

행복증진을 위한 긍정심리활동들의 효과비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동*

윤 성 민

신 희 천[†]

아주대학교

본 연구에서는 인간의 행복증진, 안녕감 향상 및 우울정도를 경감시킬 목적으로 서양에서 개발되고 효과가 검증된 다양한 긍정심리학적 개입 활동들을 개인주의적 요소들(개인-초점적 요소들)과 집단주의적 요소들(관계-초점적 요소들)로 나누어 둘 중 어느 요소들이 한국 중년 여성들의 행복 및 안녕감을 증진시키는데 더욱 효과가 있는지와 둘 중 어느 요소들을 먼저 오도록 배치하는 게 더욱 효과가 있는지 비교 검증하였다. 이를 위해 서울 및 경기 소재 중년 여성들 68명을 대상으로 세 조건(개인-초점적 활동들을 먼저 실시한 조건, 관계-초점적 활동들을 먼저 실시한 조건, 무처치 통제 조건)으로 나누어 행복증진 프로그램을 실시하였고, 사전, 중간, 사후, 추후 네 시점에 거쳐 측정을 하여 최종적으로 61명의 자료를 분석하였다. 자료분석을 위해서는 3(시점) × 3(조건) MANOVA, 일련의 반복측정 ANOVAs, ANCOVAs, Cohen의 *d* 통계치를 이용한 효과크기 검증이 이루어졌고 효과유지여부를 확인하기 위해서는 2(시점) × 2(조건) MANOVA를 실시하였다. 경험적 검증 결과, 전반적으로 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들보다 행복증진에 좀 더 효과가 우세했다. 마지막으로, 본 연구의 제한점, 그리고 본 연구의 의의와 추후 연구를 위한 제안점들이 논의되었다.

주요어 : 한국 중년여성, 긍정심리적 개입, 개인-초점적 활동, 관계-초점적 활동, 행복증진

* 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

지금까지 인간의 행복을 증진시키고 안녕감을 향상시키며, 우울 정도를 경감시킬 목적으로 다양한 긍정심리학적 개입들이 개발되고 그 효과가 검증되어왔다(예, 김희라, 2010; 채중민, 2008; 임영진, 2010; Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006; Dunn, Aknin, & Norton, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Enright, 2001; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Freedman & Enright, 1996; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; King, 2001; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Lyubomirsky, Sheldon, et al., 2005; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson 2005; Sheldon et al., 2010). 하지만 이들 활동들의 대부분은 서양에서 개발되고 서양인들을 대상으로 그 효과가 검증되었다. 따라서 문화와 정서가 다른 동양 문화권에 속하는 한국 사람들에게도 동일한 효과가 있는지는 대중적인 보급과 적용에 앞서 검증이 필요하다.

Seligman 등(2005)은 긍정적 개입에 관한 미래연구를 위한 제언에서 ‘행복해지기를 원하는 사람에게 지금까지 그 효과가 검증된 모든 행복증진 활동들을 다 처방하는 것이 과연 효과가 있을까?, 만일 그렇다고 한다면, 그러한 긍정심리 개입활동들의 최적의 배치 순서가 있을까?, 어떤 성격 유형의 사람들에게는 효과가 있는데, 다른 성격 유형의 사람들에게는 효과가 별로 없는 개입활동들이 있는가?’(p.420)하는 질문들에 답을 하기 위한 연구들이 필요함을 제안한 바 있다. Boehm과 Lyubomirsky(2009, p.1)는 행복에 대한 미래 연구에서는 내담자와 적합한 의도적 활동 사이에 ‘맞춤(fit)’이 일어나는 것이 중요하다고 제

안하였다(p.16). 즉, 모든 활동이 모든 사람에게 똑같이 효과를 주는 것은 아니라는 입장이다. 이는 행복 증진을 위하여 행하는 의도적 활동들이 최적의 행복과 안녕감을 가져오도록 하기 위해서는 각 개인의 특성에 따라 최적의 효과를 가져 오도록 하기 위한 조절변인을 찾는 것이 결정적임을 제안한다.

행복 증진을 위한 의도적 활동이 개인의 행복에 영향을 미치는 관계를 이해하는 데 있어서 지금까지 연구된 조절변인들은 적절한 타이밍, 사용하는 활동의 다양성 여부, 지속적인 노력의 여부, 변화 및 행복에 대한 의지와 동기, 제대로 된 방법의 사용여부 등이다(Boehm & Lyubomirsky, 2009). 내담자와 적합한 의도적 활동 사이에 ‘맞춤(fit)’이 일어나도록 하기 위해서는 그 외에도 고려해볼 만한 중요한 조절변수 중 하나로 Boehm과 Lyubomirsky(2009)도 제안하였듯이 문화를 생각해볼 수 있다. 개인의 행복을 노골적으로 추구하는 개인주의적 입장의 행복추구 문화는 북미나 유럽에서 특징적이다. 이는 집단주의 국가들의 가치관 및 관점들과는 상충될 수도 있다. 따라서 행복증진을 위한 개입의 효과를 평가할 때 문화차를 고려하는 것은 결정적으로 중요하다(Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998).

Boehm, Lyubomirsky과 Sheldon(in press)은 지금까지의 연구결과에 의하면 한 개인이 속한 문화적 배경이 그 개인의 안녕감을 결정하는 인자들(determinants)의 영향을 조절한다(moderate)고 하면서, 따라서 전통적으로 개인에게 초점이 맞추어진 행복 개입들은 집단주의적 문화에 속한 개인들에게는 개인주의적 문화에 속한 개인들보다는 덜 효과적일 수가 있다고 제안하였다. Boehm 등(in press)은 이를 경험적으로 증명하기 위해 다른 문화적 배경을 가진

개인들에게도 행복증진을 위하여 개발된 활동들이 동일하게 효과적인지를 검증하기 위해 백인계-미국인들과 주로 외국에서 태어난 아시아계-미국인들(predominantly foreign-born Asian Americans), 이렇게 두 집단을 대상으로 하여 실험적 연구를 진행하였다. 이 때, 두 집단의 피험자들 모두 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동에 무선으로 할당되었고, 6주 동안의 처치 이후, 참여자들의 삶의 만족도를 통하여 개입효과를 평가하였다. 그 결과, 전체적으로 두 처치조건 모두에서 백인계-미국인들이 아시아계-미국인들보다 삶의 만족도가 더 많이 증가함을 보여주었다. 또한 비록 그 통계적 수치가 작긴 했지만 백인계-미국인들에 비해 아시아계-미국인들은 낙관성 표현하기 활동보다는 감사표현하기 활동에서 이득을 더 얻는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대해 연구자들은 사회적 관계와 사회적 조화를 문화적 우선순위로 여기는 집단주의 문화권에 속하는 개인들에게는 사회적 연결감을 강조하는 활동(예, 감사편지 쓰기)이 더 잘 맞는 것 같다고 제안하였다.

하지만, 연구자들도 연구의 한계점과 미래 연구를 위한 제언에서 언급했듯이 Boehm 등(in press)의 연구에서는 집단주의 문화권을 대표하는 표집으로 모든(주로 동아시아계) 아시아 참여자들을 좀 더 커다란 이질적 집단으로 한데 합쳐 사용하였다. Boehm 등(in press)의 연구에 참여한 아시아계-미국인들은 주로 중국 본토 태생(47%) 미국인이었고, 그 외에도 베트남 태생(13%), 한국 태생(11%), 타이완 태생(8%), 싱가포르, 일본, 인디아, 캄보디아, 인도네시아, 말레이시아, 필리핀 태생(합쳐서 21%) 등이 섞여있었다. 즉, 이들의 연구에서는 중국 본토 태생 참여자들이 거의 50% 가까이 되었다. 연

구자들도 언급했듯이 서로 다른 아시아 이민 집단들 사이에는 분명히 어느 정도의 문화차가 존재할 수 있다. 따라서 연구자들은 향후에는 실제 아시아에 살고 있는 본토 아시아인 표집(Native Asian sample)을 대상으로 안녕감을 증진시키는 개입들을 실행해보고 위의 결과를 검증하는 연구가 필요하다고 제안하였다.

Boehm 등(in press)과 Seligman 등(2005)이 제안한 바대로 서양 인구들을 대상으로 그 효과가 검증된 행복증진을 위한 다양한 긍정심리적 개입을 한국 사람들에게 널리 적용하기에 앞서, 집단주의적 문화권에 속하는 한국 사람들에게는 크게 두 부류로 나누어 관계-초점적 개입들과 개인-초점적 개입들 간에 어느 부류의 활동들을 연습할 때 보다 큰 이득을 얻는지 검증해 볼 필요가 있다. 이 같은 검증은 문화에 적합한 최적의 개입 활동들을 찾기 위해 반드시 필요하다. 특히, 위의 Boehm 등(in press)의 연구에서는 관계-초점적 활동과 개인-초점적 활동들로 각각 오직 하나씩의 활동(낙관성 훈련 대 감사편지 쓰기)만을 택하여 개입하였기 때문에 이 연구의 결과가 관계-초점적 활동들(집단주의적 개입들)과 개인-초점적 활동들(개인주의적 개입들)의 개입효과를 일반화한다고 할 수 없을 것으로 보인다. 이 같은 결과를 좀 더 일반화하기 위해서는 다른 활동들도 하나씩 비교 검증하는 연구들이 행해져야 하며, 동일한 부류에 속하는 여러 활동들을 조합하였을 경우에는 어떤 부류의 활동들이 효과가 높은지도 검증해 볼 필요가 있으리라 본다. 더구나 Boehm 등(in press)의 연구에서는 집단주의 문화권을 대표하는 표집으로 실제로는 서로 간에 무시할 수 없는 정도의 문화차이가 있을 수도 있는 여러 나라 출신의 아시아계-미국인들을 한데 합쳐 참여자로 했던 점

을 감안한다면 실제 아시아에 살고 있는 순수 한국인들만을 대상으로 한 연구가 필요하다. 본토 중국은 시장경제로 전환해가는 과정을 겪고 있는 사회주의사회인데 비해(Lu, Cooper, Kao & Zhou, 2003) 한국은 민주주의 사회로서 개인의 자유와 권리를 존중하는 전통이 보다 오래되었다. 따라서 본토 한국 사람들은 중국 본토 태생 미국인들보다 행복을 증진시키기 위한 노력에 있어서 개인에게 초점을 맞춘 활동들로부터 이득을 더 얻을 가능성이 있다.

