

## MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과

김행미\* · 채명정†

정읍시정신건강복지센터, 광주여자대학교 간호학과  
(2019년 9월 4일 접수: 2019년 9월 26일 수정: 2019년 9월 28일 채택)

### The Effect of the Group Counseling Program Based on MMTIC for Psychological Well-Being, Self-esteem and Depression in Elementary School Students from Low Income Families

Heang-Mi Kim · Myeong-Jeong Chae†

*Jeongeup Mental Health Welfare Center  
Department of Nursing, Kwangju Women's University*

*(Received September 4, 2019; Revised September 26, 2019; Accepted September 28, 2019)*

**요약** : 본 연구는 저소득층 초등학생을 대상으로 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 시행하여 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과를 검증하고자 시도된 비동등성 대조군 전-후 설계 유사실험 연구이다. J-do, J시에 거주하는 저소득층 가정 내 초등학생 5~6학년을 대상으로 편의표집 하였으며 실험군 28명과 대조군 28명이었으며, 2016년 8월 3일부터 8월 31일까지 주 2회(1회 60분), 10회기 동안 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 시행하였으며 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울의 변화를 비교하였다. SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 왜도와 첨도, 실수와 백분율,  $\chi^2$ -test, t-test로 분석하였고, 심리적 안녕감과 자아존중감은 유의하게 향상되었으며 우울 점수는 감소하였다. MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감과 자아존중감 향상 및 우울 감소를 통해 정서적 안정을 증진시킬 수 있는 효과적인 간호중재로서 활용이 가능할 것으로 사료된다.

**주제어** : MBTI(MMTIC), 초등학생, 심리적 안녕감, 자아존중감, 우울

**Abstract** : This study was a quasi-experimental study of a non-equivalence comparison group to investigate an effect of adaptation of group counseling program based on MMTIC (Murphy-Meisgeier Type Indicator for Children) on improvement of psychological well-being, self-esteem and depression for elementary school students from low income families. Data were collected from August 3 to August 31, 2016. The group counseling program based on MMTIC was applied to the experimental group 10 sessions (twice a week, 60minutes), participants were 56 elementary school students from

†Corresponding author

(E-mail: woundcare92@kwu.ac.kr)

This is manuscript is a condensed form of the first author's master's thesis from Kwangju Women's University.

low income families (experimental group = 28, control group = 28) live in J city. The effects of this study were evaluated with the scales for psychological well-being, self-esteem and depression. As a result, it was found that well-being and self-esteem had significantly improved, depression had noticeably decreased with the program. Therefore, It is should that the group counseling program based on MMTIC will be used for effective psychiatric nursing intervention.

*Keywords : MBTI(MMTIC), Elementary school students, Psychological well-being, Self-esteem, Depression*

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

아동이 처음 경험하는 사회의 일차적인 단위는 가정이며, 긍정적인 가정환경과 적절한 부모의 보살핌은 아동이 정서적 안정감을 유지하고 건강한 자아상을 확립하는데 중요한 요인으로 작용한다 [1, 2]. 가족의 사회경제적 수준은 부모가 역할을 수행함에 있어 지대한 영향을 미치며[3], 가정에 경제적인 어려움이 있다하더라도 부모의 애정적인 양육태도나 사회적 지지가 있다면 아동은 심리적으로 안정된 생활을 유지한다[4, 5]. 그러나 저소득층의 아동들은 일반가구 아동들에 비해 자신의 환경을 긍정적으로 바라보는 삶의 만족도와 자존감은 낮으며, 우울이 높게 나타난다[6]. 저소득층 아동이 겪는 심리적인 어려움은 성인기까지 이어지며[7] 사회문제로도 발전할 가능성이 높으므로[8] 아동이 건강하게 성장할 수 있도록 정서적인 안정을 위한 다양한 접근이 필요하다.

이러한 문제를 해결하기 위해 저소득층 아동들에게 정서적 지지와 함께 부정적 정서나 행동을 예방하고 행복을 촉진시키기 위한 방법으로 심리적 안녕감 증진에 주목할 필요가 있다[9]. 심리적 안녕감은 바람직한 발달의 주요 지표가 되며, 다양한 영역의 발달에도 긍정적인 영향을 미치는데 중요하다[10].

심리적 안녕감이 낮으면 정신건강문제와 행동적인 문제를 유발하는 다양한 문제를 야기하고 이는 행복을 저해하는 직간접적인 원인이 된다 [11]. 반면에 아동의 심리적 안녕감이 높으면 우울과 같은 심리나 정서적인 측면의 정신건강 문제를 예방하고 사회에 적응해 나갈 수 있도록 도와 줄 수 있다[12, 13]. 따라서 심리적 안녕감 증진과 함께 자주 언급되는 심리적 요인 중 하나가 자아존중감이다.

자아존중감은 아동청소년들이 겪는 다양한 경

험과 직간접적으로 습득되는 생각, 감정 및 행동에 긍정적 혹은 부정적인 영향을 미치게 된다 [14]. 그러므로 사회적 관계가 확대되고, 심리적 변화를 겪는 아동들에게 자아존중감을 증진시킨다는 것은 신체적·정신적으로 안정된 생활을 유지하기 위한 중요한 요소이다[15] 이러한 자아존중감은 부정적인 감정과는 부적상관관계가 있으며 [16], 아동의 부정적 감정의 하나인 우울을 예측하는 개인적 변인으로 작용한다[17].

