

코로나-19 상황에서 대학생의 성격강점이 우울과 삶의 만족도에 미치는 영향: 역경후 성장의 매개효과

천 희 창

차 의과학대학교 석사과정생

김 지 영[†]

차 의과학대학교 교수

이 연구의 목적은 코로나-19(COVID-19) 상황에서 대학생의 성격강점이 우울 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하고 성격강점과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계에서 역경후 성장의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 코로나-19 상황과 관련하여 스트레스를 경험하는 대학생 584명의 자료를 분석한 결과, 감사, 친절성, 신중성, 진실성, 시민의식이 상위 5개 대표강점으로 관찰되었다. 코로나-19 이전에 조사된 청년집단의 상위 5개 대표강점(사랑, 친절성, 낙관성, 감사, 진실성)과 비교해보았을 때, 신중성과 시민의식의 순위가 상승한 것으로 확인되었다. 우울을 가장 유의하게 설명하는 강점은 낙관성이었으며, 낙관성과 우울의 관계에서 역경후 성장의 부분매개효과가 검증되었다. 삶의 만족도를 가장 유의하게 설명하는 강점은 활력이었으며, 활력과 삶의 만족도의 관계에서 역경후 성장의 부분매개효과가 검증되었다. 코로나-19 상황에서 대학생의 낙관성과 활력은 우울 및 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 역경후 성장을 통해 심리적 건강에 기여하는 것으로 나타났다. 마지막으로 이 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언 및 시사점을 논의하였다.

주요어: 코로나-19, 성격강점, 우울, 삶의 만족, 역경후 성장

[†] 교신저자(Corresponding author): 김지영, (11160) 경기도 포천시 해룡로 120 차 의과학대학교 상담심리학과 교수, Tel: 031-850-9027, E-mail: morie02@hanmail.net

전 세계적으로 코로나-19(COVID-19)가 대유행하면서 수천만 명의 생명이 위협받고 있고, 국가적 봉쇄와 경제불황 등의 여파로 대다수 사람의 일상생활에 급격한 변화가 발생하고 있으며 그에 따른 심리적 건강에도 문제가 발생하고 있다. 국내 성인 2천 명을 대상으로 ‘코로나 19와 사회적 건강’을 조사(서울대학교 보건대학원 코로나19 기획 연구단, 2020)한 결과, 코로나-19 사태로 인해 39.3%가 정서적 고갈을, 38.4%가 우울감을 경험한다고 응답하였다. 또한, 장기화로 인한 스트레스 지수는 20, 30대가 다른 연령집단보다 높은 것으로 보고되었다. 사회적 거리두기가 진행되던 2020년 4월 중순에 성인 600명을 대상으로 실시한 연구(이동훈 외, 2020)에서는 코로나로 인한 불안과 우울 경험이 각각 48.8%와 29.7%로 보고되었다. 코로나-19의 심리적 영향을 다룬 문헌들을 개관(Kontoangelos, Economou, & Pagageorgiou, 2020)한 결과, 아동의 경우 걱정, 불안, 공포를 경험하고 있을 가능성이 크며, 코로나-19에 취약한 기저 신체 질환이 있는 노인의 경우 극심한 두려움과 공포를 느끼는 것으로 나타났다. 코로나-19가 정신 건강에 미친 영향을 개관한 연구(Nobles, Martin, Dawson, Moran, & Savovic, 2020)에서는 불안, 우울, 외상후 스트레스 장애(이하 PTSD) 증상이 일반 집단에서 가장 자주 보고되는 증상인 것으로 밝혀졌다. 중국에서 코로나-19 발생 초기와 4주 후 정점기에 걸쳐 두 차례 정신건강을 측정한 종단연구(Wang et al., 2020)에 따르면, 4주 후 PTSD 증상은 유의하게 감소했지만, 여전히 절단점 이상의 임상적으로 높은 수치를 보였으며, 불안, 우울, 스트레스는 4주 후에도 비슷한 수준으로 지속되었다.

선행 연구에서 보고되었다시피, 코로나-19로 인한 심리적 영향이 모두에게 동일한 것은 아니다. 여성인 경우, 학생인 경우, 확진자 친척이 있는 경우, 코로나-19로 인해 실직한 경우, 기존에 신체 질환이나 만성질환이 있는 경우 심리적 건강이 악화되는 경향이 있었다(Huang & Zhao, 2020; Moccia et al., 2020; Shevlin et al., 2020). 반대로 가족 소득이 일정한 경우, 적절한 신체 활동을 하는 경우 등은 보호요인으로 작용했다(Cao et al., 2020; Zhang et al., 2020). 특히 자기 통제감과 애착 유형과 같은 심리적 요인 또한 코로나-19로 인한 심리적 건강 상태에 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Li et al., 2020a; Moccia et al., 2020).

Lopez와 Snyder(2003)는 심리적 증상을 억제 또는 예방하고 심리적 건강을 증진시킬 수 있는 심리적 요인을 가리켜 강점(strengths)으로 정의한 바 있다. 동일한 관점에서 Peterson과 Seligman(2004)이 체계화한 성격강점(character strengths)은 개인의 행복과 자기실현에 기여하는 동시에 삶의 역경에 대처하는 방식을 결정함으로써 역경 가운데서도 안녕감을 증진시킬 수 있는 내적 자산으로 작동한다. Niemiec(2019)은 역경과 관련하여 성격강점의 세 가지 기능을 제안하였는데, 첫째는 완충(buffering) 기능으로서, 역경 이전에 성격강점의 활용은 문제를 예방하는 효과를 갖는다. 둘째는 역경 동안 문제를 설명하거나 재해석해주는 재평가(reappraisal) 기능이며, 셋째는 역경 이후 회복을 촉진하는 탄력성(resilience) 기능을 갖는다.

이를 직간접적으로 입증해주는 많은 연구들이 있다. 초기에 학업 관련 스트레스를 보고하지 않은 대학생들 중에서 12개월 이후 스트레스를 보

고한 참여자들을 대상으로 한 중단 연구(Duan, 2016)에서, 사랑 등의 대인관계 관련 강점과 자기 조절 등의 절제 관련 강점, 호기심 등의 지적 강점은 12개월 후 더 낮은 우울 및 불안 수준과 관련되는 것으로 나타났다. 강점과 심리적 증상의 관계는 지각된 스트레스에 의해 완전매개되었으며, 강점과 심리적 안녕감의 관계는 지각된 스트레스에 의해 부분매개되었다. 즉, 높은 수준의 강점은 지각된 스트레스의 감소를 통해 12개월 후 우울과 불안의 감소에 간접적인 영향을 미쳤다. 또한, 높은 수준의 강점은 지각된 스트레스의 감소를 통해 12개월 후 심리적 안녕감의 증진에 간접적인 영향을 미쳤을 뿐만 아니라 심리적 안녕감의 증진에 직접적인 영향을 미쳤다. 이스라엘에서 오랫동안 전쟁, 정치적 갈등, 테러에 노출된 청소년을 대상으로 한 연구(Shoshani & Slone, 2016)에서는 대인관계, 절제, 초월 관련 강점들이 심리적 고통과 부적 관련성을 보이는 것으로 확인되었다. 성격강점이 심리적 증상에 미치는 영향은 주요 우울장애(major depressive disorder) 진단을 받은 환자를 대상으로 한 연구(Tehranchi, Doost, Amiri, & Power, 2018)에서도 입증되었다. 특히 낙관성, 감사, 활력 등의 강점은 우울 증상의 취약 요인이라 할 수 있는 역기능적 태도를 감소 시킴으로써 결과적으로 우울 증상의 감소에 기여하는 것으로 나타났다.

