

마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 아동의 회복탄력성에 미치는 효과*

남현우
서울목원초등학교

김광수†
서울교육대학교

본 연구의 목적은 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 회복탄력성에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 이를 위해 서울특별시 M초등학교 5학년 학급 4개 중 회복탄력성 동질성이 확보된 두 학급에서 한 학급(24명)을 실험집단으로, 다른 학급(24명)을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단에는 4주 동안 1회기 50~70분씩 총 12회기의 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램을 실시하고, 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았다. 프로그램의 효과 및 지속성 검증을 위하여 프로그램 종료 직후에는 회복탄력성 사후검사를, 5주 후에는 추후검사를 실시하였다. 프로그램의 효과를 검증하는 데 있어, SPSS 20.0의 다변량분산분석(MANOVA)을 이용한 검사지 반응 분석과 프로그램 종결 후 아동 설문지, 각 회기별 평가 기록, 연구자 관찰을 통한 분석을 실시하였다. 사후검사 결과 실험집단은 통제집단에 비해 회복탄력성과 그 하위요인인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성에서 유의미한 향상을 보였다. 5주 후에 실시된 추후검사에서도 실험집단의 회복탄력성과 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성은 통제집단에 비해 유의미하게 높았다. 또한 아동의 프로그램 평가 및 연구자의 관찰에 의한 분석 결과 아동들은 대표강점을 통해 일상생활에서 겪게 되는 어려움을 긍정적으로 해석하게 되었고, 역경을 극복하는 과정에 필요한 자기조절능력과 대인관계능력, 긍정성이 향상되는 모습을 관찰할 수 있었다. 이러한 연구 결과는 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 아동의 회복탄력성 향상에 효과적인 방안이 될 수 있음을 보여준다.

*주요어: 마음챙김, 성격강점, 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램, 회복탄력성

* 본 연구는 제 1저자의 석사학위논문을 재구성하여 이루어진 연구임

† 교신저자(Corresponding Author) : 김광수, 서울교육대학교 교육전문대학원, (137-742) 서울시 서초구 서초중앙로 96, Tel: 02-3475-2537, E-mail: drks419@snue.ac.kr

인간은 삶을 살아가면서 크고 작은 역경과 위기의 순간을 경험하게 된다. 이러한 어려움을 극복할 수 있느냐 없느냐는 문제나 역경 그 자체 달려 있는 것이 아니라 그것을 겪는 사람의 대처에 달려있다(김주환, 2011). 문제에 대한 비효과적인 대처는 좌절과 실패로 이어져, 역경을 회피의 대상으로 바라보게 한다. 반면, 문제 상황에서 보이는 성공적인 대처는 개인의 성장과 공동체의 발전을 낳으며, 위기를 성장의 기회로 보는 긍정적인 안목을 갖게 한다. 역경을 삶의 한 부분으로 이해할 때, 역경과 위기 순간에 대한 효과적인 대처 능력은 개인의 지속적인 행복과 발전에 있어 매우 중요하다고 할 수 있다(Seligman, 2011). 이러한 관점에서 역경을 통해 성장하는 힘을 설명하려는 노력이 활발하게 이루어지고 있으며, 그 중에서도 회복탄력성(resilience) 연구는 긍정심리학의 발달과 함께 주목을 받고 있다(전은희, 2006).

회복탄력성은 주어진 역경과 어려움을 긍정적으로 바라보고 그것을 적극적으로 받아들여 도약의 발판으로 삼는 힘으로 다양한 요소 간의 역동적인 상호작용으로 나타나는 다변인 구성개념인 바(Sinclair & Wallston, 2004), 학자들마다 다양하게 회복탄력성의 구성요소를 설명하고 있다. 회복탄력성의 구성요소에 대한 학자들의 관점은 회복탄력성이 높은 사람들의 공통적인 특성에 대한 설명을 담고 있는 데, 이를 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 회복탄력성이 높은 사람들은 위기의 순간에서도 긍정 정서를 일으켜(Fredrickson & Losada, 2005), 문제 해결을 위한 다양한 정서적, 인지적, 행동적 자원을 융통성 있게 활용하는 모습을 보인다(Block & Kremen, 1986). 또한, 주변 사람들의 감정에 공감하고, 타인과의 갈등 속에서도 긍정적으로 대처하여 원만한 대인관계를 유지한다(박경은, 2014). 마지막으로, 부정적인 상황이나 정서를 경험하더라도 회복할 수 있는 믿음을 가지며(Bonnano, 2004), 불안에 민감하게 반응하지 않고, 일상생활 속에서 일어나는 일에 대해 긍정적인 자세로 참여하는 모습을 보인다(Herandez, 1993). 요컨대, 회복탄력성은 역경에 직면하여 자신의 긍정적인 자원을 활용하도록 돕는 자기 조절능력, 역경을 극복하는 데 있어 필요한 사회적 지지체계를 형성하도록 돕는 대인관계능력, 역경을 긍정적으로 해석하고 극복할 수 있다는 신념을 갖게 하는 긍정성을 구성요소로 함을 알 수 있다(신우열, 김민규, 김주환, 2009).

회복탄력성은 전 생애에 있어 중요한 가치를 지니지만, 특히 아동기에 회복탄력성을 증진하는 것은 큰 의미가 있다. 아동기는 발달상의 미성숙으로 효과적인 통제력을 갖지 못하는 데 이로 인해 부딪히는 문제나 스트레스를 더 크게 지각하게 되어 정신 건강의 위협을 받을 수 있기 때문이다(김용수, 2008). 특히, 최근 우리나라에서 이러한 점이 다양한 지표를 통해 드러나는 데, 보건복지부(2014)의 2013년 한국 아동종합실태보고에 따르면 한국 아동의 '삶의 만족도'는 OECD 34개 회원국 중 33위로 최하위로 조사되었다. 또한 9~17세 아동의 3.6%가 최근 1년 동안 '심각하게 자살을 생각한 적이 있다'고 답하였고, 이들 중 25.9%는 실제 자살을 시도한 적이 있다고 말하였다. 이러한 현실은 많은 아동이 일상생활에서 경험하게 되는 역경과 스트레스 상황을 건강하게 극복하지 못하고 있음을 반영하며, 아동을 위한 회복탄력

성 교육이 필요함을 간접적으로 드러낸다.

현재, 회복탄력성을 증진시키기 위한 연구는 다양한 프로그램의 형식으로 활발하게 이루어지고 있다. 이 중에서도 성격강점을 통하여 회복탄력성을 높이려는 노력은 긍정심리학의 분야에서 그 가치를 인정받고 있다(김주환, 2011; 추병완, 2014). 성격강점은 인간의 충만한 삶에 기여하는 개인의 사고, 감정, 행동에 반영된 긍정적 성격 특질(Peterson & Seligman, 2004)을 의미한다. '탁월하고 출중한 것을 연구하는 것은 가장 부진하고 취약한 것을 이해하는 것만큼 중요하다'(Snyder & Lopez, 2007)는 성격 강점 연구의 기본 가정은 개인의 결함보다는 상황에 알맞은 유연한 대처방식과 자원을 강조한 회복탄력성과 깊은 관련성을 가지고 있다(홍은숙, 2006).

성격강점과 회복탄력성 간의 관계를 다룬 연구를 살펴보면, Smith(2006)는 강점 기반 모델(strength-based model)을 제시하여 강점 발달의 과정 자체가 탄력성의 실제임을 밝힌 바 있다. 회복탄력성을 증진시키는 데 지혜, 사랑, 사회성, 용감성, 끈기, 리더십, 감사, 낙관성 등과 같은 긍정적 내적 특성이 중요하다는 연구결과(김택호, 김재환, 2004; 노지혜, 이민규, 2011; 임아람, 2011)는 회복탄력성 향상에 있어, 성격강점이 역경을 극복하는 내적 자원으로서 기능함을 의미한다(추병완, 2014).

회복탄력성을 향상하는 데 있어 홍은숙(2006)은 부정적인 생활 사건이 개인에게 미치는 부정적인 영향의 정도가 각기 다르기 때문에 개별 아동이 가지고 있는 자원 중에 발달 가능성이 큰 것에 초점을 두고 이를 강화시키는 것이 중재의 효과를 높일 수 있다고 하였다. 즉, 회복탄력성을 향상시키기 위한 개입은 역경을 극복하는 데 적합한 자원들을 개발하거나 촉진할 때 가장 효과적임을 의미한다. 이러한 관점은 성격강점 중에서도 개인을 대표하는 성격강점을 활용한 개입이 회복탄력성 증진에 효과적임을 시사한다.

Peterson과 Seligman(2004)은 개인의 독특성을 가장 잘 보여줄 수 있는 두드러진 성격강점들을 일컬어 '대표 강점(signature strengths)'이라 하였다. 대표강점은 실제 자신의 모습을 반영하며, 인간은 자신의 강점 발현에 대한 내적 동기를 가지고 있으므로, 강점을 사용할 때 더욱 고무되고, 강점에 초점이 맞춰진 일을 이루어낸다(Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004; Rashid, 2008). 또한, 대표강점의 활용은 개인이 자신이 처한 환경에 적극적으로 참여하도록 유도하며, 그 속에서 타인과의 긍정적인 상호작용을 통해 즐겁고, 의미 있는 삶을 영위할 수 있도록 도와준다(Rashid & Anjum, 2008). 모든 성격강점이 각기 고유한 방식으로 인간의 긍정적 성장에 기여하므로(김지영, 2011), 자신의 대표강점을 중심으로 회복탄력성을 기르는 것은 프로그램 개입의 효과를 더욱 높일 수 있을 것이다.

자신의 고유한 성격강점을 통해 회복탄력성을 높이려는 시도는 먼저, 자신의 내부에서 문제해결 자원을 찾아내어 문제에 대처해나가는 지속적인 힘을 기를 수 있다는 장점이 있다. 또한 성격강점은 상황에 맞는 구체적 문제 해결의 실마리를 제공해주어 현실적인 해결책을

고안할 수 있는 역량을 키워준다. 그리고 개인이 가진 고유의 성격강점을 자원으로 활용하여 자신의 성향에 맞는 문제해결법을 고안할 수 있다. 나아가 성격강점이 가족·사회·환경 등의 다차원적 맥락에 활용되는 과정은 회복탄력성의 발현에 필요한 개인 내적·외적 자원을 통합적으로 활용하게 하는 장점을 지닌다. 즉, 성격강점 개입법은 회복탄력성 증진에 있어 자신이 가진 자원에 기반 한 개별적, 구체적인 접근을 가능하게 하며, 그 자원을 통합적, 지속적으로 활용하게 한다는 장점이 있다.

