

회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭의 효과성 연구

임 그 린

탁 진 국[†]

광운대학교 산업심리학과

본 연구에서는 일반인의 회복탄력성 증진을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 자기효능감, 자기조절, 관계성, 낙관성 등 회복탄력성을 향상시키기 위한 4가지 하위요인을 중심으로 정서를 표현하고 재구성하도록 구안하였다. 본 프로그램을 적용하기 전에 12명의 일반 여성들에게 예비연구 프로그램을 적용하여 그 효과를 예측하고 프로그램을 보완하였다. 정서중심 그룹코칭 프로그램 효과를 검증하기 위해 15명의 여성으로 구성된 실험집단 외에 긍정성 향상을 위한 행복 그룹코칭 프로그램에 참여한 15명을 비교집단으로 하고, 또 다른 무처치 15명을 통제집단으로 구성하였다. 연구 결과, 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1은 지지되었다. 반면 정서중심 그룹코칭 프로그램이 행복 그룹코칭 프로그램보다 더 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1-1은 행복 그룹코칭 프로그램이 점수가 향상되었으므로 지지되지 않았다. 정서중심 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성을 향상시키고 그 효과가 지속되었으므로 가설 2도 지지되었다. 정서중심 그룹코칭 프로그램은 부정정서와 스트레스를 감소시키고 그 효과를 지속시킬 것이라는 가설 3은 통계적으로 유의미하지는 않았으나 지속되는 경향성은 확인되었다.

주제어 : 회복탄력성, 정서중심, 그룹코칭, 행복

[†] 교신저자 : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과, tak@kw.ac.kr

심리학은 오래전부터 트라우마 치료를 연구해 왔으나 20세기에 들어서면서 심리학이 부정적 측면만 강조하는 것에서 벗어나 인간의 강점이나 능력 개발에 관심을 두기 시작했다(여운일, 2012; 김미숙, 2015, 재인용). 트라우마를 이겨내는 특정한 요인으로서의 회복탄력성은 자신의 내, 외적 자원을 활용해 다양한 스트레스나 위기 등 부정적인 상황을 극복해 내는, 상황에 알맞고 유연하게 적응하는 개인의 능력(유안진, 이점숙, 김정민, 2005)으로 알려져 왔다. 이 회복탄력성은 현대처럼 다변화하는 사회에 필요한 문제해결능력을 갖게 하고, 심리적 안정성을 위협하는 역경에 처했을 때 효과적으로 대처하도록 도울 것이다(Fletcher & Sarkar, 2013; 오선영 외, 2015, 재인용). 이러한 회복탄력성을 치료가 아니라 부정과 긍정 간 균형을 찾고(김미숙, 2015) 나아가 긍정과 부정을 통합하면서 인간의 심리적 고통에 대한 답을 찾자 하였다(이희경, 2006; 김미숙, 2015, 재인용).

회복탄력성을 증진시키기 위해서 근본적으로 부정적인 정서를 표현함으로써 부정적인 정서와 긍정적 정서를 통합하려는 시도로써 정서중심 개입(EFT)을 시도하였다. 이는 회복탄력성이 특히 자신의 과거에 일어났던 사건을 재구성하여 책임감을 높이는데 “자신의 경험에 담긴 의미를 발견해서 자각함으로써 의식적이거나 암묵적인 경험에 대한 책임감을 높이는 경험적 치료인 정서중심치료(Emotion-Focused Therapy; EFT; Greenberg, 2015)” 개입과 유사하기 때문이다.

동시에 그룹코칭 개입도 적용하였는데 이는 전통적으로 정서와 감정을 풍부하게 다뤄온 상담 개입에 비해 인지적이고 행동적 변화에 초점을 둔 코칭을 Kemp(2006)의 주장대로 ‘인

간의...불안과 위협을 넘어서 개인적 성장을 이루기 위해 불안과 위협의 정서와 인지에 대해 정확하게 인식함으로써 결국 행동 변화를 촉진하는(Ives, 2006)’것까지 그 범위를 확대하고자 하였다. 결과적으로 인지, 정서, 행동을 통합하는 개입, 인간에게 고통을 주었던 부정적 정서를 표현함으로써 정화되고 긍정적 정서로 변화될 수 있다는 가설을 기반으로 한 정서중심 그룹코칭 프로그램을 구안하였다.

또 회복탄력성 증진 프로그램 관련 논문을 살펴본 결과, 대부분 Walsh(1998)의 모델을 기반으로 구성한 가족 레질리언스, 가족탄력성 프로그램 논문(홍정애, 2007; 석혜경, 최정숙, 양무희, 윤경자, 2012, 김은정, 2013)이 많고 일반인 대상은 중년부부 대상(최정숙, 2009)과 결혼 초기부부 대상(최정숙, 2008)이 전부였다. 적응유연성 프로그램은 중학생 대상 프로그램이 주를 이루었고, 자아탄력성 프로그램도 있었지만 회복탄력성 하위요인이라는 유의미한 요인을 추출하는데 적절치 못했다. 즉 일반인을 대상으로 한 회복탄력성 프로그램 논문은 극소수였고, 특히 Walsh(1998)의 가족 레질리언스처럼 기존의 프로그램을 차용한 경우가 많고, 다루는 범위도 지나치게 포괄적이어서 하위 요인의 통일성과 일관성을 가진 틀을 목표로 하는 회복탄력성 프로그램을 구안하였다.

본 연구에서 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 선행연구를 통한 회복탄력성의 하위요인, 즉 자기효능감, 자기조절, 관계성, 낙관성 4가지를 추출하였고, 이 요인들을 회기마다 정서중심개입, 즉 결합-인식-활성화/탐색-정서의 재구성이라는 과정을 적용하기 위해 참가자들과 대화를 통해 인지, 행동, 정서를 자극하여 변화된 행동반응을 하게 하는 코칭(Kemp, 2006; Ives, 2006, 재인용)

을 접목하였다. 언뜻 복잡해 보이지만 이 모든 과정을 통합적으로 매 회기 회복탄력성을 향상시키기 위한 틀을 만들어 참가자들이 정서중심개입을 습득하여 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램과 기존의 긍정 정서를 다룬 행복 그룹코칭 프로그램을 비교하여 효과성을 검증하였다.

회복탄력성

회복탄력성은 역경과 어려움을 긍정적으로 바라보고 이를 발판으로 삼아 다양한 요소 간의 상호작용으로 나타나는 다변인 구성개념(Sinclair & Wallston, 2004)이다. 홍은숙(2006)은 'resilience'란 개념을 '정신적 저항력'으로 해석하고(Opp et al., 1999), Luthar, Cicchetti와 Becker(2000)는 '사회적 유연성,' '정서적 유연성,' '인지적 유연성(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; 이해리, 조한익, 2006, 재인용) 등과 같이 세분화하였고, 이해리는 이를 원인이나 결과로서의 유연성, 개인적 특성이나 역동적 과정으로서의 유연성, 다차원적 개념으로서의 유연성으로 구분하였다(이해리, 2007).

회복탄력성에 대한 연구에서 심각한 역경을 경험한 후 적응 과정에서 어떤 사람들은 고통을 통해 영구적으로 심리적, 육체적으로 심각한 후유증을 보이는 사람들이 있는 반면, 어떤 사람들은 빠르게 회복하여 문제가 일어나기 이전의 삶으로 돌아가거나, 이전보다 더 성장을 하기도 한다. 본 연구에서 회복탄력성은 스트레스를 받는 상황에 적응할 수 있고, 회복할 수 있으며, 자신이 부딪치는 환경에 적응하는 어떤 특정한 요인이라기보다는 시간이 지남에 따라 더 발전하고, 사람-환경 상호작용이라는 환경에 따라 향상하는 능력

(Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993)으로 보았다.

회복탄력성 연구

회복탄력성과 관련된 조사 연구의 범위는 상당히 폭넓은데 2000년대 이후 국외 연구 논문들을 중심으로 20여 편의 조사연구 논문을 살펴보았을 때, 회복탄력성이 종속변인으로 사용된 논문으로, 인내심과 회복탄력성 간 영향이 성공적인 학생에게 존재한다는 사실을 밝혀낸 Mohatashami 등(Mohatashami, Tajari, & Rad, 2014), 행복을 추구하고자 하는 마음이 큰 학생이 회복탄력성이 높다고 보고한 Behboodi와 Katebi(2014), 평등사회를 향한 신념과 신에 대한 의존성이 회복탄력성에 영향을 끼친다고 한 Garza 등(Garza, Bain, & Kupczynski, 2014), 345명의 여자 고등학생을 대상으로 가족의 의사소통 패턴과 대화의 방향성이 회복탄력성을 높여 준다고 한 Zarei 등(Zarei, Fallahchai, & Sarrigani, 2013), 낙관성과 사회적 지지를 스스로 인식하는 것이 그 사람의 회복탄력성에 영향을 준다고 한 Dawson과 Pooley(2013)가 있다.

