

긍정성 증진을 위한 단기 성격 강점 워크숍의 효과

가톨릭의생명산업연구원,¹ 스트렝스가든,² 가톨릭대학교 의과대학 정신과학교실³
김선영¹ · 이지은² · 최정우² · 한 유² · 백경희¹ · 허휴정³ · 채정호^{1,3}

Effects of Brief Character Strength Workshop for Enhancement of Positivity

Sun-Young Kim, BS, MA¹, Ji-Eun Lee, MA², Jeong-Woo Choi, MA, RN², You Han, MA, RN²,
Kung-hee Beak, BS, RN¹, Hyu-jung Huh, MD³ and Jeong-Ho Chae, MD, PhD^{1,3}

Catholic Emotion Lab¹, Catholic Institute of Biomedical Industry, Strength Garden²,
Department of Psychiatry³, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea

ABSTRACT

Objective : The purpose of this study is to develop the one-session positive psychology based strength enhancing workshop and verify effect of this program. This program is composed of lecture based on positive psychology and activities for identifying and utilizing personal character strengths.

Methods : Total 81 participants were participated in this study. Positive Resources Test was assessed the change of personal positive resources at pre-, post program and subjective satisfaction for the workshop was measured at the post program. Repeated-t test was performed to identify the effect of this program.

Results : Among the positive resources, satisfaction with life, positive affect, gratitude, acceptance, personal growth, efficacy, flow, resilience, hope, spirituality are significantly increased after program.

Conclusion : Although this study is a single-session program without control group for comparison, it is meaningful to try a short-term intervention concise the program consisting of more than 8 sessions. This study will be based on the future development a variety of positive interventions. (Anxiety and Mood 2014; 10(1):52-58)

KEY WORDS : Positive psychology · Strengths · Positive resources.

서 론

성격강점(character strengths)은 다양한 준거가 있을 수 있으나 인간에게 탁월함과 번영을 제공하는 긍정적 특질이라고 할 수 있다.¹ 성격강점의 정의에 포함된 '긍정적'이라는 용어 때문에 성격강점은 그동안 심리학의 주요한 연구 영역에서 배제되어왔다.² Allport^{3,4}는 성품은 사실이 아닌 가치 개념이라는 점에서 심리학적 주제보다는 철학적 연구 주제에 가깝기 때문에 성격강점과 관련된 개념인 성품(character)은 심리학의 연

구 주제로 적합하지 않다고 주장하였다.

하지만, 긍정심리학 운동이 확산되면서 성품과 강점도 심리학의 연구 주제로 관심을 받기 시작했다. 긍정심리학은 인간의 번영과 최적의 기능을 할 수 있는 조건과 과정에 대한 학문 분야이자 인간의 좋은 삶과 관련된 주제를 탐구하는 연구 분야가 되고 있다.^{5,6} Seligman⁷은 긍정 상태(positive state), 긍정 기관(positive institution), 긍정 특질(positive trait) 등의 세 영역이 긍정 심리학의 주요 관심 영역이라고 주장하였다. 인간의 번영, 최적 기능, 행복 등이 긍정 상태를 구성하고, 긍정 기관은 긍정 상태를 유발하고 유지하는 기능을 담당할 수 있는 사회적 제도와 조직을 의미한다. 마지막으로 긍정 특질은 긍정 상태를 이끌어 낼 수 있는 개인 내부의 긍정적 소양인 성격 강점을 뜻한다. 인간의 번영과 최적의 기능을 유발할 수 있고 행복을 영위하는데 도움을 주는 개인의 특성이 성격 강점이다.

긍정 특질에 대한 관심은 개인이 지닌 재능과 강점을 충분

Received : April 3, 2014 / Revised : April 19, 2014

Accepted : April 19, 2014

Address for correspondence

Jeong-Ho Chae, M.D., Ph.D., Department of Psychiatry, The Catholic University of Korea, 222 Banpodae-ro, Seocho-gu, Seoul 137-701, Korea

Tel : +82-2-2258-6083, Fax : +82-2-594-3870

E-mail : alberto@catholic.ac.kr

본 논문은 한국연구재단 기초연구사업(2012-001314)의 지원에 의하여 이루어 졌음.

히 발현함으로써 행복한 삶을 누릴 수 있다는 자기실현적 행복 관점과 연관되어 있다. Seligman⁷는 개인이 지니는 대표 강점을 발휘하며 사는 것이 진정한 행복이라고 주장하였다. 모든 사람은 나름대로의 다양한 긍정적인 강점과 자질을 지니고 있지만, 그중 어떤 것은 그들의 개성에 더 중요하고 핵심적인데 이를 대표강점이라고 한다. 이러한 특징적 강점을 활용할 때, 사람들은 더 활기찬 열정을 느끼고 '진정한 자기'가 표현되고 있다는 느낌을 갖게 된다.

