

성격강점카드를 활용한 교육프로그램이 중학생의 자아존중감과 행복도에 미치는 효과

The Effect of Education Programs Using Personality Strength Cards on Self-Esteem and Happiness of Middle School Students

이경옥(Kyoungok Lee)¹ <https://orcid.org/0000-0001-6426-7669> 정민자(Minja Jung)^{2*} <https://orcid.org/0000-0001-5981-455X>

¹Department of Child Development and Family Welfare, Ulsan University, Graduate student

²Department of Child Development and Family Welfare, Ulsan University, Professor

<Abstract>

The purpose of this study was to investigate the effects of educational programs using personality strength cards on self-esteem and happiness for middle school students, and to verify the effectiveness of the programs using pre- and post-experimental control group designs. The subjects of the study consisted of 24 students attending U City Girls' Middle School who expressed their intention to participate in the program. Twelve participants were put in the experimental group and 12 participants were put in the control group. The experimental group participated in a total of 10 character strength cards training program sessions twice a week (90 minutes) for five weeks during the winter vacation period from December 2019 to January 2020. The control group did not receive any training. To analyze the perceptual, self-esteem, and happiness effects of understanding personality strengths, the Jamovi program was used to conduct the Wilcoxon Signaled Ranks test, which is used in small samples, and the results of the study using the analysis of the comments and the analysis of changes in observation were supplemented with qualitative studies. As a result of the study, it was verified that the educational program using the personality strength cards had an effect on the perception of middle school students' personality strength, and was effective in improving self-esteem and happiness. This study suggested the necessity for the development of research methods and measurement tools to increase the validity of expanded research and the expansion of research by grade and gender, and expanded research that can be used after school.

▲주제어(Keywords): 성격강점 카드 활용 교육프로그램(education programs using personality strength card), 중학생(middle school students), 성격강점(personality strengths), 자아존중감(self-esteem), 행복도(happiness)

I. 서론

청소년기는 의존적 아동기와 독립적인 성인기의 심리적 특성을 함께 공유하여 아동도 성인도 아닌 양 집단 사이에 존재하는 주변인으로서의 특질을 갖는 시기라는 점에서 중요성을 내포하고 있다(홍봉선, 남미애, 2018). 이

시기의 청소년은 학업 스트레스, 친구 관계, 경쟁적인 사회 분위기 속에 심리적 갈등과 좌절을 경험하며 쉽게 격노하여 심리적으로나 정신적으로 불안정하다고 알려져 있으나, 그들도 행복한 삶을 꿈꾼다.

Shahar(2007)는 행복을 '즐겁고 의미 있는 포괄적인 경험'이라고 정의하였다. 특히 자기실현 관점에서 행복은

* Corresponding Author: Minja Jung, Child Development and Family Welfare Studies, Ulsan University, 93 Daehak-ro, Nam-gu, Ulsan 44610, Rep. of Korea. Tel: +82-10-2362-0535, E-mail: agnesnoel@hanmail.net

‘개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현하는 것’이다. 오늘날 빠르게 변화하는 사회 속에서 청소년들의 정신건강과 삶의 질 향상을 위한 행복도에 영향을 주는 요인 중 하나로 자아존중감을 꼽을 수 있다. 자아존중감에 대하여 Harter(1984)는 개인의 가치에 대해 느끼고 자각하는 것으로 자아존중감 형성을 위해서는 평가보다 감정이 우선적인 요소임을 제안하였다. 또한, Coopersmith(1967)는 긍정적 자아존중감을 가진 사람은 자기 자신을 가치 있는 중요한 존재로 여겨 도전적인 과업을 즐기고 수용하며 삶의 방향과 목표를 분명히 해서 낙관적이고 희망적인 삶의 태도를 갖추게 될 것이라고 하였다. 실제로 자아존중감이 잘 형성된 집단은 자신을 있는 그대로 인정하며 실패나 좌절을 두려워하지 않고 또래 관계를 잘 유지하며 사회생활에 잘 적응해 문제행동을 낮추고 부적응의 위험을 완충시키는 역할을 한다고 하였다(박윤조, 김영미, 송하나, 2019).

MBC뉴스 보도에 따르면 우리나라 청소년 행복도는 선진국 중에서 최하위로 나타났으며 아동과 청소년 33.8%가 죽고 싶다는 생각을 ‘가끔, 자주’한다고 응답하였다(나경철, 2019). 그리고 13세~18세 청소년이 고민하는 문제를 알아본 결과 공부(75%), 직업(43%), 친구·이성 교제(42%), 외모(41%) 등으로 응답하여 학업에 대한 스트레스가 매우 높은 것으로 나타났다(통계청, 2018). 그러나 청소년 각자가 가진 성격강점을 인식하고 활용하여 자아존중감을 높인다면 여러 가지 고민과 문제들을 이해하고 해결하여 삶에 대한 열정과 자신감을 가지게 되어 행복감을 증진시킬 수 있을 것이다(조운하, 2019).

최근 심리학계에는 인간의 부정적인 문제를 진단하고 치료하기보다는 인간의 긍정적인 특성을 개발하고 극대화함으로써 건강한 발달을 이룰 수 있다고 생각하고, 이를 구성하는 요소와 강점들을 증가시키는 방법에 대해 주된 관심을 기울이는 긍정심리학이 주목받고 있다(전기숙, 2016). Seligman & Csikszentmihalyi(2000)에 의하면 긍정심리학은 인간에게 번성과 최적 기능을 제공하는 조건과 과정에 대한 학문으로 개인이 가지고 있는 긍정적 특성과 덕목인 성격강점을 개발하고 촉진해 행복한 삶을 위한 최적의 목표를 달성하도록 돕는다고 하였다. Rashid & Anjum(2008)에 따르면 대표강점을 활용할 경우 개인은 자신이 처한 환경에 적극적으로 참여하게 되며, 그 속에서 타인과의 긍정적인 상호작용을 통해 즐겁고, 의미 있는 삶을 영위할 수 있게 된다고 하였다. 이러한 우리 현실을 반영해서 자신의 성격강점을 알아보고 대표강점을 발견하는 것은 자신의 행복과 삶의 의미, 가치를 찾아내는 출발점이 될 수 있다(김광수, 김경집, 기경희, 양근성, 하

요상, 2019).

선행연구를 살펴보면 최근 청소년을 대상으로 행복에 영향을 주는 긍정적 관점에서 성격강점 기반 프로그램 연구가 꾸준히 진행되고 있다. 임보람(2017)은 Rashid(2015)의 강점기반 긍정심리치료프로그램을 기본 토대로 삼고, 윤정은(2014)의 긍정 개입프로그램을 재구성하여 실시한 결과 전환기 청소년의 내면화 문제를 유의하게 감소시키고 자기 결정성을 높여 행복향상을 돕는다는 것을 확인하였다. 전기숙(2016)은 청소년의 행복과 성격강점의 관계를 반영하고 행복증진 프로그램을 제작하여 프로그램의 효과와 성격강점의 매개 효과를 검증한 결과 의식적인 훈련과 연습을 통해 성격강점을 강화함으로써 행복을 증진할 수 있음을 확인하였다. 또한 이은지(2016)는 자신의 강점을 찾는 것에만 초점이 맞추어있었던 연구에서 벗어나 학급 친구들의 강점을 서로 찾아주면서 학급 응집성 향상과 또래 관계 개선에 효과가 있는 집단상담 프로그램을 개발하여 효과성을 검증한 결과 부정적인 부분에 초점을 맞추어 이를 감소시키기 위해 노력하는 것보다는 강점에 초점을 맞추어 강화하는 것이 또래 관계 향상에 더 효과가 있음을 확인하였다. 그러나 기존의 연구들은 다양한 상황 속에서 필요한 강점들을 생각하고 강화하여 행복이 증진되는 것을 검증한 연구가 부족하다. 대체로 행복증진의 효과가 크다고 밝혀진 기존에 개발된 프로그램 개입을 기본으로 구성하고 대표강점을 탐색하고 발견하는 수준의 효과를 검증한 연구가 대부분이라 수동적으로 참여할 경우 적절한 결과를 얻지 못할 수 있다는 단점이 있다. 따라서 효과적인 성격강점을 개발하고 활용하여 역량을 키움으로써 향상되는 행복증진에 대한 검증이 필요하다. 최근에는 학생들과의 상담에서 언어적 상호작용만으로는 한계가 있어 다양한 상담 도구 활용에 대한 필요성이 인식되면서 새로운 도구의 개발이 시도되고 있다(김광수, 김경집, 기경희, 양근성, 하요상, 한선녀, 2017). 이에 대안으로 활용할 수 있는 것이 성격강점카드이다. 이것은 성격강점 카드마다 등장하는 캐릭터와 친밀해지며 각 강점의 중요성과 의미를 이해하고 개인이 특히 두드러지게 발달한 대표강점을 찾아 활용하면서 자기만의 가치와 독특한 자기 정체성을 확립하고 즐거움과 행복을 증진 시키는데 기여하는 도구라는 장점이 있다(김광수 등, 2019). 따라서 카드를 활용한 상담은 학생들이 활동에 쉽게 흥미를 느끼며 보다 능동적인 참여로 이끌 수 있다는 장점이 있어 자연스럽게 이루어지고 상담에 대한 저항과 방어를 줄일 수 있으며, 학생들의 적극적인 참여를 도모하여 효율적인 상담이 가능해질 것이다(이정애, 2016).

