

## 셀프 라이프코칭 앱(App) 개발을 위한 앱의 웰니스 증진 효과에 대한 예비 연구

A Preliminary Study on the Wellness-Enhancing Effect of an App  
for the Development of the Self-Life Coaching App

김광용<sup>1</sup> · 김종완<sup>2†</sup>

Kwangyong Kim<sup>1</sup> · Jongwan Kim<sup>2†</sup>

### Abstract

Considering the necessity for individuals to check and manage their wellness to promote happiness, this study conducted preliminary research on the effect of wellness enhancement of the self-life coaching app. Thirty-six participants were randomly assigned to experimental groups 1 and 2 and a control group, respectively. In particular, the experimental groups were asked to perform self-life coaching for 4 weeks using a research app. Weekly feedback was provided to experimental group 1, but not to experimental group 2. The wellness index for workers (WIW) and the Korean wellness scale (KWS) were used as dependent variables. The analysis results of interaction effects between pre-, post-, and follow-up time points and groups reveal no statistically significant effects in both dependent variables, but the tendency of the effects was confirmed. Moreover, no difference was determined in terms of the presence or absence of weekly feedback in the experimental treatment effect. As a result of repeated measures variance analysis on KWS measured at five times, the wellness enhancement effect over time was statistically significant. Meanwhile, the polynomial trend analysis result confirmed the linear effect of the experimental treatment on wellness. The participation opinion survey also revealed that 84.2% of the participants perceived the activity to be helpful, and 78.9% responded that they would use it once every 1 or 2 weeks if the app is commercially available. This study is meaningful in that it suggests a methodology for utilizing the self-life coaching app so that anyone can use it to promote their wellness and partially confirms the effectiveness of this method.

**Key words:** Self-Life Coaching, Wellness, Korean Wellness Scale, Mental Health App

### 요약

행복은 개인들이 추구하는 삶의 가장 중요한 목적이라고 할 수 있다. 본 연구에서는 행복 증진을 위해서 개인들이 스스로 자신의 웰니스를 점검하고 관리하는 것이 필요하다고 보고, 셀프 라이프코칭 앱의 웰니스 증진 효과에 대한 예비 연구를 진행하였다. 이를 위해, 총 36명의 참여자를 실험집단(1:2)과 통제집단에 무선배정하고, 실험집단에는 연구용 앱을 활용해 4주간 셀프 라이프코칭을 수행하도록 하였다. 실험처치 중 주간 피드백을 실험집단1에는 제공하고, 실험집단2에는 제공하지 않았다. 종속변인으로 노동자를 위한 웰니스 지수(WIW)와 한국형 웰니스 척도(KWS)를 사용하였다. 실험결과, 사전, 사후, 추후의 시점과 집단 간의 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나, 효과의 경향성을 확인하였다. 주간 피드백 유무에 따른 실험처치 효과 차이는 확인되지 않았다. 시간에 따른 웰니스

<sup>1</sup> 김광용: 전북대학교 행정대학원 심리학과 석사

<sup>2†</sup> (교신저자) 김종완: 전북대학교 심리학과 부교수 / E-mail: jongwankim80@jbnu.ac.kr / TEL: 063-270-2925

증진 효과가 통계적으로 유의미했으며, 실험처치가 웰니스에 미치는 효과가 선형적임을 확인하였다. 참여의견 조사 결과, 참여자의 84.2%가 이번 활동이 도움이 된다고 하였으며, 78.9%가 상용화된 앱이 있다면 1주 또는 2주에 한번 사용하겠다고 응답하였다. 본 연구는 누구나 스스로 자신의 웰니스 증진에 활용할 수 있는 방법론을 제시하였으며, 그 효과를 일정 부분 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

**주제어:** 셀프 라이프코칭, 웰니스, 한국형 웰니스 척도, 정신건강 앱

## 1. 서론

행복은 개인들이 추구하는 삶의 가장 중요한 목적이며, 모든 인간의 활동은 개인과 사회의 행복증진을 위한 것이라고도 할 수 있다. 하지만 우리나라의 행복 수준은 지난 수십 년 동안 민주화나 경제 수준과 같이 높아지지 않았다. 2022년 발표한 ‘World Happiness Report’에서 한국은 전체 146개국 중 59위였으며, OECD 국가 38개국 중에서는 36위로 최하위권이었다. 이러한 문제의 개선을 위해서 최근 빠르게 발전하고 있는 분야인 웰니스(Wellness)에 주목할 필요가 있다. 웰니스란 인간이 보다 성공적인 존재가 되도록 기회를 만들고 인식하는 적극적인 과정이다. 기존의 건강 개념이 질병과 같은 부정적인 면이 없음을 강조하였다면 웰니스는 삶의 질적 향상과 행복함 등 긍정적인 면을 더 강조한 개념이다(Cho & Kwon, 2013). 고전적으로 건강의 가장 주요한 관심사는 질병의 치료였으나 사회, 기술의 발전에 따라 질병의 예방으로 건강관리의 개념이 확장되었으며, 최근 이러한 개념은 다시 단순히 질병이 없는 상태가 아닌 가장 최선의 건강을 추구하는 웰니스로 확장되고 있다(Cho & Kwon, 2013). 전반적으로 생활수준이 향상되고 ‘삶의 질’에 대한 관심이 고조된 현대사회에서 웰니스는 공통적이고 중요한 키워드라 할 수 있으며(Cha, 2017), 선진국에서는 이미 웰니스에 관련된 연구가 매우 활발히 진행되고 있다(Anspaugh et al., 1996). 하지만 우리나라에서는 아직 라이프코칭의 현황에 관한 자료를 거의 찾아보기 힘들며(Tak, 2019), 라이프코치로서 활동하는 코치도 많지 않아(Jeon, 2010), 웰니스 관리를 지원하는 분야나 라이프 코칭에 대한 관심은 적은 편이다.

웰니스 증진을 위해 개발된 다양한 웰니스 프로그램은 평가와 관리의 사이클로 구성되어 있는데, 웰니스 정도를 평가하고 그 결과에 따라 모자라는 부분을 채

워주고 다시 평가하여 관리의 정도를 변경하는 과정으로 이루어져있다(Cho & Kwon, 2013). 자신의 삶에 대한 선택과 책임은 자신에게 있다는 점과 모든 사람을 대상으로 코칭이나 상담을 수행하는 것은 현실적으로 거의 불가능하다는 점을 생각할 때, 자기 스스로 자신의 웰니스를 점검하고 관리하는 방법이 필요하다. 최근 급격히 발전한 디지털 환경에 맞춰 앱을 활용하면 효율적이고 편의성 높게 자신의 웰니스를 관리하는 것이 가능하다. 하지만 우리가 알기로 지금까지 앱을 활용한 셀프 라이프코칭의 웰니스 증진 효과를 검증한 선행연구는 없었다. 본 연구에서는 셀프 라이프코칭 앱 개발을 염두에 두고 이 앱의 웰니스 증진 효과에 대한 예비 연구를 진행하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1. 웰니스의 정의 및 구성 요소

웰니스는 건강관리의 가장 최근 개념으로, 질병치료는 물론 질병예방, 건강증진, 삶의 질 향상 등을 포함하는 매우 확장된 틀을 가지고 있다(Cho & Kwon, 2013). 웰니스란 용어는 Dunn(1959)에 의해 처음 사용되었으며, ‘Wellbeing’과 ‘Fitness’의 조합으로 개발되었다. 이후 웰니스와 관련한 많은 연구와 여러 제안이 있었지만, 웰니스의 정의나 구성개념에 대해 일치된 견해는 아직 없는 상태이다(Hong, 2009). Dunn(1961)은 웰니스를 ‘각 개인이 어떤 환경에서 잠재력을 최대화 할 수 있는 총체적인 방법’이라고 정의하였고, O’Donnel & Harris(1994)는 ‘개인들이 최적의 건강 상태를 유지하도록 그들의 삶의 변화를 돕는 예술이자 과학’이라고 하였다. 선행연구에서의 웰니스에 대한 공통된 개념을 살펴보면, 삶의 다양한 영역을 총체적으로 이해하고자 하

며, 성장과 변화를 추구하고, 잠재력을 최대화하고 최적의 삶을 영위하는 것을 목표로 한다. 또한, 완료된 결과보다는 자각을 통한 능동적인 선택의 과정으로 본다. 신체적·정신적·사회적 측면의 건강상태와 이들 간의 상호작용까지 포괄하는 다차원적 개념이라는 점에서 웰니스는 ‘웰빙(Well-being)’과 공통점을 보이지만, 웰니스는 건강행위의 주도적(pro-active) 실천을 강조하는 개념이라는 점에서 웰빙과 차별된다(Lee et al., 2019).

