

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.615

JCCT 2023-11-73

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램이 간호대학생의 부정적 정서, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 미치는 효과

The effect of Positive psychology program using Complementary and Alternative Therapies on Negative emotions, Career decision making Self-Efficacy, Self-Compassion, and Flourish of Nursing students

박향진*, 장현정**

Hyangjin Park*, Hyun-Jung Jang**

요약 본 연구는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램 중재를 통하여 간호대학생의 정신적, 사회 심리적 건강향상을 위하여 시도되었다. 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 제공받은 간호대학생을 실험군으로 프로그램을 제공받지 않은 간호대학생을 대조군으로 선정하여 간호대학생의 부정적 정서(우울, 불안, 스트레스), 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 미치는 효과를 검증하기 위한 비 동등성 대조군 전후 유사실험 설계를 적용한 연구이다. 수집된 자료는 SPSS Version 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시 점수가 높았고, 부정적 정서 점수가 낮은 것으로 나타났다. 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용한 후 진로결정 긍정적인 연구 효과를 보고함으로써 보완대체요법을 활용한 간호중재 영역 확대에 기여하였다.

주요어 : 대체요법, 자기효능감, 자기자비, 간호대학생

Abstract This study was attempted to improve the mental and psychological health of nursing students through the intervention of positive psychological programs using complementary alternative therapy. This study applied a Non-equivalent control group pre-test and post-test design to verify the effects of negative emotions, career decision making self-efficacy, self-compassion, and flourish in nursing students. The experimental group is the students who received the positive psychology program using complementary and alternative therapy, and the control group is the students who did not receive the program. The collected data were analyzed using the SPSS Version 21.0 program. The experimental group showed higher career decision making self-efficacy, self-compassion, and flourish scores and lower negative emotion scores than the control group that did not participate in the education. After applying the positive psychology program using complementary and alternative therapy, it contributed to the expansion of the nursing intervention area using complementary and alternative therapy by reporting positive research effects on career decision making self-efficacy, self-compassion, and flourish.

Key words : Complementary Therapies, Self-Efficacy, Self-Compassion, Nursing students

1. 서 론

1. 연구의 필요성

2020년 코로나19로 전 세계가 팬데믹 상황을 맞이함

*정희원, 가톨릭꽃동네대학교 간호학과교수 (제1저자)
**정희원, 가톨릭꽃동네대학교 간호학과교수 (교신저자)
접수일: 2023년 10월 3일, 수정완료일: 2023년 10월 15일
게재확정일: 2023년 11월 3일

Received: October 3, 2023 / Revised: October 15, 2023

Accepted: November 3, 2023

**Corresponding Author: janghj@kkot.ac.kr

Dept. of Nursing, Kkottongnae Univ, Korea

에따라, 밀접접촉이 우려되는 교육기관, 병원 등 공공시설의 모임이 제한되고 대학은 이론 강의와 실습 교육을 비대면으로 전환하였다. 간호는 이론으로 습득한 간호지식을 간호현장에서 적용하는 실무중심 학문으로, 급격한 온라인 수업으로의 대체는 수업의 질 보장이 어렵고, 학생들 간의 학습격차가 발생 될 수밖에 없었으며, 실습교육을 통해 얻을 수 있는 직무의 태도 및 수행능력, 진로결정에 대한 확신 등을 갖기 어려웠다[1]. 비대면 실습을 경험하며 급격한 교육환경의 변화를 경험한 간호 대학생들은 취업에 대한 불안, 스트레스, 의사결정 대처역량의 미흡 등에 대한 우려를 호소하였다[2]. 뿐만 아니라, 코로나19로 인해 감소된 취업률은 간호학과 학생들의 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적 정서를 높이는데 작용하였다. 2023년은 코로나 팬데믹 종식 이후 간호대학생들이 당면한 이러한 부정적 정서 완화, 진로결정 자기효능감 증진, 자신감과 행복감 극대화를 위한 대책 수립이 필요한 시점이다.

비대면 수업을 경험한 학생들은 슬기등을 직접해보지 못한 아쉬움과 좌절, 영어로 진행되는 시뮬레이션 수업의 부담 등으로 부정적 정서를 경험하는데[2-3], 이러한 상황을 슬기롭게 대처하지 못할 때 스스로 역할에 대한 좌절감도 느끼고, 효능감 역시 감소하게 된다[4]. 이러한 부정적 정서를 완화시키는 중재로 자기자비가 사용될 수 있는데, 자기자비는 부정적인 행동에 대해 수용적인 태도를 갖도록 돕는데 효과적이다. 자기자비는 개인이 경험한 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기 자신을 비난하는 것이 아니라 자신에 대해 친절하게 긍정적으로 이해해보려고 하는 태도를 의미한다[5]. 자신의 부적절함을 비난하는 대신 스스로에게 관용을 베푸는것으로 선행연구를 살펴보면, 행복, 낙관성, 삶의 만족, 긍정정서 등과 정적 상관과 있다고 보고하고 있다[5-7].

대학생들은 자신의 진로를 충분히 탐색하고 계획하여 본인의 진로결정을 할 수 있어야 한다. 진로결정 자기효능감은 진로결정을 하는데 필요한 과업을 성공적으로 달성할 수 있도록 하는 개인의 신념정도[8] 자신의 적성과 흥미 등 자기 이해를 바탕으로 자신에게 적합한 진로를 결정할 수 있게 한다. 진로결정 자기효능감은 개인의 미래에 가지게 될 직업에 대한 의미와 목적을 상기시켜 자신이 진로결정과 관련된 과업을 성공적으로 할 수 있다는 확신을 높일 수 있다[9]. 간호학

과의 특성 상 임상중심의 교육과정을 통해 학생들은 진로에착을 갖고 긍정적인 인식을 갖게되는데[10], 팬데믹 시기에는 비대면으로 진행할 수밖에 없어 진로결정 자기효능감의 차이가 있을 것으로 가정한다.

