

또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 실존적 영적안녕감, 또래관계 및 우울에 미치는 효과

정현옥¹ · 송회옥¹ · 김미향² · 김희숙¹

경북대학교 간호대학 · 간호과학연구소¹, 대구학산중학교²

Effects of Peer Helper Training Program on Existential Spiritual Well-being, Peer Relationship, and Depression for Students Attending a Specialized Girls Vocational High School

Jung, Hyun-Ok¹ · Song, Hoy-Ok¹ · Kim, Mi-Hyang² · Kim, Hee-Sook¹

¹College of Nursing · Research Institute of Nursing Science, Kyungpook National University, Daegu

²Haksan Middle School, Daegu, Korea

Purpose: The aim of this study was to investigate the effects of a peer helper training program on existential spiritual well-being, peer relationship, and depression for students attending a specialized girls vocational high school.

Methods: The participants were forty-two students attending a specialized girls vocational high school in D city. Data were collected from October 23 to December 24, 2013. To test the effects of the peer helper training program, the participants were divided into two matched groups, an experimental group (21) and a control group (21). Data were analyzed using χ^2 -test, Fisher exact probability test, and t-test with the SPSS/WIN 12.0 program. **Results:** After attending the peer helper training program, significant differences between the experimental group and the control group were found for existential spiritual well-being ($t=3.35, p=.002$) and peer relationship ($t=2.29, p=.028$). However, there was no significant differences in depression between the two groups. **Conclusion:** The results indicate that the peer helper training program enhances existential spiritual well-being and peer relationship for students attending a specialized girls vocational high school. Therefore, this program is a good strategy that teachers and community mental health nurses can use to increase existential spiritual well-being and peer relationship of these high school girls.

Key Words: Peer group, Vocational Education, Spirituality, Relationship, Depression

서 론

1. 연구의 필요성

청소년 후기에 해당하는 고등학교 시기는 급격한 신체적,

인지적, 사회적, 정서적 발달적 변화과정 속에서 자신에 대한 정체성을 확립해 가는 단계이다. 이러한 변화 과정 속에서 직면하게 되는 학교생활에서의 또래와의 갈등과 대학입시라는 사회적인 과업에 대한 부모와의 갈등으로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있다. 이로 인해 기존 사회에 대한 거부감과 함께

주요어: 또래, 특성화고등학교, 실존적 영적안녕감, 또래관계, 우울

Corresponding author: Kim, Hee-Sook

College of Nursing, Kyungpook National University, 680, Gukchaebosang-ro, Jung-gu, Daegu 700-422, Korea.
Tel: +82-53-420-4927, Fax: +82-53-422-4926, E-mail: hskim4114@nate.com

Received: Jul 7, 2015 | Revised: Nov 2, 2015 | Accepted: Dec 25, 2015

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.

따들림, 학교 폭력, 가출 등과 같은 충동적 행동, 우울 및 자살과 같은 부적응적인 문제의 발생빈도가 증가되고 있다[1].

2014년 한국청소년정책연구원[2]은 실업계로 분류되는 특성화고등학교에 재학 중인 학생의 경우 41.8%가 우울하다고 느끼고 있고, 특히 여학생의 경우가 45.9%로 남학생의 21.9%보다 2배 이상 높다고 제시하고 있다. 또한 So, Sohn, June과 Yi[3]도 특성화고등학교 학생들의 우울 특성에 대한 연구를 통해 전체 학생의 58.1%가 우울한 것으로 보고하였으며, 이 중에서 여학생이 67.6%로 남학생의 53.6%보다도 높은 것으로 보고하고 있다. 개인의 특성이나 능력보다는 교과 성적으로 평가 받음으로써 부진했던 중학교 성적이나 어려운 경제적 여건 등으로 특성화고등학교에 진학한 학생들을 인문계고등학교 학생들보다 과소평가하는 사회적 인식으로 인한 낮은 자존감과 특성화고등학교의 본래의 취지에 부합하지 않는 교육 현장에 대한 실망과 흥미 상실이나 이러한 현상과 관련된 것으로 보인다[4]. 여학생의 경우 자존감이 낮을 경우 폭력이나 괴롭힘, 금품갈취, 성적폭력 등과 같은 공격적인 행동으로 외현화하는 남학생들에 비해 열등감이나 죄책감으로 내현화하는 경향이 강하여[5] 우울 수준이 더 높게 나타난다[6]. 따라서 이들의 우울을 방지하게 된다면 자발성, 독립성, 동기유발 등을 감소시켜 학교생활의 부적응으로 이어질 뿐만 아니라 이 시기에 가장 영향력 있는 사회화의 요소인 또래관계에 치명적인 영향을 미치게 된다. 특히, 특성화고등학교에 재학 중인 여학생들의 우울은 일탈행동과 같은 위험 행동을 추구하게 함으로써[3] 건강한 성인으로서의 발달을 방해할 수 있다. 그러므로 인문계고등학교 학생들이나 특성화고등학교 남학생들보다 특성화고등학교 여학생들에게 더 높은 우울이라는 위험요소를 완화시킬 수 있는 개인의 내·외적 보호요인을 파악하여 강화시킬 필요가 있다.

