

대학배드민턴 선수의 행복증진 프로그램 개발과 적용이 심리 및 생리적 변인에 미치는 영향

김정모 · 신정택(동의대학교) · 박윤식*(연세대학교)

본 연구의 목적은 행복증진 프로그램이 대학 배드민턴 선수의 심리 및 생리적 변인에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 대학 배드민턴 선수 10명을 대상으로 선수 심층 면담 내용, 개방형 질문지, 기존의 행복증진 프로그램 선행연구, 전문가 회의를 통해 행복 증진 프로그램을 개발하였다. 행복증진 프로그램은 한 회기당 90-120분씩 총 12회기이며, 세부 내용은 오리엔테이션, 신뢰형성 및 행복에 대한 자기이해, 자아존중감 향상시키기, 내적통제성 기르기, 대인관계 개선, 스트레스 대처하기, 경기력 향상시키기, 행복증진 프로그램 실천 및 종결로 구성되었다. 행복증진 프로그램의 효과를 검증하는 측정도구로 행복검사지 I, 행복검사지 II, 자아존중감, 내적통제성, 대인관계, 스트레스, 스트레스 대처, 인지된 경기력 검사지가 사용되었으며, 생리적 변인으로는 코티졸과 세로토닌을 활용되었다. 본 연구에서 얻은 결과는 다음과 같다. 첫째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 행복감, 자아존중감, 내적통제성, 스트레스, 스트레스 대처는 통계적으로 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 본 행복증진 프로그램이 대학배드민턴 선수의 대인관계, 인지된 경기력, 코티졸, 세로토닌은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 셋째, 개방형질문지와 심층면담 자료를 통해 연구 대상자들이 행복증진 프로그램이 자신의 심리 및 생리적 변인에 효과가 있다고 인식하는 것으로 나타났다.

주요어 : 자아존중감, 내적통제성, 대인관계, 행복수준, 스트레스, 인지된 경기력, 코티졸, 세로토닌

서 론

‘모든 인간은 행복을 추구한다. 여기에는 그 어떠한 예외도 존재하지 않는다.’는 파스칼의 말은, 동서고금을 막론하고 인생에 있어 ‘행복’이 얼마나 중요하게 여겨지는지를 단적으로 표현하고 있다. 이렇듯 행복은 삶의 궁극적인 목표인 동시에 삶의 과정에서 끊임없이 추구되는 심리적 상태라고 할 수 있다. 실제로 많은 연구들이 행복을 추구하는 것은 보편적인 문화현상임을 보고하고 있다. 동서양 42개국의 행복에 대한 연구에서 모든 국가의 사람들은 행복과 생활만족을 돈보다 중요하게 생각했으며, 전체 피험자의 69%가 행복이 가장 중요하다고 응답하였

다. 이에 비해 돈이 더 중요하다고 응답한 사람은 전체 피험자의 6%에 불과했고, 행복에 대해서 전혀 생각해 본 적이 없다고 응답한 사람은 단 1%에 불과했다(조정은, 2008; 재인용; Diener, 2000; Suh et al., 1998).

행복은 지극히 주관적이어서 누가 어떻게 느끼느냐에 따라서 다양하게 정의될 수 있다. 이렇게 ‘행복’개념의 모호성을 극복하기 위해서 제시된 개념 중 하나가 주관적 안녕감(subjectwell-being)이다. 주관적 안녕감의 정의는 학자마다 다양하다. Campbell, Converse 및 Rodgers(1976)는 삶에 대한 전반적 평가는 감정적 측면과 인지적 측면 두 가지 세부 요인으로 이루어진다고 하였다. 감정적 측면은 개인이 경험하는 다양한 감정의 유쾌한 정도(hedonic level)를 나타내며 인지적 측면은 자신의 욕망이 성취되었다고 지각하는 정도를 나타낸다. Diener(1984)는 ‘자신의 삶에 대한, 인지적·정서적 평가로 순간적인 감정이나 기분이 아닌 상대적으로 지속적인 안녕감’이라 하였고, Veenhoven(1991)은 ‘개인

논문 투고일 : 2014. 02. 05.

논문 수정일 : 2014. 05. 27.

게재 확정일 : 2014. 07. 08.

* 저자 연락처 : 박윤식(glm11@naver.com).

* 이 논문은 첫 번째 저자의 동의대학교 대학원 박사학위 논문을 수정하였음.

이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정도로 정의하였다.

자신이 행복하다고 느끼는 사람들은 행복을 느끼지 못하는 사람들에 비해 자신을 사랑하고 긍정적인 정서 및 좋은 인성을 가지고 있으며, 자신이 하고 있는 일에 자발적인 모습을 보인다. 또한 호기심을 적극적으로 표현하고 몰입하며 잘 배우고(Seligman et al., 2006), 많은 친구들과 관계를 맺으며(Fredrickson, 2002) 낙천적이고 긍정적으로 사고하고 행동하며(Kraut & Johnston, 1979), 스트레스에 잘 대처하고, 건강하고 즐거운 생활을 하고 있으며(Diener & Seligman, 2002), 직무에도 만족한다고 보고된다(최윤정, 2009).

현재 우리나라에서의 심리학 연구는 우울증, 불안, 스트레스 등의 부정적 감정을 치료하는 것에 초점을 맞추고 있다. 하지만 부정적 감정을 치료하더라도 행복 또는 삶의 질은 전혀 나아지지 않고 있으며, 오히려 우울증 환자의 증가, 행복지수 감소, 자살률 증가로 행복감과 같은 긍정적 정서의 형성을 돕는 것이 더욱 효과적인 결과를 가져올 수 있음에 주목할 필요가 있다.

2013년 미국 경제조사국(NBER)이 최근 내놓은 보고서에 따르면 전세계 인구 상위 25개국 중 한국인의 행복 지수는 25개국 중 24위로 보고했다. 이와 반대로 OECD 국가 자살률에 통계에 따르면 인구 10만명 당 33.5명으로 한국인의 자살률은 2위 일본의 21.2명보다 12명 이상 앞선 1위로서 정말 안타까운 결과가 아닐 수 없다.

기존의 심리학에서는 부정 정서나 특성을 제거하면 자동적으로 긍정 정서나 특성이 생겨날 것이라고 가정하여 우울증과 같이 고통스러운 정서에서 벗어나게 되면 행복한 긍정 정서가 자연스럽게 나타날 것이라고 생각하였다(Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). 그러나 부정 정서의 제거가 치료측면에서 꼭 필요 하지만, 그 결과로 나타나는 것은 중립적인 정서일 뿐 긍정 정서가 자동적으로 유발되지는 않는다는 것이 확인되었다(권석만, 2008). 이러한 문제와 관련하여 긍정심리학에서는 개인의 긍정적 정서와 강점을 증진, 개발하는 것이 우울, 불안 등의 심리적인 부적응 문제를 보다 효과적으로 예방하고 극복할 수 있다는 연구 결과들을 내놓고 있다. 긍정심리학적 접근에서의 심리치료란 잘못된 것을 고치는 것뿐만 아니라 개인의 강점과 능력을 체계적으로 육성하는 것으로써 이러한 긍정적 접근을 통해 여러 가지 문제를 예방하고 해결할 수 있음을 밝히고 있다. 요

컨대, 개인의 부정적 특성을 제거하는 데 그치는 것이 아니라 오히려 개인의 강점을 강화하려는 노력이 약점을 보다 수월하게 극복할 수 있게 한다는 입장이다(Lopez et al., 2004).

대부분의 대학운동선수들은 일반인에 비해 평상시에는 연습상황 및 생활에서 별다른 문제가 없지만 시합과 관련해서는 부정적 상황에 놓이게 된다. 하지만 실제 시합과 관련하여 부정적 정서를 경험하고 있거나 경험한 선수들은 심리기술훈련 또는 부정적 경험을 한 후에 상담만을 강조해 온 것이 사실이며, 이러한 문제를 해결하기 위해 선수들에게 긍정적 정서를 줄 수 있는 연구는 현재 부족한 실정이다. 앞으로 심리적 문제를 경험하기 이전에 운동선수들에게 긍정적 정서를 줄 수 있는 연구가 필요할 것이라 사료된다.

또한, 이러한 점으로 볼 때 선행연구에서 이론적 근거로 활용하여 대학배드민턴 선수들에게 맞는 행복증진 프로그램을 개발하여, 학기 중에 적용하는 연구는 매우 의미 있는 연구라 판단된다. 왜냐하면 대학생은 청소년과 성인기 사이의 전환기로서 대학에 입학하여 다양한 적응의 문제에 직면하기 때문이다(장진우와 이윤주, 2009). 즉, 대학생 운동선수들은 대학 진학이라는 목표 달성에 오는 기쁨과 동시에 새로운 환경과 새로운 교육체계 및 대인관계에의 적응, 학업성취, 합숙생활, 대회성적, 진로선택 등의 많은 문제들에 직면하게 되며, 이는 스트레스, 불안과 같은 부정적 에너지를 증가시키고 나아가 중도탈락의 원인이 되기 때문이다.

