

감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 효과

김희은*, 이호준**

전주대학교 기초융합교육원*, 전주대학교 상담심리학과**

The Effect of Emotion Coaching Group Counseling Program on Subjective Well-being and Interpersonal Relations of University Students

Hee-Eun Kim*, Ho-Joon Lee**

Jeonju University Basic Fusion Education Center*

Jeonju University Department of Counseling Psychology**

요 약 본 연구의 목적은 감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 연구대상자는 J대학교 재학생 24명으로, 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 배정되었다. 감정코칭 집단상담 프로그램은 주 1회 2시간씩 총 10회기를 실시하였다. 주관적 안녕감과 대인관계 검사를 사전·사후에 실시한 후 효과정도를 공변량분석(ANCOVA)를 통해 살펴보았다. 연구결과, 감정코칭 집단상담 프로그램은 참여 대학생들의 주관적 안녕감과 그 하위요인인 생활만족도, 긍정정서에서 유의미한 결과가 나타났다. 또한 대인관계의 하위요인 중 의사소통과 개방성, 민감성에서 유의미한 결과가 나타났다. 이는 감정코칭 집단상담 프로그램이 생활만족도와 긍정정서를 향상시킴으로써 주관적 안녕감을 높이게 되었으며, 대인관계에서 의사소통을 향상시키고 타인을 이해하고 개방적으로 교류할 수 있는데 도움이 된다는 사실을 검증하였다.

주제어 : 대학생, 감정코칭, 집단상담 프로그램, 주관적 안녕감, 대인관계

Abstract The purpose of this study is to verify the effect of group counseling program through emotion coaching on the subjective well-being and interpersonal relationship of university students. The study subjects were 24 students at J university, and 12 students were assigned to experimental group and control group respectively. The emotion coaching group counseling program was conducted for two hours, once a week, ten times in all. The subjective well-being and interpersonal relationship test was conducted before and after the test, and the degree of effectiveness was examined through covariance analysis. As a result of the study, the group counseling program of emotional coaching showed meaningful results in subjective well-being and sub-factors such as life satisfaction and positive emotion. In addition, significant differences were found in communication, openness, and sensitivity among sub-factors of interpersonal relationship. The results of this study were as followed. First, the emotional coaching group counseling program improves subjective well-being by improving life satisfaction and positive emotion, and it was proved that it improves the communication in interpersonal relationship, and helps others to understand and openly communicate.

Key Words : University students, Emotion coaching, Group counseling program, Subjective well-being, Personal relations

Received 2 November 2016, Revised 2 December 2016
Accepted 20 December 2016, Published 28 December 2016
Corresponding Author: Ho-Joon Lee
(Jeonju University Department of Counseling Psychology)
Email: hjlee@jj.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

우리나라 대학생들의 고민 중 학업과 진로문제 다음으로 큰 비중을 차지하는 것이 대인관계문제이며 여기에는 이성교제, 친구문제 등이 포함된다. 그리고 대인관계에서의 어려움은 부정적인 정서와 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다 [1]. 실제로 대인관계에서의 혼란이 우울, 불안, 무력감 및 좌절 등으로 이어지는 것으로 나타나고 있는데, 이에 대해 임민아 [2]는 대학에 입학하면서 갑자기 확대된 대인관계에 적응하지 못할 경우, 불안과 좌절감을 더 크게 느끼게 되며 이는 다시 자신감 저하와 사회적 위축으로 이어지는 악순환으로 연결될 수 있다고 언급한 바 있다. 이처럼 대인관계의 어려움과 부정적 정서를 경험하는 대학생이 증가하고 있는 현상의 배경으로 현대사회를 지배하고 있는 성과주의와 함께 개인 간의 유대 약화를 꼽는 시각도 존재 한다 [3]. 성과주의 사회에서 과편화된 개인들은 타인의 고통과 어려움을 공감하고 같이 나누기보다 자신의 고통에만 매몰되는 경향이 있으며, 그 결과 우울, 불안, 신경증 등이 증가하고 있다는 것이다. 이러한 주장은 현재 우리나라 대학생들의 모습과도 상당 부분 일치하는 면이 있다. 무한 경쟁의 틈바구니 속에서 혼자 생존해야 한다는 압박감으로 인해 자신과 자신의 상황에 대해 정서적으로나 인지적으로 부정적인 인식을 갖고 있는 대학생이 증가하고 있는 것이다.

