Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 20, No. 2 pp. 95-106, 2019

https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.2.95
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램의 효과성연구
-예비간호사를 중심으로-

강민수
수원여자대학교 간호학과

A Study on the Effectiveness of the Positive psychology based mental promotion program

Kang Min Soo
Department of Nursing, Suwon Women's University

요 약 본 연구에서는 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램이 즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶의 경험에 어떠한 변화를 일으키는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 178명의 대학생에게 한 학기동안 15회에 걸쳐 프로그램을 실시하며 사전·사후 심리적 안녕감, 우울, 낙관성 검사를 통해 그 변화를 살펴보았다. 또한 이 세 가지 검사결과 에서 긍정적 변화를 모두 보인 56명(32%)의 학생들 가운데 15명의 학생들을 대상으로 질적사례연구를 위한 심층인터뷰를 실시하였다. 연구의 주요결과는 다음과 같다. 양적연구결과 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램은 대학생의 심리적 안녕감, 우울, 낙관성 사전·사후검사에서 통계적으로 유의한 차이가 검증되었으며 긍정적 효과를 보였다. 질적연구결과 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램은 대학생의 즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶이라는 세 가지 구성요소별로 각각 정서, 인지, 행동 차원에서의 긍정적 변화를 보였다. 세부적으로는 첫째, 긍정적 정서와 생각을 유도한 프로그램은 같은 일상생활 속에서 좀 더 적극적으로 즐겁게 생활하는 행동의 '변화'를 보였다. 둘째, '몰입하는 적극적인 삶'으로서의 긍정심리 개입을 통해 높은 '자기수용'을 인식하는 '변화'도 경험하였다. 셋째, '의미있는 삶'을 만들어가기 위해 자신이 가치 있다고 생각하는 일에 시간과 노력을 투자하여 만족감과 성취감을 경험하였다. 마지막으로 프로그램 수행이후 이들은 낙관성을 더 높게 인식하는 것이 발견되었다. 또한 감사함을 찾는 프로그램 활동을 통해 자기중심적 관찰에서 주변사람들과의 관계적 관찰에서 감사함을 찾는 관점으로 확대됨을 경험하였다.

Abstract This study examines how mental health promotion programs based on positive psychology brings changes in pleasant life, engaged life and meaningful life. This research considers 15 programs featuring 178 students during one semester. Pre-and-post examination of psychological well-being, depression and optimism were conducted to identify changes before and after the program. 56 students (32%) showed positive changes in all 3 factors. 15 students among them were selected for an in-depth interview for a qualitative case study. As a result of the quantitative study, a mental health promotion program based on positive psychology showed statistically significant positive changes in the pre-and-post examinations of psychological well-being, depression and optimism. Mental health promotion programs based on positive psychology showed positive changes in mental, cognitive and behavior perspectives in the fields of pleasant life, engaged life and meaningful life of college students. Specifically, positive psychology and thinking programs influenced students to become more enthusiastic and active in pursuing a pleasant life. Secondly, positive psychology intervention concerning engaged life brought a recognition of higher 'self-acceptance'. Thirdly, each individual spent more time and effort to experience more satisfaction and accomplishments. Lastly, subjects showed greater optimism after the program. Through the searching gratitude program, study subjects expanded their appreciation of their relationships with others.

Keywords : Positive Psychology, Pleasant Life, Engaged Life, Meaningful Life, Qualitative Case Study

본 연구는 2018년도 수원여자대학교 연구과제 지원에 의해 수행되었음
*Corresponding Author : Kang Min Soo(Suwon Women's Univ.)
Tel: +82-31-290-8221 email: kang74@swc.ac.kr
Received November 13, 2018 Revised December 13, 2018
Accepted February 1, 2019 Published February 28, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 연구문제

Seligman(2002)이 제시한 긍정심리학이 등장하기 이전까지만 해도 심리학과 정신의학은 불행한 사람을 덜 불행하게 해주는데 초점이 맞춰져 있었다. 그러나 긍정심리학에서는 인간에 대한 이해를 심리적 문제와 정신장애에 집중한 전통적인 병리주의 모델로부터 자신의 재능을 발견하고 더 생산적이 되고 행복해지도록 하는 성장중심 모델로 전환하는 변화를 가져왔다[1].

긍정심리학은 사람들이 자신의 강점을 발견하고 강점의 활용을 통해 행복한 삶을 살 수 있도록 인간의 긍정적 특성에 대한 과학적 연구를 하는 학파이다. 인본주의 심리학과 마찬가지로 개인의 문제를 스스로 극복하는 인간의 잠재력과 자기실현으로의 추동을 인정한다. 하지만 과학적 연구결과들에 기초하여 행복의 개념 정립 및 실천적 중재를 제안한다는 차이가 있다. 지난 10여 년 동안 긍정심리학은 인성, 회복탄력성, 낙관주의적 사고방식, 삶의 의미 및 긍정감정과 같은 분야의 과학적 연구결과를 제공하고 있다. 그리고 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는 다양한 중재방법들을 제안하고 있다[2].

Seligman(2002)[1]이 창시한 긍정심리학이 특별히 교육장면에서 의미가 있는 이유는 부정적인 요소나 문제에 초점을 두는 것이 아니라 개인에게 있는 최선의 가능성이나 긍정적인 요소 및 자원을 이끌어 내는 것에 초점을 두기 때문이다. 따라서 긍정심리학에 기반 한 프로그램은 인간의 긍정적인 특성·강점 등을 개발하고, 개인의 긍정적·성공적인 경험을 갖게 함으로써 문제 발생을 예방하거나 정신건강 향상을 그 목적으로 한다[3].

최근 긍정심리학 관련 논문을 살펴보면, 정신건강에 취약한 학생이나 외상경험이 있는 대학생, 또는 문제행동을 보이는 청소년기 학생을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 프로그램을 적용한 연구가 대부분이다. 그러나 본 연구자는 긍정심리학의 본래 취지에서 드러난 것처럼 병리주의 모델이 아닌 성장중심 모델에 맞춰 일반인을 대상으로 자신의 강점을 발견하고 행복한 삶으로 이끄는 교육적 처치가 필요하다고 보았다[4]. 정신건강에 문제가 발견된 이후에 중재방법이나 처치에 들어가기보다는 문제가 발생되기 이전에 긍정적 마인드로 준비하는 것이 필요하다고 본 것이다. 때문에 본 연구에서는 일반 대학생, 그 중에서도 대학을 졸업한 후 대부분 간호사라는 직업을 갖게 되는 간호학과 학생을 중심으로 긍정심리학에 기반을 둔 정신건강증진 교육프로그램의 효과를 살펴보고자 하였다. 연구 대상자를 간호학과 학생으로 선정한 이유는 간호사는 다른 직업군에 비하여 특별히 긍정적 정서와 낙관성이 요구되는 대표적인 직업군일 뿐만 아니라, 병원조직 문화 속 적응의 어려움이 크게 존재하므로 [5] 예비간호사들에게 긍정심리학 기반 정신건강증진 교육프로그램은 의미가 있을 것으로 보았다.

따라서 본 연구에서는 간호학과 학생을 대상으로 긍정심리학에 기반을 둔 프로그램을 제공하여 부정적 측면보다는 자신의 긍정정서와 강점에 초점을 둔 활동과 프로그램 내용을 활용함으로써 심리적 안녕감, 우울 및 낙관성에 어떠한 영향을 미치는지 파악하고 효과가 있다면 좀 더 폭넓게 관련 프로그램 도입의 필요성을 제언하고자 한다. 이때, Seligman이 지적한 즐거운 삶(pleasant life), 몰입하는 적극적인 삶(engaged life), 의미있는 삶(meaningful life)이라는 세 가지 행복구성요소 차원에서 긍정심리학 프로그램의 효과를 분석하고자 한다. 이러한 연구의 필요성과 목적을 중심으로 연구문제를 도출하면 다음과 같다.

연구문제 1. 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램은 대학생의 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성에 어떠한 변화를 보이는가?

