

기독교 중년 남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램이 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계에 미치는 효과

오윤선*

국문초록

본 연구의 목적은 기독교 중년 남성들의 행복증진 집단상담 프로그램이 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계에 어느 정도 효과를 미치는지를 검증하는데 있다. 본 연구를 통해서 확인된 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 실시한 결과 영적성숙도($p=.154$), 주관적 행복감($p=.214$), 대인관계($p=.223$)에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 행복증진 집단상담 프로그램에 대한 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석에서 실험집단의 영적성숙도 사전($M=61.521$)-사후($M=66.431$), 주관적 행복감 사전($M=24.212$)-사후($M=27.452$)와 대인관계 사전($M=17.845$)-사후($M=23.645$)평균이 통제집단의 영적성숙도 사전($M=61.612$)-사후($M=62.115$), 주관적 행복감 사전($M=23.314$)-사후($M=23.752$)와 대인관계 사전($M=18.124$)-사후($M=18.824$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 높게 나타났다.

그리고 통제집단의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 영적성숙도 $p<.001$, 주관적 행복감 $p<.001$, 대인관계 $p<.01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이는 기독교 중년남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램이 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계를 향상시키기 위해서 매우 유용하게 적용될 수 있음을 입증 한다고 하겠다.

주제어: 집단상담, 기독교 중년 남성, 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계

• 논문 투고일: 2020년 9월 27일 • 논문 수정일: 2020년 11월 1일

• 게재 확정일: 2020년 11월 10일

*한국성서대학교 기초교육원 교수

• 본 연구는 2020년도 한국성서대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음

I. 여는 글

최근 한국 사회에서 중년기 남성에게 대해 주목하게 된 것은 중년 남성의 소득과 자산 수준이 전체 남성 인구의 삼분의 일에 해당하고, 전체 경제 활동인구의 50%를 차지할 만큼 우리 사회의 큰 축을 담당하고 있기 때문이다(통계청, 2019). ‘골든 에이지 세대’로 불리는 중년 남성들은 급변하는 시대변화 속에서 새로운 미래계획을 생각해야하기에 심리적 불안감과 피로감을 가지고 사는 세대가 되었다(장혜경, 2018).

성경에서 중년기를 고난과 죽음 그리고 파괴의 위기를 느끼는 시기라고 하였는데(시편 102:24; 이사야 38:10; 예레미야 17: 11), 이는 시대를 초월해서 중년기는 노년기가 가까워지면서 스스로의 건강 약화와 노화 현상에 대해 염려가 실제적으로 시작되는 시기이고, 성장한 자녀들 또는 연로한 부모들과의 관계에서 많은 상실감과 자기 한계를 경험하는 시기이기 때문이다(Jung, 1981; Levinson et al., 2003; Lu, 2011).

전통적 교육을 받은 한국의 중년기 남성들의 경우 가정의 수호자가 되어야 하며, 강한 모습을 보여야 한다는 생각 때문에 일과 직업뿐 아니라 가족에 대한 책임감으로 인해서 스트레스와 중압감이 극심하다(변은경, 박성희 운속자, 2013). 이러한 내면적 문제가 있음에도 불구하고 상당수의 한국의 중년남성들은 자신의 문제를 순기능적으로 해결하지 못하고 있다(장미영, 정은영, 김은영, 2014). 이는 자신을 표현하는 데 익숙하지 못한 문화에서 기인된다고 할 수 있다.

이러한 현상은 기독교인 중년 남성에게도 예외는 아니다. 교회에서 중년 남성의 삶은 연장자로서 요구와 기대 속에서 가정, 직장 그리고 교회에서까지 모범이 되어야 할 위치에 있다. 따라서 기독교 중년 남성들은 당면한 문제들을 교회 안에서 감추고 신앙으로 덮어야 하는 이중적 부담을 갖기에 더욱 갈등이 심화될 수 있는 가능성에 노출되어 있는 것

이다(안명숙, 2013; Nelson, 1992).

그동안 중년 대상 선행 연구들을 살펴보면 부정적 정서 문제에 많이 집중되어 있음을 본다(신희진, 2018; Plach, Napholz, & Kelber, 2003). 하지만 인간의 전체적인 삶이 건강하고 행복한 삶을 추구한다는 점을 고려할 때(이지현, 김선우, 2012) 중년으로의 이행 과정을 겪으며 자신에 대한 가치를 재인식하고 내적인 자아를 발견하는 중년기에 대해서 새롭게 조명할 필요가 있다(전혜성, 이희연, 2010).

1990년대에 시작된 긍정심리학은 인간을 불행하게 하는 여러 심리상태에 치중되었던 관심을 인간의 긍정적인 정서나 개인의 강점과 덕성의 계발이 진정한 행복을 위해 더 중요하다는 관점으로 변화를 가져왔다(홍종관, 2012). 행복은 시대를 초월하여 인간의 관심 영역이자 삶의 목적이기 때문에 인간은 행복의 의미를 추구하는 동시에 행복해지기 위해 끊임없이 노력하고 있다(오윤선, 2019; 정덕신, 배성만, 주은선, 2014). 가정 내 중추적인 역할을 하는 중년의 행복은 곧 가족 구성원의 행복에도 큰 영향을 줄뿐 아니라(Fowler, Christakis, 2008) 100세 시대의 고령화 사회에서 매우 중요한 영역이 되고 있다.

최근에 중년기를 보다 건강하고 행복하게 보내고자 하는 욕구가 늘고 있고, 연구 또한 활발하게 진행되고 있으나 대부분의 연구 대상이 중년 여성에 편중되어 있으며, 중년 남성의 행복에 관한 연구는 활발하게 이루어지지 못하고 있는 실정이다(김수진, 2015; 신희진, 2018; 이희자, 2019).

이는 우리 사회에서 중년 남성을 이해하는 방향이 개인의 욕구나 삶보다는 주로 경제적 부양자로서의 역할에 치중했기 때문이다(김린아, 2016). 따라서 최근 중년 남성에 관한 연구의 주제들을 살펴보면 일, 직무관련 스트레스(최희주, 김영근, 2020), 음주, 가정 내 폭력, 도박 등의 일탈관련 연구에 치중되어 있다(김유정, 김분한, 2007; 임미화, 2019).

중년 남성들은 교회 공동체와 가정에서 영향력이 지대하기에 중년 남성의 행복감정은 각 구성원들의 행복감정과 직결된다. 따라서 기독교 중년 남성들의 행복증진 집단상담 프로그램이 필요하다고 하겠다. 특히 미개척 분야인 기독교 중년 남성들을 위한 행복증진 집단상담 프로그램을 영적성숙, 주관적 행복감, 대인관계에 적용하여 건강하고 행복한 삶을 영위하는 방안을 제시하는 것은 시기적으로 매우 필요하다고 하겠다.