인간은 태어남과 동시에 수많은 사람들과 끊임없이 관계를 가지고 이런 관계들이 원만하고 친밀한 관계를 가지게 될 때 기쁨과 행복을 느끼게 된다. 만족스러운 대인관계는 심리적, 정서적으로 안정감을 갖게 되지만, 타인과의 관계에서 끊임없이 갈등을 겪게 되면 정서적인 어려움을 갖게 된다. 이는 스트레스의 원인이 되어 자신의 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있다.

이런 현상과 맞물려 삶의 전반적 측면에 대한 인지 및 정서적 평가로서의 주관적 안녕감에 대해 주목할 필요가 있다. 주관적 안녕감은 정서적 안녕감인 긍정적 정서와 부정적 정서, 인지적 안녕감인 생활만족으로 이루어진다 [4]. 정서적 안녕감은 긍정적 정서반응과 부정적 정서반응을 모두 포함하는데, 이는 서로 독립적으로 나타날 수 있다. 생활만족은 개인이 설정한 기준과 비교하여 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 의미한다 [5]. 주

관적 안녕감은 한 개인이 스스로 행복하다고 여기는 정도로 주관적 안녕감 수준이 높다는 것은 많은 긍정적 정서경험, 적은 부정적 정서경험, 높은 생활만족을 하는 상태라고 할 수 있다 [6].

생활 만족도와 정서적 요인으로 이루어져 있는 주관적 안녕감과 관련된 개입방법으로서 최근 주목받고 있는 것이 감정코칭이다. 감정코칭은 감정코칭을 통한 지지로 자신의 감정을 충분히 읽어주고 공감해주면서 행동에는 분명한 한계가 있음을 깨닫게 되면 살아가는 동안 마주하게 되는 선택의 순간에 자신이 원하는 바를 분명히 알고 올바른 선택을 할 수 있도록 이끌어 주며 나아가 인간의 행복한 삶에도 중요한 영향을 주게 된다고 한다 [7].

감정코칭 집단상담 프로그램은 집단의 상호작용을 통하여 자신과 타인을 이해하고 수용하며, 타인의 이야기를 경청하게 되고 자신을 있는 그대로 개방하여 감정을 충분히 다룸으로써 긍정정서와 부정정서를 효과적으로 경험할 수 있는 프로그램이다. 감정코칭의 효과와 관련하여 박연주 [8]는 감정코칭을 통한 정서적 지지가 대인관계능력에 긍정적 영향을 미쳤음을 보고하였다.

지금까지 감정코칭은 주로 부모교육 분야에서 다뤄져 왔으며, 관련 연구 또한 부모-자녀 관계에 초점이 맞춰진 것들이 대부분이다. 하지만 앞에서 살펴보았듯이 주관적 안녕감 중 정서적 요인의 중요성이 강조되고, 이를 증진시키기 위한 방법으로서 감정코칭의 유용성이 주목받고 있는 시점에서 감정코칭의 적용 대상을 굳이 부모들로 한정할 이유는 없을 것이며, 특히 대인관계 문제와 결부된 정서적 문제로 어려움을 겪고 있는 대학생 집단 역시 예외는 아닐 것이다. 김희은·이미현·김인규 [9]의 연구에서 이론적 근거에 따른 대학생 대상 집단상담 프로그램 중에서 인지이론을 사용한 집단상담 프로그램이 가장 많았다고 보고하듯이, 그동안 대학생 대상의 프로그램 중에는 문제해결을 위한 인지·행동 관점에서 접근하는 것들이 주를 이룬 반면 감정에 초점을 맞춰 적용한 프로그램은 그리 많지 않은 것이 사실이다. 이런 맥락에서 대학생을 대상으로 감정코칭을 적용한 집단상담 프로그램을 시도해보고 동시에 이러한 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감 향상과 그에 따른 정서에 어떠한 변화가 있는지, 대인관계에는 어떤 효과가 있는지를 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하

였다.

