

긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구

A Meta-Analysis on the Effect of Positive Psychology Group Program

박정임

서일대학교 사회복지과

Jung-Im Park(strjung@seoil.ac.kr)

요약

본 연구에서는 최근 국내에서 확산되고 있는 긍정심리학에 기반한 긍정심리 집단프로그램의 효과크기를 통합하여 제시하고, 효과적인 긍정심리 집단프로그램의 실천전략을 제시하기 위하여 메타분석을 실시하였다. 자료 수집은 2015년 6월까지 국내에서 발표된 석·박사 학위논문 및 학술지에 게재된 논문 중 메타분석의 대상선정기준에 따라 최종 26편의 논문을 선정하여 분석하였다. 메타분석을 위해서는 CMA(Comprehensive Meta-Analysis) software 2.0을 사용하였다. 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리 집단프로그램의 평균효과크기를 살펴보면, 행복의 효과크기가 2.078로 가장 높게 나타났고, 심리적 안녕감이 1.847, 긍정정서가 1.645, 삶의 만족이 1.407, 자아존중감이 1.289, 우울이 -1.208인 것으로 나타나서 6가지 종속변수 모두 큰 효과크기를 보였다. 둘째, 긍정심리 집단프로그램의 효과크기가 조절변수에 따라 어떻게 차이가 나는지 살펴보았다. 통계적으로 유의미한 조절변수는 심리적 안녕감과 우울의 경우에 '연령'으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 긍정심리 집단프로그램의 함의와 실천적 전략을 제안하였다.

■ 중심어 : | 긍정심리 집단프로그램 | 평균효과크기 | 메타분석 |

Abstract

This study was to examine the effectiveness of Positive Psychology Group Program in Korea by using method of meta-analysis. For the purpose of the study, master's theses, doctoral dissertations, and journal articles published in Korea up to June, 2015 were systematically reviewed. As a result, a total of 26 studies were eligible for the inclusion criteria. The mean effect sizes and test for homogeneity of effect size(Q-statistic) were analyzed by using Comprehensive Meta-Analysis software 2.0. The main findings of the study were as follows. First, the average effect sizes for Positive Psychology Group Program were ES=2.078 of happiness, ES= 1.847 of psychological well-being, ES= 1.645 of positive affect, ES=1.407 of life satisfaction ES=1.289 of self-esteem and ES=-1.208 of depressive symptoms. Second, the moderate variables of the effect size for Positive Psychology Group Program was 'age' of 'psychological well-being' and 'depressive symptoms'. Based on the study results, the research and practice implications were discussed.

■ keyword : | Meta-analysis | Positive Psychology Group Program | Mean Effect Size |

* 본 논문은 2015년도 서일대학교 학술연구비에 의해 연구되었음

접수일자 : 2015년 08월 31일

수정일자 : 2015년 09월 23일

심사완료일 : 2015년 09월 23일

교신저자 : 박정임, e-mail : strjung@seoil.ac.kr

I. 연구의 필요성 및 목적

긍정심리학은 기존의 심리학이 지나치게 인간의 부정적인 측면보다는 부정적인 측면에 초점을 맞추었다는 점을 반성하면서 출발하였다. 1998년도에 긍정심리학의 정의를 내리며 창시자로서 등장한 미국의 Seligman(2002)은 인간의 약점만큼 강점도 중요하며, 최악을 개선시키는 것만큼 최선을 실현해 나가는 것이 중요하다고 강조하였다. 그는 문제를 가진 사람들의 고통을 해결하는 것도 중요하지만 건강한 사람들이 삶을 향상시켜 나가는 것도 관심을 기울여야 한다고 하였다.

긍정심리학에서는 인간은 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라고 가정하고 인간의 삶을 행복하게 하기 위해서는 다음의 세가지 주제를 연구하는 것이 필요하다고 하였다. 즉, 인간이 주관적으로 경험하는 다양한 긍정적 심리상태, 개인의 긍정적인 성격특성과 강점, 개인의 행복과 자기실현을 지원하는 긍정적인 기관과 제도 등이다[37].

최근 들어 긍정심리학에 바탕을 둔 긍정심리개입들은 외국에서 아동, 청소년, 정신장애인, 우울증 환자, 일반 성인 등 광범위한 대상들의 우울증, 심리적 안녕감, 행복, 삶의 만족 등 삶의 여러 측면에서 상당한 효과를 보이고 있는 것으로 나타나고 있으며, 이에 따라 관련 연구들도 증가하고 있다[38].

한편, 외국에서 등장하여 발전하고 있는 긍정심리학과 개입방법들은 2000년도 이후에는 국내에서도 도입되어 활발하게 확산되고 있다. 특히, 국내에서 시행되어 온 긍정심리 상담 및 치료프로그램들은 주로 Seligman과 그의 동료들(2006)의 긍정심리상담 및 치료를 기반으로 하되 대상자의 특성을 고려하여 수정한 프로그램으로 진행되고 있다[11]. 국내에서도 긍정심리상담 및 치료프로그램은 아동, 청소년, 대학생, 중년여성, 정신장애인, 노인 등의 삶의 다양한 측면에 상당한 효과를 보이고 있는 것으로 나타나고 있으며 최근 들어 관련 연구들도 확산되고 있는 추세이다[11].