본 연구의 목적은 기독교 중년 남성을 대상으로 한 행복증진 집단상담 프로그램을 통해 통제집단과 실험집단 간의 영적성숙과 주관적 행복감 그리고 대인관계에 대한 차이분석을 실시하여 기독교 중년 남성들의 행복감 증진과 부정감정 치료를 위한 대안 마련에 있다. 그리고 이러한 연구를 기초로 급변하는 오늘날 상황 속에서 기독교 중년 남성으로서의 영적, 심리적 안녕감과 균형 잡힌 인격형성 증진에 따른 대안 마련에 도움을 주는 데 있다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구문제를 진술하고 가설을 설정하였다.

연구 문제 : 행복증진 집단상담 프로그램이 기독교 중년 남성의 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

연구가설 1 : 실험집단의 기독교 중년 남성의 영적성숙도 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.

연구가설 2 : 실험집단의 기독교 중년 남성의 주관적 행복감 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.

연구가설 3 : 실험집단의 기독교 중년 남성의 대인관계 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 중년기 의미 및 선행연구

중년기(中年期, middle age, midlife)는 인간의 전 생애 중 최고 절정에 오르는 시기이며 동시에 성인 전기에서 노년기로 넘어가는 교량적 역할을 하는 시기다. Jung(1921)은 40세에 시작되는 중년기를 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 전환점으로 보았다. 그리고 Erikson(1963)은 중년기를 생산(generativity)의 단계라고 하였고, Levinson(1978)과 그의 동료들은 중년기에는 애착과 분리, 젊음과 늙음, 파괴성과 창조성이라는 양극들을 통합하는 것이 과제라고 하였다(고경희, 2017).

중년기에 대한 학문적인 관심은 1930년 Jung을 시작으로 하여 1970년대 이후부터 서구에서 본격적으로 시도되었다(Barnett, Nancy, Marshall, & Pleck, 1992; Brim, 1976; Conway, 1996; Costa & McCrae, 1980; Draughn, 1984; Farrell & Rosenberg, 1981; Levinson, Darrow, Klie, Levinson, & McKee, 2003; Neugarten, 1975; Tamir, 1982).

이 연구들은 주로 개인에 대한 종단적 접근인 추적 조사를 하거나 경험적 양적 연구를 통해 중년기 경험 여부를 밝히고 관련 변인들을 파악하였다(고기숙, 2003). 이들 연구 중 중년기의 주된 경험을 위기로 보는 입장(Gould, 1978; Jaques, 1965; Jung, 1954; Levinson et al.)에서는 중년기 경험은 위기감이 특징이며 이는 발달과정에서 불가피하다고 보고 중년기를 제2의 사춘기(Leshan, 1973)로 표현한다. 중년기 위기감은 흔히 심리적 후회감, 불안감, 초조감, 허탈감과 함께 과거와 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해를 동반하는 종합적 개념이다.

우리나라에서 중년기에 관한 연구는 1980년대 후반에 이르러 진행되었다. 한국 사회에서 중년기는 상당한 스트레스가 가중되는 시기로 예상되었기 때문에 위기 연구가 주로 이루어졌고 특히 중년기의 경험과 적응을 다양한 변인들의 상호작용에 의한 체계적 과정으로 조사하는 연구 설계가 많이 이루어졌다.

이러한 연구 중에서 중년기 남성 경험에 대한 국내 연구는 여성의 경우보다 적는데 그 이유는 중년기 여성들의 부적응 현상이 사회적으로 안정적이고 성공한 사람들로 보이는 남성들에 비해 상대적으로 두드러져 보이기 때문이기도 하고 자신을 표현하는 데 익숙하지 않은 남성들을 연구대상으로 접근하는 것에 어려운 점이 있기 때문이다(고기숙, 2003; 임미화, 2019). 중년기 남성의 위기 경험에 대한 국내 연구에 따르면 사회인구학적 변인으로 성별, 학력, 가계소득, 은퇴나 직업지위(변화순, 2007; 이은아, 2007; 장은주, 2016; 최영선, 2017), 종교(성명순, 2016; 조수한, 2009; 최남용, 2011) 등으로 나타난다. 그리고 심리적 특성으로는 자아정체감, 자아개념, 친밀한 관계에 대한 두려움, 개방성향(이주미, 2017), 관계변인으로는 부부, 자녀, 노부모와의 관계 및 사회관계지원망(고기숙, 2005), 신체생물학적 변인으로는 건강이 보고되고 있다(임미화, 2019). 기독교 남성의 심리적 위기를 연구한 결과도 비슷하게 나타났는데, 이화심(2004)은 기독교 중년기 남성의 위기감에 영향을 미치는 변인으로 개인적 건강, 자아 존중감, 가족관계의 질, 신앙성숙도 및 의지력을 말하고 있다.

이상의 연구 결과들은 한국의 중년기 남성들이 쇠락하는 육체와 직업상의 스트레스 그리고 노후에 대한 불안으로 위기의 시기를 지나고 있으며 가족이나 동료등 사회적 관계망이나 종교의 지원이 위기를 경감시켜주는 자원으로 작용하고 있음을 보고하고 있다. 그러나 인간현상은 경험에 대한 가설을 세우고 통제할 수 있는 고정적인 것이 아니기에 실제로

연구대상자의 삶에 의미를 두고 참여자의 시각에 철저하게 공감대를 형성하는 것이 중요하다고 하겠다.

2) 영적성숙도의 의미 및 선행연구

Carter(1974)는 영적성숙을 성경 말씀과 일치하는 삶을 사는 것을 의미한다고 하였고, Ellison(1983)은 하나님의 영향이 인간 전체에 전인적(holistic)으로 미치는 것이라고 하였다. 여러 학자의 주장을 종합하면 영적성숙이란 하나님과 관계 속에서 성령의 인도하심을 받아 예수 그리스도를 닮아가는 점진적 과정으로 신앙, 사고, 정서, 행동의 전인격이 균형을 이루며 발달함을 의미한다.