본 연구에서는 “개인-초점적 활동”을 “개인의 기질적 특성, 능력, 동기, 가치관 등 개인의 독특한 내적인 속성들을 발견하고, 이것들을 통합한 결정체를 자기만의 고유한 방식으로 표현하기 위한 활동들, 개인적인 필요 및 욕구를 만족시키고 자신의 목표를 추구하기 위한 활동들, 개인적 성취를 확대하며 개인의 독특성을 창조하고 보호하기 위한 활동들”이라고 정의하였고, 자신의 대표강점 발견하기 및 자신의 대표강점을 숙고하기, 자신의 대표강점을 활용하기, 향유 및 음미하기, 이대로 만족하기, 낙관성 훈련, 희망고취하기 등의 활동들을 포함하였다. “관계-초점적 활동”은 “상호의존적인 사회적 관계 속에서 역할 순종을 충족시키며 대인관계적인 조화를 창조하고 유지하는 등 타인과의 연결감과 관계성을 통하여 행복을 추구하는 활동들”이라고 정의하였고, 친절행동 수행하기, 감사편지 쓰기 및 전달하기, 용서하기, 친밀한 사람들과의 강점 데이터, 적극적-건설적으로 반응하기, 감사일기 쓰기, 긍정대화법 훈련 등을 포함하였다.

본 연구에서는 구체적인 효과 검증의 대상으로 사춘기 자녀를 둔 한국의 중년여성들을 택하였는데, 그 이유는 다음과 같다. 이 시기의 기혼 여성들은 삼중고를 견뎌야하는 특별

한 종류의 스트레스를 경험할 수 있는 시기이다. 발달 단계상 본인의 심리적·신체적 변화로 인한 중년의 위기를 겪으면서 동시에 사춘기라는 발달의 위기를 겪고 있는 반항적인 자녀들과의 관계를 조절해야 하는 과제와 연로하신 노부모님을 보호해야하는 책임을 동시에 감당해야 한다. 우리나라 인구들의 정신건강 상태 및 우울증, 화병 유발률에 대한 연구결과들에 의하면, 남성보다 여성에게서 우울 및 심리적, 정신적인 어려움이 더 많다고 보고하고 있다. 이러한 현상은 중년의 경우에 더욱 그러하고, 특히, 40-50대 중년 여성들의 우울증 비율이 가장 높다는 연구 결과들이 있다(임영희, 2004). 따라서 행복증진을 위한 긍정심리개입을 한국의 중년기 여성들의 요구에 맞게 개발하여 적용해 보고, 그 효과가 입증될 경우, 널리 보급하는 것은 한국 사회 전체의 안녕감 증진 및 우울증 예방을 위해서도 매우 의미있다고 본다. 엄마는 가정의 정서적 지지와 중추적 역할을 하는 사람으로서 엄마가 행복해야 청소년 자녀 및 노부모가 행복하고 청소년 자녀 및 노부모가 행복해야 사회전체가 행복하다. 따라서 중년 엄마들의 정신건강 및 행복을 증진하고 정신장애를 예방하는 일은 매우 중요하다.

지금까지 개발되고 효과가 검증되어 행복증진을 위해 널리 사용되고 있는 긍정심리적 개입 활동들은 크게 개인-초점적 활동들(개인주의적 활동들)과 관계-초점적 활동들(집단주의적 활동들)로 크게 구분될 수 있는데, 현재까지 긍정심리 개입 활동들의 개인-초점적 활동 요소들과 관계-초점적 활동 요소들 간의 상대적 효과가 대상 집단의 특성에 따라 다르게 나타나는지 검증한 연구는 매우 드물다. 또한 두 부류의 활동들을 모두 실시한다면 둘 중

어느 부류의 활동들을 먼저 실시할 때 더욱 효과가 좋은지 검증한 연구는 아직까지 없다. 어느 부류의 활동들이 더욱 효과가 높은지 그리고 어느 부류의 활동들을 먼저 오도록 배치하는 게 더욱 효과가 좋은지 알아내는 것은 시간적으로 제한된 상황에서 선택적으로 개입을 실시해야할 때 무엇을 선택하는 게 더욱 효율적인지와 임상적 상황에 적용할 때 무엇을 먼저 배치하도록 할 것인지에 대한 유용한 정보를 제공한다. 따라서 본 연구에서는 한국 중년여성들에게 행복증진을 위한 긍정심리 개입 프로그램을 실시하였을 때 두 부류 중 어느 요소들로 구성된 개입들이 행복관련 성과변인들을 증진시키는데 더욱 크게 기여하는지, 어느 요소들을 앞에 오도록 배치하는 조건이 전체적으로 더욱 유리한지 및 긍정심리프로그램이 무처치 통제 집단보다 효과가 있는지를 알아보기 위한 설계로 구성하여 이를 경험적으로 검증하고자 하였다. 여기서 무처치 통제 집단을 도입한 이유는 처치 전과 후의 성과 차이가 프로그램의 처치 효과에 의한 것임을 증명할 수 있는 검증력을 높이기 위함이다.

본 연구에서는 구체적으로 다음과 같은 연구문제들과 연구가설에 답하는 것에 초점을 두었다.

연구문제 1. 순수한 개인-초점적 활동들로만 구성된 행복증진 개입과 순수한 관계-초점적 활동들로만 구성된 행복증진 개입 중, 어느 부류의 개입이 성과측정치들에서 상대적으로 더 나은 향상을 보이는가?

연구문제 2. 한 부류의 활동들로 구성된 개입을 다른 부류의 개입의 뒤에 추가했을 때, 어느 부류의 개입을 어느 개입 뒤에 추가한 조건에 참여한 집단이 성과측정치들에서 더 높은 추가적 향상을 보이는가?

연구문제 3. 전체적으로는 어느 부류의 활동들을 먼저 배치한 처치조건에 참여한 집단이 성과측정치들에서 더 나은 향상을 보이는가?

연구가설 1. 두 가지 조건의 행복증진 개입 프로그램에 참가한 처치집단은 무처치-통제집단에 비해 성과측정치들에서 더 나은 향상을 보일 것이다.

이러한 연구문제들에 답하기 위하여 본 연구에서는 개인-초점적 활동 개입을 먼저 1-5회기 사이에 실시하고 나서 관계-초점적 활동 개입을 나중에 6-10회기 사이에 실시하는 처치조건 1과 위의 앞뒤의 순서를 바꾼 처치조건 2, 그리고 무처치 대기자 통제집단을 조건 3으로 한, 3개 조건으로 구성하여 프로그램을 실시한 후, 그 효과들을 비교 검증하였다.

방 법

연구대상

참여자들은 경기도 소재 A 대학부설 A-심리상담센터에서 모집 및 프로그램 개입을 제공받았다. 모집을 위한 공지는 A-심리상담센터 자체 홈페이지의 공지사항과 센터가 위치하고 있는 건물의 엘리베이터 및 센터 입구 홍보용 게시판에 모집안내문을 공지하는 방법, 그리고 주변 지역의 청소년 상담센터에 안내문을 비치하여 이루어졌다. 따라서 참여자들은 지역사회 상담센터의 전문가들에 의해 본 프로그램에 대해 소개를 받은 후 스스로 자발적인 선택에 의해 지원하거나, 타인들의 소개 없이 스스로 자발적 참여를 통하여 지원하였다. 모집 대상의 나이는 만 35세-만 53세 사이로 제

한하였으며, 특히 초등학교 5, 6학년 이상의 청소년 자녀를 둔 여성들을 주요 추천 대상으로 언급하였다. 프로그램에 참여하는 데 있어서 특정한 임상적 기준은 두지 않았다.

이러한 모집절차를 거쳐 서울 및 경기지역 중년여성들(35세-53세) 모두 68명(조건 1: 27명, 조건 2: 28명, 조건 3: 13명)이 프로그램을 시작하였고, 이 중, 7명(조건 1에서 4명, 조건 2에서 3명)이 중간에 개인 사정에 의해 그만두었으며, 따라서 모두 61명(조건 1: 24명, 조건 2: 24명, 조건 3: 13명)의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자들의 평균연령은 조건 1 : 41.70($SD = 4.34$), 조건 2 : 40.33($SD = 3.32$), 조건 3 : 43.92($SD = 3.99$)였다. 중간에 그만둔 참여자들과 최종 참여자들의 인구 통계학적 특성 및 사전 측정 기저선의 평균치 간에는 모두 유의한 차이가 없었다. 탈락자들이 중도에서 그만둔 이유를 살펴보면, 1명은 전일제 취업이 되어 2회기 참석 후 그만두었고, 2명은 시간제 취업을 사유로 각각 3회기 이후와 5회기 이후에 그만두었고, 1명은 가족의 병원입원을 이유로 9회기까지 참석 후 마지막 회기에 불참하였다. 그리고 3명은 대학원 진학 및 자격취득을 사유로 1회기 참석 후 2회기부터 불참하였다.

연구설계

참여자들의 수가 충분하지 않았기 때문에, 3가지 처치 조건들에 대한 할당 비율은 두 가지 긍정심리 개입 조건들 간의 차이를 검증하는 것이 중심이라는 점을 고려하여 최대한 2(조건 1): 2(조건 2): 1(조건 3)의 비율을 맞추도록 이루어졌다. 모든 참여자들은 연구에 참여하는 것이라는 정보를 제공받았고, 문서화된

정보 동의서에 서명을 하여 제출한 후 참여하였다.

처치는 본 연구자가 상세하게 고안한 매뉴얼에 기초하여 이루어졌고 각 회기 당 2시간 30분씩, 한 주에 1회기씩, 총 10회기로 구성된 프로그램이 10주간에 걸쳐 시행되었다. 조건 1과 조건 2는 5회기씩의 개인-초점적 활동들 회기와 5회기씩의 관계-초점적 활동들 회기를 서로 앞뒤 순서만 바꾸어 실시하였고, 조건 3은 무처치 대기자 집단으로써 10주간의 무처치 대기 기간 동안 5주 간격으로 3회에 걸쳐 검사만 실시한 후, 마지막 세 번째 검사를 실시한 직후에 바로 1회기를 시작함으로써 프로그램을 실시하였다. 측정은 두 처치조건의 경우에, 사전, 중간, 사후, 추후 이렇게 4차례의 측정이 이루어졌다. 1-5회기까지의 두 처치조건들 간의 비교는 순수한 개인-초점적 활동들과 순수한 관계-초점적 활동들만의 비교가 가능하다. 그리고, 중간-사후측정까지의 두 처치조건들 간의 비교는 한 부류의 구성요소들을 다른 부류의 구성요소들에 추가했을 때의 추가적인 향상정도를 두 처치조건 간에 비교가능하다. 어느 부류의 구성요소들을 먼저 배치하는 조건의 경우에 전체적으로는 효과가 더 우세한지를 비교하기 위해서는 사전-사후측정까지 두 조건 간에 비교함으로써 가능하다. 마지막으로 사후-추후측정까지의 두 집단 간의 비교는 어느 조건의 경우에, 처치효과의 유지에 더욱 유리한지 알 수 있다.

