



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

행복증진 프로그램이
청소년의 심리적 안녕감과
자기효능감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

고 희 숙

2013년 8월



행복증진 프로그램이
청소년의 심리적 안녕감과
자기효능감에 미치는 효과

지도교수 박 정 환

고 희 숙

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

고희숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

행복증진 프로그램이
청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감에 미치는 효과

고 희 숙

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구*는 행복증진 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감 향상에 효과가 있는지 밝히고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 행복증진 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감과 그 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장의 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 행복증진 프로그램은 청소년의 자기효능감과 그 하위영역인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감의 향상에 효과가 있는가?

본 연구의 연구대상은 제주특별자치도 제주시 J고등학교에 재학하고 있는 2학년 세 학급 중에서 자발적으로 신청한 22명을 실험집단과 통제집단에 각각 11명씩 배정하였다.

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff와 Keyes(1995)의 Psychological Well-Being Scale(PWBS)을 다시 김명소 등(2001)이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사용하였으며, 자기효능감을 측정하기 위하여 Sherer, Maddux 및 Jacobs와 Rogers등(1982)이 개발한 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale: SES)를 홍혜영(1995)이 번안, 보완한 것을 사용

* 본 논문은 2013년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

하였다.

본 연구에서의 행복 증진 프로그램은 관련문헌과 선행연구를 고찰하고 이를 기초로 지도교수의 자문을 받아 연구대상에 알맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 프로그램은 매 회기 90분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

프로그램 효과를 검증하기 위해 Window SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 유의수준 $p < .05$ 수준에서 반복측정 ANOVA를 실시하였다. 또한 행복증진 프로그램 효과를 구체적으로 내용 분석하기 위하여 프로그램 매 회기별 소감문 및 활동지, 프로그램 종결 후 설문지, 웹사이트 카페에 올리는 행복 일기와 본 연구자의 관찰을 토대로 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통해 얻은 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단의 심리적 안녕감과 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장은 참여하지 않은 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 향상되었다.

둘째, 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단의 자기효능감과 하위영역인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감은 참여하지 않은 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 향상되었다.

이상의 연구 결과를 통해 행복증진 프로그램이 심리적 안녕감과 자기효능감을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

따라서 본 연구는 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감을 향상시키기 위해 행복증진 프로그램을 재구성하고 실시하여 사후만이 아니라 추후검사까지 프로그램 효과의 지속성을 밝혔다는데 의의가 있다. 뿐만 아니라 웹사이트에 카페를 개설하여 청소년들이 행복 일기를 꾸준히 쓸 수 있도록 접근과 용이성을 높였으며 행복을 습관으로 정착시켜 나갈 수 있도록 도움 주었다는데 의의가 있다.

목 차

I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구 문제 및 가설 4

II. 이론적 배경

- 1. 행복에 관한 고찰 5
- 2. 심리적 안녕감의 개념 및 구성요인 11
- 3. 자기효능감의 개념 및 형성과정 17
- 4. 행복증진 관련 선행연구 고찰 22
- 5. 행복증진 프로그램의 구성 25

III. 연구방법

- 1. 연구대상 36
- 2. 실험설계 36
- 3. 연구도구 36
- 4. 연구절차 45
- 5. 자료처리 46

IV. 연구결과 및 해석

- 1. 연구대상에 대한 동질성 검증 48
- 2. 가설검증 50
- 3. 질적분석 58
- 4. 프로그램 평가서에 대한 분석 65

V. 논의, 결론 및 제언

- 1. 논의 71
- 2. 결론 74
- 3. 제언 75

참고문헌	76
Abstract	84
부 록	87

표 목 차

표 1. 행복실천법	35
표 2. 심리적 안녕감의 구성	37
표 3. 자기효능감의 구성	38
표 4. 회기별 관련 선행 연구 및 재구성 내용	40
표 5. 행복증진 프로그램의 구성 내용	44
표 6. 연구의 진행 절차	45
표 7. 실험-통제집단의 심리적 안녕감 동질성 검증	48
표 8. 실험-통제집단의 자기효능감 동질성 검증	49
표 9. 심리적 안녕감(전체)의 집단별 기술통계 결과	50
표 10. 심리적 안녕감(전체)에 대한 변량분석 결과	51
표 11. 심리적 안녕감 하위요인의 집단별 기술통계 결과	52
표 12. 심리적 안녕감의 하위영역에 대한 변량분석 결과	54
표 13. 자기효능감(전체)의 집단별 기술통계 결과	55
표 14. 자기효능감(전체)에 대한 변량분석 결과	56
표 15. 자기효능감 하위요인의 집단별 기술통계 결과	57
표 16. 자기효능감 하위영역에 대한 변량분석 결과	58
표 17. 행복일기 내용 분석	63
표 18. 행복증진 프로그램 내용에 대한 만족도 평가	65
표 19. 심리적 안녕감 및 자기효능감 구성요인에 대한 만족도 평가	66
표 20. 프로그램 진행방법에 대한 만족도 평가	66
표 21. 프로그램 참가 희망도	67
표 22. 프로그램 회기별 활동에 대한 평가	68
표 23. 도움이 되었던 활동	69
표 24. 아쉬웠거나 어려웠던 활동	70
표 25. 자신에게 주는 긍정적인 메시지	70

그림 목 차

그림 1. 실험설계	36
그림 2. 심리적 안녕감(전체) 평균비교	50
그림 3. 자아수용 평균비교	52
그림 4. 긍정적 대인관계 평균비교	52
그림 5. 자율성 평균비교	53
그림 6. 삶의 목적 평균비교	53
그림 7. 환경에 대한 통제력 평균비교	53
그림 8. 개인적 성장평균비교	53
그림 9. 자기효능감(전체) 평균비교	55
그림 10. 일반적 자기효능감 평균비교	57
그림 11. 사회적 자기효능감 평균비교	57

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간에게 있어서 인생의 궁극적인 목적은 행복이다. 행복은 삶의 궁극적인 목적인 동시에 살아가는 과정에서 끊임없이 추구되는 심리적 상태라고 할 수 있다. 미국, 그리스, 슬로베니아, 한국, 아르헨티나, 바레인 등 거의 모든 나라 사람들에게 인생에서 가장 원하는 것이 무엇이나고 질문했을 때 그들은 한결같이 행복을 첫 번째로 꼽았다(Diener, 2000). 이처럼 대부분의 사람들은 행복해지는 것이 삶에서 가장 소중하게 간직하고 있는 목적이라 말한다.

자신이 행복하다고 느끼는 사람들은 자신을 사랑하고 긍정적인 정서와 인성 특성을 가지며(Hoggard, 2005), 낙천적이고 긍정적으로 사고하고 행동한다(Kraut & Johnston, 1979). Lyubomirsky(2007)는 행복한 사람의 특징을 다음과 같이 말하고 있다. 행복한 사람들은 사교적이고, 활기차고, 관대하며 협조적이다. 다른 사람으로부터 호감을 사며, 원만한 교우 관계와 풍부한 사회적 지원을 확보할 가능성이 높다. 더 나아가 사고가 유연하고 독창적이며 직장에서도 보다 생산적이다. 행복한 사람들은 역경이 닥쳤을 때 더 쉽게 회복하며 면역 체계도 강하여 신체적으로 더 건강하다. 심지어는 수명도 더 길며 보다 행복해지면서 자신감과 자존감도 강화된다.

행복의 결과가 이러함에도 우리나라 청소년은 대학입시 위주의 교육제도와 획일적이고 경쟁적인 학교 분위기에 의해 학업 스트레스 등을 경험하면서 점차 행복과 삶의 만족도가 낮다는 연구들(권세원·송인한, 2011; 김혜원·홍미애, 2007; 신미 외, 2010; 이현웅·곽윤정, 2011; 권세원·이애현·송인한, 2012 재인용)이 이어지고 있다. 또한 실제로 우리나라 청소년이 느끼는 행복지수가 낮다는 설문조사 결과가 나왔다.

한국방정환재단과 연세대학교 사회발전연구소가 2013년 3월 21일부터 4월 12

일까지 제주도를 제외한 전국 초등학교 4학년에서 고등학교 3학년까지 학생 7,104명을 대상으로 ‘2013 한국 어린이·청소년 행복지수 국제 비교’를 주제로 설문을 벌인 결과 이같이 나타났다. 한국방정환재단에 따르면 한국 어린이·청소년의 주관적 행복지수는 2013년 72.54점으로 나타났다. 2010년 65.1점, 2011년 65.98점, 2012년 69.29점 등 조금씩 상승하고 있지만 여전히 OECD 23개국 중 최하위다(뉴시스, 2013. 05. 04). 주관적 행복지수는 주관적 건강상태와 학교생활 만족도, 개인 행복감 등 6개 항목에 대한 만족도를 조사해, 이를 100점 만점으로 점수화한 것이다. 반면, ‘교육’과 ‘생활양식’ 영역은 OECD국가 중 가장 높은 점수를 기록했다. ‘물질적 행복’과 ‘보건과 안전’ 영역은 OECD 평균보다 높았다(조선일보, 2013. 05. 04). 초·중·고생 모두 ‘성적이 좋을 때보다는 좋아하는 일을 실패할 수 있을 때 행복하다’고 느끼는 것으로 나타났다. 초등학교생은 34.4%, 중학생은 45.8%, 고등학생은 50.9%가 이렇게 대답해 학년이 올라갈수록 더 높았다. 초등학교생 7명 중 1명, 고교생은 4명 중 1명꼴로 가출 및 자살충동을 경험한 것으로 조사됐다(경향신문, 2013. 05. 02). 이러한 결과를 볼 때 우리나라 현 교육시점에서 청소년의 부정적 정서나 행동을 예방하는 것은 물론이고 청소년의 행복을 촉진시키기 위한 과학적이고 체계적인 접근과 적용에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

다행스럽게 인간의 행복, 희망, 낙관, 강점과 같은 긍정적 측면을 경험적으로 연구하는 긍정심리학(positive psychology)의 대두와 함께 행복에 대한 관심이 높아지고 있다. 이 긍정심리학의 연구는 인간이 가진 강점과 미덕에 관심을 가지면서 사람들의 긍정적 경험을 조명하였고, 행복을 증진시키는 중재 방법을 제시하였다(김경미, 2009).

긍정심리를 기반으로 한 행복관련 선행연구를 살펴보면 행복감(조정은, 2008; 임영진, 2010; 고영미, 2010; 김옥기, 2011; 김망규, 2011; 전민경, 2012), 우울(조정은, 2008; 김은경, 2010; 김옥기, 2011; 홍현주, 2012), 낙관성(임영진, 2010; 김은경, 2010; 서운주, 2010; 유은영, 2010; 박찬빈, 2010; 홍현주, 2012), 주관적 안녕감(김영애, 2008; 조정은, 2008), 자기존중감(이보은, 2009; 김망규, 2011; 이성훈, 2011), 대인관계(윤혜정, 1993; 김기형, 2005; 백순복, 2010; 전민경, 2012), 학교생활적응력(백순복, 2010; 김태승, 2011; 이성훈,

2011) 연구 등이 있다. 행복증진, 긍정심리 프로그램 개발연구(장진우, 2008; 이경열, 2009; 김은경, 2010; 전민경, 2012) 또한 지속적으로 이루어지고 있다. 그 중에서 청소년을 대상으로 긍정심리 기반의 행복관련 프로그램을 구성, 실시하여 그 효과를 입증한 연구로 중학생을 대상으로 한 주관적 안녕감(김영애, 2007), 주관적 행복(조정은, 2008), 심리적 안녕감(이성훈, 2011, 김숙명, 2012)이 있으며, 특성화고등학생 대상의 학교행복감(전민경, 2012)이 있다.

이처럼 긍정심리와 관련하여 다양한 변인에 대한 연구가 이루어지고 있으나, 행복증진 프로그램을 심리적 안녕감의 하위영역별로 고등학생에게 적합한 프로그램으로 구성하여 학교현장에서 직접 실시하여 그 효과를 입증한 연구는 미흡한 편이다. 그러므로 본 연구에서는 고등학생을 대상으로 심리적 안녕감의 하위영역별로 행복증진 프로그램을 재구성하고 실시하여 그 효과를 입증하고자 한다. 또한 본 연구에서는 긍정심리학의 새로운 흐름에 따라 개인의 행복, 삶의 만족도 등을 측정하는 척도로 Ryff(1989)의 심리적 안녕감을 사용하였다. 이는 이미 한국의 성인에게는 적합하다고 입증되었으나 연령대별로 하위 차원에서 서로 다른 양상이 나타나므로 청소년을 대상으로 그 연구의 필요성이 있다.

자기효능감에 대한 연구로 자신감, 자기조절효능감, 과제수준선호 등의 세 가지 구성요인으로 이루어진 자기효능감에 관한 연구(김아영, 1997; 신원, 2007; 성선진, 2010; 신정인, 2010; 윤의정, 2012)들은 활발하나 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 하위 영역으로 둔 자기효능감으로 행복증진 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증한 연구는 미흡하다. 따라서 본 연구에서는 Sherer(1982) 등의 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale: SES)를 홍혜영(1995)이 변안, 보완한 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 하위 영역으로 둔 자기효능감 척도를 사용하고자 한다.

이런 필요성에 의해 본 연구에서는 청소년의 행복과 삶의 질에 영향을 미치는 긍정적 심리특성인 심리적 안녕감과 자신의 능력에 대한 긍정적인 신념인 자기효능감을 향상시킬 수 있는 행복증진 프로그램을 구성하고 실시하여 그 효과를 입증하고자 한다. 또한 프로그램 실시 이후에도 자신의 행복한 감정을 쉽게 기록할 수 있도록 웹사이트에 카페를 개설하여 행복일기를 작성하며 매일의 삶 속에서 꾸준히 행복을 실행할 수 있도록 돕고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구의 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 행복증진 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감과 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장의 향상에 효과가 있는가?

가설 1-1. 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감이 높을 것이다.

가설 1-2. 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감의 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장이 높을 것이다.

연구문제 2. 행복증진 프로그램은 청소년의 자기효능감과 하위영역인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감의 향상에 효과가 있는가?

가설 2-1. 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 자기효능감이 높을 것이다.

가설 2-2. 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 자기효능감의 하위영역인 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감이 높을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구에서는 행복증진 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 따라서 이론적 배경에서는 행복에 관한 고찰, 심리적 안녕감의 개념 및 구성요인, 자기효능감의 개념 및 주요 형성과정, 행복증진 프로그램의 구성을 바탕으로 살펴보고자 한다.

1. 행복에 관한 고찰

가. 행복의 정의

데이비드 흄(David Hume)은 ‘사람이 하는 모든 노력의 궁극목적은 행복을 얻는 것이다. 행복을 위해 예술이 창작되고, 학문은 육성되며, 법이 만들어지고, 사회가 형성된다.’고 주장한다(장인권, 2010 재인용). 이처럼 행복은 인간이 추구하는 최고의 가치이면서, 인간의 궁극적인 삶의 목적이다. 뿐만 아니라 행복에 대한 인간의 열망은 인류의 삶을 보다 풍요롭게 하고 삶의 질을 향상시키는 데 큰 역할을 해 왔다고 해도 과언이 아니다.

행복에 대한 심도 있는 고찰을 위해 고대 철학사상에서의 행복론을 먼저 살펴보고자 한다.

주석(2011)에 의하면 소크라테스 이전의 철학적 관심은 존재론에 대한 것이었다면 소크라테스 이후의 철학적 관심은 잘 사는 것, 즉 행복에 대한 것이다. 소크라테스는 양적으로 잘 사는 것 보다 질적으로 바람직하게 사는 것에 초점을 두었기에 ‘바람직하게 사는 것은 무엇이며, 잘 사는 것은 무엇일까?’ 라는 질문으로 그 의미를 물었다. 고대 그리스와 헬레니즘 철학의 행복론은 행복에 대한 보편적인 개념을 탐구하고 이를 인간의 삶과 연결시켜 성품의 중요함을 강조했다. 플라톤이 생각하는 행복은 성품의 활동방식인 영혼을 이성(reason), 기개(spirit), 욕망(desire) 세 부분으로 구분하여 어떤 성품이 참된 행복을 가져다 주는지 논

의하였으며, 아리스토텔레스는 『니코마코스 윤리학』에서 행복한 삶은 합리적인 가르침을 통해 획득되는 지적인 덕과 습관에 의해 완성된다고 말하는 실천적인 덕을 필요로 한다고 주장했다. 스토아학파는 마음의 동요를 완전히 제거하여 외부적인 상황 앞에서도 그 어떤 간섭과 고통을 받지 않는 무정념(apatheia)의 상태를 행복이라 말했으며, 에피쿠로스는 인간이 행복하기 위해서는 모든 고통과 잡념으로부터 벗어난 고요한 평정심(ataraxia) 상태의 쾌락을 추구해야 한다고 여겼다. 또한 고대의 쾌락주의가 자연적 인간의 본성에 관한 이론이라면 공리주의는 사회적 공리를 제시함으로써 개인과 사회의 관계 속에서 행복을 실현하는 방식을 제공한다. 벤담은 행복한 사회를 세우기 위해서는 사회 구성원 모두가 행복해야 한다는 최대다수의 최대행복을 주장하였다.

고대의 철학적 전통으로부터 이어져 내려오는 행복에 관한 다양한 정의는 대체로 쾌락주의적 입장과 자기실현적 입장 두 갈래로 나뉜다.

쾌락주의적 입장에서 행복을 성취하는 방법은 즐거움을 극대화하고 고통을 최소화하는 것으로, 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 마음의 상태를 행복이라 한다. 이러한 입장에 기초해 행복을 연구하는 학자들은 주관적 안녕(subjective well-being)이라는 용어를 사용한다. 자기실현적 입장에서 행복을 성취하는 방법은 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현하는 것으로 이러한 입장에서 행복을 연구하는 학자들은 심리적 안녕(psychological well-being)이라는 용어를 사용한다.

Seligman(2002)은 행복에 대한 이러한 두 연구 흐름을 통합하여 행복 이론을 제안하였다. 그의 이론에 의하면 행복은 세 가지 구성요소인 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶으로 나뉜다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 즉 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 즐거운 삶, 매일의 삶에서 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 자기실현을 이루어 나가는 몰입하는 삶, 친밀한 대인관계, 생산성, 사회적 활동, 봉사활동, 소명으로서의 직업 등 자신보다 더 큰 목표를 추구하는 과정에서 의미를 경험하며 살아가는 의미 있는 삶이다.

또한 류보머스키(Lyubomirsky)는 행복은 성배(Holy Grail)이며, 아리스토텔레스의 유명한 표현대로 ‘생의 의미와 목적’이고 ‘인간 존재가 추구하는 목적의 전

부이자 궁극'이라고 말하고 있다(오혜경, 2009).

따라서 본 연구에서의 행복은 인간이 추구하는 생의 의미와 목적으로서 Seligman이 제안한 행복의 세 가지 구성요소인 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶이 일상생활에서 적절하게 조화를 이룬 상태를 행복으로 정의하고자 한다.

나. 긍정 심리학

가) 긍정 심리학

최근 심리학계에는 행복을 구성하는 요소, 즉 긍정적 정서와 강점에 대해 연구하고 그런 요소들을 증가시키는 방법을 알려주는 데 주된 관심을 갖는 새로운 학문적 경향이 확산되고 있다. 인간의 긍정적인 특성을 계발하고 극대화함으로써 자신과 사회의 건강한 발달을 이룰 수 있다고 생각하는 데서 출발한 긍정심리학(Positive Psychology)이 그것이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리적 측면을 '과학적'으로 연구함으로써 인간의 행복과 성장을 지원한다는 점에서 인본주의적 심리학자나 고대 사상가들과는 다르다. 긍정심리학의 '과학적' 연구주제는 크게 세 가지로 분류될 수 있다(Seligman, 2002). 즉, 긍정적 상태, 긍정적 특질, 그리고 긍정적 조직이 그것이다. 긍정적 상태는 과거에 대한 만족감, 미래에 대한 희망, 현재에 대한 행복감 등을 포함한다. 긍정적 특질은 개인이 다양한 상황에서 지속적으로 지니고 있는 긍정적인 사고나 정서, 행동양식을 의미한다. 긍정적인 조직은 구성원을 보다 행복하게 하고 최적의 기능을 발휘하게 하는 조건과 기능을 갖춘 조직을 뜻한다(임영진, 2010).

Seligman(1998)은 심리학의 새로운 입장과 방향을 다음과 같이 제시하였다. '심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다. 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어 내는 것이어야 한다.'라고 제안하면서 이러한 심리학의 새로운 방향을 '긍정심리학'이라고 명명하였다. 긍정 심리학은 인

간의 강점과 재능을 함양하고 행복을 증진시키는 심리학의 중요한 사명을 재확인하고 구현하려는 노력이라는 것이다(권석만, 2008). 또한 권석만(2008)은 긍정 심리학은 학술적 연구뿐만 아니라 실천적 개입을 증시하기 때문에 행복에 영향을 미치는 요인에 대한 연구는 물론 행복을 증진시킬 수 있는 방법과 그 실행에 관심을 지니고 있으며 인간의 성격적 강점과 미덕에 관한 연구 및 그러한 긍정적 특질을 계발하고 함양할 수 있는 구체적인 방법에 대해서 탐구한다고 말하고 있다.

기존의 심리 치료가 부적응 증상의 제거에 초점을 맞추었다면, 긍정 심리 치료는 증상 제거를 넘어서 행복 증진을 목표로 한다. 긍정심리상담 및 치료에서는 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것을 목표로 하며, 강점들 또는 문제로 인해 손상 받지 않은 기능들을 보다 강화시킬 수 있는 방안들에 그 초점을 둔다(김진영 & 고영건, 2009).

본 연구에서는 인간을 행복과 성장을 추구하며 최선의 가능성을 이끌어 내는 존재로 보며, 행복을 증진시킬 수 있는 방법과 그 실행에 관심을 갖고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 긍정심리학의 이론을 기초로 하였다.

나) 행복한 삶의 방법

긍정 심리학의 창시자 Seligman(2002)은 다루기 어려운 행복이라는 개념을 과학적으로 보다 더 다루기 쉬운 세 가지 요소로 정의하여 제시하였다. 그는 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶의 세 가지 측면에 주목하여 행복한 삶의 조건을 제시하고 있다.

즐거운 삶(pleasant life)은 현재, 과거, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶을 의미한다. 과거의 삶에 대해서는 수용과 감사를 통해 만족감을 느끼고 현재의 삶 속에서는 ‘지금 이 순간’의 체험에 대한 적극적 참여와 몰입을 통해서 즐거움을 경험하며, 미래의 삶에 대해서는 도전 의식과 낙관적 기대를 통해서 희망감을 느끼며 살아가는 삶이다.

몰입하는 삶(engagement)은 매일의 삶에서 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하며 자기실현을

이루어 나가는 삶이다.

의미 있는 삶(meaningful life)은 자신이 더 중요하다고 생각하는 신념을 추구하거나, 그 신념을 위해 자신의 강점이나 재능들을 사용하는 것을 말한다(Seligman et al., 2006). 친밀한 대인관계, 생산성(generativity), 사회적 활동, 봉사 활동, 소명으로서의 직업 등 자신보다 더 큰 목표를 추구하는 과정에서 의미를 경험하며 살아가는 삶을 뜻한다.

Seligman(2005)은 즐겁고 적극적(몰입하는 삶)이며 의미 있는 삶이 진정으로 행복한 삶이라 여기며 행복이란 외부의 조건과 우연한 행복보다는 개인의 잠재된 재능과 특성을 찾아 연습함으로써 개발 될 수 있는 삶의 습관이자 기술이라고 있다. 또한 Lyubomirsky(2005)는 행복해질 수 있는 방법을 배우는 일은 누구에게나 소중한 문제이며, 누구나 각자의 방식으로 행복해질 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 행복한 상태를 유지하기 위해서는 행복도 신체적인 운동에 쏟는 시간과 열정 못지않게 매일의 삶 속에서 꾸준히 노력하고 실행해야 한다고 말하고 있다.

본 연구에서는 Seligman의 행복한 삶의 이론과 Lyubomirsky의 행복도 매일의 삶 속에서 노력하면 증진될 수 있다는 과학적인 연구에 의해 입증된 행복 증진 전략 이론 및 긍정심리학의 선행 이론을 토대로 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감 향상을 돕고자 한다.

다) 행복한 사람들의 특성을 고려한 행복

Lyubomirsky와 동료들은 사람이 행복해지고 싶어 하는 것은 기본적인 욕구인 신체적 욕구와 안정의 욕구 다음으로 중요하며 가치 있는 일이라고 말한다(Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; 김망규, 2011 재인용). 본 장에서는 행복한 사람들의 특징을 통하여 긍정심리학에서의 행복에 대해 알아보고자 한다.

Seligman(2004)은 행복한 사람은 폭넓고 자기만족적인 사회생활을 한다는 점에서 불행한 사람들과 현저하게 다르다고 말한다. 행복한 사람은 혼자 지내는 시간을 최대한 줄이고 사회생활을 하는데 많은 시간을 할애하기 때문에 자타가 공

인할 만큼 대인관계가 좋으며 결혼할 확률도 높고 단체 활동 참여율도 높은 것으로 나타났다. 행복한 사람이 다른 사람들과 함께 어울리는 행동은 자연스레 이타주의로 이어지며, 행복할수록 자기중심적인 사고에서 벗어나며, 다른 사람들을 더 많이 좋아하고 낯선 사람들과도 자신의 행운을 나누고 싶어 한다고 말한다.

또한 Liz Hoggard(2005)는 심리적으로 행복한 사람은 세상을 안전하게 느끼며 좀 더 쉽게 결정을 내리고 훨씬 친화적이다. 타인과의 관계나 자신을 바라보는 시각 그리고 미래에 대한 희망이 훨씬 긍정적이다. 오늘날 사회학자들에 의하면 실제로 인간을 행복하게 만드는 것은 일에서의 성공이나 일확천금, 권력이나 명성을 얻는 일 등 거창한 것에서가 아니라 편안하고 친밀한 가족, 공동체, 쾌적한 환경, 사람에 대한 신뢰 등 단순한 것이라고 말한다.

행복한 사람들은 신체적인 면에서 더 강한 면역체계를 가지며(Ston, Neale, Cox, Napoli, Vadlimarsdottir, & Kennedy-Moore, 1994), 더 장수하는 경향이 있다(Danner, Snowdon, & Friesen, 2001; 김망규, 2011 재인용).

Lyubomirsky(2007)는 행복한 사람들의 사고와 행동 패턴을 관찰한 결과 행복한 사람들의 특징을 연구하여 다음과 같이 밝혀냈다.

행복한 사람들은 가족과 친구들에게 많은 시간을 할애하면서 관계를 돈독하게 만들고 즐긴다. 자기가 가지고 있는 모든 것들에 대해서 감사하며, 동료나 낯선 사람에게 맨 먼저 도움의 손길을 내민다. 미래를 낙관적으로 상상하며 삶의 즐거움을 음미하며 현재의 순간에 충실해지려고 노력한다. 규칙적으로 운동하는 습관을 가지며 평생에 걸쳐 지속할 수 있는 목표와 포부에 깊이 헌신하고, 스트레스와 슬픔, 시련에 대처할 때 균형을 잃지 않으며 단호하다고 말하고 있다. 뿐만 아니라 행복은 삶의 모든 영역에 셀 수 없이 많은 긍정적인 부산물을 안겨준다. 행복해지는 과정에서 우리는 기쁨, 만족, 사랑, 자부심, 경외감을 더 많이 체험하게 될 뿐만 아니라 우리가 더 행복해지면 자신뿐 아니라 배우자와 가족, 지역 공동체, 나아가서는 사회전체에까지도 혜택이 돌아가게 된다.

Lyubomirsky(2007)는 이러한 행복한 사람들의 특징에서 과학적인 연구의 지지를 받아 증거가 확보된 행복 증진 전략만을 선택하여 12가지를 제시하였다. 목표에 헌신하라, 몰입 체험을 늘려라, 삶의 기쁨을 음미하라, 감사를 표현하라, 낙관주의를 길러라, 과도한 생각과 사회적 비교를 피하라, 친절을 실천하라, 인간

관계를 돈독히 하라, 대응 전략을 개발하라, 용서를 배워라, 종교 생활과 영성 훈련을 하라, 몸을 보살피고, 신체 활동을 하고, 행복한 사람처럼 행동하기이다.

본 연구에서는 Seligman이 행복한 삶의 조건으로 제시한 즐거운 삶, 적극적인 삶(몰입 하는 삶), 의미 있는 삶과 Lyubomirsky의 과학적인 연구의 지지를 받아 증거가 확보된 12가지 행복증진 전략 중 심리적 안녕감과 자기효능감을 향상 시킬 수 있는 요인들을 토대로 행복을 논하고자 한다.

2. 심리적 안녕감의 개념 및 구성 요인

가. 심리적 안녕감 개념

Diener(1984)는 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도를 심리적 안녕감이라 정의하였다. 즉 심리적 안녕감은 자기 자신과 과거의 삶에 대해 수용하는 정도, 타인과의 원만한 관계를 맺는 정도, 내면의 기준에 따라 행동하는 정도, 주어진 환경을 선택하거나 지향하고 계획하는 정도, 자신의 잠재력을 확보하여 개발하는 정도를 나타낸다고 하였다(권현주, 2011).

심리적 안녕감에 대한 연구는 삶의 질에 대한 관심에서부터 출발하였다. 초기에 삶의 경제적 물질적 측면만을 고려하여 인구 사회적 지표들에 대한 체계적인 연구를 시작하였으나 삶의 질 또는 행복이란 개개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 개개인이 경험하는 삶의 질은 직접적으로 평가하지 못한다는 한계가 지적되었다. 이러한 객관적인 자료의 한계 때문에 많은 사회과학자들 특히 심리학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개개인의 행복을 연구하기 시작했다(Cantril, 1965; Andrews & Withey, 1976; Campbell, 1976). 이러한 연구들은 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being), 삶에 대한 만족도(life satisfaction), 또는 행복(happiness)이라는 다양한 용어로 이름 붙여져 진행되어 왔다.

‘행복이란 무엇인가’라는 물음에 대해 심리학자들은 크게 두 가지 입장인 쾌락

주의적 입장과 자기실현적 입장을 취하고 있다.

Diener(1984)에 따르면 쾌락적 관점에서 삶의 질이란 삶에 대한 만족도, 긍정적 정서, 그리고 부정적 정서를 포함하는 주관적 안녕감(subjective well-being)을 의미하며 이러한 주관적 안녕은 인지적 요소와 정서적 요소로 구성된다. 인지적 요소는 자신의 삶 전반에 대한 인지적 평가 부분으로 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 정도를 말하는 삶의 만족도(life satisfaction)를 일컬으며, 정서적 요소는 행복감, 즐거움, 편안함과 같은 긍정(positive) 정서와 두려움, 슬픔, 분노와 같은 부정(negative) 정서를 의미한다. 주관적 안녕감 수준이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서경험, 그리고 많은 긍정적 정서경험을 하는 상태라 정의할 수 있다(Diener, Suh, & Oishi, 1998).

