

긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제*

김 광 수†

서울교육대학교

본 연구는 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담의 방향과 과제를 탐구하기 위하여 실시되었다. 이러한 목적을 위하여 본 연구에서는 먼저 최근 소개되어 연구, 적용되고 있는 긍정심리학 기반 상담의 목표, 내용, 기법, 효과를 검토하였다. 이러한 논의를 토대로 긍정심리학 기반 상담이 초등학교 상담의 방향과 과제에 주는 시사점이 다음과 같이 제시되었다. 먼저 초등상담의 방향과 관련하여 첫째, 소수 문제 아동 중심의 문제 초점적 상담 접근(problem-focused approaches)에서 모든 아동의 전면적 발달과 행복, 안녕을 촉진하는 강점 기반 상담 접근(strength based approaches)으로의 전환 필요성, 둘째, 학생들이 자신의 성격적 강점을 자각, 경험, 활용하며 이를 학교 안과 밖의 모든 생활에서 지속적으로 발달시켜 나갈 수 있게 하는 체계적인 상담조력의 필요성이 제안되었다. 또한 초등상담의 과제와 관련하여 첫째, 행복에 대한 이해 증진과 행복증진 상담교육 프로그램 개발·적용 및 효과 검증의 과제, 둘째, 긍정심리 상담 기법의 효과적 적용 방안 개발과 이에 대한 효과성 검증의 과제, 셋째, 우리나라 초등학생들의 성격 강점 특성 연구와 강점 성격 개발 개입 및 효과 검증의 과제 등이 제안되었다.

주요어 : 긍정심리학, 긍정심리 상담, 행복, 강점기반 상담, 성격 강점

* 본 논문은 2010년도 서울교육대학교 교내 연구비 지원에 의하여 연구되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김광수, 서울교육대학교 초등교육과, (137-742) 서울시 서초구 서초동 1650
Tel : 02-3475-2537, E-mail : drks419@snu.ac.kr

긍정심리학은 삶을 더욱 가치 있게 하는 주제에 대해 탐구하는 새로운 접근이다. 긍정심리학은 인간의 부정적인 측면을 부정하지 않는다. 그러나 긍정심리학은 그동안 심리학이 부정적 측면의 제거에 많은 관심을 기울여온 데 비해서 긍정적 측면의 향상에는 상대적으로 소홀했기 때문에 이러한 측면에 대해서 좀 더 많은 관심을 기울이는 노력이 필요함을 강조한다(Peterson & Park, 2003).

긍정심리학은 개인, 집단 그리고 사회의 성장과 번영을 촉진하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 타당한 연구 주제를 확장함으로써 기존의 심리학을 보완하려는 입장을 취하고 있다. 긍정심리학은 심리학 내의 연구에서 무엇이 삶을 가치 있게 만드는 지에 대한 의식적인 논쟁을 자극하고 괜찮은 삶, 좋은 삶(good life)이 무엇인지를 이해하고 설명하며 이러한 삶을 살 수 있는 방안을 탐구한다. 심리학적 으로 좋은 삶과 관련하여 긍정심리학은 긍정적인 주관적인 경험(예를 들면, 행복, 삶의 만족, 성취, 몰입); 긍정적인 개인적 특성(예를 들면, 성품, 흥미, 가치); 긍정적인 대인관계(예를 들면, 우정, 결혼, 동료애); 그리고 긍정적인 집단 및 기관(예를 들면, 가족, 학교, 기업, 지역사회) 등의 주제 영역을 제시하고 있다. 긍정심리학은 긍정적인 집단 및 기관이 긍정적인 대인관계와 특성이 나타나고 발전할 수 있게 하며 이것은 또한 긍정적인 주관적 경험을 가능하게 한다고 본다. 사람들이 긍정적인 기관에 속하여 긍정적인 대인관계를 맺고 긍정적인 특성을 나타내고 발전시키며 긍정적인 경험을 하게 될 때 최상의 기능을 발휘하며 좋은 삶(good life), 행복한 삶을 살고 있다고 본다(Park & Peterson, 2008).

긍정심리학의 궁극적 목표는 인간의 행복의

증진에 있다. 긍정심리학의 관점에서는 인간의 정신병리 및 문제에 집중하여 증상을 효과적으로 경감시키고 문제해결을 가져오더라도 그것이 인간의 행복, 삶의 질, 심리적 안녕감을 효과적으로 증진시킨 것은 아니라고 본다. Ryff & Singer(1996)는 “심리적 안녕의 부재는 이후에 발생하는 문제, 역경의 대처와 해결에 취약하게 하므로 지속적인 회복과 적응으로 가는 길은 증상의 제거에 그치는 것이 아니라 긍정적인 것을 함양하고 고양하는 데 있다”고 말한 바 있다. 요컨대 긍정심리학은 기존의 심리학에서 목표로 했던 문제나 부정적인 측면의 제거에서 멈추지 않고 그 사람이 어떤 출발선상에 있든지에 상관없이 문제의 제거를 넘어 그 사람을 그 이상의 상태로 변화시켜 행복한 삶으로 이끄는 데에 그 목표를 두고 있다.

내담자의 정신병리, 심리적 갈등과 정서적 고통의 감소와 해결에 그치는 것이 아니라 내담자가 정말 원하는 것 즉 내담자의 행복의 실현을 촉진하기 위해서 긍정심리학 기반 상담(이 후부터는 긍정심리 상담이라고 지칭함)이 제시되었다. 긍정심리 상담은 긍정심리학 이론과 정신을 상담에 적용한 상담의 한 방법이다. 내담자가 부정적인 문제를 호소하고 상담자는 내담자와의 상담을 통해 이를 해결하여 상담이 나름의 성과를 이루었다 하더라도 자신의 가정, 학교, 사회로 돌아가 하루하루를 살아가야 하는 내담자가 진정으로 원하는 것은 자신이 호소했던 부정적인 문제 증상의 부재만이 아니라 일상 속에서 즐겁고 멋지게 생활하는 것이다. 즉 자신의 능력을 발휘하고 성취를 하며 타인과 좋은 관계를 형성하고 나누며 즐겁고 보람된 삶을 살기를 원한다. 따라서 기존의 심리치료 및 상담의 목표가 주로

결점의 제거와 부적응, 문제행동 증상의 감소였다면, 긍정심리 상담의 목표는 내담자의 자기실현의 촉진과 행복의 증진이다. 기존의 심리치료 및 상담이 부적응적 행동, 부정적 정서, 부정적 사고 등에 초점을 둔다면, 긍정심리 상담은 긍정적 성격, 긍정적 정서, 긍정적 경험 등에 초점을 맞추고 있다(Seligman, Rashid & Parks, 2006). 요컨대, 긍정심리 상담은 내담자의 정신병리나 고통을 치료하고 문제해결을 조력하고 더 나아가 행복을 증진시키기 위해서 내담자의 삶에 긍정정서, 강점 및 의미를 구축하려는 시도를 한다. 즉 상담이 부정적인 것을 넘어서 긍정적인 것을 함양시키는 역할을 담당해야 한다는 것이다.

긍정심리 상담은 인간 본성과 상담 관계 및 정신건강에 대해서 기존의 심리치료 및 상담의 입장과 다른 관점을 취하고 있다. 먼저 기존의 관점이 인간 본성에 대해서 정신 병리나 문제에 대한 취약성을 지닌 존재로 보고 인간의 긍정적 덕목이나 특성은 인간 본성에 대한 일종의 방어기제로 가정(DSM-IV, American Psychiatric Association, 2000; McWilliams, 1994; Rashid, 2008 재인용)한 데 반해 긍정심리 상담은 인간은 정신 병리의 근원이 될 수 있는 부정적 특성과 행복의 씨앗을 잉태할 수 있는 긍정적 성향을 함께 갖고 있는 존재로 보고 있다.

즉 인간의 긍정적 정서와 강점은 인간의 약점만큼이나 진정한 것이며 본래의 가치를 지닌 것으로 여긴다(Rashid, 2008). 상담성과를 결정짓는 가장 중요한 요인인 치료적 상담관계가 내담자의 문제(부정적 경험, 부정적 정서, 부정적 사고)를 이야기할 때만 확립되는 것이 아니라 긍정적 정서와 경험, 사고를 논의하는 과정에서도 강력하고 치료적인 긍정적 유대

관계가 충분히 확립될 수 있다고 본다. 또한 정신건강의 개념에 있어서 기존의 심리치료 및 상담의 관점에서는 정신건강이란 정신 병리와 정신장애가 존재하지 않는 상태를 의미한다. 반면 긍정심리 상담에서는 정신장애가 존재하지 않으면서 동시에 정신적 안녕을 영위하는 상태를 정신건강으로 보고 있다(Rashid, 2008). 따라서 비록 정신장애는 갖고 있지 않아도 충분한 정신적 안녕 수준을 누리지 못한 사람은 정신적으로 건강하지 못한 상태라고 볼 수 있다(Keyes, 2005)

그 동안 학령기 아동·청소년기가 다양한 스트레스가 많이 발생하는 시기로 인식되고 이러한 스트레스가 학업부진, 우울, 불안감, 학교생활 부적응, 공격성, 약물문제, 인터넷 게임 중독 등과 연관을 가지고 있다는 것이 강조되면서 많은 연구가 문제행동에 초점을 두고 진행되어 왔다(조정은, 2008; 김광수, 2012). 그런데 긍정심리학의 새로운 흐름은 국내외의 아동 청소년을 대상으로 한 연구에도 영향을 미쳐 기존의 우울, 폭력, 비행, 약물남용 등 아동 청소년의 문제 및 병리의 제거와 감소에 초점을 두던 입장에서 점차 건강하고 긍정적인 특성 개발로 관심의 초점이 변화될 것을 추구하고 있다. 이러한 맥락에서 본 연구는 최근 소개, 제안되고 있는 긍정심리 상담의 목표, 내용, 기법, 효과를 검토하고 이를 토대로 긍정심리 상담이 초등학교 상담의 방향과 과제에 주는 시사점을 탐구, 제시하고자 한다.

본 연구의 방법은 문헌연구 방법을 채택하여 이루어졌는데 긍정심리 상담의 배경, 목표, 내용, 기법들의 도출을 위하여 긍정심리학, 긍정심리 치료 및 상담 관련 국내외 문헌을 수집 분석하였다. 긍정심리상담의 효과 및 과제

분석을 위하여 국외 긍정심리학과 긍정심리치료 및 상담 관련 학술지 논문을 찾아 분석하되 특히 강점기반 상담 관련 문헌 분석을 통해 최근 주요 연구 효과를 분석하였고, 국내 연구 상황과 효과 분석을 위해서 최근 이루어진 국내 석 박사 학위 논문을 수집해서 분석하였다.

