



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](#)

박사학위논문

다문화가정 어머니의 임파워먼트를  
위한 긍정심리 집단상담 프로그램  
개발 및 효과

제주대학교 대학원

교육학과

오옥선

2013년 8월



# 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 및 효과

지도교수 김성봉

오옥선

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

2013년 8월

오옥선의 교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장

위

위

위

위

최성봉

김철재

이정수

최보영

김성봉



제주대학교 대학원

2013년 8월



Development and Effect of a Positive Psychotherapy  
Group Counseling Program for the Empowerment  
of Mothers from Multicultural Families

Supervised by professor Sung-Bong Kim

Ok-sun Oh

A thesis submitted for doctorate of education

2013. 8.

This thesis has been examined and approved

DEPARTMENT OF EDUCATION  
GRADUATE SCHOOL  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY



<국문 초록>

다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한  
긍정심리 집단상담 프로그램 개발 및 효과

오 욱 선

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 김 성 봉

본 연구는 긍정심리 치료기법에 기반하여 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 향상을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 이론적 고찰과 기초조사결과에 근거하여 다문화가정어머니의 임파워먼트를 위한 예비프로그램을 개발하고 수정, 보완한 후 최종 프로그램을 확정하여 그 효과를 검증하였다.

기초조사는 각 출신국가별 언어로 구성된 설문지를 사용하여 전국에 있는 다문화가정 어머니 400명을 대상으로 유층표집하였다. 조사결과 긍정심리성향 변인들 중에서 긍정 및 부정정서, 자기수용, 환경에 대한 통제, 감사, 낙관성, 삶의 목적이 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 영향을 미치는 요인으로 나타나 프로그램의 내용요소로 선정하였으며, 이를 바탕으로 다문화가정 어머니들로 하여금 실제적인 활동을 통해 강점강화 및 긍정정서의 증진 기회를 제공하고, 실제 생활에서 발생하는 문제를 해결할 수 있도록 돕는 내용으로 조직하였다. 또한 예비 프로그램을 실시 한 후 프로그램 내용의 이론적 타당성과 적용 가능성의 측면을 확인하기 위해 전문가 검토를 통한 평가과정을 거치고 참여자 면담, 연구진행자의 평가를 토대로 프로그램을 수정, 보완하여 최종 프로그램을 확정하였다.

연구대상은 한국어로 의사소통이 가능하고 자녀를 둔 다문화가정 어머니 20명이고, 이들을 실험집단과 통제집단으로 각각 10명씩 무선배정하였다. 실험집단에게 주 2회 8회기에 걸쳐 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램을 처치한 후 양적, 질적으로 분석하고 그



효과를 검증하였다. 연구결과, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험집단은 임파워먼트, 주관적안녕감, 심리적안녕감, 낙관성, 감사성향, 정신적 고통에서 유의미한 효과를 보였다. 또한 활동경험에 대한 질적분석과 프로그램 만족도를 통해서도 그 효과를 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째 다문화가정 어머니들을 위해 개발된 심리프로그램이 소수인 상황이며, 일부의 대상에 제한하여 연구가 이루어지고 있는 실정임을 감안할 때, 본 연구는 전국에 있는 다문화가정 어머니들을 대상으로 지역별, 출신국가별로 유층표집하고 임파워먼트 향상과 관련된 객관적인 자료를 근거로 긍정심리 프로그램의 구성요인을 도출하고, 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위해 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 감사, 낙관성과 같은 긍정심리성향의 역할을 검증한 기초자료로써 의미가 있다.

둘째, 본 프로그램은 긍정심리 실천지침을 토대로 긍정정서 증진과 강점 활용 및 삶에 대한 긍정적 기대 등으로 교육적인 측면과 심리치료적인 접근이 통합되어 있는 형태를 제시하였다. 프로그램 개발의 초점은 다문화가정 어머니들의 약점이나 부정적인 요소보다는 긍정성과 강점활용 차원이며, 참여자들끼리 서로 긍정적인 피드백과 경험에 대한 공유의 장을 마련함으로써 정서적, 심리적 지지와 공감대를 형성하는 시간이 되도록 하였다. 또한 프로그램 효과를 검증하기 위해서 양적인 방법과 질적인 방법을 둘 다 사용했기 때문에 상호보완적으로 결과를 해석할 수 있었다. 특히 사례수가 적은 관계로 양적인 분석에서 드러나지 않았던 효과를 질적 분석을 통해 확인할 수 있는 장점이 있었다.

셋째, 다문화가정 어머니들의 심리적, 정서적 개입과 역량강화에 대한 필요성 및 요구가 제기되고 있으나 이에 대한 실천적 개입이 미흡함을 감안할 때, 본 연구는 긍정심리성향 증진의 실천지침을 바탕으로 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 향상을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하고 그에 대한 실천적 노력을 시도하였다는 점에서 의미가 있다.

이상의 결론을 종합해 보면 본 연구에서 개발한 긍정심리 집단상담 프로그램은 심리, 정서, 사회적으로 갈등을 겪고 있는 다문화가정 어머니들에게 유용하게 적용될 것이며, 향후 다문화가정의 건강하고 행복한 성장과 발달을 위해서 상담 및 교육의 다문화현장에서 실제적인 도움을 제공할 것으로 사료된다.

# 목 차

국문초록 .....	1
I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	7
3. 용어의 정의 .....	8
II. 이론적 배경 .....	10
1. 다문화가정 .....	10
가. 개념 및 현황 .....	10
나. 다문화가정의 문제 .....	12
다. 다문화가정 어머니의 부정정서 및 심리적 갈등 요인 .....	15
2. 임파워먼트 .....	18
가. 임파워먼트의 개념 .....	18
나. 임파워먼트의 효과 .....	19
3. 긍정심리 집단상담 프로그램 .....	21
가. 긍정심리학 .....	21
나. 긍정심리 집단상담 프로그램 .....	23
4. 임파워먼트와 긍정심리성향 .....	24
III. 프로그램 개발 .....	31
1. 프로그램 개발과정 .....	31
가. 선행연구 분석 .....	35
나. 프로그램 개발 기초조사 .....	40
다. 프로그램의 목적 및 목표 .....	53
라. 프로그램 내용선정 및 구성 .....	54
마. 예비 프로그램 실시 및 평가 .....	64
바. 전문가 검토 .....	72
사. 프로그램 수정, 보완 및 확정 .....	75
IV. 프로그램 효과분석 .....	81
1. 연구방법 및 절차 .....	81
가. 연구대상 .....	81
나. 연구설계 .....	82

다. 측정도구 .....	82
라. 연구절차 및 자료수집 .....	85
마. 자료처리 .....	85
2. 효과 분석 결과 .....	85
가. 양적 분석 결과 .....	85
나. 질적 분석 결과 .....	95
다. 프로그램 만족도 분석 결과 .....	104
V. 논의 및 결론 .....	107
1. 논의 .....	107
가. 프로그램 개발 논의 .....	107
나. 프로그램 효과 논의 .....	112
2. 결론 .....	117
참고문헌 .....	120
Abstract .....	134
부록목차	
<부록 1> 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발기초 연구 설문지 및 척도 .....	144
<부록 2> 프로그램 만족도 설문지 .....	192
<부록 3> 프로그램 내용타당도 설문지 .....	193
<부록 4> 프로그램 내용타당도 평가결과 .....	197
<부록 5> 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 .....	198

## 표 목차

표 1. 국제결혼 추이 .....	11
표 2. 결혼이민자 출신국적별 현황 .....	11
표 3. 연구대상자의 인구 통계학적 특성 .....	42
표 4. 주관적 안녕감 척도 및 신뢰도 .....	43
표 5. 심리적 안녕감 척도 및 신뢰도 .....	44
표 6. 정신적 고통 척도 및 신뢰도 .....	45
표 7. 임파워먼트 척도 및 신뢰도 .....	46
표 8. 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이 .....	47
표 9. 임파워먼트와 긍정심리성향, 정신적 고통 간의 적률상관계수 .....	50
표 10. 임파워먼트에 대한 중다회귀분석 결과 .....	52
표 11. 프로그램 내용요소 및 활동목표 .....	56
표 12. 긍정심리 집단상담 예비 프로그램 개요 .....	61
표 13. 예비 프로그램 참여자 활동경험 인터뷰 내용 .....	65
표 14. 내용요소별 주요 내용 .....	67
표 15. 참여자들의 프로그램에 대한 건의사항 .....	69
표 16. 프로그램에 대한 만족도 분석 결과 .....	70
표 17. 전문가 5인의 내용타당도 검증 결과 .....	72
표 18. 전문가 5인의 프로그램 의견 .....	73
표 19. 전문가 의견에 따라 수정된 프로그램 내용 .....	74
표 20. 최종 개발된 긍정심리 집단상담 프로그램(8회기) .....	78
표 21. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	81
표 22. 집단 간 동질성 검증 .....	86
표 23. 임파워먼트에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	87
표 24. 주관적 안녕감에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	89
표 25. 심리적 안녕감에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	90
표 26. 낙관성에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	91

표 27. 감사성향에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	93
표 28. 정신적 고통에 대한 독립표본 t검증 결과 .....	94
표 29. 프로그램 활동경험 인터뷰 내용 분석 .....	96
표 30. 내용요소별에 따른 변화된 내용 정리 결과 .....	100
표 31. 프로그램 활동경험 주제별 내용 정리 결과 .....	103
표 32. 프로그램 만족도 분석 결과 .....	105

## 그림목차

그림 1. 긍정심리프로 집단상담 프로그램 개발과정 .....	34
그림 2. 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 내용 구성 .....	57
그림 3. 연구설계 .....	82
그림 4. 사전, 사후 임파워먼트 수준 변화 .....	88
그림 5. 사전, 사후 주관적안녕감 수준 변화 .....	89
그림 6. 사전, 사후 심리적안녕감 수준 변화 .....	91
그림 7. 사전, 사후 낙관성 수준 변화 .....	92
그림 8. 사전, 사후 감사성향 수준 변화 .....	93
그림 9. 사전, 사후 정신적고통 수준 변화 .....	94



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 국제결혼은 급격하게 증가하여 2010년 한국의 전체결혼 건수 326,104 중 외  
국인과의 결혼 건수가 34,235건으로 전체 결혼의 10%이상을 차지하고 있다(통계청,  
2011). 이는 2000년의 국제결혼 11,605건에 비해 약 3배 이상 증가한 수치이다. 또한  
2010년도 한국 남성과 외국 여성과의 결혼 건수는 26,274건으로 조사되었는데, 이는  
전체 국제결혼의 약 77%에 해당되며(통계청, 2011), 특히 상대적으로 경제적, 문화  
적 수준이 낮은 계층에 속하는 남성들과 경제적으로 빈곤한 국가의 여성들과의 결  
혼이 크게 증가하고 있다(김명성, 2009). 이에 정부는 다문화가정에 대한 지원정책을  
본격적으로 시작하여 2008년 3월에는 ‘다문화가족지원법’을 제정하여 이주 노동자와 결혼  
이민자 등 외국인 이주민의 사회적응과 사회통합, 인권보호를 지원하도록 규정하였다. 이  
는 ‘다문화가정’이라는 새로운 가족 형태를 받아들이고 구성원들이 안정적인 가족생활을  
영위할 수 있도록 함으로써 삶의 질 향상과 사회통합에 이바지하기 위한 정부차원의 노  
력이라 할 수 있다.

그러나 다문화가정이 처한 현실을 자세히 들여다보면 정부차원의 노력과는 다소 거  
리가 있어 보인다. 다문화가정의 53%(보건복지부, 2007)가 최저생계비 이하의 소득으  
로 살고 있고, 많은 다문화가정 어머니들은 문화적 차이로 인한 부부갈등이나 가정폭  
력을 호소하고(김이선, 김민정, 한건수, 2006; 김명성, 2009; 설동훈, 김윤태, 김현미,  
윤홍식, 이혜경, 임경택, 2005; 성현란, 2011), 시부모와의 갈등이나 성차별과 관련된  
문제(김이선 외, 2006; 신승연, 2007; 양승민, 연문희, 2009), 우울이나 무기력 등 정신  
건강문제(김도희, 이경은, 2010; 김연수, 2007; 김오남, 2006; 임혁, 2010)를 경험하고  
있다. 특히 다문화가정 어머니가 경험하는 갈등이나 스트레스는 적절한 부모-자녀  
간의 상호작용을 감소시키며 부모와 가족과의 기능을 저하시키고 자녀의 문제행동  
을 증가시킨다(임혁, 2010; Patterson, 2004; Chou, 2010). 이는 최근 다문화가정 자  
녀수가 늘어나게 되면서 자녀들 역시 왕따를 비롯한 학교부적응과 언어 및 학업문



제, 또래관계의 어려움(김갑성, 2006; 남윤주, 이숙, 2009; 오성배, 2005; 조영달, 윤희원, 박상철, 최영인, 2006), 낮은 취학률과 진학률(김범수, 2007; 설동훈 외, 2005; 유재신, 2008) 등과 같은 문제가 제기되는 것을 통해 그 심각성을 확인할 수 있다.

이와 같이 다문화가정의 문제는 개인적인 것에서부터 가족 전체에 이르기까지 매우 포괄적이고 그로 인한 다문화가정 구성원들의 정서적, 심리적 고통은 심각하다. 이러한 과정에서 야기되는 다문화가정 어머니들의 불안이나 우울, 소외감, 무기력 등은 이들의 정신건강을 심각하게 위협하고 있으며(김도희, 이경은, 2010; 김연수, 2007; 김오남, 2006; 임혁, 2010; Berry, 1997), 결국 심리적, 사회적, 문화적, 경제적, 교육적 차원에서의 부적응과 소외를 초래하고 있다(박은진, 2008; 신경희, 2006; 이영주, 2007). 특히 익숙하지 않은 환경에서의 장기화된 스트레스는 자신을 부정적이고 가치 있게 생각하지 못하게 하거나, 자신의 강점을 효과적으로 발휘하지 못하게 하여 심리적인 고통을 증가시키고 대처능력을 감소시키는 원인이 될 수 있다.

이에 따라 최근 연구들은 다문화가정 구성원들의 정신건강 문제에 대해 관심을 기울여야 할 심각성을 제기하고 있으며(김도희, 이경은, 2010; 임혁, 2010; 조인주, 현안나, 2012), 특히 다문화가정 어머니의 현실적인 적응을 돕기 위해서는 문제에만 초점을 맞추어왔던 지금까지와는 달리 이들의 심리적, 정서적 자원의 발견과 강점 강화를 돕는 방향으로 진행되어야 한다는 요구가 제기되어 왔다(양승민, 연문희, 2009; 오옥선, 김성봉, 2012). 다시 말해 ‘문제 중심’에 초점을 맞춘 치료적 개입만으로는 지속적인 긍정정서가 유지되거나 증가되지 않을 뿐더러 외부환경으로부터 유발된 정서적 자극을 처리하고 조절하는 능력에는 직접적인 도움이 되지 못한다는 점에서(안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 서수균, 김비아 공역, 2009) 보다 현실적인 대안책이 필요하다는 것이다. 예컨대, 지은진, 최지명, 김교현, 권선중, 박은진, 이민규(2012)는 다문화가정 어머니들이 일반인들보다 사회적, 정서적 지지망의 부족과 정신적, 사회문화적, 환경적 요인들에 의하여 우울과 정신적 고통이 심각함을 밝히고 있다. 하지만 이러한 상황에서도 가족과의 친밀하고 긍정적인 정서적 의사소통은 우울감소에 효과가 있으며 스트레스원에 적절히 대처할 수 있다고 보고하였다. 이는 다문화가정 어머니들에게 스트레스에 대처할 개인적, 사회적 자원의 활용과 잠재역량을 강화시키는 일이 정신건강의 문제를 예방하는데 도움이 될 수 있음을 보여 주는 것이다.

다문화가정 어머니와 관련한 선행연구들은 결혼생활 실태조사(설동훈 외, 2005; 보건복지부, 2005; 김이선 외, 2007), 사회·문화적응(김지은, 2007; 김현숙, 2006; 김현재, 2007; 이영구, 2007; 양승민, 연문희, 2009), 결혼만족이나 부부갈등(김오남, 2006; 권복순, 2009; 원서진, 송인욱, 2011), 자녀문제(김갑성, 2006; 송미경 외, 2007; 김선희, 2010; 이선미 외, 2010) 등에 초점을 맞추는 경향이 있었다. 이와 같은 연구들은 초기 다문화가정의 현황파악과 안정적 정착을 위한 기초자료로서 의의가 있지만, 다문화가정이 급속도로 증가하고 있는 사실을 감안할 때 다문화가정 어머니들의 현실적인 문제를 해결하고 대안을 제시하는 데는 한계점을 보인다.

따라서 다문화가정 어머니들이 자신의 문제를 해결하고 현실적인 대안을 마련하기 위해서는 그들에게 내적 자원을 강화시키고 자신의 능력을 발휘할 수 있게 하는 임파워먼트가 효과적일 수 있다. 임파워먼트는 내담자들에게 긍정적인 자아상을 강화시키고 심리적, 사회적, 경제적 영역에서 자원을 증가시킬 수 있는 방안이 될 수 있다(Parsons, 1999). 예컨대, 무기력하고 부정적인 자기평가를 해 온 내담자들에게 임파워먼트는 구체적인 자원과 서비스에 대한 욕구를 증가시킨다(Conger & Kanungo, 1998; East, 1999; Spiretzer, 1995). 이와 관련하여 오정영(2010)은 자활수급자들을 임파워시키는 것이 빈곤탈피에 도움이 된다는 결과를 보고하였고, 정숙희(2010)는 정신분열증 환자의 영적 안녕 정도에 따른 임파워먼트와 회복에 관한 연구에서 임파워먼트를 정신장애인의 내면적인 무기력을 극복하게 할 뿐만 아니라 본인의 삶에 대한 통제력을 갖게 되는 과정으로 설명하고 있다. 이러한 연구들은 임파워먼트가 빈곤이나 심리, 정서, 사회적으로 갈등 상황에 놓인 대상자들에게 매우 유용하며 내적자원을 활성화시키고 긍정적 태도가 향상되어 그로 인해 자기효능감, 내적 통제감, 역량강화에 도움이 된다는 것을 입증한다.

임파워 된 개인은 자신의 과업을 중요하게 여기고 변화에 대해 자기책임을 다하며 적극적인 참여 주체가 되려는 특징을 가진다(우중석, 2004). 이를 고려했을 때 다문화가정 어머니들의 임파워먼트는 그들로 하여금 내면적인 무기력이나 우울을 극복하게 할 뿐만 아니라 부모로서의 능력과 역할을 인식하고 스스로의 권리와 힘을 획득하는데 도움을 제공할 수 있다. 다시 말해 부모역할 수행에 필요한 구체적인 양육기술을 배우는 것도 중요하지만, 부모 자신의 내적인 힘을 키워 당면한 상황을 지혜롭게 대처해나가는 능력 또한 필요하다. 요컨대, 임파워먼트가 자신감을

증대시켜 긍정적 자기민음과 자기 효능감을 부여하는 개념(Bandura, 1977)으로, 임파워먼트와 긍정심리치료는 지향점을 같이한다.

위와 같은 논의에 착안하여, 본 연구에서는 내적 자원을 강화시키기 위하여 임파워먼트 증진에 초점을 맞추고 이를 향상시키기 위한 방법으로 긍정심리접근을 시도하는 것이 다문화가정 어머니들의 현실적인 어려움과 갈등해결에 도움을 제공할 것이라고 판단하였다. 긍정심리접근은 심리적 강점들을 강화시키는 것이 약점들을 약화시킬 것이라고 가정한다. 즉 불안이나 우울을 비롯한 많은 심리적 문제들은 긍정심리성향의 증진을 통해서 효과적으로 치료될 수 있다고 본다. 긍정심리성향 요인의 하나인 주관적 안녕감은 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적·인지적 평가이며 동시에 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것으로 개인의 성취 및 성공 수준과 밀접한 관련성이 있다(박효서, 2000; 허유정, 2001). 이와 비슷하게 심리적 안녕감은 건강한 심신기능을 증진시키고 정신병리 질환을 예방하며, 성취면에서 보다 높은 수준의 수행을 하는데 도움을 준다(Hobfoll, 2002). 또한 낙관성은 미래에 대한 희망을 야기하는 행복의 결정요인으로, 낙관성이 높은 사람들은 비관적인 사람들에 비해 더 높은 행복감을 느낄 뿐만 아니라 현실을 있는 그대로 받아들이고 의미 있는 믿음을 가지며, 예기치 못한 상황에도 유연하게 대처할 수 있는 효과적 적응기제를 가져 행복감을 느끼게 된다(김인자 역, 2009). 감사 역시 심리적 자원을 증강시키는 역할을 하고, 긍정적 사건을 더 많이 경험하도록 하며 부정적 사건에 대한 적응적 대처를 향상시킨다. 이러한 과정은 사회적 유대감을 향상시키고, 우울을 예방하거나 완화시킴으로써 행복을 촉진한다(Fredricson, 2003).

이와 같이 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사 등의 긍정심리요인의 증진은 스트레스 사건에 덜 직면하게 할 뿐만 아니라, 스트레스에 직면했을 경우에도 효과적인 문제해결을 가능하게 하여 손실된 내적 자원에 대한 영향을 최소화할 수 있다(Hobfoll, 2002; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 나아가 긍정심리요인들은 심각한 사회적, 정서적 문제들을 극복하는데 도움이 되며 긍정적 정서와 적응적 행동은 삶의 긍정적 결과들에 중요한 영향을 미친다(Fredrickson, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 이는 단순히 일시적으로 기분을 좋게 만드는 노력이 아니라, 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에

근거하여 인간의 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적으로 조절하여 안녕감 속에서 성장과 자기실현을 지향함을 의미한다(Bradburn, 1969). 이러한 맥락에서 볼 때 긍정심리접근은 긍정적 경험과 심리적 강점에 초점을 맞추는 것이며, 강점과 능력을 체계적으로 육성하여 극대화하는 것이 여러 가지 문제 예방에 기여할 수 있음을 알게 한다.

실제 최근에는 긍정심리 프로그램을 개발하고 그 효과를 입증하려는 실험연구들이 증가하는 것을 볼 수 있는데 선행연구들에 따르면(김근향, 2010; 김은경, 2010; 임영진, 2009; Emmons & McCullough, 2003; Ryff, 2004; Seligman, 2004; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), 긍정심리 프로그램은 안녕감을 증대시키고 무기력이나 우울을 감소시키는데 긍정적 효과가 있다. 이러한 연구결과들은 프로그램을 통한 긍정적 개입이 정신 건강에 영향을 미쳐 심리적, 사회적 문제에 대한 유연한 대처를 가능하게 하고 나아가 삶의 긍정적 결과들에 관여할 수 있음을 보여준다.

긍정적 스키마나 태도는 건강한 적응의 기초가 될 뿐만 아니라 스트레스의 효과를 중재하고 우울에 저항할 힘을 갖게 한다(Beck, 1985; Peterson & Seligman, 2004). 이는 다문화가정 어머니들의 불안, 우울, 무기력, 스트레스 등의 완화를 위해 긍정적인 스키마 혹은 태도가 필요함을 시사하며, 적응상의 어려움과 심리적 갈등을 겪고 있는 다문화가정 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통해 잠재적 자원을 발견하고 이를 강화하여 정서적 적응성이 충분히 발휘될 수 있는 강점지향의 심리 프로그램이 필요함을 보여준다. 다시 말해 다문화가정 어머니들의 경우 자신의 정서를 자각 및 이해하지 못하거나 부정적인 정서를 인식하고 조절하는데 어려움을 보이는 경향이 있으므로(김은경, 2010), 부정적 정서를 제거하는데 초점을 두기 보다는 잠재된 긍정성과 자기강점을 찾아 지속적으로 증진시킴으로써 효율적인 대처 능력과 문제해결능력을 강화시키는 것이 다문화가정 어머니들의 한국사회 적응 및 삶의 질 향상을 위한 효과적인 대책이라 할 수 있다.

현재 다문화가정을 대상으로 강점지향의 실천 프로그램의 효과성을 검증한 연구로는 여성결혼이민자를 대상으로 자기효능감, 문제해결력, 사회적 지지 향상을 위해 미술활동 활용 집단상담 프로그램의 효과성을 검증한 연구(최정숙, 오지영, 2011), 가족탄력성 접근에 기반한 다문화가정 부부관계향상 프로그램 개발(김연수, 2010),

그리고 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리프로그램 개발(김은경, 2010)이 있다. 하지만 다문화가정 어머니들의 역할갈등이나 부정적 정서 혹은 정신건강 문제가 점점 증가하는 현실(김오남, 2006; 김은경, 2010, 설동훈 외, 2005; 양옥경, 김연수, 2007; 임혁, 2010)을 감안할 때 이는 매우 부족한 실정이며, 특히 부모자신의 긍정적 정서를 증진시키고 개인의 내적 자원을 활성화시키는 연구는 찾아보기 힘들다.

이에 본 연구에서는 다문화가정 어머니들이 경험하는 심리적, 사회적 갈등을 극복하기 위해 그들의 내부에 존재하는 긍정적 자원을 발견하고 그것을 향상시키는 일이 사회 적응과 삶의 질을 높이는데 더욱 효과적일 것이라고 보고 개인의 내적 자원을 활성화시키는 강점중심의 임파워먼트 전략을 시도하였다. 따라서 본 연구에서는 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 향상시키기 위하여 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 다문화가정 어머니를 대상으로 자신의 긍정성과 강점 활용에 초점을 두고 긍정심리성향의 증진을 통한 임파워먼트를 향상시킬 수 있는 집단상담 프로그램을 개발하여, 그 효과를 분석하는데 목적이 있다. 연구목적을 달성하기 위해서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램을 어떻게 구성할 것인가?

연구문제2. 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과는 어떠한가? 이를 위한 연구가설은 다음과 같다.

<가설 1> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 임파워먼트 향상에 효과가 있을 것이다.

<가설 2> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 주관적 안녕감 향상에 효과가 있을 것이다.

<가설 3> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 심리적 안녕감 향상에 효과가 있을 것이다.

<가설 4> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 낙관성 향상에 효과가 있을 것이다.

<가설 5> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 감사성향 향상에 효과가 있을 것이다.

<가설 6> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 정신적 고통 감소에 효과가 있을 것이다.

### 3. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어인 다문화가정, 임파워먼트, 긍정심리 집단상담 프로그램을 정의하면 다음과 같다.

#### 1) 다문화가정

정책적으로 규정하고 있는 다문화가정의 정의(다문화가족지원법, 2008)는 다문화가정이란 결혼이민자 및 관련법에 따라 태어날 때부터 대한민국 국적을 취득하거나 귀화 허가를 받은 사람으로 이루어진 가족을 말한다. 즉 다문화가정이란 증가하고 있는 국제결혼 가정과 북한이탈주민 가정 그리고 귀화한 이주노동자가정 일부를 포함하는 것이라 할 수 있다. 본 연구에서는 다문화가정 전체를 다루기보다는 가족 내에서 다문화사회를 경험하고 있는 결혼이민자가정을 대상으로 하여 한국인 남성과 외국인 여성사이의 국제결혼가정을 가리키는 것으로 한정하였다.

#### 2) 임파워먼트

임파워먼트에 대해 Spiretzer(1995)는 할 수 있다는 신념을 강화시키는 행동으로 의미(meaning), 능력(competence), 자기결정감(self-determinant), 효과(impact)라는 네 개의 인지 속에서 구체화된 동기부여적 개념으로 임파워먼트를 제시하고 있다. 임파워먼트를 통하여 얻어지는 결과는 자기효능감 증가, 내적 통제감 증가, 인지된 역량강화, 시민적 행동의 증가 등이다(Parsons, 1999). 역량강화의 측면에서 임파워먼트는 개인의 능력을 향상시키기 위해 다양한 경험과 기회를 제공하는 것과 관련되며, 자신감과 자기효능감(self-efficacy)을 증진시키는 과정(Bandura, 1977)으로 볼 수 있다. 본 연구에서 임파워먼트는 다문화가정 어머니들에게 자신의 내적자원을 발견하게 하고 이를 강화하여, 자아존중감, 자기효능감과 같은 자신의 능력을 최대한 발휘하는 과정으로 보았다. 측정도구는 Rosers 등(1997)이 개발하여 김은영(2001)이 재구성한 측정도구를 사용하였다.

### 3) 긍정심리 집단상담 프로그램

긍정심리 집단상담 프로그램은 개인의 긍정 정서와 대표강점을 강화하고 삶의 의미를 증진시켜 내담자의 잠재적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 바탕으로 한 치료법을 말한다(Compton, 2005). 본 연구에서 긍정심리 집단상담 프로그램은 긍정심리 치료 기법에 근거를 두고 다문화가정 어머니의 긍정성과 강점 활용, 삶의 의미와 목표를 구체화하여 긍정심리성향의 수준을 향상시키는데 적합한 내용으로 구성된 프로그램을 의미한다.



## II. 이론적 배경

### 1. 다문화가정

#### 가. 개념 및 현황

1980년대 후반부터 국제결혼가정, 이중문화가정, 서로 다른 인종 사이의 자녀를 이르는 혼혈인 가족 등 다양한 문화가 한 가족 내에 공존한다는 의미를 지닌 용어들이 사용되어 왔다. '다문화가정'이라는 용어는 2003년 건강가정 시민연대가 '국제결혼', '혼혈아' 등의 차별적 용어에 대한 대안으로 '다문화가정', '다문화가정 2세'로 제안한 것이 큰 호응을 얻어 관련단체에서 가정 용어 개선을 위해 사용을 권장하여 지금까지 사용되고 있다.

정책적으로 규정하고 있는 다문화가정의 정의(다문화가족지원법, 2008)는 “다문화가정이란 결혼이민자 및 관련법에 따라 태어날 때부터 대한민국 국적을 취득하거나 귀화 허가를 받은 사람으로 이루어진 가족을 말한다.” 즉 다문화가정이란 증가하고 있는 국제결혼가정과 북한이탈주민가정 그리고 귀화한 이주노동자가정 일부를 포함하는 것이라 할 수 있다. 본 연구에서는 다문화가정 전체를 다루기보다는 가족 내에서 다문화사회를 경험하고 있는 결혼이민자가정을 대상으로 하여 한국인 남성과 외국인 여성사이의 국제결혼가정을 가리키는 것으로 한정하였다.

국제결혼의 증가는 1990년대 초 국내 여성들의 고학력화 추세, 경제활동참여 증가로 인한 결혼연령이 상승하면서부터이다. 때문에 상대적으로 사회, 경제적 지위가 빈약해진 남성들, 특히 도시화로 인한 농어촌의 경제 여건이 열악해지면서 농어촌 지역 남성들은 여성들의 배우자 선호 순위에서 밀려나는 원치 않은 만혼화(晩婚化) 상태에 놓이게 되었다(김은경, 2010). 이에 '농촌총각 장가보내기 운동'의 일환으로 국제결혼 비율이 증가하게 되었고, 2002년부터는 사실 국제결혼 알선 업체들이 생겨나면서 농촌총각 뿐만 아니라 도시빈민지역의 미혼남성, 배우자를 찾지 못한 노총각들에게 국제결혼을 선택할 기회가 주어지면서 그 비율이 빠르게 증가하고 있는 실정이다(보건복지부, 2005). 실제적으로 2010년 한국의 전체 결혼 약 32만 건 중 외국인과의 결혼 건수가 약 3만4천 건으로 전체

결혼의 10%이상을 차지하고 있으며(통계청, 2011), 표 1과 같다. 이는 2000년보다 약 3배 이상 증가한 수치이다.

2011년 현재, 우리나라에 체류하고 있는 결혼이민자 국적별현황을 살펴보면, 조선족이 63,110명(29.8%), 중국인이 58,108(27.5%), 베트남인이 41,877명(19.8%), 필리핀인이 12,132명(5.7%), 일본인이 10,761명(5.1%) 순으로(행정안전부, 2011), 한국인 남성의 국제결혼 상대자 과반수가 조선족을 포함한 중국 출신 여성이 차지하고 있다. 또한 국적의 다양화와 함께 베트남 국적 여성의 증가추세이다. 2002년 이전까지는 일본여성이 중국에 이어 두 번째였으나 2003년 이후 한국인 남성과 베트남 여성의 결혼이 급증하여, 베트남이 두 번째 위치를 차지하고 있다. 지역별로는 76.5%가 도시, 23.5%가 농촌지역에 거주하며, 중국 출신은 도시에서, 필리핀, 베트남, 캄보디아 출신은 주로 농촌에서 거주하는 것으로 나타났다. 이는 표 2에 제시되어 있다.

표 1. 국제결혼 추이

구분	2001	2003	2005	2007	2009	2010
총결혼건수	320,063	304,932	316,375	345,592	327,715	326,104
국제결혼건수	15,234	25,658	43,121	38,491	36,204	34,235
국제결혼비율	4.8%	8.4%	13.6%	11.1%	11%	10.5%

자료: 통계청, 2011

표 2. 결혼이민자 출신국적별 현황

전체	중국 조선족	중국 한족	베트남	필리핀	일본	캄보디아	몽골	태국	기타
211,458	63,110	58,108	41,877	12,132	10,761	4,412	2,858	2,813	15,387
	29.8%	27.5%	19.8%	5.7%	5.1%	4.4%	1.4%	1.3%	7.3%

자료: 행정안전부, 2011

이처럼 국제결혼으로 다문화가정이 증가하면서 다문화가정 내 자녀수 또한 급증하고 있다. 교육인적자원부(2013)에 따르면, 전체학생 대비 다문화가정 학생 비율은 0.7%에 해당하며, 전체 학생 수가 매년 20만 명 이상 감소하고 있는 점을 감안하면 2014년에는 다문화가정 학생이 전체의 1%를 넘을 것으로 예상하였다. 학교 급별로는 초등학교

33,792명(72.0%), 중학생이 9,647명(20.5%), 고등학생은 3,515명(7.5%)으로 초등학생 비율이 가장 높았다. 시도별로는 경기도가 1413명(22.2%), 서울이 7,485명(15.9%), 전남은 3,737명(8.0%)이고 수도권(서울, 경기, 인천)이 전체의 43.4%를 차지했다. 또한 학업중단 다문화가정 청소년이 약 2만 명에 이를 것으로 추산하고 있으며, 이는 전국적으로 학업중단 상태에 있는 청소년이 약 30만 명에 이를 것으로 예측되는 수치인 약 7%에 해당된다(2010. 교육과학기술부).

#### 나. 다문화가정의 문제

보건복지부(2005)의 조사에 따르면 중계업체를 통해 결혼한 여성의 40% 이상이 소득, 직업, 보유재산, 학력, 나이, 가족관계 등에서 배우자 정보가 사실과 다르며, 이로 인해 심각한 갈등을 경험한 비율이 18%에 이르는 것으로 보고된 바 있다. 이처럼 다문화가정은 출발부터 난관을 예상케 하며, 특히 다문화가정 어머니의 경우 한국문화에 대한 적응과 더불어, 자녀양육과 성공적인 발달이라는 이중 과제를 안고 있어서 더욱 많은 어려움을 겪을 것으로 추측해 볼 수 있다. 다문화가정의 문제로는 경제적 빈곤, 부부 불평등과 가정 폭력, 문화적 차이로 인한 부적응, 자녀양육 및 자녀교육의 문제 등을 들 수 있다.

먼저, 다문화가정의 문제 중 경제적 빈곤은 다문화가정 어머니들에게 매우 심각한 갈등원으로 작용하고 있다. 국제결혼을 한 여성의 경우 결혼으로 인해 경제적 여건이 향상될 수 있고 본국에 있는 가족들에게 경제적 지원을 할 수 있을 것이라는 기대로 결혼에 임하지만, 이러한 점은 결혼과 동시에 실망과 부부갈등으로 나타나고 있는 경우가 대부분이다(이윤미, 2006). 또한 보건복지부 조사(2007)에 따르면 다문화가정의 53% 이상이 최저생계비 이하인 절대빈곤의 삶을 살고 있으며, 학령기에 접어든 자녀들의 교육비 요구가 증가할수록 경제적 어려움은 더욱 커질 것으로 예상된다. 이러한 상황에서 다문화가정 어머니들은 취업을 희망하지만 법적인 지위와 가사노동, 농사일 등 취업의 제약이 따르며, 일을 하더라도 가사도우미, 간병인, 식당업무, 공장근로자 등 근무조건이 열악한 직업을 갖고 있으며(김은미 외, 2009) 직장 내에서도 한국인들의 차별대우로 여러 가지 불이익과 수치심, 소외감, 적대적 감

정 등을 유발하는 것으로 보고되고 있다. 이처럼 다문화가정의 빈곤 문제는 결혼에 대한 기대감 상실과 정신적 고통을 경험하게 하고, 자녀양육과 교육에 직·간접적인 영향을 미치며, 그로 인해 다문화가정 어머니들은 불안, 걱정, 우울 등의 부정적 정서를 경험하고 있다(오옥선, 김성봉, 2012). Belle(1990)는 경제적 어려움과 스트레스는 서로 밀접한 관련성이 있다고 언급하며, 빈곤계층은 그렇지 않은 계층보다 스트레스가 더 높아 정신건강상태가 좋지 않으며 우울 및 불안의 정도도 더 높다고 하였다. 특히 다문화가정과 같이 사회적 자원동원이 원활히 되지 않는 경우에는 문제의 심각성이 커진다고 하였다.

둘째, 부부 불평등과 가정 폭력의 문제이다. 다문화가정 어머니들은 남편과 가족에 대한 의존도가 매우 높고(양옥경, 2007), 따라서 이들에게 남편은 가장 든든한 후원자인 동시에 가장 심각한 갈등원이기도 하다. 다문화가정 어머니들 중에는 결혼 전 상대방을 파악하지 못한 채 결혼한 경우가 대부분이며, 또한 몇몇 국제결혼은 한국국적 취득을 위한 위장결혼으로 나타났다. 결국 이에 따른 이혼 역시 증가하고 있으며, 국제결혼 부부를 위한 정책적, 제도적 뒷받침이 따르지 못하는 등 심각한 문제를 드러내고 있는 실정이다(빈부격차차별시정위원회, 2006). 더욱이 국제결혼을 선택한 대부분의 한국남성은 욕구충족과 가업 계승 등의 목적으로 여성을 선택한 경우가 많아 가정 내 불화나 폭력, 폭행 등의 문제가 발생하는 경우가 많다(한국염, 2004). 따라서 가사와 자녀출산, 양육을 전담하고 있는 다문화가정의 어머니들은 적응과정상의 문제뿐만 아니라 가정 내의 부부갈등이나 폭력 등의 어려움에 직면하고 있다.

‘다문화가족 실태조사’(2008)에 따르면 한국인 배우자에 의한 폭력발생률은 47.8%로 부부 2쌍 중 한 쌍은 폭력을 경험하는 것으로 나타났다. 부부폭력을 경험한 어머니들에게 질문한 결과, 부부폭력의 대응 방식으로 ‘그냥 참고 산다’라고 응답한 비율이 16.7%로 가장 높게 나타나 이들의 대응방식에 어려움이 있음을 나타냈다. 뿐만 아니라, 가정 내 언어 및 신체적 폭력, 성적학대, 인격모독, 경제적 빈곤, 한국 사회의 편견과 몰이해 등으로 인해 다문화가정 어머니들의 심리, 정서적 문제가 심각한 것으로 드러났다(한국염, 2004; 보건복지부, 2005). 그 외 다문화가정 어머니들과 관련된 연구들(Nah, 1993; Olcay & Yesim, 1997)에서 남편과의 사고방식과 습관의 차이, 무능력한 남편에 대한 불만, 그리고 주위사람들과 마음이 맞지 않거나 무

시당하며 결혼 후 인간관계로부터 고립되어 생활하는 등 대인기피증과 우울증에 시달린다고 하였다.

셋째, 문화차이로 인한 부적응의 문제이다. Mirsky & Kaushinsky(1989)는 결혼이민자들이 경험하는 스트레스는 사랑하는 사람이나 조국, 가족과 자신의 일부분의 상실과 같은 정서적 충격이라고 하였다. 이와 같이 문화적응 과정은 개인에게 새로운 삶의 기회를 제공하며, 적절한 사회적 지지가 있을 시에 긍정적인 변화를 기대할 수 있으나, 대개 개인의 정체성의 혼란과 발생하는 어려움에 대한 대처능력이 떨어져 정신적 고통에 처하는 경우가 많다(Berry, 1997). 즉 다문화가정의 어머니들은 가정 내 이중문화로 인한 문화차이에서의 인식의 문제, 언어갈등문제, 생활습관문제, 의사소통 문제가 나타날 수 있으며, 갑작스런 변화와 자신의 문화적 지지체계를 잃은 상실감을 경험하고, 개인의 적응능력에 과중한 부담을 느끼게 되어 결국 심리적 스트레스로 나타날 수 있다. 광주여성의 전화(2004)에 의하면, 다문화가정의 부부갈등 중 문화차이로 인한 갈등이 가장 큰 어려움으로 나타났으며, 특히 일정기간 동안에는 문화적 차이를 인정하지만 빠르게 적응하고 대처하지 못할 경우 남편과의 갈등이 발생한다고 보았다. 이러한 문화적응의 어려움은 부부간의 갈등을 초래할 뿐만 아니라 심리적 위축과 소극적인 태도를 유발하여 정신건강의 위협을 초래할 수 있다(신경희, 2004). 또한 새로운 문화적응의 과정에서 발생하는 다문화가정 어머니의 스트레스는 현실에서 무력감과 자궁심의 저하를 가져오고, 이러한 부정적 정서는 자녀에게 그대로 노출되어 동일한 부정적 정서와 심리적 갈등 및 부적응의 원인을 제공하게 된다(노충래, 홍진주, 2006).

넷째, 자녀양육 및 자녀교육의 문제이다. 다문화가정 어머니들은 자신의 한국사회 적응 못지않게 다문화가정의 부모로서 자녀를 돌보고 기르는 일에 많은 어려움을 경험하고 있다. 즉 임신과 출산, 양육에서 어려움을 경험하고 있는 다문화가정 어머니들은 자녀들이 학령기에 접어들면서 자녀교육에 심각성을 드러내고 있다(오옥선, 김성봉, 2012). 특히 자녀들은 부모의 이중 언어 사용으로 인해 적절한 언어습득이 되지 않거나 언어습득 지체현상이 나타나고 있으며(임경혜, 2004), 이와 함께 외국인 어머니에 대한 사회적 편견으로 인해 정신적인 고통을 겪고 있다. 또한 일부 다문화가정 자녀인 경우 피부색이 다르다는 이유로 따돌림이나 차별, 소외를 경험하며, 때로는 발달장애나 학습장애 등의 어려움을 겪고 있다. 하지만 더 큰 문제는 이

를 해결 할 실태 파악이 제대로 되지 않아 실질적인 지원책도 없는 형편이다(이영주, 2007). 이러한 상황에서 김순규(2011)는 현재 다문화가정이 새로운 빈곤층으로 떠오름에 따라 이들의 빈곤 대물림을 막기 위해서는 다문화가정 자녀의 발달단계를 고려한 충분한 교육적 지원이 필요함을 제시하였다.

또한 학령기 다문화가정의 자녀가 겪고 있는 따돌림의 경험, 학교부적응, 낮은 취학률과 진학률 등 이와 같은 문제들(설동훈 외, 2005; 김범수, 2007; 유재신, 2008; 이명자, 2009)은 자녀의 갈등수준을 제시하면서 동시에 다문화가정 어머니들의 자녀 양육의 어려움과 자녀교육의 심각성을 내포한다고 볼 수 있다. 현재 다문화가정의 자녀양육 및 자녀교육과 관련한 연구는 외국인 모의 부모 됨의 경험에 관한 연구(송미경·지승희, 2007; 이은하, 2010; 윤명숙·이혜경, 2011)에서 외국인 모가 겪는 적응의 어려움을 통해 부모자녀관계에서 발생할 수 있는 문제들을 예측하여 대응할 수 있는 방안들을 제시하고 있지만, 최근 다문화가정의 급증에 따라 다문화가정 자녀들이 더 이상 사회의 변방이 아닌 중심부에 위치할 수도 있다는 점을 감안한다면 보다 체계적이고 구체적인 대응방안을 조속히 마련할 필요가 있어 보인다.

#### 다. 다문화가정 어머니의 부정정서 및 심리적 갈등 요인

국제결혼을 통해 한국에 온 다문화가정 어머니들은 결혼생활을 시작하면서 동시에 적응의 스트레스에 부딪히게 되고, 이와 같은 점을 Berry(1997)는 문화적응 스트레스라고 정의하고, 이는 불안이나 우울, 고립감, 소외감, 무기력감 등을 유발한다고 하였다. 이와 같이 다문화가정 어머니들이 적응과정에서 나타나는 문화적응 스트레스는 가정 내의 요구받은 역할들에 대한 갈등(김명성, 2009; 김이선, 김민정, 한건수, 2006; 설동훈, 김윤희, 김현미, 윤홍식, 이혜경, 임경택, 2005; 성현란, 2011)을 느끼게 되는데, 이로 인한 우울, 불안, 무기력 등과 같은 부정 정서 혹은 정신건강 문제가 제기되고 있다(김오남, 2006; 김은경, 2010, 설동훈 외, 2005; 양옥경, 김연수, 2007; 임혁, 2010). 예컨대 김은미 등(2009)의 연구에 의하면, 다문화가정 어머니들은 결혼 이후의 문화적 충격과 적응상의 어려움들로 인해 많은 스트레스를 받고 있으며, 그로 인한 심리적 부적응 상태에 놓이는 어머니들이 많다고 보고하고 있다. 양옥경과 김연수(2007)는 서울에 거주하는 다문화가정

어머니들을 대상으로 문화적응 스트레스가 우울에 미치는 영향을 검증하였는데, 문화적응 스트레스가 높을수록 우울이 증가하는 것으로 보고하였다. 박은진(2008)도 의사소통 문제, 자녀들의 성장에 따른 자녀양육문제, 이질적인 문화차이로 심화되는 가족갈등은 다문화가정 어머니의 한국생활 적응과정에서 불안이나 우울 등의 심각한 심리, 정서문제를 발생시키고 있다고 보고하였다.

지은진, 최지명, 김교현, 권선중, 박은진, 이민규(2012)는 국제결혼이주여성의 적응 스트레스가 우울에 미치는 영향을 연구하여, 이들이 한국사회 정착과정에서 일반인들보다 사회적, 정서적 지지망의 부족과 다양한 신체적, 정신적, 사회문화적, 환경적 요인들에 의하여 우울증상이 높음을 밝히고 있다. 하지만 이러한 상황에서도 남편이나 가족과의 친밀한 정서적 의사소통과 사회적 지지는 우울감소에 효과가 있으며 스트레스원에 적절히 대처할 수 있다고 보고하였다. 따라서 이들에게 스트레스에 대처할 개인적, 사회적 자원의 활용을 원활히 수행하도록 지원한다면 심각한 정신건강의 문제를 예방하는데 도움을 제공할 수 있음을 보여주고 있다.

한편 다문화가정 어머니의 부정정서에 영향을 미치는 요인으로, 김현실(2011)은 결혼이주여성의 우울 감소에 영향을 미치는 요인으로 자신이 지각하는 삶의 만족도에 주목하여 결혼이주여성의 삶의 만족도가 우울에 미치는 영향을 파악하였다. 이 연구에서는 삶의 만족도가 사회적 지지보다 우울에 미치는 영향력이 높음을 제시하고 있다. 즉 정보, 물질적 차원에서 제공되는 사회적 지원이나 지지의 많고 적음보다 결혼이주여성이 지각하는 삶의 만족도가 우울의 주요 예측요인임을 밝히고 있다.

이외에도 다문화가정 어머니들의 심리, 정서적 문제에 영향을 미치는 요인으로 한국어능력과 자아존중감, 사회적 지지, 자녀양육 및 교육문제, 경제적 어려움 등이 연구에서 활용되고 있는 변인이다. 예컨대, 남편이나 가족, 이웃 등의 사회적 지지가 결혼이민여성의 심리를 안정시키고 적응을 돕는데 긍정적인 역할을 한다는 결과를 제시하였으며(김오남, 2007; 임혁2011), 박민서(2011)는 다문화가정 어머니의 자아존중감이 높을수록 우울은 감소하고 생활만족도와 적응유연성이 향상되고 있다는 것을 보고하였다. 권복순(2009)은 다문화가정 어머니들이 적응과정에서 자아존중감과 한국어 능력의 영향을 파악하였는데, 그 결과 자아존중감과 한국어능력이 높을수록 스트레스와 부정정서가 낮아지는 결과를 제시하였다. 또한 홍미기(2009)는 다문화가정 어머니의 한국어 능력부족으로 인한 의사소통의 어려움은 단순히 의사소통의 어려움만이 아니라 관계적인 어려움을 의

미하며, 상호간의 언어에 대한 의미전달 이상의 관계형성과 문화적 이해까지 포함하는 맥락으로 해석되며 이는 삶의 만족도와 심리, 정서적 문제와 밀접한 관련이 있다고 보고하였다. 뿐만 아니라 다문화가정 어머니들은 자녀양육문제로 인한 스트레스를 경험하고 있는 경우가 많은데, 자녀와 관련하여 가장 대표적인 어려움은 자녀가 커갈수록 한국어로 의사소통하는 것에 대한 어려움과 자녀 양육방식의 문제 및 자녀교육의 어려움으로 보고되었다(오옥선, 김성봉, 2012; 송미경, 지승희, 2007).

이와 같이 다문화가정 어머니들의 심리, 정서적 문제에 영향을 미치는 요인은 다양하게 나타나고 있으며, 다문화가정 어머니들의 우울, 양육스트레스에 대해 곽금주(2008)는 일반가정의 어머니들과 비교하였다. 그 결과 다문화가정의 어머니들은 일반가정의 어머니들보다 더 우울하며, 보다 비관적이고, 양육스트레스 또한 높은 것으로 나타났으며, 이는 적절한 부모-자녀간의 상호작용을 감소시키고 부모와 가족과의 기능을 저하시키는 요인으로 작용하여 자녀의 문제행동을 증가시키는 문제원인이 될 수 있다. 따라서 다문화가정 어머니의 우울 등의 부정정서를 관리하는 것은 무엇보다 중요하다고 할 수 있는데, 부정 정서의 완화는 자녀에 대한 양육태도에도 긍정적으로 작용하지만 다문화가정 어머니 본인에게도 질 높은 삶을 가져다 줄 수 있다.

이와 같이 다문화가정 어머니들이 적응과정에서 경험하는 심리적 스트레스와 부정정서 등은 개인적인 문제에 국한되지 않고 다문화가정 전체의 정신건강 문제로 확대될 수 있다는 점에서 중요하게 고려될 필요가 있다. 더욱이 익숙하지 않은 환경에서의 장기화된 스트레스는 실패에 초점을 맞추며 심리적으로 위축되고 희망수준이 저하되어 여러 상황에 부정적이며 적극적으로 대처하지 못할 수 있다.

자기효능감이 어떤 결과를 얻고자 하는 개인의 능력에 대한 신념이라는 점에 근거하여(Bandura, 1977), 유은광, 김혜진, 김명희(2012)는 다문화가정 어머니들이 직면하고 있는 갈등과 심리적 문제를 해결할 수 있는 요인으로 자기효능감을 제시하였다. 즉 다문화가정 어머니들에게 자신감을 증대시켜 '할 수 있다'는 긍정적 자기민음은 문제해결능력의 향상과 역량강화로 연결될 수 있다고 하였다. 이와 비슷하게 윤명숙(2001)은 기초생활수급자의 우울이나 무기력 등의 정신건강을 예방하고 부정정서를 완화하기 위한 방법으로 이들에 대한 심리, 사회적 개입의 필요성을 강조하고 개별적인 접근으로 문제해결 훈련과 자기효능감을 증진시키는 프로그램 개입을 제안하고 있다. 이러한 맥락에서 볼 때 다문화가정 어머니들의 부정 정서를 줄이고 심리적, 정신적 건강문제를 예방하기 위해서는



자신의 긍정적인 특성을 발휘하여 행복한 삶을 현실화되도록 도와주는 자기효능감과 같은 개인의 내적자원의 개발과 역량강화가 필요한 것으로 보인다.

요약하면 다문화가정 어머니들이 경험하고 있는 심리, 정서, 사회적인 갈등이나 부정적 정서는 본인의 정신건강을 위협하는 수준을 넘어 다문화가정의 가족해체로도 이어질 가능성이 있으며, 자녀양육과 자녀교육에 직·간접적으로 영향을 미친다는 점을 감안할 때, 문제의 예방과 해결에 도움을 줄 수 있는 심리 프로그램개발이나 심리, 정서, 사회적 문제들에 대한 교육적이고 실천적 개입이 요구되는 것으로 판단된다.

## 2. 임파워먼트

### 가. 임파워먼트의 개념

임파워먼트(empowerment)의 사전적 의미는 ‘누군가에게 권한이나 권력을 부여하다’, ‘능력을 주다’, ‘할 수 있게 하다’ 라는 뜻이다. 임파워먼트는 적용되는 분야나 연구자의 관점에 따라 다양하게 정의되고 있는데, 그 적용 대상과 개입수준이 다양하고 맥락과 초점이 달라질 수 있기 때문이다. Spiretzer(1995)는 임파워먼트를 할 수 있다는 신념을 강화시키는 행동으로 의미(meaning), 능력(competence), 자기결정감(self-determinant), 효과(impact)라는 네 개의 인지 속에서 구체화된 동기부여적 구성개념으로 제시하고 있다. 임파워먼트의 상대적인 개념은 무력감, 절망감, 소외감, 괴롭힘을 당함, 복종, 억압받음, 간섭받음, 자신의 삶에 대한 통제감 상실, 의존감 등을 의미한다. Parsons(1999)는 임파워먼트가 사회적으로 배제되거나 차별, 소외되는 취약집단이 긍정적인 자아상을 강화시키고 자신의 권한강화를 위해 행동할 수 있는 능력과 힘을 발달시키는 과정이자 심리적, 사회적, 정치적, 경제적 영역에서 자원을 증가시키는 방편으로 보았다. Conger와 Kanungo(1998)은 임파워먼트를 자기효능감을 고양시켜주는 과정으로 정의하였다. 뿐만 아니라 단순한 권한이양이 아닌 동기부여적 관점에서 임파워먼트를 접근하여 심리적 측면에서 이를 파악하기 시작하였다. 이후 심리학에서는 임파워먼트를 행동에 영향력을 미치는 신념으로 해석하였으며, 능력과 신념을 한 연장선상에서 보게 되었다. 따라서 동기부여적 의미가 강한 임파워먼트는 인간능력의 초점을 신념에 두고, 긍정적인 자신감을

증대시켜 '할 수 있다'는 자기믿음을 부여하는 과정으로 볼 수 있다(Bandura, 1977). 임파워먼트는 능력과 자신감이라는 두 가지 구성요소가 핵심적인 부분이며, 자신감은 개인이 자신의 삶의 주변환경을 통제할 수 있다고 느끼는 자기효능감과 관련되는 것이라 할 수 있다(이용표, 2002).

또한 임파워먼트는 개인의 자원과 능력의 활용을 통해 스트레스원에 대처하거나 이를 관리하는 능력을 제고시키는 것으로, 결국 무기력함이나 결핍된 상태를 전제로 한다. 즉 무력감을 조장하는 상황을 확인하고 그 상황을 제거함으로써 개인의 자기효능감을 증진시키는 과정으로 상실된 통제력을 회복하고 취약성 및 무력감을 제거하는 것이 주된 초점이 된다. 이러한 임파워먼트의 구성요소는 다양하게 제시되고 있는데, 자아존중감, 자신감, 자기효능감, 대인관계능력, 자기주장, 자기결정력, 문제해결력, 통제감, 유능감, 자율성, 자기돌봄, 내적인 힘, 강점강화, 변화에 대한 책임감, 지지체계 확보 등이 그것이다(김성희, 김정미, 2004).

따라서 개인이 임파워먼트를 형성하여 내적인 힘을 찾게 되면 동기를 보강하게 되고, 심리적인 안정감과 자아존중감을 유지시켜 변화를 일으킬 수 있게 되는데 이런 변화는 자신감과 삶에 대한 통제능력을 향상시킬 수 있다는 것이다.

#### 나. 임파워먼트의 효과

Parsons(1999)는 임파워먼트를 사회적으로 배제되거나 차별받는 취약집단의 구성원들에게 긍정적인 자아상을 강화시키고 심리적, 사회적, 경제적 영역에서 자원을 증가시키는 방편으로 보았다. 이러한 임파워먼트 접근은 여성들에게 매우 효과적인 전략으로 제시되고 있는데, 인종차별에 있는 여성, 이혼여성, 학대받은 여성 집단에 매우 유용한 것으로 나타났다(Parsons, 1999). 특히 East(1999)는 일상적으로나 지속적으로 통제력을 상실하거나, 무능력을 경험하며 무기력이나 소외감, 부정적인 자기평가를 해 온 빈곤 여성들에게 임파워먼트는 구체적인 자원과 서비스에 대한 욕구를 발견하고 욕구를 충족시키는 대안들을 증가시키는 과정에서 반드시 필요하다고 지적하고 있다.

임파워먼트에 대한 대표적인 학자들은 임파워먼트를 구조적이고 환경적인 부분에 초점을 맞추기보다는 개인 차원에 적용시킬 때, 현실적으로 더 가능하고 유용한 개념이 된다

고 주장했다. 개인적인 차원에서 임파워먼트라는 심리적 현상을 경험하거나 또는 인지적 조합을 획득하게 되는 것이 매우 중요하다는 것이다(Kanungo, 1998; Thomas & Velthouse, 1990). 이러한 관점에서 볼 때 내담자의 변화와 성장을 목표로 하는 심리상담 분야에서는 개인적 수준의 임파워먼트를 대상으로 하는 것이 적합할 수 있다. 최근에는 개인이 가지고 있는 여러 가지 어려운 상황이 개인의 임파워먼트 정도에 따라 다른 결과를 나타낸다(김미옥, 2005; 김봉선, 2010)는 연구결과가 나오고 있어서, 임파워먼트의 효과에 관한 언급이나 그 가능성에 대한 관심이 높아지고 있는 추세이다.

