KSADP

ISSN 2288-4270

발달지원연구

제8권 제1호 (2019년 4월)

KJADP

한국발달지원학회

발 달 지 원 연 구

The Korean Journal for Applied Developmental Psychology

제8권 제1호 / 2019. 4.

Attachment to God, Immigration Distress, Religious Coping,
and Depression among Korean Americans ····· Choong Yuk Kim · Sangwon Kim / 1

청소년의 가족여가활동과 진로성숙도의 관계에서
진로관련 부모지지의 매개효과 ····· 나윤주 · 양혜정 / 19

청소년기 친구관계의 발달적 특성과 성차: 관계유지전략과 갈등해결전략,
우정만족도 간의 관계를 중심으로 ····· 장희순 / 37

중학생의 사후반추사고와 사회불안의 관계에서
자기효능감의 조절효과 ····· 양회승 · 박미화 / 59

청소년을 위한 심리적 면역력 증진 프로그램 개발의
예비연구 ····· 조주성 · 송원영 · 문기숙 · 장은진 · 한미령 / 75

예비 상담자 효능감 증진을 위한 집단미술 상담
프로그램 개발의 예비연구 ····· 한미령 · 조주성 · 장은진 / 91

아동 · 청소년을 위한 성격대표강점 활용 집단 프로그램 개발:
임상군을 위한 예비연구 ····· 박미선 · 옥정 / 107

한 국 발 달 지 원 학 회

The Korean Society of Applied Developmental Psychology

발달지원연구
The Korean Journal of Applied Developmental Psychology
2019, Vol. 8, No. 1, 75-90

청소년을 위한 심리적 면역력 증진 프로그램 개발의 예비연구

조 주 성 송 원 영 문 기 숙 장 은 진† 한 미 령

소크리에이트 건양대학교 침례신학대학교

본 연구의 목적은 청소년의 심리적 면역력 증진을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 시범 실시하여 그 효과를 검증하는 데 있다. 심리적 면역력 개념을 구성하는 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감, 스트레스 취약성의 3가지 요인을 중심으로 6개 모듈(12회기)을 개발하였다. 대전광역시의 남녀 중고등학생 70명을 대상으로 프로그램을 시행하고, 효과 검증을 위해 사전 사후 검사를 실시하였다. 연구 결과, 첫째, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 유의미하게 증가한 것으로 나타났으며, 이는 청소년의 행복도가 증가하고, 긍정적인 정서가 증진되었다는 것을 의미한다. 둘째, 스트레스 취약성이 유의미하게 감소하였는데 이는 스트레스를 견디는 능력을 나타내는 “심리적 면역력” 개념과 잘 일치하는 것이다. 셋째, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계 양상의 경우, 평균값은 증가하였으나 통계적으로 유의미한 수준에 이르지는 못하였음을 확인하였다. 이상과 같은 결과에서 볼 때, 제공된 심리적 기술을 청소년들이 일상에서 반복할 경우 심리적 면역력 증강에 효과가 있을 가능성이 시사되며, 효과의 지속성 및 유의미한 차이를 나타내지 못한 요인들에 대해서 추가적인 연구가 필요함을 제언하였다.

주요어: 청소년, 심리적 면역력, 예방, 프로그램개발, 집단상담

† 교신저자 : 장은진, 침례신학대학교 상담심리학과
Tel: 042-828-3312, E-mail: ejchang@kbtus.ac.kr

청소년은 미래의 주역으로 사회의 관심과 돌봄이 필요한 중요한 대상이라 할 수 있다. 하지만 이러한 중요성에 비하여 오늘날 국내 청소년들의 정신건강 실태는 부정적인 양상을 띠고 있다. 2.8명 중 1명은 스트레스에 노출되어 있고, 4.2명 중 1명은 우울감, 8.5명 중 1명은 자살 생각을 경험하는 등의 정서문제를 가지고 있다(최지희, 전진아, 2017). 또한 여자 청소년, 사회경제적으로 취약한 환경에 놓인 청소년 , 음주·흡연 등 불건강한 행태를 보이는 청소년들의 정신건강 수준이 낮은 것으로 분석된 바 있다(최지희, 전진아, 2017). 더불어 국내 청소년 범죄는 점점 흉포화, 집단화, 저연령화를 겪고 있다(이하섭, 조하빈, 2011). 이러한 경향에 따라 최근에는 범죄 청소년들의 처벌 강화를 주요 골자로 하는 소년법 개정에 대한 여론이 강해지고 있다(이진하, 2017).

청소년 심리문제의 발생에는 환경적 요인이 영향을 미치는 경우가 있다. 부모와 갈등을 더 많이 경험한 청소년일수록 정서-행동문제를 보일 가능성이 더 높으며(장은옥, 2011), 낮은 대인관계 만족도와 높은 인터넷 게임중독은 정서적 문제 발생의 위험을 높인다(이정은, 배성만, 2015). 부모, 가족, 대인관계 등의 환경적 요인도 청소년의 정서와 그에 따른 행동문제에 영향을 미친다(김은이, 오경자, 2014; 오지현, 조미영, 2015; 정영숙, 2013).

심리적 수준의 요인도 영향을 미친다. 비행청소년의 경우, 타인의 감정을 인지하는 인지 공감수준은 일반 청소년과 비슷하지만, 상대방의 정서와 동일시하는 정서 공감능력은 차이를 나타내었다(문은옥 외, 2014). 주의력결핍 과잉행동장애 아동의 문제행동에 대한 연구에서는 문제행동이 주의력이나 실행기능으로는 설명되지 않고, 오히려 정서조절 능력 수준만이 유의미한 설명력을 보인 것으로 확인되기도 한다(김민희, 김봉석, 최지영, 2015).