Ryff(1989)는 한 개인이 '행복'해 하고 '만족'하기 위해서는 주관적인 만족뿐만 아니라 삶의 질이 높아야 하며, 사회적 구성원으로서 잘 기능(well-functioning)할 때 삶의 질이 높아 질 수 있다고 하였다(Ryff, 1989; 김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 황아람, 2010 재인용). Ryff(1989)는 쾌락적 관점에서 연구된 주관적 안녕감에 대해 지나치게 삶의 질을 단순화시켜 버렸다고 비판하면서 행복론적 관점에서 심리적 안녕감(psychological well-being)을 제시하였고, 이후 심리적 안녕감은 삶의 질에 관한 연구의 주된 흐름이 되었다(박정희, 2007). 자기실현적 입장에 반영되어 있는 행복의 개념은 사회적으로 가치 있는 미덕을 계발하고 발휘함으로써 의미 있는 삶을 구현하는 것으로 이러한 입장에서 행복을 연구하는 학자들은 주관적 안녕이라는 용어 대신에 심리적 안녕(psychological well-being)이라는 용어를 사용한다(Ryff, 1989). 즉 진정한 행복이란 단순한 쾌락적 삶이 아닌 가치 있는 삶 또는 진정한 자아와 일치하는 삶에서 얻어진다고 보았다.

Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격의 변화(personality changes)등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(Psychological well-being)이라

하였다(김명소 등, 2001).

따라서 본 연구에서는 한 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는지 여부를 포함하는 Ryff(1989)의 이론을 근거로 심리적 안녕감을 정의하고자 한다.

나. 심리적 안녕감의 구성 요인

사회의 한 구성원으로서 역할과 기여를 잘 하기 위해 필요한 심리적 특성들의 합인 심리적 안녕감은 자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)의 6개 차원으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 곧 긍정적 심리특성으로서 개인의 삶의 질을 나타내는 6가지 특성들이 높음을 의미한다. 즉 심리적 안녕감이 높은 삶이란 자기를 있는 그대로 수용하며, 대인관계를 지속적으로 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 또는 스스로 조절하는 능력이 있고, 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 삶이다(차경호, 1999; 김미경, 2007 재인용).

Ryff(1989)가 제시한 6개 구성요소를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자아수용은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 자신에 대한 긍정적이거나 부정적인 다양한 면을 인지하고 수용하며, 지나온 삶을 긍정적으로 받아들이는 것을 말한다(김정한, 박종흡, 이상기, 2006). 자아수용이 부족한 사람은 자신에 대해 만족하지 못하고, 과거의 과업에 대해 실망하고 있으며, 자기 자신을 신뢰하지 못하고, 지금의 나와 다른 나가 되기를 원한다(신원, 2007).

둘째, 긍정적 대인관계(positive relations with other)는 타인과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰로운 관계를 가지는 것을 의미한다. 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 호의성, 친밀감 등을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호교류를 이해할 수 있다. 반면 긍정적 대인관계가 부족한 사람은 타인과의 밀접하고 신뢰로운 관계를 맺지 못하며 타인에 대해 온정적으로 관심을 보이는 것을 어려워하며, 고립되고, 좌절되어 있고, 타인과의 관계

를 유지하기 위해 타협하려 들지 않는다(이경미, 2011).

셋째, 자율성은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 말한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 내적으로 행동을 통제하고, 다른 사람의 기준이 아닌 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 자율성이 낮은 사람은 타인의 기대와 평가에 민감하며, 중요한 결정을 내리는 데 있어 타인의 판단에 의지한다. 또한 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다(신원, 2007).

넷째, 환경에 대한 통제력은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 자기에 주어졌던 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 환경통제력이 부족한 사람은 일상적인 일들을 다루는 데 어려움을 느낀다. 즉 주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느끼며, 자신에게 주어진 기회를 인식하지 못한다. 또한 외부세계에 의해 계속해서 떠밀려가는 느낌을 받게 된다(신원, 2007).

다섯째, 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 과거와 현재의 삶이 의미 있다고 느끼며, 왜 사는지에 대한 자기 나름대로의 답을 가지고 있다(김현옥, 2010). 삶에 내재한 근본적인 도전은 삶의 의미와 방향을 매 순간 새롭게 정립해야 한다는 것이다. 성숙한 사람은 삶의 부조리에 직면해서도 삶의 의미를 추구하고, 삶의 목적을 재정립한다. 삶의 목적이 있는 사람은 삶을 향한 반성적 자세를 가지며, 자기 삶이 나아가야 할 방향을 모색한다(신정인, 2010).

여섯째, 개인적 성장은 계속적으로 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고, 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상되는 것을 경험한다(김현옥, 2010).

이러한 심리적 안녕감은 긍정적 발달의 주요 지표가 되고, 다른 긍정적인 결과에 공헌(Park, 2004: 신주연, 이윤아, 이기학, 2005)하므로 청소년 시기에 중요한 요인이라 할 수 있다. 인간의 긍정적 특성을 마음껏 발휘하도록 이끌어 주는 긍정심리학을 접목하여 자신의 역할을 실제적으로 잘 수행할 수 있도록 심리적

안녕감을 증진시키는 것은 모든 학생의 행복과 성공을 지원하고 신뢰와 존중의 학습공동체를 조성하는데 기여할 수 있는 의미 있는 일이기예(박정희, 2007) 본 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 행복증진프로그램을 구성하고 실시하여 그 효과를 입증하고자 한다.

다. 심리적 안녕감의 선행연구

심리적 안녕감에 대한 선행논문들을 살펴보면 김명소 등(2001)의 연구에서 젊은 층의 경우 자아수용과 개인적 성장 및 환경통제력이 심리적 안녕감에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김수경(2003)은 외국생활을 경험한 기혼여성 85명과 외국생활 경험이 전혀 없는 136명의 기혼여성을 대상으로 여성의 개인주의-집단주의 성향과 성역할 태도가 어떠한지를 살펴본 뒤 심리적 안녕감과 어떤 관계가 있는지에 대해 연구한 결과 심리적 안녕감의 하위 요인 중 ‘자율성’에서 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 차경호(2004)는 한국대학생과 미국대학생을 대상으로 심리적 안녕감의 6개 요인이 주관적 안녕감을 어느 정도 설명하고 있는지를 다중회귀분석을 통해 연구한 결과 한국대학생의 경우 자아수용과 긍정적 대인관계가 유의미한 변인으로 나타났으며 미국대학생의 경우 자아수용과 삶의 목적이 유의미한 변인으로 나타났다. 즉 자아수용은 동서양에 관계없이 삶의 만족도를 설명하는 유의미한 변인임을 알 수 있었다. 김경순(2006)은 대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키는 집단상담 프로그램을 개발하여 자율성을 제외한 나머지 5개의 하위 차원에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다.

심리적 안녕감에 대한 선행논문들 중 본 연구와 관련 있는 청소년을 대상으로 한 심리적 안녕감을 살펴보면 김현옥(2010)은 박정희와 심혜숙(2007)이 개발한 심리적 안녕감 척도를 사용하여 고등학생의 귀인성향이 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 효과 연구를 하여 하위변인으로 긍정적 자기인식, 가족관계, 친구관계, 자기 주장성에서 유의미한 차이가 있음을 밝혀냈다. 김기형(2005)은 고등학생과 대학생을 대상으로 가족관계, 교우관계, 학교적응 요인과 심리적 안녕감의 관계를 분석하여 세 변인 모두 청소년의 심리적 안녕감에 유의미한 영향을

미친다는 것을 밝혔으며 고등학생의 경우 교우관계가 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김미경(2007)은 기숙생활 고등학생의 심리적 안녕감의 하위 영역에서 개인적 성장, 대인관계, 삶의 목적 순으로 높게 나타났으며 환경지배력은 가장 낮았고, 자아수용, 자율성 영역 순으로 낮게 나타났다. 권현주(2011)는 일반고, 자율고, 특목고 고등학생을 대상으로 심리적 안녕감 및 주관적 행복감의 차이를 연구한 결과 특목고 학생의 심리적 안녕감 및 주관적 행복감은 일반고와 자율고 학생보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서 사용하고자 하는 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 6가지 하위요인을 국내 연구를 통해 검증해본 결과, 한국인의 심리적 안녕감을 측정하는데도 유의미한 결과를 보이는 것으로 나타났다(김기형, 2005). 김명소 등(2001)의 연구에서 Ryff(1989)의 6가지 심리적 안녕감의 구성요인에 대한 연구결과 우리나라 성인에게도 적합한 요인구조인 것으로 확인되었으나 연령에 따라 하위 구성요인에 있어 차이가 있으므로 청소년의 심리적 안녕감을 구성하는 요인에 대한 연구의 필요성이 있다 하겠다. 이러한 필요성에 의해 국내에서 심리적 안녕감 프로그램을 개발하거나 구성하여 실시하여 그 효과를 입증한 논문을 살펴보면 박정희(2007)는 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도와 기타척도들을 참고하여 긍정적인 면에 초점을 맞추어 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습 주도성 등 6개의 하위요인으로 구성된 심리적 안녕감 증진 학교프로그램을 개발하여 실업계 고등학교 3학년 35명에게 실시한 결과 긍정적 자기인식과 학습주도성 영역에서 유의미한 차이가 있었으나 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성에서는 차이가 없었다. 두 영역을 제외한 나머지 영역에서 유의미한 효과가 나타나지 않았기에 심리적 안녕감에 대한 면밀한 연구가 필요하다 하겠다. 하태민(2009)은 Ryff(1989)의 심리적 안녕감의 6요인 외에 낙관적 사고와 내적 귀인을 추가하여 최종 8요인인 낙관적 사고, 삶의 목적, 긍정적 친구관계, 긍정적 자아인식, 자기 주장성, 환경 조절력, 개인적 성장, 내적 귀인 총 68문항을 구성하였다. 그 효과를 검증하기 위해 인문계고등학생 1학년 21명을 실험집단으로 하여 실시한 결과 긍정적 친구관계를 제외한 7개 요인에서 유의미한 결과가 나타났으며 3개월 후 추후에서 자기주장성을 제외한 7개 요인에서 유의미

한 결과가 나타났다. 그러나 심리적 안녕감 요인 항목 수가 너무 많을 뿐더러 68문항 수는 참가자들이 답하기에는 긴 문항으로 쉽게 접근하기에 무리가 있으므로 심리적 안녕감에 대한 심도 있는 고찰 연구가 필요하다 하겠다.

Ryff(1989)의 심리적 안녕감으로 행복증진 프로그램을 구성하고 실시하여 그 효과를 입증한 연구로 이성훈(2011)은 중학교 3학년 대상으로 긍정심리치료 프로그램을 실시하여 심리적 안녕감이 유의미하게 향상되었으며, 김숙명(2012)은 중학교 2학년을 대상으로 긍정심리치료 프로그램을 실시하여 실험집단의 심리적 안녕감 수준이 통계적으로 유의미하게 향상되었음을 연구했다. 그러나 고등학생을 대상으로 Ryff(1989)의 심리적 안녕감의 하위 요인별로 행복증진 프로그램을 구성하고 실시하여 효과를 검증한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 고찰한 이론적 배경을 토대로 Ryff(1989)등의 심리적 안녕감을 김명소 등(2001)이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사용하여 하위요인별로 행복증진 프로그램을 구성하여 실시하고자 한다.

3. 자기효능감의 개념 및 형성과정

가. 자기효능감의 개념

자기효능감은 최근 인간의 삶에 대한 행복감과 만족감, 심리적 안녕감 등을 지향하며 삶의 질 향상에 초점을 둔 긍정심리학의 중요한 변인으로 재인식되고 있는 개념이다(성선진, 2010).

자기효능감(self-efficacy)은 Bandura(1977)의 사회학습이론으로부터 나온 것으로, 모호하고 예측할 수 없는 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는가에 대한 자신의 능력에 대한 신념을 의미한다. 즉 자기효능감이란, 어떤 일을 수행할 때 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(Martocchio, 1994; 이윤조, 2002 재인용). 자기효능감은 개인의 목표 설정과 목표지향적인 활동의 선택 그리고 그에 대한 노력의 강도에 영향을 미치는 자기 조절적 기능의 핵심 역할을 하면서 직면하는 도전과

장애가 주는 역경에 저항하게 하고 적극적으로 대처하게 한다(Bandura, 1997; Lock & Latham, 1990; 김의철, 박영신, 양계민, 1999; 성선진, 2010 재인용).

이러한 자기효능감은 처음에는 상황-특수적인 신념으로 개념화되었으나, 완수 경험의 파급효과로 확장된 자기효능감은 완수 상황과 유사한 상황 뿐 아니라 전혀 다른 상황에도 전이된다(Bandura, 1997). 다양하고 많은 성공경험을 하고 있는 개인은 제한된 성공이나 반복적인 실패의 경험을 많이 한 개인에 비해 보다 긍정적인 자기효능감을 가질 것이다(Sherer, 1983). 이러한 관점에서는 일반적 자기효능감의 차이가 존재하고, 이런 차이에 따라 행동의 차이를 보인다는 것을 예측할 수 있다. 즉 다양한 상황에서의 성공이나 실패에 대한 개인의 과거 경험이 일반적 자기효능감을 형성하고, 이와 같이 형성된 일반적 자기효능감은 수행이 중시되는 새로운 상황에 대한 자기 효능감에 영향을 미친다(Sherer, 1983; 차정은, 1997 재인용).

Sherer(1983)는 자기효능감을 개인의 일반적인 성격특성의 하나로써 개념화시켰다. 그는 상황 특수적인 자기효능감이 비록 예측자로서의 역할에서 우세하다는 것을 인정하지만, 다양한 상황과 개인의 특성을 통해 형성된 일반적 자기효능감의 수준이 사전 경험 없는 과제에 대한 수행이나 전반적인 수행 형태를 예측하는 데는 효과적일 것이라는 생각으로 일반적 자기효능감의 개념을 도입하였다(장휘숙, 1997; 김단희, 2002 재인용). Sherer(1982)등에 따르면 일반적 자기효능감(general self-efficacy)은 ‘삶의 여러 영역에서의 다양한 성공과 실패의 경험을 통해 새로운 상황에서 갖게 되는 일반화된 기대(general sense of expectations)’로 정의될 수 있다(김의철 외, 1999). 또한 Eden(1988)과 Gardner & Pierce(1998)에 의하면 일반적 자기효능감은 다양한 성취 상황에서 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 전반적인 능력에 대한 동기적 신념으로서, 상이한 과제와 상황을 초월하여 얼마나 효과적으로 수행할 수 있는지에 대해 어느 정도 확신하고 있는지에 대한 추정된 정도를 의미한다(성선진, 2010).

자기효능감이 높은 개인은 도전적이고 구체적인 목표를 설정하고, 이를 성취하기 위해 주의와 행동을 잘 방향 지을 것이고, 자기효능감이 낮은 개인에 비해 더 많은 노력을 투입할 것이며, 어려움이 닦쳤을 때에도 과제를 지속적으로 해결하려 할 것이다(Latham & Locke, 1991), 자기효능감이 높은 개인은 어려운 상황

에서도 잘 견뎌내고, 이는 다시 자기효능감을 강화시키는 역할을 한다(Bandura, 1977; 차정은, 1977 재인용). 자기효능감이 높은 사람은 실패의 탓을 불충분한 노력 또는 습득할 수 있었던 부족한 지식과 기술의 탓으로 돌린다. 그들은 실패, 또는 차질 후에도 자기효능감을 빠르게 회복한다. 그들은 위협적인 상황에서도 그 상황을 통제할 수 있다는 확신을 가지고서 접근한다. 이러한 효과적인 관점은 개인적인 성취를 양산하고, 스트레스를 감소시키며, 우울증에 대한 취약성을 저하시킨다(김금순, 2011). 또한 긍정적인 자기효능감 신념은 개인적으로나 사회적으로 가치 있는 것을 추구하는 행동을 취하게 하고 자신이 원하는 것을 성취하게 하여 행복감을 갖게 한다(Bandura, 1995).

따라서 일상생활 전반의 영역에서 책임감을 배우고 많은 지식과 올바른 생활 태도 방식 등을 습득해야 되는 청소년 시기에 자신의 능력에 대한 긍정적인 신념인 자기효능감의 중요성이 강조되고 있다. 본 연구에서의 자기효능감은 특정 과제 수행뿐만 아니라 사전 경험 없는 과제에 대한 수행이나 전반적인 수행 형태를 예측하는데도 효과적이며, 삶의 여러 영역에서의 다양한 성공과 실패의 경험을 통해 새로운 상황에서 갖게 되는 일반화된 자신의 능력에 대한 신념이라 정의하겠다.

나. 자기효능감의 형성 및 주요과정

Bandura(1986)에 의하면 자기효능감은 네 가지 주요 정보원인 성취경험(performance accomplishments), 대리경험(vicarious experiences), 언어적 설득(verbal persuasion), 생리적 상태(physiological states) 등의 영향을 받아 형성된다고 보았다. 네 가지 정보원을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 성취경험이란 자신을 관찰하고 판단하는 과정으로, 개인적 경험에 기초를 두고 있기 때문에 자기효능감에 가장 영향을 미치는 효과적인 정보원이다(Bandura, 1977; 장기보, 2003 재인용). 자기효능감은 과거의 성공적인 경험에 기초하므로 지속적인 성공 경험이 반복된다면 자기효능감은 높아질 것이나 반대로 실패 경험이 많다면 자기 효능감이 낮아질 것이다. 따라서 반복되는 성취 경험을 통해 강한 자기효능감이 형성되면 일시적이거나 우연한 실패로 인한 부정

적인 효과는 줄어들 수 있다. 둘째, 대리 경험은 타인을 관찰하는 과정으로, 다른 사람들이 어려운 과업을 성공적으로 수행하는 것을 봄으로써 자신도 열심히 노력하면 결국 성공할 수 있을 것이라는 기대를 갖게 해준다(Bandura, 1977). 이때 자신보다 능력이 떨어지는 사람 혹은 반대로 지나치게 우월한 사람보다는 자신과 능력이 비슷한 타인이 어려움을 극복하고 성취하는 것, 특히 그 성취로 인해 보상을 받는 것을 관찰하는 경우 자기효능감에 긍정적 영향을 미친다(Bandura, 1977: 장기보, 2003 재인용). 즉 성취경험을 직접 경험하지 않더라도 다른 사람의 성취경험을 경험함으로써 자기효능감이 증진 되는 것이다. 셋째, 언어적 설득의 효과는 설득자의 지위, 신용, 지식, 능력 등에 따라 차이가 있을 수 있다. 주로 가족, 교사, 동료 등에 의해 널리 이용되고 있는 방법으로 주어진 활동을 수행할 능력을 지니고 있다고 제안하거나 격려하고 칭찬 해 주는 등 언어적 설득에 의해서도 자기효능감이 달라질 수 있다. 격려와 칭찬을 많이 받은 사람은 그렇지 않은 사람보다 성공적 수행을 위해 많은 노력을 하며 그만큼 성공 가능성도 높아진다(허경철, 1991). 넷째, 생리적 상태는 스트레스를 유발하는 위협적인 상황에서 나타나는 심장 박동, 땀의 분비등과 같은 자신의 생리적 지표의 원인을 무엇이라고 지각하는가 하는 각성상태를 의미한다(장기보, 2003). 불안이나 공포 등의 정서적 흥분상태보다 정서적으로 안정되어 있을 때 상황에 적절한 수행을 하여 성공을 기대할 수 있는데 흥분되어 있을 때는 효과적인 행동을 하지 못하므로 이는 자신의 능력에 대한 기대감, 즉 자기효능감을 약화시킨다는 의미이다. 따라서 정서적 안정 상태에서의 수행은 자기효능감을 높일 것이다(홍혜영, 1995).

자기효능감은 이와 같은 네 가지 정보원을 기초로 하여 판단하고 형성하게 된다. 형성된 자기효능감 신념은 인지적 과정, 동기적 과정, 정서적 과정 및 과제 선택과정을 통하여 개인의 사고, 동기, 정서 및 행동 결정과 같은 인간의 기능을 조절하는 매개변인으로 작용하게 된다(Bandura, 1995).

김아영(2004)은 이 과정을 다음과 같이 설명하고 있다.

첫째, 인지적 과정에서 개인은 특정 행동이 특정한 결과를 유발하는 경우, 행동과 결과 간의 관계를 재해석하여 개인을 둘러싼 미래의 사건들을 예측한다.

둘째, 자기효능감은 목표 설정, 노력 및 지속성을 보이는 정도와 실패에 대처

하는 자세와 같은 동기적인 과정에 영향을 미친다.

셋째, 정서적 과정과 관련하여, 자기효능감은 스트레스를 유발하거나 위협적인 상황에서의 스트레스, 우울 및 불안에 대한 취약성에 영향을 미친다.

마지막으로 자기효능감은 과제 선택 과정을 통해 환경에 대한 선택과 구성을 하며, 동기와 정서 및 행동에 영향을 미친다.

이 네 가지 과정들은 서로 상호보완적인 관계를 가지면서 개인의 사고, 동기, 정서 및 행동 결정에 영향을 미치게 된다.

다. 자기효능감의 선행 연구 고찰

청소년기는 양적 질적으로 확대된 많은 지식과 올바른 생활 태도 방식 및 기능을 습득해야 하는 학습과정 속에서 유능감과 효율성이 강조되는 시기이므로 자신의 능력에 대한 긍정적인 신념인 자기효능감이 중요하다(성선진, 2010).

자기효능감에 대한 선행 연구를 고찰해 보면 대부분의 학습적 자기효능감을 사용하고 있다. 김아영과 차정은(1996)은 자신감(confidence), 자기조절효능감(self-regulatory efficacy), 과제난이도 선호(preference of problem difficulties)의 세 가지 하위요인을 자기효능감 척도로 제시하였다. 이러한 학습적 자기효능감과 관련된 연구(김아영, 1997, 2004; 신원, 2007; 김현옥, 2010; 성선진, 2010; 신정인, 2010; 송윤아, 2010; 윤의정, 2012; 김현정, 2012)들은 활발하게 이루어지고 있으나 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 구성요인으로 한 자기효능감에 대한 연구(홍혜영, 1995; 이해경, 2009; 전은영, 2009; 이나경, 2012; 정영혜, 2012)는 덜 활발한 편이다.

이는 우리 사회는 교육열이 높고, 학생의 학업적 성취를 중요하게 여기는 문화적 특성이 있기 때문에 학생의 자기효능감을 연구하는데 있어서도 학업관련영역의 자기효능감이 주로 연구되었다(강한아, 2013). 그러나 또래와의 관계를 본격적으로 중요하게 여기기 시작하는 중·고등학생에게 사회적 자기효능감은 중요한 변인이며, 신체적 성숙과 더불어 여러 가지 사회적 역할을 확장해 가는 청소년 시기에 또래와의 적절한 상호작용을 통하여 완성되는 사회성은 이후의 대인관계의 기초가 될 뿐 아니라 정서적 안정감과 자존감의 바탕이 된다(양은경, 2013).

이에 본 연구에서는 Sherer 등(1982)이 개발한 SES (Self Efficacy Scale)를 홍혜영(1995)이 번안, 보완한 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 구성요인으로 한 자기효능감을 사용하였다.

선행연구로 홍혜영(1995)은 대학생들을 대상으로 자기효능감 수준을 알아본 결과 남자가 여자보다 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감, 자기효능감 총점에서 모두 높은 수준을 보인다는 결과가 나왔다. 이에경(2009)는 인문계 고등학생 총 363명을 대상으로 스트레스 수준에서 차이를 살펴 본 결과 자기효능감이 수준이 낮은 학생들이 자기 효능감이 높은 학생들보다 더 많은 스트레스를 받고 있으며, 스트레스 상황에서 자기효능감 수준이 높은 학생들은 적극적 대처방식을 주로 사용하지만 자기효능감 수준이 낮은 학생들은 소극적 대처방식을 더 자주 사용하는 것으로 나타났다. 전은영(2009)는 우울, 불안, 위축을 나타내고 있는 중학생에게 자아존중증진 프로그램을 실시한 결과 일반적 자기효능감은 대조군보다 유의미하게 높게 나타났으나 사회적 자기효능감은 유의미한 차이가 없었다.

본 연구에서는 이러한 선행 연구를 바탕으로 자기효능감의 하위요인별로 행복증진 프로그램을 구성하고 실시하여 청소년의 자기효능감 향상에 도움 주고자 한다.

4. 행복증진 관련 선행연구 고찰

Fordyce(1977)는 행복한 사람들의 성격적 특성, 행동양식, 생활방식, 태도나 가치관 등을 모방하면 개인이 느끼는 행복 수준을 높일 수 있는 14가지의 특질을 찾아내어 만든 'Fourteen Fundamentals' 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. Seligman(2006) 등은 중등도 이하의 우울증을 겪는 대학생들을 대상으로 6주 동안 매주 2시간씩 집단치료 형태로 긍정 심리 치료를 실시하여 그 효과를 입증하였다. 실험 집단은 통제 집단에 비해 삶의 만족도가 증가하였고, 우울증도 현저하게 호전되었으며 치료 종료 1년 후에도 이러한 효과는 유지되었다. Richard Stevens 등(2005)은 영국의 버크셔주의 슬라우 마을의 실험 참여자 50명에게 일상생활에서 행복해지는 기술을 배우게 하고, '행복현장 10계명'을 제

시하여 3개월 간 ‘행복헌장 10계명’을 꾸준히 실천하도록 하였다. 그 결과 프로그램 실행 3개월 후 실제 삶에서 행복감이 33% 증진되는 것을 발견하였다(영국 BBC 슬라우 행복하게 만들기. 2005. 11. 방송).

국내의 연구로서 대학생들을 대상으로 연구한 선행연구로 유상란(1988)은 Fordyce의 ‘Fourteen Fundamentals’를 기초로 하여 ‘개인의 행복을 증진 시키는 프로그램-행복의 조건 14’로 재구성하여 대학생들에게 적용한 결과 행복을 자각하는 정도가 높아지고 행복한 사람들이 가지고 있는 태도나 성격 특성들을 보다 많이 가지게 되었음을 증명하였다. 박숙경(2002)은 Wubboldin의 ‘자신을 행복하게 만드는 비결’을 토대로 행복에 초점을 둔 ‘행복을 끌어오는 집단 상담’을 개발하여 대학생에게 적용한 결과 두 가지 행복검사들과 자기 존중감, 인간관계에서 유의미하게 향상되었다. 이경열(2009)은 행복증진프로그램을 개발하여 행복, 자기효능감, 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 일반대학생 25명을 대상으로 15회기 프로그램을 실시하여 행복지수 하위영역 중 개인적 특성과 자기효능감에서 유의미한 향상을 보였다. 박찬빈(2010)은 긍정심리 상담 및 치료 프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향을 연구하였으며, 프로그램 실시 후 주관적 안녕감과 낙관성이 큰 폭으로 상승되었음을 밝혔다. 임영진(2010)은 성격강점에 기반한 행복증진 프로그램을 구성하여 일반대학생을 대상으로 이 프로그램의 효과를 스트레스 대처프로그램을 실시한 집단과 비교 검증하였다. 그 결과 삶의 만족도와 긍정 정서 및 행복수준(즐거운 삶, 의미 있는 삶, 몰입하는 삶)이 유의미하게 증가하였고, 이 효과는 프로그램 종료 한 달 후까지 지속되었음을 밝혔다.

성인 대상 연구로 윤성민(2011)은 중년 여성들 312명을 성격적 강점의 빈도 및 성격적 강점과 행복관련 변인들과의 관계를 조사 분석하여 사랑, 감사, 진실성, 낙관성, 공정성의 성격적 강점 순으로 높게 나타났으며 그중 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 성격적 강점이 여러 행복관련 변인들과 높은 상관을 갖는 것으로 나타났다. 김옥기(2011)는 노인의 우울과 행복감에 미치는 영향에 대한 연구결과 행복미술치료프로그램 실시 후 실험 집단의 우울감이 감소하였고 행복도가 증가하였다.

아동을 대상으로 한 연구로 김은경(2010)은 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성

향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발에서 긍정심리프로그램은 다문화가정 아동과 어머니의 부정적 감정(우울감, 불안, 충동성)을 완화시켰고, 현실세계에 대한 낙관성 등이 반영되어 안녕감이 증진되고, 현실 적응력과 안정적인 긍정심리 성향이 증진되었다. 이보은(2009)은 행복증진 프로그램이 아동들의 자아존중감 및 학교생활만족도에 유의미한 차이가 있음을 연구했다. 고영미(2010)는 행복증진 집단상담 프로그램이 초등학생의 행복감과 그 하위요인인 자기존중감, 낙관주의, 가정환경이 유의미하게 향상되었음을 입증하였다.

본 연구와 밀접한 관계가 있는 청소년을 대상으로 한 선행논문들을 살펴보면 박정희(2007)는 긍정심리학을 접목하여 긍정적인 면에 초점을 맞추어 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습 주도성 등 6개의 하위요인으로 구성된 청소년의 심리적 안녕감 증진 학교프로그램을 개발하여 실업계 고등학교 3학년 35명에게 실시한 결과 긍정적 자기인식과 학습주도성 영역에서 유의미한 차이가 있음을 밝혔으며, 홍현주(2012)는 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 우울을 감소시키고 희망과 낙관성을 향상시키는데 효과가 있다는 연구를 했다. 김옥란(2011)은 희망증진 집단프로그램이 아동보호치료시설 비행 청소년의 희망감과 자아존중감을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 검증되었다. 이성훈(2011)은 긍정심리학에 근거한 집단상담 프로그램이 중학생의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 유의미하게 향상되었음을 검증하였다. 홍주영(2011)은 긍정심리학에 근거한 집단미술 치료 프로그램이 중학생의 자기효능감과 심리적 안녕감을 유의미하게 향상시켰음을 밝혔으며, 백순복(2010)은 긍정심리적 집단상담의 효과 검증에서 청소년을 대상으로 긍정심리, 자아탄력성, 학교생활적응력, 대인관계능력의 상관관계를 알아본 결과 긍정심리 특성이 자아탄력성, 학교생활적응력 및 대인관계능력과 정적상관관계를 보였음을 확인할 수 있었다. 김영애(2008)는 여중생을 대상으로 행복증진 프로그램을 구성하고 적용하여 행복증진 프로그램이 행복 자각정도 증진과 주관적 안녕감 증진에 효과가 있음을 입증하였다. 조정은(2008)은 행복증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복을 증진시키며 우울을 감소시키는데 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 전민경(2012)은 특성화고등학교 학생의 학교 행복감 향상을 위한 긍정심리 적용 집단상담 실시 후 자기효능감, 학습활동의 즐거움, 대인관계 영역

에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 이러한 행복증진 프로그램 선행연구에서 효과가 입증된 요인들을 참고하여 행복증진 프로그램을 구성하고자 한다.

5. 행복증진 프로그램의 구성

가. 행복증진 프로그램 구성

본 프로그램은 긍정심리 이론을 바탕으로 행복증진 프로그램을 재구성하고 실시하여 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감을 향상시키고자 한다.

본 연구에서 행복증진 프로그램의 근간을 이루는 내용은 Seligman의 행복한 삶의 조건으로 제시한 즐거운 삶, 몰입하는 삶(적극적인 삶), 의미 있는 삶과 Lyubomirsky(2005)의 『How to be happy: 행복도 연습이 필요하다』에서 과학적인 연구의 지지를 받은 행복 증진 전략으로 제시한 12가지 활동과, 청소년의 행복 수업을 위한 첫걸음 『행복교과서』(문용린·최인철 외, 2011)의 내용 및 긍정 심리, 행복 증진 선행 연구 중에서 심리적 안녕감과 자기효능감의 하위 영역과 관련된 주제를 참고하여 재구성하였다.