최명민, 이기영, 엄태완(2006)은 정신장애인을 대상으로 한 연구에서 임파워먼트는 삶의 질과 정적인 상관관계가 있으며, 임파워먼트 수준이 증가할수록 삶의 질과 회복태도가 증진된다고 하였다. 어용숙, 김문정(2009)의 연구에서는 임파워먼트의 하위요인인 유능감이 장애아동 주양육자의 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 변인으로 밝혀졌으며, 정지혜(2007)의 연구에서는 노인들의 임파워먼트가 생활만족도에 영향을 미치는 중요한 요인이라는 결과가 나타났다. 또한 스트레스 고위험 청소년들의 임파워먼트가 높아질수록 정신건강도 향상되었으며, 자살과 같은 고위험 상황에 처한 청소년들을 대상으로 임파워먼트 프로그램을 실시한 결과 적응력과 학습능력이 향상되고 문제행동이 감소한 것으로 나타났다(이상준, 남영옥, 2008).

임파워먼트 프로그램은 뇌성마비아동의 부모에게 적용되어 부모가 자신의 돌봄상황을 다룰 수 있다는 능력에 대한 기대 및 신념인 자기효능감과 문제해결능력을 증가시켜 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다(어용숙, 2005). Wang과 Yeh(2005)의 연구에서도 너싱홈(nursing home)에 거주하는 노인들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 임파워먼트 접근이 효과가 있음을 입증하였으며, East(2001)는 저소득층 여성을 대상으로 교육, 직업 훈련만 실시하는 것이 경제적인 자립을 하는데 있어서 부족하다는 것을 지적하고, 자신의 삶을 스스로 통제하고 자신의 생활에 책임을 지기 위한 임파워먼트 과정이 필요하다고 주장하였다. 최정숙, 오지영(2011)은 여성결혼이민자의 임파워먼트를 위한 미술활동활동 프로그램을 실시한 결과 자기효능감, 문제해결력, 사회적 지지와 같은 임파워먼트가 향상된 것으로 보고하였다. 정숙희(2010)는 정신분열증 환자의 영적 안녕 정도에 따른 임파워먼트와 회복에 관한 연구에서 임파워먼트를 정신장애인의 내면적인 무기력을 극복하게 할 뿐만 아니라 본인의 삶에 대한 통제력을 갖게 되는 과정으로 설명하고 있다.

이상과 같이 임파워먼트는 내적인 심리변화를 이끄는 데 도움을 제공할 뿐만 아니라, 그 과정을 통해 신체적 상태 향상, 심리적 안정, 사회적 활동으로 이어져 결과적으로 삶의 질에 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다.

### 3. 긍정심리 집단상담 프로그램

#### 가. 긍정심리학

긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면에 관심을 갖고 인간의 강점과 잠재되어 있는 긍정적인 속성의 존재유무와 개인의 정신적 건강과 안녕을 평가하며 발전되었다(김인자 역, 2009; Keyes, 1998). 또한 인간의 부정적인 상태에 대한 지나친 강조에 대한 반성으로 Seligman(2000)은 인간의 강점과 잠재능력을 개발하고 삶의 질을 향상시키며, 인간의 보다 긍정적 상태에 초점을 두는 것을 목적으로 하는 새로운 연구방향을 제시하였다. 이와 같이 긍정심리학은 근본적으로 인간이 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에 근거한다. 또한 인간의 긍정정서와 부정정서가 서로 각각 독립적이라는 사실을 중시하며 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향한다.

Seligman(2000)은 인간의 긍정적인 주관적 경험과 긍정적인 개인의 특성, 긍정적인 강점 등은 정신병리를 예방하며 이를 통해 행복감과 삶의 질이 개선될 수 있음을 강조하며 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능 상태에 대한 과학적 연구가 긍정심리학이라고 정의하였다. 이후 긍정심리학은 보통 사람들이 지니는 강점과 덕성에 대한 연구로, 평범한 사람들이 잘 기능하고 올바르게 행동하며 삶을 향상시키도록 만드는 것이 무엇인지를 찾아내는 것이라고 소개되었다.

심리학 분야에 대한 긍정심리학 조망은 상실, 고통, 질병에서부터 연결성, 충만감, 건강, 웰빙에 이르기까지 인간경험의 총체적 범위를 이해하는 것이다. 긍정심리학은 인간의 부정적 측면을 부인하지 않으며, 부정적 측면을 제거하고 개선하는 노력의 소중함을 부정하지도 않는다. 다만 행복하고 만족스러운 삶을 추구하는 욕구가 더 보편적이고 중요하다고 여긴다(권석만, 2008). 긍정심리학이란 인간의 강점과 미덕에 대한 과학적 연구이며, 사람들에게 있어 그들이 잘 기능하고 올바르게 행동하며, 그들의 삶을 향상시키도록 만

드는 것이 무엇인지를 찾아내려는 것이다(Keyes, 1998). 따라서 긍정심리학은 긍정적인 주관적 경험과 개인의 긍정적인 특성을 촉진하며 웰빙이나 기능 최적화와 관련하여 고통의 완화뿐만 아니라 행복으로까지 영역을 확장시킨다(Gable et, al, 2004).

한편 긍정심리학에서 다루는 주제는 다양하고 포괄적이다. 즉, 사람이 주관적으로 느끼는 긍정적 경험(positive experience)에 관한 것으로, 긍정적이고 주관적 상태가 신체건강 및 삶에 미치는 영향 등을 증진하는 방법에 대해 연구한다. 긍정적 경험은 인간의 삶의 질과 행복이 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being), 삶의 만족도(life satisfaction), 또는 행복(happiness), 낙관주의, 정서적 최적 경험, 몰입, 희망 등에 대한 연구가 포함되어 진행되어 왔다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 전통적 심리학 이론에서는 정신적으로 건강한 사람일수록 자신과 주변의 현실세계를 객관적이고 왜곡 없이 정확하게 인식하고 있다고 생각하며, 자신과 주변에 대한 정확한 인식이 개인의 정신건강 정도의 지표로 받아들여졌다(문용린, 김인자, 백수현 공역, 2010). 그러나 정신건강에 대한 경험적 사례 등에서 정신적으로 건강한 사람은 자신이나 주변의 현실에 대해서 정확히 인지하기보다 긍정적인 측면으로 치우쳐 인지하고 있다는 것을 알게 되었다(Gable et, al, 2004). 즉 정신적으로 건강한 사람들은 현실을 객관적 사실 그대로 받아들이기보다 유리한 방향으로 자신이나 주변세계를 해석하고 받아들이는 경향이 있다고 하였다. 긍정적인 특성과 주관적 경험이 적은 사람은 새로운 경험에 불안해하고 융통성이 없으며 부정적 정서를 경험하지만 반대로 긍정적 특성이 높은 사람은 새로운 경험에 개방적이며 긍정적 정서를 경험하며 더 탄력적이라고 하였다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 긍정심리학은 '부정적'인 측면은 희생하고 '긍정적'인 측면만을 강조하는 것이 아니라 긍정과 부정의 통합을 강조하고 있다. 따라서 기존의 심리치료들이 환자나 내담자들을 상당히 수동적인 존재로 여기는 반면에 긍정심리학적 접근에서는 그들이 스스로 자신의 문제를 풀어갈 수 있도록 실천하는데 중점을 둔다. 이러한 맥락에서 긍정심리학은 개인의 성장 주도성과 희망을 중요시하며, 개인이 자신의 가치를 명확히 하고 삶을 보다 더 의미 있게 만들어가는 방향으로 자기발전을 도모하여 진정한 행복한 삶으로 연결될 수 있는 것에 초점을 두는 접근을 의미한다(정영은, 강민재, 성광현, 최영실, 우종민, 채정호, 2008).

## 나. 긍정심리 집단상담 프로그램

일반 심리프로그램의 목적이 부적응이나 정신장애 상태에서 평균적인 적응수준을 유지하는 것으로 문제증상을 경감시키는데 초점이 있다면, 긍정심리 집단상담 프로그램의 목적은 내담자의 긍정적인 감정들 또는 정신장애에 의해 손상 받지 않은 기능들을 강화할 수 있는 방법들에 초점을 둔다(권석만, 2008). 특히 긍정심리학적 접근은 내담자가 자신의 심리적 강점을 발견하고 개발하여 내면의 잠재력을 최대한 발휘함으로써 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 영위하게 한다. 즉 진정한 행복한 삶이란 각 개인이 지닌 강점을 발견하고 개발하여 이를 중요한 생활현장에 발휘함으로써 진정한 자아실현이 이루어졌을 때 가능하다(권석만, 2008).

대표적인 긍정심리 집단상담 프로그램으로 긍정심리치료(PPT)와 웰빙치료(WBT)가 있다. 우선, 긍정심리치료는 Seligman 등(2006)은 행복에 이르는 세 가지 측면을 골고루 반영할 수 있도록 구성된 ‘긍정심리치료’를 개발하였는데 이는 내담자의 긍정적 감정과 행복감을 높이는 데에 초점을 맞춘다. 이들은 중등도 이하의 우울증을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 매주 2시간씩 6주 동안 집단치료 형태로 긍정심리치료를 실시하여 그 효과를 검증하였다. 실험결과, 통제집단에 비해 실험집단은 삶의 만족도와 우울 정도가 향상되었으며, 이러한 효과는 치료 후 1년 동안 지속되었다. Ryff의 심리적 안녕감 모델에 근거한 웰빙치료는 심리적 안녕감을 증진시키는 것 이외에도 우울증 재발 방지에 효과가 있는 것으로 나타났다. 통제집단의 발병률은 80%인 반면, 실험집단은 25%의 재발률을 보였다(Fava et al., 1998). Frisch(2006)은 삶의 만족도와 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 방법으로 ‘Quality of Life Coaching’이라는 프로그램을 개발하여, 우울 증상이 있는 대상자들에게 매주 1회 15회기 동안 시행한 결과 심리적 안녕감과 삶의 질이 향상되었음을 입증하였다.

이외에도 긍정심리 집단상담 프로그램은 다양한 대상자들에게 개발되어 유용하게 적용되고 있으며, Snyder와 McDermott(1997)는 아동들에게 희망을 발달시키기 위해 희망적인 주제들로 글을 쓰는 담화적 접근법(narrative approach)을 개발하였으며, Lopes(2000) 등은 중학생들에게 희망을 개발하고 촉진하기 위한 희망고양훈련 프로그램 개발 및 적용 연구 결과를 통해 긍정심리성과를 확인하였다. 그 결과, 주관적 안녕감과 긍정적 점수가 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 스트레스에 효과적으로 대처하며, 일상적 사건에 긍

정적으로 평가하고 미래에 대해 긍정적인 경향을 보인다고 보고하였다. Fordyce(1985)는 초등학생들을 대상으로 낙관주의 훈련 프로그램을 실시하고 처치집단과 통제집단을 비교한 연구에서 처치집단에서 유의미하게 우울성향이 감소하였고, 그 효과는 2년 동안 지속되고 있음이 확인되었다. 이정애(2011)는 우울한 노인들을 대상으로 8회기에 걸쳐 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 노인들의 우울감은 감소하고 긍정적 사고, 삶의 만족감, 삶의 질이 향상되었음을 입증하였다. 이는 긍정심리 집단상담 프로그램이 우울감을 가지고 있는 대상자들에게 우울증으로의 진행을 예방하고 삶에 대한 만족감을 증진시키고 삶의 질을 높여주는데 매우 유용하다는 것을 보여준다고 할 수 있다.

이와 같이 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과를 입증하려는 연구들은(박숙경, 2003; 임영진, 2010; Seligman, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) 프로그램이 행복을 증대시키고 불안이나 우울을 감소시키는데 효과가 있음을 입증하고 있으며, 동시에 긍정심리성향의 증진을 보이는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 스트레스를 적게 받았으며, 더 높은 생활만족도와 안녕감의 향상을 보여 주는 등 긍정적인 적응성과 심리적 대처능력을 가지고 있다는 증거를 제시하였다. 이는 다문화가정 어머니들의 적응과정에서 나타나고 있는 우울이나 불안, 무기력 등의 부정정서 완화를 위해서는 긍정심리 집단상담 프로그램을 통한 긍정심리성향의 증진이 효과적일 수 있음을 시사한다.

#### 4. 임파워먼트와 긍정심리성향

Bandura(1977)는 임파워먼트를 자신감을 증대시켜 긍정적 자기민음을 부여하는 개념으로 보았으며, Conger와 Kanungo(1998)은 자기효능감과 자아존중감을 고양시켜주는 과정으로 정의하였다. 정숙희(2010)는 정신분열증 환자의 임파워먼트와 회복에 관한 연구에서 임파워먼트를 정신장애인의 내면적인 무기력을 극복하게 할 뿐만 아니라 본인의 삶에 대한 통제력을 갖게 되는 과정으로 설명하고 있다. 이와 같이 임파워먼트는 자아존중감, 자신감, 자기효능감, 대인관계능력, 자기결정력, 문제해결력, 삶에 대한 통제력, 유능감, 자율성 등과 밀접한 관련이 있다(김성희, 김정미, 2004). 본 연구에서는 임파워먼트를 자신의 능력을 최대한 발휘하게 하는 자신감과 자기효능감의 특성으로 보고(Bandura, 1977), 긍정심리성향인 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성

항들과의 관계를 고찰한다.

### 가. 임파워먼트와 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶 속에서 경험하는 총체적인 감정으로 삶 전반에 대한 만족감을 말한다. 주관적 안녕감은 개인의 경험 내에 존재하는 것이고 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적, 인지적 평가라고 할 수 있다(Diener, 2000). 이는 개인이 처한 객관적인 상황에 따라 좌우되지만, 그 상황을 어떻게 생각하고 느끼는가에 따라서도 영향을 받는다. 이러한 주관적 안녕감은 정서적(affective) 능력과 인지적(cognitive)능력으로 구분하여 설명된다. 정서적 능력이 긍정정서와 부정정서를 포함하여 행복감으로 이어진다고 보는 것이라면(Diener, 2000), 인지적 능력은 삶의 만족도에 대한 스스로의 평가이다. 이 두 가지 능력은 완전히 독립적이지 않고, 독립적으로 측정했을 때 주관적 안녕감에 대한 상호보완적인 정보를 제공한다. Seligman(2004)는 행복과 생산성의 관계를 밝히기 위한 연구에서 기분이 좋아진 어른과 어린이는 훨씬 더 높은 목표를 설정하고, 과제수행능력도 우수하며 게임을 할 때도 훨씬 더 끈기를 발휘하는 것을 발견하였다.

주관적 안녕감과 관련된 국내 연구들은 주로 주관적 안녕감과 스트레스, 자아존중감 등과의 관계를 살펴보는 것을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인들을 밝혀내는 연구들이었다(박정희, 2007). 주관적 안녕감은 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것으로 긍정적인 심리와 부정적인 심리에 영향을 미친다(박효서, 2000; 허유정, 2001). 즉 안녕감은 긍정정서, 부정정서와 관련되어 자신이 현재 경험하는 생활만족의 정도에 따라 다르게 나타난다. 따라서 주관적 안녕감은 현재에 대한 만족도가 낮을수록 정서조절을 잘 하지 못하고 부정적인 정서를 자주 경험하여 더 우울한 것으로 나타났다. 서수균(2012)은 주관적 안녕감이 공격성을 낮추고 분노대처행동에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 제시하고 있으며, 마찬가지로 김경식·김찬선·박영만(2009)은 높은 수준의 주관적 안녕감이 직무스트레스를 낮추고 사회적 지지를 증가시킬 수 있음을 입증하였다. 다문화 가정 어머니와 관련하여 김현실(2011)은 우울감소에 영향을 미치는 요인으로 다문화 가정 어머니 자신이 지각하는 삶의 만족도를 주목하여 사회적 지지보다 영향력이



높음을 제시하고 있다.

임파워먼트와 주관적 안녕감을 직접적으로 살펴본 연구는 많지 않으나, 임파워먼트가 증진될수록 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족도가 높아지고 있음을 밝히고 있으며 (어용숙, 김문정, 2009; 최명민, 이기영, 엄태완, 2006), 오정영, 정경용(2012)은 자활사업참여자들을 대상으로 주관적 안녕감이 임파워먼트에 미치는 영향력을 살펴보았다. 그 결과 주관적 안녕감과 그 하위차원인 삶의 만족, 긍정 및 부정 정서가 임파워먼트를 유의미하게 증가시켰음을 입증하였다. 이외에도 Tu와 Wang, Yeh(2006)는 시설노인들을 대상으로 한 연구에서 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감과 지역사회활동 요인과 주관적 안녕감의 정적 관계를 발견하였고, 유사하게 Geen(1997) 역시 주관적 안녕감의 증가가 임파워먼트를 증가시킨다는 연구 결과를 보고하고 있다.

이와 같이 주관적 안녕감은 긍정, 부정정서와 개인의 성취나 성공 수준과 밀접한 관련성이 있을 뿐만 아니라, 임파워먼트를 증가시키는 직접적 요인으로 다루어지고 있다. 따라서 주관적 안녕감의 향상은 다문화가정 어머니들의 자기효능감이나 자신감에 영향을 줄 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

#### 나. 임파워먼트와 심리적 안녕감

Ryff(1989)는 쾌락적 관점에서 연구된 주관적 안녕감에 대해 지나치게 삶의 질을 단순화시켜 버렸다고 비판하면서 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶만을 의미하는 것은 아니라고 제안하였고, 이후 심리적 안녕감은 삶의 질에 관한 연구의 주된 흐름이 되었다 (김명소 외, 2001). 즉 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 기준으로 삼아야 하며 이러한 기준을 구성하는 요소들은 바람직한 삶(good life)에 관한 임상, 상담, 그리고 발달 심리학에서의 여러 이론들에서 찾아볼 수 있음을 주장한다. Ryff(1989)는 여러 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고, 6개의 차원은 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 포함한다(김명소 외, 2001).

서양의 개인주의적 문화권에서 도출된 심리적 안녕감의 6개차원이 우리나라와 같은 집단주의 문화권 사람들에게도 적용된다는 결과가 나왔다(김경순, 2006; 김명소 외, 2001). 심리적 안녕감과 주관적 안녕감과의 관계에 대한 연구를 보면, 주관적 안녕감의 3요인(삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서)에 대해서 자기수용과 환경통제력은 높은 상관을 보였고, 자율성과 개인적 성장은 낮은 상관을 보였다. 이윤희(2009)는 직장인의 직무만족과 심리적 안녕감 간에는 유의미한 상관이 있고 하위요인별로는 긍정적 대인관계, 자기수용, 삶의 목적, 개인적 성장 변인에서 직무만족과 유의미한 정적 상관이 있음을 밝히고 있다.

심리적 안녕감은 건강한 심신기능을 증진하고 정신병리 질환을 예방하게 하며, 높은 수준의 성취와 관련이 있다(Hobfoll, 2002). 청소년을 대상으로 한 조사들은 심리적 안녕감이 희망, 삶의 만족 수준, 성취도 수준, 학교수업 적응, 자기효능감, 진로포부 그리고 가족응집성과 유의한 상관이 있다는 결과를 보여주고 있다(김남희, 2006; 이은우, 2005). 또한 심리적 안녕감이 자기통제력, 자기효능감, 자아탄력성, 사회적 지지, 애착, 자율성 등 개인의 심리적 특성과 정적 상관을 나타낸다는 결과를 제시하고 있다(공영길, 2009; 김현옥, 2010; 이옥형, 2012). 이외에도 심리적 안녕감과 임파워먼트에 관한 연구를 살펴보면, Forlani et al(2006)은 임파워먼트 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 임파워먼트 프로그램을 실시한 집단에서 높은 수준의 심리적 안녕감이 나타났음을 발견하였다. 이외에도 주거 형태, 이웃과의 관계에서 나타난 심리적 안녕감이 임파워먼트 향상에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과들이 보고되었다(Nelson, Hall, & Walsh-Bowers, 1998).

이상 살펴본 바와 같이, 심리적 안녕감은 성취면에서도 보다 높은 수준의 수행을 하는데 도움을 주며, 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 심리적 안녕감의 향상은 다문화가정 어머니들의 자기효능감이나 자신감에 영향을 줄 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

#### **다. 임파워먼트와 낙관성**

낙관성은 미래에 대해서 긍정적인 기대와 전망을 하는 인지적 경향성이다(Scheier &

Carver, 1993). 사람들이 자신의 목표를 달성하기 위해 더 노력하거나 역으로 그런 노력을 철회하고 수동적이게 하는 중요한 결정인자로 작용한다는 의미에서 낙관성은 행동적인 자기-조절(behavioral self-regulation)이라 할 수 있으며, 시간과 상황이 바뀌더라도 일관되게 나타나는 안정적인 성격특성이다. 이 낙관성은 개인의 사고, 판단, 행동에 광범위한 영향을 미친다(Scheier & Carver, 1993). Seligman은 학습된 낙관주의 모델(learned optimism model)을 제시하면서 귀인양식의 변화를 통하여 낙관성이 증대될 수 있다고 했다(Seligman, 2004). 즉 사람들에게 자신이 인생 사건들을 어떻게 설명하는지 주의 기울이게 하고 그 원인을 좀 더 긍정적인 방향으로 재귀인하는 방법을 가르침으로써 낙관성이 증진된다고 본다.

낙관성은 정신건강에 다양한 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 즉 낙관성이 높은 사람들은 행복도가 높은 것으로 알려져 있다(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). 미래의 긍정적 결과를 예상하면 기분이 고양되고 스트레스 상황에서도 적극적으로 대처할 수 있다. 예를 들면 낙관성은 다양한 영역에서의 성취, 낮은 수준의 우울과 불안, 긍정적인 인간관계, 신체적 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었다(Seligman, 2004). 낙관성과 행복을 다룬 연구에서(Helweg-Larsen, Sadeghian, Webb, 2002), 낙관성이 행복을 증진시켜 주는 이유는 낙관성은 능동적이며 효과적으로 문제에 대응하도록 자극하고, 긍정적인 기분, 생기, 높은 사기를 불러일으킨다는 특징이 있다. 또한 낙관적인 사람들은 통제력과 높은 자존감을 느낀다고 응답하는 확률이 더 높으며, 우울함과 불안을 덜 느낀다고 하였다.

낙관성을 다룬 국내연구를 보면, 낙관성이 주관적 안녕감과 유의미한 상관이 있었고(차경호, 김명소, 2002), 심리적 안녕감을 유의미하게 예측했다. 대학생을 대상으로 낙관성을 증진시키는 프로그램 연구에서 실험집단은 통제집단에 비해 낙관성에서 유의미한 변화가 있었으나, 비교집단에서는 통계적으로 유의미하지 않았다(엄영미, 1999). 민경환(1997)은 낙관성은 목표달성을 위한 개인의 행동과 자신에 대한 인지적인 평가의 측면에서 낙관성과 자기효능감의 상관을 제시하였다. 임파워먼트와 낙관성을 직접적으로 살펴본 연구로, 오정영, 정경용(2012)은 자활사업참여자들을 대상으로 낙관성과 임파워먼트 간 정적 관계가 있음을 도출하였으며, 이와 유사하게 Avey et al(2008)은 직업 현장에서의 부정 정서를 낮추는 요인으로 낙관성이 임파워먼트에 유의미한 영향을 미치고 있음을 발견하였다. 이상의 연구결과들을 보면 자신의 현재와 미래에 대해서 긍정적인 기대와 전망을 하는

낙관성은 할 수 있다는 자신감과 자기효능감의 개념으로 이해되는 임파워먼트와 관련성이 있음을 알 수 있다.

## 라. 임파워먼트와 감사성향

감사는 삶을 향해 일어나는 경이, 고마움, 이해의 느낌이라고 정의된다(Emmons & Shelton, 2005). 감사는 기쁨, 행복, 만족 등의 긍정적 정서와 마찬가지로 사람의 기분을 좋게 할 뿐만 아니라 개인에게 다양한 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 증강시켜 주는 역할을 제공한다는 증거들이 발견되고 있다(Fredrickson, 2003; Dinner, 2005).

감사 성향과 관련된 연구들을 보면, 주관적 안녕감과 높은 정적 상관성이 있음을 밝히고 있다(조진형 등, 2008). 주관적 안녕감과 희망을 포함한 많은 긍정적 정서를 증가시키는 감사활동을 매일 실시했을 때, 그 감사 중재는 많은 부정적 정서를 감소시켰다(Watkins et al, 2003). Watkins 등(2003)은 감사한 사람의 특징에 대해 자신의 삶을 불우하다고 느끼지 않고 오히려 풍요로움을 느끼고, 다른 사람이 자신의 안녕감에 도움을 주었음을 인식하고 다른 사람에게 귀인하며 쉽게 일어날 수 있는 삶의 즐거움에 감사하고, 감사 표현하기를 즐긴다고 하였다.

McCullough 등(2002)은 감사성향을 측정할 수 있는 자기보고 질문지를 개발하고 감사 성향과 긍정, 부정정서 및 심리적 구성요소와의 관련성을 연구하였다. 그 결과 감사성향이 높을수록 긍정정서, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 희망, 낙관성이 높았고, 반면에 우울, 불안 등은 낮았다고 보고하였다. 또한 감사는 긍정적 사건을 더 많이 경험하도록 하고, 부정적 사건에 대한 적응적 대처를 향상시킴으로써 사회적 유대감을 향상시키고, 우울을 예방하거나 완화시킴으로써 행복을 촉진한다. Adler와 Fagley(2005)도 감사가 긍정적 정서, 삶의 만족도와 유의한 정적상관이 있음을 보고하였다. 감사 일기를 매일 쓴 대학생들은 불쾌한 경험이나 사회적 하향비교를 한 대학생에 비해 기민함, 열정, 결정성, 주의력, 에너지의 긍정적인 상태를 보고했고, 친사회적 행동이 많았으며, 다른 사람에게 정서적 지지를 보냈다(Emmons & McCullough, 2003). 청소년을 대상으로 감사의 연습 효과를 알아보았을 때, 감사연습을 한 청소년은 안녕감, 낙관성, 삶의 만족도, 학교에 대한 만족도가 높았고 부정 정서는 낮은 것으로 보고하였다(Emmons, 2008). Fredricson(2003)은

긍정 정서인 감사가 심리적 자원을 증강시키는 역할을 할 수 있다고 보았으며, 감사성향은 긍정적 정서, 활력, 행복, 삶의 만족, 희망, 낙관성과 정적 상관관계를 보이며, 우울, 불안, 물질주의적 태도와는 역상관을 보인다고 하였다.

국내연구를 살펴보면 이향숙(2008)은 심리적 안녕감의 증진에 감사활동이 유의미한 효과가 있음을 밝혔다. 조진형 등(2008)은 감사가 주관적 안녕감과 높은 정적 상관관계가 있음을 밝히고 있으며, 노지혜(2005)는 평소에 감사를 많이 느끼는 사람이 인지적 안녕감, 정서적 안녕감이 높고 자기존중감, 자기효능감, 낙관성, 지각된 사회적 지지가 풍부함을 확인했다. 감사성향이 높은 청소년일수록 주변으로부터 지지를 많이 받는다고 지각하며, 심리적 안녕 수준이 높았다(노혜숙, 신현숙, 2008). 2주 동안 매일 감사 일기를 쓴 일반인은 스트레스 일기를 쓴 일반인에 비해 생활만족도가 높고, 부정 정서가 감소했으며, 자기존중감이 더 높았고 건강한 것으로 나타났다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008).

임파워먼트와 감사성향에 관한 연구로는, 오정영(2010)은 자활사업참여자들을 대상으로 긍정심리 프로그램이 임파워먼트와 감사성향에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구 결과 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감과 낙관적 시각, 자아존중감, 무기력-힘, 지역사회활동 및 자율성은 감사성향과 유의미한 정적 관계를 가지는 것으로 나타났다.

이상 종합해보면 감사는 긍정적인 부분에 초점을 맞추게 하여 삶의 만족, 희망, 낙관성, 자아존중감과 자기효능감과 관련이 높음을 알 수 있다. 따라서 개인에게 다양한 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 증강시켜주는 역할을 제공하는 감사는 자신감과 자기효능감의 개념으로 이해되는 임파워먼트와 관련성이 있음을 알 수 있다.

### III. 프로그램 개발

본 연구에서는 김창대(2002)의 프로그램 개발모형과 Sussman(2001)의 프로그램 개발 모형을 참조하여 다문화가정어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이를 위해 우선 이론적 고찰에서 긍정심리 프로그램 개발의 필요성 및 요구를 살펴보고, 긍정심리성향과 임파워먼트의 상관관계 및 영향력을 확인하기 위해 전국에 있는 다문화가정 어머니 400명을 대상으로 설문조사하였다. 분석 결과, 임파워먼트에 영향력을 미치는 긍정심리요인으로 ‘긍정정서 및 부정정서’, ‘자기수용’, ‘환경에 대한 통제’, ‘삶의 목적’, ‘감사성향’, ‘낙관성’을 도출하였다. 따라서 이에 기초하여 프로그램 내용을 구성하고 예비프로그램을 실시, 평가한 후 수정, 보완하여 최종 프로그램을 확정하였다.

#### 1. 프로그램 개발과정

프로그램 개발과정에 대한 모형은 단계적으로 진행해 나가야 할 절차들을 명확하고 체계적으로 제시해주는 개념적 틀을 의미하는 것으로, 프로그램 개발 모형의 전통적 합리성 모델이라고 불리는 Tyler(1949) 모형은 교육과정을 교육목표 설정, 학습경험 선정, 학습경험 조직, 학습경험 평가의 4단계로 제시하였다. 이 모형을 이어받아 발전시킨 Taba(1962)는 Tyler(1949)의 모형을 개발단계로 설정하고, 실행, 수정·보완, 보급에 이르는 과정까지 개발과정에 포함시킴으로써 개발, 실행 및 검증, 수정·보완, 전체골격과 구조의 확정, 새로운 프로그램의 실행과 보급으로 이어지는 5단계 모형을 제시하였다. Sussman(2001)은 체계적인 프로그램 개발에 대해 6단계로 구성한 모형을 개발하였는데, 문헌연구, 활동의 수집, 활동의 선정, 선정된 활동의 즉시적 효과 연구, 프로그램 제작 및 파일럿 연구, 프로그램의 장기적 효과 연구 순서로 구성되어 있다. 이 모형의 특징은 프로그램 구성요소 선정이나 활동내용의 선정이 임의로 혹은 개발자의 직관에 의해 가져올 수 있는 가능성을 최소화 하였다는 점이다. 다시 말해 이론적 근거를 토대로 개입에 효과를 가져올 수 있는 변인을 도출하고 그것을 구현할 다양한 활동을 개발하였다는 점을 들 수 있다.

한편 변창진(1994)은 프로그램을 개발하는 과정으로 요구진단 및 계획수립, 목표설정, 프로그램 내용선정, 내용구성, 도구와 전략선정, 실시 및 평가의 6단계를 제시하고 있다. 박인우(1995)는 체제적 개발 모형은 왜, 무엇을 어떻게 개발할 것인가에 대해서 가장 효과적이고, 효율적인 대답을 얻을 수 있는 절차적 모형이라고 보고 체제적 개발 방식을 도입하여 조사, 분석, 설계, 개발, 실시, 평가의 6단계의 프로그램 개발 모형을 제시하였다. 김진화와 정지웅(1997)은 프로그램을 효율적으로 개발하기 위한 절차로 프로그램 기획, 설계, 실행 및 운영, 평가 및 개정의 4단계 모형을 제시하였고, 김창대(2002)는 목표수립, 프로그램 구성, 예비연구, 프로그램 실시 및 평가의 4단계 모형을 제시하고 있다.

이상과 같이 기존의 프로그램 개발과정은 구체적인 단계에 대한 강조점이 다르지만 기술적이고 체계적이며 절차적이라는 공통점을 가지고 있다. 또한 프로그램 개발은 지극히 상황 중심적이기 때문에 획일적인 절차나 단계를 제시하기는 힘들고(김진화, 정지웅, 1997) 프로그래머나 프로그램의 유형 등에 따라 프로그램 개발 절차가 다르게 나타날 수밖에 없다. 본 연구에서는 김창대(2002)의 프로그램 개발모형과 Sussman(2001)의 프로그램 개발모형을 참조하여 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위한 긍정심리 집단 상담 프로그램을 개발하였으며, 그 과정은 다음과 같다.

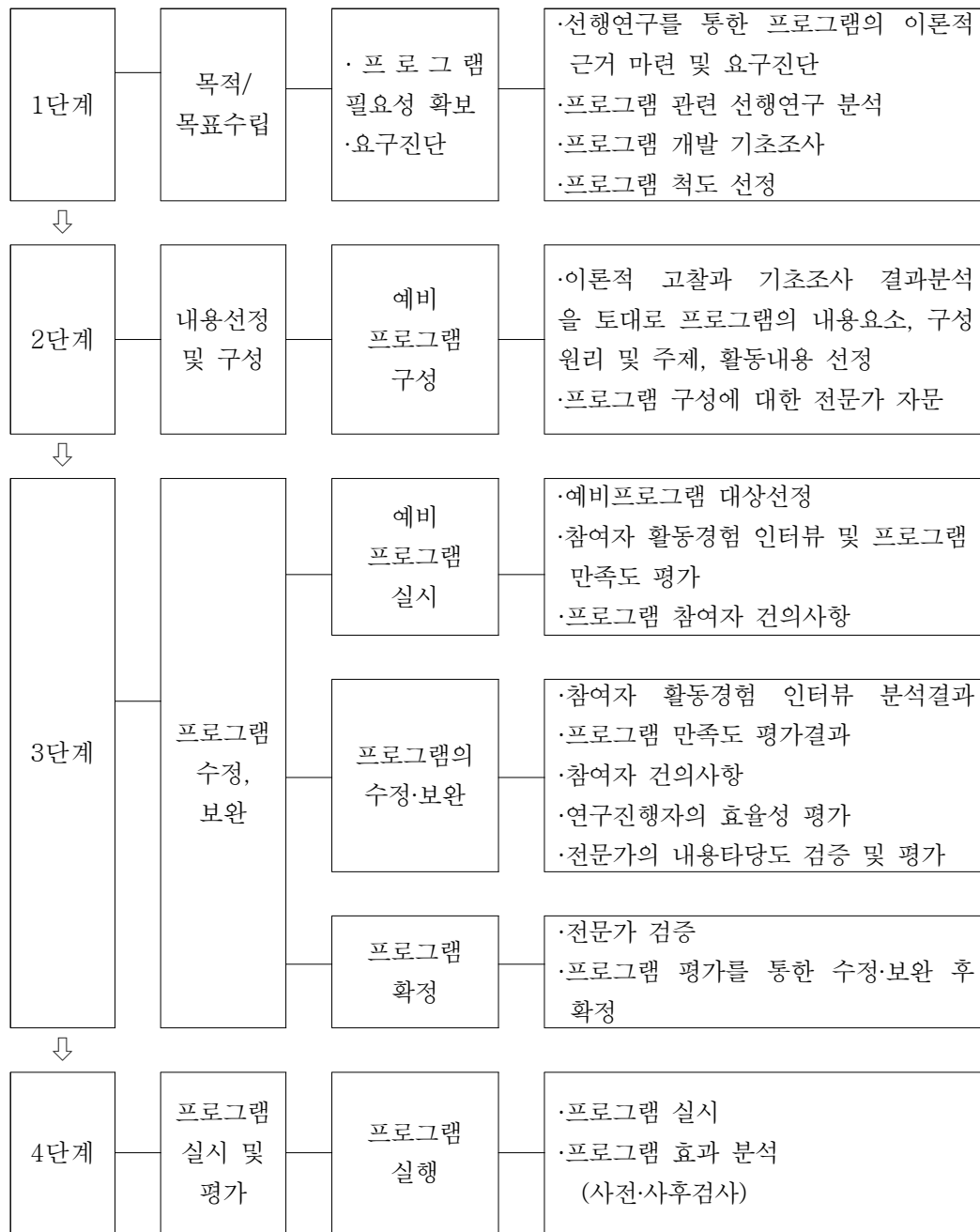
첫째, 프로그램의 목적 및 목표를 수립하는 단계이다. 프로그램 개발과정 초반에서 선행연구에 기초하여 관련이론을 검토하고 이를 바탕으로 프로그램의 이론적 기초를 확립하는 것은 매우 중요하다(김창대 외, 2011; Sussman, 2001). 본 연구에서는 프로그램 개발의 필요성을 확보하기 위하여 다문화가정 어머니들의 심리적, 정서적 지원 프로그램의 필요성 및 요구를 선행연구 검토를 통해 확인하였으며, 또한 프로그램 구성에 필요한 요구를 분석하여 평가하기 위하여 임파워먼트 및 긍정심리성향과 관련된 선행이론을 검토하였다. 이에 따라 긍정심리성향 변인들이 임파워먼트 증진에 영향을 미칠 것으로 예상되는 과정을 면밀히 검토하여, 본 프로그램 개발에서 어떠한 프로그램 구성요소가 가장 효과적일 수 있는지, 어떠한 과정을 통해 성과가 나타나는지, 그리고 프로그램에 참여하는 대상자들에게 어떤 성과를 연결할 것인지에 대한 경험적 해답을 제공하고자 하였다. 또한 프로그램을 진행하기 위한 계획으로 프로그램의 목적 및 목표, 대상, 기초조사 설문지, 측정도구 등을 확정하고, 긍정심리성향과 임파워먼트의 상관관계 및 영향력을 확인하기 위해 기초조사를 실시하였다(기초조사와 관련한 자세한 내용은 프로그램 개발 기초조사에 기술하였다).

둘째, 프로그램 내용선정 및 구성 단계이다. 임의로 설정된 구성요소 및 활동내용은 프로그램의 내용상 오류 가능성을 증폭시키는 결과를 가져올 수도 있다(김창대 외, 2011). 본 연구에서는 기초조사 분석 결과와 이론적 고찰을 토대로 프로그램의 내용요소를 선정하였다. 이에 따라 긍정심리 프로그램에 포함될 활동내용을 수집, 정리하며, 회기별 프로그램의 구성원리 및 주제, 기법 등을 고려하여 프로그램을 구성, 조직하고 프로그램 시안을 마련하였다. 또한 프로그램 내용요소, 주제, 활동내용 구성, 프로그램의 적용 가능성 등에 대해 전문가 자문을 구하였다.

셋째, 프로그램 수정 및 보완단계이다. 앞서 구성된 프로그램을 소수의 대상에게 예비 실시하고, 다양한 측면(예, 비용, 효용성, 프로그램만족도, 반응 및 효과 등)에서 평가하고, 전문가로부터 프로그램에 대한 내용타당도 검증과정을 거쳐, 예비 실시된 프로그램을 수정, 보완한 후 최종 프로그램을 완성하였다.

넷째, 프로그램을 실시하는 단계로서 예비연구를 통해 수정, 완성된 프로그램을 실제로 수행하는 것을 의미한다. 이 단계에서는 예비연구 절차를 통해 완성된 긍정심리 프로그램을 다문화가정 어머니들에게 실제로 적용하여 본 프로그램의 양적, 질적 효과를 분석하고 평가하였다. 이상과 같은 절차에 따라 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 과정은 그림 1과 같다.





<그림 1> 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 과정

## 가. 선행연구 분석

임파워먼트와 관련된 선행연구에 의하면 임파워먼트는 삶의 만족도, 심리적 안녕감과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 임파워먼트가 증진될수록 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족도가 높아지고 있음을 밝히고 있으며(어용숙, 김문정, 2009; 최명민, 이기영, 엄태완, 2006), 심리적 안녕감이 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감, 자아존중감, 사회적 지지와 정적 상관을 나타낸다는 결과(공영길, 2009; 김현옥, 2010; 이옥형, 2012)를 밝힘으로써 긍정심리요인과 임파워먼트 간의 상관관계를 보여주고 있다. 또한 김효빈(2001)은 임파워먼트란 무력감을 극복해 나가는 과정이자 결과라 할 수 있으며, 임파워먼트를 통해 신체적 상태 향상, 심리적 안정, 사회적 활동으로 이어져 결과적으로 삶의 질이 향상된다고 하였다. East(2001)는 저소득층 여성을 대상으로 교육, 직업훈련만 실시하는 것이 경제적인 자립을 하는데 있어서 부족하다는 것을 지적하고, 자신의 삶을 스스로 통제하고 자신의 생활에 책임을 지기 위한 임파워먼트 접근이 필요하다고 주장하였다. 또한 임파워먼트에 영향을 미치는 요인에 대한 연구에서 김수정(2008)은 빈곤가정 초등학생과 중학생을 대상으로 탄력성과 사회적 지지에 따른 임파워먼트의 수준의 차이를 살펴보았는데 자아탄력성이 사회적 지지보다 영향력이 높은 것으로 보고하였다.

임파워먼트 집단상담 프로그램 개발과 관련하여 Querimit와 Conner(2003)의 연구에서는 자살위험에 처한 유색인종 청소년에게 임파워먼트 프로그램을 실시한 결과, 비행, 우울, 자해 정도가 감소하였고 특히 학교생활 적응력과 자아존중감이 향상되었다고 보고되었다. 또한 Cleary와 Zimmerman(2004)의 연구에서는 자기조절 임파워먼트 집단상담 프로그램이 중학생의 또래관계와 학습능력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Toumbourou 와 Gregg(2002)는 자살위험에 처한 청소년을 둔 부모를 대상으로 하여 임파워먼트 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 부모-자녀간의 관계가 호전되었을 뿐만 아니라 자녀의 비행, 불안, 우울의 수준이 감소하였음을 보고하였다. 주애란(2006)은 중학생을 대상으로 임파워먼트 교육프로그램을 개발하고 그 효과를 살펴본 결과, 통제집단에 비해 실험집단은 인터넷게임 중독수준 및 스트레스 감소에 효과적임을 보고하였으며, 어용숙(2005)은 임파워먼트 프로그램이 뇌성마비 아동을 돌보는 어머니의 양육부담감을 감소시키고 긍정적인 대처행동능력을 증

가시킨다고 보고하였다. 한편 최정숙, 오지영(2011)은 여성결혼이민자의 임파워먼트를 위한 미술활동활용 프로그램을 실시한 결과 자기효능감, 문제해결력, 사회적 지지와 같은 임파워먼트가 향상된 것으로 보고하였다.

이러한 연구결과들을 종합해봤을 때 임파워먼트는 우울이나 불안, 스트레스 등을 감소시키고, 자아존중감, 자기효능감, 사회적 지지, 긍정적 대처능력 등을 향상시키는데 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 다문화가정 어머니들이 부정적 정서에 노출되어 자신의 정신건강 뿐만 아니라 자녀양육과 자녀교육에 직·간접적으로 영향을 미친다는 점을 감안한다면, 임파워먼트 접근은 이들에게 내적인 동기를 부여할 수 있는 계기가 될 수 있으며, 문제해결에 필요한 사회적 자원을 활용하여 대처해나갈 수 있는 기회가 제공될 것으로 여겨진다.

이러한 임파워먼트를 증진하기 위한 방법으로 본 연구에서의 프로그램은 『긍정심리치료-치료자가이드』(Jeana L. Magyar-More, 이훈진, 최현정 공역, 2012), Seligman 등(2006)의 긍정심리치료, Fredrickson(2003)의 확장 구축이론(Broaden and Build Theory), Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well-Being Therapy) 등의 선행연구에 기초하여 개발하였다. 특히 Seligman 등(2006)은 주관적 안녕감에 이르는 세 가지 측면을 골고루 반영할 수 있도록 구성된 ‘긍정심리 치료’ 프로그램을 개발하였는데 이는 내담자의 긍정 정서를 증진하고 안녕감을 높이는 데에 초점을 맞추고 있다. 이들은 대학생들을 대상으로 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시하고 주관적 안녕감과 우울 정도를 평가한 결과, 실험집단은 통제 집단에 비해 긍정정서가 현저히 증가하였고, 우울정도 호전되었음을 보고하였다. 한편, Ryff의 심리적 안녕 모델에 근거하여 개발된 긍정심리치료의 한 형태인 웰빙치료(Well-Being Therapy)는 심리적 안녕감의 증진 외에도 우울증 방지에 효과가 있는 것으로 나타났다.

이외에도 긍정심리 접근에 토대한 긍정심리 집단상담 프로그램의 선행연구로는 Fordyce(1985)의 개인 행복 증진 프로그램(A program to Increase Personal Happiness), Smith(1995)의 명상을 결합한 개인 행복증진 프로그램(Meditation Plus Personal Happiness Enhancement Program)으로 이들 프로그램은 주관적 안녕감을 높이기 위한 내용들로 구성되어 있다. Fordyce(1985)는 개인이 느끼는 안녕감을 증진시키기 위해서는 안녕감에 작용하는 다양한 변인들 중 성격적인 특성인 행동양식, 정서 상태, 태도나 가치관 등의 학습을 통해 가능하다는 것을 증명하고자 ‘Fourteen Fundamentals’라는 행복

증진 프로그램을 개발하였다. Smith(1995)등은 Fordyce(1985)의 프로그램에 명상을 결합시켜 36명의 건강한 대학생들에게 그 내용을 6주간 실시하여 두 가지 행복검사, 상태-특성불안검사, 우울검사 및 빈도-명상을 위한 연습 모두에서 유의한 효과가 나타났음을 보고하였다.

국내에서 연구된 결과를 살펴보면, 김경순(2006)은 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 긍정심리 프로그램을 개발하여 실시한 결과, 자기수용, 대인관계, 환경에 대한 지배, 삶의 목적, 개인적 성장 등에서 유의미한 결과를 보여주었다. 김근향(2010)은 긍정심리 치료 프로그램이 정신과 입원 환자의 기능수준과 정서조절능력의 향상을 통하여 적응기능이 향상된 것으로 보고하였고, 박정희(2007)는 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 상담프로그램을 개발하였는데, 신뢰와 존중의 학급분위기 조성, 자기 강점의 인식과 개선, 친구관계 인식 개선, 자기표현방식의 인식과 개선 등에서 효과를 입증하였다. 또한 임영진(2010)은 성격 강점에 기반한 행복증진 집단상담 프로그램을 구성하여, 스트레스 대처 프로그램을 실시한 집단과 비교하였는데, 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 구성원들이 스트레스 대처 프로그램에 참여한 구성원들보다 삶의 만족도, 긍정정서, 행복 측정치에서 유의미한 증가를 보였음을 보고했다. 장진우(2008)는 주관적 안녕감에 대한 자기이해, 낙관성, 대인관계, 자아존중감을 연습하는 내용으로 구성된 대학생을 위한 주관적 안녕감 집단상담 프로그램을 개발했다. 프로그램 효과 검증결과, 옥스퍼드 행복검사, 행복강도, 자아존중감, 대인관계, 내외통제성 등이 향상되었다.

조진형(2009)은 초등학교 고학년 자녀를 둔 어머니들을 위한 ‘행복한 어머니 되기 훈련 프로그램’을 개발하고 그 효과를 양적, 질적으로 분석하여 검증하였는데, 훈련집단은 통제집단에 비해 행복강도가 높고, 불행비율이 감소했으며, 낙관성이 증진되고 심리적 안녕감이 더 높은 것으로 보고하였다. 유상란(1988)은 Fordyce(1983)의 프로그램을 재구성하여 한국의 대학생들에게 시행한 결과, 두 가지 주관적 안녕감과 자아실현에서 긍정적인 효과를 검증하였다. 자아성장과 행복감 증진 프로그램으로 박숙경(2002)이 Wubbolding의 ‘자신을 행복하게 만드는 비결’을 기초로 하여 개발한 ‘행복을 끌어오는 집단 상담’은 대학생을 대상으로 행복에 대한 자각을 높이며 대학교 생활뿐만 아니라 일상생활에서 만족을 가져오고 인간관계와 내적 통제성 및 자아존중감을 향상시키고 있었다. 이 집단상담 프로그램은 우울이나 스트레스와 같은 부정적 정서의 감소에 초점을 두기 보다는 긍정적인 정서의 증가에 초점을 둔 집단상담 개발이라는 측면과 문제의 예방과 개인의 자아성

장이라는 모델을 제시하였다. 이정애(2011)는 우울한 노인들을 대상으로 8회기에 걸쳐 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 노인들의 우울감은 감소하고 긍정적 사고, 삶의 만족감, 삶의 질이 향상되었음을 입증하였다. 이는 긍정심리 집단상담 프로그램이 우울감을 가지고 있는 대상자들에게 우울증으로의 진행을 예방하고 삶에 대한 만족감을 증진시키고 삶의 질을 높여주는데 매우 유용하다는 것을 보여준다고 할 수 있다.

이와 같이 긍정심리 집단상담 프로그램의 효과를 입증하려는 연구들은(박숙경, 2003; 임영진, 2010; Seligman, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) 긍정심리 프로그램이 행복을 증대시키고 불안이나 우울을 감소시키는데 효과가 있음을 입증하고 있으며, 동시에 긍정심리성향의 증진을 보이는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 스트레스를 적게 받았으며, 더 높은 생활만족도와 안녕감의 향상을 보여 주는 등 긍정적인 적응성과 심리적 대처능력을 가지고 있다는 증거를 제시하였다. 이는 다문화가정 어머니들의 적응 과정에서 나타나고 있는 우울이나 불안, 무기력 등의 부정정서 완화를 위해서는 긍정심리 집단상담 프로그램을 통한 긍정심리성향의 증진이 효과적일 수 있음을 시사한다.

다문화가정을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면, 김은경(2010)은 다문화가정 모-자녀를 대상으로 긍정심리프로그램을 개발하여 모-자녀의 긍정심리성향의 증진을 통해 부정정서를 조절하고 주관적 안녕감과 낙관성을 향상시키고 가족지각에 대한 긍정적 변화를 도모함으로써 궁극적으로 다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진에 도움을 주고 있음을 입증하였다. Simons(2001)는 다문화가정의 여성들이 국제결혼이라는 도전을 감당한 결단력과 자기주도적인 자율성을 지닌 주체적인 여성들임을 확인시켜 줌으로써, 이들을 단지 온정과 연민, 교육과 상담의 대상이 아닌 자신의 삶을 주체적으로 개척해나갈 수 있는 힘을 갖도록 하는 역량강화(empowerment)가 필요함을 보여주었다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 긍정심리 집단상담 프로그램은 행복증진이나 안녕감, 낙관성, 자아존중감, 긍정정서 증진 등을 목적으로 다양한 개입들이 개발되어 그 효과가 입증되고 있다. 예컨대, 감사편지 쓰기 및 전달하기, 자신의 이상적인 미래의 삶을 상상하기, 친절행동 수행하기, 희망증진하기, 자신의 강점을 숙고하고 활용하기 등과 같은 개입들이다. 이와 같은 활동들과 개입방법은 심리, 정서, 사회적 갈등이나 부적응적 어려움을 겪는 다문화가정 어머니들에게 그들의 내적자원을 활성화시키고 긍정정서 증진을 통한 행복감과 안녕감 등을 향상시키는데 도움을 제공할 것으로 판단된다.

그럼에도 불구하고 다문화가정을 대상으로 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하고 그

효과를 검증한 연구는 아직 몇 몇 연구에 불과하다. 김은경(2010)은 다문화가정 모-자녀가 서로를 이해하고 행동하는 상호작용에 의해 긍정심리성향의 긍정적 변화가 있음을 보여 주었다. 김연수(2010)는 가족탄력성 접근에 기반하여 다문화가정 부부관계향상 프로그램 개발을 개발하여 그 효과를 검증한 결과, 결혼만족도와 문제해결능력이 증진되었으며, 부부간 갈등 시 공격적 대응양상을 감소시키는데 유의미한 효과를 검증하였다. 그리고 여성 결혼이민자의 남편 집단을 대상으로 부부관계향상 프로그램을 실시한 연구(김오남 외, 2008) 등이 있다. 이와 같은 연구결과들은 자신의 긍정심리성향을 증진시키고 개인의 내재적 자원을 활성화시킴으로써 여러 가지 문제예방에 기여하게 한다는 공통점들을 가지고 있다.

하지만 다문화가정 어머니들의 역할갈등이나 부정적 정서 혹은 정신건강 문제가 점점 증가하는 현실(김오남, 2006; 김은경, 2010, 설동훈 외, 2005; 양옥경, 김연수, 2007; 임혁, 2010)을 감안한다면, 다문화가정 어머니들을 대상으로 긍정심리 프로그램을 통한 실천적 개입은 매우 부족한 실정이다. 따라서 다문화가정 어머니들에게 긍정정서를 증진시키고 그들이 보유하고 있는 내적자원을 발견하게 하여 이를 강화함으로써 문제의 예방과 해결에 도움을 제공할 수 있는 긍정심리 프로그램개발이나 심리, 정서, 사회적 문제들에 대한 실천적 개입이 요구되는 것으로 판단된다.

## 나. 프로그램 개발 기초조사

본 연구에서 기초조사를 실시한 목적은 이론적 고찰을 통해 살펴보았던 프로그램 개발의 필요성을 확인하고 프로그램 개발의 내용요소를 탐색하는 데 있다. 이를 위해 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트의 차이를 확인하였으며, 다문화가정 어머니의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향, 정신적 고통과 임파워먼트의 상관관계와 영향력을 분석하였다.

### 1) 연구방법 및 절차

#### 가) 연구대상

본 연구는 출신국가별, 지역별 특성을 고려하여 유층표집에 의해 전국에 있는 다문화가정 어머니 400명을 대상으로 설문조사방식으로 진행되었다. 총 배부된 400부의 설문지 중 381부의 설문지가 회수되었으며, 그 중 불성실한 답변이 포함된 12부를 제외하고, 최종 369부의 설문지를 분석하였다. 설문시기는 2012년 7월 2일부터 2012년 8월 15일까지 전국에 있는 20개의 다문화가족지원센터의 도움을 받아 다국적 언어로 구성된 설문지에 의해 실시되었다. 설문지는 한국어, 중국어, 영어, 베트남어, 일본어, 태국어로 번역전문가에 의해 일차적으로 번역되었으며, 해당국가의 원어민과 해당학과 전공교수로부터 이차감수과정을 거쳐서 원문에 충실하게 구성되었다.

대상자의 인구통계학적 특성은 표 3와 같다. 연령대별로 살펴보면 전체 연구대상자 369중에서 20대 78명(21%), 30대 201명(55%), 40대 90명(24%)으로 30대의 비율이 높았다. 이는 대상자가 다문화가정의 어머니라는 점을 전제로 하였기 때문에 20대에 비해서 30대와 40대의 비율이 높은 것으로 볼 수 있다. 출신국가별로 살펴보면, 중국 224명(60%), 베트남 69명(19%), 필리핀 30명(8.1), 일본 27명(7.3%), 태국 15명(4%), 기타가 4명(1.1)으로 전체의 60%가 한족출신과 조선족출신을 포함한 중국인으로 나타났다.

결혼연수는 1년 미만인 9명(2.4%), 1년~3년은 68(18.4%)명, 4년~6년은 101명(27.4%), 7~10년은 107명(29%), 11년 이상이 84명(22.8%)으로 나타났다. 결혼유형은 연애가 33명(8.9%), 아는 사람 소개가 94명(25.5%), 결혼중개업체가 225명(61%), 기타 17명(4.6%)으

로 결혼중개업체에 의한 결혼 비율이 가장 높게 나타났다. 다문화가정 어머니의 학력은 초졸 9명(2.4%), 중졸 81명(22%), 고졸 212명(57.5%), 대졸 62명(16.8%), 대학원졸 5명(1.4%)이며, 배우자 학력은 초졸 5명(1.4%), 중졸 31명(8.4%), 고졸 246명(66.7%), 대졸 79명(21.4%), 대학원졸 8명(2.2%)으로 나타나 다문화가정 어머니 자신과 배우자 모두 고졸의 비율이 높았다.

배우자직업별로 살펴보면, 개인사업 76명(20.6%), 회사원 92명(24.9%), 농수축산업 59명(16%), 전문직 18명(4.9%), 서비스 42명(11.4%), 일용직 55명(14.9%), 기타 27명(7.3%)이며, 다문화가정 어머니의 직업은 가정주부가 233명(63.1%), 개인사업 9명(2.4%), 회사원 27명(7.3%), 농수축산업 41명(11.1%), 전문직 9명(2.4%), 서비스업 34명(9.2%)으로 가정주부의 비율이 가장 높게 나타났다. 자녀수별로 살펴보면 1명이 126명(29.2%), 2명이 186명(50.4%), 3명이상이 40명(10.8%)으로 나타났다.



표 3. 연구대상자의 인구통계학적 특성

	변수	N	%		변수	N	%
연령	20대	78	21.1	배우자 학력	초졸	5	1.4
	30대	201	54.5		중졸	31	8.4
	40대	90	24.4		고졸	246	66.7
출신국가	중국	224	50.7	배우자 직업	대졸	79	21.4
	베트남	69	18.7		대학원졸	8	2.2
	필리핀	30	8.1		개인사업	76	20.6
	일본	27	7.3		회사원	92	24.9
	태국	15	4.1		농수축산업	59	16.0
	기타	4	1.1		전문직	18	4.9
결혼연수	1년미만	9	2.4	본인직업	서비스업	42	11.4
	1년~3년	68	18.4		일용직	55	14.9
	4~6년	101	27.4		기타	27	7.3
	7~10년	107	29.0		가정주부	233	63.1
	11년이상	84	22.8		개인사업	9	2.4
결혼유형	연애	33	8.9	본인직업	회사원	27	7.3
	아는사람소개	94	25.5		농수축산업	41	11.1
	결혼중개업체	225	61.0		전문직	9	2.4
	기타	17	4.6		서비스업	34	9.2
학력	초졸	9	2.4	자녀수	기타	16	4.3
	중졸	81	22.0		1명	126	29.2
	고졸	212	57.5		2명	186	50.4
	대졸	62	16.8		3명이상	40	10.8
	대학원졸	5	1.4				

나) 측정도구

(1) 주관적 안녕감 척도

주관적 안녕감은 인지적 측면의 삶의 만족도와 정서적 측면의 긍정 및 부정정서로 나뉜다. 인지적 요소 측정을 위해서는 삶의 만족 척도가 정서적 요소를 측정하기 위해서는 긍정 및 부정 정서성 척도가 널리 사용된다(임영진, 2010).

표 4. 주관적 안녕감 척도 및 신뢰도

		하위척도	문항수	Cronbach's $\alpha$
주관적 안녕감	인지적 요인	삶의 만족	5	.74
	정서적 요인	긍정적 정서	10	.80
		부정적 정서	10	.84
전체			25문항	

인지적 요소를 측정하기 위해 Diener 등(1999)이 개발하고 차경호(1999)가 번안한 삶의 만족 척도(Satisfaction with life scale: SWLS)를 사용하였다. 본 질문지는 5문항, 6점 척도로 구성되어 있으며 스스로 지각하는 자신의 삶에 대한 만족 정도를 평정하게 되어있다. 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. 서지원(2012)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  = .81로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .74로 나타났으며 표 4에 제시하였다.

정서적 측면을 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 제작한 긍정 및 부정 정서성 척도(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule: PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 일시적인 감정을 측정하는 일반적인 검사이며, 긍정적 정서를 측정하는 문항 10개와 부정적 정서를 측정하는 문항 10개로 구성되어 있으며, 5점 척도이다. 서지원(2012)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정정서가 .76, 부정정서가 .84로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 표 5에서 보는 바와 같이 긍정적 정서가 .80, 부정적 정서가 .84로 나타났다.