더불어 성격강점카드를 활용한 선행연구를 살펴보면

이필주(2018)의 연구에서 교우관계 증진을 위한 성격강점카드를 활용한 프로그램을 실행한 결과 성격강점에 대한 개념을 카드를 사용해 손쉽게 분류할 수 있고 강점을 활용하는 방안이 자세히 안내되어 있어, 어려움 없이 강점을 이해하게 됨으로써 초등학교 고학년 다문화가정 학생의 교우관계를 증진 시키는데 긍정적인 변화를 가져왔다고 하였다. 그리고 정해린(2018)의 연구에서는 아동들에게 새로운 활동의 도입으로 성격강점카드를 활용한 프로그램을 실행한 결과 성격강점에 대한 올바른 이해를 돕고, 이를 바탕으로 다양한 스트레스와 역경을 극복하는 과정을 통해 초등학생의 적응 유연성과 진로 성숙도의 향상에 효과가 있음을 검증하였다. 이처럼 성격강점카드를 활용한 프로그램 선행연구에서는 긍정적인 효과성이 입증되었다. 그러나 중학생을 대상으로 성격강점카드를 활용한 프로그램이 거의 실행되지 않아 차별화된 연구가 부족한 실정이다. 따라서 선행 연구결과를 종합해 볼 때 중학생의 발달단계를 적절하게 고려한 성격강점카드를 활용한 교육프로그램이 필요하다는 것을 알 수 있다.

안윤영(2012)은 청소년기는 다른 어떤 시기보다 감정적 기복이 심하고 불안정한 정서적 변화를 경험하는 시기이며, 생리적·신체적 변화와 가치관의 변화가 정서에 큰 영향을 미치기 때문에 민감하고 즉흥적인 경향이 있다고 하였다. 이유는 개별화 과정에서 필수 불가결한 요인으로 주로 낮은 자아존중감, 불안정한 가정 및 학교 환경 그리고 일반적으로 독립을 성취하는 과정에서 부딪히는 여러 가지 문제들과 관련되어 있다고 하였다. 따라서 중학생의 흥미와 특성을 고려하여 성격강점카드를 잘 활용하면 상담에 대한 부정적인 생각과 저항을 줄일 수 있고 학생들의 적극적인 자발적 참여를 도모하는데 효과적인 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 목적은 앞서 언급한 MBC뉴스 보도에 따라 행복지수가 선진국 중 하위를 기록하고 있는 우리 청소년들이 행복해지기 위해 어떤 노력을 할 수 있을까? 에 목표를 두고 중학생이 자신의 성격강점을 찾고 다양한 방법으로 이를 지혜롭게 활용하여 활기차고 행복하게 살아갈 수 있도록 외부의 조력자로서 역할 수행을 하고자 시작되었다. 이에 긍정심리학 접근의 성격강점을 접목하여 만들어진 성격강점카드(김광수 등, 2019)를 활용한 교육프로그램을 실시하여 중학생들이 성격강점을 이해하고 자신의 대표강점을 찾아냄으로써 이를 다양한 장면에서 활용하여 자아존중감과 행복도에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다. 연구의 목적을 달성하고자 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 성격강점카드 활용 교육프로그램이 중학생의 성

격강점 이해도에 효과가 있는가?

둘째, 성격강점카드 활용 교육프로그램이 중학생의 자아존중감에 효과가 있는가?

셋째, 성격강점카드 활용 교육프로그램이 중학생의 행복도에 효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구 대상은 U시 여자중학교에 재학 중인 학생 가운데 프로그램 내용과 연구의 목적을 설명한 후 동의를 구하고 자발적으로 참여 의사를 밝힌 24명을 선정하였다. 실험집단 12명과 통제집단 12명을 무선 배치하여 사전·사후를 비교하였으며 중도 탈락한 사람 없이 모두 프로그램 수료를 하였다. 참가자를 대상으로 성격강점 이해도, 자아존중감, 행복도 검사를 실시하였으며 실험집단을 대상으로 성격강점카드를 활용한 교육프로그램을 실시하고 통제집단은 무 처치하였다. 그리고 연구 종료 후 통제집단을 대상으로 방과 후에 프로그램을 제공하였다.

프로그램에 참여자는 총 24명으로 여자중학교의 특성상 대상자는 모두 여학생으로 구성하였으며 실험집단 12명(1학년 8명, 2학년 4명)과 통제집단 12명(1학년 8명, 2학년 4명)이다. 성적은 실험집단의 경우 ‘하’가 5명(41.7%), 통제집단은 3명(25.0%)으로 응답하였다. 가족 화목도는 실험집단의 경우 ‘화목하지 않다’가 2명(16.7%), 통제집단은 3명(25.0%)으로 응답하였으며, 생활 정도는 실험집단의 ‘어려운 편이다, 매우 어렵다’가 5명(41.7%), 통제집단은 4명(33.4%)으로 응답하였다. 본 연구의 대상자는 한 개의 중학교 내에서 선정된 집단으로 통제집단과 실험집단 간의 물리적 환경과 학습조건이 유사함을 알 수 있었다. 연구 대상자의 일반적인 특성에 대한 세부사항은 <표 1>과 같다.

2. 연구 절차 및 설계

본 연구자는 중학교 교육복지사 경력 8년으로 집단상담 진행 경험이 다수 있으며, 박사과정 4학기 과정을 이수하면서 선행연구 분석 및 지도교수 자문 과정 등을 거쳐 성격강점카드를 활용한 교육프로그램을 고안하였다. 본 연구는 2019년 11월 프로그램 안내 및 참여자를 모집하고 자발적으로 신청한 1~2학년 학생 가운데 프로그램 내용과 연구의 목적과 방법 및 절차를 자세히 설명한 후

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

구분		실험집단		통제집단	
		학생 수	비율	학생 수	비율
성별	여자	12	100	12	100
학년	1학년 (14세)	8	66.7	8	66.7
	2학년 (15세)	4	33.3	4	33.3
성적	상	2	16.6	3	25.0
	중	5	41.7	6	50.0
	하	5	41.7	3	25.0
가족 화목도	화목하다.	4	33.3	3	25.0
	보통 정도다.	6	50.0	6	50.0
	화목하지 않다.	2	16.7	3	25.0
생활 정도	매우 넉넉하다.	0	0.0	1	8.3
	넉넉한 편이다.	3	25.0	3	25.0
	보통이다.	4	33.3	4	33.3
	어려운 편이다.	3	25.0	2	16.7
	매우 어렵다.	2	16.7	2	16.7
전체		12	100	12	100

이에 대한 사항을 서면으로 작성하여 연구 대상자와 보호자의 동의서를 받아 24명을 선정하였다. 참여자를 대상으로 학년별 제비뽑기를 통해 실험집단과 통제집단으로 나누고 동질성 검사 및 사전검사를 실시하였다. 실험집단은 2019년 12월부터 겨울방학 기간을 이용하여 총 10회기로 주 2회(90분)씩 5주 동안 성격강점 카드를 활용한 교육프로그램을 실시하였다. 2020년 1월 프로그램 종료 후 사전검사와 같은 검사지로 사후검사를 실시하였다. 이에 대한 효과성 검증을 위한 통계는 Jamovi 통계분석가의 지원을 받아 분석하였다. 전·후 실험 통제집단설계는 <표 2>와 같다.

3. 개입프로그램

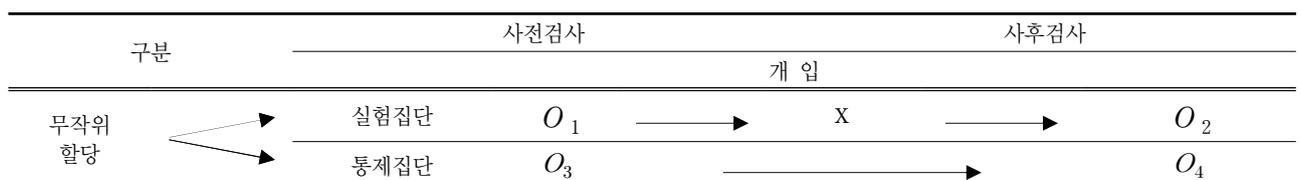
본 연구에서는 문헌 연구를 통하여 중학생의 특성, 성격강점, 자아존중감, 행복도, 긍정심리학 등을 국내외 학위논문과 학술지, 단행본을 기초로 검토한 후 중학생을 대상으로 한 성격강점프로그램 및 초등학생을 대상으로

한 성격강점카드 활용 프로그램과 관련된 선행연구들에 대하여 고찰하였다. 이에 마틴 셀리그만의 긍정심리상담 프로그램을 기본으로 하여 정혜린(2018), 이선영(2018), 이필주(2018), 김현주(2015)의 논문 및 김광수 등(2019)의 청소년 성격강점카드 전문가 지침서와 김광수 등(2017)의 아동 성격강점카드 전문가 지침서를 참고하여 재구성하였다. 회기별 활동에 관한 내용은 대학교에서 긍정심리학(레질리언스) 강의를 하는 교수 1인과 가족학 박사 2인과 중학교에서 8년 이상 관련업을 진행하고 있는 교육복지사 1인이 참여하여 내용의 타당도에 대해 검토하였으며 그 내용은 <표 3>과 같이 재구성하였다.

1) 프로그램 장소

본 프로그램이 진행된 장소는 12명의 집단 원이 활동할 수 있는 별도의 교실로 음향과 영상장비를 갖추었으며 조용하고 쾌적한 환경을 조성하여 집단 원이 집중하고 편안하게 참여할 수 있도록 하였다.

