



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

긍정심리프로그램이 만성 조현병  
내담자의 스트레스대처방식과  
자아존중감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

박진희

2019년 8월

# 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

박 진 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2019년 6월

박진희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2018년 8월

<국 문 초 록>

## 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과

박 진 희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과 검증에 목적이 있다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 긍정심리프로그램은 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식에 어떤 효과를 미치는가?
- 연구문제 2. 긍정심리프로그램은 만성 조현병 내담자의 자아존중감에 어떤 효과를 미치는가?

본 연구의 연구 대상은 A시 B센터를 이용하고 있는 만성 조현병 내담자들로 먼저 수요조사를 실시, 신청과정을 통해 16명이 모집되었다. 이들을 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 무선 배정하였으나 프로그램 초반 실험집단 중 1인이 개인사정으로 불참의사를 표현, 중도 탈락하였다. 따라서 최종 실험집단 7명, 통제집단 8명이 연구대상이 되었다.

위의 연구문제를 해결하기 위해 연구대상의 선정과 실험집단과 통제집단의 구성, 사전검사와 긍정심리프로그램의 적용, 사후검사 및 통계 처리, 자료 분석의 순으로 진행하였다. 프로그램의 효과를 측정하는 도구는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 척도를 기반으로 김정희, 이장호(1985)가 요인 분석과정을 거쳐 일부 문항을 제외, 수정한 척도이다. 이렇게 62개 문항으로 수정, 재구성한 것을 김정희(1987)가 수정, 보완한 스트레스 대처방식 척도와 Rosenberg(1965)가 개발, 이영호(1993)가 보완한 자아존중감 척도를 사용하였다.

본 연구의 긍정심리프로그램은 관련문헌과 선행연구들을 기초로 상담심리전문가의 자문을 받아 본 연구자가 연구대상의 특성에 맞게 재구성하였다. 프로그램 실시는 주2회 90분씩으로 오리엔테이션과 사전, 사후검사를 제외 총 10회기에 걸쳐 실시하였다. 본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 이루어졌으며 실험을 하기 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 분석하기 위해 독립표본 t-검증을 실시, 사전 사후 결과 차이 분석을 위하여 독립표본 t-검증을 실시하였다. 양적연구의 한계 및 통계 분석의 타당도를 보완하기 위해 참여자들의 활동보고서와 연구자가 관찰한 활동에 대한 내용과 더불어 집단구성원의 피드백 내용 및 변화과정을 분석하였다.

이상 위와 같은 과정을 통해 얻어진 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단의 스트레스대처방식이 참여하지 않는 통제집단보다 통계적으로 유의하게 향상되었다. ( $p < .001$ )

둘째, 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단의 자아존중감이 참여하지 않는 통제집단보다 통계적으로 유의하게 향상되었다. ( $p < .05$ )

셋째, 양적 분석이 가지는 한계를 보완하기 위해 실시한 회기에 따른 변화과정과 활동지, 소감문을 분석해 본 결과, 본 프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스 대처방식과 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과성을 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 이에 따라 만성 조현병 내담자의 심리, 사회재활 영역에서 긍정심리프로그램의 활용을 위한 기초 자료가 될 것으로 기대된다.

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	5
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 만성 조현병	7
2. 스트레스 대처방식과 조현병	8
1) 스트레스	8
2) 스트레스대처방식	8
3) 스트레스대처방식과 조현병의 관계	9
3. 자아존중감과 조현병	11
1) 자아존중감	11
2) 자아존중감과 조현병의 관계	11
4. 긍정심리프로그램	13
1) 긍정심리학	13
2) 만성 조현병 내담자를 위한 긍정심리프로그램	13
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 연구절차	19
3. 연구설계	20
4. 연구도구	20

5. 자료처리	28
<b>IV. 연구결과 및 해석</b>	<b>29</b>
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	29
2. 가설검증	31
3. 내용분석	36
4. 프로그램 만족도 평가	43
<b>V. 논의 및 제언</b>	<b>45</b>
1. 논의	45
2. 결론 및 제언	48
<b>참 고 문 헌</b>	<b>50</b>
<b>Abstract</b>	<b>56</b>
<b>부 록</b>	<b>59</b>
1. 설문지	59
2. 스트레스 대처방식 척도	62
3. 자아존중감 척도	65
4. 회기별 긍정심리프로그램	66
5. 프로그램 만족도 평가지	116

## 표 목 차

표Ⅱ-1 긍정심리치료 프로그램 선행연구표	14
표Ⅱ-2 긍정심리치료 프로그램 선행연구 공통 주제 분석	16
표Ⅲ-1 연구대상자의 일반적 특성	18
표Ⅲ-2 스트레스 대처방식 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	21
표Ⅲ-3 자아존중감 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	22
표Ⅲ-4 긍정심리프로그램 재구성 내용	25
표Ⅳ-1 실험집단, 통제집단의 스트레스 대처방식에 대한 동질성 검증	29
표Ⅳ-2 실험집단과 통제집단의 자아존중감에 대한 동질성 검증	31
표Ⅳ-3 스트레스 대처방식에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교	32
표Ⅳ-4 실험집단, 통제집단의 스트레스 대처방식 사전-사후 차이 검증	33
표Ⅳ-5 자아존중감에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교	34
표Ⅳ-6 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전-사후 차이 검증	35
표Ⅳ-7 회기별 활동보고서 내용 및 소감 요약	36
표Ⅳ-8 프로그램 전체에 대한 평가 결과	43



## 그림 목 차

그림Ⅲ-1 실험설계.....	20
그림Ⅳ-1 스트레스대처방식 척도의 실험,통제 집단의 사전-사후 평균비교 .....	32
그림Ⅳ-2 자아존중감 척도의 실험,통제 집단의 사전-사후 평균비교.....	35

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 급속한 산업화와 세계화를 통해 경제적, 물질적 발전을 이룩하였으나 전통적 가치관의 변화와 연대의식 상실 및 경쟁구도 강화 등 다양한 사회 변화 속에서 정신질환 관련 문제들이 빠른 속도로 증가하고 있다. JTBC 뉴스 기사 ‘잇단 사건에 불붙는 조현병 논쟁’(2019.4.24.) 보도 내용과 같이 최근 우리사회에 충격을 주었던 몇 건의 범죄로 인해 조현병은 많은 사람들이 관심을 갖는 문제가 되었다. 이와 같은 문제 해결을 위해서는 그들을 사회에서 무조건 격리시키기보다 질환의 재발을 막고 지역사회에 적응, 재활할 수 있도록 도울 수 있는 효과적인 치료와 관리가 요구된다.

정신질환자들은 스트레스 대처 전략과 기술이 부족한 특성으로 인하여 스트레스 반응이 증가된다. 이것은 재발과 재입원 등 사회기능의 저하로 이어지며 질병의 만성화뿐만 아니라 삶의 질 저하를 초래한다. 또한 스트레스가 그들의 정신건강과 자아존중감에 부정적인 영향을 미친다. 따라서 그들의 재활 과정에 필수인 스트레스 관리와 자아존중감의 향상을 목적으로 하는 프로그램이 필요하다.

2017년 5월 정신건강증진 및 정신질환자의 복지서비스 지원에 관한 법률인 정신건강복지법에서 정신건강의학과 입원절차가 개정되었다. 그에 따라 지역사회에 거주하는 정신질환자들에게 위와 같은 개입이 더욱 필요해졌다. 그 이유는 많은 장기입원 정신질환자들이 병원에서 퇴원해 지역사회에 거주하게 될 것으로 예측되면서 이들의 사회복귀와 재활에 관한 측면이 부각 되고 있기 때문이다. 이에 김보미, 조옥귀(2018)는 지역사회에서 정신질환자들이 사회에 적응하는 데 도움이 될 수 있도록 심리, 사회적 기능을 향상시킬 수 있는 재활프로그램을 제공하는 것이 더욱 필요하다고 하였다.

대한조현병학회(2017)에 따르면 조현병은 전 세계적으로 인구 100명당 1명에게 찾아올 수 있는 비교적 흔한 정신질환이며, 유병 기간이 길다. 발병 후 회복되기도 하지만 회복과 재발을 반복적으로 하는 것이 대부분이며 만성화로 이어지기 때문에 완치보다는 평생 관리가 필요한 정신질환이다. 조현병은 질병의 특수성으로 인하여 쉽게 좌절하고 스트레스에 대해 취약하여 실패와 거절에 대한 두려움으로 사회적인 위축과 정상적 사회활동의 장애를 가져온다(양수, 최연숙, 2000). 이와 함께 차선희, 도복늬(2002)은 자신을 긍정적으로 받아들이고 가치가 있는 사람으로 인지하는 것이 부족한 사람은 결국 다른 질병이나 장애를 가진 경우와 마찬가지로 자아존중감의 저하를 초래한다고 한다고 하였다.

조금이(2008)는 조현병의 회복을 위해서는 일차적 목표인 약물치료를 통한 증상의 호전뿐만 아니라, 더 나아가 사회적 기능과 스트레스대처방식 및 대인관계 역할을 향상시켜 삶의 질을 높일 수 있는 프로그램을 요구하였다. 만성 정신질환자의 재발을 막기 위해서는 약물치료가 필수이지만, 이것만으로는 정신질환자의 사회적 인지적 기능장애를 회복시키기가 어렵다. 특히 조현병의 음성증상을 호전시키는 것에는 한계가 있다. 따라서 이후경, 이선영, 윤성철, 안현주, (2000)은 만성 정신질환자들의 결손된 신체적, 정신적, 사회적, 직업적 기능 회복을 목표로 하는 포괄적인 접근 방법으로서의 재활치료가 필수적임을 이야기 하였다.

망상이나 환각 등 조현병의 양성 증상들은 정신과 약물로 조절하며 대처할 수 있으나, 심리적인 불편감으로 인한 우울이나 불안감의 치료에는 약물치료와 함께 심리, 사회 재활치료를 병행했을 경우 더 효과적이라는 선행 연구들이 있다. 또한 이러한 연구 중 긍정심리치료의 임상적 타당성을 입증하는 다양한 선행 연구 결과를 보면 긍정심리치료가 주관적 안녕감과 정신건강(박찬빈, 2011), 자아존중감(성미혜, 2011), 스트레스대처방식(전지혜, 2018) 등에 유의미한 효과가 있음을 검증하였다. 긍정심리프로그램은 정신질환자들에게 매우 유익한 것으로 선행연구들에서 밝히고 있지만, 지역사회 만성 조현병 내담자를 대상으로 하는 연구는 초기단계에 있으며 전반적인 연구자료와 정보가 부족하다.

이와같이 대부분의 정신질환자를 대상으로 한 긍정심리치료 관련 선행연구들을 보면 조현병 내담자를 위한 긍정심리프로그램이나 다양한 변수에 대한 효과 검증은 아직 미미하다. 조현병 내담자를 위한 긍정심리프로그램은 프로그램의 적합성과 연구변수의 선정 등과 관련해 제한점이 있다. 따라서 선행연구의 제한점을 보완해 만성 조현병 내담자들의 특성을 고려, 적절히 구성된 긍정심리프로그램을 적용해 다양한 심리, 사회적 자원과 관련한 변수들의 효과에 대해 검증해 볼 필요가 있다.

긍정심리학은 각 개인이 가진 강점과 재능을 함양하여 행복을 증진시키고자 하며, 한 개인의 긍정적인 특질 강화와 개인의 내부에 긍정적인 변화를 일으키므로 최상의 기능 상태로의 발전과 성장을 목표로 한다(권석만, 2008). 긍정심리학에 기초한 긍정심리치료는 기존의 심리치료가 부적응적인 행동과 부정적 사고 등에 초점을 둬서 증상의 약화에 중점을 맞추었던 것과 달리 긍정 정서적 특질과 긍정 경험 등에 초점을 맞춘다(성미혜 외, 2012). 김경미, 곽혜란(2014)은 긍정적인 감정과 사고가 강할 때 자신의 기능을 충분히 발휘할 수 있다고 하였다. Taylor 와 Seligman은 정서 경험 강도와 번도가 무엇보다도 중요하다고 하였다. 긍정적인 기분에서는 인내를 가지고, 건설적이며 창의적이고 융통성이 있으며 남을 배려하는 사고 작용을 촉진시킨다.

긍정심리 상담 및 치료 프로그램의 기초가 되고 있는 Seligman(2002)의 긍정심리학은 학문적인 역사가 불과 십여 년 정도이다. 긍정심리학은 짧은 학문적인 역사로 인하여 다양한 정신질환과 연령대를 대상으로 한 학문적인 가치를 충분하게 검증하지 못했다는 한계점을 가진다(박성희 외, 2012). 그러나 한상미(2012)는 근래 국내외적으로 긍정심리치료의 개입에 대한 요구와 관심이 증가하면서, 다양한 임상현장에 적용하려는 시도가 늘어나고 있다고 하였다.

긍정심리치료의 다음과 같은 특징은 현대 정신질환자의 특성으로 인해 요구되는 심리치료의 방향에도 부합되고 지역사회 조현병 내담자들에게도 효과적으로 적용 될 수 있음을 시사한다. 첫째 정신질환자들 또한 정신건강의 증진과 행복의 성취와 같은 보편적인 소망을 가지고 있으며 단순히 정신과적 질병에 걸리지 않기보다 긍정적인 경험을 하기를 열망한다(Walsh & Boyle,

2009). 둘째, 긍정심리치료는 내담자의 심리적 고통에 공감하고 문제나 문제 증상을 수용하면서도 내담자의 부정적인 사고나 특성을 지적하지 않는다. 내담자들이 강점에 초점을 두고 자신의 실제 삶에 대해 이야기할 수 있도록 (Seligman, Rashid, & Park, 2006)함으로 내담자들을 정서적으로 고무시킨다. 셋째, 긍정심리치료는 삶의 실제적인 기술에 대해 가르치는 것에 초점을 둔다. 이와 같은 방법들은 유용한 사회적 기술이 될 수 있다(Gable, et al., 2004). 사회적 기술은 정신병리의 유무와는 상관없이 개인이 사회적 상황에 적절하게 대처할 수 있게 하는 실용적 기술이다.

본 연구는 긍정심리치료가 정신병리의 유무와 종류에 상관없이 실제적인 삶의 기술을 가르칠 수 있다(Seligman, et al., 2006)는 점에 착안하였다. 긍정심리치료는 정신건강의 증진과 행복을 성취 목표로 하며, 강점과 긍정적 자원에 초점을 둬서 개인을 정서적으로 고무시키고 실제적 삶의 기술을 가르치는 것을 강조한다. 이러한 긍정심리치료는 개인이 가진 정신병리의 종류와 정도에 상관없이 지역사회 만성 조현병 내담자들에게도 충분히 효과적으로 적용될 수 있다. 따라서 지역사회 만성 조현병 내담자를 대상으로 긍정심리프로그램을 적용해 그들의 스트레스대처방식과 자아존중감이 어떻게 변화하는지 살펴보고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다.

이런 연구 목적을 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 긍정심리프로그램은 만성 조현병 내담자의 스트레스 대처방식에 어떤 효과를 미치는가?

연구문제 2. 긍정심리프로그램은 만성 조현병 내담자의 자아존중감에 어떤 효과를 미치는가?

이와 같이 연구문제에 의해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1-1. 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 스트레스대처방식이 유의하게 향상될 것이다.

가설 1-2. 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 유의하게 향상될 것이다.

## 3. 용어의 정의

### 1) 만성 조현병

본 연구에서 ‘만성 조현병’은 지역사회 만성 조현병 내담자로 제한한다. 현재 DSM-V 진단 기준에 의해 조현병 진단이 이루어지고 있으나 만성질환의 경우 DSM-III에 의하여 분류한다. DSM-III에 따르면 ‘만성’이라는 것은 조현병 진단 이후에 최소한 2년 이상 사회적 기능과 직업 및 적응 장애를 초래할 정도의 증상이 지속되는 상태를 뜻한다(American Psychiatric Association, 1987). 이에 본 연구에서 만성 조현병 내담자는 조현병 진단 후에 발병일을 기준으로 하여 유병기간이 최소한 2년 이상 경과하였으며, 지역사회 정신재활센터에서 지속적인 관리를 받고 있는 자를 의미한다.

## 2) 스트레스대처방식

스트레스대처방식은 개인과 환경이 상호작용 했을 때에 일어나는 갈등, 긴장, 부담 등을 극복하거나 저하시키려고 하는 인지, 행동적인 노력을 말한다. 스트레스대처방식은 크게 적극적 대처방식과 소극적 대처방식의 두가지 하위요인 나뉜다. 그리고 적극적 대처방식은 문제중심적 대처, 사회적지지 추구로 나뉘며 소극적 대처방식은 소망적사고 대처와 정서완화적 대처로 나누어 정의한다(Lazarus & Folkman, 1984).

본 연구에서 스트레스대처방식이란 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 척도를 기반으로 김정희, 이장호(1985)가 요인분석을 한 후 일부 문항에 대해 제외, 수정을 한 후 62개 문항으로 재구성한 것을 김정희(1987)가 수정·보완한 스트레스대처방식 척도를 사용해 측정된 점수를 의미한다.

## 3) 자아존중감

자아존중감은 하나의 특별한 개체로 다시 말해 자아에 대해 긍정 혹은 부정적인 태도를 이야기한다. 자아존중감이란 자기 자신의 능력을 비롯해 자신의 모든 모습에 관해 스스로가 평가한 관심, 인정과 존대에 대한 판단적인 개념이라고 할 수 있다(Rosenberg, 1978). 본 연구에서 자아존중감은 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 측정도구(self-esteem Scale)를 이영호(1993)가 번안한 척도를 사용해 측정된 점수를 의미한다.

## 4) 긍정심리프로그램

본 연구에서 긍정심리프로그램이란 긍정심리 집단상담 프로그램으로 Seligman과 그의 동료들(2006)이 부정 및 긍정정서의 증진을 위해 개발한 긍정심리치료 프로그램을 중심으로 한다. 그리고 선행연구들을 분석하여 만성조현병 내담자의 긍정성과 강점 활용, 스트레스 대처방식과 자아존중감 향상을 위해 긍정심리성향의 수준을 높이는데 적합한 내용으로 재구성된 프로그램을 의미한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 만성 조현병

조현병 스펙트럼 장애는 현실을 왜곡, 기괴한 사고, 혼란스러운 언어를 특징으로 하는 다양한 장애를 포괄하며 핵심적인 특징은 망상, 환각, 와해된 언어, 와해된 또는 비정상적인 운동 행동, 음성 증상이다. 그리고 증상의 심각도와 기간에 따라 스펙트럼 상으로 배열될 수 있다. 조현병은 정서적 둔감, 와해된 언어, 환청과 망상 등의 증상들과 함께 사회적 기능에 장애를 유발 할 수 있는 질환이다. 또한 만성적인 경과와 재발로 내담자와 가족들에게 어려움을 줄 수 있다. 조현병은 약물요법과 치료적 접근에 있어 발전이 있어 왔지만 조기 진단과 더불어 심리적 지원이 필요한 질환이다.

조현병(Schizophrenia)은 그리스어로 분열된(Schizo)과 마음(phrenia)의 합성어로 이루어져 분열된 마음을 의미하며(원호택, 이훈진, 2013), 1908년 스위스의 Eugen Bleuler가 처음 명명하였다. ‘조현병(調鉉病)’이란 용어는 2011년 정신분열병이란 병명이 바뀐것이다(서울대학교병원 의학정보). 조현병은 환각, 망상, 와해된 사고, 비정상적 운동행동(긴장증 포함)과 극도로 와해된 행동 및 음성증상의 다섯 범주 중 하나 이상의 증상이 있는 경우로 규정한다(DSM-V, 2015). APA (2015)에 의하면 조현병의 정확한 진단이 내려지기 위해서는 조현병 삽화의 지속기간이 최소한 6개월 이상으로 지속되어야 한다.

현재 DSM-V 진단 기준에 의거해 조현병 진단이 이루어지지만 만성질환은 DSM-III에 의하여 분류한다. 조현병은 단기간 완치가 어려우며 반복적인 증상 재발로 인해 만성화 단계로 접어들게 된다(김철권, 변연탄, 2000). 만성 조현병은 정적(靜的)이고 안정된 상태라 생각하기 쉽지만 Kraepelin은 급성 악화에 항상 대비해야 한다고 했다. 민성길(2015)은 조현병의 근본적인 치료와 함께 조현병 내담자의 사회적응을 위해서 심리치료와 면담, 내담자의 가족들에 대한 교육 등이 함께 이루어지는 것이 치료에 도움을 줄 수 있다고 하였다.



## 2. 스트레스대처방식과 조현병

### 1) 스트레스

Stress라는 말은 라틴어의 ‘Stringer(팽팽하게 죄다)’에서 유래되어 14C에는 역경, 고통, 고난, 곤경 등의 의미로 사용되었다. 19C에는 스트레스에 대한 사고방식에 물리학이 도입되어 스트레스는 물체에 가해진 외부로의 압력을 의미하였다. 긴장은 압력의 결과로 내부에서 일어나는 수축이나 크기와 형태의 변화 등을 뜻하게 되었다.

이런 개념이 20C에 들어 의학계에 소개되면서 스트레스에 대한 반응 양식이 조직적으로 연구되기 시작하였다(백영광, 2001). 스트레스란 사람과 환경 간에 평형 상태를 방해하고 혼란시키는 특성을 가진 자극을 말한다(이은정, 2004). 최근 심리학자들이 내린 스트레스에 대해 가장 보편적인 정의는 스트레스를 자극이라고 보는 것이다.

### 2) 스트레스대처방식

Folkman & Lazarus(1984)는 스트레스 대처란 인간이 스트레스에 직면하여 긴장을 경험할 때, 스스로 판단하여 적용하는 일련의 의식적, 무의식적인 행동으로, 끊임없이 행해지는 인지적, 행동적인 변화 과정이라 하였다. 스트레스 대처방식은 스트레스 상황에서 개인에게 부담되거나 각자가 소유한 자원을 넘어섰다고 판단되는 특정한 내적·외적 요구를 조절하고자 계속적으로 변화하는 인지적, 행동적 노력을 말한다. 또한 Folkman & Lazarus(1984)는 개인과 환경의 관계에서 발생하는 요구와 더불어 스트레스와 감정을 처리하는 과정 및 방법을 스트레스대처방식이라 하였다.

스트레스대처방식 분류 기준은 매우 다양하나 크게 두 가지로 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나누어진다. 세부적으로 보면 적극적 대처방식의 하위요인은 문제 중심적 대처방식, 사회적 지지추구가 있다. 소극적 대처방식

의 하위요인은 정서 완화적 대처방식, 소망적 사고가 있다.

더 자세히 살펴보자면, 문제 중심적 대처는 스트레스 유발요인으로 생각되는 개인 및 환경과 관련된 문제를 직면, 이를 변화시킴으로 스트레스의 근원에 작용하려는 노력을 이야기 한다. 사회적지지 추구는 스트레스 사건과 상황을 해결하기 위하여 다른 사람들에게 도움을 요청하는 대처방식을 말한다. 정서 완화적 대처방식은 스트레스와 관련되어 있거나 스트레스에서 비롯한 감정의 상태를 통제하려는 노력을 이야기 한다. 소망적 사고는 스트레스와 그것을 유발하게 되는 상황과 사건을 일정 거리를 두고 바람직한 상황으로의 변화를 생각하거나 상상하는 대처 방식을 의미한다.

