https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.11.615

자활사업참여자의 심리적, 정서적 안녕을 위한 긍정심리프로그램의 효과

Effects of Positive Psychology Program for Psychological and Affectivity Well-being of Self-Support Participants

오혜성, 변상해
서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과

Hyae-Sung Oh(5zmfpeh@naver.com), Sang-Hae Byun(jm9004@svu.ac.kr)

요약

본 연구는 자활사업 참여자의 심리적, 정서적 안녕을 위한 긍정심리프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 수도권 지역 B자활센터에서 2018년 5월~6월까지 자활사업 참여자 30명을 모집하여 실험집단과 통제집단으로 나누고, 실험집단은 긍정심리프로그램을 주 1회 총 8회기 동안 실시하였다. 연구결과 첫째, 긍정심리 프로그램이 자활사업 참여자의 심리적 안녕감에 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 긍정심리프로그램이 긍정정서를 향상 시키고 부정정서는 감소시켜 정서적 안녕감에 유의미한 차이가 나타났다. 셋째, 긍정심리프로그램이 정신적 고통을 감소시키는데 도움이 되었다. 넷째, 집단 간 비교에서 심리적 안녕감, 정서적 안녕감에 유의미한 차이를 나타냈다. 따라서 긍정심리프로그램이 자활사업 참여자에게 심리적, 정서적 안녕에 효과가 있음이 입증 되었다.

■ 중심어 : | 긍정심리 | 심리적 안녕감 | 정서적 안녕감 | 정신적 고통 | 자활사업 참여자 |

Abstract

The purpose of this study was to verify the effectiveness of the positive psychological group program for psychological and Affectivity well-being of self-support program participants. To this end, 30 participants in the self-support program were recruited from the B-Self-Sufficiency Center in Gyeonggi Province and divided into an experimental group and a control group, and the experimental group conducted a positive psychology program once a week for a total of 8 sessions. As a result of the study, first, the positive psychology program showed a significant difference in the psychological well-being of self-support program participants. Second, the positive psychology program improved positive emotions and reduced negative emotions, resulting in significant differences in Affectivity well-being. Third, the positive psychology program helped to reduce mental pain. Fourth, in the comparison between groups, there were significant differences in psychological and Affectivity well-being. Therefore, it was proved that the positive psychology program is effective in psychological and Affectivity well-being for self-support program participants

■ keyword : | Positiv Psychological | Psychological Well-being | Affectivity Well-being | Mental Distress | Participants |

접수일자 : 2020년 10월 05일
수정일자 : 2020년 10월 23일
심사완료일 : 2020년 10월 23일
교신저자 : 변상해, e-mail : jm9004@svu.ac.kr

I. 서 론

자활사업이란 경제적 어려움을 겪고 있는 저소득층을 대상으로 기초생활보장법에 의해 조건부 수급을 제공하면서 자활의지를 북돋아 주고, 근로능력과 기술을 개발하여 근로의 기회를 제공함으로서 빈곤에서 벗어나 경제적 기반을 형성하도록 돕는 것이 근본적인 자활사업의 목적이다.

우리나라 자활사업이 시작되면서 지금까지 자활사업은 주로 경제적 자활위주의 취업과 창업, 탈 수급에 집중되어 왔다. 최근에는 경제적 기반을 마련하기 위해서는 자활에 대한 의지와 동기가 필요하고 불안, 우울, 스트레스 등 개인의 심리적, 정서적 상태가 미래에 대한 성공적인 자활에 도움을 주는 연구들이 이어지면서 심리, 정서적 자활에 중요성이 강조되고 있다. 할보선(Halvorsen)[1]은 자립의지는 삶의 변화를 만드는 원천으로 자신감이나 자아통제력이라고 하였다. 자립은 스스로에 대한 자신감, 자신의 현재 상황에 대한 자기통제 능력, 문제해결 의지 등을 반영하는 포괄적인 개념으로 심리, 정서적인 부분에 대해 강조하였다[2]. 자활참여자의 사회적 관계망을 통해 자활의지를 고취시키기 위해서는 긍정적인 삶의 태도나 일에 대한 생각 등 심리적인 변화에 관심을 두어야 한다고 하였다[3][4]. 즉 자활참여자들이 능동적으로 대처할 수 있는 능력을 충분히 가지지 않으면 심리 정서적으로 긍정적인 변화는 쉽게 일어나지 않는다고 하였다[5]. 또한 심리적, 정서적 자활은 단순히 탈수급 여부로 결정되는 자활의 성공뿐만 아니라 자활사업 참여자의 기본적인 삶의 질을 유지 충족시켜 주고 정서적으로 미래에 대한 동기부여가 될 수 있다고 하였다[6]. 따라서 본 연구는 자활참여자들의 심리, 정서적 안녕을 고취시키고 정신적 고통을 예방하기 위한 긍정심리 프로그램을 실시하여 그 효과성을 검정하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 심리적, 정서적 안녕감

행복한 삶으로 가는 안녕감에는 2가지 차원이 있다. 먼저 심리적 안녕감은 사회적 기능 차원에서 의미 있는 가치를 축구 하는 자아 실현적 측면을 말한다.

