

한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계*

윤 성 민

신 희 천†

아주대학교

본 연구에서는 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복관련 변인들과의 관계를 조사하였다. 이를 위해 서울 및 경기 소재 중년 여성들 312명을 대상으로 성격적 강점 척도, 한국판 긍정심리치료 척도, 삶의 만족도 척도, 심리적 안녕감 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 자료는 빈도분석, 상관분석 및 다중선형회귀분석을 통해 분석하였다. 분석 결과, 사랑, 감사, 진실성, 낙관성, 공정성의 성격적 강점 순으로 빈도가 높게 나타났다. 그리고 상관분석 결과에서는 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 성격적 강점이 여러 행복관련 변인들과 상관이 높았다. 다중선형회귀분석결과에서는 감사, 사랑, 자기조절이 세 개의 준거변인 모두에 중요한 긍정적 기여를 하는 예측변인이었다. 이 결과는 한국 수도권 중년여성들의 행복증진을 위한 전략을 계획할 때, 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기, 자기조절 등의 성격적 강점들을 활용하도록 하는 것이 유리할 것임을 시사한다. 마지막으로, 본 연구의 제한점, 그리고 본 연구의 의의와 추후 연구를 위한 제안점들이 논의되었다.

주요어 : 한국 수도권 중년여성, 성격적 강점, 긍정심리치료척도, 삶의 만족도, 심리적 안녕감

* 본 논문은 윤성민(2011년 8월, 지도교수: 신희천)의 아주대학교 박사학위 논문의 일부를 발췌·수정한 것임.

† 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동
Tel: 031) 219-2747, Email : hcshin@ajou.ac.kr

긍정심리학과 관련된 연구, 이론, 및 임상적 실제에서 선두적 주도자 역할을 한 것은 성격적 강점 및 덕성을 분류하는 체계를 개발한 것이다. 이러한 긍정적 분류체계는 정신 병리를 이해하는데 DSM(the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 정신장애 진단 및 통계 편람; American Psychiatric Association, 1994)이 공통된 용어와 틀을 제공하는 것과 필적하여 인간의 강점과 건강한 상태에 대한 분류, 즉 “정신 건강 매뉴얼”을 제공할 목적으로 개발되었다. 성격적 강점 및 덕성 분류체계의 개발과 활용은 인간의 탁월함과 관련된 분야를 이해하는 데에 공통된 용어와 틀을 제공할 수 있기 때문에 앞으로 인간의 탁월함에 관련된 많은 연구들을 발전시키고 이들 24개 강점들 서로 간의 관계 및 이들과 좋은 삶, 충만한 삶과의 관계를 이해하는데 공헌할 수 있을 것이다.

“성격적 강점(character strengths)” 또는 “덕성(virtues)”이란 “일반적으로 한 사람이 자기 자신 및 사회에게 모두 혜택을 주기 위해 생각이나 행동을 하도록 할 수 있게 해주는 어떠한 심리적 과정”이라고 정의되어 왔다 (McCullough & Snyder, 2000, p. 3). Peterson과 Seligman(2004)을 비롯한 긍정적 특질 분류체계 연구진들은 다양한 시대와 문화에서 소중하게 여겨져 왔던 성격적 강점들을 추출해내고, 6개의 핵심 덕목과 그 하위에 모두 24개의 성격적 강점들로 구성된 분류체계를 구성하였다. Peterson과 Seligman(2004)은 사람마다 나름대로의 다양한 성격적 강점과 재능을 가지고 있다고 말하면서 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여줄 수 있는 두드러진 성격적 강점들을 “대표 강점(signature strengths)”이라고 칭하였다. Seligman(2002)은 그의 행복

이론에서, 개인의 두드러진 대표 강점을 발견하여 계발하고 이것들을 일, 사랑, 자녀양육, 여가 활동과 같은 일상생활에서 정기적으로 활용함으로써 몰입 또는 적극적 삶이 달성될 수 있다고 주장한다. 즉, 진정한 행복은 개인의 이러한 두드러진 대표 강점을 발견하여 이것들을 일상생활의 다양한 영역에서 적극적으로 활용함을 통하여 달성될 수 있다는 입장이다. 성격적 강점은 각 개인마다 다르게 나타나고 또한 한 개인 내에서도 서로 다른 성격적 강점 간에 정도가 다르게 나타나며, 개인차 변인의 하나로 측정되어질 수 있다.

지금까지 각각의 특정한 성격적 강점에 대해 연구해 온 심리학자들은 - 희망(Snyder, 2000), 친절(Taylor et al., 2000), 감사(Emmons & Hill, 2001), 용서(McCullough, 2000), 개방성(Baron, 2000), 호기심(Loewenstein, 1994), 낙관성(Seligman, 1998) 등 - 각각의 강점이 충만한 삶에 기여한다는 것을 주장하긴 하였지만, 이들 중 어떤 특정 강점이 충만한 삶에 더 중요한 요소인지 비교 연구한 경우는 거의 없었다. 하지만, 철학자들 가운데는 종종 어떤 특정 성격적 강점이 다른 것들보다 더 중요하다고 주장해오곤 했다. 그러나 철학자들 사이에서도 어떤 성격적 강점이 다른 것들보다 충만한 삶에 더 중요한지에 대해서는 하나의 일치된 견해를 찾은 적은 지금까지 없었다. 따라서 여러 성격적 강점들 가운데 실제로 어떤 성격적 강점이 행복과 충만한 삶에 더 크게 기여하는지를 경험적 절차를 통해 알아볼 필요가 있다.

성격적 강점과 행복관련 변인들 간의 관계에 대해서는 다양한 문화권에서 최근에 이미 활발한 연구가 선행되었다(예, 임영진, 2010; Chan, 2009; Linley et al., 2007; Park, Peterson, &

Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006). 한 문화권에서 소중하고 가치 있게 여겨지는 성격적 강점이 다른 문화권에서는 보다 덜 강조되고 덜 가치로운 것으로 여겨질 수도 있다. 반면, 한 문화권에서 행복한 삶, 좋은 삶에 밀접한 관련이 있는 성격적 강점이 다른 문화권에서는 행복한 삶, 좋은 삶과 별로 관련이 없을 수도 있다. 즉, 문화는 어떠한 성격적 강점들이 행복 및 삶의 만족도에 가장 밀접한 관련이 있는지에 영향을 미친다(Diener, Oishi, & Lucas, 2003). 한 문화권 내에서도 종사하는 직업군에 따라, 성별에 따라, 또는 나이에 따라 서로 다른 성격적 강점들이 보다 높게 나타나고 보다 강조되거나 보다 가치롭게 여겨질 수 있으며, 어떠한 성격적 강점들이 행복 및 삶의 만족도에 가장 밀접한 관련이 있는지도 달라질 수 있다.

한 문화권내에서도 특정한 대상 집단(예, 교사 집단, 성직자 집단, 정치가 집단, 군인지도자 집단, 대학생 집단, 중년 여성 집단, 심리치료 및 상담 관련 종사자 집단 등)에 따라 어떠한 성격적 강점이 높게 나타나는지 그리고 어떠한 성격적 강점들이 행복한 삶, 충만한 삶에 보다 밀접하게 관련이 있는지를 밝혀내는 것은 긍정심리적인 치료적 개입을 적용할 때 어떠한 성격적 강점을 활용하는 것을 표적으로 할 것인지에 대해 시사점을 제공할 수 있으므로 이에 관한 연구가 필요하다. 예를 들어, 손봉기(2009)는 군 병사들의 성격적 강점을 확인하고 군 생활 만족도와와의 관계를 살펴보았고, Chan(2009)은 홍콩에 있는 중국계 교사들의 성격적 강점을 조사하고 삶의 만족도와와의 관계를 살펴보았다. 그리고 임영진(2010)은 서울대학교 학생들의 성격적 강점을

조사하고 행복과의 관계를 살펴보았다.