플로리시(Flourish)는 인간이 누릴 수 있는 최고의 삶을 말하고 자신이 가진 능력을 최대한 발휘하여 행복을 증진한다는 개념이다[11]. 플로리시는 긍정적정서, 몰입, 관계, 의미, 성취의 5가지 요소로 구성되어 있으며 이 5가지 요소는 개인의 긍정적 심리를 향상시켜 부정적 정서를 완화하는 중요한 역할을 한다. 플로리시는 우울하고 불안한 마음의 정반대 측에서 좋은 감정과 좋은 행동에 이르는 최상의 삶의 개념으로, 자신의 능력과 잠재력을 발휘하면서 지속적으로 살아가는 것, 즉 더 바랄 것 없는 최적의 상태라고 정의할 수 있다[12]. 플로리시는 최근, 미술치료와 음악치료 같은 예술심리치료 분야에서 연구가 시도되고, 자기연민과[13] 긍정적 정서에[14] 효과가 있었으며, 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 플로리시가 높을수록 간호전문직관에 대한 긍정적인 인식이 높은 것으로 나타났다[15].

보완대체요법(Complementary and Alternative Medicine, CAM)은 세계적으로 실시되고 있는 1,800여 가지의 치료법을 일컫는 포괄적인 용어로, 미국의 국립 보완대체의학 센터는 현대 의학에서 기존의 의학적 치료에 비주류 치료가 같이 처방되는 경우를 보완요법(alternative therapy), 의학적 치료를 대신하여 처방되는 경우를 대체요법(complementary therapy)이라고 정의한다. 학계와 실무현장에서는 보완요법과 대체요법을 포괄적으로 보완대체요법(Complementary and Alternative Medicine, CAM)이라고 명명하며, 한국보완대체요법간호사회(2022)는 보완대체요법을 단전호흡, 명상요법, 아로마테라피, 원예요법, 웃음요법, 이압요법, 테이핑요법 등 12개 유형으로 분류하였다. 보완대체요법은 대상자의 치료에만 초점을 두는 것이 아닌, 정신적, 영적, 신체적 문제 등을 조화롭게 치료하는 것을 목표로 하고[16], 건강증진과 질병예방에 많은 도움을 줄 수 있다고 알려져있다. 보완대체요법을 통해 신체적, 정신적, 정서적, 영적, 환경적 조건을 최상의 상태로 발전시키는데 주력하며, 대상자들은 보다 건강한 생활양식을 선택하고 간호학과 학생들이 본인의 웰빙을 책임지며, 자립심을 키워 건강문제를 혼자 해결하는 방법을 배우게 된다.

최근 문제행동이 있는 학생들을 대상으로 긍정심리적 접근이 증가되고 있는 흐름이다[17]. 긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면을 과학적이고 체계적인 방법으로 탐구하는 새로운 학문분야로, 부정적 요소나 문제에 초점을 두는 것이 아닌, 개인에게 있는 최선의 가능성이나 긍정적인 요소 및 자원을 이끌어내는 것에 초점을 두고 있다[18]. 긍정심리학은 인간의 긍정적인 상태, 태도 및 강점을 증가시키고 행복은 훈련과 연습을 통하여 가능하다는 것을 강조한다[19]. 긍정심리를 바탕으로 한 프로그램은 인간의 긍정적인 특성과 강점을 개발하고, 개인에게 긍정적인 경험을 갖게함으로써 문제 발생을 예방하는데 목적을 둔다[20]. 긍정심리프로그램은 긍정심리학의 이론을 기반으로, 긍정적인 정서가 부정적인 정서 측면의 신체적, 정서적, 정신적 측면에 미치는 새로운 영향을 완충하는 역할을 하여 인간의 행복과 성장을 지원하는 것이다. 긍정심리프로그램의 구성은 선행 연구를 살펴보면, 적극적으로 자신의 부정적인 면을 수용하고 그러한 경험에 감사하는 정서를 키우도록 하여 자신 스스로에 대한 인식이 긍정적으로 변하도록 훈련한다. 그러한 과정을 통해 긍정적 자아 존중감이 형성되고, 예전에는 알지 못했던 자신의 강점을 찾게 되면서 자신에 대한 긍정적인 만족감 및 자부심을 경험하게 된다. 청소년, 대학생, 간호대학생, 우울증환자, 간호사에서 자기효능감, 희망, 자아존중감, 행복감을 증가시키고, 스트레스와 우울은 감소시키는 변화가 보고되었다 [21-25].

특히 코로나19 팬데믹 시기 2년간 전면 비대면 수업 진행으로 교내 및 온라인 임상실습 경험을 한 간호학과 4학년 학생들은 국가고시와 취업, 충분히 경험해보지 못한 불안감 등으로 시험과 취업결과에 큰 심리적 부담감을 안고 있는 상태이다. 이러한 간호학과 4학년 학생들에게 정신, 심리적 문제가 발생되기 전 긍정심리를 기반으로 대상자들이 쉽게 접근할 수 있는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하여 부정적 정서의 경감, 진로결정 자기효능감 및 자기자비, 플로리시 증진에 미치는 효과를 파악하고자 한다. 간호대학생을 대상으로 본 연구에서[25] 프로그램의 효과성 한계점을 제시하였으나, 간호대학생을 대상으로한 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용한 연구는 찾기 어려운 실정이다. 그러므로 간호대학생을 대상으로한 우리나라 문화와 정서에 맞는 긍정심리 프로그램을 개발

하고 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 프로그램에 대한 교육전략을 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적 및 가설

본 연구의 목적은 간호대학생을 대상으로 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하여 부정적 정서(우울, 불안, 스트레스), 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 미치는 효과를 검증하고자 함이며 구체적인 연구 가설은 아래와 같다.

1) 제1가설 : 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 부정적 정서(우울, 불안, 스트레스) 점수가 낮을 것이다.

2) 제 2가설 : 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 진로결정 자기효능감 점수가 높을 것이다.