연구문제 2. 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램은 대학생의 긍정심리와 행복((즐거운 삶(pleasant life), 몰입하는 적극적인 삶(engaged life), 의미있는 삶(meaningful life))에 어떠한 변화와 특징을 보이는가?

2. 연구방법

2.1 연구설계

- 양적연구: 연구문제를 해결하기 위해 프로그램을 시작하는 1주차와 15주차에 사전·사후 검사로 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성 검사를 실시하였다.
- 질적 사례연구: 앞서 제시된 두 번째 연구문제의 질문에 답하기 위해 본 연구에서는 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성 사전·사후검사결과에서 2가지 이상의 검사에서 122명(69%)이, 3가지 검사 모두에서 56명(32%)이 긍정적 변화를 보였으며, 56명의 학생 중에서 인터뷰에 동의한 15명을 대상으로 진행하였

다. 인터뷰는 본 프로그램이 종결된 이후 성적 사정이 모두 종결된 시점에 개방형 질문을 포함한 긍정심리학 관련 서술형 질문지를 제작하여 인터뷰를 진행하였다. 질적사례연구를 시행한 이유는 긍정심리와 행복감이라는 것이 단순히 프로그램 개입 전, 후 검사점수의 양적 상승 변화만으로 그 효과를 설명하기에는 한계가 있었기 때문이다. 오히려 인터뷰를 통한 심층적인 질적연구 접근을 통하여 삶을 대하는 태도와 생각, 그리고 사건을 직면할 때 자신의 감정과 행동이 어떻게 변화했는지를 구체적으로 탐색하는 것이 필요한데, 인터뷰를 통한 질적 사례연구방법은 이러한 목적을 달성하는데 적합하다고 보았다.

2.2 연구도구

- 심리적 안녕감: 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)[6]이 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 이 도구는 6개요인, 6점 척도로 총 45개 문항으로 구성되어 있다. 6개 요인은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 일컫는다. 본 도구의 신뢰도는 김명소 등(2001)[3]의 연구에서는 Chronbach's α 값이 .92였으며, 본 연구에서는 .93이었다.
- 우울: 우울관련 검사는 성형모 등(2008)[7]이 번안하여 타당화 한 BDI-Ⅱ 질문지를 사용 하였으며, 총 21문항으로 구성되어 있다. 규준에 따라 0-13점은 정상, 14-19점은 경미한 우울, 20-28점은 중등도의 우울, 그리고 29점 이상은 심각한 우울로 분류하였다. 성형모 등(2008)의 연구에서 Chronbach's α 값은 .92 였으며, 본 연구에서도 Chronbach's α 값은 .91로 양호하게 나타났다.
- 낙관성: 낙관성 척도는 권석만(2008)[8]이 개발한 낙관성 척도를 사용하였다. 리커르트 방식의 5점척도인 낙관성 검사는 점수가 높을수록 낙관성 정도가 높음을 의미한다. 이 척도는 총 6문항으로 이 검사의 신뢰도는 권석만(2008)연구에서 Chronbach's α 값이 .86이었으며 본 연구에서는Chronbach's α 값이 .89였다.

2.3 자료수집과정과 연구윤리

본 연구는 2017년 9월부터 12월까지 경기도 소재 대학교에서 진행된 긍정심리학 관련 교양 수업에 참여한 178명의 총 4개 반으로 구성된 간호학과 학생을 대상으로 연구를 수행하였다. 이들의 평균연령은 21세로 파악되었다. 본 연구에서는 프로그램 시작 전, 후로 개인의 심리적 안녕감, 우울 및 낙관성 검사를 측정하여 정량적 측정결과를 수집하였다.

본 연구의 방법은 양적자료와 질적자료 두가지를 토대로 분석하였으므로 15주차 강의가 종료된 시점에 수집된 양적자료 분석에서 심리적 안녕감, 우울 및 낙관성 검사에서 3가지 이상의 검사에서 긍정적으로 변화를 보인 56명(32%)의 학생들 중 인터뷰를 수락한 15명을 대상으로 학점이 모두 산정되고 성적이 이미 산출된 이후 2018년 2월부터 4월까지 심층면담이 진행되었다. 심층면담의 '심층성'을 확보하기 위하여 연구자는 교내에서 면담을 진행하기 보다는 대상자의 집 근처 카페나 휴게공간에서 면담을 진행하였고, 학교생활과 가정생활과 관련된 면담에 기초하여 연구참여자의 생각과 감정의 흐름을 되도록 방해하지 않고 스스로 내러티브의 주체가 되도록 노력하였다. 구체적으로 즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶이라는 영역을 중심으로 '반구조화된(semi-structured) 질문'을 통하여 면담을 수행하였으며, 면담은 연구 참여자의 상황에 따라 개인면담, 집단면담으로 이루어졌다.

연구윤리 상 면담참여자 모두에게 이 연구의 취지와 결과 활용에 대한 동의를 얻고 인터뷰를 진행하고 녹음하였다. 또한 연구자의 강의를 수강하고 있는 학생이라는 점을 고려하여 본 프로그램의 학점이 이미 학생들에게 공지된 이후(인터뷰 참여가 성적에 전혀 영향을 미치지 않는 다는 점을 분명히 한 뒤)부터 15명의 학생을 중심으로 면담을 시작하였다. 이를 통하여 질적데이터를 수집하고 질적연구로 2차 연구수행을 진행하였으며 질적연구의 특성상 연구자가 누구냐에 따라 연구결과도 달라질 수 있다는 점에서 '신뢰도'보다 '타당도'에 초점을 맞췄다. 타당도를 높이기 위해 소위 '삼각검증'(triangulation)의 방법으로 자료수집과 분석의 결과를 질적 연구 전문가 2인에게 검토를 받았다. 이러한 인터뷰를 통해 2차 질적연구 데이터를 수집하여 분석하였으며 참여 학생들의 분포와 면담시간은 다음 Table 1에 제시된 바와 같다.

Table 1. Interview Participants

No.	Age	Religion	Birthplace	Interview time (Individual + group interview)
1	20	Protestantism	Seoul	140 Minute
2	20	Protestantism	Seoul	140 Minute
3	21	Atheist	Gyeonggi-do	135 Minute
4	21	Atheist	Gyeonggi-do	150 Minute
5	20	Protestantism	Gyeonggi-do	160 Minute
6	22	Atheist	Gyeonggi-do	140 Minute
7	20	Protestantism	Incheon	140 Minute
8	21	Catholicism	Gyeonggi-do	150 Minute
9	22	Atheist	Seoul	150 Minute
10	22	Protestantism	Seoul	135 Minute
11	22	Buddhism	Seoul	135 Minute
12	21	Atheist	Gyeonggi-do	140 Minute
13	21	Buddhism	Gyeonggi-do	150 Minute
14	20	Catholicism	Gyeonggi-do	160 Minute
15	20	Protestantism	Gyeonggi-do	160 Minute

2.4 연구 분석 및 해석

질적 연구에서 분석과 해석의 과정은 자료 수집의 과정과 분리되어 이루어지기보다는 1차 자료수집과 동시에 분석과 해석이 이루어지고 다시 2차 자료수집과 분석, 해석이 이루어지는 등 나선형적으로 이루어진다[9]. 본 연구에서는 질적사례연구를 분석하기 위해 전통적인 인지인류학의 분석단계를 활용하였다.

Spradley(2016)에 의해 체계화된 분석단계는 영역분석(domain analysis), 분류분석(texonomic analysis), 성분분석(componential analysis)으로 이 분석 단계에 따라 긍정심리, 행복에 대한 이들의 성향이 무엇인지 확인하기 위하여 면담 녹취자료를 반복적으로 읽으면서 그들의 긍정정서, 부정정서, 행복에 대한 인식과 태도가 드러나는 용어들을 모두 코딩하고 그들 간의 의미론적 관계를 확인하는 '영역분석'을 수행하였다[10]. 그 결과 15명 학생이 삶을 바라보는 태도와 생각, 정서의 방향을 결정하는데 영향을 미치는 '관계'와 본 프로그램을 참여하면서 '시간'적 차원에서 어떻게 바뀌어 갔는지를 유형화 하였으며, '분류분석'후 각 유형마다의 특징을 가져온 그들의 정서차원, 인지차원, 행동차원의 요인이 무엇인지를 확인하는 '성분분석'의 과정을 거쳤다. 이러한 과정의 분석을 수행하기 위하여 본 연구자는 Seligman의 긍정심리 개입의 세 가지 핵심 구성요소(즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶)를 바탕으로 분석 및 해석하였다.