청소년 우울과 관련 있는 내·외적 보호요인들은 자존감[6-8], 삶의 의미[9,10], 실존적 영적안녕감[8], 부모관계[1,6], 또래관계[1,5,6,11] 등이 있다. 이 중 실존적 영적안녕감은 개인의 삶에 대한 긍정적인 느낌과 태도를 포함하고 타인과의 원만한 상호작용과 연결되어 있어 각종 위기 상황 시에 타인을 이해하고 수용하면서 처한 힘든 상황에 적합한 대처를 하도록 하여 자기 자신 뿐만 아니라 가족, 지역사회에 기여하도록 이끌어주는 영성에 포함되는 개념 중 하나이다[12]. 그리고 급격한 내·외적 성장으로 인해 혼란을 경험하고 있는 청소년들에게 자신과 타인의 가치를 있는 그대로 수용할 뿐만 아니라 강점에 초점을 맞추으로써 자신의 존재와 삶에 대한 긍정적인 가치를 형성하게 한다[13]. 따라서 실존적 영적안녕감은

자신의 미래에 대한 확고한 신념이 부족한 청소년 시기에 삶의 의미와 목적을 확인하고 살아가는 이유와 가치를 발견하도록 도와주는 중요한 심리적 요소로 작용하여[12] 긍정적인 사고가 강화되고 내적 방어력이 향상되어 우울, 절망, 고독과 같은 부정적인 정서를 감소시킨다[8,9].

또한 청소년 우울과 관련된 외적요인으로는 공통된 경험을 가지고 사회적 능력의 배양이나 심리적 지지를 통해 개인의 발달에 큰 영향을 미치는 또래관계를 들 수 있다. 또래는 가장 편안히 이야기할 수 있는 사람이자 무엇이든지 이야기 할 수 있는 사람으로 청소년기에 가장 행복한 경험을 함께 나눌 수 있는 대상으로[14,15], 여학생의 경우 남학생보다 독점적이고 배타적이며 빈번하며 집중적인 또래관계로 감정이입, 자기노출과 함께 서로 정서적인 지지를 한다[16]. 특히 특성화고등학교 여학생들의 경우 인문계고등학교와 달리 정규 교육과정 이후 자율 시간이 많아 또래관계의 의존도가 더 높은 편이다. 하지만 청소년들이 우울 시 나타날 수 있는 행동 양상인 따들림, 괴롭힘, 음주, 흡연, 가출, 이성과의 성경험, 무단결석, 자살시도 등과 같은 일탈행동을 특성화고등학교 여학생들이 인문계고등학교 학생들보다 더 많이 경험하며, 특히 이와 관련된 중요한 요인이 친한 친구의 일탈행동과 밀접하게 관련되므로[17] 서로의 성장과 발달을 돕는 친구관계 기술에 대한 훈련이 요구된다.

그간 고등학생을 대상으로 이루어진 또래관계훈련 프로그램의 선행연구를 살펴보면, 인문계고등학교 남학생들을 대상으로 독서요법을 활용하여 또래상담자의 의사소통능력 향상에 미치는 효과[18]를 보거나, 인문계고등학교 남학생들에게 자살예방교육을 활용하여 자존감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과[19] 등으로 특성화고등학교 학생들을 대상으로 또래관계훈련 프로그램의 효과를 본 연구는 거의 미비한 실정이다. 따라서 인문계고등학교 여학생들에 비해 학교 부적응 현상을 더 많이 경험하는 특성화고등학교 여학생들을 위해 인간으로서의 실존적 가치와 긍정성을 인식하게 함으로써 청소년 시기의 주된 삶의 방향과 목적을 찾으려 하며, 청소년기의 중요한 자원인 또래와의 차이를 긍정적으로 인식하고 위기 상황 속에서 서로를 돕는 대처방법을 습득함으로써 우울과 같은 부정적 정서를 감소시키는 연구가 필요하다.

그러므로 본 연구는 특성화고등학교에 재학 중인 여학생들의 인간으로서 자신과 타인의 소중함을 알게 함으로써 실존적 영적안녕감과 건전한 또래관계를 증진시키고 나아가 우울을 감소시키기 위해 또래도우미훈련 프로그램을 간호중재로 적용하고 그 효과를 규명함으로써 이들의 정신건강 향상에 기여하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 실존적 영적안녕감, 또래관계 및 우울에 미치는 중재 효과를 규명하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 실존적 영적안녕감에 미치는 효과를 확인한다.
- 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 또래관계에 미치는 효과를 확인한다.
- 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 우울에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

- 가설 1. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 실존적 영적안녕감 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다.
- 가설 2. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 또래관계 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다.
- 가설 3. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 낮아질 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 실존적 영적안녕감, 또래관계 및 우울에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시된 유사실험연구로, 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않는 대조군을 둔 비동등성 대조군 사전사후 설계(Non-equivalent control group pretest-posttest design)이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 D시에 소재하는 일개 특성화고등학교 1·2학년 여학생으로 교육청과 해당학교의 지원을 받아 정규 수업시간에 이 프로그램에 운영하기로 하였다. 먼저 참여자들에 대한 편견과 낙인효과를 방지하기 위해 '나는 00학교 또래도우미!'라는 캐치프레이즈를 걸고 전체 학생들에게 프로그램 참여자 모집 공고를 하였다. 먼저 참가 신청은 상담실을 통해

학생이 직접 하도록 하였으며 신청한 학생인 경우 상담교사가 부모와 전화 통화 후 서면동의서와 설명문을 학생을 통해 전달하였고, 참여에 동의한다는 부모의 서면 동의서를 제출한 학생인 경우만 연구대상으로 하였다. 하지만 교육부 주관으로 실시한 전체 학생을 대상으로 실시한 학생정서행동발달선별검사(Adolescent Mental Problem Questionnaire, AMPQ-II)를 통해 관심군으로 선별된 학생들 중 담임선생님이나 상담선생님들과 평소 신뢰관계가 형성된 학생들에게 선생님들이 개별적으로 프로그램 참여를 독려하여 신청하게 된 학생들도 포함하였다. 이상과 같이 2가지 경로로 신청한 대상자들인한 외생변수의 영향을 통제하기 위해 동전던지기를 하여 앞면이 나온 학생을 실험군으로, 뒷면이 나온 학생을 대조군으로 할당하였다. 본 연구에 적합한 대상자 수는 G*Power 프로그램의 유의수준 $\alpha = .05$, 효과크기 .80, Power $1 - \beta = .80$, 단측 검정으로 독립 t-검증에 필요한 표본 수는 각 집단 최소 21명이었다. 이를 근거로 20% 탈락률을 고려하여 본 연구에 참여할 것을 서면으로 동의한 실험군 26명, 대조군 26명을 대상으로 프로그램을 시작하였다. 그러나 실험군의 26명 중 자퇴자가 1명 발생하였고, 기출 및 결석으로 총 2회 이상 참여하지 못한 학생들과 지각 및 프로그램 도중 이탈로 인해 참여시간이 회당 30분 미만인 학생 4명은 제외시켰다. 그리고 대조군에서 결석 3명, 설문지 작성을 거부한 학생 2명이 탈락되어 실험군 21명과 대조군 21명으로 총 42명이 연구에 참여하였다.

