 행운이라기보다는 개인의 잠재된 재능과 특성을 찾아내어 개발되는 것이고, 의식적인 선택 후에 생겨나는 긍정적인 습관이라고 할 수 있다. 그러므로 행복을 선택하고 꾸준히 연습하면 행복 수준은 향상될 수 있다[1,2].

선행연구에서 간호대학생의 주관적 행복감은 2.84점(5점 만점)으로 100점 만점으로 환산할 때 56.8점으로 낮은 수준이었고[6], 스트레스가 높을수록 간호대학생의 주관적 행복감이 낮았다[3]. 간호대학생은 학교에서 배운 이론을 임상에 적용하는 가운데서 발생하게 되는 임상실습 스트레스, 과중한 학습량, 간호사 국가시험에 합격해야 한다는 심리적 중압감 등으로 인해 스트레스를 경험하게 된다. 이러한 스트레스를 적절하게 예방하고 효과적으로 대응하지 않으면, 긴장, 불안, 우울뿐만 아니라 과음, 약물 남용, 좌절 및 신체 질환까지도 나타날 수 있으며, 취업 후 자신의 직무에 만족하지 못하거나 몰입하지 못하여 이직으로까지 이어질 수 있다[7-9]. 이에 반해 간호대학생이 행복감을 느끼면 자신을 기쁘게 받아들이고, 남을 사랑하며, 도움을 주는 자신을 중요하게 여기고, 학교생활에도 잘 적응할 수 있을 뿐만 아니라[3], 임상실습 동안 접하는 대상자와 보호자와의 관계에서도 긍정적인 영향을 주며, 이후 간호전문직을 수행하는 데 도움이 될 수 있다[10].

행복감 형성에 관한 통합적 설명모델에서는 행복감이 성격적 요인에 의해 하향적인 영향을 받는 동시에 삶의 여건과 경험들을 통해서 상향적인 영향을 받을 수 있으므로, 성격특성과 삶의 여건의 상호작용에 영향을 미치는 심리적 과정에 의해서 형성이 가능하다고[2] 보고 있다. 이러한 통합적 설명모델에 기반을 두고 행복감에 영향을 미칠 수 있는 여러 요인들을 검정한 연구를 살펴보면[11,12], 행복감에 대한 설명력이 높은 심리적 특성으로는 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미, 자기통제력, 자아존중감, 대인관계, 정체감 형성, 능력 개발, 친밀감, 감사성향 등이 있다. 이러한 심리적 특성 중 특히 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 주는 주요 요인으로는 감사성향, 자아존중감, 몰입 등이 보고되고 있다[13]. 이러한 연구결과[11-13]를 기반으로 할 때 심리적 과정을 통해 간호대학생의 감사성향이 향상되고, 자신을 사랑하며, 주어진 일에 몰입하게 되면, 행복감 향상을 기대할 수 있다. 특히 대학생 시기는 아직까지 자신의 삶에 대한 태도와 생각이 유연한 시기이므로, 이러한 긍정적인 특성을 강화한다면 정신건강 문제를 예방할 수 있을 뿐 아니라 건강한 성장과 행복한 삶을 영위할 수 있다. 뿐만 아니라 간호대학생이 가정이나 학교 및 사회생활에서 즐겁고 행복한 경험을 많이 할 수 있을 때 불가피하게 스트레스 상황을 경험하게 되어 부정적인 감정이 발생하더라도 이를 극복할 수 있는 내적인 힘과 여유를 가지게 될 수 있다[11,14].

건강한 사람이 행복감을 경험할 때 주변 사람들에게 보다 긍정적인 정서를 전달할 수 있으므로[2], 행복감을 가진 간호대학생은 자신의 삶에 만족감을 느끼고, 임상실습 현장에서 접하는 간호 대상자들에게 보다 긍정적인 정서 반응을 할 수 있다[5]. 더구나 임상실습 스트레스에 노출이 되지 않은 유연한 시기에 해당하는 2학년 간호대학생을 대상으로 자신의 행복한 삶에 대한 가치를 중요시 여기며 이를 창조해 내는 인성적 자질을 갖추도록 한다면, 3, 4학년 시기에 이루어지는 임상실습과 국가고시에 대한 압박감 등의 과중한 스트레스도 극복할 수 있고, 나아가 대학생활 적응뿐만 아니라 취업 후 적응에도 도움이 될 것이다. 따라서 본 연구자는 선행연구[11-13]를 토대로 하여, 간호대학생의 감사성향과 자아존중감 및 몰입 향상을 통해 주관적 행복감을 향상시키고자 '행복한 나 되기' 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검정하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생을 위한 '행복한 나 되기' 프로그램을 개발하여 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감에 미치는 효과를 검정하기 위함이다.

3. 연구가설

- 가설 1. '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 감사성향 점수의 차이가 있을 것이다.

- 가설 2. '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 자아존중감 점수의 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 몰입 점수의 차이가 있을 것이다.
- 가설 4. '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 주관적 행복감 점수의 차이가 있을 것이다.

4. 개념적 기틀

본 연구의 이론적 기틀은 긍정심리학의 통합적 설명모델이다[15]. 행복감 형성에 영향을 미치는 중요한 요인을 밝히기 위한 접근에는 상향이론(bottom-up)과 하향이론(top-down)이 있다. 상향이론에 따르면, 행복감은 일상생활에서의 긍정적 경험의 정도에 따라 결정된다. 즉 사람들은 다양한 외적 환경을 경험하고 그에 대하여 판단을 함으로써 자신의 행복감을 평정하므로, 자신의 생활에서 유쾌한 순간이 많을수록 더 높은 행복감을 경험한다. 하향이론에서 행복감은 경험을 평가하고 해석하는 성격과 정서 성향 등과 밀접한 관련이 있다. 즉, 일상생활에서 부딪치는 상황을 긍정적으로 해석하고 평가하는 사람이 더 높은 행복감을 경험한다[2].

