



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의
심리적 안녕감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

박 소 연

2013년 8월

긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

박 소 연

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

박소연의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적안녕감에 미치는 효과

박 소 연

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구¹⁾는 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적안녕감에 미치는 효과가 있는지 밝히고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과는 어떠한가?

연구문제 2 : 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감의 하위 요인인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성에 미치는 효과는 어떠한가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 프로그램 수정·보완, 사전검사, 실험집단과 통제집단의 구성, 긍정심리프로그램의 적용, 사후검사, 통계 처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주특별자치도 제주시 외곽 소재 지역아동센터 2곳에 협조를 얻어 4~6학년 아동 22명에게 심리적 안녕감 검사를 실시 한 후 실험집단과 통제집단에 각각 11명씩 배정하였다.

본 연구에서 지역아동센터아동들의 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 사용한 검사 도구는 박정희(2007)가 개발하고 채윤실(2010)이 수정·보완하여 사용한 청소년의 심리

1) 본 논문은 2013년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임

적 안녕감을 측정하기 위한 도구를 초등학생 수준에 맞게 재구성 한 것으로 사용하였다.

이 검사 도구는 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성의 6개 하위영역에 걸쳐 총 51개 문항으로 구성되어 있다. 검사에 대한 응답은 Likert 식 4점 척도로써 문항의 내용이 대상자의 태도와 일치하는 정도에 따라서 1점에서 4점 까지 반응하도록 되어있다.

본 연구에서의 긍정심리 프로그램은 관련문헌과 선행연구들을 기초로 지도교수의 자문을 받아 본 연구자가 연구 대상에 알맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 프로그램 실시는 매 회기 60분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 Windows SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 t-검증을 실시하였고 통계 분석의 타당도를 보완하기 위해 회기별 관찰 내용과 소감문, 평가서에 나타난 참가자들의 반응을 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 프로그램을 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 심리적 안녕감이 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .01$).

둘째, 긍정심리 프로그램에 참여한 아동의 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성이 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .01$, $p < .05$).

셋째, 양적 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해서 회기별 관찰내용과 아동들이 작성한 소감문을 분석해 볼 때 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다.

이와 같은 연구 결과를 볼 때, 본 연구에서 사용된 긍정심리 프로그램은 지역아동센터아동의 심리적 안녕감 향상에 긍정적인 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 학교와 가정에서 아동들이 자신의 강점과 타인의 강점을 찾을 수 있도록 하여 자기와 타인이해의 증진, 긍정대화법 익히기를 통해 관계형성에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다. 따라서 지역아동센터아동의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 프로그램을 구성하고 그 프로그램의 유용성을 확인하였다는 데 의의가 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 긍정심리학	5
2. 심리적 안녕감	11
3. 지역아동센터	16
4. 긍정심리와 심리적 안녕감과의 관계	20
5. 긍정심리 프로그램의 구성	23
III. 연구방법	33
1. 연구대상	33
2. 연구설계	33
3. 연구도구	34
4. 연구절차	35
5. 자료처리	37
IV. 연구결과 및 해석	38
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	38
2. 가설 검증	39
3. 질적 분석	50
V. 논의 및 결론	60

참고문헌	63
<Abstract>	69
부 록	72

표 목 차

표1. 긍정심리학의 정신건강 모델	10
표2. 청소년의 심리적 안녕감 척도의 구성개념	15
표3. 지역아동센터와 공부방 비교	17
표4. 제주도 지역아동센터 연도별 시설현황단위	18
표5. 긍정심리 프로그램의 구성내용	24
표6. 연구대상	33
표7. 심리적 안녕감 척도 하위영역과 문항구성	34
표8. 심리적 안녕감 척도 하위영역과 문항구성(채운실, 2010)	35
표9. 연구진행절차	36
표10. 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사전검사 차이검증	38
표11. 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사후-사전 평균비교	39
표12. 심리적 안녕감의 긍정적 자기인식 사후-사전 평균비교	41
표13. 심리적 안녕감의 가족관계 사후-사전 평균비교	43
표14. 심리적 안녕감의 교사관계 사후-사전 평균비교	44
표15. 심리적 안녕감의 친구관계 사후-사전 평균비교	46
표16. 심리적 안녕감의 자기주장성 사후-사전 평균비교	47
표17. 심리적 안녕감의 학습주도성 사후-사전 평균비교	49
표18. 회기별 관찰 내용 분석	52
표19. 회기별 소감문 분석	54
표20. 전체 프로그램을 마친 소감문 분석	57
표21. 전체 프로그램 내용에 대한 만족도 평가	58
표22. 프로그램 회기별 만족도 평가	59

그림 목 차

그림1. 연구 설계	33
그림2. 심리적 안녕감 사전·사후 변화	40
그림3. 긍정적 자기인식 사전·사후 변화	42
그림4. 가족관계 사전·사후 변화	43
그림5. 교사관계 사전·사후 변화	45
그림6. 친구관계 사전·사후 변화	46
그림7. 자기주장성 사전·사후 변화	48
그림8. 학습주도성 사전·사후 변화	49

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

증가하고 있는 가족해체, 여성의 사회진출 증가, 불안정한 고용증가 등은 아동가족의 여러 측면의 빈곤을 초래하고 있다. 더구나 우리나라에서는 아동에 대한 복지정책이 매우 최소한으로 제공되고 있어 지역아동센터를 이용하는 아동들이 적절하게 보호받지 못하고 있고, 경제·사회·문화적인 면에서 취약한 환경에 처해있는 아동들에 대한 사회적인 관심도 미약하여 아동의 복지수준은 열악한 상황이다. 2000년 이후 부모의 경제활동 참여로 보호받지 못하여 유해환경에 노출될 가능성이 높고, 성인의 보호 없이 학교 방과 후 여러 시간동안 방치되고 있어 저소득층 가정 뿐만 아니라 일반가정에서도 아동 보호에 대한 요구가 증가되고 있다. 이로 인해 지역아동센터의 필요성이 증가하고 있다.

지역아동센터는 지역사회의 보호를 필요로 하는 18세 미만이고, 가정에서 부모에 의한 보호와 양육이 적절히 이루어지기 어려운 상황에 있는 아동을 대상으로 지역사회 내에서 경제적인 빈곤뿐만 아니라 심리적, 정서적 빈곤 등으로 사회적으로 돌봄이 필요한 아동들이 이용하고 있다. 이전의 연구들을 보면 저소득층의 아동은 중류층 아동보다 정서·행동발달에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김경희, 황혜정, 1998).

인간이 살아가는 데 있어서 소중하지 않는 시기는 없지만 청소년기는 더더욱 중요한 시기라고 할 수 있다. 청소년의 심리적 안녕감은 긍정적 발달의 주요지표가 될 수 있으므로 그 자체로도 중요하지만 다른 긍정적인 결과에도 공헌하기 때문에 중요하며(park, 2004), 21세기의 심리학이라고 할 수 있는 긍정심리학을 바탕으로 한 심리프로그램은 내담자 스스로가 자신의 심리적 강점을 발견하고 개발하여 내면의 잠재력을 최대한 발휘함으로써 행복하고, 자기실현적인 삶을 살아가도록 돕는데 초점을 두고 있다(권석만, 2011).

긍정심리학은 강점, 안녕감, 최적의 기능에 대해 과학적으로 연구하는 학문분야

이다. 기존의 심리학이 그동안 인간의 부정적인 측면에만 지나치게 초점을 맞추어 온 것에 대한 반성으로 Seligman이 1998년 심리학이 나아가야 할 새로운 방향과 입장을 제시함으로써 출현하였다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 : 김숙명, 재인용). 긍정심리학은 부정적인 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 더 많은 관심을 지닌다. 예컨대 인간의 적응상태를 수치로 표현한다면, 긍정심리학은 -9의 상태를 0의 상태로 변화시키는 일보다 +1의 상태를 +9의 상태로 변화시키는 일에 더 많은 관심을 지닌다(권석만, 2011). 이런 긍정심리학의 관점은 열악한 환경으로 인해 어려서부터 절대적 또는 상대적 빈곤, 문화적 박탈감과 소외감을 경험하며 성장하게 되는 아동들에게 자신이 가지고 있는 강점들을 찾아주고, 관심과 지지를 보여줌으로써 스스로 심리적인 안녕감을 갖도록 도울 수 있을 것으로 여겨진다.

박정희(2007)는 청소년의 심리적 안녕감을 구성하는 요소는 청소년들의 독립에 대한 욕구와 친구관계가 중시되는 청소년기의 발달 특성, 그리고 대부분의 시간을 보내게 되는 학교에서 학생으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 반영해, 성의 요소와는 차별화될 것이라고 생각하고 연구하였다. 이 연구에서 청소년의 심리적 안녕감의 구성요소로 긍정적 자기인식, 가족관계 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성의 6가지 요인을 주장하였다(채윤실, 2010, 재인용). 6가지 하위요인들은 성인을 대상으로 한 것보다 내용이 구체적이며 척도의 문항내용이 초등학생들이 이해하기 쉽게 구성되어 있다.

초등학생과 관련된 심리적 안녕감에 대한 선행연구들을 살펴보면 전혜리(2007)는 아동의 성격특성, 사회적 지지와 심리적 안녕과의 관계를 밝히는 연구를 하였고, 김미정(2008)은 초등학생의 스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 연구하면서 방어기제의 조절효과를 살펴보았고, 김경순(2006)에 의해 처음으로 대학생들의 심리적 안녕감 증진 프로그램이 개발되고 효과검증을 하였는데, 프로그램 실시 결과 자율성을 제외한 5개의 하위차원에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 박정희(2007)는 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과를 검증하였다. 심경애(2010)는 지역아동센터 아동의 주관적 안녕감 조사를 통한 긍정심리치료에 관한 연구를 하였고, 이용철(2008)은 희망, 공감, 사회적지지가 저소득 가정아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구했으며, 이성훈(2011)은 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년

의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대해 연구를 하였다. 김숙명(2011) 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적안녕감에 미치는 효과를 연구하였으며, 윤민희(2013) 긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한 부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대해 연구를 진행하였고, 채운실(2010)은 초등학생을 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램의 효과를 연구하였다. 이를 통해 긍정심리학을 바탕으로 한 프로그램이 심리적안녕감을 향상시키는 데 효과가 있을 것이라는 알 수 있다.

아동기는 신체적·지적·심리사회적 성장이 계속 이루어지는 시기이나 지역아동센터의 아동들은 환경적 요인으로 인해 빈곤문화 속에서 정서적 부적응인 불안 우울과 상대적 박탈감 등의 정서적 부적응이 나타난다. 김선자(1999)는 저소득층 아동이 결핍된 환경으로 인해 아동의 사회적 발달이 저해와 더불어 빈곤문화 속에서 아동의 성격은 걱정 두려움이 많은 심리적 불안정한 성격을 형성한다고 보고 있다. 또한 김소영(2008)은 지역아동센터 아동의 심리적 불안상태는 환경에서의 적응을 어렵게 하며 사회성 발달에도 부정적 영향을 초래하기 쉽다고 말하고 있다. 따라서 지역아동센터 이동아동의 심리 정서를 지원하며 심리 및 정서를 지원한 프로그램의 개발이 필요성이 제기된다. 그러나 기존의 연구들은 성인을 대상으로 하거나 일반적으로 학교에 다니고 있는 중·고등학교에 다니는 학생들을 대상으로 한 경우가 대부분이었다. 지역아동센터의 초등학생을 대상으로 하고, 이들에게 적합한 심리적 안녕감의 요인인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성의 6가지 요인을 고려하여 심리적 안녕감을 본 연구는 미흡하다. 청소년 시기에 스스로 자신의 강점과 목표를 찾아내어 심리적인 안녕감을 향상시킬 수 있다면 자신뿐만 아니라 타인과의 관계맺음에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며 최근 10년간 청소년들에게 많이 발생하고 있는 폭력, 왕따, 자살, 중독 등의 많은 불행한 사건들을 줄이는 데에도 공헌할 수 있을 것으로 여겨진다. 본 연구에서는 이러한 사회 현상적 문제들로 인해 나타나는 지역아동센터 아동의 정서적 안정감을 향상시키고자 한다. 따라서 긍정적 발달의 지표가 되는 심리적 안녕감을 증진시키며 더 나아가 스스로 성장 발전할 수 있는 긍정심리를 기반으로 하는 프로그램을 재구성하고 실시하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 긍정심리 프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위한 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과는 어떠한가?

가설 1 : 긍정심리프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단 간에는 심리적 안녕감이 통계적으로 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제 2 : 긍정심리프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감의 하위 요인인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성에 미치는 효과는 어떠한가?

가설 2 : 긍정심리프로그램을 실시한 후 실험집단은 통제집단보다 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성에 통계적으로 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-1. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 자기인식에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2. 심리적 안녕감의 하위요인인 가족관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3. 심리적 안녕감의 하위요인인 교사관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-4. 심리적 안녕감의 하위요인인 친구관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-5. 심리적 안녕감의 하위요인인 자기주장성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-6. 심리적 안녕감의 하위요인인 학습주도성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 긍정심리 프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로서, 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 긍정심리학과 심리적 안녕감과의 관계를 선행연구를 바탕으로 고찰해보고자 한다.

1. 긍정심리학

1) 긍정심리학의 정의

심리학은 단지 질병, 약점, 손상된 것에 관한 것이 아니다. 심리학은 강점과 미덕에 관한 학문이기도 하다. 심리학에서 치료라 함은 잘못된 것을 고치는 것만이 아니다. 옳은 것을 계발하는 것이기도 하다. 심리학은 단지 질병이나 건강에 관한 것만이 아니라 일하는 것, 교육하는 것, 깨닫고 사랑하고 성장하며 즐겁게 노는 것이기도 하다. 그리고 이렇게 최상의 것을 찾는 과정에서 긍정심리학은 단지 소망적 사고, 자기기만 혹은 방관자로서가 아니라 최상의 과학적 연구방법을 갖가지 복잡한 인간행동이 제시하는 독특한 문제들에 적용하려고 노력한다(이희경, 2008).

Sheldon과 King은 2001년 American psychologist 특집호에서 “긍정심리학이란 보통 사람들이 지니는 강점과 덕성에 대한 연구이다. 평범한 사람들에게 있어서 그들이 잘 기능하고 올바르게 행동하며 그들의 삶을 향상시키도록 만드는 것이 무엇인지를 찾아내려는 것이다. 타고난 적응능력과 학습한 기술들을 성공적으로 활용하면서 효율적으로 잘 살아가는 사람의 특징은 무엇인가? 여러 가지 역경에도 불구하고 목적의식을 가지고 의연하게 살아가는 많은 사람들의 삶을 어떻게 심리학적으로 설명할 것인가? 하는 물음을 탐구한다. 이런 점에서 긍정심리학을 심리학자들로 하여금 인간이 지니는 잠재력, 동기 그리고 능력을 좀 더 열린 마음으로 높이 평가하는 관점을 취하도록 촉구하는 노력이다”라고 긍정심리학을 소개하였다(권석만, 2011).

긍정심리학은 삶을 좀 더 행복하고 풍요롭게 하기 위한 세 가지 주제에 초점을 맞추고 있는데, 긍정상태(positive states), 긍정특질(positive traits), 긍정 기관(positive institutions)이다. 긍정심리학은 인간이 주관적으로 경험하는 긍정적 심리상태를 연구하고 개인이 지니는 긍정적인 특질, 즉 개인의 긍정적인 성격특성과 강점의 연구에 초점을 맞추고 있으며 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 기관에 대해서 관심을 지닌다(권석만, 2011).

긍정심리학은 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에 근거한다. 인간은 누구나 행복하기를 원한다. 편안하고 즐거우며 만족스러운 삶을 추구한다. 또한 인간은 자신의 잠재능력을 계발하고 발휘함으로써 성장하려는 욕구를 지닌다. 아울러 인간의 긍정정서와 부정정서가 서로 독립적이라는 사실을 중시하며, 과거의 심리학은 부정정서를 제거하면 자동적으로 긍정 정서가 생겨날 것이라고 가정했다. 부정 정서의 제거는 그 자체로서 소중한 것이지만 그 결과로 얻게 되는 것은 중립적인 정서일 뿐 긍정정서가 자동적으로 유발되는 것은 아니다. 부정 정서의 감소와 긍정 정서의 증진은 매우 다른 독립적인 과정으로, 긍정 정서와 부정 정서에 영향을 미치는 요인들이 다르기 때문이다. 긍정심리학은 인간이 경험하는 긍정 정서의 다양성을 인정한다. 긍정정서는 색조, 강도, 지속기간, 유발요인 등에 있어서 매우 다양하다. 긍정심리학은 사람들의 기분을 일시적으로 좋게 만드는 쾌락지향적인 노력이 아니라, 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향한다. 긍정심리학은 인간의 부정적 측면을 부정하지도 않는다. 긍정심리학은 부정 정서의 존재와 그 감소 노력의 중요성을 충분히 인정한다. 다만 행복하고 만족스러운 삶을 추구하는 욕구가 더 보편적이며 중요하다고 보는 것이다(권석만, 2011). Sheldon 등은 긍정심리학을 “ 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능 상태에 대한 과학적 연구”라고 정의하였다. 즉 긍정심리학은 인간을 자신의 잠재성을 계발하고 자기실현을 시키려고 노력하는 존재로 보고 있으며 개인이 가진 긍정성에 초점을 맞추어 연구하는 학문이라 정의할 수 있다.

2) 긍정심리치료

Seligman과 Peterson은 긍정심리학을 정신건강 분야에 응용하는 학문 분야로

서 긍정심리학을 주창하고 있다. 긍정임상심리학(Positive Clinical Psychology)은 개인의 심리적 강점을 함양하고 행복을 증진함으로써 정신장애를 치료하고 예방하는 응용심리학이다(권석만, 2011). 긍정임상심리학은 행복증진과 강점 함양을 목표로 하는 긍정심리치료를 지향한다. 근간에 연구하고 개발된 대표적인 긍정심리치료에는 삶의 질 치료, 웰빙치료, 긍정심리치료가 있다.(Joseph & Linley, 2009, 재인용).

삶의 질 치료(Quality of Life Therapy)는 임상심리학자인 Frish(1998, 2006)가 증상의 재발을 방지하기 위해서 개발한 긍정심리 - 지향적인 치료이다. 삶의 질 치료는 긍정심리학과 인지 치료의 접목을 통해서 삶의 만족도를 증진하고자 한다. 삶의 질 치료는 특정한 문제의 해결보다 인생 전반의 만족도 증진을 목표로 한다. 웰빙치료(WBT: well-being therapy)는 이탈리아의 임상심리학자인 Fava와 그의 동료들이 Riff의 심리적 안녕 모델에 근거하여 개발한 긍정 심리치료라고 할 수 있다. 주로 인지행동치료의 기법을 사용하여 긍정적인 사고와 행동을 증진시킴으로써 심리적 안녕의 6개 차원(환경의 통제, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 개인적 성장, 인생의 목적, 자기수용)을 향상시키는 것을 목표로 삼는다. 웰빙치료는 심리적 안녕의 증가가 개인을 만성 또는 급성 스트레스로부터 보호하는 예방적 기능을 지닌다는 연구결과에 근거하고 있다(Riff & Singer, 1998, 2000). 긍정심리치료는 재발방지를 위해 기존의 심리치료를 보완하는 것이 아니라 대안적 치료방법으로 개발되었다. 즉 긍정심리치료는 우울 증상에 초점을 맞추는 대신 처음부터 내담자의 긍정적 감정과 행복감을 높이는 데에 초점을 맞추고 있다. 긍정심리치료는 Seligman(2002b)의 행복관에 근거하고 있다. 그에 따르면 행복한 삶은 세 가지의 측면, 즉 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶을 영위하는 것이다. 달리 말하면, 진정한 행복을 위해서는 긍정적 감정, 활동에의 몰입, 삶의 의미가 중요하다. 개인이 지닌 대표 강점을 발견하고 계발하여 이를 인간관계, 직업, 자녀양육, 여가등과 같이 중요한 생활장면에서 발휘함으로써 진정한 행복을 얻을 수 있다(권석만, 2011)

Seligman(2002)에 따르면 전통적인 심리 상담과 긍정 심리 상담을 다음의 두 가지 면에서 차이가 있다.

첫째, 상담 목표에서의 차이이다. 전통적인 심리 상담에서는 내담자들이 부적

응 또는 정신장애를 나타내는 상태에서 평균 수준의 적응을 나타내는 상태로 호전될 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 반면에 긍정 심리 상담은 내담자들이 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다.

둘째, 상담 과정에서의 초점에 차이가 있다. 전통적인 심리 상담 과정은 내담자가 경험하는 문제증상을 경감시키는 방안에 초점을 둔다. 반면에 긍정 심리 상담은 내담자의 문제나 정신장애와 무관하게 개인이 지닌 강점 또는 정신장애에 의해 손상 받지 않은 기능을 더 강화시킬 수 있는 방안에 주안점을 둔다 (Seligman, 2002).

긍정심리치료의 원리는 다음과 같이 세 가지로 요약해서 제시할 수 있다 (Seligman, Rash, & Park, 2006, 재인용).

첫째, 긍정심리치료에서는 내담자 또는 환자들의 긍정적인 정서에 초점을 맞춘다. 이러한 긍정심리치료 기법은 전통적인 인지행동치료에서 탈락률이 높은 단점을 개선하는데 효과적일 수 있다.

둘째, 긍정심리치료에서는 내담자들이 행복감을 증진시킬 수 있는 외부적이고 행동적인 기법들을 중점적으로 활용한다.

셋째, 긍정심리치료에서는 내담자가 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕는 방편의 하나로써 강점을 강조한다.

긍정심리치료는 자신의 심리적 강점을 발견하고 개발하여 잠재력을 최대한 발휘함으로써 행복하고 자기실현적인 삶을 살아가도록 돕는다(백순복, 2010). 긍정심리치료는 기존에 행복에 기반한 치료들 중 치료의 효과가 검증된 감사하기, 용서하기 및 낙관성 훈련 등과 같은 프로그램들을 체계적으로 종합하여 한 프로그램으로 통합시킨 치료로(유은영, 2010) 심리적인 문제가 없는 일반인도 보다 행복해지는데 실질적인 도움을 받을 수 있는 심리치료 기법이다(Seligman 등, 2006)

3) 긍정심리

동서고금을 통하여 인간의 다양한 특성들이 덕목으로 제시되어 왔었는데 20세기에 들어서면서 심리학자들이 인간의 긍정적 특질에 대해 관심을 가지기 시작

하였다. 인간은 다양한 성품을 지닌 존재이다. 인간은 사악하고 나약한 부정적 측면을 지니는 동시에 고결하고 강인한 긍정적인 측면을 지니고 있다. 그동안의 심리학은 인간을 부적응과 정신장애로 몰아가는 부정적인 특질의 연구에 관심을 집중해왔다면, 최근에는 긍정심리학의 맥락으로 인간의 긍정적 성품과 강점을 밝히고 계발하기 위한 경험적인 연구의 관심이 높아지고 있다(Seligman, 2000).

Beck(1967)은 긍정적인 스키마 또는 태도가 건강한 적응의 기초가 된다고 하였다. 즉 긍정적인 스키마가 스트레스의 효과를 중재하고 우울함에 저항할 수 있다고 하였다(Beck, 1985). Taylor와 Brown(1988)은 긍정적으로 편향된 착각이 정신건강을 증진할 수 있다고 하였으며, 여기에는 자신에 대한 긍정적인 지각, 상황에 대한 통제감, 미래에 대한 낙관성의 요소를 포함하고 있다고 하였으며, Eysenck은 긍정적 정서성을 가진 사람은 성격차원에서 외향성과 정적 상관을 나타내며 낙천적이고, 열성적이고 명랑하다는 결과가 있다고 하였다(조은경, 1995, 재인용). 긍정심리를 지닌 아동들은 가족 또는 타인에게서 긍정적인 반응을 이끌어 내는 성격적 특성을 가지고 있고 사회활동에 있어서 긍정적 정서의 양과 사회활동의 양이 정적 상관이 있다(Watson, Clark, 1992). 즐거운 일을 경험한 것을 여러 사람들과 함께 나누는 행동이 긍정적 영향을 더욱 높일 수 있고, 긍정심리는 긍정적인 주관적 경험과 개인의 긍정적인 특성 및 그것을 촉진하며, 웰빙(well-being)과 기능 최적화와 관련된 긍정심리는 고통을 완화시킬 뿐 아니라 행복으로까지 확장시킨다 하였다(Gable,2004).

