

---

# 대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가

고시용\*, 백현기\*\*

## A Study on Design of Ontologies for Wounded Heart Healing

Shi-Yong Ko\*, Hyeon-Gi Baek\*\*

**요약** 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램을 개발하고 그 효과를 조사하였다. 연구에서 실시된 프로그램은 인성함양을 위한 선행연구와 이주희, 박희현, 박은민(2010)의 대학생들을 대상으로 개발한 인성함양 교육프로그램 지침서와 ‘심성계발 지도의 실제’(김여옥, 1999)자료를 참고하여 연구자가 대학생에게 적용이 가능한 내용으로 재구성하여 작성하였다. 본 프로그램은 대학에서 한 학기 동안 교양선택 강좌로 활용할 수 있도록 13회기로 구성되었으며 매 회기는 강의 50분과 실습 활동 프로그램 50분으로 이루어져있다. 그리고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 전라북도 소재한 W대학교의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램에 참여한 88명을 실험 참여집단으로 선정되었으며 주 1회 100분씩 총 13주간 마음과 행복 프로그램이 진행되었다. 또한 프로그램 참여자들의 프로그램 만족도를 파악하고자 각 항목들에 대한 빈도 및 백분율을 산출하였다. 그리고 참여자들의 자아효능감과 삶의 만족도의 사전검사와 사후검사 점수 간의 평균차이를 비교하는 대응 t-검증을 실시하고, 효과의 크기를 알아보기 위하여 Cohen’s d를 산출하였다. 따라서 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램을 대학의 교양강좌를 통해 실시한 연구결과 대학생들에게 있어 자아효능감과 삶의 만족도를 향상시키는 것으로 나타났다. 그리고 프로그램 종료 후 대학생들이 본 프로그램을 다른 학생들에게 추천하겠다고 평가를 하였다.

**주제어** : 대학생, 인성함양, 마음과 행복, 프로그램 만족도, 자아효능감, 삶의 만족도

**Abstract** The purpose of this study is to look into development and effects of Mind and Happiness Program for personality cultivation of college students. The program referred to previous studies on personality cultivation, personality cultivation guidelines for college students (Lee Joo Hee, Park Hee Hyun, Park Eun Min, 2010), and ‘guidance and reality of personality development’ (Kim Yeo Ok, 1999). This program was composed of 13 contents in order to be available in liberal arts selective courses within one semester, each content consisting of 50-minute lecture and 50-minute field activity program. 88 college students at W university in Jeollabukdo was the subjects of experiment group participating in personality cultivation program, which was conducted for 100 minutes once a week over 13 weeks. Degree of participants’ satisfaction in the program was measured by the frequency and percentage of surveyed items. Mean difference between pre-test and post-test of participants’ self-efficacy and life satisfaction was verified by t-test for comparison and Cohen’s d for level of effect, respectively. This survey results in enhancing the self-efficacy and life satisfaction of collegians joined liberal arts selective courses thru personality cultivation program. Furthermore, the subjects after the program intended to recommend this program to other students.

**Key Words** : college students, personality cultivation, mind and happiness, program satisfaction, self-efficacy, life satisfaction

---

\* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF- 2010-361-A00008)

\* 원광대학교 원불교학과 조교수

\*\* 원광대학교 마음인문학연구소 HK교수(교신저자)

논문접수: 2012년 12월 1일, 1차 수정을 거쳐, 심사완료: 2012년 12월 17일

## 1. 서론

21세기 디지털 문화 시대로 인해 우리 대학생들이 스마트폰과 인터넷으로 모든 문화를 접하고 있어 가장 우선적으로 발달되어야 할 대학생의 마음이 메말라 가고 있다. 대학생들의 폭력과 폭행, 왕따, 그릇된 성 문화, 사회의 책임의식 결여 등의 행동은 사회적인 위기감을 고조시키고 있다. 이러한 위기감은 학교 역할의 붕괴와 지식위주의 교육에 따른 결과로 보여 진다. 학교현장에서는 학생들의 건전한 인격 형성에 관심을 기울이기 보다는 성취 결과에 의미부여를 하고 있다[12]. 이러한 결과로 대학생들은 인간관계 형성과 대학 생활 적응에 어려움을 경험하고 있다. 이들은 인간관계를 어떻게 맺고 스트레스에 어떻게 대처하며 해결해야 하는지 자신의 마음을 어떻게 표현해야 하는지 알지 못해 많은 어려움을 겪는다. 이러한 어려움은 대학생활에 소극적 태도, 학과에 대한 소속감 저하, 전공분야에 대한 낮은 학업성취와 질적 저하를 초래하게 되고, 이는 나아가서 대학에서의 중도탈락발생과 졸업 후 직장생활에 적응하지 못하는 악순환을 초래하고 있다.

따라서 대학은 학생에게 단순한 정보와 전공 지식을 전달하기 보다는 미래를 살아 갈 수 있는 지혜와 문제해결 능력, 재능과 꿈과 희망을 이룰 수 있는 자신감을 가지도록 인성을 강화하는 교육활동이 필요하다[12].

