

## 낙관성 향상 프로그램의 개발과 그 효과: 대안적 사고능력의 매개효과

김 수 현<sup>†</sup>

김 교 현

충남대학교 심리학과

본 연구에서는 Seligman(1995)이 아동들의 우울증을 예방하기 위해 개발한 펜실베니아 예방프로그램을 바탕으로 한국의 문화와 실정에 맞는 낙관성 향상 프로그램을 개발하였다. 일차적으로 개발된 프로그램의 현실 적용성과 이론적 타당성을 높이기 위해 심리학과 교수와 대학원생, 그리고 현직 초·중등 일반교사와 상담교사들의 자문을 받아 수정·보완하였다. 최종 수정된 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 대전·충남지역 초등학교와 중학교 57명에게 프로그램을 실시하였고, 동일학교의 학생 58명을 대기자 통제집단으로 구성하였다. 사전 점수를 공변인으로 하여 공변량 분석을 실시한 결과, 처치집단이 대기자 통제집단에 비해 낙관성, 대안적 사고능력이 유의하게 높았다. 이에 더불어 프로그램에서 핵심적으로 다루고 있는 대안적 사고능력이 낙관성 향상을 매개하는 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점 및 개발된 프로그램의 적용성에 대하여 논의하였다.

주요어 : 긍정심리학, 낙관성, 낙관성향상 프로그램, 대안적 사고능력

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김수현 / 충남대학교 사회과학대학 심리학과 / (305-674) 대전광역시 유성구 궁동 220번지 / Fax : 042-823-9448, E-mail : slimline33@naver.com

낙관성이 학습될 수 있다는 Seligman(1990)의 주장을 바탕으로 우리나라 학생들을 위한 낙관성 향상 프로그램을 개발하였다. Seligman(1990)은 낙관적인 학생이 학업성적이 우수하고, 낙관적인 직장인이 업무성적이 뛰어났으며, 낙관적인 운동선수가 경기에서 승리할 확률이 높고, 낙관적인 사람들이 신체적으로 더 건강하다는 사실을 25년에 걸친 연구들로 입증했다. 또한 낙관성과 성취와의 인과관계 규명을 위해 학교와 기업에서 입학시험점수나 입사시험점수 대신 낙관성 점수를 합격 기준으로 삼아 합격 여부를 결정짓고 성과를 비교했던 연구에서도 동일한 결과를 얻었다. 그렇다면 이렇게 우리 삶에서 적응적인 기제인 낙관성은 선천적인 것인가? Seligman이 낙관성의 학습가능성을 발표하기 전, 기존의 많은 연구들은 낙관성을 선천적인 것이라고 보았다(Seligman 1990). 그러나 Seligman은 1990년 우울증을 가졌던 아동들에게 ‘펜실베이니아 예방프로그램’을 실시한 후 낙관주의를 학습시켜 우울증을 효과적으로 치료함으로써 낙관성은 학습될 수 있다는 자신의 주장을 뒷받침하였다(Seligman, 1995).

인생의 궁극적인 목적은 행복한 삶이다. 사람들은 오늘보다 나은 내일, 지금보다 나은 미래를 꿈꾸면서 학업과 업무 혹은 가사에 노력을 기울이고 더 나은 성과를 얻기 위해 노력한다. 각종 스트레스를 받으면서도 이를 회피하지 않고 자신의 자리에서 묵묵히 노력하는 이유도 행복이라는 궁극적인 목적 달성을 위한 것이라 할 수 있다. 그러나 프로이트 이래 심리학 연구는 인간의 보편적인 바람과 달리 마음의 부정적인 면에 초점을 두고 이를 치료하려는 시도가 주를 이루었다. 이러한 접근은 심리적 장애나 병리에 대한 이해와 치료

에 큰 진보를 가져왔다. 정신분열증이나 우울증과 같은 장애의 애매모호한 증상들을 비교적 신뢰롭게 진단하게 되었으며, 장애의 발병 과정이나 유전적 특징, 생화학적 작용 및 심리적 원인 등에 대해서도 상당한 지식이 축적되었다. 그 결과, 다양한 종류의 심리 장애들이 지금은 치료 가능한 혹은 상당히 완화될 수 있는 문제가 되었다(Seligman, 1995). 그러나 더 많은 사람들은 일상에서 덜 불행해지는 방법보다 더 행복해지는 방법을 찾는다.

이러한 일상적 요구에 부합하는 최근의 새로운 연구 동향이 긍정심리학(positive psychology)이다. 긍정심리학에서는 낙관성을 인간이 지닌 심리적 자원의 핵심 중 하나로 다루고 있으며, 역경에 부딪혔을 때에도 포기하지 않고 이를 극복해 나아갈 수 있도록 하는 힘의 원천으로 본다(Peterson & Bossio, 2000).

그렇다면, 무조건 낙관주의가 옳고 비관주의는 쓸모없다고 말할 수 있는가? 때로는 비관주의가 현실감각을 뒷받침 해주는 적응적인 역할을 할 때도 있다. 이에 대해 Seligman(1990)은 부정적인 사건을 경험했을 때, 상황을 보다 현실적으로 파악하는 것이 중요함을 역설한다. 많은 사람들이 부정적인 사건을 접할 때, 실제보다 발생 가능성이 매우 낮은 과극적인 결과를 예측하는 과장된 생각에 사로잡히게 되며, 이런 과장된 생각은 우울증을 발달시키는 촉발요인으로 작용할 수 있다. 또한 그는 진화의 놀라운 능력이 낙관주의와 비관주의가 끊임없이 서로를 바로잡으면서 역동적 긴장관계를 유지하도록 만들어 준다고 제안하고 있다. 그는 사람들이 낙관주의를 마음대로 선택할 수 있으며, 한편으로는 낙관주의의 혜택을 누리고 다른 한편으로는 필요할 때 쓰도

록 비관주의를 계속 지니고 있는 것이 가능하다고 하였다. 따라서 사람들은 비관주의의 소수의 장점과 광범위한 부작용들을 이해함으로써 우리의 두뇌 속에 자리 잡고 있는 비관주의의 요구에 저항하는 법을 배울 수 있다고 주장한다. 즉, 대부분의 생활에서 낙관주의를 선택하는 법과 필요할 때만 비관주의에 주의 기울이는 법을 배울 수 있다는 것이다 (Seligman, 1995). 그는 사람들이 부정적인 사건이 가지는 의미와 가능한 결과들을 현실적으로 판단할 수 있는 능력을 갖춘다면 부정적 사건을 경험해도 덜 우울해질 것이라고 보았다. 이런 의미에서 낙관성이란 현재 처해 있는 현실의 악조건들을 무시하고 단순히 “모든 일이 잘 될 거야” 혹은 “나는 최고야”와 같은 방식의 현실 회피와 기만이 아니라, 현실을 정확하게 판단하여 대안을 생각하고 다시 일어설 수 있는 힘을 뜻한다. Seligman(1990)은 이것을 ‘유연한 낙관주의’라 불렀다.

