

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본과 자기자비에 미치는 효과

Effects of Horticultural Therapy Program with Life-Coaching based on Positive Psychological Capital and Self-Compassion of Early Childhood Teachers

이순복*

위덕대학교 유아교육과 교수*

Lee, Soonbok*

Department of Early Childhood Education, Uiduk University

Abstract

This study aimed to investigate the effects of a horticultural therapy program combined with life coaching on the positive psychological capital and self-compassion of early childhood teachers. A specialized program was developed for this purpose, involving 17 participants who were early childhood teachers. To assess the outcomes, the researchers utilized the Positive Psychological Capital Scale, originally created by Luthans et al.(2007), and modified by Moon Hong-sil(2017), as well as the Self-Compassion Scale, developed by Neff(2003), adapted by Kim Kyung-eui et al.(2008). Data analysis was conducted using SPSS 26.0, the Wilcoxon signed-rank test, which is a nonparametric method for paired data. The results indicated that the horticultural therapy program combined with life coaching, positively impacted the positive psychological capital and self-compassion of early childhood teachers.

Keywords: Horticultural therapy program combined with life coaching, Positive psychological capital, Self-compassion

I. 서론

유아교사는 유아들과 함께 있는 동안 예측 불가능한 상황 속에서 안전과 교육을 함께 책임지며, 개인차와 개별적 특성이 있는 유아를 지원하는 등 복합적인 역할을 수행하는 소진되기 쉬운 직업 특성을 가지고 있기에(김민정, 2022), 교사 스스로를 이해하고 존중, 조절하는 역량이 필요하다. 유아교육기관은 다른 교육기관에 비해 규모가 작기에 교사들 간 밀접한 인간관계가 형성되어 있다. 이러한 인간관계는 업무를 효율적으로 처리하는 데 도움이 되기도

하지만, 인간관계가 원만하지 않으면 갈등을 야기하고, 직업에 대한 회의감이나 불만 등 부정적 감정의 발생을 가속화시키며, 조직에 대한 동일시나 헌신 또는 공헌하려는 의지를 약화시키기도 하며(권기남, 민하영, 2010), 심리적 건강성(박윤, 양진희, 2013)에도 영향을 미친다. 이러한 유아교사의 심리적 건강성을 증진하고자 본 연구에서는 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램을 실시하여 유아교사의 자기자비와 긍정심리자본을 제고하고자 하였다.

원예치료는 원예치료 전문가의 치료적 개입을 통해 식물을 매개로 하여, 다양한 대상자들의 욕구와 문제를 해결

본 논문은 2025년도 위덕대학교의 연구비 지원을 받아 작성된 것임. IRB: 1041553-2025-008-02.

* Corresponding author: Lee, Soonbok

Tel: 

E-mail: sblee@uu.ac.kr

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

하는 접근방법(한경희, 2015; Matsuo & Miyajima, 1998)이며, 원예치료프로그램을 수행함으로써 대상자들의 심리, 신체, 인지, 사회적 문제들을 완화시킬 수 있는 효과들이 지속적으로 보고되고 있다(박동진, 2021; 송주미 외, 2025). 인간과 식물의 상호관계에 있어서 교감의 이점으로 Kaplan(1983)은 사람들의 피로와 스트레스로 고갈된 능력을 회복시키고 새롭게 함으로써 주의력을 빠르게 회복시킬 수 있다고 제시하고 있으며, 서현 외(2018)는 식물은 인간에게 심리적 안정감을 제공하고, 이를 통하여 감정을 이완시켜 건강한 생활 태도를 형성하게 해준다고 강조하고 있다. 원예활동에 의해 교육적, 심리적, 사회적, 신체적 적응력을 기르고, 이로 말미암아 심신의 회복과 재할, 삶의 질을 높이는 전반적인 활동으로 최근 다양한 계층의 심리적, 정서적 안정, 사회적 적응 등과 관련하여 효과가 있음이 보고(이순복, 2024b)되면서 예방과 치료적인 관점에서 관심을 받고 있다. 국내에서도 원예치료에 대한 효과가 검증되면서 정신병리적인 환자, 치매 노인, 아동 및 청소년 등 다양한 분야에서 원예치료에 대한 연구(김명화, 김정미, 2012; 박경희, 김은숙, 2015; 박은지 외, 2025)가 활발하게 이루어지고 있으나, 유아교사를 대상으로 진행된 연구는 거의 없는 실정이다.

그간 원예치료는 선형적인 원예치료 연구이거나, 원예활동을 중심으로 체험 위주로 진행되는 경우가 많은 실정이었다. 최근 들어서는 에니어그램을 도입한 원예치료프로그램을 적용한 연구(송주미 외, 2025), 인지치료 모델을 적용한 원예치료 연구(김미영 외, 2024) 등 구체적인 중재 모델을 적용하여 진행한 원예치료 연구들이 진행되고 있으며, 원예치료 효과를 밝혀내는 것에서 나아가, 효과를 증진시킬 수 있는 다양한 이론이나 기법을 적용한 중재 모델을 도입하여 보다 전문적인 원예치료 활동을 개발하기 위한 연구(송주미, 2025; 장미선, 박신애, 2021)들이 시도되고 있다. 이에 본 연구에서는 라이프코칭을 적용한 원예치료 프로그램을 진행함으로써 유아교사들이 자신의 삶을 긍정적으로 이끌어 갈 수 있도록 지원하기 위해 본 연구를 진행하고자 하였다.

라이프코칭 프로그램(life coaching)은 개인의 삶을 격려하고 동기를 부여하여 스스로 성장하도록 돕는 코칭 방법 중 하나로, 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). 유아교사들은 일상생활에서 스스로가 감당하지 못할 상황에 놓여진다

면 도움을 받고자 노력을 가질 것이고, 이때 유아교사들은 교사들의 문제해결과 자신의 성장과 발달, 치유를 돕기 위해 상담이나 코칭이 필요할 것이다. 상담과 코칭은 경계가 다소 모호하지만, 상담은 현재 문제 상황을 과거와 미래에 초점을 맞추어 원인을 찾고 그에 해당하는 처치를 취하는 것이 목적이라면, 코칭은 현재의 상태에서 보다 발전적 방향을 모색하여 미래를 위해 자원을 획득하려는 성격을 가진다. 대부분의 유아교사는 병리적 상태로 정신적 문제를 요하는 경우가 일반적이지 않기에, 본 연구에서는 유아교사 대상으로 상담모델을 적용하기 보다는 코칭을 통해 자기 비전을 찾아가고, 변화하고자 하는 욕구를 가진 개인이 성장할 수 있는 과정으로 이해하고 진행하였기에, 유아교사에게 적합한 방법인 것으로 여겨진다.