웰니스의 구성 요소는 웰니스의 정의만큼이나 연구자에 따라 다양하다. Hettler(1980)는 신체적·정서적·사회적·지적·영적·직업적 웰니스로 구성된 육각형 형태의 6차원 웰니스 모델을 제안하였고, Travis & Ryan(2004)은 자기책임과 사랑, 호흡, 감각 등 12개의 개념으로 구성된 수레바퀴 형태의 웰니스 수레바퀴(wellness wheel)를 제시하였다. Hong & Kim(2008)은 중·고등학교 학생들을 연구대상으로 하였는데, 자신감·정서적·신체적·사회적·자기보호 등 5개의 요인으로 웰니스를 구성하였고, Choi & Tak(2021)은 신체, 가족, 타인관계 등 10개의 요인을 제시하였다. 웰니스의 정의나 측정을 위한 구성 요소를 만들기 어려운 이유는 웰니스의 다차원적(multidimensional) 성격 때문이다(Choi & Tak, 2021). 연구자들은 삶의 다양한 영역을 총체적으로 이해하기 위해 6~12개의 요인으로 웰니스 구성 요소를 제시하였고, 세부적인 분류에서는 다소 차이가 있었지만 공통적으로 신체적·정서적·사회적·직업적 영역을 웰니스 구성 요소로 포함하였다. 웰니스 구성 요소는 각 사회문화권에서의 삶의 방식이나 삶의 영역에 중요성을 부여하는 차이에 따라 달라질 수 있어, 국가나 지역에 따라 다를 수 있고, 같은 지역이라도 시대나 개인에 따라서도 다를 수 있다. 따라서 웰니스 구성 요소에 대한 구명은 국가나 각 사회문화권에 따라 이루어질 필요가 있으며, 주기적으로 갱신되는 것이 바람직하다.

## 2.2. 앱을 활용한 셀프 라이프코칭과 웰니스의 관계

라이프코칭은 사람들이 자신의 강점에 따라 생활하고 목표를 달성하기 위해 노력하며 삶의 모든 영역에서 웰빙을 달성함으로써 삶에서 번영하도록 돕는 것을 목표로 하는 전문적인 영역이다(Lefdahl-Davis et al.,

2018). 라이프코칭에서 코치는 피코치가 자신이 살아온 삶의 다양한 영역을 살펴보고 특정 영역에서 주도적으로 삶의 비전과 목표를 세우며 이러한 목표를 달성하여 다양한 삶의 영역에서 균형적인 삶을 살도록 협력적으로 이끌어 간다(Tak, 2019). Tak(2019)은 라이프코칭의 진행 방법을 다음의 3단계로 소개하였다. 1 단계로, 삶의 다양한 영역 파악 및 이상적 모습에 대해 기술하도록 하고, 2단계로, 현재 상황에 대한 만족도를 측정하여 삶의 수레바퀴 양식에 표현하도록 한다. 3단계로, 향상시키고 싶은 영역을 1~2개 선정하여, 목표 및 계획을 수립하도록 코치한다. Travis & Ryan(2004)이 제시한 웰니스 자기관리 방식 또한 위의 방식과 유사한데, Travis & Ryan(2004)은 자신들이 개발한 웰니스 인덱스의 각 요인 점수의 평균을 구한 뒤, 웰니스 수레바퀴 그림에 표현하여 점수의 고저, 각 요인 간 균형, 개입을 요하는 영역을 쉽게 확인할 수 있도록 하였다. 개인들은 라이프코칭을 통해 삶의 방향점점, 가용한 자원의 관리, 삶에 대한 태도 변화 등이 이루어지며, 웰니스 증진을 도모할 수 있다.

코칭은 코치가 피코치의 성장을 돕는 과정이며, 라이프코칭 또한 이러한 관계를 전제로 하고 있다. 하지만 현실적으로 모든 사람이 피코치로서 코치를 구하고 코칭을 받는 것은 사실상 불가능하다고 할 수 있다. 또한 모든 사람은 각자 자신의 삶의 방식을 선택하고 책임져야 한다고 할 때, 자신이 스스로 자신을 코치하는 셀프 라이프코칭의 필요성이 대두된다. 셀프코칭은 스스로를 코칭하는 것을 의미하며, 자신과의 대화를 통해 스스로 목표를 명확히 하고, 목표를 달성하기 위해 방법을 찾아가는 것이다(Kang et al., 2003; Lee, 2009; Lee, 2005). 셀프 라이프코칭은 시간과 장소의 제약이 거의 없고, 비용 또한 거의 들지 않으며, 참여인원에 제한이 없어 많은 사람에게 적용하여 도움이 될 수 있다. 가능한 시간에 조용한 곳에서 자신에 대해 성찰하는 시간을 갖는 것은 자신의 웰니스 수준을 높이는 데 도움이 된다(Arloski, 2009). 셀프 라이프코칭을 할 때 스마트폰 어플리케이션(앱)을 웰니스 증진을 위한 효과적인 도구로 사용할 수 있는데, 셀프 라이프코칭 실시 방법과 그에 관련된 기초지식 소개, 웰니스 검사 양식 제공, 검사결과와 자동 산출 및 기록, 자신의 상태와 변화의 양상을 시각적으로 확인하도록 그래프로 제공

등이 가능하다. 또한 필요에 따라 보다 전문적인 교육, 코칭, 상담 분야를 소개하고 연계할 수 있으며, 데이터 축적을 통해 통계 및 연구 자료로서 정책 및 관련 분야 연구에 활용할 수도 있다.

셀프 라이프코칭은 개인이 자신의 삶을 점검하면서 그동안 소홀했던 영역에 시간과 노력을 투자하게 함으로써 삶의 균형을 개선하는 효과가 예상된다. Sheldon et al.(2010)은 참가자들에게 삶의 균형을 향상시키는 한 달간의 목표를 할당하였을 때, 이 목표를 달성한 사람들의 웰빙 수준이 향상되었다고 보고하였다. Lefdahl-Davis et al.(2018)은 라이프코칭이 자신감, 전공 선택에 대한 만족감, 가치관에 대한 인식과 의사결정과의 연계, 삶의 목적과의 연결성, 개인의 목표설정 및 달성 수준을 증가시켰다고 보고하였다. Choi & Kim(2021)은 최근 3년간의 국내 원격 심리치료 효과 검증 논문 16편을 분석한 결과 애플리케이션 치료에서 큰 효과크기를 나타내었다고 보고하였다.