대학의 역할 중 하나가 효율적인 사회인을 배출하는데 있으므로, 체계적인 인성함양을 통해 적응적인 인간관계를 할 수 있도록 준비된 인재를 배출하여야 할 것이다. 기업이 대학교육에 요구하는 인재상은 인성적 측면을 강조하며 의사표현력과 대인관계 능력을 갖춘 인재를 바라고 있다[10]. 따라서 대학에서도 사회변화에 부응할 수 있는 인재를 양성할 필요성이 부각되고 있다.

대학생 시기는 많은 인간관계 갈등을 경험하는 시기[26]로 가치를 명료화하고 꿈과 목표를 설정하고 실현시켜 나가기 위해 구체적인 인생계획을 세우는 성숙, 친밀성 및 정체성 발달이 중요한 발달과업 시기이다[11]. 대학에서 바람직한 인성을 형성하는 경험은 대학생들이 성숙한 성인으로 준비하여 사회로 나갈 수 있는 충분한 시간이다. 좋은 인성 형성은 학생 스스로도 노력하고 연습하는 시간이 필요하나 혼자서 훈련하기에는 어렵기 때문에 대학 교육 환경에서 도움을 받아야 할 것이다.

그러나 이러한 공감에도 불구하고 대학교에서는 사실

상 형식적이거나 실적 위주의 인성교육이 이루어지고 있다. 계획적이고 체계적인 인성교육이 제대로 실시되지 못하고 있으며 재미있게 학습하면서 바른 생활 습관이 몸에 배이게 하는 구체적인 실천 프로그램 또한 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 인성교육에 관한 이론을 바탕으로 대학생의 인성교육의 방법과 방향을 살펴보고 문제점을 파악하여 대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램을 개발하고자 한다. 그리고 그 효과를 평가하기 위하여 자아효능감[18][19] 및 삶의 만족도[20][22][23][24]를 알아보았다.

본 연구에서 개발한 마음과 행복프로그램은 자기 자신에 대한 탐색을 기초로 대인관계에서 타인에 대한 민감성을 갖추어 사회에서 성숙한 인간관계를 형성할 수 있도록 구성하였다. 프로그램의 하위주제는 마음학개론, 행복학 개론, 마음과 행복, 몸과 마음, 몸과 마음의 휴식, 행복한 사람들의 행복한 습관, 성인들의 마음 사용법, 마음사용법 1, 마음사용법 2, 마음사용법 3 그리고 우울과 불안 등이다. 또한 본 연구목적에 달성하기 위해 사용된 자아효능감[19]은 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 기술에 대한 신념으로 정의한다. 다시 말해 자아 효능감은 대학생활에 주어진 목표 달성에 필요한 행동과정들을 조직하고 실행하는 능력에 대한 개인의 신념만이 아니라 구체적이고 실제적인 기술을 포함하는 개념이다. 그리고 삶의 만족도[21]는 대학생 활과 관련된 영역으로 이 가운데 인간관계는 행복한 삶을 구성하는데 매우 핵심적인 영역이다. 대학생활에 대한 성공적인 적응의 의미는 활동이론의 입장에서 볼 때 생활 만족이며 대학생활에서 인생의 풍요함을 경험하는 정도, 과단성과 용기에 대한 민감도, 목표에 대한 욕망과 성취와의 일치 정도, 행복을 느끼고 낙관적인 기분을 갖는 정도, 또한 육체적, 심리적, 사회적 자아를 높게 갖는 정도에 따라서 규정된다고 볼 수 있다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 마음과 행복

마음은 사전적 의미로 '사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성', '사람이 다른 사람이나 사물에 대하여 감정이나 의지, 생각 따위를 느끼거나 일으키는 작용이나 태도',

‘사람의 생각, 감정, 기억 따위가 생기거나 자리 잡는 공간이나 위치’ ‘생각, 인지, 기억, 감정, 의지, 그리고 상상력의 복합체로 드러나는 지능과 의식의 단면을 가르킨다.’ 라고 정의되고 있다. 참마음의 사전적 의미는 거짓 없는 진실한 마음 또는 본래부터 변함없이 그대로 가지고 있는 마음이라고 정의되어 있다[7]. Diener(1984)[20]는 1960년대와 70년대의 행복에 관련된 문헌을 중심으로 행복에 관한 정의를 인지적인 측면과 정서적인 측면으로 구분하였고, 그 외 다른 많은 연구자들도 행복에 관해 여러 입장을 취하고 있다. 즉 마음과 행복은 동·서양 사상의 주요 과제이다. 서양에서는 경험적 연구를 통하여 인간의 삶의 문제들에 대해 과학적인 접근을 시도하였다.