Seligman⁷에 따르면 진정한 행복은 자신의 가장 근본적인 강점을 찾아내어 개발하고 일, 사랑, 놀이, 자녀 양육 등에 일상적으로 활용함으로써 발견할 수 있다. 이러한 특징적 강점은 꾸준히 개발하여 활용할수록 더욱 발전하여 개인의 탁월한 덕목과 재능이 될 수 있다. 예를 들어, 감사(gratification)는 대표 강점과 재능을 발휘하면서 느끼는 정서적 반응이라고 할 수 있다. 좋은 삶(good life)이란 자신의 특징적 강점을 활용하면서 삶의 여러 중요한 영역에서 만족을 얻는 삶, 의미 있는 삶(meaningful life)은 자기보다 더 크고 중요한 어떤 것을 위해서 특징적 강점을 사용하여 기여하는 삶이다. 충만한 삶(full life)은 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼고 즐기면서 많은 만족을 얻는 삶이다. 이러한 충만한 삶은 자신의 강점을 개발하여 일상 생활에 잘 활용함으로써 얻어지는 것이다.

이러한 관점에서 긍정심리학에 기초하여 강점을 개발하고 행복을 증진시키려는 시도가 있어왔다. Lim⁸의 연구에서, 대학생들에게 강점기반 행복증진 프로그램과 긍정 심리치료를 실시한 후 각각 스트레스 대처 프로그램과 인지행동치료에 참여한 집단과 비교·검증한 결과, 강점 기반 프로그램과 긍정 심리치료의 효과가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 미국 고등학생을 대상으로 4년간 종적연구를 한 Harter⁹의 연구 결과, 교사와의 면담에서 자신의 대표 강점을 강조하는 피드백을 제공받은 학생들이 결석률, 지각률, 학업성적에 있어서 통제집단과 비교했을 때 모두 유의하게 양호하였다.

성인을 집단으로 한 강점 워크숍에 대한 연구도 다양하게 이루어지고 있다. Cooperrider와 Whitney¹⁰에 따르면 강점중심 프로그램이 기업내에서 팀 효율성 향상에 긍정적 변화를 일으킬 수 있다. 또한, 강점중심 프로그램을 적용한 팀 구성원들의 조직 몰입이 향상되었음을 보여준 Farrier¹¹의 연구, 강점 중심 프로그램이 구성원의 조직몰입에 긍정적인 효과가 있음을 확인해준 Spurduto¹²의 연구결과 역시 성인을 대상으로 한 강점 프로그램의 효과성을 지지하고 있다. 강점 중심 프로그램은 구성원들의 소통 범위를 확장시키고, 서로에 대한 우호적인 감정을 형성시켜주며 더 나아가 긍정적인 사고로의 전환 및 변화의 계기를 제공한다고 하였다.

이처럼 강점 프로그램에 대한 다양한 연구들이 진행되고 있지만 주로 학생을 대상으로 한 연구가 많으며 성인을 대상으로 시행된 대부분의 연구는 기업 내 업무 효율 증가를 목적으로 시행된 연구가 대부분이고 개인의 행복에 초점을 둔 연구는 거의 없었다.

기존 강점 프로그램을 살펴보면 보통 1주일에 1회기씩 총 8~12번의 회기로 구성되어있다. 하지만 일상생활이 바쁜 성인들에게 현실적으로 이러한 장기적인 프로그램에 참여하는 것은 용이한 일이 아니다. 이러한 관점에서, 강점 프로그램에 관심을 갖도록 하고, 프로그램에 대한 참여 동기를 높이는 것에 있어 강점에 대한 단기적 교육이 필요할 것이다. 본 연구는 강점워크숍을 통해 개인의 긍정 성품을 발견하고 이를 생활에 적용할 수 있도록 하는 일회성의 강점 워크숍의 단기 효과를 확인하기 위하여 시행하였다.

방 법

대 상

'행동하는 긍정네트워크, 옵티미스트 클럽(www.optimist-club.co.kr)'과 '스트렝스가든(www.strengthgarden.co.kr)' 홈페이지의 게시글 등의 온라인 매체를 통해 홍보를 하였으며, 옵티미스트 클럽의 월례 오프라인 모임과 대한신경정신의학회 주최 정신건강박람회(2012년 4월 12~13일)에 참여한 사람들에게 옵티미스트 단기 강점 워크숍 프로그램을 홍보하였다. 프로그램에 참가자에 대한 특별한 배제과정은 거치지 않았다. 2013년 3월 23일과 5월 17일 총 2회의 단기 강점 워크숍 프로그램을 진행하였으며 참여한 사람은 총 81명(남자 21명, 25.9%)이었다. 참가자들의 평균 연령은 39.9세(SD=8.85)이고, 연령 범위는 20대부터 60대까지였다. 참가자들의 주요 인구통계학적 특성은 Table 1과 같으며 회기에 따라 참석자들의 특성은 차이가 없었다.