사춘기 자녀를 둔 중년의 기혼 여성들은 특별한 종류의 스트레스를 경험할 수 있는 시기이다. 우리나라 인구들의 정신건강 상태 및 우울증, 화병 유발률에 대한 연구결과들에 의하면, 남성보다 여성에게서 우울 및 심리적, 정신적인 어려움이 더 많다는 보고가 있다. 이러한 현상은 중년의 경우에 더욱 그러하고, 특히, 40-50대 중년 여성들의 우울증 비율이 가장 높다는 연구 결과(임영희, 2004)가 있다. 그런가 하면, 긍정심리 치료의 효과는 연령대가 상대적으로 높아질 때 선형적으로 더욱 효과가 증가한다는 기존 연구 결과(Sin & Lyubomirsky, 2009)가 있다. 그러므로 중년여성들의 정신건강을 증진하고 우울을 예방하기 위한 긍정심리적 개입프로그램을 개발하는 것은 의미가 있으리라 본다. 이에 앞서 한국 중년여성들에게서 어떠한 성격적 강점이 높게 나타나는지 그리고 어떠한 성격적 강점들이 행복한 삶, 충만한 삶에 보다 밀접하게 관련이 있는지를 밝혀내는 것은 긍정심리적인 치료적 개입을 적용할 때 어떠한 성격적 강점을 활용하는 것을 표적으로 할 것인지에 대해 시사점을 제공할 수 있기 때문에 의미가 있다. 본 연구에서는 우선적으로 수도권에 거주하는 한국 중년여성들에게서 어느 강점들이 더 높게 나타나는지 및 어느 강점들이 행복관련 변인들에 더 크게 기여하는지 알아내는 것에 초점을 두었다.

본 연구에서는 구체적으로 다음과 같은 3가지 연구 질문에 답하는 것에 주목하였다.

연구 질문 1. 한국의 수도권 중년여성들은 어떤 성격적 강점의 평균 순위가 높은가?

연구 질문 2. 한국의 수도권 중년여성들의 어떤 성격적 강점이 행복관련 변인들(한국판-

긍정심리치료척도, 삶의 만족도, 심리적 안녕감)을 예측하는가?

연구 질문 3. 성격적 강점과 삶의 만족도와 의 관계에 연령차가 존재하는가?

방 법

연구대상

서울 및 경인지역 중년 여성들 312명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 응답자의 평균 연령은 42.07세($SD=3.78$, 범위: 30-53)였다(나이 미기재 7명). 설문지는 서울 및 경인지역 몇몇 초등학교, 중학교 교사들 및 학부형들의 협조를 얻어 주로 학부형들을 대상으로 실시되었고 그 외에도 몇몇 중학교 여교사들(12명) 및 몇몇 대학교 행정 교직원들(10명)을 대상으로도 실시되었다.

측정도구

성격적 강점 검사(Inventory of Character Strengths: ICS)

이 검사는 Peterson과 Seligman(2004)이 개발한 VIA분류체계에 따른 24개의 성격적 강점을 측정할 수 있도록 권석만(2009)이 제작한 도구이다. 이 검사는 24개의 성격적 강점을 각 강점 당 10개씩의 문항으로 측정하는 240개의 문항에 사회적 선회도를 평가하는 10문항을 더하여 모두 250개의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 사회적 선회도를 평가하는 10문항을 제외한 240개의 문항만을 사용하였다. 각 문항에 대해 4점 척도 상에 평정하도록 하였으며, 권석만의 연구에서 내적 합치도는

.76-.92였고, 4주간의 검사-재검사 신뢰도는 .65-.87이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .89-.91이었다.

한국판 긍정심리치료척도(Korean Positive Psychotherapy Inventory: K-PPTI)

Rashid(2005)는 긍정심리치료적 개입의 효과를 과학적으로 좀 더 다루기 쉽도록 “행복”을 세 가지 삶으로 개념화 한 Seligman(2002)의 행복한 삶 모델에 입각한 치료 효과를 측정할 수 있는 도구인 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy Inventory: PPTI)를 개발하였다. 본 연구에서는 이를 한국어로 번안하고 타당화한 (윤성민, 신희천, 2010) 한국판 긍정심리치료척도(K-PPTI)를 사용하였다. Rashid(2005)가 개발한 PPTI는 Beck-우울척도가 우울을 측정하는 것과 유사하게, 행복을 측정하는 도구로 Seligman(2002)이 설명한 행복에 이르는 세 가지 길을 평가할 수 있도록 3개의 요인으로 구성되어 있다. 원척도는 모두 21문항으로 되어 있는데, 즐거운 삶 7문항, 적극적인 삶 7문항, 의미 있는 삶 7문항으로 나누어진다. 4점(0-3점) 척도로 평정하고 점수가 높을수록 행복정도가 높음을 의미한다. PPTI개발당시 Rashid(2005)에 의해 보고된 전체 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .90이었고, 하위 소척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .78-.80이었다. 윤성민과 신희천(2010)의 연구에서는 요인분석 결과, 3개 요인이 적합한 것으로 시사되었지만, 원척도와는 문항이 다르게 묶이는 것을 확인하였고, 결과적으로 19개의 문항을 선별하였다. 윤성민과 신희천(2010)의 연구에서 각 하위 척도의 내적 합치도 계수는 .67-.82이었고, 전체 척도의 내적 합치도는 .87이었다. 3주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 각 하위

척도에 대해서는 .76-.83으로 나타났고, 전체 19개 문항에 대해서는 $r=.83$ 이었다. 본 연구에서는 *Cronbach's a* = .90 이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도를 Ryff, Lee와 Na(1993: Ryff & Keyes, 1995에서 재인용)가 한국판으로 번안한 것을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)이 수정한 척도를 사용하였다. PWBS는 개인의 삶의 질을 측정하기 위한 도구로 총 54 문항, 6개의 차원으로 구성되어었는데, 국내에서는 김명소 등(2001)이 요인분석하여 46 문항을 선별하였으며 동일하게 6개의 차원으로 분류되었다. 6개 차원은 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며, 5점 리커트식(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다) 척도로 평정하여 총점수의 범위는 46-230이다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위 척도의 내적 합치도 계수는 .67-.84이었고, 전체 척도의 내적 합치도는 .91이었다. 본 연구에서는 *Cronbach's a*=.93이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 삶에 대한 만족감 척도를 사용하였다. 이 척도는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 도구로 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가 하는 인지적 안녕감을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이은경(2005)이 번안한 척

도를 사용하였는데, 7점 리커트식 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 총점의 범위는 5-35점이며, 총점이 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 보고된 내적 합치도 계수는 .87이었고, 이은경(2005)에 의해 번안된 SWLS의 내적 합치도는 .85이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .89이었다.

자료분석

본 연구의 자료는 SPSS for Windows(version 18.0)프로그램을 사용하여 기술 통계치를 구하였고, 빈도 분석, 상관 분석 및 단순선형회귀 분석을 실시하였다.

결 과

한국의 수도권 중년여성들은 어떤 성격적 강점의 평균 순위가 높은가?