최근에 긍정심리학자들은 그동안의 연구 결과들을 종합하여 성격적 강점과 덕성에 관한 분류체계를 개발하였는데 그것은 Peterson과 Seligman이 확장한 것으로써 VIA(Virtues In Action)분류체계가 그것이다. VIA분류체계는 6개 범주 아래 24개 강점과 덕성으로 분류되고 있다. VIA분류체계에 포함된 강점들은 행복과 자아실현에 중요한 영향을 미치는 강점들로 구성되어 있으며, 각 강점과 삶의 만족도의 상관을 구해본 결과, 지혜 및 지식과 관련된 강점들을 제외한 대부분의 강점들은 높은 상관을 보였다(Park & Peterson, 2005, Park, Peterson, & Seligman, 2004, 2005). 이러한 연구 결과를 좀 더 자세히 살펴보면, 삶의 만족도는 학구열, 창의성, 개방성과 같은 지성적 강점들보다 활력, 감사, 사랑과 같은 감성적 강점들과 더 밀접한 관계를 나타냈다. 이러한 현상은 대부분의 연령대에

서 마찬가지로 나타났으며, 종단적 연구에서도 감성적 강점들이 미래의 삶의 만족도를 예측하는데 더 중요한 역할을 했다(권석만, 2011).

4) 정신건강의 긍정심리학모델

긍정심리학은 정신건강의 질병모델을 극복할 수 있는 새로운 대안모델을 제시하고 있다. 우선 정신건강의 개념이 좀 더 적극적으로 변화되어야 한다. 정신건강은 결함과 손상의 부재 상태가 아니라 개인의 강점과 능력이 최대한 발휘되는 상태로 이해되어야 한다. 즉, 긍정적 정신건강이라는 적극적인 개념으로 이해되어야 한다. 긍정심리학에서 정신건강을 세 가지의 요소, 즉 주관적 행복감을 반영하는 정서적 안녕(emotional well-being), 최선의 기능 상태를 의미하는 심리적 안녕(psychological well-being), 사회를 위한 의미있는 삶을 뜻하는 사회적 안녕(social well-being)으로 구성되는 것으로 보고 있다. Seligman은 행복과 정신건강을 위해서 중요한 것은 개인의 성격적 강점과 덕성을 발견하여 개발함으로써 일상생활 속에서 이러한 강점을 발휘하는 것이라고 한다(권석만,2011).

표1. 긍정심리학의 정신건강 모델(Keyes&Lopez, 2002)

1. 정서적 안녕

긍정정서 : 즐겁고 명랑하며, 행복하고, 만족스럽고 충만한 감정.
행복감 : 과거와 현재의 삶에 대해서 느끼는 전반적인 행복감.
삶의만족 : 과거와 현재의 삶에 대해서 전반적으로 만족스럽다는 인지적 평가.

2. 심리적 안녕

환경의 통제 : 복잡한 환경에 잘 대처하며 적절한 환경을 선택하고 만들어 갈 수 있는 능력.
긍정적 인간관계 : 친밀감을 느끼며 다른 사람과 공감적 교류할 수 있는 능력을 지니고 있으며, 주변사람들과 따뜻하고 신뢰할 수 있는 인간관계를 맺고 있음.
개인적 성장 : 도전적인 새로운 경험에 대한 개방성을 지니며 자신이 성장하고 있다는 인식.
자율성 : 자신의 선택과 결정에 대해서 편안함을 느끼며 비도덕적인 사회적 압력에 저항할 수 있음.
인생의 목적 : 인생의 방향감을 주는 목표나 신념을 지니고 있으며 인생에 대해서 의미감을 느낌.
자기수용 : 자신과 자신의 삶에 대해서 긍정적이고 수용적인 태도를 지님.

3. 사회적 안녕

사회적 수용 : 사람들의 복잡성을 잘 인식하고 수용하면서 타인에 대한 긍정적 태도를 지님.
사회적 실현 : 다른 사람들을 위해 기여할 뿐 아니라 사회가 긍정적으로 진보하고 있다고 믿음.
사회적 기여 : 자신이 사회에 도움을 주고 있으며 다른 사람들이 자신의 기여를 인정하고 있다고 느낌.
사회적 일치 : 사회에 대한 관심을 지닐 뿐만 아니라 사회는 합리적이고 정의롭다고 느낌.
사회적 통합 : 공동체의 일부로서 소속감을 느끼며 공동체로부터 편안함과 지지를 얻음.

Seligman은 긍정적 정신건강의 세 가지 구성요소를 강조하고 있는데 첫째는 주관적 안녕감으로 자신의 삶에 대해 만족스러워하고 긍정정서를 경험하는 즐거운 삶(pleasant life), 둘째는 매일의 삶에 열정적으로 참여하며 살아가는 적극적인 삶(engaged life), 셋째는 개인의 즐거움과 이익뿐만 아니라 자신이 속한 공동체나 사회에 기여하는 의미있는 삶(meaningful life)이다. 위의 정신건강 모델은 Keyes가 주장하는 정신건강 모델인 정서적안녕, 심리적안녕, 사회적안녕이라는 세 가지 측면과 일치하고 있음을 보여준다.

2. 심리적안녕감

1) 심리적 안녕감의 개념과 중요성

심리적안녕(Psychological well-being)이란 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미하는 것이다(김연수, 2006). 문은식(2007)은 심리적 안녕을 삶의 불만족도(예: 외로움, 슬픔, 우울 등)가 적으며, 행동 통제(예: 침착성, 자기관리, 감정 통제 등)를 잘하고 대인관계가 원만한 것으로 개인이 지각하고 판단한 심리상태로 정의하였다.

심리적 안녕감은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과 달리 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들을 이야기 하고 있다. 즉, 심리적 안녕감에서의 삶의 질이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다(김명소, 2001, 21).

인간은 누구나 건강하고 행복한 삶을 추구하며 이를 통해 자신의 삶의 질을 증진시키는 것을 인생의 중요한 목표로 삼고 있다. 이에 많은 심리학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지와 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정하여 개인의 행복을 연구하기 시작하였다(Andrew & Withey, 1976; Campbell, Converse, & Rodges, 1976).

삶의 질은 크게 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어 볼 수 있는데 최

근까지 안녕감에 관한 연구는 주관적 안녕감에 주목해 왔다. 이렇게 주관적 안녕감을 통해 삶의 질을 평가하려는 입장은 많은 연구자들에게 지지를 받아왔으나 이러한 접근은 지나치게 단순한 방법으로 삶의 질을 측정하였고, 심리학 이론의 배경이 충분치 못하다는 비판을 받아왔다(류정희, 이명자, 2007)

주관적인 삶의 질에 관한 연구들은 주로 쾌락적 관점과 행복론적 관점이라는 두 가지 관점에서 진행되어왔다(Ryan & Deci, 2001). 쾌락적 관점에서는 개인의 삶의 질을 한 개인이 자신의 삶에 대해 행복하다고 느끼는 정도에 따라 결정된다고 보았다. 즉 삶의 질이란 삶에 대한 만족도, 긍정적 정서, 그리고 부정적 정서를 포함하는 주관적 안녕감(subjective well-being)을 의미한다(Diener, 1984). 여기서 삶의 만족도는 삶의 상황에 대해 한 개인이 내리는 인지적 평가의 부분으로 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 정도를 말하며, 긍정적 정서와 부정적 정서는 객관적 상황들에 대해 한 개인이 느끼는 정서적 경험을 말한다. 이런 의미에서 볼 때 주관적 안녕감의 수준이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서경험, 그리고 많은 긍정적 정서 경험을 하는 상태라 정의할 수 있다(Diener, Suh, & Oishi, 1998)

행복론적 관점에서는 인간의 행복이 덕(virtue) 있는 삶을 통해 얻어진다고 보았다. 즉, 진정한 행복이란 단순한 쾌락적 삶이 아닌 가치있는 삶 또는 진정한 자아와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장으로, 이 입장을 견지하는 연구자들은 삶의 질이 높다는 것은 사회 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 살아야 한다고 주장하였다(Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998). 이 관점에서 볼 때 삶의 질이란 현대적 의미에서 지나치게 삶의 질을 단순화시켜 버렸다고 비판하면서 행복론적 관점에서 심리적 안녕감(Psychological well-being)을 제시하였고, 이후 심리적 안녕감은 삶의 질에 관한 연구의 주된 흐름이 되었다.

청소년들의 정신건강 혹은 심리적 안녕감의 문제는 그들 삶의 질 문제와도 직결된다. 낮은 심리적 안녕감은 근심, 불안 등 각종 정신질환 및 가출, 비행, 심지어 자살에 이르는 다양한 문제에 연관될 수 있다는 점에서 중요하다(전신현, 2000). 이렇게 낮은 심리적 안녕의 상태는 곧 개인의 낮은 삶의 질과 연관되는 것으로 해석되며, 인생의 가장 중요한 발달을 이루어야 하는 청소년기 시기의 낮

은 심리적 안녕은 청소년의 행복을 방해하는 다양한 요인과 관련되어 있으므로 심리적 안녕감을 증진시켜야 할 중요한 요인으로 판단된다.

2) 심리적 안녕감의 구성요인

Ryff등은 한 개인으로서 충분히 성장해서 사회의 구성원으로 잘 기능하는 인간이어야 심리적 안녕이 있다고 주장하면서 심리적 안녕은 자기수용성(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relation with other), 자율성(autonomy), 환경통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth) 등 여섯 개의 하위요인을 포함한다고 하였다. Ryff와 Keyes(1995)는 미국에 거주하는 1,098명을 대상으로 심리적 안녕감의 6개 차원이 심리적 안녕감을 설명하는데 적합한 구조임을 확인하였다(김경순, 2006, 재인용).

국내의 연구에서도 Ryff의 6요인설은 우리나라 성인에게도 적합한 요인구조임이 확인되었다. 그러나 연령대별로 하위차원에 있어서 서로 다른 양상이 나타났는데, 김혜원과 김명소(2000)의 연구에서 20~40대의 기혼여성들의 경우에는 자아수용과 환경통제력이 유의한 예측변인으로 나왔지만 50대 이상의 경우에는 자아수용, 삶의 목적, 긍정적 대인관계 및 개인적 성장이 중요한 예측변인으로 나타났다. 또 김명소와 김혜원, 차경호(2001)의 연구에서는 젊은 층의 경우에는 자아수용과 개인적 성장 및 환경통제력이 심리적 안녕감에 많은 영향을 미치는 것으로 나타나는 반면 연령이 증가하면서 긍정적 대인관계와 삶의 목적이 좀 더 중요해지는 것으로 보고되었다.

심리적안녕감을 구성하는 요인에 대한 연구는 대부분 Ryff(1998)가 미국의 성인을 대상으로 한 연구에서 주장한 것들을 따르고 있는데, 자아수용성(Self acceptance), 긍정적 대인관계(Positive relations with other), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)의 6요인으로 보고 있다. 자아수용성은 자신에 대한 긍정적인 태도를 지니고 자신에게 좋은 점은 물론 나쁜 점들을 포함한 자신이 여러 측면을 인지하며 수용하고 자신의 과거의 삶에 대한 긍정적 느낌을 갖는 정도를 말한다. 긍정적 대인관계는 타인과 따뜻하고 만족스런 관계

를 가지는 것으로 타인의 행복에 관심을 두고 타인과 강한 애정, 친밀감, 공감을 느끼며 대인관계가 주고받는 것임을 이해하고 있는 것이다. 자율성은 결단력 있고 독립적인 특성으로 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고 내적 동기에 의한 조절과 타인의 기준이 아닌 자신의 기준에 의해서 자신을 평가한다. 환경에 대한 지배력은 자신이 환경을 잘 관리하는 능력이 있음을 느끼고 복잡한 외적 활동계획을 조절하는 능력으로 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용하며 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 지니고 있는 것을 말하는 것으로 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느끼며 왜 사는지에 대한 해답을 스스로 가지고 있다. 개인의 성장은 지속적으로 발전해 나간다고 느끼는 정도로 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고 새로운 경험에 개방적이다. 이는 성인을 대상으로 하여 아직 어휘능력이 부족하고 추상적인 개념을 이해하는데 어려움이 있는 지역아동센터를 이용하는 초등학생에게는 접근이 용이하지 않다.

청소년의 심리적 안녕감을 연구한 국내연구에서는, 청소년의 심리적 안녕감을 성인과 달리 긍정적인 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성으로 구성된다고 하였다. 이는 청소년기의 독립에 대한 욕구와 친구관계가 증시되는 청소년기 발달 특성, 그리고 대부분의 시간을 보내게 되는 학교에서 학생으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 반영해주는 심리적 안녕 척도라고 하였다(박정희, 2007)

박정희(2007)는 심리적 안녕감을 ‘사회구성원으로서 자신에게 주어진 역할에 대한 실제적인 기능을 수행함으로써 얻어지는 현재의 긍정적인 정서상태’라고 정의 내리고, Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도, Huebner(1994)의 학생들의 다차원적 삶의 만족도 검사(Multidimensional student's Life Satisfaction Scales)와 김형태의(1998)의 자아정체감 척도, Crumbaugh와 Maholick(1981)의 삶의 목적 수준 검사(Purpose In Life), 이동혁(1999)의 학교생활의 질 척도, 김용래(1993)의 학교적응 척도를 참고로 하여 청소년의 심리적 안녕감 척도의 요인을 다음과 같이 6요인으로 규정하였다.

첫째, 긍정적 자기인식은 자신에 대한 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도를 말한다. 이 개념은 Ryff(1989)가 규정한 자아수용성과 맥락이 비슷하며 자신에 대한

긍정적인 태도를 가지고 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 자아의 다양한 면을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다.

둘째, 가족관계는 가족 혹은 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 지각 정도를 말하는 것으로 가족에 의해 많은 영향을 받는 청소년기의 발달 생활을 반영한 요인이다.

셋째, 교사관계는 교사와의 편하고 가까운 관계 및 상호신뢰와 존중의 정도를 말하는 것으로, 학교생활이 사회생활의 대부분을 차지하는 청소년의 생활에서 교사관계의 원만함이 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인이 될 수 있다.

넷째, 친구관계는 친구와의 친밀하고 원만한 관계 및 상호 신뢰의 정도를 말하는데, 또래관계에 많은 문제와 영향을 받는 청소년의 발달 단계를 반영한 요인이다. 이 세 가지의 가족관계, 가족관계, 친구관계 요인은 Ryff의 긍정적 대인관계 요인과 일치하는 요인으로 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰로운 관계를 가지는 것을 의미한다. Ryff(1989)는 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 호의성, 친밀감을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호 교류를 이해할 수 있다고 보았다. 반면에 긍정적 대인관계가 부족한 사람은 타인과의 밀접하고 신뢰있는 관계를 맺지 못한다고 보았다. 또한 타인에 대해 온정적으로 관심을 보이는 것을 어려워하며, 고립되고, 좌절되어 있고, 타인과의 관계를 유지하기위해 타협하려들지 않는다고 하였다.

다섯째, 자기주장성은 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시키는 정도를 말하는데 독립의 욕구가 커지는 청소년기 발달특성을 반영하여 자기를 적극적으로 표현하는 것과 관련된 요인이다.

여섯째, 학습주도성은 삶의 목표와 방향성을 가지고 학습에 임하는 학습태도와 자기 절제와 관련된 요인으로 학생으로서 실제적인 기능을 잘하고 있는지를 반영해주는 요인이다(채윤실, 2010).

표2. 청소년의 심리적 안녕감 척도의 구성개념 (박정희,2007)

요인명칭	문항번호
긍정적 자기인식	· 자신에 대한 긍정적인 인식과 삶에 대한 태도
가족관계	· 가족 혹은 부모에 대한 관심과 사랑에 대한 지각 정도
교사관계	· 교사와의 편하고 가까운 관계 및 상호신뢰와 존중의 정도
친구관계	· 친구와의 친밀하고 원만한 관계 및 상호신뢰의 정도
자기주장성	· 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시키는 정도
학습주도성	· 삶의 목적과 방향성을 가지고 학습하는 정도

표2에서 보듯이 박정희는 청소년의 심리적 안녕감 척도의 구성개념을 6가지인 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성으로 제시하였다.

3. 지역아동센터

1)지역아동센터의 정의

지역아동센터는 지역사회 아동의 보호, 교육, 건전한 놀이와 오락의 제공, 보호자의 지역사회연계 등 아동의 건전한 육성을 위하여 종합적인 아동복지 서비스를 제공하는 시설이다(아동복지법 제16조 11항).

지역아동센터의 뿌리는 공부방으로 1985년부터 도시 빈곤층에서 시작되어 초기에는 공부할 곳이 없이 방치된 아동과 빈곤가족을 돕는 것을 목적으로 시작되었다. 공부방은 그 이후 1998년 외환위기 이후 급증하기 시작하면서 지역사회에서 가장 접근이 용이한 1차적 기관으로 자리를 잡게 되었다. 이렇게 빈곤 지역을 중심으로 비영리 민간공부방이 활성화되다가 2003년 “지역아동센터”로 명칭이 변경되면서 2004년 제도화되고 국고지원이 실시되기 시작했다(선순미,2011).

지역아동센터는 그 뿌리를 공부방에서 찾아 볼 수 있기 때문에 아직까지도 지역사회에서 기존의 공부방과 혼동되어 사용되어 있기도 하다. 하지만 공부방에 비해 지역아동센터의 개념과 기능은 확대되어있고 체계화되어있다는 것을 다음

표3에서 확인할 수 있다(김소영, 2008)

표3. 지역아동센터와 공부방 비교

구분	지역아동센터	공부방
개념	지역사회아동의 건전 육성을 위하여 종합적인 아동복지 서비스를 제공하는 시설	빈곤 지역 내 아동들을 대상으로 보호, 교육 등을 제공하는 민간 시설
목적	지역사회 내 아동들에게 보호, 교육, 건전한 놀이와 오락의 제공, 보호자와 지역사회의 연계 등을 제공함으로써 아동의 건전한 육성을 목적으로 한다.	빈곤, 결손가정 아동에게 교육, 복지서비스를 통한 주체적인 인간양성, 결손가정 아동의 교육활동지원을 목적으로 한다.
이용아동	보호가 필요한 아동 (만18세미만 : 법제2조1호)	빈곤지역 내 미취학, 아동
운영시간	일일 8시간 이상	일일 5시간 이상
종사자 구성	시설장, 생활복지사, 조리사	상근하는 실무자, 교사
사업내용	보호, 급식, 학습지도, 독서지도, 문화프로그램, 특별활동, 가족기능강화, 지역사회연계, 아동권리보호 등	학습지도, 독서지도, 문화프로그램, 상담, 지역사회 연계 등
근거법	아동복지법	없음
소속부처	보건복지부	없음

공부방이 지역아동센터로 명칭을 바꾸고 아동복지법 재개정과 함께 법제화추진의 중추적인 역할을 해 온 ‘부스러기사랑나눔회’에서는 지역아동센터를 첫째, 빈곤지역에서 보호를 필요로 하는 아동과 청소년에게 지역사회 안에서 사회복지통합서비스를 제공하여 건강하고 안전한 보호와 양육을 목적으로 하는 시설, 둘째, 취학아동이 빈곤이나 부모의 가출 또는 맞벌이 등에 의하여 적절한 보호를 받기 어려운 환경에 놓였을 때 이들에게 적절한 보호 서비스와 학습지도를 함을 기본으로 하는 시설, 셋째, 지역 사회 안에서 아동의 접근성이 일차적으로 가장 용이한 시설로 소규모로 운영되는 시설이라고 정의 했다(김소영, 2008). 본 연구에서는 지역아동센터를 이용하고 있는 빈곤계층과 저소득층의 아동들을 통합해 저소득층아동으로 표현하고자 한다.

지역아동센터는 소규모 가정형태의 이용시설로 정서적, 심리적 안정감을 제공하며 지역사회 내 아동청소년의 접근성이 용이하다. 또한 교육과 복지의 통합적 서비스와 아동의 권리 보호 및 보장 활동을 실시하며 빈곤위기 아동정책에 대한 제도적 개선 및 정책반영을 위한 활동을 한다. 제주도내 지역아동센터의 시설현

황을 보면 표4와 같다.

표4. 제주도 지역아동센터 연도별 시설현황단위

구분	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2011 상반기
제주 (개소)	15	29	33	42	57	70	69	72	72

위의 표4에서 보듯이 제주도 지역아동센터의 수는 2004년 이후 계속 증가 추세이며 이는 지역아동센터를 이용하는 아동들이 증가함을 의미하고 지역아동센터에서의 정서적 지지가 될 수 있는 프로그램의 필요성도 내포하고 있는 것이다.

2) 지역아동센터이용아동의 특징

우리나라 아동복지법에서는 “18세 미만의 자”를 아동이라고 정의하여 어린이와 청소년 연령층을 모두 아동복지의 대상으로 하고 있다(아동복지법 제 2조 1항). 아동기는 신체적·지적·심리사회적 성장이 계속 이루어지는 시기이며, 인간으로서 독립된 생활을 가능하게 하는 사회적응을 학습해야하는 시기로, 이러한 성장 발달 및 행동에 가장 영향을 미치는 것이 환경적 요인이다. 따라서 지역아동센터는 아동의 긍정적인 성장을 돕기 위한 환경을 제공하는 역할을 해야만 하는데, 저소득층 아동들은 그들 부모의 자녀양육에 대한 태도나 지식 등의 부족으로 건강, 위험 및 사회화에 대한 결핍 등에 무방비 상태로 방치되어 있다. 이러한 결핍된 환경으로 인해 아동들은 성장과정에서 청소년기에 사회문제를 일으킬 요소를 다분히 내포하고 있고, 중간 계층이상의 아동들과 계층 간의 괴리현상을 느끼면서 성장하게 될 수도 있다. 그리고 저소득층 아동이 살고 있는 지역의 낙후성으로 인해 아동의 사회적 발달이 저해된다는 결과가 보고되었는데, 빈곤문화속에서 아동의 성격은 걱정, 두려움이 많은 심리적으로 불안정한 성격을 형성한다고 보았다(김선자, 1999).

지역아동센터를 이용하는 아동들은 연쇄적인 가정불화, 가정파탄 등으로 원만한 가정교육을 받지 못하고 불안하고 심리 정서적 스트레스 상황에 내놓인 상태로 아동기 문제를 동반하게 되기도 하고, 한 부모 가정의 아동들은 부모와의 분

리, 상실을 경험하고 현실적인 어려움과 함께 심리, 사회적 욕구들이 좌절되거나 무시됨으로써 불안, 우울, 산만, 위축, 공격성 등 다양한 문제 행동이 나타나기도 하는데 그들은 항상 경제적인 긴장 상태에 놓여 있으므로 심리적 불안 상태가 인성 구조의 중심을 이루게 되는 경우가 많다(이태수 외, 2009). 문미애(2006)는 모든 저소득층 아동이 문제를 가진 것은 아니지만 일반아동에 비해 높은 수준의 품행장애와 행동문제, 낮은 자존감, 우울증, 빈약한 사회 적응력을 보인다고 하였다. 이로 인해 소극적인 태도, 긴장, 불안감, 등은 다양한 환경에서의 적응을 어렵게 하며, 사회성 발달에도 부정적 영향을 초래하기 쉽다(김소영, 2008).

지역아동센터를 이용하는 아동들 중에는 심리사회적 문제를 가진 아동들이 일반적인 상황에서 성장하는 아동들보다 더 많이 발생되고 있는 것이 현실이다. 아울러 지역아동센터 이용만족도 조사에서 긍정적인 결과를 보인 아동일지라도 이들은 부모의 혼인 형태의 변화로 인한 가족구조의 형태, 부모의 우울이나 알코올 중독 등의 정신적 질병, 아동방임 및 부모의 실직 등과 같은 가족요인(최윤정 외, 2006; Hashma & Amato, 1994)과 물리적인 주거환경, 거주지역의 유해환경 등의 환경요인(오승환, 2006; 박현선, 1998)등의 위험요인에 항상 노출되어 있다. 다른 계층의 아동보다 가족관계에서 나타나는 많은 부정적 결과로 거부감 정서를 더 많이 가지게 되며, 이로 인해 정서적 통제가 약하며 파괴적 행동이나 정서적 불안정을 일으키기도 한다(허인영, 1998).

그리고 이들은 성장할수록 공격성이 높아지는 경향이 있으며 남자아동들은 분노, 속이기, 거짓말, 도벽 등 반사회적 문제행동 등의 외재적 문제가 많이 나타난다(유동우, 2004). 반면에 여자 아동들은 우울과 불안 등 정서적 특성의 내재화 문제를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(김미선, 2006). 또한 일반아동에 비해 사회 심리적 측면에서 우울, 분노, 낮은 자존감, 긴장, 불안감 등을 나타내며(강경희, 2001), 행동상 측면에서는 적절한 생활습관의 부재, 폭력, 공격적 행동, 주의력 결핍과 과잉행동, 도벽 등의 문제행동을 보인다(김병수, 2000).

