

## 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향

박미하\* 김은혜\*\*

### 국문초록

본 연구는 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구대상은 대학생 290명이었으며, 성격강점척도, 우울척도, 불안척도를 사용하여 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점의 차이를 검증한 결과, 개방성, 끈기, 진실성, 자기조절, 공정성을 제외한 19개의 강점에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 우울은 대부분의 성격강점과 부적상관을 보였고, 기독교대학생은 낙관성, 감상력, 자기조절, 신중성이, 일반대학생은 낙관성과 시민정신이 우울을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생의 불안은 대부분의 성격강점과 부적상관이었고, 기독교대학생은 낙관성이, 일반대학생은 사랑과 자기조절이 불안을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구는 대학생의 긍정요인인 성격강점이 우울과 불안의 감소에 효과적인 변인임을 검증함과 동시에 기독교 유무에 따른 차별화된 상담 개입의 필요성에 대한 이해를 제공하였다는데 그 의의가 있다.

**중심단어 :** 기독교대학생, 일반대학생, 성격강점, 우울, 불안

---

• 논문 투고일: 2012년 10월 2일

• 게재 확정일: 2012년 11월 8일

\* 한영신학대학교

\*\* 한영신학대학교

• 논문 수정일: 2012년 10월 29일

## I. 여는 글

최근 대학생의 심리적 부적응이 사회문제로 대두되고 있다. 특히 KAIST의 연쇄 자살사건은 대학생들이 경험하고 있는 무한경쟁 시대에서의 학업과 취업에 따른 심리적 고통을 전적으로 보여주는 실례라고 할 수 있다. 대학생들에게 주어지는 취업을 전제로 한 학업경쟁은 불안감을 조장하고 있으며, 성공해야 한다는 압박과 스트레스는 우울로 발전되어 자살로 치닫게 만들고 있다. 국내의 한 4년제 대학이 학생 1,363명을 대상으로 한 조사에서도 42%가 우울을 경험하고 있으며, 6%는 이로 인해 자살을 시도한 적이 있는 것으로 나타났다. 이처럼 대학생들은 경쟁구도 속에서 우울과 불안으로 고통 받고 있지만, 우울경험이 있는 학생 중 정신과 치료를 받은 학생은 4%에 불과하다.<sup>1)</sup> 이는 정신적인 문제가 낙인이 되어 취업에 불이익을 줄지도 모른다는 염려 때문에 자살로까지 이어지는 우울과 불안의 위험이 방치되고 있는 것이다.

이러한 문제는 기독교대학생에게도 예외는 아니다. 기독교대학생도 일반대 학생과 똑같이 경쟁상황에 내몰려 우울과 불안에 따른 고통을 겪고 있다. 그리고 기독교대학생은 취업에 불이익을 주는 사회적 낙인뿐만이 아니라 교회공동체라는 특수한 환경이 주는 신앙적 낙인에 대한 두려움까지 더해져 우울과 불안의 문제를 더 노출시키지 못할 위험이 있다. 따라서 대학생이 낙인에 대한 두려움이 없이 심리적인 문제들을 해결 받을 수 있는 치료방법이 필요하다.

사회·심리적 낙인은 그동안 전통적인 심리학이 손상된 부분을 치료하거나 완화시키는데 초점을 둔 질병모델을 사용해온데서 기인한다. 그래서 최근에는 심리적 적응의 성장을 위해 개인이 가지고 있는 긍정요인이 주는

1) 서상철, “경쟁과 심리적 건강: 대한민국 긴급 경고, 아빠, 엄마, 아이 다 미쳤다!”, 『프레스리안』, 2011. 5. 30. [http://www.pressian.com/article/article.asp?article\\_num=50110529233912&section=03](http://www.pressian.com/article/article.asp?article_num=50110529233912&section=03)

영향에 관심을 두는 긍정심리치료에 최근 관심이 모아지고 있다. 긍정심리치료는 긍정정서, 성격강점, 삶의 의미와 같은 긍정요인들을 증진시켜서 심리적인 문제들을 치료하고 예방하는 모델이다. 특히 성격강점은 개인의 독특성을 나타내는 긍정특질로 질병, 스트레스, 심리적 장애를 예방하거나 그 증상을 약화시키고<sup>2)</sup> 부정적 결과에 대해 완충역할을 하는 중요변인으로 대학생들의 우울과 불안에 효과적인 것으로 알려져 있다. 따라서 성격강점은 질병에 초점을 둔 심리적 낙인 없이 자신 안에 잠재된 강점을 활용하는데 중점을 두고 우울과 불안을 치료하고 예방할 수 있는 대학생에게 적합한 모델이라고 할 수 있다. 또, 성격강점은 집단의 특성 및 종교의 유무에 따라 차이가 있다는 결과들<sup>3)</sup>이 발표되고 있어 기독교대학생과 일반대학생의 우울과 불안에 미치는 영향력도 달라질 것으로 추측해 볼 수 있다.

이에 본 연구는 집단의 특성에 따라 성격강점이 다르게 발현된다는 점에 주목하여 대학생의 기독교 유무에 따라 성격강점에 차이가 있는지를 알아보고, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 본 연구의 결과는 심리적 낙인효과가 없는 대학생의 긍정요인인 성격강점을 활용하되, 기독교 유무에 의한 차별화된 강점 개입을 함으로서 우울과 불안을 더 효과적으로 감소, 예방하는데 필요한 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 검증하고자 한다.

첫째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점에 차이가 있는가?

둘째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울에 어떠한 영향을 미치는가?

---

2) Shelly L. Gable and Jonathan Haidt, "What (and why) is Positive Psychology?" *Review of General Psychology* 9, no. 2(2005): 103-110.

3) Michael D. Matthews, Jarle Eid, Dennis Kelly, Jennifer K. S. Bailey, and Christopher Peterson, "Character Strengths and Virtues of Developing Military Leader," *Military Psychology* 18(2006): 57-68; 이은경, "내재적 종교성향과 성격강점이 행복에 미치는 효과"(석사학위논문, 고려대학교대학원, 2011), 25-48.

셋째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 불안에 어떠한 영향을 미치는가?

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 성격강점

성격강점은 개인의 독특성을 나타내는 긍정특질로 비교적 지속적인 개인의 내적성향을 말한다. Peterson과 Seligman은 세계 주요 종교들과 철학자 및 심리학자들이 제시한 200여개의 덕목들을 6개 영역의 핵심덕목과 24개의 성격강점으로 분류하여 “VIA 강점 분류체계(VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths)를 제시하였다.<sup>4)</sup> 성격강점을 구성하는 6개의 핵심덕목은 지혜, 자애, 용기, 절제, 정의, 초월이며, 각 핵심덕목은 3-5개의 하위강점을 가지고 있다. 구체적인 내용은 다음의<표 1>과 같다.

〈표 1〉 성격강점의 분류

1. 지혜(wisdom) 지식의 획득과 사용을 포함하는 인지적 강점
(1) 창의성(creativity) 새롭고 생산적인 방식으로 생각하는 능력 및 행동방식
(2) 호기심(curiosity) 모든 경험과 현상에 대한 관심과 흥미를 느끼는 능력
(3) 개방성(open-mindedness) 사물이나 현상의 모든 면을 검증하고 그 결과로 사고하는 능력
(4) 학구열(love of learning) 새로운 기술, 주제, 지식을 숙달하고 체계화시키는 능력
(5) 지혜(wisdom) 사물이나 현상을 전체적인 관점에서 사고하고, 타인에게 조언을 제공

4) Christopher Peterson and Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 문용린 · 김인자 · 원현주 · 백수현 · 안성녕 역, 『긍정 심리학의 입장에서 본 성격강점과 덕목의 분류』 (서울: 한국심리상담연구소, 2009), 62-63.