리프(Ryff)[7]는 심리적 안녕감을 역경에 직면했을 때 회복의 원천이 되어야 하고 긍정적 기능과 개인적 강점, 정신건강에 반영 할 수 있어야 한다고 하였다.

임영진[8]은 심리적 안녕감을 자기실현적 입장에서 보았고 사회적 가치들을 미덕으로 삼고 계발하여 의미 있는 삶을 사회에 구현하는 것이라고 하였다.

심리적 안녕감의 구성요소에는 자아수용, 개인적 성장, 삶의 목표, 환경지배력, 자율성, 긍정적 대인관계 6가지로 보았다. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 받아들이고 자신의 행동을 적절히 조절하며, 자기개발과 긍정적 대인관계, 외부 환경을 잘 통제하고 조절하게 된다[9][10]. 심리적 안녕과 관련된 선행연구들을 보면 직장에서 업무로 인한 소진, 인간관계에서 상호작용을 통한 스트레스, 경제적 빈곤과 미래의 불확실성 등이 심리적 안녕감에 영향을 준다고 하였다[11-13]. 심리적 안녕감이 자아실현적 입장이라면 정서적 안녕감은 즐거움과 만족, 기쁨 등 개인의 입장에서 느끼는 주관적 마음 상태를 말한다.

디너(Diener)[14]는 정서적 안녕감을 주관적으로 느끼는 즉각적인 만족을 주는 것으로 인지영역에 삶의 만족, 정서영역에 긍정 정서, 부정 정서 등 3가지로 보았다. 삶의 만족이 높다고 행복해지는 것은 아니며 정서적인 면에서도 긍정적인 면과 부정적인 면이 서로 조화를 이루어야 한다고 하였다[15].

라자루스(Lazarus)[16]는 정서적 경험을 기반으로 정서를 조절을 하여 안녕감을 얻고 개인의 성장과 삶의 적응에 중요한 요소가 된다고 했다. 개인의 긍정적 정서 경험이 많을수록 삶의 질이 높아진다고 보고하였다[17]. 프레드릭손(Fredrickson)[18]은 긍정적 정서 경험이 일시적인 사고나 행동을 확장시키고 지속적으로 개인적 지원을 구축하여 사람을 변형시키는 선순환을 산출하게 되는 확장-구축이론을 주장하였다. 즉 긍정정서가 확장되면서 부정 정서는 상쇄되거나 축소되어 우울, 스트레스에 대한 대처능력을 향상시키게 된다[19]. 따라서 심리 정서적 안녕감은 삶에 대한 긍정적 태도를 통해 미래에 대한 불안을 완화해주고 부정정서 경험으로부터 회복하는 탄력성을 키움으로서 삶의 질

이 높아지게 된다.

2. 자활사업 참여자의 정서적 자활

정서적 자활은 더 이상 타인의 도움 없이 스스로 살아가겠다는 자립에 대한 의욕과 빈곤으로부터 벗어나고자 하는 긍정적 의지가 있고, 생활 속에서는 삶의 태도에 변화를 가져오는 것을 말한다. 게이와 보루스(Gay & Borus)[20]는 정서적 자활의 개념을 자립하고자 하는 대상자의 심리적, 정서적인 변화라고 정리했다. 즉 개인의 자신감, 역량강화, 자기효능감이나 긍정적인 삶의 태도. 자활과 자립에 대한 의지 등이 정서적 자활이라고 하였다. 엄태영[21]은 정서적 자활을 자신감, 믿음, 긍정적인 사고 등 긍정적인 생활태도 변화로 자신이 지금 하고 있는 일에 보람과 즐거움을 느끼면서 근로 의지가 향상되는 것이라고 하였다[22]. 또한 정서적 자활은 자립에 대한 자신감, 자발성 그리고 심리 정서적 안녕감과 미래에 대한 희망으로 정의하였다[3]. 성낙현[23]은 자활사업 참여자들이 저소득층에 속한 사람들이 많아서 지금의 상황과 미래가 개선되지 않는다는 부정적 인식을 가지고 있기 때문에 그렇지 않은 사람들보다 스트레스가 높다고 하였다. 물리적, 정신적으로 어려운 상황에서 미래에 대한 긍정적인 인식을 심어주는 것은 중요하다고 하겠다[24]. 즉, 자활은 단순히 경제적 자활 뿐 아니라 역량강화, 동기부여, 사기증진, 긍정적 삶의 태도나 일에 대한 생각, 긍정적 대인관계가 필요하고 심리적 정서적 자활을 통해 강화시키는 것이 필요하다[5][25]. 심리, 정서적 자활은 스스로 자립하고자 하는 의지와 정서적 변화이며 자신의 삶을 주도적으로 살아 스스로 미래를 계획하여 반영하는 것이다. 본 연구에서는 심리적 정서적 자활을 위한 긍정심리 프로그램을 통해 즐거움과 만족감을 얻고 개인이 가진 강점을 찾아 개발하여 성장시킴으로서 행복한 삶을 경험하고 긍정적 삶의 태도로 미래에 대한 불안과 스트레스를 예방하는 하고자 하였다.