한편, 회복탄력성과 관련된 성격강점 연구가 활발해지면서 기존의 성격강점 접근법에 대한 한계점이 제기되고 있다. 첫째, 기존의 성격강점기반 프로그램(김수연, 2013; 이문희, 2012; 이세나, 2013; 이지은, 2011; 최계화, 2011)에서는 위기 순간에 부정정서를 일으키는 신념체계를 논박하거나 긍정적으로 대체하는 접근을 하였는데, 이러한 방법은 그 의도와 달리 부정적 반추와 부정성에 대한 경험적 회피를 일으킬 수 있다(황예린, 2013). 부정성에 대한 회피는 회복탄력성 증진에 있어 필수적인 역경 직면하기 과정에 악영향을 미치므로, 부정성을 적응적으로 다루는 직접적인 개입법을 보완할 필요가 있다. 둘째, Kahneman과 Tversky의 연구에서 참여자들은 자신의 강점을 성격강점검사만을 통해 파악하는 경우가 많았는데, 이러한 대표강점 지각 방식은 대표강점을 스스로 자각하는 데 도움을 주지 못하며, 다양한 종류의 편향에 영향을 받아 실제 대표강점과 다른 결과를 얻을 수 있다는 한계가 있다(임영진, 2010, p.13에서 재인용). 대표강점을 역경을 극복하는 데 필수적인 자원으로 볼 때, 문제 상황에 활용할 실제 대표강점을 스스로 파악하는 것은 회복탄력성 증진에 있어 중요하므로 실제 대표강점을 자각하는 개입법을 보완할 필요가 있다. 셋째, 강점만을 통한 자기인식은 오히려 긍정적 자아개념 형성과 자기수용에 좋지 않은 효과를 준다(설기문, 최혜란, 1995). 긍정적인 면만을 통한 자기 이해는 자신의 일부만 인정하는 것으로 비춰져, 균형잡힌 긍정적 자기상을 형성하는 데 방해가 될 수 있다. 자기비난의 두려움 없이 자신을 받아들일 때, 자동적으로 나타내는 부적응적 반응을 정확하게 인식하고 성장과 변화를 위해 노력하게 된다는 연구 결과(이주연, 2011)와 자신의 부정적인 면에 대한 자비로운 태도가 역경 극복에 필요한 자신의 내적 자원들을 새롭게 발견하고 변화시킨다는 연구 결과를 고려했을 때(양혜란, 2014) 회복탄력성의 증진을 위해서는 약점과 강점을 동시에 고려한 개입법을 보완할 필요가 있다.

성격강점 접근으로 회복탄력성을 증진하는 데 있어, 위에서 살펴본 한계점을 보완하기 위해서는 부정성을 회피하지 않고 적응적으로 다루는 개입법과 실제적인 대표강점을 자각하는 개입법, 강점과 약점을 균형 있는 시각으로 보는 자기 이해 개입법이 필요하다. 이러한 관점에서 마음챙김(Mindfulness)은 기존 성격강점 개입법의 한계를 보완할 대안이 될 수 있다. 마음챙김은 불교 명상의 핵심적인 가르침인 팔리(Pali)어 'sati'에서 유래된 것으로, 지금(Now) 이곳(Here)에 마음을 모으는(Mindful) 것을 핵심으로 한다(김종성, 안상섭, 한성열, 2009). 현대 심리학 분야에서는 마음챙김을 순간순간 '주의의 장'에서 일어나는 감각, 감정이나 생각

등을 있는 그대로 수용하면서, 비사변적이고 비판단적인 자세로 현재를 또렷하게 알아차리는 것(Kabat-Zinn, 1990), 수용적인 태도로 현재의 경험을 알아차리는 것(Germer, 2005) 등으로 개념화하고 있다. 마음챙김에 관한 연구자들의 정의를 종합하여 보면 마음챙김은 지금 이 순간에 비판단적인 방식으로 의도적 주의를 기울이는 것으로 정의될 수 있다.

이러한 마음챙김이 기존 성격강점 개입법의 한계를 보완하는 기제를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 접근은 현실을 있는 그대로 받아들이고 경험하게 하여 위기 상황에서 겪는 부정성이 자연스럽게 흘러 지나갈 수 있도록 한다(김정호, 2004). 이를 통해 기존 성격강점 접근에서 한계로 제시되었던 부정적인 자동적 사고가 연쇄적으로 일어나는 것을 막고, 부정성에 대한 경험적 회피를 예방하여 역경에 직면하는 힘을 기를 수 있게 한다(황예린, 2013). 둘째, 마음챙김은 지금-이곳에서의 감각, 정서, 사고 등을 알아차리게 하여, 강점발휘 경험을 또렷하게 인지하는 데 도움을 준다. 마음챙김을 통해 성격강점이 발휘되는 맥락 속에서 자신의 성격강점을 인식할 수 있고, 이는 대표강점의 실제적 인식과 대표강점을 스스로 인식하고 활용하는 힘을 제공한다. 이는 위기의 순간에 문제해결자원이므로써 대표강점을 활용하게 하여 성공적으로 역경을 극복할 수 있도록 돕는다. 셋째, 마음챙김은 자신에 대한 약점과 강점, 정서, 사고, 행동에 대해 비판단적 자세를 갖게 한다. 자신의 있는 그대로의 모습을 수용함으로써 기존 성격강점 접근에서 한계로 제시되었던 불균형적인 자아상의 형성을 방지하고, 통합적인 자기 개념 형성을 도움을 줄 것이다. 자신의 부정적인 면에 대한 수용이 인생의 역경을 삶의 일부분으로 수용하는 바탕이 되어 회복탄력성을 증진하는 데 도움이 될 것이다.

이상의 내용을 통해 마음챙김을 활용하여 성격강점 프로그램을 진행하는 것은 회복탄력성 향상에 효과적임을 알 수 있다. 본 연구 프로그램을 재구성하기 위해 관련 연구를 찾아보면, 마음챙김 연구와 성격강점 연구 각 분야에서 효과가 입증된 활동을 중심으로 8주간의 통합 프로그램인 Mindfulness-Based Strengths Practice(MBSP)를 개발한 Niemiec, Rashid, & Spinella(2012)의 연구가 있다. 국내에서는 김정호(2010)가 성격강점의 기반이 되는 긍정심리학과 마음챙김을 통합적으로 다루는 프로그램을 위한 제언을 한 바 있으며, 이후 이진주(2012)와 김정임(2014)이 각각 수용적 긍정심리치료 프로그램과 마음챙김-긍정심리 프로그램을 구성하여 우울과 스트레스 감소와 웰빙 증진에 효과를 보고하였다.

관련 국내외 선행 연구를 종합해보면, 마음챙김 개입법과 성격강점 개입법을 프로그램에 동시에 적용하는 연구는 아직 초기 단계에 머물러 있다는 것을 알 수 있다(Niemiec et al., 2012). 특히, 국내 선행 프로그램들은 긍정심리학적 기법과 마음챙김을 통합하여 프로그램에 적용한 경우는 있으나, 성격강점 접근에 마음챙김을 활용한 연구는 없었다. 또한 관련 연구는 회복탄력성 증진을 직접적인 목적으로 하지 않았고, 아동을 대상으로 한 연구가 아니기 때문에 본 연구에 그대로 활용하기에는 무리가 있다. 따라서 본 연구자는 회복탄력성의 특성과 연구 대상인 아동의 발달 수준을 고려하여 프로그램을 재구성하고자 한다.

Olson외에 의하면 회복탄력성은 아동의 발달단계와 시간의 흐름, 환경의 변화에 따라 계속 달라지며, 개인 내 사회적, 정서적, 행동적, 인지적 영역 등에서 각기 다른 발달 속도를 보이는 영역특수적(domain specific) 특징을 갖는다(이연실, 2013, p.261에서 재인용). 즉, 한 번 증진된 아동의 회복탄력성은 계속 유지되는 것이 아니며, 높은 위험 상황에서 잘 적응하고 있는 아동들 중에는 어떤 특정 부분에서 유능함을 보이지만 다른 영역에서는 문제를 겪는 경우도 있는 것이다(Luthar, Chicchetti, & Becker, 2000). 따라서 아동 대상의 회복탄력성 향상 프로그램을 재구성하고자 할 때에는 장기적인 관점에서 아동 스스로가 회복탄력성을 기르고 관리하는 능력을 키우고, 다양한 영역의 회복탄력성이 고루 증진될 수 있도록 하는 것이 중요하다.

이를 반영하여 본 연구의 프로그램에서는 성격강점 활동과 마음챙김을 주요방법으로 사용하는 기존 프로그램을 참고하여, 아동의 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 프로그램을 재구성하고자 한다. 아동 스스로 회복탄력성을 높이고 지속적으로 유지할 수 있도록 대표강점 활동 및 마음챙김 훈련을 반복적으로 경험할 수 있도록 하며, 역경 극복에 필요한 긍정적인 자원으로써 대표강점을 습관적으로 활용할 수 있도록 하고자 한다. 또한, 아동이 경험하는 스트레스 사건과 역경의 순간을 파악하여 다양한 상황에 대표강점을 활용하게 하고, 그 결과 다차원적 영역에서 회복탄력성을 고르게 증진할 수 있도록 한다.

지금까지 논의한 바를 바탕으로 본 연구에서는 아동을 대상으로 마음챙김을 활용한 성격강점 증진 프로그램을 실시하고 아동의 회복탄력성에 대한 효과를 알아보고자 한다.

방 법

연구 대상

본 연구는 서울특별시 양천구 소재 M초등학교 5학년 4학급 학생 102명을 대상으로 회복탄력성 검사를 실시하여, 동질성이 확보된 2학급(각각 24명으로 구성)을 선정하였다. 이 중 한 학급을 실험집단으로 선정하고, 나머지 한 학급을 통제집단으로 선정하였다. 연구대상은 표 1과 같다.

<표 1> 연구 대상

	구분	실험집단	통제집단
성별	남	11	11
	여	13	13
	계	24	24

연구 도구

회복탄력성 검사

본 연구에서는 신우열 외(2009)이 중학생, 고등학생, 대학생을 표본으로 하여 개발한 청소년용 회복탄력성 척도를 초등학교 고학년 아동의 수준에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 과정에서 역채점 문항은 아동의 문맥 이해에 있어 혼동을 가져올 수 있고, 일관성 유지가 어렵다는 배수현(2012)의 의견을 반영하여 원래 문항에 충실하되 역채점 문항을 순문항으로 변환하였다. 예비검사의지 안면타당도를 확보하기 위하여 2014학년도 5, 6학년 학생 중 언어 능력이 상, 중, 하인 학생을 표집하여 문항의 이해도를 검증하였다. 그 후 교직경력 평균 10년 이상의 상담대학원 석사 및 박사 전공을 하고 있는 현직 교사와 전공교수의 검토를 받아 최종적으로 완성하였다. 회복탄력성의 하위요인은 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성이며, 각 요인별 9문항, 총 27문항으로 구성되어 있다. 본 연구에 사용된 아동용 회복탄력성 척도의 전체 신뢰도 Cronbach' s α 값은 .93이며, 하위영역별 신뢰도 Cronbach' s α 값은 자기조절능력 .88, 대인관계능력 .87, 긍정성 .90으로 나타났다.