우울증은 슬픔, 공허, 과민한 기분을 느끼고 이로 인해 신체적, 인지적 변화를 경험함으로써 기능수행 능력이 저하되는 부적응으로[18] 저소득층 아동에게 우울이 높게 나타났다[6]. 발달과업을 습득해야 할 아동기의 우울 성향은 학업문제, 교우관계 등 사회화 과정에서 부적응을 초래하고 정신과 육체의 바람직한 성장에도 부정적인 영향을 미치게 되므로[19] 아동의 우울을 이해하고 우울감을 감소시키기 위한 노력이 필요하다.

이러한 문제를 해결하기 위한 선행 연구를 살펴보면 저소득층 아동을 대상으로 집단음악활동 프로그램[20], 집단미술치료[21], 인지행동치료 [22] 등이 있으며 이들 연구는 심리적 안녕감, 자아존중감 향상 및 우울감소에 긍정적인 결과를 보임으로써 아동의 심리적 안정을 꾀하였다. 이들 선행연구는 심리적 안녕감과 스트레스 및 자아존중감과 사회성 등을 보거나 우울·불안의 정서적인 문제와 함께 정신건강을 보는 등 외적인 변화에 초점을 두었으며 특정매체를 직접 활용할 수 없거나 부정적인 감정에 지속적으로 노출되는 환경에서는 아동의 정서적 안정을 도모하는데 한계가 있다. 그러나 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 각 개인의 강점과 약점을 인식하여 스스로를 인정하고 받아들이는 과정을 통해 자신이 제어하지 못하는 환경보다는 내면의 성장에 초점을 두고 있다.

MMTIC(Murphy-Meisgeier Type Indicator

for Children)는 Jung의 심리유형론에 이론적 배경을 두며[23], MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 집단 활동을 통해 개인의 선척적인 성향과 잠재력을 인식하고 수용하는데 있다[24].

MMTIC를 활용한 선행연구는 아동청소년 및 성인 등 다양한 연령층에 적용되었으며, 심리적 안녕감, 자아존중감, 자아탄력성, 대인관계, 사회성, 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력에서 긍정적인 변화를 보였다고 보고하였다[25, 26]. 또한 심리정서와 관련하여 이윤경[27]과 김호성[28]에 의하면 자아존중감을 높여줄 경우 우울이 감소한다고 하였다. 이러한 연구 결과를 볼 때 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 심리적 안녕감과 자아존중감을 높여주고, 우울에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

저소득층 아동들이 정서적 지지와 긍정적인 영향을 받으며 건강한 청소년기를 보내고, 사회구성원으로써 성장과 발달을 하기 위해서는 물리적인 지원과 함께 심리적인 지원이 필요한데 이들 연구는 대부분 청소년과 성인을 대상으로 하였으며, 특히 저소득층 초등학생을 대상으로 한 연구와 개인이 주관적으로 느끼는 행복감과 정서적인 문제를 함께 다룬 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 저소득층 초등학생을 대상으로 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 구성하여 진행한 후 심리적 안녕감, 자아존중감, 우울에 미치는 효과를 파악하고자 한다.

**1.2. 연구 목적**

본 연구는 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감, 자아존

중감 및 우울에 미치는 효과를 파악하기 위함이며, 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 확인한다.
- 2) MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 확인한다.
- 3) MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 우울에 미치는 효과를 확인한다.

**2. 연구방법**

**2.1. 연구 설계**

본 연구는 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계이다(Fig. 1).

**2.2. 연구대상**

대상자 선정기준은 연구 목적을 이해하고 프로그램 참여에 동의한 학생, 자발적으로 참여할 의사가 있는 자, 설문지에 정확하게 응답할 수 있는 학생을 대상으로 하였다. 연구 대상자 수는 G\*Power 3.1.9.2(Faul F, Universitat Kiel, Kiel, Germany) 프로그램을 사용하여 Cohen(1988)의 기준에 따라 양측검정 유의 수준  $\alpha=0.05$ , 검정력( $1-\beta$ ) 80%, 효과크기 0.8 유지에 그룹별로 26명이 산출되었으며 탈락률 20%를 고려하여 실