2.5 프로그램의 구성

본 프로그램의 설계와 구성은 긍정심리학 연구 등에 경험이 많은 교육심리학, 심리학, 정신간호학 교수와 전문가의 자문을 받아 1차 프로그램 구성을 설계한 뒤 다시 주요주제, 하부주제 및 프로그램 내용에 대해 검토를 받은 뒤 확정하였다. 프로그램의 전체적인 큰 목표 및 진행방향은 '긍정심리학을 기반으로 한 행복증진'이다. 이 목표를 달성하기 위해 Seligman의 행복을 3개의 좀 더 과학적으로 다루기 쉬운 구성요소들 즉 앞에서도 언급했던 1)즐거운 삶(긍정적 정서), 2)몰입하는 적극적인 삶, 3)의미있는 삶으로 분해하여 다시 세분화 시켜 프로그램 개념 모형을 설계하였다. 또한 본 프로그램은 Seligman(2002)이 제시한 긍정심리학과 긍정심리학 기반 프로그램을 적용한 선행연구[1]에서 우울한 대학생을 대상으로 그 효과성을 입증한 6회기 긍정심리 프로그램 매뉴얼에 기초하여 개발하였다. 특히 매 회기 주제별로 감사하기, 강점의 발견 및 활용하기, 인생의 의미와 목적 발견하기, 긍정적 경험에 주목하기 등을 본 수업에 참여한 학생을 위한 긍정심리 개입프로그램에 그대로 포함시켰다. 마찬가지로 프로그램의 후반부에서는 행복의 마지막 세 번째 구성요소인 '의미있는 삶'의 실현을 위해 부정적 경험에 대한 긍정적 재평가, 삶의 의미찾기, 긍정적 초점변경 등과 같은 부정적 경험을 긍정적 의미로 재구성하는데 초점을 맞추었다. 또한 본 프로그램에서는 모둠활동(강점발견하기, 목표를 세우고 실행하기, 비전세우기, 음미하기, 있는그대로 만족하기, 감사일기쓰기, 용서하기, 친절행동하기 등) 그리고 행복과 관련된 모둠별 주제토론을 하는 것으로 마무리 되었으며 각 주차별 구체적인 내용을 보면 Table 2와 같다.

1회기 수업에서는 본 수업에 대한 소개와 함께 수업을 진행하면서 지켜야 하는 규칙과 약속에 대해 설명하였다. 또한 매 수업회기마다 꼭 해야하는 활동과 과제에 대한 자세한 설명과 함께 첫 번째 감사일기를 작성하는 시간을 가졌다. 2회기 수업에서는 다양한 정서의 스펙트럼에 대해 공부하고 자신의 행복한 경험과 그 경험에서 나타난 긍정적 정서에 대해서 생각하고 나누는 시간을 가졌다. 3회기 수업에서는 주관적 웰빙에 대한 개념을 다루고 다양한 문화권마다 다르게 나타나는 행복감 비교연구 결과를 통해 우리나라의 행복감 정도를 살펴보고 행복의 상관요인과 예언요인들에 대해 살펴보았다.

Table 2. Program Schedule

	Thesis	Contents
1	OT	▪ Orientation & Introduction ▪ Pre-tests on Psychological Welling-Being, Depression and Optimism ▪ Begin Gratitude Journal
2	Approaching Positive Emotion	▪ Understanding Emotions ▪ How to deal Happy Experience & Positive Emotions ▪ Gratitude Journal/ Discussion
3		▪ Meanings of Happiness & Wellbeing in different Countries ▪ Gratitude Journal/ Discussion
4		▪ Self-actualizing Wellbeing, Vision and Happiness ▪ Gratitude Journal/ Discussion
5	Positive Emotion & Happiness	▪ Emotional Intelligence & Positive Psychology ▪ Gratitude Journal/ Discussion
6		▪ Understanding Key strength ▪ Gratitude Journal/ Discussion
7		▪ Self-acceptance & Positive Psychology ▪ Gratitude Journal/ Discussion
8		
9	Variousness in Psychological matter & Happiness	▪ Optimism, Explanatory Style & Hope ▪ Gratitude Journal/ Discussion
10		▪ Resilience, Post-traumatic Growth & Positive Ageing ▪ Gratitude Journal/ Discussion
11		▪ Values, Motivation & Goal Theories ▪ Gratitude Journal/ Discussion
12	Applying Positive Psychologic Behaviors	▪ Exercising Positive Psychology ▪ Gratitude Journal/ Discussion
13		▪ Forgiveness Practices ▪ Gratitude Journal/ Discussion
14		▪ Applying Positive Psychology ▪ Gratitude Journal/ Discussion
15		▪ Post-tests on Psychological Welling-Being, Depression and Optimism

4회기 수업에서는 주관적 행복의 의미를 제대로 직시하면서 삶에서의 의미와 목적이라는 비전을 다루고, 자아실현적 웰빙과 몰입에 대한 개념을 살펴보았다. 5회기 수업에서는 정서지능의 각 영역별 내용을 설명하고 정서지능과 긍정심리학의 관계를 다루었다. 6회기 수업에서는 VIA(Values in Action:VIA) 분류체계를 탐색한 뒤 자신의 강점을 파악하고 활용하는 측면을 다루었다. 7회기 수업에서는 자기수용의 의미와 다양한 방법을 소개한 뒤 자기수용을 하며 사는 삶을 이해하는 시간을 갖고자 하였다. 9회기 수업에서는 낙관성과 희망적 삶이 행복과 어떠한 관련성을 보이는지 다루었으며 방어적 비관성과 긍정적 착각 그리고 긍정적 사고와의 차이점을 다루었다. 10회기에서는 회복탄력성의 영향과 외상후 성장을 경험한 연구결과 등을 통해 위기를 경험한 뒤 오히려 행복한 삶을 살아가는 사례를 살펴보았다. 11회기에서는 최적의 적응과 웰빙을 이해하기 위해 적절한 동기와 목표이론들을 살펴보면서 내재적·외재적으로 동기화된 사람들 간의 웰빙의 차이를 이해하고 동기와 목표성취에서 가치와 시간조망의 역할에 대하여 살펴보았다. 12회기에서는 긍정심리학 훈련(Positive Psychology Interventions:PPIs)에 대해 살펴보고, 일반적인 심리학적 훈련과의 차이를 경험한다. 그 중에서도 감사하기, 긍정적 추억 음미하기, 표현적 글쓰기, 적극적인 반응, 마음챙김 명상 등 실제 훈련을 적용해 본다. 13회기에서는 용서하기를 통해 거짓자기용서와 처벌적 자기용서, 진정한 자기용서의 특징을 구분하고 지금까지 어떤 유형의 용서를 해왔는지 점검하고 여전히 용서하지 못한 인물을 떠올리며 용서하기 활동을 다루었다. 14회기에서는 심리치료법, 코칭, 그리고 긍정심리학 사이에 공통영역에 대한 내용을 다루었으며 조직에서의 긍정심리학, 긍정심리학과 코칭이 연결되는 방식에 대해 살펴보았다.