근간을 이루는 구성 내용의 주요 개념과 원리를 살펴보면 다음과 같다.

나. 행복증진 프로그램 구성내용

가) 뒤센 미소

벤저민 프랭클린은 유쾌한 얼굴은 맑은 날씨만큼이나 병약한 사람에게 좋다고 말하고 있다. 또한 중국에는 ‘한바탕 웃을 때마다 수명이 10년씩 늘어난다’는 속담이 있을 만큼 웃음과 미소는 우리 삶에 긍정적인 영향을 주는 매우 중요한 요소이다.

Marianne LaFrance(2011)에 의하면 프랑스 생리학자 뒤센은 진류를 이용하

여 인간의 얼굴에 전기봉을 붙이고 전기 자극을 통해 한 번에 하나씩 근육이 활성화되도록 하여 웃을 때 나타나는 여러 가지 변화를 측정하여(얼굴 감각을 모두 상실한 사람을 대상으로 실험했기 때문에 고통은 없었을 것으로 추정된다) 진정한 웃음을 발견해 냈고 그 이후 진정한 웃음은 그 특징을 처음으로 발견해 낸 사람의 이름을 따서 ‘뒤센 미소Duchenne Smile’라고 부르기 시작했다. 눈이 거의 보이지 않을 정도로 작아지면서 눈 주변에 주름이 생기고, 떠오르는 태양의 모습을 대강 스케치할 때 쪽쪽 뺨는 햇살을 묘사한 것과 같은 주름이 눈가에서 뺨어나가는 것이 바로 진정한 웃음, 뒤센 웃음이다. 감정을 연구하는 사람들은 이러한 뒤센 웃음이 긍정적인 감정을 진정으로 보여준다고 말한다(윤영삼, 2012).

사회심리학자 다커 켈트너Dacher Keltner와 하커Harker는 캘리포니아 오클랜드에 있는 밀스 대학의 1960년도 졸업생 141명을 대상으로 졸업앨범에서 여성들의 얼굴표정을 분석했다. 그들이 27세, 43세, 52세가 될 때 마다 만나 결혼이나 생활 만족도를 조사한 연구결과 졸업사진에서 뒤센 미소를 짓고 있던 여학생들은 대개 30년 동안 행복하게 결혼생활을 유지하고 있었고, 정신적으로나 육체적으로나 거의 문제를 겪지 않았으며 만족스러운 결혼생활을 했다. 뿐만 아니라 졸업앨범에서 웃고 있었던 여성들은 집중력 테스트에서 높은 점수를 보였고, 성취욕도 훨씬 높았다(Martin Seligman, 2006; Marianne LaFrance, 2011).

본 연구에서는 이러한 이론적 배경을 바탕으로 집단 분위기를 긍정적으로 이끌기 위하여 ‘뒤센 미소 찾기’, ‘뒤센 미소 짓기’, ‘나만의 웃음비법 목록 만들기’ 등을 2회기에 구성하였다. 또한 본 회기를 통하여 밝고 자연스런 미소, 쾌활한 웃음이 습관으로 정착될 수 있도록 유도하였다.

뒤센 미소, 뒤센 웃음, 진짜웃음 등의 용어를 본 연구에서는 뒤센 미소라고 정의하여 사용하겠다.

나) 낙관성

Scheier 와 Carver(1985)는 낙관성을 미래에 나쁜 것 보다는 좀 더 나은 것들이 일어날 것이라는 일반적인 기대라고 정의하고, 이러한 낙관성을 성향적 낙

관성(dispositional optimism)이라고 하였다. 이들은 낙관성이 사람들로 하여금 자신의 목표를 달성하기 위해 더 노력하게 하거나, 반대로 그러한 노력을 철회하고 수동적이게 하는 중요한 결정인자로서의 자기조절행동(behavioral self-regulation)이라고 하였다(김민정, 2005). 또한 낙관성은 상황 특이적(situation-specific)이라기보다 시간이 지나도 안정적인 일반적인 총체적인 기대로서 성격의 중요한 특징을 반영하며 이러한 낙관성이 개인의 사고, 판단, 행동 등에 광범위하게 영향을 미친다고 여겼다(Scheier & Carver, 1992; 이민정, 2012 재인용). Lyubomirsky(2007)에 의하면 행복한 사람들은 수동적으로 상황을 받아들이는 것이 아니라 자기 자신과 주변 세상에 대해 생각하는 방식을 바꾸고 자존감을 쌓아 올리고 낙관적으로 생각하는 습관을 기를 때 행복이나 삶의 만족으로 연결된다고 한다.

이러한 낙관성에 대한 선행연구로 임영진(2010)은 낙관성과 감사와 같은 정서적 강점이 행복과 높은 상관을 보인다는 연구결과를 통해 낙관성과 행복의 관계를 입증하였다. 유은영(2010)은 우울 경향이 있는 청소년에게 긍정심리치료 프로그램을 적용하여 낙관성 향상에 유의미한 효과가 있음을 밝혔으며, 홍현주(2012)는 긍정심리 집단상담 프로그램이 희망과 낙관성을 향상시키는데 효과가 있음을 입증하였다. 서운주(2010)는 낙관성 증진 프로그램이 여중생의 심리적 안녕감 및 우울에 유의미한 효과가 있음을 입증하였다.

본 연구에서는 3회기에 ‘서로의 단점 장점으로 바꾸기’ 활동을 하면서 자신의 의견을 긍정적이면서도 낙관적으로 발표하며 자신감을 키울 수 있도록 유도했다. 또한 자신이 가장 힘들었던 과거의 경험을 통하여 역경 속에서 희망 찾기를 시도하여 긍정적이고 낙관적인 사고를 연습할 수 있도록 이끌었다. 낙관성이 심리적 안녕감에 유의미한 효과가 있었던 선행 연구들처럼 낙관성을 키울 수 있는 이러한 활동들은 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있으리라 기대한다.

다) 감사하기

Emmons와 McCullough(2003)의 연구에서 감사를 많이 하는 사람들은 감사를 적게 하는 사람들에 비해 긍정적인 감정이나 삶에 대한 만족도가 높고, 우울이나

근심, 질투심 같은 부정적인 감정이 적다고 증명하였다. 감사하는 삶은 호의를 베푼 사람에게 감사를 표현함으로써 사회적 지지를 경험하게 되며, 다른 사람과 좀 더 가깝고 강한 유대감을 갖게 되고(Emmons & Shelton, 2005; McCullough et al., 2002; McCullough, Tsang & Emmons, 2004), 친구나 가까운 관계의 사람들에게 더 긍정적으로 느끼며 단체에서 적응하는 힘이 많은 것으로 느낀다(Lambert et al., 2009; 김경미, 2009 재인용). 또한 감사는 우리가 소유하고 있는 것과 경험하는 것 그리고 삶 그 자체에 대한 연대감뿐만 아니라 행복감 즉, 안녕감과 삶에 대한 만족감을 쉽게 가지게 하고 강화시킨다(Adler, 2002; Adler & Fagley, 2005).

Seligman(2005)과 그의 동료들은 400명이 넘는 사람들을 대상으로 인터넷을 기반으로 한 행복감 증진 개입 연구를 진행하였는데, 통제 집단을 포함한 6개의 집단에 각각의 과제를 부여하고, 사전, 사후의 행복감과 우울감을 측정한 후 6개월까지 후속 검사를 진행하였다. 그 결과 감사하기, 하루 종일 잘된 일 세 가지 적기, 자신의 특정 강점을 사용하기 등 세 집단이 유의미한 결과를 보였다(김망규, 2011 재인용).

긍정적인 면에 초점을 맞추는 ‘축복 헤아리기(Counting Blessings)’에서(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Sheldon & Lyubomirsk, 2006) 참가자들은 10주 동안 한 주에 한 번씩 고마운 일 5가지를 열거하도록 하였다. 그리고 대조집단 중 한 집단에서는 한 주 동안 있었던 힘들었던 일들을 기술하도록 지시하였고 또 다른 집단에는 한 주 동안에 있었던 주요 사건들을 나열하도록 지시하였다. 프로그램을 마쳤을 때 축복 헤아리기에 참여한 참가자들은 대조집단에 참여한 참가자에 비해 스스로 더 낙관적이라고 보고하였으며 삶의 만족도도 더 높았다. 또한 두통, 기침, 구역질 등과 같은 부정적 신체 증상들도 더 적게 보고하였으며 운동에 더 많은 시간을 소요한 것으로 보고하였다.

노혜숙(2008)의 연구에서 고등학생을 대상으로 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지가 유의미한 매개효과를 갖는지의 검증연구에서 고등학생의 감사 성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 결과를 발표했다. 김망규(2011)는 감사와 칭찬하기 프로그램을 실시한 결과 프로그램 실시 후 행복감이

통계적으로 유의미하게 상승하였다는 연구 결과가 나왔다.

본 연구에서는 ‘감사의 글 낭송 듣기’, ‘감사편지 쓰기’ 및 ‘감사편지 낭송하기’ 활동을 통하여 상대에 대한 감사함과 더불어 친밀감과 신뢰 깊은 관계를 경험하며 긍정적 대인관계를 향상시킬 수 있으리라 기대한다. 또한 편지 쓴 이에게 편지를 전달하며 내가 먼저 상대방에게 다가서는 것이 어려운 일이 아님을 경험하며 사회적 자기효능감을 향상시킬 수 있으리라 기대한다.

라) 음미하기

Lyubomirsky(2007)는 삶에서 긍정적인 체험을 음미하는 능력은 행복을 이루는 가장 중요한 요소 중 하나라고 말한다. Fred Bryant 와 Joseph Veroff(2006)는 음미하는 것이 ‘즐거움을 만들어내고 강화시키고 연장시켜 줄 수 있는 어떤 생각이나 행동’이라고 정의하고 있다.

음미하는 경향이 있는 사람들은 더 자신감이 있고 외향적이며 감사를 느끼며 덜 절망적이고 덜 신경질적이라는 사실이 몇몇 밝혀졌다. 즉 현재의 기쁨을 포착하는 재주가 있는 사람은 우울증, 스트레스, 죄책감과 수치심을 느낄 가능성이 낮았으며, 미래의 행복한 사건을 상상하는 사람은 낙천적이며 강렬한 감정을 체험할 가능성이 높았고, 과거를 회상하며 행복한 기억으로부터 기쁨을 얻는데 능한 사람은 스트레스를 가장 잘 완화시킬 수 있었다.

Seligman 등(2006)은 우울함을 겪고 있는 참가자들에게 6주짜리 과정을 실시했다. 한 번에 여덟 명에서 열한 명까지의 우울증 환자들에게 하루 몇 분씩 평소에 허둥지둥 하는 일 - 식사, 샤워, 업무마무리, 지하철역까지 걸어가기 등 -을 음미해보라고 지시했다. 음미하기를 마친 뒤에는 사람들에게 서둘러 했을 때와 비교해 어떤 차이가 있었는지, 느낌은 어땠는지 적도록 했다. 이 연구에서 규칙적으로 음미하는 연습을 하도록 독려받았던 참가자들은 행복감이 상당히 증가하고 우울증이 줄어드는 결과를 보였다(Seligman, M. E. P., Rashid, T., and Parks, A. C., 2006).

이러한 연구 결과를 토대로 본 연구에서는 ‘음식 음미하기’와 ‘마음껏 축하해 주기’ 활동을 통하여 현재의 그 순간을 음미하며 행복을 느낄 수 있도록 하였다.

음미하기에 대한 용어 정의는 Lyubomirsky의 ‘행복 연습 3 - 삶의 기쁨을 음미하라’의 내용을 종합하여 정의 내리고자한다. 음미에는 과거, 현재, 미래라는 세 가지 요소가 포함되어 있으며, 과거와 미래의 즐거움을 현재 순간으로 끌어들이 기쁨을 고조시키고 유지하는 생각이나 행동을 음미하기라고 정의하겠다.

마) 목표세우기

Lyubomirsky(2007)는 목표 추구의 중요성에 대해 다음과 같이 말하고 있다. 헌신적인 목표 추구가 우리에게 목적의식을 주며 자신이 삶을 장악하고 있다고 느끼게 해준다. 의미 있는 목표를 가지면 자극을 받아 자신감과 능력을 지각하게 되므로 우리의 자존감이 강화된다. 목표의 추구는 우리의 일상생활에 틀과 의미를 더해준다. 틀과 의미는 책임감, 마감기간, 시간표, 새로운 기술을 익힐 수 있는 기회와 다른 사람과 사회적으로 소통할 수 있는 기회를 준다. 또한 시간을 잘 활용하는 방법을 터득하도록 도와주며, 시련의 시기에 목표에 헌신하면 문제에 더 잘 대처할 수 있게 된다. 마지막으로 목표를 추구하다보면 다른 사람, 즉 교사, 고객, 친구, 동료, 파트너와 같은 사람들과 교제할 기회가 생기는데 그렇게 해서 맺어지는 사회적인 관계는 그 자체만으로도 행복을 불러 올 수 있다.

어떤 목표를 세워야 되는지에 대해서 Lyubomirsky(2007)는 개인적으로 전념하고 보람을 느낄 수 있는 본질적인 목표, 자신의 성격에 잘 맞아 평생 동안 깊이 지속되는 흥미와 핵심 가치에 뿌리박은 진정한 목표, 어떤 바람직한 결과를 향해서 다가서는 과정이 포함되어 있는 접근지향적 목표(approach goals), 목표들이 서로 보완적이어야 하는 조화로운 목표(harmonious goals), 적절한 시기에 적절한 과제를 택할 수 있는 융통성 있고 적절한 목표(flexible and appropriate goals), 끊임없이 새로운 도전을 겪고 새로운 기회를 접하며 다양한 경험을 할 수 있는 활동에 기초한 목표를 세워야 더 많은 행복감을 느낄 수 있다고 말하고 있다.

즉 사람들이 적극적으로 자신에게 의미 있는 다양한 목표들을 추구해 갈 때 행복감이 증진된다(Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999; 조정은, 2008 재인용).

본 연구에서는 ‘나의 꿈 선언문’ 활동을 하면서 자신의 목표를 설정하고 그 목

표를 이루기 위해서 어떤 노력을 기울여야 될지에 대해서 단계적으로 생각해 볼 수 있는 시간을 가졌다. 또한 ‘미래 일기 쓰기’ 활동을 하면서 어려움이 있더라도 포기하지 않고 꿈을 실현시키기 위해 노력함으로써 일반적 자기효능감을 높일 수 있도록 구성하였다.

바) 몰입하기

몰입은 플로우(flow)와 동의어로, 플로우는 고도의 집중상태에서 어떤 일을 할 때 경험되는 심리 상태로, 시간이 빠르게 흐르고 자기에 대한 인식이 사라지며 현재 하고 있는 활동에 대한 통제감을 느끼게 되는 경험을 뜻한다(Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi는 좋은 삶, 행복한 삶은 몰입 즉 ‘자신이 하는 일에 완전히 푹 빠지는 것’이 특징이라고 주장한다(Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M., 2002). 몰입을 경험하게 해 주는 관건은 능력과 도전의 균형을 적절히 맞추는 일이다. 암벽 등반을 하든, 수술을 하든, 세금 정산을 하든, 고속도로를 달리든 상황이 주는 도전이 당신의 능력 수준이나 전문성을 넘어서 압도당할 정도가 되면 불안해지거나 좌절감을 느끼게 된다. 반대로 활동이 충분히 도전적이지 않으면 지루해진다. 불안감과 권태 사이의 적절한 지점에 떨어지는 체험을 몰입이라고 묘사할 수도 있다. 행복은 그런 완벽한 공간을 찾아내는 능력, 당신이 하고 있는 일에서 몰입을 이끌어내는 능력에 달려 있다(오혜경, 2008). 몰입 상태에 있을 때 우리의 모든 의식과 신체의 각 기관은 하나의 목표로 초점을 맞추고, 몰입 과정을 통해 우리들은 즐거움과 자기충족감을 맛보게 되기 때문에, 청소년 또한 일상생활에서 몰입 경험을 통해 유능감을 갖게 되고 즐거움 및 행복감을 경험하게 되면, 열심히 수련을 거듭하게 될 것이다(박영례, 2006). Wells(1988)는 몰입 경험을 자주 하는 사람일수록 높은 수준의 자기존중감을 갖고 있으며 보다 많은 행복감을 느끼게 된다고 하였다. 이현정(2008)의 연구에서는 일반계 고등학생의 행복감에 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미 순으로 영향력을 미치며 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 이러한 이론적 배경을 바탕으로 어떤 일이나 놀이에 대한 강도 높은 심리적 집중 상태를 몰입으로 정의하겠다. ‘몰입 경험 나누기’와 ‘성공한 내

모습 그리기' 활동을 통하여 몰입경험을 떠올리고, 직접 몰입체험을 하며 환경에 대한 통제력을 높이고, 유쾌하게 일을 수행하며 느끼는 일반적 자기효능감을 상승시켜 심리적 안녕감과 자기효능감 향상에 도움 주고자 한다.

사) 관계 돈독하게 하기

Seligman과 Diener(2002)는 매우 행복한 사람들 중에서 항상 상위 10퍼센트에 드는 사람들을 조사했다. 이들 '가장 행복한 사람'들이 보통 사람들이나 불행한 사람들보다 현저하게 다른 한 가지는 바로 폭넓은 대인관계와 보람 있는 사회생활이었다. 가장 행복한 사람은 혼자 있는 시간이 가장 적고 사회 활동을 하는 시간이 가장 많았으며, 자타가 공인할 만큼 대인관계가 좋았다. 행복한 사람이 다른 사람들과 함께 어울리는 행동은 자연스레 이타주의로 이어진다. 행복할수록 자기중심적인 사고에서 벗어나며, 다른 사람들을 더 많이 좋아하고 낯선 사람들과도 자신의 행운을 나누고 싶어한다(김인자, 2006). 또한 Lyubomirsky(2005)는 행복한 사람은 덜 행복한 사람들보다 더 좋은 인간관계를 맺으며 살아가고 있으며, 사회적 관계에 투자하는 것이 지금보다 행복해지는 효과적인 전략이라는 사실이 전혀 놀랍지 않다고 말하고 있다.

윤혜정(1993)은 감사성향과 사회적 지지는 대인관계에서 형성되는 변수이며, 특히 청소년기에는 아동기 보다 사회적 관계망이 확대되면서 구성원의 질적 변화가 나타나 성인의 사회적 관계망을 위한 기초를 형성하는 시기라고 했다. 김기형(2005)의 연구에서 특히 고등학생은 교우관계가 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미친다는 연구결과가 나왔으며 전민경(2012)은 특성화고등학교 학생의 학교행복감 향상을 위한 프로그램을 개발하여 프로그램 실시 후 학교 행복감이 '대인관계' 영역에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 선행 연구 결과를 토대로 본 연구에서는 긍정적 대인관계를 향상시킬 수 있는 '핸드크림 마사지' 활동과 '낙서활동'으로 구성하였다. 활동을 통해 타인과 친밀하고 따뜻한 관계를 경험하면서 긍정적 대인관계와 사회적 자기효능감이 향상 될 것이라 기대한다.

아) 친절 베풀기

Seligman(2006)은 수업활동으로 학생들에게 즐거운 일과 친절한 행동을 한 가지씩 해보고 그에 대한 보고서를 제출하도록 했다. 친구와 어울리기, 영화관람, 쇼핑하면서 돈을 쓰기보다 다른 사람을 도와주면 온종일 기분이 좋다는 결과를 보고하였다. 이처럼 친절한 행위는 기쁨과 같은 순간적인 긍정적 정서와 달리 마음의 흐름이 단절되지 않게 할 뿐만 아니라 쾌락과는 다른 희열감을 준다. 즉 친절을 베풀 때는 그 일에 푹 빠진 나머지 자아마저 망각하기에 시간 가는 줄 모른다고 했다.

Lyubomirsky와 그의 동료들은 새로운 행복 개입 실험으로 참가자들을 모집해서 두 집단으로 나누고 6주일동안 매주 친절한 행동을 다섯 가지씩 하라고 지시했다. 첫 번째 집단은 일주일 중에 아무 때나 하라고 지시했고 두 번째 집단에게는 요일을 정해서 일주일 중 딱 하루만 친절한 행동을 하라고 지시했다(Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005). 연구 결과 사람들은 너그럽고 사려 깊게 행동했으며 행복감이 상당히 증진되는 체험을 했다. 그러나 흥미롭게도 이러한 행복 증진 현상은 일주일 분량의 너그러움을 요일을 정해 하루에 몰아서 실천했던 사람들에게서만 나타났으며 다섯 가지 친절한 행동을 일주일에 골고루 나눠서 하라는 지시를 받았던 집단은 실험 전에 비해 더 행복해지지 않았다. 이에 대해 Lyubomirsky는 참가자들이 했던 대부분의 친절 행동이 작은 일들이었기 때문에 그것을 7일간 고르게 나누어 하면 그 행동이 덜 뚜렷하고 덜 두드러지며 효과도 감소해서 참가자가 평소에도 습관적으로 하는 친절 행동과 구별이 잘 안되었기 때문이라고 추측했다(오혜경 역, 2008).

Lyubomirsky(2007)는 친절에 대해 다음과 같이 말하고 있다. 친절하고 너그럽게 행동하면 다른 사람들을 더 긍정적이고 자비롭게 인식하게 되며 당신이 속한 사회 공동체 안에서 상호 의존과 협동의 개념을 강화시켜준다. 친절한 행위를 하면 종종 다른 사람의 어려움과 고통으로 인한 죄책감, 고민 불편함이 줄어들며 자신의 행운을 더 의식하고 감사하게 된다고 한다.

본 연구에서는 자신이 가진 재능을 친구들에게 선물하는 ‘재능기부’ 활동과 가족이나 친구, 이웃, 지역사회에 친절을 실천할 수 있는 ‘친절 베풀기’ 활동을 통

하여 긍정적 대인관계와 사회적 자기효능감을 높이고자 한다.

자) 행복 일기 및 행복실천법

Martin Seligman 등(2002)은 심한 우울증 집단에게 행복감을 높이는 실험을 하였다. 이 실험을 통해 좀 더 행복해지기 위한 첫 단계가 간단하다는 사실이 밝혀졌다. 침대에서 일어나기조차 몹시 힘들어하는 이들에게 웹사이트에 접속하여 매일 그날 일어났던 좋은 일을 세 가지씩 기억해 내서 적는 일이었다. ‘친구가 안부 전화를 했다’, ‘의사가 추천해주는 책의 한 장을 읽었다’, ‘오늘은 드디어 해가 났다’와 같은 사건들이었으나 보름이 채 지나지 않아서 그 사람들의 우울증세는 ‘심각한 우울’상태에서 ‘경미하거나 보통’ 정도의 우울 상태로 호전되었으며, 참가자 중 94%가 증세가 호전되는 경험을 했다(Martin Seligman, Jeff Levy, Seligman M. E. P., 2002). 이같은 사실을 통하여 사소하지만 일상생활 중에서 긍정 정서를 자주 느낄수록 행복감이 상승한다는 것을 알 수 있었다.

Lyubomirsky(2005)는 행복해지기 위한 노력은 행복한 사람들이 매일 실천하는 활동 목록을 전부 실천하기보다 자신의 흥미, 가치관, 욕구에 맞는 자신에게 가장 효과가 있을만한 활동이 무엇인지 알고 목표를 정했을 때 효과를 볼 수 있으며 이러한 노력은 전문 기술이나 스포츠처럼 능숙해지기 위해 많은 노력을 필요로 한다고 말하고 있다.

본 연구에서의 ‘행복 실천법’은 BBC다큐멘터리 슬로우 행복하기 만들기의 행복현장 10계명과, 행복MBC 스페셜 심리다큐 행복에서 행복에 이르는 10단계를 참고하였다. 이를 토대로 행복증진 프로그램 내용 중 청소년들이 일상 속에서 실천하기 쉬운 내용으로 ‘행복 실천법’ 10가지를 재구성하였다. 매일 활동 목록을 전부 실천하기보다 자신이 실천하기 쉬운 3 ~ 5개 정도를 매일 실천해야 될 과제로 부여하였다. 행복 실천법 내용은 표 1과 같다

표 1. 행복 실천법

1. 매일 그날의 행복한 일 3가지를 웹사이트 카페에 올린다.
2. 하루에 한 번 이상 활짝 미소 지으며 유쾌하게 웃는다(뒤센 미소).
3. 누군가 만났을 때 상대방의 장점을 먼저 떠올린다(낙관성).
4. 일주일에 한 두 번씩 감사한 분이나 친구를 떠올리며 편지나 메일을 쓴다(감사하기).
5. 매일 한 번씩 오감을 이용하여 즐거움을 경험한다(음미하기).
6. 자신의 목표를 위해 매일 2시간씩 몰입한다(목표세우기, 몰입하기).
7. 오랫동안 못 만났던 친구에게 연락해서 만날 약속을 정한다(관계 돈독하게하기)
8. 매일 한 번씩 누군가에게 친절을 베푼다(친절 베푼다).
9. 적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 한다(뒤센 미소, 친절 베푼다).
10. 잠들기 전 하루 동안 있었던 행복하고 즐거웠던 일을 떠올리며 잠자리에 든다.

또한 프로그램 실행과 함께 행복일기쓰기를 병행하였다. 행복 일기 쓰기는 선행 연구에서 활용되었던 행복 노트에 기록하는 방법(조정은, 2008; 고영미, 2010; 전민경, 2012; 김숙명, 2012)대신 웹사이트에 카페를 개설하여 행복일기 쓰기를 유도하여 접근성을 높였다. 프로그램 이후에도 카페를 통하여 친구들의 글에 댓글을 적으면서 자신의 행복뿐만 아니라 타인의 행복에도 관심을 갖고 나눔과 배려, 공감과 소통이 이루어질 수 있도록 도왔다. 이를 통해 학교생활 뿐만 아니라 일상생활에서 스스로 행복해 질 수 있는 방법과 기술을 익혀 프로그램 이후에도 스스로 심리적 안녕감과 자기효능감을 향상 시킬 수 있도록 도움 주었다는 데 의의가 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구 대상은 제주특별자치도에 소재한 J고등학교 2학년 세 학급의 참가희망자 22명 중에서 실험집단과 통제집단에 각각 11명씩 배치하였다.

2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 행복증진 프로그램의 효과 검증을 위해 프로그램 무처리 통제집단, 프로그램을 실시한 실험집단의 사전·사후·추후 설계 모형을 사용한다. 설계 모형은 그림 1과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄		O ₅	O ₆

X : 실험처치(행복증진 프로그램)

O₁, O₄ : 사전검사(심리적 안녕감, 자기효능감)

O₂, O₅ : 사후검사(심리적 안녕감, 자기효능감)

O₃, O₆ : 추후검사(심리적 안녕감, 자기효능감)

그림 1. 실험설계

3. 연구도구

가. 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff와 Keyes(1995)의 Psychological Well-Being Scale(PWBS)을 다시 김명소 등(2001)이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 총 문항은 46문항이었으나 10번 문항과 15번 문항이 동일하여 중복문항을 뺀 총 문항수는 45문항이다. 하위영역은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장 등 6개의 영역으로 구성되어 있으며 문항 형태는 ‘전적으로 동의 안함’(1), ‘아주 조금 동의 안함’(2), ‘조금 동의 함’(3), ‘많이 동의함’(4), ‘꽤 많이 동의함’(5), ‘전적으로 동의함’(6)의 문항 형태로 Likert식 6점 척도로 되어있다. 역채점 문항은 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 32, 33, 35, 39, 40, 44, 45번 문항으로 총 22문항이며 최하 45점에서 최고 270점에 이르기까지 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다.

권현주(2011) 연구에서의 전체 신뢰도는 .841, 본 연구의 전체 신뢰도는 .828로 심리적 안녕감의 하위요인별 관련 문항 및 신뢰도는 표 2와 같다.

표 2. 심리적 안녕감의 구성

하위척도	해당 문항 번호	문항수	Cronbach's α
자아수용	3, 8, 12*, 18, 23, 25*, 38, 41	8	.598
긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 19*, 26*, 37, 45*	7	.865
자율성	5, 10, 20*, 28, 32*, 35*, 42	7	.727
삶의 목적	7*, 11*, 17*, 22*, 27, 31, 34,	7	.804
환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 15*, 24, 29, 39*, 43	8	.747
개인적 성장	2*, 16, 21*, 30, 33*, 36, 40*, 44*	8	.739
전체		45	.828

* 역산처리 문항

나. 자기효능감

본 연구에서는 Sherer, Maddux 및 Jacobs와 Rogers(1982)등이 개발한 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale: SES)를 홍혜영(1995)이 번안, 보완한 것을 사용하였다. 하위 영역은 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감 두 개의 영역으로 구성되어 있으며 일반적 자기효능감 17문항, 사회적 자기효능감 6문항으로 총 23문항으로 구성되어 있다. 문항 형태는 ‘전혀 그렇지 않다(1)’, ‘별로 그렇지 않다(2)’, ‘보통이다(3)’, ‘조금 그렇다(4)’, ‘매우 그렇다(5)’의 형태로 Likert 5점 척도로 되어 있으며 역 문항은 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 22번 문항이다.

홍혜영(1995) 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .86, 본 연구에서의 자기효능감 전체 신뢰도 계수는 .815로 하위요인별 관련 문항 및 신뢰도는 표 3과 같다.

표 3. 자기효능감의 구성

하위척도	해당 문항 번호	문항수	Cronbach's α
일반적 자기효능감	1, 2*, 3, 4, 5*, 6*, 7*, 8, 9, 10*, 11*, 12*, 13, 14*, 15, 16*, 17*	17	.833
사회적 자기효능감	18*, 19, 20*, 21, 22*, 23	6	.666
전체		23	.815

* 역산처리 문항

다. 행복증진 프로그램

본 연구에서는 긍정심리학의 행복관인 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶과, Lyuomirsky(2007)의 『How to be happy: 행복도 연습이 필요하다』의 행복 증진 전략 12가지 행복연습, 『행복교과서』(문용린 · 최인철 외, 2012)를 참고하였으며, 긍정심리와 행복증진 관련 선행 논문들을 참고하여 청소년의 심리적

안녕감과 자기효능감의 구성요인에 적합하도록 연구자가 수정·보완하여 지도교수의 자문을 받아 재구성하였다.

가) 프로그램 구성

본 프로그램의 구성은 1회기 당 90분씩 총 10회기로 구성하였으며 프로그램 구성은 다음과 같다.

첫째, 한 회기당 시간은 90분으로 프로그램은 도입, 전개, 마무리로 구성하였다. 도입부분에서는 동영상 시청이나 게임 등을 통해 회기 주제와 관련된 내용을 미리 맛볼 수 있도록 구성하였다. 전개에서는 이론적 배경에 대한 전체적인 설명을 하고, 2개 ~ 3개의 활동으로 구성하였다. 마무리 시간에는 회기별 프로그램 소감문을 작성하고 발표하면서 자신의 언어로 정리하는 시간을 가졌다. 또한 프로그램 활동과 관련된 과제를 내어 실천할 수 있도록 유도하였다.

