

표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램이 여성 한부모의 양육스트레스, 우울 및 안녕감에 미치는 효과*

이 설 혜 이 정 미†

서울상담심리대학원대학교

본 연구는 여성 한부모를 대상으로 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 Pennebaker의 글쓰기 치료와 Rashid의 긍정심리치료를 토대로 선행연구들을 고찰하여 여성 한부모를 위한 온라인 긍정개입프로그램을 구성하였으며, 만 12세 미만의 자녀를 양육하고 있는 이혼 여성 19명을 실험집단과 통제집단에 무선할당 후 주 1회 90분씩 총 8회기에 걸쳐 프로그램을 실시하였다. 양육스트레스, 우울 및 안녕감에 대한 사전-사후-추후 측정을 통해 프로그램의 효과를 검증하고자 비모수 통계방법을 사용하여 자료를 분석하였다. 분석결과, 여성 한부모의 양육스트레스와 우울이 유의하게 감소하였으며, 안녕감 증가에 부분적으로 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 양육스트레스와 우울을 경험하는 여성 한부모의 심리적 어려움을 해소하고 안녕감을 증진시키기 위한 자기 돌봄 차원의 심리지원서비스의 가능성을 탐색하였다는 점과 여성 한부모의 현실적 어려움과 더불어 코로나19 팬데믹 상황에서 대면 상담 접근의 한계를 극복하기 위한 대안으로 온라인 개입프로그램의 효과를 입증했다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 표현적 글쓰기, 긍정개입프로그램, 여성 한부모, 양육스트레스, 안녕감

* 본 연구는 2022년 한국여성심리학회 학술연구공모전의 장려상에 선정되었음.

† 교신저자: 이정미, 서울상담심리대학원대학교 상담심리학과 부교수, 서울시 종로구 율곡로 154,

E-mail: bice0213@gmail.com

 Copyright © 2023, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

21세기 들어 세대구성의 변화로 인해 가족 형태가 빠르게 바뀌어 가고 있다. 최근 통계청(2022)이 발표한 자료에 따르면, 한쪽 부모가 홀로 자녀를 양육하는 한부모가구는 2021년 151만 가구로 전체 가구의 약 6.9%를 차지한다. 여성가족부(2022)가 발표한 자료에 따르면, 현재 우리나라의 한부모가정 형성요인은 이혼 81.6%, 사별 11.6%, 미혼 4.7% 순으로 나타났다. 특히, 전체 한부모가정 1,509,958가구 중 모자가정(mother-headed family)이 1,136,222가구로 약 75%를 차지하는 것으로 나타나, 이혼 후 육아와 생계를 위한 경제활동이라는 이중고를 겪는 여성의 비율이 남성에 비해 월등히 높음을 알 수 있다.

우리나라에서는 한부모가정을 위한 지원으로 주거나 취업 등의 현실적인 경제적 지원이 우선시되고 있으며, 심리사회적 서비스로는 이혼 후 변화에 대처하고 자녀들의 사회적 적응을 돕기 위한 기술과 자원을 제공하는 데 중점을 두어 왔다(황은숙, 2012; 허미화, 2004). 사회복지 방안들이 다양한 차원에서 고려되고는 있으나, 한부모가정이 현실적인 자립을 할 수 있도록 국민기초생활 보장법이나 한부모가족지원법이 실질적인 힘을 발휘하지 못하고 있다는 지적이 있기도 하다(강기정, 이무영, 김영희, 2002). 특히 여성 한부모는 경제적인 부양자로서의 역할과, 자녀를 돌보는 양육자로서의 역할을 동시에 해야 하므로 시간을 함께 보내면서 자녀와 상호작용할 기회가 제한될 수밖에 없기에, 자녀가 성장함에 따라 심리적인 갈등이 생겨날 위험이 그만큼 높다(정현숙, 유계숙, 2001).

배우자 없이 홀로 감당해야 하는 양육 부담에서 비롯된 우울과 불안으로 인해 이혼한 여성 한부모가 감정적이며 일관되지 못한 태도

로 자녀를 양육하게 될 경우, 자녀들이 사회적·정서적 부적응 문제를 나타낼 가능성이 높아진다는 것이 밝혀진 바 있다(이혜승, 2004; 황은숙, 2007). 이러한 상황에서, 생계를 위해 고군분투해야 하는 여성 한부모는 자녀 양육을 소홀히 했다는 자책과 비난, 죄책감 등 심리적인 고통을 피하기 어려워지는 것이다. 특히, 이혼 초기의 여성 한부모는 자녀를 양육하고 훈육하면서 스스로 능력이 없다고 느껴 이혼 전보다 우울해지고 더 감정적이며 비밀관적인 양육태도를 보이는 경우가 많으며, 이러한 심리적·정서적 혼란은 자녀의 성장을 저해하게 되고, 따라서 여성 한부모의 우울은 더 심해지게 된다(김성호, 2012). 이러한 까닭으로, 경제적 어려움으로 인한 일상생활의 긴장, 이혼가정이라는 사회적 편견, 배우자의 부재로 인한 정서적 지원을 얻지 못하는 것, 사회적 관계에서 스스로 경험하는 고립감과 우울 등이 여성 한부모의 자살사고나 자녀와의 동반자살을 계획하고 시도하게 만드는 배경이 되는 요인으로 꼽히고 있기도 하다(배미영, 2009; 송다영, 2006; 황은숙, 2012).

이처럼 이혼은 여성 한부모에게 신체적·정신적 건강 문제, 자녀 양육의 어려움, 가계 소득 감소로 인한 경제적 부담, 세간의 부정적 인식을 염려한 사회적 활동 위축 및 대인관계 제한 등 다양한 측면에서 복합적으로 부정적인 영향을 미친다(성정현, 송다영, 한정원, 2003). 따라서, 경제적 지원과 자녀의 적응을 돕기 위한 양육 기술 이상의 지원이 필요하다는 주장이 여러 학자에 의해 제기되었고, 모자가정에 제공되는 지원이 가족이나 자녀를 위한 것이 아닌, 한부모인 여성 당사자가 직접 혜택을 볼 수 있는 심리지원 서비스의 필요성이 대두되었다. 이 같은 배경에서, 본 연

구에서는 현재 우리나라 한부모가정의 약 75%를 차지하는 모자가정 중에서 이혼 후 홀로 자녀를 양육하며 가계를 꾸려가는 여성 한부모를 위한 직접적인 심리적 개입프로그램을 구성하고 실시하여 효과를 검증하고자 한다.

심리적 어려움과 고통에 처한 사람들을 돕기 위한 개입으로서, 글쓰기의 효과는 국내외 여러 학자에 의해 입증되어왔다. 그 가운데서도 Pennebaker(1999)의 표현적 글쓰기(expressive writing)는 과거의 외상 경험과 관련되어 억압해 두었던 생각이나 느낌을 드러내어 스트레스를 감소시키는 것은 물론 삶의 질을 포함한 전반적인 기능도 향상시키는 효과가 있다(Lepore & Greenberg, 2002). 이예슬(2014)의 국내 메타분석연구에서도 표현적 글쓰기가 심리적 건강에 긍정적인 효과가 있으며, 상담 장면에서 치료적 대안으로 널리 적용되고 있다는 것이 밝혀진 바 있다.

Pennebaker(1999)는 억제-직면 모형(inhibition and confrontation model)을 제안하면서, 스트레스 경험에 대한 생각과 감정을 표현하는 글쓰기의 신체적·심리적 효과를 설명하였다. 외상·스트레스를 경험한 후 발생하는 침묵적 사고를 억제하는 것은 자율신경계와 면역체계에 영향을 미치게 되어 스트레스 관련 질병을 초래하는 반면, 외상 사건에 직면하고 이를 언어로 표현하게 하는 개입은 외상에서 경험되는 부정적 정서(negative affect)를 표출하게 함으로써, 인지적 이해가 향상되고 자신만의 인지 도식을 새로이 재구성하여 통합시키는 과정에서 부정적 영향이 감소한다는 것이다.

