

웃음치료 프로그램이 중학생의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향

서혜영¹ · 오자영² · 이도영³

경기대학교 일반대학원 대체의학과·백석중학교¹, 아주대학교 간호학과², 경북대학교 간호학과³

The Effect of Laughter Therapy on Happiness, Self-esteem, and School Life Adaptation

Hye-Young Seo¹ · Ja-Young Oh² · Do-Young Lee³

¹Department of Alternative Medicine, Graduate School, Kyonggi University and Baekseok middle school,

²College of Nursing, Ajou University, ³Department of Nursing, Kyungbok University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to examine the influence of laughter therapy programs on middle school students' happiness, self-esteem and school life adaptation. **Methods:** In total, 60 students (Experimental group=30. Control group=30) were recruited to answer a self-administered questionnaire. The questionnaire was composed of questions about general characteristics, happiness, self-esteem and school life adaptation. The experimental group participated in a 45-minute laughter therapy program once a week for eight weeks, while the control group did not. **Results:** The scores of happiness($t=-4.68, p<.001$), self-esteem($t=-3.38, p=.001$), and school life adaptation($t=-3.76, p<.001$) in the experimental group got significantly higher than the control group. **Conclusion:** Based on this study results, laughter therapy programs should be applied to improve happiness, self-esteem, and school life adaptation of middle school students.

Key Words: Laughter therapy, Happiness, Self-esteem, School life adaptation, Middle school students

서 론

1. 연구의 필요성

청소년기는 인생의 전환기이자 과도기로, 성숙을 위한 변화를 수용하기 위해 심리적 재구조화가 필요하다. 중·고등학교 시기에 들어서면서 자기 존재에 대한 관심을 갖게 되며(Lee & Cheon, 2003), 특히 초기 청소년기에 해당하는 중학생 시기에는 신체적·생리적 측면은 급격히 발달하는데 비해 인지적·정서적 측면은 미성숙하여 초등학교생이나 고등학교생과는

달리 감정이복이 심하고 불안한 정서적 변화를 경험하는 시기이다(Moon, 2008). 또한 청소년기에는 발달과정에서 어느 시기보다 신체적·정신적·심리적으로 급격한 변화를 겪기 때문에 혼란이 가중될 수 있다(Moon, 2008). 이에 최근 이러한 혼란의 시기를 겪는 청소년들을 일컫는 의미로 ‘중 2병’이라는 신조어가 생겨났으며, 이는 중학교 2학년 나이 또래의 청소년들이 자아형성과정에서 겪는 혼란이나 불안과 같은 심리적 상태에 따른 반항과 일탈행위를 하는 것을 뜻한다(Wikipedia, 2014).

행복은 긍정적 정서를 바탕으로 한 즐거움으로(Seligman

Corresponding author: Do-Young Lee

Department of Nursing, Kyungbok University, 154 Sinpyeong-ro, Sinbuk-myeon, Pocheon 487-717, Korea.
Tel: +82-31-539-5371, Fax: +82-31-539-5378, E-mail: dylee@kbu.ac.kr

Received: Jul 14, 2015 / Revised: Aug 12, 2015 / Accepted: Aug 17, 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.

& Csikszentmihalyi, 2000), 행복한 사람은 더 큰 사회적 보상과 우수한 직업 적성을 가지고 활동적인 에너지가 넘치고 몰입할 수 있으며(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 행복의 긍정적인 감정은 삶에 활력을 주고 면역체계의기능을 강화하여 건강에도 기여한다(Ryff & Singer, 1998). 하지만 현대의 청소년은 발달적 스트레스와 지나친 경쟁, 지향적인 학업, 이기적인 사회와 가족문화 속에서 경험하게 되는 누적된 스트레스로 인해 그다지 행복하지 않다고 보고되며(Lee, 2003), 우리나라는 OECD 국가 중 한국청소년이 느끼는 주관적 행복 지수는 최하위를 기록하고 있다(Youm, Kim, Lee, & Lee, 2013).

