

# 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램 효과

오윤선\*

## 국문초록

본 연구의 목적은 성격강점과 말씀묵상을 활용한 기독교대학생의 행복증진 프로그램이 어느 정도 효과를 미치는지를 검증하는데 있다. 연구 대상은 기독교대학생 24명으로 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 구성되었다. 실험집단에는 주 1회 100분씩 12회기의 프로그램을 제공하였으며, 통제집단에는 처치를 가하지 않았다. 본 연구를 위해서 사용된 주요 통계기법으로는 빈도, 평균, t 검증 및 F 검증, 상관관계분석, 반복측정 분산분석이며 통계적 유의수준은 .05이다. 본 연구를 통해서 확인된 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 실시한 결과 MMF(Leven's  $F=2.812$ ,  $p>.05$ ), PWBS(Leven's  $F=1.823$ ,  $p>.05$ ) 에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 둘째, 모든 종속측정치에서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후검사이 평균 차이(MMF  $p<.05$ , PWBS  $p<.01$ )가 유의한 것으로 나타났으며, 집단 간 차이는 3주 후인 추후검사까지 지속되었다. 이를 통해서 볼 때 본 연구에서 개발된 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램이 기독교대학생들의 행복증진에 실질적인 기여를 하고, 그 효과가 프로그램 종료 후에도 지속적으로 유지된다는 것을 알 수 있었다.

**중심단어** : 성격강점, 행복증진, 말씀묵상기도, 기독교대학생, 실험집단

• 논문 투고일: 2016년 4월 14일

• 논문 수정일: 2016년 5월 4일

• 게재 확정일: 2016년 5월 13일

\*한국성서대학교

## I. 여는 글

행복은 인간의 보편적인 염원이며, 궁극적 가치이자 목표이기에 지난 2000여 년 동안 수 많은 철학자와 종교인들을 통해서 끊임없이 논의되어 온 주제이다. 행복에 대한 실증적 연구가 우리사회에 본격적으로 시작된 것은 Seligman을 중심으로 하는 긍정심리학이라는 새로운 학문 영역 안에서 재조명되면서 부터이다.<sup>1)</sup> 긍정심리학의 출발로 인해 최근에는 뇌 과학자, 우울증 치료에 관심이 있는 임상의학자, 각국에서 인간의 발전수준을 측정하고자 하는 사회학자 그리고 사람들의 소비선택 행위를 설명하려는 경제학자들 또한 행복 연구에 관심을 가지고 참여하게 되었다. 이는 협소한 개별학문만으로는 행복을 확실하게 규명하기 어렵기 때문이다.

최근에 한국의 상담심리 및 교육학 분야에서 긍정심리학에 대한 관심이 증폭되면서 행복에 관한 연구 또한 지속적으로 증가하고 있지만, 대부분의 선행 연구들을 보면 기독교에서 말하는 행복과는 거리감이 있음을 본다.<sup>2)</sup> 세상의 행복론이 현실적이고 물질적인 것에 비해서 기독교의 행복은 미래적, 인격적, 영적인 것에 두고 있다. 강연정<sup>3)</sup>은 ‘성경적 관점에서의 행복이란? 하나님과 바른 관계정립을 하고, 내면적이며 더욱 본질적인 마음과 심령의 복을 지향하며, 어떤 상황에서도 하나님의 영광과 그리스도의 복음을 위한 삶의 방법을 선택하고, 하나님 나라에서 평

1) 구재선·김의철, “한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근”, 한국문화 및 사회문제심리학회, 『한국심리학회지 사회문제』 제12권 2호 (2006): 77-100.

2) 김지영, “대학생의 성격강점 및 덕성과 성격장애와의 관계”, 한국 청소년학회, 『청소년학 연구』 제21권 11호 (2014): 75-99. 백옥경·김청자, “대학생들의 삶의 만족여부에 영향을 주는 성격적 강점요인”, 한국산학기술학회, 『한국산학기술학회논문지』 제15권 1호(2014): 228-236.

3) 강연정, “긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 23-26.

가되고 결론지어질 것에 대한 궁극적 소망이 있을 때 누리게 된다' 고 하였다. 최근 기독교적 접근을 통한 행복에 관한 선행연구를 살펴보면, '일반인과 기독교인 비교연구'<sup>4)</sup>, '기독교인의 행복에 대한 통합연구'<sup>5)</sup>, '성격강점과 영적 안녕감과의 관계'<sup>6)</sup> 등이 있다. 하지만 아직까지 기독교적 관점에서 대학생들을 대상으로 하는 행복증진 프로그램이 개발되지 못하고 있는 실정이다. 따라서 차세대 한국교회를 이끌어 갈 기독교대학생들의 행복증진을 위한 행복증진 프로그램 개발이 매우 필요한 시점에 이르렀다고 하겠다.

본 연구의 목적은 기독교대학생의 행복증진 프로그램을 개발하여 적용하고 그 효과를 분석하는데 있다. 이러한 연구목적을 이루기 위한 구체적인 목표는 다음과 같다. 첫째, 기독교대학생들을 대상으로 실시하여 선정된 핵심 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 행복증진 프로그램을 개발한다. 둘째, 핵심 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 행복증진 프로그램을 적용하여 실험집단과 통제집단의 다차원적 행복 및 심리적 안녕감에 따른 차이분석을 통해서 기독교대학생의 행복감 증진 프로그램 효과를 검증한다. 셋째, 행복감 증진 프로그램 효과를 검증하여 기독교대학생의 행복감정 증진 활성화를 통한 부정감정 치료 대안을 제공한다.

본 연구를 통한 기대효과는 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 통합 프로그램을 통해서 기독교대학생들의 행복향상 연구의 기초자료를 제공하며, 또한 기독교대학생들의 개인적인 삶의 질 향상과 타인의 행복향상 통로의 역할을 할 수 있음을 기대할 수 있다.

- 
- 4) 박미하·김은혜, “기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제19권 (2012): 125-156.
  - 5) 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합연구-성경적 관점으로”(박사학위논문, 한영신학대학교대학원, 2013), 80-144.
  - 6) 박미하, “성격강점과 영적 안녕감과의 관계”(박사학위논문, 한영신학대학교대학원, 2011), 10-126.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 기초

#### 1) 성격강점 이해

성격강점(character strengths)은 개인이 가지고 있는 고유한 성질이나 품성이 사고와 정서 및 행동에 반영되어 남보다 우세하거나 더 뛰어나게 나타나는 특질(traits)로서, 행복증진과 최적의 기능 발현에 긍정적으로 기여하며, 개인이 지속적으로 나타내는 긍정적인 양식이나 탁월한 성품과 덕목을 의미한다.<sup>7)</sup> 그리고 성격강점은 세상을 바라보는 방식을 결정하는 내적성향으로 사건에 의미를 부여하고, 선택과 목표 및 행위와 관련하여 개인의 행복에 영향을 미친다. 따라서 성격강점은 개인의 독특성을 나타내는 긍정특질로 행복에 영향을 주는 비교적 지속적인 개인의 내적성향이라고 할 수 있다.

성격강점은 긍정심리학자들의 주요 연구 주제인 긍정 상태(positive state), 긍정 특질(positive trait), 긍정 기관(positive institution)의 세 가지 차원 중 인간의 긍정 특질에서 주로 연구되어 온 분야이다. 성격강점은 미국정신의학회가 인간의 약점에 초점을 맞춰 개발한 '정신장애의 진단 및 통계 편람(DSM)'에 상응될 수 있는 '행동 가치에 관한 프로젝트(Values in Action Project: VIA)'를 실행하면서 구체화되었다.<sup>8)</sup>

VIA (Values in Action) 분류 체계는 1999년 Don Clifton에 의해서 시작되었으며, 확장 완성은 학술연구를 지원하는 미국 Mayerson 재단 이사장인 Niel Mayerson의 후원아래 미시건 대학 심리학 교수인

---

7) 김미진, "성격 강점에 기반한 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 및 적용"(박사학위 논문, 부산대학교대학원, 2015), 9.

