

온라인 기반 독서상담프로그램 개발 및 효과검증: 기독교중년여성을 중심으로

허정미* 강연정**

국문초록

본 연구는 기독교 중년여성을 대상으로 Clinebell의 전인건강(Wholistic Health) 이론을 적용한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 개발하고, 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감에 미치는 효과를 검증하였다. 프로그램은 김창대 모형과 ADDIE 모형을 기반으로 설계되었으며, 성경 읽기, 찬양, 신앙적 성찰 활동과 함께 그림책을 활용한 전인건강 증진 과정을 포함한 5단계로 구성되었다. 연구는 사전·사후·추후 실험 설계로 진행되었으며, 40~65세 기독교 중년여성 26명을 실험집단(13명)과 통제집단(13명)으로 나누어 12회기 동안 실시하였다. 분석 결과, 신체적·심리적·정서적·영적 건강이 증진되었으며, 회복탄력성, 긍정정서, 영적 안녕감이 유의미하게 증가하고 부정정서는 감소하는 효과가 확인되었다. 참여자들은 그림책을 활용한 상담을 통해 감정을 표현하고 자기 성찰을 경험하였으며, 신앙적 재해석을 통해 삶의 의미를 발견하였다. 본 연구는 기독교 중년여성의 전인건강을 지원하는 온라인 독서상담 프로그램의 실용성을 검토하고, 기독교 상담 분야에서 활용 가능한 모델을 제시하며, 중년여성의 삶의 질 향상 방안을 모색하고자 한다.

주제어: 기독교 중년여성, 온라인 독서상담, 회복탄력성, 긍정정서 및 부정정서, 영적 안녕감

* 수영로심리상담센터 상담사, 제1저자

** 고신대학교 기독교교육학과 교수, 교신저자

• 이 연구는 고신대학교 허정미의 박사학위 논문(2025년 2월, 지도교수: 강연정)을 요약·재구성한 논문임

I. 여는 글

중년여성은 신체적, 심리적, 사회적 변화가 복합적으로 나타나는 생애 전환기를 경험하며, 이는 삶의 방향성과 정체성 재구성에 중요한 영향을 미친다(Levinson, 2004). 이 시기는 신체적 노화와 함께 자녀 독립, 부모 부양, 은퇴 준비 등 가족·사회적 역할 변화가 동반되며, 중년여성은 이러한 변화를 수용하면서도 자아 정체성을 유지해야 하는 과제에 직면한다(김애순, 2012). Erikson(1982)은 중년기를 ‘생산성 대 자아 침체성’의 시기로 정의하며, 이 시기에 자아 정체성을 확립하는 것이 심리적 안정과 삶의 질 향상에 중요한 요소라고 보았다.

중년여성의 신체·심리·영적 건강은 개별적인 요소가 아니라 상호 연결된 통합적 문제로 작용한다. 신체 건강 저하는 정서적 불안과 우울을 유발하며, 이는 다시 사회적 관계 단절과 고립으로 이어질 수 있다(오제는, 2013). 윤정화(2013)와 정옥분(2015)은 중년 여성의 신체적 건강이 삶의 질에 미치는 영향을 강조하며, 신체적 활력 유지가 정서적 안정과 직결됨을 지적하였다. 그러나 한국 사회에서 중년여성은 자녀 양육과 부모 부양이라는 돌봄 역할을 수행하며 자신의 신체적·정서적 필요를 후순위로 두는 경향이 강하고(손철우, 2016), 이는 장기적으로 건강 악화와 심리적 부담을 심화시킨다.

이러한 문제를 해결하기 위해 전인적 건강(holistic health)을 지원하는 다차원적 접근이 필요하며, 독서상담(Bibliotherapy)은 효과적인 개입 방법으로 주목받고 있다(김영아, 2012; 엄명숙, 2022). 독서상담은 개인이 자신의 삶을 객관적으로 성찰하고, 심리적 안정과 정서적 치유를 경험할 수 있도록 돕는 과정이다(Doll & Doll, 1997; 김수복, 2010). 특히, 기독교 중년여성의 경우 신앙적 성찰(spiritual reflection)이 중요한 심리적 회복 요인으로 작용하며(Koenig, 2012), 기독교 상담은 신앙적 가치와 심리적 회복을 결합하여 영적 안녕감을 증진하는 데 효과적이다(Fowler, 1981; Paloutzian & Ellison, 1982). 신앙은 단순한 종교적 믿음이 아니라, 삶의 의미를 재구성하고 정서적 안정을 제공하는 핵심 요소로 작용한다(Chapman, 1986).

영적 안녕감(spiritual well-being)은 신체적·정서적 안정과 밀접하게 연결되며, 신과의 관계 속에서 삶의 의미를 발견하는 과정은 자기 정체성 확립(identity formation)과도 직결된다(Paloutzian & Ellison, 1982). 따라서 기독교 중년여성의 삶의 질 향상을 위해서는 신체적 건강, 심리적 안정, 신앙적 성숙이 결합된 통합적 접근이 필요하다. 그러나 기존 상담 프로그램들은 기독교적 요소를 포함하지 않거나, 대면

상담을 중심으로 구성되어 있어 온라인 환경에서 기독교 중년여성의 요구를 충분히 반영하지 못하는 한계를 가진다. 이에 따라 본 연구에서는 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 개발하고, 이를 통해 신체적·심리적·영적 건강을 향상시키는 효과를 검증하고자 한다.

중년여성의 삶의 질 향상을 위해서는 회복탄력성(self-resilience)과 정서적 균형(emotional balance) 유지가 핵심 요소가 된다(Block & Block, 1980; Werner, 1993). 회복탄력성(resilience)은 스트레스와 역경을 성장의 기회로 전환하는 능력으로, 심리적 안정감을 유지하고 신체적 변화와 심리적 도전에 유연하게 대처하는 데 중요한 역할을 한다(김주환, 2011). Compton(2005)은 긍정정서가 회복탄력성을 촉진하며, 스트레스 대처 능력을 향상시키는 데 기여한다고 보았다. 그러나 중년기에 경험하는 자아 정체성 변화(identity transition)는 긍정정서(joy, happiness, love)와 부정정서(anxiety, depression)의 균형 유지를 어렵게 만든다(Fredrickson, 2009). 이에 따라 본 연구에서는 독서상담이 기독교 중년여성의 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서 감소, 영적 안녕감 향상에 미치는 효과를 분석하고자 한다.

Clinebell(1984)의 전인건강 이론(Wholistic Health Theory)은 신체적, 정신적, 사회적, 영적 건강을 통합적으로 다루는 틀로, 중년여성이 직면하는 복합적 도전에 대응하는 유용한 접근법을 제공한다. 그는 건강을 단순히 질병이 없는 상태가 아니라, 삶의 모든 영역에서 조화와 평안을 이루는 상태로 정의하며, 이러한 통합적 접근이 삶의 전반적인 안정과 균형 유지에 도움이 된다고 보았다(Clinebell, 1990, 1992). 그러나 기존 연구들은 대면 상담을 중심으로 전인건강 이론을 적용해 왔으며, 온라인 환경에서 기독교 중년여성에게 적합한 독서상담 모델을 개발한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 전인건강 이론을 온라인 상담 환경에 맞게 적용하여, 기독교 중년여성의 신체적·심리적·영적 건강을 통합적으로 지원하는 모델을 제안하고자 한다.

이를 위해 본 연구에서는 온라인 기반 상담의 강점과 기독교 상담의 특수성을 결합하여 기독교 중년여성의 삶의 질을 향상시키는 독서상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하고자 한다.

첫째, 온라인 기반 상담은 시간과 공간의 제약을 줄이고, 보다 유연한 상담 환경을 제공한다. 대면 상담은 이동과 일정 조정의 부담이 크지만, 온라인 상담은 화상 상담과 디지털 독서 활동을 활용해 접근성과 지속성을 높일 수 있다(정광훈, 2022). 또한, 내담자가 익숙한 환경에서 상담을 받을 수 있어 심리적 부담을 줄이고 정서적 개방성을 높이는 데 기여할 수 있다.

둘째, 기독교 상담은 신앙적 성찰과 영적 안녕감을 증진하는 데 강점을 가진다. 본 연구에서는 성경 묵상과 신앙적 내러티브를 활용한 독서상담 기법을 적용하여, 참여자가 신앙적 관점에서 자신의 삶을 돌아보고 내적 평화를 경험할 수 있도록 설계하였다.

결론적으로, 본 연구는 온라인 기반 상담의 실용성과 기독교 상담의 심리·영적 회복 효과를 결합한 독서상담 모델을 제안하며, 이를 통해 기독 중년여성의 신체적·심리적·영적 건강과 삶의 질 향상 효과를 실증적으로 검증하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 기독 중년여성

중년기는 신체적, 심리적, 사회적 변화가 복합적으로 나타나는 생애 전환기로, 삶의 가치관을 재평가하고 새로운 목표를 탐구하는 시기로 간주된다(Levinson, 2004). 일반적으로 40~65세로 정의되며, 가족 내 역할 전환, 신체적 노화, 은퇴 준비 등의 도전에 직면하는 시기이다(신경민, 2020).

기독 중년여성은 신체적, 심리적, 사회적, 영적 변화를 신앙적으로 해석하며, 이를 극복하여 삶의 질을 향상시키고자 한다. 자녀 독립, 경제적 책임, 노후 준비 등의 과제를 수행하면서 신앙을 통해 삶의 의미를 재발견하고, 심리적 안정과 영적 성숙을 추구한다. 이 과정에서 신체적 변화(폐경, 체력 저하, 호르몬 변화)는 자존감 저하, 불면증, 우울감 등을 유발할 수 있으며(김봄이, 2023), 운동량 감소는 만성질환(고혈압, 당뇨병) 발생 가능성을 높인다(질병관리본부, 2022). 이러한 신체적 변화는 심리적 상실감과 맞물려 정체성 혼란과 우울감을 심화시킬 수 있다(손현정, 2021).

심리적 측면에서 기독 중년여성은 자녀 독립, 부모 부양, 배우자 관계 재정립 등의 도전에 직면하며, 빈 등지 증후군을 경험할 가능성이 높다. 이는 신앙적 관점을 통해 재구성될 때 심리적 안정과 자기 재발견의 기회로 전환될 수 있다(Fowler, 1981). 사회적 변화 또한 중년여성에게 역할 전환을 요구하며, 자아실현과 사회적 기여를 동시에 추구하는 계기가 된다. 최근에는 직업 활동, 자원봉사, 교회 활동을 통해 새로운 정체성을 모색하는 경우가 증가하고 있으며, 교회의 소그룹 활동과 선교 봉사는 정서적 안정과 사회적 관계망 확장에 기여한다(박금자, 2002).

Fowler(1981)는 중년기를 ‘결합적 신앙 단계’로 정의하며, 이 시기에 개인은 자신의 신앙적 입장을 명확히 하면서도 타인의 관점을 포용하는 개방성을 갖게 된다. 따라서 기독교 중년여성은 신앙을 통해 신체적, 심리적, 사회적 변화를 극복하고 삶을 재해석하며, 내적 성숙과 영적 성장을 경험한다. 본 연구는 이들의 특성을 심층적으로 탐구하여, 삶의 질 향상과 전인적 성장을 지원할 구체적인 방안을 제시하고자 한다.

