

# 덕목과 성격 강점

긍정적 자질의 확장

행복한 삶을 넘어

훌륭한 삶이 있는가?

## 덕목과 성격 강점

- 인간이 지니면 좋을 특성(덕목)이 있는가?
  - 덕목을 어떻게 찾아낼 것인가?
  - 개인 수준에서의 강점과 규범으로서의 덕목
  - 초월이란 무엇인가?
-

## 인간덕목에 대한 분류

“ ‘훌륭한 사람’하면 떠오르는 사람들의 이름을 적어보세요.”

그 사람들의 공통점이 무엇입니까?

‘외향적이다’ ‘상냥하다’ ‘성실하다’

‘독창적이고 개방적이다’ ‘낙관적이다’

‘용감하다’ ‘정직하다’ ‘지혜롭다’ ‘종교적 신념이 있다’ ‘공정하다’

"행복한 사람" 과 '훌륭한 사람' 은 같을까요?

# 인간덕목에 대한 분류체계 개발

인간덕목에 대한 분류체계 개발이 피우해 더 이오

인간행동에 대한 완전한  
좋은 사람과 훌륭한 삶  
긍정심리학에서 덕목이

사람들이 덕목이라고 인정할만한 특질을  
이해하고 있는가?

철학적, 종교적, 문화적 전통에서 나온 목록  
24개로 구성된 6개 체계

행동 가치에 대한 프로젝트 (Values in Action Project: VIA)

- Peterson과 Seligman(2004)
- 정신장애 진단 및 통계 편람에 대응하는 영상의 삶을 서술하는  
강점 분류체계

# 인간덕목에 대한 분류체계 개발: 미덕과 성격 강점 분류

## I. 지혜와 지식

1. 창의성
2. 호기심
3. 개방성
4. 학구열
5. 통찰력

지식 획득과  
사용에 관한  
인지적 장점

## II. 용기

6. 진실
7. 용감
8. 인내
9. 열정

외적 또는

타인을 돌보는  
것에 관한 개인  
내적인 강점

## III. 인간애

10. 친절
11. 사랑
12. 사회적 지능

## IV. 정의

13. 공정
14. 리더십
15. 팀워크

건전한  
사회생활에  
기저하는  
시민적 강점

## V. 절제

16. 용서
17. 겸손
18. 신중
19. 자기조절

지나침을  
억제하는 강점

## VI. 초월

20. 미와 경이
21. 감사
22. 희망
23. 유머
24. 종교/영성

더 큰 세상과의  
관계를 구축하고  
의미를 창출

# 덕목과 강점 분류체계 개발



Wisdom &  
knowledge

초월

Courage

Humanity

Justice

절제

---

- 당신은 지혜로운가?

왜 지혜 (widsom)가 중요할까?

# 지혜와 지식

	지향하는 목표	적용 영역	적용 한계
지식	정확한 사실 (correct judgement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■전문적 영역에서의 문제 해결</li> <li>■지식의 전문성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■깊게 많이 확실하게 아는 것</li> </ul>
지혜	참된 이해 (good judgement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■삶의 문제 해결 (인생 이해)</li> <li>■타인과 세상, 자연에 대한 배려와 공감적 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■지식의 한계를 자각하는 것</li> <li>■불확실성의 인식</li> </ul>

# 지혜: 인지, 정서, 의지의 복합물

## ◆ 지혜(wisdom)란?

지혜란 인지, 정서, 의지의 복합적인 요소들이 균형을 이룬 다차원적인 구성물 (Birren & Fisher, 2010)

- Orwell과 Purlmutter(2010): 성격적 측면에서 지혜의 핵심지표는 자기발달과 자기초월
- Pascual-Leone(2010): 의지의 활동(act of will)

->

## 지혜: 기본적 강점이면서 덕목이다.



중요하고 난해한 물음들과 행동과 인생의 의미에 대한 책략들 다룬다.

지식의 한계에 대한 지식과 세상의 불확실성을 포함한다.

지식, 판단, 충고보다 상위수준을 표상한다.

