

## 행복증진을 위한 개입 활동들의 효과에 영향을 미치는 성격 5요인의 역할 탐색\*

윤 성 민

한양사이버대학교

신 회 천†

아주대학교

본 연구에서는 인간의 행복증진을 목적으로 지금까지 서양에서 개발되고 효과가 검증된 다양한 행복증진 활동들이 행복과 안녕감을 증진시키는 효과의 개인차에 영향을 미치는 성격 5요인의 역할을 탐색하였다. 이때 행복증진을 위한 활동들을 개인주의적 요소들(개인-초점적 요소들)과 집단주의적 요소들(관계-초점적 요소들)로 나누어 두 부류의 요소들을 서로 다른 두 순서로 배치하여 결과를 탐색하였다. 이를 위해 서울 및 경기 소재 중년 여성들 55명을 대상으로 두 조건(개인-초점적 활동들을 먼저 실시한 조건, 관계-초점적 활동들을 먼저 실시한 조건)으로 나누어 행복증진 프로그램을 실시하였다. 사전, 중간, 사후 세 시점의 측정치를 이용하여 최종적으로 48명의 자료를 분석하였고 자료 분석을 위해서는 위계적 선형 모형 분석을 실시하였다. 분석 결과, 개인-초점적 활동들을 먼저 실시한 조건의 경우에만, 심리적 안녕감으로 측정한 성과측정치에서는 신경증이 높은 개인들의 경우에, 그리고 삶의 만족도로 측정한 성과측정치에서는 외향성이 높은 개인들의 경우에 이들 성격적 변인들의 점수가 낮은 개인들보다 변화율이 좀 더 빠른 속도로 진보됨을 확인하였다. 마지막으로, 본 연구의 제한점, 그리고 본 연구의 의의와 추후 연구를 위한 제안들이 논의되었다.

주요어 : 행복증진 개입, 개인차 변인, 성격 5요인, 개인-초점적 활동, 관계-초점적 활동

\* 본 논문은 윤성민(2011년 8월, 지도교수: 신회천)의 아주대학교 박사학위 논문의 일부를 발췌·수정한 것임.

† 교신저자 : 신회천, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동  
Tel : 031-219-2747, Email : hcshin@ajou.ac.kr

1998년 긍정심리학이 공식적으로 출범한 이래로, 행복증진을 위한 전략들이 효과가 있음을 제안하는 문헌들이 점점 많아지고 있다. 지금까지 인간의 행복과 안녕감을 향상시키며, 우울 정도를 경감시킬 목적으로 다양한 행복증진을 위한 개입들이 개발되고 그 효과가 검증되어왔다(김희라, 2010; 임영진, 2010; 채중민, 2008; Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006; Dunn, Aknin, & Norton, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Enright, 2001; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Freedman & Enright, 1996; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; King, 2001; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sheldon et al., 2010). 하지만 행복증진을 위한 활동에 참여할 때 처치의 효과에 영향을 미치는 개인차 변인으로서 개인의 성격적 특질에 대해 조사한 연구는 아직 많지 않다. 게다가, 각 행복 관련 성과 측정치의 초기치가 변화에서의 기울기의 개인차와 어떠한 관련을 갖는지를 알아내는데 초점을 맞춘 연구는 없다.

Seligman 등(2005)은 긍정적 개입에 관한 미래연구를 위한 제언에서 ‘행복해지기를 원하는 사람에게 지금까지 그 효과가 검증된 모든 행복증진 활동들을 다 처방하는 것이 과연 효과가 있을까?, 만일 그렇다고 한다면, 그러한 긍정심리 개입활동들의 최적의 배치 순서가 있을까?, 어떤 성격 유형의 사람들에게는 효과가 있는데, 다른 성격 유형의 사람들에게는 효과가 별로 없는 개입활동들이 있는가?’(p. 420)하는 질문들에 답을 하기 위한 연구들이 필요함을 제안한 바 있다(윤성민, 신희천,

2012). Boehm과 Lyubomirsky(2009, p.1)는 행복에 대한 향후 연구에서는 내담자와 적합한 의도적 활동 사이에 ‘맞춤(fit)’이 일어나는 것이 중요하다고 제안하였다(p.16). 즉, 모든 활동이 모든 사람들에게 똑같이 효과를 주는 것은 아니라는 입장이다. 이는 행복증진을 위하여 행하는 의도적 활동들이 최적의 행복과 안녕감을 가져오도록 하기 위해서는 각 개인의 개별적 특성에 따라 최적의 효과를 가져 오도록 하기 위한 조절변인을 찾는 것이 결정적임을 제안한다.

몇몇 선행 연구들(Boehm & Lyubomirsky, 2009; Lyubomirsky & Layous, in press)에서는 참여자와 적합한 의도적 활동 사이에 ‘개인-활동 간 맞춤(fit)’이 일어나도록 하기 위해 조절변인을 찾는 연구들이 필요함을 강조한다. 행복증진을 위하여 행하는 의도적 활동이 개인의 행복에 영향을 미치는 관계를 이해하고 최적의 조건을 찾기 위하여 지금까지 연구된 조절변인들은 적절한 타이밍과 빈도수, 변화 및 행복에 대한 의지와 동기, 사용하는 활동의 다양성 여부, 제대로 된 방법의 사용여부, 사회적지지 여부, 지속적인 노력의 여부 등이다. 그 외에도 고려해볼 만한 중요한 조절변수 중 하나는 성격적 특질이다(Vella-Brodick, 2013).

성격적 특질은 상대적으로 고정적이고 시간의 흐름에도 불구하고 잘 변화하지 않으면서(Costa, McCrae, & Zonderman, 1987) 주어진 매순간에 개인이 상황을 평가하는데 특징적인 편파를 행사함으로써 미묘하게 행동에 영향력을 행사한다. 따라서 매일매일의 사건들에 걸쳐 평균을 냈을 때, 한 개인을 타인들과 구별지어주는 무시할 수 없는 변인으로 알려져 있다(Fleeson, 2001; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008에서 재인용, p.288). 이 같은 성

격적 특질이 심리치료의 성과에도 차별적으로 영향을 미친다는 사실은 몇몇 다른 유형의 심리치료에 관한 기존 연구들에서 이미 밝혀졌다(Miller, 1991; Ogradniczuk, Piper, Joyce, McCallum, & Rosie, 2003; Rolland, Kenndy, Rouillon, & Bagby, 2008; Spek, Nyklicek, Cuijpers, & Pop, 2008; Zinbarg, Uliaszek, & Adler, 2008). 이들 연구들에 의하면 성격 5요인은 심리치료의 성과를 각각 차별적으로 예측해주는 임상가들에게 매우 유용한 변인이었다.

Diener와 Lucas(1999)에 의하면, 행복과 성격적 특질 간에는 강한 관련이 있었으며 특히 행복에서 안정성을 보이는 측면은 성격에 기인한 것으로 보았다. 다양한 부류를 대상으로 한 여러 선행연구들에서 특히 외향성과 신경증적 경향성은 주관적 안녕감과 유의한 관계를 보였다(구본용, 유제민, 2005; 국승희, 2004; 서경현, 김정호, 유제민, 2009; 이화령, 임남영, 류초롱, 서은국, 박수진, 2008; Anderson, John, Keltner, & Kring, 2001; Belsky, Jaffee, Caspi, Moffitt, & Silva, 2003; Pavot, Diener, & Fujita, 1990). 성격적 특질은 상대적으로 고정된 성질을 갖고 있어서 시간이 지나도 거의 변하지 않는 것으로 여겨진다(McCrae & Costa, 1994). 따라서 성격적 특질은 종종 행복 상태의 진정한 의미 있는 변화 가능성을 저해할 수 있는 잠정적 장애물인 것으로 여겨진다. 어떤 연구자들은 행복은 한 개인의 안정적인 성격의 부분이고 연장하여 말하자면 의미 있는 변화가 잘 일어나지 않는 구성개념인 것으로 개념화한다(Costa et al., 1987). 아무런 의도적 개입을 가하지 않은 자연스러운 상태에서의 조사결과 및 해석은 이러한데, 그렇다면 행복증진을 위한 “의도적” 개입의 경우에는 어떠한가? 모든 행복증진을 위한 활동들이 각 개인의 성격적

특질에 따라 동일한 효과를 가져 오지 않을 수도 있지 않을까? 어떤 성격특질의 개인들은 특정 활동들로부터 혜택을 얻지 못할 수도 있고 다른 성격특질의 개인들은 특정한 활동들로부터 더 많은 혜택을 얻을 수도 있을 것임을 시사한다. 이는 적합한 의도적 활동과 개인의 성격적 특질 사이에 최적의 “개인-활동 간 맞춤”을 찾는 것이 중요할 것임을 제안한다. 윤성민과 신희천(2012)은 긍정심리적 개입 활동들로부터 이득을 얻어내는 정도(변화의 기울기)는 각 개인의 특성에 따라서 다를 것이라고 하면서 행복증진을 위한 개입 활동들로부터 이득을 얻어내는 정도에 있어서의 개인차에 영향을 미치는 성격적 요인의 차별적 효과, 즉, 성격적 요인의 조절효과를 밝히기 위한 후속연구가 필요함을 제안하였다.

Lambert(1992)는 심리치료 성과 연구에 대한 메타 분석 결과를 토대로 심리치료 성과에 영향을 미치는 네 가지 치료적 요인들을 제시했는데, 그 중 내담자/치료외적 요인(Client/Extratherapeutic Factors)은 치료 결과변인의 40%를 설명하는 가장 설명력이 큰 치료적 공통요인이었다. 이 사실은 치료자-관련 요인뿐 아니라 내담자의 동기나 성격적 특질과 같은 내담자와 관련된 요인들이 치료적 변화를 가져오는 데 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 이는 곧 내담자의 성격적 특질에 따라 치료효과는 달라질 수도 있음을 의미한다. 따라서 행복증진 개입 활동들이 어떤 성격적 특성을 가진 개인들에게는 보다 더 효과가 있으며, 어떤 특성을 가진 개인들에게는 상대적으로 덜 효과가 있거나 혹은 없는지를 알아낸다면 추후에 이 프로그램을 임상장면에 적용할 때, 개인의 특성에 따라 맞춤형으로(custom-tailored) 차별적 적용을 할 수 있는 가능성을 높여줄

수 있을 것이다. 이는 프로그램의 개입효과에 대한 조절변인을 알아보는 일로서, 행복증진 개입 활동들의 효과를 예측해주는 개인차 변인이 무엇인지 탐색한다면, 무차별적으로 모든 개인들에게 똑같이 이 프로그램을 적용하는 것이 아니라, 어떠한 특성을 가진 개인에게 이 프로그램을 권할 것인지, 어떠한 특성을 가진 개인에게는 다른 개입과 함께 보조적으로 활용할 것인지에 대한 정보를 제공해줄 수 있다. Harkness와 Lilienfeld(1997)는 치료계획 시, 성격적 특질과 같은 개인차 변인을 고려할 때 얻을 수 있는 4가지 이득을 제시하였다. 첫째, 변화의 노력으로 어디에 초점을 둘 것인지를 알 수 있다는 점, 둘째, 현실적 기대를 할 수 있게 한다는 점, 셋째, 치료를 개인의 성격에 맞출 수(matching) 있다는 점, 넷째, 자기의 개발 등이다.

성격적 특질과 행복 간의 이 같은 강한 연관성에도 불구하고 연구자들은 성격적 특질이 행복증진을 위한 “의도적” 개입의 성과에 미치는 조절적 역할(moderating role)에 대해 최근에서야 탐색을 시작하였다(Lyubomirsky & Layous, in press). 매우 최근, Schueller(2012)의 연구에서는 내향적인 성격자들과 외향적인 성격자들이 서로 다른 행복증진을 위한 활동들로부터 이득을 얻는다는 것을 발견했다. 본 연구에서는 기존 연구들(조성윤, 2002; Allen, 1985; Miller, 1991; Ogrodniczuk et al., 2003; Rolland et al., 2008; Sin & Lyubomirsky, 2009; Spek et al., 2008)을 바탕으로 하여 행복증진을 위한 개입 프로그램으로부터 효과를 얻어내는 정도에 있어서의 개인차, 즉, 효과의 기율기에서의 개인차에 영향을 미치는 성격적 특질의 조절효과를 탐색하는 것을 목표로 하였다. 아울러 이 연구는 또한 각 행복-관련 성과 측정

치의 초기치와 진보의 기율기에서의 개인차 사이의 관계성을 밝히고자 하였다. 성과 측정치의 초기치가 진보 정도의 개인차에 어떠한 영향을 미치는지 아는 것은 치료자들에게 참여자들의 진보를 미리 예측할 수 있는 가능성을 제공한다는 이점이 있다. Lyubomirsky와 Layous(in press)는 사람들이 긍정적 활동을 시작할 때의 초기 정서상태가 그들이 얼마나 많은 혜택을 얻는지를 예측하지만 지금까지의 연구결과들은 상충된 발견들을 제공하고 있다는 점을 지적하면서 이 점에 대한 추후 연구가 필요함을 제안하였다.