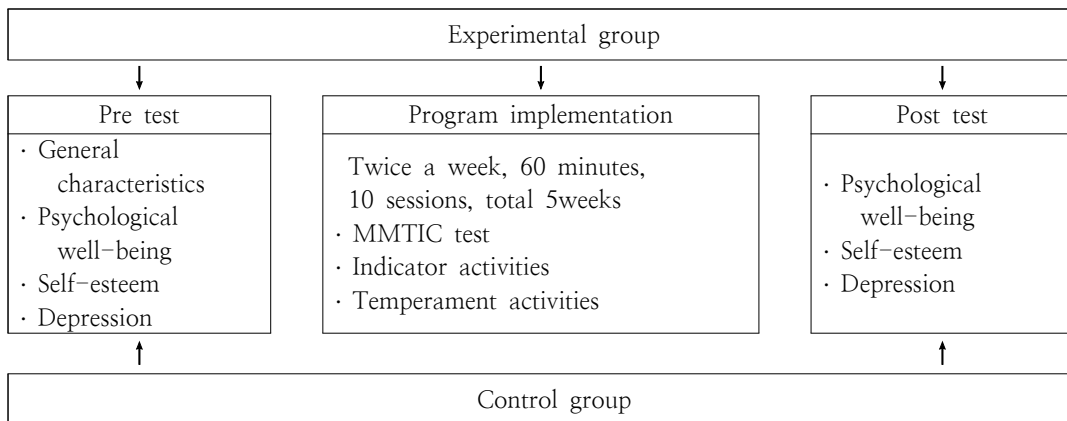


Fig. 1. Research design.

험집단 31명, 통제집단 31명으로 총 62명을 선정하였다.

실험군은 J-do J시에 거주하는 저소득층 가정의 초등학교 5~6학년에 재학 중인 학생 62명을 편의표집 하였다. 대조군은 J시에 거주하면서 상호교류가 어렵고 실험효과의 확산을 방지할 수 있다고 판단되는 S지역 저소득층 가정의 초등학교 5~6학년 학생 62명을 대조군으로 선정하였다.

프로그램 진행과정에서 개인사정으로 불참한 실험군 3명과 전학 등의 사정으로 사후 검사에 응하지 않은 대조군 3명이 탈락되어 최종 분석에서는 실험군 28명과 대조군 28명으로 총 56명이었다.

### 2.3. 연구도구

#### 2.3.1. 심리적 안녕감

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)는 Ryff[29]가 개발하고, Ryff와 Keyes[30]가 간편화한 척도를 조윤주[31]가 번안하고 김수지[32]가 수정, 보완한 것을 사용하였다. 6가지 하위 영역인 자율성, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인성장, 자아수용, 환경에 대한 지배력으로 구성되어 있다. 본 척도는 '거의 그렇지 않다(1점)', '비교적 그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '약간 그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'으로 구성된 Likert 5점 척도로 총점은 18~90점이며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 신뢰도는 김수지[32]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .78$ , 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .78$ 이었다.

#### 2.3.2. 자아존중감

자아존중감 척도(self esteem scale)는 Rosenberg[14]가 개발한 척도를 박민정[33]이 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 총 10문항으로 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않은 편이다(2점)', '대체로 그런 편이다(3점)', '매우 그렇다(4점)'으로 구성된 Likert 4점 척도로 총점은 10~40점이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 신뢰도는 박민정[33]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .80$ , 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .83$ 이었다.

#### 2.3.3. 우울

우울 척도는 조맹제와 김계희[34]가 개발한

CES-D(Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D)척도를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로 '전혀 없었다(0점)', '가끔 있었다(1점)', '자주 있었다(2점)', '많이 있었다(3점)'으로 구성된 Likert 4점 척도로 총점은 0~60점이며, 16점 이하는 우울하지 않은 상태를 말하며, 16점 이상부터는 우울한 상태를 의미한다. 신뢰도는 개발당시[34] Cronbach's  $\alpha = .91$ , 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .88$ 이었다.

### 2.4. 자료수집

자료수집은 2016년 8월 3일부터 8월 31일까지 총 5주간 진행되었으며 구체적인 절차는 다음과 같다.

- 7월 1달 동안 저소득층 가정 내 초등학교 5~6학년 학생과 학부모에게 프로그램의 취지를 설명하였다.
- 자발적으로 연구에 참여하고자 결정한 대상자의 보호자로부터 동의를 받았으며 실험군과 대조군 모두에게 일반적 특성, 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울에 관하여 사전검사를 하였다.
- 실험군에게 4주 동안 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 실시한 후 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울을 측정하였으며, 대조군도 실험군과 동일한 시점에서 동일한 변수들을 측정하였다.

### 2.5. MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램 구성

MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램 구성은 1회 60분, 10회기 동안 구성하였으며 다음과 같다(Table 1).

### 2.6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 다음은 구체적인 분석방법이다.

- 실험군과 대조군의 동질성 검증을 위해  $x^2$ -test와 t-test를 이용하여 실시하였다.
- MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 t-test를 실시하였다.
- 측정도구의 신뢰도 검정은 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다.