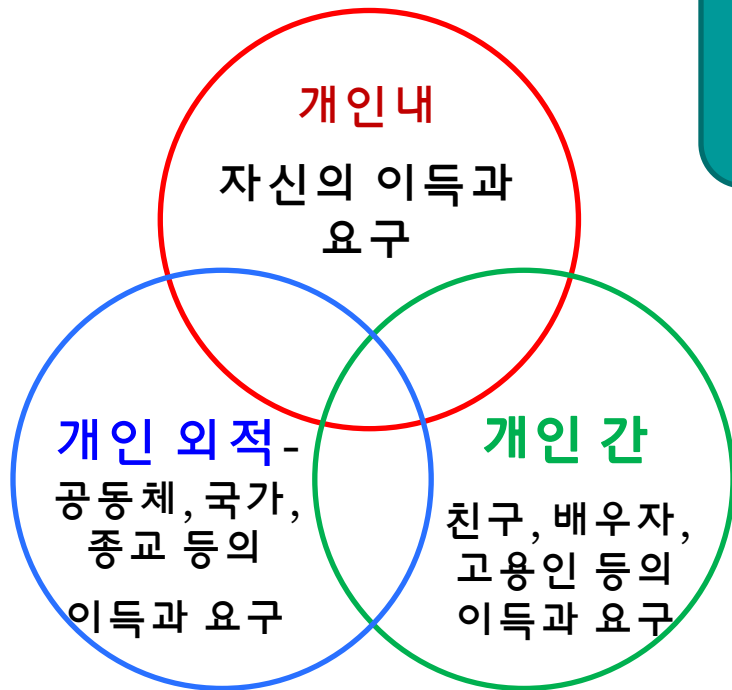
보통 이상의 범위와 깊이, 측정, 균형으로 구성된 지식이다.

자신과 타인의 선과 웰빙을 위해 사용되는 지식을 표상한다.

---

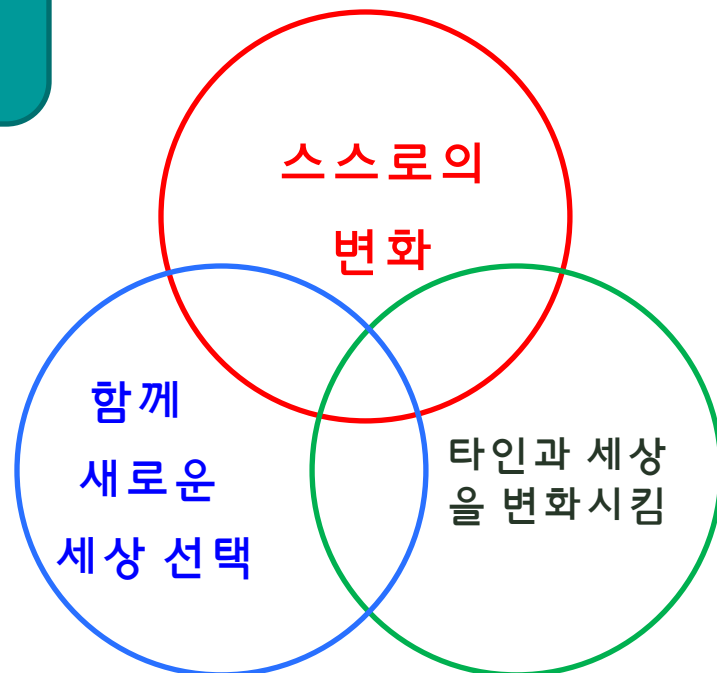
# 지혜에 대한 균형이론 (Sternberg, 1990 등)