긍정심리 상담의 목표: 행복

모든 개인, 가족, 직장, 사회, 인류는 행복을 소망한다. 새해를 맞을 때마다 우리가 하는 대표적인 인사가 ‘새해 복 많이 받으세요’ 라는 기원이다. 이 인사는 한마디로 ‘행복하세요’ 라는 의미를 담고 있다. 이처럼 행복한 삶은 이미 오래전부터 모든 사람들의 삶의 바람이자 목표가 되고 있다. 따라서 행복한 삶은 당연히 교육의 목표, 그리고 상담(교육)의 목표가 될 수 있다. 그렇다면 모든 사람의 바람이며 목표이자 교육과 상담의 목표가 되는 행복한 삶을 살기 위해서 우리에게 필요한 것은 무엇인가? 행복한 얼굴(미소), 말, 마음이 결혼, 건강, 수명, 인간관계, 성취, 연봉 등에 영향을 준다는 연구결과들은 행복한 삶의 중요성을 인식하고 이를 추구해야 한다는 것을 역설해 주고 있다. 이에 더하여 행복에 대한 오해들을 극복하고 행복한 삶의 모습을 바르게 이해하고 학습할 필요가 있음이 강조되고 있다(서울대 행복연구센터, 2011).

지금까지 행복에 관한 논의는 종교와 철학 등을 통해 오래 전부터 이루어져왔음을 알 수 있는데 이에 대해 간략히 살펴본 후, 최근 긍정심리 상담의 목표가 되는 Seligman(2002, 2011)의 행복 이론을 제시하고자 한다.

행복에 대한 기존의 두 가지 관점

오래 전부터 종교와 철학에서 논의되었던 행복에 대한 대표적 관점을 두 가지로 살펴보면 다음과 같다(권성만, 2008; 임영진, 2011). 첫째는 쾌락주의적 행복관이다. 이 관점에 의하면 행복은 즐거움을 극대화하고 고통을 최소화함으로써 이를 수 있는 것이다. 행복은 부, 명예, 성공 등으로 평가되는 객관적인 삶의 지표라기보다는 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 마음의 상태, 즉 주관적 안녕감(subjective well-being)을 뜻한다. 주관적 안녕감은 인지적 요소와 정서적 요소로 구성된다(Diener, 1984). 인지적 요소는 개인의 삶의 상태를 자신이 설정한 기준과 비교하는 인지적 평가를 말하며 삶의 만족도(life satisfaction)로 지칭되기도 한다. 정서적 요소는 흥미, 즐거움, 편안함과 같은 긍정 정서와 두려움, 슬픔, 분노와 같은 부정 정서를 뜻한다. 긍정 정서를 강하고 자주 경험하면서 부정 정서를 약하고 드물게 경험하는 경우 정서적 측면의 주관적 안녕 수준이 높다고 할 수 있다. 둘째는 자기실현적 행복관이다. 이 관점에 의하면 행복은 최선의 모습에 도달하도록 자신의 영혼을 인도하고 증용에 맞게 행동하여 미덕을 실천하는 것이다. 행복은 사회적으로 가치있는 미덕을 계발하고 이를 발휘함으로써 의미있는 삶을 실현하는 것, 즉 심리적 안녕감(psychological well-being)을 갖는 삶을 뜻한다. 심리적 안녕감은 심리적 기능이 건강하고 원활한 상태로 환경의 통제, 개인적 성장, 목적 있는 삶, 타인과의 긍정적인 인간관계, 자율성, 자기수용 등의 6가지 요소로 구성되어 연구되고 있다(Ryff, 1989; Schutte & Ryff, 1997).

Seligman의 행복 이론

긍정심리 상담은 Seligman의 행복 이론(2002, 2011)에 주로 근거하고 있다. Seligman은 행복에 대한 기존 두 관점을 통합하여 새로운 행복 이론을 제안하였다. 이 이론에 따르면 초기에 행복이라는 모호하고 불분명한 개념이 경험과학적으로 측정가능하고 다루기 쉬운 세 가지 구성요소, 즉 긍정적 정서(Positive Emotion): 즐거운 삶, 몰입(Engagement): 적극적인 삶, 삶의 의미(Meaning): 의미있는 삶으로 제안되었다. 최근에는 이를 더 확장하여 다섯 가지 구성요소, 즉 즐거운 삶(Positive Emotion), 몰입하는 삶(Engagement), 의미있는 삶(Meaning), 성취하는 삶(Accomplishment), 함께 하는 삶(Relationships)으로 제안되고 있다.

첫째, 행복한 삶은 ‘즐거운 삶’이다. 즐거운 삶이란 현재, 과거, 미래에 대한 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶을 말한다. 과거에 대해 만족감(contentment), 흡족감, 평온함 등을 느끼는 긍정적 정서, 미래에 대해 낙관주의, 희망, 신뢰, 믿음, 자신감 등을 느끼는 긍정적 정서, 현재에 대해 즐거움(pleasure)과 만족(gratification) 등을 느끼는 긍정적 정서가 행복한 삶의 첫 번째 요소로 제안된다. 여기서 말하는 긍정적 정서는 황홀경 혹은 흥분을 뜻하는 것이 아니며 보통 수준의 긍정적 정서를 의미한다. 긍정 정서는 사람의 마음가짐을 바꾸고 주의의 폭을 확장시키며 직관을 증대시킨다. 또한 면역체계 기능을 증강시키고 안녕(well-being)을 증가시키는 사고-행위 레파토리(thought-action repertoire)를 확장시킨다. 그리고 확장된 레파토리는 다시 사회적·심리적 자원을 구축함으로써 삶의 만족감을 향상시킨다. 긍정 정서는 우울을 비롯한 심리적 문제 증

상들의 완충제 역할을 하며 적응 유연성(resilience)을 증가시키는데 긍정적 정서의 결핍은 정신병리의 증상인 동시에 부분적으로는 정신병리의 원인이 되기도 한다(Rashid, 2008).

둘째, 행복한 삶은 ‘몰입하는 삶’이다. 몰입하는 삶은 일, 여가생활, 인간관계에 적극적으로 관여, 몰두, 참여, 집중하는 삶을 말한다. 몰입은 활동에 최고조로 참여할 때 나타나는 심리적 상태다. 이 상태에서는 시간이 빠르게 흐르고, 현재 과업에 대한 강렬한 집중이 일어나며, 몰아지경의 상태를 경험하고, 때때로 자신에 대한 인식이 사라지기도 한다. 사람들은 제 각기 다양한 활동과 장면에서 몰입을 경험할 수 있지만 몰입은 자신의 능력에 적당히 어울리는 일을 할 때 경험할 수 있다. 즉 자신의 능력에 비해 너무 쉬워 아무런 도전이 되지 않을 때는 지겨움에 빠지기 쉽고, 자신의 능력에 비해 너무 어렵고 벅찬 도전이 될 때에는 두려움에 빠질 수 있다. 많은 심리적 증상이 몰입의 결핍과 관련이 될 뿐만 아니라, 몰입의 결핍 자체가 증상을 일으키기도 한다. 몰입은 권태, 불안, 우울 등의 해독제 기능을 한다(Rashid, 2008).

셋째, 행복한 삶은 ‘의미있는 삶’이다. 의미있는 삶은 자신보다 더 큰 무엇인가를 위해서 기여하고 헌신하는 삶을 말한다. 가족, 직장, 지역사회, 국가 공동체, 다음 세대, 소외 계층, 학문, 예술, 가치있는 목표 등이 ‘자신보다 큰 무엇’이 될 수 있다. Victor Frankl(1963)은 행복이란 행복해지기 원함으로써 달성되는 것이 아니라 자신보다 더 큰 목표를 위하여 일할 때 의도치 않은 결과로서 얻게 되는 것임을 강조한 바 있다. 의미있는 삶은 사람에 따라 다양한 방식으로 나타날 수 있지만, 의미에 필요한 중요한 조건은 자신보다 더 큰 어떤

것에 대한 애착과 연결성이다. 자원봉사에 대한 효능성에 대한 메타분석 결과, 자원봉사자들이 비 자원봉사자들에 비해 두 배의 행복감을 경험한다는 결과와 자원 봉사가 권태를 감소시키고 목적의식을 제공하여 행복에 기여한다는 결과, 이타적 행동을 통해 삶에 대한 만족도가 24% 정도 향상되었다는 연구결과들이 제시되고 있다(Rashid, 2008). 긍정심리 상담의 관점에 의하면 의미의 결핍이 우울증을 비롯한 여러 심리적 장애를 초래할 수 있으며, 의미있는 삶을 통해 보다 큰 자신과 연결될 때 심리적 문제도 해결될 수가 있다.

넷째, 행복한 삶은 ‘성취하는 삶’이다. 성취하는 삶은 자신이 원하는 어떤 목표를 달성하는 삶을 말한다. 사람들은 성공, 성취, 승리, 정복 그 자체가 좋아서 그것을 추구한다. 그것은 긍정적 정서나 의미, 긍정적 관계라고 할 만한 그 어떤 것도 제공하지 못할 때조차 그러하다. 행복의 네 번째 요소로서 성취는 일시적인 상태로는 업적이며, 확장된 형태로는 ‘성취하는 인생’, 성취를 위해 업적에 전념하는 인생이다. Seligman(2011)은 성취하는 삶을 행복의 요소로 추가한 이유에 대해서 긍정심리학의 과제가 사람들이 행복을 얻기 위해 실제로 행하는 것을 규정하기 보다는 묘사하기 위해서라고 밝히고 있다. 그는 성취하는 인생을 적극 지지하거나 제안하기 보다는 어떤 의무나 강제 없이 사람들이 그 자체가 좋아서 선택하고 성취하는 것을 더 잘 묘사하기 위해서 ‘성취하는 삶’을 추가했다고 설명하고 있다.