조건 1: 개인주의적 활동(개인-초점적 활동) 개입 선행 조건. 사전 모임 때 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 연구에 대한 간단한 설명과 동의서를 작성한 후에, 사전측정(1차 측정)을 실시하였다. 그리고 나서 1주 후에 1

회기가 시작되어 1회기-5회기까지는 긍정심리적 개입 활동들 중, 개인주의적 활동들만으로 구성된 프로그램이 진행되었고, 5회기가 끝난 뒤, 바로 중간측정(2차 측정)이 이루어졌다. 그 후, 6회기-10회기까지는 긍정심리 개입 활동들 중, 집단주의적 활동들만으로 구성된 프로그램이 진행되었으며, 10회기가 끝난 뒤, 바로 사후측정(3차 측정)을 실시하였다. 또한 종결 4주후에는 추후 측정이 한 번 더 이루어졌다. 추후측정을 위해서는 추후 검사지를 각 참여자들의 주소지로 발송함으로써 이루어졌는데, 이 때 빠른 회수와 참여자들의 편의를 위하여 사전에 미리 등기우표를 붙인 회수용 봉투를 함께 동봉함으로써 참여자들이 추후 검사지를 완성 한 후, 즉시 가까운 우체통에 넣기만 하면 되도록 하였다.

조건 2: 집단주의적 활동(관계-초점적 활동) 개입 선행 조건. 위의 조건 1에서와는 반대 순서로 이루어졌다. 즉, 사전 모임 때 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 연구에 대한 간단한 설명과 동의서를 작성한 후에, 사전측정(1차 측정)을 실시하였고, 1회기-5회기까지는 집단주의적 요소들만으로 구성된 프로그램이 진행되었으며, 5회기 끝난 뒤, 바로 중간측정(2차 측정)이 이루어졌다. 그 후, 6회기-10회기까지는 개인주의적 요소들만으로 구성되어 진

행되었으며, 10회기가 끝난 뒤, 바로 사후측정(3차 측정)을 실시하였고, 종결 4주후에는 추후 측정을 한 번 더 실시하였다. 추후검사를 실시 및 회수한 방법은 위의 조건 1의 경우와 동일하다.

조건 3: 무처치 통제 조건. 위의 조건 1, 조건 2 참여자들과 동일한 과정을 통해 모집된 후, 위에서와 마찬가지로 사전 모임 때 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 연구에 대한 간단한 설명과 동의서를 작성한 후에, 사전측정(1차 측정)을 실시하였다. 그리고 나서 5주 후, 우편으로 검사지를 각 참여자들에게 발송하여 중간측정(2차 측정)을 실시하였고, 10주 후에 사후측정(3차 측정)을 실시하고 나서, 바로 1회기를 시작함으로써 프로그램을 처치하였다.

3가지 조건들의 흐름을 알아보기 쉽도록 간단히 그림으로 정리하였다(그림 1).

치료자와 치료의 충실성

프로그램은 3가지 조건 모두 상담심리전공 박사과정 중에 있는 본 연구자에 의해 실시되었다. 본 연구자는 한국 심리학회 상담심리전문가 1급 자격증을 보유하고 있으며, 성인을 대상으로 한 집단상담과 개인상담 경력이 10년

처치조건 1	사전 측정	개인-초점적 활동	중간 측정	관계-초점적 활동	사후 측정	추후 측정
처치조건 2	사전 측정	관계-초점적 활동	중간 측정	개인-초점적 활동	사후 측정	추후 측정
조건 3 (무처치통제)	사전 측정		중간 측정		사후 측정	

그림 1. 참여자들의 조건별 흐름도

이상이다. 치료자는 본 프로그램의 개발과 실시를 위한 준비의 일환으로 K 대학교에서 실시한 긍정심리치료 총 16시간에 걸친 워크숍 및 세미나에 참석하여 과정을 모두 이수하고 수료하였다. 처치는 처치의 충실성을 유지하기 위해 각 회기 마다 상세하게 고안된 매뉴얼을 구성하여 그대로 진행하였다. 매뉴얼에 충실히 따랐는지 필요에 의하면 언제든지 점검 받을 수 있도록 매회기 마다 녹음하여 보관하였다.

프로그램의 개발 절차 및 내용 구성

구체적인 프로그램의 개발 절차는 강들순(2008)과 황은숙(2006)의 프로그램 개발을 위한 6단계 모델을 참고로 하였고, 구체적으로 어떤 기법 및 활동들로 한국 중년 여성들을 위한 행복증진 개입프로그램을 구성할 것인지에 대해서는 다음과 같은 4가지 선정 기준을 따랐다. 첫째, 한국 중년 여성들에 대해 연구 및

조사된 기존의 문헌 및 연구 자료들을 참고로 하여 한국 중년 여성들이 필요로 하는 요구를 충족시킬 수 있는 기법이나 활동들을 선택한다. 둘째, Seligman(2002)이 제시한 긍정심리이론에서 말하는 행복에 이르는 세 가지 길을 균형있게 충족시킬 수 있는 기법 및 활동들을 선택한다. 셋째, 기존 연구들에서 이미 행복관련 변인들을 증진시키는 것으로 효과가 검증된 바 있는 단일 기법 및 활동들을 선택한다. 넷째, 기존 연구들에서 삶의 만족도, 행복 경험과 높은 상관을 보이는 것으로 나타났던 성격적 강점들과 밀접하게 관련된 기법 및 활동들을 선택한다. 최종적으로 사용한 프로그램의 내용은 표 1에 제시하였다. 표 1에 제시한 프로그램의 내용은 조건 1에 사용한 프로그램의 내용이고 조건 2를 위해서는 1-5회기 사이의 내용과 6-10회기 사이의 내용을 앞뒤 순서만 바꿔 실시하였다. 표에 제시된 프로그램 개발을 위한 6단계 중, 본 연구는 5단계와 6

표 1. 사용한 프로그램의 내용 구성

회기	회기별 주요내용
1회기	진행자/집단원/프로그램 소개, 구조화, 자신의 절정경험으로 자기소개하기
2회기	자신의 대표강점 발견하기, 대표강점 활용계획, 긍정적 정서 키우기
3회기	희망 기억에 이름 붙이기, 희망 키우기(단기목표 확인하고 단기목표 세우기)
4회기	낙관성 키우기, 자신의 과거의 성공경험 확인하고 미래의 성공에 대한 낙관성 훈련, “가능한 최선의 나”(장기목표 확인하고 장기목표 세우기)
5회기	만족감 키우기, 향유 및 음미하기
6회기	감사편지쓰기, “축복일기” 매일 쓰기 시작
7회기	용서작업 및 용서편지 쓰기
8회기	타인의 삶에 일어난 긍정적인 사건에 반응하는 대인관계의 4가지 방법들 설명 후 이중 “적극적-건설적으로 반응하기” 연습, 긍정대화법 훈련, 강점 데이트 연습
9회기	용서훈련 및 긍정대화 촉진 훈련, 친절행동을 계획하고 수행하기
10회기	충만한 삶 이어가기, 프로그램 종결을 위한 마지막 점검과 평가, 수료식

단계의 일환으로 실시되었다.

측정도구

자기 보고식의 평가도구들이 두 개의 처치 집단들의 경우엔, 처치 전(사전 오리엔테이션 모임 때), 처치 중간(5회기 직후), 처치 후(10회기 직후), 그리고 추후(종료 4주 후), 이렇게 모두 4차례에 걸쳐 실시되었고, 무처치 통제 집단의 경우엔, 사전 오리엔테이션 모임 때, 5주 후, 10주 후, 이렇게 모두 3차례에 걸쳐 실시되었다. 실시한 도구들은 다음과 같다.

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, 의미있는 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 계

수(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 $\alpha = .90$ 이었다.

벡우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)

본 연구에서는 우울 정도를 측정하기 위한 도구로 Beck, Ward, Mendelson, Mock과 Erbaugh(1961)이 개발하고 이영호와 송종용(1991)이 번안한 자기보고식 검사인 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 4점(0-3점) 척도로 평정하여 전체 점수 범위는 0-63점이고, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 이영호와 송종용(1991)의 연구에서는 대학생에게 실시했을 때, 내적 합치도 계수가 .98이었고 반분신뢰도는 .91로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

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, 1995)에서 재인용)가 한국판으로 번안한 것을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 수정한 척도를 사용하였다. PWBS는 개인의 삶의 질을 측정

하기 위한 도구로 총 54 문항, 6개의 차원으로 구성되었는데, 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 α =.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 변안한 척도를 사용하였는데, 7점 리커트식 척도상에 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 변안된 SWLS의 내적 합치도는 .85이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .89이었다.

자료분석

즉각적 처치효과를 검토하기 위하여 측정시

점(사전측정, 중간측정, 사후측정)을 반복측정으로 한 3(측정시점) × 3(처치조건) 다변량 분석(MANOVA)을 실시하였다. 그리고 나서 각 개별 종속 측정치들(한국판-긍정심리치료척도, 벅우울척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도)에 대해서 따로 따로 일련의 반복측정 변량분석(Repeated-measure ANOVA)을 함으로써 각 종속 측정치들에 대한 측정시점에 따른 주효과 및 처치조건에 따른 주효과 검증이 따로 따로 이루어졌다. 이어서 조건들 간을 좀 더 비교하기 위하여 각 사전측정치 점수를 공변인으로 하여 각 개별 종속측정치별로 공변량 분석(ANCOVA)과 조건쌍들 간의 단일변량 비교를 실시하였다. 프로그램 종료 4주 후의 추후측정에서 처치 효과의 유지여부를 검토하기 위해서는, 측정시점(사후측정, 추후측정)을 반복측정으로 한, 2(측정시점) × 2(처치조건) 다변량 분석(MANOVA)을 실시하였다. 이어서 효과크기들을 비교하기 위해, Cohen의 d 통계치를 사용한 일련의 효과크기들을 산출하였다.

