

행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감과 우울 및 불안에 미치는 영향

오 윤 선*

국문초록

본 연구의 목적은 행복증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감과 우울 및 불안에 어느 정도 효과를 미치는지를 검증하는 데 있다. 본 연구를 통해서 확인된 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 실시한 결과 행복감($p=.224$), 우울($p=.152$)과 불안($p=.221$)에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 둘째, PTSD에 대한 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석에서 실험집단의 행복감 사전($M=23.110$)-사후($M=28.200$), 우울 사전($M=40.762$)-사후($M=35.801$)와 불안 사전($M=25.825$)-사후($M=20.231$) 평균이 통제집단의 행복감 사전($M=24.100$)-사후($M=23.910$), 우울 사전($M=38.632$)-사후($M=37.921$)와 불안 사전($M=27.321$)-사후($M=28.124$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 높게 나타났다. 그리고 통제집단의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 $p<.01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 행복증진 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감, 우울, 불안에 대한 회복과 치료를 위해서 매우 유용하게 적용될 수 있음을 입증한다고 하겠다.

중심단어 : 행복감, 우울, 불안, 행복증진, 집단상담

• 논문 투고일: 2014년 10월 15일

• 게재 확정일: 2014년 11월 10일

*한국성서대학교

• 논문 수정일: 2014년 11월 6일

I. 여는 글

오늘날 한국 사회는 그 어느 시대보다 행복에 대한 요구가 높아짐으로 ‘행복’이라는 단어가 각종 광고 문안을 가득 채우고 있음을 본다. Diener¹⁾가 42개국을 대상으로 한 행복에 관한 연구에서 피험자의 69%가 자신의 삶에서 행복이 가장 중요하다고 응답하였으며, 행복에 대해서 전혀 생각해 본적이 없다고 응답한 사람은 1%에 불과했다. 행복은 인간 본성의 일부이자 인류의 보편적 염원이다. 그러므로 모든 사람들은 자신의 행복을 추구하며, 때때로 자신의 행복과 무관한 다른 사람들의 행복을 바라기도 한다.²⁾ 대한민국 사람들은 더 나은 행복을 추구하며 지난 반세기 동안 세계인들이 놀랄 정도로 경제성장을 이루었지만 정작 행복지수는 매우 낮음을 볼 수 있다.³⁾ Diener는 한국 사회에 대해서 “한국은 지나치게 물질 중심적이고, 사회적 관계의 질이 낮다. 이는 한국의 낮은 행복도와 밀접하게 관계된다. 특히 물질주의적 가치관은 최빈국(最貧國)인 짐바브웨보다 심하다. 물질주의적 가치관 자체가 나쁜 것은 아니지만 사회적 관계나 개인의 심리적 안정 등 다른 가치를 희생하고 있어 문제다.”⁴⁾라고 진단했다. 최근 조사에서도 한국인들은 행복하고 즐거운 감정보다 우울과 불안 등 부정감정이 더 많음을 볼 수 있

1) E. Diener, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index,” *American Psychologist* 55, no.1 (2000): 34-43.

2) M. Suh, E. Diener, S. Oishi, & H. C. Triandis, “The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions versus Norms,” *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998): 482-493.

3) 2014년5월8일 경제협력기구(OECD)에서 각국의 전반적인 삶의 만족도를 나타내는 ‘2014년 더 나은 삶 지수(Better Life Index 2014)’를 발표했다. 한국은 이 가운데 세 부항목인 삶의 만족도에서 10점 만점에 6.0점을 얻어 25위를 차지했다. 이는 OECD 평균치 6.6점에도 못 미치는 수치다. 「인터넷 연합뉴스」, 2014.05.08.

4) University of Illinois at Urbana-Champaign 캠퍼스의 심리학과 석좌교수. 2010년 8월 19일~21일까지 서울대에서 ‘행복한 사회로의 심리학’을 주제로 열린 한국심리학회 주최 연차학술대회 기조연설.

다.⁵⁾ 이렇게 한국이 경제발전에 비해서 행복감정이 낮은 이유는 그 만큼 감정에 상처가 많음을 의미한다고 볼 수 있다.

한국 청소년들의 주관적 행복지수는 6년째 OECD 국가 중 최하위를 기록하고 있으며, 우울증과 불안 등 부정감정 지수가 심각하고 청소년 자살률은 지난 10년 사이에 57% 증가하였다. 청소년들의 우울 및 불안 지수 상승은 기독교 청소년 또한 예외는 아님을 알 수 있다.⁶⁾ 그리하여 기독교 청소년들을 대상으로 한 우울과 불안에 관련된 선행연구들이 지속적으로 이루어져 왔다. 하지만 기독교적 행복 프로그램을 통한 행복감 증진과 우울 및 불안지수를 감소시키는 연구가 실시되지 못하고 있음을 본다. 따라서 본 연구자는 행복증진 프로그램이 기독교 청소년들에게 행복감과 부정감정인 우울과 불안에 미치는 영향을 연구하게 되었다.

본 연구의 목적은 기독교 청소년을 대상으로 한 행복증진 프로그램을 통해 통제집단과 실험집단 간의 행복감과 우울 및 불안에 대한 차이분석을 실시하여, 기독교 청소년들의 행복감 증진과 부정감정 치료를 위한 기초자료를 제공하는데 있다. 본 연구의 목적을 이루기 위해 다음과 같이 연구문제를 진술하고 가설을 설정하였다.

연구문제 : 행복증진 집단상담 프로그램이 기독교 청소년들의 행복감과 우울 및 불안에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

연구가설 1 : 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년들의 행복감 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.

연구가설 2 : 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년들의 우울 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 낮아질 것이다.

5) 오윤선, 『힐링과 행복 코칭』 (서울: 예영 B&P, 2014), 41-50.

6) 박미화 · 김은혜, “기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향”, 한국복음주의 기독교상담학회, 『복음과 상담』제19권 (2012): 125-156.

연구가설 3: 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년의 불안 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 낮아질 것이다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 행복에 대한 이해

(1) 행복의 일반적 개념이해

‘행복’은 일상적으로 흔히 사용되는 용어이면서도 매우 다양한 의미를 함축하고 있는 추상적인 개념이기에 행복에 대한 논의는 지난 2000여 년 동안 수많은 철학자와 종교인들을 통해서 끊임없이 이루어져 왔음을 본다. 행복에 대한 적절한 정의나 정답을 내리기가 어려운 것은, 행복은 물질적 개념과는 달리 다분히 무형적이고 형이상학적인 측면이 있기 때문이다.⁷⁾ 그리스시대부터 행복의 본질을 밝히려는 노력은 쾌락주의적 관점과 자기실현적 관점에서 논의되었다. 쾌락주의적 관점은 행복 욕구가 충족되었을 때 생기는 긍정적인 정서와 인지적인 만족감으로 보고 있다. 이 관점에 따르면 행복은 욕구가 충족되어 긍정적인 정서가 유발된 상태로 정의된다. 한편 자기실현적 관점은 모든 인류가 공유한 덕과 개인이 타인과 구별되는 자신만의 독특함을 깨닫고 실현하는 상태로 정의한다. 이 관점에 따르면 행복은 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현하는 것이다.⁸⁾ 즉, 성격적 강점과 개인의 잠재적 가능성을 계발하고 발휘

7) 김명소 · 김혜원 · 차경호, “심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로”, 한국심리학회지, 「사회 및 성격」 제15권 2호 (2001): 19-40.

8) W. C. Compton, *An Introduction to Positive Psychology* (Belmont, CA.: Thomson Wadsworth, 2005), 121-135.

함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것이 행복이라고 정의하는 것이다.

최근 긍정심리학에 대한 관심의 고조와 함께 이루어지고 있는 행복에 대한 사회학이나 심리학 분야의 연구들은 이러한 두 가지 철학적 입장에 근거한 것이다. 이에 따르면 주관적 안녕감이나 삶의 질에 관한 연구는 쾌락주의적 관점에 따른 것이고, 심리적 안녕감이나 몰입에 관한 연구는 자기실현적 관점에서 이루어지고 있다고 할 수 있다.⁹⁾ 그뿐만 아니라 행복의 개념에 대한 정의에 대해서 외적 가치 기준의 관점, 인지적 관점, 정서적 관점에서 논의되어 있으며,¹⁰⁾ 행복감 형성에 영향을 미치는 중요한 요인을 밝히기 위한 접근에는 상향이론(bottom-up theory)과 하향이론(top-down theory)등을 제시하고 있다.¹¹⁾ 그러나 많은 연구자들은 이러한 구분을 의식하지 않고 있으며, 행복 또는 행복감을 주관적 안녕 또는 안녕감과 동일한 개념으로 보고 있다. 그리고 행복은 일상 전반에 대한 지속적이고 통합적인 판단에 의해 결정된다고 할 수 있고, 행복감은 전반적인 삶의 만족도라고 규정할 수 있을 것이다.¹²⁾

(2) 행복의 성경적 이해

행복의 일반적 개념이해와 달리 성경에서 말하는 행복관은 무엇을 지닌 사람이 아닌 어떤 사람이 되느냐에 초점이 맞추어지고 있음을 본다. 먼저 구약의 행복론을 보면, 율법사적 행복론을 말하고 있다. 다윗은 시

9) M. Seligman, T. Steen, N. Park, & C. Peterson, "Positive Psychology Progress," *American Psychologist* 60 no 5(2005): 410-421.

