

대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과

장진우*
대구가톨릭대학교

이윤주†
영남대학교

본 연구는 대학생의 행복증진을 위해 문헌과 선행연구를 바탕으로 행복증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 행복증진 집단상담 프로그램은 전문가 자문과 예비집단실시를 통해 최종 개발되었다. 본 연구의 대상은 K시 G대학교 1학년 학생 30명으로 실험집단 15명, 통제집단 15명으로 구성되었다. 실험집단에는 90분씩 10회기의 행복증진 집단상담을 제공하였으며 통제집단에는 아무런 처치도 가하지 않았다. 연구에 사용된 측정변인은 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적 통제성, 행복방법인지도, 행복방법실천수준이었다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 모든 종속변인 즉, 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법의 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에서 실험집단과 통제집단간 유의한 사후검사 평균 차이가 나타났으며 이 중 행복감, 대인관계, 행복해지는 방법의 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에서의 집단간 차이는 3개월 후인 추후 검사에까지 지속되었다.

주요어: 행복, 집단상담, 대학생, 프로그램개발

† 이윤주(Corresponding Author): 영남대학교 교육학과, (712-749) 경북 경산시 대동 영남대학교 사범관 신관 556호
Tel: 010-2389-4688, E-mail: leeyj@ynu.ac.kr

* 대구가톨릭대학교

대부분의 사람들은 삶에서 행복하고 싶어 한다. 심지어 행복의 추구는 인간의 보편적인 권리로 선언되어 있기도 하다. 행복에 대한 관심은 행복의 구성요소나 행복한 상태의 특징, 행복한 사람의 특성 등에 대한 관심과 이어진다. 1960년대부터 행복에 관한 학문적 관심이 증대되면서 학자들의 초기 관심은 나이, 성, 민족, 수입, 주거 밀집성, 환경적 공해수준과 같은 지표들에 집중되었다. 그러나 인구사회학적 요인들이 행복을 설명하는 변량은 15% 정도로 (Diener, 1994; 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).

행복에 관한 연구에서는 연구자에 따라 행복과 함께 이와 유사한 다양한 용어들이 다루어져 왔다. 대표적인 것들로는 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕(subjective well-being), 삶의 만족도(life satisfaction) 등이 있다. 이 중, ‘삶의 질’은 심리적인 부분 이외에도 물질적 안녕, 건강, 환경 등을 포함하는 개념이라는 점에서 개인내의 심리적인 변인을 다루는 주관적 안녕감, 행복 등의 개념과는 차이가 있다. 또 ‘주관적 안녕’은 부정적 측면의 부재 뿐 아니라 긍정적 측면을 반영하는 개념이며, 행복(幸福)은 사전적 의미로 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 흐뭇한 상태(국립국어연구원, 1999)로 긍정성을 반영하는 주관적 안녕감의 의미와 유사하다고 볼 수 있다(Argyle, 2005; Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

학술지검색사이트에서 ‘행복’, ‘주관적 안녕감’, ‘심리적 안녕감’이라는 주제로 검색한 후 종교적인 행복과 관련된 연구물을 제외하고, 교육학, 심리학 등에서 개인의 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들을 다룬 연구물들만 선별하여 살펴본 결과 크게

두 가지의 특징을 찾을 수 있었다. 첫째, 행복에 관한 연구는 2000년 이전에는 거의 연구되지 않았으며, 2000년도를 전후해서 이후에 급증하기 시작했다. 이러한 추세는 2000년도를 전후하여 우리나라 사람들이 웰빙에 관심을 가지면서 행복하기 위한 노력과 방법들에 관심을 집중한 사회현실을 반영한 것이라 할 수 있다. 둘째, 행복에 관한 우리나라의 연구들은 행복과 관련이 있는 요인들을 찾고, 관계성을 확인하는 것이 주를 이루고 있다. 하지만, 행복에 대한 연구들이 아직 관계성을 확인하는 것에 머무르다 보니 행복의 연구가 우리 사회의 많은 사람들에게 행복에 대해 더 정확히 이해하고 행복을 증진하도록 돕는 역할을 하기에는 제한이 있다. 행복이 사람들에게 현실로 다가오고, 우리가 나아가고 있는 중요한 목적 중에 하나인 행복한 삶을 살아가는데 도움을 주기 위해서 행복의 연구는 기존 연구결과를 토대로 행복해지기 위해서는 어떤 요인들에 관심을 가져야 하며 그런 요인들을 증진시키기 위해서는 어떻게 노력하는 것이 좋은지를 제시해줄 필요가 있다.

행복과 자아존중감과의 관계를 다룬 연구들은 자아존중감이 행복과 높은 상관성이 있음을 보여준다. Veenhoven(1991)은 자아존중감과 행복과의 상관성이 .50 혹은 그 이상임을 밝혔으며, Rosenberg 등(1995)의 연구에서도 10학년 학생 2213명을 조사한 결과 전반적인 자아존중감은 행복과의 상관성이 .50으로 매우 강한 상관성이 있음을 나타냈다. 전 세계 31개국 13,000여명을 대상으로 조사한 연구에서는 자존감과 삶의 만족도 간의 상관관계는 .47로 단일 변인으로는 삶의 만족도가 가장 강력한 예언변인으로 조사되었음도 보여준다(Heine & Lehman, 1995). 우리나라에서도 적지 않은 연구(김연희, 김기순, 2002; 박숙경, 2003; 박경혜, 2005; 정은선, 2006; 하유진, 2007)들이 자아존중감과 행복의 관련성을 밝혔다. 이 연구들은 자기 자신을 가치 있게 보고, 남들만큼 능력이 있다고 보는 긍정적인 생각과 자기 자신이 쓸모가 많다고 느끼는 자아존중감이 행복해지는데 있어서 무척 중요한 요소임을 밝혔다.

한편, 대인관계와 행복을 다룬 연구들은 행복에 관한 연구들 중에서 상대적으로 많은 편이라는 점에서 대인관계가 행복에 영향을 많이 끼치고 있음을 짐작할 수 있다. 일찍이 Campbell 등(1976)은 미국인들의 삶의 질(Quality of American Life) 지수에서 우정 관계, 가족생활이 일상생활에서 만족감의 중요한 출처임을 보여주었다. Veenhoven(1994)은 친구에 대한 만족이 행복과 .30에서 .40 사이의 상관을 보인다고 하였다. 결혼한 사람들은 독신이거나 사별하거나 별거하거나 이혼한 사람들보다 평균적으로 더 행복하다(Argyle, 2002). 대인관계와 행복에 관한 국내의 연구들을 살펴보면, 대학생들의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 예측 요인에 관한 조사(박경혜, 2005)에서 인간관계(가족, 이성, 친구)가 주관적 안녕감의 43.9%를, 고등학생의 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에 대한 연구(신혜정, 2003)에서는 .31의 정적 상관을 보여 주었다. 구재선과 김의철(2006)의 연구에서도 부모나 친구와의 사회적 관계경험이 개인의 행복에 중요한 생활경험임을 보여주고 있다.

