

## 웰빙인지기법이 여자대학 신입생의 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과<sup>†</sup>

고 은 미                  김 정 호<sup>‡</sup>                  김 미 리 혜  
덕성여자대학교 심리학과

본 연구는 웰빙인지기법이 여자대학 신입생의 웰빙과 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시되었다. 대상은 서울시 소재 여자대학의 대학신입생들로서 프로그램참여를 희망하고, 연구자가 설정한 3가지 기준에 모두 부합된 총40명이었다. 웰빙인지 프로그램은 1주일에 1회기씩 총 5회기가 진행되었으며, 1회기 당 진행은 약 60분 정도가 소요되었다. 프로그램 종료 후 웰빙인지 적용집단과 대기-통제집단(각 20명)은 모두 같은 시기에 사후 평가를 하였다. 연구 결과 웰빙인지 적용집단은 대기-통제 집단에 비해 부정기분 조절기대, 낙관성, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서에서 유의한 증가를 보였고, 부정정서와 스트레스 반응 전체 및 스트레스반응의 하위척도인 신체화, 우울, 분노에서도 유의한 감소를 보였다. 이와 같은 결과는 웰빙인지기법이 여자대학 신입생의 웰빙을 증진시키고, 스트레스를 완화시켜주는 효과적인 방법이 될 수 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 의의를 논하였다.

주요어: 웰빙인지, 긍정심리, 긍정적 사고, 주관적 웰빙, 스트레스, 긍정심리중재법

대학생활이 시작되는 후기 청소년기는 성인생      대학신입생들은 대학이라는 새로운 환경에 들어  
활을 준비하며 정서적 독립과 사회적 적응이 요      오자마자 학점이수, 시간관리, 다양한 인간관계,  
구되는 과도기적인 시기다(이숙정, 유지현, 2008).      진로 및 취업에 대한 고민 등 많은 변화와 다양

<sup>†</sup> 이 논문은 제1저자의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울특별시 도봉구 쌍문동 419 덕성 여자대학교 심리학과, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

한 스트레스에 직면하게 된다(Baker & Siryk, 1984; Coffman & Gilligan, 2002; 이숙정, 유지현, 2008에서 재인용). 즉, 대학생이 된다는 것 자체가 새로운 스트레스원(stressor)이 되는 것이다(김성경, 2003).

Baker, McNeil과 Siryk (1985)는 대학입학 후 신입생이 가지고 있는 기대와 현실 간의 차이가 대학생활 적응 중 학업적 적응과 정서적 적응에 중요한 영향을 미친다고 하였다(김성경, 2003에서 재인용). 대학을 교육의 종착점이라고 생각하고 대학에만 들어가면 모든 문제가 해결 될 것이라고 기대하는 우리나라 입시환경의 분위기상, 대학 신입생들은 기대와 현실간의 괴리를 경험할 가능성이 높다.

Peterson과 Ralph(1982; 최승애, 2007에서 재인용)는 청소년후기의 적응 양상에서 청년기 이후의 적응을 예언할 수 있다고 주장했다. 청소년후기에 해당하는 대학신입생의 대학생활 적응 유무에 따라 앞으로의 사회생활적응이 달라질 수 있다. 따라서 건강한 청년기로 넘어가기 위해서는 청소년후기에 정체감 확립 및 발달과업의 성취가 중요하고, 발달과업의 성취를 위해서는 대학생활 적응과 정서적인 문제를 조절하고 관리하는 것이 중요한 전제 조건이 된다(조화진, 서영석, 2010). Peterson과 Ralph(1982)와 조화진과 서영석(2010)은 대학 신입생이 겪게 되는 대학생활적응의 어려움은 대학생활에서만 끝나는 것이 아니라 이후 성인기의 생활적응에도 영향을 미칠 수 있음을 주장하였다. 이는 대학입학 초기에 대학생활 적응 관련 프로그램이 향후 사회생활 적응을 위해서도 필요함을 말해준다.

대학생 중에서도 신입생이 대학생활 적응수준

이 낮고, 스트레스도 높다는 연구가 꾸준히 나오고 있다. 학년별 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활 적응수준을 조사한 황상하 (1995)의 연구에서 대학신입생의 스트레스 수준이 다른 학년에 비해 월등히 높은 것으로 나타났다. 이혜성, 손영숙, 김미경(1989)과 Loeb과 Magee (1992)의 연구에서도 대학생활 적응수준에 있어, 신입생이 상급생에 비해 적응수준이 낮았다. 다른 경험적 연구에서도 대학 신입생들이 상급생에 비해 대학생활에 대한 적응수준이 낮고, 우울 및 불안 등 심리적 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(김성경, 2003; 김은영, 1993; Bryde & Milburn, 1990; Chermers, Hu, & Garcia, 2001). 성별에 따른 대학생활 적응에 관한 연구에서는 여학생이 학업적 적응을 포함한 대부분의 영역에서 남학생보다 적응수준이 낮은 것으로 나타났다(김재은, 이은순, 강순화, 1997; 박복남, 박종선, 이정란, 2009; 박현진, 1999; 안지영, 임희경, 2005).

대학신입생들이 겪는 스트레스의 종류를 살펴보면 다음과 같다. 학업에 대한 스트레스와 적성 및 진로에 대한 스트레스, 목표상실과 가치관 혼란, 자율적인 대학생활에 대한 부적응(이기학, 이경아, 이정화, 2008; 조화진, 서영석, 2010에서 재인용; 이숙정, 유지현, 2008)등이 있었다. 특히, 대학 입학 후 처음 한 달 동안 신입생들이 겪는 스트레스로는 대학입학과 관련된 개인적 생활의 변화, 친구가 없는 외로움, 선배와의 관계 형성, 술 문화, 학업 수행의 어려움 등이 있었다(오영재, 2006). 이처럼 대학신입생은 대학입학 후 대학생활에 대한 기대와 설레임과 더불어 대학생활의 다양한 환경에 적응해야 하는 생활스트레스 또한 경험하게 된다.

대학신입생들이 생활스트레스로 인해 주로 겪는 증상들을 살펴보면, 생리적 증상으로 두통, 위통, 위경련, 요통, 목과 어깨의 뻣뻣함, 혈압상승, 피로감 등을 보이고, 행동적 증상으로 울음, 건망증, 고함질, 비난, 자기과시, 강박적 껌 씹기, 강박적 섭식 등을 보이며, 정서적 증상으로 걱정, 우울, 흥분, 조바심, 분노, 좌절감, 고독감, 무력감등을 경험한다(윤병수, 정봉교, 1999; 이은희, 2004에서 재인용). 대학 신입생들이 경험하는 생활스트레스는 다양한 신체병리 및 정신병리와 연관이 있음이 많은 연구에서 밝혀졌으며 (전경구, 1998; 이은희, 2004에서 재인용; 홍지연, 2004; Arthur, 1998; Coffman & Gilligan, 2002; Torsheim & Wold, 2001), 자신감 저하와 성적 저하를 가져오고 학교 적응에도 부정적인 영향을 미친다(김성경, 2003; 배진화, 2003; Haines, Norris, & Kashy, 1996; 이숙경, 유지현, 2008에서 재인용).

앞에서 살펴본 바와 같이 대학에 입학직후 대학생활의 적응을 위한 예방차원의 관리가 필요하다. 하지만 실제 우리나라 대학들이 입학 후 한 달 내에 실시하는 것은 단기간(1-2일) 진행되는 학사 운영, 동아리 활동 등에 관한 정보를 제공하는 오리엔테이션 프로그램이 대부분이며, 신입생들의 심리·사회적 적응에 초점을 맞춘 프로그램은 사실상 찾아보기 어렵다(김정민, 박준희, 나운정, 2009). 현재 실시되고 있는 심리·사회적 적응에 초점을 맞춘 프로그램들은 진로에 관한 프로그램이 다수이며(김남진, 2003; 김현수, 2001; 김현수, 장기명, 이난, 2004; 김희수, 박경애, 2002; 조성연, 문미란, 2006; 조혜정, 김밀양, 2006; 김정민 등, 2009에서 재인용), 그 외 대인관계나 스트레스 대처와 관련된 프로그램이 소수 대학에서만 실시되

고 있는 실정이다(여춘근, 이영호, 1999; 최승애, 2007; 김정민 등, 2009에서 재인용). 급격한 내·외적 변화로 인한 심리·사회적 위기 상황에 놓인 대학신입생들에게 대학생활에 보다 더 잘 적응하고, 대학 생활 중 겪게 되는 생활스트레스를 잘 대처할 수 있도록 심리적 자원을 증진시킬 수 있는 프로그램들을 입학초기에 실행할 필요가 있다.

