

중학생에게서 감사 훈련이 감사성향, 생활만족도, 정서적 안녕감, 자아존중감에 미치는 효과

이지현¹, 이창환^{2*}

¹서강대학교 교육대학원, ²서강대학교 심리학과

The Effect of Gratitude Training on Grateful Disposition, Life Satisfaction, Affective Well-Being, and Self-esteem for Middle School Students

Jihyun Lee¹ and Chang Hwan Lee^{2*}

¹Graduate School of Education, Sogang University

²Department of Psychology, Sogang University

요 약 본 연구는 중학생에게서 감사 훈련이 감사 성향, 생활만족도, 정서적 안녕감, 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 실시되었다. 피험자는 경기도 소재 중학교 3학년 77명(2개 반)을 실험집단(39명)과 통제집단(38명)으로 나누어 선정하였다. 실험집단은 1달 동안 아침 자율학습 시간에 총 20회의 감사훈련을, 통제집단은 동일한 시간에 아침 학교 프로그램(진로, 발명, 영어동화)을 수행하였다. 연구결과, 감사훈련은 감사 성향을 향상시켰으며 생활만족도를 향상시켰다. 아울러 감사훈련은 정서적 안녕감과 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다. 감사훈련이 성인에서와 같이 청소년에게서도 긍정적인 효과가 있음이 나타났다.

Abstract The purpose of this study is to examine the positive effects of gratitude training on grateful disposition, life satisfaction, affective well-being, and self-esteem for Korean middle school students. 77 third graders of middle school in Gyeonggido participated in this 4-week experimental study. They were divided into 39 for an experimental and 38 for a controlled group. In an experimental exercise, participants were instructed to write their blessing down on their gratitude notebooks. On the other hand, in a controlled exercise, participants were instructed to write about their career, invention and English story by school programs. The results of the study are as follows; After gratitude training participants showed significant increase in grateful disposition, subjective well-being and self-esteem. This study showed that gratitude training is effective to middle school students in terms of their grateful disposition, subjective well-being and self-esteem.

Key Words : Gratitude, Grateful disposition, Subjective well-being, Self-esteem

1. 서론

감사의 효과에 대한 오랜 논쟁에도 불구하고 최근 인간의 강점과 미덕을 중시하는 긍정 심리학이 감사의 능력에 대한 관심을 다시 불러 일으켰다. 이 때문에 최근 감사의 긍정적 효과에 대해 초점을 둔 많은 연구가 진행

되어 감사하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 생활에 만족을 느끼고 행복감을 더 느끼며 감사 성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 특성(외향성, 우호성, 성실성, 긍정적 정서성, 낙관성 등)을 더 많이 가지고 삶에 대한 만족감과 안녕감은 높았으나, 우울감, 불안, 고독과 스트레스, 정서적 민감성은 더 낮다고 보고된다

이 연구는 1저자의 석사학위논문을 바탕으로 하여 지도교수가 작성하였음. 본 연구는 2009년도 서강대학교 교내연 비 일부 지원에 의한 연구임 (200910046).

*교신저자 : 이창환(chleehoan@sogang.ac.kr)

접수일 09년 08월 12일

수정일 (1차 09년 10월 12일, 2차 09년 11월 09일)

계재확정일 09년 11월 12일

[8,11,13,15].

2. 선행이론 연구

감사하는 마음 갖기가 가져오는 긍정적 효과와 행복감에 관한 실험연구 중, 우선 Emmons 과 McCullough (2003)은 대학생 집단에게 자기보고의 방식으로 “받은 복 세어보기”(counting their blessings)를 시행하였다[8]. 이들은 집단을 세 개로 나누어 한 집단은 10주간 일주일에 한 번씩, 또 다른 집단은 2주 동안 매일, 마지막 집단은 3주 동안 받은 복 세어보기를 매일 하게 하였다. 통제집단은 다름, 자신보다 못한 사람과의 사회적 비교, 일상생활에 대해 서술하도록 하는 과제를 수행하였다. 그 결과, 통제집단에 비해 실험집단의 정서적 안녕감이 유의미하게 증가함을 발견하였다.