첫째, 감정코칭 집단상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감에 효과가 있는가?

둘째, 감정코칭 집단상담 프로그램은 대학생의 대인관계 증진에 효과가 있는가?

2. 연구 방법

2.1 연구대상

연구대상 중 실험집단은 J시 소재 J대학교 2학년에 재학 중인 대학생들로 본 프로그램 참가를 희망하는 학생 14명으로 구성되었다. 이 중 중도 탈락자 1명과 사후설문지를 작성하지 않은 1명을 제외한 12명의 자료가 최종 분석 대상이 되었다. 통제집단은 본 프로그램에 대한 설명을 듣고 예비 참여자로 등록된 2학년 학생 12명으로 구성되었으며, 이들에게는 별도의 프로그램을 실시하지 않았다.

2.2 연구절차

본 연구는 3단계에 걸쳐 진행되었다. 1단계는 프로그램 구성단계로서, John Gottman과 최성애의 감정코칭 프로그램의 내용 중 대학생에게 적합할 것으로 판단되는 내용들로 상담심리학과 교수와 감정코칭 전문강사 2인의 자문을 받아 프로그램을 재구성하였다. 2단계는 프로그램 실시단계로서, 2014년 4월 2일부터 6월 11일까지 매주 1회에 2시간씩 10회기를 실시하였다. 3단계는 프로그램 효과 검증단계로서, 집단 간 주관적 안녕감과 대인관계의 변화 차이를 확인하기 위해 프로그램 개입 전후 실험집단과 통제집단을 대상으로 주관적 안녕감 척도(Subjective Well-being; SWB)와 대인관계 척도(Relationship change scale)를 실시하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 주관적 안녕감척도

(Subjective Well-being; SWB)

대학생의 주관적 안녕감을 측정하기 위해 Diener 등 [10]이 개발한 정적 및 부정 정서척도(Intensity and Time Affect Survey; ITAS)를 이용하여 긍정적인 정서

경험과 부정적인 정서경험을 측정하였다. 생활만족도를 측정하기 위하여 Diener 등 [6]이 개발한 삶의 만족도 척도를 류연지 [11]가 한국판으로 변안한 생활만족도 검사(Satisfaction With Life Scale; SWLS)를 사용하였다. 응답자는 제시된 정서에 대하여 지난 한달 간 그 정서를 얼마나 자주 느꼈는지를 묻는 질문에 대하여 7점 Likert 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 7= 매우 그렇다)로 평정하도록 되어있다.

본 연구에서 각각의 정서는 .61에서 .92 범위의 내적합치도를 보여주었다. 사랑과 기쁨 점수를 합산한 긍정적 정서는 .85, 두려움, 화, 창피함, 슬픔 점수를 합산한 부정적 정서의 Cronbach's α 계수는 .92으로 나타났다.

생활만족도 검사는 응답자 자신의 기준에 의해 자신의 삶을 평가하는 방식으로 측정되고, 7점 Likert 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 7= 매우 그렇다)로 5개의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구의 Cronbach's α 계수는 .83으로 나타났다.

2.3.2 대인관계 척도

(Relationship change scale)

Schlein과 Guerney의 'Interpersonal Relationship Scale'을 우리나라 실정에 맞도록 문선모 [12]가 변안하여 김흥기 [13]가 수정한 25문항의 척도를 사용하였다. 이 대인관계 검사는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역을 포함하고 있으며 각 문항은 대상자의 태도와 문항의 내용이 일치하는 정도에 따라 5점 Likert 척도(1=그렇지 않다, 5= 그렇다)로 평정하도록 되어있다. 본 연구의 Cronbach's α 계수는 .92로 나타났다.

2.4 프로그램구성 및 실시

대학생을 대상으로 한 감정코칭 집단상담 프로그램을 구성하기 위하여 국내에서 실시되고 효과가 검증된 감정코칭 접근 프로그램들의 내용을 탐색, 분석하였다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 한 감정코칭 집단상담 프로그램을 구성하기 위하여 John Gottman과 최성애의 감정코칭 전문강사 자격과정 매뉴얼[14]과 선행연구를 참고로 하여 상담심리학 교수 1인과 감정코칭 전문강사 2인의 감수를 통하여 대학생의 특성에 맞도록 관계향상과 자아 성장 주제를 중심으로 프로그램을 재구성하였다.