박순십(2002)의 연구에 따르면 영적성숙도는 정신건강에 깊은 상관성이 있는 것으로 나타났고, 진로와 관련한 유병길(2008)의 연구에서는 영적성숙도가 높은 사람일수록 발전성의 직업 가치관을 가지는 것으로 나타났다. 문은숙(2010)의 연구에서 영성성숙도는 진로성숙도 수준을 향상시킨다고 하였고, 황아름(2011)은 영적성숙도가 학교생활적응과 정적인 관계를 가진다고 하였다. 그리고 황인숙과 오윤선(2015)의 연구에서 기독교 대학생의 영적성숙도가 진로미래관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박덕영(2018)의 연구에서 기독교 중년 여성의 영적성숙도는 교회 공동체에 영향을 미치는 결과로 나타났다. 영적성숙도에 관한 기존의 연구를 살펴보면 청소년을 대상으로 한 연구와 일부 중년 여성의 연구가 있으나 중년 남성을 대상으로 한 연구는 없다고 볼 수 있다.

3) 주관적 행복감의 의미와 선행연구

행복은 물질적 개념과는 달리 다분히 무형적이고 형이상학적인 측면이 있기 때문에 단순하게 정의하기가 쉽지 않다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

행복 또는 행복감은 주관적 안녕 또는 안녕감과 동일한 개념으로 볼 수 있다. 따라서 행복은 일상 전반에 대한 지속적이고 통합적인 판단에 의해 결정된다고 할 수 있고, 행복감은 전반적인 삶의 만족도라고 규정할 수 있다(오윤선, 2019).

행복에 대한 주장은 크게 두 가지 입장으로 구분될 수 있는데, 쾌락주의적 입장과 자기실현적 입장이다(Peterson, 2006; Ryan & Deci, 2001). 쾌락주의적 입장에서의 행복은 Aristippus(B.C. 435–356)의 주관적으로 경험하는 유쾌한 상태를 의미한다(권석만, 2016). 이러한 입장에서 말하는 행복은 삶에 대한 만족도, 긍정적 정서 그리고 부정적 정서를 포함하는 주관적 안녕감(subjective well-being)이 대표적이다(Diener, 1984).

자기실현적 입장의 선구자인 Aristoteles(B.C. 384–322)에 따르면, 삶에서는 순간적인 경험들보다 일관성 있고 통합적인 흐름이 중요하기 때문에 인생의 중요한 영역에서 중용을 이룰 수 있는 도덕적 완성이나 덕성을 구현한 상태가 행복이라고 하였다(윤희조, 2001). 인간의 행복은 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현하는 것으로 덕(virtue)이 있는 삶을 통해 얻어진다고 보았다. 즉, 진정한 행복이란 단순한 쾌락적 삶이 아닌 가치 있는 삶 또는 진정한 자아와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장이다(compton, 2005). 이 입장을 견지하는 연구자들은 삶의 질이 높다는 것은 사회 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장하였다(Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998).

Ryff(1989)는 쾌락적 관점에서 연구된 주관적 안녕감이 삶의 질을 지나치게 단순화시켰다고 비판하면서 자기실현적 관점에서 심리적 안녕감(psychological well-being)을 제시하였고, 이후 심리적 안녕감은 행복에 관한 연구의 주된 흐름이 되었다(이명숙, 2015).

행복에 대한 논의는 인류의 역사와 함께 시작되었으나 심리 과학적

연구는 2000년도에 도래하면서 Seligman, Steen, Park와 Peterson (2005)에 의해서 시작되었다.

2000년도 중 · 후반부터 우리나라에서도 긍정심리학에 관심이 생기면서 행복 관련 연구가 시도되기 시작하였다. 하지만 한국에서의 연구는 청소년을 대상으로 한 행복요인 탐색과 측정척도 개발에 치중된 것을 볼 수 있다.(권세원, 이애현, 송인한, 2012; 김연화, 2010; 김명소, 차경호, 임지영, 2002; 김태형, 2020; 김혜원, 홍미애, 2007; 류정희, 이명자, 2007; 박영신, 김의철, 2009; 장윤정, 김근식, 권민숙; 2016). 선행 연구들을 보면 연령과 문화에 따라서 결과 차이가 많이 나타나고 있음을 본다(김미숙, 2015; 전기숙, 2016; 최은미, 김명식 2016). 따라서 중년기 남성에 대한 개별적 연구가 매우 필요 하다고 하겠다.

4) 대인관계 의미와 선행연구

대인관계란 자신과 다른 사람과의 관계를 의미하는 것으로 흔히 인간관계라는 용어와 혼용하여 사용하고 있다(함승애 2017). 심리학자 Fritz Heider(1958:23)는 “대인관계란 보통 두 사람 혹은 그 이상 사이의 관계로 한 인간이 다른 사람에 대해 어떻게 느끼고 생각하는가, 상대방이 자신을 무엇으로 여기고 무엇을 해주기를 기대하는가, 상대의 행위에 대해 어떻게 반응하는가를 포함하는 것”이라고 하였다.

개인은 타인과 분리될 수 없는 존재이므로 대인관계능력은 개인에게 매우 중요한 부분이다(Thurman, 1971). 하나님은 관계를 중요시하기에 하나님을 사랑하고(신6:5), 이웃을 사랑하라고(마19:19; 눅 10:27; 롬 13:9) 권면한다. 또한 사도 바울은 로마서에서 “각 사람이 이웃을 기쁘게 하되 선을 이루고 덕을 세우라”(롬 15:2)고 권면하고 있다. 이는 곧 이웃과 화평한 관계를 유지하라는 의미이다.

대인관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 부적응적 대인관계 패턴은 개

인의 삶의 만족도를 떨어뜨리게 되는 것으로 나타났다(이관직, 2017; Mendelson, Aboud 1999). 그리고 Horowitz(1996)의 연구에서 대인관계 문제 불안이 신경증의 요인이라고 보고하였다.