또 회복탄력성 증진 프로그램 관련 논문을 살펴본 결과, 대부분이 Walsh(1998)의 모델을 기반으로 구성한 가족 레질리언스나 가족탄력성 프로그램 논문들(홍정애, 2007; 석혜경, 최정숙, 양무희, 윤경자, 2012, 김은정, 2013)로 일반인 대상은 중년부부 대상(최정숙, 2009)과 결혼 초기부부 대상(최정숙, 2008)이 전부였다. 적응유연성 프로그램은 중학생 대상 프로그램이 주를 이루었고, 극복력 증진 프로그램은 병원에서의 의미요법을 적용한 프로그램과 가족 극복력 프로그램, 학사 경고를 받은 대학생들을 중심으로 하는 숙박 멘토링 회복탄력성

프로그램, 학습이 부진한 중·고등학생을 대상으로 한 학업탄력성을 다룬 프로그램, 미혼 커플의 탄력성을 다룬 프로그램 논문도 있었다. 즉 일반인을 대상으로 한 회복탄력성 프로그램 논문은 극소수였고, 특히 Walsh(1998)의 가족 레질리언스처럼 기존의 프로그램을 차용한 경우가 많고, 다루는 범위도 지나치게 포괄적이어서 하위 요인의 통일성과 일관성을 가진 틀을 목표로 회복탄력성 프로그램을 구안하였다.

회복탄력성 선행연구를 통해 추출한 하위요인은 첫째로 심리적 자원으로 효능감을 통합하는 능력인 자기효능감이 꼽혔다. 그 다음으로 자주 언급되는 요인은 인내심과 통제 능력을 대표하는 자기 조절로 정서와 인지를 통제하고 조절하는 능력이다. 세 번째 요인으로는 대인관계 능력과 사회적 지지를 대표하는 관계성으로 주변에 있는 자신을 지지해 주는 네트워크(관계)를 통해 회복해 나가는 능력이다. 네 번째 요인으로는 유연하게 환경에 적응하고 긍정적으로 앞으로 나아가게 하는 낙관성이다. 하위요인들에 대한 설명은 아래와 같다.

자기효능감

자기효능감(self-efficacy)은 성공적인 결과를 얻기 위한 방법으로 어떤 행동을 할 수 있다는 능력에 대한 자신감을 의미한다(Bandura & Adams, 1977). 또 Bandura(1993)는 사람은 불안한 상황을 통제할 수 없을 때 무력감을 느끼는데, 이 상황을 극복할 수 있다는 확신을 자기효능감이라고 보았고 자기효능감이 커질수록 불안이 감소한다고 하였다(Bandura, 1993). 즉 자기효능감은 탄력성과 관련된 선행연구

(Revich, Schatte, & Gillham, 2003)에서 적극적으로 자신의 삶을 영위하도록 유도하는 영향력 있는 변인이었다.

자기조절

Kopp(1982)는 자기조절능력이란 환경의 요구에 적절히 대처해 나가며, 언어적 신체 활동의 강도, 빈도와 지속을 조절할 수 있는 능력으로, 이에 따라 자신의 행동에 책임을 질 수 있는 사회화 과정 중에 나타나는 중요한 능력이라고 하였다(Kopp, 1982; 윤영진, 2007, 재인용). 이현경(2012)은 청소년의 회복탄력성과 자기조절능력과의 상관관계를 통해 회복탄력성이 높아질수록 청소년의 자기조절능력이 높아지고, 특히 회복탄력성은 자기조절능력을 39% 설명한다고 하였다.

관계성

관계성은 관계 맺음에서 요구되는 대인관계의 유능성이다. 대인관계 유능성은 다른 사람과 관계를 시작하고 유지하는 능력을 의미하는데, 사회적으로 원만한 삶을 유지하고 개인의 성장과 발달, 정신 건강과 직접 연관되는 중요한 능력이다(정은이, 2011). 김연홍과 성경주(2014)의 연구에서 회복탄력성과 학교적응 간 관계 연구에서 학교친구에 대해 회복탄력성과 대인관계, 감정통제, 낙관성 간 관계가 높았고 이중 가장 설명력이 높은 것은 대인관계였다. 또 자아탄력성이 높은 학생이 학교적응을 더 잘 하고, 학교적응에 가장 설명력이 높은 변인은 대인관계였다.

낙관성

낙관성이란 앞으로 발생하게 될 상황이나 그 결과가 긍정적일 것이라고 기대하고 희망적으로 생각하는 경향이자 미래에 대한 희망적인 태도로 긍정적이고 활기찬 행동을 통해 목표한 대로 행동하는 것이다(전보람, 2012). 낙관성은 부정적인 가능성을 외면하는 것이 아니라 객관적이고 사실적인 정보들을 충분히 파악했음에도 불구하고 앞날을 내다볼 수 없는 상황에서 긍정적인 면을 더 중요시하는 경향이다(권석만, 2010). 황해익, 강현미, 탁정화(2014)의 연구에서 유아교사의 정서지능과 회복탄력성이 낙관성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유아교사의 정서지능과 낙관성 간에 회복탄력성이 매개하였다.

정서중심 그룹코칭

회복탄력성 증진을 위한 프로그램 논문을 살펴보았을 때, 본 연구자가 추출한 하위요인을 회기별로 나누어 진행하는 것은 하위요인을 각각 향상시키는 프로그램으로 선행연구에서 살펴 본 프로그램 효과성 논문들과 중복된다. 그러므로 본 연구에서는 이 하위요인을 통합적으로 접근할 수 있는 틀을 제시하고 동시에 그룹코칭으로 진행하는 데 있어서 차별화된 방법론을 제안하고자 하였다.

회복탄력성 증진을 위한 통합적 틀로써, 사람은 자신의 삶을 위협하는 고통스러운 감정을 극복해 나가는 과정을 경험할 때 희망을 갖고 적응적 반응을 하게 된다는 Greenberg와 Safran(1987)이 제시한 정서중심 개입, 코칭이 지향하는 ‘관계,’ 피코치가 이루고 싶은 ‘목표,’ 코칭을 통해 일어나는 통찰 혹은 경험적

‘학습,’ 결과적으로 나타나는 ‘변화’(Maynard, 2006)가 그룹코칭을 통해 이루어지도록 구성하였다.

회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 정서중심개입의 3단계 과정을 포함하고 있다. 즉 1단계는 현재 참가자의 불편한 관계 이면의 주요 정서 탐색(결합 및 인식), 2단계는 상호작용 변화단계로 주요정서를 효과적으로 사용하여 방어를 낮추고 안정적인 유대 강화(활성화), 3단계는 자신에게 있던 문제를 새로운 방식으로 바라보고 예전의 행동패턴과 새로운 행동패턴 간 차이를 찾아 적응적 방법을 습득(정서의 재구성)(Bloch & Guillory, 2011; 박보라, 최정숙, 2014, 재인용)하는 것이다.

즉 인간의 다양한 인생 사건을 극복하기 위해 회복탄력성이라는 능력이 필요한데, 이 능력을 향상하기 위해서 피코치가 자신의 고통스러운 정서와 감정을 인식하고, 이 정서를 활성화한 후에 새로운 의미로 정서를 재구성하는 작업을 통해 성장이 일어난다. 이 모든 과정의 저변에는 코치와 피코치간의 관계, 피코치의 목표, 경험적 학습이 기초가 되어 결국 궁극적인 변화가 일어나게 된다.

회복탄력성과 정서중심개입

정서중심개입과 회복탄력성과 관련성에 대한 이론적 근거를 마련하기 위해 각각 정서적 활성화가 회복탄력성에 얼마나 영향을 줄 수 있는지와 회복탄력성이 높을 때 어떤 정서적인 능력이 있는지를 동시에 살펴보았다. 위협 받는 상황 속에서도 탄력성이 높은 사람은 자신의 정서능력을 잘 조절하여 기능적으로 살아간다고 보고하였고(Waugh et, al., 2008; 이은

표 1. 회복탄력성, 정서중심개입, 그룹코칭 간 연계

회복탄력성	정서중심개입	그룹코칭
자기효능감	결합	관계(코치-피코치, 피코치-피코치)
자기 조절	인식	목표(피코치의 과제)
관계성	정서의 활성화	학습(통찰)
낙관성	정서의 재구성	변화

정, 2012, 재인용), 이는 정서를 명확하게 인지하는 사람들이 적응적인 대처방식을 사용한다는 연구와도 일치한다(Gohm et al., 2002; 정운화, 이경화, 2016, 재인용).