본 연구에서는 행복증진을 위한 개입의 효과에 영향을 미치는 조절변인으로 심리학에서 가장 빈번하게 연구되어지는 성격 5요인을 개인차 변인으로 선정하였다. 성격적 특질을 분류하는 여러 모델들 가운데 Big 5요인(Goldberg, 1993)으로 널리 알려져 있는 성격 5요인 모델은 다양한 인간의 심리와 개인 간의 차이 및 행동을 가장 잘 포괄적으로 설명해줄 수 있다고 알려져 있다(Buss, 1989). 성격 5요인 모델은 신경증적 경향성(Neuroticism), 외향성(Extraversion), 개방성(Openness), 친화성(Agreeableness) 및 성실성(Conscientiousness)으로 구성된다(Costa & McCrae, 1992).

이중 첫 번째 요인인 ‘신경증’은 정서적 불안정성이나 부적응의 수준으로 자신의 충동을 잘 조절하지 못하며, 스트레스에 대해 잘 대처하지 못하는 성향을 말한다. 정서적 안정성을 결여하여 세상을 통제할 수 없고 위협적인 것이라고 생각하는 정도를 나타낸다. 두 번째 요인은 ‘외향성’으로 사교적이고 모임을 좋아하며, 적극적이고 지배성이 많고 활동적, 적극적인 성향을 말한다. 다른 사람과의 교제나 상호작용을 원하고 그들의 관심을 끌고자 하

는 정도를 나타낸다. 세 번째 요인은 ‘개방성’으로 지적 자극, 변화, 다양성을 좋아하는 정도를 나타낸다. 상상력과 창의성이 높고 아이디어가 풍부하고 감정적·정서적으로 풍부한 성향을 의미한다. 지적 자극, 변화, 다양성을 선호하는 정도를 나타낸다. 네 번째 요인은 ‘친화성’으로 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타낸다. 타인에게 따스한 감정을 가지고 신뢰하여 친밀한 관계를 맺고 남을 돕고자 하는 성향이다. 다섯 번째 요인인 ‘성실성’은 사회적 규칙, 규범, 원칙들을 기꺼이 지키려는 정도를 나타낸다. 유능감과 자신감을 보이며, 과제 조직력과 책임감이 강하여 계획적이고 신중하며, 사회적 규칙, 규범, 원칙을 잘 준수하고 맡은 바 책임을 완수하려는 정도를 나타낸다.

본 연구에서는 개인과 활동 간 최적의 맞춤을 찾기 위한 탐색적 연구를 하는 것이 목적인데 그렇다면 지금까지 개발되고 효과가 검증된 다양한 행복증진 활동들을 어떤 기준으로 분류할 것인가? 그리고, 분류된 활동들을 어떤 순서로 배치할 것인가? Seligman 등(2005)은 긍정심리 활동들의 최적의 배치순서를 찾는 것이 필요함을 제안하였다. 지금까지의 연구들에서는 행복증진 활동들을 개인-초점적 활동들(개인주의적 활동들)과 관계-초점적 활동들(집단주의적 활동들)로 나누는 방식이 가장 대표적이다(윤성민, 신희천, 2012; Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Boehm 등은 서양에서 개발된 행복증진 활동들의 효과에 미치는 문화차를 비교하기 위해 백인계-미국인들과 주로 외국에서 태어난 아시아계-미국인들(predominantly foreign-born Asian Americans)을 대상으로 실험적 연구를 진행하

였다. 이때 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동으로 각각 오직 하나씩의 활동(낙관성 훈련 대 감사편지 쓰기)만을 택하여 개입하였다. 윤성민과 신희천은 두 부류의 활동들로 여러 다양한 활동들을 조합하여 개입하였다. 윤성민과 신희천의 연구에서 개인-초점적 활동들이 집단 문화권에 속하는 한국 중년여성들의 행복증진에도 좀 더 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서도 위 선행연구들에서의 방식대로 다양한 행복증진 활동들을 개인-초점적 활동들과 관계-초점적 활동들, 두 부류로 나누었다. 이 두 부류의 활동들을 모두 실시한다면 둘 중 어느 부류의 활동들을 먼저 오도록 배치하는가 하는 배치순서도 효과에 영향을 미친다는 증거가 있다(윤성민, 신희천, 2012). 따라서 본 연구에서는 개인-초점적 활동들을 앞서 배치하고 관계-초점적 활동들은 뒤에 배치한 조건과 이들 두 부류의 활동들의 배치순서를 앞뒤로 바꾼 조건, 이렇게 두 개의 조건으로 설계하여 이를 경험적으로 검증하고자 하였다.

본 연구에서는 윤성민과 신희천(2012)의 정의대로 “개인-초점적 활동”을 “개인의 기질적 특성, 능력, 동기, 가치관 등 개인의 독특한 내적인 속성들을 발견하고, 이것들을 통합한 결정체를 자기만의 고유한 방식으로 표현하기 위한 활동들, 개인적인 필요 및 욕구를 만족시키고 자신의 목표를 추구하기 위한 활동들, 개인적 성취를 확대하며 개인의 독특성을 창조하고 보호하기 위한 활동들(p.4)”이라고 정의하였고(Lu & Gilmour, 2004; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Triandis, 1995), 자신의 대표강점 발견하기 및 자신의 대표강점을 숙고하기, 자신의 대표강점을 활용하기, 향유 및

음미하기, 이대로 만족하기, 낙관성 훈련, 희망고취하기 등의 활동들을 포함하였다(Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011; Sin & Lyubomirsky, 2009). “관계-초점적 활동”은 “상호의존적인 사회적 관계 속에서 역할 순종을 충족시키며 대인관계적인 조화를 창조하고 유지하는 등 타인과의 연결감과 관계성을 통하여 행복을 추구하는 활동들(p.4)”이라고 정의하였고(Lu & Gilmour, 2004; Suh et al., 1998; Triandis, 1995), 친절행동 수행하기, 감사편지 쓰기 및 전달하기, 용서하기, 친밀한 사람들과의 강점 데이트, 적극적-건설적으로 반응하기, 감사일기 쓰기, 긍정대화법 훈련 등을 포함하였다(Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011; Sin & Lyubomirsky, 2009).

본 연구에서는 사춘기 자녀를 둔 한국의 중년여성들을 구체적인 효과 검증의 대상으로 택하였다. 그 이유는 다음과 같다. 이 시기의 기혼 여성들은 삼중고를 견뎌야 하는 특별한 종류의 스트레스를 경험할 수 있는 시기이다. 발달단계상 본인의 심리적·신체적 변화로 인한 중년의 위기를 겪어내야 하고 동시에 사춘기라는 발달의 위기를 겪고 있는 반항적인 자녀들과의 관계를 조절해야 하는 과제와 연로하신 노부모님을 보호해야 하는 책임을 동시에 감당해야 한다. 우리나라 인구들의 정신건강 상태 및 우울증, 화병 유발률에 대한 연구 결과들에 의하면, 남성보다 여성에게서 우울 및 심리적, 정신적인 어려움이 더 많다고 보고하고 있다(김광일, 1972; 김광일, 원호택, 1974; 남정자, 조맹제, 1997; 연병길, 박문희, 1983). 이러한 현상은 중년의 경우에 더욱 그러하고(권석만, 2000), 특히, 40-50대 중년 여성들의 우울증 비율이 가장 높다는 연구 결과들이 있다(임영희, 2004). 새로이 진단명으로 채

택된 화병은 중년 이후의 여성에서, 또 사회경제적 수준이 낮은 계층에서 많이 나타나는데(김광일, 1972), 우리나라 여성들에게 독특하고 심각하게 나타나는 정신질환으로서, 화병을 호소하는 환자 중 여성이 77%, 남성이 23%로 나타나고 있다(이혜성, 1998). 하지만 상충되는 연구 결과도 있다. 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철(2010)의 최근 공동연구 결과에 의하면 19세 이상 한국인 160명을 대상으로 행복감을 조사했을 때, 40대 중년여성들의 행복지수가 가장 높았다. 행복지수가 가장 높은 것도 중년여성이고 정신장애의 위험성이 높은 것도 중년여성이라는 결과이다. 이를 볼 때, 중년에 요구되는 스트레스를 어떻게 관리하고 대처하는가에 따라 그들의 정신건강 상태는 크게 달라질 수 있음을 시사한다(임영희, 2004, 2쪽). 중년의 시기에 불가피하게 요구되는 스트레스를 잘 관리하고 대처한다면 오히려 더 행복하게 살 수 있을 것임을 암시하는 결과일 수도 있다. 한국 여성의 평균수명은 80세이다(통계청, 2003). 의학의 발달로 평균 수명이 길어지면서 노년기가 길어졌다. 게다가 자녀 수는 적어져 자녀양육에 보내는 시간이 짧아지면서 중년기 또한 길어졌다. 따라서 길어진 중년기와 노년기를 정신적·신체적으로 건강하게 보내는 일이 무엇보다 중요해졌다. 엄마는 가정의 정서적 지지와 중추적 역할을 하는 사람으로서 엄마가 행복해야 청소년 자녀 및 노부모가 행복하고 청소년 자녀 및 노부모가 행복해야 사회전체가 행복하다. 따라서 중년 엄마들의 정신건강 및 행복을 증진하고 정신장애를 예방하는 일은 매우 중요하다. 이런 견지에서 한국 중년기 여성들의 행복수준을 증가시켜줄 수 있도록 행복증진을 위한 활동들의 최적의 조건을 찾

는 것은 한국 사회 전체의 안녕감 증진을 위해서도 매우 의미 있는 일이다.

중년기에 대한 명확한 구분은 쉽지 않고 중년기의 범위는 모호하고 유동적이어서 학자들마다 다양한 견해를 제시하며 상이한 용어로 중년기를 언급하고 있다. Vincent(1972)는 중년기를 노부모와 자녀의 중간에서 이중의 역할을 수행해야 한다는 관점에서 ‘양쪽에서 협공받는 세대(caught generation)’ 또는 청년과 노년의 다리 역할을 하는 ‘교량세대(bridge generation)’라고 정의하였다. Levinson(Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & Makee, 1978)은 외형적 성공 및 실패와는 상관없이 위기를 느끼게 하는 ‘마음의 혼란기’라고 정의하였다. 본 연구에서는 중년여성을 “위의 중년기의 정의를 반영하고, 신체적 변화와 함께 심리적, 정서적, 사회 환경적 변화들을 경험하게 되는 사춘기 자녀를 둔 여성”으로 정의하였다.

한국 중년여성들을 대상으로 한 행복증진 활동들의 효과에 관한 선행연구에서(윤성민, 신희천, 2012) 개인-초점적 활동들이 관계-초점적 활동들에 비해 몇몇 행복측정치들의 향상에 좀 더 효과가 우월함을 보여주었다. 과거엔 부정적 정서를 낮추면 자동적으로 긍정적 정서를 높여줄 것이라고 생각되었다. 하지만, 이러한 생각은 잘못된 것으로 최근 밝혀지고 있다(Fredrickson, 1998, 2001). 두 종류의 정서는 작동기제나 적응적 기능이 다른 것으로 밝혀지고 있으며 현재는 긍정적 정서가 보호요인으로써 인간의 적응과 생존에 절대적으로 필요하다는 의견이 지배적이다. 한국 중년여성들의 경우, 보호요인이 되는 긍정적인 측면을 향상시키는 데는 어느 성격적 요인이 영향을 미치는지 탐색이 필요한 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 성과변인으로 행복 관련 측

정치들만을 고려하였다.

이러한 연구를 위해 본 연구에서는 개인-초점적 활동 개입을 먼저 1-5회기 사이에 실시하고 나서 관계-초점적 활동 개입을 6-10회기 사이에 실시하는 처치조건 1과 위의 앞뒤의 순서를 바꾼 처치조건 2로 구성하여 프로그램을 실시하였다. 각 프로그램을 실시할 때, 사전검사 시, 성격 5요인을 측정하는 도구로 참여자들의 개인차 변인을 측정하였다. 조건 1과 조건 2 참여자들의 자료를 각각 따로 분석하여 비교하였다.

본 연구의 구체적인 연구 문제들은 다음과 같다.

**연구 문제 1.** 각 성과 측정치들의 초기치는 개입성과에서의 개인차와 관련이 있는가?(즉, 행복 관련 성과측정치들의 초기치가 높은 사람들은 시점에 따른 성과측정치들에서 변화가 더 적은가? 아니면, 반대인가?)

**연구 문제 2.** 행복증진을 위한 프로그램 개입을 하였을 때, 성격 5요인은 행복 관련 변인들의 향상에서의 기울기(변화율)에 어떠한 관련이 있는가? 프로그램의 배치순서에 따라 성격 5요인이 행복 관련 성과측정치들의 변화율에 미치는 영향이 어떻게 다른가?