행복과 관련되는 주요 변인으로, 대부분의 연구에서 미래에 좋은 일이 일어나고 나쁜 일이 일어나지 않을 것이라고 보는 보편적인 기대감으로 정의되는 낙관성 역시 적지 않게 연구되어 왔다. 대학생을 대상으로 한 연구(김완석과 김영진, 1997)와 고등학생을 대상으로 한 연구(차경호와 김명소, 2002)의 연구에서 낙관성이 주관적 안녕감에 대한 유의미한 설명량 혹은 상관관계를 보여 주었다. 긍정적 착각을 다룬 이수경(2003)의 연구에서는 긍정적 착각이 주관적 안녕감의 하위 요소인 인지적 안녕감과 정서적 안녕감과 각각 .47, .58로 유의미한 상관을 가지고 있음을 보여준다. 낙관성과 심리적 안녕감을 다룬 김민정(2006)의 연구에서는 .558로 낙관성이 유의미하게 심리적 안녕감을 예측함을 보여준다. 이상의 연구들은 좋은 결과에 대한 기대를 다룬 낙관성이 행복과 유의미한 관계가 있음을 보여준다. 하지만 낙관성을 증진시키거나, 낙관성의 증진이 행복의 증진으로 이어지는지를 확인하는 실증적인 연구를 보기 힘들다.

따라서 낙관성의 증진이 행복의 증진으로 이어지는지를 확인하는 연구가 필요하다고 할 수 있다.

내적통제성과 행복과의 관련성을 다룬 연구들을 살펴보면, 대만에서 494명의 성인표집을 대상으로 한 연구에서 내적 통제가 행복과 상관을 보고하였으며 14개국 3,844명의 청소년들을 대상으로 한 연구에서 ‘통제 가능성’은 삶에 대한 긍정적인 태도와 .35의 상관이 있으며, 이것이 14개국 모두에서 일치한다는 것을 발견하였다(Argyle, 2002). 국내의 연구들을 살펴보면, 청소년들의 행복감에 영향을 미치는 성격과의 관계성에 대한 김홍순(2006)의 연구에서 내적통제성을 다루고 있으며 행복과는 .358의 정적 상관이 있었으며 심리적 안녕감과 주관적 안녕감 모두 내적통제성과 유의미한 관계가 있음을 보여주고 있다(조선희, 2006; 하유진, 2007). 이상의 연구들은, 자신에게 일어나는 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 보는 내적통제성이 강한 사람이 행복해질 수 있음을 나타내고 있다. 그리고 이런 내적통제성은 학습, 일 등 생활적인 면에서 많이 나타나고, 활용될 수 있음을 보여준다.

한편, 행복해 지기 위해서는 행복감을 느낄 수 있도록 자신을 이끄는 방법의 레퍼토리를 강화하고 이를 실천하는 것이 필요하다. 현실요법이나 REBT 등의 상담이론에 따르면 정서의 변화는 행동의 변화를 통해 가장 쉽게 일어난다. 이러한 행동 변화의 중요성에 주목하여 정신분석적 상담에서는 사고의 변화가 나타난 이후의 과정에서 혼슈의 과정을 강조하여 왔다. Diener, Sandvik, & Pavot(1991)는 실증적 연구를 통해 행복을 결정하는 변수는 강도가 아니라 빈도라는 점을 밝혔다. 행복의 실천이 행복을 증진한다는 점은 또다른 연구에서도 검증된 바 있다(Tkach & Lyubomirsky, 2006). 이러한 점에 기반하여 본 연구에서는 행복의 증진을 위해 실천적인 면을 강조하여 매회기 실천과제를 설계하였다. 또한 프로그램의 성과로서 대학생들이 인지하는 행복해질 수 있는 방법의 개수와 실천정도를 알아보려고 하였다.

상기한 필요성과 선행연구에 근거하여 본 연구

에서는 ‘행복증진 집단상담 프로그램’을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 하였다. 이와 같은 목적에 따라 본 연구에서는 각종 문헌들을 통해서 행복과 관련이 있다고 공통적으로 확인된 요인인 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내적 통제성의 증진을 통해 궁극적으로 행복을 증진하는 프로그램을 개발하였다. 또한, 본 프로그램은 초심상담자도 쉽게 진행할 수 있는 구조화된 형태로서 인간을 도와주고자 하는 마음이 있고 집단 상담의 기본적인 운영 원칙을 알고 촉진적인 의사소통을 할 수 있는 사람이면 누구나 운영할 수 있도록 하였다. 본 연구에서는 청소년과 성인기 사이의 전환기로서 대학에 입학하여 여러 가지 적응의 문제로 행복감의 주제에서 도움을 받을 필요성이 있는 대학신입생들을 대상으로 하였다. 본 프로그램을 통해 대학신입생에게서 행복증진이 가능하다면 본 프로그램이 대학생 전체에게도 확대하여 적용될 수 있는 정도의 수준과 난이도를 갖춘 것으로 볼 수 있을 것으로 보았다. 본 프로그램은 대학생을 대상으로 그 효과를 검증하고자 하였으며 따라서 대학생 이상 성인의 행복증진 프로그램으로서 널리 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 행복증진 집단상담 프로그램은 대학생의 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법의 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에 긍정적인 효과를 가지는가?

방 법

프로그램 개발

본 연구에서는 인간에 대해서 연구하는 학문에서 많이 제기되고 있는 행복감에 많은 영향을 미치고 있는 자아존중감, 대인관계, 낙관성, 내적통제성을 증진시킬 수 있는 프로그램을 통해 개인의 행복을 증진시키고자 하였다. 또한 프로그램을 통해 행복해질 수 있는 방법을 더 많이 알고 실천할 수 있도록

돕고자 하였다. 이러한 목적을 이루기 위한 프로그램의 구체적인 목표는 첫째, 행복에 영향을 미치는 요인을 인식한다, 둘째, 행복은 자신의 노력에 의해서 증진될 수 있음을 이해한다, 셋째, 행복해지는 방법을 알고, 일상생활 속에서 꾸준한 실천함으로써 행복감을 증진시킨다, 넷째, 행복을 증진시킴으로써, 건강하고 만족스러운 삶을 살아갈 수 있도록 도와준다고 설정하였다. 또한, 본 프로그램은 실천을 중요시 하고 인지와 행동의 변화가 정서에도 영향을 끼친다고 보아서, 프로그램 목표의 초점을 인지와 행동에 두었다.

이러한 목표에 따른 행복증진 집단프로그램의 개발 과정은 총 6단계로 이루어졌다. 첫째, 문헌 연구를 통해서 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내외통제성을 행복에 영향을 주는 중요 요소로 탐색하였으며, 행복과의 관련성을 살펴보았다. 둘째, 기존의 행복증진 프로그램과 각 요소들을 증진시킬 수 있는 프로그램의 내용을 분석하였다. 셋째, 위 단계를 통해 추출된 내용을 참고하여 예비 프로그램을 구성하였다. 예비 프로그램의 실천과제는 김명소 등(2003)의 ‘한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발’ 연구에서 나온 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 중 변화가 가능하고 실천가능한 것을 참고로 만들어졌다. 넷째, 상담심리전문가 1인, 상담전공 대학원생 5인, 학부생 3인으로 구성된 집단을 대상으로 예비프로그램을 실시하였다. 다섯째, 예비프로그램 실시를 통해서 수집한 피드백을 반영하여 프로그램을 수정 및 보완하였다. 이렇게 하여 마지막으로 최종 프로그램이 구성되었다.

문헌 연구를 통한 행복의 중요 요소 탐색 및 관련성 확인

본 프로그램을 개발하는데 있어서 첫 번째 단계는 문헌 연구를 통해서 행복의 중요 요소는 무엇이며, 이런 요소들은 행복과 관련성이 있는지 확인하는 것이다. 본 연구에서는 행복과 관련된 다양한 문헌을 통해서 행복의 요소를 탐색하였으며, 행복과의

관련성이 높은 것으로 다수의 연구에서 제시되었는 지, 환경의 변화보다 개인의 변화와 관련되는지, 학습이나 상담을 통해서 변화가 가능한지의 세 가지의 기준에 근거하여 관련 변인을 추출하였다. 이렇게 하여 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성이 추출되었다.