3) 제 3가설 : 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 자기자비 점수가 높을 것이다.

4) 제 4가설 : 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 플로리시 점수가 높을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 제공받은 간호대학생을 실험군으로 프로그램을 제공받지 않은 간호대학생을 대조군으로 선정하여 간호대학생의 부정적 정서, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 미치는 효과를 검증하기 위한 비 동등성 대조군 전후 유사실험 설계를 적용한 연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 청주지역 소재 대학 간호학과 4학년 학생을 대상으로 연구의 목적과 취지에 대해 설명하고, 참여에 동의한 학생들에게 직접 서면 또는 온라인 동의를 받아 시행하였다. 실험군과 대조군의 외생변수는 동질성 검정으로 통제하였으며, 대상자 선정은 신청순서에 따라 번호를 매기고 무작위 표집 프로그램

(www.randomizer.org)을 활용하여 실험군과 대조군에 무작위 배정하였다. 대상자의 구체적인 제외기준은 1) 정신 질환을 진단받고 현재 심리치료나 약물치료를 받고 있는 대학생은 치료 및 약물복용이 프로그램의 효과에 영향을 미칠 수 있어 제외시켰다[18]. 표본수 결정은 G*power를 이용하여 선행연구를 근거로[26] 효과크기 .95, 유의수준 .05, 검정력 .80로 계산하여, 실험군, 대조군 각각 19명으로 총 38명이 산출되었고, 탈락률을 고려하여 총 46명 모집하여 시작하였다. 중도에 실험군에서 2명이 건강상 이유로 탈락하여 최종 실험군 21명과 대조군 23명이 본 연구의 참여대상이었다.

3. 측정도구

1) 부정적 정서: 부정적 정서를 측정하기 위하여 Lovibond 등[27]이 개발하고, Antony 등[28]이 단축한 (Depression Anxiety Stress; 이하 DASS-21)를 사용하였다. DASS-21은 총 21문항으로 3개의 하위요인(우울, 불안, 스트레스)으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도이고, 점수의 범위는 0점에서 63점까지이다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .93였다.

2) 진로결정 자기효능감: 진로결정 자기효능감은 진로목표를 성공적으로 수행하고 성취하기 위해 필요한 진로결정 능력에 대한 개인의 신념 혹은 유능감이라고 정의한다. Taylor와 Bet[8]가 개발한 진로결정 자기효능감 척도(Career Decision Making Self-Efficacy Scale; 이하 CDMSES)는 5개의 하위척도별로 5문항씩 선정하여 구성한 총 25문항의 단축형도구이다. 본 연구에서는 국내 대학생을 대상으로 번안한 도구를[30] 사용하였다. 진로결정 자기효능감 측정도구는 총 25문항으로 구성되었으며, 5점 척도로 25점에서 125점까지의 점수범위를 가진다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .92였다.

3) 자기자비: Neff[5]가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)를 김경의 등[31]이 한국어로 번안 및 타당화 한 한국판 자기자비척도(K-SCS)로 측정하였다 총 26문항으로 구성되어 있으며, 5점척도로 26점에서 130점까지의 점수범위를 가진다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .94였다.

4) 플로리시: Butler와 Kern[32]이 고안하고 김미진과 황해익[33]이 한국어로 번안한 PERMA-Profilier를 이용하여 측정하였다. PERMA-Profilier는 총 16문항으

로 구성되었으며, 5점척도로 16점부터 80점까지의 점수범위를 가진다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .93였다.

4. 중재적용

1) 중재 적용 준비 및 구성

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 대상자에게 적용하기 위해 본 연구자는 먼저 긍정심리프로그램 관련 국내외 문헌고찰과 자료수집을 통해 프로그램을 구성하고 적용을 시도하게 되었다. 본 연구자는 보완대체요법 워크숍과 관련 교육에도 참여하였고, 보완대체교과목을 강의를 담당하고 있다. 긍정심리프로그램의 내용구성을 위해 국내외 자료를 바탕으로 간호대학생에게 맞는 프로그램을 개발하였다. 본 연구에서는 긍정심리학에서 주목하고 있는 플로리시의 구성요소인, 긍정적 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 관계(relationship), 의미(meaning), 성취(accomplishment)를 토대로 하여 보완대체요법을 활용한 프로그램을 구성하였다. 보완대체요법은 명상요법, 경락·지압법, 기요법, 아로마요법, 압화요법 등 다양한 요법들이 심리적, 사회적 긍정적인 효과를 기대하며 간호대학생에게 적합한 프로그램이라고 판단되어 중재를 적용하게 되었다. 본 연구의 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 구성 후, 프로그램 내용 타당도 검증은 위해 심리학교수 1인, 정신간호학 교수 1인, 정신전문간호사 1인, 보완대체요법 전문가 1인에게 조언과 자문을 받았다. 타당도 검증은 매우 그렇다 5점, 그렇다 4점, 보통 3점, 그렇지 않다 2점, 전혀 그렇지 않다 1점으로 응답하고 전문가들의 견해를 자유롭게 기술하도록 하였다.

프로그램 구성에 대한 검증 결과 프로그램과 관련된 문헌고찰 충실성과 논리적 연결성 4.3점, 프로그램 목표 및 회기별 목표의 적절성 4.4점, 프로그램의 회기별 목표 달성을 위한 내용 구성의 적절성 4.35, 본 프로그램의 현장적용과 일반화 가능성 4.3점으로 응답하였다.

회기의 활동내용이 회기별 목표를 달성하는데 적합한지에 대한 질문에는 1회기 4.8점, 2회기 4.7점, 3회기 4.35점, 4회기 4.4점, 5회기 4.7점, 6회기 4.2점, 7회기 4.4점, 8회기 4.3점으로 응답하여 타당도 점수가 높게 나왔다 또한, 전문가의 수정·보완사항의 의견을 반영하여 보완대체 요법 중 발마사지, 테이핑, 마음챙김 요법의 경우 참여자들이 쉽게 따라하고 적용할 수 있는 것이

필요하며, 활동 중 한 차례 실습하고 적용하는 것은 대상자들의 변화를 이끌어 내기에 부족할 것 같다는 의견이 있었다. 이를 반영하여 동영상과 가이드북을 제공하여 일상생활에서도 적용할 수 있도록 제공 하였으며, 활동 중에 두 차례 실습한 후 타인에게 적용할 수 있도록 시행하였다.