## 방 법

### 연구대상

참여자들은 경기도 소재 A 대학부설 A-심리상담센터에서 모집 및 프로그램 개입을 제공받았다. 모집을 위한 공지는 A-심리상담센

터 자체 홈페이지의 공지사항과 센터가 위치하고 있는 건물의 엘리베이터 및 센터 입구 홍보용 게시판에 모집안내문을 공지하는 방법, 그리고 주변 지역의 청소년 상담센터에 안내문을 비치하여 이루어졌다. 따라서 참여자들은 지역사회 상담센터의 전문가들에 의해 본 프로그램에 대해 소개를 받은 후 스스로 자발적인 선택에 의해 지원하거나, 타인들의 소개 없이 스스로 자발적 참여를 통하여 지원하였다. 모집 대상의 나이는 만 35세-만 53세 사이로 제한하였으며, 특히 초등학교 5, 6학년 이상의 청소년 자녀를 둔 여성들을 주요 추천 대상으로 언급하였다. 프로그램에 참여하는데 있어서 특정한 임상적 기준은 두지 않았다.

이러한 모집절차를 거쳐 서울 및 경기지역 중년여성들(35세-53세) 모두 55명(조건 1: 27명, 조건 2: 28명)이 프로그램을 시작했고, 이 중, 7명(조건 1에서 4명, 조건 2에서 3명)이 중간에 개인 사정에 의해 그만두었으며, 따라서 모두 48명(조건 1: 24명, 조건 2: 24명)의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자들의 평균연령은 조건 1: 41.70( $SD = 4.34$ ), 조건 2: 40.33( $SD = 3.32$ )였다. 중간에 그만둔 참여자들과 최종 참여자들의 인구 통계학적 특성 및 사전 측정 기저선의 평균치 간에는 모두 유의한 차이가 없었다. 탈락자들이 중도에서 그만둔 이유를 살펴보면, 1명은 전일제 취업이 되어 2회기 참석 후 그만두었고, 2명은 시간제 취업을 사유로 각각 3회기 이후와 5회기 이후에 그만두었고, 1명은 가족의 병원입원을 이유로 9회기까지 참석 후 마지막 회기에 불참하였다. 그리고 3명은 대학원 진학 및 자격취득을 사유로 1회기 참석 후 2회기부터 불참하였다.

## 연구설계

모든 참여자들은 연구에 참여하는 것이라는 정보를 제공받았고, 문서화된 정보 동의서에 서명하여 제출한 후 참여하였다. 처치는 본 연구자가 상세하게 고안한 매뉴얼에 기초하여 이루어졌고 각 회기 당 2시간 30분씩, 한 주에 1회기씩, 총 10회기로 구성된 프로그램이 10주간에 걸쳐 시행되었다. 조건 1과 조건 2는 5회기씩의 개인-초점적 활동들 회기와 5회기씩의 관계-초점적 활동들 회기들을 서로 앞뒤 순서만 바꾸어 실시하였다. 측정은 두 조건 모두 사전, 중간, 사후 이렇게 3차례의 측정이 이루어졌다.

### 조건 1: 개인주의적 활동(개인-초점적 활동) 개입 선행 조건

사전모임 때 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 연구에 대한 간단한 설명과 동의서를 작성 후, 사전측정(1차 측정)을 실시하였다. 그리고 나서 1주 후에 1회기가 시작되어 1-5회기까지는 행복증진을 위한 개입 활동들 중, 개인주의적 활동들만으로 구성된 프로그램이 진행되었고, 5회기가 끝난 뒤, 바로 중간측정(2차 측정)이 이루어졌다. 그 후, 6-10회기까지는 행복증진을 위한 활동들 중, 집단주의적 활동들만으로 구성된 회기들이 진행되었다. 10회기가 끝난 뒤, 바로 사후측정(3차 측정)을 실시하였다.

### 조건 2: 집단주의적 활동(관계-초점적 활동) 개입 선행 조건

위의 조건 1에서와는 반대 순서로 이루어졌다. 즉, 사전모임 때 프로그램에 대한 오리엔테이션 및 연구에 대한 간단한 설명과 동의서



처치조건 1	사전측정	개인-초점적 활동	중간측정	관계-초점적 활동	사후측정
처치조건 2	사전측정	관계-초점적 활동	중간측정	개인-초점적 활동	사후측정

그림 1. 참여자들의 조건별 흐름도

를 작성한 후, 사전측정(1차 측정)을 실시하였고, 1-5회기까지는 집단주의적 요소들만으로 구성된 프로그램이 진행되었고, 5회기가 끝난 뒤, 바로 중간측정(2차 측정)이 이루어졌다. 그 후, 6-10회기까지는 개인주의적 요소들만으로 구성되어 진행되었으며, 10회기가 끝난 뒤, 바로 사후측정(3차 측정)을 실시하였다.

두 조건들의 흐름을 알아보기 쉽도록 간단히 그림으로 정리하였다(그림 1).

#### 치료자와 치료의 충실성

프로그램은 두 조건 모두 한국 심리학회 상담심리전문가 1급 자격증을 소유하고 있으며, 성인을 대상으로 한 집단상담과 개인상담 경력 10년 이상인 본 연구자에 의해 실시되었다. 치료자는 본 프로그램의 개발과 실시를 위한 준비의 일환으로 K 대학교에서 실시한 긍정심리치료 총 16시간에 걸친 워크숍 및 세미나에 참석하여 과정을 모두 이수하고 수료하였다. 처치는 처치의 충실성을 유지하기 위해 각 회기마다 상세하게 고안된 매뉴얼을 구성하여 그대로 진행하였다. 매뉴얼에 충실히 따랐는지 필요에 의하면 언제든지 점검받을 수 있도록 매회기 마다 녹음하여 보관하였다.

#### 프로그램의 개발 절차 및 내용 구성

구체적인 프로그램의 개발 절차는 강들순(2008)과 황은숙(2006)의 프로그램 개발을 위한

6단계 모델을 참고로 하였고, 구체적으로 어떤 기법 및 활동들로 한국 중년여성들을 위한 행복증진 개입프로그램을 구성할 것인지에 대해서는 다음과 같은 4가지 선정 기준을 따랐다. 첫째, 한국 중년여성들에 대해 연구 및 조사된 기존의 문헌 및 연구 자료들을 참고로 하여 한국 중년여성들이 필요로 하는 요구를 충족시킬 수 있는 기법이나 활동들을 선택한다. 둘째, Seligman(2002)이 제시한 긍정심리이론에서 말하는 행복에 이르는 세 가지 길을 균형 있게 충족시킬 수 있는 기법 및 활동들을 선택한다. 셋째, 기존 연구들에서 이미 행복 관련 변인들을 증진시키는 것으로 효과가 검증된 바 있는 단일 기법 및 활동들을 선택한다. 넷째, 기존 연구들에서 삶의 만족도, 행복 경험과 높은 상관을 보이는 것으로 나타났던 성격적 강점들과 밀접하게 관련된 기법 및 활동들을 선택한다. 최종적으로 사용한 프로그램의 내용은 표 1에 제시하였다. 표 1에 제시한 프로그램의 내용은 조건 1에 사용한 프로그램의 내용이고 조건 2를 위해서는 1-5회기 사이의 내용과 6-10회기 사이의 내용을 앞뒤 순서만 바꿔 실시하였다.

#### 측정도구

자기 보고식의 평가도구들이 처치 전(사전 오리엔테이션 모임 때), 처치 중간(5회기 직후), 처치 후(10회기 직후) 이렇게 모두 3차례에 걸쳐 실시되었다. 본 연구에서 행복 관련

표 1. 사용한 프로그램의 내용 구성

회기	회기별 주요내용
1회기	진행자/집단원/프로그램 소개, 구조화, 자신의 절정경험으로 자기소개하기
2회기	자신의 대표강점 발견하기, 대표강점 활용계획, 긍정적 정서 키우기
3회기	희망 기억에 이름 붙이기, 희망 키우기(단기목표 확인하고 단기목표 세우기)
4회기	낙관성 키우기, 자신의 과거의 성공경험 확인하고 미래의 성공에 대한 낙관성 훈련, “가능한 최선의 나”(장기목표 확인하고 장기목표 세우기)
5회기	만족감 키우기, 향유 및 음미하기
6회기	감사편지쓰기, “축복일기” 매일 쓰기 시작
7회기	용서작업 및 용서편지 쓰기
8회기	타인의 삶에 일어난 긍정적인 사건에 반응하는 대인관계의 4가지 방법들 설명 후 이중 “적극적-건설적으로 반응하기” 연습, 긍정대화법 훈련, 강점 데이트 연습
9회기	용서훈련 및 긍정대화 촉진 훈련, 친절행동을 계획하고 수행하기
10회기	충만한 삶 이어가기, 프로그램 종결을 위한 마지막 점검과 평가, 수료식

변인들을 측정하는 도구로는 한국판-긍정심리치료척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도 이렇게 3개의 긍정적 측면을 재는 척도들을 선정하였다. 이와 같이 서로 다른 3개의 긍정적 측면을 재는 척도들을 선정하게 된 이유는 다음과 같다. 삶의 만족도 척도는 “쾌락적 접근(hedonism)”에 의거한 행복의 개념을 측정가능하며, 다른 나라에서도 행복 및 안녕감 연구에서 가장 널리 사용되는 척도이므로, 다른 나라에서 진행된 연구 결과들과의 비교가 가장 용이할 것이라는 이유에서이다. 이에 비해 심리적 안녕감 척도는 “자아실현적 접근(eudaimonism)”에 의거한 행복 개념을 측정가능하다. 이는 쾌락적 접근에서 개념화하는 행복과는 다소 다른 개념의 행복이다. 한국판-긍정심리치료척도는 위의 두 가지 접근 모두를 통합한, 긍정심리학에서 개념화한 “좋은 삶”에 이르는 세 가지 길을 측정 가능하다. 본 연구에서 사용된 척도들의 정보는 다음과 같다.

#### 성격 5요인 척도(International Personality Item Pool: IPIP)

성과 측정치에서의 개인차에 영향을 미치는 개인차 변인을 측정하는 도구로 성격 5요인 척도를 사용하였는데, 이를 위한 도구로는 Goldberg(1999)의 IPIP(International Personality Item Pool)를 유태용, 이기범, Ashton(2004)이 번안한 것을 사용했다. 성격 5요인을 측정하는 데 사용되는 대표적인 검사로는 Costa와 McCrae(1992)의 NEO-PI-R과 Goldberg(1999)의 IPIP(International Personality Item Pool)이 있다. NEO-PI-R은 성격 5요인 각각에 대해 6개씩의 하위요인을 측정하여 모두 30개 하위요인, 각 하위요인 당 8개 문항씩으로 구성되어, 총 240개 문항으로 구성된다. 반면에 IPIP는 5개 성격요인 밑에 하위요인에 대한 측정은 없이 5개의 각 요인 당 10개 문항씩 총 50개 문항으로 구성된다. 국내에서 IPIP를 사용하여 성격을 측정한 연구들은 IPIP가 적은 문항으로 구

성됨에도 불구하고 각 요인의 내적 합치도가 .70대 이상의 양호한 결과를 보고하고 있다. 따라서 성격 5요인을 측정하기 위한 도구로는 IPIP(Goldberg, 1999)를 유태용 등(2004)이 번안한 것을 사용하였다.

IPIP는 개인의 성격을 신경증(Neuroticism), 외향성(Extroversion), 개방성(Openness, Openness to Experience), 친화성(Agreeableness), 성실성(Conscientiousness)의 5가지 요인으로 측정하며, 각 요인 당 10개의 문항으로 구성되어 총 50 문항이다. 5점 Likert식 척도이며, 각 요인 당 총점 범위는 0-50점이다. 각 요인 당 총점이 높을수록 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도 계수는 신경증 척도의 경우, .87, 외향성 척도의 경우, .84, 개방성 척도의 경우엔, .85, 친화성 척도는 .77, 성실성 척도의 경우엔, .79 이었고 전체 내적합치도 계수는 .86 이었다.

#### 한국판 긍정심리치료척도(Korean Positive Psychotherapy Inventory: K-PPTI)

Rashid(2005)는 긍정심리치료적 개입의 효과를 과학적으로 좀 더 다루기 쉽도록 “행복”을 세 가지 삶으로 개념화 한 Seligman(2002)의 행복한 삶 모델에 입각한 치료 효과를 측정할 수 있는 도구인 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy Inventory: PPTI)를 개발하였다. 본 연구에서는 이를 한국어로 번안하고 타당화한(윤성민, 신희천, 2010) 한국판 긍정심리치료척도(K-PPTI)를 사용했다. Rashid(2005)가 개발한 PPTI는 Beck 우울척도가 우울을 측정하는 것과 유사하게, 행복을 측정하는 도구로 Seligman(2002)이 설명한 행복에 이르는 세 가지 길을 평가할 수 있도록 3개 요인으로 구성되어 있

다. 원칙도는 모두 21문항으로 되어있는데, 즐거운 삶 7문항, 적극적인 삶 7문항, 의미 있는 삶 7문항으로 나누어진다. 4점(0-3점) 척도로 평정하고 점수가 높을수록 행복정도가 높음을 의미한다. PPTI 개발당시 Rashid(2005)에 의해 보고된 전체 내적합치도 계수는 .90이었고, 하위 소척도의 내적합치도 계수는 .78-.80이었다. 윤성민과 신희천(2010)의 연구에서는 요인분석 결과, 3개 요인이 적합한 것으로 시사되었지만, 원칙도와는 문항이 다르게 묶이는 것을 확인하였고, 결과적으로 19개의 문항을 선별하였다. 예를 들면, “즐거운 삶”에 속하는 문항인 “사랑하는 사람들과의 친밀감”을 묻는 문항의 경우, “나는 보통 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느끼지 않는다(0점)” ~ “나는 보통 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느낀다(3점)”까지의 4단계 평정문항 중 고르도록 되어있다. 윤성민과 신희천(2010)의 연구에서 각 하위 척도의 내적합치도 계수는 .67-.82이었고, 전체 척도의 내적합치도 계수는 .87이었다. 3주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 각 하위 척도에 대해서는 .76-.83으로 나타났고, 전체 19개 문항에 대해서는  $r=.83$ 이었다. 본 연구에서는 각 하위척도의 내적합치도 계수는 .78-.83이었고, 전체 내적합치도 계수는 .90이었다.