Seligman, Steen, Park, 과 Peterson (2005)은 400여명의 성인을 대상으로 감사하기, 잘된 일 3 가지 적기, 자신의 특정 강점 서술하기 과제를 부여한 집단으로 나누어 행복감과 우울감의 변화를 알아보았다[13]. 그 결과, 감사하기의 과제를 수행한 집단이 하루 중 잘된 일 3 가지 적기, 자신의 특정 강점 서술하기의 집단과 마찬가지로 행복감의 증가와 우울감의 감소를 보였다.

Sheldon 과, Lyubomirsky (2006)은 4주 동안의 실험 연구를 통해 통제집단을 포함한 세 그룹에게 감사하기, 자신의 최고 모습 그려보기의 과제를 부여한 후 긍정정서의 변화를 관찰하였다[14]. 그 결과, 긍정정서의 가장 큰 증가를 나타낸 그룹은 자신의 최고 모습 그려보기의 집단으로 나타났다. 아울러 감사하기의 그룹이 자신의 최고 모습 그려보기만큼은 아니었으나, 감사하기를 통해 긍정정서가 증가하고 부정정서가 감소함을 증명하였다.

이밖에도 감사를 많이 느끼는 사람은 자신을 다른 사람이 베푸는 호의를 받을 만한 소중한 사람이라고 생각하게 된다. 아울러 삶의 긍정적인 부분에 초점을 두어 성공 경험을 쉽게 떠올리게 되므로 자신의 능력에 대한 믿음도 높아진다. 즉, 높은 감사성향에 의해 자아존중감, 가치감 그리고 자신에 대한 긍정적 신념이 강화된다 [1,8,15].

본 연구는 이러한 기존 연구를 바탕으로 청소년에게서도 감사훈련이 유의미한 효과를 유발할 수 있는지를 알아보고자 실시되었다. 실험연구를 위해 77명의 경기도 소재 중학교 3학년 학생 2개 반을 실험집단과 통제집단으로 나누어 실험집단은 1달 동안 1주일에 5회씩 아침자율학습 시간을 정하여 총 20회에 걸쳐 자신의 생활 속 다양한 대상에 대한 감사를 적는 감사노트 작성을 하도록

했다. 그리고 통제집단은 동일한 시간에 진로탐색과 발명교실, 영어동화와 같은 학교 아침 프로그램을 통한 노트 작성을 하도록 하였다. 감사훈련을 통해 증진될 것으로 예상되는 긍정적인 심리변인으로 생활만족도와 정서적 안녕감 그리고 자아존중감을 측정하였다. 이들 변인들은 기존의 성인을 대상으로 한 연구에서 이미 알아보았거나 [11,15], 관련이 높은 긍정적인 심리변인들이다 [1,8,13].

3. 연구방법 및 자료 수집

감사글쓰기 표본은 39명의 경기도 소재의 중학교 3학년 학생을 대상으로 하여 2009년 4월 1일부터 2009년 4월 30일까지의 1달 동안 매일 아침자율학습 시간마다 1개의 노트를 준비하게 한 뒤, 총 20회에 걸쳐 감사 노트를 작성하도록 하였다. 통제집단은 같은 학교의 중학교 3학년 1개의 반(38명)을 무작위로 선정하여 1달 동안 실험집단과 동일한 노트 작성시간으로 진로, 발명, 영어동화와 관련된 노트를 작성하도록 하였다. 실험 전, 실험집단과 통제집단 모두에게 사전 검사를 실시하였고, 동형검사로 1달간의 실험 후에 사후 검사를 실시하였다.

