한국심리학회지 : 임상
Korean Journal of Clinical Psychology
2016, Vol. 35, No. 1, 139-163

Efficacy of the Strengths-based Writing Intervention among the Clinical Adolescents with Externalizing Maladjustment Behaviors*

Seung-Soo Ha†
Department of Counseling Psychology
Hanyang Cyber University

Seok-Man Kwon
Department of Psychology
Seoul National University

The purpose of this study was to examine the efficacy of the strengths-based intervention based on character strengths and temperament in the clinical population of adolescents with externalizing maladjustment behaviors. Changes of the dependent variables from the clinical population of adolescents were measured and compared at three different time points to examine the efficacy of the strength-based writing intervention using the corresponding strengths and the balancing strengths of Novelty Seeking (NS). The results of 43 clinical participants showed that the writing intervention using the strengths (creativity, curiosity, humor) corresponding to NS increased the subjective happiness scores and the writing intervention using the strengths (modesty, prudence, self-regulation) balancing NS decreased the externalizing problem scores. Based on the overall findings, the author discussed the implications on the understanding of adolescent externalizing maladjustment behaviors in theoretical and clinical manners. Finally, the limitations of this study were discussed along with suggestions for future research.

Keywords: adolescents, character strengths, novelty seeking, maladjustment behaviors, externalization, strengths-based writing intervention

---

* This paper includes part of the Ph.D thesis(Ha, 2012).

† Correspondence concerning this article should be addressed to Seung-Soo Ha, Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University Wangsimni-ro 220, Seongdong Gu, Seoul 04763. Tel: 02-2290-0363, Fax: 02-2290-0603, Email: 1120011@hycu.ac.kr

청소년 시기는 불안정한 발달 단계에 해당되며, 다양한 행동적, 심리적 문제를 경험할 수 있는 취약한 시기로 간주된다. 청소년기에 경험할 수 있는 문제행동의 개념은 청소년 비행(juvenile delinquency)이나 청소년 일탈(逸脫) 등의 용어들과 혼용되어 다양한 정의와 함께 사용되어 왔다. 심리학의 관점에 한정하여 살펴보면, 청소년 문제행동의 개념은 주로 '부적응행동'이라는 용어의 의미로 이해될 수 있다(Kazdin, 1992). 아동 및 청소년의 부적응행동에 대한 대표적인 분류체계인 Achenbach 체계(Achenbach System of Empirically Based Assessment; Achenbach, 1991)에 따르면, 청소년의 부적응행동은 크게 '외현화 부적응행동'과 '내재화 부적응행동'으로 구분된다. 외현화(externalization) 부적응행동은 청소년의 갈등이 조절되지 않은 채 충동적이거나 폭력적인 외현적 행동으로 나타나는 제반 문제(예: 폭력, 비행, 주의산만 등)를 의미하는 반면, 내재화(internalization) 부적응행동은 청소년의 갈등이 표출되지 못하고 내면적으로 응축되어 우울하거나 불안한 행동으로 나타나는 제반 문제(예: 청소년 우울장애, 불안장애, 대인관계 고립 등)를 의미한다(Achenbach & Edelbrock, 1987).

성격강점은 '인간의 정서 및 행동에 반영되어 있는 긍정적인 특질'로 정의된다(Park, Peterson, & Seligman, 2004). Peterson과 Seligman (2004)은 여러 시대와 문화권에서 소중하게 여겨졌던 수십 개의 성격강점들을 추출하고 10가지 기준에 따라 세밀하게 검토한 후 6개의 핵심덕목과 24개의 하위강점으로 구성된 VIA(Values in Action) 분류체계(VIA Classification of Character Strengths and Virtues, 이하에서는 VIA 분류체계라고 칭함)를 구성하였고, 이에 따라 성격강점과 관련된 연구 주제가 본격적으로 확장되게 되었다. Figure 1에서 살펴볼 수 있듯이, 6개 핵심덕목은 지혜 및 지식(wisdom & knowledge), 인간애(humanity), 용기(courage), 절제(temperance), 정의(justice), 초월(transcendence)이며, 각 핵심덕목은 각각 3~5개의 하위강점

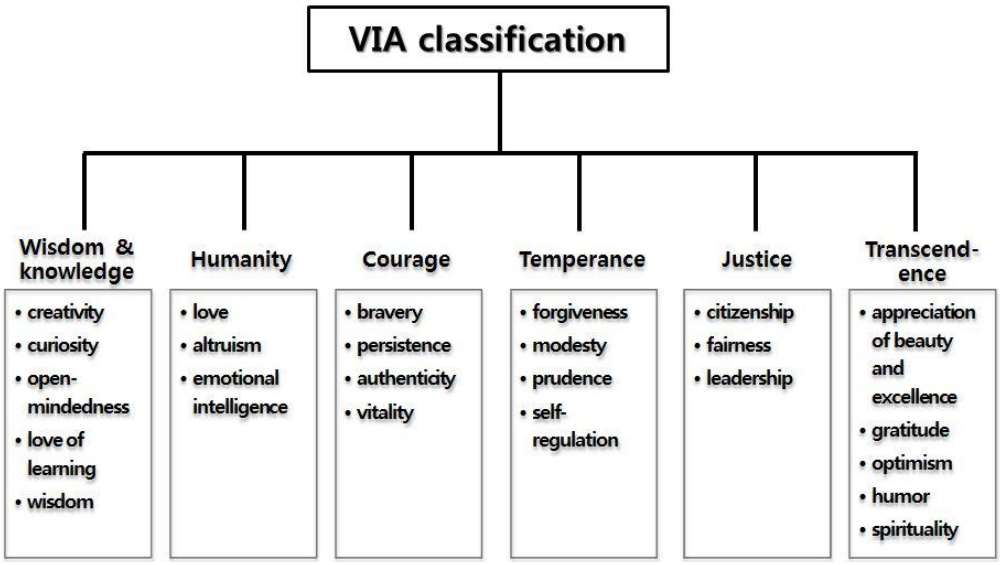

Figure 1. The high six and 24 character strengths (Peterson & Seligman, 2004)

으로 이루어져 있다.

청소년의 부적응행동에 대한 발달 모형(Selman, Schultz, Nakkula, Barr, Watts, & Richmond, 1992)은 위험요소가 위험행동에 이르는 두 가지 경로를 가정하고 있다. Figure 2에서 확인할 수 있듯이, 위험요소가 위험행동에 직접적인 영향을 미치는 경로와 심리사회적 요소의 매개에 의한 경로가 있다. 첫 번째 경로는 생물학적 요소나 사회문화적 요소가 독립적으로 작용하는 경로를 가리키며, 두 번째 경로는 생물학적 혹은 사회문화적 요소가 바로 위험행동으로 연결되는 것이 아니라 개인의 심리사회적 요소, 즉 위험에 대한 지식이나 위험에 대한 개인적 해석이 매개하여 실제 위험행동을 보이거나, 오히려 위험행동을 예방할 수 있는 경로이다.

청소년의 생물학적 또는 사회문화적 취약성 요인과 그에 따른 부정적 결과물로서의 부적응행동 사이에서 청소년 개인의 심리적 요소가 주요한 역할을 담당한다는 사실은 긍정 임상심리학적 관점에서 반가운 일이 아닐 수 없다. 또한 자신이 갖고 있는 긍정적 특질인 성격강점에 대한 인식이 개인의 긍정적 자아개념을 형성하고(Harter, 1998), 자기인식과 관련된 심리적 성숙을 통해 개인의 긍정적인 변화로 연계된다는 연구결과(Aldwin, Sutton, & Lachman, 1996)를 통해 성격강점을 활용한 긍정 임상심리학적 개입의 타당성이 확보된다고 볼 수 있다.

일반적으로 기질은 생물학적인 기반을 가진 개인의 정서 및 행동양식으로 정의되며(Rothbart & Bates, 1998), 기질의 신경생물학적 기반 및 기질과 성격의 관계를 연구해 온 Cloninger(1987)는 유전적으로 서로 독립적인 4가지 차원으로 구성된 기질모델을 제시하였다. 네 가지 기질차원은 자극추구(novelty seeking), 위험회피(harm avoidance), 사회적 민감성(reward dependence), 그리고 인내력(persistence)으로 구성되어 있다. 이 가운데, 자극추구란 흥분과 보상을 추구하는 탐색 활동에서의 개인차를 의미하고, 자극추구 성향이 높은 사람들은 자극적인 모험을 추구하고 낯선 장소나 상황을 탐색하는 것을 통해 흥분을 느낀다. 따라서 자극추구 기질은 새로운 자극이나 보상 신호에 대해서 행동을 활성화하는 기능과 밀접한 관련을 갖는데, 이는 청소년의 외현화 부적응행

