

감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과

서 덕 남[†]

갈원초등학교

박 성 희

청주교육대학교

이 연구의 목적은 초등학교 고학년 학생의 분노조절을 위한 감사프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하는 것이다. 이를 위하여 '감사프로그램은 아동의 분노조절에 효과를 미칠 수 있는가?' 라는 연구문제를 설정하고 연구자가 담임을 맡고 있는 K초등학교 5학년 아동 30명을 대상으로 10회기에 걸쳐 감사프로그램을 운영하였다. 감사프로그램은 감사하는 마음이 무엇인지 깊이 생각해 보면서 스스로 자신의 주변에서 감사할 거리들을 찾아보고, 그 감사함을 직접 행동으로 실천해 보도록 해 주는 집단상담 프로그램이다. 연구는 프로그램 처치를 하지 않는 통제집단과 프로그램 처치를 하는 실험집단을 설정하여 연구결과를 얻는 기존의 연구들과는 다르게 운영되었다. 이 연구에서는 실험참여수준에 따른 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 프로그램 운영이 끝난 후 쿠폰을 이용하여 두 개의 집단으로 나눈 후 아동들에게 같은 내용으로 실시된 사전, 사후 분노척도검사를 통해 얻어진 분노척도점수를 집단간 비교분석을 하여 감사프로그램의 분노조절에 대한 효과성을 확인하였다. 결과적으로 감사의 긍정적인 효과로 인해 상태분노, 특성분노, 분노억압, 분노표출, 분노통제의 5가지 분노영역에 유의미한 변화가 일어났다. 즉, 감사를 이용하여 개발된 감사프로그램은 초등학교 아동의 분노조절에 효과가 있음이 이 연구에서 밝혀졌다. 감사의 긍정적인 특성으로 정서 및 행동의 변화를 이끌어 낼 수 있다는 노지혜(2005), 권선중 외(2006), 김동희(2008)의 연구처럼 감사의 정서를 이용하여 만든 감사프로그램이 분노의 감정을 조절할 수 있다는 결론을 이 연구에서 얻을 수 있었다.

주요어: 감사프로그램, 분노, 분노조절, 실험참여수준, 쿠폰

[†] 교신저자(Corresponding Author): 서덕남 / 갈원초등학교 / (363-812) 충북 청원군 남이면 갈원리 146번지 / Tel: 010-2957-8103 / E-mail: ohrral01@hanmail.net

오랜 기간에 걸쳐 사람들은 삶 자체를 힘들고 불행하게 만드는 심리상태나 자신의 현재 상황을 지금보다 좀 더 낮게 하기 위한 방법을 찾으려고 하였다. 심리학에서 다루는 문제 또한 그래 왔다. 심리적으로 문제가 있는 경우에만 관심을 갖던 것에서 이제는 심리적 문제가 있던 없던 간에 행복한 심리상태를 갖고 생활하는 데에 관심을 갖게 되었다. 학계 뿐 아니라 사람들은 최근 들어 스스로 인간의 긍정적이고 밝은 부분을 더욱 부각시키고 긍정적 가치를 높임으로써 보다 더 행복한 삶을 살고자 노력하기 시작했다. 그런 흐름에 따라 관심을 갖게 된 학문이 ‘긍정심리학’이며 긍정적인 삶의 모습에서도 특히 관심을 가지게 된 것이 ‘감사(感謝 -thanks)’이다.

요즘 서점에 들어서면 출간된 지 얼마 되지 않았는데도 불구하고 베스트셀러 자리에 우뚝 올라서서 우리의 눈길을 끄는 ‘감사의 힘’이라는 책이 있다. 자신뿐 아니라 다른 사람들이 생활 속에서 직접 겪은 일들을 이야기하며 ‘감사, 감사하는 마음, 감사하는 태도’를 바탕으로 감사의 강력한 힘과 영향력에 대해 설명하고 있다. 이 책에서는 아이들이 태어나 가장 먼저 배우는 말이 ‘엄마, 아빠’를 제외하면 ‘고맙습니다. 감사합니다.’ 라는 말이라고 한다. 그만큼 우리 사회에서는 ‘감사합니다.’ 라는 표현 자체를 아주 중요하게 여긴다고 한다. 또한 언어표현과 더불어 거기에 맞는 진정한 마음과 태도를 갖추는 일 역시 중요하다고 한다. 한마디로, 감사는 우리 사회에서 인간이 반드시 갖추고 있어야 할 미덕으로 강조되고 있다. 그러므로 우리 아이들

에게 ‘감사’의 마음과 그것의 효과, 그리고 그것이 가진 보이지 않는 큰 힘까지 가르치고 새롭게 일깨워주는 것은 우리 아이들이 앞으로 모든 일상생활 및 사회생활을 해 나가는데 중요한 밑거름이 될 것이라고 생각한다.