최선희(2003)의 보고에 의하면 충동성과 우울감에서 저소득층 아동이 비 저소득층 아동보다 높으며, 비행에 있어서도 모두 유의미하게 저소득층 아동이 비행 경험률이 높은 것으로 나타났다. 특히 가출을 하거나 무단조퇴를 하는 도피비행에 있어 저소득층 아동은 비 저소득층 아동에 비해 3배정도 높은 발생률을 보이

고 있다고 한다. 저소득층 부모들의 훈육은 비 일관적이거나 위협적 · 강압적이며 부모 · 자녀간의 애착이 약하고 자녀에 대한 지도 감독수준이 낮고 신체적 처벌을 더 사용하여 자녀에게 낮은 수준의 정서적 지지를 제공한다. 이런 저소득층의 부모의 특성이 아동의 비행을 조장한다는 것이다(한국여성복지연구회, 2005).

이경립 외(2007)에서 보면 지역아동센터 이용아동들은 공격성, 비행, 위축, 우울, 불안 등의 심리적, 행동적 문제를 나타내고 있으며, 이로 인해 사회성 발달에 부정적인 영향을 받고 있음이 보고되었다. 그런 까닭에 지역아동센터는 이용아동의 심리 및 정서를 지원하며, 비행을 예방하는 센터로서의 기능을 더욱 강화할 수 있도록 전문적인 심리 및 정서 지원 프로그램의 개발 및 프로그램을 진행 할 수 있는 전문적인 인력의 배치 및 파견이 요청된다(선순미, 2011, 재인용).

위의 선행연구들에서 보는 바와 같이 지역아동센터를 이용하는 아동들은 신체·정신적 발달상 사회적 지지가 필수적인 아동기에 해당하면서도 환경이 열악하여 여러 가지 어려움에 직면하게 된다. 가정으로부터 적절한 지원과 양육을 받지 못하는 환경은 아동의 건강한 발달에 부정적인 영향을 초래하여 낮은 자존감, 심리적인 불안과 우울, 공격적 성향, 부모와의 낮은 애착형성으로 인한 문제행동 발생, 적절한 대인관계를 형성하는데 어려움이 많은 것으로 보인다. 이런 점을 보완하기위해 긍정심리프로그램을 실행해 아동들의 심리적 안녕감을 높여 아동들이 삶을 살아가는데 도움을 주고자 하는 것이다.

4. 긍정심리와 심리적 안녕감과와의 관계

긍정심리에서 주장하는 기본 전제인 자신이 가지고 있는 강점을 토대로 찾아낼 수 있도록 하여 정서적으로 혼란을 겪는 청소년기에 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕고(김망규, 2011), 청소년이 개인 또는 사회 환경의 변화로 위기에 처하게 될 때, 청소년들에게 긍정 정서를 확장시켜 청소년 스스로가 적절하고 융통성 있게 대처 할 수 있는 역량을 갖도록 한다. 또한 긍정심리치료프로그램을 통해 함께 공동체를 형성하여 긍정적인 감정을 경험하고 표현하여 자신을 있는 그대로 수용하고 존중함으로써 능동적으로 자신의 감정과 정서를 인식하고 수용하며 자신감이 향상된 긍정적인 모습으로 변화를 갖게 한다(이성훈,

2011). 이는 청소년들이 사회적 압박으로 인해 항상 스트레스 하에서 생활하고 부정적인 것에만 초점을 맞추어 긍정적인 정서보다 부정적인 정서에 더욱 많은 에너지를 기울이는 현실을 변화시켜 줄 수 있는 기회이다(유은영, 2010).

긍정심리 프로그램에 관한 선행연구를 살펴보면 김근향(2010)은 긍정심리치료 프로그램이 정신과 입원환자의 기능수준과 정서조절능력의 향상을 통하여 적응기능의 향상된 것으로 나타났다고 보고하였고, 오정영(2011)의 연구에서는 자활사업 참여자에게 긍정심리치료 프로그램이 임파워먼트, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향의 증진과 정신적 고통의 하위요인인 적대감 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 김은경(2010)은 다문화가정 모-자녀를 대상으로 긍정심리치료 프로그램을 개발하고 적용하여 긍정심리성향의 효과를 검증하였다.

삶의 질이나 삶의 만족의 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대한 연구를 보면 자아수용성과 긍정적인 대인관계와 같이 집단주의 문화와 관련된 사항들이 개인의 삶의 질을 결정하는데 중요한 요인으로 나타났다(차경호, 1999; 김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 청소년의 심리적 안녕감에 밀접하게 영향을 미치는 요인으로 김춘희(2002), 조준수, 이경숙(2005)의 연구에서 보면, 청소년기는 가정으로부터 독립을 성취하여 주체성을 확립하려고 하면서도 한편으로는 가족과 의존적 관계를 유지하며 정서적 안정을 바라는 시기이기 때문에 가족기능이 어떠한냐에 따라 청소년의 심리적 안녕감이 영향을 받는다는 것이다. 부모와 자녀와의 관계가 좋지 못하면, 일반적으로 가족의 결속력과 적응력이 떨어지고 가정문제를 유발하여 심하면 청소년의 자살로까지 이어지기도 한다.

우리나라의 경우 청소년들이 많은 시간을 보내는 공간이 학교인데 학교생활 적응도 심리적 안녕에 영향을 미치는 요인 중 하나이다. 국내연구에서 초등학생의 행복감과 학교생활 적응과의 관계연구(허지영, 2008)를 보면 초등학생의 행복감과 학교생활 적응이 유의한 정적상관이 있으며, 하위요인으로 교사-학생, 학교친구, 학습활동, 학교규칙, 학교행사 등이 관련이 있음이 밝혀졌다. 문은식, 김충희(2002)는 청소년의 학교생활 적응행동에 영향을 주는 사회, 심리적 변인들 중 부모관계 및 교사관계는 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 학업동기와 심리적 안녕을 통해 간접적인 영향도 준다는 연구결과를 보여주고 있으며, 친구관계 또한 심리적 안녕을 통하여 간접적인 영향을 준다고 보고하였다.

청소년의 긍정적 자기 지각이 주관적 안녕감, 내적 귀인 간에 유의한 상관이라는 임영실(2003)의 연구는 행복한 사람은 일상적 사건을 경험할 때 행복하지 않은 사람들보다 더 긍정적으로 그 사건에 대해 인지하고 평가하는 경향을 가진다고 보고하였고, 박지원(1985)은 심리적 안녕감이 높은 사람은 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위환경에 대한 통제력과 삶에 대한 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 높은 사람이라 하였으며, 이훈구(1998)는 미소라든지, 얼굴의 표정, 안락함, 명상 등의 신체적 반응이 행복감을 느끼는데 큰 영향을 준다는 내용의 연구를 발표하였다. 이와 같은 연구들을 종합해 볼 때 청소년의 심리적 안녕감에 부모관계, 교사관계, 친구관계, 긍정적 자기인식, 자신을 스스로 통제하고 조절할 수 있다고 믿는 내적 통제성이나 자기 조절력이 영향을 주는 요인이라고 해석할 수 있겠다.

고영미(2010)는 긍정심리학의 행복관과 행복감의 구성요인을 바탕으로하여 초등학교 중학년이상을 대상으로 긍정심리학 기반의 학급단위 행복 증진 집단상담 프로그램이 우리나라 초등학생의 행복감 증진과 더불어 우울의 감소에 효과가 있는지를 검증하고자 하였다. 연구결과 아동의 행복감과 행복감의 하위요인인 자존중감, 낙관주의, 가정환경(가정 및 가족관계에 대한 인식)을 향상시키는데 유의미한 효과가 있음을 밝혔다.

김숙명(2011)은 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 연구하여 실험에 참가한 집단이 낙관성이 유의미하게 증가되고 스트레스가 유의미하게 감소되었으며, 심리적 안녕감이 유의미하게 증가되었음을 연구하였다.

윤민희(2013)는 긍정심리치료프로그램이 저소득층 한 부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 연구하여 자아존중감과 낙관성, 심리적 안녕감이 유의미한 향상이 있음을 보고하고 긍정심리치료 프로그램이 효과가 있음을 입증하였다.

백순복(2010)은 긍정심리적 집단상담의 효과 검증을 통해 긍정심리, 자아탄력성, 학교생활적응력, 대인관계능력이 긍정심리특성과 정적상관관계를 보임을 확인하였고, 프로그램의 경험으로 긍정심리 요소들(감사, 낙관주의, 열정, 희망 등)이 프로그램이 끝난 뒤에도 참여자들이 일상생활 속에 적용되어 체화되어짐으로

써 그들의 고양된 긍정적 심리특성이 내면화된 특성으로 성장될 수 있음을 확인하였다.

박찬빈(2010)은 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향을 통해 프로그램을 참가한 후의 주관적 안녕감과 낙관성 수준이 큰 폭으로 상승되었음을 연구하였다.

또한 행복을 증대시키고 우울을 감소시키는(임영진, 2010), 낙관성을 향상시킨다는(유은영, 2010), 심리적 안녕감과 관련된(서윤주, 2010; 이성훈, 2011), 자아존중감(성미혜, 2011)등의 연구를 볼 때 긍정심리치료는 경제적 빈곤, 결혼과 같은 어려운 상황이 주는 부정적인 영향으로 인해 위축, 우울, 불안, 낮은 자아존중감, 열등의식, 대인관계의 위축, 부적응 등 여러 가지 어려움과 부정적 정서를 경험할 가능성이 있는 저소득층 청소년들의 정서적 안정을 위한 예방적 개입으로 의미가 있을 것이라 사료된다.

5. 긍정심리 프로그램의 구성

1) 프로그램의 선정

본 프로그램은 긍정심리학 이론을 바탕으로 한 긍정심리 프로그램을 통해 아동의 심리적 안녕감을 향상시키는 것을 목적으로 한다. 프로그램이 진행되는 과정에서 상담자에 의해 주어지는 심리적 안녕감의 6개의 하위요인인 긍정적인 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성 기술을 배울 수 있도록 구성하였으며, 구성원 각자가 ‘있는 그대로의 자신’을 수용하고 충분히 가치 있고 소중한 존재라는 것을 깨닫고 심리적인 안녕감을 느낄 수 있도록 하는 것이 프로그램의 목적이다.

본 프로그램은 긍정심리학의 바탕을 둔 긍정심리 프로그램을 기초로, 고려대학교 행동과학연구소 주관으로 고영진이 개발한 멘탈 휘트니스 프로그램과 심리적 안녕감 증진을 위한 박정희(2007)와 채운실(2010)이 실시한 심리적 안녕감 증진 프로그램을 초등학교 아동의 수준에 적합하도록 하고 다양한 활동이 중심이 되도록 재구성하였다.

그에 따른 구성요소로는 긍정적인 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자

기주장성, 학습주도성 등이 주요활동이 되도록 회기를 구성하였다. 본 연구의 긍정심리 프로그램은 연구자가 연구목적에 맞게 수정·보완한 후 지도교수의 자문을 받아 재구성하였다.

2) 프로그램 재구성의 준거

첫째, 긍정적인 사고가 학교와 가정에서 아이들이 보여주는 향상과 노력에 피드백을 주는 도구로 사용되는 것뿐만 아니라, 부정적인 것보다 자신이 가진 긍정적인 것에 초점을 두어 긍정성이 커지면 부정성이 저하될 것이라는 전략을 사용하였다. 강점을 찾기를 통해 나뿐만 아니라 타인의 강점을 찾을 수 있도록 하고, 낙관성 키우기, 행복 미소 짓기, 대화법, 감사하기, 용서하기, 입장 바꿔 생각해 보기, 우선순위 정하기 등을 주요활동이 되도록 회기를 구성하였다.

둘째, 아동의 수준에 맞추어 프로그램의 수준과 내용을 구성하였다. 초등학교 아동들은 주의집중 시간이 짧아 산만해지기 쉬우므로 1회기의 시간을 60분으로 하고 게임을 넣어 아동들이 지루하지 않고 흥미를 갖고 참여할 수 있도록 하였다. 또한 다양한 동영상 자료, 강화물 등을 사용하였다.

셋째, 프로그램 매 회기마다 부담스럽지 않을 만큼의 과제를 부여하는 것을 원칙으로 하였다. 매 회기마다 스스로 선택한 과제나 전체 과제를 내었다. 감사한 일 3가지 떠올리며 잠자리에 들기를 전체 과제로 부여하였다.

넷째, 회기의 도입에는 과제의 실천여부를 묻고 느낌을 나누는 활동과 게임으로 구성을 하여 흥미를 유발하고 즐거운 마음으로 시작할 수 있도록 하였다.

다섯째, 프로그램을 이끌어 갈 상담자면 누구나 알기 쉽고 실천 가능한 방법들을 적용하여 사용하는데 중점을 두어 구성하였다. 선행연구에서 사용한 구체적인 예화 자료나 설명 자료는 아동들이 이해하기에 적합한 사례로 바꾸어 전달하였다.

표5. 긍정심리 프로그램의 구성 내용

회기	프로그램 제목	심리적안녕감 구성요소	목표 및 주요활동
1	긍정아,	마음 열기	■ 긍정심리 프로그램의 목적 및 개요 알기

	만나서 반가워!		(주요 활동 소개) <ul style="list-style-type: none"> · 동기 유발 및 유대감 형성 - 별칭 짓기 · 규칙 정하기, 서약서 작성 · 슬라우 10계명을 읽고 느낌과 자신의 실천 목표 선택하기
2	우린 보석을 가지고 있어!	긍정적 자기인식	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내안에 강점을 찾아보고 자신을 긍정적으로 수용할 수 있다 · 가족 · 친구의 강점을 찾고 타인을 긍정적으로 바라보기 · 긍정적인 자기소개서 쓰기
3	내 이름은 낙관이!		<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 생각하는 방법을 탐색해 볼 수 있다. · 낙관성의 의미알기 · 나의 생각하는 방법과 자신의 삶의 의미와 목표를 탐색하기
4	나처럼 미소를 지어봐요!	친구관계	<ul style="list-style-type: none"> ■ 긍정적인 대인관계를 맺을 수 있는 방법을 알 수 있다. · 뒤센미소 지어보기 · 좋은 친구 만들기 · 마법의 백화점
5	힘이 되는 대화법!	자기 주장성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 긍정대화법을 익히고 갈등상황에서 자신의 의견을 표현하고 반영시킬 수 있다. · 강점의 왕과 강점의 여왕 · 긍정대화법을 익히고 연습하기
6	감사의 힘!	대인관계	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사하기를 통해 대인관계를 유연하게 만들 수 있다. · 감사의 마음을 느끼는 사람의 특징알기 · 감사의 편지쓰기
7	용서하는 마음!		<ul style="list-style-type: none"> ■ 용서하기를 통해 부정적 감정을 긍정적인 감정으로 전환할 수 있다. · 용서의 경험과 용서하기 · 용서 훈련하기
8	입장 바꿔 생각해봐요!	부모·교사관계	<ul style="list-style-type: none"> ■ 부모와 선생님의 입장이 되어보고 이해할 수 있다. · 부모가 되어 자기소개하기 · 선생님이 되어보기
9	시간은 중요해!	학습 주도성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 시간 관리의 중요성과 내 인생의 목표를 생각해보기 · 우선순위 정하기 · 내가 원하는 삶과 휘방꾼 적어보기

10	앞으로 우리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 프로그램 소감문 작성하기 · 프로그램 마무리 및 실천의지 다짐하기 · 사랑의 선물
----	-----------	-----	---

(1) 프로그램 구성 및 내용

긍정심리 프로그램은 마음열기, 긍정적 자기인식, 친구관계, 자기주장성, 대인관계, 부모·교사관계, 학습주도성, 마무리 8단계로 진행되며, 총 10회기로 구성하였다. 초등학생이고 지역아동센터아동이라는 특징을 고려하여 동영상과 게임을 병행하여 재미도 느낄 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 그리고 회기마다 과제를 내고 확인하는 작업을 하였으며, 스스로 선택하고 지킨 것에 대한 긍정적 피드백을 하였다.

1회기는 마음열기로 긍정이란 단어에 대한 서로의 생각을 나눠보고, 긍정심리 프로그램에 대한 목적과 활동내용을 안내하였으며 심리적 안녕감에 대하여 설명하였다. 신뢰감 형성을 위하여 규칙과 서약서를 작성하고, 남에게 불리고 싶었던, 나를 가장 잘 표현할 수 있는 것으로 긍정적인 별칭을 짓도록 독려하였다. 마무리 과정으로 슬라우 10계명을 읽고 그 중에서 자신이 선택하고 실천 가능한 목표를 정하고 지켜올 수 있도록 하였다.

2회기는 강점을 찾아보는 활동으로 누구나 마음속에 보석을 가지고 있는데, 보석은 자신의 의지에 따라 갈고 닦으면 빛나고 가치있는 보석이 될 수 있음을 알려주었다. 강점을 찾는 과정을 통해 자신뿐만 아니라 타인의 강점도 찾아봄으로써 자신과 타인을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 하는 시간이 되도록 하였다.

3회기는 낙관성에 대한 설명을 해주고 낙관적인 사람과 비관적인 사람의 생각하는 방법의 차이를 비교해 보았다. 그리고 자신의 보완점에 대해 긍정적으로 표현해보고 바뀌보는 연습을 하였다. 그런 다음 자성예언을 하여 자신의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 하는 활동을 하였다.

4회기는 행복미소에 대해 배우고 표정에서 자신의 느낌을 나누는 시간을 가졌다. 행복미소를 지어보는 연습을 하고 생활 속에서 활용할 수 있도록 하고, 좋은 친구관계를 맺을 수 있도록 자신이 생각하는 좋은 친구의 특성을 적어보는 활동을 하였다. 그 다음 활동으로 마법의 백화점이라는 게임을 통해 자신에게 필요한

좋은 친구가 되는데 필요한 특성을 구입하고, 좋은 친구가 되는데 걸림돌이 되는 특성을 지拂하는 방법의 활동을 하여 자신을 돌아보는 시간을 가졌다. 마무리로 실천하는 것의 중요성을 강조하고 다짐하는 시간을 가졌다.

5회기는 힘이 되는 긍정 대화법을 배우는 회기로 강점의 왕과 강점의 여왕에 대해 설명해 주었다. 긍정대화법의 3단계를 익히고 연습하는 시간을 가졌다. 예시상황을 주어 바꾸어 말하는 연습을 통해 자연스럽게 자신의 불만을 긍정적인 형태로 전달할 수 있도록 하였다. 또한 각자의 경험을 몇 가지 말해보고 긍정대화법으로 말하는 연습을 하고 느낌을 나누는 시간을 가졌다.

6회기는 감사하기를 통해 스트레스에 주도적으로 대처할 수 있는 능력을 향상시키고 대인관계를 유연하게 만들 수 있도록 하는 회기이다. 개그콘서트의 동영상 본 후 이야기를 나누었으며 ‘헨켄켈러의 이야기’를 통해 현재 자신이 가진 것에 대한 소중함을 일깨우는 시간을 가졌다. 감사의 마음을 가지는 사람들의 특징을 소개하고 지금까지 감사한 사람을 떠올려 본 후 대상자에게 감사의 편지를 쓰는 활동을 하였다.

7회기는 용서하기로 가슴속에 남아있던 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 전환할 수 있도록 하였다. 내가 생각하는 용서에 대하여 이야기를 나누었으며, 용서하지 못했던 상황을 작성하고 성공적으로 용서가 되었던 일도 작성해 본 후 느낌을 나누었다. 마무리로 자신만의 용서 노하우에 대한 이야기를 나누고 자신의 실천할 수 있는 방법을 발표하였다.

8회기는 부모와 교사의 입장이 되어 힘든 점과 바라는 점을 적는 활동을 하였다. 부모가 되어 부모가 볼 때 자신이 어떻게 비치고 있는지를 자각해 보는 시간을 가졌고 부모님이 자신에게 바라는 점이 무엇일지를 써보는 활동을 하였다. 교사가 되어 자신은 어떤 학생일지 생각해보고 교사의 입장에서 어떤 점을 보완하면 좋을지 적어 보았다. 이런 활동을 통하여 부모와 교사를 이해해 보는 시간을 가졌다.

9회기는 시간 관리의 중요성을 알고 우선순위를 정하고 주도성을 키울 수 있도록 하는 활동을 하였다. 풍선잡기를 통해 우선순위의 중요성을 강조하고 내가 원하는 삶을 작성하였고, 그 목표를 이루기 위해 웨방꾼을 알아보았다. 마무리로 나의 삶을 이루기 위해 다짐할 것을 발표해 보았다.

마지막 회기인 10회기에서는 서로에게 각자의 강점을 적어주는 활동을 한 후 제일 맘에 드는 것을 발표하고 느낀 점을 나누고 앞으로의 다짐을 하였다. 그리고 본 연구에서 실시한 긍정심리 프로그램에 대한 전체적인 평가를 실시하였다.

(2) 프로그램의 근간이 되는 주요개념과 원리

가) 강점찾기

긍정심리학의 주제는 긍정 상태, 긍정 특질, 긍정 조직으로서 세 가지로 구분되는데 성격강점은 긍정 특질에 근거하여 개발 되었다. 긍정 특질이란 일시적인 심리상태가 아니라 지속적인 긍정적인 행동양식과 성품을 의미하는 것으로서 성격 강점과 덕성을 의미한다. Peterson과 Seligman(2004)은 인간의 긍정적 특질을 성격 강점(Character Strengths)와 덕성(Virtues)으로 분류하여 체계화(VIA: Virtues In Action)하였다. Seligman(2006)은 성격강점에 대한 몇 가지 기준을 제시하였는데 첫째, 시간이나 환경과 상관없이 지속적으로 나타나는 심리적 특질이며, 둘째, 그 자체로서 소중한 가치를 갖는 것이다. 셋째, 강점은 자신이나 다른 사람이 긍정적인 정서를 경험하게 된다는 것이다. 넷째, 세계 대부분의 문화권에 퍼져있는 편재성이다.

이러한 기준에 입각하여 동서양을 막론하여 세계 모든 문화권에서 인정할 만한 것인지 검토하여 가장 대표적인 6가지 덕성(지혜와 지식, 자애, 용기, 절제, 정의, 초월성)을 제시하였고, 각각의 덕성을 실천하도록 하는 하위요인인 개인의 긍정적인 특질이 24가지의 성격강점이다. 이를 바탕으로 활동지를 이용해 강점을 스스로 찾고 친구들과 가족의 강점을 찾아봄으로써 긍정적으로 자신을 인식하고 가족관계와 친구관계에 영향을 미칠 것으로 기대된다.

나) 낙관성 증진

Seligman과 Vailant는 하버드 대학의 Murray Center 에서 수행한 성인 발달 연구의 그랜트 표본(Grant Sample)에 속하는 피험자들을 대상으로 해서 낙관성이 건강에 미치는 영향에 관한 연구를 진행하였다. 이 결과의 중요한 시사점 중 하나는 성공적인 삶의 요소는 20대에 이미 결정되는 것이 아니라는 점이다. 그

랜트 스터디에 참여했던 피험자들은 대학생시절에 이미 지적인 능력, 경제적인 부 그리고 신체적 건강 등 일반적으로 성공 요인으로 간주되는 특성들을 거의 다 갖추고 있었다. 하지만 이러한 연구대상자들 중 약 30%는 명백히 성공적인 삶을 살지만 또 다른 30%는 삶에서 좌절을 겪는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과에 기초해서 Seligman과 Vailant는 인간의 운명을 최종적으로 결정짓는 요인 중 하나가 낙관성일 수 있다고 믿었다. Seligman은 그랜트 스터디 대상자들의 성인기 이후의 정보들에 관해서는 전혀 알지 못한 상태에서 2차 세계대전 무렵에 그랜트 스터디 대상자들이 썼던 글들을 케이브(CAVE)로 분석하였다. 분석을 마친 뒤에 Seligman은 Vailant의 연구실로 달려가 연구 대상자들이 평균적으로 25살 때 쓴 글을 통해 낙관성을 평가한 자료와 수십 년이 지난 다음의 적응 상태를 비교해 보았다. 그 결과, 케이브에서 비관적인 것으로 평가된 사람들은 중년기 초기부터 질병에 시달리기 시작했던 것으로 나타났다. 또 케이브에서 낙관적인 것으로 평가된 사람들은 노년기에 이르러서도 여전히 25살 때처럼 활동적이고 건강한 상태를 유지하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 건강 문제의 경우에도 단순히 유전적으로 강한 체질을 물려받는 일회적인 사건보다는 살아가면서 꾸준히 낙관적인 태도를 유지하는 지속적인 행동이 더 중요한 영향을 준다는 점을 보여준다.

발달적 연구에 따르면, 낙관적 귀인 양식은 8세 전후에 어느 정도 확립되어 오랜 기간 안정된 형태로 유지되는 경향이 있다(권석만, 2008, 재인용). 낙관성은 다양한 생활 사건이나 후천적 훈련에 의해서 변할 수 있으며, 청소년을 대상으로 한 낙관주의 훈련을 통해서 청소년의 귀인양식이 좀 더 낙관적으로 변화했으며 우울증이나 불안 장애를 예방하는데 효과가 있었다는 연구 결과들이 있다(Seligman, 1995). 본 연구에서는 낙관성이 학습을 통해 향상될 수 있다는 이론을 바탕으로 자신의 보완점을 긍정적으로 생각하는 연습을 통해 낙관성을 증진시키도록 진행할 것이다.