본 연구에 참가한 참가자들의 인구사회학적 요인과 측정된 각 구성개념들의 평균과 표준편차를 부록 1과 부록 2에 각각 제시하였다. 24개의 성격적 강점들을 가장 높은 평균 점수를 보인 강점부터 가장 낮은 평균 점수를 보인 강점 순으로 내림차순으로 정렬한 결과를 또한 표 1에 제시하였다. 표 1에 의하면, 한국 수도권 중년 여성들에게서 가장 높게 나타난 성격적 강점(자신에게 해당되는 정도를 4점 척도로 평정하도록 했을 때 가장 높은 평균 점수를 보이는 강점)은 사랑(19.33)이었고, 그 다음으로 감사(19.24), 진실성(18.99), 낙관성(18.70), 공정성(18.17), 겸손(18.07), 친절성

(18.03) 순이었다. 반면, 가장 낮게 보고된 강점은 아래로부터 차례로 창의성(13.22), 호기심(13.57), 리더십(14.17), 학구열(14.22), 용감성(14.57) 순이었다.

동양인과 서구인을 대상으로 한 선행 연구 결과(예, 임영진, 2010; Chan, 2009; Linley, et al., 2007; Park, et al., 2004; Peterson, et al., 2007; Shimai, et al., 2006)와 비교했을 때, 감사, 사랑, 진실성, 친절성의 강점이 높은 빈도를 차지한 것은 일치하는 면이다(표 1 참조). 서구인들을 대상으로 한 연구 결과와 가장 두드러지게 달랐던 점은 서구인들에게서는 자기조절, 끈기, 겸손 및 신중성의 성격적 강점들이 낮은 순위로 나타났던 것에 비해 본 연구 대상들에게서는 낮지 않은 빈도로 나타났다는 점이다.

한국 수도권 중년여성들의 어떤 성격적 강점이 행복관련 변인들을 예측하는가?

한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복한 삶, 충만한 삶과의 관계를 알아보기 위해 행복한 삶을 측정하는 도구로는 세 가지 서로 다른 척도를 사용하여 각각 따로 따로 상관분석과 다중선형회귀분석을 실시하였다.

먼저, 어떤 성격적 강점이 한국판-긍정심리치료척도 점수와 더 크게 관련이 있는지 알아보기 위해 성격적 강점과 한국판-긍정심리치료척도 점수 사이에 상관분석을 실시하였으며, 결과는 표 2, 그림 1에 제시하였다. 결과를 보면, 24개 성격적 강점과 한국판-긍정심리치료척도 총점 및 각 소척도들과의 사이에 모두 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

즐거운 삶과 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사($r=.59$)이었고, 다음은 사랑

($r=.59$), 낙관성($r=.57$), 사회지능($r=.51$) 순이었고, 신중성($r=.19$), 겸손($r=.20$), 공정성($r=.25$), 영성($r=.31$) 순으로 즐거운 삶과 낮은 상관관계를 보였다. 적극적인 삶과 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 활력($r=.62$)이었고, 다음은 사랑($r=.57$), 낙관성($r=.57$), 감사($r=.54$) 순이었고, 겸손($r=.26$), 신중성($r=.27$), 영성($r=.32$), 공정성($r=.34$) 순으로 적극적인 삶과 낮은 상관관계를 보여주었다. 의미 있는 삶과 낮은 상관관계를 보여준 감사는($r=.62$)가 가장 높은 상관관계를 보였고, 다음으로 영성($r=.61$), 낙관성($r=.55$), 사랑($r=.53$) 순으로 높은 상관관계를 보였으며, 신중성($r=.24$), 겸손($r=.26$), 진실성($r=.31$), 공정성($r=.32$) 순으로 의미 있는 삶과 낮은 상관관계를 보여주었다. 한국판 긍정심리치료척도 전체적으로는 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사($r=.66$)이었고, 다음으로 사랑($r=.64$), 낙관성($r=.64$), 활력($r=.62$) 순이었으며, 신중성($r=.26$), 겸손($r=.27$), 공정성($r=.34$), 진실성($r=.42$) 순으로 한국판 긍정심리치료 척도와 낮은 상관을 보여주었다.

한국 수도권 중년 여성들의 삶의 만족도와 성격적 강점과의 관계를 알아보기 위해 성격적 강점과 삶의 만족도 사이에 상관분석을 실시하였고, 결과는 표 2와 그림 2에 제시하였다. 결과를 보면, 24개 성격적 강점 모두 예외 없이 삶의 만족도와 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이 중, 삶의 만족도와 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사($r=.55$)였고, 다음은 낙관성($r=.50$), 사랑($r=.47$), 활력($r=.42$), 끈기($r=.41$) 순이었다. 반면, 삶의 만족도와 낮은 상관관계를 보여준 성격적 강점은 겸손($r=.15$)이 가장 낮은 상관관계를 보였고, 다음은 신중성($r=.20$), 공정성($r=.20$), 영성($r=.22$) 순이었다.

표 2. 성격적 강점들과 행복관련 척도점수들 간의 상관관계

구분	통거순환	적극적인 삶	의미 있는 삶	PPD 총점	SWLS총점	자아 수용	공정적 대인관계	삶의 목적	환경 지배력	지용성	개인적 성장	PPDS총점
칭의성	.34**	.47**	.45**	.47**	.20**	.33**	.30**	.39**	.20**	.31**	.36**	.42**
포기심	.42**	.48**	.46**	.51**	.37**	.38**	.32**	.44**	.29**	.30**	.41**	.48**
기쁨성	.33**	.48**	.39**	.46**	.35**	.39**	.27**	.42**	.40**	.46**	.32**	.39**
와구열	.31**	.39**	.43**	.42**	.30**	.33**	.28**	.43**	.36**	.35**	.42**	.45**
지혜	.39**	.52**	.55**	.54**	.41**	.44**	.34**	.47**	.37**	.45**	.35**	.53**
사랑	.59**	.57**	.55**	.64**	.47**	.54**	.61**	.46**	.45**	.22**	.34**	.58**
인내성	.45**	.45**	.45**	.51**	.34**	.41**	.46**	.35**	.30**	.13**	.32**	.44**
사회적 능력	.51**	.55**	.47**	.57**	.35**	.44**	.51**	.35**	.32**	.25**	.31**	.48**
유감성	.37**	.46**	.45**	.46**	.33**	.40**	.29**	.41**	.40**	.41**	.32**	.40**
근기	.37**	.55**	.44**	.51**	.41**	.45**	.30**	.55**	.54**	.40**	.34**	.57**
관심성	.345**	.43**	.31**	.43**	.30**	.35**	.29**	.38**	.42**	.35**	.25**	.45**
활력	.50**	.63**	.51**	.62**	.42**	.50**	.41**	.52**	.48**	.31**	.38**	.58**
유서	.40**	.39**	.46**	.47**	.28**	.32**	.27**	.35**	.33**	.20**	.26**	.38**
결손	.20**	.26**	.26**	.27**	.15**	.21**	.21**	.28**	.34**	.14**	.12**	.27**
신중성	.19**	.28**	.24**	.26**	.20**	.25**	.15**	.27**	.32**	.27**	.15**	.31**
자기조 절	.40**	.48**	.42**	.46**	.38**	.44**	.27**	.47**	.54**	.36**	.28**	.52**
사회적 대인 관계	.40**	.41**	.39**	.47**	.27**	.35**	.30**	.36**	.36**	.12**	.24**	.39**
공정성	.25**	.34**	.32**	.34**	.20**	.27**	.17**	.31**	.36**	.31**	.23**	.35**
리더십	.41**	.51**	.46**	.52**	.34**	.42**	.36**	.56**	.31**	.28**	.32**	.45**
감상력	.39**	.42**	.46**	.48**	.33**	.34**	.31**	.37**	.38**	.30**	.37**	.43**
귀사	.59**	.54**	.62**	.66**	.55**	.56**	.47**	.47**	.47**	.26**	.35**	.58**
낙관성	.57**	.57**	.55**	.64**	.50**	.60**	.42**	.58**	.50**	.34**	.46**	.64**
유머 감각	.50**	.47**	.41**	.55**	.30**	.39**	.42**	.30**	.29**	.22**	.25**	.42**
명성	.31**	.52**	.62**	.45**	.22**	.21**	.21**	.25**	.11**	.17**	.17**	.25**