한편 자아존중감은 자신을 존경하는 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도로, 자신에 대한 부정적 또는 긍정적 평가와 관련된다(Rosenberg, 1979). 자아존중감이 높은 청소년들은 긍정적인 사고방식으로 인간관계 및 학업수행 등을 하며 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있다(Seo, 2004). 선행연구에 의하면 청소년의 자아존중감 형성에 저해가 되는 요인으로는 친구관계의 실패, 학업성적과 관련된 좌절감, 자신이 무가치하다는 생각이 있으며, 특히 가족, 교사, 또래집단과의 상호작용을 중요한 요인으로 보고 있다(Kim, 2010).

학교는 학생들이 대부분의 시간을 보내면서 필요한 지식을 쌓고 삶의 가치 및 태도를 학습하고, 교우관계를 형성하며 이를 통해 다양한 경험과 자신의 정체성을 인정받으면서 사회화되어가는 생활 터전이다(Hymovitch & chamberlin, 1980). 학교생활에 잘 적응하는 학생은 교사 및 친구와 바람직한 관계를 형성하고, 올바른 자아개념 형성과 바람직한 행동 특성이 형성되어(Kim, 2012), 개인의 성장뿐 아니라 학교와 사회 발전에도 큰 도움을 준다. 그러나 학교생활적응에 실패한 학생들은 교사와 또래집단과 원만한 관계를 형성하지 못하고 반항, 학업기피, 음주, 가출등과 같은 반사회적 행동을 보이며, 결과적으로 자아개념형성과 가치관 형성에 부정적인 영향을 미친다(Shin & Kim, 2010). 타인과의 원만한 관계 속에서 학교생활적응이 잘 이루어진 청소년과 높은 자아존중감을 가진 청소년일수록 더 행복한 것으로 나타났다(Yoon, Jung, Yoon, & Roh, 2009).

웃음은 하고자 하는 일에 대해 열정을 향상 시키고 자긍심을 높여주며 낙천적인 사고방식을 갖게 하며(Jung, 2011), 웃음치료 프로그램은 시간과 장소에 구애받지 않으면서 간단한 훈련을 통해 적용이 편리한 장점을 가지고 있다(Bennett & Lengacher, 2006). 웃음 프로그램은 스트레스를 해소하는 효

과가 있어 웃음지수를 상승시킬 수 있으며 청소년들에게 긍정적인 정서 함양에 영향을 줄 수 있다(Kim, 2010). 이러한 웃음치료 프로그램에 대한 효과가 검증되면서 성인(Jeong, 2010; Shin, 2010), 노인(Park, 2010; Jung, 2011)을 중심으로 이루어져 청소년에 대한 연구가 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 감정기복이 심하고 불안한 정서적 변화를 겪고 있는 중학생에게 정신건강관리 중 하나로 웃음치료 프로그램을 통해 행복감, 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향을 파악하여 청소년을 심신 건강을 위한 교과 개발의 기초가 되고자 실시되었다.

2. 연구목적

본 연구에서는 중학생 대상으로 정신건강관리 차원 중 웃음치료 프로그램을 시행하여 시행 전과 후에 중학생의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응의 차이를 확인하고자 하며, 이는 중학생의 웃음치료 프로그램의 기초자료를 제공하고자 시행되었다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 실험군과 대조군에서의 웃음치료 프로그램의 전·후의 행복감 차이를 파악한다.
- 실험군과 대조군에서의 웃음치료 프로그램의 전·후의 자아존중감 차이를 파악한다.
- 실험군과 대조군에서의 웃음치료 프로그램의 전·후의 학교생활적응 차이를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 웃음치료 프로그램이 중학생의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등 대조군 전후설계의 유사실험연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 실험의 확산을 방지하기 위하여 실험군은 인천 소재 B중학교로, 대조군은 K중학교로 선정하였다. 표본의 크기는 G*Power 3.1 프로그램을 통하여, 유의수준 .05, 효과크기 .80, 검정력 80%로 산정하여 산출한 표본 수는 실험군 26명, 대조군 26명이었다. 따라서 본 연구에서는 중도탈락을 고려하여 실험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명의 대상