8) Christopher Peterson & Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004), 20-170.

Peterson과 펜실베니아 대학 심리학 교수인 Seligman에 의해서 이루어졌다. VIA 분류 체계 개발의 선임연구책임자인 Peterson을 비롯한 여러 연구진들은 세계 주요 종교인들과 철학자들이 제시하는 덕목들을 광범위하게 조사하였으며 심리학자들의 연구자료를 검토하였다.<sup>9)</sup> 이러한 과정을 통해서 200여 개의 덕목들을 찾아냈으며, 이 가운데 비교적 보편적인 덕목들을 10가지 기준(보편성, 행복공헌도, 도덕성, 타인への 영향, 반대말의 부정성, 측정 가능성, 특수성, 모범의 존재, 결핍자의 존재, 풍습과 제도)에 근거하여 선별하였다. 그리하여 최종 6개 핵심 덕목과 24개의 강점으로 분류하고 확정하였는데, 6개 상위덕목(The High Six)은 지혜(wisdom), 자애(humanity), 용기(courage), 절제(temperance), 정의(justice), 초월(transcendence)로 분류되었으며, 6개의 각 핵심 덕목에는 3-5개의 하위강점들을 가지고 있다. 24개의 성격강점의 대부분은 행복과 자아실현에 영향을 미치는 강점들로 구성되어 있으며, 그 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 6개 핵심 덕목과 24개 강점

---

**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 검증, 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

---

**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 sociality): 다양한 사회적 상황에서 가장 적합한 행동을 아는 능력
- 

9) 권석만, 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』 (서울: 학지사, 2008), 174-177.

---

**3. 용기(courage): 내·외적 반대에도 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): 무절제와 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 대해 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): 집단의 이익을 추구하고자 하는 책임의식, 충성, 협동적 태도
- (18) 공정성(fairness): 모든 사람을 동등하게 대하고 공평한 기회를 주는 태도
- (19) 리더십(leadership): 집단 활동을 조직화하고 활동들의 진행을 파악, 관리하는 능력

---

**6. 초월(transcendence): 보다 큰 우주와의 연결성을 추구, 의미를 부여하는 영적 강점**

- (20) 감상력(appreciation of beauty and excellence): 미, 탁월성, 뛰어난 수행에 대한 평가 능력
  - (21) 감사(gratitude): 일어난 좋은 일들을 깨닫고 감사하는 태도
  - (22) 낙관성(optimism): 미래에 대해 최고를 기대하고 성취하기 위해 노력하는 태도
  - (23) 유머(humor): 웃는 것을 좋아하고 상황을 유쾌하게 만드는 능력
  - (24) 영성(spirituality): 삶의 궁극적 목적과 의미에 대한 확고한 신념으로 살아가는 태도
- 

Peterson과 Seligman은 24개의 성격강점을 평가하기 위한 자기보고형 VIA 강점 척도(VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths)를 개발하였는데, 각 강점 당 10문항씩 할당되어 총 240문항으로 구성되어 있는 성인용 검사이다. VIA검사는 10-17세 청소년용(VIA-Youth)도 개발되어 총 198문항으로 각 강점 당 6-12문항으로 평가되며 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 한국에서의 대학생용 성격강점검사(CST)는 권석만·유성진·임영진·김지영<sup>10)</sup>의 연구에 의해서 완성되어 2010년에

---

10) 권석만·유성진·임영진·김지영, 『성격강점검사(Character Strengths Test)』(서울: 학지사 심리검사 연구소, 2010), 1-11.

시행되었다. 이 검사는 24개 하위강점 각각에 대한 10개의 문항과 사회적 선호도(social desirability)를 평가하는 10문항으로 총 250문항으로 구성되어 있다.

## 2) 말씀묵상기도

말씀묵상기도는 성경을 진정한 ‘하나님의 말씀’으로 받아들여 그 속에서 하나님이 자신에게 주시는 말씀으로 듣고 그 말씀을 묵상하며 기도하는 것으로서 일반적인 청원기도와는 구분된다.<sup>11)</sup> 말씀묵상기도는 개인적 욕구에 대한 성취의 수단이 아닌 하나님과의 보다 깊은 관계적 형성을 이루게 하기 위한 방안으로 유대전통에서부터 초대교회시대(딤후 3:14-16; 눅24:13-35; 행8:26-40), 중세시대, 종교개혁시대 그리고 근대시대와 현재까지 면면히 내려오는 성경적이고 전통적인 기도의 방법이다.<sup>12)</sup>

말씀묵상기도는 정보를 얻기 위한 방식(informational approach)이나 학문적 독서(the scholastic lectio) 방식을 취하는 것이 아니고 형성적 읽기 방식(formativ approach)이다.<sup>13)</sup> 즉, 우리 자신을 새롭게 하기 위한 독서방식으로서 말씀을 통하여 하나님을 만나고, 그분과의 만남을 통하여 그리스도와의 관계를 깊게 하고 우리 존재의 변화를 추구하는 독서 방식을 의미한다.<sup>14)</sup> 이 독서방식은 우리의 눈과 생각만을 가지고 말씀을 읽는 것이 아니라 전인격으로 성경을 읽는 것을 의미한다. 단순히 말씀에 대한 지식이나 정보를 얻기 위한 읽음이 아니라, 말씀을 통해 살아

11) 이경용, 『말씀묵상기도』 (서울: 스텝스톤, 2010), 54.

12) Ghiotto Eduardo, “Lectio Divina in the Monastic Community,” *Alliance International Monasticism Monastic Bulletin* 51 (1991): 39-40; 오윤선, 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』 (서울, 예영 B&P, 2011), 129-166.

13) Thomas Merton, *Opening the Bible* (Collegeville, PA.: Liturgical Press, 1986), 34-72.

14) Jean Leclercq, *The Love of Learning and the Desire for God* (New York: Fordham University Press, 1961), 71-73.

계신 하나님과의 만남(encounter)을 갖기 위한 독서방식을 의미한다. 효과적인 말씀묵상기도를 위해서는 외적 환경 및 내적 마음의 준비와 더불어 10가지 수행 원칙을 준수해야 한다.<sup>15)</sup> 첫째, 말씀묵상기도는 지적으로 분석하거나 비판하지 말고 순수하고 깨끗한 마음으로 임해야 하고 둘째, 적절한 자료선택(모든 자료 중에서 가장 으뜸은 바로 하나님 말씀인 성경이다)을 해야 하며 셋째, 하나님 말씀의 심오한 의미를 깨닫는데 방해받지 않는 고요한 시간과 장소를 확보해야 하고 넷째, 열린 마음으로 자신의 전 존재로 성경을 읽고 들어야 한다. 그리고 다섯째, 주어진 본문 말씀에 집중해야 하고 여섯째, 겸손한 마음으로 성령님께 도움을 요청해야 하며 일곱째, 꾸준하고 충실하게 임하고 여덟째, 여유를 가지고 고요하고 평화롭게 행해야 하며 아홉째, 성경을 읽고 되 뇌이며 마지막 열 번째는 말씀에 순종의 삶으로 응답해야 한다. 모든 기도는 우리에게 신앙적 유익을 주지만 말씀묵상기도는 다음과 같은 더 많은 유익한 선물을 준다. 첫째, 말씀묵상기도는 철저히 성경말씀과 함께하는 기도이기에 말씀과 인격적인 만남을 통해 몸과 영혼이 치유되는 영적 자유를 맛보게 한다(요8:32). 둘째, 말씀묵상기도는 성경을 읽고 마음에 다가온 말씀을 품고 묵상하며 기도하기에 분주하고 조급한 마음과 생각 그리고 삶을 단순하게 하고 평안케 한다. 셋째, 예수님께서 광야에서 시험을 받으실 때 말씀으로 사탄을 물리치셨듯이 말씀묵상기도는 죄와 유혹으로부터 우리를 지켜주며, 방황하는 마음과 정신을 진정시키는 치료제이다.<sup>16)</sup> 넷째, 말씀묵상기도는 분심과 잡념으로부터 마음과 생각을 지켜준다(히4:12; 시131:2). 다섯째, 하나님과 동행은 말씀과 동행임으로 말씀묵상기도는 하나님과 동행하는 삶의 일치를 이루게 한다(벧전2:11; 시119:105). 따라서 말씀묵상기도는 말씀이 내 안에 있고, 내가 말씀 안에 있는 것을 깨닫고 경험함으로 하나님과의 동행과 일치를 추구함으로 하

15) 오윤선, 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』, 171-174.