상담에서도 ‘감사’는 일찍부터 언급되어 왔다. 20세기 초에 시작된 일본의 나이칸 상담은 그 중 대표적이다(박성희, 2007). 나이칸 상담은 감사하는 마음에 초점을 두고 개발된 상담이론으로서, 감사하는 마음을 불러일으키기 위하여 아주 자세하고 치밀한 전략들을 사용하고 있다. 그리하여 사람들로 하여금 인생을 되짚고 따져보면서 주변에 감사할 거리들이 너무나 많다는 사실을 깨닫도록 이끌어 주려고 한다. 또한 고대 심리학자로 불릴 수 있는 철학자와 작가 그리고 신학자들은 인간의 마음속에 담긴 감사의 가치를 이미 인식하고 있었으며 글 속에 이야기로 담아 이를 표현한 바 있고 유대인, 기독교, 이슬람교, 불교 및 힌두교를 포함하는 동서양의 주요 종교에서도 개인이 갖추어야 할 핵심덕목으로 ‘모든 것에 감사하는 삶의 태도’를 강조해 왔다(권선중 외, 2006). 이처럼 ‘감사’는 아주 오래전부터 인간의 중요한 심리상태 및 행동 경향성으로 인정되었고 보다 행복한 삶을 추구할 수 있게 도와주는 방법으로 인식되고 있다. 최근 들어 감사와 관련된 연구들이 많이 발표되었다. 「글쓰기에 나타난 우리나라 아동들의 감사주제와 이유(신현숙, 2007)」, 「글쓰기에 표현된 청소년의 감사대상과 감사 이유의 성차와 발달적 차이(신현숙, 2007)」, 「한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도와 타당도(권선중, 2006)」 등이 그런 연구들

이다. 그런데 그동안 감사하는 마음의 의미와 생활 속에서 감사가 수행하는 역할을 규명하려는 연구들은 상대적으로 많은 편이지만 감사하는 마음을 개발할 수 있는 구체적인 방법에 관한 연구와 실제로 아동들에게 적용한 실험연구는 미흡한 상태이다(김동희, 2008). 또한 감사가 아동의 태도 및 정서변화에 미치는 영향을 탐구한 연구는 찾아보기가 어렵다. 이에 연구자는 감사프로그램을 개발하고 이 프로그램을 아동에게 적용하여 감사의 효과를 검증하는 연구를 하게 되었다. 감사하는 마음이 일어남에 따라 아동의 태도와 정서에는 여러 가지 변화가 일어나겠지만 이 연구에서는 그 영역을 분노조절에 한정하려고 한다. 감사가 아동의 정서, 인지, 성격, 태도 등에 긍정적인 영향을 준다면 그것을 이용한 집단상담 프로그램인 '감사프로그램'은 아동들의 분노조절에 긍정적인 효과를 미칠 수 있다고 생각한다.

감사란 자신에게 이익을 준 특정대상에 대해 느껴지는 정서로 자신에 대한 마음 뿐 아니라 타인이나 비인격적 대상, 인간이외의 모든 자원들에 대해 느낄 수 있는 긍정적인 반응이다. 그런데 그것에 반해 분노는 개인으로 하여금 위협에 적절하게 대처하고 대응하게 하여 그 피해를 감소시키고 극복하게 한다는 면에서는 인간에게 반드시 필요한 적응행위의 하나이지만, 그것의 표현방법이 적절치 못하거나 어떤 방법으로든 해소되지 못하고 마음속에 축적되어 있게 되면 분노는 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성을 띠게 되거나 잔인한 형태의 대응이 나타날 수 있다. 결국 분노는 대인관계나 자기 자신에게 많은

문제를 발생시키게 된다. 그런데 일상에서 감사할 수 있는 것들에 초점을 두게 하여 감사기분을 높이면 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 줄 수 있음이 Emmons(2003)의 연구를 통해 확인되었다(김동희, 2008 재인용). 주관적 안녕감은 삶의 만족, 긍정적 사고방식과 같은 생활전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 생활감정으로서 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있는 긍정적인 심리상태를 의미하는데(김동희, 2008) 분노는 심리적인 좌절에 의해 생겨나는 감정적인 반응이며, 인지적인 기대가 충족되지 못할 경우 생겨나는 현상으로(황혜선, 2007) 감사정서를 통해 분노의 정도를 감소시킬 수 있다고 생각한다.