10) E. Diener & R. Biswas-Diener, "Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research," *Social Indicators Research* 57 (2002): 119-169.

11) P. T. Costa & R. R. McCrae, "Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People," *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1980): 296-308.

12) M. Csikszentmihalyi, "The Importance of Challenge for the Enjoyment of Intrinsically Motivated, Goal-Directed Activities," *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012): 34-42.

편 1편에서 율법을 행함이 행복이라고 고백하며, 시편 23편에서는 율법을 묵상하고 실천하는 정의, 정로, 정행의 복을 말한다. 그리고 그 결과는 좋은 열매를 맺고 형통하는 길임을 제시하고 있다. 이러한 행복론은 모세가 기록한 신명기의 의도와도 일맥상통 하는 것을 볼 수 있다(신 10:13). 또 신약에서 예수님의 행복론은 복음사적 행복론으로 심령적 행복론이라고 말할 수 있다. 예수님은 마 5:3-10에서 행복은 심령(마음)의 문제요(마 5:3 οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι : 심령이 가난한 자), 심령(마음)의 문제는 영혼의 문제이며, 영혼의 문제는 성령으로 나고 성령으로 행하는 영적인 문제라고 한다. 다시 말해서 영혼이 거듭나야 심령이 변하고 심령이 변화되어야 행복하다는 원리이다.

예수님의 행복론에 이어서 사도 바울의 행복론은 죄사함을 통한 구속사적 행복론이며(롬 4:5-8; 4:25-5:1-2), 행복론의 결정체로써 믿음으로 의롭게 되는 행복론이다(빌 3:7-9).

성경의 행복론을 정리하면, 다윗은 구약 율법시대의 사람으로서 율법의 행함에 복의 기준을 두었고, 바울은 신약 복음시대의 사람으로서 이신칭의에 복의 기준을 두었다면, 율법을 성취하시고 복음의 주인이 되신 예수 그리스도는 심령, 곧 마음의 변화, 성령화에 복의 기준을 두었음을 볼 수 있다. 성경에서 말하는 행복은 율법과 복음과 성령의 조화된 행복으로 참된 행복은 예수 그리스도 안에 있을 때만이 가능하게 된다고 말하고 있다(고후5:17-21).

따라서 기독교의 행복은 세상의 행복론이 현실적, 물질적인 것에 비해서 미래적, 인격적, 영적인 것에 두고 있음을 본다.

2) 우울증에 대한 이해

(1) 우울증의 개념이해

우울이란 용어는 기원전 400년경에 Hippocrates가 우울한 감정 상태

를 ‘melancholia’라고 명명한 데서 비롯되었으며, 20세기 초 스위스의 정신의학자인 Bleuer에 이르러서는 우울의 3대 기본 증상으로 우울한 감정 상태, 정신운동지연, 의지의 억압을 들고, ‘Depression’이라는 용어를 사용하기 시작하게 되었다.¹³⁾

우울은 인간이 보편적으로 갖고 있는 다양한 감정 중의 하나로 전혀 우울을 경험하지 않는 범주에서부터 치료의 도움을 필요로 하는 비정상적 범주에 이르기까지 연속적인 특성을 갖는다. 최정윤¹⁴⁾은 우울이란 슬픈 감정이 심하고 오래 지속되며, 그런 감정을 가져오는 여건을 넘어선 병적인 상태라고 정의하였고, Mahoney¹⁵⁾는 정신병적 장애로서 우울은 밀접한 대인관계의 붕괴, 목표 성취의 실패로 실망과 좌절에 대한 반응으로써 경험하게 되는 심리적 상태로 이런 상태에서는 슬픔을 느끼고 의기소침하거나 무감각을 일으킬 수 있다고 하였다. 또한 Rosenhan & Seligman¹⁶⁾은 임상적인 우울이란 단지 슬프거나 가족을 잃은 감정 혹은 지나친 스트레스의 감정에 관한 것만이 아니라 지속적으로 침울한 기분, 에너지의 결핍, 집중과 기억의 어려움 그리고 즐거움과 자극의 원천이 되는 것에 대한 관심이 결여되는 등의 상태라고 하였다.

위에서 살펴본 내용들을 토대로 우울증을 정리하면, 우울증은 기분이나 외로움, 슬픔의 감정을 유발하는 우울정서, 대인관계 위축에 대한 생각과 행동을 유발하는 행동장애, 생활에서의 흥미나 즐거움을 잃어버리는 흥미상실, 자신의 무가치함이나 부정적 자아상을 갖게 하는 자기비하, 불면증이나 식욕감퇴 등을 일으키는 생리적 증상을 동반한 정서적,

13) Elaine Wolfson, "Depression and the Mature Woman," *Global Alliance for Women's Health 1997 Spring Forum*(1997): 5-7.

14) 최정윤, 『이상심리학』(서울: 학지사, 2006), 23-29.

15) M. J. Mahoney, *Abnormal Psychology: Perspectives on Human Variance* (San Francisco, CA.: Harper & Row Publishers, 1980), 123-128.

16) D. L. Rosenhan & M. E. P. Seligman, *Abnormal Psychology* (New York: W. W. Norton, 1989), 35-67.

행동적, 신체적 증상이라 할 수 있다.¹⁷⁾

(2) 청소년의 우울 원인 및 유형론

우울의 원인에 대한 일치된 견해를 찾아보기 힘들다. Akiskal¹⁸⁾은 우울증의 원인과 발생과정을 개인의 생물학적인 취약성 및 심리적 취약성으로 보았고, Freud¹⁹⁾는 자기 자신에 대한 분노로 보았으며, Beck²⁰⁾은 부정적인 사건 자체보다는 그것을 해석하는 방식과 비합리적인 신념 때문이라고 보았다. 또한 Lerner²¹⁾은 우울이 주위환경에 대한 능력상실 때문으로 보았으며, Gotlib²²⁾은 대인관계 기술부족으로 인한 취약성의 입장을 주장했다. 그리고 Abramson 등²³⁾은 귀인이론을 적용시켜 사람마다의 개인적 기질과 성격의 결합 때문으로 보는 입장을 취하였다. 이와 같이 우울증에 대한 원인은 학자들마다 서로 다른 견해를 제시하고 있어서 한 가지 이유로만 발병원인을 설명할 수는 없지만 여러 학자들의 의견을 종합해 볼 때 환경적, 영적 요소 등이 복합적으로 우울증 유발에 관련된다고 볼 수 있겠다. 이 내용을 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

첫째, 유전적·생물학적 요인이다. 우울한 청소년은 부신피질에서 생

17) Norman Alexander Cameron, *Personality Development and Psychopathology: A Dynamic Approach*, 김기석 역, 『성격발달과 정신병리학』 (서울: 중앙적성연구소, 1992), 270-271.

18) H. S. Akiskal, "Interaction of Biologic and Psychologic Factors in the Origin of Depressive Disorders," *Acta Psychiatrica Scandinavica* 74 (1985): 131-139.

19) S. Freud, "Mourning and Melancholia," in *Essential Papers on Depression*, ed. J. C. Coyne (New York: New York University, 1917), 232-245.

20) J. S. Beck, "Variations in the Morphological Patterns of "Autoimmune" Nuclear Fluorescence," *Lancet* 277(1961): 1203-1205.

21) R. M. Lerner, "Children and Adolescents as Producers of their Own Development," *Developmental Review* 2 (1982): 305-308.

22) I. H. Gotlib, "Self-Reinforcement and Depression in Interpersonal Interaction: The Role of Performance Level," *Journal of Abnormal Psychology* 91 (1982): 3-13.

23) L. Y. Abramson, M. E. P. Seligman & J. Teasdale, "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation," *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1978): 49-74.

성되는 스테로이드 호르몬의 일종인 코티솔(cortisol)의 분비가 정상적인 청소년에 비해 적게 나타난다.²⁴⁾ 주요 우울장애의 경우에는 이란성 쌍둥이에 비해 일란성 쌍둥이의 동시 발병률이 높으며, 성인기에 발생하는 우울보다 아동 및 청소년기에 발생하는 우울은 유전적 요인의 영향이 더 크다고 보고되고 있다.²⁵⁾ 또한 생물학적인 성숙으로 인해 변화된 자기 신체에 대한 이미지와 주변 타인에 대한 평가에 민감한 청소년기에는 자기 신체에 대해 불만족을 느끼는 청소년일수록 그렇지 않은 청소년에 비해 더 우울하며, 자존심이 낮은 청소년일수록 우울을 경험할 가능성이 높다고 한다.²⁶⁾

둘째, 심리적 원인이다. 애착이론에 따르면 우울증을 유발하는 가장 중요한 원인은 유아기에 돌봐주는 사람(주로, 어머니)에 대한 애착의 결여라고 하며²⁷⁾, 인지적 관점에서 Aaron Beck²⁸⁾의 주장에 따르면) 우울 증은 자신, 세상 그리고 미래에 대한 부정적인 자동적 사고에 의해서 발생한다고 하였다. 이뿐만 아니라 행동주의자들은 청소년들의 우울증을 긍정적인 사회적 강화가 부족했기 때문에 주어진 문제라고 하였다.

