

## 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증\*

탁진국\*                      임그린                      정재희

광운대학교 산업심리학과

본 연구는 긍정심리 기반의 그룹 코칭 프로그램을 개발하고 이 프로그램이 행복감에 미치는 영향을 검증하였다. 서울 소재 대학생 12명을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누어 그룹 코칭 프로그램을 실시하였고, 사전, 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 다섯 시점에 걸쳐 행복감과 관련이 높은 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감을 측정하여 자료를 분석하였다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단간의 상호작용 효과를 분석한 결과, 희망을 제외한 생애만족, 정신건강, 낙관성, 주관적 행복감에서 시점과 집단간에 상호작용 효과가 나타나 프로그램 효과가 검증되었다. 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위하여 프로그램 효과가 검증된 생애만족, 정신건강, 낙관성, 주관적 행복감에 대해 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월, 6개월인 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 시점의 효과를 분석한 결과, 낙관성을 제외한 생애만족, 정신건강, 주관적 행복감의 사후점수가 실시 후 1개월, 3개월, 6개월까지 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점, 추후 연구를 위한 제안점 등에 관해 논의하였다.

주요어 : 긍정심리, 행복감, 코칭, 그룹 코칭 프로그램 개발

---

\* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012 S1A5A2A011020294).

이 논문은 2012년도 광운대학교 교내 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

† 교신저자: 탁진국, 광운대학교 산업심리학과

Tel: 02-940-5424, E-mail: tak@kw.ac.kr

인간은 누구나 행복해지기를 원한다. 행복은 인간이 삶에서 추구하는 가장 궁극적인 목적이라고 할 수 있다. 어떻게 하면 개인이 좀 더 행복하게 살 수 있을까? 이 질문에 대한 답을 도출하기 위해 심리학자뿐 아니라 많은 분야의 전문가들이 그동안 많은 연구를 해왔으며 지금도 이러한 노력은 계속되고 있다. 최근 들어 행복이란 주제는 전문가들뿐 아니라 일반인들에게도 큰 관심을 받고 있으며, 그 결과 행복에 관한 기사나 책들이 인기를 끌고 있다. 하지만 과학적인 근거가 없거나 부족한 내용들이 많은 실정이다. 과학적인 근거가 부족한 행복에 관한 지침들은 일반인들에게 믿음을 주기 어려우며 행복증진에 미치는 효과도 신뢰하기 어렵다. 행복에 관한 관심이 일시적 유행으로 끝나지 않고 과학적인 연구로 이어진다면 행복하기 원하는 현대인들이 자신의 삶을 좀 더 행복하게 살 수 있도록 하는데 크게 이바지하게 될 것이다.

한편 최근 관심이 높아지고 있는 긍정심리학에서 많은 행복관련 연구들이 이루어지고 있다. 긍정심리학에서 이루어진 행복증진관련 연구들을 살펴보면 감사(Emmons & McCullough, 2003), 강점발휘(Seligman, 2004), 목표 추구(Deci & Ryan, 2000), 긍정적 사고와 사회적 관계(Lyubomirsky, 2007/2008) 등이 행복감과 안녕감을 높이는데 유의한 효과가 있었다. 국내 연구에서도 이와 관련된 행복증진 개입활동이 행복감과 안녕감을 높이는데 효과가 있었다(노지혜, 이민규, 2011; 유선진, 2011; 조항석, 2010; 이명자, 신현숙, 염시창, 2009; 황진석, 이명자, 2010; 소연희, 2007; 이민주, 2012).

살펴본 바와 같이 행복과 관련된 다양한

변인들이 연구되었지만, 대부분의 연구들은 감사, 강점발휘, 목표추구, 긍정적 사고와 사회관계 등 하나의 활동만을 다루었다. Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)는 개인의 행복을 결정하는 요인 가운데 유전적이고 환경적인 요인 이외에도 개인의 의도적 활동(intentional activity)의 중요성을 강조하며 이러한 활동이 행복의 40%를 결정한다고 주장하였다. 따라서 Lyubomirsky 등(2005)은 개인의 행복 증진을 위하여 무엇보다 감사하기나 목표설정 등과 같은 의도적 활동을 개발할 필요가 있음을 강조하였다. 또한 이들은 특정 의도적 활동이 모든 사람들의 행복 증진에 효과가 있는 것이 아닐 수 있음을 주장하면서 개인-활동 부합(Person-Activity Fit) 이론을 제시하였다. 즉 개인의 특성이 다르기 때문에 특정 활동이 일부 사람들을 더 행복하게 하는데 효과가 있을 수 있지만 다른 사람들에게는 효과가 없을 수 있다는 것이다.

본 연구에서는 이러한 Lyubomirsky 등(2005)의 주장을 토대로 개인의 행복 증진을 위하여 과거 연구와 같이 프로그램에서 특정 활동만 다루는 것이 아니라 다양한 활동을 다루고자 하였다. 다양한 활동을 프로그램에 포함시킴으로써 어떤 개인은 이 가운데 특정 활동의 영향을 받아 행복감을 느낄 수 있으며 다른 사람은 또 다른 활동의 영향을 받아 행복감을 느낄 수 있을 것이다. 따라서 하나의 특정 활동만을 프로그램에 포함시키는 것 보다 다양한 활동을 포함시키는 것이 프로그램에 참여한 사람들을 더 행복하게 만들 수 있을 것이라는 가정하에 기존연구들에서 밝혀진 행복을 증진시키는데 영향을 줄 수 있는 다양한 개입활동들로 프로그램을 구성하고자 하였다. 구체적으로 긍정심리의 이론과 모형을

토대로 행복증진을 위해 감사, 강점 파악과 발휘, 목표 추구, 원만한 의사소통, 그리고 긍정적 사고를 높이도록 프로그램 내용을 구성하였다.

한편 기존연구들은 개입 이후 행복 증진 정도를 측정하기 위하여 낙관성, 삶의 만족도, 심리적/주관적 안녕감, 우울성향 등 한 두 개 정도의 측정치를 사용하였는데, 본 연구에서는 행복의 여러 측면을 고려하여 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감 등 행복에 대한 다양한 측정치들을 사용하고자 하였다. 뿐만 아니라 기존연구들이 종속변인에 미치는 효과를 개입 이후 사후검사에서 한번 측정한 것에 반해 본 연구는 프로그램 실시 이후 1개월과 3개월, 6개월 시점에서 추후 검사를 실시하여 개입 효과뿐 아니라 효과의 장기적 지속성도 살펴보고자 하였다.

본 연구는 프로그램의 대상을 우울증이나 정신적인 어려움을 겪고 있는 사람들이 아닌 일반인들로 선정하였기 때문에 개인이 자신의 문제를 스스로 해결할 수 있다는 전제하에 개인의 수행과 삶의 질을 높이기 위해 코치와 피코치간의 쌍방향 의사소통을 통해 진행해나가는 코칭 방식으로 진행하였다. 코칭은 피코치의 인지, 정서, 행동 패턴의 변화를 초래하며, 특히 그룹코칭 방식은 참가자가 코치 및 다른 참가자들과 대화하는 과정에서 자신에 대해 좀 더 깊은 통찰을 하게 되고 이를 통해 행동 변화를 가져올 가능성이 높다. 최근 국내에서도 코칭에 대한 관심이 증가하고 있지만 코칭 효과성에 관한 경험적 연구들은 부족한 상황에서 본 연구는 참가자들의 행복증진을 위해 긍정심리를 기반으로 한 코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는데 의의가 있다.

## 긍정심리

최근 인간의 강점 및 경쟁력 향상에 초점을 둔 긍정 심리학에 대한 관심이 증가하고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & McCullough, 2000). 이는 인간 심리를 연구하는데 있어서 병리 중심에서 일반인에 대한 적용으로 초점이 옮겨가고 있다는 사실을 시사한다. 긍정 심리학은 개인의 행복, 만족감, 번영으로 갈 수 있는 조건에 초점을 두는 최적의 기능에 대한 과학적 연구(Linley & Harrington, 2006)를 의미하며 더 나아가 강점 이론을 발전시키는 긍정 심리학자들의 노력(Snyder & Lopez, 2002)까지 포함한다. 세부적인 연구내용을 보면 다양한 구성원 사이의 상호적인 관계 형성(Lazarus, 2003), 웰빙, 목표 성취 및 만족, 자기 일치 사이의 관계(Sheldon & Elliot, 1999), 웰빙과 같은 구성틀 측정(Ryff & Keyes, 1995), DSM과 같은 강점 분류법(Peterson & Seligman, 2004) 등을 포함한다.

긍정심리학은 무엇보다 행복에 목표를 둔다. 행복은 무언가를 통해 얻게 되는 유익이 아니라 그것 자체가 유익이며, 무극적인 목표라기보다 목표를 수행하는데 동원되는 수단이다. 이러한 행복, 웰빙, 긍정적 삶에 대한 연구는 앞으로도 계속 될 것이다. 긍정 심리학자들이 주장하는 것처럼 수많은 사람들이 이제는 병리적인 증세보다도 행복하고 잘 사는 것에 관심이 많기 때문일 것이다.

## 행복

1960년대부터 행복에 관한 학문적 관심이 증대되면서 학자들의 초기 관심은 나이, 성, 민족, 수입, 주거밀집성, 환경적 공해수준과

같은 지표들에 집중되었다. 그러나 인구사회학적 요인들이 행복을 설명하는 변량은 15% 정도로(Diener & Diener, 1995; Myers & Diener, 1995) 그다지 높지 않으며 행복감은 개인이 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이라는 점에서 인구사회학적 변인은 삶의 만족도에 영향을 주는 일반적인 요인일 뿐 개인의 주관적 행복을 설명하는 데에는 한계가 있다. 따라서 최근에는 개인의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다(권석만, 2004).

Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)는 인간의 행복을 결정하는 중요한 요인으로 유전적 설정값, 환경적 요인, 의도적 활동을 제시하였다. 유전적 설정값이란 타고난 유전적 요인에 의해 결정되는 부분으로 행복의 약 50%를 결정한다(Lykken & Tellegen, 1996; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005에서 재인용). 환경적 요인은 삶의 상황, 나이, 성별, 가족, 사회적 계층, 수입, 교육수준 등 외부 환경으로 행복의 약 10%를 결정한다(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005에서 재인용). 나머지 40%는 의도적 활동에 의해 결정되며, 의도적 활동은 개인의 동기와 노력에 의한 자발적인 행동을 말한다(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). 이 결과를 보면 행복의 많은 부분이 유전과 환경에 의해 결정되지만, 행복증진을 위한 개인의 의도적인 활동과 노력으로 행복의 범위를 넓힐 수 있다(황재원, 김계현, 2009). 비록 행복에 미치는 유전적 요인의 영향이 50%로 크지만 의도적인 활동과 노력의 영향도 40%로 크다고 할 수 있다. 따라서 우리가 행복해지기 위해서는 타고난 유전적 요인이나 외부 환경을 바꾸려 하기 보다는 행복증진을 위한 의도

적인 활동과 노력을 할 필요가 있다.