<Table 1> Emotional Coaching Group Counseling Program Contents

Step	Session	Subject	Main Activities
도입	1	소개하기	프로그램 소개 별칭짓기 특과원게임(나를 알리기)
	2	마음열기	나의 기분 표정으로 그려보기 지금의 나 장점 찾기(서로 장점 찾아주기)
자기감정에 대한 이해	3	자기 감정 인식하기	나의 감정날씨 나는 어떤 사람인가? 나의 특성과 기질
	4	감정 표현 하기	감정 보드게임-하트로 가는 신나는 여행 I - message 전달법 연습
타인감정에 대한 이해	5	타인의 감정을 인식하고 이해하기	감정날씨차트 대인관계 지도 그리기
	6	대화법 습득하기	호오포노포노 동영상 시청 화해시도 체크리스트 대인관계에서 갖고 싶은 것과 버리고 싶은 것 상징물 작업
관계향상	7	관계를 향상시키는 대화법 습득하기	감정 알아맞히기 게임 관계를 망치는 4 가지 독(비난, 방어, 경멸, 담쌓기) 과 해독제 역할극 - 4가지 독과 해독제
	8	대화법 습득하기	세 가지 대화방식(다가가는 대화, 멀어지는 대화, 원수 되는 대화) 내용 강의 다가가는 대화 연습
자아성장	9	나의 삶의 목표	나의 삶에서 이루고 싶은 목표와 걸림돌을 생각하고 기분, 생각 적어보기 최상의 경험 나누기
마무리	10	나의 소원	신체본뜨기(소원을 이룬 자신의 모습 표현하기) 집단경험 나누기

프로그램 구성 내용은 본 프로그램의 이해를 돕는 도입단계와 자신과 타인의 감정을 인식하여 자신과 타인의 이해를 돕는 자기감정에 대한 이해와 타인감정에 대한 이해 단계, 효과적인 대화방법을 통한 관계향상 단계와 자아성장 단계, 종결 과정인 마무리 단계로 총 10회기에 걸쳐 구성되었으며 각 120분씩 실시되었다. 프로그램의 구성 내용은 <Table 1>과 같다.

2.5 자료분석

연구에서는 대학생 대상 감정코칭 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 SPSS 21.0을 사용해 t-test와 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 먼저, 실험집단과 통제집단 간 동질성 확인을 위해 t-test를 실시하였다. 프로그램 효과검증을 위해 주관적 안녕감과 대인관계의 각 하위변인 사전검사 점수를 공변인으로 투입하여 사전점수의 영향력을 통제한 후, 사후검사 점수를 종속변인으로

<Table 2> Homogeneity Test between Experimental and Control Group

Variables	Experiment group		Control group		t	p
	M	SD	M	SD		
Subjective well-bing	110.25	18.90	117.33	17.814	.945	.355
Life satisfaction	18.67	4.44	18.25	4.41	-.231	.820
Positive emotion	29.33	8.67	34.67	4.77	1.867	.075
Negative emotion	63.33	15.06	66.08	16.41	.428	.673
Interpersonal relations	83.67	15.11	91.50	13.30	1.348	.191
Satisfaction	13.33	1.97	14.50	1.17	1.77	.091
Communication	13.25	3.42	41.83	3.38	1.142	.266
Confidence	10.42	2.19	10.58	2.07	.192	.850
Friendliness	10.33	2.57	11.50	1.68	1.316	.202
Sensibility	7.17	1.47	7.42	1.166	.462	.648
Openness	14.92	3.90	16.33	2.61	1.047	.306
Understanding	14.50	2.15	14.67	3.28	.147	.884

<Table 3> Subjective well-being covariance analysis

Variables	Variable source	df	MS	F
Subjective well-being	covenant	1	2846.18	37.78***
	Intergroup	1	389.66	.20*
	error	21		
Life satisfaction	covenant	1	195.73	32.59***
	Intergroup	1	44.26	7.37**
	error	21		
Positive emotion	covenant	1	224.38	5.95*
	Intergroup	1	187.54	4.97*
	error	21		
Negative emotion	covenant	1	1059.89	11.15
	Intergroup	1	11.19	.12*
	error	21		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

로 하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

대인관계에 대한 실험 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증 결과 <Table 2>와 같이 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단의 동질성이 확인되었다.