행복과 심리적 요인 간의 관계

행복에 대한 다양한 정의에서 보듯이 행복은 다차원적 개념이고 주관적 인식에 기인하는 속성 때문에 선행연구들이 채택한 행복 증진 방법은 행복과 관련성이 있는 심리적 요인들을 찾아 향상시키는 것이다. 행복증진 프로그램과 관련하여 가장 많이 다루어지는 심리적 개념이 자아존중감이다. 국내 선행연구들(김연희와 김기순, 2002; 박숙경, 2003; 박경혜, 2005; 장진우와 이윤주, 2009; 정은선, 2006; 하유진, 2007)은 자아존중감이 행복과 정적 관련성이 있다는 것을 확인하였다. 국외 연구들로는 자아존중감과 행복과의 상관이 .50 이상이라는 것을 규명한 Veenhoven(1991)의 연구가 있으며, 10학년 학생 2213명을 대상으로 한 Rosenberg et al.(1995)

의 연구에서도 자아존중감이 행복과 상관이 .50으로 나타났다. Heine & Lehman(1995)은 31개국에서 13,000여명을 대상으로 자아존중감과 행복과 유사한 개념인 삶의 질 변인과의 상관관계수가 .47로 다소 높다는 것을 확인하였다. 이러한 선행연구들은 자아존중감이 행복해지는 데에 매우 중요한 요소라는 것을 확인해 주었다.

장진우와 이윤주(2009)는 행복관련 선행연구들으로써 행복과 대인관계의 관련성을 많이 연구하였는데, 이는 대인관계가 행복과 관련성이 있다는 것을 의미한다고 주장하였다. 특히 Campbel et al.(1976)는 미국인을 대상으로 삶의 질 지수에서 우정관계 및 가정생활이 생활 만족에 매우 중요한 요인이라는 것을 확인하였다. 따라서 Veenhoven(1994)은 친구에 대한 만족이 행복과 .30-.40의 상관이 있다고 보고하였다. 구재선과 김의철(2006)의 행복관련 국내 연구에서도 부모나 친구와의 사회적 관계 경험이 개인의 행복에 중요한 생활 경험이라는 것이 확인되었다. 특히, 행복과 유사한 개념이 주관적 안녕감의 43.9%를 가축, 이성 및 친구와 같은 인간관계가 설명하는 것으로 나타났다(박경혜, 2005). 이러한 선행연구들은 행복을 증진시키기 위해서는 원활한 대인관계가 선행되어야 한다는 것을 시사해준다.

한편, 주관적 판단에 의해 결정되는 행복의 개념적 특성을 고려한다면, 개인의 내적통제성이 행복에 매우 중요한 요인이 될 수 있다. 국내 선행연구들(김홍순, 2006; 조설희, 2006; 하유진, 2007)은 내적 통제성이 행복 혹은 심리적 안녕감과 주관적 안녕감과 유의한 관련성이 있다는 것을 확인하였다. 또한, Argyle(2002)은 성인들의 내적통제성과 행복이 유의한 관련성이 있다는 것을 규명하였으며, 14개국의 청소년을 대상으로 한 연구에서도 14개국 모두에서 통제가능성과 삶에 대한 긍정적인 태도와 유의한 관련성이 있다는 것을 확인하였다. 즉, 사람들이 자신에게 일어나는 사건을 스스로 통제할 수 있다고 보는 내적 통제성이 높은 사람일수록 더 높은 행복감을 경험할 수 있다는 것이다.

또한, 스트레스와 대처에 관련된 연구에서 흥미로운 점은 스트레스의 부정적인 영향과 관련된 것이다. 즉, 스트레스 자체가 아니라 스트레스에 반응하는 사람들의 대처방식이라는 것을 의미한다. 정원주와 윤종희(1997)는 스트레스 사건이 직접 부정적인 반응에 영향을 주는 것이 아니라 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하여 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고

반응하느냐에 따라서 적응에 영향을 미친다고 주장하였고, Lazarus & Folkman(1984)은 인간은 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 사회적 안정에 결정적 영향을 미치는데, 스트레스에 따른 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 자체보다는 스트레스 대처행동임을 강조하였다. 이들은 스트레스원을 해결하려는데 목적을 두는 문제중심 대처전략과(problem-focused coping), 스트레스 상황과 연관이 있는 정서적 심통을 줄이거나 또는 관리하는데 목적을 두는 정서중심 대처전략(emotion-focused coping)을 제시하였고, Endler & Parker(1990)는 문제해결, 계획수립, 정보탐색, 새로운 기술 학습의 노력이 포함된 과제중심 대처전략(task-oriented coping), 위축, 부인, 수용, 자제력이 포함된 정서중심 대처전략(emotion-oriented coping), 그리고 스트레스와 관련된 과제로부터 이탈, 사회적 지지의 내용이 포함된 회피중심 대처전략(avoidance-oriented coping)으로 구분하였다.

특히, Chan(2003)은 스트레스가 극복되지 못하고 만성성이 되면 탈진의 원인이 될 수 있다는 것을 확인하였으며, 스트레스원에 대한 효과적인 대처 자원 및 대처전략이 부족한 것이 현실이라고 주장하였다. 신정택과 김지수(2005)는 다양한 스트레스원으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하지만 효과적인 대처 전략을 사용하지 못하는 여자 중학교 운동선수들을 위해 스트레스 대처 프로그램을 개발·적용하여 여자선수들의 효율적인 대처능력을 향상시켰다.

또한, 경기력은 여러 가지 신체적, 형태학적, 생리적, 사회학적, 물리적, 심리적 요인(이용호, 2007; 이승은, 2007; 지용주, 2010; 유인평 등, 2010; 강구민 등, 2009)이 직접 또는 간접적으로 영향을 미치게 된다. 이는 유전적인 요인은 물론이고 체격이나 체력, 훈련 양, 훈련기간 및 경기 당시의 심리적인 상태, 경험유무, 경기장의 조건 등 내·외적인 요인 등 수 없이 많다고 할 수 있다. 인지된 경기력(perceived performance)은 상호작용종목에서 기록으로 수량화하기 어려운 축구, 농구, 배구 등 경기에 실제로 경기력 대신 선수 자신이 인지하고 있는 경기력으로 경기력을 측정하는 방법을 말한다. 이에 상대 팀에 따라 경기력이 달라질 수 있어 기록, 순위, 승률로 경기력을 수량화하기에는 매우 큰 제한점이 있으며 실제 경기력을 측정하는 것은 오염 효과가 우려된다. 이러한 점에서 경기력을 양적으로 측정할 수 있

도록 인지된 경기력 평가지를 이용하여 상호작용종목의 경기력을 측정하는데 사용하였다.

행복과 생리적 요인 간의 관계

이수경(2005)은 스트레스에 대한 신체적, 심리적 반응은 일방적인 관계라기보다는 서로 영향을 주고받는 순환적 관계라고 하였다. 특히, 신체적 반응에서 코티졸의 수준 변화와 같은 생리적 측정치들은 스트레스 과정의 객관적인 지표로 사용되며, 이것은 심리사회적인 스트레스와 신체적 질환의 연결고리로 간주 된다고 한다. 또한, 남상남, 김현 및 박성진(2009)은 세로토닌이 불안, 공포, 호흡, 체온조절, 수면 주기, 식욕, 분노, 성적 행동, 통증에 대한 민감도, 학습, 생활에서의 활력 등에 영향을 주는 것으로 알려져 있다고 하였다. 따라서 스트레스에 작용을 하는 호르몬 코티졸과 세로토닌 분석을 통해 측정함으로써 생리적 변화 수준을 확인할 수 있다.

이러한 점에서 대학배드민턴 선수들의 생활 적응과 행복한 대학생활에 도움이 되는 행복증진 프로그램을 개발하고 적용하는 것은 학생뿐만 아니라 대학차원에서도 매우 필요한 연구라 판단되며, 실제 경기력에서도 큰 도움이 될 것이라 사료된다.

연구가설

본 연구는 연구목적 달성을 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 행복감, 자아존중감, 내적통제성, 스트레스 대처, 대인관계, 인지된 경기력을 향상시킬 것이다.

둘째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 스트레스, 코티졸을 감소시킬 것이다.

셋째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 세로토닌을 증가시킬 것이다.

연구 방법

연구대상

본 연구의 대상자는 D대학교 재학 중인 남자 배드민턴 선수 12명을 대상으로 하였으나 국가대표 및 실업팀 훈련

에 참가한 선수 2명을 제외하고 10명으로 구성하였다. 대상자를 학년별로 살펴보면 1학년 3명, 2학년 2명, 3학년 1명, 4학년 4명이며, 연령($M=21.6$, $SD=1.35$), 운동경력($M=12.5$, $SD=1.27$)으로 나타났다.