본 연구는 가톨릭대학교 임상연구 윤리심의위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인을 받은 후 대상자들에게 동의를 얻은 후에 시행하였다(연구번호 : KC09FZZZ0211).

Table 1. Demographic characteristics of the participants (N=81)

Variable		N	%
Sex	Male	21	25.9
	Female	60	74.1
Age	20	13	16.0
	30	23	28.4
	40	34	42.0
	50	7	8.6
	60	3	3.7

측정도구

긍정자원검사(Positive Resources Test, POREST)

대상자의 긍정 자원의 프로그램 전후 변화를 알아보기 위하여 Kim 등¹³에 의해 개발된 POREST를 사용하였다. 이 검사는 임상 개입 현장처럼 지나치게 복잡하고 긴 척도를 사용하기 곤란한 곳에서 사용할 수 있는 간단하면서도 다면적 측면을 평가할 수 있는 척도로 개발된 것으로 긍정성, 성취와 성장, 가치 및 목적, 사회적 지지, 섬김과 돌봄 등의 5가지 주요 요인과 운동, 인지적 정서 조절 등의 긍정 자원을 측정하는 23문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도이며 점수 범위는 23점부터 115점까지이다. 점수가 높을수록 긍정적 자원이 많은 것을 의미한다. Kim 등¹³의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.86$ 이었다.

만족도

강점 워크샵의 만족도를 평가하기 위한 척도로 프로그램에 대한 기대, 타인에게 추천으로 전반적인 치료만족 정도를 평가하였으며, 프로그램의 구성에 대한 만족도를 측정하기 위해 프로그램의 진행, 장소에 대한 만족도, 교재와 교구에 대한 만족도 문항을 추가하였다. 각 문항은 1~5까지의 리커트 척도였다.

진행 및 절차

본 연구에서 시행된 강점 워크숍은 ‘행동하는 긍정네트워크, 옵티미스트 클럽’ 및 ‘긍정심리 강점연구소, 스트렝스가든’이 진행하는 옵티미스트 강점 워크숍이었다. 본 워크숍은 통상적으로 6~8주 주 1회, 회당 약 2시간씩 진행되는 강점발견, 이해 및 구현 프로그램에서 가장 중요한 요소를 추출하여 하루 종일, 8시간 동안 시행되는 요약 강점 프로그램이다. 긍정심리학에 근간을 둔 강연과 실제 자신의 강점을 발견하고 이해하

여 삶에서 구현할 수 있도록 고안된 강점 프로그램으로 구성하였다. 긍정심리 강연은 정신건강의학과 교수가 일상생활 속에서 겪는 스트레스와 이로 인한 심리사회생물학적 반응, 스트레스원을 극복할 수 있는 긍정적 자원, 역경을 이겨낼 수 있는 회복력 증진, 행동하는 긍정주의자를 의미하는 옵티미스트의 개념과 실천 사례 등을 강의와 설명 형식으로 진행하였다. 강점 프로그램은 3부로 나누어 진행되었다. 1부 ‘자기발견’에서는 프로그램 참여자들이 서로 인사를 나누고 자기를 소개하는 시간을 가졌다. 집단원들에게 간략하게 성격강점 개념을 설명하였으며 자기 소개를 하는 집단원의 발표를 듣고 그 집단원에 해당하는 강점을 적어 피드백을 주고 받았다. 이어서 본인이 생각하는 강점과 강점 피드백 중 가장 많이 나온 강점을 비교하여 자신의 강점을 발견할 수 있는 시간을 가졌다. 또한, 주변 인물의 강점을 찾아보고 공통점을 찾아보는 등 강점을 탐색하도록 하였다. 2부 ‘자기 이해’에서는 인생 곡선 그리기를 통하여 역경 속에서 벗어날 수 있었던 자신의 강점을 찾아보며 전반적인 삶을 되돌아보고 그 안에서 감사한 점과 나아진 점, 그리고 타인에게 베푼 점에 대해 이야기를 나누면서 삶을 긍정적인 관점으로 바라볼 수 있는 시간을 가졌다. 또한, 주변의 감사한 사람에게 편지를 쓰는 시간을 가짐으로써 감사한 마음을 표현해 보도록 하였다. 3부 ‘자기실현’에서는 ‘즐거워 삶’, ‘의미있는 삶’, ‘몰입하는 삶’에 맞추어 생활 속에서 개인이 즐거움을 느끼고 가치있게 여기고 있으며, 몰입할 수 있는 일들에 대해 탐색해보고 1, 2부에서 탐색한 본인의 강점을 구체적으로 정리하는 시간을 가지면서 본인의 삶의 가치를 다시 한 번 생각할 수 있는 시간을 가졌다. 마지막 마지막으로 ‘행복한 마무리’시간에는 프로그램에 대한 전반적인 소감을 나누고 사후검사를 실시하였다(Table 2). 전반적으로 진행에서 강점 아바타, 강점 그림 카드 등의 보조 도구를 이용하여 가급적 시청각적 자극이 많도록 하였다.