스트레스는 인간이 신체적·심리적으로 감당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정이다(Lazarus, 1993). 불안과 좌절을 경험하는 스트레스 상황에서 지속적인 만성적 스트레스와 정서적 소모를 경험할 경우 소진의 위험에 노출될 수 있다(Maslach & Jackson, 1981). 그러나 김가은, 선우현(2012)은 같은 스트레스 사건을 경험하더라도 이에 대처하는 방식에 따라 심리적 소진의 수준이 다르게 나타난다고 하였다.

### 3) 스트레스대처방식과 조현병의 관계

스트레스에 대처하는 방법이 많거나 감정을 적절히 잘 표출할 수 있는 능력이 높은 사람일수록 현실에 대한 적응능력이 향상된다. 스트레스에 대한 대처방법의 범위가 넓을수록 효과적으로 스트레스를 더 잘 관리할 수 있다. 따라서 스트레스 상황에 적절하게 대응할 수 있도록 대처능력을 키우는 것이 필요하다. 이는 개인과 환경이 상호 작용할 때 생기는 갈등과 긴장, 부담을 극복하거나 감소시키려는 과정으로(Bell, 1977), 스트레스와 마주 했을 때 상황을 보다 나은 방향으로 재정리한다. 이것은 스트레스 요인을 해결하는데 필요한 인지적이고 행동적인 노력을 지속하는 것이다.

Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스 자체보다 스트레스에 대처하는 과정과 방식에 따라 스트레스에 따른 결과가 달라진다고 설명하였다. 정신질환자의 스트레스 대처유형에 대한 연구(최동애, 1992; 윤지은, 2006)에 따르면 정

신질환자들은 스트레스에 대해 적절히 대처하지 못하고 있는 것으로 나타나고 있다. 정신질환자는 스트레스에 취약하므로 정상인보다 사회 환경에 더 민감하고 생활의 변화나 위기 시 자극에 대해 과도한 반응을 보임으로 작은 스트레스에도 병이 유발되거나 재발되게 된다.

스트레스를 일으키는 같은 생활사건이라 할지라도 그것을 스트레스로 인지하는 개개인의 대처방식에 따라 스트레스 자극에 관한 반응들은 차이를 보일 수 있다(최영미, 2013). 장현갑(2010)은 정신질환자들이 스트레스 사건에 반복적으로 노출되면 스트레스에 대한 대처 반응이 무기력하게 되어 우울증이나 면역조절에 장애가 나타난다고 했다. 또한 만성적으로 스트레스에 시달리는 사람은 일상적인 작은 사건들에 대해서도 과민한 스트레스 반응을 보이게 된다고 하였다.

한편 조현병의 여러가지 요인들을 이해함에 있어 지금껏 가장 널리 알려져 있는 이론은 스트레스-취약성 모델이다. 이 모델에 따르면 조현병 증상의 정도와 경과를 생물학적 취약성, 스트레스 그리고 극복 능력 등의 세 가지 요인에 의해 결정된다고 한다(Mueser & Gingerich, 1994). 고성희(1978)의 일반인과 조현병을 가진 사람들의 스트레스에 대한 비교 연구에서 조현병을 가진 사람과 일반인이 스트레스를 느낀 사건의 수에는 유의한 차이가 없었다. 그러나 스트레스를 초래하게 된 사건에 대한 심각도에 있어 조현병을 가진 사람들이 그것을 더 높게 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이것은 스트레스성 사건의 개수 보다는 이것을 인지하는 심각성의 정도가 조현병에 있어 중요한 관련성이 있다는 것을 보여주는 것이다.

선행연구(Lazarus, 1976)에 따르면 일상생활에서 야기되는 스트레스에 대처함에 있어서 부적절한 방식이 조현병의 유병율을 높일 수 있음을 시사하였다. 스트레스는 대처하는 방법이 많을수록, 감정을 적절히 표출하는 능력이 높은 개인일수록 현실적응 능력이 향상되며 스트레스에 대처하는 방법의 범위가 넓을수록 보다 더 효과적으로 스트레스를 관리할 수 있다. 그러므로 조현병 내담자의 스트레스 대처방식을 향상시키기 위한 노력이 필요하다.

### 3. 자아존중감과 조현병

#### 1) 자아존중감

Coopersmith(1967)에 의하면 자아존중감이란 개인이 자신에 대해 가지고 있는 태도로 자아에 대하여 평가하는 차원을 의미한다. 다시 말해 자아에 대한 전반적 가치 판단의 개인적인 평가라고 할 수 있으며 긍정적이거나 부정적인 태도로 나타낼 수 있다. 또한 자신의 능력, 중요성, 가치, 성공 등에 대하여 스스로 어느 정도의 수준으로 믿고 있는지 나타내는 것을 말한다.

자아존중감은 인간의 일생을 통하여 변화하고, 상호작용의 결과에 따라 미치는 영향이 다양하다. 그렇기 때문에 긍정적 자아존중감의 발달은 자신에 대한 평가가 긍정적일 때, 부정적 자아존중감의 발달은 부정적일 때 영향을 미치는 것이다(손혜경, 2009). 김진희(2002)는 자아존중감의 상실은 질병, 사고, 일상생활에서 위협을 주는 사건으로 좌절을 느낄 때 저하되는 결과를 가져오며 정신질환 역시 다른 질병이나 사고로 자아존중감의 상실을 초래하게 된다고 하였다.

#### 2) 자아존중감과 조현병의 관계

자아존중감은 개개인이 자기 자신에 대하여 인지적·평가적 수준을 나타내는 자기에 한 느낌, 또는 자기의 가치로움에 따라 형성되는 자기 가치감으로 이해되고 있다(김화자, 1997). 자아존중감(self-esteem)은 자기인정, 자기수용, 자기존경 자기 가치감으로서 정신건강의 중요한 요소이다. 자아존중감의 개념을 정리하면, 자기 자신이 가치 있고 능력 있는 중요한 존재라고 인정하며 그런 자기 자신을 좋아하는 정도로써, 다른 사람과의 경험에 의해 영향을 받는다(신윤미, 2009). 자아존중감이 높은 사람인 경우 자기 자신의 모든 생활이 가치가 있고 보람 있다고 생각하며 자신 있게 행동하므로 사회생활을 원만하게 영위함과 동시에 진취적이며 활력 있는 삶을 펼치게 된다.

반면 자아존중감이 낮은 사람은 자기 자신을 무가치하고 약하다고 생각하고 자아부정, 자아불만족 자아경멸에 이르게 된다(김도환, 2001). 자아존중감은 자기 자신에 대해 부정적이거나 긍정적인 평가와 관련된 것으로 자기 존경과 스스로 자신을 가치가 있는 사람이라 생각하는 정도를 의미한다. 그리고 스스로를 미워하지 않으며 자기 자신을 사랑하고 싶어 하는 심리적인 상태이다.

따라서 노은선(2000)은 부정적인 자아존중감은 자기 통제나 타인에 대한 자기 방어도 불가능하며 긍정적 자아존중감은 인간이 효과적인 기능을 발휘하고 행복하게 되는데 필수적이며 삶의 질에 영향을 미치게 된다고 하였다. 최말옥(2007)에 의하면 정신질환자에 대한 연구에서 많은 경우 과거에 자아존중감 형성의 실패라고 할 만한 개인적인 경험을 갖고 있는 것으로 나타났다. 그리고 정신질환자들의 불유쾌하고 예기치 않은 반응들은 자아존중감 손상의 경험들에 기인하는 것으로 나타났다.

조현병은 장기적으로 증상관리와 재활치료를 받아야하는 질환이므로 내담자들과 가족들은 경제적인 부분과 심리적인 부담이 크다. 사회에 만연한 정신질환에 대한 편견과 오해로 정신질환자들의 사회활동은 위축되고 그들의 삶의 질은 저하될 수밖에 없다. 김성희(2007), 정형남(2006)은 조현병 내담자의 삶의 질에 영향을 주는 요인들은 여러 가지인데 그중 심리·사회적 요인의 중요성이 더욱 더 강조된다고 하였다. 그리고 이들의 삶의 질에 영향을 주는 주요 심리·사회적 요인으로는 자아존중감을 들 수 있다고 하였다.

위의 연구 결과들을 요약해 보면 조현병 내담자는 일반인들에 비해 자아존중감이 낮다. 이와 같은 자아존중감의 저하는 조현병 내담자의 회복 및 사회기능 향상에 걸림돌이 된다. 그러므로 조현병 내담자의 자아존중감 향상에 초점을 맞춘 프로그램이 더욱 필요하다고 할 수 있다

## 4. 긍정심리프로그램

### 1) 긍정심리학

긍정심리학(Positive Psychology)은 인간의 긍정적인 기능과 심리적 측면에 관심을 가지고 과학적으로 연구, 이를 바탕으로 해 인간의 성장과 행복을 지원하는 학문이다. 기존 전통적 심리학에서 인간의 부정적인 측면과 이에 대한 치료에만 초점을 맞추어 왔던 것에 대한 반성으로 1998년 마틴 셀리그만(Martin Seligman)이 심리학이 나아가야 할 새로운 방향과 입장을 제시함으로써 등장하였다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 긍정심리학의 주된 목표는 행복 증진과 안녕(well-being)추구이다(Seligman, 2002). 또한 긍정심리학은 인간 내면의 긍정심리를 확장시켜 나가며, 기쁨과 만족감을 획득하게 한다. 그리고 역경을 이겨내게 하므로 스스로를 행복하게 만들어 갈 수 있는 행복의 도구를 지원한다.

긍정심리학에서 이야기하는 행복은 부정적 감정을 마이너스, 행복한 감정을 플러스라고 한다면 마이너스인 부정적 감정을 제로로 만드는 것 이상이다. 다시 말하면 단지 불행하지 않는 상태가 아니라 행복해 질 수 있도록 돕는 것이다. 긍정심리학은 인간이 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 기관에 대해 관심을 가지고 있다고 하였다(권석만, 2008). 긍정심리가 기존의 심리치료와 다른 점은 크게 치료 방법과 목표에 있다. 우선 기존 심리치료의 경우 부적응적 증상과 결함의 제거에 초점을 둔 반면 Seligman, Rashid & Parks(2006)이 말한 긍정심리 치료의 목표는 행복증진과 자기실현에 있다

### 2) 만성 조현병 내담자를 위한 긍정심리프로그램

긍정심리프로그램은 긍정심리학(positive psychology)을 기반으로 하여 개인의 대표강점을 강화, 긍정적 정서 및 적극성과 삶의 의미를 직접적으로 증진시킨다. 이것은 내담자에게 미처 발현되지 않았던 긍정적인 요소들을 찾을 수

있도록 도와주는 것을 근원으로 한 치료법을 의미한다(Compton, 2005). 본 연구에서의 긍정심리프로그램은 긍정심리집단상담 프로그램을 말하며 Seligman 과 그의 동료들(2006)이 부정 및 긍정정서의 증진을 위해 개발한 긍정심리치료 프로그램을 중심으로 한다. 또한 긍정심리와 관련된 여러 프로그램의 선행 연구들(고영미, 2010; 김광수 외 2014; 김근향, 2011; 김숙명, 2011; 김종환, 2013; 김진영, 고영진, 2009; 윤민희, 2012; 임영진, 2010; 전지혜, 2018;)을 분석하여 만성 조현병 내담자의 특징에 적합하게 재구성한 프로그램을 의미한다.

Compton(2005)에 의하면 긍정심리프로그램은 긍정심리학의 이론과 이념을 심리치료에 적용한 것이다. 이는 내담자의 긍정적 특성과 강점들을 발전시키고 긍정적 변화를 위한 자원들을 이끌어내어 최상의 기능 상태로 향상시키고자 하는 치료적인 접근이다. 긍정심리치료는 “진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 내부의 최선의 가능성을 이끌어내는 것이어야 한다 (Seligman,2002).”라고 한다. 긍정적인 생각과 경험 찾기, 삶의 의미 찾기 및 성격 강점 강화 등의 활동들을 통하여 각자의 희망, 낙관성 및 탄력성 등의 긍정적인 측면을 강화한다. 그리고 긍정심리프로그램을 통하여 스트레스대처 방식과 부정 및 긍정정서 등의 부적응적 문제들을 해결 할 수 있는 내면적인 힘을 기를 수 있다.

긍정심리치료 프로그램 관련 선행연구(고영미, 2010; 김광수 외 2014; 김근향, 2011; 김숙명, 2011; 김종환, 2013; 윤민희, 2012; 임영진, 2010; 전지혜, 2018;)결과 아동, 청소년, 성인 등 전체 연령층에서 긍정심리치료 프로그램이 스트레스대처방식, 자아존중감, 심리적 안녕감 등에 긍정적이고 효과적인 프로그램임을 검증하였다. 위의같이 연구된 긍정심리치료 프로그램들의 선행연구 대상, 변인과 하위요인을 살펴보면 표Ⅱ-1과 같다.

표Ⅱ-1 긍정심리치료 프로그램 선행연구

연구자	연구주제	대상	변인 및 하위요인
고영미 (2010)	긍정심리학 기반의 행복증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향	아동	행복감 자아존중감, 우울

김광수 외 (2014)	긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향	교사	심리적 안녕감 우울
김근향 (2011)	정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과	정신과 입원환자	적응기능수준 삶의 만족도 긍정 및 부정정서
김숙명 (2011)	긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과	우울성향 중학생	낙관성 스트레스 심리적 안녕감
김종환 (2013)	긍정심리치료 프로그램이 청소년의 우울 및 자아존중감과 행복감에 미치는 영향	청소년	우울 자아존중감 행복감
윤민희 (2012)	긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과	저소득층 한부모가 정청소년	자아존중감 낙관성 심리적 안녕감
임영진 (2010)	성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향	대학생	삶의 만족도 긍정 정서, 행복
전지혜 (2018)	긍정심리집단상담 프로그램이 청소년동반자의 부정 및 긍정정서, 스트레스 대처방식과 심리적 소진에 미치는 효과	청소년 동반자	긍정 및 부정정서 스트레스 대처방 식, 심리적 소진

이상의 선행연구들에서 살펴본 긍정심리치료 프로그램의 시사점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 긍정적 사고가 갈등해결 수준을 높이는 것, 스트레스 해소, 스트레스 대처에 효과가 있음을 밝혔다.

둘째, 감사하는 성향이 높은 사람들은 감사를 잘하지 못하는 사람들에 비해 긍정적 정서 및 삶의 만족 수준이 높고 낙관적이며 우울과 스트레스가 낮은 편임을 밝혔다.

셋째, 자신의 강점 찾기를 통해 긍정적인 자기지각이 가능해지고 자신감을 가지고 실제 생활에 임할 수 있으며 용서하기가 삶의 만족도와 자아존중감을 증가시킴을 밝혔다.



이에 지역사회 만성 조현병 내담자들의 스트레스대처방식과 자아존중감 향상에도 긍정심리프로그램이 효과가 있을 것으로 가정하였다. 그리고 가설 검증을 위해 선행연구들을 바탕으로 긍정심리프로그램을 재구성 하고자 하였다. 본 연구에서는 긍정심리프로그램 선행연구의 핵심적인 공통 주제를 분석하여 효과적인 프로그램으로 재구성 하고자 한다.

선행연구들의 공통적인 내용들은 표Ⅱ-2와 같다.

표Ⅱ-2 긍정심리치료 프로그램 선행연구 공통 주제 분석

주제 출처	행복	긍정 정서	감사 하기	용서 하기	낙 관성	몰입	대 표 강 점	희 망	건설 적 피 드백	긍정 적 대인 관계	친 밀 감	향 유
고영미 (2010)	○	○	○	○	○		○			○		
김광수 외 (2014)		○	○	○	○		○	○			○	○
김근향 (2011)	○		○	○	○			○	○			
김숙명 (2011)	○	○	○	○	○		○	○		○		
김종환 (2013)		○	○	○	○			○		○	○	
김진영, 고영건 (2009)	○	○	○	○	○	○	○			○		
윤민희 (2012)	○	○	○	○	○		○			○	○	
임영진 (2010)	○	○	○	○	○		○		○	○		
전지혜 (2018)	○	○	○	○	○		○			○	○	

표에서 살펴본 바와 같이, 선행연구에서 긍정심리프로그램의 핵심적인 공통 주제를 추출해 보면 행복, 긍정정서, 감사하기, 용서하기, 낙관성, 대표강점, 희망, 건설적 피드백, 긍정적 대인관계, 친밀감 등을 다루고 있다. 이러한 주제들은 지역사회 조현병 내담자들의 스트레스대처방식과 자아존중감을 향상 시킬 수 있는 중요한 영역이 될 수 있다. 이상의 선행연구들을 살펴본 결과, 다양한 연령층과 질환을 가진 내담자들에게 긍정심리치료 프로그램이 효과적임을 검증한 연구들이 보고되었다. 이에 본 연구에서는 지역사회 만성 조현병 내담자의 특성을 고려한 긍정심리프로그램을 재구성해 실시하므로 이들의 스트레스 대처방식과 자아존중감 향상에 미치는 효과를 검증해 보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

##### 1) 연구대상 선정기준

본 연구의 대상은 A시에 위치한 B정신재활센터를 이용하고 있는 만성 조현병 내담자이며, 선정기준은 정신과 전문의 진단을 받은 자, 유병기간이 2년 이상, 연구 참여에 동의한 자이다. 실험처치는 실험집단 8명과 통제집단 8명, 총 16명으로 각각 무선할당 하여 B정신재활센터 재활 프로그램실에서 실시하였다. 프로그램 초반 실험집단 내담자 중 1인이 개인사정으로 불참 의사를 표현, 중도 탈락함에 따라 최종 실험집단 7명, 통제집단 8명이 연구대상이 되었다.

##### 2) 연구대상의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성 결과 성별은 남자가 12명(80.0%), 여자가 3명(20.0%), 연령은 50대 7명(46.7%), 30대, 40대 각각 4명(26.7%), 학력은 고등학교 졸업 이하가 5명(33.3%), 대학교 중퇴 4명(26.7%), 중학교 졸업 이하, 대학교 졸업 이상 각각 3명(20.0%), 결혼 상태는 미혼이 14명(93.4%), 이혼이 1명(6.7%), 정신질환 기간은 11년 이상이 9명(60.0%), 6-10년 이하 5명(33.3%), 2-5년 이하 1명(6.7%)이다. 표Ⅲ-1

표Ⅲ-1 연구대상자의 일반적 특성

실험집단=7/통제집단=8

변수	분류	빈도	비율(%)
성별	남	12	80.0

	녀	3	20.0
연령	30대	4	26.7
	40대	4	26.7
	50대	7	46.7
학력	중학교졸업이하	3	20.0
	고등학교졸업이하	5	33.3
	대학교중퇴	4	26.7
	대학교졸업이상	3	20.0
결혼상태	미혼	14	93.3
	이혼	1	6.7
정신질환기간	2-5년 이하	1	6.7
	6-10년 이하	5	33.3
	11년 이상	9	60.0

## 2. 연구절차

본 연구에서는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스 대처방식과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해 긍정심리프로그램을 2019년 1월 14일부터 2019년 2월 25일 까지 실험집단에 적용하였다. 프로그램 실시장소는 A시 B정신재활센터 재활 프로그램실이며 오리엔테이션과 사전, 사후 검사를 제외, 주2회, 90분씩 총 10회기에 걸쳐 프로그램을 실시하였다. 긍정심리프로그램 실시 전, 후에 스트레스 대처방식과 자아존중감 척도지를 통해 만성 조현병 내담자의 스트레스 대처방식과 자아존중감을 평가하였다. 통제집단도 마찬가지로 실험집단과 동일한 시기에 사전, 사후 검사를 실시하였다.

### 3. 연구설계

본 연구는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과에 대해 알아보기 위해 실험집단과 통제집단에 사전-사후 검사를 실시, 비교하는 사전-사후 통제집단 설계를 채택하였다. 이를 위해 실험집단에만 프로그램을 실시하여 차이를 비교 분석하였다. 이 설계를 도식화 하면 그림Ⅲ-1과 같다.

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

X : 실험처치(긍정심리프로그램)

O<sub>1</sub> , O<sub>3</sub> : 사전검사(스트레스대처방식, 자아존중감 검사)

O<sub>2</sub> , O<sub>4</sub> : 사후검사(스트레스대처방식, 자아존중감 검사)

그림Ⅲ-1 실험설계

### 4. 연구도구

#### 1) 스트레스대처방식 척도

스트레스대처방식 척도는 Lazarus와 Folkman(1985)이 개발한 척도를 기반으로 김정희, 이장호(1985)가 요인분석을 한 후 일부 문항에 대해 제외, 수정을 한 후 62개 문항으로 재구성한 것을 김정희(1987)가 수정·보완을 한 척도를 사용한다. 이 척도의 하위 요인은 적극적 대처와 소극적 대처로 크게 나뉘어지고 적극적 대처에는 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처로 소극적 대처는 정서 완화적 대처와 소망적 사고 대처로 나뉘어진다. 문제 중심적 대처는 스트레스의 유발 요인으로 생각되는 개인 또는 환경과 관련된 문제들을 변화시켜 스트레스 근원에 적용시키려는 노력을 이야기하며 사회적이

지 추구는 스트레스 사건과 상황들을 해결하기 위해서 타인에게 도움을 요청하는 대처방식이다. 정서 완화적 대처는 스트레스와 관련되어 있거나 스트레스로부터 초래되는 감정 상태들을 조절하려는 노력을 말하며 소망적 사고 대처는 스트레스와 스트레스를 유발하게 된 상황과 사건에서 일정한 거리를 두고 바람직한 방향을 생각 하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 말한다.

척도의 구성은 사용하지 않음, 약간 사용, 어느 정도 사용, 아주 많이 사용과 같이 Likert식 4점 척도로 구성되어 있으며 점수가 낮을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 김정희(1987)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84였으며 사회적지지 추구는 .66, 문제중심적 대처는 .89, 소망적 사고는 .84 정서완화적 대처는 .81 이었다. 본 연구에서 스트레스 대처 방식의 전체 신뢰도는 전체 62 문항에서 Cronbach's  $\alpha$ =.942 이다. 하위요인 별로는 적극적 대처의 문제중심적 대처 21문항은 Cronbach's  $\alpha$ =.881, 사회적지지 추구 6문항의 Cronbach's  $\alpha$  =.607이다, 소극적 대처의 정서완화적 대처 23문항 Cronbach's  $\alpha$ =.807, 소망적 사고 대처 12문항의 Cronbach's  $\alpha$ =.917이다.

본 연구에서 스트레스 대처 방식의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도는 아래의 표Ⅲ-2와 같다.

표Ⅲ-2 스트레스 대처방식 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

스트레스 대처 방식		문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
적극적 대처	문제중심적 대처	21	1,2,5,6,9,19,22,25,28,29,33,34, 35,37,39,46,48,50,53,59,62	.881
	사회적지지 추구	6	8,17,21,30,42,45	.607
소극적 대처	정서완화적 대처	23	3,4,7,10,11,12,13,14,15,16,18,20,23, 24,27,31,32,36,40,41,43,44,47	.807
	소망적사고 대처	12	26,38,49,51,52,54, 55,56,57,58,60,61	.917
전체		총 62 문항		.942

2) 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 척도로 개인의 자아존중감과 자아 승인 양상, 자기 존중의 정도를 측정하는 검사이다. 5문항의 긍정적 자아존중감 문항과 부정적 자아존중감 5문항, 총 10문항으로 구성되어 있다. 채점은 5점 Likert 채점 방식으로 부정적 문항에 대한 응답은 채점 시 반대로 처리해야 한다. 10점에서 50점까지의 점수 범위로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 이영자 등(1996)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  계수가 .79, 이영호(1993)의 연구결과에서는 Cronbach's  $\alpha$  계수가 .83이었다.