#### 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 Ryff, Lee와 Na(1993: Ryff & Keyes, 1995에서 재인용)가 한국판으로 번안한 것을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 수정한 척도를 사용하였다. PWBS는 개인의 삶의 질을 측정하기 위

한 도구로 총 54 문항, 6개의 차원으로 구성되었는데, 국내에서는 김명소 등(2001)이 요인 분석하여 46문항을 선별하였으며 동일하게 6개의 차원으로 분류되었다. 6개 차원은 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며, 5점 리커트식(1= 전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 척도로 평정하여 총점수의 범위는 46-230이다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위 척도의 내적합치도 계수는 .67-.84이었고, 전체 척도의 내적합치도 계수는 .91이었다. 본 연구에서는 각 하위 척도의 내적합치도 계수는 .81-.87이었고, 전체 내적합치도 계수는 .93이었다.

#### 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 삶에 대한 만족감 척도를 사용하였다. 이 척도는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 도구로 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가 하는 인지적 안녕감을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이은경(2005)이 번안한 척도를 사용하였는데, 7점 리커트식 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 총점의 범위는 5-35점이며, 총점이 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 보고된 내적합치도 계수는 .87이었고, 이은경(2005)에 의해 번안된 SWLS의 내적합치도는 .85이었다. 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .89이었다.

#### 자료분석

본 연구에서는 프로그램에 참여하는 회기가 지날수록 행복 관련 성과 측정치들에서 어떠한 변화가 나타나는지 그 변화를 추정하고 그 변화에 있어서의 개인차를 설명하기 위해 다층 모형(multilevel models)을 적용하였다. 다층 모형은 흔히 HLM(hierarchical linear models)이라고도 하는데, 1 수준에서는 변화의 함수를 추정하고, 2 수준에서는 변화에 있어서의 개인차를 설명한다. 다층 선형 모형의 예를 수식으로 나타내면 다음과 같다.

$$1 \text{ 수준: } Y_{ij} = \pi_{0i} + \pi_{1i} T_{ij} + e_{ij}$$

위의 식에서  $Y_{ij}$  = 개인  $i$ 의  $j$ 시점에서의 측정치값,  $i$  = 개인,  $j$  =  $j$ 번째 측정,  $T_{ij}$  = 개인  $i$ 의  $j$ 번째 측정시점에서의 시간 코딩값을 나타낸다.  $\pi_{1i}$ 는 측정시점과  $Y$ 와의 관계, 시간이 지날수록  $Y$ 값이 변화하는 정도, 변화율, 즉, 기울기를 나타내고,  $\pi_{0i}$ 는  $T = 0$ 일 때의 값을 나타낸다. 만일 초기시점을  $T = 0$ 으로 코딩하게 되면  $\pi_{0i}$ 는 개인  $i$ 의 초기치를 나타내고, 초기시점을  $T = -3$ 으로 하여 말기시점을  $T = 0$ 으로 코딩하게 되면( $T = -3, -2, -1, 0$ ),  $\pi_{0i}$ 는 개인  $i$ 의 말기치를 나타낸다.  $e_{ij}$ 는  $j$ 번째 측정시점에서의 개인  $i$ 의 오차이다.

$$2 \text{ 수준: } \pi_{0i} = \beta_{00} + \gamma_{0i}, \\ \pi_{1i} = \beta_{10} + \gamma_{1i}$$

위의 식에서  $\beta_{00}$ 는 초기치의 전체 평균을,  $\beta_{10}$ 는 변화율의 전체 평균을 나타낸다.  $\gamma_{0i}$ 와  $\gamma_{1i}$ 는 각각 초기치와 변화율에서의 개인  $i$ 의 무선효과(random effect), 즉, 각 개인이 전체 평균

에서 벗어난 정도를 나타낸다. 이 무선효과가 통계적으로 유의하게 크면, 초기치와 변화율에 있어서 개인 간의 차이가 큼을 의미하는 것이다. 이렇게 초기치와 변화율에 있어서의 개인차가 유의하게 크게 나타나게 되면 그러한 개인차가 발생하는 이유를 설명할 수 있는 독립변수를 추가하여 설명할 필요가 있음을 의미하는 것이다. 따라서 이러한 개인차가 발생하는 원인을 설명하여 줄 수 있는 독립변수들을 추가하여 다음 단계의 분석을 진행하게 된다. 2수준에서 독립변인이 추가된 경우, 2수준 모형이 아래와 같이 변화한다.

$$2 \text{ 수준: } \pi_{0i} = \beta_{00} + \beta_{01}(X1) + \beta_{02}(X2) + \dots + \gamma_{0i}$$

$$\pi_{1i} = \beta_{10} + \beta_{11}(X1) + \beta_{12}(X2) + \dots + \gamma_{1i}$$

위의 식에서 X는 독립변수를,  $\beta_{01}$ ,  $\beta_{02}$ , ...,  $\beta_{11}$ ,  $\beta_{12}$ , ...은 각각 해당 독립변수의 변화계수를 나타낸다. 본 연구에서 다층모형은 HLM 6.08 분석 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구에서 프로그램의 성과를 측정하는 종속 측정치는 한국판-긍정심리척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도를 사용하였는데, 동일한 다층성장모형을 세 개 종속 측정치 각각에 대하여 분석을 따로따로 실시하여 그 결과를 제시하였다. 조건 1과 조건 2 참여자들의 자료를 각각 따로 분석하여 비교하였다.

## 결 과

### 사전 동질성 검증

두 조건들 간에 인구통계학적 변인들(나이, 최종학력, 종교, 사회경제적 수준, 결혼여부, 직업여부, 자녀여부로 측정)에서와 프로그램을 실시하기 직전에 측정한 구성개념들의 기저선(표 2)에서 유의미한 차이가 나타나는지 알아보기 위해 Chi-square 검증과 변량분석(ANOVA)을 통한 사전 동질성 검증을 실시하였다. Chi-square 검증과 변량분석을 통한 검증 결과 모두에서 모든 인구통계학적 변인들 및 모든 구성개념들에서 두 조건들 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 그 결과를 제시하지 않았다.

### 기술 통계치

본 연구에서 사용된 측정치들의 기술 통계치가 표 2에 제시되었다. 표 2에서 볼 수 있듯이 본 연구에서 사용된 종속측정치들인 한국판-긍정심리치료척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도 점수들이 측정 시작시점인 시점 1부터 시점 3까지 점차 증가하는 경향을 보여줌으로써 다층성장모형의 조건을 충족시키고 있음을 알 수 있다.

### 성장모형 분석 결과

행복증진을 위한 프로그램을 시작한 이후 회기가 지날수록 세 개의 종속측정치로 측정된 성과 측정치들에서 변화율의 개인차를 설명할 수 있는 독립변인으로 성격 5요인을 설명변인으로 투입하여 다층성장모형을 분석하였다. 프로그램의 배치순서에 따라 성격 5요인이 행복 관련 성과 측정치들의 변화율에 미

표 2. 각 측정치들의 평균과 표준편차

성과측정치	처치조건	
	조건 1 ( <i>n</i> = 24)	조건 2 ( <i>n</i> = 24)
<b>K-PPTI</b>		
시점 1 측정치	30.17 (10.66)	26.08 (8.09)
시점 2 측정치	38.38 (9.42)	30.88 (8.84)
시점 3 측정치	42.96 (8.55)	34.58 (10.46)
<b>PWBS</b>		
시점 1 측정치	149.96 (25.42)	142.54 (19.44)
시점 2 측정치	167.04 (26.46)	151.63 (21.48)
시점 3 측정치	171.04 (27.39)	162.92 (21.89)
<b>SWLS</b>		
시점 1 측정치	20.54 (5.70)	17.17 (4.72)
시점 2 측정치	23.88 (4.79)	19.50 (5.46)
시점 3 측정치	24.54 (5.09)	20.33 (6.38)
신경증	32.04 (8.77)	36.42 (6.90)
외향성	31.63 (6.15)	28.83 (6.53)
개방성	33.17 (6.51)	28.67 (5.44)
친화성	36.13 (5.91)	33.79 (4.43)
성실성	34.21 (7.81)	33.33 (5.24)

주. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도; 신경증 = 성격 5요인 중 신경증 하위 척도; 외향성 = 성격 5요인 중 외향성 하위 척도; 개방성 = 성격 5요인 중 개방성 하위척도; 친화성 = 성격 5요인 중 친화성 하위척도; 성실성 = 성격 5요인 중 성실성 하위척도.

치는 영향이 어떻게 다른지 비교하기 위해, 조건 1과 조건 2를 따로 분석하여 비교하였다. 한국판-긍정심리치료척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도 점수들 각각을 종속측정치로 하여 이들 개별 종속측정치들 각각에 대해 다중성장모형을 분석한 결과는 다음과 같다.

#### 1단계: 무조건적 평균 모형

본 자료에서 다층성이 얼마나 강한지 알아보기 위해 우선적으로 독립변인을 하나도 추가하지 않은 무조건적 평균 모형을 분석하였다. 무조건적 평균 모형을 수식으로 나타내면 다음과 같다.

Level-1 모형

$$Y = P0 + e$$

(Y: 종속측정치, P0: 각 개인의 평균, e: 무선오차)

Level-2 모형

$$P0 = B00 + R0$$

(P0: 각 개인의 평균, B00: 전체평균, R0: 평균의 개인차)

위와 같은 무조건적 평균 모형을 각각의 개별 종속측정치들에 대해 분석한 결과, 세 개의 종속측정치들 모두에서 계층내 상관이 상당히 큰 것으로 나타남으로써 다층성이 상당히 강한 것으로 확인되었다. 계층내 상관 값의 상대적 크기가 크면 총변량 중 개인 간의 차에 의해 설명되는 변량의 비율이 상대적으

로 큼을 의미하며 이는 다층모형을 할 필요가 상당히 강함을 시사한다. 각 개별 종속측정치별로 무조건적 평균 모형을 분석한 결과 중 무선효과의 변량요소 분석결과 및 계층내 상관을 구한 결과는 표 3과 같다.

2단계: 무조건적 선형 모형

무조건적 평균 모형 분석결과, 두 조건 모두 세 개의 종속측정치들 각각에 대해 다층성이 강한 것이 확인되었으므로, 각 개별 종속측정치들에서 회기의 진행과 함께 측정시점에 따라 어떠한 변화가 나타나는지 그 변화를 추정하고 그 변화에 있어서의 개인차를 추정하기 위해 무조건적 선형 모형을 적용하였다. 종속측정치들은 위와 동일하게 세 개의 종속측정치들을 사용하여 각 개별 종속측정치별로 따로 분석하였으며, 시간 값은 사전측정, 중간

표 3. 무조건적 평균 모형 분석 결과 및 계층내 상관 결과

	성과 측정치	무선효과	변량요소	계층내상관( $\rho$ )	개인차변량의 비율(%)
조건 1	K-PPTI	R0	67.26	0.563	56.3%
		e	52.24		
	PWBS	R0	551.76	0.708	70.8%
		e	227.67		
	SWLS	R0	13.78	0.462	46.2%
		e	16.06		
조건 2	K-PPTI	R0	54.55	0.570	57.0%
		e	41.21		
	PWBS	R0	320.57	0.633	63.3%
		e	185.93		
	SWLS	R0	23.91	0.735	73.5%
		e	8.63		

주. K-PPTI = 한국판-긍정심리치료척도; PWBS = 심리적안녕감 척도; SWLS = 삶의만족도 척도. 조건 1 = 개인초점적 활동 + 타인초점적 활동; 조건 2 = 타인초점적 활동 + 개인초점적 활동.