회복탄력성이 높은 개인의 특징은 스트레스를 동반하는 부정적 정서를 잘 극복하는 정서상태를 보여주는 연구 결과(Bergman et al. 2010; Lyubomirsky & Porta 2008; 서경현, 2015, 재인용)에 따라, 감정을 표현하고 이를 있는 그대로 수용함으로써 참가자들의 정서를 창조적으로 변화시키는데 초점을 둔 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 부적 정서는 완화시키고 정적 정서는 더욱 향상시킬 것이다. 삶에서 경험하는 스트레스를 지각하는 정도인 지각된 스트레스의 경우, 선행연구에서 일상 스트레스와 행복이 강한 부적 상관을 보여줄 뿐 아니라(Moljord et al. 2011; Schiffrin & Nelson 2010, 재인용), 회복탄력성이 스트레스 자체를 없애기보다 스트레스에 처했을 때 스스로를 보호하고, 융통성 있게 행동함으로써 결과적으로 스트레스를 극복하게 한다는 결과와도(Friborg et al. 2003) 일치한다.

그러므로 정서중심 그룹코칭 프로그램을 통해 과거에 불쾌하고 미해결되었던 정서를 해소하는 과정에서 스트레스를 낮추는 능력을 습득하게 될 것이다. 정운화와 이경화(2016)의

연구에서 회복탄력성이 높을 때, 자신의 정서를 적절하게 표현하고 인지 조절 능력이 우수하며, 문제해결을 할 때 통합적이고, 정서적으로 안정적이며 대인관계나 사회적인 면에서 더 잘 적응한다고 하였다. 또한, 정서인식이 명확하기 때문에 정서인식을 적절하게 하지 못하는 개인들에 비해 역경 상황에 대한 부정적인 정서로부터 신속하게 회복되어 문제를 해결하는 방향으로 나아간다고 하였다. 이는 보다 정서를 명확하게 인지하는 사람들이 적응적인 대처방식을 사용한다는 연구와도 일치한다(Gohm et al., 2002; 정운화, 이경화, 2016, 재인용).

회복탄력성 증진 정서중심 그룹코칭 프로그램

회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램의 특징은 다음과 같다.

첫째, 회복탄력성은 다요인적이고 복합적인 개념이기에 선행연구를 통해 회복탄력성의 하위요인으로 자기효능감, 자기조절, 관계성, 낙관성 등 네 가지를 선정하였다. 상기한 대로 네 가지 요인 모두 회복탄력성과 관계가 높다는 연구 결과(정미현, 2002; 이현경, 2012; 채명옥, 2016; 황해익, 강현미, 탁정화, 2014)를 확인하였고, 프로그램 개발에 적용하였다.

둘째, 본 프로그램은 회복탄력성 증진을 위한 그룹코칭 프로그램으로 특별히 정서중심을 강조한 이유는 정서 경험, 특히 부정적 정서를 경험하여 극복하는 것이 회복탄력성 증진에 효과가 있기 때문이고, 동시에 변화 과정을 충분히 경험할 수 있는 촉진적인 환경인 그룹코칭을 통해 회복탄력성을 향상(Foulkes & Anthony, 1957; Thornton, 2013, 재인용)시키고자 구성하였다.

셋째, 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 측정도구로 회복탄력성, 정적 및 부정 정서(PANAS), 지각된 스트레스(PSS)를 사용하였다. 이는 회복탄력성이 높은 개인은 스트레스를 동반하는 부정적 정서를 잘 극복한다(Bergman et al. 2010; Lyubomirsky & Porta 2010, 재인용)는 결과에 근거하여 선정한 것이다.

넷째, 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 선행연구를 통해 추출된 네 가지 요인을 병렬적으로 나열하여 그 효과성을 검증하는데 그치지 않고 결합-인식-활성화/탐색-정서의 재구성을 적용하여 통합적으로 접근하고자 하였다. 통합적인 접근이라 함은, 매 회기 회복탄력성을 향상시키기 위한 통일된 개입 방식을 적용함으로써 참가자들이 자연스럽게 정서중심개입을 습득하게 하는 것이다. 이 개입을 10주간 습득하게 되면 이후 일상의 스트레스에 노출이 될 때 체화된 개입방법을 통해 부정 정서에 쉽게 휘둘리지 않고 조절할 수 있게 되며, 주변인들의 관계를 통해 도움을 받고, 긍정적인 생각으로 자신의 상황을 변화시킬 수 있게 될 것이다.

연구가설

정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 실시하는 본 연구는 행복 그룹코칭 프로그램을 비교집단으로 두고 다음과 같은 연구가설을 통해 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다.

가설 1. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 회복탄력성을 향상시킬 것이다.

가설 1-1. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 행복 그룹코칭 프로그램보다 더 효

과적으로 회복탄력성을 향상시킬 것이다.

가설 2. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성 효과를 지속시킬 것이다.

가설 3. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 정적 및 부정 정서와 지각된 스트레스 감소를 지속시킬 것이다.

회복탄력성 증진 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램

연구자가 구성한 프로그램이 과연 연구자의 의도대로 효과가 있을지를 확인하고자 정한 요인들과 각 활동간 경험적인 작업을 예비 집단을 실행하여 일차적으로 평가하고자 하였다. 2015년 9월부터 10월까지 예비 집단을 실시하였다. 예비 집단 참여자는 서울지역의 상담 아카데미에서 수업을 받는 장년 여성 12명으로, 자발적으로 프로그램에 신청하여 8주간 프로그램을 실시하였고, 하위요인이 효과적인지, 활동이 적합한지, 만족도가 높은지 등을 확인하였다.

이를 바탕으로 구안한 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 총 10회기로 구성하였다. 그룹코칭 프로그램들은 보통 4-8주 등 단기 프로그램이나 회복탄력성을 향상시키는 네 가지 하위요인을 모두 기능적으로 변화시키기 위해 각 하위요인을 습득하는데 두 회기 시간이 필요하다고 판단되어 결론적으로 10회기로 결정하였다. 프로그램의 회기별 주요 내용은 표 2와 같이 정리하였다.

행복 그룹코칭 프로그램

회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭

표 2. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 회기별 내용

회기	구성(정서중심개입)	단계	회복탄력성 하위요인	그룹코칭
1	- welcoming			
	- 아이스브레이크 오리엔테이션			
2	- 규칙 만들기			
	- structuring			
	- 아이스브레이크 활동	결합		관계
2	- 자신감을 상실했던 실패 스토리 1	인식	자기효능감	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
	- 새로운 의미 창조	정서의 재구성		변화
3	- 아이스브레이크 활동	결합		관계
	- 자신감을 상실했던 실패 스토리 2	인식	자기효능감	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조	정서의 재구성	변화		
4	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 관계의 실패 스토리 1	인식	관계성	목표
	- 정서 탐색 및 표현(빈의자 기법)	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조	정서의 재구성	변화		
5	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 관계의 실패 스토리 2	인식	관계성	목표
	- 정서 탐색 및 표현(빈의자 기법)	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조	정서의 재구성	변화		
6	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 감정 폭발 스토리 1	인식	조절 능력	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조(변화시킬 수 있는 것)	정서의 재구성	변화		
7	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 감정 폭발 스토리 2	인식	조절능력	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조(변화시킬 수 있는 것)	정서의 재구성	변화		
8	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 크게 낙심했던 스토리 1	인식	낙관성	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조	정서의 재구성	변화		
9	- 아이스 브레이크 활동	결합		관계
	- 크게 낙심했던 스토리 2	인식	낙관성	목표
	- 정서 탐색 및 표현	활성화/탐색		학습
- 새로운 의미 창조	정서의 재구성	변화		
10	- 9회기 정리 및 서로에 대한 피드백			
	- 새로운 의미 창조 정리 통합 전체 정리			
	- 폴라쥬 작업	통합	전체 정리	
	- resilience의 삶을 위하여			

프로그램과 비교하는 비교집단 프로그램으로 행복 그룹코칭 프로그램은 탁진국, 임그린, 정재희(2014)가 개발한 프로그램으로 원래 8회기로 구성되었으나 실험그룹과 동일성을 기하기 위해 10회기로 재구성하였다. 회기별 그룹코칭 내용은 1회기 행복 개념, 2회기 강점 파악, 3, 4회기 긍정적으로 바라보기, 5, 6, 7회기 목표 세우기, 8회기 타인과 함께 행복하기, 9회기 셀프 코칭, 10회기 마무리 등 행복, 강점, 긍정적 사고, 목표, 대인관계라는 행복에 필요한 핵심요인들로 구성하였다.