## 이해와 요구의 균형



공동의  
선택을  
향한  
노력

## 행동방식의 균형



# Baltes의 지혜 개념화: 인생의 전문가 지식으로서의 지혜

## 지혜의 특징 (지혜의 인지기술)

- **사실적 지식**: 삶에 대한 방대한 지식, 인간에 대한 이해
- **절차적 지식**: 삶의 문제해결을 위한 방법을 아는 것
- **전생애 맥락주의**: 전생애에 걸친 상이한 삶의 조건과 환경 조건의 변화, 시간에 따른 발달적 역할의 변화에 대한 지식
- **가치의 상대주의**: 종교, 문화, 입장에 대한 가치차이의 상대성 인정
- **불확실성에 대한 인식과 관리**:  
지식의 한계 인정, 미래의 불확실성,  
세상의 불확실성에 대한 인식과 그에 대한 대처



# 지혜

## -지혜의 5요소

- 1) 실제적 지식
- 2) 절차적 지식
- 3) 생애 맥락주의
- 4) 상대주의
- 5) 불확실성

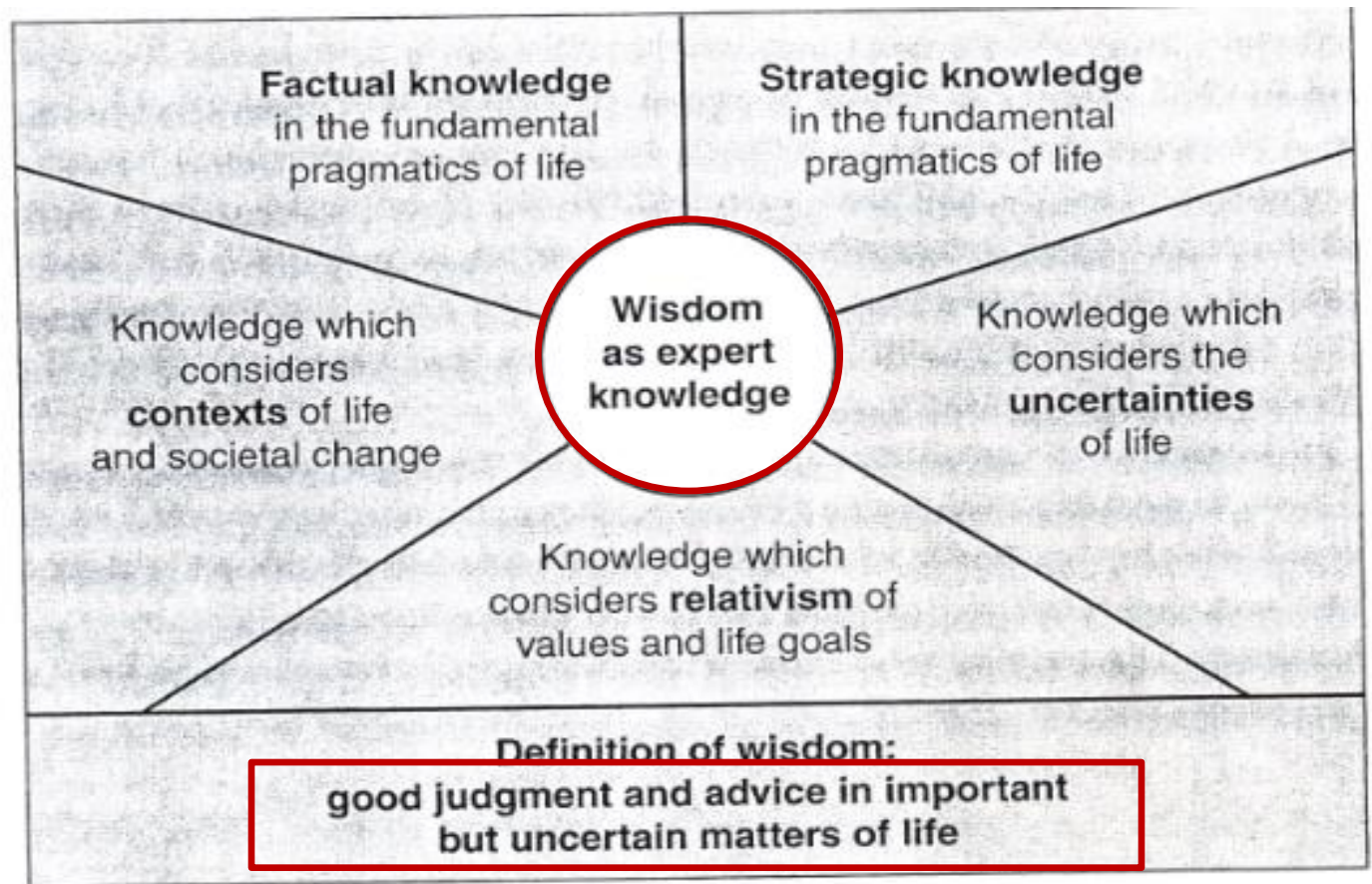


FIGURE 8-4 Five Components of Wisdom.

## 베를린 지혜 모델

지혜 수준 측정 – 자료의 질적 분석

분석 자료:



지  
혜  
수

Veer

임상(상담) 심리학자들이 비임상(상담) 영역 전문가들보다 더 지혜로울까?

No Yes

임상(상담) 심리학자 집단은 지혜로운 사람들만큼 지혜로운가?

Yes

가장 행복한 사람들이 모인 직업은 어떤 직업일까요?

# 베를린 지혜 모델: 지혜로운 행동을 강조하는 방향으로

베를린 지혜 모델의 변화 : 지식 ---→ 행동 강조

초기 모델

지식관련 지혜에 관심:

지혜는 훌륭한 삶의 더 깊은 목표와 의미를 이해하고  
좋은 삶에 도달할 수 있는 방법들을  
이해하는 것

현재 모델

삶을 어떻게 살아야 하는 지에 대한 실제적 지혜로 초점이동

SOC 모델

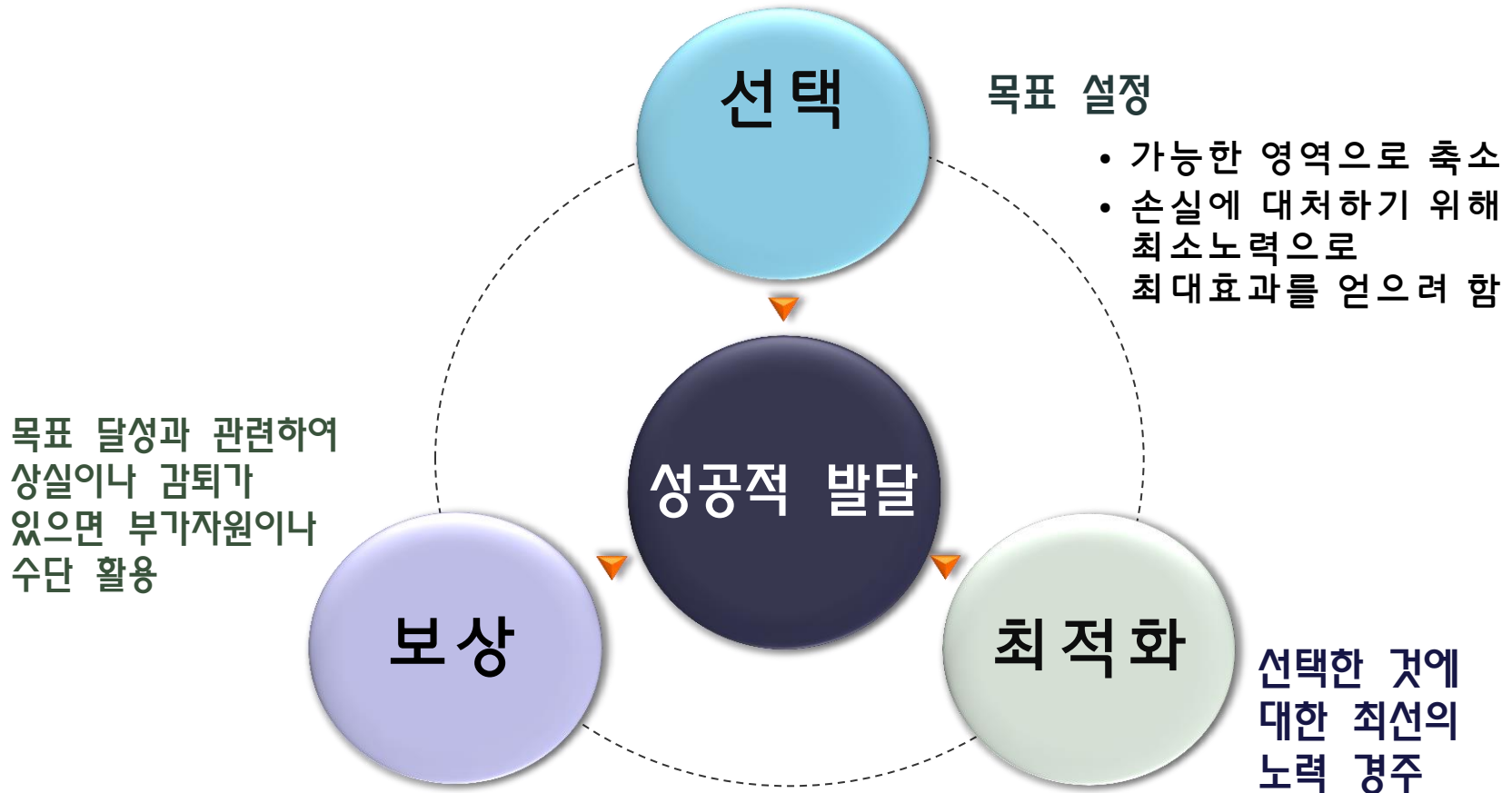
Select 인생설계의 첫 단계

Optimize 성공적 목표 성취로 이끄는 선택, 행동

Compensate 효과적 수단이 차단되었을 경우,  
목표성취와 유지에 필요한 대안 수단 개발

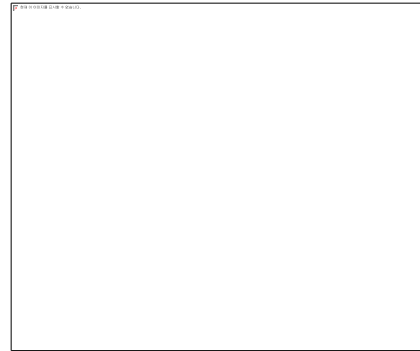
# 발테스의 SOC 이론

기본 가정: 인생에서 사용할 수 있는 내적, 외적 자원이 제한되어 있다



---

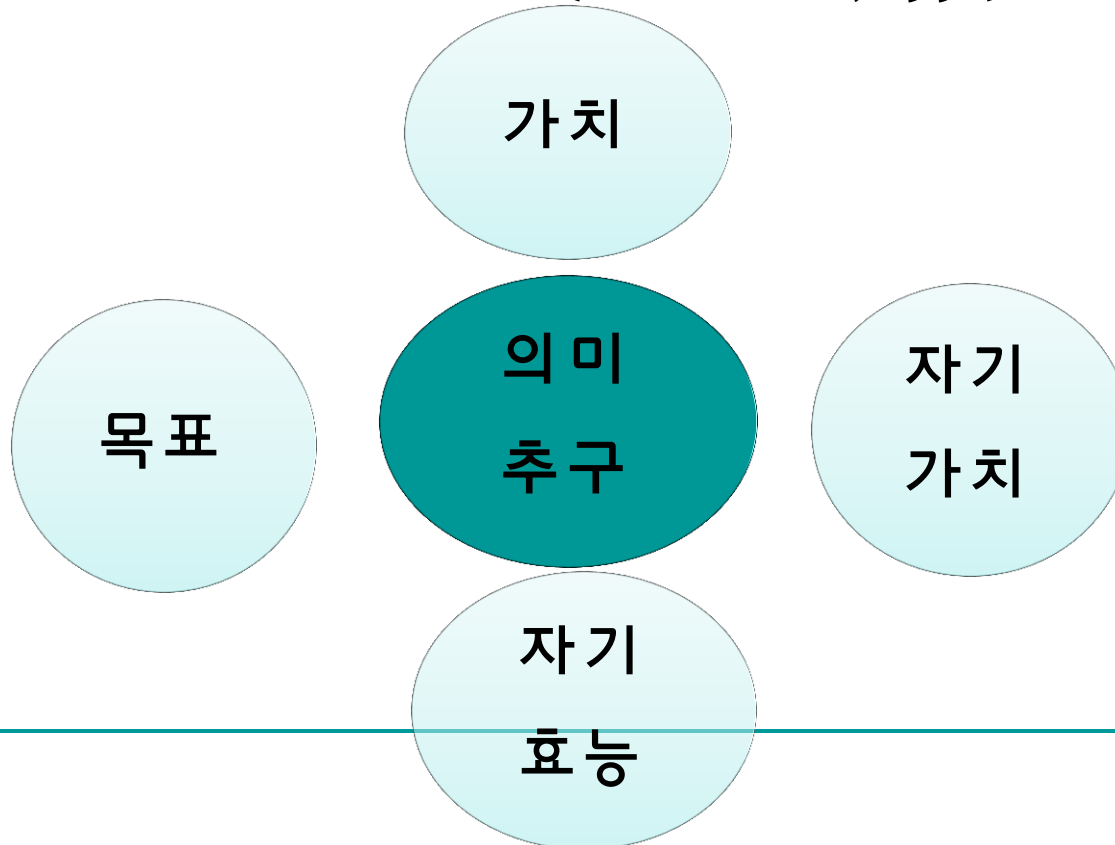
**초월: 주어진 현상을 넘어**



# 의미에 대한 탐구

긍정심리학은 우리를 쾌락과 만족이라는 산기슭을 거슬러 오르고  