표 4. 무조건적 선행 모형의 결과 요약

	구 분	추정치 (상관)	표준오차	표준편차	유의도
조건 1	K-PPTI				
	B00	30.77 <sup>***</sup>	2.13		0.000
	B10	6.40 <sup>***</sup>	0.51		0.000
	$\sigma^2_{R0}$	100.54 <sup>***</sup>		10.03	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	1.06		1.03	0.309
	$\sigma_{R0R1}$	-10.22 (-0.99)			
	PWBS				
	B00	152.14 <sup>***</sup>	5.20		0.000
	B10	10.54 <sup>***</sup>	1.82		0.000
	$\sigma^2_{R0}$	582.90 <sup>***</sup>		24.14	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	40.08 <sup>**</sup>		6.33	0.003
	$\sigma_{R0R1}$	-10.97 (-0.07)			
	SWLS				
	B00	20.99 <sup>***</sup>	1.10		0.000
	B10	2.00 <sup>**</sup>	0.56		0.002
	$\sigma^2_{R0}$	21.18 <sup>***</sup>		4.60	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	2.80 <sup>*</sup>		1.67	0.037
	$\sigma_{R0R1}$	-4.02 (-0.52)			
조건 2	K-PPTI				
	B00	26.26 <sup>***</sup>	1.62		0.000
	B10	4.25 <sup>***</sup>	0.90		0.000
	$\sigma^2_{R0}$	55.69 <sup>***</sup>		7.46	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	14.91 <sup>***</sup>		3.86	0.000
	$\sigma_{R0R1}$	-2.66 (-0.09)			
	PWBS				
	B00	142.17 <sup>***</sup>	3.92		0.000
	B10	10.19 <sup>***</sup>	1.35		0.000
	$\sigma^2_{R0}$	302.58 <sup>***</sup>		17.39	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	3.25		1.80	0.358
	$\sigma_{R0R1}$	24.91 (0.80)			
	SWLS				
	B00	17.42 <sup>***</sup>	0.97		0.000
	B10	1.58 <sup>***</sup>	0.42		0.000
	$\sigma^2_{R0}$	19.20 <sup>***</sup>		4.38	0.000
	$\sigma^2_{R1}$	2.30 <sup>**</sup>		1.52	0.001
	$\sigma_{R0R1}$	1.98 (0.30)			

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

주. K-PPTI = 한국판긍정심리치료척도; PWBS = 심리적안녕감척도; SWLS = 삶의만족도척도. B00: 초기치의 전체평균; B10: 기술기/변화율의 전체평균;  $\sigma^2_{R0}$ : R0의 분산;  $\sigma^2_{R1}$ : R1의 분산; R0: 초기치에서의 개인차; R1: 기술기/변화율에서의 개인차;  $\sigma_{R0R1}$ : R0와 R1의 공분산; (괄호)속은 상관.



측정, 사후측정을 각각 0, 1, 2로 코딩(사전측정:  $T = 0$ , 중간측정:  $T = 1$ , 사후측정:  $T = 2$ )하였다. 따라서 P0는 초기치(즉, 사전측정 때의 각 개별 종속측정치 점수)를 의미한다. 무조건적 선형 모형을 수식으로 나타내면 아래와 같고, 무조건적 선형 모형의 분석결과는 요약되어 표 4에 제시되었다.

#### Level-1 모형

$$Y = P0 + P1 * (T) + e$$

(Y: 종속측정치, P0: 초기치, P1: 기울기/변화율, T: 측정시점, e: 무선오차)

#### Level-2 모형

$$P0 = B00 + R0$$

$$P1 = B10 + R1$$

(P0: 초기치, B00: 초기치의 전체평균, R0: 초기치에서의 개인차, P1: 기울기/변화율, B10: 기울기/변화율의 전체평균, R1: 기울기/변화율에서의 개인차)

표 4의 결과에서 보는 바와 같이 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 1의 경우, 한국판-긍정심리치료척도의 평균 초기치(사전측정)는 30.77이고 평균 변화율은 6.40이다. 한국판-긍정심리치료척도의 점수는 변화율이 정적으로 유의미하므로, 사전측정으로부터 사후측정까지 한국판-긍정심리치료척도의 점수가 유의하게 증가하고 있음을 알 수 있다.  $\sigma^2_{R0}$ 가 통계적으로 유의했는데 이는 한국판-긍정심리치료척도의 초기치의 개인차가 통계적으로 유의하게 컸음을 의미한다.  $\sigma^2_{R1}$ 는 통계적으로 유의하지 않았는데 이는 한국판-긍정심리치료척도 점수가 시점에 따른 변화율에서의 개인차가 없이 모든 개인들의 변화율이 유사했음을

의미한다. 초기치와 변화율의 공변량은 -10.22 ( $r = -.99$ )였다. 하지만,  $\sigma^2_{R1}$ , 즉, 변화율의 분산값이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 분모로 들어가는 변화율의 표준편차가 아주 작은 값이고 상관값이 과대추정된 것일 수 있어 이 결과는 해석하지 않았다. 다른 종속측정치들에 대해서도 초기치와 변화율 사이의 관련성을 알아보기 위해 공변량 추정치들을 살펴본 결과, 심리적 안녕감과 삶의 만족도의 경우에도 역시 부적인 방향으로 상관이 있었다. 이는 초기치 점수가 높은 경우, 회기가 지남에 따라 심리적 안녕감과 삶의 만족도 점수는 덜 증가했음(변화율이 낮았음)을 의미한다.

심리적 안녕감 척도와 삶의 만족도 척도에 대해서는 모든 추정치들이 통계적으로 유의했는데, 초기치와 변화율에서의 개인차가 유의했으므로 그러한 개인차가 나타나는 것을 설명해줄 수 있는 독립변수들을 추가함으로써 다음 단계인 조건적 선형 모형 분석을 수행하였다. 하지만, 조건 1의 경우, 한국판-긍정심리치료척도에서는 변화율에서의 개인차가 유의하지 않았으므로 조건적 선형 모형의 분석결과를 해석하지 않았다.

조건 2의 경우에는, 한국판-긍정심리치료척도의 평균 초기치(사전측정)는 26.26이고 평균 변화율은 4.25이다. 한국판-긍정심리치료척도의 점수는 변화율이 정적으로 유의미하므로, 사전측정으로부터 사후측정까지 한국판-긍정심리치료척도의 점수가 유의하게 증가하고 있음을 알 수 있다.  $\sigma^2_{R0}$ 와  $\sigma^2_{R1}$ 가 모두 통계적으로 유의했는데 이는 한국판-긍정심리치료척도 점수의 초기치와 변화율에서의 개인차가 모두 통계적으로 유의하게 크다는 것을 의미한다. 초기치와 변화율의 공변량은 -2.66( $r = -.09$ )였다. 이는 한국판-긍정심리치료척도 초기 기저

선 점수가 높을수록 프로그램의 회기가 지남에 따라 이 척도 점수는 다소 덜 증가했음(변화율이 낮았음)을 의미한다. 다른 종속측정치들에 대해서도 초기치와 변화율 사이의 관련성을 알아보기 위해 공변량 추정치들을 살펴본 결과, 조건 1의 경우와는 반대로, 심리적 안녕감과 삶의 만족도에서 정적인 방향으로 상관(각각  $r = .80$ ,  $r = .30$ )이 있었다. 하지만, 조건 1의 한국판-긍정심리치료척도의 경우와 마찬가지로 심리적 안녕감 척도의 경우,  $\sigma^2_{R1}$ , 즉, 변화율의 분산값이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 이 결과는 해석하지 않았다. 삶의 만족도 점수는 초기치 점수가 높은 경우, 회기가 지남에 따라 더 빠르게 증가했음(변화율이 높았음)을 의미한다.

심리적 안녕감 척도의 변화율에서의 개인차를 제외한 다른 모든 추정치들이 통계적으로 유의했으므로, 이렇게 초기치와 변화율에서의 개인차가 나타나는 것을 설명해줄 수 있는 독립변수들을 추가함으로써 다음 단계인 조건적 선형 모형 분석을 수행하였다. 하지만, 조건 2의 경우, 심리적 안녕감 척도의 변화율에서의 개인차가 유의하지 않았으므로 심리적 안녕감 척도의 변화율에 대해서는 조건적 선형 모형의 분석결과를 해석하지 않았다.

### 3단계: 조건적 선형 모형

한국 중년여성들이 행복증진을 위한 개입 프로그램 참여 이후, 성격 5요인이 세 개의 종속측정치들의 변화율에 어떻게 영향을 미치는지 알아보기 위해 다층모형을 적용하였다. 종속측정치의 변화율에서의 개인차를 설명해 주기 위해 독립변수를 추가한 모형을 조건적 모형이라고 한다. 조건적 선형 모형을 수식으로 나타내면 아래와 같고, 분석 결과는 요약

되어 표 5와 표 6에 조건 별로 각각 따로 제시되었다.

#### Level-1 모형

$$Y = P0 + P1 * (T) + e$$

(Y: 종속측정치, P0: 초기치, P1: 기울기/변화율, T: 측정시점, e: 무선오차)

#### Level-2 모형

$$P0 = B00 + B01 * (\text{신경증}) + B02 * (\text{외향성}) + B03 * (\text{개방성}) + B04 * (\text{친화성}) + B05 * (\text{성실성}) + R0$$

$$P1 = B10 + B11 * (\text{신경증}) + B12 * (\text{외향성}) + B13 * (\text{개방성}) + B14 * (\text{친화성}) + B15 * (\text{성실성}) + R1$$

(P0: 초기치, B00: 초기치의 전체평균, R0: 초기치에서의 개인차, P1: 기울기/변화율, B10: 기울기/변화율의 전체평균, R1: 기울기/변화율에서의 개인차)

표 5에서 볼 수 있듯이 개인-초점적 활동을 먼저 실시한 조건 1의 경우, 앞서 무조건적 선형 모형의 결과 분석에서 한국판-긍정심리치료척도에서는 변화율에서의 개인차가 유의하지 않았기 때문에 변화율에 대해서는 조건적 선형 모형의 분석결과를 해석하지 않았다. 종속측정치를 심리적 안녕감으로 하였을 때, 변화율의 개인차에 대해서는 신경증만이 정적인 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신경증이 높은 집단은 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감의 초기치는 다소 낮았지만 프로그램의 회기 진행에 따른 변화의 비율에서는 좀 더 빠른 속도로 심리적 안녕감이 증가하는 경향을 보였음을 의미한다. 그림 2를 통하여 이를 확인할 수 있다. 신경

표 5. 조건 1: 각 개별 종속측정치들의 초기치와 변화율에 있어서의 개인차에 미치는 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성의 효과

종속측정치	구분	고정효과	추정치	표준오차	유의도	
K-PPTI	초기치	B00	절편	30.771***	1.803	0.000
		B01	신경증	-0.323	0.216	0.152
		B02	외향성	0.187	0.367	0.616
		B03	개방성	0.776*	0.325	0.028
		B04	친화성	-0.434	0.389	0.280
		B05	성실성	0.468 <sup>†</sup>	0.252	0.079
	기울기/변화율	B10	절편	6.396***	0.530	0.000
		B11	신경증	0.062	0.064	0.340
		B12	외향성	-0.004	0.108	0.973
		B13	개방성	-0.137	0.096	0.170
		B14	친화성	0.104	0.114	0.376
		B15	성실성	0.060	0.074	0.430
PWBS	초기치	B00	절편	152.139***	3.301	0.000
		B01	신경증	-0.512	0.423	0.242
		B02	외향성	0.449	0.567	0.438
		B03	개방성	1.885**	0.568	0.004
		B04	친화성	-0.230	0.666	0.733
		B05	성실성	1.485 <sup>†</sup>	0.518	0.011
	기울기/변화율	B10	절편	10.542***	1.595	0.000
		B11	신경증	0.363*	0.170	0.046
		B12	외향성	0.480	0.333	0.166
		B13	개방성	-0.233	0.304	0.453
		B14	친화성	-0.385	0.373	0.317
		B15	성실성	0.316	0.208	0.146
SWLS	초기치	B00	절편	20.986***	1.030	0.000
		B01	신경증	-0.089	0.099	0.380
		B02	외향성	-0.077	0.114	0.509
		B03	개방성	0.304 <sup>†</sup>	0.144	0.048
		B04	친화성	0.010	0.145	0.945
		B05	성실성	0.248 <sup>†</sup>	0.137	0.085
	기울기/변화율	B10	절편	2.000**	0.490	0.001
		B11	신경증	0.080	0.057	0.176
		B12	외향성	0.221 <sup>†</sup>	0.079	0.012
		B13	개방성	-0.112	0.091	0.232
		B14	친화성	-0.066	0.086	0.452
		B15	성실성	0.023	0.067	0.727

\*  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

주. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

표 6. 조건 2: 각 개별 종속측정치들의 초기치와 변화율에 있어서의 개인차에 미치는 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성의 효과

종속측정치	구분	고정효과	추정치	표준오차	유의도	
K-PPTI	초기치	B00	절편	26.264***	0.889	0.000
		B01	신경증	-0.295*	0.136	0.044
		B02	외향성	0.947***	0.190	0.000
		B03	개방성	0.440†	0.242	0.085
		B04	친화성	-0.579*	0.243	0.028
		B05	성실성	-0.661**	0.197	0.004
	기울기/변화율	B10	절편	4.250***	0.948	0.000
		B11	신경증	0.131	0.145	0.381
		B12	외향성	0.060	0.203	0.774
		B13	개방성	-0.353	0.258	0.188
		B14	친화성	0.275	0.259	0.302
		B15	성실성	0.130	0.210	0.542
PWBS	초기치	B00	절편	142.174***	1.967	0.000
		B01	신경증	-1.458***	0.302	0.000
		B02	외향성	1.831***	0.421	0.000
		B03	개방성	0.832	0.535	0.137
		B04	친화성	-1.435*	0.537	0.016
		B05	성실성	-0.049	0.435	0.913
	기울기/변화율	B10	절편	10.188***	1.540	0.000
		B11	신경증	0.160	0.236	0.505
		B12	외향성	0.193	0.330	0.566
		B13	개방성	-0.560	0.419	0.198
		B14	친화성	0.105	0.420	0.806
		B15	성실성	-0.034	0.341	0.923
SWLS	초기치	B00	절편	17.417***	0.945	0.000
		B01	신경증	-0.155	0.145	0.300
		B02	외향성	0.335	0.203	0.115
		B03	개방성	-0.038	0.257	0.888
		B04	친화성	-0.134	0.258	0.608
		B05	성실성	0.030	0.209	0.889
	기울기/변화율	B10	절편	1.583**	0.445	0.003
		B11	신경증	0.052	0.068	0.460
		B12	외향성	0.071	0.095	0.469
		B13	개방성	-0.096	0.121	0.437
		B14	친화성	0.141	0.121	0.262
		B15	성실성	-0.028	0.099	0.780

<sup>†</sup>  $p < .10$ , <sup>\*</sup>  $p < .05$ , <sup>\*\*</sup>  $p < .01$ , <sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

주. K-PPTI = 한국판 긍정심리치료척도; PWBS = 심리적 안녕감 척도; SWLS = 삶의 만족도 척도.