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

주. 통거순환: R-PPDI의 적극적 순환-소속도; 적극적 인함: R-PPDI의 적극적 인함-소속도; 의미 있는 삶: R-PPDI의 의미 있는 삶-소속도; 자아수용-소속도; 공정적 대인관계: PPDS의 공정적 대인관계-소속도; 삶의 목적: PPDS의 삶의 목적-소속도; 환경지배력: PPDS의 환경지배력-소속도; 지용성: PPDS의 지용성-소속도; 개인적 성장: PPDS의 개인적 성장-소속도. R-PPDI = 한국판 긍정심리 지표 척도; PPDS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

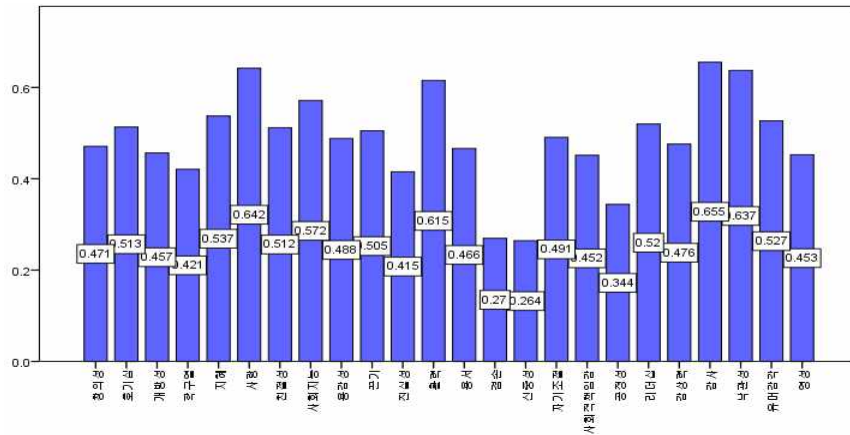


그림 1. 성격적 강점과 한국판-긍정심리치료 척도(K-PPTI)와의 상관(Pearson Correlation)

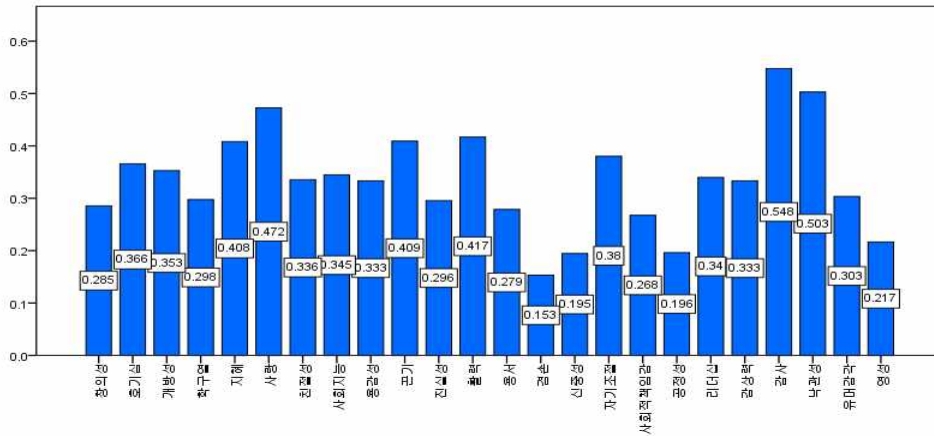


그림 2. 성격적 강점과 삶의 만족도(SWLS)와의 상관(Pearson Correlation)

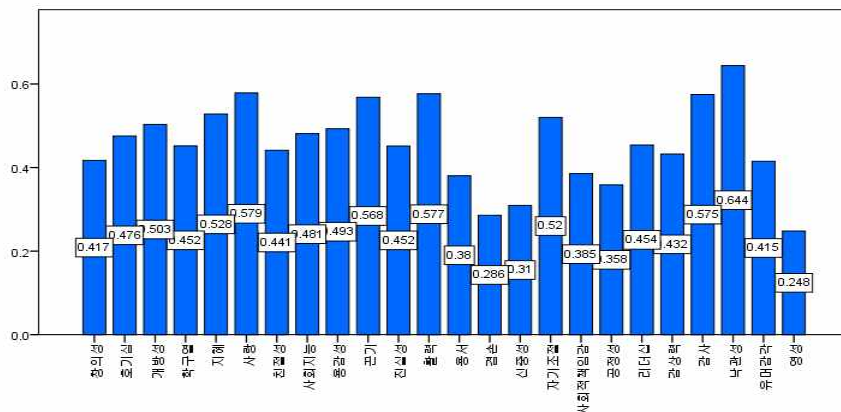


그림 3. 성격적 강점과 심리적 안녕감(PWBS)과의 상관(Pearson Correlation)

한국 수도권 중년 여성들의 심리적 안녕감과 성격적 강점과의 관계를 알아보기 위해 성격적 강점과 심리적 안녕감을 구성하는 6개의 소척도들 각각 및 전체 심리적 안녕감 사이에 상관분석을 실시하였으며, 결과는 표 2와 그림 3에 제시하였다. 결과를 보면, 24개 성격적 강점 중, 유일하게 영성과 환경지배력 소척도 간에 상관이 유의하지 않았던 것을 제외하고는 나머지 모든 성격적 강점과 각 소척도들 및 전체 심리적 안녕감 간에 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

이 중, 전체 심리적 안녕감과 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 낙관성($r=.64$)이었고, 다음은, 사랑($r=.58$), 활력($r=.58$), 감사($r=.58$), 끈기($r=.57$) 순으로 높은 상관관계를 보여주었다. 반면, 전체 심리적 안녕감과 영성($r=.25$)이 가장 낮은 상관관계를 보였고, 다음은 겸손($r=.29$), 신중성($r=.31$), 공정성($r=.36$) 순으로 낮은 상관관계를 보여주었다. 이는 삶의 만족도와의 상관관계 결과와 크게 다르지 않은 결과이다.

상관분석의 결과는 두 변인들 간의 관계를 알려줄 뿐, 어떤 성격적 강점이 행복한 삶을 예측할 수 있는지에 대한 정보를 주지는 못한다. 따라서 여러 성격적 강점들 중 어떤 강점들이 행복한 삶, 충만한 삶에 더 크게 기여하는지 좀 더 면밀히 검토하기 위해 편회귀계수를 구하기 위해서 성격적 강점들을 예측변인으로 하고 세 개의 행복관련 변인들(한국판 긍정심리치료척도, 삶의 만족도, 심리적 안녕감)을 준거변인으로 하여 각각의 준거변인에 대해 개별적으로 일련의 다중선형회귀분석을 실시하였다. 이때 다중회귀분석을 실행하기에 앞서 다중공선성을 진단하기 위한 절차를 밟았으나, 다중공선성이 특별히 크게 존재하는

경우가 없었으므로 모든 예측변수들을 분석에 투입하였다. 유의한 예측변인을 선정하기 위해서는 단계적 선형회귀의 절차를 실행하였고, 최종 분석 결과는 표 3에 제시하였다.