Pennebaker와 Beall(1986)의 초기 연구 이후로 국내에서도 다양한 집단을 대상으로 글쓰기의 치료적 효과를 검증하는 연구가 이어졌다. 외상 경험 대학생(김선경, 조용래, 2013; 장재혁,

조현주, 2013), 중년 여성(최미심, 2020), 암환자(박은영, 이명선, 2012; 박혜경, 2014) 집단에서도 글쓰기의 효과와 유용성이 입증되었다. 또한, 하 늘(2012)은 성 피해자를 대상으로 용서 글쓰기 프로그램을 통해 정적 정서(positive affect)와 외상 후 성장이 증가하였음을 입증하였다. 이처럼 표현적 글쓰기는 외상적 사건, 만성적 스트레스, 낮은 삶의 질 등 다양한 심리적인 문제에 대한 치료적 개입으로서 그 효과가 확인되어왔다. 그러므로, 여성 한부모를 위한 심리적 개입프로그램에 표현적 글쓰기를 활용한다면, 이혼 경험과 관련한 여성 한부모의 심리적 고통에 대한 관점을 변화시켜 긍정적 의미를 발견하도록 도울 수 있을 것이다.

심리적 고통 중에 있는 사람들을 위한 또 다른 개입으로 ‘인지행동치료의 제3 동향’이라 불리며 주목받고 있는 마음챙김(mindfulness; Kabat-Zinn, 1990)이 있는데, 이는 심리적 고통의 수용(acceptance)에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 특히 마음챙김 명상은 자기 자신과 문제 사이에 ‘거리’를 둬으로써 삶의 고통을 회피하는 대신 있는 그대로 바라보며 기꺼이 고통과 함께 살아가도록 돕는 것으로 알려져 있는데, 실제로 일어나고 있는 것들을 명료하게 바라보게 하고, 무엇을 할 것인지 보다 잘 알아차릴 수 있도록 돕는다는 장점이 있다(Baumgardner & Crothers, 2009). 심리적 고통을 완화하고 삶의 질을 향상시키기 위한 개입프로그램들은 주로 마음챙김에 기초한 치료 기법으로 명상을 활용하는데, 명상은 스트레스를 완화하며 우울증, 불안, 신경증 등과 같은 심리적 불균형 상태를 회복시킬 뿐 아니라, 자기 이해와 자각 증진 등의 효과가 있기 때문이다(이우경, 방희정, 2008). 여성 한부모를

대상으로 한 김성호(2012)의 연구에 의하면, 마음챙김은 이들의 스트레스와 우울의 감소와, 자기 이해와 자각의 증진에 효과가 있었다. 이를 고려할 때, 여성 한부모를 위한 심리적 개입프로그램에 마음챙김을 위한 다양한 명상 기법을 활용한다면, 이들로 하여금 자신의 심리적 고통을 있는 그대로 수용하도록 함으로써 역설적으로 고통으로부터 회복될 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

최근 긍정심리학의 영향으로, 심리적 어려움의 감소뿐 아니라 개인이 주관적으로 느끼는 행복의 증진이 중요하게 강조되고 있는 것을 고려할 때, 이혼한 여성이 한부모로서의 삶을 수용해 나가는 과정에서 자기실현을 위한 주체적 삶을 통해 행복에 이를 수 있도록 도울 필요가 있다(백은영, 이명우, 2018). 중년을 대상으로 한 대규모 연구를 통해 행복에 관한 심리학적 구성개념인 안녕감(well-being)을 정의한 Keyes(2005)에 따르면, 성숙한 개인의 안녕감은 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감으로 구성된다. 이에 근거하면, 긍정심리학에 기반한 개입, 즉 긍정개입(positive intervention)은 이 세 가지 안녕감이 고르게 증진될 수 있도록 구성되어야 할 것이다. 이에, 선행연구들을 토대로 여성 한부모의 안녕감 증진을 위한 긍정개입 요소들에 대해 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 정서적 안녕감의 증진을 위해서는 정서 인식을 높이는 것이 효과적이라고 알려져 있다. 자신이 경험하고 있는 정서를 알아차리고, 이를 언어로 표현하도록 돕는 개입은 정서적 안녕감 증진에 효과적이다(허재홍, 2007). Fredrickson(2001)의 정적 정서(positive affect)의 확장-구축이론(broaden-and-build theory)에 따르면, 정적 정서를 반복적으로 경험하게 되면,

부적 정서(negative affect)의 효과를 상쇄시키게 되고, 조망(perspective)이 넓어지며, 탄력성을 고양함으로써 정서적 안녕감의 상향적 선순환을 가져오며, 정적 정서 경험이 지속되는 패턴이 생성된다. 즉, 정적 정서를 느끼면 느낄수록 불안, 우울 등 부적 정서가 신체, 주의, 창의성에 미치는 해로운 영향들을 중화하고 상쇄시켜, 우리가 경험하는 것과 삶 자체에 대한 연결감을 촉진할 뿐만 아니라, 정신적으로 더욱 건강한 상태로 이동하게 된다(Adler & Fagley, 2005). 이처럼 정적 정서의 유용성은 신체·사회·인지·심리적인 자원들을 강화하고(Fredrickson, 2001), 자신에게 일어난 일들에 주의를 기울여 정적 정서를 더 잘 알아차릴 수 있도록 하기에, 안녕감 증진에 필요한 요소라는 것이다(Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

다음으로, 심리적 안녕감의 증진을 위해서는 대체로 증상의 완화나 감소를 넘어서 자기실현적인 삶을 목표로 하는 긍정심리학의 성장 모델에 근거하고 있다(조진형, 2009). Rashid(2008)는 우울한 사람들에게 긍정심리 기반의 집단상담 프로그램을 통해 자신이 희망하는 삶을 향한 목표를 설정하고, 그에 도달할 수 있는 방법을 스스로 계획하여, 그에 맞는 행동을 취하도록 동기화함으로써 심리적 안녕감을 향상할 수 있었다고 보고하였다. Peterson과 Seligman(2004)은 Values in Action Inventory of Strengths(VIA-IS)를 통해 확인한 자신의 대표강점(signature strength)을 일상에서 자주 활용할수록 자기실현적인 삶을 살 수 있다고 하였다. 특히, 자신의 대표강점을 더 큰 선과 공동의 이익을 위해 활용할 때 ‘의미 있는 삶’(meaningful life)을 영위하게 되고, 주관적인 만족과 안녕감이 증진되며(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 어려운 상황에서도 자신의 강점

을 평가하고 인정하고 구축하는 과정에서 잠재력이 발달하고 성장한다(Seery, Holman, & Silver, 2010).

이와 관련하여 양은호와 최혜순(2011)은 어머니의 심리적 안녕감이 양육행동에 영향을 미침으로써, 자녀의 사회적 유능성에까지 중요하게 작용한다고 밝히면서, 어머니 스스로 자기 성장을 위해 노력하고 좋은 인간관계를 맺으며 능동적으로 살아가는 것이 매우 중요하다고 강조하였다. 따라서, 자녀를 양육하는 여성 한부모를 위한 개입을 고안할 때 여성 스스로 자신의 대표강점을 확인하고, 이를 일상생활에서 자주 활용할 수 있도록 촉진함으로써, 자신의 잠재력을 스스로 발전시켜 나가는 경험을 통해 이들의 심리적 안녕감이 증진될 것을 기대할 수 있겠다.

끝으로, 사회적 안녕감의 증진을 위해서는 ‘관계’ 속에서 경험하는 사회적 지지가 안녕감 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 여러 국내 연구결과들을 살펴볼 필요가 있다. 특히 한부모가 자신을 둘러싼 관계망에서 경험하는 사회적 지지가 연구자들의 주목을 받아왔는데, 김오남(2005), 그리고 정유진과 최미숙(2016)에 따르면, 상호작용을 통해 얻게 되는 사회적 지지가 삶의 질에 크게 작용하는 만큼 관계에서 얻는 지지가 여성 한부모의 안녕감에 중요한 요소임을 알 수 있다.

최근 여성 한부모 집단을 대상으로 한 영화치료(강경란, 함경애, 천성문, 2016)와 수용전념치료(김미하, 2007)의 효과를 검증한 연구들을 보더라도, 여성 한부모의 자존감 회복이나 임파워먼트를 위해 사회적 지지체계로서 자조모임의 필요성을 강조했던 송다영(2006)과 양한연(2009)의 주장을 뒷받침한다. 앞서 언급한 바 있듯이, 여성 한부모는 경제적인 부양자로

서의 역할과 자녀를 돌보는 양육자로서의 역할을 동시에 해야 하는 데서 오는 이중고로 인해, 자녀 외의 사회적 관계를 맺거나 유지하기 어렵고, 이로 인해 사회적인 지지를 비롯해 관계에서의 만족을 얻기 어려운 현실이다. 따라서, 여성 한부모를 위한 개입을 고안할 때, 같은 처지의 여성들이 집단으로 함께 모여 서로의 고통을 공감하고 대안적 사고과정을 함께 생성하고 공유할 수 있도록 지지집단으로서의 기능을 잘 활용한다면, 이들의 사회적 안녕감 증진에 도움이 될 것이라 기대할 수 있을 것이다.