Seligman(2002, Seligman, Rashid, & Park, 2006)은 즐거운 기분을 느끼면서 자신의 일에 열정적으로 몰입하며 삶의 의미를 발견할 수 있을 때 진정한 행복을 누릴 수 있다고 보고 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼면서 살아가는 즐거운 삶, 자신이 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입하여 자신의 잠재력을 최대로 발휘하며 자기를 실현해 나가는 적극적인 삶, 우리 생에서 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 의미있는 삶이라는 측면에서 행복한 삶의 조건을 제시하고 있다. 또 Keyes와 Lopes(2002)는 행복한 긍정적 정신건강을 긍정정서를 반영하는 정서적 안녕, 개인의 원활한 기능 수준과 적응 상태를 반영하는 심리적 안녕, 적극적인 사회 참여와 기여를 뜻하는 사회적 안녕이라는 세 가지 측면으로 보았다. 따라서 본 연구에서는 행복을 증진하기 위해서는 개인의 삶에 대한 만족도, 정신건강, 희망, 주관적 행복감, 낙관성을 주요 변인으로 보고 측정하였다.

#### 행복증진관련 변인

##### 감사

감사란 자신에게 이익을 준 특정 대상(타인 뿐 아니라 자기 자신과 비인격적 대상 및 인간 이외의 자원들)에 대해 인식하여 느껴지는 정서로 적응적인 행동 경향성을 가진다(노지혜, 이민규, 2011). 감사하는 사람은 상대적으로 더 행복하고 활기차며 희망적이고 긍정적인 감정을 더 자주 경험하며, 감사하는 마음을 가질수록 우울, 불안, 질투 등 신경증적인 양상을 보일 가능성이 줄어든다(McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

감사가 행복을 증진시키는 이유는 다음과 같다. 첫째, 감사한 마음을 갖게 되면 삶에서 긍정적인 경험들을 더욱 의미부여 할 수 있고, 둘째, 감사를 표현하면 자기의 가치와 자존감이 강화되며, 셋째, 감사하는 능력은 스트레스를 유발하는 부정적인 체험을 긍정적으로 재해석하는 적응방법이 될 수 있고, 넷째, 감사의 표현은 도덕적인 행동을 촉진하고, 다섯째, 감사는 사회적인 유대를 쌓고 기존의 관계를 강화하고 새로운 관계를 맺는데 도움이 되고, 여섯째, 감사를 표현하면 다른 사람과의 비교를 억제하는 경향이 나타나고, 일곱째, 감사의 실천은 부정적인 감정과 공존하기 어려우며, 마지막으로, 감사는 쾌락적응을 지지하는데 도움이 되기 때문이다(Lyubomirsky, 2007/2008).

Emmons와 McCullough(2003)는 대학생을 대상으로 감사활동의 효과를 알아보는 실험적 연구를 실시하였는데, 세 집단으로 나눠 한 집단에게는 10주 동안 한 주에 한 번씩 고마운 일 5가지를 열거하도록 하였고, 나머지 두 집단은 한 주 동안에 있었던 힘들었던 일들과 주요사건들을 나열하도록 하였다. 실험결과 고마운 일 5가지를 열거하도록 한 집단 참가자들은 다른 집단의 참가자들에 비해 스스로 더 낙관적이라고 보고하였으며 삶에 대한 만족도도 더 높았다.

국내연구에서도 감사훈련은 감사 성향과 주관적 안녕감을 향상시켰으며(이지현, 2009), 감사증진 프로그램은 삶의 만족도를 증가시키고 부정적 정서를 감소시켰다(신현숙, 김미정, 2008). 노지혜와 이민규(2011)의 연구에서 일주일 동안 매일 주변 사람들과 세상이나 환경, 그리고 자기 자신에게 감사할 수 있는 일들을 각각 세 가지씩, 총 아홉 가지를 쓰도록 한 감사일지 집단이 자신의 일상 경험을 같

은 방식으로 쓰도록 한 통제 집단에 비해 인지적 안녕감과 자기존중감, 낙관성이 유의미하게 높아져서 감사와 안녕감과의 인과적 관계가 확인되었다. 즉 일상생활에서 감사를 느낄 수 있는 것들에 의도적으로 초점을 두는 것이 삶에 대한 전반적인 만족도를 높이고 자신과 미래에 대해 보다 긍정적인 시각을 가지는데 효과적임을 확인하였다. 김유리(2009)의 연구에서 감사성향은 심리적 안녕감 및 긍정정서와 정적 상관을 나타냈으며, 우울과는 부적 상관을 나타냈다. 그리고 감사성향은 심리적 안녕감에 영향을 미쳤으며 인지적 정서 조절 전략의 두 차원인 적응적 정서 조절전략과 부적응적 정서조절 전략이 부분 매개하였다.

또한 감사 성향 함양을 위한 감사 프로그램을 개발하여 적용해 본 결과, 감사 프로그램이 감사 성향 함양과 삶에 대한 태도 변화에 긍정적인 영향을 미쳤다(조항석, 2010). 유선진(2011)의 연구에서도 감사교육 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단에 비해 행복감의 구성요인인 자기존중감, 낙관주의, 친구관계, 가정환경 모두가 유의미하게 향상되었으며, 우울성향의 구성요인인 부정적 자기상·비효율성, 대인관계 문제, 부정적 기분·신체적 증상 모두가 유의미하게 감소되어 감사교육프로그램이 감사성향과 행복감을 향상시키고 우울성향을 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

선행연구들에서 사용된 행복증진 개입방법은 고마운 사람에게 감사편지를 써서 직접 전달하기(Seligman et al., 2005), 한 주에 15분씩 한 사람을 선정하여 감사편지 쓰기(Lyubomirsky, 2008), 한 주에 한 번씩 고마운 일 5가지씩 열거하기(Emmons & McCullough, 2003), 한 주에 한 번씩 축복 헤아려보기

(Lyubomirsky et al., 2005)이었다. 본 연구에서는 프로그램 1회기에서 감사의 효과에 대해 이야기하고 감사한 일과 함께 감사 대상, 감사 이유를 쓰는 감사일기를 작성하여 코치에게 문자로 보내는 과제를 부여하였다. 감사일기 과제는 매주 1편씩 작성하도록 하였으며 프로그램 참가기간뿐 아니라 종료 후에도 지속하도록 격려했다.

### 강점

강점은 ‘인간의 정서 및 행동에 반영되어 있는 긍정적인 특질’로 정의된다(Park, Peterson & Seligman, 2005). Peterson과 Seligman(2003)은 여러 시대와 문화권에서 소중하게 여겨졌던 수십 개의 강점들을 추출하고 10가지 기준에 따라 세밀하게 검토한 후 6개의 핵심덕목과 24개의 하위강점으로 구성된 VIA(Values in Action) 분류체계를 구성하였고, 이에 따라 강점과 관련된 연구가 활발하게 일어났다(하승수, 2012). 강점이 중요한 이유는 궁극적으로 개인의 행복과 관련지을 수 있기 때문인데 실제 연구 결과에서도 자신의 성격에 대한 강점을 인식할 수 있도록 강점 피드백을 주었을 때, 일에 대한 성취도와 삶의 만족도가 증가하는 결과를 보였다(Black, 2001; Harter, 1988). Lopez와 Snyder(2003)는 인간에게 약점뿐 아니라 강점이 있음을 개념적으로 가정하며 그것을 발견하는 것과 측정도구를 연구하는 것이 중요하다고 주장하였다(김미진, 홍혜영, 2011).

똑같은 상황이 주어져도 어떤 개인은 행복해하고 어떤 개인은 행복해하지 않는다. 이에 대해 많은 학자들의 연구가 있지만 대부분 그 이유로 행복이 환경이나 상황의 영향보다는 개인 내면의 특성이 중요함을 강조하고 있다. 삶의 객관적인 환경보다 자신과 다른

사람, 세상에 대해 어떻게 생각하는가가 행복에 더 중요한 영향을 미친다는 것이다. 즉 삶의 긍정적인 요소를 증가시키고 싶을 때 외부의 도움보다는 자신의 의지가 훨씬 더 중요하다는 의미이다. 이러한 의지의 한 표현으로 인간의 강점을 들 수 있다. 강점의 기준은 첫째, 시간과 환경에 상관없이 계속 나타나는 심리적 특성이다. 둘째, 우리가 어떤 활동을 하는 것은 만족 그 자체를 얻기 위함이 아닌 것처럼 그 자체로서 가치가 있다는 것이다. 일반적으로 강점을 발휘하는 사람은 참된 긍정적인 정서 즉 자부심, 만족감, 기쁨, 성취감 등을 느끼게 된다(Seligman, 2004).

강점과 같은 긍정적 특질과 관련지어 가장 많이 다루어진 심리적 요인은 삶의 만족도와 주관적 행복감이다. Park 등(2004)에 의하면 삶의 만족도는 낙관성, 활력, 감사, 사랑, 호기심과는 확실하게 연관되어 있었고, 감성력, 창의성, 개방성, 학구열과 같은 강점과는 약하게 관련이 있었다. Shimai 등(2006)의 연구에서는 활력, 낙관성, 호기심, 감사와 같은 강점이 행복감과 높은 상관을 보였으며, 미국인과 스위스인을 대상으로 한 연구(Peterson, et al., 2007)에서는 두 집단 모두 사랑, 낙관성, 호기심, 활력 등의 강점과 삶의 만족도가 높게 연관되어 있는 것으로 나타났다. 그러나 특정 강점이 행복과 더 관련 있을 것이라는 가정은 각각의 강점이 모두 행복과 자아실현에 기여하는 부분이 있고, 행복을 경험하는 방식은 매우 다양하다고 판단되기 때문에 좀 더 다양한 맥락에서 검증되어야 할 것이다(김광은, 윤유경, 권석만, 하승수, 2010). 즉 강점과 행복에 대한 연구는 아직까지 초보단계여서 전반적인 양상을 스케치하고 있는 편으로(임영진,

2010) 강점과 다른 다양한 요인들과의 관계를 실증적으로 살펴보는 연구들이 앞으로 지속적으로 필요할 것이다.