몇몇 특정 성격적 강점들이 자료의 39-56%를 설명하면서 세 개의 행복관련 변인들을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 한국판 긍정심리치료척도 전체점수에 대해서는 감사($\beta=.33$), 사랑($\beta=.29$), 사회지능($\beta=.22$), 자기조절($\beta=.21$), 활력($\beta=.18$), 개방성($\beta=.15$) 순으로 긍정적으로 기여하는 것으로 나타났고, 신중성($\beta=-.34$), 친절성($\beta=-.27$) 순으로 부적인 방향으로 기여하는 것으로 나타났다. 삶의 만족도를 가장 크게 예측하는 변인은 감사($\beta=.64$)였고 다음으로 자기조절($\beta=.17$), 사랑과 끈기($\beta=.15$) 순이었다. 심리적 안녕감에 대해서는 낙관성($\beta=.38$), 자기조절($\beta=.29$), 개방성($\beta=.28$), 감사($\beta=.22$) 순으로 기여하는 것으로 나타났고, 신중성($\beta=-.34$), 사회적 책임감($\beta=-.26$), 영성($\beta=-.19$) 등은 오히려 심리적 안녕감에 반대 방향으로 기여하는 것으로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 일반적으로 감사, 사랑, 자기조절이 세 개의 준거변인 모두에 중요한 긍정적 기여를 하는 예측변인이었다. 반면, 친절성, 영성, 겸손, 신중성, 사회적 책임감 등은 일반적으로 부적인 방향으로 기여하는 것으로 보인다. 이 같은 발견은 앞서 상관분석의 결과와도 크게 다르지 않은 결과로서, 좀 더 행복한 삶, 충만한 삶을 이끌기 위해서는 감사, 사랑, 자기조절과 같은 특정적 강점들을 촉진하고 함양하도록 격려하는 게 도움이 될 것임을 시사한다.

표 3. 행복관련 변인들의 예측을 위한 다중선형회귀분석의 요약

변인	B	SE B	β	R ²	F
즐거움 삶				.45	36.37***
감사	.21	.06	.30***		
사랑	.27	.07	.34***		
겸손	-.11	.04	-.14**		
유머감각	.18	.05	.27***		
친절성	-.14	.06	-.19*		
창의성	-.11	.04	-.17**		
낙관성	.15	.06	.21*		
적극적인 삶				.46	51.77***
활력	.30	.05	.44***		
사랑	.26	.07	.33***		
친절성	-.30	.07	-.39***		
사회지능	.15	.05	.20**		
감사	.10	.05	.14*		
의미있는 삶				.53	57.28***
감사	.13	.03	.25***		
영성	.15	.02	.38***		
지혜	.18	.04	.34***		
신중성	-.19	.04	-.32***		
자기조절	.13	.04	.23**		
감상력	-.07	.03	-.13*		
한국판-긍정심리치료척도				.56	49.89***
감사	.55	.10	.33***		
활력	.30	.11	.18**		
사랑	.55	.15	.29***		
친절성	-.50	.15	-.27**		
사회지능	.38	.12	.22**		
신중성	-.65	.14	-.34***		
자기조절	.39	.14	.21**		
개방성	.26	.12	.15*		
삶의 만족도				.39	29.29***
감사	.69	.09	.64***		
영성	-.17	.05	-.22***		
겸손	-.23	.08	-.19**		
끈기	.16	.09	.15*		
사회적 책임감	-.33	.10	-.24**		
사랑	.19	.09	.15*		
자기조절	.20	.10	.17*		
심리적 안녕감				.55	38.86***
낙관성	1.40	.29	.38***		
개방성	1.03	.26	.28***		
신중성	-1.34	.29	-.34***		
사랑	.94	.26	.23***		
영성	-.48	.14	-.19***		
사회적 책임감	-1.14	.28	-.26***		
자기조절	1.14	.31	.29***		
감사	.78	.29	.22**		
학구열	.56	.18	.18**		
감상력	-.53	.23	-.14*		

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

주. 즐거움삶: K-PPTI의 즐거움삶-소척도; 적극적인삶: K-PPTI의 적극적인삶-소척도; 의미있는삶: K-PPTI의 의미있는삶-소척도.

표 4. 성격적 강점과 삶의 만족도 사이 상관계수의 연령차 비교

	본 연구 (N=312)	서울대 여학생 (N=92)	Z	서울대 학생전체 (N=279)	Z
성격강점	상관	상관		상관	
창의성	.29**	.09	1.69	.19**	1.22
호기심	.37**	.33***	0.34	.38***	-0.20
개방성	.35**	.37***	-0.16	.31***	0.58
학구열	.30**	.10	1.72	.21***	1.14
지혜	.41**	.42***	-0.12	.45***	-0.62
사랑	.47**	.50***	-0.34	.50***	-0.44
친절성	.34**	.21*	1.13	.36***	-0.33
사회지능	.35**	.42***	-0.73	.42***	-1.06
용감성	.33**	.25*	0.75	.31***	0.31
끈기	.41**	.26*	1.40	.44***	-0.46
진실성	.30**	.25*	0.41	.39***	-1.29
활력	.42**	.29**	1.21	.52***	-1.60
용서	.28**	.28**	-0.01	.38***	-1.37
겸손	.15**	.05	0.87	.12	0.41
신중성	.20**	.27*	-0.66	.21**	-0.19
자기조절	.38**	.34***	0.37	.36***	0.28
사회적책임감	.27**	.24*	0.25	.31***	-0.55
공정성	.20**	.29**	-0.83	.28***	-1.08
리더십	.34**	.24*	0.91	.45***	-1.58
감상력	.33**	.22*	1.02	.24**	1.22
감사	.55**	.52***	0.33	.54***	0.14
낙관성	.50**	.44***	0.67	.52***	-0.28
유머감각	.30**	.19	1.00	.36***	-0.77
영성	.22**	.22*	-0.03	.19**	0.34
평균	.33			.35	
중앙치	.35			.36	

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

주. 서울대 대학생 대상: 임영진(2010).

Z : 서로 다른 상관표 상의 두 상관계수 비교에 대한 Meng, Rosenthal, & Rubin, (1992)의 분석결과 Z 값(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

성격적 강점과 삶의 만족도와 의 상관관계에 연령차가 존재하는가?

성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관의 크기에 연령차가 존재하는지 알아보기 위해 본 연구에서 한국 수도권 중년여성들을 대상으로 측정한 성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관계수를 임영진(2010)의 결과와 비교하였다(표 4: Cohen, et al., 2003; Meng, et al., 1992). 비교의 방법은 서로 다른 상관표 상의 두 상관계수 비교에 대한 Meng 등(1992)의 Z 검증 방법을 사용했다(Cohen et al., 2003). 본 연구에서 24개 성격적 강점과 삶의 만족도 사이에 얻어진 상관계수의 평균은 .33이었고 중앙치는 .35였다. 분석 결과, 한국 수도권 중년여성 집단과 서울대 여학생 집단 간에 그리고 한국 수도권 중년여성 집단과 서울대 남녀 전체 학생 집단 간에 성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관의 크기가 유의미하게 차이나는 경우는 발견되지 않았다. 이 결과에 의하면 동일한 문화적 영향을 받은 한국인들 내에서는 유의미한 연령차 없이 각 성격적 강점들이 삶의 만족도에 유사한 정도로 관련되는 것으로 생각된다.