셋째, 가족 요인이다. 가족 요인으로 우울증이 있는 부모 밑에서 자라는 자녀들은 우울증을 유발하거나 또는 우울증상을 지속시킬 수 있는 매

24) R. E. Dahl, N. D. Ryan, J. Puig-Antich, N. A. Nguyen, M. Al-Shabbout, V. A. Meyer, & J. Perel, "24-hour Cortisol Measures in Adolescents with Major Depression: A Controlled Study," *Biological Psychiatry* 30 (1991): 25-36.

25) M. M. Weissman, P. J. Leaf, C. E. Holzer, J. K. Myers, & G. L. Tischler, "The Epidemiology of Depression: An Update on Sex Differences in Rates," *Journal of Affective Disorder* 7 (1984): 179-188.

26) I. Attie, J. Brooks-Gunn & A. C. Petersen, "A Developmental Perspective on Eating Disorders and Eating Problems," in *Handbook of Developmental Psychopathology*, eds. M. Lewis & S. Miller(New York: Springer, 1990), 409-420.

27) John H. Hoover, "John Bowlby on Human Attachment," *Reclaiming Children and Youth* 11, no.1(2004): 58-60.

28) A. T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: Guilford Press, 1979). 112-152.

우 위험한 상호작용과 의사소통에 노출되어 있기 때문에 우울증 유발의 원인이 된다고 본다. 이외에도 어린 시절에 부모 또는 다른 중요한 사람의 죽음이나 상실과 같은 환경적 스트레스를 겪었던 것이 청소년 우울증의 원인이 되기도 한다. 특히 부모에게 폭행당하고 거절당했으며 엄격하고 처벌적인 교육을 받았고, 부모 사이의 관계가 좋지 않은 가정에서 자랐을 경우 많은 문제가 됨을 볼 수 있다.

셋째, 반복적 좌절감과 부정적 태도이다. 청소년 우울증은 어떤 문제에 부딪쳐서 반복적으로 경험하는 좌절감에서 비롯되기도 한다. 그뿐만 아니라 자신, 환경, 미래에 대한 부정적이고 절망적인 태도가 우울을 심화시키는 원인이 된다.²⁹⁾ 다섯째, 영적요인이다. 개인의 영적인 문제로는 죄로 인한 영의 질병, 타락한 인간의 상황으로 인한 감정의 질병, 사고나 질병이 원인이 되어 나타나는 육체적인 질병, 그리고 악한 사탄으로 말미암아 나타나는 질병 등이다.³⁰⁾ 특히 영적요인으로 인한 우울증은 개인이 갖고 있는 죄책감, 콤플렉스 같은 정신적 문제에 개입되어 하나님의 사역을 감당하기 위한 방법으로 나타날 수 있으며 가족 구원을 위하여 개인에게 우울증이 오기도 한다. 또 하나님의 말씀을 왜곡하여 우울을 경험하는 경우와 사탄의 유혹에 미혹되어 우울이 올 수도 있다.

3) 불안에 대한 이해

(1) 불안의 의미

영어의 anxiety, 독일어의 angst에 속한 불안은 『정신분석용어사전』에서 '위험과 위협에 대한 심리적 반응으로 무엇인가 확실하지 않지만 어떤 큰 위험이 닥칠 것 같은 생각에 압도당하는 무력감(helplessness)상태

29) P. M. Lewinsohn, P. Rohde, D. N. Klein, & J. B. Seeley, "Natural Course of Adolescent Major Depressive Disorder: I. Continuity into Young Adulthood," *Journal American Academy Child Adolescent Psychiatry* 38 (1999): 56-63.

30) Jay E. Adams, *The Practice of Nouthetic Counseling*, 정정숙 역, 『상담학 개론』 (서울: 도서출판 베다니, 1992), 640-645.

에서 자기 자신에게 몰두하며 걱정하여 나타나는 현상이라고 하였다.’³¹⁾라고 정의하고 있다.

불안의 문제는 일상적인 경험에서 느끼는 불안에서부터 공황장애와 같은 병리적인 수준의 불안까지 다양한 스펙트럼을 가지고 있으며, 점점 더 분화되어가는 추세이다. 최근에 발행된 DSM-5에서 기존에 불안장애(anxiety disorders)의 하위유형이던 강박증(OCD)을 별도로 분류한 것도 이러한 불안장애의 세분화 경향을 보여주는 한 예라고 할 수 있다.³²⁾

일반적 범주에 따른 불안에 대한 구분으로는 정상적인 불안(normal anxiety)과 병적인 불안(pathological anxiety)이 있다. 정상적인 불안은 현실적으로 위협을 내포한 위협적인 상황에서 자연스럽고 적응적인 심리적 반응으로 나타나는 불안을 의미한다. 반면에 병적인 불안은 불안반응이 부적응적인 양상으로 작동하는 경우를 말한다. 즉, 현실적인 위협이 없는 상황이나 대상에 대해서 불안을 느끼거나, 현실적인 위협의 정도에 비해 과도하게 심한 불안을 느끼는 경우이다. 병적인 불안으로 인하여 과도한 심리적 고통을 느끼거나 현실적인 적응에 심각한 어려움을 겪는 경우를 불안장애(anxiety disorders)라고 한다.³³⁾

(2) 불안의 원인 및 증상

현대 신경생물학자들은 청반(locus coeruleus)이 불안의 생물학적 장

31) American Psychoanalytic Association, *Psychoanalytic Terms & Concepts*, 이재훈 외 역, 『정신분석용어사전』 (서울: 한국심리치료연구소, 2002), 195.

32) American Psychiatric Association, *Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5* (Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013). DSM-5는 범불안장애(generalized anxiety disorder), 특정공포증(specific phobia), 광장공포증(agora-phobia), 사회불안장애(social anxiety disorder), 공황장애(panic disorder), 분리불안장애(separation anxiety disorder), 선택적 무언증(selective mutism)의 7가지로 병리적인 불안(pathological anxiety)을 구분하고 있다. 이 중 분리불안장애와 선택적 무언증은 DSM-5에 새롭게 포함된 불안장애의 하위유형이다.

33) P. C. Kendall, *Coping Cat Therapist Manual* (Ardmore, PA.: Workbook, 2002), 100-110.

소라고 말하고 있다. 그리고 벤조디아제핀(Benzodiazepine)계 약물이 불안을 감소시킨다는 사실이 발견되면서, 이와 관련된 신경전달물질인 GABA(gamma-amino butyric acid: 감마아미노부티르산)에 의해 활성화되는 억제신경이 불안의 원인이라고 한다. Gary R. Collins³⁴⁾는 불안의 원인에 대해서 위협, 갈등, 두려움과 충족되지 않은 욕구들이라고 하였으며, 정신역동적 입장에서는 성격구조간의 역동적 불균형에 의해 경험되는 부동 불안에서 불안문제가 기인된다고 보고 있다. 그리고 행동주의적 입장에서는 불안은 환경자극에 대해서 조건형성 된 학습의 결과로 보고 있으며, 인지적 입장에서는 불안한 사람들은 자신들이 위협에 처해 있다고 지각하는 경향이 있다고 본다.

생리심리학적 요인과는 달리 성경은 불안의 원인에 대해서 하나님 말씀에 대한 아담과 하와의 불순종으로부터 시작되어 모든 인간이 타락한 이후 느끼는 부정감정이라고 말하고 있다.³⁵⁾ 그리고 불안은 불필요한 염려 때문에 일어난 현상과 실제로 일어난 일 때문에 염려함으로 발생하는 현상으로 말한다.³⁶⁾

불안의 신체적 증상으로는 위궤양, 두통, 가려움증, 등결림, 배탈, 가슴통증, 수면장애, 피로와 식욕상실 그리고 혈압의 변화와 근육긴장, 소화기와 화학적 변화 등이 발생하며 이런 증상들이 오래 지속될 경우에는 심각한 해를 끼치게 된다.

행동적 증상으로는 약물을 사용하거나 불안의 깊이와 실재를 부인하고, 수면으로 불안을 피해보려고 하거나 작은 자극에 분노하며, 특별한 이유 없이 싸우거나 다른 사람을 탓하기도 한다. 이 외에도 비관주의, 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 문제해결에 대한 자신감 부족 등

34) Gary R. Collins, *Christian Counseling* (Nashville, TN.: Thomas Nelson, 2007), 164-183.

35) 창 3:10.