이러한 상향이론과 하향이론을 종합하여 행복감을 설명하는 이론이 통합적 설명모델[15]이다. 이 모델에 의하면, 인간의 행복감은 일상적 경험을 긍정적인 방식으로 해석하고 환경에 적극적인 대처를 하며, 일상생활 속에서 즐거운 순간들을 많이 경험하게 될 때 향상될 수 있다[1]. 따라서 간호대학생의 행복감은 행복감에 영향을 미치는 성격특성이나 태도를 강화하고, 일상생활 속에서 즐거운 경험을 많이 가지도록 지지할 때 향상될 수 있다.

이에 본 연구에서는 간호대학생의 성격특성과 태도 중 행복과 관련성이 높은 감사성향, 자아존중감 및 몰입[11-13]을 구성요소로 하여 '행복한 나 되기' 프로그램을 구성하고, 회기별 일상생활에서 즐거운 경험을 많이 할 수 있도록 계획하였다. 구체적인 프로그램 내용은 1회기에는 친밀감 형성, 2~4회기에는 감사일기, 감사편지, 미리 감사 표현하기를 통한 감사경험, 5~8회기에는 생각전환, 명상과 이미지 트레이닝, 말의 중요성을 통한 몰입감 경험, 9~11회기에는 자신의 탁월성을 찾고 동료를 칭찬하며 자신의 미래를 긍정적인 상 표현과 사랑을 표현하는 경험, 12회기는 행복한 삶 나누기로 구성하였다. '행복한 나 되기' 프로그램을 통한 반복적이고 의도적 활동이 간호대학생의 감사성향, 자아존중감 및 몰입을 향상시켜 주관적 행복감을 높일 수 있을 것으로 가설을 설정하고, 프로그램의 효과를 검정하고자 하였다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 '행복한 나 되기' 프로그램이 간호대학생의 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위한 비동등성 대조군 전후 실험 설계를 이용한 유사 실험연구이다. 본 연구의 독립변인은 시기(사전검사, 사후검사, 4주 후 추후검사)와 집단(실험집단, 통제집단)이며, 집단은 집단 간 변인이고, 시기는 집단 내 변인이며, 종속변수는 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 일개 대학 2학년 간호대학생 약 200명을 표적 집단으로 하여 간호대학 홈페이지 공고를 통해 '행복한 나 되기' 프로그램에 참여하기를 희망하는 여학생 중 본 연구의 목적을 이해하고 서면 동의한 자로 선정하였다. 연구대상자 수는 Cohen [16]의 공식에 따라 유의 수준(α)=.05, 효과 크기(f^2)=0.50, 검정력(1-β)=.80으로 설정했을 때 각 군당 17명으로 산출되었으므로, 연구참여자의 탈락률을 고려하여 40명을 선정하였다. 대상자 40명 중 내적 타당도를 위협할 선택편중을 막기 위해 엑셀의 난수를 생성하여 무작위로 실험군 20명과 대조군 20명을 배정하였으나, 연구 진행 중 대조군 1명이 탈락하여 실험군 20명과 대조군 19명으로 최종 분석하였다. 성별을 고려한 추가적인 모집을 따로 시행하지 않았다.

본 연구는 대상자에 대한 윤리적 고려를 위해 일 대학병원 생명의학연구윤리심의위원회(CUIRB-10-094)의 연구승인을 받았다. 연구자와 연구보조원이 연구의 목적, 정보의 비밀 유지, 참여의 자발성, 연구참여의 이점과 문제점 등을 설명하고 서면으로 연구 동의서를 받았으며, 연구 도중 대상자가 원하는 경우에는 언제든지 그만둘 수 있다는 점과 개인적인 사정으로 인해 프로그램에 참여할 수 없게 되더라도 어떠한 불이익도 없을 것임을 설명하였다. 또한 프로그램에서 다룬 내용은 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것임을 약속하였다. 본 연구에 참여한 실험군과 대조군에게 소정의 답례를 하였고, 대조군은 프로그램의 모든 실험처치가 끝난 후 동일한 프로그램 제공이

가능함을 공지하였다.

3. 연구도구

본 연구에서 사용된 측정도구 중 자아존중감 도구는 학술연구와 교육용으로 연구자가 자유롭게 사용 가능한 도구이며, 감사성향과 몰입 및 주관적 행복감 도구는 번안자 또는 개발자로부터 전자 메일을 통해 사용 승인을 획득하였다.

1) 감사성향

감사성향은 McCullough 등[17]이 개발한 The Gratitude Questionnaire (GQ-6)를 Kwon 등[12]이 GQ-6을 번안한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 감사성향의 강도(긍정적 사건에 대해 감사를 보다 강하게 느끼는 것)와 빈도(감사를 보다 자주 느끼는 것), 범위(삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것), 밀도(한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 사람들에게 감사를 느끼는 것)를 측정하도록 되어 있다. 이 도구는 긍정 문항 4문항, 역문항 2문항으로 총 6문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 7점 리커트 척도(최저 1점에서 최고 7점)로 되어 있다. 점수 범위는 7~42점까지로 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. Kwon 등[12]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .85였고, 본 연구에서는 .84였다.

2) 자아존중감

자아존중감을 확인하기 위해 Rosenberg [18]가 개발한 Self-Esteem Scale을 Jeon [19]이 번안한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 도구는 긍정 문항 5문항, 역문항 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 리커트 척도(최저 1점에서 최고 4점)로 되어 있다. 점수의 범위는 10~40점까지로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. Jeon [19]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .85였고, 본 연구에서는 .90이었다.

3) 몰입

몰입은 You [20]가 개발한 몰입 특성 척도를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 긍정 문항 36문항, 역문항 17문항으로 총 53문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트 척도(최저 1점에서 최고 5점)로 되어 있다. 점수의 범위는 53~265점까지로 점수가 높을수록 몰입이 높음을 의미한다. You [20]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .94였고, 본 연구에서는 .92였다.