최근에는 코로나-19 관련하여 만성 질환자들의 성격강점이 코로나 관련 스트레스와 안녕감 간의 관계를 조절하는 것으로 밝혀졌다(Umucu, Tansey, Brooks, & Lee, 2020). 성격강점이 스트레스의 부정적 영향을 완충시키고 힘든 상황에서도 높은 수준의 안녕감을 경험하는 데 기여하는

것으로 확인된 것이다. 연구자들에 따르면, 성격강점이 스트레스에 직면하여 적응적이고 효과적인 대처를 촉진시킴으로써 긍정적인 결과를 낳는 것으로 이해되었다. 선행 연구에서도 스트레스 상황에서 불확실성을 효과적으로 다루는 대처 전략과 강점 간에 유의한 관련성이 지지되었다(Gustems-Carnicer & Calderón, 2016). 특히 용기와 같은 강점은 만성 질환과 신체장애가 있는 사람들이 예측 불가능한 변화에 대처하고 재화에 필요한 행동을 하도록 도왔으며, 초월과 관련된 강점은 장애의 수용과 긍정적 재초점을 촉진시키는 역할을 하였다(Kim et al., 2016). 코로나-19로 인한 국가적 봉쇄와 격리는 부정적인 심리적 결과를 초래하고 있는데, 봉쇄 기간 동안 성격강점이 심리적 건강을 보호하는 기능을 갖는 것으로 확인된 연구(Casali, Feraco, Ghisi, & Meneghetti, 2020)도 있다. 이 연구는 코로나-19 확진자와 사망자가 매우 많은 이탈리아에서 봉쇄가 시작된 지 한 달 후 성인을 대상으로 실시되었다. 분석 결과, 우울과 불안, 스트레스와 같은 심리적 증상과 가장 밀접히 관련되는 강점은 낙관성, 활력, 신중성, 사랑, 용서로 확인되었으며, 활력과 사랑은 자기효능감과도 가장 높은 관련성을 보였다. 연구자들은 코로나-19 대유행 시기에 상기 강점들이 심리적 증상을 감소시키고 자기효능감을 증가시킴으로써 심리적 건강에 기여할 수 있다고 제안하였다.

그뿐만 아니라, 역경에 대처하는 과정에서 성격강점 자체가 계발되거나 함양되기도 한다. 9/11 테러 전후로 미국인들의 성격강점 변화를 조사한 Peterson과 Seligman(2003)은 감사, 낙관성, 사랑, 친절성, 시민의식, 리더십, 영성의 강점이 증가했

음을 확인하였다. 연구자들은 이들 강점을 믿음(영성), 소망(낙관성), 사랑(감사, 친절성, 리더십, 사랑, 시민의식)의 신학적 덕목(theological virtues)으로 간주했는데, 10개월이 지난 후에도 신학적 덕목의 수준이 유지되는 것으로 나타났다. 역경 사건 질문지를 사용하여 성격강점과의 관련성을 분석한 연구(Peterson, Park, & Seligman, 2006)에서는 과거 신체적 질병을 앓았으나 현재 이를 극복한 사람들이 질병을 한 번도 겪지 못한 사람들에 비해 용감성, 친절성, 유머감각의 강점을 더 많이 지닌 것으로 나타났다. 아마도 이 세 가지 성격강점은 심각한 질병에 직면하여 삶을 지탱할 수 있도록 도와주는 기능을 하는 것으로 여겨졌다. 연구자들에 따르면, 용감성은 임박한 죽음과 치열하게 싸울 수 있도록 돕는다는 점에서, 타인에 대한 친절성은 심한 신체 질환을 겪은 사람들이 타인의 고통에 더 깊이 공감하고 더 많은 친절을 베푼다는 점에서, 유머감각은 질병과 죽음이 드리운 공포와 두려움을 완화시키고 심리적 거리두기와 유쾌한 기분에 기여한다는 점에서 역경 전과 비교해 더 발달한 것으로 이해되었다. 한편 심리적 장애를 앓았으나 현재 이를 극복한 사람들은 한 번도 겪지 못한 사람들에 비해 심미안, 창의성, 호기심, 학구열, 감사의 강점을 더 많이 지닌 것으로 나타났다. 이들 강점은 주로 지적이고 정신적인 강점으로서, 심리적 문제를 극복하는 과정에서 자신의 내면을 진지하게 돌아보는 강점들이 발달하게 되는 것으로 이해되었다. 이러한 결과들은 신체적 질병이나 심리적 장애와 같은 역경에 대처하고 극복하는 과정에서 성격강점이 함양될 수 있다는 점을 시사해준다.

이처럼 역경 사건 이후 성격강점의 양상을 비

교함으로써 역경과 관련된 변화를 입증한 최근의 연구로는 미국 총격 사건(Schueller, Jayawickreme, Blackie, Forgeard, & Roepke, 2015)과 파리 테러 사건 관련 연구(Lamade, Jayawickreme, Blackie, & McGrath, 2020)를 들 수 있다. 전자의 연구자들은 총격 사건이 일어난 곳의 반경 100마일 내 거주하는 사람들의 사건 전후 24개 성격강점 점수의 차이를 검증하였다. 그 결과, 사건 2개월 후 낙관성, 친절성, 리더십, 사랑, 겸손, 공정성, 감사, 진실성, 끈기를 비롯한 여러 강점들에서 사건 전보다 유의하게 높은 점수가 관찰되었다. 후자의 연구에서는 파리 테러 사건 이후 낙관성, 활력, 시민의식, 끈기, 지혜, 학구열이 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 하지만 상기 연구자들이 지적한 바와 같이, 사건 후 측정 시기에 따라서, 지역 또는 국가별 표집에 따라서 일관된 결과가 도출되지 않았다는 한계가 있다. 이에 사건 전후 성격강점 점수의 차이에 근거해서 집단 외상의 결과를 추론할 때에는 매우 조심스럽게 접근할 필요가 있다.

전술한 연구들에서 공통적으로 시사되는 것은 많은 사람이 스트레스 사건 또는 역경의 결과로 긍정적인 변화를 경험한다는 사실이다. 이것은 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 제안한 역경후 성장(posttraumatic growth)이라는 개념에 반영되어 있다. 이들에 따르면, 역경후 성장이란 인간이 살면서 경험하는 매우 도전적인 상황에 투쟁한 결과 얻게 되는 긍정적인 심리적 변화를 가리킨다. Park, Cohen, Murch(1996)는 스트레스-관련 성장(stress-related growth)으로 명명한 바 있으며, Fazio와 Fazio(2005)는 9/11 테러 사건 유가족들의 성장 현상에 주목하여 상실과 역경을 통한 성장

(growth through loss and adversity)으로 설명하였다. 역경후 성장은 역경 이전의 기능 수준으로의 회복을 넘어서는 긍정적이고 새로운 변화를 가리킨다고 볼 수 있다.

역경후 성장을 개념화한 Tedeschi와 Calhoun (1996, 2004)은 이를 역경에 따른 긍정적 결과로 간주한 동시에 외상 사건의 의도적 재구성을 요하는 과정으로도 보았다. Nolen-Hoeksema와 Davis(2004) 또한 역경후 성장을 긍정적 재평가와 유사한 대처 전략으로서 정의한 바 있다. 최근 코로나-19 상황에서 역경후 성장을 측정하는 연구들에서도 외상 경험의 긍정적 적응 과정(Flora & Lissy, 2021; Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020)으로서 역경후 성장을 개념화하였다. Vazquez 등(2020)에 따르면, 위기 발발 직후에 측정된 역경후 성장은 성격 또는 세상에 대한 철학적 관점의 영속적인 긍정적 변화를 가능케 하는 초기 대처 전략으로서 기능한다. 이러한 관점은 Tedeschi와 Calhoun (1996)이 설명한 이중 과정-결과 모델(dual process-outcome model)과도 일치한다. 본 연구에서도 코로나 팬데믹이 여전히 존재하는 스트레스 상황에서 지각된 성장을 측정하는 것이기 때문에, 역경에 대한 적응적 반응을 촉진시키는 대처 전략으로서의 역경후 성장을 측정한다고 말할 수 있겠다.

선행 연구에서 역경후 성장은 부정적인 심리적 결과를 완충하거나 예방하는 것으로 나타났다. Mcmillen, Smith와 Fisher(1997)의 연구에서는 재난 이후 4주와 6주 사이에 역경후 성장을 보고한 사람들이 3년 후 PTSD 관련 증상, 우울, 불안과 같은 심리적 증상을 더 적게 보고하였다. 심혈관 환자를 대상으로 한 연구(Blustein et al., 2013)

에서, 역경후 성장은 PTSD가 정신적 안녕감에 미치는 해로운 영향을 완충시켰다. 이 연구에서 심각한 PTSD 증상이 있더라도 역경후 성장 수준이 높은 환자들은 더 높은 심리적 안녕과 삶의 질 및 낮은 고통을 보고하였다. 유방암 진단을 받은 수개월 후에 측정된 역경후 성장은 1년 후 더 낮은 우울과 더 높은 삶의 질을 예측하였다(Silva, Moreira, & Canavarró, 2012). 암과 에이즈 환자들이 참여한 연구들을 메타분석한 결과, 역경후 성장은 더 높은 심리적 건강 및 신체 건강과 밀접히 관련되는 것으로 나타났다(Sawyer, Ayers, & Field, 2010). 역경후 성장과 심리적 적응 간의 관계를 메타분석한 또 다른 연구(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)에서도 역경후 성장은 정적 정서의 증가 및 우울 증상의 감소와 유의하게 관련되는 것으로 나타났다. 역경후 성장의 이러한 영향은 복합 외상 집단(Triplett et al., 2012)이나 참전용사 집단(Gallaway, Millikan, & Bell, 2011)에서도 입증되었다.