**2. 자애(humanity) 타인을 보살피고 친밀해지는 것과 관련된 대인관계적 강점**

- (6) 사랑(love) 타인과의 친밀한 관계에 가치를 두고 유지하는 능력
- (7) 친절(kindness) 타인에게 호의를 베풀고 선을 행하려는 동기와 실천력
- (8) 사회성(social kindness) 다양한 사회적 상황에서 가장 적합한 행동이 무엇인지 아는 능력

**3. 용기(courage) 내적, 외적 반대에 직면해도 목표를 성취하려는 의지와 관련된 정서적 강점**

- (9) 용감성(bravery) 위협, 도전, 고통으로부터 물러서지 않고 극복하는 능력
- (10) 끈기(persistence) 시작한 일을 마무리하여 완성하는 능력
- (11) 진실성(authenticity) 진실을 말하고 자신을 진실한 방식으로 제시하는 능력
- (12) 활력(vitality) 삶과 일에 활기와 에너지를 가지고 열정적으로 임하는 태도

**4. 절제(temperance) 무절제를 막고 극단적인 독단에 빠지지 않도록 돕는 중용적 강점**

- (13) 용서(forgiveness) 잘못을 저지른 사람을 용서하는 능력
- (14) 겸손(modesty) 개인의 성취 그 자체에 주목 받는 행동을 하지 않는 태도
- (15) 신중성(prudence) 자신의 선택에 신중해서 나중에 후회할 말이나 행동을 하지 않는 능력
- (16) 자기조절(self-regulation) 자신의 감정과 행동을 적절하게 조절하는 능력

**5. 정의(justice) 건강한 공동체 생활과 관련된 사회적 강점**

- (17) 시민정신(citizenship) 자신이 속한 집단의 이익을 추구하고자 하는 책임의식과 충성과 협동적 태도
  - (18) 공정성(fairness) 모든 사람을 동등하게 대하고 공평한 기회를 주는 태도
  - (19) 리더십(leadership) 집단활동을 조직화하고 그러한 활동들의 진행을 파악, 관리하는 능력
- 6. 초월(transcendence) 보다 큰 우주와의 연결성을 추구하고 의미를 부여하는 영적 강점**
- (20) 감상력(appreciation of beauty and excellence) 아름다움, 탁월성, 뛰어난 수행 인식, 평가하는 능력
  - (21) 감사(gratitude) 일어난 좋은 일들을 깨닫고 감사하는 태도
  - (22) 낙관성(optimism) 미래에 대해 최고를 기대하고 성취하기위해 노력하는 태도
  - (23) 유머(humor) 웃는 것을 좋아하고 상황을 유쾌하게 만드는 능력
  - (24) 영성(spirituality) 인생의 궁극적 목적과 의미에 대한 확고한 신념을 가지고 살아가는 태도

〈표 1〉과 같이 지혜는 더 나은 삶을 위해서 지식을 습득하고 활용하는 것과 관계된 것으로 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜로 구성되어 있으며, 자애는 다른 사람들을 보살피고 친밀해지는 것과 관련된 대인관계적 강점들로 사랑, 친절, 사회성을 포함한다. 용기는 외부적 또는 내부적 난관에 직면하더라도 이를 극복하면서 목표를 성취하려는 강인한 의지와 관련된 용감성, 끈기, 진실성, 활력이 있으며, 절제는 더 나은 삶을 위해서 자신

의 감정을 잘 관리하고 다른 사람과의 관계를 개선하는 일과 관련된 용서, 겸손, 신중성, 자기조절이 있다.

정의는 공동체 구성원의 평등성과 공평성을 실현하는 것과 관련된 것으로 개인과 집단 간의 상호작용을 건강하게 만드는 사회적 강점인 시민정신, 공정성, 리더십을 의미한다. 마지막으로 초월은 우리의 행위와 경험으로부터 인생의 의미를 발견하고 커다란 우주와의 연결감을 느끼도록 하는 초월적이고 영적인 강점들이다. 초월은 인생의 초월적 측면인 우주, 신, 이념 등에 대한 신념과 헌신을 의미하는 영성을 중심으로 하며, 직업적인 성취나 인간관계에 도움을 주기보다는 인생을 좀 더 의미 있게 만들어가도록 돕는 영성, 감상력, 감사, 낙관성, 유머를 말한다.

Seligman에 의하면, 인간은 누구나 2-5개의 대표강점을 가지고 있다. 대표강점이란 <표 1>에 제시된 24개의 강점 중 다른 사람과 구별되어 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 긍정적인 성격특징을 말한다. 긍정심리치료는 성격강점을 내담자의 숨겨진 자원으로 보고, 이 강점을 발견하고 개발시켜 심리적 적응을 돕는다. 따라서 성격강점은 대학생의 심리적인 적응을 도울 수 있는 긍정자원으로 우울과 불안을 감소시키는데 영향을 미치는 변인이라고 할 수 있다.

## 2) 우울

우울(depression)은 일반적으로 정서적 낙심과 심리적 위축의 상태를 의미하는 것으로 슬픔이나 침울한 기분이 조절되지 않고, 의욕상실과 집중력 장애 등이 동반되면서 다양한 고통을 경험하게 되는 정서상태를 말한다. DSM-IV에서는 우울의 주요증상을 슬프거나 공허함, 흥미의 상실, 체중과 식욕의 변화, 불면 또는 과수면, 자기비난, 무가치감, 과도하고 부적절한 죄책감, 죽음에 대한 반복적인 생각, 구체적 계획이 없는 자살사고 또는 시도 등으로 정의하고 있다.

Aaron T. Beck은 우울의 원인을 부정적이고 비관적인 사고에서 찾았다.

그리고 자신, 미래, 주변 환경을 부정적으로 평가하는 ‘인지삼제(認知三題)가 생활사건과 우울을 매개하는 심리적 요인이라고 하였다.<sup>5)</sup> 즉, 우울한 사람들은 현재와 미래에 대해 부정적으로 평가하는 사고특성을 가지고 있으며, 긍정적인 평가의 가능성이 있음에도 불구하고 똑같은 상황을 더 부정적으로 지각하는 경향이 있다는 것이다. 반면, Seligman은 우울을 학습된 무기력으로 보았다. 좌절경험을 많이 한 사람은 자신이 어떤 식으로 행동하든 절망스런 결과가 돌아올 것이라는 학습된 무기력 때문에 자극에 반응하지 않게 되고, 이로 인해 정서적인 평형이 깨지면서 우울이 발생한다는 것이다.<sup>6)</sup> 더 나아가 Abramson과 그의 동료들은 Seligman의 이론을 보완하여 귀인이론을 제시하였다. 이 이론은 우울에 취약한 사람들은 실패 경험에 내부적 귀인을 하게 되어 자존감에 손상을 입거나 안정적 요인에 귀인하여 만성화된 우울을 가지게 된다는 것이다. 또 1988년에는 ‘스트레스-취약성 모델’을 수용하여 무망감 이론으로 발전시켰다. 무망감이란 ‘높은 가치를 부여하는 결과의 발생에 대한 부정적인 기대와 이러한 결과의 발생에 대한 무력감’을 의미하는 것으로 우울을 유발하는 가장 중요한 요인이다.

이와 같은 관점을 종합해 보면, 우울은 생활사건의 경험들을 자신의 부적절감으로 귀인하고 자신에 대해 부정적인 평가를 함으로서 정서적인 평형이 깨진 상태라고 할 수 있다. 따라서 우울은 자신 스스로를 어떻게 평가하느냐와 밀접한 관련을 가지며, 스트레스-취약성 모델의 관점에서 개인의 성격특성이 중요한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 개인 특성인 성격강점이 자신에 대한 평가에 의해 발생하는 우울에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

5) Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).

6) Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development and Death*, 윤진·조궁호 역, 『무기력의 심리: 발달과정 및 죽음에 대하여』 (서울: 탐구당, 1996), 128-131.

### 3) 불안

불안은 미래에 대한 불명확한 걱정이나 근심과 같은 매우 불쾌한 신체적, 정서적 반응으로 긴장된 정서상태를 의미한다. 이것은 대부분의 사람들이 스트레스나 위협적인 상황에서 느끼는 자연스럽고 보편적인 감정으로 적정수준일 경우에는 긴장을 유발시켜 오히려 일의 능률을 높여주기도 한다. 그러나 불안이 지나치게 높으면 주관적으로 불쾌한 정서상태를 야기하고 신경과민, 초조, 떨림, 긴장, 근육통증, 피로 등과 같은 신체적 증상을 동반하여 다양한 생활영역에서 역기능을 초래한다.

불안한 사람은 자신이나 주변 사람들에게 나쁜 일이 일어날 것이라는 불길한 예감과 염려로 인해 끊임없이 불안과 근심에 휩싸이면서 조바심이나 화를 잘 내며, 주의가 산만해 집중하지 못하고, 수면에 대한 문제를 호소하는 등 개인의 중요한 관심영역에서 어려움을 경험한다. 또 이들은 자기비난 경향이 높고 자신에 대해 불만족하며, 자존감과 관련된 검사 상황, 실패가 예상되는 상황, 자신의 능력과 관계된 상황일 때 더 큰 위협을 경험하며<sup>7)</sup>, 자신들의 목표나 우선순위를 설정하는 능력도 매우 부족하여 회피행동을 유발시킨다. 따라서 학업수행과 취업 스트레스 가운데 있는 대학생들에게 불안 증상들은 정서적 장애는 물론 특정 상황에서의 회피행동을 유발시켜 대학생들 부적응 및 진로결정의 혼란 등을 초래할 위험이 있다.

Spielberger는 이러한 불안을 일련의 정서적 과정으로 보고, 상태불안(state anxiety)과 특성불안(trait anxiety)으로 구분하였다.<sup>8)</sup> 상태불안이란 긴박한 상황에 대한 일시적인 반응으로서의 불안을 의미하는 것으로 시간이 경과됨에 따라 그 강도가 주관적으로 변화하는 정서 상태를 말한다. 따라서 상태불안은 특별한 상황이나 환경에 대해 어떻게 반응하느냐에 따라

7) 이현정, “대학생의 자아정체감, 통제소재 및 불안에 따른 의사결정유형과 진로결정수준”(석사학위논문, 연세대학교대학원, 1995), 6-14.