### 3. 연구방법

#### 3.1. 실험개요 및 설계

본 연구에서는 셀프라이프코칭 앱을 통해 자기 스스로 자신의 웰니스를 점검하고 관리하도록 할 때 웰니스 증진 효과가 있는지 검증하였다. 이를 위해 Tak(2019), Choi & Tak(2021) 등의 선행연구를 바탕으로 구글 스프레드시트를 활용하여 연구용 앱을 개발하여 실험집단에 사용하도록 하였다.

실험설계는, 실험집단과 통제집단을 선정하여 사전, 사후, 추후 검사를 진행하는 사전-사후 통제 집단 설계

(nonequivalent control group pretest-posttest design) 방법을 사용하였다. 실험집단1과 실험집단2에는 각각 구별된 실험처치(주간 피드백 유/무)를 하였다. 설계모형을 도식화하면 다음의 Table 1과 같다.

#### 3.2. 연구대상

인터넷 커뮤니티 게시판 등을 통해 전국의 30~60대 성인 36명을 모집하여 연구를 진행하였다. 실험도중 일부 인원이 중도탈락 하여 실험참여를 완료한 인원은 실험집단1 10명, 실험집단2 9명, 통제집단 10명으로, 총 29명의 자료를 분석에 사용하였다.

#### 3.3. 통계분석

통계분석은 측정도구별로 실험집단1·2와 통제집단 간의 사전검사, 사후검사, 추후검사를 비교하였다. 그에 더해, 본 연구에서 실험집단은 사전검사, 실험처치, 사후검사까지 5주간 연속으로 ‘한국형 웰니스 척도(KWS)’를 측정하였는데, 연구진행에 따른 시기별 KWS 측정결과를 반복측정 변량분석하고, 다섯 시기에 측정된 변화가 선형 혹은 비선형 양상을 띠는지 다항식 추세분석을 통해 확인하였다.

#### 3.4. 측정도구

측정도구로는 2021년 우리나라 성인을 대상으로 개발된 ‘한국형 웰니스 척도’를 사용하였다. 하지만 본 연구에서 KWS를 실험처치의 일부로 활용하고 있어, 실험처치 그룹은 대조군 그룹보다 KWS에 익숙해질 수 있고, 이러한 차이가 측정결과에 영향을 미칠 수도 있다는 문제가 있다. 이러한 문제를 보완하기 위해 웰니스 수준을 측정하는 또 다른 척도인 ‘근로자를 위한 웰니스 지표(Wellness Index for Workers, WIW)’를 추가 측정도구로 활용하였다. WIW는 Choi & Tak(2021)이 KWS 개발 시 수렴 타당도 검증을 위해 활용한 측정도구이며, KWS와 WIW의 전체 변인 간 상관분석 결과는 .84로, 통계적으로 유의미한 관련성을 나타냈다(Choi & Tak, 2021).

Table 1. Experimental design

Group	Pretest	Experimental treatment	Posttest	Follow-up test
Experimental group 1	O1	X1	O2	O3
Experimental group 2	O4	X2	O5	O6
Control group	O7		O8	O9

X1, X2 : Self-life coaching using an app (with/without weekly feedback)



3.4.1. 한국형 웰니스 척도(Korean Wellness Scale, KWS)

한국형 웰니스 척도는 우리나라 성인(30~60대)을 대상으로 개방형 설문과 질적 분석을 통해 연령, 직업, 성별에 일반화해서 적용할 수 있도록 개발한 척도이다(Choi & Tak, 2021). 10개의 하위요인, 63개의 문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있다. 10개의 하위요인은 신체건강, 가족, 타인관계, 자기성장, 경제력, 여가, 자아존중, 공동체, 일, 영성으로 이루어져 있고, 구체적인 문항의 예로는 “규칙적으로 식사를 잘 챙겨 먹는다” 또는 “가족들에게 관심을 주고 어려울 때 기꺼이 도움을 준다” 등이 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94였다.

3.4.2. 근로자를 위한 웰니스 지표(Wellness Index for Workers, WIW)

근로자를 위한 웰니스 지표는 Hettler(1980)의 6차원 웰니스 모델을 바탕으로 개발한 웰니스 측정 척도로(Choi et al., 2016), 5개 하위요인, 18개 문항으로 구성되어 있다. 5개의 하위요인은 신체적·정서적·사회적·인지적·직업적 웰니스로, 구체적인 문항의 예로는 “나는 일주일에 3번 근육 강화 운동을 한다” 또는 “나는 내 삶에 활력이 있다” 등이 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .87이었다.

3.5. 실험처치 방법 및 도구

3.5.1. 앱을 활용한 셀프 라이프코칭 활동 재구성 절차

심리학을 전공한 지도교수 1인과 상담 심리학을 세 부 전공한 교수 1인 및 박사과정 현장 전문가 1인 등 총 3인의 내용 검토와 지도를 받았으며, 실험처치 활동의 재구성 절차는 다음과 같다. 먼저 계획단계에서 주제를 탐색하고 선정하였다. 그 다음 설계단계에서는 연구에서 실시하고자 하는 활동의 목적을 설정하고 기존에 개발된 방법을 참고하여 활동 절차 및 양식을 재구성하였다. 구글 스프레드시트를 활용하여 연구용 앱을 제작하고, 이를 활용하여 파일럿 연구를 실시했다. 파일럿 연구 결과에 대한 내용검토를 통해 실험처치 활동을 보완하여 재구성하였다.

3.5.2. 앱을 활용한 셀프 라이프코칭 활동의 재구성

앱을 활용한 셀프 라이프코칭 활동의 재구성 준거는 다음과 같다. 첫째, 본 활동은 Tak(2019)이 소개한 라이프코칭 진행방법을 바탕으로 전개단계를 구성하였으며, 전체 실험참여 절차는 도입(실험참여 과제의 목적 소개 및 수행해야 할 과제 지시), 전개(삶의 각 영역에 대한 현재 상황 평가, 현재 자신의 삶의 수레바퀴 확인, 향상시키고 싶은 영역 선정 및 목표와 실행계획 수립, 실행일지 작성, 이 과정을 4주간 반복), 마무리(연구 참여의견 작성)의 단계로 구성하였다(Fig. 1). 둘째, 스스로 자신의 웰니스에 대해 평가하고 관리하기 용이하도록 하기 위해, 최근 Choi & Tak(2021)이 개발한 한국형 웰니스 척도를 웰니스 평가 도구로 활용하였다. 셋째, 검사결과에 대한 영역별 합계 및 삶의 수레바퀴 다이어그램이 자동으로 산출되도록 하여 결과 확인이 용이하도록 하였다. 이는 Travis & Ryan(2004)이 개발한 ‘웰니스 수레바퀴’ 그림과 같은데, 각 영역별 점수와 영역 간 균형, 개입이 필요한 부분을 한눈에 확인할 수 있다. 넷째, 개선 계획 수립을 위한 조언과 계획 체크리스트를 개선계획 수립 시 참고할 수 있도록 앱에 포함하였다. 일반적인 코칭의 경우 코치가 다양한 코칭스킬을 적용하여 피코치의 성장을 돕는데, 셀프 라이프코칭의 경우 코치로부터 적절한 도움을 받는 것이 불가능하다. 자신의 웰니스 상태를 평가하고 개선 계획을 수립하면서 적절한 개선 활동이 떠오르지 않거나, 너무 과도한 목표로 계획을 세우는 등 어려움을 겪거나 바람직하지 않은 방향으로 개선 노력을 할 수 있다. 이러한 어려움과 시행착오를 줄일 수 있도록 영역별 개선 목표 예시 등이 포함된 조언과 바람직한 계획 수립을 위한 체크리스트를 앱에 포함시켰다. 계획 체크리스트는 Cho(2004)가 정리한 계획을 위한 요령을 바탕으로 작성하였다. 다섯째, 연구 참여자들의 과제 수행에 대한 연구자의 주간 피드백 유/무로 집단 2개를 구분하여 실험처치 하였다. 파일