역경후 성장과 관련된 개인적 특성들을 탐색한 연구들도 많이 진행되었다. 먼저 역경후 성장과 성격 간의 관계를 분석한 연구(Tedeschi & Calhoun, 2004)에서, 역경후 성장은 성격 5요인 중에서 높은 수준의 우호성, 성실성, 외향성, 개방성 및 낮은 수준의 신경성과 유의한 관련성을 보였다. 39개의 경험적 연구들을 개관한 Linley와 Joseph(2005)는 낙관성과 인지적 처리과정 등이 역경후 성장과 밀접하게 관련된다고 지적한 바 있다. 역경후 성장과 성격강점 간의 관계를 조사한 연구(Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008)에서는 보고된 역경 사건이 많을수록 성격강점의 점수 및 역경후 성장 점수가 더 높은 것으로 나타났으며,

24개 성격강점 모두 역경후 성장과 유의한 정적 상관관을 보였다. 중국에서 지진을 경험한 지역 주민을 대상으로 실시한 연구(Duan & Guo, 2015)에서, 간접 외상 집단과 PTSD 증상을 보이는 직접 외상 집단의 역경후 성장은 각각 활력(vitality)과 성실성(consientiousness)이 유의한 설명력을 보였다. 최근 코로나-19 상황에서 개인의 영성과 종교성, 의미(Prieto-Ursúa & Jódar, 2020), 정서적 창의성(emotional creativity; Zhai et al., 2021), 낙관성(Flora & Lissy, 2021)과 같은 특성이 역경후 성장에 기여하는 것으로 입증되었다.

본 연구에서는 역경후 성장을 역경에 대한 적응적인 대처 과정이자 전략으로 간주하고 개인적 특성인 성격강점과 심리적 건강 간의 관계를 역경후 성장이 매개할 것이라고 가정하였다. 역경후 성장의 매개효과는 탄력성(resilience)과 정신적 웰빙(조용래, 2014), 수용(acceptance)과 우울(박경, 2011), 의도적 반추(deliberate rumination)와 삶의 만족도(Morgan, Desmarais, Mitchell, & Simons-Rudolph, 2017), 영성과 삶의 만족도(배상정, 양난미, 2014) 등의 관계에서 경험적으로 입증된 바 있다. 최근 코로나-19가 성행하던 2020년 3월 이탈리아에서 청년들을 대상으로 측정한 역경후 성장은 개인의 국가 정체성(national identity)과 대인 신뢰(interpersonal trust) 간 관계를 유의하게 매개하였다(Ellena, Aresi, Marta, & Pozzi, 2021).

코로나-19는 집단 외상(mass trauma)의 새로운 유형으로 분류될 수 있다(Chen et al., 2021). Shevlin 등(2020)이 주장했듯이, 코로나-19 팬데믹과 관련 결과들을 외상 사건으로 간주하는 것이 타당하다. 과거 유사 전염병과 비슷하게, 코로나

-19 팬데믹은 일반 집단에서 외상후 스트레스 장애를 유발하는 것으로 제안되었고(Dutheil, Mondillon, & Navel, 2020), 실제 조사된 연구들에서 코로나-19로 인한 PTSD의 유병률이 중국은 7% (Liu et al., 2020), 아일랜드 17.7%(Karatzias et al., 2020), 이탈리아 35.6%(Di Crosta et al., 2020)로 보고되었다. 코로나-19가 정신 건강에 미친 영향을 메타분석한 연구(Salari et al., 2020)에서도 일반 집단에서 스트레스, 불안, 우울이 각각 29.6%, 31.9%, 33.7%로 높은 수준의 유병률이 조사되었다.

다른 외상 사건과 달리, 코로나-19의 위협은 지속적이고 눈에 보이지 않으며 전 세계적이다(Vazquez et al., 2020). 게다가 불확실성이 해소되지 못한 상황에서는 코로나-19의 심리적 영향이 영구적일 수 있으며, 국가적 봉쇄와 사회적 거리두기 조치는 일반 집단의 외로움과 불안, 우울 문제를 증가시키고 삶의 만족을 감소시킬 수 있다. 이에 코로나-19라는 역경의 시기에 심리적 증상을 완화시키고 안녕감을 증진시키는 변인들을 확인하는 연구가 필요하다고 생각되며, 본 연구에서는 성격강점과 역경후 성장의 역할을 검증하고자 하였다. 이를 위하여 코로나-19로 인해 학업과 취업, 경제적 상황에서 어려움을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 개인의 성격강점이 우울 증상 및 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고, 역경후 성장이라는 적응적 과정이 성격강점과 심리적 건강의 관계를 매개하는지를 검증하였다. 추가적으로 본 연구에서 측정한 성격강점의 점수를 코로나-19 이전에 보고된 자료와 비교함으로써, 코로나-19가 강점의 변화와 관련되는지를 분석하였다.

방 법

참여자

본 연구의 자료는 국내 약 130만 명의 패널을 보유하고 있는 온라인 리서치 전문기관인 ㈜ O O O O 을 이용하여 수집된 것으로, 총 614명의 표본이 사용되었다. 설문조사는 국내 4년제 대학교에 재학 중인 대학생에게 2020년 10월 8일부터 14일까지 7일간 실시되었으며 작성 시간은 평균 15~20분이었다. 참여자 중 남학생은 306명(49.8%), 여학생은 308명(50.2%)이었다. 이들의 전체 연령 범위는 만 18세에서 31세로서 평균 연령은 22.1세 ($SD=2.37$)이었으며, 만 18~20세는 200명(32.5%), 만 21~25세는 375명(61.1%), 만 26~31세는 39명(6.4%)이었다. 이 중에서 코로나-19로 인한 스트레스 경험이 없다고 응답한 자료를 제외하기 위해, 코로나-19와 관련하여 직접적인 스트레스 정도를 질문한 지각된 스트레스 척도의 평균점수가 1점 이하(0=전혀 없었다, 1=거의 없었다, 2=자주 있었다, 3=꽤 자주 있었다, 4=매우 많이 있었다)인 응답자 32명은 분석에서 제외되었다. 최종적으로 자료 분석에 포함된 응답자는 584명으로, 남학생은 287명(49.1%), 여학생은 297명(50.9%)이었으며, 평균 연령은 22.1세($SD=2.36$)이었다.

측정도구

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale). 지각된 스트레스를 평가하기 위해 Cohen, Kamarck, Mermelstein(1983)이 개발하였다. 총 10 문항으로 Likert형 5점 척도(0=전혀 아니다, 4=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서는 박준호와 서영석(2010)이 번안한 척도를 사용하였으며, 코로나 관련 스트레스를 직접적으로 평가하기 위해 지시문에 '코로나-19 상황'을 적시함으로써 관련된 느낌과 생각을 평정하도록 하였다(예: '다음은 지난 한 달 동안 당신의 느낌과 생각에 관해 묻는 질문들입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고 코로나 상황과 관련하여 얼마나 자주 느끼거나 생각했는지를 표시해 주시기 바랍니다'). 본 연구에서 척도의 내적 합치도 계수는 .81로 나타났다.

대표강점질문지(Signature Strengths Inventory). 개인의 성격강점을 측정하기 위해 McGrath(2015)가 개발한 척도로서, 본 연구에서는 김지영(2019b)이 한국판 대표강점질문지 연구를 위해 타당화한 척도를 사용하였다. 대표강점질문지는 Peterson과 Seligman(2004)이 제시한 VIA 분류체계(Values in Action Classification of Character Strengths and Virtues)에 따라 24개의 강점(창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜, 사랑, 친절성, 정서지능, 용기, 용감성, 끈기, 진실성, 활력, 용서, 겸손, 신중성, 자기조절, 시민의식, 공정성, 리더십, 심미안, 감사, 낙관성, 유머, 영성)이 포함된다. 24개 성격강점의 정의를 설명하는 문장이 제시된 후(예: 창의성은 어떤 일을 하면서 독창적이고 기발한 방식으로 생각하거나 행동하며 문제를 해결하는 것이다), 대표강점의 핵심 특성(Seligman, 2002)을 기술한 문항들(예: 창의성은 나의 진정한 모습이 라는 느낌을 준다)이 제시된다. 24개 성격강점별 3개의 문항이 제시되어 총 72문항이며, Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 타당화 연구에서 대표강점질문지와 성

격강점척도(Character Strengths Test; 권석만, 유성진, 임영진, 김지영, 2010) 간 24개 성격강점별 상관계수는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 대표강점질문지의 순위평균점수와 성격강점척도의 순위평균점수 간 Spearman 상관계수는 .74로 높게 나타났다. 본 연구에서 24개 성격강점별 내적 합치도 계수는 .80~.94이었으며, 전체 72문항의 내적 합치도 계수는 .98로 나타났다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D). Radloff (1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 총 20문항으로 Likert형 4점 척도(0=극히 드물게, 3=거의 대부분)로 평정된다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 한국판 CES-D를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .92이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS). 전반적인 삶에 대한 만족 정도를 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로서 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하였다. 총 5문항으로 Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .88이었다.