8) Charles D. Spielberger, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*(Palo Alto, CA, : Consulting Psychologist Press, 1970), 23-82.

그 정도가 달라진다. 예를 들어, 어떤 사람이 자신에게 주어졌던 특정한 환경을 위협적인 것으로 지각하면 상태불안은 높아지지만, 실제 위협이 잠재되어 있는 환경이라도 그 상황을 위협적으로 지각하지 않을 때에는 상태불안의 정도가 높지 않다는 것이다. 높은 수준의 상태불안은 부정적인 인식과 지연행동, 충동적인 개입이나 충동적인 수행을 유발하고, 의사결정에 대한 책임 회피 등의 다양한 회피행동을 하게 한다.<sup>9)</sup> 반면, 특성불안은 선천적으로 타고난 불안을 의미하는 것으로 비교적 일정하게 지속되는 개인의 안정된 성격특성을 말한다. 흔히 어떤 사람을 가리켜 불안을 많이 느끼는 사람이라고 말할 때 적용된다.

이와 같이, 불안은 스트레스와 같은 자극이 주어지는 환경과 이에 대한 개인의 반응과 특성이 역동적인 상호작용을 일으켜 발생한다. 그리고 그 과정에서 심리적인 매개체가 존재하는데, 특히 기질적 변인인 성격, 신념, 태도 등을 포함한 개인 특성은 상황변인과 결합하여 불안을 유발하는 중요한 요인이다.<sup>10)</sup> 따라서 불안은 동일한 조건에서도 개인의 특성에 따라 그 강도가 다르다는 것을 알 수 있다. 본 연구에서는 불안을 특정한 상황에서 일시적으로 일어나 그 강도가 주관적으로 변화하는 상태불안으로 정의하고, 개인의 특성인 성격강점이 불안에 미치는 영향을 알아보려고 한다.

#### 4) 성격강점과 우울, 불안과의 관계

지금까지 성격강점과 우울 및 불안과의 관계를 밝힌 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 성격강점을 바탕으로 하는 긍정심리치료는 안녕감의 증진은 물론 우울과 불안을 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다. Seligman 등은 우울을 경험하고 있는 대학생들을 대상으로 실시한 집단 및 개인 긍정

9) Vincent A. Harren, "A Model of Career Decision-making for College Students," *Journal of Vocational Behavior* 14 (1979): 119-133.

10) Richard S. Lazarus and James R. Averill, "Emotion and Cognition: With Special Reference to Anxiety," in *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, ed. C. D. Spielberger(Waltham, MA.: Academic Press, 1972), 241-283.

정심리치료가 전통심리치료 집단보다 더 효과적이었으며, 대면치료가 아닌 인터넷을 이용한 성격강점 개입 프로그램에서도 행복감이 상승하고 우울이 감소하는 효과가 있었다고 보고하였다.<sup>11)</sup> 임영진도 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료 집단이 인지행동치료 집단에 비해 우울의 치료 효과가 더 크게 나타났다고 하였다.<sup>12)</sup>

성격의 하위강점들을 중심으로 살펴보면, 낙관성은 미래에 대한 긍정적인 생각과 감정을 반영하는 것으로 대부분의 연구에서 낮은 수준의 우울<sup>13)</sup> 및 불안<sup>14)</sup>과 유의미한 관련이 있었으며, 기질적 낙관성은 우울, 불안과 부적상관을 가지고 있는 것으로 나타났다.<sup>15)</sup> 국내의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 낙관성은 우울과 부적상관을 이루고 있는 것으로 보고되었으며,<sup>16)</sup> 청소년을 대상으로 한 연구에서도 낙관성은 우울을 감소시키고 지속시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.<sup>17)</sup> 절제의 덕목과 관련된 자기조절

11) Martin E. P. Seligman, Tracy A. Steen, Nansook Park, and Christopher Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60(2005): 410-421.

12) 임영진, "성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향"(박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010), 96-104.

13) Christopher G. Davis, Susan Nolen-Hoeksema and Judith Larson, "Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience: Two Construals of Meaning," *Journal of Personality and Social Psychology* 75(1998): 561-574.

14) Misty R. Kolchakian and Samuel F. Sears, "Religious Coping in College Student," *Journal of Religion and Health* 38, no. 2(1999): 115-125.

15) Owen R. Lightsey, Jr. and John C. Christopher, "Stress Buffers and Dysphoria in a Non-western Population," *Journal of Counseling & Development* 75, no. 6(1997): 451-459; Denise Ridder, Kalein Schreurs and Jozien Bensing, "The Relative Benefits of Being Optimistic: Optimism as a Coping Resource in Multiple Sclerosis and Parkinson's Disease," *British Journal of Health Psychology* 5, no. 2(2000): 141-155.

16) 윤지혜, "낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처양식을 매개변인으로"(석사학위논문, 아주대학교대학원, 2007), 23-24.

17) 서윤주, "낙관성 증진 프로그램이 여중생의 낙관성과 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과"(석사학위논문, 전남대학교대학원, 2010), 31-32.

도 낙관성과 함께 부적상관을 나타내는데,<sup>18)</sup> 자기조절 능력이 높은 사람은 우울과 불안을 비교적 적게 경험한다.<sup>19)</sup> 또 자기조절과 같이 즉각적인 반응을 억제하고 대안적 반응을 활성화하는 통제노력에 대한 연구에서도 아동의 우울과 불안을 포함한 내재화 문제에서는 부적상관이 있는 것으로 보고되었다.<sup>20)</sup> 이와 같이, 성격강점은 대부분의 연구가 낙관성에 집중되어 있고 자기조절 외에 다른 강점에 대한 연구는 거의 찾아보기 힘들다. 따라서 성격강점을 치료와 예방에 최대한 활용하고 일반화시키기 위해서는 24개 강점에 대한 폭넓은 연구가 이루어져야 하며, 각 강점이 가지는 영향력을 실증연구를 통해 검증할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 24개의 강점을 모두 독립변인으로 사용하여 대학생의 우울과 불안에 영향을 미치는 강점을 살펴보고자 한다.

또, 성격강점은 집단의 특성에 따라 선호되는 강점이 다르고, 종속변인에 대한 기여도에도 차이가 있는 것으로 나타나 집단변인을 고려해야 할 필요가 있다. 동일한 대학생이지만 사관생도와 일반대학생을 비교 연구한 결과에 따르면, 사관생도들은 군대조직에서 중요하게 여기는 용감성, 끈기, 리더십, 시민정신 등의 강점들이 높게 나타났으며,<sup>21)</sup> 일반병사들의 경우에도 전반적인 삶의 만족도에 미치는 성격강점은 일반대학생과 동일했지만 군 생활만족도에는 사회적 책임감(시민정신)이 영향을 미치는 것으로

18) R. Jay Turner and Samuel Noh, "Physical Disability and Depression: A Longitudinal Analysis," *Journal of Health and Social Behavior* 29(1988): 23-37.

19) Raymond N. Wolfe and Scott D. Johnson, "Personality as a Predictor of College Performance," *Educational and Psychological Measurement* 55(1995): 177-185.

20) Kathryn Lemery-Chalfant, Lisa Doelger and H. Hill Goldsmith, "Genetic Relations Between Effortful and Attentional Control and Symptoms of Psychopathology in Middle Childhood," *Infant and Child Development* 17(2008): 365-385.

21) Matthews, Eid, Kelly, Bailey, & Peterson, "Character Strengths and Virtues of Developing Military Leader," 57-68; 김광은 · 윤유경 · 권석만 · 하승수, "긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계", 한국심리학회, 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」 제22권 1호(2010): 233-248.

나타났다.<sup>22)</sup> 이러한 결과는 그 집단의 의도적인 교육이나 훈련에 의해 성격강점이 강화될 수 있으며, 집단에 따라 성격강점이 서로 다른 영향력을 행사할 수 있다는 사실을 시사해 준다.

실제로 기독교대학생은 일반대학생과 달리 교회 공동체라는 구별된 집단에서 정기적인 예배와 지속적인 교리교육을 통해 성경이 추구하는 가치를 학습하기 때문에 자신의 신앙과 집단에 의해 강화된 성격강점을 가지고 있을 가능성이 높다. 또, 성격강점의 핵심덕목들은 기독교를 포함한 종교에 바탕을 두고 있어서 기독교와도 밀접한 관련이 있다. 성격강점의 감상력, 감사, 낙관성, 유머, 영성의 강점은 절대자 또는 더 큰 우주와 관련된 초월의 덕목이다. 그리고 사랑, 친절, 끈기, 용서, 겸손, 감사 등의 성격강점들은 기독교에서 추구하는 덕목과 같아서 기독교대학생에게 더 높게 나타날 것으로 추측해 볼 수 있다. 선행연구에서도 종교성은 용서,<sup>23)</sup> 친절<sup>24)</sup>과 관련이 있고, 친사회적인 덕목들을 증진시키며,<sup>25)</sup> 종교가 낙관성의 발달에 중요한 영향을 미칠 뿐만 아니라,<sup>26)</sup> 신으로부터 받는 영적지원인 인지적 조정을 통해 미래에 대해 긍정적 기대를 하게 하는 낙관성을 증가시키고 있는 것으로 나타났다.<sup>27)</sup>

22) 손봉기, “성격적 강점이 군 생활 만족도에 미치는 영향”(석사학위논문, 서울대학교 대학원, 2009), 46-62.