3. 연구결과

3.1 집단상담 프로그램이 주관적 안녕감과

대인관계에 미치는 효과검증

3.1.1 집단 간 사전 동질성 검증

프로그램 효과 검증의 첫 단계로 주관적 안녕감 척도의 하위척도인 생활만족도와 긍정정서, 부정정서, 그리고

3.1.2 주관적 안녕감의 공변량 분석

실험집단에서 나타난 주관적 안녕감 점수 향상이 통제집단과 비교했을 때 통계적으로 유의미한지 알아보기 위해 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 공변량 분석 결과 주관적 안녕감의 각 변인들의 사전검사 점수를 공

<Table 4> Interpersonal covariance analysis

Variables	Variable source	df	MS	F
Interpersonal	covenant	1	594.27	16.96*
	Intergroup	1	16.15	.46
	error	21		
Satisfaction	covenant	1	21.85	14.98***
	Intergroup	1	.25	.17
	error	21		
Communication	covenant	1	19.95	5.41*
	Intergroup	1	37.01	10.04**
	error	21		
Confidence	covenant	1	4.96	1.40
	Intergroup	1	.27	.08
	error	21		
Friendliness	covenant	1	14.05	4.93
	Intergroup	1	.00	.00
	error	21		
Sensibility	covenant	1	4.78	7.65**
	Intergroup	1	.17	.28
	error	21		
Openness	covenant	1	31.87	7.07*
	Intergroup	1	36.14	8.02**
	error	21		
Understanding	covenant	1	15.03	6.56*
	Intergroup	1	11.46	5.00*
	error	21		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

변량으로 하여 실험집단과 통제집단의 사후 점수를 비교하였다. 그 결과는 다음 <Table 3>과 같다.

<Table 3>에 나타난 바와 같이, 실험집단과 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($F=.20, p<.05$). 하위변인에서 생활만족도($F=7.37, p<.01$)와 긍정정서($F=4.97, p<.05$)에서 유의미한 차이를 보였고, 부정정서에서는 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 본 연구에서 실시한 감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생의 전반적인 주관적 안녕감을 향상시키는데 효과적이라는 것을 의미한다. 또한, 하위변인에서 부정적 정서 반응인 부정정서에서는 의미 있는 결과가 나타나지 않았지만, 대학생들의 삶의 질을 평가하는 생활만족도와 긍정적 정서 반응인 긍정정서는 향상되었다. 따라서, 대학생들이 자신이 스스로 행복하다고 여기는 주관적 안녕감에 있어서 본 연구에서 적용된 프로그램이 도움을 준 것으로 보인다.

3.1.3 대인관계의 공변량 분석

실험집단에서 나타난 대인관계 점수 향상이 통제집단과 비교했을 때 통계적으로 유의미한지 알아보기 위해 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 공변량 분석 결과 대인관계의 각 변인들의 사전점사 점수를 공변량으로 하여 실험집단과 통제집단의 사후 점수를 비교하였다. 그 결과는 다음 <Table 4>와 같다.

공변량 분석 결과 <Table 4>에 나타난 바와 같이, 대인관계에서 실험집단과 통제집단은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나($F=.46, p>.05$), 하위변인인 의사소통($F=10.04, p<.01$)과 개방성($F=8.02, p<.01$), 이해성($F=5.00, p<.005$)에서는 집단 간 차이가 있었다.