이에 본 연구에서는 국내에서 다양한 대상에게 시행되고 있는 긍정심리상담 및 치료 집단프로그램의 효과

성을 ‘메타분석’이라는 연구방법을 통해서 점검해보고, 이를 통해 긍정심리상담 및 치료 집단프로그램의 보다 나은 실행을 위한 전략 등을 제공하여 보고자 한다. 본 연구에서 활용하고자 하는 메타분석은 개별연구들의 효과성 결과를 동일한 측정치로 환산하여 종합적인 결론을 이끌어내는 분석법으로 다음과 같은 점에서 장점이 있다. 즉, 메타분석방법은 연구실행과정의 제한, 소수의 표본, 한정된 연구대상자 등 개별연구들에서 보이는 제약조건을 전체적이고 통합적인 분석방법으로 극복할 수 있다. 또한, 같은 목적으로 실행된 여러 개별연구들의 병합된 효과성 결과를 통합하여 제시함으로써 좀 더 강한 효과성의 종합수치를 보여줄 수 있는 장점이 있다. 메타분석방법은 여러 효과성 연구에서 나온 정보를 종합함으로써 통계적 검정력도 증가될 수 있다[17]. 이에 본 연구에서 연구문제는 다음과 같이 설정하였다. 연구문제 1은 국내에서 실시된 긍정심리 집단프로그램의 평균효과크기는 어느 정도인가?, 연구문제 2는 긍정심리 집단프로그램은 조절변수에 따라 효과크기가 다른가? 이다.

II. 선행연구

1. 긍정심리학과 이를 기반으로 한 긍정심리치료의 주요개념과 원리

긍정심리학은 기존의 심리학이 인간의 역기능과 부정적인 측면을 해결하기 위해서 노력하면서 간과한 부분이 많다는 점들을 지적하면서 출발하였다. 즉, 지금까지 심리학이 주로 개인의 단점과 문제해결에 집중을 하였다면, 긍정심리학은 개인이 가진 장점과 이에 영향을 주는 환경적 근원을 이해하고 개인의 정신적·신체적·사회적 기능을 강화시키는데 도움이 되는 지식과 체계를 제공하고자 하는데 초점을 둔 심리학이라고 할 수 있다[38]. Seligman 등(2006)은 긍정심리학이란 ‘인간이 나타낼 수 있는 최선의 상태 즉 행복에 대한 과학적인 연구’라고 정의하면서, 긍정심리학의 궁극적인 목표는 “행복증진”과 “안녕(Well-being)”의 추구라고 하였다. 긍정심리학의 이러한 초점과 이론들은 주로 직접적으로 다양한 대상들에게 적용할 수 있는 ‘삶의 질 치료’,

‘웰빙 치료’, ‘긍정심리치료’ 등으로 개발되고 있으며 이 중에서도 국내에서 대부분 활발히 도입되어 적용중인 것으로는 ‘긍정심리치료’를 들 수 있다[11].

긍정심리치료는 긍정심리학의 창시자인 Seligman (2006)의 행복이론에 근거를 두고 있다. 행복이론에 따르면, 행복한 삶이란 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미있는 삶이 통합되는 것이라고 하였다. 즐거운 삶은 행복에 대한 쾌락주의적 입장과 주관적 안녕의 개념에 해당하는 것이고 현재, 과거와 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶을 의미한다. 의미있는 삶이란 행복에 대한 자기실현적 입장과 심리적 안녕의 개념에 해당하는 것으로, 친밀한 대인관계, 생산성, 사회적 활동, 봉사활동 등 자신보다 큰 목표를 추구하는 과정에서 의미를 경험하며 살아가는 삶을 의미한다. 몰입하는 삶이란 일, 친밀한 관계, 여가활동 등에 열정적으로 몰입하는 삶을 의미한다[37]. 또한, Seligman 등(2006)은 긍정심리치료의 원리를 다음과 같이 제시하였다[38]. 첫째, 인간의 긍정적인 정서에 초점을 맞춘다. 둘째, 인간의 행복감을 증진시킬 수 있는 외부적이고 행동적인 기법들을 중점적으로 활용한다. 셋째, 인간의 삶의 의미를 탐색할 수 있는 방법으로 ‘대표강점’이 중요하며 대표강점을 중심으로 이를 파악하고 일상생활에서 활용하는 것이 중요하다고 하였다.