2) 온라인 기반 독서상담 프로그램

온라인 기반 독서상담 프로그램은 책을 매개로 정서적 안정, 문제 해결, 신앙적 성장을 지원하는 상담 기법으로, 디지털 기술과 비대면 상담의 장점을 결합한 접근 방식이다. 특히, 기독교 중년여성의 회복탄력성과 영적 성장을 촉진하는 중요한 도구로 평가된다. 독서 과정에서 내담자는 자신의 내면을 탐구하며 심리적 어려움을 극복하고 삶의 의미를 재발견하게 된다(Hynes & Hynes-Berry, 2012). 기독교 독서상담은 성경과 신앙적 문헌을 활용하여 부정정서를 감소시키고 긍정정서를 증진하며, 영적 안정감을 높이는 데 중점을 둔다(Clinebell, 1990). 상담자는 내담자와 함께 성경 구절을 읽고 기도하며, 신앙적 시각으로 문제를 이해하고 해결하도록 돕는다(유만상, 2012).

COVID-19 팬데믹 이후 온라인 기반 상담은 물리적 제약을 극복하는 상담 모델로 자리 잡았다(Chester & Glass, 2006). 내담자는 익숙한 환경에서 상담을 받을 수 있으며, 이동 부담과 상담 노출에 대한 심리적 부담이 줄어드는 장점이 있다(김지연 & 이윤희, 2022). 또한, 화상 상담을 통해 비언어적 표현을 관찰하고 정서적 변화를 실시간으로 포착할 수 있어, 대면 상담과 유사한 효과를 얻을 수 있다(정광훈, 2022). 본 연구에서 개발한 프로그램은 실시간 피드백 기능을 강화하여 내담자의 적극적인 참여를 유도하였다. 상담자는 화상 상담 중 실시간 채팅 기능을 활용하여 내담자의 정서적 반응을 즉각적으로 파악하고, 신앙적 해석과 조언을 제공함으로써 비대면 상담의 한계를 보완하였다.

본 연구에서 개발한 온라인 기반 독서상담 프로그램은 Clinebell(1990)의 전인건강 이론을 중심으로 신체, 정신, 인간관계, 영적 차원을 통합적으로 다루도록 설계되었다. 예를 들어, 2회기에서는 오리건의 여행(라스칼 저)을 활용하여 ‘하나님 안에서의 정체성 회복’을 탐색하였으며, 창세기 3:9(“여호와 하나님께서 아담을 부르시며 그에게 이르시되 네가 어디 있느냐”)을 묵상하며 신앙적 정체성을 재해석하는 경험을 하였다. 5회기에서는 돼지책(앤서니 브라운 저)을 활용하여 가정 내 역할의 중요성을 강조하고, 성경적 가정 가치(잠 17:1)와 연결하였다. 이를 통해 가족 관계 속에서 회복탄력성을 높

이는 방법을 모색하였다. 8회기에서는 행복한 청소부(모니카 페트 저)를 활용하여 하나님이 주신 소명을 발견하고 공동체에 기여하는 삶을 탐구하였으며, 마태복음 5:16("이같이 너희 빛을 사람 앞에 비추게 하라")을 적용하여 긍정적인 삶의 태도를 형성하고 영적 안녕감을 강화하는 방법을 고민하였다.

이처럼 본 프로그램은 신앙적 성찰과 영적 성장을 촉진하는 도구로 기능하며, 성경 말씀과 병행하여 적용되었다. 내담자들은 문학 작품 속 서사를 자신의 신앙적 삶과 연결하며, 부정정서를 감소시키고 긍정정서를 증진하며, 영적 안녕감을 경험하는 과정을 거쳤다. 본 연구에서 개발한 독서상담 프로그램은 디지털 시대에 적합한 기독교 상담 모델로서의 가능성을 제시하며, 다양한 대상과 환경에 적용할 수 있는 확장성을 가진다.

또한, 온라인 상담의 특성을 고려하여 상담자의 적극적인 개입과 실시간 피드백을 강화함으로써 비대면 환경에서도 효과성을 극대화하였다. 다만, 내담자의 비언어적 표현을 완전히 관찰하는 데 한계가 있으며, 이는 후속 연구에서 보완해야 할 중요한 과제로 남는다. 향후 연구에서는 비대면 상담 환경에 최적화된 새로운 접근법을 개발하고, 다양한 연령대와 상황에 맞춘 프로그램을 설계함으로써 기독교 상담의 실효성을 더욱 높여야 한다.

3) Clinebell의 전인건강 이론과 중년여성의 기독교 독서상담 프로그램 적용

(1) 전인건강의 개념

Clinebell(1984)은 Rogers와 Hiltner의 상담이론을 바탕으로 전인건강(wellness)을 신체, 정신, 사회적 관계, 영적 성장의 조화로운 균형으로 정의하며, 개인이 신체적 건강을 유지하는 것뿐만 아니라 심리적 안정과 영적 성장을 통해 삶의 의미를 발견하고 지속적으로 성장할 수 있어야 한다고 보았다(강연정, 2007). 이는 단순한 질병 예방을 넘어 신체적·심리적 건강과 정서적 안정이 상호 연결된 과정임을 강조하며, 규칙적인 신체 활동과 건강한 생활습관이 회복탄력성과 정서적 안정성을 높이는 데 기여할 수 있음을 시사한다(Davidson & McEwen, 2012).

Clinebell(1990)은 중년여성이 자녀 양육의 종료, 사회적 역할 변화, 신체적 노화로 인해 상실감과 불안을 경험하지만, 이를 창조적 성장의 전환점으로 삼을 수 있다고 보았다. 그는 자기 돌봄과 타인 돌봄의 균형을 통해 중년기에 새로운 역할을 정립하고, 개인의 잠재력을 발현할 수 있도록 돕는 상담이 필요하다고 강조했다. 이러한 개념은 Erikson의 '생산성 대 침체'(generativity vs. stagnation) 발달 과업 및 Maslow의

자아실현 이론과 연결되며, Tillich의 실존주의 신학과 Cobb의 과정신학에서도 유사한 관점을 찾을 수 있다. 즉, 중년기는 자아 정체성을 확립하고 삶의 의미를 성찰하는 시기로, 신앙적 관점에서 이를 수용하고 성장의 기회로 활용하는 것이 중요하다 (Clinebell, 1990).

Clinebell은 또한 상담이 성장과 희망의 관점에서 이루어질 때, 내담자가 삶의 도전을 긍정적 변화의 기회로 전환할 수 있다고 강조하였다. 상담자는 내담자가 신앙적 성찰을 통해 현재의 어려움을 성장의 기회로 받아들이고, 자신의 내적 자원을 활용하여 삶의 방향성을 재정립하도록 돕는 역할을 수행해야 한다. 본 연구는 Clinebell의 전인건강 이론을 바탕으로 최신 신경과학 및 심리학 연구를 반영하여 독서상담 프로그램을 설계하였다. 이를 통해 신체 건강과 정서적 안정의 상호작용을 고려한 심리적·영적 치유 방안을 모색하고, 신경과학적 관점에서 회복탄력성 향상에 미치는 영향을 탐색하고자 한다.

(2) 여섯 가지 성장 차원

Clinebell(1990)은 전인건강 이론을 바탕으로, 상담자가 성장지향적 접근을 위해 이해해야 할 여섯 가지 성장 차원을 제시하였다. 이 차원은 정신, 신체, 인간관계, 생태, 조직 및 단체와의 관계, 영적 성장으로 구성되며, 서로 유기적으로 연결되어 있다. 각 차원은 서로 영향을 주고받으며, 한 차원의 성장은 다른 차원의 성장을 촉진하고, 장애는 부정적 영향을 미칠 수 있다. 전인건강 실현을 위해서는 이들 차원의 균형 잡힌 성장이 핵심이다. 본 연구의 기독교 독서상담 프로그램은 이 차원들을 통합적으로 적용하여 중년여성의 삶의 질 향상에 기여하고자 한다.

첫째, 정신 차원은 내적 성장과 자아 발견을 포함한다. Clinebell은 개인이 가치 체계를 확립하고 자율성을 형성하며, 자신과 타인을 수용하고 삶의 기쁨과 고통을 경험하는 능력을 키워야 한다고 보았다. 중년여성은 이를 통해 새로운 삶의 의미를 재정립하고, 하나님과의 관계를 강화할 기회를 얻을 수 있다.

둘째, 신체 차원에서 Clinebell(1990)은 신체적 건강이 정신적·영적 성장의 기초임을 강조하였다. 최근 연구에서는 규칙적인 운동과 건강한 식습관이 신경가소성 (neuroplasticity) 촉진, 스트레스 저항력 증가, 회복탄력성 향상에 기여함을 밝혔다 (Davidson & McEwen, 2012). 신체 건강은 생리적 차원을 넘어 심리적 회복력과 영적 성장에도 영향을 미친다.

셋째, 인간관계 차원은 심리적 안정감과 회복력을 강화한다. 의미 있는 관계는 내담자에게 안정감을 제공하며, 어려운 상황에서도 심리적 회복력을 높인다(Clinebell,

1990). 성경에서도 “우리는 서로 지체로 존재한다”(엡 4:25)라고 강조되었듯이, 건강한 인간관계는 삶의 질을 향상시키는 핵심 요소다.

넷째, 조직 및 단체와의 관계는 개인의 성장이 공동체 내에서 이루어질 때 더욱 효과적임을 시사한다. 교회, 사회 단체, 직장 활동은 중년여성에게 소속감과 성취감을 제공하며, 심리적 안정감을 강화한다.

다섯째, 생태 차원은 자연과의 관계 속에서 내적 평화를 증진하며, 스트레스 완화와 삶의 만족도를 높이는 데 기여한다.

여섯째, 영적 성장은 신앙 체계를 강화하고 삶의 목적을 발견하는 데 중요한 역할을 한다(Clinebell, 1990). 신체적 노화와 역할 변화 속에서도 영적 성장은 삶의 방향성을 재정립하는 원동력이 된다.

(3) 전인건강의 실제 원리

Clinebell(1990)은 전인건강 실현을 위해 여섯 가지 차원의 성장을 제시하며, 이를 통해 인간이 조화로운 삶을 살아갈 수 있음을 강조하였다. 각 차원은 독립적이면서도 상호의존적으로 연결되어 있으며, 개인의 신체적, 정신적, 영적 성장에 중요한 영향을 미친다.

첫째, 몸과 전인건강에서 신체적 건강은 정신적, 영적 건강의 기초로, 신체를 돌보는 자기 관리가 삶의 균전한 기반이 된다. Clinebell(1996)은 균형 잡힌 식단, 규칙적인 운동, 충분한 휴식이 신체적 활력을 유지하며, 이는 스트레스 관리와 삶의 만족도를 높이는 데 필수적이라고 보았다. 성경에서도 “너희 몸은 성령의 전이다”(고전 6:19)라는 말씀을 통해 신체적 건강의 중요성을 강조한다.

둘째, 마음과 전인건강에서 마음의 건강은 정서적 안정과 내적 강인함을 통해 전인적 성장을 지원한다. Clinebell은 긍정적 자아 존중과 자기조절 능력, 그리고 내적 강인함이 정신적 건강의 핵심이라고 보았다. 그는 목표 설정과 실행, 자기 관리의 중요성을 강조하며, 이는 중년여성이 삶의 도전과 변화를 긍정적으로 받아들이는 데 도움을 준다.

셋째, 관계와 전인건강에서 인간관계는 개인의 정서적 안정과 성장에 중요한 역할을 한다. Clinebell(1996)은 상호 존중과 신뢰를 기반으로 한 인간관계가 심리적 안정감을 증진시킨다고 보았다. 건강한 관계를 유지하기 위해 정기적인 소통과 갈등 해결 능력을 강화하며, 사랑과 돌봄을 실천하는 것이 필요하다. 이는 가정과 공동체에서의 유대를 강화하고 전인적 성장을 촉진한다.