한국형 아동용 성격강점 검사(KICS)

본 연구에서는 자신의 대표강점을 확인하고(프로그램 4회기), 대표강점의 활용법이 담긴 검사결과지를 참고하여 대표강점 활용 방법을 계획하는 데(프로그램 5, 8, 9, 10, 11회기) 김광수 외(2015)의 한국형 아동용 성격강점검사(KICS)를 활용하였다. 한국의 문화적 풍토와 아동의 발달단계를 고려하여 제작된 본 검사도구는 대표강점에 대한 개인의 통찰과 타인의 피드백과 더불어 아동이 자신의 대표강점을 파악하는 데 필요한 유용한 정보를 제공하는 역할을 하였다. 이 검사도구는 24개의 성격강점 중 용서, 신중성, 겸손 성격강점은 4문항으로, 나머지 21개의 성격강점은 5문항으로 이루어져 총 117문항으로 구성되어 있다. 초등학교 4, 5, 6학년을 대상으로 한 김광수 외(2015)의 연구에서 조사된 본 검사 도구의 전체 신뢰도 Cronbach' s α 값은 .98, 각 강점별 신뢰도 Cronbach' s α 값은 .74~ .91으로 나타났다.

마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램

본 프로그램은 역경 극복에 필요한 긍정적인 자원을 끌어내는 것에 중점을 두되, 마음챙김을 활용하여 성격강점 인식 및 활용 과정을 촉진하도록 재구성된 프로그램이다.

본 연구의 프로그램 재구성의 준거는 다음과 같다. 첫째, 초등학교 고학년 일반 아동의 회복탄력성을 높일 수 있도록 프로그램을 구성한다. 둘째, 성격강점 인식, 활용을 생활화할 수 있는 데 효과적인 기법들을 선정한다. 셋째, 마음챙김을 통해 의도적으로 지금 이 순간에 주의를 모으고, 사고 및 감정을 분리하여 지각하는 데 효과적인 기법들을 선정한다. 넷째, 활동

의 구조를 개인 활동, 짝 활동, 모둠 활동, 전체 활동 등으로 다양하게 실시한다. 다섯째, 요구조사와 2차례의 예비실험을 통해 연구대상인 초등학교 5학년 아동의 발달단계와 특성을 파악하고, 이에 부합하도록 프로그램의 수준을 적정화한다. 여섯째, 프로그램의 각 회기마다 활동 내면화를 위한 적절한 양의 과제를 부여한다.

이러한 프로그램의 방향을 아동의 발달 수준에 맞게 구현하는 데 있어 본 연구에서 강조한 부분은 다음과 같다. 성격강점 활동과 관련하여, 경험의 폭이 제한적인 아동들이 매일 새롭게 대표강점을 활용하는 것은 어려울 수 있으므로(Seligman, Steen, Park, & Park, 2005), 참여아동 간의 활발한 상호작용과 다양한 성격강점의 조합을 통해 창의적으로 대표강점을 활용할 수 있도록 한다. 또한, 강점 활용 정도를 시각적으로 확인하는 환경을 구성하여 강점 활용에 대한 내적 동기를 높이고, 지속적인 강점 활용이 가능하도록 한다. 마음챙김 활동과 관련하여 추상적인 대상을 사고하는 능력이 부족한 아동들의 인지특성을 고려해 감각에 대한 마음챙김을 충분히 한 뒤, 마음챙김의 대상을 정서, 인지로 확장하도록 한다(황예린, 2013). 더불어 자신을 한 걸음 떨어져 관찰할 수 있는 메타인지능력이 미숙한 아동(최준오, 2008)에게 일상생활을 하며 마음챙김을 하는 것은 어려울 수 있으므로(김정호, 2004), 성격강점 발휘 경험과 관련된 감각, 정서, 사고, 행동에 대한 단서를 제공하여 마음챙김이 보다 명료하게 이루어질 수 있도록 돕는다.

본 프로그램을 재구성하는 데 있어 프로그램 효과를 극대화하기 위해 선행 성격강점 프로그램 연구(김광수, 한선녀, 2015; 김수연, 2013; 이문희, 2012; 이세나, 2013; 이지은, 2011; 최계화, 2011)과 선행 마음챙김 프로그램 연구(김영화, 2010; 박정원, 2008; 양혜란, 2014; 장현갑, 김정모, 배재홍, 2007; 황예린, 2013; Eline, 2013), 선행 회복탄력성 관련 연구(서준호, 2013; 최성애, 2014)에서 활용된 개입기법을 추출하였다. 그 후 프로그램의 내용 타당도와 현장 적합성을 확보하기 위하여 전문가의 자문을 받았다. 프로그램 시안에 대한 내용타당도는 초등상담 대학교수 1인에게 자문을 받았으며, 현장 적합성은 초등상담 박사 과정 1인과 석사 과정 6인, 요구조사에 참여한 초등학교 1급 정교사 10인이 검토하였다. 또한 두 차례의 예비실험을 실시하여 프로그램 목표와 아동의 수준에 맞게 프로그램 내용을 수정·보완하였다. 최종 확정된 프로그램은 표 2와 같이 회기 당 50분 씩(2, 6회기 70분씩) 총 12회기로 구성되었으며, 2015년 4월 ~ 5월 4주 동안 주 3회 씩 실시하였다.

본 프로그램의 전체 개요는 표 2와 같은데, 1회기는 프로그램의 '도입'단계로, 풍선이라는 매체를 활용하여 프로그램의 목표를 분명히 하고, 프로그램 참여에 대한 동기를 높이는 활동으로 구성하였다.

2회기부터 5회기는 '대표강점 인식 단계'이다. 이 단계는 24개 성격강점 이해하기, 대표강점 탐색 및 추측하기, 자신과 타인의 관찰 및 성격강점검사 결과를 종합하여 대표강점을 확인하기 활동으로 구성되어 있다. 대표강점 인식 과정에서 이루어지는 마음챙김 활동은 자동

마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 아동의 회복탄력성에 미치는 효과

조중상태에서 벗어나 지금 이 순간에 집중하는 연습을 하는 데 초점을 두었으며, 점차 대표 강점이 우리 몸에 보내는 긍정적 신호를 알아차리고, 의식적으로 대표강점이 반영된 행동을 선택할 수 있도록 유도하였다. 또한 자비명상을 통해 자신의 약점을 너그럽게 받아들이고, 강점에 대한 고마움을 느낄 수 있도록 하였다.

6회기부터 11회기까지는 ‘대표강점 활용단계’이다. 이 단계는 대표강점을 감정 및 생각 조절, 대인관계 형성, 역경 극복에 활용하는 활동으로 구성되어 있다. 특히 대표강점 활용 영역은 회복탄력성과 직접 관련되어 있는 분야를 중심으로 선정하고, 구체적인 활동소재는 요구조사에서 확인된 역경 상황을 다루었다. 대표강점 활용에서 이루어지는 마음챙김 활동은 역경의 순간에 드는 부정적인 생각과 감정을 받아들이고, 이완 상태에서 대표강점을 활용하여 적절한 문제해결 방법을 떠올릴 수 있도록 하였다. 또한 타인과 공동체에 대한 자비명상을 실시하여 성격강점 활용 실천 의지를 다질 수 있도록 구성하였다.

12회기는 ‘마무리’단계로, 지금까지의 활동을 돌이켜보며 변화된 모습을 찾아보고, 지속적인 성격강점 활용을 유도하는 활동으로 구성되어 있다. 또한, 본 프로그램은 과제를 적절히 제시하여 활동을 내면화할 수 있도록 하였다. 일상생활 마음챙김을 활용해 성격강점이 필요한 순간을 포착하고 기존의 습관적인 반응을 하기 보다는 성격강점을 반영한 행동을 하도록 하였다. 또한 성격강점 활용 순간을 마음챙김하여 지속적인 성격강점 활용에 동기부여를 하였다.

<표 2> 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램

회기	구성요소	제목	활동목표	활동내용(◆는 과제)	시간
1	프로그램 소개하기	걸림돌을 디딤돌로	프로그램의 목적을 이해하고 마음챙김과 성격강점 필요성 알기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 풍선으로 나를 힘들게 하는 것을 경험 나누기(※) ▪ 프로그램 소개를 통해 마음챙김과 성격강점으로 걸림돌을 디딤돌 삼아 성장할 수 있음을 이해하기 ▪ 프로그램 소개 및 서약서 쓰기 	50'
2	대표강점 인식하기	새로운 '나'와 만나요	24개의 성격강점을 이해하고, 대표강점을 추측하는 과정과 각각 마음챙김을 통해 새로운 '나'의 모습 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 24개의 강점 보물찾기(※) ▪ 24개 성격강점 이해하기 ▪ 대표강점 추측 강점텔레게임(*) ▪ Wake up! 나를 깨우는 시간(각각 마음챙김) ◆ 순간포착! 새로운 나와 만나요(※) 	70' ※
3		새로운 '나'를 느껴요	대표강점을 추측하는 과정과 호흡을 통해 새로운 '나'의 모습 느끼기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신의 강점 떠올려보기(※) ▪ 대표강점 추측 경매게임(*,※) ▪ Wake up! 나를 깨우는 시간(호흡 마음챙김) ◆ 마음챙김 강점 발견 일기 쓰기 	50'