감사와 분노는 인간이 살아가면서 반드시 갖게 되는 '주관적인 정서, 감정'이라는 면에서는 동일하지만 이 정서들의 결과 및 반응의 방향은 다르다고 할 수 있다. 평소에 감사를 다른 사람들보다 많이 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울 및 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 적게 경험한다. 그러므로 일상생활 속에서 자기 자신의 감사기분을 스스로 높이고, 타인, 자기 주변의 비인격적 대상, 자원들에 대한 감사표현훈련을 통해 부정적 감정으로 정의되는 분노를 조절할 수 있다(권선중, 2006). 자기 자신과 주변의 모든 것들에 감사함을 느끼고 거기에서 감사거리를 찾을 수 있는 능력은 생활에 긍정적인 에너지를 전달해 주며, 감정적인 문제에 직면했을 때 공격적 행동을 통해 감정을 다루려고 하는 분노의 힘을 조절해 줄 수 있다.

만일 이런 결과가 확인된다면 학교교육은 감사의 역할을 새롭게 인식하고 이를 교육적으로 활용하는 방법을 찾아야 할 것이다. 아울러 일선에 있는 교사들에게 아동을 효과적으로 지도하는 또 하나의 수단을 제공할 수 있다는 점에서 의미가 있다.

이 연구의 목적은 첫째, 초등학교 고학년 아동에게 적합한 감사프로그램을 개발 하고, 둘째, 이것을 아동들에게 적용해 봄으로써, 아동들의 분노조절에 미치는 효과를 분노척도검사를 이용하여 알아보고자 하는 것이다. 그래서 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 감사프로그램이 아동의 분노조절에 효과를 미칠 수 있는가?

연구방법

연구대상

이 연구는 연구자가 담임을 맡고 있는 초등학교 5학년 학생 30명(남 17명, 여 13명)을 대상으로 실시한다.

실험설계

이 연구는 단일집단 전후검사 방법을 이용하였다. 감사프로그램 실시 전과 실시 후의 분노척도 수치를 비교해 봄으로써 감사프로그램의 분노조절에 대한 효과성을 알아보도록 한다.

이 연구는 통제집단과 실험집단을 나누어 설정하지 않았다. 연구자가 담임을 맡고 있는

30명의 아동 전체를 실험집단으로 설정하여 단일집단전후검사로 연구가 설계 되었는데, 이 설계의 가장 큰 문제점인 내적타당도를 위협하는 외재변인의 문제를 해결하고자 ‘쿠폰’이라는 중간변인을 넣어 사전·사후 검사 결과를 비교하였다. 실험을 시작하기 전에 30명의 아동을 모두 실험집단으로 설정하였다. 그리고 아동 전체를 대상으로 분노척도에 대한 사전검사를 실시하고, 아동들에게 쿠폰을 한 장씩 나누어주었다. 이때, 쿠폰은 아동들에게 직접 주는 것이 아니라 교사가 아동들의 쿠폰을 가지고 있으면서 만약, 프로그램에 열심히 참여하지 않거나, 흥미를 가지지 못하는 사람이 있으면 그 사람의 쿠폰을 다른 친구들의 쿠폰과 구분하여 따로 보관하겠다고 설명하였다. 이 쿠폰의 존재 사실은 아동들에게 미리 알려주었으며, 누구의 쿠폰이 언제 구분되는지는 알려주지 않았다. 왜냐하면 만약 활동에 열심히 참여하지 않아서 쿠폰을 빼앗기게 되면 그 아동은 더 이상 활동에 참여하려는 의욕이 상실될 것이며, 오히려 다른 아동의 활동을 방해할 수도 있는 부적절한 상황을 야기할 수 있기 때문이다. 상담활동을 진행하면서 교사는 계속적으로 아동들의 참여태도를 관찰하면서 체크리스트를 작성하고 그 결과를 통해 15개의 쿠폰을 구분해냈다. 프로그램을 모두 마쳤을 때는 실험참여수준이 높았던 쿠폰이 있는 아동 15명, 실험참여수준이 낮았던 쿠폰이 없는 아동 15명으로 구분되었으며, 다시 아동들 모두를 대상으로 사전검사와 같은 내용으로 사후검사를 실시하였다.