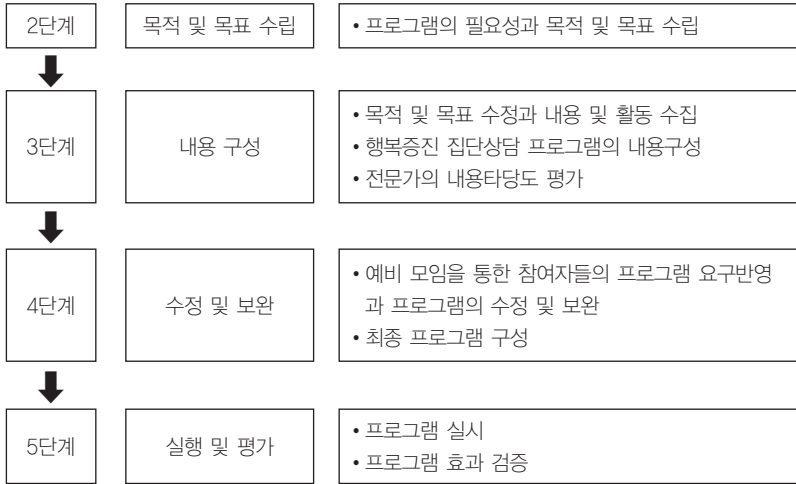
대인관계 선행연구 가운데 청소년 관련 연구는 대인관계 유능성과 대인관계문제 변인 각각에 대하여 정서, 인지, 정서인식 등 다양한 변인과 관계를 다루는 연구들이 주류를 이루고 있음을 본다(권보정, 2018; 양은혜, 하정희, 2020). 중년기 대인관계 연구에서는 사회활동 참여 관계망(한경혜, 이정화, 2012)과 정서지능과 자기효능감이 대인관계 특성에 미치는 영향(김미옥, 이미숙, 2017)이 있다. 특히 중년 남성과 관련된 대인관계 연구는 임현화(2016)와 이주미(2017)의 중년 남성의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향에 관한 연구가 있다. 하지만 중년 남성의 행복과 대인관계에 관련된 연구는 실시되지 못하고 있음을 볼 수 있다.

2. 연구방법

1) 기독 중년 남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램

행복증진 집단상담 프로그램의 개발과정은 [그림1]과 같이 문헌연구 → 목적 및 목표 수립 → 내용 구성 → 수정 및 보완 → 실행 및 평가로 총 5단계로 이루어졌다.

프로그램 개발 절차		주요 내용
1단계	문헌연구	<ul style="list-style-type: none"> • 기독 중년 남성 영적성숙, 주관적 행복감, 대인관계 관련 선행연구 고찰 및 변인탐색 • 심층면담을 통한 참여자들의 프로그램 요구탐색
↓		
2단계	목적 및 목표 수립	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 필요성과 목적 및 목표 수립



[그림 1] 프로그램 구성 절차

2) 기독 중년 남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 구성

기독 중년 남성을 위한 최종 행복증진 집단상담 프로그램의 내용구성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램의 회기별 주제 및 활동내용

단계	회기	제목	목표	내용
도 입 단 계	1	오리엔 테이션	1. Ice-Breaking & Rapport 2. 프로그램의 주제, 진행과정 및 규칙에 관한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 주제 및 진행 과정 소개 • 연구동의를 작성과 사전검사 실시
	2	자기탐색	1. 하나님 앞에서 자신의 삶을 돌아보 고 현재 삶의 모습을 조망하며 이 해하고 수용하기 2. 자신의 출생 이야기와 자신 속의 또 다른 나를 찾아 통찰	<ul style="list-style-type: none"> • 말씀묵상과 심리여행을 통해서 자 신의 과거, 현재, 미래를 탐색 • 과거와 현재까지의 행복지수를 점검 하고 내면의 참자기를 발견하게 함
	3	행복 선택과 실천과제 다루기	1. 성경적 행복의 의미와 특성 이해하기 2. 자신의 행복 수준 검토와 행복실천 과제점검	<ul style="list-style-type: none"> • 행복지수 검사 • 행복의 구성요소 이해와 선택 • 성경적 행복의 의미 찾기와 실천

실 행 단 계	4	삶의 의미와 목표 세우기	1. 기독교로서의 삶의 의미발견과 만족감 높이기 2. 삶의 본질적 목표 및 진정한 목표 세우기	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 의미지수 검사 • 삶의 목표 발견 및 성취를 위해서 실천 • 하나님과 하나 됨을 통한 목표 성취 	
	5	몰입과 낙관적 삶	1. 최적경험을 통한 몰입지수 높이기 2. 희망적인 미래를 기대하기	<ul style="list-style-type: none"> • 다차원적 몰입검사 • 몰입을 통한 행복감 갖기 • 낙관주의 검사실행 • 낙관주의 실천 	
	6	관계개선과 강점함양	1. 인간관계 기술 통한 행복 나누기 2. 강점 극대화를 통한 행복 충전하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인간관계 유형 체크 • 관계지수 높이기 코칭 • 강점지수 검사하기 • 자신만의 강점 브랜드 가치 높이기 실천 	
	7	유머와 웃음 코칭	1. 웃음을 통한 행복지수 높이기 2. 유머습관 길러나가기	<ul style="list-style-type: none"> • 유머지수 검사 • 웃음선택과 행복충전 • 유머지수 높이기 실천 	
	8	사랑과 감사표현	1. 성경적 사랑 감정표현과 기술 습득 2. 감사실천 방법 습득	<ul style="list-style-type: none"> • 사랑지수 검사 • 사랑지수 높이기 코칭 • 감사지수 검사 • 감사표현과 감사 글쓰기 	
	9	영적성숙과 용서실행	1. 말씀묵상 기도와 행복나누기 2. 용서단계 습득과 실행	<ul style="list-style-type: none"> • 용서지수 검사 • 묵상과 용서를 통한 행복 • 묵상준비와 실천 	
	10	스트레스와 분노 낮추기	1. 스트레스 진단과 대처 2. 분노 유형분석과 대처	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 검사 • 스트레스의 대처와 행복코칭 • 분노지수 검사 • 행복을 위한 분노조절기법 	
	11	열등감과 불안감 낮추기	1. 개인적 열등의식의 진단과 극복 2. 개인적 불안의 요인분석과 극복	<ul style="list-style-type: none"> • 열등의식 검사 • 열등극복과 행복 만들기 • 불안지수 검사 • 불안지수 낮춤과 행복 만들기 	
	종 결 단 계	12	마무리와 행복감정 지속	1. 행복감정 점검과 피드백 2. 프로그램 종료 후 행복감정 지속 하기	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 피드백 주고받기와 평가 • 행복을 위한 실천 강령 만들기 • 서로에게 전하고 싶은 말 작성 • 수료식 및 수료증 수여

기독교 중년 남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 구성은 크게 3단계로, 1단계 도입단계(1~3회기), 실행단계(4~11회기), 종결단계(12회기)로 구성되었다.

첫째, 도입단계(1~3회기)에서는 집단상담 프로그램 운영에 대한 오리엔테이션과 집단원간의 응집력을 형성하고 자기이해와 공동체를 이해하며 행복한 삶을 선택할 수 있는 동기부여를 가지게 한다. 1회기는 오리엔테이션, 프로그램 주제 및 진행과정 소개, 연구동의서 작성과 사전검사를 실시한다. 2회기는 말씀묵상과 심리여행을 통해서 자신의 삶을 조망하며 자기탐색의 기회를 가지게 한다. 3회기는 현재의 자신의 행복지수를 점검하고 내면의 참 자기를 발견하게 한다. 그리고 성경적 행복의미를 찾고 실천과제를 세우고 실시하게 한다.