청소년 문제에 영향을 미치는 심리적 요인은 단순히 청소년 개인 내적인 문제이기만 한 것이 아니라 환경의 영향이 상호작용하며 더 복잡하게 나타난다. 따라서 문제행동에 대한 직접적인 처벌이나 결과에 따른 사후 개입보다 문제행동을 일으키기 전에 청소년에게 심리적 개입을 하여 심리적 어려움 및 환경적 영향을 극복할 수 있도록 하는 예방적 차원의 개입이 더 중요하게 여겨진다. 심리적 요인을 활용한 청소년 문제행동 예방에 관한 선행 연구는 다양하다. 학교 폭력 예방 프로그램의 경우, 정서 지능 요인(김영희, 강혜원, 2013), 정서적 공감(유제민, 김청송, 2015)이 학교폭력 예방에 중요한 역할을 할 가능성이 제시되었고, 인터넷 기반의 분노조절 프로그램의 효과성을 검증한 연구(오서진 외, 2013)를 비롯한 다양한 연구가 있다(권민혁 외, 2013; 이다영, 노은미 외, 2014; 김붕년, 2012). 청소년 자살 예방 관련 연구를 살펴보면, 이종익과 오승근(2014)은 학급 단위로 시행되는 청소년 자살 예방 프로그램 운영 결과를 분석하여 그 효과성을 검증하였으며, 전혜숙, 전종설과 정하은(2017)은 2000년부터 2016년까지 29편의 자살예방 프로그램의 효과성을 검증하여 전체적으로 효과 크기가 매우 크다는 사실을 밝혀내었다. 이 외에도 청소년 자살 예방 프로그램 또는 교육에 관한 연구는 다수 진행된 바 있다(서청희, 배민정, 2011; 황순길 외, 2016; 이귀숙, 김은영, 장은희, 2015). 청소년 매체 중독 역시 예방이 가능하다. 장재홍과 신효정(2003)은 인터넷 중독 예방 프로그램의 사전 사후 검사 및 추수 검사를 통하여 인터넷 사용시간, 인터넷 중독지수, 인터넷 사용 욕구, 인터넷 보상 경험을 감소시키고, 자기 통제력을 증가시킴을 확인하였다. 김현실과 양지훈(2016)은 스마트폰 중독 예방 프로그램에 대한 국내 26개 데이터를 분석한 결과, 전반적으로 평균 효과 크기가

크다는 점(g=0.789)과 일상생활 장애를 줄이는 데 효과가 있음을 확인하였다. 이 외에도 매체 중독 예방에 대한 연구는 다수 이루어진 바 있다(이기봉 외, 2009; 임창우, 정구철, 2016; 김동일 외, 2017).

이상과 같은 학교폭력, 자살, 매체중독과 같이 특정 문제행동에 초점을 맞춘 프로그램 외에도 비행, 학교 부적응 등과 같이 문제행동의 범위가 상대적으로 넓은 청소년 문제 예방에 대한 선행연구도 이루어졌다. 권해수와 김현정(2013)은 청소년 비행 예방센터에 의뢰된 초기 수준의 비행을 저지른 청소년을 대상으로 1주 과정의 대안 교육 프로그램을 시행한 결과, 자기 공감, 자기 통제능력, 공감 능력이 향상되고, 공격성과 공격 신념이 감소하였으며, 교육에 대한 중요성, 흥미, 유용성 가치가 꾸준히 향상된 것으로 나타났다. 또한, 학교로 돌아간 이후의 행동 양상 연구를 위한 추후 검사에서도, 출결 사항, 학교 교칙 준수, 자기절제, 자존감, 타인 공감 및 배려, 학교 유대감 등과 같은 학교 적응 지표가 상승한 것으로 나타나 예방적 프로그램의 효과가 있음을 확인하였다. 장은진, 송원영과 권선중(2015)의 연구에서는 학업중단 예방 프로그램이 학교에 대한 태도, 주관적 규범, 의도 등에 긍정적인 효과가 있음을 확인하였으며, 김은실(2015)은 통제집단이 설정된 실험설계 연구에서 학업중단 예방 프로그램을 시행한 결과, 학교 적응 유연성, 또래 관계 및 공감 능력이 유의미하게 상승하였음을 확인하였다. 이상의 선행연구들은 청소년의 심리적 요인을 통한 문제행동 예방이 효과적임을 확인해 준다.

하지만 이상의 선행연구들은 청소년의 문제 행동 감소에 초점을 맞추고 있어, 청소년의 심리적, 혹은 정신적 건강 자체에 초점을 맞추지는 못한다는 한계점을 보인다. 정신건강 자체에 초점을 맞춘 선행연구로는 이지은, 윤지현과 권지성(2013)의 연구를 들 수 있는데, 해당 연구에서 고위험군 청소년에게 우울 예방 교육을 실시한 결과, 대상 청소년들의 우울증에 대한 인식 수준 및 도움 추구 행동 빈도에서 유의미한 변화가 있음을 확인하였다. 청소년 정신건강 증진을 목표로 하는 또 다른 연구를 살펴보면, 곽영숙과 고혜정(2005)은 중학생들을 대상으로 정신건강 증진 프로그램을 시행한 결과, 다면적 인성검사(MMPI)의 T점수에서 70점 이상의 문제를 보인 저학년 학생 수가 감소하고, 집중력 문제를 가진 청소년의 수가 감소한 것을 확인하였다. 이상의 연구들은 청소년의 정신건강 자체에 초점을 맞추기는 하였지만, 연구들은 분명한 심리적 요인들을 활용하거나, 적절한 척도들을 활용하지 못하고 프로그램 내용과 직접적 관련성이 적은 임상 척도를 활용하는 등, 아쉬운 점이 있었다. 특히 기존의 문제를 지닌 위험군이나 고위험군 등의 취약한 대상이 아닌 일반 청소년의 심리건강 증진을 목적으로 이루어진 프로그램 개발은 매우 제한적이었다. 이에 일반 청소년의 정신건강 증진과 유지를 주요 목표로 하는 청소년 심리문제 예방 프로그램이 필요하다고 볼 수 있겠다.

건강유지와 관련된 개념으로 '면역력'을 떠올려 볼 수 있다. 신체 건강과 연관되어 주로 활용되는 '면역'이라는 개념은 생물학적 영역에서는 항체를 매개로 하는 체액성 면역(humoral immunity)과 림프구와 항원 간의 직접 접촉 또는 림프구의 분비물에 일어나는 세포성 면역(cellular immunity)을 모두 일컫는 말로, 우리 신체의 면역방어 기전이 정상적으로 작동할 때, 인간의 신체는 감염, 과민성 반응 지연, 장기이식 거부반응, 세포 내 감염으로 인한 위협으로부터 안전하게 보호받을 수 있다(김수근, 2005). 면역력이 높으면, 다양한 종류의 질병 위협이 있는 환경에 노출된다 할지라도 건강