36) 마 6:25-34.

이 나타난다.

기본적인 임상 특징은 광범위하고 지속적인 불안으로써 어떤 특정한 환경조건에 한정되거나 또는 이들 환경조건에서, 특히 강력하게 나타나는 불안이 아닌 경우를 말한다. 다른 불안장애와 마찬가지로 주증상은 매우 다양하지만 지속적인 신경과민 느낌, 전율, 근육긴장, 발한, 심계항진, 어지럼 그리고 위 상부의 불쾌감 등을 호소한다. 환자 자신이나 친척이 곧 병들거나 사고를 당하게 될 것이라는 두려움이 자주 언급이 되고, 이와 함께 다양한 여러 가지 근심과 예감이 표현된다. 이 장애는 여성에서 더 흔하고, 만성적인 환경적 스트레스와 관련된 경우가 많다. 경과 는 다양하고 변동이 심하며 만성화되는 경향이 있다.

4) 행복증진 집단상담 프로그램

(1) 행복증진 관련 선행 연구

대표적인 행복증진 프로그램의 선행 연구들을 살펴보면 Fordyce³⁷⁾의 개인 행복증진 프로그램, Fredrickson³⁸⁾의 긍정심리 집단상담 프로그램, Sullo의 ‘아이에게 행복을 가르쳐 주세요 : 선택이론으로 아이들과 행복 만들기’³⁹⁾가 있고 국내에서는 박숙경⁴⁰⁾과 류위자⁴¹⁾ 등을 통해서 행복관련 집단상담 연구가 실시되었다. 이러한 국내외의 선행 연구들을 살펴보면, 심리상담과 심리치료의 여러 이론들을 통합하여 적용되었

37) M. W. Fordyce, "A Program to Increase Happiness: Future Studies," *Journal of Counseling Psychology* 30 (1983): 483-498.

38) B. L. Fredrickson, "Positive Emotions," in *Handbook of Positive Psychology*, eds. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Oxford: Oxford University Press, 2002), 120-134.

39) R. A. Sullo, *Teach Them to Be Happy* (Chapel Hill, NC.: New View Publications, 1989), 127.

40) 박숙경, "현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증"(박사학위논문, 홍익대학교대학원, 2003), 82-108.

41) 류위자, "긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울 · 행복 및 감사에 미치는 효과"(박사학위논문, 경성대학교대학원, 2012), 43-78.

음을 본다. 하지만 이러한 연구 모델은 문제중심에서 해결중심에 초점을 두고 있기 때문에 단기적 효과가 있지만 심리치료를 통한 부정적인 감정의 문제해결은 이미 1980년대부터 한계가 있다는 것이 서구에서 주장되어 왔다. 그리하여 서구학자들 가운데 치료적 대안으로 영성 지향적 심리치료를 지향하고 있음을 본다. 그리고 현재 여러 경로를 통해서 청소년에 관한 행복 프로그램이 실시되고 있지만 기독교 청소년들을 대상으로 하는 부정감정을 감소시키고 긍정 감정을 증대시킬 수 있는 검증된 체계적인 프로그램은 없음을 본다.

(2) 행복증진 집단상담 프로그램의 구성 및 내용

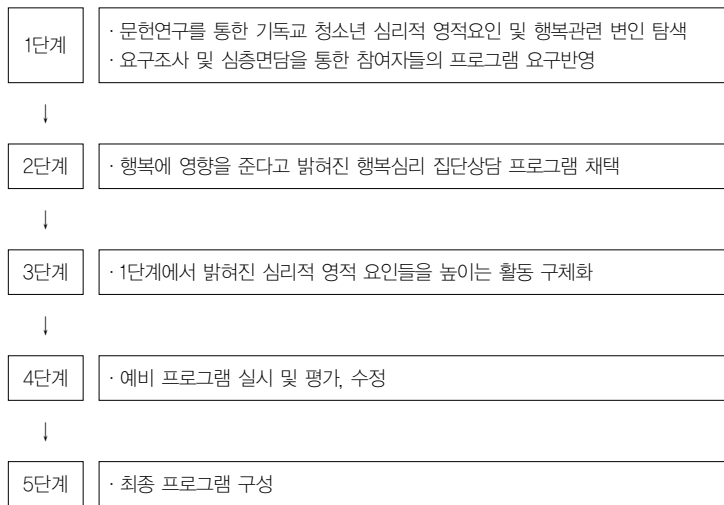
① 행복증진 집단상담 프로그램의 구성

본 행복증진 집단상담 프로그램은 지난 1년간 기독교 상담학적 측면에서 기독교 대학과 교회에서 실행해 온 행복코칭 자료에 근거하여 선행 연구인 Fredrickson 등의 국내외 행복증진 집단상담 프로그램을 참조하여 청소년 대상으로 재구성된 것이다. 본 연구에서는 행복 심리학에서 제기되고 있는 개인의 행복에 많은 영향을 미치고 있는 행복감, 우울, 불안 변인을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 행복심리 집단상담 프로그램을 통해 개인의 삶에서의 행복을 증진시키고자 하였다.

즉 기독교청소년들을 대상으로 구성된 본 집단상담 프로그램은 기독교 상담학적 측면에서 선행 연구 자료들을 검토한 후 수정 보완하여 부정감정을 줄이고 행복감정을 증진시키는데 목적을 두고 있다.

이러한 목적을 이루기 위한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과정은 총 5단계로 이루어졌다. 본 프로그램의 구성과정을 살펴보면 첫째, 기독교 청소년들의 행복을 증진시킬 수 있는 요인에 대해 분석하였다. 둘째, 행복에 영향을 준다고 밝혀진 행복증진 집단상담 프로그램을 기본 모형으로 채택하고 기존의 행복심리 집단상담 프로그램을 분석하였다. 셋째, 심리적 영적 요인들을 긍정적으로 높여서 행복을 촉진하기 위한 프로그램을 구성하고 구체화하기 위해서 선행연구 프로그램 구성요소를

추출하였다. 셋째, 구성된 프로그램을 예비 실시하고 전문가 그룹의 평가를 토대로 수정 보완 단계를 거쳤다. 넷째, 수정 보완한 프로그램을 바탕으로 최종 프로그램을 구성하였다. 위의 내용을 토대로 프로그램 구성 절차를 제시하면 <그림 1>과 같다



<그림 1> 프로그램 구성 절차

② 행복증진 집단상담 프로그램의 내용

본 연구를 위한 행복증진 집단상담 프로그램의 내용 구성은 1차적으로 문헌연구를 통한 기독교 청소년 심리적 영적요인 및 행복관련 변인을 탐색한 다음 요구조사 및 심층면담을 통한 참여자들의 프로그램 요구반영을 토대로 시작되었다.

조사대상인 기독교 청소년들의 행복증진 집단상담 프로그램의 필요정도를 조사해본 결과, 학업과 진로에 대한 부담이 가장 컸으며, 심리적 문제로는 우울 증상, 불안 증상, 분노 증상 등이 생활에서 가장 문제가 된다고 대답하였다. 그들은 행복에 대한 관심과 지원이 꼭 필요할 때이지만 구조화되고 체계적으로 쉽게 접근할 수 있는 프로그램이 없기에 전

문적 연구를 통해 검증되어진 구조화되고 체계적이며 쉽게 접근할 수 있는 치료 프로그램이 필요하다고 하였다. 따라서 대상자들에게 본 프로그램 구성 및 실시의 중요성과 필요성 및 타당성을 확인하였다. 행복증진 집단상담 프로그램의 각 단계별 특성을 정리해 보면 표<표 1>과 같다. 프로그램 내용구성은 크게 3단계로 준비단계(1~2회기), 실행단계(3~9회기), 종결단계(10~11회기)로 구분된다.

첫째, 준비단계(1~2회기)에서는 집단운영에 대한 오리엔테이션과 집단의 분위기 조성을 하는 단계로 집단원간의 친밀감을 높이고 집단 응집력을 형성하는 시기이다. 편안하고 안정된 분위기에서 자유롭게 의견을 나누고 집단의 공동 목표와 개인 목표를 설정한다. 1회기에

는 오리엔테이션, 프로그램 소개, 집단원 소개, 행복의 의미에 대해 알아본다. 2회기에는 자기이해와 수용과정으로 말씀묵상을 통해서 자신을 탐색하게 하고, 행복지수를 체크해보면서 자신의 강점과 약점을 찾아 보도록 하게 한다.

둘째, 실행단계(3~9회기)는 응집성과 생산성이 나타나는 단계로 집단원들이 집단에 대한 신뢰감을 느껴 자기 개방이 이루어지면서 행복증진을 향상시키기 위한 구체적인 활동들을 하게 된다. 3~9회기는 성경인물들의 청소년시절 탐색, 대표 강점과 몰입지수 함양하기, 용서하기, 소망나무 키우기 프로그램을 통해서 과거, 현재, 미래에 대한 행복 정서를 많이 경험하게 한다. 특히 9회기 '소망나무 키우기'는 청소년의 삶에서 이루고자 하는 소망을 구체화하고 자신의 핵심 강점과 재능을 사용함으로써 삶의 의미를 향상시키도록 한다.