3. 긍정심리의 특징

긍정심리학(Positive Psychology)에서는 모든 인간이 추구하는 궁극적인 목표인 좋은 삶, 행복한 삶에 이르기 위한 방법들을 제시하면서 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 통해 가능하다고 하였다. 피터슨(Peterson)[26]은 주관적으로 좋다고 느끼는 긍정적인 주관적 경험(positive subjective experiences)과 긍정적 사고나 성격강점, 가치, 재능, 건강, 긍정적 대인관계 등의 긍정적 개인특성(positive individual traits), 주관적 경험과 개인적 특질들 통한 경험들을 바탕으로 공동체에 촉진시키는 긍정적 제도(positive institutions)로 행복에 이른다고 설명하였다[27].

긍정심리를 미국심리학회에서 처음으로 사용한 셀리그만(Seligmam)[28]은 진정한 행복에 이르는 3가지 구성요소를 다음과 같이 말했다. 삶을 통한 즉각적인 만족과 기쁨의 즐거운 삶(pleasant life), 삶을 열정적으로 이끌며 몰입하는 자기실현적 관점의 적극적인 삶(engaged life), 인류 공동체에 봉사하며 행복을 전하는 의미 있는 삶(meaningful life)이라고 하였다.

긍정심리프로그램에 대한 선행 연구를 살펴보면 오정용[29]은 자활사업자의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램을 실시하여 주관적 안녕감, 심리적 안녕감이 증가 하였고 정신적 고통은 감소시켜 효과성을 입증하였다. 오혜성[30]은 긍정개입 프로그램을 사회재활교사들에게 실시하여 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 증가시키고 소진을 감소시키는 효과를 증명하였다. 김미선[31]은 중년기 여성의 위기 극복을 위해 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시하여 중년기여성이 가진 우울감을 감소시키고 자아정체감과 심리적 안녕감에 변화를 주었다.

본 연구에서는 자활을 희망하는 참여자들에게 긍정정서 경험을 증진시키고, 자신이 가진 특성들을 찾아 개발하여 사회와 공동체의 한 구성원으로서 좋은 삶, 행복한 삶을 영위하도록 피터슨(Peterson)[26]이 제안한 방법들을 긍정심리 프로그램으로 구성하여 효과를 입증하고자 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

수도권 지역에 소재한 B자활센타 자활사업참여자들 중 본 연구의 취지와 목적에 동의하고 참여의사를 밝힌

32명을 대상으로 2018년 5월~6월까지 주1회 120분 총8회기 실시하였다. 중도에 불참의사를 밝힌 2명을 제외한 30명을 대상으로 실험집단 15명은 긍정심리 프로그램을 실시하였고 나머지 15명은 통제집단으로 무선 배정하였다. 프로그램 참여자들의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 프로그램 참여자들의 일반적 특성

구분	번호	연령	성별	소 구분	근무 년수
실험 집단	1	47	여	수급	1
	2	51	여	수급	1
	3	49	여	수급	1
	4	57	여	차상위	3
	5	49	여	기타	1
	6	44	여	수급	2
	7	48	여	차상위	1
	8	44	여	수급	1
	9	43	여	수급	2
	10	52	여	차상위	2
	11	47	여	수급	1
	12	53	여	수급	1
	13	42	여	수급	3
	14	52	여	차상위	2
	15	51	여	기타	1
통제 집단	1	57	여	차상위	2
	2	63	여	차상위	2
	3	63	여	차상위	2
	4	56	여	차상위	2
	5	40	남	수급	1
	6	47	여	수급	2
	7	43	여	차상위	1
	8	50	여	수급	1
	9	49	여	차상위	1
	10	51	여	차상위	2
	11	52	여	차상위	2
	12	45	여	수급	1
	13	48	여	수급	1
	14	35	여	수급	1
	15	48	여	수급	1

2. 연구가설

가설1 긍정심리 프로그램은 자활참여자의 정서적 안녕감을 향상시킬 것이다.

가설2 긍정심리 프로그램은 자활참여자의 심리적 안녕감을 향상시킬 것이다.

가설3 긍정심리 프로그램은 자활참여자의 정신적 고통을 감소시킬 것이다.