다)감사하기

감사(gratitude)는 자신에게 베풀어진 다른 사람의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의미한다. 한 연구(Ortony, Clore, & Colins, 1987)d에

따르면, 감사가 기쁨(호의적인 상황에 대한 행복함)과 칭찬(호의를 베푼 사람의 행위를 칭찬할 만한 것으로 평가)의 혼합감정을 포함한다. 발달적 관점에서 보면, 감사 반응이 일관성 있게 나타나는 것은 아동기 중기부터이다. 예를 들어, 사탕을 준 어른에게 6세 이하의 어린이들은 21%만이 감사를 표시했지만, 10세 이상 어린이들은 대부분(80%) 감사를 표현했다. 이러한 결과에 근거할 때, 긍정적 결과가 타인에 의한 것이라는 귀인, 감사의 경험, 보답하려는 욕구 간의 연결이 7~10세에 확고해 지는 것으로 보인다(권석만, 2011).

McCullough와 그의 동료들은 평소 감사를 많이 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 삶에 대한 만족도가 높고 낙관적이며 대인관계가 유연하고 친사회적 행동을 많이 하며 스트레스 수준이 낮다는 것을 발견하였다. 비록 감사하는 것 자체가 어려운 활동인 것은 아니지만, 암묵적인 지식에 초점을 맞출 경우 훈련을 받지 않은 사람이 누구나 손쉽게 할 수 있는 일은 아니라고 할 수 있다. 중요한 것은 뒤센 미소처럼 외견상 비슷해 보이지만 질적으로 다른 감사하기 활동을 변별하고 올바르게 실천하는 일이 될 것이다. 본 연구에서는 그동안 감사했던 대상에게 감사편지쓰기, 잠자기 전 감사한일 떠올리기 등을 통해 감사하는 능력을 증진시키기 위한 회기로 구성할 것이다.

라) 용서하기

용서(forgiveness)는 공격이나 상처를 받은 피해자가 가해자에게 나타내는 긍정적인 심리변화를 의미한다. 상대방에 대한 분노감과 보복욕구를 개인이 자발적으로 내려놓는 심리적인 노력을 의미하는 것이다(김광수, 2008).

발달적 관점에서 용서를 연구한 Enlight(1989) 등에 따르면, 용서에 대해서 생각하는 사고방식의 발달과정은 Kohlberg가 주장한 바 있는 정의에 대한 추론 발달과정과 유사하며 어린 아이일수록 용서성향이 낮은 경향이 있다고 한다(권석만, 재인용). 김광수(2008)은 용서프로그램이 어린이들의 용서수준이 유의미하게 증가하였다는 연구를 하였다. 본 연구에서는 부정적인 경험이나 대상을 떠올린 후 용서하는 활동을 통해 부정적 경험과 정서들을 정화시켜 긍정성을 향상시키는데 도움이 되도록 회기를 진행할 것이다.

마) 긍정대화법

기본적으로 멘탈 휘트니스 프로그램을 학교상황에서 적용할 때, 그러한 프로그램의 목적은 참여자들에게 기본적으로 정신건강과 관계된 암묵적인 지식(tacit knowledge)을 전달하는 것이 된다. 일반적으로 지식은 형식적 지식(codified knowledge)과 암묵적인 지식으로 분류할 수 있다. 형식적인 지식에는 일반적으로 'know-what'과 'know-why'가 포함된다. 이러한 형식적인 지식들에서는 객관적 사실에 기초한 정보에 초점을 맞추게 된다. 이러한 형식적인 지식은 주로 언어적인 체계를 통해 전달된다. 반면에 암묵적 지식은 주로 'know-how'과 'know-who'를 포함한다. 친교 기술 등과 같이 쉽게 형식화할 수 없는 노하우(know-how)는 주로 사회적인 상황에서의 교류를 통해 습득되는 지식을 말한다. 또 사회적인 문제 상황에서 누구에게 도움을 청해야 하고 또 자신이 어떤 사람들의 사회적인 지지를 받을 수 있는 지에 대한 정보(know-who)역시 사회적인 상호작용 과정에서 습득되는 것이 일반적이다. 바로 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 이처럼 언어적으로 전달하는 것이 불가능하거나 그만큼 어려운 정신건강 교양에서의 암묵적인 지식을 사람들에게 전하고자 노력하게 된다(백순복, 2010). 긍정대화법을 통해 개인적인 불만을 긍정적 형태로 전달하고 긍정적인 결과를 이끌 수 있도록 긍정대화법의 규칙과 예를 들어 연습하고 가족과 친구와의 의사소통을 할 때 실천해 볼 수 있도록 돕는 회기로 진행할 것이다.

바) 행복미소

사람들은 누구나 쉽게 미소를 지을 수 있다. 하지만 미소짓기를 통해 행복해지기 위해서는 훈련이 필요하다. 뒤센(Duchenne)미소라고 불리는 행복한 미소와 거짓미소가 있는데 두 미소의 차이는 눈가에 주름이 잡히는지 여부와 관계가 있다. 거짓미소는 감정노동, 즉 서비스업에 종사하는 사람들이 억지로 미소짓는 것에 해당하며 이런 미소를 지으며 살아가는 사람들은 암에 걸릴 확률이 비약적으로 높은 것으로 알려져 있다. 뒤센미소를 짓는 사람들은 스스로 행복감을 더 잘 느낄 뿐만 아니라 다른 사람들에게 더 큰 행복감을 선사해 주는 것으로 알려져 있다. 본 연구에서는 뒤센미소를 배워 연습해보기를 통해 스스로 행복감을 갖게 하고 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

사)변화와 선택

좌절과 무기력감에 빠져있는 사람들은 자신이 고통스러운 것은 자신이 원하는 소망을 이루지 못했기 때문이라고 믿는 경향이 있다. 하지만 인간의 삶에서 중요한 원리 중 하나는 자신이 원하는 것을 달성하지 못했다고 해서 인생이 망가지지는 않는다는 것이다. 사실상 사람들의 인생이 무너지기 시작하는 것은 바로 사람들이 자신의 삶에서 더 이상 희망을 발견하지 못하는 순간부터다. 이런 점에서 희망(hope)과 소망(wish)은 서로 다른 것이다. 소망은 사람들이 이루어지기를 바라는 것으로서 사람들은 저마다 서로 원하는 것이 다르다. 사실상 삶에서 소망은 이루어지는 것보다는 이루어지지 않는 것이 더 많다고 할 수 있다. 반면에 인간의 삶에서 희망은 단 한 가지 형태로만 존재하진 않는다. 그것은 바로 자신의 삶이 살만한 가치가 있다고 믿느냐 아니면 살만한 가치가 없다고 느끼느냐 하는 점으로 희망을 잃는 순간 인간의 삶은 무너져 내리기 시작한다. 하지만 다행스럽게도 사람들은 소망이 좌절된 상황 속에서도 얼마든지 행복해질 수 있다. 단 자신의 삶에서 희망을 찾을 수 있어야 한다. 멘탈 휘트니스 프로그램에서는 좌절된 소망의 늪 속에서 삶에 대한 희망마저 잃어갈 위기에 처한 사람들이 희망의 끈을 놓치지 않도록 함으로써, 궁극적으로 삶의 여러 가지 위기들을 기회로 삼을 수 있도록 돕는다. 이런 맥락에서 로버트 풀검(Robert Paulgurm)이 말한 것처럼, 삶에서 희망이 경험보다 강하다는 것을 믿는 것이라고 할 수 있다. 즉 긍정적 사고와 행복은 자기 자신에게 달렸음을 알게 해주는 회기로 마무리할 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자 선정을 위해 제주특별자치도 제주시 외곽지 소재 지역아동센터 2곳에 협조를 얻어 지역아동센터 이용아동 4,5,6학년생을 대상으로 지역아동센터아동을 각각 11명씩을 실험집단과 통제집단으로 구성하였다. 이를 도식화하면 표6과 같다.

표6. 연구 대상

구분	실험집단	통제집단	계
인원	11	11	22

2. 연구설계

긍정심리 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전-사후 실험·통제집단 설계를 사용하였다. 실험집단에는 긍정심리 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 또한 실험집단과 통제집단 모두 동일한 사전 검사를 실시하였으며 실험집단의 효과 검증을 위하여 동일한 사후 검사를 실시하였다. 이를 도식화하면 그림1과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₃
통제집단	O ₂		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사 (심리적 안녕감)

O₂ O₄ : 사후검사 (심리적 안녕감)

X : 긍정심리 프로그램

그림1. 연구 설계

3. 연구도구

1) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서 심리적 안녕감을 측정하기 위해 사용한 도구는 박정희(2007)가 개발한 청소년의 심리적 안녕감 측정을 위한 도구를 초등학교 수준에 맞게 채운실(2010)이 수정사용한 것을 사용하였다.

이 검사 도구는 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성의 6개 하위영역에 걸쳐 총 51개 문항으로 구성되어있다. 각 문항에 대하여 Likert식 4점 척도로 문항의 내용이 대상자의 태도와 일치하는 정도에 따라서 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘대체로 그렇지 않다’에 2점, ‘약간 그렇다’에 3점, ‘대체로 그렇다’에 4점으로 반응하도록 되어있다.

본 연구에서 신뢰도를 측정한 방법은 일반적으로 널리 사용되고 있는 내적 일관성 계수 Cronbach's α 를 이용하여 분석하였다. 내적 일관성 계수로 측정한 이 척도의 전체 신뢰도는 .910로 신뢰할 만한 수준이었으며, 각 하위요인별 Cronbach's α 는 긍정적 자기인식은 .798, 가족관계 .703, 교사관계 .579, 친구관계 .796, 자기주장성 .535, 학습주도성 .556이 나왔다. 표7은 심리적 안녕감 척도 검사의 6개 하위영역 문항번호와 문항 수 및 신뢰도 계수를 제시한 것이다.

표7. 심리적 안녕감 척도 하위영역과 문항구성

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
긍정적 자기인식	12	4, 11, 13, 14, 15, 20, 24, 27, 28, 31*, 33, 35	.798
가족관계	12	3, 6, 8, 12, 16, 17, 21, 26, 29, 36, 40, 45	.703
교사관계	10	5, 22, 32, 38, 39, 44, 47, 48, 50, 51	.597
친구관계	8	2, 10, 18, 23, 25, 34, 41, 43	.796
자기주장성	5	1, 7, 9, 19, 30	.535
학습주도성	4	37, 42, 46, 49	.556
전체	51		.910

*는 역산문항임

선행논문(채윤실, 2010)의 심리적 안녕감 척도 신뢰도 분석결과는 Cronbach's α 값이 .93이며, 하위요인별 Cronbach's α 값은 .77~.84였다. 각 하위 영역별 문항내용 과문항구성은 다음의 표8과 같다.

표8. 심리적 안녕감 척도 하위영역과 문항구성(채윤실, 2010)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
긍정적 자기인식	12	4, 11, 13, 14, 15, 20, 24, 27, 28, 31*, 33, 35	.78
가족관계	12	3, 6, 8, 12, 16, 17, 21, 26, 29, 36, 40, 45	.84
교사관계	10	5, 22, 32, 38, 39, 44, 47, 48, 50, 51	.78
친구관계	8	2, 10, 18, 23, 25, 34, 41, 43	.78
자기주장성	5	1, 7, 9, 19, 30	.79
학습주도성	4	37, 42, 46, 49	.77
전체	51		.93

*는 역산문항임

4. 연구절차

본 연구를 시작하기에 앞서 2013년 2월 제주도 외곽 소재 ○○지역아동센터 아동에게 긍정심리 프로그램이 아동의 심리적 안녕감 향상에 효과가 있는지를 알아보기 위하여 선행 연구 및 이론적 고찰을 통하여 연구문제를 설정하였다. 그리고 총 10회기의 프로그램을 구성한 후 동질성 검사를 위한 사전 검사를 한 후 실험집단에만 프로그램을 실시하였다.

연구를 위한 구체적인 진행절차는 표9와 같다.

표9. 연구 진행 절차

연구절차	내용	기간	대상집단
기초계획	주제선정, 문헌탐구, 연구문제 설정	2012. 11. 1~ 2012. 12. 31	
프로그램 구성	프로그램 분석 및 재구성	2013. 1. 1 ~ 2013. 2. 1	
사전검사	심리적 안녕감 검사 실시	2013. 2. 22	실험집단 통제집단
프로그램 실시	긍정심리 프로그램 적용	2013. 2. 25~ 2013. 3. 29	실험집단
사후검사	사전검사와 동일하게 실시	2013. 3. 29	실험집단 통제집단
결과분석	가설 검증 및 검사지 분석, 소감문 및 관찰내용 분석 연구 보고서 작성	2013. 3.30~ 2013. 5. 10	실험집단 통제집단

1) 사전검사 실시

2013년 2월 22일 1회기의 프로그램을 실시하기 전에 두 집단의 구성원을 대상으로 심리적 안녕감을 측정하기 위한 사전검사를 실시하였다.

2) 프로그램 실시

2013년 2월 25일부터 3월 29일까지 5주에 걸쳐 총 10회기의 프로그램이 진행되었으며, 각 회기는 60분 정도가 소요되었다. 긍정심리 프로그램은 ○○지역 아동센터 교실에서 실시되었으며, 본 연구자에 의해서 진행되었다. 매 회기마다 각 구성원들이 느낀 점이나 특별히 의미 있었다고 지각된 내용이 무엇인지를 알아보기 위하여 프로그램의 전체적인 회기가 끝났을 때 상담회기 느낀 점을 작성하게 하였다.

3) 사후검사 실시

프로그램의 마지막 회기인 10회기(2013년 3월 29일)때에 프로그램 효과를 알아보기 위해 두 집단의 구성원들을 대상으로 심리적 안녕감 척도로 구성된 사후검사를 실시하였다.

5. 자료처리

1) 양적분석

본 연구는 긍정심리 프로그램이 지역아동센터아동의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 Windows SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 각 연구단계의 자료 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측 가능성, 정확성 등을 살펴보았다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감의 사전 점수에서 차이가 있는지를 확인하기 위하여 t-검증을 실시하였고, 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험 집단과 통제집단을 집단 간 변인으로 하여 사후-사전검사 차이 분석을 하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의 수준은 $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ 에서 검증하였다.

2) 질적분석

통계적 검증에 따른 검사지 분석 결과의 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 회기별 관찰 내용 및 소감문 분석을 실시하였다. 이를 위해 프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 아동들이 작성한 소감문, 활동지 및 토의 내용, 마지막 회기에 작성한 프로그램 전체에 관한 평가서 등을 수집하였고, 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 긍정심리 프로그램을 실행한 후 제주시외곽의 지역아동센터를 이용하는 아동들의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 심리적 안녕감 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 심리적 안녕감에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 집단의 종류를 독립변인으로, 열등감의 각 하위 영역별 점수를 종속변인으로 하여 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 표10과 같다.

표10. 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사전검사 차이검증 (n=11)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
긍정적 자기인식	2.64	.45	2.58	.34	.359	.724
가족관계	2.80	.32	2.86	.29	-.467	.646
교사관계	2.81	.29	2.78	.35	1.313	.204
친구관계	2.76	.29	2.50	.60	-1.389	.186
자기주장성	2.62	.37	2.44	.42	1.079	.295
학습주도성	2.73	.55	2.64	.30	.478	.638
심리적 안녕감 (전체)	2.74	.28	2.66	.30	.586	.565

표10은 실험집단과 통제집단이 심리적 안녕감 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검증한 결과이다. 열등감과 그 하위영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면 긍정적 자기인식($t=.359, p=.724$), 가족관계($t=-.467, p=.646$), 교사관계($t=1.313, p=.204$), 친구관계($t=-1.389, p=.186$), 자기주장성($t=1.079, p=.295$), 학습주도성($t=.478, p=.638$)점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다($t=.586, p>.05$). 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 긍정심리 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단간은 서로 동질집단으로 볼 수 있다.

2. 가설 검증

긍정심리 프로그램에 참여한 지역아동센터 아동은 심리적 안녕감 점수에 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설을 입증하기 위해서 긍정심리 프로그램을 실시한 후 그 결과에 대해 차이를 검증하였다.

1) 실험집단과 통제집단에 대한 가설 검증

【가 설 1】 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 간에는 심리적 안녕감이 통계적으로 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표11과 같다.

표11. 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 사후-사전 평균비교($n=11$)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
심리적 안녕감 (전체)	실험	2.74	3.41	.67	.50	3.977**	.001
	통제	2.66	2.70	.03	.18		

** $p<.01$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 점수의 변화를 그림으로 나타내면 그림2와 같다.

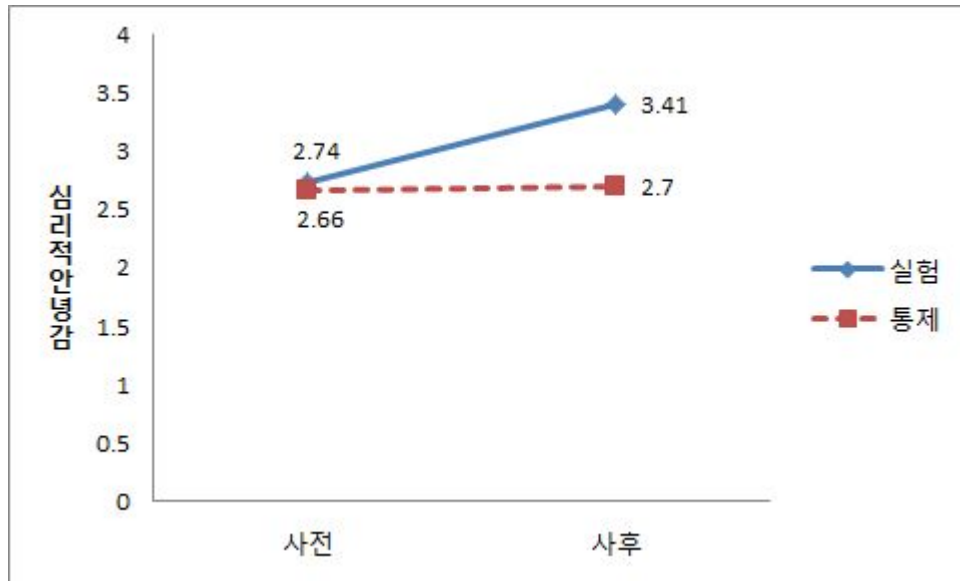


그림2. 심리적 안녕감 사전·사후 변화

표11과 그림2는 긍정심리 프로그램을 실시한 후 긍정심리 프로그램에 참여한 지역아동센터 아동의 평균을 비교한 것이다. 실험집단의 사전 평균은 2.74이고 사후 평균은 3.41로 0.67이 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.66이고 사후 평균은 2.70으로 0.03의 차이를 보였다($t=3.977$, $p<.01$). 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다. 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 심리적 안녕감이 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 1>이 수용되었다.

이는 공격적인 성향, 긍정적인 대인관계 미숙, 자신을 부정적으로 바라보는 낮은 자존감 등의 특징을 보였던 아동들이 자신 및 타인의 강점을 찾아보고 서로의 입장을 헤아려 보는 활동을 통해, 현재 자신에 대한 긍정적인 관점을 가지게 되고, 대인관계를 맺는 방법을 익히게 되어 스스로 자신의 삶에 만족하는 느낌을 가지므로써 심리적 안녕감이 향상되었을 것으로 여겨진다. 이러한 결과는 긍정심리프로그램이 심리적 안녕감에 주는 영향을 분석한 채윤실(2010)의 연구 결과와도 일치한다.

2) 심리적 안녕감과 하위요인 간의 관계

【가 설 2】 긍정심리 프로그램을 실시한 후 실험집단은 통제집단보다 심리적 안녕감의 하위요인이 통계적으로 유의미한 차이가 있을 것이다.

하위요인별로 사후-사전 차이 검증한 결과를 자세히 살펴보면 아래와 같다.

(1)가설 2-1의 차이 검증

【가 설 2-1】 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 자기인식에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 자기인식 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표12와 같다.

표12. 심리적 안녕감의 긍정적 자기인식 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
긍정적 자기인식	실험	2.64	3.49	.85	.60	3.727**	.001
	통제	2.58	2.68	.10	.29		

** $p < .01$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 긍정적 자기인식 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림3과 같다.

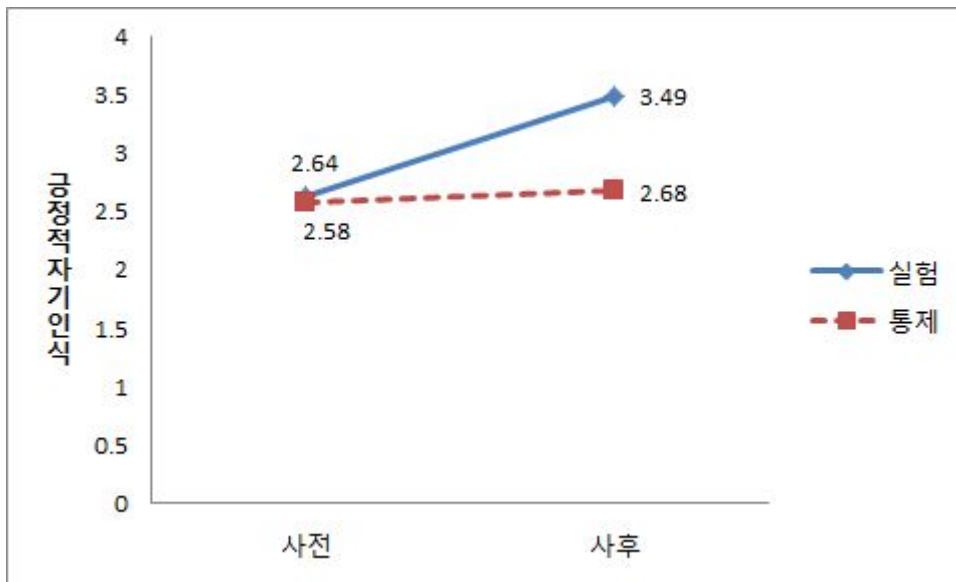


그림3. 긍정적 자기인식 사전·사후 변화

표12와 그림3은 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검정한 결과이다. 표12에서 보는 바와 같이 긍정적 자기인식의 사후 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.64이고 사후 평균은 3.49로 0.85 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.66이고 사후 평균은 2.70으로 0.10 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=3.727, p<.01$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 긍정적 자기인식에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-1>이 지지되었다.

이는 처음에 자신의 생각을 발표할 때 자신감의 없고 타인을 지나치게 의식하는 모습을 보였으나, 자신의 강점을 찾아보며 긍정적으로 자신을 수용하게 되고, 낙관성에 대한 의미를 익히고 자신의 삶의 의미와 목표를 탐색하는 활동을 통해 긍정적인 면과 부정적인 면을 포함한 자아의 다양한 면을 인지함으로써 긍정적인 자기인식이 향상되는데 도움이 되었을 것으로 판단된다. 또한 상담자의 지지와 구성원들의 긍정적 피드백이 긍정적 자기인식을 향상시키는데 영향을 미친 것으로 여겨진다.

(2)가설 2-2의 차이 검증

【가 설 2-2】 심리적 안녕감의 하위요인인 가족관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 가족관계 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표13과 같다.

표13. 심리적 안녕감의 가족관계 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
가족관계	실험	2.80	3.30	.50	.46	3.959**	.001
	통제	2.86	2.75	-.11			

** $p < .01$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 가족관계 사후-사전 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림4와 같다.

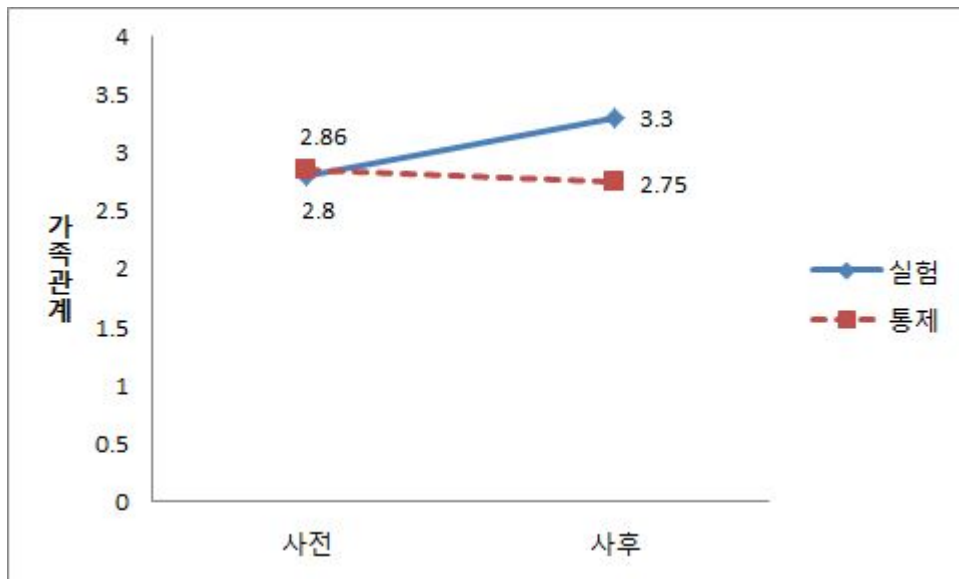


그림4. 가족관계 사전·사후 변화

표13과 그림4는 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검정한 결과이다. 표13에서 보는 바와 같이 가족관계의 사후-사전 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.80이고 사후 평균은 3.30로 0.50 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.86이고 사후 평균은 2.75으로 -.11 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=3.959, p<.01$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 가족관계에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-2>가 지지되었다.