결 과

사전 동질성 검증

세 처치조건들 간에 인구통계학적 변인들(나이, 최종학력, 종교, 사회경제적 수준, 결혼 여부, 직업여부, 자녀여부로 측정)에서와 프로그램을 실시하기 직전에 측정한 구성개념들의 기저선(표 2)에서 유의미한 차이가 나타나는지 알아보기 위해 Chi-square 검증과 변량분석(ANOVA)을 통한 사전 동질성 검증을 실시하였다. 먼저, Chi-square 검증 결과에서는 모든 인구통계학적 변인들 및 모든 구성개념들에서

표 2. 집단별 사전 측정 기저선의 평균(표준편차)과 집단 간 차이 검증

척도명	조건 1 집단	조건 2 집단	조건 3 집단	F 검증
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
K-PPTI	30.17 (10.66)	26.08 (8.09)	29.08 (7.99)	1.244
BDI	10.71 (6.21)	14.46 (5.98)	10.77 (4.30)	3.044
PWBS	149.96 (25.42)	142.54 (19.44)	147.85 (16.37)	.743
SWLS	20.54 (5.70)	17.17 (4.72)	19.23 (3.66)	2.826

주. 조건1 = 개인초점적 활동 + 관계초점적 활동; 조건2 = 관계초점적 활동 + 개인초점적 활동; 조건3 = 무처치 통제집단. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; BDI = 백우울척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

세 조건들 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 그 결과를 제시하지 않았다. 한편, 변량분석을 통한 F 검증 결과에서는 인구통계학적 변인들 중, 나이에서만 세 조건들 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F(2, 57) = 3.61, p < .05$). 즉, 무처치 통제집단에 속한 참여자들의 평균나이가 두 처치집단 참여자들에 비해 다소 높았으며, 두 처치집단 참여자들 간에는 나이의 차이가 없었다(조건 1 : $M = 41.70, SD = 4.34$, 조건 2 : $M = 40.33, SD = 3.32$, 조건 3 : $M = 43.92, SD = 3.99$). 그 외의 다른 인구통계학적 변인들(최종 학력, 종교, 사회경제적 수준, 결혼여부, 직업 여부, 자녀여부)에서는 세 집단 간에 차이가 유의미하지 않았다. 프로그램을 실시하기 직전에 측정한 모든 구성개념들의 기저선에서도 세 집단 간에 유의미한 차이가 없었다.

프로그램의 전체적 효과 분석

즉각적 처치효과를 검토하기 위하여 측정시점(사전측정, 중간측정, 사후측정)을 반복측정으로 하여 3(측정시점) × 3(처치조건) 다변량

분석(MANOVA)을 실시하였다. 이때 앞의 사전 동질성 검증에서 나이가 집단 간에 유의하게 다른 것으로 나타났기 때문에 나이가 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 미치는 효과가 유의한지 알아본 결과, 나이의 Wilks' Lambda = .92이고 그에 따른 $F(5, 51) = .90, p > .05$ 로 나타남으로써 나이가 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 미치는 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 나이를 공변인으로 통제하지 않았다.

먼저, MANOVA를 위한 기본 가정들을 충족시키는지 검토한 결과, MANOVA를 위한 중요한 가정들이 모두 만족됨으로써, MANOVA의 결과를 해석하는데 큰 오류가 없을 것으로 판단하였다.

이 같은 기본 가정들이 충족되었으므로, 측정시점의 주효과와 처치조건의 주효과, 그리고 측정시점 × 처치조건의 상호작용 효과를 해석하였다. 먼저 측정시점의 Wilks' Lambda = .24이고 그에 따른 $F(10, 49) = 15.56, p < .001$ 로 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 대한 측정시점의 주효과는 유의미하였고, 처치조건의 Wilks' Lambda = .76이고 그에 따른

$F(10, 108) = 1.61, p > .05$ 로 나타남으로써 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 대한 처치조건의 주효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 측정시점과 처치조건의 상호작용(측정시점 \times 처치조건)효과는 유의미했다(Wilks'

$\Lambda = .39, F(20, 98) = 2.97, p < .001$). 표 3에 4개의 종속측정치들의 평균과 표준편차를 제시하였다. 무처치 통제집단의 경우에는 추후측정은 실시하지 않았다.

표 3. 처치조건별 성과 측정치들의 평균(표준편차)

성과측정치	처치조건		
	조건1 ($n = 24$)	조건2 ($n = 24$)	조건3 ($n = 13$)
K-PPTI			
사전측정치	30.17 (10.66)	26.08 (8.09)	29.08 (7.99)
중간측정치	38.38 (9.42)	30.88 (8.84)	29.77 (8.64)
사후측정치	42.96 (8.55)	34.58 (10.46)	29.15 (8.73)
추후측정치	40.36 (11.34)	34.05 (10.42)	
BDI			
사전측정치	10.71 (6.21)	14.46 (5.98)	10.77 (4.30)
중간측정치	5.42 (5.93)	8.00 (6.36)	12.62 (6.37)
사후측정치	4.54 (5.09)	5.42 (6.45)	7.69 (5.06)
추후측정치	5.36 (6.11)	6.32 (5.57)	
PWBS			
사전측정치	149.96 (25.42)	142.54 (19.44)	147.85 (16.37)
중간측정치	167.04 (26.46)	151.63 (21.48)	145.54 (21.20)
사후측정치	171.04 (27.39)	162.92 (21.89)	150.46 (18.74)
추후측정치	167.91 (27.55)	162.05 (22.30)	
SWLS			
사전측정치	20.54 (5.70)	17.17 (4.72)	19.23 (3.66)
중간측정치	23.88 (4.79)	19.50 (5.46)	19.31 (3.95)
사후측정치	24.54 (5.09)	20.33 (6.38)	19.62 (4.13)
추후측정치	24.36 (5.85)	20.45 (6.29)	

주. 조건1 = 개인초점적 활동 + 관계초점적 활동; 조건2 = 관계초점적 활동 + 개인초점적 활동; 조건3 = 무처치 통제 집단. K-PPTI = 한국판-긍정심리치료척도; BDI = 벡우울척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

표 4. 각 개별 성과 측정치별 측정시점의 주효과 및 측정시점과 처치조건의 상호작용 효과

성과측정치	측정시점의 주효과 (<i>F</i>)	측정시점 X 처치조건의 상호작용효과 (<i>F</i>)
K-PPTI	44.75 ^{***}	10.66 ^{***}
BDI	37.07 ^{***}	6.35 ^{***}
PWBS	34.48 ^{***}	6.86 ^{***}
SWLS	11.23 ^{***}	1.98

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

주. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; BDI = 벡우울척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

각 개별 성과 측정치별 처치효과 분석

전체 다변량 검증 결과가 유의미하였으므로, 본 프로그램의 개입이 각 개별 성과 측정치에 미친 영향을 분석하기 위해 일련의 반복측정 변량분석(Repeated-measure ANOVA)으로 각 개별종속 측정치별로 따로따로 사전, 중간, 사후 세 시점에서의 성과 측정치들을 종속변인으로 하여 효과검증을 실시하였다. 먼저 변량분석을 수행하기 전에 변량의 동질성 가정을 확인하기 위해 Mauchly의 구형성(Sphericity) 검증을 확인하였다. 그 결과, 네 개의 종속측정치 중, 한국판-긍정심리치료척도에서는 구형성 가정을 위배하는 것으로 나타났기 때문에 한국판-긍정심리치료척도의 *F*검증을 위해서는 *F*검증 방식을 수정한 Greenhouse-Geisser 방식을 사용하여 일변량 분석을 하였다.

측정시점 × 처치조건의 상호작용 효과에 의해 수정된, 측정시점의 주효과를 모든 종속 측정치들 각각에 대해 검토하였다. 각 개별 종속 측정치별로 세 측정시점의 주효과와 측정시점과 처치조건의 상호작용 효과 결과가 표 4에 제시되었다. 표 4에 나타난 바와 같이 모든 성과 측정치들에 대해서 측정시점의 주

효과가 유의미하였고, 삶의 만족도 척도를 제외한 모든 성과 측정치들에서 상호작용효과가 유의미하였다. 측정시점의 주효과에 대한 사후검정을 실시한 결과, 삶의 만족도 척도로 측정된 중간 이후 사후 측정 사이를 제외한 나머지 측정시점들 모두가 Bonferroni 방식에 의해 $p = .05$ 수준에서 조정했을 때 $p < .001$ 로 나타남으로써 모두 유의미했다. 프로파일도표들(그림 2)은 무처치 통제 집단인 조건 3을 제외한 두 처치집단(조건 1, 조건 2) 모두에서 사전측정치와 사후측정치 사이에 우울증상의 가파른 감소를 보였고, 나머지 다른 모든 성과 측정치들에서는 사전측정치와 사후측정치 사이에 긍정적인 성과들의 가파른 향상을 보였다. 조건 3의 경우에는 거의 변화를 보이지 않았다.

처치 조건들 간의 효과비교 분석

프로그램 개입의 처치효과를 조건들 간에 좀 더 비교하기 위하여 각 개별 종속측정치별로 사전측정치를 공변량으로 넣고¹⁾, ANCOVA

1) 세 처치조건들 간에 프로그램을 실시하기 직전에 측정된 구성개념들의 기저선에서 유의미한

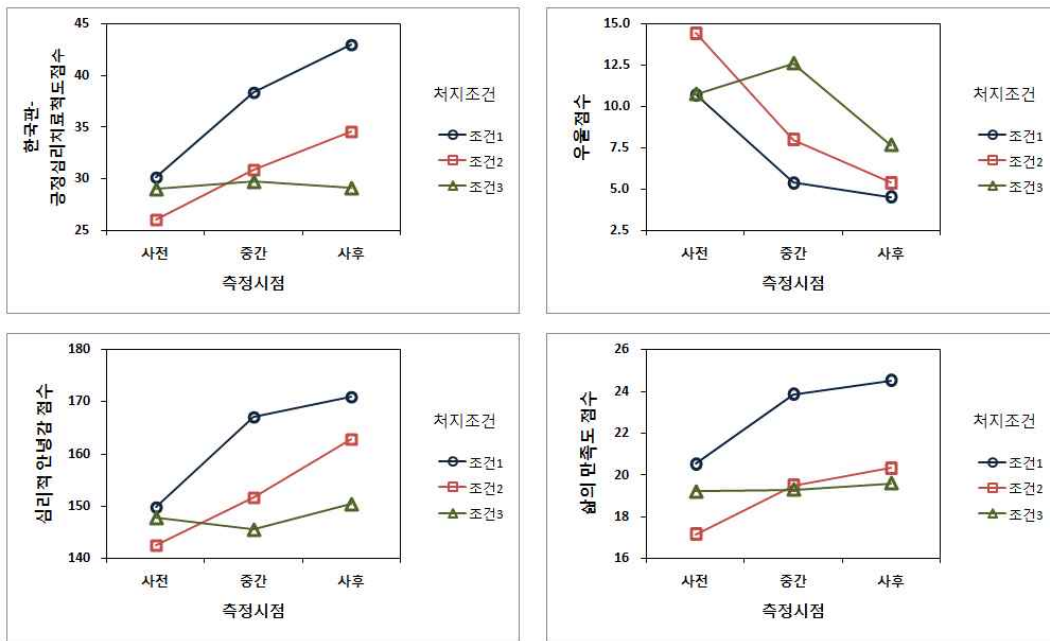


그림 2. 측정시점과 처치조건에 따른 각 척도의 점수

와 각 조건쌍들 간에 단일 변량 비교(univariate comparison)를 실행하여 그 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저, 세 집단 간의 비교에서는 사후 측정 시에 백우울 척도로 측정된 우울 점수를 제외한 모든 성과 측정치들에서 조건의 주효과가 유의미하였다. 사후측정 시에 측정된 우울 점수에서도 그 주효과가 통계적으로 유의

미하지는 않았지만, 조건들 간에 차이의 경향성을 보였다(조건 1 > 조건 2 > 조건 3, $p = .06$).