역경후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI). 역경을 경험한 후 긍정적 변화에 대한 개인의 지각을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 자기보고식 질문지로서, 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)

이 번안하여 16문항으로 구성된 한국판 PTGI를 사용하였다. 본 연구에서는 코로나-19 관련 경험을 확인하는 것이 목적이었기 때문에, 지시문에서 ‘코로나로 인해 겪었던 가장 큰 스트레스 상황이나 괴로웠던 경험’을 떠올리도록 하였다. 다음으로 코로나-19 관련 역경으로 인해 발생한 성장 경험을 Likert형 6점 척도(0=전혀 경험하지 못했다, 5=매우 많이 경험했다)로 평정하도록 하였다. 본 연구에서 척도의 내적 합치도 계수는 .94로 나타났다.

자료 분석

본 연구를 위한 통계적 분석은 IBM SPSS Statistics 26과 Hayes가 개발한 SPSS Process Macro 3.5를 사용하여 실시하였다. 먼저 변인들의 평균과 표준편차 및 변인들 간 관계를 확인하기 위해 기술통계와 *t*-검정, 상관분석을 실시하였다. 성격강점의 경우 개인내 24개 성격강점의 순위점수(ipsative score)를 생성하여 순위점수 평균을 산출한 뒤, 1위부터 24위까지 순위를 매기고 상위 5개 강점과 하위 5개 강점을 확인하였다. 또한 24개 성격강점의 순위 및 평균점수를 코로나 이전 자료(김지영, 2019b)와 비교하기 위해 *t*-검정을 실시하였다. 다음으로 24개 성격강점이 우울 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석하기 위해, 단계적 선택법(stepwise selection method)을 사용한 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 성격강점과 우울 및 삶의 만족도의 관계에서 역경후 성장의 매개효과를 검증하고 간접효과의 유의성은 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법으로 분석하였다. 이때 표본 수는 5,000이었고 95% 신뢰구간에서

매개효과의 유의도를 평가하였는데, 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 유의한 것으로 판단할 수 있다.

기술통계 및 성별에 따른 차이검증

24개 성격강점의 순위와 평균점수 및 우울, 삶의 만족도, 역경후 성장의 평균점수와 성별에 따른 차이검증 결과는 표 1과 같다. 먼저 상위 5개 성격강점은 감사, 친절성, 신중성, 진실성, 시민의

결 과

표 1. 측정변인의 평균, 표준편차 및 성별에 따른 차이검증

	전체(N=584) 순위 (평균)	전체(N=584) 평균 (표준편차)	남학생(N=287) 평균 (표준편차)	여학생(N=297) 평균 (표준편차)	t
창의성	18 (11.35) ^a	13.12 (3.81)	13.49 (3.61)	12.77 (3.97)	2.29*
호기심	10 (9.63)	13.83 (3.60)	13.92 (3.42)	13.75 (3.77)	.58
개방성	19 (11.57)	13.00 (3.69)	13.09 (3.55)	12.91 (3.83)	.58
학구열	17 (11.15)	13.12 (3.75)	13.03 (3.69)	13.21 (3.81)	-.57
지혜	9 (9.52)	13.73 (3.36)	13.72 (3.35)	13.74 (3.37)	-.04
사랑	13 (10.10)	13.40 (4.11)	13.08 (4.10)	13.71 (4.11)	-1.83
친절성	2 (7.56)	14.57 (3.59)	14.70 (3.40)	14.46 (3.76)	.81
정서지능	11 (9.76)	13.55 (3.49)	13.50 (3.41)	13.59 (3.57)	-.33
용감성	22 (13.12)	12.23 (3.81)	12.32 (3.78)	12.15 (3.84)	.52
끈기	7 (9.23)	13.76 (3.97)	13.81 (3.90)	13.71 (4.04)	.32
진실성	4 (9.00)	13.82 (3.93)	13.77 (3.67)	13.88 (4.17)	-.35
활력	12 (9.84)	13.42 (3.93)	13.12 (3.90)	13.71 (3.94)	-1.8
용서	23 (13.33)	12.04 (3.91)	12.47 (3.82)	11.62 (3.96)	2.62**
겸손	8 (9.51)	13.65 (3.71)	13.99 (3.65)	13.32 (3.75)	2.19*
신중성	3 (8.79)	13.97 (3.45)	13.95 (3.49)	13.99 (3.42)	-.14
자기조절	14 (10.30)	13.36 (3.49)	13.39 (3.55)	13.33 (3.43)	.22
시민의식	5 (9.01)	13.89 (3.65)	13.99 (3.58)	13.79 (3.72)	.65
공정성	6 (9.10)	13.87 (3.55)	13.83 (3.53)	13.91 (3.58)	-.27
리더십	21 (12.46)	12.23 (4.25)	12.14 (4.25)	12.32 (4.26)	-.51
심미안	20 (12.23)	12.48 (3.81)	12.17 (3.64)	12.77 (3.94)	-1.89
감사	1 (7.44)	14.48 (3.53)	14.45 (3.34)	14.51 (3.72)	-.20
낙관성	15 (10.33)	13.34 (3.98)	13.24 (3.93)	13.44 (4.02)	-.62
유머	16 (10.76)	13.19 (3.82)	13.03 (3.70)	13.36 (3.93)	-1.04
영성	24 (13.76)	11.62 (4.38)	11.84 (4.28)	11.40 (4.46)	1.22
우울		21.92 (10.80)	20.43 (10.44)	23.35 (10.94)	-3.29**
삶의 만족도		18.70 (5.80)	19.65 (5.51)	17.78 (5.94)	3.93***
역경후 성장		32.62 (15.38)	34.40 (15.19)	30.91 (15.39)	2.76**

*1위부터 24위까지 순위로 표시한 것으로서, 괄호 안은 순위평균점수임.

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

식이었고, 하위 5개 성격강점은 영성, 용서, 용감성, 리더십, 심미안으로 나타났다. 남학생의 상위 5개 성격강점은 친절성, 감사, 신중성, 겸손, 시민 의식이었고, 하위 5개 성격강점은 영성, 심미안, 용감성, 용서, 리더십으로 나타났다. 여학생의 상위 5개 성격강점은 감사, 친절성, 공정성, 진실성, 신중성이었고, 하위 5개 성격강점은 용서, 영성, 용감성, 리더십, 창의성으로 나타났다. 성별에 따른 차이가 유의한 것으로 나타난 성격강점은 창의성, 용서, 겸손이었다.

우울 증상의 평균점수는 남녀 모두 경미한 수준의 범위에 해당되었으며, 여학생의 우울 점수가 남학생보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족도와 역경후 성장 점수는 남학생의 점수가 여학생보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

코로나-19 전후 성격강점 순위 및 평균점수 차이검증

본 연구의 성격강점 자료를 코로나-19 이전에 측정된 자료(김지영, 2019b)와 비교하기 위해 성격강점의 순위를 1위부터 24위까지 순위로 제시하였으며, 두 연구자료의 24개 성격강점 평균점수 차이를 검증하였다(표 2). 김지영(2019b)의 자료는 본 연구에서 성격강점을 측정할 척도와 동일하게 대표강점질문지를 사용한 것으로서, 연구참여자 705명의 평균 연령은 38.1세($SD=11.5$)이었다. 분석 결과, 코로나-19 이후 유의하게 증가한 성격강점은 신중성, 학구열, 겸손, 자기조절, 공정성 등으로 나타났으며(각각 $t(1285)=6.58, 6.47, 5.56, 5.42, 5.41, p<.001, \text{Cohen's } d=.37\sim.30$), 유의하게 감소한 성격강점은 사랑으로 확인되었다,

$t(1285)=-5.04, \text{Cohen's } d=.28$.

성격강점, 우울, 삶의 만족도, 역경후 성장의 상관분석 및 회귀분석

우울, 삶의 만족도, 역경후 성장 간 상관분석 및 성별을 통제한 부분상관분석 결과(표 3), 우울은 삶의 만족도 및 역경후 성장과 유의한 부적 상관을 보였으며, 삶의 만족도는 역경후 성장과 유의한 정적 상관을 보였다.