2. 긍정심리상담 및 치료의 효과에 관한 선행연구

지난 수년간 Seligman을 중심으로 여러 연구자들은 긍정심리치료의 실험연구들을 시행하고 있다. 이와 같은 긍정심리상담 및 치료는 아동과 청소년의 안녕감 증진과 불안 감소뿐만 아니라 비행행동 감소, 삶의 만족 증진에도 효과적인 것으로 나타났다[34-36]. 특히, 긍정심리상담 및 치료는 우울증을 보이는 사람들에게 효과적인 것으로 나타나고 있는데, 우울한 대학생, 우울장애 환자의 우울증 완화, 불안 감소뿐만 아니라, 삶의 만족도[35], 긍정정서[34], 대처기술향상[36] 등에도 효과적인 것으로 나타났다.

Sin과 Lyubomirsky(2009)가 외국의 51편의 긍정심리상담 및 치료 효과성 연구들을 메타분석한 결과에서도 긍정심리상담 및 치료들은 우울증상뿐만 아니라 행복,

안녕과 삶의 만족 등 긍정적인 측면에서도 상당한 효과를 보인 것으로 나타났다. 국내에서도 긍정심리상담 및 치료는 아동, 청소년, 성인, 노인, 정신과 환자 등 다양한 대상들에게 적용되고 있으며, 우울증상 뿐만 아니라 행복, 삶의 만족, 심리적 안녕감, 긍정정서 등 삶의 다양한 측면에 긍정적인 효과성을 보이고 있는 것으로 나타나고 있다[39].

3. 긍정심리개입 및 집단프로그램의 효과성에 영향을 미치는 요인들

메타분석에서 조절변수는 효과성에 영향을 미칠 수 있는 변수로써, 일반적으로 조절변수를 선정하기 위해서는 선행연구결과를 검토하거나 연구에 나타나있는 공통 변수들을 분석하는 방법, 연구자의 직관 등을 활용할 수 있다[17]. 이 중에서도 본 연구에서는 긍정심리개입 및 집단 프로그램의 효과성과 관련된 선행연구들을 검토하자 한다.

현재까지 집단프로그램의 효과성에 영향을 미친 요인들은 다음과 같다. 먼저, 집단프로그램의 효과성 관련 메타분석연구들에서 ‘연령’이 집단프로그램의 효과성에 영향을 미친 것으로 나타났으며[1][12], 긍정심리개입을 메타분석한 연구에서도 ‘연령’은 효과성에 영향을 미치는 주요 조절변수로 나타났다[39]. 그러나, 대상자의 연령은 집단프로그램의 효과성에 영향을 미치지 않는다는 메타분석연구들도 있었다[23].

다음으로 ‘총 회기수’를 들 수 있다. 총 회기수가 집단프로그램의 효과성에 영향을 미치는 것으로 나타난 메타분석연구들이 있었으며[12], 긍정심리개입의 효과성에도 개입기간, 즉 총 회기수가 영향을 미치는 것으로 나타났다[39]. ‘1회기당 시간’도 집단프로그램의 효과성에 영향을 미쳤다는 메타분석 연구들도 있었으며[1]. 긍정심리개입에는 개인의 ‘우울상태’가 효과성에 영향을 미친 것으로 나타났다[39].

본 연구에서는 메타분석에서 조절변수를 선택할 수 있는 방법으로 제시된 방법들 중 [17], 선행연구결과를 검토하는 방법을 활용하였으며 이에 따라 조절변수로서 연령, 총회기수, 우울증상유무, 1회기당 시간을 선정하였다.

III. 연구방법

1. 자료수집

본 연구는 긍정심리 집단프로그램의 효과성 연구를 메타분석 하기 위하여, 2015년 6월까지 국내에서 발표된 논문을 검색하였다. 분석대상을 찾기 위해서 학술연구정보서비스, KISS, DBPIA를 중심으로 검색하였으며, 키워드는 “긍정심리”와 “효과”, “영향”으로 하였다. 키워드에 의해서 검색된 학위논문 2,782 편과 학술지논문 739편중에서도 본 연구의 분석대상은 다음과 같은 선별기준을 마련하여 선정하였다.

먼저, 메타분석에 활용될 수 있는 자료들은 통제집단과 실험집단이 분명한 연구이어야 하며, 평균점수와 표준편차 등 주요 결과들과 통계적 유의도수준이 밝혀진 연구이어야 한다는 메타분석의 선정조건들이 있다[17]. 이에 따라 본 연구에서도 선정기준으로써 첫째, 실험집단과 통제집단이 분명한 실험연구로써 둘째, 연구결과에 표본 수, 평균점수, 표준편차 등 수치가 제시되고 있으며 셋째, 독립변수는 긍정심리 집단상담이나 치료를 집단으로 진행된 경우로 하였다. 이것은 긍정심리학에 기반한 미술치료나 음악치료 등의 경우에는 이론적 배경은 유사하다하나 주된 개입이 미술치료나 음악치료가 되기 때문에 이러한 점을 감안하여 선정하였다. 이러한 선정기준에 따라, 본 연구에서는 메타분석의 연구대상으로 38개의 논문을 선정하였다. 그러나, 이중에서도 학위논문과 학술지논문이 겹치는 경우를 제외하여서 총 26개의 논문을 최종분석에 활용하였다.