라이프코칭에서는 대상자가 주도적으로 삶의 비전과 목표를 세우고, 달성하여 다양한 삶의 영역에서 균형적인 삶을 살도록 협력적으로 이끌어 가는 과정으로(탁진국, 2019), 개인생활 영역, 즉, 삶의 이슈를 다양하게 포함하여 다루어질 수 있는 주제들로 각 개인 인생의 균형을 이루는 법, 자신감 확립, 자신의 인생 목표 정하기, 스트레스 감소, 동료와의 관계, 직업에서의 만족감 등의 생활문제들을 포함할 수 있다(김혜연 외, 2009). Zandvoort et al.(2009)은 라이프코칭 과정은 대상자 자신의 목표를 달성하도록 돕는 행동변화 기법으로 보고 있고, Grant(2003)는 대상자의 삶 증진과 개인의 생활에서의 목표 달성을 촉진시키기 위하여 자신과 협력적으로 진행하는 해결 중심적이고, 결과 지향적인 시스템적 과정으로도 보고 있다. 더불어 라이프코칭은 자신의 존재 가치와 자아발견(김혜연 외, 2009), 행동과 성격의 변화로 삶의 질 향상(Jarosz, 2016), 성인의 행복 증진(김광용, 김종완, 2023) 등 대상자에게 긍정적인 영향을 미친다는 보고들이 있다. Kilburg(1996)는 코칭 과정을 의식의 순환과정으로 보고, 학습경험에 대한 성찰이 중요하다고 밝히고 있기에(남현숙, 2011), 라이프코칭을 활용한 프로그램이 유아교사의 삶의 습관과 태도 등 의식의 전환과 변화를 일으키게 하여 유아교사의 긍정심리자본과 자기 자비에 긍정적인 효과를 줄 것으로 기대하였다.

최근 들어 유아 교사의 역할과 자질에 영향을 주는 요인 중 개인의 심리적 상태를 의미하는 긍정심리자본에 대해 집중하고 있다(안민영, 이순복, 2022; 유경숙, 2022; 이영주, 최경, 2018). 긍정심리자본이란 성장과 변화를 추구하는 긍정적인 정서를 가진 조직 구성원의 잠재력을 극대화하는 심리적 역량으로 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성을 포함하는 복합적인 개념이다. 긍정심리자본은 Seligman

에 의해 제시된 긍정심리학에서 파생되었는데, 개인의 미덕과 강점, 잠재력에 중점을 두고 개발하면서 개인의 삶과 직장 내에서 높은 성과와 행복을 실현(Seligman, 2002)하는 것을 말한다. 긍정심리자본은 역경에 대하여 인내하고, 희망을 품으며, 좌절하더라도 이전의 상태 또는 이전보다 더 나은 상태로 회복할 수 있는 복원력을 가지고 있다(Luthans et al., 2007). 긍정심리자본이 높은 유아교사는 자신이 근무하고 있는 기관에 대한 자부심을 느끼며 조직에 몰입하고(정숙희, 김익균, 2020), 행복감도 높게 느낀다(송인미, 2019)고 연구자들은 보고하고 있다. 교사가 긍정심리자본을 형성하고 지속적으로 유지하기 위해서는 교사의 자발적 학습과 교육 훈련이 필요하며(문홍실, 2017), 교사들 간의 의사소통과 신뢰 구축이 이루어질 필요가 있고, 긍정심리자본을 높이고자 하는 자발적 동기부여를 강화할 필요가 있다.

식물과 관련된 연구들을 진행한 연구자들은 식물을 다루는 활동은 자연의 리듬과 연결된 느낌을 강화하는 경험과 직관력을 발휘하게 되고(Haller & Kramer, 2006), 식물을 돌보는 것은 우리로 하여금 삶 또한 잘 이끌 수 있다는 믿음을 제공해 줄 수 있고(Rice, 1993), 사회적·정서적 조건과 정신적 건강상태를 아우르는 탄력성을 가져 심리적 성장을 가져다 줄 수 있다(Haller & Kramer, 2006)고 주장하고 있다. 식물을 가꾸는 원예활동은 역동적인 자연을 통한 체험, 호기심과 의문에 기초한 학습을 통해 생명을 다루는 작업이다. 식물과 함께 하다 보면 언제나 기쁨만 가득한 것이 아니라, 살아있는 생명체의 아프거나, 힘이 없는 모습을 볼 때 관심을 기울이고 애지중지 보살피 식물과 나와의 관계를 건강하게 가꾸는 과정 속에서 삶의 진정성에 대한 숙고와 성장 및 변화를 추구하는 정서, 더 나은 상태로 회복할 수 있는 복원력을 가진 심리적 역량인 긍정심리자본에 영향을 미칠 것으로 예측된다.

최근 심리적 건강을 설명하는 변인으로 주목받고 있는 변인 중 하나가 자기자비인데, 자기자비란 타인이 어려움에 처해 있을 때, 따뜻한 마음으로 대하고 위로해 주는 것처럼, 자신이 어려움에 처하거나 스스로 불충분하다고 느낄 때 친절, 연민, 돌봄으로 대하는 것을 말한다(Neff, 2011). 자기자비는 고통이나 실패를 겪을 때 자기비난이 아닌 지지적인 태도로 바라보는 자기친절, 고통스런 생각이나 감정에 대해 비판단적 알아차림을 하는 마음챙김, 자신의 어렵고 힘든 경험을 인간의 보편적인 경험으로 넓은 시야로 바라보는 인간보편성 등을 포함하고 있다(Neff, 2011).

영유아교사는 교사로서의 말과 행동이 영유아에게 미치

는 영향을 인식하고, 스스로의 감정을 조절하고 적절히 표현할 수 있어야 하는데(최인숙, 채진영, 2020), 이러한 정서적 자기조절 요구는 영유아교사의 정신건강을 위협할 수 있으며, 이때 교사는 자신을 따뜻하게 인정하고 돌보는 심리적 기제로 자기자비의 자질이 필요하다(김연주, 전효정, 2025). 김승녕(2023)은 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향에서 자기자비가 유의한 매개변인으로 작용한다고 주장하고 있다. 이렇게 영유아와 밀접하게 상호작용하는 영유아교사에게 자기자비는 중요한 심리적 자질로 여겨진다. 유아교사는 자비심을 가지고 유아와 학부모를 대하고, 그들의 어려움을 함께 공감하고 싶어 하지만, 교사 자신의 한계에 부딪히게 되면 좌절을 느끼게 된다. 이러한 좌절을 감내하는 능력은 교사의 심리적 건강을 유지함은 물론 유아교육기관의 교육적 효과를 높이기 위해 필요한 자질이 될 것이다.

이에 본 연구에서는 자기자비를 불변의 성격특성으로 보기보다 증진시킬 수 있는 가변적 변인(McKay & Fanning, 2000)으로 보고 라이프코칭을 적용한 원예치료 프로그램을 적용하여 유아교사의 자기자비에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. McKay와 Fanning(2000)은 자비를 변하지 않는 성격특성이 아니라 실제로 증진시킬 수 있는 기술이라고 보고, 이해하기, 수용하기, 용서하기 등을 통해 자비가 표현된다고 제시하고 있다. 이는 자기 자신을 이해하고 친절할 마음을 가지면, 자신에 대한 엄격함이 감소되어, 자기비난과 같은 부정적인 판단을 내리지 않고, 있는 그대로의 자신을 바라볼 수 있을 것으로 이해되기에, 자기자비를 증진시키는 과정은 더 건강한 삶(이성준 외, 2013)을 사는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 따라서 유아교사의 심리적 부적응을 완화하고, 심리적 건강을 개선하기 위해 자기자비를 활용한 교육적 개입을 하는 것은 의미가 있을 것이다.