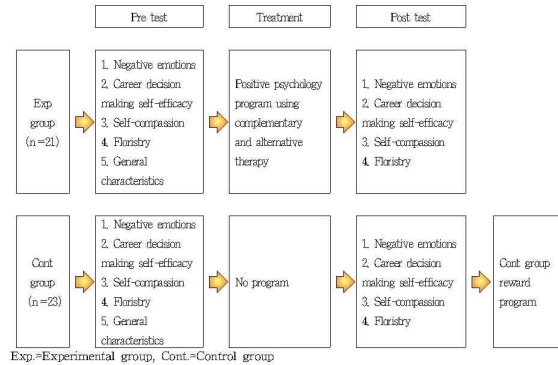
본 프로그램은 총 8회기로 나누어 구성하였으며, 연구자가 전 과정동안 참여하여 중재 적용 대상자의 이해와 실습에 도움을 주었다. 긍정심리프로그램의 첫 번째인 1회기는 프로그램 이해와 참여집단 친밀감 형성을 위해 전반적인 오리엔테이션 주며, 프로그램 참여의 긍정적인 동기부여가 될 수 있도록 하였다. 2회기 부터는 긍정심리이론의 구성요소를 적용하며 보완대체요법을 같이 활용하였다. 2회기에서는 아로마 테라피를 실습하며 자신의 성격 강점에 대해 조별로 이야기 나누고, 학생 스스로가 자신의 성격 강점을 인식하고 활용하여 자신감을 갖도록 하였다. 3회기에서는 일상의 감사를 인식하고 표현하는 것을 목표로, 같은 조원과 학교 생활하는 동안 감사한 일을 떠올리고 서로 발마사지와 편지를 쓰며 감사를 전하였다. 4회기에는 미래의 나의 최고 모습 그리면서 삶의 의미를 찾는 실습, 5회기에는 호흠 마음챙김을 통해 스스로의 구석구석까지 다 알아차리는 실습, 6회기에는 미래 간호사로서 가치와 의미를 찾기 위해, 테이핑요법을 실습하였다. 직접 상대방의 불편한 곳을 찾고, 테이핑을 실습하였고, 7회기에는 원예요법 중 압화실습을 하며 행복을 위한 선언으로 행복해지기로 결심하였다. 마지막 8회기에는 프로그램 경험 소감 공유하며 본 프로그램을 계속 이어갈 수 안내하였다.

2) 적용절차 및 방법

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 중재 교육을 위해 실험군에게는 구체적인 교육방법이나 절차 등을 설명하였다. 중재프로그램 실시는 2022년 10월25일부터 12월13일까지 매주 목요일 매회 2시간, 주1회씩 총 8회를 제공하였다. 중재 진행 장소는 대학의 강의실에서 진행하였다. 긍정심리프로그램에 대한 전반적인 이론과 실습은 2인의 연구자가 진행하였으며, 연구자가 자신의 기대를 무의식적으로 대상자에게 전달할 위험성을 줄이기 위해, 회기마다 격려와 칭찬하는 등의 행동은 하지 않도록 하였다. 대조군은 본인이 대조군이라는 사실을 모른 채 일상생활을 지내며 8주 간격으로 사

전, 사후 설문조사를 실시하였고, 8주후 실험군의 중재가 끝난다음, 대조군에게도 성격강점 인식하기와 마음챙김을 제공하였다<Figure 1>.

그림1. 연구 과정
 Figure 1. Research procedures



5. 자료수집

본 연구자는 연구대상자에게 연구목적, 연구내용, 연구결과 활용, 개인정보 비밀보장, 연구철회권한에 관한 사항을 설명하고, 연구 참여자에게 설명문을 배포하였다. 연구 참여자가 자발적으로 이에 동의할 시 동의서를 작성하고, 사전설문을 수집하였으며, 중재 적용대상인 실험군과 대조군은 각각 다른 장소에서 사전, 사후 설문을 하였다. 설문지 작성에 걸린 시간은 10분내 외이며, 연구에 참여를 해 준 대상자에게는 음료와 문구류를 제공하였으며, 사후조사가 끝난 후에 집에서 혼자할 수 있도록 관련 자료를 제공하였다. 자료 수집 기간은 2022년 10월 25일부터 12월 13일까지였으며, 사전설문지는 긍정심리프로그램의 오리엔테이션 진행하는 1회기 당일 10월 27일 하였고, 사후설문지는 12월 13일 프로그램 마무리 직후 실험군과 대조군은 부정적 정서, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 대한 설문내용으로 자료수집을 하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램으로 분석처리 하였고, 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성, 부정적 정서(우울, 불안, 스트레스), 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시의 정규성 검정은 Shapiro-Wilk

test를 이용하고, 동질성 검정은 Chi-square test, Fisher's exact test, Independent-samples t-test로 분석하였으며, 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램의 실험군과 대조군의 사전-사후 부정적 정서(우울, 불안, 스트레스), 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 대한 점수 차이는 t-test로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성검증

중재 전 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증을 실시한 결과, 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 대상자의 일반적 특성에 대한 사전 동질성 검증 결과는 표1과 같다<표1>.