이상을 종합해보자면, Ryff(1989)가 자기실현적 행복(eudaimonic happiness)의 중요성을 역설한 이래, 행복을 탐구한 연구들은 개인이 지니는 잠재력을 충분히 발휘하는 것에 관심을 기울여 왔다. 이에, 여성 한부모들에게 긍정적인 자기 이해와 수용, 그리고 삶의 가치발견과 이에 부합하는 전념행동의 실천을 통한 안녕감 증진을 목표로 하는 긍정개입을 적용하고, 그 효과를 검증하는 일은 의미 있는 시도라 할 것이다. 그러나, 지금까지 어머니를 대상으로 긍정개입의 효과를 검증한 국내 연구는 장애아동 어머니(이정미, 2013), 유아기 및 아동기 자녀를 둔 어머니(문연심, 황윤정, 2020; 이지은, 2011)를 대상으로 한 연구 정도에 그치고 있어, 여성 한부모를 대상으로 한 긍정개입 효과검증 연구는 찾아보기 어렵다. 이에 여성 한부모들이 일과 가사 그리고 자녀 돌봄을 병행하면서 경험하는 다양한 심리적 어려움과 스트레스를 해소하고, 나아가 한 개인으로서의 안녕감을 향상할 수 있도록 자기 돌봄 차원의 긍정개입프로그램을 개발하고 시행하여 그 효과를 검증하는 것은 의미 있는 일일 것이다.

더욱이 최근 코로나19 팬데믹 이후 비대면으로 소통하는 새로운 방식의 패러다임은 원격의료, 원격학습, 원격근무 등 사회 전체로 확산되고 있다(배영임, 신혜리, 2020). 이에 발맞추어 심리·건강서비스 분야에서도 온라인으로 진행되는 비대면 프로그램에 대한 수요가 증가하는 추세이다. 특히 줌(Zoom) 화상프로그램은 심리적 어려움을 겪고 있는 내담자들에게 스트레스를 감소시키고 비대면 소통의 기회를 제공하기에 적합하다(이동훈, 김주연, 김진주, 2015). 비대면으로 소통할 수 있는 클라우드 기반의 화상회의 시스템은 양자 간 또는 다자간 접속을 통해 실시간 화면에서 영상과 음성 교환이 이루어지고 있으며(이동훈 등, 2015), 부가적으로 채팅, 메신저, 쪽지 등을 이용해 좀 더 원활한 정보공유와 즉각적인 피드백이 가능하다는 장점이 있다(Yuen, Goetter, Herbert, & Forman, 2012). 최근 비대면 프로그램에 대한 문헌연구를 했던 장수미, 정지형, 이희연(2022)에 따르면, 통계적으로 유의한 효과를 입증한 연구들은 대부분 정신건강의 증진을 목표로 한 것이었다고 밝히기도 하였다.

이에 본 연구에서는 비대면 프로그램의 장점을 바탕으로 하여, 육아와 생계유지를 위한 경제활동 병행으로 인해 상담 및 심리치료 등의 휴먼서비스에 직접 참여가 어려운 여성 한부모들을 위한 온라인 긍정개입프로그램을 구성하여 실시함으로써, 참여자들의 양육스트레스와 우울이 감소하고, 안녕감이 증진될 수 있도록 돕고자 하였다. 이를 위해 줌(Zoom) 화상프로그램을 활용하였는데, 여성 한부모들이 경제적인 부담이나 자신에 대해 느끼는 부정적 정서로 인해 자기 노출을 피하는 경향성 등으로 상담이나 심리치료 서비스 장면에 접근하기가 어려운 점을 고려할 때, 비교적 시·공

간적 제약으로부터 자유로우며(이정희, 김춘경, 2011), 접근이 용이하고, 익명성이 보장된다는 장점이 있어 본 연구의 목적에 부합되는 적절한 수단이라 판단되기 때문이다.

이와 같은 본 연구의 목적을 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 여성 한부모의 양육스트레스를 감소시키는가?

둘째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 여성 한부모의 우울을 감소시키는가?

셋째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 여성 한부모의 안녕감을 증가시키는가?

방 법

연구대상

본 연구는 만 12세 미만의 자녀를 양육하고 있는 이혼 여성 19명을 대상으로 하였으며, 연구대상의 일반적 특성은 표 1에 제시하였다. 인터넷 포털사이트의 여성 한부모 커뮤니티 자유게시판에 공지하여, 만 12세 미만 자녀를 양육하고 있는 이혼 여성 중에서 자원자를 모집하였다. 모집 인원 24명을 실험집단과 통제-대기집단에 각 12명씩 무선할당하였으나, 개인 사정상 2회 이상 참여하지 못한 실험집단 3명과 통제-대기집단 2명을 제외하고 최종 19명의 자료를 분석에 사용하였다. 통제-대기집단은 참여집단의 프로그램 종료 후에 프로그램을 진행하는 것에 대해 사전동의를 얻었다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

변인	구분	실험 집단	통제 집단	계
연령	30-39세	2	4	6
	40-49세	7	6	13
교육 수준	중졸	1	0	1
	고졸	1	5	6
	대졸	7	5	12
직업	전일제	5	3	8
	프리랜서	2	1	3
	전업주부	2	6	8
자녀 수	1명	5	5	10
	2명	3	2	5
	3명 이상	1	3	4
건강 상태	건강	4	5	9
	보통	2	1	3
	통원 치료	3	4	7

측정도구

양육스트레스

양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1995)의 Parenting Stress Index - Short Form(PSI-SF)을 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진(2008)이 타당화한 한국판 부모 양육스트레스 척도 축약형을 사용하였다. 부모의 고통, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용, 자녀의 까다로운 기질의 3개 요인으로 구성되어 있고, 총 36개 문항, 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 양육스트레스가 높다. 2개의 역채점 문항이 있고, 이경숙 등(2008)의 연구에서 양육스트레스의 신뢰도(Cronbach's α)는 부모고통 .84, 부모-자녀 간 역기능적 상호작용 .91, 자녀의 까다로운 기질

.89, 전체 .91이었으며, 본 연구에서는 .89, .90, .88, 전체 .95로 나타났다.

우울

우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)의 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 우울정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하의 4개 요인으로 구성되어 있고, 총 20개 문항, 4점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 우울이 높다. 4개의 역채점 문항이 있고, 전경구 등(2001)의 연구에서 신뢰도는 전체 .91이었으며, 본 연구에서는 우울정서 .94, 긍정정서 .87, 대인관계 .98, 신체적 저하 .88, 전체 .96이었다.

안녕감

안녕감을 측정하기 위해 Keyes 등(2008)의 Mental Health Continuum-Short Form(MHC-SF)을 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012)가 타당화한 한국판 정신적 웰빙척도를 사용했다. 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감의 3개 요인으로 구성되어 있고, 총 14개 문항, 6점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 안녕감이 높다. 임영진 등(2012)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 정서적 안녕감 .88, 심리적 안녕감 .90, 사회적 안녕감 .81, 전체 .93이며, 본 연구에서는 .98, .96, .91, 전체 .97이었다.

연구절차

본 프로그램을 시행하기에 앞서 프로그램의 적절성 및 프로그램의 내용과 구성 등을 점검하기 위해 예비 프로그램을 시행하였다. 본 프로그램과 유사한 조건의 참여자로 12세 미

만의 자녀를 양육하고 있는 어머니 4명을 대상으로 2022년 1월 둘째 주부터 3월 첫째 주 까지 주 1회 총 8회기를 진행하였다. 예비 프로그램을 실시하고 난 후 상담심리전문가 3인, 연구자, 보조연구자 1인의 토의를 거쳐 진행 시간, 진행 순서, 회기별 주제 전달 방법 등 프로그램 일부를 수정·보완하였다.

본 프로그램에 참여할 자원자 모집을 위해 인터넷 포털사이트의 여성 한부모 커뮤니티에서 활동 중인 회원들을 대상으로 모집 안내문을 공지하였다. 자원자 중 프로그램에 참여할 수 있는 시간적 상황 등을 고려해 참여자 24명을 선정하였고, 실험집단과 통제-대기집단에 각 12명씩 무선할당하였다. 줌(Zoom) 화상프로그램을 통해 진행되므로 참여자의 반응과 집중도를 위해 안정적인 접속이 가능한 환경을 조성하고자, 가정에서 데스크탑이나 태블릿 PC를 이용하도록 권장하였으나, 상황에 따라 스마트폰을 이용하기도 하였다.