## (2) 심리적 안녕감 척도

다문화가정 어머니의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff 와 Keyes(1995)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. PWBS는 총 6개 하위요인 즉 자기수용, 자율성, 환경에 대한 지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계로 구성되어 있으며, 46문항 6점 척도이다. 부정적 문항은(2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 36, 40, 41, 45, 46)은 역산하였다. 김명소 등(2001)의 연구에서의 Cronbach's α는 .83, 김경순(2006)의 연구에서의 Cronbach's α는 .94, 본 연구에서 Cronbach's α는 .83으로 나타났으며, 표 5에 제시하였다.

표 5 심리적 안녕감 척도 및 신뢰도

	하위척도	문항번호	Cronbach's α
심리적 안녕감	자기수용	3, 8, 12, 19, 24, 26, 39, 42	.72
	긍정적 대인관계	4, 9, 13, 20, 27, 38, 46	.70
	자율성	5, 10, 15, 21, 29, 33, 36, 43	.64
	환경에 대한 지배력	1, 6, 14, 16, 25, 30, 40, 44	.67
	삶의 목적	7, 11, 18, 23, 28, 32, 35	.79
	개인적 성장	2, 17, 22, 31, 34, 37, 41, 45	.64
	전체	46문항	.83

## (3) 낙관성 척도

낙관성을 측정하고자 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 삶의 지향척도를 (Life Orientation Test-Revised: LOT-R)를 김민정(2006)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 검사는 기질적 낙관성을 측정하며, 총 10개 문항, 5점 척도로 되어있다. 부정적 진술문항은 역점수로 환산하고 모호한 문항은 채점에서 제외되며 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석하였다. Scheier와 그의 동료들 (1994)의 연구에서 Cronbach's α는 .78이며, 김민정(2006)의 연구에서의 Cronbach's α는 .78이었고, 본 연구에서는 .68로 나타났다.

#### (4) 감사성향 척도

감사성향 측정도구는 McCullough 등(2002)이 개발한 감사성향 척도 (Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 권선중 등 (2006)이 번안하여 우리나라에 적합하도록 타당화한 한국판 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향은 긍정적 사건에 대해 감사를 보다 강하게 느끼는 것을 나타내는 '강도', 감사를 보다 자주 느끼는 것을 나타내는 '빈도', 삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것을 나타내는 '범위' 그리고 한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 사람들에게 감사하는 것을 나타내는 '밀도'의 측면을 고려하였으며, 부정적인 문항 2개(3번, 6번)는 역 점수로 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미하며, 총 11문항, 6점 척도이다. 권선중 등(2006)에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83으로 나타났다.

#### (5) 정신적 고통 척도

정신적 고통의 측정은 Derogatis 등(1976)이 개발한 간이정신진단검사(Symptom Checklist 90: SCL-90)를 이상문(2008)이 빈곤계층의 정신적 고통을 측정하기 위해 재구성한 설문지를 사용하였다. 우울증 4문항(1, 3, 5, 9), 적대감 6문항(4, 6, 8, 10, 13, 15), 불안감 5문항(2, 7, 11, 12, 14) 총 15문항, 5점 척도로 되어있고 점수가 낮을수록 정신건강 상태가 양호한 것을 의미한다. 오정영(2010)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 나타났다으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87로 나타났으며 표 6에 제시하였다.

표 6 정신적 고통 척도 및 신뢰도

	하위척도	문항번호	Cronbach's $\alpha$
정신적 고통	우울증	1, 3, 5, 9	.80
	적대감	4, 6, 8, 10, 13, 15	.86
	불안감	2, 7, 11, 12, 14	.80
	전체	15문항	.87

(6) 임파워먼트 척도

임파워먼트는 Rogers 등(1997)이 개발하여, 김은영(2001)이 빈곤가족을 대상으로 재구성한 측정도구를 사용하였다. 구성내용은 4개의 요인으로 자아존중감 6문항(1, 2, 3, 4, 5, 6), 자기효능·미래에 대한 통제 8문항(7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 23), 무기력·힘 5문항(10, 11, 15, 16, 17), 지역사회활동·자율성 4문항 (19, 20, 21, 22) 등 총 23문항이다. 오정영(2010)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83으로 나타났다.

표 7. 임파워먼트 척도 및 신뢰도

하위척도		문항번호	Cronbach's $\alpha$
임파워먼트	자기효능· 미래에 대한 통제	7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 23,	.86
	자아존중감	1, 2, 3, 4, 5, 6	.85
	무기력 힘	10, 11, 15, 16, 17	.81
	지역사회활동 · 자율성	19, 20, 21, 22	.90
전체		23문항	.83

다) 자료 수집 및 분석

(1) 자료 수집

제주특별자치도 다문화가족지원센터의 협조를 구해 전국 19개 다문화가족지원센터에 400부의 설문지를 배부하고 회수하였다. 회수된 381부의 설문지 중 불성실한 답변이 포함된 12부의 설문지를 제외하고, 최종 369부를 연구자료로 사용하였다.

## (2) 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0을 사용하여 분석하였다. 먼저 다문화가정 어머니의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 사용하였고, 연구문제에 따른 자료 분석은 다음과 같이 실시하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계를 산출하였다. 그리고 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이를 알아보기 위해 변량분석, t검증을 실시하였다. 둘째, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 감사, 낙관성, 정신적 고통과 임파워먼트 간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관계수를 산출하였다.

셋째, 다문화가정 어머니의 임파워먼트에 영향을 미치는 주요변인이 무엇인지를 설명하기 위하여 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

## 2) 연구결과

### 가) 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이

표 8. 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이

	변수	N	M	SD	F/t	Scheffe
연령	20대(a)	78	52.32	7.33	4.75**	a>c
	30대(b)	201	50.26	6.66		
	40대(c)	90	46.27	5.30		
출신국가	중국	224	49.88	6.58	1.51	
	베트남	69	51.57	7.46		
	필리핀	30	51.87	6.36		
	일본	27	49.81	5.32		
	태국	15	50.80	4.34		
	기타	4	55.50	4.79		
결혼연수	1년미만(a)	9	54.11	8.89	3.94**	b>d>c
	1~3년(b)	68	50.96	6.68		
	4~6년(c)	101	51.82	7.07		
	7~10년(d)	107	49.47	6.02		
	11년이상(e)	84	46.19	5.66		
결혼유형	연애(a)	33	53.58	7.37	23.98***	a>b>d>c
	아는사람소개(b)	94	53.87	7.66		
	결혼중개업체(c)	225	46.32	4.90		
	기타(d)	17	53.76	6.94		

	변수	N	M	SD	F/t	Scheffe
학력	초졸(a)	9	52.44	6.94	7.12***	b>d>e
	중졸(b)	81	49.09	6.46		
	고졸(c)	212	49.95	6.20		
	대졸(d)	62	52.81	6.19		
	대학원졸(e)	5	61.20	12.75		
배우자 학력	초졸(a)	5	49.60	7.76	6.14***	c>e
	중졸(b)	31	51.81	6.75		
	고졸(c)	246	49.59	6.25		
	대졸(d)	79	51.75	6.29		
	대학원졸(e)	8	59.38	10.14		
배우자 직업	개인사업(a)	76	50.54	6.38	3.78	b>c
	회사원(b)	92	52.76	8.02		
	농수축산업(c)	59	48.27	5.05		
	전문직(d)	18	51.50	7.90		
	서비스업(e)	42	49.43	6.37		
	일용직(f)	55	49.07	5.02		
본인직업	가정주부	233	50.34	6.17	4.94***	
	개인사업	9	48.78	4.14		
	회사원	27	53.15	6.77		
	농수축산업	41	49.59	5.86		
	전문직	9	55.89	11.23		
	서비스업	34	47.04	6.14		
	기타	16	54.81	8.18		
자녀수	1명	126	52.15	6.25	5.60*	
	2명	186	49.43	6.56		
	3명 이상	40	47.03	5.02		

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

인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이에서 우선 연령별에 따른 임파워먼트는 통계적으로 유의하게 나타났다( $F=4.76$ ,  $p < .01$ ). 이는 연령구분에 따라 임파워먼트의 수준이 다를 것을 의미하여, Scheffe를 통한 사후검정 결과를 보면 20대가 40대에 비해서 임파워먼트가 높게 나타났다.

출신국가별에 따른 임파워먼트는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다( $F=1.51$ ,  $p < .176$ )

결혼연수에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F=3.43$ ,  $p < .05$ ). Scheffe를 통한 사후검정 결과를 보면, 결혼연수가 1년 미만인 경우에 가장 높고, 그 다음으로 7~10년, 4~6년 순이며, 11년 이상이 임파워먼트가 가장 낮은 결과를 보이고 있어서 대체로 결혼연수가 증가할수록 임파워먼트는 점점 낮아지고 있다.

결혼유형별에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F=23.98$ ,  $p < .001$ ). Scheffe를 통한 사후검증결과 아는 사람 소개가 가장 높게 나타났으며, 그 다음

으로 연애결혼, 기타, 결혼중개업체에 의한 결혼이 가장 낮은 임파워먼트를 보이고 있다.

학력수준에 따른 임파워먼트 차이를 살펴보면, 우선 본인학력수준에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F= 7.12, p<.001$ ). 또한 Scheffe를 통한 사후검정 결과 대학원졸인 경우가 가장 높게 나타났으며, 그 다음이 대졸이며, 중졸과 고졸이 가장 낮게 나타났다. 또한 배우자학력수준에 따른 임파워먼트의 차이 역시 통계적으로 유의미하였다( $F= 6.13, p<.001$ ). Scheffe를 통한 사후검정 결과를 살펴보면, 대학원졸 배우자가 대졸, 중졸보다 높게 나타났으며, 초졸과 고졸이 가장 낮게 나타났다.

직업에 따른 임파워먼트 차이를 살펴보면, 배우자직업에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F=3.78, p<.001$ ). Scheffe를 통한 사후검정 결과, 회사원이 농수축산업 직업을 가진 배우자보다 임파워먼트가 높은 것으로 나타났다. 또한 본인직업에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F= 4.93, p<.001$ ). Scheffe를 통한 사후검정 결과, 서비스업이라고 응답한 대상자가 회사원, 전문직, 기타에 비해서 임파워먼트가 높게 나타났다.

마지막으로 자녀수에 따른 임파워먼트의 차이는 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F= 5.60, p<.001$ ). Scheffe를 통한 사후검정 결과, 자녀수가 1명인 경우가 2명, 3명에 비해서 임파워먼트가 높게 나타났다.

#### 나) 임파워먼트에 대한 긍정심리성향, 정신적 고통간의 상관관계 및 영향

다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 프로그램의 구성요소 및 내용선정을 위해 임파워먼트와 긍정심리성향인 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향, 정신적 고통간의 상관계수를 산출하고 중다회귀분석을 실시하였다. 그에 따른 상관관계 분석결과는 표 9, 중다회귀 분석결과는 표 10과 같다.

전체적인 임파워먼트와 주관적 안녕감간에는  $r=.54$ 로서 정적상관관계를 보이고 있으며, 주관적 안녕감 전체와 무기력-힘, 긍정 및 부정정서와 무기력-힘을 제외하고는 전반적으로 정적상관관계를 나타내고 있다. 하위요인에 따른 분석결과는 긍정 및 부정정서와 임파워먼트의 하위요인인 자아존중감간에는  $r=.82$ 로 상관성이 가장 높게 나타났으며, 주관적 안녕감과 임파워먼트의 하위요인인 자아존중감은  $r=.79$ , 긍정 및 부정정서와 지역사회활동 간에는  $r=.76$ 으로 나타났다.



표 9. 임파워먼트와 긍정심리성향, 정신적 고통간의 적률상관계수

		자기효능과 낙관적시각	자아 존중감	무기력-힘	지역사회 활동	임파워 먼트 전체
	전체	.38***	.79***	-.20***	.74**	.54**
주관적 안녕감	삶의 만족	.14**	.19***	.01	.23***	.20***
	긍정 및 부정정서	.37***	.82***	-.23***	.76***	.54***
심리적 안녕감	전체	.41***	.86***	-.23***	.82**	.58***
	자기수용	.40***	.82***	-.22***	.78**	.56***
	대인관계	.31***	.79***	-.26***	.74**	.49***
	자율성	.32***	.69***	-.18***	.68***	.48***
	환경에 대한 지배력	.47***	.85***	-.17**	.80***	.62***
	삶의 목적	.43***	.82***	-.20***	.77***	.58***
	개인적 성장	.28***	.72***	-.23***	.69***	.45***
낙관성	.47**	.56***	-.03	.46***	.49***	
감사성향	.55***	.84***	-.08	.75***	.66***	
정신적 고통	전체	-.31***	.75***	.20***	-.69***	-.47***
	우울증	-.31***	-.74***	.24***	-.67***	-.45***
	적대감	-.32***	-.71***	.16**	-.65***	-.47***
	불안	-.25***	-.69***	.19***	-.63***	-.42***

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

주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향, 정신적 고통이 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 중다회귀 분석을 실시하였다.

또한 공차한계가 0.1 이하, VIF 값이 10 이상 나타났을 때 다중공선성을 의심할 수 있는데(김기영 외 공역, 2010), 본 연구에서 공선성 진단결과 독립변인들에 대한 공선성에 무리가 없음을 확인하였으며 그 결과는 표 11에 제시하였다.

주관적 안녕감은 임파워먼트에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고( $F=77.41$ 로  $p<.001$ ), 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 설명하는 변량은 전체의 29.7%이다. 또한 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족( $\beta=.09$ )과 긍정 및 부정정서( $\beta=.51$ )는 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 유의미하게 설명해주는 변인으로 나타났으며, 정적인 방향으로 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 향상시키는 경향을 보이고 있다. 또한 공선성진단결과, 공차한계값은 .95로서 높게 나타나고 있으며, VIF값은 1.05로서 낮게 나타나고 있어 공선성은 문제가 없었다.

심리적 안녕감은 임파워먼트에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $F=43.48$ ,  $p<.001$ ), 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 설명하는 변량은 전체변량의 41.9%로 나타났다. 하위요인으로는 대인관계( $\beta=-.24$ ), 환경에 대한 지배력( $\beta=.54$ ), 삶의 목적( $\beta=.29$ ), 개인적 성장( $\beta=-.17$ )이 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 유의미하게 설명하는 변인으로 나타났다. 또한 하위요인 중에서 대인관계, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적은 정적인 방향으로 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 향상시키고 있으며, 개인적 성장은 임파워먼트를 감소시키는 경향을 보이고 있다. 심리적 안녕감의 공선성진단결과 공선성은 문제가 없었다.

낙관성은 임파워먼트에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고( $F=104.71$ ,  $p<.001$ ), 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 설명하는 변량은 전체의 32.2%를 차지하였다. 또한 낙관성( $\beta=.47$ )은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 유의미하게 설명해주고 있으며, 정적인 방향으로 임파워먼트를 향상시키는 경향을 보이고 있다.

감사성향은 임파워먼트에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고( $F=284.84$ ,  $p<.001$ ), 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 설명하는 변량은 전체의 43.7%이다. 감사성향( $\beta=.66$ )은 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 유의미하게 설명해주는 변인으로 나타났으며, 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 정적인 방향으로 향상시키고 있다.

정신적 고통은 임파워먼트에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $F=38.39$ ,  $p<.001$ ), 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 설명하는 변량은 전체의 24%이다. 또한 하위요인 중에 우울증( $\beta=-.24$ )과 적대감( $\beta=-.40$ )은 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 유의미하게 설명해주는 변인으로 나타났으며, 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 감소시키는 경향을 보이고 있다.

표 10. 임파워먼트에 대한 중다회귀분석 결과

예측변수	B	SE	$\beta$	t	p	공선성		
						공차 한계	VIF	
주 관 적 안 녕 감	상수	38.55	1.036		37.22***	0.00		
	삶의 만족	.11	.054	.09	2.05*	0.04	0.96	1.05
	긍정, 부정정서	.21	0.018	.52	11.57***	0.00	0.96	1.05
		R <sup>2</sup> =.29		F=77.57		0.00		
심 리 적 안 녕 감	상수	37.78	1.744		21.66***	0.00		
	자아수용	.10	.076	.18	1.25	0.21	0.16	6.40
	대인관계	-.20	.077	-.24	-2.62**	0.01	0.18	5.35
	자율성	.09	.085	.07	1.16	0.25	0.40	2.46
	환경에 대한 지배력	.49	.096	.55	5.15***	0.00	0.14	6.97
	삶의 목적	.28	.092	.29	2.98**	0.00	0.16	6.09
개인적 성장	-.18	.085	-.18	-2.14*	0.03	0.24	4.16	
	R <sup>2</sup> =.42		F=43.48		0.00			
낙 관 성 감	상수	31.29			16.60***	0.00		
	낙관성	1.09	.107	.42	10.23***	0.00	1.00	1.00
		R <sup>2</sup> =.32		F=104.71				
사 감 성 향	상수	32.29	1.107		29.18***	0.00		
	감사	.52	.031	.66	16.88***	0.00	1.00	1.00
		R <sup>2</sup> =.44		F=284.84		0.00		
정 신 적 고 통	상수	61.43	1.190		51.60***	0.00		
	우울증	-.42	.152	-.24	-2.73**	0.01	0.26	3.84
	적대감	-.49	.122	-.40	-4.01***	0.00	0.20	4.95
	불안감	.24	.180	.15	1.332	0.18	0.17	6.04
	R <sup>2</sup> =.24		F=38.40		0.00			

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

이상 기초조사 결과를 종합하면, 상관관계가 높고 임파워먼트에 강한 영향력을 미치는 요인으로 ‘긍정정서 및 부정정서’, ‘자기수용’, ‘환경에 대한 통제’, ‘삶의 목적’, ‘감사성향’, ‘낙관성’인 것으로 나타났다. 이는 주관적 안녕감이 임파워먼트와 정적 관계를 맺는다는 연구(오정영, 정경용, 2012; Geen, 1997; Tu, Wang, & Yeh, 2006), 심리적 안녕감이 임파

워먼트를 향상시킨다는 연구(Forlani et al, 2006; Nelson, Hall, & Walsh-Bowers, 1998), 낙관성이 임파워먼트를 증가시킨다는 연구(오정영, 정경용, 2012; Avey et al, 2008), 우울 및 부정적 정서가 임파워먼트를 감소시킨다는 연구(박선영, 2008; 이장범, 2012)들과 일치하는 결과로 임파워먼트 향상을 위해서는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 정신적 고통 등이 고려될 필요성을 보여준다. 더불어 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 프로그램으로 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향 향상 및 정신적 고통을 감소시킬 수 있는 내용으로 구성되어야 함을 시사한다.

또한 인구통계학적 변인에 따른 임파워먼트 차이를 살펴본 결과 연령과 결혼연수, 결혼유형, 학력, 직업, 자녀수에 따라 임파워먼트의 차이가 나타나고 있음을 확인할 수 있었다. 특히 연령이나 결혼연수, 자녀수는 결혼지속변수를 대변하며, 부부갈등이나 친밀감에 영향을 미칠 수 있는 중요한 변수이기 때문에(김유숙, 2006), 이들의 임파워먼트가 낮다는 것은 결혼초기의 언어문제나 적응문제 못지않게 결혼 이후의 삶이 대체로 원만하지 않음을 추측할 수 있게 한다. 이러한 결과에 기초하여, 본 프로그램에서는 결혼연수와 자녀수를 고려하여 결혼연수가 최소 6~7년 이상이며, 자녀를 두고 있는 다문화가정 어머니를 프로그램의 대상으로 선정하였다.

종합적으로 봤을 때, 본 연구의 긍정심리 집단상담 프로그램 개발은 임파워먼트와 밀접한 관계를 가지는 것으로 판단되는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사, 정신적 고통 등을 포함한 내용으로 구성할 필요가 있다. 긍정심리 프로그램은 궁극적으로 임파워먼트를 향상시킬 수 있으며, 프로그램을 통한 임파워먼트 증진은 다문화가정 어머니들이 겪고 있는 심리, 정서, 사회적 갈등과 정신건강 등의 문제를 완화하고 예방하는데 유용하게 작용할 것이라고 본다.

#### **다. 프로그램의 목적 및 목표**

본 프로그램의 목적 및 목표는 내담자의 강점과 긍정정서를 구축하고 삶의 의미를 증진시켜 삶의 질을 높인다는 긍정심리치료 원리(Seligman et al., 2006)와 『긍정심리치료-치료자가이드』(Jeana L. Magyar-More, 이훈진, 최현정 공역, 2012), Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well-Being Therapy), Fredrickson(2003)의 확장 구축

이론(Broaden and Build Theory)에 기초하여 설정하였다. 이에 따라 프로그램의 목적은 다문화가정 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 자신의 능력을 최대한 발휘(empowerment)하게 하는 데 있다.

이를 위한 프로그램의 세부목표는 다음 다섯 가지와 같다.

첫째, 일상생활에서의 즐거웠던 경험을 찾고, 긍정정서 경험을 확대함으로써 긍정적 정서를 증진시킨다.

둘째, 자신의 강점을 발견하게 하고 이를 강화하여 생활에서 자신의 강점을 최대한 발휘하게 한다.

셋째, 감사의 의미와 실천 방법을 이해하고 감사가 미치는 긍정적 영향을 체험하게 함으로써 긍정적인 대인관계 증진을 위한 감사행동을 실천하게 한다.

넷째, 낙관적인 사고를 하면 좋은 점을 알고 이를 증진시킴으로써 현재의 삶과 미래에 도달할 수 있는 자신의 모습을 긍정적으로 갖게 한다.

다섯째, 자신의 삶에 대한 희망을 갖게 하고 삶의 목표를 구체화한다.

## 라. 프로그램 내용선정 및 구성

### 1) 프로그램 내용요소

이론적 고찰과 기초조사 결과를 바탕으로 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 증진시키기 위해서는 긍정심리성향의 변인들 중에서 상관관계가 높고 영향력이 강하다고 판단되는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 감사성향, 낙관성의 요인들이 내용요소로서 적합하다고 판단되었다.

주관적 안녕감은 정서적(affective) 능력과 인지적(cognitive)능력으로 구분되며, 정서적 능력이 정적(positive)정서와 부적(negative)정서를 포함하여, 이 둘의 적절한 조화가 행복감으로 이어지는 것으로 본다면(Diener, 2000), 인지적 능력은 삶의 만족도로서 자신의 삶에 대한 인지적 평가로서의 만족이 행복감으로 이어지는 것을 의미한다. 본 연구에서는 인지적 요소인 '삶의 만족'보다 정서적 요소인 '긍정 및 부정정서'가 다문화가정 어머니들의 임파워먼트와 상관성이 높게 나타났다. 따라서 정서적 요소인 '긍정 및 부정정서'

를 내용요소로 선택하였으며, 긍정정서가 형성되면 부정적인 정서는 저절로 감소된다는 원리(김영애, 2007)에 근거를 두고 긍정적인 정서 증진을 위해 긍정적 활동에 몰입하기, 생활에서 긍정정서 경험을 확대하는 방법 등으로 구성하였다.

심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원, 즉 자기수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(envronmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 포함한다. 본 프로그램에서는 6개의 하위요인 중에서 ‘자기수용’, ‘환경에 대한 통제력’, ‘삶의 목적’이 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 영향을 미치며 상관성이 높게 나타났다. 따라서 자신을 있는 그대로 수용하고, 자신의 행동이나 환경을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 의미와 목적을 발견하는 과정을 통해 다문화가정 어머니들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 방향으로 세부내용을 구성하였다.

감사는 기쁨, 행복, 만족 등의 긍정적 정서와 마찬가지로 사람의 기분을 좋게 할 뿐만 아니라 개인에게 다양한 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 증강시켜주는 역할을 제공한다는 연구결과들이 제시되고 있다(Fredrickson, 2003; Dinner, 2005). 주관적 안녕감과 희망을 포함한 긍정적 정서를 증가시키는 감사활동을 매일 실시했을 때, 그 감사 증제는 많은 부정적 정서를 감소시켰다는 연구결과(Watkins et al, 2003)를 토대로, 다문화가정 어머니들에게 긍정적 사건을 더 많이 경험하도록 하고, 부정적 사건에 대한 적응적 대처를 향상시킴으로써 사회적 유대감의 향상과 우울을 예방하거나 완화시킬 수 있는 감사는 긍정심리 프로그램의 내용요소로 적합하다고 판단하였다.

낙관성은 다양한 영역에서의 성취, 낮은 수준의 우울과 불안, 긍정적인 인간관계, 신체적 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었다(Seligman, 2004). 낙관성이 높은 사람들은 행복도가 높은 것으로 알려져 있다(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). 즉 미래의 긍정적 결과를 예상하면 기분이 고양되고 스트레스 상황에서도 적극적으로 대처할 수 있도록 돕는 낙관성은 갈등과 부정적인 정서를 경험하고 있는 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위해 반드시 필요한 요소로 판단하였다.

이상 살펴본 바와 같이 최종적으로 결정된 프로그램의 내용요소는 ‘긍정 및 부정정서’, ‘자기수용’, ‘환경에 대한 지배력’, ‘삶의 목적’, ‘낙관성’, ‘감사’의 6개의 요소이며, 프로그램의 내용요소와 그에 따른 활동목표는 표 11과 같다.

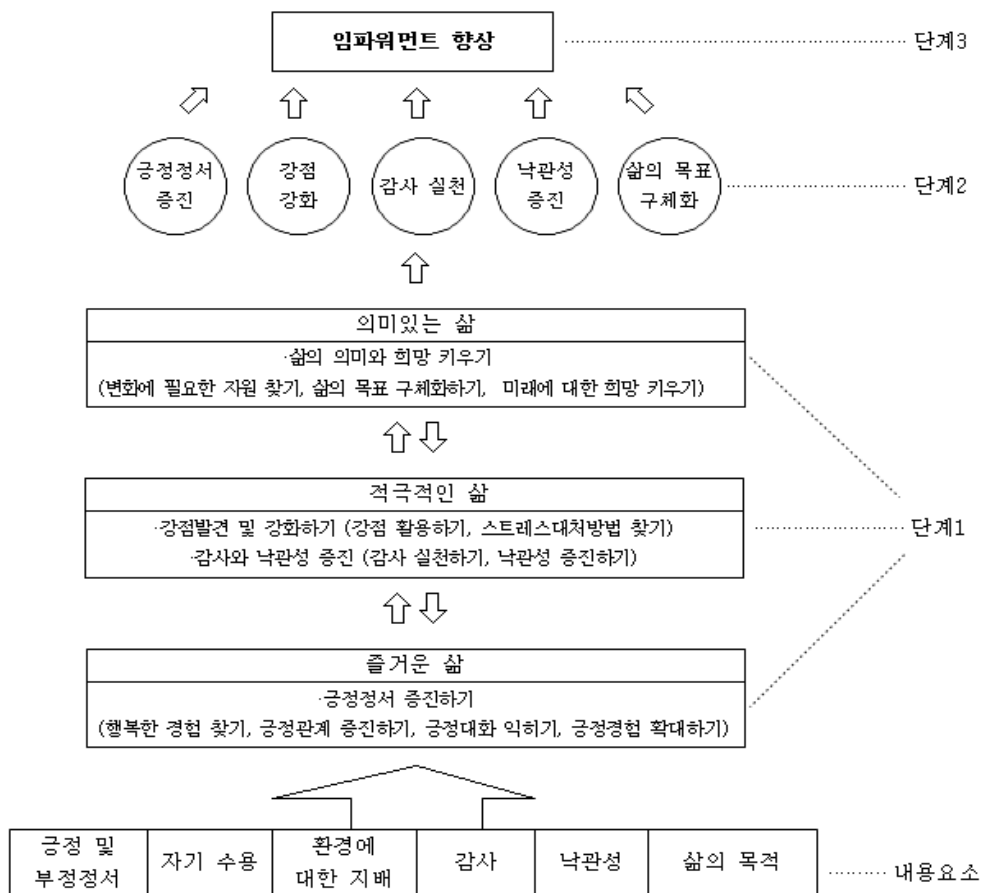
표 11 프로그램 내용요소 및 활동목표

내용요소	활동목표
긍정 및 부정정서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활에서 자신의 긍정 및 부정정서의 영향력을 이해한다.</li> <li>• 생활에서 긍정정서 경험을 확대하여 긍정정서를 증진한다.</li> <li>• 가족이나 타인과의 긍정적 대화법을 익히고 실천한다.</li> </ul>
자기수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 있는 그대로의 자신을 수용하고 이해한다.</li> <li>• 자신의 약점을 수용하고 강점으로 바뀔 수도 있음을 이해한다.</li> <li>• 자신의 강점을 생활에서 실천한다.</li> </ul>
환경에 대한 지배력	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제 상황에서 현명하게 대처하는 방법을 익힌다.</li> <li>• 자신감과 문제해결능력을 강화한다.</li> <li>• 책임있는 생활방식을 실천한다.</li> </ul>
감사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활에서 감사한 일이나 사람을 알아차린다.</li> <li>• 감사 표현 방법을 이해하고 생활에서 실천한다.</li> </ul>
낙관성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활에서의 낙관적 태도와 비관적 태도의 차이를 이해한다.</li> <li>• 낙관적인 행동을 생활에서 실천한다.</li> <li>• 낙관적인 태도를 통해 희망적인 미래의 모습을 형성한다.</li> </ul>
삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 삶의 의미를 발견하고 미래에 대한 희망을 설계한다.</li> <li>• 삶의 구체적인 목표를 설정하고 구체적인 계획을 세운다.</li> </ul>

## 2) 프로그램의 내용 구성

본 프로그램의 내용은 Seligman 등(2006)이 내담자의 긍정성과 강점에 초점을 두고 행복한 삶을 지향하기 위하여 제시했던 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶의 원리를 토대로 하여 구성하였다. 이러한 토대를 바탕으로 다문화가정 어머니들에게 자신의 잠재된 긍정성과 강점을 발견하게 하고 이를 강화하여 궁극적으로는 자신의 능력을 최대한 발휘(empowerment)하게 하는데 본 프로그램 개발의 목적이 있다. 이에 따라 회기별 주제선정은 Seligman 등(2006)의 긍정심리치료, 긍정심리치료-치료자가이드(Jeana L. Magyar- More, 이훈진, 최현정 공역, 2012), Fredrickson(2003)의 확장 구축이론(Broaden and Build Theory), Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well-Being

Therapy) 등을 근거로 여섯 가지 내용요소를 증진시키기 위하여 ‘긍정 정서 증진하기’, ‘강점발견 및 강화하기’, ‘감사와 낙관성 증진하기’, ‘삶의 의미와 희망 키우기’를 프로그램의 회기별 주제로 선정하였으며, 다문화가정 어머니들의 특성을 고려하여 각각의 주제는 2회기에 걸쳐 진행하였다. 선정된 프로그램의 내용요소에 입각하여 활동내용을 구성하고 조직할 때 연구자는 다음과 같은 두 가지 점에 초점을 두었다. 첫째, 집단상담 프로그램의 특성을 활용하여 다문화가정 어머니들의 역동성과 상호작용 및 공감에 초점을 두고 집단 구성원들의 경험을 공유할 수 있는 기회를 제공하고자 하였다. 둘째, 참여한 다문화가정 어머니들의 긍정적인 자원에 초점을 두고 그들이 가지고 있는 긍정성 및 강점을 찾아 이를 활용하고 강화할 수 있는 방법을 찾고 실천하는 것에 강조점을 두었다. 그림 2는 프로그램의 내용구성을 도표화한 것이다.



<그림 2> 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 내용구성



프로그램의 초기 단계인 1, 2회기는 ‘즐거운 삶’의 영역에 해당하며, 긍정정서 증진하기를 프로그램의 주제로 선정하였다. 즉 자신의 긍정성 발견하기, 행복했던 경험 돌아보기, 긍정대화 익히기, 긍정관계 개선하기를 통해 유쾌함과 즐거움 등의 긍정정서를 증진하고자 하였다. Fredrickson(2003)은 긍정정서의 ‘확장구축이론(Broaden and Build Theory)’에서 긍정적 정서가 인지, 행동의 범위를 확장시킨다고 하였다. 즉 긍정적 정서가 개인의 다양한 사회적 자원을 건설시키기 위해서 중요하며, 집중력과 인지기능, 자기수용의 태도를 확대시키고, 어려움에 대한 대처능력을 촉진시킨다고 하였다. 따라서 1, 2회기에서는 다문화가정 어머니들에게 긍정 정서에 초점을 둔 활동에 몰입하게 함으로써 주의, 기억, 기대의 방향이 부정적이고 파국적인 것으로부터 벗어나 긍정적이고 희망적인 것으로 전환될 수 있도록 촉진하였다. 예를 들어, 다문화가정 어머니들에게 일과를 끝낸 후에 고민거리와 미해결된 일보다는 긍정적인 사건들과 완결된 것을 기억해내도록 하고, 이를 생활에서 실천하게 하여 불안, 우울, 위축 등의 부정적 정서를 감소시킬 수 있게 하였다.

프로그램의 중기에 해당하는 3, 4회기와 5, 6회기는 ‘적극적인 삶’의 영역에 해당된다. 3, 4회기에서는 자신의 성격적 강점과 잠재력을 발견하고 생활에서 최대한 발휘할 수 있는 기회제공을 통해 자신감과 문제해결력을 강화할 수 있도록 ‘강점발견 및 강화하기’를 주제로 선정하였다. Seligman 등(2006)은 대표 강점을 파악하고, 이들 강점 중 하나를 택하여 일주일 동안 매일 그 강점을 일과 사랑, 놀이, 자녀양육과 같은 일상생활에서 다양한 방식으로 활용하면 안녕감을 증진하는데 효과적임을 확인하였다. 따라서 다문화가정 어머니들이 자신의 강점을 파악하도록 격려하고, 이미 보유하고 있던 핵심적인 긍정적 특질을 찾아내어 그에 주의를 기울이고, 기억하며, 그 특질을 사용하는 것을 강조하였다. 예컨대 일상생활에서 자신의 강점이 가장 잘 발휘되었다고 생각되는 에피소드를 구체적으로 이야기하게 하고, 뿐만 아니라 약점이 장점으로 또는 예상치 못한 이득을 준 경험을 찾아보게 함으로써 약점 또한 단지 약점으로서가 아니라 잠재적으로 강점이 될 수 있음을 깨닫게 하였다.

5, 6회기의 주제는 ‘감사와 낙관성 증진하기’이다. 즉 감사하기를 생활에서 실천하게 하고, 낙관성의 증진을 통해 자신의 현재의 삶과 미래에 대한 긍정적인 생각과 태도를 형성하게 하였다. 감사와 웰빙의 관계에 대한 연구에 의하면, 감사를 경험하는 것과 그로 인해 유발된 행동들은 사회적 유대를 강화시켜 실제적인 사회적 이득을 증가시키고, 자

신의 상황이나 환경에 대한 긍정적 평가가 가능하게 하여 주관적 안녕감과 심리적 안녕감, 낙관성의 증진을 돕는다(Emmons & McCullough, 2003; 김유리, 2009). 따라서 본 프로그램에서는 다문화가정 어머니들이 긍정심리 성향을 증진시키기 위하여 감사의 대상을 떠올려보고 그 동안 감사의 마음을 전달하지 못한 대상에게 감사하기를 통해 심리적 웰빙의 수준을 높이게 하였다(Emmons & McCullough, 2003). 또한 낙관성의 증진을 위해서는 미래의 모습을 상상하여 그리게 함으로써 미래의 성공이나 삶에 대해 긍정적이고 희망적인 것에 초점을 맞추도록 하였다. 즉 삶에 대한 희망적인 태도를 형성하고 생활에 실천하기 위해서는 자동적으로 떠오르는 부정적인 생각들을 파악하고 그 생각을 긍정적인 관점으로 바꾸도록 노력하는 훈련(Seligman et al., 2006)을 참고하여 활동목표를 증진시키는데 적합하다고 판단되는 긍정적 개입기법들을 활용하였다.

프로그램의 후반부인 7, 8회기에서는 ‘의미있는 삶’의 영역에 해당되며, 삶에 대한 소중한 의미를 발견하게 하고, 이를 실현하기 위한 방법으로 삶의 목표를 구체화하고 희망을 증진하기 위하여 ‘삶의 의미와 희망 키우기’를 주제로 선정하였다. 이와 관련하여 Ryff(1989)는 의미있는 삶에 대해 심리적 6차원의 이론에서 삶의 목표와 방향이 있고, 삶의 목적을 주는 신념을 가지고 미래의 목표를 이루기 위해 필요한 동기를 유발하는 것으로 보았다. 따라서 프로그램에서는 다문화가정 어머니들이 역경에 부딪혔을 때 포기하지 않고 무엇인가를 이루려고 하는 원동력으로서 삶의 의미와 목적이 중요함을 인식하고, 이를 위해 낙관성을 높이기 위한 구체적인 활동을 포함시켰다. 예컨대, 다문화가정 어머니들에게 현재의 힘든 상황에서도 과거에 있었던 최소한의 긍정적인 경험을 상기함으로써 그에 근거하여 희망을 가질 수 있게 하였다. 즉 미래의 희망나무 만들기를 통해 자신의 강점과 미래에 성취하고 싶은 것들을 나뭇잎으로 꾸미는 활동을 통해 자신의 긍정성을 다시 한 번 확인하고 강화하는 기회를 만들었다.

요컨대, 본 프로그램은 다문화가정 어머니들이 보유하고 있는 강점들에 새롭게 주의를 기울이고, 긍정 정서를 느꼈던 경험들을 기억해 내며 이를 토대로 미래 또한 긍정적으로 기대하는 것을 특징으로 하여 일상생활에서 실천 가능하며 즐겁게 경험할 수 있는 장으로서의 기회를 제공하고자 하였다. 또한 이러한 내용들은 회기마다 분리되어 있거나 상이한 것이 아니라 긍정정서 증진과 강점활용, 삶에 대한 희망이라는 공통목표를 향해 지속적이고 통합적인 방향에서 내용을 구성하고 활동하게 함으로써 결과적으로 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 향상에 초점을 두었다.

더불어 이러한 프로그램 내용을 조직하는 과정에서는 Tyler(1949)의 프로그램 구성원리에 근거하였다. 즉 프로그램의 계속성이란 프로그램을 개발하는 과정에서 선정한 내용에는 공통된 목표가 있다는 것을 의미한다. 계열성이란 쉬운 내용에서 어려운 내용, 친숙한 것에서 생소한 것, 구체적인 것에서 추상적인 것, 그리고 단순한 것에서 복잡한 것으로 내용을 조직한다는 것이다. 예를 들면, 다문화가정 어머니들의 현재 경험으로부터 이끌어낼 수 있는 이해하기 쉬운 경험에 관한 내용으로 시작하여 다문화가정 어머니들의 문제를 해결하기 위하여 해당분야의 연구결과들이나 저명한 학자들의 이론을 적용하여 설명하는 등으로 프로그램 내용을 조직하였다. 그리고 통합성이란 각 주제들이 상이한 것으로 보일지라도 각 주제에는 공통적으로 주장하는 내용들이 제시되어 있다는 것이다. 프로그램의 내용 구성에서 계속성, 계열성, 통합성의 원리에 근거하여 긍정심리 집단상담 프로그램의 개발과정에서는 각 회기별 주제마다 정보를 투입하고, 다문화가정 어머니들의 긍정적 경험과 강점의 발견, 강화를 시도하였으며, 다문화가정 어머니들로 하여금 실제적인 활동을 통해 집단원들 간의 지지와 공감, 격려를 통해 실제 생활에서 발생하는 문제를 해결할 수 있도록 돕는 내용으로 조직하였다.

이상의 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램의 구성요소, 프로그램의 구성원리, 회기별 주제 및 활동내용에 대해 전문가 3명(교육학 교수 1명, 상담심리전문가 1명, 다문화가정 현장전문가 1명)의 자문을 거쳐 긍정심리 집단상담 예비 프로그램을 개발하였으며, 표 12와 같다.

표 12. 긍정심리 집단상담 예비 프로그램 개요

회기	구성 요소	주제	활동목표	활동 내용
1	긍정 및 부정 정서	긍정적 활동에 몰입하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 참여 동기와 친밀감 형성</li> <li>관계를 통해 긍정성과 행복한 삶을 바라보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ice breaking(친밀감형성하기)</li> <li>프로그램 활동 규칙정하기</li> <li>긍정적 자기 소개하기 (자신의 긍정적인 면/장점을 담을 수 있는 별칭짓고 소개하기)</li> <li>긍정정서와 행복한 삶 (나를 행복하게 하는 사람, 행복을 가로막는 사람, 현재 나에게 소중한 사람들과의 관계)</li> <li>소감나누기, 과제제시</li> </ul>
2	긍정 및 부정 정서	긍정적 활동에 몰입하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정대화 익히기</li> <li>생활에서 긍정정서 향유 및 음미하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ice breaking, 과제 점검</li> <li>행복과 웃음에 대한 동영상 보고 피드백하기</li> <li>긍정단어와 부정단어 한국말 퀴즈</li> <li>긍정적인 대화 익히기 (기분 좋게 전달하는 법과 기분 나쁘게 전달하는 방법 2인 1조 역할 연습하고 발표하기)</li> <li>화나는 상황설정, 부정단어만 사용하거나 긍정단어 사용하는 역할극하고 느낌나누기</li> <li>생활에서 긍정정서 증진하기 (긍정정서 경험 찾고, 긍정정서 증진 방법 찾기, 긍정정서 향유 및 음미하기)</li> <li>긍정적 표현으로 소감나누기</li> <li>과제: 하루에 감사한 일 세 가지 씩 적어오기</li> </ul>
3	자기 수용	강점 발견 및 강화하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>강점의 중요성을 이해하고 자신의 강점 찾기</li> <li>자신의 약점을 수용하기.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ice breaking, 조엘스토리 동영상 보기, 과제 점검</li> <li>자신의 강점에 대한 이해 (강의-대표강점을 찾는 것의 중요성과 행복한 삶과의 연결)</li> <li>나의 강점 찾기-현재 내가 잘하는 것, 내 삶에서 잘되고 있는 것 찾고 피드백나누기)</li> <li>자신의 약점에 대한 수용 (자신의 약점으로 인해 이득을 보았던 경험을 찾고 강점으로 바꾸기 위한 방법 찾기)</li> <li>강점 발견을 바탕으로 새롭게 자신을 소개하기</li> <li>소감나누기 및 과제제시(칭찬하기와 유머 한가지 배우기)</li> </ul>

회 구성 기 요소	주제	활동목표	활동내용
4	환경 에 대한 지배	강점 발견 및 강화 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Ice breaking , 과제 나누기</li> <li>●자신의 몸과 마음 보살피기 (자신의 몸과 마음을 보살피는 방법 찾기-방법으로 명상, 운동, 규칙적인 습관으로 자리잡게 하기)</li> <li>●가장 행복한 순간과 긴장된 순간, 불안한 순간들 동영상보기(가장 행복했던 순간, 화가 났던 순간 자신의 강점이 어떻게 나타나는지 경험나누기)</li> <li>●자신의 몸과 마음을 보살피는 방법 모색</li> <li>●부정적 상황에서 대처 방법 찾고 문제 해결능력 강화하기</li> <li>●부정적 상황에서 자신의 대처방법 찾기 (부정적 상황에서 자신의 생각과 감정, 행동을 찾아보기(심호흡, 입다물고 상황 피하기,숨고르기,긴장이완방법 등)</li> <li>● 문제해결능력 강화하기-나에게 영상편지 써요. (부정적 상황에서 나타나는 자신의 모습을 그리고 제 3자의 입장에서 피드백하기) -표현한 후의 느낌과 달라진 생각나누기(자신의 강점이 어떻게 나타나고 있는지 찾아보게 하고 집단원들의 피드백으로 강화하기)</li> <li>●소감나누기 및 과제제시</li> </ul>
5	감사	감사 및 낙관 성 키우 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Ice breaking, 과제점검</li> <li>● 감사의 의미와 가치 (감사가 행복을 증진시키는 이유 강의)</li> <li>●자신의 감사표현정도 파악하기 (감사를 표현할 때와 표현하지 않을 때의 차이점 찾고 2인 1조 이야기 나누기)</li> <li>●감사의 의미와 가치를 이해하기</li> <li>●감사한 일 헤아리기 (현재 가장 고맙거나 감사한 대상을 찾고 감사편지 쓰고 느낌나누기, 자신의 강점이 어떻게 표현되었는지 집단원들의 긍정적 피드백)</li> <li>●감사를 생활에서 실천할 수 있는 방법 찾기 (참여자들의 대화를 통해 실천방법 찾아가기-감사할 때 문자보내기 등)</li> <li>●소감나누기 및 과제(감사의 대상에게 편지쓰기)</li> </ul>

회 기	구성 요소	주제	활동목표	활동내용
6	낙관성	감사 및 낙관성 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•낙관적 사고의 좋은 점을 이해하고 낙관성을 기르기 위한 방법 찾기</li> <li>•자신의 삶에 대한 긍정적 태도 형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ice breaking, 과제나누기(감사편지 발표하기)</li> <li>•나의 시각, 나의 생각(같은 그림 다른 생각)</li> <li>•물이 반 찬 컵/물이 반 빈 컵</li> <li>•주위에 낙관적인 사람들을 찾아보고 특징과 공통점 찾고, 낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점 찾기</li> <li>•낙관적사고와 비관적 사고의 영향력 이해하기 (낙관적으로 살았을 때와 비관적으로 살았을 때의 10년 후의 모습은 어떻게 다를까?)</li> <li>• 소감나누기 및 과제제시(감사일기 쓰기)</li> </ul>
7	삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•자신의 삶을 변화시키는데 필요한 자원 찾기</li> <li>•미래에 대한 구체적인 희망 형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking, • 과제 나누기</li> <li>•소중한 나 발견하기 (브로드웨이의 손 만들고 자신의 자랑거리 말하고 피드백 듣기)</li> <li>•자신의 삶을 변화시키는데 필요한 자원찾기)</li> <li>•희망키우기-내 모습은 내가 만들어가는 나무다. (희망나무만들기-삶에 대한 희망 및 자신의 긍정성과 강점을 찾아 희망나무 만들고 소감나누기)</li> <li>• 소감나누기</li> <li>• 과제: 미래의 자신에게 희망편지 쓰기</li> </ul>
8	삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•삶의 의미와 목표를 구체화하기</li> <li>• 프로그램에 전반적인 소감나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ice breaking,, 과제나누기</li> <li>•자신의 행복의 조건 찾기 (현재 가장 소중한 세 가지 찾고 이유 말하기, 지금보다 좀 더 행복하기 위해서 할 수 있 세 가지 찾고 이야기나누기)</li> <li>•삶의 의미와 목표세우기 (만약 6개월 밖에 살지 못한다면 삶의 목표는 어떻게 달라질까?가장 행복했던 순간과 덜 행복했던 순간 이야기 나누고 행복한 삶의 의미 발견하기)</li> <li>(행복한 삶을 위한 구체적인 삶의 목표 설정하고 피드백나누기)</li> <li>•느낌이나 소감나누기</li> <li>•마무리 및 평가</li> </ul>

## 마. 예비 프로그램 실시 및 평가

### 1) 예비 프로그램 실시

프로그램 예비 실시 단계는 앞에서 밝힌 절차를 거쳐서 8회기로 구성된 긍정심리 집단 상담 프로그램의 효과성 여부와 진행상의 문제점을 알아보고 수정하기 위한 단계이다. 예비 연구를 통해서 프로그램의 적절성 및 효율성을 확인할 수 있고, 실행 및 참여의 용이성을 파악할 수 있게 되어 본 프로그램에 대한 적절한 수정·보완이 가능해지므로, 결과적으로 보다 효과적인 프로그램을 개발할 수 있다.

본 연구에서는 프로그램의 효율성과 수용성을 알아보기 위하여 출신국가 분포를 고려하고, 한국어로 의사소통이 가능하며, 현재 자녀를 둔 다문화가정 어머니 6명을 선정하였다. 2012년 12월 18일 사전모임을 가지고 프로그램에 대한 오리엔테이션을 실시하였고, 여기서 총 8회기의 프로그램을 압축해서 4회기의 프로그램으로 진행하기로 합의하였다. 예비 프로그램 진행은 본 연구자와 연구보조자가 함께 진행하였다. 연구보조자는 2급 전문상담사(상담심리 대학원 졸업)이며, 프로그램 진행과정의 전반적인 보조 및 참여자의 반응 관찰, 프로그램 종료 후 참여자 인터뷰, 프로그램 소감문과 프로그램 만족도를 평가하는 등 본 연구자와 함께 프로그램의 계획 및 적용, 평가 단계에서 의견을 토의하는 역할을 하였다. 예비 프로그램은 2012년 12월 22일부터 2013년 1월 12일까지 매주 1회 120분씩 4회기에 걸쳐 진행되었다.

### 2) 예비 프로그램 평가

#### 가) 활동경험 인터뷰 내용 분석 및 참여자 건의사항

예비 프로그램에 참여한 참여자들에게 매 회기 활동경험에 대한 소감을 본 연구자가 인터뷰하고 질적 자료 분석 방법에 따라 요약, 정리하여 제시하였으며, 다음의 표 13과 같다.

표 13. 예비 프로그램 참여자 활동경험 인터뷰 내용

별칭	주요내용
달님	<ul style="list-style-type: none"> <li>●프로그램에서 좋았던 것은 다른 사람의 말을 잘 들어주는 게 서로에게 필요하다는 걸 알게 되었어요. 부부관계에서 남편도 내말을 잘 들어주지 않았고, 나도 남편 말을 잘 듣지 않았어요. 그럴수록 싸움만 자주 하게 되고 남편이 나쁘다는 생각, 내가 억울했고. 내가 우울해지고 속상한 일만 더 늘어나고 힘들다는 걸 알았어요. 프로그램에서 구성원들이 내말을 잘 들어준 것처럼 나도 남편 말을 잘 들어야겠다는 생각을 하게 됐어요.</li> <li>●프로그램 통해 나의 좋은 점을 알게 되고, 구성원들이 그걸 자주 칭찬해주니까 기분이 좋았어요. 집에서도 남편과 아이들의 좋은 점을 자주 칭찬해주고 긍정적으로 말하려고 노력하고 있어요.</li> <li>●다른 구성원들이 역할극 하는 거 보면서 나도 시어머니를 이해하고 이상한 행동 해도 긍정적으로 생각해야지 생각했어요.</li> <li>●나의 강점에 대해 생각해 보지 못했어요. 프로그램에서 항상 내가 먼저 이야기 하는 걸 좋아하고, 어디에서든 내가 먼저 나서서 앞장서곤 했어요. 그런데 나의 강점이라고 선생님이 말해주어서 내 강점이 뭔지 생각해볼 수 있었어요.</li> <li>●한국에 와서 살고 있는 베트남가정 어머니들을 위해 내가 도울 수 있는 일이 있으면 내가 돕고 싶고 다른 어머니들에게 이 프로그램에 참여하라고 꼭 추천하고 싶다.</li> </ul>
사랑	<ul style="list-style-type: none"> <li>●긍정적으로 생각하고 말하고 싶었지만 어떻게 할 지 방법을 몰랐어요. 프로그램에서 역할극 하면서 재미있게 방법 배우고 집에서도 긍정적으로 말하니까 내가 즐겁고 남편도, 내 딸도 더 좋아해요.</li> <li>●프로그램에서 10분 정도 막 웃었던 기억이 나서 집에서 혼자 있을 때 막 웃었더니 우울했던 기분이 싹 날아갔어요. 일부러 더 자주 웃어야겠다고 생각하고 ‘자주 웃자’ 냉장고에 크게 써 붙이고 시간날 때마다 보고 막 웃어요. 기분 정말 좋아져요.</li> <li>●조엘 스토리보고 느끼는 게 많았어요. 난 환경이나 주변 사람들 탓하고 불평만 늘어놓고 그러는데, 자신을 그렇게 만든 가해자 탓 하지 않고 남을 위해 봉사하는 조엘을 보고 감동받았어요. 남편이나 가족들 탓하지 말자, 한국이 이상하다고 불평하지 말자, 앞으로 살아야 할 날들이 너무 길고 많다. 열심히 살자, 긍정적으로 생각하자고 다짐했어요.</li> <li>●한국에서 사는 게 힘들고 짜증날 때 많아요. 사람들이 이상하게 쳐다보기도 하고 뭐라고 홍보는 거 같고, 그런 생각 때문에 점점 집 밖에 나가는 거 싫고 사람들 사귀는 것도 싫었거든요. 그런데 프로그램에서 재미있는 활동 하고 아이 키우는 이야기 들으니까 참가하길 잘했다, 사람들 많이 만나는 게 나쁜 게 아니었구나 생각했어요.</li> <li>●감사한 일 하루에 세 가지 씩 찾기가 처음에는 감사한 일이 나에게 없는 줄 알았는데 하다보니까 나에게 감사한 일 너무 많아요. 감사한 일 생각하면 감사했던 사람에게 고마운 마음 들고 내가 더 열심히, 가족에게 더 잘 하고 긍정적으로 살아야겠다 생각해요.</li> </ul>
공작	<ul style="list-style-type: none"> <li>●오늘 일 중에서 가장 즐거웠던 일을 기억하면 저절로 웃게 되고 자기 전에 누워서 또 생각했는데 더 많이 웃게 되었어요. 즐거운 일들, 재미있었던 일을 기억하다 보면 몸은 힘들어도 참을 수 있다는 자신감이 생기는 거 같았어요.</li> </ul>



별칭	주요내용
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●배블러서 프로그램 할 때 오래 앉아있지 못할 줄 알았는데, 끝까지 빠지지 않고 참여했더니 남편이 내가 인내심이 좋다고 해요. 그게 나의 강점이다 생각했어요. 잘 참고 오래 버티는 거요. 난 강점이 없는 줄 알았는데 있었어요. 내가 강점이 있다는 것만으로도 난 기분 좋아요. 좋은 엄마가 될 수 있을 것 같아요.</li> <li>●남편에게 듣기 좋은 말을 잘 못해요. 술 마시고 들어오면 먼저 화만 내고, 남편에게 나쁜 욕 많이 해요. 프로그램을 통해 선생님이나 다른 사람들의 긍정적인 말이나 칭찬이 내 기분을 좋게 하고 힘을 준다는 걸 알았어요. 앞으로는 남편이나 우리 현지에게 칭찬 많이 하고 듣기 좋은 말을 골라서 할 거예요.</li> <li>●동남아 출신인 게 창피했어요. 그런데 다른 엄마들과 프로그램 하면서 자신을 자랑하고 자신있게 주장하는 모습들이 보기 좋고, 부러웠어요. 힘들겠지만 이제 당당하게 말하고 싶어요. 나는 필리핀 사람이고 한국 남자와 결혼해서 김치찌개와 된장찌개를 잘 만드는 한국사람입니다.</li> </ul>
고양이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●결혼하고 한국에서 살면서 항상 부정적이었어요. 아이들 키우는 것도 힘들고, 다 포기하고 싶고, 남편도 돈 때문에 힘들면 나한테 막 욕하니까 다 싫었어요. 점점 남편이나 가족들도 믿지 못하게 됐어요. 그런데 프로그램에서 힘들수록 더 자주 웃고, 긍정적으로 사는 것이 좋다는 걸 알게 되었어요. 어렵겠지만 내가 먼저 달려져야지, 긍정적으로 살아야지 생각하니까 마음이 편안해지고 덜 힘든 거 같아요.</li> <li>●나는 외모도 별로고, 요리도 못해요. 또 아이들과 같이 공부도 못해요. 항상 못하는 게 많고 바보엄마라고 생각했어요. 근데 프로그램 하면서 옆에 있는 승우 엄마가 내가 귀엽게 생겼고, 고양이처럼 예쁜 눈을 가졌대요. 그말이 처음에는 이상했지만 자주 듣고 싶어졌어요. 프로그램 활동 내내 나에게 고양이라고 부를 때마다 정말 듣기 좋았어요. 아, 나도 좋은 점 있구나, 단점만 있는 게 아니구나, 그렇게 생각하니 자신감도 생기고 사람들이 좋아지고 앞으로도 뭐든 할 수 있을 거 같고, 우리 아이들 공부도 내가 도와줄 수 있어요.</li> </ul>
인어공주	<ul style="list-style-type: none"> <li>●나에게 가장 소중한 것 세 가지가 아이들, 남편, 건강입니다. 그런데 소중한 게 아니라 버려야 할 세 가지였어요. 내가 함부로 막 한다는 걸 깨달았어요. 프로그램 하면서 앞으로는 함부로 하지 않고 소중하게 잘 할 거라는 생각 많이 했어요. 그래야 미래에 나도 웃고, 아이들도 웃고 우리 집이 행복해질 수 있다는 걸 알았습니다.</li> <li>●결혼 후 꿈이 없었는데 열심히 살면 우리 아이들도 공부 잘할 수 있을 거라는 희망이 생기고, 나도 요리를 더 배워서 요리자격증 따고 싶어졌어요. 꿈이 생기니까 열심히 살고 싶고, 싸우지 말고 좋게 좋게, 남편도 믿어주고 식구들이 나에게 하는 말도 긍정적으로 생각해야지 이렇게 생각하니까 정말 마음이 편해졌어요.</li> <li>●내 생활에 희망이 별로 없었죠. 즐겁지도 않고, 난 잘 어울리지 못하는 사람, 가족들도 자기들끼리 더 많이 말하고, 내가 말하면 갑자기 이상해져요. 내가 말할 땐 화가 난 것처럼 보인대요. 그래서 말 자주 안하게 되고, 난 외톨이였어요. 그런데 여기선 난 외톨이가 아니었어요. 내말을 천천히 잘 들어준 선생님이 너무 고맙고, 다른 분들도 내말을 끝까지 들어줘서 나도 같은 사람이구나, 참 고마웠어요. 내 마음을 이해해주고 내말을 잘 들어주는 이런 프로그램 계속 했으면 좋겠습니다.</li> </ul>
차분이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●다른 사람들의 이야기가 많이 도움 됐어요. 나만 힘든 게 아니고, 나만 한국생활 어려운 게 아니란 걸 알았으니까요. 내가 힘들어하고 있는 만큼 내 아이들과 남편도 힘</li> </ul>

별칭	주요내용
	<p>들다는 걸 깨달았어요. 남편이 소리지르고 욕박지른다고 나도 같이 소리지르면 안되는 건데, 이제는 소리지르지 말고, 천천히 말을 하거나 문자로 긍정의 메시지를 보내거나 파이팅하는 말을 더 자주 해야겠어요. 행복은 내가 만들어야 한다는 걸 알게 되었어요.</p> <p>●한국은 좋은 점도 있지만 외국인이라고 차별하는 게 심해요. 우리 아이도 학교에서 나처럼 느낄까봐 걱정돼요. 그래서 아이에게 심하게 꼬치꼬치 물어보고 확인받아야 돼요. 내가 자주 그러니까 이제 아이가 스트레스 받는 거 같고 불안하게 보여요. 나도 늘 아이 걱정이 되구요. 여기서 다른 사람들 말 들어보니까 비슷하긴 한데, 내가 좀 심하다는 생각 들고, 아이를 일단 긍정적으로 생각하고 아이의 미래를 낙관적으로 보고 믿어줘야겠다는 생각을 했어요.</p>

표 13의 프로그램 참여자들의 활동경험을 분석한 내용을 바탕으로 긍정심리 성향의 증진과 관련된 참여자들의 변화된 부분들을 프로그램의 내용요소와 관련하여 정리하여 제시하면 표 14와 같다.