측정도구

1) 심리적 변인

(1) 행복감

행복감 측정은 행복을 자각하는 정도를 검사하는 행복검사 I (Happiness Measures : Fordyce, 1972)과 행복한 사람들의 특성을 검사하는 행복검사 II (Psychap Inventory : Fordyce, 1983)를 사용하였다.

① 행복검사 I (Happiness Measures I)

행복을 자각하는 정도를 측정하기 위하여 행복검사 I (Happiness Measures)을 유상란(1988)이 번안 하였고, 본 연구에서 사용하였다. 행복에 관한 연구에서는 다른 도구에 비하여 11단계의 단문항 척도가 보다 타당하게 심리 측정을 할 수 있는 것으로 나타나고 있다(유상란, 1988; 재인용; Andrew & Withey, 1976). 행복을 질(강도)과 양(행복을 생각하는 시간의 양)을 양면으로 측정할 수 있다는 장점이 있다. 긍정적인 정서인 행복은 부정적 정서인 불행과 어느 정도 독립적이라는 연구결과(Bradburn, 1969; Bryant & Veroff, 1982; Zevon & Tellegen, 1982)에 따라 행복과 불행에 대한 양적 질문을 별도로 첨가시켰다. 따라서 본 연구에서 사용한 행복검사 I 은 반응 영역이 넓고, 행복을 질과 양으로 측정할 수 있는 가장 완전하고 적절한 도구로 알려져 있다(Diener, 1984).

② 행복검사 II (Happiness Inventory II)

행복한 사람들의 특성을 측정하기 위하여 행복검사 II (Fordyce, 1983)를 유상란(1988)이 번안한 것을 사용하였다. 하위요인은 행복도달, 성격, 태도·가치관, 생활양식으로 구성되어 있다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .801로 나타나 검사지의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

(2) 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventory)

연구대상자의 자아존중감을 측정하기 위하여 다문화 자아존중감 검사지(Battle, 1992)를 채규만(1998)이 번안한 것을 사용하였다. 이 검사지의 하위요인은 일반

적 자아존중감, 사회·동료와 관련된 자아존중감, 개인적 자아존중감이다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .813로 나타나 검사지의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

(3) 대인관계 검사(Relationship Change Scale)

대인관계를 측정하는 도구는 Schlein et al.(1971)의 'Relationship Change Scale'을 우리나라 실정에 맞도록 변안한 문선모(1980)의 척도를 사용하였다. 본 검사지는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위영역 총 25문항, 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .740로 나타나 검사지의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

(4) 내외통제성 검사(Internal-External Control)

Rotter(1966)의 내외통제 소재 검사를 우리나라 실정에 맞도록 번역 수정하여 제작한 차재호와 이은옥(1974)의 '내외통제성척도'를 사용하였다. 본 문항 15개와 허구 문항 6개 등 총 21개 문항으로 구성되어 있으며, 연구대상자들은 두 가지의 예문 중에서 하나를 선택하도록 되어 있다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .772로 나타나 검사지의 신뢰도는 매우 양호한 것으로 나타났다.

(5) 스트레스 검사

스트레스 요인 검사의 척도는 이계윤(1990)이 개발하였고, 변미래(2002)가 선행연구에서 사용한 스트레스 검사지를 이용하여 측정하였다. 이 검사지는 차별적인 평가에 대한 스트레스, 체형에 대한 스트레스, 운동능력에 대한 스트레스, 상해에 대한 스트레스, 인간관계에 대한 스트레스, 경제적 부담에 대한 스트레스, 환경조건에 대한 스트레스, 진로에 대한 스트레스로 구성되어 있다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .850로 나타나 검사지의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

(6) 스트레스 대처 검사

스트레스 대처 척도는 유진과 박성준(1998)이 "스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증"에서 제작한 검사지를 본 연구에 맞게 재구성하여 측정하였다. 이 검사는 스트레스에 대한 각 대처별로 4개씩 총 32문항으로 구성되어 있다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서 각 하위요인별로 살펴보면,

문제중심 대처의 Cronbach's α 계수 값은 .750, 정서중심의 대처 Cronbach's α 계수 값은 .743, 초연 대처의 Cronbach's α 계수 값은 .734, 회피 대처의 Cronbach's α 계수 값은 .701로 나타났다.

(7) 인지된 경기력 검사

Mamassis & Doganis(2004)가 경기력을 측정할 수 있도록 사용한 수행평가지를 유인평, 김학덕 및 이형일(2010)의 설문지를 수정·보완하여 사용하였다. 수행평가지는 선수들의 운동수행을 측정하기 위해 5점 척도로 8가지의 하위요인으로 구성되었다. 수행평가지의 하위요인은 그들의 신체적인 느낌, 기술의 질, 타이밍과 리듬, 집중력, 노력의 양, 정신적인 태도와 사고, 시합 중 자신감의 수준, 그들의 상대팀과의 사합에서 기대했던 수행과 실제 수행과의 비교이다. 본 연구에서는 점수가 높을수록 높은 경기력을 의미한다. 대학 배드민턴 선수를 대상으로 실시한 신뢰도 검사에서는 Cronbach's α 계수 값 .805로 나타나 검사지의 신뢰도는 양호한 것으로 나타났다.

2) 생리적 변인

(1) 코티졸 및 세로토닌

실험 측정 시기마다 14시간 공복 상태에서 대상자들의 전완정맥에서 10ml의 정맥혈을 행복증진 프로그램 적용 전·후에 1회용 주사기를 사용하여 각각 1회 채취하였다. 채혈에 앞서 24시간이내 음주와 약물을 금지토록 하였으며, 대학배드민턴 선수들이 이용하는 숙소건물 행정사무실에 간호사가 대기하고 있다가 오전 7시 50분 기상과 함께 프로그램 전·후 동일한 시간에 채취하였다. 채취한 정맥혈은 원심분리기를 이용하여 3000rpm으로 15분간 작동하였다. 분리된 혈청은 -100°C 로 냉장 보관 시켰다가 (주)녹십자 임상센터에 의뢰하여 코티졸은 RIA(Radioimmunoassay), 세로토닌은 HPLC(High Performance Liquid Chromatography) 검사법으로 각각 측정하여 분석하였다.

행복증진 프로그램 개발

대학배드민턴 선수들을 위한 행복증진 프로그램은 행복증진 프로그램 관련 선행연구, 전문가 의견(스포츠 심리학 교수 1명, 스포츠 심리학 전공박사 1명, 상담심리학자 1명, 배드민턴 감독 1명), 배드민턴 대학생 선수들