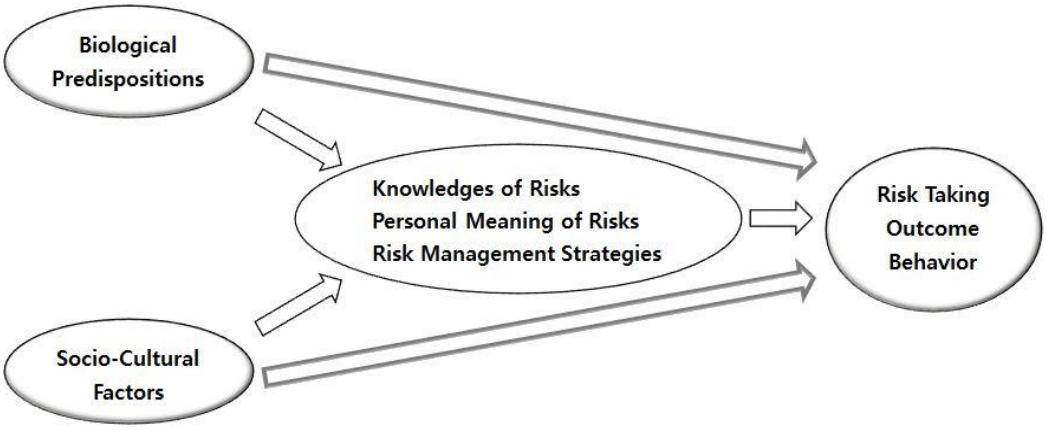

Figure 2. Model of risk-taking behavior (Selman et al., 1992)

동을 설명하는 주요한 변인으로 간주될 수 있다. Center와 Kemp(2003)는 새로운 자극이나 환경의 변화에 적응하는 능력이 떨어지는 까다로운 기질의 아동이 품행장애를 보일 가능성이 높다는 점을 지적한 바 있으며, 청소년의 외현화 부적응에 영향을 미치는 기질적 취약성 요인으로서 자극추구 기질을 연구한 선행 연구들이 상당수 존재한다(Cloninger & Gottesman, 1987; Han, 2001; Wills, Vaccaro, & McNamara, 1994).

청소년이 보이는 부적응행동을 개선하고 그들의 주관적 행복수준을 증진하기 위해서 청소년의 기질과 성격강점을 함께 고려해야 하는 필요성은 아래와 같이 요약될 수 있다. 첫째, 청소년의 기질차원을 고려해서 기존의 성격강점들을 새롭게 분류할 수 있다는 장점이 있다. Peterson과 Seligman(2004)에 의해 여러 시대와 문화권에서 소중하게 여겨졌던 성격강점들이 VIA 분류체계에 의해 체계적으로 정리되었음을 이미 앞에서 살펴본 바 있다. 그러나 그 이후로도 문화권(Biswas-Diener, 2006; Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005) 및 연령(Linley et al., 2007; Park & Peterson, 2005)에 따른 성격강점의 분류와 관련된 연구들이 줄을 잇고 있으며, 개별 성격강점의 종류에 따라 성격강점 개입의 효과가 차별적임이 밝혀졌다(Emmons & McCullough, 2003; Lim, 2010). 또한 24개의 성격강점을 6개의 핵심덕목으로 구분한 VIA 분류체계(Peterson & Seligman, 2004)는 이론적인 분류방식이며, 실제 요인분석을 사용한 경험적 분류의 결과는 이러한 이론적 분류와 차이를 보인 바 있다(Brdar & Kashdan, 2010; Macdonald, Bore, & Munro, 2008). 그리고 비록 일부 대학생 집단을 대상으로 한 연구결과라는 한계를 지니고 있지만, Ha와 Kwon (2011a)에 따르면, 자극추구, 위험회피, 사회적 민감성 및 인내력 기질차원이 각각 기질의 기본 정의와 부합되는 양상으로 다수의 하위강점들과 유의미한 상관관계를 보이는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 성격강점의 분류체계를 청소년의 기질차원에 근거해서 재분류 할 수 있다면, 성격강점의 이해와 적용 측면에서 많은 유용성이 있으리라 여겨진다.

둘째, 청소년이 자신의 성격강점과 기질적 취약성을 함께 고려하는 것은 긍정-부정 정체감 통합(characteristics integration)과 관련해서 긍정적인 효과를 가질 수 있다. 기존의 연구결과들을 살펴보면, 일반적으로 사람들은 자신과 관련된 긍정적인 기억을 수용하기 쉬우며(Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008), 부정적인 과거 사건을 기억하는 것은 부정정서를 유발하거나(Wood, Saltzberg, & Goldsamt, 1990) 개인적 불편감이나 반추를 촉발하는 것으로 여겨진다(Loftus, 1993; Pennebaker, 1990). 그럼에도 불구하고, 자신의 정체감과 관련된 통합을 유지하는 것이 개인의 안녕감에 긍정적인 영향을 미치고(Chandler, 1994; Gebauer, Broemer, Haddock, & von Hecker, 2008; Pasupathi, 2001), 단순히 유쾌한 감정을 불러일으키는 수준을 넘어 유대모니아적 안녕감(Eudaimonic well-being)을 증진시키는 것으로 보고되고 있다(Ryan & Deci, 2001). 덧붙여, 긍정-부정 정체감에 대한 통합적인 수용은 개인의 자율성과 밀접한 관계를 보이며, 통제된 동기를 지닌 사람일수록 부정적 정체감 수용에 어려움을 보인다는 연구결과(Weinstein, Deci, & Ryan, 2011)도 있다. 따라서 기질적 취약성을 고려해서 자신의 성격강점에 대한 이해를 폭넓게 활용할 수 있도록 돕는 개입방법은 기존의 성격강점을 활용한 개입방법에 비해 청소

년의 정신건강 측면에서 의미 있는 긍정적인 효과를 기대할 수 있겠다.

마지막으로, 청소년의 주관적 행복을 증진하기 위해서는 성격강점의 활용뿐만 아니라 그들의 생득적 기질수준을 고려하는 것이 논리적으로 타당해 보인다. Lykken과 Tellegen (1996)은 행복 기준점(happiness set point)이라는 개념을 통해 대다수 사람들이 행복과 관련된 평균수준을 갖고 태어난다고 주장했으며, Kagan(1989)은 아이들의 기질 연구를 통해 외향성과 수줍음이 유전적 요소에 의해 상당부분 타고난다는 사실을 밝혔다. 또한 Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade(2005)는 행복이 개인의 기준점, 삶의 상황, 의지적 활동이라는 세 가지 요인에 의해 결정된다고 주장하였다. 그들의 주장에 따르면 기준점이 행복 수준의 50%를 결정하고 의지적 활동을 통해 40%, 그리고 삶의 상황이 10%를 결정한다. 물론 우리의 의지에 의해서 변화시킬 수 있는 행복의 범위도 상당하지만(40%), 가장 많은 범위를 차지하는 개인의 기준점(50%), 즉 타고난 기질수준을 고려하는 것은 긍정 임상심리학적 관점의 최종 목표인 인간의 최적기능 발휘를 위해 상당히 의미 있는 시도로 받아들여질 수 있을 것이다. 이상에서의 경험적 연구결과를 토대로 하며, 동시에 기존의 연구관점에서 한 걸음 더 나아가 본 연구에서는 기질적 취약성과 24가지의 성격강점을 함께 고려하는 통합적인 관점에서 청소년의 부적응행동 개선과 주관적 행복 증진을 위한 개입방법을 제안하고자 한다.

표현적 글쓰기(expressive writing)는 개인의 외상적 경험이나 스트레스 유발 사건에 대해서 언어적으로 표현하는 자기노출의 한 과정을 의미한다. 개인적인 외상 경험에 대해 글을 쓰거나 이야기를 나누는 것이 신체적, 심리적 건강에 도움이 된다는 사실은 이미 많은 경험적 연구들(Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies, & Schneiderman, 1994; Greenberg & Lepore, 2004; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison, & Thomas, 1995)을 통해 입증된 바 있다. 표현적 글쓰기가 건강에 도움이 되는 측면은 만성적인 스트레스의 경감과 삶의 질 향상으로 구분해서 살펴볼 수 있다. 전자의 경우, 과거의 외상과 관련된 자신의 생각이나 느낌을 억제하는 것에 비해 표현적 글쓰기를 하는 것이 만성적인 억제 스트레스를 줄이고 이를 통해 신체적, 심리적 건강에 도움이 된다는 연구결과들(Greenberg & Stone, 1992; Greenberg, Wortman, & Stone, 1996; Ha & Kwon, 2011b)로 지지되며, 후자는 표현적 글쓰기 개입의 효과가 신체적, 심리적 건강의 측면을 넘어서서 삶의 질을 포함한 전반적인 기능 수준을 향상시킨다는 연구결과들(Lepero & Greenberg, 2002; Spera, Buhrfiend, & Pennebaker, 1994)로 지지된다.

심리치료의 관점에서 살펴보면, 내담자의 문제를 치유하는 과정에서 내담자가 자신의 외상적 경험과 관련된 생각이나 감정을 효과적으로 표현하는 것이 매우 중요하며(Stiles & Shapiro, 1995), 상담을 통해 개인의 문제를 해결하는 과정에서도 내담자의 자기노출은 필수적인 부분이라고 말할 수 있다(Garfield, 1983). 특히 청소년의 경우, 표현적 글쓰기 개입은 그들의 신체적 증상이나 정서문제를 완화하는 효과와 더불어 긍정적인 심리적 기능수준을 증진시키는 효과를 보이는 것으로 확인되었다 (Soliday, Garofalo, & Rogers, 2010). 글쓰기를 활

용한 심리치료적 개입법은 1960년대 후반에 저널쓰기 집중훈련 프로그램의 도입과 더불어 본격적으로 시작되었으며(Progoff, 1975), 최근 긍정심리학의 발전과 함께 긍정경험에 대한 글쓰기 개입법들이 점차 주목을 받고 있는 추세다(Baikie, Geerligs, & Wilhelm, 2012; Sim, 2012). 긍정경험에 대한 글쓰기는 자신의 삶에 중요한 영향을 미쳤던 긍정경험에 대해 자신의 생각과 느낌을 형식에 구애받지 않고 자유롭게 쓰는 것을 포함하여, 일기, 수필, 자서전 등의 자아성찰적 글쓰기가 대표적인 형식으로 분류된다.