유아교육 현장에서 유아들과 함께 호흡하고 생활한다는 것은 유아교사이기 때문에 가질 수 있는 경험이다. 그러나 빠르게 변화하는 교육현장에서 유아교사들은 교육과 보육을 하는 상황 외에도 요구되는 역할이 다양해지고, 변화하는 상황과 맥락에서 인간관계와 전문성 발휘, 적절한 문제 대처능력 등이 요구되는 현실에서 지녀야 할 심리적 요인이 매우 중요하게 요구됨으로, 본 연구를 실행함으로써 유아교사의 긍정심리자본과 자기자비 향상에 기여하는 데 연구의 의의가 있으며, 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이

유아교사의 긍정심리자본에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 미치는 영향은 어떠한가? 등이다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 P시에 소재하고 있는 P어린이집, D유치원, G어린이집 교사 17명을 대상으로 실시하였다. 연구 참여자의 윤리적 보호를 위해 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 연구승인을 받은 후에 승인된 내용을 바탕으로 자료를 수집하고 실험을 실시하였다. 연구대상자는 연구자에게 연구목적과 내용, 이익과 제한점에 대하여 충분히 설명을 들은 후에 동의서에 자발적으로 서명을 한 대상자로 구성하였으며, 이에 동의한 교사는 19명이었으나, 진행 과정에서 참여가 힘든 교사 2명을 제외하고, 17명을 대상으로 하였다. 대상자의 인구통계학적 특성으로 성별로는 여교사 17명(100.0%)이었으며, 연령으로는 30세 미만 14명(82.4%), 30~35세 미만 2명(11.8%), 40~45세 1명(5.9%)이었고, 교육정도는 전문대졸 1명(5.9%), 대학교졸 15명(88.2%), 대학원졸 1명(5.9%) 등으로 나타났다. 교육 및 보육기관의 유형으로는 국공립 및 법인, 직장보육시설 교사가 17명(100.0%), 유아교사가 담당하는 연령 평균은 3년 5개월이었으며, 교육 및 보육교사 경력으로는 1년 3명(17.6%), 2년 3명(17.6%), 4년 6명(35.3%), 5년 3명(17.6%), 8년 1명(5.9%)인 것으로 나타났다.

2. 유아교사의 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램 개발 과정

유아교사의 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램을 개발하기 위해 먼저 문헌연구를 통해 프로그램 개발에 필요한 이론적 근거를 추출하고자 하였다. 프로그램 개발을 하기 위해 먼저 교사와 학부모를 위한 학교 정원 가꾸기(Bucklin-Sporer & Pringle, 2011), 원예치료 방법(Haller & Kramer, 2006), 원예치료(최영애, 2006), 원예심리상담사 자격 프로그램 연수자료(이순복, 2024a), 치유농업사 양성교육원 연수자료(농촌진흥청, 2024) 등을 비교 분

석하여 프로그램 모형 개발을 위한 시사점을 도출하고 이를 개발에 반영하였다. 또한, 라이프코칭 전문가 되기(Patrick & Diane, 2023), 코칭학 이론과 실제(김유천, 2025), 현장중심 코칭심리학(이석재, 2023), NLP 코칭기법을 활용한 스마트러닝기반의 자기성찰지능 향상 프로그램 개발 및 효과(최정빈, 2013) 등의 자료를 비교 분석하여 도출된 시사점으로 하여 프로그램 모형 개발에 반영하였다.

원예치료 관련 선행연구들에서 교사들이 퇴근 후 연구 가능한 시간에 직접 참여하여 진행할 수 있는 프로그램들을 계절별, 시간별로 적용 가능한 주제와 내용을 중심으로 도출하였고, 라이프코칭 프로그램에서는 5명의 교사들의 수요조사를 먼저 진행하여, 라이프코칭의 일반적인 주제를 개괄적으로 설명하고, 보편적인 주제에서 현재 교사들이 라이프코칭이 필요하다고 인식되는 내용 중심으로 주제와 소재를 도출하였다. 이후 원예치료의 주제와 라이프코칭의 주제를 연계하는 과정을 거쳤다. 이러한 과정에서 프로그램 모형 시안은 현장교사들과의 2차례의 협의과정을 거쳐 유아교사들에 적용 가능한가를 분석하는 내용타당도를 검증하고 이를 근거로 프로그램의 내용을 수정 보완하였다. 내용타당도로 프로그램 시안의 구조와 단계의 적합성, 적용 및 교육 실천 가능성 등에 대해 식물과 자연 관련 원예치료 분야에 5년 이상 이론 및 실천에 종사한 전문가 2인, 코칭 연수 경험이 있는 석사 이상 2인, 유아교육 전공자로서 박사수료 및 유아교육관련 교육 경험 5년 이상 경력의 유아교육전문가 2인 등의 내용타당도를 검증하고, 협의 및 검토 작업을 거쳐 수정 보완하여 최종적으로 프로그램 모형을 개발하였다.

3. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램 개발 내용

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램 개발 내용은 앞에서 제시한 바와 같이 선행연구 분석, 전문가 타당도 과정을 거쳐 개발되었다. 프로그램의 각 회기별 프로그램 목표, 프로그램 주제, 프로그램 세부내용 및 치유적 개입, 자원 활용 및 체험 모듈, 주요 요소 등을 중심으로 구성되었다.

구체적으로 살펴보면, 1회기에는 본 교육 프로그램에 참여한 동기를 부여하는 도입 단계로서 새로운 프로그램에 참여한 자신을 스트로크하기, 활동목표로 참여자간 라포를 형성하는 것으로 하여 구성원간의 친밀감을 형성하는 내용으로 구성하였다. 유아교사가 서로 인사를 나누며 마음을 열 수 있도록 라포를 형성하며, 회기마다 활동주제에

대한 프로그램 목표를 인식할 수 있도록 동기부여하는 내용을 포함하였다. 1회기 전개 활동내용으로 프로그램의 내용과 목적을 안내하고, 사전검사 실시, 원예치료의 개념, 독특성, 원예를 다루는 방법, 반려식물의 긍정적인 효과 등의 내용, 라이프코칭에 대한 개념 및 특성, 진행 및 토의방법 등을 포함하였다. 더불어 원예와 관련하여 은유로 자신의 가치관 소개하는 코칭을 진행하고, 꽃케이크를 만들어 자신에게 선물하고 자신을 소개하는 시간을 가졌다.

각 회기별 전개에서는 코칭 프로그램에 중요하게 작용할 수 있는 교사 간에 자기개방이 이루어지도록 코치와 피코치의 관계를 유지하고, 피코치간의 상호작용이 이루어



질 수 있는 내용으로 구성하였다. 더불어 식물을 활용하여 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 회기별로 긍정심리자본과 자기자비 변화를 위한 활동의 목표를 실행할 수 있도록 구성하였다. 각 회기별 마무리 단계는 회기별로 프로그램 활동을 통해 느낀점과 새롭게 알게 된 점 및 변화된 부분 등의 경험과 소감을 나누는 시간을 가지고, 참여자 상호간에 긍정적인 스트로크를 통해 지지, 격려하며 마무리하는 시간을 가지며, 리뷰를 작성하는 시간을 포함하였다. 각 회기별 활동 목표와 주요 내용은 <표 1>과 같으며, 회기의 구체적인 내용의 예는 <표 2>와 같다.