23) Mark S. Rye, Kenneth I. Pargament, M. Amir Ali, Guy L. Beck, Elliot N. Dorff, Charles Hallisey, Vasudha Narayanan, and James G. Williams, “Religious Perspectives on Forgiveness,” in *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, eds. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen(New York: Guilford Press, 2000), 17-40.

24) Christopher G. Ellison, “Are Religious People Nice People? Evidence From the National Survey on Black Americans,” *Social Forces* 71(1992): 411-430.

25) Jocqueline S. Mattis, Robert J. Jagers, Carrie A. Hatcher, G. Dawn Lawhon, Eleanor J. Murphy, and Yohance F. Murray, “Religiosity, Communalism, and Volunteerism Among African American Men: An Exploratory Analysis,” *Journal of Community Psychology* 28(2000): 391-406.

26) Sheena Sethi and Martin E. P. Seligman, “Optimism and Fundamentalism,” *Psychological Science* 4(1993): 256-259.

이로 볼 때, 성격강점은 기독교 유무에 따라 차이가 있으며, 치료에 있어서도 내담자의 기독교 유무에 따라 차별화된 강점 활용 개입이 더 효과적일 것으로 추측된다. 그러나 지금까지 기독교 유무에 따른 성격강점에 대한 연구가 거의 없었고, 성격강점을 활용한 우울과 불안 프로그램에서도 내담자의 기독교 유무를 고려한 개입이 거의 이루어지지 않고 있다. 이에 본 연구에서는 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 심리적 부적응의 대표적 변인인 우울과 불안에 미치는 영향을 알아봄으로서 차별적 진단에 따른 차별적 처치 개입에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법 및 절차

### 1) 연구대상

연구대상은 서울을 포함한 경기도와 강원도의 4년제 대학교에 다니고 있는 대학생을 대상으로 하였다. 대상을 살펴보면, 전체 대학생은 총 290명으로 이중 남자가 174명, 여자가 116명이었으며, 기독교대학생이 149명, 기독교외의 타종교를 포함한 일반대학생이 141명이었다. 본 연구의 설문지 배포 및 회수기간은 2012년 3월 12일부터 5월 31일까지 약 3개월이었으며, 총 330부를 배포하여 325부를 회수하였다. 이중 문항에 끝까지 응답하지 않았거나 불성실하게 응답한 35부를 제외하고 총 290부를 자료 분석 대상으로 사용하였다.

### 2) 측정도구

#### (1) 성격강점척도

성격강점척도는 권석만<sup>28)</sup>이 한국 대학생의 성격강점을 측정하기 위해

27) Aaron Antonovsky, *Health, Stress, and Coping*(San Francisco, CA.: Jossey-Bass Publishers, 1980).

28) 권석만, “서울대학교 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격적 강점 검사의 개발”, 서울대학교 기초교육원 연구보고서, 2009.

VIA 분류체계에 근거하여 개발한 자기보고형 검사이다. 이 검사는 6개의 핵심덕목 24개의 하위강점을 측정하기 위하여 각각 10문항씩 총 240문항으로 구성되어 있으며, Likert 4점척도로 평정하도록 되어 있다. 개발 당시의 Cronbach  $\alpha$ 는 .76~.92였으며, 본 연구에서는 .76 ~.93으로 나타났다.

(2) 우울척도(Self-Rating Depression Scale: SDS)

우울척도는 최태영·이길홍·민병근<sup>29)</sup>이 번안한 Zung의 자기평가 우울척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20개 문항으로 구성되었으며, Likert 점수 4점척도로 측정하게 되어있다. 문항은 정동적, 생리적, 심리적 우울성향의 세 범주로 나뉘어 증상과 동일한 질문 10문항과 증상과 반대되는 질문 10문항으로 세분화 되어 있다. 점수는 최소 20점에서 최고 80점까지이며, 점수가 높을수록 우울이 높다는 것을 의미한다. 증상과 반대되는 긍정적인 문항은 역채점하였다. 번안 당시의 Cronbach  $\alpha$  계수는 .76이었으며, 본 연구에서 SDS의 Cronbach  $\alpha$ 는 .81로 나타났다.

(3) 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

불안척도는 Spielberger의 상태불안 자기보고형 척도를 김정택·신동균<sup>30)</sup>이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 각각 10개의 긍정문과 부정문으로 구성되어 있으며, 긍정문항에 대한 응답은 역채점하였다. 각 문항은 Likert 점수 4점척도로 측정하며, 점수는 최소 20점에서 최고 80점까지로 점수가 높을수록 불안이 높다는 것을 의미한다. 번안 당시의 Cronbach  $\alpha$  계수는 .87이었으며, 본 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .89로 나타났다.

29) 최태영 · 이길홍 · 민병근, “학생 청소년의 ABO 혈액형과 우울성향간의 관계분석”, 대한신경정신의학회, 「신경정신의학」 제24권 4호(1985): 533-543.

30) 김정택 · 신동균, “STAI의 한국 표준화에 관한 연구”, 최신의학사, 「최신의학」 제21권 11호(1978): 65-75.

### 3) 연구절차 및 자료 분석

본 자료의 분석은 SPSS 18.0을 이용하여 다음과 같은 과정으로 이루어졌다. 첫째, 기독교대학생과 일반대학생 간에 성격강점의 차이가 있는지를 알아보기 위하여 t검증을 실시하였다. 둘째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 후, 어떤 하위강점들이 우울과 불안을 설명하는지 단계적 중다회귀분석(Stepwise Multiple Regression)을 실시하였다.

## 3. 연구의 결과 분석

### 1) 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점의 차이 검증

기독교대학생과 일반대학생간의 성격강점의 차이를 알아보기 위하여 핵심 덕목별로 하위강점을 분류하여 t검증을 한 결과는 다음의 <표 2>와 같다. 전체적으로 성격강점은 기독교대학생이 일반대학생보다 평균이 높게 나타났다. 이중 통계적으로 유의미한 차이가 있는 성격강점은 지혜의 덕목에서는 창의성( $t=2.43, p<.05$ ), 호기심( $t=2.53, p<.05$ ), 학구열( $t=4.52, p<.001$ ), 지혜( $t=3.343, p<.01$ )였으며, 자애에서는 사랑( $t=3.00, p<.01$ ), 친절성( $t=3.67, p<.001$ ), 사회지능( $t=2.33, p<.05$ )이었다. 용기에서는 용감성( $t=3.24, p<.01$ ), 활력( $t=2.71, p<.01$ )이, 절제에서는 용서( $t=5.12, p<.001$ ), 겸손( $t=3.30, p<.01$ ), 신중성( $t=2.93, p<.01$ )이었으며, 정의에서는 시민정신( $t=2.07, p<.05$ ), 리더십( $t=2.01, p<.05$ )이었고, 초월에서는 감상력( $t=3.83, p<.001$ ), 감사( $t=6.42, p<.001$ ), 낙관성( $t=3.65, p<.001$ ), 유머( $t=2.12, p<.05$ ), 영성( $t=16.26, p<.001$ )이 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 반면, 지혜의 개방성, 용기의 끈기와 진실성, 절제의 자기조절, 정의의 공정성은 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

〈표 2〉 기독교학생과 일반대학생의 성격강점 차이 검증

핵심덕목	하위강점	기독교학생 집단(N=149)		일반대학생 집단(N=141)		t
		M	SD	M	SD	
지혜	창의성	16.43	6.29	14.63	6.29	2.43*
	호기심	16.99	5.49	15.35	5.55	2.53*
	개방성	16.16	5.63	15.22	4.84	1.53
	학구열	12.56	6.59	9.43	5.19	4.52***
	지 혜	15.93	5.55	13.90	4.83	3.33**
자애	사 랑	21.08	5.01	19.26	5.31	3.00**
	친절성	19.64	4.96	17.45	5.17	3.67***
	사회기능	17.52	5.66	16.01	5.29	2.33*
용기	용감성	16.03	5.20	14.09	5.00	3.24**
	끈 기	15.97	5.69	15.37	5.03	.95
	진실성	18.29	5.09	17.21	4.95	1.83
	활 력	17.13	5.90	15.39	5.05	2.71**
절제	용 서	17.00	5.78	13.59	5.54	5.12***
	겸 손	17.09	4.97	15.15	5.04	3.30**
	신중성	16.42	5.16	14.72	4.65	2.93**
	자기조절	15.19	5.34	14.72	4.74	.78
정의	시민정신	17.63	5.04	16.45	4.59	2.07*
	공정성	17.91	4.68	16.94	4.72	1.77
	리더십	15.23	6.03	13.87	5.51	2.01*
초월	감상력	16.75	6.10	14.01	6.05	3.83***
	감 사	20.57	5.88	16.11	5.97	6.42***
	낙관성	19.90	5.50	17.59	5.27	3.65***
	유 머	18.30	5.88	16.76	6.54	2.12*
	영 성	18.36	6.87	16.77	5.18	16.26***