강점이 삶의 만족도, 즉 행복과 관련이 높은 만큼 본 연구에서는 강점을 인식하는 것이 우선적으로 중요하다고 판단하여 강점 검사를 실시하였고 이후 코칭 회기를 통하여 지속적으로 강점을 인식하여 행복의 다양한 요인을 자신의 강점과 비교해 볼 수 있도록 격려하였다.

### 목표

의미추구적 관점에서 행복은 자기실현을 위해 노력하는 과정에서 나오며, 자기실현은 우리의 잠재력을 실현하는 것으로부터 온다. 우리는 목표를 따라 그것을 성취하고, 각자의 특유한 잠재력을 개발할 때 가장 행복하다(이민주, 2012). 목표는 안녕감에 영향을 주며, 특히 내재 목표는 목표를 추구하는 것 자체만으로도 만족감을 준다(Deci & Ryan, 2000). 개인이 아무리 많은 자원을 가졌다 하더라도 목표를 추구하지 않고 생활한다면 목표를 추구할 때보다 심리적 안녕감을 향상시키기 어려울 것이며, 자율동기로 내재 목표를 추구하는 경우 심리적 안녕감에 가장 긍정적인 영향을 미칠 것이다(이명자, 신현숙, 염시창, 2009). ‘자기 결정적’, ‘자기 선택적’인 의미를 지닌 자율동기와 ‘성장’ 혹은 ‘존재’ 지향적인 내재 목표의 선택은 심리적 안녕감을 향상시킨다(이명자, 신현숙, 염시창, 2009).

Lyubomirsky(2007/2008)는 긍정심리학자들의 경험적 연구결과를 분석하여 행복증진에 효과적인 12가지 방법을 제시하였는데, 그 중 하나가 목표에 헌신하는 것이다. 의미 있는 인생의 목표를 향해 나가는 것은 지속적인 행

복에 가장 중요한 부분으로 작용한다. 목표에 헌신하는 것은 목적의식을 주며 자신의 삶을 장악하고 있다고 느끼게 해준다(Cantor, 1990, Lyubomirsky, 2007/2008에서 재인용). 또한 의미 있는 목표를 가지게 되면 자극을 받아 자신감과 능력을 자각하게 되므로 자존감이 강화되고 큰 목표를 향해 나아가는 과정에서 하위목표들을 성취하게 해준다. 목표추구는 일상생활의 틀과 의미를 더해주며 시간을 잘 활용하는 방법도 터득하도록 도와준다. 또한 목표는 어려운 문제에 더 잘 대처할 수 있는 능력을 갖게 한다. 마지막으로 목표를 추구하는 과정에서 많은 사람을 만날 수 있는 기회를 제공해 주기 때문에 그 만남을 통해 관계를 유지하는 것만으로도 행복해질 수 있다(Lyubomirsky, 2007/2008).

목표가 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 국내 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 황진석과 이명자(2010)는 목표설정이론을 토대로 자기설정목표동기의 구성요인이 목표설정과 목표전념을 거쳐 지각된 학업성취도와 주관적 안녕에 미치는 관계 구조를 확인하였는데 자율동기가 목표설정과정을 통해 주관적 안녕에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소연희(2007) 연구에서는 숙달목표가 자기효능감 또는 자기결정성에 영향을 주었고, 이는 다시 학습동기 및 학업성취를 매개로 주관적 안녕감에 영향을 주었으며, 이민주(2012) 연구에서는 자기향상동기를 지닐수록 성취목표가 높아졌고, 성취목표지향성의 하위요인 중 숙달접근목표는 의미추구적 행복과 정적으로 관련된 것으로 나타났다. 자기설정목표, 특히 내재 목표와 숙달 목표가 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구에 따라 본 연구에서는 피코치 스스로에게 의미 있는 목표를

설정하도록 하였다. 구체적으로 생애 무지개 그리기 활동을 통해 의미 있는 관계와 자신의 역할에 대해 생각해 보도록 하였으며, 이와 연결하여 자기사명서를 작성해 보도록 하였다. 이후 구체적인 목표설정 방법을 알려 주고 향후 6개월 동안 전념할 목표를 설정하도록 하였다.

### 의사소통

인간은 사회적 존재로 살아가는 동안 많은 시간을 타인과 만남을 거치면서 성장하게 된다. 이 타인과의 친밀하고 효율적인 관계는 인간의 행복과 불행, 만족과 불만족을 결정하는 핵심적인 요소가 된다(권석만, 1995). 대인관계의 정의는 학자에 따라 다양하게 정의되고 있는데, 대인관계를 일반적으로 두 사람 사이의 관계로 심리적 지향성의 양식이라고 정의한 Heider(김희수, 2001, 재인용), 대인관계의 행동적인 측면을 강조하여 대인 행동은 타인과의 명백하고 의식적이며 윤리적이거나 상징적인 것과 관련된 행동이라고 정의한 Leary(황경욱, 2001, 재인용), 대인관계를 사회적 소산으로 타인과의 의사소통 과정을 통해 발생하며 사회집단 내의 대상과의 역할을 통해 더욱 뚜렷하게 표현된다고 한 James(임혜진, 1996, 재인용) 등이 있다.

즉 대인관계에 대한 정의를 종합해 보면, 대인관계는 소수인, 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 사이의 역동적인 관계를 의미하는 동시에 개개인이 지니는 여러 성격요인들의 상호작용의 결과로, 개인과 개인 상호관계에 역점을 두는 관계라고 할 수 있다(김광립, 2005). 이 대인관계 욕구를 충족시키고, 관계를 더욱 친밀하고 기능적으로 이끄는 핵심 요소 중의 하나가 언어적, 비언어적 상호작용, 즉 의사소

통이다(추미레, 김정희, 2008). 의사소통은 인간에 대한 이해를 증진시키고 다른 사람과의 의사소통하는 과정에서 반영적 자아를 인식하게 되어 자신에 대한 개념을 정확하게 파악할 수 있는 기회를 제공하며, 관계의 질을 결정하고 문제나 갈등을 해결하여 적응적인 기능을 수행할 수 있도록 한다(Archus, Schvaneveldt, & Moss, 1996). 또 우리는 의사소통을 통해 서로를 이해할 수 있고 자신에 대해 상대방이 어떻게 지각하고 있는가를 배울 수 있다. 따라서 대인관계는 효과적인 의사소통이 기초가 되어 형성되고 발전되는 것이라 할 수 있다(이재창 외, 1995).

사람들은 의사소통을 하면서 자신의 생각과 감정을 표현하고 경험을 나누면서 관계를 유지하고 발전시킨다(유주현, 2000). 의사소통 과정에서 정서를 느끼고, 생각하고, 표현하는 방식은 개인이 관계를 맺는 주요한 특징이고 이것은 개인을 이해하는 통로가 된다(추미레, 김정희, 2008). 우리나라 대학생들의 주요 스트레스 원천 중 가장 많은 비중을 차지하는 것은 인간관계 문제로 전체 스트레스의 21.8%를 차지하고 있다(장형석, 2000). Erikson에 따르면 초기 성인기의 주요 인생 과업은 자신의 정체성을 다른 사람과 연합하기 위한 친밀감 획득에 있고, 진정한 친밀감이 형성되지 못하면 고립감과 자기 몰입에 빠져 관계형성의 어려움을 겪는다고 하였다(추미레, 김정희, 2008에서 재인용). 그러므로 의사소통에 있어서 기능적 전략을 이해하고 실행하는 방법을 숙지하는 것은 대학생들의 행복이나 만족감에 긍정적인 영향을 끼칠 것이다.

그러므로 의사소통에 어떤 유형이 있는지 확인해 보고 가장 기능적인 방법을 제시하였으며 사례를 통해 피코치가 실생활에서 비기



능적인 의사소통과 비교하여 기능적인 의사소통을 연습할 수 있도록 설계하였다.

### 긍정적 사고

긍정 심리학의 관점에서 부정적인 생각보다는 긍정적인 생각이나 사고방식에 대한 경험적 연구의 관심이 높아지고 있다. 어떤 사람들은 역경에 굴복하지만 다른 사람들은 역경을 통해 새로운 삶의 방향과 의미를 발견하기도 한다. Goodhart(1985)는 이와 같은 개인차별 인지적 해결방법의 하나로 긍정적 전환이라는 긍정적 사고의 개념으로 설명하였다. 그는 긍정적 사고란 일어난 명백한 스트레스 사건의 결과에 대해 긍정적으로 평가하는 것이라고 하였다.

Taylor와 Brown(1988)은 긍정적으로 편향된 착각이 정신건강을 증진할 수 있다고 하였는데, 여기에는 자신에 대한 긍정적인 지각, 상황에 대한 통제감, 미래에 대한 낙관성의 요소가 포함된다. Folkman(1997)은 스트레스 상황을 긍정적인 측면에서 바라보고 상황을 재평가하는 것이 유용한 대처방식의 하나라고 했다(김현정 외, 2006에서 재인용). 국내에서는 이정연(1998)이 인지적 접근 및 유가사상으로부터 긍정적 사고의 유래를 찾았는데 그는 긍정적 사고란 결과에 연연하지 않고 과정에 충실한 것이며, 사물이나 현상이 가진 밝은 면과 어두운 면을 모두 인정하고 수용하는 동시에, 부정적인 사건 이면의 좋은 점을 발견하고 그것을 자원으로 활용하여 성장 가능성을 높이는 대처방식 또는 인지적 태도라고 하였다. 이를 종합하여 김현정 등(2006)은 긍정적 사고를 개인과 삶에 대해 부정적인 면이 있더라도 긍정적으로 수용하며 개인적 성장을 추구하는 인지적 태도 및 대처방식이라고 하

였다.

긍정적 사고는 단순히 미래를 기대하고 목표를 어떻게 이룰 수 있는지에 대해 고려하지 않는 낙관주의와는 분명한 차이가 있어 보인다. 즉 Peale(1956)은 긍정적 사고가 상황이 긍정적이든 부정적이든 간에 그 자체를 수용하고 의미를 찾으며 미래의 목표를 위해 노력하는 사고방식을 포함한다고 정의하였다(이소혜, 2012에서 재인용). 긍정적인 사고를 하는 사람은 자신의 삶에 대해 주관적으로 만족감을 경험하는데, 주관적인 만족감은 삶의 질 및 건강한 적응과 관련이 높다고 알려져 있다(Felce & Perry, 1995; 권민영, 2013에서 재인용). 또 오화미(1998)는 긍정적 사고는 현재의 긍정적 정서, 일반 만족도, 영역별 만족도에 독립적인 영향을 미치는 것을 발견하였다.