3. 측정도구

3.1 정서적 안녕감 척도(PANAS)

왓슨, 클락, 텔레겐(Watson, Clark, Tellegen)[32]이 개발한 정서적 안녕감 척도는 하위 2요인으로 긍정정서(Positive Affect: PA)와 부정 정서(Negative Affect: NA)로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 최근 일주일 간의 기분을 묻는 것으로 각 10문항씩 총20문항이다. 본 연구에서는 이현희, 김은정, 이민규[33]가 번안하여 타당화한 한국판 척도를 사용하였다.

3.2 심리적 안녕감 척도(PWBS)

리프(Ryff)[7]가 개발한 심리적 안녕감 척도는 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장 등의 하위 6요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 본래 54문항으로 되어 있으나, 본 연구에서는 김명소, 김혜원, 차경호[34]가 한국판으로 번안하여 타당화한 것으로 총46문항으로 구성된 것을 사용하였다.

3.3 정신적 고통 척도(SCL-90)

정신적고통 척도는 데로가티스(Derogatis)[35]등이 개발한 간이성 정신진단검사를 이훈구[36]가 요인 분석하여 하위 9요인, 총 46문항으로 제작한 것을, 이상문[37]이 3요인으로 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 구성되었고 우울증 4문항, 적대감 6문항, 불안감 5문항이며 5점 Likert척도로 점수가 낮을수록 정신건강이 양호하다는 것을 의미한다.

4. 연구절차

긍정심리와 관련된 기존연구들을 바탕으로 긍정심리 프로그램을 구성하였다. 회기마다 인지, 정서, 행동을 포함한 심리, 정서적 안녕을 위한 내용들을 구성하여 필요한 활동지를 제작하였다. 두 집단 모두 심리적 안녕감, 정서적 안녕감, 정신적 고통 척도를 사용하여 사

전, 사후 측정을 실시하였고, 실험 집단은 주 1회 120분 총 8주간 긍정심리 프로그램을 실시하였다.

본 연구의 긍정심리프로그램은 매 회기 마다 도입, 본 활동, 마무리 3단계로 진행되었다. 도입 단계에서는 전 회기에 주어진 활동과제를 바탕으로 한 주간 실천하고 느낌, 이슈, 변화 등의 생활경험을 함께 공유 하였다. 본 활동 단계에서는 그날의 주제에 따라 이론과 실제를 병행하여 실습을 통해 습득하고 스스로 실천할 수 있는 목표를 설정하여 한 주간 계획을 세우도록 하였다. 마무리 단계에서는 회기의 주제에 따른 프로그램 활동에 대한 점검과 실천 계획을 작성하고 질의, 응답, 느낌을 나누며 부족한 부분을 보충하는 시간으로 구성하였다. 긍정심리 프로그램에 대한 구성은 [표 2]와 같다.

표 2. 긍정심리 프로그램 구성

회기	주제	내용
1	오리엔테이션 및 안내	-이 과정의 취지와 목적 -집단의 관계 형성 -자발성 및 적극적 참여
2	주관적 경험 정서인식하기	-정서에 대한 이해 -나의 정서 인식하기 -긍정정서 경험에 대한 이해
3	즐거운 삶 음미하기	-생애 소중한 순간 찾기 -긍정정서 경험 공유하기 -음미하기 체험
4	개인적 특질 성격강점	-24가지 성격 강점 알기 -나의 강점 3가지 찾기 -강점 활용 계획표 만들기
5	적극적인 삶 강점 달인	-대표 강점이란? -나의 강점 롤 모델 찾기 -일상 재구성 하기
6	긍정적 제도 의사소통기술	-나의 인간관계 패턴 알기 -건설적, 적극적인 대화 -긍정적 의사소통 기술
7	의미 있는 삶 좋은 팀원 되기	-최고의 팀원 찾기 -인간관계 이론 알기 -좋은 팀원 되기 계획
8	행복한 삶의 의미와 가치	-프로그램을 통한 성장기 -행복왕 선발 -좋은 삶을 위한 다짐

5. 통계처리 방법

먼저 두 집단 간의 동질성에 대한 유무를 알아보기 위해 독립표본 *t*-검증(independent t-test)을 실시하였다. 다음으로 긍정심리프로그램을 실시한 실험집단의 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 정신적 고통에 대한 사전-사후의 변화를 알아보기 위해 대응표본 *t*-검증(paired sample t-test)를 실시하였다. 끝으로 사전-사후 결과에 대한 실험집단과 통제집단 간의 차이를 알아보기 위하여 일원배치분산분석(ANOVA) 검증을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 집단 간 동질성 검증

심리, 정서적 안녕을 위한 긍정심리 프로그램을 시작하기 전에 동질성 확보를 위한 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 *t*-검증을 실시하였다. 두 집단의 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 정신적 고통에 대한 검사를 실시한 결과, 사전 측정치가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아 두 집단의 동질성이 입증 되었다. 두 집단 간의 동질성 결과는 [표 3] 같다.