이에 보다 정확하고 효과적으로 내용을 전달하기 위해 시각적으로 적절한 구도와 재생 시간으로 동영상 및 ppt 파일을 제작하여, 참여자들의 호기심과 동기부여, 집중도를 제고하였다. 또한 채팅창 기능을 사용하여 진행자의 질문에 대한 대답이나, 회기별 주제에 대한 자신의 의견을 제시하는 등 온라인 매체의 장점을 살려 능동적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 프로그램을 운영하였으며, 보조 진행자로 하여금 참여자들의 반응을 적절히 관찰하고 기록하도록 하여 효과적인 프로그램이 되도록 정보를 수집하였다.

예비 프로그램 실시 후 피드백에 기초하여, 매회기 도입부에 지난 한 주간 실천했던 내용에 대한 경험 나누기에 소요되는 시간을 고려하여, 본 프로그램은 회기 당 90분간 진행하

였다. 회기별 주제관련 내용을 전달한 후, 줌 화상프로그램의 소회의실 기능을 통해 보조진행자와 진행자가 각기 소그룹을 형성하여 회기 내에서 작업한 내용을 참여자 스스로 실천해볼 것을 격려하고, 실제로 실천했던 경험을 그룹원과 나누는 시간을 가졌다. 실험집단과 통제-대기집단에 프로그램 실시 전과 직후에 질문지를 통해 측정을 실시하였으며, 프로그램의 효과의 유지 여부를 알아보기 위해 프로그램 종결 후 4주 경과 시점에 추후검사를 실시하였다.

표현적 글쓰기활용 온라인긍정개입프로그램

본 연구에서 줌(Zoom) 화상회의 프로그램을 이용하여 여성 한부모를 대상으로 실시한 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램의 구성은 표 2와 같다. 표에 제시한 바와 같이, 전체 회기별 프로그램 내용은 ‘자기인식-자기 이해 및 수용-삶의 의미 발견과 추구’의 3단계로 구성되었다.

도입부인 자기인식 단계(2, 3회기)에서는 Pennebaker와 Evans(2014)의 표현적 글쓰기 프로그램에 기초하여 총 4회의 글쓰기를 구성하였다. 이는 자신이 경험한 사건 및 그와 관련된 내면의 기억과 깊은 감정, 생각들을 솔직하게 글로 표현하는 과정을 통해 자기 자신에 대한 인식이 촉진될 수 있도록 돕기 위한 것이다. 첫 글쓰기만 회기 중에 진행자의 안내에 따라 시행하고, 나머지 세 번의 글쓰기는 다음 회기 전까지 스스로 수행하도록 독려하였으며, 메신저와 SNS에 하루에 하나씩 수행할 수 있도록 과제로 제시하였다.

이어지는 회기에서는 실제 생활 속에서 자신이 느끼는 정서를 알아차리고 이와 관련한 경험내용을 집단원들과 함께 공유하는 작업을

표 2. 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램 개요

회기	주제	목표	내용(*과제)
1	오리엔테이션		- 화상 화면 환경 설정 및 점검 - 사전검사 - 자기소개 - 프로그램의 개요와 기본 지침 안내
2	자기 인식의 증진	표현적 글쓰기	- 지난 주 주요 경험에 대해 나누기 - 마음챙김 명상 - 내면의 생각과 감정을 표현하는 글쓰기 * 나머지 3회의 표현적 글쓰기
3		정서인식	- 마음챙김 명상 - 지난 주 경험에 대해 나누기 - 부적정서, 정적정서에 대해 알기 - 감정단어 알아보고 표현해보기 * 정서경험 기록하기
4	자기 이해 및 수용	정적정서 증진하기	- 마음챙김 명상 - 지난 주 경험에 대해 나누기 - 정서의 유용성 이해하기 - 정적정서를 늘리기 위한 행동 계획 세우기 * 정적정서를 위한 행동계획 실천하기
5		대표강점 활용하기	- 마음챙김 명상 - 지난 주 경험에 대해 나누기 - 성격강점검사 실시하여 대표강점알기 - 대표강점을 활용한 정적정서 증진방법 계획하기 * 대표강점을 활용한 정적정서 증진방법 실천하기
6	의미의 발견 및 추구	가치 발견하기	- 지난 주 경험에 대해 나누기 - 마음챙김 명상 - 표비명 쓰기 - 삶의 가치탐색 - 삶의 가치를 위해 실천할 수 있는 간단한 행동계획하기 * 정적정서를 증진하고, 삶의 가치를 위한 행동 실천하기
7		전념행동 실천하기	- 마음챙김 명상 - 지난 주 경험에 대해 나누기 - 삶의 목표를 위한 구체적이며 달성 가능한 행동 정하고 다짐하기 * 정적정서 증진, 삶의 가치를 위한 긍정적이며 구체적인 행동 실천하기
8	마무리		- 마음챙김 명상 - 프로그램의 주요 개념과 방법 복습하기 - 참여 소감 및 인사 나누기 - 사후검사

통해 자신의 정서를 인식하는 것의 중요성을 알아차릴 수 있도록 도왔으며, 일주일간의 정서경험을 SNS로 집단원과 공유하는 과제를 제시하였다.

두 번째, 자기 이해 및 수용단계(4, 5회기)에서는 정적 정서의 유용성과 자신의 대표강점에 대해 이해하고 수용하는 것을 주제로 하였다. 이를 위해 자신의 관계 및 상황적 한계 등에 대해 이해하고, 이에 대한 자신의 반응을 수용하는 것을 다루었다. 자신이 주로 느끼는 정서적 경험 중 정적 정서 관련 행동 레퍼토리를 확장시키는 것이 자신감과 심리적 자원을 구축하도록 돕고, 자신의 대표강점을 일상생활에 적극 활용함으로써 스스로 행복할 수 있도록 도왔다. 이를 위해 정적 정서 경험을 위해 실천할 수 있는 행동을 계획하고, 대표강점을 활용할 수 있는 소소한 일상을 계획하도록 하였으며, 실행에 옮긴 후 SNS를 통해 집단원과 공유하는 과제를 제시하였다.

세 번째, 삶의 의미 발견 및 추구 단계(6, 7회기)에서는 삶의 가치탐색 과정으로 먼 훗날 생을 마감한 후 자신에게 중요한 사람들이 자신에 대해 추모하길 바라는 내용으로 표비명을 적어본 후, 가치영역의 목표 순위를 매겨 보고, 이를 실현하기 위해 자신이 할 수 있는 행동계획을 세우고 실천할 수 있도록 구성하였다. 이를 위해 생활 속에서 실천할 수 있는 활동을 실시간으로 채팅창에 적어 공유하고, 회기 중에 공개적으로 선언해봄으로써 집단원들로부터 격려와 지지를 받을 수 있게 도왔고, 실천을 위한 내적 동기를 불러일으키고자 하였다. 이와 함께 프로그램 초반부에 다루었던 정적 정서 증진을 위한 행동계획과 실천도 꾸준히 실행하여 메신저나 SNS에 공유하도록 함으로써, 집단원 간 상호지지를 촉진하였다.

분석방법

본 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 수집한 자료를 SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 참여자 수가 30명 미만으로 모수검정에 적절치 않았으므로, 비모수 통계 방법을 사용하여 분석하였다. 실험 전 두 집단 간 동질성 검증을 위해 맨-휘트니 U 검정(Mann-Whitney U Test)을 실시하였고, 프로그램 실시 후 집단 간 효과 차이를 분석하기 위해 사후검사 점수를 활용하여 다시 맨-휘트니 U 검정을 실시하였다. 그리고 프로그램 실시 직후 각 집단(실험집단, 통제집단)과 검사 시기(사전, 사후, 추후)에 따른 변화를 분석하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하였다.

결 과

실험 및 통제집단 간 사전 동질성 비교

본 프로그램의 실시에 앞서, 사전검사 점수를 바탕으로 실험집단과 통제집단 간 사전동질성을 확인하였고, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 비모수검정인 맨-휘트니 U 검정을 통한 분석 결과, 표에 제시하였듯 프로그램 시행 전 두 집단은 양육스트레스, 우울, 안녕감에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 집단 간 동질성이 확인되었다.