긍정적 경험에 대한 글쓰기의 개입효과는 크게 신체적 및 심리적 문제양상의 감소와 긍정적 심리속성의 증진으로 요약된다. Guastella와 Dadds(2009)는 자신의 성장 가능성에 초점을 맞춘 구조화된 성장글쓰기(growth writing)를 통해 대학신입생의 우울, 불안, 스트레스, 부정정서가 줄어들었음을 보여주었으며, King (2001)은 최고로 가능한 자기(best possible self)를 주제로 글을 쓴 대학생의 신체적 건강 수준이 양호하게 개선되었음을 보여주었다. 또한 긍정경험 글쓰기는 참여자의 자존감을 향상시키거나(Cho, 2009; Moon, 2009), 주관적 안녕감 및 긍정정서를 증가시켰음을 보여주는 경험적 연구결과들(Kim & Shin, 2011; Kim, 2009)이 보고되었다.

그러나 아직까지 긍정적 경험에 대한 글쓰기의 효과기제가 분명히 밝혀진 바 없으며, 특히 글쓰기 개입의 비구조화된 형식으로 인한 효과크기의 한계를 지적한 주장(Guastella & Dadds, 2009)을 간과하면 안 된다. 글쓰기 개입방법이 구조화된 경우에 글쓰기의 내용이 충실하며 기대되는 효과 또한 유의미하게 크다는 주장(Lepore & Smyth, 2002)에 주목할 때, 향후 긍정적 경험에 대한 글쓰기 개입은 보다 구조화된 형식과 주제를 바탕으로 진행되어야 할 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서는 글쓰기의 주제를 청소년 자신의 성격강점에 초점을 맞추어 비교적 구조화된 양식으로 개입하는 방법을 사용할 것을 제안하였다.

Kim(2011)에 따르면, 대학생 집단을 대상으로 일주일 간 매일 자신의 대표강점을 인식하거나 활용하는 일기쓰기 개입을 실시한 결과, 자신의 약점을 인식하거나 보완하는 일기쓰기를 실시한 집단에 비해 안녕감의 증가량과 우울증상의 감소량이 유의미하게 크다는 사실을 보여주었다. 이는 결국, 개인의 강점에 기반한 개입, 즉 강점활용 일기쓰기 개입법이 정신장애의 적극적인 예방과 정신건강의 증진에 효과적임을 보여준 연구결과로 여겨진다. Peterson과 Seligman(2004)은 개인의 강점을 일상생활 속에서 적용하고 활용할 때 주관적 행복이 증진된다고 주장하였으며, Mullen(2007)은 강점을 발휘할 때 몰입경험이 가능하며 자신의 최적 기능을 발휘하는 상태에 이를 수 있다고 설명하였다. Seligman, Steen, Park와 Peterson(2005)의 연구에서도 강점을 확인하는 것에 한정된 집단은 즉각적인 효과를 유지하지 못한 반면, 지속적으로 강점을 활용한 집단은 그 효과를 6개월까지 지속할 수 있었다. 따라서 강점을 활용한 구체적인 내용을 일기쓰기를 통해 일정 기간 지속하는 개입방법은 청소년의 부적응을 개선하고 주관적 행복을 증진하기 위한 의미 있는 시도가 될 수 있을 것으로 여겨진다. 이상의 경험적 연구결과들을 바탕으로, 본 연구에서는 청소년의 외현화 부적응행동을 개선하고 주관적 행복을 증진하는 방안으로서 강점활용 일기쓰기 개입방법을 제안하였다.

Ha(2014)에 따르면, 기질과 관련된 성격강점의 불균형적인 발달이 청소년의 부적응행동과 주관적 행복 수준에 유의미한 영향을 미친다는 사실을 확인하였다. 특히 자극추구의 기질적 취약성을 높게 타고난 청소년 가운데, 자극추구 부적 상관 강점(겸손, 신중성, 자기조절)이 정적 상관 강점(창의성, 호기심, 유머감각)에 비해 덜 발달된 청소년은 외현화 부적응행동을 높게 보고하고, 주관적 행복 또한 더 높게 보고하는 것으로 관찰되었다. 이러한 결과에 근거하면, 청소년의 외현화 부적응행동을 개선하려는 목적에는 자극추구와 부적인 상관을 보이는 강점(겸손, 신중성, 자기조절; 이하에서는 '자극추구 보완강점'이라고 칭함)의 개입이 유효하고, 더불어 주관적 행복을 증진시키기 위한 목적에는 자극추구와 정적인 상관을 보이는 강점(창의성, 호기심, 유머감각; 이하에서는 '자극추구 합치강점'이라고 칭함)의 활용이 보다 효율적일 수 있다. 이에 본 연구에서는 실제로 자극추구 기질수준이 높고, 외현화 부적응행동이 두드러진 임상집단의 청소년들을 대상으로, 기질합치강점의 활용과 기질보완강점의 활용이 그들 청소년의 부적응행동 개선과 주관적 행복증진과 관련해서 서로 차별적 효과를 보임을 검증하고자 했다. 이는 Seligman(2002)의 대표강점 활용 주장과 다른 관점을 지니고 있다. 다시 말해서, 청소년의 기질적 특성을 고려하고 그에 따라 성격강점의 종류를 달리해서 개입하는 첫 번째 시도인 동시에, 청소년의 부적응상태를 평균적인 적응의 상태로 이끄는 개입방법과 평균적인 적응상태의 청소년을 행복한 자기실현의 상태로 이끄는 개입방법을 따로 구분해서 살펴보려는 의도를 갖고 있다.

본 연구의 가설은 다음과 같이 요약될 수 있다: 자극추구 기질수준이 높은 청소년의 경우, 기질합치강점의 활용은 그들의 주관적 행복 수준을 증진시킬 것이며, 기질보완강점의 활용은 그들의 외현화 부적응행동 수준을 개선시킬 것이다. 구체적으로는 다음과 같이 예언할 수 있다. 자극추구 기질수준이 높고 실제로 외현화 부적응행동이 두드러진 청소년을 대상으로, 자극추구 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각)을 활용한 일기쓰기 개입은 그들의 주관적 행복 관련 측정치의 증진 효과를 보이며, 자극추구 보완강점(겸손, 신중성, 자기조절)을 활용한 일기쓰기 개입은 그들의 외현화 부적응행동 관련 측정치의 개선 효과를 보일 것이다.

방 법

연구참여자

서울 소재 청소년수련원, 김포 소재 청소년지원센터, 부천 소재 청소년통합지원체계에서 모집된 청소년 20명과 충주 소재 J고, 서울 소재 C학원, 논산 소재 C고등학교 재학생 가운데 심리치료를 받은 경험이 있거나, 담당교사에 의해 심리치료가 권유된 청소년 23명, 총 43명의 외현화 부적응 청소년이 본 연구에 참여하였다. 연구에 참여한 43명의 청소년 모두 타인에게 해를 끼치거나 공격적인 행동, 싸움, 비행 등의 두드러진 외현화 문제행동을 주호소로 하여 심리치료를 받거나, 담당교사에 의해 심리치료가 의뢰된 외현화 문제행동 청소년에 해당되었다.

측정도구

기질 및 성격검사-청소년용(Junior Temperament and Character Inventory: JTCI)의 자극추구 기질척도

이 검사는 Cloninger, Przybeck, Svrakic과 Werzel(1994)이 제안한 기질 및 성격 모형에 기초하여 개발된 자기보고식 검사로서, 전체 검사는 기질차원을 측정하는 4개의 척도와 성격차원을 측정하는 3개의 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Min, Oh와 Lee(2007)가 표준화하여 12세에서 18세까지 청소년의 평가에 사용하는 기질 및 성격검사-청소년용 중에서 자극추구 기질척도만을 발췌하여 사용하였다. 자극추구 기질척도는 총 14개 문항으로 구성되어 있고, 청소년 피검자가 각 문항에 동의하는 정도를 Likert형 4점 척도(0=그렇지 않다, 1=별로 그렇지 않다, 2=약간 그렇다, 3=그렇다) 상에서 직접 평정하며, 총점이 높을수록 해당 기질이 강하다는 것을 의미한다. 이 검사의 한국판 표준화 연구에 참여한 고등학생 집단의 각 하위 척도 내적 합치도는 .66에서 .81이었으며, 검사-재검사 신뢰도 계수는 .81에서 .95였다.