본 연구의 감사훈련은 감사노트 작성을 통한 개별적 과제 수행 활동으로 실시되었다. 감사훈련은 감사하는 대상을 떠올리고 감사하는 마음을 가질 수 있도록 돕는 데에 목적이 있다. 본 연구에 사용된 감사프로그램은 [2-4,8,13]의 기존 연구들에서 사용된 감사훈련 방법들을 수집한 후, 주요한 효과를 낸 다음의 세 가지 유형의 감사 글 작성을 실시하였다.

3.1 감사 일기 쓰기

Emmons 과 McCullough (2003) 이 실험연구에 사용했듯이 자신이 감사하게 생각하는 일상생활의 크고 작은 것들을 간단하게 적는 감사 일기 쓰기를 실시했다[8]. 여기서 일상의 생활 속에서 감사할 거리를 찾아보게끔 지시를 하되, 매일 감사대상은 계속 새롭게 하여 그 대상이 반복되지 않도록 했다. 매번 같은 대상에 대한 감사를 적는 경우 오히려 긍정적 정서가 감소하는 ‘감사피로 효과’가 나타나는 것을 방지하고자, 감사의 대상을 매번 자기 자신(몸과 마음, 자신의 자랑거리)과 주변 인물(가족, 친지, 친구, 선생님 : 그들에게 대한 자랑거리와 감사), 주변 사물(자신에게 소중한 사물에 대한 감사), 자신이 속한 사회와 자연과 같은 주변 환경으로 나누어 기록하도록 하였다.

3.2 감사 편지 쓰기

Lyubomirsky (2008)은 감사의 표현은 다른 사람에게 직접적으로 실천할 때 그 효과가 크다고 주장하였다[10]. Seligman, Steen., Park 과 Peterson (2005)은 자신에게 소중한 사람이지만 평소에 감사를 표현하지 못했던 사람들에게 감사 편지를 쓰도록 하는 연구를 실시하였다[13]. 본 연구에서는 부모님, 선생님, 친척, 친구들을 비롯한 주변 사람들에게 감사 거리를 기록해 보게 하고 감사를 느끼는 대상에게 2회에 걸쳐 실제로 감사 편지를 써서 전달해 보도록 하였다. 이 밖에도 하루에 감사하다는 말을 의식적으로 20번씩 해보게 한 뒤, 자신이 느꼈던 감정과 상대방의 태도에 대한 느낌을 감사노트에 적어보도록 하였다.

3.3 사후 가정 감사

Emmons (2008) 많은 사람들이 “그 때 이렇게 했었다면 상황이 훨씬 좋아졌을 텐데...”라고 후회하는 경우가 많다고 하며 이런 식으로 생각하는 것은 정신적 행복에 장애 요인이 된다고 지적한다[9]. 그는 오히려 이런 사고와 정반대로 “그 때 이렇게 하지 않았더라면 상황이 더 나빠질 수도 있었다.”고 생각해 보도록 하여 지금보다 더 나쁜 상황이 발생하지 않았음을 감사히 생각해 보도록 하자고 주장한다[4]. 즉, 현재의 불만족스러운 상황에 대해 “그래도 이만하니 다행이다.”라고 생각해 보는 기회를 가져보는 것이다.

3.4 측정도구

3.4.1 감사 성향 척도 (K-GQ-6)

McCullough, Emmons, 과 Tsang (2002, [11])가 개발한 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중, 김교현, 이홍석 (2006, [1])이 한국어로 변안한 한국판 GQ-6를 사용하였다. McCullough, Emmons, 과 Tsang (2002)은 일상생활에서 감사의 경험과 표현을 평가하는 39개의 문항을 만들고 분석하여 요인분석을 통해 7점 척도의 6개 문항을 추출하였다.

3.4.2 생활 만족 척도 (Satisfaction with Life Scale : SWLS)

Diener, Emmons, Larson 과 Griffin (1985)이 일반인의 생활만족도를 평가하기 위하여 개발한 것으로 가장 널리 사용되는 척도 중의 하나이다[7]. 이 측정도구는 5 문항으로 구성된 7점 척도로 점수의 범위는 5점-35점이다. 점수가 높을수록 생활만족도가 높음을 의미한다.