3. 연구도구

1) 실존적 영적안녕감

본 연구에서 사용한 영적안녕감 척도(Spiritual Well-Being, SWBS)[20]는 국내[13]에서 번안되어 수정·보완된 총 20문항으로 구성된 척도이다. 이 척도는 주관적 영적안녕 상태를 측정하기 위한 것으로서, 신과 같은 절대자와의 관계에서 안녕감을 갖는 종교적 영적안녕감(religious spiritual well-being)과 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적안녕감(Existential spiritual well-being)을 측정하는 2개의 하위 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 실존적 영적안녕감 10개 문항을 원본 그대로 사용하였다[13]. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 6점의 6점 Likert 척도로 최저 10점에서 최고 60점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 실존적 영적안녕감이 높음을 의미한다. 선행연구[13]의 Cronbach's α 는 .87, 본 연구에서는 .88이었다.

2) 또래관계

본 연구에서 사용한 또래관계 척도는 Relationship change scale[21]을 국내[22]에서 번안하여 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성 7개의 하위 영역 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 아니다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점의 5점 Likert 척도로 최저 25점에서 최고 125점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 또래관계 수준이 높음을 의미한다. 선행연구[22]의 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었고, 본 연구에서는 .91이었다.

3) 우울

본 연구에서 사용한 우울 척도는 자기보고형(Self-report)인 CSE-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale)[23]를 국내[24]에서 한국어로 번안하여 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 전체 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '극히 드물다' 0점에서 '대부분 그렇다' 3점의 4점 Likert식 척도이다. 전체 문항의 점수는 최저 0점에서 최고 60점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미하며, 0~15점이 정상, 16~24점은 경도의 우울 증상, 25점 이상은 중등도 이상의 우울증상으로 구분한다. 선행연구[24]의 Cronbach's $\alpha = .89$ 였고, 본 연구에서는 .90이었다.

4. 실험처치

본 프로그램은 주진행자인 정신간호학 교수 1명, 보조진행자인 정신전문간호사 1명과 정신전문간호사 석사과정학생 2명이 함께 진행하였다. 주진행자는 보고듣고말하기강사로 활동하고 있으며, 2000년도부터 MBTI 강사로서 MBTI를 활용한 다수의 집단과 개인상담을 실시하였고, 박사과정에서 집단상담과 가족상담이론 및 실습을 지도하고 있다. 3인의 보조진행자는 MBTI 기본 교육과정을 이수한 후 정신건강증진센터 외래강사로 활동하면서 아동·청소년 및 직장인을 대상으로 한 다양한 집단상담 프로그램 운영한 경험을 가지고 있다.

본 연구에서 실시된 또래도우미훈련 프로그램은 청소년 시기에 고민이나 힘든 일을 부모나 선생님보다는 또래들을 통해 자신의 문제를 해결하고자 하는 경향이 크다는 Kim 등[25]의 연구결과를 바탕으로 또래들을 도우미로 활용하고자 이들의 역량 강화를 목적으로 개발하였다. 본 프로그램은 인간이라면 누구든지 가진 각자의 강점을 찾아내어 이를 강조하는 MBTI를 활용하여 자신의 자존감을 향상시키고 나와 다른 친구들도 인정하도록 함으로써 모든 사람이 소중함을 인식하도

록 하고, 스트레스 상황 시 이를 스스로 조절하는 방법을 알게 하였으며, 힘들 때 친구에게 도움을 요청하거나 도움을 주는 방법을 직접 훈련시키는 것을 목적으로 총 10회기로 구성하였다. 프로그램 전체 내용 구성 후 MBTI 강사로서 활동 중인 정신간호학 교수 1인, 1급 정신보건간호사 1인 및 상담심리전공 보건교사 1인으로부터 내용타당도지수(Content Validity Index: CVI)를 측정된 결과 .90 이상으로 나타나 본 프로그램의 내용은 적합한 것으로 나타났다.