표 2. 전·후 실험 통제집단설계



O_1 : 실험집단 사전검사

O_3 : 통제집단 사전검사

X : 성격강점 카드 활용 교육프로그램

O_2 : 실험집단 사후검사

O_4 : 통제집단 사후검사

표 3. 프로그램 회기별 내용구성

회기	목표	활동내용
1	프로그램 목적 및 규칙 알기	긍정단어를 활용해서 자기소개 및 규칙을 정하여 참여 의지를 다진다. 카드 분류를 통해 자연스럽게 24가지 성격강점 이름을 활동지에 적고 기억하기 활동을 한다.
2	성격강점의 체계 및 의미 이해하기	생소하게 느껴진 성격강점 24가지 이름을 쉽게 익힐 수 있는 게임(놀이)을 통해 활동하고 나누기를 한다.
3	친구들의 강점을 발견하기	퀴즈를 통해 성격강점을 이해하고 같은 성격강점을 가진 친구를 찾아 공통된 점을 확인하고 친밀감을 표현해 본다.
4	자신의 대표강점을 명료하게 인식하기 자신에 대해 긍정적으로 느끼기	카드 분류를 통해 자신의 대표강점을 발견하고, 소개 함으로써 부정 정서를 긍정 정서로 전환하여 만족감을 느끼며 친구의 강점 발견과 긍정적인 측면을 찾아볼 수 있도록 나누기를 한다.
5	친구들이 생각하는 나의 강점 인식	친구에게 어울리는 성격강점을 발견하고 선물하는 활동을 통해 미처 생각하지 못한 자신의 새로운 강점을 발견하고 감사의 마음을 표현하며 긍정적 정서를 느껴보고 나누기를 한다.
6	성격강점의 가치를 내면화하기	친구에게 필요한 강점카드를 찾아 전달하는 활동을 하며 서로의 강점에 대해 더 깊이 이해하고 활용하는 방법에 대해 나누기를 한다.
7	관계에 도움이 되는 강점 및 그 활용 방법 찾기	성격강점이 필요한 상황이나 힘들었던 경험을 떠올려 본 후 도움이 되는 강점카드를 찾아내고 그 카드가 나에게 미치는 영향과 활용 방법에 대해 나누기하고 실천계획을 세워 본다.
8	관계에 도움이 되는 강점 활용에 대한 동기와 실천력 높이기	친구, 가족, 선생님 등과 좋은 관계를 맺을 때, 갈등이 일어났을 때, 필요한 성격강점카드를 찾아내고 도움이 되는 대처 방법에 대해 나누기하고 변화된 감정을 표현해 본다.
9	문제해결 시 활용하는 성격강점 찾기	일상생활에 문제가 생겼을 때 필요한 성격강점카드를 찾아내고 경험 나누기와 격려하는 활동을 통해 부정적 정서를 긍정적 정서로 해결하는 방법을 찾아 실천계획을 세워 본다.
10	앞으로 배울 때 활용할 강점과 활용 방법에 대한 의견 제시하기	배움에 도움이 되는 성격강점카드를 추천받아 미래 자신의 모습을 구체화 시키고 행복을 공유하는 시간을 가지고 마무리한다.

2) 진행 과정

본 프로그램은 초기면접 및 오리엔테이션, 10회기 교육 프로그램, 사후검사 등의 순서로 구성되었으며 매회기 진행시간은 90분(2회기)으로 구성되었다. 첫날 1~2회기 성격강점 기억 놀이에서 24가지 성격강점 이름 정확히 알기와 성격강점 빙고 놀이의 경우 팀별 역동이 일어나 2회 연속 진행되는 과정에서 시간이 부족하였으나 다른 회기에서는 팀별 리더의 활약으로 도입 - 전개 - 마무리의 시간은 적절하게 배분되었다. 프로그램 진행 시 성격강점과 대표강점에 대한 설명과 긍정감정 단어 인쇄물을 칠판에 붙여 놓고 진행되어 집단 원의 이해를 돕는 것에 많은 도움이 되었다. 이번 연구에 학생들과 친분이 없는 강점(레질리언스)연구의 전문가 1인이 전 회기 참여관찰자로 참여하였다.

3) 참여자의 특성

본 프로그램의 참여자는 같은 학교의 1, 2학년 학생임에도 어색한 분위기로 먼저 쉽게 다가가지 못하고 두려움의 부정적 정서가 높은 참가자와 칭얼거림과 짜증을 내는 참가자가 여러 명 있었으며 과도하게 자신감을 표현하여

분위기를 산만하게 만들거나 우울하고 스트레스가 많아 활동에 적극적이지 못한 참가자가 있어 보조 진행자의 필요성이 있었다.

4) 프로그램 구성

본 프로그램은 개인이 어떤 환경이나 출발 선상에 있더라도 문제나 증상의 제거에만 멈추지 않고 대표강점을 활용해 그 이상의 상태로 변화시켜 행복한 삶으로 이끄는 목표를 가지고 있다. 첫째, 성격강점카드를 살피고 분류하는 과정을 통해 의미를 이해하고 성격강점의 가치를 내면화하도록 구성하였다. 둘째, 자신이 지닌 성격강점의 가치에 대해 더 깊이 이해하고 긍정적으로 지각할 수 있는 활동으로 프로그램을 계획하였다. 셋째, 자신의 대표강점을 찾아보고, 친구들이 가진 강점을 발견하고 찾아주는 과정을 통해 자신이 미처 생각하지 못한 새로운 강점을 발견하고 서로 칭찬을 주고받는 즐거운 경험을 통해 자아존중감을 가질 수 있는 활동을 포함하였다. 넷째, 좋은 관계를 유지하는데 필요한 강점과 갈등이 일어났을 때 대처에 도움이 되는 강점을 찾아보고, 도움이 되는 성격강점을 활용해서 실천하는 능력을 기를 수 있는 상황을

전개하고자 노력하였다. 다섯째, 자신이 좋아하는 활동을 배울 때 활용해 온 성격강점이 무엇인지 발견하고, 앞으로 배우고 싶은 활동을 익힐 때 어떤 강점을 어떻게 활용하면 되는지에 대해 친구들과 의견을 나누고 자신이 활용해 온 성격강점을 소중히 여기고 활용방안에 대한 친구의 의견을 고려해 봄으로써 다양한 아이디어를 공유하며 건강한 또래 관계를 이루어 나갈 수 있도록 하였다.

본 프로그램은 이해, 발견, 활용으로 크게 3단계 총 10

회기로 구성되어 있는데 1단계(1~3회기)는 성격강점의 의미와 가치 이해하기, 2단계(4~6회기)는 나의 대표강점 찾기, 타인의 대표강점 찾기, 3단계(7~10회기)는 관계에 활용할 강점 찾기, 배움에 활용할 강점 찾기, 마무리, 소감의 성격강점을 탐색하고 대표강점을 증진 시킬 수 있도록 하였다. 프로그램의 회기별 구체적인 내용은 <표 4>와 같다.

표 4. 프로그램 구성내용

단계	주제	회기	목표	내용	유의사항
이해	성격강점의 의미와 가치 이해하기	1	프로그램 목적 및 규칙 알기	- 긍정단어로 기분 말하기 - 강점 찾아 자기소개하기 및 규칙 정하기 - 성격강점 기억 놀이 * 24가지 성격강점의 이름을 정확히 기억하기 - 소감 나누기	도입 부분 시간이 초과 될 우려가 있어 너무 길게 하지 않는다.
		2	성격강점의 체계 및 의미 이해하기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점 빙고 놀이 * 성격강점에 관심을 가지고 24가지 성격강점의 이름을 정확히 알기 - 소감 나누기	생소하게 느껴진 성격강점 24가지 이름을 쉽게 익힐 수 있는 게임을 적용한다.
		3	친구들의 강점을 발견하기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점 스피드 퀴즈 * 성격강점의 의미와 활용방안을 이해하기 - 성격강점 짝꿍 찾기 * 놀이를 통해 성격강점의 뜻 알기 - 소감 나누기	활동지 위주의 활동보다 팀원 간 상호작용할 수 있고 퀴즈를 통해 성격강점을 쉽게 이해할 수 있도록 구성한다.
발견	나의 대표강점 찾기	4	자신의 대표강점을 명료하게 인식하기 자신에 대해 긍정적으로 느끼기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 대표강점을 찾아라 I * 자신의 대표강점 발견, 친구의 대표강점 이해하기 - 대표강점을 찾아라 II * 성격강점 중 대표강점 이해하기 - 소감 나누기	카드 분류를 통해 친구의 강점을 발견하고 긍정적인 측면을 볼 수 있도록 구성한다.
		5	친구들이 생각하는 나의 강점 인식	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점 선물하기 * 팀원에게 어울리는 성격강점카드를 선물하고, 이유를 설명하기 * 선물한 이유를 들은 팀원은 자신의 느낌 이야기하기 - 소감 나누기	미처 생각하지 못한 자신의 새로운 강점 발견을 통해 감사의 마음을 표현하고 칭찬하고 격려하는 활동을 진행한다.
	타인의 대표강점 찾기	6	성격강점의 가치를 내면화하기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 내 성격강점을 말해줘!! * 주변 사람들의 추천을 통해 자신의 성격강점을 찾기 * 팀원이 성격강점을 추천해 줄 때 구체적인 사례를 들어 이야기하기 - 소감 나누기	친구에게 필요한 강점카드를 찾아 전달하며 용기와 희망을 주는 말을 전하는 활동을 진행한다.
활용	관계에 활용할 강점찾기	7	관계에 도움이 되는 강점 및 그 활용 방법 찾기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점관련 경험 나누기 * 성격강점 활용 경험이나 성격강점의 활용이 필요한 상황에 대해 이야기 나누기 - 성격강점 릴레이 스토리텔링 * 스토리텔링을 통해 생활 속 성격강점 활용 스토리텔링을 시작하고 팀원은 자신이 가진 성격강점을 활용 앞 사람의 이야기를 자연스럽게 이어가기 - 소감 나누기	성격강점이 필요한 상황이나 경험했던 사례 이야기 나누기를 통해 미해결 감정을 해소하는 시간을 가질 수 있도록 구성한다.
활용	관계에	8	관계에 도움이 되는	- 긍정단어로 기분 나누기	타인과 좋은 관계를 맺고 갈등에 대처할