Table 2. Brief summary for optimist strength workshop program

		Topics	Contents
Introduction (30 min)		Reception/pretest	Welcoming reception baseline pretest
Lecture (90 min)		Optimist lecture	Lecture for background, the concept of resilience, recovery, and acting optimist
Group activities	Part 1 (90 min)	Self-discovery	Five-line verses self introduction Group feedback Strengths pyramid
	Part 2 (90 min)	Self-understanding	Oh! my op-life Group feedback ABC in my life
	Part 3 (90 min)	Self-realization	Happy tree growing in strength Making a strengths avatar
Closing (30 min)		Comment/posttest	Insight of the day Evaluation sheet and posttest

자료분석

대상자 특성의 기술통계량을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 프로그램 실시의 사전·사후에 대한 종속변인의 개인적 변화량을 파악하기 위해 repeated t-test를 실시하였다. 또한, 척도의 각 요인간의 차이 역시 repeated t-test를 실시하여 각 요인간의 변화량을 확인하였다. 이 모든 분석은 Predictive Analytic Software Statistics 18.0(Chicago, IBM Inc, USA)을 이용하여 전산분석 하였다.

결 과

만족도

강점 워크샵에 대한 만족도 설문 결과는 다음과 같다(Table 2). 1~5점까지의 리커트 척도로 만족도를 측정된 결과 프로그램에 대한 기대만족(M=4.45, SD=0.60), 주변인에게의 추천 의향(M=4.45, SD=0.67), 프로그램의 진행(M=4.49, SD=0.60), 프로그램 진행 장소(M=4.49, SD=0.73), 프로그램의 교재에 대한 만족도(M=4.47, SD=0.60)가 모두 4점 이상으로 높게 평가되었다.

프로그램 사전·사후 비교

강점 워크샵 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 두 종속 표본 t검정에 의하여 전후 설문지를 모두 완성한 최종 70명을 대상으로 사전 긍정성과 사후 긍정성을 비교한 결과는 다음과 같다(Table 3).

POREST를 이용한 사전 긍정자원의 평균은 90.36, 표준편차는 10.57이며, 사후 긍정자원의 평균은 95.59, 표준편차는 9.53으로 강점 워크샵 프로그램에 사전과 사후에 긍정성이 유의하게 증가하였다(t=-5.48, p=.0005). POREST 척도의 하위 항목별 t검증 결과는 다음과 같다. 프로그램 실시 전과 후 비교시, 긍정성의 여러 측면을 대표하는 대부분의 항목별 점수에서 사전과 사후에 유의한 차이가 있었다. 유의한 점수 차가 있는 항목은 삶의 만족, 부정정서, 긍정정서, 감사, 수용, 개인적 성장, 효능감, 몰입, 리질리언스, 희망, 그리고 영성이었다. 삶의 만족과 긍정 정서의 점수는 사전보다 사후 점수가 유의하게 높았으며(각, t=3.21, t=3.38, p<.05), 부정정서는 사후점수가 사전점수에 비해 유의하게 낮았다(t=2.09, p<.05). 감사와 수용 항목에서도 사전에 비해 사후 점수가 유의하게 높았다(각, t=2.85, t=2.34, p<.05). 자율성과 개인적 성장, 효능감,

Table 3. Differences of POREST scores between Pre- and post the optimist strength program

items	Pre		Post		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
Satisfaction with life	4.06	.81	4.34	.68	3.21	.002
Negative affect	3.31	1.23	3.65	1.10	2.09	.040
Positive affect	3.86	.76	4.18	.68	3.38	.001
Gratitude	4.34	.76	4.61	.60	2.85	.006
Acceptance	4.24	.52	4.44	.61	2.34	.022
Autonomy	3.66	.96	3.86	.88	1.65	.104
Environmental control	3.97	.79	4.17	.81	1.72	.090
Growth	4.00	.88	4.35	.80	2.92	.005
Efficacy	4.20	.73	4.44	.67	2.41	.018
Flow	3.92	.82	4.15	.77	2.46	.016
Resilience	3.99	.77	4.20	.79	2.03	.046
Exercise	2.68	1.22	2.90	1.31	1.21	.230
Emotional regulation	3.91	.82	4.07	.85	1.35	.181
Interpersonal relationship	4.18	.72	4.28	.68	1.07	.289
Purpose in life	4.20	.86	4.32	.81	1.45	.151
Hope	4.14	.85	4.37	.80	2.12	.038
Optimism	4.19	.67	4.34	.63	1.79	.078
Spirituality	3.56	1.30	3.93	1.23	2.39	.019
Values realization	4.18	.78	4.37	.68	1.81	.074
Social support	4.21	.72	4.41	.60	1.98	.052
Care	4.18	.87	4.30	.71	1.03	.305
	3.90	.78	3.86	.70	-.42	.678
	4.04	.69	4.06	.70	.159	.874
Total POREST score	90.36	10.57	95.59	9.53	5.48	.000