표 1. 행복증진 프로그램 전체 구성 내용

회기	프로그램	프로그램 구성내용	활동내용 및 과제	참고문헌
1	오리엔테이션	▶ 행복수준, 자아존중감, 내외통제성, 대인관계, 스트레스, 스트레스 대처, 인지된 경기력 사전검사 실시 ▶ 행복의 정의, 구성요소, 행복증진 프로그램 등에 대한 설명 ▶ 혈액검사(코티졸, 세로토닌)를 위한 주의사항 안내 ▶ 서약서, 행복서약서 작성 및 행복노트 안내	▶ 프로그램 소개 ▶ 심리검사전지 사전검사 ▶ 강의, 질의응답 ▶ 행복에 대한 기준 설명 ▶ 활동지 작성 ▶ 과제제시	유상란(1988), 박숙경(2003) Fordyce(1983) 장진우(2008) 남상남 등(2009) 신정택 등(2012)
2	신뢰형성 및 행복에 대한 자기이해	▶ 혈액분석(코티졸, 세로토닌)을 위한 사전검사 실시 ▶ 연구대상자 간의 신뢰감 형성 ▶ 행복증진프로그램 구성을 위한 개방형 질문지 작성 ▶ 나에게 있는(없는) 행복 요소 활동지 작성 ▶ 행복에 대한 자신의 생각 탐색 및 실천계획 수립	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 혈액 사전검사 ▶ 개방형 질문지 작성 ▶ 활동지 작성 ▶ 과제제시	Smith(2003) 장진우(2008) 남상남 등(2009) 김성훈(2010) 신정택 등(2012)
3	자아존중감 향상시키기	▶ 행복증진 프로그램 구성을 위한 1:1 개인면담(상담) ▶ 삶의 의미를 찾아서: 로고테라피론을 통한 삶의 의미와 목적 성찰 ▶ 10년 뒤 나의 일기 작성하기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 자신의 삶의 의미 찾기 ▶ 10년 뒤 나의 일기 작성	Rosenberg(1965) 배경숙(2001) 김성훈(2010)
4		▶ 자아존중감과 신체적 능력의 연관성을 이해 ▶ 자신의 신체에 대한 긍정적인 개념 수립 ▶ SWOT 분석을 통한 자신의 목표 및 장점 찾기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 자신의 SWOT 분석 ▶ 상실경험연습 ▶ 과제제시	Veenhoven(1994) 신정택 등(2012) 김경모 등(2013)
5	내적통제성 기르기	▶ 생각을 바꾸면 : REBT 이론을 응용한 합리적 사고훈련 ▶ 내 인생은 자신이 결정한다는 것을 인식하기 ▶ 내가 지키는 나 : 정신건강을 위한 다양한 방어기재 활용 ▶ 행복을 증진시키는 긍정적인 행동습관 만들기 ▶ 자신의 문제행동을 인식하고 문제에 대한 효과적인 대처기술훈련 익히기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 긍정적 행동습관 만들기 ▶ 효율적 스트레스 대처방 안 실습(방어기재활용) ▶ 합리적 사고훈련 ▶ 과제제시	Rotter(1975), Argyle(2002) 배경숙(2001), 제석봉(2004) 장진우(2008) 신정택 등(2012)
6	대인관계 개선	▶ 내 마음의 창문은 : 조하리의 창문을 이용한 자신의 창 만들기 ▶ 자신의 대인관계 수준 파악하기 ▶ 대화의 기술 익히기 ▶ 의사소통의 중요성을 인식하고 효과적인 기술 익히기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 반영, 경청, 자신의창 실습 ▶ 나-전달법, 의사소통훈련 ▶ 자기표현 해보기 ▶ 과제제시	Cobb(1976) 배경숙(2001), 제석봉(2004) 이윤주 등(2009) 신정택 등(2012)
7	스트레스 대처하기	▶ Selye이론(일반적응 증후군)을 통한 스트레스 극복실습 ▶ 점진적 근육이완훈련 실습하기 ▶ 호흡훈련, 점진적 근육이완훈련법 실습하기 ▶ 자기주장훈련 실습하기 ▶ 스트레스 대처전략 익히기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 점진적 근육이완훈련법 ▶ 호흡훈련 ▶ 자기주장훈련 ▶ 과제제시	Lazarus & Folkman(1984) 제석봉(2004) 김성훈(2010)
8		▶ 불합리한 신념을 합리적 신념으로 전환하기 위한 연습 ▶ 단체생활에서 일어나는 집단적 스트레스를 집단상담 및 역할극을 통해 해결하고 실습하기 ▶ 문제해결대처 전략 익히기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 집단상담 및 역할극 ▶ 과제제시	Chan(2003) 제석봉(2004), 김성훈(2010) 신정택 등(2008)
9		▶ 선수들이 일정하게 수행하는 습관화된 동작 인식하기 ▶ 시험루틴, 수행 전으로 나누어 자신의 루틴 찾기 ▶ 개인행동 루틴 개발, 적용 및 평정심 유지 훈련하기 ▶ 개인의 루틴 현장 적용하기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 자신의 루틴개발 및 적용 ▶ 과제제시	Finch(1994) 송정미 등(2012)
10	경기력 향상시키기	▶ 훈련일지 작성 실습하기 ▶ 연습 시험 시 심리상태 점검 훈련 일지 실습하기 ▶ 기술 심상훈련, 심상 조절, 점진적 이완 훈련 실습하기 ▶ 원인 찾기, 자신감 인식하기 훈련 실습하기 ▶ 시험 상황 심상, 믿음 점검 훈련 실습하기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 심상훈련 ▶ 주의집중훈련 ▶ 과제제시	신정택 등(2009) 김병현과 양창훈(2010)
11		▶ 자신감 향상 훈련 실습하기 ▶ 적정수준 찾기 훈련 실습하기 ▶ 각성수준 상승 훈련 실습하기 ▶ 긍정적 말하기 훈련 실습하기 ▶ 긍정적 이미지 형성 훈련 실습하기 ▶ 자기강화 훈련 방법 익히기 ▶ 부정적 생각 전환 훈련 실습하기 ▶ 부정적 생각 차단 훈련 방법 익히기	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 목표설정, 자신감 향상 훈련 ▶ 부정적 생각 전환 훈련 ▶ 긍정적 이미지 훈련 ▶ 자기강화훈련 ▶ 과제제시	Crocker & Graham(1995) 신정택 등(2009) 김병현 등(2010)
12	행복증진 프로그램 실천 및 종결	▶ 행복수준, 내외통제성, 대인관계, 스트레스, 스트레스 대처, 인지된 경기력 사후검사 실시 ▶ 혈액분석(코티졸, 세로토닌)을 위한 사후검사 실시 ▶ 개인별 행복해결 수 있는 실천계획 수립 및 작성 ▶ 이제까지 진행해 온 행복증진프로그램 실천사례 발표를 통한 긍정적인 피드백 제공 및 총정리	▶ 과제확인, 강의, 질의응답 ▶ 심리검사전지 사후검사 ▶ 혈액 사후검사 ▶ 행복실천 프로그램 계획 작성 이행 동의서	유상란(1988) 박숙경(2003) 장진우(2008) 남상남 등(2009) 신정택 등(2012)

의 개방형 질문지와 면담 등의 자료를 통합하여 개발되었다. 본 연구에서 사용된 행복증진 프로그램은 연구대상자들의 행복감, 자아존중감, 대인관계, 내적통제성, 스트레스, 스트레스 대처, 인지된 경기력 수준을 향상시킨다고 규명된 프로그램들을 위주로 구성되었으며, 전문가 집단과 스포츠심리학 교수, 배드민턴 감독, 연구대상자를 활용하여 타당도 검증을 실시하였다.

행복증진 프로그램은 한 회기 당 90분에서 120분씩 총 12회기로 구성되었으며, 한 회기 당 연습 및 시험 상황을 고려하여 주 1회 혹은 주 2회씩 실시하였다. 본 프로그램에 대한 연구대상자들의 참여율과 실천율을 높이기 위해 각 회기 전에 해당되는 회기의 주제와 연관된 정보 및 활동지, 행복노트 등을 통해 생각할 시간을 제공하여 프로그램에 대한 이해와 실천 수준을 높이기 위해 노력하였다. 또한 각 회기마다 활동지를 이용하여 실천 과제를 제시하여 서로간의 피드백을 줄 수 있는 시간을 제공하였다. 행복증진 프로그램의 전체 내용과 회기별 구체적인 활동내용은 <표 1>과 같다.

4. 자료분석

대학 배드민턴 선수 행복증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다. 본 집단에서 행복증진 프로그램을 받는 집단과 동일한 표본 집단을 구하기 어렵고 현실적으로 선수의 교육 및 훈련 평등성이라는 도덕적 문제와 통제의 문제가 있어 통제집단을 두지 않았다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 통해 분석되었으며, 모든 통계적 유의확률은 $p < .05$ 로 설정하였다. 본 연구에서 통제집단을 두지 않아 연구결과의 인과적 설명에는 제약이 있다. 이러한 점을 보완하기 위해 본 연구는 양적 자료와 질적 자료를 동시에 순차적으로 수집하여 분석하는 통합연구법(mixed methods) 설계를 하였다. 즉, 연구의 모든 단계에서 두 가지 접근방법의 실시하였으며, 양적결과를 보완하기 위해 질적 자료를 활용하였다.

연구결과

행복증진 프로그램의 양적 효과 분석

1) 행복감

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수

들의 행복감에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 2>와 같다. 행복감 I 은 사전($M=4.20$)보다 사후($M=6.50$)가 높게 나타났으며, $t=-3.632$, $p < .01$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 일일행복비율은 사전($M=27.50$)보다 사후($M=51.00$)가 높게 나타났으며, $t=-5.111$, $p < .01$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 일일불행비율은 사전($M=25.00$)보다 사후($M=13.50$)가 낮게 나타났으며, $t=2.769$, $p < .05$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 일일무감각비율 또한 사전($M=47.50$)보다 사후($M=35.50$)가 낮게 나타났으며, $t=2.478$, $p < .05$ 로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 행복감 II 도 사전($M=40.70$)보다 사후($M=44.70$)가 높게 나타났으며, $t=-2.335$, $p < .05$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 2. 행복증진 프로그램의 행복감 변인에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
행복감 I	사전	4.20	1.62	-3.632**
	사후	6.50	0.85	
일일 행복비율	사전	27.50	13.18	-5.111**
	사후	51.00	15.95	
행복 비율	일일 사전	25.00	13.74	2.769*
	불행비율 사후	13.50	7.47	
일일 무감각비율	사전	47.50	18.75	2.478*
	사후	35.50	17.39	
행복감 II	사전	40.70	4.90	-2.335*
	사후	44.70	2.16	

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

2) 자아존중감

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 자아존중감에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 3>과 같다. 자아존중감은 사전($M=52.50$)보다 사후($M=54.70$)가 높게 나타났으며, $t=-3.497$, $p < .01$ 로 유익하게 증가하는 것으로 나타났다.