온라인 긍정개입프로그램의 효과

본 프로그램 시행 후 두 집단 간 사후검사 점수를 비교하였고, 그 결과를 표 4에 제시하

표 3. 집단 간 사전동질성 검증

구분	집단	N	평균순위	순위합	U	Z
양육 스트레스	실험	9	11.78	106.0	29.0	-1.30
	통제	10	8.40	84.0		
우울	실험	9	9.44	85.0	40.0	-.40
	통제	10	10.50	105.0		
안녕감	실험	9	9.11	82.0	37.0	-.65
	통제	10	10.80	108.0		

표 4. 집단 간 사후검사 비교 결과

구분	집단	N	평균순위	순위합	U	Z	
양육 스트레스	총점	실험	9	6.44	58.0	13.0	-2.61**
		통제	10	13.20	132.0		
	부모의 고통	실험	9	6.56	59.0	14.0	-2.53**
		통제	10	13.10	131.0		
	부모-자녀 간 역기능적 상호작용	실험	9	8.89	80.0	35.0	-.82
		통제	10	11.00	110.0		
자녀의 까다로운 기질	실험	9	8.17	73.5	28.5	-1.35	
	통제	10	11.65	116.5			
우울	총점	실험	9	7.39	66.5	21.5	-1.92
		통제	10	12.35	123.5		
	우울정서	실험	9	8.22	74.0	29.0	-1.31
		통제	10	11.60	116.0		
	긍정정서	실험	9	6.44	58.0	13.0	-2.63**
		통제	10	13.20	132.0		
대인관계	실험	9	8.67	78.0	33.0	-1.13	
	통제	10	11.20	112.0			
신체적 저하	실험	9	8.06	72.5	27.5	-1.43	
	통제	10	11.75	117.5			
안녕감	총점	실험	9	12.56	113.0	22.0	-1.87
		통제	10	7.70	77.0		
	정서적 안녕감	실험	9	12.22	110.0	25.0	-1.64
		통제	10	8.00	80.0		
	심리적 안녕감	실험	9	11.06	99.5	35.5	-.77
		통제	10	9.05	90.5		
사회적 안녕감	실험	9	10.22	92.0	43.0	-.16	
	통제	10	9.80	98.0			

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

였다. 맨 휘트니 유 검정을 통한 두 집단의 사후검사 점수를 이용한 차이검증 결과, 양육 스트레스 총점($z=-2.61, p<.01$), 부모의 고통($z=-2.53, p<.01$), 긍정정서($z=-2.63, p<.01$)에서 두 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 양육스트레스의 다른 두 하위요인과 우울 총점 및 우울의 다른 세 하위요인, 그리고 안녕감 총점 및 세 하위요인 모두에서는 두 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이로써, 본 프로그램 시행 후 사후검사를 비교한 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 양육스트레스 총점과 세 하위요인 중 ‘부모의 고통’, 우울의 하위요인인 ‘긍정 정서’에서 유의수준 .01 수준에서 유의한 증가가 확인되었다.

집단 내 사전-사후검사 비교

실험집단과 통제집단 내 각 변인의 사전-사후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정을 실시하였고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 각 변인별 집단 내 사전-사후검사점수의 비교결과는 다음과 같다.

첫째, 양육스트레스의 사전-사후 검사 점수를 비교한 결과, 실험집단은 양육 스트레스 총점($z=-2.66, p<.01$)과 하위요인 부모의 고통($z=-2.66, p<.01$), 부모-자녀 간 역기능적 상호작용($z=-2.68, p<.01$), 자녀의 까다로운 기질($z=-2.07, p<.05$) 모두에서 통계적으로 유의하게 감소하였다. 반면, 통제집단은 양육스트레스 총점 및 하위요인 모두에서 유의한 변화가 발견되지 않았다.

둘째, 우울의 사전-사후 검사점수를 비교한 결과, 실험집단은 우울 총점($z=-2.52, p<.05$)과 하위요인인 우울정서($z=-2.37, p<.05$), 긍정정

서($z=-2.55, p<.05$), 대인관계($z=-2.03, p<.05$), 신체적 저하($z=-2.52, p<.05$)에서 모두 유의하게 긍정적 변화를 나타내었다. 반면, 통제집단은 우울 총점 및 하위요인 모두 유의한 변화가 나타나지 않았다.

셋째, 안녕감의 사전-사후 검사점수를 비교한 결과, 실험집단은 안녕감 총점($z=-2.66, p<.01$) 및 하위요인 중 정서적 안녕감($z=-2.38, p<.05$)과 심리적 안녕감($z=-2.17, p<.05$)에서 통계적으로 유의하게 증가하였다. 반면, 통제집단은 안녕감 총점 및 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다.

집단 내 사전-추후검사 비교

실험집단과 통제집단 내 각 변인의 사전-추후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 윌콕슨 부호-순위 검정을 실시하였고, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 각 변인별로 집단 내 사전-추후 검사점수의 비교결과는 다음과 같다.

첫째, 양육스트레스의 사전-추후 검사점수를 비교한 결과, 실험집단은 양육스트레스 총점($z=-2.66, p<.01$)과 하위요인 중 부모의 고통($z=-2.52, p<.05$), 부모-자녀 간 역기능적 상호작용($z=-2.55, p<.05$)에서 통계적으로 유의하게 감소하였다. 반면, 통제집단은 양육스트레스 총점 및 하위요인 모두 유의한 변화가 발견되지 않았다.

둘째, 우울의 사전-추후 검사점수를 비교한 결과, 실험집단은 우울 총점($z=-2.52, p<.05$)과 하위요인 중 우울정서($z=-2.00, p<.05$), 긍정정서($z=-2.20, p<.05$), 신체적 저하($z=-2.52, p<.05$)에서 통계적으로 유의하게 긍정적인 변화를 나타내었다. 반면, 통제집단은 우울 총점 및 하위요인 모두에서 유의한 변화가 나타나

표 5. 사전-사후 윌콕슨 부호-순위 검정

구분	집단 (N)	Mean(SD) 음의 순위		Mean(SD) 양의 순위		동률		Z		
		사전	N	순위 합계	사후	N	순위 합계			
양 육 스 트 레 스	총점	실험(9)	2.77(.79)	9	45.0	1.63(.34)	0	.0	0	-2.66**
		통제(10)	2.31(.57)	3	15.5	2.43(.68)	7	39.5	0	-1.22
	부모의 고통	실험(9)	3.36(.83)	9	45.0	1.89(.56)	0	.0	0	-2.66**
		통제(10)	2.98(.79)	3	17.0	3.15(1.01)	7	38.0	0	-1.07
	역기능적 상호작용	실험(9)	2.45(.94)	9	45.0	1.49(.42)	0	.0	0	-2.68**
		통제(10)	1.63(.48)	4	16.5	1.72(.50)	5	28.5	1	-.71
자녀의 까다로운 기질	실험(9)	2.50(.86)	8	40.0	1.51(.50)	1	5.0	0	-2.07*	
	통제(10)	1.98(.67)	5	21.0	2.11(.92)	3	15.0	2	-.42	
우 울	총점	실험(9)	1.33(.89)	8	36.0	.46(.50)	1	.0	0	-2.52*
		통제(10)	1.10(.92)	5	28.5	1.16(.91)	5	26.50	0	-.10
	우울정서	실험(9)	1.16(.92)	7	28.0	.44(.59)	0	.0	2	-2.37*
		통제(10)	.91(1.00)	3	8.5	.96(.98)	3	12.5	4	-.42
	긍정정서	실험(9)	1.72(.93)	8	36.0	.61(.58)	0	.0	1	-2.55*
		통제(10)	1.80(.94)	5	15.0	1.80(.97)	1	6.0	4	-.95
대인관계	실험(9)	1.11(1.29)	5	15.0	.28(.56)	0	.0	4	-2.03*	
	통제(10)	.70(1.25)	1	1.5	.80(1.20)	2	4.5	7	-.81	
신체적 저하	실험(9)	4.67(2.78)	8	36.0	.51(.48)	0	.0	1	-2.52*	
	통제(10)	1.01(.82)	3	10.5	1.11(.91)	5	25.5	2	-1.06	
안 녕 감	총점	실험(9)	1.82(1.20)	0	.0	3.50(1.05)	9	45.0	0	-2.66**
		통제(10)	2.27(1.75)	4	30.0	2.11(1.63)	6	25.0	0	-.25
	정서적 안녕감	실험(9)	1.93(1.47)	1	1.0	3.70(.97)	7	35.0	1	-2.38*
		통제(10)	2.43(1.89)	3	9.0	2.27(1.87)	2	6.0	5	-.40
	심리적 안녕감	실험(9)	1.87(1.37)	1	2.5	2.72(1.26)	7	33.5	1	-2.17*
		통제(10)	2.37(1.78)	3	16.0	2.25(1.57)	4	12.0	3	-.33
사회적 안녕감	실험(9)	1.58(.86)	2	7.5	2.18(1.05)	6	28.5	1	-1.47	
	통제(10)	1.72(1.71)	4	23.5	1.82(1.60)	6	31.5	0	-.40	