N=70. POREST : positive resources test

몰입, 리질리언스 항목의 점수 역시 사전에 비해 사후 점수가 유의하게 높았으며(각, $t=1.65, t=2.92, t=2.41, t=2.46, t=2.03, p<.05$), 희망과 영성 항목에서도 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 높았다(각, $t=2.12, t=2.36, p<.05$).

고 찰

본 연구는 단기 강점 워크샵 프로그램을 일반인에게 적용하여 프로그램에 대한 만족도 및 프로그램의 효과성을 알아보고자 한 것이다. 프로그램에 대한 만족도 측정 결과, 프로그램 참여 후 기대감을 포함하여 프로그램 내용 및 구성 전반이 비교적 만족스러운 것으로 평가되었다.

강점 워크샵 프로그램의 효과성은 개인의 긍정 자원을 측정하는 POREST¹³로 평가하였다. 그 결과, 프로그램 사전, 사후 점수를 비교했을 때, 개인이 주관적으로 느끼는 대부분의 긍정자원이 유의하게 증가하였다.

Diener¹⁴는 객관적이고 규범적으로 주어진 기준에 근거한 행복보다 주관적 판단에 의한 행복을 강조하면서 주관적 행복, 즉 주관적 웰빙은 삶에 대한 만족(life satisfaction)이 높고, 긍정 정서(positive affect)를 많이 느끼며, 부정 정서(negative affect)를 적게 느끼는 세 가지 요소를 포함한다고 제시하였다. Kim¹⁵의 기존 연구 결과에서 대부분의 성격적 강점이 주관적인 행복감과 긍정적인 관련이 있음을 확인하였는데, 이는 본 연구 결과에 대한 근거가 될 수 있다. 본 연구에서 역시 삶의 만족과 긍정정서 항목의 점수가 사전 점수에 비해 사후 점수가 유의하게 증가하였고 부정정서의 점수는 유의하게 감소하였다. 이는 개인의 강점을 발견하고 이에 대해 사람들과 서로 피드백을 나누는 프로그램 과정이 개인이 주관적으로 느끼는 행복감을 증진시키는데 영향을 준 것이라고 볼 수 있다.

기존 연구 결과, 감사는 주관적 안녕감과 관련성이 높으며 여러 긍정적 성향들과 명백히 구분되고 주관적 안녕감에 독립적인 설명력을 가진다.^{16,17} 또한 감사는 개입을 통해 증진이 가능하며 감사의 증진은 우울감소와 친사회적 증가, 삶의 만족 상승 등 개인의 행복을 향상시키는 효과가 반복적으로 확인되었다.¹⁸ 본 연구에서도 강점 워크샵 실시 후, 실시 전보다 감사점수가 유의하게 상승한 것으로 기존 연구와 일관된 결과를 확인하였으며, 기존 4회기 이상의 감사 프로그램뿐만 아니라 단기성 프로그램에서도 개인이 주관적으로 느끼는 감사가 증가할 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

Hayes 등은 심리적 수용을 '생각, 느낌, 감각 등의 심리적 사건을 통제하거나 그것에 의해 행동이 결정되도록 하지 않고, 느낌 그 자체를 있는 그대로 기꺼이 경험하기로 정의하면서, 실제로 이 개념을 이용하여 심리치료 장면에서 수용전면치료

(Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 기법으로 활용하고 있다.¹⁹ 수용은 이 순간을 받아들이고 상황이 허용하는 한도에서 자신이 추구하는 가치와 일치하는 방향으로 행동할 수 있도록 하는 힘이다.²⁰ 기존 연구에 따르면, 성격강점이 자기 수용과 정적상관이 있으며, 성격강점은 개인이 가지고 있는 지속적인 특질이기에 자신의 긍정적인 부분에 대한 관점이나 자각은 자기 수용을 높일 수 있는 요소가 된다고 한다.²¹ 본 연구에서 강점 워크숍의 실시 후, 수용 점수가 유의하게 상승한 것 역시 이와 같은 맥락이라고 할 수 있다. 성격 강점이 단점에 대한 견해를 볼 수 있는 것은 아니지만, 자신에 대한 주관적인 견해와 평가임을 고려할 때 성격 강점에 대한 인식과 인정은 자신의 단점보다는 장점과 좋은 점에 대한 가치와 장점을 인식하는 것이기 때문에 자기를 더욱 수용할 수 있도록 하는 것으로 예상할 수 있을 것이다.