4) 주관적 행복감

주관적 행복감은 Lyubomirsky와 Lepper [21]가 개발한 Subjective Happiness Scale을 Kim [22]이 번안한 주관적 행복 척도를 통해 확인하였다. 이 도구는 4개의 문항(예. '일반적으로 나는 어떤 사람이라고 생각한다.')으로 구성되어 있으며, 각 문항은 7점 리커트 척도(최저 1점에서 최고 7점)로 되어 있다. 점수의 범위는 4~28점까지로 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높음을 의미한다. Lyubomirsky와 Lepper [21]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .86이었고, 본 연구에서는 .85였다.

4. '행복한 나 되기' 프로그램 개발

본 연구에서의 '행복한 나 되기' 프로그램은 간호대학생의 감사성향, 자아존중감 및 몰입을 높이기 위한 구성 요소로, Kim [23]이 개발한 행복증진 교육 프로그램을 기초로 하여 간호대학생에게 적합하도록 연구자가 구성하였다. 프로그램 내용타당도 검정을 위해 간호학 교수 1인, 심리학 교수 1인, 정신건강간호사 3인, 정신건강임상심리사 2인, 정신건강사회복지사 2인을 포함한 전문가 9인의 자문을 구하였다. 내용 타당도 검정은 '프로그램의 목적과 구성된 회기별 목표의 적합성', '회기별 목표와 프로그램 내용의 적합성' 등에 대해 4점 Likert 척도로 평정하도록 하였고, 평정결과는 전체 4점 만점에 평균 3.3점이었다.

전문가 타당도를 거쳐 수정된 프로그램은 연구 실행 가능성과 프로그램 적용 가능성을 평가하고 연구도구를 검정하기 위하여 예비연구를 시행하였다. 예비연구는 대상자 선정기준에 적합한 6명의 간호대학생을 대상으로 본 연구의 목적을 설명하고 사전 동의를 받은 후 매일 오전 10시부터 오후 1시까지 총 12시간의 12회기 프로그램을 실시하였다. 실시 결과 워크북에 프로그램 소개와 대상자의 집중력과 관심 유도를 위해 동영상 이용과 활동영역 강화가 필요하여 프로그램을 수정 및 보완하였다.

최종 '행복한 나 되기' 프로그램의 목표는 간호대학생의 감사성향을 함양하고, 자신에 대한 탁월성에 집중하여 긍정적인 자아상으로 변화하도록 하며, 몰입 경험의 반복으로 비전의 성취감을 느끼고, 나아가서 주관적 행복감을 느끼며 적극적이고 즐거운 삶을 영위하도록 돕는 데 있다. 본 연구에서의 '행복한 나 되기' 프로그램의 특성은 다음과 같다. 첫째, 교육에 대한 흥미를 강조하였다. 동영상, 게임, 칭찬 기법, 보상 기법 등을 활용하여 흥미와 참여도를 높일 수 있도록 하였다. 둘째, 실천을 강조하였다. 교육 자료로 정보 제공을 하여 프로그램의 필요성과

중요성을 알게 하고, 감사 일기 쓰기와 명상을 매 회기 반복하여 실천을 강화하였다. 셋째, 연계성의 중요성을 강조하였다. 교육에서 이루어졌던 내용은 교육 장면에서 끝나는 것이 아니라 일상생활에서 적용하도록 하여 칭찬하기, 감사일기 쓰기 등을 격려했으며, 명상문을 활용하여 몰입을 체험하도록 하였다. 넷째, 활동 중심의 워크숍 형태로 구성하였다. 감사성향, 자아존중감 및 몰입에 대한 실천적 활동을 익히는 데 가장 적합한 워크숍 형태로 진행하였다.

프로그램은 도입(1회기), 전개(2~11회기) 및 마무리(12회기)의 세 부분으로 구분하고, 총 12회기로 구성하였다. 프로그램 1회기에서는 팀 구성과 자신이 누구인가를 작성하여 긍정적 애칭을 짓고 프로그램에 적극적으로 임할 것을 서약하였다. 2회기에서는 감사하며 살아가는 대표 인물들에 대한 동영상 시청과 느낌 나누기, 3회기에서는 감사편지 쓰기, 4회기에서는 감사활동에 관한 목표 달성 후 자신에게 선물하기로 구성하여 감사함을 경험하도록 하였다. 5회기에서는 몰입 경험과 관련된 동영상 시청과 느낌을 공유하고, 6회기에서는 명상 경험하기, 7회기에서는 이미지 트레이닝을 통해 몰입의 즐거움을 경험하도록 구성하였다. 8회기에서는 말의 중요성 표현하며 사랑의 메시지 보내기, 9회기에서는 자신의 탁월성 찾기, 10회기에서는 칭찬시트 활동으로 자신과 동료에게 칭찬하기, 11회기에서는 간호사가 되는 자신의 미래에 대한 일기 작성으로 성취감을 표현하도록 하고, 마지막 12회기에서는 가장 행복한 삶에 대한 정의를 내리고 나눔의 시간을 가졌으며 마지막으로 수료증을 증정하였다. '행복한 나 되기' 프로그램의 구체적인 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. 'Becoming Happy I' Program