Table 1. Contents of Group Counseling Program Based on MMTIC

Session	Themes	Objectives	Task and application
1	Open your mind	Orientation program	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program guidance</li> <li>• Writing Self-introduction</li> <li>• Making group rules &amp; agreements</li> <li>• Pre test</li> </ul>
2	MMTIC Test	MMTIC test	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MMTIC test</li> <li>• Guessing my type</li> </ul>
3	Who am I ?	Understanding their own personality type	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding psychological tendency</li> <li>• Identifying character of our personality type</li> </ul>
4	How can it be different between You and I ? (1)	Understanding the extraversion and introversion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of E/I</li> <li>• Group activity : The test is done. What is next to do ?</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
5	How can it be different between You and I ? (2)	Understanding the sensing and intuition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of S/N</li> <li>• Group activity : drawing a map</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
6	How can it be different between You and I ? (3)	Understanding the thinking and feeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of T/F</li> <li>• Group activity 1 : If you go to the hospital for visit, What would you say ?</li> <li>• Group activity 2 : If someone asks for answer during the test, What would you say ?</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
7	How can it be different between You and I ? (4)	Understanding the judging and perceiving	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of J/P</li> <li>• Group activity : making a plan for travel</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
8	You, I and We ! (1)	Understanding the temperament characteristics	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of SJ, SP, NT and NF</li> <li>• Group activity 1 : Being aware of interferences for learning</li> <li>• Group activity 2 : Being aware of the usual way you study</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
9	You, I and We ! (2)	Understanding the temperament characteristics & To express gratitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explaining the characteristics of SJ, SP, NT and NF</li> <li>• Group activity 1 : Who is your favorite friend ?</li> <li>• Group activity 2 : Making frog sandwich</li> <li>• Sharing each other's feeling</li> </ul>
10	Changed myself	Changed myself	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Writing Self-introduction (Compared with 1session)</li> <li>• Comment writing</li> <li>• Post test</li> </ul>

### 3. 결과 및 고찰

#### 3.1. 대상자의 일반적 특성

실험군과 대조군의 평균연령은 모두 12.5세였고, 성별분포는 실험군은 남학생 32.1%, 여학생 67.9%, 대조군은 남학생 25.0%, 여학생 75.0%였다. 대상자 모두 저소득층으로T 수급비를 받고 있는 비율은 실험군 35.7%, 대조군 46.4%였고, 차상위가 실험군 46.4%, 대조군 53.6%였다. 내재된 심리정서적인 문제와 관련하여 상담을 받은 경험이 있는 대상자가 실험군 25.0%, 대조군 7.1%였으며, 정신과 치료경험은 두군 모두 없었다. 따라서 두 집단의 일반적 특성은 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

#### 3.2. 종속변수의 동질성 검증

실험 전 심리적 안녕감의 평균 점수는 실험군 63.07점, 대조군 64.04점으로 두 군 간의 유의한 차이가 없었으며( $t = -0.42, p = .670$ ), 자아존

중감의 평균 점수도 실험군 26.04점, 대조군 27.54점으로 두 군 간의 유의한 차이가 없었다( $t = -1.31, p = .197$ ). 또한 우울의 평균 점수는 실험군 16.61점, 대조군 15.43점으로 두 군 간의 유의한 차이가 없었다( $t = 0.46, p = .645$ ). 따라서 실험군과 대조군의 심리적 안녕감, 자아존중감 및 우울 점수는 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

#### 3.3. MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램 효과

본 연구는 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 주 2회(1회 60분) 총 10회기를 실시하여 두 집단 간 사전, 사후의 차이를 분석하였고, MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 적용 후 심리적 안녕감과 자아존중감의 증가와 우울 감소 효과를 파악하고자 하였다(Table 4).

심리적 안녕감은 실험군에서 프로그램 실시 전 63.07점에서 실시 후 70.54점으로 7.46점 증가하였고, 대조군에서 프로그램 실시 전 64.04점에서

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics

Characteristics	Categories	Exp.(n=28)	Cont.(n=28)	$\chi^2$	$\rho$
		n(%)	n(%)		
Age	12	13(46.4)	12(42.9)	0.07	1.000
	13	15(53.6)	16(57.1)		
Sex	Male	9(32.1)	7(25.0)	0.35	.768
	Female	19(67.9)	21(75.0)		
Cost of living aid	Yes	10(35.7)	13(46.4)	0.66	.587
	No	18(64.3)	15(53.6)		
Health care	Medicaid	10(35.7)	13(46.4)	5.53	.082
	Near poor	13(46.4)	15(53.6)		
	Other	5(17.9)	0(00.0)		
Counseling center experience	Yes	7(25.0)	2(07.1)	3.31	.143
	No	21(75.0)	26(92.9)		
Psychiatry treatment experience	Yes	0(00.0)	0(00.0)	-	-
	No	28(100.0)	28(100.0)		

Exp.=Experimental Group; Cont.=Control Group

Table 3. Homogeneity Test of Measurement Variables

Variables	Exp.(n=28)	Cont.(n=28)	t	$\rho$
	M±SD	M±SD		
Psychological Well-being	63.07±10.02	64.04± 6.38	-0.42	.670
Self-esteem	26.04± 5.23	27.54± 3.03	-1.31	.197
Depression	16.61±11.27	15.43± 7.36	0.46	.645

Exp.=Experimental Group; Cont.=Control Group

Table 4. Difference of Psychological Well-being between Groups

Variables	Groups	Pre test	Post test	Difference	t	$\rho$
		M±SD	M±SD	M±SD		
Psychological Well-being	Exp. (n=28)	63.07±10.02	70.54±8.24	7.46±12.03	3.70	.001
	Cont. (n=28)	64.04± 6.38	60.82±6.94	-3.21± 9.35		
Self-esteem	Exp. (n=28)	26.04±5.23	34.46±4.67	8.43±7.05	3.67	.001
	Cont. (n=28)	27.54±3.03	29.61±4.95	2.07±5.81		
Depression	Exp. (n=28)	16.61±11.27	9.86± 7.21	-6.75±12.17	-2.85	.006
	Cont. (n=28)	15.43± 7.36	17.75±10.24	2.32±11.62		