마지막으로 행복한 삶은 ‘함께 하는 삶’이다. 함께 하는 삶은 사랑하고 아끼는 사람과 함께 어울리는 삶을 말한다. 함께 하는 삶은 행복한 삶의 핵심 요소이다. 인간이 행복을

경험하는 때는 대체로 다른 사람과 함께 하는 순간이다. 다른 사람과 함께 하고 나누며 다른 사람을 행복하게 할 때 행복을 느끼게 된다. 긍정심리학의 창시자 중 한명인 Peterson (2006)은 긍정심리학과 행복을 “타인”이라는 단 한 단어로 요약할 수 있다고 말한 바 있다. 긍정적인 것이 혼자 있는 경우는 극히 드물다. 기뻐할 때, 심오한 의미와 목적을 감지했을 때, 자신의 성취에 자긍심을 느꼈을 때, 그 모든 순간은 타인과 더불어 그리고 타인을 중심으로 일어나기 마련이다. 타인의 존재를 빼놓고 ‘우리’라는 단어를 제외하고는 행복을 제대로 설명하거나 행복감을 제대로 느낄 수가 없을 것이다.

긍정심리 상담은 내담자의 정신 병리나 고통을 치료하고 문제해결을 조력하고 더 나아가 행복을 증진시키기 위해서 내담자의 삶에 긍정정서, 강점 및 의미를 구축하려는 시도를 한다. 이러한 긍정심리 상담의 목표인 행복한 삶이란 위에서 제시된 다섯 가지 요소가 편중되지 않고 균형을 갖추어 경험될 때 느끼는 충만한 삶이다. 충만한 삶은 대개 개인이 어떤 일을 통해 즐거움, 몰입, 의미, 성취를 경험하며 소중한 사람들과 함께 하면서 경험되는 삶이다.

긍정심리 상담의 내용

긍정심리 상담의 목표인 행복을 증진하기 위해서 긍정심리 상담에서 다루어지는 내용은 부정적 정서 상태에서 잘 기능하기, 긍정적 정서의 증진과 부정적 정서의 긍정적 변화, 성격 강점의 발견과 개발, 강점(잠재) 지능의 발견과 개발 등으로 나누어 볼 수 있다.

부정적 정서 상태에서 잘 기능하기

지난 20세기에 치료자, 상담자가 하는 일은 부정적 정서를 최소화하는 일이었다. 사람들을 덜 불안하고, 덜 분노하고, 덜 우울하게 해 주는 약물이나 심리학적 의료 개입을 제공한 것이다.

지금도 여전히 치료자나 상담자의 주요 과업이 불안, 분노, 슬픔을 최소화하는 것이다. 그런데, 인간의 성격 결정이나 행복의 결정 요인에 대한 연구에 의하면 행복이 유전적 요인에 의하여 결정되는 정도가 50% 이상이며 성격 특성의 많은 부분이 유전될 가능성이 높다는 것이다(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

종종 불쾌한 정서가 성격특성에 기인하는데 강력한 생물학적 기반이 일부 사람들에게 슬픔, 두려움, 분노 성향을 띠게 한다.

치료자나 상담자가 그 감정을 수정, 감소시키려 하지만 한계가 있을 수 있다. 우울, 불안, 분노 등의 부정적 감정이 단지 개선될 수 있을 뿐 제거할 수 없는 유전 가능한 성격 특성에서 생길 수 있다는 것이다.

따라서 이러한 생물학적 한계를 인정하면서 슬프거나 두렵거나 분노할 때 조차도 올바르게 기능하는 법, 즉 부정적 정서 상태를 다루는 법을 배울 필요가 있다. 따라서 유전적으로 타고난 우울 성향, 불안, 분노 성향 등에 취약한 사람이 그러한 부정적 정서의 최저 수준에서 나아가도록 부정적 정서를 잘 다루어 나가는 법, 그런 부정적 상태에서도 효과적으로 탁월하게 기능하는 법을 배우고 훈련할 필요가 있다(Seligman, 2011).

긍정적 정서(반응)의 증진과 부정적 정서(반응)의 긍정적 전환

인간은 정서적 존재로서 다양한 정서 경험과 정서반응을 하면서 살아간다. 인간이 경험하고 나타내는 정서와 정서반응은 다양하지만 크게 대별하여 긍정적 정서와 부정적 정서로 나누어 볼 수 있다. 예컨대 문용린(2011)은 긍정적 정서를 감사, 용서, 양보, 희생, 사랑, 존경, 인내, 희망, 기대, 꿈, 낙관, 호기심, 열정, 몰입, 관심, 배려, 만족, 즐거움 등의 18개로 제시하고 부정적 정서를 분노, 시기, 질투, 원망, 한, 적개심, 좌절, 포기, 낙담, 독단, 열등감, 자기비하, 충동, 비판, 우울, 슬픔, 불만족, 짜증 등의 18개로 제시한 후 부정적 정서를 줄이거나 이를 긍정적 정서로 전환하는 것, 그리고 긍정적 정서를 증가시키거나 개발하는 것이 행복교육의 중요한 내용이자 방법이 될 수 있다고 했다. 기존의 심리치료 및 상담 접근에서는 우울, 불안, 분노, 적개심, 공격성 등의 부정적 정서를 제거하고 감소시키는 것을 중요한 목표로 상담 개입이 이루어졌지만 행복을 지향하는 긍정심리 상담에서는 감사, 희망, 사랑, 용서, 배려 등의 긍정적 정서를 증가시키고 이를 통해 원망, 분노, 낙담, 시기, 질투, 적개심, 독단 등의 부정적 정서를 줄이는 개입을 하고 있다. 이는 부정적 정서 반응의 감소가 자동적으로 긍정적 정서 반응의 증가를 가져오는 것이 아니지만, 긍정적 정서 반응의 증가는 부정적 정서 반응의 감소를 가져온다는 긍정심리학의 전제에 기초한 개입이다. 다양한 대인관계 상처와 갈등으로 말미암아 발생하는 부정적인 반응(미움, 분노, 적대감, 증오 등의 부정적 정서)을 극복하고 긍정적인 반응(이해, 공감, 동정심, 사랑 등의 긍정

적 정서)으로 나아가는 용서 경험을 촉진하여 다양한 갈등에서 건강하게 대처하게 함으로써 인간관계와 가정, 학교, 직장, 사회 생활 영역에서 적응과 발달을 촉진하는 목적으로 개발, 적용되는 용서상담(프로그램) 개입은 이러한 긍정심리 상담 내용의 한 예라 할 수 있다(김광수, 2008).

성격 강점의 발견과 개발

긍정심리 상담에서는 자신의 대표 강점(signature strength), 강점 성격을 찾고 자신의 일과 사랑과 놀이, 우정, 자녀 양육 등에서 자신의 강점을 보다 자주 사용할 수 있는 실제적인 방법을 찾도록 조력한다. 긍정심리 상담에서는 자신의 대표 강점과 미덕을 발휘함으로써 만족과 긍정적 정서를 자아내는 행위가 진정한 행복을 경험하는 길이라고 보기 때문이다. Seligman과 Peterson(2004)은 청소년들의 잠재력을 키워주고 긍정적 청소년 발달을 돕기 위해 품성분류체계를 만들고 그 측정방법을 고안하려고 노력하였다. 그 결과 각 시대와 문화를 통틀어서 공통적인 6가지 덕성을 찾아내었는데, 지혜, 자애, 용기, 절제, 정의, 초월이 그것이다. 그리고 각 덕성들에 이르도록 돕는 성격 강점들을 분류하여 각 미덕 당 3-5개의 강점 성격을 구성하여 총 24개의 성격 강점을 제시하였다<부록1 참조>. 이와 더불어 긍정심리 상담을 진행하는데 도움을 제공하는 성격 강점 검사(Character Strength Test)를 개발, 제공하고 있다. 6개의 덕성은 각 덕성에 이르도록 돕는 하위 성격 강점들의 발견, 활용을 통해서 개발될 수 있다고 본다. 각 개인의 성격 강점을 발견하고 내담자의 강점에 대한 피드백을 제공하고 강점을 활용할 수 있

게 하기 위해서 성격 강점 검사(VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths)가 상담과정 중에 이루어진다.

강점지능의 발견과 개발

학교 교육은 학생들의 소질과 적성, 강점을 발견하고 계발하여 적합한 방향으로 나아갈 수 있도록 준비하는 노력의 장으로 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 다중지능이론(multiple intelligences)은 종래의 지식위주의 획일적인 교육에서 벗어나 개인의 소질과 적성, 잠재력을 극대화시키는 새로운 교육개혁의 이론적 틀로서 부각되었다. 다중지능의 핵심은 몇 가지로 정리될 수 있다(Armstrong, 1994, 김명희 외, 2006 재인용). 첫째, 모든 개개인은 신체운동 지능, 자기성찰 지능, 인간친화 지능, 논리수학 지능, 언어 지능, 음악 지능, 공간 지능, 자연친화 지능 등의 여덟 가지 지능을 모두 가지고 있다. 둘째, 모든 사람은 각각의 지능을 적절한 어떤 수준까지 계발시킬 수 있다. 셋째, 각 지능 영역 내에서도 그 지능을 향상시킬 수 있는 많은 방법들이 있다.

Gardner(1983)는 인간이 추구하는 행복은 학교를 졸업한 이후의 직업세계와 밀접히 관련되어 있다고 하였다. 자신이 어떤 직업을 선호하는지, 과연 자신이 잘 수행할 수 있고 하고 싶은 영역이 무엇인지를 아는 것과 그것을 위해 준비할 수 있는 삶은 인생으로 하여금 삶의 희망과 행복을 가져올 수 있기 때문이다. 다중지능은 기존의 전통적 지능과는 달리 음악, 신체-운동, 대인관계, 자기이해, 자연친화 등 인지의 다양하고 분리된 측면들을 인정하고 수용한다는 점에서 학습자의 소질과 적성, 흥미에 근거한 진로 지도에 많은 도움을 줄

수 있다. 학생 개인 내에서 강점으로 나타나는 지능을 발견하고 이를 계발하고 발전시켜 나가면서 이를 활용하는 학습지도, 진로 상담 개입을 할 수 있다. 아동의 인지발달이 한결 같이 똑같이 이루어지지 않고 개인차가 많으며 개인 내에서도 인지적 발달 특성과 양상이 다르다는 것을 이해할 필요가 있다(Gardner, 1999). 예컨대 어떤 아동은 읽기와 언어, 예술적 부분에서 탁월한 능력을 보일 수가 있지만 반면에 수학에서는 실증과 따분함, 지루한 반응을 보이고 실제 진전이 어려울 수도 있다. 그리고 어떤 아동은 사회과목을 공부하고 이해하는데 어려움을 보이지만 신체 운동적인 활동을 좋아하고 이 능력은 더 뛰어날 수가 있다. 실제로 아동뿐 만이 아니라 성인도 지적 능력과 관련하여 강점과 약점 모두를 복합적으로 소유하고 있는 것이 사실이다. 따라서 아동이 자신의 강점을 활용하고 이를 토대로 더 발달할 수 있는 ‘활동’과 ‘프로그램’을 구성하고 체험하게 하는 긍정적인 상담교육 접근이 필요하다. 따라서 인간의 지능의 다양성을 주장하며 개인의 강점지능을 중심으로 교육하고 진로지도 및 상담을 해야 한다고 주장하는 다중지능이론에 기초한 관점은 인간의 강점 능력을 이해하고 이를 활용, 개발하여 몰두하며 행복한 삶을 살도록 안내하는 긍정심리 상담의 내용이 되고 있다(문용린, 2011).