2. 코딩

메타분석을 하기 위하여 코딩표를 작성하고 선정기준에 따라 자료를 검토한 다음 입력하였다. 코딩항목은 출판년도, 저자명, 실험집단 및 통제집단의 사전, 사후 평균, 표준편차, 연령, 총회기수, 실험집단 및 통제집단 인원, 1회기당 시간, 우울증상유무, 등을 코딩하였다.

3. 자료분석

1) 효과크기

메타분석에서 효과크기는 메타분석을 가능케하는 단

위로써 개별연구물의 결과들을 비교 가능하도록 공통의 단위로 변환시킨 것이다. 따라서 효과크기를 기준으로 하여 실험집단이 통제집단에 비해서 얼마나 개입의 효과가 있었는가의 여부를 판단할 수 있다[17]. 본 연구에서는 효과크기분석을 위해서 CMA(Comprehensive Meta Analysis v2.0)를 활용하되 효과크기 해석을 위해서는 Cohen의 d를 활용하되 이 효과크기는 샘플사이즈에 의해 영향을 받아 추정의 bias를 포함하기 때문에 bias가 제거된 효과크기인 Hedges의 g를 활용하였다.

2) 동질성 및 출판편의검증

일반적으로 메타분석방법에서는 분석대상으로 최종 선정된 전체 연구논문들에 대한 동질성 검증을 먼저 실시한다. 동질성 검증은 관찰된 모든 분산이 연구 내 오차로 설명될 수 있다는 것을 영가설로 하여 이를 검증한다. 분석결과에서 연구결과들의 동질성이 검증된다면, 연구들이 제시한 연구결과가 일관성이 있음을 의미하는 것이므로 전체효과크기를 제시함으로써 연구를 종료할 수 있으나, 전체연구들의 동질성 검증이 실패할 경우에는 조절변수의 영향력을 사정해야 한다[33]. 본 연구에서는 긍정심리 집단프로그램의 효과에 대한 연구간 동질성을 확인하기 위해서는 Q분석을 실시하였으며, 그 결과에 따라 조절변수의 탐색을 할 필요가 있을 경우에는 랜덤효과모형을 활용하여 조절변수를 탐색하였다. 또한, 자료분석에서는 출판편의를 알아보기 위해 깔때기 그림(Funnel plot)을 확인하였으며, 분석결과, 깔때기 그림은 서로 대칭을 이루어 편향성이 없는 것으로 나타났다.

IV. 연구결과

1. 종속변수 선정

긍정심리 집단프로그램을 실시한 논문 중 본 연구의 최종분석을 실시한 논문은 총 26편으로 [표 1]과 같다. 본 연구에서는 분석 대상 연구물에서 가장 많이 활용된 효과성의 종속변수들을 중심으로 분석하는 것으로 하였다. 이것은 왜냐하면, 분석대상 연구물에서 매우 다양한 종속변수를 활용하고 있는데 이를 통합하여 분석하

는 것은 여러 가지 한계점들이 있었기 때문이다. 분석 결과, 종속변수로써 긍정정서를 활용한 논문은 17편이었으며, 심리적 안녕감이 10편, 삶의 만족이 9편, 자아존중감이 10편, 행복이 5편, 우울이 10편이었다. 이들 종속변수의 효과크기는 총 26개가 분석되었으며 가장 큰 효과크기는 3.667 이었다.

표 1. 연구대상 문헌분석

번호	저자	연도	인원 (실험/통제)	연령/ 대상 지특징	총 회기	1회당 시간	종속 변수	Effect Size
1	이진주 김은정	2015	실험=36 통제=41	일반 대학생	7회	120분	긍정정서	3.569
							행복	0.559
							우울	-0.683
2	정지현 손정락	2014	실험=10 통제=10	중학생	8회	90분	낙관성	1.957
							자아존중감	1.849
							우울	-2.961
3	배재현 정경용	2013	실험=50 통제=50	일반 대학생	10회	120분	긍정정서	0.692
							심리적안녕감	0.496
							삶의 만족	0.499
4	유은영 손정락	2013	실험=9 통제=10	고등 학생	8회	75분	낙관성	0.876
							행복	1.017
							우울	0.097
5	임영진		실험=18 통제=17	우울 경향 대학생	7회	100분	긍정정서	2.253
							삶의 만족	0.886
							우울	-0.379
6	탁진국 외	2014	실험=6명 통제=6명	대학생	8회	120분	낙관성	2.083
							삶의 만족	1.194
							행복	3.667
7	윤성민 신희철	2012	실험=27명 통제=13명	중년 여성	10회	150분	긍정성	0.863
							심리적안녕감	0.824
							삶의 만족	1.083
8	오정영 최용용	2011	실험=25명 통제=25명	자활 센터 이용자	8회	120분	긍정정서	0.553
							삶의 만족	1.002
							자아존중감	0.568
9	김유경	2014	실험=12명 통제=12명	양육 시설 청소년	12회	50분	긍정성	1.872
							심리적 안녕감	2.232
							삶의 만족	1.074
10	백순복	2010	실험=30명 통제=25명	고등 학생	7회	50분	긍정성	0.785
							자아탄력성	0.750
11	이정애	2012	실험=23명 통제=23명	우울 경향 노인	8회	90분	긍정성	0.876
							삶의 만족	1.240
							우울	-0.994
12	윤민희	2013	실험=10명 통제=10명	고등 학생	9회	120분	낙관성	2.975
							심리적 안녕감	3.142
							자아존중감	2.608
13	전영희	2013	실험=10명 통제=10명	지역아 동센터 아동	10회	40분	낙관성	1.966
							자아존중감	2.725
							행복	1.810
14	오옥선	2013	실험=10명 통제=10명	다문화 가정 어머니	8회	150분	낙관성	1.598
							심리적 안녕감	3.337
							자아존중감	1.038