표 3. 행복증진 프로그램이 자아존중감에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
자아존중감	사전	52.30	4.14	-3.497**
	사후	54.70	3.83	

** $p < .01$

3) 내적통제성

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 내적통제성에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 4>와 같다. 내적통제성은 사전($M=8.00$)보다 사후($M=10.10$)가 높게 나타났으며, $t=-2.641$, $p<.05$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 4. 행복증진 프로그램이 내적통제성에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
내적통제성	사전	8.00	1.83	-2.641*
	사후	10.10	2.56	

* $p<.05$

4) 대인관계

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 대인관계에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 5>와 같다. 대인관계는 사전($M=91.70$)보다 사후($M=94.90$)가 높게 나타났지만, $t=-1.378$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 5. 행복증진 프로그램이 대인관계에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
대인관계	사전	91.70	6.57	-1.378
	사후	94.90	4.41	

5) 스트레스

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 스트레스에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 6>과 같다. 스트레스는 사전($M=90.50$)보다 사후($M=75.80$)가 낮게 나타났으며, $t=3.184$, $p<.05$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 6. 행복증진 프로그램이 스트레스 변화에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
스트레스	사전	90.50	16.58	3.184*
	사후	75.80	22.22	

* $p<.05$

6) 스트레스 대처

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수

들의 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 7>과 같다. 하위요인별로 살펴보면 문제중심대처에서는 사전($M=25.70$)보다 사후($M=28.50$)가 높게 나타났으며, $t=-4.882$, $p<.001$ 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 회피 요인에서도 사전($M=20.70$)보다 사후($M=24.20$)가 높게 나타났으며, $t=-2.621$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 정서 중심요인에서는 사전($M=25.10$)보다 사후($M=26.20$)가 높게 나타났지만, $t=-1.632$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 초연대처에서도 사전($M=26.30$)보다 사후($M=26.70$)가 높게 나타났으며, $t=-.386$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 7. 행복증진 프로그램이 스트레스 대처에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
문제 중심대처	사전	25.70	2.41	-4.882**
	사후	28.50	3.17	
정서 중심대처	사전	25.10	4.07	-1.632
	사후	26.20	3.12	
하위요인 초연대처	사전	26.30	3.47	-.386
	사후	26.70	4.08	
회피대처	사전	20.70	2.54	-2.621**
	사후	24.20	3.68	

*** $p<.001$

7) 인지된 경기력

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 인지된 경기력에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 8>과 같다. 인지된 경기력은 사전($M=27.80$)보다 사후($M=28.80$)가 높게 나타났지만, $t=-.813$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 8. 행복증진 프로그램이 인지된 경기력에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		M	SD	t
인지된 경기력	사전	27.80	4.83	-.813
	사후	28.80	4.08	

8) 코티졸

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수

들의 코티졸에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 9>와 같다. 코티졸은 사전($M=18.38$)보다 사후($M=16.01$)가 낮게 나타났지만, $t=1.344$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 9. 행복증진 프로그램이 코티졸에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
코티졸 ($\mu\text{g/dl}$)	사전	18.38	4.54	1.344
	사후	16.01	3.22	

9) 세로토닌

대학배드민턴 선수를 위한 행복증진 프로그램이 선수들의 세로토닌에 미치는 효과를 검증한 결과는 <표 10>과 같다. 세로토닌은 사전($M=134.66$)보다 사후($M=141.77$)가 높게 나타났지만, $t=1.859$, $p>.05$ 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 10. 행복증진 프로그램이 세로토닌에 대한 대응표본 t-test 결과

요인		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
세로토닌 (ng/dl)	사전	134.66	51.87	1.859
	사후	141.77	48.60	

행복증진 프로그램 효과 질적 분석

1) 개방형 질문지 내용분석

행복증진 프로그램에 참여한 대학배드민턴 선수 10명을 대상으로 행복증진 프로그램에 대한 인식 형태를 분석하였다. 행복증진 프로그램에 참여한 대학생 배드민턴 선수들은 프로그램의 실시시간에 대해서 “조금 짧은 편이다.” 3명(30%), “적당하다.” 6명(60%), “긴 편이다.” 1명(10%)으로 나타났다. 그리고 마치고 난 느낌에 대해서 “시원하지만 섭섭하다.” 1명(10%), “보람을 느낀다.” 9명(90%)로 행복증진 프로그램 참여한 것에 대하여 매우 긍정적으로 만족하는 반응을 보였으며, 행복증진 프로그램의 1회기 진행시간에 대해서도 “조금 짧은 편이다.” 3명(30%), “적당하다.” 7명(70%)으로 나타났다. 본 행복증진 프로그램 구성내용에 대해서는 “대체로 만족한다.” 1명(10%), “매우 만족한다.” 9명(90%)로 프로그램 내용에 대한 긍정적인 반응을 보였고, 다음에 이런 프로그램이 다시 주어진다면 받아들이겠느냐의 질문에 “반드시 참여하겠다.” 10명(100%)로 적극적인

참여의지를 보였다. 인터넷을 이용한 온라인 행복증진 프로그램이 제공된다면 어떻게 하겠느냐의 질문에 “참여해보고 싶다.” 1명(10%), “반드시 참여하겠다.” 9명(90%)로 대체로 온라인 행복증진 프로그램에 적극적인 참여의지를 보였다. 마지막으로 행복증진 프로그램을 다른 친구들에게 추천여부는 “추천하겠다.” 1명(10%), “적극 추천하겠다.” 9명(90%)로 모든 참가자가 본 프로그램을 추천하겠다는 반응을 보였다.

이와 같이 개방형 질문지에 대한 분석 결과는 대학배드민턴 선수들이 행복증진 프로그램에 참여함으로써 그들의 개인 심리상태에 대체적으로 만족감과 긍정적인 영향을 미치는데 도움을 주었으며, 다른 친구들도 긍정적인 영향을 받았다는 것을 확인해 주는 결과이다.

2) 면담 내용분석

대학배드민턴 선수들을 대상으로 실시된 행복증진 프로그램의 효과를 알아보기 위해 프로그램 종료 후 면담을 실시하였다. 면담 내용은 행복증진 프로그램이 자아 존중감 향상, 대인관계 개선, 스트레스 대처 능력 향상, 경기력 향상 등에 도움을 주는 것으로 나타났다. 연구참여자들 자신의 변화된 모습에 대한 면담 내용은 아래와 같다.

“이제까지는 그냥 큰 목적 없이 나를 사랑하는 마음, 나의 소중함, 이런 모든 것들을 내가 모르고 살았어요. 그리고 가까운 주위사람들의 소중함도 잊어버리고 정신없이 지내왔었던 것 같아요. 그런데 10년 뒤 나의 일기 작성을 하고 난 뒤부터는 생각을 조금씩 하게 되었어요. 내가 내 자신을 아끼면서 돈 많이 벌어서 성공한 사람이 되어야겠다는 생각이 많이 들어요.”(A 선수)

“제가 연습할 때나 시합 나가서 실수하면 파트너에게 너무 미안했고 감독님이나 선배들에게 혼나면 아무 말 없이 소심하게 앉아서 몇일씩 보내곤 했어요. 하지만 지금은 연습할 때 생각해 보면 달라진 것 같아서 기분이 좋아요. 선수가 실수할 수도 있고 또 다음에 잘하면 되지라는 생각도 들고, 파트너도 실수하잖아하면서 합리화도 시킵니다.”(I 선수)

“평상시에 전 후배들에게 상처 되는 말을 많이 한 것 같아요. 나-전달법이란 경청 교육을 받고 나서 생각해 보니까 예전에 내가 선배들한테 듣고 말할 때에 기분 나빠서 후배들 들어오면 안 그래야지 했던 것들을 나도 모르게 그렇게 하고 있었던 거예요. 조금 부끄럽긴 하지만 지금부터 노력하면 되죠.”(C 선수)

“제가 조금만 긴장하거나 짜증나는 일이 생기면 항상 가슴이 쿵쿵쿵 뛰면서 불안해 졌어요. 지금도 그렇기는 한데 그래도 예전보다는 많이 나아진 것 같아요. 속으로 하나, 둘, 셋을 세거나 근육이완훈련, 호흡훈련을 조금씩 해보니까 좀 괜찮아 지는 것 같아요. 제 마음이 스트레스를 덜 받는 것 같기도 하고 이제 그런 경우가 생겨도 잘 대처 할 수도 있을 것 같아요.”(D 선수)

“항상 훈련할 때마다 행복노트를 가지고 다니면서 생각을 해보거나 할 일이 없을 때 자주 읽어요. 이제는 머릿속에 많이 외워진 것도 같고 자동화 될 때도 있습니다. 얼마 되지는 않았지만 진짜예요. 훈련할 때에는 분명히 도움이 됩니다. 내년 첫 대회 출전해 보면 정확히 알 수 있겠지만 좀 더 저한테 도움이 되도록 노력해서 좋은 성적 낼 겁니다.”(G 선수)

면담 내용들을 종합해 본 결과, 전체적으로 면담내용은 많았으나 중복되는 이야기가 많아 전문가들과 협의하여 행복증진 프로그램 효과를 범주화하였다. 10명의 대학배드민턴 선수들은 본 프로그램에 매우 만족하고 있으며, 많은 프로그램이 만들어졌으면 하는 기대를 가지고 있다. 또한 대학배드민턴 선수들에게 전반적으로 행복증진 프로그램이 효과가 있는 것으로 나타났다. 하지만 선수들의 면담내용과 전문가 집단 토의 내용을 거쳐 행복증진 프로그램의 일반화 여부를 검토해 보아야 할 것이다.