강점 워크샵 프로그램의 전, 후 점수를 비교했을 때, 개인적 성장과 효능감 그리고 리질리언스 항목에서 역시 유의한 점수 차를 확인하였다. 이 세 항목에 해당하는 문항은 “그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다”, “주어진 일을 잘 해낼 수 있는 자신감이 있다”, “어려운 역경을 만나게 되더라도 내 목표를 달성하기 위해 나아간다.”이다. 즉, 개인적 성장은 지금까지의 본인의 성취에 대한 주관적 평가이고 효능감은 어떤 결과를 얻고자 할 때 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 현재 개인의 능력에 대한 판단과 신념이며, 리질리언스는 스트레스나 역경 속에서도 개인이 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력에 대한 믿음이다.

기존 연구를 살펴 보면, Lee²²의 연구에서는 강점프로그램이 고등학생의 리질리언스 증진에 효과가 없는 것으로 나타났으나, 이후 Kim²³이 이혼가정 아동을 대상으로 한 연구에서는 강점프로그램이 자기 유능감과 자아존중감 뿐만 아니라 리질리언스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Dyer와 McGuiness²⁴는 리질리언스는 개인과 환경의 상호작용을 통해 발달과정에서 점진적으로 형성되고 이후 변화가 가능한 것이라고 보았다. 이런 관점에서 봤을 때, 리질리언스는 다양한 교육에 의해 양성될 수도 있을 것이다. 비록 1회기의 프로그램이었지만 유의한 리질리언스 점수가 증가되었다는 것은 고무적인 것이며 추후 지속될 수 있을지 확인할 필요가 있을 것이다.

몰입은 하나의 활동에 몰두하여 그 외의 아무것도 느끼지 못하는 상태, 즉 최적의 경험(optimal experience)이다.²⁵ 몰입 상태에 있는 사람의 모든 의식과 신체의 각 기관은 하나의 과제에 집중하게 되어 자신의 잠재력을 최대한 발휘하게 되고 동시에 주관적인 만족감과 행복감을 느끼게 된다.²⁶ Csikszentmihalyi²⁶은 학습 몰입의 경험이 학습에 대한 흥미와 적극적

인 참여를 유발할 뿐만 아니라, 창의성, 즐거움, 최고 수준의 학습 경험, 능력 개발, 자아 존중감 등을 경험하게 해 줌으로써 '삶의 질'에 영향을 미친다고 하였다. 개인은 자신을 몰입시키는 활동에 몰두하며 내재적인 즐거움을 느끼게 되고 단순히 그런 활동을 하는 것 자체가 나름대로의 보상이 될 수 있다. 국내의 연구에서도 몰입이 학생들의 학습 능력을 향상시키고 긍정적 태도를 가지게 할 뿐만 아니라 만족감이나 성취감, 자아존중감과 같은 긍정적 정서를 높여준다고 하였다.²⁸ 본 연구에서 몰입 항목의 점수가 사전 점수보다 사후 점수가 유의하게 높은 것으로 위와 같은 기존의 연구들과 맥락을 같이 하는 것으로 생각된다. 강점 워크숍은 성과에 따른 개인차가 아니라 개인이 선호하거나 우세한 강점으로 전략을 세울 수 있게끔 도와줄 수 있다. 따라서 강점 워크숍은 성취에 대한 부담 없이 본인의 일에 대해 흥미를 가지고 능동적으로 참여하여 몰입을 경험하도록 도와줄 수 있는 효과적인 개입법이라 할 수 있다.

Stotland²⁹는 희망이란 인간을 움직이게 하며 무언가를 이뤄가게 하는 인간 행동의 필수 조건으로 전제하였다. 희망 수준이 높은 사람이 도전적이고, 실패보다 성공에 초점을 맞추고, 목표달성에 대한 가능성을 많이 지각하며, 긍정적 정서 상태를 유지한다. 또한 희망은 단지 꿈에 부풀어 낙관적인 비현실적인 기대를 하는 것이 아니라 자신이 처한 현실적인 상황과 문제점을 고려하여 합리적인 기능을 수행하는 자기 개념으로 목표를 성취할 것이라는 낙관적인 기대를 가지고 목표를 성취하고자 하는 의지를 다지는 힘과 목표 달성을 성취할 수 있다는 전략을 구사하는 힘이다.³⁰ 본 연구에서 강점 워크숍 시행 후 희망 점수가 유의하게 증가하는 것을 확인할 수 있었다. 이는 강점 워크숍이 자신이 추구하는 바를 다시 한 번 생각하고 본인의 강점을 확인하면서 목표 성취의 의지를 다지는 것에 도움이 될 수 있는 가능성을 보여주는 연구 결과이다.