성격강점검사-청소년용(Character Strength Test for Adolescents: CST-A)의 42개 문항

청소년 개인의 긍정적 성품과 덕목을 측정하기 위해 Kwon, Kim과 Ha(2012)가 개발하고 표준화한 자기보고형 검사로서, Peterson과 Seligman(2004)이 제시한 VIA 분류체계에 입각하여 6개의 핵심덕목과 24개의 하위강점으로 구성되어 있으며 주관적 행복척도 그리고 검사반응에 영향을 미칠 수 있는 피검자의 검사태도를 측정하는 사회적 선희도 척도가 포함되어 있다. CST-A는 총 182개 문항으로 이루어져 있으며 26개의 하위척도(24개의 하위강점척도, 주관적 행복척도, 사회적 선희도 척도)가 각각 7개의 문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 자극추구 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각)과 자극추구 보완강점(겸손, 신중성, 자기조절)에 해당하는 42개 문항만을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 피검자에 의해 Likert형 4점 척도(0=전혀 아니다, 1=약간 그렇다, 2=상당히 그렇다, 3=매우 그렇다)로 평정된다. 이 검사의 표준화 연구에 참여한 청소년 집단의 각 하위강점의 내적 합치도 계수는 공정성(.58)만을 제외하고 .70~.87의 범위였으며 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .67~.88이었다.

한국판 아동 청소년 행동평가척도(Korean Youth Self Report: K-YSR)

Achenbach(1991)의 미국판 YSR(Youth Self Report)을 Oh, Ha, Lee와 Hong(2001)이 한국형으로 번안하고 표준화한 척도로서, 크게 사회능력척도(Social Competence Scale)와 문제행동척도(Behavior Problem Scale)로 구성되어 있다. 본 연구에서는 문제행동척도의 119개 문항만을 사용하였으며, 이는 16개의 바람직하고 적절한 행동 문항과 103개의 문제행동 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 피검자에 의해 Likert형 3점 척도(0=전혀 해당되지 않는다, 1=가끔 그렇거나 그런 편이다, 2=자주 그런 일이 있거나 많이 그렇다)로 평정된다. 이 척도는 아동 및 청소년기의 외현화문제와 내재화문제의 상대적 비교가 가능한 척도로서, 외현화문제의 하위 요인으로는 비행과 공격성이 포함되며, 내재화문제의 하위 요인으로는 사회적 위축, 신체증상, 우울·불안이 포함된다.

이 검사의 한국판 표준화 연구에 참여한 청소년 집단의 각 하위 척도 내적 합치도는 .63에서 .85였다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)

전반적인 삶에 대한 만족 정도를 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로서 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하였다. 총 5문항으로서 Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서는 Cho와 Cha(1998)가 번안한 척도를 사용하였으며 내적 합치도 계수는 .86이었다.

행복의 삼각형 척도

Seligman(2002)은 행복이라는 다소 모호하고 불분명한 개념을 보다 과학적으로 측정가능하고 다루기 쉬운 세 가지 구성요소로 구분하였는데, 여기에는 즐거운 삶(pleasant life)과 열정적인 삶(engaged life) 및 의미 있는 삶(meaningful life)이 포함된다. 이 이론에 근거하여 Kwon과 Ha(2010)는 행복의 세 구성요소를 포괄적으로 측정할 수 있는 행복의 삼각형 척도를 개발하였다. 본 척도는 각 요소별 7문항씩 총 21문항으로 이루어져 있으며, Likert형 5점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)로 평정된다. 즐거움과 열정 및 의미 요소의 내적 합치도 계수는 각각 .88, .80, .84였으며, 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .93이었다.

긍정 및 부정 정서성 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule, PANAS)

Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 척도로서, 긍정정서를 측정하는 문항 10개와 부정정서를 측정하는 문항 10개로 이루어져 있다. 총 20문항으로서 Likert형 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서는 Lee, Kim과 Lee(2003)가 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .76이었다.

Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES)

Rosenberg(1965)가 개발한 것으로 전반적인 자기개념과 관련된 자존감을 측정하는 척도이다. 총 10문항으로서 Likert형 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=전적으로 그렇다)로 측정된다. 본 연구에서는 Lee와 Won(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 내적합치도 계수는 .92이었으며, 요인분석결과 단일 요인이 시사되었다.

절차

실험집단과 통제집단의 구성

3개의 청소년 대상 심리치료 기관과 2개의 고등학교(일반계 고등학교와 디지털 고등학교) 및 1개의 사설 미술학원으로부터 실험참여자를 모집하였다. 현재 심리치료 기관에 소속되어 심리치료를 받고 있는 청소년 20명(심리치료의 주호소가 외현화 문제행동에 해당됨)과, 학교와 학원의 재학생 가운데 과거 심리치료를 받은 경험이 있거나 교사에 의해 심리치료가 권유된 청소년 23명(의뢰사유의 주호소가 외현화 문제행동에 해당됨), 총 43명의 외현화 문제행동 청소년이 본 연구에 참여하였다. 위의 기관으로부터 소개를 받은 청소년 가운데 자극추구 기질수준이 상위 50% 절단점(M=20.42)을 넘는 청소년을 대상으로 실험 참가 동의를 받은 후, 2개의 실험집단과 1개의

통제집단에 무선할당하였다. 최종적으로 실험과정을 완료한 청소년의 수는 46명이나, 실험에 초대되어 실험과정을 완료하지 못하고 중도탈락한 학생의 수는 합치강점활용 집단에서 6명, 보완강점활용 집단에서 7명이었다. 또한 실험과정을 완료한 총 46명의 청소년 자료 가운데, 실험에 불성실하게 참여하거나 설문지 작성에 참여하지 않은 3명의 참여자는 자료분석에서 제외되었다.

실험절차

실험이 시작되기 전 모든 연구참여자들을 대상으로 기질검사(자극추구 14개 문항)와 성격강점검사(합치강점과 보완강점 42개 문항)를 실시하였다. 실험참가 조건(자극추구 평균 상)에 합당한 참여자들을 2개의 실험집단(합치강점 활용집단과 보완강점 활용집단)과 1개의 통제집단에 무선할당하였다.

연구참여자로 하여금 정해진 약속 시간에 연구자가 소속되어 있는 상담기관(논현동 P상담센터)의 상담실로 오게 하였으며(지방에 거주한 연구참여자의 경우에 한 해 전화로 안내한 후, 해당 기관의 담당교사로부터 세부적인 안내를 받도록 조치함), 실험 직전 사전측정을 실시하고 자료를 수집하였다. 실험과 관련된 참여자의 질문을 받고, 실험결과에 영향을 미치지 않는 질문에 한 해 연구자가 답변해 준 후, 실험과 관련된 자세한 설명은 실험이 모두 종료된 시점(추후측정 이후)에 안내해 줄 것을 약속했다. 연구참여자가 실험에 임할 충분한 준비가 되었다고 판단되면 일기쓰기 지시문을 배부하였다. 일기쓰기 지시문은 합치강점 일기쓰기 집단과 보완강점 일기쓰기 집단으로 구분되었으며, 우선 합치강점 일기쓰기 집단의 지시문에는 다음의 내용이 포함되었다.

1) 아래의 세 가지 강점 가운데 한 가지를 선택하세요.

(　　) 창의성: 독창적이고 기발한 창의적인 생각을 잘해냄

(　　) 호기심: 새롭고 색다른 것에 대한 흥미와 호기심이 강함

(　　) 유머감각: 다른 사람을 즐겁게 만드는 유머감각과 장난기가 많음

2) 선택한 강점과 관련된 경험(오늘 또는 최근의 경험)을 머릿속에 생생히 떠올려주세요.

3) 그 경험과 관련해서 구체적으로("언제, 어디서, 무엇을, 어떻게"가 포함될 수 있도록) 적어주세요.

또한 청소년 참여자의 강점활용 일기쓰기를 돕기 위해 본 연구 전에 일반계 고등학교 한 학급을 대상으로 실험적으로 진행한 강점활용 일기쓰기 프로젝트로부터 발췌한 일기쓰기 예시문을 함께 제시해 주었다. 합치강점 일기쓰기 집단의 예시문은 아래와 같다.

선택강점: 유머감각

오늘 나는 내가 가진 "유머감각"을 활용해 보는 기회를 가졌다. 얼마 전 TV에서 "버카충"과 관련된 유머를 본 일이 있다(버카충: 버스 카드 충전). 점심시간에 같이 밥을 먹던 친구들에게 아는지 물어 보고, 궁금해 하는 친구들에게 설명을 해 줬다. 한 명 빼고 모두 모르는 말이라서 다들 재밌게 이야기를 나누었다. TV에서 웃기려고 만들어서 지어낸 얘기 같기도 했지만, 점심 먹으면서 재밌는 대화주제로 삼을 수 있었다. TV나 인터넷에서 유머

관련 내용을 접하면 기억해 두었다가 다른 아이들에게 이야기해주는 편인데, 오늘 점심시간에는 모두 즐거운 대화주제로 만들 수 있었다. 맨날 똑같은 이야기만 주고받는 것보다, 때때로 내가 알고 있는 유머를 사용해서 분위기를 좋게 만드는 일은 좋다고 생각한다. 앞으로도 친구들과 즐겁게 식사할 수 있도록 이런저런 유머를 소개해 볼 생각이다. 즐거운 점심시간이었던 것 같다.

다음으로, 보완강점 일기쓰기 집단의 지시문에는 다음의 내용이 포함되었다.