16) 이경용, 『말씀묵상기도』, 208.



나눔께서 우리에게 허락하시는 진정한 행복을 누리게 하는 것이라고 할 수 있다.

### 3) 성격강점 및 말씀묵상기도와 행복의 관계

첫째, 성격과 행복에 관한 연구의 방향을 살펴보면 크게 성격 특질에 따른 행복의 차이 연구와 성격의 강점을 통한 행복증진을 위한 연구로 구분할 수 있다.<sup>17)</sup>

최근 VIA 검사 도구의 등장으로 개별 강점에 관한 연구가 활기를 띠게 되었는데, 24개 성격강점은 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.<sup>18)</sup> 그리고 자신의 대표 강점 중 하나를 택하여 일주일 동안 매일 그러한 강점을 일상생활 속에서 다양한 방식으로 활용하는 것은 행복을 증진하는데 효과적인 것으로 확인 되었다.<sup>19)</sup> 이는 대표 강점을 일상에서 활용하면서 지내는 것이 더 큰 만족과 진정한 행복에 이르는 가장 확실하고도 빠른 길이라는 것이다. 24개 대표강점은 개인뿐만 아니라 각 나라에 따라서 차이가 있는데, VIA분류에 따른 각국의 행복과 관련된 연구결과를 보면 미국인은 활력, 낙관성, 사랑, 감사, 호기심이 삶의 만족도 및 주관적 행복과 높은 상관을 보였으며, 스위스인은 낙관성, 활력, 사랑, 끈기 순으로 삶의 만족도와 높은 상관을 보였다.<sup>20)</sup> 그리고 중국계 홍콩인의 경우에는 낙관성, 활력, 자기조절, 감사의 순으로 삶

17) P. T. Coata & R. R. McCrae, "Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People," *Journal of Personality and Social Psychology* 38, no. 4 (1980): 668-678.

18) N. Park, C. Peterson & M. E. P. Seligman, "Character Strengths and Well-being," *Journal of Social and Clinical Psychology* 23 (2004): 603-619.

19) M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, & C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60, no. 5 (2005): 410-421.

20) C. Peterson, W. Ruch, U. Beerman, N. Park, & M. E. P. Seligman, "Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction," *Journal of Positive Psychology* 2 (2007): 149-156.

의 만족도와 높은 상관을 보였고,<sup>21)</sup> 일본인의 경우에는 감사, 호기심, 활력, 낙관성 순으로 주관적 행복과 높은 상관을 보였다.<sup>22)</sup> 성격강점과 행복의 상관관계에 있어서는 동서양의 차이가 보고되고 있지만, 동서양의 문화 모두에서 지적적 강점에 비해 감성적 강점이 행복과 보다 더 밀접한 연관이 있는 것으로 나타났다.

최근까지의 성격강점과 행복의 관계에 관한 연구들을 살펴보면, 대부분 성격강점을 삶의 만족도나 주관적 행복과의 관계에서만 분석했다는 한계점을 지니고 있다. 성격강점과 행복에 대한 연구가 주관적 안녕에 제한되어 이루어질 경우, 주관적 안녕과 관련을 보이지 않는 성격강점은 무시되거나 배제될 가능성이 있다.<sup>23)</sup> 그리고 주관적 안녕은 서구 문화권의 가치관이 반영된 행복 개념이므로 우리 문화에서의 적용에는 다소 무리가 있다고 하겠다.<sup>24)</sup>

둘째, 행복에 대한 과학적 접근은 최근의 일이지만 고대부터 많은 철학자들과 종교인들은 행복의 원인을 규명하려는 시도를 하였고,<sup>25)</sup> 근래에 와서는 종교와 행복의 관련성에 대한 연구가 진행되기 시작했다.<sup>26)</sup>

- 
- 21) D. W. Chan, "The Hierarchy of Strengths: Their Relationships with Subjective Well-being among Chinese Teachers in Hong Kong," *Teaching and Teacher Education* 25 (2009): 867-875.
- 22) S. Shimai, K. Otake, N. Park, C. Peterson & M. E. P. Seligman, "Convergence of Character Strengths in American and Japanese Young Adults," *Journal of Happiness Studies* 7 (2006): 311-322.
- 23) 임영진, "성격강점과 정신적 웰빙의 관계", 한국심리학회, 「임상」 제31권 3호 (2012): 713-730.
- 24) 김지영 · 권석만, "성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과", 한국심리학회, 「임상」 제32권 4호 (2013): 783-802.
- 25) R. M. Ryan & D. L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being," *Annual Review of Psychology* 52, no.1 (2001): 141-166.
- 26) 이은정, "종교성과 안녕감의 관계에서의 삶의 의미와 낙관성의 매개역할", 한국심리학회, 「상담 및 상담치료」 제21권 (2009): 464; 김중수, "노인의 종교 활동이 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구" (박사학위논문, 서울벤처정보대학원대학교 대학원, 2010), 12-121.

특히 최근 연구에서 기독교인들이 느끼는 감사와 하나님에 대한 인식 빈도가 높을수록 영적 안녕감과 심리적 안녕감이 높은 결과를 나타내고 있음을 볼 수 있다.<sup>27)</sup> 최근에는 한국복음주의 학자 가운데<sup>28)</sup> 성경적 관점에서 행복에 대한 조망과 기독교 상담적 접근을 시도하는 연구가 실행되고 있기는 하나 아직까지 상담현장에서 구체화하여 적용되어온 프로그램은 없는 것이 현실이다. 따라서 한국 대학생들의 5대 대표 강점성격으로 나타나며, 교회와 기독교 상담영역에서 행복과 관련지어 중요하게 다루어온 사랑, 감사, 관용(용서), 친절, 낙관성을 은혜의 방편인 말씀묵상기도를 통한 프로그램 개발과 적용을 위한 연구가 절실하다고 하겠다.

## 2. 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램 구성

### 1) 행복증진 프로그램 구성절차

본 행복증진 프로그램은 Peterson과 Seligman이 제시한 24가지 성격강점에 관한 기존 연구들에 대한 이론적 고찰과 연구결과들을 분석하고, 초대교회부터 실행해온 말씀묵상기도에 대한 연구를 기반으로 하여 기독교대학생들의 행복증진을 위한 프로그램의 목적, 내용, 방법 등을 구성하였다.

#### (1) 프로그램의 목적

성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램의 목적은 기독교대학생들이 하나님의 뜻에 따른 각 개인의 긍정 특성강

27) 박미하, “성격강점과 영적 안녕감과 관계”, 65-126.

28) 안경승, “행복과 기독교 상담”, 아세아연합신학대학 신학연구소, 「ACTS 신학저널」 제19권 1호(2014): 230-233; 오윤선, “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제18권 (2012): 237-263; 강연정, “긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제23권 2호(2015): 9-37.

화 및 강점 개발을 통해서 하나님께 영광을 돌릴 뿐 아니라 행복한 삶을 살며 사회공동체의 행복을 증진시키는데 있다.