프로그램 내용은 크게 4개의 주제어로 구분되며, 1회기는 '반갑다. 친구야', 2~5회기 '우리는 소중한요.', 6~7회기는 '우리는 이래서 힘들어요.', 8~10회기는 '우리는 또래도우미'로 구성되었다. 1회기에서는 프로그램 전체 진행과 내용, 진행자에 대해 소개하고 사전 검사를 실시하였으며, 모든 집단 원에게 발표의 기회를 제공하기 위해 3개의 모둠으로 나누고 모둠 별 이름을 정하고 모둠 별 자기 및 옆 친구 장점을 소개하는 시간을 가졌다. 또한 프로그램 규칙을 준수하는 서약서도 작성하였다. 2~5회기 '우리는 소중한요.'에서는 인간으로서의 존귀함을 느낄 수 있는 사진과 영상을 본 후 나의 생명존중 수준을 알아보고 생명존중 유형 별 노력해야 할 행동들에 대해 알아보았다. 또한 힘든 상황에서도 자신을 소중히 여긴 사람들의 영상물을 보고 자신의 자존감 정도를 측정해 보고 자존감을 높이기 위한 방법들에 대해 함께 토론하였다. 그 다음 MBTI를 통해 16가지 성격유형 중 자신의 성격유형을 찾아내고 성격유형별 모둠 활동 후 발표를 통해 차이가 존재함을 인식하게 하고 다른 성격유형과 잘 지낼 수 있는 방법을 알게 하였다. 특히, '나는 내가 제일 좋다'라는 자존감 향상 박수 동영상을 보여주고 이를 매 회기 마다 반복적으로 따라 하도록 하였다. 6, 7회기 '우리는 이래서 힘들어요.'에서는 우울에 대한 올바른 인식 향상을 위해 '도전 골든벨!'라는 OX퀴즈를 통해 교육시켰다. 그리고 우울로 자살 위험에 처한 또래의 사례를 다룬 영상물을 통해 부정적인 감정의 근원을 함께 찾아보았으며, 빙고 게임을 통해 우울과 자살 위험 징후를 인식하도록 하였다. 8~10회기 위기에 처한 또래를 돕는 방법을 동영상과 교육을 통해 인식하도록 하였으며, 2명씩 짝지어 연습하도록 한 후 모둠 별로 또래도우미의 역할을 수행하는 역할극을 하도록 진행하였으며 빈의자 기법 훈련을 통해 힘들 때 스스로 분노를 다스리는 방법을 알게 하였다. 마지막으로 '칭찬의 사과바구니'를 통해 친구들이 인정하는 나의 장점을 알게 하고 자신과 또래를 지키고 도우겠다는 서약서를 작성 후 또래도우미 임명식을 진행하였다(Table 1).

Table 1. Contents of Peer Helper Training Program

Session	Subjects	Objects	Contents	Time (minutes)
1	Nice to meet you, friends	To establish trust about the program and intimacy among group members	<ul style="list-style-type: none"> · Pretest · Orientation of program · Introducing friend's strength · Understanding program rules and taking a vow · Naming the groups using word for life respect 	50
2	We're precious !	To increase respect of life	<ul style="list-style-type: none"> · Watching video about disrespecting life · Detecting type of respecting life on me · Knowing the efforts to protects the live 	50
3		To increase existential spiritual well-being	<ul style="list-style-type: none"> · Watching video of people who loved themselves (Lena Maria, Nick Vujcic) · Knowing my self-esteem degree and clapping for the self-esteem increase · Test of MBTI 	50
4			<ul style="list-style-type: none"> · Who am I? · Knowing my inherent strength by using MBTI · The protagonist of the life is me. 	50
5			<ul style="list-style-type: none"> · Who are you? · Knowing my friends' inherent strength by using MBTI · Recognizing the character difference when treating friends 	50
6	Our life is hard !	To decrease depression	<ul style="list-style-type: none"> · O, X quiz on depression · Watching video about student in the difficult circumstances ("In this case I'm so hard") · Understanding the root of negative emotion 	50
7			<ul style="list-style-type: none"> · Finding the risk clue watching the Eenji's video (Bingo game) · Sharing crisis management skills 	50
8	We're peer helper !	To increase peer relationship	<ul style="list-style-type: none"> · Knowing the way to help a friend in danger through Hyunjung's video 	50
9			<ul style="list-style-type: none"> · Role play about the way to help a friend in danger · Role play about the way to help myself (empty chair technique) 	50
10			<ul style="list-style-type: none"> · To share their feelings about the program and evaluate our change · Sharing the gift basket of love · Oath to peer helper · Posttest 	50

5. 자료수집

B병원의 연구윤리위원회의 심의를 거쳐 승인(IRB: 2013-010)을 받았으며, 설문조사에 앞서 D시에 소재하는 일개 특성화고등학교에 직접 방문하여 연구의 목적과 취지를 설명한 후 학교장에게 프로그램 장소와 연구진행에 대한 허락과 동의를 받았다. 자료수집기간은 2013년 10월 23일부터 12월 24일

까지 진행하였으며, 사전에 대상자에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후 원하지 않으면 연구에 참여하지 않아도 됨을 알려 주고 비밀보장을 약속한 후 서면동의서를 받았으며, 보호자에게는 가정통신문을 발송하여 서면동의를 받았다. 자료수집 시 후광효과를 차단하기 위해 프로그램 진행자인 연구자를 제외한 2인의 연구보조진행자가 실시하였으며, 조사자 간의 측정 오차를 최소화하기 위해 설문조사 실시 전 연구보조진행자들

에게 주는 정보를 통일하고 자료수집방법과 절차 및 도구들에 관한 프로토콜을 만들어 연구보조진행자를 교육하였다. 프로그램은 매주 화요일 주 1회, 50분씩 2회기를 실시하여 5주간 총 10회기를 진행하였으며, 또래도우미훈련 프로그램 참여를 대체수업시간으로 인정을 받음으로써 하루 일과 중 학교상당실에서 이루어졌다. 실험군과 대조군 모두 프로그램이 시작하는 10월 23일에 사전 검사를 실시하였고, 종결하는 12월 24일에 사후 검사를 실시하였다. 자료수집이 종결된 이후 프로그램을 원하는 대조군에게 5회기의 또래도우미훈련 프로그램을 실시하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도값을 살펴본 결과, 절대값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났으며, Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성별 동질성 검정은 한 그룹의 대상자 수가 5 이하인 경우는 비모수검정인 Fisher's exact probability test로, 5 이상인 경우는 χ^2 -test로 분석하였고, 종속변수에 대한 실험 전 동질성 검정은 t-test로 분석하였다. 또래도우미훈련 프로그램의 효과에 대한 가설 검정을 위하여 두 군 간의 중재 전후의 차이값을 독립표본 t-test로 검정하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성과 동질성 검정