이러한 결과는 본 연구에서 실시한 감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생들의 대인관계에서 의사소통과 개방성과 이해성에 효과가 있었다는 것을 의미한다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 감정코칭 집단상담 프로그램을 대학생들에게 적용했을 때 집단의 상호작용을 통하여 자신과 타인을 이해하고 수용하며, 타인의 이야기를 경청하게 되고 자신을 있는 그대로 개방하여 감정을 충분히 다룰 수 있게 함으로써 주관적 안녕감과 대인관계에 어떠한 영향을

주는지를 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 밝혀진 결과를 바탕으로 선행연구와 비교하여 그 의미에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 감정코칭 집단상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감 향상에 효과적이었으며, 주관적 안녕감의 하위영역인 '생활만족도'와 '긍정정서'도 향상되었다. 이러한 결과는 윤영선 [15]의 연구에서 타인과 함께 있을 때 정서를 표현할 경우 높은 주관적 안녕감을 예측하는 것과 긍정심리증진 집단상담 프로그램이 양육시설 청소년의 주관적 안녕감을 향상시키는데 효과가 있음을 보고한 김유경 [17]의 연구와 맥락을 같이하는 것으로 볼 수 있다. 따라서, 감정코칭 집단상담 프로그램이 집단 활동에서 집단원들과의 정서적 상호작용의 경험을 통하여 대학생의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것을 확인하였다.

또한, 주관적 안녕감의 하위영역인 '생활만족도'와 '긍정정서'가 향상된 결과는 긍정정서를 많이 경험할수록 삶에 대한 만족도가 높았다는 문민정 [16]의 연구와 맥락을 같이 하고 있다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 한 감정코칭 집단상담 프로그램 활동이 긍정적 정서 변화경험을 통하여 생활 만족도가 향상함으로써 주관적 안녕감 전반에 영향을 주고 있음으로 나타났다. 이는 추후 자신과 타인의 감정을 더 잘 이해하게 되어 갈등상황에서 스스로 문제해결 능력을 갖게 되는 정서적 경험과 변화를 통한 대학생들의 학교생활 적응 및 생활만족에 대한 연구가 더욱 활성화가 되기를 기대할 수 있는 연구결과라 할 수 있다.

둘째, 감정코칭 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계의 하위영역 중 '의사소통'과 '개방성', '이해성'영역에서 유의미한 결과가 나타났다. 이는 감정코칭을 통한 정서적 지지가 대인관계능력에 긍정적 영향을 미쳤음을 보고한 박연주 [8]의 연구와 맥락을 같이 하는 것으로 본 연구에서 적용한 감정코칭 집단상담 프로그램에서 자신의 감정과 타인의 감정을 서로 이해하고 적극적 의사소통을 통하여 개방적으로 자신의 감정을 표현하는 활동을 하면서 긍정적인 대인관계경험을 하게 됨을 확인 할 수 있었다. 이러한 결과는 정서적 지지를 통하여 대인관계능력을 향상시킴으로써 대학생이 학교와 일상생활에서 적응적인 삶을 살 수 있을 것이라는 데 있어 향후 정서 관련 집단상담 프로그램 개발과 연구에 있어서 의미 있는 연구결과라 할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 부정정서에서 유의미한 결과가 나오지 않은 것에 대해서 주목해 볼 필요가 있다. 요즘 사회적 문제로 대두되고 있는 대학생의 우울증 등에 대한 개입방법으로 그동안 인지치료 또는 인지치료와 약물치료를 병행하는 것이 가장 효과적인 것으로 알려져 왔다 [18]. 하지만 본 연구에서 다루어진 바에 의하면 대학생들에게 취약한 것은 인지적인 측면이 아니라 감정의 인식과 표현이라고 할 수 있다. 따라서 향후 우울증 등 정서적인 문제로 어려움을 겪고 있는 대학생을 위한 개입방법으로서 부정정서까지도 감정을 있는 그대로 이해하고 받아들임으로써 긍정적이고 신뢰할 수 있는 인간관계를 형성할 수 있는 감정코칭을 활용한 방법들이 적극적으로 활용될 수 있도록 정서를 다룰 수 있는 프로그램의 보완 및 개발에 대한 추후 연구가 필요한 것으로 보인다.

둘째, 소수의 인원을 대상으로 진행한 프로그램 결과만을 가지고 결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 다른 환경 다른 시기에 다른 대상에 적용했을 때도 같은 결과가 나오는지에 대한 검증이 필요할 것이다.