자를 모집하였으며, 구체적인 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 중학교에 재학 중인 학생
- 8주 동안 본 프로그램에 참여할 수 있는 자
- 본 연구의 취지와 목적을 이해하며 자발적으로 참여할 것을 서면으로 동의한 자
- 설문 문항을 이해하고 응답가능하며 의사소통에 문제가 없는 자

3. 연구도구

1) 행복감

중학생의 행복감에 미치는 영향을 측정하기 위하여 옥스퍼드 행복질문지(The Oxford Happiness Questionnaire)를 Hills과 Arygle (2002)가 수정한 옥스퍼드 행복감사지(The Oxford Happiness Inventory)를 번안하여 사용하였다. 본 도구는 29문항으로 구성되어 있으며 역문항은 역코딩하여 처리하였다. 각 문항에 대한 응답은 Likert식 6점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 6점으로 측정되며, 점수가 높을수록 행복감이 높은 것을 의미한다.

본 도구 개발당시 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .78이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .76이었다.

2) 자아존중감

중학생의 자아존중감에 미치는 영향을 측정하기 위하여 Choi와 Jeon (1993)이 우리나라 실정에 맞게 초등학교 고학년과 중학교 1, 2학년을 대상으로 자아존중감을 측정할 수 있도록 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 32문항으로 구성되어 있으며 역문항은 역코딩하여 처리하였다. 각 문항에 대한 응답은 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정되며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다.

본 도구 개발당시 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .69~.84였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .83이었다.

3) 학교생활적응

중학생의 학교생활적응에 미치는 영향을 측정하기 위하여 Kim과 Yang (2003)의 연구도구를 사용하였다. 본 도구는 초등학교 학생 학교생활적응의 구성요인을 교사와의 관계, 교우관계, 학습태도, 학교생활수용으로 보고 총 20문항으로 구성되어 있으며 역문항은 역코딩하여 처리하였다. 각 문항은 Likert식 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 4점으

로 측정하며, 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응 한다는 것을 의미한다.

본 도구 개발당시 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .90이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .81이었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집을 위하여 대조군의 사전 조사는 2014년 8월 21일에 시행한 후 사후 조사는 10월 22일 자가보고형 설문문을 통하여 실시하였다. 실험군은 대조군과 동일한 방법으로 사전 조사를 2014년 10월 20일 실시한 후, 8주간 주 1회, 45분의 웃음치료 프로그램을 실시 후 12월 12일 사후 조사를 실시하였다.

본 연구를 위해 참여한 학생들의 윤리적 측면을 보호하기 위하여 연구가 시작되기 전 대상자에게 연구의 목적과 연구절차를 이해시킨 후, 연구의 내용은 연구목적 이외의 용도로 사용되지 않을 것과 익명보장에 대하여 설명하였다. 또한 연구기간 중 언제라도 중도에 연구를 거부하거나 중단할 수 있음을 설명 후 동의를 받고 진행하였다.

5. 연구절차

1) 웃음치료 프로그램

본 연구의 웃음치료 프로그램은 청소년들이 행복감, 자아존중감, 학교생활적응을 높이기 위해 흥미를 가지고, 학우들이 함께 하는 시간동안 웃음을 통해 긍정적인 효과를 최대한 발휘하고자 구성하였다(Table 1).

본 연구의 웃음치료 프로그램은 간호학과 교수 2인, 웃음치료학과 교수로 활동 중인 간호사 1인, 한국임상치료센터 강사로 활동 중인 1인으로 구성된 전문가 집단을 통해 자문을 받고 내용타당도를 검증받았다. 웃음치료 프로그램은 다년간 청소년 웃음치료 프로그램을 시행한 보건교사 1인이 직접 진행하였으며, 웃음치료 프로그램의 순서는 중학교에 재학 중인 2학년 학생들의 보건수업시간을 통하여 준비단계(5분), 도입단계(5분), 본론단계(30분), 정리단계(5분)로 구성하였다. 준비단계는 활발히 웃을 수 있도록 웃음을 시도하여 분위기를 조성하였으며, 도입 단계는 친구들과 인사를 통해 관계가 돈독해질 수 있도록 하였다. 본론 단계에서는 1회기에는 ‘마음열기 웃음’, 2회기는 ‘표정열기 웃음’, 3회기는 ‘자기사랑 웃음’, 4회기는 ‘관계증진 및 적응력 증진’, 5회기는 ‘긍정 웃음’, 6회기는 ‘행복감 증진 웃음’, 7회기는 ‘자존감 증진 웃음’, 8회기