<표 1> 라이프코칭을 활용한 원예치료프로그램의 주요 내용

구분	프로그램 목표	프로그램 주요 내용	관련자료 (사진)	긍정심리자본	자기자비
1회기	원예와 관련하여 은유로 자신의 가치관을 소개하고, 자신에게 선물하는 꽃케이크를 만들어 봄으로써 자신을 탐색하고, 개방하는 방법을 이해할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 원예치료의 개념, 독특성, 원예를 다루는 방법 등에 대한 오리엔테이션 라이프코칭에 대한 개념, 특징, 방법 등에 대한 토의 원예와 관련하여 은유로 자신의 가치관 소개하는 코칭 진행 꽃케이크 만들고, 자신 소개하기 		자기효능감 희망 낙관주의	보편적 인간성
2회기	나의 인생 우연 그래프로 목표 발표하고, 가치로움이 가득한 스칸디아모스 작품을 완성함으로써 자신을 의미부여하고 가치를 발견할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 과거, 현재에 대한 경험, 미래에 대한 기대 등 해석, 의미부여 자신의 삶에서 발생했던 우연한 사건들이 자신에게 영향을 미친 경험, 계기, 가치 등에 대한 그래프 만들기 나만의 우연한 영향의 가치를 담은 스칸디아모스 작품만들기 		낙관주의 자기효능감	자기친절 보편적인 인간성
3회기	자신의 욕구와 장점을 탐색하고, 음지식물을 식재함으로써 스스로를 바라보고, 조망할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 개인적인 나, 우주적인 나와와의 간극 이해, 자아를 바라보고, 조망할 수 있는 자아 탐색하기 욕구기록표, 장점 탐색, 기록하기 내마음에 장점을 담은 음지식물 식재하기 		탄력성	자기친절 보편적인 인간성
4회기	자신의 자원관계와 강점을 찾아내고, 식물을 식재함으로써 식물의 확장성과 성장을 이해하며, 나의 강점을 확장하는 의지를 높일 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 나의 자원을 탐구할 수 있는 자아자원도 그리기 강점체크리스트 점검하기 강점발견하기 나의 강점 불꽃 맨드라미 식재 		희망, 탄력성	마음챙김
5회기	부정정서를 긍정정서로 교환하는 코칭 진행, 양액재배가 가능한 식물을 통해 눈에 보이지 않는 면의 부정정서와 긍정정서 등 진솔한 감정 받아들이기를 할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 나의 정서 그래프 확인하기 긍정정서에 대해 알아보고, 진솔한 감정 다스리는 방법 알아보고, 부정정서를 긍정정서로 전환하는 방법 알아보기 코칭에 긍정심리 활용하기 변화의 양액재배하기 		희망 낙관주의 탄력성	보편적 인간성 마음챙김
6회기	자신의 소진을 이해하며, 대처하는 자기돌봄의 중요성을 깨닫고, 모스를 활용한 행복 저금통을 만들어봄으로써 정신건강을 제고할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> 직업윤리와 소진에 대한 이해 직무 스트레스에 대한 반응과 자기돌봄의 중요성 이해하기 정신건강 연상법, 만다르트 생성 자기돌봄을 쌓아가는 스칸디아모스와 프리저버드를 활용한 행복저금통만들기 		낙관주의 탄력성	마음챙김

>>뒤에 계속

〈표 1〉 라이프로코칭을 활용한 원예치료프로그램의 주요 내용

구분	프로그램 목표	프로그램 주요 내용	관련자료 (사진)	긍정심리 자본	자기자비
7회	내 삶에서 MVP 만들기 위한 액션비전체계만들고, 다육이 모아심기를 함으로써 다양한 타인과 사회적 자원을 연결할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 내 삶에서 MVP 만들기 위해 미션과 비전 차이 이해, 탐색하기 • 핵심가치를 이해하고 찾아내기 • 각자의 비전체계를 완성하기 • 강점을 더욱 돋보이게 하는 다육이 식재 		희망, 자기효능감	자기친절
8회	원예를 활용한 비전보드 만들어 각자의 미션, 비전, 핵심가치를 설계할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> • 각자의 비전체계를 발표하기 • 원예자원을 활용하여 비전보드 만들어 발표하고, 공유하기 		희망, 자기효능감	마음챙김 보편적 인간성

〈표 2〉 1일 프로그램 예시(3회기)

프로그램명	음지에서 건강하 나		원예활동명		내마음에 담아보는 음지식물		
개요	식물의 작용에서 햇빛만 중요한 것이 아니라 음지에서 잘 살아가는 식물을 이해하고, 나의 장점을 탐색하는 코칭을 통해 힘든 환경에서도 잘 살아낼 수 있는 나를 조망한다.						
날짜	2025.05.00	장소	○○ 어린이집 교육장				
목적	라이프로코칭을 적용한 원예치료프로그램의 효과						
목표	자신의 욕구와 장점을 탐색하고, 음지식물을 식재함으로써 스스로를 바라보고, 조망할 수 있다.						
준비물	주재료 : 유리 테라리움, 실버스타 휘토니아, 비단이끼, 화산석, 피규어 벤치, 피규어 동물 부재료 : 상토, 마사토, 미니삽 등						
운영시간	18:30~20:20						
단계	활동	활동세부내용	세부내용(치유적개입)		체험 모듈 (분)	유의사항	
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 전체 대상자와 인사하기 • 한 주간 근황 이야기하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 구성원과 간단 인사나누기 • 참여자 간의 라포 형성, 개방형 질문 		인지감성 관계	15	도구사용 안전교육
	활동 소개하기	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 소개하기 • 활동목표에 대한 설명하기 • 주의사항과 안전교육에 대해 설명하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 동기부여 • 활동에 대한 관심과 흥미 유도 		인지감각		
전개	자아 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 욕망기록표 작성하기 • 자신의 장점 생각하기 • 자신의 장점 다양한 관점에서 나열하고 기록하기 • 장점발표하고, 타인의 강점 피드백하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 인지-제시된 욕망기록표 작성하기 • 장기기억-자신의 장점을 다양한 관점에서 생각해 보기 • 관계-개인적인 나, 우주적인 나와 의 간극을 이해하고, 자아를 바라보고, 조망할 수 있는 자아 탐색하기 • 행동-기록한 욕구기록표와 탐색한 장점을 연계하여 나의 장점들을 조별로 발표해 보기 		감성인지 행동관계	30	지난 시간에 장점 생각해 보는 과제 미리 제안
	음지 식물 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 음지식물 탐색하기 • 음지식물의 특징 이해하기 • 나에게 대입해 보기 • 음지식물 식재하기 • 완성한 작품에 대해 발표하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 감각-음지식물 바라보고, 만져보기 • 인지-음지식물 생육환경 이해하기 • 감성-음지식물과 자아를 대입하고, 생육환경 및 건강한 자아 등을 생각해 보며 비교하기 • 행동-음지식물 식재하기 • 관계-음지에서 잘 살아가는 식물과 자아 장점 생각하며, 피규어 동물을 선택하고, 완성한 음지식물에 두며, 스스로를 조망해 보기 		감각감성 행동인지 관계	30	유리용기 안전 교육과 심미감을 위한 상토조절
정리	정리하기	<ul style="list-style-type: none"> • 주변정리하기 • 소감나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 완성한 음지식물을 자아에 대입하여 발표하기 • 장점을 강점화할 수 있는 마음 다지기 • 적극적인 피드백하기 		행동관계	25	피드백 집중
	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 전체 대상자와 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 서로의 피드백에 감사 • 다음 프로그램에 대한 소개로 기대감 갖기 				
기타	유의사항 - 도구 사용 시 안전에 유의하고 사전에 안전교육 실시 - 지시사항을 간단 명확하게 전달하고, 대상자가 이해하기 쉬운 언어와 방법으로 코칭하기						

4. 연구절차

1) 예비연구 및 사전검사

예비연구는 2025년 5월 12일부터 14일까지 3일간 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램 모형에 기초한 프로그램의 적절성과 소요시간 및 실험처치가 유아교사의 흥미와 관심에 적합한지를 검토하기 위해 본 연구대상과 사회적 환경이 비슷한 유아교사 3명을 대상으로 실시하였으며, 그 결과 프로그램의 내용, 소요시간, 프로그램 차시별 활동 및 진행 과정에서 특정한 문제점이 발생하지 않는 것으로 판단되었다. 또한, 프로그램 및 검사도구 문항에 대한 적절성, 문제점 등에 대해 검토하였으며, 소요시간은 25분 정도로 진행되는 것으로 확인되었다. 실험이 이루어지는 1회기 전에 긍정심리자본과 자기자비에 대한 사전검사를 실시하였다.