24개 성격강점과 우울, 삶의 만족도, 역경후 성장 간 상관분석 및 성별을 통제한 부분상관분석 결과(표 4), 우울의 경우 심미안을 제외한 23개 성격강점이 모두 유의한 부적 상관을 보였으며, 낙관성과 활력이 가장 높은 부적 상관을 보였다. 삶의 만족도는 24개 성격강점과 모두 유의한 정적 상관을 보였으며, 활력과 낙관성이 가장 높은 정적 상관을 보였다. 역경후 성장은 24개 성격강점과 모두 유의한 정적 상관을 보였으며, 용서와 활력이 가장 높은 정적 상관을 보였다.

24개 성격강점이 우울 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석하기 위해 단계적 선택법(stepwise selection)을 사용하였으며, 성별의 영향을 통제하기 위해 1단계에서 성별을 투입하고 2단계에서 24개 성격강점을 투입하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 이때, 공차한계(tolerance)는 1에 가깝고 분산팽창계수(VIF)는 10보다 현저하게 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다. 또한 독립변수에 따른 종속변수의 이분산성과 잔차의 비정규분포 및 오차항의 자기상관에서 모두 문제가 없는 것으로 판단되었다. 회귀분석 결과, 우울을 가장 유의하게 설명하는 강점은 낙관성이

있으며($F=37.63$, $\beta=-.31$, $p<.001$), 삶의 만족도를 가장 유의하게 설명하는 강점은 활력으로 나타났다, $F=63.56$, $\beta=.39$, $p<.001$.

표 2. 연구별 성격강점 순위 및 평균점수 차이검증

	순위		평균점수 (표준편차)		t
	본 연구	김지영(2019b)	본 연구	김지영(2019b)	
창의성	18	17	13.12 (3.81)	12.59 (3.42)	2.66**
호기심	10	10	13.83 (3.60)	13.05 (3.82)	3.77***
개방성	19	22	13.00 (3.69)	12.23 (3.67)	3.72***
학구열	17	23	13.12 (3.75)	11.76 (3.77)	6.47***
지혜	9	12	13.73 (3.36)	12.90 (3.44)	4.39***
사랑	13	2	13.40 (4.11)	14.51 (3.75)	-5.04***
친절성	2	3	14.57 (3.59)	14.27 (3.79)	1.49
정서지능	11	9	13.55 (3.49)	13.14 (3.68)	2.05*
융감성	22	21	12.23 (3.81)	12.10 (3.85)	.67
끈기	7	7	13.76 (3.97)	13.18 (3.78)	2.68**
진실성	4	4	13.82 (3.93)	14.20 (3.78)	-1.71
활력	12	5	13.42 (3.93)	13.43 (3.79)	-.03
용서	23	24	12.04 (3.91)	12.48 (3.82)	4.34***
겸손	8	14	13.65 (3.71)	12.62 (3.84)	5.56***
신중성	3	15	13.97 (3.45)	11.09 (3.91)	6.58***
자기조절	14	18	13.36 (3.49)	12.26 (3.74)	5.42***
시민의식	5	6	13.89 (3.65)	12.79 (3.62)	2.72**
공정성	6	13	13.87 (3.55)	13.31 (3.90)	5.41***
리더십	21	16	12.23 (4.25)	12.49 (4.24)	-1.06
심미안	20	20	12.48 (3.81)	14.57 (3.82)	1.44
감사	1	1	14.48 (3.53)	13.16 (3.99)	-.39
낙관성	15	8	13.34 (3.98)	12.17 (3.92)	-.62
유머	16	11	13.19 (3.82)	12.92 (4.21)	1.25
영성	24	19	11.62 (4.38)	12.21 (4.22)	-2.44*

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 3. 우울, 삶의 만족도, 역경후 성장의 상관계수 및 부분상관계수($N=582$)

	우울	삶의 만족도	역경후 성장
우울	1		
삶의 만족도	-.50***(-.49***) ^a	1	
역경후 성장	-.23***(-.21***)	.50***(-.49***)	1

^a성별을 통제한 부분상관계수임.

*** $p<.001$.

표 4. 24개 성격강점과 우울, 삶의 만족도, 역경후 성장의 상관계수 및 부분상관계수(N=582)

	우울	삶의 만족도	역경후 성장
창의성	-.21***(-.19***) ^a	.30***(.29***)	.42***(.42***)
호기심	-.18***(-.18***)	.24***(.24***)	.37***(.37***)
개방성	-.15***(-.15***)	.27***(.26***)	.43***(.43***)
학구열	-.26***(-.26***)	.36***(.36***)	.38***(.38***)
지혜	-.25***(-.25***)	.33***(.33***)	.40***(.40***)
사랑	-.20***(-.21***)	.30***(.31***)	.45***(.46***)
친절성	-.18***(-.18***)	.24***(.24***)	.37***(.36***)
정서지능	.19***(-.19***)	.32***(.32***)	.37***(.37***)
용감성	-.20***(-.20***)	.33***(.33***)	.45***(.45***)
끈기	-.27***(-.27***)	.36***(.36***)	.38***(.38***)
진실성	-.27***(-.27***)	.31***(.32***)	.40***(.40***)
활력	-.28***(-.29***)	.38***(.39***)	.46***(.47***)
용서	-.17***(-.15***)	.34***(.33***)	.47***(.47***)
겸손	-.14***(-.13***)	.26***(.25***)	.42***(.42***)
신중성	-.20***(-.20***)	.24***(.24***)	.28***(.28***)
자기조절	-.17***(-.17***)	.31***(.31***)	.41***(.41***)
시민의식	-.13**(-.12**)	.20***(.20**)	.30***(.30***)
공정성	-.13**(-.13**)	.21***(.21**)	.30***(.30***)
리더십	-.19***(-.19***)	.35***(.35***)	.42***(.42***)
심미안	-.10(-.09)	.19***(.20**)	.32***(.32***)
감사	-.26***(-.26***)	.31***(.31***)	.40***(.40***)
낙관성	-.31***(-.31***)	.38***(.38***)	.40***(.40***)
유머	-.18***(-.19**)	.27***(.27**)	.29***(.29**)
영성	-.17***(-.17***)	.34***(.34**)	.44***(.43**)

^a성별을 통제한 부분상관계수임.

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

성격강점과 우울 및 삶의 만족도의 관계에서 역경후 성장의 매개효과분석

성격강점이 역경후 성장을 통해 우울 및 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라는 매개모형을 검증하기 위해 SPSS Macro를 사용하여 분석하였다. 이때 24개 성격강점과 우울 및 삶의 만족도 간 상관분석과 회귀분석 결과를 반영하여, 우울을 종속변인으로 한 매개모형에서는 낙관성을 독립변

인으로 투입하였고, 삶의 만족도를 종속변인으로 한 매개모형에서는 활력을 독립변인으로 투입하였다. 또한 성별에 따른 변인들 간 차이가 유의하였으므로, 성별을 통제하여 분석하였다.

먼저 낙관성과 우울의 관계에서 역경후 성장의 매개효과를 분석한 결과(표 5), 낙관성이 역경후 성장에 정적으로 영향을 미쳤으며($B=1.55$, $p < .001$), 역경후 성장이 우울에 부적적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다, $B=-.10$, $p < .001$. 낙관성

이 우울에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다, $B=-.73, p<.001$. 이 값은 매개변수의 영향을 고려하지 않았을 때의 회귀계수($B=-.84$)보다 감소한 것으로, 역경후 성장이 낙관성과 우울 간의 관계를 부분매개하는 것으로 확인되었다. 상기

매개모형에서 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트랩 방식을 사용한 결과, 매개효과 계수는 $-.16$ 이었다. 95% 신뢰구간에서 구한 간접효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 $-.26$ 에서 $-.05$ 으로 0을 포함하지 않은 바, 역경후 성장의 매개효과가

표 5. 낙관성과 우울의 관계에서 역경후 성장의 매개효과 검증

변인	B	SE	t	95% 신뢰구간
낙관성 → 역경후 성장	1.55	.14	10.77***	[1.27, 1.83]
낙관성 → 우울	-.73	.11	-6.97***	[-1.00, -.56]
역경후 성장 → 우울	-.10	.02	-3.50***	[-.15, -.04]

*** $p<.001$.



그림 1. 낙관성과 우울의 관계에서 역경후 성장의 매개모형

주. 낙관성에서 우울로 가는 화살표 위 계수는 총효과를 나타내고, 화살표 아래 계수는 직접효과를 가리킴

표 6. 활력과 삶의 만족도의 관계에서 역경후 성장의 매개효과

변인	B	SE	t	95% 신뢰구간
활력 → 역경후 성장	1.86	.14	13.25***	[1.58, 2.13]
활력 → 삶의 만족도	.32	.05	5.40***	[.20, .42]
역경후 성장 → 삶의 만족도	.15	.01	10.31***	[.12, .18]

*** $p<.001$.



그림 2. 낙관성과 우울의 관계에서 역경후 성장의 매개모형

주. 낙관성에서 우울로 가는 화살표 위 계수는 총효과를 나타내고, 화살표 아래 계수는 직접효과를 가리킴

통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 따라서 낙관성이 높을수록 역경후 성장이 높으며, 그 결과 우울이 낮아진다고 설명할 수 있다. 또한, 매개경로가 유의한 상태에서 낙관성이 우울에 미치는 직접적인 효과가 여전히 유의하기 때문에, 낙관성은 역경후 성장을 통해 우울에 간접효과를 미치기도 하지만, 역경후 성장의 영향을 고려하지 않더라도 우울에 직접적인 영향을 미칠 수 있다.