Seligman(1990)은 낙관성이란 실패와 좌절에도 불구하고 앞으로는 잘될 것이라고 보는 기대로, ‘실패와 좌절은 일시적이며 특정한 경우에만 자신에게 영향을 주고 성공과 희망은 지속적인 고압적으로 자신에게 영향을 준다고 생각하는 방식이나 태도’라고 보았다. 낙관주의자들도 비관주의자들을 비롯한 많은 사람들과 똑같이 삶에서 어려움과 위기를 경험한다. 다만 그들이 그러한 상황을 쉽게 잘 극복하는 것은, 그 상황에 대해 가볍게 대처하기 때문이 아니라 오히려 그것을 극복하는 효과적인 방법을 알고 무의식 속에서 그 방법을 사용하기 때문이다. 낙관적인 사람들이 원래부터 심리적 불편감을 덜 느끼는 것이 아니라 문제 상황에 더 효과적으로 적응하게 하는 대처 전략을 사용하기 때문에 비관적인 사람보다 좋

은 건강상태를 유지하며 보다 높은 적응 수준을 가진다는 것이다(신현숙, 류정희, 이명자, 2005). 그의 주장에 의하면, 낙관성을 길러준다는 것은 부정적인 사건을 경험하였을 때, 막연히 “다 잘 될 거야” 라는 식의 구체성과 현실성이 결여된 무조건적인 희망의 말을 되뇌이는 것이 아니고, 구체적으로 그 사건을 해석하는 방식을 바꾸어 줌으로써 적응적으로 만든다. 그의 연구에서, 실제로 그저 잘 될 것이라는 생각을 반복적으로 하는 것은 부정적인 정서를 낮춰주는데 효과가 크지 않으며, 궁극적인 해결책이 아니라는 사실을 밝혔다. 그래서 그는 낙관성을 학습시키는 실제적인 방법으로 펜실베니아 예방프로그램을 개발하였다. 2000년대에 들어서 펜실베니아 예방프로그램을 적용하여 효과를 입증했던 사례로는 2001년, 미국에서 9세~12세의 일반적인 아동들을 대상으로 프로그램을 실시한 결과, 8개월 후에도 여전히 효과가 지속되었고, 우울 위험집단인 11세~12세 호주 여자아동들에게 프로그램을 실시하여 6개월 후 추후검사에서 효과도 지속되었다는 보고가 있었으며, 2002년에는 저소득층 혹은 편부모 가정의 아프리카계 미국인 아동(평균연령: 10.9세)들을 대상으로 실시했던 연구와 우울증상을 보이는 중국의 8~15세 아동, 청소년을 대상으로 프로그램을 실시했던 연구 모두 추후시점까지 그 효과가 유의미한 결과를 나타내었다(Horowitz & Garber, 2006).

그러나 아무리 탄탄한 이론적 근거가 있는 잘 만들어진 프로그램이라고 하더라도, 그 프로그램이 우리가 적용할 대상에게 현실적인 적용성이 떨어진다면 곤란하다. Seligman(1995)이 개발한 펜실베니아 예방프로그램을 우리나라 아동들에게 적용한 선행연구들을 살펴보면,

프로그램을 실시 후 대인관계 및 학교적응 유연성(이선화, 2007; 장옥란, 2006), 자아개념(신성해, 2003), 학습동기(김동현, 2006), 자아탄력성(김순복, 2007), 학교적응도(김주희, 1995; 조옥경, 1999), 안녕감(윤지혜, 2007)이 유의미하게 향상되었다는 결과들이 있다. 그리고 우울감 및 우울성향이 유의미하게 감소되었다는 연구들도 있다(윤지혜, 2007; 윤차선, 2002). 그러나 모든 선행연구들에서 펜실베니아 예방프로그램에 대해 현실성이 부족하다고 비판하였다.

펜실베니아 예방프로그램은 미국에서 개발된 프로그램이다. 문화의 차이로 인해서 우리나라의 학생들과 서양의 학생들의 정서는 매우 다를 수 있다. 기술적인 면을 예로 들어 살펴보자면, 각 회기의 예화에 등장하는 인물들은 미국식 이름을 가지고 있고, 우리나라에서는 이것을 그대로 번역하여 사용하고 있다. 그리고 내용적인 면에서, 예화의 내용으로 ‘친구들과 해변에서 파티를 했던 일’ 혹은 ‘댄스 파트너를 정하는 일’ 등이 사용되었는데, 이는 우리나라 학생들의 정서와는 많이 다른 일상일 수 있다. 또한 프로그램이 개발된 지 20여년이 지났다. 이는 프로그램의 현실 적용 가능성을 떨어뜨리고, 아이들의 흥미를 저하시킬 수 있다. 따라서 기존의 펜실베니아 예방프로그램을 바탕으로 한국의 문화와 정서에 맞는, 현대에 뒤떨어지지 않는 낙관성 향상 프로그램의 필요성이 시급하다.

또한 기존의 프로그램은 어떤 기제로 아동들의 낙관성이 향상되는지에 대한 연구는 이루어지지 않았기 때문에 본 프로그램에서는 낙관성 프로그램의 효과기제에 대해서 살펴보고자 한다. 우울한 아동들은 부정적인 사건을 경험하였을 때, 우울하지 않은 아동들에 비해

그 사건이 발생한 이유에 대해 보다 과묵적인 생각을 하게 되고, 여러 가지 이유가 존재할 수 있다는 사실을 인지하지 못한다. 그래서 우울한 아동들은 그 사건을 해결해 갈 수 있는 대안을 생각해 내는 능력이 우울하지 않은 아동에 비해 낮다(Marielle & Harold, 1996). 그들은 한 가지 가장 우울한 원인을 생각해내고 그것에 얽매어 있어 가능한 다른 대안들을 생각해내지 못하며 자신의 행동에 따라 발생할 수 있는 여러 가지 결과들을 탐색하는 능력이 부족하다. 다양한 대안에 대해 탐색할 수 있는 심리적 유연성을 사회적 문제해결능력이라 할 수 있는데, 이는 당면한 문제를 효과적으로 해결할 수 있는 기술이나 방법을 발견하고 창조하는 능력이다(Shure, 1985; Spivack, Platt & Shure, 1976). Seligman(1995)은 펜실베니아 예방프로그램에서 사회적 문제해결능력을 향상시킬 수 있는 인지적 기술들을 사용하였다. 이 인지적 기술들은 Spivack, Platt과 Shure(1976)가 제안한 사회적 문제해결 능력을 구성하는 5가지 하위 개념들 중에서 특히 대안적 사고능력과 결과적 사고능력을 향상시켜 주는 인지기술들로 구성되어 있다. 대안적 사고능력이란 문제 상황에서 상황을 해결할 수 있는 대안들을 생각해 내는 능력으로, 비판적인 아동들은 부정적인 사건을 경험했을 때, 한 가지 과묵적인 생각에만 사로잡히게 되는데, 이는 대안을 생각해 내는 능력이 부재하거나, 부족하다는 것을 시사한다. McLean(1976a, 1976b)은 우울한 사람들은 문제해결능력이 부족하고 그로 인하여 해결되지 못한 여러 문제들이 누적되어 우울증을 발달시키게 된다고 하였다. 유사한 시각에서, Shure(1992a, 1992b)는 아동들이 사회생활에 잘 적응하고 그렇지 못한 것의 차이는 사회적 문제를 해결해 나가는 기술의 차

이에 기인하는 것이라고 하였으며, Selye(1982: 강성희, 이재연, 1992에서 재인용)는 아동들에게 사회적 문제 해결 기술은 스트레스 요인의 영향력을 조절하는 역할을 하므로 사회적 문제해결 기술의 부족은 부적응과 연관된다고 하였다. 또한 Johoda(1953)에 따르면 사회적 문제해결능력은 긍정적인 정신건강의 한 지표로써, 아동들의 사회적 문제해결능력 향상은 부적응을 예방하고 정신건강에 긍정적인 역할을 할 것으로 기대한다.