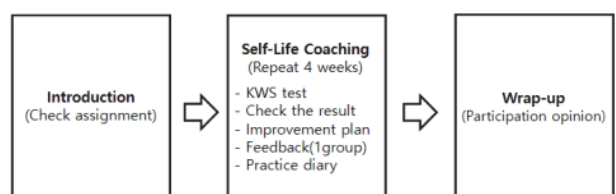


Fig. 1. Stages of self-life coaching activities

러 연구에서는 연구자의 피드백이 없는 처치집단으로만 실험을 진행했으나, 본 연구에서는, 일종의 코치가 있어 자신의 셀프 라이프코칭 활동에 대한 피드백을 제공하는 환경과 피드백이 없이 셀프 라이프코칭만 수행하는 환경에서의 효과 차이를 추가적으로 검증해 보기 위해, 피드백 유/무에 따라 실험처치를 2개의 수준으로 구분하였다. 이번 연구에서는 사전에 부여된 과제지시에 따라 연구용 앱을 활용하여 스스로 라이프코칭을 수행하도록 하고 있어, 코칭 절차 안내, 진행, 검사결과 제시, 개선 계획 수립과 관련한 조언이나 예시 제시 등 코치의 역할을 과제지시문, 앱의 기능, 참여자가 나누어서 담당하고 있다고 볼 수 있다. 실험집단1에는 여기에 더해 연구자가 주간 피드백을 제공함으로써, 비대면으로 제한적인 역할을 수행하지만, 참여자의 수행에 대해 관심을 갖고 큰 틀에서 방향을 점검하여 이상 유무를 확인하고 일부의 조언을 해주는 코치의 존재가 추가된 것으로 볼 수 있다. 이러한 재구성 준거를 바탕으로 활동을 구성하였는데, 과제확인을 도입으로, 참여자들이 4주간 앱을 활용해 셀프 라이프코칭을 수행하는 것을 본 활동으로, 참여완료 후 참여의견을 작성하는 활동을 마무리로 설정하였다.

### 3.5.3. 오리엔테이션용 동영상 및 연구용 앱 제작

참여자들이 연구 참여 과제를 이해하고 원활하게 과제를 수행할 수 있도록 연구의 목적과 연구용 앱을 활

용하는 방법을 소개하는 오리엔테이션용 동영상을 10 분가량의 분량으로 제작하여 연구 참여 시 참여자들에게 제공하였다. 연구용 앱은 구글 스프레드시트를 활용하여 제작하였으며, Table 2와 같이 총 9개의 시트로 구성하였다.

연구용 앱은 각 참여자들에게 개별적인 링크 공유를 통해 제공되었으며, 개별링크는 각 참여자와 연구자만 확인 및 수정이 가능하도록 하였다. 참여자는 과제지시에 따라 연구용 앱을 활용하여 셀프 라이프코칭을 진행하였고, 연구자는 참여자별 진행상황 확인, 실험집단1에 주간 피드백 제공, 검사 데이터 수집 등을 별도의 참여자 결과보고 없이 연구용 앱을 활용하여 수행하였다.

## 3.6. 연구진행 절차

### 3.6.1. 집단구성, 과제확인 및 사전검사 실시

본 연구는 전북대학교 생명윤리심의위원회의 승인 (IRB File No. JBNU 2022-05-051-001)을 받고 연구를 수행하였다. 연구목적, 참여기준, 참여에 따른 이익, 소요시간 등을 포함하여 실험연구 참여자 모집 공고를 하였다. 참여 신청자 36명을 실험집단1·2와 통제집단에 각각 12명씩 무선배정 하고, 참여자별 링크를 통해 연구용 앱을 사용할 수 있는 웹페이지에 접속하도록 하였다. 참여링크 발송 후 일주일 내에 부여된 과제수

Table 2. Sheet organization for research app

Sheet number	Organization	Contents	Note
1	Assignment directive	Research purpose, assignment instructions, notes, and sheet Organization information	
2	WIW form	WIW form (18 questions)	Pre/post/follow-up test
3	KWS form	KWS form (63 questions)	1week(pre)-4week and post/follow-up test
4	KWS test result	Average scores for each area for each week, life wheel diagram	Automatically calculate sheet 3 test result
5	Improvement plan form	Areas desired for improvement (1-2 areas), goals for improvement, establishment of action plans, Researcher's Weekly Feedback Form	(Tak, 2019), Feedback form included only in Treatment 1 group
6	Advices for planning	Notes, examples of action plans, Average value of KWS area (result of survey of 667 people when developing scale)	Provided for reference
7	Planning checklist	10 Checklist Questions for Effective Planning	Provided for reference (Cho, 2004)
8	Practice diary form	A form to simply record whether or not the week plan was implemented	Provided as a recommendation
9	Participation Opinion Form	Demographic information survey (5 questions), research participation opinions (5 questions)	

행을 시작하지 않은 신청자를 탈락시키고, 추가 참여 신청자를 탈락자 해당 집단에 배정하였다. 연구용 앱의 과제지시문과 오리엔테이션 동영상을 통해 수행과제와 앱의 활용 방법을 안내하였고, 통제집단을 포함한 모든 참여자에게 사전검사로 WIW 검사와 KWS 검사를 실시하도록 하였다.

### 3.6.2. 앱을 활용한 셀프 라이프코칭 활동 진행

실험처치 활동은 온라인으로 진행하였으며, 각 참여자별로 활동시작부터 4주간 진행되었다. 각 참여자가 온라인 참여링크를 받은 후 각자가 일주일 중 가장 편한 시간을 선택하여 4주간 매주 한번씩 KWS 검사와 개선계획 수립을 하도록 하고, 계획의 실천을 점검할 수 있도록 실행일지 활용을 권장하였다. 검사결과, 개선계획, 실행일지 등 진행상황을 확인한 후, 실험집단1에는 연구자가 매주 3문장 내외로 지지, 격려, 공감, 조언 등의 내용을 피드백으로 제공하였고, 실험집단2에는 피드백을 제공하지 않았다. 이 기간 동안 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다.

### 3.6.3. 사후검사, 참여의견 조사 및 추후검사 실시

4주간의 활동 후(사전검사 4주 후) 활동의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사에서 사용한 WIW 검사와 KWS 검사를 실시하도록 하였다. 또한 실험참여에 대한 참여자들의 소감을 듣는 한편, 실험의 효과 유무에 대한 세부적인 원인 파악 등을 위해 실험 종료 시 참여자들을 대상으로 5개의 문항으로 참여의견을 조사하였다. 그리고 활동의 효과가 유지되는 지를 확인하기 위하여 활동 종료 4주 후에 실험집단과 통제집단에게 추후검사를 실시하도록 하였다.

## 3.7. 자료 분석 방법

먼저 참여자들의 인구 통계적 특성과 각 변인의 분포를 알아보기 위해 빈도 분석을 하였다. 그 다음 임의로 배정한 세 집단(실험집단1·2, 통제집단) 간 사전동질성 여부를 알아보기 위해 KWS와 WIW의 사전검사 결과로 일원분산분석을 실시하였다. 그 후, 앱을 활용한 셀프 라이프코칭이 웰니스에 미치는 효과와 처치방법에 따른 효과의 차이를 알아보기 위해 세 집단별, 검

사 시기별(사전, 사후, 추후) KWS와 WIW 검사결과의 차이 발생 여부를 반복측정 분산분석을 통해 살펴보았다. 또한, 연구진행에 따른 시기별 KWS 결과를 분석하기 위해 반복측정 변량분석을 실시하고, 다섯 시기에 측정된 변화가 선형 혹은 비선형 양상을 띠는지 알아보기 위해 다항식 추세분석(polynomial trend analysis)을 실시하였다. 분석에는 SPSS 27.0을 사용하였다.