영성은 인간과 성스러운 존재의 사적인 관계와 그로 인해 생겨난 덕성을 의미한다.³¹ 또한 학자에 따라 온전함, 연결, 무한에 대한 개방, 일종의 생명력으로 개인을 타인과 우주의 에너지와 연결시키는 우주적 에너지, 온전함과 더 큰 우주와 연결을 촉진시키는 물질적 세계를 넘어 초월적 힘의 자각³² 등 다양하게 정의되었다. 이와 같이 영성은 매우 다양하게 정의되었지만 성스러운 것에 대한 추구라는 점에서 공통점이 있다. Eilison³³은 우리가 영성을 가지고 있는지 여부가 중요한 것이 아니라 얼마만큼 가지고 있는지가 중요하고 영성은 지속적으로 변하는 부분이며 종교를 가지고 있지 않는 사람도 영성이 높을 수 있다고 기술하였다. 본 연구에서 사전, 사후 비교 시 영성 항목 점수가 유의하게 증가 하였다. 이는 종교활동 뿐만 아

니라 강점 워크숍 등 긍정심리 프로그램을 통해서도 영성이 향상될 수 있다는 가능성을 제시해 준다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 프로그램이 일차성인 단기성 프로그램이라는 것이다. 단기적으로 시행된 프로그램이기 때문에 평가 기간이 짧다는 것이다. 하지만, 많은 시간과 비용을 투자하지 않고 단기적으로 개인이 주관적으로 평가하는 긍정성의 증진이 있었으며 더 나아가 이러한 개입의 효과를 확인한 개인이 이후 다른 프로그램에 참여하는 데에도 영향을 줄 것이다. 둘째, 강점 워크숍 프로그램은 단기성 프로그램으로 이후 참가자들에게 추후 검사는 시행되지 않았다. 따라서 긍정성 증진에 대한 효과의 지속성은 파악하지 못하였다. 비록 일시적인 증진이었음지라도, 본 연구에서 사전, 사후 점수 차는 차후 긍정성 증진 프로그램의 개발과 발전에 의미가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에 대기통제집단이 없으며 기존 8회기 이상의 프로그램의 효과와 비교가 필요하다는 점이다. 따라서 프로그램의 효과에 대한 명확한 확인을 위해서는 차후에 보다 엄격한 방법론을 적용하여 연구가 진행되어야 할 것이다. 마지막으로, 본 연구에서는 참가자들을 인터넷 SNS와 제한된 홈페이지 게시글 홍보로 모집하였는데, 긍정심리 운동을 하는 옵티미스트클럽과 스트렝스가든 홈페이지를 방문하는 사람들이 대다수였다는 점에 있어서 참가자들을 무선적으로 선정하지 못했다. 본 연구에서 POREST로 측정된 긍정성의 사전점수가 90.36으로 이전 연구¹³에서의 일반인구의 평균점수 81.13에 비해 약 10점이 높아 비교적 더 긍정성이 높은 집단이었기에 본 연구 결과를 일반화하기에는 무리가 있을 것이다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 기존 8회기 이상의 강점 프로그램의 내용을 1회기로 압축하여 단기적 개입을 시도했다는 점에서 의미가 있다. 보통 대부분의 심리적 중재법은 1회기 당 1시간에서 1시간 30분 정도의 시간이 소요되며 6번 이상의 회기로 구성된다. 이러한 시간 소요의 측면이 일반인들에게 상당한 부담을 주는 것이 사실이다. 따라서 단기성 강점 워크숍 프로그램은 정신과적 질환이 없지만 업무를 비롯한 생활 속에서 과도한 스트레스를 받는 일반인들이 부담 없이 참여할 수 있는 개입법이 될 수 있을 것이다.

또한, 긍정성을 구성하는 다양한 차원 중 강점과 밀접한 연관이 있는 하위 요인을 살펴보았다는 점에서 이후 강점 프로그램 및 긍정성 증진을 위한 다양한 중재법 개발에 토대가 될 수 있을 것이라는 점에서 의미가 있다.

결 론

본 연구는 기존 8회기 이상의 강점 프로그램의 내용을 1회

기로 압축하여 단기적 개입을 시도했다는 점에서 의미가 있다. 보통 대부분의 심리적 중재법은 1회기 당 1시간에서 1시간 30분 정도의 시간이 소요되며 6번 이상의 회기로 구성된다. 이러한 시간 소요의 측면이 일반인들에게 상당한 부담을 주는 것이 사실이다. 따라서 단기성 강점 워크샵 프로그램은 정신과적 질환이 없지만 업무를 비롯한 생활 속에서 과도한 스트레스를 받는 일반인들이 부담 없이 참여할 수 있는 개입법이 될 수 있을 것이다.