넷째, 놀이 및 직업과 전인건강에서 놀이와 직업은 개인의 창의성, 성취감, 삶의 활력을 높이는 중요한 요소이다. 놀이는 스트레스를 완화하고 정신적 재충전을 돕는 반면, 직업은 자존감과 사회적 역할의 중요성을 제공한다. Clinebell은 중년여성에게 놀이와

직업의 균형을 통해 탈진을 예방하고 삶의 의미를 발견하도록 돕는 것을 강조하였다.

다섯째, 세상과 전인건강에서 세상과의 관계는 개인의 건강과 지구 생태계의 건강이 밀접하게 연결되어 있음을 인식하는 데에서 시작된다. Clinebell은 환경적 책임과 지속 가능한 삶을 실천하는 것이 전인적 건강의 일부라고 보았다. 개인은 자연과 상호작용하며 내적 평화를 얻고, 환경 보존을 통해 더 나은 삶의 질을 추구할 수 있다.

여섯째, 영과 전인건강에서 영적 건강은 전인적 성장의 중심으로, 하나님과의 깊은 관계를 통해 내적 평화와 삶의 목적을 발견하는 것을 의미한다. Clinebell은 영적 성장이 인간의 심리적 안정과 삶의 만족도를 증진시키는 핵심 요소라고 보았다. 성령과의 관계는 개인의 내적 치유와 공동체의 회복에 기여하며, 지속적인 영적 성장을 통해 더 풍요로운 삶을 가능하게 한다.

2. 프로그램 개발

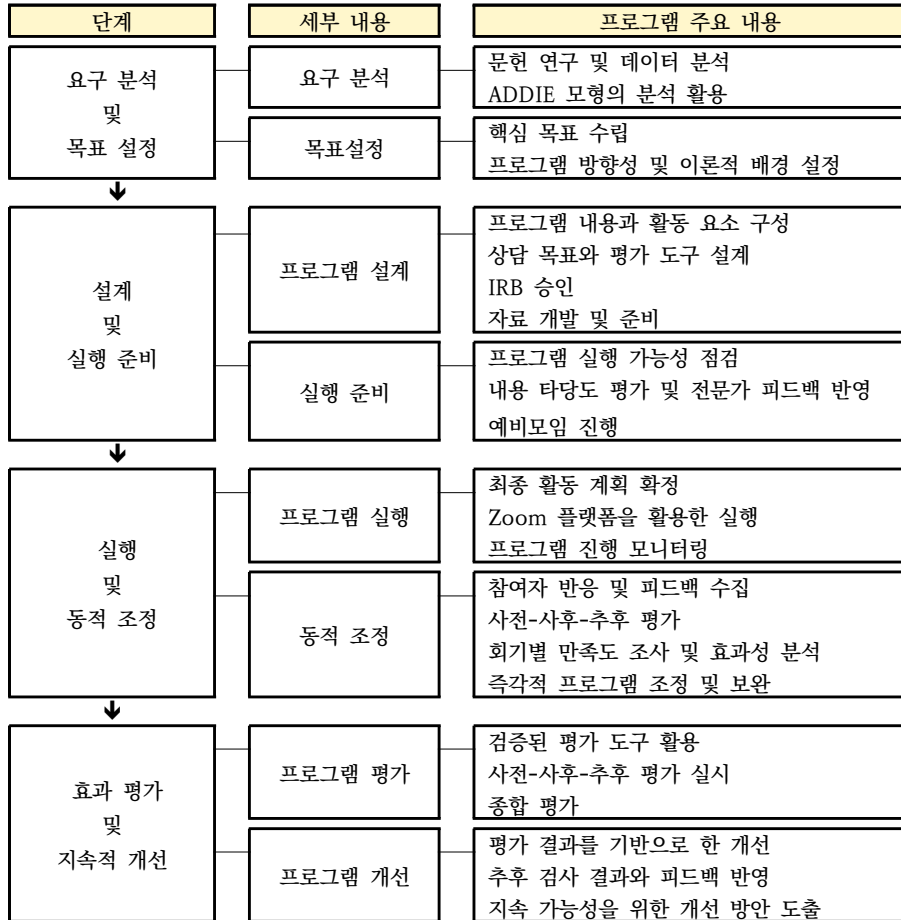
1) 독서상담 프로그램 개발을 위한 이론적 모형의 통합적 접근

본 연구는 중년여성을 위한 온라인 독서상담 프로그램을 개발하기 위해 김창대 모형(2002)과 ADDIE 모형(Branson, 1975)을 통합적으로 적용하였다. 김창대 모형은 목표 수립, 프로그램 구성, 예비 연구 및 장기적 효과 제고, 프로그램 실시 및 개선의 네 단계로 이루어지며, 순환적 피드백을 통해 유연성과 실효성을 높이는 특징이 있다. ADDIE 모형은 분석(Analysis), 설계(Design), 개발(Development), 실행(Implementation), 평가(Evaluation)의 다섯 단계를 거쳐 프로그램의 체계적인 구조와 일관성을 보장한다.

두 모형은 상호 보완적으로 작용하여, 김창대 모형의 유연한 피드백 구조가 ADDIE 모형의 체계적 개발 과정에 반영됨으로써 보다 효과적인 프로그램 개발이 가능하도록 하였다. 이를 통해 목표 설정과 평가 절차의 효과성을 높이고, 실시간 피드백을 반영하여 유연한 개선이 가능하도록 하였다.

2) 본 연구의 프로그램 개발을 위한 절차

본 연구에서 통합 모형에 근거한 본 연구 프로그램의 개발 과정은 (그림 1)에 제시된 바와 같이 단계별로 구성되었다.



(그림 1) 독서상담 프로그램 모형에 근거한 본 연구 프로그램의 개발 과정

3) 프로그램 개발의 목적 및 구성

(1) 온라인 기반 독서상담 프로그램 개발의 목적과 목표

본 프로그램은 기독교 중년여성의 회복탄력성을 강화하고, 긍정 정서를 증진하며, 부정 정서를 감소시키고, 영적 안녕감을 높이는 것을 목표로 한다.

(2) 온라인 기반 독서상담 프로그램 구성요소 도출을 위한 선행연구 고찰

Heo(2022)는 2003년부터 2022년까지 기독교 독서치료 및 독서상담 관련 논문 46편을 분석하여 연구 동향과 향후 연구 방향을 제시했다. 분석 결과, 대다수 연구가 기독교 상담학, 신학, 교육학 분야에서 이루어졌으며, 주로 정서적 변화를 다룬 연구가 많았다. 그러나 실질적인 프로그램 개발에 관한 연구는 미비하며, 특히 중년여성을 대

상으로 한 연구가 부족하였다. 이 연구 결과를 바탕으로, 본 연구는 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 설계하고, 이를 통해 참여자의 심리적, 정서적, 영적 성장을 돕고자 하였다.

(3) 온라인 기반 독서상담 프로그램의 구성

본 프로그램은 12회기, 각 회기 150분으로 구성되어 있다. 성경 읽기, 찬양, 기도와 같은 신앙적 활동을 통해 영적 안녕감을 증진하며, 독서를 활용한 활동을 통해 회복탄력성과 긍정 정서를 향상하도록 설계되었다.

4) 온라인 기반 독서상담 프로그램 개발 모델

본 연구에서는 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램 개발 모델을 제시한다. 이 프로그램은 Clinebell의 전인건강 이론을 기반으로 신체적, 정신적, 영적 성장을 통합적으로 지원하여 중년여성이 삶의 의미를 재발견하고 신앙적 성찰을 통해 내적 평화를 경험하도록 돕는다. 특히, 비대면 환경에서도 효과적으로 운영될 수 있도록 설계되었다.

프로그램은 5단계 구조로 구성되며, 자신과의 관계, 타인과의 관계, 사회와의 관계, 자연과의 관계, 영적 성장이라는 핵심 목표를 반영한다. 회기별 활동에는 성경 읽기, 찬양, 묵상 기도 등 신앙적 요소가 포함되며, 참여자들이 관계적 성장과 영적 성숙을 경험할 수 있도록 구성되었다. 이를 통해 중년여성들은 전인적 건강을 회복하고 삶의 질을 향상시킬 수 있다. COVID-19 팬데믹 이후 온라인 상담의 중요성이 부각됨에 따라, 본 프로그램은 Zoom을 활용해 비대면 환경에서도 효과적인 참여를 유도할 수 있도록 설계되었다. 또한, 카카오톡과 전화 상담을 병행하여 참여자들이 시간과 공간의 제약 없이 프로그램에 접근할 수 있도록 하였으며, 익명성과 편리성을 제공해 자기 개방과 정서적 치유를 촉진하였다.

최종 프로그램은 세 차례의 전문가 자문과 예비 연구를 통해 수정·보완되었다. 성경 구절, 찬양, 그림책 활용은 참여자가 신앙적 관점에서 문제를 재해석하고 정서적 문제를 성찰하는 데 효과적이었다. 이를 통해 중년여성들은 심리적 안정과 영적 성장을 경험하며, 전인적 건강을 회복할 수 있었다.

5) 전문가의 내용타당도 검증 및 프로그램 수정

기독교 중년여성 10명을 대상으로 한 예비 프로그램은 2023년 11월 6일부터 8회기에 걸쳐 진행되었으며, 참여자들은 다양한 개선점을 제시하였다. 연구자는 이를 반영

하여 프로그램을 보완하고, 참여자 피드백을 바탕으로 수정 사항을 도출하였다. 예비 프로그램 시행 결과, 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감에서 유의미한 향상이 나타났으며, 사전-사후 점수 차이가 통계적으로 유의미하게 개선되었다. 참여자들은 프로그램에 대해 높은 만족도를 보였으며, 특히 회복탄력성, 긍정정서, 영적 안녕감 향상에 긍정적인 평가를 제시하였다. 또한, 60% 이상의 참여자가 프로그램이 개인적 성장을 촉진했다고 응답하였으며, 진행자의 전문성도 높이 평가하였다.

프로그램 종료 후, 참여자들은 자기 성찰, 감정 조절, 대인관계 능력 향상, 긍정적 태도 강화 등의 변화를 경험했다고 보고했다. 또한, 신앙적 성찰을 통해 부정적 감정을 극복하고 내면의 평화를 얻었다. 프로그램은 그림책과 신앙적 대화를 매개로 심리적 치유와 영적 성장을 촉진하는 데 효과적임이 확인되었다.

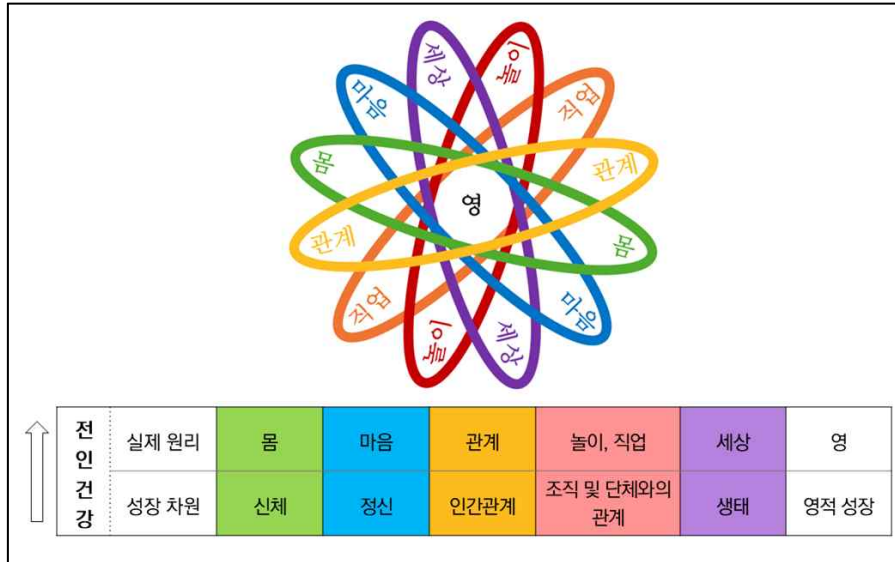
참여자 피드백과 전문가 의견을 반영하여, 프로그램 회기를 8회기에서 12회기로 확장하고, 각 회기의 시간을 2시간에서 2시간 30분으로 조정하였다. 또한, 활동 내용을 간소화하고 집단 규모를 13명으로 확대하여 균등한 참여를 보장하였다. 정서적 경험을 심화하고, 부정적 감정을 수용할 기회를 제공하는 등 프로그램의 구조적·내용적 보완이 이루어졌다.