## 4. 결과

### 4.1. 인구통계학적 특성

본 연구에 참여한 대상자들의 인구통계학적 특성은 Table 3과 같다. 먼저 성별은 남성 14명, 여성 15명이었다. 연령은 30대 16명, 40대 12명, 50대 1명이었고, 60대는 없었다. 학력은 고졸이하 4명, 전문대졸 1명, 대졸 19명, 대학원졸 5명이었다. 거주 지역은 수도권 4명, 충청권 2명, 경상권 3명, 전라권 20명이었고, 강원·제주권은 없었다. 직업은 회사원 18명, 자영업 1명, 학생 1명, 무직(주부, 퇴직자 등) 5명, 기타(프리랜서 포함) 4명이었다.

### 4.2. 실험집단, 통제집단 간의 사전 동질성 검사

집단 간 사전 동질성 여부를 알아보기 위해 WIW와 KWS의 사전검사 결과에 대해 실험집단1·2와 통제집단 간의 일원분산분석을 실시하였다(Table 4). 분석결과 두 척도에서 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아( $p>.05$ ) 집단 간 차이를 나타내지 않았으며, 세 집단이 동일한 모집단에서 추출되었다고 볼 수 있다.

### 4.3. 실험처치의 효과

#### 4.3.1. WIW와 KWS에 대한 반복측정 분산분석 결과

앱을 활용한 셀프 라이프코칭의 효과를 살펴보기 위해 세 집단별, 검사 시기별(사전, 사후, 추후) WIW와 KWS 검사결과의 차이 발생 여부를 반복측정 분산분석을 통해 살펴보았다(Table 5, Fig. 2). WIW에 대한 Mauchly의 구형성 검정 결과 구형성 가정을 만족하지 않아( $p<.05$ ), 분석에는 Greenhouse-Geisser 검정값을

Table 3. Demographic characteristics of participants

Item	Experimental group 1 (N=10)		Experimental group 2 (N=9)		Control group (N=10)		
	Frequency (persons)	Percentage (%)	Frequency (persons)	Percentage (%)	Frequency (persons)	Percentage (%)	
Total	10	100	9	100	10	100	
Gender	Male	3	30	5	55.6	6	60
	Female	7	70	4	44.4	4	40
Age	30's	4	40	7	77.8	5	50
	40's	6	60	2	22.2	4	40
	50's	0	0	0	0	1	10
	60's	0	0	0	0	0	0
Education	High school	1	10	0	0	3	30
	Junior college	0	0	1	11.1	0	0
	College	6	60	7	77.8	6	60
	Graduate school	3	30	1	11.1	1	10
Residence	Seoul, Incheon, Gyeonggi	3	30	0	0	1	10
	Chungcheong	1	10	0	0	1	10
	Gyeongsang	1	10	2	22.2	0	0
	Jeolla	5	50	7	77.8	8	80
	Gangwon, Jeju	0	0	0	0	0	0
Job	Office worker	5	50	6	66.7	7	70
	Self-employment	0	0	0	0	1	10
	Student	0	0	0	0	1	10
	Unemployed (housewife, retired person, etc.)	3	30	1	11.1	1	10
	Others (including freelancers)	2	20	2	22.2	0	0

Table 4. Mean and standard deviations of pretest scores between groups for WIW and KWS

Group	N	WIW		KWS	
		M	SD	M	SD
Experimental group 1	10	61.40	10.31	200.50	28.43
Experimental group 2	9	58.33	7.50	185.11	20.40
Control group	10	55.00	10.39	175.40	18.22
Total	29	58.24	9.61	187.07	24.49

Table 5. Mean and standard deviations of pre, post, and follow-up test scores among the three groups for WIW and KWS

variables	Time	Experimental group 1 (N=10)		Experimental group 2 (N=9)		Control group (N=10)	
		M	SD	M	SD	M	SD
WIW	Pre	61.40	10.31	58.33	7.50	55.00	10.39
	Post	66.60	8.67	68.00	8.57	58.00	9.55
	Follow-Up	69.00	9.44	72.22	8.64	58.10	11.85
KWS	Pre	200.50	28.43	185.11	20.40	175.40	18.22
	Post	221.60	34.00	220.89	16.22	184.90	23.77
	Follow-up	235.20	37.97	228.00	32.30	187.50	28.86



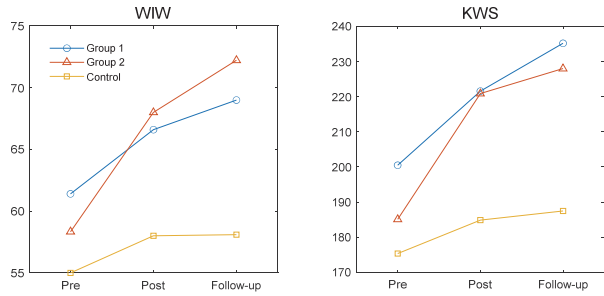


Fig. 2. Pre/post/follow-up test scores

사용하였다. 분석결과, 시점과 집단의 상호작용 효과는 유의미하지 않았고( $p>.05$ ), 집단 내 시기의 주효과( $F(2, 52)=16.25, p<.001$ )와, 집단 간 주효과는 통계적으로 유의미하였다( $F(2, 26)=3.70, p=.039$ ). KWS에 대한 Mauchly의 구형성 검정 결과 구형성 가정을 만족하지 않아( $p<.05$ ), 분석에는 Greenhouse-Geisser 검정값을 사용하였다. 분석결과, 시점과 집단의 상호작용 효과는 유의미하지 않았고( $p>.05$ ), 집단 내 시기의 주효과( $F(2, 52)=17.72, p<.001$ )와 집단 간 주효과( $F(2, 26)=7.24, p=.003$ )는 통계적으로 유의미하였다.

#### 4.3.2. KWS에 대한 반복측정 변량분석 및 다항식 추세분석 결과

실험집단(1·2)의 5주간의 KWS 값은 Fig. 3과 같다. 실험집단1에 대한 반복측정 변량분석 결과, 시간에 따른 KWS의 효과는 통계적으로 유의미했다,  $F(4,36)=2.772, p=.042$ . 다섯 시기에 측정된 변화의 다항식 추세분석 결과, 선형모형의 경우 유의미한 경향성을 보였으며,  $F(1,9)=3.482, p=.095$ , 2차항인 경우 유의미하였다,  $F(1,9)=7.992, p=.020$ . 실험집단2에 대한 반복측정 변량분석 결과, 시간에 따른 KWS의 효과는 통계적으로 유의미했다,  $F(4,32)=12.074, p<.001$ . 다섯 시기에 측정된 변화의 다항식 추세분석 결과 선형모형의 경우 유의미하였으며,  $F(1,8)=15.853, p=.004$ , 2차항인 경우 유의미하지 않았다,  $p>.05$ .