본 연구는 이영호가 번안을 한 문항들을 사용한다. 본 연구에서 자아존중감의 전체 신뢰도는 전체 10문항에서 Cronbach's  $\alpha$ =.912이다. 하위요인 별로는 긍정자아 5문항은 Cronbach's  $\alpha$ =.885, 부정자아 5문항은 Cronbach's  $\alpha$ =.778이다. 본 연구에서 자아존중감의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도는 아래의 표 III-3과 같다.

표III-3 자아존중감 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
긍정자아	5	1,2,4,6,7	.885
부정자아	5	3*,5*,8*,9*,10*	.778
전체	총 10 문항		.912

\* 역문항

### 3) 긍정심리프로그램

#### (1) 프로그램 구조화

본 프로그램은 Seligman과 그의 동료들(2006)이 개발한 긍정심리치료 프로그램을 기초로 하였다. 그리고 멘탈 휘트니스 긍정심리치료 프로그램(김진영, 고영건, 2009)과 김근향(2011)의 정신과 입원 환자를 위한 긍정심리치료 프로그램, 전지혜(2018)의 긍정심리 집단상담 프로그램 등을 참고하였다. 또한 연구자가 상담심리전문가의 자문을 받아 본 연구 대상인 지역사회 만성 조현병 내담자의 특성과 연구 목적에 맞게 재구성하였다. 본 프로그램은 조현병 내담자들이 자신의 강점을 인식, 긍정적인 사고를 강화하고 감사와 용서를 통한 긍정적인 정서를 향상시키므로 스트레스대처방식과 자아존중감을 향상 시킬 수 있도록 하는 것을 목적으로 한다.

프로그램의 목적 달성을 위한 세부목표는 다음과 같다.

첫째, 긍정정서 인식과 자기이해, 긍정적 감정을 일상생활에 적용, 활동을 통해 긍정정서를 향상시킨다.

둘째, 낙관적인 조망 능력과 감사, 용서 등 긍정적인 스트레스대처방식을 사용하여 스트레스에 건강하게 대처 할 수 있는 능력을 향상시킨다.

셋째, 자신의 강점 발견, 자기이해를 통해 자신감을 향상, 긍정적 자아존중감을 향상시킨다.

#### (2) 긍정심리프로그램 재구성 준거

긍정심리프로그램 내용은 다음과 같이 구성하였으며 프로그램 재구성의 준거는 아래와 같다.

첫째, Seligman(2006)의 긍정심리에 기초해 행복의 구성요소 3가지인 적극적인 삶, 의미있는 삶, 즐거운 삶을 포함해 선행연구를 바탕으로 프로그램을 구성하였다. 이를 일상생활에서 적용 할 수 있도록 실제적이고 구체적인 활동을 배우고 연습 할 수 있도록 하였다.



둘째, 선행연구를 통하여 그 효과가 검증된 긍정심리 치료의 하위 요소인 행복, 긍정정서, 감사하기, 용서하기, 낙관성, 대표강점, 희망, 건설적 피드백, 긍정적 대인관계, 친밀감 등이 주요 활동이 되도록 회기를 구성하였다.

셋째, 첫 만남 때 별칭을 짓고 소개하는 과정을 통해 긴장을 완화시키고 집단원간의 친밀감 형성을 돕도록 하였으며 집단원간 충분히 긍정적 상호작용을 할 수 있도록 한 회기를 90분, 10회기로 구성 하였다.

넷째, 스트레스에 취약하고 자존감이 낮은 조현병 내담자들의 특성을 고려하여 자신의 강점을 탐색하고 대표강점을 기반으로 긍정적 정서를 가지고 자신을 이해, 자존감을 높일 수 있도록 하였다.

다섯째, 낙관적인 조망 능력과 감사, 용서, 긍정적 대인관계가 스트레스 대처에 있어 중요한 부분이므로 이러한 활동과 과제를 통해 일상생활에도 적용하였다. 또한 스트레스 대처 능력을 향상시키고 유지하는 효과를 가져 올 수 있도록 하였다. 그리고 매 회기 소감나누기, 행동변화 관찰을 통해 통계적 검증에 따른 결과의 제한점을 보완 할 수 있도록 하였다.

### (3) 긍정심리프로그램 진행단계

긍정심리프로그램은 구조화된 긍정심리프로그램으로 전체를 5단계로 나누었다. 단계별로 내담자가 친밀감을 형성하고 자기이해를 통해 자존감과 스트레스 대처능력을 향상시킬 수 있도록 하였다. 그리고 집단원들이 능동적으로 참여 할 수 있도록 유도하고 행복한 변화에 도달 할 수 있게 격려와 지지하도록 하였다. 전체 회기는 친밀감을 형성하는 단계인 1회기와 자기를 이해하는 단계인 2-3회기, 자존감 향상 단계 4-5회기, 스트레스 대처능력 향상 단계 6-8회기, 행복한 변화를 희망하는 단계인 9-10회기, 총 10회기의 활동들로 재구성하였다.

표Ⅲ-4 긍정심리집단상담 프로그램 재구성 내용

단계	회기	주제	목표	프로그램 내용	참고, 수정한 프로그램 내용	시간
친밀감 형성	1	즐거운 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 목표와 내용 및 규칙들을 이해할 수 있다.</li> <li>- 집단원 간의 긴장감을 완화, 친밀감을 형성할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 안내</li> <li>- 워밍업 게임</li> <li>- 집단의 규칙 및 서약서 작성</li> <li>- 별칭 짓기</li> <li>- 자기소개서 작성</li> <li>- 긍정심리 프로그램의 필요성과 개념</li> </ul>	만나서 반가워 (전지혜, 2018)	90분
자기 이해	2	즐거운 삶, 행복한 삶	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재까지 자신의 삶을 돌아보고 행복의 의미를 찾을 수 있다.</li> <li>- 있는 그대로의 자신을 수용 할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 행복을 위한 세 가지 소원</li> <li>- 행복일기 쓰는 법 안내</li> <li>- 행복 실천 법 10가지 낭독하기 (과제 : 세상에서 가장 재미있는 이야기 찾아오기와 행복일기쓰기)</li> </ul>	행복 실천법 (김숙명, 2011)	90분
	3	낙관성 훈련	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 낙관적 사고 갖기</li> <li>- 역경을 이겨낸 사람들의 이야기를 통해 희망과 긍정적 정서를 갖도록 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 낙관성의 의미를 이해하고 중요성을 인식하기</li> <li>- “ 닉 부이치치 ” 영상 보기</li> <li>- 역경을 이긴 사람들의 사례</li> <li>- 인생의 토마토</li> </ul>	낙관성 훈련 (김종환, 2013) 역경은 나의힘 (윤민희, 2012)	90분
자존감 향상	4	나 이런 사람이야	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 강점을 찾고 자신감을 가질 수 있다.</li> <li>- 자신의 장점과 단점을 찾고, 자기이해를 도울 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 재활성공 사례 경험 나누기</li> <li>- 장, 단점 찾고 단점을 장점화 하기</li> <li>- 나의 대표강점 척도 검사 실시</li> </ul>	대표 강점 (임영진, 2010)	90분

	5	내 대표 강점은 ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 대표강점에 대해 구체적으로 이해할 수 있다.</li> <li>- 대표강점을 생활 속에서 활용하는 방법을 모색할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 누구일까요?</li> <li>- 성격감점에 대한 이해</li> <li>- 비슷한 대표강점끼리 조 그룹 활동하고 나누기</li> <li>- 상담 장면 속에서 자신의 강점을 활용하기 위한 계획을 세우기</li> </ul>	내 대표 강점은 (전지혜, 2018)	90분
스트레스 대처 능력 향상	6	용서의 의미와 가치	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서의 의미와 가치를 이해 할 수 있다.</li> <li>- 용서와 헤아릴 수 있는 능력을 가질 수 있다.</li> <li>- 용서를 표현하는 방법을 알고 실천할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서의 의미와 행복과의 관계 중요성 인식하기</li> <li>- 용서받은 경험을 탐색, 당시 감정과 느낌을 표현하기</li> <li>- 최근 화났거나 상처받은 경험 떠올리기</li> <li>- 용서할 대상을 생각하며 용서의 편지를 작성하기</li> </ul>	긍정적으로 생각해요 (고영미, 2010)	90분
					용서 (전지혜, 2018)	
	7	감사하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 인생에 영향을 준 사람이나 사건을 떠올려 얘기하는 과정에서 감사의 대상을 찾고 그동안 감사의 뜻을 전달하지 못했던 대상에게 감사편지를 쓰고 낭독 할 수 있다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 인생에 영향을 끼친 두 사람에게 대해 발표하기</li> <li>- 감사 편지를 쓰고 낭독하기</li> </ul>	감사 편지 (김근향, 2011)	90분

행복한 변화 소망	8	긍정적 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 긍정적 대인관계와 행복간의 중요성을 이해할 수 있다.</li> <li>- 긍정적 대인관계를 맺는 방법을 익히고 이를 실천 할 수 있다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 긍정적 대인관계의 중요성 이해하기</li> <li>- 긍정적 대인관계를 맺을 수 있는 6가지 방법 익히기</li> <li>- 강점의 왕과 여왕</li> <li>- ‘건설적인 대화법’ 멘탈 휘트니스 대화법 연습</li> </ul>	<p>강점의 왕과 여왕 (김진영, 고영건, 2009)</p> <p>너와 나 우리 (전지혜, 2018)</p>	90분
	9	희망 가지기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 작은 변화라도 알아채고 그 변화가 나의 행복한 삶을 어떻게 도울 수 있는지 생각해 보고 자신도 행복해질수 있다는 희망을 가져본다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아버지와 아들 (릭&amp;딕)의 동영상 시청과 논의</li> <li>- 나의 자랑 20가지</li> <li>- 3일후 내가 죽는다면?</li> <li>- 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일</li> </ul>	<p>희망 발견 (김근향, 2011)</p> <p>변화와 선택으로 희망가지기 (김숙명, 2011)</p>	90분
	10	행복의 동반자	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램에 대한 소감을 나누고 변화된 자신의 모습을 평가할 수 있다.</li> <li>- 참여 집단원들의 모습에 긍정적 피드백을 나눌 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단을 마무리하며 집단원에게 스티커를 붙여주고 칭찬 한마디 해주기</li> <li>- 롤링페이퍼를 통해 집단원에게 응원의 메시지 작성하기</li> <li>- 프로그램을 하면서 변화된 내 모습을 찾고 전체 소감 나누기</li> </ul>	<p>행복의 동반자 (전지혜, 2018)</p>	90분

## 5. 자료처리

### 1) 양적분석

본 연구는 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감 향상을 위한 긍정심리프로그램의 효과를 알기위해 통계 프로그램 SPSS 18.0을 사용하였으며 다음과 같이 자료 처리를 하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 집단 간 동질성을 검증하기 위해 두 집단의 스트레스대처방식(전체, 하위요인별), 자아존중감(전체, 하위요인별) 사전 점수 결과에 대해 독립표본 t검증을 실시해 분석하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 차이 분석을 위해 실험 후에 두 집단의 스트레스대처방식(전체, 하위요인별), 자아존중감(전체, 하위요인별) 사전, 사후 결과 차이에 대해 독립표본 t 검증을 실시, 분석하였다.

### 2) 내용분석

통계적 검증의 검사지 분석 결과의 타당성에 대하여 제한점 보완을 위해 프로그램 매 회기 진행되었던 활동내용과, 프로그램 만족도를 조사, 수집 하였으며 회기별 활동내용 및 관찰내용 분석을 실시하였다. 연구자는 내담자들의 다양한 행동을 관찰하고 기록한 내용에 의해 분석하였다. 그리고 집단원들의 심리적 변화의 준거를 스트레스대처방식과 자아존중감 향상에 초점을 두었다.

## IV. 연구 결과 및 해석

본 연구에서는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 긍정심리프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 동질성에 대한 여부를 알아보고자 두 집단 간의 스트레스대처방식 검사와 자아존중감 검사 점수를 활용하여 독립표본 t 검증을 실시하였다.

본 연구의 스트레스대처방식 동질성 검증 결과는 표IV-1과 같으며 자아존중감 동질성 검증 결과는 표IV-2와 같다.

### 1. 연구대상의 동질성 검증

긍정심리프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 스트레스대처방식과 자아존중감의 동질성 여부를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 두 집단 간 사전검사 점수에 대해 독립표본 t검증을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

#### 1) 스트레스대처방식에 대한 집단 간 동질성 검증

표IV-1 실험집단, 통제집단의 스트레스대처 방식에 대한 동질성 검증

실험집단=7/통제집단=8

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
문제중심적 대처	2.40	.62	2.37	.40	.122	.905
사회적지지 추구	2.38	.63	2.35	.48	.093	.927

적극적 대처	2.40	.62	2.37	.41	.118	.908
정서완화적 대처	2.03	.38	2.26	.42	-1.088	.296
소망적사고 대처	2.68	.91	2.36	.48	.852	.410
소극적 대처	2.25	.49	2.29	.43	-.166	.870
전 체	2.32	.50	2.32	.41	-.038	.970

\*p<.05

표IV-1과 같이 실험집단과 통제집단의 스트레스대처방식에 대한 동질성 검증 결과 전체에서는 실험집단 2.32점(±.50), 통제집단 2.32점(±.41)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.970). 하위요인에서는 적극적 대처가 실험집단 2.40점(±.62), 통제집단 2.37점(±.41)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.908). 그리고 적극적 대처의 하부요인 중 문제중심적 대처는 실험집단 2.40점(±.62), 통제집단 2.37(±.40)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.905). 사회적지지 추구는 실험집단 2.38점(±.63), 통제집단 2.35점(±.48)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.927). 소극적 대처는 실험집단 2.25점(±.49), 통제집단 2.29점(±.43)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.870). 그리고 소극적 대처의 하부요인 중 정서완화적 대처는 실험집단 2.03점(±.38), 통제집단 2.26점(±.42)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.296). 소망적 사고 대처는 실험집단 2.68점(±.91), 통제집단 2.36점(±.48)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.410)

## 2) 자아존중감에 대한 집단 간 동질성 검증

긍정심리프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단간의 자아존중감이 동질한지를 알아보기 위하여 긍정심리프로그램을 실시하기 이전에 동질성 검사를 위하여 독립표본 t검증을 실시하였으며 결과는 다음과 같다.

표IV-2 실험집단과 통제집단의 자아존중감에 대한 동질성검증

실험집단=7/통제집단=8

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	M	SD	M	SD		
긍정자아	2.57	1.09	2.30	.57	.595	.567
부정자아	3.17	.73	3.68	.58	-1.500	.157
전 체	2.87	.30	2.99	.15	-.964	.352

\*p<.05

표IV-2와 같이 실험집단과 통제집단의 자아존중감에 대한 동질성 검증 결과 실험집단 2.87점(±.30), 통제집단 2.99점(±.15)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.352). 하부요인에서는 긍정자아가 실험집단 2.57점(±1.09), 통제집단 2.30점(±.57)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.567). 그리고 부정자아는 실험집단 3.17점(±.73), 통제집단 3.68점(±.58)으로 통계적으로 유의한 차이는 없었다(p=.157).

## 2. 가설검증

### 1) 긍정심리프로그램이 스트레스대처방식에 미치는 효과

가설 1. 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 스트레스 대처방식이 유의하게 향상 될 것이다.

#### (1) 스트레스대처방식에 대한 사전, 사후 평균 변화

긍정심리프로그램이 스트레스대처방식에 미치는 효과를 알아보기 위하여,

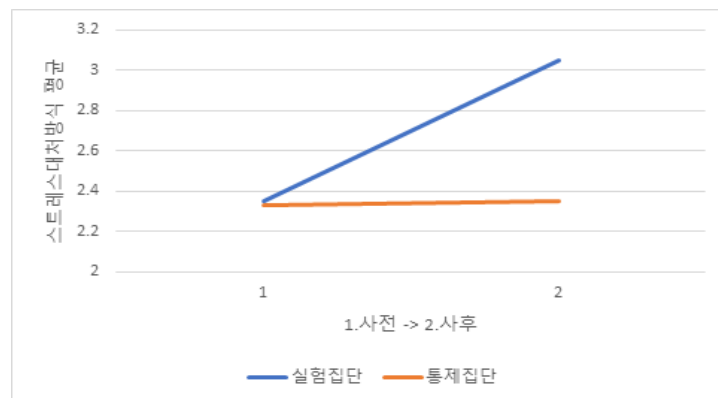


스트레스대처방식 검사를 실시하였다. 두 집단 간의 사전-사후 검사의 평균 및 표준편차는 다음 표IV-3과 같고 스트레스대처방식 평균 결과 그래프는 다음그림 IV-1과 같다.

표IV-3 스트레스대처방식에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교

실험집단=7/통제집단=8

집단	사전		사후	
	M	SD	M	SD
실험집단	2.32	.50	3.06	.53
통제집단	2.32	.41	2.33	.39



그림IV-1 스트레스대처방식 척도의 실험-통제집단의 사전-사후 평균 비교

긍정심리프로그램을 실시한 이후 스트레스대처방식의 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사의 평균 점수를 비교해 보면, 사전검사에서 실험집단의 스트레스대처방식 평균은 2.32(SD=.50)점이고 통제집단의 스트레스대처방식 평균은 2.32(SD=.41)점으로 나타났다. 사후검사를 살펴보면 실험집단의 평균은 3.06(SD=.53)점으로 .74점 높아졌다. 반면 통제집단의 사후검사 평균은

2.33(SD=.39)점으로 사전검사보다 .01점 높아졌다. 이에 두 집단에서 나타나는  
 바와 같이 이러한 점수 차이에 있어 통계적으로 유의한가를 알아보기 위해  
 위 결과에 대한 차이 검증을 실시해 보았다.

(2) 스트레스대처방식에 대한 실험, 통제집단의 사전-사후 차이비교

표IV-4 실험집단, 통제집단의 스트레스대처방식 사전-사후 차이검증

실험집단=7/통제집단=8

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	사전-사후	SD	사전-사후	SD		
문제중심적 대처	-.62	.37	.01	.12	-4.274**	.004
사회적지지 추구	-.52	.33	-.12	.25	-2.692*	.023
적극적 대처	-.60	.33	-.02	.09	-4.413**	.003
정서완화적 대처	-.95	.34	.00	.06	-7.438***	.000
소망적사고 대처	-.67	.44	.01	.19	-3.791**	.005
소극적 대처	-.85	.27	.00	.09	-7.896***	.000
전 체	-.74	.25	-.01	.08	-7.388***	.000

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

표IV-4는 긍정심리프로그램 실시 후에 실험집단과 통제집단의 스트레스대  
 처방식의 사전과 사후 검사의 차이 값으로 t 검증한 결과이다. 결과를 살펴보  
 면 스트레스 대처방식의 전체점수에서 실험집단은 전체평균 -.74점 감소하였  
 고, 통제집단은 -.01 감소하였다. 그러므로 프로그램에 참여한 실험집단과 참  
 여하지 않은 통제집단의 사회적 지지에 관한 사전-사후 검사 점수의 변화량  
 은 문제중심적 대처(t=-4.274, p<.01), 사회적지지 추구(t=-2.692, p<.05), 정서  
 완화적 대처(t=-7.438, p<.001), 소망적사고 대처(t=-3.791, p<.01)와 전체

( $t=-7.388, p<.001$ )에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 본 연구에서 적용한 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 하위요인인 문제중심적 대처, 사회적지지 추구, 정서완화적 대처, 소망적사고 대처에 항상 효과가 있다고 할 수 있다.

## 2) 긍정심리프로그램이 자아존중감에 미치는 효과

가설 2. 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단 보다 자아존중감이 유의하게 향상 될 것이다.

### (1) 자아존중감에 대한 사전, 사후 평균 변화

긍정심리프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 자아존중감 검사를 집단 간 사전-사후 검사로 실시하였다. 두 집단의 사전-사후검사의 평균과 표준편차는 다음 표IV-5와 같고 자아존중감 평균 결과 그래프는 다음 그림IV-2와 같다.

표IV-5 자아존중감에 대한 사전-사후 평균 및 표준편차 비교

집단	실험집단=7/통제집단=8			
	사전		사후	
	M	SD	M	SD
실험집단	2.87	.30	3.51	.65
통제집단	2.99	.15	2.78	.42

긍정심리프로그램을 실시한 후에 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사의 평균 점수를 비교하면 사전검사에서 실험집단의 자아존중감의 평균은

2.87(SD=.30)점이고 통제집단의 자아존중감 평균은 2.99(SD=.15)점으로 나타났다. 사후검사를 살펴보면 실험집단의 평균은 3.51(SD=.65)점으로 .64점 높아졌다. 반면에 통제집단의 사후검사 평균은 2.78(SD=.42)점으로 사전검사보다 .21점 낮아졌다.

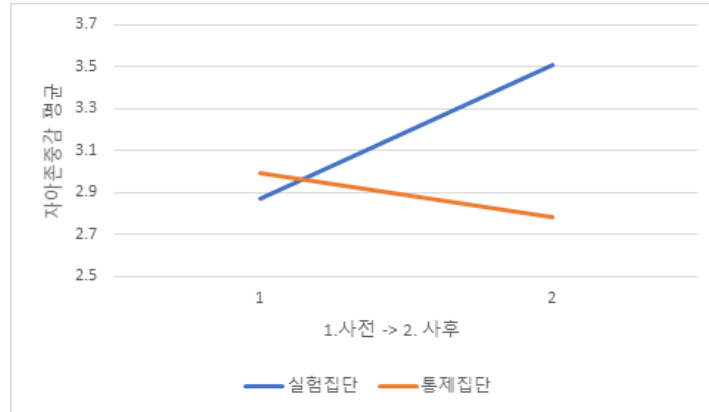


그림 IV-2 자아존중감 척도의 실험-통제집단의 사전-사후 평균 비교

(2) 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단의 사전-사후 차이 비교

두 집단에서 나타나는 이러한 점수의 차이가 통계적으로 유의한가 확인하기 위해 그 결과에 대해 차이 검증을 실시해 보았다.

표 IV-6 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전-사후 차이검증

실험집단=7/통제집단=8

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	사전-사후	SD	사전-사후	SD		
긍정자아	-1.29	.92	-.78	.71	-1.214	.246
부정자아	.00	1.24	1.20	.60	-2.438*	.030
전 체	-.64	.76	.21	.45	-2.701*	.018

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

표 IV-6은 긍정심리프로그램을 실시한 후에 실험집단과 통제집단의 자아존

중감의 사전과 사후검사 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 자아존중감의 전체점수에서 실험집단은 전체평균 -.64점 감소하였고, 통제집단은 .21 증가하였다. 그러므로 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 자아존중감에 대한 사전-사후 검사 점수의 변화량은 부정자아(t=-2.438, p<.0.5), 전체(t=-2.701, p<.0.5)에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 본 연구에서 적용한 지역사회 만성 조현병 내담자를 위한 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 자아존중감과 하위요인인 부정자아에 향상 효과가 있다고 할 수 있다.

### 3. 내용 분석

#### 1) 긍정심리프로그램 활동보고서 및 소감문 분석

본 연구에서는 프로그램에 참여한 내담자의 활동보고서, 연구자가 관찰한 내담자의 감정 및 행동변화와 프로그램 종결 후 실험 참가자를 대상으로 한 조사 설문지 및 소감문 분석을 통해 실험결과를 보완하였다. 연구자는 매 회기마다 프로그램을 실시 한 후 프로그램에 참여한 느낌을 기술하게 하였다. 그리고 각 단계 활동을 통하여 도움이 된 점, 새롭게 알게 되었거나 활동 후 깨달은 생각, 행동에서의 변화나 느낌 등을 기록하거나 발표하게 하였다. 연구자도 각 회기별 변화과정을 기록하였으며 각 회기 별로 보였던 내담자들의 주요 활동보고서 내용과 소감문을 다음과 같이 기술하였다.