강점과 덕성이라는 산마루를 지나  
마침내 우뚝 솟아있는 삶의 의미와 목적이라는 봉우리에 닿게 해준다.  
- M. Seligman

무엇이 우리를 의미있게 하는가? (Baumeister, 1991)



# 의미에 대한 탐구

무엇이 의미있는가(Emmons, 2002)

연구자	Emmons(1999)	Wong(1998)	Ebersole(1998)
인생의 의미	성취	성취	인생과업
	친밀감	인간관계	인간관계
	종교/영성	종교	종교적 신념
	다산성	자기초월	봉사

의미 부여하기

삶 속에서 경험한 사건을 새로운 관점에서 재구성하여 이해하는 능동적 과정

외현적으로 관계없어 보이는 사건의 연결하여 소중한 가치 발견하는 과정



# 의미에 대한 탐구

## 의미부여는 왜 필요한가?

첫째, 사건을 이해하게 하는 기능

둘째, 사건의 가치를 인식하게 하는 기능

셋째, 인생 경험 속에서 긍정적 측면을 발견하게 하는 기능



“의미 부여의 혜택 발견 benefit-finding of meaning-making”

(Davis, Nolen-Hoekseman, & Larson, 1998)

넷째, 정체성을 확립과 자존감 증진 기능

## 의미에 대한 탐구

1. 삶의 사건들에 대해 우리는 항상 의미부여를 할까요?
2. 우리가 특히 삶의 사건에서 의미를 찾고자 할 때는 주로 어떤 경우인가요?

### 의미부여를 촉진하는 조건

고통과 불운에 대한 세 가지 방식의 의미 부여 (Talyor, 1983)

- 고통을 받는 것의 목적 발견하고자 노력
- 고통스런 상황에 대한 통제력 회복하고자 노력
- 고통스런 상황임에도 자기가치감을 유지하려고 노력



인생의 의미와 목적은 행복의 본질적 요소다 (Ryff & Singer, 1998).

---

용서란 무엇인가?  
용서는 우리를 어떻게 만드는가?