표 14. 내용요소별 주요 내용

내용요소	주요 내용
긍정정서 및 부정정서	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 프로그램에서 집단원들의 지지, 격려를 통해 긍정적 정서가 증진</li> <li>● 프로그램에서 긍정경험을 확대함으로써 마음과 몸이 가벼워짐</li> <li>● 긍정심리 프로그램 참여할수록 즐거운 일이 자주 생김</li> <li>● 긍정적인 대화방법 익히고 가정에서 활용하여 긍정적인 가족관계증진</li> </ul>
자기수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 피부 색깔과 외모로 인해 스트레스였던 자신의 외모에 대해 수용</li> <li>● 힘들고 어려운 현재의 상황을 인정하고 현실에 대해 극복 의지 생김</li> <li>● 다문화가정이라는 현실을 수용하고 외국인이라서 오히려 장점이 있음을 인식</li> <li>● 역할극의 과정을 통해 시어머니를 이해하고 자신의 잘못된 태도와 실수를 인정하게 됨</li> <li>● 자신의 장점과 단점을 인식하고 단점이 때로는 장점으로 작용할 수 있음을 알게 됨</li> </ul>
삶에 대한 통제	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주변환경에 대해 불평했던 자신의 태도를 인정하고 변화 의지 보임</li> <li>● 자녀양육과 가사에 대해 남편의 도움 요청</li> <li>● 시어머니의 부당한 요구에 대해 거절하거나 상황을 잘 이해시킴</li> <li>● 한국인과 다른 외모로 인해 자격지심에서 벗어나기</li> </ul>

내용요소	주요 내용
감사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신보다 어렵게 살아가는 집단원들을 보면서 스스로를 성찰하고 현재의 삶에 감사</li> <li>• 자신의 외모와 요리 솜씨를 자주 칭찬하는 남편의 사랑에 감사</li> <li>• 프로그램을 통해 자신의 장점들을 알게 되고 강화할 수 있는 기회가 생겨서 감사하고 고마움</li> <li>• 긍정적 대화방법을 통해 자녀에게 좋은 엄마 역할 수행에 대해 감사</li> <li>• 자신을 친딸처럼 돌봐주고 아이를 가끔 봐주시는 시어머니가 감사</li> </ul>
낙관성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복한 생활을 위해 긍정적이고 낙관적인 삶의 태도가 필요함을 자각</li> <li>• 10년 후 미용실 주인이 되는 생각을 하면 즐겁고 삶의 활력이 됨</li> <li>• 아이의 단점 보다는 가능성에 대해 낙관적인 태도가 필요함을 자각</li> <li>• 비관적으로 살았을 때와 낙관적으로 살았을 때 10년 후의 모습 비교</li> <li>• 현재의 자신의 삶도 관점에 따라 천국과 지옥이 될 수 있음을 인식하고 낙관적인 생각과 태도 형성을 위해 노력</li> <li>• 아이의 잘못에 대해 긍정적이고 낙관적인 대처방법 배우고 생활에 실천</li> </ul>
삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미용사가 되고 싶은 희망으로 인해 현재의 어려움에 대해 극복 의지</li> <li>• 꿈을 갖고 사는 모습이 자녀에게 긍정적인 모델로 작용할 거라는 확신</li> <li>• 요리사가 되어 식당주인이 되어 있을 자신의 미래를 상상하는 기쁨</li> <li>• 아직은 준비단계에 있지만 공부에 대한 꿈이 있어서 행복함</li> <li>• 열심히 일해서 10년 후에 작은 아파트로 이사갈 수 있다는 희망 키움</li> </ul>

이상과 같이 예비 실시한 프로그램 참여자 인터뷰 소감문을 살펴보면, 다문화가정 어머니들은 자신의 강점과 긍정성을 발견하고 강화하는 과정들을 통해 자신을 더 이해하고 수용하게 되었으며, 자신과 가족의 소중함을 인식하고 보다 긍정적이고 능동적인 삶의 방식을 터득하고 실제 생활에서 적용하고자 노력하는 모습을 보였다.

또한 프로그램에 참여한 다문화가정 어머니들은 프로그램의 진행 속도 조절 및 진행시간 확대, 자신들의 실제 경험사례를 공유하고 피드백 나누기, 익힌 내용을 충분히 발표할 수 있는 기회제공이 개선되기를 희망하였으며, 참여자들의 예비 프로그램에 대한 건의사항은 표 15와 같다.

표 15. 참여자들의 프로그램에 대한 건의사항

---

---

**참여자 건의사항**

---

---

- 프로그램 진행이 빠릅니다. 익힐 수 있는 충분한 시간이 부족합니다.
- 활동 마치고 구성원들의 소감나누기 시간이 저에게는 힘이 되고 도움이 많이 됩니다. 시간을 더 늘리고 구성원들 모두 피드백을 들었으면 좋겠고, 특정한 어느 한 사람의 시간이 길어지지 않았으면 좋겠습니다.
- 역할극이 재미있고, 집에서 긍정적으로 말하는데 도움이 많이 됩니다. 역할극을 자주 하게 해주고 연습할 수 있는 시간을 더 많이 주세요.
- 역할극이나 다른 활동을 할 때, 구성원 모두 발표할 수 있게 해주세요.
- 긍정적인 대화 익히기 처음에 어렵다고 망설였는데 해보니까 좋았습니다. 한국말을 잘 한다고 해도 어렵고 자신없어요. 더 자주 연습시켜주세요.
- 하루에 세 가지 감사한 일 적기를 남편과 함께하는 과제로 하면 더 좋겠습니다.
- 칭찬을 받으면 쑥스러웠는데 어떻게 반응해야 할 지 교육시켜 주세요.
- 워크북에 쓰는 활동은 힘들어요. 쓰는 활동보다는 말을 많이 했으면 좋겠습니다.
- 남편이랑 같이 프로그램 받으면 더 좋을 것 같습니다
- 집에서 화날 때 아이들에게 어떻게 말을 해야 할 지 도와주세요.
- 다른 분들의 살아가는 이야기들을 듣는 시간을 더 많이 늘려주세요. 다른 엄마들의 경험을 들으니까 마음이 편안해지고 나랑 같구나 하는 생각들어서 좋았습니다.
- 더 많은 다문화가정 어머니들과 프로그램 했으면 좋겠습니다.
- 아이가 커 가는데 아이와 함께 할 수 있는 시간도 있었으면 좋겠어요.
- 매 회기 시작할 때 시간지켜 주세요. 다른 분들에게 시간 내에 빨리 오라고 해주세요.
- 그림 그리기나 동영상 같은 거 재밌어요. 그런 거 많이 해주세요.

---

이상과 같이 프로그램에 참여한 다문화가정 어머니들은 다른 집단원들과의 충분히 경험공유, 역할연습이나 긍정적인 대화 익히기, 그림그리기나 동영상 보기, 자신 외에 남편이나 자녀가 프로그램에 참여하기, 프로그램 회기 연장, 프로그램 시간확대 등을 건의하였으며, 이중 전반적인 프로그램 시간과 소감나누기 시간 확대, 집단원들 간의 경험공유 확대, 그림활동이나 역할연습 등에 대해서는 프로그램의 수정 및 보완단계에서 이들의 의견을 수용하여 수정하였다.

나) 프로그램 만족도 분석

예비 프로그램 종료 후 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여한 다문화가정 어머니들에게 프로그램의 목표달성도, 내용만족도, 프로그램 진행방식 및 후속 프로그램 참여 희망도를 조사하였으며, 그 결과는 다음의 표 16과 같다.

표 16. 프로그램 만족도 분석 결과

(N=6, 단위 %)

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
목표 달성도	전반적으로 프로그램은 나에게 도움이 되었다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
	프로그램을 통해 이전보다 긍정적 정서가 증진되었다.	-	-	-	2 (33.33)	4 (66.67)
	프로그램을 통해 나의 강점을 발견하고 강화할 수 있게 되었다.	-	-	-	2 (33.33)	4 (66.67)
	프로그램을 통해 감사와 낙관성이 향상되었다.	-	-	1 (16.67)	2 (33.33)	3 (50.00)
	프로그램을 통해 삶의 의미와 목적을 발견하고 미래에 대한 희망적 기대와 목표를 가지게 되었다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
내용만족도	프로그램을 통해 나의 장점과 단점을 이해하고 있는 그대로의 나를 수용하게 되었다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
	프로그램을 통해 어려운 문제 상황이나 환경에 대처할 수 있는 자신감이 향상되었다.	-	-	-	2 (33.33)	4 (66.67)
	프로그램은 나를 생활에서 감사하기를 실천하게 만들었다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
	프로그램을 통해 낙관적 생각과 행동이 향상되었다.	-	-	1 (16.67)	2 (33.33)	3 (50.00)
	프로그램을 통해 삶의 목표를 설정하고 이를 실현할 수 있는 방법을 찾는 데 도움이 되었다.	-	-	-	2 (33.33)	4 (66.67)
진행	프로그램을 통해 배운 점들을 앞으로의 생활에서 실천하기 위해 노력하겠다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.37)
	프로그램의 시간은 적당하였다.	-	1 (16.67)	2 (33.33)	3 (50.00)	

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
방식	프로그램 지도자의 진행방식은 적절하였다.	-	-	-	2 (33.33)	4 (66.67)
	장소 및 시설을 이용하는데 편리하였다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
참가 희망도	후속 프로그램이 있다면 다시 참여하고 싶다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
	이 프로그램을 다른 다문화가정 어머니들에게 적극 권유하고 싶다.	-	-	-	1 (16.67)	5 (83.33)
전 체		-	1 (1.12)	4 (4.49)	23 (25.84)	61 (68.53)

표 16에서 보는 바와 같이, 우선 목표달성도의 측면에서 긍정심리 집단상담 프로그램에 참여 후 프로그램에 대한 전반적인 만족도의 수준이 매우 높게 나타났다. 내용만족도를 묻는 질문에 대해서도 참여자들이 매우 긍정적인 반응을 보이는 것으로 평가되었다. 또한 프로그램 진행방식에 대한 만족도는 진행자의 진행방식과 장소 및 시설은 대체로 만족하지만, 시간의 적절성에 대해서는 ‘그렇지 않다’라고 응답한 참여자가 17%에 해당하였다. 이러한 점은 프로그램을 실시한 본 연구자와 보조 진행자 역시 공감하는 부분으로서 회기 당 시간이 120분으로 하기에는 프로그램 내용이 많고 활동내용에 대한 충분한 숙지 시간이 부족하다는 의견으로 파악되어 본 프로그램에서는 수정이 필요한 것으로 판단되었다. 또한 프로그램 참여 권유여부를 묻는 질문에서 대부분의 참여자들이 다른 다문화가정 어머니들에게 적극 추천하고 싶다고 응답하였다. 따라서 프로그램 만족도 결과, 프로그램에 참여한 다문화가정 어머니들은 긍정심리 성향 증진에 도움이 되었고, 프로그램 진행방식 등에서도 대체로 긍정적으로 지각하고 있어 목표를 달성하는데 효과적이라고 할 수 있다.

## 마. 전문가 검토

예비 프로그램의 내용타당도 검증을 위해 프로그램 내용타당도 검증 설문지를 작성하여 전문가 5명에게 내용타당도 평가를 받았다. 평가에는 상담심리 전문가 3명과 다문화가정 현장전문가 2명이 참여하였다. 평가방식은 5점 Likert 척도에 따른 것으로서, 5점은 매우 적합함, 1점은 매우 부적합함을 의미한다. 평정결과는 Haxbleton 과 그의 동료들이 실용화한 내용타당도 평정법(Content Validity Index: CVI)에 의해 산출되었는데, 평정한 점수의 총합계가 178점이고, 1~5점까지 평정한 점수의 총합계는 200점이므로 본 프로그램의 내용타당도는  $CVI=178/200=.94$ 이었다. 이 점수는 본 프로그램의 내용구성이 매우 적합함을 나타내는 것이다. 전문가 5인의 프로그램 내용타당도 검증결과는 표 17과 같다. 자세한 내용은 부록 4에 제시하였다.

표 17. 전문가 5인의 내용타당도 검증 결과

전문가	A	B	C	D	E
자격	상담심리 전문가	상담심리 전문가	상담심리 전문가	다문화가정 현장전문가	다문화가정 현장전문가
점수	36/40	36/40	38/40	38/40	39/40
내용타당도	187/200=.94				

전문가 5인의 내용타당도 검증결과는 타당한 것으로 밝혀졌지만, 이들이 제시한 주관적 견해 역시 참조하여 프로그램 내용을 수정, 보완하였다. 대부분의 의견이 ‘다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램’의 필요성을 인정하고 본 프로그램의 타당성에 대해 긍정적으로 평가하였다. 전문가들은 결혼이민자의 특성을 고려한 활동 진행, 프로그램 활동내용의 과다, 시간안배의 조절, 프로그램 전달방법의 용이성 및 충분한 피드백과 소감나누기 등을 지적하였다. 그 내용을 요약하면 표 18과 같다.

표 18. 전문가 5인의 프로그램 의견

회기	전문가의견
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 전반적으로 프로그램의 목표에 적합한 활동내용으로 구성되어 있음.</li> <li>● 참여자가 결혼이민자이기 때문에 프로그램 활동에 적극 참여할 수 있게 우선 마음 열기 및 오리엔테이션을 통해 목표 이해를 강조하여야 함.</li> <li>● 문화적 배경이 각기 다른 결혼이민자의 특성을 고려한 활동 진행이 요구됨.</li> <li>● 도입단계의 특성상 1회기 주제가 긍정적 활동에 몰입하기라는 주제는 다소 무리일 수 있고, 긍정정서 증진하기라는 주제가 활동내용에 더 적절한 것 같음.</li> <li>● 회기별 과제제시를 구체적으로 제시해야 할 것 같음.</li> <li>● Ice breaking을 구체적인 활동내용으로 기술할 필요 있음.</li> <li>● 활동 내용에 대한 적절한 시간안배가 필요함.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2회기의 주제 역시 긍정적 활동에 몰입하기 보다는 긍정정서 증진하기가 더 적절한 것 같음</li> <li>● 2회기의 주제에 적합한 활동내용으로 구성되어 있는 것 같음.</li> <li>● 긍정정서와 부정정서를 함께 다루줘야 할 것 같음.</li> <li>● 2회기의 활동내용의 과다로 활동내용을 조절, 시간 안배가 필요함</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 다수 결혼이민자들은 한국생활에서 자존감이 낮다고 보고되는데 자기 강점 발견을 통해 자존감을 향상시킬 수 있는 활동은 매우 바람직함.</li> <li>● 강점중심의 생활실천하기에서 과제로 제시한 칭찬하기와 유머 한가지 배우기는 관련성이 애매한 듯하여 다른 과제로 제시하는 것이 바람직함.</li> <li>● 자신의 약점에 대한 이해 부분을 자신을 몸, 성격, 능력, 감정 등으로 나누어 장점과 단점을 보는 것이 보다 명확할 수 있음</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4회기의 활동내용의 과다로 인해 활동의 양 조절해야 할 것 같음.</li> <li>● 환경에 대한 지배의 구성요소의 명칭을 환경에 조절이나 수용 등의 다른 용어로 바꿀 필요 있음.</li> <li>● 4회기의 과제를 구체화된 주제로 제시하기.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 감사하기와 자신의 강점을 연결하는 부분이 좋은 것 같음.</li> <li>● 전반적으로 활동목표에 적절하게 활동내용이 구성되어 있고, 활동 흐름도 원만함.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 물이 반 찬 컵, 물이 반 빈 컵을 나의 시각, 나의 생각 활동과 연결시키는 것이 활동의 흐름에 적절한 것 같음.</li> <li>● 6회기의 프로그램 목표를 달성하려면 활동시간이 부족할 것 같으므로 탄력적 인 시간 운영이 되어야 할 것임.</li> <li>● 감사일기 쓰기 과제를 낙관성 키우기에 적절한 과제로 제시하는 것이 바람직함.</li> </ul>



회기	전문가의견
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 활동내용의 과다로 활동내용을 조절 필요함.</li> <li>• 감사일기 쓰기보다 7회기의 활동목표에 적합한 과제를 제시하는 것이 바람직함.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램을 마치면서 회기목표에 부합된 외부 활동도 고려해볼 만함.</li> <li>• 삶의 목적을 자기성취와 세상에 이익이 되는 것을 함께 다룰 필요 있음</li> <li>• 마무리 섹션이라 소감 나누기도 충분히 해야 하고 여러 활동으로 시간 배분을 잘 해야 할 것 같음.</li> </ul>

요약된 전문가 의견에 따라 프로그램을 수정, 보완한 내용은 표 19와 같다. 매 회기마다 Icebreaking 대신에 참여자들의 프로그램 집중력 증진을 고려하여 3분 명상의 시간으로 수정하였으며, 프로그램을 마칠 때 소감 및 느낌 나누기 시간을 확대하여 다문화가정 어머니들의 상호작용을 통한 공감 및 공유의 경험을 확장하였다.

표 19. 전문가 의견에 따라 수정된 프로그램 내용

회기	연구자가 선정한 프로그램 내용	전문가 의견에 따른 프로그램 수정사항
전체	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 매회기마다 마음열기 단계에서 Icebreaking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 매회기 마다 Icebreaking 대신에 3분 명상으로 수정함.</li> <li>• 매회기 마무리단계의 소감나누기 시간 늘림</li> </ul>
1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제 : 긍정적 활동에 몰입하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제: 긍정정서 증진하기로 수정함</li> </ul>
2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제: 긍정적 활동에 몰입하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제: 긍정정서 증진하기로 수정함.</li> <li>• 긍정단어와 부정단어 한국말 퀴즈는 활동내용의 과다로 인해 삭제함</li> </ul>
3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 싫어하는 단점, 약점을 말하고 집단원들이 긍정적인 표현으로 바꾸어 말하기</li> <li>• 과제로 제시되었던 가족, 주변 사람들에게 칭찬하기, 유머 한 가지 배우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 모습을 그리게 하고, 문제상황에서 자신의 행동, 정서, 생각 등이 어떻게 나타나는지 찾아서 말하고 피드백을 통한 강화하기로 수정함.</li> <li>• 하루 한 번 이상 자신의 강점을 생활에서 실천하기로 수정함</li> </ul>

회기	연구자가 선정한 프로그램 내용	전문가 의견에 따른 프로그램 수정사항
4회기	• 과제로 제시한 자신에게 감사편지, 유머 한 가지 배우기	• 하루에 한 번 이상 자신의 강점을 생활에서 실천하기로 수정함
5회기	• 현재 가장 고맙거나 감사한 대상을 찾아 감사편지 쓰기	• 감사편지 쓰기 대신에 감사한 대상을 찾아 콜라주로 수정함
6회기	• 우산장수와 짚신장수 이야기 역할극	• 활동내용의 과다로 인해 우산장수와 짚신 장수 이야기 역할극은 삭제함
7회기	• 미래의 자신에게 희망편지 쓰기	• 미래의 자신의 행복한 얼굴 그리기로 수정함
8회기	• 삶의 의미 발견하기에서 만약 6개월 밖에 살지 못한다면 삶의 목표는 어떻게 달라질까?	• 자신의 행복곡선 그리기로 수정하여 가장 행복했던 순간과 덜 행복했던 순간 이야기 나누고, 더 높은 수준의 행복곡선이 되기 위한 구체적인 삶의 목표 설정하고 피드백 나누기로 수정함.

#### 사. 프로그램 수정, 보완 및 확정

예비 실시한 프로그램의 수정·보완 단계에서는 프로그램 참여자들의 인터뷰 내용과 건의사항, 프로그램 만족도 평가, 전문가 의견, 프로그램 진행자와 보조진행자의 관찰기록에 따라 프로그램을 다음과 같이 수정·보완하여 최종적인 프로그램을 확정하였다.

- ① 프로그램 진행자, 관찰자, 참여자 대부분 진행시간의 부족함에 대해 공감하고 일치하는 것으로 확인되어 회기 당 시간을 120분에서 150분으로 조정함으로써 활동내용을 충분히 숙지하고 익힐 수 있는 시간으로 수정하였다.
- ② 첫 회기를 제외한 매 회기 도입부분의 IceBreaking을 3분 명상의 시간으로 대체하여 프로그램의 집중력을 높이고 흥미를 잃지 않으면서 프로그램 활동에 몰입할 수 있도록 수정하였다.
- ③ 마무리 단계에서의 전반적인 소감이나 피드백 시간을 늘려서 다문화가정 어머니들의 서로에 대한 공감과 상호작용의 시간을 확대하는 방향으로 보완하였다.
- ④ 첫 회기 “긍정적 활동에 몰입하기” 라는 주제는 프로그램 활동내용의 특성을

감안했을 때 “긍정정서 증진하기”로 수정하였다.

- ⑤ 3회기의 강점발견하기의 과정에서 자신의 약점을 바라보고 이를 수용함으로써 자신감을 획득하기 위해 실시했던 “자신이 싫어하는 단점, 약점을 수용하기”의 경우 다소 포괄적인 특성이 강하여 활동을 전개시키는 과정에서 어려움이 발견되었다. 따라서 자신의 약점으로 인해 이득을 보았던 경험을 찾고, 강점으로 바꾸기 위한 방법을 찾는 내용으로 바꿈으로써 참여자들의 이해와 참여도를 높일 수 있도록 수정하였다.
- ⑥ 4회기의 활동내용 중 문제해결능력 강화를 위해 “제 3자의 눈으로 자신을 바라보기”의 경우, 자신을 그리게 하고 단순히 객관적인 입장에서 해주고 싶은 말을 표현하게 하는 방법보다는, 문제 상황에서 자신의 생각, 정서, 행동이 어떻게 나타나는지 스스로 찾고 집단원들의 피드백과 소감나누기를 통해 강점을 강화하는 것으로 수정하였다.
- ⑦ 실제 적용해 본 결과, 참여자들에게 정해진 시간 내에 충분히 소화하고 숙지하여 프로그램을 전개시키는데 활동내용의 양이 많아 참여자들이 부담을 느끼고, 진행상의 어려움이 드러나고 있어 삭제하더라도 본 회기의 주제의 흐름에 크게 영향을 미치지 않는다고 판단되는 2회기의 긍정단어와 부정단어 한국말 퀴즈와 6회기의 쁘신장수와 우산장수 이야기는 삭제하는 것으로 수정하였다.
- ⑧ 5회기의 현재 가장 고맙거나 감사한 대상을 찾아 감사편지 쓰기는 다문화 가정 어머니들의 건의사항을 수용하고 활동의 어려움을 덜어주기 위하여 감사한 대상을 찾아 폴라쥬 방법으로 수정하였다.
- ⑨ 6회기의 과제로 제시했던 “감사일기 쓰기”는 낙관적 행동을 실천할 수 있는 방법으로 보다 적합하다고 판단되는 “뒤센미소 짓기”로 수정하였다.
- ⑩ 7회기의 삶의 의미와 목적 발견하기는 전반적인 활동내용에 비추어볼 때 삶의 의미와 삶에 대한 희망을 증진시키기 위한 방법을 제시하는 내용에 보다 적합하다고 판단되는 “삶의 의미와 희망 키우기”라는 주제로 수정하였다.
- ⑪ 8회기의 “삶이 의미와 목표 세우기” 활동과정에서 “자신의 행복곡선 그리기”를 보완하여 현재보다 더 높은 수준의 행복을 이루기 위한 구체적인 삶의 목표를 설정하고 삶의 의미를 이해하는 과정으로 수정하였다.

이상과 같이 예비 프로그램 실시 후 프로그램 내용의 이론적 타당성과 적용 가능성의 측면을 확인하기 위해 전문가 검토를 통한 평가과정을 거치고 참여자 소감, 연구진행자의 평가를 토대로 프로그램을 수정, 보완하였다. 문화적 배경이 각기 다른 결혼이민자의 특성을 고려하여 프로그램 활동에 적극 참여할 수 있도록 마음열기 과정을 확대하여 목표 이해를 돕고자 하였으며, 예비 프로그램과정에서 참여자들의 소감나누기 시간을 늘려달라는 건의를 수용하여 프로그램의 소감나누기 시간을 조절하였다. 따라서 매회기 구성은 마음열기(15분), 활동하기(110분), 소감 나누기 및 과제 제시하기(25분)로 실시되며, 타국적의 이중언어를 사용하는 다문화가정 어머니들의 특성을 고려하여 비교적 이해하기 쉽고, 활용하기 간편한 활동이나 이미지, 동영상, 그림자료 및 표현자료를 적절히 활용함으로써 집단에 대한 부담감을 줄이고 참여에 대한 동기를 유발시키고자 하였다. 또한 긍정심리를 증진시키기 위해서는 매일의 일상생활에서 꾸준히 노력하고 실행하는 것이 중요하므로(문용린 외 공역, 2010), 이완하기, 감사한 일 찾기, 행복생각 떠올리기, 유머 하나 씩 배우기 등 어렵지 않게 생활 속에서 실천할 수 있는 훈련을 과제로 포함시키고 역할연습을 통해 직접적으로 다양한 기회를 제공하였다. 최종 프로그램의 개요를 표 20과 같이 완성하였으며, 실제 8회기 프로그램은 부록 4에 제시하였다.

표 20. 최종 개발된 긍정심리 집단상담 프로그램 개요(8회기)

회 구성 기 요소	주제	회기별 목표	활동 내용
1	긍정 및 부정 정서	긍정 정서 증진 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•소중한 사람들과의 관계를 통해 행복한 삶을 바라보기</li> <li>•친해지기 위한 만남의 장</li> <li>•프로그램의 목표 및 진행과정 이해, 프로그램에 대한 기대 나누기.규칙정하기.</li> <li>•긍정적 자기 소개하기 (장점을 담을 수 있는 별칭짓고 소개하기)</li> <li>•긍정정서와 행복한 삶</li> <li>•소감나누기, 과제제시</li> </ul>
2	긍정 및 부정 정서	긍정 정서 증진 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•3분 명상, 과제 점검</li> <li>•행복과 웃음관련 동영상 보고 피드백하기</li> <li>•긍정적인 대화 익히기 (기분좋게/기분나쁘게 전달하는 방법)</li> <li>•화나는 상황설정, 부정단어만 사용하거나 긍정 단어만 사용하는 역할극하고 느낌나누기</li> <li>•생활에서 긍정정서 증진하기 (긍정정서 경험 찾고, 긍정정서 증진 방법 찾기, 긍정정서 향유 및 음미하기)</li> <li>•긍정적 표현으로 소감나누기</li> <li>•과제: 하루에 감사한 일 세 가지 씩 적기. 자녀와의 대화에서 사랑의 언어로 실천하기</li> </ul>
3	자기 수용	강점 발견 및 강화 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•3분 명상, 조엘스토리 동영상,과제점검</li> <li>•강점을 찾는 것과 행복한 삶을 인식하기</li> <li>•자신의 약점을 이해하고 수용하기</li> <li>•자신의 강점에 대한 이해 (강의-대표강점을 찾는 것의 중요성과 행복한 삶과의 연결)</li> <li>•나의 강점 찾기(내가 잘하는 거, 내 삶에서 잘 되고 있는 거 찾고 피드백나누기)</li> <li>•자신의 약점에 대한 수용 (자신의 약점으로 인해 이득을 보았던 경험 찾고, 강점으로 바꾸기 위한 방법찾기_</li> <li>•강점 발견을 바탕으로 새롭게 자신 소개</li> <li>•소감나누기 및 과제제시</li> </ul>

회 구성 기 요소	주제	회기별 목표	활동내용
4	환경 에 대한 지배	강점 발견 및 강화 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3분 명상, 과제 나누기</li> <li>• 자신의 몸과 마음 보살피는 방법 찾기 (몸을 보살피는 방법으로 명상, 운동 등 규칙적인 습관으로 자리 잡게 하기)</li> <li>• 자신의 몸과 마음 보살피는 방법 찾기</li> <li>• 부정적 상황에서 자신의 대처방법 찾기 (부정적 상황에서 자신의 생각과 감정, 행동을 찾아보기, 자신에게 적절한 대처방법 찾아 익히기, 슷자세기, I-message, 숨고르기, 기도문 암송, 긴장이완방법)</li> <li>• 문제해결능력 강화하기 (설정된 문제 상황에서 자신의 강점이 어떻게 나타나고 있는지 찾기-자신의 강점을 활용할 수 있는 방법을 찾기)</li> <li>• 나에게 영상편지를 써요(도화지에 자신을 그리고, 칭찬, 격려, 충고 등을 스스로 표현하기)</li> <li>• 집단원들의 피드백으로 강화하기</li> <li>• 소감나누기 및 과제제시</li> </ul>
5	감사	감사 및 낙관성 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3분 명상 •과제점검</li> <li>• 감사의 의미와 가치 (감사가 행복을 증진시키는 이유 강의)</li> <li>• 자신의 감사표현정도 파악하기 (감사를 표현할 때와 표현하지 않을 때 차이점 찾고 2인 1조 이야기 나누기)</li> <li>• 감사한 일 헤아리기 (현재 가장 고맙거나 감사한 대상을 찾고 클라주로 표현하고 느낌 나누기, 자신의 강점이 어떻게 표현되었는지 집단 원들의 긍정적 피드백)</li> <li>• 감사를 실천할 수 있는 방법 찾기 (참여자들의 대화를 통해 실천방법 찾기 -감사할 때 문자보내기 등)</li> <li>• 소감나누기 및 과제(감사의 대상에게 편지 쓰기)</li> </ul>

회기	구성요소	주제	활동목표	활동내용
6	낙관성	감사 및 낙관성 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점 찾기</li> <li>•낙관적 사고와 비관적 사고의 영향력 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•3분 명상, 과제 나누기</li> <li>•나의 시각, 나의 생각 (물이 반 찬 컵/물이 반 빈 컵)</li> <li>•주위에 낙관적인 사람들을 찾아보고 특징과 공통점 찾기, 생활에서 좋은 점 찾기</li> <li>•낙관적사고와 비관적 사고의 영향력 이해하기(낙관적으로 살았을 때와 비관적으로 살았을 때의 미래는 어떻게 다를까)</li> <li>• 소감나누기 및 과제(뒤센 미소 짓기)</li> </ul>
7	삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•자신의 삶을 희망적으로 변화시키는데 필요한 자원찾기</li> <li>•삶에 대한 희망 및 목표를 구체화하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3분 명상, 과제나누기(뒤센미소, 최고의 미소 뽑기)</li> <li>•소중한 나 발견하기 (브로드웨이의 손 만들고 자신의 자랑거리 찾고, 자신의 삶을 변화시키는데 필요한 자원 찾기)</li> <li>•희망키우기-희망나무만들기 (자신의 긍정성을 찾아 미래의 희망나무만들고 삶에 대한 희망 및 목표를 구체화하고 이야기나누기)</li> <li>• 소감나누기 • 과제제시</li> </ul>
8	삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•현재보다 더 나은 행복곡선이 되기 위한 구체적인 삶의 목표 세우기</li> <li>•전반적인 프로 그래프 평가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•3분 명상, 과제나누기</li> <li>•자신의 행복의 조건 찾기 (지금보다 좀 더 행복하기 위해서 내가 할 수 있는 세 가지 찾고 소감나누기)</li> <li>•삶의 의미와 목표세우기 (자신의 행복곡선 그리기-가장 행복했던 순간과 덜 행복했던 순간 이야기 나누고 행복한 삶의 의미 발견하기)</li> <li>(더 높은 수준의 행복곡선이 되기 위한 구체적인 삶의 목표 설정하고 피드백나누기)</li> <li>•소감 나누기, 마무리 및 평가</li> </ul>

## IV. 프로그램 효과 분석

### 1. 연구방법 및 절차

#### 가. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도에 있는 다문화가족지원센터의 협조를 구해 한국어로 의사소통이 가능하고 프로그램 참여의사가 있는 자녀를 둔 다문화가정 어머니들 중에서 20명을 선정하여, 실험집단, 통제집단에 각각 10명씩 무선배정하였다. 연구대상자의 집단별 인구 통계학적 특성은 표 21과 같다.

표 21. 연구대상자의 인구통계학적 특성

변수		실험집단 (n=10)	통제집단 (n=10)	변수		실험집단 (n=10)	통제집단 (n=10)
연령	20대	0	1	배우자 학력	고졸	9	8
	30대	7	5		대졸	1	2
	40대	3	4		대학원졸	0	0
출신 국가	중국	3	2	배우자 직업	개인사업	1	2
	일본	1	1		회사원	4	3
	베트남	3	4		농수산업	3	4
	필리핀	2	2		전문직	0	0
결혼 연수	태국	1	0	직업	서비스업	1	1
	기타	0	1		일용직	1	0
	4-6년	2	2		기타	0	0
	7-10년	6	5		가정주부	7	6
결혼 유형	10년 이상	2	3	본인 직업	개인사업	0	0
	연애	1	1		회사원	1	1
	아는사람소개	1	1		농수산업	1	1
학력	결혼중개업체	8	8	자녀수	전문직	0	0
	초졸	0	0		서비스업	1	2
	중졸	4	6		1명	4	3
	고졸	5	3		2명	4	6
	대졸	1	1	3명이상	2	1	



## 나. 연구설계

연구설계는 두 집단 사전-사후 비교설계이며, 그림 3과 같다.

실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

그림 3. 연구 설계

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> : 사전검사(임파워먼트척도, 주관적안녕감척도, 심리적안녕감척도, 낙관성척도, 감사성향척도, 정신적고통척도)

X: 긍정심리 프로그램

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub>: 사후검사(임파워먼트척도, 주관적안녕감척도, 심리적안녕감척도, 낙관성척도, 감사성향척도, 정신적고통척도)

## 다. 측정도구

### 1) 주관적 안녕감

주관적 안녕감 척도는 인지적 요소와 정서적 요소로 나뉜다. 먼저 인지적 요소는 Diener 등(1999)d 개발하고 차경호(1999)가 변안한 삶의 만족 척도(Satisfaction with life scale: SWLS)를 사용하였다. 본 질문지는 5문항, 6점 척도로 구성되어 있으며 스스로 지각하는 자신의 삶에 대한 만족 정도를 평정하게 되어있다. 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81로 나타났다.

정서적 측면을 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 제작한 긍정 및 부정 정서성 척도(Positive Affectivity and Negative Affectivity Schedule: PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 일시적인 감정을 측정하는 일반적인 검사이며, 긍정적 정서를 측정하는 문항 10개와 부정적 정서를 측정하는 문항 10개로 구성되어 있으며, 5점 척도이다. 서지원(2012)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는

긍정정서가 .76, 부정정서가 .84로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정적 정서가 .83, 부정적 정서가 .81로 나타났다.

## 2) 심리적 안녕감 척도

다문화가정 어머니의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff 와 Keyes(1995)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. PWBS는 총 6개 하위요인 즉 자기수용, 자율성, 환경에 대한 지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계로 구성되어 있으며, 46문항 6점 척도이다. 부정적 문항은(2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 36, 40, 41, 45, 46)은 역산하였다. 김명소 등(2001)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83, 김정순(2006)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84로 나타났다.

## 3) 낙관성 척도

낙관성을 측정하고자 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 삶의 지향척도를 (Life Orientation Test-Revised: LOT-R)를 김민정(2006)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 검사는 기질적 낙관성을 측정하며, 총 10개 문항, 5점 척도로 되어있다. 부정적 진술문항은 역점수로 환산하고 모호한 문항은 채점에서 제외되며 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석하였다. Scheier와 그의 동료들 (1994)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78이며, 김민정(2006)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78이었고, 본 연구에서는 .67로 나타났다.

## 4) 감사성향 척도

감사성향 측정도구는 McCullough 등(2002)이 개발한 감사성향 척도 (Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 권선중 등 (2006)이 번안하여 우리나라에 적합하도록 타당화한

한국판 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향은 긍정적 사건에 대해 감사를 보다 강하게 느끼는 것을 나타내는 '강도', 감사를 보다 자주 느끼는 것을 나타내는 '빈도', 삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것을 나타내는 '범위' 그리고 한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 사람들에게 감사를 느끼는 것을 나타내는 '밀도'의 측면을 고려하였으며, 부정적인 문항 2개(3번, 6번)는 역 점수로 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미하며, 총 11문항, 6점 척도이다. 권선중 등(2006)에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78로 나타났다.

#### 5) 정신적 고통 척도

정신적 고통의 측정은 Derogatis 등(1976)이 개발한 간이정신진단검사(Symptom Checklist 90: SCL-90)를 이상문(2008)이 빈곤계층의 정신적 고통을 측정하기 위해 재구성한 설문지를 사용하였다. 우울증 4문항(1, 3, 5, 9), 적대감 6문항(4, 6, 8, 10, 13, 15), 불안감 5문항(2, 7, 11, 12, 14) 총 15문항, 5점 척도로 되어있고 점수가 낮을수록 정신건강 상태가 양호한 것을 의미한다. 오정영(2010)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78로 나타났다.

#### 6) 임파워먼트 척도

임파워먼트는 Rogers 등(1997)이 개발하여, 김은영(2001)이 빈곤가족을 대상으로 재구성한 측정도구를 사용하였다. 구성내용은 4개의 요인으로 자아존중감 6문항(1, 2, 3, 4, 5, 6), 자기효능·미래에 대한 통제 8문항(7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 23), 무기력·힘 5문항(10, 11, 15, 16, 17), 지역사회활동·자율성 4문항 (19, 20, 21, 22) 등 총 23문항이다. 오정영(2010)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .65로 나타났다.

### 라. 연구절차 및 자료수집

본 연구에서는 2013년 2월 1일부터 2013년 3월 9일까지 총 8회기를 실시하였다. 매주 2회기를 실시하고 한 회기 당 150분 동안 진행하였으며, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 프로그램의 효과검증을 위한 자료 수집 방법은 양적으로는 실험집단과 통제집단에 사전-사후 검사를 실시하였으며, 질적으로는 매회기 활동경험에 대한 면담을 하였고, 추가적으로 프로그램 만족도 평가를 실시하였다.

#### 마. 자료 처리

##### 1) 양적 자료 분석

양적 자료 분석은 SPSS/ 18.WIN 프로그램을 이용하여, 실험집단과 통제집단 간 동질성 검사를 실시한 후, 두 집단 간 차이검증을 위해 독립표본 t검증을 실시하였다.

##### 2) 질적 자료 분석

각 회기 종료 시 회기별 활동내용에 대한 경험을 인터뷰하고 이를 수집, 분석하여 질적 변화를 검토하였다.

## 2. 효과 분석 결과

### 가. 양적 분석 결과

#### 1) 집단 간 동질성 검증

긍정심리 프로그램을 적용하기 전에 실험집단과 통제집단이 동질적인 집단임을 알아보기 위하여 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향, 정신적 고통, 임파워먼트의 차이를 검증한 결과, 집단 간 유의한 차이를 보이고 않아 동질집단임을 확인할 수 있었다. 검증결과는 표 22와 같다.

표 22. 집단 간 동질성 검증

실험(n=10), 통제(n=10)

			<i>M(SD)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
주관적 안녕감	삶의 만족	통제	2.68(.50)	-.479	.638
		실험	2.81(.69)		
	긍정 정서	통제	1.77(.28)	-.634	.534
		실험	1.92(.69)		
	부정 정서	통제	2.18(.70)	-.489	.631
		실험	2.33(.67)		
심리적 안녕감	자기 수용	통제	2.89(.290)	.708	.488
		실험	2.76(.52)		
	대인 관계	통제	1.92(.54)	1.324	.215
		실험	1.69(.11)		
	자율성	통제	2.73(.54)	.660	.518
		실험	2.57(.59)		
	환경에 대한 지배력	통제	2.06(.86)	.248	.807
		실험	1.96(.95)		
	삶의 목적	통제	1.53(.44)	-2.000	.061
		실험	.91(.40)		
개인적 성장	통제	2.26(.66)	.419	.680	
	실험	2.14(.61)			
낙관성	통제	2.75(.55)	.754	.463	
	실험	2.48(1.00)			
감사성향	통제	2.17(.88)	.781	.445	
	실험	1.91(.58)			
정신적 고통	우울증	통제	2.10(.70)	.083	.935
		실험	2.07(.64)		
	적대감	통제	2.18(.85)	.026	.089
		실험	1.51(.27)		
	불안	통제	2.18(1.19)	-.596	.558
		실험	2.44(.68)		
임파워 먼트	자기 효능감	통제	2.21(.93)	-.314	.757
		실험	2.36(.64)		
	자아 존중감	통제	2.11(1.00)	.261	.797
		실험	2.01(.74)		
	무기력	통제	2.63(.59)	.229	.821
		실험	2.56(.76)		
지역사회	통제	2.66(.92)	-.160	.875	
	실험	2.71(.56)			

## 2) 임파워먼트 차이 검증

표 23과 같이 프로그램 효과를 살펴 본 결과, 실험집단의 전체 임파워먼트 평균( $M=1.50$ ,  $SD=.59$ )이 통제집단의 전체 임파워먼트 평균( $M=.99$ ,  $SD=.44$ )보다 높았으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-2.190$ ,  $p<.05$ ). 따라서 긍정심리 집단상담 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 임파워먼트가 향상되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 임파워먼트 향상에 효과가 있을 것’이라는 가설 1은 지지되었다.

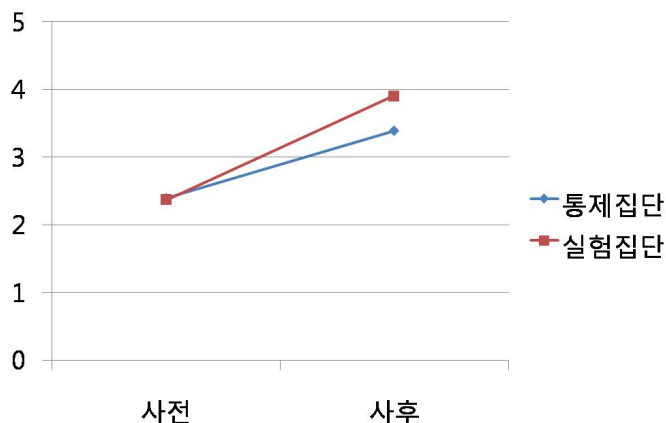
하위요인별로 살펴보면, 자아존중감의 경우 실험집단의 평균( $M=2.09$ ,  $SD=.67$ )은 통제집단의 평균( $M=1.20$ ,  $SD=1.01$ )보다 높게 나타나고 있으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-2.301$ ,  $p<.035$ ). 지역사회활동 역시 실험집단의 평균( $M=1.53$ ,  $SD=.79$ )이 통제집단의 평균( $M=.71$ ,  $SD=.83$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=2.252$ ,  $p<.05$ ). 다만 자기효능감과 무기력에 대해서는 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 23 . 임파워먼트에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
임파워먼트 전체	통제	.99(.44)	-2.190	.043*
	실험	1.50(.59)		
자기 효능감	통제	1.22(1.02)	-.786	.442
	실험	1.60(1.12)		
자아 존중감	통제	1.20(1.01)	-2.301	.035*
	실험	2.09(.67)		
무기력-힘	통제	.81(.68)	.061	.952
	실험	.79(.79)		
지역사회	통제	.71(.83)	2.252	.037*
	실험	1.53(.79)		

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

전체 임파워먼트에 대한 집단 간 차이를 그림으로 나타낸 결과는 그림 4와 같다.



〈그림 4〉 사전, 사후 임파워먼트 수준 변화

### 3) 주관적 안녕감 차이 검증

표 24와 같이 집단 간 차이를 살펴본 결과, 실험집단의 평균( $M=1.79, SD=.40$ )이 통제집단의 평균( $M=.62, SD=.33$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-4.432, p<.001$ ). 따라서 긍정심리 집단상담 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 주관적 안녕감 수준이 향상되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 주관적 안녕감 향상에 효과가 있을 것’이라는 가설 2는 지지되었다.

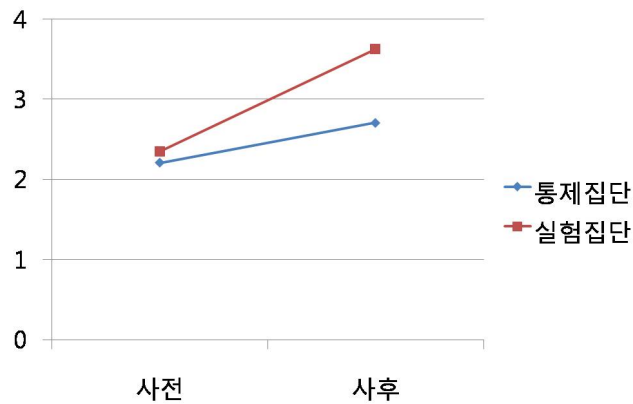
하위변인인 긍정, 부정정서에서는 실험집단의 긍정, 부정정서 평균( $M= 1.90, SD=.13$ )이 통제집단의 긍정, 부정정서 평균( $M=.83, SD=.28$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-3.792, p<.001$ ). 삶의 만족의 경우에도 실험집단의 평균( $M=1.03, SD=.80$ )이 통제집단의 평균( $M=.80, SD=.54$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-3.092, p<.001$ )

표 24. 주관적 안녕감에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
전체	통제집단	.62(.33)	-4.432	.001***
	실험집단	1.79(.40)		
긍정/부정 정서	통제집단	.83(.28)	-3.792	.001***
	실험집단	1.90(.13)		
삶의 만족	통제집단	.80(.54)	-3.092	.007**
	실험집단	1.03(.80)		

\*\*\* $p < .001$

전체 주관적 안녕감에 대한 집단 간 차이를 그림으로 나타낸 결과는 그림 5와 같다.



〈그림 5〉 사전, 사후 주관적 안녕감 수준변화

#### 4) 심리적 안녕감 차이 검증

표 25와 같이 심리적 안녕감 전체의 경우, 실험집단의 평균( $M= 1.94, SD=.30$ )이 통제집단의 평균( $M=.87, SD=.34$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-7.328, p<.001$ ). 따라서 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해



심리적 안녕감 수준이 향상되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 심리적 안녕감 향상에 효과가 있을 것’이라는 가설 3은 지지되었다.

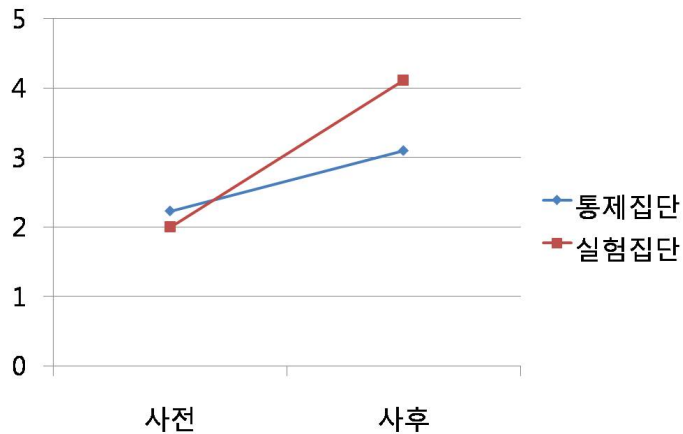
하위요인별로 살펴보면, 우선 자기수용의 경우 실험집단의 평균( $M=1.29$ ,  $SD=.64$ )이 통제집단의 평균( $M=.08$ ,  $SD=.22$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-5.625$ ,  $p<.001$ ). 마찬가지로 대인관계에 있어서도 실험집단의 평균( $M=2.57$ ,  $SD=.15$ )이 통제집단( $M=1.18$ ,  $SD=.68$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-6.249$ ,  $p<.001$ ). 이외에도 자율성의 경우, 통제집단의 평균( $M=.45$ ,  $SD=.57$ )이 실험집단의 평균( $M=1.23$ ,  $SD=.66$ )보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-2.818$ ,  $p<.012$ ). 환경에 대한 지배력 역시 실험집단의 평균( $M=2.06$ ,  $SD=.92$ )이 통제집단의 평균( $M=1.10$ ,  $SD=.81$ )보다 유의미하게 증가한 것으로 나타났으며( $t=-2.476$ ,  $p=.024$ ), 삶의 목적 역시 실험집단의 평균( $M=2.59$ ,  $SD=.55$ )이 통제집단의 평균( $M=1.56$ ,  $SD=.46$ )보다 높게 나타나고 있음을 확인할 수 있었다( $t=-4.421$ ,  $p<.001$ ).

표 25. 심리적 안녕감에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
전체	통제집단	.87(.34)	-7.328	.001***
	실험집단	1.94(.30)		
자기수용	통제집단	.08(.22)	-5.625	.001***
	실험집단	1.29(.64)		
대인관계	통제집단	1.18(.68)	-6.249	.001***
	실험집단	2.57(.15)		
자율성	통제집단	.45(.57)	-2.818	.012*
	실험집단	1.23(.66)		
환경에 대한 지배력	통제집단	1.10(.81)	-2.476	.024*
	실험집단	2.06(.92)		
삶의 목적	통제집단	1.56(.46)	-4.421	.001***
	실험집단	2.59(.55)		

\*\*\* $p<.001$

전체 심리적 안녕감에 대한 두 집단의 평균 차이를 그림으로 나타낸 결과는 그림 6과 같다.



<그림 6> 사전, 사후 심리적 안녕감 수준 변화

#### 5) 낙관성 차이 검증

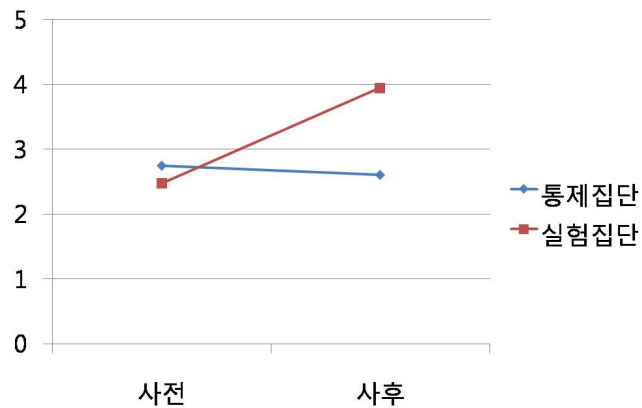
표 26에서 보는 바와 같이, 프로그램의 효과를 알아보기 위해 집단 간 낙관성의 차이 검증 결과, 실험집단이 평균( $M=1.47$ ,  $SD=1.01$ )이 통제집단의 평균( $M=.13$ ,  $SD=.52$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-4.443$ ,  $p<.001$ ). 따라서 긍정심리 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 낙관성 수준이 향상되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 낙관성 향상에 효과가 있을 것’이라는 가설 4는 지지되었다.

표 26. 낙관성에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
낙관성	통제집단	.13(.52)	4.443	.001***
	실험집단	1.47(1.01)		

\*\*\* $p<.001$

낙관성에 대한 두 집단의 평균 차이를 그림으로 나타낸 결과는 그림 7과 같다.



<그림 7> 사전, 사후 낙관성 수준 변화

#### 6) 감사성향 차이 검증

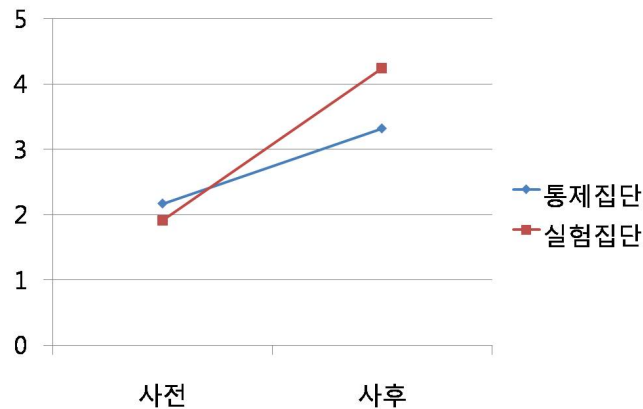
표 27에서 보는 바와 같이, 감사성향에 대한 집단 간 차이를 살펴본 결과, 실험집단의 평균( $M=2.33$ ,  $SD=.58$ )이 통제집단( $M=1.14$ ,  $SD=.94$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-3.375$ ,  $p<.004$ ). 따라서 긍정심리 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 감사성향 수준이 향상되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 감사성향 향상에 효과가 있을 것’이라는 가설 5는 지지되었다.

표 27. 감사성향에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
감사성향	통제집단	1.14(.94)	-3.375	.004***
	실험집단	2.33(.58)		

\*\*\* $p < .001$

감사에 대한 두 집단의 평균 차이를 그림으로 나타낸 결과는 다음 그림 8과 같다.



<그림 8> 사전, 사후 감사성향 수준의 변화

#### 7) 정신적 고통의 차이 검증

표 28에서 보는 바와 같이 정신적 고통에 미치는 영향을 살펴 본 결과, 전체 실험집단의 평균( $M=1.19$ ,  $SD=.57$ )이 통제집단의 평균( $M=.38$ ,  $SD=.42$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-2.553$ ,  $p<.021$ ). 따라서 프로그램을 수행한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 정신적 고통 수준이 감소되었음을 알 수 있으므로, ‘다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 정신적 고통 감소에 효과가 있을 것’이라는 가설 6은 지지되었다.

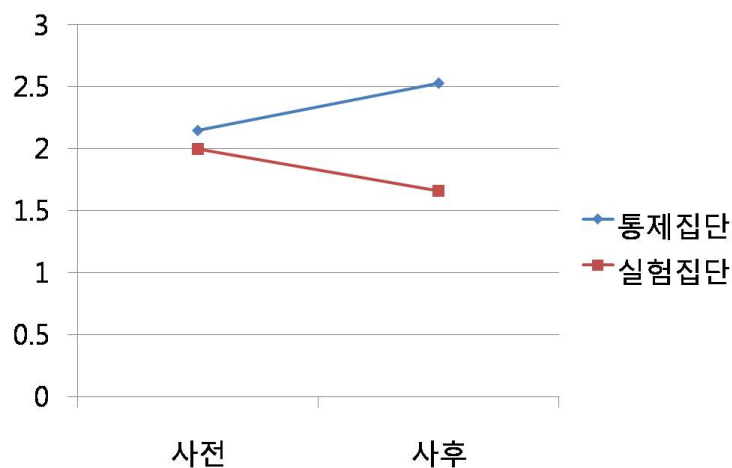
하위요인별로 살펴보면 우울증의 경우, 실험집단의 평균( $M=.27$ ,  $SD=.54$ )이 통제집단의 평균( $M=-1.22$ ,  $SD=.70$ )보다 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ( $t=-5.334$ ,  $p<.001$ ). 불안의 경우에도 실험집단의 평균( $M=.88$ ,  $SD=.69$ )이 통제집단의 평균( $M=-.19$ ,  $SD=1.19$ )에 비해 높게 나타났으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ( $t=-2.468$ ,  $p<.027$ ). 적대감과 관련해서는 두 집단 간 유의미한 차이가 발견되지 않았다.

표 28. 정신적 고통에 대한 독립표본 t검증 결과

종속변인	집단	M(SD)	t	p
전체	통제집단	-.38(.42)	-2.553	.021*
	실험집단	.19(.57)		
우울증	통제집단	-1.22(.70)	-5.334	.001***
	실험집단	.27(.54)		
적대감	통제집단	-.27(.85)	-2.355	.087
	실험집단	.17(.75)		
불안	통제집단	-.19(1.19)	-2.468	.027*
	실험집단	.88(.69)		

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

정신적 고통에 대한 두 집단의 평균 차이를 그림으로 나타낸 결과는 그림 9와 같다.



<그림 9> 사전, 사후 정신적 고통 수준의 변화

이상의 양적 분석 결과는 본 연구의 프로그램이 ‘임파워먼트, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향을 향상시키고 정신적 고통은 감소시킬 것’이라는 가설들을 모두 지지하고 있다.

## 나. 질적 분석 결과

이상의 양적 결과의 신뢰성과 타당성을 보완하기 위해 프로그램 참여자들의 프로그램 회기별 활동경험 인터뷰 내용에 대해 자료를 수집하여 분석하였다. 매 회기 프로그램의 주제와 관련하여 활동경험에 대한 인터뷰 내용은 김영천(2010)의 질적 자료 분석방법을 차용하였다. 첫째, 전사 및 메모작업에서는 매 회기 참여 후 다문화가정 어머니들에게 활동내용에 대한 자신의 생각과 소감, 느낌 등을 인터뷰한 내용을 본 연구자와 연구보조자가 요약, 정리하였다. 둘째, 코딩작업에서는 요약, 정리된 자료를 바탕으로 다문화가정 어머니들의 긍정심리 성향의 증진과 관련된 의미 있는 문구나 문장들을 이해하면서 프로그램의 내용요소와 관련된 주제들로 정리하여 제시하였다. 또한 셋째, 주제 생성 단계에서는 코딩한 자료들을 재개념화하여 주제 발견을 통해 프로그램의 효과를 제시하였다. 또한 전반적인 자료분석 과정에서 질적연구의 신뢰성과 타당성을 구축하기 위해 연구자를 포함한 2명의 평정자가 의견을 일치하여 합의를 하고 상담심리 교수로부터 감수과정을 받았다. 즉 다면적인 관점을 확보하기 위해 분석과정 내내 본 연구자와 함께 다른 평정자가 원자료를 읽고 변화된 내용의 적절성 여부에 대해 검토하여 의견을 일치하여 합의하면, 감수자의 감수를 통해 중요한 정보를 간과하지 않았는지, 최종적으로 생성된 주제가 적절한지에 대한 의견을 도출하는 과정을 거쳤다.

첫 번째 단계에서 프로그램 참여자들의 매 회기별 활동경험 인터뷰 내용 분석한 결과를 요약, 정리하여 제시하면 다음의 표 29와 같다.