최근 들어 한국 사람들의 경제수준과 교육열이 높아지면서 과도한 사교육이 문제로 제기되기도 한다. 이러한 환경으로 인해 사회적 경쟁이 심화되어 남의 아이보다 더 유능하기를 요구하는 부모로부터의 압박감과 학업스트레스로 인해 아동·청소년들의 정신질환이 증가추세에 있다. 국민건강보험공단의 7-19세 아동·청소년 정신질환 진료현황에 따르면 전국 7-19세의 학령기 아동·청소년은 871만 명이 있으며 이중 17만 9000여 명이 정신과 진료를 받은 경험이 있었고(아시아투데이 2008, 10.5), 아동·청소년의 우울증과 자살시도율도 꾸준히 증가하고 있는 실정이다(동아일보 2008, 10.15). 예전에는 부모, 형제, 주변의 어른들을 관찰하고 또 그들과 서로 관계를 맺으면서 자연스럽게 사회적인 행동을 배웠다. 그러나 현대사회로 접어들면서 대가족이 핵가족화되고 맞벌이를 하는 부모가 늘었으며, 형제 수는 적어지게 되었다. 더욱이 대중매체를 통해서 아이들은 반사회적이고 폭력적인 내용들을 여과 없이 접할 수 있게 되었다. 이는 아이들이 올바른 사회적 행동기술을 학습할 기회는 줄고 오히려 부적응적인 행동기술을 학습할 수 있는 위험에 노출되었다는 것을 시사한다. 아이들은 부모의 영향을 많이 받는데 반하여 교

육을 담당해야 할 부모들은 시간이 부족하고 어떤 방식으로 아이들을 가르쳐야할지 혼란해하는 경우가 많다. 이러한 상황에서 정서나 행동상의 문제와 장애를 겪는 아이들에게 일대일의 개인치료를 실시하기에는 인적, 물적으로 많은 어려움이 있다. 그래서 Albee(1959)는 다른 의료 서비스에서와 마찬가지로 정신건강의 분야에서도 제한된 자원으로 되도록 많은 사람들에게 서비스를 제공하는 방법으로 “예방적 프로그램(preventive program)”을 실시하는 것이 훨씬 효율적이라고 제안하고 있다. 이런 점에서 현대사회는 아동들에게 낙관성 향상 프로그램 실시와 같은 예방적 개입이 특별히 필요한 시기라고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 Seligman이 개발한 펜실베니아 예방프로그램을 바탕으로 우리나라 문화와 정서에 맞는 현대적인 낙관성 향상 프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증하고자 한다. 이에 더하여 프로그램에서 대안적 사고능력을 핵심적으로 다루어 이것이 낙관성을 향상시키는 기제가 될 수 있을 것인지를 밝혀내고자 하였다.

## 방 법

### 프로그램 개발

기존 14회기로 구성된 펜실베니아 예방프로그램의 내용을 아래의 프로그램 재구성 기준에 입각하여 6회기 프로그램으로 단축하여 재구성하였다. 그리고 Seligman의 낙관성에 대한 정의를 바탕으로 펜실베니아 예방프로그램의 핵심 회기들을 선별한 후 서론에서 언급한, 우리나라 아동들의 실정에 맞지 않는 부분들

을 보완하기 위해 예화와 게임, 삽화, 상황 등을 수정하였다(프로그램 재구성준거 참조). 그리고 현직 초·중등 일반교사들과 상담교사들, 심리학을 공부하고 있는 대학원 학생들과 현직 심리학과 교수의 자문과 결과를 프로그램에 반영하여 일부 회기와 내용을 부분 수정·보완하였다. 또한 본 프로그램은 진행자와 연구자가 같았고, 프로그램 실시 및 진행과 관련하여 매 회기 전, 후에 임상심리전문가 두 명, 건강심리 전문가 한 명의 지도감독을 받았다.

### 낙관성 향상 프로그램의 이론적 기초

Seligman(1990)은 인지기론에 바탕을 둔 Ellis의 ABCDE 이론에 기초하여 개인이 실패의 상황에 직면했을 때 혼잣말을 어떻게 하느냐에 따른 결과의 차이를 ‘해석양식’을 통해 설명하였다. 그리고 불행한 일의 원인에 대한 비판적 해석양식을 낙관적 해석양식으로 전환시킬 수 있도록 ‘효과적 논쟁기술’을 통해 긍정적 사고를 습득하고, 이를 바탕으로 스트레스 상황에 대한 적극적이고 효율적인 문제해결을 목표로 하는 낙관성 프로그램을 구성하였다. Seligman(1990, 1995)이 제시한 낙관성 습득을 위한 해석양식은 지속성, 파급성 및 개인화의 세 가지 속성으로 나뉜다. 지속성이란 부정적 사건의 원인이 얼마나 오래 지속될 것이라고 믿는지의 정도를 의미한다. 파급성은 긍정적 사건이나 부정적 사건의 결과를 특정한 것에 한정하는지, 다른 일에게까지 확대하는지의 정도를 말한다. 개인화는 문제의 원인을 환경이나 다른 사람으로 돌리는지, 자신에게 돌리는지의 여부이다.

Seligman(1990)은 낙관적인 ‘해석양식’으로의 전환을 돕기 위한 ‘효과적인 논쟁 기술’을 다

음과 같이 제시하였다. 첫째, 불행한 상황에 직면했을 때 무의식적으로 떠오르는 자신의 생각을 포착하도록 한다. 둘째, 무의식적으로 떠오른 자신의 생각이 과연 정확한 것인지 반박의 증거를 찾고, 대안적인 생각을 도출하도록 한다. 셋째, 불행한 상황에 대한 평가를 통해 정확한 해석을 도출하도록 한다. 넷째, 문제 상황을 효과적으로 극복할 수 있는 방법을 구체적으로 구상하도록 한다. 이상과 같이 무의식적인 생각을 포착하여 반박의 증거를 찾고, 정확한 해석으로 전환한 뒤 문제 상황에 대한 극복방법을 찾는 과정을 거치는 ‘효과적 논쟁기술’은 낙관성 향상 프로그램의 핵심적 인지기술이다.

### 프로그램 재구성 준거

첫째, 펜실베이니아 예방프로그램에서 핵심적 인지기술을 가르치는 회기들을 중심으로 구성한다. Seligman이 개발한 원래의 프로그램은 크게 인지기술부분과 사회적응 기술부분의 두 부분으로 구성되어있다. Seligman이 주장했던 ‘설명양식으로 낙관성을 기르기’는 핵심 인지기술에 포함되는 부분이고, 그것의 적용성을 높이기 위해 사회적응 기술도 함께 훈련하는 것이다. 그런데 현재 학교장면에서 교과활동 외의 프로그램으로 사회적응 기술훈련이 많이 실시되고 있으며, 방과 후 프로그램을 14회기로 실시하기에는 실질적으로 학교 일정상 ‘너무 길다’는 교사들의 의견을 반영하여, 본 프로그램은 Seligman(1995)의 프로그램의 핵심인 인지기술부분으로만 구성하였다. 기존의 프로그램에서는 치료집단이 처음 만나는 집단이라고 가정하여 집단원간 소개와 동기부여가 첫 회기로 구성되어있다. 그러나 본 연구에서 개발된 프로그램은 기존의 반 전체를 대상으로

실시하기 때문에 집단원간 소개와 분과나누기 등의 작업을 생략하고, 본 프로그램 시작 전, 진행자의 적절한 설명으로 동기부여를 한다. 기존의 프로그램에서는 각 회기별 마무리시간을 갖지 않고 마지막 회기에 프로그램전체를 정리하도록 구성되어 있는데, 그렇게 할 경우, 최신효과의 영향을 받아 앞부분 회기의 내용은 생각하지 못할 수 있으므로, 매 회기 끝부분에 정리하는 시간을 넣어서, 회기별로 마무리를 할 수 있도록 구성한다.

둘째, 우리나라의 학교 문화와 상황에 맞게 수정한다. 기존의 프로그램에서의 예화는 우리나라 학생들이 생소해 할 수 있는 이야기 대부분이며, 외국학생의 이름으로 공감이나 감정이입이 힘들 수 있다. 따라서, 예화의 등장인물을 우리나라 이름을 가진 인물로 설정하고, 예화 속 사건을 우리나라의 학생들이 학교나 가정에서 겪을만한 일들로 엮어나간다.

셋째, 아이들의 흥미와 동기유발을 고려하여 구성한다. 삽화와 설명이 필요한 경우는 아이들이 좋아하는 캐릭터가 등장하는 만화를 이용하고, 예화를 역할극으로 구성하여 흥미를 가지고 참여할 수 있도록 한다. 또한 ABC를 설명할 때, “일생감(사건, 생각, 감정)”과 같은 단어를 새로 만들어 학생들에게 ‘암호’처럼 생각할 수 있도록 흥미를 유발하고, 기억하는데 유용하도록 한다. 매 회기 도입부에는 해당 회기 내용과 연관시킬 수 있는 게임을 통하여 관심도와 동기수준을 높인다.