긍정심리 상담 기법과 상담자의 역할

내담자의 삶에 긍정정서, 강점 및 의미를 구축하여 내담자의 행복을 증진시키기 위해서 사용되는 긍정심리 상담 기법들이 제안되고 있는데 이를 살펴보고(임영진, 2011; 김광수 &

고영미, 2011; Seligman, Rashid & Parks, 2006; Seligman, 2011), 이러한 기법을 사용하는 상담자의 태도 및 역할을 제시하면 다음과 같다.

대표 강점 관련 기법

대표 강점(signature strength)은 개인이 지닌 여러 강점 중에서 높은 빈도를 나타내며 자신을 대표한다고 인식되는 강점을 의미한다. 대표 강점과 관련된 행복증진 기법으로 대표 강점 탐색 및 인식하기, 대표 강점 활용하기 등을 들 수 있다. 대표 강점 탐색 및 인식하기는 성격 강점 검사(www.viacharacter.org)와 같은 자기 보고형 설문지를 작성한 뒤 그 중에서 점수가 높은 5가지 성격 강점을 자신의 대표 강점으로 피드백을 받고 더불어 자신의 삶을 돌아보면서 자신의 일화 속에서 강점을 탐색하고 인식하게 하는 기법이다. 대표 강점 활용하기는 자신이 탐색, 인식하여 찾아 낸 강점을 자신의 일상생활, 즉 일, 사랑, 놀이, 학습, 대인관계, 문제 장면 등 다양한 상황 속에서 새로운 방식으로 활용하는 것이다. 내담자는 자신의 대표 강점을 인식하는 과정을 통해 자신의 강점을 알게 되어 긍정적인 자기지각이 생기며, 우울감이 줄어들고 행복감 수준이 상승되는 결과가 보고된다. 또한 대표 강점을 활용하는 것은 몰입 경험을 촉진하고 적극적인 삶을 가능케 하여 주관적 안녕감, 유능감, 효능감, 숙달감, 정신건강, 풍부한 대인관계 등과 같은 결과물을 산출한다고 보고된다(Seligman et al., 2005; Joseph & Linley, 2006).

낙관성 관련 기법

낙관성 증진 기법 중 대표적인 것은 미래에

자신이 ‘최고의 자기 상태(best possible self: BPS)’로 살아가는 모습을 떠올려 보는 것이다. 최고의 자신의 모습을 떠올리는 것은 단순히 백일몽이나 환상이 아니어야 하며 현실적이고 달성 가능한 것이어야 한다. 이 기법은 막연했던 미래 모습에 체계적 구조를 제공하고, 마음속에 미래 모습에 관한 긍정적 심상을 품게 함으로써 반복되는 일상에 의미와 목표를 제공한다. 또한 이 기법은 일상의 스트레스로부터 자신을 보호하며 현재 진행하고 있는 일들을 지속하도록 돕는다. 특히 마음에 떠오르는 것을 글을 통해 표현하는 것은 생각에 틀을 부여하고 사고를 조직할 수 있도록 도울 수 있다(임영진, 2011). BPS 연구(King, 2001)에서 참가자들은 하루에 20분씩 4일 동안 미래에 어떤 삶을 살기를 원하는지 글로 표현하는 연습을 하였다. 최고의 자기 상태를 작성한 집단이 중립적 주제를 작성한 통제 집단에 비해 연습이 끝난 직후, 그리고 몇 주가 지난 후 까지 증가된 긍정 정서를 보고하였다. 이 결과는 참가 기간을 4주와 8주로 늘인 연구에서도 반복 검증되었다(임영진, 2011). 이 외에도 낙관성 증진 기법으로 ‘과거에 실패했던 일들을 생각해 보고 그것으로 인해 오히려 도움을 받게 된 경우를 생각해보기’, ‘나의 부정적 비관적 생각에 반하여 그것에 저항하기’, ‘과거에 성취했던 세 가지 일을 상세히 기록함으로써 이로부터 영감을 얻기’ 등을 들 수 있다(Rashid, & Anjum, 2005).

사랑 관련 기법

사랑 관련 기법 중 대표적인 것은 ‘친밀한 사람의 성격 강점을 파악하는 것’과 ‘적극적이고 건설적인 반응을 하는 것(active and

constructive responding)’을 들 수 있다. ‘친밀한 사람의 성격 강점을 파악하는 것’은 참가자가 직접 친구나 가족에게 성격 강점 검사 등을 실시하도록 하게 한 뒤 이 검사 결과에 대한 피드백을 참가자가 직접 전해주는 방법이다. 소중한 사람의 성격 강점을 발견하고 성격 강점에 대한 피드백을 제공하는 것은 일종의 도움 행위로 기능하여 자신이 필요할 때 도움을 받게 하는 순기능을 발휘하며, 성격 강점을 실시하고 이에 대해 피드백을 제공하는 과정에서 서로 접하는 기회와 시간이 증가해 긍정적 관계발달에 도움을 준다. 또한 친밀한 사람의 성격 강점에 대한 정보를 알게 되는 것이 자기 인식에 긍정적 효과를 가져 올 수 있다(Seligman et al., 2006; 임영진, 2011). 한편, ‘적극적이고 건설적인 반응을 하는 것’ 또한 친밀한 관계에 도움이 되는 대화 방식이다. 이는 적극적이나 파괴적인 반응, 건설적이나 소극적인 반응, 파괴적이면서 소극적인 반응 등에 비해 관계 만족도를 높이고 헤어지는 비율을 낮추는 결과를 보고한다(Gable, Gonzaga, & Straachman, 2006, 임영진, 2011 재인용). 이 외에 사랑 증진 관련 기법으로 ‘친한 친구가 정말 좋아할 수 있는 어떤 일 해보기’, ‘서로에게 중요한 날이나 일을 항상 축하해 주기’, ‘사랑하는 사람의 자기계발 계획(체중 감량, 운동, 경력 쌓기 등)을 돕기’, ‘사랑하는 사람과 함께 콘서트, 연극, 영화 보러 가거나 취미 활동 함께 하기’ 등을 들 수 있다(Rashid, & Anjum, 2005).

감사 관련 기법

감사의 성격 강점 관련된 기법으로 삶의 긍정적인 면에 주목하는 ‘축복 헤아리기(counting

blessings)’와 평소 고마움을 느끼고 있으나 아직 제대로 고마움을 표현하지 못한 사람을 정하여 그에게 ‘감사 편지 쓰기’를 하는 것이 있다. 추복 헤아리기란 일주일에 한 번씩 혹은 일주일에 2-3번씩 잠시 시간을 내어서 일상생활에 감사할 만한 사람 및 대상, 사건을 5가지 정도 손 꼽아보는 것이다. 그리고 감사 편지 쓰기의 대상은 다양할 수 있다. 감사 편지에는 상대방이 자신에게 준 여러 가지 호의나 도움에 대해서 자세히 기술하고 그로 인해 자신이 어떤 영향을 받고 성장을 하게 되었는지를 쓴다. 자신이 그 일에 감사하고 있다는 내용과 그 일을 얼마나 자주 기억하고 있는지를 등을 쓰면서 감사의 마음을 전달하는 글이 되게 한다. 감사편지와 관련하여 ‘감사 방문하기’ 또한 시도할 수 있는데 충분히 감사하지 못했던 사람으로 다음 주 정도에 방문할 수 있는 사람을 정하고 감사편지를 쓴 후 그 사람을 만나면 감사편지를 읽는 시간을 갖고 끝까지 읽은 후(중간에 상대방이 제지할 경우 끝까지 잘 들어주면 좋겠다고 말한다.) 그 내용과 두 사람이 느낀 감정을 나누며 대화한다(Seligman, 2011). 이외에 감사 증진 관련 기법으로 ‘단순히 고맙다고 말하지만 말고 좀 더 구체적이고 상세하게 고마움 표현하기’, ‘매일 당연히 여겼던 작지만 중요한 것 하나 선택해서 그것의 소중함을 잊지 않도록 유념하기’, ‘식사하기 전 내가 먹고 있는 것에 기여한 사람들에 대해 생각하고 고마움 느끼기’ 등을 들 수 있다(Rashid, & Anjum, 2005).

용서 관련 기법

용서와 관련된 기법으로 세 가지를 들 수 있다. 첫째, 자신이 타인에게 피해를 끼쳤던

때를 떠올리는 것이다. 살아가는 과정에서 의도적이든 비의도적이든 다른 사람에게 피해를 입혔던 것을 떠올리고 상대가 자신에게 어떠한 형태의 용서의 선물을 제공했는지 돌아보고 그 용서 경험이 자신에게 어떤 도움을 주었는지 꼼꼼히 새겨보는 시간을 갖는 것이다(Seligman et al., 2006). 둘째, 자신에게 피해를 입혔는데 아직까지 용서하지 못한 가해자 한 명을 떠올려 그를 향한 편지를 작성한다. 그 편지에는 그 사람이 행했던 가해 행위를 가능한 자세하고 구체적으로 기술한다. 그리고 이로 인해 자신이 경험한 고통을 생생하게 기록한 후 용서와 이해를 분명하게 표현하는 기술로 편지를 마친다. 셋째, 자신에게 고통을 안겨준 가해자를 용서해주는 모습을 상상해 본다. 이를 위해 먼저 가해자의 입장이 되어 피해자에게 가해를 하지 않을 수 없었던 상황을 묘사하며 피해자에게 고통을 입힌 후 경험했던 죄책감과 후회를 진술한다. 이어서 피해자의 입장에 서서 가해자에 대한 원망과 분노의 감정을 솔직히 드러낸다. 쌍방의 입장을 오가면서 서로의 감정에 깊이 공감한 후 가해자는 피해자에게 용서를 구하고 피해자는 가해자에게 용서의 선물을 제공하는 장면을 마음에 그려본다(Witvliet et al., 2001, 임영진, 2011 재인용). 용서의 실행은 상처나 분노의 정도에 따라 달라지는 복잡한 과정이지만, 용서로 인해 얻게 되는 유익과 그 가치를 고려할 때 용서 연습을 지속할 필요가 있다. 용서의 결단과 실행을 혼자 실천해 볼 수 있는 구체적 방법으로 1. 아무에게도 방해 받지 않는 조용한 시간, 혼자만의 시간 갖기, 2. 나에게 떠오르는 상처와 상처를 입힌 사람(들)을 종이에 적기, 3. 고통을 정직하게 직면하고 느끼기, 4. 용서를 결단하기, 5. 상처를 준 일, 행동 기록

목록을 말소하기(찢어버리기, 흐르는 물에 띄워보내기, 불태우기 등)를 실행해볼 수가 있다(김광수, 2007). 이외에도 용서증진 기법으로 ‘매일 경험한 불쾌한 분노 감정은 그 날에 풀어버리고 오래 마음속에 담아두지 않기’, ‘누군가를 용서하기 전과 용서한 후 내 감정을 평가해보기’, ‘가해자의 관점에서 상대가 나에게 왜 잘못을 했는지 이해해보고 가해자보다 나의 반응이 오히려 나 자신에게 상처를 주지 않았는지 검토해보기’ 등을 들 수 있다(Rashid, & Anjum, 2005).