둘째, 실행단계(4~11회기)는 행복지수 높이기와 불행지수 낮추기 프로그램을 진행시킴으로 각 단계별로 집단원들이 행복증진을 향상시키기 위한 실행을 한다. 4회기에는 삶의 의미를 살피고 하나님과 하나가 됨의 목표를 세우고 실천의지를 가지게 한다. 5회기 최적경험을 통한 몰입과 희망적 미래를 기대하는 과정을 통해서 낙관성을 가지게 한다. 6회기 인간관계와 강점함양을 통해서 자신의 브랜드 가치를 높이고, 7회 유머와 웃음코칭에서는 실천과제를 통해서 코칭을 실시한다. 8회 사랑과 감사 표현에서는 성경적 관점에서의 의미 탐구와 실천방법을 습득하고 실천한다. 9회 영적성숙과 용서실행에서는 말씀묵상기도와 용서단계를 습득하고 실행한다. 10~11회는 불행지수 낮추기 프로그램으로 스트레스, 분노감정, 열등감, 불안감 검사 및 대처를 통한 행복코칭을 실시한다.

셋째, 종결단계(12회기)는 마무리와 행복감정 지속 단계로서 지금까지의 집단과정에서 다루어 온 내용과 다양한 문제들을 통찰하고 평가를 통해서 집단에서 설정한 목표의 달성 정도를 살피며 예수 그리스도의 은혜 안에서 자신의 행복감정을 지속해 갈 수 있도록 설계한다.

3. 기독 중년 남성을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 효과검증

1) 연구설계

본 연구는 <표 2>와 같이 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 2020년 5월부터 9월까지 12회기에 걸쳐 진행되었다. 연구수행에 있어서 실험집단과 통제집단 모두 동일하게 하위 변인(영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계)에 대한 사전검사를 실시하고, 실험집단 중년 남성들에게만 행복증진 프로그램을 실시하였다. 그리고 동일한 검사도구로 사후검사를 실시하여 어떤 변화가 있었는지를 분석하였다.

<표 2> 실험설계

실험집단 R	O ₁	X ₁	O ₂
통제집단 R	O ₃		O ₄

R : 무작위 할당

O₁, O₃ : 사전검사(영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계)

O₂, O₄ : 사후검사(영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계)

X : 실험처치(행복증진 집단상담 프로그램)

2) 연구 대상 및 절차

본 연구의 대상자는 서울 및 경기지역 교회에 출석하는 6 곳 기독 중년 남성으로 실시되었다. 참석자들의 나이는 45~55세로 교회 출석기간은 모두 10년 이상 되었다. 본 연구를 위한 절차는 각 교회에서 자원자를 중심으로 선정하였고, 검증 과정을 통해 최종적으로 참여한 대상을 실험집단과 통제집단으로 무선배치 후 실험이 실시되었다. 최종적으로 연구에 참여한 대상은 실험집단 15명, 통제집단 15명이었다.

3) 측정도구

본 연구는 행복증진을 위한 집단상담을 통한 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계의 효과를 검증하기 위해서 실행하되였다. 본 연구에서 사용된 조사도구의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

① 영적성숙도 측정도구

본 연구를 위한 영적성숙도 측정도구는 Ellison(1983)이 개발한 영적성숙 척도(SMI)에서 채점방식을 수정하여 사용하였다. 본래 이 척도는 총 30개의 문항으로 되어 있으나 본 연구에서는 한국 기독교 중년 남성을 위한 문장 수정과 함께 하나님에 대한 신뢰, 신앙에 대한 통찰력, 신앙적 삶의 의미와 관련하여 문항수를 조정하여 20문항으로 재구성하였다. 검사형식은 '전혀 아니다(1점)' 부터 '매우 그렇다 (4점)' 까지 4점 Likert 척도방식으로 이루어졌고, 점수는 총합이 높을수록 영적성숙 정도가 높다는 것을 의미 한다. Benson(1993)이 보고한 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이며, 국내에서는 이준선(2011)의 연구에서 .942이었고, 본 연구에서는 .892로 나타났다.

② 주관적 행복감 측정척도

기독교 중년 남성의 주관적 행복감을 측정하기 위해서 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 제작한 주관적 행복감 척도(SHS)를 김희중(2007)이 번안하고 타당화한 검사도구를 사용한다. 이 척도는 5개의 문항으로 구성되어 있으며, 1에서 7까지의 Likert식 척도로 점수를 산출한다. 점수 산출에 있어서 부정적 문항에 대해서는 역산하여 점수를 산출하고 총점 범위는 5점에서 35점으로 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 사람이라고 볼 수 있다. 김희중 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .831로 나타났으며, 본 연구에서는 .891로 측정되었다.

③ 대인관계 측정척도

본 연구에서 대인관계 문제를 측정하기 위해서는 홍상환, 박은영, 김

영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002)이 개발한 대인관계 문제검사 원형 척도 단축형(KIIP-SC)을 사용하였다. 전체 총 40문항으로 하위요인으로는 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 관여가 있으며 각각 5문항으로 구성되어 있다. 척도방식은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 대인관계 문제가 높음을 의미한다. 홍상황 등의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .689로 나타났고, 본 연구에서는 .782로 측정되었다.

4) 자료분석 방법

본 연구의 자료분석은 SPSSWIN 21.0 통계 패키지 프로그램을 이용하여 실시되었으며, 구체적으로 사용된 통계기법으로는 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계의 동질성을 t검정으로 분석하였다. 그리고 실험집단과 통제집단 사전-사후 종속변인인 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계 점수 차이는 반복측정 분산분석(ANOVA)으로 확인하고, 반복측정 변량분석 결과가 측정시기(사전, 사후)와 집단(실험집단, 통제집단) 간에 통계의 유의수준은 5%로 설정하였다. 그리고 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's의 내적신뢰도 계수를 산출하였다.

4. 연구결과

1) 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증

기독교 중년 남성 실험집단과 통제집단의 영적성숙도와 주관적 행복감 및 대인관계 수준에 있어서 동질의 집단인지를 검증하기 위해 집단 간 평균 수준검사를 실시하여 나타난 결과는 <표 3>과 같다. 동질성 여부를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 간 t검증을 실시한 결과 영적성숙도($p=.154$)와 주관적 행복감($p=.214$) 및 대인관계($p=.223$)지수가 통계적

으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 실험집단과 통제집단이 동질 집단임을 증명한다고 하겠다.