표1. 일반적 특성에 대한 동질성 검증 (N=44)
Table 1. Homogeneity tests on the characteristics between groups (N=44)

Characteristics		Exp group (n=21)	Cont group (n=23)	t/x2	p
		n(%) or M±SD	n(%) or M±SD		
Gender	Male	4(19.0)	6(26.1)	.55	.586
	Female	17(81.0)	17(73.9)		
Age		22.57±1.12	23.26±2.22		
Religion	Catholicism	7(33.3)	8(34.8)	-1.03	.310
	Christianity	6(28.6)	3(13.0)		
	Buddhism	7(33.3)	6(26.1)		
	Atheism etc	1(4.8)	6(26.1)		
Major grades	4.0≤	4(19.0)	7(30.45)	1.20	.238
	3.5≤grades <4.0	7(33.4)	9(39.1)		
	3.0≤grades <3.5	10(47.6)	7(30.45)		
Satisfaction with academic major	Dissatisfied	0(0.0)	0(0.0)	.43	.657
	Moderate	6(28.6)	8(34.8)		
	Satisfies	15(71.4)	15(65.2)		
Clinical	4 times	0(0.0)	0(0.0)		

practice experiences	5 times	21(100.0)	23(100.0)		
Satisfaction with clinical practice	Dissatisfied	1(4.8)	0(0.0)	-.16	.111
	Moderate	9(42.9)	6(26.1)		
	Satisfies	11(52.4)	17(73.9)		
Employment agency	Clinical hospital	18(85.7)	21(91.3)		
	Preparing for public official	3(14.3)	2(8.7)		

*Exp.=Experimental group, Cont.=Control group; M=Mean, SD=Standard Deviation;

2. 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성검증

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하기 전 사전조사에서 부정적 정서 점수는 실험군에서 13.05점, 대조군에서는 12.87점으로 나타났고, 진로결정 자기효능감은 실험군에서 93.43점, 대조군에서 93.35점 나타났다. 자기자비는 실험군에서 57.95점, 대조군에서 58.87점으로 나타났다. 부정적 정서, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시에 대해 두 집단간 동질성 검증을 한 결과, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아, 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하기 전 두 집단은 동질한 것으로 나타났다<표 2>.

표 2. 종속변수에 대한 동질성 검증 (N=44)
Table 2. Homogeneity tests on the dependent variables between groups (N=44)

Variables	Exp group (n=21)	Cont group (n=23)	t	p
	M±SD	M±SD		
Negative emotions	13.05±8.19	12.87±12.17	.06	.955
Career decision making self-efficacy	93.43±6.79	93.35±10.38	.03	.976
Self-compassion	57.95±16.69	58.87±11.67	-.21	.835
Flouristry	60.24±8.51	60.65±10.08	-.15	.883

*Exp.=Experimental group, Cont.=Control group; M=Mean, SD=Standard Deviation

3. 가설검증

1) 제1가설 검증

실험군과 대조군의 중재 전과 후의 부정적 정서 점수 차이를 분석한 결과, 실험군에서는 사전 13.05점, 사후 9.91점으로 3.14점 감소하였고, 대조군에서는 사전 12.87점, 사후 13.91점으로 1.04점 증가하였으며, 두 집단간의 점수변화는 유의한 차이를 나타내($t=4.99$, $p=.000$) 제 1가설은 지지되었다<표3>.

2) 제2가설 검증

실험군과 대조군의 중재 전과 후의 진로결정 자기효능감 점수 차이를 분석한 결과, 실험군에서는 사전 93.43점, 사후 99.00점으로 5.57점 증가하였고, 대조군에서는 사전 93.35점, 사후 92.13점으로 1.22점 감소하였으며, 두 집단간의 점수변화는 유의한 차이를 나타내($t=-2.79$, $p=.011$) 제 2가설은 지지되었다<표3>.

3) 제3가설 검증

실험군과 대조군의 중재 전과 후의 자기자비 점수 차이를 분석한 결과, 실험군에서는 사전 57.95점, 사후 67.52점으로 9.57점 증가하였고, 대조군에서는 사전 58.87점, 사후 60.35점으로 1.48점 감소하여 두 집단간의 점수변화는 유의한 차이를 나타내($t=-5.54$, $p=.000$) 제 3가설은 지지되었다<표3>.

4) 제4가설 검증

실험군과 대조군의 중재 전과 후의 플로리시 점수 차이를 분석한 결과, 실험군에서는 사전 60.24점, 사후 66.71점으로 6.48점 증가하였고, 대조군에서는 사전 60.65점, 사후 56.43점으로 4.22점 감소하여 두 집단간의 점수변화는 유의한 차이를 나타내($t=-2.85$, $p=.010$) 제 4가설은 지지되었다<표3>.

IV. 논의

본 연구의 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군 대상자의 부정적 정서는 중재전 13.05점에서 중재 후 9.91점으로 3.14점 감소하여 대조군보다 부정적 정서 감소에 유의한 차이가 나타났다. 이는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램이 실험군의 부정적 정서, 즉 우울, 불안, 스트레스 감소에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 프로그램의 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 판단할 수 있다.

아로마 요법을 실시하며 자신의 성격 강점에 대해

조별로 이야기 나누고, 학생 스스로가 자신의 성격 강점을 인식하고 활용하여 자신감을 갖고, 명상과 마음챙김을 통해 스스로를 알아차리며, 미래의 나의 최고 모습을 그리며 삶의 의미를 찾는 과정이 부정적 정서를 감소시킨 것으로 여겨진다. 이는 대학생에게 마음챙김을 기반한 스트레스 감소 프로그램을 (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) 8주와 12주로 시기별로 각각 적용한 연구에서 불안, 우울 부정적 정서가 사전점수에 비해 사후검사에서 감소되는 것으로 나타난 연구와 일치되는 결과였다[34]. 또한 간호대학생을 대상으로 보완대체 요법 중 명상프로그램을 적용한 연구결과[26] 실험군의 부정적 정서가 24.00에서 21.11점으로 2.89점 감소하였고, 스트레스는 18.58점에서 13.53점으로 5.05점 감소함을 보고하였다. 아로마 요법, 명상과 마음챙김을 통해 자신을 고통스럽게 하는 부정적 감정과 상황을 주의깊게 알아차리고, 심신의 안정속에서 자신의 강점과 수용, 행복을 위한 다짐으로 부정적인 인지의 변화를 유도한 점이 도움이 된 것으로 사료된다[35].