선행 행복증진 프로그램 검토

본 연구에서는 기존에 국내에서 개발된 행복증진 프로그램을 검토하여, 본 연구의 프로그램을 개발하는데 시사점을 찾고자 하였다. 유상란(1988)은 Fordyce(1983)의 개인의 행복증진 프로그램 'Fourteen Fundamentals'를 기초로 제작한 프로그램을 대학생에게 적용하였으며, 행복도와 행복한 사람의 특성·자아실현성은 유의한 효과가 나타났으며, 간이 정신진단에서는 유의한 효과가 나타나지 못했다. 설기문(1990)은 Fordyce(1983)의 행복증진 프로그램의 원리에 근거하여 프로그램을 제작하였으나 효과검증은 하지 않았다. 손화희와 윤종희(2002)는 현실요법의 기본 원리를 적용시켜, 노인들을 대상으로 "노년기'행복찾기'프로그램"을 제작하였으나 역시 효과검증은 하지 않았다. 박숙경(2003)은 현실요법을 적용한 행복증진 프로그램을 개발하여 대학생을 대상으로 적용하였으며, 행복도·자존감·인간관계는 통계적으로 유의미한 수준이었으나, 내적통제성과 불행을 생각하는 시간 비율은 통계적으로 유의미한 수준에는 미치지 못했다. 김경순(2006)은 심리적 안녕감을 증진시키는 프로그램을 개발하여 대학생을 대상으로 적용하였으며, 심리적 안녕감의 요인 중 '자아수용, 대인관계, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장'은 통제집단과 유의미한 차이가 있었으며, '자율성'은 통제집단과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

국내에서 개발된 선행연구 행복증진 프로그램들을 종합해서 보면, 행복을 주제로 프로그램은 개발하고 있으나 효과검증은 잘 이루어지지 않고 있다. 또한, 행복의 증진을 위한 실천의 중요성을 대부분의 프로그램에서 제시하고 있지만 실천을 측정하는

선행 연구물들은 없었다. 그리고 프로그램의 운영 계획은 최소 6회기에서 최대 11회기까지 제작되어 있으나, 실제로 장기간(10주)에 걸쳐서 실시한 연구는 단 1편뿐이었다. 즉, 행복에 대한 관심과 중요성으로 인하여 행복증진 프로그램들이 개발되고는 있으나 효과검증은 부족한 실정이며, 세부적으로는 대상과 효과검증 방법, 집단의 운영기간 등의 다양함 또한 부족했다.

선행연구의 검토를 통해서 본 연구는 장기간으로 구성하였으며, 프로그램에 매회기 실천과제를 제시하고 실천과제를 확인하는 시간을 구성하였다. 그리고 유상란(1988)의 연구에서 활동과제를 참고하여 실천과제 양식을 구성하였다. 박숙경(2003)의 연구를 통해서 행복에 대한 자기이해와 대인관계영역을 구성하는데 참고하였다. 또한 선행연구에서 프로그램에 대한 효과검증이 부족하기에 본 연구에서는 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전 및 사후검사는 물론 3개월 추후검사를 실시하였다.

예비 프로그램 구성

예비 프로그램은, 기존 연구에서 밝혀진 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성을 바탕으로 각 요인들을 증진시키는 프로그램을 참고하여 한 회기당 90분씩 총 8회기로 개발하였다. 프로그램은 3단계로 나누어져 있다. 1단계(1, 2, 3회기)는 집단원들 간의 신뢰감 형성과 행복의 정의 알아보기, 자신의 행복 요소 찾기, 2단계(3, 4, 5회기)는 행복의 중요 요인인 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성을 증진시키기, 3단계는 실천 의지 다지기과 실천 계획 만들기 구성되어 있다.

또한, 각 회기 앞마당에는 그 회기의 주제와 연관된 놀이를 넣어서 집단을 시작하기 전에 긴장감을 풀고 집단에 참여할 수 있도록 하였다. 그리고 각 회기에는 실천과제를 제시해놓고 있으며, 과제를 확인하고 서로간의 피드백을 줄 수 있는 시간을 두었다.

1회기는 '신뢰감 형성과 행복에 대한 자기 이해'로, 집단에 대한 오리엔테이션, 별칭짓기, 자신이 생

각하는 행복에 대한 정의와 의미에 대해서 나누기, 행복서약서 작성, 과제제시로 구성되어 있다. 1회기를 통해 집단원간의 친밀감 형성과 본 집단상담 프로그램의 목표에 대해서 생각해보고 참여 동기를 유발한다.

2회기는 ‘행복의 요소 찾기’로 과제검토 및 피드백, 과거·현재·미래의 행복한 나 생각하기, 행복한 사진을 가지고 나의 행복요소 찾기, 미래의 행복한 사진 상상하기, 과제제시로 구성되어 있다. 2회기를 통해서 자신의 행복의 요소에 대해서 생각해보고, 심리적인 요소가 자신의 행복에 중요함을 알도록 한다.

3회기는 ‘나의 긍정적 신호 찾기’로 과제검토 및 피드백, 자신의 긍정적 신호 알아차리기, 행복한 모습 찾기, 표정/동작을 통해 자신의 긍정적 신호 만들기, 과제제시로 구성되어 있다. 3회기를 통해서 행복해지기 위해서 자신 스스로가 행복한 신호와 표정/동작을 할 필요가 있음을 알도록 하여 내적 통제성을 증진한다.

4회기는 ‘긍정적 사고방식’으로 과제검토 및 피드백, 긍정적 사고하기, 즐거운 생각마련하기, 과제제시로 구성되어 있다. 4회기를 통해서 행복의 중요 요인인 낙관성을 증진시킬 수 있도록 한다.

5회기는 ‘친밀한 관계 맺기’로 과제검토 및 피드백, 조하리의 창으로 보는 나의 대인관계, 접촉이 많지 않던 친구랑 10분간 이야기하기, 과제제시로 구성되어 있다. 5회기를 통해서 행복의 중요 요인인 대인관계를 증진시킬 수 있도록 한다.

6회기는 ‘자아존중감 UP UP’으로 과제검토 및 피드백, 자신의 장점 찾기, 자신에게 고마워하기, 서로에게 칭찬하기, 과제제시로 구성되어 있다. 6회기를 통해서 행복의 중요 요인인 자아존중감을 증진시킬 수 있도록 한다.

7회기는 ‘남들은 어떻게 행복할까?’로 과제검토 및 피드백, 행복 동영상보기, 과제제시로 구성되어 있다. 7회기의 행복 동영상을 통해서 타인들이 행복해지는 모습을 본보기로 삼고, 행복 실천의지를 다질 수 있도록 한다.

8회기는 ‘행복해지기 위한 실천 계획 짜기’로 과제검토 및 피드백, 행복 실천 계획짜기로 구성되어 있다. 8회기를 통해서 하루, 1주일, 평생 동안 행복해질 수 있는 실천계획을 마련할 수 있도록 한다.

예비 프로그램 실시

예비 프로그램은 상담심리전문가 1인, 상담전공 대학원생 5인, 학부생 3인으로 구성된 집단원을 대상으로 약 6주간 실시하였다. 프로그램은 8회기로 구성하였지만, 연휴와 방학인 관계로 세부 프로그램을 줄이고 1, 2회기와 7, 8회기를 붙여서 여섯 차례에 걸쳐 실시하였다.