집단	사전 검사	처치	중간 변인 (쿠폰)	사후검사	
				G1-1	G1-2
G1	Q1	X	C	Q2	

G1: 실험집단 (아동 전체, n=30)

G1-1: 쿠폰이 있는 아동 (n=15)

(실험참여수준이 높은 아동)

G1-2: 쿠폰이 없는 아동 (n=15)

(실험참여수준이 낮은 아동)

X: 감사프로그램 적용 C: 쿠폰

Q1: 사전검사 Q2: 사후검사

감사프로그램

이 연구에서 운영한 감사프로그램은 집단 상담의 한 형태로서 초등학교 고학년 학생에게 적용할 수 있도록 제작하였다. 지금까지 ‘감사’를 주제로 한 상담프로그램은 종교적인 목적을 가지고 친구, 가족, 물건, 자연 등 자신이 가진 것들에 대한 감사함을 표현하는 주일학교 활동이나 신에게 기도하는 활동이 대부분을 차지하였다. 또한 대학생 대상의 일부 경험적 연구를 제외하면 감사는 아직 우리나라에서 크게 주목을 받고 있지 못한 실정이다(신현숙, 2007). 이런 상황에서 2008년 2월에 비로서 ‘감사’의 효과를 밝히는 일반계 고등학생에게 적용하는 감사프로그램이 개발되었다(김동희, 2008).

이 연구에서는 김동희(2008)의 감사프로그램과 명칭은 같으나 그것과는 다른 활동을 구성하고 있다. 김동희의 감사프로그램의 주된 활동은 동사섭 프로그램 중 고등학생에게 적합하도록 수정, 보완하여 재구성한 지족명

상이다. 그런데 ‘명상’은 프로그램 진행 이전에 실험대상자들이 충분한 명상훈련을 받아야만 프로그램을 원활히 진행할 수 있으며, 자신에 대한 깊은 주의집중과 성찰이 필요한 것이기 때문에 초등학교 학생들이 참여하기에는 다소 어려움이 있다고 생각한다.

이 연구자가 연구하고자 하는 ‘초등학생의 분노조절에 미치는 감사프로그램의 효과’에서는 김동희의 감사프로그램 내용을 참고하였다. 또한 ‘감사’라는 정서에 앞서 ‘용서’의 정서가 사람들의 관심을 끌 무렵 많은 용서 프로그램이 개발되었는데 그 중 김광수의 용서프로그램(2002)에 의해 고안된 용서기술에 기초하여 재구성한 김태연(2006)의 대인관계 갈등경험자의 분노완화를 위해 제작한 용서프로그램의 틀을 참고하였다. 감사프로그램의 감사대상은 우리나라의 청소년들의 감사대상 연구(신현숙, 2007)에 의하여 자신, 친구, 물건, 가족, 이웃, 친지 등으로 한정하였다. 이미 발표된 감사프로그램과 본 연구의 감사프로그램의 감사할 대상과 내용은 비슷하지만 실험대상의 정서적, 인지적 발달 수준에 차이가 있어서 활동의 진행방법을 다르게 계획하였다. 피아제의 인지발달단계 중 전조작기에 해당되는 이 시기의 아동들은 자신의 입장에서만 생각하는 것에서 벗어나 다른 사람의 입장을 생각하고 타인의 감정까지 살필 수 있으며 상대방의 의도와 노력에 대해 생각해 볼 수 있다. 또한 급속도로 정서적 발달이 일어나는 시기이기 때문에 ‘감사’라는 정서적 특성을 발달시킴으로서 분노를 조절할 수 있을 것이라 생각되어 프로그램의 활동계획을 세웠다.

감사는 나에게 대해 느낄 수 있는 감정이기도 하지만 다른 사람이나 다른 사물을 향해 느끼는 경우가 더 많기 때문에(타인과의 관계 속에서 형성되는 감정이다), 타인과의 상호관계 속에서 '감사'를 더욱 잘 생각하고 느낄 수 있다. 그래서 스스로 감사에 대해 생각

해 보고 감사함을 느끼는 것에만 그치지 않고, 직접 감사의 대상을 주변에서 찾아서 다양한 방법으로 감사함을 표현해 보는 방향으로 상담을 진행하였다. 또한, 연구대상자가 초등학생이므로 다양하면서도 흥미로운 활동을 통해 보다 쉽고 재미있게 상담을 진행하