이는 적절하지 않는 양육환경과 부모로부터 관심과 지지를 받지 못하고 있다고 느끼던 아동들이 부모의 입장이 되어 자신을 돌아보게 되고, 상대방의 입장이 되어 그들의 힘든 점을 생각해 보는 활동을 통해 가족들을 바라보는 관점이 긍정적으로 변화되는데 도움이 되었을 것으로 여겨진다.

(3)가설 2-3의 차이 검증

【가 설 2-3】 심리적 안녕감의 하위요인인 교사관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 교사관계 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표14와 같다.

표14. 심리적 안녕감의 교사관계 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
교사관계	실험	2.82	3.44	.62	.64	2.827*	.010
	통제	2.78	2.79	.01	.32		

* $p<.05$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 가족관계 사후-사전 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림5과 같다.

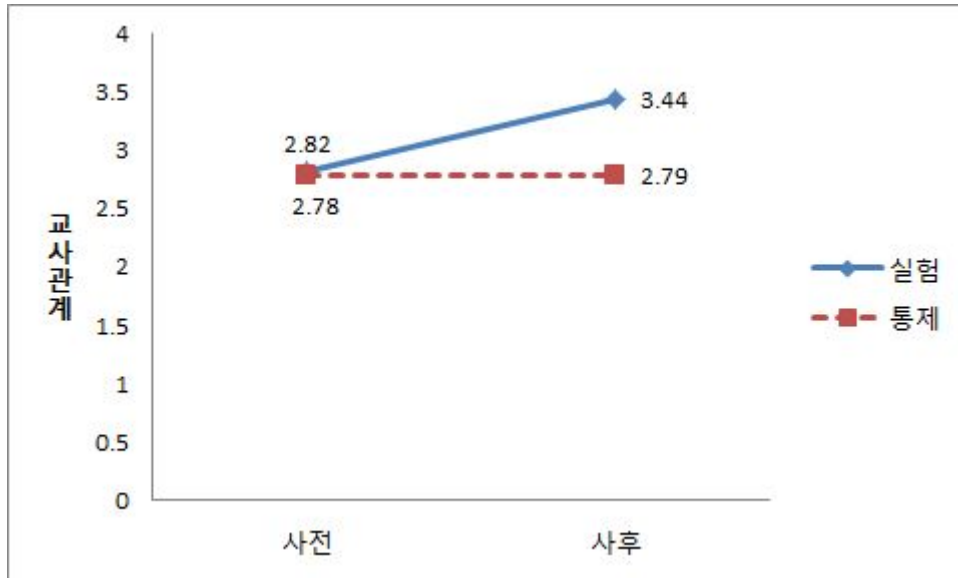


그림5. 교사관계 사전·사후 변화

표14와 그림5는 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검정한 결과이다. 표14에서 보는 바와 같이 교사관계의 사후-사전 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.82이고 사후 평균은 3.44로 0.62 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.78이고 사후 평균은 2.79으로 .01 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=2.827$, $p<.05$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 교사관계에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-3>이 지지되었다.

이는 낮은 학업성취, 행동상의 문제, 심리적인 위축으로 인해 교사와의 관계가 편하지 못하다고 느끼는 아동들이 교사의 입장이 되어 학생으로써의 자신을 평가해보고 현재의 자신의 모습을 어떻게 긍정적인 방향으로 변화하면 좋을지를 찾아보는 활동을 통해 교사에 대한 신뢰와 존중의 정도가 향상되는 데 기여했을 것으로 보인다.

(4)가설 2-4의 차이 검증

【가 설 2-4】 심리적 안녕감의 하위요인인 친구관계에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 친구관계 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표15와 같다.

표15. 심리적 안녕감의 친구관계 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
친구관계	실험	2.76	3.42	.66	.51	2.539*	.020
	통제	2.50	2.67	.17			

* $p < .05$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 친구관계 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림6과 같다.

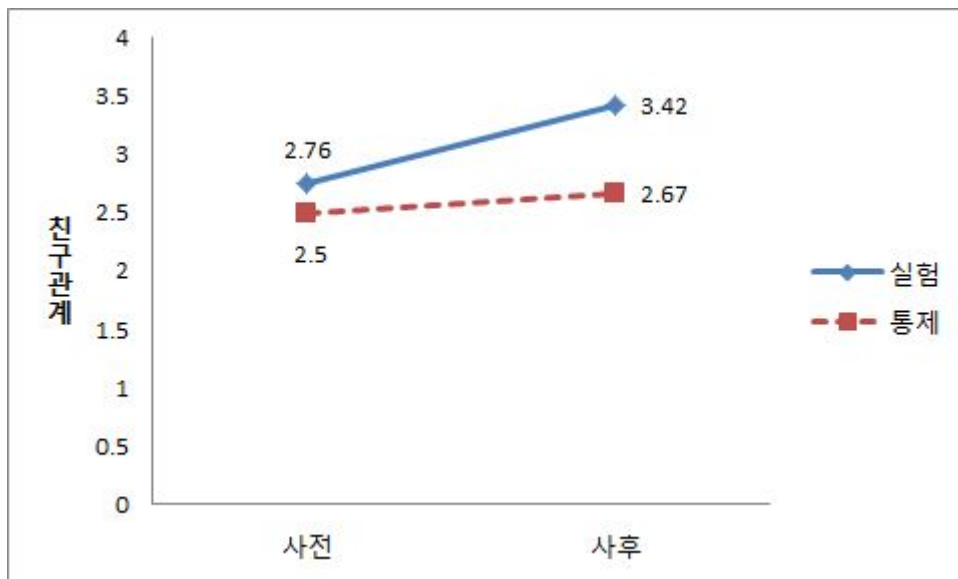


그림6. 친구관계 사전 · 사후 변화

표15와 그림6은 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검증한 결과이다. 표15에서 보는 바와 같이 친구관계의 사후-사전 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.76이고 사후 평균은 3.42로 0.66 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.50이고 사후 평균은 2.67으로 .17 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=2.539, p<.05$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 친구관계에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-4>가 지지되었다.

이는 적절한 생활습관의 부재, 공격적 행동과 말투, 주의력 결핍 등의 문제행동 때문에 또래집단에서의 사교능력이 떨어짐이 보였는데 긍정적인 친구관계를 맺기 위하여 뒤센 미소 지어보기, 좋은 친구 만들기, 작은 것에 감사하기, 용서하기 등을 통해 친구에 대해 생각해 보고 자신은 어떤 친구인지를 돌아보는 활동을 하며 집단원들의 지지와 긍정적 피드백이 친구관계 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 여겨진다.

(5)가설 2-5의 차이 검증

【가 설 2-5】 심리적 안녕감의 하위요인인 자기주장성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 자기주장성 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표16과 같다.

표16. 심리적 안녕감의 자기주장성 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
자기주장성	실험	2.62	3.27	.65	.57	3.696**	.001
	통제	2.44	2.42	-.02	.21		

** $p<.01$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 자기주장성 사후-사전 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림7과 같다.

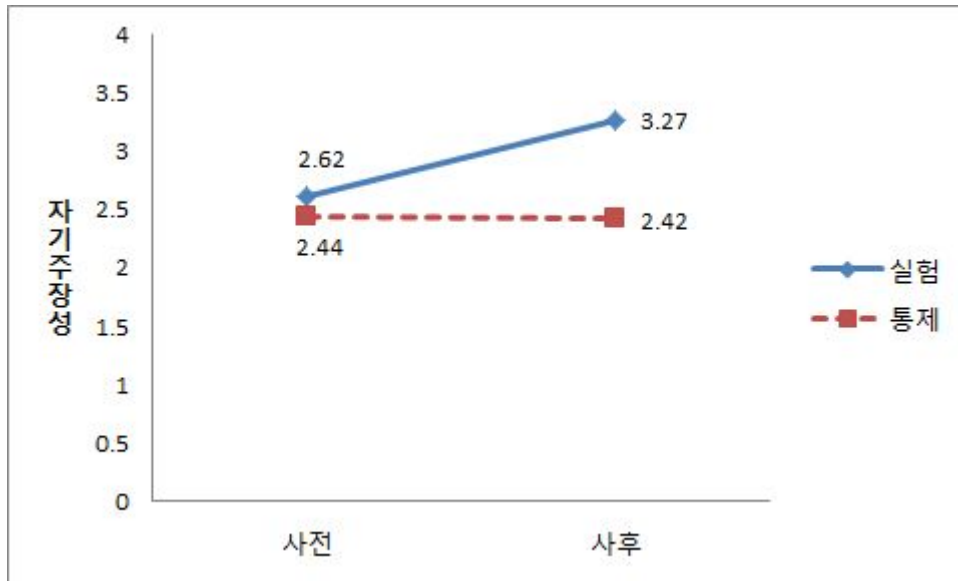


그림7. 자기주장성 사전·사후 변화

표16과 그림7은 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검정한 결과이다. 표16에서 보는 바와 같이 자기주장성의 사후-사전 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.62이고 사후 평균은 3.27로 0.65 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.44이고 사후 평균은 2.42으로 -0.02 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=3.696, p<.01$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 자기주장성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-5>가 지지되었다.

이는 긴장, 불안감, 낮은 자존감으로 발표를 할 때 자신감이 없고, 다른 사람의 의견에 비난의 말을 하는 모습을 보여 눈치를 보는 아이들이 많았는데 긍정대화법을 익히고, 갈등상황에서 자신의 의견을 적절히 표현하는 방법을 알게 되자 발표 시 목소리가 커지고, 자발적으로 발표를 하려는 집단원이 늘기 시작하고 타인의 의견에 수용적인 반응을 보임으로써 자기주장성의 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 여겨진다.

(6)가설 2-6의 차이 검증

【가 설 2-6】 심리적 안녕감의 하위요인인 학습주도성에 유의미한 차이가 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위요인인 학습주도성 점수의 사후-사전검사 차이를 검증한 결과는 다음 표17과 같다.

표17. 심리적 안녕감의 학습주도성 사후-사전 평균 비교(n=11)

하위요인	집단	사전	사후	사후-사전	SD	t	p
		M					
학습주도성	실험	2.73	3.59	.86	.77	2.890**	.009
	통제	2.64	2.77	.14			

** $p < .01$

긍정심리프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 학습주도성 사후-사전 점수의 변화를 그래프로 나타내면 그림8과 같다.



그림8. 학습주도성 사전·사후 변화

표17과 그림8은 긍정심리 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 검사 점수의 차이로 t-검정한 결과이다. 표17에서 보는 바와 같이 학습주도성의 사후-사전 검사 결과를 살펴보면 실험집단의 사전 평균은 2.73이고 사후 평균은 3.59로 0.86 향상 되었고, 통제집단의 사전 평균은 2.64이고 사후 평균은 2.77으로 .14 차이를 보였다. 이는 실험집단의 사후-사전 평균의 차이가 통계적으로 유의미하게 나온 것이다($t=2.890$, $p<.01$). 따라서 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 학습주도성에 유의미한 차이가 있을 것이라는 <가설 2-7>이 지지되었다.

이는 가정 내에서 적절한 통제나 양육이 제대로 이루어지지 않는 상황에서 자기절제, 학습태도, 삶의 목표가 정해지지 않고 시간 관리에 대한 인식도 부족하였는데, 긴급성과 중요도에 따라 일의 순서를 정하는 활동과 미래의 나를 구체적으로 떠올리는 활동을 함으로써 학습을 해야 하는 이유를 생각하고 목표를 정하고 주도성을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

3. 질적 분석

앞서 통계적 결과가 유의미하게 나왔지만, 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 질적 분석을 하고 결과를 제시하였다. 각 회기별 활동 시의 관찰 내용, 회기별 소감문 분석, 마지막 회기 때 실시한 프로그램 평가서에 나타난 반응을 분석하였다.

1) 회기별 관찰 내용 분석

프로그램을 실시하기 전에 아동들은 소곤대며 말하거나 조용히 앉아 침묵하였다. 프로그램에 대한 설명을 하는 과정에서 “공정이란 단어가 웬지 기분이 좋아져요. 긍정적인 될 거 같아요.”라는 말을 하는 아동이 있었다. 조금 시간이 지나자 처음 보는 상담자에 대한 호기심을 보이며 말문을 여는 친구들이 생기기 시작하며 질문을 하기 시작하였다. 아동들은 친구와 관계를 맺는 상황에서 공격적인 언어를 사용하는 경향을 많이 보였으며, 발표를 하려 하지 않고, 서로의 눈치를 보는 모습을 보였다. 친구들이 말을 하거나 질문을 하면 비난이나 놀리는 어

투로 응대하였다.

워밍업 활동을 할 때는 차츰 목소리도 커지고 즐거워하며 게임에 참여하는 모습을 보였다. 그러나 개인별 느낌을 발표할 때는 수줍어하고, 자신의 생각을 표현하는 것을 어려워하는 모습을 보였다. 프로그램이 진행됨에 따라 아동들은 점점 프로그램에 대한 관심도가 높아지면서 자신이 앞으로 얻고 싶은 점을 얘기하고, “앞으로 적극적으로 참여 하고 싶어요.”라는 다짐과 “친구들의 생각을 알 수 있어 좋아요”라는 표현을 하였다.

자신의 강점을 찾는 2회기에서는 ‘나에게 이런 강점이 있구나!’, ‘친구들도 이런 강점들이 있구나!’ 라는 반응과 “긍정적인 자기소개서를 통해 자신을 잘 알게 되어 좋았다.”는 말을 하였다. 이 회기를 통해 자신과 타인이 가지고 있는 긍정적인 모습을 보게 되는 시간을 가졌다.

미소를 배워보는 4회기에서는 많이 어색해하며 따라 하긴 했지만 웃음 때문에 분위기가 무척 즐거워진 시간이었으며, “좋았던 경험을 떠올리는 과정을 통해 더 행복함을 느낀 시간이었어요.”라고 하였다. 그리고 자신이 어떤 친구일지 돌아보는 기회가 되는 회기였다. 회기가 진행되면서 친구가 발표를 할 때나 말을 할 때 공격적인 어투가 차츰 감소됨이 보였다.

5회기에서는 구조화된 대화법을 알려주고 익힐 수 있도록 하였다. 그 과정을 통해 “이런 대화법을 사용하니 좋았어요.”, “그동안 친구에게 미안해요.”라는 표현을 하였고 실천하고 싶다는 의지를 밝혔다. “조금 어려워요. 하지만 써보고 싶어요. 잘 기억해야지”라고 하였다. 점점 발표를 하기위해 올리는 손의 수가 늘어남이 보였다. 목소리도 커지고 자신의 의견을 말하는 것을 주저하지 않는 모습을 보였다. 6회기에서 가장 많이 머뭇거리고 생각을 많이 하는 진지함을 보였다. 나중에 발표할 때 보니 감사란 말에 크고 대단한 것을 떠올리느라 어려워했다는 것을 알게 되었다. 회기를 마칠 때는 “작은 것에 감사할 수 있다는 것을 알게 되었어요.”라며 좋아하였다. 용서하는 회기에서도 용서를 할 수 있는 자신만의 노하우를 써보고 “용서할 수 있어서 좋았어요.”, “다음엔 내가 먼저 사과해야겠어요.”라는 표현을 하였다.

후반기에서는 어른들의 입장이 되어보는 시간을 통해 그 입장을 조금이라도 이해할 수 있는 시간을 가졌으며, 그 활동을 통해 자신을 다시 돌아보는 시간이

되기도 하였다. 마지막회기에서는 서로의 강점을 써주고 자신에게 자신의 활동지가 왔을 때 “친구들이 자신을 어떻게 생각하는지 알게 되어 좋아요”, “마지막이라 아쉽지만 변해져서 정말 좋아요”라는 표현을 하였다.

이와 같이 긍정심리 프로그램이 참가자들로 하여금 모든 것으로부터 긍정적인 측면을 보게 되고, 주변의 사소한 것에도 감사할 줄 알고, 일어나는 상황에 대해 좀 더 주도적으로 반응할 수 있도록 도왔으며, 아동들의 심리적 안녕감을 향상시키는데 도움을 준다는 것을 알 수 있었다.

회기별 관찰 내용 분석 결과를 정리한 것은 표18과 같다.

표18. 회기별 관찰 내용 분석

회기	회기명	주요 내용
1	긍정아, 만나서 반가워! (마음열기)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 긍정심리 프로그램이라는 말을 하자 낯설어서인지 상담자의 질문에 “예”, “아니오” 또는 대답 없이 소극적인 응답을 보이며 경계하는 듯한 모습을 나타냈다. 좋은 단어들이 쓰여진 글을 등에 붙이고 친구에게 어울리는 단어에 동그라미 표시를 해주는 게임을 하면서 분위기가 부드러워지기 시작하였고, 즐겁게 참여하는 모습을 보였다. 자신의 활동지에 동그라미 표시가 된 단어들을 볼 때는 쑥스러워했지만 미소를 머금은 모습을 볼 수 있었다. ‘슬라우 10계명’에서 자신이 실천할 것을 찾고 다짐을 하는 모습들, 서약서를 읽어나가는 모습들에서 프로그램에 대한 호기심을 볼 수 있었다. 긍정이라는 말이 참 좋은 느낌이 든다고 대답하는 친구가 있었다. 앞으로 긍정적이 될 것 같다는 기대를 표현하였다.
2	우린 보석을 가지고 있어! (긍정적 자기인식)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 강점이라는 말에 무엇인지 의아해하는 모습을 보였다. 다이아몬드 원석은 돌덩이이지만 같고 닦으면 보석이 될 수 있음을 말하고 우리 안에는 수많은 보석이 있다는 것을 알게 한 후, 자신의 의지로 사용을 하면 빛나게 됨을 말하자 웃음을 지으며 자신의 강점을 찾으려는 모습을 보였다. ■ 처음에는 자신의 강점 찾기를 어색해 했지만 친구들의 강점을 찾아줄 때는 즐겁게 서로의 강점을 말해주며 도와주려는 모습들도 간간히 보였다. 가족들의 강점도 떠올려 보려고 노력하는 모습을 보였다. 하지만 여전히 공격적인 말투와 놀리는 듯 한 말투가 남아있었다.
3	내 이름은 낙관아! (긍정적 자기인식)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 낙관적인 사람의 특징과 비관적인 사람의 차이를 말해주자 떠오르는 친구를 얘기하며 시작하였다. 자신의 보완점을 긍정적인 시각으로 보는 연습을 하면서 자신이 단점이라 생각했던 것을 다르게 보기 시작했다. 아직도 가끔 비난조의 언어가 나오는 모습을 보였다. 하지만 규칙을 떠올리게 하면 바로 멈추는 모습을 보여주어 대견하였다. ■ ‘3일 후에 죽는다면’ 동영상 보고 활동지를 적어보며 지금이 가장 소중한 시간을 되었고 자성예언을 통해 긍정적이 메시지를 자신에게 보내는 작업을 하며 할 수 있을 거라는 믿음을 가지는 시간이 되었다.
4	나처럼 미소를 지어봐요! (친구관계)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4회기가 시작되면서 친밀감이 증가하였고, 행복미소를 짓는 것을 어색해 했다. 하지만 즐겁게 참여하는 모습을 보여주었다. 좋았던 경험을 떠올리는 과정을 통해 자연스런 웃음이 지어짐을 알게 된 회기였다.

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 나는 어떤 친구일까를 활동하며 자신에 대해 돌아보고 좋은 친구관계를 맺기 위해 필요한 행동도 생각하는 계기가 되었다.
5	힘이 되는 대화법! (자기주장성)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 처음에 대화법을 알려주기 전에 과연 잘 따라할 수 있는지 걱정이 되는 회기였다. 그러나 의외로 3단계를 잘 외우고 예시 글을 잘 고치고, 힘이 되는 대화의 형태로 말하는 연습을 잘 하였다. 예전과 비교하여 들을 때도 기분이 좋다는 말을 하였다.
6	감사의 힘! (대인관계)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사하기를 무척 쑥스러워하기도 하고 무엇을 감사해야하는지 어려워하는 모습을 보였다. 여러 가지 친구들의 말을 들으면서 작은 것에도 감사할 수 있음을 알게 되는 회기였다. ■ 배려의 의미도 다시 한 번 생각하게 하는 시간이었다. ■ 자신이 그 당시에는 전하지 못했던 감사의 편지를 쓰면서 조용하고 생각하는 분위기가 조성되었다.
7	용서하는 마음! (대인관계)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 용서라는 단어에 대해 말을 하면서 화가 났던 경험이 떠올라 조금 격한 반응을 하는 경우가 있었다. 그러나 용서하게 되는 상황을 떠올리는 활동을 통해 어떻게 성공적으로 용서를 할 것인지에 대한 다양한 방법을 떠올리려 애쓰는 모습을 보였다. 화가 나는 상황에서 욕이나 공격적 행동으로만 해결하는 것이 아니라는 것을 생각하게 하는 회기였다. 다음에 “그런 일이 생기면 용서할 수 있을 거 같아요”라는 말을 하였다.
8	입장 바꿔 생각해보요! (부모·교사관계)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신이 부모가 되어 자기를 어떻게 소개할지를 떠올리며 자신을 되돌아보게 되는 시간하였고, 부모의 힘든 점도 생각해보는 시간이 되었다고 하였다. “엄마도 힘들겠어요. 저 같은 딸 있어서”하며 웃는 친구도 있었다. 자신이 말을 잘 안 듣는 편이라고 하였다. 그런 행동을 하게 되는 경우도 있겠지만, 부모님에게는 아주 소중한 존재일거라고 말해주었다. ■ 선생님 입장이 되어보면서 나는 어떤 학생일지를 떠올려 보았고, 학교 생활에서 어떻게 하면 좋을지 알게 되었다는 말을 하였다. ■ 어른의 입장을 다 이해할 수는 없지만 자신을 돌아보고 어떤 행동이 더 나을 것인지는 알 것 같다는 표현을 하였다.
9	시간은 중요해! (학습주도성)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 풍선을 하나, 둘 던져서 받을 때는 단순히 재미로 했었는데, 다섯 개를 한꺼번에 던지니 당황스러워하는 모습을 보였다. 그런 활동 후 우선순위에 대한 말을 하자 쉽게 이해를 하였다. ■ 마법의 사탕을 먹고 몇 년 뒤의 자신의 모습을 떠올리는 활동을 할 때 무척 쑥스러워하고 어려워하였다. 그러나 한 단계 한 단계 찬찬히 떠올리며 쓰는 활동을 하며 자신이 무엇을 원하고 있는지 볼 수 있는 시간이었고 그러기 위해 자신이 지금 어떤 행동을 하고 있어야 할지를 생각하는 회기가 되었다.
10	앞으로 우리~ (마무리)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 회기가 진행되면서 아이들의 발표력이 늘어나고 친구에게 공격적이거나 비난조의 언어를 사용하는 횟수가 현저히 주는 것이 보여 뿌듯하였다. 친구들에게 장점을 돌아가면서 써주는 활동을 하며 서로를 긍정적으로 보도록 하는 시간하였고, 자신의 종이가 다 돌아간 후 자신에게 써준 것을 읽어보며 행복하다고 하였다. ■ 마지막 회기여서 무척 아쉬움을 표현하는 친구들이 많았다. “벌써 끝났어요? 더 오지” 하면서 “무척 재미있었고요. 감사합니다”라는 말을 하였다. 마무리로 포옹을 하며 헤어졌다.

2) 회기별 소감문 반응 분석

회기별 소감문 분석 결과, 상담 초기엔 어색함과 경계심을 보이기는 했지만 대부분의 참가 학생들이 적극적으로 프로그램에 참여하였고, 통계상의 결과를 뒷받

침할 수 있는 질적 변화들을 보였다.

매 회기 소감문을 통해 이와 같이 심리적으로 경직된 아동이 자신과 타인의 강점을 인식할 수 있게 되고 화를 표현하는 바른 방법을 익히고, 작은 것에 감사하며 어른들의 입장도 조금 이해할 수 있게 되었다. 그리고 어떤 일에 맞닥뜨렸을 때 스스로 결정하고 선택할 수 있게 변화된 반응을 보여주었다는 점에서 긍정심리 프로그램이 아동의 심리적 안녕감의 하위요소들을 향상시키는데 도움을 준다는 것을 알 수 있었다.