3. 연구결과

3.1 심리적 안녕감 검사, 우울증 검사, 낙관성 검사 변화

첫 번째, 연구문제 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램은 대학생의 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성에 어떠한 변화를 보이는가? 를 해결하기 위하여 본 연구에 참여한 178명 학생들의 심리적 안녕감, 우울증, 낙관성 사전검사점수결과와 사후검사점수결과를 비교하였다. 그 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Psychological Welling-Being, Depression, Optimism, Pre-tests, Post-tests Result

	Pretest Mean (standard deviation)	Posttest Mean (standard deviation)	t
Psychological Well-being Tests	165.37 (22.04)	189.64 (21.29)	3.45*
Depression Tests	6.02 (9.62)	5.48 (10.12)	5.66*
Optimism tests	3.67	4.12	2.29*

*p < .001

위의 표에서 제시된 바와 같이 본 연구에 참여한 전체 학생수 178명 중 31%에 해당하는 55명은 3가지 검사

중 한 가지 정도의 긍정적 점수변화가 있었을 뿐 크게 변화가 없었고, 32%의 56명의 학생들에게서는 3가지 검사 모두에서 긍정적으로 변화하는 결과를 보였다. 이렇게 상승한 결과를 보인 학생들 중 2차 질적데이터 수집을 위해 인터뷰를 허락한 15명의 학생들을 중심으로 질적사례연구를 위한 면담이 시작되었으며 그 결과 분석은 아래와 같다.

3.2 긍정심리 프로그램의 체험과 그 의미

3.2.1 '즐거운 삶' 으로서의 긍정심리 개입변화

3.2.1.1 정서차원의 변화

프로그램을 시작할 때만 해도 학과 전공수업이 힘들고 버거웠던 학생들은 교양과목 특성상 조금은 쉬어갈 수 있는 과목일 것이라는 느슨한 마음으로 별생각 없이 프로그램에 참여했다. 그러나 프로그램이 진행되면서 자신의 요즘 기분이나 정서에 좀 더 관심을 가지게 되었고 가족이나 친구의 기분도 먼저 살피게 되었다고 한다.

> 04학생: 쉽게 학점이나 좀 따보려고 선택한 과목이었어요. 별생각없이 시작한거죠. 근데 수업을 하면서 계속 제 기분상태를 들여다보게 됐어요. 그리고 요즘 짜증이 많이 났는데, 도대체 왜 짜증이났는지 그 이유를 생각하기 귀찮았는데 원인을 찾고 있더라구요....(중략)요즘엔 제 기분에만 관심을 갖지 않고 엄마나 제 친한 친구의 기분도 먼저 살피게 되더라구요. 신기해요. 좀 덜 이기적이 된 기분이랄까?(미략)

매 회기 때마다 "나는 요즘 행복한가?"를 묻는다. '그렇다'면 왜 행복한지 이유를 찾게 하고 반대로 '행복하지 않다'면 왜 불행한지에 대한 이유도 찾아보게 한다. 대부분 행복에 대한 질문을 스스로에게 거의 하지 않고 살아가던 학생들이 매주 이 수업시간이 되면 스스로에게 의무적으로 이러한 질문(기분이 요즘 어떻니? 넌 요즘 행복하니? 등)을 하게 한다. 이러한 질문은 자신에게만 국한되지 않는다. 처음엔 자신에게 자문하게 하고 한 차원 높여 옆에 있는 친구들이나 가족들에게도 이러한 질문을 확장시켜 던져보게 한다.

> 09학생: 그런 질문을 쑥스럽게 가족들에게 어떻게 해요? 처음에 이렇게 질문한 학생이 저였거든요? 근데 교수님이 계속 숙제를 내시니 조금씩 해보게 되었어요. 근데 참 이상한게 이런 질문을 하기 시작하면서부터 저도 가족도 모두 자신의 기분(정서)에 더 관심을 갖기 시작했어요. 막연하게 우울하다가 아니라 난 내 친구랑 비교당해서 우울하다...뭐 이런식으로 들여다보게 되더라구요.(미략)

이렇게 자신과 타인의 정서에 관심을 갖게 되어 들여다보는 시작단계를 거쳐 바로 이어진 '변화'는 조금이라도 기분이 좋아질 수 있도록 스스로가 노력을 한다는 점이다. 그 방법 중에 제일 효과가 있었던 활동으로는 '감사일기'를 꼽았다. 처음에 감사일기를 쓸 때는 뭘 써야할지 막연하고, 감사할 꺼리가 너무 없다고 불평하던 학생들이 많았지만 매주 활동을 하면서 학생들은 진지하게 임했고, 점점 더 감사할 목록이 많아졌다.

> 05학생: 감사일기....그런거 하면 좋다는 이야기 많이들 하잖아요. 저는 교회에서도 이런거 자주 듣기 때문에 그냥 비슷하게 생각했었거든요. 근데 매일 3가지씩 자꾸 생각해내려고 하니, 어떤 날은 진짜 감사할게 없다고 오늘은 최악이라고 생각했던 그날의 감사할 꺼리들을 한두개씩 작성하고 있더라구요 제가....사실 전 이런걸로 감사할 성격이 아닌데요....교수님이 '그럼에도 불구하고' 이런 별것 아닌것도 감사하다....뭐 그런식으로 말씀하시니 저도 어느새 찾고 있었어요..(미략).

학생들은 감사일기를 작성하면서 기분이 긍정적으로 바뀌는 경험을 몇 번이고 체험했다고 털어놓았다. 투덜거리는 하루였는데, 감사목록을 작성하다보니 '그래, 오늘 하루 내 두다리로 등하교를 한 것도 정말 감사한 일이었구나'라고 고백했다. 이러한 변화는 사실 인지적 차원의 변화가 시작되면서 이러한 변화가 정서적 차원의 변화로 이어진 포인트라고 볼 수 있다. 감사일기 활동은 이미 여러 논문[11],[12],[13]에서 그 효과가 증명되고 있다. 그만큼 효과가 가장 크게 나타날 뿐만 아니라 인지적 차원, 정서적 차원의 변화를 함께 일으키는 긍정적인 평가를 받는 활동으로 볼 수 있다.

3.2.1.2 인지차원의 변화

나의 삶을 긍정적으로 바라본다는 것은 타인이 그렇게 하라고 아무리 이야기해도 자신 스스로 그렇게 바라보지 않는 한 좀처럼 바뀌지 않는 부분이다. 내가 직면한 현실이 조금도 바뀌지 않는다는 것을 직시하고 그 안에서 내 삶을 긍정적으로 생각하고 받아들이는 연습은 프로그램 중반 이후부터 나타난 특징 중 하나였다.

> 07학생: (전략)그렇다면 내가 행복해지려면 어떻게 해야하지? 이런걸 생각하게 되었어요. 지금까지는 왜 나는 이렇게 해야할 공부도 많은데 아르바이트까지 하면서 돈도 벌어야 하는건지 집안형편도 불평했었고 다른 친구들과 비교하며 투덜거렸는데, 그렇다고 계속 불행하다고 짜증내면서 사는 것이 맞지 않다는 걸 알게 되었어요.

> 03학생: 저는 모둠별 활동이 정말 도움이 되었어요. 부모님한테 불평불만이 굉장히 많은 상태였는데요, 매주 다르게 제시해 주신 돈과 행복, 여가와 행복, 관계와 행복, 건강과 행복 등등 이런 주제에 관한 읽기자료와 각 주제별 모둠토론에 참여하면서 돈이 있어야 행복하지만 돈을 벌기 위해 내가 간호사를 꿈꾸고 미래를 준비하고 있다는 생각을 하게 되니 뿌듯했어요. 그리고 이 과정이 그렇게 힘들고 나쁘게만 생각되지 않더라구요. 요즘 대학을 졸업해도 취업을 못하는 친구들

이 너무 많은데 저는 참 행복한 거였구나...라는 걸 깨달았다고나 할까요?

이처럼 지금 느껴지는 긍정적인 기분에만 집중하는 차원을 넘어 자신의 삶의 단면 단면을 긍정적인 생각으로 이끄는 연습의 기회가 매주 회기를 진행하면서 학생들은 더 많이 경험하고 있었다. 심지어 이렇게 생각하는 경험은 점차 '습관화'되는 양상으로 발전하였다.