\*P&lt;.05 \*\*P&lt;.01 \*\*\*P&lt;.001

## 2) 기독교학생과 일반대학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향

기독교학생과 일반대학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 상관분석과 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 먼저, 〈표 3〉과 같이 기독교학생의 성격강점과 우울과의 상관관계는 대부분의 변인에서 유의미한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 기독교학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 24개의 강점을 독립변수로

하고, 우울을 종속변수로 한 단계적 회귀분석 결과는 <표 4>와 같이 유의미했다( $F=57.87, p<.001$ ). 기독교대학생의 성격강점과 우울과의 관계를 설명해주는 모든 모델에서 VIF는 3이하로 다중공선성의 개입은 없는 것으로 나타났다. 기독교대학생의 우울을 설명하는 하위강점은 낙관성( $\beta=-.53, t=-7.61, p<.001$ ), 감상력( $\beta=.23, t=2.90, p<.01$ ), 자기조절( $\beta=-.20, t=-2.28, p<.05$ ), 신중성( $\beta=.36, t=3.49, p<.01$ )이었다. 우울은 낙관성의 요인만으로는 28%가 설명되었으나(모델 1), 감상력, 자기조절, 신중성이 추가될 때 설명력이 40%까지 증가하였다(모델 4).

<표 3> 기독교대학생의 성격강점과 우울과의 상관(N=149)

		성격강점											
		창의성	호기심	개방성	학구열	지혜	사랑	친절성	사회 지능	용감성	끈기	진실성	활력
우울		-.16	-.37**	-.31**	-.20*	-.29**	-.33**	-.29**	-.37**	-.27**	-.37**	-.38**	-.46**
		용서	겸손	신중성	자기 조절	시민 정신	공정성	리더십	감상력	감사	낙관성	유머	영성
우울		-.37**	-.24**	-.17*	-.43**	-.36**	-.29**	-.31**	-.11	-.40**	-.53**	-.32**	-.32**

\* $P<.05$  \*\* $P<.01$

<표 4> 기독교대학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향(N=149)

종속변인	모델	독립변인	B	표준오차	베타( $\beta$ )	t	F	R <sup>2</sup>
우울	1	낙관성	-.77	.10	-.53	-7.61***	57.87***	.28
	2	낙관성	-.95	.12	-.65	-8.15***	34.58***	.32
		감상력	.31	.11	.23	2.90**		
	3	낙관성	-.79	.14	-.54	-5.81***	25.45***	.35
		감상력	.33	.10	.25	3.16**		
		자기조절	-.30	.13	-.20	-2.28*		
	4	낙관성	-.78	.13	-.53	-5.94***	23.60***	.40
		감상력	.24	.10	.19	2.36*		
		자기조절	-.67	.17	-.45	-4.08***		
		신중성	.56	.16	.36	3.49**		

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

반면, 일반대학생의 성격강점과 우울과의 상관관계는 <표 5>와 같이 대부분의 변인에서 통계적으로 유의미한 부적상관이 있었고, 회귀분석을 한 결과는 <표 6>과 같이 유의미하였다. 일반대학생의 우울을 설명하는 강점은 낙관성( $\beta=-.42, t=-4.85, p<.001$ )과 시민정신( $\beta=-.19, t=-.22, p<.05$ )이었다. 우울은 모델 1에서 낙관성의 요인만으로는 27%가 설명되었고, 모델 2에서 시민정신이 추가되었을 때 설명력이 30%로 증가하였다.

<표 5> 일반대학생의 성격강점과 우울과의 상관(N=141)

		성격강점											
		창의성	호기심	개방성	학구열	지혜	사랑	친절성	사회지능	융감성	끈기	진실성	활력
우울		-.25**	-.29**	-.31**	-.18*	-.44**	-.45**	-.36**	-.36**	-.25**	-.32**	-.35**	-.45**
		성격강점											
		용서	겸손	신중성	자기조절	시민정신	공정성	리더십	감상력	감사	낙관성	유머	영성
우울		-.29**	-.24**	-.33**	-.29**	-.42**	-.31**	-.32**	-.24**	-.44**	-.52**	-.44**	-.16

\*P<.05 \*\*P<.01

<표 6> 일반대학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향(N=141)

종속변인	모델	독립변인	B	표준오차	베타( $\beta$ )	t	F	R <sup>2</sup>
우울	1	낙관성	-.69	.10	-.52	-7.18***	51.65***	.27
	2	낙관성	-.55	.11	-.42	-4.85***	29.03***	.30
		시민정신	-.29	.13	-.19	-.22*		

\*P<.05 \*\*\*P<.001

### 3) 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 불안에 미치는 영향

기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 불안에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관분석과 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 기독교대학생의 경우, 성격강점과 불안의 상관관계는 <표 7>에 보이는 바와 같이 대부분의 성격강점이 불안과 유의미한 부적상관이 있는 것으로 나타났

다. 성격강점이 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 24개의 강점을 독립 변수로 하고, 불안을 종속변수로 단계적 회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같이 유의미했다( $F=41.30, p<.001$ ). 불안을 설명하는 강점은 낙관성이었고( $\beta=-.47, t=-6.43, p<.001$ ), 설명하는 비율은 22%였다.

<표 7> 기독교대학생의 성격강점과 불안과의 상관(N=149)

	성격강점											
	창의성	호기심	개방성	학구열	지혜	사랑	친절성	사회 지능	용감성	끈기	진실성	활력
불안	-.14	-.33**	-.23**	-.16	-.24**	-.32**	-.25**	-.32**	-.28**	-.35**	-.30**	-.43**
	성격강점											
	용서	겸손	신중성	자기 조절	시민 정신	공정성	리더십	감상력	감사	낙관성	유머	영성
불안	-.31**	-.24**	-.16*	-.40**	-.33**	-.23**	-.25**	-.17*	-.43**	-.47**	-.31**	-.28**

\* $P<.05$  \*\* $P<.01$

<표 8> 기독교대학생의 성격강점이 불안에 미치는 영향(N=149)

종속변인	독립변인	B	표준오차	베타( $\beta$ )	t	F	R <sup>2</sup>
불안	낙관성	-.94	.15	-.47	-6.43***	41.30***	.22

\*\*\* $P<.001$

반면, 일반대학생은 <표 9>에 제시한 것과 같이 영성을 제외한 모든 변인에서 유의미한 부적 상관이 있었다. <표 10>과 같이 불안을 설명하는 강점은 사랑( $\beta=-.37, t=-4.58, p<.001$ )과 자기조절( $\beta=-.23, t=-2.85, p<.01$ )이었다. 불안은 사랑의 강점만으로는 21%가 설명되며(모델1), 자기조절의 강점이 추가되었을 때 설명력은 25%로 증가하였다.

(표 9) 일반 대학생의 성격강점과 불안의 상관(N=141)

		성격강점											
		창의성	호기심	개방성	학구열	지혜	사랑	친절성	사회 지능	용감성	끈기	진실성	활력
불안		-.24**	-.29**	-.38*	-.18*	-.36**	-.45**	-.37**	-.38**	-.27**	-.40**	-.30**	-.43**
		성격강점											
		용서	겸손	신중성	자기 조절	시민 정신	공정성	리더십	감상력	감사	낙관성	유머	영성
불안		-.31**	-.28**	-.34**	-.37**	-.42**	-.28**	-.33**	-.22**	-.36**	-.42**	-.38**	-.03

\*\*P<.05 \*\*P<0.01

(표 10) 일반대학생의 성격강점이 불안에 미치는 영향(N=141)

종속변인	모델	독립변인	B	표준오차	베타(β)	t	F	R <sup>2</sup>
불안	1	사랑	-.80	.13	-.45	-6.00***	35.99***	.21
	2	사랑	-.65	.14	-.37	-4.58***	22.98***	.25
		자기조절	-.45	.16	-.23	-2.85**		

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

#### 4. 연구의 논의

본 연구는 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향에 대하여 알아보았다. 위의 결과를 통해 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점의 차이를 분석한 결과, 24개의 강점 중 개방성, 끈기, 진실성, 자기조절, 공정성을 제외한 19개의 강점에서 기독교대학생이 일반대학생보다

평균이 높아 기독교 유무에 따라 성격강점에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이은경<sup>31)</sup>이 종교유무에 따라 성격강점에 차이를 보이고, 종교인들이 전체적으로 평균이 높았다는 결과와 일치한다. 그리고 김

31) 이은경, "내재적 종교성향과 성격 강점이 행복에 미치는 효과", 25-48.