회기별 소감문 분석 결과를 정리한 것은 표19와 같다.

표19. 회기별 소감문 분석

회기	회기 명	작성자	주요 반응
1	긍정아, 만나서 반가워! (마음열기)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내 친구의 느낌을 말할 때 친구들이 어떻게 생각하는지 알고 놀랐다. 책임감있게 변하고 싶다. 친구들이 날 어떻게 생각하는지 알게 되었다. 열심히 늦지 않고 수업에 참여하겠다(포도). ■ 재밌었고 빨랑 또 하고 싶다. 자신감을 얻고 싶다. 슬라우 10계명을 통해 잘할 수 있을 것 같다. 강아지 밥을 매일 잘 주고 잘 키워야겠다(대통령님). ■ 재미있었다. 긍정적인 마음을 갖고 싶다. 나도 친구들에게 긍정적인 말을 해야겠다. 앞으로 친구들에게 긍정적인 말을 해주겠다(마음)
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 처음에는 어색해하고 불편한 마음을 표현했으나 긍정적인 단어에 표시해보는 게임을 한 후 분위기가 나아짐이 보였다. 하지만 자신 외의 다른 아동들이 발표를 할 때 부정적이고 공격적인 말을 사용하는 모습을 보였다. 그러나 규칙을 정하고 약속을 하는 과정을 통해 앞으로의 모습들에 많은 변화가 보일 것이라는 기대를 할 수 있었다.
2	우린 보석을 가지고 있어! (긍정적 자기인식)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나의 좋은 점은 지혜롭고 용감한 점이며 공부와 안마를 잘하며 글씨와 독서를 잘합니다. 나의강점을 알게 되어 도움이 되었다(포도). ■ 나는 새로운 물건을 보며 잘 만들고 호기심이 많다. 공부랑 컴퓨터를 잘해서 이제 곧 자격증을 딸 것이다. 그리고 독서를 잘해서 지식이 많다. 긍정적인 자기소개를 해서 나에 대해 알게 되어 좋았다(대통령님).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 이회기는 자신이 가진 강점을 찾는 데 목적이 있었는데 처음에는 어색해하며 별로 잘하는 게 없다는 반응이 대부분이었다. 활동지를 하고 다른 아동들의 말을 들으면서 작은 것도 강점이 될 수 있음을 차츰 알아갔다. ■ 아직도 몇몇 아동들이 비난조의 언어를 구사하여 규칙을 다시 상기시키며 진행하였다. 조금씩 활발해지고 자신에 대해 긍정적인 점을 발표하는 모습도 늘어갔다.
3	내 이름은 낙관이! (긍정적 자기인식)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 3일 후에 죽는다고 상상하니 하고 싶은 일이 막 생각난다. 자성예언을 알게 되어 매일매일 이 내용을 생각할 것이다(자성예언을 알아서 좋았다(포도, 별)). ■ 친구랑 계속 있고 싶고 더욱더 친해지고 싶다. 내 성격이 점점 바뀌는 것 같다(조록). ■ 무섭기도 했지만 자신감이 높아진 기분이 들어 좋았다(뿌글이).

		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신이 가진 보완점도 긍정적인 것으로 생각하는 과정을 통해 반드시 나쁜 것만은 아니라는 것을 알게 하는 회기였다. 운동을 못하는 것을 피구를 할 때 잘 피한다. 시끄럽다를 밝다(해뿌님)로 표현하는 모습을 보였다. ■ 시간이 한정되어있을 때 절실한 것을 떠올리며 두려움도 보였지만, 지금의 소중함을 알고 적는 모습에서 진지함이 느껴졌으며, 회기가 진행될수록 발표하는 횟수가 늘고 있고 발표자에 대한 반응도 호의적인 반응이 더 많아졌다.
4	나처럼 미소를 지어봐요! (친구관계)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내 좋았던 경험이 떠올라서 좋았다. 웃음과 미소를 사고 욕과 폭력을 지불하고 싶다(포도). ■ 모든 지식을 사고 욕설을 지불하겠다. 내가 어떤 친구인지 알게 되었다(모범). ■ 웃음을 사고 친구 때리는 마음을 지불하겠다. 친구를 무시하지 말고 친하게 지내야겠다(허브). ■ 성실을 사고 욕과 폭력을 지불하겠다. 많이 웃어야 하고 나쁜 걸 버려야겠다(바다).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 미소를 짓는 연습을 할 때 무척 어색해했으나 즐겁게 따라하며 서로에게 미소를 지으니 기분이 좋아졌다고 했다. ■ 좋았던 경험을 떠올리니까 웃음이 나며 즐겁다. 가족과 친구와 함께 보낸 시간을 보낸 일, 시험을 잘 본 경험이 많았다. ■ 내가 어떤 친구일지 생각해 보는 과정을 통해 자신이 친구들을 대하는 태도를 돌아보면서 반성하는 말을 하였다. ■ 친구들을 대하는 태도가 현저히 나아짐이 보인다. 유독 공격의 대상이 되었던 아동에게 대하는 태도가 많이 부드러워졌다. 그 점에 대해 이야기 하고 긍정적인 피드백을 하였다.
5	힘이 되는 대화법! (자기주장성)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 점점 나하고 애들하고 모두 성격이 변해가고 있다(포도, 초록). ■ 이렇게 대화를 하니깐 더 좋은 거 같다(대통령님). ■ 힘이 되는 대화법을 알게 되서 다음부터 잘 말할 것 같다(모범). ■ 친구한테 미안한 마음이 든다(허브, 해뿌).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대화방법을 익히는 회기여서 다소 어렵지 않을지 걱정이 되었으나 구조화 된 단계를 잘 따라와 주었다. 그 중 한 아이가 아이들에게 욕을 가장 많이 쓰는 친구가 있었는데 그 친구의 말과 행동이 달라짐을 느낀다고 하였다. 요즘 아동들이 욕을 많이 사용하고 공격적이고 비난 형태의 언어를 쓰고 있는 것을 돌아보게 하는 계기가 되었다. 자신의 주장을 효과적인 방법으로 표현하는 방법을 익히게 하였다. ■ 마니또를 뽑을 때 불만이 있어 보이는 친구도 있었지만 비밀을 지키며 수행하려고 애쓰는 모습을 보였다.
6	감사의 힘! (대인관계)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 아주 사소한 것도 감사할 수 있다는 것을 알게 되었다. 감사와 배려 못한 거에 대해 잘 알게 되었고 잘 행동해야겠다(포도, 모범, 뽀글이). ■ 재미있고 또 하고 싶다. 담임선생님께 고마운 걸 느꼈다. 감사하는 사람을 떠올릴 수 있어서 좋았다(해뿌님, 허브). ■ 친구에게 감사한 걸 느꼈다(해뿌). ■ 엄마 감사합니다. 감사하는 것을 알게 되었다(마음).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 그전 과제에서 마니또 찾기에 대한 피드백을 했다. “누군지 모르게 선행을 하게 되니까 여러 친구들에게 잘 대하게 되었어요” 하며 웃었다. 기분 좋은 경험을 하게 되었다고 했다. ■ 지금까지 회기 중 가장 오래 생각을 하고 시작하기를 주저하는 모습을 보인 회기였다. 감사한 일이 없다는 소리가 들렸다. 무엇을 감사해야하는지 잘 모르겠다는 표현을 하였다. 동영상과 일화를 들려주며 서서히 감사에 대한 접근을 하자 차츰 이해하는 모습이 보였다. 작은 것에 감사함을 가질 수 있기를 바라는 마음으로 회기를 진행하였다.
7	용서하는 마음!	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 용서가 무엇인지 방법 등을 알게 되어 좋았다(포도, 모범, 바다).

	(대인관계)		<ul style="list-style-type: none"> ■ 나에게 태클걸고 나대는 친구가 있는데.. 다음에 또 이런 일이 있으며 내가 먼저 사과하고 용서한다(대통령님, 허브, 해뽀, 마음). ■ 못할 줄 알았는데 용서할 수 있는 일이 있어서 좋았다(해뽀님). ■ 화가 풀리고 속이 시원하다(뽀글이).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 화가 났던 상황들을 떠올려서인지 목소리가 커지고 웅성웅성거리는 소리가 들렸다. 그런 다음 용서하게 된 경험을 얘기하게 되면서 차츰 차분해지는 분위기가 되었다. ■ 자기만의 독특한 용서법을 찾아보는 활동에서는 편지를 쓴다는 내용과 그냥 잇는다, 인형에게 말을 하거나 화풀이를 한다는 내용이 많았다. 처음의 소란스러웠던 분위기와 달리 대부분 웃음을 짓는 모습으로 변화되었다.
8	입장 바꿔 생각해봐요! (부모·교사관계)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 부모님과 선생님의 입장을 바꿔서 생각해 보니 나를 어떻게 생각할지 알게 되었다(포도). ■ 다른 사람 입장이 되어보니 너무 재미있어서 좋았다. 점점 성격이 바뀌진다(초록, 대통령님). ■ 다른 사람의 입장에서 잘 생각해야 된다고 깨닫게 되었다(모범, 해뽀, 해뽀님). ■ 부모님과 선생님말씀을 잘 듣고 싶다. 수업시간에 집중해야겠다(마음, 바다).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 가면을 만들고 상대방의 입장이 되어보고 이해해보는 회기였는데 뽀과자로 만들어 보는 것을 매우 특이하고 즐거워하면서 만들었다. 조심조심 어떻게 하면 깨지지 않고 잘 만들지도 생각하면서 진지한 모습을 보였다. ■ 한 친구가 유독 어른들의 생각에 부정적인 반응을 하였다. 어른들이 자신에게 요구하는 것들에 대해 불편함을 표현하였다. 그러나 대부분의 아동들은 입장을 바꿔 생각해봐서 어른들의 입장을 이해할 수 있어서 유익했다는 표현을 많이 하였다.
9	시간은 중요해! (학습주도성)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ “풍선이 여러 개 날아와서 깜짝 놀랐어요. 무엇을 받아야 할지 당황스러워서 힘들었어요. 우선순위에 대해 알게 돼서 좋았어요.”(대통령님, 해뽀님). ■ 구체적으로 적다보니 내 꿈이 이루어질 것 같다. 내 미래를 알 수 있을 것 같다(포도, 초록, 해뽀). ■ 조금 쑥스러웠지만 미래를 생각하니 기대된다. 기분 좋다(별, 허브, 마음, 바다, 뽀글이).
		연구자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 우선순위를 정할 때 중요하고 긴급한 것에 숙제와 공부를 많이 썼다. 아동들의 생활 전반에 학교에서의 생활들이 매우 중요하게 인식되고 있음을 알 수 있었다. ■ 나의 목표들을 적을 때 구체적으로 적는 것을 어려워하여 여러 번의 설명과 예시를 들어주었다. 허브는 몇 년을 더 추가하여 작성하기도 했다. 쓰고 난 느낌을 물었더니 “대부분 이루어질 것 같은 기분이 들어요. 그래서 기분이 좋아요.”라는 대답을 많이 하였다.
10	앞으로 우리~ (마무리)	아동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다른 애들이 나를 어떻게 생각하는지 알게 되었다. 마지막이라 아쉽지만 그래도 변해져서 정말 좋다(포도, 초록). ■ 재미있고 오늘이 끝이라서 아쉽다. 긍정적으로 말을 해야겠다(마음, 대통령님, 허브, 해뽀, 바다, 뽀글이). ■ 나의 장점을 잘 알 수 있어 좋았다(모범, 해뽀님).
		관찰자	<ul style="list-style-type: none"> ■ 마지막 회기라서 아쉬움을 표현하는 아동들이 많았다. 좀 더 할 수 있었으면 좋겠다는 말을 하였다. ■ 자신들이 생각했던 목표들과 과제들을 떠올려 보고 앞으로 일상생활 속에서 잘 지키기 위한 다짐들을 한 후, 아동들 한 명 한 명과 포옹을 하고 헤어졌다.

3) 전체 소감문 및 프로그램 설문에 의한 분석

10회기의 프로그램을 마친 후 프로그램에 대해 전체적으로 평가하고 소감문을 작성하도록 하였다. 프로그램에 대한 소감문과 평가 및 설문을 분석한 결과는 다음 표20과 같다.

표20. 전체 프로그램을 마친 소감문 분석

질문	답변 내용
도움 되었던 활동과 이유	<ul style="list-style-type: none"> ■ 입장 바꿔 생각해 봐요(부모님과 선생님이해에 도움 됨). ■ 앞으로 우리(도움이 많이 되어서, 친구들이 장점을 많이 써줘서, 미래에 대해 생각해보게 돼서, 재미있어서, 칭찬을 적어 마음이 환해져서). ■ 나처럼 미소를 지어봐요(미소를 많이 지어서). ■ 마니또(친구들과 친하게 지낼 수 있어서).
힘들었던 활동과 이유	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감사하기(집중하지 못해서, 평소에 안하던 거라서, 글을 많이 써서). ■ 내 이름은 낙관이(말의 뜻이 어려워서).
프로그램 마친 소감	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나는 즐거웠고, 게임을 하니까 재미있었고, 신이 났고, 설문지를 쓰니까 할 때는 짜증이 났지만, 생활에도 많은 도움이 되었다. 그리고 마지막 시간에는 마음이 좀 그랬다. ■ 하는 동안 많은 것을 배웠다. 집중을 못했던 적도 있고, 잘했던 적도 있다. 그중에서 나에게 도움이 된 것은 입장 바꿔 생각해 보기이다. 그리고 나는 감사하기를 좀 더 연습해야겠다. ■ 즐거웠다. 집단상담을 통해 친구들과 재미있게 웃고 놀고 친하게 지낼 수 있어서 좋았고 TV를 줄여야겠다. 남을 잘 배려해야겠다. ■ 즐거웠다. 배운 것을 잘 이해 할 수 있었고 배운 것을 잘 활용할 수 있을 것 같다. 힘이 되는 대화법, 엄마 되어 보기 등을 해서 정말 즐겁고 보람이 있었다.

도움이 되었던 활동에는 부모·교사관계영역을 다룬 8회기에서 어른들의 입장을 이해할 수 있어서 좋았다는 의견과 대인관계영역을 다룬 4회기에서 뒤센미소를 자신이 직접 지어보고 상대의 미소를 보니 기분이 좋아졌다는 의견이 많았다. 마니또 활동에서 비밀리에 자신의 마니또에게 선행을 베풀려니 다른 친구에게도 잘 대하게 되어 좋았다는 표현을 하였다. 반면 힘들었던 회기는 대인관계 영역인 감사하기를 다룬 6회기로 평소에 하지 않았던 감사경험을 떠올리려니 힘들었다는 말과 긍정적자기인식의 영역을 다루었던 낙관성에 대한 3회기로 낙관이라는 단어가 어려웠다는 표현을 하였다. 전체적인 소감으로는 매회기마다 즐겁게 참여하였으며 자신이 긍정적으로 변화하는데 도움이 되었다는 애기와 아쉬움을 표현하였다.

(1) 전체 프로그램 내용에 대한 만족도 평가

전체 프로그램의 만족도에 대해 평가한 결과는 표21에 제시되어 있다.

표21. 전체 프로그램 내용에 대한 만족도 평가 (단위 :11명)

문항	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통 이다	도움됨	매우 도움됨
긍정심리프로그램에 대한 나의 평가와 소감은 어떤가요?	-	-	-	3(27.3%)	8(72.7%)
나의 대표강점을 알아내고 활용하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요?	-	-	-	5(45.5%)	6(54.5%)
내가 긍정적인 마음으로 생활하는데 어느 정도 도움이 되었나요?	-	-	-	4(36.4%)	7(63.6%)
내가 가족, 친구, 주변 친구들과 더욱 친해지는데 어느 정도 도움이 되었나요?	-	-	1(9.1%)	4(36.4%)	6(54.5%)
마음이 슬퍼지거나 안 좋은 생각이 들 때 이겨내도록 하는 데 어느 정도 도움이 되었나요?	-	-	1(9.1%)	4(36.4%)	6(54.5%)

표21에서 보는 바와 같이 프로그램 만족도에 대한 전체적인 평가를 보면 ‘전혀 도움 안 됨’과 ‘별로 도움 안 됨’은 나오지 않았고, ‘보통이다’가 약 3.7%가 나왔는데 이는 친하지 않은 관계의 사람과 가까워졌다는 느낌을 갖지 못했다고 하였으며, 슬펐을 때 프로그램에서 했던 것이 떠오르지 않아서라는 답변을 하였다. 60%의 참가자들이 ‘매우 도움 됨’으로 나타났으며, 약 36%이상은 ‘도움 됨’에 표시하였다. 이 결과를 종합해 볼 때 참가자들이 전체 프로그램에 대해 대체적으로 만족스럽다는 평가를 내리고 있는 것으로 볼 수 있다.

(2) 프로그램의 회기별 만족도에 대한 평가

프로그램의 회기별 만족도에 대한 평가 결과는 표22에 제시되어 있다.

표22. 프로그램 회기별 만족도 평가

(단위 :11명)

문항	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통 이다	도움 됨	매우 도움 됨
①공정아 만나서 반가워!	-	-	-	6(54.5%)	5(45.5%)
②우린 보석을 가지고 있어!	-	-	-	4(36.4%)	7(63.6%)
③내 이름은 낙관이!	-	-	1(9.1%)	6(54.5%)	4(36.4%)
④나처럼 미소를 지어 봐요!	-	-	1(9.1%)	4(36.4%)	6(54.5%)
⑤힘이 되는 대화법!	-	-	-	5(45.5%)	6(54.5%)
⑥감사의 힘!	-	-	1(9.1%)	3(27.3%)	7(63.6%)
⑦용서하는 마음!	-	-	1(9.1%)	4(36.4%)	6(54.5%)
⑧입장 바꿔 생각해봐요!	-	-	-	5(45.5%)	6(54.5%)
⑨시간은 소중해!	-	-	-	2(18.2%)	9(81.8%)
⑩앞으로 우리!	-	-	-	2(18.2%)	9(81.8%)

표22에서 보는 바와 같이 프로그램 회기별 만족도에 대한 평가 결과를 보면 ‘전혀 도움 안 됨’과 ‘별로 도움 안 됨’은 나오지 않았고, 약 3.7%에 해당하는 참가자들이 ‘보통이다’가 나왔는데 이는 낙관이라는 단어가 이해하기 어려웠다는 의견과, 평소에 하지 않았던 감사한 것을 떠올리고 편지를 쓰려니 힘들었다고 하였으며, 화가 난 일을 떠올려보고 그 일을 용서하려고 하니 어려웠다는 것을 이유로 들었다. 약 59%의 참가자들이 ‘매우 도움 됨’으로 나타났으며, 약 37%이상은 ‘도움 됨’에 표시하였다. 위의 만족도를 종합한 평가는 프로그램의 회기에 대하여 대체적으로 만족스럽다는 평가를 내리고 있다.

V. 논의 및 결론

취약한 환경에 처해 있는 아동의 경우 일반가정의 아동에 비하여 또래집단으로부터 소외되고 고립되어 자존감이 낮아져 적절한 대인관계를 형성하는 것이 어려우며, 심리적으로 위축되고, 공격적 행동을 보일 가능성이 높다는 연구결과가 보고되고 있다. 따라서 본 연구는 긍정심리 프로그램을 적용하여 지역아동센터 아동의 심리적 안녕감에 긍정적인 효과를 주어 부적응적 행동을 감소시키고 자신을 긍정적으로 수용하고 스스로 삶의 질(Quality)을 향상시킬 수 있도록 돕기 위함과 긍정심리 프로그램의 활성화에 도움이 되고자 수행하였다.

본 연구의 결과에 기초하여 긍정심리 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대해 논의하면 결론은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 프로그램이 지역아동센터 아동의 심리적 안녕감에 유의미한 효과가 있는지 살펴본 결과, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단 아동이 통제집단 아동보다 사후검사에서 심리적 안녕감 총점이 향상되었으므로 본 프로그램의 효과가 입증되었다. 프로그램에 참여하는 것이 자기 자신을 긍정적으로 바라보고, 교사와 부모관계가 편안하고 신뢰로운 관계를 형성하며, 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시키는 것을 의미하는 심리적 안녕감 향상에 긍정적인 효과를 주는 것으로 보인다. 1회기와 2회기에서 자신의 강점을 찾는 것을 어려워하고 공격적인 언어를 사용하며 비난하는 어투였던 집단원들이 ‘미소 지어보기’, ‘감사하기’, ‘용서하기’, ‘입장 바꿔 생각해보기’를 통해 대인 관계 면에서도 많은 변화를 보여주었다. 1회기에 집단원들의 비난을 받았던 아동이 3회기가 진행되면서 아동들에게 비난보다 칭찬의 말을 듣는 횟수가 늘었고, “친구들과 점점 가까워지는 것 같아서 좋아요.”, “언니가 저에게 연필을 빌려줘서 기분이 좋았어요. 절 챙겨주었어요.”하며 웃음을 보였다. ‘감사하기’를 통해 “작은 것에도 감사할 수 있다는 것을 알게 되었어요.”, “우리 엄마가 힘들겠어요. 저 같은 딸이 있어서...”하며 엄마의 마음을 이해하려는 모습을 보였다. ‘시간은 중요해’, ‘앞으로 우리’를 통해 “앞으로는 시간을 잘 나누어서 무엇을 먼저 해야 할지 알겠어요.”, “내 미래를 생각하면 지금 무엇을 해야

하는지 알아요.”, “꼭 내 목표를 이루고 싶어요.”라며 주도적인 모습을 보여주었다. 이러한 여러 활동들이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 여겨진다. 이는 긍정심리 프로그램으로 심리적 안녕감을 유의미하게 향상시킨(김숙명, 2010; 박찬빈, 2010; 채윤실, 2010)등의 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

둘째, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 심리적 안녕감의 각 하위영역별로 살펴보면, 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 친구관계, 자기주장성, 학습주도성에서 실험집단의 아동들의 점수가 모두 통계적으로 유의한 수준으로 향상되었다. 채윤실(2010)의 연구에서 보면 가족관계와 친구관계, 학습주도성의 측면에서 유의미하지 않은 결과와는 다른 결과이다. 이는 3월 여러 가지 상황들이 바뀌는 신학기가 시작되는 시점에서, 긍정심리 프로그램을 접하게 되면서 자신이 처한 상황을 긍정적으로 바라보게 한 개인적인 차원의 관점 변화가 대인관계측면에까지 긍정적인 영향을 미친 것으로 여겨진다. 심리적 안녕감은 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미하는 것으로, 셀리그만(2007)이 긍정심리학 책을 통해 소개한 행복공식인 ‘ $H=S+C+V$ ’(H:영속적인 행복수준, S:이미 설정된 행복수준, C:삶의 상황, V:자율성)을 통해 이해도를 높일 수 있을 것이다. 자신이 통제할 수 있을 것이라는 자율성이 올라가면 다른 부분도 자신이 느끼는 정도에 정적인 영향을 미치게 된 것으로 여겨진다. 처음에는 발표도 잘하지 않던 아동들이 회기가 진행될수록 “저요. 제가 먼저 해볼게요.”하며 손을 드는 횟수가 늘어나고 발표 목소리도 커지는 모습을 보였으며, ‘힘이 되는 대화법’을 익혀 불만스런 상황을 긍정적인 방법으로 표현할 수 있다는 것을 알고 “이렇게 말하니까 들을 때도 좋고 말하는 저도 기분 좋아요.”하며 신기해하는 모습을 보였다. 이는 홍승빈(2012)의 자율성이 높은 청소년은 관계성도 높은 것으로 나타났으며, 자율성의 지각이 높으면 심리적 안녕감에 대한 지각도 높다는 연구 결과와도 일치하는 것이다.

셋째, 양적연구의 한계를 보완하기 위해 회기별 관찰내용과 소감문, 프로그램 평가서에 나타난 참가자들의 반응 분석을 통해 나타난 결과를 보면, 긍정심리 프로그램은 아동들이 자신의 강점에 대해 알고 나 뿐만 아니라 타인을 긍정적인 시선으로 바라볼 수 있도록 습관화 하는데 도움을 주었다. 긍정심리 프로그램은 아

동들이 학교·사회·가정에서 자신이 유능하며 가치 있는 사람이라는 믿음을 주어 심리적 안녕감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 주었다. 긍정심리 프로그램이라는 신선한 시도가 아동에게 긍정적인 호기심과 에너지를 갖도록 동기부여가 되어 생활 속에서도 실천할 수 있는 의지를 생기게 한 것으로 여겨진다.