회 구성 기 요소	제목	활동목표	활동내용(◆는 과제)	시 간
4	대표 강점 인식 하기	진정한 '나'를 발견 해요	대표강점을 확인하는 과정과 바디스캔 통해 진정한 '나'의 모습 발 견하기 ◆ 마음챙김 강점 발견 일기 쓰기	50'
5	특별한 '나'를 알아요	대표강점을 구체적으로 살펴보며 특별한 '나'의 유능함느끼기	◆ 강점 발휘 경험을 몸으로 나타내기 ◆ 나의 대표강점 나무 만들기(※) ◆ Wake up! 나를 깨우는 시간 (걷기 마음챙김) ◆ 마음챙김 강점 발견 일기 쓰기	50'
6	감정 날씨 캐스터가 되어보아 요	• 역경 순간에 부정적 감정을 알아차리고 이를 마음챙김으로 받아들이기 • 강점활용을 통해 긍 정정서 기르기	◆ 감정날씨 캐스터가 되어보아요 ◆ 감정마인드 맵 (※) ◆ Heal me! 나를 다스리는 시간(호흡 마음챙김으로 어려움의 순간에 내 마음에 온 감정 손님을 맞이 하기) ◆ 대표 강점으로 긍정 감정 손님을 초대하기 ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기	70' ※
7	let it go	• 역경 순간에 부정적 생각을 알아차리고 이를 마음챙김으로 받아들이기 • 강점활용을 통해 긍 정적 사고 기르기	◆ 나를 힘들게 하는 생각손님 알아보기 ◆ 생각 안하기 게임 ◆ Heal me! 나를 다스리는 시간 (호흡 마음챙김으로 어려움의 순간에 내 마음에 온 생각 손님을 맞이 하기) ◆ 대표 강점으로 긍정 생각 손님 맞이하기 ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기	50'
8	대표 강점 활용 하기	년 감동 이었어 !(*)	◆ 친구의 대표강점을 찾 고, 자신의 대표강점으 로 친구를 도우며 좋은 친구관계 맺기 ◆ 대표강점 칭찬릴레이 ◆ 친구의 대표강점 표현하기 ◆ 강점 마니또 계획세우기 ◆ 자비명상 ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기	50'
9	가족 이라서 행복 해요	가족의 대표강점을 찾 고, 자신의 대표강점으 로 가족을 도우며 좋은 가족관계 맺기	◆ 감사한 순간 포착 ◆ 가족 대표강점 나무 그리기 ◆ 강점 데이트 계획세우기 ◆ 자비명상 ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기	50'
10	우리 함께 손잡고	공동 문제가 주는 스트 레스를 성격강점으로 극복하기	◆ 흠담물 실험 ◆ 마음챙김으로 장면 정지 기법배우기 ◆ 성격강점으로 공동 문제를 해결하기 ◆ 역할극으로 표현하기 ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기	50'

회기	구성요소	제목	활동목표	활동내용(◆는 과제)	시간
11		스펙타클 인생 그래프	나의 약점과 역경을 딛고 강점으로 성장한 내 모습 상상하기	<ul style="list-style-type: none"> 스펙터클 인생그래프(과거 그래프) 스펙터클 인생그래프(미래 그래프) 몸 마음챙김(요가) ◆ 마음챙김 강점 활용 일기 쓰기 	50'
12	마무리	새롭게 태어난나!	프로그램 내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 되돌아보고 소감문 작성하기 성격강점 상장 만들기 행복의 문 통과하며 다시 태어난 기분느끼기 	50'

(*)는 1차 예비실험 후 수정된 부분, (**)는 2차 예비실험 후 수정된 부분을 나타냄.

자료 분석

프로그램의 효과 및 지속성 검증을 위하여 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 끝난 직후에는 회복탄력성 사후검사를, 5주 후에는 추후검사를 실시하였다. 프로그램의 효과를 검증하는 데 있어, SPSS 20.0의 다변량분산분석(MANOVA)을 이용한 검사지 반응 분석과 프로그램 종결 후 아동 설문지, 각 회기별 평가 기록, 연구자 관찰을 통한 분석을 실시하였다.

결 과

검사지 반응 분석

1) 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사전검사 차이검증

실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 알아보기 위하여 두 집단 간 회복탄력성 사전검사 결과에 대해 BOX의 M검증과 다변량분산분석을 실시하였다. 분산의 동질성 검증을 위하여 BOX의 M검증을 실시한 결과 표 3과 같이 두 집단의 분산 · 공분산도는 $p=.347$ ($p>.05$)으로 동질한 것으로 나타났다.

<표 3> 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사전검사 차이검증

측정 요인	집단	n	평균	표준 편차	F	p
자기조절능력	실험	24	36.42	5.785	.098	.756
	통제	24	36.25	5.682		
대인관계능력	실험	24	37.96	4.369	.103	.750
	통제	24	38.79	4.961		
긍정성	실험	24	41.13	5.119	.002	.966
	통제	24	39.58	4.471		
회복탄력성	Hotelling's Trace=.077			1.131	.347	

2) 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과 검증

실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사후검사 결과에 대해 다변량 분산분석을 실시하였다. 그 결과 표 4와 같이 프로그램 처치 후 실험집단의 회복탄력성($p<.01$) 및 하위요인인 자기조절능력($p<.01$), 대인관계능력($p<.01$), 긍정성($p<.01$)은 통제집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사후검사 효과검증

측정 요인	집단	n	평균	표준 편차	F	p
자기조절능력	실험	24	40.96	2.528	13.850	.001
	통제	24	36.00	5.710		
대인관계능력	실험	24	41.79	2.536	10.161	.003
	통제	24	37.71	5.328		
긍정성	실험	24	42.79	2.226	11.287	.002
	통제	24	39.63	5.940		
회복탄력성	Hotelling's Trace=.377			5.325	.003	

3) 실험집단과 통제집단의 추후검사 효과 검증

사후검사에서 확인된 본 프로그램 효과의 지속성 여부를 관찰하기 위해 프로그램 종료 5주 후에 추후검사를 실시하였다. 실험집단, 통제집단의 추후검사 점수에 대하여 다변량 분산분석을 실시하여 분석한 결과 표 5와 같이 실험집단의 전체 회복탄력성은 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 높았다($p<.05$). 또한 실험집단의 회복탄력성 하위요인 자기조절능력($p<.01$), 대인관계능력($p<.01$), 긍정성($p<.05$)은 통제집단보다 유의미하게 높았다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 추후검사 효과검증

측정 요인	집단	n	평균	표준 편차	F	p
자기조절능력	실험	23	40.57	3.788	13.414	.001
	통제	23	34.65	6.753		
대인관계능력	실험	23	41.74	2.895	7.556	.009
	통제	23	37.39	7.011		
긍정성	실험	23	42.30	3.404	6.531	.014
	통제	23	37.61	8.128		
회복탄력성	Hotelling's Trace=.306			4.279	.010	

4) 실험집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후 검사 결과

실험집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후 효과를 검증하기 위하여 회복탄력성과 그 하위요인의 사전, 사후, 추후 검사 점수(비성실 응답 1개 제외) 대하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 사전-사후 검사 결과 표 6과 같이 실험집단의 회복탄력성($p<.01$)과 하위요인인 자기조절능력($p<.01$), 대인관계능력($p<.05$), 긍정성($p<.05$)의 사후검사 점수는 사전 검사 점수에 비해 모두 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 또한, 사전-추후 검사 결과 표 6과 같이 실험집단의 회복탄력성($p<.05$)과 하위요인 중 자기조절능력($p<.01$), 대인관계능력($p<.01$)의 추후검사점수는 사전검사 점수보다 유의미하게 높았다. 그러나 회복탄력성의 하위요인 중 긍정성($p>.05$)의 추후검사 결과는 사전검사 결과와 유의미한 차이를 보이지 않은 것으로 나타났다.

<표 6> 실험집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후검사 효과검증

측정 요인	집단	n	평균	표준 편차		F	p
자기조절능력	사전	24	36.42	5.785	사전-사후	7.668	.008
	사후	24	40.96	2.528			
	추후	23	40.57	3.788	사전-추후	8.380	.006
대인관계능력	사전	24	37.96	4.369	사전-사후	4.953	.031
	사후	24	41.79	2.536			
	추후	23	41.74	2.895	사전-추후	12.119	.001
긍정성	사전	24	41.13	5.119	사전-사후	6.302	.016
	사후	24	42.79	2.226			
	추후	23	42.30	3.404	사전-추후	.857	.359
회복탄력성	사전-사후	Hotelling's Trace=.360		5.281		.003	
	사전-추후	Hotelling's Trace=.249		3.659		0.019	

5) 통제집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후 검사 결과

통제집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후 효과를 검증하기 위하여 회복탄력성과 그 하위요인의 사전, 사후, 추후 검사(비성실 응답 1개 제외) 점수에 대해 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 그 결과 표 7과 같이 통제집단의 사전-사후, 사전-추후 검사 점수는 회복탄력성과 그 하위요인인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성에 있어서 모두 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$).

<표 7> 통제집단 내의 회복탄력성 사전-사후, 사전-추후검사 효과검증

측정 요인	집단	n	평균	표준 편차	F	p
자기조절능력	사전	24	36.25	5.682	사전-사후 .002	.964
	사후	24	36.00	5.710		
	추후	23	34.65	6.753	사전-추후 .773	.384
대인관계능력	사전	24	38.79	4.961	사전-사후 .398	.531
	사후	24	37.71	5.328		
	추후	23	37.39	7.011	사전-추후 .629	.432
긍정성	사전	24	39.58	4.471	사전-사후 .743	.393
	사후	24	39.63	5.940		
	추후	23	37.61	8.128	사전-추후 1.077	.305
회복탄력성	사전-사후	Hotelling's Trace= .019		.286	.835	
	사전-추후	Hotelling's Trace= .026		.377	.770	

이상의 검사 결과를 종합하면, 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 사후 검사 결과 회복탄력성 및 하위요소인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 모두 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 또한, 프로그램 종료 후 5주 후에 실시한 추후검사에서 실험집단은 통제집단에 비해 회복탄력성 및 하위요소인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 모두 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

아동의 프로그램 평가 및 연구자의 관찰에 의한 분석

전체 프로그램 평가를 위해서는 마지막 회기에 7문항, 5점 Likert 척도('매우 도움됨, 도움됨, 보통, 별로 도움 안 됨, 전혀 도움 안 됨')로 구성된 프로그램 전체에 관한 평가지표를 활용하였다. 또한 회기별 프로그램 평가를 위해서는 매 회기 활동이 끝날 때마다 아동이 직접 작성한 평가지와 각 회기 마다 아동이 보인 반응을 연구자가 관찰한 내용을 활용하였다.

전체 프로그램 평가 결과 분석

전체 프로그램 만족도에 관한 설문은 프로그램 효과의 타당성을 확보하기 위해 독립변인과 관련하여 성격강점 인식, 활용 정도가 증진되었는 지, 마음챙김 수준을 높이는 데 도움이 되었는 지, 마음챙김 활동이 성격강점 증진에 도움이 되었는 지에 대해 묻는 내용으로 구성하였다. 각 문항에 대해 '매우 도움 됨' 또는 '도움 됨'이라고 응답한 아동은 각각 91.7%(22명), 83.8%(20명), 87.5%(21명)이었다. 응답 결과는 본 프로그램이 참여 아동의 성격강점 인식 및 활용 정도와 마음챙김 수준을 높이고, 마음챙김을 활용하여 성격강점을 증진하는 데 긍정적으로 기여하였음을 보여준다. 이는 본 프로그램이 본 연구의 목적에 맞게 타당하게 구성되었

음을 시사한다.