둘째, 전개 진행은 PPT나 동영상을 활용하였으며, 실험이나 연구를 통해 효과가 입증된 자료설명으로 참가자의 이해도를 높였다. 활동은 2 ~ 3개로 주제 내용을 충분히 느낄 수 있도록 구성하였으며 활동 후 개별 혹은 조원끼리의 활동(3 ~ 4명으로 구성)으로 부담 없이 자신의 이야기나 경험을 나눌 수 있는 시간을 주었으며, 조 활동 후 조 별 발표시간을 가졌다. 활동을 제외한 이야기 나눔 시간은 때로는 간단하게 질문하고 넘어갈 수 있도록 진행자의 재량에 맡긴다.

셋째, 프로그램 시작과 함께 행복일기 쓰기 및 행복실천법을 매일 실행해야 된다는 것을 약속으로 정했다. 행복일기 쓰기는 노트대신 청소년들에게 일반화 된 스마트폰의 보급으로 손쉽게 접근할 수 있도록 웹사이트에 카페를 개설하여 꾸준히 쓰도록 하였으며 프로그램 실시 이후에도 습관으로 정착될 수 있도록 유도하였다.

넷째, 본 프로그램은 깊은 심리학적 지식 없이도 누구나 프로그램에 참여하여 따라갈 수 있도록 쉽고도 편안하게 구성하였으며 감수성이 예민한 청소년의 언어, 비언어적 메시지에 주의를 기울이며 민감하게 반응하는 그들의 태도를 따뜻하게 다독이며 긍정적인 삶의 태도를 지닐 수 있도록 이끌었다.

프로그램 구성과 관련된 선행 연구 및 재구성 내용은 표 4와 같다.

표 4. 회기별 관련 선행 연구 및 재구성 내용

회기	프로그램명	긍정심리학 행복관	류보머스키 행복연습	행복교과서
1	행복한 만남			1장 행복이란 무엇인가?
선행 연구	조정은(2008)의 ‘집단원에게 자신의 짝 소개하기’, ‘10가지 행복 실천법 구체적으로 안내하기’, ‘행복일기장 쓰는 방법 설명’, 고영미(2010)의 ‘행복 일기 쓰는 법 안내하기’ 등을 참고하였다.			
재구성	서약서는 한 장의 종이에 돌아가며 각자의 이름을 서명하여 앞 칠판에 붙여놓았다. 소중한 짝 소개하기는 상대방의 말을 경청하고 공감하며 또한 상대를 긍정적으로 소개하며 서로 마음열기를 할 수 있도록 구성하였다.			
2	미소 속의 행복	즐거운 삶		
선행 연구	류보머스키의 행복연습과 행복 교과서에 있는 내용 중 뒤센 미소를 참고하였다. 관련 논문으로 김영애(2007)의 ‘웃음 클럽, 미소 클럽’과 백순복(2010)의 ‘뒤센 미소’, 김은경(2010)의 ‘뒤센 미소 이미지 보기’, 이성훈(2011)의 ‘미소짓기 훈련’, 홍현주(2012)의 ‘뒤센 미소’, 김숙명(2012)의 ‘행복미소’, 손희정(2012)의 ‘뒤센 미소’를 참고하였다.			
재구성	청소년이 일상생활에서 뒤센 미소를 익히게 되면 이후 원활한 대인관계, 사회응에 긍정적인 효과를 미치게 되며 또한 프로그램이 진행되는 동안 밝은 분위기를 유도하기 위해 2회기에 구성하였다. 뒤센 미소 설명 및 뒤센 미소의 효과 설명 뒤 PPT를 활용하여 ‘뒤센 미소 찾기’ 활동을 추가하여 뒤센 미소에 대한 흥미를 높였으며, 뒤센 미소 활동 후 재미있는 동영상 시청하여 웃고 난 뒤의 신체적인 변화와 웃음의 효능에 대해 설명하면서 ‘나만의 웃음 비법 목록 만들기’ 활동을 추가하여 일상생활 속에서 자주 웃을 수 있는 방법을 찾아보았다. 이러한 미소와 웃음이 타인과의 긍정적이고 적극적인 관계유지에 도움 될 수 있음을 알아차릴 수 있도록 유도하였다.			
3	마음에 달려 있는 행복	즐거운 삶	행복연습5 낙관주의를 길러라	2장 관점 바꾸기
선행 연구	고영미(2010)의 ‘주어진 상황에 대한 부정적인 생각과 긍정적인 생각 알아보기’ 김숙명(2012)의 ‘실패나 거절경험 및 극복경험 다루기’를 참고하였다.			
재구성	동영상 시청을 통하여 사고의 유연성을 지닐 수 있도록 하였으며, 역경이 걸림돌이 아니라 디딤돌로 내게 새롭게 온 기회로 만들 수 있음을 생각해보며, 자신이 정한 긍정적인 기준에 의해 자신이나 타인을 긍정적으로 평가할 수 있도록 구성하였다.			
4	감사의 마력	즐거운 삶	행복연습4 감사를 표현하라	3장 감사하기
선행 연구	김망규(2011)의 감사목록내용을 재구성하여 감사의 글을 작성하였으며 우종환(2008)의 ‘감사의 마음을 전하고 싶어요’, 김은경(2010), 백순복(2010)이 ‘감사편지 작성’, 고영미(2010)의 ‘감사의 편지’, 임영진(2010)의 ‘축복해라리기’, ‘감사편지 쓰기’, 이성훈(2011)의 ‘감사편지 작성하기’, ‘감사편지 낭독’, 홍현주(2012)의 ‘감사편지 작성하기’ 윤성민(2011)의 ‘감사편지 쓰기’, 김숙명(2012)의 ‘감사편지 쓰기’를 참고하였다.			
재구성	김망규(2011)의 칭찬 목록을 재구성하여 감사의 글 낭송을 하였으며, 편지지를 준비하여 감사함을 전하고 싶은 분에게 편지쓰기를 하였다. 편지 쓰는 동안 잔잔한 배경음악을 들려주었으며 감사편지 낭송하기 시간을 추가 구성하여 회기 전 반에 걸쳐 감사한 마음이 주는 행복감과 편지 쓴 이와의 긍정적 관계를 느낄 수 있도록 구성하였다.			
5	삶의 기쁨 음미하기	즐거운 삶	행복연습3 삶의 기쁨을 음미하라	6장 음미하기
선행 연구	셀리그만의 우울증 환자 치료 사례, 윤성민(2011)의 ‘향유와 음미하기’, 김옥기(2011)의 아로마향 명상을 참고하였다.			
재구성	‘이것은 무엇일까요?’ 게임을 하면서 후각과 촉감을 열수 있도록 유도하였으며, ‘음식 음미하기’ 활동을 하면서 미각을 통하여 먹는 즐거움이 주는 행복을 느낄 수 있게 하였다. 활동을 하면서 일상생활 속에서 오감을 섬세하게 느낄 수 있는 경험시간을 가졌다. 순간순간 음미하기를 통하여 온전히 자신을 수용할 수 있도록 프로그램을 구성하였다.			

회기	프로그램명	긍정심리학 행복관	튜보머스키 행복연습	행복교과서
6	꼭 이루고 싶습니다	적극적인 삶	행복연습1 목표에 헌신하라.	5장 목표세우기
선행 연구	임영진(2010)의 ‘낙관성 훈련 I:가능한 최선의 나의 모습’, 김옥란(2011)의 ‘나의 목표는’, 임영진(2010), 윤성민(2011)의 ‘가능한 최선의 나’ 우종완(2008)의 ‘깃발꽃기’를 참고하였다.			
재 구 성	‘하버드 대학의 목표가 인생에 미치는 영향’을 보며 목표설정의 중요성과 직접 글로 표현하였을때 실현가능성이 높음을 알아가게 하였다. ‘나의 꿈 선언문’ 활동과 ‘미래 일기 쓰기’ 활동을 하면서 삶의 방향성과 목적성을, 노력하는 과정을 통하여 개인적 성장을, 그런 시간을 통하여 일반적 자기효능감을 향상 시킬 수 있도록 유도하였다.			
7	시간이 멈추는 느낌	적극적인 삶	행복연습2 몰입 체험을 늘려라	7장 몰입하기
선행 연구	김옥란(2011)의 ‘자화상 그리기’ 및 ‘성공경험 이야기’, 김옥기(2011)의 플라쥬 표현을 참고하였다.			
재 구 성	동영상 시청을 통하여 일을 즐겁게 할 때 자신만의 놀이로 변화시키며 책임감 있게 완성해 낼 때 느끼는 환경에 대한 통제력과 지난 시간에 이어 ‘성공한 내 모습 그리기’를 하며 몰입 체험을 하며 어렵더라도 중요한 목표를 설정하면 계획대로 수행할 수 있다는 일반적 자기효능감을 향상 시킬 수 있도록 구성하였다.			
8	기적을 낳는 인간관계	의미 있는 삶	행복연습8 인간관계를 돈독히 하라	8장 관계를 돈 독하게 하기
선행 연구	김영애(2007)의 ‘관심을 가지세요’, 김옥기(2011)의 인간관계 개선을 참고하였다.			
재 구 성	‘핸드크림 마사지’ 활동을 하면서 서로에 대해 다정하고 친밀한 관계형성과 ‘낙서활동’을 통해 관심 갖고 궁금한 것을 물어보며 적극성 있게 다가 설 수 있는 사회적 자기효능감을 높일 수 있도록 구성하였다.			
9	나누고 베풀기	의미 있는 삶	행복연습7 친절을 실천하라	9장 나누고 베풀 기
선행 연구	윤성민(2011)의 ‘친절행동 계획하고 수행하기’, 임영진(2010)의 ‘친절한 행동 계획하기’를 참고하였다.			
재 구 성	‘재능기부’활동을 통하여 내가 가진 재능을 친구에게 쿠폰으로 발행하며 친구에게 선물할 수 있는 재능이 있다는 뿌듯함, 직접 실행하며 느끼는 기쁨과 긍정적인 관계 형성등을 통해 긍정적 대인관계와 사회적 자기효능감을 향상시킬 수 있도록 구성하였다.			
10	나는 행복한 사람			
선행 연구	조정은(2008) ‘행복일기 목록’하기, 고영미(2010)의 ‘행복 일기 읽어보기’, ‘행복증진 프로그램 과정 돌아보기’, 우종완((2008)의 ‘친구의 장점 찾기’, 고영미(2010)의 ‘친구의 장점 칭찬하기’, 홍현주(2012), 윤의정(2012)의 ‘롤링 페이퍼 작업’을 참고하였다.			
재 구 성	프로그램이 진행되는 동안 친구들에게 느꼈던 긍정적인 느낌을 전달할 수 있도록 사랑의 조각보 활동을 하였다. 친구의 장점만이 아니라 프로그램이 진행 되는 동안 느꼈던 긍정적인 메시지나 미래의 목표가 이루어지기를 바라는 진심의 글을 쓸 수 있는 시간을 갖도록 하였다. 끝나고 나서 가장 가슴에 와 닿는 글을 하나씩 선정하여 읽는 시간을 가졌다.			

나) 회기별 프로그램 구성내용

1회기는 긍정심리학 및 행복 증진 프로그램에 대한 안내 및 소개, 소중한 짝 소개하기, 서약서에 서명하기, 행복실천법 실천하고 행복 일기 카페에 올리기 등 행복증진 집단상담 프로그램에 구성에 대한 설명을 하였다. 더불어 프로그램에 대한 기대를 나누었다.

2회기는 미소와 웃음은 타인과 친밀하고 다정한 관계, 적극적이고 활발한 관계를 유지할 수 있음을 목표로 잡았다. 뒤센 미소를 지으면 본인도 행복해지지만 타인에게 긍정적인 이미지를 주면서 친밀한 관계를 유지할 수 있음을 설명하였다. 뒤센 미소를 전반부에 배치한 것은 초기의 서먹서먹한 분위기 속에서 미소를 배우고 익히면서 참가자들끼리의 친밀감을 형성하고, 이를 통해 집단에 긍정적인 영향을 미치며 편안한 집단 분위기로 유도해 가기 위함이다.

3회기는 서로의 단점 장점으로 바꾸기 활동을 하면서 자신이 정한 기준에 의해 긍정적으로 평가한 타인의 장점에 대해 분명히 말할 수 있도록 자율성 향상을 목표로 했다. 최근에 자신에게 일어난 좋지 않은 일 나누기 활동을 통하여 좋지 않은 일도 함께 나누면서 긍정적으로 재해석 하고 평가할 수 있음을 체험해 볼 수 있도록 유도해나갔다.

4회기는 가족이나 친구들에게 감사함을 느끼고 감사함을 담은 편지를 쓰면서 친밀하고, 다정하며 신뢰 깊은 관계를 경험해보는 시간으로 구성하였다. 가깝거나 호감 가는 이에게 먼저 다가서며 사교성 키우기를 실천하고, 자신의 감사한 마음을 전하며 친밀감을 나누며 긍정적 대인관계와 사회적 자기효능감이 향상될 수 있도록 유도하였다. 3회기, 4회기에 낙관성과 감사하기를 배치한 것은 참가자로 하여금 긍정 정서를 북돋움으로써 참여 동기를 고양시키기 위함이다.

5회기는 행복은 매 순간 경험하는 일상적인 것들을 만끽하고 음미하며 경이로 위하는 습관에 의해 결정된다는 설명을 하였다. 또한 음식 음미하기 활동과 마음껏 축하해 주기 활동을 통해 순간순간 주어진 상황을 온전히 받아들이며 자신에 대해 자부심을 느끼고 자신감을 가질 수 있는 자아수용 향상을 목표로 삼았다. 5회기에 음미하기를 배치시킨 것은 함양된 긍정정서를 토대로 일상생활 속에서 매 순간 음미하기를 경험하면서 일상적인 행복을 습관으로 유도하기 위함이다.

6회기는 나의 꿈 선언문과 미래 일기쓰기를 하였다. 목표를 설정하고 성취하기 위해서는 어떻게 노력해야 할지 생각하고, 끊임없이 배우고 성장하기를 멈추지 않도록 동기 부여 및 의미 부여를 한 시간이다. 이러한 활동을 하면서 삶의 목적, 개인적 성장, 일반적 자기효능감 향상을 목표로 했다.

7회기는 6회기의 목표세우기를 바탕으로 성공한 미래의 내 모습을 그림으로 표현하며 몰입경험을 통해 환경에 대한 통제력과, 어렵지만 포기하지 않고 끝까지 해 낼 수 있는 일반적 자기효능감 향상을 목표로 했다. 6회기 7회기에 목표 세우기와 몰입하기를 배치시킨 것은 긍정정서를 토대로 자신이 추구하는 목표에 열정적으로 몰입하면서 자기실현을 이루어 나가는 적극적인 삶을 경험할 수 있도록 유도하기 위함이다.

8회기는 ‘핸드크림 마사지’ 활동을 하면서 사랑과 정성이 담긴 터치를 통해 전 해오는 친밀한 관계를 느끼며 긍정적 대인관계를 향상시킬 수 있도록 하였다. 또한 ‘낙서활동’을 통하여 서로의 관심사에 대해 적극적으로 물어보고 대답하면서 사회적 자기효능감이 향상될 수 있도록 유도하였다.

9회기는 ‘재능기부 활동’을 통해 자신의 재능을 나누면서 느끼는 뿌듯함과 친밀한 관계를 경험할 수 있도록 하였으며, ‘친절 베풀기’를 통하여 사회의 구성원으로서 함께 나누며 행복을 느끼고, 의미 있는 삶을 경험할 수 있도록 하였다. 8회기 9회기에 대인관계와 친절 베풀기를 배치시킨 것은 친밀한 대인관계나 사회적 활동, 봉사 활동 등을 통하여 자신보다 더 큰 목표를 추구하는 과정에서의 의미 있는 삶을 경험하도록 하기 위함이다.

10회기는 프로그램을 통해 행복해진 자신을 느끼고 그 행복을 집단원들과 함께 나누는 시간을 가졌다. 특히 ‘사랑의 조각보’ 활동은 타인의 긍정적인 면을 적극적으로 지지하고 칭찬하면서 타인의 행복에도 관심을 갖고 서로 나누며 공감하며 더 커지는 행복을 경험할 수 있도록 도왔다.

본 연구의 행복증진 프로그램의 구성내용은 표 5와 같다.

표 5. 행복증진 프로그램의 구성 내용

회기	프로그램명	심리적인양감 · 자기효능감 구성요소	회기별 활동목표	주요 활동내용
1	행복한 만남		행복증진 프로그램의 목적을 이해하고 마음열기	활동 1. 서약서에 서명하기 활동 2. 소중한 짝 소개하기 활동 3. 행복 실천법 소개 및 실천의지 다지기
2	미소 속의 행복	긍정적 대인관계	미소와 웃음을 통해 타인과 친밀하고 다정한 관계, 신뢰깊은 관계 유지하기	활동 1. 뒤센 미소 찾기 활동 2. 뒤센 미소 짓기 활동 3. 나만의 웃음비법 목록만들기
3	마음에 달려 있는 행복	자율성	관점을 바꾸며 자신이 정한 기준에 의해 스스로 자신을 평가하고 말할 수 있는 긍정적인 습관 지니기	활동 1. 서로의 단점 장점으로 바꾸기 활동 2. 최근 자신에게 일어난 좋지 않은 일 나누기
4	감사의 마력	긍정적 대인관계 · 사회적 자기효능감	감사한 분 떠올리고 생각하며 사람들과 신뢰 깊은 관계 경험하기	활동 1. 감사의 글 낭송듣기 활동 2. 감사편지 쓰기 활동 3. 감사편지 낭송하기
5	삶의 기쁨 음미하기	자아수용	음미하기를 통해 순간 순간 있는 그대로 받아들이며 현재 결과에 만족한다.	활동 1. 음식 음미하기 활동 2. 마음껏 축하해 주기
6	꼭 이루고 싶습니다	삶의 목적 · 개인적 성장 · 일반적 자기효능감	목표를 설정하고 매해 계획을 짜고 실현시키고 성취하기 위해 노력하기. 끊임없이 배우고 변화하며 성장하기를 두려워하지 않기	활동 1. 나의 꿈 선언문 활동 2. 미래 일기 쓰기
7	시간이 멈추는 느낌	환경에 대한 통제력 · 일반적 자기효능감	주어진 상황에 책임감을 갖고 매일 즐겁고 만족스러운 생활하기	활동 1. 몰입경험 나누기 활동 2. 성공한 내 모습 그리기
8	기적을 낳는 인간관계	긍정적 대인관계 · 사회적 자기효능감	관계 기술을 익히며 타인과 친밀하고 신뢰 깊은 관계 형성하기	활동 1. 핸드크림 마사지 활동 2. 낙서활동
9	나누고 배풀기	긍정적 대인관계 · 사회적 자기효능감	나누고 배풀며 친밀한 인간관계 유지하기. 먼저 도움의 손길 건네며 다가서기	활동 1. 재능 기부 활동 2. 친절 배풀기
10	나는 행복한 사람		행복해진 자신 느끼며 함께 행복을 나누며 지속적인 실천의지 다짐하기	활동 1. 사랑의 조각보 활동 2. 소감문 작성 및 프로그램 평가

4. 연구절차

본 연구의 진행은 대상선정, 사전검사, 실험·통제집단의 구성, 행복증진 프로그램의 적용, 사후검사, 추후검사를 진행하였다. 연구를 위한 구체적인 진행 절차는 표 6과 같다.

표 6. 연구의 진행 절차

실험단계	내용	일정	대상집단
대상선정	제주특별자치도 제주시 소재 J고등학교 2학년 22명	2012. 11. 26~ 2012. 12. 4.	
사전검사 및 집단구성	심리적 안녕감, 자기효능감 실험집단 11명, 통제집단 11명 구성	2012. 12. 26~ 2012. 12. 31	실험집단 통제집단
실험처치	행복증진 프로그램	2013. 1. 7~ 2013. 1. 31	실험집단
사후검사	심리적 안녕감, 자기효능감	2013. 2. 1	실험집단 통제집단
추후검사	심리적 안녕감, 자기효능감	2013. 2. 28	실험집단 통제집단

가. 연구대상 선정(2012년 11월 26일 ~ 12월 4일)

본 연구를 위해 제주특별자치도 제주시 소재 J고등학교의 2학년 세 학급 중에서 방학동안 진행 될 프로그램에 참여할 참가자 22명을 선정하였다.

나. 사전검사 및 집단구성(2012년 12월 26일 ~ 2012년 12월 31일)

프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단 참가자를 대상으로 심리적 안녕감과 자기효능감 검사를 실시하여 집단 간 동질성 검증은 거친 후 11명을 실험집단으로, 11명을 통제집단으로 배치하였다.

다. 행복증진 프로그램 실시(2013년 1월 7일 ~ 2013년 1월 31일)

실험집단을 대상으로 2013년 1월 7일 ~ 2013년 1월 31일까지 주 2회 1회기씩 10회기의 행복증진 프로그램을 본 연구자가 직접 실시하였다. 매 회기당 소요시간은 90분 정도였으며 일부회기는 시간이 초과되기도 하였다. 프로그램 실시는 1월 방학동안 매주 월요일, 수요일 오후1시부터 2시 30분까지, 마지막 회기는 목요일 오후 1시부터 2시 30분까지 정해진 시간에 정해진 J고등학교 3-1반 교실에서 원형으로 둘러 앉아 실시하였다. 실험집단을 대상으로 프로그램이 진행되는 동안 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았다. 프로그램 내용에 따라 개인별 활동형태, 조별 활동형태, 다양한 활동형태를 취하였다. 매 회기마다 참가자들은 활동지나 소감문을 작성하였으며, 사전 동의를 얻어 주요 활동내용은 녹음하여 활동 및 참여모습 등을 꾸준히 관찰하면서 기록하였다.

라. 사후검사 및 추후검사 실시

프로그램이 끝나고 2013년 2월 1일 사전검사에 사용했던 동일한 검사 도구를 이용하여 실험집단과 통제집단 모두를 대상으로 사후검사를 실시하였다. 또한 프로그램의 효과가 일정기간이 지난 후에도 유지되는지 알아보기 위해 프로그램 종결 후 2013년 2월 28일 사전·사후검사에 사용한 것과 동일한 검사 도구를 이용하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 추후검사를 실시하였다.

5. 자료처리

가. 양적분석

본 연구의 문제를 해결하기 위해 수집된 자료는 정량적인 자료 분석방법으로 SPSS for Windows 18.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 실험 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표

준편차를 산출하여 t-test검증을 실시하였다. 또한 본 연구 가설을 검증하기 위하여 기술통계치로 실험집단과 통제집단의 사전·사후·추후 검사의 평균과 표준편차를 산출하였으며, 프로그램의 효과를 심리적 안녕감과 자기효능감의 하위요인별로 검증하기 위한 통계적 방법으로 반복측정 ANOVA를 이용하였다.

나. 질적분석

본 연구 결과에서 통계적 검증에 따른 양적연구의 한계를 보완하기 위해 정성적인 분석을 함께 실시하였다. 매 회기 마다 작성된 참가자들의 활동지와 활동 후 느낌 나누기, 사전 동의를 얻어 녹음한 주요 활동 녹음, 회기별 소감문, 행복일기 등과 본 연구자의 관찰기록 내용을 바탕으로 심리적 안녕감과 자기효능감을 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 행복증진 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감과 자기효능감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 프로그램의 효과를 분석하기 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

가. 심리적 안녕감 사전 동질성 검증

행복증진 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감에 있어서 동질성 여부를 검증하기 위하여 두 집단 간 사전검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 표 7과 같다.

표 7. 실험-통제집단의 심리적 안녕감 동질성 검증

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자아수용	3.39	.39	3.31	.50	.410	.686
긍정적 대인관계	4.19	.99	4.54	.66	-.970	.344
자율성	3.55	.74	3.29	.62	.884	.387
삶의 목적	4.29	.57	4.06	.72	.838	.412
환경에 대한 통제력	3.98	.55	3.70	.58	1.172	.255
개인적 성장	4.40	.53	4.40	.66	.000	1.000
심리적 안녕감 (전체)	3.97	.22	3.88	.43	.584	.568

표 7과 같이 전체 심리적 안녕감($t=.584, p=.568$)과 그 하위영역에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 자아수용($t=.410, p=.686$), 긍정적 대인관계($t=-.970, p=.344$), 자율성($t=-.884, p=.387$), 삶의 목적($t=.838, p=.412$), 환경에 대한 통제력($t=1.172, p=.255$), 개인적 성장($t=.000, p=1.000$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 행복증진 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단은 심리적 안녕감과 그 하위요인에 있어서 동질집단으로 볼 수 있다.

나. 자기효능감의 사전 동질성 검증

행복증진 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 자기효능감에 있어서 동질성 여부를 검증하기 위하여 두 집단 간 사전검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였다. 그 결과는 표 8과 같다.

표 8. 실험-통제집단의 자기효능감 동질성 검증

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
일반적 자기효능감	3.41	.31	3.27	.55	.693	.496
사회적 자기효능감	3.00	.57	3.36	.63	-1.415	.173
자기효능감 (전체)	3.30	.26	3.30	.51	.023	.982

표 8과 같이 전체 자기효능감($t=.023, p=.982$)과 그 하위영역에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 일반적 자기효능감($t=.693, p=.496$), 사회적 자기효능감($t=-1.415, p=.173$)점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 각 경우 모두 $p>.05$ 로 행복증진 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단은 자기효능감과 그 하위영역에 있어서 서로 동일집단으로 볼 수 있다.

2. 가설검증

심리적 안녕감과 자기효능감의 하위요인별로 프로그램 효과를 검증하기 위한 통계적 방법으로 반복측정 ANOVA를 사용하였으며, 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

가. 심리적 안녕감에 대한 가설 검증

【가 설 1-1】 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제 집단보다 심리적 안녕감이 높을 것이다.

표 9와 그림 2를 통해 확인 할 수 있듯이 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 척도 점수를 사전 · 사후 · 추후 비교한 결과, 행복증진 프로그램 실시 이후 실험집단의 심리적 안녕감척도 점수의 평균값들이 전반적으로 향상 되었다. 통제 집단의 경우는 평균값이 오히려 하락된 것으로 나타나고 있다.

표 9. 심리적 안녕감(전체)의 집단별 기술통계 결과

집단 \ 검사	사전검사		사후검사		추후검사	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.97	.22	4.82	.34	4.94	.35
통제집단	3.88	.43	3.83	.40	3.75	.57

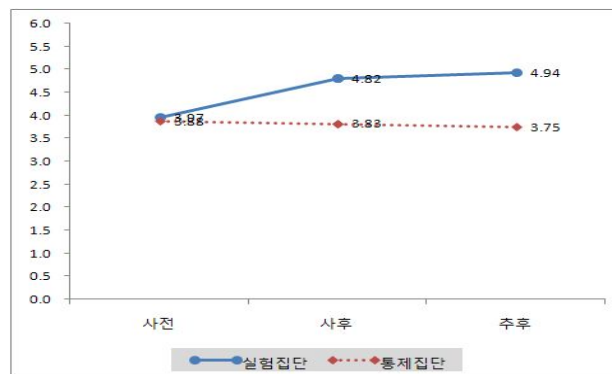


그림 2. 심리적 안녕감(전체) 평균비교

다음으로 표 10의 결과를 바탕으로 심리적 안녕감 전체에 대한 개체간 효과검증을 살펴보면, 집단에 따른 심리적 안녕감 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 개체 내 효과검증을 살펴보기에 앞서 Mauchly의 구형성 검정을 실시한 결과, 구형성 가정을 만족($p=.257$)시키는 것으로 나타났다. 따라서 심리적 안녕감에 대한 개체 내 효과검정은 구형성을 가정한 일원분산분석을 실시하였다. 검사시기에 따른 주효과와 집단별로 검사시기에 따른 상호작용 효과를 분석한 결과 통계적으로 유의미하게 나타났다($F=31.784$, $p=.000$). 이는 각 집단별 검사시기에 따라 심리적 안녕감 수준에 유의미한 차이가 있어 행복증진 프로그램은 심리적 안녕감(전체) 증진에 효과적인 것으로 밝혀졌다. 따라서 가설 1-1은 수용되었다.

표 10. 심리적 안녕감(전체)에 대한 변량분석 결과

변량원		SS	df	MS	F	p
개 체 간	집단	9.402	1	9.402	25.128	.000
	오차	7.484	20	.374		
개 체 내	검사시기	2.448	2	1.224	20.532	.000
	집단 * 검사시기	3.789	2	1.895	31.784	.000
	오차	2.384	40	.060		

나. 심리적 안녕감의 하위영역에 대한 가설 검증

【가 설 1-2】 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감의 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장이 높을 것이다.

실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 점수의 변화를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 심리적 안녕감의 하위요인별로 분석해 본 결과 프로그램 참여 이후의

실험집단과 통제집단의 하위영역별 평균값들의 변화 패턴 역시 전반적으로 다양한 양상을 보였다. 표 11과 그림 3, 그림 4, 그림 5, 그림 6, 그림 7, 그림 8 등에서도 확인되듯이 실험집단과 통제집단의 하위영역별 사전검사 평균은 비슷하게 나왔으나 사후검사와 추후검사에서는 실험집단 평균점수가 통제집단에 비해 향상 된 것으로 나타났다.