Table 1. Laughter Therapy Program Contents

Session	Subjects	Goal	Phase	Activity
1	Open-mind laughing	· Understand the purposes of the program. · Build the relationship by self-introduction and greeting laughing.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· Orientation · Positive laughing of self-introduction · Laughing for intimacy build up · [Nice to meet you] laughing dance
			Theorem	· Laughing finish
2	Open expression laughing	· Understand facial muscles. · Understand the effect of laughing.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· Laughing in the mirror · [A,E,I,O,U] laughing · [Facial muscle stretching] laughing dance
			Theorem	· Laughing finish
3	Self-love laughing	· Understand the relationship between laughing and feeling.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· [I really love myself] Laughing · Laughing to remove negative idea
			Theorem	· Laughing finish
4	Laughing for enhancements of relationship and adaptation	· Acknowledge the differences between myself and others. · Exercise the expression of feelings. · Exercise the positive sympathy laughing pretending to be others. · Enhance the relationship by laughing becoming a good friend.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· [You are right] laughing · [Good, good] laughing · [with partner] laughing dance
			Theorem	· Laughing finish
5	Positive laughing	· Exercise positive thinking by laughing. · Understand the types and effects of laughing, and practice it.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· [wishing] laughing · [Will be] laughing · [I am the best, you are the best] laughing
			Theorem	· Laughing finish
6	Laughing to enhance happiness	· Exercise the expression and resolution of the stressful situation and feeling.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· Laughing to relieve the stress · [Loving touch] laughing · [Happiness is near] Laughing dance
			Theorem	· Laughing finish
7	Laughing to enhance self-esteem	· Understand the preciousness of himself/herself by the activities to enhance self-esteem. · Continue laughing by the practice of self-confidence to express himself/herself.	Ready	· Laughter warm-up
			Introduced	· Laughter Greetings
			Main topic	· [King] laughing · [heaven, earth, man] laughing
			Theorem	· Laughing finish
8	Maintain laughing in his/her daily life	· Make laughing habit by exercise of laughing in his/her daily life. · Develop individual rules of laughing practice by maintaining laughing.	Ready	· Warm-up laughing
			Introduced	· Greeting laughing
			Main topic	· Vibration laughing · Gargle laughing · Laughing in the elevator · Cell phone laughing · Speech on the impression after the program
			Theorem	· Laughing finish

는 ‘생활 속 웃음유지’로 웃음을 통해 행복감, 자아존중감, 학교생활적응을 높일 수 있도록 하였다. 적어도 4주간의 웃음훈련이 있어야지만 웃음치료를 통해 마음, 표정, 생각이 바뀌어 웃음을 유지할 수 있고(Lee, 2010) 웃음치료 프로그램에서 작은 어색한 반응을 보이거나 4회기부터 자발적이고 적극적인 반응을 보였다는 연구결과를 통하여(Yoo, Lee, & Lee, 2005), 본 웃음치료는 8주간 주 1회 시행하였다. 정리 단계에서는 웃음을 가볍게 마무리하면서 생활 속에서 웃음이 유지될 수 있도록 과제를 내주었다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 χ^2 -test와 Independent t-test로 분석하였다.
- 웃음치료 프로그램이 실험군과 대조군의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 영향을 파악하기 위하여 Independent t-test로 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증 결과는 Table 2와 같다. 대상자들은 같은 학교 동일 학년으로서 성별은 대조군 여학생 16명(53.3%), 실험군 여학생 18명(60%)으로 두 군 모두 여학생의 비중이 높았다. 성적이 중간 수준의 학생은 대조군 16명(53.3%), 실험군 15명(50.0%)이었으며, 종교는 대조군 17명(56.7%), 실험군 17명(56.7%)이 없는 것으로 나타났다. 부모의 직업은 대조군 18명(60%), 실험군 22명(73.3%)이 맞벌이로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 가정 경제 상태는 대조군 20명(66.7%), 실험군 24명(80%)이 보통으로 나타났다. 형제·자매가 있다고 응답한 경우는 대조군 30명(100%), 실험군 29명(96.7%)이었으며, 학교생활 만족도는 대조군 20명(66.7%), 실험군 18명(60.0%)이 보통정도로 만족한다고 하였다. 평소 행복여부는 대조군 21명(70%), 실험군 21명(70%)이 보통이라고 응답하였으며, 학교 외 공부시간은 대조군 2.32 ± 1.76 시간, 실험군 2.25 ± 1.68 시간이었고, 컴퓨터나 TV