논 의

첫째, 본 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 행복감을 통계적으로 유의하게 증가시키는 것으로 나타나 가설이 지지되었다. 본 연구결과는 행복증진 프로그램이 행복감을 증진시킨다는 선행연구(박숙경, 2003; 장진우와 이윤주, 2009)를 지지해주었다. Lyubomirsky (2008)는 행복은 지속적으로 더 행복한 상태를 유지하기 위해서 평상시 생활 속에서 꾸준히 노력하고 실행해야 한다고 주장하였으며, 이는 행복실천이 행복 유지 및 증진에 있어 얼마나 중요한 것인지를 보여주는 예이다. 행복증진 프로그램이 행복수준을 향상시키는 단기적 효과는 있지만 프로그램 종료 후 행복감 유지에는 한계가 있기 때문에 행복 프로그램 실천 수준을 유지하는 것이 매우 중요한 요인이다(신정택 등, 2012). 이러한 점에서 대학 배드민턴 선수들의 프로그램 종료 후 다가올 미

래 생활에 초점을 맞추어 행복증진 프로그램의 실천을 강조하는 방향으로 적용될 필요가 있다고 판단된다.

둘째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 자아존중감을 통계적으로 유의하게 향상시키는 것으로 나타나 가설이 지지되었다. 이러한 연구결과는 행복증진 프로그램이 자아존중감을 증가시킨다는 선행연구(김광수와 고영미, 2011; 이경열, 2009)을 지지해 주었다. 또한, Grob et al(1996) 연구와 Heine & Lehman (1995)의 국외 선행연구들에서도 자아존중감과 행복과의 상관성이 매우 높다는 것이 검증되었다. 이는 행복증진 프로그램이 행복 향상뿐만 아니라 학교 및 운동 현장에서도 자아존중감 향상 프로그램으로도 활용될 수 있다는 것을 시사해준다(신정택 등, 2012). 특히, 자아존중감은 자신의 일이 자신의 능력이나 노력으로 인하여 경험하게 되는 감정이며 조절되는 심리적 변인(정옥과 한규석, 2005)이라는 것을 고려하면, 대학배드민턴 선수뿐만 아니라 일반 학생들의 자아존중감 향상 자료로도 활용될 수 있다고 판단된다.

셋째, 본 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 내적통제성을 통계적으로 유의하게 향상시키는 것으로 나타나 가설이 지지되었다. 본 연구결과는 행복증진 프로그램이 내적통제성을 향상시킨다는 연구결과들(박숙경, 2003; 신정택 등, 2012; 유상란, 1988)을 뒷받침하고 있다. 행복이 개인의 주관적 판단에 의해 결정되는 개념적 특성이라는 것과 내적통제성 및 외적통제성이 연속선상에서 변화하고 발달하는 성격이라는 점을 고려하면(신정택 등, 2012) 학업과 운동경기, 대회성적, 취업 등의 경계에 있는 대학배드민턴 선수들의 진로 및 훈련 자료로도 활용될 수 있다고 판단된다.

넷째, 행복증진 프로그램이 대학배드민턴 선수의 대인관계를 통계적으로 유의하게 향상시키지 않는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 행복증진 프로그램이 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들(박영선, 2001; 신정택 등, 2012; 유상란, 1988; 박숙경, 2003; 장진우와 이윤주, 2009; Peter, 1994)과 일치하지 않았다. 그리고 다른 조건이 모두 같다고 가정할 때 행복한 사람들은 대인관계가 원만하고 사회생활에서 더 성공하며 더 건강하고 오래 산다는 것을 검증하였다. 또한, 부모나 친구와의 사회적 경험이 개인의 행복에 중요한 생활 경험이라는 것이 확인되었다(구재선과 김의철, 2006). 하지만 이경열(2009)의 연구에서는 행복증

진 프로그램이 대인관계 개선에 유의한 효과가 없는 것으로 나타났으며, 그 원인으로 대인관계 개선이 발생하기에는 개입기간의 부족을 제시하였다. 심리개입 관련 선행연구들(신정택 등, 2012; 이경열, 2009; Mamassis & Doganis, 2004)은 개입 효과를 증진시키기 위해서는 개입 프로그램 적용기간의 충분한 확보가 전제되어야 한다고 제안하였다. 본 연구에서도 통계적으로 유의하지 않지만 대인관계 능력의 평균값이 상승하였다는 것을 고려하면 보다 많은 연구대상자와 보다 긴 개입기간 설정을 통해 행복증진 프로그램이 대인관계에 미치는 효과를 검증하는 후속연구가 필요하다고 판단된다.

다섯째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 스트레스 감소에 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 나타나 가설이 지지되었다. 정원주와 윤종희(1997)는 스트레스 사건이 직접 부정적인 반응에 영향을 주는 것이 아니라 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하며, 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고 반응하는가가 적응 결과에 영향을 미친다고 주장하였다. 또한 Lazarus & Folkman(1984)도 인간은 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적 및 사회적 안정에 결정적 영향을 미친다고 강조하였다. 특히, 대학 배드민턴 선수는 연습 및 시험 상황, 진로선택, 학점관리, 합숙생활, 정체성의 문제 등 다양한 스트레스원으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있고, 반면에 그것에 대한 효과적 대처 전략이 부족하다는 것을 고려한다면 행복증진 프로그램이 학교 선수들에게 적용되는 시스템 구축이 필요하다고 판단된다.

여섯째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 문제중심대처와 회피대처를 유의하게 증가시켰으나, 정서중심대처와 초연대처에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 특정 스트레스 대처 방식의 변화가 스트레스 대처 능력의 효율성을 대변하는 것은 아니다. 다시 말해서, 스트레스 요인, 성격적 특성, 선호하는 대처 전략 등에 따라 대처전략의 효율성이 달라질 수 있다. Mullen & Suls(1982)는 경험하는 스트레스 요인의 통제가능성(controllability) 여부, 스트레스 대처 효율성이 평가되는 시점(time), 개인이 선호하는 대처 유형과 스트레스 상황과의 적합성(fitness)에 근거하여 스트레스 효율성을 평가해야 한다고 제안하였다. 예를 들면, 개인이 스트레스 요인의 통제가 가능할 때에는 문제중심대처가 효율적이고, 스트레스 요인을 통제할 수 없을 때에는 정

서중심 혹은 회피 전략이 효율적이다. 스트레스 대처의 효율성이 평가되는 시점에서는 스트레스 해소에 장시간 필요할 때에는 문제중심대처가 효율적인, 반면에 스트레스의 즉각적이고 단시간에 해소가 필요할 때에는 정서중심대처 혹은 회피중심 대처전략이 효율적이다. 마지막으로, 스트레스 요인에 효율적인 대처전략이 개인이 선호하는 대처 전략과 적합할 때 대처 효율성이 높아진다. 이러한 점에서 본 연구참여자들의 문제중심대처와 회피대처 능력 모두 향상되었다는 것은 Mullen & Suls(1982)가 제안한 3가지 대처 효율성 기준을 고려하면 매우 긍정적인 현상이라 판단된다. 이러한 점에서 행복증진 프로그램은 행복감 증진 외에도 스트레스 대처 훈련이 가지는 스트레스 감소 및 대처 능력 향상 효과를 가지는 다는 것을 규명한 것은 매우 의미 있는 발견이라 판단된다. 한편, 스트레스 대처훈련이 스트레스 감소 및 대처 능력 향상에 효과가 있다는 선행연구(김병현, 2006; 이상희, 2006; 신정택과 김지수, 2005; 신정택 등, 2008; 김성훈, 2010; Hirokawa & Miyata, 2002; Murphy, 1996; Noda et al., 2000)들의 다양한 프로그램을 고찰하여 행복증진 프로그램 내용에 포함시키는 연구도 필요하다고 판단된다. 왜냐하면 심층면담과 개방형 질문지에서 도출된 대학배드민턴 선수들의 스트레스원으로 시험성적이나 경기력 이외에 가족문제, 진로문제, 경제적 어려움 등이 높게 나타났다는 것은 행복증진 프로그램 내에 스트레스 대처에 관한 프로그램의 필요성을 시사해 주었다.

일곱째, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Smith(2003)는 시험에서 최고경기력을 발휘하기 위해서는 신체적 요인, 운동기술적 요인, 전술적 요인, 심리기술 요인이 조화를 이루어야 한다고 주장하였다. 즉, 경기력은 다양한 경기력 요인에 의해 결정되는 복합적이고 다차원적인 개념이기 때문에 행복증진 프로그램이 직접적으로 경기력 제고에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 하지만 행복증진 프로그램에 경기력 향상에 도움이 되는 심리기술훈련 프로그램인 심상훈련, 주의집중훈련, 목표설정훈련, 자신감훈련, 부정적 생각 전환 훈련, 자기강화훈련, 긍정적 이미지 훈련이 포함되었기 때문에 통계적으로 유의하지 않지만 인지된 경기력이 다소 높아진 것으로 판단된다. 행복증진 프로그램이 선수들의 경기력에 유의한 영향을 미치

기 위해서는 선수에게 맞는 심리기술훈련 프로그램이 장기적으로 적용될 필요가 있다고 판단된다.