단계	주제	회기	목표	내용	유의사항
	활용할 강점찾기		강점 활용에 대한 동기와 실천력 높이기	- 성격강점 찾기 I - 좋은 관계 * 좋은 관계를 맺는데 필요한 성격강점 찾아 발표하기 - 성격강점 찾기 II - 갈등 해결 * 갈등 관계를 해결하기 위한 성격강점 찾아 발표하기 - 소감 나누기	때 도움이 되는 강점을 활용해 봄으로써 긍정적인 감정을 음미할 수 있도록 구성한다.
		9	문제해결 시 활용하는 성격강점 찾기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점 추천하기 I - 문제해결 * 문제해결 상황에 적절한 성격강점을 선택하고 이유 말하기 * 자신의 꿈을 이루고 싶을 때 * 친구가 괴롭힘을 당하는 모습을 보았을 때 * 가족 간 문제가 발생했을 때 - 소감 나누기	부정적 정서를 긍정적 정서로 해결하는 방법을 찾아 활용하고 변화된 감정을 나누기할 수 있도록 구성한다.
종결	배움 활동에 활용할 강점찾기	10	앞으로 배울 때 활용할 강점과 활용 방법에 대한 의견 제시하기	- 긍정단어로 기분 나누기 - 성격강점 추천하기 II - 배움 * 추천받은 성격강점을 바탕으로 배움 계획을 세우고 발표하기 - 소감 나누고 마무리 - 수료식	배움에 도움이 되는 성격강점카드를 찾아보고 아이디어를 공유 할 수 있도록 구성한다.

4. 측정 도구

1) 성격강점 이해 설문지

성격강점을 평가하는 여러 가지 도구들이 개발되어 사용되고 있지만, 주로 문항 수가 너무 많은 지필 형태의 검사지로 현장에서 활용되고 있다. 따라서 본 연구에서 사용한 성격강점 이해 설문지는 성격강점카드를 활용한 교육프로그램 진행 과정을 통해 성격강점에 대한 이해도의 효과를 검증하기 위한 것으로 본 연구자가 2개의 문항으로 구성하여 사전·사후 실시하였다. 점수가 높을수록 성격강점에 대한 이해의 지각이 높음을 의미한다. Cronbach α 값은 .94로 신뢰도가 높게 나타났다. 질문 내용은 <표 5>와 같다.

2) 자아존중감

본 연구에서 사용한 자아존중감 측정 도구는 Rosenberg (1965)가 제작하고 이훈진과 원호택(1995)이 변안한 자아존중감 척도지를 사용하였다(강규숙, 2011). 설문지는 전체 10문항 중 긍정적 자아존중감을 묻는 진술 5문항과 부정적 진술 5문항으로 구성되어 있다. 척도는 ‘거의 그렇지

않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘보통이다’(3점), ‘그렇다’(4점), ‘거의 항상 그렇다’(5점)로 구성된 5점 척도이다. 부정적 자아존중감 문항은 역채점하여, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 강규숙(2011)의 연구에서의 신뢰도는 .84이었다. 본 연구에서는 Cronbach α 값은 .88로 신뢰도가 높게 나타났다.

3) 행복도

본 연구에서 사용한 행복 측정 도구는 Argyle(2001)이 개발하고, 권석만(2008)이 변안한 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale; OHS-R)을 사용하였다(김채영, 2020 재인용). 설문지는 행복을 평가하는 29개 항목으로 구성되어 있으며 응답 양식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘약간 그렇다’(2점), ‘상당히 그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)로 구성된 4점 척도이다. 점수가 높을수록 행복도가 높음을 의미한다. 권석만(2008)의 연구에서 Cronbach’s α 계수는 .92로 나타났으며, 본 연구에서도 신뢰도는 높은 수준으로 나타났다(Cronbach α =.94).

표 5. 성격강점 이해 질문 내용

1	성격강점 개념에 대해 이해하고 있습니까?			
	① 전혀 이해하지 못한다.	② 이해하지 못한다.	③ 이해하고 있다.	④ 매우 잘 이해하고 있다.
2	자신의 성격강점을 찾을 수 있습니까?			
	① 전혀 찾을 수 없다.	② 찾을 수 없다.	③ 찾을 수 있다.	④ 매우 잘 찾을 수 있다.

5. 교수학습자료

성격강점은 인간의 사고, 행동, 정서에 반영된 긍정적인 특질로서 시대와 문화를 초월하여 그 가치를 인정받은 Peterson & Seligman(2004, 문용린 등 역, 2009)의 VIA분류 체계 6가지 미덕(지성, 인간애, 용기, 절제, 정의, 초월)과 24가지 특질(지성-창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜, 인간애-사랑, 친절성, 사회지능, 용기-용감성, 끈기, 진실성, 활력, 절제-용서, 겸손, 신중성, 자기조절, 정의-시민의식, 공정성, 리더십, 초월-심미안, 감사, 낙관성, 유머, 영성)로 구성되어 있다.

본 연구에서 활용하는 성격강점카드는 청소년의 발달 수준 및 특성에 적합한 상담 교육지도를 위해 개발되었으며 성격강점카드는 발견카드와 활용카드로 구성되어 있다(김광수 등, 2019 청소년 성격강점카드 전문가 지침서).

1) 발견카드

발견카드는 총 51장(여분카드 3장 별도)으로 구성되어 있다. 카드 앞면엔 강점을 중심으로 각각의 성격강점을 나타내는 상징 그림들이 제시되어 있고, 덕목과 성격강점이 표시되어 있다. 카드 뒷면의 오른쪽 상단에는 일련번호를 표시하여 카드를 활용할 때 정리 및 분류가 용이하도록 표시하였다. 덕목별로 카드 색깔(지성-녹색, 인간애-노랑, 용기-빨강, 절제-연두, 정의-파랑, 초월-보라)을 달리하여 다양한 느낌을 갖게 하여 변화를 주었다.

2) 활용카드

활용카드는 총 24장으로 구성이 되어있다. 각 성격강점별로 한 장씩 배정하여 강점별로 활용할 수 있는 내용으로 구성하였다. 카드 앞면에는 강점이(청소년 성격강점카드 캐릭터)를 중심으로 각각의 성격강점을 상징하는 그림을 배치하고 상단에는 덕목을 하단에는 각 성격강점 및 그 강점의 정의를 제시하였다. 각 강점의 정의는 청소년

이 이해할 수 있는 문장으로 진술하였다. 카드 뒷면의 오른쪽 상단에는 활용카드라는 표시와 일련번호를 제시하여 카드 활용을 용이하게 하였다. 발견카드와 마찬가지로 덕목별로 색깔을 통일하여 성격강점과 덕목과의 관계성을 이해하는데 도움을 주었다. 본 연구에서 청소년 성격강점카드 모습은 <그림 1>과 같다.

3) 성격강점카드 활용 예시

본 연구의 이해를 돕기 위하여 1단계(1~3회기) 이해, 2단계(4~6회기) 발견, 3단계(7~10회기) 활용 및 종결 단계로 구성된 프로그램 중 1단계 2회기(성격강점 빙고 놀이)를 예시로 제시하였다. 카드 활용 방법의 구체적인 내용은 <표 6>과 같다.

6. 자료 분석 방법

실험집단과 통제집단의 사전·사후 점수의 변화 정도를 알아보기 위하여 Jamovi 프로그램을 이용하여 작은 표본에 사용되는 비모수 검정 방법인 Wilcoxon Signed Ranks test를 실시하였다. 성격강점 이해 설문지, 자아존중감 척도, 행복 척도 사전검사와 사후검사의 평균을 산출하였으며, 성격강점카드 활용 교육프로그램을 실시하고 실험 전과 후의 검사 점수를 비교하였다. <연구문제 1> 중학생의 성격강점 이해도에 대한 차이와 (Cronbach α 값은 .94) <연구문제 2> 중학생의 자아존중감 점수에 대한 차이(Cronbach α 값은 .88) <연구문제 3> 중학생의 행복도 점수에 대한 차이(Cronbach α =.94)를 대응집단 비모수 검정을 이용하여 검증하였다. 이에 연구 대상자의 언어적 표현, 녹음, 관찰 일지, 상담 일지 등을 토대로 회기별 진행평가를 참고하여 관찰변화를 내용 분석하였다.

성격강점카드 활용 교육프로그램을 적용하기 전 실시한 동질성 검사는 자아존중감에서 p 값이 .563으로 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것



발견카드 앞면 및 뒷면

활용카드 앞면 및 뒷면

그림 1. 성격강점카드

으로 나타나 동질성이 검증되었다($p > .05$). 행복도에서도 p 값이 .908로 실험집단과 통제집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 <표 7>에 나타난 바와 같이 동질성이 확보되었다($p > .05$).