프로그램 수정 및 보완

프로그램에 참여한 집단원들은 전반적으로 프로그램에 대해 긍정적인 평가를 하였다. 그러나 압축된 프로그램을 실시하다보니, 전반적으로 회기가 늘었으면 좋겠다는 의견이 있었다. 또한, 과제의 양이 많지는 않으나 꾸준히 과제가 제시됨으로써 심리적으로 과제에 부담을 가지는 경우가 있었으며, 집단 회기 내에 체험활동의 증가를 원하는 내용들도 있었다. 이런 의견과 참고문헌을 바탕으로 본 프로그램에서는 프로그램을 100분씩 10회기로 늘였다. 내용면에서는 행복 관련 요인들의 체험을 좀 더 증진시킬 수 있도록 요인마다 2회기씩 마련하였으며, 실천과제들을 제시할 때, 동기 유발을 위해 실천의 중요성을 다시금 이야기하고, 좀 더 자세하게 제시할 수 있도록 하였다. 그리고 예비 프로그램에서 가장 반응이 좋았던 자아존중감을 다루는 부분은 후반부에 더 길게 배치하여 변화된 자신의 모습에 대해서 많이 느낄 수 있도록 구성하였다. 또한 전체적으로 활동지나 강의안의 표현을 대학교 1학년이 이해할 수 있게 좀더 쉽게 수정하였다.

프로그램 구성 및 진행

예비 프로그램에 참여한 집단원들로부터 제시된 의견과 참고문헌을 참고하여 수정, 보완의 과정을 거

대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과

표 1. 대학생을 위한 행복증진 집단상담 최종 프로그램 주요 내용

영역	회기	제목	목표	활동내용
신뢰감 형성 과 행복에 대한 자기가 해	1	출발~! 행복 의 세계로 Go Go	- 행복의 정의와 구성요소 이해. - 집단원들 간의 신뢰감 형성. - 자신의 행복도 측정. - 행복증진 프로그램의 목적과 활동내용 이해.	- 프로그램 소개 - 사전검사 - 별칭짓기 - 행복에 대한 설명 - 과제제시
	2	나의 행복의 요소는???	- 집단원들간의 신뢰감 형성 - 행복의 요소는 각자 다르다는 것 이해. - 사진을 보면서 자신의 행복 요소 찾기. - 미래의 행복한 모습을 심상화, 실천	- 과제확인 - 자신의 사진을 보고 행복요소 찾기 - 미래 행복 계획 세우기 - 과제제시
낙관성	3	발상의 전환, 긍정적 생각 하기	- 긍정적인 생각이 행복을 가져온다는 사실을 이해. - 긍정적인 생각을 일상생활속에서 실천할 수 있도록 함.	- 과제확인 - 낙관성 설명 - 힘들었던 경험 적고, 그에 따른 생각적기 - 단점을 긍정적으로 보기 - 과제제시
	4	행동의 전환, 긍정적 행동 하기	- 일상생활 속에서 자신이 어떠한 방식으로 행동하는 지 알아차리기. - 긍정적인 행동이 행복을 증진시킬 수 있음을 이해. - 행복을 증진시키는 긍정적인 행동을 기를.	- 과제확인 - 어려움 처했을 때 대응양식 적고, 낙관적 대응양식 으로 바꾸어보기 - 긍정적 행동 연습 - 과제제시
대인관계	5	내 마음의 창 을 보세요.	- 자신의 대인관계 수준을 알아차리기. - 타인과의 친밀한 관계를 맺기 위해 자신의 노출을 증진.	- 과제확인 - 대인관계에 대해 설명 - 조하리의 창을 통해 자신의 창 만들기 - 자기 노출표 만들기 - 과제제시
	6	우리 이렇게 대화해요.	- 대인관계에서 의사소통의 중요성을 인식. - 효과적인 의사소통 기술 익히기.	- 과제확인 - 경청, 공감, 나-전달법 배우고 연습하기 - 과제제시
자아존중감	7	자아 존 중 감 UP UP	- 자아존중감이 행복에 많은 영향을 끼침을 이해. - 자신의 장점찾기를 통해 자아존중감 높이기.	- 과제확인 - 자아존중감 설명 - 자신의 장점 찾기 - 서로 칭찬해주기 - 과제제시
	8	자아 존 중 감 TWO	- 자아존중감과 신체적 능력이 연관됨 이해. - 자신의 신체에 대해서 긍정적인 개념 갖기.	- 과제확인 - 자존감 구성요소 설명 - 신체활동 통해서 자존감 높이기 - 과제제시
행복실천	9	행복은 전염 된다??	- 행복 다큐멘터리를 보고 행복한 기분이 전염됨을 체험. - 실천하고 있는 사례를 보면서, 실천에 대한 의지 다짐.	- 과제확인 - 행복 다큐멘터리를 보고 느낌 나누기 - 과제제시
	10	아는 만큼 실 천하기	- 저마다 자신만의 행복해질 수 있는 실천계획 작성. - 서로간의 피드백을 통해서 실천의지 다짐.	- 과제확인 - 행복 실천계획짜기 - 사후검사

쳐 본 연구의 최종프로그램을 개발 완료하였다. 프로그램 구성과 실제 진행내용은 아래 표 1과 같다.

연구대상

본 연구의 대상은 G시 소재의 D대학의 동일단과 대학, 동일계열에 속하는 K학과와 O학과 1학년 학생이었다. 본 연구는 외부의 영향을 최소화하기 위하여 교육과정상 전공 수업이 거의 없어 전공의 영

항을 거의 받지 않은 1학년생을 대상으로 1학년 1학기 중에 프로그램을 실시하였다. 대상자 중에서 사전, 사후, 추후 검사 중 개인사정으로 사전검사를 다른 학생들에 비해 1주일 늦게 작성한 실험집단 2명을 제외하였다. 최종적으로 사전-사후 자료분석에 이용된 인원은 실험집단 15명, 통제집단 15명으로 총 30명이었다. 추후 자료 분석에서는 추후질문지에서 행복해지는 방법의 인지도와 실천도에 응답을 누락한 학생이 많아서 척도에 따라 최대 15명에서 최소 7명으로 빈도의 차이가 발생했다. 프로그램 진행자는 집단참여와 진행 각 60시간이상, 집단수퍼비전 20시간 이상의 경력을 가진 20대 후반의 남자 상담자였다.

연구절차

본 연구는 실험집단과 통제집단간의 사전, 사후 비교법을 적용하는 이질통제집단 전후검사설계 (nonequivalent Control Group pretest-posttest Design)를 토대로, 추후검사를 실시하여 행복증진 집단상담 프로그램의 효과성이 지속되는지를 확인하였다. 실험 집단에는 사전검사(O1)와 사후검사(O2)사이 10주간의 행복증진 집단상담 프로그램(X1)을 실시하였다. 그런 후 3개월 뒤 추후검사(O3)를 실시하였다. 통제 집단에는 사전검사(O4)와 사후검사(O5)사이 아무런 처치를 하지 않고, 3개월 뒤 추후검사(O6)를 실시하였다. 여기서 독립변인은 대학생들을 위한 행복증진 집단상담 프로그램이며, 종속변인은 행복감, 자아존중감, 낙관성, 대인관계, 내외통제성, 행복방법인지도, 행복방법실천수준으로 설정하였다.

측정도구

행복감: 행복감을 측정하는 여러 도구들을 검토하여 본 연구에 적절한 정적정서, 삶의 만족도, 부정적 느낌의 부재를 측정하는 도구로서 Hills와 Argle(2002)의 'The Oxford Happiness Questionnaire'를 최요원

(2002)이 번역한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 29 문항, 6점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 최요원의 연구에서 대학생 506명을 대상으로 조사한 결과 척도의 신뢰도는 .92로 매우 안정적으로 나왔으며, 본래 문항 중 19번 문항은 문항척도간 상관이 부적적으로 나왔기 때문에 제외하여 총 28문항이 사용되었다. 본 연구에 사용된 옥스퍼드 행복질문지의 Cronbach's α 계수는 사전검사에서 .81, 사후검사에서 .94, 추후검사에서 .92로 나타났다.