15	김숙령	2012	실험=10명 통제=10명	우울 경향 중학생	8회	45분	낙관성	2.647
							심리적 안녕감	2.340
16	김광규	2011	실험=18명 통제=16명	중학생	8회	90분	자아존중감	1.810
							행복	2.346
17	류위자	2012	실험=10명 통제=10명	중년기 여교사	9회	90분	행복	2.153
							우울	-1.663
18	신연자	2012	실험=10명 통제=10명	청소년	8회	120분	심리적 안녕감	0.329
19	이태훈		실험=12명 통제=29명	대학생	10회	75분	긍정정서	1.482
							자아존중감	1.238
							우울	-0.878
20	김순희	2013	실험=10명 통제=10명	지역아 동센터 아동	10회	120분	자아탄력성	-0.010
21	소숙영	2012	실험=9명 통제=9명	장애 아동 어머니	8회	95분	우울	-1.577
22	김영선	2013	실험=10명 통제=10명	중학생	8회	45분	심리적 안녕감	2.884
							삶의 만족	1.445
23	조은애	2012	실험=6명 통제=6명	고등 학생	8회	50분	심리적 안녕감	1.358
24	성미혜	2011	실험=10명 통제=10명	초등 학생	10회	40분	자아존중감	1.741
							우울	-1.918
25	김정임	2014	실험=24명 통제=30명	콜센터 근로자	8회	100분	심리적안녕감	1.828
26	이현주	2014	실험=13명 비교=11명	독거 노인	10회	90분	긍정정서	2.135
							삶의 만족	1.450

2. 종속변수별 효과크기 및 동질성검증

긍정심리 집단프로그램의 효과크기를 산출하기 위해 종속변수인 긍정정서, 심리적 안녕감, 삶의 만족, 자아존중감, 행복, 우울을 분석한 결과는 다음과 같다[표 2].

긍정심리 집단프로그램의 효과크기를 살펴보면, 랜덤효과모형에 따라 행복의 효과크기가 2.078로 가장 크게 나타났고, 심리적 안녕감이 1.847, 긍정정서가 1.645, 삶의 만족이 1.407, 자아존중감이 1.289, 우울이 -1.208의 순으로 나타났다. Cohen(1988)은 효과크기 해석기준으로 $ES \geq 0.80$ 을 큰 효과크기, $ES \geq 0.50$ 을 중간 효과크기로 제시하고 있다. 이러한 점들을 감안한다면, 국내

에서 실시된 긍정심리 집단프로그램은 행복, 심리적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족, 자아존중감, 우울에 모두 큰 효과크기를 나타내고 있었다. 특히, 대부분의 긍정심리 집단프로그램은 긍정적인 측면뿐만 아니라 우울이라는 측면에서도 상당한 효과크기를 보이고 있는 것으로 나타났다. 한편, 이러한 결과의 내적타당성 확보를 위해 출판편의를 살펴본 결과 각 퍼널 플롯(Funnel plot)은 대칭을 이루고 있었으며 Rosenthal 안전계수(failsafe) N이 모두 220개 이상으로 높게 나타났다.

표 2. 긍정정서, 심리적 안녕감, 삶의 만족, 자아존중감, 행복, 우울의 효과크기와 동질성 검증

구분	연구물수	Hedges'g	Q	df	p
긍정정서	17	1.645	89.173	16	0.000
심리적 안녕감	10	1.847	56.681	9	0.000
삶의 만족	9	1.407	30.047	8	0.000
자아존중감	10	1.289	30.100	9	0.000
행복	5	2.078	40.018	4	0.000
우울	10	-1.208	26.048	9	0.002

다음으로 긍정정서, 심리적 안녕감, 삶의 만족, 자아존중감, 행복, 우울에 대한 동질성 검증을 실시한 결과, 각각 $Q=89.173$, $Q=56.681$, $Q=30.047$, $Q=30.100$, $Q=40.018$, $Q=26.048$ 등으로 $P<.01$ 수준에서 연구 내 효과크기가 동질적이라는 영가설이 기각되었다. 이에 따라서 각각 종속변수별로 어떠한 조절변수에 따라 효과크기가 차이가 나타나는가에 대한 조절변수를 탐색해 볼 필요성이 있었다.