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

표 6. 사전-추후 월콕슨 부호-순위 검정

구분	집단 (N)	Mean(SD) 음의 순위			Mean(SD) 양의 순위			동률 N	Z	
		사전	N	순위 합계	추후	N	순위 합계			
양 육 스 트 레 스	총점	실험(9)	2.77(.79)	9	45.0	2.24(.50)	0	.0	0	-2.66**
		통제(10)	2.31(.57)	4	21.0	2.38(.76)	6	34.0	0	-.66
	부모의 고통	실험(9)	3.36(.83)	8	36.0	2.79(.85)	0	.0	1	-2.52*
		통제(10)	2.98(.79)	2	16.5	3.18(1.10)	8	38.5	0	-1.12
	역기능적 상호작용	실험(9)	2.45(.94)	8	44.0	1.84(.45)	1	1.0	0	-2.55*
		통제(10)	1.63(.48)	3	14.5	1.74(.62)	6	30.5	1	-.95
자녀의 까다로운 기질	실험(9)	2.50(.86)	7	37.5	2.08(.45)	2	7.5	0	-1.78	
	통제(10)	1.98(.67)	4	15.0	2.23(.88)	6	40.0	0	-1.27	
우 울	총점	실험(9)	1.33(.89)	8	36.0	.87(.58)	0	.0	1	-2.52*
		통제(10)	1.74(1.39)	7	43.5	1.16(.59)	3	11.5	0	-1.63
	우울정서	실험(9)	1.16(.92)	5	20.0	.73(.63)	1	1.0	3	-2.00*
		통제(10)	.91(1.00)	3	9.0	1.07(1.05)	5	27.0	2	-1.29
	긍정정서	실험(9)	1.72(.93)	7	33.5	1.31(.75)	1	2.5	1	-2.20*
		통제(10)	1.80(.94)	5	25.5	1.50(1.08)	4	9.5	1	-.35
대인관계	실험(9)	1.11(1.29)	4	13.5	.67(.66)	1	1.5	4	-1.63	
	통제(10)	.70(1.25)	2	8.0	.80(1.08)	4	13.0	4	-.54	
신체적 저하	실험(9)	4.67(2.78)	8	36.0	.76(.58)	0	.0	1	-2.52*	
	통제(10)	1.01(.82)	1	6.0	1.26(1.01)	6	22.0	3	-1.36	
안 녕 감	총점	실험(9)	1.82(1.20)	0	.0	2.68(1.11)	9	45.0	0	-2.66**
		통제(10)	2.27(1.75)	6	39.0	1.97(1.37)	4	16.0	0	-1.17
	정서적 안녕감	실험(9)	1.93(1.47)	1	1.0	3.04(1.16)	7	35.0	1	-2.39*
		통제(10)	2.43(1.89)	5	22.5	2.23(1.33)	3	13.5	2	-.64
	심리적 안녕감	실험(9)	1.87(1.37)	1	2.0	2.59(1.14)	8	43.0	0	-2.45*
		통제(10)	2.37(1.78)	6	30.0	1.95(1.53)	2	6.0	2	-1.68
사회적 안녕감	실험(9)	1.58(.86)	1	2.0	2.40(1.15)	8	43.0	0	-2.43*	
	통제(10)	1.72(1.71)	3	19.5	1.62(1.41)	5	16.5	2	-.21	

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

지 않았다.

셋째, 안녕감의 사전-추후 검사점수를 비교한 결과, 실험집단은 안녕감 총점($z=-2.66, p<.01$)과 하위요인인 정서적 안녕감($z=-2.39, p<.05$), 심리적 안녕감($z=-2.45, p<.05$), 사회적 안녕감($z=-2.43, p<.05$) 모두 유의하게 증가하였지만, 통제집단은 모든 요인에서 유의한 변화가 없었다.

논 의

본 연구는 Pennebaker(1999)와 Rashid(2008)의 문헌과 선행연구를 토대로 표현적 글쓰기를 활용한 긍정개입프로그램을 구성하였으며, 여성 한부모의 현실적 제약을 고려하여 화상프로그램을 이용하여 온라인으로 시행한 후, 사전-사후-추후 측정에서 수집한 자료에 대한 비모수검증을 통해 프로그램 효과를 검증하였다. 결과에 대한 논의를 하자면 다음과 같다.

첫째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 이혼을 경험한 여성 한부모의 양육스트레스 감소에 효과적인 것으로 밝혀졌다. 이는 실험집단과 통제집단 간 사후검사 비교와 집단 내 사전-사후 검사점수 비교 및 사전-추후 검사점수 비교에서도 확인되었다. 구체적으로 살펴보면, 집단 간 사후검사 비교 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 양육스트레스 총점과 세 하위요인 중 ‘부모의 고통’이 감소한 것으로 나타났다. 이러한 변화는 집단 내 사전-사후 비교에서 거듭 확인할 수 있었는데, 실험집단은 양육스트레스 총점 및 세 하위요인 모두에서 분명한 감소를 나타낸 반면, 통제집단은 모든 변인에서 유의한 변화를 나타내지 못하였다. 이 같은 프로그램의 효과

는 종결 4주 후에 실시한 추후검사에서도 유지되었지만, 양육스트레스의 세 하위요인 중 유일하게 ‘자녀의 까다로운 기질’ 요인에서는 프로그램 효과가 소거되었다.

둘째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 여성 한부모의 우울을 감소시키는 데 부분적으로 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 실험집단과 통제집단 간 사후검사 비교와 집단 내 사전-사후 검사점수 비교 및 사전-추후 검사점수 비교에서도 확인되었다. 구체적으로 살펴보면, 집단 간 사후검사 비교 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 우울 총점에서는 유의한 변화가 없었지만, 네 하위요인 중 유일하게 ‘긍정정서’가 유의하게 증가하였다. 이러한 결과는 집단 내 사전-사후 비교에서 두드러졌는데, 실험집단은 우울 총점 및 네 하위요인 모두 감소하였지만, 통제집단은 변화가 없었다. 이 같은 효과는 종결 4주 후에 실시한 추후검사에서도 유지되었으나, 우울의 네 하위요인 중 유일하게 ‘대인관계’ 요인에서의 프로그램 효과는 소거되었다.

이상에서 살펴보았듯이 여성 한부모의 양육스트레스와 우울의 감소에 대한 본 프로그램의 효과는 표현적 글쓰기 작업을 통해 이혼 경험과 관련된 고통스러운 생각과 감정을 표현하는 과정에서 자신의 경험에 대한 관점을 변화시키고(최연실, 2015), 자녀와의 관계에서도 새로운 관점을 취하면서 양육스트레스가 감소하는 효과가 있었던 선행연구들(류진주, 2012; 문연심, 황윤정, 2020; 박성현, 2012; 조영숙, 2011)과 맥을 같이 한다. 이는 Pennebaker(1999)가 제안한 것처럼 표현적 글쓰기가 부적 정서를 표출하게 하는 매개로 작용하여 자신만의 인지 도식을 새로이 재구성하여 통합시키는 과정에서, 여성 한부모의 양육

스트레스와 우울 감소에 기여할 수 있다는 것을 시사한다.

또한, 대표강점 발견하기, 대표강점을 활용하여 계획 세우기, 정적 정서 키우기 등 개인 초점적 활동을 통해 우울 증상이 유의하게 감소되었다고 보고한 윤성민과 신희천(2012)의 연구와도 맥을 같이 한다. 본 프로그램의 초반부에 표현적 글쓰기에 이어 정적 정서를 인식하고 이를 증진하기 위한 활동을 일상에서 계획하고 실천하도록 촉진한 것 또한 불안, 우울 등 부정 정서가 심리·정서적 문제에 미치는 영향들을 중화하고 상쇄시켜 완전한 정신건강 상태에 이르게 할 가능성을 높여준다는 이정미(2019)의 주장을 뒷받침하는 결과라 하겠다.