셋째, 종결단계(10~11회기)는 마무리 단계로 지금까지의 집단과정에서 나왔던 문제들을 새롭게 인식하고 집단에서 설정한 목표의 달성 정도를 평가하며 앞으로의 계획을 설계한다. 10회기는 '충만한 삶 살아가기'로 자신에게 감사하고 미래에 대한 희망을 느낄 수 있도록 참가자들이 함께 축복해줌으로써 삶에 대한 행복감과 긍정감을 느끼도록 한다. 11

회기에서는 행복은 스스로의 선택과 노력에 의해 만들어지는 것임을 알고 행복지수를 프로그램에 대한 전반적인 느낌을 나누고 평가하며 지속적으로 행복지수를 높여 갈 수 있는 실행 계획을 발표하게 한다.

〈표 1〉 행복증진 집단상담 프로그램의 구성

단계	회기	주제	목표	내용 및 절차	시간	준비물 및 과제
준비 단계	1	오리엔테이션	프로그램의 목적을 이해하고 참여 동기를 높인다.	- 프로그램의 목표 및 진행과정에 대한 안내 - 프로그램 활동에 필요한 규칙 설정 - 행복의 의미 나누기	90분	서약서 말씀묵상지
	2	자기이해 자기수용	지금까지의 삶을 돌아보고 현재 삶의 모습을 조망할 수 있다.	- 말씀묵상을 통한 과거, 현재, 미래의 자신에 대해서 탐색하기 - 과거와 현재까지 나의 행복지수는? - 삶의 의미 목표는?	90분	활동지 행복일기 행복지수 점검표
실행 단계	3	성경인물들의 청소년 시절 탐색	성경 인물들의 부정감정 탐색과 극복비결을 통한 자기조망을 하게 한다.	하나님과 함께한 성경 인물들의 청소년을 이해함으로 부정감정 털어내기 실시 - 트라우마 지수 낮추기 - 비교의식 및 열등의식 낮추기 - 불안지수 낮추기	90분	활동지 행복일기 불행지수 점검표
	4	대표 강점과 몰입지수 함양하기	자신의 대표 강점을 활용하는 방법을 계획하고 실천하며 몰입하도록 한다.	- 나의 강점 찾기와 활용계획 세우기 - 다차원적 몰입검사와 적용하기 - 소감나누기	90분	활동지 행복일기 감정지수 점검표
	5	낙관성 키우기	성경적 이해를 통한 긍정적인 생각과 행동이 행복을 가져온다는 사실을 이해하고 실천하도록 돕는다.	- 믿음의 눈으로 자신의 미래를 바라보기 - 힘들었던 경험을 적고, 그에 따른 생각과 행동 적어보기 - 부정감정을 STOP하고 긍정적 행동 연습 - 소감나누기	90분	활동지 행복일기 낙관지수 점검표
	6	감사하기	감사하는 의미와 방법을 배우고, 감사가 미치는 긍정적인 영향을 체험하도록 한다.	- 감사의 의미와 효과 - 하나님께 받은 축복 헤아리기 - 감사편지 쓰기 - 소감나누기	90분	활동지 행복일기 감사지수 점검표
	7	사랑과 관계지수 높이기	하나님 사랑과 이웃사랑 그리고 자신을 사랑하도록 돕는다.	- 하나님 사랑 알아가기 - 내면아이 안아주기 - 행복한 인간관계 - 소감나누기	90분	활동지 행복일기 사랑 및 관계지수 점검표

단계	회기	주제	목표	내용 및 절차	시간	준비물 및 과제
실행 단계	8	용서하기	하나님의 은혜와 진정한 용서의 의미를 알고 실천하도록 돕는다	하나님의 은혜와 진정한 의미의 용서 이해 하기 - 용서를 선택하고 결정하기 - 용서 편지쓰기 - 소감나누기	90 분	활동지 행복일기 용서지수 점검표
	9	소망나무 키우기	삶의 소망들을 다양한 표현을 통해 구체화하고 지지함으로써 삶의 실천 의지를 다진다.	- 소망 열매 만들기 - 소망의 나무 만들기	90 분	활동지 행복일기
마무리 단계	10	충만한 삶 살아가기	말씀묵상 생활화와 일상생활에서 섬김과 친절을 증진시킬 수 있는 방안을 모색한다.	- 신구약 성경을 매일 묵상으로 실천하기 - 섬김과 친절함의 가치와 의미 토론하기 - 섬김과 친절 목록표 작성하기 - 섬김과 친절행동 계획 세우기	90 분	활동지 행복일기 섬김 및 친절지수 점검표
	11	지속적으로 행복지수 높여가기	나는 행복해요	-행복일지 점검하기 -새로운 나의 모습 나누기 -지속적으로 행복지수 높이기, 실천의지 다짐하기	90 분	활동지 행복일기

2. 연구의 방법 및 절차

1) 연구의 대상 및 조사도구의 구성과 신뢰도

본 연구는 행복증진을 위한 집단상담을 통한 행복감 증진과 우울 및 불안 완화 효과를 검증하기 위해서 실행되는 것으로, 준 실험연구를 적용하여 서울 북부지역 및 경기도 북부지역 교회에 출석하는 고등학교 1학년에 재학 중인 기독교 청소년을 대상으로 실시되었다. 본 연구를 위해서 서울 북부지역 및 경기 북부 지역교회를 대상으로 6월 2일에서 16일 사이에 온라인 및 우편을 통해서 본 연구의 취지와 프로그램을 알린 후 자원자 35명을 선정하였다. 이들 가운데 검증 과정을 통해 최종적으로 참여한 대상으로 실험집단 16명, 통제집단 16명으로 무선배치 후 실험이 실시되었다. 본 연구에 사용된 조사도구의 구성 및 신뢰도는 다음과 같다.

(1) 행복감 척도

청소년의 행복감을 측정하기 위해 본 연구에서는 Lyubomirsky와 Lepper⁴²⁾의 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)를 김희중⁴³⁾이 번안하고 타당화한 검사도구를 사용하였다. 이 척도는 전반적인 주관적 행복감을 측정하기 위하여 5개의 문항으로 구성되어 있다. 검사의 문항은 피험자들이 각각의 문항에서 자기 자신을 잘 나타내도록 1에서 7까지의 Likert식 척도로 점수를 산출한다. 긍정적 문항은 척도 표시된 점수를 그대로 합산하되, 부정적 문항에 대해서는 역산하여 점수를 산출하였으며, 총점 범위는 5점에서 35점이고 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 사람이라고 볼 수 있다. 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 김희중의 경우 .83이었고 본 연구에서는 .853으로 나타났다.

(2) 우울척도(CDI)

본 연구에서는 청소년의 우울 성향을 측정하기 위하여 Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory(글자체 변형): BDI)를 7세에서 17세까지의 아동 청소년에 맞게 변형시킨 Kovacs⁴⁴⁾의 아동 우울검사지(CDI: Children's Depression Inventory, 1981)를 조수철과 이영식⁴⁵⁾이 번역하고 표준화한 척도를 재구성하여 사용하였다. 본래 CDI는 27개의 문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 유사 중복된 문항을 삭제하고 20 문항으로 재구성하여 1에서 4까지의 Likert식 척도로 점수를 산출하도

42) S. Lyubomirsky & H. S. Lepper, "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation," *Social Indicators Research* 46 no 2(1999): 137-155.

43) 김희중, "긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계" (석사학위논문, 충남대학교대학원, 2007), 46-72.

44) M. Kovacs, "The Children's Depression Inventory," *Psychopharmacology Bulletin* 27(1985): 955-988.

45) 조수철·이영식, "한국형 소아 우울척도의 개발", 대한신경정신의학회, 「신경정신의학」 제29권 4호(1990): 943-956.

록 했다. CDI의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 조수철과 이영식 연구에서 .88이었고, 본 연구에서는 .821로 나타났다.

(3) 불안 척도(RCMAS)

아동 및 청소년의 불안 정도를 평가하기 위해 Reynolds와 Richmond⁴⁶⁾가 개발한 Revised Child Manifest Anxiety Scale(RCMAS)을 최진숙과 조수철(1990)이 번안한 척도를 사용하였다. RCMAS는 초등학교 1학년부터 고등학생까지 실시할 수 있는 총37문항으로 생리적인 불안, 걱정 및 예민함, 사회적 관심 및 집중에 대한 자기 보고형 검사지이다. 국내에서는 최진숙과 조수철⁴⁷⁾이 번안하여 RCMAS의 타당도와 신뢰도 검증을 하였으며, 각 문항은 '예', '아니오'의 2점 척도로 평정하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 불안의 정도가 심한 것으로 해석된다. RCMAS의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 최진숙과 조수철의 연구에서 .81이었고, 본 연구에서는 불안의 신뢰계수는 .836로 나타났다.