3.4.3 정서적 안녕감 척도

안녕감의 정서적인 면을 측정하기 위하여 한덕웅과 표승연 (2002)이 사용한 10개의 문항을 사용하였다[5]. 대립하는 정서적 단어를 양 끝에 놓은 7점 척도로 점수의 범위는 7점-70점으로 점수가 높을수록 정서적 안녕감이 높은 것을 의미한다

3.4.4 자아존중감 척도 (Rosenberg Self-esteem Scale : RSES)

Rosenberg, M.(1965)의 전반적인 자기 수용성을 나타내는 자기 존중감 척도를 사용하였다[12]. 5점 척도의 10개 문항으로 3, 5, 9, 10번 문항은 역채점 문항이다. 점수가 높을수록 자기 존중감이 높은 것을 의미한다.

4. 연구가설

본 연구는 기존의 성인들을 대상으로 하는 감사관련 연구에서 유의미하게 판명된 변인들이 국내 청소년인 중학생들에게도 유의미한 변인으로 작용하는지를 알아보고자 목적을 가지고 있다. 따라서 일종의 반복 연구이되 실제적으로 유용한 정보를 제공해줄 수 있다. 이에 가설은 일기, 편지, 사후가정 감사로 대변되는 감사훈련이 감사성향, 생활만족도, 정서적 안녕감, 자아존중감에 유의미한 변화가 있는지를 알아보는 것이었다.

5. 연구결과 및 논의

표 1은 실험집단의 감사훈련에 따른 주요 심리변인의 변화를 보여준다. 분석결과, 감사 성향은 실험 전에 비해 실험 후의 감사 성향 평균이 .51점이 증가하였으며 유의수준($p < .05$)에서 통계적으로 유의미하게 나타났다 ($t = 3.10, p < .05$).

그리고 실험집단의 삶의 만족도와 정서적 안녕감의 정도는 실험 전에 비해 실험 후의 평균이 각각 .31점과 .21점이 증가하였다. 이 결과는 유의수준에서 통계적으로 유의미한 것이었다(각각 $t = 2.66, t = 2.48, p < .05$). 마지막으로 실험집단의 자아존중감의 정도는 실험 전에 비해 실험 후의 자아존중감 척도의 평균이 .25점이 증가하였으며 통계적으로 유의미한 것이었다 ($t = 5.78, p < .05$). 반면 표 2에서 보는바와 같이 통제집단은 아무런 변화가 없었다.

[표 1] 실험집단의 감사성향, 생활만족도 정서적안녕감, 자아존중감 사전-사후검사 차이

	실험사전	실험사후	사전-사후 t
	(N=39)	(N=39)	
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
감사성향	4.44(1.13)	4.95(0.98)	3.10*
생활만족도	3.89(0.96)	4.20(1.01)	2.66*
정서적 안녕감	4.69(1.10)	4.90(0.98)	2.48*
자아존중감	3.38(.54)	3.63(.44)	5.78**

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

본 연구에서 나타난 결과를 연구문제에 비추어 요약해 보면 다음과 같다. 첫째, 감사훈련이 감사하는 마음을 유발하여 감사 성향을 향상시켰는가를 알아보았다. 감사훈련을 한 달 동안 했던 실험집단의 학생들의 감사성향 점수가 평균 .51점이 증가하였다. 이러한 결과는 감사노트의 작성이라는 의도된 과제 수행을 통해 감사성향이 조작될 수 있음을 보여주는 것으로 감사하는 마음은 훈련을 통해 길러질 수 있다는 것을 의미하는 것이다.