방 법

연구 설계

본 연구는 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램을 실시하는 실험집단, 행복 그룹코칭 프로그램을 실시하는 비교집단, 아무 처치도 하지 않는 통제집단을 대상으로 사전-사후-추후 1-추후 2 검사로 구성하였다. 실험집단에는 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램을 실시하였으며, 프로그램은 총 10회기로 각 회기 당 2시간씩, 한 주에 1회기씩 실시하였다. 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전 실험집단에 사전검사를 실시하였고, 프로그램을 실시 후 사후검사를 실시하였다. 비교집단에는 행복 그룹코칭 프로그램을 실시하였고, 프로그램은 총 10회기로 각 회기 당 2시간씩, 한 주에 1회기씩 실시하였다. 통제집단에는 어떤 프로그램도 실시하지 않고, 실험집단의 프로그램 종료 시점에 사후검사를 실시하였다. 프로그

램의 효과성이 얼마나 지속되는지 알아보기 위하여 세 집단 모두에 각각 프로그램 종료 후 1개월에 추후검사 1, 3개월에 추후검사 2를 실시하였다.

연구 방법 및 절차

본 연구에서는 이론적 배경에서 밝힌 프로그램 효과성 검증을 위한 실험집단과 이를 비교하고자 행복 그룹코칭으로 운영하는 비교집단, 무처치 집단인 통제집단의 사전-사후-추후 1-추후2 비교법을 적용하는 사전-사후-추후1-추후2 검사설계를 하였다. 독립변인은 집단(3: 실험집단/비교집단/통제집단)과 측정시기(4: 사전/사후/추후1/추후2)이며 종속변인은 회복탄력성, 부적 정서, 지각된 스트레스로 설정하였다. 실험집단에 본 연구에서 개발한 정서중심 회복탄력성 그룹 코칭 프로그램을 실시하였고, 비교집단을 대상으로 행복 그룹 코칭을 실시하였으며, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다.

연구 대상 및 자료 수집

프로그램 실시를 위하여 2016년 9월 20일부터 10월 10일까지 약 20여일에 걸쳐 프로그램 참여자를 모집하였다. 본 연구자는 서울 소재 상담 아카데미, 종교 단체, 학습 기관을 통해 일반인을 대상으로 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 목적을 설명하고 참가신청을 받았다. 총 46명의 참가자가 신청했는데 이들 중 프로그램의 취지를 설명하고 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램과 행복 그룹코칭 프로그램, 아무 처치가 없는 통제집단 세 가지 중 자발적으로 선택하도록 하였다.

처음 프로그램을 시작하고 추후 2 설문까지 총 5개월이 넘는 기간이 소요될 예정이어서 통제 집단에 추후 프로그램 진행을 약속하기 어려웠다. 프로그램에 참여하려는 기대를 가지고 신청했다가 제외되어 아쉬워했으나 실제로 실행하게 될 프로그램이 5개월 후에는 가능하다는 제안에 프로그램을 덜 선호하는 참여자들이 프로그램 불참에 동의하였다. 최종적으로 실험집단에 15명, 비교집단에 15명, 통제집단에 16명이 배치되었다.

연구에 참여한 참여자들의 기본적인 통계 사항은 다음과 같다. 실험집단의 15명 평균 연령은 39.1세($SD=3.17$)로 고등학교 졸업자가 3명(20.0%), 전문대 졸업자가 3명(20.0%), 대학교 졸업자가 6명(40.0%), 대학원 졸업자가 2명(13.3%), 기타가 1명(6.7%)이었다. 비교집단 15명의 평균 연령은 47.3세($df=8.73$)로 고졸 4명(26.7%), 전문대졸 2명(13.3%), 대졸 7명(46.7%) 대학원졸 2명(13.3%)이었다. 통제집단 16명 여성의 평균 연령은 39.3세($SD=4.56$)로 고등학교 졸업자가 3명(18.8%), 전문대 졸업자가 3명(18.8%), 대학 졸업자가 9명(56.3%), 대학원졸업자가 1명(6.3%)이었다.

측정도구

본 연구에서 회복탄력성 증진을 위한 정서 중심 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성을 강화하는데 미치는 효과를 검증하기 위해 측정된 종속변인은 한국형 코너-데이비슨 회복탄력성 척도, 부정정서, 지각된 스트레스(PSS) 척도이다.

한국판 코너-데이비슨 탄력성 척도 (Korean Version of the Connor-Davidson

Resilience Scale, K-CD-RISC)

Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC; Connor & Davidson, 2003)은 본래 25개의 문항으로 이루어진 자기보고식 척도로 일반인과 정신장애환자들을 대상으로 개발되어 신뢰도와 타당도가 검증되었고(Ahern, Kiehl, Sole, & Byers, 2006) 요인1(개인적 성취, 강인함), 요인2(자신의 능력에 대한 신뢰), 요인3(관계), 요인4(통제력), 요인5(영성)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 국내에서 번안, 타당화한 한국판 코너-데이비슨 탄력성 척도(Korean Version of the Connor-Davidson Resilience Scale, K-CD-RISC; Baek, Lee, Joo, Lee, & Choi, 2010)를 사용하였고 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 .93(Baek, Lee, Joo, Lee, & Choi, 2010)이었고, 본 연구의 신뢰도(Cronbach's α) 계수는 .92이었다.

정적 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule)

개인의 긍정 정서와 부정 정서의 정도를 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 정적 및 부적 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS)를 이유정(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 정적 및 부적 정서(PANAS) 척도는 일반적으로 어느 한 순간 일시적으로 느껴지는 정서 상태를 측정하는 도구로 알려져 있으나 일회성 시점에서 사용한 경우(변지애, 2016)와 지속적 시점에서 사용한 경우(하수정, 2014)가 모두 있어 본 연구에서의 상당한 측정 시점에도 불구하고 사용하였다. 정적 정서와 부적 정서 각각에 해당되는 형용사가 10개씩 총 20개의 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항이 자신에게 해당되는 정도를 5점 Likert 척도로 평정한다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)계수는 .82이었다

지각된 스트레스 척도(PSS)

Cohen, Kamarck와 Mermelstein(1983)이 개발한 척도를 지각된 스트레스 측정도구(Perceived Stress Scale: PSS)를 박준호와 서영석(2010)이 번안하여 타당화한 한국판 지각된 스트레스 측정도구를 사용하였다. 본 도구는 지난 한달 동안 경험한 느낌을 평가하여 생활에서 어떤 사건이나 경험이 어느 정도 스트레스를 느꼈는가를 자기보고식 평가에 기초해 측정하도록 고안되었다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지 총 10문항, Likert식 5점 척도로 구성되었다. 4, 5, 6, 7, 8번 문항은 역환산되었고 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이정은(2005)의 연구에서 신뢰도 계수는 .83이었고, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)계수는 .79이었다.

분석

본 연구에서는 효과성 분석을 위해 양적자료 분석 방법을 사용하였으며 양적자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였다. 먼저 프로그램 개입 전 실험집단과 비교집단, 통제집단 간 동질성 여부를 검증하기 위해 실험집단, 비교집단, 통제집단의 사전검사 결과를 비교하여 세 집단의 동질성 여부를 검증하기 위해 참가자들의 지각된 스트레스, 회복탄력성의 사전 검사 점수에 대해 일원배치 분산분석을 실시하였다.

프로그램의 효과성 검증을 위해서는 지각된 스트레스, 부적 정서, 회복탄력성 점수의 사전, 사후에 대한 시점과 실험, 비교, 통제 집단간 상호작용 효과를 알아보기 위해 3x2 혼합변량 분석을 실시하였으며, 프로그램 종료 후 프로그램 효과 지속성을 검증하기 위해 실험집단

과 비교집단의 사후, 추후 1(1개월 후), 추후 2(3개월 후) 검사 점수에 대해 반복측정 변량 분석을 실시하였다.

상호작용 효과를 확인하기 위해 사전-사후 효과 검증을 하였고, 프로그램의 지속성 효과를 검증하기 위하여 사후-사후1-사후2 검사 점수를 제시하였다.