표 1. 감사프로그램의 회기별 내용

회기	활동내용
1	- 프로그램의 목적 및 회기별 활동 안내 - 개인별 별칭 짓기 및 자기 소개하기 - 감사일기 쓰기안내 - 첫 시간에 대한 소감 나누기
2	- 화(분노)가 나는 상황 알아보기 - 분노상황에서의 나의 감정, 나의 대처방식 알아보기
3	자신의 삶 돌아보기 (1) - 학습지 활용 1) 나는 다른 사람으로부터 무엇을 받았는가? 2) 나는 다른 사람들에게 무엇을 주었는가? 3) 나는 다른 사람들에게 어떤 곤란이나 말썽을 일으켰는가?
4	'감사'에 대해 알아보기 - 학습지 활용 및 이야기 나누기 - 내가 감사함을 느낀 경우와 그런 감정을 느끼게 한 사람은 누구인가? - 감사함을 느낄 때 나의 감정은 어떠한가? - 감사함을 느낄 때의 감정을 감정카드에 적어 모둠원들과 카드게임을 한다.
5	감사하는 마음 표현해 보기 (1) - 자신의 마음과 몸에 대해 감사하기 - 자신의 자랑거리에 대해 감사하기
6	감사하는 마음 표현해 보기 (2) - 학습지 활용 - 자신의 주변 사물에 대해 감사하기 - 주변의 사물에 대한 감사거리를 학습지를 이용하여 적어보기
7	감사하는 마음 표현해 보기 (3) - 가족에 대해 감사하기 / 감사 이유 찾기
8	감사하는 마음 표현해 보기 (4) - 학습지 활용 - 친구에 대해 감사하기 - 돌림편지 쓰기(rolling paper 이용)
9	감사자서전 쓰기 - 자신이 쓴 글을 읽어보면서 세상에는 감사해야 할 것도, 내가 감사를 베풀어야 할 것도 많이 있다는 것을 스스로 깨닫게 되고 마음속에서 떠오르는 분노를 조절하고 그 분노를 조절할 수 있는 능력을 갖게 된다.
10	마무리 & 프로그램 평가하기 - 활동을 하면서 느낀 점 이야기해보기

고자 하였다. 프로그램 활동은 대부분 모둠활동이나 전체 활동으로 이루어지고 있으며 게임형식으로 진행되는 회기도 있다. 감사프로그램의 주된 학습내용은 자신을 포함한 사람들-가족, 친지 등, 사물, 환경에 대한 감사함 표현이며, 학습방법은 학습지 해결, 모둠별 게임, 의견나누기, 소감나누기 등이다

측정도구

이 연구에서 사용하는 분노척도는 미국의 Spielberg의 상태-특성 분노표현척도(STA-XL : state-trait anger expressionInventory)를 한국의 문화적 규범에 맞도록 연구하여 수정한 한국판 상태-특성 분노표현척도(STA-XI-K)를 김호숙(2001)이 학령기 아동이 이해할 수 있는 문항으로 수정한 것을 사용하였다.

본 척도는 모두 44개의 문항으로 분노의 경험적 측면을 측정하기 위하여 상태분노와 특성분노를 각각 10문항, 분노의 표현적 측면을 측정하기 위하여 분노-통제, 분노-표출, 분노-억압을 각각 8문항씩으로 측정하고 있고 이중 특성분노를 상황에 대한 분노반응과

분노기질로 나누고 있다.

각 문항의 응답범주는 분노 경험 중 상태분노의 경우 '전혀 그렇지 않다(1점)', '거의 그렇지 않다(2점)', '조금 그렇다(3점)', '많이 그렇다(4점)'로 분노경험 중 특성분노와 분노표현 전체는 '전혀 그렇지 않다(1점)', '거의 그렇지 않다(2점)', '자주 그렇다(3점)', '늘 그렇다(4점)'의 4점 척도로 평정하였다. 점수가 높을수록 분노경험이 많고 하위영역별로 분노표현을 많이 했음을 나타낸다. 단, 분노통제는 그 점수가 높을수록 스스로 분노통제를 많이 했음을 나타낸다.

연구절차

이 연구는 실험집단 구성, 사전검사, 집단상담에 대한 안내, 감사프로그램의 적용, 쿠폰에 의한 아동 분류, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 일단 연구자가 답임을 맡고 있는 아동 30명 전체로 선정하였으며, 아동 모두를 대상으로 사전검사(분노척도검사)를 실시하였다.

상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였으

표 2. 분노척도의 하위영역 및 측정내용

하위영역		측정내용
분노경험	상태분노	특정한 시기에 나타나는 분노감정을 측정
	특성분노	지속적으로 얼마나 자주 분노를 일으키는가 하는 개인의 분노경향성
분노표현	분노통제	개인의 분노표현을 조절하는가를 측정
	분노표출	주어진 환경에서 타인이나 물건 등 어떤 대상에게 개인적으로 얼마나 자주 분노를 표현 하는가를 측정
	분노억압	분노의 감정을 자제하거나 억압하는가를 측정

며 4주간 (2008년 10월 2일~10월 30일) 주 2~3회로 총 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한회기마다 소요시간은 40~50분으로 하였다.