그러나 마음과 행복에 관한 논의와 탐구는 서양보다는 동양에서 더 많이 이루어졌다. 학문은 ‘이성적’, ‘과학적’이어야 한다는 이데올로기로부터 좀 더 자유로웠던 동양이 마음에 대해 보다 자유롭게 사고를 전개할 수 있었던데 그 원인이 있다[5]. 인간은 동·서양을 막론하고 삶의 문제들을 벗어나 마음의 행복을 누리고자 한다. 인간의 마음은 삶의 문제에 영향을 끼치거나 받을 뿐 아니라, 인간의 삶의 문제들을 해결하는데 중요한 역할을 한다 [13]. 마음과 행복은 인간 존재의 한 가운데에서 삶의 방향과 지향점을 결정하고, 개인의 인격을 형성하고 인격 자체이며, 사람들의 자아동일성과 자아정체성을 구성하는 핵심 내용이며, 사람들의 일상생활을 가능하게 하는 내면의 터전이다. 또한 마음은 존재의 변화를 이끌어 내는 작용점이 되기도 하고, 변화의 ‘대상’이 되기도 한다. 동·서양을 막론하고 마음의 정체와 마음의 문제를 파악하기 위해 노력해왔으며, 삶의 문제를 해결하기 위해 마음의 작용과 변화를 연구해왔다[5].

따라서 본 연구에서는 마음과 행복의 내용으로 대학생의 인성함양을 목표로 한다. 즉 마음과 행복의 핵심적인 요인들을 기초로 하여 인격을 깨우쳐 주는 교육활동을 할 것이다.

## 2.2 인성함양을 위한 프로그램 관련 선행연구

전국 인성교육 사례 연구와 논문 중 인성교육 실천을 위한 프로그램에 관한 선행 연구들을 분석하여 보았다. 프로그램에 관한 선행 연구 내용은 <표 1>과 같다.

이상의 선행 연구를 통해 볼 수 있듯이 개인의 성장을

위한 활동, 자기표현을 위한 활동, 마음을 키우는 심성 개발 활동, 인간관계 활동의 4가지 영역으로 집약되고 있다. 내용적 측면에서는 기본 생활 습관은 내면화가 필요하므로 지속적, 반복적으로 지도해야 효과적이라고 제시하고 있으며, 대학생 수준에 맞는 실천적 인성의 요소와 관련하여 교육 과정을 분석하고 관련 내용을 추출하였음을 볼 수 있다. 그리하여 체계적인 실천 중심의 인성교육이 이루어져야함을 강조하고 자기표현을 위한 활동은 서로를 알 수 있도록 도와주기 지도를 하여야 큰 효과를 얻을 수 있는 것이다.

이상에서의 선행 연구 결과를 분석하고 종합하여 얻게 된 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 인성이 성장에 따라 형성되며, 환경에 의해 변화될 수 있다는 가능성에 확신을 가져야 하며 의사소통의 중요성과 공동체 의식을 함양시키고, 타인 눈치 보지 않고 자기주장 활동을 통해 대인관계 갈등 해소 방안을 습득하고, 삶에서 중요한 가치관을 생각하며 인생 설계 활동을 통해 자기관리 능력을 향상시키는 방향을 모색하고자 한다.

둘째, 대학생의 인성교육은 낮은 대학환경에서 친밀한 관계 경험을 못하다가 프로그램에 참여 후 타인과 깊이 있는 만남을 통해 친밀감을 느끼고, 정서 탐색을 위한 마음 그리기 작업과 마음 빙고 게임을 통해 자신의 마음을 구체적으로 인식하게 되었으며 표현하지 못했던 마음 부분들을 표현하는 작업과정을 통해 자신의 내면에서 새로운 경험을 할 수 있도록 방향을 모색하고자 한다.

셋째, 대학생의 인성교육은 대학생들의 인간관계 문제를 이해하고 보다 적극적으로 대처하는 방법을 학습시키고 나아가 인간관계를 개선하고 발달시키는데 도움을 주어 심리·사회적 성숙도에 긍정적인 효과가 있다. 따라서 다양한 인간관계에서 나타날 수 있는 문제들을 내면 속에서 스스로 해결할 수 있도록 하는 것이므로 참여자들의 긍정적 자아상을 확립하고 사회적 구성원으로 개인의 행복을 의미하는 심리적 안녕감을 갖도록 방향을 모색하고자 한다.

넷째, 바른 인성 함양을 위해 대학생의 수준에 맞는 다양한 영역의 인성 교육의 과제를 선정하고 구안·적용된 프로그램의 영역은 개인 생활, 인간관계활동, 심성 개발, 자기표현 영역을 포함하며 효과적인 지도를 염두에 둔다.