을 유지할 수 있으며, 면역력이 떨어지게 되면, 침투되는 병원균의 종류에 따른 질병을 경험하게 되는 것이다. 심리적 면역력은 역경을 이겨나갈 수 있는 능력으로 이러한 면역 개념을 심리영역에 적용해 본다면, 첫째, 높은 수준의 심리적 면역력이 유지될 때 정신건강이 유지될 수 있으며, 둘째, 심리적 면역력이 낮아지면 스트레스에 대한 취약성이 높아져서 주변 환경의 영향에 따라 심리적 문제를 경험하게 되고, 이것이 발전되면, 학교 부적응, 학교폭력, 학업중단, 자살 충동, 중독 등의 행동적 문제로 발전된다고 생각할 수 있다. Choochom(2013)은 노인 대상의 심리적 면역력 연구를 진행하면서 심리적 면역력이 회복력, 마음챙김, 대처, 희망, 자립심이라는 항목으로 구성된다고 주장한 바 있다. 이 연구에서는 심리적 면역력이 환경으로부터 자신을 방어하고 적응하는 체계라는 Rachman(2016)의 개념 정의를 토대로 그 정의를 첫째, 주변 환경에 영향받지 않고 안녕감을 유지하는 능력, 둘째, 문제적 상황에서 스트레스를 견딜 수 있는 능력으로 정리하였다. 바꾸어 말하면 청소년의 심리적 면역력을 키운다는 것은 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감을 유지시키고, 스트레스에 대한 민감도를 낮추는 것이라고 할 수 있다.

심리적 면역력의 기능으로는 내·외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적인 능력이며, 불안에 대한 민감성을 없애는 것뿐 아니라 세상에 대한 긍정적 참여와 경험에 대한 개방성을 갖도록(Block & Kremen, 1996)함으로써 스트레스나 어려움을 극복하는 데 도움을 준다. 심리적 면역력이 있는 아동과 청소년들은 학업에 있어 지적 성취도가 높고 자신의 인지적 능력을 잘 활용하며 집이나 학교 등에서 사회적 지지를 쉽게 얻는 경향이 있으며(Compas, Hinden & Gerhardt, 1995), 낙관적이고 생산적이며 자율적인 활동력을 보여주고 대인관계에서의 통찰력이 있으며 능숙한 자기 표현력을 보여준다(Klohnen, 1996).

본 연구에서는 이처럼 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감, 스트레스 취약성 변인으로 구성되는 '심리적 면역력'을 증강하기 위한 프로그램의 개발 및 실시를 통해 청소년들의 정신건강 문제를 예방하고, 건강한 정상 발달을 지원하고자 한다. 즉, 청소년을 위한 심리적 면역력 증진 프로그램을 개발하고, 각 구성 변인을 중심으로 효과성을 알아볼 것이다. 이에 따른 연구문제를 살펴보면 다음과 같다. 1. 청소년을 위한 심리적 면역력 프로그램은 어떠해야하는가? 2. 심리적 면역력 증진을 위한 프로그램 실시 후, 연구 참여 청소년의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 스트레스 취약성에서 유의한 변화가 있는가?

방 법

프로그램 개발 절차

본 연구에서는 김창대가 제안한 프로그램 개발 모형에 따라 프로그램을 개발하였다(김창대 외, 2011). 이 프로그램 개발 모형은 '목표 수립, 프로그램 구성, 예비연구/장기적 효과 제고 노력, 프로그램 시행 및 개선'의 4단계를 거치게 되어 있으며, 단계별로 하위 단계를 살펴보면, 그 내용은 표 1과 같다. 이 모형의 강점으로는 프로그램 개발과 평가가 통합된 점, 프로그램 개발과정이 순환적, 재귀적인 점을 강조하였는데(김창대 외, 2011), 실제로 프로그램 개발 각 단계에서 지속적인 평가가 이루어져서 프로그램을 변화시키게 되었다. 한편 제안자가 밝힌 바와 같이 모든 하위 단계를 거치는 것은 현실적으로 불가능하다고 할 수 있으므로, 큰 틀에서 프로그램 개발 단계를 그대로 유지하되,

표 1. 김창대의 프로그램 개발 모형(김창대 외, 2011)

프로그램의 개발				
프로그램개발단계	단계1 목표 수립	단계2 프로그램 구성	단계3 예비연구/장기적 효과 제고 노력	단계4 프로그램 실시 및 개선
프로그램 개발의 하위단계	기획	내용에 대한 이론적 검토	예비 실행/수정	프로그램 실시
	요구조사	활동의 수집	다양한 평가	다양한 평가
	수정 계획안 수립	지각된 효율성 평가	최종 모형 구성	매개변인의 계속적 수정
	프로그램 목적 및 목표의 정립	(활동, 내용, 전략의) 선정		활동, 내용, 전략의 수정
	프로그램의 이론적 모형 설정	요소연구 (경험적 확인)		
		프로그램 구성	(활동, 내용, 전략 모형)의 수정	

하위 단계 중 현실적으로 실행이 어려운 내용은 그에 준하는 활동으로 대체하여 진행하였다.

본 연구는 프로그램의 개발을 위한 예비 연구 과정이므로 '단계 3'에 해당하는 '예비연구/장기적 효과 제고 노력'까지 진행한 것으로 볼 수 있을 것이다.

단계 1: 목표수립

기획

초기에는 심리적 면역력을 회복 탄력성과 같은 개념으로 설정하고 프로그램 목표를 수립하였다.

목표의 적합성 평가

요구조사 단계를 대신하기 위해 전체 연구자가 함께 모여서 목표의 적합성을 평가한 결과, '심리적 면역력'이 '회복 탄력성'과 유사한 개념이기는 하지만, 완전히 같은 개념은 아니라는 점, 또한 '회복 탄력성'이 단기 프로그램을 통하여서 상승하기 어려운 요인이라는 평가가 있었으며, 이에 맞추어 수정계획안을 수립하기로 하였다.

수정 계획안 수립

목표의 적합성 평가 결과를 목표에 반영하기 위하여 연구자 간 협의를 통하여 '심리적 면역력'을 구성하는 5가지 요인으로 처음에는 '주관적 안녕감', '심리적 안녕감', '자존감', '스트레스 취약성', '청소년 탄력성'으로 선정하고, 이 5가지 요인을 목표로 하는 프로그램을 개발하기로 하였다.

단계 2: 프로그램 구성

내용에 대한 이론적 검토

해당 단계에서는 각 지표가 심리적 면역력을 나타내기에 적합한지를 문헌 조사 및 연구자 간 내용 타당도 검증을 통해 확인하였다.