III. 연구 결과

성격강점카드를 활용한 교육프로그램이 중학생의 자아존중감과 행복도에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험집단과 통제집단에 대한 사전검사와 사후검사를 통하여 각 집단의 프로그램 실시 전과 후에 대한 차이점을 알아보기 위하여 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon's signed-ranks test)을 실시한 결과는 다음과 같다.

1. 성격강점 이해의 지각 비교

프로그램 참여가 중학생의 성격강점 이해에 효과가 있는지 알아보기 위해 프로그램 참여 전과 후의 점수를 비교한 결과는 <표 8>과 같다.

실험집단과 통제집단의 성격강점 이해도에서의 변화를 살펴본 결과, 실험집단은 프로그램 참여 후 유의하게 향상된 것으로 나타났으나($Z=-2.95^{**}$, $p < .05$) 통제집단은 사전과 사후 점수 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 참여는 중학생의 성격강점 이해도에 효과가 있다고 볼 수 있다. 성격강점 변화량을 살펴본 결과는 <그림 2>와 같다.

표 6. 성격강점 빙고 놀이(2회기 예시)

놀이목표	성격강점에 관심을 갖고 24가지 성격강점의 이름을 정확히 알 수 있다.	준비물
카드 활용 방법	<ul style="list-style-type: none"> - 팀별 활동으로 성격강점카드를 1세트씩 준비한다. (개인별 활동 가능) - 팀별로 발견카드 24장(발견카드 1~24번 또는 25번~48번)과 활용카드 중 가장 마음에 드는 카드 1장, 총 25장 카드를 갖는다. - 책상 위에 가로5칸, 세로5줄씩 발견카드를 무작위로 놓아 빙고판을 만든다. - 빙고 중앙 칸(가로3칸, 세로3줄의 위치)에 가장 마음에 드는 활용카드 한 장을 골라 놓는다. 이때 가운데에 놓을 1장의 활용카드는 24장을 충분히 살펴보고 고르는 것이 좋다. - 진행자(리더)가 활용카드 중에서 무작위로 카드를 뽑고, 뽑힌 카드의 성격강점 이름을 큰소리로 읽어 준다. - 진행자가 부른 성격강점카드와 같은 카드가 나온 팀은 그 카드를 뒤집어 놓는다(빙고 중앙의 활용카드는 같은 이름의 발견카드가 불릴 때 그 발견카드와 함께 뒤집어 놓는다). - 3줄 빙고가 완성되면 큰 소리로 '빙고'라고 외친다. - 3줄 빙고를 먼저 완성한 팀이 우승한다. 	성격강점 카드 팀별 1세트
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 놀이 전에 지켜야 할 규칙에 대해 미리 안내 및 충분한 공간을 확보한다. - 시간이 있으면 반복해서 진행하고, 24가지 성격강점을 자연스럽게 기억할 수 있도록 한다. - 학년, 수준, 시간 여건에 따라 빙고 완성 규칙을 조정할 수 있다. 	



성격강점 빙고 놀이 활동사진

표 7. 실험집단과 통제집단 간 동질성 검정

구분	실험집단(N=12)		통제집단(N=12)		Mann-Whitney U	p
	M	SD	M	SD		
자아존중감	3.46	.68	3.64	.65	61.5	.563
행복도	2.69	.39	2.70	.52	69.5	.908

2. 자아존중감 비교

프로그램 참여가 중학생의 자아존중감에 효과가 있는지 알아보기 위해 프로그램 참여 전과 후의 점수를 비교한 결과는 <표 9>와 같다.

실험집단과 통제집단의 자아존중감에서의 변화를 살펴

본 결과, 실험집단은 프로그램 참여 후 유의하게 향상된 것으로 나타났으나($Z=-2.82^{**}$, $p < .05$) 통제집단은 사전과 사후 점수 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 참여는 중학생의 자아존중감에 효과가 있다고 볼 수 있다. 자아존중감 변화량을 살펴본 결과는 <그림 3>과 같다.

표 8. 성격강점 이해의 지각 비교

구분	사전		사후		Z	p	
	M	SD	M	SD			
성격강점 이해	실험집단 (N=12)	2.04	.94	3.63	.37	-2.95**	.003
	통제집단 (N=12)	1.75	.72	1.88	.71	-1.00	.317

** $p < .01$



그림 2. 성격강점 이해 비교

표 9. 자아존중감 비교

구분	사전		사후		Z	p	
	M	SD	M	SD			
자아존중감	실험집단 (N=12)	3.46	.68	4.12	.41	-2.82**	.005
	통제집단 (N=12)	3.64	.65	3.56	.66	-1.08	.282

** $p < .01$

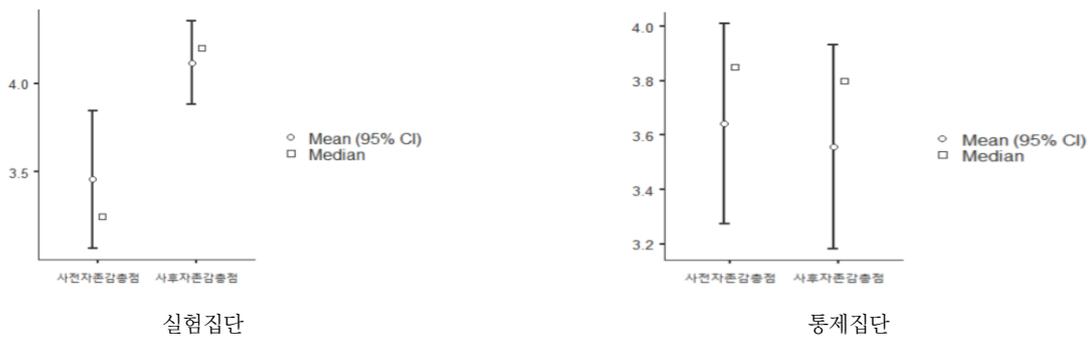


그림 3. 자아존중감 비교

3. 행복도 비교

프로그램 참여가 중학생의 행복도에 효과가 있는지 알아보기 위해 프로그램 참여 전과 후의 점수를 비교한 결과는 <표 10>과 같다.

실험집단과 통제집단의 행복도에서의 변화를 살펴본 결과, 실험집단은 프로그램 참여 후 유의하게 향상된 것으로 나타났으나($Z=-2.90^{**}$, $p < .05$) 통제집단은 사전과 사후 점수 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 참여는 중학생의 행복도에 효과가 있다고 볼 수 있다. 행복도의 변화량을 살펴본 결과는 <그림 4>

와 같다.

4. 관찰변화 분석

본 연구에서 성격강점 카드를 활용한 교육프로그램이 연구 대상자에게 성격강점 이해, 자아존중감, 행복도에 미치는 변화를 알아보기 위하여 프로그램 매회기 참가자의 언어적 표현, 녹음자료, 관찰일지를 참고로 참여관찰자 1명과 검토의 과정을 거친 뒤 관찰한 변화 과정을 통해 분석하고자 하였다. 분석한 결과는 <표 11>과 같다.

표 10. 실험집단과 통제집단의 행복도 비교

구분	사전		사후		Z	p	
	M	SD	M	SD			
행복도	실험집단 (N=12)	2.69	.39	3.11	.49	-2.90**	.004
	통제집단 (N=12)	2.70	.52	2.78	.70	-.47	.637

** $p < .01$



그림 4. 행복도 비교

표 11. 관찰변화 분석

순번	참가자	단계	관찰변화 기록
1	A	이해 (1~3회기)	다문화가정 학생으로 1~2회기 팀을 정할 때 망설이는 시간이 길었으며 팀원들에게 먼저 쉽게 다가가지 못해 두려움의 부정적 정서가 높은 편이었음. 3회기 성격강점 이름 맞추기에 흥미를 보이기는 하였으나 역동이 일어나지 않고 불안한 마음과 상황을 회피하려는 경향이 있음.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점 1순위 사랑을 찾아내고 선택한 이유를 작은 소리로 발표하는 모습에서 불안에 대한 부정적 정서가 남아 있음. 5~6회기 성격강점 선물하기에서 사랑, 진실성을 선물 받고는 작은 소리로 '기분이 좋다'라고 말하고 사랑 카드를 계속 들고 있음. 친구에게 관심을 보이고 사랑을 표현하는 긍정적 정서 변화를 보임.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 팀원 어깨에 머리를 가꿈 기대며 좋은 관계를 맺기 위해서는 사랑과 진실성이 도움을 준다고 발표하는 모습에서 긍정적인 감정 변화를 보임. 9~10회기 모듬원의 추천받은 사회성 카드를 들고 큰 소리로 자신이 필요한 것을 받아서 "행복하다"라고 발표함. 불안하던 모습에서 편안한 모습을 보이며 웃음소리가 커지는 긍정적인 변화가 일어남.
2	B	이해 (1~3회기)	1~2회기 친구가 빵을 주지 않는다고 칭얼거렸으며 성격강점에 대해 들어본 적이 없다고 말함. 3회기 스피드 퀴즈에서 덤벼거리고 일부러 큰소리로 다른 이름을 말하며 산만하게 행동하여 팀원과의 관계가 원만하지 않음을 알 수 있었음. 분노, 짜증 등 부정적 정서를 강하게 표현함.