본 연구대상자의 학년은 2학년이 실험군의 52.4%, 대조군의 71.4%로 1학년보다 더 많았으며, 부모님과 함께 사는 경우는 실험군 66.7%, 대조군 90.5%로 대조군이 실험군보다 부모님과 함께 사는 경우가 더 많았다. 출생순위는 실험군에서는 첫째가 47.6%, 대조군의 52.4%로 비슷한 분포로 나타났으며, 친한 친구 수는 1~2명인 경우가 실험군의 42.9%, 대조군의 47.6%로 가장 많았다. 학교생활만족도에서는 보통인 경우가 실험군의 47.6%, 대조군의 38.1%로 가장 많았고, 학업성적에서는 실험군 57.1%, 대조군 47.6%가 하위권으로 가장 많

았다. 아버지의 직업유무에서는 실험군과 대조군 100%가 직업을 가지고 있었으며, 어머니의 경우에는 실험군의 90.5%, 대조군의 95.2%가 직업이 있었다. 경제수준은 실험군에서 47.6%가 어려운 편이었고 보통이 42.9%였으나 대조군의 경우 61.9%가 보통이었고 28.6%가 어려운 편이었다. 주변에서의 사살시도 목격 유무에서는 실험군 81.0%, 대조군 76.2%가 경험이 없는 것으로 나타났다. 일반적 특성에 대한 동질성을 검정한 결과 두 집단 간에는 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

2. 종속변수의 사전 동질성 검정

또래도우미훈련 프로그램을 실시하기 전 실존적 영적안녕감은 실험군의 평균이 38.0 ± 6.03 점, 대조군 평균은 38.0 ± 7.57 점으로 두 집단 간에 유의한 차이가 없었고, 또래관계는 실험군의 평균이 84.5 ± 9.55 점, 대조군 평균 84.3 ± 12.84 점으로 두 집단 간의 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다. 또한 우울은 실험군 평균 19.0 ± 12.05 점, 대조군 평균 17.3 ± 10.67 점으로 두 집단 간에 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

3. 가설검정

- 가설 1. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 실존적 영적안녕감 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다. 또래도우미훈련 프로그램 후 실존적 영적안녕감 점수는 실험처치 전 후 차이를 비교해 본 결과 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었으므로($t=3.35$, $p=.002$) 가설 1은 지지되었다.
- 가설 2. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 또래관계 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다. 또래도우미훈련 프로그램 후 또래관계 점수는 실험처치 전 후 차이를 비교해 본 결과 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었으므로($t=2.29$, $p=.028$) 가설 2는 지지되었다.
- 가설 3. 또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 낮아질 것이다. 또래도우미훈련 프로그램 적용 후 우울 점수는 실험처치 전 후 차이를 비교해 본 결과 실험군과 대조군의 간에 유의한 차이가 없어($t=-1.86$, $p=.071$) 가설 3은 기각되었다(Table 4).

Table 2. Homogeneity of General Characteristics

(N=42)

Characteristics	Categories	Exp. (n=21)	Cont. (n=21)	Total	χ^2 or (<i>p</i>)
		n (%)	n (%)	n (%)	
Grade	1	10 (47.6)	6 (28.6)	16 (38.1)	1.62 (.204)
	2	11 (52.4)	15 (71.4)	26 (61.9)	
Family member	Parents	14 (66.7)	19 (90.5)	33 (78.6)	4.01* (.105)
	Single parent	3 (14.3)	0 (0.0)	3 (7.1)	
	The others	4 (19.0)	2 (9.5)	6 (14.3)	
Birth order	1st	10 (47.6)	11 (52.4)	21 (50.0)	0.10 (.758)
	≥ 2nd	11 (52.4)	10 (47.6)	21 (50.0)	
Number of close friends	0	4 (19.0)	3 (14.3)	7 (16.7)	0.29* (1.000)
	1~2	9 (42.9)	10 (47.6)	19 (45.2)	
	≥ 3	8 (38.1)	8 (38.1)	16 (38.1)	
Satisfaction of school life	Satisfied	4 (19.0)	7 (33.3)	11 (26.2)	1.14* (.631)
	Moderate	10 (47.6)	8 (38.1)	18 (42.9)	
	Unsatisfied	7 (33.3)	6 (28.6)	13 (31.0)	
Academic achievement	High	5 (23.8)	7 (33.3)	12 (28.6)	0.60* (.915)
	Middle	4 (19.0)	4 (19.0)	8 (19.0)	
	Low	12 (57.1)	10 (47.6)	22 (52.4)	
Father's occupation	Yes	21 (100.0)	21 (100.0)	42 (100.0)	
Mother's occupation	Yes	19 (90.5)	20 (95.2)	39 (92.9)	0.36* (.500)
	No	2 (9.5)	1 (4.8)	3 (7.1)	
Economic state	Low	10 (47.6)	6 (28.6)	16 (38.1)	1.81* (.490)
	Moderate	9 (42.9)	13 (61.9)	22 (52.4)	
	High	2 (9.5)	2 (9.5)	4 (9.5)	
Witness of neighborhood suicide attempt	Yes	4 (19.0)	5 (23.8)	9 (21.4)	0.14* (.500)
	No	17 (81.0)	16 (76.2)	33 (78.6)	

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

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables in Pretest

(N=42)

Variables	Exp. (n=21)	Cont. (n=21)	t	<i>p</i>
	M±SD	M±SD		
Existential spiritual well-being	38.0±6.03	38.0±7.57	0.00	1.000
Peer relationship	84.5±9.55	84.3±12.84	0.06	.957
Depression	19.0±12.05	17.3±10.67	0.48	.638