결 과

프로그램 실시 사전 차이검증

실험집단, 비교집단, 통제집단이 모두 동질한 집단인지 알아보기 위해 세 집단의 회복탄력성, 부적 정서, 지각된 스트레스 사전 검사 점수에 대해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 세 집단의 평균, 표준편차와 유의확률은 네 가지 종속변인에 대해 모두 $p = .05$ 수준에서 유의하지 않았다. 그러므로 세 집단이 차이가 없고 동질하다는 사실을 확인하였다.

세 집단-간, 그리고 세 집단-내 분산분석 값을 살펴보았을 때도 회복탄력성, 부적정서, 지각된 스트레스 세 가지 종속변인 모든 값에서 $p = .05$ 수준에서 유의하지 않았으므로 세 집단에 차이가 없고 동질하다는 것을 알 수 있었다. 분산분석 결과는 앞의 표 3과 같다.

일차적으로 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹 코칭 프로그램이 회복탄력성과 지각된 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 집단별 사전, 사후, 추후1, 추후2검사의 평균과 표준편차는 표 4에서 확인하였다.

회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성에 미치는 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후, 추후1,

표 3. 세 집단의 분산분석

		제곱합	<i>df</i>	평균제곱	F	<i>p</i>
회복탄력성	집단-간	.077	2	.039	.222	.802
	집단-내	7.286	42	.173		
정적/부적 정서	집단-간	.412	2	.206	1.038	.363
	집단-내	8.341	42	.199		
지각된 스트레스	집단-간	.357	2	.179	1.200	.311
	집단-내	6.255	42	.149		

* N=45

표 4. 회복탄력성, 부적 정서, 지각된 스트레스에 대한 집단별 평균과 표준편차

	집단 (N=45)	사전		사후		추후1		추후2	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
회복탄력성	실험	3.554	.463	3.858	.393	3.920	.441	3.896	.502
	비교	3.608	.336	4.104	.391	3.962	.433	3.885	.349
	통제	3.506	.438	3.250	.177	3.592	.472	3.634	.435
부적 정서	실험	2.300	.739	2.253	.664	1.913	.456	2.210	.676
	비교	2.153	.518	2.140	.562	2.053	.686	2.246	.568
	통제	2.406	.682	2.213	.730	2.153	.573	2.193	.663
지각된 스트레스	실험	2.740	.465	2.500	.398	2.420	.230	2.333	.375
	비교	2.593	.317	2.360	.331	2.260	.468	2.413	.360
	통제	2.806	.359	2.666	.390	2.646	.348	2.586	.509

추후2에 대한 시점과 실험, 비교, 통제 집단 간 상호작용효과를 알아보기 위해 반복측정 분산분석(Repeated-measure ANOVA)을 실시하였다. 표 5가 그 결과이다.

프로그램 실시 전, 후의 시점x집단의 상호작용 효과는 회복탄력성의 시점(사전, 사후, 추후1, 추후2)와 세 집단(실험, 비교, 통제)간의 $F = 5.61, p = .01$ 로 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의하였다. 또 집단 내 검사시기별

상호작용 효과는 $F = 9.35, p = .00$ 으로 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의하였다. 즉 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성과 집단 간, 시기별로 상호작용 효과가 있음을 확인하였다.

표 4에서 볼 때, 실험집단과 비교집단은 사전-사후 점수가 유의미하게 상승하였고, 통제 집단은 유의미하게 하락하였음을 알 수 있다. 그러므로 회복탄력성 증진을 위한 정서중심

표 5. 회복탄력성 분산분석 결과

종속변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검증
회복탄력성	집단간 A(집단)	5.180	2	2.590	5.613*	
	집단내 B(시기)	2.019	3	.673	9.354*	b>a>c
	상호작용 AxB	2.577	6	.430	5.972*	

* N=45, P < .05, a=실험, b=비교, c=통제

그룹코칭 프로그램은 회복탄력성과 상호작용 효과가 있었으므로 회복탄력성이 향상되었음을 알 수 있다. 또 행복 그룹코칭 프로그램도 회복탄력성을 유의미하게 향상시켰음을 알 수 있다. 반면 아무런 처치도 없었던 통제그룹은 사전 대비 사후 점수가 오히려 감소하였다.

또 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램과 회복탄력성의 상호작용 효과 그래프는 그림 1과 같다.

그러므로 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1은 지지되었다. 그러나 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 행복 그룹코칭 프로그램보다 더 효과적으로 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1-1은 행복 그룹코칭이 더 향상시켰으므로 기각되었다.

회복탄력성의 지속성

회복탄력성 점수가 얼마나 지속되었는지를 확인하기 위해 반복일원변량 분석을 실시한

결과, 실험집단의 개체 내 효과검정에서 구형성 가정이 유의하므로(F= 6.519, p < .05) 이는 네 점수 간 차이가 있음을 의미하고 사후시점부터 추후1, 추후 2까지 지속됨을 확인하였다.

네 점수가 어느 구간에서 차이가 있는지를 구체적으로 살펴보기 위해 구간의 대응별 점수를 비교한 결과 사전 대비 사후, 추후1, 추후2 점수 차이가 유의미하게 상승하였음을 알 수 있었다. 즉 표 6에서 볼 수 있듯이 추후1까지 점수가 지속적으로 향상되었음을 알 수 있고 추후2에서만 소폭 감소하였으나 의미 있는 감소는 아니었다.

즉 실험집단에서 회복탄력성 점수는 사전과 사후, 사전-추후1, 사전-추후2에서 유의미하게 상승하였기 때문에 사전과 비교하여 사후, 추후1, 추후2까지 지속적으로 상승하였음을 알 수 있다. 사후에 비해서는 추후2까지 지속적으로 상승하기는 하였으나 유의미하지는 않았고 추후1-추후2에서는 소폭 감소하였으나 유의미하지는 않았다. 그러므로 실험집단의 회

표 6. 실험집단 회복탄력성 대응별 결과 비교

	사전-사후	사전-추후1	사전-추후2	사후-추후1	사후-추후2	추후1-추후2
	평균차	평균차	평균차	평균차	평균차	평균차
회복탄력성	-.304*	-.365*	-.341*	-.061	-.037	.024

* N=15, P < .05

회복탄력성 점수는 사전에 비해서 사후, 추후1까지 유의미하게 상승하였고 추후2에서는 소폭 하락하였음을 확인할 수 있다.

비교집단과 회복탄력성도 상호작용이 있음을 확인하였으므로 비교집단 어느 구간에서 차이가 생기는지 확인하고자 일원변량분석을 실시하여 회복탄력성의 사전, 사후, 추후1, 추후2의 점수를 비교하였다. 개체 내 효과검정에서 구형성 가정이 유의하였으므로($F=7.452, p < .05$) 네 점수 간 차이가 있고 사후-추후2까지 지속됨을 의미한다.

네 점수가 어느 구간에서 차이가 있는지를 구체적으로 살펴보기 위해 구간의 대응별 점수를 비교한 결과 사전-사후, 사전-추후1, 사전-추후2, 사후-추후1, 사후-추후2에서 유의하였다. 즉 비교집단에서 회복탄력성은 사전 대비 사후, 추후1, 추후2에서는 유의미하게 상승하였으나 사후 대비 추후1, 추후2에서는 유의미

하게 감소하였다.

이 같은 결과는 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭 프로그램은 회복탄력성이 추후1까지 지속적으로 향상하게 하였고 추후2에는 소폭 하락하게 한 반면, 행복 그룹코칭 프로그램은 사후에 유의미하게 상승하였으나 추후1, 추후2까지 유의미하게 감소하였다. 즉 실험집단은 회복탄력성의 점수가 추후에도 지속적으로 의미 있게 상승하였고 사후 대비 추후1, 사후 대비 추후 2에서는 소폭 하락하였으나 유의미하지는 않아서 그 점수가 유지되었음을 보여주었다. 비교집단의 경우, 사전-사후에는 평균이 현저하게 향상하였으나 추후부터 유의미하게 감소하는 경향을 보여주었다. 결과는 다음 그래프 그림 1과 같다.

그러므로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성 효과를 지속시킬 것이라는 가설 2는 지지되었다.