Session	Title	Subjects and aims	Detailed activities
1	Right here	· Understanding the aim of the program and its contents · Making intimate connections in group	· To divide into teams using the 'rock, paper, scissors' game · To fill in 'who am I?'
2	The pleasure of gratitude	· Expressing one's feelings of gratitude	· To watch a video titled 'Nick Vujicic and Lena Maria'
3	The letter of gratitude	· Writing the letter of gratitude and expressing feelings · Habituation of writing the letter of gratitude	· To write a letter of gratitude and make a presentation · Lecture about how to write the letter of gratitude
4	Gratitude in advance	· Expressing success in the end · Expressing confidence	· To watch a video titled 'look to the end of Colonel Harland Sanders' · To give nurses qualification after roll playing interview
5	The creation of thinking	· Understanding law of attraction · Acknowledging that thoughts make reality	· To watch a video titled 'my thoughts become reality of secret'
6	The power of meditation	· Acknowledging what meditation is? · Habituating 'positive auto suggestion' · Expressing the best feeling about oneself	· To watch a video titled 'meditation of Jang Mi-ran' · Practicing meditation called 'positive auto suggestion'
7	Image training	· Experiencing the pleasure of imagination	· To train image for harmonious relationships
8	Power of the word	· Expressing the importance of words · Using positive words	· To watch a video titled 'the importance of words called water knows the answer' · To send text message of love with using cell phone · To decorate the best positive words in background screen of cell phone
9	My excellence	· Immersing my excellence · Translating stereotype into confidence	· To watch a video titled 'merit of someone' · To break stereotype through the game
10	Praise sheet	· Using the skill of praise · Expressing the pleasure of praise	· To watch a video titled 'praise dances whales' · To act 'praise seat'
11	My future	· Expressing confidence about the future	· To watch a video titled 'the future dream' · To keep a diary about the future after 10 years old
12	A happy life	· The definition of a happy life	· To give a definition of one's happy life · To give out certificate

매 회기마다 지난 밤 작성한 감사일기와 긍정적 자기 암시문으로 짧은 명상하기(10분), 구체적인 활동하기(40분), 활동에 대한 정리하기(10분)로 진행하였다. 또한 주 3회, 각 60분에 걸쳐 총 4주간 프로그램을 제공하였다. 연구자와 1인의 연구보조원이 함께 프로그램을 진행하였으며, '행복한 나 되기' 핸드 워크북을 제작하여 활용하였다.

5. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2011년 2월부터 4월까지 일개 대학 간호대학생을 대상으로 이루어졌으며, 자료수집 이전에 해당 대학 학과장에게 본 연구의 취지와 목적을 설명하고 협조를 구하였다.

본 연구의 프로그램을 진행한 연구자는 정신건강간호사 1급 자격증을 소지하고, 다년간 정신간호 실무에 종사하였으며, 본 연구에 앞서 행복생활 지도자 과정을 수료하여 프로그램을 진행할 자격을 갖추었다. 아울러 자료수집 시 연구자의 편견이 측정에 미치는 영향을 배제하고 본 프로그램을 원활하게 진행하기 위해 연구보조원 1명을 선정하여 설문조사 방법과 진행 과정을 교육하였다. 제 3의 변수 개입을 막기 위해 실험군과 대조군의 자료수집이 시차를 두지 않고 동일한 기간에 이루어졌고, 중재의 확산 우려가 있어 대상자 간 접촉이 적은 방학 기간에 연구를 시작하였다.

실험군의 사전 조사는 프로그램 실시 전 연구보조원이 일반적 특성과 감사성향, 몰입, 자아존중감 및 주관적 행복감 척도를 이용하여 측정하였다. 대조군의 사전 조사도 연구보조원이 실험군과 동일한 방식으로 같은 시점에 측정하였다. 사후 조사는 12회기의 프로그램을 마친 직후, 사전 조사와 동일한 연구보조원이 감사성향, 몰입, 자아존중감 및 주관적 행복감 척도를 이용하여 측정하였으며, 대조군의 사후 조사도 동일한 시점과 같은 방식으로 측정하였다. 본 연구의 추후조사는 프로그램 종료 1개월 후에 사후 조사와 동일하게 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감 척도를 이용하여 연구보조원이 측정하였다.

6. 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 전산처리하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 이용하여 산출하였다. 실험군과 대조군의 일반적인 특성에 대한 동질성 검정은 x^2 test, Fisher's exact test를 이용하여 분석하였고, 실험군과 대조군의 사전검사 점수에 대한 동질성 검정은 독립 t-test를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 표본수가 적어서 프로그램의 효과에 대한 가설검정 이전에 Shapiro-Wilk test로 종속변수의 정규성 검정을 실시한 결과, 모두 정규분포를 이루는 것으로 나타났다. 가설검정은 반복측정 분산분석(repeated measures ANOVA)을 이용하여 분석하였고, 사후 검정은 Tukey HSD test를 이용하였다.

연구결과

1. 일반적 특성의 동질성 검정

실험군은 종교가 있는 경우와 없는 경우가 각각 10명(50.0%)이었으며, 대조군은 종교가 있는 경우가 9명(47.4%), 없는 경우가 10명(52.6%)이었다. 지각된 건강상태에서 실험군은 건강한 경우가 9명(45.0%)으로 가장 많았으며, 매우 건강이 6명(30.0%), 보통 이하가 5명(25.0%)이었다. 대조군은 건강한 경우가 9명(47.4%), 매우 건강과 보통 이하가 각각 5명(26.3%)이었다. 지난 학기 성적을 4.5점을 만점으로 하여 살펴보면, 실험군의 경우 3.5점 이상이 9명(45.0%), 3.5점 미만이 11명(55.0%)이었으며, 대조군의 경우 3.5점 이상 11명(57.9%), 3.5점 미만 8명(42.1%)이었다. 지각된 동료관계를 살펴보면, 실험군은 좋은 경우가 14명(70.0%)이었고, 보통 이하가 6명(30.0%)이었으며, 대조군은 좋은 경우가 16명(84.2%)이었고, 보통 이하가 3명(15.8%)이었다. 가정의 경제 상태는 실험군은 상인 경우가 3명(15.0%), 중 이하가 17명(85.0%)이었고, 대조군은 상인 경우가 2명(10.4%), 중 이하가 17명(89.6%)이었다. 이상의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성을 검정한 결과, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단은 동질한 것으로 확인되었다(Table 2).