본 연구에서는 대학신입생들이 입학 후에 여러 가지 스트레스를 잘 대처할 뿐만 아니라 좀 더 잘 기능하는 상태인 웰빙의 증진을 위해 긍정심리학적 접근을 바탕으로 하는 긍정심리중재를 적용하기로 했다. 기존의 심리학이 부정적인 심리상태의 치유에 초점을 두었다면, 최근 심리학에서 대두되기 시작한 긍정심리학은 좀 더 충분히 기능하는 상태(웰빙, 혹은 행복)를 지향하며, 단순한 단점의 보완보다도 강점을 강화시키는 방식을 통해 웰빙의 증진을 도모한다(김정호, 2008, p.2).

긍정심리중재의 긍정적 효과를 검증한 국내·외 연구들이 최근 들어 활발하게 이뤄지고 있다(민경은, 김정호, 김미리혜, 2014; 박찬빈, 2011; 손희정, 2012; 이성훈, 2010; 임영진, 2010; 은희진, 2008; 조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008; 전지영, 2011; 장진우, 이윤주, 2009; 최유연, 손정락, 2012; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011; Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Myriam, Jacqueline, & Leah, 2011; Rashid & Anjum, 2008; Steven, Kelly, & Patti, 2011). Sin과 Lyubomirsky(2009)는 긍정심리중재 프로그램을 적용한 51편의 연구를 메타분석한 결과 긍정심리중재가 웰빙을 증진시키고 우울을 감소시키는데 효과적임을 보고하였다.

본 연구는 긍정심리중재에 속하는 웰빙인지(wellbeing cognition)기법을 대학신입생들을 대상으로 단기간 적용하여 대학생활 중에 겪게 되는 스트레스를 감소시키고, 웰빙을 증진시키는지 그 효과를 검증하고자 하였다.

웰빙인지기법은 안-밖합치도와 동기상태이론(Motivational States Theory)에 바탕을 둔 긍정심리중재법으로 웰빙인지를 활성화함으로써 스트레스의 감소 또는 웰빙의 증진을 목표로 한다(김정호, 2000, 2002; 김정호, 은희진, 2010; 민경은 등, 2014; 은희진, 2008). 웰빙인지란 활성화되었을 때 웰빙정서를 일으키는 인지로서 일반적으로 문장이나 구절(‘그럴 수도 있다’, ‘별일 아니다’, ‘이 또한 지나가리라’, ‘범사에 감사하라’, ‘인간만사 세용지마’ 등)로 표현되며, 시, 에세이, 성경이나 불경의 구절, 속담, 명언 등에서 발췌된다.

안-밖 합치도(김정호, 1985, 1991; Kim, 1986a, 1986b, 1992; 김정호, 김선주, 1998)에 따르면 인간의 정보처리에는 안과 밖의 역동적인 만남이라고 할 수 있다. 안이란 개인의 내적인 환경으로 동기, 인지, 정서, 감각 등을 의미하며, 이들은 서로 밀접하게 연결되어 있어서 서로에게 영향을 줄 수 있다. 예를 들어, 인지의 변화는 정서에 영향을 줄 수 있고, 반대로 정서상태도 인지에 영향을 줄 수 있다. 밖이란 개인의 외적인 환경을 뜻하는데, 밖조건의 변화는 안조건에 영향을 준다. 이렇게 볼 때, 웰빙인지기법은 웰빙인지를 일으키는 문장들(웰빙인지목록)을 밖조건으로 제공함으로써 안조건의 웰빙인지를 활성화하여 스트레스의 정서를 감소시키고 웰빙의 정서를 증진시키는 기법이다.

동기상태이론(김정호, 2006, 2007a, 2009c; 김정호와 김선주, 1998; Kim, Kim & Kim, 1999)에서

는 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 정의한다. 스트레스란 동기좌절과 동기좌절예상의 동기상태이며, 웰빙이란 동기충족과 동기충족예상의 동기상태로 본다. 동기상태이론으로 볼 때, 웰빙인지는 동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스 상태를 감소시키거나, 동기충족과 동기충족예상의 웰빙상태를 증진하는데 도움을 주는 인지로서 일반적으로 문장이나 문구로 표현된다(민경은 등, 2014).

종합하면, 웰빙인지기법은 웰빙정서를 유발하는 문장이나 문구들을 밖조건으로 제공함으로써 개인의 안조건을 변화시키고 결과적으로는 개인의 동기좌절 및 동기좌절예상의 스트레스를 감소시켜주거나, 동기충족 및 동기충족예상의 웰빙을 증진시키는 기법이다.

웰빙인지기법과 관련된 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 민경은, 김정호, 김미리혜(2014)는 버스 운전기사들에게 6주 동안 웰빙인지기법을 적용하여 직무 스트레스, 스트레스반응 전체 및 부정정서의 감소와 삶의 만족 등 웰빙의 증가를 보고하였다. 김정호와 은희진(2010)은 기독교인들을 대상으로 일상생활에서 성경구절을 떠올리는 횟수가 삶의 만족 등 긍정적 상태와는 정적 상관이 있고, 우울이나 불안 등 부정적 상태와는 부적 상관이 있음을 보여주었다. 은희진(2008)은 기독교인들을 대상으로 성경구절 중 마음에 드는 것을 웰빙인지로 정하고 하루에 3번 5분 정도 묵상하게 했을 때 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서 등이 증가하고 부정정서, 스트레스 반응 등이 감소함을 보여주었다.

웰빙인지와 유사한 연구로 Notthoff와 Carstensen(2014)은 노인들을 대상으로 걷기를 장려하는 정적(positive) 메시지(걷기가 가져오는 유

의함)와 부정(negative) 메시지(걱정, 불안)를 제공하는 것은 부정적 효과를 제공하여 정적 메시지의 제공이 실질적으로 더 많이 견제 하는 행동변화를 보여주었다. Chen, Mishara, Liu(2010)는 자살시도 후 병원에 입원했다가 퇴원한 15명을 대상으로 지지적인 메시지를 제공하여 자살시도자의 태도 변화에 긍정적 영향을 줄 수 있음을 보고하였다.

우리는 스트레스에 직면하게 되면 선택적 주의로 인해 주의의 폭이 좁아지게 되고 스트레스 상황을 확대해석하는 경향을 보인다. 그로인해 부정적인 정서를 경험하게 되고 부정정서는 다시 부정적인 사고를 일으켜 주의의 폭을 더 좁아지게 만드는 악순환을 초래한다. 반대로 긍정정서는 개인의 사고-행동 레퍼토리를 넓혀 새로운 사고나 행동을 발견할 수 있는 인지적 조망을 넓혀준다(Fredrickson & Joiner, 2002). 스트레스로 인한 부정적인 기분을 조절하는 것은 개인의 주관적 웰빙과 관련되며, 더불어 사회적 적응에도 중요하다(이은정, 박수애, 이훈구, 1997).

웰빙인지를 중립적인 상태에서 적용하는 것은 긍정정서를 발생시켜 스트레스발생시 인지적으로 완충작용을 해줄 것이라 기대되며, 스트레스상황에서는 부정적인 인지를 차단시켜줄 것으로 기대된다. 또한 웰빙인지의 반복적인 되뇌는 부정사고를 긍정사고로 대체할 수 있게 해주리라 기대된다.