두 집단 간의 단일 변량 비교에 의하면, 조건 1과 조건 2의 비교에서 몇몇 측정치들에서는 두 조건들 간에 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉, 중간측정과 사후측정 시에 백우울 척도로 측정된 우울 점수들($F(1,45) = .10, p > .10, F(1,45) = .44, p > .10$)과 사후측정 시에 측정된 심리적 안녕감 정도($F(1,45) = .15, p > .10$)와 삶의 만족도($F(1,45) = 1.90, p > .10$) 비교들에서는 두 집단 간의 차이가 유의미하게 다르지 않았다. 반면, 중간측정과 사후측정 시에 측정된 한국판-긍정심리척도 점수들($F(1,45) = 7.20, p < .05, F(1,45) = 7.44, p < .05$)과 중간측정 시에 측정된 심리적 안녕감 점수들($F(1,45) = 5.05, p < .05$)은 두 조건들 간에 유

차이가 나타나는지 알아보기 위해 Chi-square 검증과 변량분석(ANOVA)을 통한 사전 동질성 검증을 실시한 결과, 모든 구성개념들의 기저선에서 세 집단 간에 유의미한 차이가 없었으므로 아무런 통제 없이 분석을 실시하였다. 하지만, 처치 이전의 긍정점수 수준 또는 부정점수 수준의 차이가 적지 않은 것으로 보여 이점이 성과에 영향을 미칠 수 있을지도 모르므로 이점을 보완하기 위해 사전 점수를 공변인으로 통제한 상태에서 ANCOVA를 실시하여 다시 한 번 성과의 차이를 확인하였다.

표 5. 성과 측정치들에 대한 ANCOVA 결과 요약

측정도구	3조건간 비교	조건1 vs. 조건2	조건1 vs. 조건3	조건2 vs. 조건3
K-PPTI				
중간측정치	$F(2,57)=9.59^{***}$	$F(1,45)=7.20^*$	$F(1,34)=20.95^{***}$	$F(1,34)=3.22$
사후측정치	$F(2,57)=17.55^{***}$	$F(1,45)=7.44^*$	$F(1,34)=77.18^{***}$	$F(1,34)=8.66^{**}$
BDI				
중간측정치	$F(2,57)=9.24^{***}$	$F(1,45)=.10$	$F(1,34)=17.52^{***}$	$F(1,34)=12.38^{***}$
사후측정치	$F(2,57)=2.97^\dagger$	$F(1,45)=.44$	$F(1,34)=4.85^\dagger$	$F(1,34)=4.14^\dagger$
PWBS				
중간측정치	$F(2,57)=10.09^{***}$	$F(1,45)=5.05^*$	$F(1,34)=21.57^{***}$	$F(1,34)=6.71^*$
사후측정치	$F(2,57)=7.70^{**}$	$F(1,45)=.15$	$F(1,34)=12.13^{***}$	$F(1,34)=15.96^{**}$
SWLS				
중간측정치	$F(2,57)=4.48^*$	$F(1,45)=3.30^\dagger$	$F(1,34)=8.67^*$	$F(1,34)=4.92^\dagger$
사후측정치	$F(2,57)=3.72^*$	$F(1,45)=1.90$	$F(1,34)=9.12^*$	$F(1,34)=4.13^\dagger$

$^\dagger p < .10$, $^* p < .05$, $^{**} p < .01$, $^{***} p < .001$

주. 1. 조건1 = 개인초점적 활동 + 관계초점적 활동; 조건2 = 관계초점적 활동 + 개인초점적 활동; 조건3 = 무처치 통제 집단. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; BDI = 백우울척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도. 2. 각 조건쌍들 간의 단일 변량 비교에서는 Bonferroni 방식에 의해 $p = .05$ 수준에서 조정된 결과임.

의미하게 달랐는데, 모든 경우에 조건 1 집단이 조건 2 집단보다 처치 효과가 더 컸다. 중간측정 시에 측정한 삶의 만족도 비교에서도 두 집단 간에 차이가 통계적으로 유의하지는 않았지만 차이의 경향을 보여주었다(조건 1 > 조건 2, $F(1,45) = 3.30$, $p = .08$).

즉, 조건쌍들 간의 단일 변량 비교에 의하면, 연구문제 1에 대해서는 순수한 개인-초점적 활동들로만 구성된 행복증진 개입이 순수한 관계-초점적 활동들로만 구성된 행복증진 개입보다 한국판-긍정심리치료척도($F(1,45) = 7.20$, $p < .05$)와 심리적 안녕감($F(1,45) = 5.05$, $p < .05$)에서 유의하게 효과가 우세했고 삶의

만족도에서는 통계적으로 유의한 수준은 아니었지만 역시 개인-초점적 활동들의 효과가 상대적으로 좀 더 우세한 경향을 보여주었다(조건 1 > 조건 2, $F(1,45) = 3.30$, $p = .08$). 이에 반해 순수한 관계-초점적 활동들의 효과가 좀 더 우세하게 나타난 경우는 없었다. 단일 변량 비교에 의하면, 연구문제 3에 대해서는 프로그램의 전체 효과가 두 처치집단 간에 두드러지게 차이가 나지는 않았고 다만, 한국판-긍정심리치료 척도에서만 조건 1의 경우가 효과가 더 큰 것으로 나타났다($F(1,45) = 7.44$, $p < .05$). 즉, 개인-초점적 활동들을 먼저 실시하고 관계-초점적 활동들을 나중에 실시한 조건의

경우에, 한국판-긍정심리치료 척도로 측정했을 때만 전체적인 프로그램의 효과가 더 컸다.

조건 1과 조건 3의 비교 및 조건 2와 조건 3의 비교에서는 중간측정 시의 한국판-긍정심리척도 점수($F(1,34) = 3.22, p > .10$)를 제외한 모든 성과 측정치들에서 두 집단 간의 차이가 유의미했거나 거의 유의미(almost significant)했는데, 모두 처치를 받은 조건 1과 조건 2 집단이 처치를 받지 않은 조건 3 집단 보다 효과가 우세했다. 즉, 두 개의 처치집단들이 무처치 통제집단보다 모든 성과 측정치들에서 유의미하거나 거의 유의미한 처치 효과를 보여줌으로써 프로그램 참여집단이 무처치 통제 집단보다 우울증상 및 행복과 관련된 모든 종속 측정치들에서 더욱 우세한 효과를 보일 것이라는 연구가설 1은 지지되었다.

두 처치집단 사이의 비교를 요약하여 말하자면, 몇몇 측정치들(한국판-긍정심리치료 척도의 중간측정치와 사후측정치, 심리적 안녕감 척도와 삶의 만족도 척도의 중간측정치)에서 조건 1에 참여한 집단이 조건 2에 참여한 집단보다 중간측정치들과 사후측정치들에서 더 우세한 처치효과를 보였지만 다른 측정치들에서는 두 조건 간의 처치효과가 차이를 보이지 않은 것으로 나타남으로써 조건 1과 조건 2 사이에는 처치효과의 차이가 두드러지는 않았다. 하지만 두 처치집단 간에 처치효과의 차이가 드러난 경우에는 모두 조건 1의 개인-초점적 활동들만으로 구성된 부분들의 처치효과가 좀 더 우세했다.

처치집단과 통제집단의 측정시점에 따른 종속 측정치들의 변화를 그림 2에 제시하였다. 그림 2에서 보는 바와 같이 모든 긍정적 성과 측정치들의 중간측정치들과 사후측정치들에서 조건 1 > 조건 2 > 조건 3 (BDI의 경우는,

반대로 조건 3 > 조건 2 > 조건 1)의 순이었다.

조건 1집단과 조건 2집단의 추후측정에서 프로그램 처치 효과의 유지여부 분석

추후측정에서 처치효과와 유지여부를 검토하기 위해, 두 측정시점(사후측정, 추후측정)을 반복측정으로 하여, 2(사후측정, 추후측정) × 2(조건1, 조건2) MANOVA를 실시하였다. 무처치 통제집단의 경우에는 추후측정은 실시하지 않았다. 따라서 조건1 집단과 조건2 집단 사이에만 분석을 실시하였다. 앞에서 프로그램의 전체 효과 분석을 위한 MANOVA를 실시할 때와 마찬가지로 MANOVA를 위한 모든 기본 가정들이 충족되었으므로 분석을 시도하였다. 측정시점에 따른 주효과는 Wilks' Lambda = .83이고 그에 따른 $F(4, 38) = 1.97, p > .05$ 로 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 대한 측정시점의 주효과가 유의미하지 않았다. 즉, 사후측정 이후 4주 후에 실시한 추후측정에서 처치효과는 유의미하게 증가하지도 않았지만, 유의미하게 감소하지도 않았다. 이는 프로그램의 처치효과가 종결 4주 후에도 떨어지지 않고 유지되었음을 의미하는 것이다. 처치조건의 주효과는 Wilks' Lambda = .75이고 그에 따른 $F(4, 38) = 3.20, p < .05$ 로 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 대한 처치조건의 주효과가 유의미한 것으로 나타났는데, 네 개의 종속측정치들의 선형조합에 대해 조건 1 집단이 조건 2 집단보다 추후측정에서 효과가 유의미하게 컸음을 의미한다. 처치조건과 측정시점의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다 (Wilks' Lambda = .96, $F(4, 38) = .42, p > .05$).