Exp.=Experimental Group; Cont.=Control Group

실시 후 60.82점으로 3.21점 감소하였으며 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t = 3.70$ ,  $\rho = .001$ ). 심리적 안녕감은 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 통해 유의한 변화가 있는 것으로 확인되었다. 이는 성인을 대상으로 한 성격유형 프로그램에서 심리적 안녕감에 유의한 효과가 있는 것으로 나타난 임득연[26]의 연구와 일치하는 결과이다. 그러나 여중생을 대상으로 MMTIC를 활용한 자아성장 프로그램을 적용한 연구에서는 심리적 안녕감 점수가 사전에 비해 사후에 향상은 되었으나 효과적이지 않았다고 보고하였다[25]. 이는 45분이라는 짧은 수업시간으로 인해 주제별 촉진활동을 할 여유가 충분하지 않았고, 활동적인 외향형(E)이 80%를 차지하는 학생들에게 45분 동안 언어만으로 프로그램을 진행하여 흥미도가 떨어졌을 것이라 추측하였다. 이 순옥[25]의 연구에서 언급한 외향형에 관한 유사한 연구로 고등학교를 중퇴한 66.1%의 외향형(E) 학생과 공업고등학교의 72.0%의 외향형(E) 학생들의 부적응 정도가 높았다고 하였는데[35, 36], 이는 외향형(E)이 제한된 환경에서 부적응을 보인다는 것을 의미한다. 그러므로 프로그램을 진행할 때에 외향형이 많은 집단의 경우 성격적 특성을 고려하여 자유롭게 활동적으로 운영한다면 그 효과가 더 높아질 수 있을 것으로 추측된다. 본 연구에서는 60분이라는 시간을 배정하여 주제별 촉진 활동 시간을 충분히 제공하였고, 활동에 제한 없이 자유롭게 참여할 수 있는 분위기를 형성

함으로써 자유롭게 활동적인 것을 추구하는 외향형(E)이 71%를 차지하는 대상자의 욕구를 만족시켜 흥미도가 올라가고, 이로 인해 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 심리적 안녕감 향상을 의미하는 대상자들의 주관적 표현을 살펴보면, “친구들이 많아 행복하다는 것을 알게 되었어요.”, “친구들이 나랑 다른 말을 하면 내가 틀린 것 같아서 말을 못했는데. 왜 그랬는지 알 것 같아요.”, “친구들을 배려하고 친절 해졌어요.” 등이 있었다. 이와 같이 MMTIC를 활용한 주된 활동인 자신의 성격을 이해하고 받아들이는 과정을 통해 스스로를 긍정적으로 평가하고, 나와 다른 친구들의 성격을 알고 타인을 이해하게 됨으로써 심리적 안녕감을 상승시키는데 주요한 역할을 한 것으로 사료된다.

본 연구에서 자아존중감은 실험군의 경우 프로그램 실시 전 26.04점에서 실시 후 34.46점으로 8.43점 증가하였고, 대조군의 경우 프로그램 실시 전 27.54점에서 실시 후 29.61점으로 2.07점 증가하였으며 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t = 3.67$ ,  $\rho = .001$ ). 자아존중감은 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 통해 유의한 변화가 있는 것으로 확인되었다. 이는 농촌 지역 남녀 초등학생에게 MMTIC를 활용한 자아존중감 향상 프로그램을 적용한 결과 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구[37]와 MMTIC를 활용한 집단상담이 초등학생의 자아존중감, 특히 사회적 자아존중감과 가정적