증, 외향성이 높은 집단과 신경증, 외향성이 낮은 집단을 구분하기 위해, 신경증, 외향성의 각 집단의 약 상위 25%와 하위 25%에 해당하는 집단을 선별하여 편의상 신경증 상집단과 신경증 하집단, 외향성 상집단과 외향성 하집단으로 구분하여 그래프를 작성하였다. 그래

프는 변화율에 대해서만, 그 결과가 유의하게 나타난 경우에만 작성하여 제시하였다. 삶의 만족도를 종속측정치로 하였을 때는 변화율의 개인차에 대해서는 외향성만이 유일하게 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 외향성이 높은 집단이 외향성이 낮

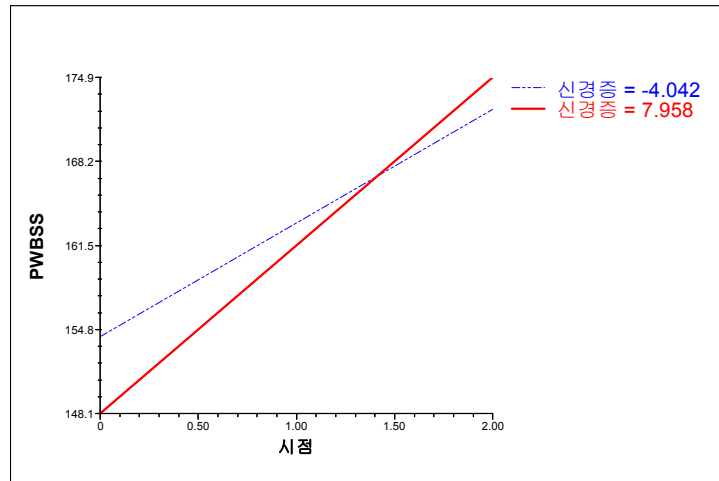


그림 2. 신경증 수준에 따른 심리적 안녕감

주. 빨강색 실선: 신경증 고집단; 파랑색 점선: 신경증 저집단

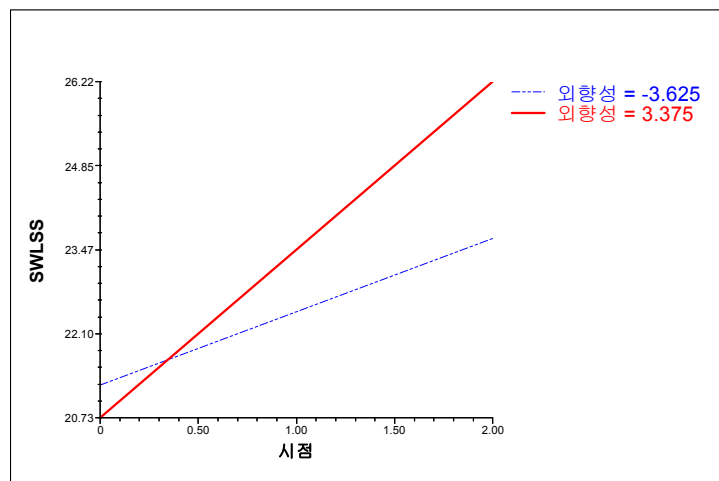


그림 3. 외향성 수준에 따른 삶의 만족도

주. 빨강색 실선: 외향성 고집단; 파랑색 점선: 외향성 저집단

은 집단에 비해 회기가 지남에 따라 삶의 만족도가 보다 빠른 속도로 증가했음을 의미한다. 이는 그림 3의 그래프를 통해서도 확인할 수 있었다.

관계-초점적 활동을 먼저 실시한 조건 2의 경우에는, 표 6에서 볼 수 있듯이 성격 5요인 중 한국판-긍정심리치료척도의 변화율의 개인차에 유의한 영향을 미치는 변인이 없었다. 종속측정치를 심리적 안녕감으로 하였을 때는 변화율의 개인차에 대해서는 앞서 무조건적 선형 모형의 분석결과에서 심리적 안녕감 척도에서는 변화율에서의 개인차가 유의하지 않았기 때문에 조건적 선형 모형의 분석결과를 해석하지 않았다. 삶의 만족도를 종속측정치로 하였을 때는 한국판-긍정심리치료척도의 경우와 마찬가지로 변화율에서의 개인차에 성격 5요인이 유의하게 영향을 미치는 경우가 하나도 없었다. 즉, 관계-초점적 활동을 먼저 실시한 조건에서는 행복-증진 프로그램의 회기가 진행됨에 따라, 세 성과측정치 모두에서 변화율에서의 개인차에 성격 5요인이 유의하게 영향을 미치지 않았다. 이는 각 성격 5요인들의 정도가 어떠한 행복 관련 성과 측정치들의 변화율에서 개인 간의 차이가 없이 유사했음을 의미할 뿐, 프로그램의 처치효과가 없었음을 의미하는 것은 아니다.

## 논 의

본 연구에서는 한국 중년여성들에게 행복증진을 위한 개입 프로그램을 실시했을 때, 행복 관련 성과 측정치들 즉, 한국판-긍정심리척도, 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도 점수들 각각에서 초기치와 회기가 지남에 따라

변화율에서 어떠한 양상을 보이는지 살펴보았다. 또한 성격 5요인이 회기가 지남에 따라 행복 관련 성과 측정치들의 변화율에 있어서의 개인차에 어떠한 영향을 미치는지도 알아보았다. 이때 개인-초점적 활동들을 우선적으로 배치한 조건 1 집단과 관계-초점적 활동들을 우선적으로 배치한 조건 2 집단에 대해 각각 따로 자료를 분석하여 그 결과를 비교하였다. 이를 위해 행복증진을 위한 개입 프로그램에 참여했던 참가자들의 사전, 중간, 사후 측정치들의 자료를 사용하여, 종단연구 분석을 위한 다층 선형 모형 분석을 시행함으로써 초기치와 변화율의 추세를 살펴보았다.

본 연구에서 나타난 주요 결과들을 요약하면 다음과 같다. 먼저, 종속변수의 총변량 중 개인차가 설명하는 변량의 비율이 얼마나 되는지를 알아봄으로써 다층성이 얼마나 강한지 살펴보기 위해 시간변수도 투입하지 않고, 어떠한 독립변수도 투입하지 않은 무조건적 평균 모형을 분석하였다. 그 결과, 세 종속측정치들 모두에서 다층성이 강한 것으로 나타나 ( $p$  계층내 상관 = 0.570 ~ 0.735), 종속측정치들의 총변량에 대해 개인차가 설명하는 부분이 상당히 큼을 확인할 수 있었다. 이는 다층모형을 적용할 필요가 강함을 의미하는 것으로, 따라서 다음 단계에서는 시간에 따른 변화의 양상을 알아보기 위하여 시간 변수를 투입한 무조건적 선형 모형을 분석하였다. 분석결과, 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 1의 경우, 한국판-긍정심리치료척도의 변화율의 기울기를 제외한 다른 모든 추정치들이 통계적으로 유의했다. 이는 한국의 중년여성들에게 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 행복증진을 위한 개입을 시작하기 전에 참여자들의 모든 종속 측정치들의 초기값이 각 개인들 간에

서로 유의하게 달랐음을 의미하며, 프로그램의 회기가 진행됨에 따라 심리적 안녕감 척도와 삶의 만족도 척도에서의 성장속도 즉, 변화의 기울기 또한 각 개인마다 동일하지 않고 어떤 개인은 좀 더 빠른 속도로 성장하고 또 다른 개인은 좀 더 완만한 속도로 성장을 보이는 등 변화 속도가 각 개인들 간에 유의하게 달랐음을 의미한다.

관계-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 2의 경우에는 심리적 안녕감 척도의 변화율의 기울기를 제외한 다른 모든 추정치들이 통계적으로 유의했다. 이는 한국 중년여성들에게 관계-초점적 활동을 먼저 배치한 행복증진 개입 프로그램을 시작하기 전에 참여자들의 모든 종속 측정치들의 초기값이 각 개인들 간에 서로 유의하게 달랐음을 의미하며, 프로그램의 회기가 진행됨에 따라 한국판-긍정심리치료척도와 삶의 만족도 척도에서의 성장속도 즉, 변화의 기울기 또한 각 개인마다 동일하지 않고 변화의 속도가 각 개인 간에 유의하게 달랐음을 의미한다. 따라서 이와 같이 종속측정치들에서 초기치와 변화율에서의 개인차가 나타나는 이유를 설명해줄 수 있는 독립변수로 성격 5요인을 추가함으로써 다음 단계인 조건적 선형 모형 분석을 수행하였다.

조건적 선형 모형 분석에 앞서, 초기치가 변화율에 미치는 효과가 있는지 알아보기 위해 세 개의 성과 측정치들 모두에서 초기치와 변화율 사이의 공변량(상관)을 살펴보았다. 그 결과, 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 1의 경우에는 세 성과 측정치들 모두에서 초기치와 변화율 사이에 부적의 상관을 보였다. 하지만, 한국판-긍정심리치료척도의 경우엔  $\sigma^2_{R1}$ 이 통계적으로 유의하지 않았으므로 이 결과는 해석하지 않았다. 다른 두 성과 측정치들

의 경우엔 초기치가 높을수록 회기가 지남에 따라 각 성과 측정치들의 변화의 속도는 느렸음을 의미한다. 관계-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 2의 경우에는 한국판-긍정심리치료척도의 경우에는 초기치와 변화율 사이에 부적 상관이 있었지만, 심리적 안녕감 척도와 삶의 만족도 척도의 경우에는 정적인 상관이 있었다. 하지만, 여기서도 조건 1의 한국판-긍정심리치료척도의 경우와 마찬가지로 심리적 안녕감 척도의 경우,  $\sigma^2_{R1}$ 이 통계적으로 유의하지 않았으므로 이 결과는 해석하지 않았다. 이는 조건 2에서 한국판-긍정심리치료척도의 경우에는 초기치가 높을수록 변화의 속도가 느렸고, 반대로 삶의 만족도 척도의 경우에는 초기치가 높을수록 변화의 속도가 더욱 빨랐음을 의미한다.

심리적으로 안정된 사람들은 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)의 6개의 차원에서(Ryff, 1989) 높은 수준에 도달한 사람들이다. 김명소 등(2001)의 연구에 의하면 한국 성인여성들의 주관적 안녕감을 예측하는 데 중요한 변수는 자아수용, 환경통제력, 개인적 성장이었다. 본 연구에서 조건 1의 경우, 전반부의 개인-초점적 활동들은 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 촉진시켜줄 수 있는 내용들로 구성된다. 그리고 후반부의 관계-초점적 활동들은 긍정적 대인관계를 충족시켜줄 수 있는 내용들이다. 프로그램이 시작되기 이전에 이미 이러한 차원들의 수준이 높아서 심리적 안녕감이 높았던 한국 중년여성들은 회기가 진행됨에 따라 이득을 얻어내는 속도가 느렸을 것이다.