〈표 3〉 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증

변인	실험집단(N=15)		통제집단(N=15)		t	p
	M	SD	M	SD		
영적성숙도	61.521	6.213	61.612	5.432	1.546	.154
주관적 행복감	24.212	4.321	23.314	3.824	1.150	.214
대인관계	17.845	3.562	18.124	3.742	1.260	.223

2) 영적성숙도, 주관적 행복감, 대인관계의 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과 검증

기독 중년남성을 대상으로 실시한 행복증진 집단상담 프로그램이 영적성숙도와 주관적 행복감 및 대인관계에 미치는 효과를 검증하기 위해서 두 집단 간 사전-사후 차이를 분석한 결과는 〈표 4〉와 같다.

집단 간 사전-사후 차이 검증에서 영적성숙도는 실험집단의 사전(M=61.521)-사후(M=66.431) 평균이 통제집단의 사전(M=61.612)-사후(M=62.115) 평균에 비해서 상대적으로 큰 점수 차가 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .432, F=24.882로 통계적으로 매우 의미가 있는 것으로($p < .001$) 나타났다.

주관적 행복감 실험집단의 사전(M=24.212)-사후(M=27.452) 평균 또한 통제집단의 사전(M=23.314)-사후(M=23.752)평균에 비해서 상대적으로 점수 차이가 큰 것으로 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .345, F=32.051로 통계적으로 매우 유의미($p < .001$)한 것으로 나타났다. 그리고 대인관계 실험집단의 사전(M=17.845)-사후(M=23.645) 평균도 통제집단의 사전

(M=18.124)-사후(M=18.824) 평균에 비해서 상대적으로 큰 점수 차가 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks'λ에서 .524, F=9.624로 통계적으로 유의미(p<.01)한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실험집단의 기독 중년 남성의 영적성숙도와 주관적 행복감 및 대인관계 점수 변화가 통제집단의 변화와 비교해서 유의미한 차이가 있음을 보여주고 있음을 말한다. 따라서 실험집단의 영적성숙도와 주관적 행복감 및 대인관계 점수가 증가한 것은 기독 중년 남성의 행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 효과적으로 작용했다고 볼 수 있다.

〈표 4〉 각 변인에 대한 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과 검증

변인		실험집단 (N=15)		통제집단 (N=15)		DF	MS	F	Wilks' λ
		M	SD	M	SD				
영적성숙도	사전	61.521	6.213	61.612	5.432	1	58.324	24.882	.432, F=24.882***
	사후	66.431	4.452	62.115	4.246				
주관적 행복감	사전	24.212	4.321	23.314	3.824	1	85.214	32.051	.345, F=32.051***
	사후	27.452	2.654	23.752	2.721				
대인관계	사전	17.845	3.562	18.124	3.742	1	156.200	9.624	.524, F=9.624**
	사후	23.645	3.654	18.824	2.624				

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

Ⅲ . 닫는 글

1. 연구의 논의

본 연구는 기독 중년 남성을 위한 행복감 증진 프로그램이, 영적성숙

도, 주관적 행복감, 대인관계에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 연구 결과를 중심으로 논의 하면 다음과 같다.

첫째, 기독교 중년 남성을 위한 행복감 증진 프로그램에 참여한 집단 간 사전-사후 차이 검증에서 영적성숙도는 실험집단의 사전($M=61.521$)-사후($M=66.431$) 평균이 통제집단의 사전($M=61.612$)-사후($M=62.115$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 큰 것을 볼 수 있다. 그리고 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에서 통계적으로 매우 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다.

이는 ‘연구가설 1 : 실험집단의 기독교 중년 남성의 영적성숙도 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.’가 입증된 것이다.

이와 같은 연구결과는 유병길(2008)의 연구에서 영적성숙도가 높은 사람일수록 발전성의 직업 가치관을 가지는 것으로 나타내는 것과 유사한 결과이다. 그리고 박덕영(2018)의 연구에서 기독교 중년 여성의 영적성숙도는 교회 공동체에 영향을 미치는 결과로 나타났다는 것과 유사한 결과이다. 이는 영적성숙도가 청소년과 대학생 그리고 중년 여성 뿐만 아니라 중년 남성들에게도 긍정감정과 교회공동체 회복 및 행복을 증진을 위해 유용함을 입증한다고 하겠다.

둘째, 기독교 중년 남성을 위한 행복감 증진 프로그램에 참여한 집단 간 사전-사후 차이 검증에서 주관적 행복감 실험집단의 사전($M=24.212$)-사후($M=27.452$) 평균이 통제집단의 사전($M=23.314$)-사후($M=23.752$) 평균에 비해서 점수 차가 상대적으로 크게 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks'λ에서 .345, $F=32.051$ 로 통계적으로 매우 유의미($p<.001$)한 것으로 나타났다. 이는 ‘연구가설 2 : 실험집단의 기독교 중년 남성의 주관적 행복감 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.’가 증명되었다고 하겠다.

이와 같은 연구결과는 전기숙(2016)과 Ryan & Deci(2001)의 연구에

서 행복은 삶의 질과 사회 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가와 깊은 연관이 있음을 의미한다고 하겠다. 그리고 조연지(2015)의 심리적 안녕감이 주관적 행복감과 깊은 연관이 있음을 나타내는 연구결과와 유사하다고 하겠다.

셋째, 기독 중년 남성을 위한 행복감 증진 프로그램에 참여한 집단 간 사전-사후 차이 검증에서 대인관계 실험집단의 사전($M=17.845$)-사후($M=23.645$) 평균이 통제집단의 사전($M=18.124$)-사후($M=18.824$) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 큰 것으로 나타났다. 두 집단의 사전-사후 반복측정 분석에 따른 유의미성을 나타내는 Wilks' λ 에서 .524, $F=9.624$ 로 통계적으로 유의미($p<.01$)한 것으로 나타났다.

이는 '연구가설 3: 실험집단의 기독 중년 남성의 대인관계 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 높아질 것이다.'가 증명되었다고 하겠다.

이와 같은 연구결과는 김미옥(2014)과 이임순(2012)의 중년기의 자기효능감이 대인관계 특성에 영향을 미친다는 것과 임현화(2016)와 이주미(2017)의 중년남성의 자아존중감이 대인관계에 영향을 미친다는 연구결과와 유사하다고 하겠다.

넷째, 기독 중년남성을 위한 행복감 증진 프로그램에 참가한 실험집단군 영적성숙도와 주관적 행복감 및 대인관계 점수가 증가한 것은 기독 중년 남성의 행복감 증진을 위한 집단상담 프로그램이 효과적으로 작용했다고 볼 수 있다.