1) 아래의 세 가지 강점 가운데 한 가지를 선택하세요.
( ) 겸손: 자신을 과시하지 않으며 겸손하게 행동함
( ) 신중성: 평소에 조심스럽고 신중하게 행동함
( ) 자기조절: 평소에 자신의 충동이나 감정을 잘 조절함
2) 선택한 강점과 관련된 경험(오늘 또는 최근의 경험)을 머릿속에 생생히 떠올려주세요.
3) 그 경험과 관련해서 구체적으로("언제, 어디서, 무엇을, 어떻게"가 포함될 수 있도록) 적어주세요.

보완강점 일기쓰기 집단의 예시문은 아래와 같다.

선택강점: 자기조절

오늘은 "자기조절"과 관련된 강점활용 일기를 써보겠다. 사실 나는 자기조절을 잘 하는 사람은 아닌 것 같다. 인내심 같은 것이 부족하다고 느끼기도 한다. 허나 어제 나는 좀 특별한 일을 했다. 이제 2학년에 올라가는데, 방학 내내 테일즈런너만 하고 있는 내가 한심하다는 생각이 들었다. 그래서 어제 개학을 앞두고 계획표를 만들어 봤다. 일주일에 단 하루만 게임을 하고, 나머지 날엔 게임을 하지 않기로 계획했다. 단, 주말에는 엄마에게 허락을 받고 1시간 이내로는 게임을 할 수 있도록 계획표를 만들었다. 계획표대로 지키는 일이 더 어렵겠지만, 요번에는 반드시 다짐을 지키기로 약속했다. 게임뿐만이 아니라, 다른 일들도 계획을 하고, 조금씩 바꾸어서 올해엔 반드시 새로운 사람이 되려고 한다. 다음번엔 돈을 모으고, 그 돈으로 꼭 가고 싶은 곳으로 혼자 여행을 하려는 목표를 반드시 이루겠다.

강점활용 일기쓰기와 관련된 안내는 2개의 실험집단에서 모두 동일하였으며, 차이점은 활용할 강점의 목록이 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각)과 보완강점(겸손, 신중성, 자기조절)으로 다른 점뿐이다. 2개 실험집단의 참여자 모두 10회의 강점활용 일기쓰기를 수행하였다. 매일 작성한 강점활용 일기를 연구자의 개인 이메일로 발송하게 하거나, 치료기관의 상담자 혹은 학교의 담당교사에게 직접 제출하도록 지시하였다.

이처럼 일기쓰기와 관련된 안내문에는 강점활용 일기쓰기의 예시가 함께 제시되어 최대한 별도의 질문 없이 일기쓰기 개입이 진행될 수 있도록 유도하였다. 실험집단의 참여자들은 제시된 3개의 강점 가운데 한 가지를 선택한 후 그 강점과 관련된 경험(당일 또는 최근의 경험)을 생생히 떠올려서 구체적으로(육하원칙에 따라) 일기에 적도록 안내되었다. 10회의 일기쓰기에 모두 참여하고, 사전, 사후, 추후 측정을 모두 완수한 참여자에게 소정의 참

가비를 지급하였다. 통제집단의 연구참여자 경우, 위의 강점활용 일기쓰기 개입을 실시하지 않고, 3회의 측정(사전/사후/추후)만을 각 시기별로 실시하였으며, 추후 측정을 완료한 후 참가비를 지급받았다.

자료수집 및 사후설명

처치 직전(사전측정)과 10회의 처치 직후(사후측정), 그리고 2주 뒤(추후측정)에 걸쳐 외현화 부적응 관련 측정치(외현화 부적응, 부정정서), 주관적 행복 관련 측정치(삶의 만족도, 행복삼각형, 긍정정서), 기타 측정치(자존감)를 수집하였다. 추후측정까지 모두 완료된 시점에서 참여자들에게 실험에 대한 사후설명(debriefing)을 실시하였다.

결 과

실험집단 및 통제집단의 사전동질성 분석

본 연구에 참여한 청소년의 인구통계학적 정보를 살펴보기 위해 각 집단별 참여자의 성별 및 연령 정보를 Table 1에 제시하였으며, 세 집단간 성별과 연령에서 통계적으로 유의미한 차이는 관찰되지 않았다.

세 개의 집단에서 사전측정을 통하여 수집된 각 측정치들의 평균과 표준편차를 Table 2에 제시하였다. 또한 각 집단이 처치를 가하기 이전 상태에서 서로 동질적이었는지 여부를 확인하기 위하여 각 사전측정치들의 집단간 차이를 검증하고, 그 결과를 Table 2에 함께 제시하였다. Table 2에서 알 수 있듯이, 세 집단은 모든 사전측정치에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아, 모든 측정영역에서 사전동질성을 갖추고 있는 것으로 밝혀졌다.

집단내 변화 비교

자극추구 합치강점 집단에서 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검정

자극추구 합치강점 개입집단에 참여한 14명의 청소년을 대상으로 각각 사전측정, 사후측정, 추후측정 시기에 수집한 종속측정치들의 평균과 표준편차를 Table 3에 제시하였다. 또한 동일한 참여자에게서 반복측정된 자료가 측정시기에 따른 차이를 보이는지, 즉 각 종속변인들의 사전, 사후, 추후 측정치를 비교했을 때 이들 사이의 유의미한 변화가 관찰되어

Table 1
Gender and Age Differences among the Three Groups

		Corresponding Strengths Group	Balancing Strengths Group	Wait-list Control Group	Statistics
Gender	Male	6	5	4	χ^2=.65
	Female	8	10	10	
	Sum	14	15	14	
Age	Mean	16.36	16.60	16.14	F=.75
	(SD)	(.84)	(1.24)	(.86)	

Table 2

Group Means and Standard Deviations of Outcome Measures at Pre-Assessment

	Corresponding Strengths Group (*N*=14)	Balancing Strengths Group (*N*=15)	Wait-list Control Group (*N*=14)	*F*
	Mean(SD)	Mean(SD)	Mean(SD)	
Externalization behaviors	21.14(8.00)	20.13(4.85)	20.43(5.11)	.10
Life Satisfaction	15.00(4.13)	14.13(4.61)	18.00(6.04)	2.37
Happiness Triangle	34.86(16.37)	34.87(8.97)	38.07(14.31)	.27
Positive Affect	12.50(6.02)	14.53(5.50)	14.50(1.95)	.81
Negative Affect	15.14(10.00)	17.40(6.82)	15.00(4.56)	.48
Self-esteem	30.86(7.17)	29.87(5.78)	27.36(6.38)	.34

Table 3

Comparisons of Outcome Measures in Corresponding Strengths Group at Three Different Assessments

Measures		pre	post	follow-up	*F*	*partial* η^2	post comparisons
Externalization behaviors	Mean (SD)	21.14 (8.00)	19.00 (8.46)	18.36 (6.89)	2.54	.16	pre=post=follow-up
Life Satisfaction	Mean (SD)	15.00 (4.13)	18.43 (4.27)	17.29 (4.03)	11.72^{***}	.47	pre<post=follow-up
Happiness Triangle	Mean (SD)	34.86 (16.37)	39.14 (14.60)	36.00 (15.19)	4.41^{*}	.25	pre=follow-up<post
Positive Affect	Mean (SD)	12.50 (6.02)	15.21 (6.62)	15.07 (7.08)	5.98^{**}	.32	pre<post=follow-up
Negative Affect	Mean (SD)	15.14 (10.00)	15.36 (9.91)	14.07 (8.75)	.42	.03	pre=post=follow-up
Self-esteem	Mean (SD)	30.86 (7.17)	33.36 (6.30)	32.14 (6.09)	2.73	.17	pre=post=follow-up

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

처지의 효과를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 반복측정 일원분산분석(one-way repeated ANOVA)을 실시하고, 그 결과를 Table 3에 함께 제시하였다.

Table 3에서 알 수 있듯이, 합치강점 개입집단에서 반복측정 방식으로 수집된 사전, 사후, 추후 측정치 점수를 비교했을 때, 주관적 행복 관련 측정치에서는 시기에 따른 차이가 관찰되어 처치의 효과가 통계적으로 유의미했으나, $F=11.72$, $p<.001$, $F=4.41$, $p<.05$, 외현화 부적응행동 관련 측정치에서는 시기에 따른 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다, $F=2.54$, *ns.* 주관적 행복 관련 측정치에서는 삶의 만족도($F=11.72$, $p<.001$)와 긍정정서($F=5.98$, $p<.01$)에서 처치의 효과가 유의미했다.

자극추구 보완강점 집단에서 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검정

자극추구 보완강점 개입집단에 참여한 15명의 청소년을 대상으로 각각 사전측정, 사후측정, 추후측정 시기에 수집한 종속측정치들의 평균과 표준편차를 Table 4에 제시하였다. 또한 동일한 참여자에게서 반복측정된 자료가 측정시기에 따른 차이를 보이는지, 즉 각 종속변인들의 사전, 사후, 추후 측정치를 비교했을 때 이들 사이의 유의미한 변화가 관찰되어 처지의 효과를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 반복측정 일원분산분석(one-way repeated ANOVA)을 실시하고, 그 결과를 Table 4에 함께 제시하였다.