하지만, 프로그램 시작 전 심리적 안녕감이 낮았던 개인들의 경우엔, 초기에 제공된 개인-초점적 활동들을 통해 심리적 안녕감을 큰 폭으로 얻은 뒤, 높아진 심리적 안녕감을 기반으로 하여 후반부에 추가된 관계-초점적 활동들을 할 때 타인과의 상호작용에 좀 더 온전히 몰두할 수 있게 됨으로써 심리적 안녕감이 높았던 개인들보다 더욱 커다란 추가적 이득을 얻을 수 있었을 것으로 보인다. 삶의 만족도란 개인이 설정한 기준과 비교하여서 자신의 삶의 질을 평가하는 인지적 판단 과정을 말하는데(Shin & Johnson, 1978), 자신이 설정한 기준과 자신이 지각하는 삶의 여건들을 비교하여 삶의 여건들이 기준과 일치하는 경우 삶의 만족도는 높을 것이다. 조건 1의 경우, 자신의 삶에 대한 만족도가 낮은 개인들은 위의 심리적 안녕감의 경우와 마찬가지로, 초기에 제공된 개인-초점적 활동들을 통해 삶에 대한 만족감을 큰 폭으로 경험한 뒤, 후반부에 추가된 관계-초점적 활동들을 통해서도 삶의 만족감이 높았던 개인들보다 더욱 커다란 추가적 이득을 얻을 수 있었을 것이다. 삶의 만족도가 초기부터 높은 개인들은 조건 2의 전반부에 제공된 타인과의 상호작용에 초점이 맞추어진 활동들을 할 때 자신의 개인적인 안정을 위해 에너지를 덜 쏟아도 될 것이므로, 좀 더 온전히 그 활동들에 몰입할 수 있고 이를 통하여 좀 더 빠른 속도로 혜택을 얻을 수 있었을 것으로 보인다. 전반부의 관계-초점적 활동들을 통해 삶의 만족감을 경험한 후 후반부에 개인-초점적 활동들이 추가될 때 삶의 만족감은 더욱 증폭되었을 수 있다. 이러한 결과로 볼 때, 행복증진을 위한 개입을 시작하기 전에 사전평가 결과에 의거하여 초기에 삶의 만족도가 높은 개인들의 경우엔, 개인-초

점적 활동들을 우선적으로 실시하기보다는 관계에 초점을 맞춘 활동들을 먼저 실시하는 것이 그들에게는 더욱 유리할 것으로 시사된다. 반면, 심리적 안녕감과 삶의 만족도가 상대적으로 낮은 개인들의 경우에는 개인-초점적 활동들을 먼저 실시하는 것이 좀 더 유리할 것으로 예상된다. 초기에 심리적 안녕감과 삶의 만족도가 낮은 중년여성들의 경우, 처음부터 타인과의 관계에 초점을 맞춘 개입을 시도한다면 심리적으로 다소 부담을 느낄 수 있다. 이보다는 자기에게 초점을 맞춘 개입을 통해 자신의 심리적 안정과 만족감을 먼저 찾고 난 후, 후반부에 관계-초점적 활동을 연습한다면 관계에 초점을 맞춘 활동들에 좀 더 집중을 기울일 수 있을 것이다. 따라서 심리적 안녕감과 삶의 만족도에 있어서 추가적인 이득을 얻어내는데 좀 더 유리할 것으로 여겨진다.

한국판-긍정심리척도는 초기치와 변화율의 상관이 조건 2에서 부적으로 나왔는데, 이는 본 연구에서 사용된 행복증진을 위한 활동들이 모두 이 척도에서 측정하고 있는 구성개념들을 증진시키기 위한 목적으로 개발된 개별 활동들을 조합한 것이기 때문으로 보인다. 즉, 긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002; Seligman et al., 2006)은 행복이 세 가지 주요 구성요소인 긍정적 정서(즐거운 삶), 적극성(적극적인 삶), 의미(의미 있는 삶)로 구성된다고 주장하였고 Seligman의 이 같은 주장 이후 이 세 가지 삶을 증진시킬 목적으로 행복증진을 위한 의도적인 활동들이 개발되고 그 효과들이 검증되었다. 앞서 프로그램의 개발절차 및 내용 구성(p.9)에서도 밝혔듯이 본 연구에서 사용한 활동들은 모두 이러한 목적으로 서양에서 개발되고 그 효과가 검증된 활동들이다. 또한 Seligman(2002)이 제시한 긍정심리이론에서 말



하는 행복에 이르는 세 가지 길을 균형 있게 충족시킬 수 있는 기법 및 활동들을 선택하였다. 그러므로 행복증진을 위한 의도적 활동들을 시작하기 전에 이미 이러한 세 가지로 구성된 행복이 높은 수준으로 충족된 사람들은 회기가 지나도 이러한 행복수준이 낮은 정도로 충족되었던 개인들에 비해 낮은 속도로 변화를 보였을 것으로 여겨진다. 소위 “천정효과”의 영향일 수 있다.

세 성과 측정치들의 변화율에서의 개인차를 설명해줄 수 있는 독립변인으로는 성격 5요인을 택하였다. 즉, 성격 5요인을 독립변인으로 하였을 때, 이들이 세 성과 측정치들 각각의 변화율에 있어서의 개인차에 미치는 영향을 살펴보았다. 먼저, 신경증의 경우에는 변화율에서의 개인차에 유의한 영향을 미치는 경우가 있었는데, 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 1의 경우에, 신경증이 높을수록 프로그램의 회기가 진행됨에 따라 심리적 안녕감이 더 빠르게 향상되었다. 기존의 다른 형태의 심리치료 성과연구 결과에 의하면(Miller, 1991; Ogrodniczuk et al., 2003; Rolland et al., 2008; Spek et al., 2008; Zinbarg et al., 2008), 신경증이 높은 사람들의 경우, 심리치료에 대한 반응이 오히려 더 느리고 성과가 떨어지는 것으로 나타났는데, 개인-초점적 활동들을 먼저 배치한 행복증진 개입의 경우에는 반대였다. 신경증이 높은 개인들이 낮은 개인들보다 성과 측정치들의 초기치는 더 낮았지만, 회기가 진행됨에 따라 심리적 안녕감은 더 빠른 속도로 변화하였다. 하지만, 조건 2의 경우에는 신경증이 변화율에서의 개인차에 유의한 영향을 미치는 경우가 없었다. 이는 관계-초점적 활동들을 먼저 배치한 행복증진 프로그램을 실시할 경우, 참여자들의 신경증의 정도는 성과의

기울기의 개인차에 크게 상관이 없음을 의미한다. 이러한 결과는 신경증이 높은 개인들에게는 개인-초점적 활동들을 먼저 배치하고 관계-초점적 활동들을 나중에 배치하는 행복증진을 위한 개입을 실시하는 것이 더욱 효율적일 것임을 시사한다.

신경증이란, 정서적 불안정성이나 부적응의 수준으로 자신의 충동을 잘 조절하지 못하며 스트레스에 대해 잘 대처하지 못하는 성향을 말한다. 신경증 점수가 높은 사람은 심리적 평온이 잘 흔들리고 과민반응을 하며, 쉽게 화내고 불안해하는 경향이 있다. 행복증진을 위한 프로그램에서 제공하는 활동들은 불안, 우울 등의 부정적 정서들을 직접적으로 다루기보다는 심리적 안녕감을 구성하는 6개 차원 모두를 높일 수 있는 활동들로 구성된다. 특히, 개인에게 초점을 둔 접근방략들은 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 촉진하는데 매우 효과적인 활동들이다. 신경증이 높은 개인들의 경우, 개인-초점적 활동들을 통하여 초기에 더욱 빠른 속도로 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 등을 경험하면서 심리적 안녕감이 빠른 속도로 향상되었을 것으로 보인다. 초기의 이러한 효과는 프로그램의 후반부에 제공된 관계-초점적 활동들을 연습할 때 좀 더 안정된 상태에서 추가적 이득을 빠른 속도로 얻어내도록 하는데 기여했을 것으로 보인다. 그렇다고 해서 신경증이 낮은 개인들에게 이러한 개입이 효과가 없었다는 의미는 아니다. 이들은 처음부터 심리적 안녕감이 높은 수준이었고, 후반부까지 지속적으로 심리적 안녕감의 정도는 향상되었다. 다만, 신경증이 높은 개인들보다 낮은 속도로 증가했을 뿐이다. 이는 신경증이 높은 중년여성들

에게는 개인-초점적 활동들을 먼저 배치한 행복증진을 위한 개입 프로그램을 실시하는 것이 행복 관련 변인들의 성과를 향상시키는 데 더욱 효과적인 치료적 개입이 될 것임을 시사한다.

외향성을 독립변인으로 했을 때는 변화율에 있어서의 개인차에 외향성이 조건 1 집단의 삶의 만족도에만 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 외향성이 높은 개인일수록 낮은 개인들보다 개인-초점적 활동들을 먼저 배치한 조건에서 삶의 만족도가 더욱 빠른 속도로 향상되었다. 다른 유형의 심리치료의 경우에도 일반적으로 외향성이 높은 사람들의 경우, 치료의 효과는 더욱 높았다(Miller, 1991; Ogrodniczuk et al., 2003; Rolland et al., 2008; Spek et al., 2008; Zinbarg et al., 2008). Miller (1991)는 외향성은 심리치료에 대한 내담자의 열정에 영향을 미친다고 하였다. 외향성이 높은 개인들은 그들이 가진 적극적이고 지배성이 많고 활동적인 성향들로 인해 행복증진 프로그램에서 초기에 제공했던 개인-초점적 활동들을 더욱 빠른 속도로 그들의 삶에 적용하고 내면화하였을 뿐 아니라 그들의 적극성과 열정은 후반부까지 지속적으로 더 빠른 속도로 효과를 얻어내는데 기여했을 가능성이 높다. 이런 식으로 전반부에 빠른 속도로 효과를 얻은 후, 후반부에 관계-초점적 활동들이 추가되면서 그들이 갖고 있는 사교적이고 모임을 좋아하는 성향으로 인해 변화의 속도가 후반부로 갈수록 더욱 가속도를 내어 그들의 삶의 만족도가 더욱 빠른 속도로 증가하는데 기여했을 것으로 보인다. 또는 다음과 같은 해석도 가능하다. 외향성이 높은 사람들은 초기의 개인-초점적 활동들에서는 상대적으로 흥미를 덜 보이다가 후기에 관계-초점적 활동

들이 추가되면서 그들의 사교적이고 모임을 좋아하는 성향으로 인해 후반부에 급속도로 행복감이 증가한 것이 원인일 수도 있다. 하지만 관계-초점적 활동들을 먼저 배치한 조건 2의 경우에는 외향성이 변화의 기울기의 개인차에 유의한 영향을 미치는 경우가 없었다. 이는 관계-초점적인 활동을 먼저 실시하는 경우, 참여자들의 외향성의 높낮이와는 상관없이 변화의 기울기가 유사하였음을 의미할 뿐, 외향성이 높은 사람들에게 관계-초점적 활동을 먼저 실시하는 개입이 효과가 없었음을 의미하지는 않는다. Schueller(2012)의 연구에서는 “감사한 사람 방문하기” 활동이 내향적인 성격자들보다 외향적인 성격자들에게 좀 더 효과가 있었다. 외향적인 사람들에게 관계-초점적 활동들을 먼저 실시하게 되면 처음부터 효과가 높았다가 후반부에 개인-초점적 활동들이 추가되면서 변화의 기울기가 상대적으로 완만해졌기 때문으로 해석할 수도 있다. 관계-초점적인 활동을 먼저 실시하는 경우, 외향성의 정도는 크게 고려하지 않아도 됨을 의미한다.

개방성은 두 조건 모두, 모든 성과 측정치들에서 변화율의 개인차에는 유의하게 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이 결과가 의미하는 것은 개방성이 프로그램의 효과에 영향을 미치지 않는다는 의미가 아니라, 개방성의 수준과 상관없이 프로그램의 회기가 진행될수록 성과 측정치들에서 변화하는 속도는 유의하게 차이가 나지 않고 서로 간에 유사했음을 의미하는 것이다. 이는 행복증진을 위한 긍정심리프로그램의 대상을 고려할 때, 참여자들의 개방성의 수준은 특별히 고려하지 않아도 됨을 시사하는 것이다.

친화성을 독립변인으로 했을 경우에도 변화

율의 개인차에서 친화성이 유의한 영향을 미치는 경우가 없었다. 이는 친화성이 높은 개인이나 낮은 개인이나 회기가 진행됨에 따라 이득을 얻는 속도에는 별로 차이가 없었음을 의미한다. 친화성은 프로그램의 효과에 영향을 미치지 않는다는 의미는 아니며, 단지 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 조건과 관계-초점적 활동을 먼저 배치한 조건 모두, 행복증진을 위한 프로그램을 실시할 때 참여자의 친화성은 크게 고려하지 않아도 됨을 시사하는 것이다.