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군 대상자의 진로결정 자기효능감은 중재전 93.43점에서 중재후 99.00점으로 5.57점 증가하여, 대조군보다 유의한 차이가 나타났다. 이는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램이 실험군의 자신에게 적합한 진로를 결정할 수 있는 진로결정 자기효능감 증가에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 아로마요법과 마음챙김을 하며 자신의 강점을 찾는 자기이해하는 과정과 미래 간호사로서 가치를 이루기 위해 간호학생으로 할 수 있는 활동인 테이블요법 실습으로 서로의 통증을 완화하고, 미래에 간호사가 되어 이루고 싶은 최고의 자신의 모습을 그리며 자신에게 적합한 진로를 결정하는데 중요한 영향요인으로 여겨진다.

보완대체요법을 활용한 진로결정 자기효능감에 대한 효과를 입증한 선행연구가 없어 비교가 어려우나, 대학생의 마음챙김 명상프로그램 적용연구에서[36] 자기효능감이 중재 전 72.38점에서 중재후 75.90점으로 3.52점 유의하게 증가하며 본 연구결과와 유사한 결과를 보였다. 진로결정 자기효능감을 향상시키는데 자기이해가 긍정적인 영향요인으로 밝혔고[37], 아로마요법을 통한 자기이해와 테이블요법을 통하여 타인에게 도움이 되는 가치있는 활동을 함으로서 본 연구의 진로결정 자기

효능감에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 자신의 적성, 흥미 등에 대한 자기이해를 바탕으로 스스로 자신에게 적합한 진로를 결정하는 것은 대학생이 가져야 할 중요한 자질 중에 하나이다. 진로 선택과정에서 현명한 의사결정을 내릴 수 있도록 진로 탐색하는 고학년에게 자기를 이해하는 보완대체 프로그램을 비교과프로그램으로 진행된다면, 자신의 진로를 충분히 탐색하고 계획하여 올바른 진로결정을 할 것으로 기대된다.

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군의 자기자비는 중재전 57.95점에서 중재후 67.52점으로 9.57점 증가하였고, 유의한 차이가 나타났다. 이는 실험군에서 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램이 자기자신을 긍정적으로 바라보도록 하는 자기자비 향상에 효과가 있었음을 알 수 있는 결과이다. 실패 시 자신의 부적절함을 비난하는 대신, 자신에게 친절한 태도를 유지하는 것으로 말마사지를 하며 상대방에게 감사인사를 받을 때 자신을 용서할 수 있고, 현재 고통이나 실패를 경험하여 심리적 고립되지 않도록 과거의 긍정적인 순간을 회상하며 극복할 수 있도록 하였다. 명상과 마음챙김은 부정적 정서로 가려진 현재를 생생하게 경험하게 하여 자기생각을 새로운 방식으로 보는 법을 가르쳐준다고 밝히며[38], 고통이나 실패를 분명하게 보게 됨으로써, 자신의 마음상태를 그대로 알아차리고 자신을 자비로움으로 돌볼 수 있게 될 것이다. 자기자비 수준이 높은 개인은 실패를 하였을때도 자신을 용서하고, 실패를 인간경험의 일부로 받아들이며 타인과 유대감을 형성하려고 노력한다. 보완대체 요법을 활용한 긍정심리프로그램을 통해 자기자비 수준이 높아진다면, 실패에 대한 좌절감을 줄 여줄 수 있다[39]. 자기자비는 개인이 획득하고 개발 시킬 수 있으므로 명상과 마음챙김 훈련을 통해 부정적 정서를 완화하고 삶의 질을 높일 수 있다.

보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에 참여한 실험군 대상자의 플로리시는 중재전 60.24점에서 중재후 66.71점으로 6.48점 증가하였고, 유의한 차이가 나타났다. 이는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램이 실험군의 진정한 행복, 플로리시 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있다. 플로리시는 순간의 행복을 넘어 지속적인 행복감을 느끼는 것으로[11], 긍정적 정신건강이 지속되는 상태의 필요성을 강조하고, 긍정적 정서, 몰입,

관계, 의미, 성취가 필요하다. 서로에게 감사함을 말마사지와 함께 전하며 소중한 사람들이 대상자에게 베푼 호의를 기억하도록 하고, 미래의 간호사가 된 자신의 모습을 그리는 것은 긍정적 측면에 주의를 기울이는 것이다. 원예요법(압화)을 통해 몰입을 하며 작은 행복을 느끼고, 앞으로 행복해지기 위해 활동을 계획하고 다짐하는 것들이 중요한 영향요인으로 여겨진다. 지속적인 행복감인 플로리시를 증진시키기 위해서는 다양한 재미요소가 프로그램에 적용되어야 하는데, 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램에서는 일방적인 교육만 하는 것이 아닌, 매주 다양한 보완대체요법을 적용함으로써, 큰 즐거움과 몰입을 유도하였다. 또한 직접 적용함으로써 자신의 원하는 목표에 달성하도록 하는데, 항상 만족과 행복을 가져올 순 없고, 잘 되지 않을 때는 노력하는 과정에서 오는 기쁨이 플로리시로 나타난다. 보완대체요법이 적용된 플로리시의 효과를 측정할 중재연구가 없어 비교는 어렵지만, 대학생을 대상으로 게임화를 활용한 긍정심리중재 연구에 따르면[40], 실험군의 플로리시 점수는 109.00점에서 120.15점으로 11.15점 증가하여 대조군에 비해 높아진 것으로 나타나 본 연구결과와 유사한 결과이다. 플로리시는 개인이 목표를 이룰 수 있다고 믿는 신념을 강화하는데 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 플로리시를 증진시키기 위해서는 긍정정서와 부정적 정서가 균형을 이루어야 하고, 순간적인 쾌락으로 인해 발생된 긍정정서가 아니라, 자신의 꿈과 목표를 실현하기 위한 발전적 몰입을 통해 획득한 것이어야 한다. 이상의 연구결과로 보완대체요법 활용한 긍정심리프로그램 중재는 간호대학생의 부정적 정서를 감소시키고, 진로결정 자기효능감, 자기자비 및 플로리시를 증가시키는데 효과적임이 나타났다. 따라서 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램은 간호교육 현장에서 간호대학생들의 긍정적인 삶을 위해 중재방법으로 활용될 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 향후에는 중재효과에 대해 반복측정하여 중재효과에 대한 지속적 확인과 비교검증이 필요하다. 둘째, 대상자를 편의추출 하였기 때문에 외생변수를 효과적으로 통제하지 못하였을 가능성이 있다.