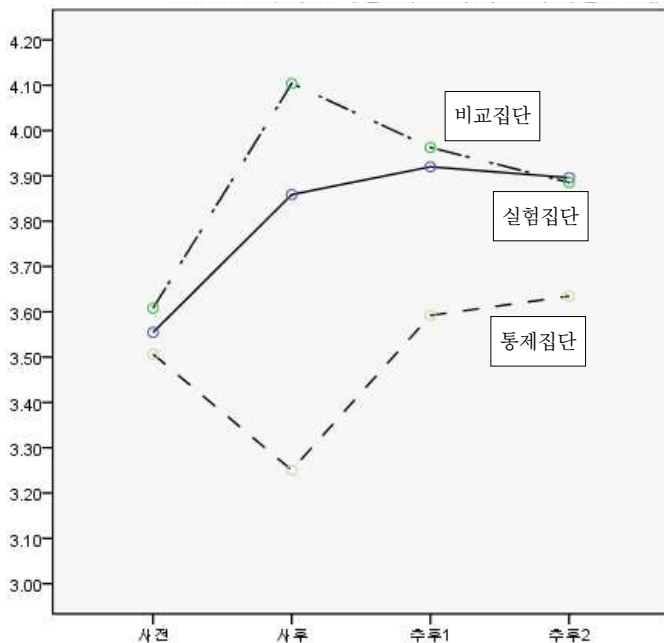


그림 1. 회복탄력성 사전-추후2 지속성 그래프

부적정서 효과

프로그램 실시 전, 후의 시점x집단의 상호작용 효과는 부적정서의 시점(사전, 사후, 추후1, 추후2)과 세 집단(실험, 비교, 통제)간의 $F = .17, p = .85$ 로 통계적 유의수준 $p = .05$ 보다 크므로 유의미하지 않았다. 즉 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 부적 정서와 상호작용 효과가 일어나지 않았음을 의미한다. 실험집단은 약간의 점수 감소, 비교집단은 거의 변화가 없었고, 통제집단도 약간의 점수 감소를 살펴볼 수 있다.

부적정서의 지속성

정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 실시한 실험그룹은 사전-사후-추후1까지 지속적으로 점수가 감소되었고 사후 대비 추후1에서 유의미하게 감소하였다. 행복 그룹코칭을 실시한 비교그룹의 경우, 사전 대비 사후 검사 점수가 거의 변동이 없었다. 실험집단은 추후 1(1개월)까지 지속적으로 점수가 감소하였고 사후-추후1 구간에서 유의미하게 감소를 보였던 반면, 비교집단은 사전-사후 점수에 거의 변화가 없었고 추후1에는 소폭 감소를 보였으나, 추후1-추후2는 원래 점수보다도 높아지는 양상을 보였다.

지각된 스트레스 효과

프로그램 실시 전, 후의 시점*집단의 상호작용 효과는 지각된 스트레스의 시점(사전, 사후)과 세 집단(실험, 비교, 통제)간의 $F = 3.232, p = .049$ 로 통계적 유의수준 $p = .05$ 보다 작아 유의미하였고, 집단 내 $F = .736, p$

$= .000$ 으로 유의미하였으나 상호작용 효과에서 $F = .885, p = .508$ 로 $p = .05$ 수준에서 크므로 유의미하지 않았다. 즉 정서중심 그룹코칭 프로그램과 지각된 스트레스와는 상호작용 효과가 일어나지 않았다. 실험집단과 비교집단은 점수 감소가 있었으나 유의미하지 않았고, 통제그룹도 점수 감소를 살펴볼 수 있었다.

지각된 스트레스 효과의 지속성

정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 실시했을 때 부적정서와 스트레스는 감소되어 지속되어야 한다. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 효과가 지속되는지 확인하기 위하여 실험집단 내 사후, 추후 1, 추후 2 검사에 반복측정 변량분석을 실시하였다. 먼저 분석을 실시하기 전 변량의 동일성 가정을 확인하기 위해 Mauchly의 구형성(Sphericity) 검증을 하였으며, 부적 정서와 스트레스 모두에서 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 지각된 스트레스의 사전, 사후, 추후1, 추후 2 변화를 나타낸 그래프는 그림 2와 같다.

그러므로 부적정서, 지각된 스트레스는 실험집단과 비교집단에서 감소 효과가 유의미하지는 않았으나 지속되었다. 특히 실험집단의 경우, 부적정서, 지각된 스트레스에서 일부 시기(사후-추후1)에서 유의미한 하락이 있었고 지속적임을 확인할 수 있었다. 그러므로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 부적정서와 지각된 스트레스 감소를 지속시킬 것이라는 가설 3은 지지되었다.

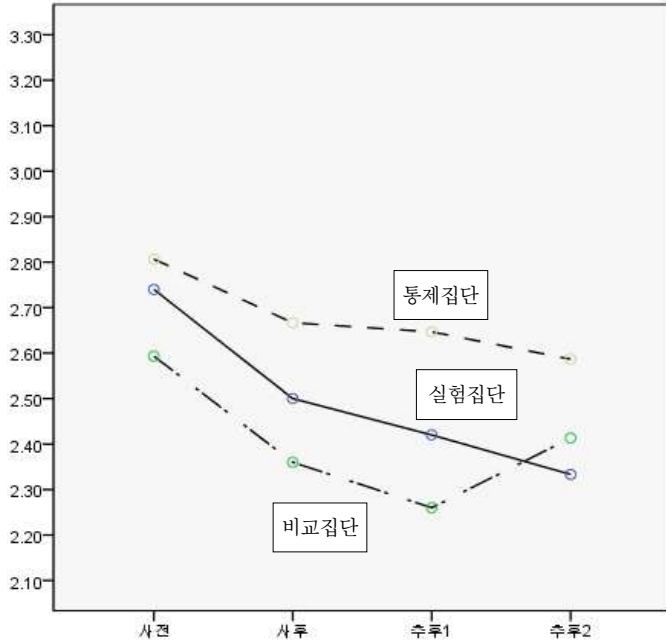


그림 2. 지각된 스트레스 사전-추후2 지속성 그래프

논 의

본 연구에서는 30대에서 60대에 이르는 여성들을 대상으로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램의 타당성과 기존의 행복 그룹코칭 프로그램과 비교하여 회복탄력성, 부적 정서, 지각된 스트레스에 어떤 영향을 미치는지, 정서중심 회복탄력성 프로그램이 기존의 행복 그룹코칭 프로그램보다 효과가 더 지속하는지를 알아보았다. 본 연구에서 나타난 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

연구 결과, 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1은 지지되었다. 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 기존의 행복 그룹코칭 프로그램보다 더 회복탄력성을 향상시킬 것이라는 가설 1-1은 지지되지 않았다. 정서중심

회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 실시한 실험 집단과 행복 그룹코칭을 실시한 비교집단은 사후 검사에서 모두 평균이 유의미하게 상승하였으나 행복 그룹코칭 프로그램 점수가 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 점수보다 더 향상하였다.

정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램의 회복탄력성 효과보다 지속된다는 가설2는 지지되었다. 실험집단의 경우, 추후에 유의미하게 상승하였고, 3개월 후에는 소폭 감소하였으나 유의미하게 감소한 것은 아니었으므로 효과가 유지되었다고 볼 수 있다. 4회에 걸친 시기별 효과 검정의 경우, 모두 유의미한 결과를 보여주었고, 시기와 그룹별로 보았을 때도 유의미하였다. 그러므로 정서중심 그룹코칭 프로그램의 효과가 지속되었다.

부적정서, 지각된 스트레스는 실험집단과

비교집단에서 감소 효과가 유의하지는 않았으나 지속되었으므로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 부정 정서와 지각된 스트레스 감소를 지속시킬 것이라는 가설 3은 지지되었다.