셋째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램은 여성 한부모의 안녕감을 증가시키는 데 부분적으로 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 집단 간 사후검사 비교에서는 실험집단과 통제집단 모두 안녕감 총점 및 하위요인에서 유의한 변화를 나타내지 않았지만, 집단 내 사전-사후 비교 및 사전-추후 비교에서 부분적인 변화를 확인할 수 있었다. 구체적으로 살펴보면, 사전-사후 비교에서 실험집단에서는 안녕감 총점 및 ‘정서적 안녕감’과 ‘심리적 안녕감’ 하위요인이 증가한 것으로 나타난 반면, 통제집단은 안녕감의 모든 하위요인에서 유의한 변화를 나타내지 않았다. 이 같은 프로그램의 효과는 종결 4주 후 실시한 추후검사에서는 더욱 두드러져 실험집단의 경우 안녕감 총점 및 세 하위요인 모두 증가한 것으로 나타난 반면, 통제집단은 안녕감 총점 및 모든 하위요인에서 변화가 없는 것으로 나타났다.

이는 본 프로그램에서 구성한 여성 한부모의 개인적 삶의 가치와 의미 찾기, 목표를 설

정하고 실천하기 위해 전념행동하기 등과 같은 요소가 안녕감 증진에 효과가 있다는 선행연구들(문연심, 황윤정, 2020; Falakafaki & Malekitabar, 2016)을 지지하는 결과이다. 또한 자신의 강점과 잠재력을 인식하고 수용하는 과정에서 어머니들의 심리적 안녕감이 유의하게 증가하였다는 조진형(2009)의 연구와 유사한 결과라 볼 수 있다. 이렇듯 본 연구에 참여한 여성 한부모들이 자신의 노력으로 스스로 행복해질 수 있다는 통찰을 통해 안녕감이 증진되었을 것으로 풀이된다.

한편, 프로그램 종결 4주 후 추후검사 결과, 실험집단에서 안녕감의 하위요인 중 사회적 안녕감이 증가한 결과는 조진형(2009)이 제안한 것처럼 매회기 도입부에 지난 일주일간 과제 경험에 대한 감정이나 생각, 스스로 목표로 계획했던 행동을 실생활에서 실천한 내용을 그룹원들과 함께 나누며 서로 격려와 응원의 메시지를 주고받는 등 긍정적인 상호작용의 반복경험에 의한 효과로 해석된다.

자기 이해는 자신의 경험에 대한 관점을 변화시켜 긍정적인 의미를 얻게 하고(최연실, 2015), 진정한 자기(true self)를 만나 자기 치유와 성장으로 나아갈 수 있게 해준다(박홍석, 2018)는 경험적 연구결과들과 비교할 때, 본 연구 참여자들도 글쓰기를 활용한 긍정개입을 통해 양육스트레스와 우울이 감소하면서 자연스레 안녕감 향상으로 이어졌을 가능성을 고려해볼 수 있겠다.

긍정개입이 안녕감 증진에 효과적이었음을 보고한 국내 선행연구들을 살펴보면, 정서를 알아차리고 이를 언어화하여 타인과 공유하는 경험, 그리고 자기 이해와 수용을 통해 자신의 대표강점을 확인하여 이를 생활 속에서 적극적으로 활용하여 개인적으로나 사회적으로

선한 영향력을 미침으로써 안녕감이 향상되었다고 밝히고 있다(김종수, 2021; 윤성민, 신희천, 2012; 이지은, 2011). 본 연구에서도 프로그램 종결 후 4주가 지난 시점에서 실시한 추후검사에서 안녕감의 세 하위요인 중 사회적 안녕감이 실험집단에서 유의하게 증가한 것은 이와 같은 맥락에 기인한 것으로 풀이할 수 있을 것이다. 이러한 본 연구의 결과는 여성 한부모의 안녕감을 위해 스스로 주체적으로 자신의 가치와 삶의 목적을 실현하도록 돕는 심리지원이 효과적일 수 있음을 시사한다.

이상과 같은 연구결과를 토대로 본 연구의 의의를 밝히면 다음과 같다. 먼저, 본 프로그램을 시행한 시점이 코로나19 팬데믹 상황이었다는 점, 그리고 자녀양육이나 경제적 여건으로 인한 시간 부족 또는 심리적인 거부감 등을 이유로 여성 한부모들이 대면 상담이나 집단프로그램의 참여가 매우 어려운 실정이라는 점을 고려할 때, 시·공간적 제약으로부터 비교적 자유로운 비대면 화상프로그램을 통한 온라인 프로그램을 구성하고 그 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램이 여성 한부모의 양육스트레스와 우울의 감소뿐 아니라 안녕감 증진의 효과가 프로그램 종결 후에도 일부 지속적으로 유지되는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다. 이는 종결 후 효과가 바로 소거되는 전문가에 의한 전통적인 프로그램과는 달리, 본 연구에서 구성하고 시행한 표현적 글쓰기를 활용한 온라인 긍정개입프로그램이 참여자 스스로 자기 돌봄(self-care)할 수 있도록 돕는 장기적 효과를 부분적으로나마 입증하였다는 데 의의가 있다.

셋째, 그동안 여성 한부모의 사회적응이나

자녀와의 관계 향상을 위한 부모교육 등에 국한되었던 기존의 프로그램과 달리, 본 연구를 통해 여성 한부모를 대상으로 한 대안적인 심리적·정서적 지원 방법으로서의 가능성을 탐색하였다는 데 의의가 있다. 또한, 이혼 후 양육스트레스와 우울을 경험하는 여성의 어려움을 해소하고 안녕감을 증진하는 데 효과성 있는 프로그램으로서 실제적·경험적 증거를 제시하였다는 데 의의가 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있으며, 이를 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 여성 한부모의 심리적 고통을 수용하도록 돕는 차원에서 스트레스 사건에 대한 자기노출 과정인 표현적 글쓰기와 안녕감 증진을 위한 긍정개입을 통합한 프로그램을 구성하여 실시하고 통제-대기집단과의 비교를 통해 효과를 검증하고자 하였다. 그러나 표현적 글쓰기만을 실시하거나, 긍정개입만을 실시한 비교집단을 설정하여 그 결과를 비교하지 못한 점이 아쉽다. 향후 후속 연구에서는 실험조건을 다양하게 하는 정교한 설계를 통해 효과를 검증할 수 있기를 기대한다.

둘째, 본 연구는 팬데믹 상황에 참여자 모집이 쉽지 않은 시기이기도 했고, 참여자를 충분히 얻기에 어려움이 있어 집단의 수가 적어 연구결과를 일반화하는 데 무리가 있다. 현실적으로 여성 한부모들은 경제적인 활동과 자녀 양육을 병행하고 있어 프로그램에 오롯이 집중할 수 있는 자기만의 시간을 내기 어려운 점, 심리적 위축과 낮은 자존감으로 집단모임이나 상담 장면에서 참여하기를 꺼린다는 점 등의 현실을 감안하여, 후속연구에서는 한부모 가정 커뮤니티에서 오랜 기간에 걸쳐 충

분한 수의 참여자를 모집하여 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증할 수 있기를 바란다.

마지막으로, 본 연구는 이혼 후 자녀를 홀로 키우는 모자가정의 어머니만을 대상으로 프로그램의 효과를 검증하였다는 한계가 있다. 한부모가정에는 부자가정도 포함되는 점을 고려할 때, 이혼 후 자녀를 홀로 키우는 부자가정(father-headed family)의 아버지, 즉 남성 한부모를 위한 심리적·정서적 개입프로그램 연구 역시 후속연구에서 이루어지기를 기대한다. 또한, 한부모가정 어머니뿐 아니라 일반가정 어머니를 대상으로 본 프로그램 효과를 비교하는 보다 정교한 연구가 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 김경란, 함경애, 천성문 (2016). 여성 한부모의 행복증진을 위한 집단영화치료 프로그램의 효과. *지역과 세계*, 40(3), 31-59.
- 강기정, 이무영, 김영희 (2002). 한부모가족의 복지 지원체계로서의 가상공동체 활용에 관한 기초연구-웹사이트 활용을 중심으로. *대한가정학회지*, 40(10), 141-159.
- 김미하 (2007). 수용-전념 집단치료가 발달장애 아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과. *전북대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.
- 김선경, 조용래 (2013). 표현적 글쓰기와 탄력성이 외상경험 대학생들의 우울증상과 외상 후 스트레스 증상에 미치는 효과. *한국심리학회 2013년 학술대회 자료집*, 245-245.
- 김성호 (2012). 마음챙김에 근거한 심리치료 프로그램이 여성 한부모의 스트레스와 우울에 미치는 영향. *상지대학교 평화안보·상담심리대학원 석사학위 청구논문*.
- 김오남 (2005). 한부모가족 여성가장의 심리적 안녕-가족적, 사회적 요인을 중심으로. *대한가정학회지*, 43(1), 129-144.
- 김중수 (2021). 남자 중학생을 위한 블렌디드러닝 긍정개입프로그램의 효과: 정서인식, 자기개념 및 주관적 안녕감을 중심으로. *용문상담심리대학원 대학교 석사학위 청구논문*.
- 류진주 (2012). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램이 부모-자녀 간 의사소통과 자녀의 정서조절에 미치는 효과. *경상대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 문연심, 황윤정 (2020). 유아기 자녀를 둔 어머니의 PERMAS모델에 기반한 행복 프로그램 개발. *열린유아교육연구*, 25(1), 191-215.
- 박성현 (2012). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램이 지적장애아동 부모의 양육스트레스와 부모효능감에 미치는 효과. *경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 박은영, 이명선 (2012). 유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과. *대한간호학회지*, 42(2), 269-279.
- 박홍석 (2018). 긍정심리학을 기반으로 한 인성교육프로그램이 여대생의 자존감 및 자기효능감에 미치는 영향. *도덕윤리과교육*, 60, 109-132.
- 박혜경 (2014). 암환자의 자기 표현적 글쓰기 사례 연구. *작문연구*, 23, 36-60.
- 배미영 (2009). 한부모가정 어머니의 양육태도와 아동의 사회성 발달. *계명대학교 정책대학원 석사학위 청구논문*.
- 배영임, 신혜리 (2020). 코로나19, 언택트 사회