순번	참가자	단계	관찰변화 기록
2	B	발견 (4~6회기)	4회기 활력 카드를 찾아내었고 큰소리로 발표하였으나, 팀원들의 반응이 별로 없어 표정이 좋지 않음. 5~6회기 팀원에게 선물 받은 유머, 활력 카드를 받고 자신과 딱 맞는 카드를 선물해준 팀원에게 자신의 강점을 이해해 주어서 "고맙다"라고 발표함. 팀원에게 사랑 카드를 추천하고 "고맙다"라는 말을 들어 기분이 좋다고 함. 긍정적 정서 변화가 일어남.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 감사 카드로 모든 것에 "감사합니다" 인사 잘하기로 경험 나누기 발표 후 팀원들에게 박수를 받고 "행복하다"라고 말함. 9~10회기 친구 관계에서 문제 발생 시에 유머, 감사 카드를 활용해 잘 해결할 수 있다고 발표함. 팀원들로부터 박수를 받고 친구들이 자신을 좋아한다는 것을 알게 되어 "자신감도 생기고 행복하다"라고 말함. 칭얼거림이 없어졌으며 말투가 부드러워지고 표정이 밝아짐.
3	C	이해 (1~3회기)	1~2회기 팀원에게 "조용히 좀 해 줄래!"라는 말을 자주 하며 짜증을 냄. 독단적으로 성격강점카드를 나열하는 과정에 과감한 자신의 감정표현이 지시형으로 들릴 수 있는 갈등 요인으로 부정적 영향을 보임. 3회기 성격강점 짝꿍 찾기에서 제일 먼저 짝꿍을 찾아 발표하고 자신이 먼저 발표하지 않으면 불안하다고 말함. 대인관계에 어려움이 있어 지도자의 개입이 필요함.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점 활력, 사회지능 카드를 찾아내고 "기분 좋다"는 말을 하며 매우 적극적으로 참여함. 5~6회기 팀원에게 사랑 카드 선물을 받고 손에 꼭 쥐고 "친구들이 자신을 이해한다"라고 말함. 자신이 추천해준 카드가 팀원의 마음에 들어 "기분 좋다"라는 발표를 듣고 팀원에게 손가락 하트를 보내줌. 친구를 이해하는 마음이 생기고 변화된 긍정적 정서를 표현함.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 친구와 좋은 관계를 맺는데 필요한 카드는 사랑이라고 발표하며 "행복하다"라고 말함. 9~10회기 친구와 문제해결 상황이 발생했을 때 필요한 카드도 사랑이라고 발표하며 팀원들의 발표를 집중하여 들어 줌. "친구들이 자신의 강점을 이해해 주어서 행복하고 보람 있는 시간이었다"라고 발표하며 손가락 하트를 팀원들에게 보냄. 긍정적 정서가 향상됨.
4	D	이해 (1~3회기)	1~2회기 연구자와 눈인사만 하고 반응이 없었으며 팀원들과도 대화 없이 성격강점 24개 중 1분에 22개를 외워서 작은 소리로 발표함. 3회기 스피드 퀴즈에서 문제 풀이에만 열중하고 답을 잘 말하였으나 팀원들과 대화를 하지 않고 회피하려는 부정적 경향을 보임.
		발견 (4~6회기)	간식을 먹지 않고 가방에 넣어서 챙김. 4회기 자신의 대표강점을 학구열과 창의성이라고 작은 소리로 발표하였으나 팀원들과의 대화가 없으며 협력하지 않고 혼자 행동을 하여 역동이 일어나지 않음. 5~6회기 시민의식 카드를 선물 받고 만족한다고 하면서 표정은 밝지 않음. 부정적 정서가 계속됨.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 "친구와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때 창의성 카드를 활용하고 친구에게 선물 받은 시민의식 카드도 잘 활용해서 어색한 친구 관계가 좋아질 수 있도록 노력하겠다"라고 발표함. 기분이 좋다고 하며 옆자리 팀원과 손을 잡고 있었음. 9~10회기 추천받은 학구열 카드는 자신을 이해하고 알아주는 마음이 담겨있어 좋고 "친구가 생겨 제일 기쁘다"라고 말함. 친구로 인해 행복을 알게 됨.
5	E	이해 (1~3회기)	1~2회기 서 있으면 짝다리, 앉아있으면 다리를 떨면서 과도하게 자신감을 표현하나 팀원들이 잘 따르는 학생임. 즐겁고 의욕적으로 프로그램에 참여하였으나, 행복하냐는 연구자의 질문에 "별로예요"라고 말함. 3회기 성격강점 이름 맞추기에서 "앗싸!"라는 표현을 하고 문제를 빠르게 해결함. 감정을 보이지 않고 회피하려는 경향을 보임.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점으로 용감성과 호기심 카드를 찾아내고 "신기하다"라고 말함. 5~6회기 선물 받고 싶은 카드가 있다고 팀원에게 공정성 카드를 선물해줄 것을 큰소리로 말하며 즐거운 분위기를 만들었음. 어깨춤을 덩실덩실 추는 것으로 감정을 몸으로 표현함. 긍정적인 정서 표현.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 프로그램 진행 중 간간히 어깨춤을 추며 모둠원들에게 "재밌다"라는 표현을 함. 9~10회기 배움에 필요한 카드를 모둠원에게 용감성과 공정성을 추천받으며 "내년에 전교 부회장에 출마하고 싶다"라고 말함. 사실 별로 행복하지 않았는데 프로그램을 하면서 자신감도 생기고 즐거웠으며 웃었던 기억이 많아서 "행복하구나" 하고 생각했다 함. 행복에 대한 긍정적 정서 향상.
6	F	이해 (1~3회기)	1~2회기 프로그램 진행 중 강점카드를 몇 번 떨어뜨리는 행동을 하며 산만한 모습을 보이고 팀원과는 쉽게 어울리지 못함. 빙고 놀이 게임을 통해 "24가지 성격강점을 다 외우고 이해했다"라고 자랑을 함. 3회기 혼자 노래를 부르며 산만한 모습을 보였으나 발표에는 흥미를 보임.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점 찾기에서 호기심과 사회지능을 찾아내고 "자신이 산만한 줄 알았는데 알고 보니 호기심이 많아서 그렇다."라고 발표하여 팀원들을 웃게 함. 활동지에 적는 작업보다 손들고 발표하고 돌아다니는 활동을 즐겨워하여 다소 산만한 분위기를 만들어냄. 5~6회기 팀원의 성격강점을 추천하기 위해 골똘히 생각하는 모습을 보이며 용기 카드를 전달하고 "화이팅"이라고 말함. 친구 간 예절에 대한 긍정적 감정의 변화가 일어남.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 팀원들의 발표를 조용히 앉아 잘 들어주고 "잘했어"라는 표현을 3번 함. 친구와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때, 용서와 사회지능 카드를 활용하겠다고 함. 9~10회기 팀원으로부터 호기심 카드를 추천받고 "기쁘다"라고 말함. 친구가 자신의 강점을 이해하고 용기를 주는 것 같아 "자신감이 생기고 행복하다"라고 말함. 행복에 대한 긍정적 생각 전환.