마지막으로 성실성 또한 어떠한 성과 측정치에서도 변화의 기울기에서의 개인차에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 성실성이 높은 개인이나 낮은 개인이나 회기가 진행됨에 따라 이득을 얻는 속도에는 별로 차이가 없었음을 의미한다. 이 또한 성실성은 프로그램의 효과에 영향을 미치지 않는다는 의미는 아니며, 단지 성실성의 정도가 프로그램을 통해 이득을 얻는 속도에서의 개인차에 영향을 미치지 않는다는 의미로 행복증진을 위한 프로그램을 실시할 때 참여자의 성실성은 크게 고려하지 않아도 됨을 시사하는 것이다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 가진다. 첫째, 본 연구는 한국의 중년여성들을 대상으로, 지금까지 서양에서 개발되고 효과가 검증된 행복증진을 위한 다양한 의도적 활동들이 최적의 효과를 가져 오도록 하기 위한 조절변인을 찾는 작업의 일환으로 5요인 성격 특질의 영향을 탐색하였다는 점이다. 행복증진 활동들의 효과에 대해 앞서 연구한 학자들도 행복에 대한 향후 연구에서는 내담자와 적합한 의도적 활동 사이에 ‘맞춤(fit)’이 일어나는 것이 중요하다고 제안하였으며(Boehm & Lyubomirsky, 2009; Lyubomirsky et al., 2011;

Lyubomirsky & Layous, in press), 최적의 효과를 가져 오도록 하기 위한 조절변인을 찾는 연구들이 지속되어야 함을 강조하고 있다(Lyubomirsky & Layous, in press; Vella-Brodick, 2013). 특히, 행복증진 활동의 효과에 미치는 성격 5요인의 조절적 영향을 알아본 연구는 처음이라는 점이 더욱 의미가 깊다. 둘째, 특히 본 연구에서는 다양한 행복증진 활동들을 개인-초점적 활동을 먼저 실시한 조건과 관계-초점적 활동을 먼저 실시한 조건에 대해 조건별로 확인하였다는 점이 의미가 깊다. 행복증진을 위한 개입 효과와 관련하여서는 이제 막 연구가 시작되어 아직까지 탐색단계에 있는 성격 5요인이 미치는 영향을 조건별로 탐색하여 비교하였다. 그 결과, 외향성, 신경증이 높은 개인들이 개인-초점적 활동들을 먼저 배치한 조건에서 프로그램의 성과가 더욱 빠르게 향상됨을 알 수 있었다. 이 같은 발견은 행복증진 개입을 계획할 때, 몇몇 특정한 성격특질의 중년여성들을 위해서는 어떤 순서로 활동을 배치할 것인지에 대한 유용한 정보를 주었다는 점이 매우 의미 있는 발견이다. 셋째, 기존의 다른 유형의 심리치료 성과에 대한 연구들에서도(Miller, 1991; Ogrodniczuk et al., 2003; Rolland et al., 2008; Spek et al., 2008; Zinbarg et al., 2008) 대부분의 경우, 신경증과 외향성이 심리치료의 성과를 예측하는 유용한 변수였다는 점은 본 연구의 결과와 다르지 않다. 하지만, 본 연구결과에서 특히 주목할 만한 차이점은, 다른 심리치료 접근에서는 신경증이 효과의 방해요인으로 작용했는데 반해, 본 연구에서는 신경증이 높은 중년여성들이 개인-초점적 활동을 먼저 배치한 긍정심리 개입을 통해 회기가 지날수록 심리적 안녕감이 더욱 빠른 속도로 증가했음을 발견하였다는

점이다. 이러한 발견은 행복증진을 위한 긍정 심리적 개입 프로그램의 성과가 향상됨에 있어 개인-초점적 활동들을 먼저 실시하는 경우에, 참여자 개인이 가지고 있는 외향성, 신경증의 성격적 특질이 성과의 향상을 촉진시킨다는 의미이다. 따라서 한국 중년여성들을 대상으로 한 상담이나 심리치료 현장에서 내담자의 개별적 특성에 맞추어 맞춤형의 개입 모드(mode)를 결정하려고 시도할 때, 신경증이 높은 중년여성들의 경우, 다른 치료적 개입보다 개인-초점적 활동들을 먼저 배치한 행복증진 프로그램을 권장하는 게 성과를 얻어내는 데 좀 더 효율적일 수 있음을 시사한다.

본 연구가 가지는 몇몇 제한점들과 후속 연구를 위한 제안사항들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 대상으로 하였던 집단은 한국의 중년여성들만으로 이루어졌었기 때문에 본 연구에서 얻어진 결과를 다른 연령대나 다른 성별의 대상, 그리고 다른 문화의 대상에게 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 일반화에 앞서 본 연구의 결과인 외향성과 신경증이 높은 한국 중년여성들의 경우, 개인-초점적 활동을 먼저 실시하는 행복증진 개입에서 좀 더 빠른 속도로 성과를 얻는다는 발견을 다양한 연령대 및 다양한 집단을 대상으로 반복된 검증을 해볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구결과에서 성격의 5요인 중 신경증, 외향성의 정도에 따라 성과측정치들의 변화율이 달라지고 있음을 보여주었지만, 이러한 차이를 발생시키는 원인 및 기제가 무엇인지에 대해서는 명확하게 알 수 없다는 한계점이 있다. 따라서 각 성과측정치들과 성격 5요인과의 관계를 명확하게 밝힐 수 있는 주요 변인을 선행연구 탐색을 통해 알아본 후, 이를 경험적으로 증명할 수 있는 추후연구가 뒤따라야 할 것으로

보인다. 셋째, 본 연구에서는 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동들을 순서만 바꾸어 모두 실시하는 두 조건만으로 프로그램을 운영하여 결과를 검증했는데, 이러한 결과는 단일 부류의 활동만으로 구성된 프로그램의 효과에 미치는 성격적 특질의 조절효과에 대한 명료한 결과를 제시해주지 못한다. 추후에는 이 두 부류의 활동들을 분리하여 개인-초점적 활동만으로 구성된 조건, 관계-초점적 활동만으로 구성된 조건 간에 성격적 특질이 효과에 미치는 조절적 영향을 검증해볼 필요가 있다. 또는 개인-초점적 활동만으로 구성된 조건, 관계-초점적 활동만으로 구성된 조건, 그리고 본 연구에서와 같이 두 부류를 혼합하여 앞뒤로 배치한 조건들 간의 네 조건 비교도 가능하다. 넷째, 활동의 다양성이 단일 행복증진 활동뿐 아니라, 복합 활동의 성공에도 영향을 미친다는 사전연구 결과들이 있어(Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012; Schueller & Parks, 2012) 본 연구에서는 다양한 활동들을 혼합하여 연구하였지만, 이로 인해 개별 활동의 효과에 미치는 성격 5요인의 영향을 파악할 수는 없었다는 한계가 있다. 미래연구에서는 하나하나의 개별 활동에 대한 성격 5요인의 조절효과를 살펴보는 것도 필요하다. 다섯째, 본 연구에서 중년여성을 연구 대상으로 한 이유는 우울 및 심리적, 정신적 어려움이 많기 때문이라고 하였으나 우울감 측정치에 대한 분석은 없이 보호요인으로서 세 가지 행복측정치들에 미치는 성격 5요인의 영향에만 초점을 두었다. 추후연구에서는 중년여성을 대상으로 행복증진 개입을 했을 때, 우울감의 감소에 미치는 성격 5요인의 조절적 영향을 포함하는 것이 필요할 것이다. 여섯째, 본 연구결과에 의하면 활동들의 배치순서와

성격적 특질 간의 상호작용 효과가 있어 보인다. 이를 확인하기 위한 연구가 필요하다.

### 참고문헌

- 강돌순 (2008). 현실요법을 적용한 정신건강증진 프로그램이 청소년 우울과 자살생각에 미치는 영향. 경남대학교 박사학위논문.
- 구본용, 유제민 (2005). 성격 및 환경요인과 행복과의 관계. 상담학 연구, 6(1), 1-7.
- 국승희 (2004). 정신분열병 환자에서 성격의 5 요인 모델과 주관적 삶의 질의 관계. 한국심리학회지: 임상, 23(4), 983-998.
- 권석만 (2000). 우울증. 서울: 학지사.
- 김광일 (1972). 한국인의 신체화 경향에 관한 논고. 최신의학, 12, 1440-1443.
- 김광일, 원호택 (1974). 신경정신과 입원환자에 대한 통계적 고찰. 최신의학, 17, 83-96.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김희라 (2010). 개인 용서상담 프로그램이 위기청소년의 정신건강에 미치는 영향. 인제대학교 박사학위논문.
- 남정자, 조맹제 (1997). 정신건강을 위한 접근책-우울증 실태분석을 중심으로. 보건복지포럼, 59-66.
- 서경현, 김정호, 유제민 (2009). 성격과 주관적 웰빙 간의 관계: Big 5 성격요인과 BAS/BIS를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 169-186.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복 지수와 그 의미. 2010년도 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 213-232.
- 연병길, 박문희 (1983). 한국 정신보건에 관한 역학적 조사. 정신질환의 5년 추적조사(I). 정신의학보, 7, 198-210.
- 유태용, 이기범, Ashton, M. C. (2004). 한국판 HEXACO 성격검사의 구성 타당화 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 61-75.
- 윤성민, 신희천 (2010). 한국판 긍정심리치료척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 707-732.
- 윤성민, 신희천 (2012). 행복증진을 위한 긍정심리활동들의 효과비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 121-148.
- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위논문.
- 이화령, 임낭영, 류초롱, 서은국, 박수진 (2008). 외향적 기질과 행동이 유발하는 정적 정서. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(1), 159-175.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 임영희 (2004). 중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 조성운 (2002). 내담자의 낙관성 수준에 따른 상담회기 및 상담자 평가. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2003). 2001년 생명표.
- 황은숙 (2006). 이혼가정 부모교육 프로그램의 개

- 발과 활성화 방안. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- Allen, S. E. (1985). Relation of client psychological type and therapeutic effectiveness: An exploratory study. Doctoral dissertation, Northeastern University. *Dissertation Abstracts International*, 46, 2792.
- Anderson, C., John, O., Keltner, D., & Kring, A. M. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 116-132.
- Belsky, J., Jaffee, S. R., Caspi, A., Moffitt, T., & Silva, P. A. (2003). Intergenerational relationships in young adulthood and their life course, mental health, and personality correlates. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 460-471.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp.667-677). New York: Oxford University Press.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.
- Buss, A. H. (1989). Personality as traits. *American Psychologist*, 44, 1378-1388.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO-PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Cambridge, MA: MIT Press.
- Dunn, E. W., Aknin, L., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The

- broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. In I. Mervielde, I. J. Deary, F. de Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.). *Personality psychology in Europe* (Vol. 7, pp. 7-28). Tilburg: Tilburg University Press.
- Harkness, A. R., & Lilienfeld, S. O. (1997). Individual differences science for treatment planning: personality traits. *Psychological Assessment*, 9(4), 349-360.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Lambert, M. J. (1992). Implications of outcome research for psychotherapy integration. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & Makee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. N. Y.: Knopf.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (in press). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Miller, T. R. (1991). The psychotherapeutic utility of the five-factor model of personality: A clinician's experience. *Journal of Personality Assessment*, 57(3), 415-433.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., Joyce, A. S., McCallum, M., & Rosie, J. S. (2003). NEO-five factor personality as predictors of

- response to two forms of group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 53(4), 417-442.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0028587.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Rashid, T. (2005). *Positive psychotherapy inventory*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Rolland, J-P., Kenndy, S. H., Rouillon, Pr. F., & Bagby, R. M. (2008). Dimensional personality traits and treatment outcome in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 108(3), 241-250.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schueller, S. M. (2012). Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies. *Psychology*, 3(12A), 1166-1173.
- Schueller, S. M., & Parks, A. (2012). Disseminating self-help: Positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14, e63.
- 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(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48.
- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467-487.
- Spek, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P., & Pop, V. (2008). Predictors of outcome of group and internet-based cognitive behavior therapy.



- Journal of Affective Disorders*, 105(1-3), 137-145.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Vella-Brodick, D. A. (2013). Positive psychology interventions: Research evidence, practical utility, and future steps. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (pp.331-353). Netherlands: Springer.
- Vincent, C. E. (1972). An open letter to caught generation. *The Family Coordinator*, 21(1), 143-150.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281-290.
- Zinbarg, R. E., Uliaszek, A. A., & Adler, J. M. (2008). The Role of Personality in Psychotherapy for Anxiety and Depression. *Journal of Personality*, 76(6), 1649-1688.
- 원 고 접 수 일 : 2013. 02. 12  
수정원고접수일 : 2013. 04. 22  
게 재 결 정 일 : 2013. 05. 08

## **The Role of Big-Five Personality Traits as the Individual Difference Variable Affecting the Effectiveness of Happiness-Enhancing Intervention Activities**

**Sung-Min Yoon**

Hanyang Cyber University

**Hee-Cheon Shin**

Ajou University

This study investigated the association between initial scores and change rates of happiness-related outcome measures and the association between dimensional personality traits from the Five-Factor Model and individual differences of change rates in outcome measures which were induced by the intervention program. 55 Korean middle-aged women were randomly allocated into one of two treatment conditions: (a) condition A in which consisted of the first 5 sessions of individual-focused activities and the last 5 sessions of relationship-focused activities, (b) condition B in which the orders of program were reversed. Finally, data from 48 participants were analyzed by hierarchical linear model. Outcomes showed that only for the SWLS in condition B, the higher the initial score was, the faster the score of each measure increased as sessions progressed. Findings also indicated that only in Condition A, participants showing greater neuroticism and greater extraversion improved significantly more rapidly across time.

*Key words : Happiness-Enhancement, Individual Difference Variables, Big Five Personality Traits, Individual-Focused Activities, Relationship-Focused Activities*