본 연구에서는 조절변수를 선정함에 있어서 선행연구를 검토하는 방법을 선택하였다. 따라서, 메타분석 관련연구에서 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 영향을 줄 수 있는 변수가 될 수 있다고 제시한 연령, 총 회기수, 1회기당 시간, 우울증상유무를 조절변수로 선정하였다. 또한, 조절변수는 연구간 분산을 설명하고자 하는 것으로 조절변수당 최소 열 개의 연구가 필요하다는 전제가 있다 (33)는 점을 감안하여, 연구수가 부족한 행복과 삶의 만족 변수는 제외하고 긍정정서, 심리적 안녕감, 자아존중감, 우울의 종속변수를 중심으로 조절변수를 분석하였다.

3. 조절변수에 대한 분석

1) 긍정정서, 자아존중감의 조절변수

긍정심리 집단프로그램의 실행에 따른 긍정정서, 자아존중감이 ‘연령’, ‘총 회기수’, ‘1회기당 시간’, ‘우울증상유무’와 어떤 관계가 있는지 메타 아노바와 메타회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 모든 조절변수가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 긍정심리 집단프로그램이 긍정정서나 자아존중감에 효과성을 나타냄에 있어서 연령, 총회기수, 1회기당 시간, 우울증상유무가 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다.

2) 심리적 안녕감의 조절변수

긍정심리 집단프로그램의 실행에 따른 심리적 안녕감이 ‘연령’, ‘실험집단인원’, ‘총 회기수’, ‘1회기당 시간’, ‘우울증상유무’와 어떤 관계가 있는지 메타아노바와 메타회귀분석을 실시하였다. 연령에 따라 심리적 안녕감의 효과크기 동질성 검정을 실시한 결과, $Q=28.544$, $p<.000$ 으로 하위집단간 효과크기가 동질하다는 영가설을 기각하는 것으로 나타났다. 즉, 긍정심리 집단프로그램은 초중고 학생들의 심리적 안녕감에 가장 큰 효과크기를 보이고 있었으며 다음으로 성인, 대학생 순으로 효과크기가 나타났다. 그밖에 조절변수들은 모두 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 3. 심리적 안녕감의 조절변수

구분	사례수	Hedges' g	Q	df	P	
연령	초중고	6	2.644	28.544	2	0.000
	대학생	1	0.492			
	성인	3	1.8114			

3) 우울의 조절변수

긍정심리 집단프로그램의 실행에 따른 우울이 ‘연령’, ‘총 회기수’, ‘1회기당 시간’, ‘우울증상유무’, 와 어떤 관계가 있는지 메타회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 연령에 따라 우울의 효과크기 동질성 검정을 실시한 결과, $Q=12.644$, $p<.000$ 으로 하위집단간 효과크기가 동질하다는 영가설을 기각하는 것으로 나타났다. 즉, 긍정심리 집단프로그램은 초중고생들의 우울에 가장 큰

효과크기를 보이고 있었으며 다음으로 성인, 대학생 순으로 효과크기가 나타났다. 그밖에 조절변수들은 모두 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 4. 우울의 조절변수

구분	사례수	Hedges' g	Q	df	P	
연령	초중고	2	-2.379	12.664	2	0.002
	대학생	4	-0.551			
	성인	4	-1.080			

V. 결론 및 논의

본 연구는 긍정심리 집단프로그램의 메타분석을 위해 2015년 6월까지 국내에서 발표된 석·박사 학위논문과 학회지 논문 26개를 선정하고 메타분석하였다. 본 연구의 주요 결과와 함의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구문제 1은 ‘긍정심리 집단상담프로그램의 평균효과크기는 어느 정도인가’이었다. 연구결과, 랜덤 효과모형에 따라 행복의 효과크기가 2.078로 가장 크게 나타났고, 심리적 안녕감이 1.847, 긍정정서가 1.645, 삶의 만족이 1.407, 자아존중감이 1.289, 우울이 -1.208의 순으로 나타났다. 즉, 긍정심리 집단프로그램은 행복, 심리적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족, 자아존중감, 우울에 모두 큰 효과크기를 나타내고 있었다.

본 연구의 결과는 긍정심리 집단프로그램이 우울뿐만 아니라 행복, 심리적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족 등 삶의 매우 다양한 긍정적인 측면에도 매우 큰 효과가 있다는 점을 보여줌으로써 의미가 있었다. 이는 실제로 인간의 행복이나 안녕 등이 연습이나 훈련으로 증가할 수 있다는 행복이론의 연구결과[38][40]를 뒷받침하였다는 측면에서도 의미가 있었다. 본 연구의 결과는 긍정심리치료의 효과를 지속적으로 검증한 여러 연구의 결과와도 일치한다[34-38]. 이밖에도 본 연구의 결과는 4,266명을 대상으로 한 긍정심리개입의 51편 연구들을 메타분석하여 긍정심리개입은 우울을 감소시켰고 웰빙을 증가시킨 것으로 나타났다고 한 Sin(2009)의 연구와도 일치한다.