여덟째, 본 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 코티졸 감소에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 코티졸은 스트레스 정도를 나타내는 생리적 지표이기 때문에 행복증진 프로그램에 통해 감소될 것으로 판단하였다. 하지만 본 연구에서는 스트레스 검사지를 통한 분석에서는 행복증진 프로그램이 스트레스 감소에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 생리적 지표인 코티졸에서는 유의한 감소 효과가 나타나지 않았다.

박병주(2009)와 오상덕(1999)은 훈련 프로그램에 따른 코티졸 변화 연구에서 훈련량이 증가할수록 코티졸은 증가하고, 훈련량이 감소할수록 코티졸은 감소하였다. 또한 이호성과 박우영(2011)도 3일간의 연속적인 골프 라운드가 호르몬에 미치는 영향의 연구에서 코티졸 호르몬을 증가시켰다. 즉, 체력이나 기술훈련 프로그램, 시합상황이 코티졸의 변화에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 따라서 행복증진 프로그램이 코티졸에 미치는 효과를 보다 정확하게 측정하기 위해서는 코티졸의 변화에 영향을 미치는 변인들을 통제하는 실험 연구가 필요하다고 판단된다.

Kim et al.(2009)은 경기력이 높은 엘리트 골프 선수와 경기력이 낮은 선수와의 시합 상황에서의 코티졸을 비교한 결과, 두 집단 모두에서 연습시보다 시합 상황에서 코티졸이 유의하게 증가하였고, 시합 전이 시합 후보다 유의하게 코티졸이 높게 나타났다. Kim et al.(2009)의 연구는 행복증진 프로그램이 경기력 향상을 목적으로 진행된다면 시합 상황에 적절한 코티졸의 변화에 관한 연구를 바탕으로 설계되고 적용될 필요가 있다는 것을 시사해준다. 한편, 본 연구에서는 코티졸의 평균값이 통계적으로 유의하지 않지만 감소하였다는 것을 고려하면, 보다 많은 연구대상자를 확보하여 생리적 지표(코티졸)와 심리적 지표(스트레스 검사지)의 차이에 대한 후속연구를 실시한 필요가 있다고 판단된다.

아홉째, 본 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 세로토닌 증가에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 현재 많은 생리학적인 연구에서 운동과 항우울증에 대한 이론적 근거들을 제공하고 있지만 그중에 가장 많이 대두되는 것이 세로토닌이다(Landers & Arent, 2001). Wipfli et al.(2011)은 운동 후 혈액 속의 세로토닌 양의 증가는 항우울제의 역할을 하며, 이

는 동물 실험에서와 마찬가지로 인간의 뇌에서도 긍정적인 변화를 유발한다고 보고했다. 이러한 점에서 본 연구에서 행복증진 프로그램이 대학 배드민턴 선수의 세로토닌 증가에 유의한 영향을 미치지 않았지만 다소나마 증가시킨 것은 운동 현장에서 매우 의미 있는 발견이라 할 수 있다. 행복증진 프로그램 관련 선행연구에서 세로토닌과 같은 생리적 변인을 설정한 연구가 전무하기 때문에 후속연구에서는 행복증진 프로그램과 생리적 지표와의 관계에 대한 심층적인 연구가 필요하다고 판단된다.

세로토닌은 생활 속에서 나타나는 불안, 수면, 강박증, 식욕, 성적행동 조절과 우울증 예방, 활력 증강, 경기력향상에 도움을 주며(김민정 등, 2004), 스트레스를 감소시켜 정신적인 안정을 주고 신체적 심리적인 건강에 도움을 줄 수 있는 중재변인으로 활용의 가치가 높다(박은경 등, 1999). 요가운동(유주연, 2009), 장기간의 태권도 수련(남상남 등, 2009), 8주간 밸런스 트레이닝(임대열 등, 2012)은 세로토닌 증가에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구들은 행복증진 프로그램 내용 구성 시 참여자들이 선호하는 신체적 여가활동을 포함시키는 것이 세라토닌 증가에 도움을 줄 수 있다는 것을 시사해주며 그 의미를 확인할 수 있다.

마지막으로 개방형질문지와 심층면담 자료를 통해 대학 배드민턴 선수들이 행복증진 프로그램에 대해 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 선수들의 인식이 실제 심리적 변인 및 생리적 변인으로 연결되지 않을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 질적 연구 방법을 활용하여 행복증진 프로그램에 대한 보다 심층적인 분석이 필요하다고 판단된다.

요약하면, 행복증진 프로그램은 대학배드민턴 선수의 심리적 변인(행복감, 자아존중감, 내적통제성, 대인관계, 스트레스, 대처능력) 등에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 반면에 인지된 경기력, 코티졸, 세로토닌에는 유의한 효과가 없는 것으로 나타났다. 향후 연구에서는 행복증진 프로그램이 심리적 변인과 생리적 변인에 미치는 영향의 차이에 대한 심층적인 분석이 필요하다고 판단된다. 또한 행복증진 프로그램 개발 과정에서의 내적 타당도 확보, 프로그램 적용 단계에서의 외적 타당성 확보, 프로그램 종료 후 실천 수준 유지 방법과 관련된 후속연구가 필요하다고 판단된다.

참고문헌

- 강구민, 김성훈, 권승민, 이한우(2009). 태권도 선수들의 자기관리전략이 인지된 경기력에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 11(2), 205-219.
- 구재선, 김의철(2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(4), 1-18.
- 권석만(2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 김광수, 고영미(2011). 긍정 심리학 기반의 행복 증진 상담교육 프로그램이 초등학교 학생의 행복감과 우울에 미치는 효과. *한국초등교육*, 22(3), 129-152.
- 김민정, 권인, 허수영, 김은중, 이귀세라, 김사진(2004). 세로토닌과 분만 진통의 상관관계. *대한산부학회지*, 47(2), 2303-2304.
- 김병현(2006). 펜싱 국가대표 선수의 일시적 스트레스 극복 전략 개발 및 적용 효과. *체육과학연구원 연구보고서*.
- 김병현, 양창훈(2010). 심리기술훈련의 양궁현장 적용 및 효과. *체육과학연구*, 21(4), 1535-1545.
- 김성훈(2010). 엘리트 장애인 선수를 위한 스트레스 대처 프로그램 개발 및 효과 검증. *연세대학교 석사학위논문*.
- 김연희, 김기순(2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. *노인복지연구*, 가을호, 157-189.
- 김정모, 박재영, 신정택(2013). 투어 골프의 심리 및 경기력 향상을 위한 심리기술훈련효과. *한국웰니스학회*, 8(1), 105-117.
- 김홍순(2006). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 성격 및 생활사건의 관계. *경기대학교 석사학위논문*.
- 남상남, 김현, 박성진(2009). 장기간 태권도 수련이 중년여성 의 도파민, 세로토닌과 스트레스 호르몬 수준에 미치는 영향. *운동과학*, 18(2), 247-256.
- 문선모(1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. *경상대 논문집*, 19(2), 195-203.
- 박경혜(2005). 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향요인. *연세대학교 석사학위논문*.
- 박병주(2009). 웨이트 트레이닝 후 유산소 운동시간의 차이가 신체구성, 코티졸 및 변역글로불린에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 18(3), 1261-1271.
- 박숙경(2003). 현실요법을 적용한 행복증진 집단 상담 프로그램의 개발과 효과 검증. *홍익대학교 박사학위논문*.
- 박영선(2001). 현실치료집단상담이 주부들의 대인관계 변화와 심리적욕구충족 및 안녕감에 미치는 영향. *경남대학교 석사학위논문*.
- 박은경, 김용권, 유재현, 진영수(1999). 운동이 정신불열증 환자의 세로토닌과 도파민 분비에 미치는 영향. *대한스포츠의학학회지*, 17(1), 48-53.
- 배경숙(2001). *집단상담*. 서울: 우리교육.
- 변미래(2002). 무용수들의 무용유형과 대상별 스트레스 요인 분석. *창원대학교 석사학위논문*.
- 송정미, 우민정, 신정택, 김우종(2012). 수행루틴이 초등학교 다이버 선수의 심리기술 및 수행에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 50(2), 901-912.
- 신정택, 김지수(2005). 스트레스 관리훈련이 손상선수 심리에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 16(2), 71-87.
- 신정택, 김학덕, 김정모, 김찬룡(2012). 행복증진 프로그램이 태권도 전공 대학생의 자아존중감, 내외통제성, 대인관계 및 행복수준에 미치는 영향. *체육과학연구*, 23(4), 821-832.
- 신정택, 송원익, 최진철, 박윤식(2008). 국가대표 펜싱선수 스트레스 대처 프로그램 개발 및 현장적용. *한국체육학회지*, 33, 1325-1338.
- 신정택, 최진철, 권승민(2009). 베이징올림픽 대비 국가대표 펜싱선수를 위한 심리기술훈련 적용 연구. *체육과학연구*, 20(2), 360-371.
- 오상덕(1999). 과부하 훈련 프로그램에 따른 코티졸, 테스토스테론의 변화. *한국체육학회지*, 38(3), 522-531.
- 유상관(1988). 개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'의 효과 검증. *부산대학교 석사학위논문*.
- 유인평, 김학덕, 이형일(2010). 중학교 태권도 선수의 심리기술이 인지된 경기력에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 12(3), 251-264.
- 유주연(2009). 12주간 요가운동이 초기 혈관성 치매 노인의 신체조성, 체력, 혈중지질 및 신경전달 물질에 미치는 영향. *숙명여자대학교 석사학위논문*.
- 유진, 박성준(1998). 스포츠 대처 척도의 개발과 구조적 타당화 검증. *한국체육학회지*, 37(2), 151-168.
- 이경열(2009). 행복증진 프로그램 개발. *상담학 연구*, 10(2), 1259-1275.
- 이계윤(1990). 운동선수들의 스트레스 척도 제작에 관한 연구(1). *한국스포츠심리학회지*, 1(2), 75-88.
- 이상희(2006). 직장인의 스트레스관리능력 향상을 위한 웹기반 상담프로그램 개발 및 효과분석. *서울대학교 박사학위논문*.
- 이수경(2005). 음악 감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. *한국음악치료학회지*, 7(2), 54-73.
- 이승은(2007). 골프지도자의 리더십유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향. *경기대학교 박사학위논문*.
- 이용호(2007). 유도선수의 경쟁기치 리더십과 선수성숙도 및 인지된경기력의 관계. *수원대학교 박사학위논문*.
- 이호성, 박우영(2011). 3일간의 연속적인 골프 라운드가 체력, 피로물질 및 코티졸 호르몬에 미치는 영향. *운동과학*, 20(2), 149-158.