효순<sup>32)</sup>이 종교유무에 따라 용서에 차이가 있었다는 연구 그리고 종교성은 용서,<sup>33)</sup> 친절<sup>34)</sup>과 관련이 있고, 친사회적인 덕목들을 증진시키며,<sup>35)</sup> 종교가 낙관성의 발달에 중요한 영향을 미칠 뿐만 아니라,<sup>36)</sup> 신으로부터 받는 영적지원인 인지적 조정을 통해 미래에 대해 긍정적 기대를 하게 하는 낙관성을 증가시킨다는<sup>37)</sup> 연구결과들과 맥을 같이한다. 이는 대학생의 기독교 유무에 따라 성격강점에 차이가 있다는 사실을 보여준다. 기독교대학생이 일반대학생보다 대부분의 성격강점이 높게 나타난 것은 성격강점의 핵심 덕목들이 기독교를 포함한 종교에 바탕을 두고 있기 때문인 것으로 보인다. 기독교인은 그리스도를 믿음으로 하나님과의 관계를 회복하고 성령에 의해 후천적인 크리스천 품성을 형성하게 된다. 이 품성은 성령을 따라 살면서 나타나는 그리스도의 구속사역에 근거한 낙관성, 사랑, 친절, 용서, 겸손, 감사, 성실, 용기 등으로 성격강점과 그 특성이 유사하다. 특히 성격강점 중 초월은 영적 강점으로 하나님의 성품에 참여하는 크리스천 품성과 관련이 있고, 자애와 정의는 대인관계적 성격강점으로 친절과 관용, 인내와 온유, 용서와 같은 타인과의 관계와 관련되어 나타나는 크리스천 품성과 연관이 있다.<sup>38)</sup> 특히 감사<sup>39)</sup>와 용서는 기독교인의 대표적인 고유품성으로 비기독교인과 차별화되는 강점이기 때문에 기독교대학생에게서 더 높게

32) 김효순, “종교, 양육환경, 자아존중감에 따른 용서의 차이”(석사학위논문, 이화여자 대학교대학원, 2003), 32.

33) Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, & Hallisey, “Religious Perspectives of Forgiveness,” 17-40.

34) Ellison, “Are Religious People Nice People?” 411-430.

35) Mattis, Jagers, Hatcher, Lawhon, Murphy, & Murray, “Religiosity, Communalism, and Volunteerism Among African American Men,” 391-406.

36) Sethi, & Seligman, “Optimism and Fundamentalism,” 256-259.

37) Antonovsky, *Health, Stress, and Coping*.

38) 박미하, “긍정심리학관점에서의 크리스천 품성에 대한 연구”, 한영신학대학교, 「연구 논문집」 제2권(2010): 212-242.

39) Michael A. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 김창범 역, 『예수의 품성을 가진 크리스천』 (서울: 국제제자훈련원, 2005), 53-55.

나타났다고 볼 수 있다. 따라서 개인이나 집단을 대상으로 성격강점을 치료에 개입할 때에는 먼저 내담자의 기독교 유무를 파악하는 일이 선행되어야 할 필요가 있다. 또한 기독교대학생이 내담자일 경우에는 크리스천으로서 추구하는 성격강점을 파악하여 상담장면에서 활용한다면 더 효과적인 치료가 될 수 있을 것이다.

둘째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과, 기독교대학생은 낙관성과 자기조절이 부적인 영향을, 감상력과 신중성이 정적인 영향을 미치고 있었다. 반면, 일반대학생은 낙관성과 시민정신이 부적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 먼저 기독교 유무에 상관없이 영향을 미치고 있는 낙관성은 낙관성 증진프로그램을 통해 우울을 감소시킨 국내의 연구결과들<sup>40)</sup>과 일치하였다 이러한 결과는 기독교 유무에 관계없이 우울에는 미래를 바라보는 관점이 가장 중요한 영향을 미치며, 이로 인해 미래에 대한 긍정적인 기대와 감정을 반영하는 낙관성이 가장 효과적인 요인으로 작용한다는 사실을 시사해 준다. 따라서 모든 우울 치료에는 낙관성을 반드시 개입하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다. 또, 기독교대학생에게 영향을 미치고 있는 자기조절도 우울과 부적상관을 가진다는 결과들<sup>41)</sup>과 자기조절 능력이 높은 사람이 우울을 적게 경험한다는 결과<sup>42)</sup>와도 일치하였다. 이는 기독교대학생의 경우 우울한 생각과 감정을 기독교적 신념과 교리를 기준으로 조절하기 때문인 것으로 보인다. 따라서 기독교대학생은 그리스도의 구속사역에 근거하여 참 소망되시는 그리스도를

- 
- 40) Jane E. Gillham, Karen J. Reivich, Lisa H. Jaycox, and Martin E. P. Seligman, "Prevention of Depressive Symptoms in Schoolchildren: Two-year Follow-up," *Psychological Science* 6, no. 6(1995): 343-351; 서운주, "낙관성 증진 프로그램이 여중생의 낙관성과 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과", 31-32.
- 41) Turner & Noh, "Physical Disability and Depression: A Longitudinal Analysis," 23-37; Lemery-Chalfant, Doelger & Goldsmith, "Genetic Relations Between Effortful and Attentional Control and Symptoms of Psychopathology in Middle Childhood," 365-385.
- 42) Wolfe & Johnson, "Personality as a Predictor of College Performance," 177-185.

통해 미래를 낙관적으로 바라보고, 교리적 신념에 따라 자신의 감정과 행동을 스스로 조절하면서 우울을 극복한다고 볼 수 있다.

그러나 기독교대학생의 감상력과 신중성은 정적인 방향으로 우울에 영향을 줄 가능성이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 집단특성에 따라 특정강점들은 부적인 영향을 준다는 연구들<sup>43)</sup>과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 그러나 이 결과가 기독교대학생에게만 나타난 점을 고려할 때, 기독교의 영향을 배제할 수 없다. 한내창<sup>44)</sup>은 종교교리에 대한 절대적 수용이나 도덕적 완전을 추구할 때 불안과 긴장이 가중되고, 타인에 대한 배타성을 보이는 종교의 역기능이 일어난다고 하였다. 따라서 기독교가 현실과 균형을 이룰 수 있는 유연성을 가지고 있지 못하거나 지나치게 기독교적 신념에 얽매일 경우에는 자신의 강점이 오히려 심리적 부적응을 일으킬 가능성이 있다. 감상력은 초월의 덕목으로 종교와의 관계에서 종교적 경이와 관련이 있지만 종교학자들은 종교경험과 구분하고 있다. 종교적인 경이는 신의 계율에 대한 유연성이나 개방성, 황홀경, 두려움의 혼합물을 포함하지만, 종교경험은 비현실적인 환상과 신비의 체험을 의미하기 때문이다. 종교인이 높은 감상력을 가지고 있지만 현실에서 종교경험을 빈번히 체험하지 못할 경우에는 오히려 우울을 더 증가시킬 가능성이 있는 것이다. 이러한 맥락에서 볼 때, 기독교대학생도 성령이나 은사체험이 비현실적인 환상과 신비적인 체험으로 왜곡되고, 빈번한 체험을 하지 못할 경우 우울을 더 증가시킬 위험이 있다고 볼 수 있다. 신중성도 나중에 후회할 말이나 행동을 하지 않도록 하는 긍정기능을 가지고 있다. 그러나 기독교인의 지나친 신중성은 기독교교리와 도덕적 완전추구 경향으로 왜곡되어 우울을 증가시킬 위험이 있다. 그러므로 기독교대학생의 우울에 성격강점을 활용할 때에는 개인에

43) 김광은 · 윤유경 · 권석만 · 하승수, “긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계”, 233-248; 이은경, “내재적 종교성향과 성격 강점이 행복에 미치는 효과”, 25-48.

44) 한내창, “종교성이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구”, 한국사회학회, 「한국사회학」 제36권 3호(2002): 157-182.

게 기독교가 어떻게 기능하고 있는지를 먼저 살펴볼 필요가 있다. 앞으로 후속연구에서는 기독교대학생의 경우 성격강점이 우울에 동일한 영향을 미치지 않는다는 가정 아래 기독교의 기능이 성격강점에 기여하는 방향을 좀 더 구체적으로 밝혀야 하며, 다양한 실증적 연구들이 이루어져야 할 것이다.