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

Table 4. Comparisons of Existential Spiritual Well-being, Peer Relationship, and Depression between the Experimental and Control Group

(N=42)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Difference	t (<i>p</i>)
		M±SD	M±SD	M±SD	
Existential spiritual well-being	Exp. (n=21)	38.0±6.03	43.5±9.41	5.5±6.14	3.35 (.002)
	Cont. (n=21)	38.0±7.57	38.4±7.45	0.5±3.16	
Peer relationship	Exp. (n=21)	84.5±9.55	93.1±15.16	8.5±11.00	2.29 (.028)
	Cont. (n=21)	84.3±12.84	85.6±9.85	1.3±9.47	
Depression	Exp. (n=21)	19.0±12.05	13.1±9.31	-5.9±7.68	-1.86 (.071)
	Cont. (n=21)	17.3±10.67	15.4±9.09	-2.0±5.82	

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

논 의

본 연구는 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생의 실존적 영적안녕감, 또래관계 및 우울에 미치는 효과를 검증하고자 실시되었으며, 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 실존적 영적안녕감이 참여하지 않은 대조군에 비해 유의하게 높아졌다. 이 결과는 중학생들을 대상으로 한 또래도우미훈련 프로그램이 스스로 자기 자신을 가치가 있다고 생각하고 존중해주는 자존감을 향상시켜 실존적 영적안녕감을 향상시켰다는 선행연구[26]의 결과와 일치한다. 또한 고등학생을 대상으로 한 또래지킴이훈련 프로그램이 주변 타인과의 긍정적인 상호작용에 의해 형성되는 자존감을 향상시킴으로써 실존적 가치의 성장을 도모할 수 있었다[19]는 연구결과와도 일맥상통한다. 본 연구 프로그램에서 1~5회기까지 자신의 성격에서의 고유한 강점을 MBTI를 활용한 작업을 통해 객관적으로 인식하도록 함으로써 자신의 가치를 존중하는 자존감에 긍정적인 영향을 미치고[8], 내적 방어력을 향상시켜 현재 자신이 처한 삶의 의미 있고 긍정적으로 생각할 수 있는 정신적 에너지가 작용한 [13,26] 결과로 생각된다. 본 프로그램 과정에 참여한 대상자들이 훈련 직후 ‘나를 포함한 사람의 생명은 정말 소중한 것을 다시 한 번 알게 되었다.’, ‘나는 이 세상에 하나 밖에 없는 존재이다’, ‘나의 생명이 소중하면 주변 친구의 생명도 소중하다.’, ‘친구들의 칭찬을 받을 때 부끄러웠지만 내가 정말 멋진 사람이 된 것 같은 느낌이 들어 기분이 좋았다.’, ‘MBTI를 통해 내가 이미 가지고 있었던 장점과 가치를 발견할 수 있어서 좋았다.’ 라는 표현과 함께 자신의 가치를 인정하는 보고를 한 것도 이러한 맥락을 지지한다고 볼 수 있다. 따라서 본 프로그램은 많은 문제와 혼란을 경험하면서 자기 자신에 대한 존재의 의미와 삶의 가치를 진지하게 고민하고 찾아가고자하는 청소년기에 삶에 대한 긍정적인 태도와 내적인 조화로 삶의 목적과 의미, 만족감, 소속감, 도덕성을 발달시켜 타인과의 관계 속에서 차원 높은 삶을 숙고하도록 하는 에너지인 실존적 영적안녕감[13] 증진에 기여한 것으로 생각된다.

또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 또래관계가 참여하지 않은 대조군보다 통계적으로 유의하게 향상되었다. 이는 고등학생을 대상으로 한 또래지킴이훈련 프로그램이 주변 사람들과 상황에 대한 이해능력과 의사소통 능력, 사회적 소속감을 향상시켜 또래관계에서 방관적인 태도를 감소시키고 친밀감을 증가시켜 또래관계를 증가시켰다는 연구결과[19]와 중학생을 대상으로 한 또래도우미훈련 프로그램이 위기상

황에 처한 또래의 작은 변화에 관심을 가지고 위험에 처한 친구를 돕는 일련의 과정을 역할극으로 실현해 봄으로써 자신의 존재의 의미와 상대방에 대한 이해능력이 향상되어 또래관계가 증가되었다는 연구결과[26]와 일치한다. 일반적으로 청소년기는 또래간의 상호작용을 통하여 서로 돕고 공감하는 것을 배우게 되므로 또래는 이 시기의 발달과 사회화에 중요한 영향을 미치게 된다[15]. 본 프로그램에서는 MBTI를 기반으로 한 16가지 유형 활동을 통해 각 유형별 친구들의 특성에 차이가 있음을 알게 하고 친구와 잘 사귀기 위해서는 그 친구가 좋아하는 방법으로 대해 주는 것이 중요하다는 것을 직접 경험하도록 하였다. 또한 힘든 상황에 처했을 때 주변에 있는 친구와 함께 공유할 수 있음을 알려주고, 효율적 의사소통 기법을 활용하여 도움을 요청하는 방법을 역할극을 통해 훈련하였다. 특히, 역할극 시 MBTI 성격유형에 따라 위기상황 시 표현하는 방법과 도움을 요청하는 방법 등이 다를 수 있음을 알려주었다. 이는 이들이 프로그램 실시 후 ‘이때까지 나도 모르게 또래에게 욕설을 하고 때리는 등의 생명경시 행동들을 한 것 같다.’, ‘그리고 사람의 성격에 따라서 표현하는 방법이 다르다는 것을 잘 몰랐던 것 같다.’, ‘앞으로는 한번쯤 생각하고 행동을 해야겠다.’, ‘주변에 괴롭힘을 당하는 또래들이 있다면 누구든지 도와주어야 되겠다.’, ‘만약 내가 힘든 상황에 처하게 된다면 친구들이 격려와 칭찬을 아끼지 말고 먼저 다가와 주었으면 좋겠다.’, ‘나의 말 한마디가 친구의 인생과 목숨을 바꿀 수 있으므로 조심해야 되겠다.’ 등과 같은 보고를 한 것도 이러한 맥락과 일치한다고 볼 수 있다. 즉 타인에 대한 이해성과 상황에 대한 의사소통 능력을 향상시키고 자신도 친구의 생명을 구할 수 있는 의미 있는 존재이며[19,26], 자신 또한 위험상황에 처했을 때 도움을 받을 수 있는 친구가 곁에 있다는 공동체 의식이 또래관계의 친밀감을 증가시킴으로써[15,19] 또래관계에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다.