자존감: 자존감을 측정하는 도구는 Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 척도(RSE)를 최정아(1996)가 번안한 것을 토대로 약 5종의 선행연구에서 사용한 번안본을 비교하여 본 연구진과 상담전문가 1인이 의미가 좀더 명료하도록 수정하여 사용하였다. 이 척도는 긍정적 자존감 5문항과 부정적 자존감 5문항 등 총 10문항, 4점 Likert식 척도로 구성되었다. 부정적 문항(3, 5, 8, 9, 10)에 대한 응답은 역으로 채점하며, 점수 범위는 10점에서 40점까지로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 사전검사에서 .81, 사후검사에서 .86, 추후검사에서 .79로 나타났다.

낙관성: 낙관성을 측정하는 도구는 Chang, Maydeu-Olivares와 D'Zurilla(1997)의 삶의 지향성 검사-확대형(Extended Life Orientation Test, E-LOT)을 송중화(2006)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 낙관성-비관성 양 차원을 측정할 수 있으며, 총 20문항, 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 문항의 구성은 낙관성(1, 4, 7, 10, 12, 15) 6문항, 비관성(2, 5, 8, 11, 13, 16, 17, 19, 20) 9문항, 하위척도로 계산되지 않는(3, 6, 9, 14, 18) 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 낙관성의 변화를 살펴보는 것이 목적이기에, 낙관성 6문항만을 사용하였으며 낙관성 6문항의 Cronbach's α 계수는 사전검사 .73, 사후검사 .84, 추후검사 .86으로 나타났다.

대인관계: 대인관계를 측정하는 도구는 Schlein 등(1971)의 'Relationship Change Scale'을 우리나라 실정에 맞도록 번안한 문선모(1980)의 척도를 사용하였

다. 이 검사는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역 총 25문항, 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 긍정적인 대인관계를 의미한다. 본 연구에서 사용된 대인관계 질문지의 Cronbach's α 계수는 사전검사 .86, 사후검사 .89, 추후검사 .87로 나타났다.

내적통제성: 내적통제성을 측정하는 도구는 Rotter(1966)의 내외통제소재(Locus of control)를 사용하였다. 내적 통제에 삶에서 발생하는 일들이 개인의 태도나 행동에 의해 결정된다는 신념의 정도를 측정하며, 외적 통제는 생의 사건들이 운명, 행운, 타인과 같은 외적인 힘에 의해 결정된다고 믿는 정도를 의미한다. 이 척도는 총 40문항, 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 부정적인 문항(외적인 문항, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40)은 역으로 채점하며, 점수가 높을수록 내적통제성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 척도

의 Cronbach's α 계수는 사전검사에서 .87, 사후검사에서 .95, 추후검사에서 .89로 나타났다.

행복방법인지도·행복방법실천수준: 행복방법인지도와 행복방법실천수준을 측정하기 위해 선행연구에서 사용된 것이 발견되지 않아서 행복방법인지도와 행복방법실천수준을 측정할 수 있는 문항을 본 연구자가 제작하여 상담전문가 2인의 검토를 거쳤다. 이 문항은 “행복해지기 위해 알고 있는 실천방법을 아는 만큼 기술하고 실천방법들을 얼마만큼 행동에 옮기고 있는지” 묻는 내용으로서 응답지는 각자가 적은 항목 각각에 대해 본인의 실천빈도를 ‘실천하지 않음’에서 ‘일주일에 6회이상’까지 5개 척도 중에서 표시하는 방식으로 구성되었다. 행복방법인지도는 기록한 한 항목당 1점, 행복방법실천수준은 ‘전혀 실천하지 않음’ 0점에서 ‘매일실천’ 4점까지로 채점하였다. 점수가 높을수록 행복해지는 방법을 많이 알고 있으며 이를 자주, 많이 실천하고 있음을

표 2. 처치여부에 따른 시점별 평균 및 표준편차 결과

변수	시점	실험집단			통제집단			t
		M	SD	N	M	SD	N	
행복감	사전	4.14	.48	11	3.97	.58	13	1.00
	사후	4.77	.38	11	4.04	.49	13	4.89**
	추후	4.36	.52	11	4.36	.41	13	3.33**
자존감	사전	3.00	.33	13	2.83	.45	15	.88
	사후	3.29	.35	13	2.95	.41	15	2.52*
	추후	3.10	.34	13	2.88	.36	15	1.93
낙관성	사전	2.92	.64	15	2.87	.72	15	.22
	사후	3.42	.47	15	2.87	.69	15	2.56*
	추후	3.12	.56	15	2.81	.47	15	1.65
대인관계	사전	3.50	.29	15	3.36	.44	15	1.02
	사후	3.93	.33	15	3.43	.45	15	3.45**
	추후	3.83	.33	15	3.41	.35	15	3.29**
내적통제성	사전	3.74	.30	15	3.72	.39	15	.16
	사후	3.90	.30	15	3.37	.33	15	4.63**
	추후	3.46	.32	15	3.30	.27	15	1.47
행복방법인지	사전	4.00	2.42	13	2.71	1.60	7	1.35
	사후	7.92	3.04	13	2.57	3.21	7	6.31**
	추후	4.23	3.14	13	1.43	1.72	7	3.08**
행복방법실천	사전	8.92	5.24	13	8.57	4.83	7	.19
	사후	20.69	9.00	13	8.29	9.27	7	5.59**
	추후	10.08	7.31	13	4.43	5.06	7	3.04**

* p<.05 ** p<.01

의미한다.

자료분석

첫째, 측정도구의 신뢰도 검사를 위해 Cronbach's α 를 계산하였으며 자료의 특성을 파악하기 위해 검사시기별로 평균, 표준편차 등의 기술통계치를 산출하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단 간의 차이를 알아보기 위해 t-test 방법을 사용하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법 인지도, 행복해지는 방법의 실천도의 검사시기별 점수 차이를 알아보기 위해 반복측정분산분석을 실시하였다. 분석을 위해서는 SPSS 14.0을 활용하였다.

결 과

행복증진 집단상담 프로그램이 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단상담 전, 후, 3개월 추후에 실험집단과 통제집단의 점수를 비교한 결과는 표 2와 같다.

표 2에서 보는 바와 같이 사전검사의 경우 행복감, 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법의 인지, 행복해지는 방법의 실천, 전체 종속변인에서 실험집단과 통제집단 사이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 집단간 사전 동질성이 확보되었다고 할 수 있다. 대체로 통제집단에 비해 실험집단의 평균이 약간씩 높는데 이는 통제집단의 사전검사가 실험집단보다 일주일 가량 늦어져서 대상자들인 1학년 학생들이 조금씩 대학에서의 수업과 과제 등에 본격적으로 투입되어 행복감 등이 다소 떨어진 것으로 추측해 볼 수 있다. 사후검사에서 모든 종속변인 공히 실험집단은 통제집단보다 평균이 높아졌으며 추후검사에서 내적통제성을 제외하고는 모든 종속변인에서 사후검사에 비해서는 다소 떨어

졌으나 사전검사에 비해서는 높은 평균을 보였는데 이러한 결과는 행복증진 집단상담 프로그램이 효과가 있으며 이러한 효과는 3개월후의 추후검사 시기에 까지 대체적으로 지속되었음을 의미한다.