순번	참가자	단계	관찰변화 기록
7	G	이해 (1~3회기)	1~2회기 유아 같은 칭얼거림이 있으며 자신은 “소심한 사람”이라고 소개함. 성격강점 기억 놀이를 힘들어하였으나 끝까지 참여하고 빙고 놀이에서는 팀원들과 협력하고 잘 어울림. 3회기 스피드 퀴즈에서 편안하게 성격강점 활용법을 잘 설명하였으나 목소리가 많이 떨렸음.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점으로 용감성과 지혜를 찾아내고 선택한 이유를 작은 소리로 발표하는데 목소리에 떨림이 있음. 5~6회기 진실성을 선물 받고 “친구가 자신의 대표강점을 잘 찾아 주어서 깜짝 놀랐다”라고 발표함. “떨린다”라는 말을 함.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 용감성 카드를 찾아내고 어릴 때 왕따 당하고 힘들었던 상황을 이야기하며 다시 그때로 돌아간다면 “용감성 카드를 활용하여 해결할 수 있을 것 같다”라고 말함. 9~10회기에도 용감성과 지혜 카드를 좋은 친구 만들기과 문제 해결하기에 활용하겠다고 함. 모듬원에 추천받은 용기 카드를 들고 “자신감이 생겨서 연극동아리에 가입하겠다”라고 발표함. “즐겁고 행복하다”라고 표현함. 자신감이 생기고 즐거움을 경험함.
8	H	이해 (1~3회기)	1~2회기 학원을 많이 다니고 있어 점심식사를 못하고 지쳐있는 날이 있음. 성격강점에 관심을 가지고 적극적으로 참여하며 소리 내어 웃이기도 하지만 “짜증나”라는 표현을 함. 3회기 스피드 퀴즈에서 팀원들이 맞추지 못할 때 가끔 “짜증나”라는 말을 함.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점 찾기에서 개방성과 사랑을 찾아내고 자신과 딱 맞는 카드가 있어 “신기하다”라고 말하며 변화되어가는 정서를 보임. 5~6회기 팀원으로부터 겸손 카드를 선물 받고 “늘 겸손한 마음으로 살고 있어 겸손카드를 받는다”라고 발표함. 자신의 강점을 이해하고 알아주는 팀원에게 “고맙다”라는 말을 하고 분위기를 웃음바다로 만들었음.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 친구와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때 사랑 카드를 활용하겠다고 함. 9~10회기 배움에 팀원으로부터 개방성 카드를 추천받았으며, 학원 때문에 매일 스트레스 받고 힘들었는데 성격강점을 알게 되어서 많이 해소되고 “행복한 시간이 되었다”라고 발표함. 사랑에 대한 긍정적 정서 표현.
9	I	이해 (1~3회기)	성격강점카드 교육프로그램에 많은 관심이 있으며, 조용한 성향으로 항상 웃고 말이 없는 편임. 1~2회기 차분하게 자신을 “토끼”라고 소개하며 귀엽고 즐겁게 참여할 것이라 발표함. 성격강점 이름 정확하게 알기와 기억하기를 하면서 즐겁. 3회기 대표강점이 같은 친구와 이야기하며 “즐겁다”고 말함. 스피드게임에서 개방성에 대한 설명을 잘함.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점으로 사랑과 친절을 찾아내고 “사랑받고 싶다”라고 선택한 이유를 작은 소리로 발표하는데 차분하게 잘함. 5~6회기 개방성을 선물 받고 친구가 넓은 마음을 가진 자신의 대표강점을 잘 찾아 주어서 고맙다고 말하며 살짝 웃음. 팀원에게 자신이 좋아하는 사랑 카드를 선물하며 즐거워함.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 친구와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때 사랑 카드를 활용하겠다고 함. 9~10회기 팀원으로부터 개방성을 다시 추천받고 오늘부터 개방성이란 긍정단어를 좋아하겠다고 하며 웃음. 친구가 자신을 이해하고 희망과 용기를 주어서 “자신감이 생기고 행복하다”라고 말함. 긍정 정서 표현.
10	J	이해 (1~3회기)	1~2회기 조용하고 차분한 성향으로 목소리가 크지 않고 첫 회기부터 “재미있다”라고 말하며 적극성을 보였으나, 간간히 “뒤편”이라는 짜증 섞인 표현을 함. 3회기 성격강점 이름 맞추기를 빠르게 답하여 팀원들에게 경쟁 심리를 불러일으킴. 팀원의 설명이 부족할 때 “뒤편”이라는 표현과 짜증을 내는 모습을 보임. 부정적 정서 표현.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점으로 자기조절과 학구열을 찾아내고 선택한 이유를 차분하게 발표함. 5~6회기 진실성을 선물 받고 “자신의 생각을 솔직하게 말할 수 있는 당당한 사람으로 살고 싶다” 그리고 “고맙다”라고 함. 진실성을 선물해준 팀원에게 사랑 카드를 선물하며 손가락 하트를 보냄.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 팀원의 의견을 잘 받아들이는 모습을 보이고 대표강점을 알게 되었다는 것에 “보람 있고 대단한 자부심을 느낀다”라고 말함. 9~10회기 친구와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때 “자기조절 카드를 활용하겠다”라고 차분하게 말함. 다른 팀원으로부터 다시 진실성을 추천받고 친구들이 좋은 사람으로 생각해 주어서 “기분이 좋고 행복하다”라고 하며 울먹임. 행복에 대한 긍정적 변화가 일어남.
11	K	이해 (1~3회기)	연구자의 권유로 참여하게 된 우울하고 스트레스가 많은 학생으로 행복하지 않고 슬프다고 표현함. 친구 관계에서 당당한 모습을 보이고자 노력 하나 어려운 부분이 있다고 함. 1~2회기 의욕이 없이 자신을 소개하고 “별로”라는 말을 많이 함. 빙고 놀이에서 역동이 일어나지 않음. 3회기 스피드 퀴즈에서 팀원들이 활동하는 모습에 웃음을 보였으나 참여는 하지 않음. 연구자의 질문에 “재미있다”라는 표현을 함.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점 찾기에서 용서와 겸손 카드를 찾아내었으나 발표를 하지 못하고 연구자에게 “좋은 사람으로 기억되는 사람으로 살고 싶는데 너무 힘이 든다”라고 말하며 눈물을 보임. 5~6회기 팀원이 시민의식을 선물하며 성실하고 바른생활을 하는 모습이 좋아서 선물하는 것이라고 하여 잠깐 어리둥절한 모습을 보였으나 좋아함. 팀원의 성격강점을 추천하기 위해 적극적으로 성격강점 카드를 찾음. “스트레스가 풀린다”라고 말함.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 용서 카드를 찾아내고 “나를 힘들게 하는 많은 사람을 위해 용서를 하고 싶다”라고 말함. 9~10회기 프로그램을 적극적으로 참여하며 목소리를 내고 자신의 의견을 잘 말함. 자신의 대표강점을 알게 되면서 서서히 재미있어지고 “웃으니까 속이 시원하다”라고 말함. 용서는 용기가 필요하다고 하며 씩씩하게 살겠다고 당당하게 말함. 긍정 정서 향상.

순번	참가자	단계	관찰변화 기록
12	L	이해 (1~3회기)	엄마와 갈등이 심하고 분노 조절에 어려움이 있다고 함. 행복하지 않다고 말하였으나 1~2회기 프로그램이 진행되는 동안 큰 웃음소리로 분위기를 이끌어감. 연구자의 질문에 웃으면서 “행복하지 않다”라고 말함 3회기 성격강점 이름 맞추기를 큰 목소리로 설명하며 프로그램 전체를 이끌어감. 자신이 “불행하다”라고 말하며 웃음으로 해결하려는 경향이 있음.
		발견 (4~6회기)	4회기 대표강점으로 사랑과 용감성을 찾아내고 자신은 사랑이 많은 사람이고 “용기를 길러 배우가 되겠다”라고 발표함. 5~6회기 심미안을 선물 받고 친구가 자신의 대표강점을 잘 찾아 주어서 깜짝 놀랐다고 말하며 일어서서 웨이브를 선보임. 팀원에게 시민의식 카드를 선물하고 그 친구처럼 성실하고 반듯하게 살고 싶다고 말하며 손가락 하트를 만들어 보임.
		활용, 종결 (7~10회기)	7~8회기 엄마와 좋은 관계를 맺거나 문제를 해결할 때 사랑 카드를 활용하겠다고 함. “엄마를 많이 사랑한다”라고 말하며 울컥함. 9~10회기 팀원으로부터 심미안 카드를 추천받고 배우가 되겠다고 말함. 인정해주는 사람이 있어 “자신을 사랑하게 되고 행복하다”라고 말함. 행복에 대한 변화가 일어남.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 중학교 1, 2학년 대상 성격강점 카드를 활용한 교육프로그램을 적용하고, 프로그램에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단을 대상으로 자아존중감과 행복도 검사를 비교하여 효과를 살펴보고자 하였다.

본 연구결과에 포함된 피험자는 실험집단 12명, 통제집단 12명이었으며, 성격강점카드를 활용한 교육프로그램은 10회기로 구성하였다. 프로그램 실시 전·후에 나타난 성격강점에 대한 이해도에 대한 효과를 확인하고 자아존중감과 행복도 점수를 비교 분석하였다. 이에 행동 변화를 알 수 있는 연구 대상자의 관찰 변화분석을 이용해 프로그램의 효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

첫째, 성격강점에 대한 이해도의 차이를 알아보기 위한 사전 사후 비교 결과, 실험집단의 경우 통계적으로 성격강점 이해도에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대표강점을 정확하게 파악하기 위해 사용되었던 검사지의 일회성 지필 형태의 단점을 보완하는 측면에서 성격강점카드를 활용해 강점의 정의를 설명하고 마음에 드는 강점카드를 찾아보며 다양한 상황 속에서 필요한 강점과 그 이유를 생각하고 나누어 보는 활동을 경험 함으로써 성격강점 이해도에 효과가 있었던 것으로 보인다. 최미경(2019)은 성격강점을 기반으로 하는 도덕교육에 있어 가장 먼저 이루어져야 하는 핵심적인 것은 개인이 특별하게 지닌 강점이 무엇이고 또 어떤 강점이 부족한지에 대해 스스로 명확하게 인식하는 것이라고 하였다. 김현미(2016)는 대표강점을 일상생활 속에서 발휘하면 만족감과 참된 행복을 느끼고 때로는 약점이나 시련을 이겨낼 수 있게 하는 원동력이 될 수 있다고 하며 대표강점의 중요성을 강조하였다. 따라서 연구에 참여한 학생들이 프로그램을 통해 성격강점 이해에 대한 교육적 효과가 있음을 나타내고 있어, 추후 자신을 이해하는데 긍정적 영향을 줄 수 있는 교육의 기회임을 알 수 있다.

둘째, 자아존중감에 대한 사전 사후 비교 결과에서는 실험집단의 경우 통계적으로 자아존중감이 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 카드 분류 활동을 통해 자신의 대표강점에 대해 진지하게 생각하고 긍정적 특성을 찾아내어 그 가치를 인식하고 나누는 시간을 통해 변화되면서 자아존중감이 향상된 것으로 보인다. 또한, 친구의 강점을 발견하고 긍정적인 측면을 볼 수 있는 강점카드 선물 활동과 친구에게 필요한 카드 찾아주기 활동을 통해 용기 주는 말을 전하고 감사의 마음을 표현하며 칭찬하고 격려하는 과정에서 자아존중감에 효과가 있었던 것으로 보인다. 이처럼 본 연구의 참가자들의 자아존중감 향상은 프로그램을 경험하기 이전보다 자신에 대해 긍정적인 평가를 했다고 생각한다. 이는 자아존중감을 긍정적으로 형성하는데 도움을 얻고 자신의 가치에 대해 의미 있게 생각하여 앞으로 겪게 될 혼란과 갈등을 사전에 예방하고 극복할 가능성이 높아졌음을 의미한다(이선영, 2018). 따라서 개인의 대표강점을 이해하고 활용하는 연습을 통해 친밀감과 배려를 익히는 활동이 자아존중감을 향상시킬 수 있는 효과적인 방법임을 시사한다.