2. 종속변수에 대한 동질성 검정

실험군과 대조군의 실험 전 종속변수의 동질성 검정을 살펴보면, 감사성향의 실험군 평균 점수는 29.20±5.50점, 대조군은 30.73±5.39점으로 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(t=0.88, p=.384). 자아존중감의 실험군 평균 점수는 29.85±5.68점, 대조군은 30.52±4.32점으로 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(t=0.42, p=.680). 몰입의 실험군 평균 점수는 156.40±21.13점, 대조군은 166.27±22.45점으로 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(t=1.47, p=.151). 주

Table 2. Homogeneity Test for General Characteristics between Two Groups (*N*=39)

Characteristics	Categories	Exp. (n=20) n (%)	Cont. (n=19) n (%)	x^2	*p*
Religion	Have	10 (50.0)	9 (47.4)	0.03	.869
	Have not	10 (50.0)	10 (52.6)		
Perceived physical health status	Very healthy	6 (30.0)	5 (26.3)	0.07	.968
	Healthy	9 (45.0)	9 (47.4)		
	Under moderate	5 (25.0)	5 (26.3)		
Marks of last term	Above 3.5	9 (45.0)	11 (57.9)	3.57	.312
	Below 3.5	11 (55.0)	8 (42.1)		
Perceived relationship of peer	Above good	14 (70.0)	16 (84.2)	1.35	.451†
	Under moderate	6 (30.0)	3 (15.8)		
Family economic status	Above high	3 (15.0)	2 (10.4)	13.22	.525†
	Under middle	17 (85.0)	17 (89.6)		

† Fisher's exact test; Exp.=experimental group; Cont.=control group.

Table 3. Homogeneity Test for Dependent Variables between Two Groups in Pretest (*N*=39)

Variables	Exp. (n=20) M±SD	Cont. (n=19) M±SD	t	*p*
Gratitude disposition	29.20±5.50	30.73±5.39	0.88	.384
Self-esteem	29.85±5.68	30.52±4.32	0.42	.680
Flow	156.40±21.13	166.27±22.45	1.47	.151
Subjective happiness	18.40±4.70	19.10±3.97	0.50	.617

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

관적 행복감의 실험군 평균 점수는 18.40±4.70점, 대조군은 19.10±3.97점으로 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(t=0.50, p=.617). 따라서 두 집단의 종속변수의 정도는 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

3. 가설검정

1) 가설 1 검정

'행복한 나 되기 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 감사성향 점수의 차이가 있을 것이다.'라는 가설을 검정한 결과, 본 가설은 지지되었다. 실험군과 대조군 감사성향의 주 효과는 유의한 차이가 있었고(F=6.54, p=.015), 실험군과 대조군 내 감사성향의 사전, 사후, 추후조사 시기에 따른 주 효과도 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=40.34, p<.001), 시간과 집단의 상호작용에서도 유의한 차이가 나타났다(F=9.18, p<.001).

위의 상호작용 효과를 검정해 보기 위해서 단순 주 효과를 보면, 집단 내 검사 시기에 따른 감사성향은 실험군에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=59.07, p<.001), 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(F=1.92, p=.154). 실험군 내 검사 시기에 따른 감사성향의 차이를 알아보기 위해 사후검정을 실시한 결과, 사전검사와 사후검사, 사전검사와 추후검사 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 '행복한 나 되기' 프로그램을 적용한 집단은 사후검사에서 통계적으로 유의하게 감사성향 점수가 상승하였으며, 그 효과가 추후검사까지 유지되었다(Table 4).

2) 가설 2 검정

'행복한 나 되기 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 자아존중감 점수의 차이가 있을 것이다.'라는 가설을 검정한 결과, 본 가설은 지지되었다. 실험군과 대조군 간 자아존중감의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 있었고(F=11.36, p=.002), 실험군과 대조군 내 검사 시기에 따른 주 효과도 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=19.30, p<.001), 시간과 집단의 상호작용에서도 유의한 차이가 나타났다(F=14.41, p<.001).

위의 상호작용 효과를 검정해 보기 위해서 단순 주 효과를 보면, 집단 내 검사 시기에 따른 자아존중감은 실험군에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=34.41, p<.001), 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(F=0.18, p=.836). 실험군 내 검사 시기에 따른 자아존중감의 차이를 알아보기 위해 사후 검정을 실시한 결과, 사전검사와 사후검사, 사전검사와 추후검사 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 '행복한 나 되기' 프로그램을 적용한 집단은 사후검사에서 통계적으로 유의하게 자아존중감 점수가 상승하였으며, 그 효과가 추후검사까지 유지되었다(Table 4).

3) 가설 3 검정

'행복한 나 되기 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 몰입 점수의 차이가 있을 것이다.'라는 가설을 검정한 결과, 본 가설은 지지되었다. 실험군과 대조군 간 몰입의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 있었고(F=13.00, p=.001), 실험군과 대조군 내 검사 시기에 따른 주 효과도 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=46.14, p<.001), 시간과 집단의 상호작용에서도 유의한 차이가 나타났다(F=29.56, p<.001).

위의 상호작용 효과를 검정해 보기 위해서 단순 주 효과를 보면, 집단 내 검사 시기에 따른 몰입은 실험군에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=78.94, p<.001), 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(F=0.87, p=.422). 실험군 내 검사 시기에 따른 몰입의 차이를 알아보기 위해 사후검정을 실시한 결과, 사전검사와 사후검사, 사전검사와 추후검사 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 '행복한 나 되기' 프로그램을 적용한 집단은 사후검사에서 통계적으로 유의하게 몰입 점수가 상승하였으며, 그 효과가 추후검사까지 유지되었다(Table 4).