시청시간은 대조군 2.75 ± 1.51 시간, 실험군 2.11 ± 1.67 시간이었다. 운동하거나 노는 시간은 대조군 1.56 ± 1.27 시간, 실험군 2.11 ± 1.78 시간으로 나타났으며, 부모의 관심정도가 많다고 응답한 경우는 대조군 17명(56.7%), 실험군 20명(66.7%)이었으며, 일반적 특성에 대해 두 군 간의 유의한 차이는 없었다.

2. 대상자의 종속 변수에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검정결과, 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

실험군과 대조군은 웃음치료 프로그램 시행 전 행복감($t = -1.43, p = .157$), 자아존중감($t = -0.13, p = .897$), 학교생활적응($t = 1.70, p = .095$)에서 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 따라서 웃음치료 프로그램 시행 전 두 군의 일반적 특성, 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 유의한 차이가 없어 실험군과 대조군의 동질성을 확인하였다.

3. 웃음치료 프로그램이 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 차이

웃음치료 프로그램이 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 차이를 분석한 결과는 Table 4와 같다.

대조군의 행복감은 3.31 ± 0.36 점이었고, 웃음치료 프로그램을 실시한 실험군은 3.75 ± 0.37 점으로 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t = -4.68, p < .001$). 또한 대조군의 자아존중감은 3.18 ± 0.30 점이고, 실험군은 3.46 ± 0.34 점으로 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t = -3.38, p = .001$). 대조군의 학교생활적응은 2.78 ± 0.25 점이었으며, 실험군은 3.12 ± 0.43 점으로 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t = -3.76, p < .001$).

논 의

본 연구는 감정기복이 심하고 불안한 정서적 변화를 겪고 있는 중학생에게 웃음치료 프로그램을 통해 행복감, 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향을 파악하여 청소년을 심신건강을 위한 교과 개발의 기초가 되고자 실시되었다.

본 연구결과 웃음치료 프로그램 시행 후 대조군과 실험군의 행복감은 대조군에서 0.09점 감소한 반면 실험군에서 0.21점 증가되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다

Table 2. General Characteristics and Homogeneity between Experimental and Control Group (N=60)

Characteristics	Categories	Cont. (n=30)	Exp. (n=30)	χ^2 or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Gender	Male	14 (46.7)	12 (40.0)	0.27	.795
	Female	16 (53.3)	18 (60.0)		
School mark	Lower	7 (23.3)	6 (20.0)	0.36	.836
	Middle	16 (53.3)	15 (50.0)		
	Higher	7 (23.3)	9 (30.0)		
Religion	Exist	13 (43.3)	13 (43.3)	0.00	1.000
	None	17 (56.7)	17 (56.7)		
Parental occupation	None	0 (0.0)	1 (3.3)	2.72	.259
	Father only	12 (40.0)	7 (23.3)		
	Mother only	0 (0.0)	0 (0.0)		
	Both	18 (60.0)	22 (73.3)		
Economic status	Poor	3 (10.0)	1 (3.3)	1.70	.428
	Usual	20 (66.7)	24 (80.0)		
	Abundance	7 (23.3)	5 (16.7)		
Sibling	None	0 (0.0)	1 (3.3)	1.02	1.000
	Exist	30 (100.0)	29 (96.7)		
School life	Not Satisfied	2 (6.7)	0 (0.0)	3.41	.182
	Usually	20 (66.7)	18 (60.0)		
	Satisfied	7 (23.3)	12 (40.0)		
The amount of happiness as usual	Unhappy	2 (6.7)	1 (3.3)	0.40	.819
	Usually	21 (70.0)	21 (70.0)		
	Be happy	7 (23.3)	8 (26.7)		
Hours of study except school hours		2.32±1.76	2.25±1.68	0.03	.863
Computer use hours and TV watching time		2.75±1.51	2.11±1.67	0.83	.129
Exercise hours and playtime		1.56±1.27	2.11±1.78	2.48	.174
The degree of parents' attention	Not concern	0 (0.0)	0 (0.0)	0.64	.596
	Usually	10 (33.3)	13 (43.3)		
	A lot of concern	20 (66.7)	17 (56.7)		