따라서 질적분석과 양적분석을 종합해본 결과, 긍정심리 프로그램은 아동의 심리적 안녕감을 향상시키는 데에 효과적이라는 결과를 입증했다는 면에서 의의가 있다. 특히 일반학생 대상으로 실시되었던 것과 달리 취약계층인 지역아동센터아동을 대상으로 실시하여 긍정적인 효과를 가져왔으며 최근 해마다 늘어가는 지역아동센터에 적용하는데 참고 자료로 활용되기를 희망한다.

본 연구의 논의 및 결론을 토대로 몇 가지 추후 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 실시대상이 특정 지역아동센터의 아동으로 초등학교 4-6학년이라는 점에서 긍정심리 프로그램을 지역아동센터의 초등학교 전 학년에 일반화하기는 어렵지만, 연구 결과 긍정심리 프로그램이 지역아동센터 아동의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으므로 이 긍정심리 프로그램을 다양한 학년을 대상으로 많은 지역아동센터에 적용할 수 있도록 후속연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구결과가 지역아동센터 초등학생의 심리적 안녕감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났으나 이와 같은 긍정적인 결과가 일정시간이 지난 후에도 유지될 수 있을지에 대해서는 밝히지 못했다. 따라서 일정시간이 지난 후에도 지속적으로 심리적 안녕감이 향상되는지에 대한 추후 검증이 필요하다.

셋째, 심리적 안녕감에 관한 연구를 살펴보면 개인의 심리내적인 특성 측면과 함께 대인관계 측면에 정적인 관계가 있음을 알 수 있는데, 부모나 교사에게 지속적인 교육을 실시하여 청소년기의 아동들의 심리적인 측면에 안정적인 발달이 이루어질 수 있도록 꾸준한 도움이 필요할 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

- 고영건 · 김진영 공저(2012). **멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램**. 학지사
- 고영미(2010). **긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만(2011). **긍정심리학**. 학지사.
- 김근향(2011). **정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과**. 고려대학교 박사학위논문.
- 김광수(2008). **용서상담프로그램 - 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로 -**. 서울: 학지사.
- 김경순(2006). **대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용**. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경희 · 황혜정(1998). 저소득층 아동의 정서 행동 문제와 부모의 자녀양육 태도에 관한 연구. **한국심리학회지: 발달**, 11(1),12-26.
- 김남순(2011). **마음챙김명상이 아동의 자기조절능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향** : 경기도 분당구 지역아동센터를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김망규(2011). **긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감향상에 미치는 효과 검증** : 감사, 칭찬을 중심으로, 고려대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. **한국심리학회지 : 사회 및 성격**, 15(2), 19-40.
- 김미정(2008). **초등학생의 스트레스와 심리적 안녕감 : 방어기제 유형의 조절효과**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민정(2005). **낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향** : 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김선자(1999). **저소득 취업 모가정의 보육 욕구에 관한 연구**. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

- 김소영(2008). 지역아동센터 이용아동을 위한 사회성 향상 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과검증. 박사학위논문. 평택대학교 일반대학원.
- 김숙명(2012). 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은경(2010). 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발. 명지대학교 박사학위논문.
- 김연수(2006). 정신 장애인을 돌보는 어머니의 돌봄 만족감에 영향을 미치는 요인 연구. *한국사회복지학*, 58(3), 371-398.
- 김진영, 고영건(2009). 긍정심리학: 멘탈휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). *한국심리학회지, 사회문제*5(1), 155-168
- 김태승(2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 시험불안 및 학습동기에 미치는 효과 검증 : 초등학교 6학년 학생을 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김화중(2012). 긍정적 글쓰기 치료 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류정희, 이명자(2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감. *한국심리학회지: 학교*, 4(1), 55-77.
- 목진세(2009). 저소득층 아동의 자아존중감 향상을 위한 집단미술치료 효과성 연구 -지역아동센터 중심으로. 성결대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 문미애(2006). 집단미술치료가 저소득 아동의 스트레스 감소 및 적응행동 향상에 미치는 효과. 미간행 석사학위 청구논문. 서울여자대학교 특수치료 전문대학원.
- 문은식(2007). 중학생의 심리적 안녕에 관련되는 사회·동기적 변인들의 구조적 분석. *교육심리학회지*, 21(2), 459-475
- 문은식, 김충희(2002). 청소년의 학교생활 적응행동에 영향을 미치는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석. *교육심리연구*, 16(2), 219-241.
- 박정희(2007). 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

- 박종란(2012). 빈곤아동의 스트레스가 공격성에 미치는 영향 연구 : 심리적 안녕감의 매개효과 검증을 중심으로. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 박지원(1985). 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구. 박사학위논문. 연세대학교.
- 박찬빈(2011). 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박혜진(2010). 초등학생의 도움행동과 용서행동이 교우관계와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백순복(2010). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서윤주(2010). 낙관성 증진 프로그램이 여중생의 낙관성과 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 선순미(2011). 자기성장프로그램이 지역아동센터 아동들의 정서지능에 미치는 효과. 고신대학교 석사학위논문.
- 성미혜(2011). 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손보영(2011). 초등학생의 성격 강점 발달이 학업성적 및 학교만족도에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신기림(2002). 자기성장 집단상담이 초등학생의 자기존중감 및 교우관계에 미치는 효과. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심경애(2010). 지역아동센터 아동의 주관적 안녕감 조사를 통한 긍정심리치료에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오정영(2011). 자활사업참여자의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 구성 및 효과. 대구대학교 박사학위논문.
- 유은영(2010). 긍정심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 윤민희(2013). 긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 일반

- 대학원 석사학위논문.
- 이성미(2013). 성격강점 집단프로그램이 지역아동센터 아동의 심리적 건강에 미치는 효과. 상지대학교 평화안보 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이성훈(2011). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활 적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 이용철(2009). 희망, 공감, 사회적 지지가 저소득 가정 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이태수, 김성경, 이경림, 이향란(2009). 2008지역아동센터의 현주소. 경기도;
- 이태훈(2005). 긍정적 정서함양이 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈구(1998). 불황의 사회심리적 영향. 한국심리학회지 : 사회문제.
- 이희경(2008). 긍정심리학 핸드북. 서울 : 학지사.
- 임영실(2003). 청소년의 긍정적 자기지각과 주관적 안녕감 및 귀인성향비교. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 임영진(2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 전신현(2000). 여자청소년들의 역할정체성, 역할긴장과 심리적 안녕감. 여성연구 논총.
- 전혜리(2007). 아동의 성격 특성, 사회적 지지와 심리적 안녕감과의 관계. 서울 여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조준수, 이경숙(2005). 부모-자녀 간 의사소통 및 심리적 안녕이 중학생들의 자살생각에 미치는 영향. 교육종합연구,3(2), 153-165.
- 조현아(2011). 수용전념 집단상담이 저소득층 아동의 대인관계 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 차경호(2001). 대학생들의 성격특성과 삶의 만족도. 청소년상담연구, 9(1), 7-26.
- 채윤실(2010). 초등학생을 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램의 효과. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최계화(2011). 강점기반상담 프로그램이 초등학생의 적응유연성과 자기존중감에

- 미치는 효과. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허지영(2008). 초등학생의 행복감과 학교생활적응과의 관계연구. 석사학위논문. 공주교육대학교.
- 홍성빈(2012). 청소년의 자율성 및 관계성 만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향과 개인주의-집합주의 가치관에 따른 차이. 석사학위 논문. 이화여자대학교.
- 홍성원(2012). 초등학생이 지각한 교사의 수용적 의사소통이 자기역량지각을 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍현주(2012). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 우울과 희망 및 낙관성에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. NY: Plenum.
- Beck, A. t. (1985). Cognitive Therapy, behavior therapy, psychoanalysis, and phamacotherapy: A cognitive continuum. In M. J. Mahoney & A. Freeman(Eds.) *Cognitive and Psychotherapy*(pp. 325-347). New York: Plenum.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, s. (1998). Recent studies on subjective well-being.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you when go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 228-245.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment 6*, 149-158.
- Jeana L. Magyar-Moe. 이훈진, 최현정 옮김(2012). *긍정심리치료*. 시그마프레스
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and

- well-being. *American Psychological*, *55*, 68-78.
- Ryff, C. D., & Singer, B.(1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. *9(1)*, 1-28.
- Seligman. 김인자 옮김(2007). *긍정심리학*, 시그마프레스.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychotherapy. AN introduction. *American Psychological*, *55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychological*, *60*, 410-421.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D (1998). Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*, 193-210.

<Abstract>

The Effect of Positive Psychology Program on Psychological
Well-being of Children in Community Children Centers

Park, So-Yeon

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Professor Kim, Seong-Bong

This study* aimed to examine if positive psychology program would have effect on psychological well-being of children in community children centers, and the research questions were set up like following.

Question 1: What is the effect of positive psychology program on psychological well-being of children in community children centers?

Question 2: What is the effect of positive psychology program on sub-factors of psychological well-being such as positive self-awareness, family relationship, relationship with teachers, relationship with friends, self-assertiveness and self-directed learning, of children in community children centers?

In order to solve the research questions above, we conducted things like selection of the study subjects, modification/complementation of the program, pre-test, composition of experimental and control groups, application of positive

* This thesis is a paper of master's degree for the department of education, submitted to the committee of graduate school of education in Jeju National University in August 2013.

psychology program, post-test, statistical processing and data analysis in the order.

After conducting a test for psychological well-being with 22 4th-6th graders of elementary school based on the cooperation of two community children centers located in the outskirts of Jeju-si, Jeju Special Self-Governing Province, they were allocated to the experimental group(11) and control group(11).

In order to measure psychological well-being of children in community children centers, this study recomposed the tool to measure youths' psychological well-being, developed by Park, Jeong-Hee(2007) and modified/complemented by Chae, Yun-Sil(2010), suitable for the level of elementary schoolers.

This testing tool is comprised of total 51 questions covering six sub-areas such as positive self-awareness, family relationship, relationship with teachers, relationship with friends, self-assertiveness and self-directed learning. Based on Likert Scale(4 points), 1-4 points were given to each response to questions in dependent on the degree of accordance between the contents of questions and participants' attitude.

Based on the relevant literature and the advanced researches, the positive psychology program of this study was recomposed by modifying/complementing suitable for the study subjects after receiving advice from the professor for supervisory.

By using Windows SPSS 18.0 program, t-test was carried out for analysis of data processing. In order to complement the validity of statistical analysis, we also analyzed the contents of observation for each session, description of impression, participants' response shown in evaluation.

The study results received through the process above are like below.

First, the psychological well-being of the experimental group that received positive psychology program showed statistically significant differences compared to the control group that did not receive any treatment($p < .01$).
Second, the sub-factors of psychological well-being of children who

participated in positive psychology program, such as positive self-awareness, family relationship, relationship with teachers, relationship with friends, self-assertiveness and self-directed learning showed statistically significant differences($p<.01$, $p<.05$).

Third, analyzing children's description of impression and contents of observation for each session, in order to complement the limitations of quantitative analysis, the positive psychology program had positive influence on improvement of psychological well-being of children in community children centers.

Based on the study results above, the positive psychology program used for this study had positive effect on improvement of psychological well-being of children in community children centers. Through enhancement of understanding of themselves and others, and positive conversational methods, by helping them to find strengths of theirs and others at school and home, such positive influence was given to formation of relationship. Thus this study is significant to compose a program that could improve psychological well-being of children in community children centers, and also to examine the usefulness of the program.

부 록

<부록 1> 심리적 안녕감 척도 검사지	73
<부록 2> 회기별 프로그램 계획안 및 활동지	76

설문지

안녕하세요?

본 설문지는 심리적 안녕감과 관련된 여러분의 다양한 부분들을 알아보고, 긍정심리 프로그램이 여러분의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는지를 알아보기 위하여 만든 것입니다.

각 질문에는 옳거나 틀린 답이 없으며, 설문지에서 얻어지는 정보는 연구 이외의 목적으로 사용되지 않습니다.

본 조사에 소요되는 시간은 5~10분 정도로 예상되며 응답하시기 어려운 경우라도 각 문항에 대해 빠짐없이 솔직히 응답해 주시면 감사하겠습니다.

여러분의 솔직한 응답은 본 연구에 매우 귀중한 자료가 될 것이며, 바쁘신 와중에도 설문조사에 응답해 주셔서 대단히 감사드립니다.

2013년 2월

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공 석사과정

박 소 연(psy4190@hanmail.net)

각 문항들을 잘 읽고 자신의 생각이나 행동에 알맞다고 생각하는 정도의 해당하는 번호에 ○표 해주세요.

_____ 초등학교 _____ 학년 _____ 반 이름 _____

문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다
1. 어떤 일을 결정할 때 내 의견을 반영시키는 편이다.				
2. 학교에서 나를 이해해주는 친구들이 많이 있다.				
3. 우리 가족은 서로에게 화난 점이 있어도 대화로 해결할 수 있다.				
4. 나는 뚜렷한 목표를 정해놓고 생활한다.				
5. 학교에서 선생님들과 편하게 이야기한다.				
6. 우리가족은 내가 원하는 만큼 내게 관심을 보여준다.				
7. 나는 학교행사에 적극적으로 참여한다.				
8. 부모님은 나를 충분히 이해해 주신다.				
9. 학교에서 놀이나 회의를 할 때 친구들이 내 의견을 잘 따라준다.				
10. 친구들은 내가 기분이 나쁠 때 내 기분을 이해해 주고 바꿔주려고 한다.				
11. 미래를 생각하면 기분 좋은 느낌이 든다.				
12. 부모님에게는 내가 닮고 싶은 부분이 있다.				
13. 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것이 즐겁다.				
14. 나에게는 나 나름의 독특한 매력이 있다.				
15. 한 번 세운 계획은 어떻게 해서라도 실행하는 편이다.				
16. 나는 부모님을 존경한다.				
17. 부모님에게 솔직하게 내 생각을 터놓고 이야기할 수 있다.				
18. 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다.				
19. 다른 사람과 의논 할 때 내 의견을 분명하게 제시하는 편이다.				
20. 나는 내가 계속 발전하고 있다고 생각한다.				
21. 가족들을 기쁘게 할 나만의 방법이 있다.				
22. 선생님은 내가 고민을 이야기 하면 기꺼이 들어 줄 것이다.				
23. 나는 학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활하는 편이다.				
24. 나의 성장과 발전을 위해 날마다 조금씩 노력한다.				
25. 내 친구들은 내가 긍정적으로 생각할 수 있도록 도와준다.				


문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다
26. 나는 가족과 함께 시간을 보내는 것을 좋아한다.				
27. 행복한가 불행한가 하는 것은 마음먹기에 달렸다고 생각한다.				
28. 나는 지금까지 내가 한 일들을 자랑스럽게 생각한다.				
29. 우리 가족은 집에 오면 그날 있었던 일에 대해 서로에게 이야기하곤 한다.				
30. 학급에서 어떤 일을 결정할 때 내 의견을 반영시키는 편이다.				
31. 나는 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 쉽게 포기하지 않는다.				
32. 우리학교에는 나를 이해하고 인정해 주시는 선생님이 계시다.				
33. 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.				
34. 나는 평소 활기에 넘치고 의욕적이다.				
35. 내가 어떤 사람이고 무엇을 잘 할 수 있는지에 대해 점점 더 알아가고 있다.				
36. 부모님은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해 주신다.				
37. 대체로 나 자신을 잘 다스리는 편이다.				
38. 나는 선생님들로부터 공부 외에도 많은 것을 배우고 있다.				
39. 선생님과 나는 서로 잘 통하는 것 같다.				
40. 우리 가족은 자기가 원하는 것에 대해 자유롭게 이야기하는 편이다.				
41. 나는 친구들이 나를 좋아할 것이라고 생각한다.				
42. 나는 자율학습 시간을 잘 활용한다.				
43. 나와 내 친구들은 서로의 사생활은 잘 지켜준다.				
44. 우리학교에는 존경할 만한 선생님이 계신다.				
45. 우리 집에서 나는 꼭 필요한 존재이다				
46. 마음먹은 대로 학습계획을 실천할 수 있다.				
47. 예전보다 선생님과 관계가 더 편해졌다.				
48. 학교 밖에서 선생님을 만나면 반갑게 인사한다.				
49. 학교에서 배우고 있는 학습내용을 잘 따라가고 있다.				
50. 선생님에게 솔직하게 내 생각을 터놓고 이야기할 수 있다.				
51. 학급활동에 적극적으로 참여한다.				






회기명	긍정아, 만나서 반가워!	session	1/10
활동목표	○ 프로그램의 목적과 진행방식을 이해한다. ○ 집단구성원들 간의 친밀감을 형성한다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 동영상 시청 - 동영상을 시청한 후 자신이 생각하는 긍정과 행복에 대한 이야기 나누기 	<긍정의 힘> 동영상	
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 친구 찾기 게임 - 긍정적으로 쓰여진 단어들에 있는 종이를 등에 붙인다. - 자신이 좋아하는 사인펜을 골라 갖는다. - 친구와 어울린다고 생각되는 단어에 동그라미를 쳐준다. - 활동 후 느낌을 나눈다. ● 진행자소개 및 프로그램 소개 - 진행자소개 - 프로그램의 실시 목적을 이해하기 (여러 가지 활동을 통해 '지금보다 더 긍정적이고 되고, 행복해질 수 있는 길을 찾고 도와주기 위한 것'임을 알려준다). ● 규칙정하기 - 프로그램 진행하는 동안 서로 지켜야할 규칙을 함께 정한다. - 규칙을 정한 후 프로그램을 진행하는 동안 잘 지킬 수 있도록 노력하기로 한다. ● 별칭짓기 및 자기소개 - 별칭을 짓는 이유를 설명해 준다. - 긍정적인 별칭이 될 수 있도록 하고 자신이 별칭을 지은 이유를 발표한다. ● 슬라우 10계명 - 실천방법에 대한 이야기 나누고 스스로 과제를 선택해본다. - 집단을 하는 동안 자신이 지킬 목표가 됨을 알려준다. 	활동지1-1 활동지1-2	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 느낌나누기 - 오늘 회기를 진행하며 느낀 점을 발표한다. 		

<활동지1-1>

이름 : _____

활기 넘치는	낙천적인	재미있는	사랑스러운	현명한	재치있는
사랑스러운	조용한	카리스마	천하무적의	민첩한	유머러스한
집중력이 높은	건강한	책임감있는	순발력있는	순수한	
힘이 불끈불끈	인정이 많은	쾌활한	자신감 있는	자상한	
사려깊은	섹시한	매력적인	호기심 많은	새침한	
완벽한	겸손한	모범적인	목표지향적인	햇살처럼 밝은	
이해심 많은	여유로운	희망찬	화사한	귀여운	명랑한
부지런한	용기있는	인내심있는	활기찬	믿을 수 있는	
정직한	논리적인	눈부신	의지적인	에너지 넘치는	긍정적인
봉사하는	적극적인	조화로운	주도적인	창의적인	우아한
친화력이 좋은	의리있는	포근한	열정적인	조화로운	자비로운

 우리들의 약속

1.  을 잘 지키겠습니다(성실).
2. 친구들의 의견을 존중하는  을 갖겠습니다(존중).
3.  친구들의 솔직한 이야기를 집단 안에서만 말하겠습니다(비밀유지).
4. 친구들의 이야기를  기울여 잘 듣겠습니다(경청).
5. 활동시간이 끝난 후에  사용을 하겠습니다(절제).
- 6.



_____ (사인)









슬로우 행복 10계명

1. 운동을 하라
2. 잠들기 전에 좋았던 일을 떠올리기(5가지)
3. 대화를 나누기(친구나 가족과 매주 1시간)
4. 애완동물이나 식물을 가꾸기
5. TV시청을 반으로 줄이기
6. 미소 짓기(적어도 하루에 한번)
7. 친구에게 전화하기
8. 하루에 한 번씩 유쾌하게 웃기
9. 매일 자신에게 작은 선물하기
10. 매일 누군가에게 친절 베풀기



1회기를 마치면서

 프로그램 첫 시간에 느낀 점	 이 프로그램에서 얻고 싶은 점
 오늘 프로그램에서 자신에게 도움이 된 점	 앞으로의 다짐

회기명	우린 보석을 가지고 있어!	session	2/10
활동목표	○ 나의 강점을 찾아보고 자신을 긍정적으로 수용할 수 있다. ○ 가족과 친구의 강점을 찾아보고 타인을 긍정적으로 바라볼 수 있다. ○ 긍정적인 자기 소개서를 쓸 수 있다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 별칭 맞추기 게임하기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 대표강점 찾기(강점 찾기 척도) <ul style="list-style-type: none"> - 강점의 정의에 대해 설명해준다(노력하면 발전할 수 있다는 것을 이해시킨다) - 어려운 단어와 용어는 잘 설명해 주어 이해를 돕는다. - 강점이 발휘되었던 경험이나 약점이었는데 강점으로 발휘되었던 경험에 대한 이야기 나누기 ● 인생의 토마토 동영상 보기 <ul style="list-style-type: none"> - 보고난 후 느낌나누기 - 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했었는데 실제로 극복할 수 있게 된 경험나누기 ●우리가족의 강점은?/ 내 친구의 강점은? <ul style="list-style-type: none"> - 가족/친구를 떠올려 보고 강점이 무엇일지 생각해 보고 적어본다. ● 긍정적인 자기소개서 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신을 소개할 삶의 모토를 한 문장으로 작성해 본다. - 긍정적인 특징 3가지씩을 소개하는 자기소개서를 작성한다. - 서로 발표해 보고 그 중에서 자신에게 가장 중요한 1가지를 선택해 본다. 	<p>활동지2-1 활동지2-2 활동지2-3</p>	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 ● 과제 : 자신의 강점20개 적어오기 		

나의 대표 강점

별칭 _____

나의 대표 강점이라고 생각하는 것을 모두 찾아 ○표 해 보세요.

지혜 (슬기로움)	창의성	다른 사람은 잘 생각하지 못하는 새로운 생각을 잘해요.		() 개
	호기심	주변의 일이나 대상(사람, 동식물, 물건 등)에 관심과 흥미가 많아요.		
	개방성	마음이 열려 있어서 다른 사람의 생각을 잘 받아 들어요.		
	학구열	공부하는 것, 새로운 것을 배우는 것이 즐거워요.		
	지혜	슬기로운 생각을 잘해서 다른 사람에게 도움이 되는 말을 해줘요.		
자애 (인자함)	사랑	다른 사람이나 동식물을 소중하게 여기고 사랑하는 마음이 많아요.		() 개
	친절성	평소에 상냥한 말투와 친절함 행동으로 사람들을 대해요.		
	사회지능	주변의 분위기나 다른 사람의 마음과 입장을 잘 헤아릴 수 있어요.		
용기	용감성	겁이 없는 편이고, 옳다고 생각하는 일은 꼭 해내고 말아요.		() 개
	끈기	어떤 일을 한 번 시작하면 끝까지 열심히 해내요.		
	진실성	친구나 가족들에게 거짓말을 하는 일이 없어요.		
	활력	명랑한 성격이고, 언제나 활기와 에너지가 넘치는 것 같아요.		
절제 (참을성)	용서	친구나 가족이 나에게 잘못해도 금방 용서해줄 수 있어요.		() 개
	겸손	잘난 체를 하지 않는 성격이고, 누가 나를 칭찬해주면 부끄러워요.		
	신중성	어떤 일을 결정할 때 곰곰이 생각하고 결정해서 나중에 후회하는 일이 별로 없어요.		
	자기조절	슬프거나 기쁘거나 화가 날 때 나의 마음을 스스로 잘 조절해요.		
정의	시민정신	질서와 규칙, 약속을 잘 지키며 생활해요.		() 개
	공정성	친구들이나 가족들을 공평하게 대해요.		
	리더십	친구들이 나를 잘 믿고 따라서 학급 임원이 되기도 했어요.		
조월	감상력	책을 읽거나 음악, 그림을 감상하는 일이 정말 즐겁고 행복해요.		() 개
	감사	나는 부모님이 친구들, 선생님, 주변 사람들에게 감사할 일이 많아요.		
	낙관성	나는 내가 하는 일들이 잘 될 거라는 믿음을 가지고 노력해요.		
	유머감각	재미있는 말과 행동으로 사람들을 즐겁게 해줄 때가 많아요.		
	영성	교회(절)에 열심히 다니고, 평소에 기도(불공)을 열심히 드려요.		

<활동지2-2>



내 인생의

별칭 _____

	내가 찾은 강점	친구가 찾은 강점	사인
나의 좋은 점			
내가 잘하는 것			
지금 내 삶에서 잘되고 있는 것			

우리가족의 강점은?



<활동지2-3>




별칭 _____

긍정적인 자기 소개서

1.
2.
3.