4) 가설 4 검정

'행복한 나 되기 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 주관적 행복감 점수의 차이가 있을 것이다.'라는 가설을 검정한 결과, 본 가설은 지지되었다. 실험군과 대조군 간 주관적 행복감의 주 효과는 유의한 차이가 있었고(F=12.12, p=.001), 실험군과 대조군 내 검사 시기에 따른 주 효과도 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=35.67, p<.001), 시간과 집단의 상호작용에서도 유의한 차이가 나타났다(F=27.84, p<.001).

상호작용 효과를 검정해 보기 위해서 단순 주 효과를 보면, 집단 내 검사 시기에 따른 주관적 행복감은 실험군에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=64.59, p<.001), 대조군에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(F=0.56, p=.571). 실험군 내 검사 시기에 따른 주관적 행복감의 차이를 알아보기 위해 사후 검정을 실시한 결과, 사전검사와 사후검사, 사전검사와 추후검사 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 '행복한 나 되기' 프로그램을 적용한 집단은 사후검사에서 통계적으로 유의하게 주관적 행복감 점수가 상승하였으며, 그 효과가 추후검사까지 유지되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 간호대학생을 위한 '행복한 나 되기' 프로그램을 개발하여 적용하고, 그 효과를 검정하기 위해 시행되었다. 검정 결과, '행복한 나 되기' 프로그램은 간호대학생의 감사성향,

Table 4. Group Differences of Gratitude Disposition (*N*=39)

Variables	Groups	Pretest M±SD	Posttest1 M±SD	Posttest2 M±SD	Sources	F	p	Tukey's HSD
Gratitude disposition	Exp. (n=20)	29.20±5.50[a]	37.75±2.48[b]	37.85±2.99[c]	Group	6.54	.015	a < b, c
	Cont. (n=19)	30.73±5.39	32.21±4.73	32.42±5.06	Time	40.34	< .001	
					Group×Time	9.18	< .001	
Self-esteem	Exp. (n=20)	29.85±5.68[a]	36.35±2.36[b]	36.35±2.75[c]	Group	11.36	.002	a < b, c
	Cont. (n=19)	30.52±4.32	30.94±3.23	31.05±3.92	Time	19.30	< .001	
					Group×Time	14.41	< .001	
Flow	Exp. (n=20)	156.40±21.13[a]	203.10±26.95[b]	217.35±32.23[c]	Group	13.00	.001	a < b, c
	Cont. (n=19)	164.27±20.54	169.27±20.92	171.10±20.95	Time	46.14	< .001	
					Group×Time	29.56	< .001	
Subjective happiness	Exp. (n=20)	18.40±4.70[a]	24.90±1.88[b]	25.20±2.46[c]	Group	12.12	.001	a < b, c
	Cont. (n=19)	19.10±3.97	19.21±3.70	19.78±3.90	Time	35.67	< .001	
					Group×Time	27.84	< .001	

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감 향상에 효과적이었다. 가설검정 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

본 연구에서 '행복한 나 되기' 프로그램 실시 후 간호대학생의 감사성향 점수가 향상되었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 감사일지 집단과 경험일지 집단을 비교한 결과 일상생활에서 일어나는 일들 중 감사한 일들을 찾아 작성하게 한 감사일지 집단이 경험일지 집단에 비해 감사성향 향상에 효과적이었다고 보고한 Lee 등[4]의 연구결과와 맥락을 같이 한다. 또한 성인여성을 대상으로 감사일지 집단, 스트레스일지 집단 및 통제 집단으로 나누어 비교한 결과, 감사한 일을 찾아 작성하게 한 감사일지 집단이 스트레스일지 집단과 통제 집단에 비해 감사성향이 향상되었다고 보고한 Jo 등[24]의 연구결과와도 같은 맥락이다. 본 연구에서도 대상자에게 일상생활에서 일어나는 일들 중에서 감사한 내용을 일기로 쓰게 하고, 감사 편지를 쓰도록 강조한 점이 대상자의 감사성향 향상에 영향을 준 것으로 보인다. 또한 본 연구에서 동영상 감상을 이용하여 주인공에 비해 본인이 감사한 존재임을 자각할 수 있도록 인식전환의 기회를 제공한 점이 감사성향 향상에 도움이 된 것으로 사료된다.

본 연구에서 '행복한 나 되기' 프로그램 실시 후 간호대학생의 자아존중감 점수도 향상되었다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 자아존중감 향상을 위해 자신의 장점 찾기와 자신에 대해 긍정적인 개념을 가지도록 구성하여 강점노트 프로그램을 제공한 결과, 대학생의 자아존중감 점수가 유의하게 향상되었던 Lee와 Park [25]의 연구결과와 일치하였다. 또한 현실요법을 적용한 행복증진 집단 상담 프로그램이 대학생의 자아존중감을 향상시켰다고 보고한 Lee [26]의 연구결과와도 일관된다. 같은 대상자는 아니지만 대학생 선수의 자아존중감과 행복에 미치는 영향을 알아보기 위한 긍정심리 개입 프로그램을 제공한 결과, 자아존중감 향상에 효과적이었던 Lee와 Shin [27]의 연구결과와도 같은 맥락으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구결과와 선행연구결과를 살펴볼 때, 행복증진 프로그램은 자아존중감 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있다. 일부 연구에서는 프로그램 구성에 긍정적 자아상을 위해서 자신의 장점 찾기와 칭찬기법 활동을 통해 참여자의 자아존중감이 향상된 결과와 마찬가지로, 본 연구에서 실시한 자신의 장점 찾기와 자신에 대한 부정적인 고정관념을 긍정적으로 전환하는 활동 프로그램을 포함한 점이 자아존중감 향상에 영향을 준 것으로 보인다 [26,27]. 특히 동료 간에 유대감을 가지고 자신을 가치 있고 중요한 존재로 보는 시각을 갖도록 '칭찬 시트' 활동을 활용한 것이 도움이 된 것으로 사료된다.