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

($p < .001$). 이는 같은 대상은 아니지만, 부부를 대상으로 하여 웃음치료 프로그램을 실시한 Shin (2010)의 연구와 성인을 대상으로 한 Jeong (2010)의 연구결과와 일치한다. 특히 부부를 대상으로 웃음치료 프로그램을 시행한 Shin (2010)의 연구에서는 연구에 참가한 당사자인 부부 뿐 아니라 대상자들의 자녀에게도 부부의 웃음이 긍정적인 영향을 주었다. 이는 웃음이 행복한 생활을 유지하는데 중요한 영향을 미치며, 웃음치료 프로그램이 신체와 정신 및 사회적 관계를 건강하게 하고 궁극적으로 인간의 삶의 질을 높이며 행복을 찾을 수 있도록 도와주기 때문이다. 또한 초등학교 학생들을 대상으로 웃음치료 프로그램을 실시한 Kim (2014)의 연구에서도 초등학교 학생의 일상적 스트레스를 줄이고 긍정적 사고에 영향을 미치

는 결과를 보여 웃음치료 프로그램이 정신건강 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것을 보여 본 연구를 뒷받침한다. 성인을 대상으로 한 Park (2010)의 연구에서는 웃음치료 프로그램 실시 후 웃음지수와 함께 행복지수가 상승하였으며, 웃음 프로그램에 참여한 대상에 따른 행복지수의 결과를 보면 타인을 위한 웃음보다 나를 위한 웃음이 높을수록 행복지수가 높았고, 웃음형태에 따라서는 직접적인 웃음보다는 평소에 밝은 표정과 긍정적인 생각에 따라 행복지수가 높게 나왔다. 따라서 본 연구를 토대로 중학생의 행복감을 높이기 위해 청소년을 위한 웃음치료 프로그램 중재 개발을 더욱 활발히 진행하여 교과에 적용할 수 있는 방안을 마련하는 것이 효과적일 것이라고 사료된다.

Table 3. Homogeneity Test of Happiness, Self esteem and School life adaption between Experimental and Control Group (N=60)

Variables	Cont. (n=30)	Exp. (n=30)	t	p
	M±SD	M±SD		
Happiness	3.40±0.34	3.54±0.43	-1.43	.157
Self esteem	3.22±0.30	3.23±0.37	-0.13	.897
School life adaptation	2.81±0.29	2.95±0.37	-1.70	.095

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

Table 4. The Effect of Laughter Therapy on Happiness, Self-esteem, and School Life Adaptation for Middle School Students (N=60)

Variables	Groups	Pre	Post	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Happiness	Cont.	3.40±0.34	3.31±0.36	-0.09±0.30	-4.68	< .001
	Exp.	3.54±0.43	3.75±0.37	0.21±0.53		
Self esteem	Cont.	3.22±0.30	3.18±0.30	-0.36±0.18	-3.38	.001
	Exp.	3.23±0.37	3.46±0.34	0.23±0.47		
School life adaptation	Cont.	2.81±0.29	2.78±0.25	-0.03±0.23	-3.76	< .001
	Exp.	2.95±0.37	3.12±0.43	0.16±0.65		