이러한 보완 과정을 통해, 프로그램은 기독교 중년여성의 심리적·정서적·영적 건강을 효과적으로 향상시키는 데 기여하였으며, 향후 발전을 위한 중요한 기초 자료로 활용될 것이다. 예비 프로그램 결과를 바탕으로, 각 회기를 더욱 심도 있게 구성하여 참여자들에게 보다 집중된 경험을 제공할 수 있도록 개선할 예정이다.

6) 최종 온라인 기반 독서상담 프로그램 및 내용

기독교 중년여성을 위한 독서상담 프로그램은 Clinebell의 전인건강 이론을 바탕으로 설계되었으며, 성장 차원에 따라 자신과의 관계, 타인과의 관계, 사회와의 관계, 자연과의 관계, 영적 성장을 목표로 5단계로 구성된다. 프로그램의 핵심 구조와 원리를 시각적으로 요약한 자료는 아래 그림에 제시되어 있다.

다음 (그림 2)는 Clinebell의 전인건강 성장 차원과 실제 원리를 시각적으로 나타낸 것이다.



(그림 2) Clinebell의 전인건강 성장 차원과 실제 원리

다음 (그림 3)은 본 연구의 개념적 기틀을 시각적으로 나타낸 것이다.



(그림 3) 본 연구의 개념적 기틀

〈표 1〉 프로그램 회기별 도서목록

단계	서명	작가	겉표지	내용
1 자 신 과 의 관 계	오리건의 여행	글, 라스칼 그림, 루이조스 박노경 역, 그림아이		듀크와 오리건은 자유와 자아정체성을 찾으며, 하나님과 함께 자이를 회복하고 긍정성을 되찾는다.
	빨간나무	글그림 손 헨 옮김 김경연 플랫 퍼넬		절망을 극복하고 희망을 찾는 이야기로, 삶을 새롭게 바라보는 교훈을 얻는다.
	강아지똥	저자 권정생 그림 정승각 출판 길벗어린이		자신의 가치를 깨닫고, 부정적인 생각을 긍정적으로 변화시키며 회복탄력성을 키운다.
2 타 인 과 의 관 계	돼지책	글그림 앤서니 브라운 옮김이 허은미 웅진주니어		가족 내 각자의 역할을 깨닫고, 가정의 조화를 유지하는 방법을 배운다.
	소피가 화나면 정말 화나면	글그림: 물리 뱅 옮김: 박수현		소피의 감정을 다루는 이야기로, 감정을 건강하게 해소하며 감정적 회복탄력성을 키운다.
	곰씨의 의자	글그림 노인경 문화동네		대인관계에서의 경계를 설정하는 중요성을 깨닫는 이야기로, 건강한 소통과 경계 설정의 중요성을 배운다.
3 사 회 조 직 과 의 관 계	행복한 청소부	저음 모나가 펠트 그림 안토니 보라틴스키 옮김: 김경연		자신의 일의 가치와 의미를 발견한 청소부 아저씨의 이야기로, 하나님이 주신 소명을 재발견하고 공동체에 기여하는 방법을 배운다.
	미스 럼피우스	글그림: 바버리 쿠니 옮김 우미경		작은 행동으로 세상을 변화시키는 방법을 배우며, 세상을 더 아름답게 만드는 삶의 목적을 찾는다.
4 자 연 과 의 관 계	하늘을 만들다	글그림 무라오 고 번역 김숙 출판 위즈덤하우스		자연의 소중함을 깨닫는 이야기로, 자연을 보존하는 일의 중요성을 배우고 하나님이 창조한 세계를 소중히 여기는 방법을 깨닫는다.
	나무를 심은 사람	저음: 장 지오노 햇살과 나무꾼 두레아이들		황무지를 숲으로 바꾼 양치기의 이야기로, 자연을 보존하며 하나님과의 관계를 심화시키는 방법을 배운다.
5 영 적 성 장	너는 특별하단다	저음: 맥스 루케이도 그림: 세르지오 마르타네즈 옮김: 아끼정수의 날개 고슴도치		자신의 가치를 깨닫는 펀치넬로의 이야기로, 외부의 평가가 아닌 하나님 안에서 자신의 진정한 가치를 발견하고 자아상을 회복한다.

〈표 2〉 프로그램의 회기 구성과 회기별 세부 활동 내용

회기 / 제목	회기별 목표
1. 첫 만남	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자는 자신의 특성을 반영한 별칭을 소개하며, 하나님 안에서 자신이 특별하고 소중한 존재임을 깨달을 수 있다. 2. 참여자는 개인 목표를 나누며 프로그램에 대한 기대감을 가지며, 하나님의 인도하심과 회복에 대한 신뢰를 형성할 수 있다. 3. 하나님께서 선한 목자가 되어 주심을 깨닫고, 프로그램 소개를 통해 하나님의 회복과 치유를 기대할 수 있다.
2. 지금 나는 어디에 있는가?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자는 하나님의 임재를 인식하고, 그분 안에서 자아 정체성을 발견하고 회복할 수 있다. 2. 삶을 되돌아보며 하나님의 선하신 계획 안에서 긍정성과 희망을 되찾고, 이를 통해 자신감을 가질 수 있다. 3. 나만의 '빨간 코'를 찾아 하나님의 특별한 계획과 의미를 재발견하며, 신앙을 바탕으로 삶의 행복을 새롭게 정의할 수 있다.
3. 희망을 위해 시작해	<ol style="list-style-type: none"> 1. 각자의 삶 속에서 하나님께서 주시는 희망의 의미를 발견하고, 이를 삶에 적용할 수 있다. 2. 절망과 슬픔의 순간들을 하나님의 위로와 은혜 안에서 돌아보고, 영적 회복과 치유를 경험할 수 있다. 3. 그림책 안의 '빨간 나뭇잎'을 발견하며, 이를 하나님의 소망과 약속으로 해석하고 나눌 수 있다.
4. 토닥토닥 나를 안아주기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 부정적인 말로 인해 생긴 상처를 하나님의 사랑과 긍정적인 말씀으로 치유하며, 내면의 회복을 경험할 수 있다. 2. 작은 것들 안에서 하나님의 창조와 섭리를 발견하며, 그 의미와 소중함을 나눌 수 있다. 3. 그림책 나눔을 통해 하나님의 은혜와 치유를 바탕으로 회복탄력성을 높이고, 삶에 적용할 수 있다.
5. 가족! 어떻게 소통하고 있는가?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 성경적 관점에서 가정 내 각자의 역할에 대해 이해할 수 있다. 2. 가족을 위한 나의 책임과 한계를 신앙적으로 고민하고 실천 방향을 설정할 수 있다. 3. 하나님의 사랑을 기반으로 엄마의 역할과 가족 간의 소통을 통해 대인관계 능력을 향상할 수 있다.
6. 마음 알아주기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 성경적 성찰을 통해 나의 부정적 정서(화)를 확인할 수 있다. 2. 화를 포함한 부정적 정서를 건강하게 다루는 성경적 원칙을 배울 수 있다. 3. 하나님의 은혜 안에서 감정 이해와 처리를 통해 회복탄력성을 향상할 수 있다.
7. 슬기로운 대인관계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나의 대인관계 패턴을 분석하고, 그 안에서 드러나는 하나님의 인도하심을 발견할 수 있다. 2. 삶을 되돌아보며 긍정성을 회복하고, 하나님의 계획 안에서 자신감을 가질 수 있다. 3. 내면의 나만의 의자'를 통해 자신의 정체성을 재발견하고, 이를 통해 하나님과 타인과의 관계를 성찰할 수 있다.
8. 행복!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 내가 맡은 일에 최선을 다하는 것이 하나님이 세우신 공동체에 기여한다는 사실을 깨달을 수 있다. 2. 현재의 삶과 일을 통해 하나님이 주신 소명과 시간을 발견하며, 이를 감사히 여길 수 있다. 3. 작은 일에도 감사하는 마음을 가지며 참된 행복을 발견하고, 이를 통해 영적 안녕감을 향상할 수 있다.
9. 새로운 삶으로의 도전!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 하나님 안에서 내가 바라는 삶의 비전을 발견하고, 이를 성찰할 수 있다. 2. 내가 원하는 일을 통해 건강한 공동체 형성과 기여 방안을 구체적으로 찾아볼 수 있다. 3. 실천적 신앙을 연습하며, 실존적 영적 안녕감을 증진시킬 수 있다.
10. 자연아, 미안해!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 인간의 이기심으로 인해 훼손된 자연의 모습을 성찰하며, 책임감을 가질 수 있다. 2. 하나님이 창조하신 자연을 회복하기 위해 내가 할 수 있는 실천적 방안을 찾아볼 수 있다. 3. 창조된 세계의 소중함을 깨닫고, 자연과 조화를 이루는 삶을 배우는 시간을 가질 수 있다.
11. 자연과 함께	<ol style="list-style-type: none"> 1. 하나님의 형상대로 창조된 인간으로서 회복의 의미를 깨닫고 적용할 수 있다. 2. 하나님이 창조하신 자연의 아름다움을 보존할 구체적인 방안을 모색할 수 있다. 3. 자연과 함께하며 하나님 안에서 진정한 쉼과 회복을 누릴 수 있는 방법을 발견할 수 있다.
12. 하나님 안에서 살림	<ol style="list-style-type: none"> 1. 왜곡된 자아상을 성경적 관점에서 회복할 수 있다. 2. 하나님 안에서 나의 존재 가치를 재확인하며, 정체성을 확립할 수 있다. 3. 프로그램을 통해 세운 목표가 성취되었음을 점검하고, 이를 일상에서도 지속적으로 실천할 수 있도록 상호 지지와 격려를 나눌 수 있다.

3. 프로그램 효과 검증

1) 연구 대상

본 연구는 KU IRB 승인(KU IRB 2023-0016)을 받은 후, 기독교 중년여성을 대상으로 온라인 기반 독서상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 연구 대상자는 만 40~65세의 기독교 신앙을 가진 여성으로, 연구 목적과 절차를 충분히 이해하고 자발적으로 참여 의사를 밝힌 자를 선정하였다.

연구 대상은 다음 기준에 따라 모집되었다. 첫째, 회복탄력성 증진, 긍정정서 함양, 부정정서 감소, 영적 안녕감 향상에 관심을 갖고, 12주간 정기적으로 상담에 참여할 수 있는 자를 포함하였다. 둘째, 기독교 신앙을 보유하고 정기적으로 교회에 출석하는 중년여성을 모집 대상으로 하였다. 셋째, 온라인 상담에 참여할 수 있는 기술적·환경적 요건을 갖추고 연구 프로그램을 성실히 수행할 수 있는 자를 선정하였다. 넷째, 연구 과정에 대한 이해도가 충분하며, 연구 참여 동의서를 제출한 자만 포함하였다.