반면, 일반대학생은 낙관성 외에 시민정신이 영향을 미치고 있었는데, 이것은 사회적 책임감 및 정체성과 관련이 있다. Erikson<sup>45)</sup>은 공동체와의 연대감을 지니지 못하는 청년들은 삶의 목적과 방향을 상실하고 사회에 대한 불만감을 느끼게 되는 ‘정체성 공허감’을 경험한다고 하였다. 이로 볼 때, 기독교대학생은 하나님과의 관계를 통해 의미를 부여받는 반면, 일반대학생은 사회구성원으로서 가지는 정체성과 관련된 시민정신이 우울을 극복할 수 있는 삶의 의미를 부여하는 강점으로 작용하고 있다고 볼 수 있다. 이와 같이, 대학생의 기독교 유무에 따라 성격강점이 우울에 미치는 영향이 다르고, 기독교대학생의 경우에는 그 기여도가 다르므로 내담자의 기독교 유무와 그에 수반되는 신앙체험 등의 기능을 고려한 차별화된 개입이 이루어져야 할 것이다.

셋째, 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 불안에 미치는 영향을 살펴본 결과, 기독교대학생은 낙관성이 그리고 일반대학생은 사랑과 자기조절이 부적인 영향을 미치고 있었다. 기독교대학생은 우울과 같이 낙관성이 불안에 영향을 미치고 있었다. 이는 낙관성이 우울과 불안을 감소시킨다는 대부분의 선행연구들<sup>46)</sup>과 일치한다. 다만, 기독교대학생의 경우는 하나님을 의지하면서 미래에 대해 낙관적인 기대를 하기 때문에 불안을 덜 경험하는 것으로 보인다. Pearce와 Singer 및 Prigerson의 연구결과<sup>47)</sup>에 의하면, 낙관성은 극심한 우울이나 불안을 경험하는 정도와 종교적 대처 간의 관계에

45) Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*(New York: Norton, 1968).

46) 권석만, 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』, 332-336.

47) Michelle J. Pearce, Jerome L. Singer and Holly G. Prigerson, "Religious Coping Among Caregivers of Terminally Ill Cancer Patients," *Journal of Health Psychology* 11, no. 5(2006): 743-759.

서 매개효과를 하는 것으로 나타났다. 즉, 하나님과(절대자)의 관계에서 스트레스를 대처해 나가는 방식이 미래에 대한 예측에 영향을 미치면서 불안의 정도가 달라진다는 것이다.<sup>48)</sup> 기독교대학생은 일반대학생과 달리 스트레스 상황에서 기도, 찬양, 성경 묵상 등과 같은 신앙적 대처방식을 통해 그리스도를 통한 소망을 가지게 되면서 미래에 대한 불안을 극복해 나가는 것으로 볼 수 있다. 오윤선<sup>49)</sup>이 청소년을 대상으로 한 연구에서도 말씀묵상기도는 불안조절에 효과가 있는 것으로 나타나 기독교대학생은 일반대학생과 달리 기독교 신앙이 성격강점에 영향을 미치고 있다고 추측해 볼 수 있다. 따라서 기독교대학생의 불안에는 하나님과의 관계에서 신앙적 대처방식을 통해 미래에 대한 긍정적인 기대를 강조하면서도 정서적 강점으로 작용하는 낙관성이 가장 효과적인 변인임을 알 수 있다.

반면, 일반대학생의 불안에 영향을 미치는 사랑은 애착과 관련이 있다. Warren 등의 연구<sup>50)</sup>에 의하면, 유아기의 불안정한 애착 유형은 성장 후 28%가 불안장애를 겪은 반면, 그렇지 않은 유아들은 13%만 불안장애를 겪었다고 보고하였다. 사랑은 대인관계적 강점에 속하는 것으로 정서적 강점이 영향을 미치는 우울과 달리 불안은 타인과의 관계 형성이 영향을 주고 있는 것으로 보인다. 이는 기독교대학생에게는 하나님과의 관계가, 일반대학생에게는 타인과의 관계가 불안에 영향을 준다는 사실을 시사해 준다. 즉, 기독교 유무에 따라 불안에 미치는 성격강점이 달라질 수 있다는 것이다. 그리고 자기조절은 기독교대학생의 경우에는 우울에 영향을 미치고 있었지만, 일반대학생에게는 불안에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이는

48) 조혜윤·손은정, “종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개효과”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제20권 3호(2008): 773-793.

49) 오윤선, “청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”, 한국복음주의기독교상담학회, 『복음과 상담』 제17권(2011): 130-152.

50) Susan L. Warren, Lisa Huston, Byron Egeland, and Alan Sroufe, “Child and Adolescent Anxiety Disorders and Early Attachment,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 36(1997): 637-644.

절제에 해당하는 자기조절이 생각과 정서의 조절을 획득하거나 유지하여 모든 유형의 정서적인 극단에 치우치지 않도록 보호하는 기능이 있기 때문인 것으로 보인다. 또 자기조절 능력이 높은 사람들이 우울과 불안과 같은 정신병리적 증상이 덜 나타난다는 결과를 지지해 준다. 그러나 동일한 성격강점도 기독교 유무에 따라 각기 다른 부정정서에 영향을 미치고 있다는 사실을 보여주는 것으로 차별화된 강점개입이 이루어져야 할 필요성을 검증해 주는 결과라고 할 수 있다.

### III. 닫는 글

지금까지 기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 대학생의 성격강점은 기독교 유무에 따라 차이가 있으며, 우울과 불안에 미치는 영향과 그 기여도가 다르다는 사실을 알 수 있었다. 따라서 본 연구는 대학생의 긍정요인인 성격강점이 우울과 불안의 감소에 효과적인 변인임을 검증함과 동시에 기독교 유무에 따른 차별화된 상담 개입의 필요성에 대한 이해를 제공하였다는 점에서 그 의의가 있다.

특히 기독교대학생의 성격강점은 내담자의 자원을 기반으로 하는 기독교 상담모델에서 활용될 수 있다. 첫째, 성격강점은 '건덕과 섬김'의 기독교 상담모델에서 활용될 수 있다.<sup>51)</sup> 건덕의 필수요소 중 '강점대면'은 내담자가 단지 부분적으로 또는 전혀 활용하지 않는 자산과 자원에 집중하는 것이다. 성격강점은 기독교 내담자의 강점을 발견하고 계발하는데 구체적인 자료로 활용될 수 있다. 또한 내담자들이 하나님과 타인들을 섬기도록 이

51) William T. Kirwan, *Biblical Concepts for Christian Counseling*, 정동섭 역, 『복음주의적 관점에서 본 현대 기독교 상담학: 심리학과 신학의 통합을 위한 변증』(서울: 예찬사, 2007), 215-224.

끄는 ‘섬김’의 단계에서도 성격강점은 매우 효과적인 자원이 될 수 있다. 모든 기독교인은 그리스도의 몸 안에서 섬기라는 부름을 받았다. 그리고 상호 섬김에 사용하기 위한 구체적인 재능과 능력을 부여받았다. 성격강점 중 대인관계적 특성을 가지는 자애, 사랑, 사회성 등은 서로를 섬기는데 유용한 강점이 될 수 있다. 둘째, 성격강점은 장명수가 현대의 심리적 위기문제를 해결하기 위해 제안한 기독교해결중심치료에서 활용될 수 있다.<sup>52)</sup> 해결중심치료는 병리적인 것보다는 내담자의 강점과 건강한 특성을 발견하여 치료에 활용하는 것으로 성격강점은 기독교상담자가 내담자의 잠재된 자원을 발견하고 계발하는데 도움을 줄 수 있다. 더 나아가 예수 그리스도를 믿음으로 후천적으로 형성되는 기독교인의 품성이 과학적으로 검증되지 않은 상황에서 유사한 특성을 가지는 성격강점은 기독교인의 품성 연구에 기초 자료가 됨은 물론 상담 장면에서 활용할 수 있는 검사도구로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 성격강점이 부정정서에 미치는 정적영향에 대한 검증이 필요하다. 심리적 긍정요인은 부정정서에 부정영향을 미친다는 것이 일반적인 가설이다. 그러나 본 연구에서는 감상력과 신중성이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 성격강점이 미치는 부정적인 영향에 대한 실증연구들을 통해 이론이 검증되어야 할 필요가 있다. 둘째, 성격강점에 영향을 미치는 집단변인을 더 다양하게 연구할 필요가 있다. 본 연구에서는 기독교 유무만으로 살펴보았지만, 집단특성에 따라 성격강점이 어떤 영향을 통해 차이를 나타내고 종속변인에 영향을 주는지 더 다양한 집단을 통한 실증연구가 이루어져야 한다.

52) 장명수, “현대의 심리적 위기문제와 기독교해결중심치료적 접근”, 한국복음주의기독교상담학회, 「복음과 상담」 제17권(2011): 153-178.