2) 연구설계 및 절차

본 연구는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)와 경험분석을 적용하여 2014년 6월30일부터 9월8일까지 11회기에 걸쳐 실시되었다. 연구를 수행함에 있어서 실험집단 및 통제집단 청소년들에게 행복감과 우울 및 불안 지수에 대한 사전 검사를 실시한 후 실험집단 청소년에게는 행복증진 프로그램을 실시하였고 통제집단은 실시하지 않은 상황에서 동일한 검사도구로 사후검사를 실시하여 어떠한 변화가 있었는지를

46) C. R. Reynolds & B. O. Richmond, "What I Think and Feel: A Revised Measure of Children's Manifest Anxiety," *Journal of Abnormal Child Psychology* 6 no 2 (1978): 271-280.

47) 최진숙·조수철, "소아 불안의 측정", 대한신경정신의학회, 「신경정신의학」 제29권 3호(1990): 691-702.

분석해 보았다.

본 연구에서는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 <표 2>와 같이 실시하였다.

<표 2> 실험설계

실험집단 R	O1	X1	O2
통제집단 R	O3		O4

R : 실험대상자를 두 집단으로 나눌 때 무작위로 할당

O₁, O₃ : 사전검사(행복감, 우울, 불안)

O₂, O₄ : 사후검사(행복감, 우울, 불안)

X : 실험처치(행복증진 집단상담 프로그램)

3) 자료분석 기법

본 연구에서 행복증진 집단상담 프로그램이 기독교 청소년의 행복감, 우울, 불안에 미치는 효과를 알아보기 위하여 PASW(SPSSWIN 20.0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료를 분석하였다. 본 연구를 위해서 구체적으로 사용된 통계기법으로는 첫째, 행복감, 우울, 불안의 동질성은 t검증으로 분석하였다. 그리고 행복감 증진을 위한 집단상담 긍정심리 집단 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 측정시기별 종속변인인 행복감, 우울, 불안 점수 차이는 반복측정 분산분석(ANOVA)으로 확인하였고, 반복측정 변량분석 결과가 측정시기(사전, 사후)와 집단(실험집단, 통제집단) 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 상호작용 효과가 있는 경우에는 단순 주효과 검정을 실시하였다. 둘째, 행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램 효과에 대한 양적 분석을 보충하고자 프로그램 종료 후 실험집단이 작성한 경험보고서를 통해 변화와 반응이 어떻게 일어나는지를 규명하기 위하여 집단상담 프로그램 전 과정에 대한 경향 분석을 실시하였다.

3. 연구의 결과 분석

1) 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사

실험집단과 통제집단의 행복감과 우울 및 불안 수준에 있어서 동질의 집단인지 여부를 알아보기 위해 집단 간 수준검사를 실시하여 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 알아보기 위해서 t검증을 실시한 결과 행복감($p=.244$)과 우울($p=.152$) 및 불안($p=.221$)지수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 본 연구를 위한 실험집단과 통제집단은 동질집단임이 증명되었다.

<표 3> 실험집단과 통제집단의 동질성 검사

변인	실험집단(N=16)		통제집단(N=16)		homoscedasticity		t	p
	M	SD	M	SD	F	P		
행복감	23.110	4.312	24.100	3.432	4.243	.053	-1.170	.244
우울	40.762	6.342	38.632	5.432	3.463	.092	1.532	.152
불안	25.825	4.521	27.321	4.821	.235	.682	-1.210	.221

2) 행복감과 우울 및 불안에 대한 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과 검증

행복증진 프로그램을 통한 청소년들의 행복감과 우울 및 불안 조절에 대한 효과를 검증하기 위해서 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 집단 간 사전-사후 차이 검증에서 행복감은 실험집단의 사전($M=23.110$)-사후(28.200) 평균이 통제집단의 사전($M=24.100$)-사후(23.910) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .347, $F1=34.042$ 로 통계적으로 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다. 우울증 실험집단의 사전($M=40.762$)-사후($M=35.801$) 평균 또한 통제집단의 사전($M=38.632$)-사후($M=37.921$)평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집

단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .421, $F1=23.884$ 로 통계적으로 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다. 그리고 불안 실험집단의 사전($M=25.825$)-사후($M=20.231$) 평균도 통제집단의 사전($M=27.321$)-사후($M=28.124$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .573, $F1=9.6134$ 로 통계적으로 유의미($p<.01$)한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실험집단의 청소년들의 행복감, 우울 및 불안 점수 변화가 통제집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여주고 있음을 말한다. 따라서 실험집단의 행복감 점수가 증가하고 우울 및 불안점수가 감소한 것은 행복감 증진을 위한 기독교 청소년 집단상담 프로그램이 효과적으로 작용했다고 볼 수 있다.

〈표 4〉 행복감과 우울 및 불안에 대한 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과

변인		실험집단(N=16)		통제집단(N=16)		DF	MS	F	Wilks' λ
		M	SD	M	SD				
행복감	사전	23.110	4.312	24.100	3.432	1	89,000	34.042	.347, $F1=34.042^{***}$
	사후	28.200	2.872	23.910	2.614				
우울	사전	40.762	6.342	38.632	5.432	1	59,621	23.884	.421, $F1=23.884^{***}$
	사후	35.801	1.313	37.921	1.723				
불안	사전	25.825	4.521	27.321	4.821	1	168,400	9.6134	.573, $F1=9.6134^{**}$
	사후	20.231	4.231	28.124	2.621				

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

3) 행복증진 집단상담 프로그램을 통한 변화 경험분석

행복증진 집단상담 프로그램에 참가자들이 경험한 내용의 변화를 분석하기 위하여 회기별로 경험보고서를 작성하게 하였다. 실험집단에 참여한 청소년 가운데 사전-사후 평균차이가 많은 사랑1, 사랑2, 소망1, 소망2에 대한 회기별 소감문과 연구자의 관찰 내용은 〈표 5〉와 같다.

〈표 5〉 회기별 소감문 및 관찰 분석

단계	회기	주제	작성자	소감 및 관찰 분석
준비 단계	1	오리엔테이션	청소년	사람1: 앞으로 열심히 참여하여 행복해지고 싶다. 사람2: 마음이 편해지고 자신감이 생기는 것 같다. 소망1: 행복에 대한 기대감이 생긴다. 소망2: 불안감으로부터 벗어나서 행복해질 수 있기를 바란다.
			연구자	열심히 행복을 실천할 것을 다짐하는 모습들, 서약서를 읽어나가는 모습들에서 프로그램에 대한 기대와 호기심을 볼 수 있었다.
	2	자기이해/ 자기수용	청소년	사람1: 내 자신을 탐색할 수 있어서 좋았다. 사람2: 나의 행복지수가 생각보다 낮은 것 같다. 소망1: 나의 삶의 지수를 보고서 놀랐다. 소망2: 나를 바라 볼 수 있었다.
			연구자	자신을 탐색하는 과정에서 보다 객관적으로 이해하고 수용적인 태도를 가지게 된 것 같다. 그리고 자신들의 성향을 좀 더 객관적으로 알게 되었다.
실행 단계	3	성경인물들의 청소년 시절 탐색	청소년	사람1: 성경의 인물들을 통해서 자신을 바라보았다. 사람2: 나의 트라우마에 대해서 생각해 볼 수 있었다. 소망1: 불안지수를 살펴 볼 수 있었다. 소망2: 내가 비교를 많이 하는 것을 느꼈다.
			연구자	성경 인물들의 청소년 시절에서 나타난 상처와 해결방법에 대해서 나눔으로 자신의 문제해결과 행복 실천의지를 가질 수 있는 기회를 가졌다.
	4	대표 강점과 몰입지수 함양하기	청소년	사람1: 나도 강점과 좋은 점이 많다는 것을 알았다. 사람2: 내가 무엇에 관심이 있는지 알게 되었다. 소망1: 나의 강점을 알 수 있을 것 같다. 소망2: 강점 소감 나누기를 통해서 많을 것을 느낄 수 있었다.
			연구자	자신의 대표강점을 찾아가면서 긍정강점이 많이 생기게 된 것 같다.
	5	낙관성 키우기	청소년	사람1: 나의 낙관지수를 키워야 하겠다. 사람2: 기도함으로 부정적인 생각을 지우고 싶다. 소망1: 조급한 마음을 평안한 마음이 되도록 여유를 가지고자 한다. 소망2: 긍정적으로 미래를 바라보기 원한다.
			연구자	낙관지수 프로그램 참여와 평가서를 체크하면서 모두 부정감정을 STOP하고 낙관성 높이기에 적극적으로 참여하게 되었다.
	6	감사하기	청소년	사람1: 부모님께 많이 감사했다. 사람2: 내가 건강한 것에 대해서 감사했다. 소망1: 부모님과 친구들에게 감사의 편지를 썼다. 소망2: 감사할 일을 생각하니 많은 것 같다.
			연구자	감사목록 작성과 표현을 통해서 더욱 성숙해지고 행복해 하는 모습을 볼 수 있었다.
	7	사랑과 관계지수 높이기	청소년	사람1: 친구와 좋은 관계를 유지할 수 있게 될 것 같다. 사람2: 나를 더욱 아끼고 싶다. 소망1: 좋은 인간관계 기술을 배울 수 있었다. 소망2: 나 자신과 다른 사람들을 사랑하기를 원한다.
			연구자	사랑과 관계의 기술을 통해서 타인을 이해하고 함께 누리는 행복의 기술을 알게 된 것 같다.