〈표 1〉 선행연구

번호	연구자	연구 주제	주요 활동 내용
1	박은민 (2012)[6]	대학생을 위한 인성교육 프로그램 효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인간관계활동</li> <li>· 의사소통 활동</li> <li>· 가치관 명료화</li> </ul>
2	이주희, 최명선, 박희현 (2009)[15]	대학생을 위한 인성교육 프로그램 효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기표현 프로그램</li> <li>· 가치관 명료화</li> <li>· 대인관계증진</li> <li>· 의사소통훈련 프로그램</li> </ul>
3	이호중 (2002)[16]	인성교육의 방향과 프로그램 개발에 관한 연구	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 역할극</li> <li>· 신문 활용</li> <li>· 문학 작품 활용</li> <li>· 게임</li> <li>· 토론법</li> <li>· 체험 활동</li> <li>· 조사 학습</li> <li>· 영화 활용</li> </ul>
4	서혜석, 공은숙 (2009)[8]	대학생의 자아존중감, 자기표현, 사회적 향상을 위한 인성교육 집단상담 프로그램의 효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자아 존중감 향상시키기</li> <li>· 자기표현 활동</li> <li>· 소속감을 발달시키기</li> <li>· 협동 학습의 활용</li> </ul>
5	김여옥 (1999)[2]	심성개발 프로그램 I · II, 서울; 배영사.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인간은 존엄한 존재 공감하기</li> <li>· 성취동기와 자기 신뢰감이 증진하기</li> <li>· 개척정신 신장하기</li> <li>· 정서 순화의 방법 경험하기</li> <li>· 의사결정과 유연성 기르기</li> <li>· 참된 자유의 생활을 경험하기</li> <li>· 인간의 정의 · 감정 · 경험의 관계를 이해하기</li> </ul>

### 2.3 대학생을 위한 마음과 행복 프로그램

#### 1) 프로그램의 개발

본 연구에서 실시된 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램은 인성함양을 위한 선행연구[4][6][8][15][16]와 이주희, 박희현, 박은민(2010)[14]의 대학생을 대상으로 개발한 인성함양 교육프로그램 지침서와 ‘심성개발 지도의 실제’ (김여옥, 1999)[2]자료를 참고하여 연구자가 대학생에게 적용이 가능한 내용으로 재구성하여 작성하였다. 본 인성함양 마음과 행복 프로그램은 프로그램 설계에 앞서 선행연구 및 적응적인 인성특성에 대한 기초연구를 실시하여 프로그램의 방향 및 구성 요소를 설정하였다. 본 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발자는 상담전공 대학교수 4인으로 문헌고찰과 기초연구를 통해 설정된 하위항목에 따라 프로그램의 각 하위 목표를 정하였다. 목표설정 후 이론적 기초 부분과 활동 프로그램으로 나뉘어 그 내용을 구성하였고, 실제 예비 프로그램 구성 후 10회 이상의 개발자 간 논의과정을 거쳤고, 실제 현장에서의 청소년 및 대학생 집단 활동 지도자로부터 자문을 구하는 과정을 통해 내용타당도 검증을 받

고자 하였다. 예비 프로그램 적용 후 수정 및 보완 작업을 통해 최종적으로 본 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램이 개발되었다.

#### 2) 프로그램 운영방식

본 논문의 마음과 행복 프로그램은 인성함양을 목적으로 13회기로 구성되어 있다. 각 과정은 약 2시간 정도가 소요된다. 집단의 리더는 간단한 지시사항만 주고 집단원들이 자율적으로 활동하도록 촉진한다. 그러나 각 과정의 초기에는 명상을 통하여 분위기를 조성하며, 과정의 마지막에는 각 활동을 통해 느낀 점이나 떠오르는 생각 등을 나누는 시간을 갖는다는 점은 모든 집단이 동일하게 하도록 하였다.

전체적으로 본 프로그램은 첫째 날은 참가자들이 자기소개를 통한 친밀감 형성 및 현재와 과거의 자기모습 자각을 위한 활동으로 구성되며, 미래를 위한 계획과 설계 및 다짐을 위한 활동으로 이루어진다. 그리고 전체 프로그램에 대한 오리엔테이션이 이루어진다. 전체 집단원들이 서로 얼굴을 익히고, 다음과정인 조별 나누기를 더