본 연구에서 '행복한 나 되기' 프로그램 실시 후 간호대학생의 몰입 점수가 향상되었다. 명상요법을 통한 몰입 경험이 간호학대생의 자아존중감을 향상시키고 불안감을 낮춘다는 Choi [28]의 연구결과와 명상을 통한 긍정적 경험이 의미 있는 활동을 증가시키고, 정신건강에 효과가 있었다고 보고한 Lee [29]의 연구결과로 미루어 볼 때, 본 연구에서 몰입 점수의 향상은 대학생에게 접근이 쉬운 명상문을 이용하여 긍정적 자기 암시문에 집중하도록 명상활동을 격려한 것과 이미지 트레이닝 활동을 통해 몰입 경험을 유도한 것이 도움이 된 것으로 보인다.

간호대학생이 '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 후에 주관적 행복감 점수가 높아진 결과는 행복한 어머니 되기 프로그램에 참여한 어머니 그룹에서 주관적 행복감이 향상되었다고 보고한 Hwang [30]의 연구결과와 일관된다. 또한 현실치료를 적용한 행복선택 프로그램이 간호대학생의 주관적 안녕감 증진에 효과적이었다고 보고한 Lee [26]의 연구와도 일맥상통한다. 이는 대학생의 행복감 증진을 위한 프로그램이 행복감 증진에 효과적이었다고 보고한 Lee와 Shin [27]의 연구결과와도 맥락을 같이 한다. 본 연구결과와 선행연구결과를 살펴볼 때, 행복증진 프로그램은 행복감 향상에 효과적인 것으로 파악된다. 특히, 본 연구에서 '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 실험군의 효과가 추후검사까지 지속된 것은 본 연구에서 매일 감사 일기를 쓰도록 유도하고, 긍정적인 칭찬 기법과 명상을 지속적으로 실천하도록 강조한 것과 관련이 있는 것으로 보인다. 이러한 점을 감안해 볼 때, 간호대학생의 주관적 행복감은 가정, 학교, 여가 활동 등의 생활사건 속에서 감사함을 갖고, 자신을 가치 있고 중요한 존재로 보며 자신의 탁월성을 찾아 적극적이고 효율적으로 행동하고, 주어진 일에 몰입함으로써 향상될 수 있음을 알 수 있다.

'행복한 나 되기' 프로그램 개발은 행복 관련 문헌고찰을 통해 이론적 토대를 구축하고 간호대학생을 대상으로 예비실험과 전문가 집단의 프로그램 내용타당도 검정 후 수정 · 보완하여 재구성하였으나, 간호대학생을 대상으로 프로그램에 대한 사전 요구도 조사를 실시하지 않아서 대상자 모집에서 어려움이 있었다. 추후 프로그램을 실시하기 전 간호대학생들로 구성된 포커스 집단을 통해 요구도 조사 및 흥미를 가질 수 있는 요소들을 반영할 필요가 있다. 프로그램 회기에서 Hwang [30]의 행복 프로그램은 8회기, Lee와 Park [25]의 행복선택 프로그램은 6회기, Lee 등[4]의 감사일기는 7일간 적용한 후 주관적 행복감이 증진되었다는 결과를 보고하였으나, 효과의 지속을 위해 보다 장기간의 프로그램 구성을 권유하는 제언이 있었다. 이를 반영하여 본 연구에서 실시한 '행복한 나 되기' 프로그램

은 12회기 프로그램으로 구성하여 진행하였으며, 이로 인해 대상자들의 감사함을 표현하는 횟수가 늘어났고 친구들을 존중하게 되었다는 표현이 있었다. 프로그램 내용에서 명상을 처음 시도해보는 경우 어려움을 호소하였으나 매회 짧은 명상문으로 시작하자 점차 흥미를 가졌다. 본 연구에서는 프로그램 매 회기마다 배운 것을 일상생활에서 실천하고 반복을 하게 함으로써 행복감을 높이고 유지할 수 있었던 것으로 사료된다. 과중한 학업과 임상실습으로 인한 스트레스를 경험하는 간호대학생들에게 감사성향, 자아존중감 및 몰입과 같은 심리적 특성을 강화하고, 일상생활 속에서 즐거운 경험을 가질 수 있도록 지지할 때 주관적 행복감의 향상뿐만 아니라, 정신건강증진에도 기여할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 간호대학생에게 적합한 '행복한 나 되기' 프로그램을 구성하여 간호대학생의 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감 향상을 검정함으로써, 이러한 접근이 간호대학생의 행복감 증진을 도울 수 있는 중재 방안임을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 비록 본 연구가 2011년에 이루어져 연구자료가 5년 이상이 된 제한점이 있으나, 최근 간호대학생의 취업 시 신규간호사 훈련기간이나 조기 퇴직 현상을 고려한다면 본 연구 프로그램을 기반으로 간호대학생의 심리적 안정감과 행복감을 증진시키는 중재를 개발할 수 있다고 사료된다. 아울러 프로그램을 개발하여 프로그램 직후 효과뿐만 아니라 지속효과를 검정함으로써 간호대학생의 감사성향, 자아존중감 및 몰입 향상이 유지되고 행복감 증진이 지속됨을 제시할 수 있었다는 점에서 연구의 의의가 있다.

또한 본 연구에 참여한 대상자가 수업, 동아리 활동 등을 통한 접촉에 의해 중재 확산의 오류를 배제할 수 없으며, 아울러 본 연구에 참여한 대상자가 2학년 여자 간호대학생으로 제한되어 있으므로, 연구결과를 일반화하는 데 신중을 기해야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 2학년 여자 간호대학생을 대상으로 프로그램의 효과를 확인하였으므로, 추후에는 성별과 학년 특성을 고려하여 임상실습을 경험하고 있는 간호대학생을 위한 '행복한 나 되기' 프로그램을 구성하고 적용해 볼 것을 제언한다.