본 프로그램이 회복탄력성 및 그 하위요소에 미치는 효과를 알아보기 위한 설문은 프로그램이 어려움을 극복하여 성장하는 데 도움이 되었는지(회복탄력성), 어려움의 순간에 느끼게 되는 감정과 사고를 이해하여, 문제의 원인을 파악하고 계획한 목표를 달성하는 데 도움이 되었는지(자기조절능력), 다른 사람과 연결되어 있다는 것을 느끼게 하고, 다른 사람의 입장에서 생각하여 좋은 관계를 맺는 데 도움이 되었는지(대인관계능력), 삶을 만족스럽게 여기게 하고, 어려움 속에서도 좋은 면을 발견하여 역경을 극복하는 데 도움이 되었는지(긍정성)에 대해 묻는 내용으로 구성되어 있다. 회복탄력성 설문에 긍정적으로 응답한 학생은 87.5%(21명)이었고, 하위요소와 관련하여 긍정적으로 답한 학생은 자기조절능력 91.7%(22명), 대인관계능력 87.5%(21명), 긍정성 95.8%(23명)이었다. 이를 통해 본 프로그램이 아동들의 회복탄력성 과 그 하위요소 증진에 도움이 되었음을 알 수 있었다.

본 프로그램을 통해 변화한 것을 묻는 문항에 대해서는 프로그램의 구성요소와 관련하여 다양한 응답이 있었다. 설문의 결과를 회복탄력성의 하위요인 별 응답 중심으로 정리하면 다음과 같다. 프로그램에 참여한 후 주요 변화로 자기조절 능력의 향상을 서술한 학생은 41.7%(10명)이었다. 이들은 '힘들 때 대표강점을 사용해서 기분을 풀 수 있다, 나의 마음을 다스릴 수 있게 되었다, 상황에 맞는 대표강점으로 어려움을 극복하겠다' 등을 보고하였다. 자기조절능력 다음으로 37.5%(9명)의 아동은 긍정성이 향상되었음을 주요 변화로 보고하였다. 관련 응답에는 '어려운 상황도 긍정적으로 바꿀 수 있는 힘이 나에게 있다, 지금의 내 모습에 자신감이 넘친다, 사소한 것에도 감사함을 느끼게 되었다' 등이 있었다. 또한 본 프로그램을 통해 20.8%(5명)의 아동은 대인관계 능력이 향상되었음을 보고하였다. 관련 응답은 '성격강점으로 친구의 장점을 이야기할 수 있게 되었다, 내가 힘들어하는 부분을 친구도 힘들어 한다는 것을 알았다, 모든 사람에게 강점이 있고 성격강점을 활용해서 친구에게 한 걸음 더 다가간 느낌이었다'등 이었다. 이와 같이 전체 프로그램에 대한 평가결과는 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 본 연구의 목적에 알맞게 개발되었으며, 이를 통해 참여 아동의 회복탄력성 및 하위 요소 증진에 긍정적으로 기여하였음을 보여주고 있다.

회기별 프로그램 평가 결과 분석

본 연구에서는 프로그램의 각 회기별로 참여하며 느낀 점, 새로 알게 된 점, 변화한 점 등을 회기별로 기록하도록 하였다. 또한 회기별 활동 목표와 관련된 질문에 대해 반응하도록 하고, 참여자의 반응과 참여자 간 역동에 대한 연구자의 관찰도 기록하였다. 이를 프로그램 구성단계인 도입 - 대표강점 인식하기 - 대표강점 활용하기 - 마무리 단계를 중심으로 회기별 프로그램 평가를 분석하면 다음과 같다.

프로그램 도입 단계인 1회기에 참여한 아동은 '내 마음 속에 이런 고민과 스트레스가 많은

것을 알게 되었다, 나도 시련을 성공으로 바꿀 수 있는 힘이 있을 것이다' 등의 소감을 말하였다. 이를 통해 아동들이 자신이 겪었던 어려움을 공유하고, 답답함을 해소하는 시간을 가졌다는 것을 알 수 있었다. 또한, 아동들은 자신을 힘들게 하는 것들을 풍선에 적는 과정에서 역경을 객관화하는 경험을 하였으며, 이를 해소하는 건강한 방법으로써 제시된 성격강점이 무엇인지에 대해 호기심을 갖기 시작하였다.

2~5회기는 대표강점 인식 단계로 24가지 성격강점을 이해한 후에 자신의 대표강점을 추측, 확인하는 시간을 가졌다. 이 단계에서 보인 학생들의 소감은 2회기 '나에게도 성격강점이 있다는 것을 알아서 좋았다', 3회기 '나에게 이렇게 많은 장점이 있는지 몰랐다, 성격강점 경매게임을 통해 내가 중요하게 여기는 성격강점이 무엇인지에 대해 생각해보았다, 내가 소중히 여기는 성격강점을 친구도 소중히 여겨서 신기하다', 4회기 '나를 대표하는 강점을 알 수 있어 너무 좋았다', 5회기 '성격강점이 있어 든든하다, 성격나무에 나뭇잎이 많이 달릴 수 있도록 성격강점을 많이 활용해야겠다' 등이 있었다. 성격강점을 통해 자신에 대한 긍정적인 자기개념을 형성하였고, 이를 통해 타인에 대한 긍정적 시각과 대표강점 활용 의지를 갖게 됨을 알 수 있다.

특히, 대표강점 인식 단계에서 이루어진 마음챙김 활동과 관련된 소감에는 2회기 '처음으로 내 감각에 집중하였다. 지금까지 나를 너무 당연하게 여긴 것 같다', 4회기 '화가 날 때 숨 쉬는 것에 집중하고 내 몸에서 일어나는 변화를 잘 관찰해야겠다', 5회기 '걸으면서 내 행동에 이름을 붙이며 행동을 다스리는 경험이 신기했다' 등이 있었다. 이를 통해 아동들에게 습관적이고 자동적으로 이루어진 일상생활을 마음챙김을 통해 새롭게 바라보는 힘이 길러졌음을 알 수 있었다. 또한 4회기 자비명상 결과 '약점이 있어도 완벽하지 않아도 내 자신을 사랑한다'는 소감을 통해 자신의 강점과 약점을 통합적으로 바라보고 자신을 있는 그대로 수용하는 역량이 증가됨을 알 수 있다.

6~11회기는 대표강점 활용 단계로, 감정과 사고를 조절하고, 우호적인 관계 맺기 및 역경 극복하기에 대표강점을 적용하는 활동으로 구성되어 있다. 6회기에서는 '성격강점과 관련된 일을 떠올리면 기분이 좋다', 7회기에서는 '긍정적으로 생각하는 것이 나에게 도움이 되는 것 같다' 등의 소감이 있었다. 이를 통해 학생들이 대표강점을 활용하여 자신의 감정, 생각을 조절하고, 부정적 감정과 생각을 긍정적으로 바라볼 수 있음을 관찰할 수 있었다. 이러한 자기조절능력은 긍정적인 대인관계를 맺는 데도 영향을 주었는데, 관련된 소감에는 8회기 '친구를 기쁘게 하는 행동 뒤에 성격강점이 있다는 것을 알았다', 9회기 '부모님과 나를 위해서 기분이 나쁠 때일수록 성격강점을 활용하여 잘 극복해 나가야겠다' 등이 있었다. 나아가 10회기 '대표강점이 다른 친구들 덕분에 문제를 해결하는 데 다양한 해결방법을 생각해 볼 수 있었다, 앞으로도 어려운 순간을 잘 헤쳐 나갈 수 있을 것 같다', 11회기 '내가 어려움을 극복하는 데 성격강점을 활용했다는 것을 처음 알게 되었다' 등의 소감을 통해 참여 아동이 성격강점으로

역경을 극복할 수 있다는 관점을 갖게 되었음을 알 수 있었다.

특히, 대표강점 활용 단계에서 이루어진 마음챙김 활동은 아동이 역경에 직면하여 떠오르게 되는 부정적 감정과 사고를 수용하는 데 도움을 준 것으로 나타났다. 이와 관련된 소감에는 6회기'감정을 마음대로 하려고 하기보다는 바라보면 된다는 것을 알았다', 7회기'억지로 생각을 누르기보다는 생각을 하면서 자연스럽게 사라지길 기다려야 겠다', 10회기'내 마음의 브레이크를 걸어서 과속하거나 사고를 내지 말아야 겠다'등이 있었다. 자비명상과 관련하여 8회기'친구 자비 명상을 하며 텔레파시로 좋은 말을 보냈다, 친구에게 행복한 일이 많이 생겼으면 좋겠다', 9회기'처음에는 자비 명상이 어색했는데 이제는 내 마음이 가족에게 가 닿았으면 좋겠다'등의 소감이 있었다. 이렇듯 아동들은 자비명상을 통해 타인에 대한 자비심을 바탕으로 진실된 대표강점 활용 경험을 한 것으로 보인다.

12회기에서는 프로그램의 마무리 단계로 지금까지 회기를 되돌아보고, 실생활에서의 지속적인 대표강점 활용 의지를 다지는 시간을 가졌다. 학생들은 처음에는 낯설었던 대표강점을 친숙하게 여겼고, 자신의 대표강점 이외에도 더 많은 성격강점을 활용해보고 싶다는 반응을 보였다. 또한'내 인생의 어려움을 나쁘게 바라보지 말고 내가 성장하는 기회로 받아들여 감사해야 겠다'등의 소감이 있었는데, 이를 통해 아동들이 본 프로그램에 참여함으로써 역경을 자기 성숙과 성장의 기회로 삼는 태도를 갖게 되었음을 알 수 있다.

프로그램 종료 후 추후 검사를 하기 전까지 학생들은 지속적으로 대표강점을 비롯한 다양한 성격강점을 활용하는 모습을 보였다. 성격강점을 활용한 후 교실에 게시된 자신과 친구들의 성격강점 나무에 나뭇잎을 달아주는 활동에 많은 학생이 흥미를 보였다. 성격강점 나무를 활용한 환경구성인 자신의 대표강점 활용 정도를 시각적으로 확인할 수 있게 하여, 자신의 대표강점 활용 및 친구들의 대표강점 발견하기에 대한 내적 동기를 높인 것으로 보인다. 이외에도 일부 아동들에게서 성격강점을 활용하여 어려움을 극복한 일화를 발표하거나 문학 작품 속 주인공이 역경을 극복하는 데 활용한 성격강점을 추측하는 모습, 자신의 하위 성격강점 증진에 대표강점을 활용하는 모습이 관찰되었다. 이를 통해 프로그램 종료 후에도 성격강점 인식 및 활용에 대한 아동들의 내적 동기가 높게 유지됨을 확인할 수 있었고, 성격강점을 개발하려는 태도가 형성되었음을 알 수 있었다.