(2) 프로그램의 내용 및 방법선정 기준

성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램의 내용 선정은 <표 2>와 같이 1차적으로 문헌고찰과 선행연구 분석을 실시한다. 그리고 2차적으로 성격강점빈도 및 행복경험(긍정감정, 몰입, 관계, 의미, 성취)과 성격강점 상관분석을 실시한 후 종합평가를 통해서 5가지 핵심 강점을 설정하고 말씀묵상기도<sup>29)</sup>와 접목시켜서 프로그램 회기 구성에 반영시켰다.

<표 2> 프로그램 내용 및 방법선정 기준

	대학생 성격강점 기술통계(N=150)			성격강점과 행복경험(N=150)	
	성격강점	평균	표준화	성격강점	행복경험(r)
	• 문헌 고찰 ⇒ • 선행 연구 분석	사랑 감사 친절성 낙관성 관대성(용서) 진실성 공정성 영성 시민의식 겸손	21.91 21.89 20.75 20.32 19.70 18.94 18.82 18.74 17.76 17.54	4.35 4.86 4.81 4.82 5.46 4.26 5.23 6.25 4.91 4.36	+ 감사 사랑 관대성(용서) 친절성 낙관성 공정성 영성 지혜 겸손 시민의식

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

29) 변경섭, “삼위일체적 말씀묵상을 통한 기독교 영성교육에 관한 연구 : 새문안교회 소그룹 사역을 중심으로” (박사학위논문, 장로회신학대학교, 2016), 20-88; 이효근, “영성형성을 위한 통전적 기도모형의 개발에 관한 연구”(박사학위논문, 백석대학교 기독교전문대학원, 2014), 22-264; Lee Junghyun, “Forms and practice of public prayer in workshop” (Ph.D. Thesis, University of Pretoria, 1995), 15-360; 오윤선, “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”, 한국복음주의 상담학회, 「복음과 상담」 제17권(2011): 130-152; 임창복, “성경말씀 묵상기도 방법에 관한 연구”, 장로회신학대학, 「장신논단」 제31권(2008): 69-118.

문헌고찰 및 선행연구 분석을 위해서는 2015년 5월 1일-25일까지 국내의 논문 및 프로그램을 중심으로 실시되었으며, 2차 성격강점빈도 및 행복성격 강점상관분석을 위해서는 2015년 6월 1일-20일까지 S대 교회출석 대학생 및 C, D교회 대학부 170명을 대상으로 임의 표집하여 CTS검사를 실시하였다. 설문지 회수는 159부였으나 충실히 응답하지 않은 설문지 9부를 제외한 150부를 최종적으로 통계처리 하였다. 설문지 구성은 각 성격강점별로 10문항씩 4점(0, 1, 2, 3점) 평정척도로 이루어져 있으며 성격강점별로 얻을 수 있는 최고 점수는 30점이다. <표 2>에 제시된 바와 같이, 기독교 대학생 24강점 중 사랑 평균이 21.91 (SD=4.35)로 가장 높고 다음으로 감사(M=21.89, SD=4.86), 친절성(M=20.75, SD=4.81), 낙관성(M=20.32, SD=4.82), 관대성(용서)(M=19.70, SD=5.46)의 순으로 나타났다. 그리고 기독교대학생들의 행복 경험과 밀접한 상관이 있는 성격강점은 감사(r=.84), 사랑(r=.81), 관대성(r=.64), 친절성(r=.61), 낙관성(r=.60) 순으로 나타났다. 따라서 본 프로그램에는 말씀묵상기도와 대표 강점성격으로 선정된 사랑, 감사, 관대성(용서), 친절성, 낙관성을 중심으로 프로그램을 구성하여 시안을 만들고, 프로그램 타당성 확보를 위해서 기독교 상담전공자 6명(박사4명, 석사2명)의 포커스 그룹을 통해서 1차 인터뷰와 1차 심층적 토의를 통해서 수정하고 보완하여 확정하였다.

### (3) 프로그램 운영

본 프로그램 진행을 위해서는 강점성격 활용을 통한 행복증진 프로그램 운영 경험과 더불어 말씀묵상기도에 대한 훈련을 받은 경험자가 요구되기에 연구자가 직접 운영하고 보조연구자 1명이 프로그램 진행을 도왔다. 프로그램 회기 구성은 선행연구 분석에서 전체 회기 수가 10-14 회기 때 가장 효과적으로 나타났다. 따라서 본 프로그램은 도입, 실행, 종결 3단계 총 12회기로 구성되었으며 회기 당 실시 시간은 100분이며, 참여인원은 12명으로 구성하였다. 프로그램 각 회기는 말씀묵상기도-

행복열기-행복 펼치기-행복나누기 순서로 진행되었다.

2) 행복증진 프로그램 내용

성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램의 각 단계별 특성은 <표 3>과 같다.

<표 3> 행복증진 프로그램

	회기	주제	활동목표	활동 내용	실천 과제
도 입 단 계	1	O.T	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ice-Breaking &amp; Rapport</li> <li>프로그램 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기소개</li> <li>프로그램 진행일정 논의와 라포 형성</li> <li>연구동의서 작성과 사전검사 실시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>다음 회기 활동 안내</li> </ul>
	1	행복지수 높이기	<ul style="list-style-type: none"> <li>집단 및 개인목표 설정</li> <li>행복의 의미 생각과 자신의 행복 수준 점검</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>말씀묵상기도(마 5장 1-11절)</li> <li>한 주간 행복경험 나누기와 행복 수준 표시</li> <li>행복의 마인드맵 그리기</li> <li>행복 프로그램 소개와 목표 설정 후 서약서 작성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>행복 방법 생각하고 보고서 작성하기</li> </ul>
	3	대표강점 다루기	<ul style="list-style-type: none"> <li>행복강점 인식과 활용</li> <li>자신과 타인의 대표강점 확인하고 활용하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>말씀묵상기도(고전 12장 1-31절)</li> <li>실천 과제 발표, 긍정적인 피드백 주고받기</li> <li>강점 별칭을 짓고, 성격 강점 별칭으로 자기소개</li> <li>강점 활용 계획서 작성하고 활동과 생각 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신과 타인의 대표강점 작성하기</li> </ul>
실 행 단 계	4	낙관성지수 높이기1	<ul style="list-style-type: none"> <li>과거 행복경험 강화와 미래 행복의 낙관적인 시각 갖기</li> <li>긍정적으로 생각하는 방법습득</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>말씀묵상기도(시 23편 1-6절)</li> <li>행복경험 나누고 긍정적인 피드백 주고받기</li> <li>동영상 시청 후 낙관성을 토대로 소감 나누기</li> <li>낙관적으로 문제 극복비결 실습</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>하나님의 뜻과 긍정적인 관점에서 문제해결하기</li> </ul>
	5	낙관성지수 높이기2	<ul style="list-style-type: none"> <li>삶의 목표 발견과 설계하기</li> <li>장단기 목표 구분과 목표 추구에 대한 의지다짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>말씀묵상기도(시 25편 1-22)</li> <li>낙관적 인물 탐색</li> <li>'가능한 나'의 모습을 글 또는 그림 표현</li> <li>'최선 가능한 나'의 모습 긍정적인 피드백 받기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가능한 '나'의 모습을 이루어가기 위한 계획수립</li> </ul>
	6	감사지수 높이기	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사 마음 갖기와 표현 실천</li> <li>과거의 긍정적 정서증진과 삶의 만족감 향상시키기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>말씀묵상 기도(시 100편 1-5절)</li> <li>행복경험 나누고 긍정적인 피드백 주고받기</li> <li>행복에 이르는 10개의 계단-감사 동영상 시청</li> <li>감사하는 시간 가지고, 감사의 마음을 표현하기, 편지 쓰고 발표하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사편지 보내고 소감 적기</li> <li>하루동안 일어난 일 감사하기</li> </ul>