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

본 연구에서 웃음치료 프로그램 시행 후 대조군과 실험군의 자아존중감은 대조군에서 0.36점 감소한 반면 실험군에서 0.23점 증가되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p=.001$). 이는 초등학교를 대상으로 웃음 프로그램 시행 후 자아존중감이 향상되었다는 Seo (2012)의 연구와 청소년을 대상으로 한 Kim (2010)의 연구결과와 일치한다. 웃음치료 프로그램이 시설거주 노인의 자아존중감에 미치는 효과를 연구한 Jung (2011)의 연구에서도 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치며 그로 인해 비경제활동으로 인한 상실감과 노화로 인한 신체적 퇴화로 자신에 대한 부정적 평가를 하는 대상자들에게 긍정적으로 자신을 평가할 수 있는 효과가 있음을 보여주었다. 반면 여성암 환자를 대상으로 한 Kim (2011)의 연구에서는 본 연구와 상반되는 결과를 보여주었지만, 두 연구 모두 회차가 진행됨에 따라 대상자가 적극적으로 자신감 있게 행동하는 모습을 보여주어 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다. 따라서 웃음치료 프로그램의 다양한 효과를 검증하기 위해서는 좀 더 다양한 대상자와 기간에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이며, 청소년의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 위해 적극적인 활용 방법의 강구가 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 웃음치료 프로그램 시행 후 대조군과 실험군의 학교생활적응은 대조군에서 0.03점 감소한 반면 실험군에서 0.16점 증가되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타

났다($p<.001$). 이는 초등학교를 대상으로 웃음치료 프로그램을 시행 한 Lee (2011)와 Kim (2012)의 연구결과와 일치하는 결과로, Lee (2011)의 연구에서는 웃음치료를 통해 대인관계 증진과 자기 욕구의 합리적 해결을 통해 조화로운 관계를 유지할 수 있어 학교생활적응에 웃음치료가 효과적임을 보여준다. 또한 대상은 다르지만 정신분열증 환자에게 웃음 프로그램 후 대인관계에 증진을 통해 사회에 복귀하는데 영향을 미친다는 Kim (2009)의 연구와 유사한 결과를 보였다. 웃음치료 프로그램을 통하여 경험하는 협력적 관계, 상호 배려, 상대에 대한 관심을 갖는 활동, 자기 긍정 메시지를 가질 수 있으며, 무엇보다도 함께 웃음으로서 호의적 분위기와 친화적 공감대가 형성되어 친구, 교사 및 학교 관련 스트레스를 감소시킬 수 있다(Kim, 2014). 따라서 웃음치료 프로그램은 학교에서 많은 시간을 보내는 청소년들에게 적절하고 조화로운 행동을 통하여 정상적인 학교생활을 하고 적응을 잘 할 수 있도록 도와주는 요인으로 작용하였음을 보여주고 있으며, 이를 통하여 청소년들의 학교생활적응을 돕기 위한 활용방안으로 개발될 필요성이 있다고 본다.

이상의 연구결과를 통해 웃음치료 프로그램이 중학생의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응을 향상시키는 것으로 나타났으며 이는 과도기인 청소년시기에 웃음치료 프로그램을 통해 건강과 안녕을 향상시킬 수 있다는 결과에 연구 의의가 있다고 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 웃음치료 프로그램이 청소년의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등 대조군 전후설계의 유사실험연구이다. 연구대상자는 실험군은 인천소재 B중학교로 선정하여 준비 단계(5분), 도입 단계(5분), 본론 단계(30분), 정리 단계(5분)로 구성되어 8주 동안 주 1회, 45분간 시행되었다. 그 결과, 웃음치료 프로그램이 중학생의 행복감, 자아존중감, 학교생활적응에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 질풍노도기 청소년 시기에 경제적, 시간적으로 효율적인 웃음치료 프로그램이 청소년의 정신건강유지관리 및 증진에 이바지할 것으로 기대된다.