넷째, 시대에 맞는 현실성 있는 프로그램으로 구성한다. 오래된 그림과 만화는 요즘 시대에 맞는 것으로 교체한다. 기존의 예화나 역할극에 등장하는 대사는 요즘 학생들이 사용하지 않는 언어들 많았으므로, 최대한 현재 학생들이 실제로 사용하는 언어와 비슷하

게 수정한다.

다섯째, 유연한 낙관주의를 학습할 수 있게 구성한다. Seligman은 낙관주의를 나쁜 일이 생겼을 때 그 이유를 무조건 타인의 탓으로 돌리는 책임회피가 되면 안 될 것을 강조했다. 나쁜 일의 원인이 자신에게 있는 경우에는 바꿀 수 없는 자신의 특성에 원인을 두기 보다는 자신의 행동에 원인을 둘 수 있게 회기마다 주의를 준다.

#### 프로그램의 구성

본 프로그램은 총 6회기로, 한 회기 당 45분 단위로 구성되었다. 프로그램 전체의 틀은 생각과 감정의 연결, 사고방식, 논박, 논박의 기술의 단계로 구성하였다. 생각과 감정의 연결단계에서는 생각과 감정이 연결되어 있다는 것을 이해시키는 것에 주력한다. 사고방식 단계에서는 비판주의와 낙관주의의 개념을 소개하고 생각에 따라 감정이 달라질 수 있음을 이해시킨다.

그리고 감정을 바꾸기 위해 생각을 바꾸는 방법을 가르치는데 이 때 지속성과 파급성, 개인화에 대해 설명한다.

부정적 사건의 이유는 한 가지가 아닌 여러 가지가 존재함을 이해시키고 최대한 많은 이유를 찾을 수 있도록 도와 부정적 사건에 대한 파국적 해석을 막는다. 논박 단계에서는 부정적 생각에 대한 정확한 증거를 찾고 그것에 대해 비판할 수 있다는 것을 이해시킬 수 있도록 하였다. 마지막 논박의 기술 단계에서는 실생활에서 부정적 생각에 스스로 논박할 수 있도록 논박의 기술을 습득하도록 한다. 구체적인 프로그램 내용을 제시하면 표 1과 같다.

표 1. 낙관성 훈련 프로그램의 회기별 주요 구성 내용

대영역	하위영역	세부내용	시수
1. 생각과 감정의 연결	프로그램 소개	생각과 감정의 연결 이해	
		· 프로그램 소개	1
		· ABC 만화 완성	
		· 생활속의 '일생감' 찾기	
2. 사고방식	비관주의와 낙관주의	· 역할극으로 낙관주의와 비관주의 파악하기	1
		· 읽기자료를 읽고 답하기	
		· 낙관주의와 비관주의의 결과 비교하기	
	생각의 방법을 바꾸기	· 역할극으로 지속적, 일시적 생각 알기	
		· 문제의 원인을 어디에 두느냐에 따라 달라지는 기분 비교하기	1
		· 만화완성을 통해 결과가 달라지는 생각찾기	
	이유 찾기	· 빙고게임으로 분위기 조성	
		· 왕따 당한 소녀가 왕따를 당한 이유를 여러 가지 생각해 낸 사례 읽기	1
		· 피자 나누기 게임으로 자신의 불행에도 여러 가지 이유가 있음을 알기	
3. 논박	증거 찾기	· 도둑 찾기 게임으로 분위기 조성	
		· 홈즈와 헐리의 이야기를 읽고 증거를 찾는 것이 중요함을 알기	1
	ABCDE 실례에서 증거와 대안	· ABCDE의 개념을 파악하고 증거와 대안을 찾기	
4. 논박의 적용	일상생활에서 논박의 기술	· ABCDE 과제 검토를 한 후 실패에 대한 자신의 비관주의적인 생각을 효과적으로 논박하기	1
		· 즉각적인 논박 연습게임 [두뇌게임]	
		· 실패를 극복하는 기술 연습문제 풀기	

**참여자**

본 연구에서 실시한 프로그램의 참여자는 초등학교 5학년과 중학교 1학년에 재학중인 학생들이었다. 이들은 충청북도 청원군에 소재한 초등학교 5학년 학생 21명과 대전광역시에 소재한 중학교 1학년 학생 36명으로 주당 2회씩 총 6회기로 실시되는 프로그램 과정에 참여하였다. 한편, 연구 참여자들과 동일한 학년의 학생(초등학생 21명, 중학생 37명)들로 대기자 통제집단을 구성하였다. 이들은 차후에 동일한 프로그램에 참여할 것을 약속받고 본 연구의 종속 측정치에 해당하는 질문지를 두 차례에 걸쳐 응답하였다. 이들 중 실험집단에서 질문지 응답을 완성하지 못한 1명과 회기를 1번 이상 참여하지 않은 1명을 제외한 총 55명을 분석 대상으로 하였다. 연구 참여자들의 남녀 구성은 표 2와 같다.

**측정도구**

**낙관성 검사**

낙관성을 측정하기 위해 사용한 질문지는 Children's Attributional Style Questionnaire(CASQ, 1990)로, 이 도구는 Seligman의 제자인 Nadine Kaslow와 Richard Tanenbaum에 의해 만들어졌으며, 많은 아동들에게 실시되었다(Seligman, 1995/2000).

총 문항의 수는 48문항으로 PMB(permanent-bad event)에 해당하는 항목 8문항, PMG(permanent-good event)에 해당하는 항목 8문항, PVB(pervasive-bad event)에 해당하는 항목 8문항, PVG(pervasive-good event)에 해당하는 항목 8문항, PSB(personal-bad event)에 해당하는 항목 8문항, PSG(personal-good event)에 해당하는 항목 8문항으로 이루어져 있다.

문항의 채점 방법은 6개의 요인별로 항목 뒤에 있는 점수 1이나 0을 더한 결과를 구한다. 좋은 사건들(PMG+PVB+PSB)에 대한 전체 득점을 계산하여 Total G로 기록하고, 나쁜 사건들(PMB+PVB+PSB)에 대한 전체 득점을 계산하여 Total B로 기록한다. 그리고 G-B 수치를 계산하여 낙관성 지수로 삼는다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81 이었다.

**대안적 사고능력 검사**

대안적 사고능력을 측정하기 위한 '문제해결 이야기' 자료를 사용하였다(박영준, 1991: 56-63). 대안적 사고능력 검사는 4문항으로 구성되어 있고 참여자가 제시한 방법이 적절할 때 그 수만큼 점수를 주었다. 이 검사는 대인관계문제 상황에서 얼마나 다양한 방법을 통해 문제를 해결하는 대안적 사고를 가지고 있는가를 평가하기 위한 것이다. 이 때 네 가지 종류의 대인관계 문제 상황을 제시하였는데 그 주제는 다음과 같다.

표 2. 참여자 구성

	실험집단		대기자 통제집단	
표본수	남	30	남	31
	여	25	여	27
전체	55		58	

1. 영미가 수진이가 가지고 있는 카세트를 듣기 위해 어떻게 말을 하거나 행동을 해야 하는가?
2. 혼자서 힘든 일을 할 때 친구에게 도와 달라고 했는데 거절을 당했을 때 어떻게 하면 도움을 받을 수 있는가?
3. 엄마가 좋아하시는 꽃병을 깬다. 그래서 엄마가 매우 화가 났다. 이 때 엄마의 화를 누그러뜨리려면 무엇이라고 말해야 하는가?
4. 친구의 생일에 필통을 선물하고 싶은데 돈이 없다. 엄마에게 돈을 달라고 하고 싶은데 혼날까봐 걱정이 된다. 엄마에게 혼나지 않고 돈을 받아내려면 어떻게 해야 하는가?