활동의 수집

시간을 두고 설정된 목표에 맞는 활동들을 검색하고, 그중에서 목표 달성에 효과적일 것으로 예상하는 활동들을 수집하였다.

내용 타당도 검증 및 활동 선정

연구자 2인이 수집한 활동들을 대상으로 타 연구자들이 각 회기별 구성된 프로그램에 대한 내용 타당도를 검증하였으며, 평가 결과 효용성이 부족해 보이는 활동을 선별하여 다른 활동으로 교체하거나 새로 개발하였다. 이렇게 변화된 활동들은 프로그램을 선정한 연구자를 포함한 관련 전문가 10인을 통해 다시 내용 타당도를 검증하였다. 내용 타당도 검증 결과, 목표의 적합성 평가에서처럼 '심리적 면역력'의 구성 개념 중 '청소년 탄력성'은 이 연구에서 정의한 심리적 안녕감과 대처능력의 하위요인으로 넣기에는 너무 광범위한 것으로 생각되어 부적합한 것으로 논의되었고, '자존감'역시 프로그램의 지정된 회기인 6~12회기의 실시 결과 변화되기 힘든 자신에 대한 전반적인 평가이며, 기존의 하위요인들과 중복되는 것으로 논의되어 제외하였다. 따라서 본 연구에서는 최종 '심리적 면역력'의 구성 개념으로 '주관적 안녕감', '심리적 안녕감', '스트레스 취약성'을 중심으로 프로그램을 개발하고 진행하였다.

초점 집단 평가

경험적 확인을 의미하는 요소 연구의 단계를 대신하기 위하여 현장 전문가, 교사, 학부모, 학생을 구성원으로 하는 초점 집단의 평가를 받아 프로그램 개발 및 구성을 확정하였다. 그 결과, 학교 및 상담현장에서 항상 모든 회기를 진행할 수 없는 점을 고려해 달라는 요구에 따라, 주제에 맞추어 일부 회기를 활용할 수 있는 모듈형 프로그램으로 개발하기로 하였으며, 주제에 대한 모듈별로 2회기씩 프로그램을 구성하기로 확정하였다. 따라서 프로그램 실시의 상황에 맞게 최소 6회기에서 12회기까지 진행할 수 있도록 구성하였다.

단계 3: 예비연구/장기적 효과 제고 노력

지금까지의 과정으로 구성된 프로그램을 대전시내에 소재한 표 2에 제시된 A고등학교 및 B 중학교 남녀 학생들을 대상으로 프로그램을 실시함으로써 예비연구를 시행하였다. 먼저 사전 검사를 한 뒤 6 모듈 12차시 전체를 실시한 이후에 사후 검사를 실시하였다. 이후 사전-사후 검사 점수에 대해 대응표본 t 검증을 하여 프로그램의 효과를 분석하였다. 집단별로 하루에 실시하는 모듈의 개수는 현장 상황에 따라 달라졌으며, 이는 프로그램 개발 과정에서 지적된 현장성을 위한 모듈형 개발의 필요성이 적용된 것이라 하겠다.

표 2. 연구 참여자의 분포

집단	학교	성별	인원
1	A 고	남	20
2	A 고	여	6
3	B 중	남	20
4	B 중	여	24

연구 도구

주관적 안녕감/행복감

주관적 안녕감을 조사하기 위하여 Campbell(1981)이 개발한 "주관적 안녕 지표(Index of Well-being)"를 한정원(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 주관적 안녕 지표는 개인의 보편적 안녕감의 크기를 측정하는 지표(Index of general affect)에 해당하는 9문항과 삶의 만족도(Life Satisfaction)를 측정하는 1문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 보편적 안녕감의 정도를 측정하는 지표들은 일상생활에서 각자가 느끼는 보편적인 정서 상태를 묘사하고 있는 형용사의 쌍 중 한 형용사는 -3점(0), 상대되는 형용사는 +3(6)을 배치한 후, 평소 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하게 되어 있다. 각 문항의 점수를 모두 합한 것이 개인의 안녕감 점수가 되며 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 크다고 해석한다. 본 척도의 내적 일관성 (cronbach's α)은 .92로 나타났다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS: Psychological Well-Being Scale)을 김혜원과 김명소(2000)가 번안하여 타당도를 검증한 것을 사용하였다. 심리적 안녕감을 대표하는 하위요인으로 자아 수용 8문항과 긍정적 대인관계 6문항을 사용하였다. 검사의 응답 방식은 '전혀 그렇지 않다'는 0점, '보통이다'는 3점, '언제나 그렇다'는 6점의 7단계 Likert 식 척도로 구성되어 있으며, 부정문 형식의 역전 문항은 통계 처리 시 역코딩 하여 분석에 사용하였다.

스트레스 취약성

스트레스 취약성 척도는 권선중(2015)이 개발한 간이정신진단검사(Korean Symptom Checklist 95: KSCL95) 중 스트레스 취약성 척도를 사용하였다. 하위 구성요인으로는 타인의 시선이나 주의(attention) 조절을 포함한 자기 통제 기능인 자기 조절력과 타인의 시선이나 평가, 인정에 과민한 상태로 자율적(자기-주도적) 행동이 어려운 대인 민감성이 포함되어 있다. 각 문항의 응답 방식은 원래 검사에서는 4점 척도이나 본 연구에서는 다른 척도와의 일관성 유지 및 보다 민감한 측정을 위해 전혀 그렇지 않다'는 0점, '보통이다'는 3점, '언제나 그렇다'는 6점의 7단계 Likert 식 척도로 구성되어 있다. 본 척도의 내적 일관성 (cronbach's α)은 자기 조절력의 경우, 성인은 .79, 청소년은 .77로 나타났고, 대인 민감성의 경우, 성인은 .81, 청소년은 .80으로 나타났다.