〈표 2〉 프로그램 내용

회기	주제	목표 및 내용	준비물
1	오리엔테이션 신뢰감 형성	전체 프로그램에 대한 규칙을 알고, 자신을 집단원에 소개함으로써 구성원을 이해하고 친밀감을 형성한다.	설문지
2	마음학개론	·인문학에서 바라본 마음에 대한 이론을 고찰해 보고 인성교육의 필요성에 대해서 말할 수 있다.	
3	행복학 개론	·인문학에서 바라본 행복에 대한 이론을 고찰해보고 조별 활동 모임을 통해 행복에 대한 정의를 말할 수 있다. ·일상생활속에서 실행할 수 있는 자신만의 행복한 습관 만들기 두 가지를 말할 수 있다.	
4	마음과 행복	·행복의 두 가지 관점에서 대해서 알아보고 행복의 세 가지 요소에 대해서 말할 수 있다. ·행복의 길에 이르는 다양한 방법에 대해서 알아보고 마음을 쉬게 하는 명상의 필요성에 대해서 설명할 수 있다.	
5	몸과 마음	·고난을 극복하는 세 가지 방법에 대해서 알아본다. ·고난을 극복했던 자신의 경험을 이야기 해본다. ·조별 구성원들과 긍정적 스트로크를 나눌 수 있다. ·몸과 마음의 행복을 위한 10가지 실천을 말할 수 있다.	
6	몸과 마음의 휴식	·몸의 깊은 휴식을 위한 스트레칭을 중심으로 한 요가의 동작을 배우고 실천할 수 있다. ·단전의 개념을 이해하고, 단전주를 실행할 수 있다. ·반가부좌의 자세로 조용히 눈을 감고 호흡을 천천히 진행하며 숫자 30까지 셀 수 있다.	
7	행복한 사람들의 행복한 습관	·자신에게 영향을 주는 영향권 바퀴 그리기를 통해서 나와 관계있는 사람들과의 심리적 거리감과 친밀도 정도를 표시할 수 있다. ·조별로 진행되는 감사 게임을 통해서 감사의 힘을 체험해보고 이야기 할 수 있다. ·행복한 사람들의 행복한 습관 감사하기를 생활속에서 실천할 수 있다.	
8	성인들의 마음 사용법	·예수님, 부처님, 소테산 대종사님의 마음사용법을 사례를 통해서 구체적으로 설명할 수 있다. ·사랑과 자비와 은혜를 실천할 수 있는 자신만의 방법을 세 가지 이상 나열할 수 있다.	
9	마음사용법 1	·정신수양의 필요성에 대해서 살펴보고, 마음공부의 공식1을 이해하고 설명할 수 있다. ·마음공부의 용어 심지, 경계, 요란함, 어리석음, 그림, 정, 혜, 계에 대해서 알 수 있다.	
10	마음사용법 2	·사리연구의 필요성에 대해서 살펴보고, 마음공부의 공식 2를 이해하고 설명할 수 있다. ·마음공부의 용어 시비이해, 자성의 용어를 알 수 있다.	
11	마음사용법 3	·작업취사의 필요성에 대해서 살펴보고, 마음공부의 공식 3을 이해하고 설명할 수 있다. ·마음공부의 용어 유무념, 주의의 개념에 대해서 알 수 있다.	
12	우울과 불안	·프로이트의 구조이론에 대해서 알 수 있다. ·마음의 감기 우울에 대해서 진단해보고, 마음공부의 공식에 대조할 수 있다.	
13	마음의 희망과 꿈	·자신이 살아온 삶을 정리하고 건설적인 미래를 계획한다. ·자기 마음의 희망과 꿈을 함께 나누고 적극적인 삶을 산다.	설문지

원활하게 할 수 있도록 자기소개를 실시한다. 프로그램의 구성내용의 하위주제는 마음학개론, 행복학 개론, 마음과 행복, 몸과 마음, 몸과 마음의 휴식, 행복한 사람들의 행복한 습관, 성인들의 마음 사용법, 마음사용법 1, 마음사용법 2, 마음사용법 3, 우울과 불안 그리고 마음의 희망과 꿈 등이다.

마음과 행복 프로그램의 집단 활동 시 집단의 크기는 40-50명이 한 분반을 구성할 수 있도록 되어 있다. 이러한 마음과 행복 프로그램은 교양선택 2학점을 통해 주당 2시간씩 5분반에 실시되었고 각 분반에 40-50명 내외의

대학생이 구성원으로 참여되었다. 프로그램의 교육은 공통된 마음과 행복 프로그램 지침서를 가지고 실시되었으며, 실시자의 주 교육내용은 각 세부 프로그램의 실시 목적과 하위 주제 간 연관성에 대해 먼저 교육하고 실제 활동 프로그램의 시연을 통한 실시 방법, 참여 동기가 부족한 참가자에 대한 참여유도 방법 그리고 활동 시 유의점 등에 대해 숙지하도록 하였다. 또한 7회기 실시 후 프로그램 실시자들에 대해 전체 모임을 실시하고 중간점검 작업이 이뤄졌다. 프로그램은 13주 동안 실시되었고, 매 주 각 주제에 따른 구성시간은 필요한 기초지식을 강의

하는데 있어 50분과 구조화된 집단활동 프로그램 50분으로 구성되었다. 집단활동 프로그램은 참가자가 프로그램 내용과 관련하여 자신의 생각과 느낌을 직접 적을 수 있는 150페이지 분량의 워크북형식의 교재를 사용하였고, 교재에는 매 회기의 활동목표와 실제 프로그램이 도입, 전개, 마무리 순의 진행내용, 준비물과 유의점 그리고 각 회기의 프로그램이 끝난 후 작성하는 후기 등이 제시되어 있다. 실제 활동 프로그램은 각 하위내용에 따라 개별작업, 2인 혹은 3인 1조 작업, 8-10인의 소집단 작업, 전체 토론 작업 등으로 구성되어 있으며, 실시장소는 대학의 일반 강의실에서 실시되었다. 소집단 및 전체 활동 시에는 쉬는 시간에 원형식의 의사배치가 이뤄지게 하였다. 본 프로그램에 있어 각 회기의 개발적인 구성내용은 <표 2>에 제시되었다.

### 3.1 연구대상

전라북도 소재한 W대학교의 마음과 행복 수업에 참여한 88명을 실험참여집단으로 선정되었으며 주 1회 100분씩 총 13주간 마음과 행복 수업이 진행되었다. 수강신청 당시 수업이 주 1회 집단 상담의 형태로 진행될 예정이라는 공지가 진행되었으며 이러한 수업진행에 동의하는 참가자에 한하여 수강등록을 하였다. 마음과 행복 수업에 참여한 실험참여집단은 총 88명이었으며 남자 43명, 여자 45명이 최종 실험에 참가하였다. 학년별 분포는 2학년 38명(45%), 3학년 27명(31.3%), 1학년 14명(15%), 4학년 9명(8.7%)순으로 나타났다.