반면, 다음 기준에 해당하는 자는 연구에서 제외하였다. 첫째, 정신적 위기를 스스로 관리할 수 없거나, 중증 우울증·조현병 등으로 지속적인 심리적 개입이 필요한 자를 배제하였다. 둘째, 과거 심리치료 과정에서 해리 증상을 경험한 자는 연구의 안정성을 고려하여 제외하였다(Rolnick & Weinberg, 2019; 김윤정, 2021). 셋째, 온라인 화상 상담 참여가 불가능하거나, 연구 일정(12주간 주 1회 150분)을 준수할 수 없는 자도 연구 대상에서 제외하였다.

연구 대상 모집은 C시 대한예수교장로회 소속 교회의 협조, SNS 공지문, 기독교 여성 모임 및 온라인 신앙 카페 등을 활용하여 진행되었다. 총 30명이 지원하였으며, 연구 기준을 충족한 26명을 최종 연구 대상으로 선정하였다.

연구 대상자는 실험집단(13명)과 통제집단(13명)으로 무작위 배정(random assignment)하였으며, 집단 상담의 적정 인원 기준(이형득 외, 2007)을 고려하여 구성하였다. 실험집단은 12주간 주 1회 150분 동안 프로그램에 참여하였으며, 통제집단은 연구 기간 동안 상담 처치를 받지 않았으나, 연구 종료 후 축약된 프로그램 참여 기회를 제공받았다.

연구 표본 수는 G-power 3.1.9.2 프로그램을 활용하여 유의수준 $\alpha = .05$, 효과 크기 Large = 0.5, 검증력 0.8을 기준으로 산출하였으며, 최소 필요 표본 수는 26명으로 도출되었다. 탈락 가능성을 고려하여 30명을 모집하였으나, 최종적으로 26명이 연구를 완료하였다. 연구 참여 전, 자발적 동의 절차를 거쳤으며, 연구 윤리 기준을

준수하는 방식으로 온라인 화상 시스템 사용법과 상담 규범에 대한 사전 교육을 진행하였다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 3> 본 연구 대상자의 인구통계학적 특성

특성	구분	실험집단 (N=13)	통제집단 (N=13)
연령	40-49	2(15.39)	1(7.70)
	50-59	10(76.92)	11(84.62)
	60 이상	1(7.70)	1(7.70)
교육 수준	대졸 이상	9(69.23)	9(69.23)
	대학원 이상	4(30.77)	4(30.77)
신앙 지속 기간	모태신앙	12(92.31)	12(92.31)
	10년 이상	1(7.70)	1(7.70)
직업	주부	5(38.46)	6(46.15)
	직장인	8(61.54)	7(53.85)

2) 연구 설계

본 연구는 기독교 중년여성을 대상으로 온라인 기반 독서상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전-사후-추후 측정을 포함한 준실험 설계를 적용하였다. 실험집단은 프로그램에 참여하였으며, 통제집단은 상담 처치를 받지 않았다.

사전 검사는 프로그램 시작 전(1회기), 사후 검사는 프로그램 종료 직후(12회기), 추후 검사는 종료 4주 후에 실시되었다. 모든 측정은 모바일 설문조사를 통해 진행되었으며, 연구 과정은 윤리적 기준을 준수하여 수행되었다.

이 연구 설계를 통해 프로그램이 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감에 미치는 단기적 및 장기적 효과를 분석하고, 주요 변인의 변화를 확인하였다. 연구 설계의 세부 내용은 <표 4>에 요약되어 있다.

<표 4> 실험 연구 설계

	사전검사	실험 처치	사후검사	추후 검사
실험집단	O ₁	X	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄		O ₅	O ₆

O₁, O₄: 사전검사 (일반적 특성, 회복탄력성, 긍정정서 및 부정정서, 영적 안녕감)

X : 온라인 기반 독서상담 프로그램 실시

O₂, O₅ : 사후검사(회복탄력성, 긍정정서 및 부정정서, 영적 안녕감)

O₃, O₆ : 추후 검사 (회복탄력성, 긍정정서 및 부정정서, 영적 안녕감)

3) 연구 도구

(1) 회복탄력성 척도 (KRQ-533)

본 연구에서는 Reivich & Shatte(2002)가 개발한 The Resilience Quotient Test를 기반으로, 김주환(2011)이 한국적 맥락에 맞게 개발한 KRQ-53(Korean Resilience Quotient-53)을 활용하였다. 또한, 정경숙(2016)의 연구에서 사용된 설문 항목을 참고하여 본 연구 목적과 대상에 맞게 일부 문항을 조정하였다. KRQ-53은 자기조절 능력, 대인관계 능력, 긍정성의 세 가지 하위 요인으로 구성된 총 53문항이며, Likert 5점 척도로 응답한다. 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것으로 평가되며, 부정 문항은 역채점 처리되었다.

신뢰도 검증 결과, 기존 연구에서 보고된 내적 일관성(Cronbach's α)을 참고한 결과, 정경숙(2016) 연구에서는 $\alpha=.931$, 류미지(2024) 연구에서는 $\alpha=.930$ 으로 높은 신뢰도를 보였다. 본 연구에서도 Cronbach's $\alpha=.954$ 로 매우 높은 신뢰도를 확인하였다. 이러한 결과는 KRQ-53이 회복탄력성을 다차원적으로 평가하는 적절한 척도임을 입증하며, 본 연구의 신뢰성과 타당성을 높이는 데 기여함을 보여준다.

(2) 긍정정서 및 부정정서 척도 (PANAS)

본 연구는 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 개발한 Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)을 활용하여 연구 참여자의 정서 변화를 평가하였다. PANAS는 긍정정서와 부정정서를 측정하는 20문항으로 구성되며, Likert 5점 척도로 응답한다. 본 연구에서는 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안한 한국어 버전을 기반으로, 서숙희(2020)의 연구 문항을 참고하여 일부 조정하였다. 이를 통해 기독교 중년여성이 온라인 기반 독서상담 프로그램을 통해 긍정정서가 증가하고 부정정서가 감소하는지를 검증하는 데 활용하였다.

신뢰도 검증 결과, 기존 연구에서 보고된 내적 일관성(Cronbach's α)은 Watson 등(1988) 연구에서 긍정정서 $\alpha=.880$, 부정정서 $\alpha=.871$, 서숙희(2020) 연구에서는 긍정정서 $\alpha=.960$, 부정정서 $\alpha=.961$ 로 높은 신뢰도를 보였다. 본 연구에서도 긍정정서 $\alpha=.958$, 부정정서 $\alpha=.968$ 로 확인되어, PANAS가 측정 도구로서 적절함이 입증되었다.

(3) 영적 안녕감 척도 (SWBS)

본 연구는 Paloutzian과 Ellison(1982)이 개발한 Spiritual Well-being Scale (SWBS)을 기반으로, 김유심(2008)의 문항을 참고하여 일부 조정하였다. SWBS는 종교적 영적 안녕감과 실존적 영적 안녕감의 두 하위 요인으로 구성되며, 총 20문항을

Likert 5점 척도로 평가한다. 점수가 높을수록 영적 안녕감 수준이 높은 것으로 간주된다.

신뢰도 검증 결과, 본 연구에서 SWBS의 전체 신뢰도(Cronbach's α) = .672로 측정되었으며, Nunally(1978)의 기준에 근접한 수준을 보였다. 하위 요인별 신뢰도는 종교적 영적 안녕감 α =.675, 실존적 영적 안녕감 α =.668로 나타나, 일정 수준 이상의 신뢰도를 유지하였다. 다만, 향후 연구에서는 신뢰도 향상을 위한 문항 수정이 필요할 것으로 보인다. 본 연구에서는 SWBS를 활용하여 연구 대상자의 영적 안녕감 변화를 정량적으로 분석하고, 종교적·실존적 영적 안녕감 간 차이를 비교하였다.

(4) 프로그램 만족도 설문지

본 연구에서는 연구 참여자의 프로그램 만족도를 평가하기 위해 설문조사를 실시하였다. 설문지는 고선옥(2020)과 김정화(2020)의 프로그램 만족도 설문지를 기반으로 수정·보완하였으며, 상담전문가 5인의 검토를 거쳐 최종 확정되었다.

총 24문항으로 구성되며, 유용성(4문항), 효과성(4문항), 진행자의 전문성(4문항), 소감문(서술형 9문항, 질문형 3문항)으로 세분화되었다. 응답은 Likert 5점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 프로그램 만족도가 높은 것을 의미한다.

본 연구는 정량적·정성적 분석을 병행하여 참여자들의 경험을 다각도로 평가하였으며, 이를 통해 프로그램의 효과성과 개선점을 분석하여 향후 연구 및 실무 적용을 위한 기초 자료로 활용하고자 하였다.

(5) 내용 분석

본 연구는 양적 자료의 한계를 보완하고 프로그램의 심층적 효과를 평가하기 위해 내용 분석을 수행하였다. Bogdan과 Biklen(2010)의 절차에 따라 참여자들의 경험 보고서와 최종 소감문을 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감의 네 가지 범주로 코딩하여 분석하였다.

분석 결과, 참여자들은 프로그램을 통해 정서적 회복력을 강화하고, 긍정적 감정을 경험하며, 부정적 감정을 조절하고, 신앙을 통해 내적 평안과 삶의 의미를 재발견하는 과정을 거쳤다. 이는 프로그램이 중년여성의 심리적·영적 성장에 미친 영향을 구체적으로 확인하는 데 기여했으며, 내용 분석이 양적 연구의 신뢰성과 타당성을 보완하는 중요한 역할을 했음을 시사한다.

4) 연구 절차

본 연구는 IRB 승인(KU IRB 2023-0016)을 받은 후, 2023년 12월 1일부터 2024

년 4월 29일까지 진행되었다. 모집 공고를 통해 기독교 중년여성 26명을 모집하고, 실험집단(13명)과 통제집단(13명)으로 무작위 배정하였다.

2024년 1월 8일 사전 검사를 실시하여 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감을 측정된 결과, 두 집단 간 동질성이 확보되었다. 이후 1월 8일부터 4월 1일까지 총 12회기에 걸쳐 실험집단을 대상으로 주 1회 150분씩 Zoom을 활용한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 진행하였으며, 연구자가 프로그램에서 활용된 도서를 무료로 제공하였다. 통제집단은 연구 기간 동안 상담 처치를 받지 않았다.

4월 첫째 주에 사후 검사를 실시하고, 4월 29일 추후 검사를 통해 프로그램 효과의 지속성을 평가하였다. 연구는 사전에 연구 목적과 절차를 설명한 후 참여자의 자발적 동의를 받아 진행되었으며, 모든 자료는 암호화하여 안전하게 관리하였다. 연구 종료 후 자료는 3년간 보관 후 폐기될 예정이다.

5) 자료 분석

본 연구는 SPSS 27.0을 활용하여 정량적 및 정성적 분석을 병행해 프로그램의 효과성을 검증하였다.

정량적 분석에서는 χ^2 -검정과 Mann-Whitney U 검정을 통해 실험집단과 통제집단 간 동질성을 검토하고, 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)과 Bonferroni 다중 비교를 적용하여 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감의 변화를 분석하였다. 또한, 프로그램 만족도는 평균 및 백분율을 산출하여 회기별 효과를 비교하였다.

정성적 분석에서는 참여자의 매 회기 경험 보고서와 소감문을 변인별로 코딩하여 내용 분석을 수행하였으며, 이를 통해 정량적 결과를 보완하고 프로그램의 심리적·영적 성장 효과를 심층적으로 검토하였다. 분석 결과, 본 연구의 프로그램이 기독교 중년 여성의 심리적 안정과 영적 성숙을 효과적으로 지원함을 실증적으로 확인하였다.