친절 관련 기법

친절한 행동이 행복을 가져오기 위해서는 ‘자발성’의 요건과 ‘다양성(자신과 상대 모두에게 유익)’의 요건이 만족될 필요가 있다. 외부의 강요나 타인의 바람에 의해 떠밀려 하는 친절 행위가 아니라 스스로의 선택과 자발적 의도에 의해 이루어진 친절행동이 행복증진에 긍정적 영향을 미친다. 또한 친절한 행동이 행복증진에 도움이 되기 위해서는 타인의 복리와 행복에 보탬이 되는 것과 동시에 친절 제공자의 안녕과 행복에도 부합되어야 할 필요가 있다. 친절 행동은 제공자로 하여금 자신을 친절하고 호의적이며 유능한 사람이라고 생각하게 하며, 친절 행위 자체가 친절 제공자의 숨겨진 능력을 인식하고 활용하는 방법을 일깨워 주며, 긍정적 인간관계를 가져오며, 친절행위의 수혜자들과 직접 상호작용을 통해 수혜자들을 향한 공감대가 형성되는 효과를 가져와서 행복을 증진하는 결과를 산출하게 된다(Seligman, 2002, 2011; 임영진, 2011). ‘친절한 행동하기’와 관련해서 앞으로의 친절한 행동을 계획해 보는 시간 갖기와 일주일을 지내

면서 행한 친절한 행동, 친절 행동의 과정, 친절한 행동을 한 후 경험하는 감정, 친절 행동의 의미를 적는 과제를 수행하게 할 수 있다. 한편, ‘친절한 행동 헤아리기’ 또한 친절 관련 행복 증진 기법으로 제안되는데, 이는 친절한 행동의 빈도를 늘이지 않으면서도 이미 실행했던 다양한 종류의 친절행동을 되새겨보는 시간을 갖는 것만으로도 행복이 증진될 수 있기 때문이다(임영진, 2011). 이외에 친절 증진 기법으로 ‘운전할 때 보행자에게 양보하기’, ‘이메일, 편지 쓰거나 전화할 때 좀 더 친절하고 부드럽게 표현하기’, ‘다른 사람에게 웃으면서 인사하기’, ‘친구나 가족을 위해 매주 세 가지 다른 친절한 행동하기’ 등을 들 수 있다(Rashid, & Anjum, 2005).

기타 기법: 향유하기

긍정적인 경험을 자각하여 충분히 느낌으로써 행복감을 증가시키고 이러한 느낌이 지속되도록 의도적인 노력을 기울이는 것이 바로 ‘향유하기’이다. Bryant & Veroff(2007)는 네 가지 향유하기 경험을 제시하고 있는데 감사하기, 경탄하기, 자축하기, 심취하기 등이다. 향유하기는 다른 기법과 연합되거나 중첩되는 경향이 있어서 기타 기법으로 분류되기도 한다. 즐거운 경험을 하는 동안 사람들이 사용하는 다양한 향유방식으로는 다른 사람과 공유하기, 기억을 잘 해두기, 세밀하게 감각 느끼기, 하향적 비교하기, 몰입하기, 행동으로 표현하기, 일시성 인식하기 등을 들 수 있다(Bryant & Veroff, 2007). 향유하기 증진 방법으로 ‘하루 중 짧은 시간동안 향유할 휴식시간 갖기’와 ‘지나간 시간 되돌아보기’가 있다. ‘하루 중 짧은 시간동안 향유할 휴식시간 갖기’

는 구체적으로 하루에 한 번씩 20분 정도 스스로에게 ‘미니휴가’를 주는 것이다. 이 시간에는 하던 일을 접어두고 즐거운 일(산책, 독서, 음악감상, 샤워, 친구와 대(통)화, 경치 바라보기, 게임하기, 스트레칭이나 간단한 운동 등)을 한다. 즐거운 시간을 갖는 동안 즐겁다고 느끼는 자극과 감각을 알아차리고 언어적으로 명명을 해본다. 그 날의 미니휴가가 끝나면 내일의 휴가를 계획하며 기대한다. 일주일일이 지나면 지난 7일간의 일일휴가를 회상하며 즐거웠던 경험들을 다시 느껴본다. 한편, ‘지나간 시간 되돌아보기’ 방법은 먼저 최근 즐거운 경험을 했던 긍정적 사건 하나를 구체적으로 회상한다. 그 사건이 일어난 시간과 장소, 그리고 함께했던 사람들을 떠올리며 기록해본다. 더불어 그러한 경험내용과 그 당시 느꼈던 긍정적 감정을 언어로 표현해 보면서 다시 한번 그 감정을 충분히 느껴본다(권석만, 2009).

긍정심리 상담자의 태도와 역할

위에서 내담자의 삶에 긍정정서, 강점 및 의미를 구축하여 내담자의 행복을 증진시키기 위해서 사용되는 긍정심리 상담기법들을 살펴보았다. 긍정심리 상담은 내담자중심상담의 영향을 받았고 그 기본 정신과 가정에 있어서 내담자중심상담과 밀접한 관계가 있다. 내담자중심상담의 핵심은 상담자가 내담자의 자기 실현경향성을 신뢰하는 것인데, 적당한 사회적 환경조건이 충족된다면 내담자가 실현경향성에 맞게 자기실현을 할 수 있다고 본다. 따라서 상담자는 내담자의 자기실현을 촉진할 수 있는 적합한 사회적 환경 조건을 제공하도록 노력한다. Rogers(1957)는 긍정적인 치료적

변화의 핵심원리로 무조건적 존중, 공감적 이해, 일치성 등을 제시한 바 있다. 긍정심리 상담가들은 긍정심리 상담의 여러 기법들이 무조건적 존중, 공감적 이해, 일치성 등의 상담자 태도와 함께 전달, 사용될 때 내담자로 하여금 긍정적인 것을 탐색하고 증진시키는 진정한 상담효과를 가져올 수 있다고 본다(Rashid, 2008; Joseph & Linley, 2006).

상담자의 역할과 관련하여 긍정심리 상담에서 상담자는 내담자로 하여금 대표 강점을 인식하고 이를 활용하는 것이 자신의 행복증진에 어떠한 영향을 미치는지 이해하도록 돕는 안내자 역할을 한다. 특히 상담자는 내담자가 상담과정에서 능동적인 역할을 하도록 격려한다. 상담자는 내담자가 자신의 일상생활에서 긍정 정서를 유발하는 다양한 사건을 적극적으로 찾도록 격려하고, 내담자의 대표 강점을 드러내는 여러 체험을 스스로 발견하도록 이끌며, 내담자의 대표 강점을 활용할 수 있는 독특하고 참신한 방법을 찾기 위해 함께 노력하고 더불어 내담자가 자발적으로 그러한 방법을 고안하도록 유도한다.

내담자의 강점 활용과 행복 증진을 위해서 다양한 유형의 과제를 제시하는데 이때도 내담자의 실행 가능 여부와 내담자 고유의 성향에 부합하는지에 대한 논의를 반복하고 숙제 수행 방법과 과제 실행 과정에 대한 상호 피드백을 되풀이 한다. 요컨대 긍정심리 상담에서 상담자는 내담자에게 행복의 의미와 가치에 대해 교육하고, 긍정심리 상담의 여러 기법들을 활용하는 방법에 대해서 알려주며 긍정 심리 상담의 과정과 절차에 대한 자세한 정보를 제공한다(임영진, 2011).

긍정심리 상담의 실증적 결과

긍정심리 상담의 효과를 검증한 연구가 다수 보고 되고 있다. 이를 긍정심리 상담의 일반적 효과와 긍정심리 상담의 주요 초점이 되는 성격 강점 관련 실증적 효과로 나누어서 살펴보면 다음과 같다.

긍정심리 상담 개입 효과

먼저 국외연구 결과를 살펴보면, 중증도 이하 우울증 증상의 대학생 대상 긍정심리 집단 상담 개입 결과 통제집단에 비해 현저한 우울증 호전과 삶의 만족도 증가되었고 1년 후 까지도 효과 지속이 나타났다(Seligman, Rashid & Parks, 2006). 중학생 대상 개입 결과 행복증진 효과가 크게 나타났고(Rashid & Anjum, 2007), 웹기반 개별 긍정심리 상담 결과 우울 증상과 행복에서 유의미한 효과가 보고되었다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

대학생과 성인 대상 국내연구 결과를 살펴보면, 우울증 호소 대학생 연구(임영진, 2010) 결과 실험집단이 인지행동 치료 통제집단 보다 우울증이 현저히 호전되고 삶의 만족도와 긍정정서가 증가되고 이러한 효과가 5주 후에도 지속되었다. 일반 대학생 대상 연구(임영진, 2010)결과 실험집단이 스트레스 대처 프로그램 받은 통제집단 보다 삶의 만족도와 긍정 정서가 증가되고 이러한 효과가 5주 후에도 지속되었다. 그리고 정신과 입원 환자 대상 연구(김근향, 2011)결과 적응기능이 향상되었다. 또한 일반 청소년 대상 연구(이승훈, 2010)결과 심리적 안녕, 학교 적응도 및 자아탄력성이 증가되었고, 우울 경향 청소년 대상 연구(유은영, 2010)결과 행복감, 낙관성의 증가

와 함께 우울감, 무망감의 감소를 가져왔다. 한편 초등학교 대상 연구(김광수, 고영미, 2011)결과 행복감 증가와 더불어 우울성향 감소 경향이 나타났다.