그림 1-그림 4는 사전검사에 비해 사후와 추수 시점 모두에서 유의한 차이를 보이는 행복감, 대인관계, 행복방법인지, 행복방법실천에 대한 사전-사후-추수 평균을 비교한 것이다. 그림에 의하면 행복감과 대인관계, 행복방법인지와 실천에서 실험집단은 프로그램 참가후 상승한 평균이 추수검사 시점에서 다소 하락하였으나 통제집단에 비해서는 사전검사 점수에 비해 높은 것으로 나타났다.

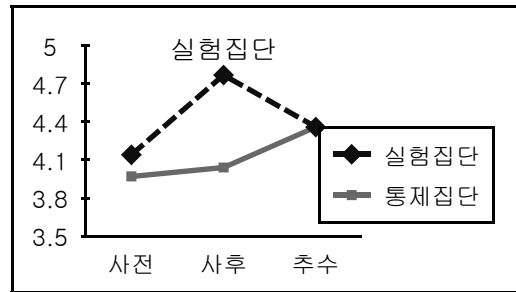


그림 1. 행복감 사전-사후-추수 변화

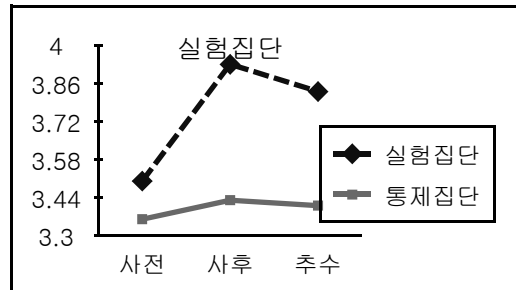


그림 2. 대인관계 사전-사후-추수 변화

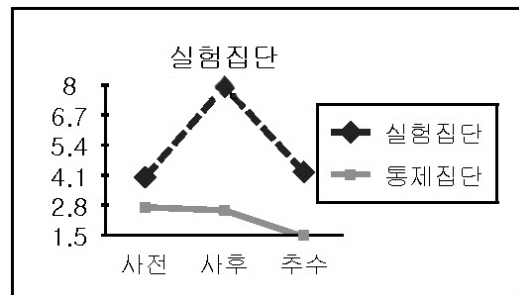


그림 3. 행복방법인지 사전-사후-추수 변화

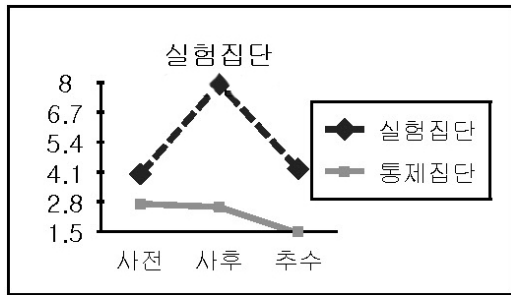


그림 4. 행복방법실천 사전-사후-추수 변화

행복증진 집단상담 프로그램의 경험 여부가 '행복감'의 증진에 미치는 효과를 알아보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다. 행복감의 경우 개체간 효과검증에서 집단에 따른 주효과가 나타났으며 개체 내 효과검증에서는 검사시기에 따

른 주효과와 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 집단별 검사시기에 따라 행복감의 차이가 있음을 의미한다. 이에 따라 행복증진 집단상담은 대학생의 행복감의 증진에 효과적임을 확인하였다.

행복감에 영향을 주는 주요 요인들인 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성의 경우 개체간 효과검증에서 모두 집단에 따른 주효과와 검사시기에 따른 주효과, 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. 이는 집단별 검사시기에 따라 자존감, 낙관성, 대인관계, 내적통제성의 차이가 있음을 가리킨다. 이러한 결과는 행복증진 집단상담 프로그램이 행복감의 증진에 영향을 주는 주요한 심리적 변인들에 대한 향상에 효과적임을 보여준다.

행복감을 보다 능동적으로 생산하고 유지하도록 영향을 줄 것으로 예상되는 행복해지는 방법의 인지와 실천의 경우에도 개체간 효과검증에서 모두 집단

표 3. 행복감, 대인관계, 행복방법인지, 행복방법실천 차이에 대한 단순주효과 분석

변인	변량원	자승합	자유도	평균제곱	F
행복감	집단(사전검사)				
	집단(사후검사)	1.629	2	.815	9.239**
	집단(추후검사)	.940	2	.470	5.332**
	시기(실험집단)	3.880	44	.088	
	시기(통제집단)	11.556	22	.525	
대인관계	집단(사전검사)				
	집단(사후검사)	1.629	2	.815	9.239**
	집단(추후검사)	.940	2	.470	5.332**
	시기(실험집단)	3.880	44	.088	
	시기(통제집단)	11.556	22	.525	
행복방법 인지	집단(사전검사)				
	집단(사후검사)	1.629	2	.815	9.239**
	집단(추후검사)	.940	2	.470	5.332**
	시기(실험집단)	3.880	44	.088	
	시기(통제집단)	11.556	22	.525	
행복방법 실천	집단(사전검사)				
	집단(사후검사)	1.629	2	.815	9.239**
	집단(추후검사)	.940	2	.470	5.332**
	시기(실험집단)	3.880	44	.088	
	시기(통제집단)	11.556	22	.525	

**p<.01

표 4. 각 변인에 대한 반복측정 분산분석

변인	변량원	자승합	자유도	평균제곱	F
행복감	개체내				
	검사시기	1.629	2	.815	9.239**
	집단*검사시기	.940	2	.470	5.332**
	오차	3.880	44	.088	
	개체간				
	집단	3.749	1	3.749	7.137**
	오차	11.556	22	.525	
자존감	개체내				
	검사시기	.605	2	.302	7.545**
	집단*검사시기	.111	2	.055	1.380**
	오차	2.084	52	.040	
	개체간				
	집단	1.268	1	1.268	3.616**
	오차	9.116	26	.351	
낙관성	개체내				
	검사시기	.995	2	.498	3.629**
	집단*검사시기	.938	2	.469	3.419**
	오차	7.679	56	.137	
	개체간				
	집단	2.126	1	2.126	2.632**
	오차	22.623	28	.808	
대인 관계	개체내				
	검사시기	1.021	2	.511	9.234**
	집단*검사시기	.532	2	.266	4.810**
	오차	3.079	56	.055	
	개체간				
	집단	2.746	1	2.746	9.146**
	오차	8.406	28	.300	
내적 통제성	개체내				
	검사시기	2.043	2	1.022	13.217**
	집단*검사시기	1.063	2	.531	6.875**
	오차	4.328	56	.077	
	개체간				
	집단	1.264	1	1.264	8.210**
	오차	4.310	28	.154	
행복 방법 인지	개체내				
	검사시기	58.819	2	29.410	5.581**
	집단*검사시기	38.419	2	19.210	3.645**
	오차	189.714	36	5.270	
	개체간				
	집단	135.143	1	135.143	11.903**
	오차	204.374	18	11.354	
행복 방법 실천	개체내				
	검사시기	531.227	2	265.613	6.674**
	집단*검사시기	332.227	2	166.113	4.174**
	오차	1432.740	36	39.798	
	개체간				
	집단	513.851	1	513.851	7.014**
	오차	1318.733	18	73.263	

** $p < .01$

에 따른 주효과와 검사시기에 따른 주효과, 집단과 검사시기의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. 이는 집단별 검사시기에 따라 행복해지는 방법의 인지도와 행복해지는 방법의 실천정도의 차이가 있다는 것을 보여준다. 이러한 결과는 행복증진 집단상담 프로그램이 행복해지기 위한 방법에 대해 더 알고 더 실천하도록 하는데 효과적임을 의미한다.