표 3. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교

측정요인	실험집단 M(SD)	통제집단 M(SD)	*t*	*p*
긍정정서	3.46(.75)	3.48(.63)	-1.734	.320
부정정서	2.60(.83)	2.34(.72)	.920	.288
심리적 안녕감	4.02(.46)	4.27(.40)	-1.568	.538
정신적 고통	1.64(.55)	1.54(.32)	.614	.068

2. 긍정심리프로그램이 자활참여자의 정서적 안녕감에 미치는 영향

처치조건에 따른 자활참여자들의 정서적 안녕감에 대한 실험집단 내 사전-사후 측정치를 알아보기 위해 대응표본 *t*-검증을 실시하였다. 그 결과 실험집단에서 긍정정서(t=-2.42, $p<.05$)는 유의미한 증가를 하였고 부정정서(t=4.31, $p<.01$)는 유의미한 감소가 나타났다. 통제집단에서는 긍정정서(t=4.70, $p<.001$)가 오히려 유의미한 감소를 하였고 부정정서에서는 차이가 없었다. 프로그램에 참여한 사람들은 긍정정서 경험을 통한 즐거움, 기쁨, 만족들을 재 경험 하고 음미하면서 긍정정서를 확장시킨 결과라고 볼 수 있다. 이는 선행연구에서 확장-구축이론과 맥을 같이 한다[14]. 정서적 안

녕감의 대응표본 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 정서적 안녕감의 집단 내 사전-사후 효과 검증

측정요인	집단	사전 M(SD)	사후 M(SD)	*t*	*P*
긍정정서	실험	3.05(.75)	3.56(.63)	-2.421	.030*
	통제	3.49(.63)	2.99(.68)	4.709	.000***
부정정서	실험	2.60(.83)	1.86(.54)	4.312	.001**
	통제	2.34(.71)	2.60(.87)	-1.607	.130

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

3. 긍정심리프로그램이 자활참여자의 심리적 안녕감에 미치는 영향

처치조건에 따른 자활참여자들의 심리적 안녕감에 관한 실험집단 내 사전-사후 대응표본 t-검증을 실시한 결과 실험집단의 심리적 안녕감(t=-3.03, p<.01)이 유의미한 증가를 나타냈으나 통제 집단에서는 오히려 낮아져(t=5.91, p<.001) 유의미하게 감소하였다. 하위 요인별로 살펴보면 자아수용(t=-2.36, p<.01), 환경지배력(t=-3.14, p<.01), 자아 성장(t=-2.53, p<.05)은 유의미하게 증가하였고, 긍정적 대인관계(t=-1.52, *ns*), 자율성(t=-1.40, *ns*), 삶의 목적(t=-.81, *ns*)도 어느 정도 향상 되었다. 반면 통제집단에서 심리적 안녕감이(t=5.91, p<.000) 유의미하게 감소하였고 하위영역에서도 환경지배력(t=4.25, p<.001), 자아성장(t=3.35, p<.001)이 유의미하게 감소하였다. 긍정심리프로그램을 통해 자신이 처한 어려움들을 받아들이고 스스로 조절하고 개선하고자 하는 노력으로 삶에서 변화와 의미가 부여되었다고 볼 수 있겠다[21][24][25]. 심리적 안녕감의 대응표본 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 심리적 안녕감의 집단 내 사전-사후 효과 검증

통제	집단	사전 M(SD)	사후 M(SD)	*t*	*P*
심리적 안녕감	실험	4.02(.46)	4.27(.43)	-3.033	.009**
	통제	4.27(.40)	3.91(.51)	5.906	.000***
자아수용	실험	3.78(.61)	4.06(.67)	-2.361	.033*
	통제	3.89(.79)	3.57(.75)	2.101	.054
환경 지배력	실험	3.88(.53)	4.12(.57)	-3.142	.007**
	통제	4.08(.62)	3.72(.72)	4.246	.001**
긍정적 대인관계	실험	4.49(1.03)	4.65(.94)	-1.527	.149
	통제	4.44(.75)	4.14(.75)	2.154	.050
자율성	실험	3.57(.43)	3.68(.36)	-1.403	.182
	통제	3.93(.29)	3.75(.52)	1.085	.296
삶의 목적	실험	4.41(.71)	4.53(.63)	-.808	.433
	통제	4.73(.47)	4.41(.63)	2.171	.048
자아성장	실험	4.13(.63)	4.54(.57)	-2.534	.024*
	통제	4.55(.56)	4.09(.53)	3.352	.005**

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

4. 긍정심리프로그램이 자활참여자의 정신적 고통에 미치는 영향

자활참여자들의 처지조건에 따른 정신적 고통의 집단 내 하위요인에 관한 사전-사후 효과를 검증하였다. 실험집단의 정신적 고통(t=1.79, *ns*)은 감소했고 하위요인에서도 감소했으나 유의미한 차이는 없었다. 통제집단에서도 유의미한 차이는 없으나 적대감에서(t=-2.48, p<.05)는 유의미하게 증가하였다. 정신적 고통의 대응표본 결과는 [표 6]과 같다.