프로그램의 구성 및 실시

본 연구에서 시행된 프로그램은 6개 모듈 12회기로, 한 회기 당 50분 단위로 구성되었으며, 회기별 프로그램은 표 3에 제시되어 있다. 프로그램명은 각 모듈 명의 앞 글자를 따서 청소년들이 친근감

표 3. 바운스 바운스 프로그램

모듈명	회기	회기명	회기별 목표	회기별 내용
Ⅰ. 바로 나!	1	문열어라! 자존감!	- 자존감과 자존심의 차이를 통해 자존감의 중요성 이해 - 현재의 자기 개념을 확인하고 긍정적이고 부정적인 정서를 뒤집어 생각해 봄으로써 사고 및 정서의 유연성을 키움	■활동1 '한 글자의 차이' - '자존감'과 '자존심' 차이 ■활동2 '초상화 콜라주' - 친구 얼굴로 작품 만들기 ■활동3 '문 열어라! 자존감' ■활동4 '나도 카피라이터' - 자기 홍보 문구 만들기
	2	소중한 나!	- 신체 및 성격적 장단점을 이해하고 수용 - 자신의 이름에 의미부여 - 명함 만들기를 통해 자존감 향상	■활동1 '그래도 괜찮아' - 신체 및 성격 장단점 찾기 - '그래도 괜찮아' 게임 ■활동2 '나만의 이름' - 짝의 이름으로 명함 종이에 3행 시를 적고 꾸미기
Ⅱ. 운동으로 파워업	1	제 건강 점수는요?	- 건강의 중요성을 이해하고 자신의 건강습관 점검 - 신체 건강도와 심리적 건강의 상호연관성을 체험적으로 익힘	■"청소년 건강상태" 동영상 시청 ■활동1 - '건강점검 체크리스트' 작성 - 건강의 기본요소 ■활동2 스트레칭 동작
	2	잠이 안와도 당황하지 않고!	- 건강의 기본요소인 수면의 중요성을 인식하고 수면습관을 배운다. - 신체 건강도와 심리적 건강의 상호연관성을 체험적으로 익힌다.	■활동1 - "청소년 수면 부족의 문제점" - 수면습관 체크리스트 작성 ■활동2 "잠의 반란" 동영상 ■활동3 좋은 수면습관 - "기적의 걷기" 동영상 시청 ■활동4 키 크는 스트레칭
Ⅲ. 스마트한 스트레스 관리	1	스트레스 구급약Ⅰ	스트레스 경험에 대한 효과적인 대처에 대해 이해하고 연습해볼 수 있다.	■활동1 '스트레스 일기쓰기' - 스트레스 종류와 대처방법 소개하기 - 효과적인 대처방법 토론 ■활동2 '스트레스 대처법 빙고' ■활동3 '적극이와 소극이' - 모둠별 역할극 ■영상1 [그림]웃는 얼굴
	2	스트레스 구급약Ⅱ	스트레스 경험에 대한 효과적인 대처에 대해 이해하고 연습해볼 수 있다.	■영상 1 스트레스 관리 ■활동1 '스트레스 마인드맵' ■활동2 '하늘로 GOGO' ■활동3 '스트레스 구급약 - 인지편' ■활동4 '스트레스 구급약 - 행동편' - 영상1 스트레스 해소 - 심호흡, 긴장이완

Ⅳ. 바라보는 방법	1	행복의 문열어라!	과거, 현재, 미래의 시간 속에서 사소한 기쁨들을 향유하며 삶에 대한 행복감을 갖게 한다.	■ 텔레파시게임 ■ 과거의 문 열기 - 행복했던 순간 best3 ■ 현재의 문 열기 - 장점·단점 best3 - 캐롤의 법칙으로 뒤집기 ■ 미래의 문 열기 - '삶을 산다는 것' 동영상 ■ 행복의 문 게임
	2	행복 향유하기!	일상에서 긍정적인 경험을 만들어 내는 연습을 통해 순간의 소중함을 인식하며 지금의 삶에 최선을 다하는 긍정적 태도를 기른다.	■ 반대게임 ■ 행복 찾기 - 버킷리스트 ■ 행복연습 - 뒤센 미소 연습하기 ■ 행복유지 - '베서니 해밀턴' 동영상
Ⅴ. 운다? No 웃는다? yes	1	문열어라!	다양한 감정표현을 알고, 부정적인 정서에 대한 대처전략을 배워 긍정적 감정을 불러일으키는 습관 기름	■ 감정빙고게임 ■ 문제가 뭘까? ■ 열가지 문 만들기 ■ 어떤 문을 열까? ■ 라랄라 '암호문 해독'
	2	기분 체인지!	부정적 감정에 대해 긍정적으로 조절하는 방법을 배우고 바람직한 감정조절 능력을 향상시켜 정서적 건강 유지	■ 기분눈치게임 ■ 분산하기-윈도우패닝 ■ 체험하라-마법의 거울 ■ 인지적 접근하기-그룹 카톡 ■ 지정하기-행동계약서
Ⅵ. 스틱 (STICK) 의 생활화	1	STICK 프로그램 (종합편)	'STICK 캠페인'인 '웃어주기, 감사하기, 격려하기, 대화하기, 지켜주기' 실천	■ SMILE - 깔깔 웃기대회 ■ THANKS - 감사왕 ■ INSPIRE - 격려릴레이 ■ COMMUNICATE - 공감대화 ■ KEEP SAFE- 지키자! 서로를! ■ STICK 서약문과 선서
	2	Smile	웃음이 주는 신체·정신·정서적 효과를 경험하여 '희망을 넣어주는 웃어주기'를 실천	■ 웃으면 복이 와요 - 동영상 - 웃을 때, 웃지 않을 때 같은 상황 다른 결과 상황극
		Thanks	생활 속에서 작은 일에도 감사를 표현하여 마음을 따뜻하게 하는 학교생활	■ 땡큐송 만들기 - 감사에 관한 내용으로 가사를 개사

Inspire	‘도전을 도와주는 격려하기’를 하며 서로 격려하는 학교생활	■격려 나무 - 격려나무 만들기, 말의 힘 ■STICK 서약문과 선서
Communicate	‘감정을 공유하는 대화하기‘를 실천하여 친구와 마음을 나누는 학교생활	■마음을 이어주는 이어그리기 ■STICK 서약문과 선서
Keep safe	서로 안전을 도와주고 지켜주는 안전한 학교생활 만들기	■단막 극장 - 단막극 브레인스토밍 - 단막극 극본으로 역할

을 느낄 수 있도록 ‘바운스 바운스’ 프로그램으로 정하였으며, 이는 외부의 스트레스로 인한 압력이 있어도 고무공처럼 원래 모습으로 회복되는 심리적 면역력의 이미지를 상징하는 것이기도 하다.

자료분석

통계분석을 위해 SPSS 20.0을 사용하였으며, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 참여 학생의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 스트레스 취약성 점수에 대해 대응표본 t-test를 실시하였으며, 인구학적 특성 분석을 위해 빈도 분석을 실시하였다.