표IV-7 회기별 활동보고서 내용 및 소감 요약

회기	활동보고서 내용 및 소감(별칭)
1. 즐거운 만남	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램이 재미있고 유익한 점이 있는 것 같다.(빨강)</li> <li>• 프로그램을 통해 내일은 오늘보다 더 나은 삶이었으면 좋겠다.(주황)</li> <li>• 강점을 인식하고 긍정적으로 발전 시켜 변화된 삶을 살고 싶다.(노랑)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사람들에게 사랑스럽고 좋은 모습으로 변화되고 싶다. (초록)</li> <li>• 프로그램이 재미있었고 좋았다.(파랑)</li> <li>• 프로그램을 하며 신남, 흥분, 만족, 감동, 뿌듯함을 느꼈다.(남색)</li> <li>• 본인의 특징과 성찰을 하며 외롭지 않게 학습 할 수 있어서 좋은 시간이었다.(보라)</li> </ul>
2. 즐거운 삶, 행복한 삶	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행복을 위한 노력을 즐기게 해야겠다. 소원쓰기 시간을 통해 현재 집안 상황을 다시 보게 되어 유익했다 (빨강).</li> <li>• 행복하기 위해 지혜롭고 미소를 잃지 말아야겠다. (주황)</li> <li>• 나를 힘들게 하는 것이 불안감인데 행복하려면 마음의 평안함을 느껴야 한다고 생각한다.(노랑)</li> <li>• 부지런히 일해서 돈도 벌고 사랑도 하는 것이 행복한 것 같다.(초록)</li> <li>• 행복 실천법 10가지를 알게 되어 기쁘다.(파랑)</li> <li>• 행복한 삶을 위해 몸이 건강해져서 결혼을 하고 싶다. (남색)</li> <li>• 행복을 위한 간절한 노력과 절실함이 이루어진다는 것이 기억에 남는다.(보라)</li> </ul>
3. 낙관성 훈련	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노력과 긍정적인 생각으로 모든 역경을 이긴다는 기초적인 삶의 내용이 와 닿는다.(빨강)</li> <li>• 쓰러지고 넘어지는 일이 있더라도 포기하지 말아야겠다.(주황)</li> <li>• 어려운 일이 있을 때 이 일을 이겨낼 수 있을까 생각했는데 부딪쳐 일을 하니 극복할 수 있었다는 과거 경험이 떠올랐다.(노랑)</li> <li>• 주위에서 병 때문에 사회생활을 못한다고 했지만 나는 일을 할 수 있게 되었다.(초록)</li> <li>• 실패는 성공의 어머니라는 생각을 다시 떠올릴 수 있었다.(파랑)</li> <li>• 내가 영영 극복하지 못하리라 생각했던 것을 실제로 극복하게 되었던 경험이 생각났다.(남색)</li> <li>• 좋은 긍정교육을 받을 수 있어서 알찬 시간이 된 것 같아 보람이 충분하다.(보라)</li> </ul>

<p>4. 나 이런 사람이야</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내가 인내력이 있고 희생과 봉사정신이 가지고 있다는 장점이 있음을 알게 되었다.(빨강)</li> <li>• 나의 삶을 되돌아 볼 수 있어 좋았고 시간이 더 지나기 전에 어머니에게 따뜻한 한마디의 말이라도 전하고 싶다.(주황)</li> <li>• 주눅 들었던 마음이 경험을 통해서 호전 되었고 용기와 자신감을 되찾아 일상생활을 할 수 있음을 깨닫게 되었다.(노랑)</li> <li>• 나의 장점은 성실하고 정직하고 부지런하고 힘이 세다는 것이다.(초록)</li> <li>• 내가 잘생겼고 책임감이 강하고, 호기심과 참을성이 많다는 것과 나 자신에 대해 잘 알게 되었고 나를 돌아보는 시간이 되었다.(파랑)</li> <li>• 자신감이 무엇보다 더욱 많이 생성되었다.(남색)</li> <li>• 내가 쓸모가 있긴 하구나 라고 느껴져 새로운 보람이 느껴졌다.(보라)</li> </ul>
<p>5. 내 대표강점은?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 강점이 6개의 미덕과 24개 성격장점이 되도록 모든 역량을 모아야겠다는 생각이 든다.(빨강)</li> <li>• 나의 강점은 정직함이다. 정직하기 때문에 취업을 할 수 있을 것 같고 결혼도 할 수 있을 것 같다. 잘하는 것에 좀 더 시간을 투자해야겠다.(주황)</li> <li>• 나의 약점보다는 강점에 집중해 긍정적으로 생각하므로 나의 강점을 발견, 계발한다면 행복한 삶을 살 수 있을 것 같다.(노랑)</li> <li>• 나의 대표강점은 과수원 일을 열심히 하는 열정이 있다는 것이다.(초록)</li> <li>• 내가 열성적이고 부지런하다는 것을 깨닫게 되었다.(파랑)</li> <li>• 내가 창의성이 있고 그것들을 창작에 활용 할 수 있음을 알게 되었다.(남색)</li> <li>• 나의 긍정적인 점을 생각하고 발견하고 강점으로 활용해야 한다는 점이 의미 있었다.(보라)</li> </ul>
<p>6. 용서의 의미와 가치</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제를 대할 때 인내심을 베풀고 화는 삭히는 것이 키워드인 것 같다.(빨강)</li> <li>• 잔소리를 많이 들을때가 있는데 다 나를 위한 잔소리라 여겨지며 감사하고 용서가 된다.(주황)</li> <li>• 용서를 하는 것은 상대방을 좋게 하는 것이 아니라 내가 자유로워지는 것이라는 말에 공감이다.(노랑)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일을 잘 못할 때 야단맞을 때가 있는데 상대방의 마음을 이해하며 용서 한다.(초록)</li> <li>• 남을 용서한다는 것은 좋은일이다. 남이 잘못 했을 때 매일 용서하며 살아야한다.(파랑)</li> <li>• 나에게 악하게 굴었던 사람을 용서하는 기회가 되었다.(남색)</li> <li>• 용서를 주제로 활동하며 내 마음의 풍요로움과 여유, 전해지는 느낌에서 유익함을 느끼고 신선함을 느꼈다.(보라)</li> </ul>
7. 감사하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초등학교 선생님의 고마움을 돌아보고 표현하는 기회가 되었다.(빨강)</li> <li>• 감사한 분들께 표현할 기회가 없었는데 감사한 것들을 글로 표현할 수 있는 기회가 되어 좋았다.(주황)</li> <li>• 외할머님이 연세가 많은데 어릴적 나를 잘 돌봐주셔서 항상 감사한 마음이 든다.(노랑)</li> <li>• 병 때문에 주위에 돌봐줄 사람이 없는데 형과 형수님이 나를 돌봐줘서 감사하다.(초록)</li> <li>• 주변 사람들과 우애있게 잘 지낼 수 있게 되어 감사하다.(파랑)</li> <li>• 어머니와 할머니, 목사님, 센터 선생님들께 감사하며 계속 감사하는 삶을 실천해야겠다.(남색)</li> <li>• 어머니께 앞으로 잘해드리는 아들이 되고 싶고 사랑하고 감사드린다.(보라)</li> </ul>
8. 긍정적 대인관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구가 화났을 때 좀 더 시간을 가졌다가 화가 가라앉았을 때 대화하는 방법을 알게 되었다.(빨강)</li> <li>• 친구가 빠졌을 때 친구의 기분이 나쁘구나 하고 이해, 공감할 수 있는 대화법을 배워 도움이 되었다.(주황)</li> <li>• 대인관계에서 갈등이 있을 때는 문제에 대해 허심탄회하게 대화를 하며 풀어나가야 하는 것임을 알 수 있었다.(노랑)</li> <li>• 상대방이 기분이 나빠 보일 때 기분 나쁜일이 있는지 관심을 갖고 물어봐 주는 것에 대해 배울 수 있었다.(초록)</li> <li>• 친구들과 잘 지낼 수 있는 대화법을 알게 되었다.(파랑)</li> <li>• 긍정적인 대인관계 대화법을 연습할 수 있어 좋았다.(남색)</li> <li>• 상대방에게 나의 어려운 형편을 있는 그대로 표현하는 방법을 배울 수 있어 유익했다.(보라)</li> </ul>



<p>9. 희망가지기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노력을 하면 이루어진다는 것을 알았기에 노력을 계속 하고 싶다.(빨강)</li> <li>• 배운것들을 통해 오늘보다 더 나은 삶이 되었으면 좋겠다.(주황)</li> <li>• 행복해지기 위해 가진 장점을 활용, 모든일에 최선을 범함으로 직업을 갖고 정상적인 수입을 올리고 싶다.(노랑)</li> <li>• 나는 열정과 용서, 감사, 배려, 인내심이 있으며 앞으로 행복해지기 위해 이런 장점을 실천할 것이다.(초록)</li> <li>• 내가 가진 것들로 나보다 불쌍한 사람들을 위해 봉사하고 싶다.(파랑)</li> <li>• 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일 중에 주위 사람들과 사이좋게 화목하게 지내야겠다.(남색)</li> <li>• 행복해지려면 약을 잘 먹고 재활 센터에 개근하며 취업 활동도 성실히 해야겠다.(보라)</li> </ul>
<p>10. 행복의 동반자</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항상 감사하고 사람들을 만날 때 나의 강점과 타인의 강점을 찾기 위해 노력해야겠다.(빨강)</li> <li>• 행복하기 위해 약도 잘 먹고 화안내고 잘 웃어야겠다.(주황)</li> <li>• 할 수 있다는 자신감을 되찾고 적극적인 대인관계를 해 나가야겠다.(노랑)</li> <li>• 행복한 변화를 위해서는 사람들을 칭찬, 감사하고 나의 강점을 찾고 자신감을 가져야겠다.(초록)</li> <li>• 좋은 일을 많이 해 마음의 평화가 오고 친구와 친하게 지내고 대화를 많이 해야겠다.(파랑)</li> <li>• 항상 모든 일에서 좋은 점을 먼저 보고 좋은 말과 글을 써야겠다.(남색)</li> <li>• 나보다 더 어려운 사람도 있다는 사실을 인지하며 이웃들에게 봉사하고 감사하며 살아야겠다는 생각이 든다.(보라)</li> </ul>
<p>프로그램을 마친 소감</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 유인물 작성이 너무 많아 골치 아프지만 우리가 이 세상을 살아갈 때 어느 정도 중요한 도움이 많이 되었다.(빨강)</li> <li>• 나의 강점들을 보고 감사와 사랑하는 마음을 행동으로 보여주어야겠다, 대화와 웃음 인사 등으로 마음을 열고 사람들과 잘 지내야겠다.(주황)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 강점을 발견하고 계발한다면 행복한 삶이 될 것 같다.(노랑)</li> <li>• 행복해지는 법을 알게 되어 좋았다.(초록)</li> <li>• 프로그램을 하면서 감사, 자랑, 용서 등 여러 가치를 깨닫게 되었고 즐거운 프로그램 시간이 되었다.(파랑)</li> <li>• 나를 객관적으로 보고 이해하며 수용할 수 있게 되었고 나의 대표 강점도 발견하고 자신감을 갖고 좀 더 긍정적인 마음으로 행복하게 생활 할 수 있게 되었다.(남색)</li> <li>• 제 자신의 성찰을 긍정적으로 할 수 있게 해주셔서 감사하다.(보라)</li> </ul>
--	--

요약해보면 먼저 프로그램에 참여한 집단원들과 함께 도입용 몸풀기 게임을 실시, 진행 회기에 따라 시작 시 재미있는 이야기와 감동적인 내용을 나누었다. 그리고 프로그램에 대한 관심과 흥미를 유발시키기 위해 동영상 시청 방법 등을 활용함으로 내담자들의 참여도를 높였다. 긍정심리프로그램을 통해 자신과 타인의 소중함을 인식, 실제 생활에서 체험할 수 있는 다양한 사례들로 활동지를 작성 해 본 후 느낌을 이야기하는 활동들은 자기 자신을 이해하고 나아가 타인을 이해하며 긍정적인 대인관계를 하는데 도움이 되었다.

따라서 이러한 긍정심리프로그램을 통해서 긍정적인 사고를 바탕으로 자기 인식과 자율성을 가지게 되었다. 그리고 낙관성과 긍정적인 대인관계를 활용해 융통성 있게 스트레스 상황에 적절히 대처 할 수 있는 역량을 기르게 되었다. 또한 자신의 강점을 발견, 자신감과 자신을 존중하는 마음의 동기를 부여하는 계기가 되었다.

## 2) 참가자의 변화과정 관찰내용 분석

긍정심리프로그램에 참여한 만성 조현병 내담자들의 변화과정에 대해 각 회기 주요점을 중심으로 보다 체계화 해 내담자의 변화를 프로그램 적응차원, 자아존중감 형성차원, 스트레스대처방식 향상차원에서 기술하겠다.

첫째, 프로그램에 대한 적응적인 차원으로 프로그램 초기 친밀감 형성의 단

계에서 프로그램에 대한 초기적응 단계가 나타났다. 프로그램의 후기 단계에서는 프로그램의 목적에 맞게 행복한 변화를 소망하는 단계까지 발전함을 알 수 있었다. 1회기부터 3회기 사이에는 친밀감 형성과 자기이해 단계를 통해 초기 적응단계가 이루어졌다. 그러나 활동지 기록이나 내용에 집중하는 것에 어려움을 호소하는 내담자도 있었다. 4회기와 5회기에서는 자아존중감, 6회기에서 8회기까지는 스트레스 대처능력 향상이 이루어지는 적응단계가 나타났다. 그리고 9회기와 10회기에는 행복한 변화를 소망하는 적응 심화단계가 이루어진 것으로 나타났다.

둘째, 프로그램 참여 내담자의 자아존중감 발달 단계에 대해 기술하면 다음과 같다. 프로그램에 참여한 내담자는 자신의 장점에 대해 인식, 발견하며 그것을 통해 긍정적 자아존중감이 발아, 긍정적 자아개념 형성으로 발전함을 알 수 있었다. 자신에 대해 긍정적인 측면을 깨닫지 못하는 내담자들도 타 참여자의 교류와 피드백을 통하여 자신에게도 장점과 강점이 있음을 발견하였다. 이를 기반으로 프로그램 초기와 달리 “내가 쓸모가 있긴 하구나”라고 자신을 보다 더 긍정적인 사람으로 인식하게 되는 변화가 나타났다.

셋째, 프로그램 참여 내담자의 스트레스대처방식 발달 단계를 기술하면 다음과 같다. 프로그램에 참여한 내담자는 용서를 주제로 활동하며 내 마음의 풍요로움과 여유, 선해지는 느낌에서 유익함을 느끼고 신선함을 느꼈다고 이야기 하였다. 대인관계에서 갈등이 있을 때는 문제에 대해 허심탄회하게 대화를 하며 풀어나가야 하는 것임을 알 수 있었다고 자신이 깨달은 점을 표현하였다. 나를 객관적으로 보고 이해하며 수용할 수 있게 되었고 나의 대표 강점도 발견하고 자신감을 갖고 좀 더 긍정적인 마음으로 행복하게 생활 할 수 있게 되었다고 발표도 하였다. 이와같이 스트레스대처방식에서 내담자들이 긍정적으로 변화된 모습을 발견 할 수 있었다.

이상과 같이 프로그램에 대한 참여 활동 내용과 관찰사항을 종합, 분석해 본 결과 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다.

#### 4. 프로그램 만족도 평가

참여자들의 만족도를 평가하기 위하여 프로그램의 내용 및 구성에 대해 참여자들을 대상으로 하여 전체 프로그램 만족도 평가를 실시하였다. 5점 Likert 척도로 질문을 하였으며 전체 프로그램에 대한 만족도의 점수는 다음 표VI-8과 같다.

표VI-8 프로그램 전체에 대한 평가 결과(N=7)

항 목	전혀 도움이 안됨	별로 도움 안됨	보 통	도움 이됨	매우 도움 됨	합 계	평 균
1. 긍정심리집단상담 프로그램에 대한 나의 평가나 소감은 어떤가요?			1	3	3	30	4.3
2. 나를 이해, 수용하고 슬퍼지거나 안 좋은 생각을 이겨내고 기분이 좋아지도록 하는데 어느 정도 도움이 되었나요?			3	2	2	27	3.9
3. 나의 대표 강점을 알아내고 활동하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요?			1	3	3	30	4.3
4. 내가 용서와 감사를 통해 친구들, 가족들과 더욱 친해지는데 어느 정도 도움이 되었나요?			2	2	3	29	4.1
5. 내가 긍정적인 마음으로 행복하게 생활하는데 어느 정도 도움이 되었나요?			2	3	2	28	4
전 체	0	0	9	13	13	144	4.1

프로그램 전체에 대한 평가 만족도 결과를 보면 위의 표VI-8 에서 보는 것처럼 ‘나를 이해, 수용하고 슬퍼지거나 안좋은 생각을 이겨내고 기분이 좋아지도록 하는데 어느 정도 도움이 되었나요?’ 라는 문항에서 다른 항목보다 상대

적으로 만족도가 다소 낮은 편(평균=3.9) 이었다. 이와 관련해 내담자들이 작성한 소감문을 분석한 결과 이와 같은 프로그램을 받는 것이 도움은 되지만 증상들로 인해 감정을 표현하거나 조절하는 것은 아직 어려운 부분인 것으로 보인다. 그 외 문항들 중 ‘긍정심리집단상담 프로그램에 대한 나의 평가나 소감은 어떤가요?’, ‘나의 대표 강점을 알아내고 활동하여 자신감을 키우는 데는 어느 정도로 도움이 되었나요?’ 에서는 다른 항목에 비해 만족도가 가장 높은 것(평균=4.3) 으로 나타났다.

따라서 집단원들이 각자의 감정을 충분히 표현하는 여유를 가질 수 있도록 편안한 분위기를 조성하는 것이 필요할 것이라 사료된다. 그리고 프로그램의 인지, 행동적인 영역에 대해 충분한 인지와 더불어 일상생활에서 적용 할 수 있도록 꾸준히 연습하게 하는 면이 필요할 것으로 평가된다. 그 밖에 참여자들의 전반적인 다른 평가 부분을 종합했을 때 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아존중감을 향상시키는 데 효과적이라 평가된다.

## V. 논의 및 제언

### 1. 논의

본 연구는 긍정심리프로그램이 지역사회 만성 조현병 내담자들의 스트레스 대처방식과 자아존중감에 미치는 효과에 대해 알아보았다. 본 연구에 나타난 주요 결과를 연구가설별로 논의하면 다음과 같다.

첫째 ‘ 긍정심리프로그램에 참여한 만성 조현병 내담자들은 통제집단보다 스트레스대처방식이 유의하게 향상 될 것이다.’ 라는 가설은 지지되었다. 이러한 연구 결과는 긍정심리프로그램을 통하여 만성 조현병 내담자들이 문제 상황이나 생활 스트레스 사건에 직면할 때 긍정적인 사고로 인해 문제 대처 능력이 향상되었음을 입증한다. 이것은 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년, 대학생, 청소년 동반자 등의 스트레스 대처방식 향상에 효과가 있음을 보고한 여러 연구(김숙명, 2011; 최영미, 2013; 이혜주, 2014; 전지혜, 2018; 조은선, 2018)의 결과와도 일치한다.

본 연구의 스트레스대처방식을 하위요인으로 나누어 분석해 보았다. 그 결과, 문제 중심적 대처방식, 사회적지지 추구, 정서 완화적 대처방식, 소망적 사고에서 유의한 증가가 있음을 확인하였다. 하위요인별로 구체적으로 살펴본다면 다음과 같다.

먼저 5회기에서 자신의 대표강점을 인식, 활용하므로 스트레스 상황에서 자신만의 강점을 통해 해소했던 경험을 찾았다. 그리고 강점을 활용, 스트레스를 해소할 만한 방법들을 찾는 활동을 하며 스트레스를 경험하는 상황들과 그러한 스트레스들에 대해 반응하는 모습들을 탐색하였다. 문제 중심적 대처방식 변화는 이러한 활동과 같이 부정적 사고를 낙관적 사고로 바뀌보는 활동의 구성에 기인한 것으로 보인다. 그리고 6~8 회기에서는 실제생활에서 일어 날 수 있는 상황으로 긍정적인 대화법을 통해 실패에 대해 극복할 수 있는 방법

을 훈련하였다. ‘인생의 토마토’라는 자신이 이겨낸 역경 관련 성공경험 이야기를 통해 자신감을 갖고 스트레스에 대해 대처하는 기술을 익힐 수 있도록 구성하므로 문제 중심적 대처방식이 향상되었음을 알 수 있다.

사회적 지지 추구 대처방식의 변화는 1회기에 같은 질환을 가진 집단원과 서로 친밀감과 경험을 나누며 긍정적인 피드백과 지지를 받는 활동에서 찾을 수 있다. 그리고 10회기에서 집단을 마무리하며 그 동안 집단에 참여하며 집단원들에게 칭찬 한마디씩하며 서로에게 응원을 해주는 활동구성에 기인한 것으로 보인다. 집단에 참여하며 집단원에게 현재 겪는 어려움, 갈등에 대해 이야기하고 지지받는 경험을 통해서 사회적 지지 대처방식이 향상되었음을 알 수 있다.

정서 완화적 대처방식 변화는 6회기 용서를 통해 미칠 수 있는 긍정적 영향에 대해 인식하는 활동에서 찾을 수 있다. 그리고 7회기 감사의 중요성을 인식, 감사를 표현하지 못했던 대상을 떠올려 감사함을 표현하고 실제 일상에서 감사한 일들을 직접 찾아보는 활동구성에 기인한 것으로 보인다. 스트레스와 갈등에 부정적 반응이 아니라 용서와 감사라는 긍정적 대처를 배우고 실제적인 경험을 통해 정서 완화적 대처방식이 증가되었음을 알 수 있다.

소망적사고의 대처방식 변화는 4회기에 실제 나의 사례를 적용, 미래에 대해 낙관적으로 바라보는 시각과 긍정적인 나의 모습을 상상, 이것을 이루기 위해 구체적인 계획을 세우는 활동에서 찾을 수 있다. 그리고 9회기에서 자신의 삶에 중요한 가치와 목표를 발견, 이를 이루기 위한 구체적인 계획을 세우고 미래에 관한 희망과 긍정성 형성을 돕는 활동구성에 기인한 것으로 보인다. 스트레스나 갈등 상황 시 계속 부정적 감정을 떠올리며 스스로를 자책하는 것이 아니라 낙관적으로 생각하고 긍정성과 희망을 갖고 그것들을 향상시킬 수 있는 경험을 통하여 소망적사고 대처방식이 증가되었음을 알 수 있다.

또한 9~10회기 행복한 변화에서 닉 부이치치 동영상을 통해 집단원들은 팔과 다리가 없지만 닉이 절망 속에서도 희망을 잃지 않는 모습을 보았다. 이를 통해 집단원들이 자신이 마주한 어려움에 대해 새롭게 인식하는 기회를 제공하였다. 실패한 상황에 부딪혔을 때에도 성공 경험을 바탕으로 다음엔 성공할

수 있다는 믿음과 희망을 갖고 상황에 대처 할 수 있도록 하므로 본 프로그램이 참여자들의 스트레스대처방식 향상에 영향을 미친 것으로 사료된다.