프로그램의 실시를 마친 후에는 상담활동에의 참여도에 따른(쿠폰적용) 아동분류를 실시한 후 사전검사에 사용했던 동일한 검사 도구로 실험집단에게 사후검사를 실시하였다. 연구결과는 쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동으로 나누어 두 집단 각각의 사전, 사후 검사에서 나온 분노척도수준을 비교하여 유의미한 차이가 있는지 확인하였고, 또, 두 집단 간의 사전, 사후 검사결과의 유의미한 차이를 알아보았다.

연구결과

감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과에 대한 연구결과는 다음과 같다.

연구방법에서 언급하였듯이 연구결과에서 나온 ‘쿠폰이 있는 아동’은 실험참여수준이 높은 아동을 의미하며, ‘쿠폰이 없는 아동’은 실험참여수준이 낮은 아동을 의미한다.

실험집단 아동의 사전·사후 점수의 차

표 3에 의하면 분노경험영역의 상태분노, 특성분노와 분노표현영역의 분노억압, 분노표출, 분노통제 점수의 사전·사후검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 상태분노는 $t=2.884$ 로, 분노통제는 $t=3.245$ 로 각각 1%수준에서 통계적으로 유의

미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 특성분노는 $t=2.684$ 로, 분노억압은 $t=2.732$ 로 각각 5%수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 분노표출은 $t=3.743$ 로 0.1%수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 실험집단 전체 아동의 사전·사후 검사 점수의 평균·표준편차 및 t-검증

	사전검사 (n=30)		사후검사 (n=30)		t
	M	SD	M	SD	
상태분노	18.70	5.16	15.50	5.71	2.884**
특성분노	25.13	4.54	23.53	4.46	2.684*
분노억압	18.73	4.16	16.33	4.88	2.732*
분노표출	21.93	4.52	19.13	3.38	3.743***
분노통제	16.40	2.89	19.10	4.03	3.245**

* $p<.05$. ** $p<.01$, *** $p<.001$

위의 사전·사후 검사결과를 보면 감사프로그램은 아동의 분노경험 및 분노표현 영역 모두에 긍정적인 효과를 나타내며, 감사프로그램이 아동의 분노조절에 영향을 많이 줄 수 있다고 결론내릴 수 있다. 그러나 위의 결과분석만으로는 실험에 의한 효과를 명확하게 입증하는 것은 어렵다고 생각한다. 왜냐하면 통제집단이 설정되어 있지 않기 때문에 변인통제가 어렵고, 결론의 신뢰성이 다소 떨어진다. 그래서 실험집단은 하나로 설정하되 실험참여수준에 따라 효과가 다를 수 있다는 것을 전제로 중간변인인 쿠폰에 의해 두 집단으로 나눈 후 활동에 열심히 참여하지 않

은, 즉 실험참여수준이 낮은, 쿠폰이 없는 아동을 통제집단으로 간주하여 아래와 같이 추가분석을 하였다.

쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동의 사전검사 점수의 차

표 4. 쿠폰이 있는 / 없는 아동의 사전검사점수의 평균 · 표준 편차 및 t-검증 결과

	쿠폰이 있는 아동 (n=15)		쿠폰이 없는 아동 (n=15)		t
	M	SD	M	SD	
상태분노	18.87	6.27	18.53	3.72	.171
특성분노	25.60	4.33	24.67	4.69	.547
분노억압	18.33	4.64	19.13	3.58	.511
분노표출	22.13	4.33	21.73	4.70	.234
분노통제	16.73	2.91	16.07	2.84	.614

표 4에서 보는 바와 같이 사전검사에서 상태분노, 특성분노, 분노억압, 분노표출, 분노통제의 모든 영역 점수에서 쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 중간변인인 쿠폰으로 아동을 두 집단으로 나누기 전에 30명의 아동은 모두 동질집단임을 알 수 있다.