자아존중감에서 긍정적인 효과를 보인다고 보고한 연구[38]와도 일치하는 결과이다. 또한 김희숙[39]은 자신의 고유한 성격유형의 건강한 특성과 장점을 인정받고 인식함으로써 중학생의 자존감이 향상되었다고 하여 본 연구 결과와 유사함을 나타냈다. 그러나 수업저해아동을 대상으로 한 MMTIC를 활용한 자아성장 프로그램 연구에서 자아존중감은 향상되었으나 하위 요인인 성격적 자아존중감에서는 유의한 차이가 없었다고 하였다[40]. 이는 수업저해아동들의 특성 요인들에 부정적인 것들이 많아 프로그램 중에 서로 부딪히거나 마음이 맞지 않아 상처를 받는 경우가 있었으며, 장기간에 걸친 프로그램의 운영으로 성격적 변화가 이루어질 때 성격적 자아존중감 향상이 기대된다고 하였다. 본 연구에서는 매 회기별 자신의 선호경향을 탐색하는 집단 활동을 함으로써 자신이 선천적으로 타고난 특성과 장점을 인식하고, 스스로 단점으로 생각하고 있었던 성격적 특성이 장점이 될 수 있는 인식의 전환 과정을 통해 스스로에 대한 긍정적 자기인식을 높여 자아존중감 향상에 영향을 미쳤을 것으로 사료된다. 자아존중감 향상을 의미하는 대상자들의 주관적 표현을 살펴보면 “내가 이렇게 장점이 많다는 것을 처음 알았어요.”, “자신감이 생겼어요.”, “프로그램을 통해 나의 행동이 좋은 쪽으로 바뀐 것 같아요.” 등이 있었다. 또한 프로그램의 회기를 늘려 일상생활에서 발생할 수 있는 주제를 가지고 다양한 그룹 활동을 경험하게 함으로써 자신과 타인에 대한 긍정적 평가와 자기 인식능력을 높이는 과정을 통해 성격적 변화에 영향을 준다면 프로그램의 효과는 더 높아질 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서 우울의 변화는 실험군에서 프로그램 실시 전 16.61점에서 실시 후 9.86점으로 6.75점 감소하였고, 대조군에서 프로그램 실시 전 15.43점에서 실시 후 17.75점으로 2.32점 증가하였으며 두 집단은 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t = -2.85, \rho = .006$ ). 우울은 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 통해 유의한 변화가 있는 것으로 확인되었다. 이는 알코올중독 환자에게 MMTIC(MBT)를 적용한 집단정신간호 프로그램을 제공한 결과 우울 점수가 유의하게 낮아진 것과 일치하는 결과이며, 우울 점수가 낮아진 이유로 알코올중독 환자들에게 자신만이 갖고 있는 고유한 성격의 장점과 강점을 인식하도록 돕고 인정과 칭찬을 통해 자아존중감이 향상되면서

우울이 감소하였다고 하였다[41]. 그러나 직장인을 대상으로 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램을 적용한 연구에서는 정신건강 하위 영역인 우울 점수가 사전에 비해 사후에 감소하였으나 유의한 차이는 없었다고 보고하였다[42]. 이는 정신건강은 단기간에 변하지 않는 속성으로 장기간의 프로그램 적용이 요구되는데 대상자들이 프로그램에 참여하기 위해 충분한 시간을 할애할 만큼 시간적 여유가 없어 6회기의 짧은 기간 안에 프로그램이 진행되었기 때문이라고 하였다. 이와 다르게 본 연구는 10회기 프로그램으로 타인과의 관계보다는 자신의 내면에 집중할 수 있는 자아존중감 향상에 초점을 두고 진행함으로써 자아존중감이 향상되어 우울 감소에 영향을 준 것으로 사료된다.

또한 앞서 언급한 김희숙[41]의 연구결과를 토대로 자아존중감이 높아지면 우울은 감소한다는 선행연구에 대해 살펴볼 필요가 있다. 자아존중감이 낮을 경우에는 더욱 부정적으로 우울에 영향을 미친다고 하였고[27], 낮아진 자아존중감이 아동의 우울을 높일 수 있다고 하였다[43]. 또한 자아존중감이 높은 아동은 자아존중감이 낮은 아동에 비해 우울을 덜 경험하고[44, 45], 5~6학년 아동의 경우 자아존중감이 우울에 대해 완충작용을 한다[46]고 하였다. 이와 같은 선행연구를 토대로 자아존중감을 향상시키는 사료된다.

본 연구는 매 회기 주제별 집단 활동을 통해 자신의 장점과 단점을 인지하여 장점은 발휘하고 단점은 보완할 수 있는 방법을 찾아보며 스스로를 있는 그대로 인정하는 과정으로 진행되었다. 이렇듯 스스로를 소중하고 가치 있는 사람으로 받아들이는 과정을 통해 타인과의 관계보다는 자신의 내면에 집중할 수 있는 자아존중감 향상에 초점을 두고 진행한 결과 대상자의 자아존중감이 향상되었으며, 향상된 자아존중감의 완충작용으로 우울 감소에 영향을 준 것으로 사료된다. 또한 MMTIC는 자아성장, 대인관계향상, 학습전략, 집단상담 프로그램 등으로 활용되어 다양한 연구가 진행되었으며[38, 39, 40, 47] 그 결과 자아존중감이 향상되었다고 보고하고 있다. 이와 같은 결과로 볼 때 본 연구의 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램이 저소득층 초등학생의 자아존중감을 높였으며, 높아진 자아존중감이 우울 감소로 이어져 유의한 변화를 보인 것으로 사료된다.

이상을 종합해 보면, MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 통해 자신이 선천적으로 가지고



있는 장점과 타인의 단점이 자신의 장점이 될 수 있음을 인지함으로써 자신만이 가진 고유한 독특성을 수용할 수 있는 계기가 되었다[48]. 이러한 계기를 통해 자신과 타인이 다름을 인정하고, 인정받으며 자신에 대한 긍정적 인식을 높이고 스스로를 가치 있는 사람으로 생각할 수 있게 함으로써 심리적 안녕감과 자아존중감이 향상되는 심리적 안정을 도모하였다. 이렇듯 대상자가 심리적으로 안정됨에 따라 우울에 완충작용을 함으로써 우울도 함께 감소한 것으로 사료된다. 그러므로 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 저소득층 초등학생의 정서적 안정을 증진시킬 수 있는 유용한 간호중재 프로그램으로 사용 될 수 있을 것으로 사료된다.