표 6. 집단 내 사전-사후 효과 검증

측정요인	집단	사전 M(SD)	사후 M(SD)	*t*	*P*
정신적 고통	실험	1.64(.56)	1.53(.46)	1.790	.095
	통제	1.54(.32)	1.60(.42)	- .780	.449
우울	실험	1.95(.76)	1.78(.71)	1.673	.116
	통제	1.77(.52)	2.00(.69)	-1.793	.095
적대감	실험	1.32(.63)	1.37(.48)	-.335	.742
	통제	1.29(.26)	1.47(.37)	-2.477	.027*
불안감	실험	1.69(.66)	1.61(.50)	.564	.582
	통제	1.46(.37)	1.63(.13)	-1.633	.125

*p<.05,

5. 두 집단 간 변화량 차이 검증

처치조건과 검사 시기에 따라 집단 간 차이를 확인하기 위하여 일원 분산 분석을 실시하였다. 사전검사에서는 두 집단 간 차이가 없었다. 하지만 8회기 동안 긍정심리프로그램을 실시한 결과 긍정정서가 실험집단에서는 (M=-.51, SD=.82)는 증가하여 유의미한 차이를 나타났다. 반면 통제 집단(M=.50, SD=.41)에서는 오히려 유의미하게 감소하였다. 부정정서에서는 실험집단(M=.73, SD=66)이 감소하였으나 통제집단(M=-.26 SD=.63)에서는 실험집단보다 증가하여 유의미한 차이

가 나타났다. 심리적 안녕감에서도 실험집단(M-.24, SD=62)이 증가하여 유의미한 차이를 보인 반면 통제집단(M=.36, SD=.24)에서는 유의미하게 낮아져 집단 간 차이를 보였고, 정신적 고통에서는 집단 간 차이가 없었다. 두 집단 간 사전-사후 변화량의 결과는 [표 6]과 같다.

표 7. 집단 간 사전-사후에 대한 변화량 차이 검증

측정요인	실험집단 사전-사후 M(SD)	통제집단 사전-사후 M(SD)	*f*	*p*
긍정정서	-.51(.82)	.50(.41)	18.235	.000***
부정정서	.73(.66)	-.26(.63)	17.910	.000***
심리적안녕감	-.24(.31)	.36(.24)	36.024	.000***
정신적고통	.11(.23)	-.06(.31)	2.872	.101

***p<.001

Ⅴ. 결론 및 요약

본 연구의 결과를 요약하고, 논의를 전개하면 다음과 같다. 첫째, 긍정심리프로그램에 참여한 자활사업 참여자의 긍정 정서는 증가되고, 부정 정서는 낮아져 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이는 자활참여자들이 자신의 긍정정서 경험을 통해 즐거움과 행복을 음미하며 생활에서 확장시켜 정서적 안녕감을 지속시키고자 하였고, 긍정정서가 증가됨에 따라 부정정서는 자연스럽게 감소되었다고 볼 수 있다. 긍정정서 경험을 통해 행복과 만족감을 획득하기 때문에 좋은 경험을 지속시키고자 하는 선행연구 선행연구들과 맥을 같이한다[18][19][30].

둘째, 긍정심리 프로그램에 참여한 자활사업 참여자의 심리적 안녕감은 물론 하위요인에서도 대부분 증가하였고 프로그램에 참가하지 않는 통제집단에서는 감소하였다. 프로그램 참여자들 대부분은 중년기 여성들로 이루어져 있다. 중년기에 삶에서 겪게 되는 외로움, 갈등, 무기력함, 소외감 등으로 저하 된 자신감을 긍정심리 프로그램 안에서 재조명하여 일상 재구성, 감사와 강점 찾기를 통해 자신을 발견하고 긍정적으로 수용함으로서 심리적 안녕감을 도모할 수 있는 기회가 되었다[11-13].

셋째, 긍정심리 프로그램이 자활 참여자들의 정신적 고통을 어느 정도 감소시키는 것으로 나타났다. 긍정심리 프로그램은 자활참여자에게 지금까지 해오던 대처방식에서 긍정정서를 유발하는 경험들을 의도적으로 실천하도록 확장하였다. 또한 자활참여자에게 자신이 처한 환경에서 나타나는 미래에 대한 불안과 경제적 어려움이나 스트레스를 적극적이고 건설적인 방법으로 소통하고 삶의 의미를 찾아 미래를 긍정적으로 바라봄으로 정신적 고통을 감소시켰다[11][29].