2회기를 마무리하며


 오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점
--

회기명	내 이름은 낙관이!	session	3/10
활동목표	○ 자신의 생각하는 방법이 긍정적인지 부정적인지 탐색해 본다. ○ 현재 자신의 삶에 대한 의미와 목표를 갖는다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - <반잔의 물>에 대한 이야기 나누기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 최근 나에게 일어났던 나쁜 일에 대해 이야기 나누기. ● 낙관성 <ul style="list-style-type: none"> - 낙관성의 뜻을 설명해준다. - 낙관적인 사람과 비관적인 사람의 생각하는 방법의 차이를 비교해 본다. - 구체적인 내용을 가르쳐준다. - 나의 보완 점을 적어보고 보완 점을 긍정적인 표현으로 바꿔본다. ● 3일 후에 죽는다면 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상 시청 후 느낌을 나누기. - 활동지에 자신의 경우를 적은 후 발표하기. - 쓰고 난 후 느낌을 나눈다. ● 자성예언 <ul style="list-style-type: none"> - 자성예언의 의미를 예기해 준다. - 나에게 힘이 되는 긍정적인 메시지를 적어보고 발표해 본다. 	<p>활동지3-1 활동지3-2</p>	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 ● 과제 :자신의 자성예언 하루에 3번씩 떠올리기 		

<활동지3-1>



요즘 나에게 있었던 나쁜 일은? 그때 내가 한 생각은?


생각하는 방법의 차이

나쁜 일		좋은 일	
비관주의자	낙관주의자	비관주의자	낙관주의자
지속적	일시적	일시적	지속적
전반적	구체적	구체적	전반적
내부적(총괄적인 자기비난)	외부적(행동적인 자기비난)	외부적	내부적

나의 생각을 긍정적으로 바꿔보자.

나의 보완 점



긍정적 표현



<활동지3-2>



1일째.

2일째.

3일째.

느낀 점

나의 긍정 메시지(자성예언)



3회기를 마무리하며



오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점

회기명	나처럼 미소를 지어 봐요!	session	4/10
활동목표	○ 행복미소를 생활 속에서 활용할 수 있도록 한다. ○ 좋은 대인관계를 맺기 위해 어떻게 행동해야 하는지 알 수 있다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 짝을 지어 초콜릿 쌓기 게임하기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 스펀지 동영상 보고 퀴즈 풀어보기 - 웃으면서 ()를 낼 수 없다. - 실제로 따라해 보고 이야기 나눈다. ● 뒤센 미소 - 뒤센 미소 : 행복미소에 대한 이야기 들려주기. - 거짓 미소와 진짜 미소를 비교해 보기 - 서로 어떻게 다르게 느껴지는지 이야기 나누어 본다. - 짝을 지어 연습을 해 본다 ● 좋은 친구 만들기 - 자신이 좋아하는 좋은 친구의 특성을 적어본 후 모둠별로 분류를 해본다. - 친한 친구가 좋은 친구인지를 알아본다. - 자신의 지금 모습을 돌아보고 좋은 친구가 될 수 있는 자신이 노력할 점을 발표해본다. ● 마법의 백화점 - 자신에게 필요한 좋은 친구의 특성을 사고, 그 값으로 좋은 친구가 되지 못하게 하는 나쁜 점을 지불한다. - 자신이 산 것을 실천하는 것이 중요함을 강조한다. 	활동지4-1	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 		


나는 어떤 친구일까?

문항을 읽고 점수를 매겨 봅시다.	5	4	3	2	1
♡ 나는 솔직하다.					
♡ 나는 친구를 무시하지 않는다.					
♡ 나는 친구의 이야기를 잘 듣는다.					
♡ 나는 친구의 마음을 잘 알아본다.					
♡ 나는 친구의 좋은 점을 말해준다.					
♡ 나는 친구와의 비밀/약속을 잘 지킨다.					
♡ 나는 친구가 힘들어 할 때 잘 함께 있어준다.					
♡ 나는 친구가 도움을 청할 때 잘 도와준다.					
♡ 나는 친구가 옳지 못한 행동을 할 때 충고해 준다.					
♡ 나는 친구와 싸웠을 때 화해하려고 노력한다.					
친구로서 나는 몇 점인가요?					

마법의 백화점


이곳 마법의 백화점에서는 여러분이 좋은 친구가 되기 위해 필요한 좋은 친구의 특성을 살 수 있습니다. 단 여러분이 필요한 좋은 친구의 특성을 살 때 자신이 가지고 있는 친구로서의 나쁜 특성을 지拂해야 합니다.

좋은 친구가 되기 위해 저는 _____ 를 사고,
 _____ 를 지拂 하겠습니다.





4회기를 마치며



오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점

회기명	힘이 되는 대화법!		session	5/10
활동목표	○ 강점의 왕과 강점의 여왕에 대해 배운다. ○ 긍정대화법에 대해 배우고 갈등상황에서도 자신의 의견을 적절히 표현하고 반영시킬 수 있다.	소요시간	60분	
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰			
단계	활동내용		자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 토끼와 거북이 게임을 한다.(경청의 중요성) - 聽 : 귀, 눈, 마음으로 듣기 			
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 강점의 왕과 강점의 여왕알기 - 강점의 왕 : 타인에게 사랑을 주는 능력 - 강점의 여왕 : 타인으로부터 사랑받는 능력 ● 긍정대화법 - 공감에 대한 이야기를 해준다(공주와 달이야기) - 긍정대화법의 예와 규칙을 설명해준다. ● 긍정대화법 연습하기 - 집단원 중에 자신의 경험을 하나 꺼내놓는다 - 긍정대화법을 연습해본다. - 자신이 최근 경험한 긍정대화에 대해 발표해 본다. - 자신의 불만을 긍정적인 형태로 타인에게 전달하여 긍정적인 결과를 낳도록 하는 방법이다. ● 예시를 보고 긍정대화법으로 고쳐보는 활동을 해본다. - 활동을 통해 실생활에서도 사용할 수 있도록 안내한다. - 어른들(부모, 교사)에게 어떤 방법으로 자신의 생각을 전달할지 생각해 보며 활동한다. 		활동지5-1 활동지5-2	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 			

	◎ 과제 : 마니또에게 친절 배풀고 오기	
--	------------------------	--

<활동지5-1>



강점의 왕과 여왕

1. “누구나 날마다 마음만 먹으면 쉽게 언제나 할 수 있는 일”을 기준으로 할 경우, 심리학에서 가장 즐거운 몰입활동은 인간관계라고 봅니다.
2. 인간관계는 행복해지는 데 가장 중요한 원천이기 때문입니다.
3. 강점의 왕 : 타인에게 사랑을 주는 능력
강점의 여왕 : 타인들로부터 사랑받는 능력



멘탈 휘트니스 대화법의 세 가지 규칙

1. 반드시 대화를 “너” 가 아니라 “나” 로 시작한다.
2. 반드시 불만이 아니라 소망을 표현한다.
3. 반드시 긍정적인 감정 단어를 사용한다.



멘탈 휘트니스 대화법의 예

불만 : 너는 왜 맨날 그러니?

소망 : 나는 네가 다음부터는 이렇게 해 주었으면 좋겠어.

불만 : 너는 왜 특하면 짜증내니?

소망 : 나는 네가 조금은 다정하게 말해주었으면 고맙겠어.

불만 : 너는 왜 이렇게 게으르냐?

소망 : 나는 네가 조금만 더 성실하게 생활해주면 무척 기쁠 것 같아.

<활동지5-2>



멘탈 휘트니스 대화법 연습

1. 친구가 빠진 것 같은데 말을 안해준다.

→

2. 싫어하는 별명을 부르면서 놀린다. 왜 그러냐고 하면, 장난이라고 하면서 놀린다.

→

3. 시험을 못봐서 속상한데 엄마가 왜 그렇게 못 봤냐며 뭐라고 하신다.

→

4. 친구랑 같이 한 행동인데 선생님이 나한테만 벌을 주신다.

→



5회기를 마치며




오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점

--

회기명	감사의 힘!	session	6/10
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사하기를 통해 낙관성을 키우고 대인관계를 유연하게 만든다. ○ 감사하기를 통해 스트레스에 주도적으로 대처할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다. 	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● “감사합니다” 개그콘서트 동영상 보기 ● 헨렌켈러 이야기 들려주기 <ul style="list-style-type: none"> - ‘사흘 동안만 볼 수 있다면’(동영상시청) - 감사의 중요성을 이해하고 소감나누기 ● 감사의 마음 <ul style="list-style-type: none"> - 감사를 많이 느끼는 사람들의 특징을 소개한다. ① 삶의 만족도가 높다 ② 낙관적이다. ③ 대인관계가 유연하다. ④ 친사회적 행동을 많이 한다. ⑤ 스트레스 수준이 낮다 - 과거에 감사의 마음을 전하지 못했던 경험을 떠올리며 작성해 본다. - 배려에 대한 이야기를 해준다. ● 감사의 편지 <ul style="list-style-type: none"> - 감사의 마음에 작성한 대상자에게 편지를 작성한다. 	활동지6-1 활동지6-2	

정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 ● 잠자기 전 감사한 일 3가지 떠올려보고 잠들기(메모) 	
----	--	--

<활동지6-1>



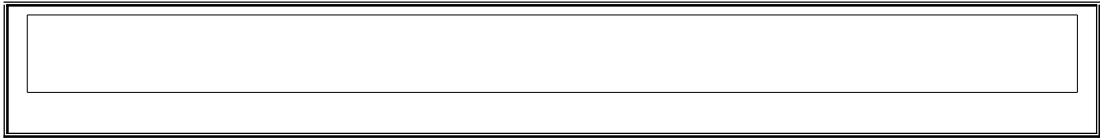
감사의 마음

♥누군가에게 감사한 마음을 가졌던 때는 언제인가요?

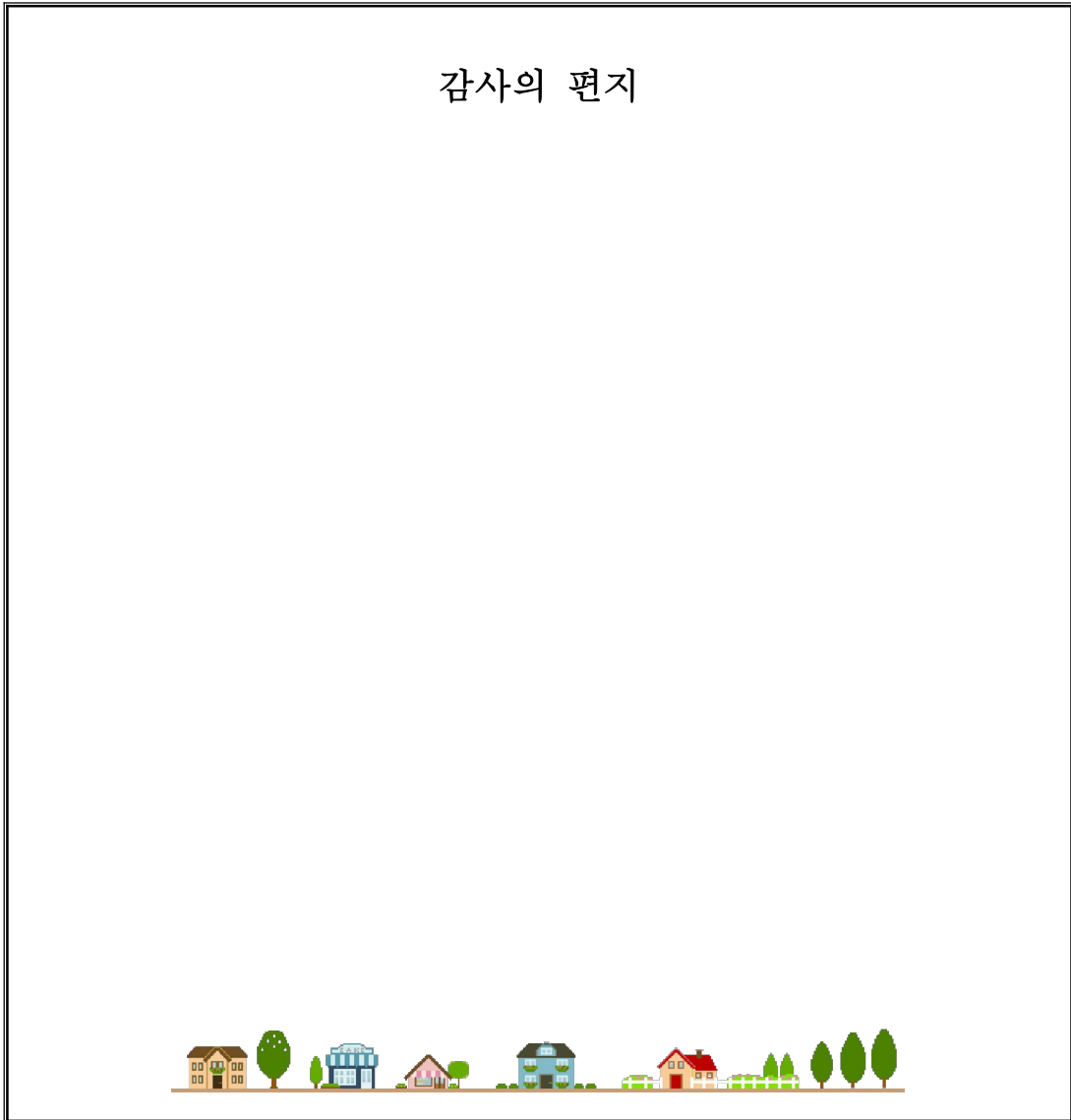
♥바로 위에 적은 일과 관련하여 지금 그 사람에게 하고 싶은 말은 무엇입니까?

♥지금까지 누군가를 배려하지 못했다고 생각되는 때는 언제입니까?

♥바로 위에 적은 일과 관련하여 지금 그 사람에게 하고 싶은 말은 무엇입니까?



<활동지6-2>



회기명	용서하는 마음!	session	7/10
활동목표		소요시	60분

	○ 용서하기를 통하여 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 전환한다. 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게	간	도움이 된 점
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 감정카드게임하기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 용서 집단원들이 생각하는 용서에 대한 이야기 나누기 ● 용서하기 - 용서하지 못하는 상황을 작성해본다. - 화가 났던 일 또는 일상생활에서 경험할 수 있는 일(욕 쓰기, 툭툭치기등)중에 용서할 수 없는 줄 알았는데 용서할 수 있었던 일에 대해 작성해 본다. - 성공적으로 용서가 되었던 일을 작성하도록 한다. - 작성 후 구성원과 나눈다. ● 용서훈련하기 - 자신만의 용서 노하우에 대한 이야기 나누기 - 용서하기의 시작은 긍정대화를 시작하는 순간 이미 시작된 것임을 설명해 준다. - 화가 나는 순간 긍정대화를 시작하기에 앞서 할 수 있는 활동을 알아본다(숫자세기, 노래하기, 심호흡...) - 자신은 어떤 방법이 좋을지 생각해 보고 이야기 나눈다. 	활동지7-1 활동지7-2	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기를 마치며 작성하기 ● 느낌나누기 ● 과제 : 오늘 자신이 선택한 화를 참는 방법 실천해보기 		

6회기를 마치며

<활동지7-1>

절대 용서 못해



용서 못할 것이라고 생각했는데 용서 해본 적 있나요?



내가 생각하는 용서란?

→

성공적으로 용서할 수 있는 방법은?!



7회기를 마치며



오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점

회기명	입장 바꿔 생각해봐요!	session	8/10
활동목표	○ 부모가 되어 자신을 돌아보고 부모님의 입장을 이해할 수 있다. ○ 선생님이 되어 자신을 돌아보고 선생님의 입장을 이해할 수 있다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 빵과자로 가면 만들기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 부모가 되어 자기소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 부모의 입장이 되어 자신이 어떤 자녀일지 돌아본다. - 부모의 입장이 되어 자신에 대한 소개를 해본다. (소개방법 : 부모가 생각하는 자식의 특징 3개를 말하고 부모로서의 소감을 밝히도록 한다) <ul style="list-style-type: none"> - 부모님의 힘든 점이 무엇일지 생각해 보고 이야기 나눈다. ● 선생님이 되어보기 <ul style="list-style-type: none"> - 선생님이 되어 자신이 어떤 학생인지 돌아본다. - 선생님의 입장이 되어 어떤 학생이 좋은지, 어떤 학생이 싫어하는 특징이 있는지 생각해 보고 이야기 나눈다. - 교사로서 나와 같은 학생에게 바라는 점이 있다면 무엇인지에 대해서 작성하여 발표 후 이야기 나눈다. ● 모둠별로 의견을 나누어 본다. 	활동지8-1	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 느낌나누기 		

<활동지8-1>

내가 부모라면!

→ 부모가 되어 나를 친구에게 소개해보기

안녕하세요, 저는 _____ 의 엄마(아빠)입니다, 저희 _____ 는
_____ 특징을 가진 아이입니다, 그래서 저는
저희애가 참 _____ 합니다.

→ 부모님은 어떤 어려움이 있을까요?



내가 선생님이라면!

내가 좋아하는 학생들의 특징

내가 싫어하는 학생들의 특징

--	--

→ 선생님께서 나와 같은 학생에게 바라는 점은?



9회기를 마치며



오늘 프로그램을 하면서 새롭게 알게 되었거나 나에게 도움이 된 점

회기명	시간은 중요해!	session	9/10
활동목표	○ 시간 관리의 중요성을 알고 해야 할 일의 우선순위를 정하고 주도성을 키울 수 있다. ○ 내 인생의 목표를 생각해 보고 실행을 위한 다짐을 해본다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 - 지는 가위 바위 보 게임하기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 우선순위에 대한 이야기 나누기 - 풍선 던지기(한 개나 두 개는 받기 쉽지만 여러 개는 받기 어려움) - 예시 글에서 우선순위를 정해보는 연습을 해본다. - 자신의 하루 일과에서 일의 우선순위를 정해본다. - 긴급도와 중요도에 따라 우선순위를 정하도록 한다. ● 내가 원하는 삶 - 나의 삶의 목표를 1년, 3년, 5년, 10년, 20년 뒤로 설계해본다. - 나의 삶을 이루기 위해 다짐할 것을 발표해 본다. ● 내 마음 속 훼방꾼을 적어 날려 보내기 - 풍선에 자신에게 방해가 되는 점을 적어 날려 보내는 활동을 한다. - 날리는 활동을 한 후 풍선을 터트리고 박수로 마무리한다. - 느낌을 나누어 본다. 	활동지9-1 활동지9-2	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 느낌나누기 		

<활동지9-1>



나의 일과~

➔ 해야 할 일? _____

➔ 하고 싶은 일? _____

	긴급한 일	긴급하지 않은 일
중요한 일		
중요하지 않은 일		



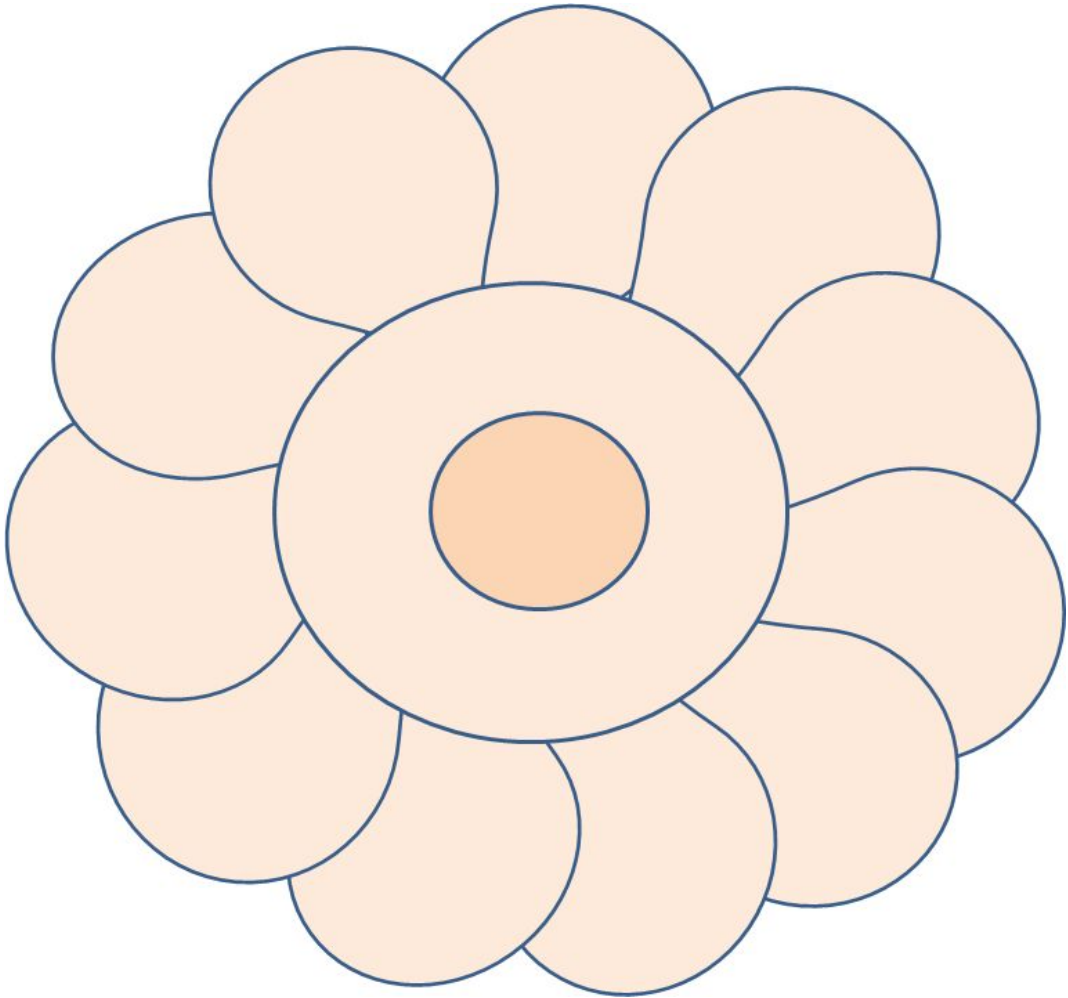
나는 무엇을 이루고 싶은가요?

1년 후	
3년 후	
5년 후	
10년 후	
20년 후	

회기명	앞으로 우리!	session	10/10
활동목표	○ 프로그램을 마치며 변화한 자신의 모습을 찾고, 프로그램의 실시 후 느낀 점을 적고 이야기할 수 있다.	소요시간	60분
학습자료	활동지, 필기도구, 명찰		
단계	활동내용	자료 및 유의점	
준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 과제발표 - 전 시간에 자신이 하기로 한 것에 대한 이야기 나누기 		
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 평가 및 소감문 작성하기 - 프로그램을 하면서 도움이 된 점과 어려웠던 점에 대한 평가를 하고 이야기나누기 - 소감문을 작성하고 느낌을 나눈다. ● 사랑의 선물 - 활동지에 집단원들이 돌아가면서 각자의 강점을 적어주기 - 상대의 강점을 적어줄 때는 긍정적인 내용이 들어갈 수 있도록 한다. - 자신의 것을 읽어보고 제일 마음에 드는 것을 골라보고 이유를 발표해 본다. - 활동을 하고 난 후 느낀 점을 발표해 본다. ● 심리적 안녕감 검사 	활동지10-1	
정리	<ul style="list-style-type: none"> ● 최종회기의 마무리 및 느낌나누기 		

<활동지10-1>

사랑의 선물



여러분이 참여했던 긍정프로그램과 활동들에 대한 평가를 해 주세요(해당되는 곳에 표시 해 주세요). 별칭 : _____ 이름 : _____

번호	내용	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보 통	도움 됨	매우 도움 됨
1	긍정심리프로그램에 대한 나의 평가나 소감은 어떤가요?					
2	나의 대표강점을 알아내고 활용하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요?					
3	내가 긍정적인 마음으로 생활하는 데 어느 정도 도움이 되었나요?					
4	내가 친구들, 가족들과 더욱 친해지는데 어느 정도 도움이 되었나요?					
5	마음이 슬퍼지거나 안 좋은 생각이 들 때 이겨내도록하는 데에는 어느 정도 도움이 되었나요?					
①	긍정아 만나서 반가워!					
②	우린 보석을 가지고 있어!					
③	내 이름은 낙관이!					
④	나처럼 미소를 지어 봐요!					
⑤	힘이 되는 대화법!					
⑥	감사의 힘!					
⑦	용서하는 마음!					
⑧	입장 바꿔 생각해 봐요!					
⑨	시간은 중요해!					
⑩	앞으로 우리!					

(1~5 : 전체적인 프로그램 내용 평가 ①~⑩ : 각 회기 활동 내용 평가)



①~⑩중에서 내게 가장 도움이 되었던 활동을 쓰고, 선택한 이유를 적어보세요.

가장 도움이 되었던 활동은?	
그렇게 생각하는 이유는?	



①~⑩프로그램 중에서 아쉬웠거나 좀 어려웠던 활동은 무엇인가요?

아쉬웠거나 어려웠던 활동은?	
그렇게 생각하는 이유는?	



프로그램을 마치면서 자신에게 해주고 싶은 말이나 앞으로의 다짐 같은 것을 써보세요.

--