Table 4에서 알 수 있듯이, 보완강점 개입집단에서 반복측정 방식으로 수집된 사전, 사후,

Table 4

Comparisons of Outcome Measures in Balancing Strengths Group at Three Different Assessments

Measures		pre	post	follow-up	F	partial η^2	post comparisons
Externalization behaviors	Mean	20.13	12.73	13.67	21.81^{***}	.61	pre>post=follow-up
	(SD)	(4.85)	(7.61)	(6.53)			
Life Satisfaction	Mean	14.13	15.13	13.93	.99	.07	pre=post=follow-up
	(SD)	(4.61)	(4.16)	(2.76)			
Happiness Triangle	Mean	34.87	40.13	39.00	2.74	.16	pre=post=follow-up
	(SD)	(8.97)	(9.72)	(9.20)			
Positive Affect	Mean	14.53	17.47	16.20	6.07^{**}	.30	pre=follow-up<post
	(SD)	(5.50)	(6.46)	(6.03)			
Negative Affect	Mean	17.40	13.13	14.13	7.45^{**}	.35	pre>post=follow-up
	(SD)	(6.82)	(5.99)	(5.41)			
Self-esteem	Mean	29.87	32.87	31.87	4.08^{*}	.23	pre=follow-up<post
	(SD)	(5.78)	(5.25)	(3.81)			

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

추후 측정치 점수를 비교했을 때, 외현화 부적응행동 관련 측정치에서는 시기에 따른 차이가 관찰되어 처치의 효과가 통계적으로 유의미했으나, F=21.81, p<.001, 주관적 행복 관련 측정치에서는 시기에 따른 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다, F=.99, *ns*, F=2.74, *ns*.

집단간 차이 비교

사전측정과 사후측정 사이의 변화량 차이 검정

먼저, 세 개의 집단에서 각각 수집된 종속측정치들의 사전측정 값과 사후측정 값 사이의 차이, 즉 처치 전후의 변화량을 계산하여 그 결과를 Table 5에 제시하였다. 다음으로, 세 개 집단의 처치 전후 변화량의 크기가 서로 달라서 특정 처치의 효과가 입증될 수 있는지를 알아보기 위하여 처치 전후 변화량의 집단간 차이에 대한 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다. 분석 결과, 세 집단의 종속측정치 변화량에서 통계적으로 유의미한 집단간 차이가 확인되었다, F(2, 40)=6.47, p<.001, Wilk's λ =.21. 이것은 처치 전후 종속측정치 변화량이 세 개의 집단간에 통계적으로 유의미하다는 것을 의미한다.

이어서, 세 개의 집단에서 수집된 종속측정치들 각각의 처치 전후 변화량에 집단간 차이가 있는지를 검증하기 위하여 개별적으로 일원분산분석(ANOVA)을 실시하고, 집단간 다중

Table 5
Comparisons of Outcome Changes between Pre-Measures and Post-Measures among Three Groups

Measures	Corresponding Strengths Group	Balancing Strengths Group	Wait-list Control Group	F	*partial* η^2	Post Comparison
Externalization behaviors	-2.14 (3.88)	-7.40 (6.07)	1.14 (1.88)	14.02***	.42	WC<CS<BS
Life Satisfaction	3.43 (2.10)	1.00 (4.14)	-.43 (1.79)	6.19**	.23	WC<BS<CS
Happiness Triangle	4.29 (6.56)	5.27 (11.47)	-.14 (2.25)	2.02	.10	WC=CS=BS
Positive Affect	2.71 (3.63)	2.93 (3.15)	-.07 (.73)	4.96*	.20	WC<CS=BS
Negative Affect	.21 (5.89)	-4.27 (5.28)	-.43 (1.02)	5.24*	.20	WC=CS<BS
Self-esteem	2.50 (4.16)	3.00 (4.38)	.21 (1.58)	2.22	.11	WC=CS=BS

* p < .05. ** p < .01. *** p < .001.

비교를 위해 Sheffé를 적용한 사후분석(post-hoc test)을 실시하였다. Table 5에서 알 수 있듯이, 외현화 부적응행동 변화량[$F(2, 40)=14.02$, $p<.001$], 삶의 만족도 변화량[$F(2, 40)=6.19$, $p<.01$], 긍정정서 변화량[$F(2, 40)=4.96$, $p<.05$], 부정정서 변화량[$F(2, 40)=5.24$, $p<.05$]이 통계적으로 유의미한 집단간 차이를 보이는 것으로 확인되었다. 사후검정 결과, 외현화 부적응행동의 변화량은 보완집단이 합치집단에 비해 유의미하게 크고, 삶의 만족도의 변화량은 합치집단이 보완집단에 비해 유의미하게 큰 것으로 나타났다.

사전측정과 추후측정 사이의 변화량 차이 검정

먼저, 세 개의 집단에서 각각 수집된 종속측정치들의 사전측정 값과 추후측정 값 사이의 차이, 즉 처치 종료 2주 후의 변화량을 계산하여 그 결과를 Table 6에 제시하였다. 다음으로, 세 개 집단의 처치 종료 2주 후 변화량의 크기가 서로 달라서 특정 처치의 효과 지속성이 입증될 수 있는지를 알아보기 위하여 처치 종료 2주 후 변화량의 집단간 차이에 대한 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다. 분석결과, 세 집단의 종속측정치 변화량에서 통계적으로 유의미한 집단간 차이가 확인되었다, $F(2, 40)=3.35$, $p<.01$, Wilk's $\lambda=.40$. 이것은 처치 종료 2주 후 종속측정치 변화량이 세 개의 집단간에 통계적으로 유의미하다는 것을 의미한다.

이어서, 세 개의 집단에서 수집된 종속측정치들 각각의 처치 종료 2주 후 변화량에 집단

Table 6

Comparisons of Outcome Changes between Pre-Measures and Follow-up Measures among Three Groups

Measures	Corresponding Strengths Group	Balancing Strengths Group	Wait-list Control Group	*F*	*partial* η^2	Post Comparison
Externalization behaviors	-2.78 (4.71)	-6.47 (5.12)	1.07 (2.27)	11.29^{***}	.36	WC<CS<BS
Life Satisfaction	2.29 (3.45)	-.20 (3.41)	-.79 (1.42)	4.50^{**}	.18	WC<BS<CS
Happiness Triangle	1.14 (6.04)	4.13 (10.66)	.43 (1.79)	1.11	.05	WC=CS=BS
Positive Affect	2.57 (3.82)	1.67 (3.96)	.07 (1.27)	1.99	.10	WC=CS=BS
Negative Affect	-1.07 (6.80)	-3.27 (5.28)	-.71 (1.33)	1.07	.05	WC=CS=BS
Self-esteem	1.29 (3.45)	2.00 (5.13)	-.07 (1.54)	.78	.04	WC=CS=BS

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

간 차이가 있는지를 검증하기 위하여 개별적으로 일원분산분석(ANOVA)을 실시하고, 집단간 다중비교를 위해 Sheffé를 적용한 사후분석(post-hoc test)을 실시하였다. Table 6에서 알 수 있듯이, 외현화 부적응행동 변화량[$F(2, 40)=11.29$, $p<.001$], 삶의 만족도 변화량[$F(2, 40)=4.50$, $p<.01$]이 통계적으로 유의미한 집단간 차이를 보이는 것으로 확인되었다. 사후검정 결과, 외현화 부적응행동의 변화량은 보완집단이 합치집단에 비해 유의미하게 크고, 삶의 만족도의 변화량은 합치집단이 보완집단에 비해 유의미하게 큰 것으로 나타났다.

논 의

본 연구의 목적은 외현화 부적응행동을 주호소로 심리치료를 받았거나, 심리치료가 의뢰된 외현화 부적응행동 청소년을 대상으로 자극추구 합치강점과 보완강점의 강점활용 개입을 실시하고 그 효과를 검증하려는 것이었다. 외현화 부적응행동을 보이는 청소년 가운데 자극추구 기질수준이 평균보다 높은 청소년을 실험참여자로 선발하였으며, 강점활용 일기쓰기 개입을 10회에 걸쳐 집중적으로 실시하였다. 실험집단은 자극추구 합치강점 일기쓰기 집단과 자극추구 보완강점 일기쓰기 집단으로 구분되며, 무처치집단인 통제집단을 포함하여 세 집단에서 부적응행동 관련 측정치(외현화 부적응, 부정정서), 주관적 행복 관련 측정치(삶의 만족도, 행복삼각형, 긍정정서), 기타 측정치(자존감)를 시기별로 수집하여 집단내 비교 및 집단간 비교를 실시하였다.

집단내 변화를 비교한 결과, 자극추구 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각) 활용집단의 경우 주관적 행복 관련 측정치에서만 유의한 증진효과를 보였고, 자극추구 보완강점(겸손, 개방성, 자기조절) 활용집단의 경우 외현화 부적응행동 관련 측정치에서만 유의한 개선효과를 보였다. 집단간 차이를 비교한 결과, 외현화 부적응행동 측정치의 변화량은 보완집단이 합치집단에 비해 유의미하게 크고, 삶의 만족도의 변화량은 합치집단이 보완집단에 비해 유의미하게 큰 것으로 확인되었다. 그리고 이 차이는 추후측정 시점까지 유지되었다.