08학생: (전략)긍정적인 기분을 일으킬 만한 꺼리들을 처음엔 찾으려고 했다면 지금은 긍정적으로 생각하는 연습을 자꾸 하게 되었어요. 왜냐하면 긍정적으로 생각하면 어느새 기분도 좋아지거든요. 힘들게 학과공부하고 옆에 있는 친구들이 경쟁자로 느껴져 비교하면서 우울했었는데 우리 반 아이들이 다 좋은 성적으로 졸업해서 원하는 곳에 취업하면 되는 거라고 생각하니 같은 반 친구들이 경쟁자로만 보이지 않더라구요. 결국 나의 경쟁자는 전국에 있는 대학생들이라고 생각하니 바로 옆에 있는 우리반 친구들이 좋아보였어요(미략)

물론 이렇게 생각이 바뀌는 변화를 경험하는 것이 흔한 일은 아니었다. 그러나 분명 한 학기 프로그램을 수행하면서 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성에서 긍정적으로 변화한 학생들 중에는 충분히 나타난 '변화'였고 반복되어 나타났다. 이러한 인지적 차원의 변화는 행동차원으로까지 이어지는 결과를 낳았다.

3.2.1.3 행동차원의 변화

긍정심리학 프로그램을 진행하면서 가장 눈에 띄게 나타난 학생들의 변화는 교정에서 눈이 마주쳤을 때 훨씬 더 밝게 다가와 인사하는 학생들이 많아졌다는 점이다. 처음에는 친해지려고 하는 행동이겠거니...라고 넘겼지만 학생들과 인터뷰를 진행하면서 그 이유를 깨닫게 되었다.

01학생: 교수님을 만나면 왠지 웃는 모습을 보여드려야 할 것 같았어요. 그리고 '아! 오늘 감사할게 뭐가 있지? 를 떠올리면서 또 기분이 좋아지더라구요. 그래서 복도에서 뵙게 되면 더 큰소리로 인사드리게 되고 또 쫓아가서 인사드리게 되는거 같아요.

통학하기가 너무 멀어서 힘들어 하며 불평했던 학생들 중에는 긴 통학시간을 이용해 좀 더 생산적인 일을 하면서 기분도 바뀌었다고 한다.

12학생: 1교시가 있는 날이면 아침에 너무 일찍 일어나야 해서 투덜거렸었는데, 요즘엔 이렇게 집중해서 음악을 들을 수 있는 시간이 언제 있겠나...라는 생각에 일부러 좋아하는 음악을 다운받아 등하교 시간에 찾아듣는 편이에요. 그러면 등하교 시간이 지루하지도 않고 즐겁더라구요.

03학생: 감사일기과제를 저는 주로 등하교 시간에 해요. 그러면 어느 새 학교가기 싫거나 귀찮았던 마음이 바뀌더라구요. 뭐라그럴까 뿌듯해지면서 생각지도 못했던 감사할꺼리들이 떠오르면 그런 날은 먹먹하게 울컥하기도 했어요.

이처럼 스스로 즐겁게 생활하기 위해 행동으로 옮기는 '변화'를 시작하면서 이러한 행동은 긍정적인 기분을 만들게 되고 다시 그런 기분을 느끼고 싶어서 행동을 반복하는 '습관'으로 자기잡고 있었다.

3.2.2 '몰입하는 적극적인 삶'으로서의 긍정심리 개입변화

3.2.2.1 정서차원의 변화

무엇을 할 때 가장 집중하는지 질문했을 때 대부분의 학생들은 드라마 볼 때, 게임할 때라고 응답하였다. 이렇게 꼭 생산적인 일은 아닐지라도 무언가 재미를 느끼고 하고 싶은 일이 있다는 것은 정서차원에서는 긍정적으로 평가할 수 있다. 이번 연구의 대상자는 아니었지만, 지도학생 중 한명이 평소 아무것도 하기 싫고 집밖으로 나가기조차 꺼리게 되어 목표의식도 사라진지 오래라고 고백하며 힘들어한 우울증 증상을 보인 학생이 있었다. Seligman(2006)[14]은 우울증이 삶의 주요 영역에서 적극성(engagement)이 결핍된 것과 관련이 있을 뿐만 아니라 적극성이 결핍된 것이 우울증의 원인이 될 수도 있다고 지적하였다. 프로그램이 진행되면서 너무 하고 싶은 '일'이 있는데 학과공부나 그 밖의 해야 할일들이 쌓여서 못했던 것을 수업시간 활동을 통해 용기를 얻어 전념했더니 오히려 모든 일에 더 열심히 임할 수 있었음을 고백했다.

05학생: (전략)5등 밖으로 등수가 밀려날 수 없다는 스트레스 때문에 교회에서 반주를 하는 등 열심히 봉사하던 일들도 오히려 대학 오면서 거의 못했어요. 시간이 많이 뺏기니까요. 과제도 시험도 너무 많은데 교회일로 시간을 뺏기면 학점이 금방 내려갈까봐서요....(중략)근데 오히려 교회 반주하는 일이나 교회봉사를 주일동안 하루 종일 하는 바람에 일주일 중 하루가 그냥 날라 갔는데도 성적이 떨어지기는커녕 일주일이 너무 좋아요. 기분이 더 좋더라구요(미략).

잘하고, 하고 싶었던 일(교회반주)을 신나게 몰입해서 하고 주일 하루를 교회 일에 적극적으로 몰입했을 때 나머지 6일을 빈틈없이 학과 공부와 아르바이트를 하며 더욱 집중해서 열심히 살아온 덕에 일주일이 모두 행복해질 수 있었던 것이다. 이처럼 본 프로그램에 참여한 학생의 대표 강점을 찾아내고 이러한 강점들을 일상생활에서 좀 더 많이 그리고 자주 사용할 수 있는 실제적인 방법을 가르침으로써 자신들의 삶에 보다 더 적극적으로 개입하도록 유도하고 결과적으로 이러한 활동들이 우울이

나 짜증과 같은 부정적인 감정보다는 긍정적인 감정을 더 적극적으로 일으키도록 돕는 결과를 낳았다.

3.2.2.2 인지차원의 변화

Seligman(2002)은 개인이 가지고 있는 최고의 재능과 강점을 규명하고 이러한 강점을 사용할 기회를 찾도록 돕는 것이 적극적인 몰입하는 삶을 강화시키는 방법이라고 제안하였다. 이는 Ryan과 Deci(2000)의 자기결정이론, Maslow(1970)의 자기 실현화 개념, 그리고 Rogers(1951)의 충분히 기능하는 인간이라는 개념과 일치하는 개념들이다[1].

> 11학생: 좋아진다는 조건 없이 있는 그대로의 저를 사랑하느냐? 라는 질문에 저는 항상 '아니요' 였어요. 못마땅한 구석이 자꾸 보이는거에요. 그치만 한학기 내내 저를 있는 그대로 받아들이려고 노력했어요. 그리고 이런 저를 그대로 사랑해주는 남자친구가 있다는 것이 정말 큰힘이 된다는 것도 생각하게 되었구요. 저도 그런 존재가 되고 싶어요.(중략)그러고 나니 굉장히 자신감이 생겼어요.

이러한 변화는 본 프로그램의 '자기수용'활동을 통해 발견된 측면인데, 자기수용은 자기자신을 인지적으로 정확하거나 능력적으로 우수한 측면들이 있건 없건 상관없이 무조건적으로 수용하는 것을 뜻하며, 다른 사람들이 자신을 인정하거나 존중하거나 사랑하는지의 객관적인 잣대에 비교해서가 아닌 자기 자신을 온전히 있는 그대로 무조건 수용하는 것을 의미한다. 때문에 '자기수용'은 긍정심리학에서 제안하는 '몰입하는 적극적인 삶'과 연결된다.

3.2.2.3 행동차원의 변화

특별히 좋아하거나 즐겨하는 일이 없던 학생들도 이번 프로그램이 계기가 되어 한 가지씩 꾸준하게 할 수 있는 목표를 세우고 시도하게 하였다. 그 중에 효과를 본 학생은 바로 '스쿼트'라는 운동을 시작한 학생이었다.