본 연구에서는 대학신입생이라는 특정 표본집단을 대상으로 웰빙인지기법을 일상생활에 적용함으로써 이들의 웰빙증진과 스트레스감소를 확인하고자 했다. 웰빙 관련 변인으로 부정기분 조절기대, 낙관성, 주관적 웰빙(subjective well-being)을 포함하였다. 부정기분 조절기대는 자신의 부정적인 정서를 다룰 수 있다는 자신감을 의

미하는데, 부정기분 조절기대가 낮은 사람들은 자신의 기분을 조절하기 위해 역기능적 방식을 더 많이 사용하고, 반대로 높은 사람들은 행동적인 방식과 인지적인 방식을 더 많이 사용한다(김나리, 2000; 이은정 등, 1997). 주관적 웰빙은 인지적 요소(삶의 만족, 삶의 만족예상)와 정서적 요소(긍정정서, 부정정서)로 구성된다. 스트레스관련 변인으로는 스트레스 반응척도를 포함하였다.

구체적으로 본 연구에서는 웰빙인지기법의 적용을 통해 대학 신입생들의 스트레스 반응은 감소하고, 부정기분 조절기대, 낙관성, 주관적 웰빙은 증가할 것으로 예상된다. 주관적 웰빙에서 삶의 만족, 삶의 만족예상 및 긍정정서는 증가하고 부정정서는 감소할 것으로 예상된다.

## 방 법

### 참여자

서울 소재 여자대학의 신입생을 대상으로 사전에 프로그램 참가 신청서가 포함된 설문지를 기숙사 및 교양 심리학 수업시간에 제1연구자가 직접 배포하였다. 프로그램 참가를 희망하는 학생들 중 본 연구에서 설정한 다음과 같은 세 가지 조건이 모두 충족된 학생만을 대상으로 선정하였다: 첫째, 나이가 청소년 후기에 해당하는 만 18세에서 만 20세 이하이고; 둘째, 최승미, 강태영, 우종민(2006)이 타당화한 단축형 스트레스 반응척도에서 각 하위요인의 요소점 범위인 신체화 15점 이상(총36점), 우울 15점 이상(총32점), 분노 10점 이상(총20점) 중 하나 이상에 해당되며; 셋째, 평소에 규칙적으로 떠올리는 문장이나 구절이 없어야

한다.

기숙사에서는 총 30명이 프로그램 참가 신청을 하였고, 그 중 21명이 본 프로그램의 기준 조건에 부합 했으며, 교양 심리학 수업에서는 총 40명이 참가 신청을 하였고, 그 중 22명이 본 프로그램 기준 조건에 부합하여, 총 43명(기숙사 거주 신입생 21명, 서울 자가 신입생 22명)이 프로그램 참가자로 확정 되었다.

기숙사(서울 비자가) 거주 신입생과 서울 자가 신입생을 실험집단과 대기-통제집단에 무선할당 하되 두 집단에 고르게 분포하도록 하였다. 그 결과 기숙사 거주 신입생 11명은 실험집단에, 10명은 대기-통제집단에 무선할당 되었고, 서울 자가 신입생 중 11명은 실험집단에, 11명은 대기-통제집단에 무선할당 되었다. 이 중 연구가 진행되는 과정에서 동아리 MT 및 학원수강 등의 개인적인 이유로 서울 자가 신입생들 중 실험집단에 할당 된 2명이 탈락하였다. 한편, 대기-통제 집단의 경우, 사후 검사에 기숙사 거주 신입생 1명이 응하지 못해 자료 분석에서 제외되었다. 이로서 최종적으로 본 연구의 분석대상은 실험집단 20명(기숙사 거주 11명, 서울 자가 9명)과 대기-통제 집단 20명(기숙사 거주 9명, 서울 자가 11명)으로 총 40명이었다.

대기-통제집단은 사전검사와 사후 검사에 참가하고 실험 종료 시점에 소정의 상품을 받았다. 대기-통제집단은 실험집단의 사후설문지 실시 직후 프로그램을 진행하였지만, 중간고사기간과 겹치고 개인적 사유 등으로 참가동기가 감소하여 회기를 끝까지 마치지 못했다. 실험집단에 프로그램이 진행되는 5주 동안 대기-통제집단은 아무런 처치나 관리를 받지 않았다. 혹시 모를 정보유출을 방지

하기위해 실험집단 참여자들에게 실험이 종료되는 시점까지 프로그램내용을 비밀로 해줄 것을 당부하였다.

## 측정도구

### 부정기분 조절기대 척도(Negative Mood Regulation Expectancies Scale; NMR).

Catanzaro와 Mearns(1990)가 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 부정기분 조절기대 척도는 자신의 부정적인 기분을 개선할 수 있다고 믿는 정도를 측정한다. 하위 척도로 기분조절에 대한 신념을 묻는 2문항, 기분조절 가능성(기분조절에 대한 무력감 척도를 역척도로 변환함) 3문항, 구체적인 조절 전략의 선택 정도를 묻는 7문항 등 총 12문항으로 구성되어있다. 5점 척도이며 총 점수 범위는 12~60점으로 점수가 높을수록 부정적인 기분을 완화시키거나 종결 할 수 있다는 신념이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.92$  였다.

### 낙관성 척도(Life Orientation Test-Revised;

LOT-R). 본 연구에서는 낙관성을 측정하기 위하여 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 Life Orientation Test-Revised: LOT-R를 김정호(2007b)가 번안한 척도를 사용하였다. 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대로서의 낙관성을 측정하는 LOT-R은 총 10개의 문항으로 구성되며, 이중에 문항 3개는 결과에 대한 긍정적 기대를 반영하고, 3개는 부정적 기대를 반영하며, 4개는 검사 의도를 파악하지 못하도록 삽입된 중립적 문항으로 구성되어 있다. 삽입 문항은 채점에서 제외되

며, 총점은 부정적 기대문항 3개를 역점수로 환산 후 긍정적 기대 문항 3개에 대한 응답과 합산한 점수로 산출한다. 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.89$ 였다.

**삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale; SWLS).** Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도는 주관적 웰빙(Subjective Well-Being: SWB)의 수준을 측정하는 척도로 삶 전반에 걸쳐서 동기충족 상태를 반영한다. 응답자들은 자신의 삶이 얼마나 만족스럽고 이에 가까운지에 대해 묻는 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 김정호(2007a)의 한국판 척도를 사용하였다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.93$ 이었다.

**삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale; LSES).** 김정호(2007a)가 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족척도를 동기충족뿐만 아니라 동기충족예상도 측정할 수 있도록 변형한 삶의 만족예상 척도를 사용하였다. 삶의 만족 척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상 상태를 반영한다. 삶의 만족예상 척도는 삶의 만족과 마찬가지로 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.95$ 였다.

**긍정정서.** 김정호, 임성건, 김선주 등(2008)이

조명환과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 수정한 척도를 사용하였다. 조명환과 차경호(1998)의 정서빈도검사 중 긍정정서는 애정, 기쁨, 만족감, 자부심의 4가지 정서로 구성되어 있는데, 김정호 등(2008)에서는 이중 ‘애정’을 좀 더 보편적으로 경험되는 ‘친밀감’으로 대체하였다. 정서빈도검사는 지난 한 달 동안 긍정정서와 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.86$ 이었다.

**부정정서.** 김정호 등(2008)이 조명환과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 수정한 척도를 사용하였다. 조명환과 차경호(1998)의 정서빈도검사 중 부정정서는 공포, 화남, 슬픔, 죄의식의 4가지 정서로 구성되어 있는데, 김정호 등(2008)에서는 ‘공포’와 ‘슬픔’을 일상생활에서 더 자주 경험하는 ‘불안’과 ‘우울’로 대체하였다. 정서빈도검사는 지난 한 달 동안 긍정정서와 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 1(전혀 없었다)에서 7(항상 그랬다)의 7점 척도로 나타내도록 하고 있다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.61$ 이었다.

**스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory; SRI).** 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도를 최승미, 강태영, 우종민(2006)이 단축판으로 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 하위 요인으로 신체화, 우울 및 분노가 포함되며 각각 9, 8 및 5문항으로 총 22문항으로 구성되어 있다. 스트레스 반응척도는 지난 일주일 동안 일상생활에서 스트레스를 받았을 때 경험한 것들을 묻는 문항을 5점 척도(0=전혀 그렇

지 않다, 4=아주 항상 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적 신뢰도는  $\alpha=.84$ 였다.