<표 3> 대학생집단의 인구통계학적 특성

구분		인원수(%)
성별	남	43(48.8)
	여	45(51.2)
연령	평균(표준편차)	23.87(1.97)
학년	1학년	38(45.0)
	2학년	27(31.3)
	3학년	14(15.0)
	4학년	9(8.7)

### 3.2 측정도구

#### 1) 프로그램 만족도 척도

본 연구에서의 프로그램 만족도 하위측정문항은 프로그램의 전반적 유익성, 프로그램 시간의 적절성, 프로그램 진행방식의 적절성, 교수의 준비정도, 타학생들에게 추천의사 등이다. 본 도구는 Likert식 5점 척도로서 “매

우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 만족도가 높음을 의미한다.

#### 2) 자기효능감 척도

자기효능감은 Sherer et al.(1982)[25]이 제작하고 홍혜영(1995)[17]이 번역한 것을 사용하였다. Sherer et al.(1982)에 의해 개발된 자기효능척도는 총 23문항으로 구성되어 있다. 본 도구는 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 도구의 개발당시 자기효능에 대한 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .86로 제시되었으며, 본 연구에서 자기효능에 대한 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .89였다.

#### 3) 삶의 만족도 척도

삶의 만족도 척도는 Diener와 Emmoms(1985)[21]가 개발하고 류연지(1996)[3]가 번안한 검사를 사용하였다. 본 도구는 총 5개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. Diener 등의 연구에서 신뢰도는 .87이었고, 본 연구에서는 .85였다.

### 3.3 자료분석

본 연구의 목적을 위해 수집된 자료는 첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보고자 빈도분석을 통한 빈도 및 백분율을 산출하였다. 둘째, 참여자들의 프로그램 만족도를 파악하고자 각 항목들에 대한 빈도 및 백분율을 산출하였다. 셋째, 참여자들의 사전검사와 사후검사 점수간의 평균차이를 비교하는 대응 t-검증을 실시하고, 효과의 크기를 알아보기 위하여 Cohen’s d를 산출한다.

## 4. 연구결과

### 4.1 프로그램 적용 만족도 평가

<표 4>는 본 프로그램 종료 후 만족도 질문지를 실시하여 프로그램에 대한 만족도를 알아보았다. 프로그램의 구체적인 효과 면에서 보면, 프로그램 참여 학생들 중 82%는 이 “프로그램이 전반적으로 유익했다”라는 문항에 약간 그렇다 혹은 아주 그렇다로 응답하였다. 또한 70%의 참여 학생들이 프로그램이 전반적으로 흥미로웠

〈표 4〉 참여자의 프로그램 만족도 평가

항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	아주 그렇다
프로그램의 전반적 유익성	0	5	11	24	48
프로그램의 전반적 흥미성	0	15	11	21	41
프로그램 시간의 적절성	1	16	15	24	32
프로그램 진행방식의 적절성	2	11	19	18	38
타학생들에게 추천의사	0	3	15	18	52

다고 보고하였다. 프로그램 시간의 적절성 측면에서는, 64%의 학생들이 긍정적으로 평가한 반면, 부정적인 평가나 중립적인 평가도 19%와 17%로 상대적으로 적지 않은 비중을 차지하였다. 프로그램 진행방식에 대해서도 64%의 학생들은 긍정적인 평가를 하였지만, 22%의 학생들은 중립적인 평가를, 그리고 14%의 학생들은 부정적인 평가를 하였다. 마지막으로, 80%의 학생들이 본 프로그램을 다른 학생들에게 추천하겠다고 평가를 하였다.

#### 4.2 프로그램의 효과 평가

##### 1) 자기효능감의 변화

〈표 5〉는 프로그램 참여 전과 후의 자기효능감 차이를 나타낸다. 사전 사후의 차이점수 평균에 대해 t-검증을 실시하였으며, 효과의 크기를 알아보기 위하여 Cohen's d를 구하였다.

〈표 5〉 프로그램 참여 전, 후의 일반적 자기효능감 점수 평균차이 검증

구분	평균	N	표준편차	d	t
사전	79.38	88	9.62	0.89	-3.03*
사후	87.63	88	8.91		

\*p<.05

사전/사후 검사 점수 간의 대응표본 검정결과 t값이 -3.03으로 p<.05이므로 마음과 행복 프로그램 참여 후 대학생들의 자기효능감이 99.5% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 비록 통제집단을 설정하지

않아 프로그램 이외의 요인들이 이러한 변화에 영향을 끼쳤을 가능성을 배제할 수 없는 제한점이 있지만, 이는 일반적으로 프로그램 참여 후 참가자 자신의 능력에 대한 전반적인 자신감이 향상된 결과로 해석할 수 있다. Cohen's d는 .89로, 마음과 행복 프로그램이 자기효능감 증가에 미치는 효과의 크기가 중간 이상 정도의 수준에 있음을 알 수 있다.