2) 실험처치 및 사후검사

본 프로그램은 2025년 5월 22일부터 6월 19일까지 월요일과 목요일 중심으로 1주일에 2번 8회기로 매 회기마다 총 100분으로 진행하였다. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램 전체 진행은 치유농업사, 원예심리상담사 등 원예치료 관련 자격 및 경력을 보유한 본 연구자가 직접 실시하였다. 각 회기에는 원예치료의 특징, 강점, 원예를 다루는 법 등을 기반으로 하여, 코칭과 연계하여 원예치료프로그램을 진행하였고, 식물을 활용한 탐색과 체험, 경험을 통해 교사의 정서적 지지를 위한 실행, 스트로크와 피드백, 유아교사의 비전과 역량 설계 등의 과정을 거쳐 긍정심리자본과 자기자비에 변화를 줄 수 있는 프로그램으로 진행하였다. 사후검사는 8회기 실험이 모두 종료된 이후 긍정심리자본과 자기자비 연구척도에 대한 사후검사를 실시하였다.

5. 연구도구

1) 긍정심리자본 검사 도구

유아교사의 긍정심리자본을 측정하기 위한 검사 도구로 Luthans et al.(2007)이 개발한 심리적 자본 질문지인 PCQ(Psychological Capital Questionnaire)를 기초로 하여 유아교육 전문가와 협의 후 유아교사에게 적합하게 수정하여 사용한 문홍실(2017)의 척도를 활용하였다. 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성 등 4개의

하위요인, 24문항으로 구성되어 있다. 5점 척도이며, 점수가 높을수록 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구대상을 적용한 신뢰도 cronbach's α 전체는 .920, 자기효능감 .820, 희망은 .928, 낙관주의 .908, 탄력성 .852 이었다.

2) 자기자비

유아교사의 자기자비를 측정하기 위한 검사 도구로 Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도를 김경의 외(2008)가 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였다. 이 척도는 크게 3개의 하위요인 중 대립된 양극의 개념이 묶여 있으며, 먼저 자기친절 대 자기판단은 자기친절 요인, 보편적 인간성 대 고립은 보편적 인간성 요인, 마음챙김 대 과잉동일시는 마음챙김 요인 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 이루어져 있으며, 5점 Likert식 척도로 평가하며, 역문항에 해당하는 문항에는 역채점을 하여, 점수가 높을수록 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 정도 수준이 높음을 의미한다. 본 연구대상을 적용한 신뢰도 cronbach's α 전체는 .804, 자기친절은 .809, 자기판단은 .887, 보편적인 인간성은 .634, 고립은 .854, 마음챙김은 .868, 과잉동일시는 .791이었다.

6. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 26.0 통계 프로그램을 활용하여 Cronbach's α , 빈도, 평균과 표준편차, 최소값, 최대값, 비모수 검정 방법인 Wilcoxon signed-rank test의 통계적 방법을 사용하여 분석하였다.

III. 연구결과

1. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본에 미치는 효과

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본에 미치는 영향을 알아보기 위해 프로그램 적용 이전과 이후에 각각 한 차례씩 연구도구 설문 실시하였다. 설문 결과는 비모수 통계에서 대응표본 z 검정에 해당하는 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 통해 분석하였다. 실험 전후 비교에 따른 긍정심리자본의 평균과 표준편차, 최

소값과 최대값 등의 기술통계량은 <표 3>과 같다.

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본에 미치는 영향을 알아보기 위해 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 실시한 결과는 <표 4>와 같이 나타났다. <표 4>를 통해 확인되는 바와 같이 ‘자기효능감’, ‘희망’, ‘낙관주의’, ‘탄력성’ 등의 전체적 하위항목에서 유의미한 차이를 보였다. Wilcoxon의 부호 순위 검정 결과를 통해 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본에 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다.

2. 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 미치는 효과

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 미치는 영향을 알아보기 위해 프로그램 적용 이전과 이후에 각각 한 차례씩 연구도구 설문문을 실시하였다. 설문 결과는 비모수 통계에서 대응표본 z 검정에 해당하는 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 통해 분석하였다. 실험 전후 비교에 따른 자기자비의 평균과 표준편차, 최소값과 최대값 등의 기술통계량은 <표 5>와 같다.

라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 미치는 영향을 알아보기 위해 Wilcoxon의 부호 순위 검정을 실시한 결과는 <표 6>과 같이 나타났다. <표 6>을 통해 확인되는 바와 같이 ‘보편적 인간성’을 제외한 ‘자기친절’, ‘마음챙김’ 하위항목에서 유의미한 차이를 보

<표 3> 실험 전후 비교에 따른 긍정심리자본의 평균과 표준편차, 최소값과 최대값

하위요인	사전검사				사후검사				n	
	M	SD	최소값	최대값	M	SD	최소값	최대값		
긍정 심리 자본	자기효능감	3.216	.857	3.059	3.353	4.539	.429	4.471	4.588	17
	희망	3.520	.821	3.353	3.824	4.598	.330	4.412	4.706	17
	낙관주의	3.333	.928	3.176	3.529	4.480	.490	4.235	4.706	17
	탄력성	3.049	.886	2.647	3.412	4.637	.320	4.529	4.824	17

<표 4> 실험 전후 차이

구분		음의 순위			양의 순위			등순위	Z	
		사례수	평균순위	순위합	사례수	평균순위	순위합			
교육 효과성	긍정 심리 자본	자기효능감	0 ^a	.00	.00	17 ^b	9.00	153.00	0 ^c	-3.627 ^{b***}
		희망	0 ^a	.00	.00	15 ^b	8.00	120.00	2 ^c	-3.417 ^{b**}
		낙관주의	0 ^a	.00	.00	15 ^b	8.00	120.00	2 ^c	-3.411 ^{b**}
		탄력성	0 ^a	.00	.00	17 ^b	9.00	153.00	0 ^c	-3.625 ^{b***}

*** p<.001, ** p<.01

a. 사후긍정심리자본평균 < 사전긍정심리자본평균

b. 사후긍정심리자본평균 > 사전긍정심리자본평균

c. 사후긍정심리평균 = 사전긍정심리평균

<표 5> 실험전후 비교에 따른 자기자비의 평균과 표준편차, 최소값과 최대값

구분		사전검사				사후검사				n	
		M	SD	최소값	최대값	M	SD	최소값	최대값		
자기 자 비	자기친절	자기친절	2.682	1.121	2.294	3.118	3.953	1.371	3.529	4.176	17
		자기관단	3.447	1.441	3.176	3.824	4.576	.416	4.294	4.882	17
	보편적 인간성	보편적 인간성	2.956	.783	2.353	3.294	3.118	1.515	2.706	4.000	17
		고립	3.338	1.695	3.235	3.471	4.574	.559	4.412	4.706	17
	마음챙김	마음챙김	2.853	3.825	2.529	3.353	4.221	.923	4.059	4.294	17
		과잉동일시	2.868	1.693	2.529	3.176	4.559	.743	4.176	4.824	17