#### 4. 결론

본 연구는 저소득층 초등학생을 대상으로 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램을 주 2회(1회 60분) 총 10회기를 실시한 결과 심리적 안녕감은 실험군에서 7.46점 증가하였고( $t = 3.70$ ,  $\rho = .001$ ), 자아존중감도 8.43점 증가하였으며( $t = 3.67$ ,  $\rho = .001$ ), 우울 점수가 6.75점으로 유의하게 낮아졌다( $t = -2.85$ ,  $\rho = .006$ ). 따라서 MMTIC를 활용한 집단상담 프로그램은 저소득층 초등학생의 심리적 안녕감과 자아존중감 증진 및 우울 감소에 효과적인 간호중재임이 확인되었다. 본 연구의 제한점은 연구 대상이 일개지역 저소득층 초등학생을 대상으로 이루어진 연구이므로 일반화하기가 어렵다. 향후 후속연구에서는 다양한 지역 및 초·중·고등학생으로 대상을 확대하여 연구를 진행할 필요가 있다. 또한 MMTIC를 활용한 집단 프로그램은 다양한 연령대에 적용이 가능하므로 가정과 교육환경 내에서 아동청소년을 돌보는 학부모 및 교사들에게도 적용하여 아동청소년의 행동을 이해하고 수용해줌으로써 지지적인 환경을 조성해 나갈 수 있을 것이다.

#### References

1. H. J. Hong and D. Y. Jeong, "The Development of the Music Therapy Program to Promote the Psychological Well-Being of the Siblings of Children with Disabilities", *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol.28, No.4, pp. 29-62, (2012).
2. J. K. Eo and M. J. Chung, "Variables Influencing Children's Self - Esteem in Low Income Families", *Korean Journal of Child Studies*, Vol.20, No.2, pp. 21-40, (1999).
3. K. S. Choi, *Child Developmental Psychology*. p.332-349, Gyomoon publishers, (2010).
4. S. R. Ji and S. Lee, "A study of depression in children of divorced families: Focusing on the comparison of family structures", *Family and Environment Research*, Vol.50, No.3, pp. 1-14, (2012).
5. S. Y. Lee, "The effect of family function and social support on the depression of adolescents in divorced families", *Journal of student Guidance*, Vol.9, No.1, pp. 15-25, (2004).
6. M. S. Kim, *Policy Report: Comprehensive Survey of Children*, Korean Institute for Health and Social Affairs, (2013).
7. H. K. Shin, "The effect of a school-based cognitive-behavioral program on depressive vulnerability reduction and subjective well-being promotion in elementary-school children", *Korean Journal of psychology: General*, Vol.31, No.3, pp. 687-711, (2012).
8. J. L. Horowitz and J. Garber, The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.74, No.3, pp. 401-415, (2006).
9. H. Y. Kim and I. S. Oh, "Mediating Effect of Interpersonal Problem between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-being of Adolescents", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.24, No.1, pp. 151-171, (2016).
10. N. Park, "The role of subjective well-being in positive youth development". *Annual of*

- the American Academy of Political and Social Science*, Vol.591, No.1, pp. 25-39, (2004).
11. K. J. Zulling, R. F. Valois, E. S. Huebner and J. D. Drane, "Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents", *American Journal of Health Behavior*, Vol.25, No.4, pp. 353-366, (2001).
  12. M. B. Frisch, "Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment, Advances in quality of life", *Theory and research*, pp.207-241, (2000).
  13. J. Y. Shin, Y. A. Lee and K. H. Lee, "The effects of life meaning and emotional regulation strategies on psychological well-being of Korean adolescents", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.17, No.4, pp. 1035-1057, (2005).
  14. M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press, (1965).
  15. M. S. Lee, Y. Choi and J. S. You, "The Relationship of Somatic Symptoms and Self-esteem in Adolescence", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol.39, No.2, pp. 323-333, (2000).
  16. M. Reitzes, *Mindsets and migrants: conceptions of state, sovereignty and citizenship*, Centre for Policy Studies, (1996).
  17. U. Orth, R. W. Robins and B. W. Roberts, "Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescent and young adulthood", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.95, No.3, pp. 695-708, (2008).
  18. American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5)*, American Psychiatric Publishing, (2013).
  19. B. J. Kang and N. S. Son, "The Effectiveness Group Art Therapy in Reducing the Depression of Third and Fourth Grade Elementary School Children in Residential Care Facilities", *Korean Journal of Child Studies*, Vol.26, No.2, pp. 209-224, (2005).
  20. J. H. Park and S. O. Park, "The effect of group musical activities on self-esteem improvement and stress decrease of low-income children", *Natural sciences*, Vol.24, pp. 91-108, (2013).
  21. K. H. Park, S. H. Jang and H. J. Lee, "The Effects of a Group Art Therapy Program on the Self-Esteem and Sociability of Children at Local Children's Centers", *The Korean Journal of Child Education*, Vol.25, No.3, pp.173-192, (2016).
  22. S. M. Kim and J. N. Kim, "The Effects of the Cognitive-behavioral Therapy on Depression, Automatic Thought, and Peer Relationship for Low-Income Group Children and Adolescents", *Korean journal of youth studies*, Vol.23, No.1, pp.181-201, (2016).
  23. J. T. Kim and H. S. Shim, *Child and Adolescent Personality Type Examination Guide*, p.5-7, Korea Psychology Research Institute, (1993).
  24. J. T. Kim and H. S. Shim, *MBTI Growth program leader's guide I*, p.11-104, *Assesta*, (1998).
  25. S. O. Lee, unpublished master's thesis. The effect of a growth program based on MMTIC for psychological well-being and ego-resilience, Pusan National University, (2009).
  26. D. Y. Im, unpublished doctoral dissertation. Effect of personality type program on the life satisfaction and psychological well-being of social workers, Seoul Venture information University, (2010).
  27. Y. K. Lee, unpublished doctoral dissertation. The influences of children's anger on depression and aggression: Moderating effects of anger coping style and self-esteem, Catholic University, (2015).
  28. H. S. Kim and H. S. Kim, "The effects of the self-esteem improvement group