표 11. 심리적 안녕감 하위요인의 집단별 기술통계 결과

하위요인	집단	사전검사		사후검사		추후검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
자아수용	실험집단	3.39	.39	4.38	.58	4.61	.66
	통제집단	3.31	.50	3.34	.58	3.17	.91
긍정적 대인관계	실험집단	4.19	.99	5.05	.80	5.46	.35
	통제집단	4.54	.66	4.48	.67	4.29	.98
자율성	실험집단	3.55	.74	4.59	.73	4.77	.46
	통제집단	3.29	.62	3.19	.54	3.20	.59
삶의 목적	실험집단	4.29	.57	5.32	.55	5.05	.43
	통제집단	4.06	.72	4.09	.82	4.14	.87
환경에 대한 통제력	실험집단	3.98	.55	4.48	.57	4.64	.51
	통제집단	3.70	.58	3.51	.48	3.59	.55
개인적 성장	실험집단	4.40	.53	5.13	.54	5.14	.42
	통제집단	4.40	.66	4.39	.50	4.15	.95

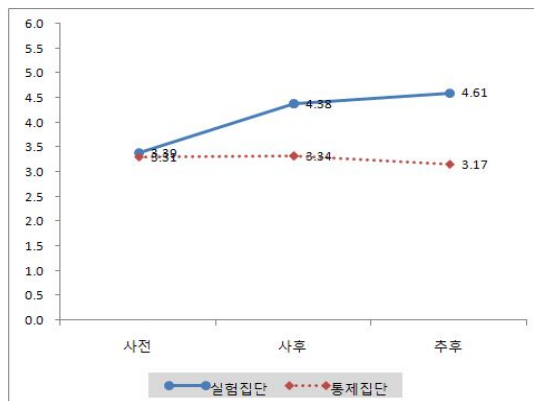


그림 3. 자아수용 평균비교

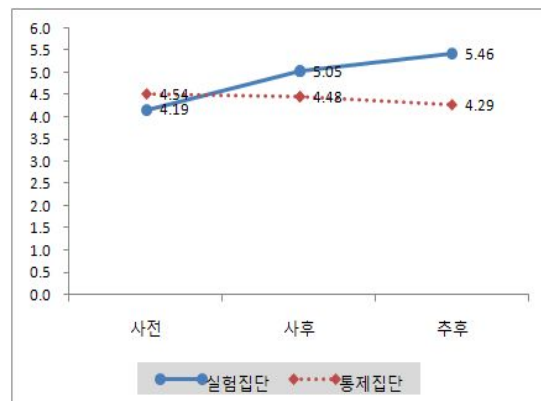


그림 4. 긍정적 대인관계 평균비교

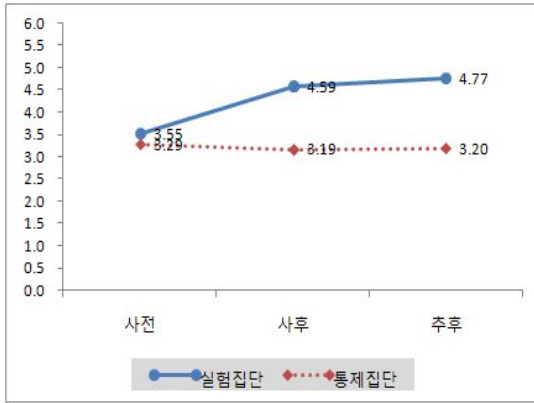


그림 5. 자율성 평균 비교

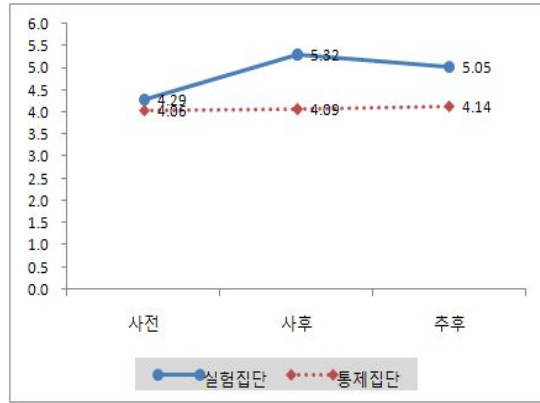


그림 6. 삶의 목적 평균비교

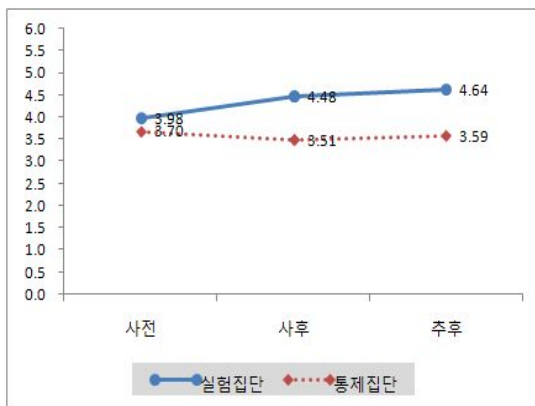


그림 7. 환경에 대한 통제력 평균비교

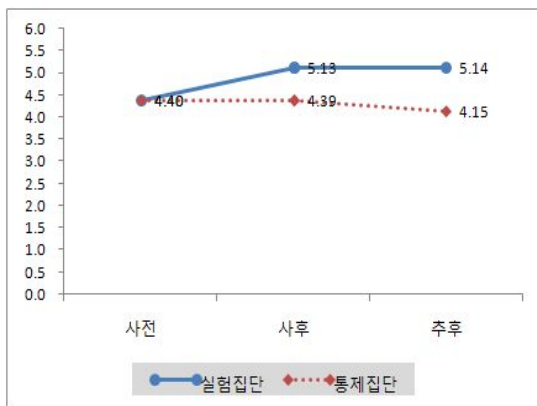


그림 8. 개인적 성장 평균비교

아래 표 12는 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감의 하위영역별로 사전·사후·추후 점수 변화에 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위해 반복측정 ANOVA를 실시한 결과이다. 분석결과 심리적 안녕감의 하위 영역별로 자아수용($F=11.486$, $p=.000$), 긍정적 대인관계($F=9.635$, $p=.002$), 자율성($F=17.105$, $p=.000$), 삶의 목적($F=13.583$, $p=.000$), 환경에 대한 통제력($F=5.535$, $p=.008$), 개인적 성장($F=5.958$, $p=.005$)에서 시기(사전, 사후, 추후)에 따른 집단(상호작용 효과)간에 모두 통계적으로 유의미하게 나타났다. 따라서 가설 1-2는 수용되었다.

표 12. 심리적 안녕감의 하위영역에 대한 변량분석 결과

하위 요인		변량원	SS	df	MS	F	p
자아 수용	개 체 간	집단	12.092	1	12.092	16.970	.001
		오차	14.251	20	.713		
	내	검사시기	3.973	2	1.987	8.436	.001
		집단 * 검사시기	5.410	2	2.705	11.486	.000
긍정적 대인 관계	개 체 간	집단	3.540	1	3.540	3.068	.095
		오차	23.076	20	1.154		
	내	검사시기	3.181	2	2.193	4.754	.025
		집단 * 검사시기	6.446	2	4.444	9.635	.002
자율성	개 체 간	집단	19.172	1	19.172	22.621	.000
		오차	17.448	20	.872		
	내	검사시기	4.013	2	2.559	12.255	.000
		집단 * 검사시기	5.601	2	3.572	17.105	.000
삶의 목적	개 체 간	집단	10.355	1	10.355	8.671	.009
		오차	23.885	20	1.194		
	내	검사시기	3.385	2	1.692	16.059	.000
		집단 * 검사시기	2.863	2	1.431	13.583	.000
환경에 대한 통제력	개 체 간	집단	9.852	1	9.852	18.288	.000
		오차	10.775	20	.539		
	내	검사시기	.822	2	.411	2.291	.114
		집단 * 검사시기	1.987	2	.994	5.535	.008
개인적 성장	개 체 간	집단	5.470	1	5.470	7.811	.011
		오차	14.005	20	.700		
	내	검사시기	1.472	2	.736	3.018	.060
		집단 * 검사시기	2.907	2	1.453	5.958	.005
내	오차	9.757	40	.244			

다. 자기효능감에 대한 가설 검증

【가 설 2-1】 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제 집단보다 자기효능감이 높을 것이다.

표 13과 그림 9에서 보는 바와 같이 사전, 사후, 추후의 자기효능감 점수의 평균값이 변화되고 있다. 행복증진 프로그램 실시 후 실험집단의 자기효능감 점수의 평균값이 향상되었고 그 효과는 추후검사까지 유지되고 있으나 통제집단은 시간이 지날수록 자기효능감 점수가 하락되고 있다.

표 13. 자기효능감(전체)의 집단별 기술통계 결과

집단 \ 검사	사전검사		사후검사		추후검사	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.30	.26	4.05	.26	4.05	.25
통제집단	3.30	.51	3.26	.53	3.15	.56

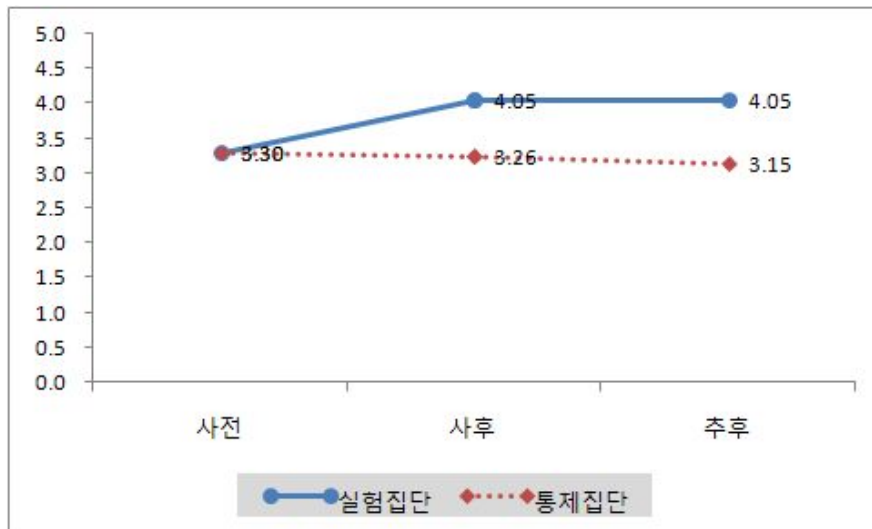


그림 9. 자기효능감(전체) 평균비교

다음으로 표 14의 결과를 바탕으로 자기효능감 전체에 대한 개체 간 효과 검증을 살펴보면, 집단에 따른 자기효능감 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한 자기효능감에 대한 개체 내 효과검증을 살펴보기에 앞서 Mauchly의 구형성 검정을 실시한 결과, 구형성 가정을 만족($p=.473$)시키는 것으로 나타났다. 따라서 자기효능감에 대한 개체 내 효과검정은 구형성을 가정한 일원분산 분석을 실시하였다. 검사시기에 따른 주효과와 집단별로 검사시기에 따른 상호작용 효과를 분석한 결과 통계적으로 유의미하게 나타났다($F=21.114, p=.000$). 이는 각 집단별 검사시기에 따라 자기효능감 수준에 유의미한 차이가 있어 행복증진 프로그램은 자기효능감(전체) 증진에 효과적인 것으로 밝혀졌다. 따라서 가설 2-1은 수용되었다.

표 14. 자기효능감(전체)에 대한 변량분석 결과

변량원		SS	df	MS	F	p
개 체 간	집단	5.271	1	5.271	12.731	.002
	오차	8.281	20	.414		
개 체 내	검사시기	1.622	2	.811	13.012	.000
	집단 * 검사시기	2.633	2	1.316	21.114	.000
	오차	2.494	40	.062		

라. 자기효능감의 하위영역에 대한 가설 검증

【가 설 2-2】 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단은 행복증진 프로그램에 참여하지 않은 통제 집단보다 자기효능감의 하위영역인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감이 높을 것이다.

실험집단과 통제집단의 자기효능감 하위요인별로 분석해 본 결과 프로그램 참

여 이후의 실험집단과 통제집단의 하위영역별 평균값이 다르게 나타났다. 표 15와 그림 10, 그림 11 등에서 확인되듯이 실험집단과 통제집단의 하위영역별 사전검사 평균은 비슷하나 사후검사와 추후검사에서는 실험집단 평균 점수가 통제집단에 비해 향상 된 것으로 나타났다. 통제집단은 평균점수가 시간이 지날수록 점차적으로 하락되고 있음을 볼 수 있다.

표 15. 자기효능감 하위요인의 집단별 기술통계 결과

하위요인	집단	사전검사		사후검사		추후검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
일반적 자기효능감	실험집단	3.41	.31	4.05	.35	4.01	.32
	통제집단	3.27	.55	3.19	.48	3.11	.49
사회적 자기효능감	실험집단	3.00	.57	4.01	.53	4.18	.27
	통제집단	3.36	.63	3.43	.87	3.27	.89

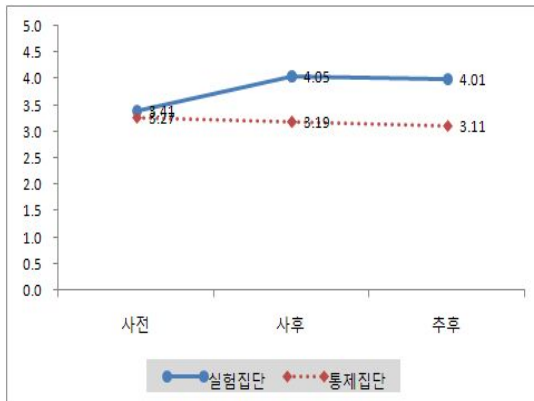


그림 10. 일반적 자기효능감 평균비교

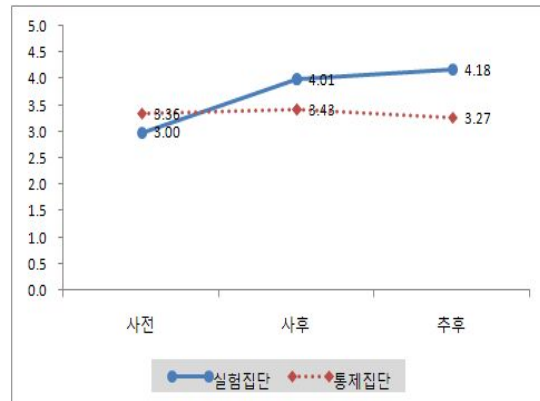


그림 11. 사회적 자기효능감 평균비교

다음으로 실험집단과 통제집단의 자기효능감의 하위 영역별로 사전·사후·추후 점수 변화에 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위해 반복측정 ANOVA를 실시한 결과 표 16과 같이 자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감($F=7.043, p=.002$)과 사회적 자기효능감($F=10.440, p=.000$)에서 시기(사전, 사후, 추후)에 따른 집단(상호작용 효과)간 점수 차이는 모두 통계적으로 유의미하게 나타났다. 따라서 가설 2-2는 수용되었다.

표 16. 자기효능감 하위영역에 대한 변량분석 결과

하위 요인	변량원	SS	df	MS	F	p	
일반적	개	집단	6.533	1	6.533	15.424	.001
	체	오차	8.471	20	.424		
자기 효능감	개	검사시기	.965	2	.482	7.043	.002
	체	집단 * 검사시기	2.031	2	1.015	14.829	.000
	내	오차	2.739	40	.068		
사회적	개	집단	2.305	1	2.305	2.642	.120
	체	오차	17.448	20	.872		
자기 효능감	개	검사시기	4.364	2	2.182	9.508	.000
	체	집단 * 검사시기	4.791	2	2.396	10.440	.000
	내	오차	9.178	40	.229		

3. 질적분석

가. 회기별 관찰 내용 분석

1회기, 처음에는 어색해 했으며, 탐색을 위하여 몸을 사리는 분위기였다. 차차 풀리기 시작한 것은 별칭을 짓고 두 명씩 짝을 지어 별칭을 지은 이유와 서로 소개하는 시간을 가졌을 때부터이다. 서로의 소개가 끝나고 앞에 나와서 서로 짝을 소개하는 시간을 가졌다. 그러나 몇 명은 발표를 부담스러워 하는 표정으로 머뭇거리며 앞으로 나왔고, 작은 소리로 발표하여 몇 번이나 전체에게 크게 전달해 주는 역할을 했다. 카페를 소개하고 카페에 행복일기를 올리자고 약속했을 때 표정들이 야무져 보였다. 프로그램에 대한 전반적인 기대감을 표현한 참가자들이 많았다.

2회기, 짝을 지어 ‘뒤센 미소’를 실습하였다. 처음은 어색해서 쑥스러워했지만 프로그램에 충실하게 따라오기 시작했다. ‘뒤센 미소’ 발표 후 뒤센 미소 상을 받

은 참가자는 프로그램 내내 환한 미소로 더 자주 웃는 모습을 보였다. 처음 어색해서 거의 웃음이 없던 참가자가 프로그램 중에 자주 웃으려 노력하는 모습과 결국 환하게 웃는 모습을 보였을 때 본 연구자 역시 즐겁고 행복했던 회기였다.

3회기, 뚜렷하게 소신을 갖고 자신의 의견을 당당하게 얘기해 볼 수 있었던 시간은 ‘서로의 단점 장점으로 바꾸기’ 시간이었다. 친구가 단점이라 얘기하는 것을 장점으로 바꾸면서 긍정적인 관점으로 스스로 정한 기준에 의해 소신 있게 자신의 의견을 당당하게 얘기하면서 단점 또한 훌륭한 장점으로 변화 될 수 있음을 경험해 본 시간이었다. ‘서로의 단점 장점으로 바꾸기’ 활동은 참가자들의 적극적인 참여로 활기를 띄었고 즐겁고 의미 있는 시간이었다. 자신의 단점을 장점으로 바꾸는 친구의 말을 들으면서 참 기쁘고 내가 지닌 단점이 장점이 될 수 있음을 깨닫게 되었다는 긍정적인 느낌 발표가 많았다.

4회기, 지금 현재 ‘내가 갖고 있는 당연한 것들에 대해서 감사하다’, ‘살아 있다는 것이 감사하다’는 말에서부터 ‘건강해서’, ‘먹을 수 있어서’, ‘자연을 볼 수 있어서 감사하다’는 말들이 나왔다. 감사한 분에게 감사편지 쓰는 시간은 진지했으며 망설임 없이 써나가기 시작했다. 감사편지 낭송 시간은 몽클한 시간이었다. ‘편지 쓰면서 그 사람과 친해진 느낌이 들었다.’ ‘쓰는 동안 내내 감사한 생각을 갖게 되었다.’, ‘전해 줄 생각을 하니 떨린다.’, ‘편지 받은 아빠의 반응이 궁금하다’ 등의 표현을 통해 감사 편지 쓰기가 행복감에 긍정적인 영향을 미치며, 상호작용이 긍정적으로 증가되었음을 경험한 회기였다. 편지를 전달하면서 감사하다는 말과 포옹하기 과제를 통해 타인에게 내가 먼저 다가설 수 있는 사회적 자기 효능감을 상승 시킬 수 있을 것이라 기대된다. 감사함을 느끼면서 행복감이 감도는 따뜻한 분위기의 회기였다.

5회기, ‘음식 음미하기’ 활동으로 들어가자 반가움이 진지함으로 바뀌며 음식을 마치 분석하듯 천천히 맛보며 온전히 그 맛을 느끼는데 충실하였다. 음미한 느낌을 조별로 나누고 종합하여 발표할 때 자신감을 갖고 당당하게 발표하는 모습이 대체로 만족스러운 분위기였다. ‘마음껏 축하해 주기’ 활동에서 처음에는 자신이 축하 받을 일이 없다며 난색을 표하던 친구들이 발표하고 나서 친구들이 축하와 부러움을 표현하자 곧 활기를 띄며 자신을 흐뭇하게 느끼며 활동 속으로 빠져들었다. 잘난 척 하는 것으로 비쳐질까봐 축하받지 못했던 일에 대해 축하 받으며

온전히 자신이 수용 받는 느낌이 드는 훈훈하고 활기 있는 활동이었다.

6회기, 참가자들이 가장 어려워했던 회기다. ‘나의 꿈 선언문’ 활동에서는 막연한 꿈에 대해 어떻게 써야 될지 모르겠다는 당황스러움과 난처함이 많았다. 그중 두세 명은 확실하고 분명한 꿈을 갖고 있었으며 그 꿈을 실현시킬 나이까지 정확하게 기술하였다. 또한 소감 나누기에서 꿈을 빨리 실현시키고 싶다는 간절함을 표현했다. 대부분의 참가자들이 처음은 어려워했으나 시간이 지나면서 자신이 성취하고자 하는 것에 대해 구체적으로 실천계획을 세워갔다. 자신의 꿈이 확고한 이에게는 그 꿈을 이루기 위한 삶의 목적이 분명해지는 시간이었으며, 자신의 꿈이 정해지지 않은 이에게는 막연한 꿈이 구체화되며 목표를 세우고 성취하기 위한 노력을 계획할 수 있는 회기였다.

7회기, ‘특명 길이를 맞춰라’ 놀이는 몰입경험의 좋은 시작이었다. 추운 겨울이었음에도 옷을 벗어젖히고 바닥에 드러눕는 진풍경을 보여주며 모두들 열심히 놀이에 몰입하였고, 그 놀이로 인해 프로그램 진행이 유연해졌다. ‘몰입, 최고의 나를 만난다’ 동영상 시청 후 ‘자신이 하고 있는 일을 놀이처럼 즐기다보면 단순한 정산마저도 즐겁게 몰입할 수 있다는 것을 알게 되었다’며 몰입의 즐거움을 알아챘다. ‘성공한 내 모습 그리기’에서는 작업에 임하는 자세가 진지했으며 야무져보였다. ‘내 꿈이 실현 될 수 있다고 생각하게 되었고 내가 성공한 모습을 상상하면서 즐거웠다’, ‘꼭 꿈을 이루고 싶다’는 표현처럼 할 수 있다는 일반적 자기효능감을 향상시킬 수 있는 회기였다.

8회기, ‘핸드크림 마사지’ 활동에서는 처음은 쑥스러워하고 서로의 손을 잡는 것마저 어색해하고 민망해하더니 눈을 감고 마사지 해 주는 사람의 정성을 느끼는 시간을 가져보라고 하자 차분해 진 분위기였다. 손에 핸드크림을 바르는 사람은 정성을 다하여 발랐으며 느끼는 사람은 바르는 사람의 터치를 통하여 전해오는 정성과 사랑에 집중하도록 이끌었다. ‘이 시간을 통해 예전보다 더 친해진 것 같으며 엄마 손길처럼 느껴졌다’는 표현 등에서 친밀감 형성과 긍정적 대인관계 형성에 도움 된 시간이었다. ‘낙서활동’에서는 ‘친구가 내 이야기에 관심 기울여 들어주어서 기분이 좋았다’, ‘나 또한 상대방의 이야기에 귀 기울여 들어주면서 친해진 시간이었으며 궁금한 것을 물어보면서 친구에게 관심을 표현하며 다가 설 수 있었다’는 소감에서 사회적 자기효능감이 상승되었음을 알 수 있는 시간이었

다.

9회기, ‘재능기부’ 활동에서는 홈페이지 제작, 쿠키 구워주기, 미래의 집 도면 설계 등이 인기 있었으며, 친구들의 선택을 많이 받은 기부자는 쑥스러워 하는 듯 했지만 자신의 능력을 맘껏 발휘해 최고로 제공해 줄 의지를 보였으며, 기대하는 참가자들은 행복해 보였다. 재능기부를 통해 서로 주거나 받거나 하면서 서로에 대한 기대감과 신뢰로 친밀감이 형성되었으며 직접 쿠폰을 실행하며 더욱 더 긍정적인 대인관계가 형성될 것을 기대해본다. ‘친절 베풀기’ 활동에서는 작지만 가족에게 이웃에게, 사회에 도움 되는 일들이 많음을 알게 되었던 의미 있는 시간이었다. 뿐만 아니라 실천하기 위해 요양원을 직접 방문하고 가족에게, 친구에게 친절을 베풀기 위해 다가가며 적극적인 사회성과 사교성을 키울 수 있는 회기였다. 상대방이 와 주기를 기다리는 대신 내가 먼저 다가가며 사회적 자기효능감을 향상시킬 수 있었다.

10회기, 마지막이라는 느낌 때문에 아쉬움이 많은 회기였으나 마지막 회기까지 잘 마쳤다는 뿌듯함과 만족감이 큰 표정들이었다. ‘배운 것을 잘 활용하겠다’, ‘행복일기를 쓰면서 사소한 것에도 행복하게 되었다’, ‘긍정적으로 생각하게 되었다’는 표현 등이 많았으며, ‘사랑의 조각보’ 활동에서는 평소 느꼈던 긍정적인 감정 표현과 그 사람의 장점을 쓰면서 서로를 가슴 따뜻하게 감싸 안을 수 있는 시간이었다. 참가자들은 한층 밝은 표정이었으며 유난히 웃는 모습들이 화사했다. 집단원끼리 서로 손을 잡고 아쉬움을 표현하는 모습에서는 서먹서먹하고 어색해 하던 첫 회기와 비교하여 아쉬움이 일만큼 친밀해졌으며 서로의 꿈을 지지하고 격려해 줄만큼 긍정적인 관계가 형성되었음을 엿볼 수 있었다. ‘성공한 미래의 내 모습을 꼭 실현 시키겠다’는 표현 등에서 목표를 이루고자 하는 굳은 의지와 끊임없이 성장해 나가고자 하는 긍정적인 에너지를 느낄 수 있었던 전체적으로 아쉽지만 따스한 마지막 회기였다.

나. 행복 일기 내용 분석

본 연구에서는 프로그램 실행과 함께 행복일기 쓰기를 실시하였다. 그 결과 모든 부분에서 참가자들의 심리적 안녕감과 자기효능감과 관련된 내용들이 관찰되었다.

‘자신이 건강하고 항상 긍정적인 것에 감사하다’는 표현에서 긍정적으로 자신을 수용하는 자아수용을 엿볼 수 있었다. ‘예전에 별 말이 없던 아버지와 말도 많이 하고 가족이 행복해 보인다’는 표현에서 따뜻하고 신뢰로운 관계를 가진 긍정적 대인관계가 엿보였다. 여행에 대한 예산과 챙겨야 될 물건들에 대한 이야기, 활동적인 하루를 보내기 위해 스케줄러를 사는 행동에서 자기 결정적이고 독립적인 자율성을 엿볼 수 있었다. ‘디자인 학원을 등록하고 한 번도 빠지지 않고 출석했다’, ‘아프리카에 봉사활동을 가겠다는 좋은 목표가 생겼다’는 표현 등에서 삶의 목표와 방향 감각을 갖는 삶의 목적성을 엿볼 수 있었다. ‘외출할 때 잊어버리지 않고 모든 것을 다 챙겼다’, ‘일찍 일어나기 힘들었지만 자신과의 아침 약속을 지켰다’는 내용에서 환경을 지배하고 관리하는 환경에 대한 통제력을 엿볼 수 있었다. ‘장학금을 받고 더 열심히 공부하겠다’는 다짐, ‘홈페이지 제작 실력이 늘고 터득하여 가는 것이 많아짐에 기분이 좋다’는 표현 등에서 계속해서 발전해 가고 있다고 느끼는 개인적 성장을 엿볼 수 있었다. 계획했던 대로 도서관에 가서 공부하고, 목표한 만큼 수학공부를 완료했다는 내용에서 계획대로 수행하고 성취해내는 일반적 자기효능감을 볼 수 있었다. 친구에게 편지를 쓰고, 가족에게 사랑한다며 안아준 내용, 감사편지를 엄마에게 건네주며 포용한 내용 등에서 적극적으로 사람들에게 다가설 수 있는 사회적 자기효능감을 엿볼 수 있었다.

행복일기 쓰기에서 살펴 본 하위영역별 주요반응을 살펴보면 표 17과 같다.

표 17. 행복일기 내용 분석

변인	하위영역	주요 반응
심리적 안녕감	자아수용	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 학교에서 삶의 기쁨 음미하기가 제일 기억에 남았다. 맨날 아무 생각 없이 먹고, 지내고 그랬는데 오늘 배운 것처럼 작은 일이라도 음미하면서 지내니 내가 행복한 아이구나 라는 것을 느끼게 되었다(D). ■ 행복일기를 쓰고 있다. 앞에는 엄마가 앉아있고 오른쪽에는 언니와 동생이 장난을 치며 서있다. 지금 내가 행복한 이 원 안에 속해 있다는 것이 정말 감사하다(A). ■ 이모네 일을 도와주었는데 밖에서 일하다가 들어와서 난로에 고구마를 구워먹었다. 달콤한 그 맛이 꿀맛이었다. 너무 따뜻하고 행복했다(J). ■ 박하차를 마셔서 너무 기분이 좋고 상쾌해지는 느낌이다(H). ■ 내 몸이 생각했던 것보다 튼튼하다는 걸 알았다(A). ■ 새삼 예전과 비교하여 지금이 더 행복하다는 걸 느꼈다(A). ■ 건강하고 항상 긍정적이며 용기 있는 내 자신이 무척 감사하다(E).
	긍정적 대인관계	<ul style="list-style-type: none"> ■ 길을 걷다가 우연히 아는 사람을 만나서 안부를 묻고 인사도 하고 이야기를 나눴다(H). ■ 동생이 점점 더 나를 좋아하는 것 같아 행복하다(A). ■ 예전에는 아빠와 별로 말을 안했는데 요즘 들어서 가족이 행복해지고 말도 많이 하는 것 같아 행복하다(E). ■ 오늘 내가 받은 알바비로 엄마와 아빠에게 칼국수를 사드렸다. 맛있게 드시는 모습을 보니 기분이 좋았다(D). ■ 졸업선물 부른 것이 오늘 왔다. 예쁘게 포장하고 편지까지 썼다. 이제 전해주기만 하면 끝이다(H). ■ 오늘 선생님과 친구들을 만나서 진솔한 이야기를 나누니 좋고 재미있었다(I). ■ 친구랑 스티커사진 찍으러 가서 웃음 대 방출! 즐겁고 행복했다(B)
	자율성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 같이 여행 가기로 한 언니를 만나 여행 예산과 챙겨가야 할 것들을 이야기했다(H). ■ 활동적인 하루를 보내기로 결심하고 오늘 밖에 나가 스케쥴러와 학용품 등을 사왔다(A). ■ 학교에 가서 프로그램에 적극적으로 참여하였다(H). ■ 열심히 땀 흘려서 부엌청소, 마루청소, 빨래를 하며 노래를 들었다(H). ■ 오늘 버스에서 할머니께서 맨 앞자리에 놓았던 과가 담긴 무거운 봉지를 가져다 달라고 하셨다. 망설임 없이 가져다 드렸다. 또 할아버지께서 벨을 대신 눌러달라고 하셨는데 망설임없이 눌러드렸다. 한치의 망설임 없이 이 일을 해 낸 내가 자랑스럽고 뿌듯했다(C).
	삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> ■ 디자인학원 마지막 날이다. 단 한 번도 빠지지 않고 출석해서 뿌듯했다(B). ■ 학원에 영어 수강신청을 하였다(A). ■ 내 미래에 대해 좀 더 구체적으로 생각하게 되었다(A). ■ 도서관에 가서 내 관심 과와 직업에 대한 책을 읽었다. 거의 결정되어지고 있다(A). ■ 아프리카에 봉사활동을 가겠다는 좋은 목표가 생겼다(C). ■ 내가 그토록 찾던 디자인 전문 학원을 찾았다. 내 미래를 위해 정말 열심히 다녀야겠다(B). ■ 서울대를 만점으로 졸업한 언니가 나왔다. 내게 동기부여가 되어서 공부 열심히 했다(E). ■ 펀드투자상담사자격증을 따서 행복하다(F).