표 29. 활동경험 인터뷰 내용 분석

별칭	주요 내용
몽실이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●역할극 해보니까 내가 소리지르고 욕할 때마다 일하지 못하는 남편이 얼마나 힘들고 짜증났을까 생각했어요. 남편이 불쌍했어요. 이젠 남편에게 힘이 되는 말, 격려하는 말을 해야겠다고 생각했어요.</li> <li>●나에게 가장 소중한 사람이 누구인지, 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지 알게 됐어요.</li> <li>●나의 행복곡선을 그리고 과거 힘들었을 때 기억해보니까 지금 생활은 힘든 것도 아니었구나 깨달았어요. 남편과 싸우고 식구들과 갈등 있는 건 내 욕심 때문이고 우리 가정의 행복에 도움이 안된다는 걸 알았어요.</li> <li>●미래의 내 행복곡선 보면 기분이 좋고 희망 갖게 됐어요. 내가 미래에 더 행복해지기 위해선 일 열심히 해서 돈 많이 벌거예요. 내가 슈퍼마켓 주인이 될 거라는 꿈이 생겼어요. 그 생각하면 뭐든 잘할 수 있을 거 같고 웃음이 나와요.</li> <li>●예전에 외국인이라는 말 듣는 거 싫었는데. 이젠 괜찮아요. 사실 외국인 맞는 거고, 내가 외국인인 게 뭐 어쩔냐, 이렇게 생각하니까 편하고 좋아요. 나는 필리핀에서 왔고, 지금은 한국 사람이고 김치찌개를 잘 만드는 우리 하니, 준이 엄마라고 자신있게 말해요.</li> <li>●원래 목소리가 커서 난 그냥 말하는 건데, 남편은 싸우려는 사람같다고 목소리를 작게 말하라고 하는데 잘 안돼요. 꼭 참고 작게 말해야지 하다가도 크게 나와요. 그런데 여기서 목소리가 커서 시원시원하다는 말 많이 들었고, 목소리가 나의 단점이 아니라 장점으로 생각할 수 있다는 걸 알았어요.</li> <li>●시어머니가 다른 사람들에게 며느리 자랑을 하는 모습을 보게 되었는데, 그게 참 고맙고 감사했어요. 그런 말 들으니까 힘든 것도 참을 수 있고 뭐든 잘 할 수 있다는 자신감이 생기고 나도 시어머니나 남편을 좋게 말해야겠다고 생각했어요.</li> <li>●남편이 몸 안 좋아서 일하지 못해요. 내가 식당에서도 일 하고, 밀감따는 거 많이 하고, 씩씩하게 잘 살려고 하는데 너무 힘들어요. 여기서 다 잊고 많이 웃게 되고, 마음이 편해요. 돈 걱정도 안해도 되고, 집에서는 웃어본 게 언젠지 기억 안나요. 다른 엄마들 이야기 듣다 보니까 나보다 더 힘들게 사는 사람들 있구나 알게 됐어요. 놀랍고 슬펐지만, 내가 더 많이 위로받은 거 같아요.</li> <li>●프로그램 하면서 친구가 내 얼굴 표정이 달라졌대요. 입꼬리가 올라가고 자주 웃는대요. 선생님이 고맙고 다른 엄마들도 고맙고. 항상 친절하고 힘이 나는 말 해주니까. 나중에도 일주일에 한 번 씩 이런 프로그램 계속했으면 좋겠어요.</li> </ul>
한라봉	<ul style="list-style-type: none"> <li>●역할극 하는 시간이 좋았어요. 왜냐하면 우리 시어머니는 ‘왜 맨날 시장가니?’ 그래요. 그리고 갔다 오면 돈 얼마 썼냐고 꼬치꼬치 물어보고 이러니까 거짓말 점점 하게 되고, 시어머니가 싫고, 우리 집에 오는 거 싫어서 내가 문 잠그고 없는 척해요. 그러다 보니까 한국사람들 다 우리 시어머니같은 줄 알았어요. 그런데 내가 시어머니 역할 해보니까 시어머니를 이해하게 됐어요. 문 잠그고, 대답도 잘 안하고, 시어머니도 잘못 있지만 내가 시어머니를 싫어했구나, 내 잘못이 있구나 알았어요.</li> <li>●예전에 남편과 싸우면 서로 소리만 질렀어요. 싸울 일이 생기면 10분만 밖에 나갔다 다시 들어와서 천천히 하고 싶은 말을 하자고 약속했어요.</li> <li>●‘남들보다 10배 더 열심히 살자!’ 나에게 힘을 주는 말을 써서 냉장고에 부치고 매 일 10번 이상 보고, 크게 말하고 실천하려고 노력하고 있어요. 처음에 잊어버리고 안 보</li> </ul>

별칭	주요 내용
	<p>는 날도 있었는데 몇 번 하다 보니 이제 하루에 20번 이상 보는 거 같고, 자주 보다 보니까 더 열심히 살아야겠다는 다짐을 하게 돼요.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●프로그램에서 발표했을 때 칭찬 받으니 내 마음을 알아주는 것 같고 내가 인정받는 거 같았어요. 집에서 우리 태환이에게 칭찬 자주 해주고, 단점도 장점으로 바라볼 수 있는 여유를 가져야겠어요.</li> <li>●우리 태환이가 이제 일곱 살인데, 나를 정말 사랑해요. 내가 힘든 표정 지으면 엄마 사랑해, 하고 내 볼 부비고...태환이가 있다는 거 정말 감사한 일이죠. 감사한 게 없는 게 아니라 우리 태환이가 나에게는 큰 감사인 거였어요. 감사한 일 매일 찾아 보니까 좋은 일이 더 생기는 거 같아요. 집에서 태환이랑 ‘감사합니다, 감사합니다’ 노래 부르고 같이 노는데, 많이 웃게 돼요.</li> <li>●내가 살아가는 이유가 되고 희망이고 행복이고 힘을 주는 게 바로 우리 아이예요.</li> </ul>
둘리	<ul style="list-style-type: none"> <li>●긍정심리가 뭐하는 건지 잘 모르고 솔직히 기대같은 거 없었어요. 그런데 할수록 내 마음이 편해져요. 그리고 프로그램 할 때마다 위로 받고 있다는 생각 들었어요. 힘들어도 나에게 따뜻한 말해주는 사람 없었는데 여기서는 내가 힘든 걸 알아주고, 이해해주고 위로해주니까 다음 시간이 기다려져요.</li> <li>●센터에서나 다른 데서 한국말 가르쳐주고, 문화체험 같은 거 많이 하지만, 우리 같은 다문화가정 어머니들이 살아가면서 힘든 걸 솔직하게 말할 수 있는 시간은 없죠. 여기서는 내 애길 편하게 하고 잘 들어주고 그냥 이것만으로도 좋고 힘이 많이 됐어요. 이제 혼자라는 생각은 안 해요. 덜 외롭고 주말에도 연락해서 만날 수 있다는 거, 제게는 정말 큰 힘이 되는 거 같아요.</li> <li>●한국에서 살면서 사람들 눈치 많이 보면서 살고 있는 거 같아요. 내가 크게 잘못하지 않았는데도 큰 잘못된 사람처럼 죄를 지은 사람처럼 살아요. 자꾸 아니야, 이렇게 사는 게 내가 원하는 게 아니라고 혼잣말 하면서도 어떻게 할지 몰라요. 언제까지 주어지지 않는 환경 탓만 하고 있을 거냐? 자꾸 묻게 됐어요. 어렵지만 달라져야 한다는 걸 알았어요. 나를 위해서, 그리고 내 아이들을 위해서라도 내가 씩씩하고 당당하게 살아야 한다는 걸 알았어요.</li> </ul>
행복이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●행복에 대해 이야기 나눌 때, 돈도 중요하지만 더 소중한 것들이 있다는 걸 알게 되었어요. 내가 돈 애길 자주 하는지 남편은 “너는 돈밖에 아는 게 없냐, 돈, 돈 하지 마! “이런 말 자주 해요. 나에게 정말 소중한 건 아이들이 잘 자라고 공부 잘하고 아프지 않는 거 이게 정말 소중한 거고 내가 웃을 수 있다는 걸 알게 되었어요.</li> <li>●예전엔 누가 날 무시하거나 건드리면 대부분 그냥 참기만 했어요. 그런데 역할극하면서 큰소리로 화를 내고 소리를 질렀는데, 쌓여있던 스트레스가 확 풀리더라구요. 이제 참지 않고 화도 내고 기분 나쁘다고 말도 해요.</li> <li>●조엘스토리 보고 많이 부끄럽고 반성했어요. 팔다리 없는 조엘도 잘 사는데, 자신의 인생을 즐기면서 행복하게 살고 있는데, 나는 뭐지? 나는 언제까지 이렇게 핑계만 찾고 있을 건가? 내 행복은 내가 만들어야 하는 거구나, 내가 하는 말이나 행동 속에서 만들어질 수 있구나 알게 되었어요.</li> <li>●낙관적으로 생각하면 훨씬 마음이 편해진다는 걸 알고 노력하고 있어요. 우리 남편은 돈 벌어오지 않는 거 빼고는 다 괜찮은 사람이라고 긍정적으로 생각하니까 내 마음이 좋아지는 거예요. 착하고, 아이들도 잘 봐주고 요리도 잘 하는 남편이니까 참 좋은 사</li> </ul>



별칭	주요 내용
살인 미소	<p>람이죠. 그렇게 생각하면 돈은 없어도 참을 수 있고, 또 돈은 나도 열심히 일해서 벌어야지 생각했어요. 마음을 어떻게 갖느냐에 따라 행복도 불행도 있다는 걸 알았어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●집에서는 아이 키우면서 짜증나고 힘들고, 돈 때문에 속상하고, 남편 술 많이 먹어서 힘들고...이렇게 힘든 일만 생기니까 머리 아프고 속상했습니다. 그런데 긍정심리 프로그램에서 첫아이 낳고 축하받았을 때 기억, 결혼하고 한국 처음 왔을 때 떨렸지만 행복했던 기억, 아이가 처음으로 학교 가는 날... 이런 생각들 자주 할수록 내 기분이 좋아지고 좋은 일들을 많이 만들어야겠다는 생각 하니까 행복해지고 자신감도 생기고, 감사한 일이 참 많구나 생각했어요.</li> <li>●역할극 하는 시간이 좋았습니다. 나는 잘못하는 게 없고 남편이나 시집 식구들만 나쁘고 문제 있다고 불평을 자주 했었구나 알게 되었어요.</li> <li>●우리 아이들에게도 툭 하면 안된다는 생각을 하곤 했는데, 이젠 그런 생각을 안하려고 해요. 내가 더 노력하고 아이가 잘 할 수 있다는 믿음을 아이에게 보여 주려고 노력할 거예요.</li> <li>●낙관적으로 살았을 때 10년 후의 내 모습과 비관적으로 살았을 때 내 모습 보면서 반성했어요. 내 미래는 내가 만들어가는 건데, 항상 불만을 먼저 얘기하니까 더 힘들었구나....이젠 칭찬 먼저 하고, 스스로 내 일도 찾아 보고 어떻게 사는 게 내가 행복할 수 있는 건지 계획이 필요하구나 생각했어요. 열심히 살고 열심히 일해서 돈 벌면 우리 집에도 보낼 수 있고. 운전 배워서 차도 살 거예요. 아파트도 사고 더 멋지게 살고 싶어요. 우리 아이들에게 좋은 엄마, 멋진 엄마가 되고 싶어요.</li> </ul>
짱이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●역할극 하니까 알게 되었어요. 나만 옳다는 게 잘못이라는 걸요. 내가 힘든 만큼 내 남편도 많이 힘들구나 알게 되니까 남편이 불쌍해졌어요. 내가 앞으로 더 잘 해줘야지 생각했습니다.</li> <li>●그동안 얼마나 부정적인 말 많이 했는지 알게 되었고 내 아이들도 엄마의 나쁜 욕이나 부정적인 말 들으면 얼마나 기분이 나쁘고 힘들었을까 생각하니 마음이 아팠어요.</li> <li>●맨날 ‘죽고 싶다’ 는 말이 내 입에 붙어 있었어요. 지금이 너무 힘들고 지치니까 내 미래는 생각해보지 않았어요. 그런데 행복곡선 그리기 하면서 미래의 행복점수를 아주 높게 그리고 그걸 보니까 ‘아, 나도 행복하게 살고 싶다, 아이들에게 사줄 것도 다 사주고, 나도 돈 많이 벌고, 돈 때문에 싸우지 말고 매일매일 행복하게 살고 싶다’ 는 걸 알게 되었습니다. 그리고 미래에 그렇게 될 수 있도록 지금부터 내가 달라져야겠다고 생각했어요.</li> <li>●다른 다문화가정 어머니들 이야기 들어보니까 남편이나 아이들, 가족들과 갈등은 다른 집에도 다 있구나, 나에게만 있는 게 아니구나, 다 비슷하게 살아가고 있구나 알게 되었어요. 그런 말 들으니 안심되고, 힘들었던 일들을 어떻게 해결하고 있는지 배울 수 있는 시간이었습니다.</li> <li>●10년 후의 내 모습을 상상하면서 다문화가정 지도사가 되고 싶고 다문화가정을 위해 봉사하고 싶다는 생각을 하게 되었어요.</li> </ul>
희망이	<ul style="list-style-type: none"> <li>●결혼하고 내가 잘 할 수 있는 일 생각해 본 적 없어요. 나의 강점도 생각해보지 못했어요. 강점찾기 할 때 선생님이 내가 한국말 아주 잘하고 발음도 좋고, 글도 잘 쓴다는 칭찬 해주시고, 그게 나의 강점일 수 있다는 말이 기분 좋았어요. 대학에 가서 공부</li> </ul>

별칭	주요 내용
	<p>를 더 해서 베트남과 한국을 위해 일하고 싶어졌어요. 그런 생각하면 내가 자랑스럽고 더 열심히 살고 싶어졌어요 .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 남편이 우리 집에 돈 부쳐줬어요. 감사하고 기뻐요. 시어머니가 나에게 자꾸 착하다, 우리 며느리 착하다 칭찬해요. 감사하고 고마운 일이고 난 행복하구나 생각해요. 감사한 일 찾아보면 나에게 감사한 일 참 많다는 걸 알게 돼요.</li> <li>● 조엘스토리 보고 많이 울었어요. 그리고 조엘이 당당하고 멋있게 사는 모습 보니까 부족하다고 생각한 것 때문에 스스로 창피하고 싫어했던 내 자신을 많이 반성하게 되었습니다.</li> <li>● 도화지에 나를 그리고 내가 나에게 하고 싶은 말하는 거요, 처음엔 ‘너는 못생겼어’, ‘키도 너무 작고 피부도 까매’ 이런 소리 하니까 나도 듣기 싫었어요. 반대로 ‘너는 눈이 예쁘게 생겼어’, ‘키는 작지만 몸매는 예쁘고 한국말 잘해’ 이렇게 말하는데 너무 좋은 거예요. 이젠 피부가 검어도, 외모가 여기 사람들과 달라도 괜찮아요. ‘뭘, 어때’ 이렇게 생각하려고 노력해요. 그런 말이 나를 힘나게 한다는 걸 알아요. 마음도 편해지고 ‘당당한 아내, 당당한 엄마, 당당한 나’ 이렇게 냉장고에 써서 매일 보고 그렇게 되려고 노력하고 있어요.</li> </ul>
조맘(좋은엄마)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 남편하고 같이 다니면 항상 남편이 다 해주니까 내가 말하지 않아도 돼요. 습관이 돼서 여기서도 조용히 있을 때가 대부분이었어요. 다른 엄마들은 실수해도 아무렇지 않게 많이 말하는 거 보면 솔직히 부러웠어요. 용기내서 말해야지 하면 실수할까봐 걱정하고 자신없고 또 말 못하고, 집에 가면서 후회하고 그랬어요. 역할극 하면서 연습하고 또 연습하고 발표할 때 떨리긴 했지만 하고 나니까 속이 시원해서 좋았어요.</li> <li>● 아이가 말 할 때 잘 들어주지 않고, 중간에 잘라 버리는 습관이 있었는데, 긍정 대화 익히기를 통해 끝까지 잘 들어주고 따뜻한 눈빛으로 봐주는 태도도 중요한 걸 알았어요.</li> <li>● 내가 뭘 잘 하지 못해도, 실력이 없어도 여기서는 존중받고 있다는 느낌 들어서 좋아요. 내 자신이 소중하고 행복할 수 있다는 생각이 위로가 되고 힘이 돼요. 그리고 내가 나를 소중하게 생각하고 사랑하는 게 중요하다는 걸 배워서 앞으로는 나를 잘 가꿔야겠다는 생각했어요.</li> <li>● 내 주위에 있는 사람들 중에 즐겁고 낙관적으로 살아가는 사람들은 행복하고 재미있게 사는 사람들이 있어요. 조금만 마음 편하게 하고, 긍정적으로 생각하면 나도 그럴 수 있는데 너무 부정적으로 생각해서 나도 힘들고 가족들도 다 힘든 거구나 깨달았어요.</li> <li>● 좋은 관계는 저절로 만들어지지 않는다는 걸 알았어요. 내가 좋은 관계를 원하면 내가 노력하고 달라져야 한다는 것과 나도 남편이나 아이들이 듣기 싫어하는 말을 하지 말아줬다 생각하고, 듣기 싫은 말보다는 힘이 되는 말을 하니까 나도 좋고 애들도 좋고 다 좋아요.</li> </ul>
호호	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 결혼하고 즐겁고 편안한 기억 별로 없어요. 사는 게 힘들고 짜증나니까 남편이나 아이들과도 말 안하고 며칠동안 얼굴 잘 안보고. 웃지 않고 화난 표정으로 있으면 집이 썰렁하죠. 아이들도 점점 말 안하고 나를 피하고 무서워해요. 이걸 아는데, 답답하고 속상해도 어디 말할 데도 없고 어떻게 해야 할 지 방법도 몰랐어요. 프로그램에 참여하면서 오길 잘 했다 생각했죠. 나랑 비슷하고 말 통하는 사람들이 있어서 좋아요.</li> <li>● 긍정적인 대화 익히기를 연습하고 발표하면서 느낀 점이 많아요. 애가 잘못하면 내가 소리지르고 야단치고 욕박지르니까 아이가 점점 말 안하고, 엄마인 날 무서워한다는</li> </ul>

별칭	주요 내용
	<p>걸 알았어요. 잘못해도 다시 할 수 있게 힘내라고 말해야 하는데 난 그렇게 못했어요. 잘못 키우고 있었구나, 그런데 아이 탓만 하고 있었던 거구나 깨달았어요. 어떻게 말하는 것이 아이에게 좋은 건지 아직도 어렵지만, 그래도 이제 먼저 소리지르고 욕박 지르진 않아요. 애가 실수해도 ‘괜찮아, 다시 하면 되지’ 이렇게 말하고 있어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•아이와 대화할 때 천천히 잘 들어주고 긍정적으로 대답해주니까 아이의 짜증이 줄어들었어요.</li> <li>•살아가면서 답답하고 도움 요청할 데가 없어서 힘들었는데 여기 와서 이렇게 시원하게 말하고 나니 정말 속이 뽕 뚫린 거 같아요. 자주 이런 시간이 있으면 좋겠습니 다.</li> </ul>
장미꽃	<ul style="list-style-type: none"> <li>•예전엔 남편에게 화가 나도 말하지 않고 꼭 참았는데, 내가 왜 화가 났는지, 내 생각 과 기분을 말하니 오�히려 답답하지 않고 내 기분이 풀리는 거 같아요.</li> <li>•내가 좋아하는 노래를 자주 부르면 남편도, 아이도 박수치며 같이 따라 불려서 싸울 일도 안 싸우게 되고 우리 집 분위기가 화목해지는 거 같아요.</li> <li>•앞으로 노래 부르는 일을 하고 싶어졌어요. 노래부르면서 사람들이 박수치는 걸 상상 하면 내 미래가 기다려져요. 돈도 많이 벌고 싶고 더 행복하게 살고 싶어요.</li> <li>•내가 만들어가는 나무를 보면서 노래 부르는 거 말고도 따뜻함, 친절, 다른 사람을 도 와주고 봉사하는 마음이 나에게 있다는 걸 알고 기분 좋고 나도 장점이 많은 괜찮은 사람이다 생각하니 자랑스러웠어요.</li> <li>•우리 희석이가 소리가 작고 자신감도 없고, 그런 모습 보면 답답해서 그러지 말라고 하는데 잘 안돼요. 예전엔 심각한 문제라고 생각했는데, 프로그램 하면서 ‘나도 그랬 었구나’ 하고 생각하니 아이도 얼마나 스트레스 받고 있을까? 이해하게 되고 커가면 서 엄마처럼 점점 괜찮을 거라는 믿음과 낙관적인 생각을 하게 되었습니다.</li> </ul>

두 번째 단계에서는 프로그램에 참여한 다문화가정 어머니들을 인터뷰한 활동경 험 내용은 코딩작업 과정을 통해 프로그램의 내용요소와 관련된 내용으로 변화된 부분들을 정리하였는데, 이를 제시하면 표 30과 같다.

표 30. 내용요소별에 따른 변화된 내용 정리 결과

내용 요소	주요 내용
긍정 정서 및 부정 정서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 행복곡선 통해 긍정적 정서가 증진</li> <li>• 긍정심리 프로그램 참여할수록 마음이 편안해지고 가벼워짐</li> <li>• 긍정적인 대화 방법 익히고 대화할 때 지시적이고 부정적인 대화방법보다는 수용적 이고 온화한 긍정대화 방법 활용</li> <li>• 실수에 대한 수용, 자신의 단점까지도 수용하고 이해해주는 프로그램 집단원들과 진행자와의 관계형성을 통해 긍정정서 증진</li> </ul>

내용 요소	주요 내용
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이가 실수했을 때 긍정적으로 생각하고 믿어주는 부모의 양육태도 형성</li> <li>• 행복도 불행도 자신의 마음에 따라 좌우됨을 자각하고 긍정적인 생각증진</li> <li>• 하루 중에서 즐거웠거나 기뻐던 일을 생각하면서 하루를 마무리</li> <li>• 즐거운 마음으로 하루를 시작하려는 생활패턴 형성</li> <li>• 한국말 잘하고 글 잘 쓴다는 칭찬 들으면 힘이 나고 행복하고, 매사에 열심히 노력하려는 긍정적인 생활태도 형성</li> <li>• 엄마를 자랑스럽게 생각하는 자녀의 마음을 알고 자녀에게 더 자랑스러운 엄마가 되기 위하여 주어진 일에 최선을 다하는 자신이 행복함</li> <li>• 자신의 집에 돈을 부쳐주었을 때 가장 행복하고 남편에게 고마움</li> <li>• 소감 나누는 시간에 자신의 느낌이나 생각을 전달하는 것이 마음을 편안하게 하고 스트레스 해소</li> <li>• 프로그램을 통해 자신의 얼굴표정이 밝아진 것을 발견함</li> </ul>
자기 수용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 듣기 싫어했던 외국인, 다문화가정이라는 외부의 자극적인 말을 수용하고 외국인이 라는 사실에 당당하게 대처하고 싶음</li> <li>• 시어머니 병간호를 잘하여 칭찬 들어서 기분 좋고 다른 사람을 돌보는 일이 자신이 잘 할 수 있는 일임을 인식하고 그것이 나의 강점임을 발견</li> <li>• 입꼬리가 올라가서 항상 웃고 있다는 자신의 외모에 대한 평가가 듣기 좋고 좋은 이미지도 자신의 강점임을 인식함</li> <li>• 한국말을 잘하고 글을 잘 쓰는 자신의 강점이 자녀들에게 자랑스러운 엄마로서 자부심을 느끼게 함</li> <li>• 남을 예쁘게 꾸며주는 싶고 그런 일을 좋아하는 자신의 강점을 발견하고 미래의 자신의 직업으로 연결</li> <li>• 남편과 자주 갈등을 일으키는 자신의 강한 성격이 오히려 독립적이고 강인한 강점일 수 있다는 자각</li> <li>• 한국사람들과 다른 자신의 외모, 특성을 인정하고 장점으로 전환</li> <li>• 프로그램 과정에서 있는 그대로의 나를 수용하고 존중하고 이해받는 느낌이 자기개발의 기회가 됨</li> </ul>
환경에 대한 통제	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현재의 힘듦을 환경이나 외부의 원인으로 생각하고 핑계거리만 찾거나 직접 해결하지 않고 피하려는 소극적인 태도를 성찰함</li> <li>• 외국인이라는 편견 때문에 스스로 위축되고 소심했던 자신의 행동이 후회스럽고 커가는 아이들에게 좋은 엄마가 되기 위해 변화하려는 의지가 생김</li> <li>• 복종하는 것이 가정의 평화를 위해 최선의 선택이라고 생각했던 자신의 생각이 잘못이었음을 인식</li> <li>• 역할극의 과정을 통해 시어머니를 이해하게 되고 자신의 잘못을 인정함으로써 주어진 환경에 적절히 대처하고자 노력</li> <li>• 자신이 좋아하는 노래를 자주 부름으로서 화목한 가정 분위기 형성</li> <li>• 피부, 외모로 인한 주위의 부정적인 편견에 흔들리지 말고 외국인이라서 오히려 좋은점을 살려 ‘당당한 아내, 당당한 엄마, 당당한 나’ 가 되기 위한 방법 모색</li> <li>• 문제 상황을 회피하지 않고 직접 해결해야만 직성이 풀리는 자신의 성격이 때로는 단점이 될 수 있지만, 때로는 장점으로 작용할 수 있다는 여유와 자신감이 생김</li> </ul>

내용 요소	주요 내용
감사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감사한 마음에 비해 자신의 감사표현 정도가 미약함</li> <li>• 프로그램을 통해 자신보다 더 힘들게 살아가는 집단원들을 보면서 자신의 삶을 성찰하고 현재의 자신의 삶에 감사</li> <li>• 자신이 힘들 때 ‘엄마 사랑해, 엄마 힘내’ 라고 위로해주는 아들이 감사하고 고마운 존재임을 확인</li> <li>• 살아가면서 힘들고 아픈 이야기를 공유하는 프로그램 집단원들이 감사하고 입과워민트가 됨</li> <li>• 내가 만들어가는 나무를 보면서 나에게 따뜻함, 친절, 봉사 등의 숨겨진 강점들이 존재함을 인식하게 되어 스스로에게 감사함</li> <li>• 내 생활에 만족하지 못해서 힘들었는데 나보다 어려워도 행복하게 살아가는 다른 사람들의 모습을 보고 현재의 내 삶에 감사함</li> <li>• 꿈이 없었는데 미래의 행복곡선 그리면서 행복해지기 위해서는 자신이 좋아하는 일을 선택하는 게 중요하다는 걸 깨닫고 준비하게 되어 감사함</li> <li>• 자신을 잘 키워주고 한국에 올 수 있게 해준 필리핀에 있는 엄마와 언니가 보고 싶고 감사</li> </ul>
낙관성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주위에 있는 낙관적인 사람들의 특징을 통해 메시에 즐겁고 긍정적인 삶의 태도가 건강하고 행복한 생활의 동력임을 자각</li> <li>• 미래의 자신의 꿈이 구체화되는 상상을 하면 즐겁고 낙관적인 생각 증진</li> <li>• 남편의 단점만을 비판적으로 바라보지 말고 잠재적 장점을 찾아 발전시킬 수 있다는 낙관적인 사고가 현재를 즐겁고 행복하게 함</li> <li>• 현재는 힘들어도 미래의 경제적 상황에 대해 낙관적으로 생각하니까 무능력하다고 불평했던 남편에 대한 평가가 다소 긍정적이고 가능성있는 남편으로 바뀜.</li> <li>• 비판적으로 살았을 때와 낙관적으로 살았을 때 10년 후의 모습이 확연하게 다름을 인식하고 낙관적인 생각과 행동을 증진시킬 수 있는 방법 모색</li> <li>• 자신의 삶이 행복하고 불행한 것은 보는 시각에 따라 다름을 알고 낙관적으로 생각하려고 노력함</li> <li>• 아이의 실수나 잘못에 대해 부모로서의 긍정적이고 낙관적인 대처방법을 배우고 생활에 실천</li> <li>• 살아가는데 꿈과 희망이 중요하고 자신의 미래가 희망적이기 위해서는 낙관적인 삶의 태도가 필요함을 인식</li> </ul>
삶의 목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘남들보다 10배 열심히 살자’ 써놓고 미래의 밝은 모습을 위해 최선을 다 하려고 노력함</li> <li>• 미용사가 될 수 있다는 꿈을 생각하면 현재의 어려움도 극복할 수 있다는 자신감이 생김</li> <li>• 미래의 나도 중요한 만큼 현재의 나도 중요함을 자각하고 나를 소중하게 생각하고 사랑하고 잘 가꿔야겠다고 인식</li> <li>• 꿈을 갖고 열심히 살아가는 모습이 자녀들에게도 긍정적인 자극이 되고 모델링이 될 거라는 확신을 갖고 최선의 삶을 살고 싶어함</li> <li>• 자신이 좋아하는 노래를 대중 앞에서 부르는 모습을 상상하면 미래가 기다려짐</li> <li>• 프로그램을 통해 친구들이 생겼고 주말에도 연락해서 만날 수 있다는 것이 앞으로</li> </ul>

내용 요소	주요 내용
	<p>의 삶에 활력이 되고 힘이 됨</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대학원에 진학해서 공부하겠다는 꿈이 있기에 행복하고 스스로에게 자부심</li> <li>• 자녀가 건강하고 공부 잘 하고 아프지 않게 잘 자라주는 것이 가장 소중한 꿈이고 희망임</li> <li>• 돈을 많이 벌어서 차도 사고 아파트도 장만하겠다는 희망이 현재의 어려움을 극복하게 하는 원동력</li> <li>• 프로그램을 통해 10년 후, 20년 후의 자신의 모습을 상상하며 긍정적인 미래의 모습을 상상하는 즐거움이 삶의 활력</li> <li>• 10년 후 다문화가정 지도사로 다문화가정을 위해 봉사하고 싶다는 희망</li> </ul>

세 번째 단계에서는 프로그램 참여자의 변화된 내용을 바탕으로 ‘긍정정서 증진하기’, ‘강점발견 및 강화하기’, ‘감사와 낙관성 키우기’, ‘삶의 의미와 희망발견하기’로 주제를 재개념화하여 제시하였다. 그 내용은 표 31과 같다.

표 31. 프로그램 활동경험 주제별 내용 정리 결과

주제	주요 내용
긍정정서 증진하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정적인 대화 익히고 가정에서 실천하기</li> <li>• 생활에서 자신만의 긍정경험 확대하기</li> <li>• 매사에 긍정적인 생활태도 형성</li> </ul>
강점발견 및 강화하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강점 발견과 행복한 삶과의 관계 인식</li> <li>• 자신의 강점을 활용할 수 있는 방법 모색</li> <li>• 강점 활용을 통한 자신감과 문제해결능력 강화</li> </ul>
감사와 낙관성 키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 감사표현 정도 인식</li> <li>• 감사를 생활에서 실천하기</li> <li>• 낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점 찾기</li> <li>• 낙관적으로 살았을 경우 미래에 도달할 수 있는 나의 모습</li> </ul>
삶의 의미와 희망키우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신에게 소중한 것의 의미와 행복의 조건 파악하기</li> <li>• 삶의 목표를 구체화하기</li> <li>• 목표를 실현하기 위해 필요한 자원 찾기 및 걸림돌 제거하기</li> <li>• 자신의 행복곡선을 그리고 미래의 희망 발견하기</li> </ul>

표 29, 표 30, 표 31에서 보는 바와 같이 다문화가정 어머니들은 긍정 및 부정정서, 자

기수용, 환경에 대한 통제, 감사, 낙관성, 삶의 목적에서의 변화를 보고하고 있다. 즉 참여자들은 프로그램에 참여 후 지시적이고 부정적인 정서표현보다는 수용적이고 온화한 긍정적인 대화방법을 익히고 실천하는 기회가 되었으며, 긍정경험을 향유하고 확대하는 경험을 통해 긍정정서가 증진되고 있음을 확인할 수 있었다. 또한 자신과 자녀, 남편 등의 관계에서도 좀 더 수용적이고 온화해진 자신을 발견하고 있으며, 자신의 강점을 찾고 문제 상황에서 자신만의 대처방법을 모색하고 이를 생활에서 활용하는 과정을 통해 자신감과 문제해결력이 향상될 수 있는 기회가 되고 있음을 확인할 수 있었다. 뿐만 아니라 자신의 힘듦을 환경이나 외부에 귀인시켰던 자신의 태도와 행동을 인식하고 소극적이었던 자신을 성찰하게 되어 환경에 대한 통제능력이 향상되었으며, 삶의 목표를 구체화하고 이를 실현하기 위해 필요한 자원을 찾는 과정을 통해 미래에 대한 희망을 발견하고 이를 키울 수 있는 자신감이 향상되고 있음을 파악할 수 있었다.

따라서 긍정심리 집단상담 프로그램은 다문화가정 어머니들에게 긍정정서를 증진하고 긍정적 자원을 발견하여 이를 강화함으로써 다양한 문제 상황이나 환경에 적절히 대처할 수 있는데 실제로 도움이 되며 긍정적 정서와 적응적 행동이 삶의 긍정적 결과들에 중요한 영향을 미치고 있음을 참여자들의 인터뷰를 통해 확인할 수 있었다. 결국 이러한 결과는 프로그램을 실시한 후에 긍정심리성향의 향상을 입증한 양적 연구결과를 지지하는 것으로 판단된다.

이상의 양적, 질적분석 결과를 종합해 내릴 수 있는 결론은 본 프로그램은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트, 주관적안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 감사성향을 향상시키고 정신적 고통의 감소에 효과적이라는 것이다. 이외에도 추가적으로 참여자들의 프로그램 만족도를 분석하였다.

#### 다. 프로그램 만족도 분석 결과

프로그램 종결 1주 후, 참여자들에게 프로그램 만족도 분석을 위해 목표 달성 정도, 프로그램 내용 만족 정도, 진행방법 및 후속 프로그램 참여 희망도에 관한 분석을 실시하였다. 프로그램 만족도에 대해 자료를 수집하여 분석한 결과는 표 32와 같다.

표 32. 프로그램에 대한 만족도 분석 결과

(n=10, 단위 %)

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
목표달성도	전반적으로 프로그램은 나에게 도움이 되었다.	-	-	-	3 (30.00)	7 (70.00)
	프로그램을 통해 이전보다 긍정적 정서가 증진되었다.	-	-	1 (10.00)	2 (20.00)	7 (70.00)
	프로그램을 통해 나의 강점을 발견하고 강화할 수 있게 되었다.	-	-	-	4 (40.00)	6 (60.00)
	프로그램을 통해 감사와 낙관성이 향상되었다.	-	-	1 (10.00)	3 (30.00)	6 (60.00)
	프로그램을 통해 삶의 의미와 목표를 구체화 할 수 있었다.	-	-	-	4 (40.00)	6 (60.00)
내용만족도	프로그램을 통해 나의 장점과 단점을 이해하고 있는 그대로의 나를 수용하게 되었다.	-	-	-	1 (10.00)	9 (90.00)
	프로그램을 통해 어려운 문제 상황이나 환경에 대처할 수 있는 자신감이 향상되었다.	-	-	-	3 (30.00)	7 (70.00)
	프로그램은 나를 생활에서 감사하기를 실천하게 만들었다.	-	-	-	1 (10.00)	9 (90.00)
	프로그램을 통해 낙관적 생각과 행동이 향상되었다.	-	-	1 (10.00)	4 (40.00)	5 (50.00)
	프로그램을 통해 삶의 목표를 설정하고 이를 실현 할 수 있는 방법을 찾는데 도움이 되었다.	-	-	-	2 (20.00)	8 (80.00)
	프로그램을 통해 배운 점들을 앞으로의 생활에서 실천하기 위해 노력하겠다.	-	-	-	-	10 (100)
진행방식	프로그램의 시간은 적당하였다.	-	-	1 (10.00)	3 (30.00)	6 (60.00)
	프로그램 지도자의 진행은 적절하였다.	-	-	-	2 (20.00)	8 (80.00)
	장소 및 시설을 이용하는데 편리하였다.	-	-	-	1 (10.00)	9 (90.00)
참여희망도	후속 프로그램이 있다면 다시 참여하고 싶다.	-	-	-	1 (10.00)	9 (90.00)
	이 프로그램을 다른 다문화가정 어머니들에게 적극 권유하고 싶다.	-	-	-	1 (10.00)	9 (90.00)
	전 체	-	-	4 (2.00)	31 (20.67)	116 (77.33)



표 32에서 보는 바와 같이, 프로그램 참여 후 전반적으로 자신에게 도움이 된 정도, 긍정정서 증진, 강점강화, 감사와 낙관성의 증진, 삶의 목표 구체화에 대한 질문에 매우 긍정적인 응답을 보이고 있는 것으로 보아 프로그램에 대한 목표달성도가 높음을 확인할 수 있었다.

프로그램 내용만족도와 관련하여 자아수용을 묻는 질문을 포함하여, 환경에 대한 통제, 감사와 낙관성, 삶의 목적에서도 만족도의 수준이 높게 평가되고 있는 것으로 나타났다. 이러한 점은 프로그램 과정에서 다문화가정 어머니들에게 긍정정서 경험 확대, 부정적 상황에 대한 대처방법, 생활에서의 감사하기와 낙관성 증진 방법, 삶의 목표를 구체화시키는 과정들을 통해 긍정심리 성향이 유의미하게 향상되었음을 의미하는 것으로 본 연구의 양적, 질적 결과를 지지한다고 볼 수 있다.

또한 프로그램 진행방식에 대한 만족도는 시간의 적절성에 대해 대체로 만족하는 것으로 응답하였으며, 프로그램 참여 권유여부를 묻는 질문에서 모든 참여자들이 다른 다문화가정 어머니들에게 적극 추천하고 싶다고 응답하였다.

이와 같이 프로그램 만족도 결과 다문화가정 어머니들은 긍정심리 성향 증진에 도움이 되었고, 프로그램 진행방식 등에서도 긍정적으로 지각하고 있어 프로그램의 목표를 달성하는데 효과적이고 할 수 있으며, 따라서 프로그램 만족도 분석 결과는 프로그램의 양적, 질적 결과를 지지하는 것으로 판단된다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 다문화가정 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 임파워먼트를 향상시킬 수 있는 집단상담 프로그램을 개발하여, 그 효과를 분석하는데 목적이 있다. 이를 위해 개발과정에 따라 프로그램을 개발하고 예비 프로그램을 실시한 후 수정, 보완하여 최종 프로그램을 확정하였다. 또한 최종 개발한 프로그램이 다문화가정 어머니의 임파워먼트와 긍정심리 성향에 미치는 효과를 분석하였다. 이상에 대해 논의하면 다음과 같다.

### 1. 논의

#### 가. 프로그램 개발 논의

첫째 프로그램의 개발과정과 관련하여 논의하면, 본 프로그램은 목적 및 목표수립, 프로그램 내용선정 및 구성, 프로그램 수정 및 보완, 프로그램의 실시 및 평가의 과정에 따라 개발되었다. 프로그램 개발은 개발모형에 따라 단계에 대한 강조점이 다를 수 있지만, 개발하는 과정에 대한 체계적이며 절차적이라는 공통점을 가진다(김진화, 정지웅, 1997). 본 연구에서는 우선 긍정심리프로그램 개발의 필요성 및 요구를 문헌고찰을 통해 분석하였다. 프로그램 개발에서 요구분석은 인간의 수행에 문제가 있을 때 그 수행의 문제가 무엇인지를 파악하고 수행의 문제를 야기시키는 원인과 해결방안을 모색하고자 하는 노력을 의미하며, 방법으로는 선행연구를 통한 요구분석, 면담, 관찰, 설문조사 등을 활용할 수 있다(최정임, 2002). 이에 본 연구에서는 다문화가정의 문제점 및 다문화가정 어머니들의 부정정서, 심리적 갈등요인 분석을 통해 이들에게 필요한 요구를 확인하였다. 즉 기존의 문헌고찰을 통해 다문화가정 어머니들의 문제를 확인하고, 그들이 무엇을 필요로 하는지와 그들의 정신건강을 예방하고 삶의 질을 향상시키려면 무엇에 초점을 두어야 하는지를 파악하였다. 그 결과 다문화가정 어머니들에게 긍정정서 증진, 내적자원의 강화를 통한 역량강화가 요구되며, 이를 위해서는 강점지향의 긍정심리프로그램 개발이 필요함

을 확인하였다. 이러한 필요성에 따라 문헌연구를 통해 임파워먼트와 긍정심리성향 간의 영향력과 상관관계를 분석하였으며, 이에 토대를 두고 기초조사를 실시하여 다문화가정 어머니들의 긍정심리성향과 임파워먼트간의 영향력과 상관관계를 분석하고 프로그램의 내용요소를 도출하였다. 또한 긍정심리 치료기법에 관한 기존 문헌들을 참고하여 프로그램의 내용을 구성하고 전문가 검토와 예비연구과정을 통해 수정, 보완하여 다문화가정 어머니들이라는 구체적인 대상을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하였다. 따라서 본 프로그램은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 증진시키기 위하여 체계적이고 절차적인 과정에 의해 타당하게 개발되었다고 판단된다.

둘째, 프로그램의 목적 및 목표와 관련하여 본 프로그램은 다문화가정 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 자신의 능력을 최대한 발휘(empowerment)하게 하는 데 목적이 있다. 프로그램의 목표설정은 프로그램을 경험한 뒤에 변화하거나 획득해야 할 사고, 행동, 태도를 구체적으로 제시하는 작업이며(김창대 외, 2011), 상담 및 심리프로그램의 공통목표가 참여자들로 하여금 현재로부터 나아질 수 있다는 희망을 갖게 하는 것이다(Trull, 2005). 이에 따라 본 프로그램의 목표는 기초연구결과에서 제시했던 긍정정서 및 부정정서, 자기수용, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 감사, 낙관성의 증진을 도모하기 위한 방향으로 수립되었으며, 다문화가정 어머니들에게 가정, 일, 친구, 자녀양육, 삶의 목적 추구와 같은 일상생활에서 자신의 강점과 미덕을 적절히 발휘하게 하는 것에 초점을 두었다. 즉 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위해서는 보호요인의 개발이 중요하며, 긍정심리성향을 프로그램에 의도적으로 도입하여 구체적인 활동들을 배우고 익히는 과정을 통해서 자신의 강점에 대해 새롭게 주의를 기울이고, 긍정정서 확대를 통해 미래 또한 희망적으로 기대하는 것을 목표로 하였다. 따라서 본 프로그램에서 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 향상시키기 위해서 긍정심리성향 요소들의 증진과 발전을 목표로 설정한 것은 강점활용과 긍정성을 토대로 의미있는 삶의 축진을 지향하는 긍정심리프로그램의 목적과 목표(Seligman et al., 2006)에 부합되는 것으로 판단된다.

셋째, 본 프로그램의 내용요소와 관련하여 논의하면, 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 프로그램 개발의 효율성을 위해 문헌연구와 기초조사를 통하여 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 영향을 미치는 핵심요인들을 탐색·규명하였다. 그 과정에서 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진에 필수적인 핵심요인을 여섯 가지로 선정한 바, 요인 1은 긍정 및 부정정서, 요인 2는 자기수용, 요인 3은 환경에 대한 통제, 요인 4는 감

사, 요인 5는 낙관성, 요인 6은 삶의 목적이었다. 우선 긍정 및 부정정서와 관련하여 논의하면, 주관적 안녕감은 인지적 요소인 '삶의 만족'보다 정서적 요소인 '긍정 및 부정정서'가 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 영향력을 높게 미치는 것으로 나타났다. 따라서 정서적 요소인 '긍정 및 부정정서'를 프로그램의 구성요인으로 선택하였으며, 긍정정서가 형성되면 부정적인 정서는 저절로 감소된다(김영애, 2007)는 내용에 근거하여 참여자들의 긍정정서 증진을 위해 과거, 현재, 미래의 삶에 대한 긍정적 정서를 경험하게 하고 이를 확대할 수 있는 기회를 제공하는 논거로 삼았다. 심리적 안녕감은 6개의 하위요인 중에서 '자기수용', '환경에 대한 통제력', '삶의 목적'이 다문화가정 어머니들의 임파워먼트에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구(김혜원, 김명소, 2000)에 따르면 20~40대 기혼여성들은 자기수용과 환경에 대한 지배력이, 50대 이상의 경우 자기수용, 삶의 목적, 개인적 성장이 심리적 안녕감에 대한 주요 예측변인으로 보고하고 있다. 이는 프로그램 개발의 기초연구로 본 연구가 실시한 변인들의 관계분석 결과와 유사한 점으로, 본 연구의 하위차원으로서 측정변인을 설정하는데 적절한 근거를 제시한 것으로 판단된다. 긍정적 정서를 증가시키는 감사활동이 부정적 정서를 감소시켰다거나(Watkins et al, 2003), 감사성향 자체가 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 증가시킨다는 연구결과들(Fredrickson, 2003; Dinner, 2000)을 고려해봤을 때, 감사성향에 대한 내용을 긍정심리 프로그램의 구성요소로 설정한 것은 적절하다고 본다. 낙관성 역시 다양한 영역에서의 성취, 낮은 수준의 우울과 불안, 긍정적인 인간관계, 신체적 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었고(Seligman, 2004), 낙관성이 높은 사람들은 행복도가 높은 것으로 알려져 있다(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). 따라서 개인이 불행한 경험을 딛고 당면한 상황에 스스로 할 수 있다는 현실을 해석할 수 있도록 돕는 낙관성은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 향상을 위해 필요한 요소로 판단된다. 마지막으로 정신적 고통의 변인 중 우울과 적대감은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났다. 선행연구들은 긍정심리 치료가 부정정서를 감소시켰다거나(김은경, 2010; 임영진, 2009; Emmons & McCullough, 2003), 긍정적 스키마 혹은 태도가 스트레스를 중재하여 우울에 저항할 수 있는 능력을 갖게 한다(Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004)는 연구결과들을 제시하고 있다. 이는 긍정정서와 감사성향, 낙관성 등의 증가가 우울, 적대감, 불안 등의 부정정서를 감소시키는 기제가 될 수 있음을 의미한다. 따라서 임파워먼트 향상을 위한 중요한 요소로 판단되어 이를 개발에 반

영함으로써 프로그램의 주요한 효과로서 정신적 고통의 감소를 살펴본 것은 유의미한 작업이라고 판단된다. 결국 다문화가정 어머니들의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 긍정정서 및 부정정서, 자기수용, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 감사성향, 낙관성을 향상시킬 수 있는 내용으로 프로그램을 구성한 것은 적절하다고 볼 수 있으며, 이는 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 프로그램을 구성하는 기초자료로 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

넷째 프로그램의 내용구성과 관련하여 논의하면, 본 프로그램의 특징적인 부분은 일차적으로는 참여한 다문화가정 어머니들이 가진 내적인 힘과 긍정성을 발견하게 하고 이를 활용하는데 있으며, 이를 바탕으로 긍정심리성향의 증진을 도모함으로써 궁극적으로는 임파워먼트를 향상시키고자 하는데 초점을 두었다. 이에 따라 Seligman 등(2006)이 내담자의 긍정성과 강점에 초점을 두고 행복한 삶을 지향하기 위하여 제시했던 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶의 원리를 프로그램의 구성원리로 하고, Seligman 등(2006)의 긍정심리 치료기법, 『긍정심리치료-치료자가이드』(Jeana L. Magyar-More, 이훈진, 최현정 공역, 2012), Ryff(1989)의 심리적 6차원에 관한 웰빙치료(Well-Being Therapy), Fredrickson(2003)의 확장 구축이론(Broaden and Build Theory)에 기초하여 ‘긍정정서 증진하기’, ‘강점발견 및 강화하기’, ‘감사와 낙관성 증진하기’, ‘삶의 의미와 희망 키우기’를 프로그램의 활동주제로 선정하였다. 즉 참여자들에게 긍정정서와 긍정경험을 촉진시키고 이에 주목하게 하며, 동시에 다문화가정 어머니라는 특수한 상황에 처한 참여자들의 요구에 따라 자신들의 문제와 관련된 이야기들을 충분히 다루고 피드백하는 과정을 통해 긍정정서를 증진할 수 있는 기회를 제공하고자 하였다. 또한 자신의 장점이거나 강점을 발견하게 하고 이를 강화할 수 있는 기회제공을 통해 참여자들을 자신의 성장과 발달에 대한 신뢰감을 형성할 수 있게 하였다. 감사성향과 낙관성의 증진을 위해서는 생활에서 이를 실천하게 하여 긍정적 대인관계 향상 및 미래에 도달할 수 있는 자신의 모습을 긍정적으로 갖게 하였다. 아울러 이러한 내용들은 서로 상이한 것이 아니라 긍정정서 증진과 강점활용이라는 공통목표를 향해 지속적이고 통합적인 방향에서 내용을 구성하고 활동하게 함으로써 결과적으로 다문화가정 어머니들의 긍정심리성향의 향상을 통한 임파워먼트 증진에 초점을 두었다. 따라서 본 프로그램의 내용구성은 다문화라는 환경적 맥락과 절충하여 구성함으로써 다문화가정 어머니의 긍정심리성향을 증진시키는데 도움이 되는 방향으로 조직되었다고 볼 수 있으며, 다문화가정 어머니들이 가지고 있는

내적인 힘과 긍정성을 활용하여 긍정심리성향의 증진을 통한 임파워먼트를 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발은 매우 의미있는 시도라고 판단된다.

다섯째 프로그램의 진행방식과 관련하여 논의하면, 본 프로그램은 집단상담 형식으로 개발되었고 실제로 소집단 그룹으로 진행되었으며, 이는 다문화가정이라는 특수한 참여자들의 특성을 감안할 때 소집단 활용이 효율적일 수 있다는 본 연구자의 판단에 따른 선택이었다. Kieffer(1984)는 임파워먼트의 증진을 위해 가장 효율적인 방법으로 소집단 활용을 권장하였다. 즉 집단과정 속의 다양하고 복잡한 역동이나 상호작용을 통해 집단원의 변화나 개선이 일어날 수 있는 치료요인(Yalom, 1985)을 고려하는 것이 적절할 수 있다는 것이다. 이에 따라 다문화가정 어머니들이 자신들의 경험을 자연스럽게 공유하고 스스로 탐색하여 자신의 상황에 맞게 변형, 발전시켜 갈 수 있는 방향을 제시하고, 생활에서 쉽게 실천하여 강화할 수 있는 방법을 제시하였다. 즉 타국적의 이중언어를 사용하는 다문화가정 어머니들의 특성을 고려하여 비교적 이해하기 쉽고, 활용하기 간편한 활동이나 이미지, 동영상, 그림자료 및 표현자료를 적절히 활용함으로써 집단활동에 대한 부담감을 줄이고 참여에 대한 동기를 유발하고자 하였으며, 이를 생활에서 실천하게 하고 프로그램 종료 후에도 집단원들 간의 관계를 유지하는 방식으로 진행하였다. 따라서 소집단 그룹을 통한 상호작용이 프로그램 과정뿐만 아니라 프로그램 종료 후에도 가능하게 하고 집단원들 간의 관계형성을 촉진하여 지속적인 만남을 유지하는 방향으로 프로그램을 구성하여 진행한 점은 다문화가정 어머니라는 대상자들의 특성을 고려했을 때 의미 있는 진행방식이라 하겠다.

## 나. 프로그램 효과 논의

프로그램의 효과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램이 임파워먼트를 향상시켰는지를 살펴본 결과, 전체 임파워먼트에 대해 서 유의미하게 나타났으며, 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감, 자아존중감, 무기력, 지역사회활동 중 자아존중감과 지역사회활동에서 유의미한 효과를 보였고, 자기효능감과 무기력에서는 유의미하지 않게 나타났다. 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감에서 유의미하지 않게 나타난 결과는 다문화가정 어머니를 대상으로 미술활동을 활용한 집단상담 프로그램이 자기효능감을 향상시켰다는 선행연구결과(최정숙, 오지영, 2011)와는 상반되는 결과이다. 이러한 결과가 나타난 이유로 자기효능감의 특성과 연결지어 생각해 볼 수 있다. 자기효능감은 수준, 강도, 일반화 의 3가지 차원으로 나누어지는데(Bandura, 1977), 이 중 자기효능감의 강도는 장애를 극복하고 행동을 유지하려는 힘으로 얼마나 오랫동안 지속하는가와 관련이 있다. 다시 말해 자기효능감의 강도가 강할수록 어려운 상황에서 긍정적으로 행동하려는 성향은 강해지며, 자기효능감의 강도는 오랜 시간을 걸쳐 더욱 강화될 수 있다. 이러한 점에서 미루어봤을 때, 총 8회기에 걸친 프로그램은 자기효능감의 강도를 강화시키시기에 시간적으로 부족한 측면이 있었다고 판단된다. 따라서 좀 더 장기간에 걸친 실험이 이루어진다면 다른 요인과 마찬가지로 자기효능감 역시 유의미한 향상이 있을 것이라고 본다.

프로그램이 임파워먼트를 향상시켰다는 양적결과를 뒷받침하는 것은 인터뷰 분석을 통해서도 살펴볼 수 있다. “피부가 검어도, 외모가 달라도 괜찮아요. 뭐, 어때? 이런 말이 힘나게 해요. 당당한 아내, 당당한 엄마, 냉장고에 써서 보고 그렇게 되려고 노력해요”, “외모도 별로고, 요리도 못하고 공부도 못하는 바보엄마, 난 혼자고 희망이 없었어요. 하지만 이제 외톨이가 아니죠”, “다른 사람들과 프로그램 하면서 사람들 만나게 좋아졌어요” 등의 인터뷰 내용은 본 프로그램이 참여자들에게 자아존중감의 향상과 자기수용을 통한 긍정적인 자기발견 및 타인과의 만남을 소중하게 여기는 기회로 작용하고 있음을 보여준다. 이는 프로그램 내용뿐만 아니라 집단상담 프로그램을 통한 타인과의 상호작용이나 공감의 임파워먼트를 향상시키는 자연스러운 상황을 형성한 것이라 볼 수 있다. 따라서 임파워먼트 향상을 위해서는 보다 많은 다문화가정 어머니들에게 집단

상담 프로그램의 참여를 유도하여 타인들과의 상호작용을 촉진할 수 있는 기회를 지속적으로 제공할 필요가 있다고 본다.

둘째, 프로그램이 주관적 안녕감을 향상시키는지 살펴본 결과, 주관적 안녕감의 하위차원인 삶의 만족, 긍정정서 및 부정정서 모두에서 유의미한 효과를 보였다. 즉 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램은 다문화가정 어머니의 삶의 만족 및 긍정정서는 향상시키는 반면 부정정서는 감소시키는 역할을 한다고 볼 수 있다. 이는 프로그램 실시 결과 부정적 정서가 감소되고 긍정적 정서가 향상되었다고 보고한 연구들(김은경, 2010; 유상란, 1988; 임영진, 2010; 조진형, 2009)과 유사한 결과이다.

이러한 양적 결과를 뒷받침하는 것은 인터뷰 분석을 통해서도 살펴볼 수 있다. 즉 “노래 부르면 남편도 좋아하고 나도 행복해져요”, “위로받고 있다는 생각에 프로그램 오면 마음이 편해져요”, “애가 잘못하면 소리 지르고 욕박지르니까 점점 말 안하는 걸 알았죠. 이젠 애가 실수해도 괜찮아, 다시 하면 돼” 등과 같이 참여자들은 프로그램에 참여하면서 긍정적인 대화방법을 익히고 실천하는 기회가 되고 있었으며, 점차로 표정이 밝아지고 자신의 부정정서를 인식하고 수용하며 긍정정서가 상승되고 있었음을 확인할 수 있었다. 이는 주관적 안녕감의 증진을 위한 긍정심리성향의 연습과 실천의 중요성을 의미하는 것으로, 다문화가정 어머니들에게 프로그램이 현장에서 유용하게 활용될 수 있음을 의미한다. 따라서 다문화가정 어머니들을 대상으로 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 프로그램이 부재했던 상황에서, 본 연구는 프로그램의 효과로서 주관적 안녕감의 증진효과를 입증했다는 데 의미가 있다.

셋째, 프로그램이 심리적 안녕감을 향상시키는지 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위변인인 자기수용, 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 모두에서 유의미한 효과를 보였다. 이와 같은 연구결과는 대학생들을 대상으로 한 심리적 안녕감 증진프로그램 실시 후 실험집단이 유의미한 변화를 보인 김경순(2006)의 연구결과와 비슷한 맥락에서 이해될 수 있다. 더불어 심리적 안녕감은 자기통제력, 자기효능감, 자아탄력성 등 개인의 심리적 특성과 높은 상관관계(공영길, 2009; 김현옥, 2010; 이옥형, 2012)를 가진다는 점을 감안할 때, 본 연구에서도 심리적 안녕감이 임파워먼트의 하위요인인 자기 효능감, 자아존중감, 지역사회활동에 영향을 미치고 있는 것으로 나타나, 프로그램을 통한 심리적 안녕감의 증가가 임파워먼트를 향상시키는 역할을 했음을 입증한다.



특히 질적 분석결과에 의하면 참여자들은 자기수용, 자아존중감, 자기효능감, 삶의 목적, 개인적 성장, 지역사회활동 등에서 변화가 있었음을 보고했다. “할 수 있는 게 없는 줄 알았어요, 난 바보고 바보엄마”, “나에게 따뜻함, 친절이 있다는 걸 알고 나도 괜찮은 사람이구나, 자랑스러웠어요”, “내가 외국인인 게 어떡냐, 난 필리핀에서 왔고, 지금은 한국 사람이고 김치찌개를 잘 만드는 준이 엄마라고 말해요, 뭐든 잘 할 수 있을 거 같아요”, “열심히 공부해서 베트남 통역사가 되고 싶어요”, “프로그램에서 친구 생겼고, 끝나도 따로 만날 수 있다는 거 정말 좋아요.” 라고 언급한 것처럼 참여자들은 있는 그대로의 자신을 수용하고 강점을 발견하고 이를 강화하는 과정을 통해 자신감뿐만 아니라 미래에 대한 기대와 희망이 증진되었다. 이는 본 프로그램을 통한 심리, 정서적 개입이 다문화가정 어머니들로 하여금 내면적인 무기력을 극복하게 하고 건강한 심신기능과 삶에 대한 통제력을 증진시키는데 중요한 효과가 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다.

넷째, 프로그램이 낙관성 향상에 어떠한 영향을 미쳤는지 살펴 본 결과, 통제집단에 비해 실험집단의 낙관성 수준이 유의미한 효과를 보였다. 이러한 점은 대학생을 대상으로 낙관성을 증진시키는 프로그램 연구에서 실험집단이 통제집단에 비해 낙관성에서 유의미한 변화가 있었다는 엄영미(1999)의 연구와 다문화가정 모-자녀를 대상으로 한 김은경(2010)의 연구결과와 일치한다.