본 연구 결과를 토대로 논의해 볼 수 있는 점들은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 정서를 활성화시키는 과정에서 부정적인 정서를 충분히 수용해 줌으로 긍정적 사고로 변화되어 긍정적 정서까지 발전할 수 있도록 돕는 과정인 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램과 기존의 긍정 정서를 주로 다루는 행복 그룹코칭 프로그램을 비교하였다. 사전 대비 사후 점수 비교를 통해서는 긍정성을 확장시키는 행복 그룹코칭 프로그램이 부정정서까지 아울러 정서를 활성화시키는 정서중심 회복탄력성 프로그램보다 높은 점수를 획득하였다. 그러나 프로그램 이후에는 정서중심 그룹코칭 프로그램의 효과성은 지속적으로 상승한 데 비해 행복 그룹코칭 효과는 지속적으로 감소하였음을 통해 회복탄력성을 향상하는데 있어서 단기적으로는 긍정성을 집중적으로 훈련하는 것이 효과가 있으나 그 효과를 지속하는데 있어서는 부정 정서를 수용하고 정서를 재구성하는 작업이 이루어질 때 가능하다는 사실을 보여주었다. 인생의 부정적인 면을 자세히 들여다보는 것은 심리적으로 성숙하게 하고, 부정적 측면에 대한 긍정적 결말을 생각하도록 촉진하기 때문에 결국 그 사람의 행복을 가져오는 것이다. 이는 긍정적인 것만 강조하거나 부정적인 부분의 치료에만 매달리는 것이 아니라 코칭에서 긍정과 부정을 통합하는 관점으로 개인에 대한 성숙한 변화를 추구할 때(Mansfield, McLean, & Lilgendahl, 2010; 김미숙, 2015, 재인

용) 가능하게 될 것이다. 또한 본 연구에서 회복탄력성을 향상시키기 위해 긍정적인 부분보다는 부정적인 정서를 표현하고 표출하는 시도로 Pennebaker(1997)가 제시한 대로 기본적으로 워크시트를 통해 쓰도록 하였지만, 회기별로 빈 의자 기법, 화산폭발 그림 그리기 등 다양한 활동을 시도하였다.

둘째, 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 목표와 이론적 근거에 타당하게 개발되었다. 회복탄력성은 다요인적이고 복합적인 개념이기에 선행연구를 통해 회복탄력성과 관련이 있는 네 가지 요인을 추출하였는데, 어떤 어려운 일이 생겨도 스스로 해낼 수 있다고 믿는 자기효능감, 바람직한 결과를 얻기 위해서는 현재의 행동을 통제할 수 있게 하는 자기조절, 역경을 극복하는 데 필수적인 사회적 지지를 형성하도록 돕는 관계성, 역경 자체를 긍정적으로 보고 해석하는 낙관성 등 네 요인이 모두 회복탄력성과 관계가 높다는 연구 결과(정미현, 2002; 이현경, 2012)에 근거하여 회복탄력성의 복합적이면서도 핵심적인 요인을 근거하여 프로그램을 개발하였다. 이 네 가지 요인을 향상시킬 수 있도록 정서의 경험을 확대하고, 이를 재구조화함으로써 참가자의 정서를 확인하고, 표현하여(박성덕, 이우경, 2009, 재인용) 참가자 마음에 있는 부정적 순환을 찾아 변화시키는 방식이다(성혜옥, 2010). 더불어 참가자들 스스로 가르치고 배우고, 나아가 스스로 실천을 촉진하는 그룹코칭 활동으로 구안하였다. 또한 이 정서중심개입은 결합·인식·활성화/탐색·정서의 재구성을 적용하여 통합적으로 접근했는데 이는 매 회기 회복탄력성을 향상시키기 위한 틀로 통일되어 회복탄력성을 향상시킬 뿐 아니라 회기마다 통일된 개입 방식을 적용함으로 참가자들이 자

연스럽게 정서중심개입을 습득할 수 있음을 의미한다.

셋째, 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램은 참가자들인 30대에서 60대에 이르는 중, 장년층 여성들의 회복탄력성 향상에 효과적인 중재방법임을 확인할 수 있었다. 실험집단 15명을 대상으로 프로그램 처치 후, 양적 분석을 통해 회복탄력성이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었으며 프로그램을 마친지 3개월 후까지 그 효과가 지속되는 것으로 나타났다. 부적 정서가 하락하는 정도가 유의미하지는 않았으나 하락하였고, 지각된 스트레스도 유의미하지는 않았으나 하락하는 결과를 볼 수 있었다. 이는 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램 개발과 더불어 효과가 지속되는지 여부를 확인할 수 있었던 연구로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 향후 현장에서 활용될 수 있는 효과적인 개입임을 확인하였으며, 앞으로도 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 중, 장년층 여성들의 정신건강을 향상시키고 삶의 질을 높이는데 도움을 줄 것이다.

넷째, 정서중심 회복탄력성 프로그램을 적용한 실험집단과 행복 그룹 코칭 프로그램을 적용한 비교집단을 비교했을 때, 프로그램 처치한 직후인 사후 설문지에서 실험집단과 비교집단 모두 회복탄력성이 유의미하게 향상되었는데 점수 상 비교집단이 더 높은 결과가 나왔다. 이는 긍정성 향상을 위한 프로그램이 회복탄력성을 향상시키는데 중요한 요인이라는 기존 연구 결과와 일치하는 결과였다(임영진, 2010; 이경열, 2010; 김나미, 2014, 재인용). 그런데 비교집단과 실험집단을 비교할 수 있는 다른 수치가 나왔는데 이는 프로그램 종료 후부터 1개월까지와 프로그램 종료 후 3개월

까지의 두 가지 추후 점수를 비교했을 때 비교집단에서는 유의미하게 점수가 하락하였고($p = .04$), 실험집단의 경우 지속적으로 소폭 상승($M=3.85$, $M1=3.92$)하였다. 추후1부터 추후2까지는 실험집단의 경우, 소폭 감소한 반면($M1=3.92$, $M2=3.90$), 비교집단의 경우 유의미하지는 않았으나 지속적으로 하락하였다($M1=3.96$, $M2=3.89$). 이를 통해 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램과 행복 그룹코칭 프로그램은 모두 회복탄력성을 향상시키는데 적절한 프로그램임을 확인할 수 있었고, 이를 지속시키고 유지하는데 있어서는 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램이 더 효과적임을 확인할 수 있었다.

본 연구가 가질 수 있는 의의는 다음과 같다.

첫째, 코칭 효과를 검증하는 과학적인 연구가 부족한 현실에서 본 정서중심 치료 이론과 그룹코칭 모형을 토대로 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 개발하여 실시하였으며, 본 프로그램이 회복탄력성을 향상시키는 효과를 과학적으로 입증하였다.

둘째, 본 연구는 선행연구를 통해 효과가 검증된 개입활동을 포함하여 회복탄력성을 향상시킬 수 있는 프로그램의 효과를 확인하였다. 또 치료 집단이나 위기 상황에 처한 환자, 대학생이 아닌 일반인, 특히 중, 장년 여성을 대상으로 그룹코칭을 실시했다는 점에서 학문적 시사점이 있다. 또한 본 연구 결과에서 확인된 것과 같이 정서중심 회복탄력성 그룹코칭 프로그램을 통해 중, 장년 여성들의 회복탄력성이 실제로 향상되었고 유지되었다는 점에서 실무적인 시사점이 있다.

셋째, 본 연구는 참여자 수의 조건을 어느 정도 갖춘 연구라는 점에서 의의가 있다. 특

히 국내 프로그램 효과 연구들을 보면, 참여자 수의 조건을 갖추지 못한 채 통계검증을 한 연구들이 많다. 사전, 사후, 추후 검사의 반복측정 연구 설계를 위해 적어도 한 집단의 사례수가 최소 12명이 되어야 통계적으로 유의하다는 제안(김광수, 2001)을 따르기 위해 실험, 비교, 통제 집단 모두 각 15명씩 총 45명의 인원을 대상으로 프로그램을 실시하고, 집단(3)×검사 시기(4)에 대하여 반복측정 분산분석을 수행하여 각 집단마다 검사시기별로 효과검증을 함으로써 프로그램 효과의 타당성을 확보하였다는 점에서 의의가 있다.

마지막으로, 회복탄력성 프로그램 효과성 검증 논문에서 주로 개입활동의 효과성을 검증하기 위해 사후 검사나 지속성을 보기 위해 최대 추후 1개월 정도까지 실시하는 반면, 본 연구에서는 프로그램 효과의 지속성을 살펴보기 위해 추후 1개월, 추후 3개월까지 추적 조사하여 추후 1개월까지는 점수가 지속적으로 상승하나 3개월까지는 소폭 하락하는 것을 살펴봄으로써 프로그램의 효과가 지속되는 것을 살펴보았다. 프로그램의 효과가 3개월까지 지속되는 것을 연구함으로써 프로그램 효과뿐 아니라 지속성에도 그 지평을 넓혔다는 데 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 샘플을 선정하는데 있어서 서울 일부 지역에 집중되어 있었다는 점과 중, 장년 여성을 대상으로 이루어졌기 때문에 모든 지역과 모든 연령층을 대상으로 하는 결과에는 제한이 있다. 다양한 대상으로, 다양한 지역에서 프로그램의 효과성을 검증하는 양적 연구들이 앞으로도 지속적으로 확대되어야 할 것이다.