유니버시티 오브 위스콘신 매디슨

www.wisc.edu

---

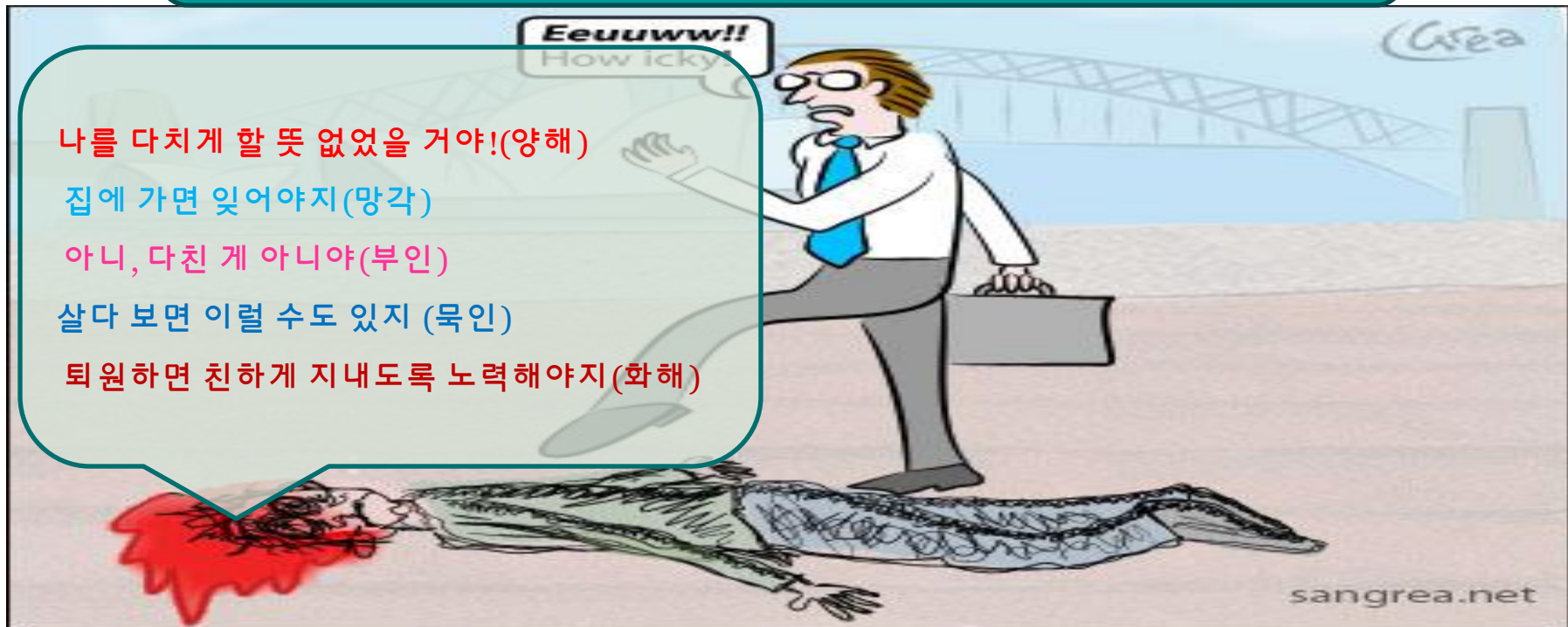
# 용서

분노와 적개심을 상쇄시키고 가라앉아 복수에 대한 원망이 사라지는 것  
대인관계 개선

부적 정서를 되돌릴 수 있는 기능

Forgiving is REMEMBERING in new ways

나를 다치게 할 뜻 없었을 거야!(양해)  
집에 가면 잊어야지(망각)  
아니, 다친 게 아니야(부인)  
살다 보면 이럴 수도 있지 (묵인)  
퇴원하면 친하게 지내도록 노력해야지(화해)



---

**What is forgiveness?**

## 용서란?

### “Rationally Determining”

- ❑ Does not hastily judge the offender
- ❑ Forgiver is free of mental defect (does not distort reality)
- ❑ Forgiver sees that the other has committed a moral wrong

### “Willfully abandon”

- ❑ Active engagement in changing the response to the moral wrong
- ❑ Accomplished by a conscious decision-making process