> 13학생: 교수님 전 운동하러 피트니스센타 같은 곳에 가는 것도 너무 싫고 집에서 무언가 할 수 있으면서 살을 빼고 싶었는데요, 모둠에 있는 친구가 스쿼트를 권해서 이걸 이 수업 듣는 한 학기 동안 해보자 마음먹었죠. 처음엔 별로였는데 자꾸 하다 보니 땀도 나고 그러면서 많이는 아니지만 살이 좀 빠지더라구요. 그래서 더 신났던거 같아요. 그래서 더 횟수도 늘리고...(중략) 요즘엔 학교에서 수업들을 때 보다 거울 보며 이 운동할 때 더 힐링이 되는거 같아요. 했는지 안했는지 일지도 쓰니까 약간의 강박도 생기면서 안빠지게 되더라구요.

> 12학생: 이 수업을 듣고 바로 토익학원을 등록했거든요, 지금도 다니고 있구요, 이번 3개월동안 빡시게 영어공부해서 토익점수를 올리려구요. 다른건 안하고 이것만 하고 있는데, 혼자할 때보다 학원다니면서 친구들하고 같이 하니까 좋아요. 방학을 무의미하게 보내지 않고 뭔가 목표를 가지고 잘 살고 있는거 같아서 더 뿌듯한거 같아요. 제가 기특해요(미략).

아직은 자신의 일에서 성취감을 느끼는 몰입의 경험이라고 거창하게 말할 수는 없는 일상생활 속에서의 몰입경험과 성취경험이지만, 학생들은 스스로 한 가지 이상씩 무언가 해내는 경험을 하고 있었고 그 일을 집중해서 할 때 이전보다 훨씬 재미있고 즐겁게 침잠해서 경험하고 있다는 것이 보였다.

3.2.3 '의미있는 삶'으로서의 긍정심리 개입변화

3.2.3.1 정서차원의 변화

이번 프로그램을 진행하면서 '의미있는 삶'으로서의 긍정심리 개입변화는 가장 드물게 나타난 측면이었다. 인터뷰를 통해 나타난 '의미있는 삶'으로서의 긍정심리 개입변화는 봉사활동을 통해서도 나타났지만, 오히려 친구나 가족에게 기꺼이 자신의 시간과 노력, 배려를 제공하는 도움을 주었을 때 소중한 의미를 발견하고 진정한 행복감을 느꼈다고 표현했다.

> 09학생: 엄마랑 오랜만에 영화를 함께 본 뒤 외식을 하고 들어온 주말도 행복하고 즐거웠지만, 잘 도와드리지 않던 설거지나 청소기 미는 일을 도와드렸을 때 엄마가 행복해 하는 모습을 보며 칭찬하시면 '별 것 아닌데 뭐' 라고 쑥스러워 하긴 했어도 훨씬 더 좋았던 거 같아요. 그러면서 나는 과연 엄마처럼 일하면서 아이도 키우고 집안일까지 병행하며 지낼 수 있을까.....걱정도 되었다가 새삼 엄마가 대단하신거 같기도 하고...(미략).

> 03학생: 과제도 많고 곧 닥쳐올 시험도 있어서 시간도 없는데 친구가 고민을 털어놓았을 때 처음엔 오늘 나 할 일도 많은데....라고 딴생각이 들다가도 친구에게 좀 더 내 시간을 기꺼이 내주고 들어주다 보면 그 시간이 참 소중한거 같더라구요. 그 시간에 공부를 했으면 뭘 얼마나 했겠나 싶기도 하구요. 여튼 이렇게 내 시간을 기꺼이 친구에게 내주는 것이 의미가 있더라구요.

나의 시간과 나의 배려를 상대방을 위해 내어주는 마음의 여유와 노력은 그 한 번의 횟수로 끝나지 않고 자신의 긍정적 기분으로 이어지고 서로의 '관계'적 측면에서도 긍정적인 영향을 미쳐 선순환적인 효과를 보이는 결과를 낳았다.

3.2.3.2 인지차원의 변화

의미있는 삶에서 추구하는 목표는 자기 자신보다 더 크다고 믿는 종교, 정치, 가족, 공동체, 국가 등의 존재에 속하고 섬기는데에 자신의 핵심 강점과 재능을 사용함으로써 삶의 의미를 향상시키도록 하는 것이다. 때문에 의

미있는 삶을 만들어가기 위해 자신이 가치있다고 생각하는 일에 자신의 시간과 노력을 투자함으로써 삶에 대한 만족감과 자신의 삶을 잘 살았다는 믿음이 생긴다고 지적한다[15].

> 10학생: (전략)교회 초등부교사를 하면서 진짜 시간도 많이 뺏기고 말도 잘 안듣는 친구들이 있어 속도 상하고 그런데, 제 반 아이들이 기도하는 모습을 보거나 믿음이 성장한 모습을 목격하게 되면 눈물이 주루룩 흐를정도로 너무 뿌듯하더라구요. 또 이수업 들으면서 배운 여러 가지 긍정심리와 관련된 활동들을 주일학교 반 아이들하고 같이 했거든요. 근데 정말 좋아서 그런날은 기도도 엄청 더 하게 되더라구요. 그래서 못그만두나봐요. 몇 번이고 이번학기까지만 해야지..했는데 이렇게 계속하고 있는걸 보면요.

이 학생은 자신의 학과성적이 오른 것보다 주일학교 교사로서 지내면서 자신의 반 아이들이 기도를 더 많이 하고 생활태도가 올바르게 바뀌는 모습을 발견하는 것이 더 기뻤다고 이야기한다. 분명 주일학교 교사의 일이 녹녹한 일은 아니었어도 자신이 믿는 종교 안에서는 충분히 가치 있는 일이라는 것을 스스로가 잘 알고 있는 듯 보였다.

중·고등학교 시절 부모님과 크게 갈등을 경험한 한 학생은 아버지 이야기만 나와도 눈빛이 달라졌다. 그러나 이번 프로그램 그 중에서도 '용서하기'와 관련된 활동을 진행하면서 진지하게 부모를 용서하는 시도를 시작하게 되었고, 뿐만 아니라 부모님께 막무가내로 대들던 자신을 진심으로 용서하는 자기용서(self-forgiveness)의 계기를 마련했으며 이는 관계회복으로 나아갈 수 있는 긍정적인 신호가 될 수 있었다.

> 15학생:(전략)성적과 공부 뭐 그런 것 때문에 진짜 부모님과 많이 싸웠거든요. 특히 아빠요. 아빠로 인해 받은 상처는 영영 지울 수 없을꺼 같았어요. 근데 이 활동을 하기 전까지만 해도 전 아빠잘못만 크게 보였어요. 저한테 상처준것만 보였던거에요. (중략)제잘못도 엄청 컸다는 생각이 들었어요. 저만 상처받은 줄 알았죠. 아빠, 엄마도 상처받으셨을 텐데... 이게 수업시간에 배운 거짓자기용서라는 걸 알게 됐어요.... (중략)엄마랑은 좀 풀렸고, 아빠랑도 서로서로 용서하는 걸 시도해 보려구요. 그동안 부모님도 저도 괜찮은 척 상처 안 받은 척 했던걸 솔직하게 다 이야기 해 보려구요(미략).

엄마를 '용서하기'라는 활동을 통해 관계회복에 초석을 다졌고 이러한 '진정한 용서하기' 라는 긍정적 경험에 주목하면서, 부모님과의 부적응을 초래한 사건으로만 바라보던 학창시절의 외상적 경험을 부정적 관점에서 벗어나 성장과 성숙과 같은 긍정적인 관점에서 균형잡힌 시각을 갖도록 돕게 하면서 오히려 외상 후 성장과 같은 정신건강 증진으로 이어질 수 있음을 보여주었다.