## 절차

2011년 3월 2일부터 14일까지 기숙사에 입주하는 신입생 및 교양심리 수업을 수강하는 신입생들을 대상으로 프로그램 참가여부, 스트레스반응검사 및 인구통계학적 특성을 조사하는 설문지를 실시하였다. 참가자의 참여 가능한 요일과 시간을 고려하여 총 다섯 집단으로 구성하였으며, 동일한 프로그램을 요일과 시간을 달리하여 실시하였다. 실험집단의 20명은 '웰빙인지목록 일지'를 매일 작성하여 일주일에 한 번 모이는 프로그램 시간에 제출하도록 하였고, '웰빙인지목록 적용 소감문'은 웰빙인지목록을 일상생활에서 적용 한 후 인지적, 정서적, 행동적인 변화가 있을 경우 작성하도록 하였다. 웰빙인지목록적용 프로그램은 2011년 3월 17일부터 4월 15일까지 1주일에 60분씩 총 5회기가 실시되었다. 프로그램진행은 긍정심리관련 교육을 수료하고 긍정심리 집단 프로그램을 진행한 경험이 있는 첫 번째 연구자가 하였으며, 긍정심리관련 교육을 받은 경험이 있고 건강심리학을 전공중인 대학원생이 보조 운영자로 참여하였다.

## 프로그램 구성

프로그램 1회기 때 웰빙인지에 대한 전반적인 교육을 한 후 참가자들에게 자신을 행복하게 만들어주거나 자신에게 힘을 주는 문장을 10개 이상 적어서 다음 시간까지 준비해오도록 했다. 2회기 프로그램시간에 자신이 작성한 문장 중 현재

자신에게 가장 도움이 될 만한 문장 다섯 개를 고르게 하였다. 선택한 다섯 문장은 안-밖합치도로 볼 때 웰빙인지를 활성화시키기 위해 제공되는 밖조건의 역할을 한다. 선택한 다섯 문장을 각 문장 당 최소 10번씩 반복해서 되뇌도록 하고, 적어도 하루에 두 번 이상 실시하도록 하였다. 반복할 때의 방법은 소리 내어 읽거나, 속으로 읽거나 참가자의 상황에 맞게 적용하도록 하였고, 단 기계적으로 읊어서는 안 되며, 각각의 문장이 자신에게 주는 의미를 생각하면서 읽도록 주의를 주었다. 본 프로그램에서는 좀 더 체계적이고 규칙적으로 웰빙인지목록을 적용할 수 있도록 웰빙인지목록일지를 만들어 적용 횟수와 적용시간 및 사용될 웰빙인지 개수를 다섯 개로 정해서 구조화 시켰다. 참가자들이 작성한 웰빙인지의 일부내용은 다음과 같다.

- 이 또한 지나가리라
- 너의 가치는 그 누구도 값을 매길 수 없어
- 머리 좋은 사람은 노력하는 자를 이기지 못하고, 노력하는 자는 즐기는 자를 이기지 못한다
- 비 온 뒤에 땅이 굳어진다
- 넌 정말 소중한 존재야
- 이렇게 산다는 건 정말 감사한 일이야
- 마음만 먹으면 뭐든 잘 할 수 있어
- 두드려라, 열릴 때 까지
- 오늘은 멋진 하루가 될 것이다
- 꿈을 소리 내어 말하는 것은 꿈을 실현하는 첫 걸음이다
- 뜻이 있는 곳에 길이 있다
- 네 시작은 미약하였으나 그 끝은 창대하리라
- 모든 일은 마음먹기 나름이다



- 해야 함은 할 수 있음을 함축한다
  - 내일은 내일의 태양이 뜬다
- 3회기에서 마지막 5회기까지는 긍정심리관련
- 교육과 일주일간 웰빙인지를 적용하고 난 후의 소감 및 궁금한 점을 나누었고, 치료자의 피드백으로 마무리 하였다. 표1에 웰빙인지목록 프로그램 진행내용을 요약해서 제시하였다.

표 1. 웰빙인지기법 프로그램 회기별 전체구성

회기	프로그램 내용 및 구성	목 표
1	-환영인사 및 자기소개 -장·단점 적기 -장점으로 자기소개 다시해보기 -프로그램 소개 -참가자 서약서 읽고 서명 하기 -자신의 목표 작성하기 (프로그램을 통해 달성하고 싶은 목표) -웰빙인지로 적용할 문장 10개 적어서 다음 시간에 가져오기 -본 프로그램에 대한 기대 및 소감 나누기	프로그램에 대한 동기 강화, 집단의 유대 강화 및 웰빙인지소개
2	-지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 -10개 문장 작성확인 및 작성하면서 느꼈던 소감 -10개 문장 중 5개만 선택하게 하고 그 문장이 자신에게 어떻게 도움이 되고, 어떤 의미인지 설명 -웰빙인지목록 일지 나눠주고, 5개 작성하도록 함 -웰빙인지목록 일지 작성방법 및 적용소감 작성방법 설명 -웰빙인지목록을 활성화시킬 수 있는 각자의 아이디어 나누기 -스트레스, 웰빙, 웰빙인지 소개 -궁금한 점 및 프로그램 소감 나누기	웰빙인지목록을 이용한 활성화가 왜 도움이 되는지에 대한 이해 및 웰빙인지 적용 방법 및 일지 작성의 이해
3	-지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 -웰빙인지 적용소감 및 질문 나눔 -질문에 대한 피드백 -프로그램 소감 나누기	자신에 대한 이해를 높이고 질문에 대한 피드백을 통해 웰빙인지적용에 대한 흥미 및 동기부여
4	-지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 -웰빙인지 적용소감 및 질문 나눔 -질문에 대한 피드백 -긍정적인 조언과 부정적인 조언 설명 -긍정적인 메시지와 부정적인 메시지 구분하기 -긍정적인 용어로 말하기 및 소감 -프로그램 소감 나누기	실생활에서 사용할 수 있는 실용적인 긍정적 표현방법을 배워 대학생활에서 부딪힐 수 있는 스트레스를 예방 및 일상생활과 스트레스 상황에서 웰빙인지를 적용하는 방법 길들이기
5	-지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 -웰빙인지 적용소감 및 나눔 -질문에 대한 피드백 -나의 장점과 단점 작성하기 -긍정적 태도 계발을 위한 방법 설명 -전체 프로그램 참여 소감 작성 및 나누기	일상생활과 스트레스 상황에서 웰빙인지를 적용하는 방법 습관화 시키기 및 본 프로그램을 통해 배우게 된 웰빙인지기법이 앞으로의 대학생활에 도움이 되도록 꾸준히 사용할 것을 권고

**분석방법**

웰빙인지목록을 적용한 집단이 대기-통제 집단에 비해 웰빙이 증진되고, 스트레스는 감소할 것이라는 연구 가설을 입증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인수로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 이러한 분석은 SPSS 19.0 version을 사용하였다.

**결 과**

프로그램 효과 분석에 앞서 두 집단의 동질성을 확인하기 위해 프로그램 실시 전에 사용한 모든 척도에 대한 종속측정치의 사전 검사 점수로

집단 간 독립표본 *t*-검증을 실시하였다. 그 결과 스트레스 반응 척도의 하위척도인 우울에서 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

사전 검사 중 스트레스 반응 척도의 하위척도인 우울에서 집단 간 차이가 유의하게 나옴에 따라 각 집단의 사전 점수를 공변인수로한 공분산 분석을 실시하였다. 그 결과는 표3에 제시하였다.