변인	하위영역	주요 반응
심리적 안녕감	환경에 대한 통제력	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 조금 늦은 시간에 일어났지만 열심히 운동해서 기분 좋았다. ■ 오늘 외출할때 아무것도 까먹지 않고 다 챙겼다(J). ■ 아침 일찍 일어나기 힘들었지만 일찍 일어나서 아침 약속을 지켜서 뿌듯했다(H). ■ 밤에 컵라면이 너무 먹고 싶었지만 다이어트를 하려고 참았다. 벌써 살이 빠진 기분이다(J). ■ 오늘은 졸지 않고 중국어 공부에 집중할 수 있었다(B). ■ 방학때 공부를 하려고 계획해 둔 것을 오늘 처음 시작했다. ■ 오늘 알람 없이 개운하게 일찍 일어나 아침밥도 먹을 수 있었다(B). ■ 오늘 아침에 학교 가기 힘들었는데 참고 간 나에게 고맙다. ■ 다이어트로 저녁을 안 먹기로 했는데 잘 참아내서 뿌듯하다(G).
	개인적 성장	<ul style="list-style-type: none"> ■ 프로그래밍 C언어가 재밌어지고 있다(C). ■ 필라테스 운동할 때 자세가 너무 퍼펙트하게 나왔다. 점점 나아지고 있는 내 자신을 보는 뿌듯함(B). ■ 오늘 중국어 학원에서 책을 읽는데 끊기지 않고 술술 말할 수 있어서 기분이 좋았다(B). ■ 홈페이지 제작하는데 실력도 많이 늘어가고 혼자 터득하는 것도 많아지고 있다. 기분이 진짜 좋다(C). ■ 장학금을 받았다. 더 열심히 공부하고 더 열심히 살도록 다시 한번 다짐하게 되었다(C).
자기 효능감	일반적 자기효능감	<ul style="list-style-type: none"> ■ 컴활요점과 문제를 프린터했다. 오늘부터 공부(A). ■ 영어 강의를 조금 어렵지만 충분히 따라갈 수 있다고 생각한다. 지금 약간 힘이 들지만 노력하면 미래에 더욱 더 값진 결과를 가질 수 있다는 생각이 행복하다(A). ■ 한국사 공부를 목표량만큼 해냈다(C). ■ 증권투자상담사 시험이 3주정도 남았다. 이제부터 그 시험에만 시간을 쓰고 집중하겠다고 결심했다. 한결 마음이 편안해졌다(E). ■ 은행텔러 공부에 자신감이 붙었다(C). ■ 계획했던 대로 오늘 도서관에 가서 공부했다(G). ■ 목표한 만큼 수학 공부를 완료하였다(D). ■ 증권투자상담사 자격증 공부를 계획 한 곳까지 해서 행복했다(G). ■ 요새 증권투자상담사 공부하고 있는데 공부가 잘 되는것 같다(E). ■ 키워공장에서 아르바이트를 하고 돈을 받았다. 힘들었지만 뿌듯했다(D).
	사회적 자기효능감	<ul style="list-style-type: none"> ■ 우리 가족 모두를 사랑하지만 둘째 언니에게 먼저 사랑한다며 안아주었다(H). ■ 거의 일년에 한 두 번 보는 친한 친구에게 편지를 썼다(H). ■ 오늘 학교에 가서 친구들을 다시 보니 기분이 좋았고 오늘 새로운 친구를 사귄 것 같아서 너무 좋다(H). ■ 친구에게 깜짝 생일축하를 해 주었다(J). ■ 오늘 행복프로그램에서 쓴 감사편지를 엄마에게 건네주면서 고등학교 들어와서 처음으로 백허그도 하고 사랑한다는 말과 뽀뽀도 했다. 부끄럽고 쑥스럽기는 했지만 왠지 모르게 기분이 좋았다(B). ■ 오늘 엄마가 편지를 읽고 감동받았다고 했다. 부끄럽지만 기뻐다(J). ■ 아빠께 감사편지를 전해드리고 읽어드렸는데 표현은 안하셨지만 표정으로 감동을 받으시는 게 느껴졌다(C).

4. 프로그램 평가서에 대한 분석

가. 프로그램 내용에 대한 만족도 평가

표 18에 제시되어 있는 바와 같이, 본 행복증진 프로그램 내용 만족도에 대하여 참가자 11명(100%) 모두가 ‘매우 도움 되었다’, 혹은 ‘조금 도움 되었다’에 응답하여 프로그램내용에 대한 만족도 평가가 높게 나왔다.

표 18. 행복증진 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 (n=11, 단위 %)

문항	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
행복증진 프로그램 만족도	-	-	-	3(27.27)	8(72.72)

표 19의 심리적 안녕감 및 자기효능감 구성요인에 대한 만족도 평가에서 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성에 대해 참가자 11명(100%) 모두가 ‘매우 도움 되었다’, 혹은 ‘조금 도움 되었다’고 응답하여 높은 목표달성에 이르렀다고 인식하였다. 또한 환경에 대한 통제력과 개인적 성장은 10명(91%)이 ‘매우 도움 되었다’, 혹은 ‘도움 되었다’고 응답하였으며 삶의 목적성, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감은 9명(82%)이 ‘매우 도움 되었다’, 혹은 ‘도움 되었다’고 응답하여 목표를 달성하는데 효과적이었음을 알 수 있었다 .

표 19. 심리적 안녕감 및 자기효능감 구성요인에 대한 만족도 평가 (n=11, 단위 %)

평가 영역	평가 내용	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이 다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
목 표 달 성 도	프로그램을 통해 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지닐 수 있는 자아수용력을 높이는데 도움이 되었는가?	-	-	-	6(54.5)	5(45.5)
	프로그램을 통하여 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 지닐 수 있는 긍정적 대인관계 향상에 도움이 되었는가?	-	-	-	5(45.5)	6(54.5)
	프로그램을 통해 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절하는 자율성을 높이는데 도움이 되었는가?	-	-	-	4(36.4)	7(63.6)
	프로그램을 통해 삶의 목표와 방향 감각인 삶의 목적성 향상에 도움이 되었는가?	-	-	2(18.2)	1(9.1)	8(72.7)
	프로그램을 통해 주위 환경을 잘 관리하는 환경에 대한 통제력을 높이는데 도움이 되었는가?	-	-	1(9.1)	5(45.5)	5(45.5)
	프로그램을 통해 자신이 성장하고 발전되어감을 느끼는 개인적 성장을 높이는데 도움이 되었는가?	-	-	1(9.1)	4(36.4)	6(54.5)
	프로그램을 통해 어떤 상황에서도 성과를 낼 수 있다는 자신의 전반적인 능력에 대한 일반적 자기효능감을 높이는데 도움이 되었는가?	-	-	2(18.2)	6(54.5)	3(27.3)
	프로그램을 통해 사람을 쉽게 사귄 수 있는 사회적 자기효능감을 상승시키는데 도움 되었는가?	-	-	2(18.2)	5(45.5)	4(36.4)

나. 프로그램의 진행방법에 대한 만족도

프로그램의 진행방법에 대한 만족도는 표 20에 제시된 바와 같이 ‘각 회기별 주제를 다루는데 90분은 적절하였다’는 내용에 대해 참가자 11명 중 9명(82%)이 ‘매우 그렇다’, 혹은 ‘그렇다’에 응답하여 각 회기별 주제를 다루는데 90분은 적절하다고 응답했다. 프로그램의 다양한 진행 방법에 대해서는 10명(91%)의 참가자들이 만족스럽다는 평가를 내리고 있다.

표 20. 프로그램 진행방법에 대한 만족도 평가 (n=11, 단위 %)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
각 회기별 주제를 다루는 데 90분은 적절하였다.	-	-	2(18.2)	6(54.5)	3(27.3)
프로그램이 강의, 조별 토의, 활동 등의 다양한 방법으로 진행된 점에 만족한다.	-	-	1(9.1)	3(27.3)	7(63.6)

다. 참가 희망도에 대한 만족도

후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶은지에 대한 질문과 이 프로그램을 다른 친구들에게 적극 추천하고 싶은지에 대한 평과 결과는 표 21과 같다. 참가자 11명(100%) 모두가 ‘매우 그렇다’, 혹은 ‘그렇다’고 응답하여 후속프로그램이 개설된다면 적극적으로 참여를 희망하고 있으며 또한 이 프로그램을 다른 친구들에게 적극 추천하고 싶다고 응답했다.

표 21. 프로그램 참가 희망도 (n=11, 단위 %)

문항	전혀 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	-	-	-	3(27.3)	8(72.7)
이 프로그램을 다른 친구들에게 적극 추천하고 싶다.	-	-	-	2(18.2)	9(81.8)

라. 프로그램 내용만족도

프로그램의 어떤 점에서 유익했는지를 평가하기 위한 프로그램 회기별 활동에 대한 평가결과는 표 22와 같다. 4회기 감사하기 활동에서 참가자 11명(100%) 모두가 ‘매우 도움 되었다’고 응답하여 ‘감사편지 쓰기’, ‘감사편지 낭송’ 활동이 선행 연구들처럼 행복감 향상에 크게 도움 되었음을 알 수 있었다. 뒤센 미소, 낙관성, 몰입, 관계돈독하게 하기, 친절 베풀기, 마무리, 행복일기 쓰기 및 행복 실천법 등은 참가자 11명(100%) 모두가 ‘매우 도움 되었다’, 혹은 ‘조금 도움 되었다’에 응답하여 프로그램 활동이 참가자들에게 도움 되었음을 알 수 있었다. 목표세우기 활동에서는 참가자 11명중 9명(82%)이 ‘매우 도움 되었다’ 혹은 ‘조금 도움 되었다’고 응답하였으며 2명(18%)이 ‘보통이다’에 응답하였다. 이는 처음 활동 할 때 어렵다는 말을 했던 참가자들의 막막했던 느낌이 표현된 것으로 보인다. 음미하기 활동에서는 참가자 11명 중 7명(63%)이 ‘매우 도움 되었다’

혹은 ‘조금 도움 되었다’고 응답하였으며 ‘보통이다’에 4명(36%)이 응답하여 전체 프로그램 활동 중에서 가장 낮은 평가를 보이고 있다. 이는 음식 음미하기 활동에서 너무 진지하게 그 맛과 느낌에 집중하느라 즐거워야 할 활동이 딱딱하고 지루해 진 것으로 추측된다. 이로 인해 참가자들이 즐겁게 음미할 수 있는 활동에 대한 연구가 필요하다.

표 22. 프로그램 회기별 활동에 대한 평가 (n=11, 단위 %)

프로그램 평가 내용	전혀 도움 되지않았다	별로 도움 되지않았다	보통이다	조금도움 되었다	매우도움 되었다
1회기 행복한 만남(마음열기)	-	-	1(9.1)	5(45.5)	5(45.5)
2회기 미소속의 행복(뒤센 미소)	-	-	-	7(63.6)	4(36.4)
3회기 마음에 달려있는 행복(낙관성)	-	-	-	2(18.2)	9(81.8)
4회기 감사의 마력(감사하기)	-	-	-	-	11(100)
5회기 삶의 기쁨 음미하기(음미하기)	-	-	4(36.4)	3(27.3)	4(36.4)
6회기 꼭 이루고 싶습니다(목표세우기)	-	-	2(18.2)	1(9.1)	8(72.7)
7회기 시간이 멈추는 느낌(몰입)	-	-	-	4(36.4)	7(63.6)
8회기 기적을 낳는 인간관계(관계돈독하게하기)	-	-	-	3(27.3)	8(72.7)
9회기 나누고 베풀기(친절 베풀기)	-	-	-	2(18.2)	9(81.8)
10회기 나는 행복한 사람(마무리)	-	-	-	1(9.1)	10(90.9)
행복일기 쓰기 및 행복 실천법	-	-	-	3(27.3)	8(72.7)

마. 도움이 되었던 활동과 어려웠던 활동

활동하면서 도움 되었던 활동, 아쉬웠거나 어려웠던 활동에 대한 평가는 표 23, 표 24와 같다. 목표세우기는 참가자 11명중 4명(36.3%)이 도움 되었던 활동으로, 3명(27.2%)이 아쉬웠거나 어려웠던 활동으로 응답했다. 자신의 목표를 구체적으로 살펴보고 진지하게 고민해야 되는 시간이어서 참가자들이 부담스러워했지만 프로그램 활동 후 ‘미래에 대해 뚜렷하게 바라 볼 수 있었다’, ‘진로에

대해 구체적이고 진지하게 생각할 수 있었다’는 표현처럼 도움이 되었던 활동임을 알 수 있다. 반면 아쉬웠거나 어려웠던 활동으로 4명(36.3%)의 참가자들이 흥미하기 활동을 꼽았다. 이는 진지하게 맛을 음미하느라 활동의 즐거움이 감소되었으며 이로 인해 ‘많은 뜻이 담기지 못한 것 같다.’, ‘음미하기가 나에게 조금 어려운 것 같다’는 평가가 있었다. 이를 보완하기 위해 즐겁고도 쉽게 다가설 수 있는 흥미하기 활동에 대한 프로그램 연구가 필요하다 하겠다.

표 23. 도움이 되었던 활동 (n=11, 단위 %)

제목 및 내용	응답수	이유
꼭 이루고 싶습니다 (목표세우기)	4(36.3)	가장 많은 고민과 생각을 했던 만큼 가장 몰입해서 나의 목표와 꿈에 대해 어느 정도의 확신과 구체적인 계획을 세워 볼 수 있었다. 나의 미래에 대해 더 뚜렷하게 바라 볼 수 있었다. 내 진로에 대해 보다 구체적이고 진지하게 생각하게 되었다. 나의 목표에 대해서 흐지부지했었는데 이번 프로그램을 하면서 나의 목표를 더 확실히 할 수 있었다.
감사의 마력 (감사하기)	3(27.2)	감사하기를 통해 가족과의 관계가 더 좋아지는 계기가 되었다. 내 주위에 감사하고 고마운 분들이 많다는 것을 느끼게 해주었다. 처음은 감사할 것이 업는 줄 알았는데 감사할 것이 너무도 많음에 놀랐다.
마음에 달려있는 행복(낙관성)	2(18.1)	단점을 장점으로 바꿔주는 활동을 하면서 정말 바라보는 관점에 따라서 달라지는게 많다는 것을 느꼈다. 친구들의 단점을 장점으로 바꿔주니까 긍정적으로 생각하게 되었고 좋게 생각하게 되었다.
미소속의 행복(뒤센 미소)	1(9.0)	뒤센 미소라는 새로운 정보도 알게 되었고, 내 자신이 팬아메리칸 미소를 짓는지 뒤센 미소를 짓는지 생각해 보게 되었고 인상에 남게 되어 다음 시간이 기대되었다.
시간이 멈추는 느낌(몰입)	1(9.0)	세상을 살면서 몰입 할 수 있다는 것이 정말 의미 있는 삶이라 생각할 수 있는 시간이었다.
행복일기쓰기	중복	매일 행복일기를 쓰니까 정말 행복해지는 것 같았으며 수업이 기다려졌다.
나는 행복한 사람(마무리)	중복	다른 애들이 나를 보는 시선을 알 수 있었고 내가 정말 행복한 사람 같았고 감명 깊은 수업이었다. 마지막 회기여서 그런지 내가 행복한 것 같고 재미있었다

표 24. 아쉬웠거나 어려웠던 활동

(n=11, 단위 %)

제목 및 내용	응답수	이유
삶의 기쁨 음미하기 (음미하기)	4(36.3)	늦게 와서 앞에서 무슨 활동을 했는지 몰라 참여하기가 좀 어려웠다. 다른 활동에 비해서 많은 뜻이 담기지 못한 것 같다. 삶을 음미하는 것이 나에게 좀 어려웠던 것 같다. 습관이 되어 있지 않아 어려웠다.
꼭 이루고 싶습니다 (목표세우기)	3(27.2)	시간이 부족했고 많은 생각들을 해서 어려웠다. 목표를 찾는데 오랜 시간이 걸렸고 모호했던 목표를 자세하고 구체적으로 적는 것이 어려웠다. 목표를 구체적으로 세워본 적이 없어서 어려웠다.
마음에 달려있는 행복(낙관성)	2(18.1)	참석했다면 나의 부정적인 관점이 바뀌었을텐데 너무 아쉽다. 빠른 시간내에 긍정적으로 생각해 내기가 쉽지 않았다.
기적을 낳는 인간관계(관계 돈독하게하기)	1(9.0)	새로운 조를 편성해서 활동했는데 매우 어색해서 제대로 참여하지 못했다.
행복일기 쓰기 및 행복실천법	1(9.0)	쓰고 나서는 좋았지만 빠짐없이 행복일기 쓴다는 것이 조금 부담이 되었다.

바. 자신에게 주는 긍정적인 메시지

자신에게 주는 긍정적인 메시지로 사소한 것에도 감사하고 행복해하자, 꿈을 이루기 위해 노력하자, 배웠던 프로그램들을 잊지 않고 계속 실천해나가겠다, 행복일기를 쓰면서 긍정적인 마음으로 살자 등에서 행복해진 마음을 유지하고자 하는 표현들이 많았다. 내용을 살펴보면 표 25와 같다.

표 25. 자신에게 주는 긍정적인 메시지

나는 지금처럼 사소한 것에도 감사하며 행복해 할 것이며 목표를 위해 노력해갈 것이다(A). 삶을 살아가는데 행복한 시선으로 바라본다면 내 모습은 더욱 바뀔 수 있지 않을까 싶다(B). 앞으로 정말 행복한 사람이 되었으면 좋겠다(C). 항상 긍정적으로 생각하고 열심히 공부해서 후회하지 말자(D). 꼭 행복한 여자 멋진 여자가 되겠다(E). 자신있게 씩씩하게 나답게 내가 하고 싶고, 이루고 싶은 꿈을 위하여 노력하자 아자아자 파이팅!(F). 이 프로그램이 끝났다고 끝나는 것이 아니라 행복 일기를 계속 죽을 때까지 쓰고 항상 긍정적인 마음으로 살자(G)! 앞으로 나의 확실하지 않은 꿈을 더 구체적으로 적어 더 잘 실천했으면 한다. H야 넌 할 수 있으니까 믿고 해보자(H). 앞으로 배웠던 프로그램들을 잊지 않고 계속 실천해 나갈 것이다(I). 내가 행복한 사람이란 것을 알게 해 주었고 앞으로의 내 목표가 더 뚜렷하게 보일 수 있었다. 앞으로 행복실천법으로 행복하고 자신감 있는 사람이 되고 싶다(J). 몰입하여 뚜렷한 나의 목표를 이루기 위해 노력해야겠다(K).

V. 논의, 결론 및 제언

1. 논의

본 연구에서 분석한 주요 결과를 바탕으로 선행연구와 관련지어 다음과 같이 논의 하고자 한다.

첫째, 행복증진 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감과 그 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장의 향상에 효과가 있는가를 살펴본 결과 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서 행복증진 프로그램이 청소년의 심리적 안녕감과 그 하위영역의 향상에 효과적이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 중학생 대상으로 행복증진 프로그램을 실시하여 심리적 안녕감에 유의미한 효과가 나타난 이성훈(2011), 김숙명(2012)의 연구 결과와도 일치한다.

처음의 어색해하고 낯설어 하던 참가자들이 프로그램이 진행될수록 편안해졌으며, 많은 미소를 보였고, ‘프로그램이 진행될수록 정말 작은 것 하나에도 감사하는 마음과 행복하다는 생각을 할 수 있게 되었다’, ‘1회기, 2회기 할 때마다 나도 모르게 웃고 있으며 즐기고 있고 행복해져 있다’는 소감문 등에서 심리적 안녕감 향상에 도움 되었음을 알 수 있다.

자아수용에 있어서는 ‘지금의 나는 정말 행복한 사람이고 남을 행복하게 해 줄 수 있는 좋은 사람이다’라는 소감문을 통해 행복하고 긍정적인 자신의 면을 있는 그대로 수용하고 있음을 알 수 있다. 긍정적 대인관계는 ‘편지를 쓰면서 엄마에게 미안하고 감사한 일들이 너무나 많은 것 같았다. 엄마와의 친한 관계에 대해서 다시 한번 생각해 볼 수 있는 시간이 되었다’등의 표현을 통해 감사 표현 행동이 관계증진을 일으키는 것을 알 수 있었다. 이는 Lambert(2008)의 감사표현은 관계에 대한 지각을 바꿔줌으로써 대인관계를 증진시킨다는 말과 일치한다.

노혜숙(2008)의 감사성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 연구 결과와 일치하며, 김망규(2011)의 감사와 칭찬하기 프로그램 실시 결과 행복감이 통계적으로 유의미하게 상승된 연구결과와도 일치한다. 이를 통해 ‘감사편지 쓰기’, ‘감사편지 낭송하기’ 및 과제로 낸 ‘감사편지 전달하기’ 활동 등이 긍정적 대인관계 향상에 도움 되었음을 알 수 있다. 또한 ‘낙서활동을 하면서 친구들의 관심사를 알 수 있었고 관심 갖고 듣다보니 더 친해진 것 같았다’ 등을 통해 낙서활동이 긍정적인 대인관계를 향상시키는데 도움 되었음을 알 수 있다. 이는 김기형(2005)의 고등학생은 교우관계가 심리적 안녕감에 가장 큰 영향을 미친다는 연구결과와 일치한다. 자율성은 수업 시간에 발표를 낫설어 하고 어색해 하던 참가자가 3~4 회기쯤에는 모둠대표로 앞에 나와서 자신의 의견을 어색 하지 않게 발표하는 모습과, 평소 남 앞에 나서기를 부끄러워하던 참가자가, 버스에서 남의 눈치를 보지 않고 도움을 요청하는 할머니 할아버지의 부탁에 흔쾌히 응했을 때 기쁘다고 올렸던 행복일기 등을 통해 자율성이 향상되었음을 엿볼 수 있다. 삶의 목적은 6회기 활동 후 ‘꿈에 대해 아는 것이 별로 없음을 알게 되었기에 미래 계획을 구체적으로 짜보면서 목표에 대해 살펴볼 수 있는 시간이 되었다’는 표현 등에서 삶에 대한 목적과 방향성이 향상되었음을 알 수 있었다. ‘내 미래에 대해서 내 꿈에 대해서 생각해 본 적이 없다’며 처음 어떻게 해야 할지 몰라 당황하던 참가자들이 7회기 ‘성공한 내 모습 그리기’ 활동에서 자신의 성공한 모습을 그리고, 실제 자신의 모습인 듯 행복하게 발표하는 모습에서, ‘나의 꿈 선언문’, ‘미래일기 쓰기’, ‘성공한 내 모습 그리기’ 활동이 삶의 목적과 삶의 방향성을 가질 수 있도록 도움 주는 활동이었음을 알 수 있다. 이러한 결과는 Snyder(1994)의 희망수준이 높은 사람은 도전적이며 성공에 초점을 맞추고 목표 달성에 대한 가능성을 많이 지각하며 긍정적인 정서 상태를 유지한다는 연구와 일치한다. 환경에 대한 통제력은 일어나기 싫어도 일어나서 자신이 계획한 공부를 해냈다는 표현에서, 즐지 않고 중국어 학원 강의를 들었다는 내용에서 환경에 대한 통제력 또한 향상되었음을 알 수 있다. 이는 Ryff와 Keyes(1995)의 자신을 긍정적으로 수용하고 자부심을 느끼는 자아수용과 자신의 삶을 효율적으로 통제하며 살아간다고 느끼는 환경에 대한 지배력이 남, 너 모두에게 행복을 결정하는 중요한 변인이라는 것과 일치한다. ‘자신이 꿈꾸는 삶에 대해서 진지하게 생각해 보고 목

표를 설정하고 성취하려면 어떤 노력을 기울여야 되는지에 대해서 진지하게 생각해 본 시간이다' 등의 표현에서 성장하기 위해 어떤 노력을 기울이며 무엇을 배워야 할지 생각하며 개인적 성장을 키울 수 있는 회기였다.

둘째, 행복증진 프로그램이 청소년의 자기효능감과 자기효능감의 하위영역인 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감 향상에 효과가 있는가를 살펴본 결과 행복증진 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서 행복증진 프로그램이 청소년의 자기효능감과 그 하위영역 향상에 효과적이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 학교 장면에서 자기효능감 변인을 중요하게 고려해야 한다는 것을 보여준 이애경(2009)의 연구와도 일치한다. 프로그램이 진행될수록 참가자들의 얼굴빛은 자신감에 차 있었으며 활동시간에도 자신의 가능성을 믿고 적극적으로, 끝까지 최선을 다하여 완성하려 애쓰는 모습을 볼 수 있었다.

7회기의 '성공한 내 모습 그리기' 활동에서 지난시간 보다 훨씬 구체화되었으며 당당해졌다. 발표하는 모습에서 미래에 성공한 자신의 모습이 느껴질 만큼 성공적으로 해 낼 수 있다는 자신에 대한 신뢰가 싹 텃으며 이를 통하여 자신의 전반적인 능력에 대한 긍정적인 신념인 일반적 자기효능감이 상승되었음을 알 수 있었다. '낙서활동'을 하면서 '친구에게 내가 먼저 물어보면서 더 친해진 것 같다', '친구사귀기가 어려운 일이 아님을 알게 되었다'는 표현에서 친구에게 관심을 갖고 적극적으로 친해지고자 하는 사회적 효능감이 향상되었음을 알 수 있다. 또한 9회기 재능기부에서는 '내가 가진 재능을 친구에게 선물할 생각만으로도 좋다', 첫 회기 때 발표하지 않으면 안되겠냐는 말을 했던 소극적인 성격의 참가자가 마지막 회기 때 '처음 많은 친구들과 낯설었던 날이 생각한다. 그러나 활동을 통해 내 이야기를 하면서 자신감도 생기고 인간관계도 많이 좋아졌다. 쉽게 맘을 열지 못하던 나인데 좀 더 편하게 친구들과 친해질 수 있었다'의 소감문을 통해 사회적 자기효능감이 향상 되었음을 알 수 있다.

2. 결론

이상의 연구결과와 논의를 바탕으로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 행복증진 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감과 그 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장을 향상시키는데 효과가 있다. 이는 행복증진 프로그램이 자신을 있는 그대로 수용하는 자아수용, 친밀한 인간관계를 유지하는 긍정적 대인관계, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 자율성, 삶의 방향성을 갖고 미래 계획을 짜고 그 계획을 실현시키기 위해 노력하는 삶의 목적, 환경을 선택하고 변화시키며 주위환경에 대한 통제력을 갖는 환경에 대한 통제력, 스스로 끊임없이 성장하고 발전하며 자신의 잠재력을 실현시키기 위해 노력하는 개인적 성장을 향상시킬 수 있도록 도움 주었음을 의미한다.

둘째, 행복증진 프로그램은 청소년의 자기효능감과 그 하위영역인 일반적 자기능감, 사회적 자기효능감을 향상시키는데 효과가 있다. 이는 중요한 목표를 설정하고, 그 목표를 성취하기 위해 어떤 어려움이 있더라도 포기하지 않고 실행해 내는 일반적 자기효능감과, 새로운 친구를 사귀는 일이 어려운 일이 아니며, 관심 갖는 이에게 스스로없이 다가설 수 있는 사회적 효능감을 향상시키는데 도움 주었음을 의미한다.

본 연구는 청소년 중에서도 고등학생 대상에 맞게 행복증진프로그램을 재구성하고 실시하여 그 효과를 입증했다는 의의가 있다. 이와 더불어 사후, 추후검사를 측정함으로써 프로그램 효과의 지속성을 확인하였다. 또한 행복을 꾸준히 실천할 수 있도록 웹사이트에 카페를 개설하여 행복일기 작성을 쉽고도 간편하게 할 수 있도록 접근성을 높였다. 더 나아가 행복실천법을 실천하고 행복일기를 작성하며 행복이 삶의 습관이자 기술로 개발되어 성인기까지 즐겁고, 적극적이며 의미 있는 삶이 될 수 있도록 도왔다는데 의의가 있다.

3. 제언

후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 특성화 고등학교 2학년 여학생 11명을 대상으로 실시하였기에 일반화하기에 한계가 있다고 볼 수 있다. 청소년기 학생들을 대상으로 하였기에 실험 대상이 부적절했다고 할 수는 없으나 청소년기 학생들의 대표집단이라고도 할 수 없으므로 후속 연구에서는 좀 더 다양한 지역에서 다양한 특성을 가진 집단에 대해 일반화되어질 수 있는 연구들이 이루어지길 기대한다.

둘째, 본 연구에서는 방학기간을 이용하였기에 자발적인 신청자들로 실험이 실시되었다. 따라서 프로그램 효과에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며 그로 인해 연구결과를 해석하고 일반화하는데 주의가 요구된다. 후속 연구에서는 자발적, 비자발적 참여자 구분 없이 그 효과를 입증할 필요가 있으며 더 나아가 정신적, 신체적, 관계적 안녕감에서 어려움을 경험하는 청소년 대상 연구로의 확장이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램 실시 후 사후, 추후검사까지 프로그램 효과의 지속성을 입증하였지만 행복을 습관으로 정착시켜 나가기 위해서는 장기적인 프로그램 운영이 필요하다고 본다. 후속연구에서는 행복이 습관으로 정착될 수 있도록 6개월, 1년 단위의 장기적인 프로그램 구성과 실시가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 행복에 대한 접근성을 높이기 위하여 웹사이트에 카페를 개설하여 행복일기 쓰기를 시도하였다. 청소년들이 행복일기 작성을 통하여 꾸준히 행복해지는 방법을 익힐 수 있도록 학교현장에서의 실천적인 개입과 노력이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강한아(2012). **대학생용 사회적 자기효능감 척도 개발 및 타당화**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 경향신문(2013. 05. 02). “한국 어린이·청소년 학년 높을수록 돈·성적 중요”
http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201305022231335&code=940100에서 인출
- 고영미(2010). **긍정심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만(2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권세원, 이해현, 송인한(2012). 청소년 행복감에 관한 연구: 청소년탄력성모델 (Adolescent Resilience Model)의 적용. **한국청소년연구**, 23(2), 39-72.
- 권현주(2011). **고등학생의 심리적 안녕감 및 주관적 행복감의 차이**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경미(2009). **근거이론에 따른 감사의 질적 분석**. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경순(2006). **대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용**, 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김금순(2011). **자기효능감, 스트레스 대처능력 및 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 김기형(2005). **고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과의 관계**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김단희(2002). **부모애착과 자아효능감이 중학생의 사회적 지지 지각에 미치는 영향**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김망규(2011). **긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증-감사, 칭찬을 중심으로-**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). **심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를**

- 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-40.
- 김미경(2007). 기숙생활 고등학생의 심리적 특성과 안녕감의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민정(2005). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수경(2003). 외국생활 경험이 여성의 개인주의-집단주의 성향, 성역할 태도와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김숙명(2012). 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. 교육심리연구, 11(2), 1-19.
- 김아영(2004). 자기효능감과 학습동기. 교육방법연구, 16(1), 1-38.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감과 측정. 산업 및 조직심리학회 동계 학술발표대회 논문집, 51-64.
- 김영애(2008). 여중생 대상 행복증진 프로그램 구성 및 적용. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김옥기(2011). 미술치료 프로그램 참여가 요양시설 노인의 우울과 행복감에 미치는 영향. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김옥란(2011). 희망증진 집단 프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 희망감과 자아존중감에 미치는 효과. 상지대학교 평화안보대학원 석사학위논문.
- 김은경(2010). 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정환, 박종흡, 이상기(2006). 교육행정 및 학교경영. 서울: 형설출판사.
- 김진영, 고영건(2009). 긍정임상심리학: 멘탈 휘트니스(Mental fitness)와 긍정심리치료(Positive Psychotherapy). 한국심리학회지, 15(1), 155-168.
- 김태승(2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 시험불안 및 학습동기에 미치는 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현옥(2010). 고등학생의 귀인성향이 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 강원대학교 대학원 석사학위논문.