요컨대, 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램을 통해 아동들은 자신의 대표강점을 탐색하고 이해하였으며, 점차 일상생활의 다양한 상황에서 대표강점을 활용할 수 있게 되었다. 또한 대표강점을 통해 일상생활에서 겪게 되는 어려움을 긍정적인 시각에서 해석하게 되었으며, 역경을 극복하는 과정에 필요한 자기조절능력과 대인관계능력이 향상되는 모습을 보였다.

논의 및 제언

본 연구의 목적은 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램이 초등학교 고학년 아동의 회복탄력성에 미치는 효과를 확인하는 것이다. 본 연구의 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 통해 아동의 회복탄력성이 향상된 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램을 통해 아동이 반복적인 대표강점 활동을 경험하면서, 역경을 극복할 자원으로 대표강점을 활용하는 데 필요한 자기조절능력과 대인관계능력, 긍정성이 향상되었기 때문으로 보인다. 이러한 결과는 대표강점의 활용이 개인으로 하여금 삶을 긍정적으로 해석하게 하여, 자신이 처한 환경에 적극적으로 참여하도록 유도한다는 Rashid와 Anjum(2008)의 연구결과와 일치한다. 또한 초등학생을 대상으로 자신의 강점을 찾고 활용하여 적응유연성(resilience)을 유의미하게 향상시켰다는 최계화(2011)의 연구와 강점중심집단 프로그램으로 이혼가정 아동의 레질리언스를 유의미하게 향상시킨 김민영(2013)의 연구결과와도 일치하고 있다. 성격강점 증진에 활용된 마음챙김 활동은 아동이 지금-이 순간에서 느껴지는 자신의 감정, 사고, 행동을 자각하게 하여 성격강점을 스스로 발견하는 데 도움을 주었고, 역경 자극에 대한 부정적인 자동 반응 대신 성격강점이 반영된 행동을 하도록 유도하는 데 기여하였다. 이는 마음챙김이 부정적 인지의 발견과 긍정적 인지의 적용을 용이하게 한다는 이정아(2013)의 연구 결과와 관련이 깊다. 또한 마음챙김 활용 성격강점 접근과 유사한 수용적 긍정심리치료(이진주, 2012) 및 마음챙김-긍정심리 프로그램(김정임, 2014)이 우울증상, 부정정서 및 경험적 회피, 스트레스를 낮추고 행복과 수용, 주관적 웰빙을 높인 연구 결과는 본 연구 결과를 지지한다.

본 연구에서 단기간의 프로그램 적용에도 회복탄력성의 증진을 가져올 수 있었던 이유는 기존의 성격강점 프로그램과 다르게 마음챙김을 활용하였기 때문이라 보인다. 마음챙김이 잘 된 상태에서는 자동적 혹은 충동적인 감각, 지각, 감정 수준에서 나아가 목표에 의한 자기조절이 가능하다는 김교현(2008)의 연구결과는 성격강점이 반영된 행동을 수행하려는 참여자의 목표 달성에 마음챙김이 긍정적인 기여를 했음을 보여준다. 또한 마음챙김은 지금 여기, 있는 그대로의 바라보기를 수행하도록 하기 때문에 과거에 스트레스를 경험했던 상황과 동일한 상황에서도 이미 경험했던 감정 및 반응에 사로잡히지 않고, 새로운 순간의 경험으로 받아들여 지도록 하여 문제를 객관적으로 볼 수 있게 한다는 점(이정아, 2013)에서 프로그램 효과를 높였다. 즉, 마음챙김은 성격강점 인식과 활용 정도를 촉진하고, 역경 상황에서 겪는 어려움을 극복하는 데 긍정적인 영향을 주어 성격강점 증진 프로그램이 단기간에 회복탄력성을 높이는 데 기여한 것으로 보인다.

회복탄력성이 증가된 결과를 하위요인별로 나누어 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 통해 회복탄력성의 구성요인인 자기조절능력이 향상된 것으로 나타났

다. 자기조절능력의 향상은 어려움에 직면하였을 때 생기는 부정적 감정을 조절하고, 역경을 극복하는 데 긍정적인 감정을 불러일으킬 수 있는 감정조절력, 목표달성을 위해 자신의 동기를 스스로 부여하고 조절하여 순간적인 충동이나 욕구를 인내할 수 있는 충동통제력(문경숙, 2008), 역경 순간에 발생하는 부정적인 사고의 연쇄반응을 끊고, 문제의 발생 원인을 객관적으로 분석하여 다양한 해결방법을 도출하는 원인 분석력(조순애, 2004)의 향상을 의미한다.

감정조절력 증진은 성격강점 활동을 포함한 긍정심리 프로그램이 긍정정서에 효과적이었다는 다수의 연구결과(김수연, 2013; 김유경, 2014; 이문희, 2012; 이혜주, 김종남, 2014)들과 관련되며 특히, 성격강점을 활용한 경험을 일기 쓰기와 같이 글로 남기는 활동은 부정적 감정을 해소하고, 긍정적 감정을 강화하는 기능을 한다는 Pennebaker와 Segal(1999) 연구를 지지하는 결과이다. 또한 마음챙김 활동은 자신을 한 걸음을 떨어져 관찰함으로써 자동조종 상태에서 벗어나 의식적으로 자신의 감정을 의식하고 조절하는 데 효과적이었다고 본다.

원인분석력 증진은 성격강점이 발달할수록 문제 상황에 대한 합리적인 원인분석 후에 나타나는 적극적 대처행동, 사회지지 추구적 대처행동이 더 많이 나타난다는 박남희(2013)의 연구를 지지하는 결과로, 문제 상황에 적합한 대표강점을 찾고 활용하는 활동이 문제 상황에 대한 객관적인 원인 파악 능력을 기르는 데 도움을 준 것을 시사한다. 또한, 마음챙김 활동은 자신의 인식의 틀에서 벗어나 상황을 객관적으로 볼 수 있게 하는 데 효과가 있었다고 보는데, 본 결과는 마음챙김을 통해 당면한 사건에 대한 습관적 해석에서 벗어나 상황을 다양한 관점에서 바라보는 것이 가능하다는 Langer(2005)의 연구를 지지해준다.

충동통제력 증진은 성격강점 활동이 포함된 긍정심리 집단상담이 양육 시설 청소년의 충동억제에 효과적이라는 연구(김유경, 2014)와 일치하는 결과로 대표강점 활용이 강점이 반영된 행동을 하는 과정을 통해 역경 극복에 도움이 되지 않았던 부적응적 욕구, 충동, 행동을 통제하는 데 도움이 됨을 시사해준다. 또한 마음챙김 활동은 충동적인 욕구에 대한 즉각적인 알아차림과 목표를 향한 주의 전환을 가능하게 하여 습관적, 자동적, 충동적 반응을 자제할 수 있도록 하였음을 시사한다. 본 연구 결과는 순간의 경험에 대한 마음챙김이 개인이 추구하는 가치 및 관심과 일치하는 방식으로 행동하는 것을 가능하게 한다는 Brown과 Ryan(2003)의 연구, 마음챙김을 통해 충동과 감정 등이 지속되지 않고 한 순간 일어났다가 사라짐을 경험하게 되면 충동과 감정에 집착하지 않고 조절할 수 있다는 박상규(2008)의 연구를 지지하는 결과이다.

둘째, 본 프로그램을 통해 회복탄력성의 구성요소인 대인관계능력이 향상된 것으로 나타났다. 대인관계능력의 향상은 자신의 생각과 의견을 상황에 적절하게 표현하는 자기노출을 통해 역경을 극복할 사회적 지지체계를 구축하도록 돕는 의사소통능력, 타인의 감정이나 심리상태, 내적 경험을 이해하고 느낄 수 있는 공감능력(조혜경, 2015), 타인과의 관계 속에서 자기 자신을 이해하여, 타인에게 우호적인 행동을 하고 자신을 개방하는 자아확장력(김은진,

2004)의 증진을 의미한다.

의사소통능력 증진은 강점에 대한 공통 언어가 인간의 긍정적 면에 대한 의사소통을 간단 명료하게 해주고 이해하기 쉽게 해준다는 Snyder(2003)의 주장, 타인에 대한 강점을 알게 됨으로써 대인 간 상호 이해가 증진되고, 타인과의 의사소통이 원활해져 대인관계가 향상된다는 Anderson(2004)의 연구를 지지하는 결과이다. 또한 Goleman(2006)은 마음챙김의 비판단적이고 수용적인 태도가 상대방의 견해나 정서 혹은 안녕에 관심을 갖게 하여, 이를 통해 대화 상대의 언어적 표현은 물론 비언어적인 메시지도 파악할 수 있게 함으로써 관계의 질을 향상시킨다고 주장했는데, 본 프로그램의 마음챙김 활동이 대화 상대에 대한 편견에 벗어나 지금-이 순간의 관계에 초점을 맞추어 의사소통하도록 촉진했음을 시사해준다.

자아확장력 증진은 자신에 대한 긍정적 이해와 수용이 타인에 대한 확장으로 이어진다는 Fromme(1949)의 연구와 성격 강점이 다른 사람들과 구별해주고 또 연결해주는 도구로서 효과적이라는 Snyder와 Lopez(2007)의 연구를 지지해준다. 즉, 자신과 타인의 대표강점을 발견하고, 대표강점을 이용해 서로를 돕는 활동이 대표강점을 통해 얻은 자신에 대한 긍정적 시각을 타인에게 확장하는 데 도움을 주었음을 시사한다. 또한 성격강점 활용 과정에서 이루어진 자비명상은 친구, 가족, 자신이 속한 공동체에 대한 무조건적인 자비심을 함양함으로써 서로의 연결감을 느끼는 데 도움을 주었음을 시사한다. 본 결과는 자비명상이 타인이나 다른 존재에 대한 긍정적이고 친사회적인 정서와 태도, 행동의 계발을 추구하는 태도를 갖도록 한다는 김완석, 신강현, 김경일(2014)의 연구를 지지해준다.

공감능력의 증진은 성격강점 연구의 기반이 되는 긍정심리 교육 프로그램이 초등학교의 공감능력에 효과적이었다는 김수영(2015)의 연구, 마음챙김의 주의 집중과 현재 자각의 속성이 자기의 감정 뿐 아니라 타인의 감정을 정확하게 이해하고 공감하게 한다는 임영진(2013)의 연구를 지지하는 결과이며, 자신이 겪은 역경 경험 나누기, 대표강점을 활용한 경험 공유하기 등의 활동이 타인의 감정과 입장을 헤아려 반응하는 데 효과적이었음을 시사해준다.

셋째, 본 프로그램을 통해 회복탄력성의 구성요소인 긍정성이 향상된 것으로 나타났다. 긍정성의 향상은 자신이 겪는 실패를 일시적인 것으로 여기고 역경을 극복할 수 있다는 믿는 낙관성(Seligman, 2007), 다양한 역경과 어려움에 불구하고 자신의 삶을 긍정적으로 바라보는 생활만족도(임경희, 2012), 자신에게 주어진 긍정적인 경험과 결과 중에서 타인이 베푼 선의를 알아차리고 긍정적 감정으로 반응하는 감사성향(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)의 증진을 의미한다.