본 연구에서는 선행연구에서 제시한 바, 명백한 스트레스 사건의 결과를 긍정적으로 평가하거나 긍정적인 측면에서 바라보고 재평가하는 것이 필요함을 인식시켜 주는 회기를 구성하였고 피코치가 처한 부정적 생활상황이나 스트레스를 찾아 약간이라도 긍정적인 시각으로 바꾸어 보고 재평가할 수 있도록 회기를 구성하였다.

### 코칭

Linely와 Harrington(2006)에 따르면 긍정심리와 코칭은 수행과 주관적 안녕의 증진에 관심이 있고, 인간 본성의 긍정적인 부분에 초점을 두고 있으며, 개인의 강점과 무엇을 잘 하는지에 초점을 두고 있다. 즉 긍정심리와 코칭은 접근방법 상에 공통점이 크며, 실제로 코칭에서 다루어진 많은 부분이 긍정심리와 관련되어 있다고 볼 수 있다. 따라서 긍정심

리에서 제시하는 다양한 기법들을 코칭 과정에 지속적으로 접목하여 실시하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

Gallwey(2000)는 코칭을 ‘성과를 극대화하기 위해 묶여있는 개인의 잠재능력을 풀어주고 가르침에만 의존하지 않고 스스로 배우도록 도와주는 것’, Tice(1997)는 ‘사람들을 격려하고 동기를 부여함으로써 그들 스스로를 성장시키도록 돕는 과정’, Collins(2004)는 ‘한 개인이나 그룹을 현재 있는 지점에서 그들이 바라는 더 유능하고 만족스러운 지점까지 나아가도록 인도하는 기술이자 행위’라고 정의하였다.

코칭이 효과가 있는 이유로는 여러 가지 설명이 가능한데, 먼저 명료하고 즉각적인 피드백과 자율성을 향상시킬 수 있다는 점이다. 코칭세션을 통해 이루어지는 명료하고 즉각적인 피드백은 피코치로 하여금 자기 인식을 깊이 할 수 있도록 격려하기 때문에 목표 실행과 관련된 다양한 생각들을 정리할 수 있게 된다. 또한 피코치 스스로 ‘내적 피드백’을 통해 자신을 객관적이고 긍정적으로 돌아보는 자율성이 향상된다(Wesson & Boniwell, 2007).

또한 코칭을 통해 설정된 목표는 피코치 스스로 선택하였기 때문에 행동으로 이어질 가능성이 매우 높고 효과성이 뛰어난 자기일치(self-concordance) 목표가 될 가능성이 높다. 회사의 중견매니저를 대상으로 한 가지 목표에 대해 GROW 코칭대화모델을 적용하여 일대일 코칭을 실시한 뒤 자기일치 점수와 개인가치 점수를 조사한 Burke와 Linley(2007)의 연구에 따르면 코칭 사전, 사후에 유의미한 차이가 있었고 코칭을 받지 않은 제 2와 3의 목표까지 긍정적인 방향으로 개선되었음을 보여주었다. Wesson과 Boniwell(2007)은 문헌연구를 통해 코칭이 피코치에게 집중감과 만족감을 주며,

미래의 목표에 좀 더 몰입할 수 있도록 하면서도 현재의 과제에 집중할 수 있게 하는 효과를 보인다고 주장하였다.

긍정심리학에 기반을 둔 코칭개입은 피코치의 인지, 정서, 행동 패턴의 변화를 초래하여 피코치의 전반적인 활동과 행복에 긍정적인 기여를 한다. 코치로부터 지지, 격려 그리고 각종 인지행동적 해결중심 코칭기법 등의 지원을 받는 참여자들은 목표달성 수준이 높을 뿐만 아니라 자기속고 및 통찰 등 메타인지 프로세싱의 향상으로 우울증, 스트레스, 불안감이 낮아지는 정신건강상의 개선도 경험하게 된다. 긍정적 개입의 자가선택이 가져오는 효과성에 대한 Silberman(2007)의 연구에 따르면, 사전, 사후에 우울증 증상검사(CES-D)와 행복척도(Authentic Happiness Inventory) 검사를 한 결과, 시간의 경과에 따라 유의미한 차이를 보였다. 적절한 코칭개입은 시간의 경과에 따라 행복감의 증가와 우울감의 감소에 유의미한 차이를 가져오기 때문에, 코칭프로그램은 피코치의 정서적 안정성에 크게 기여할 것으로 판단된다.

즉 긍정심리학에 기반을 둔 코칭개입이 피코치의 인지, 정서, 행동 패턴의 변화를 초래한다는 선행 연구에 근거하여 본 연구에서는 프로그램에 참여한 학생들이 매 그룹코칭 회기마다 코치 및 함께 참여한 동료로부터 긍정적 피드백을 받을 수 있도록 진행하였으며, 감사, 강점, 목표, 의사소통, 긍정적 사고 등을 통해 구체적인 도움을 받을 수 있도록 코칭 회기를 설계하였다.

#### 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램 내용

본 연구에서 코칭프로그램은 긍정심리학 이

론을 기반으로 위에서 기술한 기존 연구들에  
서 밝혀진 행복관련 변인들을 증진시키는 활  
동들로 구성하였다. Lyubomirsky 등(2005)은 개  
인의 행복증진을 위한 특정 의도적 활동이 개  
인의 특성에 따라 효과가 다를 수 있다는 개  
인-활동 부합(Person-Activity Fit) 이론을 제시한  
바 있다. 즉 어떤 사람의 행복 증진에 효과가  
큰 활동이 다른 사람에게는 효과가 덜 할 수  
있다. 본 연구에서는 이러한 Lyubomirsky 등  
(2005)의 주장을 토대로 프로그램 참가자 모두  
의 행복 증진을 위하여 과거 연구와 같이 특  
정 활동만 다루는 것이 아니라 다양한 활동을  
포함시키고자 하였다.

문헌고찰과 연구원들의 토의에 의해 구체적  
인 프로그램 내용을 구성한 후 예비 프로그램  
을 실시하였으며, 예비 프로그램 실시 결과를  
바탕으로 프로그램을 수정, 보완하였다. 프로  
그램은 총 8회기로 1회기 당 2시간씩 진행하  
며, 주 1회씩 모두 8주에 걸쳐 실시하도록 구  
성하였다. 각 회기에는 행복 증진을 위한 다  
양한 활동으로 구성하였으며, 구체적인 프로  
그램 내용은 다음과 같다.

1회기에서 행복의 의미를 이해하고 행복을  
증진하는 방법으로 감사 일기 작성 및 강점  
검사를 과제로 제시하였다. 2회기에서는 감사  
일기를 나누고 파악해 온 강점에 대해 대표강  
점 5가지를 아우르는 별칭을 지어보고 활용방  
안을 계획하였다. 3회기에는 뇌구조를 그려봄  
으로써 최근에 자신에게 어떤 일들이 일어나  
는지 작성해 보고 부정적인 사건이었다 하더  
라도 긍정적으로 해석할 수 있는 방법을 모색  
해 보았다. 4회기, 5회기에는 행복을 추구하  
는데 있어서 중요한 목표 설정에 할애하였다. 4  
회기에는 생애 무지개를 작성해봄으로써 자신  
의 역할에 따라 서로 다른 목표를 가졌음을 돌아

표 1. 회기별 내용

주차	주제	세부내용
1주차	행복 이란?	아이스브레이크(활동지)
		Ground Rule 설정(전지) 행복에 대한 이해(파워포인트) 과제(감사일기 및 VIA 검사)
2주차	강점 파악	감사일기 나누기 강점 나누기(동영상, 검사 결과지) 강점 vs. 약점(파워포인트) 강점으로 별칭 만들기 과제(감사일기 및 강점발휘)
		강점발휘사진 나누기
3주차	긍정적 으로 바라보기	뇌구조 그리기(활동지) 긍정적 말의 힘(파워포인트) 변화의 순간 연습하기(활동지) 과제(감사일기 및 긍정적 사고 전환)
		변화의 순간 나누기
4주차	목표 세우기 I	생애 무지개(활동지) 존 고다드의 꿈의 목록(동영상) 사명선언서 만들기(활동지) 과제(감사일기 및 자기사명서 완성)
		사명선언서 나누기
5주차	목표 세우기 II	계획된 우연(파워포인트) 단기목표 설정(SMART 활동지) 활용강점 찾기 과제(감사일기 및 액션플랜 실천)
		활용강점 나누기
6주차	타인과 함께 행복하기	“네 속마음을 보여줘!”(파워포인트) 의사소통 반응 연습하기(활동지) 과제(감사일기 및 적극적 의사소통)
		실천한 점 나누기
7주차	셀프 코칭	나의 하루 스캔하기(활동지) 변하고 싶은 나의 모습 작성하기 (CRIES 활동지) 과제(감사일기 및 셀프코칭)
		전체 과정 리뷰(활동지)
8주차	마무리	상호 피드백(도전할 점/격려, 지지할 점) 전체 소감 나누기

보고 인생 전반적으로 큰 목표를 설정해 보도록 하였다. 5회기에는 이 목표를 좀 더 세부적으로 작성할 수 있도록 장기, 단기, 액션 플랜을 작성하여 액션 플랜 중에서도 가장 빨리 이룰 수 있는 목표를 중심으로 세부 계획을 세우게 하였다. 6회기에서는 인생의 행복을 이루는데 빠질 수 없는 인간관계를 점검해 보고 의사소통 전략을 학습하였다. 7회기에는 평소 생활 속에서도 행복을 증진할 수 있도록 셀프 코칭 방법을 실행하였고, 마지막으로 8회기에는 7회기까지의 전체 코칭 내용을 리뷰해 보고 서로에 대한 피드백을 하는 것으로 마무리하였다. 각 주 코칭 회기 내용을 정리해보면 표 1과 같다.

본 연구는 긍정심리기반 행복 그룹 코칭 프로그램을 통해 다음과 같은 가설을 검증하고자 하였다.