둘째, 실험설계에 있어서 참가자를 무선택

당하지 못한 것이 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 즉 실험집단이나 비교집단에 자원한 참여자들의 경우, 그만큼 자신에게 문제가 있고 어려움을 호소하는 참여자들이었기 때문에 실험집단과 비교집단에 지원하였을 것이다. 이와 비교해서 통제집단의 경우, 현 상황에서 문제가 덜 심각할 수도 있을 것이다. 이런 경향성은 프로그램의 효과성을 검증하는 결과에 상당한 영향을 미칠 수도 있기 때문이다.

셋째, 프로그램 개발 과정에서 객관적 기반을 더 공고히 하기 위해서는 전문가 및 동료 검증과정(peer debriefing)이 필요했음에도 생략되었다. 앞으로 더 정교한 분석 및 개발을 위해 전문가나 동료 검증과정을 추가하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로, 논의에서도 설명하였듯이 본 연구가 일차적으로는 일반인을 대상으로 프로그램을 구성하였으나 국내 30대에서부터 5-60대를 관통하는 중, 장년 여성이라는 타이틀을 구체적으로 적용하는 추후 연구가 필요할 것이다. 중, 장년 여성이라는 주제에 좀 더 적합한 방식과 적용으로 프로그램을 보완한다면 기타 종속변인들까지 향상시킬 수 있는 프로그램이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2010). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김나미·김효원·박완성 (2014), 학사경고 대학생들을 위한 회복탄력성 프로그램과 동료 멘토링의 효과. 열린교육연구, 22(1), 391-412.

- 김미숙 (2015). 성숙한 리더십을 위한 내러티브 코칭 유용성 연구. 연세상담코칭연구, 4, 33-54.
- 김정은·김유미 (2013). 아동의 분노감소를 위한 정서중심치료 프로그램 개발 및 효과성 검증. 아동교육, 22(1), 163-176.
- 김연홍·성경주 (2014). 중학생의 스트레스 및 자아탄력성이 학교적응에 미치는 영향. 교육연구, 22, 103-126.
- 박보라·최정숙 (2014). 자살사고를 가진 초기 청소년 가족을 대상으로 한 정서중심치료 사례연구. 한국가족치료학회지, 22(3), 275-300.
- 박성덕·이우경 (2008). 정서중심적 부부치료: 이론과 실제, 서울: 학지사.
- 박은영·이명선 (2012). 유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과. 대한간호학회지, 42(2), 269-279.
- 박준호·서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629.
- 변지애 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀고등학생의 폭식행동에 미치는 영향. 동덕여대 석사논문.
- 서경현 (2015). 한국여성독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램 개발 및 효과분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 21(4), 595-615.
- 석혜경·최정숙 (2015). 치매노인 가족을 위한 가족레질리언스 강화 프로그램 개발 연구. 가족과 가족치료, 23(3), 499-523.
- 성혜옥 (2010). 정서중심부부치료의 한국적 모델에 관한 연구: 부부관계를 중심으로. 장로회 신학대학원 박사학위논문.
- 오선영·노상충·강민우·서용원 (2015). 변혁적 리더십과 인간존중 조직문화에 의한 회복탄력성이 조직구성원의 행복감과 조직효과성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 28(4), 829-854.
- 유안진·이점숙·김정민 (2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 23(5), 123-132.
- 윤영진 (2007). 청소년의 자기조절능력 관련변인 연구. 숙명여대 박사학위논문.
- 이유정 (1995). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.
- 이혜리 (2007). 청소년의 역경과 긍정적 적응: 유연성의 역할. 한양대학교 교육학 박사학위논문.
- 이현경 (2012). 지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 전보람 (2012). 위협지각, 낙관성 및 삶의 의미가 암 환자의 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 정미현 (2003). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 친구간 갈등해결전략과의 관계. 숙명여대 석사학위청구논문.
- 정윤희·이경화 (2016). 간호대학생의 폭력경험, 대처양식 및 회복탄력성이 정서반응과 임상실습 스트레스에 미치는 효과. 디지털융복합연구 14(3), 391-399.
- 정은이 (2011). 개별성·관계성 및 대인관계 유능성이 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국교육학 연구, 17(2), 97-120.
- 채명옥 (2016). 간호대학생의 자아탄력성, 공감 능력과 대인관계능력. 한국산학기술학회논문지, 17(5), 95-103.

- 최정숙 (2008). 결혼초기 부부의 가족레질리언스 강화 프로그램 개발 연구. *한국가족복지학*, 23(8), 103-152.
- 탁진국 · 임그린 · 정재희 (2014). 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 139-166.
- 하수정 (2014). 자아탄력성과 긍정 정서가 스트레스 반응에 미치는 영향. *계명대 석사학위논문*.
- 홍은숙 (2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학연구*, 41(2), 45-67.
- 황해익 · 강현미 · 탁정화 (2014). 유아교사의 정서지능과 낙관성의 관계에서 회복탄력성의 매개 효과. *유아교육연구*, 34(2), 323-346.
- Lyubormirsky, S., & Della Porta, M. (2008). Boosting happiness, buttressing resilience: results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S. (2015). 정서중심치료. 김현진 역, 서울: 교육과학사.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York, NY: Guilford Press.
- Thornton, C. (2013). 창조적 조직을 위한 그룹코칭과 팀코칭. 서울: 시그마프레스.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125.
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y., & Choi, K. S. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson resilience scale. *Psychiatry Investigation*, 7, 109-115.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. & Adams, E. N. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Behboodi, M. & Katebi, A. (2015). Investigating the correlation between the acceptance & commitment with resilience and happiness in students. *Indian Journal of Fundamental & Applied Life Science*, 5(2), 2110-2114.
- Brockbank, A. (2008). *Is the coaching fit for purpose? A typology of coaching and learning approaches*. *Coaching: An International Journal of Theory, research and Practice*, 1(2), 132-144.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC). *Research Article: Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dawson, M. & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of Optimism, Perceived parental autonomy support and perceived social support in 1st year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38-49.
- Egeland, B., Carson, E., & Shrouf, L. A. (1993). Resilience as a process. *Development and psychopathology*, 5, 517-528.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M. A. (2003). New rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods Psychiatry Resources, 12*, 65-76.
- Garza, K. K., Bain, S. F., & Kupczynski, L. (2014). Resiliency, self-efficacy, and persistence of college seniors in higher education. *Research in Higher Education Journal, 26*.
- Ives, Y. (2006). What is 'coaching'?- An exploration of conflicting paradigms *International Journal of evidence Based Coaching & Mentoring, 4*(2), 100-113.
- Maynard, S. (2006). Personal and Professional Coaching: A Literature Review, Master of Science Psychology, Walden University.
- Mohatashami, A. R., Tajari, F., & Akhbari Rad, M. R. (2014). Studying the relationship between hardiness & resilience personality traits & academic achievement among students of Kashan university. *Cumhuriyet University Faculty of Science, 34*(Special), 3294-3301.
- Reivich, K., Shatte, A., & Gillham, J. (2003). Penn resilience training for college students: Leader's guide and participant's guide. Unpublished manuscript of University of Pennsylvania.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness & perceived stress. *Journal of Happiness Studies, 11*, 33-39.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment, 11*, 94-101.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Zarei, E., Fallahchai, S. R. & Sarrigani, N. V. (2013). The study of relationship between family communication patterns with resilience & quality of life the high school girls students. *Journals of Life Science and Biomedicine, 3*(4), 289-293.

투고일자 : 2019. 04. 30.

수정일자 : 2019. 06. 25.

게재확정일자 : 2019. 06. 26.

A Study of the Effectiveness on the Emotion-Focused Resilience Group Coaching Program

Green Lim

Jinkook Tak

Department of industrial psychology, Kwangwoon university

This study was designed to examine the effects of group coaching program based on Emotion-Focused Therapy to enhance resilience. Participants were 45 adult women, 15 for the experiment group, 15 for the comparison group, and 15 for the control group. The experiment group was intervened for the Resilience Emotion-Focused Group Coaching program and the comparison group was intervened for the previous group coaching program to enhance happiness. Data were collected across four times, pre, post, follow-up 1, and follow-up 2. To measure overall resilience, the Korean-version of Connor-Davidson Resilience scale, negative affect schedule, perceived stress scale were measured. Results showed that there were significant interaction effects between time interval and groups for the resilience, confirming the effects of the coaching program. Also, the Resilience Emotion-Focused Group Coaching program confirms the duration of the program effect across time. Finally, implications and limitations of the study were discussed.

Key words : resilience, Emotion-focused, group coaching, thematic analysis, happiness