성격 강점 관련 실증적 연구 결과

긍정심리 상담의 핵심 내용인 성격 강점 관련 실증적 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다. 모든 성격 강점이 행복의 증진에 영향을 미치지만, 특히 특정한 긍정적인 특성이 다른 성격 강점보다 안녕증진과 성취에 더 많은 관련이 있는 것으로 나타났다(Park, Peterson, & Seligman, 2004). 미국 청소년의 경우 감사, 유머, 사랑이 보다 많은 강점으로 나타난 반면, 성인들에게서 발견되는 신중성, 용서, 영성, 자기조절 등은 상대적으로 적게 나타났다(Park & Peterson, 2006). 우리나라 대학생 대상 연구 결과, 한국의 대학생에게 보다 많이 나타나는 성격 강점 다섯 가지는 사랑, 낙관성, 친절, 감사, 유머이었고 삶의 만족도와 상관성이 상대적으로 높은 성격 강점은 낙관성, 감사, 열정, 사랑으로 나타났다(임영진, 2010). 미국의 연구에서는 감사, 희망, 열정, 호기심, 사랑 등의 성격 강점들이 삶의 만족도와 일관되게 관련성이 높은 것으로 나타나 이러한 성격 강점 함양의 중요성을 시사하고 있다(Park et al., 2004).

성격 강점 연구에서 발달적인 차이도 보고되고 있다. 예컨대, 감사는 최소한 7살 이상의 아동들에게서 삶의 만족감과 관련이 되는 것으로 나타났다(Park & Peterson, 2006). 호기심은 대부분의 청소년들에게 가장 일반적인 성격 강점 중의 하나로 나타났지만, 호기심이 많고 적응이 더 행복한 청소년과 덜 행복한 청소년

을 구별하는 요인이 되지는 않는 것으로 나타났다. 반면 성인들의 경우 호기심이 삶의 만족감과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성장을 하면서 계속해서 호기심을 유지할 수 있는 어른들이 더 행복하다는 것을 보여준다. 따라서 부모, 교사, 학교 상담자와 여러 전문가들이 청소년들의 자연스러운 호기심을 꺾지 않고, 오히려 청소년들이 공부하거나 놀 때 건설적으로 호기심을 활용하고 개발할 수 있도록 돕는 것이 이들의 행복한 삶을 위해서 중요하다는 점을 시사해 준다.

또한 중학생들을 대상으로 한 종단연구에서 학년 초기의 사랑, 희망, 열정 같은 특정한 성격 강점들이 학년 말의 삶의 만족감 수준 향상과 관련있는 것으로 나타났다(Park & Peterson, 2006). 그러나 역으로 높은 삶의 만족감이 성격 강점들의 수준 향상을 가져오는가에 대한 연구효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 특정한 성격 강점들이 현재의 행복과 관련될 뿐만 아니라 이후의 행복 증진도 가져올 수 있다는 것을 보여준다. 삶의 만족감과 행복이 모든 세대에 걸쳐서 정신적 육체적 건강과 좋은 관계, 성공, 안녕에 매우 중요한 것을 고려하면(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Park, 2004), 특정한 성격 강점(개발)이 좋은 삶, 행복한 삶의 결정적 통로가 될 수 있다는 것을 보여주고 있다.

아동 및 청소년의 또래 상호작용과 사회적 관계는 학생생활동안 시간이 갈수록 점점 더 중요해지며, 특히 좋은 또래 관계를 유지하는 것은 건강한 심리적인 발달과 학교 적응에 매우 중요한 기능을 한다. 이러한 맥락에서 특정 성격 강점이 아동 청소년들의 사회적 관계와도 관련이 있음이 보고된다. 교사들의 평가에 의해 인기 있다고 인정한 학생들은 리더십,

공정성 같은 정의와 관련된 강점(건강한 공동체 생활과 관련된 사회적 강점) 및 자기 조절, 신중성, 용서와 같은 절제와 관련된 강점에서 높은 점수를 보인 연구결과(Park & Peterson, 2006)는 학생들의 성격 강점을 잘 개발하고 활용하게 돕는 것이 추후에 발생 가능한 사회적 문제들을 사전에 예방하고, 아동들의 평생에 걸쳐서 긍정적인 영향을 끼칠 건강한 관계 형성의 기회를 증가시키는 일이 될 수 있음을 보여준다.

성격 강점들은 아동 청소년들의 정신병리 문제도 줄일 수 있음을 보여준다. 희망, 열정, 리더십 같은 성격 강점들은 우울증, 불안 장애와 같은 내면적 문제의 감소와 상당히 관련이 있는 반면 끈기, 정직함, 신중성, 사랑의 성격 강점들은 공격성과 같은 외면화된 문제들의 감소와 상당히 관련이 있는 것으로 나타났다. 일련의 다른 성격 강점들도 내면화 및 외면화 문제들의 감소와 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 특정한 성격 강점들을 형성하고 발달시키는 것이 아동 청소년의 정신건강 문제를 예방하는 중요한 전략이 될 수 있음을 시사해준다(Park & Peterson, 2008). 또한 용기, 유머, 친절함, 영성, 감상력과 같은 성격 강점들이 신체적인 질병, 심리적인 장애, 정신적 외상의 영향으로부터 성공적인 회복을 가져오는 요인이 될 수 있다(Park, Peterson, & Seligman, 2006)는 연구는 이러한 문제를 가진 사람들을 돕는 상담 전문가들이 그들에 대한 상담 개입을 계획할 때 이러한 강점들의 개발과 활용에 관심을 둘 필요가 있음을 시사해 준다.

이 외에도 성격 강점이 학업 성취에도 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 학생들의 IQ 점수를 통제된 후 인내심, 공정성, 감사, 정직

성, 희망, 균형감 등의 성격 강점들이 학년 말의 평균 점수를 예언하는 것을 밝힌 학생들의 학업적인 성취와 성격 강점들의 관계에 대한 종단적 연구(Park & Peterson, 2006)는 학업 성취에 비지적 특성의 영향력, 즉 성격 강점의 영향력을 보여주고 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 성격 강점 관련 긍정심리 연구는 좋은 성품을 계발하는 것이 아동 청소년의 부정적인 문제 해결과 예방에 기여하며 심리적, 사회적 안녕과 학업성취에 기여하여 궁극적으로 이들의 행복 증진을 촉진할 수 있음을 보여주고 있다.

긍정심리학 기반 초등학교 상담의 방향과 과제

긍정심리학 기반 초등학교 상담의 방향

긍정심리 상담은 최근 세상에 소개되고 연구, 적용되기 시작하는 초기 걸음마 단계에 있기 때문에 앞으로 더 많은 연구와 검증이 필요한 것이 사실이다. 하지만 결점과 질환을 다루는 것을 넘어서서 자기실현과 성장의 관점에서 인간의 정신건강과 행복을 추구하는 긍정심리 상담의 관점과 연구결과들은 학교심리학 및 학교상담을 포함해서 다양한 실천 분야에서 의미있는 주목을 받고 있다(Miller & Nickerson, 2007). 이러한 맥락에서 긍정심리 상담이 우리의 초등학교 상담의 방향에 주는 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 소수의 문제 증상 아동에 대한 문제 초점적 상담 접근(problem-focused approaches)에서 벗어나 모든 아동의 전면적 발달과 행복을 촉진하는 강점 기반 상담 접근(strength based

approaches)을 체계적, 전문적으로 적용하고 발전시켜 나갈 필요가 있다. 앞에서도 살펴보았지만 상담은 초기에 임상적 치료적 모형으로 출발하여 소수의 심리적 질병의 소유자의 치료에 초점이 맞추어졌다. 이러한 경향이 학교 아동상담에도 영향을 주어 문제와 부적응에 반응하는 사후 대처적, 문제 중심적 아동 상담에 치우쳐왔다. 긍정심리학의 기본적인 가정은 아동과 청소년의 문제나 증상을 확인하고 치료하여 이를 소멸시키는데 머무르는 것이 이상으로 나아가야 할 것을 강조한다. 즉 문제의 치료와 소멸에서 더 나아가 행복과 삶의 만족감을 느끼고 누리는 데 까지 나아가 행복한 삶, 충만한 삶을 살도록 돕는 것을 강조한다. 그리고 그러한 삶을 사는 데 기여하는 인간의 긍정적 심리 특성을 정의하고 확인하여 분류하고 이를 측정하며 이를 계발할 방안을 강조하고 있다.

최근 긍정심리학의 흐름은 인간의 건강과 안녕을 단지 우울과 공격성, 장애 등의 소멸로 보는 기존의 문제초점 질병모델에 기반한 기존의 전통적 상담 접근에 대한 비판과 더불어 삶의 만족도 증진과 성격 강점의 계발 및 인간의 잠재력 개발 촉진 등 인간 발달의 긍정적인 면을 강조하는 상담접근에 대한 강조로 나타나고 있다. 사실 기존의 질병모델 상담 접근은 많은 시간과 노력에 의해 증상의 치유와 장애의 소멸을 추구하였지만, 최근의 연구에 의하면 비록 소멸된 증상과 장애도 개인의 강점과 건강한 심리 특성의 계발이 이루어지지 않을 때에는 증상과 장애가 재발되고 문제의 악화로 반복되는 경향이 높은 것으로 나타나고 있다(Wood, & Tarrier, 2010). 반면 앞에서 살펴본 바와 같이 긍정적인 심리 특성, 성격 강점(감사, 용서, 몰입, 열정, 희망, 낙관

성, 사랑 등)은 삶의 만족도 및 행복증가와 관계가 있고 정신 병리, 우울, 장애, 공격성 등 문제 증상과 관련이 멀어 이러한 강점 성격 특성을 형성하고 발달시키는 것은 다양한 아동, 청소년 문제 해결의 중요한 전략이 되는 것을 보여주고 있다. 나아가 이러한 성격 강점이 학생들의 학업 성취에도 영향을 주는 중 단연구 결과도 발표되고 있다(Park, & Peterson, 2008). 따라서 학교 현장에서 여전히 나타나고 있는 소수 문제 행동 특성과 심리적 증상 소유의 아동에 대한 문제 초점적 상담 접근(problem-focused approaches)에서 더 나아가 문제 증상의 아동을 포함하여 모든 아동의 긍정적 심리 특성과 성격적 강점, 품성의 보다 효과적이고 체계적인 계발을 위한 강점 기반 상담 접근(strength based approaches)의 아동상담연구와 실천에 관심과 노력을 기울일 필요가 있다. 이러한 방향은 학교상담과 생활지도가 모든 학생들을 위한 종합적 봉사활동이자 체계적 조력과정이라는 주장이 구호에 그치지 않고 이를 실제로 실행할 수 있는 방안이 될 수 있을 것이다.