웰빙인지목록의 적용이 웰빙에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 집단의 부정기분 조절기대, 낙관성, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서, 부정정서의 사전 점수를 공변인수로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 분석 결과 부정기분 조절기대,

표 2. 사전검사에서 두 집단의 각 변인별 점수의 평균 및 표준편차와 차이검증 결과

변인(총점 범위)	웰빙인지 적용 집단 ( <i>n</i> =20)	대기-통제 집단 ( <i>n</i> =20)	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Mean</i> ( <i>SD</i> )	<i>Mean</i> ( <i>SD</i> )		
부정기분 조절기대 (12-60)	36.50 (7.42)	36.80 (7.79)	-.13	.90
낙관성 (6-30)	22.00 (4.05)	21.70 (4.59)	.22	.83
삶의 만족 (5-35)	18.80 (5.17)	17.95 (5.87)	.49	.63
삶의 만족예상 (5-35)	29.30 (4.10)	29.25 (5.56)	.32	.97
긍정정서 (4-28)	16.05 (3.61)	16.85 (4.46)	-.62	.54
부정정서 (4-28)	14.65 (4.40)	13.60 (4.15)	.78	.44
스트레스 반응 (22-110)	33.40 (9.99)	30.40 (8.20)	1.04	.31
신체화 (9-45)	12.60 (7.24)	11.45 (5.84)	.55	.58
우울 (8-40)	15.00 (5.04)	11.55 (4.81)	2.22	.03
분노 (5-25)	5.80 (3.09)	7.40 (4.11)	-1.39	.17

\**p*<.05.

$F(1,37)=43.07, p<.001$ , 낙관성,  $F(1,37)=30.56, p<.001$ , 삶의 만족,  $F(1,37)=20.04, p<.001$ , 삶의 만족예상,  $F(1,37)=29.80, p<.001$ , 긍정정서,  $F(1,37)=10.94, p<.01$ , 부정정서,  $F(1,37)=14.47, p<.01$  에서 모두 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 즉, 웰빙인지목록 집단이 대기-통제 집단보다 부정기분 조절기대, 낙관성, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서에서 유의하게 더 높은 점수를 보였고, 부정정서는 유의하게 더 낮은 점수를 보였다.

웰빙인지목록의 적용이 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인

으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 분석 결과 전체 스트레스 반응  $F(1,37)=36.20, p<.001$  에서뿐만 아니라 신체화,  $F(1,37)=25.22, p<.001$ , 우울,  $F(1,37)=20.78, p<.001$ , 분노  $F(1,37)=21.07, p<.001$  등의 하위적도 점수에서 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 즉, 웰빙인지목록 집단이 대기-통제 집단보다 전체 스트레스 반응에서뿐만 아니라 신체화, 우울, 분노에서 더 낮은 점수를 보였다.

참고로 웰빙인지집단과 대기-통제집단의 사전 검사와 사후검사의 차이값으로  $t$ -검증을 실시했을 때도 동일한 결과를 나타냈다.

표 3. 사전검사와 사후검사에서 두 집단의 각 변인별 점수의 평균 및 표준편차와 공분산 분석 결과

		웰빙인지 적용 집단		F
		Mean(SD)	Mean(SD)	
부정기분 조절기대	사전	36.50 (7.42)	36.80 (7.80)	43.07***
	사후	48.20 (8.41)	36.00 (7.77)	
낙관성	사전	22.00 (4.05)	21.70 (4.59)	30.56***
	사후	25.45 (3.62)	20.65 (4.80)	
삶의 만족	사전	18.80 (5.17)	17.95 (5.87)	20.04***
	사후	23.35 (4.80)	18.20 (6.44)	
삶의 만족예상	사전	29.30 (4.10)	29.25 (5.56)	29.80***
	사후	32.60 (3.63)	26.95 (5.43)	
긍정정서	사전	16.05 (3.62)	16.85 (4.46)	10.94**
	사후	20.75 (3.99)	17.85 (4.60)	
부정정서	사전	14.65 (4.05)	13.60 (4.15)	14.47**
	사후	8.50 (3.62)	13.05 (4.70)	
스트레스 반응	사전	33.40 (9.99)	30.40 (8.20)	36.20***
	사후	13.65 (8.70)	31.95 (14.02)	
신체화	사전	12.60 (7.24)	11.45 (5.84)	25.22***
	사후	4.75 (3.58)	11.70 (5.82)	
우울	사전	15.00 (5.04)	11.55 (4.81)	20.78***
	사후	6.00 (6.20)	11.50 (7.05)	
분노	사전	5.80 (3.09)	7.40 (4.11)	21.07***
	사후	2.90 (1.92)	8.75 (4.93)	

\*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

## 논 의

본 연구는 웰빙인지기법의 적용이 대학신입생의 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시되었다. 본 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 웰빙인지 적용집단과 대기-통제 집단 간의 스트레스를 비교하기 위해 스트레스반응 척도의 사전 점수를 공변인수로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 그 결과 웰빙인지 적용집단이 대기-통제 집단에 비해 전체 스트레스 반응 그리고 전체 스트레스 반응의 하위 척도인 신체화, 우울, 분노 모두에서 유의한 감소를 보였다.

이와 같은 결과는 웰빙인지를 버스기사에게 적용한 민경은 등(2014)의 연구와 성경을 웰빙인지로 기독교 서클 대학생들에게 적용한 은희진(2008)의 연구결과와도 일치한다. 스트레스 상황에 직면하게 되면 부정적인 정서가 유발되고 기분일치성효과에 의해 부정적인 정서와 관련된 사고가 연속적으로 떠오르게 된다. 그로 인해 스트레스가 지속되고 증폭되는데, 웰빙인지의 활성화를 통해 스트레스상황과는 다른 맥락을 제공해주어 악순환의 고리에서 벗어나게 되고 그 결과 스트레스의 감소를 가져온다고 생각한다.

둘째, 웰빙인지기법의 적용이 웰빙 관련 변인에 미치는 영향을 알아보기 위해 부정기분 조절기대, 낙관성, 주관적 웰빙에 대해 공분산 분석을 실시한 결과, 웰빙인지기법을 적용한 집단과 대기-통제 집단간에 유의한 차이가 있었다. 부정기분 조절기대, 낙관성에서 웰빙인지 적용집단이 대기-통제 집단보다 유의한 증가를 보였다. 주관적 웰빙을 측정하는 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서,

및 부정정서는 웰빙인지 적용집단이 대기-통제집단보다 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서는 유의하게 증가하였고 부정정서는 유의하게 감소하였다.

이와 같은 결과는 전반적으로 성경을 웰빙인지로 사용한 은희진(2008)의 연구결과와 일치하고, 버스기사를 대상으로 웰빙인지를 적용한 민경은 등(2014)의 연구결과와도 일치한다. 특히 민경은 등(2014)에서는 웰빙인지집단에서 웰빙에 속하는 삶의 만족예상의 증가가 유의수준에 도달하지 못했지만, 본 연구에서는 유의하였다. 민경은 등(2014)에 참여한 버스기사들의 연령이 40-50대임을 감안할 때 젊은 연령에서 삶의 만족예상의 증가가 더 쉽게 나타나는 것으로 추론된다. 현재나 과거의 동기충족만이 아니라 미래의 동기충족에 대한 예상도 웰빙의 중요한 요소임을 감안할 때 이러한 결과는 웰빙인지기법 등 긍정심리중재가 젊은 연령에게 더 효과적일 수 있음을 시사하며, 이 부분은 앞으로의 연구가 필요한 것으로 보인다.

본 연구에서 웰빙인지를 활성화하는 것이 부정정서나 스트레스의 감소를 가져오는 결과는 부정적 사고를 긍정적 사고로 전환하는 것을 중요한 치료방법으로 채택하는 전통적인 인지행동치료의 입장과 일치한다. 더 나아가 웰빙인지의 활성화가 긍정정서 등 웰빙의 증진을 가져온 것은 웰빙인지기법이 인지행동치료의 범주를 넘어 긍정심리적 접근의 장점을 갖는 것으로 볼 수 있다.

인지와 정서의 관계에서 본 연구나 전통적 인지행동치료의 입장으로는 인지가 정서에 영향을 주었다고 할 수 있다. 그러나 최근 연구에서는 정서가 인지에 영향을 준다는 주장도 중요하게 다루지고 있다.