3.2.3.3 행동차원의 변화

프로그램을 진행하면서 같이 수업을 듣는 친구들에게 서로 칭찬해주는 연습을 매주 시행했다. 등교를 해서 친구들과 인사한 뒤 '너 오늘 화장이 잘 안먹었어'라고 별 뜻 없이 부정적인 인사를 내뱉기 보다는 칭찬할 꺼리를 찾아 상대방에게 칭찬을 건네는 것이다. "교수님 별로 칭찬할게 없어요"라고 웃으며 이야기하던 학생들이 프로그램 거의 마칠 때 즈음에는 제법 자연스럽게 칭찬하는 습관이 입에 붙어있었다.

> 08학생: 처음엔 입에 발린 칭찬이 좀 웃겼어요. 그냥 하는 말이려니...했죠. 근데 그런 사소한 칭찬 그러니까 너 눈썹이 진짜 이쁘다. 넌 참 친절해. 뭐 이런거요. 그런 것도 자꾸 듣다보니 좋은 거에요. 피식 웃게 되구요. 그리고 칭찬을 들은 날은 내가 정말 눈썹이 이쁜가? 내가 정말 친절한가? 이렇게 다시 거울을 보거나 생각하게 되고 더 친절하려고 노력하게 되는거 같아요.

칭찬활동은 자신에게도 이어졌다. "오늘 수고한 나에게 칭찬한마디 해보면 어떨까요?" 학생들은 눈을 동그랗게 뜨며 두리번 거렸지만, 몇 주 지나자 자연스럽게 자신을 스스로 안아주며 칭찬을 건넸다.

> 06학생: 그게 참 이상했어요. 다른 사람이 나를 안아준 것도 아닌데 그냥 내가 나를 안아주면서 "어제 늦게 까지 아르바이트하고도 학교에 지각하지 않고 등교한 00아 정말 대견해..."라고 제가 말하는데 울컥 하더라구요. 제가 제 자신한테 하는 칭찬도 좋았어요.

4. 논의 및 제언

본 연구는 긍정심리기반 정신건강증진 프로그램이 어떠한 효과를 보였으며 한 개인에게 어떤 변화를 경험하게 만들었는지 심층적 인터뷰 분석 결과를 통하여 평소 문제행동이 있는 대상자중심이 아닌 평범한 일반 대학생의 정신건강을 향상시키기 위한 교육의 효과를 제언하고자 하였다. 주요 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫 번째, 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램은 대학생의 심리적 안녕감, 우울감, 낙관성 사전·사후 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 검증되었으며 긍정적 효과를 보였다. 긍정심리학은 부정적이고 비극적인 것으로부터 벗어나 긍정적이고 희망적인 것에 초점을 두도록 함으로써 자신의 삶에 대한 기대를 바꾸는데 초점을 둔다[16]. 본 프로그램에서 학생들에게 있는 부정적 측면에 집중하기보다는 긍정적 정서가 동반된 행복한 사건이

나, 몰입을 일으키는 신체적 활동을 습관화 하면서 긍정적 감정단어사용, 자신의 강점을 찾아보고 모둠활동을 하는 동안 함께 수업에 참여하는 학생들로부터 관심과 칭찬을 받는 경험이 심리적 안녕감을 향상시켰을 것으로 사료된다. 뿐만 아니라 부정적 감정을 극복할 수 있는 대안을 모색하고 부정적 정서를 극복할 수 있는 힘을 키우는 활동 등을 통해 학생들의 우울감정을 감소시키는데 기여한 것으로 보인다. 또한 본 연구의 결과는 인간의 행복이나 안녕 등이 연습이나 훈련으로 증가할 수 있다는 긍정심리 관련 프로그램에서 우울뿐만 아니라 행복, 심리적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족 등 삶의 매우 다양한 긍정적인 측면에도 매우 큰 효과가 있다는 다른 연구결과[17]를 뒷받침한다는 측면에서도 의미가 있다. Seligman(2002)[1]은 긍정심리개입의 세가지 핵심 구성요소(즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶)를 지적하였다. 그렇다면 이 세가지 핵심 구성요소는 구체적으로 무엇인가? 심리적 안녕감과 개인의 성장이나 성숙차원에서 긍정적인 변화를 강조한 긍정심리학적 이론의 측면에서 볼 때 Seligman(2002)[1]이 제안한 즐거운 삶, 몰입하는 적극적인 삶, 의미있는 삶이라는 개념은 상당히 핵심적인 차원이다. 이러한 긍정심리개입의 세 가지 핵심 구성요소를 살펴보면 다음과 같다.

첫 번째 핵심요소는 즐거운 삶(pleasant life)으로서 현재, 과거, 미래에 대해서 긍정적 감정을 많이 가지는 것이고, 이러한 긍정적인 정서들을 고취하기 위해 감사하기, 용서하기와 같은 활동들을 포함하고 있다[18]. 감사수준이 높은 사람일수록 행복감이 높고 스트레스에 대한 감내력이 높을 뿐만 아니라 우울증 수준이 낮다는 것이 밝혀졌으며[19], 감사성향이 높은 이들은 과거의 부정적인 사건의 영향이 덜 지속적이어서, 우울이나 근심, 불안을 덜 경험하게 되고, 심지어 외상후 스트레스 증후군(PTSD)으로 진단을 받은 이들도 감사를 경험하게 될 때 긍정적 정서가 증진되고 자기존중감이 회복되며, 친사회적인 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다[20].

두 번째 핵심요소는 몰입하는 적극적인 삶(engaged life)으로서, 자신이 하는 일에 있어서 열정적으로 몰입하는 삶을 살 때 자신의 역량을 최상으로 발휘할 수 있다는 것이다. Seligman(2002)[1]은 이러한 삶 속에서의 참여 부족이 우울증을 유발하는 것으로 보고, 우울한 이들은 개인의 강점을 찾고 이러한 강점이 실제 삶 속에서 발휘될 수 있는 실제적인 방법들을 배움으로써 우울증이 경감될 것으로 본다.

세 번째 핵심요소는 의미 있는 삶(meaningful life)으로서 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 부여하는 삶이다. 연구결과, 삶의 의미는 행복감과 높은 상관관계가 있으며 자기존중감 및 삶의 만족도를 증진시키는 것으로 나타났다[21]. 따라서 긍정심리개입에서 추구하는 핵심요소 중 하나인 '의미있는 삶'은 부정적인 삶의 경험으로부터 인생의 의미를 찾아보도록 함으로써, 인생의 우선순위와 가치관이 바뀌고 심리적으로나 영적으로 성장하는 것을 목표로 한다.

이러한 긍정심리개입의 세 가지 핵심 구성요소에 따라 분석 및 해석한 결과 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램은 대학생의 긍정심리와 행복에 다음과 같은 변화를 보였다. 먼저 '즐거운 삶'으로서의 긍정심리 개입변화를 이끌었다. 특히 주목할 만한 점은 프로그램을 수행하기 이전보다 이후에 낙관성을 높게 인식하고 있었다는 점이다. 이러한 낙관적인 기대는 미래에 대한 희망을 갖고 삶을 계획할 수 있으므로 보다 안정적인 실천적 삶을 영위할 수 있도록 도울 것이고 긍정심리학에서 제안하는 '즐거운 삶'에 포함된다[22]. 또한 감사함을 찾는 활동을 통해 자신에게만 집중되었던 관심이 자신을 둘러싼 주변사람들과의 관계를 통해 감사함을 찾는 시야로 확대되었다. 이는 자신의 정서에만 관심을 가졌던 학생들이 타인의 정서에도 관심을 갖는 고차원적 단계로 발전한 것이었다. 또한 자신의 비전을 생각하면서 그 목표를 향해 한단계 한 단계 밝아나가는 과정을 즐겁고 감사하게 받아들이는 계기를 마련하게 되었다. 뿐만 아니라 긍정적인 정서와 생각은 행동으로 표출되어 똑같은 일상생활 속에서 좀 더 적극적으로 즐겁게 생활하기 위해 행동으로 옮기는 '변화'를 보였다.