- counseling program on depression and anxiety for children with the maladaptive perfectionism", *Korea Journal of Counseling*, Vol.15, No.5, pp. 1735-1750, (2014).
29. C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp. 1069-1081, (1989).
  30. C. D. Ryff and C. L. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No.4, pp. 719, (1995).
  31. Y. J. Cho, unpublished doctoral dissertation. The effects of productive activities on elderly women's subjective well-being: an application of the demand-control-support model, Yonsei University, (2007).
  32. S. J. Kim and M. J. Chung, "The effect of family therapist's specialty on their marital relationship and family's psychological health through their self-efficacy and psychological well-being", *Korea Journal of Counseling*, Vol.11, No.3, pp. 1289-1304, (2010).
  33. M. J. Park and B. G. Choi, "The ecological variables on adolescent relational aggression", *Journal of Korean Society of Health Sciences*, Vol.22, No.4, pp. 95-104, (2004).
  34. M. J. Jo and K. H. Kim, "Diagnostic validity of the CES-D(Korean Version) in the assessment of DSM-III-R Major Depression", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol.32, No.3, pp. 381-399, (1993).
  35. J. O. Hwang, "A study on MBTI psychological personality types of high school dropouts", *Journal of the Korean academy of psychological type*, Vol.8, pp. 159-174, (2001).
  36. Y. W. Choi, unpublished master's thesis. The relationship between extracurricular learning stress and depression and self-esteem in elementary school students, Pusan National University, (1994).
  37. Y. S. Kim, unpublished master's thesis. The effect of the program for improving self-esteem by utilizing MMTIC on the self-esteem of elementary school students, Kookmin University, (2004).
  38. M. H. Joung, unpublished master's thesis. The effects of the group counseling using MMTIC on the self-esteem and social of elementary school students, Konyang University, (2004).
  39. H. S. Kim, "The effect of interpersonal relationship improvement program applied MMTIC on self-esteem and interpersonal relationships of the middle school students", *Journal of Korea Academy of Public Health Nursing*, Vol.21, No.1, pp. 85-94, (2007).
  40. M. S. Jeon and K. Y. Jim, "The effect of self-growth program using MMTIC on self-esteem of class hindering children", *Journal of the Korean academy of psychological type*, Vol.15, pp. 61-74, (2009).
  41. H. S. Kim, unpublished doctoral dissertation. The effect of group psychiatric nursing care program applied MBTI on depression, interpersonal relationship and situational confidence of alcoholics, Kyungpook National University, (2004).
  42. H. S. Kim and G. R. Park, "Effect of an interpersonal relationship improvement program using MBTI: Effects on self-esteem, interpersonal relations and mental health in company employees", *Journal Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol.19, No.3, pp. 261-270, (2010).
  43. B. H. Kwon, unpublished master's thesis. The relationship between extracurricular learning stress and depression and self-esteem in elementary school students, Ajou University, (2013).
  44. J. M. Kim, unpublished master's thesis. A study on the relationship between parental attachment and self-esteem perceived by male and female middle school students:

- In the perspective of experiences drinking alcohol and smoking, Sangmyung University, (2009).
45. E. Y. Choi and I. R. Choi, "A study on the relation between self-esteem and mental health in middle school students", *The Journal of the Korean Society of School Health*, Vol.15, No.1, pp. 63-72, (2002).
  46. K. H. Suh, H. J. Sin and S. A. Yang, "Relationships between narcissism, self-esteem, depression and happiness among children in early adolescence", *Korean journal of youth studies*, Vol.19, No.10, pp. 101-119, (2012).
  47. M. J. Song and E. J. Min, "Effect of learning strategy program using MMTIC on learner's motivation to learn, academic efficacy and self-esteem", *Journal of Future Oriented Youth Society*, Vol.9, No.4, pp. 139-162, (2012).
  48. M. J. Go, "The effect of MBTI self growth program for nursing students", *Journal Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol.23, No.1, pp. 28-37, (2013).