논 의

본 연구에서는 한국 수도권 중년여성들을 대상으로 실시된 성격적 강점 검사 및 행복 관련 변인들의 자료를 제시하였다. 분석 결과, 한국 수도권 중년여성들에게서 가장 높게 보고된 성격적 강점은 사랑이었고, 그 다음으로 감사, 진실성, 낙관성, 공정성, 겸손, 친절성 순이었다. 반면, 가장 낮게 보고된 강점은 아

래로부터 차례로 창의성, 호기심, 리더십, 학구열, 용감성 순이었다. 감사, 사랑, 진실성, 친절성의 강점이 높은 빈도를 차지한 것은 동양인과 서구인을 대상으로 한 선행 연구 결과(예, 임영진, 2010; Chan, 2009; Linley, et al., 2007; Park, et al., 2004; Peterson, et al., 2007; Shimai, et al., 2006)와도 일치하는 면이다(표 1 참조). 서구인들을 대상으로 한 연구 결과와 가장 두드러지게 달랐던 점은 서구인들에게서는 자기조절, 끈기, 겸손 및 신중성의 성격적 강점들이 낮은 순위로 나타났던 것에 비해 본 연구 대상들에게서는 낮지 않은 빈도로 나타났다. 자기조절, 끈기, 겸손 및 신중성은 모두 개인의 사적인 욕구나 감정을 억제하는 것과 관련된 강점들이다. 이러한 결과가 나타난 것은 유교사상의 영향으로 인하여 예로부터 여성들에게 자기표현을 억제하고 참음과 인내를 강조해 온 문화적 전통 때문인 것으로 생각된다. 특히 한국의 엄마들에게는 자신의 개인적인 욕구 만족이나 개인의 내적 속성들을 발견하여 자신만의 독특성을 독자적인 방식으로 표현하는 것이나 개인적 발전과 성취를 극대화하는 것 등은 별로 중대하지 않다. 많은 경우 이러한 방식의 삶보다는 가족 전체의 복지와 안녕을 촉진하기 위해 자신의 욕구는 희생하는 경우가 많으며 가족 및 친인척을 비롯한 타인들과의 관계의 조화를 위해 역할 순종을 충족시키는 것이 미덕으로 여겨지는 경우가 많다. 이러한 문화에서는 자기조절, 끈기, 겸손 및 신중성의 강점이 길러질 수 있었을 것으로 보인다. 한국의 중년남성들의 경우에는 어떠한 결과가 나타나는지 조사하여 비교해보는 것도 의미가 있으리라 보인다.

한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과

여러 행복 관련 변인들과의 관련성을 알아보기 위해 성격적 강점 검사의 결과와 한국판 긍정심리치료 척도, 삶의 만족도 척도, 심리적 안녕감 척도 점수들과의 사이에 상관 분석을 실시하였다. 그 결과, 한국판 긍정심리치료척도 전체 점수와는 감사가 가장 높은 상관관계를 보였고, 다음으로 사랑, 낙관성, 활력 순이었으며, 신중성, 겸손, 공정성, 진실성 순으로 한국판 긍정심리치료 척도와 낮은 상관을 보여주었다.

성격적 강점과 삶의 만족도와의 사이에 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사였고, 다음은 낙관성, 사랑, 활력, 끈기 순으로 삶의 만족도와 높은 상관관계를 보여주었다. 반면, 삶의 만족도와의 사이에 겸손이 가장 낮은 상관관계를 보였고, 다음은 신중성, 공정성, 영성 순이었다. 한국 중년 여성들의 성격적 강점과 심리적 안녕감 사이의 상관분석 결과에서는, 전체 심리적 안녕감과 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 낙관성이었고, 다음은, 사랑, 활력, 감사, 끈기 순으로 전체 심리적 안녕감과 높은 상관관계를 보였다. 반면, 전체 심리적 안녕감과 영성이 가장 낮은 상관관계를 보였고, 다음은 겸손, 신중성, 공정성 순으로 낮은 상관관계를 보여주었다. 이는 삶의 만족도와의 상관관계 결과와 크게 다르지 않은 결과이다.

행복을 측정하는 서로 다른 척도들과 성격적 강점과의 상관 결과는 일반적으로 유사하다. 즉, 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 성격적 강점이 한국 수도권 중년여성들의 행복관련 변인들과 일관적으로 높은 상관을 보였고, 겸손, 신중성, 영성, 공정성 등이 낮은 상관을 보여주었다. 하지만 상관분석의 결과는 두 변인들 간의 관계를 알려줄 뿐, 어떤

성격적 강점이 행복한 삶을 예측할 수 있는지에 대한 정보를 주지는 못한다. 따라서 여러 성격적 강점들 중 어떤 강점들이 행복한 삶, 충만한 삶에 더 크게 기여하는지 좀 더 면밀히 검토하기 위해 편회귀계수를 구하기 위해서 성격적 강점들을 예측변인으로 하고 세 개의 행복관련 변인들을 준거변인으로 하여 각각의 준거변인에 대해 개별적으로 일련의 다중선형회귀분석을 실시하였다. 이때 단계적 선형회귀의 절차를 적용하였다.

그 결과, 전체적으로 볼 때, 일반적으로 감사, 사랑, 자기조절이 세 개의 준거변인 모두에 중요한 긍정적 기여를 하는 예측변인이었다. Park 등(2004)과 Chan(2009)의 연구에서 보인 결과와 일치하게 본 연구에서도 정서관련 강점들 그리고 “가슴” 관련 강점들(예: 감사, 사랑)이 행복관련 변인들을 예측하는 강력하면서도 일관성 있는 예언자였다. 동서양을 불문하고 감사와 사랑은 행복한 삶, 충만한 삶에 일관적으로 가장 강력한 예측인자였다. 반면, 친절성, 영성, 겸손, 신중성, 사회적 책임감 등은 일반적으로 부적인 방향으로 기여하는 것으로 보인다. 이 같은 발견은 앞서 상관분석의 결과와도 크게 다르지 않은 결과로서, 좀 더 행복한 삶, 충만한 삶을 이끌기 위해서는 감사, 사랑, 자기조절과 같은 특정적 강점들을 표적으로 하여 이들을 촉진하고 함양하도록 격려하는 게 도움이 될 것임을 시사한다. 감사 및 사랑과 같은 성격적 강점을 계발하고 함양시키는 방법에 대한 연구는 진행된 게 많지만(예, Emmons & McCullough, 2003; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Koo, Aigoe, Wilson, & Gilbert, 2008; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) 자기조절과 같은 성격적 강점

을 증진시키고 계발하기 위한 방법에 대한 연구는 아직까지 미진하므로 향후 이를 위한 관심과 연구가 필요해 보인다. 한국의 수도권 중년여성들의 정신건강과 행복증진을 위한 개입활동을 개발하고자 할 때, 자기조절이라는 성격적 강점을 증진시키고 계발할 수 있는 활동을 개발할 필요가 있다. 반면, 친절성, 영성, 겸손, 신중성, 사회적 책임감 등을 행복증진을 위한 개입 전략에 포함시키는 데는 신중을 기해야 할 필요가 있을 것으로 보인다. 기존 연구들의 결과에 의하면(예, Dunn, Aknin, & Norton, 2008; Lyubormirsky, King, & Diener, 2005; Tkach, 2005) 친절행동은 삶의 만족도를 비롯한 행복한 삶, 충만한 삶을 이끄는 데 기여하는 것으로 서양에서 밝혀졌으나, 본 연구에서는 상충되는 결과가 나타난 것이다. 이러한 발견은 서양에서 개발되고 효과성이 검증되었다고 해서 문화가 다른 집단에게 사전검증 없이 무조건 적용하는 것을 자제해야 할 필요가 있음을 시사하는 것이다. 추후에는 친절행동을 단일행동 개입으로 하여 한국의 수도권 중년여성들의 행복한 삶에 기여하는 지의 여부를 경험적으로 검증할 필요가 있다.