본 연구의 의의는 간호연구, 간호교육, 간호실무 측면에서 다음과 같다. 간호이론 측면에서는 최근까지 대학생의 정신건강을 관리하기 위한 중재로 긍정심리중재, 인지행동치료, 마음챙김, 웃음치료등이 활용되었으

나, 국내에서는 아직까지 간호대학생을 대상으로 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용한 후 부정적 정서, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시 효과를 보고한 연구 찾기가 어려운 실정으로, 중재연구 범위의 확장에 기여하였다. 간호교육 측면에서는 중재 프로그램에서 활용된 아로마테라피, 발마사지, 명상, 마음챙김, 테이핑요법, 원예요법들을 간호대학생에게 비교과 프로그램 중에 지도하여 전문직 간호사로서의 역량강화에 기여할 것이다. 간호실무 측면에서는 본 프로그램에 참여한 학생들은 적용된 보완대체요법의 효과성 및 적용가능성을 스스로가 터득하여, 향후 간호사가 되었을 때 간호중재영역의 확대에 기여할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생을 대상으로 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하였으며, 프로그램에 참여한 실험군의 부정적 정서가 감소되고, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시가 증가되는지에 대한 효과성을 검증하기 위해 시행되었다. 중재의 효과를 검증하기 위해 비동등성 대조군 전후 유사실험 연구를 시행하였다. 중재의 효과 검증단계는 2022년 10월 25일부터 2022년 12월 13일 까지 청주지역 소재 대학 간호학과에 재학중인 대상자 44명(실험군 21명, 대조군 23명)을 대상으로, 실험군은 총 8주간 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용하였으며, 대조군은 중재를 적용하지 않았다. 본 연구에서 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 적용한 결과 간호대학생의 부정적 정서는 감소시키고, 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시와 같은 긍정성은 증진시키는 효과가 있음을 확인하였다. 이에 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램은 간호대학생의 정신건강을 증진시킬 수 있는 간호중재프로그램으로 활용 될 수 있고, 간호학생의 긍정적인 삶을 위한 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램의 적용도 가능할 것으로 사료된다. 본 연구는 보완대체요법을 활용한 긍정심리프로그램을 간호대학생에게 적용하고, 그 효과를 검증한 연구로, 국내에서는 연구가 아직 미비한 상태이다. 따라서 본 연구결과가 근거기반 간호중재가 될 수 있도록 진로결정 자기효능감, 자기자비, 플로리시의 수준을 높일 수 있는 방안 마련과 함께 반복연구가 필요하다. 또한 보완대체요법은 대상자들이

보다 건강한 생활양식을 선택하며 간호학과 학생들이 본인의 웰빙을 책임지며, 자립심을 키워 건강문제를 혼자 해결하는 방법으로 간호대학생의 정신건강 증진을 위한 교육 프로그램 개발 및 교육방법에 관한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

References

- [1] E.S. Ju, Y.S. Bang, E.J. Oh, "The Effects of College Students' Satisfaction with Their Healthcare-Related Major on Their Career Decision-Making Level -With a Focus on the Mediating Effect of Students' Satisfaction with Clinical Practice -," Journal of Korea Entertainment Industry Association, Vol. 14, No. 6, pp. 243-250, 2020.
- [2] S.H. Lim, "Content analysis on online non-face-to-face adult nursing practice experienced by graduating nursing students in the ontact era," Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 22, No. 4, pp. 195-205, 2021.
- [3] E.J. Oh, S.A. Park, "Nursing Students' Experience of Participating in Non-face-to-face Classes", The Journal of Humanities and Social science, Vol 12, No.3, pp. 2163-2178, 2021.
- [4] Y.J. Kim, "Development of Integrated Parenting Program with an Acceptance & Commitment Therapy and Verification of Its Effects"[master's thesis], Seoul: The Graduate School Sungshin Womans University, pp. 1-194. 2014.
- [5] K.D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity," The Journal of the International Society for Self and Identity, Vol. 2, pp. 223-250, 2003.
- [6] K.D. Neff, Y. Hseih, K. Dejithirat, "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure". Self and Identity, Vol. 4, pp. 263-287, 2005.
- [7] K.D. Neff, K.L. Kirkpatrick, S.S. Rude, "Self-compassion and adaptive psychological functioning", Journal of Research in Personality, 2007.
- [8] K.M. Taylor, N.E. Betz, "Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision," Journal of Vocational Behavior, Vol. 22, No. 1, pp. 63-81,