2. 결론 및 제언

본 연구는 기독 중년 남성을 대상으로 한 행복증진 집단 프로그램을 통해서 영적성숙도와 주관적 행복감 그리고 대인관계에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 연구결과 3개의 하위변인 모두 행복증진 집단 프로그

램이 효과가 있음이 검증되었다. 이는 우울, 불안, 슬픔과 같은 부정적 정서가 연상 되는 현대 중년 남성들을 위해서 매우 의미 있는 프로그램이라고 할 수 있다. 기독 중년 남성들은 교회 공동체와 가정에서 영향력이 지대하기에 중년 남성의 행복 감정은 각 구성원들의 행복감정과 직결된다. 따라서 12주에 걸쳐 실시되는 본 기독 중년 남성들을 위한 행복증진 집단상담 프로그램은 기독 중년 남성들이 영적성숙도와 주관적 행복감 그리고 대인관계 개선을 위해서 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 그리고 아직까지 미개척 분야인 기독 중년 남성들을 위한 행복증진 집단상담 프로그램은 영적 심리적 건강과 행복한 삶을 영위하기 위해서 다양한 그룹에 적용할 수 있다는 점에 매우 의미가 있다고 하겠다.

본 연구에 이어서 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 실험연구를 실시하였으나 후속 연구에서는 기독 중년 남성들을 위한 양적 및 질적 연구 그리고 사례연구도 지속될 수 있기를 바란다. 둘째, 올해와 같은 특수한 상황(COVID-19)을 대비해서 화상을 통한 프로그램 개선도 필요하다고 본다. 특수 상황이 아닐지라도 화상을 통한 프로그램을 진행하게 될 경우 지역성을 뛰어넘어 범위를 좀 더 확대할 수 있을 것으로 예측 된다. 셋째, 각 회기별 집단상담 프로그램을 효율적으로 운영하기 위해서 지도자들을 위한 구체적인 매뉴얼이 개발될 수 있기를 바란다.

【 참고문헌 】

- 고기숙 (2003). 중년기 남성의 심리적 위기에 관한 연구. 성균관대학교대학원 박사학위논문.
- 권보정 (2018). 대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과, 아주대학교대학원 석사학위논문.
- 권세원, 이애현, 송인한 (2012). 청소년 행복감에 관한 연구 : 청소년탄력성모델 (Adolescent Resilience Model)의 적용. *한국청소년연구*, 23(2), 39-72.
- 권은주, 김혜경, 조숙행, 고승덕, 조한익 (2014). 중년여성의 폐경단계, 심리 및 건강 행동 요인과 우울간의 관계. *보건과 사회과학*, 35(1), 25-54.
- 김린아 (2016). 만성질환을 가진 중년 남성의 삶의 경험. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *사회 및 성격*, 15(2), 19-40.
- 김미숙 (2015). 한국아동의 주관적 웰빙 수준과 정책과제. 보건복지포럼, 제 220호, 14-26.
- 김미옥, 이미숙 (2017). 중년기 여성의 대인애착, 내현적 자기에 및 배우자 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *생활과학연구논집* 36(1), 257-284.
- 김수진 (2015). 중년여성의 행복감 구조모형. 을지대학교대학원 박사학위논문.
- 김연화 (2010). 아동청소년의 일상 스트레스 및 자아탄력성과 행복감과의 관계. *청소년학 연구*, 17(12), 287-307.
- 김유정, 김분한 (2007). 중년 남성이 경험한 삶의 의미. *질적연구*, 8(2), 51-63.
- 김태형 (2020). 청소년의 관계적 특성과 청소년활동 참여가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로. *청소년문화포럼*, 4, 81-119.
- 김혜원, 홍지혜 (2007). 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석. *청소년학연구*, 14(2), 269-297.
- 김희중 (2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대

학교대학원 석사학위논문.

문은숙 (2010). 아동양육시설 청소년의 탄력성이 진로성숙도에 미치는 영향.

대구대학교대학원 석사학위논문.

박덕영 (2018). 기독교 영성훈련 집단프로그램에 관한 연구. 총신대학교목회신

학전문대학원 박사학위논문.

박순심 (2002). 기독교대학생의 신앙성숙도와 정신건강과의 관계. 계명대학교대

학원 석사학위논문.

변은경, 박성희, 윤숙자 (2013). 중년 남성의 중년 위기감에 영향을 미치는 요

인. **한국자료분석학회**, 15(3), 1415-1426.

변화순 (2007). 중년기 퇴직 남성 부부의 갈등과 적응. 한국성정책연구원.

신희진 (2018). 한국 중년여성의 행복 측정도구 개발. 순천향대학교대학원 박

사학위논문.

안명숙 (2013). 크리스천 남성의 중년기 적응형태 연구. **한국기독교상담학회**

지, 24(3), 149-184.

양은혜, 하정희 (2020). 대학생들의 정서 억제 성향과 대인관계 문제의 관계에

서 완벽주의적 자기제시의 매개효과. **청소년학연구** 27(5), 379-403.

오윤선 (2019). **행복코칭심리학**. 서울: 예영 B&P.

유병길 (2008). 청소년의 기독교 신앙성숙도가 자아탄력성과 직업가치관에 미

치는 영향. 한양대학교대학원 석사학위논문.

유병길 (2008). 청소년의 기독교신앙성숙도가 자아탄력성과 직업가치관에 미

치는 영향. 한양대학교대학원 석사학위논문.

이관직 (2017). 관계의 걸림돌 극복하기 나는 왜 관계에 약할까?. 서울: 도서출

판 두란노.

이주미 (2017). 중년남성의 미용건강관리행동이 신체매력지각, 자아존중감

및 대인관계 성향에 미치는 영향. 성신여자대학교대학원 박사학위 논문.

이지현, 김선우 (2012). 한국의 베이비부머세대 중년여성이 삶에서 추구하는

가치에 대한 질적연구-서울거주 중산층을 중심으로. **한국마케팅학** 회, 14(2), 127-156.

이화심 (2005). 기독교 중년기 남성의 위기감에 영향을 미치는 변인 연구. 호남신

학대학교 석사학위논문.

이희자 (2019) 배우자 사별 후 중년여성의 행복경험. 평택대학교대학원 박사학

위논문.