이러한 양적 결과를 뒷받침하는 것은 참여자들의 인터뷰 분석을 통해서도 살펴볼 수 있다. 본 프로그램에서 낙관성 증진은 ‘낙관적으로 살았을 때와 비관적으로 살았을 때의 10년 후의 자신의 모습’을 조망하게 하고 미래의 구체적인 희망을 수립하는 것으로 진행되었다. 참여자들의 인터뷰 내용 중에 “내 행복곡선 보면 기분이 좋아요. 미래에 행복해지기 위해 일하고 돈 많이 벌 거예요. 슈퍼마켓 주인이 될 거라는 꿈 생겼고, 그런 생각하면 뭐든 잘할 거 같아요.” 라고 언급한 것처럼, 매사에 즐겁고 긍정적인 삶의 태도가 건강하고 행복한 생활의 동력임을 자각하고 미래의 자신의 꿈을 구체화시키는 과정을 통해 낙관적인 생각이 증진되고 있었다. 이와 같이 낙관성 증진을 위해서는 참여자들의 미래를 조망하게 하는 것이 낙관성의 증진에 실제로 도움이 되었음을 참여자들의 목소리를 통해 확인할 수 있었다. 이러한 점은 단순히 사고를 바꾸게 하는 것보다 오히려 미래에 대한 꿈이나 희망을 키우게 하는 것이 낙관적인 태도형성에 바람직하다는 장진우(2008)의 연구를 뒷받침하는 결과이다. 다시 말해 개인이 불행한 경험을 딛고 긍정적인 미래에

초점을 맞추도록 돕는 낙관성은 갈등과 부정적인 정서를 경험하고 있는 다문화가정 어머니들에게 할 수 있다는 자신감으로 현실을 해석할 수 있게 돕는 것으로 이해된다.

다섯째, 프로그램이 감사성향에 미치는 영향력을 살펴 본 결과, 통제집단에 비해 실험집단의 감사성향이 유의미한 효과를 보였다. 프로그램을 진행한 후의 실험집단, 통제집단 간 감사 수준에 차이가 나타난 것은 프로그램이 다문화가정 어머니들의 감사성향을 증진시켰음을 입증한다. 이러한 점은 감사를 향상시키는 활동을 2주 동안 한 일반인은 스트레스 일지를 쓴 일반인에 비해 생활만족도가 높고, 부정정서가 감소했으며, 자아존중감이 더 높았고 더 건강한 것으로 나타났다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008)는 것을 지지하는 결과이다.

이러한 결과가 도출된 것에 대해서는 활동 경험 인터뷰를 통해서도 살펴볼 수 있다. “내가 힘들 때 엄마 사랑해 하며 내 볼을 부비는 태환이가 있어서 감사한 일이죠. 감사한 일 찾다 보니 좋은 일이 더 생기는 거 같아요.”, “하루하루를 감사와 희망으로 삽니다”, “감사하는 마음 때문에 가족들에게 더 친절해졌어요” 등 참여자들은 감사한 대상이나 감사한 일을 찾고 이를 실천하는 과정에서 행복감 및 긍정정서가 증진되었으며, 또한 사회적 지지를 경험하고 대인관계에서도 긍정적인 생활태도가 향상되었다. 이와 같이 감사는 긍정적 정서의 증진(Fredrickson, 2003; Dinner, 2005; Watkins et al, 2003), 친사회적 행동 증진(노혜숙, 신현숙, 2008), 임파워먼트의 하위요인인 자기효능감, 자아존중감이 향상(김경미, 2009)된다는 점은 본 연구결과와 일치한다. 결론적으로 볼 때 본 프로그램에서 참여자들에게 감사를 생활에서 꾸준히 실천하게 한 점은 긍정심리 증진과 임파워먼트 향상에 긍정적 영향을 미쳤음을 입증한다.

여섯째, 프로그램이 정신적 고통 감소에 효과가 있는지 살펴본 결과, 정신적 고통의 하위변인인 우울증, 불안에서 유의미한 효과를 보였다. 이러한 점은 주위 사람들로부터의 정서적, 심리적, 사회적 지지는 다문화가정 어머니의 불안이나 우울 등을 감소시킨다는 연구(김오남, 2007; 양옥경, 김연수, 2007)를 지지하는 결과이다.

이러한 양적 결과를 뒷받침하는 것은 인터뷰 분석을 통해서도 살펴볼 수 있다. 예컨대, “살아가면서 답답하고 도움 받을 데가 없어서 늘 우울했는데 여기서 시원하게 말하니 속이 뽕 뚫린 거 같아요. 이런 시간이 자주 있으면 좋겠습니다”, “여기서는 내가 힘든 걸 알아주고, 이해해주니까 혼자가 아니구나”, “결혼하고 웃어본 기억 없는데, 프로그램에서 다른 사람들과 활동하면서 자주 웃었어요” 등 참여자들은 다른 구성원들의 피드백이

나 공감, 친밀감 형성을 통해 불안이나 우울, 소외감, 무기력감 등의 감소를 보였다. 결론적으로 다문화가정 어머니들에게 긍정적 정서를 함양시키고 자신의 긍정적인 특성을 발휘하여 행복한 삶을 현실화되도록 도와주는 본 프로그램은 참여자들의 우울이나 불안 등의 정신적 고통을 감소시킨다는 점을 확인할 수 있었다. 이는 다문화가정 어머니들이 정신적으로 건강한 삶을 살기 위해서는 지역사회, 이웃 등의 친밀하고 긍정적인 관계가 이들의 심리적, 정신적 문제를 예방하는 요인이 될 수 있음을 의미한다.

## 2. 결론

이상의 논의를 종합해 본 연구가 갖는 이론적, 방법론적, 실제적, 교육학적 측면에서의 의미를 결론으로 제시하고자 한다.

첫째 이론적 측면에서의 의미로 논의하면, 다문화가정 어머니들을 위해 개발된 심리프로그램이 소수인 상황이며, 일부의 대상에 제한하여 연구가 이루어지고 있는 실정임을 감안할 때, 본 연구는 전국에 있는 다문화가정 어머니들을 대상으로 지역별, 출신국가별로 유층표집하고 임파워먼트 향상과 관련된 객관적인 자료를 근거로 긍정심리 집단상담 프로그램의 내용요소를 도출하고, 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위해 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 감사, 낙관성과 같은 긍정심리성향의 역할을 검증한 기초자료로써 의미가 있다.

둘째 방법론적 측면에서의 의미로 논의하면, 본 프로그램은 긍정심리 실천지침을 토대로 긍정정서 증진과 강점 활용 및 삶에 대한 긍정적 기대 등으로 교육적인 측면과 심리치료적인 접근이 통합되어 있는 형태를 제시하였다. 프로그램 개발의 초점은 다문화가정 어머니들의 약점이나 부정적인 요소보다는 긍정성과 강점활용 차원이며, 참여자들끼리 서로 긍정적인 피드백과 경험에 대한 공유의 장을 마련함으로써 정서적, 심리적 지지와 공감대를 형성하는 시간이 되도록 하였다. 또한 프로그램 효과를 검증하기 위해서 양적인 방법과 질적인 방법을 둘 다 사용했기 때문에 상호보완적으로 결과를 해석할 수 있었다. 특히 사례수가 적은 관계로 양적인 분석에서 드러나지 않았던 효과를 질적 분석을 통해 확인할 수 있는 장점이 있었다.

셋째 실제적인 측면에서의 의미로 논의하면, 다문화가정 어머니들의 심리적, 정서적 개입과 역량강화에 대한 필요성 및 요구가 제기되고 있으나 이에 대한 실천적 개입이 미흡함을 감안할 때, 본 연구는 긍정심리성향 증진의 실천지침을 바탕으로 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 향상을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램을 개발하고 그에 대한 실천적 노력을 시도하였다는 점에서 의미가 있다. 즉 다문화가정 어머니들의 특성에 대한 이해를 바탕으로 대상에 맞는 프로그램을 개발하여 다문화가정 어머니들에게 일상생활에서 실천 가능하며 즐겁게 경험할 수 있는 장으로서의 기회를 제공하였다. 예를 들어 긍정적인 대화 익히기를 통해 자녀와의 대화에서 사랑의 언어로 실천하기, 하루에 감사한 일 세 가지 찾기 등은 비교적 쉽게 실천할 수 있지만, 그 효과는 큰 것으로 나타났다. 이러

한 점은 다문화가정 어머니들에게 일상생활에서 긍정정서 경험을 확대함으로써 자신의 행복에 대해 관심을 갖는 계기를 마련해주고, 자신의 강점을 발휘할 수 있는 기회를 제공하게 하여 프로그램 종료 후에도 일상에서 긍정심리성향의 증진을 위한 활동이 지속되는데 도움이 될 수 있다고 판단된다. 따라서 본 프로그램은 다문화가정 어머니들의 임파워먼트 증진을 위해 다문화현장에서 활용 가능한 내용의 프로그램으로 개발 및 시행했는데 실질적인 의미를 갖는다.

넷째 교육학적 측면에서 논의하면, 자녀양육과 자녀교육의 역할을 대부분 어머니의 몫으로 간주하는 우리의 풍토 속에서 다문화가정 어머니들은 심리, 정서, 사회적인 갈등과 동시에 양육 및 교육이라는 이중고에 처해 있는 경우가 많다. 이런 점을 고려했을 때 다문화가정 어머니들에게 긍정심리성향의 증진을 통한 임파워먼트 향상은 그들로 하여금 내면적인 불안이나 무기력을 극복하게 할 뿐만 아니라, 부모로서의 능력과 역할을 인식하고 스스로의 권리와 힘을 획득하는데 도움을 제공할 수 있었다는 점에서 의미가 있다. 따라서 본 프로그램은 향후 다문화가정의 건강하고 행복한 성장과 발달을 위해서 상담 및 다문화부모 교육의 현장에서 도움을 제공할 것으로 사료된다.

하지만 이상의 의미는 다음과 같은 본 연구의 한계 속에서 이해되어야 할 것이며, 이를 토대로 후속연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 한국어로 의사소통이 가능하고 자녀를 둔 다문화가정 어머니라는 제한된 범위 내에서 연구대상자를 선정해야 하고, 특히 일회성이 아닌 여러 회기 동안의 지속적인 참여를 위해서는 참여의사 및 동기가 비교적 분명한 대상자를 선정해야 하는 어려움이 있었다. 이에 본 연구자가 편의표집을 하여 본 연구의 실험결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 보다 다양한 다문화가정 어머니들을 대상으로 실시하여 그 효과를 검증하여 본 프로그램이 일반화될 수 있는지 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 실험은 비교적 짧은 기간 동안 이루어졌기 때문에 임파워먼트의 향상이 내면화되어 개인에게 어떠한 효과를 발휘하는지와 같은 장기적 효과를 살펴볼 수 없었다. 따라서 추후 연구에서는 장기간에 걸친 점진적이고 체계적인 개입을 통해 프로그램의 장기적 효과를 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 다문화가정의 건강하고 행복한 성장과 발달을 위해서는 다문화가정 어머니뿐만 아니라 아버지와 자녀 등을 대상으로 하는 가족관계 개선 및 부모교육 등에 관한 프로그램을 마련하여야 할 것이다. 특히 한국어 교육이나 문화 교육 등에 한정되어 있는 기존

의 다문화가정 지원프로그램을 심리, 정서 개입을 위한 프로그램으로 확대, 실시하여 좀 더 많은 다문화가정 어머니들의 프로그램 참여를 유도하고, 이외에 각 국가 언어로 진행되는 프로그램을 별도로 마련하여 한국어가 서툰 경우에도 심리 프로그램에 참여할 수 있는 최소한의 대안을 마련할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 공영길 (2009). **외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽금주 (2008). 다문화가정 아동의 발달과 적응: 다문화가정에서의 부모-자녀간의 상호 패턴과 그 효과를 중심으로. **2008년 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**, 1-26.
- 광주여성의 전화 (2004). **광주, 전남지역 결혼한 이주여성 실태보고 및 토론회**. (사)광주여성의 전화 부설, 광주가정폭력상담소.
- 권복순 (2009). 한국어능력, 자아존중감이 결혼이주여성의 문화적응스트레스에 미치는 영향. **한국사회복지학**, 58(3), 109-134.
- 권석만 (2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 두산동아.
- 권선중, 김교현, 이흥석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 177-190.
- 김갑성 (2006). **한국 내 다문화가정의 자녀교육 실태조사 연구**. 서울 교육대학 교육대학원 석사학위논문.
- 김경순 (2006). **대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용**. 경성대학교 박사학위논문.
- 김경아 (2011). 이주여성의 경제활동의지 결정요인분석. **지방정부연구** 16(1), 381-409.
- 김근향 (2010). 범불안장애 진단 및 치료의 최신 지견. **한국심리학회 연차학술발표논문집**, 520-521
- 김남희 (2006). 희망과 사회적 지지, 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 카톨릭대학교. 석사학위논문.
- 김도희, 이정은 (2010). 결혼이민여성의 우울에 영향을 미치는 요인들의 경로연구. **한국가족복지학회**, 15(2), 5-25.
- 김명성 (2009). 사회통합 차원에서의 다문화가족 지원정책의 현황과 개선방안에 관한 연구. **사회복지실천**, 8, 6-27.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국성인 남녀를 대

- 상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-40.
- 김미옥 (2005). 장애인의 임파워먼트에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 자아탄력성 및 사회적 지지를 중심으로. **사회복지정책**, 22, 351-381.
- 김미정 (2009). **감사성향 증진 프로그램이 중학생의 주관적안녕감, 사회적 지지, 심리적 적응에 미치는 효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 김민정, 유명기, 이해경, 정기선 (2006). 국제결혼 이주여성의 딜레마와 선택: 베트남과 필리핀 아내의 사례를 중심으로. **한국문화인류학**, 39(1), 159-193.
- 김범수 (2007). 일본의 다문화공생지원제도에 관한 연구. **한국민족연구**, 86-112.
- 김봉선 (2010). 장애인 자립생활운동에 나타난 임파워먼트 과정 연구. **한국사회복지학**, 62(2), 375-397.
- 김선미 (2009). 이주, 다문화실태와 지원사업 분석: 정부주도의 시민사회주도. **시민사회와 NGO**. 7(2), 189-228.
- 김성희, 김정미 (2004). 여성 임파워먼트 척도 개발. **상담학연구**, 5(2), 307-324.
- 김순규 (2011). 다문화가정 자녀의 심리사회적 적응. **한국청소년학연구**. 18(3), 247-272.
- 김영애 (2007). **여중생 대상 행복증진 프로그램 구성 및 적용**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영천 (2010). **질적연구방법론**. 서울: 문음사
- 김연수 (2007). 남편의 아내모국문화 이해노력과 심리사회적 지지가 여성결혼이민자의 정신건강에 미치는 영향. **한국정신보건사회복지학회 춘계학술대회 자료집**, 259-580.
- 김연수 (2008). 다문화가족을 대상으로 한 탄력적 부모되기 프로그램 적용 연구. **한국가족복지학**, 24(12), 189-222.
- 김오남 (2006). 농촌지역 결혼이민여성의 정신건강 연구. **한국가족복지학**, 12(3), 45-73.
- 김우택 (1997). **조직구성원의 역량제고를 위한 임파워먼트 과정에 관한 연구**. 서강대학교 경영대학원 박사학위논문.
- 김유숙 (2006). **가족치료**. 서울: 학지사
- 김은경 (2010). **다문화가정 모-자녀의 긍정심리성향 증진을 위한 긍정심리 프로그램 개발**. 명지대학교 박사학위논문.



- 김은영 (2001). **사회적 지지가 빈곤가족의 임파워먼트에 미치는 영향에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 성인의 삶의 질 인식에 대한 토착심리 분석. **한국심리학회지:건강**, 9(4), 973-1002
- 김이선, 김민정, 한건수 (2006). **국제결혼이주여성의 문화적 갈등경험과 소통증진을 위한 정책과제**. 한국여성 개발원.
- 김정수 (2008). 청소년의 낙관성과 비관성이 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향- 대처와 사회적 지지를 매개변인으로. **한국청소년학연구**, 15(1), 271-299.
- 김지은 (2007). 한국인 아내 만들기: 베트남 여성사례를 통해 본 결혼이민의 제도화. **비교문화연구**, 13(2), 41-72
- 김진화, 정지웅 (1997). **사회교육 프로그램 개발의 이론과 실제**. 서울: 교육과학사
- 김창대 (1994). 상담과학의 문화적 맥락. **청소년상담연구**, 2, 19-41.
- 김창대 (2002). 상담전공대학원 교육과정 표준화연구. **교육학연구**, 40(2), 231-250.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사
- 김현숙 (2006). 부산지역 결혼이민자의 사회통합에 관한 연구. **여성학연구**, 16(1), 1-14
- 김현실 (2011). 결혼이주여성의 사회적 지지, 삶의 만족도가 우울에 미치는 영향. **정신간호학회지**, 20(2), 188-198.
- 김현옥 (2010). **아동의 사회적 관계망이 역량지각 및 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 동덕여자대학교 박사학위논문.
- 김현재 (2007). 베트남 여성의 한국으로의 결혼이민: 그 배경과 원인에 대한 고찰. **동아연구**, 52, 219-254.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들이 심리적 안녕감의 구조 분석 및 주관적 안녕감과 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 27-41.
- 김효빈 (2001). **혈액투석 환자의 임파워먼트 경험에 대한 근거이론적 접근**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희정 (2007). 한국의 관주도형 다문화주의: 다문화주의 이론과 한국적 적용. <**한국에서의 다문화주의: 현실과 쟁점**>, 한울.
- 남윤주, 이숙 (2009). 다문화가족 아동이 지각한 어머니 애착과 일상적 스트레스가 자

- 아개념과 우울에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 47(9), 27-36
- 노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 노지혜, 이민규 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술대회 논문집**, 454-455.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. **청소년학 연구**, 15(2), 147-168.
- 박귀영, 류기덕, 박형준, 신종우, 오현숙, 이상주(2010). **사회복지실천론**. 경기 파주: 양서원.
- 박선영 (2008). 정신장애인의 정서와 임파워먼트 관계에서 자기효능의 매개효과와 중재효과. **사회과학연구**, 24(2), 111-133.
- 박숙경 (2002). 행복을 끌어오는 집단상담이 대학생들의 행복에 대한 자각, 행복한 사람들의 특성, 인간관계, 내적통제성 및 자아존중감에 미치는 효과. **학생생활연구**, 16, 48-69.
- 박영아 (2010). 다문화가정 어머니의 양육경험과 보육교사의 보육경험 실태. **유아교육연구**, 30(1), 197-223.
- 박은진 (2008). **국제결혼 이주여성들의 문화적응과 스트레스 그리고 심리적 건강**. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박인우 (1995). 효율적 집단상담프로그램 개발을 위한 체계적 모형. **진로상담**, 20, 19-40
- 박효서 (2000). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 변창진 (1994). **프로그램 개발**. 대구: 홍익출판사.
- 보건복지부 (2007). **국제결혼 이주여성 실태조사 및 보건, 복지 지원 정책방안**.
- 보건복지부 (2005). **국제결혼 이주여성 실태조사 및 보건, 복지 지원 정책방안**.
- 빈부격차차별시정위원회 (2006). **여성결혼이민자 가족의 사회통합지원방안**.
- 서울시정개발연구원 (2007). **다문화가정 지역정착을 위한 사회적 지원방안연구**. 서울시정개발연구원.
- 서지원 (2012). 예비유아교사의 TA성격특성과 기질이 주관적 안녕감에 미치는 경로분석.

- 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- 설동훈, 김운태, 김현미, 윤홍식, 이해경, 임경택 (2005). **국제결혼 이주여성 실태조사 및 보건**, 복지지원정책 방안, 서울: 보건복지부.
- 설동훈 (2006). 다문화가족에 대한 사회적 인식. **국회도서관보 325호**.
- 송미경· 지승희(2007). 다문화가정 외국인 모의 경험에 관한 연구. **청소년상담연구(총서) 130**. 1-89.
- 송선화, 안효자 (2011). 필리핀 결혼이주여성이 자녀 양육경험. **정신간호학회지, 20(2)**, 167-179.
- 신경희 (2005). **국제결혼 가족의 부부갈등 요인에 관한 연구: 한국남성과 필리핀 여성의 부부관계를 중심으로**. 조선대학교 석사학위논문.
- 신승연 (2007). **다문화가족 생활실태 및 복지욕구조사**. 평택대학교 다문화가족센터.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. **청소년학연구. 12(3)**, 165-192.
- 양승민, 연문희 (2009). 농촌지역 결혼이민여성의 스트레스 요인과 반응에 관한 질적 사례연구. **한국심리학회지, 21(4)**, 943-966
- 양옥경, 김연수 (2003). 가족탄력성 증진을 위한 부모역할 프로그램개발 연구. **사회과학연구논총. 11**, 115-147.
- 양옥경, 김연수 (2007). 서울 거주 여성결혼이민자의 우울에 영향을 미치는 요인 연구. **정신보건과 사회사업. 26**, 79-110.
- 엄영미 (1999). **대학생을 위한 낙관성 훈련 프로그램의 효과**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 오경석 (2009). 한국적 다문화주의, 또 하나의 새마을운동. **LE MONDE diplomatique 2009년 12월호**.
- 오성배 (2005). 코시안 아동의 성장과 환경에 관한 사례 연구. **The Journal of Korean Education, 32(3)**, 61-83.
- 오성배 (2006). 한국사회의 소수민족, 코시안 아동의 사례를 통한 다문화교육의 방향 탐색. **교육사회학연구. 16(4)**, 137-157.
- 오옥선, 김성봉 (2012). 근거이론 패러다임 모형으로 다문화가정 어머니의 자녀양육경험 들여다보기. **한국심리학회지: 사회문제, 18(2)**, 235-260

- 오정영 (2010). **자활사업참여자의 임파워먼트를 위한 긍정심리 프로그램 구성 및 효과**. 대구대학교 박사학위논문.
- 오정영, 정경용 (2012). 자활사업참여자의 임파워먼트와 관련된 긍정심리 분석. **정서·행동장애연구**, 28(2), 121-144.
- 우중석 (2004). **임파워먼트 영향요인에 관한 실증적 연구**. 목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 원서진, 송인욱 (2011). 결혼이주여성의 개인적, 문화적, 사회적 특성이 결혼생활만족도에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 16(2), 95-113
- 원숙연 (2008). 다문화주의시대 소수자 정책의 차별적 포섭과 배제: 외국인 대상 정책을 중심으로 한 탐색적 접근. **한국행정학보**, 42(3), 20-49.
- 유상란 (1988). **개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'**. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유은광, 김혜진, 김명희 (2012). 결혼이주 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 요인. **대한간호학회지**, 42(2), 171-180
- 유재신 (2008). **다문화가족 자녀교육의 실태와 지원방안에 관한 연구**. 원광대학교 박사학위 논문.
- 윤명숙· 이해경 (2011). 농촌지역 결혼이주여성의 부모됨을 통한 적응경험. **한국가족복지학회지**. 32(6), 103- 135.
- 윤인진 (2007). 한국적 다문화주의의 전개와 특성: 국가와 시민사회 관계를 중심으로. **한국사회학**. 42(2).
- 윤형숙 (2005). 외국인 출신 농촌주부들의 갈등과 적응: 필리핀 여성을 중심으로. **지방사와 지방문화**, 8(2), 299-339.
- 이명자 (2009). **다문화가정 부부갈등 요인과 대책연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 이상문 (2008). 빈곤계층의 정신건강에 관한 연구. **한국사회학**, 42(3), 119-152..
- 이선미· 이경아 (2010). 다문화가정 어머니의 양육스트레스, 양육효능감이 양육행동에 미치는 영향. **미래유아교육학회지**. 17(3), 71-105.
- 이영주 (2007). **다문화가정 아동의 심리사회적 적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 공주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정애 (2011). 우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과. 고려

- 대학교 대학원 박사학위논문.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57
- 이용표 (2002). 기초생활보장 자활사업 활성화를 위한 재활프로그램 개발 방향. **비판과 대안을 위한 사회복지학회 학술대회 발표논문집**, 93(105), 서울: 한신대학교.
- 이윤애 (2004). 전북지역 외국인여성 정착지원 방안. 전라북도 여성발전연구원.
- 이윤희 (2009). 직장인의 직무만족과 자아정체감 및 심리적 안녕감과 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은우 (2005). 대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활 적응에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이장범 (2012). 가출청소년의 우울과 사회적 지지가 임파워먼트에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 이채호, 고태순 (2009). 보육교사의 직무만족도, 보육효능감 및 건강증진 생활양식과 심리적 안녕감과 관계의 구조모형 분석. **미래유아교육학**, 16(2), 49-70
- 이향숙 (2008). 감사와 자기에가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도의 타당화연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 이혜경 (2005). 혼인이주와 혼인이주 가정의 문제와 대응. **한국인구학회지**, 28(1), 73-106.
- 이희경 (2007). 긍정심리학적 상담: 치료요인과 개입기법, **한국상담심리학회 학술대회 논문집**, 145-146.
- 임영진 (2009). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 임현숙 (2009). 결혼이주 여성의 임신, 출산을 통한 삶의 전환 체험. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 임혁 (2010). 여성결혼이민자의 정신건강 영향요인에 관한 연구. **정신보건과 사회사업**, 34(4), 189-221.

- 장진우 (2008). **대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과**. 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 전형권 (2010). 초국가 이주와 국민국가: 한국의 국제결혼이주여성 정책을 중심으로. **한국동북아논총**, 63, 283-310.
- 정미란 (2010). **감사성향 증진 프로그램이 정신분열 환자의 우울과 삶의 질에 미치는 효과**. 고려대학교 석사학위논문.
- 정숙희 (2010). 정신분열증 환자의 영적 안녕 정도에 따른 임파워먼트와 회복에 관한 연구. **신앙과 학문**, 159(2), 199-224.
- 정영은, 강민재, 송광현, 최영실, 우종민, 채정호 (2008). 긍정심리학 배경의 인지행동치료 기법을 이용한 행복증진기법 개발. **인지행동치료**, 8(2), 51-62
- 조영달, 윤희원, 박상철, 최영인 (2006). **다문화가정의 자녀교육 실태조사**. 교육인적자원부.
- 조인주, 현안나 (2012). 결혼이주여성의 우울 영향요인들의 구조적 관계 분석. **정신보건과 사회사업**, 40(1), 177-206
- 조진형 (2009). **‘행복한 어머니 되기’ 훈련 프로그램 개발 및 효과**. 전북대학교 박사학위논문.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체심리적 건강에 미치는 효과. **담론** 2011, 11(2), 75-101.
- 지용근, 김옥희, 양종국, 김희수 (2009). **진로상담의 이해**. 서울: 동문사.
- 지은진· 최지명· 김교현· 권선중· 박은진· 이민규 (2012). 국제결혼이주여성의 문화적 응스트레스가 우울에 미치는 영향: 정서적 의사소통의 매개효과. **한국심리학회지:건강**, 17(1), 243-252.
- 통계청 (2011). <인구통계 연보>, 대전: 통계청.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **호서대학교 사회과학연구**, 18, 575-595.
- 최정숙, 오지영 (2011). 여성결혼이민자의 임파워먼트를 위한 미술활동활용 집단프로그램 연구. **한국가족복지학**, 33(9), 319-348.
- 최정임 (2002). **요구분석 실천가이드**. 학지사

- 한국염 (2004). 이주의 여성화와 국제결혼에 대한 여성 사회학적 분석. **이주여성인권 센터 3주년 기념 심포지엄 자료집.**
- 행정안전부 (2011). **2011 지방자치단체 외국인주민 현황.**
- 허유정 (2001). **행복감과 정서표현 성향의 관계.** 이화여자대학교 석사학위논문.
- 현채송 (2011). **정서조절과 행복관계에서 사회적 지지와 임파워먼트의 매개효과.** 홍익대학교대학원 박사학위논문.
- 홍미기(2009). 결혼이주여성이 인지한 문화적응 스트레스와 부부적응에 관한 연구. 사회적 지지와 부부 의사소통의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Adams, B. N. (2003). *The Family*, Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Adler, M., & Fagley, M. S. (2005). Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*(1), 79-114.
- Avet, J. B., Hughes, L. W., Norman, S. M., & Luthans, K. W. (2008). Using positivity, transformational leadership and empowerment to combat employee negativity. *Leadership & Organization Development Journal, 29*(2), 11-126.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Desperation Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychological Review, 8*, 77-100.
- Belle, D. (1990). Poverty and women's mental health. *American Psychologist, 45*, 385-389.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review, 46*, 5-34.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adine. Steve R. Baumgarder, Marie K. Crothers. 안신호 역, 2009
- Chou, W. J. (2010). Maternal mental health and child development in Asian

- immigrant mothers in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 109, 293-302
- Christopher Peterson (2005). A Primer in Positive Psychology. 문용린, 김인자, 백수현 공역, **긍정심리학 프라이어머**(2010). 서울: 물푸레.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: a school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the School* 41(5), 537-550.
- Compton, W. C. (2007). Positive Psychology. 서은국, 성민선, 김진주 공역, **긍정심리학**. 서울: 박학사.
- Conger, J., & Kanungo, R. N. (1988). The empower process: Integrating theory and practice. *Academy of Management Review*, 13(3), 471-482.
- Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F. (1976). The SCL-90-R and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *Brit. J. Psychiat.*, 128, 280-289.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- East, J, F (2001). Training women for leadership development: An empowerment model. *Regional develop dialogue*, 22(1), 66-76.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford.
- Fava, G. A., Rafanelli, c., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.



- Fava, G., A., & Runni, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*, 45-63
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American scientist, 91*, 330-335.
- Fordyce, M. W. (1985). *A program to increase personal happiness: More studies.* Edison Community College.
- Fordyce, M. W. (1985). The Psychap inventory: A multi-scale test to measure happiness and its concomitants. *Social Indicators Research, 18*, 1-33.
- Forlani, G., Zannoni, C., Tarrini, G., Melchionda, N., & Marchesini, G. (2006). An empowerment-based educational program improves psychological well-being and health-related quality of life in Type 1 diabetes. *Journal of Endocrinological Investigation, 29*(5), 405-412.
- Gable, S. L., 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 Psychoogy, 87*, 228-245
- Geen, V. (1997). The measure and discuss intervention: A procedure for client empowerment and quality control in residential care homes. *Gerontologist, 37*(6), 817-822.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resource and adaptation. *Review of General Psychology, 6*, 307-324.
- Keyes, C. L. M (1998). Social well-being. *Social Psychoogy Quarterly, 61*, 121-140.
- Lopez S, J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Synder, C. R. (2000). Hope Therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Synder (Ed), *Handbook of hope : Theory, measures, and applications*(pp. 123-166). San Diegh, CA: Academic Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.

- Mirsky, J., & Kaushinsky, F. (1989). Migration and growth: Separation-individuation processes in immigrant students in Israel. *Adolescence*, *24*(95), 725-740.
- Nah, K. H. (1993). Perceived problems and service delivery for Korean immigrants. *Social Work*, *38*(3), 289-296.
- Nelson, G., Hall, G. B., Walsh-Bowers, R. (1998). The relationship between housing characteristics, emotional well-being and the personal empowerment of psychiatric consumer/survivors. *Community Mental Health Journal*, *34*(1), 57-69
- Olcay, E. I., & Yesim, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, *123*(2), 211-233.
- Parsons R. J. (1999). *Empowerment practice in social work*. Canadian Scholars' Press Inc.
- Patterson, F. M. 2004. "Policy and Practice Implications from the Lives of Aging International Migrant Women." *International Social Work* *47*(1): 25-47.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC.: American Psychological Association.
- Querimit, D. S. & Conner, L. C. (2003). Empowerment psychotherapy with adolescent females of color. *JCLP/In session*, *59*(1), 1215-1224.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*.
- Rogers, E. S., Chamberlin, J., Elloson, M. L., & Cream, T. (1997). A consumer constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatric Services*, *48*(8), 1042-1047.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M.(1995) "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" *Journal of Personality and Social Psychological*, 69(4) 719-727
- Samprit Chatterjee, Ali S. Hadi (2010). *Regression Analysis by Example*. 예제를 통한 회귀분석. 김귀영, 전명식, 강현철, 이성건 공역. 자유아카데미
- Seligman, M, E, P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M, E, P., Rashid, T., & Parks, A, C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788
- Seligman, M, E, P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M, E, P. (2004). Positive psychology. 김인자 역(2009). **마틴셀리그만의 긍정심리학**. 서울: 물푸레.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges. M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Smith, W. P., Compton, W. C., & West, W. B. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 269-273.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measurement, and interventions*. New York: Academic Press.
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W., & Rapoff, M. A. (1997). *Hope for the journey. Helping children through good times and bad*. Colorado: Westview Press.
- Spireitzer, G, M. (1995). Psychological empowerment in the workplace. *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442-1465.
- Steve R. Baumgarder, Marie K. Crothers. Positive Psychology. 안신호· 이진환· 신 현정· 홍창희· 정영숙· 이재식· 서수균· 김비아 공역(2009). **긍정심리학**. 서울: 시그마프레스.
- Sussman, S., & Wills, T.A. (2001). Rationale for program development methods. In S.

- Sussman (Ed.), *Handbook of program development for health behavior research & practice* (pp. 3-30). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *03*, 193-210.
- Thomas, K. M., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment. *Academy of Management Review*, *15*(4), 430-447.
- Toumbourou, J. W., & Gregg, M. E. (2002). Impact of an empowerment-based parent education program on the reduction of youth suicide risk factors. *Journals of Adolescent Health*, *31*, 277-285.
- Trull, T. J. (2005). *Clinical Psychology*(7st ed).Thomson wardworth.
- Tu, Y. C., Wang, R. H., & Yeh, S. H. (2005). Relationship between perceived empowerment care and quality of life among elderly residents within nursing homes in Taiwan: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, *43*(6), 673-680.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, Y., & Kolts, R. D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and it's relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *31*, 431-452.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.
- Yang, B. & Clum, G. A. (1994). Life stress, social support and problem-solving skill predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an Asian student population: A test of a model. *Suicide & Life-Threaning Behavior*, *24*(2), 127-143.
- Yeh, C., & Inose, M. H. (2002). Difficulties and coping strategies of Chinese, Japanese, and Korean, immigrant students. *Adolescence*, *37*(145), 69-82,

**Development and Effect of a Positive Psychotherapy  
Group Counseling Program for the Empowerment  
of Mothers from Multicultural Families**

**Ok-sun Oh**

Department of Education, Jeju National University, Korea

**Supervised by professor Sung-Bong Kim**

The purpose of this study is to develop a positive psychotherapy group counseling program for the empowerment of the mothers from multicultural families, and verify its effects. On the basis of theoretical study and basic research results, the preliminary program for the empowerment of the mothers from multicultural families was developed; then the revised final program was confirmed, and its effects were verified.

The basic research was conducted of 400 multicultural families' mothers from nationwide, with using the surveys of their original languages and stratified sampling. As a result, among the positive psychological variables, positive and negative emotions, self-accommodation, controls on environments, gratitude, optimism level, and the objective of life turned out to be the key factors to the empowerment of the mothers from multicultural families, and thus, were selected as composing factors of the program. Based on these factors, the mothers from multicultural families were provided with the opportunities to reinforce their strengths and promote positive

emotions through actual activities, and facilitated to solve their real-life problems. Furthermore, after the preliminary program was conducted, the evaluation process was conducted by experts in order to verify its theoretical validity and applicability. Based on the evaluation results and participators' opinions, the preliminary program was revised and transformed into the final program.

The subject of the research are 20 mothers from multicultural families, who have children and are able to communicate in Korean language; 10 of them were randomly selected as an experimental group, and the rest 10 as a controlled group. To the experimental group, the positive psychotherapy program for the empowerment was implemented twice a week, through 8 sessions, and its effects were examined by both qualitative and quantitative analysis. As a result, a meaningful difference on empowerment, subjective well-being, psychological well-being, optimism, gratitude, and mental pain between the experimental group and the controlled group was confirmed. Also through the qualitative analysis and program satisfaction on actual experiences, the effects were confirmed. The conclusions are as following.

First, considering the lack of psychotherapy program for mothers from multicultural families and the limited subject of the previous researches on this field, this study holds a meaning as a basic research, as it deducted positive psychotherapy program factors, with using stratified sampling methods covering multicultural families from nationwide, and verified the roles of positive psychological factors including subjective well-being, psychological well-being, gratitude, and optimism level to enhance the empowerment of the mothers from multicultural families.

Second, this study suggested a form of program that integrated both educational and psychological aspects, such as psychological emotions enhancement, strengths-practices, and positive expectations on life, based on positive psychological guideline. The focus of the program development was rather on positivity and strengths-practices than on weaknesses or negativity of mothers from multicultural families; through sharing positive feedback and experiences, participators were provided with opportunities to formulate emotional, psychological supports and

empathy themselves. Also, since both qualitative and quantitative methods were used to verify the effects of the program, the results were analyzed in a more mutually complementary ways. Especially, qualitative analysis could verify some effects that weren't clear in the quantitative analysis due to the limited number of cases.

Third, considering that the necessity and demand for psychological, emotional interventions and strengths-reinforcement on mothers from multicultural families are significant, and that its actual interventions are not sufficient, this study is meaningful since it developed positive psychotherapy group counseling program for the empowerment of mothers from multicultural families based on positive psychology guideline, and endeavored in a more practical methods.

In conclusion, the positive psychotherapy group counseling program developed by this study will be useful for the mothers from multicultural families who experience psychological, emotional, and social conflicts, and will provide multicultural fields of counseling and education with tangible benefits for the more sound and happy growth and improvement within the multicultural families in the future.

## 부록 목차

<부록 1> 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 개발 기초 연구 설문지 및 척도 .....	138
<부록 2> 프로그램 내용타당도 설문지 .....	186
<부록 3> 프로그램 내용타당도 평가결과 .....	187
<부록 4> 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 .....	192



부록 1. 설문지

안녕하십니까?  
 여러분의 귀중한 시간을 내주셔서 감사드립니다.  
 이 검사의 결과는 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며, 응답자의 비밀은 철저히 보장될 것임을 약속드립니다. 각 문항에는 정답이 없으므로 각 문항마다 여러분 자신에게 가장 적합한 방향으로 표기해 주시기를 바랍니다. 여러분의 성실한 답변은 향후 다문화프로그램 개발의 귀중한 자료로 사용될 것입니다. 감사합니다.

2012년 7월  
 제주대학교 대학원 교육학과  
 오 욱 선 드림

☞ 다음 각 문항은 기분이나 감정을 기술한 것입니다. 각 문항을 읽고 **지금 이 순간 당신이 그렇게 느끼는 정도**에 따라서 1-5 사이의 숫자에 √표시 해주시기 바랍니다.

◆ 긍정 및 부정정서 척도

번호	문 항	전혀 없음	약간	보통	많음	아주 많음
1	고통스럽다.	1	2	3	4	5
2	혼란스럽다.	1	2	3	4	5
3	죄책감이 든다.	1	2	3	4	5
4	겁난다.	1	2	3	4	5
5	적개심(적대감)이 든다.	1	2	3	4	5
6	짜증스럽다.	1	2	3	4	5
7	부끄럽다.	1	2	3	4	5
8	초조하다.	1	2	3	4	5
9	긴장 된다.	1	2	3	4	5
10	두렵다.	1	2	3	4	5
11	활기차다.	1	2	3	4	5
12	민첩하다.	1	2	3	4	5
13	열정적이다.	1	2	3	4	5
14	원기왕성하다.	1	2	3	4	5
15	자랑스럽다.	1	2	3	4	5
16	강하다.	1	2	3	4	5
17	흥미진진하다.	1	2	3	4	5
18	흥분된다(재미있다).	1	2	3	4	5
19	단호하다.	1	2	3	4	5
20	주의 깊다.	1	2	3	4	5

☞ 아래에는 당신이 동의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 문항이 제시되어 있습니다. 각 문항에 **동의 또는 반대하는 정도**에 따라서 1-6 사이의 숫자에 √표시 해주시기 바랍니다. 자유롭게 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

◆ 삶의 만족도 척도(SWLS)

번호	문항	전혀 그렇지 않다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.	1	2	3	4	5	6
2	내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다.	1	2	3	4	5	6
3	나는 나의 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
4	지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다.	1	2	3	4	5	6
5	다시 태어난다 해도, 지금처럼 살아갈 것이다.	1	2	3	4	5	6

◆ 심리적 안녕감 척도

번호	문항	매우 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다.	1	2	3	4	5	6
2	현재의 내 생활영역을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5	6
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
6	매일매일 해야 할 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5	6
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장애에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6

10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 무슨 일을 결정할 때 다른 사람의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5	6
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
19	내 성격 유형의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6

28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
29	다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5	6
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5	6
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다.	1	2	3	4	5	6
32	내가 세운 계획을 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5	6
34	현재의 생활 방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5	6
35	나는 내 인생 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5	6
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5	6
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5	6
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿는다.	1	2	3	4	5	6
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5	6
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6
41	내 인생을 크게 바꾸겠다는 생각은 이미 버렸다.	1	2	3	4	5	6
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
44	내 가정과 생활 방식을 내 마음에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5	6
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
46	다른 사람들과 다정하게 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5	6

☞ 아래 질문들은 옳고 그름이 없으니 질문들에 답할 때 정확하고 솔직하게 답해주시요. **평상시 자기 자신**에 해당한다고 생각되는 것에 √ 표시 해주십시오.

◆ **낙관성 척도**

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	상황이 어떻게 변할지 모를 때 나는 대체로 일이 잘 될 것이라고 기대한다.	1	2	3	4	5
2	나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.	1	2	3	4	5
3	내게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때에는 결국 나쁜 일이 일어난다.	1	2	3	4	5
4	나는 나의 미래에 대하여 늘 낙관적이다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 친구들과 재미있게 지낸다.	1	2	3	4	5
6	나에게는 바쁘게 지내는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
7	나는 일이 내 뜻대로 되리라고 거의 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나는 쉽게 마음이 상하지 않는다.	1	2	3	4	5
9	내게 좋은 일이 생길 것이라고 거의 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
10	전반적으로 내게는 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많이 생길 것이라고 기대한다.	1	2	3	4	5

◆ **감사성향**

번호	문항	전혀 그렇지 않다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다.	1	2	3	4	5	6
2	내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다.	1	2	3	4	5	6
3	세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다.	1	2	3	4	5	6
4	나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
5	나이가 들어갈수록, 지금까지 나의 삶에서 만난 사람들과 사건, 상황들에 대해 더욱 더 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6

6	지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다.	1	2	3	4	5	6
7	지금까지 많은 사람들의 도움이 없었다면 나는 오늘날이 자리에 있지 못했을 것이다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 타고난 복이 많은 것 같다.	1	2	3	4	5	6
9	때때로 나는, 정말 인생에서 마땅히 받아야 할 좋은 것들을 제대로 받지 못한 것 같다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6
10	잠시 멈춰 서서 나에게 주어진 축복을 헤아려보는 여유는 중요하다.	1	2	3	4	5	6
11	매일 매일 살아있음에 감사하는 것은 중요한 것 같다.	1	2	3	4	5	6

◆ 정신적 고통 척도

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	웬만큼 있다	꽤 심하다	매우 심하다
1	외롭다.	1	2	3	4	5
2	신경이 예민하고 마음이 울적하다.	1	2	3	4	5
3	기분이 울적하다.	1	2	3	4	5
4	사소한 일에도 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
5	매사에 걱정이 많다.	1	2	3	4	5
6	자신도 견잡을 수 없이 울화가 치민다.	1	2	3	4	5
7	별 이유 없이 깜짝 놀란다.	1	2	3	4	5
8	누군가를 때리거나 해치고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4	5
9	허무한 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
10	무엇을 때려 부수고 싶은 충동을 느낀다.	1	2	3	4	5
11	낮익은 것을 보아도 낯설거나 비현실적인 것처럼 보인다.	1	2	3	4	5
12	긴장이 된다.	1	2	3	4	5
13	남과 잘 싸운다.	1	2	3	4	5
14	가슴(심장)이 마구 뛰는다.	1	2	3	4	5
15	물건을 던지거나 고함을 지른다.	1	2	3	4	5

◆ 임파워먼트 척도

번호	문항	항상 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	반반 이다	조금 그렇 다	항상 그렇 다
1	나는 대체로 내가 하려고 했던 일을 성취한다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 계획을 세울 때, 거의 그 일이 이루어지리라 확신한다.	1	2	3	4	5
4	나는 대체로 내가 내린 결정에 대하여 확신한다.	1	2	3	4	5
5	나는 종종 어려운 일들을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 최소한 다른 사람들과 같은 정도로 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 나를 무언가 할 수 있는 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 다른 사람들과 마찬가지로 어떤 것을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 내가 많은 장점을 가지고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 대부분의 시간에 무기력하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11	내가 나서는 일은 문제를 만들 뿐이다.	1	2	3	4	5
12	내가 살면서 불행했던 일을 당한 것은 대부분 운이 나빴기 때문이다.	1	2	3	4	5
13	보통 나는 혼자라고 느낀다.	1	2	3	4	5
14	어떤 일이 맘에 들지 않는다는 이유로 화를 낼 권리는 없다.	1	2	3	4	5
15	사람들은 그들이 원하는 방식으로 살고자 노력해야한다.	1	2	3	4	5
16	함께 일하는 사람들은 그들의 지역사회에 영향을 미칠 수 있다.	1	2	3	4	5
17	여럿이 함께 일한다면 더 큰 힘을 가진다.	1	2	3	4	5
18	지역사회에 있는 사람들과 함께 일하면 더 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
19	문제는 행동을 취할 때 해결되는 경우가 아주 많다.	1	2	3	4	5
20	무엇을 할 수 있느냐는 자신이 가능하다고 생각하는지에 달려있다.	1	2	3	4	5
21	나는 내 삶에 일어날 일에 관하여 결정할 수 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 대체로 내 미래가 잘 풀리리라 생각한다.	1	2	3	4	5
23	어떤 것에 대하여 화가 난다는 것은 종종 그것을 변화시키는 첫 번째 단계가 된다.	1	2	3	4	5

1. 귀하의 연령은? 만 ( )세

2. 귀하의 출신국가는 어디입니까?

① 중국 ② 일본 ③ 베트남 ④ 필리핀 ⑤ 태국 ⑥ ( )

3. 귀하의 결혼연수는?

① 1년 미만 ② 1년~3년 ③ 4년~6년 ④ 7년~10년 ⑤ 11년 이상

4. 귀하의 결혼형태는?

① 연애 ② 아는 사람의 소개 ③ 결혼중개업체 ④ 기타( )

5. 귀하의 최종학력은?

① 무학력 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 대졸 ⑥ 대학원졸 ⑦기타 ( )

6. 배우자의 최종학력은?

① 무학력 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 대졸 ⑥ 대학원졸 ⑦기타 ( )

7. 배우자의 직업은?

① 개인사업 ② 회사원 ③ 농·수·축산업 ④ 전문직 ⑤ 서비스업 ⑥ 일용직  
⑦ 기타( )

8. 귀하의 직업은?

① 가정주부 ② 개인사업 ③ 회사원 ④ 농·수·축산업 ⑤ 전문직 ⑥ 서비스업  
⑦ 기타( )

9. 귀하의 자녀는?

① 자녀 수 ( )

- 대단히 고맙습니다 -



## 问卷调查

您好！感谢您抽出宝贵的时间参与我们的问卷调查。  
 本调查结果不会用于研究以外的目的，我们承诺不会泄漏应答人的信息。  
 以下各问题没有正确答案，请在各个问题上标注最符合您情况的答案。您真诚的回答将用作今后多  
 文化程序开发的宝贵资料。 谢谢。

济州大学教育系 吴玉仙

☞ 下列问题是关于情绪或感情的问题。请根据现在您阅读各个问题所感觉到的感情的程度，在1-5数字中打√。

序号	问题	完全 没有	有点	一般	多	很多
1	痛苦	1	2	3	4	5
2	混乱	1	2	3	4	5
3	负罪感	1	2	3	4	5
4	害怕	1	2	3	4	5
5	敌对感	1	2	3	4	5
6	憎恶	1	2	3	4	5
7	害羞	1	2	3	4	5
8	焦躁	1	2	3	4	5
9	紧张	1	2	3	4	5
10	恐惧	1	2	3	4	5
11	充满活力	1	2	3	4	5
12	敏捷	1	2	3	4	5
13	热情	1	2	3	4	5
14	精力旺盛	1	2	3	4	5
15	自豪	1	2	3	4	5
16	强硬	1	2	3	4	5
17	津津有味	1	2	3	4	5
18	兴奋（有趣）	1	2	3	4	5
19	坚决	1	2	3	4	5
20	注意度高	1	2	3	4	5

☞下列问题中包括您同意或者不同意的问题，请根据您对各个问题同意或者反对的程度，在1-6数字中打√，请坦率回答。

序号	问题	完全不是	不是	有点不是	有点是	是	非常是
1	我的人生和我理想的人生接近。	1	2	3	4	5	6
2	我人生的条件属于很好的一类。	1	2	3	4	5	6
3	我对我的生活很满意。	1	2	3	4	5	6
4	现在为止我人生中所希望成就的重要事情都成就了。	1	2	3	4	5	6
5	即使重新诞生，我也会像现在一样生活。	1	2	3	4	5	6

序号	问题	完全不是	不是	有点不是	有点是	是	非常是
1	我认我目前的情况和我自己有责任。	1	2	3	4	5	6
2	我没有拓宽现在的生活领域的想法。	1	2	3	4	5	6
3	回首我的人生，我对现在的结果很满意。	1	2	3	4	5	6
4	和别人维持亲密的人际关系很难。	1	2	3	4	5	6
5	和大多数意见不同时，我也会明确提出我的意见。	1	2	3	4	5	6
6	每天要做的事情让我很吃力。	1	2	3	4	5	6
7	我只是过一天是一天，对将来没有特别的想法。	1	2	3	4	5	6
8	我对于自己很自信和自负。	1	2	3	4	5	6
9	我没有很好的可以吐露心声的朋友，所以有时会觉得很孤单。	1	2	3	4	5	6
10	我决定什么事情的时候，会受到别人的影响。	1	2	3	4	5	6
11	过去我经常自己制定目标，但现在回头看来，觉得好像是浪费时间。	1	2	3	4	5	6
12	我觉得我认识的很多人在人生中的成就都比我多。	1	2	3	4	5	6
13	我喜欢和家人或朋友进行亲密的对话。	1	2	3	4	5	6
14	在每天的生活中，我尽到了自己应该尽到的责任。	1	2	3	4	5	6
15	我决定什么事情的时候，不会受到别人的影响。	1	2	3	4	5	6
16	我有时候觉得我要做的事情让我很吃力。	1	2	3	4	5	6
17	我认为给我自己和人生刺激的新体验很重要。	1	2	3	4	5	6

18	有时候我觉得每天做的事情很微不足道。	1	2	3	4	5	6
19	我喜欢自己性格类型的所有层面。	1	2	3	4	5	6
20	真正需要的时候，能倾听我的话的人并不多。	1	2	3	4	5	6
21	我属于从有很强硬意见的人那里受到影响的一类人。	1	2	3	4	5	6
22	回首过去的岁月，我觉得自己的发展不大。	1	2	3	4	5	6
23	我不知道自己的人生需要成就什么。	1	2	3	4	5	6
24	过去我虽然经常失误，但整体来说我认为所有的事情都做得很好。	1	2	3	4	5	6
25	我一般来说很好地处理了个人问题或财务问题。	1	2	3	4	5	6
26	从很多层面上来看，我对自己成就的事情感觉到失望。	1	2	3	4	5	6
27	好像大部分人都比我有更多的朋友。	1	2	3	4	5	6
28	制定未来计划并为实现计划而努力让我觉得开心。	1	2	3	4	5	6
29	即使和其他很多人的意见相反，我还是确信我的意见正确。	1	2	3	4	5	6
30	我会很好地利用时间，所有的事情都能及时处理。	1	2	3	4	5	6
31	我认为作为个人来说，我取得了很大的发展。	1	2	3	4	5	6
32	我会非常努力，无论如何都要实践我制定的计划。	1	2	3	4	5	6
33	对于有争论余地的问题，我无法提出自己的意见。	1	2	3	4	5	6
34	我不喜欢面对需要改变现在的生活方式的新情况。	1	2	3	4	5	6
35	我有自己的人生目标。	1	2	3	4	5	6
36	朋友和家人反对时，我很容易改变自己的决定。	1	2	3	4	5	6
37	对我来说，生活就是不断学习、变化和成长的过程。	1	2	3	4	5	6
38	我的朋友们很可信，我认为他们也相信我。	1	2	3	4	5	6
39	回首过去虽然有好的时候，也有遭受挫折的时候，但总体来说我比较满意。	1	2	3	4	5	6
40	经营满意的生活并不容易。	1	2	3	4	5	6
41	我很久以前就放弃了要大幅度改善或改变我的人生的想法。	1	2	3	4	5	6
42	和朋友或亲戚比较的时候，我对自己很满意。	1	2	3	4	5	6
43	我根据自己规定的标准评价自己，不根据别人的标准来评价自己。	1	2	3	4	5	6
44	我的家庭和生活方式让我很满意。	1	2	3	4	5	6
45	我认为到目前为止的生活方式现在要改变已经晚了。	1	2	3	4	5	6
46	我几乎没有经历过和其他人保持亲密和信赖的关系。	1	2	3	4	5	6

☞ 下列问题没有正确错误之分，请坦率回答问题。 请在您认为符合自己情况的选项上打√。

序号	问题	完全不是	有点不是	一般	有点是	非常是
1	不知道情况会怎么变化的时候，我一般期待事情会变好的。	1	2	3	4	5
2	我很容易放松紧张。	1	2	3	4	5
3	我觉得可能有不好的事情发生时，最终都会发生不好的事情。	1	2	3	4	5
4	我对我的未来总是很乐观。	1	2	3	4	5
5	我和我的朋友们相处得很开心。	1	2	3	4	5
6	对我来说繁忙的生活很重要。	1	2	3	4	5
7	我几乎不期待事情会按照我所愿望的那样。	1	2	3	4	5
8	我不会轻易伤心。	1	2	3	4	5
9	我几乎不期待我身上会发生好的事情。	1	2	3	4	5
10	整体来说，我认为对我来说，同不好的事情相比，会发生更多好的事情。	1	2	3	4	5

序号	问题	完全不是	不是	有点不是	有点是	是	非常是
1	在我的生活中，有许多要感谢的事情。	1	2	3	4	5	6
2	如果让我把到现在为止要感谢的事情做成目录，可能长度会非常长。	1	2	3	4	5	6
3	放眼世界，我觉得没有什么要感谢的。	1	2	3	4	5	6
4	我对许多人感觉很感谢。	1	2	3	4	5	6
5	年纪越大，我就觉得对目前为止我生命中遇到的人、事件和情况越感到感谢。	1	2	3	4	5	6
6	现在为止，我对我所遇到的人或情况几乎没有感觉到感谢。	1	2	3	4	5	6

7	现在为止如果没有许多人的帮助, 我不会站到现在的位置。	1	2	3	4	5	6
8	我天生就很有福气。	1	2	3	4	5	6
9	有时候我会觉得我人生中应该得到的好的东西没有得到。	1	2	3	4	5	6
10	暂时停下来, 关注一下我得到的祝福的闲暇很重要	1	2	3	4	5	6
11	我认为感谢每天自己活着是很重要的。	1	2	3	4	5	6

序号	问题	完全不是	有点不是	基本是	有些严重	非常严重
1	孤独	1	2	3	4	5
2	神经敏感, 心情低落	1	2	3	4	5
3	忧郁	1	2	3	4	5
4	因为小事情也容易烦躁	1	2	3	4	5
5	凡事都很担心	1	2	3	4	5
6	自己经常忧郁, 自己也无法控制	1	2	3	4	5
7	没有原因会突然惊讶	1	2	3	4	5
8	有时候想要打人或害人	1	2	3	4	5
9	会觉得虚无缥缈	1	2	3	4	5
10	感觉到要粉碎什么的冲动	1	2	3	4	5
11	即使看到熟悉的事物也觉得陌生或不现实	1	2	3	4	5
12	紧张	1	2	3	4	5
13	和别人经常打架	1	2	3	4	5
14	心悸	1	2	3	4	5
15	扔东西或高喊	1	2	3	4	5

序号	问题	总是不这样	有点不这样	一般	有点这样	总是这样
1	我一般都会成就我要做的事情。	1	2	3	4	5
2	我对自己持有肯定的态度。	1	2	3	4	5
3	我制订计划的时候, 几乎就确信事情可以成功。	1	2	3	4	5
4	我对我所作的决定一般都很确信。	1	2	3	4	5
5	我经常克服很难的事情。	1	2	3	4	5
6	我认为自己至少是和别人拥有同等价值的人。	1	2	3	4	5

7	我认为自己是可以成就什么的人。	1	2	3	4	5
8	我和其他人一样可以做好某件事情。	1	2	3	4	5
9	我认为自己有很多优点。	1	2	3	4	5
10	我大部分时间觉得没有精神。	1	2	3	4	5
11	我站出来只会引发问题。	1	2	3	4	5
12	我生活中遭遇到不幸的事情大部分都是因为我的运气不好。	1	2	3	4	5
13	一般我认为我是自己一个人的。	1	2	3	4	5
14	没有因为某件事情不满意就发火的权利。	1	2	3	4	5
15	人们应该努力按照他们想要的方式生活。	1	2	3	4	5
16	一起工作的人对他们的地区社会会产生影响。	1	2	3	4	5
17	很多人一起工作会有更大的力量。	1	2	3	4	5
18	和地区社会的人们一起工作可以做得更好。	1	2	3	4	5
19	问题在采取行动的时候才会解决，这样的情况非常多。	1	2	3	4	5
20	能否做好在于自己认为是否可以做好的意识。	1	2	3	4	5
21	我可以决定我生活中发生的事情。	1	2	3	4	5
22	我一般认为我的未来会很好。	1	2	3	4	5
23	对某件事情发火经常是改变的第一阶段。	1	2	3	4	5

1. 您的年龄是? 满 (            )岁

2. 您出生的国家是?

- ① 中国    ② 日本    ③ 越南    ④ 菲律宾    ⑤ 泰国    ⑥ (            )

3. 您结婚多长时间了?

- ① 1年以下    ② 1年~3年    ③ 4年~6年    ④ 7年~10年    ⑤ 11年以上

4. 您是通过什么方式结婚的?

- ① 恋爱    ② 通过认识的人介绍    ③ 结婚中介    ④ 其他(            )

5. 您的最终学历是?