논 의

본 연구는 행복에 대한 관심이 부쩍 증가하였지만 행복의 개념에 대한 혼란, 행복해지는 방법의 부재로 인해서 행복해지고자 하는데 어려움을 겪고 있는 사람들에게 행복에 영향을 주는 요소들을 체험하게 하고 이를 통해 행복해지는 방법을 학습할 수 있는 집단 상담 프로그램을 제공하고자 시도되었다. 또한 본 연구는 상담 경력이 그다지 많지 않은 초심 상담자의 경우에도 현장에서 활용할 수 있도록 가능한 쉽고 평이한 프로그램을 개발하여 효과를 살펴보고자 하였으며 행복의 증진을 위해서는 실천이 중요하다는 점에 착안하여 체험과 실천을 강조한 프로그램으로 개발하여 그 효과가 추후에까지 지속되는지를 알아보고자 하였다. 본 프로그램은 4개의 변인을 중심으로 구성이 되었으며, 각 회기마다 행복과 관련된 변인을 체험할 수 있도록 구성하였다.

본 연구를 통해 개발된 프로그램의 효과검증 결과들을 살펴보면 첫째, 행복증진 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단과 행복증진 집단상담 프로그램을 적용하지 않은 통제집단과의 효과를 살펴보면, 행복감, 자존감, 대인관계, 내적통제성, 행복해지는 방법의 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에서 실험 집단과 통제집단간 유의한 사후검사 평균 차이가 나타났으며 이 중 행복감, 대인관계, 행복해지는 방법의 인지도, 행복해지는 방법의 실천도에서의 집단간 차이는 3개월 후인 추후검사에까지 통계적으로 유의한 수준으로 지속되었다. 이는 본 연구에서 개발된

행복증진 집단상담 프로그램이 전반적으로 행복을 증진시키는 데 효과적임을 보여준다. 본 연구의 이러한 검증 결과는 통제집단에 비해 실험집단의 행복강도가 유의미하게 증가한 유상란의 연구(1988), 행복강도, 자아존중감, 인간관계에서 비교집단에 비해서 실험집단이 유의미한 차이를 보인 박숙경의 연구(2003)와 일치하는 것이다. 박숙경의 연구(2003)에서는 내적통제성에 대한 유의한 집단간 차이가 나타나지 않았으나 본 연구에서는 내적 통제성에서도 사전-사후 집단간 유의한 차이를 확인할 수 있었다. 이는 내외통제성이 자신에게 일어나는 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 보는 것이며, 학습·일 등 생활적인 면에서 많이 나타나는 것이라는 점에서 본 연구의 행복증진 프로그램이 기존 프로그램에 비해 일상 생활 속에서의 실천을 강조하여 다른 것에 영향을 받은 것으로 볼 수 있다. 그러나 자존감과 내적통제성, 낙관성에서의 변화가 추후검사 기간까지 유의하게 지속되지는 않았는데 이 결과는 3개월이라는 방학기간 동안의 다양한 개인적 경험들에 의해 영향을 받았을 가능성이 있다. 내적 통제성과 외적 통제성은 연속선상에 있으면서 상황에 따라 이동하면서 변화·발달하는 성격이라는 점(송태욱, 1984)에서, 자존감이 자신의 일이 자신의 능력이나 노력으로 인해 잘 되었을 때 경험하게 되는 감정이라는 점(정옥, 한규석, 2005), 낙관성이 향후 자신에게 닥칠 좋은 일에 대한 기대를 의미한다는 점에서, 대학 입학 후 처음으로 맞는 방학기간 동안 대학신입생들이 자신의 뜻대로 잘 되지 않는 일들을 경험하게 되어 자존감과 낙관성, 그리고 내적통제성이 다시 하락하게 되었을 가능성이 있다. 대부분의 연구에서 추후 검사 결과를 다루고 있지 않으므로 이러한 부분은 향후 추수기간에 대한 측정을 포함한 연구들이 축적되었을 때 보다 타당하게 논의될 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 사후검사 시기에 모든 종속 변인에서 실험집단과 통제집단간의 유의미한 차이가 나타났다. 특히 실험집단의 낙관성과 대인관계 점수

는 사후검사시기의 변화 정도가 추후검사 시점에서 까지 거의 비슷하게 유지되었다. 이러한 결과는 본 연구의 행복증진 프로그램이 대학생들의 행복을 증진하는 데 효과적일 뿐 아니라 본 연구에서 중요하게 생각하고 설계한 행복해지는 방법의 인지와 실천이 일상생활 속에서 익숙하게 활용되기까지 어느 정도의 시간이 필요하나 이것이 일상생활에서 익숙하게 활용될 때 행복의 증진은 프로그램이 종료된 후에도 계속될 수 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 또한, 이러한 결과는 행복을 결정하는 변수는 강도가 아니라 빈도라고 이야기한 Diener, Sandvik, & Pavot의 연구결과(1991)와, ‘행복하고 싶으면 행복해지는 방법을 배우고 연습해야 한다(남인숙, 2007)’는 견해와도 일치하는 것이라 하겠다. 이러한 점에서 본 연구는 행복해지는 방법을 알거나 행복해지는 방법을 실천하는 것이 행복감을 느끼거나 생각하는 데 또한 그러한 행복감을 증진하는 데 영향을 끼침을 실증적으로 확인하였다는 의의가 있다.

끝으로 본 연구에서 밝혀진 결과를 바탕으로 추후연구 및 행복해지고자 하는 사람들을 위한 제언을 하고자 한다. 첫째, 국내의 행복에 관한 많은 연구들을 살펴보면 행복의 요인탐색, 행복과의 관련성 검증에 관한 연구들이 주를 이루고 있다. 이는 행복해지고자 하는 사람들의 요구들을 채워주는데 의의가 있을 것이다. 하지만 요인탐색과 관련성 검증에 관한 연구들이 주를 이루고 현장에서 실제적으로 활용할 수 있는 연구들이 부족하다보니 행복에 대한 갈망들을 채워주는 데는 한계가 있었다. 따라서 행복에 관한 연구들을 진행할 때 요인탐색 및 관련성 검증에 관한 연구들은 꾸준히 하는 것은 향후에도 그 중요성이 계속되겠지만 이와 더불어 사람들이 살아가는 삶의 여러 현장에 적용할 수 있는 처방적 연구는 더욱 필요하다. 추후의 연구들은 행복과 관련된 요인으로 밝혀진 것들을 현장속에 구체적으로 어떻게 적용할 것인가에 대한 고민과 시도에 집중되기를 바란다.