- 임대열, 백일훈, 윤병곤, 박찬호(2012). 8주간의 벨런스 트레이닝이 뇌졸중 환자의 우울척도 및 세로토닌에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 7(3), 155-161.
- 장진우(2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장진우, 이윤주(2009). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *청소년상담연구*, 17(2), 121-138.
- 정은선(2008). 부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울감에 미치는 영향 : 강인성과 완벽주의의 매개역할. 한양대학교 박사학위논문.
- 정옥, 한규석(2005). 자기고양 현상에 대한 조절변인으로서 자존감. *한국심리학회지*, 19(1), 199-216.
- 정원주, 윤종희(1997). 아동기 스트레스원과 스트레스 대처 행동 및 그 증상에 관한 연구. *대한가정학회지*, 35(6), 88-99.
- 제석봉(2004). 인간관계와 성공전략. 경북: 대구가톨릭대학교 출판사.
- 조선희(2006). Rotter와 Glasser의 내외통제성이 청소년의 정신건강과 심리적 및 주관적 안녕감에 미치는 상대적 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 조정은(2008). 행복증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 지용주(2010). 대학골프선수들의 시합 중 프리샷 루틴이 심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향. 용인대학교 박사학위논문.
- 차재호, 이은옥(1974). 감민도: Thurstone 형 태도척도제작에서의 한 새로운 문항지표. *한국심리학회지*, 2(1), 1-11.
- 채규만(1998). 이혼이 자녀에 미치는 영향과 심리 적응. *인간 발달연구*, 5(1), 190-206.
- 최윤정(2009). 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 연구. 성균관대학교 박사학위논문.
- 하유진(2007). 자아 존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- Argyle Michael. (2002). *행복심리학*(김동기, 김은미 역). 서울: 학지사.
- Andrews, F., & Withey, S. R. (1976). *Social indications of well-being*. New York: Plenum Press.
- Battle, J. (1992). *Culture-Free Self-Esteem Inventories*. Austin Texas: PRO-ED.
- Bradburn N. M. (1969). The structure of psychological well-being. *Chicago*: Aldine.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381-395.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Crocker, P. R. E. and Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress : gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Diener, E. (1984). Assessing subjective well-being: Progress and opportunity. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a preposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Reports*, 13, 81-84.
- Endler, N. S., & Parkers, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58, 844-854.
- Finch, L. M. (1994). *The relationships among coping strategies, trait anxiety, and performance in collegiate softball players*. Microfilm publication of the International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
- Fordyce, M. W. (1972). happiness: it's daily variation and it's relation to values. *Dissertation abstracts international*, 33.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Future studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (PP. 120-134). Oxford University Press.
- Grob, A., Little, T. D., Wanner, B., & Wearing, A. J. (1996). Adolescents' well-being and perceived control across 14 sociocultural contexts. *Journal of personality and Social Psychology*, 71, 785-795.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness : A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more invulnerable than the East? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 595-607.

- Hirokawa, K., Yagi, A., & Miyata, Y. (2002). An examination of the effect of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 113~123.
- Kim, K. J., Chung, J. W., Park, S., & Shin, J. T. (2009). Psychophysiological Stress Response during Competition between Elite and Non-elite Korean Junior Golfers. *International Journal of Sports Medicine*, 30(7), 503-508.
- Kraut, R. E., & Johnston, R. (1979). Social and emotional messages of smiling: an ethological approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1539-1553.
- Landers D. M, & Arent S. M.(2001). Exercise and mental health. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM, eds. *Handbook of sport psychology, 2nd edn. New York: Wiley, 740-765.*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lyubomirsky. S. (2008). The How of Happiness. New York: The Penguin Press. *Therapeutic recreation journal*, 42(4), 251-252.
- Maddux, J. e., Snyder, C. R. & Lopez, S. j. (2004). Toward a positive clinic psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley & S. Joseph(Eds), *Positive psychology in practice* (pp. 320-334). Hoboken, NJ: Wiley.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effect of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-onfidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Mullen, B., & Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping style. *Journal of Phychosomatic Research*, 26, 223-236.
- Murphy, L. R. (1996). Stress management in work settings: A critical review of the health effects. *American Journal of Health Promotion*, 11, 112~135.
- Noda, T., Oono, T., & Hamada, H. (2000). Efficacy of stress management classes at a health center. *Japanese Journal of Public Health*, 47, 476~485. (In Japanese)
- Peter, J. B. (1994). *Leadership in a quality school*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of San Diego.
- Rosenberg. M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Rosenberg. M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenber, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1) (whole No. 609).
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- Schlein, S., Guemey, B., & Stover, L. (1971). *The Interpersonal Relationship Scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smith, D. J. S. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33(5), 1103-1126.
- Suh, E, M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satiafacation judgments across cultures Emotions Versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness a trait?: Test of theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veenhoven, R. (1994). *Correlates of happiness*, (3Vols). Rotterdam, The Netherlands: RISBO, Center for Socio-Cultural Transformation.
- Wipfli B., Landers D., Nagoshi C., & Ringenbach S. (2011). An examination serotonin of and psychological variables in the relation ship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 474-481.
- Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.

The Effect of Happiness Improvement Program Development on Psychological and Physiological Variables of Collegiate Badminton Players

Jeong-Mo Kim¹, Jung-Taek Shin¹, & Yoon-Shick Park²

¹Donggeui University, & ²Yonsei University

The purpose of this study was to examine the effects of happiness improvement program on psychological variables which were happiness feeling, self-esteem, interpersonal relationship, internal-external locus of control, stress, coping, perceived performance and physiological variables such as cortisol and serotonin of collegiate badminton players. The participants consisted of 10 collegiate badminton players. Happiness improvement program for collegiate badminton players was developed by previous literatures, in-depth-interview, psychological test data, and consultation of happiness improvement experts. The happiness improvement program consisted of 12 intervention program: orientation, rapport development and the understanding happiness, self-esteem enhancement techniques, interpersonal relationship strategies, stress and coping management, peak performance methods, and action plan of happiness improvement program. Each program was applied to participants in about 90-120 minute a session(2-3 times session a week). The instruments of this study were made up of three broad categories: (a) psychological data, b) physiological data, and (c) qualitative data. Firstly, happiness improvement program significantly increased happiness feeling, self-esteem, internal-external locus of control, interpersonal relationship capability, coping skills of collegiate badminton players. Secondly, happiness improvement program significantly decreased stress of collegiate badminton players. Thirdly, participants positively perceived the effects of happiness improvement program on psycho-physiological variables. The limitations of this study and future implications were discussed.

Key Words: Self-Esteem, Internal Locus of Control, Interpersonal Relationship, Happiness Level, Stress, Perceived Performance, Cortisol, Serotonin 