둘째, 강점 기반 상담 접근을 체계적으로 실천해 나가기 위해서 교사와 학교 상담가는 학생의 성격 강점을 이해하고 학생들이 그들의 성격 강점을 자각, 활용할 수 있는 다양한 경험과 구체적 활동 방안을 개발하고 학교 안, 밖에서 실행해 나가도록 지속적이고 체계적인 조력을 할 필요가 있다. 이를 위해서 먼저 학교교사나 상담가는 학생들의 문제나 결점, 약점만이 아니라 학생의 성격 강점의 측정을 시작할 필요가 있다. 지금까지 학교에서 아동의 문제, 결점, 약점(예컨대, 학교폭력 피해 및 가해, 분노, 우울, 불안, 공격성, 주의집중 결핍, 부주의, 과잉행동 등)을 검사하고 이를 토대로

불안 위축 아동, 공격적 반항적인 아동, 비행 아동, 주의력 결핍 과잉행동 아동, 따돌리는 아동, 우울한 아동, 고립된 아동, 학습장애·부진 아동 등으로 쉽게 명명하고 아이들의 문제 행동을 제거, 감소시키는 데 집중하였다. 반면, 그러한 아동들의 긍정적 부분에 대해 이해나 검사, 측정, 평가는 거의 간과되어온 경향이 높다. 아동의 부정적 특성에 대한 검사, 측정, 평가는 아동을 그러한 아이로 명명하기 위해서 하는 것이 아니라 전문가나 상담가, 교사의 입장에서 그 문제와 특성을 파악하고 아동을 보다 효과적으로 조력하기 위해서 편의상 필요한 일의 일부인데 자칫 잘못하면 이러한 목적과는 달리 아동에 대한 선입견, 부정적 지각과 평가를 가져오고 문제와 아동을 거의 동일시해서 낙인화하고 그 아동의 다른 긍정적 부분이나 특성을 무시한 채 문제만 더 악화시키는 파괴적 결과를 가져오기 쉽다.

부정적인 인상과 부정적인 내용의 고정관념은 긍정적인 인상과 긍정적인 내용의 고정관념보다 더 빨리 형성되며 한번 형성된 부정적인 인상과 부정적인 내용의 고정관념은 반대되는 증거에 접하더라도 긍정적인 인상과 긍정적인 내용의 고정관념보다 변하기 더 어렵다고 보고된다(Baumeister, Blatslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). 부정적 특성에 대한 검사와 측정의 오용과 이로 인한 부작용은 교사나 당사자 학생과 동료 학생들에게도 낙인화 현상을 가져와 잘못하면 문제의 해결보다는 교사나 학생 모두를 명명된 문제의 틀 안에 갇히게 하여 부지불식중에 의도하지 않은 편견의 심화 및 문제의 악화나 악순환을 가져오기도 한다. 따라서 아동의 문제나 부정적 특성에 대한 성급한 진단 평가와 명명보다는 아동 개인

내의 긍정적 성격 강점을 측정, 평가하고 학생의 성격 강점 프로파일을 확인, 이해하는 접근은 보다 바람직하고 생산적인 개인 맞춤형 상담 개입에 중요한 기초자료로 활용될 수 있다. 이미 많은 연구에서 성격 강점을 인식하는 과정을 통해 학생 내담자 당사자가 자신의 강점을 알게 되면서 긍정적인 자기지각이 강화되고, 자신의 성격 강점을 활용하는 것이 몰입경험과 적극적인 삶을 강화하고 스스로에게 의미있는 활동 경험으로 인식되게 한다는 효과를 제시하고 있다(Seligman et al, 2005). 일반 아동뿐만 아니라 문제를 소유하고 있고 학업 성취가 낮은 학생이라 하더라도 자신의 상태나 수준에 상관없이 모든 학생은 자신만의 성격 강점을 비교하면서 다른 것에 비해 더 강한 강점 성격을 분명하게 확인할 수 있다. 이러한 측면에서 성격 강점의 확인과 활용 접근은 문제나 장애를 갖고 있거나 계속 낮은 성취를 해온 학생들에게 특히 더 유용하다고 제시되고 있다(Park, & Peterson, 2008).

현재 어떤 아동이 문제행동을 보이는 학생이든 일반 보통 학생이든 관계없이 모든 아동들과 청소년들은 그들의 인생에서 성공하고 행복하며 만족스러운 삶을 살기를 원하고 있다. 이것은 모든 인간의 근본적인 소망이고 권리이다. 그들이 어떻게 행동하고 무엇을 말하든지 간에 학교, 대인관계, 가정, 그리고 사회에서 진정으로 성공하기를 바라지 않는 사람은 없을 것이다. 그러나 오늘의 현실에서 학생들은 종종 자신의 행복과 의미를 적절한 곳에서 제대로 된 방법으로 찾는 법을 모르곤 한다. 이러한 우리 현실을 감안할 때 자신의 성격 강점들을 알아보는 것은 자신의 행복과 삶의 의미, 가치를 찾아가는 출발점이 될 수 있다. 모든 사람들은 자기 나름의 강점을 가

지고 있다. 그리고 학생들의 그러한 강점들은 인정, 격려, 강화되고 활용되기를 기다리고 있다(Park, & Peterson, 2008).

긍정심리학 기반 초등학교 상담의 과제

긍정심리 상담 관련 연구 성과는 계속 축적되어 가고 있으며 많은 효과 연구들에 의해 강점 기반 상담 접근법들이 인간의 변화에 더 유용하다는 주장이 제기되고 있다. 그러나 그동안 진행되고 축적된 기존의 문제 초점 심리치료 및 상담과 비교해 봤을 때 긍정심리 상담은 초보 단계에 불과하며 우리 접하고 있는 긍정심리 상담의 지식과 이론들은 아직 충분치 않아 모든 대상에게 일괄적으로 적용하기에 무리한 점이 있다. 어떤 대상에게 긍정심리 상담이 보다 효과적으로 적용될 수 있을지, 긍정심리 상담이 효과를 가져온다면 어떤 과정과 기제를 통한 것인지에 대해 알려지고 있지 않아 앞으로 이에 대한 면밀한 분석이 필요하다(임영진, 2011; Park, & Peterson, 2008) 최근 몇몇 학자들은 인간문제의 상담에 있어서 강점과 약점 모두 매우 중요하며 이것들을 상호배타적인 치료 및 상담 목표로 여겨서는 어떠한 도움도 안 된다고 주장한다. 인간의 긍정적 특성, 기능만 강조하는 쪽으로 치우치거나 기존의 심리치료, 임상심리학 처럼 인간의 부정적 특성, 기능에만 초점을 맞추는 쪽으로 치우치는 것 모두 문제와 한계가 있다고 지적한다. 그래서 인간의 긍정적인 것과 부정적인 것의 연구와 적용이 충분히 통합되는 긍정적 임상심리(positive clinical psychology) 상담 접근이 제안되고 있다(Joseph & Linley, 2006; Wood, & Tarrrier, 2010). 본 연구자도 이러한 주장에 기본적으로 동의하지만 그 동안 상담 접근이

부정적 문제 초점 중심의 접근에 너무 치우쳐 왔고 아직 긍정심리 접근의 연구와 적용이 부족한 현실에서 볼 때 긍정심리 상담 접근이 여러 상담 장면에서, 특히 모든 학생의 건강한 발달과 행복의 성취에 기여해야 할 학교상담의 장면에서 적극적으로 연구되고 적용되며 검증될 필요가 있다고 본다. 이러한 맥락에서 긍정심리 상담에 기반한 초등학교 상담의 과제에 대해서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 상담의 목표인 행복에 대한 이해 증진과 이를 위한 행복증진 상담교육 프로그램이 체계적으로 연구, 개발, 적용되고 그 효과가 검증될 필요가 있다. 이를 위해 먼저 우리 학생들의 행복 수준이나 지표가 얼마나 되는지에 대한 실태 조사가 정기적으로 이루어지고 그 현황과 변화 추이가 파악될 필요가 있다. 아동들의 정신건강, 학교적응, 또래관계를 포함한 대인관계, 학업 성취 등과 행복수준과의 관계를 조사하고, 이들에 대한 행복 상담교육 개입을 통해 행복 증진 여부와 관련 변인의 변화 정도를 경험적으로 검증하고 그 결과를 추적해 나갈 필요가 있다.

둘째, 긍정심리 관련 상담 기법의 효과적 적용방안 연구와 그 효과성 검증이 이루어질 필요가 있다. 긍정심리 상담에서 제안된 성격 강점 인식하기(활용하기), 축복 헤아리기, 감사 편지쓰기, 적극적 건설적 피드백 주기, 향유 및 음미하기, 친절한 행동하기, 미래의 최고 모습 떠올리기, 친밀한 사람의 성격 강점 인식하기(성품의 가계도 만들기), 용서 경험 인식하기, 용서 편지쓰기 등의 상담 기법들은 일반인, 대학생, 우울증 대상, 중학생들에게 적용되어 매우 긍정적인 효과가 보고 되고 있다. 따라서 이러한 긍정심리 상담 기법들이 초등학교생들의 발달 수준과 특성 및 흥미를 고

려하며 그들의 적극적이고 수월한 참여를 이끌어 낼 수 있게 재구성되어 적용되고 그 효과를 검증해 낼 필요가 있다. 이와 더불어 아동의 발달에 적합하고 효과성을 높일 수 있는 새롭고 창의적인 긍정심리 상담기법의 개발과 검증 제시가 필요하다.

셋째, 우리나라 초등학교생들의 성격 강점에 대한 이해와 성격 강점 개발 방안에 대한 연구가 체계적으로 진행될 필요가 있다. 이를 위해서 먼저 우리나라 초등학교생들의 대표 성격 강점은 무엇으로 나타나는지, 그리고 어떤 성격 강점들이 학생들의 학교생활 적응, 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 행복감, 또래관계, 학업 성취, 내면적 혹은 외현적 문제행동, 신체적 질병, 심리적 장애, 정신건강 등과 관계가 의미있게 나타나는 지를 분석하는 연구가 이루어질 필요가 있다. 아울러 앞에서 제시된 관련 변인의 변화에 영향을 줄 것으로 예측되는 성격 강점의 개발, 향상, 증진을 위한 상담 방안 및 상담교육 프로그램 구성과 개입을 통한 효과 검증 연구도 진행될 필요가 있다. 또한 학생이 자신의 성격 강점을 이해하고 이를 효과적으로 활용하도록 조력하는 다양하고 구체적인 활동과 전략을 개발하고 이를 학교 안과 밖의 모든 생활에서 꾸준히 실행하고 습관화하게 하는 일과 이를 위한 보다 효과적 조력 방안이 연구, 적용될 필요가 있다. 그리고 이에 대한 단기, 장기, 종단적 효과 검증이 이루어질 필요가 있다.