〈표 6〉 실험 전후 자기자비 변인의 차이

구 분			음의 순위			양의 순위			등순위	Z
			사례수	평균순위	순위합	사례수	평균순위	순위합		
교육 효과성	자기 자비	자기친절	0 ^a	.00	.00	17 ^b	9.00	153.00	0 ^c	-3.625 ^{b***}
		보편적 인간성	0 ^a	.00	.00	0 ^b	.00	.00	17 ^c	.000 ^b
		마음챙김	2 ^a	2.50	5.00	15 ^b	9.87	148.00	17 ^c	-3.388 ^{b*}

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

- a. 사후자기자비평균 < 사전자기자비평균
- b. 사후자기자비평균 > 사전자기자비평균
- c. 사후자기자비평균 = 사전자기자비평균

였다. Wilcoxon의 부호 순위 검정 결과를 통해 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램을 개발하여 유아교사의 긍정심리자본과 자기자비에 미치는 효과를 검증하는 데 연구의 목적이 있다. 실험한 결과 다음과 같은 결과가 나타났으며, 이를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정심리자본 하위요인 모두에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 보건관리자를 대상으로 코칭 연구를 진행한 Harty et al.(2016)의 긍정심리자본 변수의 효과를 제시하고 있는 연구, 팀원의 성과를 높이기 위해 리더의 코칭역량과 리더십을 제고하는 프로그램에서 긍정심리자본의 효과를 제시하고 있는 박은경 외(2018)의 연구결과와 일치하고 있다. 보건관리자를 대상으로 코칭 프로그램을 진행한 연구에서도 긍정심리자본의 회복력과 안녕감이 향상되었다는 Grant et al.(2009)의 연구결과와도 일치된 결과이다.

이러한 연구결과를 바탕으로 구체적인 하위 변인 중심으로 논의를 하면, 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램을 진행할 때 동료 유아교사들의 지지적인 피드백을 서로 주고 받고, 이러한 피드백은 긍정적인 삶의 동기 요인을 만들어 내며, 현재와 미래의 삶을 위한 중재의 성장을 돕는 쌍방향 피드백이 이루어졌기에, 행동 과정을 활성화할 수 있는 능력에 대한 확신을 나타내는 자기효능감이 향상된 것으로 여겨진다. 또한, 본 프로그램에서 구체적인 나의 자

원을 탐구할 수 있는 자아자원도를 그리고, 강점을 발견하며, 나의 강점 불꽃 식물 식재를 하는 원예치료프로그램에서 강점을 바탕으로 어려움이나 역경에 직면했을 때 성공을 위해 참고 견디기 위한 의지를 나타내는 희망이 제고됨을 알 수 있었다. 그리고, 자신의 삶에서 발생했던 우연한 사건들이 자신에게 영향을 미친 경험, 계기 등에 대한 그래프 작성, 자신의 과거, 현재에 대한 경험, 미래에 대한 기대 해석, 의미를 부여하는 과정, 각자의 우연한 영향의 가치를 담은 원예작품 제작 등을 진행하였는데, 이러한 과정들은 현재와 미래의 성공적인 귀인을 만드는 낙관주의에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다. 또한, 직무 스트레스에 대한 반응과 자기돌봄의 중요성을 이해하고, 정신건강 향상법으로 자기돌봄을 쌓아가는 원예치료를 통하여 문제나 역경에 직면했을 때에 견디어 내며 좌절로부터 일상으로 돌아오거나 그것을 뛰어넘게 하는 탄력성 하위요인에도 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

Dutton et al.(2010)은 조직구성원들이 긍정적 행동을 경험하게 되면 업무와 관련된 긍정적인 정체성을 지니게 되고, 긍정심리자본의 구성요인인 자기효능감이나 희망, 회복력, 낙관주의를 향상시키는 요인이 되기도 하고, 조직구성원들이 인식한 공감, 미덕적 행위 같은 긍정적 행동들이 긍정심리자본에 영향을 주기도 한다고 주장하고 있다. Luthans와 Youssef(2004)는 팀원이 가지는 긍정심리자본이 자신이 실현하고자 하는 것을 실행하기 위하여 잠재력을 최대한 이끌어 내는데 중요한 심리적 기능을 할 것으로 설명하고 있다. 또한, 보육교사의 긍정심리자본이 높을수록 행복감, 조직몰입, 직무 만족은 증가하고, 직무 스트레스나 심리적 소진은 감소한다는 연구(노진형 외, 2019; 이가을, 2020), 자신에게 주어진 직무를 가치 있게 여기고, 직무를 수행하거나, 인간관계에서 오는 여러 가지 어려움에 낙관적 태도로 인내할 수 있고, 다양한 직무 스트레스에 탄

력적으로 대응하는 등 자신이 처한 환경에 능동적으로 대처한다(유경숙, 2022)고 보고하고 있는 연구결과들을 반영해 볼 때, 향후 유아교사를 대상으로 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램을 적용한다면, 교사들의 긍정심리자본이 제고가 되어 긍정적인 조직문화가 형성될 것으로 보인다.

긍정심리자본은 긍정적 조직행동의 핵심개념으로, 긍정적인 심리상태는 기질적(trait-like)이기보다는 관리가 가능하고, 개발 및 개선이 가능한 상태적(state-like)인 특성으로 볼 수 있다(Luthans & Youssef, 2004). Luthans et al.(2008)은 교육이나 훈련을 통해 긍정심리자본이 개발될 수 있는지 확인하기 위하여 다양한 인종, 다양한 서비스 직종과 직장인을 대상으로 연구를 실행한 결과, 긍정심리자본이 유의하게 상승하여 긍정심리자본의 개발이 가능함을 확인하였다. 이는 코칭의 효과를 결정하는 중요한 요소 중의 하나가 대상자의 특성인 능력, 성격, 태도, 동기, 기대 등이 중요한 변인으로 작용하며(Noe, 1986), 코칭의 목적이 대상자의 교정 보다는 개발이기에, 목적에 따라 코칭에 대한 효과가 달라질 수 있어 대상자들의 변화와 발전의 욕구를 먼저 선행한다면 효과가 보다 더 클 것으로 예측된다. 유아교사가 식물과 자연을 탐색하고 직접적인 체험과 경험을 하는 과정과 라이프코칭에서 피드백을 주고 받는 과정에서 긍정적인 교감과 상호작용을 하여, 성장 및 변화를 추구하는 정서와 정신적 탄력성, 보다 나은 상태로 회복할 수 있는 복원력을 가진 심리적 역량이 제고되었음이 확인이 되었으므로 향후 유아교사를 위한 연수 및 교육자료에 활용될 가치가 있을 것으로 보인다.

둘째, 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램이 유아교사의 자기자비에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 보편적인 인간성 하위요인을 제외한 자기친절과 마음챙김 하위요인에 유의미하게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여성 부적응적 완벽주의자의 정신적 웰빙 증진 위한 자기자비 코칭 프로그램 개발 및 효과성을 검증한 이서현(2025)의 연구결과와 부분적으로 일치하는 것을 확인할 수 있었다. 제시한 연구에서는 대상자들이 코칭프로그램을 통한 수용전략을 사용하여 자신의 생각과 감정을 비판단적으로 바라보고 자신의 결점과 부정적인 정서를 수용하게 된 것으로 결과가 나타났으며, 이러한 코칭 프로그램은 대상자의 자신에 대한 부정적인 평가를 감소(Keng et al., 2016)시킬 수 있었던 것으로 보여지며, 자기비난이 완화되고, 자기돌봄이 증진되어 자기자비 중 자기친절이 증가한 것으로 보인다.