또한, 긍정성을 구성하는 다양한 차원 중 강점과 밀접한 연관이 있는 하위 요인을 살펴보았다는 점에서 이후 강점 프로그램 및 긍정성 증진을 위한 다양한 중재법 개발에 토대가 될 수 있을 것이라는 점에서 의미가 있다.

본 연구의 결과 강점 워크샵 시행 후 긍정자원 점수가 유의하게 상승하였다. 이는 본 프로그램이 1회기의 짧은 프로그램이지만 개인의 긍정성을 증진시키는데 기여할 수 있다는 것을 시사한다.

중심 단어: 긍정심리학·강점·긍정자원.

REFERENCES

1. Ha SS. Influence of temperament and perceived parenting styles on character strengths: focusing on the mediating effect of perceived parenting styles. *Kor J Clin Psychol* 2012;1:263-284.
2. Peterson. A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press;2006.
3. Allport GW. Personality traits: their classification and measurement. *J Abnorm Psychol* 1921;1:6-40.
4. Allport GW. Concepts of trait and personality. *Psychol Bull* 1927; 5:284-293.
5. Gable SL, Haidt J. What (and why) is positive psychology? *Rev Gen Psychol* 2005;2:103-110.
6. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *Am Psychol* 2000;5:5-14.
7. Seligman MEP. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The Free press;2002.
8. Lim YJ. The influence of character strengths and strengths-based positive psychotherapy on happiness [dissertation]. Seoul: Seoul National Univ.;2010.
9. Harter S. The development of self-representations. *Handb Child Psychol* 1998;3:553-617.
10. Cooperrider DL, Whitney D. Appreciative inquiry: a positive revolution in change. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers. Inc;2010.
11. Farrier AJ. The role of appreciative inquiry in the reconstruction of an organization's narrative and its culture. *Applied psychology*, University of Calgary;2003.
12. Sperruto VW. The impact of the appreciative inquiry summit process on employee engagement and organizational culture in a merger and acquisition [dissertation]. Benedictine Univ.;2007.
13. Kim SY, Min JA, Huh HJ, Chae JH. The study of positive resources scale development and its validation. *Proceedings of Annual Meeting of Korean Neuropsychiatric Association*;2014. p.152.
14. Diener E. Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Soc Indic Res* 1994;31:103-157.
15. Kim KU. Character strengths and their relationship with perceived happiness and life adjustment of cadets under the perspective of positive psychology. *Kor J Couns Psychol* 2010;22:233-248.
16. McCullough ME, Tsang JA, Emmons RA. Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *J Pers Soc Psychol* 2004;86:295-309.
17. Wood AM, Joseph S, Maltby J. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Pers Individ Dif* 2008;45:49-54.
18. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press;1999.
19. Hayes SC, Bond FW, Barones-holmes D. Acceptance and mindfulness at work: applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management. Hove: Psychology Press;2006.
20. Kim MJ. The Mediating effect of Self-Acceptance on the relation between Character Strengths and Happiness [dissertation]. Seoul: Myongji Univ;2011.
21. Lee MH. The effects of character strength-based happiness enhancement program on subjective well-being, resilience, and interpersonal relationship of high school students [dissertation]. Chonbuk: Chonbuk National Univ.;2012.
22. Kim MY. The effects of strength perspective group program upon divorced family children's self-perception and resilience [dissertation]. Seoul: Chung-Ang Univ.;2013.
23. Dyer JG, McGuinness TM. Resilience: analysis of the concept. *Arch Psychiatr Nurs* 1996;10:276-282.
24. Csikszentmihalyi M. Play and intrinsic rewards. *J Hum Psychol* 1975; 15:41-63.
25. Park JU. The relationship of learning flow to children's self-esteem and stress [dissertation]. Seoul: Seoul National Univ.;2010.
26. Csikszentmihalyi M. Activity and happiness: towards a science of occupation. *J Occup Sci* 1993;1:38-42.
27. Moon IS. The effects of the flow study program on mathematical achievement and mathematical attitude [dissertation]. Busan: Busan National Univ.;2008.
28. Kim NH. The study of learning flow scale development and its validation [dissertation]. Seoul: Sookmyung Women's Univ.;2005.
29. Stotland E, editors. The psychology of hope. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass;1969. p.260.
30. Kwon SM, editor. Positive psychology. 1st ed. Seoul: Hakjisa;2008.
31. Shafranske, EP. Editor. Religion and the clinical practice of psychology. Washington, DC: American Psychological Association;1996.
32. Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *J Couns Dev* 2000;78:251-266.
33. Ellison CW. Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *J Psychol Theol* 1983;11:330-340.