## 용서란?

### ■ Abandoning Resentment

- ❑ Decreases negative emotions
- ❑ Decreases negative thoughts
- ❑ Decreases negative behaviors



### ■ Beneficence (선행)

- "(A sense of goodness in which a person aids others without thought of what they have done or could do for him/her)
  - ❑ Increases positive emotions
  - ❑ Increases positive thoughts
  - ❑ Increases positive behaviors

## Compassion (동정심)

- ❑ A moral emotion in which one suffers along with the other
- ❑ Implies that the injured feels sympathetic toward the offender because that person is also a human being



## Unconditional Worth

- ❑ The offender is a person
- ❑ ALL persons have worth **IN SPITE OF** the wrongs

## Generosity (포용)

- - One gives the offender more than he/she deserves, because of Unconditional Worth
  - A conferral of mercy upon the offender



## Moral Love

- - An investment in the well being of another person
  - *Agape*: Bringing an open and softened heart to all people, including offenders

# 용서의 과정

용서 과정 단계 (Enright & Coyle, 1998; Enright & Fitzgibbon, 2000)  
- 20단계로 구성: 단계들은 네 과정으로 묶임



개방단계

분노 직면  
정서에 대한  
자각

결심단계

가해자를  
용서하려고 결심

작업단계

고통 흡수, 수용  
가해자에게  
도덕적 선물 줌

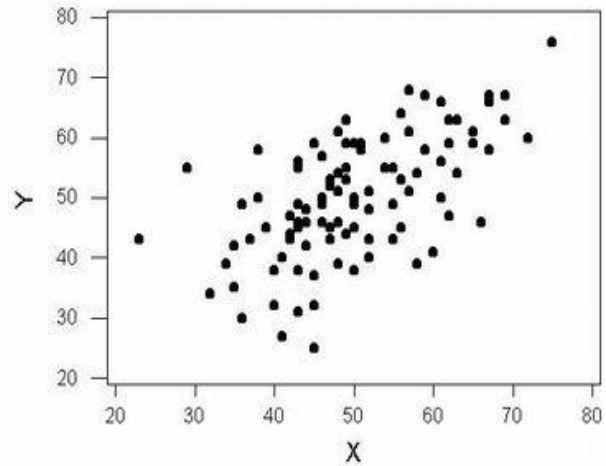
심화단계

외상후 성장  
부정적 정서 감소  
긍정적 정서 증가

용서 연구에서,

## 정적 상관 발견

분노와 적개심, 심장병의 관계 (Friedman & Roseman, 1974)  
용서와 결혼생활의 질



# 감사: 타인이 나에게 베풀어 준 혜택을 인식하기

## 감사 연구 (Emmons & McCullough, 2003)

연구 대상: 연구 1, 2 - 대학생; 연구 3 - 신경근육계에 이상이 있는 성인

연구	연구 기간	독립변수	종속변수	결과
1	10 주	글쓰기: 감사할 일 5개 적기, 부담스러운 일 5개 적기, 영향준 사건 5개 적기	기분, 전반적 웰빙, 신체적 건강상태, 긍정/부정 기분	<b>증가: 감사조건 &gt; 부담/사건 조건</b>  주관적 웰빙수준, 감사수준, <b>긍정 정서</b> , 낙관수준, 수면 양과 질
2	2 주 (매일)	감사조건, 부담조건, 하향비교 조건	동일 지표 측정	
3	21일	일기쓰기: 감사조건, 통제집단	//	<b>증가: 감사조건 &gt; 통제 조건</b>  주관적 안녕감, 낙관수준, <b>긍정정서</b> , 수 면 양과 질, 타인과의 유대감,  <b>감소: 감사 &gt; 통제 조건</b> 부정적 정서

The End

# Finding Happiness

덕목과 성격 강점:  
정보를 머리에 담아두면 지식이지만  
행동으로 옮기면 지혜가 됩니다.

Amid the wonder of life and  
the beauties of nature, we seek to know  
whether our individual lives  
have meaning.