#### 4.4. 참여의견 분석

본 연구에서는 실험참여에 대한 참여자들의 소감을 듣는 한편, 양적 연구 결과를 보완하여 실험의 효과 유무에 대한 세부적인 원인을 파악하고, 후속연구 및 실제 상용화된 앱 개발 시 도움이 될 수 있도록 실험종료

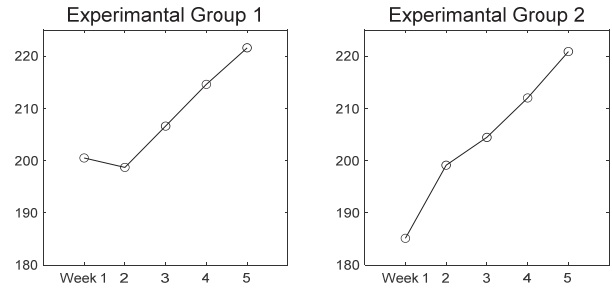


Fig. 3. Results of KWS by week of experimental group 1 and 2

시 참여자들을 대상으로 5개의 문항을 통해 참여의견을 조사하였다. 실험집단 참여자들에게 연구 참여의견을 물었을 때, 답변의 빈도는 Table 6과 같았다. 주관식 문항의 경우, 답변의 내용에 따라 유사한 내용끼리 분류하였다.

연구 참여의견 중 상세 내용을 살펴보면 다음과 같다. 좋았던 점으로는 “생각만 했던 부분을 세세하게 나누어서 생각해 볼 수 있어서 좋았습니다”, “실행을 위한 구체적인 예시를 제시해주어 실제 행동에 옮기는데 좋았습니다”, “꾸준히 무언가를 하도록 동기부여 해준다” 등이 있었다. 어려웠던 점으로는 “공동체 지표는 개인차로 인해 참여하는 데 제약이 있어 어려움이 있었음”, “일주일에 한 번씩 컴퓨터로 접속해서 하니 꽤 정확하지 않은 느낌이 들었습니다” 등이 있었다.

## 5. 논의

본 연구에서는 앱을 활용한 셀프 라이프코칭이 개인들의 웰니스에 미치는 효과를 알아보았다. 본 연구에서 나타난 주요 결과 및 결과의 의미를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 실험집단(1·2)에 대한 반복측정 변량분석 결과, 시간에 따른 웰니스(KWS) 증진 효과는 모두 통계적으로 유의미했다. 또한, 다섯 시기에 측정된 검사에 대한 다항식 추세분석 결과, 선형모형이 실험집단2에서는 유의미하였고 실험집단1에서는 유의미한 경향을 보여, 실험처치가 웰니스(KWS)에 미치는 효과가 선형적임을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 앱을 활용한 셀프라이프코칭 활동이 참여자들의 웰니스 증진에 긍정적으로 작용하였기 때문이며, 실험처치의 효과가 상당히 안정적이었다고 해석할 수 있다. Tak(2019)이

선행연구의 결과를 바탕으로 제안하였던 라이프코칭의 방법에 한국형 웰니스 척도(Choi & Tak, 2021)를 접목하여 보다 구체적이고 구조화된 틀로서 자신의 웰니스를 평가할 수 있도록 하고, 앱을 활용하여 자신이 희망하는 시간에 셀프 라이프코칭을 하도록 한 실험처치가 일정한 정도로 효과가 있었던 것으로 보인다. 둘째, 연구자의 주간 피드백 유/무의 차이에 따른 실험처치 효과의 차이가 확인되지 않았다. 이번 연구에서는 연구용 앱을 활용하여 스스로 라이프코칭을 수행하도록 하여, 코치의 역할을 대부분 연구용 앱과 참여자가

나누어서 담당하였다고 볼 수 있다. 이에 더해, 실험집단1에는 참여자의 수행에 대해 관심을 갖고 살펴보며, 일부의 조언을 해주는 코치의 존재가 추가된 것으로 볼 수 있다. 하지만 이 정도의 제한적인 차이만으로는 효과 차이가 발생하지 않는다고 해석할 수 있다. 셋째, 실험참여자에 대한 참여의견 조사 결과, 셀프 라이프코칭 앱에 대해 대다수의 참여자가 긍정적으로 평가하였고, 실제 상용화된 앱 개발 시 사용 의향도 높은 것으로 나타났다. 이번 연구에서 제안한 ‘앱을 활용한 셀프 라이프코칭’ 방식의 활동에 대해 ‘다소 도움된다’ 또는

Table 6. Frequency of each answer to the research participation opinion questions

Question content	Classification of answers	Experimental group (N=19)	
		Frequency (persons)	Percentage (%)
	Total	19	100
Whether the approach suggested by the study is helpful	Not at all	0	0
	Not much	1	5.3
	Commonly	0	0
	Helpful	13	68.4
	Very helpful	3	15.8
	No response	2	10.5
If you have an app, Intent to use it	Once a week	10	52.6
	Once in 2 weeks	5	26.3
	Once a month	0	0
	Once every 3 months (or more)	1	5.3
	Not use	1	5.3
	No response	2	10.5
Good, helpful point (Subjective, multiple responses allowed)	Effective procedures / Positive changes	10	52.6
	Opportunity for reflection	6	31.6
	Self-directed method	1	5.3
	Provision of specific examples	1	5.3
	Inspection level of the practice diary	1	5.3
	Recognizing the need for wellness and care	1	5.3
	Motivation to improve	1	5.3
	No response	2	10.5
Difficulties / Suggestions for improvement (Subjective, multiple responses allowed)	Individuality reflection	6	31.6
	Add app function (reminders, notes, etc.)	6	31.6
	App accessibility	3	15.8
	Weekly recurring question, / Duplicate question	3	15.8
	UI improvements	3	15.8
	Subjectivity of evaluation	3	15.8
	Difficulty in planning / Addition of solution suggestions	2	10.5
	Difficulty in understanding assignments	2	10.5
	Other comments	5	26.3
Doesn't exist	1	5.3	

‘매우 도움된다’고 응답한 인원이 84.2%이었다. 구체적인 의견으로는, “점검표를 통해 메타인지를 높여준다. 어떻게 살아가야할지 생각하게 됨으로써 삶의 변화를 이끌어 낼 수 있다는 점이 좋았다.”, “다양한 척도에서 스스로의 삶을 돌아보는 계기를 제공” 등이 있었다. 이러한 앱이 있다면 얼마나 자주 사용할 의향이 있는지 조사하였을 때, 실험 참여자 19명 중 15명(78.9%)이 1주 또는 2주에 한번 사용하겠다고 응답하여 실제 상용화된 앱 개발 시 활용도가 상당히 높을 것으로 생각된다. 참여의견 중 ‘어려웠던 점’ 또는 ‘연구용 앱에 대한 개선 제안’을 묻는 문항에서도 다양한 의견이 제시되었는데, “공동체 지표는 개인차로 인해 참여하는데 제약이 있어 어려움이 있었음”, “알림이 없어서 일일이 체크하는 게 번거로움” 등 18명의 참여자가 33개(중복 포함)의 어려웠던 점 및 개선 제안을 제시하였다. 이러한 의견을 반영하여 상용화된 앱을 개발한다면 연구용 앱보다 더욱 편리하고 효과성 있는 셀프 라이프코칭 도구로 활용할 수 있을 것이다.

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 우리나라에서는 아직 활성화되지 않은 라이프코칭의 방식에, 우리나라 성인들을 대상으로 하여 최근 개발된 한국형 웰니스 척도를 접목하고, 이를 연구용 앱으로 제작하여 누구나 자신의 삶을 점검하며 웰니스 증진에 활용할 수 있는 방법론을 제시하였으며, 이러한 방법의 효과를 일정 부분 확인하였다는 점에서 실무적인 시사점이 있다. 둘째, 코칭의 효과에 대한 과학적인 연구가 부족한 실정에서(Tak et al., 2014), ‘앱을 활용한 셀프 라이프코칭’ 활동이 웰니스 증진에 미치는 효과를 과학적인 방법으로 검증하였다. 셋째, 문제 상황에 처한 환자를 대상으로 하지 않고, 일반인을 대상으로 하였다는 점과 참여자들이 스스로 앱을 활용하여 자신의 웰니스를 개선하도록 하였다는 점에서 학문적 시사점이 있다.