둘째, 자신이 좋아하는 일에 열중하면서 '몰입하는 적극적인 삶'으로서의 긍정심리 개입변화도 일으켰다. 이는 그 밖의 다른 일을 할 때에도 긍정적인 영향을 미치는 시너지 효과를 보이기도 했다. 특히 자신이 좋아할 뿐만 아니라 잘하는 강점을 사용할 기회를 포착해 열중했을 때 그 효과는 몇 배의 긍정적 영향력을 보였다. 몇몇 학생들에게서는 운동을 통해 몰입하는 힐링의 효과를 경험하면서 이를 습관화하는 계기를 마련하게 되었다. 더불어 본 프로그램을 경험하면서 높은 '자기수용'을 인식하게 되는 변화를 경험하였다. 자기수용은 많은 스트레스에서 자신에 대한 절제되고 욕구와 감정을 통제할 수

있도록 돕고 현실검증력을 높이는데 도울뿐 아니라 긍정심리학이 제안하는 몰입하는 삶을 포함한다[23].

셋째, 의미있는 삶을 만들어가기 위해 자신이 가치 있다고 생각하는 일에 자신의 시간과 노력을 투자한 경험은 성적을 올리는 것과 같은 성취감보다도 그 크기가 훨씬 큰 성취감과 만족감을 경험하게 해주었다.

단순히 부정적 정서의 감소가 곧 긍정적 정서의 증가를 의미하는 것은 아닌 것[24]처럼 긍정적 정서의 증진을 위해서는 별도의 의도적인 노력이 필요하다. Boehm과 Lyubomirsky(2007)[25]의 "지속 가능한 행복 증진 모델"에서 주장하는 바와 같이 한 개인의 만성적 행복 수준 또는 그가 삶의 특정한 기간 동안에 보여주는 행복 수준은 유전적으로 이미 결정된 행복-설정점, 삶의 환경, 의도적 활동들에 의해 영향을 받는데, 이중 40% 정도는 의도적이고 노력이 들어간 활동들에 의해 설명되어진다고 주장한다. Lyubomirsky, 등(2005)은 행복과 안녕감을 증진시키는 데에는 유전, 쾌락적 적응, 성격 등과 같은 몇몇 장애물들이 존재함에도 불구하고, 다양한 종류의 의도적이고도 노력이 들어가는 활동들을 익히고 자발적인 의지와 결단을 가지고서 이러한 활동들을 연습 및 실행함으로써 덜 행복한 사람들은 좀 더 행복해지기 위해 성공적으로 노력할 수 있고 이를 유지할 수 있다고 하는 낙관적인 관점을 제안하였다[26]. 결국 일반인을 대상으로 적극적인 긍정심리학 기반 정신건강 증진 프로그램이 더욱 요구되는 이유가 여기에 있는 것이다.

마지막으로 본 연구에서 긍정심리 프로그램의 효과성을 검증하며 추후 연구를 통해 보완되어야 할 한계와 제언점을 살펴보면 다음과 같다. 우선 연구에서 사용된 측정도구들은 모두 자기보고식 척도들에 국한되어 있다. 때문에 자기보고식 척도의 한계점을 갖고 있는데, 이를테면 설문지 검사 시 자신의 경험과 기억을 회상하는 과정에서 기억의 편향, 또는 바람직한 사회반응양식에 맞게 응답할 확률을 안고 있다. 이러한 점을 보완하기 위해서 본 연구에서는 인터뷰를 통한 면담을 통해 2차 자료를 수집하여 질적 분석을 병행하였다. 다만, 본 프로그램에 참여한 전체 학생수(178명)에 비하여 인터뷰 대상자의 수가 적어 좀 더 많은 대상자를 중심으로 인터뷰가 진행되어야 할 필요성이 있다. 또한 본 연구대상자는 경기도 소재 대학의 여대생을 대상으로 프로그램 효과를 검증하였기 때문에 인구통계학적 특징의 제한점을 가지고 있다.

References

[1] Seligman, M. E. P. Authentic happiness. New York: Free Press, 2002.

[2] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. Character strengths and virtues:a handbook and classification, American Psychological Association(APA), 2004.

[3] Richards, M., & Huppert, F. A., "Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study", *The Journal of Positive Psychology*, Vol.6, 2011.

[4] Hefferon, H., & Boniwell, L., Positive Psychology: Theory, Research and Applications. New York: Open University Press, 2011.

[5] S. H. Cheongm A Ground Theory on Occurrence and Persistence of Tae-um among Nurses on the Nursing Unit Environment, Doctoral Thesis, Seoul National University, 2018.

[6] M. S. Kim, H. W. Kim, & K. H. Cha, "Analysis ion the construct of psychological well-being of Korean male and Female adults. *The Korean Journal of Social Personality Psychology*, Vol.15, No.2, pp19-39, 2001.

[7] H. M. Sung, J. B. Kim, Y. N. Park, D, S, Bai, S. H. Lee, H. N. Ahn, A Study on the Reliability and the Validity of Korean Version of the Beck Depression Inventory-Ⅱ(BDI -Ⅱ), *The Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, Vol.14, No.2, pp.201-212, 2008.

[8] S, M. Guyon, Positive Psychology, Seoul, Hakjisa, 2008.

[9] Y. H. Cho, Qualitative Research, Seoul, Education Science, 1999.

[10] D. H. Seo, An Explorative research on Career Dispositions of Immigrant Youths and Their Ecological conditions, *The Education culture Journal*, Vol.23, No.1, pp.217-247, 2017.
DOI: https://doi.org/10.24159/joec.2017.23.1.217

[11] Adler, M. G., & Fagley, N. S. Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, Vol.73, No.1, pp.79-114.2005.

[12] Kashda, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, Vol.44, pp.177-199. 2006.

[13] K. M. Kim, J. H. Kim, A qualitative study on the gratitude experience based on the ground theory, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, Vol.23, No.3, pp.739-759, 2011.

[14] Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A.C. Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, Vol.61, pp.774-788. 2006.

[15] Csikszentmihalyi, M., Flow: the Classic Work on How to Achieve Happiness, New York: Harper & Row. 2002.

[16] Peterson, C. Park, N., & Seligman, M. E. P., "Greater strengths of character and recovery from illness", T*he Journal of Positive Psychology*, Vol.1, No.1, 2006.

[17] M. S. Hyun, M. K. Yun, S. M. Jung, J. A. Son, E. Y.

Park, Effect of the Mental Health Promotion Program based on Positive Psychology for Adolescent with Problem Behavior, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education.* Vol..23, No.1, pp.5-14, 2017.
DOI: http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2017.23.1.5

[18] Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, Vol.9, pp.111-131, 2005.

[19] McCullouch, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. J*ournal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, pp.112-127. 2002.

[20] S.M. Han, Y.R. Cho, "The Effects of Positive Psychology Intervention on Psychological Health and Posttraumatic Growth in Trauma-Exposed University Students", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.36, No.2, 223-241, 2017.
DOI: https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.2.007

[21] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, Vol.131, pp.803-855. 2005.

[22] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, Vol.60, No.5, pp.410-421, 2005.

[23] M. S. Sim, J. S. Park, H. C. Lim, The Effect of Character Strengths Program for University Student's Happiness Enhancement, *Journal of Institute for Social Sciences*, Vol.28, No.3, pp.269-283, 2017.
DOI: http://dx.doi.org/10.16881/jss.2017.07.28.3.269

[24] Fredrickson, B. L., "The broaden-and-build theory of positive emotions.", *Philosophical Transactions of the Royal Society*, Vol.29. 2004.

[25] Lyubomirsky, S., The How of Happiness. London:A Scientific Approach to getting the Life You Want, Penguin Press, 2007.

[26] S.M. Yoon, The Effectiveness of Positive Psychological Intervention Activities for Happiness-Enhancement, Doctoral Thesis, Ajou University, 2011.

강 민 수(Kang Min Soo) **[정회원]**

- 2001년 8월 : 서울대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2011년 8월 : 서울대학교 대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 수원여자대학교 간호학부 교육학 조교수

<관심분야>
교육학, 인성, 정서