##### 2) 삶의 만족도의 변화

〈표 7〉은 프로그램 참여 전과 후의 삶의 만족도 차이를 나타낸다. 사전 사후의 차이점수 평균에 대해 t-검증을 실시하였으며, 효과의 크기를 알아보기 위하여 Cohen's d를 구하였다.

〈표 6〉 프로그램 참여 전, 후의 삶의 만족도 점수 평균차이 검증

구분	평균	N	표준편차	d	t
사전	68.20	88	9.30	0.65	-5.19**
사후	74.58	88	10.29		

\*\*p<.01

사전/사후 검사 점수 간의 대응표본 검정결과 t값이 -5.19로 p<.001이므로 마음과 행복 프로그램 참여 후 대학생들의 삶의 만족도가 99.9% 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 비록 통제집단을 설정하지 않아 프로그램 이외의 요인들이 이러한 변화에 영향을 끼쳤을 가능성을 배제할 수 없는 제한점이 있지만, 이는 일반적으로 프로그램 참여 후 참가자 자신의 능력에 대한 전반적인 자신감이 향상된 결과로 해석할 수 있다. Cohen's d는 .65로, 마음과 행복 프로그램이 삶의 만족도 증가에 미치는 효과의 크기가 중간 정도의 수준에 있음을 알 수 있다.

## 5. 결론

본 연구에서 개발된 프로그램은 첫째, 교양선택 수업에 사용하기 위해 총 13회기로 1주에 2시간으로 구성하였다. 프로그램 형식은 강의 1시간과 실습 프로그램 1시간으로 구성하였다. 대학생들이 프로그램에 직접 참여하기 쉽도록 워크북 형식으로 프로그램 교재를 구성하여 자신의 활동 내용을 워크북에 작성하도록 하였다.

마음과 행복 프로그램은 교양선택 강좌를 통해 주당 2 시간씩 5분반에 실시되었고 각 분반에 40-50명 내외의 대학생이 구성원으로 참여되었다. 이러한 소집단 훈련 프로그램은 새롭고 낯선 대학 환경에서 자신의 생각과 느낌을 타인과 이야기하는 과정을 통해 자신에 대한 이해의 폭과 상대에 대한 이해의 폭을 확장시켜 긍정적인 성장과 발달을 통해 바람직한 인성을 함양하는데 도움이 되었다고 판단된다. 참여자들 대부분은 처음에는 이야기하는 것을 어색하고 불편해 했지만, 활동을 통해 친밀감을 느낀 후에는 편안하게 이야기를 하였고 상대방 이야기에도 귀를 기울이게 되었다. 이는 집단 상담 결과가 관계 향상에 효과가 있었다는 연구 결과[9][10][11]와 일치한다.

본 연구에서는 대학생의 자아효능감과 삶의 만족도를 향상시키는데 효과적이라는 연구결과에 입각하여 다음과 같은 의의를 갖는다.

첫째, 프로그램 종료 후 만족도 질문지를 실시하여 프로그램에 대한 만족도를 알아보았다. 프로그램의 구체적인 효과 면에서 보면, 프로그램 참여 학생들 중 82%는 이 “프로그램이 전반적으로 유익했다”라는 문항에 약간 그렇다 혹은 아주 그렇다로 응답하였다. 또한 70%의 참여 학생들이 프로그램이 전반적으로 흥미로웠다고 보고하였다. 프로그램 시간의 적절성 측면에서는, 64%의 학생들이 긍정적으로 평가한 반면, 부정적인 평가나 중립적인 평가도 19%와 17%로 상대적으로 적지 않은 비중을 차지하였다. 프로그램 진행방식에 대해서도 64%의 학생들은 긍정적인 평가를 하였지만, 22%의 학생들은 중립적인 평가를, 그리고 14%의 학생들은 부정적인 평가를 하였다. 마지막으로, 80%의 학생들이 본 프로그램을 다른 학생들에게 추천하겠다고 평가를 하였다.

둘째, 본 연구는 마음과 행복 프로그램이 참여 전과 후의 대학생들의 자아효능감과 삶의 만족도에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 마음과 행복 프로그램에 참여한 학생들은 초기에는 자신에 대해 생각해보고 타인과 이야기 하는 상황을 어려워하고 두려움을 가졌지만 지속적인 만남을 통해 자기이해의 폭과 타인이해의 폭을 넓혀갔다. 매 시간 진행되는 강의와 훈련을 통해 참여자들은 의사소통의 어려움과 부담에서 벗어나게 되었으며, 반복적인 의사소통훈련을 통해 자신과 타인의 감정과 욕구를 잘 알아차리게 하였다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 훈련을 마친 후에 관계에서 개방적이 되었고 자발

적이 되어 자신감을 갖는다는 보고를 하였다. 이 같은 보고는 집단 훈련을 통해 자신의 느낌을 보다 자유롭게 표현하게 되는 경험을 통해 포용적인 관계를 형성한다는 연구결과[1][9]와 동일한 결과를 얻었다. 이와 같이 교양강좌를 이용한 인성교육 프로그램은 대학생들에게 자기이해의 폭을 확장시켰으며 타인이해 및 타인수용을 통해 대인관계를 친밀하게 형성할 수 있도록 하는데 효과적인 것으로 나타났다.