둘째, 생활만족도로 측정되는 인지적 안녕감과 긍정적 정서의 정서적 안녕감이 감사훈련을 통해 증진되는가를 알아보았다. 감사훈련의 사전·사후 검사의 결과를 비교하였을 때, 생활만족도는 평균 .31점, 정서적도는 평균 .21점 증가된 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 이러한 결과는 감사훈련이 실험집단의 생활만족도와 긍정 정서의 경험을 증진시킨 것으로 감사훈련이 중학생의 정서적 안녕감 증진에 긍정적인 효과가 있음을 보여주는 것이다. 이러한 결과는 [8,11,15]의 연구에서 감사하는 능력이 삶에 대한 만족도 및 긍정정서의 요인들과 정적 상관관계가 있음을 보여주었던 연구결과와도 일치한다.

셋째, 감사훈련이 자신에 대한 감사와 소중함을 더 느끼게 하여 자아존중감을 높이는데 긍정적인 영향을 주는가를 알아보았다. 감사훈련 전과 후의 자아존중감 점수는 평균 .25점 증가하여 감사노트가 자신에 대한 긍정적인 인식의 정도를 높이는 데에 효과가 있음을 나타내었다. 이러한 결과는 [1,6,11]의 연구에서 나타났던 감사 성향과 자아존중감 간의 긍정적인 관계와도 맥락을 같이 한다.

[표 2] 통제집단의 감사성향, 생활만족도 정서적안녕감, 자아존중감 사전-사후검사 차이

	실험사전	실험사후	사전-사후 t
	(N=39)	(N=39)	
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
감사성향	4.34(1.03)	4.36(1.00)	-1.16
생활만족도	3.91(1.06)	3.90(.87)	0.09
정서적 안녕감	4.68(.87)	4.64(.82)	1.58
자아존중감	3.43(.62)	3.41(.60)	1.85

모두 p >.05

이렇듯 본 연구를 통하여 감사노트 작성을 통한 의도적인 감사 훈련이 감사 성향을 높이고, 증진된 감사 능력이 자신을 비롯한, 자신의 주변 모든 상황을 보다 만족스럽고 긍정적으로 바라보게 하여 생활만족도를 높이고 부정 정서 경험은 줄이고 긍정 정서의 경험을 높일 뿐 아니라 자아존중감에도 긍정적인 영향을 주는 것을 알아볼 수 있었다.

감사훈련은 결국 일상의 작은 행복을 찾기이며 감사거리를 찾기 위한 의식적인 노력의 과정에서 점점 더 많은 감사거리를 쉽게 찾을 수 있는 자신을 발견하게 하는 것으로 보인다. 실제로 감사노트를 작성했던 실험집단의 학생들의 사후 구술보고에서 그들은 감사노트를 쓰다 보니 스스로 자기 자신이 많은 감사할 거리를 가진 행복한 사람이라는 사실을 새삼 깨닫게 되었고 보다 긍정적인 태도를 가지게 되었다고 보고하였다.

본 연구에서와 같이 감사 일기나 편지 쓰기와 같은 글 쓰기 행동이 심리적인 변인의 실질적인 변화를 가져온다는 연구는 심리학적으로 중요한 함의점을 갖고 있다. 왜냐하면 정서적 안녕감이라든가 자아 존중감 같은 심리적 변인은 오랜시간에 걸쳐 형성된 인간의 반항구적인 특성인데 단시간의 집중적인 글쓰기를 통하여 변화될 수 있다는 것을 의미하기 때문이다. 어떤 생각의 방향으로 기본적인 심리변인이 변화할 수 있다는 것을 의미하며 심리체계의 기능들이 하향적으로 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 또 다른 가능성은 감사 글쓰기를 통하여 사람 인지체계 기능에 부정적인 영향을 끼치던 여러 생각들이 감사를 구심점으로 정리되어서 작업기억 (working memory)와 같은 인지기능의 용량이 늘어났을 수도 있다. 과연 이러한 기본적인 인지변인까지 영향을 받을 수 있는지 심리적 조작 전후의 작업기억량을 측정하는 추후

연구가 요구된다.