또래도우미훈련 프로그램에 참여한 실험군의 우울정도는 실험 전보다 실험 후에 감소하였지만 유의한 차이가 없어 기각되었다. 본 연구결과는 초기청소년을 대상으로 실시한 또래관계증진훈련 프로그램이 또래와의 상호작용을 통해 형성된 문제해결방법과 대안적 사고방법이 부정적 상황에 대한 인지적 왜곡을 긍정적으로 전환시켜 자신에 대한 긍정적인 평가를 이끌어 내도록하여 우울을 감소시켰다는 연구결과[11]와는 일치하지 않는다. 이는 선행연구[11]의 연구대상자는 초등학교 고학년 학생이었고, 본 연구의 대상자인 특성화고등학교 여학생의 경우 자신의 의지보다는 낮은 성적이나 경제적 빈곤함으로 인해 자의반 타의반으로 진학하게 됨으로써 입학 시부터

자존감이 결여되어 있고[3], 입학 후 자신의 적성이나 흥미에 부합되지 않는 학교생활과 인문계고등학교 학생들에 비해 낮은 학습능력으로 대학 진학에서의 불리함 등과 같은 사회적·환경적 요소로 미래에 대한 자신감 부족으로 장기간 내재된 우울[4,6,27,28]을 변화시키기 어려웠던 것으로 생각된다. 즉, 10회기라는 짧은 시간동안 청소년기의 인지적 변화에 따른 추상적이고 논리적인 사고에서 비롯되는 자신의 존재에 대한 물음과 성찰의 과정인 자기비판[1]을 감소시키기에는 다소 어려움이 있었던 것으로 여겨진다.

하지만 대상자들은 프로그램 직후에 ‘불안하고 우울한 감정들은 모두 나쁘다고만 생각하고 표현을 제대로 하지 못했다.’, ‘문제가 발생하여도 힘들고 부끄러워서 표현을 전하지 할 수가 없었다.’, ‘하지만 생각을 긍정적으로 바꾸고 주변에 있는 또래 및 가족들과 함께 해결할 수 있는 부분이라고 생각을 하니 한결 가벼워지는 것 같다.’, ‘주변에 우울한 얼굴을 하고 있는 또래가 있으면 관심을 갖고 힘을 내라는 격려를 꼭 해주어야겠다.’ 라는 표현함으로써 부정적인 감정인 우울을 이해하는 보고를 하였다. 따라서 긍정적인 또래관계기술에 대한 이해뿐 만 아니라 습관화되어 내면화 될 수 있도록 지속적으로 반복적으로 또래도우미훈련 프로그램을 적용한다면 그 중재효과를 높일 수 있을 것으로 생각된다.

이상을 종합해보면 또래도우미훈련 프로그램은 자신의 삶 의 의미, 가치와 목적을 찾도록 도와주는 내적 자원인 실존적 영적안녕감을 높이고 청소년기에 가장 소중하고 가치 있는 친구와의 긍정적인 상호작용이라는 외적 자원을 높여 준다 는 것을 알 수 있다. 비록 우울을 유의한 수준으로 낮추지는 못했지만 또래도우미훈련으로 긍정적인 또래관계가 지속적으로 이루어진다면 청소년들의 우울을 감소시키는데 일조할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 간호학적 의의는 다양한 수준의 환경적 스트레스에 인지적, 정서적, 심리적 갈등을 경험하는 청소년기에 중요한 심리적 내적 요인인 실존적 영적안녕감을 향상시키고, 외적 요인인 또래관계를 증진시키는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증함으로써 지역사회인 학교 내 정신간호학의 영역 확대와 전문화에 기여한 점이다.

결 론

본 연구는 또래도우미훈련 프로그램이 특성화고등학교 여학생들의 실존적 영적안녕감, 또래관계 및 우울에 미치는 효과를 검증하고자 실시하였다. 본 프로그램은 단순한 우울 예방에

만 초점을 둔 미시적 접근이 아니라 자신을 아끼고 사랑하는 스스로의 존엄성과 모든 생명체의 내재적 가치와 소중함, 의미 있는 삶, 삶의 주인으로써의 책임감 등을 내포하는 거시적 수준의 접근 방법으로 청소년기의 주요한 내·외적 자원인 실존적 영적안녕감과 또래관계를 높일 수 있는 중요한 정신간호중재임이 확인되었다. 따라서 지역사회 정신건강증진센터나 WEE센터 등에서 정신보건간호사나 정신전문간호사가 외로움, 불안, 분노 및 우울 등과 같은 청소년기의 불안정한 감정을 감소시키고 비행, 가출, 폭력, 자살 시도 등의 부적응적 행동을 예방하는데 중요한 정신간호중재로 또래도우미훈련 프로그램이 유용하게 활용 될 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구의 결과를 토대로 첫째, 청소년기의 대표적인 부정적인 정서인 우울을 향상시키기 해서 집단을 통한 자존감 향상과 또래도우미로서의 역량을 훈련시킬 뿐 만 아니라 개인상담도 병행해 볼 것을 제안한다. 둘째, 또래도우미훈련 프로그램의 재교육시기를 확인하기 위해 중재효과가 지속되는 시기를 파악하는 사후 조사를 실시해 볼 것을 제안한다.