4. 연구 결과

1) 양적 분석 결과

(1) 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 동질성을 검토하기 위해 Mann-Whitney U 검정을 실시한 결과, 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감 척도에서 유의미한 차이가 나타나지 않아 두 집단이 동질한 특성을 지님을 확인하였다.

그러나 영적 안녕감의 하위 척도 중 실존적 영적 안녕감($p = .031$)에서 다소 유의미한 차이가 발견되었으며, 이에 따라 분석의 정확성을 높이기 위해 반복측정 분산분석(ANCOVA)을 적용하였다.

〈표 5〉는 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 검증 결과를 제시한다.

〈표 5〉 실험집단과 통제집단 간 연구 도구의 사전동질성 검증

영역	실험집단(N=13)		통제집단(N=13)		W	p
	Mean	SD	Mean	SD		
회복탄력성	2.94	.13	2.93	.09	.05	.202
자기조절능력	2.93	.09	2.99	.18	.09	.351
대인관계능력	2.96	.20	2.99	.18	.09	.351
긍정성	2.80	.16	2.78	.16	.08	.270
긍정정서	2.25	.40	2.71	.49	.25	.421
부정정서	3.57	.54	3.01	.49	.25	.937
영적 안녕감	3.01	.45	3.03	.25	.17	.261
종교적 영적 안녕감	2.81	.43	2.72	.33	.19	.691
실존적 영적 안녕감	2.63	.41	2.76	.22	.15	.031

(2) 프로그램 효과검증 결과

① 프로그램이 회복탄력성에 미치는 효과

〈표 6〉의 반복측정 분산분석 결과, 회복탄력성 척도 및 하위 영역인 자기조절 능력($F=23.936$, $p<.001$)과 대인관계 능력($F=748.533$, $p<.001$)에서 조사 시기와 집단 간 교호작용 효과가 유의미하게 나타났다. 이는 실험집단이 시간 경과에 따라 해당 영역에서 유의미한 성장을 보였음을 시사한다. 반면, 긍정성 영역에서는 조사 시기와 집단 간 교호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았다($F=1.454$, $p>.05$).

즉, 본 프로그램이 회복탄력성의 자기조절 및 대인관계 능력 향상에는 효과적이었으나, 긍정성 증진에는 제한적인 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 긍정성 향상을 위한 추가 연구가 필요함을 제안한다.

〈표 6〉 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 척도 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과 (사전, 사후, 추후 조사 기준)

영역	Source	SS	DF	MS	F	P	
회복 탄력성	집단내	집단내(시기)	173.311	2	86.656	437.677	.000
		시점*집단	149.905	2	74.953	378.569	.000
		오차	35.638	180	.198		
	집단간	집단간(처치)	83.080	1	83.080	2.513	.116
		오차	2975.021	90	33.056		
자기 조절 능력	집단내	집단내(시기)	3.738	2	1.869	9.026	.000
		시점*집단	9.912	2	4.956	23.936	.000
		오차	37.269	180	.207		
	집단간	집단간(처치)	34.625	1	34.626	2.751	.101
		오차	1132.615	90	12.585		
대인 관계 능력	집단내	집단내(시기)	148.206	2	74.106	780.115	.000
		시점*집단	142.206	2	71.103	748.533	.000
		오차	17.039	180	.095		
	집단간	집단간(처치)	92.552	1	92.552	2.361	.128
		오차	3528.524	90	39.206		
긍정성	집단내	집단내(시기)	.055	2	.028	.224	.800
		시점*집단	.360	2	.180	1.454	.236
		오차	22.256	180	.124		
	집단간	집단간(처치)	2.984	1	2.984	.384	.537
		오차	699.224	90	7.769		

〈표 7〉의 분석 결과, 조사 시기와 실험집단 간($F=1.052$, $p<.01$) 유의미한 차이가 확인되었으며, 특히 사후 및 추후 조사에서 실험집단의 회복탄력성 점수가 유의미하게 증가한 것으로 나타났다.

또한, 자기조절 능력($F=3.422$, $p<.01$)과 대인관계 능력($F=26.626$, $p<.001$)에서도 유의미한 차이가 나타나, 본 프로그램이 정서 조절 및 대인관계 능력 향상에 지속적인 효과를 미쳤음을 시사한다.

결론적으로, 본 연구는 본 프로그램이 기독교 중년여성의 회복탄력성을 증진하는 데 효과적이며, 비대면 환경에서도 심리적·정서적 지원이 가능함을 확인하였다. 향후 다양한 비대면 상담 프로그램의 개발과 적용 가능성을 더욱 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

〈표 7〉 회복탄력성 척도에 대한 단순 주효과 및 다중비교 분석 결과

영역	Source	SS	DF	MS	F	P	다중비교
회복탄력성	시기×실험	110.63	1	110.63	1.052	.002	
	시기×대조	1012.00	1	1012.00	1.530	.002	
	집단×사전	1020.11	1	1020.11	1.359	.003	
	집단×사후	642.55	1	642.55	2.154	.000	d>e
	집단×추후	421.32	1	421.32	2.202	.052	
자기조절능력	시기×실험	22.02	1	22.02	1.392	.538	
	시기×대조	1235.36	1	1235.36	4.253	.255	
	집단×사전	1752.25	1	1752.25	3.422	.001	a<b
	집단×사후	1852.36	1	1852.36	1.360	.250	
	집단×추후	2.34	1	2.34	.280	-1.252	
대인관계능력	시기×실험	156.800	1	156.800	26.626	.000	d>e
	시기×대조	2.450	1	2.450	2.450	.145	
	집단×사전	26.450	1	26.450	26.450	.252	
	집단×사후	33.800	1	33.800	33.800	.001	d>e
	집단×추후	2.655	1	2.655	23.222	.354	
긍정성	시기×실험	168.200	1	168.200	12.950	.142	
	시기×대조	.200	1	.200	.258	.127	
	집단×사전	18.050	1	18.050	1.395	.232	
	집단×사후	84.050	1	84.050	11.084	.334	
	집단×추후	129.600	1	129.600	9.748	.365	

② 프로그램이 긍정정서 및 부정정서에 미치는 효과

〈표 8〉의 반복측정 분산분석 결과, 긍정정서에서 집단 내 시기별 주효과($F=10.687$, $p<.001$)와 집단 간 시기 교호작용 효과($F=7.705$, $p<.01$)가 유의미하게 나타나, 본 프로그램이 긍정정서 증진에 효과적이며, 특히 실험집단에서 긍정정서가 유의미하게 증가했음을 시사한다. 반면, 부정정서에서는 집단 내 주효과($F=1.406$, $p>.05$)와 교호작용 효과($F=2.132$, $p>.05$) 모두 유의미하지 않아, 본 프로그램이 부정정서 감소에는 효과적이지 않은 것으로 나타났다. 이는 부정정서 감소가 보다 장기적인 개입이나 추가적인 정서 조절 전략을 필요로 할 가능성을 시사한다.

〈표 8〉 긍정정서와 부정정서 척도의 집단 간 사전, 사후, 추후 조사의 반복측정분산분석 결과

영역	Source		SS	DF	MS	F	P
긍정정서	집단내	집단내(시기)	1.714	2	.857	10.687	.000
		시점*집단	1.236	2	.618	7.705	.001
		오차	14.438	180	.080		
	집단간	집단간(처치)	27.519	1	27.519	4.368	.039
		오차	567.017	90	6.300		
부정정서	집단내	집단내(시기)	.281	2	.140	1.406	.248
		시점*집단	.426	2	.213	2.132	.122
		오차	17.973	180	.100		
	집단간	집단간(처치)	6.374	1	6.374	.756	.387
		오차	758.721	90	8.430		

〈표 9〉 긍정정서 및 부정정서 척도에 대한 단순 주효과 및 다중비교 분석 결과

영역	Source	SS	DF	MS	F	P	다중비교
긍정정서	시기×실험	5.874	1	5.875	13.501	.001	<i>c, e < d</i>
	시기×대조	29.801	1	29.808	.404	.234	
	집단×사전	90.096	1	90.097	38.637	.422	
	집단×사후	96.822	1	96.733	1.222	.125	
	집단×추후	923.889	1	934.887	1.311	.124	
부정정서	시기×실험	19.042	1	19.042	4.161	.112	
	시기×대조	43.824	1	43.824	.549	.244	
	집단×사전	11.655	1	11.654	1.262	.324	
	집단×사후	54.316	1	54.316	4.446	.334	
	집단×추후	35.584	1	35.467	1.025	.512	

〈표 9〉의 단순 주효과 및 다중 비교 분석 결과, 긍정정서는 조사 시기와 실험집단 간($F=13.501, p<.01$) 유의미한 차이를 보였으며, 사후 조사에서 유의미하게 증가하였다. 이는 본 프로그램이 긍정정서 향상과 유지에 효과적임을 시사한다.

반면, 부정정서는 조사 시기와 실험집단 간($F=4.161, p>.05$) 유의미한 차이는 없었으나, 사후 조사에서 감소 경향이 나타났다. 그러나 이 결과는 통계적으로 유의미하지 않아, 부정정서 감소 효과를 확신하기 어렵다.

결론적으로, 본 프로그램은 긍정정서 증진에는 효과적이었으나, 부정정서 감소를 위해서는 보다 장기적인 개입이나 추가적인 정서 조절 전략이 필요함을 시사한다.

③ 프로그램이 영적 안녕감에 미치는 효과

〈표 10〉의 반복측정 분산분석 결과, 영적 안녕감에서 조사 시기 주효과($F=0.191$, $p<.05$)와 조사 시기 및 집단 간 교호작용 효과($F=0.191$, $p<.05$)가 유의미하게 나타나, 본 프로그램의 효과가 확인되었다.

세부적으로, 종교적 영적 안녕감에서는 조사 시기 주효과($F=0.142$, $p>.05$)와 교호작용 효과($F=1.094$, $p>.05$) 모두 유의미하지 않아, 프로그램이 종교적 영적 안녕감에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다.

반면, 실존적 영적 안녕감에서는 조사 시기 주효과($F=6.516$, $p<.01$)와 교호작용 효과($F=6.872$, $p<.01$)가 유의미하게 나타났으며, 사전 조사 대비 사후 및 추후 조사에서 점수가 유의미하게 증가하였다. 이는 본 프로그램이 실존적 영적 안녕감 향상에 특히 효과적임을 시사한다.

〈표 10〉 영적 안녕감 척도의 집단 간 사전, 사후, 추후 조사의 반복측정 분산분석 결과

영역	Source	SS	DF	MS	F	P	
영적 안녕감	집단내	집단내(시기)	.030	2	.015	.191	.026
		시점*집단	.030	2	.015	.191	.026
		오차	13.941	180	.077		
	집단간	집단간(처치)	.191	1	.191	.028	.868
		오차	618.373	90	6.871		
종교적 영적 안녕감	집단내	집단내(시기)	.026	2	.013	.142	.868
		시점*집단	.200	2	.100	1.094	.337
		오차	16.438	180	.091		
	집단간	집단간(처치)	.004	1	.004	.001	.981
		오차	599.295	90	6.659		
실존적 영적 안녕감	집단내	집단내(시기)	6.910	2	3.455	6.516	.002
		시점*집단	7.287	2	3.643	6.872	.001
		오차	95.438	180	.530		
	집단간	집단간(처치)	166.838	1	166.838	.516	.475
		오차	2924.82	90	324.92		

〈표 11〉의 단순 주효과 및 다중 비교 분석 결과, 실험집단은 사후 조사($F=2.315$, $p<.01$)와 추후 조사에서 유의미하게 높은 영적 안녕감 점수를 기록하여, 프로그램 효과가 지속됨을 확인하였다. 특히 실존적 영적 안녕감에서 추후 조사 점수가 사전 및 사후 조사보다 유의미하게 높아, 프로그램이 참여자의 신앙적 성찰을 촉진하고 삶의 의미와 목적을 재발견하는 데 기여했음을 보여준다.