셋째, 본 프로그램이 종결된 이후 추수검사를 통해 효과가 지속되는지에 대한 검사가 이루어지지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 추수검사를 통하여 감정코칭 집단 상담 프로그램의 효과 지속성을 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 통제집단에는 연구자가 참여하여 어떠한 처치도 하지 않아서 실험집단과 동일한 시기와 회기, 상황에서 연구가 이루어지지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 동일한 시기와 회기에 연구자가 참여하여 실험집단과 통제집단의 순수한 처치의 효과를 비교해 볼 수 있도록 연구할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] Han, D. W., Jeon, K. G., Tak, J. K., Lee, C. H., Lee, K. H., Study on college life adjustment-Focusing on anxiety, depression and somatoform disorders. Counseling Association Annual convention, 447-462. 1992.
- [2] Im, M. A., "The effect of life stress on the aggressiveness of university student", Unpublished Master's Dissertation, Myungji University, 2007.
- [3] H, B. C., "Fatigue Social", Literature and intelligence, pp.27-28, 2012.
- [4] Diener, E., Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, Vol. 31, No 2, 103-157, 1994.
- [5] Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, Vol. 49, 71-75, 1985.
- [6] Kim, H. J., Son, J. L., The relationship between perfectionism and self-esteem of college students, depression, subjective wellbeing. The Journal of Korea Psychology, Vol. 11, No 2, 345-361, 2006.
- [7] Choi, S. Y., Jo, B., "Adolescent Emotion coaching." Seoul: Haenam, pp. 21-24, 2012.
- [8] Park, Y. J., "Effects of emotion coaching program on elementary school students' self-regulation, self-esteem and interpersonal skills" Unpublished Master's Dissertation, Graduate School of Education Gyeongsang National University, 2013.
- [9] Kim, H. E & Lee, M. H & Kim, I. G., The Recent Trends and Meta Analysis of the Effect of Group Counselling Program for Domestic University Students, Vol. 15, No 4, 1441-1456, 2014.
- [10] Diener, E., & Fujita, F. Physical attractiveness and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 1, 120-129. 1995.
- [11] Ryu, Y. J., "Impact on the character and level of desire of subjective wellbeing. Unpublished Master's Dissertation, Yeonse University, 1996.
- [12] Moon, S., M. "Work study on the effects of human relations training group counseling.", Collected Papers Of Kyoungsang University, Vol. 19, 195-204, 1980.
- [13] Kim, H. K., "Relationship between Internet Addiction and Personal Relation-Mental about Students of Vocational High School "Unpublished Master's Dissertation, Graduate School of Education Kangwon National University, 2006.

- [14] Choi, S, Y., Emotion coaching first class instructor certification course document. HD Mind brain science institute, 2013.
- [15] Yoon, Y. S., "The Effect of Emotional Expressivity on Subjective Well-being :Testing for moderating Effect of Emotional Norm" Unpublished Master's Dissertation, Kyoungsang University, 2015.
- [16] Moon, M. J., "Influence of Children's Perception of Parents' Child Rearing Attitude on Self-taking Ability and Psychological Well-being" Unpublished Master's Dissertation, Graduate School of Education Hanyang University, 2008.
- [17] Kim, Y. K., "The Effects of Group Counseling Enhancing Positive Psychology on Irrational Beliefs, Emotional Regulation Ability and Subjective Well-being of Adolescents in Residential Care" Unpublished Master's Dissertation, Graduate School of Education Dong-A University, 2013.
- [18] Kendall, P. C.. Child and Adolescent Therapy. Shin, H. G., Kim, J. H., Choi, Y. M., Seoul: Hakjibook. 2010.

김 희 은(Kim, Hee Eun)



- 2007년 2월 : 전주대학교 사회복지학과(문학사)
- 2011년 8월 : 전주대학교 상담대학원(상담학석사)
- 2014년 2월 : 전주대학교 대학원 상담심리학 박사수료
- 2014년 3월 ~ 현재 : 전주대학교 강사

· E-Mail : cosmos2356@hanmail.net

이 호 준(Lee, Ho Joon)



- 1992년 2월 : 서울대학교 교육학과(교육학사)
- 2006년 8월 : 서울대학교 대학원(교육학박사)
- 1994년 7월 ~ 2009년 2월 : 한국 청소년상담원 상담원 및 상담교수
- 2009년 3월 ~ 현재 : 전주대학교 상담심리학과 교수

· E-Mail : hjlee@jj.ac.kr