효과크기 분석

참여자의 수가 충분하지 않아 집단 간 차이가 분명하게 드러나지 않을 수 있기 때문에 효과크기(effect size)를 검증하기 위해, Cohen(1988)의 d 통계치를 이용한 효과크기들을 산출하였다. Cohen(1988)에 의하면, 일반적으로 $d < 0.2$ 이면 효과가 없는 크기로, $d = 0.2$ 이면 작은 효과 크기로, $0.2 < d < 0.5$ 일 때는 중간 이하의 효과 크기로, $d = 0.5$ 이면 중간 효과 크기로, $0.5 < d < 0.8$ 일 때는 중간 이상의 효과 크기로, $d = 0.8$ 이면 높은 효과 크기로 판단한다. Cohen의 d 효과크기는 다음과 같은 공식에 의해 산출한다.

$$D_{pooled} = \frac{M_{\text{음}} - M_{\text{나중}}}{SD_{pooled}}$$

기서 $SD_{pooled} = \frac{SD_{\text{처음}}^2 + SD_{\text{나중}}^2}{2}$

효과크기를 산출한 결과는 표 6에 제시되었다.

모든 종속측정치들에 대해 사전~중간 측정치까지의 효과크기 비교는 조건 1 대 조건 2의 비교에서 순수 개인-초점적 활동들만의 효과와 순수 관계-초점적 활동들만의 효과 사이의 크기를 비교할 수 있다(연구문제 1). 사전 측정으로부터 중간측정까지의 효과크기는 백우울척도를 제외한 나머지 세 개의 긍정적 성과측정치들 모두에서 개인-초점적 활동들만으로 구성된 다섯 회기의 개입(조건 1의 전반부)이 보다 우세한 효과를 만들어낸 것으로 나타났다. 하지만, 관계-초점적 활동들만으로 구성된 다섯 회기의 개입(조건 2의 전반부)도 무처리 통제조건보다는 훨씬 우세한 효과를 만들

어내었다. 백우울 척도로 측정된 우울점수에서는 관계-초점적 활동들만으로 구성된 개입(조건 2의 전반부)이 개인-초점적 활동들만으로 구성된 개입보다 우울감소의 효과가 더 우세한 것으로 나타났다.

모든 종속측정치들에 대해 중간~사후 측정치까지의 효과크기 비교는 조건 1 대 조건 2의 비교에서 개인-초점적 요소들을 관계-초점적 요소들에 추가하였을 때의 추가적 효과크기와 반대로 관계-초점적 요소들을 개인-초점적 요소들에 추가하였을 때의 추가적 효과크기 중, 어느 쪽의 추가적 효과크기가 더 큰지를 비교할 수 있다(연구문제 2). 중간측정에서 사후측정까지의 효과크기를 비교해보았을 때, 한국판-긍정심리치료척도로 측정된 종속측정치에서만 관계-초점적 활동들을 개인-초점적 활동들에 추가하였을 때(조건 1의 후반부), 추가적인 효과크기가 더 컸고, 백우울척도와 심리적 안녕감 척도로 측정된 종속측정치들에서는 개인-초점적 활동들을 관계-초점적 활동들에 추가한 조건 2의 후반부의 추가적 효과크기가 더 큰 것으로 나타났다. 그리고 삶의 만족도 척도로 측정된 종속측정치에서는 두 조건 간에 차이가 없었다. 조건 3의 무처리 통제집단은 대부분의 종속측정치들에서 중간측정 이후 사후측정까지의 추가적인 효과크기가 다른 두 처치조건들 보다 훨씬 작았지만, 특이하게도 우울척도에서는 다른 두 처치조건들 보다 오히려 효과크기가 더 큰 것으로 나타났고, 심리적 안녕감 척도에서는 무처리통제 집단이 조건 1의 경우보다 중간측정 이후 사후측정까지의 추가적인 효과크기가 좀 더 컸다. 하지만, 사전측정부터 사후측정까지의 전체적인 효과크기를 비교했을 때는 두 처치집단(조건 1, 조건 2)들의 경우가 무처리 통제집단의

표 6. 각 성과측정치들에 대한 처치조건별 효과크기 (d)

성과측정치	처치조건		
	조건1 (개인초점적요소+ 관계초점적요소) (n = 24)	조건2 (관계초점적요소+ 개인초점적요소) (n = 24)	조건3 (무처치통제) (n = 13)
K-PPTI			
사전- vs. 중간측정	0.82	0.56	0.08
중간- vs. 사후측정	0.46	0.38	0.07
사전- vs. 사후측정	1.32	0.90	0.01
사전- vs. 추후측정	0.92	0.86	
BDI			
사전- vs. 중간측정	0.88	1.04	0.34
중간- vs. 사후측정	0.16	0.40	0.86
사전- vs. 사후측정	1.08	1.46	0.66
사전- vs. 추후측정	0.86	1.40	
PWBS			
사전- vs. 중간측정	0.66	0.44	0.12
중간- vs. 사후측정	0.14	0.52	0.25
사전- vs. 사후측정	0.80	0.98	0.15
사전- vs. 추후측정	0.68	0.94	
SWLS			
사전- vs. 중간측정	0.64	0.46	0.02
중간- vs. 사후측정	0.14	0.14	0.08
사전- vs. 사후측정	0.74	0.56	0.10
사전- vs. 추후측정	0.63	0.58	

주. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; BDI = 벡우울척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

경우보다 이들 두 종속측정치들에서도 효과크기가 더 컸다.

모든 종속측정치들에 대해 사전~사후 측정치까지의 효과크기 비교는 세 조건들 가운데

어느 조건의 경우에, 전체적으로 효과크기가 가장 큰지, 특히, 조건 1 대 조건 2의 비교에서 어느 조건이 전체적으로는 더 효과가 큰지 비교할 수 있다(연구문제 3). 이 결과는 개인-

초점적 요소들 대 관계-초점적 요소들 간에 어느 요소들이 먼저 오도록 배치하는 개입조건이 전체적으로 더 유리한지에 대한 정보를 줄 수 있다. 사전측정부터 사후측정까지의 효과크기들을 비교해보았을 때, 네 개의 종속측정치들 모두에서 두 처치집단들(조건 1, 조건 2)이 무처치 통제집단보다 효과크기가 훨씬 더 컸다. 이로서 두 가지 조건의 행복증진 프로그램에 참가한 처치집단은 통제집단에 비해 성과측정치들에서 더 나은 향상을 보일 것이라고 가정했던 연구가설 1을 지지하는 결과가 다시 한 번 확인되었다.

이어서 두 처치집단들(조건 1, 조건 2)간의 효과크기 비교에서는 전반적으로 어느 부류의 활동들이 먼저 오든지 상관없이 결과는 유사했는데, 개별척도들 하나씩을 비교해보면, 한국판-긍정심리치료척도, 삶의 만족도 척도로 측정된 행복관련 성과 측정치들에서는 모두 조건 1이 조건 2보다 더 효과적이었다. 반면, 우울척도와 심리적 안녕감 척도로 측정된 성과 측정치들에서는 조건 2가 조건 1보다 좀 더 효과적이었다.

마지막으로 모든 종속측정치들에 대해 사전~추후 측정치까지의 효과크기 비교는 두 조건 가운데 어느 조건의 경우에, 전체적으로 개입효과를 유지하는 데에 더 유리한지에 대한 정보를 줄 수 있다. 조건 1 집단과 조건 2 집단 간에 사전측정 이후 추후측정까지의 효과크기를 비교했을 때, 앞서 검토한 사전~사후 측정까지의 효과크기를 비교했을 때와 마찬가지로 한국판-긍정심리치료척도, 삶의 만족도 척도로 측정된 성과측정치들에서는 조건 1이 성과 유지에 보다 효과적이었고, 백우울척도와 심리적 안녕감 척도로 측정된 성과 측정치들에서는 조건 2가 조건 1보다 성과 유지에

좀 더 효과적이었다.

논 의

이상의 분석결과들을 종합해볼 때, 행복증진을 위한 긍정심리프로그램의 개입은 백우울 척도로 측정된 우울 정도의 감소와 한국판-긍정심리치료척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도로 측정된 행복관련 구성개념들의 증진에 효과가 있었다. 또한, 두 개의 긍정심리프로그램 개입조건들은 무처치 통제 조건보다 눈에 띄게 효과적이었다. 두 처치조건들의 효과크기들이 무처치 통제집단의 효과크기들보다 네 개의 종속측정치들 모두에서 눈에 띄게 높았다. 조건들 간의 직접비교에서는 모든 성과 측정치들에서 조건 1과 조건 2가 조건 3보다 훨씬 높은 향상을 만들어 내었다. 이는 서양에서 개발되고 검증된 긍정심리 개입 활동들이 한국의 중년여성들에게도 효과가 있음을 의미하며, 이러한 효과를 만들어 낸 것이 긍정심리 프로그램의 처치에 기인하였음을 증명하는 것이다.

조건 1과 조건 2 간의 직접비교에서는 몇몇 성과 측정치들에서는 두 집단 간에 차이가 없는 것으로 나타났지만, 몇몇 측정치들에서는 두 집단 간의 차이가 유의미했다. 두 집단 간의 차이가 유의미하게 나타난 한국판-긍정심리치료척도와 심리적 안녕감 척도의 경우, 모두 순수한 개인-초점적 활동들만으로 구성된 조건 1의 전반부가 순수한 관계-초점적 활동들만으로 구성된 조건 2의 전반부보다 효과가 우세하였고, 삶의 만족도 척도에서도 조건 1의 전반부가 조건 2의 전반부보다 거의 우세한 경향을 보였다. 전체적인 향상을 두 처치

조건 간에 비교했을 때는 개인-초점적 활동을 먼저 실시하고 관계-초점적 활동들을 나중에 추가한 조건 1의 경우가 오직 한국판 -긍정심리치료척도에서만 유의미하게 더 높았고, 나머지 다른 모든 성과 측정치들에서는 두 집단 간에 차이가 없었다. 효과크기의 비교는 사전 측정 이후 중간측정까지의 효과크기가 백우울척도를 제외한 모든 긍정적 성과 측정치들에서는 조건 1의 효과크기가 높게 나타남으로써 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들에 비해 행복감 증진 등의 긍정적인 측면의 향상에 좀 더 효과적인 것으로 보였다. 하지만 우울 감소와 같은 부정적인 측면의 감소에는 사전 측정 이후 중간측정까지 만의 비교에서는 순수한 관계-초점적 활동들이 개인-초점적 활동들보다 좀 더 효과적인 것으로 나타난 반면, 중간측정 이후 사후측정까지의 비교에서는 개인-초점적 활동들을 관계-초점적 활동들에 추가한 경우에 보다 효과가 우세한 것으로 나타났다. 직접비교(ANCOVAs)에서는 중간측정치의 비교에서 한국판-긍정심리치료척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도에서 두 처치 집단 간의 차이가 있었고(모두 조건 1의 전반부 > 조건 2의 전반부) 백우울척도에서는 차이를 보여주지 않음으로써 역시 긍정적인 측면의 향상에는 개인-초점적 활동들이 좀 더 효과적인 것으로 나타났다.