단계	회기	주제	작성자	소감 및 관찰 분석
실행 단계	8	용서하기	청소년	사랑: 용서는 어렵지만 실천할 용기가 생겼다. 사랑2: 친구를 용서하고 싶다. 소망1: 어렸을 때 상처를 안겨준 친구를 용서할 수 있기를 바란다. 소망2: 내 자신에게 용서의 편지를 썼다.
			연구자	성숙의 발목을 잡고 있는 상처에 대해서 용서하기를 통해서 내려놓음으로 해방감과 자유를 누릴 수 있게 된 것 같다.
	9	소망 나무 키우기	청소년	사랑: 내 꿈을 이루기를 원한다. 사랑2: 내 꿈을 위해서 열심히 노력할 것이다. 소망1: 원하는 대학에 진학하고자 한다. 소망2: 난 잘 될 것이다.
			연구자	꿈과 방향성이 불투명했던 청소년들이 자신의 꿈과 하나님께서 바라시는 비전에 대해서 생각하고 희망을 가지는 기회가 된 것 같다.
마무리 단계	10	충만한 삶 살아가기	청소년	사랑: 남을 돕는 사람이 되고자 한다. 사랑2: 친절을 실천할 것이다. 소망1: 성공해서 남을 섬기겠다. 소망2: 주위 사람들에게 친절을 실천할 것이다.
			연구자	섬김과 봉사에 대해서 진지하게 생각하고 실천하는 기회를 통해서 행복의 상승효과를 알게 된 것 같다.
	11	지속적으로 행복지수 높여가기	청소년	사랑: 프로그램이 끝나서 아쉽다. 사랑2: 앞으로 내 생활에 만족하면서 살 것이다. 소망1: 부정보다 긍정적으로 살 것이다. 소망2: 계속 행복일기를 쓸 것이다.
			연구자	부정감정을 밀어내고 행복감을 채울 수 있는 본 프로그램에 대해 많이 만족해하면서 아쉬움과 함께 마무리하게 된 것 같다.

본 행복증진 집단상담 프로그램에 참가한 실험집단 청소년들의 참여 소감 내용을 분석해 본 결과, 회기가 진행될수록 행복 집단상담 프로그램에 대해 전반적인 이해가 높아졌음을 볼 수 있었다. 특히 행복해지기 위한 방법에 대한 실질적인 적용법 등은 참가자들을 매우 고무시켰고, 이 방법들을 프로그램 참여 이후 일상에서도 사용함으로 많은 변화를 경험하였

다고 보고하고 있다. 특히 사후검사를 하면서 실험집단의 청소년 가운데는 사전-사후 결과에 대해서 궁금해 하는 사람들이 많았다. 그리고 사전-사후 비교를 통해서 행복지수가 큰 폭으로 상승되는 것을 보게 된 청소년들은 매우 고무적인 태도를 취할 뿐만 아니라, 주위에서 우울해하고 불안해하는 친구가 있으면 이러한 프로그램 참여에 적극적으로 추천하고 싶다는 반응을 보이기도 하였다.

Ⅲ. 닫는 글

1. 연구의 논의

본 연구는 행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 기독교 청소년들의 행복감, 우울 및 불안에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 본 연구에서 나타난 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단 사전-사후 차이 검증에서 실험집단의 사전($M=23.110$)-사후(28.200) 평균이 통제집단의 사전($M=24.100$)-사후(23.910) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 그리고 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 Wilks' λ 는 .347, $F(1=34.042)$ 로 통계적으로 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다. 이는 '연구가설 1. 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년들의 행복감 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.'가 증명되었다고 하겠다. 이와 같은 연구결과는 박정희⁴⁸⁾가 고등학생을 대상으로 청소년의 심리적 안녕감 척도를 개발하고 이를 증진시키기 위한 프로그램을 개발하여 유의미한 결과를 얻은 것과 유사한 결과이다. 그리고 장진우⁴⁹⁾가 대학생들을 대상으로 각 요인을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하여 유의미한 결과를 얻은 바와도 동일하다고 하겠다.

둘째, 우울증 실험집단의 사전($M=40.762$)-사후($M=35.801$) 평균이 통제집단의 사전($M=38.632$)-사후($M=37.921$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에

48) 박정희, "청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증" (박사학위논문, 부산대학교대학원, 2007), 10-62.

49) 장진우, "대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과" (석사학위논문, 대구가톨릭대학교대학원, 2008), 23-68.

따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .421, $F(1)=23.884$ 로 통계적으로 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다. 이는 '연구가설 2. 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년들의 우울 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 낮아질 것이다.'가 증명되었다고 하겠다. 이와 같은 결과는 Seligman⁵⁰⁾이 행복증진 프로그램을 실시한 실험집단의 사후 우울은 프로그램 실시 전에 비해 개선되었다는 연구결과와 유사하다고 하겠다.

셋째, 불안 실험집단의 사전($M=25.825$)-사후($M=20.231$) 평균이 통제집단의 사전($M=27.321$)-사후($M=28.124$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .573, $F(1)=9.6134$ 로 통계적으로 유의미($p<.01$)한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실험집단의 청소년들의 행복감, 우울 및 불안 점수 변화가 통제집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여주고 있음을 말한다. 따라서 실험집단의 행복감 점수가 증가하고 우울 및 불안점수가 감소한 것은 행복감 증진을 위한 기독교 청소년 집단상담 프로그램이 효과적으로 작용했다고 볼 수 있다. 이는 '연구가설 3. 행복증진 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단의 기독교 청소년의 불안 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 낮아질 것이다.'가 증명되었다. 이와 같은 연구결과는 Masi 등⁵¹⁾의 연구에서 긍정적 지지를 통한 집단상담 프로그램이 아동 및 청소년 불안치료 효과에 미치는 영향과 유사하게 나타났다고 하겠다.

넷째, 본 행복증진 집단상담 프로그램에 참가한 실험집단 청소년들의

50) M. E. P. Seligman, T. Rashid & A. C. Parks, "Positive Psychotherapy," *American Psychologist* 11 (2006): 774-788.

51) G. Masi, S. Millepiedi, M. Mucci, P. Poli, N. Bertini, & L. Milantoni, "Generalized Anxiety Disorder in Referred Children and Adolescents," *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 43 no 6(2004): 752-760.

참여 소감 내용을 분석해 본 결과, 프로그램 회기가 진행되어 갈수록 행복지수가 더욱 상승하고 우울 및 불안지수가 감소하는 경향을 볼 수 있었다. 그리고 추후검사를 실시할 때도 행복감 증진이 지속되었음을 볼 수 있었다. 이는 본 프로그램을 통해 증가된 행복감이 일시적 기분 효과가 아니라 지속적인 행복감(sustainable happiness) 증진을 보여주고 있음을 증명한다고 하겠다. 이러한 효과는 본 프로그램의 구성과 진행이 긍정심리학적 행복론에 그치지 않고 신앙적 자원을 극대화함에서 비롯되었다고 하겠다.

2. 결론 및 제언

오늘날 한국 청소년들의 낮은 행복감과 우울 및 불안감은 기독교 청소년들에게도 예외가 될 수 없으며 부정감정 증가는 심리정신건강과 신앙성숙을 저해하는 요소가 됨을 볼 수 있다. 선행 연구에서 나타난바와 같이 최근까지 청소년 행복증진을 위한 프로그램은 심리학적 접근을 통한 긍정감정을 증가시키는데 목적을 두고 기독교 상담학적 접근은 실시되지 못하였음을 본다. 따라서 본 연구는 상처와 불신앙으로부터 비롯된 부정감정을 성경에서 추구하는 긍정감정을 통해서 행복감을 증진시키는데 주안점을 두고 기독교 청소년을 대상으로 행복증진 프로그램을 실시하였다. 이러한 연구결과 실험집단의 청소년들의 행복감과 우울 및 불안에서 통계적으로 매우 유의한 결과를 나타낼 뿐만 아니라 일시적 효과가 아닌 지속적인 효과를 보이고 있는 고무적인 현상을 보였다.

이는 우울과 불안시대를 살고 있는 청소년들에게 하나님 말씀과 기도를 통한 자기통찰 작업과 행복일기 쓰기를 통한 하나님과의 친밀감 형성, 신앙적 접근을 통한 긍정감정과 낙관지수 등을 통한 집단 프로그램이 행복감 증진을 위한 좋은 대안 프로그램이 될 수 있음을 의미한다. 특히 추후 점검과 실험집단 참여 소감 내용을 분석해 볼 때 프로그램 회기

가 진행되어 갈수록 행복감이 증진되는 결과를 보임에 따라서 교회와 기독교 상담현장에서 지속적으로 프로그램을 실행한다면 효과는 더욱 증진될 수 있을 것으로 예측한다.