- ① 无学历    ② 小学    ③ 中学    ④ 高中    ⑤ 大学    ⑥ 研究生院    ⑦其他 (            )

6. 您配偶的最终学历是?

- ① 无学历    ② 小学    ③ 中学    ④ 高中    ⑤ 大学    ⑥ 研究生院    ⑦其他 (            )

7. 您配偶的职业是？

- ① 个体经营 ② 公司职员 ③ 农渔畜产业 ④ 专业职业 ⑤ 服务业 ⑥ 日用职  
⑦ 其他( )

8. 您的职业是？

- ① 家庭主妇 ② 个体经营 ③ 公司职员 ④ 农渔畜产业 ⑤ 专业职业 ⑥ 服务业  
⑦ 其他( )

9. 您的子女数和子女年纪是？

- ① 子女数 ( ) ② 子女年龄 ( )

- 非常感谢您参与我们的调查 -

## BẢNG CÂU HỎI KHẢO SÁT

Xin kính chào? Cảm ơn các bạn đã dành thời gian quý báu.

Khảo sát này không sử dụng ngoài mục đích nghiên cứu và sẽ đảm bảo hoàn toàn giữ bí mật của người trả lời.

Các hạng mục này không có câu trả lời đúng hay sai nên xin trả lời theo hướng thích hợp nhất về bản thân mình. Sau này các câu trả lời chân thật của các bạn sẽ được sử dụng vào chương trình phát triển đa văn hóa. Xin cảm ơn.

Trường đại học Jaeju ngành giáo dục Oh Ok Seon

☞ Các mục câu hỏi sau đây mô tả về tâm trạng hay cảm xúc. Xin vui lòng sau khi đọc các hạng mục rồi tùy theo cảm nhận của bản thân đánh dấu ✓ vào các số từ 1-5.

Số	Câu hỏi	Hoàn toàn không	Hơi ít	Bình thườn g	Nhiều	Rất nhiều
1	Đau đớn.	1	2	3	4	5
2	Rối loạn.	1	2	3	4	5
3	Cảm thấy có tội lỗi.	1	2	3	4	5
4	Sợ hãi.	1	2	3	4	5
5	Cảm thấy sự thù địch(thù địch).	1	2	3	4	5
6	Bực bội.	1	2	3	4	5
7	Xấu hổ.	1	2	3	4	5
8	Bồn chồn.	1	2	3	4	5
9	Hồi hộp.	1	2	3	4	5
10	Đáng sợ.	1	2	3	4	5
11	Mạnh mẽ.	1	2	3	4	5
12	Nhanh nhẹn.	1	2	3	4	5
13	Đam mê.	1	2	3	4	5
14	Nồng nhiệt.	1	2	3	4	5
15	Tự hào.	1	2	3	4	5
16	Mạnh mẽ.	1	2	3	4	5
17	Hấp dẫn.	1	2	3	4	5
18	Kích động(thú vị).	1	2	3	4	5
19	Kiên quyết.	1	2	3	4	5
20	Kỹ lưỡng.	1	2	3	4	5



☞ Các câu hỏi dưới đây là các câu bạn có thể đồng ý hay không đồng ý. Ở các hạng mục tùy theo mức độ đồng ý hay không đồng ý đánh dấu ✓ vào các số từ 1-6. Xin vui lòng hãy trả lời tự do và thành thật.

Số	Câu hỏi	Hoàn toàn không	Không	Hơi sai	Hơi đúng	Đúng	Rất đúng
1	Nhìn chung, cuộc sống của tôi gần với cái nhìn lý tưởng của mình.	1	2	3	4	5	6
2	Điều kiện cuộc sống của tôi rất tốt.	1	2	3	4	5	6
3	Tôi hài lòng về cuộc sống của mình.	1	2	3	4	5	6
4	Cho đến nay tôi đã thực hiện được những điều muốn thực hiện trong cuộc sống của mình.	1	2	3	4	5	6
5	Cho dù sinh ra lại, tôi sẽ sống cuộc sống như bây giờ.	1	2	3	4	5	6

Số	Câu hỏi	Hoàn toàn không	Không	Hơi sai	Hơi đúng	Đúng	Rất đúng
1	Tôi nghĩ trách nhiệm của tình hình hiện tại bây giờ là do bản thân mình.	1	2	3	4	5	6
2	Bây giờ tôi không có ý tưởng mở rộng lĩnh vực cuộc sống của mình.	1	2	3	4	5	6
3	Khi tôi nhìn lại cuộc sống của mình vừa qua tôi hài lòng về kết quả.	1	2	3	4	5	6
4	Tôi gặp khó khăn khi duy trì mối quan hệ thân mật với những người khác.	1	2	3	4	5	6
5	Khi không đúng ý kiến với những người khác, tôi thường nói rõ ràng về ý kiến của mình.	1	2	3	4	5	6

6	Tôi cảm thấy mệt mỏi về những việc cần làm ở hàng ngày.	1	2	3	4	5	6
7	Ngày ngày tôi chỉ sống vậy thôi không nghĩ đến cuộc sống tương lai.	1	2	3	4	5	6
8	Tôi cảm thấy tự hào và tự tin về bản thân mình.	1	2	3	4	5	6
9	Tôi không có người bạn gần gũi đến nỗi để bàn những lo lắng nên có lúc cảm thấy cô đơn.	1	2	3	4	5	6
10	Khi tôi quyết định một việc nào đó thì thường nhận sự ảnh hưởng từ người khác.	1	2	3	4	5	6
11	Ở quá khứ tôi thường đưa ra mục đích riêng cho cá nhân nhưng nhìn lại thì cảm thấy chỉ tốn thời gian.	1	2	3	4	5	6
12	Theo tôi đa số những người khác đã đạt thành tích trong cuộc sống nhiều hơn bản thân mình.	1	2	3	4	5	6
13	Tôi rất thích trò chuyện thân mật với gia đình hay bạn bè.	1	2	3	4	5	6
14	Trong cuộc sống hàng ngày tôi làm rất tốt về những việc mình có trách nhiệm.	1	2	3	4	5	6
15	Khi tôi quyết định một việc nào đó thì thường không nhận sự ảnh hưởng từ người khác.	1	2	3	4	5	6
16	Có những lúc cảm thấy mệt mỏi về những việc mình phải làm.	1	2	3	4	5	6
17	Tôi nghĩ việc một kinh nghiệm mới kích thích đến bản thân và cuộc sống hàng ngày là rất quan trọng.	1	2	3	4	5	6
18	Đôi khi tôi cảm thấy những việc mình làm hàng ngày không thấy quan trọng.	1	2	3	4	5	6
19	Tôi thích hầu hết mọi khía cạnh về tích cách bản thân mình.	1	2	3	4	5	6
20	Tôi không có nhiều người khi thật sự cần có người nghe chuyện của mình.	1	2	3	4	5	6
21	Tôi thường nhận sự ảnh hưởng nhiều về khi có người có ý kiến vững mạnh.	1	2	3	4	5	6
22	Khi tôi nhìn lại cuộc sống của mình vừa qua, tôi nghĩ bản thân mình không có sự phát triển nào.	1	2	3	4	5	6
23	Tôi không biết mình muốn thành đạt về cái gì đó trong cuộc sống của mình.	1	2	3	4	5	6
24	Tuy trong quá khứ tôi đã mắc sai lầm, nhưng nhìn chung thì mọi việc đều tốt.	1	2	3	4	5	6

25	Nhìn chung tôi quản lý tốt về chuyện cá nhân hay chuyện tiền bạc.	1	2	3	4	5	6
26	Về nhiều mặt tôi cảm thấy thất vọng về những việc đã thành tựu.	1	2	3	4	5	6
27	Theo tôi đa số những người khác có nhiều bạn bè hơn mình.	1	2	3	4	5	6
28	Tôi thích thú về lập kế hoạch trong tương lai rồi cố gắng thực hiện kế hoạch ấy.	1	2	3	4	5	6
29	Khi khác ý kiến với nhiều người khác nhưng tôi chắc chắn ý kiến của mình là đúng.	1	2	3	4	5	6
30	Khi tôi sử dụng thời gian đúng cách mới có thể xử lý mọi việc cần phải làm.	1	2	3	4	5	6
31	Trong thời gian qua với bản thân cá nhân tôi cảm thấy mình phát triển to lớn.	1	2	3	4	5	6
32	Tôi cố gắng thực hiện kế hoạch của mình cho dù là có chuyện gì.	1	2	3	4	5	6
33	Khi có vấn đề phải tranh cãi nhưng tôi không thể đưa ra ý kiến của mình.	1	2	3	4	5	6
34	Tôi ghét gặp tình huống phải thay đổi về lối sống của mình hiện nay.	1	2	3	4	5	6
35	Tôi sống có mục đích của cuộc sống.	1	2	3	4	5	6
36	Tôi dễ dàng thay đổi quyết định của mình khi bạn bè hay gia đình phản đối.	1	2	3	4	5	6
37	Với tôi cuộc sống là quá trình học hỏi, thay đổi và phát triển.	1	2	3	4	5	6
38	Tôi suy nghĩ mình có thể tin tưởng bạn bè và bạn bè ấy cũng tin tưởng vào mình.	1	2	3	4	5	6
39	Khi nhìn lại quá khứ thì có lúc vui vẻ và cũng có lúc cực khổ nhưng nhìn chung tôi hài lòng.	1	2	3	4	5	6
40	Thật không dễ làm cho cuộc sống hài lòng.	1	2	3	4	5	6
41	Tôi đã bỏ suy nghĩ thay đổi cuộc sống hay cải tiến cuộc sống của mình từ lâu.	1	2	3	4	5	6
42	Tôi cảm thấy mình vui sướng về bản thân mình khi so sánh mình với bạn bè hay người thân.	1	2	3	4	5	6
43	Tôi đánh giá bản thân mình với tiêu chuẩn của mình đề ra chứ không đánh giá với tiêu chuẩn của người khác.	1	2	3	4	5	6
44	Tôi nghĩ rằng mình đã từng có thể làm cho gia đình và lối sống của mình sao cho cảm thấy hài lòng.	1	2	3	4	5	6
45	Tôi nghĩ không thể thay đổi về lối sống cuộc sống	1	2	3	4	5	6

	của mình đã sống cho đến nay.						
46	Tôi ít trải qua kinh nghiệm về giữ mối quan hệ thân mật hay tin tưởng người khác.	1	2	3	4	5	6

☞ Các câu hỏi dưới đây không có đúng hay sai nên khi trả lời phải trả lời thành thật và chính xác. **Khi đánh giá bản thân cá nhân** hãy đánh dấu √ vào nơi thích hợp.

Số	Câu hỏi	Hoàn toàn không	Hơi sai	Bình thường	Hơi đúng	Hoàn toàn đúng
1	Khi tình hình không biết thay đổi ra sao thì tôi hy vọng rằng mọi việc sẽ tốt.	1	2	3	4	5
2	Tôi có thể dễ dàng từ bỏ sự hồi hộp.	1	2	3	4	5
3	Khi tôi lo rằng sợ có chuyện không tốt cho mình thì việc không tốt xảy ra với mình.	1	2	3	4	5
4	Tôi lạc quan về tương lai của mình.	1	2	3	4	5
5	Tôi quan hệ với bạn bè vui vẻ.	1	2	3	4	5
6	Với tôi sống bận rộn là quan trọng.	1	2	3	4	5
7	Hầu như tôi không hy vọng rằng mọi việc không thực hiện được như mình muốn.	1	2	3	4	5
8	Tôi không dễ dàng bị tổn thương.	1	2	3	4	5
9	Hầu như tôi không hy vọng rằng mọi việc không thực hiện được như mình muốn.	1	2	3	4	5
10	Nhìn chung tôi hy vọng rằng sẽ có chuyện tốt nhiều hơn là chuyện không tốt.	1	2	3	4	5

Số	Câu hỏi	Ho àn toà n khô ng	Kh ông	Hơi sai	Hơi đún g	Đú ng	Ho àn toà n đún g
1	Trong cuộc sống của mình có rất nhiều việc cần phải cảm ơn người khác.	1	2	3	4	5	6
2	Nếu tôi bày ra các mục tôi cần phải cảm ơn thì nó sẽ rất dài.	1	2	3	4	5	6
3	KHi nhìn xung quanh cuộc sống, ít có việc cần phải cảm ơn.	1	2	3	4	5	6
4	Tôi cảm thấy cần phải cảm ơn nhiều người.	1	2	3	4	5	6
5	Khi tôi càng thêm tuổi, mình cảm thấy ngày càng cảm ơn những người đã gặp và các sự kiện trong quá khứ.	1	2	3	4	5	6
6	Tôi ít khi cảm thấy cần phải cảm ơn những người đã gặp hay tình huống trong quá khứ.	1	2	3	4	5	6
7	Nếu không có sự giúp đỡ của nhiều người trong quá khứ thì mình không thể được như bây giờ.	1	2	3	4	5	6
8	Dường như tôi thật là may mắn.	1	2	3	4	5	6
9	Thình thoảng, tôi cảm thấy mình không nhận được đầy đủ những gì tốt thật sự cho mình trong cuộc sống.	1	2	3	4	5	6
10	Thời gian dừng lại để nhìn các hạnh phúc của mình là quan trọng.	1	2	3	4	5	6
11	Việc cảm ơn hàng ngày vì đang sinh sống là quan trọng.	1	2	3	4	5	6

Số	Câu hỏi	Hoàn toàn không	Hơi sai	Có vừa	Nghi êm trộn g	Rất nghi êm trộn g
1	Cô đơn.	1	2	3	4	5
2	Thần kinh nhạy cảm và trái tim buồn bã.	1	2	3	4	5
3	Tâm trạng buồn bã.	1	2	3	4	5
4	Hay bực bội cho dù là chuyện nhỏ.	1	2	3	4	5
5	Lo lắng nhiều về tất cả mọi việc.	1	2	3	4	5
6	Nổi cơn giận dữ đến nỗi bản thân không thể kiểm soát.	1	2	3	4	5
7	Hay giận mình không có lý do.	1	2	3	4	5
8	Có những lúc muốn đánh hay làm hại một ai đó.	1	2	3	4	5
9	Cảm thấy trống rỗng.	1	2	3	4	5
10	Có những lúc bốc đồng muốn đánh đập một cái gì đó.	1	2	3	4	5
11	Khi tôi nhìn thấy cái gì đó mà quen thuộc nhưng cảm thấy lạ và không thực tế.	1	2	3	4	5
12	Cảm thấy hồi hộp.	1	2	3	4	5
13	Thường cãi nhau với người khác.	1	2	3	4	5
14	Ngực(trái tim) đập nhanh.	1	2	3	4	5
15	Ném các đồ vật hay hét lên.	1	2	3	4	5

Số	Câu hỏi	Luôn không như vậy	Hơi sai	Một nửa	Hơi đúng	Luôn như vậy
1	Nhìn chung tôi thành đạt những việc mình muốn làm.	1	2	3	4	5
2	Tôi có thái độ tích cực về bản thân cá nhân mình.	1	2	3	4	5
3	Khi tôi lập kế hoạch, tôi đảm bảo rằng việc ấy có thể thực hiện.	1	2	3	4	5
4	Nhìn chung tôi đảm bảo về quyết định của mình.	1	2	3	4	5

5	Tôi có thể vượt qua những việc khó khăn mà thỉnh thoảng tôi gặp.	1	2	3	4	5
6	Tôi nghĩ rằng mình ít nhất có giá trị như những người khác.	1	2	3	4	5
7	Tôi nghĩ mình là người có thể làm một việc nào đó.	1	2	3	4	5
8	Tôi có thể làm một việc nào đó như những người khác.	1	2	3	4	5
9	Tôi cảm thấy mình có nhiều ưu điểm.	1	2	3	4	5
10	Tôi cảm thấy hầu hết thời gian mình trở nên vô vọng.	1	2	3	4	5
11	Khi tôi tham gia vào việc gì thì chỉ gây ra vấn đề.	1	2	3	4	5
12	Trong cuộc sống qua mình gặp chuyện không tốt đa số là do mình xui xẻo.	1	2	3	4	5
13	Thường tôi cảm thấy mình đơn độc.	1	2	3	4	5
14	Không có quyền tức giận khi không hài lòng về việc gì.	1	2	3	4	5
15	Con người thì phải sống theo lối sống mà bản thân muốn.	1	2	3	4	5
16	Những người làm việc cùng nhau thì có thể ảnh hưởng đến cộng đồng của họ.	1	2	3	4	5
17	Khi nhiều người cùng nhau làm việc thì có thể có sức mạnh to lớn hơn.	1	2	3	4	5
18	Tôi có thể làm việc tốt hơn khi làm việc cùng với những người trong cộng đồng.	1	2	3	4	5
19	Đa số các vấn đề được giải quyết khi hành động.	1	2	3	4	5
20	Việc làm được việc gì thì phụ thuộc vào bản thân mình có suy nghĩ rằng mình có thể làm hay không.	1	2	3	4	5
21	Tôi có thể quyết định những việc xảy ra trong cuộc sống của mình.	1	2	3	4	5
22	Nhìn chung tôi nghĩ tương lai mình mọi việc sẽ tốt.	1	2	3	4	5
23	Khi tức giận về việc gì thì thường đó là bước mở đầu cho làm thay đổi về việc ấy.	1	2	3	4	5

1. Tuổi của bạn? ( )tuổi
  
2. Bạn là người nước nào?  
 ① Trung Quốc ② Nhật bản ③ Việt Nam ④ Philippines ⑤ Thái Lan ⑥ ( )
  
3. Bạn kết hôn năm thứ mấy?  
 ① Dưới 1năm ② 1năm~3năm ③ 4năm~6năm ④ 7năm~10năm ⑤ Trên 11năm
  
4. Hình thức kết hôn của bạn?  
 ① Làm quen ② Người quen giới thiệu ③ Công ty môi giới kết hôn ④ Khác( )
  
5. Trình độ giáo dục của bạn?  
 ① Không giáo dục ② Tốt nghiệp tiểu học ③ Tốt nghiệp lớp 9 ④ Tốt nghiệp lớp 12  
 ⑤ Tốt nghiệp đại học ⑥ Tốt nghiệp cao đẳng ⑦Khác ( )
  
6. Trình độ giáo dục của chồng?  
 ① Không giáo dục ② Tốt nghiệp tiểu học ③ Tốt nghiệp lớp 9 ④ Tốt nghiệp lớp 12  
 ⑤ Tốt nghiệp đại học ⑥ Tốt nghiệp cao đẳng ⑦Khác ( )
  
7. Nghề nghiệp của chồng?  
 ① Kinh doanh ② Nhân viên công ty ③ Nông · thúy · chăn nuôi ④ Chuyên nghiệp  
 ⑤ Dịch vụ ⑥ Làm theo hàng ngày ⑦ Khác( )
  
8. Nghề nghiệp của bạn?  
 ① Nội trợ ② Kinh doanh ③ Nhân viên công ty ④ Nông · thúy · chăn nuôi  
 ⑤ Chuyên nghiệp ⑥ Dịch vụ ⑦ Khác( )
  
9. Bạn có mấy đứa con và con của bạn bao nhiêu tuổi?  
 ① Số đứa con ( ) ② Tuổi của con ( )

- Xin chân thành cảm ơn -



## Questionnaire

Thank you for taking your valuable time.

The findings of this survey will not be used for any purposes other than research and the privacy of the respondents will be treated with complete confidentiality.

Since there is no right answer for each item, please check the most appropriate choice for you in each item. Your sincere answer will be used as valuable data for developing multicultural programs in the future.

Thank you.

Jeju National University Department of Education Oh, Ok-sun

☞ The following item describes a mood or feelings. Read each item about how you feel at the moment and mark  $\surd$  on a scale of one to five.

	Items	Not at all	a little	normal	a lot	quite so
1	I am painful.	1	2	3	4	5
2	I am confused.	1	2	3	4	5
3	I feel guilty.	1	2	3	4	5
4	I am scared.	1	2	3	4	5
5	I feel hostility.	1	2	3	4	5
6	I am annoyed.	1	2	3	4	5
7	I am ashamed.	1	2	3	4	5
8	I am nervous.	1	2	3	4	5
9	I feel tense.	1	2	3	4	5
10	I am afraid.	1	2	3	4	5
11	I am energetic.	1	2	3	4	5
12	I am agile.	1	2	3	4	5
13	I am passionate.	1	2	3	4	5
14	I am full of vigor.	1	2	3	4	5
15	I am proud.	1	2	3	4	5
16	I am strong.	1	2	3	4	5
17	I am interested.	1	2	3	4	5
18	I am excited.	1	2	3	4	5
19	I am determined.	1	2	3	4	5
20	I am careful.	1	2	3	4	5

The following are statements that you may or may not agree with.  
 Please mark √ in each statement on a scale of one to six depending on how much you agree or disagree with it. Please check freely and honestly.

No	Statements	Not at all	No	Slightly no	Slightly yes	Yes	Absolutely yes
1	In general, my life is close to my ideal.	1	2	3	4	5	6
2	My life conditions are very good.	1	2	3	4	5	6
3	I am satisfied with my life.	1	2	3	4	5	6
4	So far I have achieved the important things that I have wanted in my life .	1	2	3	4	5	6
5	If I were born again, I would live like I do now.	1	2	3	4	5	6

No	statements	Never	No	Slightly no	Slightly yes	Yes	Absolutely
1	I think that I am responsible for where I am now.	1	2	3	4	5	6
2	I do not intend to expand my current life.	1	2	3	4	5	6
3	Looking back on my life, I am satisfied with the results that I have achieved.	1	2	3	4	5	6
4	It is difficult to get along with others.	1	2	3	4	5	6
5	Even when I have different opinion from the majority, I speak out my opinion clearly.	1	2	3	4	5	6
6	Things to do every day are overwhelming.	1	2	3	4	5	6
7	I just live my days without thinking about the future that much.	1	2	3	4	5	6
8	I am proud of myself and have confidence in myself.	1	2	3	4	5	6
9	Sometimes I feel lonely because I have few close friends that I can confide in.	1	2	3	4	5	6

10	I am influenced by others when making a decision.	1	2	3	4	5	6
11	In the past, I used to plan by and for myself, but looking back, it seems to be a waste of time.	1	2	3	4	5	6
12	Many people that I know seem to accomplish more than I do in their lives.	1	2	3	4	5	6
13	I enjoy having intimate talks with my family or friends.	1	2	3	4	5	6
14	I am doing well what I have to do in everyday life.	1	2	3	4	5	6
15	I am not influenced by others when making a decision.	1	2	3	4	5	6
16	Sometimes it is too much for me to do what I have to do.	1	2	3	4	5	6
17	I think it is important to have new experiences to inspire me.	1	2	3	4	5	6
18	Sometimes, I find everyday routine trivial and insignificant.	1	2	3	4	5	6
19	I like almost every aspect of my personality.	1	2	3	4	5	6
20	I do not have many people around me who can listen to me when I really need them.	1	2	3	4	5	6
21	I am influenced by people with strong opinion.	1	2	3	4	5	6
22	Looking back on those past years, I do not think I have improved a lot.	1	2	3	4	5	6
23	I do not know what I am trying to accomplish in my life.	1	2	3	4	5	6
24	Although I made some mistakes in the past, I think everything worked out well as a whole.	1	2	3	4	5	6
25	In general, I take good care of my personal problems or money issue.	1	2	3	4	5	6
26	In many ways, I feel disappointed about what I have accomplished.	1	2	3	4	5	6
27	Most people seem to have more friends than I do	1	2	3	4	5	6
28	I enjoy planning for the future and trying to achieve it.	1	2	3	4	5	6
29	Even if I have different opinion from others, I think my opinion is right.	1	2	3	4	5	6

30	I can take good care of all work that I have to do on time by making good use of time.	1	2	3	4	5	6
31	I think I have improved greatly so far as an individual.	1	2	3	4	5	6
32	I try to implement my plans by any means.	1	2	3	4	5	6
33	I do not speak out my opinion about controversial issues.	1	2	3	4	5	6
34	I hate being in a new situation and having to change my current lifestyle.	1	2	3	4	5	6
35	I live with the goals of my life.	1	2	3	4	5	6
36	If my friends and family oppose, I tend to change my decision easily.	1	2	3	4	5	6
37	For me, life is the constant process of learning, changing and growing up.	1	2	3	4	5	6
38	I can trust my friends and they can also trust me.	1	2	3	4	5	6
39	Looking back on the past, I have ups and downs in my life, but in general I am satisfied with it.	1	2	3	4	5	6
40	It is not easy to manage the life in a satisfying way.	1	2	3	4	5	6
41	I gave up on the idea that I could greatly improve or change my life long ago.	1	2	3	4	5	6
42	Compared with my friends or relatives, I feel happy about myself.	1	2	3	4	5	6
43	I evaluate myself by the standards that I made myself, not by the standards of others.	1	2	3	4	5	6
44	I have managed to lead my family and lifestyle in the way that I want.	1	2	3	4	5	6
45	I do not think it is possible to change the way of life later.	1	2	3	4	5	6
46	I have rarely experienced affectionate and reliable relationships with others.	1	2	3	4	5	6

☞ There is no right or wrong answer for the following questions, so please check each statement accurately and honestly.

Please mark √ if you think that the statement is about your usual self.

No	Statements	Not at all	Slightly no	Normal	Slightly yes	Absolutely
1	When I do not know how things will change, I usually expect things to work out well.	1	2	3	4	5
2	I can easily relax.	1	2	3	4	5
3	When I feel that something bad will happen to me, something bad happens eventually.	1	2	3	4	5
4	I am always optimistic about my future.	1	2	3	4	5
5	I have good time with my friends.	1	2	3	4	5
6	It is important to keep myself busy.	1	2	3	4	5
7	I hardly expect that things will go as I expect.	1	2	3	4	5
8	I am not easily offended.	1	2	3	4	5
9	I hardly expect that something good will happen to me.	1	2	3	4	5
10	Generally, I expect good things will happen more often than bad things.	1	2	3	4	5

No	Statements	Not at all	No	Slightly no	Slightly yes	Yes	Absolutely
1	There are so many things to be thankful for in my life.	1	2	3	4	5	6
2	If I write a list about all the things I have been grateful for so far, it will be very long.	1	2	3	4	5	6
3	When I look around the world, there are few things to be thankful for.	1	2	3	4	5	6
4	I feel grateful to many people.	1	2	3	4	5	6
5	As I grow older, I feel even more grateful for the situations, events and people that I have encountered so far in my life.	1	2	3	4	5	6
6	I have hardly felt grateful for the situations or people that I encountered so far.	1	2	3	4	5	6
7	Without the help of many people so far, I would not be where I am today.	1	2	3	4	5	6
8	It seems that I was born under a lucky star.	1	2	3	4	5	6
9	Sometimes, I do not think I have got good things that I deserve in my life.	1	2	3	4	5	6
10	It is important to stop for a while to think about blessing given to me.	1	2	3	4	5	6
11	It seems to be important to be thankful for being alive every day.	1	2	3	4	5	6

No	Statements	Never	Slightly no	Reasonably	Fairly Severe	very severe
1	I am lonely.	1	2	3	4	5
2	I am sensitive and gloomy.	1	2	3	4	5
3	I am melancholy.	1	2	3	4	5
4	I am annoyed over nothing.	1	2	3	4	5
5	I am worried about everything.	1	2	3	4	5
6	I feel so angry that I cannot control myself.	1	2	3	4	5
7	I am so surprised for no reason.	1	2	3	4	5
8	Sometimes I feel like hitting or doing harm to someone.	1	2	3	4	5
9	I feel empty.	1	2	3	4	5
10	I feel the urge to smash something.	1	2	3	4	5
11	Even if I look at something familiar, it looks strange or unreal.	1	2	3	4	5
12	I feel nervous.	1	2	3	4	5
13	I often pick a fight with others.	1	2	3	4	5
14	My heart flutters.	1	2	3	4	5
15	I throw things or yell.	1	2	3	4	5

No	Statements	Always no	Slightly no	Half and half	Slightl y yes	Always yes
1	I almost always achieve what I want to achieve.	1	2	3	4	5
2	I have a positive attitude toward myself.	1	2	3	4	5
3	When I make a plan, I am sure it will be accomplished.	1	2	3	4	5
4	Generally, I am confident about my decision.	1	2	3	4	5
5	Often I can overcome difficulties.	1	2	3	4	5
6	I think I am at least as valuable as others.	1	2	3	4	5
7	I think I am someone who can do something.	1	2	3	4	5
8	I can do something like everyone else.	1	2	3	4	5
9	I feel that I have many strengths.	1	2	3	4	5
10	Most of the time, I feel helpless.	1	2	3	4	5
11	If I take initiative, it only causes a problem.	1	2	3	4	5
12	In most cases, I experienced unfortunate things because I was unlucky.	1	2	3	4	5

13	Usually I feel alone.	1	2	3	4	5
14	You have no right to be angry even if you do not like something.	1	2	3	4	5
15	People should strive to live in the way they want.	1	2	3	4	5
16	People we work with together can affect their community.	1	2	3	4	5
17	Working with others gives you more power.	1	2	3	4	5
18	You can do better when working with people in the community.	1	2	3	4	5
19	Most of problems are solved when taking action.	1	2	3	4	5
20	What you can do depends on whether you think you can do it or not.	1	2	3	4	5
21	I can decide what is going to happen in my life.	1	2	3	4	5
22	Generally, I am optimistic about my future.	1	2	3	4	5
23	Getting angry about something often means the first step to change it.	1	2	3	4	5

1. How old are you? ( ) years old

2. Where are you from?

① China ② Japan ③ Vietnam ④ Philippines ⑤ Thailand ⑥ ( )

3. How long have you been married?

① Less than 1 year ② 1 year~3 years ③ 4 years~6 years ④ 7 years~10 years ⑤ More than 11 years

4. How did you meet your spouse and marry him?

① Date ② Set up with him by an acquaintance ③ Matchmaking agency  
④ Others ( )

5. What is your educational background?

① No educational background ② Graduated from elementary school ③ Graduated from middle school ④ Graduated from high school ⑤ Graduated from university ⑥ Graduated from graduate school ⑦ Others ( )

6. What is your spouse's educational background?

① No educational background ② Graduated from elementary school ③ Graduated from middle school ④ Graduated from high school ⑤ Graduated from university ⑥ Graduated from graduate school ⑦ Others ( )

7. What is your spouse's occupation?

① Private business ② Salaried worker ③ Agriculture · fishing · livestock industry ④ Specialized job ⑤ Service industry ⑥ Day job ⑦ Others ( )

8. What is your job?

① Housewife ② Private business ③ Salaried worker ④ Agriculture · fishing · livestock industry ⑤ Specialized job ⑥ Service industry ⑦ Others ( )



9. How many children do you have and how old are they?

① Number of children (            )    ② Age of children (            )

- Thank you very much -

## アンケート

このたびはご多忙中にもかかわらず、アンケートにご協力いただき誠にありがとうございます。

アンケートの結果は、研究以外の目的に用いられることはありません。また、ご回答頂いた皆様の個人情報について厳重に管理することをお約束します。

質問に対する正しい回答はございませんので、皆様がご自身の考えに最も近いと思われるものにチェックをしてください。皆様から頂いた回答は、今後多文化プログラム開発の貴重な資料として活用させていただきますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

済州大学 教育学科 オ・オクソン

☞ 次の各項目は気分や感情について記述したものです。質問を読んで、今この瞬間、あなた  
が感じる程度に応じて1～5の数字に√印をつけてください。

番号	質問	全く そうで はない	少し そうだ	普通	多い	非常 に多い
1	辛い	1	2	3	4	5
2	混乱している	1	2	3	4	5
3	罪悪感を感じる	1	2	3	4	5
4	怖い	1	2	3	4	5
5	敵がい心(敵対感)を感じる	1	2	3	4	5
6	イライラする	1	2	3	4	5
7	恥ずかしい	1	2	3	4	5
8	落ち着かない	1	2	3	4	5
9	緊張する	1	2	3	4	5
10	心配で不安だ	1	2	3	4	5
11	活気に満ちている	1	2	3	4	5
12	敏捷だ	1	2	3	4	5
13	情熱的だ	1	2	3	4	5
14	元気旺盛だ	1	2	3	4	5
15	誇らしい	1	2	3	4	5
16	強い	1	2	3	4	5
17	興味津々だ	1	2	3	4	5
18	興奮する(楽しい)	1	2	3	4	5
19	毅然としている	1	2	3	4	5
20	注意深い	1	2	3	4	5

☞次の設問には、あなたが同意したり、そうではないものが含まれていると思われます。それぞれの質問に**同意または反対する程度**に応じて、1～6の中から適当な数字に√印をつけてください。自由かつ率直にお答えください。

番号	質問	全く そうで はない	そ う で は な い	あ ま り そ う で は な い	や や そ う だ	そ う だ	全 く そ う だ
1	全般的に自分の人生は理想とする姿に近い	1	2	3	4	5	6
2	自分は恵まれた人生を送っている	1	2	3	4	5	6
3	私は自分の人生に満足している	1	2	3	4	5	6
4	私はこれまで自分の人生において希望する重要な事項を叶えてきた	1	2	3	4	5	6
5	生まれ変わっても今のように生きたい	1	2	3	4	5	6

番号	質問	全 く そ う で は な い	そ う で は な い	あ ま り そ う で は な い	や や そ う だ	そ う だ	全 く そ う だ
1	現在の私の置かれた状況は、自分に責任があると思う	1	2	3	4	5	6
2	現在の自分の生活範囲を広げるつもりはない	1	2	3	4	5	6
3	これまでの自分の人生を振り返り、現在の結果に満足している	1	2	3	4	5	6
4	他人と親密な人間関係を維持することが難しい	1	2	3	4	5	6
5	大多数の人々と意見が食い違っても、自分の意見をはっきり言う方である	1	2	3	4	5	6
6	毎日やらなければならないことが手に余る	1	2	3	4	5	6
7	その日その日を生きているだけで、将来のことはあまり考えない	1	2	3	4	5	6
8	自分自身に誇りと自信を持っている	1	2	3	4	5	6
9	自分の悩みを打ち明けられるほどの親友が少なく、時々孤独を感じる	1	2	3	4	5	6
10	私は何かを決める時、他人に影響される方だ。	1	2	3	4	5	6
11	以前は自分で目標を立てていたが、今考えるとそれは時間の無駄だったように感じる	1	2	3	4	5	6
12	私が知っている人々は、人生において私より多くのものを達成していると思う	1	2	3	4	5	6
13	家族や友人との親密な会話を楽しむ	1	2	3	4	5	6
14	毎日の生活において、自分がすべきことをよくこなしている	1	2	3	4	5	6

15	私は何かを決める時、他人に影響されない方である。	1	2	3	4	5	6
16	自分がやらなければならないことが重く感じられることがある	1	2	3	4	5	6
17	自分自身と人生に刺激を与えるような新しい経験をすることが大事だと思う	1	2	3	4	5	6
18	時々毎日のことがつまらなく、重要ではないように感じる	1	2	3	4	5	6
19	自分の性格のほとんど全ての面が好きである	1	2	3	4	5	6
20	本当に必要なときに自分の言葉に耳を傾けてくれる人は多くない	1	2	3	4	5	6
21	私は強い意見を持つ人に影響される方である	1	2	3	4	5	6
22	過去を振り返ってみると、私はあまり成長していないと思う	1	2	3	4	5	6
23	私は自分の人生で何を達成しようとしているのかよく分からない	1	2	3	4	5	6
24	過去に失敗したこともあったが、全体的にはすべてのことがとてもうまくいっていると思う	1	2	3	4	5	6
25	私は全般的に自分自身の問題やお金の問題について適切に管理している	1	2	3	4	5	6
26	さまざまな面で、自分が成し遂げたことについて失望を感じる	1	2	3	4	5	6
27	ほとんどの人は、私より多くの友人がいるようだ	1	2	3	4	5	6
28	将来の計画を立て、その計画を実現させるために努力することを楽しむ	1	2	3	4	5	6
29	他の人々の意見と相反する場合でも、私は自分の意見が正しいと確信する	1	2	3	4	5	6
30	私は時間をうまく活用して、必要なすべてのことを適時に処理することができる	1	2	3	4	5	6
31	これまで一人の個人として大いに成長してきたと思う	1	2	3	4	5	6
32	自分が立てた計画は何としても実現しようと努力する	1	2	3	4	5	6
33	議論の余地がある問題については、自分の意見を前面に出さない	1	2	3	4	5	6
34	現在の生活習慣を変えなければならない新しい状況に直面することは避けたい	1	2	3	4	5	6
35	私は自分の人生の目標を持って生きていく	1	2	3	4	5	6
36	友人や家族が反対する場合は、自分の決定を容易に変える方である	1	2	3	4	5	6
37	私にとって人生とは、常に学び、変化し、成長するプロセスである	1	2	3	4	5	6
38	私の友人は信頼でき、彼らも私のことを信頼していると思う	1	2	3	4	5	6
39	過去を振り返ってみると、いいときも悪いときもあったが、おおむね満足している	1	2	3	4	5	6
40	満足な生活を送ることは容易ではない	1	2	3	4	5	6
41	自分の人生を大きく改善したり、変えるということはずいぶん前にやめた	1	2	3	4	5	6
42	自分自身を友人や家族と比較した時に、自分のことを誇らしく思う	1	2	3	4	5	6
43	自分で定めた基準によって自分自身を評価し、他人の基準では評価しない。	1	2	3	4	5	6
44	自分の家庭とライフスタイルを自分の思い通りにやっけてこれたと思う	1	2	3	4	5	6
45	これまでの生き方を、今さら変えることはできないと思う	1	2	3	4	5	6
46	他の人と親しく深い信頼関係を築いたことがあまりない。	1	2	3	4	5	6

☞ 以下の質問には正しい答えはありませんので、正確かつ率直にご回答ください。普段の自分自身に当てはまると思われる項目に√印をつけてください。

番号	質問	全く そう では ない	あ ま り そ う で は な い	普 通	や や そ う だ	非 常 に そ う だ
1	状況がどう変わるか分からない時に、おおむね何とかなるだろうと期待する	1	2	3	4	5
2	すぐにリラックスすることができる	1	2	3	4	5
3	自分に悪いことが起きそうだと思うと、結果的に悪いことが起きる	1	2	3	4	5
4	自分の未来について常に楽観的である	1	2	3	4	5
5	私は友人たちと楽しく過ごしている	1	2	3	4	5
6	私にとって忙しく過ごすことは重要である	1	2	3	4	5
7	私は物事が自分の意のままになるとはほとんど期待していない	1	2	3	4	5
8	私は傷付きやすい性格ではない	1	2	3	4	5
9	自分に良いことがあるとはほとんど期待していない	1	2	3	4	5
10	全般的に私には悪いことよりも良いことが多く起きると期待している	1	2	3	4	5

番号	質問	全 く そ う で は な い	そ う で は な い	あ ま り そ う で は な い	や や そ う だ	そ う だ	非 常 に そ う だ
1	私の人生は感謝にあふれている	1	2	3	4	5	6
2	私が今まで感謝したすべてのことを書き出したなら、非常に長いリストになる	1	2	3	4	5	6
3	この世の中に感謝すべきことはあまりない	1	2	3	4	5	6
4	私は多くの人に感謝の気持ちを持っている	1	2	3	4	5	6
5	年を取るにつれ、これまでの人生で出会った人々や出来事、状況についてよりいっそう感謝の念がわき上がる	1	2	3	4	5	6
6	これまで自分が出会った人や出来事に感謝の念を抱いたことはあまりない	1	2	3	4	5	6
7	これまで多くの人々の助けがあったからこそ、今日の自分が	1	2	3	4	5	6

	あると思う						
8	私は生まれつき運に恵まれていると思う	1	2	3	4	5	6
9	私は時々人生の中で当然もらえるはずのものをきちんと受け取っていないと感じることがある	1	2	3	4	5	6
10	少し立ち止まって自分に与えられた恵みについて考えることは大切だと思う	1	2	3	4	5	6
11	毎日生きていることに感謝することは大切だと思う	1	2	3	4	5	6

番号	質問	全く そう では ない	あま りそ うで はな い	や や そ う だ	かな りそ う だ	非 常 にそ う だ
1	寂しい	1	2	3	4	5
2	神経が鋭敏で心が憂鬱だ	1	2	3	4	5
3	気持ちが沈む	1	2	3	4	5
4	些細なことにも苛立つ	1	2	3	4	5
5	何事につけても心配性である	1	2	3	4	5
6	自分でもどうしようもないほど憤りがこみ上げる	1	2	3	4	5
7	これといった理由もなくびっくりする	1	2	3	4	5
8	誰かを殴ったり危害を加えたいことがある	1	2	3	4	5
9	むなしさを感じる	1	2	3	4	5
10	何かを壊したくなる衝動に駆られる	1	2	3	4	5
11	普段目にしていないものを見て見慣れない感じがしたり、非現実的に感じたりする	1	2	3	4	5
12	緊張する	1	2	3	4	5
13	他人としばしばケンカをする	1	2	3	4	5
14	胸(心臓)がドキドキする	1	2	3	4	5
15	物を投げたり大声を出したりする	1	2	3	4	5

番号	質問	いつも そう でない	あまり そう でない	半 分	や や そう だ	い つも そう だ
1	自分がしようと思ったことはほぼ成し遂げる	1	2	3	4	5
2	自分自身に対して肯定的である	1	2	3	4	5
3	計画を立てる時、そのことが叶えられるとほぼ確信する	1	2	3	4	5
4	自分が下した決定について確信がある	1	2	3	4	5
5	多くの場合、困難なことでも克服できる	1	2	3	4	5
6	自分が少なくとも他の人と同程度に価値ある人間だと思う	1	2	3	4	5
7	自分は何かができる人間だと思う	1	2	3	4	5
8	他の人々と同様に何かができる	1	2	3	4	5
9	自分には沢山の長所があると感じる	1	2	3	4	5
10	一日の大部分を無気力に過ごしていると感じる	1	2	3	4	5
11	私は何かをしようとすれば面倒を起こすだけである	1	2	3	4	5
12	これまでの人生で不幸な目にあったのは、ほとんど自分の運が悪かったためである	1	2	3	4	5
13	普段から自分は一人だと感じる	1	2	3	4	5
14	何かが気に入らないからといって怒る権利はない	1	2	3	4	5
15	人は自分が望むように生きようと努力すべきだ	1	2	3	4	5
16	共に働く人々は、彼らの地域社会に影響を及ぼすことができる	1	2	3	4	5
17	皆で協力し合えばより大きな力が出せる	1	2	3	4	5
18	地域社会の人々と共に取り組めば、よりよい結果が出せる	1	2	3	4	5
19	行動する時に問題が解決されることが非常に多い	1	2	3	4	5
20	何ができるかは、自分ができると思うかどうかにかかっている	1	2	3	4	5
21	私は自分の人生に起きる出来事について決めることができる	1	2	3	4	5
22	私は自分の未来は概ねうまくいだろうと思う	1	2	3	4	5
23	何かについて怒るということは、しばしば、それを変える最初のステップとなる	1	2	3	4	5

1. あなたの年齢は? 満 ( )歳
  
2. あなたの出身国はどこですか?  
① 中国 ② 日本 ③ ベトナム ④ フィリピン ⑤ タイ ⑥ ( )
  
3. あなたの結婚年数は?  
① 1年未満 ② 1年～3年 ③ 4年～6年 ④ 7年～10年 ⑤ 11年以上
  
4. あなたの結婚のスタイルは?  
① 恋愛 ② 知人の紹介 ③ 結婚仲介業者 ④ その他( )
  
5. あなたの最終学歴は?  
① 無学歴 ② 小卒 ③ 中卒 ④ 高卒 ⑤ 大卒 ⑥ 大学院卒 ⑦その他 ( )
  
6. 配偶者の最終学歴は?  
① 無学歴 ② 小卒 ③ 中卒 ④ 高卒 ⑤ 大卒 ⑥ 大学院卒 ⑦その他 ( )
  
7. 配偶者の職業は?  
① 個人事業 ② 会社員 ③ 農・水・畜産業 ④ 専門職 ⑤ サービス業 ⑥ 日用職  
⑦ その他( )
  
8. あなたの職業は?  
① 専業主婦 ② 個人事業 ③ 会社員 ④ 農・水・畜産業 ⑤ 専門職 ⑥ サービス業  
⑦ その他( )
  
9. あなたのお子様の数と年齢は?  
① お子様の数 ( ) ② お子様の年齢 ( )

- ありがとうございます -



## 설문지 แบบสอบถาม

เรียนสวัสดีและขอขอบคุณทุกท่านที่ใช้เวลาที่มีค่าในการร่วมทำแบบสอบถาม

ผลที่ตรงกับจากการตอบแบบสอบถามของท่านจะไม่มีนำไปใช้ในงานอื่นที่เป็นการนอกเหนืองานวิจัย เราให้ความสำคัญของคุณค่าของคำตอบแบบสอบถามอย่างดีที่สุด

ขอให้คุณทุกท่านทำการตอบแบบสอบถามด้วยความเมตตาจริง โดยทำการเลือกคำตอบที่ตรงที่สุดมากที่สุด

คำตอบที่ได้จากการทำแบบสอบถามของท่าน ถือเป็นข้อมูลที่มีค่ามากในการนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของคนในแต่ละชาติ

ขอขอบพระคุณ

โอ โอก ซอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเจจู

☞ คำถามต่อไปนี้ แสดงถึงอารมณ์หรือความรู้สึก

อ่านในแต่ละคำถาม แล้วเลือกระดับที่คิดว่าตรงที่สุดตาม จากระดับ 1-5 แล้วโปรดเลือกลงในช่องวงเลือก

ลำดับ	คำถาม	น้อย	ค่อนข้างน้อย	ธรรมดา	มาก	มากที่สุด
1	เศร้าเสียใจ	1	2	3	4	5
2	คิดว้าวุ่น สับสน	1	2	3	4	5
3	รู้สึกผิด	1	2	3	4	5
4	หวาดกลัว	1	2	3	4	5
5	รู้สึกเกลียดชัง	1	2	3	4	5
6	รู้สึกไร้ค่า	1	2	3	4	5
7	รู้สึกอาย	1	2	3	4	5
8	กระวนกระวาย	1	2	3	4	5
9	ตื่นเต้น	1	2	3	4	5
10	รู้สึกกลัว	1	2	3	4	5
11	มีชีวิตชีวา	1	2	3	4	5
12	คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง	1	2	3	4	5
13	กระตือรือร้น	1	2	3	4	5
14	รู้สึกมีพลัง	1	2	3	4	5
15	รู้สึกภูมิใจ	1	2	3	4	5

16	รู้สึกชมแข็ง	1	2	3	4	5
17	รู้สึกนาสนใจ	1	2	3	4	5
18	ตื่นตลึง สนุกสนาน	1	2	3	4	5
19	ฉลาดหาญ	1	2	3	4	5
20	มีความตั้งใจ	1	2	3	4	5

☞ แบบสอบถามด้านล่างนี้ ประกอบด้วยคำถามทั้งที่ทานเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย การเลือกตอบจะแสดงความคิดเห็น ตามระดับ 1-6 จากนั้นโปรดเลือกลงในช่องตัวเลือก โปรดตอบคำถามตามความรู้สึกจริง

ลำดับ	คำถาม	ไม่ใช่อย่างมาก	ไม่ใช่น้อย	ค่อนข้างไม่	ค่อนข้าง	ใช่	ใช่อย่างมาก
1	ชีวิตของฉันทันทีก่อนที่ดิฉันเคยคบที่เป็นอยู่ในตอนนี้	1	2	3	4	5	6
2	เงื่อนไขต่างๆในชีวิตของฉันทันทีเปลี่ยนไป	1	2	3	4	5	6
3	ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตัวเอง	1	2	3	4	5	6
4	จนถึงตอนนี้ ฉันไม่ตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิตของฉันทันที	1	2	3	4	5	6
5	ฉันจะต้องเกิดใหม่อีกครั้ง ฉันก็อยากจะมีชีวิตเหมือนเช่นทุกวันนี้	1	2	3	4	5	6

ลำดับ	คำถาม	ไม่ใช่อย่างมาก	ไม่ใช่น้อย	ค่อนข้างไม่	ค่อนข้าง	ใช่	ใช่อย่างมาก
1	สำหรับสถานการณ์ตอนนี้ ฉันคิดว่าฉันมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ	1	2	3	4	5	6
2	ฉันไม่คิดว่าที่ฉันใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันนั้นเป็นโลกความจริง	1	2	3	4	5	6
3	เมื่อมองกลับไปได้ตั้งแต่ฉันเกิดมา ฉันรู้สึกพอใจกับผลของชีวิตที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้	1	2	3	4	5	6
4	ฉันสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยาก	1	2	3	4	5	6
5	ฉันไม่พูดแสดงความคิดเห็นโดยตรงชัดเจน เวลาที่เกิดความคิดแตกต่างจากผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
6	ทุกวันนี้ ฉันต้องทำงานหนัก	1	2	3	4	5	6
7	ฉันไม่คิดถึงชีวิตในอนาคต แค่อาศัยอยู่ไปเพื่อวันนี้	1	2	3	4	5	6

8	โดยสวนตัวเอง ฉันมีความสุขและเชื่อในตัวเอง	1	2	3	4	5	6
9	บางเวลาฉันรู้สึกเหงา เพราะฉันไม่มีเพื่อนที่คุยปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาเรื่องราวต่างๆ	1	2	3	4	5	6
10	อิทธิพลของคนรอบข้างจะมีผลต่อการตัดสินใจและปัญหาต่างๆ ของฉัน	1	2	3	4	5	6
11	เมื่อกลับไปดูในอดีตที่ฉันใช้ชีวิตอยู่เพียงคนเดียว สร้างเป้าหมายตามลำพัง ฉันมีความสุขกับการเปลี่ยนแปลงเวลาไปเรื่อยๆ	1	2	3	4	5	6
12	ความสุขของฉันหลายๆคนประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าฉัน	1	2	3	4	5	6
13	ฉันสามารถใช้ชีวิตอยู่รวมกับทั้งครอบครัวและเพื่อนฝูงได้อย่างมีความสุข	1	2	3	4	5	6
14	ฉันสามารถทำหน้าที่ที่ต้องทำในทุกๆวันได้เป็นอย่างดี	1	2	3	4	5	6
15	อิทธิพลของคนรอบข้างจะไม่มีผลต่อการตัดสินใจและปัญหาต่างๆ ของฉัน	1	2	3	4	5	6
16	บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยกับงานที่ต้องทำ	1	2	3	4	5	6
17	สำหรับฉันคิดว่าการใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5	6
18	บางครั้งฉันรู้สึกท้อใจกับงานที่ฉันทำ ในแต่ละวันเหมือนเช่นเรื่องเล็กๆไม่คอยสำคัญ	1	2	3	4	5	6
19	ลักษณะนิสัยของฉันเกือบทั้งหมดเป็นสิ่งดี	1	2	3	4	5	6
20	ในเวลาที่ฉันต้องการใครสักคน จะมีคนที่รับฟังฉันจริงๆอยู่ไม่มาก	1	2	3	4	5	6
21	สิ่งกระทบต่างๆรอบข้าง ทำให้ฉันเป็นคนที่มีความคิดเชิงแกรง	1	2	3	4	5	6
22	เมื่อกลับไปดูชีวิตที่ผ่านมา ฉันคิดว่าฉันไม่ได้พัฒนาดีขึ้น	1	2	3	4	5	6
23	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะสามารถประสบความสำเร็จอะไรได้	1	2	3	4	5	6
24	แม้ว่าฉันจะเคยทำผิดพลาดในอดีต แต่ฉันคิดว่าโดยรวมตอนนี้ฉันกลับเข้าไปได้ดี	1	2	3	4	5	6
25	ฉันคิดว่าโดยสวนตัวเองฉันสามารถแก้ปัญหาและจัดการกับปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตฉันได้	1	2	3	4	5	6
26	มีหลายครั้งที่ฉันเคยรู้สึกผิดหวังกับความสำเร็จที่ฉันได้พบ	1	2	3	4	5	6
27	ฉันคิดว่าคนอื่นๆจะมีเพื่อนมากกว่าฉันมี	1	2	3	4	5	6
28	ฉันชอบที่จะวางแผนอนาคตล่วงหน้า เพราะมันทำให้ฉันมีความพยายามและทำให้ฉันรู้สึกมีความสุข	1	2	3	4	5	6
29	เมื่อเวลาคนอื่นมีความคิดเห็นแตกต่างจากฉัน ฉันแน่ใจว่าฉันจะสามารถเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นคนเหล่านั้นให้ไปในทิศทางเดียวกับฉันได้	1	2	3	4	5	6
30	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงานจัดการสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี	1	2	3	4	5	6
31	ตลอดเวลาที่ผ่านมา ฉันคิดว่าตัวเองพัฒนาดีขึ้น	1	2	3	4	5	6
32	ไม่ว่าฉันได้วางแนวทางชีวิตอย่างไร ฉันจะพยายามฝึกฝนและทำงานให้เต็มที่จนกว่าจะสำเร็จ	1	2	3	4	5	6
33	เมื่อการคุยปรึกษาเรื่องราวในหมู่เพื่อน บางครั้งฉันมีความคิดเห็นแต่ไม่ได้	1	2	3	4	5	6

	สดออกมา						
34	ฉันรู้สึกไม่ดีถ้าจะต้องเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้แตกต่างจากสิ่งที่เป็นอยู่ทุกวันนี้	1	2	3	4	5	6
35	ฉันเป็นคนมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5	6
36	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นของครอบครัวหรือเพื่อนฝูงที่คิดแตกต่างกับฉันได้อย่างง่ายดาย	1	2	3	4	5	6
37	ชีวิตสำหรับฉันแล้ว การเรียนรู้, การเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาในชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด	1	2	3	4	5	6
38	ฉันคิดว่าฉันเชื่อในตัวเพื่อนๆของฉัน และเพื่อนก็เชื่อในตัวฉันเช่นกัน	1	2	3	4	5	6
39	เมื่อมองกลับไปในอดีตที่มีทั้งสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่เหนื่อยยากลำบาก แต่ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ผ่านมาทั้งหมด	1	2	3	4	5	6
40	ฉันรู้สึกยากกับการพอใจในชีวิตของตัวเอง	1	2	3	4	5	6
41	ฉันใช้เวลานาน ในการไม่คิดถึงการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	6
42	ฉันรู้สึกว่าตัวเองคอย เมื่อคิดเปรียบเทียบกับเพื่อนๆของฉัน	1	2	3	4	5	6
43	ไม่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตของฉัน แต่ฉันไม่เคยมองยอมมาตรฐานชีวิตของผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
44	ฉันสามารถจัดการบริหารชีวิตฉันและครอบครัวให้ตรงตามที่ฉันต้องการได้	1	2	3	4	5	6
45	ฉันคิดว่า เราไม่สามารถกลับไปเปลี่ยนแปลงอะไรของชีวิตในอดีตได้	1	2	3	4	5	6
46	ฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1	2	3	4	5	6

☞ คำถามด้านล่างนี้ มีทั้งที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย โปรดใช้ความละเอียดในการพิจารณาและตอบคำถามตามความเป็นจริง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ลำดับ	คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่ค่อยเห็น ด้วย	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
1	ไม่ว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนไปอย่างไร ฉันหวังว่าฉันจะยังสามารถทำงานได้ดี	1	2	3	4	5
2	ฉันดีใจที่ฉันได้งาน	1	2	3	4	5
3	เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันคิดว่าจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ในที่สุดเรื่องไม่ดีก็เกิดขึ้นจริง	1	2	3	4	5
4	ฉันคิดว่าฉันจะสามารถมีความสุขในอนาคต	1	2	3	4	5
5	ฉันสามารถอยู่รวมคนเพื่อนได้โดยมีความสุข	1	2	3	4	5
6	ฉันคิดว่าการทำงานที่ฉันยุ่งกับการทำงานเช่นเรื่องที่สำคัญ	1	2	3	4	5
7	ฉันไม่คาดหวังว่าจะต้องทำงานออกมาได้ดีตามที่คิด	1	2	3	4	5
8	ฉันไม่มีจิตใจอ่อนไหวไปในทางที่ไม่ดีง่าย	1	2	3	4	5
9	ฉันไม่คาดหวังว่าจะต้องมีเรื่องดีที่เกิดขึ้นกับฉัน	1	2	3	4	5
10	เมื่อก่อนนี้ ฉันเคยคาดหวังว่าจะต้องมีเรื่องดีที่เกิดขึ้นกับฉันมากกว่าเรื่องที่ไม่ดี	1	2	3	4	5

ลำดับ	คำถาม	ไม่มาก	ไม่ใช	ค่อนข้าง ไม่ใช	ไม่ค่อย เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
1	ในชีวิตฉันมีหลายคนมากที่ฉันต้องขอบคุณ	1	2	3	4	5	6
2	ถ้าฉันจะต้องเขียนรายการสิ่งที่ต้องขอบคุณจนถึงตอนนี้ ฉันคงเขียนรายการที่ยาวมาก	1	2	3	4	5	6
3	ตั้งแต่เกิดมาอยู่บนโลกใบนี้ ไม่ค่อยมีอะไรที่ฉันต้องขอบคุณ	1	2	3	4	5	6
4	ฉันรู้สึกต้องขอบคุณหลายๆคน	1	2	3	4	5	6
5	เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น, ฉันรู้สึกขอบคุณหลายคนที่ยามาในชีวิตฉันที่ทำให้ฉันมีชีวิตถึงตอนนี้	1	2	3	4	5	6
6	ถึงตอนนี้ ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีใครที่ยามาในชีวิตฉันที่จะต้องรู้สึก	1	2	3	4	5	6

	ขอบคุณ						
7	ทำไมมีหลายคนคอยช่วยเหลือ ฉันก็ไม่รู้ว่าฉันจะสามารถมายืนอยู่ ณ จุดนี้ได้หรือไม่	1	2	3	4	5	6
8	เหมือนว่าฉันเกิดมาเพื่อมอบความสุข	1	2	3	4	5	6
9	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่ฉันควรจะได้รับเข้ามาในชีวิต	1	2	3	4	5	6
10	บางครั้งการไม่หยุดคิดเรื่องที่ผ่านมาในชีวิตของตัวเองก็แสนไร้ประโยชน์สำหรับฉัน	1	2	3	4	5	6
11	การขอบคุณสิ่งต่างๆที่ทำให้มีชีวิตอยู่ในทุกๆวัน เป็นเรื่องสำคัญ	1	2	3	4	5	6

ลำดับ	คำถาม	ไม่มาก	ไม่ค่อยมาก	ธรรมดา	ค่อนข้างมาก	อย่างมาก
1	เหงา	1	2	3	4	5
2	จนกังวล คิดมาก ทำอะไรเศร้าเสียใจ	1	2	3	4	5
3	รู้สึกเศร้าใจ	1	2	3	4	5
4	เรื่องเล็กน้อย ทำอะไรไม่ไหว	1	2	3	4	5
5	จนรู้สึกปั่นหัวหลายๆอย่าง	1	2	3	4	5
6	ไม่ไหวเพราะไม่อาจจะอดทนต่อไปได้อีก	1	2	3	4	5
7	ตื่นตกใจอย่างไม่รู้เหตุผล	1	2	3	4	5
8	จนรู้สึกอยากจะทำร้ายใครบางคน	1	2	3	4	5
9	จนรู้สึกว่าตัวเองไร้ประโยชน์	1	2	3	4	5
10	จนรู้สึกอยากเตะหรือฉนในท่าลง	1	2	3	4	5
11	จนรู้สึกไม่คุ้นเคยกับสิ่งต่างๆที่ฉันพบเห็นหรือหรืออยู่รอบๆตัวฉันอย่างเช่นทุกๆวัน	1	2	3	4	5
12	รู้สึกตื่นเต้น	1	2	3	4	5
13	ชอบทะเลาะกับคนอื่น	1	2	3	4	5
14	รู้สึกหัวใจเต้นแรง	1	2	3	4	5
15	ต้องอดทน เมื่อทำของตกหล่น	1	2	3	4	5

ลำดับ	คำถาม	ไม่เปลี่ยน เห็น	ไม่ค่อย เห็น	ครึ่ง ครึ่ง	ค่อนข้าง เห็น	เปลี่ยน เป็นประจำ
1	เมื่อฉันทำงานอะไรแล้ว สักจะประสบความสำเร็จ	1	2	3	4	5
2	ฉันมีทัศนคติสำหรับชีวิตของฉันในทางบวกเสมอ	1	2	3	4	5
3	เมื่อฉันวางแผนจะทำอะไรแล้ว ฉันมั่นใจว่าฉันจะสามารถ ทำตามเป้าหมายจริงได้เสมอ	1	2	3	4	5
4	โดยส่วนตัวฉัน เมื่อฉันตัดสินใจอะไรแล้ว ฉันจะสนใจใน การตัดสินใจนั้น	1	2	3	4	5
5	บางครั้ง ฉันสามารถผ่านเรื่องราวต่างๆที่เข้ามาในชีวิต ของฉันได้	1	2	3	4	5
6	ฉันคิดว่าสิ่งที่มีอยู่เหนือกว่าคนอื่นที่คนอื่นมีเมื่อเปรียบ เทียบกัน	1	2	3	4	5
7	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่สามารถทำอะไรก็ได้	1	2	3	4	5
8	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้เหมือนคนอื่น ๆ	1	2	3	4	5
9	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีข้อดีหลายๆอย่าง	1	2	3	4	5
10	สำหรับฉันแล้วในเรื่องของเวลา ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของ เวลา	1	2	3	4	5
11	เมื่อฉันหาทำงานอะไร บางครั้งฉันจะทำให้เกิดปัญหา	1	2	3	4	5
12	สิ่งต่างๆที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันคิดว่ามันเปลี่ยน เพราะฉันโชคไม่ดี	1	2	3	4	5
13	ฉันคิดว่าฉันอยู่ตัวคนเดียว	1	2	3	4	5
14	แม้ว่าจะมีเรื่องต่างๆที่ทำให้ฉันไม่พอใจ แต่ฉันก็ไม่ โหมกบ่น	1	2	3	4	5
15	คนทุกคนต่างพยายามใช้ชีวิตเดินไปในทางที่ตัวเองต้องการ	1	2	3	4	5
16	สังคมของการทำงานรวมกันผู้อื่น มีอิทธิพลต่อตัวฉัน	1	2	3	4	5
17	การรวมกันช่วยทำงาน ทำให้มีพลังในการทำงานมากขึ้น	1	2	3	4	5
18	ความร่วมมือของคนทำงานของคนในสังคม ทำให้งานที่ออก มามีดีขึ้น	1	2	3	4	5
19	มีหลายๆครั้งที่ฉันมีปัญหาด้วยพฤติกรรม	1	2	3	4	5
20	ถ้าถามว่าฉันสามารถทำอะไรได้ ฉันจะบอกว่าฉันจะทำ ในสิ่งที่ฉันคิดว่าสามารถทำได้	1	2	3	4	5
21	ฉันสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้	1	2	3	4	5
22	ฉันคิดว่าฉันจะมีชีวิตที่ดีในอนาคต	1	2	3	4	5
23	เมื่อฉันไม่โหมกบ่นเรื่องใด บางครั้งสิ่งแรกๆที่ฉันจะทำคือกา รหาเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันเห็นในทันที	1	2	3	4	5

1. อายุของผู้ทำแบบสอบถาม? ( ) ปี
  2. ถิ่นฐานดั้งเดิมของผู้ทำแบบสอบถาม?
    - ① จีน ② ญี่ปุ่น ③ เวียดนาม ④ ~~ฟิลิปปินส์~~ ⑤ ไทย ⑥ อื่นๆ ( )
  3. เวลาในการสมัคร?
    - ① น้อยกว่า 1 ปี ② 1ปี~3ปี ③ 4ปี~6ปี ④ 7ปี~10ปี ⑤ ไม่น้อยกว่า 11ปี
  4. รูปแบบการแต่งงาน?
    - ① คู่รัก ② ได้รับการแนะนำจากครอบครัว ③ บริษัทจัดหาคู่สมรสกลาง ④ อื่นๆ ( )
  5. ระดับการศึกษาของผู้ทำแบบสอบถาม?
    - ① ไม่มี ② ระดับประถม ③ ระดับมัธยมต้น ④ ระดับมัธยมปลาย ⑤ ปริญญาตรี
    - ⑥ สูงกว่าปริญญาตรี ⑦ 기타 อื่นๆ ( )
  6. ระดับการศึกษาของคุณสมรส ?
    - ① ไม่มี ② ระดับประถม ③ ระดับมัธยมต้น ④ ระดับมัธยมปลาย ⑤ ปริญญาตรี
    - ⑥ สูงกว่าปริญญาตรี ⑦ อื่นๆ ( )
  7. อาชีพของคุณสมรส?
    - ① ธุรกิจส่วนตัว ② พนักงานบริษัท ③ เกษตรกร . ชาวประมง . ปศุสัตว์
    - ④ ครู/ผู้เชี่ยวชาญ/อาจารย์/นักวิชาการ ⑤ งานบริการ ⑥ ว่าง/หางาน ⑦ อื่นๆ ( )
  8. อาชีพของผู้ทำแบบสอบถาม ?
    - ① แขนงงาน ② ธุรกิจส่วนตัว ③ พนักงานบริษัท ④ เกษตรกร . ชาวประมง . ปศุสัตว์
    - ⑤ ครู/ผู้เชี่ยวชาญ/อาจารย์/นักวิชาการ ⑥ งานบริการ ⑦ อื่นๆ ( )
  9. จำนวนและอายุบุตรของผู้ทำแบบสอบถาม ?
    - ① จำนวนบุตร ( ) ② อายุของบุตร ( )
- ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



부록 2. 프로그램 만족도 설문지

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
목표달성도	전반적으로 프로그램은 나에게 도움이 되었다.					
	프로그램을 통해 이전보다 긍정적 정서가 증진되었다.					
	프로그램을 통해 나의 강점을 발견하고 강화할 수 있게 되었다.					
	프로그램을 통해 감사와 낙관성이 향상되었다.					
	프로그램을 통해 삶의 의미와 목적을 발견하고 미래에 대한 희망적 기대와 목표를 가지게 되었다.					
내용만족도	프로그램을 통해 나의 장점과 단점을 이해하고 있는 그대로의 나를 수용하게 되었다.					
	프로그램을 통해 어려운 문제 상황이나 환경에 대처할 수 있는 자신감이 향상되었다.					
	프로그램은 나를 생활에서 감사하기를 실천하게 만들었다.					
	프로그램을 통해 낙관적 생각과 행동이 향상되었다.					
	프로그램을 통해 삶의 목표를 설정하고 이를 실현할 수 있는 방법을 찾는 데 도움이 되었다.					
	프로그램을 통해 배운 점들을 앞으로의 생활에서 실천하기 위해 노력하겠다.					
진행방식	프로그램의 시간은 적당하였다.					
	프로그램 지도자의 진행은 적절하였다.					
	장소 및 시설을 이용하는데 편리하였다.					
참가망	후속 프로그램이 있다면 다시 참여하고 싶다.					
	이 프로그램을 다른 다문화가정 어머니들에게 적극 권유하고 싶다.					