다음으로 활력과 삶의 만족도의 관계에서 역경후 성장의 매개효과를 분석한 결과(표 6), 활력이 역경후 성장에 정적으로 영향을 미쳤으며($B=1.86$, $p<.001$), 역경후 성장이 삶의 만족도에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다, $B=.15$, $p<.001$. 활력이 삶의 만족도에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다, $B=.32$, $p<.001$. 이 값은 매개변수의 영향을 고려하지 않았을 때의 회귀계수($B=.58$)보다 감소한 것으로, 역경후 성장이 활력과 삶의 만족도 간의 관계를 부분매개하는 것으로 확인되었다. 상기 매개모형에서 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트랩 방식을 사용한 결과, 매개효과 계수는 .28이었다. 95% 신뢰구간에서 구한 간접효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 .21에서 .36으로 0을 포함하지 않은 바, 역경후 성장의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 따라서 활력이 높을수록 역경후 성장이 높으며, 그 결과 삶의 만족도가 높아진다고 설명할 수 있다. 또한, 매개경로가 유의한 상태에서 활력이 삶의 만족도에 미치는 직접적인 효과가 여전히 유의하기 때문에, 활력은 역경후 성장을 통해 삶의 만족도에 간접효과를 미치기도 하지만, 역경후 성장의 영향을 고려하지 않더라도 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미칠 수 있다.

논 의

본 연구의 목적은 코로나-19 상황에서 대학생의 성격강점이 우울 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하고 성격강점과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계에서 역경후 성장의 매개효과를 검증하는 데 있다.

먼저 성격강점의 양상을 분석한 결과, 코로나-19 상황과 관련하여 스트레스를 경험하는 대학생 집단의 상위 5개 대표강점에는 감사, 친절성, 신중성, 진실성, 시민의식이 해당되는 것으로 관찰되었다. 본 연구에서 확인된 24개 강점 순위를 코로나-19 이전에 조사된 연구자료(김지영, 2019a; 김지영, 2019b)의 자료와 비교했을 때, 신중성(prudence)과 시민의식(citizenship)이 상위 5위로 상승했음을 확인할 수 있었다. 특히 이전 두 자료에서 모두 15위에 위치했던 신중성은 3위로 크게 상승한 것으로 나타났다. 신중성은 75개국 성격강점 자료(McGrath, 2015)에서 미국을 비롯한 50개국 이상에서 하위 5위에 위치한 강점으로서, 청소년 대상 연구에서도 하위 5위였던 강점이다(Neto, Neto, & Furnham, 2014; Park & Peterson, 2006a). 신중성은 절제(temperance)에 포함되는 강점으로서, 조심스럽게 행동함으로써 불필요한 위험이나 후회할 일을 초래하지 않는 능력을 가리킨다(Peterson & Seligman, 2004). 또한, 신중성은 해로운 결과를 초래할 수 있는 자기-파괴적 충동을 경계시킴으로써(Haslam, 1991), 환경 보호 및 자원 고갈 방지에 적합한 결정을 내리는 데 기여하는 강점이다(Subhashini, 2020). 따라서 코로나 위기 상황에서 개개인의 방역이 강조됨에 따라, 자신과 공동체에 피해를 주지 않도록 행동

하기 전에 결과를 고려하여 숙고하고 이에 근거하여 행동을 통제하는 능력이 함양된 것으로 추측된다.

선행 연구에서 성격강점은 역경 경험에 대처하는 과정에서 개발될 수 있는 긍정 특질인 것으로 입증된 바 있다. 9/11 테러 직후 감사, 낙관성, 친절성, 리더십, 사랑, 영성, 시민의식이 증가한 것으로 관찰되었으며(Peterson & Seligman, 2003), 샌디훅 초등학교 총격 사건 이후에는 낙관성, 친절성, 리더십, 사랑, 겸손, 공정성, 감사, 진실성, 끈기가 증가한 것으로 나타났다(Scheller et al., 2015). 프랑스 파리 테러 사건 이후에 증가한 성격강점으로는 낙관성, 끈기, 지혜, 자기조절, 시민의식이 확인되었다(Lamade et al., 2020).

또한, 본 연구자료와 코로나-19 이전에 동일한 측정도구를 사용한 자료(김지영, 2019b)를 비교 분석한 결과, 코로나-19 이후 가장 많이 증가한 성격강점은 신중성, 학구열, 겸손, 자기조절, 공정성으로 나타났으며, 유의하게 감소한 성격강점은 사랑으로 확인되었다. 특히 유의하게 증가한 성격강점에는 지식 덕목(학구열, 지혜, 호기심, 개방성, 창의성)과 절제 덕목(신중성, 겸손, 자기조절, 용서)이 대부분으로, 선행 연구와는 다소 상이한 양상이 관찰되었다. 직접적인 비교는 어렵지만, 미국 9/11 테러와 총기 사건, 프랑스 파리 테러 이후 증가한 성격강점에는 인간애 덕목(사랑, 친절성)과 초월 덕목(감사, 낙관성, 영성)이 많았다(Lamade et al., 2020; Peterson & Seligman, 2003; Scheller et al., 2015). 이로 미루어보건대, 역경의 유형에 따라 서로 다른 강점이 함양될 가능성을 추측해 볼 수 있겠다. Peterson과 Seligman(2003)에 따르면, 테러 이후 증가한 성격강점들은 믿음(faith),

소망(hope), 사랑(love)의 신학적 덕목(theological virtues)을 반영하는 것으로 이해되었다. 테러와 같은 역경은 우리의 삶을 긍정적이고 낙관적으로 바라보게 함으로써 삶에 대한 의미와 희망을 갖도록 하며, 친밀한 대인관계를 형성하고 타인을 돌보는 일에 집중하게 만든다. 반면 사회적 거리두기를 통해 자신과 공동체의 안전을 지켜야 하는 코로나-19와 같은 역경은 지나침으로부터 우리를 보호하는 절제를 통해 극단에 빠지지 않도록 하며, 현 상황에서 지혜로운 판단과 냉철하고 합리적인 사고에 집중하게 만드는 것으로 생각된다.

다음으로 성격강점은 우울 증상과는 부적 관련성을 보인 한편, 삶의 만족도와 역경후 성장과는 정적 관련성을 갖는 것으로 확인되었다. 수많은 연구를 통해 성격강점과 심리적 증상 또는 안녕감의 관계가 경험적으로 입증되어 왔다. 낙관성, 활력, 리더십은 청소년의 낮은 내재화 문제와 유의한 상관을 보였으며, 끈기, 진실성, 신중성, 사랑은 낮은 외현화 문제와 유의한 상관을 보였다(Park & Peterson, 2006a). 또한, Park, Peterson과 Seligman(2004a)의 연구에서 낙관성, 활력, 감사, 사랑, 호기심은 삶의 만족과 가장 높은 상관을 보였으며, 강점의 수준이 높을수록 삶의 만족이 증가하는 것으로 나타났다. 상위 5개 강점은 삶의 만족을 가장 잘 예측하였으며, 이러한 결과는 다양한 나라와 문화권에서 실시된 후속 연구들에서 반복 검증되었다(Blanca, Ferragut, Ortiz-Tallo, & Bendaayan, 2018; Brdar & Kashdan, 2010; Ruch et al., 2010; Zhang & Chen, 2018). 청소년부터 장년에 이르는 연령대별 성격강점을 조사한 연구(김지영, 2019a)에서도 낙관성과 감사가 전 연

령대에서 높은 행복 수준 및 낮은 우울 수준과 가장 밀접히 관련되는 것으로 나타났다.