둘째, 연구문제 2는 긍정심리 집단프로그램은 조절변

수에 따라 효과크기가 다른가?이었다. 연구문제 2의 입증을 위해서, 본 연구에서는 긍정심리 집단상담프로그램의 효과크기가 조절변수(연령, 총회기, 1회기당 시간, 우울증상유무)에 따라 어떻게 차이가 나는지 살펴보았다. 연구결과, 심리적 안녕감은 연령에 따라 효과크기에 차이를 보였다. 즉, 긍정심리 집단프로그램은 초중고 학생들의 심리적 안녕감에 가장 큰 효과크기를 보이고 있었으며 다음으로 성인, 대학생 순으로 효과크기가 나타났다. 또한, 우울도 연령에 따라 효과크기에 차이를 보였다. 즉, 긍정심리 집단프로그램은 초중고 학생들의 우울에 가장 큰 효과크기를 보이고 있었으며 다음으로 성인, 대학생 순으로 효과크기가 나타났다. 이러한 결과는 외국의 Sin 등(2009)의 연구결과와는 다소 차이가 있는 결과이었다. 즉, Sin 등의 연구(2009)에서는 긍정심리개입이 연령이 높을수록 효과크기가 큰 것으로 나타났다. 따라서, 국내에서 향후 긍정심리 집단프로그램을 시행할 때에는 ‘연령’에 보다 관심을 두고 실천을 할 필요가 있다는 점을 알 수 있었다. 즉, 긍정심리 집단프로그램의 효과크기가 가장 높게 나타난 초중·고등학생을 대상으로 긍정심리 집단프로그램을 확대할 필요가 있겠고 이보다 낮게 나타난 대학생 집단에는 좀 더 전략적이고 신중한 접근을 선택하여 프로그램을 시행할 필요가 있다는 점을 알 수 있었다.

한편, 본 연구는 여러 가지 의의에도 불구하고 다음과 같은 한계점들이 있었다. 현재 국내에서 긍정심리 집단프로그램의 연구들은 늘어가고 있으나, 아직까지도 질높은 실험연구들은 부족한 상황이다. 또한, 국내 긍정심리 집단프로그램의 효과성 연구에서는 메타분석의 선정기준에 적합하지 않은 경우가 많아서 분석대상의 수가 더 줄어들 수밖에 없었다. 향후 긍정심리 집단프로그램이 좀 더 확산될 필요가 있고 이에 따라 좀 더 많은 효과성 연구들을 포괄한 메타분석 연구를 시도할 필요가 있다. 이밖에도 본 연구에서 조절변수로 선정할 여러 변수들이 통계적으로 유의미함을 입증하지 못함으로써 다소 한계가 있었다. 특히, 외국에서는 우울장애를 가진 경우에 긍정심리개입이 좀 더 효과적인 것으로 나타났는데[39], 본 연구에서는 조절변수로서 의미있는 결과가 나오지 않았다. 이는 임상적으로 우울한 사람들

을 대상으로 한 연구들의 수가 부족하기 때문이 아닌가 사료된다. 향후 메타분석연구에서는 좀 더 다양한 조절 변수들이 통계적으로 입증되어 좀 더 다양한 대상들을 위한 긍정심리 집단프로그램의 실천전략으로 활용될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- [1] 김계현, 이운주, 왕은자, “국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석”, 상담학 연구, 제3권, 제1호, pp.47-62, 2002.
- [2] 김망규, 긍정심리 집단상담프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증: 감사, 칭찬을 중심으로, 고려대 교육대학원, 석사학위논문, 2011.
- [3] 김수경, 긍정심리학을 기반으로 한 집단미술치료가 중년주부대학생의 주부생활스트레스지각, 대처방식 및 정신건강에 미치는 효과, 원광대, 박사학위논문, 2013
- [4] 김숙명, 긍정심리치료가 우울성향 중학생의 낙관성, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과, 경성대 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [5] 김순희, 긍정심리 집단상담프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성, 대인관계에 미치는 효과, 영남대 대학원, 석사학위논문, 2013
- [6] 김영선, 긍정심리집단상담이 중학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과, 경북대 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [7] 김유경, 긍정심리 집단상담이 양육시설 청소년의 비합리적 신념과 정서조절력 및 주관적 안녕감에 미치는 효과, 동아대 대학원, 석사학위논문, 2014
- [8] 김정임, 마음챙김-긍정심리 프로그램이 콜센터 근로자의 스트레스와 웰빙에 미치는 효과, 가톨릭대학교, 박사학위논문, 2014.
- [9] 류위자, 긍정심리 집단상담프로그램이 중년기 여교사의 우울, 행복 및 감사성향에 미치는 효과, 경성대학교 대학원, 박사학위논문, 2012.
- [10] 배제현, 정경용, “긍정심리강화 프로그램이 전문대학생의 행복감 증진에 미치는 효과”, 한국기독교상담학회지, Vol.24, No.3, pp.113-147, 2013.
- [11] 박성희, 김진영, “긍정심리상담 및 치료의 현재와 미래 -아동 및 청소년 대상 연구를 중심으로-”, 한국심리치료학회지, Vol.4, No.1, pp.61-77, 2012.
- [12] 박소연, 집단상담이 자아개념에 미치는 효과에 관한 메타분석, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1993.
- [13] 백순복, 긍정심리적 집단상담의 효과검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특정기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상효과를 중심으로, 고려대 교육대학원, 석사학위논문, 2010.
- [14] 성미혜, 긍정심리치료프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 효과, 경성대 교육대학원, 석사학위논문, 2011.
- [15] 신연자, 긍정심리성향 증진프로그램이 위기청소년의 분노, 무조건적 자기수용, 용서, 주관적 안녕감에 미치는 효과, 계명대, 석사학위논문, 2012.
- [16] 소속영, 긍정심리치료가 발달장애아동 어머니의 우울, 부모효능감 및 양육스트레스에 미치는 효과, 전북대 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [17] 오성삼, 메타분석의 이론과 실제, 서울: 건국대학교 출판부, 2007.
- [18] 오옥선, 다문화가정 어머니의 임파워먼트를 위한 긍정심리집단상담프로그램 개발 및 효과, 제주대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [19] 오정영, 최용용, “자활사업참여자들의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 개발 및 효과연구”, 상담학 연구, Vol.12, No.6, pp.2047-2064, 학위논문, 2011.
- [20] 유은영, 손정락, “긍정심리치료가 우울성향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과”, 제18권, 제4호, pp.669-685, 2013.
- [21] 윤민희, 긍정심리치료프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과, 경성대학교대학원, 석사