【 참고문헌 】

- 권석만. “서울대학교 리더십 향상 프로그램의 운영을 위한 성격적 강점 검사의 개발”. 서울대학교 기초교육원 연구보고서. 2009.
- 권석만. 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』. 서울: 학지사, 2008.
- 김광은 · 윤유경 · 권석만 · 하승수. “긍정심리학적 관점에서 본 사관생도의 성격적 강점과 행복 및 생활적응과의 관계”. 한국심리학회. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제22권 1호(2010): 233-248.
- 김정택 · 신동균. “STAI의 한국 표준화에 관한 연구”. 최신의학사. 『최신의학』 제21권 11호 (1978): 65-75.
- 김효순. “종교, 양육환경, 자아존중감에 따른 용서의 차이”. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 2003.
- 박미하. “긍정심리학적관점에서의 크리스천 품성에 대한 연구”. 한영신학대학교. 『연구 논문집』 제2권(2010): 212-242.
- 서상철. “경쟁과 심리적 건강: 대한민국 긴급 경고, 아빠, 엄마, 아이 다 미쳤다!”. 『프레시안』. 2011.5.30. [http://www.pressian.com/article/article.asp?article\\_num=50110529233912 &section=03](http://www.pressian.com/article/article.asp?article_num=50110529233912&section=03)
- 서윤주. “낙관성 증진 프로그램이 여중생의 낙관성과 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과”. 석사학위논문, 전남대학교대학원, 2010.
- 손봉기. “성격적 강점이 군 생활 만족도에 미치는 영향”. 석사학위논문, 서울대학교대학원, 2009.
- 장명수. “현대의 심리적 위기문제와 기독교해결중심치료적 접근”. 한국복음주의기독교상담학회. 『복음과 상담』 제17권(2011): 153-178.
- 오윤선. “청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”. 한국복음주의기독교상담학회. 『복음과 상담』 제17권(2011): 130-152.
- 윤지혜. “낙관성이 우울과 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처양식을 매개변인으로”. 석사학위논문, 아주대학교대학원, 2007.
- 이은경. “내재적 종교성향과 성격 강점이 행복에 미치는 효과”. 석사학위논문, 고려대학교대학원, 2011.
- 이현정. “대학생의 자아정체감, 통제소재 및 불안에 따른 의사결정유형과 진로결정수준”. 석사학위논문, 연세대학교대학원, 1995.

- 임영진. “성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향”. 박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010.
- 조혜윤 · 손은정. “종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개효과”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 상담 및 심리치료」 제 20권 3호(2008): 773-793.
- 최태영 · 이길홍 · 민병근. “학생 청소년의 ABO 혈액형과 우울성향간의 관계분석”. 대한신경 정신의학회. 「신경정신의학」 제24권 4호(1985): 533-543.
- 한내창. “종교성이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구”. 한국사회학회. 「한국 사회학」 제36권 3호(2002): 157-182.
- Antonovsky, Aaron. *Health, Stress, and Coping*. San Francisco, CA.: Jossey-Bass Publishers, 1980.
- Beck, Aaron. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Davis, Christopher G., Susan Nolen-Hoeksema and Judith Larson. “Making Sense of Loss and Benefiting from the Experience: Two Construals of Meaning.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75(1998): 561-574.
- Ellison, Christopher G. “Are Religious People Nice People? Evidence From the National Survey on Black Americans.” *Social Forces* 71(1992): 411-430.
- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
- Gillham, Jane E., Karen J. Reivich, Lisa H. Jaycox, and Martin E. P. Seligman. “Prevention of Depressive Symptoms in Schoolchildren: Two-year Follow-up.” *Psychological Science* 6, no. 6(1995): 343-351.
- Harren, Vincent A. “A Model of Career Decision-making for College Students.” *Journal of Vocational Behavior* 14 (1979): 119-133.
- Kirwan, William T. *Biblical Concepts for Christian Counseling*. 정동섭 역. 『복음주의적 관점에서 본 현대 기독교 상담학: 심리학과 신학의 통합을 위한 변증』. 서울: 예찬사, 2007.
- Kolchakian, Misty R. and Samuel F. Sears. “Religious Coping in College

- Student.” *Journal of Religion and Health* 38, no. 2(1999): 115-125.
- Lazarus, Richard S. and James R. Averill. “Emotion and Cognition: With Special Reference to Anxiety.” In *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. ed. C. D. Spielberger. Waltham, MA.: Academic Press, 1972, 241-283.
- Lemery-Chalfant, Kathryn, Lisa Doelger and H. Hill Goldsmith. “Genetic Relations Between Effortful and Attentional Control and Symptoms of Psychopathology in Middle Childhood.” *Infant and Child Development* 17(2008): 365-385.
- Lightsey, Owen R. Jr. and John C. Christopher. “Stress Buffers and Dysphoria in a Non-western Population.” *Journal of Counseling & Development* 75, no. 6(1997): 451-459.
- Matthews, Michael D., Jarle Eid, Dennis Kelly, Jennifer K. S. Bailey, and Christopher Peterson. “Character Strengths and Virtues of Developing Military Leader.” *Military Psychology* 18(2006): 57-68.
- Mattis, Jocqueline S., Robert J. Jagers, Carrie A. Hatcher, G. Dawn Lawhon, Eleanor J. Murphy, and Yohance F. Murray. “Religiosity, Communalism, and Volunteerism Among African American Men: An Exploratory Analysis.” *Journal of Community Psychology* 28(2000): 391-406.
- Pearce, Michelle J., Jerome L. Singer and Holly G. Prigerson. “Religious Coping Among Caregivers of Terminally Ill Cancer Patients.” *Journal of Health Psychology* 11, no. 5(2006): 743-759.
- Peterson, Christopher and Martin E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 문용린 · 김인자 · 원현주 · 백수현 · 안성녕 역. 『긍정심리학의 입장에서 본 성격자점과 덕목의 분류』. 서울: 한국심리상담연구소, 2009.
- Ridder, Deniseer, Kalein Schreurs and Jozien Bensing. “The Relative Benefits of Being Optimistic: Optimism as a Coping Resource in Multiple Sclerosis and Parkinson’s Disease.” *British Journal of Health Psychology* 5, no. 2(2000): 141-155.
- Rye, Mark S., Kenneth I. Pargament, M. Amir Ali, Guy L. Beck, Elliot N.

- Dorff, Charles Hallisey, Vasudha Narayanan, and James G. Williams. "Religious Perspectives on Forgiveness." In *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. eds. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen. New York: Guilford Press, 2000), 17-40.
- Seligman, Martin E. P. *Helplessness: On Depression, Development and Death*. 윤진 · 조궁호 역. 『무기력의 심리: 발달과정 및 죽음에 대하여』. 서울: 탐구당, 1996.
- Seligman, Martin E. P., Tracy A. Steen, Nansook Park, and Christopher Peterson. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60(2005): 410-421.
- Sethi, Sheena and Martin E. P. Seligman. "Optimism and Fundamentalism." *Psychological Science* 4(1993): 256-259.
- Spielberger, Charles D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1970.
- Toh, Yiu-Meng and Tan, Siang-Yang. "The Effectiveness of Church Based Lay Counselors: A Controlled Outcome Study." *Journal of Psychology and Christianity* 16 (1997): 260-267.
- Turner, R. Jay. and Samuel Noh. "Physical Disability and Depression: A Longitudinal Analysis." *Journal of Health and Social Behavior* 29(1988): 23-37.
- Warren, Susan L., Lisa Huston, Byron Egeland, and Alan Sroufe. "Child and Adolescent Anxiety Disorders and Early Attachment." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 36(1997): 637-644.
- Wolfe, Raymond N. and Scott D. Johnson. "Personality as a Predictor of College Performance." *Educational and Psychological Measurement* 55(1995): 177-185.
- Zigarelli, Michael A. *Cultivating Christian Character*. 김창범 역. 『예수의 품성을 가진 크리스천』. 서울: 국제제자훈련원, 2005.

【 Abstract 】

The Effects of the Character Strengths on Depression and  
Anxiety between Christian University Students and  
Non-Christian Ones

**Miha Park & Eun Hye Kim**

Hanyoung Theological University

This study aims to examine the effects of the character strengths on depression and anxiety between Christian university students and non-Christian ones. The population of this study was limited to 290 university students examined by Inventory of Strengths, Self-Rating Depression Scale, and State-Trait anxiety Inventory. The findings of the study are as follows. First, there were significant differences statistically between Christian and non-Christian in 19 characters strengths except open-mindedness, persistence, authenticity, self-regulation, and fairness. Second, there was a negative correlation between most character strengths and the depression of university students. Optimism, appreciation of beauty and excellence, self-regulation and prudence explained the depression of Christian university students. However, optimism explained the depression of non-Christian ones. Third, the anxiety of university students had negative correlation with most character strengths. Optimism explained the anxiety of Christian university students, while love and self-regulation explained that of non-Christian ones. Therefore, the character strengths of university students are so effective variables to decrease depression and anxiety that a differentiated counseling should be given to them.

**Key words:** Christian university students, non-Christian university students, character strengths, depression, anxiety