기존의 문제 초점적 연구와 상담 개입이 발달 단계상 아직 불완전하고, 완성되지 않은, 변화 가능성이 높은 시기의 아동에게 문제 진단을 통한 낙인화의 위험성과 비록 문제를 수정하여 도와주려는 좋은 의도와 개입 효과에도 불구하고 문제 제거에서 멈추어 잠재적 발

달을 적극적으로 촉진하는 개입을 하지 못한 소극적 측면이 많았음을 부인할 수 없다(조정은, 2008; 김광수, 2012). 최근 초등학교 대상 연구(허지영, 2007; 김영은, 2009; Hoggard, 2006)는 행복감이 높은 아이들이 친구관계가 좋은 것으로 나타나고, 행복한 기분을 느낄 때 학습속도도 더 빠르고 머리를 써야하는 과제도 더 잘 수행한다는 결과를 보고하고 있다. 앞으로 긍정심리학에 기반한 초등학교 상담연구와 개입은 기존의 부정적이고 소극적인 특성을 극복하고 변화와 발달가능성이 높은 초등학교 시기의 모든 아동에게 행복에 대한 바른 이해 촉진을 토대로 이에 기초한 학습과 실행을 통해 아동의 긍정적 특성, 강점 개발에 기여하고 결과적으로 아동의 안녕과 성취와 행복 증진에 기여할 것이 기대된다.

참고문헌

권석만 (2008). 긍정심리학. 학지사.
 권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품 - 긍정심리학 관점. 학지사
 김근향 (2011). 정신과 입원환자의 적응기능향상을 위한 긍정심리치료 프로그램 효과. 고려대 박사학위논문.
 김광수 (2007). 용서의 심리와 교육 프로그램. 한국학술정보(주).
 김광수 (2008). 용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로. 학지사.
 김광수 (2012). 아동기 발달 특성과 상담. 발달심리와 상담. 한국상담학회 상담학총서(인쇄중).
 김광수, 고평미 (2011). 긍정심리학 기반 행복

증진 상담교육 프로그램이 초등학생의 행복감과 우울에 미치는 영향. 한국초등교육 22(3), 서울교육대학교.
 김명희 · 김영자 · 김향자 · 신화식 · 윤옥균 · 윤옥인 · 이현옥 · 정태희 · 황윤한 (2006). 다중지능이론과 교육의 실제. 서울: 학지사.
 문용린 (2011). 행복한 성장의 조건. 대학생의 행복: 긍정심리학 관점. 전국대학교 학생생활상담센터협의회 2011 동계학술대회 자료집.
 서울대 행복연구센터 (2011). 행복교과서. 월드김영사.
 유은영 (2010). 긍정 심리치료 프로그램이 우울 성향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. 전북대 석사학위논문.
 이성훈 (2010). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대 석사학위논문.
 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대 박사학위논문.
 임영진 (2011). 긍정심리치료의 실제. 대학생의 행복: 긍정심리학 관점. 전국대학교학생생활상담센터협의회 2011 동계학술대회 자료집.
 조정은 (2008). 행복 증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과. 연세대학교 석사학위논문.
 American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic Statistic Manual of Mental Disorders*. (4th ed) Washington D C : Author.
 Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. 권석만 외 (2010). 인생을 향유하기. 서울: 학지사

- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed*. 문용린 (역) (2004). 다중지능: 인간지능의 새로운 이해. 김영사.
- Hogard, L. (2005). *How to be happy*. 이경아(역) (2006). 영국 BBC 다큐멘터리 행복. 서울: 예담.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 73, 1141-1157.
- Miller, D. N., & Nickerson, A. B. (2007). Changing the Past, Present, and Future: Potential Application of Positive Psychology in School Based Psychotherapy with Children and Youth. *Journal of Applied School Psychology*, 24(1), 147-162.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-910.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to Strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press; Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rashid, T. (2005). *Positive psychotherapy inventory*. Unpublished manuscript. University of Pennsylvania, PA.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez(Eds.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People*. 권석만, 임영진, 신우승 역 (2011) 인간의 번영 추구하기 (pp.409-468). 학지사
- Rashid, T. & Anjum, A. (2005). *340 ways to use VIA character strengths*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Rashid, T. & Anjum, A. (2007). Positive psychotherapy for children and adolescents. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Depression in children and adolescents: Causes, treatment and prevention*. New York: Guilford Press.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*, 95-103
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Process: Empirical Validation of intervention. *American Psychologist, 60*, 410-421
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychtherapy. *American Psychologist, 61*, 774-788.
- Schutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Re-examining methods and meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*. 549-559
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*
- 이훈진, 김환, 박세란 (2008). 긍정심리치료. 학지사.
- Wood, A. M., & Tarrrier, N. (2010) Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Riview. 30*, 819 829.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2012년 3월 31일
 ◆ 수정원고접수일: 2012년 5월 08일
 ◆ 계 재 승 인 일: 2012년 5월 10일

Directions and Assignments of Elementary School Counseling based on Positive Psychology

Kwang-Soo, Kim

Seoul National University of Education

The purpose of this study was to investigate and suggest directions and assignments of elementary school counseling based on positive psychology. For this purpose, the goal, contents, techniques and effects of counseling based on positive psychology were examined. Based on this review, the suggested implications for directions and assignments of elementary school counseling as follows; In connection with the directions of elementary school counseling, first, it was suggested that problem-focused counseling approaches centered a small number of problem children should be changed to strength based counseling approaches facilitating all children's whole development, happiness and well-being. Second, it was suggested that continuous and systematic counseling helps should be served to all children so that they can aware, experience and use their character strengths in their all lives at the inside and outside of their school. In connection with the assignments of elementary school counseling, first, increasing children's understanding on happiness, developing counseling programs for enhancing happiness and verifying their effects were discussed. Second, developing effective applying plans of positive counseling techniques and verifying their effects were discussed. Finally, making researches on our children's character strengths and interventions for developing their character strengths were discussed.

Key words : positive psychology, elementary school counseling based on positive psychology, happiness, character strengths, strength based counseling

<부록 1> 6개의 미덕(덕성)과 24개의 성격 강점

(Peterson & Seligman, 2004; 권석만, 2011; Seligman, 2011)

- (1) 지혜 및 지식과 관련된 강점들: 지식을 습득하고 활용하는 것과 관련된 인지적 강점들
 - ① 호기심(curiosity): 일어나고 있는 모든 경험에 대해 흥미를 느끼는 능력
 - ② 학구열(love of learning): 새로운 기술, 주제, 지식을 배우고 숙달하려는 동기와 능력
 - ③ 개방성(open-mindedness): 다양한 측면에서 철저히 생각하고 검토하는 능력
 - ④ 창의성(creativity): 어떤 일을 하는데 필요한 참신한 사고와 생산적인 행동방식
 - ⑤ 사회지능(social intelligence): 자신과 다른 사람의 동기와 감정을 잘 파악하여 아는 능력
 - ⑥ 예견력(perspective): 다른 사람들에게 현명한 조언을 제공해주는 능력

- (2) 용기와 관련된 강점들: 내면적·외부적 난관에 직면하더라도 추구하는 목표를 성취하려는 의지와 관련된 강점들
 - ① 용감성(bravery): 위협, 도전, 난관, 고통으로부터 위축되지 않고 이를 극복하는 능력
 - ② 끈기(perseverance/persistence): 시작한 일을 마무리하여 완성하는 능력
 - ③ 진실성(honesty/authenticity): 진실을 말하고 자신을 진실한 방식으로 제시하는 능력

- (3) 자애와 관련된 강점들: 다른 사람을 보살피고 친밀해지는 것과 관련된 대인관계적 강점들
 - ① 친절성(kindness): 다른 사람을 위해 호의를 보이고 선한 행동을 하려는 동기와 실천력
 - ② 사랑(love): 다른 사람들과 친밀한 관계를 소중하게 여기고 실천하는 능력

- (4) 정의와 관련된 강점들: 건강한 공동체 생활과 관련된 사회적 강점들
 - ① 팀워크(teamwork): 단체의 구성원으로서 주어진 임무와 역할을 인식하고 부응하려는 태도
 - ② 공정성(fairness): 모든 사람을 동등하게 대하고 모두에게 공평한 기회를 주는 태도
 - ③ 리더십(leadership): 집단활동을 조직화하고 활동이 진행되는 것을 파악하여 관리하는 능력

- (5) 절제와 관련된 강점들: 지나침으로부터 우리를 보호해주는 강점들
 - ① 자기조절(self-regulation): 자신의 감정과 행동을 적절하게 잘 조절하는 능력
 - ② 신중성(prudence): 선택을 조심스럽게 함으로써 불필요한 위험을 초래하지 않으며 나중에 후회할 일을 말하거나 행하지 않는 능력
 - ③ 겸손(modesty): 자신이 이룬 성취에 대해서 불필요하게 과장된 허세를 부리지 않는 태도

- (6) 초월과 관련된 강점들: 행위에 대해 의미를 부여하고 커다란 세계인 우주와의 연결성을 추구하는 강점들
 - ① 감상력(appreciation of beauty): 다양한 삶의 영역에서 나타나는 아름다움, 수월성, 뛰어난 수

행을 인식하고 평가하는 능력

- ② 감사(gratitude): 좋은 일을 잘 알아차리고 그에 대해 감사하는 태도
- ③ 희망/낙관성(hope/optimism): 최선을 예상하고 그것을 성취하기 위해 노력하는 태도
- ④ 영성(spiritual/religiousness): 인생의 궁극적 목적과 의미에 대한 일관성 있는 신념을 가지고

살아가는 태도

- ⑤ 용서(forgiveness): 잘못을 행한 자를 용서하는 것
- ⑥ 유머감각(humor): 웃고 장난치는 것을 좋아하며 다른 사람에게 웃음을 선사하는 능력
- ⑦ 열정(zest/vitality): 활기와 에너지를 가지고 삶과 일에 임하는 태도