둘째 ‘ 긍정심리프로그램에 참여한 만성 조현병 내담자들은 통제집단 보다 자아존중감이 유의하게 향상 될 것이다 ’ 라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 긍정심리치료 프로그램이 청소년과 정신질환자의 자아존중감 증진에 효과가 있음을 보고한 연구들 (고영미, 2010; 성미혜, 2011; 김망규, 2011; 윤민희, 2012; 김종환, 2013)의 결과와도 일치한다. 이러한 연구 결과는 집단원들이 있는 모습 그대로 수용됨을 경험, 긍정적인 피드백을 받음으로 자신에 대해 부정적인 인식에서 긍정적인 인식으로 바뀌는 계기가 됨으로 자아존중감이 향상되었다고 볼 수 있다.

전 프로그램 중 5회기에서 자신의 강점을 찾는 것에 대해 힘들어하는 참여자들에게 강점찾기 척도와 집단원들의 긍정적인 피드백을 통해 자신의 강점을 찾을 수 있는 동기를 만들어 주었다. 그리고 위축되고 무가치하다고 느꼈던 자신의 모습에서 조금씩이나마 긍정적인 자기 모습들을 찾아내고 인식하므로 자신감을 가질 수 있는 계기를 제공하였다. 이러한 활동구성을 인해 자신도 누군가 신뢰하고 격려해 주는 소중한 존재라는 인식이 생기고 자아존중감을 보다 향상시키는데 도움이 된 것으로 보인다.

회기별 프로그램 활동보고서에서 “주눅 들었던 마음이 활동 경험을 통해서 호전 되었고 용기와 자신감을 되찾아 일상생활을 할 수 있음을 깨닫게 되었다”고 하였다. 그리고 “나의 긍정적인 점을 생각하고 발견하고 강점으로 활용해야 한다는 점이 의미 있었다.”고 하였다. 또한 “내가 쓸모가 있긴 하구나 라고 느껴져 새로운 보람이 느껴졌다.” 라는 표현에서 자신에 대한 부정적 인식의 감소와 긍정적 인식의 증가를 보여주었다. 따라서 긍정심리프로그램은 만성 조현병 내담자의 긍정적 사고를 통해 자아존중감의 향상에 기여하는 프로그램이라고 할 수 있다.

위와 같은 논의를 종합한 결과 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다  
첫째 지역사회 만성 조현병 내담자들에게 긍정심리프로그램을 적용하는 것이 만성 조현병 내담자들의 스트레스대처방식과 자아존중감을 향상시키는 데 효과적임을 입증한데 그 의의가 있다. 국내에서 많은 선행연구들을 통해 긍정심



리 집단상담 프로그램의 가치는 그 효과성이 검증되었다. 본 연구는 긍정심리 프로그램이 만성 조현병 내담자의 강점을 계발, 긍정적인 면을 발견하는 활동 등을 통해 스트레스대처방식과 자아존중감 향상에 효과적임을 검증하였다. 그러므로 긍정심리프로그램이 만성 조현병 내담자의 심리, 사회재활에 활용 될 수 있는 근거 자료로서의 가치가 있음을 알게 해 주었다.

둘째 본 연구의 프로그램은 자존감이 낮고 스트레스에 취약한 만성 조현병 내담자의 심리적인 어려움 및 부정과 긍정정서를 다룰 수 있는 정서적인 측면을 고려해 구성하였다. 또한 자신의 강점을 인식, 긍정적 사고를 가질 수 있도록 하며 긍정적 대인관계를 맺고, 실천할 수 있는 행동적인 측면을 고려해 전반적인 내용을 구성하였다는 점에서 실용성이 높다. 따라서 실제생활에서 일어날 수 있는 상황을 활동을 통해 집단원들이 직접적으로 표현하게 하므로 실제적이고 직접적인 재활 도구를 마련하였다는 데 그 의의가 있다.

셋째 긍정적인 사고와 자아존중감 향상을 통해 만성 조현병 내담자들이 심리, 사회적인 재활을 할 수 있도록 스트레스 사건 시 효과적으로 적용 가능한 방법을 제시하였다. 그리고 내담자들이 경험하는 소극적 행동과 부정적 정서를 활동지와 소감문 등을 통해 표현하게 하므로 정서적이고 심리적인 탐색을 통한 실제적인 접근이 이루어졌다. 따라서 지역사회 만성 조현병 내담자들이 약물치료와 더불어 심리, 사회재활 프로그램을 병행하였을 경우 재활에 더 효과적이라는 근거를 제시하였다. 그러므로 심리치료 및 상담을 적용한 보다 다양하고 효과적인 심리, 사회재활 프로그램 도입의 필요성과 방향성을 제시한 것에 그 의의가 있다.

## 2. 결론 및 제언

이상의 논의에 기초해 본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 결론에 도달할 수 있다.

첫째, 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 프로그램에 참여한 후 스트레스대처방식이 향상되었다.

둘째, 긍정심리프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 프로그램에 참여한 후 자아존중감이 향상되었다.

이와 같은 연구 결과를 볼 때 본 프로그램은 만성 조현병 내담자의 스트레스 대처방식과 자아존중감을 향상시키는 데 효과적인 프로그램임을 알 수 있다.

이상의 연구를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다

첫째, 본 연구의 결과는 그 대상을 A시에 위치한 B정신재활센터의 이용자로 표집 대상을 한정했을 때의 결과이다. 그러므로 한정된 대상에 따른 연구 결과의 한계를 극복하고 일반화 가능성을 높이는 것이 필요하다. 따라서 다양한 지역 및 대상을 통해 그 효과를 검증하는 연구를 실시해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 만성 조현병 내담자의 심리적인 특성을 고려하여 긍정심리프로그램을 실시해 스트레스대처방식과 자아존중감을 향상시켰다. 그러나 10회기 집단 프로그램 진행으로 변화하기 어려운 인지적이고 행동적인 영역에서의 결과를 일반화하고 지속성을 높이는 것도 필요하다. 그러기 위해 후속 연구에서는 집단프로그램과 더불어 개인상담을 병행해 본다면 프로그램의 효과를 더욱 높일 수 있을 것으로 기대한다.

마지막으로 사회 문제가 되고 있는 만성 조현병 내담자의 공격성, 불안 등의 위험요인 초점을 맞추기보다 그들의 강점과 긍정적인 자원들을 더욱 증대시킬 수 있는 지속적인 연구가 요구된다. “유인물 작성이 너무 많아 골치 아프지만 우리가 이 세상을 살아갈 때 어느 정도 중요한 도움이 많이 되었다”는 참여자의 소감을 통해 깊이 생각하거나 표현이 어려운 조현병 내담자의 특성을 고려해 심리, 사회 재활을 위해 보다 쉽게 적용, 활용할 수 있는 프로그램의 후속 연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 권석만(2008). **긍정심리학**. 서울: 학지사.
- 고려대학교 부설 행동과학연구소(2009). **심리척도핸드북Ⅱ**. 학지사. 148-150.
- 고성희(1978). **정신질환자와 비정신질환자의 스트레스 및 그 적응방법에 대한 비교연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 고영건(2001). **메시지 프레이밍과 멘탈 휘트니스 기법을 활용한 청소년 건강행동의 최적화 전략** : 2009년도 건강증진연구사업 보고서. 한국보건사회연구원.
- 고영건(2012). **멘탈피트니스 긍정심리프로그램**. 학지사.
- 고영미(2010). **긍정 심리학 기반의 행복증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김가은, 선우현 (2012). 놀이치료자의 자아탄력성 및 스트레스 대처방식이 심리적 소진에 미치는 영향. **놀이치료연구**, 15(4), 535-548
- 김광수, 김경집, 김은향, 하요상 (2014). 긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향. **한국초등교육**, 25(1), 39-53, 서울교육대학교 초등교육연구소.
- 김경미, 광혜란(2014). 원예활동이 초등학생의 긍정적 사고와 언어사용에 미치는 영향. **실과교육연구**,20(4), 173-192.
- 김근향(2011). **정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 프로그램의 효과**. 고려대학교 박사학위논문.
- 김도환(2001). 노인이 지각한 가족지지, 자아존중감의 우울과의 관계 연구. (**노인복지연구**, Vol.13 No.1,[2001])[KCI등재]
- 김망규(2011). **긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증 - 감사, 칭찬을 중심으로**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김보미, 조옥귀(2018). 인지행동 프로그램이 지역사회 조현병 회원의 심리사회

적 기능에 미치는 효과. (복지상담교육연구, Vol.7 No.2,[2018])[KCI  
등재후보]

- 김성희.(2007). 자기계발을 위한 주장훈련의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 김숙명(2012). 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심  
리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김은실(2005). 정신장애인 스트레스 대처방식에 관한 연구. 이화여자대학교  
박사학위논문.
- 김정숙(2001). 정신분열병 환자를 위한 현실요법 중심: 정신재활 프로그램  
개발 및 효과. 경희대학교 석사학위논문.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서  
울대학교 박사학위논문.
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 고려  
대학교 행동과학연구학회지, 7(1),127-188.
- 김중환(2013). 긍정심리치료 프로그램이 청소년의 우울 및 자아존중감과 행  
복감에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진영, 고영진(2009). 긍정 임상심리학. 멘탈 휘트니스와 긍정심리치료. 한국  
심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김진희(2002). 사회적응훈련 프로그램이 만성정신분열병 환자의 자아존중  
감. 대인관계에 미치는 효과. 동아대학교 석사학위논문.
- 김철권, 변원탄(1996). 정신분열병을 극복하는 법. 신한.
- 김철권, 변원탄(2000). 정신과환자를 위한 사회기술훈련. 서울: 하나의학사.
- 김화자(1997). 자아존중감이 건강증진 행위에 미치는 영향에 관한 연구. 수원  
여자대학 논문집 제 23집.
- 노은선(2000). 정신분열병 환자의 삶의 질 모형 개발. 중앙대학교 대학원 박  
사학위논문.
- 노춘희(2002). 직업재활 프로그램에 참여하는 만성 정신질환자의 회복경험. 정  
신간호학회지, 11(1), 5-18.
- 네이버 <http://www.snuh.org/health/nMedInfo/nview.do?category>
- 네이버 [http://www.news.jtbc.joins.com/article/article.aspx?news\\_id](http://www.news.jtbc.joins.com/article/article.aspx?news_id)

- 민성길(2009). **최신정신의학**. 일조각. p. 242-299.
- 박성희, 김진영(2012). 긍정심리 상담 및 치료의 현재와 미래 - 아동 청소년 대상 연구를 중심으로-. **한국심리치료학회지**, 4( 1), 61-77.
- 박찬빈(2011). **긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 백영광(2001). **초등학생들의 학교 스트레스 수준과 학교생활 적응의 관계**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서진환, 이만홍(2000). 정신분열병 환자를 위해 개발된 직업재활 프로그램의 효과. **신경정신의학**, 39(1), 89-99.
- 성미혜(2011). **긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손혜경(2009). **결혼이주여성의 자아존중감과 자기효능감 향상을 위한 미술 치료 사례연구**. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 신윤미(2009). **자기표현 훈련이 정신분열병 환자의 자기표현, 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과**. 경희대학교 석사학위논문.
- 양수, 최연숙(2000). 외모가꾸기 훈련이 만성정신분열병 입원환자의 외모만족과 자아존중감 및 대인관계 향상에 미치는 효과, (**정신간호학회지**, Vol.9 No.3,[2000])[KCI등재]
- 윤민희(2012). **긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 경성대학교 대학원 석사학위논문
- 윤지은(2006). **가족체계 유형과 스트레스 대처방식간의 관계에 관한 연구 : 정신장애인 경험을 중심으로**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경순, 하양숙, 김명자, 노춘희, 양수, 이정섭, 임영숙 (2000). **정신건강간호학**. 서울: 현문사.
- 이영자(1996). **스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계**. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영호(1993). **귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공**

- 변량 구조 모형을 통한 분석 .서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은정(2004). 스트레스 대처 훈련 프로그램이 초등학교 아동의 공격성 감소에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이혜주, 김종남 (2014). 긍정심리치료가 여고생의 자동적 사고, 정서 및 스트레스 대처에 미치는 영향. **청소년학연구**, 21(5), 85-114.
- 이후경, 이선영, 윤성철, 안현주,(2000) .만성정신질환자를 위한 장기외래집단정신치료 치료요인. **신경정신의학**, 39(3) ,556-568.
- 임영진(2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 원호택, 이훈진(2013). **정신분열증**. 서울; 학지사.
- 장현갑(2010). **스트레스는 나의 힘**. 불광출판사.
- 전지혜(2018). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년동반자의 부정 및 긍정 정서, 스트레스 대처방식과 심리적 소진에 미치는 효과. 경성대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정형남(2006). 만성정신분열증 환자의 사회적 지지와 자기개념이 삶의 질에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정혜숙(2002). 정신장애인 자조집단 참여와 스트레스 영향 및 대처유형에 관한 연구. 한림대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 제영묘, 김현진, 이대수, 백대엽, 조정녀(2002). 범불안장애환자와 주요 우울증 환자 간에 인지적 형태와 스트레스 대처방식의 비교. **생물치료정신의학**, 8(1), 50-58.
- 조금이(2008). 통합적 자아존중감 프로그램이 정신질환자의 자아존중감, 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조수현, 오강섭(2003). 사회공포증 환자의 스트레스 대처방식-일반형 사회공포증과 비일반형 사회공포증의 비교. **신경정신의학**, 42(2), 507-513 .
- 조은선(2018). 긍정심리 집단상담 프로그램이 사회불안 경향 대학생의 대인관계, 스트레스 대처방식 및 회복탄력성에 미치는 효과. 경성대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한상미(2012). 긍정심리 치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에

- 미치는 효과. 충북대학교 박사학위논문.
- 차선희, 도복늬(2002) 입원한 정신과 환자의 가족지지, 자아존중감, 무력감.(정신간호학회지, Vol.11 No.3, [2002])[KCI등재].
- 최동애(1992). 만성 정신분열증 환자의 스트레스와 스트레스 대처에 관한 연구: 신경정신병원 외래환자를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최말옥(2007). 정신장애인 자아존중감 및 자기효능감과 삶의 질에 대한 복지 프로그램 효과 연구-사회복지시설 정신장애인을 대상으로- 경성대학교 석사학위논문.
- 최영미(2013). 낙관성증진 프로그램이 학교폭력피해 고등학생의 우울, 자아존중감 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최은영, 제영묘, 이대수, 정영인(2001). 공황장애환자에서 광장공포증 동반여부에 따른 스트레스 대처방식의 차이. *생물치료정신의학*, 7(1), 45-52
- American Psychiatric Association.(1987). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Dsm-3-R. American Psychiatric Assoc.
- APA (2015) 정신질환의 진단 및 통계 편람(DSM-5). 학지사
- Bell, J. M. (1977). Stressful Life Events and Coping Methods in Mental-illness and Wellness Behaviors. *Nursing Research*. 26(2).
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Stamford, CT; Thomson.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits

- of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99 - 113.
- Mueser & Gingerich,(1994). *Educational Family Therapy for schizophrenia: a new treatment model for clinical service and research*
- Rogenberg,M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ :Princeton University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2009). *Positive Psychology*. 김인자 역. 긍정심리학. 서울: 물푸레.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Optimism Learned*. 우문식, 최호영 역. 낙관성 학습. 서울: 물푸레
- Walsh, J. W., & Boyle, J. (2009). Improving acute psychiatric hospital services according to inpatient experiences. A user-led piece of research as a means to empowerment. *Issue in Mental Health Nursing*, 30, 31-38.



<Abstract>

**The Effect of Positive Psychological Program  
on the Stress Coping Styles and Self-esteem  
of Clients with Chronic Schizophrenia**

**Park Jin-Hi**

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

**Supervised by Professor : Kim Sung-Bong**

The purpose of this study is to verify the effectiveness of the positive psychological program on the stress coping styles and self-esteem of chronic schizophrenia clients in the community. To this end, the following research questions were set up.

Study inquiry 1. What effect does the positive psychological program have on the stress coping styles of chronic schizophrenia?

Study inquiry 2. What effect does the positive psychological program have on the self-esteem of chronic schizophrenia?

The study targets chronic schizophrenia clients using the B center in city A, and 16 people were recruited through the application process after

conducting a demand survey first. Eight of them were radioed out to the experimental and control groups, but at the beginning of the program, one of the test groups expressed his or her intention to boycott due to personal reasons and dropped out. Thus, seven final experimental and eight control groups were subject to the study.

In order to solve the above research problems, the selection of research targets, composition of experimental groups and control groups, application of pre-examination and positive psychological programs, post-inspection and statistical processing, and data analysis were conducted. The tools for measuring the effectiveness of the program are the measures developed by Folkman and Lazarus (1985), and Kim Jung-hee and Lee Jang-ho (1985) excluded some questions and revised them after the factorial analysis process. Modified and reconstructed these 62 questions were developed by Kim Jung-hee (1987) and supplemented by Rosenberg (1965), and Lee Young-ho (1993) used self-respecting measures.

Based on the related literature and prior studies, the positive psychological program of this study was reconstructed according to the characteristics of the research target by the consultant. The program was conducted twice a week for 90 minutes, and a total of 10 times excluding orientation, dictionary and post-inspection. The data processing analysis in this study was conducted using the SPSS 18.0 program and independent sample t-verification was performed to analyze the homogeneity of the experimental and control groups before the test, and independent sample t-verification was performed for the analysis of differences in the results after the test. To complement the limitations of quantitative research and the validity of statistical analysis, the activity reports of participants and activities observed by researchers were analyzed, as well as the feedback of group members and the process of change.

The findings obtained by the above process are as follows.

First, the styles of coping with stress from the experimental group participating in the positive psychological program was improved statistically significantly compared to the control group that did not participate. ( $p < .001$ )

Second, the self-esteem of experimental groups participating in positive psychological programs has improved statistically significantly over control groups that do not participate. ( $p < .05$ )

Third, after analyzing the process of change, location of activity, and opinion polls conducted by the session to supplement the limits of quantitative analysis, the program has been shown to be effective in coping styles with stress and improving self-esteem among chronic schizophrenia clients.

This study is meaningful in that the positive psychological program has proven the effectiveness of chronic schizophrenia clients on their stress coping styles and self-esteem. Accordingly, it is expected to be the basic data for the use of positive psychological programs in the psychological and social rehabilitation areas of chronic schizophrenia clients.

## 1. 연구 참가 동의서

안녕하십니까 ?

제주대학교 교육대학원에서 상담심리를 전공하고 있는 박진희입니다.

본 연구는 지역사회 조현병 내담자의 정신건강회복과 재활을 돕기 위해 긍정심리프로그램이 지역사회 조현병 내담자의 스트레스대처방식과 자아 존중감에 미치는 효과를 알아보는데 목적을 두고 있습니다.

연구기간은 2019년 1월 14일부터 2월 25일까지 매주 2회 총 10회에 걸쳐 프로그램이 진행될 예정입니다.

매회 약 90분간 진행 예정이며 상황에 따라 약간의 변동사항이 발생할 수 있으나 이에 대해 연구자가 사전에 참가자에게 동의를 얻도록 하겠습니다.

긍정심리프로그램을 통해 알게 된 참가자의 개인 정보는 참가자의 동의 없이 무단으로 외부로 유출되거나 공개되지 않음을 알려드립니다.

프로그램 참여 도중 힘들거나, 참여를 원치 않을 경우 연구자와 상의하여 언제든지 참여를 거부할 수 있으며 프로그램의 전 회기에 빠짐없이 모두 참석했을 경우 연구에 대해 소정의 사례를 해드릴 예정입니다.

본인은 긍정심리프로그램에 대해 충분한 설명을 들었으며 긍정심리프로그램에 성실하게 참여할 것을 동의합니다.

참여자 서명 : \_\_\_\_\_ (인)

날짜 : \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일

## 2. 사전 사후 설문 안내지

안녕하십니까?

먼저 여러분의 귀한 시간을 내어 주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 스트레스대처방식과 자아존중감에 관련된 문항들로 구성되어 있습니다. 연구 결과의 실용성과 유용성을 위해 질문의 답에 대해 솔직하고 성실하게 응답해 주시면 감사하겠습니다. 여러분의 답변은 연구에 큰 도움이 될 것입니다.

설문 시간은 평균 10분 정도 소요됩니다. 각 문항은 맞고 틀린 답이 없으므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 여러분이 응답해 주신 내용은 연구 이외의 목적으로 결코 사용되지 않을 것이며 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

본 연구에 대해 궁금하신 사항은 본 연구자에게 문의하시면 답변해 드리도록 하겠습니다.

설문에 응답해 주셔서 다시 한번 감사드립니다.

년    월    일

제주대학교 교육대학원  
상담심리전공

지도교수 : 김성봉  
연구자 : 박진희

### 3. 인구통계학적 자료 설문지

※ 다음은 귀하의 일반적 사항에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 표시 √ 를 하거나 직접 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상

3. 귀하의 최종학력은 무엇입니까?

- ① 초등학교 졸업 이하 ② 중학교 졸업 이하 ③ 고등학교 졸업 이하  
④ 대학교 중퇴 ⑤ 대학교 졸업 이상

4. 귀하의 결혼상태는 어떠하십니까?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼 ④ 별거 ⑤ 사별 ⑥ 기타 (    )

5. 귀하는 몇 년 동안 정신질환을 앓았습니까?

- ① 1년 이내 ② 2~5년 ③ 6~10년 ④ 11년 이상

#### 4. 스트레스대처방식 척도

다음은 일상생활에서 받는 스트레스 사건이나 상황을 다루는 방법에 대한 질문입니다. 각 문항에서 자신에게 가장 가까운 항목에 √표를 하여 주십시오.

문 항 내 용	사용 하지 않음	약간 사용	많이 사용	아주 많이 사용
1. 다음에는 어떻게 해야 할 것인지에 대하여 전념한다. - 다음 단계의 준비				
2. 그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것을 자세히 분석해 본다.				
3. 그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.				
4. 시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.				
5. 그 일(또는 상황)에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다.				
6. 잘 안되리라 생각하지만, 적어도 무엇인가 해보기로 한다.				
7. 상대방이 마음을 바꾸도록 시도해 본다.				
8. 그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다.				
9. 자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.				
10. 최후 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨둔다.				
11. 기적이 일어나기를 바란다.				
12. 운으로 돌린다. : 때로는 운이 나쁠 때도 있으니까.				
13. 아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.				
14. 내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.				
15. 보통 때 보다 더 오래 잔다.				
16. 그 문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 낸다.				
17. 다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.				
18. 기분전환이 될 수 있을 만한 말을 자신에게 한다.				
19. 그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.				
20. 모든 것을 잊어버리려고 노력한다.				

21. 전문적인 도움을 청한다.				
22. 인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다.				
23. 어떤 대책을 시도해 보기 전에 우선 무슨 일이 일어날 것인지를 기다려 본다.				
24. 사과를 하거나 보상을 하기 위해 어떤 일을 한다.				
25. 활동계획을 세우고 그것에 따른다.				
26. 그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.				
27. 어떻게든 기분을 풀어버린다.				
28. 내 스스로 문제를 일으켰음을 깨달는다.				
29. 시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다.				
30. 문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.				
31. 잠시 거기에서 물러나 있다.				
32. 무엇을 먹거나 담배를 피우거나 약을 복용하는 등으로 기분을 전환한다.				
33. 되든 안 되든 한번 시도해 보거나 매우 위험 부담이 큰일을 한다.				
34. 조금씩 굴거나 육감에 따르지 않으려고 노력한다.				
35. 새로운 신념을 얻는다.				
36. 술을 마신다.				
37. 공지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다.				
38. 일어난 일 (또는 상황)이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.				
39. 일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.				
40. 대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.				
41. 그 일에 사로잡히지 않는다. : 그것에 대하여 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.				
42. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.				
43. 이 일이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치 채지 못하도록 한다.				
44. 그 일을 무시해 버린다. : 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.				
45. 자신이 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.				
46. 내 입장을 지키면서, 바라는 바를 말한다.				
47. 다른 사람에게 분풀이를 한다.				
48. 과거의 경험에 의존한다. : 전에도 비슷한 일이				



있었다.				
49. 다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.				
50. 문제해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다.				
51. 내가 한 말이나 생각을 속으로 되풀이 한다.				
52. 내 감정 때문에, 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애쓴다.				
53. 인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가 재발견한다.				
54. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.				
55. 그 일이 사라지거나 끝나 버리기를 바란다.				
56. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.				
57. 그 일이 잘되게 해달라고 기도를 한다.				
58. 최악의 경우를 각오한다.				
59. 무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘되도록 더 열심히 노력한다.				
60. 내가 존경하는 사람은 이런 때 어떻게 했을까 생각해 보고 그대로 따른다.				
61. 다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해 보려고 노력한다.				
62. 내가 가장 바라던 것이 안 되면 그 다음 차선책이라도 받아들인다.				