학업 관련 스트레스 상황(Duan, 2016)과 양육자가 되는 상황(García-Castro, Alba, & Blanca, 2019), 지진 사건(Duan & Guo, 2015), 만성 질환을 앓는 경우(Smedema, 2020), 전쟁과 테러에 노출된 상황(Shoshani & Slone, 2016) 등 다양한 역경 조건에서 성격강점은 심리적 건강을 보호하는 기능을 하는 것으로 여겨진다. 본 연구를 포함해 코로나-19 시기에 실시된 연구들로 미루어볼 때, 성격강점은 코로나-19와 관련된 스트레스와 심리적 증상을 완화시키고 안녕감을 증진시킴으로써 심리적 건강에 기여할 수 있을 것이다(Casali, Feraco, Ghisi, & Meneghetti, 2020; Umucu, Tansey, Brooks, & Lee, 2020). 특히 낙관성(optimism)은 미래를 긍정적으로 바라보고 희망 속에서 최선을 예상하며 이를 성취하기 위해 노력하는 태도를 가리키는 강점(Peterson & Seligman, 2004)으로서, 본 연구에서 낮은 우울 증상과 가장 밀접히 관련되었다. Subhashini(2020)에 따르면, 낙관성은 코로나-19의 비정상적인 상황에 빠지지 않고 더 나은 미래를 위한 계획을 수립하는 데 유용하다. 이러한 점으로 미루어볼 때, 낙관성은 작금의 불확실하고 두려운 상황 속에서 절망하고 우울해지지 않도록 기여하며, 동시에 코로나-19와의 분투에서 긍정적인 변화와 성장을 촉진시킴으로써 우울 증상을 완화시킬 수 있는 것으로 생각된다. 또한 활력(vitality)은 어떤 일이든 활기차고 열정적으로 추진하는 의욕적이고 적극적인 태도를 의미하는 강점(Peterson & Seligman, 2004)으로서, 본 연구에서 높은 삶의 만족도와 가장 밀접히 관련되었다. 활력은 선행

연구에서 삶의 만족도 및 정적 정서와 매우 높은 상관관을 보였으며(Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Martinez-Marti & Ruch, 2014), 국가행복지수(Gross National Happiness index)를 증진시킬 수 있는 강점으로 제안된 바 있다(Subhashini, 2020). 코로나-19로 인해 국가적 봉쇄가 이루어진 이탈리아에서 활력은 심리적 증상과도 밀접히 관련될 뿐만 아니라 자기효능감과도 가장 높은 관련성을 보였다(Casali, Feraco, Ghisi, & Meneghetti, 2020). 따라서 활력은 현 상황에서 적극적이고 활기찬 태도를 갖게 함으로써 삶의 만족을 증진시킬 수 있으며, 역경 과정에서 긍정적인 변화와 성장을 통해서도 기여할 수 있는 것으로 여겨진다.

특히 본 연구에서는 낙관성 또는 활력이 우울 또는 삶의 만족에 직접 영향을 줄 뿐만 아니라, 역경후 성장의 매개를 거쳐서 간접 영향도 미칠 것이라는 가설이 지지되었다. 이는 낙관성 또는 활력이 높은 사람들이 스트레스 사건에 직면했을 때 긍정적이고 적극적인 대처 양식을 사용할 가능성이 크며, 그 과정에서 역경후 성장 수준이 높아지고 결과적으로 우울 증상은 감소하고 삶의 만족은 증가하는 것으로 해석될 수 있다. 이러한 결과는 역경을 경험하는 사람들의 성격강점과 역경후 성장을 증진시키는 데 초점을 둔 개입이 우울을 예방하고 심리적 건강을 증진하는 데 효과적일 수 있음을 시사해준다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 검토하면서 후속 연구를 위해 제안하고자 한다. 첫째, 본 연구는 국내 일반 대학생을 대상으로 실시되었으므로, 그 결과를 일반화하는 데 있어 제한이 따른다. 선행 연구들에 따르면, 연령대별 대표강점의 양상이 다르며, 삶의 만족이나 주관적 안녕과 관련된 성격

강점에서 차이가 관찰된다(김지영, 2019a; Isaacowitz, Vaillant, & Seligman, 2003; Margelisch, 2017). 후속적으로 연령을 비롯한 다양한 인구통계학적 변인, 또는 역경 사건의 유형이나 강도에 따라서 성격강점의 양상이 달라지는지 조사할 필요가 있겠다. 특히 본 연구에서는 코로나-19 스트레스 수준 외에는 연구참여자에 대한 통제가 없었다. 가령 코로나-19 확진을 받았거나 확진자 가족인 경우, 코로나-19로 인해 실직을 당했거나 가족이나 친구를 상실한 경우에서처럼 코로나-19 관련 극심한 외상을 겪은 사람과 그렇지 않은 사람 간에 차이가 관찰될 수 있기 때문이다.

둘째, 코로나-19가 발발한 후 10월에 측정했기 때문에 측정 시기와 관련하여 연구 결과가 달라질 가능성이 있다. 선행 연구에서 스트레스 사건을 경험한 직후와 중간, 종료 후 성격강점의 양상과 점수가 달라지기도 했는데, 본 연구는 코로나-19 종결 이전 중간 시기 동안 측정되었다는 점을 고려할 필요가 있겠다. 또한, 본 연구에서 역경후 성장은 코로나-19 팬데믹이 여전히 존재하는 스트레스 상황에서 평가한 것이기 때문에, 역경에 대한 보다 적응적인 반응을 촉진하는 대처 전략을 측정할 것이라고도 할 수 있다. 따라서 코로나-19 상황이 종식된 후 역경후 성장을 평가함으로써 역경에 따른 장기적인 긍정적 변화 양상을 측정해볼 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 예측변인과 종속변인 및 매개변인을 동일한 시기에 측정한 횡단적 설계를 사용했다는 한계가 있다. 이 경우 종속변인이 예측변인과 매개변인에 선행해서 영향을 미쳤을 가능성을 완전히 배제하지 못하기 때문에, 연구자가

상정한 변인들 간의 인과관계를 확신하기가 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 각 변인들 간의 시간적 관계를 반영한 종단 연구 설계를 사용하여 본 연구 결과와 비교 검토하는 것이 필요할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 코로나-19 상황 속에서 성격강점이 우울과 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하고, 역경후 성장의 매개효과를 검증했다는 점에서 의의를 갖는다. 특히, 강점과 역경후 성장에 초점을 둔 개입이 팬데믹에 따른 스트레스를 겪는 사람들의 우울을 예방하고 심리적 건강의 회복과 증진에 기여할 수 있음이 시사된다. 또한, 코로나-19로 인해 달라진 성격강점의 양상을 검토함으로써, 코로나-19가 성격강점의 촉진이나 억제에 영향을 미칠 가능성을 추측할 수 있다. Rashid와 McGrath(2020)의 제안처럼, 강점은 사회적 거리두기가 초래한 과도한 부정적 정서를 완화시킬 수 있으며, 개인의 대처 전략을 향상시키고 안녕감을 증진시키는 심리적 항체이자 백신으로 기능할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김지영 (2019a). 연령대별 성격강점의 발달모형: 한국인의 연령집단에 따른 성격강점 비교 및 문화적 특성. *한국심리학회지: 건강*, 24(3), 607-630.
- 김지영 (2019b). 대표강점질문지 개발을 위한 예비연구. *미래사회*, 10(1), 45-63.
- 박경 (2011). 수용, 외상 후 성장, 우울과 자살사고의 관계. *스트레스연구*, 19(4), 281-292.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 배상정, 양난미 (2014). 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶

- 의 만족의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 597-618.
- 서울대학교 보건대학원 코로나19 기획 연구단 (2020). 코로나 19와 사회적 건강. 서울: 서울대학교 보건대학원.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 이동훈, 김예진, 이덕희, 항휘훈, 남슬기, 김지윤 (2020). 코로나바이러스(COVID-19) 감염에 대한 일반대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 2119-2156.
- 전검규, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 서울: 집문당.
- 조용래 (2014). 외상사건 경험자들의 탄력성이 정신적 웰빙과 외상 후 스트레스증상에 미치는 영향: 외상 후 성장 및 외상 후 부정적 인지의 매개효과. 인지행동치료, 14(3), 359-386.
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247-1260.
- Bluvstein, I., Moravchick, L., Sheps, D., Schreiber, S., & Bloch, M. (2013). Post-traumatic growth, post-traumatic stress symptoms, and mental health among coronary heart disease survivors. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20(2), 164-172.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: an empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154.
- Casali, N., Feraco, T., Ghisi, M., & Meneghetti, C. (2020). "Andrà tutto bene": Associations between character strengths, psychological distress and self-efficacy during Covid-19 Lockdown. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2255-2274. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00321-w>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chen, R., Sun, C., Chen, J., Jen, H., Kang, X. L., Kao, C., & Chou, K. (2021). A large-scale survey on trauma, burnout, and posttraumatic growth among nurses during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 102 - 116.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Di Crosta, A., Palumbo, R., Marchetti, D., Ceccato, I., La Malva, P., Maiella, R., Cipi, M., Roma, P., Mammarella, N., Verrocchio, M. C., & Di Domenico, A. (2020). Individual differences, economic stability, and fear of contagion as risk factors for PTSD symptoms in the COVID-19 emergency. *Frontiers in Psychology*, 11, 2329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567367>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Duan, W. (2016). The benefits of personal strengths in mental health of stressed students: a longitudinal investigation. *Quality of Life Research*, 25(11), 2879-2888.
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: preliminary evidence from a Chinese community sample after earthquakes. *PeerJ*, 3, e883, doi.org/10.7717/peerj.883.
- Dutheil, F., Mondillon, L., & Navel, V. (2020). PTSD