본 연구의 중대한 한계점으로 기존연구의 단순 반복적인 측면이 있으며 훈련방법, 기간, 상황에 따른 심리적 변화를 측정하지 못했다. 추후 이러한 변인을 조작한 연구가 보다 이론적으로 중요한 의미가 있을 것이다. 그리고 연구자의 편의로 중학생들만을 대상으로 하고 답임을 맡은 학생들을 대상으로 했다는 한계점이 있다. 따라서 연구결과를 다른 학생들이나 다른 학교에 일반화하기 힘들다고 볼 수 있다. 이와 관련하여 연구자에 의해 이루어진 훈련이기에 연구자편향과 같은 혼입변인이 개입할 여지가 있어서 감사 훈련 효과에 대한 객관성 판단의 문제가 있는 연구였다.

본 연구에 참여한 대상들은 어떠한 심리적 문제를 가진 사람들이 아닌 기본적으로 긍정적이고 정상적인 사춘기 청소년이므로 감사훈련으로 인한 큰 변화량을 기대하기 어려운 한계를 가짐에도 불구하고 감사훈련 후에 감사성향, 주관적 안녕감과 자아존중감과 같은 긍정적 정서들이 유의미하게 향상되어 감사하는 마음의 긍정적인 영향력을 살펴볼 수 있었다.

사춘기 청소년들의 감사성향을 연구한 본 연구의 결과로 인하여 최근 긍정심리학의 대두로 활기를 띤 감사에 관한 연구와 감사 프로그램의 개발에 이론적 근거를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 실용적인 측면으로 우리나라 중고등학생들의 정신 건강과 인성교육의 일환으로 맞춤형 감사 훈련 프로그램 개발의 필요성이 부각되었다.

참고문헌

[1] 권선중, 김교현, 이홍석, “한국판 감사 성향 척도의 신뢰도 및 타당도”, 한국심리학회지 11, pp.177-190, 2006.

[2] 김동희, “감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과”, 창원대학교 석사학위 논문, 2008.

[3] 노지혜, “나는 왜 감사해야 하는가? - 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향”, 아주대학교 석사학위 논문, 2005.

[4] 박영민, 최삼옥, 강은호, 박주언, 채정호, “감사의 효과와 치료적 적용”, 16, pp.115-122, 2008.

[5] 한덕웅, 표승연, “정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체 질병의 예측”, 한국심리학회지: 건강, 7, pp.403-427, 2002.

[6] Cheng, H., & Furnham, A., “Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being”, *Counselling Psychology Quarterly*, 16, pp.121-130,

2003.

[7] Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S., “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49, pp.71-75, 1985.

[8] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp.377-389, 2003.

[9] Emmons, R. A., “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make Happier”, Wisdom House Publishing Co.,Ltd, Seoul, 2008.

[10] Lyubomirsky S., “How to be happy”, Nomad press, Seoul, 2008.

[11] McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J., “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography”, *Journal of personality & Social Psychology*, 82, pp.112-127, 2002.

[12] Rosenberg, M. “Society and adolescent self-image”, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

[13] Seligman, M. E. P., Steen T. A., Park N., & Peterson, C., “Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions”, *American Psychologist*, 60, pp.410-421, 2005.

[14] Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S., “How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves”, *The Journal of Positive Psychology*, 1, pp.73-82, 2006.

[15] Watkins P. C., “Gratitude and subjective well-being”, In Emmons R. A. & McCullough M. E (Eds). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, New York, 2004.

이 지 현(Jihyun Lee)

[정회원]



- 2009년 8월 : 서강대학교 교육대학원 상담심리학과 졸업(교육학 석사)
- 2009년 11월 : 고양송산중학교 교사

<관심분야>
상담심리

이 창 환(Chang Hwan Lee)

[정회원]



- 1999년 8월 : University of Texas at Austin 심리학과 (철학 박사)
- 2007년 9월 : 서강대학교 심리학과 교수

<관심분야>
인지심리학