### 5. 자아존중감척도 (Self-Esteem Scale)

※ 아래의 질문은 '여러분이 자신을 어떻게 보느냐'에 대한 자신의 생각이나 느낌을 나타내는 질문입니다. 여러분의 생각이나 느낌을 잘 나타내주는 칸에 √ 표시해 주시기 바랍니다.

문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.					
4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.					
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.					
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.					
9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

## 1회기 : 즐거운 만남

단계	친밀감형성	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램의 목표, 내용, 규칙을 이해할 수 있다.</li> <li>· 집단원들 사이의 긴장을 완화하고 친밀감을 형성한다.</li> </ul>			
과정	활동내용	준비물	시간 (분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>신체로 인사하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모든 집단원들과 신체로써 인사를 건네기</li> </ul> </li> <li>· <b>프로그램 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		20	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>프로그램에 관한 기대 및 별칭 짓기 (활동지1-1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램에 참여하게 된 동기 나누기</li> <li>- 프로그램을 통해 변화되고 싶은 내 모습 찾기</li> <li>- 현재 감정에 대해서 탐색하기</li> <li>- 집단에서 불리고 싶은 별칭 정하기</li> </ul> </li> <li>· <b>약속정하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 내에서 지켜야 할 규칙에 대해서 안내하고 서약서를 작성하기</li> <li>- 나만의 약속을 하나 작성하기</li> </ul> </li> </ul>	이름표 , 사인펜 , 활동지 1-1,	20	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기소개 인터뷰 및 긍정카드 선물하기 (활동지1-2)</li> <li>- 긍정적인 내 모습에 대해서 작성하기</li> <li>- 2인 1조로 구성하여 상대방 집단원에 대해 인터뷰 하여 알아내기</li> <li>- 인터뷰 이후에 상대방 집단원이 이번 집단활동을 통해 자주 느끼길 바라는 긍정적 감정을 카드로 선물하기 (신남, 흥분, 즐거움, 행복, 만족, 기쁨, 감동, 설렘, 사랑스러움, 뿌듯함.)</li> </ul>	활동지 1-2, 감정 카드	30
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정심리치료 프로그램에 대한 필요성 개념 이해</li> <li>- 긍정심리치료 프로그램이란?</li> <li>- 스트레스 대처 능력 및 자아존중감 향상을 위한 방법</li> <li>· ‘수호천사’ 뽑기</li> <li>- 집단원들의 이름을 상자에 넣고 무작위로 뽑기</li> <li>- 뽑힌 사람의 수호천사가 되어줘서 1) 긍정적 피드백 2) 친절한 행동을 실행하도록 하기</li> </ul>		10
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람 씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> </ul>		10
차시 예고	2회기 : 즐거운 삶, 행복한 삶		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 이야기를 솔직하게 할 수 있도록 편안하고 수용적인 분위기를 조성한다.</li> <li>· 발언의 양과 시간이 한 사람에게 치우치지 않도록 골고루 기회를 준다.</li> </ul>		

## 나의 기대는?

\* 프로그램을 참여하면서 나의 동기를 나의 동기를 탐색하고 앞으로 불리고 싶은 별칭에 대해 작성해 보세요.

1) 프로그램에 참여한 동기



2) 변화되고 싶은 내 모습



3) 별칭과 지은 이유



활동지1-2



◆ 나에 대해 관심을 기울여 보고 이에 대해 서술해 보세요.

1. 내가 자신 있는 것은?	
2. 나의 매력 3가지는?	
3. 나의 요즘 고민은?	
4. 나의 별명은?	
5. 내가 가장 행복한 순간은?	
6. 나를 가장 힘들게 하는 것은?	
7. 내가 생각하는 행복이란?	

\* 깨달은 점 :

## 2회기 : 즐거운 삶, 행복한 삶

단계	자기이해	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신에 대해 이해하고 있는 그대로의 자신을 수용하도록 돕는다.</li> <li>· 지금까지의 삶의 행복을 돌아보고 현재의 삶의 모습과 행복에 대해서 탐색 하도록 돕는다.</li> </ul>			
과정	활동내용	준비물	시간(분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 명상하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 과거, 현재, 미래의 나의 삶을 돌아보는 시간을 가지기</li> </ul> </li> </ul>	명상 음악	20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행복을 위한 세 가지 소원 (활동지2-1)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자성 예언(피그말리온)에 대한 이야기를 들려주고 자신이 간절하게 바라는 소원을 적어보기</li> </ul> </li> </ul>	이름표, 볼펜, 활동지 2-1,	20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행복 일기 쓰는 법 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하루 중에서 행복하고 좋았던 일, 뿌듯했던 일을 3가지 이상 적도록 한다.</li> </ul> </li> <li>· 행복 실천 법 10가지 낭독하기 (활동지2-2)</li> </ul>	활동지 2-2	20	
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 세상에서 가장 재미있는 이야기 찾아오기와 행복 일기 쓰기</li> </ul>			20
차시 예고	3회기 : 낙관성 훈련			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행복한 나의 모습을 깊이 탐색할 수 있는 시간을 충분히 주도록 한다.</li> <li>· 행복하기 위해서 집단에 적극적인 참여와 연습이 필요함을 강조한다.</li> </ul>			

활동지 2-1

행복을 위한 세 가지 소원

별 칭 :



1.

2.

3.





## 우리들의 행복 실천 법

1. 매일 행복(감사)했던 일 세가지를 일기에 쓰기
2. 자신에게 매일 한 가지씩 칭찬해 주기
3. 자신의 강점을 생활 속에서 활용하기
4. 매일 거울을 보고 미소 짓거나 크게 소리 내어 웃어보기
5. 친구에게 친절 베풀기
6. 평소 친하지 않던 친구에게 인사하고 말 걸기
7. 가족이 기뻐 할 수 있는 일 찾아서 하기
8. 부모님과 매일 20분 이상씩 대화 나누기
9. 아무도 모르게 착한 일 하고 어떤 일이 일어나는지 살펴보기
10. 매일 30분 이상 운동하기

### 3회기 : 낙관성 훈련

단계	자기이해	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙관적 사고의 생활에서의 영향력을 이해하고 이를 실천하도록 연습한다.</li> <li>· 시련과 역경을 이긴 사람들의 이야기로 희망과 긍정적 정서를 갖도록 한다.</li> </ul>			
과정	활동내용		준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>인사나누기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· <b>프로그램 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>			10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>낙관성이란? (활동지3-1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 낙관성의 의미를 소개</li> <li>- 낙관적 사고와 비판적 사고의 차이점</li> <li>- 낙관적 생각과 비판적 생각의 차이와 생활에 미치는 영향 찾아보기</li> </ul> </li> </ul>		활동지 3-1,	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>역경을 이긴 사람들 (활동지3-2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 첫째, 집이 몹시 가난했기 때문에 어릴 적부터 구두 닻이, 신문팔이 등 갖은 고생을 하는 사이에 세상을 살아가는데 필요한 많은 경험을 쌓을 수 있었고,</li> <li>- 둘째, 태어났을 때부터 몸이 몹시 약해서 항상 운동에 힘써 왔기 때문에 늙어서도 건강하게 지낼 수 있게 되었으며,</li> <li>- 셋째, 나는 초등학교도 못 다녔기 때문에 세상의 모든 사람을 다 나의 스승으로 여기고 누구에게나 물어가며 열심히 배우는 일에 게을리 하지 않았다.“ <ul style="list-style-type: none"> <li>-마쓰시타 고노스케(경영의 신)-</li> </ul> </li> <li>- 어린시절 불우한 환경을 낙관적인 생각으로 극복하고 세상에 이름을 알린 위대한 3인의 이야기를 소개한다.</li> <li>- 위대한 3인의 이야기를 들은 후, 집단원들이 각자의</li> </ul> </li> </ul>		활동지 3-2,	20

	<p>생각과 느낌을 자유롭게 나눌 수 있도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>인생의 토마토 (활동지3-3)</b></li> <li>- 인생에서 하나의 문이 닫힐 때, 또 다른 문이 열리게 된다는 점을 낙관성 차원에서 소개한다.</li> <li>- 살면서 극복하기 어렵다고 생각했던 문제가 해결 되거나 크게 문제가 되지 않았던 경험을 중심으로 작성한다.</li> <li>- 작성 후 집단원들이 돌아가며 발표한다.</li> </ul>	활동지 3-3	20
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 본 회기에서 배운 낙관적 사고를 일상생활에 적용하여 실천하기</li> </ul>		20
차시 예고	4회기 : 나 이런 사람이야		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 경험을 잘 들여다보도록 분위기를 조성하고 참가자들의 상호작용이 활발히 일어날 수 있도록 도모 한다.</li> <li>· 행복하기 위해선 집단에 적극적인 참여와 연습이 필요함을 강조한다.</li> </ul>		

## 낙관성(optimism) 이란 ?

Seligman(1998)에 따르면 낙관성은 긍정적인 사건을 개인적, 지속적, 확산적 원인에 기인하고, 부정적인 사건은 외부적, 일시적, 특수적 상황요인에 기인하는 형태이다. 낙관에 부딪혔을 때 아무 근거도 없이 무작정 '모두 잘 풀릴 거야'라고 주문을 외우는 것은 비현실적이고 건강하지 못한 낙관성이며 건강한 낙관성은 타당한 근거를 가지고 긍정적인 측면을 바라보는 것을 뜻한다.

### 낙관성의 3가지 요소

#### ◆ 지속성

어떤 사건이 일어났을 때 그와 비슷한 일이 일상생활 속에서 반복해서 발생할 것이라고 해석하고 믿으며 또 그러한 판단에 기초해서 행동하는 것

#### ◆ 확산성

어떤 사건이 일어났을 때 그와 비슷한 일이 일상생활의 다른 영역에서도 일반화 될 것이라고 해석하고 믿으며 또 그러한 판단에 기초해서 행동하는 것

#### ◆ 개인화


어떤 사건이 일어났을 때 그 일에 대해서 자신에게 책임이 있다고 해석하고 믿으며 또 그러한 판단에 기초해서 행동하는 것

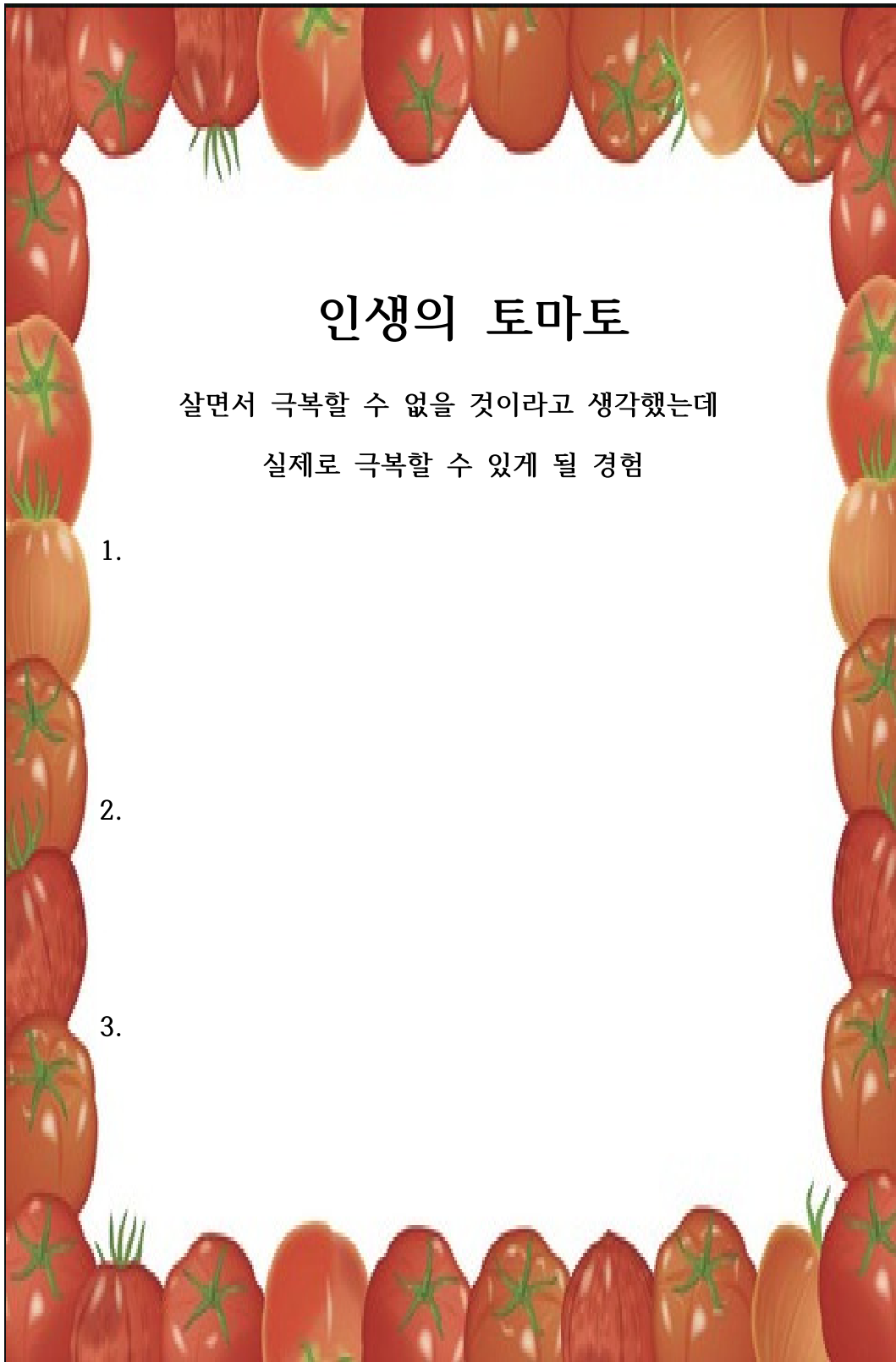
### 낙관성의 해석

◆ 좋은 일이 일어났을 때, 그 일이 '앞으로도 계속 일어날 것이고, 삶의 다른 부분에서도 일어날 것이며, 나로 인해 일어난 일이다'라고 믿고 그 믿음에 따라 행동하는 것

◆ 나쁜 일이 일어났을 때에는 그 일이 '앞으로 또 일어나지는 않을 것이고, 삶의 다른 부분에서 일어나지도 않을 것이며, 나로 인해 일어난 것이 아니다'라고 믿고 그 믿음에 따라 행동하는 것

## 역경은 나의 힘

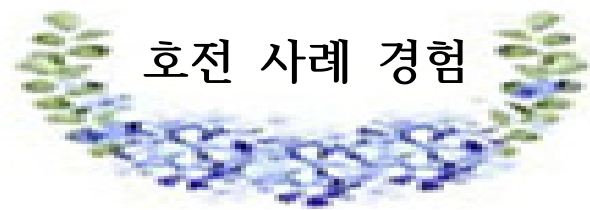
인물	내용
	<p>“병약, 가난, 못배움은 나에게 3가지 축복이다”</p>
<p>마쓰시타 고노스케</p>	<p>일본 경영의 창시자 (파나소닉)</p>
	<p>“인생의 성공 여부는 온전히 개인에게 달려있다”</p>
<p>오프라 윈프리</p>	<p>토크쇼 MC이자 세계 500대 부자</p>
	<p>“세상이 나에게 등을 돌렸다면 보란 듯이 내 두발로 일어서겠다”</p>
<p>정지훈</p>	<p>가난을 이기고 월드스타가 된 가수</p>



## 4회기 : 나 이런 사람이야

단계	자존감 향상	운영방법	전체집단 (90분)
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 강점과 약점에 관한 이해를 통해 자기에 대한 이해를 돕는다.</li> <li>· 나의 강점을 발견하여 자신감과 자존감을 높일 수 있도록 한다.</li> </ul>		
과정	활동내용	준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 호전 사례 경험 (활동지4-1)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 재할 훈련을 하면서 호전된 점 나누기</li> <li>- 사례를 호전되게 만든 나의 내적 자원은?</li> <li>- 이런 경험을 통해 내게 느껴지는 감정은?</li> <li>- 내가 앞으로 되고 싶은 모습은?</li> <li>- 전체 나누기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 4-1	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 장점과 약점 (활동지4-2)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 장점 및 약점 찾아보기</li> <li>- 2인 1조로 나누기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 4-2	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 대표강점 찾기 (활동지4-3)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대표강점에 관한 설명</li> <li>- 내가 생각하는 나의 강점 예측해보기</li> <li>- 강점 검사 실시</li> </ul> </li> </ul>	활동지 4-3	20
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 강점이 일상생활에서 발휘된 에피소드 찾기</li> </ul>		20
차시 예고	5회기 : 내 대표 강점은?		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장점과 강점의 차이점에 대해서 잘 설명해준다.</li> <li>· 집단원의 긍정적인 측면을 지지한다.</li> </ul>		

활동지 4-1

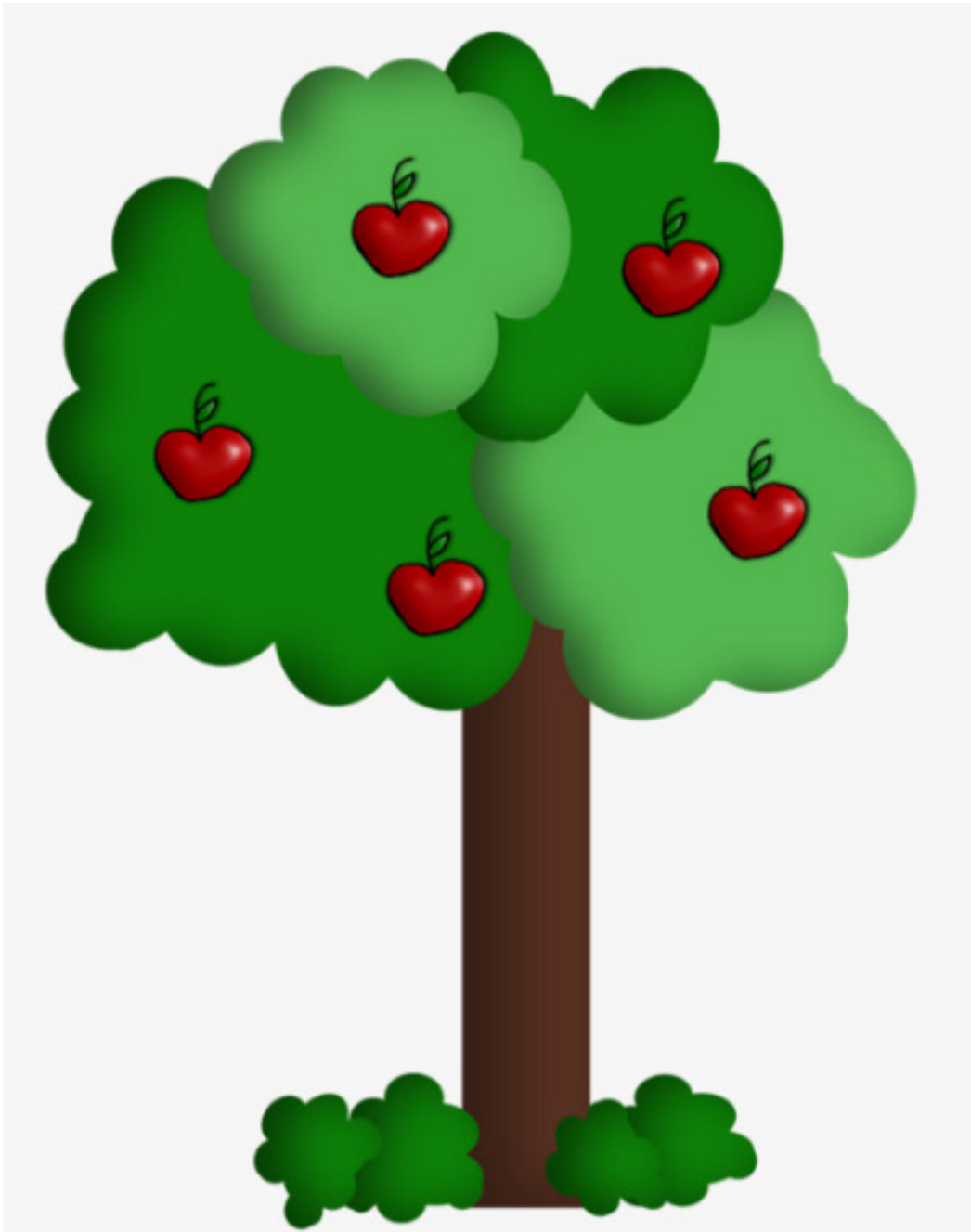


1. 내가 재활 훈련을 하면서 호전된 점 나누기
2. 사례를 호전되게 만든 나의 내적 자원은?
3. 이런 경험을 통해 내게 느껴지는 감정은?
4. 내가 앞으로 되고 싶은 모습은?



## 나의 장,단점 나무

◆ 열매에는 나의 장점 나무 밑 풀에는 나의 단점을 적어보세요.