상태분노 및 특성분노 사전·사후 검사 점수의 차

표 5에 의하면 상태분노 및 특성분노 점수의 사전·사후검사에서 쿠폰이 없는 아동의

상태분노 및 특성분노 점수의 변화는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 쿠폰이 있는 아동의 사전·사후검사점수를 비교해 보면 먼저, $t=3.385$ 로 쿠폰이 있는 아동의 상태분노 사전·사후검사 점수 간에는 1%수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 쿠폰이 있는 아동의 특성분노의 사전·사후검사 점수의 차는 $t=2.802$ 로 5% 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 5. 상태분노 / 특성분노의 사전·사후 검사 점수의 평균 · 표준편차 및 t-검증 결과

	사전검사 (n=15)		사후검사 (n=15)		t	
	M	SD	M	SD		
상태분노	쿠폰이 있는 아동	18.87	6.27	13.53	6.97	3.385**
	쿠폰이 없는 아동	18.53	3.72	17.47	2.96	0.761
특성분노	쿠폰이 있는 아동	25.60	4.33	23.47	4.90	2.802*
	쿠폰이 없는 아동	24.67	4.69	23.60	3.96	1.156

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

따라서 쿠폰이 있는 아동 즉, 감사프로그램에 열심히 참여한 아동들은 상태분노 및 특성분노 감소에 효과가 있음을 알 수 있다. 반면에 쿠폰이 없는 아동 즉, 활동에 열심히 참여하지 않고, 흥미를 가지지 못한 아동들은 상태분노 및 특성분노 감소에 별다른 효과가 없음을 알 수 있다.

분노표현 사전·사후검사 점수의 차

표 6. 분노표현 사전·사후검사 점수의 평균·표준편차 및 t-검증 결과

		사전검사 (n=15)		사후검사 (n=15)		t
		M	SD	M	SD	
분노억압	쿠폰이 있는 아동	18.33	4.64	13.07	3.60	4.818***
	쿠폰이 없는 아동	19.13	3.58	19.60	3.65	0.513
분노표출	쿠폰이 있는 아동	22.13	4.33	17.80	2.95	5.899***
	쿠폰이 없는 아동	21.73	4.70	20.47	3.26	1.055
분노통제	쿠폰이 있는 아동	16.73	2.91	21.07	3.42	3.930**
	쿠폰이 없는 아동	16.07	2.84	17.13	3.61	0.946

** $p < .01$, *** $p < .001$

표 6에 의하면 분노표현의 하위영역별 점수의 사전·사후검사에서 쿠폰이 없는 아동의 분노표현 하위영역별 점수변화는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 쿠폰이 있는 아동의 분노표현점수는 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있다.

사전·사후검사에서 쿠폰이 있는 아동의 분노표현 하위영역별 점수변화를 살펴보면 먼저, 분노억압은 $t=4.818$ 로 0.1%수준에서, 분노표출은 $t=5.899$ 로 0.1%수준에서 통계적으로 유의미하게 감소하고 있다. 반면, 분노통제는 $t=3.930$ 으로 1%수준에서 통계적으로 유의미하게 증가하고 있음을 볼 수 있다. 즉, 쿠폰이 있는 아동은 분노억압, 분노표출과 같은 부정적인 분노표현수준은 감소하고, 분노

통제와 같은 긍정적인 분노표현수준은 증가하였다. 감사프로그램에 적극적으로 참여하고 흥미를 가진 아동(쿠폰이 있는 아동)은 분노통제능력을 통해 분노조절을 할 수 있게 되며, 부정적인 분노감정은 감소시킬 수 있다는 의미이다.

쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동의 분노 사후검사 점수의 차이

표 7. 쿠폰이 있는 / 쿠폰이 없는 아동의 사후검사 점수의 평균·표준편차 및 t-검증 결과

	쿠폰이 있는 아동		쿠폰이 없는 아동		t
	M	SD	M	SD	
상태분노	13.53	6.97	17.47	2.96	1.942*
특성분노	23.47	4.90	23.60	3.96	0.079
분노억압	13.07	3.60	19.60	3.65	4.767***
분노표출	17.80	2.95	20.47	3.26	2.269*
분노통제	21.07	3.42	17.13	3.61	2.961**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

감사프로그램을 끝내고 쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동의 분노 사후검사를 실시하여 다음과 같이 집단 간 사후검사 점수 차이를 검증하였다.

표 7에서 보는 바와 같이 사전검사에서 상태분노 및 특성분노와 분노표현 점수에 있어서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았던 쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동이

감사프로그램을 실시한 뒤의 사후검사에서는 상태분노 및 특성분노와 분노표현 점수에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타남을 알 수 있다.

쿠폰이 있는 아동과 쿠폰이 없는 아동의 사후검사 점수를 비교해보면 상태분노 $t=1.942$, 분노표현 중 분노표출은 $t=2.269$ 로 각각 5%수준에서, 분노통제 $t=2.961$ 로 1%수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 특히 분노표현 중 분노억압은 $t=4.767$ 로 0.1% 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 가장 큰 차이를 보이고 있다. 그러나 특성분노는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않고 있다. 이것은 특성분노의 하위 영역인 분노반응과 기질이 쉽게 변화되지 않는 것을 의미한다. 특히 기질에 대한 분노영역은 이미 개인이 타고나서 가지고 있는 것이기 때문에 짧은 회기동안의 활동으로는 변화는 이루어지기가 쉽지 않다.