넷째, 집단 간 변화량 차이에 대한 사후검사에서 긍정정서와 부정정서, 심리적 안녕감 모두 유의미한 차이가 나타났다. 긍정심리 프로그램을 실시한 실험집단에서는 긍정정서와 심리적 안녕감이 증가한 반면 부정정서와 정신적 고통은 감소하였다. 반면, 통제집단에서는 긍정정서와 심리적 안녕감은 감소하였고 부정정서와 정신적 고통은 증가하였다. 같은 자활센터에서 일하는 참여자들이 근로환경과 조건은 비슷한 상황에서 이러한 결과는 고무적이다. 환경적으로나 개인의 상황에 따라 다르게 적용 될 수 있다는 것을 감안하더라도 실제 환경에 대해 받아들이는 관점이 긍정적 것과 부정정인 것은 다르게 느껴졌을 것이라고 사료된다.

본 연구의 한계와 제언을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 참여자는 수도권의 B자활센터 한 곳에서 실시하였으며 다양한 지역을 대상으로 하지 못하였고 참여자 수가 적어 효과성을 일반화하기에는 한계가 있다. 둘째, 사용된 척도지는 국내에서 타당화는 했으나 자기보고식 형태로 되어 있어 개개인이 처한 상황이나 환경에 따라 다르게 응답할 수 있다는 것을 고려하지 않았음으로 객관적인 측정을 하기에는 한계가 있다. 셋째, 본 연구는 총 8회기 단회성으로 이루어져 있어 추후에 얼마 동안 지속되는지에 대한 결과는 알아보지 못했다. 지금까지 해온 생활 방식을 바꾸는 것에는 어느 정도 시간이 필요하다. 하지만 선행연구에서는 1년간 지속되었다는 연구 결과[19]가 있음으로 후속연구에서는 이를 보완한 연구가 필요하다. 본 연구에 대한 제언으로 인간의 궁극적인 목적은 좋은 삶, 행복한 삶이다. 행복은 주어지기보다 스스로 찾고 노력하면 가능하다는 것을 알게 하였다. 저소득층의 환경적 특성상 경제적 자활이 중요하지만 심리, 정서적 측면에서 자립의지나 동기부

여가 없으면 성공적인 자활을 거두기가 어렵다[25]. 따라서 심리, 정서적 안녕과 삶에 대한 긍정적 태도가 자활에 대한 동기를 부여하고 자활의지를 높여 행동으로 실천 가능하게 한다. 따라서 정서적 자활을 위한 지속적인 프로그램 개발과 보급이 필요하고 정책적 지원도 필요하다.

끝으로, 본 연구는 자활참여자들에게 긍정심리프로그램을 실시하여 긍정적 정서 경험과 개인적 특질을 개발하고 확장시켜, 행복한 삶을 경험하고 심리, 정서적 안녕을 통해 자활의지를 고취시켜 정서적 자활을 돕는데 연구의 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 저소득층 자활참여자들에게 빈곤을 극복하고 삶의 질을 높여 자활에 대한 동기부여와 미래의 행복한 삶을 위한 초석이 되기를 바란다.

참 고 문 헌

[1] K. Halvorsen, "Symbolic purpose and factual consequences of the concepts self-reliance and dependency in contemporary discourses on welfare," Scandinavian Journal of Social Welfare, Vol.7, No.2, pp.56-64, 1998.

[2] 박영란, 강철희, "저소득 모자가정 가구주의 자립의지에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구," 한국가족복지학, 제3권, pp.91-116, 1999.

[3] 이은정, "자활사업 참여자의 정서적 자활과 사회적 자활의 영향요인 연구: 사회적응프로그램 참여자 중심으로," 디지털 융복합 연구, 제12권, 제2호, pp.1539-548, 2014.

[4] 최상미, "정서적 자활 성과 지표 도입 연구: 한국형 고용 희망척도 개발과 타당도 검증," 사회복지연구, 제48권, 제2호, pp.97-119, 2017.

[5] 김은자, "자활사업 참여자의 주관적 건강인식 수준과 정서적 자활 관계," 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제2호, pp.476-488, 2016.

[6] 송인한, 박장호, 김리자, "준-고령층과 청·장년층 자활사업 참여자의 자활의지 영향요인 비교분석," 한국노년학, 제33권, 제1호, pp.183-197, 2015.

[7] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it?: Exploration on the meaning of psychological well-being," Journal of Personality and Social Psychology, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1998.

[8] 임영진, "행복과 긍정 심리치료," 한국정신보건사회복지학회, 학술발표논문집, 제11권, pp.55-72, 2011.

[9] E. Diener, E. Suh, R. Lucas, and H. Smith, "Subjective well-being: Three decades of progress," Psychological Bulletin, Vol.125, pp.278-302, 1999.

[10] Myers & Diener, "Who is happy?," Psychological Science, Vol.6, pp.10-19, 1995.

[11] 김세봉, 변상해, "영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과," 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제12호, pp.447-459, 2012.