본 연구에 이어서 후속 연구에서는 질적 연구를 비롯해서 프로그램을 더욱 다양한 계층에게 적용할 수 있는 여건 마련이 필요하다고 하겠다. 그리고 각 회기별 프로그램에 적용되고 있는 척도를 객관화하는 작업과 프로그램을 효율적으로 운영하기 위한 지도자 지침과 매뉴얼 개발도 요구된다고 하겠다.

【 참고문헌 】

- 김명소 · 김혜원 · 차경호. “심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로”. 한국심리학회지. 「사회 및 성격」 제15권 2호(2001): 19-40.
- 김희중. “긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계”. 석사학위논문, 충남대학교대학원, 2007.
- 류위자. “긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울 · 행복 및 감사에 미치는 효과”. 박사학위논문, 경성대학교대학원, 2012.
- 박미화 · 김은혜. “기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향”. 한국복음주의 기독교상담학회, 「복음과 상담」 제19권(2012): 125-156.
- 박숙경. “현실요법을 적용한 행복증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증”. 박사학위논문, 홍익대학교대학원, 2003.
- 박정희. “청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증”. 박사학위논문, 부산대학교대학원, 2007.
- 오윤선. 『힐링과 행복 코칭』. 서울: 예영 B&P, 2014.
- 장진우. “대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과”. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교대학원, 2008.
- 조수철 · 이영식. “한국형 소아 우울척도의 개발”. 대한신경정신의학회. 「신경정신의학」 제29권 4호(1990): 943-956.
- 최정윤. 『이상심리학』. 서울: 학지사, 2006.
- 최진숙 · 조수철. “소아 불안의 측정”. 대한신경정신의학회. 「신경정신의학」 제29권 3호(1990): 691-702.
- Abramson, L. Y., M. E. P. Seligman, & J. Teasdale, “Learned helplessness in humans: Critique and reformulation.” *Journal of Abnormal Psychology* 87(1978): 49-74.
- Adams, Jay E. *The Practice of Nouthetic Counseling*. 정정숙 역. 『상담학 개론』. 서울: 도서출판 베다니. 1992.
- Akiskal, H. S. “Interaction of Biologic and Psychologic Factors in the Origin of Depressive Disorders.” *Acta Psychiatrica Scandinavica* 74

(1985): 131–139.

American Psychiatric Association, *Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013.

American Psychoanalytic Association, *Psychoanalytic Terms & Concepts*. 이재훈 외 역. 『정신분석용어사전』. 서울: 한국심리치료연구소, 2002.

Attie, I., J. Brooks-Gunn & A. C. Petersen, “A Developmental Perspective on Eating Disorders and Eating Problems,” In *Handbook of Developmental Psychopathology*. Eds. M. Lewis & S. Miller(New York: Springer, 1990), 409–420.

Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 1979.

Beck, J. S. “Variations in the Morphological Patterns of “Autoimmune” Nuclear Fluorescence.” *Lancet* 277(1961): 1203–1205.

Cameron, A. N. *Personality Development and Psychopathology: A Dynamic Approach*. 김기석 역. 『성격발달과 정신병리학』. 서울: 중앙적성연구소, 1992.

Collins, Gary R. *Christian Counseling*. Nashville, TN.: Thomas Nelson, 2007.

Compton, W. C. *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA.: Thomson Wadsworth, 2005.

Costa, P. T. & R. R. McCrae. “Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People.” *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1980): 296–308.

Csikszentmihalyi, M. “The Importance of Challenge for the Enjoyment of Intrinsically Motivated, Goal-Directed Activities.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(2012): 34–42.

Dahl, R. E., N. D. Ryan, J. Puig-Antich, N. A. Nguyen, M. Al-Shabbout, V. A. Meyer, & J. Perel. “24-hour Cortisol Measures in Adolescents with Major Depression: Controlled Study.” *Biological Psychiatry* 30(1991): 25–36.

Diener, E. “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index.” *American Psychologist* 55, no.

- 1(2000): 34-43.
- Diener, E. & R. Biswas-Diener. "Will Money Increase Subjective Literature Review and Guide to Needed Research," *Social Indicators Research* 57(2002): 119-169.
- Elaine, Wolfson. "Depression and the Mature Woman," *Global Alliance for Women's Health 1997 Spring Forum*(1997): 5-7.
- Fordyce, M. W. "A Program to Increase Happiness: Future Studies," *Journal of Counseling Psychology* 30(1983): 483-498.
- Fredrickson, B. L. "Positive Emotions," In *Handbook of Positive Ppsychology*, Eds. C. R. Snyder & S. J. Lopez, Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Freud, S. "Mourning and Melancholia," In *Essential Papers on Depression*, Ed. J. C. Coyne, New York: New York University, 1917.
- Gotlib, I. H. "Self-Reinforcement and Depression in Interpersonal Interaction: The Role of Performance Level," *Journal of Abnormal Psychology* 91(1982): 3-13.
- Hoover, John H. "John Bowlby on Human Attachment," *Reclaiming Children and Youth* 11, no. 1(2004): 58-60.
- Kendall, P. C. *Coping Cat Therapist Manual*. Ardmore, PA.: Workbook, 2002.
- Kovacs, M. "The Children's Depression Inventory," *Psychopharmacology Bulletin* 27 (1985): 955-988.
- Lerner, R. M. "Children and Adolescents as Producers of Their Oown Development," *Developmental Review* 2(1982): 305-308.
- Lewinsohn, P. M., P. Rohde, D. N. Klein, & J. B. Seeley. "Natural Course of Adolescent Major Depressive Disorder: I. Continuity into Young Adulthood," *Journal American Academy Child Adolescent Psychiatry* 38(1999): 56-63.
- Lyubomirsky, S. & H. S. Lepper. "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation," *Social Indicators Research* 46, no. 2(1999): 137-155.
- Mahoney, M. J. *Abnormal Psychology: Perspectives on Human Variance*. San Francisco, CA.: Harper & Row Publishers, 1980.

- Masi, G., S. Millepiedi, M. Mucci, P. Poli, N. Bertini, & L. Milantoni. "Generalized Anxiety Disorder in Referred Children and adolescents." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 43, no.6(2004): 752-760.
- Reynolds, C. R. & B. O. Richmond. "What I Think and Feel: A Revised Measure of Children's Manifest Anxiety." *Journal of Abnormal Child Psychology* 6, no. 2 (1978): 271-280.
- Rosenhan, D. L. & M. E. P. Seligman. *Abnormal Psychology*. New York: W. W. Norton, 1989.
- Seligman, M. E. P., T. Rashid & A. C. Parks, "Positive Psychotherapy." *American Psychologist* 11(2006): 774-788.
- Seligman, M., T. Steen, N. Park, & C. Peterson. "Positive Psychology Progress." *American Psychologist* 60, no. 5(2005): 410-421.
- Suh, M., E. Diener, S. Oishi, & H. C. Triandis. "The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions versus Norms." *Journal of Personality and Social Psychology* 74(1998): 482-493.
- Sullo, R. A. *Teach Them to Be Happy*. Chapel Hill, NC.: New View Publications, 1989.
- Weissman, M. M., P. J. Leaf, C. E. Holzer, J. K. Myers, & G. L. Tischler. "The Epidemiology of Depression: An Update on Sex Differences in Rates." *Journal of Affective Disorder* 7(1984): 179-188.

【 Abstract 】

The Effect of Happiness Enhancement Group Counseling on the Happiness, Depression and Anxiety of Christian Adolescents

Yoon-Sun Oh

Korean Bible University

The purpose of this study is to measure the effect of Happiness Enhancement Group Counseling(HEGC) on the Happiness, Depression and Anxiety of Christian Adolescents.

Findings of the study were as follows: First, the result of homogeneity test between the experimental and the control group came to be happiness($\rho=.224$), depression($\rho=.152$) and anxiety($\rho=.221$). This result showed that there were no statistically significant differences in happiness, depression, and anxiety scores. Second, as a result of data analysis from the pre- and post- test, there were some significant differences in the mean scores between the control group and the experimental group, the average the mean scores of happiness(pre M=23.110-post M=28.200), depression(pre M=40.762-post M=35.801) and anxiety((pre M=25.825 -post M=20.231) of the experimental group is proved to be relatively higher than the average of happiness(pre M=24.100 -post M=23.910), depression(pre M=38.632-post M=37.921) and anxiety((pre M=27.321 -post M=28.121) of the control group. While the significance level of the control group is proved to be meaningless, the significance level of the experimental group is proved to be $p<.01$, showing statistically significant differences.

These findings imply that there is much potentiality in the HEGC for the restoration and healing Christian Adolescents with Happiness, Depression and Anxiety.

Key words: happiness, depression, anxiety, happiness enhancement, group counseling