연구의 활용방안 및 기대효과는, 일반인을 대상으로 하는 실제 앱 개발, 운영을 통해 개인들이 자신의 삶을 점검하고 기록하여 관리할 수 있는 도구가 제공되는 것이다. 그렇게 된다면 이 앱을 활용하는 개인들은 자신이 부족한 부분을 명확히 인식하여 개인의 자원을 보다 효율적으로 사용하는 것이 가능하고, 자신이 부족한 부분의 개선을 위해 보다 적극적으로 노력함으로써 웰니스 증진과 보다 행복한 삶이 가능할 것이다. 이러

한 앱이 개발, 운영된다면 부수적인 효과로서 보다 대규모의 사람들을 대상으로 조사가 가능하고 효율적으로 데이터 수집 및 분석이 가능할 것이다. 또한 참여 확대로 충분한 데이터가 축적되면 우리나라 국민들의 웰니스 수준을 가늠하고 상대적으로 강한 영역과 약한 영역을 사회현상으로 해석하여 정책 추진을 위한 참고 자료 및 연구 자료로 활용이 가능할 것이다. 교육, 상담, 코칭 등 현재 제공되고 있는 심리서비스 산업에 더해, 개인들이 스스로 자신의 삶을 점검하고 웰니스와 행복을 증진하기 위해 활용할 수 있는 셀프 라이프코칭 앱이 개발되어 활용된다면, 상대적으로 매우 적은 예산의 투입으로 다수의 개인들의 웰니스 증진과 그에 따른 사회 전체적인 행복 증진에 도움이 될 수 있을 것이다. 또한, Fig. 4와 같이 개인별 상황 및 필요에 따라 보다 전문적인 분야와 연계하여 활용하는 것도 기대해 볼 수 있다.

본 연구의 한계 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 집단과 시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하지 않았다. 후속연구에서는 처치방법을 보다 발전시키고 표본의 크기를 보다 크게 하는 등의 방법을 고려할 필요가 있다. 그 중 표본의 크기에 대해 살펴보면, 일반적으로 표본의 크기가 작을수록 모수와 통계량의 차이인 오차는 커지는 반면, 표본의 크기가 커질수록 모수와 통계량은 점차 가까워지는 반비례 관계를 보인다(Well et al., 1990). 이론적으로 대상자 수가 충분하지 않으면 영가설을 기각하기가 어려워지는데, 실험연구에 참여한 대상자 수가 충분하지 않았고

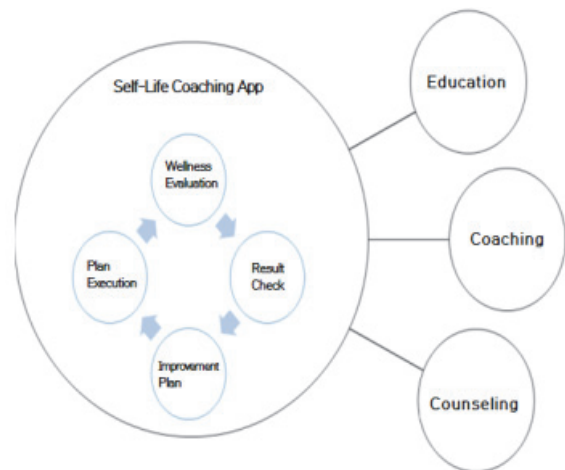


Fig. 4. Utilization of self-life coaching app and connection model for each specialized field

자료분석 결과 영가설을 기각하지 못한 경우, 통계적 유의성은 없지만 실제적 유의성을 포함할 가능성이 있다(Kang et al., 2009). 경험적 연구에서는 전체 비용을 고려해서 표본의 크기를 결정할 수밖에 없는데, 많은 연구자가 하나의 처치수준에 적어도 10개의 사례는 포함시키는 것이 안정적인 결과를 얻을 수 있다고 하였다(Kim et al., 2016). 본 연구에서는 실험연구의 안정적인 결과를 얻을 수 있는 최소 수준과 일부의 중도탈락을 감안하여 36명을 연구대상자로 하였고, 최종 분석에는 29명의 검사 결과를 사용하였다. 후속연구에서는 표본의 크기를 보다 확대하여 통계적으로 유의미한 결과가 도출될 수 있는 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 셀프 라이프코칭용 앱의 접근성을 개선할 필요가 있다. 본 연구에서는 구글 스프레드시트를 활용하여 연구용 앱을 연구자가 자체적으로 제작하여 각 참여자들에게 제공하였는데, 화면크기의 제약 등으로 인해 휴대전화로 연구용 앱을 활용하는 것은 어려웠다. 참여자들에게는 유의사항으로서 과제 진행 시 가급적 휴대전화 대신 태블릿pc, 노트북, 데스크탑 컴퓨터를 사용하도록 권장하였다. 휴대전화로 불편함 없이 사용할 수 있는 앱을 개발하여 활용한다면 보다 많은 사람들이 시간과 장소의 제약 없이 자신의 웰니스 상태를 점검하고, 실행일지를 작성하는 등 셀프 라이프코칭을 할 수 있게 되어 앱의 활용도와 그에 따른 효과가 높아질 수 있을 것이다. 셋째, KWS 사용 시 하위요인 중 ‘공동체’ 영역의 제외 또는 대체 및 사회변화를 반영한 새로운 하위요인의 추가를 검토할 필요가 있다. KWS 검사 결과, 공동체 하위요인 문항들의 평균점수는 사전검사 1.75, 사후검사 2.23으로 다른 하위요인들에 비해 매우 낮았는데, KWS 전체 문항의 평균점수와의 차이가 사전, 사

후검사에서 모두 약 1.3점으로 매우 크게 나타났다. 또한 실험 완료 후 참여의견에서도 공동체 영역이 현재 우리 사회나 개인적인 상황과 동떨어진 문항이라는 의견이 다수 있었다. KWS에서 공동체 하위요인은 지역 공동체의 중요성을 인식하고 지역 활동에 참여하거나 지역의 발전을 위해 노력하는 지를 점검하는 문항으로 구성되어 있는데, 연구 참여자들 대부분이 지역 공동체를 자신의 삶에서 중요한 영역으로 받아들이지 않는 것으로 생각해볼 수 있으며, 이에 따라 후속 연구 시에는 지역 공동체 영역을 웰니스를 점검하는 하위 요인에서 제외 또는 대체하는 것을 검토하는 것이 필요하다. 현대 사회는 기술의 발달과 라이프 스타일의 변화 등으로 개인들이 소속감과 중요성을 느끼는 공동체가 지역 공동체에 국한되지 않고, 국가, 사회, 종교, 동호회, 온라인 커뮤니티 등으로 다분화 되어 있어, 지역 공동체 대신 보다 포괄적인 개념의 광의의 공동체로 삶의 점검 영역을 대체할 필요가 있을 것으로 생각된다. 넷째, 셀프 라이프코칭 앱과 웰니스 증진을 위한 교육, 상담 또는 코칭을 보다 유기적으로 연계하여 적용하는 방법에 대한 고민이 필요하다. 본 연구에서는 앱을 활용하여 셀프 라이프코칭을 하는 방법이 많은 사람들에게 적용할 수 있는 핵심적이면서도 효율적인 개입방법으로 판단하고 실험을 통해 그 효과를 확인하였다. 핵심성, 효율성, 편의성, 주체성 등에 주안점을 두고 온라인으로, 자신이 가장 편한 시간에, 스스로 검사·결과확인·개선계획 수립 등을 실시하는 방법으로 셀프 라이프코칭을 하도록 하였는데, 이러한 방법을 통한 개입은 집단상담 프로그램을 통한 개입방법과 비교하였을 때 단점 또한 수반한다. 온라인을 통해 스스로 활동을 하는 것은 대면상담을 할 때 보다 참여자가 안