**가설 1.** 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 개인의 생애만족을 향상시킬 것이다.

**가설 2.** 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 개인의 정신건강을 향상시킬 것이다.

**가설 3.** 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 개인의 희망을 향상시킬 것이다.

**가설 4.** 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 개인의 낙관성을 향상시킬 것이다.

**가설 5.** 긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 개인의 주관적 행복감을 향상시킬 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울 성북구 소재 K대학교 대학

생을 대상으로 코칭프로그램 목적을 설명하고 참가신청을 받아 신청자 총 12명 중 6명을 실험집단에, 나머지 6명은 통제집단에 선정하였다. 실험집단은 남학생 4명, 여학생 2명, 총 6명, 통제집단은 남학생 3명, 여학생 3명, 총 6명으로 구성되었다.

### 연구설계

본 연구는 프로그램 실시 사전-사후-추후 1-추후 2-추후 3 검사로 이루어졌다. 실험집단에 프로그램을 실시하였으며, 프로그램은 총 8회기로, 각 회기당 2시간씩, 한 주에 1회기씩 실시하였다. 프로그램 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단에 사전검사를 실시하였으며, 실험집단에 프로그램을 실시한 후 사후검사를 실시하였다. 통제집단에는 프로그램을 실시하지 않았으며, 실험집단의 프로그램 종료 시점에 사후검사를 실시하였다. 프로그램의 효과성이 얼마나 지속되는지 알아보기 위하여 두 집단 모두에게 프로그램 종료 후 1개월, 3개월, 6개월 시점에 추후검사 1, 추후검사 2, 추후검사 3을 실시하였다.

### 측정도구

본 연구에서 코칭프로그램이 행복증진에 미치는 효과를 검증하기 위해 측정한 변인은 생애만족, 정신건강, 희망, 주관적 행복감, 낙관성이다.

### 생애만족

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 생애만족 척도(Satisfaction With Life

Scale)를 사용하였다. 생애만족 척도는 총 5문항으로 구성되며, 과거와 현재의 삶에 대한 만족도와 삶을 바꾸고 싶은 바램 등을 7점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있다. Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .87이었다. 본 연구에서는 다른 변인 척도 응답양식과의 일관성을 위하여 7점 Likert 척도를 5점 Likert 척도로 수정하여 사용하였다.

### 정신건강

Goldberg(1972)가 개발한 일반정신건강 척도 (General Health Questionnaire, GHQ)를 신선인(2001)이 한국판으로 제작한 KGHQ-30의 30문항 중 신현균과 장재윤(2003)이 사용한 12문항을 사용하였다. 12문항들은 5점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있으며, 우울과 불안 요인, 사회 부적응 요인을 측정한다. 신현균과 장재윤(2003)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .91이었다.

### 희망

Snyder 등(1991)이 개발한 희망 척도 (Dispositional Hope Scale: DHS)를 최윤희, 이희경, 이동귀(2008)가 한글로 번안하여 만든 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다. 한국판 희망척도(K-DHS)는 목표에 이르기 위해 자신의 경로를 사용할 수 있다는 능력에 대한 지각인 주도사고를 측정하는 4문항, 목표를 추구하는데 있어서 가능한 방법들과 대안들을 생성해낼 수 있는 개인의 지각된 능력을 의미하는 경로사고를 측정하는 4문항, 그리고 4개의 허위문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있다. 최윤희, 이희경, 이동귀(2008)의 연구에서 신뢰도

Cronbach's  $\alpha$  계수는 .77이었다. 본 연구에서는 허위문항을 제외한 8문항을 사용하였으며, 다른 변인 척도 응답양식과의 일관성을 위하여 5점 Likert 척도로 수정하여 사용하였다.

### 낙관성

Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 삶의 방향성 검사-개정판(Life Orientation Test-Revised: LOT-R)을 김세희(2003)가 번안한 척도를 사용하였다. LOT-R 척도는 삶에 대한 일반화된 기대를 측정하는 6문항과 4개의 허위문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있다. 김세희(2003)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .68이었다. 본 연구에서는 허위문항을 제외한 6문항을 사용하였다.

### 주관적 행복감

Lyubormirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복 척도(Subjective Happiness Scale)를 사용하였다. 주관적 행복 척도는 총 4문항으로 구성되어 있으며 7점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있다. 내적 기준, 친구, 행복한 사람, 불행한 사람 등의 4가지 기준과 비교하여 행복감을 측정하며, 피험자들이 세계와 자신에 대해 어떻게 느끼는가를 측정한다. Lyubormirsky와 Lepper(1999)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .86이었다. 본 연구에서는 다른 변인 척도 응답양식과의 일관성을 위하여 5점 Likert 척도로 수정하여 사용하였다.

### 자료분석

본 연구에서는 양적 자료분석 방법을 사용하였으며, 자료분석은 SPSS 18.0 프로그램을

이용하였다. 먼저 프로그램 처치 전 실험집단과 통제집단간 동질성 여부를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단에 참가한 대학생들의 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감의 사전 검사 점수에 대해 두 독립표본  $t$  검증을 실시하였다.

프로그램의 효과성 검증을 위해서는 생애만족도, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감 점수의 사전, 사후에 대한 시점과 실험, 통제 집단간 상호작용효과를 알아보기 위하여  $2 \times 2$  혼합변량분석을 실시하였으며, 프로그램 종료 후 프로그램 효과 지속성을 검증하기 위해 실험집단의 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 검사 점수에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 마지막으로 프로그램의 효과와 프로그램에서 부여한 과제의 실천 정도와의 관계를 검증하기 위해 실험집단의 추후 1, 추후 2, 추후 3 검사 점수와 각각의 기간 동안 과제를 실천한 정도와의 상관분석을 실시하였다.

## 결 과

프로그램의 효과성 검증을 위하여 첫째, 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감에 대한 실험집단과 통제집단의 사전검사 결과를 비교하여 두 집단의 동질성 여부를 검증한 후, 사전, 사후에 대한 시점과 실험, 통제 집단간 상호작용효과를 검증하였다. 둘째, 프로그램 종료 후 프로그램 효과 지속성을 검증하기 위해서 실험집단의 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 검사 점수의 시점간 차이를 검증하였다. 셋째, 프로그램의 효과와 프로그램에서 부여한 과제의 실천 정도와의 관계를 검증하였다.

긍정심리 기반 행복 그룹 코칭 프로그램이 행복증진에 미친 효과

### 프로그램 실시 사전 차이검증

실험집단과 통제집단이 동질의 집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감 사전 검사 점수에 대해 두 독립표본  $t$  검증을 실시하였다. 집단의 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감 사전 검사 점수에 대한  $t$  검증 결과는 생애만족( $t = 1.112, p > .05$ ), 정신건강( $t = 0.238, p > .05$ ), 희망( $t = 1.018, p > .05$ ), 낙관성( $t = -0.076, p > .05$ ), 주관적 행복감( $t = -0.257, p > .05$ )은 통계적 유의수준  $p = .05$ 에서 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

### 프로그램 효과검증

생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감에 대한 프로그램의 효과성 검증을 위해 프로그램 실시 사전, 사후에 대한 시점과 실험, 통제 집단간 상호작용효과를 알아보기 위하여  $2 \times 2$  혼합변량(Mixed ANOVA)을 실시하였으며, 결과는 표 2와 같다.

표 2에 의하면 프로그램 실시 전, 후의 시점\*집단의 상호작용 효과는 생애만족( $F = 5.488, p < .05$ ), 정신건강( $F = 14.742, p < .05$ ), 낙관성( $F = 7.123, p < .05$ ), 주관적 행복감( $F = 6.585, p < .05$ )에서 통계적 유의수준  $p = .05$ 에서 유의미하였으나, 희망( $F = 1.822, p > .05$ )에서는 유의미하지 않았다.

각 종속측정치에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사점수의 평균과 표준편차는 표 3과 같으며, 이를 이용하여 실험집단과 통제집단의 사전, 사후검사 점수의 평균추세

표 2. 종속변인에 대한 프로그램 효과 검증

소스	종속변인	자유도	평균제곱	F	유의확률	부분 에타제곱
시점	생애만족	1	0.482	7.049	.024	.413
	정신건강	1	0.035	0.422	.530	.041
	희망	1	0.375	5.353	.043	.349
	낙관성	1	0.260	1.171	.305	.105
	주관적 행복감	1	0.000	0.000	1.000	.000
집단	생애만족	1	1.042	11.617	.007	.537
	정신건강	1	1.542	4.473	.061	.309
	희망	1	1.500	2.627	.136	.208
	낙관성	1	1.418	3.769	.081	.274
	주관적 행복감	1	0.510	0.916	.361	.084
시점*집단	생애만족	1	0.375	5.488	.041	.354
	정신건강	1	1.223	14.742	.003	.596
	희망	1	0.128	1.822	.207	.154
	낙관성	1	1.584	7.123	.024	.416
	주관적 행복감	1	0.844	6.585	.028	.397

표 3. 실험집단과 통제집단의 종속변인에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차

종속변수	통계치	실험집단		통제집단	
		사전 (N=6)	사후 (N=6)	사전 (N=6)	사후 (N=6)
생애만족	평균	2.8000	3.3333	2.6333	2.6667
	표준편차	.28284	.35024	.23381	.24221
정신건강	평균	3.6528	4.1806	3.5972	3.2222
	표준편차	.35519	.31805	.44851	.65334
희망	평균	3.5833	3.9792	3.2292	3.3333
	표준편차	.42328	.31041	.73916	.67854
낙관성	평균	3.5000	4.2222	3.5278	3.2222
	표준편차	.57735	.22771	.68651	.58373
주관적 행복감	평균	3.2917	3.6667	3.3750	3.0000
	표준편차	.53424	.30277	.58630	.80623

그래프를 그려보면 그림 1, 그림 2, 그림 3과 같다.

그림 1에서 보듯이 생애만족의 평균 점수가 통제집단은 사전, 사후에 변화가 거의 없으나 실험집단은 사전에 비해 사후 검사가 뚜렷한 증가를 보이고 있어 시점과 집단 간에 상호작용효과가 확인되고 있다.

그림 2에서 보듯이 정신건강의 평균 점수가 통제집단은 사전보다 사후에 감소하였으나 실험집단은 사전에 비해 사후 검사가 뚜렷한 증가를 보이고 있어 시점과 집단 간에 상호작용효과가 확인되고 있다.

그림 3에서 보듯이 낙관성의 평균 점수가 통제집단은 사전보다 사후에 감소하였으나 실험집단은 사전에 비해 사후 검사가 뚜렷한 증가를 보이고 있어 시점과 집단 간에 상호작용효과가 확인되고 있다.