- 1983.
- [9] D.T. Hall, D.E. Chandler, "Psychological success: When the career is a calling", *Journal of organizational behavior*, Vol. 26, No. 2, pp. 155-176, 2005.
- [10] K.A. Lee, J. Kim, "Nursing students' awareness of career decision-making self-efficacy, career search behavior and commitment to career choice", *Perspectives in Nursing Science*, Vol. 12, No. 1, pp 42-49. 2015. (in Korean).
- [11] M.E. Seligman, "Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being," NY: Simon & Schuster, 2012.
- [12] H.J. Kim, H.Y. Hong, "A Study on Validation of the Korean Version of Multidimensional Flourish Scale," *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, Vol. 23, No. 1, pp. 423-443, 2023. <https://doi.org/10.22251/jlcci>.
- [13] J.S. Namkoong, "Effects of Self-empathy Based Music Therapy on the Self-compassion and Relationship of Student Therapists: Pilot Study," *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol. 13, No. 2, pp. 111-127, 2017. <https://www.earticle.net/Article/A304460>
- [14] K.L. Sim, W.S. Kim, "A Pilot Study on the Influences of Mindfulness Music Listening on Perceived Stress, Mindfulness, Quality of Life and Affect of Workers," *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol. 12, No. 3, pp. 1-17, 2016.
- [15] H.J. Bae, G.Y. Jo, "Effects of Clinical Practice Stress and Flourish on Nursing Professionalism of Nursing College Students", *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 24, No. 5, pp. 490-498, 2023. DOI : 10.5762/KAIS.2023.24.5.490
- [16] S.H. Lim. J.Y. Lee, "Nursing students' perception, experience and attitude on complementary and alternative therapies," *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 21, No. 2, pp. 110-118, 2015. <https://doi.org/10.14370/jewnr.2015.21.2.110>
- [17] M.S. Hyun, M.K. Yun, S.M. Chae, H.Y. Oh, S.M. Jung, "Effects of a Positive Psychology-based Mental Health Promotion Program for High School Students" *Child Health Nursing Research*, Vol. 26, No. 2, pp. 154-163, 2020. DOI : 10.4094/chnr.2020.26.2.154
- [18] M.E.P. Seligman, "Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment," New York: Free Press, 2002.
- [19] Kwon SM. *Positive psychology*. Seoul: Hakjisa, pp.622-630, 2009.
- [20] M. Richards, F.A. Huppert, "Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study," *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 6, No. 1, pp. 75-87, 2011.
- [21] Y.S. Ko, M.Y. Hyun, "Effects of a positive psychotherapy program on depression, self-esteem, and hope inpatients with major depressive disorders". *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. Vol. 24, No. 4, pp. 246-256, 2015.
- [22] J.H. Bae, K.Y. Jung, "Effects of positive psychological strength program on the enhancement of junior college students' feeling of happiness", *Korean Journal of Christian Counseling*. Vol. 24, No. 3, pp.113-147, 2013.
- [23] J. Jun, B.K. Song, "Influences of the positive psychological capital perceived by adolescents on careerbarriers and career preparation behaviors", *Korean Journal of Youth Studies*. Vol. 21, No. 3, pp.171-200, 2021.
- [24] M.G. Yang, "The Effects of a Positive Psychotherapy Program on Self-esteem and Stress of Nursing Students", *The Journal of Korean Nursing Research*, Vol. 1, No. , pp.17-26, 2017.
- [25] M.S. Kang, "A Study on the Effectiveness of the Positive psychology based mental promotion program," *The Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 20, No. 2, pp. 95-106, 2019. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.2.95>
- [26] J.H. Nam, H.S. Park, "The effect of a loving-kindness and compassion meditation program on the empathy, emotion, and stress of nursing college students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 26, No. 3 pp. 311-321, 2020. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.3.311>
- [27] P.F. Lovibond, S.H. Lovibond, "The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories," *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 33, No. 3, pp. 335-343, 1995.
- [28] M.M. Antony, P.J. Bieling, B.J. Cox, M.W. Enns, R.P. Swinson, "Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression

- Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample,” *Psychological Assessment*, Vol. 10, No. 2, pp. 176–181, 1998.
- [30]K.H. Lee, H.J. Lee, “The Effects of Career Self Efficacy in Predicting the Level of Career Attitude Maturity of College Students,” *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 12, No. 1, pp. 127–136,2000.
- [31]K.E. Kim, G.D. Yi, Y.R. Cho, S.H. Chai, W.K. Lee, “The validation study of the Korean version of the self-compassion scale,” *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 12, pp. 1023-1044, 2008.
- [32]J. Butler, M.L. Kern. “The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing,” *International Journal of Wellbeing*, Vol. 6, No. 3, pp. 1-48, 2016.
- [33]M.J. Kim, H.I. Hwang, “Development of a Happiness Enhancement Program for Early Childhood Teachers Based on Character Strengths,” *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, Vol. 20, No. 5, pp. 65-94, 2015.
- [34]J.H. Bae, “Effects of K-MBSR Program according to the Length of the Training Period on Emotional Response of College Students”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 10, No. 11, pp. 198-208, 2010.
- [35]J.G. Kim, J.O. Kim, “The effect of spiritual well-being on stress coping,” *International Journal of Advanced Culture Technology*, Vol.7 No.3, pp. 1-9, 2019.
- [36]Y.R. Yeom, K.B. Choi, “The Effect of Mindfulness Meditation Programs on Nursing College Students’ Perceived Stress, Depression, and Self-efficacy,” *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 9, No. 2, pp. 104-113, 2013. DOI : 10.14370/jewnr.2013.19.2.104
- [37]S.G. Choi, J.S. Choi, “A Study on the Career Maturity and Self-efficacy of Career Decisions of College Students Taking Distance Classes in Career Courses,” *The Journal of Humanities and Social science*, Vol. 13, No. 5, pp. 2223-2234, 2022.
- [38]J.Y. Park, O.K. Cho, “Effects of Yoga Therapy for Mind and Body on Relieving Anxiety,” *Journal of Yoga Studies*, Vol. 12, pp. 9-38, 2014.
- [39]H.J. Jang, Y.J. Lee, “The Influence of Self-compassion, Conflict Resolution Strategy on the Adaptation of Clinical Practice in Nursing College Students,” *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 7 No. 2, pp. 77-838, 2021.
- [40]J.H. Kyoung, “The Effects of Positive Psychology intervention on Stress, Depression, Subjective Well-Being and flourish among College Students[master’s thesis],” Seoul; The Graduate School Ewha Womans University, pp. 1-110, 2018.