〈표 11〉 영적 안녕감 척도에 대한 단순 주효과 및 다중비교 분석 결과

영역	Source	SS	DF	MS	F	P	다중비교
영적 안녕감	시기×실험	24.08	1	214.08	2.315	.004	c,d<e
	시기×대조	441.092	1	443.09	4.171	.067	
	집단×사전	521.08	1	721.08	5.642	.052	
	집단×사후	54.191	1	1541.19	9.281	.276	
	집단×추후	24.02	1	364.02	3.462	.167	
종교적 영적 안녕감	시기×실험	1584.69	1	1586.69	2.236	.140	
	시기×대조	3228.28	46	702.03	1.142	.232	
	집단×사전	1148.17	1	1148.17	22.221	.100	
	집단×사후	661.50	1	661.50	12.20	.225	
	집단×추후	2377.33	46	51.68	2.253	.132	
실존적 영적 안녕감	시기×실험	4.691	1	4.691	.022	.003	c,d<e
	시기×대조	800.33	1	800.33	2.671	.109	
	집단×사전	1485.19	1	1485.19	5.344	.075	
	집단×사후	1778.33	1	1778.33	28.82	.445	
	집단×추후	33.331	1	33.331	.799	.381	

a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

(2) 내용 분석 결과

본 연구는 온라인 기반 독서상담 프로그램이 기독교 중년여성의 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감에 미치는 영향을 검토하기 위해 내용 분석을 수행하였다. Bogdan과 Biklen(2010)의 분석 절차를 기반으로 만족도 조사 및 경험 보고서를 분석하여 참여자들의 심리적, 정서적, 영적 변화를 평가하였다.

분석 결과, 회복탄력성 측면에서 참여자들은 감정을 객관적으로 인식하고 조절하는 능력이 향상되었으며, 감정 표현 훈련과 경계 설정 활동이 효과적으로 작용한 것으로 나타났다. 또한, 공감과 소통을 통해 대인관계의 신뢰와 유대감이 형성되었고, 삶의 희망과 목표를 재발견하는 과정에서 긍정성이 향상되었다.

정서적 변화의 경우, 긍정정서는 그림책 활용과 신앙적 성찰을 통해 정서적 안정과 희망을 경험하는 데 기여하였으며, 부정정서는 감정 공유 및 치유 활동을 통해 완화되었다. 특히, 참여자들은 감정을 객관적으로 바라보는 기술을 익히며 정서적 안정을 유지하는 능력이 향상되었음을 보고하였다.

영적 안녕감 측면에서는 종교적 영적 안녕감과 실존적 영적 안녕감 모두에서 긍정적인 변화가 확인되었다. 종교적 영적 안녕감은 신앙적 활동을 통해 하나님과의 관계를 심화하고 내적 평화를 얻는 과정에서 향상되었으며, 실존적 영적 안녕감은 삶의 의

미와 방향성을 재정립하면서 내면의 평화를 찾는 과정에서 증진되었다. 이처럼 신앙적 요소는 참여자들의 정서적 안정과 영적 성숙을 촉진하는 핵심 요인으로 작용하였다.

프로그램 평가에서도 참여자들은 프로그램의 유용성과 효과성, 진행자의 전문성을 높이 평가하였으며, 특히 그림책 활용이 정서적 치유와 학습 경험을 강화하는 효과적인 접근법이라는 점에서 긍정적인 반응을 보였다. 다만, 일부 참여자는 소규모 그룹 운영과 시간 배분 조정의 필요성을 제기하기도 하였다.

본 프로그램은 Clinebell의 전인건강 이론을 기반으로 심리적, 정서적, 영적 성장을 지원하는 효과적인 상담 모델로 평가되었으며, 향후 소규모 그룹 운영과 심화 활동을 추가하면 참여자 맞춤형 성찰과 학습 경험을 더욱 강화할 수 있을 것이다. 본 연구는 중년여성의 전인적 성장을 위한 실용적인 모델로서, 향후 연구와 프로그램 개발에 유용한 자료로 활용될 수 있다.

III. 달는 글

1. 논의

1) 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램 개발

본 연구는 Clinebell(1996)의 전인건강 이론을 기반으로 김창대 모형과 ADDIE 모형을 통합하여 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 회복탄력성 증진, 긍정정서 함양, 부정정서 완화, 영적 안녕감 향상을 목표로 하며, 다음과 같은 특징을 갖는다.

첫째, 김창대 모형과 ADDIE 모형의 결합을 통해 프로그램의 유연성과 체계성을 확보하였다. 김창대 모형의 순환적 피드백 구조를 적용하여 참여자의 요구를 즉각 반영하였으며, ADDIE 모형의 체계적 접근(분석-설계-실행-평가)을 활용하여 프로그램의 논리적 완성도를 높였다. 이를 통해 프로그램의 실효성을 강화하고, 진행 과정에서 참여자 맞춤형 조정을 가능하게 하였다.

둘째, 전인건강 이론의 여섯 가지 차원(신체, 정신, 인간관계, 조직 및 단체와의 관계, 생태, 영적 성장)을 반영하여 중년여성의 신체적·심리적·영적 성장을 지원하였다. 이를 통해 참여자는 자신과 타인, 사회, 자연, 영성과의 관계를 조화롭게 형성하며, 삶의 의미와 목적을 재발견하도록 돕는다. 특히, 신체적 건강과 정서적 안정이 영적 성장과 연결된다는 점을 강조하여 상담 개입의 다층적 효과를 극대화하였다.

셋째, 그림책을 활용하여 감정 표현과 자기 성찰을 촉진하였다. 텍스트와 이미지의 결합은 감정을 이해하고 표현하는 데 도움을 주며, 심리적 안정과 정서적 회복을 유도하는 데 효과적이었다. 그림책은 중년여성이 자신의 삶을 되돌아보고 새로운 의미를 찾도록 돕는 매개체로 작용하였으며, 특히 신앙적 관점에서 자기 성찰을 촉진하는 역할을 하였다.

넷째, 온라인 기반 상담 방식을 적용하여 시간과 공간의 제약을 극복하고, 접근성과 지속성을 높였다. 특히, 코로나19 팬데믹 이후 비대면 상담의 필요성이 증가하면서, 온라인 환경에서도 효과적인 상담 개입이 가능함을 확인하였다. Zoom을 활용한 실시간 상담, 카카오톡 및 전화 상담 병행을 통해 참여자들이 지속적인 심리적·정서적 지원을 받을 수 있도록 하였다. 이를 통해 연구 대상자들은 자신의 삶의 이야기를 공유하며 상담 효과를 극대화할 수 있었다.

2) 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램 효과

본 연구는 Clinebell(1996)의 전인건강 이론을 기반으로 김창대 모형과 ADDIE 모형을 결합하여 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다. 프로그램은 회복탄력성 증진, 긍정정서 함양, 부정정서 완화, 영적 안녕감 향상을 목표로 하며, 다음과 같은 특징을 갖는다.

첫째, 김창대 모형의 순환적 피드백 구조를 적용하여 참여자의 요구를 반영하고, ADDIE 모형의 체계적 접근(분석-설계-실행-평가)을 활용하여 프로그램의 논리적 완성도를 높였다. 이를 통해 프로그램의 효과성을 극대화하고, 진행 과정에서 맞춤형 조정을 가능하게 하였다.

둘째, 전인건강 이론의 여섯 가지 차원(신체, 정신, 인간관계, 조직 및 단체와의 관계, 생태, 영적 성장)에 기초하여 중년여성의 전인적 성장을 지원하였다. 이를 통해 참여자는 자신과 타인, 사회, 자연, 영성과의 관계를 조화롭게 형성하며, 삶의 의미와 목적을 재발견하도록 유도되었다.

셋째, 그림책 활용을 통해 감정 표현과 자기 성찰을 촉진하였다. 텍스트와 이미지의 결합은 복잡한 감정을 이해하고 표현하는 데 도움을 주며, 심리적 안정과 정서적 회복을 유도하였다.

넷째, 온라인 기반 상담 방식을 도입하여 시간과 공간의 제약을 극복하고, 접근성과 지속성을 높였다. 특히, 코로나19 이후 비대면 상담의 필요성이 증가하면서, 온라인 환경에서도 효과적인 상담 개입이 가능함을 확인하였다.

본 연구는 프로그램이 회복탄력성, 긍정정서, 부정정서, 영적 안녕감에 미치는 영향을 실증적으로 검증하였다.

첫째, 회복탄력성의 향상에서 자기조절 능력($F=9.026, p<.001$)과 대인관계 능력($F=780.115, p<.001$)이 유의미하게 향상되었다. 참여자들은 감정 조절 및 대인관계 기술을 습득하고 이를 실생활에 적용하였으며, 경험 보고서에서도 긍정적 변화가 확인되었다. 반면, 긍정성 요인은 통계적으로 유의미한 변화를 보이지 않았으나, 희망적인 사고방식 형성과 삶의 의미 재발견이 보고되었다. 이는 프로그램이 긍정성 향상보다 자기조절과 대인관계 능력 증진을 통해 간접적인 변화를 유도했음을 시사한다.

둘째, 긍정정서는 유의미한 향상($F=10.687, p<.001$)을 보였으며, 상담 과정에서 정서적 안정과 희망이 증가하였다. 반면, 부정정서는 통계적으로 유의미한 변화가 나타나지 않았으나, 감정 조절 기술 습득과 신앙적 성찰을 통한 부정적 감정 해소 사례가 다수 확인되었다. 이는 부정정서를 즉각적으로 감소시키기보다 감정 표현 방식의 변화와 신앙적 재해석을 촉진하는 방식으로 작용했음을 의미한다.

셋째, 영적 안녕감은 실존적 차원에서 유의미한 향상($F=6.516, p<.01$)을 보였으며, 참여자들은 삶의 의미와 방향성을 재발견하였다. 반면, 종교적 영적 안녕감은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 신앙을 통한 내적 안정과 희망을 경험한 사례가 보고되었다. 이는 프로그램이 단기간 내 신앙적 변화를 유도하기보다는, 실존적 의미 탐색과 개인적 성장에 더 큰 영향을 미쳤음을 시사한다.

넷째, 내용 분석 결과 참여자들은 상담 과정에서 심리적 안정, 정서적 회복, 영적 성숙을 경험하였다. 자기조절 및 대인관계 능력이 향상되었으며, 긍정정서가 확대되고 부정정서는 조절되면서 정서적 안정이 강화되었다. 또한, 가족 내 관계가 개선되며 상호작용의 질이 높아졌고, 실존적 영적 안녕감을 통해 삶의 방향성을 재정립하고, 종교적 영적 안녕감을 통해 신앙적 성숙과 내적 평화를 경험하였다.

결론적으로, 본 연구는 온라인 기반 독서상담 프로그램이 기독교 중년여성의 심리적, 정서적, 영적 성장에 긍정적인 영향을 미쳤음을 실증적으로 확인하였다. 회복탄력성과 긍정정서는 통계적으로 유의미한 변화를 보였으며, 부정정서와 종교적 영적 안녕감은 통계적으로 유의미한 변화가 나타나지 않았지만, 정성적 분석에서 긍정적 변화가 확인되었다. 이는 프로그램이 정서적 변화뿐만 아니라 삶의 태도와 인식을 변화시키는 데 기여했음을 의미하며, 향후 프로그램 개선과 확장을 위한 기초 자료로 활용될 수 있다.