이 검사에서는 변화된 각각의 문제해결 상황에 대해 각자가 문제해결 방법을 생각해 내도록 지시문을 사용하였다. 얼마나 적절하면서도 다른 많은 해결방법을 제시하는가에 근거하여 점수가 주어졌다.

#### 실생활에서의 낙관성

프로그램 실시 후 향상된 학생들의 낙관성이 특수한 실생활에서도 적용되는지 알아보기 위하여 프로그램 실시 후 담임선생님이 아이들에게 중간고사 결과를 통보하고, 가상으로 동일학년 전체 학급에서 가장 낮은 점수를 받았다는 상황을 설정하였다. 우리 반이 가장 낮은 점수를 받게 된 이유에 대해서 적어서 제출하게 한 후 Schulman, Castellon과 Seligman (1989)의 연구를 바탕으로 낙관성 점수를 채점하였다. 이 채점 방식에서는 낮은 점수의 이유를 기술한 문장을 개인화, 지속성, 파급성의 세 부분으로 나누어 각 부분을 1점(가장 낙관적인)에서 7점(가장 비관적인)으로 평가하고 합산하여 총점 '3점(가장 낙관적인)에서 21점

표 3. 실험설계

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

G<sub>1</sub>: 실험집단, G<sub>2</sub>: 대기자 통제집단

X: 낙관성 향상 프로그램

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub>: 사전검사

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub>: 사후검사

(가장 비관적인)' 을 낙관성 점수로 삼는다.

#### 연구절차

본 연구에서 사용한 실험 설계는 사전-사후 검사 실험 · 대기자 통제집단 실험설계이며, 실험집단에서는 사전검사와 낙관성 프로그램을 투입한 후 사후검사를 실시하고 대기자 통제집단에서는 사전검사와 아무런 처치를 하지 않고 사후검사를 실시했다(표 3). 본 프로그램의 진행은 연구자가 맡았으며, 임상심리 전문가 두 명과 건강심리 전문가 한 명에게 매 회기 시작 전에 해당 회기의 유의할 점을 주의 받고, 회기가 끝난 후에는 프로그램 진행사항을 요약 보고한 후, 보완해야 할 부분과 앞으로의 방향에 대해 지도 및 감독을 받았다. 결과분석에는 SPSS 18.0을 사용하였다.

## 결 과

#### 프로그램의 효과

통제집단과 실험집단의 사전시점의 낙관성과 대안적 사고능력 점수에 차이가 있었기 때문에, 사전측정치를 공변인으로 하고 프로그램 실시 여부(처치/통제)를 독립변인으로 하는

표 4. 집단과 시점별 종속 측정치들의 평균(표준편차)

	사전검사				사후검사			
	실험집단		대기자 통제집단		실험집단		대기자 통제집단	
	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N
낙관성	2.65 (4.54)	49	3.02 (4.67)	51	9.68 (4.45)	47	2.40 (4.80)	45
대안적 사고능력	6.80 (2.98)	54	7.56 (2.10)	57	10.65 (3.00)	52	5.94 (1.96)	53
실생활 낙관성 <sup>1)</sup>					6.62 (2.34)	53	8.76 (2.70)	54

주. 사전검사 점수를 공변인으로 조정하기 전의 점수임

1) 실생활 낙관성은 점수가 낮을수록 낙관성이 더 높아짐을 의미한다.

‘공변량분석(ANCOVA)’을 실시하였다. 그 과정에서 학년과 성이 프로그램 효과에 미칠 수 있는 영향을 배제하기 위해 학년과 성별을 독립변인으로 추가하여 분석한 결과 주효과와 상호작용 효과가 모두 유의하지 않았고( $F(1, 91) = .56, ns$ ), 학년과 성별에 따른 종속측정치의 평균과 표준편차는 표 5에 제시하였다. 집단 별 사전·사후시점의 기술통계치는 표 4와 같다.

먼저, 프로그램 참여의 효과가 유의미하게 나타났다. 즉, 프로그램에 참여하지 않은 학생( $M=2.40$ )보다 프로그램에 참여한 학생( $M=$

9.68)의 낙관성이 유의미하게 높았다,  $F(1, 89) = 34.04, p < .001$ . 프로그램의 효과는 실험집단과 대기자 통제집단의 낙관성 점수의 차이의 27.7%를 설명했다.

다음으로, 프로그램의 참여한 학생( $M=10.65$ )은 대기자 통제집단의 학생( $M=5.94$ )에 비해 대안적 사고능력이 유의미하게 높았다,  $F(1, 102) = 99.33, p < .001$ . 본 프로그램의 효과는 집단 간 대안적 사고능력점수 차이의 49.3%를 설명하는 것으로 나타났다.

끝으로, 실생활에서의 낙관성은 프로그램에 참여한 학생( $M= 6.62$ )이 대기자 통제집단의

표 5. 성별과 학년에 따른 사후 낙관성 점수 평균(표준편차)

	중학생				초등학생			
	실험집단		대기자 통제집단		실험집단		대기자 통제집단	
	남	여	남	여	남	여	남	여
낙관성	9.66 (4.51)	10.02 (4.90)	2.46 (4.67)	2.06 (4.11)	8.25 (4.45)	10.52 (4.23)	2.80 (4.80)	3.20 (4.62)
대안적 사고능력	11.60 (2.68)	11.07 (3.02)	5.98 (3.10)	6.21 (2.92)	10.16 (2.88)	9.37 (2.75)	6.02 (2.20)	5.89 (1.85)

표 6. 가상 상황에 대한 기술 내용

	실험집단	대기자 통제집단
기술 내용	다른 반이 잘 봐서	내가 머리가 나빠서 못 봤다
	시험 날 날씨가 더워서 집중하기 힘들었다(더운 것을 싫어함)	나는 뭘 해도 안 된다
	좋아하는 과목 위주로 공부했기 때문에	우리 반은 집중력이 부족한 것 같다
	이번 시험기간에는 피시방에 자주 가서	공부가 싫기 때문에

학생( $M= 8.76$ )보다 유의하게 높았다,  $F(1, 93)= 16.28, p < .001$ . 프로그램의 효과는 실험 집단과 대기자 통제집단의 실생활 낙관성 점수 차이의 14.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 실험집단과 대기자 통제집단에서 학생들이 기술한 내용의 차이가 통계적으로 유의하였는데, 몇 가지 예를 들면 표 6과 같다.

대안적 사고능력의 매개 효과

대안적 사고능력의 매개효과를 검증하기 위해 독립변인은 프로그램 실시여부로 더미변인(실시 1, 통제 0)을 생성하였다. 매개변인은 대안적 사고능력과 결과적 사고능력의 사전 및 사후측정치로 종속변인은 낙관성의 사후 측정치로 설정하였다.

위와 같이 독립변인과 매개변인, 종속변인을 설정하여 Judd, Kenny 및 McClelland(2001)의 반복측정 매개변인 분석 절차에 따라 매개효과를 검증하였다.

- 1차 시점 매개변인( $M_1$ )으로 1차 시점 종속변인( $Y_1$ )을 예측하는 단순회귀분석( $Y_1 = a_1 + b_1M_1$ )
- 2차 시점 매개변인( $M_2$ )으로 2차 시점 종속변인( $Y_2$ )을 예측하는 단순회귀분석( $Y_2 = a_2 + b_2M_2$ )
- 1, 2차 매개변인의 합( $M_{sum}$ )을 통제된 후, 1, 2차 매개변인차이( $M_{diff}$ )로 1, 2차 종속변인 차이( $Y_{diff}$ )를 예측하는 중다회귀분석( $Y_{diff} = a_3 + b_3M_{sum} + b_4M_{diff}$ )
- 1차 시점 매개변인과 2차 시점 매개변인

표 7. 대안적 사고능력의 매개효과 검증결과

	모형	B	t	p
낙관성	사전 대안적 사고능력 -> 사전 낙관성	.459	5.121	.000
	사후 대안적 사고능력 -> 사후 낙관성	.425	4.654	.000
	대안적 사고능력diff + (대안적 사고능력sum) -> 낙관성diff	.714(.170)	7.160(1.704)	.000(.096)

diff=사후-사전, sum=사전+사후

사전 대안적 사고능력점수와 사후 대안적 사고능력점수의 차이 = 4.058,  $t(51) = 7.636, p = .000$

간의 차이 검증( $M_1$ 과  $M_2$ 의 차이 paired sample t-test)

위 4가지 조건에서  $b_1$ ,  $b_2$ ,  $b_4$ 이 유의하고, 1차와 2차 매개변인 간 차이가 유의할 때 매개효과가 유의한 것으로 해석한다(Judd, Kenny, & McClelland, 2001).