이러한 결과는 집단주의 문화권에 속하는 한국 중년여성들을 대상으로 했을 때에도 행복관련 긍정적 성과들의 향상에 기여하는 정도에 순수한 개인-초점적 활동들이 순수한 관계-초점적 활동들보다 좀 더 효과적임을 시사한다. 하지만 두 가지 유형의 활동들 간에 효과의 차이가 크지는 않았다. 따라서 이러한 결과를 일반화하기에는 아직 이르며 더욱 큰

표본 집단을 대상으로 추가적인 연구를 통한 반복 검증을 해야 할 필요가 있다.

몇몇 성과측정치들은 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들에 비해 좀 더 효과가 우월함을 보여주었다. 효과크기들과 두 조건들 간의 직접비교는 중간측정에서 조건 1의 개인-초점적 활동들만으로 구성된 5회기까지의 개입이 조건 2의 관계-초점적 활동들만으로 구성된 5회기까지의 개입보다 좀 더 커다란 향상을 만들어내었고, 개인-초점적 활동들을 관계-초점적 활동들에 추가한 경우(조건 2의 후반부)에 관계-초점적 활동들을 개인-초점적 활동들에 추가한 경우(조건 1의 후반부)보다 좀 더 많은 성과 측정치들(백우울척도, 심리적 안녕감 척도)에서 좀 더 커다란 추가적인 효과를 만들어내었다. 이러한 발견들은 집단 문화권에 속하는 한국 중년여성들을 대상으로 할 때에 개인-초점적 활동들을 연습하도록 격려하는 것이 좀 더 유리할 것임을 제안한다. 부정적 정서의 감소가 곧 긍정적 정서의 증가를 의미하는 것은 아니다. 과거엔 부정적 정서를 낮추면 자동적으로 긍정적 정서를 높여줄 것이라고 생각되었다. 하지만, 이러한 생각은 잘못된 것으로 최근 밝혀지고 있다(Fredrickson, 1998; 2000; 2001). 두 종류의 정서는 작동기제나 적응적 기능이 다른 것으로 밝혀지고 있으며 현재는 긍정적 정서가 보호요인으로써 인간의 적응과 생존에 절대적으로 필요한 것이라는 의견이 지배적이다. 긍정적 정서의 증진을 위해서는 별도의 의도적 노력이 필요하다. 한국 중년여성들의 경우, 보호요인이 되는 긍정적 정서를 향상시키는 데는 개인-초점적 활동을 하는 것이 더 유리한 것으로 보인다.

본 연구의 결과는 Boehm 등(in press)의 연구 결과와는 상충된다. Boehm 등(in press)의 연구

에서는 집단주의 문화적 배경을 가진 주로 외국에서 태어난 아시아계-미국인들을 대상으로 개인-초점적 단일 활동인 낙관성 표현하기(자신의 최상의 미래의 모습을 상상하고 그 모습과 삶에 대해 글을 쓰기)와 관계-초점적 활동으로 감사편지 쓰기(친구나 가족 중 자신이 감사히 여기는 것을 해준 사람에게 감사의 편지를 쓰기)를 6주 동안 실시하도록 한 후, 이들의 삶의 만족도를 측정함으로써 개입효과를 평가했을 때, 백인계-미국인들에 비해 두 활동 모두에서 이득을 덜 얻는 것으로 나타났고, 비록 그 통계적 수치가 경미하긴 했지만 백인계-미국인들에 비해 감사표현하기 활동보다는 낙관성 표현하기 활동에서 이득을 “덜” 얻는 것으로 드러났다. Boehm 등(in press)은 이 같은 결과에 대해 사회적 관계와 사회적 조화를 우선시하는 집단주의 문화권에 속하는 아시아계-미국인들에게는 개인-초점적 활동보다는 사회적 연결을 우선적으로 강조하는 관계-초점적 활동들이 좀 더 잘 맞는 것 같다고 해석하면서 추후에는 백인계-미국인들과 훨씬 더 많이 다른 본토 아시아인들(native Asians)을 대상으로 한 연구를 해보는 게 의미가 있을 것이라고 제안하였다.

본 연구와 Boehm 등(in press)의 연구 사이에서 이 같은 차이가 드러나는 데에는 다음과 같은 잠정적 원인이 있을 수 있다. Boehm 등(in press)의 연구에서는 개인-초점적 활동으로 오직 낙관성 연습하기 하나와 관계-초점적 활동으로 감사편지 쓰기 하나만을 택하여 둘 간의 효과를 비교했던데 비해, 본 연구에서는 두 가지 부류의 활동들로 다양한 활동들을 조합하여 사용하였다는 점이 달랐기 때문일 수 있다. 즉, 낙관성 훈련 대 감사편지 쓰기의 효과 비교에서는 아시아인에게 감사편지 쓰기의

효과가 더욱 강력했지만, 다양한 개인-초점적 활동들의 조합 대 다양한 관계-초점적 활동들의 조합의 효과 비교에서는 개인-초점적 활동들의 조합의 효과가 더 강력했을 수도 있다. 엄밀히 말하면, Boehm 등(in press)의 연구는 개인-초점적 활동들 대 관계-초점적 활동들 간의 효과 비교라기보다는 단지 낙관성 훈련 대 감사편지쓰기 두 활동 간의 효과 비교였다고 말할 수 있다. 오직 한 가지 활동 끼리만의 비교에 근거한 결과를 가지고 집단 문화권에 속하는 아시아인들의 행복 증진에 관계-초점적 활동들의 효과가 더 컸다고 일반화할 수는 없다. 이보다는 동일 부류에 속하는 여러 활동들 간에 비교한 결과가 일반화하기에는 더욱 신뢰로운 자료일 것이다.

이 외에도 두 연구 간에 서로 상충되는 결과가 나온 것에 대한 또 다른 원인이 있을 수 있는데, 두 연구에 사용되었던 표집의 특성이 달랐기 때문일 수도 있다. Boehm 등(in press)의 연구에 참여한 아시아계-미국인들은 주로 중국 본토 태생(47%) 미국인이었고, 그 외에도 베트남 태생(13%), 한국 태생(11%), 타이완 태생(8%), 싱가포르, 일본, 인디아, 캄보디아, 인도네시아, 말레이시아, 필리핀 태생(합쳐서 21%) 등이 섞여있었다. 즉, 이들의 연구에서는 중국 본토 태생 참여자들이 거의 50% 가까이 되었다. 연구자들도 언급했듯이(Boehm et al., in press) 각 아시아계 나라들마다 약간씩의 문화차가 있을 수 있는데, 본 연구에서 대상으로 택했던 표집은 100% 한국에서 태어나고 한국에서 자란 한국인들만의 표집이었다. 한국의 중년여성들은 Boehm 등(in press)의 연구에 참여했던 구성원들과 구체적인 특성들이 서로 달랐을 수 있다. 비교문화 토착적 접근(Yang, 2000)을 도입하여 중국 본토(PRC)와 타

이완 간의 정치적·사회적·경제적 체제를 체계적으로 비교한 Lu 등(2003)의 연구에 의하면, 타이완은 빠른 산업화와 경제적으로 미국화된 새로운 민주주의 사회인데 비해, 본토 중국은 시장경제로 전환해가는 과정을 겪고 있는 사회주의적 사회(socialist society)인 것으로 요약된다. 마찬가지로 본토 중국은 사회주의 사회인데 비해 한국은 민주주의 사회로서 개인의 자유와 권리를 존중하는 전통이 중국 본토보다 오래되었다. 두 연구에서 표집으로 사용되었던 집단 간의 이러한 차이점으로 인해 Boehm 등의 연구에서는 관계-초점적 활동인 감사편지 쓰기의 효과가 조금 더 높았고 본 연구에서는 개인-초점적 활동의 효과가 조금 더 높았을 수 있다.

이 같은 결과가 나타난 것에 대한 또 다른 설명은 한국인에게 주체성 자기 개념이 우세하기 때문인 것으로도 설명될 수 있다(이누야마, 2009; 임영진, 2010). 일반적으로 주체성 자기가 우세한 문화권에서는 다른 사람들과의 관계에서 자신의 영향력을 발휘하는 것이 중요하기 때문에 타인에게 영향력을 행사할 수 있는 자격을 얻기 위해 자신의 바람직한 속성을 찾아내고 이를 확인하는 것이 중요하다(이누야마, 2009; 임영진, 2010). 즉, 주체성 자기관을 지닌 한국인은 성격적 강점과 같은 자신의 긍정적 특성을 자신의 내부에서 발견하고 이를 개인적 혹은 사회적으로 실현하고자 하는 욕구가 크기 때문에, 자신의 성격적 강점을 발견하고 이를 자신의 삶에 적극적으로 활용하는 활동이 포함된 개인-초점적 활동의 효과가 더 높았을 가능성이 있다. 주체성 자기관이 강한 한국인들은 자신의 성격적 강점을 자신의 내부에서 찾아내고 이를 개인적 또는 사회적으로 실현하는 것을 권장하는 개인-초

점적 활동을 통해 삶의 만족도를 비롯한 행복 관련 변인들의 향상에 더 크게 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

그 외에도 본 연구에서 대상으로 택했던 한국의 중년여성들은 평소에 자기 자신보다는 가족과 친지를 포함한 타인들에게 초점을 맞추는 삶의 방식에 익숙해져 있다가 프로그램에서 자기 자신에게 초점을 맞추어 자신의 강점을 스스로 존중해주며 자신의 목표를 추구하는 활동들을 통해 “신선한 충격”과 함께 행복을 높여주는 다양한 긍정적 효과가 나타났을 수도 있다. 실제로 프로그램의 마지막 회기 때 실시했던 평가에서 “나 자신에 대해 생각해 보는 시간들이 많았는데, 처음엔 낯설고 충격적이기도 했지만 자신에 대해 알게 되어 큰 도움이 되었다..... 나 자신에 대해 생각해 보는 좋은 기회였다.....”는 내용의 후기를 말한 참여자들이 많았다. 앞서 이론적 배경 부분에서도 언급했듯이 김명소 등(2001)의 연구에서 한국 중년 여성들의 경우, 자기수용, 개인적 성장, 환경에 대한 통제력이 이들의 안녕감과 행복에 중요한 예측요인이었던 것과 일맥상통하는 결과이다. 한국의 중년여성들은 본 프로그램의 개인-초점적 활동들을 통해서 자기수용, 개인적 성장, 환경에 대한 통제력 등이 충족되는 느낌을 경험했을 수 있다. 이들은 평소에 관계-초점적인 삶을 살다가 개인-초점적인 활동들을 통해 새로운 만족감과 행복을 경험하였을 것으로 보인다.