- 학위논문, 2013.
- [22] 윤성민, 신희천, “행복증진을 위한 긍정심리활동들의 효과비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동”, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol.24, No.1, pp.121-148, 2012.
- [23] 이미현, *자아존중감 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과에 관한 메타분석*, 전주대 상담대학원, 석사학위논문,
- [24] 이정애, *우울한 노인들을 대상으로 한 집단긍정심리치료프로그램의 효과*, 고려대, 박사학위논문, 2012.
- [25] 이진주, 김은정, “수용적 긍정심리치료가 우울한 대학생의 우울증상 및 행복에 미치는 효과: 경험회피와 정서비율의 매개효과”, 한국심리학회지, 제34권, 제2호, pp.477-503, 2015.
- [26] 이태훈, *긍정적 정서함양이 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과*, 계명대 대학원, 석사학위논문, 2005.
- [27] 이현주, *긍정심리-해결중심 통합 집단프로그램 개발 및 효과: 저소득 우울여성 독거노인대상*, 성균관대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- [28] 임영진, “주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과”, 한국심리학회지: 임상, Vol.31, No.3, pp.679-669, 2012.
- [29] 정지현 손정락, “긍정심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과”, 한국심리학회지: 건강, Vol.19, No.1, pp.99-117, 2014
- [30] 전영희, *긍정심리상담프로그램이 지역아동센터 이용아동의 행복감에 미치는 효과*, 청주대학교 사회복지행정대학원, 석사학위논문, 2013.
- [31] 조은애, *무동기 고등학생을 대상으로 한 긍정심리 집단상담프로그램*, 전북대 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [32] 탁진국, 임그린, 정재희, “행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증”, 한국심리학회지: 일반, Vol.33, No.1, pp.139-166, 2014.
- [33] 이성대, 김선주, 염동문 “사회복지분야의 메타분석 논문에 대한 고찰과 제안”, 한국콘텐츠학회논문지, Vol.14, No.1, pp.209-222, 2014.
- [34] G. A. Fava and C. Ruini, “Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy,” *Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry*, Vol.34, pp.45-63, 2003.
- [35] B. L. Fredrickson and T. Joiner, “Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being,” *New York: Guilford Press*, pp.449-468, 2002.
- [36] A. C. Parks-Sheiner, *Positive psychotherapy: Building a model of empirically supported self-help*, Dissertation of Doctor of the University of Pennsylvania, 2012.
- [37] M. E. P. Seligman, “Authentic happiness: using the new positive psychology: An introduction,” *American Psychologist*, Vol.55, pp.5-14, 2002.
- [38] M. E. P. Seligman, T. Rashid, and A. C. Parks, *Positive psychotherapy*, 2006.
- [39] Nancy. L. Sin and S. Lyubomirsky, “Enhancing well-being and alleviate depressive symptoms with psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis,” *Journal of clinical psychology*, Vol.65, No.5, pp.467-487, 2009.

저 자 소 개

박 정 임(Jung-Im Park)

정희원



- 2002년 8월 : 서울여자대학교 대학원 사회복지학과(사회복지학 박사)
- 2004년 3월 : 서일대학교 사회복지과 부교수

<관심분야> : 정신보건사회복지