주관적 행복감과 희망의 평균 추세도 그림 3과 유사하게 나타났다. 주관적 행복감의 평균 점수는 통제집단에 비해 실험집단은 사후 검사에서 뚜렷하게 증가하였다. 또 희망의 평

균 점수는 실험집단이 사전에 비해 사후에서 증가를 보였으나 통제집단도 사전에 비해 사후에서 약간의 증가를 보여, 시점과 집단 간에 상호작용효과가 없는 것으로 확인되었으나 실험집단에서 사후검사의 증가가 통제집단보다는 큰 것으로 나타났다. 추가적으로 표집수가 6명으로 적어서 유의하지 않을 가능성

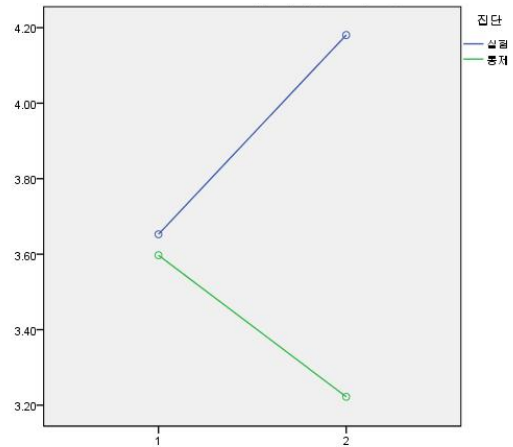


그림 2. 정신건강의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

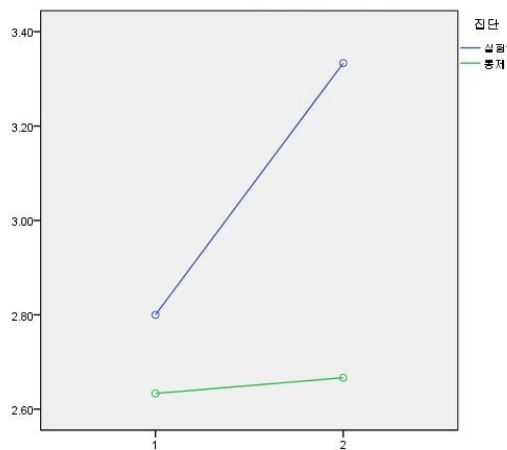


그림 1. 생애만족의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

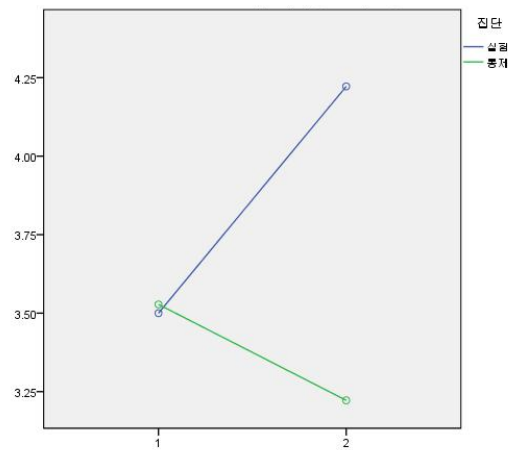


그림 3. 낙관성의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프



표 4. 종속변인에 대한 프로그램 효과 지속성 검증

소스	종속변인	자유도	평균제곱	F	유의확률	부분 에타제곱
시점	생애만족	3	.136	1.930	.168	.279
	정신건강	3	.120	0.856	.485	.146
	낙관성	3	.307	10.271	.001	.673
	주관적 행복감	3	.114	1.845	.182	.270

이 높은 것으로 보인다.

**프로그램 효과 지속성 검증**

프로그램 사전, 사후 시점과 집단 간에 상호작용효과가 유의미하게 확인된 생애만족, 정신건강, 낙관성, 주관적 행복감에 대한 프로그램 효과가 지속되는지 확인하기 위하여 실험집단 내 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 검사 점수에 대한 반복측정 변량분석을 실시하였다. 먼저 분석을 실시하기 전 변량의 동일성 가정을 확인하기 위해 Mauchly의 구형성(Sphericity) 검증을 하였으며, 생애만족, 정신건강, 낙관성, 주관적 행복감 모두에서 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 분석결과는 표 4와 같다.

표 4에서 보듯이 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월, 6개월인 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 시점의 효과는 생애만족( $F = 1.930, p > .05$ ), 정신건강( $F = 0.856, p > .05$ ), 주관적 행복감( $F = 1.845, p > .05$ )에서 통계적 유의수준  $p = .05$ 에서 유의미하지 않았으나, 낙관성( $F = 10.271, p < .05$ )은  $p = .05$ 에서 유의미하였다.

실험집단의 생애만족 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 검사 점수의 평균추세 그래프를 그려 보면 그림 4와 같다.

반복측정 변량분석 결과, 실험집단 생애만

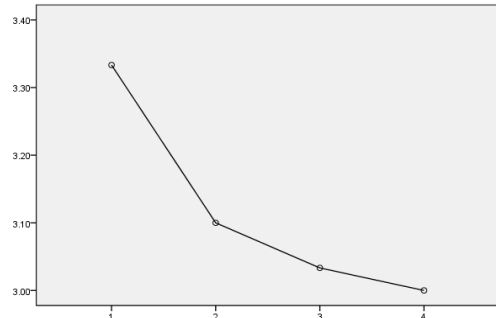


그림 4. 실험집단의 생애만족 사후, 추후1,2,3 검사의 평균추세 그래프

족의 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 점수간 차이가 유의미하지는 않았으나, 그림 4와 같이 시간에 따라 감소된 것으로 나타났다. 마찬가지로 정신건강, 주관적 행복감의 경우도 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 점수간 차이가 유의미하지는 않았으나, 그림 4와 유사하게 사후 검사 이후 시간에 따라 감소된 것으로 나타났다. 낙관성의 경우에는 반복측정 변량분석 결과, 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 점수간 차이가 유의미한 것으로 나타났으며, 사후 검사 이후 추후 1 검사에서 감소한 것으로 나타났다.

**논 의**

본 연구에서는 대학생を対象으로 긍정심리

기반의 그룹 코칭 프로그램이 생애만족, 정신건강, 희망, 낙관성, 주관적 행복감에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 본 연구에서 나타난 주요 결과들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단간의 상호작용 효과를 분석하였다. 그 결과, 생애만족( $F = 5.488, p < .05$ ), 정신건강( $F = 14.742, p < .05$ ), 낙관성( $F = 7.123, p < .05$ ), 주관적 행복감( $F = 6.585, p < .05$ )에서 통계적 유의수준( $p = .05$ )에서 유의미하였으나, 희망( $F = 1.822, p > .05$ )에서는 유의미하지 않아 희망을 제외한 모든 종속변인에서 시점과 집단간에 상호작용 효과가 나타났다. 즉 통제집단은 사전과 비교해 사후검사에서 별다른 변화가 없거나 감소된 것에 반해, 실험집단에서는 사후검사서 사전검사보다 유의미하게 증가하였다. 희망에서도 통계적으로 상호작용 효과가 나오지는 않았지만 평균 점수가 사전검사와 비교해 통제집단의 사후검사서 증가한 정도보다는 실험집단의 사후검사서 증가한 정도가 더 큰 것으로 나타났다.

통제집단에 비해 실험집단의 사후 검사에서 코칭의 효과가 나타난 결과는 그룹 코칭 프로그램을 구성할 때 선행연구를 통해 행복 증진에 효과가 있었던 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다. 즉 Emmons와 McCullough(2003)의 감사활동 연구와 노지혜와 이민규(2011)의 감사일지 작성 연구 등을 적용한 감사한 일 작성하기, 개인의 강점이 행복과 자아실현에 기여한다는 다양한 연구(김광은, 윤유경, 권석만, 하승수, 2010)에 근거한 강점 검사 및 활용하기, 개인간 관계를 맺는 주요한 특징인 의사소통(추미례, 김정희, 2008) 전략 활용하기, 김현정 등(2006)이 제안한 개

인과 인생에 대해 부정적인 면이 있더라도 긍정적으로 수용하며 개인적 성장을 추구하는 인지적 태도 및 대처방식인 긍정적 사고 향상하기 등 전략적인 방법론을 프로그램에 포함시킨 것이 효과를 발휘한 것으로 보인다.

또한 본 프로그램은 각 회기마다 행복을 증진시킬 수 있는 특정 과제(예, 감사하기)에 대해 그룹 내에서 논의하고 이러한 방법을 학습한 후 이 방법을 다음 회기까지 각자 일상에서 실천해보도록 하였고, 다음 회기에 와서는 스스로 실천해 본 효과에 대해 논의하는 코칭 방식을 통해 프로그램을 진행하였다. 따라서 각 개인이 스스로 학습한 내용을 본인이 직접 경험하고 다른 참가자들이 경험한 내용에 대해서도 간접적으로 체득함으로써 이러한 과제를 지속적으로 실행하려는 의지가 높아질 가능성이 크게 되며 결과적으로 행복과 관련된 다양한 종속변인에 긍정적 영향을 준 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 프로그램 효과가 지속되었는지 검증하기 위하여 희망을 제외한 프로그램 효과가 검증된 종속변인에 대해 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월, 6개월인 사후, 추후 1, 추후 2, 추후 3 시점의 효과를 분석하였다. 그 결과, 생애만족( $F = 1.930, p > .05$ ), 정신건강( $F = 0.856, p > .05$ ), 주관적 행복감( $F = 1.845, p > .05$ )에서 통계적 유의수준  $p = .05$ 에서 유의미하지 않았으나, 낙관성( $F = 10.271, p < .05$ )은 통계적 유의수준  $p = .05$ 에서 유의미하였다. 즉 프로그램 실시 후 유의하게 증가했던 생애만족, 정신건강, 주관적 행복감 사후점수가 실시 후 1개월, 3개월, 6개월 까지 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났다. 반면 낙관성은 사후점수와 추후 1, 추후 2, 추후 3 시점간

에 유의미한 차이가 나타나 프로그램 효과가 지속되지 않은 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 프로그램 실시 후 증가했던 낙관성 점수가 실시 후 1개월 시점에서 많이 감소하였다가 3개월, 6개월 시점에서 약간씩 증가하였다.