둘째, 본 연구는 프로그램의 대상을 대학생으로

선정하였으며 그 이전의 여러 행복증진 집단상담 프로그램에 관한 연구들 역시 주로 대학생을 대상으로 해 왔다. 또한 선행연구들과 본 연구는 지역적으로도 일부 지역에서만 이루어졌다. 본 연구가 비록 3개월의 추후검사 시기까지의 효과검증을 시도하였으나 대부분의 연구들이 짧은 연구기간으로 이루어져 행복증진 프로그램의 장기적 효과를 알아보기에는 부족하다. 따라서 성별, 나이, 지역, 기간 등을 다양하게 설계하여 연구가 활발하게 진행될 필요가 있다. 그리고 행복의 요소가 다양한 만큼 행복증진 집단상담 프로그램에서 활용되는 요인들도 다양하게 채택하여 다양하게 프로그램을 개발하는 것도 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 실천의 중요성을 강조하였기에 집단프로그램에서 각 회기 처음에 과제를 확인하고 회기의 끝에 과제를 확인하는 시간을 두었다. 그러나 예비 프로그램 실시 과정과 본 프로그램 실시 과정에서 과제를 매회기 제시하고 확인하는 것에 대한 부담감을 토로한 집단원도 일부 나타났다. 따라서 본 연구에서, 행복해지는 방법의 인지도와 실천 수준의 경우 통제집단은 사후와 추후 기간에 이 두 영역에 대한 지속적 감소가 있었던 데 반해 실험집단에서는 이 두 변인이 사후와 추후에서 사전검사 평균에 비해 증가한 것으로 나타났지만 실제로 이러한 행복해지는 방법을 더 많이 알고 더 많이 실천한 것이 행복의 증진과 어떠한 관계가 있는지를 알아보는 것이 어려움이 있다. 따라서 추후 연구에서는 개개 집단원의 체험을 통해 이러한 관계를 세밀히 알아보는 것이 각 개인이 진정으로 행복을 증진하고 그 행복을 스스로의 노력으로 지속적으로 증진해 나가기 위해 필요한 바람직한 요인들을 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 자존감과 내적통제성은 추후검사에서 사후검사에서의 향상이 지속되지 않은 것으로 나타났으나 선행연구에서 자존감과 내적통제성 영역에서 추후검사 시간을 연구설계한 경우가 별로 없고 나타나는 경우에도 추후기간이 3주 정도로 매

우 짧아서 본 연구의 결과를 선행연구에 비추어 논의하기 어려운 한계가 있었다. 향후 추후 연구에서는 추후검사시간을 충분히 두도록 설계해서 행복증진 집단을 통한 이러한 요인들의 성과가 집단이 종결된 후에도 상당기간 지속되는지를 검증하는 많은 시도가 이루어지기를 기대한다.

넷째, 본 프로그램에서는 행복해지는 방법을 실천하는 것이 중요함을 강조하였으며, 매 회기 초기에 실천한 것을 확인하고 소감을 나누는 시간을 가졌으며 본 연구자도 프로그램의 진행자로서 실천한 것을 확인하는 시간에 같이 참여를 했다. 이 과정에서 단순히 실천한 것을 이야기하는 것보다 실천하고 난 다음의 느낌들을 나눌 때 좀 더 행복감이 커지는 것을 느낄 수 있었다. 즉, 행복에 대한 다양한 요인들과 상황들을 단순히 알고 겪는 것을 뛰어넘어서 이러한 실천 과정에서 본인이 느끼고 체험하는 것을 알아차리는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 그러므로 향후의 행복에 관한 연구에서는 행복해지는 상황들을 실천하고 있는 것을 알아차리고 그 과정에서 체험되는 것을 강조하고 확인하는 연구들이 필요할 것으로 본다.

참고문헌

- 국립국어연구원 (1999). 표준 국어 대사전. 서울: 두산동아.
- 권석만 (2004). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울: 학지사.
- 구재선, 김의철 (2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(4), 1-18.
- 김민정 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김경순 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용. 경성대학교박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김연희, 김기순 (2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. 노인복지연구 2002 가을호, pp.157-189.
- 김완석, 김영진 (1997). 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. 한국심리학회지: 사회, 3(1), 61-81.
- 김홍순 (2006). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 성격 및 생활사건의 관계. 경기대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남인숙 (2007). 행복감 계발에 관한 소고. 사회이론, 2007 봄, 217-320.
- 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일연구. 경상대 논문집, 19, 195-204.
- 박경혜 (2005). 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향 요인. 연세대학교 석사학위논문.
- 박숙경 (2003). 현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과 검증. 홍익대학교 박사학위논문.
- 손화희, 윤중희 (2002). 노년기 '행복 찾기' 프로그램. 생활과학연구논집, 22(1), 35-48.
- 송중화 (2006). 일반계 고등학교 3학년의 입시 스트레스, 사회적 지지, 낙관성 및 비관성이 부적응에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 신혜정 (2003). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계. 우석대학교 석사학위논문.
- 설기문 (1990). 행복증진을 위한 집단상담 프로그램. 동아대학교 학생생활연구소: 학생연구, 18, pp.45-63,
- 이수경 (2003). 여대생들의 긍정적 착각과 주관적 안녕감. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 유상란 (1988). 개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'의 효과검증. 부산대학교 석사학위논문.
- 이정아 (2007). 비지시적 집단 미술치료가 중학생의 스트레스와 자존감에 미치는 영향 : 전북 L지역의 중학생 대상으로. 원광대학교 박사학위논문.
- 정은선 (2006). 사회적경제적 요인과 기혼여성 행복 간 관계: 개별성-관계성의 조절효과 및 자아존중감의 매개효과 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 조선희 (2006). Rotter와 Glasser의 내외통제성이 청소년의 정신건강과 심리적 및 주관적 안녕감에 미치는 상대적 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 최요원 (2002). 정서인식이 행복경험에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 최정아 (1996). 자의식과 자존감이 상담에 대한 태도에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 차경호, 김명소 (2002). 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 특성. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 1, 203-209.
- 하유진 (2007). 자아 존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- Argyle, M. (2002). *The Psychology of Happiness*(2nd ed.). 김동기, 김은미 공역 (2005). 행복심리학. 서울: 학지사.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rogers, W. L. (1976). *Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. Russel Sage Foundation.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent con-structs: relations to positive and negative affectivity and psychological wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 23, 433 - 440.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunity. *Social Indicators Research*, 31: 103-157.
- 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., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds), *Subjective Well-being: An Interdisciplinary Perspective*. (pp.119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Ooshi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, cultural, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 595-607.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073 - 1082.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Rosenberg. M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological*

- Review*, 60, 141-156.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), (whole No. 609).
- Schlein, S., Guerney, B. & Stover, L. (1971). *The Interpersonal Relationship Scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M. & Schwartz N.(Eds.). *Subjective Well-being: An Interdisciplinary Perspective*.(pp. 7-26). Oxford: Pergamon press.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?: Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32: 101-160.
- 원 고 접 수 일 : 2009. 8. 31.
수정원고접수일 : 2009. 10. 20.
게 재 결 정 일 : 2009. 11. 16.

The Development and Effects of the Happiness Improvement Group Counseling Program for College Students

Jin-Woo Jang

Catholic University of Daegu

Yoon-Joo Lee

Yeungnam University

The purpose of this study is to develop a Happiness Improvement Group Counseling Program and to verify the efficacy of the program. The format of Happiness Improvement Group Counseling Program was developed based on the review of related literature and the results of pilot study. The participants of this study were 30 college students who were in their freshman year(15 of experimental group, 15 of control group), at the D University in G city. The program is consisted of 10 sessions of 90 minutes. Participants were randomly assigned to either experimental group or control group. Happiness, self esteem, optimism, interpersonal relationship, internal locus of control, level of happiness promotion methods recognition, and level of happiness promotion methods practice were evaluated in pre, post, and follow-up test. Results indicated that the Happiness Improvement Group Counseling Program had positive effects on Happiness, self esteem, Optimism, Interpersonal Relationship, Internal Locus of Control, Happiness Promotion Methods Recognition, and Happiness Promotion Methods Practice; Scores of the experimental group were significantly higher when compared with scores of the control group in the post-test. In the 3-month follow-up test, the experimental group maintained the scores on the Happiness, Interpersonal Relationship, Happiness Promotion Methods Recognition, and Happiness Promotion Methods Practice. Results suggest that the Happiness Improvement Group Counseling Program, which was developed for this study, may be useful in enhancing college students' level of happiness.

Key Words: happiness, group counseling, university student, program development