결 과

심리적 면역력 증진 예비연구 프로그램에 참여한 학생들 중, 사전-사후 검사 시, 응답의 성실성이 떨어지는 경우를 제외한 70명에 대하여 양적 자료를 분석하였고, 그 결과는 표 4와 같이 나타났다. 프로그램 시행 전과 시행 후의 변화를 세부적으로 살펴보면, 먼저 주관적 안녕감(t = -3.303, p = .002)과 심리적 안녕감(t = -2.294, p = .025)은 프로그램을 통하여 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램을 통하여 청소년들이 내적으로 행복감을 경험하는 수준이 상승한 것과 스스로 문제에 저항할 능력이 있다고 믿는 수준이 상승하였음을 의미한다. 또한 스트레스에 대한 취약성(t = 2.010, p = .048)도 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램을 통하여 청소년들이 스트레스를 견딜 수 있는 역량이 상승하였음을 보여주는 것이다. 심리적 안녕감의 하위영역을 살펴보면 자아수용 능력(t = -2.523, p = .014) 역시 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 한편, 긍정적인 대인관계 양상(t = -.979, p = .331)의 경우, 평

표 4. 예비연구 실시 집단의 사전 사후 비교 (N = 70)

척도	사전		사후		t	p (양측)
	M	SD	M	SD		
주관적 안녕감	4.33	1.27	4.70	1.18	-3.303**	.002
심리적 안녕감	3.90	.89	4.08	.87	-2.294*	.025
자아수용	3.85	.95	4.07	.92	-2.523*	.014
긍정 대인관계	3.93	1.11	4.05	1.26	-.979	.331
스트레스 취약성	2.58	1.21	2.30	1.36	2.010*	.048

* p< .05, ** p< .01

균값(M)은 증가하였으나 통계적으로 유의미한 수준에는 미치지 못하는 것으로 나타나, 해당 요인의 상승을 일반화시키기는 힘든 것으로 보인다.

이와 같이 심리적 면역력의 요소로 구성한 주관적 안녕감, 심리적 안녕감이 상승하고, 스트레스 취약성이 유의미하게 감소한 바, 본 프로그램에서 제공하는 심리적 기술을 학생들이 충분히 익히고 체득하여 일상에서 반복 활용할 경우 스트레스로 인한 문제행동을 막아주는 심리적 면역력 증진에 효과가 있을 것임을 시사한다.

논 의

본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

심리적 안정 상태에 대한 개인의 인식을 나타내주는 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 스트레스에 영향을 받는 정도를 나타내는 스트레스 취약성이 유의미한 변화를 보였다는 것은 본 프로그램이 심리적 면역력 증진에 효과적이었음을 보여준다.

신체적, 심리적 건강성을 증진시키는 내용이 이 프로그램에 모두 포함되어 있다는 것은 주관적 안녕감의 상승에 중요한 영향을 미쳤을 것으로 보인다(김혜원, 오인수, 2016). 흔히 주관적 안녕감에 대한 개입을 할 때, 심리적인 개입만을 중요한 요소로 생각하는 경향이 있지만, 신체적 건강성, 특히 수면은 우울감, 자살생각, 스트레스 감소 및 청소년의 삶의 질에 큰 영향을 미치는 것으로 알 수 있다(Roane & Taylor, 2008; 이정진, 강정희, 이선경, 채규영, 2013). 이 프로그램은 2회기에서 자신의 신체적 건강성을 살펴볼 뿐 아니라, 수면상태를 체크하도록 하여 전반적인 생활에서의 컨디션이 나아지도록 하였다. 또한 Ⅳ모듈의 '바라보는 방법'은 긍정심리학적 개입에서 중요하게 활용되는 재구조화 및 향유 신념을 갖기 위한 개입이 주된 내용이었다. 선행연구에서 청소년을 대상으로 한 긍정심리 기반 집단 상담 프로그램은 비행청소년을 대상으로도 긍정성을 증가시킬 수 있음이 확인되었는데(김정은, 2016), 본 연구에서도 때로는 상황을 바꾸는 개입을 하지만 자신의 관점을 바꾸고 삶의 순간순간을 긍정적으로 바라보도록 하는 이 프로그램의 개입이 일반 청소년들에게도 효과적이었음을 의미한다. 심리적 안녕감(Psychological well-being)은 일상생활의 사건에 사람이 적응하면서 느끼는 정서로서, 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용 결과로 나타나는 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복감으로 정의하였다(김경순, 2006). 문은식(2007)은 심리적 안녕감을 외로움, 슬픔, 우울 등의 삶의 불만족도가 적으며, 대내외적인 행동통제를 잘하고, 대인관계가 원만한 것으로 개인이 지각하고 판단한 심리상태로 정의하였다. 본 예비연구에서 나타난 심리적 안녕감의 유의미한 변화는 본 프로그램이 심리적 면역력의 증진에 효과가 있음을 시사한다. 심리적 안녕감의 하위요인인 자아 수용에서도 유의한 차이가 나타났는데, 이것은 다양한 면을 긍정적인 태도로 받아들이게 되었고 과거의 삶에 대하여도 긍정적으로 느끼게 되었음을 의미한다. 하지만 또 다른 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계는 본 표본에서 평균값은 증가했으나 그 차이를 일반화시킬 수 있는 통계적 유의 수준에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 자아 수용과 달리 대인관계는 보다 장기적인 생활경험에서 형성되었을 뿐 아니라, 타인과의 관계를 통해 향상될 수 있으므로 보다 많은 시간과 경험을 통해서만 변화될 수 있는 요인이기 때문에 이러한 결과가 나온 것으로 생각된다. 따라서 이와 관련된 추가적인 연구 및 프로그램의 개선이 필요할 것으로 생각된다.

스트레스 취약성의 감소는 이 프로그램에 포함된 스트레스에 대한 효율적인 대처 방법이 실제 청소년들에게 도움이 되었다는 것을 의미한다. Ⅲ모듈과 Ⅴ모듈에서 활용된 스트레스 관리는 본래 문제 해결 접근(D'Zurilla & Nezu, 2007)을 청소년에 맞게 변형시킨 것으로 우리나라에서도 선행연구결과, 청소년 및 비행청소년을 대상으로 문제 해결능력, 자존감, 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 바 있다(엄화윤, 이해정, 임연정, 2010; 이미정 ,2006).