전체적으로 프로그램 효과가 나타났던 종속변인 중 낙관성을 제외한 모든 변인에서 프로그램 효과가 지속된 것으로 확인되었으나 사후 점수에 비해 추후 1, 추후 2, 추후 3 점수가 점점 낮아지는 추세를 보여 프로그램 효과가 시간이 갈수록 점차 감소되는 것으로 보인다.

본 연구 결과를 토대로 논의해 볼 있는 점들은 다음과 같다. 첫째, 그룹 코칭 프로그램의 방법론에 있어서 과연 어떤 특정 과제가 더 효과적인지에 관한 점이다. 본 코칭 프로그램 내에서 다양한 활동을 실시하였는데, 어떤 특정 활동이 행복을 증진하는데 효과가 있었는지, 또는 각 활동이 서로 상호작용하면서 영향을 준 것인지를 통계적으로 검증할 수 있는 방법이 없기 때문에 이에 관한 결론을 내리기는 어렵다. 하지만 일부 활동들의 경우 서로 연계가 되어 있기 때문에 서로간의 상호작용을 통해 종속변인에 영향을 주었을 가능성이 있다. 예를 들어 본 연구에서 실시한 감사하기와 강점 찾기 활동의 경우 강점파악을 통해 자신의 강점을 알게 된 것에 대해 감사하는 마음이 들 수 있으며, 강점찾기를 통해 파악한 강점중의 하나가 감사일 수도 있을 것이다. 또한 강점찾기와 목표설정 활동의 경우에도 서로 상호작용하면서 종속변인에 영향을 주었을 가능성이 있다. 예를 들어 목표를 설정하는 가운데 자신이 찾은 강점을 적용하여 새로운 목표를 정할 수도 있을 것이다.

본 연구에서는 프로그램 실시동안 회기별 내용에 따라 실천과제를 부여하였으며, 과제는 감사(감사일기 쓰기), 강점(생활 속에서 강점 발휘하기), 사고전환(부정적 사건을 긍정적으로 전환해 생각해보기), 목표(설정 목표와 관련된 액션플랜 실천하기), 의사소통(적극적 의사소통 방식으로 대화하기)로 다섯 가지였다. 최종 추후 3 시점에서 프로그램 종료 후 각 과제에 대한 실천정도를 따로 측정하여 종속변인간의 상관을 분석한 결과, 프로그램 종료 후 1개월 동안 목표관련 과제의 실천 정도와 생애만족이 유의미한 정적상관을 나타냈으며( $r = .89, p < .05$ ), 강점관련 과제의 실천정도( $r = .93, p < .01$ )와 사고전환관련 과제의 실천정도( $r = .91, p < .05$ )가 희망과 유의미한 정적상관을 나타냈으며, 프로그램 종료 후 1개월에서 3개월 동안에는 목표관련 과제의 실천정도( $r = .84, p < .05$ )와 희망이 유의미한 정적상관을 나타냈다. 전반적으로 강점과 목표관련 및 사고전환 과제의 상관 계수 크기가 컸기 때문에 강점과 목표관련 및 사고전환 과제를 실천하는 것이 좀 더 효과적이었다는 사실을 확인하였다. 추후 연구에서는 본 연구에서 실시한 다양한 방법 이외에 한 가지 방법 또는 좀 더 상호연계성이 있는 둘 또는 세 가지 방법 등의 여러 가지 코칭 프로그램을 만들어서 어떠한 방법으로 진행할 때 가장 효과가 큰지를 비교할 필요가 있을 것이다.

Seligman, Steen, Park과 Peterson(2005)은 5가지 다른 액서사이즈들(예, 강점활용, 감사방문, 좋은 일 쓰기, 좋은 시절 회상, 강점파악 등)을 각기 다른 집단에게 실시하고 어떤 액서사이즈가 지속적으로 행복을 증진시키는데 효과적인지 비교한 바 있다. 향후 연구에서는 이와

같이 각 액서사이즈를 별도로 실시하거나 또는 다양한 수의 액서사이즈를 구분하여 실시한 후 어떤 경우 행복증진 효과가 가장 크게 나타나는지 분석할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 각 과제의 실천 정도와 종속변인과의 관계에 관한 분석 결과 특정 과제를 많이 할수록 긍정적인 결과가 나타나는 경향이 있었기 때문에 코칭이 끝나도 일상생활에서 강점 활용하기와 같은 특정 과제를 지속적으로 많이 하도록 유도하는 것이 필요할 것이다. 한편 개인마다 선호하는 과제가 있을 수 있기 때문에 각 개인에게 어떤 과제가 더 편한지를 파악하여 그 과제를 집중적으로 하도록 유도하도록 하는 방법도 있을 것이다. 여러 연구들에서 밝혀진 긍정적 정서와 안녕감을 증진시켜주는 활동들은 개인의 선호도와 부합되는 경우 효과가 더 높은 것으로 나타났다. 개입활동이 자신이 선호하는 활동일 경우 더 많은 에너지를 투자하고 실천하게 되며, 실천하고자 하는 동기는 개입의 효과를 조절한다(Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Sin & Lyubomirsky, 2009; Schueller, 2010). 즉 활동이 개인의 가치나 흥미에 부합하여 스스로 하고자 동기화 되었을 때 활동을 지속할 가능성이 높다. Sheldon과 Lyubomirsky(2006)는 ‘감사하기’와 ‘최상의 자기 시각화하기’라는 두 가지 활동이 긍정적 정서 향상에 미치는 효과의 정도와 지속성을 비교하였으며, 이러한 활동을 하려는 동기에 따른 차이를 연구하였다. 동기는 Deci와 Ryan(2000)의 정의에 따라 흥미와 즐거움 때문에 하는 내적 동기와 중요한 가치나 믿음 때문에 하는 확인된 동기 점수에서 죄책감이나 비난을 피하기 위해 하는 부과된 동기와 보상을 위한 외적 동기 점수를

뺀 점수로 측정하였다. 그 결과 두 가지 활동 모두 긍정적 정서 향상에 효과가 있었으며, 활동에 대한 동기가 높을수록 이후에도 활동을 계속 하였고, 이러한 활동의 지속성은 추후 검사에서의 긍정적 정서를 예측한 것으로 나타났다.

본 연구에서는 감사, 강점 활용, 사고전환, 목표, 의사소통 관련 활동을 지속하도록 하였는데, 추후 연구에서는 이러한 활동들에 대한 피험자들의 선호도와 실천동기를 고려하여 자신에게 맞는 특정 활동들을 하도록 하는 경우와 모든 활동을 하는 경우 행복 증진에 미치는 프로그램의 효과가 다르게 나타나는지 비교 연구해 볼 필요가 있다.

셋째, 그룹 코칭 프로그램의 지속성에 관해서는 전체적으로 프로그램이 끝난 후 통계적으로 유의하지는 않았지만 감소하는 경향이 있었다. 이와 관련해 어떻게 하면 코칭의 효과를 유지하는지에 관한 연구가 필요하다. 긍정적 정서와 안녕감을 증진시키기 위해서는 적절한 활동이 필요하며, 이런 활동들은 연습을 통해 습관화되어야 한다(Lyubomirsky, 2007/2008). 따라서 코칭 효과가 지속되기 위해서는 피코치들이 프로그램 종료 후에도 활동들을 지속하여야 한다. Sheldon과 Lyubomirsky(2006)는 실험참가자들에게 특정 액서사이즈를 실천한 횟수가 몇 번인지를 물어보고 실천 정도가 긍정정서의 지속에 어떠한 영향을 미치는지를 분석한 바 있다. 분석 결과 액서사이즈 실천 정도는 긍정정서에 정적으로 유의한 영향을 준 것으로 나타났다. 따라서 향후 연구에서는 참가자들이 코칭 과정에서 다루었던 과제를 코칭 진행과정에서뿐 아니라 코칭이 끝난 후에도 얼마나 지속적으로 실천하도록 만들 것인지에 대한 방법을 모색할 필요가 있

다. 일주일에 한, 두 번씩 정기적으로 과제 실천을 격려하는 문자를 보내거나 하는 방법을 실시하고 이를 기존의 프로그램과 비교하여 얼마나 효과가 있는지를 분석할 필요가 있다. 이를 위해서는 코칭 프로그램 종료 후 피코치들이 지속적으로 과제를 실행하고 있는지를 주기적으로 점검하고 지속하도록 격려하는 것이 도움이 될 것이다.

넷째, 본 연구에서 코칭 프로그램은 그룹 코칭으로 진행하였는데 개인 코칭 프로그램으로 진행하였을 경우, 더 효과가 클 것인지에 관한 점이다. 그룹 코칭 프로그램으로 진행할 때 그룹 내 다른 참여자들의 생각이나 과제를 실천한 후의 효과나 그 사례 등을 파악할 수 있기 때문에 그룹코칭이 더 효과적일 가능성이 높다고 판단된다. 그러나 구체적인 효과를 검증하기 위해서는 동일 프로그램을 개인코칭으로 진행해서 비교 연구해 볼 필요가 있다.

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 코칭의 효과에 대한 과학적인 연구가 부족한 실정에서 본 연구는 긍정심리의 이론과 모형을 토대로 그룹코칭 프로그램을 개발하여 실시하였으며, 프로그램이 행복증진에 미치는 효과를 과학적인 방법으로 검증하였다.

둘째, 본 연구는 최초로 선행연구를 통해 효과가 검증된 개입활동을 포함하는 행복을 증진할 수 있는 프로그램의 효과를 확인하였다. 더불어 치료 집단이나 문제 상황에 처한 환자 대상이 아닌 일반 대학생을 대상으로 그룹코칭을 진행하였다는 점에서 학문적 시사점이 있다. 본 연구의 결과에서 확인된 것과 같이 긍정심리 기반의 코칭 프로그램을 통해 대학생들의 행복이 실제로 향상되었다는 점에서 실무적인 시사점이 있다.

셋째, 행복증진에 관련된 대부분의 연구들

이 개입활동의 효과성을 검증하기 위하여 사후 검사만 실시한 반면, 본 연구는 프로그램 효과의 지속성에도 관심을 가지고 추후 1개월, 추후 3개월, 추후 6개월까지 추적 조사하였다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 과거 연구와는 달리 개인의 행복증진을 위하여 다양한 활동들을 프로그램에 포함시켜 실행하였다. 하지만 각 참가자가 선호하는 활동이 무엇인지에 대한 분석이 이루어지지 않아서 각 활동에 대한 참가자의 선호도에 있어서 차이가 있는 것인지, 또 이러한 차이가 행복에 어떠한 영향을 주었는지 분석하지 못하였다. 추후 연구에서는 이러한 이슈에 대한 답을 제공하기 위하여 참가자가 선호하는 활동, 이러한 활동에 대한 실천정도에서의 차이, 실천정도가 행복에 미치는 영향 등에 관해 종합적으로 분석할 필요가 있다. 이를 통해 하나의 활동 보다 다양한 활동으로 행복증진 프로그램을 구성하는 것이 더 효과적인지를 파악할 수 있을 것이다.