2. 결론 및 제언

본 연구는 기독교 중년여성을 위한 온라인 기반 독서상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하여 기독교 상담의 확장성과 디지털 환경에서의 가능성을 탐색하였다. 연구 결과, 회복탄력성, 정서적 안녕감, 영적 성장에서 긍정적인 변화가 확인되었으며, 신앙적 성찰과 상담 개입이 중년여성의 삶의 질 향상에 기여함을 실증적으로 입증하였다.

이에 따라 본 연구의 시사점과 향후 연구 방향을 다음과 같이 제안한다.

첫째, 중년여성이 경험하는 신체적·심리적·사회적·영적 변화는 상호 연관되어 있으므로, 전인건강 이론을 바탕으로 한 통합적 접근이 필요하다. 기독교 상담은 단순한 정서적 개입을 넘어, 중년여성의 전인적 성장을 지원하는 방향으로 발전해야 한다.

둘째, 온라인 기반 상담이 시간과 공간의 제약을 극복하는 효과적인 모델로 자리 잡을 가능성이 확인되었다. COVID-19 이후 비대면 상담이 확산되는 현실을 고려할 때, 디지털 환경에서의 독서상담은 기독교 상담의 새로운 대안이 될 수 있다.

셋째, 실존적 영적 안녕감은 유의미한 향상을 보였으나, 종교적 영적 안녕감의 변화는 통계적으로 유의미하지 않았다. 향후 연구에서는 성경 본문 활용을 강화하고, 기도·예배 등 신앙적 실천을 포함하여 종교적 영적 안녕감을 증진할 방안을 모색해야 한다.

넷째, 측정 도구의 보완이 요구된다. 본 연구에서 활용한 KRQ-53(회복탄력성 척도)은 신앙적 요소를 반영하지 않으므로, 향후 연구에서는 Spiritual Resilience Scale(SRS) 또는 신앙적 스트레스 대처 척도(RCOPE)를 병행하여 보다 종합적인 평가를 수행해야 한다.

다섯째, 연구 대상의 확장이 필요하다. 기독교 상담이 남성, 청소년, 고령층에서 어떻게 작용하는지 분석하여 연구 결과의 일반화 가능성을 높이고, 대상군별 맞춤형 프로그램을 개발할 필요가 있다.

여섯째, 블렌디드 상담 모델을 도입할 필요가 있다. 초기 대면 상담을 통해 신뢰를 형성한 후 온라인 상담으로 전환하는 방식이 보다 효과적일 가능성이 있다. 향후 연구에서는 대면과 비대면 상담을 결합한 모델을 개발하고, 그 효과를 검증해야 한다.

일곱째, 프로그램의 장기적 효과를 검증해야 한다. 본 연구는 프로그램 종료 후 4주까지 효과를 측정하였으나, 장기적 변화를 확인하기 어려웠다. 향후 연구에서는 6개월, 1년 후 데이터를 추가로 수집하여 프로그램의 지속적인 효과를 분석할 필요가 있다.

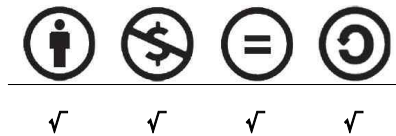
결론적으로, 본 연구는 독서상담과 신앙적 개입을 결합한 새로운 기독교 상담 모델

을 제시하였으며, 기독교 중년여성의 전인건강을 지원하는 실천적 접근법으로서 활용 가능성을 보여주었다. 향후 연구에서는 프로그램 개선을 통해 대상 범위를 확장하고, 기독교 상담의 효과성을 보다 심층적으로 검토할 필요가 있다.

•논문 투고일: 2025년 01월 19일

•논문 수정일: 2025년 03월 05일

•게재 확정일: 2025년 03월 09일



【참고문헌】

- 강연정 (2007). 영적 안녕 및 관계 성숙을 위한 기독교 집단상담 프로그램의 개발: L. J. Crabb과 H. Clinebell의 기독교 상담이론을 중심으로. 한남대학교대학원 박사학위논문.
- 고선옥 (2020). 영화치료를 활용한 기독교부모교육 프로그램 개발 및 효과. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 권희영 (2020). 이야기치료를 활용한 독서치료 프로그램 개발 및 효과: 중년 여성의 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향을 중심으로. **한국독서교육학회지**, 7(1), 5-41.
- 김미향 (2013). 중년여성의 독서치료를 통한 상처에 대한 연구. 경북외국어대학교대학원 석사학위논문.
- 김봄이 (2023). 이압요법이 폐경 후기 중년여성의 폐경 증상, 스트레스, 수면에 미치는 효과. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.
- 김성식 (2016). 성경독서치료가 중년여성 우울감에 미치는 영향. 전주대학교대학원 석사학위논문.
- 김수복 (2010). 건강한 부부관계 증진을 위한 독서 치료 프로그램 개발과 효과 연구. 평택대학교 신학전문대학원 박사학위논문.
- 김수연 (2020). **기독교 상담에서의 영적 안녕감 연구**. 서울: 예영출판사.
- 김영아 (2012). 독서치료를 통한 중년남성의 자아 존중감에 관한 정신역동적연구. 서울기독교대학교대학원 박사학위 논문.
- 김애순 (2012). **장·노년 심리학**. 서울: 시그마프레스.
- 김유심 (2008). 빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적 안녕감, 가족자원의 조절효과 검증. 연세대학교대학원 박사학위논문.
- 김윤정 (2021). 대구시 거주 여성 외상경험자의 외상회복과 심리적 안정을 위한 감각운동심리치료 프로그램 개발 및 효과. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 김정화 (2020). 기독교청년을 위한 성교육 집단상담프로그램 개발 및 효과. 고신대학교대학원 박사학위논문.
- 김주환 (2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 경기도: 위즈덤하우스.
- 김지연, 이윤희 (2021). 비대면 상담심리치료 연구 동향과 과제: 학회지 논문을 중심으로(2010-2020.6). **학습자중심교과교육연구**, 21(1), 775-805. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.1.775>
- 김창대 (2002). 청소년 집단상담 프로그램의 개발과 평가. **청소년 집단상담의 운영**, 75-108.

- 류미지 (2024). 유아교사의 탄력성과 놀이지원 역량의 관계: 교수창의성과 놀이교수효능감의 중다매개효과. 전남대학교대학원 박사학위논문.
- 박금자 (2002). 중년여성의 삶의 의미와 영향요인. **여성건강간호학회지**, 8(2), 232-243. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2002.8.2.232>
- 서숙희 (2020). 우울 대학생을 위한 마음챙김 도입 긍정심리치료 프로그램의 개발 및 효과. 대구대학교대학원 박사학위논문.
- 손철우 (2016). **자기희생이란 무엇인가**. 서울: 학지사.
- 손현정 (2021). 중년여성의 e-헬스리터러시와 인터넷 건강정보추구행위를 통한 건강증진행위 모형구축. 강원대학교대학원 박사학위논문.
- 신경민 (2020). 중년기 기독교인의 자기인식 증진을 위한 기독교집단상담 프로그램 개발 및 효과. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 엄명숙 (2022). 유아교사를 위한 공감교육 독서치료프로그램 개발과 효과. 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- 오제은 (2013). 중년, 위기인가? 전환점인가? 중년기 위기에 대한 통합적 접근. **현상과 인식**, 37(3), 141-166.
- 유만상 (2012). 독서를 활용한 청년기 여성 형성에 관한 연구. 장로회신학대학교대학원 석사학위논문.
- 윤정화 (2013). 폐경기 중년여성이 경험하는 심리적 현상연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부정적정서 척도(PANAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희 (2007). **집단상담**. 서울: 중앙적성출판사.
- 정경숙 (2016). 산후우울경향 산모의 회복탄력성 증진 집단미술치료 프로그램 개발. 대구대학교대학원 박사학위논문.
- 정광훈 (2022). 온라인 대면상담 상담자. 경희대학교대학원 박사학위논문.
- 정병태 (2013). 기독교 중년여성의 우울증 개선을 위한 성경독서치료의 효과: 시편 중심으로. 한영신학대학교대학원 박사학위논문.
- 정옥분 (2015). **전생애 인간발달의 이론**. 서울: 학지사.
- 질병관리본부 (2022). **국민건강행태 및 만성질환의 변화**. 질병관리본부.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2010). **교육의 질적 연구방법론** (조정수 역). *Qualitative research for education*. 서울: 경문사. (원전 2006 출판).
- Chapman, L. S. (1986). Spiritual health: A component missing from health

- promotion. *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 38-41.
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counselling: A descriptive analysis of therapy services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/03069880600583170>
- Clinebell, H. J. (1984). *Basic types of pastoral care and counseling: Resources for the ministry of healing and growth*. Nashville, TN: Abingdon Press.
- Clinebell, H. J. (1990). *Wellness spirituality for life's transitions*. Philadelphia, PA: Fortress Press.
- Clinebell, H. J. (1990). **성장상담학** (김선도 역, *Growth counseling*). 서울: 광림. (원전 1979 출판).
- Clinebell, H. J. (1996). **전인건강** (이종현, 오성춘 역, *Well being*). 서울: 성장상담연구소. (원전 1992 출판).
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Promoting positive affect*. New York: Guilford Press.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (2012). *Biblio/poetry therapy: The interactive process*. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco, CA: Harper San Francisco.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (2012). *Biblio/poetry therapy: The interactive process*. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion and Mental Health: Research and Practice*. London: Academic Press.
- LeDoux, J. E. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Penguin Books.

- Levinson, D. J. (2004). **여자가 겪는 인생의 사계절** (김애순 역, *The seasons of a woman's life*). 서울: 세종연구원. (원전 1997 출판).
- Nunally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Loneliness, spiritual well-being and the quality of life*. New York: Wiley.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rolnick, A., & Weinberg, H. (2019). *Theory and practice of online therapy: Internet-delivered interventions for individuals, groups, families, and organizations*. New York: Routledge.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development & Psychopathology*, 5(4), 503-515.

[Abstract]**Development and Evaluation of an Online Bibliotherapy
Program for Middle-Aged Christian Women****Heo, Jeong Mi* Kang, Yeon Jeong****

This study developed an online bibliotherapy program for middle-aged Christian women based on Clinebell's Wholistic Health theory and examined its effects on resilience, positive and negative emotions, and spiritual well-being. The program was designed using the Kim Chang-dae model and the ADDIE model, incorporating Bible reading, worship, spiritual reflection, and the use of picture books to enhance holistic health. The study employed a pre-test, post-test, and follow-up experimental design with 26 Christian women aged 40 to 65, divided into an experimental group (n=13) and a control group (n=13), over a total of 12 sessions. The results showed significant improvements in physical, psychological, emotional, and spiritual health, with increased resilience, positive emotions, and spiritual well-being, and a reduction in negative emotions. Participants experienced self-reflection and emotional expression through bibliotherapy with picture books and rediscovered the meaning of life through faith-based reinterpretation. This study examines the practical applicability of an online bibliotherapy program to support the holistic health of middle-aged Christian women, proposes a model for use in Christian counseling, and explores ways to enhance their quality of life.

Key words: middle-aged Christian women, faith-based online bibliotherapy program, resilience, positive emotions, negative emotions, spiritual well-being

* Sooyoungro Psychological Counseling Center / Counselor

** Kosin University, Department of Christian Education / Professor