낙관성 증진은 성격강점을 통한 역경 극복이 실패에 좌절하지 않고 문제를 해결해가는 근본적인 힘을 기르게 하여 성장을 위해 정진하는 힘을 제공한다는 오윤숙, 김광수(2014)의 연구를 지지하며, 대표강점을 이용한 역경극복하기, 미래의 최고의 모습을 상상하기 등의 개입이 미래를 긍정적으로 기대하도록 촉진했음을 시사한다. 또한 마음챙김이 자동적으로 부정적

인 자극에 주의를 기울이는 태도에서 벗어나게 하여 부정적 정보에 덜 관심을 기울이게 되면서 긍정적 미래 예측 경향성을 높인다고 한 심희원(2013)의 연구를 지지하는 결과로 본 프로그램의 마음챙김 개입이 부정적 생활 사건이 일시적인 현상에 지날 수 있음을 이해하게 하여 긍정적인 미래상을 갖도록 도움을 준 것을 시사해준다.

생활만족도 증진은 대표강점 활용으로 얻는 지속적인 긍정경험이 부정적인 자기평가를 낮추면서 삶에 대한 긍정적인 평가를 높일 수 있다는 연구결과(Rashid, 2008; 김수연, 2013)를 지지하는 결과로, 대표강점 활동이 자신과 삶에 긍정적인 부분에 초점을 맞추는 시각을 제공하여 삶의 만족도를 증가시킴을 시사해준다. 더불어 자비명상으로 자신의 약점을 수용하는 활동이 자신의 성격강점 인식과 함께 부족함이 있는 현 모습에 대한 만족감을 높인 것으로 보인다. 이는 자신에 대한 친절한 태도가 자신에 대한 긍정적 측면에 더 주의를 기울이게 하고 자신에 대해 보다 긍정적으로 평가 내리는 긍정 편향(positive bias)을 향상시킨다는 Harnett와 Dawe(2012)의 연구와도 관련 있는 결과이다.

감사하기 증진은 성격강점이 발달할수록 또래관계에서 도움을 주거나 상대방의 도움행동을 인정하는 모습이 많이 나타나며, 갈등이 적어짐을 보고한 박남희(2013)의 연구결과와 일치하는 결과로, 자신과 타인, 주변 환경에서 감사거리를 찾으며 이에 나타난 대표강점을 헤아리는 활동이 감사성향을 증진한 것을 시사해준다. 그리고 마음챙김 활동이 자동조종 상태에서 발견하지 못했던 사소한 일상과 타인의 행동, 자신에 대한 모습에서 긍정적 의미를 재발견하는데 도움을 준 것으로 보이며 이러한 결과는 마음챙김을 통해 있는 그대로의 자신과 타인을 조건 없이 수용하게 하여 긍정적으로 바라보는 힘을 기른다는 이선희, 권현용(2013)의 연구와 관련이 된다.

추후검사 결과, 본 프로그램으로 인한 회복탄력성과 그 하위요소인 자기조절능력, 대인관계 능력의 향상 효과가 5주 동안 지속됨을 확인할 수 있었다. 이러한 프로그램의 지속성 효과는 회복탄력성 증진에 사용된 성격강점 활동 및 마음챙김 활동이 프로그램 종료 후에도 아동의 삶에서 자발적으로 이루어졌음을 시사한다. 아동들에게 본 프로그램의 활동이 지속적으로 이루어진 이유를 분석하면 다음과 같다. 첫째, 대표강점을 지각하는 방법으로써 마음챙김이 활용되어 자발적이고 주체적인 성격강점 인식이 가능하였고, 대표강점 활용 후 느껴지는 흥분감, 몰입감, 유쾌함 등에 대한 생생한 알아차림이 강점 활용에 대한 강한 내적 동기를 유발한 것으로 보인다. 둘째, 각 회기에서 효과적인 동기유발을 위해 활용된 스토리텔링 기법과 과제로 제시되었던 마음챙김 성격강점 일기 쓰기는 프로그램에서 학습한 상황에서 벗어나 일상생활 속에서 대표강점을 활용하는 시각을 마련해준 것으로 보인다. 셋째, 프로그램을 통해 자신, 타인, 역경을 성격강점 시각으로 해석하고, 계속적으로 성격강점을 활용하고자 하는 태도가 형성되었기 때문인 것으로 보인다. 강점 활용에 실질적으로 유의한 영향을 미치는 것은 성격강점에 대한 인지와 일회적인 강점발휘경험이 아니라 강점을 지속적으로 활용하고 개발

하려는 태도라고 밝힌 이정순(2011)의 연구 결과는 본 프로그램 효과의 지속성을 잘 설명해 준다.

한편, 회복탄력성의 하위 요소 중 긍정성은 실험집단과 통제집단 간 효과 검증 결과에서는 유의미한 차이를 보였으나 실험집단 내에서는 유의미한 변화를 보이지 않았다. 긍정성의 증진이 유지되지 않은 이유로는 인간의 부정편향(negativity bias)을 들 수 있다(Seligman, 2002). 인간은 긍정적인 것보다 부정적인 것에 민감하고, 더 많은 의미부여를 하는 경향이 있는 데, 프로그램 종료 후 시간이 경과되면서 이러한 부정적 편향이 발생되어 긍정성 향상 효과를 유지하기 어렵게 한 것으로 보인다. 이와 관련하여 Fredrickson(2009)은 긍정성과 부정성의 비율이 3:1 이상이 될 때 부정편향을 극복하고 긍정성이 유지된다고 주장한 바 있다. 따라서 프로그램을 통해 향상된 긍정성을 유지하기 위해서 지속적인 긍정성 증진 훈련이 필요함을 알 수 있다.

이와 같은 결과 및 논의에 비추어 볼 때 본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 갖는다.

첫째, 회복탄력성 증진을 위한 기존 성격강점 프로그램 접근법의 한계를 마음챙김으로 보완하여 그 효과성을 입증하는 데 의의가 있다. 기존 성격강점 프로그램 접근법은 회복탄력성 증진에 있어 자신이 가진 자원에 기반 한 개별적, 구체적인 접근을 가능케 하며, 그 자원을 통합적이고 지속적으로 활용하게 한다는 장점을 인정받았으나 그와 동시에 몇 가지 한계점이 제기되었다. 요컨대, 부정성 자체를 다루는 방법과 자신의 대표강점을 스스로 통찰하는 방법, 강점과 약점을 균형 있는 시각으로 보는 통합적 자기 이해 방법이 부재하다는 것이다. 이에 본 연구에서는 이러한 한계점을 보완하고자 기존의 연구와 달리 역경의 상황에서 겪게 되는 부정성을 직접 다루고, 성격강점의 인식과 활용 수준을 높이기 위하여 마음챙김을 활용하였다. 이러한 접근은 성격강점 접근과 마음챙김 접근의 통합적 가능성을 이론적으로 제기한 여러 학자(Shearon, 2009; Niemiec et al., 2012; 김정호, 2010)의 주장을 토대로 실제적인 프로그램을 구성하여 그 효과를 증명하였다는 것에서도 의미가 있다.

둘째, 본 마음챙김 활용 성격강점 프로그램의 효과를 검증하는 데 있어 사후 검사뿐 아니라 5주 후 추후 검사를 통해 효과의 지속성 여부를 확인한 점에 의의가 있다. 아동을 대상으로 회복탄력성 증진에 대한 효과의 지속성 여부를 검증한 연구는 비교적 적은 것으로 나타났다. 회복탄력성이 지속가능한 행복의 달성(Kurkz & Lyubomirsky, 2008)이라는 관점에서 중요하므로 추후검사를 통해 프로그램 효과를 지속적으로 확인한 것은 의미가 있다.

셋째, 대표강점에 집중한 프로그램을 구성하고, 그 효과를 입증했다는 데 의의가 있다. 기존 성격강점 연구에서 전체 회기 중 일부 회기에서만 대표강점을 활용한 선행연구가 많았는데(고영미, 2010; 임영진, 2010; 최윤정, 2009; Rashid & Anjum, 2008) 본 연구에서는 대표강점에 초점을 맞추어 프로그램을 구성하였다. 특히, 본 프로그램에서는 강점 간 균형 잡힌 발달을 강조한 Schwarts와 Sharpe(2006)의 연구를 반영하여 대표강점의 함양이 모든 덕성의 고

른 양성과 강점들 간의 균형 잡힌 관계를 가질 수 있도록 개인 내 여러 대표강점을 조합하거나 자신과 타인의 강점을 연결하는 방식으로 대표강점을 발휘할 수 있게 하였다. 또한, 대표강점을 통해 바람직한 가치 실현에 대한 자발성과 실천의지를 높이도록 한 본 연구는 김광수, 한선녀(2015)가 제시한 성격강점 활용 인성교육의 방향과도 부합한다는 점에서 의미를 찾을 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 초등학교 고학년 아동을 대상으로 하였기 때문에, 연구결과를 다양한 연령층에 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 다양한 연령층을 대상으로 실시하여 본 연구의 결과를 좀 더 확인해 볼 필요가 있다. Scheithauer 외에 의하면 특히, 초등학교 입학 시기는 역경 환경이 주는 부정적 영향에 '취약성이 높은 단계'이기 때문에(홍은숙, 2006, p. 54에서 재인용), 초등학교 저학년 아동을 위한 프로그램 개발 또한 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램 효과 검증에 있어 청소년 대상 회복탄력성 척도를 아동용으로 수정하여 사용하였다는 한계점이 있다. 본 연구를 비롯한 아동을 대상으로 한 많은 회복탄력성 연구에서는 외국의 회복탄력성 척도를 번안하여 적용하거나 기존 척도를 아동용으로 재구성하는 수준에 머물러 있다. 따라서 우리나라 아동의 발달 특성과 실정에 맞는 회복탄력성 검사를 개발하고, 이에 기초한 정확한 해석과 회복탄력성 증진 방안을 제시할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 추후검사 결과 회복탄력성의 하위 요소 중 긍정성은 실험집단 내에서 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 긍정성 증진의 효과를 지속적으로 유지할 수 있는 후속 개입이 필요함을 시사한다. 이 때 교과 교육과정과 연계된 프로그램을 구성하여 교육 현장에서 프로그램의 활용도를 높이고, 교육과정 안에서 지속적이고 체계적인 긍정성 훈련이 이루어질 수 있도록 돕는 추후 연구가 필요하다.