본 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 본 연구는 중학생을 대상으로 행복감, 자아존중감, 학교생활적응을 향상시켰으므로 웃음치료 프로그램이 청소년에게 미치는 다양한 효과를 파악하는 후속연구를 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 중학교 2학년 학생만을 대상으로 하였으므로 광범위한 대상자에게 웃음의 효과를 입증할 수 있는 연구를 계속적으로 시도하여 청소년을 심신 건강을 위한 교과 개발에 반영되길 제언한다.

셋째, 본 연구는 웃음치료 프로그램 종료 후 1회의 조사를 통한 결과로 분석을 시행하여 웃음치료 프로그램 효과의 지속성과 효과유지를 위한 방안을 모색하는 후속연구를 제언한다.

REFERENCES

- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63.
- Choi, B. G., & Jeon, G. Y. (1993). A study on the development of [the self-esteem inventory]. *The Korean Home Economics Association*, 31(2), 41-54.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hymovitch, D. P., & Chamberlin, R. W. (1980). Child and family development. New YORK: McGraw-Hill.
- Jeong, C. B. (2010). *The influence of laughter therapy on subjective happiness of adult*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Jung, J. S. (2011). *The effect of laughter therapy on sleep and self-esteem in senior home*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Kim, D. H. (2011). *The Effects of laughter therapy on the depression, self-esteem and stress of female cancer patients*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Kim, G. M., & Yang, B. H. (2003). The factor structure of school adjustment: Gyeongnam elementary school students. *Gyeongnam Education Research*, 8, 147-164.
- Kim, H. Y. (2014). *The influence of the laughing activity program on elementary student's daily stress and positive thinking*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Korea National University, Chungbuk.
- Kim, M. S. (2009). *A study on the effect of the compliment and laughing program for schizophrenic patients' self-esteem and inter-personal relationship*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Kim, N. Y. (2012). *The Influence of laughing program on self-efficacy and school adjustment: Focused on elementary school students*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Kim, Y. S. (2010). *The effect of laughing activity program on middle school students' self-esteem*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Lee, H. L., & Cheon M. S. (2003). Relationship analysis between ego-identity adolescents and school life adjustment. *Korean Journal of Youth Studies*, 10(4), 511-541.
- Lee, I. S. (2010). *Laughtertherapy to heal the body and mind*. Seoul: Hanan Publisher.
- Lee, M. L. (2003). Daily contextual variations in levels of adolescent happiness. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 193-209.
- Lee, S. J. (2011). *The effectiveness of therapeutic humor on interpersonal relationship and school adjustment: Focusing on elementary*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Lyubomirsky, S., King L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect; Dose happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131, 803-855.
- Moon, S. W. (2008). *The Effects of Perceived stress, social-support and self-esteem on depression of Middle-school students: Seoul, Cheonnam region*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.
- Park, C. S. (2010). *A study on the changes in happiness index through laughter program*. Unpublished master's thesis, Sang Myung Univerity, Seoul.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Malabar, FL: Robert E. Krieger.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seo, H. Y. (2012). *The effectiveness of therapeutic humor program on self-esteem and creative personality of elementary school students*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Seo, M. K. (2004). *Comparative study on parenting attitude and adolescent's self-esteem perceived delinquent and normal adolescents*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Junju.
- Shin, I. S. (2010). *The influence of laughing program on subjective happiness and marital satisfaction of married couple*. Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul.
- Shin, S. J., & Kim, K. S. (2010). The influence of self-identity for middle school student on the adaption to school. *Journal of the Education and Science Research*, 16, 103-137.
- Wikipedia. (2014). September 15, 2014, from the web site: <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%A4%912%EB%B3%91>
- Yoo, S. J., Lee, J. E., & Lee, G. R. (2005). The effects of laughter therapy on vital sign and emotional state in homes for the aged. *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(1), 55-63.
- Yoon, J. D., Jung, C. K., Yoon, P. K., & Roh, M. R. (2009). The effect of leisure activity participation type on school life adjustment and psychological well-being of middle school students. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 33(2), 125-134.
- Youm, Y. S., Kim, K. M., Lee, M. R., & Lee, J. A. (2013). Collection of Korean child well-being index and its international comparison with other OECD Countries at <http://www.korsofa.org>