- 를 가속화하다. 이슈 & 진단, 416, 1-26.
- 백은영, 이명우 (2018). 이혼을 선택한 여성 한부모의 행복경험. 재활심리연구, 25(2), 299-325.
- 성정현, 송다영, 한정원 (2003). 이혼가족 및 사별가족 아동에 대한 교사의 인식 내용 분석(content analysis) 방법을 활용하여. 한국가족복지학, 11, 10-34.
- 송다영 (2006). 한부모가족 여성 가구주를 위한 심리정서적 지원프로그램 실태와 입과 워먼트 대안. 한국가족복지학, 11(1), 131-154.
- 양은호, 최혜순 (2011). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 심리적안녕감과 양육효능감의 관계 연구. 열린유아교육연구, 16(6), 211-230.
- 양한연 (2009). 싱글맘의 심리적 지원체계로서의 자조모임. 한국한부모가정학 2(1), 39-56.
- 여성가족부 (2022). 2021년 한부모가족 실태조사.
- 윤성민, 신희천 (2012). 행복증진을 위한 긍정 심리활동들의 효과비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 121-148.
- 이경숙, 정경미, 박진아, 김혜진 (2008). 한국판 부모 양육스트레스 검사 - 축약형(Korean version of Parenting Stress Index-Short Form: K-PSI-SF)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 여성, 13(3), 363-377.
- 이동훈, 김주연, 김진주 (2015). 온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 543-582.
- 이예슬 (2014). 글쓰기 치료의 효과 연구에 대한 메타분석. 서울대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애(慈愛), 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.
- 이정미 (2013). 긍정개입프로그램이 장애아동 어머니의 정서적 안녕감과 심리적 소진에 미치는 효과. 장애아동인권연구, 4(2), 1-18.
- 이정미 (2019). 심리학이 나를 안아주었다: 나의 강점을 발견하게 해준 긍정심리학(p.119-120). 서울: 웨일북.
- 이정희, 김춘경 (2011). 온라인 글쓰기치료 프로그램이 근육병 청소년의 자기개념과 우울에 미치는 효과. 특수교육재활과학연구, 50(4), 221-242.
- 이지은 (2011). 초등학교 자녀를 둔 어머니 대상 대표강점활용 행복증진프로그램의 효과. 용문상담심리대학원대학교 석사학위 청구논문.
- 이혜승 (2004). 부모의 이혼과 양육형태에 따른 초기 청소년의 우울증상과 학교적응. 청소년학연구, 11(1), 421-441.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도 (MHC-SF) 의 한국어판 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 369-386.
- 장수미, 정지형, 이희연 (2022). 휴먼서비스 분야 비대면 상담프로그램의 체계적 문헌고찰. 보건사회연구, 42(1), 20-40.
- 장재혁, 조현주 (2013). 상실 외상경험 대학생에 대한 표현적 글쓰기 효과. 한국심리학회 2013년 학술대회 자료집, 291-291.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1),

- 59-76.
- 정유진, 최미숙 (2016). 어머니의 사회관계망이 주관적 안녕감과 양육효능감에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 8(1), 181-198.
- 정현숙, 유계숙 (2001). 가족관계. 서울: 신정.
- 조영숙 (2011). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램이 어머니의 정서조절과 부모-자녀 상호작용에 미치는 효과. *경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 조진형 (2009). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램 개발 및 효과. *전북대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.
- 최미심 (2020). 감정 표현적 글쓰기가 중년여성의 자아존중감과 행복에 미치는 영향. *대전대학교 상담대학원 석사학위 청구논문*.
- 최연실 (2015). 가족치료와 긍정심리학의 연계: 기반과 활용의 탐색. *가족과 가족치료*, 23(3), 401-419.
- 통계청 (2022). 인구주택 총조사.
- 하 늘 (2012). 용서 글쓰기치료가 성피해자의 우울과 수치심, 외상 후 성장에 미치는 영향. *중앙대학교 일반대학원 석사학위 청구논문*.
- 허미화 (2004). 이혼가정 아동의 사회적 적응을 돕는 방안들에 관한 고찰. *열린유아교육연구*, 9(4), 339-356.
- 허재홍 (2007). 정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 767-784.
- 황은숙 (2007). 모자가정과 부자가정의 고충 비교연구. *한부모가정연구*, 2(1), 1-20.
- 황은숙 (2012). 한부모가정의 생활실태와 지원 확대 방안 연구. *한국한부모가정학* 5(1), 59-78.
- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of clinical child psychology*, 24(1), 31-40.
- Adler, M., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Baumgardner Steve, R., & Crothers Marie, K. (2009). *긍정심리학(Positive psychology)*. 서울: 시그마프레스.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz(Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). NY: Pergamon.
- Falakaflaki, S., & Malekitabar, M. (2016). Group Positive Psychotherapy Effect on Increasing the Happiness of Mothers of Children with Cochlear Implant. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 4(3), 173-182.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. NY: Delacourt.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C. L. M, Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health

- continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical psychology & psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment, and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17, 547-560.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Pennebaker, J. W. (1999). *털어놓기와 건강 [Openingup: the healing power of expressing emotions]*. 김종환, 박광배 역. 서울: 학지사.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal: Using Expressive Writing to Overcome Traumas and Emotional Upheavals, Resolve Issues, Improve Health, and Build Resilience*. Idyll Arbor, Incorporated.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. NY: Oxford University Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez(Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol. 4. Pursuing human flourishing*(pp. 188-217), Praeger Publishers/ Greenwood Publishing Group.
- 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), 1069-1081.
- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1025-1041.
- Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2012). Challenges and opportunities in internet-mediated telemental health. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(1), 1-8.

1차 원고접수 : 2023. 01. 31.

심사통과접수 : 2023. 03. 10.

최종원고접수 : 2023. 03. 30.

The Effect of Online Positive Intervention Utilizing Expressive Writing on Parenting Stress, Depression and Well-Being of Single-Parent Mothers

Seolhye Lee

Jeong-Mi Lee

Seoul Graduate School of Counseling Psychology

The purpose of this study is to verify the effectiveness of an online positive intervention utilizing expressive writing for mothers of single-parent families. For this purpose, based on Pennebaker's writing therapy and Rashid's positive psychotherapy, a positive intervention for single-parent mothers was constructed by referring to previous studies. 19 divorced women raising children under the age of 12, were divided into an experimental group and a control group, and an 8-session program was conducted for 90 minutes once a week. Quantitative analysis was performed using non-parametric statistical methods to verify the program effect according to the pre - post - follow up test on parenting stress, depression, and well-being. As a result of this study, parenting stress and depression of single-parent mothers were significantly reduced, and it was found to be effective partially in enhancing well-being. Therefore, this study showed that it was possible to take a self-care approach to improve well-being of single-parent mothers who experience parenting stress and depression and to resolve their difficulties through an online positive intervention utilizing expressive writing. It is meaningful in that it conducted an online positive intervention utilizing expressive writing as an alternative to overcome difficulties in accessing group counseling due to the limitations of face-to-face counseling during the COVID-19 pandemic and demonstrated its effectiveness.

Key words : Expressive writing, Positive intervention, Single-parent mothers, Parenting stress, Well-being