위의 절차에 따라 사회적 문제해결능력 중 대안적 사고능력의 매개효과를 검증한 결과는 표 7과 같다.

먼저 사전 대안적 사고능력점수와 사후 대안적 사고능력점수의 차이는  $4.058$ ,  $t(51) = 7.636$ ,  $p = .000$ 으로 매개검증의 조건을 충족했다. 그리고 나머지 세 조건에서도 회귀계수가 유의미 하여 모든 조건을 충족 시켜 낙관성에 대한 대안적 사고능력의 매개효과가 검증되었다( $p < .001$ ).

## 논 의

본 연구에서는 1990년에 아동들의 낙관성 향상을 위해 개발된 Seligman의 ‘펜실베니아 예방 프로그램’을 바탕으로 한국의 학생들에게 적합한 낙관성 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증했다.

먼저 프로그램 개발을 위해 Seligman의 낙관성에 대한 정의와 펜실베니아 예방프로그램의 이론적 기초를 바탕으로 기존 프로그램의 회기들 중 일부 회기들을 선정하였다. 기존의 프로그램은 크게 ‘인지기술 훈련’ 부분과 ‘사회적응기술 훈련’의 두 부분으로 구성되어있는데, 본 연구에서는 Seligman이 강조한 핵심 인지기술을 포함하고 있는 ‘인지기술 훈련’만으로 새로운 프로그램을 구성하였다. 프로그

램 재구성 준거에 따라 선정된 회기들을 수정하고, 새로운 기술들을 추가하여 완성된 프로그램을 현직 교사들과 심리학 전공 대학원생 및 심리학과 교수에게 시연한 후 최종 수정·보완하였다.

본 연구에서 개발된 프로그램을 초등학교 5학년, 중학교 1학년 학생들에게 실시한 결과, 프로그램 참여자들의 낙관성은 대기자 통제집단 보다 유의미하게 높았다. 또한 선행연구들의 제한점 중 측정에서의 한계를 극복하기 위해 낙관성을 측정할 때 자기보고식 검사에 의존하지 않고 다른 방법을 고안했다. 특수한 실생활 장면에서도 실험집단이 더 낙관적인지를 알아보기 위해 가상 상황을 설정하고 그 상황에서의 낙관성을 측정하였는데, 이 측정치에서 평가된 낙관성 수준도 실험집단이 대기자 통제집단에 비해 유의미하게 높았다. 이에 더불어, 프로그램을 통하여 대안적 사고능력이라는 과정 요인에도 효과가 있는지를 알아보았는데, 실험집단이 대기자 통제집단에 비하여 대안적 사고능력 점수가 유의미하게 높은 결과를 보였다. 이 같은 결과로 프로그램 효과를 매개하는 매개변인을 검토한 결과, 대안적 사고능력이 낙관성 향상을 매개하는 변인임이 지지되었다.

본 연구에서 얻어진 결과들의 의미를 구체적으로 논의하면 첫째, 개발된 프로그램은 실험집단의 낙관성을 향상시켰다. 실험집단의 낙관성 사전점수의 평균을 보면, Seligman(1995)이 제안한 소년, 소녀들의 평균 낙관성 수치와 비교했을 때 비관성이 상위 20%에 해당하는 아이들의 수치와 비슷하였다. 그러나 프로그램 실시 후의 평균은 상위 30%에 해당하는 낙관적인 소년, 소녀들의 수치였는데 이것은 평균적인 소년, 소녀들의 낙관성 수치보다 더

낮은 수치를 보였던 실험집단이 평균적인 소년, 소녀들의 낙관성 수치보다 조금 더 높은 수준으로 낙관성이 향상되었음을 보여준다.

둘째, 프로그램 실시 후에 대안적 사고능력이 프로그램 실시 전과 비교하여 향상되었다. 대안적 사고능력은 낙관성 향상 프로그램에서 핵심적으로 다루고 있는 내용인데, 이것이 프로그램의 효과를 매개한다고 보았다. 매개효과를 검증한 결과 대안적 사고능력은 프로그램의 효과를 매개한다는 가설이 검증되었다. 프로그램 참여자들이 대안적 사고능력 검사에 응답한 내용을 살펴보면, 프로그램 실시 전에는 ‘친구 생일선물로 멋진 필통을 선물하고 싶은데, 돈이 없다. 엄마께 어떻게 하면 혼나지 않고 돈을 받을 수 있을까?’ 라는 질문에서 “그냥 포기한다.”, “엄마 돈을 슬쩍한다.” 등과 같은 응답들이 상당 수 있었다. 그러나 프로그램 실시 후에는 “엄마에게 안마를 해드리고 용돈을 받는다(아빠 구두를 닦고 용돈을 받는다, 설거지를 하고 돈을 받는다 등).”, “엄마에게 그 친구가 나를 도와줬던 일들을 얘기하고 은혜를 갚고 싶다고 말한다.”, “친구 생일 선물을 사고 싶으니 5000원만 달라고 한 후 다음 달 용돈에서 5000원을 깎는다.” 등과 같은 다양한 응답들이 있었으며, 사전검사에 비해 사후검사에서 대안의 개수도 증가했다. 이것은 프로그램 참여 후에 참여자들이 문제 상황에서 효과적인 대안을 여러 가지 생각해 낼 수 있는 심리적 융통성이 증가했다는 것을 의미한다.

셋째, 대안적 사고능력이 프로그램 효과의 과정 요인으로 작용했다. 프로그램에서 다루고 있는 핵심적인 내용인 대안적 사고능력이 대기자 통제집단에 비해 유의미하게 증가했으며, 대안적 사고능력의 매개효과가 검증되었

다. 이는 개발된 프로그램이 대안적 사고능력을 핵심적으로 다루고 있으며, 이 능력이 낙관성을 향상시키는데 그 기제로 작용하였음을 시사한다. 이러한 결과는 Shure(1992a, 1992b)의 사회적 문제를 해결해 나가는 능력이 부적응과 적응을 결정한다고 했던 연구를 뒷받침 해 주는 결과이다.

넷째, 프로그램에 참여했던 실험집단은 참여하지 않은 대기자 통제집단에 비해 실제 생활에서도 더 낙관적이었다. 선현연구들의 한계를 극복하고자 측정했던 실제 생활에서의 낙관성 측정치는 대기자 통제집단과 실험집단 간의 유의미한 차이가 있었다. 모든 집단 참여자들에게 프로그램 마지막 회기 후에 있었던 중간고사에서 우리 반이 전체 반 중에 꼴찌를 했다는 상황을 설정하고 그 이유를 적어서 제출하게 했는데 그 내용을 살펴보면, 실험집단에서는 상당수가 ‘다른 반이 잘 봐서’, ‘그 날 날씨가 더웠기 때문에’ 와 같은 응답을 하였다. 이는 Seligman의 낙관성 지표에서 개인화, 지속성, 과급성에서 매우 낙관적인 점수를 얻는다. 즉, 나의 잘못이 아닌 환경 혹은 타인에게 그 원인이 있었다고 생각하고, 영속적으로 영향을 미치는 것이 아닌 이번 중간고사 상황에 국한되는 설명이다. 또한 ‘좋아하는 과목 위주로 공부했기 때문에’, ‘이번 시험에는 피시방을 자주 가서’ 와 같은 이유들도 있었는데, 이것은 개인화의 점수에서는 비판적인 점수를 얻지만 지속성과 과급성에서는 낙관적인 점수를 얻는다. 즉, 나의 잘못이긴 하나 변화시킬 수 없는 타고난 능력이나 성격에 이유를 두는 것이 아니고 그 상황에서 나의 행동에 잘못된 원인이 있다고 생각하는 것이다. 이렇게 되면 안 좋은 일을 겪었을 때 그 일을 해결하기 위한 해결책을 생각할 수 있게