Fredrickson(1998)의 확장-확립이론(broaden-and-build theory)에 따르면 긍정정서는 주의의 폭, 인지적 범위 및 행동의 범위를 확장하고, 신체적 자원, 지적 자원 및 사회적 자원을 확립한다고 하였다. 즉, 개인의 사고-행동의 목록을 좁히는 부정정서(투쟁 또는 도피반응)와는 달리, 긍정정서는 사람의 사고-행동의 목록을 넓히고, 새로운 사고나 행동을 발견하도록 격려하며 최종적으로는 정서적 웰빙을 향한 상승나선(upward spirals)을 촉발한다(Fredrickson & Joiner, 2002). 이 말은 긍정정서가 단순히 현재의 기분만을 좋게 하는 것이 아니라 앞으로의 기분에도 긍정적인 영향을 미치며, 결국 최상의 기능과 사회적 개방성을 가져오는 선순환을 발생시킨다는 것을 의미한다(Garland et al., 2010). 또한 즐거운 정서를 경험하면 부정적인 정서가 줄어들고, 그 결과 인지적 과정이 유연해져 다양한 대안들을 떠올릴 수 있게 되어 신체적 건강, 지적인 풍부함 및 심리 사회적 자원의 증가를 얻을 수 있다(Fredrickson, 1998; Isen, 2002).

이와 관련해서 긍정정서의 긍정적 효과가 긍정 인지에 의해 매개된다는 주장이 신뢰를 얻고 있다. Lightsey와 Boyraz(2011)는 긍정적 정서는 긍정적 사고를 매개로 해서 웰빙의 주요한 척도인 삶의 만족에 영향을 주는 것을 보여주었다. 또한 긍정적 사고가 웰빙에 영향을 줄 때는 삶의 의미가 부분적으로 매개를 했다. 긍정적 정서가 긍정적 사고에 영향을 주고 긍정적 사고가 다시 웰빙의 증진에 영향을 주었다고 해도 긍정적 사고의 중요성이 줄어드는 것은 아니다. 웰빙인지기법처럼 일상생활에서 긍정적 사고를 증진하는 방법은 웰빙의 증진에 기여한다.

그러나 본 연구를 포함한 웰빙인지기법을 적용한 연구들에서 볼 수 있듯이 웰빙인지기법을 통해 긍정적 사고를 증진하는 것이 긍정정서의 증가에 영향을 줄 수 있는 가능성을 배제할 수는 없다. Lightsey와 Boyraz(2011)는 구조방정식모형(structural equation model)의 연구방법으로 인지와 정서의 관계성을 밝히 연구이므로 본 연구처럼 실험연구를 통해 인과를 밝혔다고는 할 수 없다. 또한 구조방정식모형을 사용한 Lightsey, Johnson, Freeman(2012)의 연구에서는 긍정적 사고가 부정적 사고와 자존감을 매개로 부정정서를 감소시킬 수 있음을 보여주고 있다. 즉, 적어도 긍정적 사고와 부정정서의 관계에서는 인지가 정서에 영향을 준다고 할 수 있다.

정서와 인지의 관계는 앞으로도 더 밝혀져야 하겠지만, 정서와 인지는 어느 한 방향으로만 영향을 준다기보다는 서로 영향을 주는 관계라고 보는 것이 적절할 것이다(김정호, 2015). 김정호(2015)는 동기상태이론과 안-박합치도원리에 바탕을 두고 있는 동기인지행동치료(김정호, 2009a, 2009b, 2009c)의 입장에서 동기 자체 및 동기상태가 인지에 영향을 주는 경우와 인지가 동기 자체 및 동기상태에 영향을 주는 경우를 유형별로 나누어 설명하고 있다. 아울러 정서는 신체적 반응과 함께 동기의 상태를 반영하기 때문에 정서와 인지의 관계 역시 서로 영향을 주는 것으로 설명한다.

또한 김정호(2015)는 정서, 인지, 웰빙, 삶의 의미, 자존감 등 심리학적 개념들의 조작적 정의들이 서로 중복되는 요소들을 포함하는 경우가 적지 않으므로, 심리학적 개념들 간의 관계를 다룰 때 이들 간의 중복관계를 먼저 고려하는 것이 필

요함을 강조하였다.

종합적으로 웰빙인지는 스트레스 정서를 지속시키는 반추를 차단하고 주의를 전환시켜 스트레스의 악순환으로부터 벗어나게 해주는 기능이 있고, 직접적으로 웰빙정서를 유발시키는 기능이 있다고 할 수 있다(김정호, 2000).

그 외, 웰빙인지의 효과를 가져 온 요소들을 경험적으로 확인하기 위해 참가자들이 작성한 웰빙인지 일지와 소감문에 대해 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 참가자들이 웰빙인지기법을 적용하는 동안 가장 많이 보고한 내용은 부정적인 기분에서 긍정적인 기분으로의 전환이었다. 웰빙인지를 반복해서 되뇌는 방법이 개인의 역기능적인 인지에 변화를 주어 상황을 다르게 해석할 수 있는 유연성을 주었다고 보고하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

*항상 부정적인 생각에 위축되어 있었는데, 웰빙인지를 통해서 긍정적인 생각을 하면서 하루 기분도 긍정적으로 바뀔 수 있다는 게 느껴졌다. 자신감이 없어서 얼굴도 잘 빨개지곤 했는데 프로그램을 하면서 당당함이 생겼다. 똑 같은 일을 하더라도 어떻게 생각하느냐가 정말 큰 차이를 가져올 수 있다는 걸 느꼈다.*

*프로그램 하는 동안 굉장히 많은 변화가 일어난 것 같다. 고3때도 그렇고 재수 기간에도 묵이며 어찌며 움직이지 못해서 병원에 자주 갔었는데, 갈 때마다 의사선생님들이 하시는 말씀이 스트레스 때문이라고 하셨다. 나는 원래 내 체질이 스트레스에 민감한 편이라고 생각*

*했다. 그런데 이 프로그램을 하고나니 내가 무엇이 문제였으며, 힘든 일을 겪을 때 어떤 식으로 부정적인 생각을 하는지 알 수 있는 계기가 되었다. 긍정적으로 생각하려고 많이 노력하고 나를 계속 돌아보게 되었다. 프로그램이 끝나도 웰빙인지를 계속해서 더 변화된 나의 모습을 보고 싶다.*

둘째, 참가자들은 스트레스 상황에서 바로 반응하지 않고 잠시 멈추어서 현재 상황에서 가장 적합한 반응을 선택할 수 있는 인내력을 얻었다고 보고 하였다. 보통 스트레스 상황에서 바로 반응하는 게 습관이 되어 관계악화를 유발하게 되고, 관계악화는 다시 스트레스원(stressor)이 되어 스트레스 악순환이 일어났었는데, 스트레스상황에서 웰빙인지가 자동적으로 떠오르게 되어 한 번 더 상대방의 입장을 생각하고 반응할 수 있는 힘을 얻게 되었다고 보고하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

*친구랑 싸웠다. 그 친구가 자꾸 약속을 왔다 갔다 마음대로 옮겨서 화가 났었는데, 집에 와서 다시 생각해 보고 웰빙인지를 떠올리면서 좋은 생각만 하기로 했다. 그러다가 그 친구가 무슨 사정이 있었겠지 싶은 생각이 들면서 화가 난 마음이 가라앉았다. 결국 다음날 우린 화해했다.*

*지하철역 앞에서 친구를 기다리는데 친구가 늦기도 하고 지하철에 사람이 너무 많아 좁 짜증이 났는데 웰빙인지를 하고 나니 기분 이 나아져 친구와 좋은 시간을 가지게 되었다.*

셋째, 참가자들은 웰빙인지의 반복을 통해 언어 습관화가 이루어져 목록을 보지 않고도 평소에 저절로 떠오른다고 보고하였다. 이런 습관화로 인해 기분이 중립상태일 때 긍정적인 사고의 전환이 쉽게 이루어졌을 뿐만 아니라, 긍정적인 사고의 전환이 정말 필요한 스트레스 상황에서도 떠오르게 되어 도움이 되었다고 보고하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

*웰빙인지를 계속해서 반복하다보니 이제는 보지 않고도 저절로 외워진다. 그래서 가끔가다 부정적인 생각을 할 때 웰빙인지가 저절로 떠오르면서 긍정적인 생각을 많이 하려고 노력하게 되고 기분 나쁜 일이 있어도 금방 기분이 좋아지는 것 같다.*