- 노혜숙(2008). **고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 뉴스시스(2013. 05. 04). “초등생 7명 중 1명 자살 충동…주관적 행복지수 꼴찌”
http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?cID=&ar_id=NISX20130503_0012055326에서 인출
- 문용린, 최인철(2011). **행복교과서**. 서울: 월드김영사-서울대학교행복연구센터.
- 박숙경(2002). ‘행복을 끌어오는 집단상담’이 대학생들의 행복에 대한 자각, 행복한 사람들의 특성, 인간관계, 내적통제성 및 자아존중감에 미치는 효과. **학생생활연구**, 16, 48-69. 홍익대학교 학생생활연구소.
- 박영례(2006). **자녀양육에서 어머니 플로우 경험의 탐색**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정희(2007). **청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 박찬빈(2011). **긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 백순복(2010). **긍정심리적 집단상담의 효과 검증 : 긍정심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서윤주(2010). **낙관성 증진 프로그램이 여중생의 낙관성과 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성선진(2010). **청소년의 학교생활 적응 관련요인의 인과적 관계 분석**. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 손희정(2012). **긍정 심리 집단상담이 초등학생의 자기 주도적 학습능력과 학업 성취도에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송윤아(2010). **일반적 자기효능감 척도 개발 및 타당화**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신원(2007). **고등학생의 심리적 안녕감과 학업적 자기효능감 및 진로 포부의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신정인(2010). **대학생의 대상관계가 긍정적 심리특성에 미치는 영향**. 대구대학교

- 대학원 박사학위논문.
- 신주연, 이윤아, 이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 1035-1057.
- 양은경(2013). **학급단위 또래관계형성 프로그램이 여중생의 사회적 효능감에 미치는 효과**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우중완(2008). **행복 쑥쑥 프로그램이 초등학생의 행복감에 미치는 효과**. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유상란(1988). **개인의 행복을 증진시키는 프로그램 ‘행복의 조건-14’의 효과검증**. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유은영(2010). **긍정 심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤성민(2011). **행복증진 긍정심리개입활동들의 효과 : 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동의 비교**. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤의정(2012). **자기성장 집단상담 프로그램이 발달장애자녀 어머니의 심리적 안녕감, 자기효능감 및 양육효능감에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤혜정(1993). **청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경미(2011). **고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경열(2009). **행복증진 프로그램 개발 및 효과**. 원광대학교 학생상담센터 학생생활연구, 29(1), 27-49.
- 이민정(2012). **낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과**. 동신대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 이보은(2009). **놀이를 활용한 행복증진 프로그램이 아동의 자아존중감과 학교생활만족도에 미치는 영향**. 연세대학교 교육대학원 석사학위.
- 이성훈(2011). **긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

문.

- 이윤조(2002). 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현정(2008). 일반계 고등학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미가 행복감에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임영진(2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 장기보(2003). 간호장교의 심리적 소진과 사회적 지지 지각, 자기 효능감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 장인권(2010). 조직문화와 조직구성원의 행복에 대한 연구-전라북도 경찰조직을 중심으로-. 전주대학교 대학원 박사학위논문.
- 장진우(2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담프로그램 개발 및 효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 전민경(2012). 특성화고등학교 학생의 학교행복감 향상을 위한 긍정심리 적용 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전은영(2009). 자아존중감 증진 프로그램이 중학생의 자기존중감, 우울, 자기효능감에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영혜(2012). 자기성찰, 자기효능감, 학업성적간의 관계. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주석(2011). 행복에 관한 철학적 고찰. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조선일보(2013. 05. 04). “우리나라 청소년, 어린이 행복지수 OECD 국가 중 최하”
http://news.chosun.com//site/data/html_dir/2013/05/04/2013050400665.html에서 인출
- 조정은(2008). 행복증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 차경호(2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. 청소년학연구, 11(3), 321-337.
- 차정은(1997). 일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 하태민(2009). **심리적 안녕감 향상을 위한 뇌교육프로그램 개발연구- 청소년을 중심으로-**. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 허경철(1991). Bandura의 자아효능감 발달이론과 자주성 함양을 위한 교수-학습방법. **교육월보**, 119, 51-55.
- 홍주영(2011). **긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 위탁가정 중학생의 자기효능감, 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍현주(2012). **긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 우울과 희망 및 낙관성에 미치는 효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍혜영(1995). **완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황아람(2010). **청소년의 부모애착과 심리적 안녕감의 관계: 기본심리욕구의 매개 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual difference in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Bandura. A. (1977). Self-efficacy: Toward a theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura. A. (1995). Self-efficacy in changing societies. Cambridge University. 윤운성, 정정옥, 가경신 역(2004)). **변화하는 사회속에서의 자기효능감**. 서울: 학지사
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : W. H. Freeman and Company. 김의철, 박영신, 양계민 역(1999). **자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석**. 서울: 교육과학사
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2, 117-124.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-572.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a

- proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1998). Recent studies on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- 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, 377-389.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Hoggard, L. (2005). 영국 BBC 다큐멘터리 행복 {How to be Happy}. 이경아 역(2006). 서울: 예담.
- Kraut, R. E., & Johnston, R. (1979), Social and emotional messages of smiling: an ethological approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1539-1553.
- Lambert, N. M. (2008). *The role of appreciation in close relationships: A journal study*. Florida state University. Master dissertation.
- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead fo success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803-55
- Marianne LaFrance(2011). 웃음의 심리학. 윤영삼 역(2012). 서울:중앙북스(주)
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychotherapy. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Seligman, M. E. P. (2002). 긍정심리학: 진정한 행복 만들기. 김인자 역(2006), 서울: 물푸레.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., and Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-88.

- Sonja Lyubomirsky. (2007), 「How to be happy(행복도 연습이 필요하다)」, 오혜경 역(2008), 서울: 지식노마드.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The handbook of positive psychology*. New York. Oxford University Press.
- Wells, A. J. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press. pp. 327-341.

<Abstract>

The Effect of a Happiness Enhancement Program on Psychological Well-being and Self-efficacy of Youth

Ko, Hee-suk

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Park, Jung-hwan

This study* tried to clarify the effect of a happiness enhancement program on improvement of psychological well-being and self-efficacy. For this, it set subjects for inquiry as follow:

Subject for inquiry 1. Is a happiness enhancement program effective for psychological well-being of youth and self-acceptance, positive interpersonal relation, autonomy, goals of life, control about environments, improvement of individual growth which are the sub domain?

Subject for inquiry 2. Is the happiness enhancement program effective for self-efficacy of youth and general self-efficacy and social self-efficacy which are the sub domain?

* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2013.

The research subjects of the study are the 22 students who voluntarily applied for the survey in the three classes of the 2nd year in Jeju J High School. And each 11 persons were allocated to the experimental group and control group.

Psychological well-being scale that Kim, Myeong-so(2001) again amended Psychological Well-Being Scale(PWBS) of Ryff and Keyes(1995) was used to measure psychological well-being and self-efficacy Scale (SES) that Hong, Hye-yeong (1995) translated and supplemented self-efficacy Scale developed by Sherer, Maddux, Jacobs and Rogers et al. (1982) was done to do self-efficacy.

The happiness enhancement program of the study was reconstituted by amending and supplementing it to be suitable for the research subjects by considering relevant literature and the precedent studies and taking counsel from the advisor based on them. The program was carried out through the total 10 sessions for 90 minutes per session.

Repeated measure ANOVA was carried out at the level of $p < .05$ (Significance level) by using Window SPSS 18.0 Program to verify the program effect. And it analyzed impression reports and activity papers by session of programs, questionnaires after termination of programs, happiness diaries posted in the cafe of the web site, and observation of the researcher to analyze the concrete contents of the happiness enhancement program effect.

The research results gotten from the above process are as follow:

First, psychological well-being of the experimental group which participated in the happiness enhancement program and self acceptance, positive interpersonal relation, autonomy, goals of life, control about environments, and individual growth which are the sub domain are statistically significantly improved compared to the control group which did not participate in it.

Second, self-efficacy of the experimental group which participated in the happiness enhancement program and general self-efficacy and social self-efficacy

which are the sub domain were statistically significantly improved compared to the control group which did not participate in it.

The above research results have found that the happiness enhancement program is effective for improving psychological well-being and self-efficacy.

Therefore, this study is meaningful in that it clarified continuity of the program ranging from post tests to follow-up tests by reconstituting and carrying out the happiness enhancement program to improve psychological well-being and self-efficacy of youth. In addition, it is meaningful in that it increased accessibility and easy to make youth continue to happiness diaries by opening the cafe in the web site and helped youth establish happiness as habit.

부 록

<부록1> 검사도구	88
<부록2> 행복증진 프로그램 및 활동지	92
<부록3> 프로그램 평가서	117

설문지

학생 여러분 안녕하세요?

본 설문지는 현재 여러분이 느끼는 감정이나 생각을 알아보기 위한 것입니다. 이 설문지에 대한 응답은 틀리거나 맞는 답이 없으므로 평소 본인의 생각과 가장 가까운 답을 골라 해당되는 답란에 체크해 주시기 바랍니다.

여러분이 응답한 내용은 철저히 비밀이 보장되며 오직 연구의 목적으로만 사용 될 것을 약속드립니다. 설문지의 질문에 대하여 솔직하고 성실하게 한 문항도 빠짐없이 답변해 주시면 고맙겠습니다.

2012년 12월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

연구자 고희숙

* 문항을 읽고 각 문항에 대해 자신이 느끼는 정도에 따라 답란에 “V” 표 해 주십시오.						
문항	전적으로 동의함	아주 조금 동의함	조금 동의함	많이 동의함	꽤 많이 동의함	전적으로 동의함
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.					
2	현재의 내 활동 반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다					
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.					
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.					
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.					
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.					
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.					
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 가지고 있다.					
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.					
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.					
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.					
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.					
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.					
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.					
15	내가 해야 하는 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.					
16	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.					
17	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.					
18	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.					
19	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.					
20	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.					
21	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각한다.					
22	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.					

문항	전적으로 동의함	아주 조금 동의함	조금 동의함	많이 동의함	꽤 많이 동의함	전적으로 동의함
23	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.					
24	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.					
25	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.					
26	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.					
27	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.					
28	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.					
29	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.					
30	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.					
31	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.					
32	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.					
33	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.					
34	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.					
35	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.					
36	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.					
37	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.					
38	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.					
39	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다					
40	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.					
41	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신이 흐뭇하게 느껴진다.					
42	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.					
43	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.					
44	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.					
45	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.					

* 다음은 여러분이 생활 속에서 나타나는 다양한 행동양식에 관한 문항입니다. 1번부터 23번까지의 문항을 읽고 각 문항에 대해 자신의 생각이나 느낌과 가장 일치하는 곳에 “V” 표 해 주십시오.

문항	전혀 그 렇 지 않 다	별로 그 렇 지 않 다	보통 이다	조금 그 렇 다	매우 그 렇 다
1. 나는 계획대로 수행할 수 있다.					
2. 나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다.					
3. 어떤 일을 첫 번에 잘못했다라도 나는 될 때까지 해 본다.					
4. 나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다.					
5. 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다.					
6. 나는 어려운 일에 부딪히는 것을 피한다.					
7. 나는 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 해볼 시도조차 안한다.					
8. 별로 유쾌하지 않은 어떤 일을 할 때 나는 그것을 끝마칠 때까지 반드시 한다.					
9. 나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다.					
10. 새로운 어떤 일을 배우려고 시도 할 때 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다.					
11. 예기치 못한 문제가 일어나면 나는 잘 대처할 수 없다.					
12. 나는 어떤 새로운 일이 너무 어려우면 배우려 하지 않는다.					
13. 실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들 뿐이다.					
14. 나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다.					
15. 나는 자신감이 있다.					
16. 나는 쉽게 포기한다.					
17. 나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다.					
18. 새 친구들을 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다.					
19. 나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와 주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.					
20. 내가 관심 가지는 사람이 사귀기 어려운 사람이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다.					
21. 첫눈에 호감 가지 않는 사람이라 해도 나는 그 사람과 사귀는 것을 쉽게 그만두지 않는다.					
22. 나는 사회적(사교적)모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다.					
23. 나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다.					

<부록2> 행복증진 프로그램 및 활동지

1회기

행복한 만남(마음열기)		
활동목표	행복증진 프로그램의 목적을 이해하고 마음을 연다.	
준비자료	PPT자료, 동영상 보키니(지식채널e), 메모지, 서약서, 행복실천법, 소감문	
활동절차	활동내용	소 요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 동영상(보키니) 시청 - 소감 나누기 	15분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 행복이란? ▶ 행복한 순간 떠올리고 얘기나누기(메모지) ■ 행복 증진 집단상담 프로그램에 대한 이해 - 긍정심리실험을 통해 긍정정서가 삶에 미치는 영향에 대해 얘기한다.(긍정적인 정서를 지닌 수녀님의 일기 분석:PPT활용) - 프로그램 실시 목적 및 회기별 주제, 진행 방식을 설명한다. - 프로그램을 통해 바이올린 연주나 자전거 타기처럼 행복 또한 배울 수 있는 기술임을 설명한다. 활동 1. 서약서에 서명하기 ▶ 행복증진프로그램이 진행되는 동안 지켜야 될 규칙들에 대해서 설명하고 집단의 서약서를 함께 크게 읽고 돌아가며 서명한다. 활동 2. 소중한 짝 소개하기 ▶ 자신을 긍정적으로 알릴 수 있는 별칭을 짓는다. ▶ 두 명씩 짝을 지어 그 별칭을 짓게 된 이유와 서로에 대해 소개하는 시간을 가진다(자신의 성격 및 자신이 제일 잘 하는 것, 미래의 꿈, 가장 행복한 순간, 내가 소중히 여기는 것 등 자유롭게 얘기나누다 - 메모지) ▶ 얘기가 끝나면 두 명씩 짝을 지어 상대방을 친구들에게 소개한다. 상대방에 대한 긍정적인 느낌을 발표한다. 활동 3. 행복실천법 소개 및 실천의지 다지기(PPT활용) 행복헌장 10계명과 행복실천법을 참고한 우리들의 행복 실천법 실천하기 ① 행복헌장 10계명 BBC다큐멘터리(슬라우 행복하게 만들기 2005. 11. 방송) 영국의 버크셔주의 슬라우 마을에서 50명의 참가자들이 3개월 동안 일상생 	60분

활에서 행복해지는 기술 배운 후 프로그램 실행 3개월 후 주민들의 33% 행복감 증가했다. 매일 운동하듯 꾸준히 연습하면 행복해진다.

1. 운동을 하라. 1주일에 3회, 30분이면 충분하다.
2. 좋았던 일을 떠올려보라. 하루를 마무리할 때마다 감사해야 할 일 다섯가지를 생각하라
3. 대화를 나누라. 매주 온전히 1시간 배우자나 가장 친한 사람들과 대화를 나누라.
4. 식물을 가꿔라, 아주 작은 화분도 좋다. 죽이지만 말라.
5. TV시청 시간을 반으로 줄여라.
6. 미소를 지으라. 적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 하라.
7. 친구에게 전화하라. 오랫동안 소원했던 친구나 지인들에게 연락해서 만날 약속을 하라.
8. 하루에 한 번 유쾌하게 웃어라.
9. 매일 자신에게 작은 선물을 하라. 그리고 그 선물을 즐기는 시간을 가져라.
10. 매일 누군가에게 친절을 베풀어라.

② 행복실천법

행복MBC 스페셜 심리다큐 행복 - 행복에 이르는 10단계 중에서
(2006. 8. 6. 11:30 방송)

1. 매일 저녁 그날 일어난 감사한 일 세 가지를 일기에 쓴다.
2. 신문에서 감사할 만한 일을 찾아 스크랩한다.
3. 평소 감사한 마음을 표현하지 못한 사람을 찾아 감사편지를 쓰고 전달한다.
4. 나에게 하루에 한 가지씩 선물을 준다.
5. 하루에 한 번씩 거울보고 크게 소리 내어 웃는다.
6. 남에게 하루에 한 번 친절할 행동을 한다.
7. 아무도 모르게 좋은 일을 한다.
8. 대화하지 않던 이웃에게 말을 건넨다.
9. 좋은 친구와 배우자와 일주일에 한 번씩 대화한다.
10. 연락이 끊겼던 친구에게 전화해서 만난다.

③ 우리들의 행복 실천법에 대해 설명 한다.

1. 매일 그날의 행복한 일 3가지를 웹사이트 카페에 올린다.
2. 하루에 한 번 이상 활짝 미소 지으며 유쾌하게 웃는다(뒤센 미소).
3. 누군가 만났을 때 상대방의 장점을 먼저 떠올린다(낙관성).
4. 일주일에 한 두 번씩 감사한 분이나 친구를 떠올리며 편지나 메일을 쓴다 (감사하기).
5. 매일 한 번씩 오감을 이용하여 즐거움을 경험한다(음미하기).
6. 자신의 목표를 위해 매일 2시간씩 몰입한다(목표세우기, 몰입하기).
7. 오랫동안 못 만났던 친구에게 연락해서 만날 약속을 정한다(관계 돈독하게하기).
8. 매일 한 번씩 누군가에게 친절을 베푼다(친절 베풀기).
9. 적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 한다, (뒤센 미소, 친절 베풀기).
10. 잠들기 전 하루 동안 있었던 행복하고 즐거웠던 일을 떠올리며 잠자리에 든다.

	<p>▶ 행복 실천법에 대해서 잘 지킬 수 있는 부분과 힘들지만 노력해 볼 점에 대해서 이야기 나눈다.</p> <p>■ 행복 실천 법 실행과 행복 일기 쓰기 매일 그날 일어났던 좋은 일 세 가지씩 기억해서 적는 것만으로도 침대에서 일어나기조차 몹시 힘들어하던 이들의 우울증세가 호전된다. (실제예 ①친구가 안부 전화를 했다. ② 의사가 추천해주는 책의 한 장을 읽었다. ③ 오늘도 드디어 해가 났다.)</p> <p>▶ 웹사이트 카페를 소개하여 매일 꾸준히 행복일기를 쓰도록 약속한다.</p> <p>▶ 행복 일기 쓰기 및 행복 실천법에 대한 각오에 대해 이야기 나눈다.</p>	
마무리	<p>■ 하루 3가지의 행복일기를 매일 적는다.</p> <p>■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다.</p>	15분

[1회기 활동지] 서약서

서 약 서

나는 행복증진 프로그램에
자발적이면서도 적극적으로 참여할 것이고
아래 사항을 꼭 지킬 것을 서약합니다.

1. 나는 프로그램에 빠짐없이 참석하겠습니다.
2. 나는 프로그램에 늦지 않고 참석하겠습니다.
3. 나는 집단 안에서 나누는 내용에 대해 비밀을 지키겠습니다.
4. 나는 매일 행복 실천법 을 실천하겠습니다.
5. 나는 매일 행복한 일 3가지를 카페에 쓰겠습니다.

2013년 0월 0일

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

서 약 인 _____

2회기

미소속의 행복(뒤센 미소)		
활동목표	미소와 웃음을 통해 타인과 친밀하고 다정한 관계, 신뢰 깊은 관계를 유지한다.	
준비자료	PPT자료, 뒤센 미소상 상품, 웃긴 동영상, 메모지, 소감문	
활동절차	주요활동내용	소 요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다양한 웃음 사진을 통한 웃을 때의 기분 및 느낌 나누기 - 웃음의 다양한 표정들의 사진 보여주기 ▶ 웃는 모습을 보았을 때의 기분이 어떤지에 대해서 물어본다. 	15분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 행복하다는 것은 마음이 즐거운 상태이고 마음의 즐거움은 곧 웃음으로 나타나다. 마음의 즐거움이 밖으로 표현되는 미소에 대해서 살펴보자. ▶ 미소하면 생각나는 것들에 대해서 이야기해 본다.(메모지) ■ 뒤센 미소 및 팬 아메리칸 미소에 대한 설명 <ul style="list-style-type: none"> • 미소에는 두 가지 유형이 있다. 웃을때 양 입꼬리가 위로 올라가고 눈꼬리에 까마귀나 매 발 같은 주름살이 생기는 인위적으로 지을 수 없는 자연스런 미소로 마음에서 우러나오는 진정한 행복 미소인 뒤센 미소가 있다. 뒤센 미소를 짓는 사람들은 스스로 행복감을 더 잘 느낄 뿐만 아니라 다른 사람들에게 더 큰 행복감을 선사해준다. 이와 구분 지을 수 있는 미소로 입꼬리만 올라가는 가짜웃음인 팬 아메리칸 미소가 있다. ■ 뒤센 미소와 행복과의 관련성 실험 <ul style="list-style-type: none"> • 버클리 대학의 켈트너 교수가 밀스대학의 1960년도 졸업생 141명을 추적 조사한 결과 뒤센 미소를 지은 여학생들이 미모와 관계없이 30여년 동안 행복하고 만족스럽고 건강한 삶을 살고 있음. ▶ 나는 평소에 얼마나 자주 미소 짓는지에 대해 얘기 나누고 이 실험 결과와 연관 지어 어떤 삶을 살아야 될지에 대해 얘기나눈다. <p>활동 1. 뒤센 미소 찾기(PPT)</p> <p>활동 2. 뒤센 미소 짓기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 둘이 한 조가 되어 뒤센 미소를 연습한다. (어색해 하면 개구리 뒷다리~를 길게 발음한다) ▶ 뒤센 미소를 짓는 이에게 '뒤센 미소' 상을 준다 <ul style="list-style-type: none"> ■ 재미있는 동영상 시청(예: 배꼽 빠지는 아저씨) 	60분

	<p>- 신나게 웃을 수 있는 동영상을 보여준다. - 웃고 난후 신체적으로 어떤 변화가 일어났는지에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 웃고 난 후의 신체적인 변화 ①웃고 나면 육체적인 기쁨을 느끼게 된다. ②근육의 긴장이 풀리고 폐를 마사지한 것과 같다. ③호흡이 안정되며 혈액 순환이 잘 이루어진다. ④면역체계가 강화된다. <p>- 웃을 때 어떤 웃음 효과가 나타나는지 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 웃음 효과 ①새로운 대인관계를 형성한다. ②유지되는 관계를 굳건히 해주는 윤활유다. ③창의력을 자극한다. ④행복감과 즐거움을 만들어내고 그 감정을 유지시킨다. ⑤배꼽이 빠질 정도로 신나게 웃으면 유산소 운동을 한 것과 같은 효과가 횡경막과 복근에 느껴진다. ⑥전염성이 강하다. <p>활동 3. 나만의 웃음비법 목록 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신이 제일 신나게 웃을 수 있는 웃음 목록을 작성하고 조별로 얘기나눈다. ▶ 매일 유쾌하게 웃을 수 있는 시간을 갖는다. (예: 즐거운 친구 만나기, 재미있는 프로그램 보며 박장대소하기, 재미있는 유퍼를 모집하여 주변 친구들에게 들려주며 함께 웃기 등) 	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 배운 뒤센 미소와 신나게 웃기 사용하며 행복 일기에 쓴다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	15분

3회기

마음에 달려 있는 행복(낙관성)		
활동목표	관점을 바꾸며 자신이 정한 기준에 의해 스스로 자신을 평가하고 말할 수 있는 긍정적인 습관을 지닌다.	
준비자료	PPT 자료, 색매직, 색연필(싸인펜), A4용지, 상자, 메모지, 소감문	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 주 배웠던 뒤센 미소와 신나게 웃기를 실생활에 적용한 사례와 소감을 나눈다. ■ 행복 일기 발표와 소감나누기 ■ 마인드 생각바꾸기 동영상 시청(지식채널 e) <p>시선이 바뀌면 사물이 달라 보이므로 사고의 유연성을 기르기 위해 다양한 각도로 바라 볼 필요가 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 시청 후 소감 나누기 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 낙관적 생각 기르기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 컵에 물이 반이 남아 있는 똑 같은 상황에서 <ul style="list-style-type: none"> • “컵에 물이 반이나 남아있네”와 “컵에 물이 반밖에 안 남아있네”의 차이 2. 자신에게 주어지는 역경을 보는 관점에 따라 <ul style="list-style-type: none"> • 내 앞을 가로막는 걸림돌이라고 생각하며 주저앉아 버리는 이와 디딤돌로 생각하며 이 위기를 잘 넘기며 또 한 번의 기회로 만들어 가는 있다. • 똑 같은 일이라도 자신에게 힘을 실어주는 긍정적인이고 유쾌한 방식으로 해석하며 말할 수 있는 긍정적인 습관을 길들여간다. <ul style="list-style-type: none"> ▶ 생각을 바꾸어서 위기를 잘 넘겼던 경험에 대해서 이야기 나눈다. <p>활동 1. 서로의 단점 장점으로 바꾸기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신의 단점이라 생각하는 것을 쪽지에 적어 상자 안에 넣는다. ▶ 상자에서 하나씩 꺼내 그 단점을 장점 서 너 가지로 바꾼다. ▶ 더 좋은 제안을 다른 친구들에게 물어본다. ▶ 활동 후 어떤 느낌이었는지 이야기 나눈다. <p>활동 2. 최근 자신에게 일어난 좋지 않은 일 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 활동 전에 서약서의 3번을 큰 소리로 따라 읽게 한 후 이 활동에 대한 비밀을 꼭 지키도록 다짐한다. ▶ 자신에게 일어났던 좋지 않은 일 한 가지를 적거나 그리게 한다. ▶ 조별 활동 후 조별로 발표하면서 조원에게 들은 긍정적인 메시지나 이야기를 발표한다. 	60분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘 배운 긍정적으로 생각 바꾸기를 일상에서 적용하기.(평소에 부정적으로 보았던 관점을 긍정적인 관점으로 바꾸어 생각한다) ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	10분

4회기

감사의 매력(감사하기)		
활동목표	감사한 분을 떠올리고 생각하며 사람들과 신뢰 깊은 관계를 경험한다.	
준비자료	PPT자료, 감사의 글(낭송), 음악, 편지지, 소감문	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 생각 바꾸기를 일상에서 적용하였던 사례와 그 때의 느낌을 얘기 나눈다. 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사일기 실험 (MBC 스페셜 심리다큐 행복 - 행복에 이르는 10단계 중에서)(PPT) 감사일기를 일주일 정도만 쓴 것 뿐인데 우울증 앓고 있던 사람들은 우울증 증세가 급격하게 감소하게 되고 동시에 행복감 크게 증가 됨 ▶ 감사일기나 편지를 쓰면서 행복했던 경험에 대해서 이야기 나눈다. ■ 감사일기의 실제적인 예(오프라 윈프리)(PPT) <ul style="list-style-type: none"> • 오늘도 거뜰하게 잠자리에서 일어날 수 있어서 감사합니다. • 오늘 눈부신 파란 하늘을 보게 해 주셔서 감사합니다. • 오늘 아침 맛있는 토스트를 먹게 해 주셔서 감사합니다. ▶ 오늘 내가 감사할 수 있는 것 세 가지에 대해서 이야기 나눈다. 활동 1. 감사의 글 낭송 듣기(배경음악) ▶ 편안한 상태에서 눈을 감고 낭송을 듣는다. ▶ 당연하게 생각해 왔지만 낭송을 들으면서 지금 이 순간 감사한 것들에 대해서 이야기 나눈다. 활동 2. 감사편지 쓰기 ▶ 감사한 분 떠올리며 감사한 분에게 감사편지를 쓴다. 활동 3. 감사편지 낭송하기(배경음악) ▶ 감사편지를 낭송한다. 	60분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사편지 전달하면서 감사하다고 말하며 꼭 포옹한다. 감사편지 전달 때의 느낌과 감사편지 받는 분의 모습을 행복일기에 쓴다. ■ 매일 감사한 일 3가지씩 적는다. 	10분

[4회기 참고자료] 감사의 글

지금 현재 내가 가지고 있는 것, 누리고 있는 것에 감사합니다.
멋진 자연을 바라 볼 수 있는 두 눈을 가지고 있으며, 가고 싶은 곳은 어디든지
걸어 다닐 수 있는 튼튼한 두 발을 갖고 있으며, 원하는 공부를 위하여 학교를
다닐 수 있으며, 사랑하는 가족과 함께 지낼 수 있음에 감사합니다.
뛰어나지는 않지만 부족하지도 않은 외모를 가지게 된 것에 감사하며, 남보다
크게 우수하지는 않지만 부족하지도 않은 지능을 갖고 있음에 감사합니다. 풍요
롭지는 않지만 부족하지도 않은 삶을 살게 된 것을 감사합니다. 제 자신을 사랑
할 줄 알며 내가 아닌 다른 사람을 도울 수 있다는 것에 감사합니다. 항상 똑같
은 시간을 쓸 수 있는 하루하루가 주어지는 것에 감사하며, 내가 배고플 때 맛
있는 음식을 먹을 수 있음에 감사합니다. 내가 잘못된 점에 대해서 반성할 줄
알게 된 것에 감사하며 언제나 긍정적인 마음을 갖고 생활 할 수 있는 것에 감
사합니다. 남을 위해 봉사할 수 있는 마음을 갖게 함에 감사하며 남에게 받는
것보다 베푸는 것이 더욱 아름다운 것임을 알고 있음에 감사합니다.
아름다운 이 세상에 태어나게 되었음에 사계절을 경험할 수 있음에 감사하며 따
스한 태양의 소중함을 알게 됨에 감사합니다.
나와 함께 나이 먹어가는 멋진 친구들이 주위에 있음에 감사하며 내가 고민에
빠져있을 때 내 이야기를 들어 줄 수 있는 친구나 가족이 있음에 감사합니다.
지금까지 살아오는 과정에서 나를 사랑해 주는 분, 나에게 도움을 주는 분, 나의
건강을 지켜 준 분, 나에게 용기를 준 분, 나를 아껴주는 분, 나를 인정해 주는
분, 나를 칭찬해 주는 분, 나를 이해해 주는 분, 이렇게 소중한 사람들이 많음에
진심으로 감사합니다.