되고 해결하기 위해 더 많은 노력을 할 수 있게 될 것이다. 이것은 프로그램 중에서 강조했던 내용 중에 하나이다. 반면 대기자 통제 집단의 응답 내용을 살펴보면, ‘내가 머리가 나빠서’, ‘나는 뭘 해도 안 된다’ 등의 가장 비관적인 점수를 얻은 사례들이 있었다. 문제의 원인을 나에게 두고 있고, 영속적인 것으로 보고 있으며 파급성에서도 시험상황 뿐만 아니라 모든 생활 영역에 영향을 미칠 수 있는 내용이었다. 이렇게 생각하게 되면 부정적인 사건을 경험했을 때 그것을 해결할 수 있는 해결책을 생각해 낼 수 없을 뿐 아니라 그런 생각을 하는 것조차 포기하게 된다.

본 연구에서는 Seligman의 펜실베니아 예방 프로그램에 기초하여 한국의 문화와 실정에 맞는 낙관성 향상 프로그램이 개발되었다. 기존의 프로그램은 한국의 문화와 실정에 맞지 않을뿐더러 시대에 뒤떨어진다는 등의 몇 가지 제한점을 가지고 있었다. 그래서 본 연구에서는 그러한 제한점들을 보완하여 긍정심리학 관점에서 긍정심리학의 창시자인 Seligman의 이론에 충실한 체계적인 내용으로 구성된 프로그램을 개발한 후 그 효과 검증을 거쳤다. 그러므로 앞으로 본 프로그램이 학교장면에서 학생들에게 예방프로그램으로 널리 교육되고 활용될 것으로 기대한다.

그리고 본 연구로 대안적 사고능력을 습득함으로써 낙관성이 향상될 수 있다는 것을 확인했다. Seligman(1990)은 인지적 유연성이 부족한 아동들이 한 가지 생각에 얽매어 있어 폭넓고 유연한 생각을 할 수 없어 비관적인 성인으로 자란다고 했다. 이에 본 연구에서 가정된 인지적 유연성을 길러주는 기제로서 대안적 사고능력을 향상시켜주어 참여자들을 보다 낙관적으로 변화시킬 수 있다는 것이 시

사되었다. 기존에 Spivack, Platt과 Shure(1976)가 개발한 문제해결 기술훈련 프로그램을 아동들에게 적용하여 아동들의 사회적 문제해결 기술을 향상시켰던 선행연구들이 있었다(박영준, 1991; 배주미, 1991; 성탁인, 1992). 그러나 이 프로그램은 사회적 문제해결능력의 향상만을 내용에서 다루고 있어 낙관성 향상에 효과가 있을지는 검증된 바 없다. 따라서 사회적 문제해결기술을 포함한 다양한 내용으로 구성된 본 연구에서 개발된 프로그램이 낙관성 향상에는 더 적합하다고 할 수 있다.

또한 본 연구를 통해서 낙관성이 학습될 수 있다는 Seligman(1995)의 연구결과를 지지하는 실증적 연구결과를 얻었다. 프로그램을 실시하기 전 실험집단의 낙관성 평균점수는 같은 또래의 기준을 적용했을 때 상위 20%에 해당하는 매우 비관적인 집단이었다. 그러나 본 프로그램을 실시한 후의 낙관성 점수는 평균(50%)을 웃도는 낙관적인 집단으로 변화되었다. 이는 낙관성이 타고나는 특성이 아닌 후천적 학습이 가능하다는 Seligman의 주장과 그의 연구결과들을 뒷받침해주는 결과이다.

본 연구에서 개발된 프로그램은 기존의 프로그램보다 짧은 기간에 실시될 수 있는 단기 집중 프로그램이라는 장점을 갖는다. 펜실베니아 예방프로그램은 크게 인지기술훈련과 사회적응기술훈련의 두 부분으로 구성된 14회기 프로그램이다. 그러나 보통 학교장면에서 한 학기동안 방과 후 프로그램으로 시행하기에는 회기가 부족하고 재량시간 등을 활용하기에는 회기가 너무 많다는 현직 교사들의 의견을 반영하여 본 연구에서는 프로그램을 6회기로 구성하였다. 또한 사회적응 기술 훈련은 자기주장훈련이나 타협하기 방법 등의 형태로 학교에서 이미 적용되고 있기 때문에 기존 프로그

램에서 사회적응기술훈련 부분을 제외하였다. 따라서 핵심적 인지기술훈련만을 포함한 프로그램만으로도 낙관성을 향상시킬 수 있다는 효과가 검증되어 경제성을 갖추었다.

또한 본 연구는 프로그램 효과 검증을 위한 피험자 수가 충분히 갖추어졌다. 사전, 사후 검사 반복측정 연구 설계를 위해서는 적어도 한 집단의 사례수가 최소한 12명이 되어야 통계적 유의도를 확보할 수 있다는 제안(Buck & Serlin, 1992; 문현미, 2006에서 재인용)에 기초하여 본 연구에서는 한 집단의 사례수를 20명 이상으로 구성하였다. 총 사례 수 55명으로 체계적인 통계 분석을 실시하여 그 효과를 검증했으며 또한 초등학교 5학년과 중학교 1학년을 대상으로 하여 일반화 가능성을 높였다는 의의를 갖는다.

끝으로 본 연구의 제한점을 살펴보고자한다. 첫째, 본 연구는 연구자와 프로그램 진행자가 같다는 한계점을 가지고 있다. 연구자와 진행자가 같기 때문에 오는 영향을 차단하지 못했기 때문에 향후 연구에서는 연구자 기대효과를 통제할 필요가 있다.

둘째, 일반 기대효과를 배제하지 못 하였다. 본 연구에서 대기자 통제집단은 다른 프로그램을 처치 받지 않고 평상시처럼 수업에 참여하였다. 단순히 어떤 새로운 것을 한다는 것이 실험집단에게 좀 더 열심히 하려는 동기로 작용했을 가능성이 있다. 그런 점을 배제하기 위해 대기자 통제집단에도 평소 수업이 아닌 다른 프로그램을 실시했어야 하지만 본 연구에서는 연구자가 프로그램을 직접 진행했기 때문에 시간과 여건상 아무런 처치를 하지 못 하였다. 후속 연구에서는 실험집단이 프로그램에 참여하는 동안 통제집단에도 본 연구에서 개발된 프로그램이 아닌 다른 프로그램을

처치하여 비교하는 절차가 필요하다.