*신경 쓰이는 일이 있어서 기분이 안 좋아져 있었는데, 정말 갑자기 웰빙인지들이 생각났다. 계속 응얼거리다보니까 기분이 한결 나아진 느낌이 들었다.*

넷째, 참가자들은 웰빙인지를 통해 스스로 자신의 감정과 기분을 통제할 수 있다는 것을 직접 경험하면서 자신감을 얻었고, 자신에 대한 이해가 늘었다고 보고하였으며, 더불어 자신의 감정에 대한 결과에 책임감을 느끼게 되었다고 보고하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

*기분이 안 좋을 때 푸는 방법으로 먹는 것을 택하고, 그것도 아니면 계속 짜증을 내곤했었는데 웰빙인지를 반복하는 것이 그 짜증을 밖으로 표출되지 않도록 막아주더라고요. '내가*

*왜 짜증을 내지?' 하고 한 번 더 생각하게 되고요. 정말 신기해요. 저도 모르게 '내가 왜 짜증을 냈지?' 하고 한 번 더 생각하게 되고.. 제 자신이 긍정적으로 되어가는 것 같아서 참 좋아요.*

다섯째, 참가자들은 웰빙인지목록을 통해 평소에는 너무나 당연하게 생각했던 것들을 소중하게 생각할 수 있는 관점의 전환을 얻었다고 보고했다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

*가장 효과적이고 좋았던 문장은 '이렇게 산다는 건 정말 감사한 일이야'였다. 이 문장을 떠올리면 이렇게 편하게 공부하고, 하고 싶은 일을 하며, 맛있는 것을 먹고, 친구들과 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있다는 사실이 정말 감사하게 느껴졌다. 사소한, 주변에 널린 감사한 일들이 보였다. 예전엔 주위 사람들을 부러워하고 비교하며 불평한 적이 많았는데 이젠 그런 마음들이 많이 줄어들었다.*

본 연구가 갖는 제한점과 관련된 제안점을 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 프로그램 대상자를 청소년 후기에 해당하는 여자대학 신입생들로 국한시켰던 만큼, 대상자 선정에 따른 결과의 차이일 수 있다. 따라서 본 연구결과를 일반화시키기 위해서는 남·자신입생 및 다양한 연령과 직업을 가진 집단을 대상으로 웰빙인지기법을 실시하여 그 효과를 비교할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 결과는 실험집단과 대기-통제 집단과의 비교로만 이루어진 만큼 실험집단에 연

구자의 의도나 요구특성이 반영되었을 가능성도 배제할 수 없다. 또한 웰빙인지기법의 적용 외에 같은 신입생끼리 모여 함께 대화를 나누는 것 자체의 긍정적 효과도 무시할 수 없을 것으로 보인다. 후속연구에서 비교집단을 추가하여 웰빙인지기법의 효과를 비교 할 필요가 있다.

셋째, Wood, Perunovic과 Lee(2009)의 연구에서는 긍정적 자기 진술문이 자존감이 높은 사람에게서는 도움이 되지만, 자존감이 낮은 사람에게서는 오히려 부정적으로 작용함을 보여주었다. Wood 등(2009)에서 사용한 긍정적 자기 진술문은 참가자들이 정한 것이 아니라 연구에서 일반적으로 정한 한 가지(*I am a lovable person*)를 반복했기 때문에 자신에게 맞지 않는 진술문에서 오는 부정적 효과가 있었을 수 있다. 반면에 본 연구에서는 사용한 긍정적 진술문은 참가자 자신에 대한 자기 진술문이 아니었고 스스로 정한 여러 가지의 긍정적 진술문이었기 때문에 Wood 등(2009)과는 다른 상황이었다고 생각된다. 그러나 후속연구에서는 자존감 등 참가자들의 특성에 따라 웰빙인지기법이 다르게 작용할 수 있는 가능성을 다루는 것은 필요할 것으로 보인다.

위와 같은 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다.

첫째, 많은 사람들이 평소에 사용하고 있는 긍정문구의 사용을 경험연구를 통해 그 효과와 기제를 밝히고자 했다는 데 의의가 있다. 특히 일회성에 그치지 않고 습관화 될 수 있도록 웰빙인지개수와 반복횟수, 적용방법 및 형식들을 구체적인 틀로 구조화해서 적용하였으며, 그 효과성을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 짧은 회기를 통해 프로그램 효과가 검증

되어, 다양한 스트레스 상황에 늘 직면하게 되는 바쁜 현대인들에게 단기간에 스트레스 감소 및 웰빙 증진에 실질적인 도움을 줄 수 있는 대안적인 방법의 가능성을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 그 동안 긍정사고가 우울증상을 극복하고 행복을 증진시키는데 중요한 임상적 의의를 가지고 있음에도 불구하고 쉽게 바뀔 수 없는 개인의 특질로 간주되어져왔다. 그러한 이유로 연구의 방향이 직접적인 긍정사고의 증진이 아닌, 간접적으로 긍정사고에 영향을 줄 수 있는 개인의 긍정성서 증진에 초점이 맞춰져 있었다(Lightsey, 1994; Lightsey & Boyraz, 2011). 그런 점에서 웰빙인지를 스트레스 상황에서 떠올리라고 지시 한 적이 없음에도 불구하고 부정적인 상황에서 웰빙인지가 자동적으로 떠올랐다는 점은 웰빙인지의 적용이 개인의 긍정사고를 증진시킬 수 있는 하나의 방법이 될 수 있다는 점에서 그 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스 반응 척도의 개발. 한국신경정신의학회지, 39, 707-719.
- 김나리 (2000). 대학생의 이성관계에서 애착이 갈등해결 전략에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남진 (2003). 진로집단상담프로그램이 대학생의 진로 자기효능감, 진로결정 수준 및 진로 준비행동에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 216-237.
- 김은영 (1993). 대학생의 심리적 독립과 사회적 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.



- 김재은, 이은순, 강순화 (1997). 한국 대학생의 삶의 만족도. 서울: 집문당.
- 김정민, 박준희, 나윤정 (2009). 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정 효능감 향상을 위한 인지행동 집단상담 프로그램의 개발 및 효과. 한국가정관리학회지, 27(5), 69-76.
- 김정호 (1985). 합치도 원리: 약화화 특수성 원리에 대한 대안. 행동과학연구, 7, 65-76.
- 김정호 (1991). 효율적인 인간-컴퓨터 상호작용을 위한 인지심리학적 고찰: 안-밖 합치도 접근. 한국심리학회지: 실험 및 인지, 3, 117-130.
- 김정호 (2000). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 287-315.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호 (2007a). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.
- 김정호 (2007b). 낙관성 척도. 덕성여자대학교 건강심리연구실. 미간행.
- 김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. 동의신경정신과학회지, 19, 1-22.
- 김정호 (2009a). ACT 효과의 기제와 동기인지행동치료. 한국인지행동치료학회 춘계학술대회 및 워크샵 발표초록집, pp. 96-103. 4월 11일. 서울: 성신여자대학교 수정관.
- 김정호 (2009b). 마음챙김명상과 동기인지행동치료. 한국건강심리학회 2009 제1차 학술발표대회 및 워크샵 발표초록집, pp. 21-33. 5월 21-22일. 진주: 경상대학교 남명학관 남명홀.
- 김정호 (2009c). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. 한국심리학회지: 건강, 14(4), 677-697.
- 김정호 (2015). 생각 바꾸기: 동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리. 서울: 불광출판사.
- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.
- 김정호, 은희진 (2010). 성격의 웰빙인지와 웰빙 및 스트레스와의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 673-685.
- 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. 대한스트레스학회지, 16(4), 343-350.
- 김현수 (2001). 대학생을 위한 진로상담 프로그램 개발과 그 효과. 한국교육심리학회지, 15(4), 139-155.
- 김현수, 장기명, 이난 (2004). 진로탐색 프로그램의 적용이 대학생의 진로 및 자아정체감과 진로결정수준에 미치는 효과. 한국교육심리학회지, 18(1), 261-278.
- 김희수, 박경애 (2002). REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 대학생의 진로 발달에 미치는 효과. 한국심리학회지, 14(2), 339-358.
- 민정은, 김정호, 김미리혜 (2014). 웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 63-82.
- 배진화 (2003). 고등학생들의 학교스트레스와 대처방식이 학교적응에 미치는 영향연구. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 박복남, 박종선, 이정란 (2009). 일 지역 3년제 간호대학 신입생의 학교적응에 영향을 미치는 요인. 한국보건정보통계학회지, 14(2), 153-164.
- 박현진 (1999). 대학생이 지각한 가족응집성, 가족적응성, 가족체계유형과 대학생활 적응에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 박찬빈 (2011). 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 손희정 (2012). 긍정심리 집단상담이 초등학생의 자기주도적 학습능력과 학업성취도에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 안지영, 임희경 (2005). 여대생의 대학생활 적응. 한국생활과학회지, 14(1), 233-239.
- 여춘근, 이영호 (1999). 전문대학생의 자아상태 활성화와 인간관계 능력 향상을 위한 교류분석적 집단 프로그램에 관한 연구. 한국정신보건사회사업학회지,