### 부록 3. 프로그램 내용타당도 설문지

존경하는 선생님, 안녕하십니까?

저는 제주대학교 대학원 교육학과 상담심리 박사과정 수료자이며 현재 **다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 연구**를 진행하고 있습니다. 본 설문지는 연구자가 구안한 프로그램이 다문화가정 어머니들의 긍정정서를 증진하게 하고, 강점강화를 바탕으로 삶에 대한 자신감과 자기통제적인 힘을 발휘할 수 있도록 임파워먼트를 증진시키는데 적합한 지에 대해 전문가의 의견을 듣고자 만들어진 것입니다.

이 프로그램은 다문화가정 어머니들의 강점을 발견하고 자신의 역량강화를 바탕으로 한국사회 적응을 돕고 궁극적으로는 삶의 질을 향상시키는데 목적이 있습니다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 ‘긍정 및 부정정서’, ‘자기수용’, ‘환경에 대한 지배력’, ‘삶의 목적’, ‘낙관성’, ‘감사’의 6개의 긍정심리 프로그램 내용요소를 바탕으로 긍정정서 증진하기, 강점발견 및 강화하기, 감사와 낙관성 키우기, 삶의 의미와 희망 키우기의 주제를 선정하고 그에 맞는 활동 내용으로 구성되었습니다.

프로그램의 각 회기는 다문화가정 어머니들의 경험을 고려하여 120분씩 총 8회기에 걸쳐 구성되었습니다. 각 회기는 목표와 활동 내용을 중심으로 구성되었으며, 각 회기별 진행은 다문화가정 어머니들의 상호작용과 집단 역동을 형성하도록 하였습니다.

‘다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 프로그램의 회기별 목표 및 활동 내용’을 읽어보시고 적합하게 구성되었는지에 대해 체크해 주시면 됩니다. 평가하시는 요령은 각 문항을 보시고 적절한 정도에 따라 ‘1(매우 부적합함)에서 5(매우 적합함)’ 사이의 해당되는 숫자에 √표 하시고, 수정 및 보완해야 할 사항을 적어 주시면 됩니다. 선생님의 평가와 의견이 저의 연구에 많은 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

연구자 오 옥 선 올림

## 1. 프로그램 회기별 목표 및 활동 내용(예비프로그램 설문지용)

회기	구성요소	주제	활동목표	활동내용
1	긍정정서 및 부정정서	긍정정서 몰입하기	오리엔테이션. 프로그램에 대한 이해 친밀감 나누기 긍정적 자기소개하기 긍정정서와 행복한 삶	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램의 목표 및 진행과정 이해, 프로그램에 대한 기대 나누기.</li> <li>• 프로그램 활동 규칙정하기</li> <li>• 자신의 긍정적인 면/ 장점을 담을 수 있는 별칭 짓기</li> <li>• 나를 행복하게 하는 사람, 행복을 가로막는 사람/ 현재 나에게 소중한 사람들, 그들과의 관계는? 관계를 좋게 하려면 어떻게 해야 할까요?</li> <li>• 사전검사, 과제제시</li> </ul>
2	긍정정서 및 부정정서	긍정정서 몰입하기	마음 열기  내 안의 긍정성 발견하기  긍정적인 대화 익히기  생활에서 긍정정서 증진하기  긍정적인 대화 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복해서 웃는게 아니라 웃어서 행복해지는 거예요..동영상 보기, 피드백 나누기</li> <li>• Ice breaking</li> <li>• 본 프로그램 소개</li> <li>• 긍정단어와 부정단어 퀴즈 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국말 퀴즈, 긍정단어와 부정단어 중 많이 사용하는 단어를 확인</li> <li>- 화나는 상황설정, 부정단어만 사용하는 역할극과 긍정단어만 사용하는 역할극하고 느낌나누기</li> </ul> </li> <li>• 긍정적인 말 전달하기(상대방이 어떻게 말할 때 내가 기분이 좋을까?) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기분 좋게 전달하는 법과 기분 나쁘게 전달하는 방법(2인 1조 역할 연습하기)</li> </ul> </li> <li>• 향유 및 음미하기(저녁식사로 좋아하는 음식 먹기, 좋아하는 음악듣기, 목욕하며 이완하기, 노래부르기 등)</li> <li>- 긍정적 경험에 감사 표현하기, 칭찬 즐기기.</li> <li>• 과제: 대화를 실천하고 싶은 사람을 정하고 발표하게 한 뒤 과제로 제시.</li> </ul>
3	자기수용	강점 활용하기	마음 열기  자신의 강점에 대한 이해 자신감 획득하기 자신의 약점에 대한 이해  약점을 강점으로 바꾸기  강점 중심의 생활 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking, 조엘스토리 동영상 보기</li> <li>• 과제 발표</li> <li>• 강점에 대한 강의</li> <li>• 현재 내가 잘하는 거, 내 삶에서 잘되고 있는 거 찾고 이야기 나누기(워크 북)</li> <li>• 자신이 싫어하는 단점, 약점을 말하게 하고, 집단원들이 긍정적인 표현으로 바꾸어 말하기</li> <li>• 자신의 약점으로 인해 이득을 보았던 경험을 찾아보고, 강점으로 바꾸기 위한 방법 찾기</li> <li>• 과제: 가족 혹은 주변 사람들에게 하루 한 번 이상 칭찬하기, 유머 한 가지 배워오기.</li> </ul>

회기	구성요소	주제	활동목표	활동내용
4	환경에 대한 지배	강점 활용하기	<p>마음 열기</p> <p>감정조절 방법 익히기 대처방법을 강점으로 강화하기</p> <p>분노 다루기 스트레스 관리</p> <p>문제해결능력 강화</p> <p>책임있는 생활방식 실천하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking,</li> <li>• 과제 나누기</li> <li>• 부정적 감정이 느껴질 때, 자신이 대처하는 방법 찾기(그냥 입다물고 상황을 피한다 등등) -잠하듯 전략, 내마음 전달하기(I-message) - 자신의 강점으로 강화하기</li> <li>• 화가 날 때 일어나는 자신의 몸의 반응이나 행동 표현하기(글과 그림 혼합 워크 북 활동지)</li> <li>• 스트레스 상황에서 대처하는 나만의 방법 만들기(활동지)</li> <li>• 제 3자의 눈으로 자신을 바라보기 - 전지에 자신을 그리고 해주고 싶은 말(지지, 격려, 충고 혹은 바라는 모습)을 표현하고 벽에 걸기 - 집단원들이 전지에 표현한 자신에게 해주고 싶은 말 전달하기.-소감나누기</li> <li>• 과제: 자신에게 감사편지 쓰기, 유머 하나 씩 배워오기</li> </ul>
5	감사	감사와 낙관성 키우기	<p>마음 열기</p> <p>감사의 의미와 가치 알기</p> <p>감사한 일 헤아리기. 감사활동 과정에서 강점 발견하기</p> <p>나의 감사표현 정도</p> <p>감사를 생활에서 실천할 수 있는 방법 찾기</p> <p>감사하는 방법 실천하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking</li> <li>• 본 프로그램 소개</li> <li>• 감사가 행복을 증진시키는 이유 강의(PPT자료)</li> <li>• 현재 가장 고맙거나 감사한 대상을 찾고 그림을 그리거나 콜라주로 표현, 전시 후 느낌나누기 -자신의 강점이 어떻게 표현되었는지 집단원들의 긍정적 피드백을 들음.</li> <li>• 자신의 감사표현정도 파악하기(10점 척도)</li> <li>• 감사를 표현할 때와 표현하지 않을 때의 차이점 찾고 이야기 나누기(2인 1조)</li> <li>• 참여자들의 대답을 통해 실천방법 찾아가기 - 감사할 때 문자보내기 등등</li> <li>• 과제: 감사의 대상에게 편지쓰기 (모국어, 한국어)</li> </ul>

회기	구성요소	주제	활동목표	활동내용
6	감사/낙관성	감사와 낙관성 키우기	<p>마음 열기</p> <p>낙관적인 사람의 특징</p> <p>낙관적 사고, 비관적 사고에 따라 생활에서의 영향력 이해하기</p> <p>미래에 도달할 수 있는 나의 모습</p> <p>낙관적 행동 실천하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking</li> <li>• 과제 나누기</li> <li>• 나의 시각, 나의 생각(같은 그림 다른 생각)</li> <li>• 주위에 낙관적인 사람들을 찾아보고 특징과 공통점 찾기</li> <li>• 우산장수와 짚신 장수 아들을 둔 어머니 이야기 역할극(2인 1조)</li> <li>• 낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점 찾게 하기(집단원들 스스로 찾기)</li> <li>• 낙관적으로 살았을 때와 비관적으로 살았을 때의 5년, 10년 후의 모습은 어떻게 다를까?</li> <li>• 자신에게 가장 힘을 주는 말 휴대폰 바탕화면에 써 넣고 자주 보기, 뒤센 미소 짓기 등</li> <li>• 과제; 감사일기 쓰기</li> </ul>
7	긍정성서 및 부정성서/삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<p>마음 열기</p> <p>현재 가장 소중한 것</p> <p>구체적인 삶의 목표 발견하기</p> <p>삶에 대한 희망 및 긍정성 형성</p> <p>미래의 긍정적 삶에 걸림돌 찾기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking</li> <li>• 과제 나누기</li> <li>• 현재 가장 소중한 것 3가지를 찾고 이유 말하기</li> <li>• 도깨비 방망이가 있다면, 세 가지 소원 찾기</li> <li>• 만약 6개월 밖에 살지 못한다면 삶의 목표는 어떻게 달라질까?</li> <li>• 자성예언을 통한 미래의 희망나무 만들기 - 내 안에 ( )있다. 나는 ( )를 원한다. 내 모습은 내가 만들어가는 나무다.</li> <li>• 긍정적이고 밝은 미래에 걸림돌 찾아 보고 제거하기, 소감나누기</li> <li>• 과제: 감사일기 쓰기</li> </ul>
8	낙관성/삶의 목적	삶의 의미와 희망 키우기	<p>마음 열기</p> <p>자신의 행복의 조건</p> <p>소중한 나 발견하기</p> <p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ice breaking</li> <li>• 과제나누기</li> <li>• '지금보다 좀 더 행복하기 위해서 할 수 있는 3가지' 찾고 이야기나누기</li> <li>• 브로드웨이의 손 짝기(지점토나 찰흙) - 스타손을 만들고, 백지에 스타가 될 수 있는 자신의 자랑거리 나열하고 서명하고 전시, 소감 나누기</li> <li>• 활동 중에 좋았던 내용 나누기, 느낌이나 소감 나누기</li> </ul>

부록 4. 전문가의 내용타당도 평가 결과

회 기	회기별 중심내용	평정자별 평가내용					평균
		A	B	C	D	E	
		상담심리전문가			다문화현장 전문가		
1	행복한 삶을 통한 긍정정서 증진	4	4	5	5	5	4.60(.92)
2	긍정활동을 통한 긍정정서 증진하기	4	5	5	4	5	4.60(.92)
3	자신의 강점에 대한 발견 및 이해	5	4	4	5	4	4.40(.88)
4	강점을 생활에서 활용하고 강화하기	4	5	5	5	5	4.80(.96)
5	감사한 일 헤아리고 실천하기	5	5	4	5	5	4.80(.96)
6	낙관적 사고의 좋은 점을 이해하고 행동으로 실천하기	5	4	5	4	5	4.60(.92)
7	자신의 삶에 대한 희망 키우기	4	5	5	5	5	4.80(.96)
8	삶의 목표를 구체화하기	5	4	5	5	5	4.80(.96)
	전체	4.50	4.50	4.75	4.75	4.87	4.67(.83)

부록 5. 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리 집단상담 프로그램

1회기 주제: 긍정 정서 증진하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램에 대한 참여동기와 참여자 상호간의 친밀감을 형성한다.</li> <li>· 소중한 사람들과의 관계를 통해 자신의 긍정성을 발견하고 행복한 삶을 바라보게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	· 진행자 소개 및 프로그램의 목적, 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기	15	참가자용 워크북
활동하기	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 집단참여자 소개하기</li> <li>② 프로그램 참여 수칙정하기</li> <li>③ 긍정적 별칭 짓고 소개하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-자신의 장점이나 특징을 알릴 수 있는 긍정적 별칭을 짓고 소개하기</li> </ul> </li> <li>④ 긍정정서와 행복한 삶                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-행복하고 기뻐하는 표정의 동영상 관람하기</li> <li>-관람 후 가장 행복했던 순간을 떠올려보고, 그 때의 표정과 기분, 행동이 어떠했는지 경험 돌아보기(진행자는 참여자들에게 그 순간의 행복한 표정을 짓게 하고, 마친 후 느낌을 말하게 한다)</li> <li>-행복은 무엇인가에 대해 이야기나누기(진행자는 행복은 자전거 배우기나 피아노치기처럼 “일부러 익혀야 하는 기술”이며, “연습할수록 누는 삶의 습관”임을 강조, 행복 10계명 소개한다-교육자료, 1-1)</li> <li>-살아가면서 나를 행복하게 하는 사람, 나의 행복을 가로 막는 사람이 누구인지 찾아보고 그 이유를 말하기</li> </ul> </li> <li>⑤ 긍정 관계 키우기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-현재 자신에게 소중한 사람들이 누구인지, 그들과의 긍정적 관계 개선이나 증진을 위해 무엇이 필요한지 이야기 나누기(진행자는 소중한 사람들과의 관계를 통해 자신의 행복한 삶을 바라보게 유도하고, 이때 참여자들의 긍정성을 발견하게 도와준다)</li> </ul> </li> </ol>	110	명찰 필기도구 색연필 참가자용 워크북
느낌 나누기	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 활동을 마친 후의 느낌나누기의 중요성을 이야기하기</li> <li>③ 과제제시(‘일주일 중 가장 행복했던 순간’을 기억해오기)</li> </ol>	25	

## 행복 10계명 소개

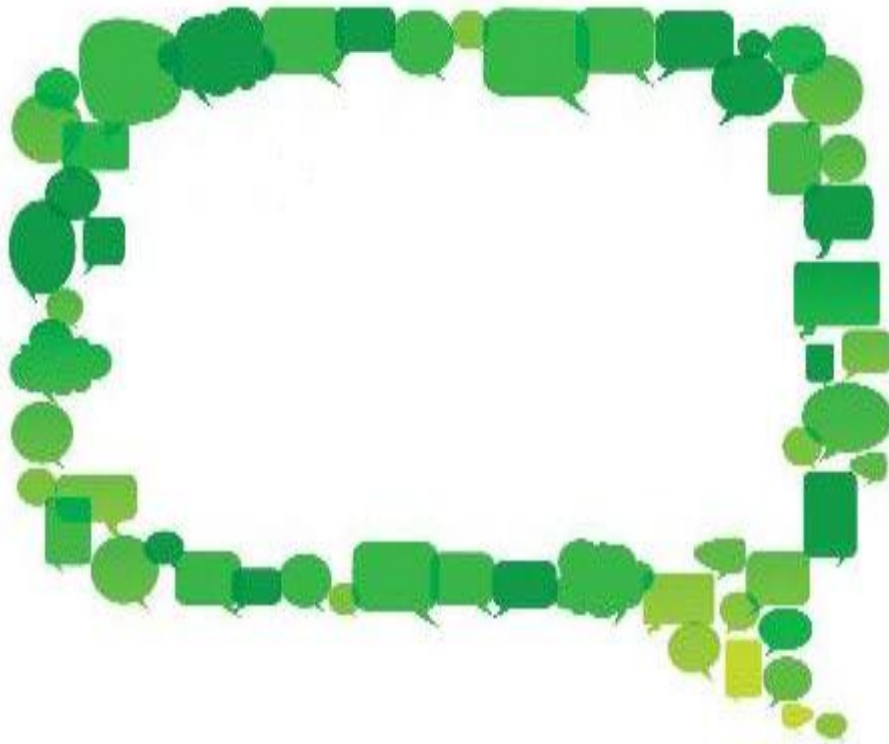
◆ Happiness Manifesto 의 행복 10계명을 소개하며, 이 중 자신이 현재 하고 있는 것은 무엇이며, 앞으로 노력하면 좋을 것 같은 활동1개를 선택하도록 한다.

- ① 운동을 하라. 일주일에 3회, 30분이면 충분하다.
- ② 좋았던 일을 떠올려보라. 하루를 마무리할 때마다 당신이 감사해야 할 일 5가지를 생각하라.
- ③ 대화를 나누어라. 매주 온전히 1시간은 배우자나 친한 친구들과 대화를 하라.
- ④ 식물을 가꾸어라. 아주 작은 화분이라도 좋다. 죽이지만 마라.
- ⑤ TV 시청 시간을 반으로 줄여라.
- ⑥ 미소를 지어라. 적어도 하루에 한 번은 낯선 사람에게 미소를 짓거나 인사를 하라.
- ⑦ 친구에게 전화하라. 오랫동안 소원했던 친구나 지인들에게 연락해서 만날 약속을 정하라.
- ⑧ 하루에 한 번씩 유쾌하게 웃어라.
- ⑨ 매일 자신에게 작은 선물을 하라. 그리고 그 선물을 즐기는 시간을 가져라.
- ⑩ 매일 누군가에게 친절을 베풀어라.



나를 소개합니다...

별칭을 지어볼까요,  
긍정적이고 자신의 장점을 잘 표현할 수 있는  
별칭을 지어보세요.



활동지1-2

죽음을 앞 둔 사람들 중 “좀 더 열심히 할 걸”이라고 하는 사람은 거의 없다고 합니다. 하지만 “00에게 좀 더 잘할 걸” 라고 후회하는 사람은 정말 많다고 합니다. 왜 그럴까요? 행복의 중요한 원천 중 하나가 관계이기 때문입니다.



2학기 주제 : 긍정 정서 증진하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정적인 대화 연습을 통해 생활에서 긍정적인 언어습관을 익히도록 한다.</li> <li>· 생활에서의 긍정적인 경험을 향유하게 하고 흥미하게 하여 긍정 정서를 증진하게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 웃음 동영상 보기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-동영상의 웃음을 참여자들과 5분간 같이 하기</li> <li>-소감나누기(진행자는 웃음의 긍정적인 효과에 대해 설명하고 생활에서 실천할 수 있도록 권장)</li> </ul> </li> <li>② 긍정적인 대화 익히기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-상대방이 어떻게 말할 때 기분이 좋은지, 혹은 기분이 불편했는지 자신의 경험 나누기(진행자는 참여자들의 경험을 충분히 말하게 유도한다)</li> <li>-화나는 상황을 설정하고, 2인 1조 역할극하기</li> <li>-역할극을 하고 난 후 소감나누기(진행자는 긍정단어를 많이 사용할 때와 부정단어를 많이 사용할 때의 차이점을 참여자들 스스로 인식하게 돕는다)</li> <li>- 긍정 대화 연습하기(긍정대화법 규칙과 대화법의 예를 보여준 후 2인 1조 연습시키고, 잘못된 부분에 대해서는 진행자가 수정해준다)</li> </ul> </li> <li>③ 생활에서 긍정 정서 증진하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-생활에서 자신의 긍정정서가 증진되는 경험 발표하기</li> <li>-자신의 긍정 정서가 증진될 수 있는 방법 찾기(좋아하는 노래부를 때, 목욕하며 이완하기, 친구와 수다떨기 등등)</li> <li>-진행자는 참여자들에게 긍정적 경험을 자주 하여 긍정 정서가 증진되면 어떤 점이 달라지고 좋아지는지 질문을 통해 답을 스스로 찾게 한다)</li> </ul> </li> </ul>	110	명찰 필기도구 색연필 참가자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(일주일 동안 하루에 감사한 일 세 가지 씩 적어오기, 자녀와의 대화에서 사랑의 언어로 실천하기, )</li> </ul>	25	

### ◆ 긍정 대화법의 세 가지 규칙

다른 사람과의 관계를 보다 부드럽고 긍정적으로 바꿔주는 것이 바로 긍정대화법이다. 긍정대화법은 불만을 긍정적인 형태로 타인에게 전달함으로써 긍정적인 결과를 낳는 방법으로, 화난 감정이 어느 정도 누그러지고 마음의 평온을 찾은 후에 써야 한다.

1. 반드시 대화를 “너”가 아니라 “나”로 시작한다.
2. 반드시 상대방에 대한 불만이 아니라 “소망”을 표현한다
3. 반드시 “긍정적인 감정 단어”를 사용한다.

### ◆ 긍정 대화법 연습하기

- 예1) 불만: 너는 왜 맨날 그러니?  
소망: 나는 네가 다음부터는 이렇게 해 주었으면 좋겠어
- 예2) 불만: 너는 왜 특하면 짜증내니?  
소망: 나는 네가 조금은 다정하게 말해줬으면 고맙겠어
- 예3) 불만: 너는 왜 이렇게 게으르냐?  
소망: 나는 네가 조금만 더 성실하게 생활해주면 기쁠 것 같아.
- 예4) 불만: 당신은 왜 매일 술을 퍼 마시는 거야?  
소망: (나는 당신이 술을 조금만 줄여줬으면 좋을 것 같아)
- 예5) 불만: 너는 숙제하지 않고 또 TV만 보니? 정말 짜증난다.  
소망: 나는 네가 숙제부터 하고 TV를 보면 좋을 것 같아.

## 긍정적인 대화 익히기

⇒ 상대방이 어떻게 말할 때 내가 기분이 좋을까요?



이렇게 말할 때, 기분이  
좋아요.



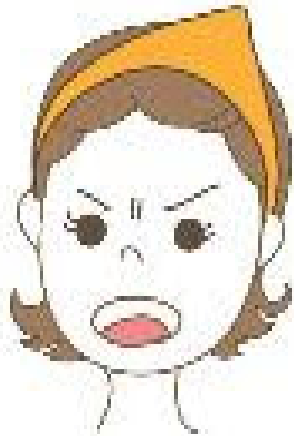
이렇게 말할 때, 기분이  
나빠요.

## 긍정단어와 부정단어 역할극 하기

### 긍정단어와 부정단어 게임

상황설정:

영수는 숙제를 다 하고 TV를 보기로 엄마와 약속했지만 며칠째 계속 숙제를 하지 않고 TV만 보고 있습니다. 그런 영수를 보는 엄마는 속상하고 매우 화가 납니다.



부정단어를 많이 사용하여 영수에게 자신의 생각이나 느낌을 이야기해 보세요. 그럴 때 기분이 어떠세요?



긍정단어를 많이 사용하여 영수에게 자신의 생각이나 느낌을 이야기해 보세요. 그럴 때는 또 기분이 어떤지요?

3회기 주제 : 강점 발견 및 강화하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 강점을 찾는 것의 중요성과 행복한 삶과의 연결을 인식하게 한다.</li> <li>· 자신의 강점을 파악함으로써 자신감을 갖게 한다.</li> <li>· 자신의 약점이 때로는 강점으로 바뀔 수도 있음을 알게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참여자용 워크북
활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 조엘스토리 동영상 보기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-동영상을 보고 난 후 소감나누기</li> </ul> </li> <li>② 강점 강의               <ul style="list-style-type: none"> <li>-자신의 강점을 찾는 것의 중요성과 행복한 삶과의 연결에 대한 진행자의 강의</li> <li>-자신의 강점에 대해 스스로 생각해 본 경험이나 피드백을 받았던 경험 나누기(강점은 재능 즉 노래나 만들기, 악기연주 등과는 달리 타고 나는 것이 아니라 노력하여 발전시킬 수 있는 것임을 이해시킨다)</li> </ul> </li> <li>③ 빛나는 나의 강점 찾기               <ul style="list-style-type: none"> <li>-현재 내가 잘하는 것, 잘 되고 있는 것 세 가지 찾고 발표하기</li> <li>-자신의 성공경험 찾고 발표하기(진행자는 참여자들에게 무엇을 할 때 가장 행복하고 가장 잘 할 수 있다고 생각하거나, 주위에서 잘 한다는 피드백을 받는지 자신의 경험을 충분히 돌아보게 하고 피드백을 통한 강화)</li> </ul> </li> <li>④ 약점이 강점으로               <ul style="list-style-type: none"> <li>-자신의 신체, 정서, 능력, 성격 등의 측면에서 자신의 약점을 바라보게 하고, 현재 약점이 자신의 삶에 미치고 있는 영향력 파악하기</li> <li>-살아가면서 때로는 약점이라고 생각했던 점이 강점으로 바뀔 수 있었던 경험나누기(2인 1조로 나누어 먼저 사례를 서로에게 말하게 하고 나서 전체발표)</li> </ul> </li> </ul>	110	명찰 필기도구 색연필 참여자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(일주일 동안 하루에 한 번 이상 자신의 강점을 생활에서 실천하기)</li> </ul>	25	

## 대표강점을 찾는 것의 중요성과 행복한 삶

◆ 인생의 성공과 만족은 자신의 대표적인 강점을 발견하고 활용하는 데서 비롯된다. 행복한 삶이란 참된 행복과 만족을 얻기 위해 날마다 일, 사랑, 자녀 양육을 비롯한 삶의 주요 영역에서 자신의 대표 강점을 잘 활용하는 것이다. 사람이 삶의 긍정적인 요소를 증가시키고 싶을 때, 외부의 도움보다는 자기 의지가 훨씬 더 중요하다. 강점을 개발하고 일상생활에서 어떻게 발휘하면서 살 것인가에 관한 구체적인 방법을 생각하는 것은 자신의 행복한 삶을 위해 매우 중요하다.

◆ 정의감을 예로 들자면, 훌륭한 시민 정신, 공정성, 성실함과 협동 정신, 지도력을 실천함으로써 함양할 수 있다. 학구열의 경우, 다문화가정의 어머니들이 한국에 와서 한국어를 배우는데 최선을 다하고, 이후 대학이나 대학원등에 입학하여 공부를 계속하고 싶다고 자신을 소개한 참여자의 경우에 해당한다고 말할 수 있다. 용서와 자기통제의 경우, 부부관계의 갈등이 있었지만 남편에 대해 측은지심을 가지고, 부부관계에서 비롯된 부정적 감정을 자녀에게 화풀이하듯 표현하기 보다는 더욱 자녀들을 불쌍하게 여기고 사랑한다고 소개한 참여자의 경우에 해당한다. 이런 실천을 강점이라고 한다.

강점의 기준은 첫째, 시간과 환경에 상관없이 계속 나타나는 심리적 특성이다. 둘째, 강점은 그 자체로서 가치가 있다. 한 사람이 강점을 발휘한다고 해서 주위 사람들이 자신의 강점을 발휘할 기회가 줄어드는 것도 아니다. 셋째, 강점은 세계 문화권에 두루 퍼져 있는 편재성을 지니고 있다.

◆ 행복한 삶의 공식은 자신의 대표강점들을 주요 일상생활 속에서 날마다 발휘하여 큰 만족과 참된 행복을 자아내는 것이다. 당신의 강점을 연마하여 필요한 곳에서 발휘한다면, 당신의 약점이나 약점 때문에 비롯되는 시련을 이겨낼 수 있는 힘을 얻게 될 것이다.



나의 대표강점

지혜	창의성	다른 사람은 잘 생각하지 못하는 새로운 생각을 잘 해요.
	호기심	주변의 일이나 대상(사람, 동식물, 물건 등)에 관심과 흥미가 많아요.
	개방성	마음이 열려 있어서 다른 사람의 생각을 잘 받아들여요.
	학구열	공부하는 거, 새로운 것을 배우는 것이 즐거워요.
	지혜	슬기로운 생각을 잘 해서 다른 사람에게 도움이 되는 일을 해요.
자애 (인자함)	사랑	다른 사람이나 동식물을 소중하게 여기고 사랑하는 마음이 많아요.
	친절성	평소에 상냥한 말투와 친절함 행동으로 사람들을 대해요.
	사회 지능	주변의 분위기나 다른 사람의 마음과 입장을 잘 헤아릴 수 있어요.
용기	용감성	겁이 없는 편이고, 옳다고 생각하는 일은 꼭 해내고 말아요.
	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.
자기 조절 (참을성)	용서	친구나 가족이 나에게 잘못해도 금방 용서해줄 수 있어요.
	겸손	잘난 체를 하지 않는 성격이고, 누가 나를 칭찬하면 부끄러워요.
	신중성	어떤 일을 결정할 때 꼼꼼이 생각하고 결정해서 나중에 후회하는 일이 별로 없어요.
	자기 조절	슬프거나 기쁘거나 화가 날 때 나의 마음을 스스로 잘 조절해요.
정의	시민 정신	질서와 규칙, 약속을 잘 지키며 생활해요.
	공정성	친구들이나 가족들을 공평하게 대해요.
	리더십	친구들이 나를 잘 믿고 따라서 모임의 대표가 되기도 해요.
초월	감상력	책을 읽거나 음악, 그림을 감상하는 일이 정말 즐겁고 행복해요.
	감사	부모님이나 친구들, 선생님, 주변 사람들에게 감사할 일이 많아요.
	낙관성	나는 내가 하는 일들이 잘 될 거라는 믿음을 가지고 노력해요.
	유머 감각	재미있는 말과 행동으로 사람들을 즐겁게 해 줄 때가 많아요.
	영성	교회(절, 성당)에 열심히 다니고, 평소에 기도를 열심히 드려요.

### 내가 잘 할 수 있는 것은?

◆ 우리는 여러 가지 다양한 일을 경험하게 됩니다. 누구에게나 힘든 일도 있고, 때로는 기쁜 일도 있지요. 누구에게나 자신이 잘하는 것, 가장 자랑스러운 것이 있지요. 현재 자신의 삶에서 잘되고 있거나, 가장 잘 할 수 있다고 생각하는 것을 찾고 이야기 나눠봅시다.

◆ 내가 가장 잘 할 수 있는 것들은....

◆ 현재 내 삶에서 잘 되고 있는 것들은...

◆ 나의 장점이나 강점을 생각하면 어떤 기분이 드나요?

4학기 주제 : 강점발견 및 강화하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>·부정적 상황에 대처하는 자신만의 방법을 찾고 익히도록 하여, 문제해결능력을 강화한다.</li> <li>·문제 상황에서 자신의 강점이 어떻게 나타나고 있는지 찾아보고, 강점을 활용할 수 있는 방법을 모색하게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<p>① 자신의 몸과 마음 보살피는 방법찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-자신의 몸과 마음을 보살피는 방법으로 명상, 운동, 좋은 생각, 웰빙 식사 등이 있음을 찾고, 자신에게 적합한 방법을 생활에서 자주 실천하기</li> </ul> <p>② 문제해결능력 강화하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-부정적 상황에서 자신의 대처방법 찾기 (최근 부정적 상황에 처했던 경험을 돌아보고, 자신의 생각, 정서, 행동이 어떻게 나타나는지 찾아 발표하고 소감나누기)</li> <li>-스트레스 관리법 소개하기</li> <li>-현재 경험하고 있는 스트레스원을 나누도록 하여, 집단원들이 심리적 상태를 서로 이해하도록 한다.(진행자는 스트레스를 줄일 수 있는 방법, 즉 쓸데없는 일에는 신경을 쓰지 않는다. 무엇이 스트레스를 주는지를 확인한다. 선택과 포기를 명확히 한다. 긍정적으로 생각한다, 과거에 얽매지지 않는다 등을 소개한다)</li> <li>-부정적 상황에서 자신에게 적절한 대처방법 찾아 익히기(숫자세기, I-message, 숨고르기, 기도문암송, 긴장이완 등)</li> </ul> <p>③ 나에게 영상편지를 써요</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-도화지에 자신을 그리고, 제 3자의 입장에서 칭찬, 격려, 충고, 혹은 바라는 생각을 표현하기(영상편지)</li> <li>-표현한 후의 느낌과 달라진 생각나누기(진행자는 참여자들에게 각각 발표하게 하고, 다른 참여자들의 피드백을 통한 자신의 강점을 강화할 수 있게 도와준다)</li> </ul>	110	명찰 필기도구 도화지 색연필 참여자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(하루에 한 번 이상 자신의 강점을 생활에서 실천하기)</li> </ul>	25	

### 자신에게 영상편지를 써요

⇒ 도화지에 자신을 그리고 자신이 아닌, 제 3자의 입장에서  
해주고 싶은 말, 칭찬, 격려, 충고 혹은 바라는 생각을  
표현해봅시다.



⇒ 충분히 표현했나요? 어떤 생각이 드나요?



5회기 주제 : 감사하기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감사의 의미와 가치를 알게 한다.</li> <li>· 감사활동 과정에서 타인들의 피드백을 통해 긍정적인 정서 변화를 느껴본다.</li> <li>· 감사를 생활에서 실천할 수 있는 방법을 모색하고 실천하게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 감사했던 일 헤아리기 -감사한 대상에게 감사한 마음을 전달했던 경험을 찾아 보고 감사표현 후의 달라진 점에 대해 이야기나누기</li> <li>② 감사가 행복을 증진시키는 이유 강의 -감사를 표현하는 것은 심리학적(예, 긍정정서의 증가, 열정, 주의력), 신체적(운동증가, 양질의 수면, 질병감소 등), 대인관계(예, 친밀감 증가, 소외감/고립감의 감소) 등에서 이득이 있음을 알게 함.</li> <li>③ 현재의 자신의 감사표현 정도 -자신의 현재 감사표현 정도와 앞으로의 감사표현 희망 정도를 체크하기. -감사를 표현했을 때와 표현하지 않았을 때의 차이점 찾기</li> <li>④ 감사한 대상을 찾아 플라쥬하기 -감사한 마음을 지니고 있지만 아직 감사함을 표현하지 못한 사람에 대해 생각해보고 그 사람의 기억이나, 모습 등을 플라쥬로 표현하기(플라쥬하고 난 후 벽에 전시하고 느낌을 말하게 하고, 회기 이후 대상에게 감사한 마음을 전달할 수 있게 한다)</li> </ol>	110	명찰  필기도구 도화지 잡지, 풀 색연필  참여자용 워크북
느낌 나누기	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(감사의 대상에게 편지쓰고 전달하기)</li> </ol>	25	

## 감사가 행복을 증진시키는 이유

◆ 로버트 에몬스(Robert Emmons)는 감사를 '삶을 향해 일어나는 경이, 고마움, 이해의 느낌'이라고 했습니다. 감사를 실천한다는 것은 현재의 순간에 집중하고 오늘 주어진 삶을 그대로 인정하며 어떻게 해서 그러한 삶에 이르게 되었는지 통찰하는 것을 모두 포함합니다. 감사하는 태도를 기르면 더 행복해질 수 있습니다.

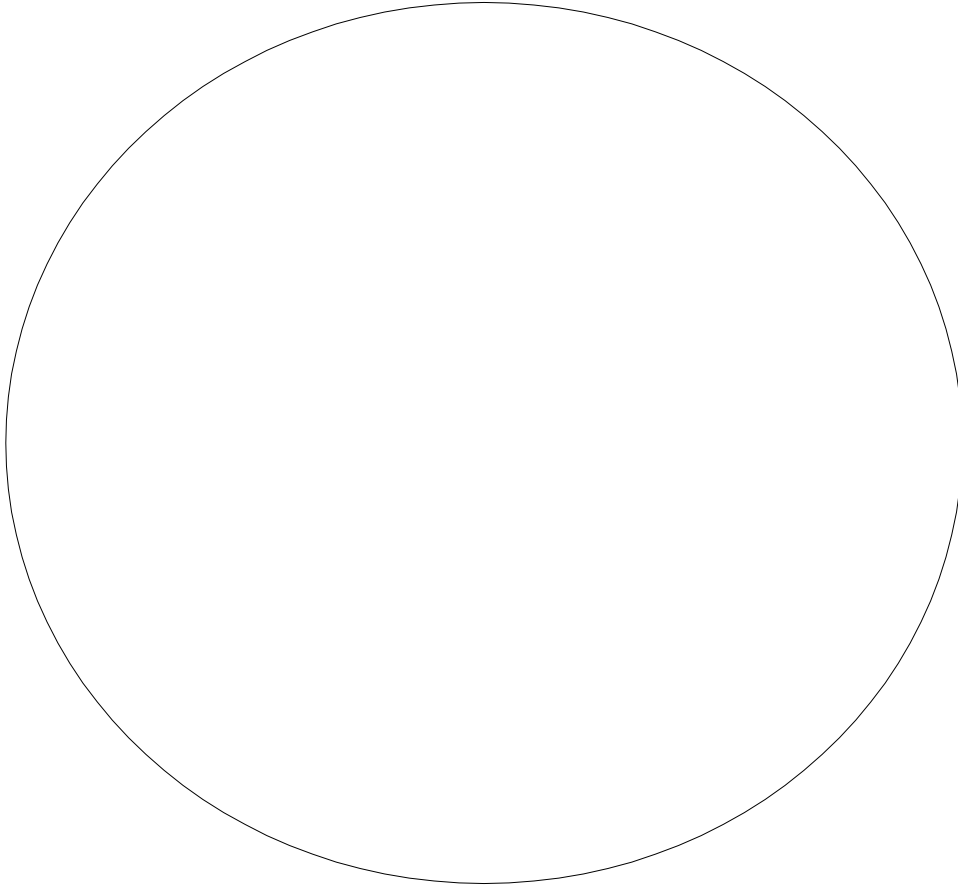
감사가 행복을 증진시키는 이유는,

- 1) 감사하게 생각하면 삶의 긍정적인 경험들을 더욱 음미할 수 있습니다. 삶에서 받은 선물을 맛보고, 그로부터 즐거움을 느낌으로서 현재 상황에서 최대한의 만족과 즐거움을 끌어올 수 있습니다.
- 2) 감사를 표현하면 자기의 가치와 자존감이 강화됩니다. 사람들이 당신을 위해 얼마나 많은 도움들을 주었는지, 또는 당신이 얼마나 많은 것을 이루었는지 깨달을 때 자신감이 커지고 스스로 유능하다고 느끼게 됩니다.
- 3) 감사는 스트레스나 정신적 외상에 대처하는데 도움이 됩니다. 삶의 환경에 감사하는 능력은 스트레스를 유발하는 부정적인 체험을 긍정적으로 재해석하는 적응 방법이 될 수 있습니다.
- 4) 감사의 표현은 도덕적인 행동을 촉진합니다. 감사하는 사람은 다른 사람을 도울 가능성이 더 높습니다. 어쩌면 다른 사람들의 친절하고 따뜻한 행동을 더 잘 의식하게 되기 때문에 보답을 해야겠다고 느끼는 것일 수도 있습니다.
- 5) 감사는 사회적인 유대를 쌓고 기존의 관계를 강화하고 새로운 관계를 맺는데 도움이 됩니다. 예를 들어 감사일지를 쓰면 다른 사람을 향해서 더 강한 유대감이 생겨납니다. 진정으로 친구와 가족의 가치를 의식할 때 당신은 그 사람들에게 더 잘해주게 되고 그렇게 해서 선순환의 고리를 만들어 낼 가능성이 높습니다.
- 6) 감사를 표현하면 다른 사람과의 비교를 억제하는 경향이 나타납니다. 자신이 가진 것에 진정으로 감사하고 이해하게 되면 이웃이 가진 것에 관심을 가지거나 부러워하게 될 가능성이 줄어듭니다.
- 7) 감사의 실천은 부정적인 감정과 공존하기 어렵습니다. 감사는 분노, 비통함이나 탐욕과 같은 감정을 억제하거나 감소시켜줍니다.

## 활동지5

### 감사했던 일 헤아리기(플라쥬로 표현하기)

◆ 최근 감사했거나 고마웠던 경험이 있었나요? 지금부터 눈을 감고 그 때의 경험을 떠올려 봅시다. 어떤 경험이 생각났나요? 그 때의 일을 생각하면서 고마운 사람의 얼굴이나 고마웠던 기억, 느낌 등을 표현해 봅시다.



6회기 주제 : 낙관성 키우기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점을 스스로 찾게 한다.</li> <li>· 현재의 삶과 미래의 성공에 대해서도 낙관적으로 생각하고 긍정적 태도를 형성하게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<p>① 나의 시각, 나의 생각</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-컵에 물을 반쯤 채우고, 참여자들의 표현 듣기</li> <li>-낙관적인 사람들은 컵에 물이 반이나 남았다고 하는 긍정적인 현실에 초점을 두는 반면, 비관적인 사람들은 컵에 물이 반 밖에 남지 않았다고 하는 부정적인 현실에 초점을 두는 차이점을 인식하게 하기.</li> </ul> <p>② 낙관적 사고를 하면 생활에서 좋은 점 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-주위에 낙관적인 사람들을 찾아보고 특징과 공통점 찾기</li> <li>-낙관적인 생활에 대한 자신의 경험을 돌아보고, 2인 1조로 각각 돌아가며 사례를 말하고, 좋은 점을 찾아 전체 참여자들과 생각나누기(진행자는 낙관성은 일반적으로 타고 나지만 훈련을 통해 충분히 길러질 수 있음을 강조한다)</li> <li>-낙관적인 생각이나 행동을 기를 수 있는 방법을 스스로 찾아보게 하고, 발표 후 소감나누기(생활에서 긍정적인 것에 가능한 한 많이 초점을 맞추려고 한다. 미래의 성공이나 삶에 대해 긍정적이고 희망적인 것에 초점을 맞춘다 등 )</li> </ul> <p>③미래에 도달할 수 있는 나의 모습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-낙관적 사고와 비관적 사고의 영향력 이해하기</li> <li>-낙관적으로 살았을 때와 비관적으로 살았을 때의 나의 미래는 어떻게 달라질까?</li> </ul>	110	명찰 컵, 물 필기도구 색연필 참가자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(뒤센 미소 짓기 연습하고 다음 주에 미소여왕 뽑기 제시)</li> </ul>	25	



활동지6

나의 시각, 나의 생각

◆ 물이 들어 있는 컵이 있습니다. 여러분은 이 그림을 보고 어떤 생각이 드나요?



⇒ 주위에 낙관적인 사람들을 찾아보세요.  
어떤 특징들이 있나요?

7회기 주제 : 삶의 의미와 희망 키우기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 삶을 긍정적으로 변화시키는데 필요한 자원을 찾게 한다.</li> <li>· 자신의 현재와 미래에 삶에 대한 긍정성과 희망을 갖게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 최고의 뒤센미소 여왕 뽑기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뽑힌 참여자에게 왕관수여식을 하고 소감말하기</li> </ul> </li> <li>② 소중한 나 발견하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지점으로 '브로드웨이의 손' 만들고, 누구나 스타가 될 수 있는 자신의 자랑거리를 찾게 하여 2인 1조 돌아가며 말하게 하고 전체 참여자들과 함께 나누기</li> </ul> </li> <li>③ 자신의 삶을 희망적으로 변화시키는데 필요한 자원 찾기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자들에게 과거, 혹은 현재 삶의 다양한 영역(직업, 가족, 취미, 운동 등)에서 성취했었던 경험을 말하게 한다. (진행자는 참여자들이 자신의 삶을 변화시키는데 필요한 자원을 이미 그들이 가지고 있음을 깨닫게 도와주고, 집단원들 간의 관계가 서로에게 지지, 격려의 역할을 함을 인식하게 한다)</li> </ul> </li> <li>④ 미래의 희망나무 만들기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워크 북에 있는 나무에 자신이 가지고 있는 강점, 특성, 자랑거리, 혹은 미래에 성취하고 싶은 것들을 나뭇잎으로 꾸미고, 이 나무가 잘 자라기 위해 필요한 것을 찾아서 말하기(진행자는 삶에 대한 희망 및 긍정성을 발견하게 하고 피드백을 통한 이를 강화하기)</li> <li>- 희망나무에 걸립들이 되는 것들을 찾아 제거하고 소감 나누기</li> </ul> </li> </ul>	110	명찰 필기도구 지점토 색연필 참가자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 활동을 마친 후의 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 과제제시(희망적인 미래의 자신의 얼굴 그려오기)</li> </ul>	25	

활동지 7

내 모습은 내가 만들어가는 나무!!

나무가 잘 자라서 열매를 맺기 위해서는 많은 시간과 노력이 필요합니다. 나는 미래에 ( ) 나무가 되기를 원합니다. 그러기 위해 나에게 필요한 것, 나의 강점은 ( , , , , )입니다.

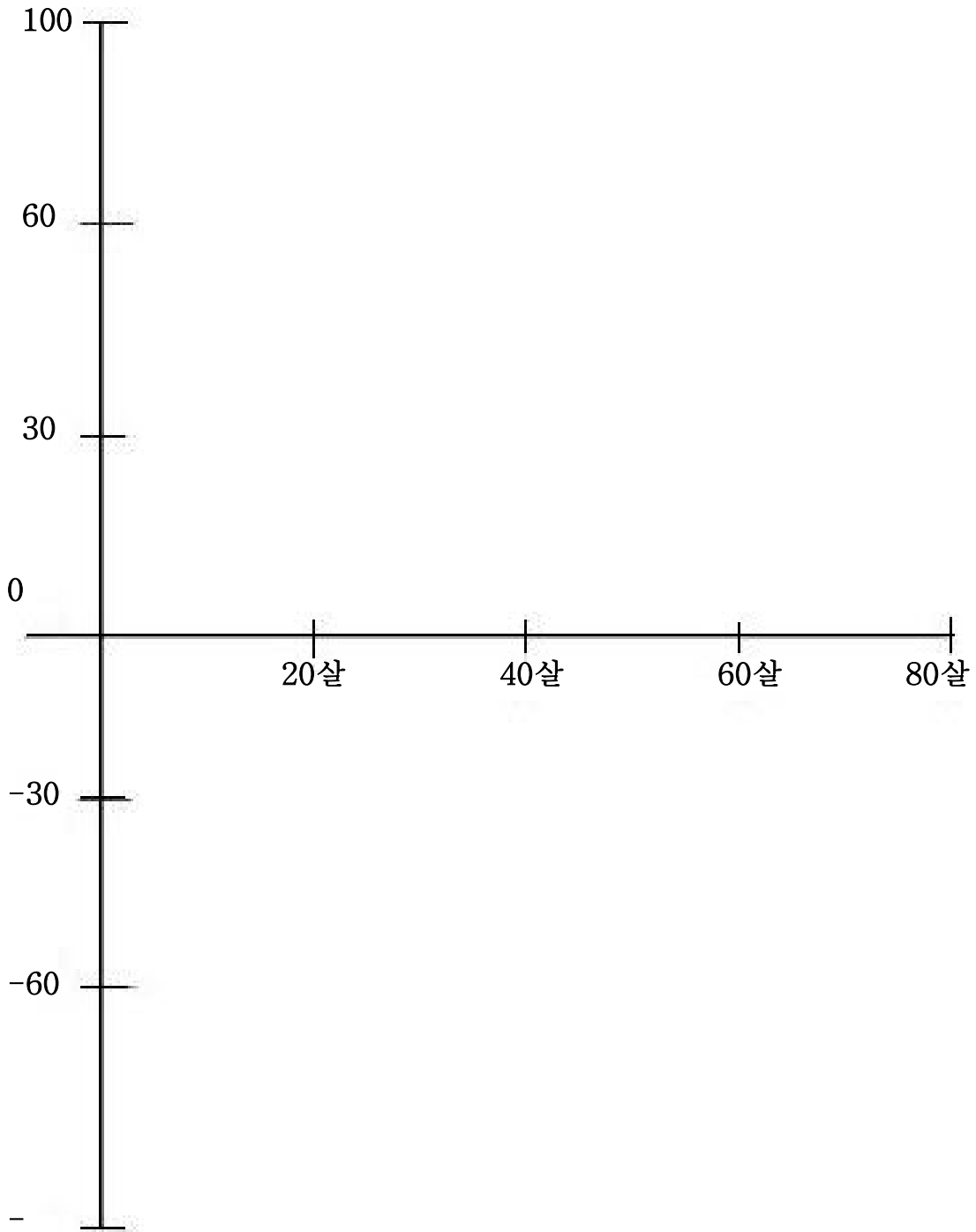


⇒ 나무를 보면 어떤 기분이 드나요?

8회기 주제 : 삶의 의미와 희망 키우기			
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 행복의 조건들을 통해 삶의 의미를 발견하게 한다.</li> <li>· 구체적인 삶의 목표를 설정하고 이를 실현할 수 있는 방법을 모색하게 한다.</li> <li>· 전반적인 프로그램 활동을 평가하고 이를 생활에서 실천하게 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	시간	준비물
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3분 명상 및 과제 발표</li> <li>· 본 회기의 목표와 활동 내용을 소개하기</li> </ul>	15	참가자용 워크북
활동하기	<p>① 자신의 행복 조건 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-자신에게 행복의 의미란?</li> <li>-지금보다 더 행복해지기 위해 내가 할 수 있는 세 가지</li> <li>-2인 1조로 먼저 이야기 나누고 발표하기(진행자는 행복한 삶에 대한 기대와 희망을 고취시키는 방향으로 피드백한다)</li> </ul> <p>② 자신의 행복곡선 그리기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-워크북에 제시되어 있는 과거와 현재, 미래의 자신의 행복곡선을 그리고 가장 행복했던 순간과 덜 행복했던 순간들에 대해 이야기 나누고 삶의 의미를 발견하기</li> </ul> <p>③ 삶의 목표를 구체화시키기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-현재보다 더 높은 수준의 행복곡선이 되기 위한 목표를 구체화시키고(예, 10년 후 베트남 통역사 되기, 나만의 미용실 갖기, 부부 슈퍼마켓 주인 등), 2인 1조로 충분히 이야기 나눈 후 발표하기.</li> <li>-삶의 목표를 실현하기 위한 방법 찾기(진행자는 참여자들에게 단기목표와 장기목표를 구분하게 하고, 우선 단기목표부터 실천할 수 있게 유도한다)</li> </ul> <p>④ 프로그램 종료 후에도 집단원들간의 지속적인 관계형성의 필요성을 설명하고 의미있는 만남으로 이어질 수 있도록 유도</p>	100	명찰 필기도구 색연필 참여자용 워크북
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 본 회기 활동을 마친 후 자신의 생각이나 느낌 나누기</li> <li>② 프로그램에 대한 전반적인 평가 및 소감 나누기</li> </ul>	35	

활동지 8

나의 행복곡선 그리기







논문이 나오기까지 관심과 격려를 아끼지 않는 모든  
분들과 도움을 주신 다문화가정 어머니들에게  
깊은 감사를 드립니다.