이상의 결과를 종합하여 치료적 관점에서 논의할 때, 자극추구의 기질적 취약성을 지니며 외현화 부적응행동을 보이는 청소년의 경우, 외현화 부적응행동의 개선을 위해서는 자극추구의 기질적 취약성을 완화시켜줄 수 있는 보완강점(겸손, 신중성, 자기조절)에 집중해서 개입을 실시해야 하고, 주관적 행복 수준을 증진시켜서 자기실현을 돕기 위해서는 자극추구의 기질과 합치된 속성을 지닌 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각)에 집중해서 개입하는 것이 긍정 임상심리학적 개입으로서 보다 효율적일 수 있다는 임상적 시사점을 도출할 수 있었다. 이러한 임상적 함의는, 기질적 취약성이 부적응행동에 미치는 영향력을 완화할 수 있는 성격강점의 역할을 조절효과 검증으로 확인했던 선행연구(Ha, 2015)나, 긍정 임상심리학적 개입을 통해 주관적 행복의 증진을 확인했던 기존의 연구결과들(Beaver, 2008; Karwoski, Garrat, & Ilardi, 2006)과 같은 맥락에서 해석될 수 있겠다.

본 연구에서는 다음과 같은 몇 가지 점에서 그 시사하는 바를 정리할 수 있다. 첫째, 강점을 활용한 긍정 임상심리학적 개입과 관련해서 Seligman(2002)의 대표강점 활용 주장에 반하는 경험적 연구결과를 확인할 수 있었다.

이 결과는 Seligman(2002)의 주장에 강력히 반박했던 Schwarz와 Sharpe(2006)의 주장과 공통된 부분이 있다. 대표강점의 집중개발보다 모든 성격강점을 고르게 발달시키는 것이 유효하다는 그들의 주장은 본 연구결과와 공통된다. 그러나 24개 성격강점을 서로 독립적이고 분리되어 있는 것으로 가정한 그들의 주장은 본 연구결과와 서로 다른 관점이라고 말할 수 있다.

둘째, 기질과 성격강점을 함께 고려해서 청소년의 외현화 부적응행동을 개선할 수 있는 긍정 임상심리학적 개입법의 효과를 확인할 수 있었다. 기존의 강점기반 상담이나 강점중심 치료에서 공통되게 지적되었던 모호한 처치방법이 아니라 구조화된 개입방법을 통해 실제적 효과를 경험적인 연구자료로 입증하였다. 이는 향후 기존의 질병모델에 근간한 심리치료에 거부반응을 보이는 청소년에게 보다 접근용이한 개입으로 활용될 것이라 기대된다.

셋째, 단기적 개입방법의 긍정적인 효과가 추후측정 시점(처치종료 후 2주 뒤)까지 지속됨을 확인할 수 있었다는 점에서 의미부여를 할 수 있겠다. 이러한 결과는 청소년의 부적응행동을 효과적으로 개선하기 위한 새로운 관점의 필요성을 주장했던 기존의 연구들(Johnson, Gooding, Wood, & Tarrier, 2010; Vahia, Chatillion, Kavirajan, & Depp, 2011)에 부응하는 결과물로 여겨진다.

본 연구를 통하여 상술한 결과 및 임상적 시사점을 도출할 수 있었으나, 본 연구에서 적용한 절차에 대해서는 개념적 측면 및 방법론적 측면 모두에서 비판적인 검토가 필요하다. 첫째, 외현화 부적응행동을 두드러지게 보이는 청소년의 경우, 강점활용 일기쓰기 개입에 참여하도록 이끌고 지속적인 처치를 유지할 수 있도록 독려하는 데 커다란 어려움이 있음을 사전에 대비하는 것이 필요해 보인다. 특히 자극추구의 성향이 높은 청소년의 경우 지속적인 처치를 유지하는 것 자체가 커다란 도전일 수밖에 없다. 실제로 본 연구과정에서 중도에 강점활용 일기쓰기를 포기해 버린 청소년들이 적지 않았다(중도탈락율 약 44%). 따라서 추후연구를 통해 이러한 중도탈락의 원인을 명확히 하고 사전에 예방할 수 있는 효과적인 방책이 마련된 후, 강점활용 개입을 실시한다면 보다 뚜렷한 효과를 검증할 수 있으리라 여겨진다.

둘째, 실험집단의 구성에 있어서 대표강점 활용 일기쓰기 집단을 포함한다면 보다 풍부한 결과해석이 가능할 것으로 사료된다. 본 연구에서는 두 개의 처치집단 사이에 유의한 통계적 차이가 있었으므로 위와 같이 의의를 논할 수 있었지만, 한 발 더 나아가 추후연구를 통해 대표강점활용 일기쓰기 집단의 효과 검증까지 함께 이루어진다면 Seligman(2002)의 주장을 보다 명확히 반박 또는 수용하는 결과물을 도출할 수 있을 것으로 여겨진다.

셋째, 자존감 측정치와 관련된 분석결과에 대해 보다 논리적인 해석이 필요할 것으로 보인다. 측정시기에 따른 집단간 변화량 차이검정에서 살펴보면, 모든 종속측정치들 가운데 자존감 측정치만 변화량의 차이검정이 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 통제집단과 비교해도 마찬가지의 결과였다. Kim(2011)에 따르면, 대학생 집단을 대상으로 한 연구에서 강점활용 및 강점인식 집단 모두에서 자존감 측정치의 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 다만 약점인식 집단에서만 자존감 측정치의 변화량이 유의미하지 못했던 결과를 놓고 보면, 본 연구에서 합치강점과 보완강점을 활용

해서 일기쓰기 개입을 실시한 것이 자신의 대표강점을 활용해서 개입했던 것과 비교해서 자존감 향상 측면에서 효과적이지 못했음을 반영하는 결과로 해석할 수 있겠다.

마지막으로, 본 연구는 강점활용 일기쓰기 개입방법의 효과검증을 통해 실제 외현화 부적응행동을 호소하는 청소년을 대상으로 시간 및 비용 대비 우수한 처치효과를 기대할 수 있는 임상적 유용성을 보여주었다. 청소년의 정신건강과 관련하여, 심리장애 유병률이 꾸준히 증가하는데 반해(Schubiner, Tzelepis, Milberger, Lockhart, & Kruger, 2000), 예방 프로그램들의 효과가 미미할 뿐만 아니라(Grove, Evans, Pastor, & Mack, 2008), 경험적으로 입증된 주요 치료적 개입법들 조차 실제로는 그리 효과적이지 못하다는 지적이 반복되고 있다(Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001; Henggeler, 1996; Henggeler, Schoenwald, & Pickrel, 1995). 더불어, 아동 및 청소년 시기의 예방적 중재가 심리장애 문제를 조기에 관리하는 효과적인 방법이 될 수 있음에 주목할 때(Guilamo-Ramos, Litardo, & Jaccard, 2005; Horner & Sugai, 2000), 본 연구에서 사용된 강점활용 일기쓰기 개입은 심리치료 과정을 꺼리는 청소년들을 대상으로 그들의 부적응행동을 개선하거나 주관적 행복을 증진하려는 개입에 있어서 매우 유용한 측면이 있을 것으로 기대된다.

References

Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the Youth Self-Report and 1991 Profiles.* Burlington, VT: University of Vermont.

Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. S. (1987). Empirically based assessment of the behavioral/emotional problems of 2- and 3-year old children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 15,* 629-650.

Aldwin, C. M., Sutton, K., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality, 64,* 91-113.

Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 136,* 310-319.

Beaver, B. R. (2008). A positive approach to children's internalizing problems. *Professional Psychology: Research and Practice, 39*, 129-136.

Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the north pole: a study of character strengths. *Jounal of Happiness Studies, 7,* 293-310.

Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality, 44,* 151-154.

Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 17-32.

Center, D., & Kemp, D. (2003). Temperament and personality as potential factors in the development and treatment of conduct disorders. *Education of Treatment of Children, 26*, 75-88.

Chandler, M. (1994). Self-continuity in suicidal and nonsuicidal adolescents. *New Directions for Child Development, 64,* 55-70.

Cho, M. H., & Cha, K. H. (1998). *Comparison of the quality of life among nations: Asan Foundation's series of research.* Seoul: Asan Foundation.

Cho, M. S. (2009). *A study of the influences of writing of the positive past experience on self-esteem.* (Unpublished master's thesis). Sangmyung University, Seoul, Korea.

Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry 44,* 573-587.

Cloninger, C. R., & Gottesman. I. I. (1987) Genetic and environmental factors in antisocial behavior disorders. In S. A. Mednick, T. E. Moffit, & S. A. Stack (Eds.). *Cause of crime: New biological approaches* (pp. 92-109). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory(TCI): A Guide to its development and use.* St. Louis, Missouri, MO: Center for Psychotherapy and Personality, Washington University.

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths. *Review of General Psychology, 60*, 203-213.

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

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,* 377-389.

Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N. (1994). Emotion disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62,* 130-140.

Garfield, S. (1983). *Clinical Psychology, 2nd ed.* New York: Aldine.

Gebauer, J. E., Broemer, P., Haddock, G., & von Hecker, U. (2008). Inclusion-exclusion of positive and negative past identities: Mood congruence as information. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 470-487.

Greenberg, M. A., & Lepore, S. J. (2004). Theoretical mechanisms involved in disclosure: From inhibition to self-regulation. In I. Nyklicek, A. J. J. M. Vingerhoets, & L. R. Temoshok (Eds.). *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 43-60). London: Brunner-Routledge.

Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about traumas and health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 75-84.

Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality*

and Social Psychology, 71, 558-602.

Grove, A. B., Evans, S. W., Pastor, D. A., & Mack, S. D. (2008). A meta-analytic examination of follow-up studies of programs designed to prevent the primary symptoms of oppositional defiant and conduct disorders. *Aggression and Violent Behavior, 13,* 169-184.

Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2009). Sequential growth in cognitive-behavioral emotion-processing: A laboratory study. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 368-374.

Guilamo-Ramos, V., Litardo, H. A., & Jaccard, J. (2005). Prevention programs for reducing adolescent problem behaviors: Implications of the co-occurrence of problem behaviors in adolescence. *Journal of Adolescent Health, 36,* 82-86.

Ha, S. S. (2014). The influence of the differences in character strengths related to Novelty Seeking on the adolescent externalizing maladjustment. *Korean Journal of Youth Studies, 21*(3), 1-27.

Ha, S. S. (2015). The moderating effect of adolescent character strengths on the relationship between temperament and maladjustment. *Korean Journal of Youth Studies, 22*(6), 1-32.

Ha, S. S., & Kwon, S. M. (2011a). Influences of temperament and perceived parenting styles on character strengths: Focusing on the mediating effect of perceives parenting styles. *Korean Journal of Clinical Psychology, 30*, 263-284.

Ha, S. S., & Kwon, S. M. (2011b). Therapeutic effect of expressive writing on specific phobias: A study of Korean and American university students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 30*, 359-380.

Han, C. H. (2001). *Effects of biogenetic and family environmental factors on depression, conduct and antisocial behaviors in adolescents-character, self-image and stress as mediating variables* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul National University, Seoul, Korea.

Harter, J. K. (1998). *Gage Park High School research study.* Princeton, NJ: The Gallup Organization.

Henggeler, S. W. (1996). Treatment of violent juvenile offenders-we have the knowledge: Comment on Gorman-Smith et al. (1996). *Journal of Family Psychology, 10,* 137-141.

Henggeler, S. W., Schoenwald, S. K., & Pickrel, S. G. (1995). Multisystemic therapy: Bridging the gap between university- and community-based treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63,* 709-717.

Horner, R. H., & Sugai, G. (2000). School-wide behavior support: An emerging initiative. *Journal of Positive Behavioral Intervention, 2,* 231-232.

Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy, 48,* 179-186.

Kagan, J. (1989). Temperamental contributions to social behavior. *American Psychologist, 44,* 668-674.

Karwoski, L., Garrat, G. M.. & Ilardi, S. S. (2006). On the integration of cognitive-behavioral therapy for depression and positive psychology. *Journal of Cognitive*

Psychotherapy: An International Quarterly, 20, 159-170.

Kazdin, A. E. (1992). Child and adolescent dysfunction and paths toward maladjustment: Targets for intervention. *Clinical Psychology Review, 12,* 795-817.

Kim, C. R., & Shin, H. C. (2011). Autoregressive cross-lagged model of positive emotions and positive coping. *Korean Journal of Counseling and Psychology, 23*, 451-469.

Kim, J. Y. (2011). *The influence of character strengths on positive mental health* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul National University, Seoul, Korea.

Kim, Y. J. (2009). *Comparing effects of writing intensely positive and negative experience* (Unpublished doctoral dissertation). Yeungnam University, Gyeongsan, Korea.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 191-220.

Kwon, S. M., & Ha, S. S. (2010). Happiness Triangle Scale. Manuscript in preparation.

Kwon, S. M., Kim, J. Y., & Ha, S. S. (2012). *Character Strengths Test for Adolescents.* Seoul: Hakjisa Press.

Lee, H. H., Kim, E. J., & Lee, M. G. (2003). A validation study of Korea positive affect and negative affect schedule: The PANAS scales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*, 935-946.

Lee, H. J., & Won, H. T. (1995, December). *An exploratory study on paranoid features, self concept and self-consciousness.* Paper presented at the meeting of the Korean Psychological Association, Seoul.

Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment, and health following a relationship breakup, *Psychology and Health, 17,* 547-560.

Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). The writing cure: An overview. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 3-13). Washington, DC: American Psychological Association.

Lim, Y. J. (2010). *The influence of character strengths and a strengths-based positive psychotherapy on happiness* (Unpublished doctoral dissertation). Seoul National University, Seoul, Korea.

Linley, 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,* 341-351.

Loftus, E. F. (1993). The reality of repressed memories. *American Psychologist, 48,* 518-537.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science,* 7, 186-189.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.

Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*, 787-799.

Min, B. B., Oh, H. S., & Lee, J. Y. (2007). *Temperament and Character Inventory-Family Manual.* Seoul.: Maumsarang Press.

Moon, J. H. (2009). *The effect of expressive writing on implicit self-esteem* (Unpublished doctoral dissertation). Kyungpook National University, Daegu, Korea.

Mullen, D. E. (2007). *Living your strengths: a positive psychology approach.* Bloomington. IN: AuthorHouse.

Oh, K. J., Ha, E. H., Lee, H. R., & Hong, K. E. (2007). *Korean-Youth Self Report Manual.* Seoul: Huno Consulting.

Park, N., & Peterson, C. (2005). Character strengths among youth. *Adolescents and Family Health, 4,* 35-40.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 603-619.

Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin, 127,* 651-672.

Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others.* New York, NY: Avon.

Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Towards an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95,* 274-281.

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56,* 239-245.

Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 72,* 863-871.

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.

Petrie, K. J., Booth, R., Pennebaker, J. W., Davison, K. P., & Thomas, M. (1995). Disclosure of trauma and immune response to Hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63,* 787-792.

Progoff, I. (1975). *At a Journal workshop: The basic text and guide of using the intensive journal process.* New York: Dialogue House.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rothbart, M., & Bates, J. E. (1998). Temperament. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.). *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development.* (5th ed., pp. 105-176). New York: Wiley.

Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology, 44,* 132-140.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.). *Annual review of psychology* (pp.

141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews.

Schubiner, H., Tzelepis, A., Milberger, S., Lockhart, N., & Kruger, M. (2000). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder and conduct disorder among substance abusers. *Journal of Clinical Psychiatry, 61*, 244-251.

Schwarz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of Happiness Studies, 7,* 377-395.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness.* 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*, 410-421.

Selman, R. L., Schultz, L. H., Nakkula, M., Barr, D., Watts, C., and Richmond, J. B. (1992). Friendship and Fighting: A developmental approach to the study of risk and prevention of violence. *Development and Psychopathology, 4,* 529-558.

Sim, S. O. (2012). *The effects of writing of the positive and negative experience on the self-esteem and psychological well-being.* (Unpublished master's thesis). Catholic University of Korea, Seoul, Korea.

Soliday, E., Garofalo, J. P., & Rogers, D. (2010). Expressive writing intervention for adolescents' somatic symptoms and mood. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*, 792-801.

Spera, S. P., Buhrfiend, E. D., & Pennebaker, J, W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *The Academy of Management Journal, 37,* 722-733.

Stiles, W. B. & Shapiro, D. A. (1995). Verbal exchange structure of brief psychodynamic-interpersonal and cognitive-behavioral psychotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 63*, 15-27.

Vahia, I., Chatillion, E., Kavirajan, H., & Depp, C. A. (2011). Psychological protective factors across the lifespan: Implications for psychiatry. *Psychiatric Clinics of North America, 34*, 231-248.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.

Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*, 527-544.

Wills, T. A., Vaccaro, D., & McNamara, G. (1994). Novelty seeking, risk taking, and related constructs as predictors of adolescent substance use: an application of Cloninger's theory. *Journal of Substance Abuse, 6,* 1-20.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., & Goldsamt, L. A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 899-908.

Received April 28, 2015
Revised December 7, 2015
Accepted December 31, 2015

한국심리학회지 : 임상
Korean Journal of Clinical Psychology
2016, Vol. 35, No. 1, 139-163

외현화 부적응 청소년을 대상으로 한 성격강점 활용 일기쓰기의 효과

하 승 수
한양사이버대학교 상담심리학과

권 석 만
서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 청소년의 성격강점과 기질의 관계에 주목하여 외현화 문제행동을 보이는 청소년 집단에게 성격강점을 활용한 긍정 임상심리학적 개입방법의 효과를 검증하는 것이었다. 이를 위해, 자극추구 기질이 높고 외현화 부적응행동이 두드러진 청소년을 대상으로 자극추구 합치강점과 자극추구 보완강점에 기반한 강점활용 일기쓰기 개입을 실시한 후 종속측정치의 변화를 비교분석하였다. 43명의 외현화 부적응 청소년으로부터 수집된 자료의 분석 결과, 외현화 부적응행동의 개선에는 자극추구 보완강점(겸손, 신중성, 자기조절)의 활용이 효과적이고, 주관적 행복의 증진에는 자극추구 합치강점(창의성, 호기심, 유머감각)의 활용이 효과적이라는 사실을 확인하였다. 마지막으로 본 연구가 청소년의 외현화 부적응행동에 대한 이해와 치료에 시사한 점을 논의하였으며, 본 연구의 제한점 및 추후연구를 위한 고려사항을 제언하였다.

주요어: 청소년 성격강점, 자극추구 기질, 외현화 부적응행동, 강점활용 일기쓰기