[12] 윤형식, *스토리텔링 그룹코칭이 저소득층 남성의 심리적 안녕감과 자기 효능감에 미치는 영향*, 남서울대학교, 석사학위논문, 2017.

[13] 강숙자, *경제적 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회활동 참여와 사회적 지지의 매개효과*, 백석대학교, 박사학위논문, 2011.

[14] E. Diener, "Subjective Well-Being. Psychological Bulletin," Vol.95, No.3, pp.542-574, 1984.

[15] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. larsen, and S. Griffin, "The satisfaction with life scale," Journal of Personality Assessment, Vol.49, pp.71-75, 1984.

[16] R. S. Lazarus and R. S. Lazarus, "Emotion and adaptation," Oxford University Press on Dem and, 1991.

[17] S. Lyubomirsky, *The how of happiness*: A scientific approach to getting the life you want. NY: Penguin, 2008.

[18] B. L. Fredrickson, "The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions," American Psychologist, Vol.56, pp.218-226, 2001.

[19] M. E. P. Seligman, T. Rashid, and N. Parks, Positive Psychotherapy, American, 2006.

[20] S. Gay and E. Borus, "Validating Performance Indications for Employment and Training Programs," The Journal of Human Resources, Vol.15, No.1, pp.29-48, 1980.

[21] 엄태영, *자활사업 참여자의 취업에 대한 개인 및 지역자활센터 조직요인 연구*, 연세대학교, 박사학위논문, 2009.
[22] 이형하조원탁, "한국 자활사업의 자활효과 영향요인에 관한 연구: 경제적, 사회적, 정서적 자활효과를 중심으로," 사회복지정책, 제20권, pp.217-244, 2004.
[23] 성낙현, *자활사업참여자의 사회적 배제가 자립의지에 미치는 영향에 있어 사회적 자본, 임파워먼트의 매개효과와 조절효과 연구: 충청북도 자활사업 참여자를 중심으로*, 대전대학교, 박사학위논문, 2014.
[24] 김경휘, "자활사업 참여자의 자활인식에 영향을 미치는 요인에 관한 연구," 사회서비스연구, 제7호, 제2권, pp.89-125, 2017.
[25] 최상미, 홍영표, 김한성, "한국형 정서적 자활프로그램 시행과 효과성 평가: 경기지역 지역자활센터 시범사업을 중심으로," 한국복지행정학, 제19권, 제4호, pp.179-199, 2017.
[26] C. Peterson, A Primer in Positive Psychology, NY: Oxford University Press, 2006.
[27] C. Peterson, and N. Park, "Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it," Psychological inquiry, Vol.14, pp.141-146, 2003.
[28] M. E. P. Seligman, Authentic happiness, NY: Free Press, 2002
[29] 오정영, *자활사업참여자의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 구성 및 효과*, 대구대학교, 박사학위논문, 2010.
[30] 오혜성, *긍정개입프로그램이 사회재활교사의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 및 소진에 미치는 영향*, 용문상담심리대학원, 석사학위논문, 2012.
[31] 김미선, *긍정심리집단상담 프로그램이 중년기 여성 위기 극복에 미치는 효과 - 우울, 자아정체감, 심리적 안녕감을 중심으로*, 경남대학교, 박사학위논문, 2015.
[32] D. Watson, L. Chark, and A. Tellegan, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," Journal of Personality and social Psychology, Vol.54, pp.1063-1070, 1998.
[33] 이현희, 김은정, 이민규, "한국판 긍정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구," 한국심리학회지: 임상, 제22권, 제4호, pp.935-946, 2003.
[34] 김명소, 김혜원, 차경호, "심리적 안녕감의 구성개념 분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로," 한국심리학회지. 사회 및 성격, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
[35] L. R. Derogatis, K. Rickels, and A. F. Rock, "The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale," Br J Psychiatry, Vol.128, pp.280-289, 1976.
[36] 이훈구, "한국고교생의 심리적 성숙에 관한 연구: Y대학 신입생에 관한 조사 분석," 인문과학, 제56권. pp.145-164, 1996.
[37] 이상문, "빈곤계층의 정신건강에 관한 연구 3년간의 패널연구 조사를 중심으로," 한국사회학, 제42집, 제3호, pp.119-152, 2008.

저 자 소 개

오 혜 성(Hyae-Sung Oh) 종신회원

- 2015년 1월 ~ 현재 : 굿씨상담센터, 부소장
- 2018년 3월 ~ 현재 : 서울밴처대학원대학교, 사회복지상담학과 박사과정

〈관심분야〉 : 긍정심리, 사회복지, 사이코드라마

변 상 해(Sang-Hae Byun) 종신회원

- 2007년 8월 : 백석대학교 가족상전공 상담학박사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

〈관심분야〉 : 사회과학, 사회복지, 청소년