성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관의 크기에 연령차가 존재하는지 알아보기 위해 이전 연구의 결과(임영진, 2010)와 비교한 결과, 한국 수도권 중년여성 집단과 서울대 여학생 집단 간에 그리고 한국 수도권 중년여성 집단과 서울대 남녀 전체 학생 집단 간에 성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관의 크기가 유의미하게 차이가 나는 경우는 발견되지 않았다. 이 결과에 의하면 동일한 한국인들 내에서는 유의미한 연령차 없이 각 성격적 강점들이 삶의 만족도에 유사한 정도로 관련되

는 것으로 생각된다. 이는 동일한 문화적 전통의 영향을 받은 경우, 그 문화적 영향에 의해 형성된 행복의 의미와 개념이 유사하고 이에 따라 무엇을 가치롭다고 여기는지도 유사하기 때문인 것으로 보인다(Kitayama & Markus, 2000; Shweder, 1998).

행복 및 주관적 안녕감은 문화들 간에 걸쳐 동일한 의미를 갖지 않는다. 행복의 경험은 모든 인류에게 보편적인 현상이지만, 무엇을 행복이라고 여기는지에 관련되는 행복의 의미 및 행복을 증진시키거나 행복을 추구하기 위해서 취하는 구체적인 행위는 매우 복잡하고 독특한 문화적인 지향성(cultural orientation)과 문화적 전통에 따라 깊이 영향을 받는다(Lee, Park, Uhlemann, & Patsula, 1999; Lu & Gilmour, 2006). 즉, 자신이 속한 문화가 지향하는 방향성과 전통의 영향을 받아 행복의 의미가 결정되고 그러한 행복의 의미는 각 개인이 행복을 증진시키거나 유지하기 위해 어떠한 행동을 취하게 될 것인지의 방향성을 결정하게 된다(Lu & Gilmour, 2004a; 2006). 한 예로, 동양 문화권의 사람들과 서양 문화권의 사람들 간에는 무엇을 행복이라고 생각하는지와 행복을 추구 및 유지하기 위해 구체적으로 어떤 행동들을 취하게 되는지 에서 차이가 있을 것이다. 이러한 현상은 실제로 선행 연구들을 통해 이미 경험적으로 증명되었다(예, Diener & Diener, 1995; Furnham & Cheng, 2000; Kwan, Bond, & Singelis, 1997; Lu & Gilmour, 2004a, b; Lu, Gilmour, & Kao, 2001; Lu & Shih, 1997; Suh, 2000). 본 연구에서 한국의 두 연령 집단 간에 성격적 강점과 삶의 만족도 사이의 상관의 크기가 유의미하게 차이가 나지 않고 유사하게 나타난 것도 이들 두 연령 집단들은 동일한 문화적 영향을 받

은 탓으로 무엇을 행복이라고 생각하는지와 행복을 추구 및 유지하기 위해 구체적으로 어떤 행동들을 취하게 되는지 에서 유사했기 때문인 것으로 보인다.

물론 본 연구는 몇몇 제한점을 가진다. 우선 첫째로, 본 연구의 참여자가 서울과 경인 지역의 중년여성들로만 이루어졌다는 점이다. 물론 학력이나, 경제적 수준에서는 다양성을 보였지만, 이들의 거주지에서는 전국 표본을 반영하지 않았다. 따라서 본 연구에서 얻어진 결과를 한국의 중년여성 전체에게 일반화하거나 적용하기에는 한계가 있다. 추후에 한국의 중년여성들 전체를 대상으로 체계적인 표집을 적용하여 전국 단위의 조사가 이루어질 필요가 있다.

이와 관련하여 또 다른 제한점은 본 연구에서 성격적 강점과 행복과의 관계에서 연령차 비교 시 비교 대상으로 삼았던 대학생 집단은 한국의 전체 대학생 집단을 대상으로 한 자료가 아니라 서울대학교 학생들만을 대상으로 한 자료였으므로 자료가 어느 한 집단의 특성을 치우치게 반영하였을 가능성이 많다는 점이다. 서울대 대학생들의 성격적 강점들은 한국의 20대 전체 인구를 반영한다고 볼 수 없다. 따라서 본 연구의 결과를 '서울대 여대생 및 서울대 남녀 전체 학생들과 비교했을 때 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점들과 행복과의 관련성이 유사하였다' 라고만 한정적으로 해석해야 한다. 한국의 20대 전체를 대상으로 얻어진 결과와 비교했을 때는 어떠한 결과가 나오는지 추후 연구를 통하여 연령차를 비교해 볼 필요가 있다.

본 연구의 또 다른 제한점은 본 연구가 횡단적 조사 자료를 통하여 진행된 것이므로 성격적 강점이 행복감, 심리적 안녕감, 삶의 만

족도 등의 충만한 삶을 일으키는지에 대한 인과 관계를 주장할 수는 없다는 점이다. 행복에 관한 Aristotle의 eudemonia 입장에서는 안녕감-행복 또는 충만함-이 덕있는 행위를 한 궁극적인 결과라기보다는 그러한 행위 자체 내에 내재되어있다는 것이다. Park 등(2004)은 성격적 강점이 높은 수준의 삶의 만족도를 일으키는지에 대한 질문은 대답하기 불편한 질문이라고 하면서 희망이나 사랑과 같은 강점들이 보다 높은 수준의 삶의 만족도를 이끌 수 있는 환경을 만들어줄 수는 있다고 했다. Park 등(2004)은 또한 종단적 연구를 위해 표본을 구할 때 낙관성 또는 사랑의 강점은 높으면서 초기에 삶의 만족도에서는 낮은 개인들의 표본을 구할 수 있을 것 같지는 않다고 언급하였다.

하지만, 위와 같은 제한점들에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 본 연구는 한국의 수도권 중년여성들에게서 높게 나타나는 성격적 강점들이 무엇인지 알려주었고, 이들에게서 어떤 성격적 강점이 행복관련 변인들을 예측하는 중요한 요소인지 알려주었다. 즉, 중년여성들의 행복증진을 위해서는 그들의 우울이나 스트레스 증상을 감소시키는 것을 초점으로 하는 대신, 감사, 사랑, 자기조절 등의 성격적 강점에 기초한 접근이 긍정적 정서의 경험을 촉진하고 긍정적 강점을 함양함으로써 부정적 증상을 상쇄하는 데 더욱 효과가 있을 수 있다(Chan, 2009). 반면, 친절성, 영성, 겸손, 신중성, 사회적 책임감 등을 행복증진을 위한 개입 전략에 포함시키는 데는 신중을 기해야 할 필요가 있음도 알게 되었다. 이는 한국 수도권 중년여성들의 정신건강 관련 문제를 예방하고 안녕감을 촉진하고자 하는 행복증진 개입을 계획할 때 무엇에

초점을 맞추어야 할지에 대한 시사점을 제공한다. 다른 성격적 강점들 보다는 행복관련 변인들과 높은 상관을 보인 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등이나 다중선형회귀분석결과, 세 개의 준거변인 모두에 중요한 긍정적 기여를 하는 예측변인으로 나타난 감사, 사랑, 자기조절 등의 성격적 강점들을 우선적인 표적으로 삼은 의도적인 활동들을 계획함으로써 좋은 삶, 충만한 삶으로 이끌 수 있는 환경을 만들도록 하는 것이 좋은 성과를 약속할 것으로 보인다.