셋째, 추후검사를 실시하지 못했다는 점이다. 본 프로그램은 주 2회씩 총 6회에 걸쳐 실시되었기 때문에, 3주라는 시간은 기존의 프로그램들에 비해 다소 짧다. 그러나 2006년의 메타분석연구를 살펴보면, 펜실베이니아 예방프로그램은 사후 시점보다 3개월 이상 추후시점에서 더욱 효과크기가 커진다는 점(Horowitz & Garber, 2006), 그리고 최근 들어, 단회기(1회기) 치료프로그램의 효과가 증명되고 있는 점 등은 본 프로그램의 효과도 지속될 가능성이 있을 것으로 보인다. 그러나 보다 장기적인 프로그램의 효과를 검증하기 위해서는 사전검사와 사후검사뿐 아니라 프로그램이 끝난 후에 충분한 시간을 둔 추후검사를 통해서 프로그램의 효과가 사라지지 않고 계속해서 효과가 있는지에 대해 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 실생활에서의 낙관성을 측정하는 방법에서 가상 상황을 집단상황에만 국한하여 측정하였다. 본 연구에서는 실생활에서도 실험집단이 대기자 통제집단에 비해 더 낙관적 인지를 알아보기 위하여 낙관성 질문지 외에 가상 상황을 설정하였다. ‘우리 반이 시험에서 꼴찌를 했다.’는 상황이었는데 채점 시 그 원인을 크게 나에게 귀인 하는 것과 나와 타인의 상호작용에 귀인 하는 것 그리고 외부에 귀인 하는 것의 세 가지로 나눌 수 있다. 이때, 세 경우의 점수가 각각 다르기 때문에 개인화 점수에서 차등을 두고자 집단 사건으로 상황을 설정하였다. 그러나 집단에게 부정적인 사건이 생겼을 때와 개인에게 부정적인 사건이 생겼을 때 각각 정서적인 파장이 달라서 귀인에도 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 집단과 개인적인 사건 두

가지 모두의 가상 상황을 설정하고 그에 따른 귀인을 측정하는 것이 보다 명확한 결과를 도출할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구에서 개발된 프로그램이 일반 학교장면에 널리 적용되기 위해서는 프로그램을 충분히 이해하고 진행할 수 있는 진행자 교육이 필수적이라고 할 수 있겠다. 프로그램을 직접 진행해 본 결과 “남의 탓으로 돌리는 건 결국 미루고 핑계대기 아닌가요?”와 같은 질문을 받았었는데 진행자 교육이 충분히 이루어지지 않는다면 프로그램 참여자들에게 오해를 불러일으킬만한 소지가 있다. 또한 본 프로그램에서 강조하는 것은 ‘비관주의는 무조건 나쁘고 필요없다’는 생각이 아닌 현실을 보다 정확하게 파악하면서 희망은 잃지 않는 유연한 낙관주의의 이므로 이것에 대한 이론적인 배경과 지식을 갖춘 진행자가 필요하다. 따라서 본 프로그램의 광범위한 적용을 위해서는 충분한 진행자 교육이 실시되어야 한다는 것이 본 연구의 향후 과제라고 할 수 있겠다.

### 참고문헌

강성희, 이재연 (1992). 아동의 적응에 있어서 사회적 지지와 사회적 문제해결 기술의 스트레스 완충효과에 대한 연구. 아동학회지, 13(2), 175-188.

김동현 (2006). 아동의 낙관성과 학습동기와의 관계. 서울대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

김미영 (2001). 아동의 인지적 대인관계 문제해결기술훈련 프로그램의 효과연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

김순복 (2007). 낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활 만족도에 미치는 영향. 서울교육대학교 석사학위 청구논문.

김주희 (1995). 낙관주의와 스트레스 대처방식 간의 관계. 중앙대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.

동아일보 (2008, 10, 15). 강남학생 정신질환치료 전국 최다. 동아일보. <http://www.donga.com>에서 2009, 10, 15 인출.

문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

박영준 (1991). 대인관계 문제해결 기술훈련에 대한 실험적 연구: 초등학교 6학년 아동을 대상으로. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.

배주미 (1991). 대인관계 문제해결 기술훈련에 대한 예비연구. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.

성락인 (1992). 대인관계 문제해결 기술훈련의 효과에 대한 연구. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.

신성해 (2003). 낙관성 훈련이 초등학교 6학년 아동의 자아개념에 미치는 영향. 신라대학교 교육대학원석사학위 청구논문.

신현숙, 류정희, 이명자 (2005). 청소년의 낙관성과 비관성: 1-요인 모형과 2-요인 모형의 검증. 한국심리학회지: 학교, 2(1), 79-97.

아시아투데이 (2008, 10, 5). 아동·청소년 정신질환 심각. 20면.

윤지혜 (2007). 낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처양식을 매개변

- 인으로. 아주대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 윤차선 (2002). 낙관성 훈련이 초등학교 4학년 학생의 우울성향에 미치는 효과. 신라대학교 교육대학원석사학위 청구논문.
- 이선화 (2007). 낙관성 증진 프로그램이 초등학교의 주관적 안녕감과 학교적응 유연성에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 장옥란 (2006). 낙관성 증진 집단 상담이 중학생의 낙관성, 대인관계 및 학교적응 유연성에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위 청구논문.
- 조옥경 (1999). 낙관적-비관적 성향과 고등학생의 학교생활 적응과의 관계. 신라대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Albee, G. W. (1959). Mental health manpower trends. New York: Basic Books.
- Horowitz, J. L., & Garber, J. (2006). The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 401-415.
- Johoda, M. (1953). The meaning of psychological health. *Social Casework*, 34, 349-354.
- Judd, C. M., Kenny, D. A., & McClelland, G. H. (2001). Estimating and testing mediation and moderation in within-participant designs. *Psychological Methods*, 6, 115-134.
- Mariellen, F., & Harold, L. (1996). Optimism and Pessimism in Elementary School-Aged Children. *Journal of Child Development*, 57(1), 241-248.
- McLean, P. D. (1976a). Depression as a specific response to stress. In: R. J. Friedman and M. M. Katz(E.) *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. New York: Wiley.
- McLean, P. D. (1976b). Therapeutic decision-making in the behavioral treatment of depression. In: P. O. Davidson (ed.) *The behavioral management of anxiety, depression, and pain*. New York: Brunner/Mazel.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2000). *Optimism & Pessimism: Implication for theory, research, and practice*(127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1989). Assessing explanatory style: The Content analysis of verbatim explanations and the Attributional Style Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 27, 505-512.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1995). *The Optimistic Child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2000). 자녀에게 줄 최상의 선물은 낙관적인 인생관이다 [*The Optimistic Child*]. (박주성 역). 서울: 오리진. (원전은 1995년에 출판).
- Shure, M. B. (1985). Interpersonal Problem-Solving: A cognitive approach to Behavior. In A. H. Robert, P. C. Anne-Nelly, & S. H. Joan(Eds.), *Social Relationships and Cognitive Development*, (pp.191-207). Oxford: Clarendon Press.
- Shure, M. B. (1992a). I Can Problem Solve(ICPS): *An Interpersonal Cognitive Problem Solving Program{kindergarten/primary grades}*, Champaign, IL: Research Press.
- Shure, M. B. (1992b). *Preschool Interpersonal Problem*

*Solving(PIPS) test: Manual.* Department of  
Mental Health Sciences, Hahnemann  
University, Philadelphia, PA.

원고접수일 : 2012. 1. 12.

게재결정일 : 2012. 3. 20.

Spivavack, G., Platt, J. J., & Shure, M. (1976).  
*The problem-solving approach to adjustment.* San  
Francisco: Jossey-Bass.

## **Development and validation of Optimism Improvement Program: mediating effects of alternative solution thinking ability**

**Soohyun Kim**

**Kyoheon Kim**

Department of psychology, Chungnam National University

This study developed an optimism improvement program and verified its effects. Seligman(1990) stated that optimism is not born but instead learned. His opinion was confirmed as an effective treatment by performing The Penn Prevention Program on children with depression. This study modified and complemented this program according to Korean children, and it developed a new optimism improvement program. To verify the effects of the program developed in this study, the program was conducted on a total of 57 fifth-grade elementary school students and first-grade middle school students. Fifty-eight persons as part of a waiting list control group in the same grade as the study subjects were also prepared. The optimism level of the group that participated in the program was significantly higher than that of the non-participants. This shows that alternative solution thinking ability was the mechanism of optimism improvement. In addition, as the result of checking whether or not alternative solution thinking ability and consequential thinking ability are key mediators of optimism improvement by means of parameter variables analysis, mediator effect of alternative solution thinking ability was verified while that of consequential thinking ability was not. This study is meaningful in that an optimism improvement program was developed according to Korean culture and actual conditions. It was economical as it could be performed in a shorter time than existing programs, and subjects were sufficient enough to verify the effects of the program.

*Key words : positive psychology, optimism, optimism improvement program, alternative solution thinking ability*