또한 Finlay-Jones et al.(2017)의 자기자비 코칭 프로그램에서도 자기자비의 요인인 마음챙김과 자기친절에 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 제시된 연구에서는 자기자비 코칭 프로그램에서 힘든 자신의 감정을 위로하고, 고통이 인간의 보편적인 경험이라는 것을 인식하는 정서인식과 조절에 의해 마음챙김을 할 수 있음을 제시하고 있다.

자기자비의 구체적인 하위요인을 살펴보면, 자기친절은 고통과 실패를 겪는 자신을 혹독하게 다그치기보다 자애롭고 온화하게 이해하는 태도를 보이는 것으로, 자기친절 하위요인에는 상대적 개념으로 자기판단이 있는데, 자신의 감정, 생각과 행동을 승인하기 어려움에도 스스로를 비난하거나 질책하기보다는 자신을 진정시키고 돌봐주는 등 자신을 관대하게 바라보려 노력하고 인내하는 것을 말한다(Neff & Beretvas, 2013). 또한 마음챙김 하위요인은 고통스럽고 좌절을 경험하는 상황에서 일어나는 감정, 생각 및 행동들을 억제하거나 과장하지 않고 비판단적으로 관찰하여 민감하게 알아차림을 의미한다. 비판단적 관찰을 위해서 매 순간 습관적이고 자동적으로 일어나는 감정과 생각들이 사실이 아님을 알고, 불편한 마음이 주는 고통이 얼마나 큰지 선명하게 알아차리는 것은 자기자비의 전제조건이 된다(Neff, 2009). 이러한 마음챙김은 자신의 신체감각, 감정, 생각, 외부자극에 거리를 두고 균형있는 마음으로 바라보는 고도의 주의통제 과정으로 현재 경험을 외부에서 객관적으로 살필 수 있는 심리적 여유를 주는 상위인지적 요소이기도 하다(Baer, 2003; Shapiro et al., 2006). 본 연구에서는 식물을 다루고, 돌봄으로써 식물이 있는 상태를 인식하고, 나아가 관심을 기울여 보살피는 자극과 반응의 관계를 이해하는 과정과 라이프코칭에서 자기 자신의 역량을 발견하고 개발하는 과정에서 자기지각을 촉진하고 스트레스 상황에서 효과적인 대처를 할 수 있어서 자신에게 친절하고, 마음챙김하는 역량이 높아진 것으로 보인다.

마지막으로 보편적인 인간성 하위요인에는 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 보편적인 인간성은 인생에서 부정적인 경험을 할 때 나의 실수와 부족함을 질책하여 소외감을 느끼는 대신, 인간의 실패를 누구나 겪을 수 있는 보편적인 현상으로 인식하여 자신에 대한 고통을 인간의 경험 일부로 받아들이는 것이다(Neff, 2011). 본 프로그램을 통해서 유아교사의 보편적인 인간성인 자신의 경험을 객관화하는 지각에는 영향을 미치지 못한 것으로 보인다. 향후 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램에서는 교사 개인적으로 겪는 인간의 나약함과 고통이 사람들이 경험하는 보편적 취약성이라는 점을 인정하는 코칭을 계획하고, 순

간순간 변화하는 자기를 살피고 고정된 자아 실체가 아님을 깨닫게 하며, 자신에 대한 과도한 비난을 멈추고, 자애로운 마음으로 자신을 지각하는 과정을 포함하여 진행할 필요성이 있다.

연구자들은 식물을 통한 원예활동이 크게 주의를 기울이지 않아도 몰입하며 흐르는 듯 매료되는 느낌을 경험하게 하고(Hagedom, 1995), 정신적 피로에서 회복되는 결과(Kaplan & Kaplan, 1989)를 얻게 되며, 일반적인 생활방식에서 벗어나도록 동기를 부여(Haller & Kramer, 2006)하게 한다고 한다. 또한 건강과 휴먼서비스와 관련된 분야, 심리학, 직업재활, 사회복지, 치료 레크리에이션 교육에서 채택하고 있는 실천기법들로 원예치료가 활발하게 이루어지고 있어 지역사회와 인간의 삶을 연결시키는 것을 가능하게 하는 하나의 과정(Haller & Kramer, 2006)으로도 보고 있다. 향후 이러한 점을 감안하여 원예를 활용한 프로그램을 유아교사와 자연, 지역사회, 삶과 연결시키는 프로그램으로 구성하고, 힐링 캠프, 교사연수 및 교육에 활용한다면, 유아교사의 심리적 건강성을 제고하기 위한 효과적인 프로그램으로 보인다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 한다면, 첫째, 본 연구의 특성상 비교집단 없이 실험집단으로 구성되어 진행되어 비모수 대응표본 차이 검증을 진행하였다. 후속연구에서는 비교집단을 두어 차이 검증을 실시해서 두 집단 간 독립변수가 종속변수에 영향을 미쳤다는 근거 마련도 필요해 보인다. 둘째, 본 프로그램에서는 자기자비의 요인 중 보편적인 인간성에 유의한 결과가 제시되지 못한 점을 감안하여, 향후 프로그램에서는 교사의 심리적 건강성 중 중요한 역할을 담당하는 자기자비 중 보편적인 인간성, 즉, 교사가 부정적인 경험을 할 때 나만의 부족함과 실수를 질책하여 고립감과 소외감을 느끼는 대신, 다른 사람들도 유사한 취약성과 어려움 등을 공유하고 있음을 깨닫게 하여 자신의 경험을 객관화할 수 있는 인지적 과정을 고려하여 개발할 필요가 있다.

주제어: 라이프코칭을 적용한 원예치료프로그램, 긍정심리자본, 자기자비

REFERENCES

권기남, 민하영(2010). 유아교육·보육기관 교사의 집단주

의 및 역할갈등이 조직몰입에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 28(3), 129-137.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국관 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.

김광용, 김종완(2023). 셀프 라이프 코칭 앱(App) 개발을 위한 앱의 웰니스 증진 효과에 대한 예비 연구. *감성과학*, 26(4), 15-28.

김명화, 김정미(2012). 원예치료를 적용한 작업치료적 중재 프로그램이 치매노인의 인지기능 및 일상생활 수행능력에 미치는 효과. *대한지역사회작업치료학회지*, 2(1), 75-84.

김미영, 박진우, 윤숙영(2024). Beck 인지치료 모델을 적용한 원예치료 프로그램이 경증치매노인의 삶의 질과 스트레스 변화에 미치는 영향. *인간식물환경학회 추계학술대회 자료집*(p.116), 서울, 한국.

김민정(2022). 인공지능시대 유아교사의 핵심역량. *교원교육*, 38(5), 27-49.

김승녕(2023). 보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자기자비, 우울의 매개효과. *칼빈대학교 대학원 박사학위논문*.

김연주, 전효정(2025). 영유아교사의 직무스트레스가 자기자비에 미치는 영향: 마음챙김의 하위요인별 매개효과 검증. *유아교육연구*, 45(3), 61-81.

김유찬(2025). *코칭학 이론과 실제*. 서울: 학지사.

김혜연, 광인숙, 홍성희, 김성희(2009). 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 라이프코칭 교육프로그램 개발에 관한 연구. *한국건강관리학회지*, 27(4), 19-30.

남현숙(2011). 라이프 코칭 프로그램이 주부들의 행복 및 삶의 질에 미치는 효과. *광운대학교 석사학위논문*.

노진형, 박순선, 송미영, 진영미, 이경순(2019). 영유아교사의 사회적 자본, 긍정심리자본 및 조직몰입간의 관계. *유아교육보육복지연구*, 23(2), 141-164.