실 행 단 계	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>용서(관대성) 지수 높이기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•용서경험과 개방적 마음 갖기</li> <li>•용서를 통한 행복 이해하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상 기도(창 45장 1-28)</li> <li>•지난 행복경험 나누고 긍정 피드백 주고 받기</li> <li>•용서 사례 동영상을 통해 활동 참여 동기 유발</li> <li>•용서 방법 습득과 경험 나누며 용서관련 활동소개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•감사한 일 작성</li> <li>•용서 느낌 통찰</li> </ul>
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>사랑지수 높이기 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•생활 속 사랑 실천 방법 알기</li> <li>•사랑의 표현과 친밀관계 형성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상기도(고전 13장 1-13)</li> <li>•지난 행복경험 나누고 긍정 피드백 주고 받기</li> <li>•사랑의 다양한 유형의 사례 동영상 감상</li> <li>•사랑표현 방법과 강점데이트</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•사랑 미션과 소감 작성하기</li> <li>•감사한 일들 작성하기</li> </ul>
	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>사랑지수 높이기 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•대인관계 존중 태도 기르기</li> <li>•행복 관련 긍정적 정서 공유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상기도(호 11장 1-12)</li> <li>•지난 행복경험 나누고 긍정 피드백 주고 받기</li> <li>•대인관계 유형 알아보고 자신 돌아보기</li> <li>•타인에게 건설적으로 반응하기 위해 자신의 대표 강점 활용 적용과 행복 관련 활동 고안하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•행복 활동 적용보고서</li> <li>•하루의 감사한 일들 작성하기</li> </ul>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>친절지수 높이기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•자신의 대표 강점과 친절 경험을 통한 행복감을 느끼기</li> <li>•친절의 긍정적 가치 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상기도(삼상 24장 1-22)</li> <li>•지난 행복경험 나누고 긍정 피드백 주고 받기</li> <li>•자신의 강점을 활용하여 친절경험 후 공유하기</li> <li>•마니또 프로그램 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•행복실천 적용과 보고서</li> <li>•감사한 일들 작성하기</li> </ul>
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>사랑지수 높이기 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•행복 증진 활동 실행과 행복감 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상기도(요한3서 1장1-15)</li> <li>•지난 행복경험 나누고 긍정 피드백을 주고받기</li> <li>•사랑 실천과 행복 관련 활동 적용 사례를 공유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•감사한 일들 작성하기</li> </ul>
종 결 단 계	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>마무리 행복지속</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•행복 만들기 이해</li> <li>•프로그램 종료 후에도 행복을 증진 지속화하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•말씀묵상기도(시 1편 1-6)</li> <li>•긍정 피드백을 주고받기와 프로그램 평가</li> <li>•행복을 위한 약속 10계명 만들기과 실천 의지 다짐</li> <li>•서로에게 해주고 싶은 말 작성하기</li> <li>•수료식 및 수료증 수여</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•행복프로그램의 참여과정 떠올리며 행복유지하기</li> </ul>

프로그램 내용구성은 크게 3단계로 도입단계(1-3회기), 실행단계(4-11회기), 종결단계(12회기)로 구성되었다.

첫째, 도입단계(1-3회기)에서는 집단운영에 대한 오리엔테이션과 집단의 분위기 조성을 위한 단계로 집단원간의 친밀감을 높이고 집단 응집력을 형성하였다. 편안하고 안정된 분위기에서 자유롭게 의견을 나누고 집단의 공동 목표와 개인 목표를 설정하고 대표강점을 인식하고 활용하였다. 1회기에서는 오리엔테이션, 프로그램 소개, 집단원 소개, 연구동 의서 작성과 사전검사를 실시하였다. 2회기에서는 말씀묵상기도를 통하여 성경적 행복을 이해하며, 자신의 행복경험 나누고 행복수준을 표시하며 행복의 마인드맵을 작성하게 하였다. 그리고 행복증진 프로그램 소개와 목표 설정 후 서약서를 작성하였다. 3회기에서는 자신과 타인의 대표 강점을 확인해서 활용하고 강점 별칭 짓기를 통해서 성격강점 별칭으로 자기소개를 실시하였다.

둘째, 실행단계(4-11회기)에서는 말씀묵상기도를 중심으로 하여 각각의 5대 대표강점 즉, 낙관지수, 감사지수, 관대성(용서)지수, 사랑지수, 친절지수를 높여감으로 구체적으로 행복증진을 향상시키기 위한 활동들을 하였다. 실행단계의 각 회기별 내용을 보면, 4회기에서는 과거 행복경험 강화와 미래 행복의 낙관적인 시각을 가지고 긍정적으로 생각하는 방법을 습득하게 하였다. 5회기에서는 낙관지수를 높이기 위해서 자신의 삶의 목표 발견과 설계를 실시하고, 장단기 목표 구분과 목표 추구에 대한 의지를 다짐하게 하였다. 6회기에서는 감사지수 높이기로 감사의 마음을 표현하며 감사편지를 쓰고 발표하기를 하여 긍정적 정서증진과 삶의 만족감을 향상시킬 수 있게 하였다. 7회기에서는 용서경험과 개방적 마음으로 용서를 통해 행복을 이해하게 하였다. 또한 8-9, 11회기에서는 사랑지수 1, 2, 3 프로그램을 통해서 생활 속 사랑 실천 방법을 알고 표현하게 하였고, 타인에게 건설적으로 반응하기 위해 자신의 대표 강점을 활용하여 적용하게 하였으며 행복 관련 활동을 고안하게 하였다. 그리고 사랑 실천과 행복 관련 활동 적용 사례를 공유하게 하였다. 10회기 친절지수 높이기에서는 자신의 대표 강점과 친절 경험을 통한 행복감



을 느끼고 친절의 긍정적 가치를 이해하게 하였다.

셋째, 종결단계(12회기)에서는 프로그램 마무리와 행복지속단계로 행복을 위한 약속 10계명을 만들고 실천의지를 다지며 서로에게 해주고 싶은 말을 작성하게 하였다. 그리고 수료식과 함께 종결을 하였으며, 추후지도를 통해서 행복지속을 위해 함께 노력할 수 있기를 다짐하였다.

### 3. 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램 적용에 따른 효과

#### 1) 연구 설계 및 절차

본 연구에서는 유사실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 <표 4>와 같이 실시하였다. 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 프로그램을 적용하기 직전과 프로그램 종료 후 그리고 프로그램 종료 3주 후에 조사가 실시되었다. 실험집단과 비처치 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는지를 확인하고자 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)을 실시하였으며, 연구기간은 2015년 9월 10일-2016년 1월 10일까지 이루어졌다.

<표 4> 연구설계

구분	사전검사	처치	사후검사	추후검사
실험집단	O 1	X 1	O 2	O 3
통제집단	O 4	-	O 5	O 6

O: 검사실시 X: 프로그램실시

## 2) 연구의 대상 및 조사도구의 구성과 신뢰도

본 연구는 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복 증진 프로그램 효과를 검증하기 위해서 실행된 것으로, 연구 대상은 CST검사에 참여한 서울지역 C교회와 경기지역 D교회에 출석하고 있는 대학생과 S대에 재학중인 기독교 대학생 가운데 자원자 중심으로 편성되었다. 검증 과정을 통해 최종적으로 참여한 대상 인원은 실험집단 12명, 비처치 통제집단 12명으로 총 24명이었다. 본 연구에 사용된 조사도구의 구성 및 신뢰도는 다음과 같다

### (1) 성격강점 검사(Character Strengths Test: CST)

본 연구에 적용된 성격강점 검사 도구는 Peterson과 Seligman<sup>30)</sup>이 개발한 인간의 성격강점과 덕목에 대한 VIA 분류체계에 근거하여 개인의 성격강점을 측정하기 위해 권석만·유성진·임영진·김지영<sup>31)</sup>이 개발하고 표준화한 자기 보고형 검사이다.