마지막으로, 본 연구의 한계점과 이후 연구를 위한 제안을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 모듈별로 일자를 달리하여 시행한 영향이 반영되지 않았다. 현장 적용의 용이성을 위하여 주제별로 6개 모듈 형태로 구성하여, 3 모듈씩 2일, 2 모듈씩 3일, 1 모듈씩 6일로 나누어 진행이 가능한 장점이 있었으나, 그것이 프로그램 효과 검증 과정에서 어떠한 영향을 미쳤는지는 확인하지 못하였다. 집단상담을 진행하기 위한 충분한 시간을 확보하기 위한 현장의 어려움을 고려하여, 지금과 같은 모듈 형태의 운영방식뿐만 아니라, 주제별로 선택적으로 운영하는 방안 역시 적용해 볼 만할 것이다. 하지만, 이처럼 다른 형태로 진행되는 방식이 효과성에 어떠한 영향을 미치는지에 대해서는 추가적인 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구 참여자의 대상 지역이 대전이어서 특정 지역의 청소년들이라는 제한점을 가진다. 따라서 다른 지역 청소년들을 대상으로 같은 연구를 진행하는 경우, 거주 지역의 문화적 특성이 청소년들에게 미친 영향에 따라 다른 결과가 도출될 가능성이 있음을 점검할 필요성이 있다.

셋째, 프로그램의 효과성을 확인하는데 자기 보고식 검사를 사용하였기에, 피검자의 자기 방어나 사회적 바람직성으로 응답하는 경향이 결과에 반영되었을 가능성이 있다. 따라서 객관적인 행동 관찰이나 스트레스에 관한 생물학적 측정, 교사나 부모 등 주변인의 보고 등을 포함한 다양식적 평가의 필요성이 제기된다.

넷째, 본 연구에서는 예비 연구라는 특성상 통제 혹은 비교집단이 없는 유사 실험 설계구조로 효과성을 검증하였다는 한계성을 가진다. 따라서 향후에는 통제나 비교집단을 갖춘 실험설계 집단 연구를 통하여 더욱 정확한 효과성 검증을 할 필요가 있다.

다섯째, 심리적 면역성 개념의 구성요인이 명확하지 못한 한계가 있음과 더불어 모든 요인에서 유의미한 결과를 얻지는 못한 한계가 있다. 즉, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감 개념의 차이가 명확하지 못하여 2가지 개념을 모두 포함하여 혼용해서 쓰여졌다는 점에서 심리적 면역성의 주된 요인을 밝히는데 그 한계가 있다. 또한 주관적 안녕감, 스트레스 취약성, 심리적 안녕감에서 유의미한 변화가 있었지만, 심리적 안녕감의 하위요인 중 대인관계 요인에서 유의미한 차이를 나타내지 못한 한계점을 지닌다. 따라서 심리측정적 속성을 고려하여 심리적 면역성 개념에 대한 보다 명확한 개념설정이 필요하겠으며, 유의미한 차이를 보이지 못한 변인의 경우, 그 변인이나 참여자 집단의 특성, 혹은 통제집단의 부재가 그 원인일 수 있으므로 이를 고려한 추가적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

이러한 제안을 고려하여 수정·보완하여 본 연구에서 개발된 프로그램을 청소년들에게 실시한다면 특별히 문제행동을 보이지 않는 일반 학생들도 심리적 면역력을 높이게 됨으로써 청소년들이 보다 건강하고 행복한 학교생활을 할 수 있으리라 기대한다.

참 고 문 헌

곽영숙, 고혜정 (2005). 정신건강시범 중학교에서 수행된 정신건강 증진 프로그램의 효과. 소아청소년정신의학, 16(2), 251-260.

권민혁, 정영린, 이용식, 허현미 (2013). 청소년의 학교폭력 예방을 위한 방과 후 학교스포츠프로그램 활성화 정책 방안. 한국체육학회지, 52(5), 207-221.

권선중 (2015). 간이정신진단검사 II (KSCL95). 중앙적성출판사

권해수, 김현정 (2013). 청소년비행예방센터에 의뢰된 초기 단계 비행청소년을 위한 대안교육프로그램 효과. 한국청소년연구, 24(2), 261-290.

김경순 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용, 경성대학교 대학원 박사학위 청구논문.

김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호 (2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증. 아시아교육연구, 18(2), 293-314.

김민희, 김봉석, 최지영 (2015). 주의력, 실행 기능, 정서 조절 능력이 주의력결핍 과잉행동장애가 있는 아동, 청소년의 행동 문제에 미치는 영향. 정서행동장애연구, 31(3), 537-551.

김붕년 (2012). 집단따돌림 및 학교폭력 예방 및 치료교육 프로그램. 대한소아청소년정신의학회 학술대회논문집, , 15-38.

김수근 (1995) 운동유형과 환기역치가 인간의 면역반응에 미치는 영향, 동아대학교 대학원 박사학위청구논문.

김영희, 강혜원 (2013). 청소년의 학교폭력 예방방안 모색연구. 소년보호연구, (22), 143-164.

김은실 (2015). 학업중단 위기청소년의 학업중단 예방을 위한 또래관계 증진 프로그램 효과. 교원교육, 31(3), 167-191.

김은이, 오경자 (2014). 가족내 위험요인이 청소년의 정서행동문제에 미치는 영향. 한국청소년연구, 25(2), 79-113.

김정은 (2016). 긍정심리기반 집단프로그램이 학교폭력 가해 청소년의 학교적응유연성과 긍정성에 미치는 효과. 사회과학연구 27(4). 145-162.

김주환, 김은주, 홍세희 (2006). 한국남녀중학생 집단에서 자기결정성이 학업성취도에 주는 영향, 교육심리연구 20(1), 243-264.

김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가, 서울: 학지사.

김현실, 양지훈 (2016). 청소년을 위한 스마트폰 중독 예방 프로그램의 효과에 관한 메타분석. 사회과학연구, 32(1), 259-281.

김혜원,김명소 (2000) 심리적 안녕감의 구성개념 타당도에 관한 연구, 한국심리학회 학술대회 자료집, 1, 210-211

김혜원, 오인수 (2016). 청소년의 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개 효과. 청소년상담연구 24(1). 151-171.

문은식 (2007). 중학생의 심리적 안녕에 관련되는 사회·동기적 변인들의 구조적 분석, 교육심리연구, 21(2), 459-475.