마지막으로 본 연구에 있어서 몇 가지 제한점을 살펴보면 첫째, 본 연구는 대학 교양강좌 수강생들로 구성되어 있어, 자발적으로 참여하였다 하더라도 학점 이수에 대한 부담이 작용했을 것으로 보인다. 둘째, 본 프로그램의 효과검증 대상에 있어 제한된 표본수로 이루어졌다는 측면이다. 작은 표본 수는 본 연구를 일반화하는데 한계가 따를 수 있으므로 추후에 이루어지는 연구에서는 더 많은 대상과 많은 분반을 통하여 효과검증이 실시되어야 할 것이다. 셋째, 본 마음과 행복 프로그램 연구에서 사용된 측정도구는 참가자의 지각을 통한 자기평정만으로 이루어졌다. 객관적이고 타당한 자료를 얻기 위한 관찰자 보고를 분석하는 것이 필요할 것이다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김동원·김정희·김지현(2004), 대인관계 향상을 위한 집단상담의 효과 개관, 상담학연구, 5(4), pp.1035-1049.
- [2] 김여옥(1999), 심성계발 프로그램 I·II, 서울: 배영사.
- [3] 류연지(1996), 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- [4] 박성미(2011), 생태학적 체계에 근거한 청소년의 인성 프로그램 개발, 청소년상담연구, 19(1), pp.203-220.
- [5] 박성희(2003), 상담의 새로운 패러다임, 서울: 학지사.
- [6] 박은민(2012), 대학생을 위한 인성교육 프로그램 효과, 한국콘텐츠학회논문지, 12(7), pp.497-509.
- [7] 새국어대사전(1998), 이승녕 감수 서울: 한국도서출판중앙회, p.368.
- [8] 서혜석, 공은숙(2009), 대학생의 자아존중감, 자기표현, 사회성 향상을 위한 인성교육 집단상담 프로그램의 효과, 한국청소년보호지도학회, 15, pp.53-70.

[9] 송명자·이현립(2008), 대학의 교양강좌를 이용한 인성교육 프로그램 개발 및 효과, *한국심리학회지*, 20(2), pp.269-291.

[10] 양승실·김편진·주경필(2006), 기업의 대학교육에 대한 인식과 요구분석, *한국직업능력개발원*, 9(2), pp.145-170.

[11] 여정희·현미열·이은주·박은옥·김정희·송효정(2005), 일 대학생의 심리사회적 성숙도, 우울 및 자존감에 관한 연구, *정서간호학회지*, 14(1), pp.73-81.

[12] 이영애(2006), 대학 중도탈락자 예방을 위한 인성교육프로그램 개발, *동서정신과학*, 9(1), pp.95-104.

[13] 이장호(1998), *상담심리학*, 서울: 박영사.

[14] 이주희·박은민·박희현(2010), *인성함양*. 서울: 공동체.

[15] 이주희·최명선·박희현(2009), 대학생들을 위한 인성교육 프로그램 효과, *한국콘텐츠학회논문지*, 16(2), pp.205-220.

[16] 이호중(2002), 인성교육의 방향과 프로그램 개발에 관한 연구, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.

[17] 홍혜영(1995), 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

[18] Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.

[19] Bandura, A. (2001). *Guide for constructing self-efficacy scales (Monograph)*. Stanford, CA: Stanford University.

[20] DienerE.(1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

[21] Diener, E., & Emmons, R. A.(1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social Psychology*, 69, pp.851-864.

[22] Diener, E., & Seligman, M.(2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), pp.81-84.

[23] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and, Subjective Well-being; Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychological*, 54(1), pp.403-425.

[24] Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier than Others? *American Psychologist*, 56(1), pp.239-249.

[25] Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*, 51, pp.663-671.

[26] Thompson, B. R., Green, P. R. (2002). Classroom strategies for identifying and helping college students at risk for academic failure. *College Student Journal of College student*, 36(3), pp.398-402.

### 고 시 용



- 1993년 2월 : 원광대학교 원불교학과(문학사)
- 1998년 8월 : 원광대학교 원불교학과(문학석사)
- 2004년 2월 : 원광대학교 불교학과(철학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 원불교학과 조교수

· 관심분야 : 원불교, 한국종교, 종교교육  
· kwgksy@wku.ac.kr

### 백 현 기



- 1999년 2월: 우석대학교 (이학사)
- 2002년 2월: 우석대학교 (교육학석사)
- 2006년 8월: 전북대학교 (교육학박사)
- 2008년 9월 ~ 2011년 2월: 전주교육대학교 학술연구교수

· 2011년 3월 ~ 현재: 원광대학교, 마음인문학연구소 HK교수  
· 관심분야 : 마음인문학, 온톨로지, 지식지도, 전자문화지도  
· mind946@gmail.com