본 검사는 6개의 핵심 덕목과 24개 하위강점 그리고 피검자의 검사태도를 측정하는 사회적 선의도를 측정하기 위하여 각 10문항씩 총 250문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 피검자가 각 문항에 동의하는 정도에 따라 4점 Likert(0=전혀 아니다, 3=매우 그렇다) 척도로 평정된다. 본 연구에서는 개인 내 비교(intra-personal comparison)를 통해 피검자의 자기보고에 근거하여 상대적으로 탁월한 성격강점을 파악하는데 목적이 있으므로 모든 분석에서 원점수를 사용하였다. 각 하위강점의 점수범위는 0-30점으로 점수가 높을수록 해당 강점이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 24개의 하위강점의 상위개념인 6개의 핵심 덕목을 독립변인으로 사용하였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78-.91로 모든 하위영

---

30) C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 문용린·김인자·원현주·백수현·안선영 역, 『긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류』(서울: 한국심리상담연구소, 2009).

31) 권석만·유성진·임영진·김지영, 『성격강점검사(Character Strengths Test)』, 1-11.

역에서 신뢰할 수 있는 검사도구임이 확인되었다.

(2) 다차원적 행복척도(Multidimensional Measure of Flourishing: MMF)

본 연구에서는 기독교대학생들의 행복을 측정하기 위해 Seligman (2011)의 웰빙에 대한 PERMA 이론을 토대로 Kern과 Butler<sup>32)</sup>가 개발한 다차원적 행복척도(Multidimensional Measure of Flourishing: MMF)를 김미진 등<sup>33)</sup>이 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 PERMA<sup>34)</sup>와 전반적인 행복에 대한 문항만 사용하였다. 본 연구에 사용된 척도는 PERMA 각 요인 당 3문항씩 15문항과 전반적 행복 1문항의 총 16개 문항으로 구성되어 있다. 행복 총점은 PERMA를 측정하는 15문항과 모든 것을 종합할 때 당신은 얼마나 행복한지를 묻는 전반적 행복 1문항의 합계를 통해 산출되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다/매우 나쁘다(0점) 에서 '완전히 그렇다/항상 그렇다/매우 좋다(10점) 까지의 11점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 행복 수준이 높다고 할 수 있다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84-.88로 모든 하위영역에서 신뢰할 수 있는 검사도구임이 확인되었다.

(3) 심리적 안녕감 척도(PWBS)

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff<sup>35)</sup>에 의해 개발

---

32) M. L. Kern & J. Butler, *The PERMA-Profiler: A Brief Measure of Flourishing* (Unpublished manuscript, 2014) 23-27.

33) 김미진 · 황해익 · 김병만, "성격강점에 기반을 둔 유아교사의 행복증진 프로그램에 대한 인식 및 요구도", 한국보육지원학회, 「한국보육지원학회지」 제10권 6호 (2014): 201-222.

34) MMF는 PERMA 즉, 긍정적 정서(positive emotions: P), 몰입(engagement: E), 관계(relationships: R), 의미(meaning: M), 그리고 성취(accomplishment: A)의 다섯 가지 요소로 이루어져 있으며, 전반적 행복(overall well-being), 부정적 영향(negative affect), 외로움(loneliness), 신체적 건강(physical health)을 평가하는 추가 문항들이 더해져 있다.

35) C. D. Ryff, "Happiness is Everything, or is It?: Explorations on the Meaning of Psychological Well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6(1989): 1069-1081.

된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 Ryff, Lee와 Na<sup>36)</sup>가 한국판으로 번안한 것을 김명소 등<sup>37)</sup>이 수정한 척도를 사용하였다. PWBS는 개인의 삶의 질을 측정하기 위한 도구로 총 54문항 6개의 차원으로 구성되었는데, 국내에서는 김명소 등이 요인 분석하여 46문항을 선별하였으며 동일하게 6개의 차원으로 분류되었다. 6개 차원은 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며 5점 Likert(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 척도로 평정하여 총점수의 범위는 46-230이다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .75-.88로 모든 하위영역에서 신뢰할 수 있는 검사도구임이 확인되었다.

### 3) 자료분석 기법

본 연구는 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복 증진 프로그램 효과를 알아보기 위하여 PASW(SPSSWIN 20.0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료를 분석하였다. 본 연구를 위해서 구체적으로 사용된 통계기법으로는 첫째, MMF와 PWBS 동질성은 t검정으로 분석하였다. 그리고 행복감 증진을 위한 프로그램을 실시 후 실험집단과 통제집단의 측정시기별 종속변인인 MMF와 PWBS의 점수 차이는 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)으로 확인하였고, 측정시기(사전, 사후, 추후)와 집단(실험집단, 통제집단) 간에 .05 수준에서 통계적으로 유의한 상호작용 효과가 있는 경우에는 단순 주효

36) C. Ryff, Y. H. Lee & K. C. Na, "Through the Lens of Culture: Psychological Well-being at Midlife," Paper presented at the meeting of Gerontological Society of America, New Orleans (1993); C. D. Ryff & C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-being Revisited," *Journal of Personality & Social Psychology* 69, no. 4(1995): 719-727에서 재인용.

37) 김명소 · 김혜원 · 차경호, "심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로", 한국심리학회, 『사회 및 성격』 제15권 2호(2001): 19-40.

과 검정을 실시하였다.

#### 4. 연구의 결과 분석

##### 1) 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사

실험집단과 통제집단의 MMF와 PWBS 수준에 있어서 동질의 집단 인지 여부를 알아보기 위해 집단 간 수준검사를 실시하여 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 동질성 검사

변인	실험집단(N=18)		통제집단(N=18)		F	t
	M	SD	M	SD		
MMF	97.012	5.434	97.785	4.235	2.812	-.361
PWBS	143.323	19.326	146.633	16.344	1.823	-.892

실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 알아보기 위해서 t 검증을 실시한 결과 MMF(Leven's  $F=2.812$ ,  $p>.05$ ), PWBS(Leven's  $F=1.823$ ,  $p>.05$ ) 지수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 본 연구를 위한 실험집단과 통제집단은 동질집단임이 증명되었다.

##### 2) MMF과 PWBS 집단 간 사전, 사후, 추후 차이에 따른 효과 검증

성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램에 대한 효과를 검증하고자 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)을 사용하여 개별 종속측정치별로 집단(실험, 통제)과 검사 시기(사전, 사후, 추후)로 나누어 변인들의 차이를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 분산분석을 수행하기 전 공분산 행렬이 구형성(Sphericity)을 만족하고 있는지를 알아보기 위해 Mauchly의 구성검증을 실시한 결과

MMF의 p값은 .343, PWBS의 p값은 .172로  $p > .05$ 이므로 모두 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

〈표 6〉 집단 간 종속측정치의 평균 및 표준편차

변인		실험집단(N=12)		통제집단(N=12)	
		M	SD	M	SD
MMF	사전	97.012	5.434	97.785	4.235
	사후	114.413	10.235	98.072	7.846
	추후	112.843	11.744	97.875	8.564
PWBS	사전	143.323	19.326	146.633	16.344
	사후	168.675	15.243	145.785	19.246
	추후	168.426	16.412	145.543	20.751

행복증진 프로그램 효과를 알아보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과를 살펴보면 〈표 7〉과 같다.

〈표 7〉 집단 간 MMF, PWBS에 대한 사전, 사후, 추후 비교결과

변인	Source	SS	df	MS	F	P
MMF	집단간					
	집단간(처치)	2655.120	1	2583.146	16.421	.032
	오차	612.735	18	156.215		
	집단내					
	집단내(시기)	2114.682	2	1008.726	21.423*	.036
	처치×시기	1982.425	2	974.140		
오차	3513.856	36	45.145	20.434*	.036	
PWBS	집단간					
	집단간(처치)	2125.051	1	2125.050	4.832	.040
	오차	7849.000	18	432.656		
	집단내					
	집단내(시기)	2267.790	2	1140.384	5.660*	.032
	처치×시기	3662.520	2	1815.265		
오차	10876.000	36	303.682	5.895**	.004	

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

분석한 결과에 의하면, MMF 전체 점수에서 집단과 측정시점 간 상호작용 효과[F(2, 36)20.434,  $p<.05$ ]가 유의한 것으로 나타났고, PWBS 전체점수에서 집단과 측정시점 간 상호작용효과[F(2, 36)=5.895,  $p<.01$ ]가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실험집단의 MMF와 PWBS의 변화가 통제집단의 변화와 비교해서 유의한 차이가 있음을 보여준다고 하겠다.