문은옥, 김혜리, 천영운, 김태화, 최현옥 (2014). 품행문제 청소년의 공감손상. 한국심리학회지: 발달, 27(3), 127-149.

서청희, 배민정 (2011). 청소년 자원봉사 활동을 이용한 자살예방 게이트키퍼 프로그램. 한국정신보건사회복지학회학술발표논문집, 331-348.

엄화윤, 이해정, 임연정 (2010). 문제해결 프로그램이 여중생의 문제해결능력, 자아존중감 및 우

울에 미치는 영향. 정신간호학회지 19(3). 318-328.
오서진, 장현아, 최지윤, 신민섭 (2013). 학교폭력 예방을 위한 인터넷 기반 분노조절 프로그램의 개발과 효과 검증. 소아청소년정신의학, 24(3), 132-140.
오지현, 조미영 (2015). 초기 청소년의 부정적 정서 표현에 대한 어머니 반응과 문제행동 간 관계. 정서행동장애연구, 31(2), 225-249.
이기봉, 설수영, 원형중, 설민신 (2009). 청소년의 게임중독 예방을 위한 가족단위 여가프로그램 활성화 방안. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 3-9.
이귀숙, 김은영, 장은희 (2015) 청소년 자살예방 심화 프로그램 개발, 부산: 한국 청소년상담복지개발원.
이다영, 노은미, 김인영, 고귀녀, 최정원, 이영렬, 김예니 (2014). 학교 기반 정신건강증진 및 학교폭력 예방 프로그램 단기적 실시의 효과에 대한 예비연구. 소아청소년정신의학, 25(4), 196-202.
이미정 (2006). 청소년의 비행경험 수준에 따른 사회적 문제해결 훈련 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료18(1), 71-91.
이정은, 배성만. (2015). 대인관계 만족도, 인터넷 게임중독 및 정서적 문제간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 687-701.
이정진, 강정희, 이선경, 채규영 (2013). 수면시간이 청소년들의 정서에 미치는 영향. 대한소아신경학회지 21(3). 100-110.
이종익, 오승근 (2014). 청소년 대상 학급단위 자살예방 프로그램이 자살위험성과 자살태도에 미치는 효과. 청소년문화포럼, 37(1), 81-100.
이지은, 윤지현, 권지성 (2013). 고위험군 청소년의 우울 극복과 지원체계 구축을 위한 지역사회 중심 정신건강증진 프로그램에 대한 평가 연구. 한국사회복지질적연구, 7(1), 115-150.
이진하 (2017).잇따른 여중생 폭행 사건 "소년법 폐지해야 한다!", The Fact Life, 2017. 10. 8 검색 http://news.tf.co.kr/read/life/1703643.htm
이하섭, 조현빈. (2011). 청소년범죄에 대한 경찰활동. 한국콘텐츠학회논문지, 11(7), 285-297.
임창우, 정구철 (2016). 청소년 스마트폰 게임중독 예방프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 중독, 1(1), 67-84.
장은옥 (2011). 청소년의 정서행동문제와 관련변인과의 관계. 정서행동장애연구, 27(2), 369-387.
장은진, 송원영, 권선중 (2015). 학업중단 예방 프로그램 개발의 예비연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 437-437.
장재홍, 신효정 (2003). 청소년 인터넷 중독 예방프로그램의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 651-672.
정영숙 (2013). 부모갈등이 청소년의 정서적 부조화 및 행동문제에 미치는 영향. 정서행동장애연구, 29(3), 85-104.
전혜숙, 전종설, 정하은 (2017). 청소년 자살예방 프로그램 효과성에 관한 메타분석. 정신보건과 사회사업, 45(3), 92-121.
최지희, 전진아 (2017) 청소년의 정신건강 현황과 건강행태와의 관련성 보건복지포럼, 245, 72-83
한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
황순길, 박재연, 이혜정, 손지아 (2016). 학교급별 청소년 자살예방교육 모형 개발. 사회과학연구, 32(4), 305-330.
Block, J., & Kremen, A.M.(1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical

connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 7*, 349-361.

Campbell A. (1981). *The Sense of Well-Being in America.* New York: McGraw Hill.

Compas. Hiden & Gaerhard(1995). Adolescent development: Pathway and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*.

Choochom, O. (2013). Kānphatthanā bǣp wat phū mkhumkan ton [The development of a self immunity scale]. *Warasan Chittawitthaya Mahawitthayalai Kasem Bandit,* 3(3), 10-20.

Choochom, O. (2014). Antecedents and consequences of psychological immunity. *Humanities and Social Sciences Review, 3*(3), 191-197.

D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3rd ed.)*. New York: Springer Publication.

Klohnen, E. C.(1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 170*, 1067-1079.

Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 53*, 2-8.

Roane B, Taylor D. (2008). Adolescent insomnia as a risk factor for early adult depression and substance abuse. *Sleep 31*. 1351-6.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.

1차 원고접수 : 2019. 04. 01.
수정원고접수 : 2019. 04. 15.
최종게재결정 : 2019. 04. 30.

발달지원연구
The Korean Journal of Applied Developmental Psychology
2019, Vol. 8, No. 1, 75-90

A Preliminary Study on the Development of Psychological Immunity Enhancement Program for Adolescents

Ju Sung Cho Won Young Song Ki Sug Mun Eun Jin Chang Miryeung Han
Socreate Konyang Univ. Korea Baptist Theological Univ.

This study purposes on the developing a group counseling program which improves the psychological immunity of adolescents and applies them to verify their effects. Six modules (12 sessions) that target three factors were developed: subjective well-being, psychological well-being, and stress vulnerability are the component of the concept of psychological immunity. A total of 70 middle and high school students living in the middle area of South Korea participated in the program and preliminary post-tests were accomplished to verify the effectiveness. The results of the study showed that subjective well-being and psychological well-being increased significantly, which means the happiness of the youth increased and the positive emotion was improved. Second, the significant decrease in stress vulnerability was in line with the concept of "psychological immunity". Third, in the case of positive interpersonal relationships which is a subfactor of psychological well-being, the means are increased but has not reached a statistically significant level. As a result, it is suggested that the psychological skills provided by young people may be effective in enhancing psychological immunity if repeated in everyday life, and further research is needed on factors that do not show significant differences in effectiveness and persistence of effects.

Key words: Adolescents, Psychological immunity, Prevention, Program Development, Group Counseling