5회기

삶의 기쁨 음미하기(음미하기)		
활동목표	음미하기를 통해 순간 순간 있는 그대로 받아들이며 현재 결과에 만족한다.	
준비자료	음식(오렌지, 사과, 바나나, 쿠키, 초콜릿, 딸기, 꿀 등), 음악, 조별활동(A4용지 및 색연필), 소감문	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사편지 전달할 때의 느낌과 편지 받는 분의 반응에 대해 얘기 나눈다. ■ 감사일기 발표와 소감나누기 ■ ‘이것은 무엇일까요’ 게임(오렌지, 사과, 바나나, 쿠키, 초콜릿 등) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 두 명씩 짝을 지어 앞으로 나온다. ▶ 손만 상자 안에 넣고 촉감과 향기로 무엇인지 알아낸다. ■ 게임 하면서 느꼈던 소감 나누기. 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2009년 12월 4일 <조선일보> 기고한 이해인 수녀의 글 <div style="border: 1px dotted black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>오늘 이시간은 ‘내 남은 생애의 첫날’이며 ‘어제 죽어 간 어떤 사람이 그토록 살고 싶어 하던 내일’임을 새롭게 기억하면서 정신이 번쩍 들었습니다. 지상의 여정을 다 마치는 그날까지 이왕이면 행복한 순례자가 되고 싶다고 걱정하고 나니 아픈 중에도 금방 삶의 모습이 달라지는 것을 발견했습니다.(중략)</p> <p>늘 당연하다고 여겨지던 일들을 기적처럼 놀라워하며 감탄하는 연습을 자주 합니다. 그러다 보니 일상의 삶이 매 순간 축제의 장으로 열리는 느낌입니다. 아침에 일어나 신발을 신는 것도, 떠오르는 태양을 다시 보는 것도, 식탁에 앉아 밥을 먹는 것도 얼마나 큰 감동인지 모릅니다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 가장 와 닿았던 문장들을 생각하며 함께 읽어본다. ▶ 평소에 일상생활 중에서 음미하면서 감동했거나 감사했던 경험에 대해 이야기 나눈다. ■ 음미하기 효과 실험 <ul style="list-style-type: none"> • 우울함을 겪고 있는 참가자들에게 평소에 허둥지둥 하는 일 - 식사, 샤워, 업무마무리, 지하철역까지 걸어가기 등 -을 음미해보라고 지시했다. 	60분

	<ul style="list-style-type: none"> • 음미하기를 마친 뒤에는 사람들에게서 서둘러 했을 때와 비교해 어떤 차이가 있었는지, 느낌은 어땠는지 적도록 했다. • 이 연구에서 규칙적으로 음미하는 연습을 하도록 독려받았던 참가자들은 행복감이 상당히 증가하고 우울증이 줄어드는 결과를 보였다. <p>▶ 일상생활 속에서 음미할 수 있는 일들은 어떤 것이 있을까? (예: 식사나 간식을 아무 생각 없이 삼키지 말고 천천히 먹으면서 그 맛과 향기를 흠뻑 빨아들여보기, 날씨 좋은 날 산책하며 느끼는 햇살, 바람 등 자연 느껴보기, 쌀쌀한 야외에서 상쾌하게 산책 한 후 뜨거운 물로 땀을 씻는 일, 귀가 길에 우연하게 마주 하게 되는 노을 지는 모습 감상하기, 재미있는 친구의 농담에 귀 기울이기 등 작은 것들을 즐기는 데서 우리는 음미하기를 경험할 수 있다).</p> <p>활동 1. 음식 음미하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 눈을 감고 천천히 맛을 음미하며 먹기. (오렌지, 사과, 바나나, 쿠키, 초콜릿, 딸기, 꿀 등) ▶ 눈을 감고 음미하며 먹었을 때와 아무 생각없이 먹었을때의 차이점 얘기하기. ▶ 조 활동 후 발표를 한다. <p>활동 2. 마음껏 축하해 주기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 축하해 줄만한 일을 경험한 사람을 찾아 축하해주기 (시험 성적이 올랐거나, 다이어트에 성공했거나, 상을 받았던일 등 즐거운 일을 함께 축하한다). ▶ 친구를 축하할 때는 활짝 웃으면서 진심으로 축하해준다. ▶ 조 활동이 끝난 후에 조별 발표를 한다. 	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 음미하기 체험을 하고 행복일기에 쓴다. ■ 매일 감사한 일 3가지씩 적는다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	10분

6회기

꼭 이루고 싶습니다.(목표세우기)		
활동목표	목표를 설정하고 미래 계획을 짜고 실현시키고 성취하기 위해 노력한다. 더 나은 내 자신을 위해 끊임없이 배우고 변화하며 성장하기를 두려워하지 않는다.	
준비자료	통, 신문지, 만시간의 법칙-1 동영상 준비, 나의 꿈 선언문 활동지, 별표 포스트잇, A4 용지, 소감문	
활동절차	활동내용	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 일주일 동안 흥미하기 체험한 것을 소개한다. ■ ‘숫 골인’게임 <ul style="list-style-type: none"> - 1단계 : 처음은 누구나 들어 갈 수 있는 거리에서 통을 놓고 자신이 직접 신문을 이용하여 만든 신문지 공 5개를 던진다. - 2단계 : 좀 더 멀리 떨어진 거리에서 5개의 신문지 공을 던진다. - 3단계 : 더 먼 거리에서 신문지공 5개를 던진다. ▶ 게임 하면서 느꼈던 소감을 얘기 나눈다. ■ 게임하면서 처음부터 3단계를 했다면 어려울 수 있는데 쉬운 1단계부터 했기에 쉽게 접근할 수 있음. 목표를 세울 때도 큰 목표 하나를 세우고 그 목표를 달성하기 위해 실현가능한 것을 세부적으로 쪼개어 계획하여 실천해 갈 때 어려움보다 성취욕을 느끼며 즐겁게 해 나갈 수 있음에 대해서 이야기한다. 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표는 도로에 그려진 차선과 같은 역할을 한다. 분명한 목표를 지니고 있지 않다면 우리의 삶은 방향성을 잃게 됨 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 목표나 방향성을 잃어 헤맸던 경험에 대해서 이야기 나눈다. ■ 실험 - 하버드 대학의 목표가 인생에 미치는 영향(PPT) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 나는 지금 현재 어디에 속하는지 알아본다. ■ 어떤 목표를 가질 것인가? <ol style="list-style-type: none"> ① 그자체로 즐겁고 의미 있는 일을 목표로 세워야 한다. ② 구체적이고 실현가능한 것이어야 한다. ③ 적극적으로 추구하는 접근의 목표(성공과 성취를 적극적으로 이루려는 목표)를 세운다. ■ 만시간의 법칙-1 동영상 시청(www.youtube.com) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 나의 꿈, 열정, 노력을 위하여 일만 시간을 투자 할 목표에 대해서 생각해 보고 이야기 나눈다. 	60분

	<p>활동 1. 나의 꿈 선언문</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신이 이루고 싶은 꿈을 꿈 선언문에 적는다. ▶ 그 꿈을 이루기 위해 단계적으로 이뤄야 될 목표를 노란별표 포스트잇에 적어서 색지에 붙인다. 그 목표를 이루기 위해 노력해야 될 점을 옆에 적어본다. ▶ 조별로 발표한다. <p>활동 2. 미래 일기 쓰기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 성공한 내 모습을 상상하며 5년 뒤, 10년 뒤 20년 뒤의 미래 일기를 적어본다. ▶ 조별로 발표한다. 	
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 꼭 이루고 싶은 나의 꿈 선언문을 책상 앞에 붙여 놓는다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	<p>10분</p>

[6회기 활동지]나의 꿈 선언문

나의 꿈 선언문



7회기

시간이 멈추는 느낌!(몰입)		
활동목표	몰입을 경험함으로써 주어진 상황에 매일매일 즐겁고 만족스러운 생활을 한다.	
준비자료	줄자, A4용지, 색매직, 색연필(싸인펜), ‘몰입, 최고의 나를 만나다’(동영상), 소감문	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 행복 일기, 감사일기 발표와 소감나누기 ■ ‘특명 길이를 맞춰라’ 놀이 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 신체나 소지품을 이용하여 조별로 길게 늘어놓기. - 자신의 신체와 소지품등을 이용하여 정해진 길이 맞추기 (예: 120Cm만들기 등) 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 놀이를 통하여 느낀 점 나누기. <ul style="list-style-type: none"> ▶ 놀이 하면서 느낀 점을 이야기한다. • 놀이 할 때 주어진 미션을 수행하기 위하여 온전히 그것에만 몰입할 때 아무 생각도 비집고 들어오지 않음. ■ ‘몰입, 최고의 나를 만나다’ 중에서 동영상 시청(5분) (SBS스페셜 89회 2007. 06. 24방영) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 시청 후 독특한 작업방식에 따라 몰입하는 동안 일을 특별하고 재미있는 놀이로 변화시킨 요금 정산원에 대한 느낌을 이야기 나눈다. ■ 능동적인 여가 활동을 통해서 몰입 경험을 할 수 있다. <ul style="list-style-type: none"> - 수동적 여가와 능동적 여가(PPT활용) ▶ 평소의 생활 속에서 수동적인 여가와 능동적인 여가 중 어느 부분이 더 많으며 어떤 종류의 여가활동을 하는지 이야기 나눈다. <p>활동 1. 몰입경험 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 네덜란드에서 정신 분열증을 앓고 있던 한 여자이야기 	60분

	<p>10년 넘게 입원해 있던 여자는 머리 모양도 산만한 상태였고 정서적으로 매우 무감각한 상태 그러나 손톱을 다듬을 때만큼은 매우 만족해하는 모습을 보였다. 그래서 의료진은 그녀에게 손톱 다듬기 전문 교육을 받게 하고 병원의 모든 환자들의 손톱을 다듬게 했다. 그러자 여자는 증세가 완전히 호전되어 나중에는 손톱 관리 전문점을 개업하기에까지 이르렀다. - 네덜란드에서 일어난 실제 사례.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 이 사례를 통하여 느낀 점에 대해서 얘기 나눈다. ▶ 살아오며 다른 것들을 잊어버릴 만큼 몰입했던 순간 떠올려보기 <ul style="list-style-type: none"> - 조별로 얘기 나누고 활동 후 발표한다. <p>활동 2. 성공한 내 모습 그리기.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 지난 시간 했던 나의 꿈 선언문과 미래 일기를 떠올리며 미래에 성공한 자신의 모습을 그림으로 표현해보기 	
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 장점을 활용한 몰입의 경험을 매일 하루에 한 번씩 갖는다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	<p>10분</p>

8회기

기적을 낳는 인간관계(관계돈독하게 하기)

활동목표	관계의 기술을 익히며 타인과 친밀하고 신뢰 깊은 관계를 형성한다	
준비자료	헨드크림4, 전지 3장, 색연필(싸인펜), '백 마디 말 보다 소중한 단 한 번의 포옹'(동영상), 소감문	
활동절차	활동내용	소요시간
도입	<p>■ 체험했던 몰입 경험 나누기</p> <p>■ '관심 기울이기' 게임</p> <ul style="list-style-type: none"> - 들썩 짝을 지어 마주보게 한다. - 아무 말 없이 서로 30초 동안 바라보며 자세히 관찰하게 한다. - 서로 등을 돌리게 하고 10초 동안 어느 것 하나만 바꾸어 놓도록 한다.(머리를 한 쪽 귀에 꽂든지, 한쪽 소매를 걷어 올리거나, 단추를 몇 개 더 풀거나, 머리핀을 빼는 등의) - 서로 마주보게 하고 머리에서 발끝까지 달라진 점을 찾아낸다. - 많게는 다섯 가지 정도를 바꾸어 놓기도 한다. <p>■ 게임하며 느낀 점 얘기하기.</p> <p>두 세 번 횃수가 지나면서 서로의 달라진 점을 더 잘 찾을 수 있음을 발견한다. 머리를 자르고 학교 갔는데 친구가 머리 자른 것을 알아 봐 주었을때 기분이 좋아진다. 상대방에 대해 사소한 것에 관심을 가지고 얘기하며 다가갔을때 서로에 대한 관계를 더 돈독하게 쌓을 수 있으며 더 친밀해 진 느낌을 가질 수 있다.</p>	20분
전개	<p>■ 설던 코헨 교수 4년동안 400명을 대상으로 면역력과 사회적 관계 실험 (PPT 활용)</p> <p>사람들에게 감기바이러스 주입시 어떤 사람이 감기에 잘 걸리는가 하는 실험으로 가장 적게 발병한 사람들은 사회활동이 가장 활발한 사람들로 가족, 친구, 직장동료 등 교류집단이 3개 이하의 집단은 6개 이상의 교류하는 집단을 가지고 있는 사람보다 감기 걸리는 확률이 4배나 높았다.</p> <p>▶ 지금 현재 유지하고 있는 친구의 수나 활동에 대해서 알아보고 스스로 나의 대인관계를 체크해 본다.</p>	60분

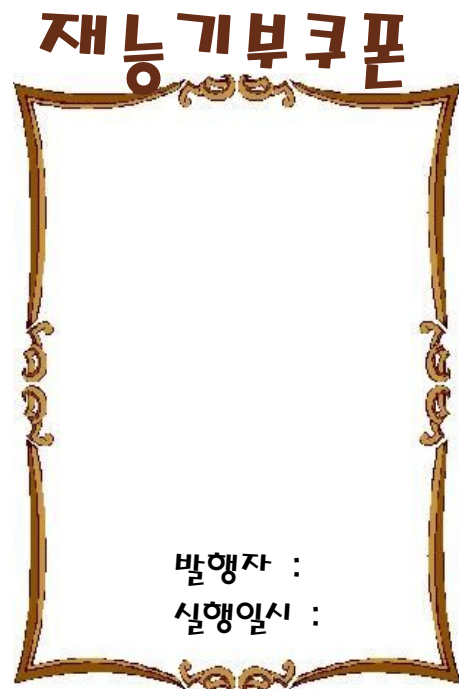
	<p>■ 호주의 심리학자 티모시는 좋은 관계 유지를 위한 SUPPORT 이용. (PPT 활용)</p> <table border="1" data-bbox="392 461 1275 864"> <tr> <td>S</td> <td>=</td> <td>Strengths</td> <td>장점찾기</td> </tr> <tr> <td>U</td> <td>=</td> <td>Unconditional Love</td> <td>조건 없는 사랑</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>=</td> <td>Praise</td> <td>칭찬하기</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>=</td> <td>Positivity</td> <td>긍정적 생각</td> </tr> <tr> <td>O</td> <td>=</td> <td>Openness</td> <td>열린 마음</td> </tr> <tr> <td>R</td> <td>=</td> <td>Respect</td> <td>존중하기</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>=</td> <td>Trust</td> <td>신뢰하기</td> </tr> </table> <p>▶ 좋은 관계 유지를 위해 내가 더 노력해야 될 점에 대해서 이야기 나눈다.</p> <p>■ 관계가 주는 힘 '백마디 말 보다 소중한 단 한 번의 포옹'중에서- 동영상 시청 (SBS 스페셜 67회 2006. 12. 17 방영) - 시청 후 소감을 나눈다.</p> <p>활동 1. 핸드크림 마사지</p> <p>▶ 두 명씩 짝을 이루어 한 사람이 눈을 감고 손을 내밀면 다른 한 사람이 정성을 다하여 핸드크림을 발라준다. (미리 손 씻기 필수)</p> <p>▶ 서로 역할을 바꾼다.</p> <p>▶ 눈을 감고 손을 내밀었을 때의 느낌과 정성을 다하여 발라줄 때의 느낌에 대해 서로 얘기 나눈다.(짝을 지어 발표하는 시간을 가진다)</p> <p>활동 2. 낙서활동</p> <p>▶ 조별로 전지 한 장씩 나눠준다. 주어지는 주제에 대해서 각자 색연필이나 싸인펜으로 낙서하거나 쓴다.(예: 관심사, 가족, 미래, 연예인, 행복할 때 등)</p> <p>▶ 조별로 대화 시간을 가진 후 발표한다.</p>	S	=	Strengths	장점찾기	U	=	Unconditional Love	조건 없는 사랑	P	=	Praise	칭찬하기	P	=	Positivity	긍정적 생각	O	=	Openness	열린 마음	R	=	Respect	존중하기	T	=	Trust	신뢰하기	
S	=	Strengths	장점찾기																											
U	=	Unconditional Love	조건 없는 사랑																											
P	=	Praise	칭찬하기																											
P	=	Positivity	긍정적 생각																											
O	=	Openness	열린 마음																											
R	=	Respect	존중하기																											
T	=	Trust	신뢰하기																											
<p>마무리</p>	<p>■ 오늘 내게 힘이 되는 가족들을 돌아가며 꼬옥 포옹한다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다.</p>	<p>10분</p>																												

9회기

나누고 베풀기(친절 베풀기)		
활동목표	나누고 베풀며 친밀한 인간관계를 유지하며, 사람들이 와 주기를 기다리기보다 먼저 도움의 손길을 건네며 다가서는 법을 배운다.	
준비자료	상품 초콜릿, 재능기부 쿠폰 활동지, 친절 베풀기 활동지, 소감문	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내게 힘이 되는 가족들을 돌아가며 포옹했을 때의 느낌과 가족들의 반응에 대해 얘기 나눈다. ■ 행복 일기, 감사일기 발표와 소감나누기 ■ ‘당신은 이웃을 사랑하십니까?’ 게임 <ul style="list-style-type: none"> - 의자를 정원 보다 한 개 적게 놓는다. - 술래가 된 사람이 한 사람에게 다가서면 모두 같이 ‘당신은 이웃을 사랑하십니까?’를 외친다. - “예”라고 하면 좌우에 앉아 있던 사람이 자리를 바꿔야 되고 술래는 그 순간을 이용하여 빈의자에 앉아야 술래에서 벗어날 수 있다. - “아니오”라고 하면 함께 “어떤 이웃을 사랑하십니까?”라고 말한다. - “빨간 옷 입은 이웃”이라고 하면 빨간 옷 입은 사람끼리 자리를 바꿔 앉아야 하고 술래는 빈 의자에 재빨리 앉는다. - 한 번도 걸리지 않은 사람에게 초콜릿 모두를 나눠준다.(초콜릿은 인원수보다 넉넉하게 준비한다) - 혼자 다 먹어도 되고, 나눠 먹어도 된다고 얘기한다. - 나눠 먹을 때 어떤 느낌이었는지 얘기 나눈다. 	20분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 이긴 사람이 전부 먹을 수도 있었는데 나눠줄 때의 느낌에 대해 물어본다. 게임에 졌지만 초콜릿을 먹을 수 있었을 때의 느낌을 얘기 나눈다. 돈이나 물건 외에 나눌 수 있는 것들이 어떤 것이 있는지 얘기 나눠 본다.(관심, 위로, 격려, 지지 등) ■ 주는 것과 행복의 관계 	60분

	<p>자기를 위해 지출한 금액과 남을 위해 지출한 금액 중 어떤 것이 행복과 더 관계가 있을까를 밝히기 위해 두 그룹으로 나누었다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 평균보다 다른 사람을 위해서 지출을 많이 한 그룹 2. 평균보다 다른 사람을 위해서 지출을 적게 한 그룹 <p>연 수입의 크기와 상관없이 열심히 주는 사람이 더 행복했다는 실험 결과가 나왔다.</p> <p>자기를 위해 돈을 많이 쓰거나 적게 쓰는 것은 행복에 큰 영향을 미치지 않았지만, 얼마나 선물을 많이 했는지 또는 얼마나 기부를 많이 했는지는 행복에 영향을 미쳤다.</p> <p>■ 나누기와 베풀기에 숨겨져 있는 마법 같은 행복의 힘.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 마라톤 뛰는 사람들의 처음의 심한 고통이 어느 시점을 지나면 쾌감을 느끼는 러너스 하이(Runner's High)는 누군가를 도울때도 이런 기분 좋은 경험을 하게 된다. 이를 헬퍼스 하이(Helper's High) 라고 한다. 뇌에서 기분 좋은 물질이 분비되어 기분이 좋아지는 것으로 누군가를 돕는 행위는 본능적으로 우리를 기분 좋게 만들어 준다. 2. 누군가에게 베풀면 쓸모 있는 사람, 필요한 사람, 좋은 사람이라고 느끼게 되어 기분이 좋아진다. <p>▶ 내가 누군가를 도우면서 행복을 느꼈던 경험 이야기하기</p> <p>활동 1. 재능기부</p> <p>자신이 가진 특별한 재능을 친구에게 기부하기(친구에게 모닝콜하기, 그림 잘 그리는 친구 그림 그려서 선물하기, 쿠키 구워주기, 친구에게 피아노 쳐주기 등)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 자신의 재능을 기부할 수 있는 쿠폰을 발행한다. ▶ 밑에 실행날짜와 별칭을 적는다. ▶ 전시된 쿠폰을 보고 가장 필요한 친구가 가져간다. <p>활동 2. 친절 베풀기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 일상생활 중에 내가 베풀 수 있는 사소한 친절 10가지 적어보고 조별 토론 후 구체적으로 실행할 날짜를 적는다. <p>(버스에서 자리 양보하기, 가족을 위하여 맛있는 요리 만들기, 좋아하는 사람에게 그동안 모은 용돈으로 선물사서 전해주기 등)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 봉사활동 내용이 같은 친구는 함께 실행할 수 있는 날짜를 적는다. 	
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내가 베풀 수 있는 친절한 행동을 매일 한 가지씩 실행한다. ■ 소감문을 작성하고 돌아가며 소감 및 기대를 얘기 나눈다. 	<p>10분</p>

[9회기 활동지 9-1] 재능기부쿠폰



[9회기 활동지 9-2] 친절 베풀기



친절 베풀기



번호	내용	실천일	함께 실천할 친구
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

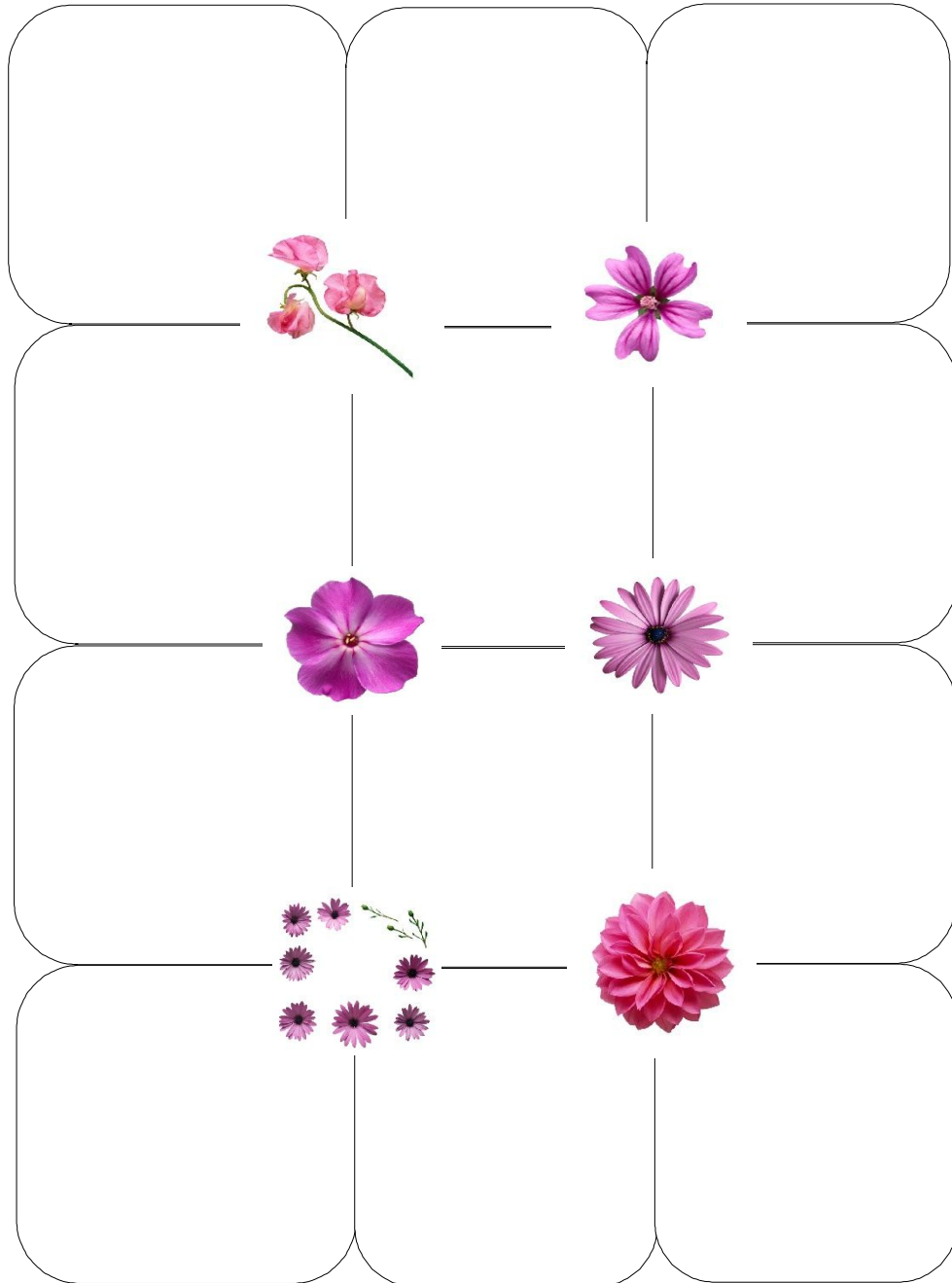
10회기

나는 행복한 사람(마무리)		
활동목표	프로그램을 정리하며 이전 보다 행복해진 나를 느끼고, 행복해진 내 느낌을 함께 나누며 지속적인 실천의지를 다짐한다.	
준비자료	사랑의 조각보 활동지, 색 네임펜, 음악, 소감문, 프로그램 평가지	
활동절차	활동내용	소요 시간
도입	<p>■ 지금까지 써온 행복 일기를 읽어본다.</p> <p>회기별 주제와 관련되어 가장 많이 실천했던 활동과 가장 미흡했던 활동을 살펴보고 얘기 나눈다</p>	10분
전개	<p>■ 행복일기 발표하기</p> <p>- 지금까지 써온 행복일기 중에서 5가지씩 발표한다.</p> <p>활동 1. 사랑의 조각보</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 별칭이 적혀있는 사랑의 조각보 활동지를 본인에게 나눠준다. ▶ 활동지를 오른쪽으로 넘겨준다. ▶ 활동지를 돌려가며 그동안 집단 활동을 하면서 느꼈던 긍정적인 느낌이나 그 사람을 칭찬하는 말, 하고 싶은 말을 적는다. ▶ 자신의 별칭이 적힌 조각보가 되돌아오면 내용을 읽어보게 한다. ▶ 읽고 난 후 현재의 느낌을 솔직하게 표현해 보도록 하고, 그 중 가장 가슴에 와 닿았던 글을 큰 소리로 읽어보게 한다. ▶ 돌아가면서 모두 발표하게 한다. <p>■ 10회기 동안 했던 행복증진 프로그램 되돌아보기</p> <p>활동 2. 소감문 작성 및 프로그램 평가</p>	70분
마무리	<p>■ 행복 실천법과 행복 일기, 감사하기, 친절 베풀기를 매일 실천한다.</p>	10분

[10회기 활동지 10-1] 사랑의 조각보

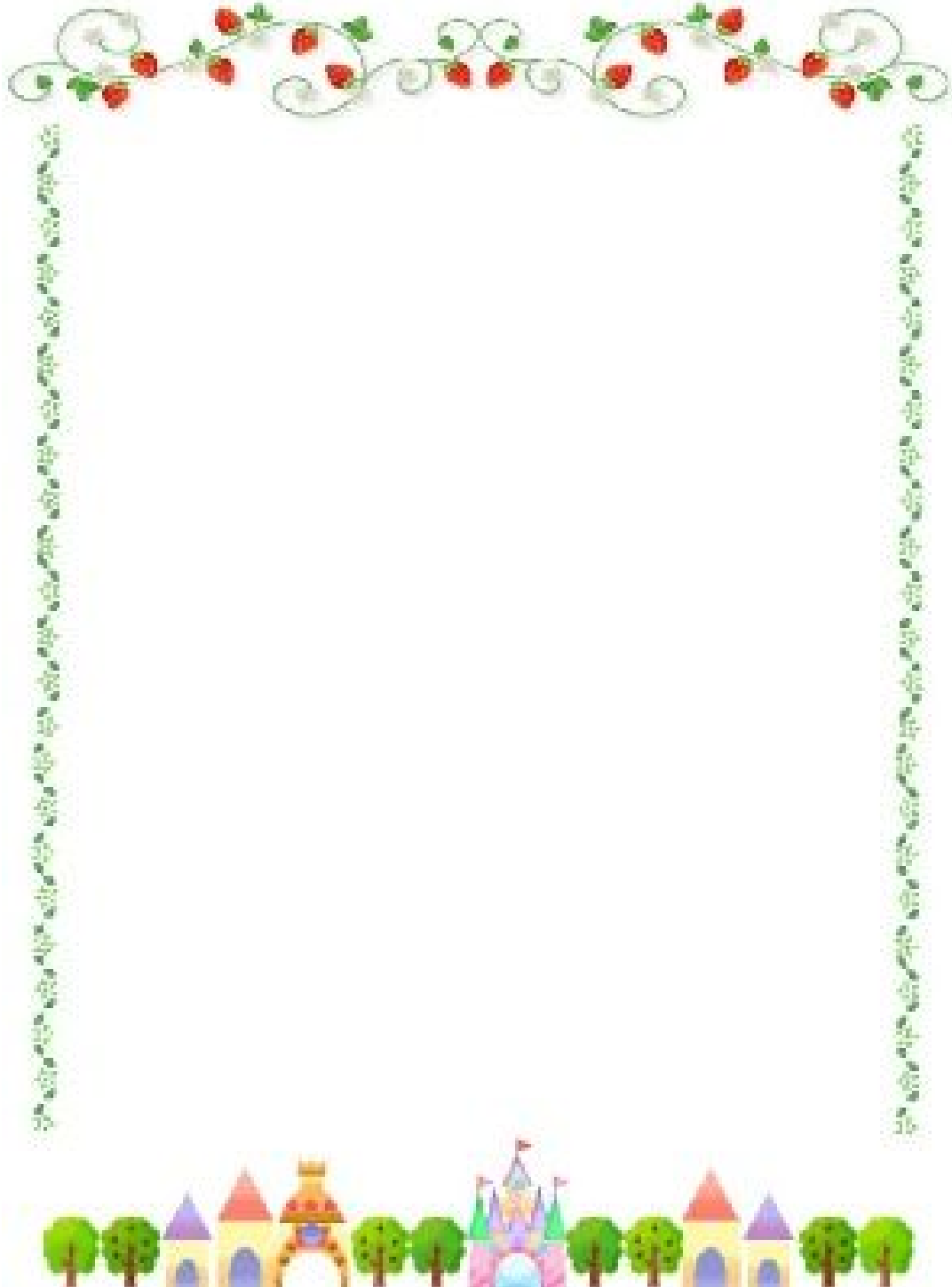
사랑의 조각보

별칭



[10회기 활동지 10-2] 프로그램 소감문

프로그램 소감문



<부록3> 프로그램 평가서

전체 프로그램 평가

1. 행복증진 프로그램에 대한 전반적인 만족도를 평가해 주세요.

평가	전혀 도움되지 않았다	조금 도움되었다	보통이다	도움 되었다	매우 도움 되었다
프로그램 만족도					

2. 행복증진 집단상담 프로그램의 세부적인 내용 만족도를 평가해 주세요.

평가 영역	평가 내용	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
목표 달성도	프로그램을 통해 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지닐 수 있는 자아수용력을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통하여 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 지닐 수 있는 긍정적 대인관계 향상에 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절하는 자율성을 높아지는데 도움이 되었는가 ?					
	프로그램을 통해 삶의 목표와 방향 감각인 삶의 목적성 향상에 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 주위 환경을 잘 관리하는 환경에 대한 통제력을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 자신이 성장하고 발전 되어감을 느끼는 개인적 성장을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 어떤 상황에서도 성과를 낼 수 있다는 자신의 전반적인 능력에 대한 일반적 자기 효능감을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 사람을 쉽게 사귄 수 있는 사회적 자기효능감을 상승시키는데 도움 되었는가?					
내용 만족도	1회기 행복한 만남(마음열기)					
	2회기 미소속의 행복(뒤센 미소)					
	3회기 마음에 달려 있는 행복(낙관성)					
	4회기 감사의 마력(감사하기)					
	5회기 삶의 기쁨 음미하기(음미하기)					
	6회기 꼭 이루고 싶습니다(목표 세우기)					
	7회기 시간이 멈추는 느낌(몰입)					
	8회기 기적을 낳는 인간관계(관계 돈독하게하기)					
	9회기 나누고 베풀기(친절 베풀기)					
	10회기 나는 행복한 사람(마무리)					
행복 일기 쓰기 및 행복 실천법						

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
진행 방식	각 회기별 주제를 다루는데 90분은 적절하였다.					
	프로그램이 강의, 조별 토의, 활동 등의 다양한 방법으로 진행된 점에 만족한다.					
참가 희망	후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.					
	이 프로그램을 다른 친구들에게 적극 추천하고 싶다.					

3. 도움이 된 활동과 그 이유를 쓰세요.

제목 및 내용	이유

4 아쉬웠거나 어려웠던 활동과 그 이유를 쓰세요.

제목 및 내용	이유

5. 프로그램을 마치면서 자신에게 주는 긍정적인 메시지나 앞으로의 다짐 등을 적으세요.