둘째 그룹 코칭에서 매주 과제가 주어졌는데 이 모든 과제를 일상생활에서 일일이 적용하기는 어려움이 있었을 것이다. 따라서 그룹의 특성에 맞게, 혹은 그룹내 개개인의 특성에 맞추어 한, 두 가지 과제에 집중하는 것이 효과적일 수도 있을 것이며, 어느 정도의 과제들을 프로그램 내에 포함시켜 진행하는 것이 효과적인지에 관한 추후 연구가 필요하다.

셋째, 학생들의 참여도 문제로 그룹 코칭을 시작하는 시점에서 8명이 자원했는데 1명은 처음부터 불참하였고, 1명은 2회 참여 후 나오지 않았다. 기간이 총 10여주에 걸쳐 실시되었기 때문에 변동 사항이 많은 대학생들

로서는 참여도가 떨어질 수 있었을 것이다.

넷째, 통제집단의 참여도 부분을 언급하지 않을 수 없다. 실험 참여자를 모집할 때, 실험 집단의 프로그램 실시가 종료된 후 같은 프로그램을 통제집단에게 실시하기로 약속하고 시작하였는데 실제로 실험집단 그룹 코칭이 모두 끝난 후, 통제집단에 프로그램을 실시하려 했을 때 실제 프로그램을 원하는 학생은 1명만 남아 결국 이 학생에게 개인 코칭을 실시하게 되었다. 개인적인 사정으로 인한 불참이었지만 추후에는 이를 보완하기 위해 코칭의 효과 검증에 관한 연구에서는 피코치 모집시 처음부터 시작하는 그룹과 나중에 시작하는 그룹으로 구분하여 따로 신청을 받아 진행하는 것도 대안이 될 수 있을 것이다.

마지막으로 실험 집단의 참여자의 숫자가 적고 서울의 한 지역에 위치한 대학의 대학생이라는 점에서 일반화하는데 한계가 있을 것이다. 앞으로는 다양한 지역에서 더 많은 인원으로 구성하여 프로그램의 효과를 재검증할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. 한국심리학회지: 사회문제, 12(2), 77-100.

국립국어원 (1999). 표준국어대사전. 서울: 두산동아.

권민영 (2013). 선교사 자녀의 영적 안녕감, 긍정적 사고, 부모-자녀관계가 현지 적응유연성에 미치는 영향. 고신대학교 석사학위논문.

권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. 학생연구,

30(1), 38-63.

권석만 (2004). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울: 학지사.

김광림 (2005). 칭찬프로그램이 대학생의 자아존중감, 대학생활적응, 부모-자녀간 의사소통, 대인관계에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.

김광은, 윤유경, 권석만, 하승수 (2010). 긍정심리학 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 233-248.

김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.

김미진, 홍혜영 (2011). 성격적강점과 행복간의 관계에서 자기수용의 매개효과. 청소년시설회경, 9(4), 85-95.

김민경 (2010). 대학생의 행복경험에 대한 현상학적 연구. 청소년학 연구, 18, 1-34.

김세희 (2003). 현실적 낙관주의자와 비현실적 낙관주의자의 심리적 특성. 가톨릭대학교 석사학위논문.

김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영 (2006). 긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 767-784.

김희수 (2001). REBT를 중심으로 한 진로집단 상담프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인관계능력, 진로태도성숙, 의사결정유형에 미치는 효과. 건국대학교 박사학위논문.

- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?; 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 소연희 (2007). 학습자 동기 특성 변인들이 고등학생들의 주관적 안녕감에 미치는 영향 - 성취목표지향성, 자기효능감, 자기결정성, 학습동기 및 학업성취를 중심으로 -. 교육심리연구, 21(4), 1007-1028.
- 신선인 (2001). 한국판 일반 정신건강 척도 (KGHQ)의 개발에 관한 연구 I: KGHQ-20과 KGHQ-30을 중심으로. 한국사회복지학, 46, 210-235.
- 신현균, 장재운 (2003). 대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강. 한국심리 학회지: 임상, 22(4), 815-827.
- 신현숙, 김미정 (2008). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향. 청소년학연구, 16(1), 205-224.
- 오화미 (1998). 긍정적 사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 유선진 (2011). 초등학교 고학년 아동의 행복감 향상과 우울성향 감소를 위한 감사교육 프로그램 개발과 효과성 검증. 서울대학교 석사학위논문.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양기감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 이명자, 신현숙, 염시창 (2009). 대학생의 자원과 심리적 안녕감의 관계: 목표추구의 매개효과. 청소년학연구, 16(9), 53-79.
- 이민주 (2012). 사회비교동기, 성취목표지향성과 행복 간의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소혜 (2012). 청소년의 긍정적 사고와 학교생활 적응의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이재창, 정영운, 구본권, 손진훈, 김정기, 박승호 (1995). 인간이해를 위한 심리학. 서울: 문음사.
- 이정연 (1998). 긍정적 사고훈련 프로그램의 개발. 학생생활 연구, 11, 1-13. 목포대학교 학생생활연구소.
- 이지현 (2009). 중학생에게서 감사 훈련이 미치는 긍정적 효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 임영진 (2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 임혜진 (1996). 완벽주의 성향에 따른 대인관계에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 장형석 (2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처 전략. 연구보, 21, 101-115.
- 조항석 (2010). 초등학생의 감사 성향 함양을 위한 감사프로그램 개발 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22, 1-16.
- 추미례, 김정희 (2008). 대학생의 역기능적 의사소통 유형과 특성분노, 분노사고 및 분노표현에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1023-1039.
- 하승수 (2012). 청소년의 성격강점과 기질이 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 황경옥 (2001). 대학생의 애착유형과 자아정체감 및 대인관계성향과의 관계. 원광대학교 석사학위논문.

- 황재원, 김계현 (2009). 대학생의 행복추구경향과 주관적 안녕감과의 관계. *상담학 연구*, 10(1), 57-71.
- 황진석, 이명자 (2010). 자기설정목표동기, 자기설정목표, 목표전념, 학업성취 및 주관적 안녕의 관계. *교육심리연구*, 24(2), 397-421.
- Arcus, M. E., Schvaneveldt, J. D., & Moss, J. J. (1996). 가족생활교육의 실제(이정연, 장진경, 정혜정 역). 춘천: 하우.
- Black, B. (2001). The road to recovery. *Gallup Management Journal*, 1(4), 10-12.
- Burke, D. & Linley, P. A. (2007). Enhancing goal self-concordance through coaching. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 62-69.
- Cikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of happiness*. London: Rider.
- Collins, G. R. (2004). 크리스천 코칭. IVP.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of human goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 25-49.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Gallwey, T. (2000). *The inner game of work*. Texene: Random House.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. London, Oxford: Oxford University Press.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful events outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 216-232.
- Harter, J. K. (1988). *Gage Park High School research study*. Princeton, NJ: The Gallup Organization.
- Joseph, S. (2006). Person-centered coaching psychology: A meta-theoretical perspective. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 47-54.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). *Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp.45-59). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, P. A. & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: a potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1, 37-46.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). Positive Psychology assessment: A handbook of



- models and measures. *American Psychology Association*. 이희경, 이영호, 조성호, 남종호 공역 (2008). *긍정심리평가: 모델과 측정*. 서울: 학지사.
- Lyubomirsky, S. (2008). 행복에도 연습이 필요하다. [The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want] (오혜경 역). 서울: 지식노마드. (원전은 2007에 출판).
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal interventions to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The gratitude disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and Virtues: A Handbook of Classification*. Washington, DC: American Psychological Association, 25.
- Peterson, C., Ruch, W., Park, N., Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character orientation to happiness and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Rogers, C. R. (1963). *The actualizing tendency in relation to 'motives' and to consciousness*. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 11, 1-24. Lincoln, NE: Univ. of Nebraska Press.
- Rolo, C. & Gould, D. (2007). An intervention for fostering hope, athletic and academic performance in university student-athletes. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 44-61.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. J. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Scheier, M. F., Carver, 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. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schueller, S. M., (2010). Preferences for positive psychology exercise. *Journal of Positive*

- Psychology*, 5(3), 192-203.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness - using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for Lasting fulfillment*. New York: Free Press.(김인자 역. 긍정심리학. 서울. 물푸레, 2006).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2003). *Positive clinical psychology*. In L. G. Aspinwall, & U. M Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Park, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing bet possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Shimai, S., Orake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322.
- Silberman, J. (2007). Positive intervention self-selection: Developing models of what works for whom. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 70-77.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it. Then will come". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 151-160.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L. R., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Spence, G. B., & Grant, A. M. (2007).

- Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3). 185-194.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Tice, L. (1997). *Personal Coaching for Results*. Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN.
- Wesson, K., & Boniwell, I. (2007). Flow theory: its applications to coaching. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 33-43. Retrieved May 26, 2008, from [http://www.groups.psychology.org.au/Assets/Files/ICPR\\_2\\_1\\_March07.pdf](http://www.groups.psychology.org.au/Assets/Files/ICPR_2_1_March07.pdf)
- 1차원고접수 : 2013. 09. 30.  
수정원고접수 : 2013. 12. 01.  
최종게재결정 : 2014. 01. 24.

## **The effects of group coaching program based on positive psychology to enhance happiness**

**Tak, Jinkook**

**Lim Green**

**Jung Jaehee**

Department of industrial psychology, Kwangwoon university

This study was designed to examine the effects of group coaching program based on positive psychology to enhance happiness. Participants were 12 college students, 6 for the experiment group and 6 students for the control group. Data were collected across five times, pre, post, follow-up 1, follow-up 2, and follow-up 3. To measure overall happiness, life satisfaction, mental health, hope, subjective wellbeing, and optimism were measured. Results showed that there were significant interaction effects between time interval and groups for all the dependent variables except hope, confirming the effects of the coaching program. Also, there were non significant effects of time interval for all the dependent variables except optimism, confirming the duration of the program effect across time. Finally, implications and limitations of the study were discussed.

*Key words* : coaching, group coaching, happiness, positive psychology