셋째, 행복도에 대한 사전 사후 비교 결과, 실험집단의 경우 통계적으로 행복도가 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 반면 통제집단의 경우 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 이런 결과는 성격강점카드를 분류하며 성격강점이 필요한 상황이나 경험했던 사례를 나누고 상호작용하는 과정에서 만족감과 친밀감을 느낄 수 있었으며 친구와 가족에 대한 사랑과 고마움을 알고 긍정적인 부분에 대해 인식하게 되면서 행복도가 향상된 것으로 보인다. 또한, 사람들과 좋은 관계를 맺고 갈등에 대처할 때 도움이 되는 성격강점 카드를 찾아 활용해 봄으로써 즐거운 경험을 하게 되고 나누기 활동을 통해 행복도에 효과가 있었던 것으로 보인다. 전기숙(2016)의 연구에서도 성격강점을 강화하는 훈련과 연습을 통해 행복을 증진시킴으로써 보다 행복한 삶을 영위할 수 있다고 하였다. 행복한 삶을 살기

위해서는 무엇보다 중요한 것은 행복에 대한 신념이다(한혜림, 이지민, 2018). 즉 자신의 긍정적인 성격과 또래 친구로부터의 수용 등은 Seligman(2006)이 제시하는 행복으로서 즐거운 삶, 의미 있는 삶, 적극적인 삶의 경험을 제공하고 있기 때문일 것이다. 따라서 중학생들이 경험하는 일상들이 교육적 효과와 행복감을 높일 수 있는 학교 프로그램으로 제공된다면 즐거운 학교생활을 영위해 나갈 수 있을 것이다. 추후 좀 더 행복도를 높이며 의미 있고 다양한 프로그램이 될 수 있는 연구가 확대될 필요가 있다.

넷째, 관찰변화 분석을 보면 1~3회기(이해)에는 성격강점에 대한 이해가 다소 부족한 가운데 분노, 슬픔, 짜증 등의 부정적 정서를 가진 학생들이 참여하였다. 프로그램을 통해서 규칙을 내면화하고 쉽게 카드놀이를 활용하여 상호작용 함으로써 성격강점카드에 호기심을 가지게 되었고 참여 동기를 높일 수 있었다. 4~6회기(발견)에는 카드 분류를 통해 자신의 대표강점을 깨닫고 긍정적인 정서에 대해 인식하며 미처 생각하지 못한 자신의 새로운 강점을 발견할 뿐만 아니라 친구의 강점을 발견하고, 선물하고, 나누기를 통하여 친밀감을 키웠다. 7~10회기(활용, 종결)에는 추상적으로 강점을 찾아보는 활동보다 카드 분류로 강점을 찾아내고 관계에서 일어나는 여러 가지 상황들에 접목하고 풀어가는 과정을 통해 해결방법을 찾음으로써 긍정 정서가 향상된 것으로 보인다. 또한, 행복, 사랑, 기쁨, 즐거움, 보람, 상냥함 등의 긍정적 표현을 문제해결과 갈등 해결에 잘 활용함으로써 자기조절의 중요성을 알게 된 것으로 보인다. 이런 결과는 매회기 긍정적 정서에 변화를 보이며 진행된 성격강점 카드를 활용한 교육프로그램이 자아존중감과 행복도 향상에 효과가 있었음을 알 수 있다.

성격강점은 도덕적이고 긍정적인 의미를 지니는 성격 덕목으로 인간의 긍정적인 측면의 개발을 통한 적극적인 행복 추구의 필요성을 제시하면서 발전되어 왔다(하미연, 2015). 이러한 분위기를 반영하듯이 개인이 가진 자연스러운 성격강점이 슬기롭게 문제 상황에 대처하며 어려운 일이 있어도 쉽게 포기하지 않는 자신감을 향상시키고 행복하고 긍정적인 가치를 지닌 학생으로 성장하기 위한 새로운 접근 방법이 될 수 있었다(이혜경, 2014; 김수연, 2013). 이에 본 연구에서도 성격강점카드를 활용한 교육프로그램은 중학생들의 자아존중감과 행복도 향상에 효과가 있다는 것을 검증하였다. 따라서 본 연구는 추후 학교 현장에서 학생들에게 자신의 가치와 정체성을 확립하면서 나누는 즐거움을 알고 행복하게 성장할 수 있도록 다양한 교육프로그램을 개발하는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이라 기대한다. 연구결과에 근거하여 본 연구의 한계를 고려한 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 여자 중학생 대상으로 실험집단과 통제집단을 구성하여 연구를 실시하였기에 그 효과가 한정되어있다. 성별을 확대한 표집 사례로 연구하여 일반화한다면 자아존중감과 행복도 향상에 많은 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 중학생들은 내적 성장이 활발하게 이루어지는 시기이다. 나이와 학년에 따라 프로그램의 효과가 다를 수 있으므로 성격강점의 중요성과 행복에 대한 교육 효과를 위해 반복적인 연구가 필요하며 학년별 프로그램을 개발하여 효과를 극대화할 필요가 있다.

셋째, 성격강점을 근거로 한 활동프로그램은 중학생의 행복과 자아존중감에 긍정적 영향을 주기도 하지만, 실제로 교육프로그램으로서 작동하기 때문에 장기적인 계획을 세워 방과후 프로그램으로 구성하여 지속적 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

넷째, 성격강점카드를 활용한 교육프로그램 통제집단의 경우 자아존중감이 감소한 것으로 나타나 향후 적극적인 개입이 필요하다.

참고문헌

강규숙(2011). **중학생의 학습동기와 자아존중감 강화를 위한 해결중심 집단 프로그램의 효과**. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문.

권석만(2008). **긍정 심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.

김광수, 김경집, 하요상, 기경희, 양근성(2019). **청소년 성격강점카드 전문가 지침서**. 서울: 인사이트 심리검사연구소.

김광수, 김경집, 기경희, 양근성, 하요상, 한선녀(2017). **아동 성격강점카드 전문가 지침서**. 서울: 인사이트 심리검사연구소.

김수연(2013). **성격강점기반 행복증진 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

김채영(2020). **보드게임을 활용한 행복증진 프로그램 연구: 중학생 정서행동군을 중심으로**. 울산대학교 일반대학원 석사학위논문.

김현미(2016). **성격의 대표강점과 안녕감과의 관계 및 대표강점의 활용에 기반한 안녕감 증진 프로그램의 효과**. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위논문.

김현주(2015). **성격강점기반 집단상담 프로그램이 중학생의 행복과 또래관계에 미치는 효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.

나경철(2019.12.25.). “**韓 청소년 행복도 최하위...수면부족**”

- 학업스트레스”. MBC뉴스. https://imnews.imbc.com/replay/2019/nwtoday/article/5644450_28983.html에서 인출.
- 박윤조, 김영미, 송하나(2019). 아동의 자아존중감이 학교적응에 미치는 영향: 또래애착의 매개역할을 중심으로. *복지상담교육연구*, 8(2), 1-24. <http://dx.doi.org/10.20497/jwce.2019.8.2.1>
- 안윤영(2012). **중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과**. 한양대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 윤정은(2014). **학교기반 긍정개입 프로그램의 효과성 검증 연구: 여고생의 행복, 자기결정성, 내재화문제를 중심으로**. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 이선영(2018). **성격강점 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감과 주관적 안녕감에 미치는 효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은지(2016). **또래 강점 찾기 프로그램이 초등학생이 지각하는 학교응집성 향상과 또래 관계 개선에 미치는 효과**. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정애(2016). 대학생용 성격강점카드의 개발과 타당화. *동아인문학*, 34, 407-434.
- 이필주(2018). **초등학교 고학년 다문화가정 학생의 교우관계 증진을 위한 성격강점카드 활용 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이훈진, 원호택(1995). 자기개념과 편집증적 경향. *심리과학*, 4(2), 15-29.
- 이혜경(2014). **또래관계향상 집단상담 프로그램이 아동의 자아강도에 미치는 효과**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임보람(2017). **성격강점활용 긍정개입프로그램이 전환기 청소년의 내면화문제, 자기결정성 및 행복에 미치는 효과 검증**. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 전기숙(2016). **성격강점에 초점을 둔 행복증진 프로그램의 구성 및 효과 검증**. 전남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 정해린(2018). **성격강점카드를 활용한 집단 상담 프로그램이 초등학생의 적응유연성과 진로 성숙도에 미치는 영향**. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조운하(2019). **청소년의 성격강점과 자아존중감이 학교행복감에 미치는 영향**. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최미경(2019). **성격강점에 기반한 도덕교육 방안 연구**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 통계청(2018). **청소년이 고민하는 문제 (13~24세 인구)**. <http://kostat.go.kr/wntsearch/search.jsp>에서 인출.
- 하미연(2015). **중학생의 성격 강점이 심리적 안녕감과 학교적응에 미치는 영향**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한혜림, 이지민(2018). 청소년의 주관적 행복감에 관한 잠재성장모형 연구: Alderfer의 ERG 이론을 중심으로. *한국가정관리학회지*, 36(1), 103-117. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2018.36.1.103>
- 홍봉선, 남미애(2018). **청소년복지론**. 고양: 공동체.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd ed.)*. London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315812212>
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Harter, S. (1984). Developmental perspectives on self-esteem. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 275-385). New York, NY: Wiley.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류**(문용린, 김인자, 원현주, 백수현, 안선영 역). (*Character strengths and virtues: A handbook and classification*). 서울: 한국심리상담연구소.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. HanKin (Eds.). *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250-287). New York, NY: Guilford Press.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 - 14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2006). **긍정 심리학: 진정한 행복 만들기**(김인자 역). (*Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*). 안양: 물푸레.

Received: June 16, 2020

Revised: July 31, 2020

Accepted: September 6, 2020