넷째, 마음챙김 활용 성격강점 증진 프로그램의 효과성을 객관적으로 확보하기 위하여 본 프로그램과 기존의 마음챙김 프로그램, 성격강점 증진 프로그램 간의 비교 연구를 할 필요가 있다. 다수의 선행 성격강점 증진 프로그램(최계화, 2011; 김민영, 2013; 김선영 외, 2014), 마음챙김 프로그램(김영화, 2010; 박선미, 2011; 이정아, 2013)은 아동의 회복탄력성 및 회복탄력성 하위요인 향상에 효과적임을 보고하였다. 그러나 마음챙김과 성격강점을 하나의 프로그램에서 다루어 그 효과를 검증한 연구는 아직까지 미흡한 실정이다. 따라서 마음챙김 활용 성격강점에 초점을 둔 본 연구와 마음챙김과 성격강점을 분리하여 진행한 프로그램 간의 회복탄력성 증진 효과를 비교하는 연구를 실시하여, 보다 더 체계적인 마음챙김 활용 성격강점 프로그램이 만들어질 수 있도록 노력할 필요가 있다.

참고문헌

- 고영미 (2010). 긍정심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김광수, 하요상, 김은향, 김경집, 한선녀, 양곤성 (2015). 한국 아동성격강점검사(KICS)의 개발 및 타당화. 초등교육연구, 28(1), 1-25.
- 김광수, 한선녀 (2015). 성격강점을 활용한 아동의 인성교육 방안. 초등상담연구, 14(2), 125-147.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지, 13(2), 285-306.
- 김민영 (2013). 강점중심집단프로그램이 이혼가정 아동의 자기인식과 레질리언스에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선영, 이지은, 최정우, 한유, 백경희, 허휴정, 채정호 (2014). 긍정성 증진을 위한 단기 성격 강점 워크샵의 효과. 대한불안의학회지, 10(1), 52-58.
- 김수연 (2013). 성격강점기반 행복증진 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수영 (2015). 긍정심리교육프로그램이 초등학생의 공감능력과 친사회성에 미치는 효과. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영화 (2010). 마음챙김명상 활용 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 경험논문: 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지, 19(2), 509-536.
- 김용수 (2008). 아동명상프로그램이 초등학교 아동의 스트레스 감소에 미치는 효과. 상담학연구, 9(2), 827-847.
- 김유경 (2014). 긍정심리증진 집단상담이 양육시설 청소년의 비합리적 신념과 정서조절력 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은진 (2004). 타인조망수용프로그램이 아동의 조망수용 및 친사회적 행동에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정임 (2014). 마음챙김-긍정심리 프로그램이 콜센터 근로자의 스트레스와 웰빙에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회, 4(2), 27-44.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제안. 한국심리학회지, 15(3), 369-387.

- 김종성, 안상섭, 한성열 (2009). 영성의 긍정적 기여. 한국사회문제심리학회지: 15(1), 207-226.
- 김주환 (2011). 회복탄력성. 서울: 위즈덤하우스.
- 김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국상담 및 심리치료학회지, 16(3), 465-490.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지, 30(1), 159-184.
- 문경숙 (2008). 청소년의 학업 스트레스와 정신 건강: 자기통제 및 감정조절의 역할. 아동학회지, 29(5), 285-299.
- 박경은 (2014). 초등학생 회복탄력성과 용서와의 관계: 초등학생 5~6학년 대상으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박남희 (2013). 초등학생의 성격강점이 스트레스 대처행동과 또래관계에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2008). 일반심포지엄: 마음챙김과 자기조절. 서울: 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집.
- 박선미 (2011). 마음챙김에 근거한 인지행동집단치료가 저소득가정 청소년의 불안과 자아탄력성에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정원 (2008). 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 우울성향에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 배수현 (2012). 감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2014.). 2013년 한국 아동종합실태조사.
http://www.mw.go.kr/front_new/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=306294&page=1에서 검색.
- 서준호 (2013). 서준호 선생님의 마음 흔들기. 서울: 지식프레임.
- 설기문, 최혜란 (1995). 집단원의 자아실현 수준에 따른 피이드백 수용 정도와 효율성 평가. 학생연구, 23, 109-127.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년연구, 20(4), 105-131.
- 심희원 (2013). 개인 및 집단 단계 마음챙김 유도가 아동의 불안과 인지적 특성에 미치는 효과. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 양혜란 (2014). 자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스와 대인불안에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.

- 오윤숙, 김광수 (2014). 낙관성 증진 프로그램이 초등학생의 스트레스 지각과 대처에 미치는 효과. 초등상담연구, 13(4), 389-407.
- 이문희 (2012). 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선희, 권현용 (2013). 자비명상프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관계에 미치는 효과. 동서정신과학, 16(1), 121-139.
- 이세나 (2013). 강점기반 문항치료 프로그램이 학교폭력 피해아동의 심리적 안녕감과 내면화-외현화 문제행동에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이연실 (2013). 탄력성 개념에 대한 이론적 고찰. 한국놀이치료학회지, 16(4), 259-285.
- 이주연 (2011). 사적 자의식과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기-자비의 조절효과. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정순 (2011). 강점 인식, 태도 및 활용과 다차원적 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정아 (2013). 마음챙김에 기초한 유아 인지명상 프로그램이 유아의 일상적 스트레스와 자아탄력성에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지은 (2011). 초등학생 자녀를 둔 어머니 대상 대표 강점 활용 행복증진프로그램의 효과. 용문상담심리대학원 석사학위논문.
- 이진주 (2012). 우울증상 감소 및 행복증진을 위한 수용적 긍정심리치료 프로그램 개발 및 효과 검증. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜주, 김종남 (2014). 긍정심리치료가 여고생의 자동적 사고, 정서 밀 스트레스 대처에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(5), 85-114.
- 임경희 (2012). 아동의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향. 초등상담연구, 9(2), 217-233.
- 임아람 (2011). 청소년의 탄력성과 성격 강점간의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 임영진 (2013). 마음챙김과 삶의 만족도의 관계: 정서균형과 자존감의 매개효과. 인간이해, 34(2), 229-239.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 833-850.
- 전은희 (2006). 아동의 성공적 삶을 위한 긍정적 심리학 관점에서의 탄력성. 아시아아동복지연구, 4(4), 141-157.
- 조순애 (2004). 아동이 지각한 부모 양육 태도 및 아동 귀인 양식과 우울과의 관계: 초등학교

- 5, 6학년 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 조혜경 (2015). 긍정적 정신건강과 아동-교사가 지각하는 아동의 공감능력과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최계화 (2011). 강점기반상담프로그램이 초등학생의 적응유연성과 자기존중감에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 최성애 (2014). 회복탄력성. 서울: 해냄출판사.
- 최윤정 (2009). 유아교사의 행복증진 프로그램 개발 연구: Seligman의 강점을 중심으로. 성균관대학교 박사학위논문.
- 최준오 (2008). 메타인지 자극 전략이 아동의 메타인지와 학업성취도에 미치는 영향. 대구교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 추병완 (2014). 청소년의 회복탄력성(resilience) 증진을 위한 도덕과 지도 방법. *윤리교육연구*, 34, 83-113.
- 홍은숙 (2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학연구*, 41(2), 45-67.
- 황예린 (2013). 마음챙김명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 공격성 감소에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, E. C. (2004). *What is strengths-based education? A tentative answer by someone who strives to be a strengths-based educator*. Retrieved April 23, 2005.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1986). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bonnano, G. A. (2004). Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Eline, S. (2013). *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*. (하정희 역. 우리아이 마음집중). 서울: 학지사.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. (최소영 역. 긍정의 발견.). 서울: 21C북스.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fromme, F. (1949). Remarks on the philosophy of mental disorders. In P. Mullaney (Ed.), *A study of interpersonal relations*. New York: Hermitage Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What it is? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Segal, & P. R. Fulton, (Eds.), *Mindfulness Psychotherapy*.

- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of social relationships*. NY : Bantam.
- Harnett, P. H., & Dawe, S. (2012). Review: The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health, 17*(4), 195-208.
- Herandez, L. P. (1993). *The role of protective factors in the school resilience of Mexican American high school students*. Doctoral dissertation, Stanford University.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2008). Toward a durable happiness. In S. J. Lopez & J. G. Rettes (Eds.), *The positive psychology perspective series* (pp. 21-36). Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Langer, E. (2005). Well-Being: Mindfulness versus Positive Evaluation. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.214-230). NY: Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Chicchetti, D., & Becker, B. (2000). The resilience: A critical evaluation and guideline for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong mindfulness. Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 240-253.
- Pennebaker, J. W., & Segal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1243-1254.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychotherapy: Pursuing human flourishing* (pp. 187-217). Pareger Publisher.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive Psychotherapy for young Adults and children. In John, R. Z. & Benjamin L. H. *Handbook of depression in children and adolescents* (pp.250-287). NY: Guilford Press.

- Schwartz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 7, 377-395.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Optimistic children*. NY: Mariner Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. (우문식, 윤상윤 역. 플로리쉬). 서울: 물푸레.
- Seligman, M. E. P., Steen, A. T., Park, N., & Park, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychology*, 60, 410-421.
- Shearon, D. (2009). Positive Psychology Includes Negative Emotions. *Positive Psychology News Daily*.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79.
- Snyder, C. R. (2003). Measuring and labeling the positive the negative. In S. J. Lopez, & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 21-40). Washington, DC: APA.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical exploration of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

The Effects of the Character Strengths Enhancement Program using Mindfulness on Children's Resilience

Hyun-Woo Nam

Kwang-soo Kim

Seoul Mokwon Elementary School

Seoul National University of Education

The purpose of this research is to investigate the effects of the character strengths enhancement program using mindfulness on children's resilience. The experimental group was a class (consisting of 24) from four classes of 5th grade in M elementary school located in Seoul and an other class showing homogeneity with experimental one (consisting of 24) was control group. The experimental group participated in 12 sessions of the character strengths enhancement program (each session of 50-70 minutes) using mindfulness for 4 weeks, while the control group did not. After the experiment, to verify the effects of the program a post test and 5-week follow-up test were given. The effects of programs were determined by performing SPSS 20.0's MANOVA and self-report scales, which was administered after this program, children's feedback reports after each session, and the researcher's observation analysis. The post test results is that the experimental group showed significant increase in resilience and its sub-factors (self regulation competence, interpersonal competence, positivity). Also, 5-week follow-up test results is that the experimental group showed significant increase in resilience and its sub-factors (self regulation competence, interpersonal competence, positivity). The self report and the observation analysis showed that the program helped them see the daily challenges positively through their signature strengths and improve self regulation competence, interpersonal competence, positivity needed to overcome adversity. These results showed that the character strengths enhancement program using mindfulness can be an effective strategy for enhancing children's resilience.

Key words : character strengths, mindfulness, character strengths program using mindfulness, resilience