## 성격 강점

### 1. 성격강점(character strength)이란?

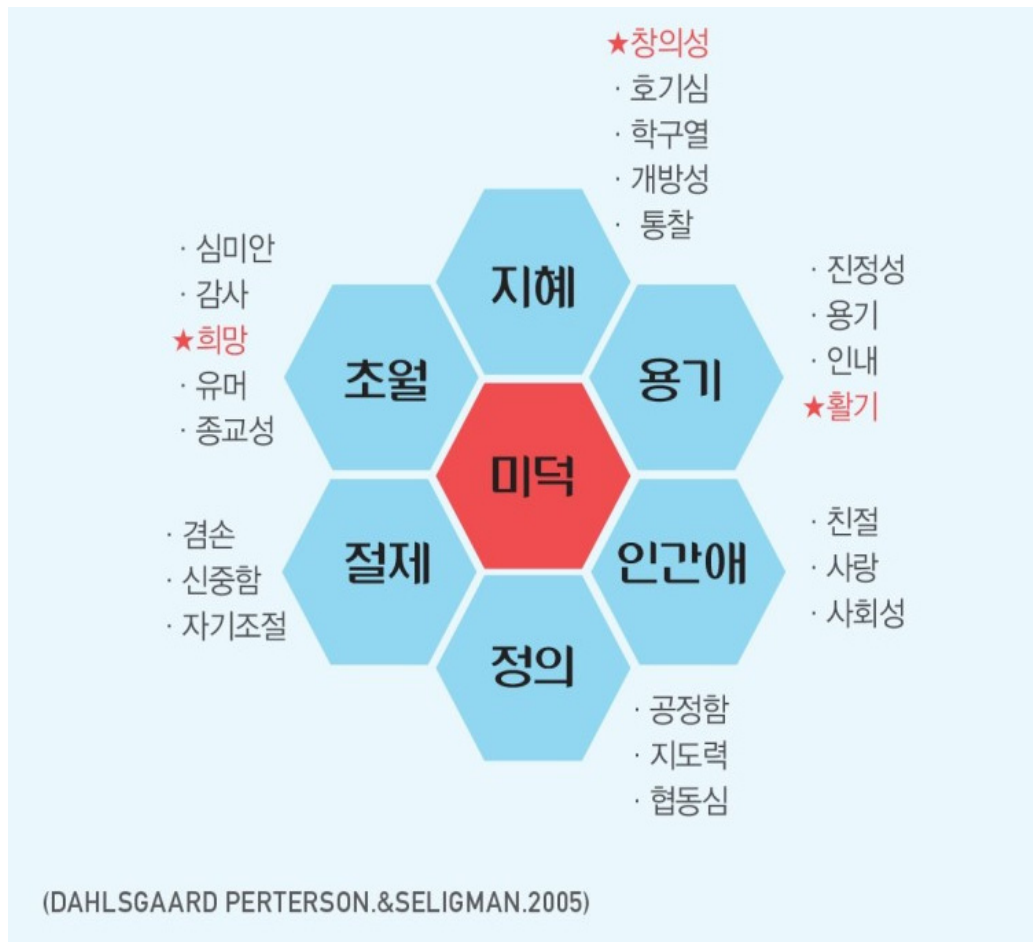
개인의 행복과 가치있는 삶에 기여하는 긍정적 성격 특징

긍정심리학의 광범위한 연구결과로 집대성 된 일종의 정신건강 매뉴얼

->VIA(Values in Action) : 가치 실행 연구소

(Peterson & Seligman, 2004)

### 2. VIA6개 미덕과 24개 강점



## 대표성격 강점 척도

### 4-3 대표강점 검사

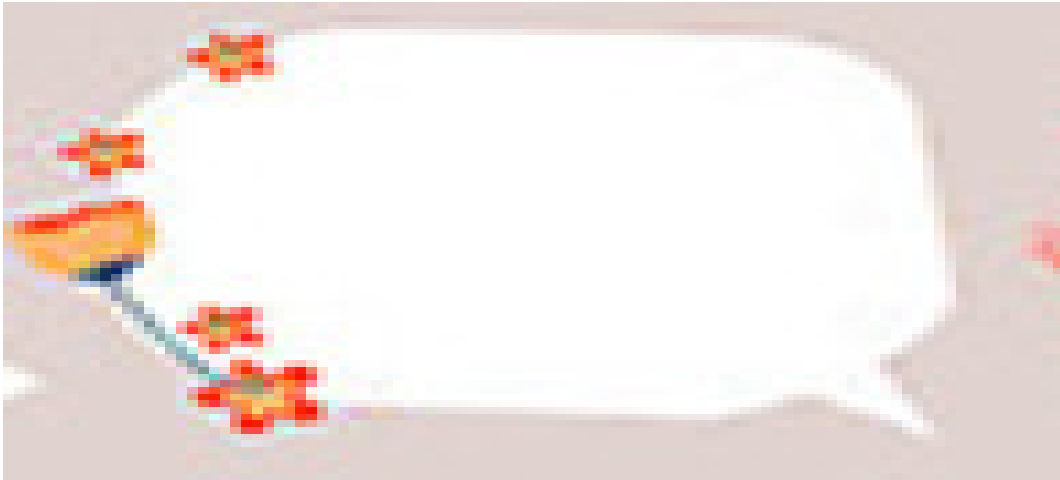
강점이란 인간의 자기실현과 충만한 삶에 기여하는 도덕적으로 가치있는 긍정적 성격 특질이다. 다음의 약식 강점 검사를 통해 당신의 대표강점을 찾아보자. 가장 적합하다고 하는 칸에 √표 하세요.

문항	나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다	소계	강점
언제나 세상에 대해 호기심이 많다.	1	2	3	4	5		호기심
쉽게 싫증을 낸다.	1	2	3	4	5		
새로운 것을 배울 때 전율을 느낀다.	1	2	3	4	5		학구열
박물관이나 교육적 장소에 한번도 가본 적이 없다.	1	2	3	4	5		
판단력이 필요할 때 이성적으로 대처한다.	1	2	3	4	5		판단력
성급하게 판단하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5		
일을 하는데 필요한 새로운 방법을 찾는 걸 좋아한다.	1	2	3	4	5		창의성
친구들은 대부분 나보다 상상력이 뛰어나다	1	2	3	4	5		
항상 꼼꼼히 생각하고 더 큰 것을 볼 줄 안다.	1	2	3	4	5		통찰력
내게 조언을 구하러 오는 사람은 거의 없다.	1	2	3	4	5		
강력한 반대에도 무릅쓰고 내 주장을 고수 할 때가 많다.	1	2	3	4	5		용감성
고통과 좌절 때문에 내 의지를 굽힐 때가 많다.	1	2	3	4	5		
한번 시작한 일은 끝까지 해낸다.	1	2	3	4	5		인내
일을 할 때면 탄전을 피운다.	1	2	3	4	5		

약속을 반드시 지킨다.	1	2	3	4	5		정직
친구들은 대개 솔직하게 말하는 법이 없다.	1	2	3	4	5		
무슨 일을 하든 전력투구 한다.	1	2	3	4	5		열정
의기소침 할 때가 없다.	1	2	3	4	5		
본인의 기분 못지않게 내 기분과 행복에 관심을 기울이는 사람이 있다.	1	2	3	4	5		사랑
다른 사람들이 베푸는 사랑을 제대로 받아들이지 못한다.	1	2	3	4	5		
자발적으로 이웃을 도와준다.	1	2	3	4	5		친절
다른 사람의 행운을 내 일처럼 좋아한 적이 거의 없다.	1	2	3	4	5		
어떤 성격의 단체에 가도 잘 적응할 수 있다.	1	2	3	4	5		사회성
다른 사람들의 감정에 아주 둔하다.	1	2	3	4	5		
어떤 단체에 가입하면 최선을 다한다.	1	2	3	4	5		시민 정신
집단을 위해 개인적 이익을 희생하지 않는다.	1	2	3	4	5		
어떤 사람에게든 똑 같이 대한다.	1	2	3	4	5		공정성
내가 싫어하는 사람을 공정하게 대하기가 힘들다.	1	2	3	4	5		
일일이 참견하지 않고도 사람들이 단합해 일하도록 이끌어준다.	1	2	3	4	5		리더십
단체 활동을 조직 하는 데는 소질이 없다.	1	2	3	4	5		
과거의 것을 문제 삼지 않는다.	1	2	3	4	5		용서
기어코 복수하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5		
다른 사람들이 나를 칭찬할 때면 슬그머니 화제를 돌린다.	1	2	3	4	5		겸손
스스로 한 일을 지켜세우는 편이다.	1	2	3	4	5		

다칠 위험이 있는 일은 하지 않는다.	1	2	3	4	5		신중성
나쁜 친구를 사귀거나 나쁜 사람들을 만나는 경우가 있다.	1	2	3	4	5		
내 정서를 다스릴 줄 안다.	1	2	3	4	5		통제력
다이어트나 운동을 오래하지 못한다.	1	2	3	4	5		
음악, 미술, 연극, 영화 등의 아름다움과 경이로움을 보고 전율한 적이 있다.	1	2	3	4	5		감상력
평소에 아름다움과는 전혀 무관하게 지낸다.	1	2	3	4	5		
아무리 하찮은 일이라도 고맙다고 말한다.	1	2	3	4	5		감사
내가 받은 은혜에 대해 거의 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5		
항상 긍정적인 면만 보려고 한다.	1	2	3	4	5		희망
내가 하고 싶은 일을 하기 위해 철저하게 계획한 적이 거의 없다.	1	2	3	4	5		
되도록 일과 놀이를 잘 배합한다.	1	2	3	4	5		유머
우스갯 소리를 거의 할 줄 모른다.	1	2	3	4	5		
삶의 목적이 뚜렷하다.	1	2	3	4	5		영성
사명감이 없다.	1	2	3	4	5		

## 내가 추측하는 나의 대표 강점은 ?



### ◆ 채점 방법

1. 각 문항별로 두 문항씩 본인이 표시한 숫자를 더한 값을 ‘소계’란에 적으세요.
2. 소계 점수가 가장 높은 상위 5가지 강점을 아래의 대표 강점에 적습니다.
3. 동점수가 많을 경우 본인이 선택하여 순위를 정합니다.

### ◆ 대표 강점

제 1 강점 :

제 2 강점 :

제 3 강점 :

제 4 강점 :

제 5 강점 :

### ◆ 활동을 통해 느낀점이나 깨달은 점

## 5회기 : 내 대표 강점은?

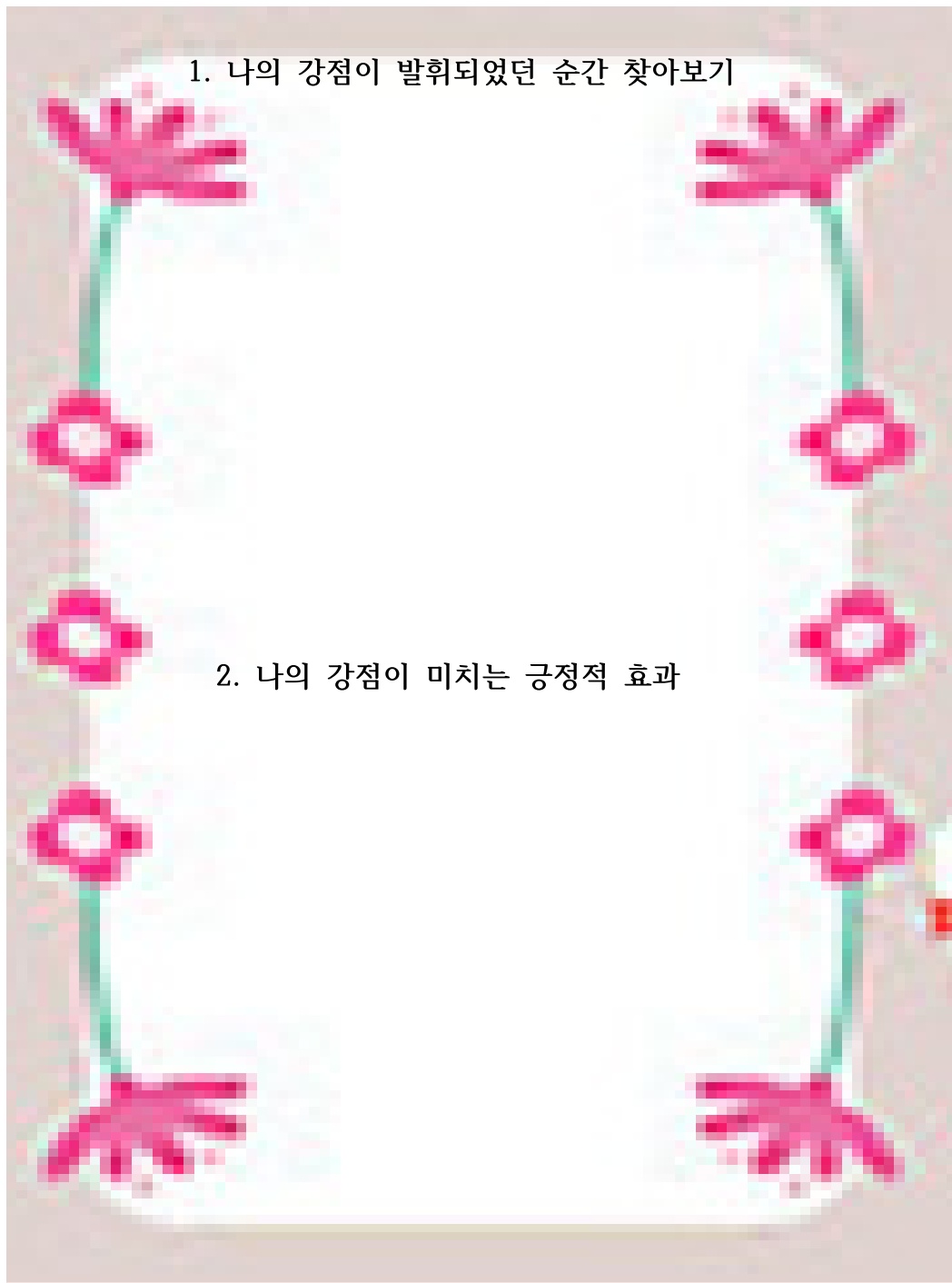
단계	자존감 향상	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 강점을 알고 강점이 발휘된 구체적인 경험을 찾음으로써 약점 또한 잠재적 강점이 될 수 있음을 안다.</li> <li>· 자신의 대표 강점을 활용하는 방법을 계획하고 실천한다.</li> </ul>			
과정	활동내용		준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>인사나누기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· <b>프로그램 안내</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>			10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>나는 누구일까요?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상자에 집단원의 강점을 적어 넣기</li> <li>- 한명씩 뽑아서 강점으로 집단원을 설명하기</li> </ul> </li> </ul>		A4용지	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>성격 강점에 관한 이해 (활동지5-1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대표 성격 강점에 대해 설명하기</li> <li>- 비슷한 대표 강점 집단원끼리 모여서 앉기</li> </ul> </li> </ul>		활동지 5-1	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>강점에 관한 나눔 (활동지5-2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강점이 발휘되었던 순간 찾아보기</li> <li>- 동반자로서 나의 강점이 미치는 긍정적 효과</li> </ul> </li> <li>· <b>강점 활용을 위한 계획 (활동지5-3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강점을 일상생활에서 어떻게 활용할 수 있을지 모색하기</li> <li>- 행동으로 옮기기 위한 구체적인 계획을 수립하기</li> </ul> </li> </ul>		활동지 5-2,  활동지 5-3	30
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 주변 사람들의 강점을 찾아서 칭찬해 주기</li> </ul>			20
차시 예고	6회기 : 용서의 의미와 가치			
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참여자들이 강점에 대해서 잘 이해 할 수 있도록 설명해 준다.</li> <li>· 강점이 생활에서의 활용되는 예를 한 두가지 안내한다.</li> </ul>			

## 6개 미덕과 24개 성격강점

지혜과 지식	
창의성	새로운 것을 해내는 특성
호기심	새롭고 신기한 것을 좋아하거나 모르는 것을 싫어하는 마음
학구열	학문 연구에 대한 열정
예견력 (통찰)	사물이나 현상을 전체적인 관점에서 생각하고 다른 사람에게 현명한 조언을 해주는 능력
판단력	사물을 인식하여 논리나 기준 등에 따라 판정 할 수 있는 능력
용기	
정직	자신을 거짓없이 드러내고 행동이나 감정을 수용하고 책임지는 것
용감성	용기가 있으며 씩씩하고 기운찬 성질
인내	쉽게 단념하지 아니하고 끈질기게 견디어 나가는 기운
활기 (열정)	어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 열중하는 마음
인간에	
친절	다른 사람을 돕고 보살피는 행동
사랑	어떤 사람이나 존재를 몹시 아끼고 귀중히 여기는 마음
사회성	다양한 사회적 상황에서 어떻게 행동하는 것이 적절한지 잘 아는 능력
정의	
공정성	공평하고 올바른 성질
리더쉽	무리를 다스리거나 이끌어 가는 지도자로서의 능력
시민정신	자신이 속한 집단 이익을 추구하고자 하는 책임 의식
절제	
용서	지은 죄나 잘못된 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 아니하고 덜어줌
겸손	남을 존중하고 자기를 내세우지 않는 태도가 있음
신중한	어떠한 일을 결정할 때 진지한 태도로 결정을 하는 태도가 있음
자기 조절	통제하고 조절하는 일
초월성	
감상력	예술작품 따위의 아름다움을 이해하여 즐기고 평가하는 능력
감사	고마움을 나타내는 인사
희망	앞일에 대하여 어떤 기대를 가지로 바람
유머	남을 웃기는 말이나 행동
영성	인생의 궁극적 목적과 의미에 대한 일관성 있는 신념을 가지고 살아가는 태도



## 나의 강점이 발휘된 순간



## 강점활용을 위한 계획

- ◆ 대표 강점을 확인하고 이를 직업, 긍정적인 인간관계, 가정 등과 같은 인생의 주된 활동 영역에서 적극적으로 활용한다면 충분히 만족스런 삶을 살 수 있을 것이다.
- ◆ 대표 강점 활용방안을 참고하여 일상생활에서 적용해 보시기 바랍니다. 자신의 대표강점을 생활에서 어떻게 활용 할 것인지 구체적으로 적어보세요.

순위	대 표 강 점	활 용 방 안
----	---------	---------

예)	학구열	취업을 위해 필요한 자격증을 구체적으로 알아보고 준비해 본다.

## 6회기 : 용서의 의미와 가치

단계	스트레스 대처능력 향상	운영방법	전체집단 (90분)
활동 목표	· 인간관계에서 해결되지 않은 갈등에 대해서 되돌아보고 진정한 용서의 의미를 알고 실천할 수 있다.		
과정	활동내용	준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 용서에 관한 의미 설명 (활동지6-1)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서의 의미와 가치를 설명하기</li> <li>- 용서함으로써 느끼는 부정정서 감소와 긍정적 정서 증가의 중요성에 대해서 이해하기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 6-1	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 용서받은 경험 (활동지6-2)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 타인에게 용서받은 경험을 회상하기</li> <li>- 용서를 받았을 당시 느낌이나 생각 나누기</li> <li>- 나에게 화가 났던 순간 찾아보고 나를 용서한 경험을 찾기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 6-2	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화났거나 상처 입은 경험 탐색 (활동지6-3)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최근 갈등이 있었거나 화가 난 상황을 재탐색하기</li> <li>- 당시 내가 받은 상처와 감정을 느껴보기</li> <li>- 2인 1조로 나눠서 경험을 나누기</li> <li>- 서로에게 위로와 힘들었을 마음을 공감하기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 6-3	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 용서하기 (활동지6-4)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 용서하고 싶은 대상을 정하기</li> <li>- 용서 편지 쓰기</li> <li>- 내가 생각하는 용서란?</li> </ul> </li> </ul>	활동지 6-4	20

정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 오늘 배운 내용을 실제 생활에 적용해 본다.</li> </ul>		20
차시 예고	7회기 : 감사하기		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 용서의 필요성에 초점을 맞춘다.</li> <li>· 현재 자신이 용서하지 않는 상황을 자신의 가치와 연관 지어 볼 수 있도록 한다.</li> </ul>		

## 용서하기는 나를 위한 것

그대에게 잘못을 저지른 사람이 있거든, 그가 누구이든 그것을 잊어버리고 용서하라.

그때 그대는 용서한다는 행복을 알 것이다. 우리에게는 남을 책망할 수 있는 권리가 없다.

- 톨스토이 -



- ◆ 용서는 잘못을 잊어버리는 망각이 아니며, 타인에게 베푸는 자선도 아니다. 타인의 잘못으로부터 내가 자유로워지고자 하는 정신적 날개짓이다. 집착에서 벗어나서 자유로워지고 스스로가 정신적으로 더욱 발전할 수 있는 것이다.

## 용서의 5가지 원칙

1. 용서는 상대를 위한 것이 아니라 나를 위한 것
2. 용서를 해야 과거에서 벗어날 수 있다.
3. 용서하지 않으면 나도 용서받을 수 없다.
4. 잊어버리는 것은 용서가 아니다.
5. 용서로 무엇을 바꾸려 하지 마라.

활동지 6-2

1) 용서 받았던 경험 및 사례



2) 나를 용서한 경험

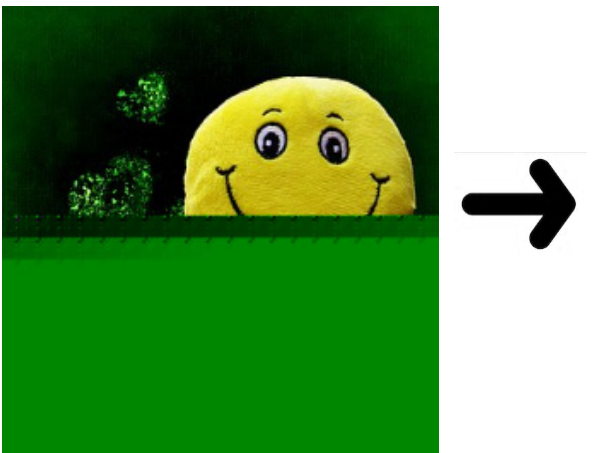


활동지 6-3

1) 최근 갈등 및 화났던 상황



2) 위로의 한마디



널 용서할게





## 7회기 : 감사하기

단계	스트레스 대처능력 향상	운영방법	전체집단 (90분)
활동 목표	· 자신의 인생에 영향을 준 사람이나 사건을 떠올려 얘기하는 과정에서 감사의 대상을 찾고 그동안 감사의 뜻을 전달하지 못했던 대상에게 감사 편지를 쓰고 낭독 할 수 있다		
과정	활동내용	준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 인생에 영향을 끼친 사람에 대해 이야기하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자들이 좀 더 자연스러우면서도 깊이 있게 감사에 대해 생각하고 느낄 수 있도록 하기 위해 먼저 자신의 인생에 영향을 준 사람을 2명 정도 선정하여 그에 대해 이야기하도록 한다.</li> <li>- 그 경험은 1차적으로, 유쾌하지 않은 것일 수도 있지만, 좋지 못했던 경험이 오히려 성장의 기회가 되어 장기적으로는 긍정적인 영향이 될 수도 있을 것이다.</li> </ul> </li> </ul>	활동지 7-1	30
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감사 편지 쓰기와 낭독               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자들이 자신의 인생에 영향을 끼친 사람을 이야기 하는 과정에서 그 사람에게 감사한 마음을 가졌다고 말한 사람이 있다면 그것을 예로 들어 감사의 대상에 대해 자연스럽게 이야기 한다.</li> <li>- 각자 감사 편지를 쓸 대상을 1명 선정하여 본 회기에서 감사 편지를 쓰게 한다. 글씨를 못 쓰는 경우에는 감사의 마음을 그림이나 기타 다양한 형태로 표현 할 수 있도록 돕는다.</li> <li>- 감사 편지를 낭독하게 한다. 낭독 후에는 다른 참여자들이 그 참여자에게 해주고 싶은 말이 있다면 해 주도록 한다.</li> </ul> </li> </ul>	활동지 7-2	30

정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 일상생활에서 감사 표현을 실천하기</li> </ul>		20
차시 예고	8회기 : 긍정적 대인관계		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감사에 초점을 맞춘다.</li> <li>· 적극적인 참여와 감사의 필요성을 강조한다.</li> </ul>		