REFERENCES

1. Lee MH. The effects of adolescents' perfectionism, parent and peer attachment on depression. *Stud Korean Youth*. 2014;25(4):87-112. <http://dx.doi.org/10.14816/sky.2014.11.75.87>
2. Korean Statistical Information Service [KOSIS]. Survey of children and youth rights: degree of depression-sad or depressed, 2013 [Internet]. Seoul: Korean Statistical Information; 2014 Apr [cited 2015 Oct 1]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=402&tblId=DT_ES40201N_020&conn_path=I2
3. So AY, Sohn SY, June KG, Yi GD. The influence of depression, temperament, characteristic on alcohol drinking in vocational high school students in Gangwon-do. *J Korean Soc of School Health*. 2010;23(2):181-91.
4. Jeong SY, Lee HJ. An analysis of career preparation behaviors of specialized high-school students based on typology of career decision Status. *J Korean Res Business Educ*. 2014;28(4):1-29.
5. Lee HG. Sex differences in the effects of adjustment problems on internalizing/externalizing problems of juvenile delinquents. *Korean J Adolesc Welfare*. 2013;15(3):295-319.
6. LEE JS, LEE HS. Relationships of individual and family variables with adolescents' depression. *Korean J Home Economics Educ Assoc*. 2012;24(4):77-89.
7. Kim, HS. The longitudinal mediation effects of self-esteem in the influence of academic stress to adolescents' depression. *Korean J Youth Stud*. 2014;21(3):409-37.

8. Shin SM, Kim JE, Oh JH, KOO CS. The relationship between existential spiritual well-being and internet addiction in adolescents: mediating effects of self-esteem and depression. *Korean J Couns*. 2011;12(5):1613-28.
9. Sohn, BD. Adolescent's depression and delinquent aggressive behavior the effects of domestic violence and perceiving meaning of life. *Korean J Couns Child Rights*. 2008;12(4):449-71.
10. Kang KA, Kim SJ, Song MK, Kim MJ. Effects of logotherapy on life respect, meaning of life, and depression of older school-age children. *J Korean Acad Nurs*. 2013;43(1):91-101. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2013.43.1.91>
11. Jung HO, Kim HS. Effects of a positive peer relationship training program on self-esteem, bullying, and depression for children in early adolescence. *Child Health Nurs Res*. 2014;20(3):133-41. <http://dx.doi.org/10.4094/chnr.2014.20.3.133>
12. Learner RM, Roeser RW, Phelps E, editors. *Positive youth development and spirituality: from theory to research*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press; 2008.
13. Park JA, Yoo SK. Relationship of resilience, spiritual well-being and parental attachment. *Korean J Couns Psychother*. 2003;15(4):765-78.
14. Richards MH, Crowe PA, Larson R, Swarr A. Developmental patterns and gender differences in the experience of peer companionship in adolescence. *Child Development*. 1998;69(1):154-63. <http://dx.doi.org/10.2307/1132077>
15. Kang YS. A study on the influence empathy, emotional expressiveness on adolescent's quality of peer relationship. *J Psychother*. 2013;13(1):153-76.
16. Lim JW, Yoon MS. Middle-school students' friendship by perceived attachment styles. *J School Psychol Learning Cons*. 2010;2(1):73-85.
17. Lim WO. The influence of friends on delinquent behavior among female students attending specialized high school [master's thesis]. [Incheon]: Inha University; 2013. 79 p.
18. Kang JY, Lim ST. The effects of peer counseling on high school students' communication skills. *J Eval Couns*. 2010;3(1):1-14.
19. Shin EJ, Kim HS. Effects of a peer gatekeeper training program on self-esteem, interpersonal relationships with friends, and suicide probability for high school students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2013;22(3):241-51. <http://dx.doi.org/10.12934.jkpmhn.2013.22.3.241>
20. Paloutzian RF, Ellison CW. Loneliness spiritual well-being and the quality of life. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons; 1983. p. 224-36.
21. Schlein S, Guernsey B, Stover L. The interpersonal relationship scale [dissertation]. [Pennsylvania]: Pennsylvania State University; 1971.
22. Cheon SK. A study on the effectiveness of social skills training program for rehabilitation of the schizophrenic patients [dissertation]. [Seoul]: Soongil University; 1995. 178 p.
23. Radloff LS. The CES-D Scale: a self-Report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas*. 1977; 1(3):385-401.
24. Cho MJ, Kim KH. Diagnostic validity of the CES-D (Korean Version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*. 1993;32(3):381-99.
25. Kim HS, Park WJ, Kim MH, Park GR. Developmental report of the student suicide crisis manual for teacher. Seoul: Ministry of Education; 2011. February 15. Report No. 1942-20110224.
26. Kim HS, Park GR, Jung HO. Effects of a peer gatekeeper training program on existential spiritual well-being, interpersonal relationship with friends, and suicide probability for middle school students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*. 2014;20(3):372-81. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.3.372>
27. Lee BW, Ahn JY, Lee CJ, Lee SH. A comparative study on awareness of middle school students, school parents, and human resources directors in industrial institutions about admission into specialized high schools and career after graduating from specialized high schools. *J Korean Institute Industrial Educ*. 2013;38(2):48-67.
28. Lee MJ, Lim CK, Ryu JY. The effect of the stress, anxiety and depression on somatization: focused on specialized vocational high school students. *J Korean Welfare Administration Research*. 2014;30(1):109-33.