참고문헌

- 권석만 (2009). 서울대 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격 강점 검사의 개발. 연구보고서.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 손봉기 (2009). 성격적 강점이 군 생활 만족도에 미치는 영향. 서울대 대학원 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천 (2010). 한국판 긍정심리치료척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 707-732.
- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위 논문.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대 대학원 박사학위 논문.
- 임영희 (2004). 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대 행정대학원.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washing, DC: Author.
- Baron, J. (2000). *Thinking and deciding* (3rd ed.). New York: Cambridge University Press.
- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S., (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 635-663.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Dunn, E. W., Aknin, L., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001). *Words of gratitude for the mind, body, and soul*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness, *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 227-246.
- Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 904-917.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H. & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1038-1051.
- Kitayama, S. & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In: E. Diener & E. M. Sul, eds. *Culture and Subjective Well-Being*, pp. 113-162 Cambridge, MA: The MIT Press.
- Koo, M., Aigoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217-1224.
- Lee, D., Park, S., Uhlemann, M., & Patsula, P. (1999). What makes you happy?: A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social Indicators Research*, 50(3), 351-362.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341 - 351.
- Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity: A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116(1), 75-98.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004a). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004b). Culture, self and ways to achieve SWB: a cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5(1), 51-79.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.
- Lu, L., Gilmour, R. & Kao, S. F. (2001). Culture values and happiness: An East-West dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 477-493.
- Lu, L. & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: a qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- McCullough, M. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.

- Meng, X., Rosenthal, R. & Rubin, D. B. (1992). Comparing correlated correlational coefficients. *Psychological Bulletin*, 111(1), 172-175.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington DC: American Psychological Association.
- Rashid, T. (2005). *Positive psychotherapy inventory*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., & Na, K. C. (1993, November). Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife. Paper presented at the meetings of Gerontological Society of America, New Orleans, LA.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*, Second edition. New York: Pocket Books (Simon and Schuster).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322.
- Shweder, R. A. (1998). *Welcome to Middle Age! (and Other Cultural Fiction)*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65(5), 467-487.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measurement, and interventions*. New York: Academic Press.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In: E. Diener & E. M. Suh, eds. *Culture and Subjective Well-Being*, pp. 63-86. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Taylor, S. H., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, fight-or-flight. *Psychological*

Review, 107(3), 411-429.

Tkach, C. (2005). *Unlocking the treasury of human kindness: Enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations. Unpublished doctoral dissertation*, University of California, Riverside.

원 고 접 수 일 : 2011. 9. 29

수정원고접수일 : 2011. 12. 10

게 재 결 정 일 : 2012. 2. 2

Character Strengths: Their Relationships with Happiness among Middle-Aged Women at Korean Metropolitan Area

Sung-Min Yoon

Hee-Cheon Shin

Ajou University

The present study investigated the distribution of character strengths, their association with happiness, and the age differences in the relation of happiness to character strengths among 312 middle-aged women at Korean metropolitan area (M age = 42.07, SD = 3.78). Participants completed Inventory of Character Strengths and three different happiness-related scales. Results showed that love was the most frequently reported strength and that gratitude, authenticity, optimism, fairness, and modesty were other strengths reported frequently. Gratitude, love, optimism, zest, and persistence were strongly associated with happiness-related measures. In general, the results of multiple-linear regression analysis indicated that gratitude, love, and self-regulation were significant predictors to happiness. No age differences were found in the distribution of character strengths and the relation of happiness to character strengths. Finally, the limitations and implications of this study and suggestions for future studies are discussed.

Key words : Korean Middle-Aged Women, Character Strengths, K-PPTI, SWLS, PWBS

<부록 1> 인구사회학적 변인들의 기술 통계치

특 성	전체 (N = 312)	특 성	전체 (N = 312)
나이		가정월수입	
평균 (표준편차)	42.07 (3.78)	100만원이하	7 (2.2)
최종학력		100~300만원	46 (14.7)
중학교졸	7 (2.2)	300~500만원	120 (38.5)
고등학교졸	57 (18.3)	500~700만원	77 (24.7)
전문대재학중	2 (0.6)	700만원이상	54 (17.3)
전문대학졸	28 (9.0)	기타	5 (1.6)
대학재학중	9 (2.9)	무응답	3 (1.0)
대학교졸	138 (44.2)	결혼여부	
석사과정중	9 (2.9)	예	290 (92.9)
석사졸	52 (16.7)	아니오	14 (4.5)
석사졸이상	8 (2.6)	이혼	5 (1.6)
무응답	2 (0.6)	별거	1 (0.3)
종교		기타	1 (0.3)
기독교	121 (38.8)	무응답	1 (0.3)
천주교	54 (17.3)	가족과 거주여부	
불교	39 (12.5)	예	305 (97.8)
무교	92 (29.5)	아니오	7 (2.2)
기타	6 (1.9)	직업여부	
사회경제적 수준		예	166 (53.2)
최하위	3 (1.0)	아니오	146 (46.8)
하위	19 (6.1)	자녀여부	
중하위	98 (31.4)	예	292 (93.6)
중상위	173 (55.4)	아니오	20 (6.4)
상위	15 (4.8)		
최상위	3 (1.0)		
무응답	1 (0.3)		

주. 자료는 빈도(%) 또는 평균(표준편차)로 제시함.

〈부록 2〉 사용된 구성개념의 평균 및 표준편차

	평균 (N=312)	표준편차 (N=312)	점수범위 (N=312)
성격적 강점 검사			
창의성	13.22	6.168	1-30
호기심	13.57	6.163	1-30
개방성(성격강점)	16.09	5.608	2-30
학구열	14.22	6.459	2-29
지혜	14.78	5.791	1-29
사랑	19.33	5.094	5-30
친절성	18.03	5.299	2-30
사회지능	15.22	5.499	0-29
용감성	14.59	5.252	1-30
끈기	17.11	5.751	3-30
진실성	18.99	4.832	3-30
활력	16.60	5.805	4-30
용서	15.74	5.062	3-29
겸손	18.07	5.021	5-30
신중성	16.91	5.152	3-29
자기조절	17.26	5.204	5-30
사회적 책임감	16.93	4.618	5-30
공정성	18.17	4.492	7-30
리더십	14.17	5.819	2-28
감상력	15.97	5.586	2-30
감사	19.24	5.768	5-30
낙관성	18.70	5.553	5-30
유머감각	15.06	6.000	2-30
영성	14.87	7.973	0-30
한국판공정심리치료척도 총점	33.97	9.732	5-55
즐거운 삶	13.37	3.973	2-21
적극적인 삶	12.72	4.014	2-21
의미있는 삶	7.88	3.038	1-15
심리적 안녕감 척도 총점	157.02	20.547	99-216
자아수용	26.92	5.133	9-40
긍정적 대인관계	25.49	4.514	9-35
삶의 목적	24.96	4.532	12-35
환경지배력	27.32	4.303	15-40
자율성	25.54	4.389	14-38
개인적 성장	26.78	4.313	11-39
삶의 만족도 척도 총점	21.84	6.253	5-35