Table 7. Comparison of pros and cons of education, counseling/coaching, and self-life coaching app

Division	Education (including lectures and books)	Counseling/Coaching	Self-Life Coaching app
Size of participation	Small to large	Small	Large
Individual/Group	Individual, group	Individual, group	Individual
Face-to-face/Non-face-to-face	Face-to-face, non-face-to-face	Face-to-face	Non-face-to-face
Need for experts	Need	need	Not need
Content and Character	Basic, theoretical	Personalized, practical	Metacognitive, practical
Expense	Low to high	High	Low
Sustainable participation, Availability	Low to high	Low	High



내사항 등에 주의를 기울이지 않을 가능성이 높고, 과정 중 이해하지 못하는 부분에 대해 실시간으로 질의·응답하여 문제를 바로 해결하면서 과정을 진행할 수도 없다. 그에 따라 연구의 목적, 개입의 방법, 프로그램과 관련한 핵심적인 이론 등을 설명할 때에도 필요한 내용이 충분히 전달되지 못할 가능성이 높다. 또한 상담자가 참여자와 라포를 형성하고, 참여자에게 주어진 과제 수행의 결과 등에 대해 칭찬·격려·지지·방향검토·예시 등의 피드백을 통해 추가적으로 개입하는 것도 어렵다. 이와 같이, 셀프 라이프코칭 앱을 활용하는 개입 방식은 기존의 개입 방식들과 비교하였을 때 다양한 장점과 단점이 있을 수 있다. 웰니스나 행복증진을 위한 방법을 크게 교육과 상담·코칭으로 구분하고, 앱을 활용한 셀프 라이프코칭을 포함하여 각 방법의 특성을 Table 7에 제시하였다. 이러한 장단점을 고려하여 후속 연구에서는 대상에 따라 보다 효율적이면서도 효과적인 개입방법의 적용을 고민할 필요가 있다.

많은 사람들이 행복을 추구하며 살아가지만, 지금까지 자신의 삶에 대해 체계적으로 점검하고 관리할 수 있는 방법과 도구에 대한 고민은 부족하였다. 본 연구에서는 셀프 라이프코칭을 위한 연구용 앱을 자체적으로 개발하여 웰니스 증진 효과에 대한 예비 연구를 진행하였고, 그 효과를 일정 부분 확인하였다. 이를 바탕으로 상용화된 앱이 개발되어 많은 사람들의 행복증진에 도움이 될 수 있기를 희망한다.

## REFERENCES

- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., Rosato, F. D., & Kim, S. (1996). *Wellness concepts and applications*. Seoul: 21st Century Education Company.
- Arloski, M. (2009). *Wellness coaching for lasting lifestyle change*. Minnesota: Whole person Associates.
- Cha, K. -S. (2017). Research trends in wellness: Focusing on the journal of wellness. *Journal of the Korean society for Wellness*, 12(3), 623-633. DOI: 10.21097/ksw.2017.08.12.3.623
- Cho, B., & Kwon, H. (2013). Wellness: New trends in health promotion and management. *Telecommunications Review*, 23(3), 277-287.
- Cho, O. -K. (2004). Reality therapy. *Counseling and Guidance*, 39, 123-138.
- Choi, K. -H., & Tak, J. -K. (2021). Development and validation of the Korean wellness scale. *Korean Journal of Coaching Psychology*, 5(2), 127-170. DOI: 10.51457/kjcp.2021.12.5.2.127
- Choi, M. -J., Son, C. -S., Kim, J. -S., & Ha, Y. -M. (2016). Development of a wellness index for workers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46(1), 69-78. DOI: 10.4040/jkan.2016.46.1.69
- Choi, S., & Kim, M. (2021). Health psychological services during the COVID-19 pandemic: Effects and issues of teletherapy. *The Korean Journal of Health Psychology*, 26(1), 1-20. DOI: 10.17315/kjhp.2021.26.1.001
- Dunn, H. L. (1959). High level wellness for man and society. *American Journal of Public Health*, 49(6), 786-792.
- Dunn, H. L. (1961) *High level wellness*, Virginia: R. W. Beatty, Ltd.
- Hettler, B. (1980). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *HealthValues*, 8(4), 13-17.
- Hong, D. -W. (2009). Adolescent wellness scale development and effects of wellness programs. (doctoral dissertation). Kyungpook National University, Gyeongsangbuk-do, Republic of Korea. Retrieved from <http://www.riss.kr/>
- Hong, D. -W., & Kim, C. K. (2008) Development of adolescent wellness scales. *Korean Journal of Counseling*, 9(1), 67-83.
- Jeon, D. (2010). *Life coach*. Seoul: Book Force.
- Kang, J. -H., Bang, K. -S., & Go, S. -H. (2009). Power analysis in experimental designs with t test analysis. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 15(1), 120-127.
- Kang, K., Yoo, H., & Kobayashi, G. (2003). *Self coaching*. Seoul: Whistler.
- Kim, A., Cha, J., Lee, C., Joo, J., & Lim, E. (2016). *A do-it-yourself guide: Research methodology*. Seoul: Hakjisa.
- Lee, H. (2005). *Introduction to Coaching*. Seoul: Kyobo Book Centre.
- Lee, I., Bang, K., Kim, S., Lee, J., & Jo, J. (2019).

- Development and application of the Korean prototype of wellness index. *Perspectives in Nursing Science*, 16(2), 84-97. DOI: 10.16952/pns.2019.16.2.84
- Lee, J. (2009). *The art of self-coaching*, Seoul: Chunggrim Publishing.
- Lefdahl-Davis, E. M., Huffman, L., Stancil, J., & Alayan, A. J. (2018). The impact of life coaching on undergraduate students: A multiyear analysis of coaching outcomes. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 16(2), 69-83. DOI: 10.24384/000560
- O' Donnel, M. P., & Harris, J. S. (1994). *Health promotion in the workplace (2nd ed.)*, (pp. 428-458), New York: Delmar Publisher Inc.
- Sheldon, K. M., Cummins. R., & Kamble. S. (2010). Life balance and well-being: Testing a novel conceptual and measurement approach, *Journal of Personality*, 78(4), 1093-1134. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00644.x
- Tak, J. -K. (2019). *Coaching Psychology*, Seoul: Hakjisa.
- Tak, J. -K., Lim, G., & Chung, J. (2014). The effects of group coaching program based on positive psychology to enhance happiness. *Korean Journal of Psychology: General*, 33(1), 139-166.
- Travis, J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook: How to achieve en during health and vitality (3rd ed.)*, (pp. 384). New York: Random House Digital, Inc.
- Well, A. D., Pollatsek, A., & Boyce, S. J. (1990). Understanding the effects of sample size on the variability of the mean. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 47(2), 289-312
- World Happiness Report (2022). Ranking of Happiness 2019-2021. Retrieved from <https://worldhappiness.report/ed/2022>
- 원고접수: 2023.02.26.  
게재확정: 2023.04.14.