### III. 닫는 글

#### 1. 연구의 논의

본 연구는 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독교대학생들의 행복증진 프로그램 효과를 검증하는데 있다. 본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 프로그램 개발 과정과 효과에 대해서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 핵심강점 프로그램을 구성하기 위해서 기독교대학생 150명을 대상으로 성격강점 검사를 실시하였다. 24개 강점성격 가운데 평균값이 높은 5개 주요 성격강점을 추출한 결과, 사랑(M=21.91, SD=4.35), 감사(M=21.89, SD=4.86), 친절성(M=20.75, SD=4.81), 낙관성(M=20.32, SD=4.82), 관대성(용서)(M=19.70, SD=5.46)의 순으로 나타났다. 이는 임영진<sup>38)</sup>이 일반대학생을 대상으로 하는 연구에서 사랑, 친절성, 낙관성, 감사, 진정성 순서로 나타난 것과 유사한 경향을 보인다고 하겠다. 하지만 영성부분에 있어서는 기독교대학생들과 일반대학생들과는 큰 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에 참여한 기독교대학생들

38) 임영진, “성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향”(박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010), 15-94.

의 성격강점 평균과 행복경험의 상관관계가 영성영역( $M=18.74$ ,  $r=.55$ ,  $p<0.1$ )에서 매우 의미 있는 강점 영역으로 분석되었지만 CST 한국 표준 화작업(영성  $M=9.59$ ,  $SD=7.62$ )<sup>39)</sup>을 비롯해서 선행연구<sup>40)</sup>에서는 영성 영역이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이는 기독교 대학생을 대상으로 하는 행복증진 프로그램에서 말씀묵상기도가 유용한 도구로 적용될 수 있음을 의미한다고 하겠다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램 시안을 완성시킨 후에 타당성 확보를 위해서 기독교 상담전공자 6명(박사4명, 석사2명)의 포커스 그룹을 통해서 1차 인터뷰와 1차 심층적 토의를 통해서 프로그램을 수정하고 보완하여 최종 확정하였다. 이는 행복증진 프로그램 개발을 위한 선행연구<sup>41)</sup>에서 문제로 제기되어온 내용타당도 문제가 보완되었다고 할 수 있다.

셋째, 본 연구에서 개발된 프로그램 효과를 검증하기 위해 프로그램을 적용하고 MMF와 PWBS의 양적 분석을 실시한 결과, 실험집단은 프로그램 적용에 따른 MMF(사전:  $M=97.012$ , 사후:  $M=114.413$ )와 PWBS(사전:  $M=143.323$ , 사후:  $M=168.675$ ) 종속측정치에서 사전측정치와 사후측정치 사이에 유의미한 증가를 나타낸 반면, 통제집단은 유의미한 변화를 보이지 않았다. 이는 의도적인 활동이 행복증진에 영향을 미치며<sup>42)</sup>, 말씀묵상기도가 행복증진에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구들<sup>43)</sup>의 결과를 뒷받침한다고 하겠다.

39) 권석만 · 유성진 · 임영진 · 김지영, 『성격강점검사(Character Strengths Test)』 40.

40) 김미진, “성격강점에 기반한 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 및 적용”, 9-120.

41) 탁진국 · 임그린 · 정재희, “행복증진을 긍정심리기반 코칭 프로그램 개발 및 효과 검증”, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 일반』 제33권 1호 (2014): 139-166.

42) J. K. Boehm & S. Lyubomirsky, “The Promise of Sustainable Happiness,” in *Handbook of Positive Psychology*, ed. S. J. Lopez (Oxford: Oxford University Press, 2009), 667-677.

43) 오윤선, “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”, 130-152; 오윤선, “말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과”, 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제19권 (2012): 217-244.



넷째, 본 연구에서 나타난 집단 간 MMF, PWBS에 대한 사전, 사후, 추후 비교결과를 통해 볼 때  $p < .05$  이상에서 효과가 검증되었으며, 프로그램 종료 후 추후 검사 측정치의 결과에서도 유의미한 감소를 보이지 않아 프로그램 효과가 종결 후에도 안정적으로 유지되고 있음을 증명하였다. 이는 본 프로그램을 통해 증가된 행복감이 일시적 기분 효과가 아니라 지속적인 행복감(sustainable happiness) 증진을 보여주고 있음을 증명한다고 하겠다. 이러한 효과는 본 프로그램의 구성과 진행이 긍정심리학적 행복론에 그치지 않고 말씀묵상기도의 신앙적 자원을 극대화함에서 비롯되었다고 볼 수 있다. 그리고 장진우와 이윤주<sup>44)</sup>가 대학생을 대상으로 하는 프로그램의 효과를 검증하였으나 추후검사를 실시하지 않아서 프로그램 효과의 지속성 여부를 확인할 수 없었으나 본 연구에서는 Kurtz & Lyubomirsky<sup>45)</sup>와 같이 추후검사를 통해서 행복의 지속성 검증을 측정함으로 프로그램 효과성을 좀 더 구체적으로 확인할 수 있었다.

## 2. 결론 및 제언

본 논문의 목적은 기독교대학생의 행복증진 프로그램을 개발하여 적용하고 그 효과를 분석하는데 있다. 본 프로그램 개발 적용 이후 효과성을 위해서 차이 검증과 집단별 비교검증을 실시한 결과  $p > .05$ 에서 의미 있는 결론이 도출되었다.

이는 최근까지 실시된 행복증진을 위한 프로그램들이 심리학적 접근

44) 장진우 · 이윤주, “대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램개발 및 효과”, 한국 청소년상담원, 「청소년상담연구」 제17권 2호 (2009): 121-138.

45) J. L. Kurtz & S. Lyubomirsky, “Towards a Durable Happiness,” in *The Positive Psychology Perspective Series*, vol. 4, eds. S. J. Lopez & J. G. Retzew(Westport, CT.: Greenwood Publishing Group, 2008), 21-36.

을 통한 긍정감정을 증가시키는데 만 주안점을 두고 있으므로 기독교대학생들을 위한 적절한 프로그램이 없는 실정에서 대안을 제공하였다는 점에서 시사점이 크다고 하겠다. 그뿐만 아니라 실험집단의 사후검사 및 추후검사의 결과를 분석해 볼 때에 교회와 기독교 상담현장에서 말씀묵상기도를 기반으로 하는 핵심 성격강점 프로그램을 지속화 한다면 효과성은 더욱 증진될 것으로 예측된다고 하겠다.

본 연구의 제한점에 따라서 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다  
첫째, 본 연구에서는 양적 및 실험연구를 중심으로 하였으나 후속 연구에서는 질적 연구를 비롯해서 프로그램을 더욱 개발하여 다양한 계층에게 적용할 수 있는 여건 마련이 필요하다고 하겠다. 그리고 각 회기별 프로그램을 효율적으로 운영하기 위한 지도자 지침과 매뉴얼 개발도 요구된다.

둘째, 본 연구는 집단 프로그램 진행자와 연구자가 동일하다는 한계점을 갖는다. 연구자가 집단을 진행했기 때문에 연구 결과에 영향을 줄 수도 있다고 본다. 따라서 후속연구에서는 프로그램 연구자와 진행자를 분리할 필요가 있다고 본다.

셋째, 본 연구는 기독교인을 대상으로 하였지만 지역적으로나 교파적으로 한정되어 있어서 전체 기독교대학생을 대표할 수 있다고 하기에는 제한점을 갖는다. 또한 연구대상의 신앙 깊이가 신뢰성 있게 반영되었다고 하기에는 한계가 따른다. 따라서 후속연구에서는 다양한 교파와 신앙의 성숙도에 대한 부분도 반영되어야 할 것으로 본다.