결 론

본 연구는 간호대학생을 위한 '행복한 나 되기' 프로그램을 개발하여 적용함으로써 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감에 미치는 효과를 검정하고자 시도되었다. 연구결과 '행복한 나 되기' 프로그램에 참여한 간호대학생의 감사성향, 자아존중감, 몰입 및 주관적 행복감 점수는 참여하지 않은 간호대학생보다 높았으며, 그 효과가 추후검사까지 유지되었다. 즉 '행복한 나 되기' 프로그램은 간호대학생의 감사성향, 자아존중감 및 몰입 향상에 효과적이며, 간호대학생의 주관적 행복감 향상에도 효과적인 중재 방안이라고 볼 수 있다. 아울러 본 연구결과는 간호대학생의 인성적 자질 함양을 위한 간호교육 분야에서의 활용 가능성을 보여준 것이라 하겠다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Jo, Geum Yi https://orcid.org/0000-0002-2525-1573
Park, Hyun Sook https://orcid.org/0000-0002-4486-9053

REFERENCES

1. Kwon SM. Positive psychology. Seoul: Hakjisa; 2008. 128 p.
2. Seligman MEP, Peterson C. Positive clinical psychology. A psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington, DC: American Psychological Association; 2003. 369 p.
3. Kim JH, Jeon HO. Factors influencing subjective happiness in nursing students: focused on psycho-social factors. Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2016;25(2):123-132. https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.123
4. Lee EH, Kim JY, Jang JY, Byun JN. The effects of gratitude diary activities on happiness and gratitude disposition among college students. Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology. 2017;7(4):907-917.
5. Kim EY, Lim KS. The effect of stress on the happiness index of nursing college students: focusing on mediating effects of optimism. Journal of Digital Convergence. 2017;15(12):381-391. https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.381
6. Park MS. Influence of nursing students' stress and self esteem on subjective happiness. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. 2018;19(4):395-402. https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.4.395
7. Kwon YS. The moderating effect of gratitude disposition in the relationship between stress and happiness in nursing students. Journal of Digital Convergence. 2019;10(2):105-112. https://doi.org/10.15207/JKCS.2019.10.2.105
8. Kim EY. A study on happiness of nursing students. Journal of Digital Convergence. 2017;15(9):385-395. https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.9.385

9. Han SJ, Kim HW. The relationship of the subjective happiness, ego-resilience and academic achievement of nursing students: focusing on the giver, taker, matcher. Journal of Digital Convergence. 2018;9(4):461-467. https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.4.461
10. Kwon YC, Jeong C, Seo Y. Validation of a path model for subjective happiness of nursing students. Journal of Digital Convergence. 2018;16(1):197-206. https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.1.197
11. You YD. The effect of flow experience on the mental health at a testing situation. Korean Journal of Health Psychology. 2004;9(1):219-242.
12. Kwon SJ, Kim KH, Lee HS. Validation of the Korean version of gratitude questionnaire. The Korean Journal of Health Psychology. 2006;11(1):177-190.
13. Jo GY, Park HS. Predictors of subjective happiness for nursing students. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. 2011;12(1):160-169. https://doi.org/10.5762/kais.2011.12.1.160
14. Kim HM. The effect of the solution-focused communication training on the problem solving ability and interpersonal relationship of nursing students. Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2009;18(4):399-408.
15. Lopez SJ, Synder CR, editors. Positive psychological assessment: a handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association; 2003. 448 p.
16. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1988. 567 p.
17. McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology. 2002;82(1):112-127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112
18. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965. 326 p.
19. Jeon BJ. Self-esteem: a test of it's measurability. Yonsei Nonchong. 1974;11:107-130.
20. You YD. Das 'flow-erlebnis und seine empirischen implikationen fuer die psychotherapie. Muenchen: Herbert Utz Verlag; 2000. p. 279-281.
21. Lyubomirsky S, Lepper HS. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999;46(2):137-155. https://doi.org/10.1023/A:1006824100041
22. Kim JH. The relationship between life satisfaction/life satisfaction expectancy and stress/well-being: an application of motivation states theory. The Korean Journal of Health Psychology. 2007;12(2):325-345.
23. Kim PS. Reset! brilliant birth. Seoul: Sallimbiz; 2009. 322 p.
24. Jo JH, Kim KM, Kim DW, Kim JH. The effect of keeping an appreciation journal on subjective well-bing, self-esteem, self-efficacy, gratitude disposition, and physical/mental health. Discourse 201. 2008;11(2):75-101. https://doi.org/10.17789/discou.2008.11.2.003
25. Lee YJ, Park SJ. The effects of strength note program on mental health of university students in convergence age. Journal of Digital Convergence. 2015;13(7):223-228. https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.7.223
26. Lee ES. Effects of a happiness choice program based on reality therapy on subjective well-being and interpersonal relations in nursing students. Journal of Korean Public Health Nursing. 2015;29(3):503-514. https://doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.3.503
27. Lee HW, Shin JT. The effect of positive psychological intervention program on mood state, self-esteem, and happiness of university student athletes: exploratory studies. Korean Journal of Sport Science. 2017;28(4):1020-1033. https://doi.org/10.24985/kjss.2017.28.4.1020
28. Choi YJ. Effects of self esteem, social avoidance, and distress in nursing students using meditation therapy. Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing. 2010;19(2):133-142. https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2010.19.2.133
29. Lee YR. An overview of recent studies on meditation and positive emotion. Korean Journal of Religious Education. 2007;25:231-255.
30. Hwang YJ. The development and effects of a happiness program for mothers based on the PERMAS model. 2019 Fall conference the Korea open association for early childhood education; 2019 November 9; Kyungpook National University. Daegu: Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education; 2019. p. 233-252.