농촌진흥청(2024). *2급 치유농업사 양성교육 길라잡이*. 전북: 농촌진흥청.

문홍실(2017). 유아교육기관 창의적 역량과 유아교사의 긍정심리자본이 교수몰입에 미치는 영향. *군산대학교 석사학위논문*.

박경희, 김은숙(2015). 원예치료 프로그램이 여중생의 우울감소와 자살생각에 미치는 영향. *한국예술치료학회지*, 15(1), 61-78.

박동진(2021). 자아존중감 향상을 위한 집단원예치료 프

- 로그래에 대한 메타분석. *상담심리교육복지*, 8(6), 207-220.
- 박윤, 양진희(2013). 협력중심 심리적 건강증진 프로그램이 우울성향이 있는 유아교사의 우울, 주관적 안녕감 및 행복감에 미치는 영향. *열린유아교육연구*, 18(5), 265-300.
- 박은경, 최수일, 이인우(2018). 개인 코칭역량, 진성리더십, 긍정심리자본, 조직효과성 간의 구조적 관계 분석. *경영교육연구*, 33(1), 281-299.
- 박은지, 윤치원, 유용권(2025). 발달장애인의 손기능향상을 위한 원예치료프로그램용 압화작품 패키지 상품 및 매뉴얼 개발. *인간식물환경학회 학술대회 자료집* (p.140), 제주, 한국.
- 서현, 허혜윤, 박미자(2018). 식물을 활용한 활동이 유아의 과학적 탐구능력과 환경감수성에 미치는 효과. *한국 영유아보육학*, 111, 105-136.
- 송인미(2019). 보육교사의 성격 5 요인과 긍정심리자본이 소진과 행복에 미치는 영향. 대전대학교 석사학위논문.
- 송주미(2025). 에니어그램 집단 프로그램을 도입한 원예치료 프로그램이 대학생의 자아이해와 스트레스에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 송주미, 장유진, 김종윤(2025). 에니어그램을 도입한 원예치료 프로그램이 대학생의 자아이해와 스트레스 변화에 미치는 효과. *인간식물환경학회 춘계학술대회 자료집*(p99), 제주, 한국.
- 안민영, 이순복(2022). 유아 교사의 교수몰입과 직업행복감 간의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과: D, K 지역을 중심으로. *경인교육대학교 교육연구원 교육논총*, 42(3), 109-124.
- 유경숙(2022). 어린이집 조직 커뮤니케이션이 보육교사의 직무 스트레스에 미치는 영향. *아동교육*, 31(1), 27-41.
- 이가을(2020). 보육교사의 물리적 근무환경이 이직 의도에 미치는 영향: 긍정심리자본의 조절 효과. 경희대학교 석사학위논문.
- 이서현(2025). 여성 부적응적 완벽주의자의 정신적 웰빙 증진을 위한 자기자비 코칭 프로그램 개발 및 효과성 검증. 광운대학교 박사학위논문.
- 이석재(2023). *현장중심 코칭심리학*. 서울: 학지사.
- 이성준, 유연재, 김완석(2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 219-238.
- 이순복(2024a). *원예심리상담사 자격과정 프로그램*. 워덕대학교 평생교육원 미간행.
- 이순복(2024b). 원예치료 활동 프로그램이 대상자의 놀이성에 미치는 영향. *교육과 문화*, 6(1), 149-166.
- 이영주, 최경(2018). 보육교사의 긍정심리자본과 직무만족도가 영유아권리존중 보육실행에 미치는 영향. *미래유아교육학회지*, 25(4), 53-70.
- 장미선, 박신애(2021). 아동의 정서행동변화를 위한 REBT 집단상담에 기초한 원예치료 프로그램 개발 및 효과 검증. *인간식물환경학회 추계학술대회 자료집*(p.47), 전주, 한국.
- 정숙희, 김익균(2020). 보육교사의 긍정심리자본과 행복감이 조직몰입에 미치는 영향. *교육문화연구*, 26(3), 779-800.
- 최영애(2006). *원예치료*. 서울: 학지사.
- 최인숙, 채진영(2020). 영유아교사의 친밀관계경험이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과. *한국보육지원학회지*, 16(5), 201-218.
- 최정빈(2013). NLP 코칭기법을 활용한 스마트러닝기반의 자기성찰지능 향상 프로그램 개발 및 효과. 충북대학교 박사학위논문.
- 탁진국(2019). *코칭심리학*. 서울: 학지사.
- 한경희(2015). *원예치료의 이론과 실제*. 용인: 노스보스.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Bucklin-Sporer, A., & Pringle, R. K. (2001). *How to grow a school garden*. Young Ae Choi Translated (2011). Seoul: Hakjisa Publishing Co.
- Dutton, J. E., Roberts, L. M., & Bednar, J. (2010). Pathways for positive identity construction at work: Four types of positive identity and the building of social resources. *Academy of Management Review*, 35(2), 265-293.
- Finlay-Jones, A., Xie, Q., Huang, X., Ma, X., & Guo, X. (2018). A Pilot Study of the 8-Week Mindful Self-Compassion Training Program in a Chinese Community Sample. *Mindfulness*, 9(3), 993-1002.
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health.

- Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 253-263.
- Hagedom, R. (1995). *Occupational therapy: Perspectives and Processes*. Crawley, UK: Churchill Livingstone.
- Haller, R. L., & Kramer, C. L. (2006). *Horticultural therapy method*. Young Ae Choi Translated (2011). Seoul: Hakjisa Publishing Co.
- Harty, B., Gustafsson, J., Björkdahl, A., & Möller, A. (2016). Group intervention: A way to improve working teams' positive psychological capital. *Work*, 53(2), 387-398.
- Jarosz, J. (2016). What is life coaching?; An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 14(1), 34-56.
- Kaplan, R. (1983). Psychological benefits of a wilderness experiences. In Altman(Eds.), *Human behavior and environment*(pp. 163-203). New York: Plenum.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature; A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2016). Effects of Mindful Acceptance and Reappraisal Training on Maladaptive Beliefs About Rumination. *Mindfulness*, 7(2), 493-503.
- Kilburg, R. R. (1996). Toward a conceptual understanding and definition of executive coaching. *Consulting psychology Journal: Practice and Research*, 48(2), 134-144.
- 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.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *PSYCHOLOGICAL CAPITAL*. Jang Hoon Kim, Jung Gi Kim & Sang-Man Park Translated (2012). Gyeonggi: LUX Media.
- Matsuo, E., & Miyajima, I. (1998). Up-to-date trend of horticultural therapy in Japan. *Plants People Environ*, 1, 22-33.
- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem (3rd ed.): A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social & Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- Noe, R. A. (1986). Trainees' Attributes and Attitudes: Neglected Influences on Training Effectiveness. *Academy of Management Review*, 11(4), 736-749.
- Patrick, W., & Diane S. M. (2023). *Becoming a Professional life Coach: The Art and Science of a Whole-Person Approach (3rd ed.)*. Yu Cheon Kim & Song-Yi Lee Translated (2024). Seoul: Hakjisa Publishing Co.
- Rice, J. S. (1993). Self-development and horticultural therapy in a jailsetting. Unpublished doctoral dissertation, San Francisco school of psychology, San Francisco.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*(pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Zandvoort, V. M., Irwin, J. D., & Morrow, D. (2009). The impact of co-active life coaching on female

university students with obesity. *International Journal Of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 7(1), 104-118.

Received 06 August 2025;
1st Revised 12 Septembert 2025;
Accepted 22 September 2025