## 【 참고문헌 】

- 구재선, 김의철. “한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근”. 한국문화 및 사회 문제심리학회. 『한국심리학회지 사회문제』 제12권 2호 (2006): 77-100.
- 강연정. “긍정심리학 이론에 대한 기독교 상담학적 고찰”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제23권 2호(2015): 9-37.
- 권석만. 『긍정심리학: 행복의 과학적 탐구』. 서울: 학지사, 2008.
- 권석만 · 유성진 · 임영진 · 김지영. 『성격강점검사(Character Strengths Test)』. 서울: 학지사 심리검사 연구소, 2010.
- 김명소 · 김혜원 · 차경호. “심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로”. 한국심리학회. 『사회 및 성격』 제15권 2호(2001): 19-40.
- 김문숙. “기독교인의 행복에 대한 통합연구-성경적 관점으로”. 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원, 2013.
- 김미진. “성격강점에 기반한 유아교사의 행복 증진 프로그램 개발 및 적용”. 박사학위논문, 부산대학교 대학원, 2015.
- 김미진 · 황해익 · 김병만. “성격 강점에 기반을 둔 유아교사의 행복 증진 프로그램에 대한 인식 및 요구도”. 한국보육지원학회. 『한국보육지원학회지』 제10권 6호(2014): 201-222.
- 김종수. “노인의 종교 활동이 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구”. 박사학위논문, 서울벤처정보대학원대학교 대학원, 2010.
- 김지영. “대학생의 성격강점 및 덕성과 성격장애와의 관계”. 한국 청소년학회. 『청소년학 연구』 제21권 11호(2014): 75-99.
- 김지영 · 권석만. “성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과”. 한국심리학회. 『임상』 제32권 4호(2013): 783-802.
- 박미하 · 김은혜. “기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향”. 한국복음주의상담학회. 『복음과 상담』 제19권(2012): 125-156.
- 박미하. “성격강점과 영적 안녕감과와의 관계”. 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원, 2011.
- 백옥경 · 김청자. “대학생들의 삶의 만족여부에 영향을 주는 성격적 강점요인”.

- 한국산학기 술학회. 「한국산학기술학회논문지」 제15권 1호(2014): 228-236.
- 변경섭. “삼위일체적 말씀묵상을 통한 기독교 영성교육에 관한 연구: 새문안교회 소그룹 사역을 중심으로”. 박사학위논문, 장로회신학대학교, 2016.
- 안경승. “행복과 기독교 상담”. 아세아연합신학대학 신학연구소. 「ACTS 신학저널」 제19권 1호(2014): 230-233.
- 오윤선. “청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제17권(2011): 130-152.
- 오윤선. “감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과 연구”. 한국복음주의상담학회. 「복음과 상담」 제18권(2012): 237-263.
- 오윤선. “말씀묵상기도를 통한 용서프로그램이 기독교 청소년의 용서경험 및 자아존중감에 미치는 효과”. 한국복음주상담학회. 「복음과 상담」 제19권(2012): 217-244.
- 오윤선. 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』. 서울, 예영 B&P, 2011.
- 이경용. 『말씀묵상기도』. 서울: 스텝스톤, 2010.
- 이은정. “종교성과 안녕감의 관계에서의 삶의 의미와 낙관성의 매개역할”. 한국심리학회. 「상담 및 상담치료」 제21권(2009): 464.
- 이효근. “영성형성을 위한 통전적 기도모형의 개발에 관한 연구”. 박사학위논문, 백석대학교 기독교전문대학원, 2014.
- 임영진. “성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향”. 박사학위논문, 서울대학교대학원, 2010.
- 임영진. “성격강점과 정신적 웰빙의 관계”. 한국심리학회. 「임상」 제31권 3호(2012): 713-730.
- 임창복. “성경말씀 묵상기도 방법에 관한 연구”. 장로회신학대학. 「장신논단」 제31권 (2008): 69-118.
- 장진우 · 이윤주. “대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램개발 및 효과”. 한국청소년상담원. 「청소년상담연구」 제17권 2호(2009): 121-138.
- 탁진국 · 임그린 · 정재희. “행복증진을 긍정심리기반 코칭 프로그램 개발 및 효과 검증”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 일반」 제33권 1호(2014): 139-166.
- Chan, D. W. “The Hierarchy of Strengths: Their Relationships with Subjective Well-being among Chinese Teachers in Hong Kong.”

- Teaching and Teacher Education* 25 (2009): 867–875.
- Coata, P. T. & R. R. McCrae. “Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy people.” *Journal of Personality and Social Psychology* 38, no. 4(1980): 668–678.
- Eduardo, Ghiotto. “Lectio Divina in the Monastic Community.” *Alliance International Monasticism Monastic Bulletin* 51 (1991): 39–40.
- Junghyun, Lee. “Forms and Practice of Public Prayer in Workship.” Ph.D. diss., University of Pretoria, 1995.
- Kern, M. L. & J. Butle. *The PERMA-Profiler: A Brief Measure of Flourishing*. Unpublished Manuscript, 2014.
- Kurtz, J. L & S. Lyubomirsky. “Towards a Durable Happiness.” In *The Positive Psychology Perspective Series*. Vol. 4. Eds. S. J. Lopez & J. G. Rettew. Westport, CT.: Greenwood Publishing Group, 2008, 21–36.
- Leclercq Jea, *The Love of Learning and the Desire for God*. New York: Fordham University Press, 1961.
- Merton, Thomas. *Opening the Bible*. Collegeville, PA.: Liturgical Press, 1986.
- Park, N., C. Peterson & M. E. P. Seligman. “Character Strengths and Well-being.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 23 (2004): 603–619.
- Peterson, Christopher & M. E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Peterson, C., W. Ruch, U. Beerman, N. Park, & M, E, P. Seligman. “Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction.” *Journal of Positive Psychology* 2 (2007): 149–156.
- Ryan, R. M. & D. L. Deci. “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being.” *Annual Review of Psychology* 52, no.1(2001): 141–166.
- Ryff, C. D. “Happiness is Everything, or is It?: Explorations on the Meaning of Psychological Well-being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no.6 (1989): 1069–1081.

- Seligman, M. E. P. T. A. Steen, N. Park, & C. Peterson. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60, no. 5 (2005): 410–421.
- Shimai, S. K. Otake, N. Park, C. Peterson, & M. E. P. Seligman. "Convergence of Character Strengths in American and Japanese Young Adults." *Journal of Happiness Studies* 7(2006): 311–322.

【 Abstract 】

## The Effects of Happiness Enhancement Program based on Character Strengths and Lectio Divina for Christian University Students

Yoon-Sun Oh

Korean Bible University

The purpose of this study is verify the effects of happiness enhancement program based on character strengths and lectio divina for Christian university students.

The subjects of this study were 24 Christian university students who were 12 in an experimental group and 12 in a control group. The experimental group participated in this program for 12 weeks, once a week and 100 minutes at a time, and the control group did not participate in this program at all. In order to verify this study, the frequency, average, correlation analysis and hypothesis, t-test, F-test and repeated measure ANOVA were applied. The statistical significant level was .05. This study confirmed the results as follows.

First, as a result of homogeneity test between the experimental group and the control group MMF(Leven's  $F=2.812$ ,  $p>.05$ ), PWBS(Leven's  $F=1.823$ ,  $p>.05$ ) did not show significant difference statistically in scores.

Second, there were significant differences in all dependent measures for the post test between the experimental group and the control group (MMF  $p<.05$ , PWBS  $p<.01$ ), these difference between group lasted to the retention test which was conducted 3 weeks later after the program application.

It confirms that happiness enhancement program based on character strengths and lectio divina is an effective way to enhance Christian university students' happiness, and effect is remained steadily even after completing the program.

**Key words:** character strengths, happiness enhancement, lectio divina, Christian university students, experimental group