활동지 7-1



나를 사랑해 주는 사람들

나에게 여러 가지 도움을 주는 사람들

나의 건강을 지켜주는 사람들

나에게 용기를 준 사람들

나를 칭찬해 준 사람들

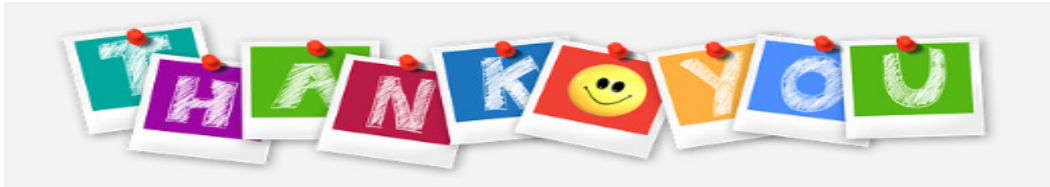
나를 이해해 주고 인정해 주는 사람들

그밖에 내가 감사해야 할 사람들



활동지 7-2

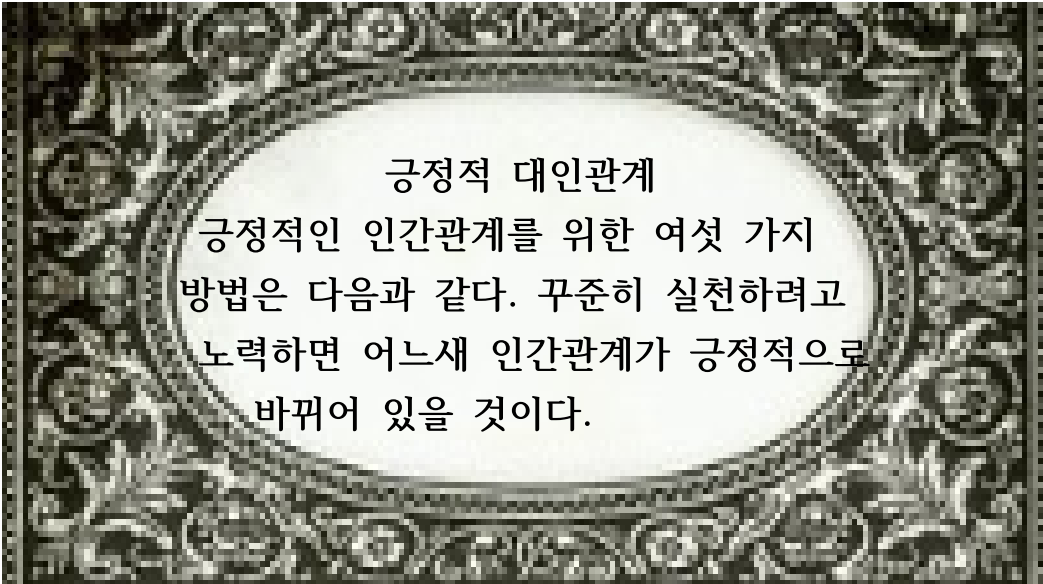
## 감사편지 쓰기



## 8회기 : 긍정적 대인관계

단계	스트레스 대처능력 향상	운영방법	전체집단 (90분)
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정적 대인관계와 행복간의 중요성을 이해 할 수 있다.</li> <li>· 긍정적 대인관계를 맺는 방법을 익히고 이를 실천 할 수 있다.</li> </ul>		
과정	활동내용	준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 긍정적 대인관계의 6가지 방법 (활동지8-1)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대인관계에서 긍정적 관계의 중요성 설명하기</li> <li>- 긍정적 대인관계를 맺는 6가지 방법 익히기 (자기 자신을 알라, 상대방의 강점을 보라, 건설적인 반응을 하라, 감사를 표현하라, 시간을 선물하라, 용서하는 마음을 가져라)</li> </ul> </li> </ul>	활동지 8-1	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강점의 왕과 여왕 (활동지8-2)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 멘탈 휘트니스 대화법 세가지 원칙</li> </ul> </li> </ul>	활동지 8-2	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 적극적이고 건설적인 반응 (활동지8-3,8-4)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 적극적이고 건설적인 반응을 이해하기</li> <li>- 갈등 속에서 나의 의사소통 방식 탐색</li> <li>- 2인 1조로 상황극을 통해 건설적인 반응 실천하기</li> <li>- 멘탈 휘트니스 대화법 연습</li> </ul> </li> </ul>	활동지 8-3 8-4	20

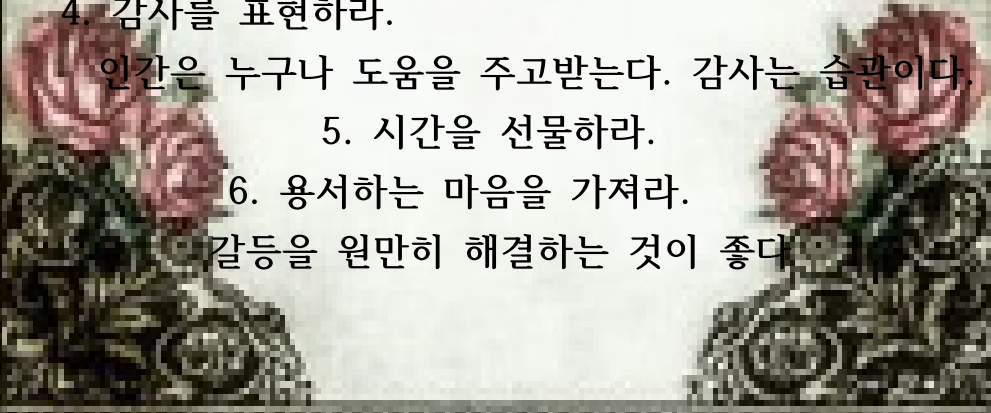
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 긍정적 대화법을 일상에 적용하기</li> </ul>		20
차시 예고	9회기 : 희망가지기		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 적극적이고 건설적인 반응 기술을 사용 시 내 몸과 언어도 함께 하되 진심을 담도록 한다.</li> <li>· 집단원간 긍정적 관계를 위해 적극적이고 건설적인 반응으로 서로 격려하기</li> </ul>		



**긍정적 대인관계**  
긍정적인 인간관계를 위한 여섯 가지  
방법은 다음과 같다. 꾸준히 실천하려고  
노력하면 어느새 인간관계가 긍정적으로  
바뀌어 있을 것이다.

**6가지 원칙**

1. 자기 자신을 알라.  
나 자신을 객관적으로 이해하려고 하는 노력을 하자.
2. 상대방의 강점을 보라.  
상대의 약점에 초점을 두지 말고 강점을 찾으려고 노력하자.
3. 건설적인 반응을 하자.  
뒷담화, 험담, 질책, 추궁 NO
4. 감사를 표현하라.  
인간은 누구나 도움을 주고받는다. 감사는 습관이다.
5. 시간을 선물하라.
6. 용서하는 마음을 가져라.  
갈등을 원만히 해결하는 것이 좋다.



◆ 강점의 왕과 여왕

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

◆ 멘탈 휘트니스 대화법의 세 가지 법칙

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

◆ 멘탈 휘트니스 대화법의 예

불만 : 너는 왜 맨날 그러니?

소망 : 나는 네가 다음부터는 이렇게 해 주었으면 좋겠어

불만 : 너는 왜 특하면 짜증이니?

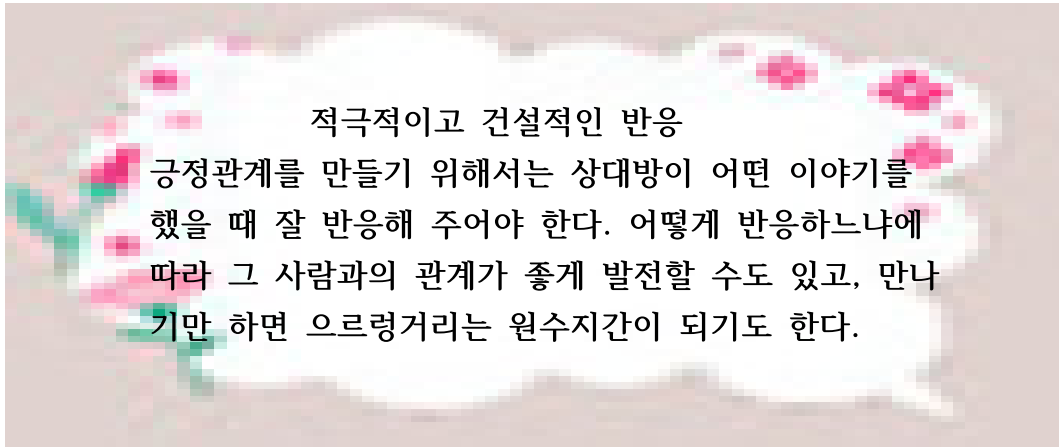
소망 : 나는 네가 조금은 다정하게 말해주었으면 고맙겠어

불만 : 너는 왜 이렇게 게으르냐?

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



활동지 8-3



◆ 건설적인 반응 예시

‘다이어트에 성공한일을 당신에게 들떠서 이야기 한다’

1) 한눈에도 날씬해진 걸 알겠다. 축하해! 주변에서는 뭐라고 그래?

날씬 해졌다고 하지?

적극적이며 건설적인 반응 (진실하고 열광적인지지)

비언어적 반응, 눈 마주침, 공감적 경청

2) 잘됐네

소극적이며 건설적인 반응 (절제된 지지)

비언어적 반응, 감정표현이 없음

3) 얼마 못 가 금방 다시 살이 찢걸

적극적이고 파괴적인 반응 (긍정적 사건의 부정적인 측면지지)

비언어적 반응, 부정정서 표현

4) 우리 뭐 먹으러 갈까?

소극적이며 파괴적인 반응(긍정적 사건 무시하기)

비언어적 반응, 무시하기



♣ 멘탈 휘트니스 대화법 연습하기

1. 친구가 빠진 것 같은데 말을 안 해준다.
2. 동료들이 나한테 연락도 안하고 자기들끼리 영화 보러 갔다.
3. 친구가 빌려간 돈도 아직 안 갚아 놓고 또 돈을 꾸어 달라고 한다.

## 9회기 : 희망가지기

단계	행복한 변화	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	· 자신의 작은 변화라도 알아채고 그 변화가 나의 행복한 삶을 어떻게 도울 수 있는지 생각 해 보고 자신도 행복 해 질 수 있다는 희망을 가져 본다.			
과정	활동내용		준비물	시간 (분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기</li> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> <li>· 프로그램 안내</li> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul>			10
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 아버지와 아들(릭&amp;딕)의 동영상 시청 및 논의</li> <li>- 장애로 움직일 수 없는 아들과 그 아버지가 함께 도전 하고 만족스러운 삶을 사는 동영상을 보여주고, 참여 자들의 소감을 들어본다. 참여자들은 다양한 이야기를 할 수 있는데 진행자는 이에 대해 특별한 피드백을 하 기보다 있는 그대로 수용한다.</li> <li>- 참여자들의 해석을 들은 뒤에는 진행자가 이 동영상을 통해 우리가 배워야 할 점, 아들의 장애에도 불구하고 '모든 것을 할 수 있다' 라고 말하고 우리 모두가 그것 을 수긍 할 수 있는 건 그가 스스로 보여준 행동이 근 거가 되기 때문이다.</li> <li>- 아들은 그와 같은 행동에 근거하여 할 수 있다는 믿음을 가지고 행동했고 그 과정에서 행복한 사람이 되어 타인에게 희망을 주는 존재가 되었다.</li> <li>- 이처럼 중요한 것은 경험에 근거하여 '문제 상황을 극 복할 수 있다는 믿음을 가지고 행동하는 것이다'를 전 달한다.</li> </ul>		릭 & 딕 동영상	30

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 자랑 10가지</li> <li>- 자신에게서 발견한 장점과 강점을 구체적으로 적어보기</li> <li>- 3~4명 정도 발표해 보게 한다.</li> <li>· 3일 후에 내가 죽는다면</li> <li>- 진정 이루고 싶은 일은 무엇인지 적기</li> <li>· 자신이 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일 3가지 적기</li> <li>- 진정 이루고 싶은 일을 위해 쉽게 해 볼 수 있는 일 3가지 이상 적어 보기</li> </ul>	<p>활동지</p> <p>9-1, 9-2, 9-3</p>	30
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 이 회기의 목적과 필요성을 정리한다.</li> <li>· 과제 : 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일 실천하기</li> </ul>		20
차시 예고	10회기 : 행복의 동반자		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자발성과 적극적 참여를 강조한다.</li> <li>· 프로그램 회기에 대한 소감나누기를 집단원 모두 참여 할 수 있도록 독려한다.</li> </ul>		

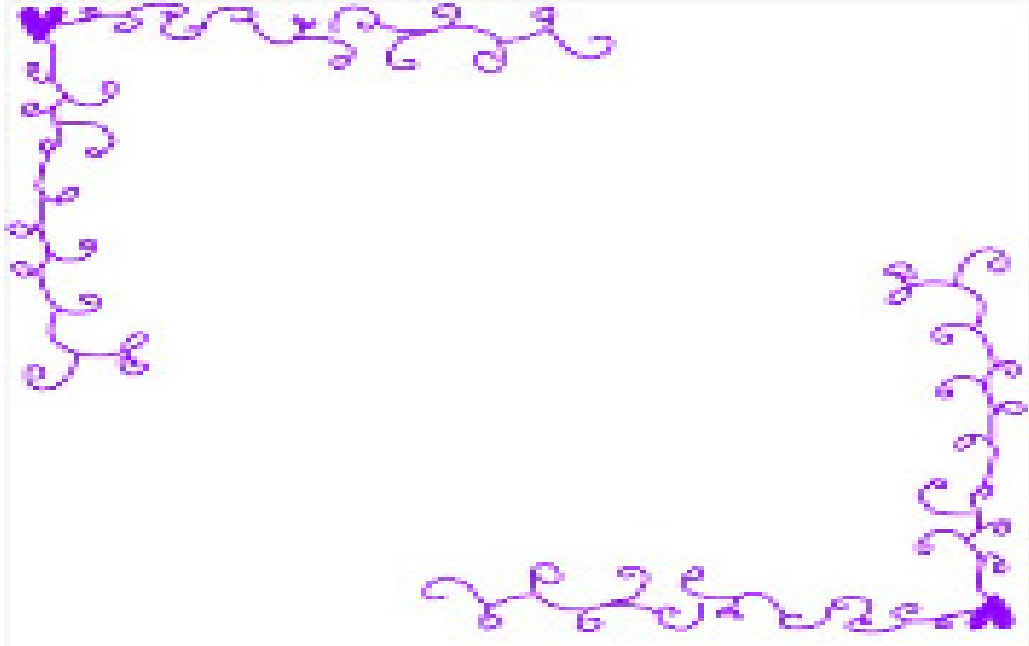
## 나의 자랑 10가지

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

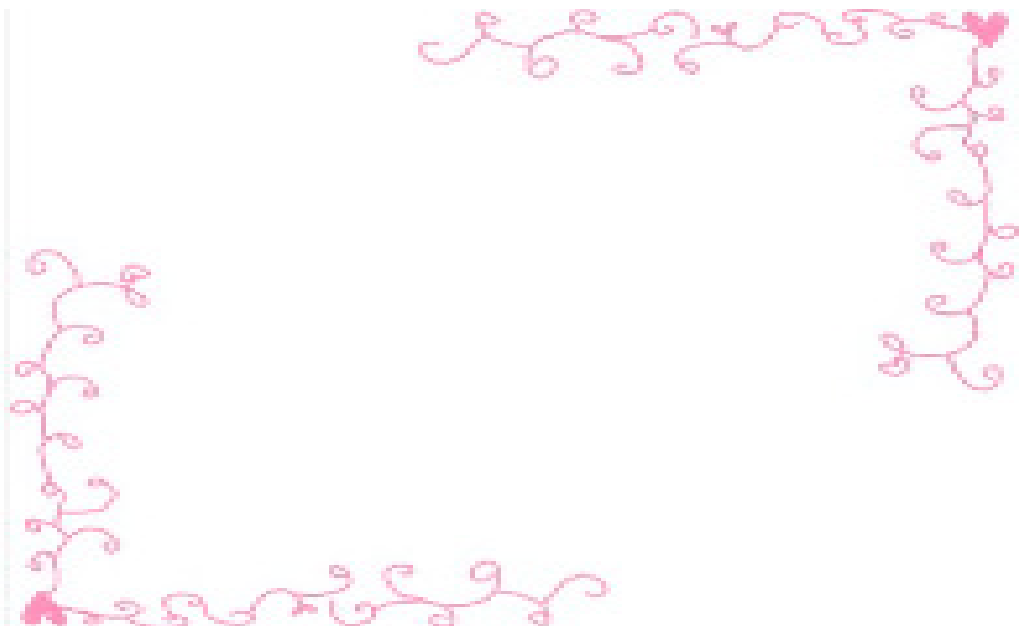


활동지 9-2

◆ 3일후에 내가 죽는다면 진정 이루고 싶은 일은?



◆ 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일은? (세 가지 이상)



활동지 9-3

♣ 자신이 행복해지기 위해 쉽게 할 수 있는 일 3가지 적기



1.

2.

3.

## 10회기 : 행복의 동반자

단계	행복한 변화	운영방법	전체집단 (90분)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램에 관한 소감을 나누고 변화된 자신의 모습을 평가한다.</li> <li>· 참여자들의 모습에 긍정적 피드백을 나눈다.</li> </ul>			
과정	활동내용	준비물	시간 (분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인사나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 근황 나누기</li> <li>- 오늘 집단에 참여하는 기대 나누기</li> <li>- 과제 점검 및 발표하기</li> </ul> </li> <li>· 프로그램 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램의 필요성과 목적, 진행방법, 유의사항 등을 설명한다.</li> </ul> </li> </ul>		10	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 축하 및 칭찬하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나에 대해 칭찬하기</li> <li>- 돌아다니면서 집단원에게 칭찬 한마디와 스티커 붙이기</li> </ul> </li> </ul>	스티커	10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전체 프로그램 정리하기 (활동지10-1), (활동지10-2)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 변화된 내 모습 알아차리기</li> <li>- 롤링 페이퍼 시간 가지기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 10-1, 활동지 10-2	20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행복 수료식 (활동지10-3)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 실천 할 것들 작성하기</li> <li>- 모두 큰 소리로 한명씩 읽고 다짐하기</li> <li>- 상장 나누기</li> <li>- 전체 소감 나누기</li> </ul> </li> </ul>	활동지 10-3	30	



정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이 회기 활동을 통해 느낀 점이나 깨달은 점을 한 사람씩 차례로 발표하게 한다.</li> <li>· 긍정심리학을 일상에서 잘 적용할 수 있도록 한다.</li> <li>· 과제 : 행복하기 위한 노력 지속하기</li> </ul>		20
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전체 프로그램을 마무리 하며 칭찬을 통해 집단원간 긍정적인 상호작용이 일어 날 수 있도록 돕고 변화된 자신의 모습을 인식 할 수 있도록 한다.</li> <li>· 프로그램을 통해 배운 긍정적인 활동들을 일상생활에서 지속적으로 실천 할 수 있도록 격려한다.</li> </ul>		

## 나의 행복 변화



행복 다짐 5가지



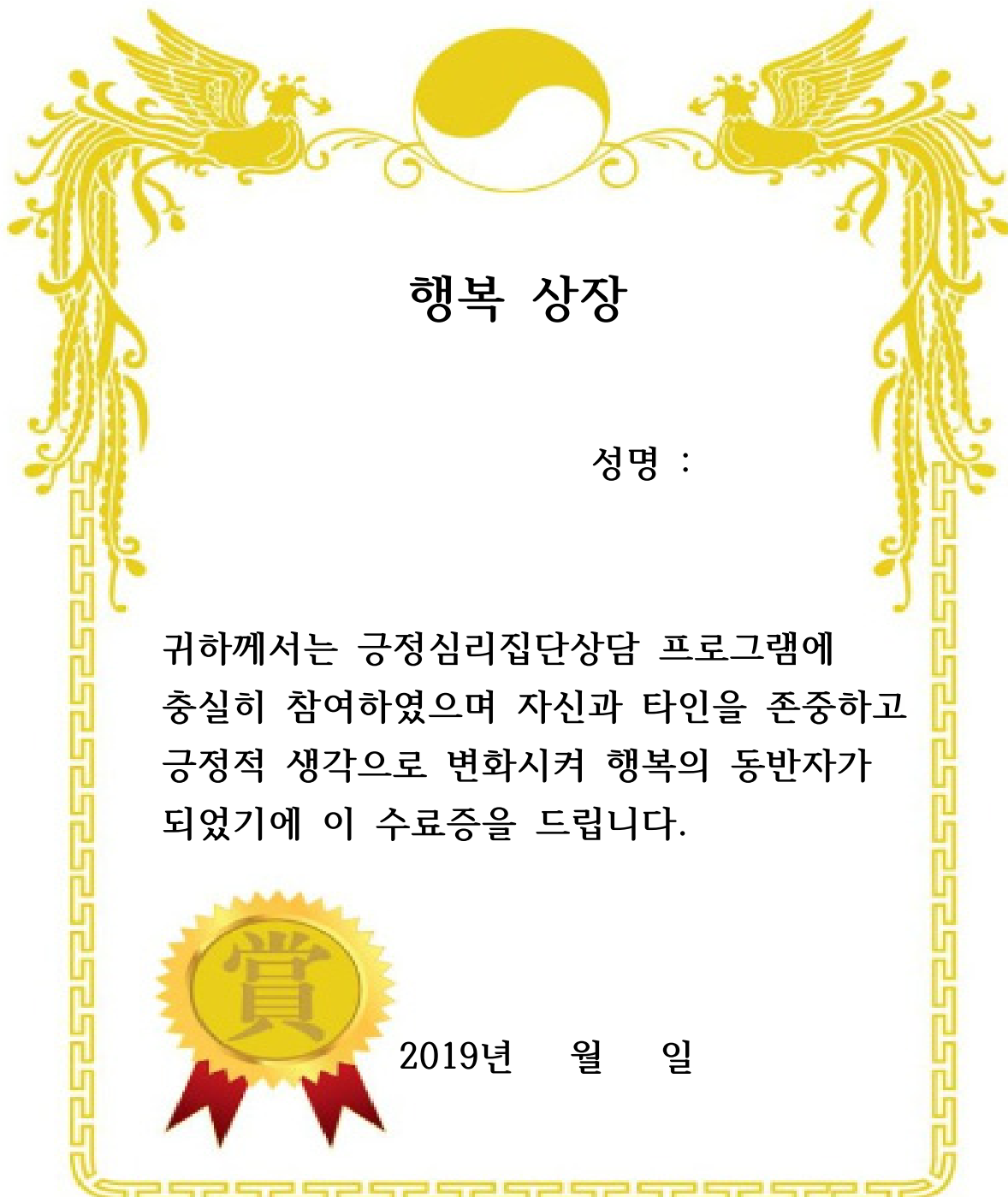
활동지 10-2



- ◆ 집단원에게 응원의 메시지를 작성해 보세요.



## 행복 수료식



귀하께서는 긍정심리집단상담 프로그램에  
충실히 참여하였으며 자신과 타인을 존중하고  
긍정적 생각으로 변화시켜 행복의 동반자가  
되었기에 이 수료증을 드립니다.

성명 :



2019년 월 일

### ◆ 프로그램 활동 평가 및 만족도

여러분이 참여했던 긍정심리프로그램 활동들에 대한 자신의 생각을 잘 나타내 주는 칸에 √표 해주시기 바랍니다.

번호	평가내용	전혀 도움 안됨	별로 도움 안됨	보통	도움 이됨	매우 도움 됨
1	긍정심리집단상담 프로그램에 대한 나의 평가나 소감은 어떤가요?					
2	나를 이해, 수용하고 슬퍼지거나 안좋은 생각을 이겨내고 기분이 좋아지도록 하는데 어느 정도 도움이 되었나요?					
3	나의 대표 강점을 알아내고 활동하여 자신감을 키우는데 어느 정도 도움이 되었나요?					
4	내가 용서와 감사를 통해 친구들, 가족들과 더욱 친해지는 데 어느 정도 도움이 되었나요?					
5	내가 긍정적인 마음으로 행복하게 생활하는데 어느 정도 도움이 되었나요?					

### ◆ 프로그램 활동을 마치며 깨달은점, 느낀점, 소감 쓰기