본 연구에서 한 가지 주목할 점은 프로그램에 참여했던 두 처치집단 모두 프로그램 종료 직후 우울 증상이 유의하게 감소되었고, 행복 관련 성과 측정치들에서는 유의미한 향상을 보였고, 이러한 처치효과는 종료 한 달 후까지도 변함없이 유지되었다. 이러한 결과는

Boehm과 Lyubomirsky(2009)의 “지속 가능한 행복 증진 모델”에서 주장하는 바와도 일치하는 결과이다. “지속 가능한 행복 증진 모델”(Boehm & Lyubomirsky, 2009)에서는 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, Sheldon 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. 본 연구에서는 프로그램을 통하여 감소된 우울 정도와 증가된 행복관련 변인들의 수준이 프로그램을 종료한지 1달 후에도 지속됨을 보여줌으로써, 행복증진을 위한 개입 활동들을 연습함으로써 얻어진 긍정적인 변화가 일시적인 효과가 아니라 보다 지속될 수 있는 행복임을 증명하였다.

본 연구의 몇몇 제한점들을 언급하면 다음과 같다. 우선, 표본의 수가 상대적으로 적었다. 이는 무엇보다도 두 처치조건들 간에 잠정적으로 가능성이 있는 차이들을 감지해내는데 검증력의 부족을 야기했을 수 있다. 비록 몇몇 발견들은 개인-초점적 활동들이 좀 더 효과적임을 보여주었지만, 이러한 성과들은 좀 더 많은 표본들을 대상으로 반복 검증이 될 때까지 결론을 내리기를 보류하면서 예비

적인(preliminary) 결과로만 여겨져야 할 것이다. 두 번째 제한점은 본 연구의 표본이 한국의 중년여성들로만 구성되었다는 점이다. 따라서 본 연구의 결과는 다른 연령층이나 성별 및 다른 아시아계 집단주의 문화권 대상들에게 일반화되어지기에는 아직 이르다. 추후 연구를 통하여 다양한 연령층 및 다른 성별, 그리고 다른 아시아계 집단의 문화권의 표본들을 대상으로 연구를 반복 검증함으로써 결과를 좀 더 확인해 볼 필요가 있다. 세 번째 제한점은 본 연구의 연구자 1인이 직접 모든 프로그램의 진행을 맡았다는 점이다. 이런 경우 진행자의 편파성이 영향을 미칠 가능성이 있다. 처치의 충실성을 유지하기 위해 각 회기마다 상세하게 고안된 매뉴얼을 구성하여 그대로 진행하였고, 매뉴얼에 충실히 따랐는지 필요에 의하면 언제든지 점검 받을 수 있도록 매회기마다 녹음하여 보관하긴 하였지만 그럼에도 불구하고 진행자가 개입의 노력을 차별적으로 투입하였을 가능성이 있다. 하지만 본 연구는 조건 1과 조건 2 간에 어느 처치집단의 효과가 더 클 것이라는 가설 검증을 위한 연구가 아니었고, 둘 중 어느 조건이 더 효과가 클지 탐색하는데 초점을 둔 연구였기 때문에 연구자의 편향이 작용하였을 가능성은 상대적으로 적다. 그럼에도 불구하고 추후 연구에서는 진행자와 연구자를 분리하여 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다. 또 다른 제한점은 Boehm 등(in press)의 연구에서 개인 초점/관계초점 활동으로 한 가지씩만 실시한 것이 분명 커다란 연구의 제한점이지만, 이 점을 보완하기 위해 본 연구에서 이들 두 부류의 활동으로 매우 다양한 여러 가지 활동들을 함께 제시한 것 역시 연구의 한계점이 될 수도 있다는 점이다. 각 부류의 활동으로 다

양한 여러 가지 활동들을 함께 제시하게 되면, 그 중 어느 활동으로 인해 행복 및 안녕감이 증진한 것인지 명료하게 알기 어렵기 때문이다. 추후연구에서는 여러 가지 다양한 활동들 중 어느 활동이 행복과 안녕감 증진에 가장 효과적인지 개별적인 하나 하나의 활동들의 효과를 비교 검증하는 연구가 필요하다.

이러한 제한점들에도 불구하고 본 연구에서는 행복증진을 위한 다양한 긍정심리 개입 활동들을 개인-초점적 요소들과 관계-초점적 요소들로 분류하여 이들 두 활동들 간의 효과차이를 집단주의 문화권에 속하는 한국 중년여성들에게서 알아보려는 경험적 연구를 하겠다는 점과 처치를 가하지 않은 통제집단과 비교함으로써 처치의 효과를 증명하는데 검증력을 높였다는 점 등에서 의미가 있다. 특히, 여러 활동들을 조합하여 비교한 첫 시도였다는 점이 의미가 있다. 또한 한국의 중년여성들은 보다 젊은 연령층에 비해 집단주의적인 한국의 문화를 좀 더 깊이 내면화한 집단이라고 여겨질 수 있음에도 불구하고 관계-초점적 활동들보다는 자기-초점적 활동들에서 좀 더 효과가 크게 나타났다는 점이 흥미롭다. 이러한 발견으로 미루어볼 때, 보다 젊은 연령층이나 다른 집단들에게서도 역시 자기-초점적 활동들을 연습할 때 좀 더 효과가 크게 나타날 가능성이 있을 것으로 보인다. 미래 연구에서는 다양한 연령층들과 다른 집단들을 대상으로 하여 두 부류의 활동들 간에 어느 활동들이 보다 효과가 큰지 추가적 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 관계-초점적 활동들도 행복증진과 우울감소에 효과가 꽤 컸던 점을 함께 고려한다면, 향후 행복증진을 위한 프로그램을 개입할 때 두 유형의 활동들을 섞어서 배치하되 개인-초점적 활동들에 좀 더 비중을

두는 방향으로 프로그램의 순서와 비중을 배치하는 게 유리할 수 있음을 시사한다.

또한 본 연구의 결과는 두 부류의 활동 요소들 중 어느 부류의 활동들을 먼저 실시하는지는 결과에 별로 영향을 미치지 않음을 보여 줌으로써, 임상적 실제에 적용할 때 어느 부류의 활동을 먼저 배치하든 크게 상관이 없을 것임을 시사하였다. 하지만, 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들 보다 다소 효과가 높았던 점을 감안한다면 시간적으로 제한적일 때, 한 가지 부류의 활동만 선택해야 한다면, 개인-초점적 활동들을 실시하는 것이 효과적일 것임을 시사한다.

본 연구에서는 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들 보다 집단 문화권에 속하는 한국 중년여성들의 행복증진에 좀 더 효과가 있음과 긍정심리적 개입 활동들이 무처리 통제 집단보다 더 효과가 있음을 밝혔다. 하지만, 긍정심리적 개입 활동들로부터 이득을 얻어내는 정도(변화의 기울기)는 각 개인의 특성에 따라서도 다르다. 본 연구의 결과들에서는 행복증진을 위한 개입 활동들로부터 이득을 얻어내는 정도에 있어서의 개인차에 영향을 미치는 성격적 요인의 차별적 효과, 즉, 성격적 요인의 조절효과를 알려주지는 못한다. 이 같은 차별적 효과를 알아내는 것은 향후 프로그램을 임상장면에 적용할 때 개인의 성격적 특질에 따라 차별적으로 개입 모드를 적용함으로써 자원을 보다 효율적으로 사용하도록 도움을 줄 수 있다. 추후에는 이러한 점을 보완하기 위해 성격적 특성에 따른 조절효과를 알아보는 연구가 행해질 필요가 있다.

참고문헌

강돌순 (2008). 현실요법을 적용한 정신건강증진 프로그램이 청소년 우울과 자살생각에 미치는 영향. 경남대학교 대학원 박사학위논문.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김희라 (2010). 개인 용서상담 프로그램이 위기청소년의 정신건강에 미치는 영향. 인제대학교 대학원 박사학위논문.

윤성민, 신희천 (2010). 한국판 긍정심리치료척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 707-732.

이누야마 요시유키 (2009). 주체성 대상성 자기와 긍정적 환상의 관계에 관한 한일 비교 연구. 한국심리학회지: 일반, 28(1), 115-147.

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.

이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

임영희 (2004). 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.

채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

황은숙 (2006). 이혼가정 부모교육 프로그램의 개발과 활성화 방안. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(1), 53-63.

Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez(Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.; pp. 667-677). New York: Oxford University Press.

Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (in press). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder. C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associations.

Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Dunn, E. W., Aknin, L., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

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.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, Document available at <http://journals.apa.org/prevention>.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218 - 226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983 - 992.
- 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.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Lu, L., Cooper, C. L., Kao, S. F. & Zhou, Y. (2003). Work stress, control beliefs and well-being in Greater China: An exploration of sub-cultural differences between the PRC and Taiwan. *Journal of Managerial Psychology*, 18(6), 479-510.
- 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.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- 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 mid-life. Paper presented at the meetings of Gerontological Society of America, New Orleans, LA.

- 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., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- 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.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Yang, K. S. (2000). Mono-cultural and cross-cultural indigenous approaches: The royal road to the development of a balanced global psychology. *Asian Journal of Social Psychology*, 3(3), 241-263.
- 원고접수일 : 2011. 10. 17
수정원고접수일 : 2011. 12. 30
게재결정일 : 2012. 2. 2

The Effectiveness of Positive Psychological Intervention Activities for Happiness-Enhancement: Comparison Between Individual-Focused Activities and Relationship-Focused Activities

Sung-Min Yoon

Hee-Cheon Shin

Ajou University

Most of positive psychological activities devised for happiness-enhancement have been developed in Western culture and tested with Western samples. The goal of current study was to compare the relative effectiveness between individual-focused activities and relationship-focused activities using Korean middle-aged wives. To investigate this, participants were randomly assigned to one of the two different treatment conditions or a no-treatment control condition and finished survey four times. 3(times) × 3(conditions) MANOVA, a series of repeated-measure ANOVAs, ANCOVAs, Cohen's *d* statistics, and 2(times) × 2(conditions) MANOVA were employed to test the effectiveness of programs. Results of ANCOVAs and comparison of effect sizes indicated that individual-focused activities were more effective than relationship-focused activities. Furthermore, two treatment conditions were more effective in elevating happiness than no-treatment condition. In addition, even four weeks after the completion of treatment, the treatment effect was maintained. Finally, the implications of the current study for future studies are discussed.

Key words : *Positive Psychological Intervention, Individual-Focused Activities, Relationship-Focused Activities, Happiness-Enhancement*