- 임미화 (2019). 중년남성의 공감적 대화 경험에 관한 연구. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- 임현화 (2016). Satir 이론을 활용한 의사소통프로그램이 중년남성의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. 우석대학교대학원 석사학위논문.
- 장미영, 정은영, 김은영 (2014). 중년남성의 생활만족도, 노후준비도, 노후불안이 우울에 미치는 영향. *한국자료분석학회*, 16(1), 493-505.
- 장윤정, 김근식, 권민숙 (2016). 근로청소년의 행복결정요인 연구. *한국자치행정학보*, 30(1), 267-284.
- 장혜경 (2018). 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인. *Korean Journal of Adult Nursing*, 30(1), 98-105.
- 전기숙 (2016). 청소년의 행복 요인 탐색. *청소년학연구*, 23(10), 411-429.
- 전혜성, 이희연 (2010). 진로개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연구 : 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지를 중심으로. *아시아여성연구*, 49(1), 123-159.
- 정덕신, 배성만, 주은선 (2014). 여성과 포커싱적 태도가 중년 여성의 웰빙에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 19(3), 301-314.
- 최영선 (2017). 50대 후반 중년남성의 성생활 경험연구 : Giorgi 현상학적 연구 접근. 예명대학원대학교 박사학위논문.
- 최은미, 김명식 (2016). 스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과 연구. *상담학연구*, 17(3), 169-185.
- 최지영, 박금주, 전숙영, 민하영, 김경은 (2012). 한국 중년 남성의 집합주의, 직무만족 및 심리적 안녕감의 관계. *인간발달연구*, 19(2), 251-267.
- 최희주, 김영근 (2020). 상담자로의 진로전환 경험에 관한 현상학적 연구. *한국상담학회*, 21(4), 79-105.
- 한경애, 이정화 (2012). 지금, 중년을 말할 때 : 대한민국 중년을 치밀하게 분석한 보고서. 서울: 교문사.
- 함승애 (2017). 대인관계 심리학. 서울: 양서원.
- 홍종관 (2012). 긍정심리학에서 본 행복론. *행복한 부자연구*, 1(1), 51-70.
- 황아름 (2011). 기독교청소년의 신앙성숙 및 진로결정과 문화교육 프로그램의 관계. 고신대학교대학원 석사학위논문.
- 황인숙, 오윤선 (2015). 영적성숙도와 진로미래관계에서 사회적 지지와 자아탄

력성의 매개효과연구-기독교대학생 중심으로-. **복음과 상담**. 23(1), 343-372.

- Barnett, Rosalind C., Marshall, Nancy L., & Joseph P. (1992). Men's Multiple Roles and Their Relationship to Men's *Psychological Distress*. *Journal of Marriage and Family* 54(2), 358-367.
- Borland, D. C. (1978). Research on Middle Age: An Assessment. *The Gerontologist*, 18, 379-386.
- Carter, J. D. (1974). Maturity: Psychological and Biblical. *Journal of Psychology and Theology*, 2, 90.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Conway, J. (2000). **흔들리는 중년기**(한성열 역, *Men in mid-life crisis*). 서울: 학지사(원전 1997 출판)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). The Importance of Challenge for the Enjoyment of Intrinsically Motivated, Goal-Directed Activities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 34-42.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Ellison, C. W. (1983). *Spiritual Maturity Index*. Nyack, NY: Alliance Theological Seminary.
- Erikson. E. H. (1963). *Childhood and Society*, 2nd edn. NY: WW Norton & Norton.
- Fowler H. J., & Christakis, N. (2008) *Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Years in the Framingham Heart Study*. *BMJ* (online) 337(dec04_2):a2338. University of California, San Diego.

- Fritz H. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
- Horowitz, L. M. (1996). The Study of Interpersonal Problems: A Leary Legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66 (2), 83–300.
- Jaques, E. (1965). Death and the Midlife Crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502–514.
- Jung, C. G. (1921/1971). *The Development of Personality*. NY: Princeton University Press.
- LeShan, E. J. (1973). *The wonderful crisis of middle age: Some personal reflections*. NY: David McKay Co.
- Levinson, D. J., Darrow, C. D., Klie, F. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (2003). 남자가 겪는 인생의 사계절 (김애순 역, *The seasons of mans life*). 서울: 이화여자대학교출판부. (원전 1986 출판).
- Lu, L. (2011). Leisure and Depression in Midlife: A Taiwanese National Survey of Middle-aged Adults. *Journal of Health Psychology*, 16, 137–147.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring Friendship Quality in Late Adolescents and Young Adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 31, 130–132.
- Nelson, J. B. (1992). *Body Theology*. Westminster: John Knox Press.
- Owler, J. H., Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20years in the Framingham Heart study. *BMJ*, 337, a2338.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life

- satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.
- Plach, S. K., Napholz, L., & Kelber, S. T. (2003). Depression during early recovery from heart surgery among early middle–age, midlife, and elderly women. *Health care for women international*, 24(4), 327–339.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well–being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well–being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 235.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Thurman, H. (1971). *The Search for Common Ground*. NY: Harper & Row.
- 통계청 (2019). <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action> 2020년 9월27일
인출

【 Abstract 】

The Effects of Happiness Enhancement Group Counseling Program for Christian Middle-aged Men on Spiritual Maturity, Subjective Happiness and Interpersonal Relationship

Oh, Yoon Sun
Korean Bible University

The purpose of this study is to verify whether the group counseling program that happiness enhancement among Christian middle-aged men has some effect on spiritual maturity, subjective happiness and interpersonal relationship. This study confirmed the results as follows.

First, the result of homogeneity test between the experimental and the control group came to be spiritual maturity($p=.154$), subjective happiness ($p=.214$) and interpersonal relationship ($p=.223$). This result showed that there were no statistically significant differences in spiritual maturity, subjective happiness and Interpersonal Relationship 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 of the mean scores of spiritual maturity(pre $M=61.521$ –post $M=66.431$), subjective happiness(pre $M=24.212$ –post $M=27.452$) and interpersonal relationship(pre $M=17.845$ –post $M=23.645$) of the experimental group is proved to be relatively higher than the average of spiritual maturity(pre $M=61.612$ –post $M=62.115$), subjective happiness(pre $M=23.314$ –post $M=23.752$) and interpersonal relationship(pre $M=18.124$ –post $M=18.824$) of the control group.

In addition, the significance level of the experimental group was statistically significant in spiritual maturity $p<.001$, subjective happiness $p<.001$, and interpersonal relationships $p<.01$, whereas the significance level of the control group was meaningless.

This proves that the happiness enhancement group counseling program for Christian middle-aged men can be applied very usefully to improve spiritual maturity, subjective happiness and interpersonal relationship.

Key words: group counseling, Christian middle-aged men, spiritual maturity, subjective happiness, interpersonal relationship