- as the second tsunami of the SARS-Cov-2 pandemic. *Psychological Medicine*, 1-2. <https://doi:10.1017/S0033291720001336>.
- Ellena, A. M., Aresi, G., Marta, E., & Pozzi, M. (2021). Post-traumatic growth dimensions differently mediate the relationship between national identity and interpersonal trust among young adults: A study on COVID-19 crisis in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 576610. <https://doi: 10.3389/fpsyg.2020.576610>.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10(3), 221-252.
- Flora, K., & Lissy, C. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 100209. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100209>.
- Gallaway, M. S., Millikan, A. M., & Bell, M. R. (2011). The association between deployment-related post-traumatic growth among US Army soldiers and negative behavioral health conditions. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1151-1160.
- García-Castro, F. J., Alba, A., & Blanca, M. J. (2019). Association between character strengths and caregiver burden: hope as a mediator. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1445-1462.
- Gustems-Camicer, J., & Calderón, C., (2016). Virtues and character strengths related to approach coping strategies of college students. *Social Psychology of Education*, 19(1), 77-95.
- Haslam, N. (1991). Prudence: Aristotelian perspectives on practical reason. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 21(2), 151-169.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tonich, P. L., (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *International Journal of Aging and Human Development*, 57(2), 181-201.
- Karatzias, T., Shevlin, M., Murphy, J., McBride, O., BenEzra, M., Bentall, R. P., Vallières, F., & Hyland, P. (2020). Posttraumatic stress symptoms and associated comorbidity during the COVID-19 pandemic in Ireland: A population-based study. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 365 - 370.
- Kim, J. H., Reid, C. A., McMahon, B., Gonzalez, R., Lee, D. H., & Keck, P. (2016). Measuring the virtues and character traits of rehabilitation clients: The adapted inventory of virtues and strengths. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 28(1), 32 - 44.
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Pagageorgiou, C. (2020). Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491-505.
- Lamade, R. V., Jayawickreme, E., Blackie, L. E. R., & McGrath, R. E. (2019). Are sequential sample designs useful for examining post-traumatic changes in character strengths?. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 292-299.
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. M. (2020). Self-control moderates the association between perceived severity of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health

- problems among the Chinese public. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4820. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134820>.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2005). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel: hebrew adaptation of the VIA inventory of strengths. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 41-50.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Margelisch, K. (2017). Character strengths, their valuing and their association with well-being in middle and older age. *Abschlussarbeit CAS Positive Psychologie*, 8, 1-35.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: Data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52.
- McMillen, J. C., Smith, E. M., & Fisher, R. H. (1997). Perceived benefit and mental health after three types of disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 733-739.
- Morgan, J. K., Desmarais, S. L., Mitchell, R. E., & Simons-Rudolph, J. M. (2017). Posttraumatic stress, posttraumatic growth, and satisfaction with life in military veterans. *Military Psychology*, 29(5), 434-447.
- Neto, J., Neto, F., & Furnham, A. (2014). Gender and psychological correlates of self-rated strengths among youth. *Social Indicators Research*, 118(1), 315-327.
- Nobles, J., Martin, F., Dawson, S., Moran, P., & Savovic, J. (2020). *The potential impact of COVID-19 on mental health outcomes and the implications for service solutions*. Bristol: National Institute for Health Research.
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattolo, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G., & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 75-79.
- Niemiec, R. M. (2019). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551-572.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 60-64.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004a).

- Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after september 11. *Psychological Science, 14*(4), 381-384.
- Peterson, C., Park, N., Pole, P., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 23*(2), 214-217.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17-26.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14*, 381-384.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, Washington, DC: Oxford University Press, American Psychological Association.
- Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R. (2020). Finding meaning in hell: The role of meaning, religiosity and spirituality in posttraumatic growth during the coronavirus crisis in Spain. *Frontiers in Psychology, 11*: 567836. [https://doi: 10.3389/fpsyg.2020.567836](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836).
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Rashid, T., & McGrath, R. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *The International Journal of Wellbeing, 10*(4). <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.1441>
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action inventory of strengths adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Difference, 31*(3), 138-149.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and metaanalysis. *Globalization and Health, 16*, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Sawyer, A., Ayers, S., & Field, A. P. (2010). Post-traumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*, 436-447.
- Schueller, S. M., Jayawickreme, E., Blackie, L. E. R., Forgeard, M. J. C., & Roepke, A. M. (2015). Finding character strengths through loss: An extension of Peterson and Seligman (2003). *Journal of Positive Psychology, 10*, 53-63.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., Stocks, T. VA., Bennett, K. M., Hyland, P., Karatzias, T., & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, deression, traumatic stress, and COVID-19 related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open, 6*(6), E125. <https://doi:10.1192/bjpo.2020.109>.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology, 6*. doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02006
- Silva, S. M., Moreira, H. C., & Canavarro, M. C.

- (2012). Examining the links between perceived impact of breast cancer and psychosocial adjustment: The buffering role of post-traumatic growth. *Psycho-Oncology*, 21(4), 409-418.
- Smedema, S. M. (2020). An analysis of the relationship of character strengths and quality of life in persons with multiple sclerosis. *Quality of Life Research*, 29(5), 1259-1270.
- Subhashini, P. (2020). Character strengths for post COVID-19 growth. *Journal of Community Guidance & Research*, 37(1), 3-18.
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. E. (2020). That which does not kill us, makes us stronger”: COVID-19 and posttraumatic growth. *Psychiatry Research*, 50165-1781(20), 31025 - 31028. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113044>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 - 18.
- Tehranchi, A., Doost, H. T. N., Amiri, S., & Power, M. J. (2018). The role of character strengths in depression: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Post-traumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.
- Umucu, E., Tansey, T., Brooks, J., & Lee, B. (2020). The Protective role of character strengths in COVID-19 stress and well-being in individuals with chronic conditions and disabilities: An exploratory study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 64(2), 67-74. .
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Zhai, H., Li, Q., Hu, Y., Cui, Y., Wei, X., & Zhou, X. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 600798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>.
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-14.
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Health, distress and life satisfaction of people in China one month into the COVID-19 outbreak. *SSRN Electronic Journal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3555216>.

원고접수일: 2020년 12월 11일

논문심사일: 2020년 12월 29일

게재결정일: 2021년 5월 30일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 4, 739 - 761

The Influence of Character Strengths on Depression and Satisfaction with Life among Undergraduates during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Effect of Posttraumatic Growth

Heechang Cheon Jiyoung Kim

Department of Counseling Psychology, Cha University

The purpose of this study is to empirically identify the influence of character strengths on depression and satisfaction with life among undergraduates during the COVID-19 pandemic and to examine the mediating effect of posttraumatic growth on the relationship between character strengths and depression and satisfaction with life. Data of 584 undergraduates who reported perceived stress related to the COVID-19 pandemic were analyzed. In this study, gratitude, kindness, prudence, integrity, and citizenship were ranked as the top 5 strengths. Compared to the top 5 strengths (love, kindness, optimism, gratitude, and integrity) before the COVID-19 pandemic, the ranking of prudence and citizenship had risen. The strength that most significantly explained depression was optimism, and the relationship between optimism and depression was partially mediated by posttraumatic growth. The strength that most significantly explained satisfaction with life was vitality, and the relationship between vitality and satisfaction with life was partially mediated by posttraumatic growth. These findings suggested that optimism and vitality had a direct effect on depression and satisfaction with life, but also an indirect effect on them through posttraumatic growth. Finally, the study limitations and suggestions for further research were discussed.

Keywords: COVID-19, character strengths, satisfaction with life, depression, posttraumatic growth