- 7, 67-100.
- 오영재 (2006). 대학 신입생의 대학생활경험에 대한 분석연구. *교육문제연구*, 25, 143-166.
- 윤병수, 정봉교 (1999). 여대생의 스트레스 요인, 수준 및 증상에 대한 조사연구. *학생연구*, 30(1), 27-57.
- 은희진 (2008). 성경의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과: 기독교인 대학생을 대상으로. *덕성여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이기학, 이경아, 이정화 (2008). 2008학년도 신입생 실태 조사. *연세상담연구*, 24.
- 이성훈 (2010). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이숙정, 유지현 (2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학 생활적응의 관계에 대한 자기 효능감의 매개효과. *한국교육심리학회지*, 22(3), 589-607.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이은정, 박수애, 이훈구 (1997). 성차이와 부정적인 기분 조절 기대가 부정적인 기분의 조절방법에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 2(1), 61-74.
- 이혜성, 손영숙, 김미경 (1989). 대학생의 문제 진단 및 해결행동 체크리스트 제작 연구. *학생생활연구*, 25.
- 임영진 (2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. *서울대학교 박사학위논문*.
- 장진우, 이윤주 (2009). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *청소년상담연구*, 17(2), 121-138.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조성연, 문미란 (2006). 성인대학생의 진로결정 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지*, 18(4), 731-748.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성 이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론*201, 11(2), 75-101.
- 조혜정, 김밀양 (2006). 대학생을 위한 진로탐색 프로그램의 효과 연구. *한국생활과학회지*, 15(2), 353-362.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계: 대학 신입생을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 385-411.
- 전건구 (1998). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발 연구II. *재활과학연구*, 14(1), 15-37.
- 전지영 (2011). 행복증진에 미치는 긍정심리치료의 효과: 비자발적 내담자를 중심으로. *대구대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구: 근로자대상. *한국 신경정신의학회지*, 14, 261-288.
- 최승애 (2007). 인지재구조화 집단상담 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과. *기독교상담학회지*, 14, 261-288.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정 심리치료가 사회공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588.
- 홍지연 (2004). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. *영남대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 황상하 (1995). 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학 생활 적응과의 관계. *연세대학교 대학원 석사학위 논문*.
- Arthur, N. (1998). The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary student's coping strategies. *Journal of College Student Development*, 39, 11-22.
- Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectaion and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counselling Psychology*, 32(1), 94-103.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring

- adjustment to college. *Journal of Counselling Psychology, 31*(1), 179-189.
- Bryde, J. F., & Milburn, C. M. (1990). Helping to make the transition from high school to college. In R. L., Emans (Ed), *Understanding undergraduate education* (pp.203-213). Vermillion, SD: University of South Dakota Press.
- Catanzaro, S., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development implications. *Journal of Personality Assessment, 54*, 546-563.
- Chen, H., Mishara, B. L., Liu, X. X. (2010). A Pilot study of mobile telephone message interventions with suicide attempters in china. *Crisis, 31*(2), 109-112.
- Chemers, M., Hu, L., & Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology, 93*(1), 55-64.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress and self-efficacy: Effects on student's satisfaction. *Journal of College Student Retention, 4*(1), 53-66.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*, 849-864.
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 95-105.
- Haines, M. E., Norris, M. P., & Kashy, D. A. (1996). The effects of depressed mood on academic performance in college students. *Journal of College Student Development, 37*, 519-526.
- Isen, A. M. (2002). Missing in action in the AIM: Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry, 13*(1), 57-65.
- Kim, J.-H. (1986a). Some difficulties of encoding specificity principle. *Korean Journal of Psychology, 5*, 154-166.
- Kim, J.-H. (1986b). Compatibility principle model: A general framework for memory research. *Research Review (Duksung Women's University), 6*, 69-103.
- Kim, J.-H. (1992). Inner-outer compatibility principle model: Functionalism and computationalism. *Korean Journal of Experimental and Cognitive Psychology, 4*, 165-177.
- Kim, J. H., Kim, S. J., & Kim, M. (1999). *On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus model*. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.
- Lightsey, Jr. O. R. (1994). Thinking positive as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal*

- of Counseling Psychology*, 41(3), 325-334.
- Lightsey, Jr. O. R., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(3), 203-213.
- Lightsey, Jr. O. R., Johnson, E., & Freeman, P. (2012). Can positive thinking reduce negative affect?: A test of potential mediating mechanisms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26, 71-88.
- Loeb, R., & Magee, P. (1992). Change in attitudes and self-perceptions during the first two years of college. *Journal of College Student Development*, 33, 348-355.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Myriam, M., Jacqueline, M. C., & Leah, B. S. (2011). Practicing compassion increase happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12, 963-981.
- Notthoff, N., & Carstensen, L. L. (2014). Positive Messaging Promotes Walking in Older Adults. *Journal of Psychology and Aging*, 29(2), 329-341.
- Peterson, A. C., & Ralph, R. (1982). *Adolescence and stress*. New York: The Free Press.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela., & B. L. Hankin (Eds). *Handbook of depression in children and adolescents*. (pp. 250-287). New York: Guilford Press.
- Scheier, M. E. F., & Caver, C. S., Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem: A reevaluation of the life orientation test. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-468.
- Steven, M. T., Kelly, C., & Patti, P. (2011). Letters of gratitude: Future evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13, 187-201.
- Torsheim, T., & Wold, B. (2001). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents. *Journal of Adolescent*, 24, 701-714.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 860-866.

원고접수일: 2014년 12월 9일

논문심사일: 2014년 12월 26일

게재결정일: 2015년 1월 8일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2015. Vol. 20, No. 1, 69 - 89

---

# The Effects of the Well-Being Cognition List Technique on Well-Being and Stress in Female Freshmen

Eun-Mi Koh                      Jung-Ho Kim                      Mirihae Kim  
Dept. of Psychology, Duksung Women's University

This study aimed to examine the effects of the Well-Being Cognition List on negative mood regulation expectancy, well-being, and stress management. The participants consisted of 40 freshmen at a women's university in Seoul, who were all randomly assigned to either a well-being cognition group ( $n=20$ ) or a waitlist control group ( $n=20$ ). The participants in the well-being cognition group were instructed and guided to engage in well-being cognition behavior that involved positive and optimistic self-talk in order to generate a state of positive affect within themselves. They attended five education sessions and were asked to read and recite well-being cognition statements at least 10 times, twice a day over a 3-week period. Results revealed that the well-being cognition group scored significantly higher than the control group on Negative Mood Regulation Expectancies, Positive Affect, Life Orientation Test-Revised, the Satisfaction With Life Scale, and the Life Satisfaction Expectancy Scale at post-treatment assessment. Additionally, the well-being cognition group scored significantly lower on Negative Affect and the Stress Response Inventory (including physiological symptoms, depression, and anger). These results suggest that reciting 'well-being cognitions' may be an effective strategy to promote well-being and reduce stress even when applied over a short period. The implications and limitations of the study are discussed.

*Keywords:* Well-being cognition, Positive psychology, Positive cognition, Subjective well-being, Stress, Positive psychology intervention