결론적으로 감사프로그램은 초등학교 아이들의 상태분노, 분노표출, 분노통제 영역에 긍정적인 영향을 미치며, 특히 분노억압에는 가장 큰 영향을 미쳤다.

논의

이 연구는 초등학교 고학년 학생의 분노조절을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 분석하는 것이다.

이를 위하여 '감사프로그램은 아동의 분노조절에 효과를 미칠 수 있는가?' 라는 연구문제를 설정하고 이 연구자가 답임을 맡고 있

는 30명의 아동을 대상으로 10회기에 걸쳐 감사프로그램을 운영하였다. 프로그램 처치를 하지 않는 통제집단과 프로그램 처치를 하는 실험집단을 설정하여 연구결과를 얻는 기존의 연구들과는 다르게 본 연구에서는 실험참여수준에 따른 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 프로그램 운영이 끝난 후 쿠폰을 이용하여 두 집단으로 나누어 분노검사를 실시하고 분노조절에 대한 효과성을 알아보았다. 결과적으로 상태분노, 특성분노, 분노억압, 분노표출, 분노통제의 5가지 분노영역에 유의미한 변화가 나타났다. 감사의 긍정적인 특성으로 정서 및 행동의 변화를 이끌어 낼 수 있다는 노지혜(2005), 권선중 외(2006), 김동희(2008)의 연구처럼 감사의 정서를 키워주기 위한 목적으로 만든 감사프로그램이 분노의 감정을 조절할 수 있다는 결론을 이 연구에서 얻었다.

이 연구에서 얻어진 결과를 바탕으로 감사가 갖는 분노조절에의 긍정적인 효과에 대해 구체적으로 논의해 보고자 한다.

아주 오래전부터 감사는 인간의 중요한 정서로 여겨져 왔다. 기독교, 이슬람교, 불교 및 힌두교를 포함하는 동서양의 주요 종교에서도, 고대 심리학자나 철학자의 저서에서도 인간이 반드시 갖추어야 할 덕목으로 생각되었다. 오랜 역사를 가지고 있고, 현재의 우리 사회 속에서도 감사의 정서가 다시 관심을 끌기 시작한 것은 감사라는 정서가 우리 인간에게 중요한 정서이기 때문이다. 외국에서는 우리나라에 비해 감사에 대한 이론적 논의와 경험적 연구가 활발하게 수행되고 있는데 감사는 만족감, 행복감, 자부심, 희망감 등

긍정적 심리상태와 관련되며, 공감이나 조망 수용 능력과도 관련되어 친사회적 행동을 증가시킨다는 것이 밝혀졌다(노혜숙, 신현숙, 2008). 또한 감사는 다른 사람을 배려하고 돕는 친사회적 행동을 자극하고 다른 사람에게 해가 되는 행동을 줄여준다고 하였다(신현숙, 2007).

이처럼 그동안의 감사에 대한 연구들을 보면 감사하는 일은 긍정적인 감정을 키워줌으로써 삶을 보다 긍정적이고 행복하게 살 수 있게 하는 역할을 한다. 또한 사람들이 함께 어울려 사는 사회 속에서도 친사회적 행동을 할 수 있도록 도와준다.

감사는 위와 같은 특성을 가지고 있는 정서로서 이 특성은 곧 행동변화에 많은 효과를 가져 올 수 있다. 감사는 자신의 안녕에 기여하는 다른 사람들의 행동에 대한 반응을 일으켜 자신도 타인의 안녕에 기여하는 행동을 하게 되는 친사회적 행동의 원인이 될 수 있는 특징을 가지고 있다고 하였다(권선중 외, 2006). 즉, 감사는 내가 주변사람들로부터 받은 이익에 초점을 두게 하여 친사회적 행동의 동기를 증가시킨다는 것이다. 감사가 행동변화에 효과를 가져온다는 것은 간단한 논리라고 할 수 있다. 상대방으로부터 받은 이익과 기쁨은 나에게 '감사'라는 정서를 불러 일으키고, 감사함을 느낀 나는 다시 상대방에게 이익과 기쁨을 주기 위해 상대방을 즐겁게 할 수 있는 긍정적인 행동을 하게 되는 것이다.

그렇다면 감사가 과연 이 연구의 결과처럼 분노에는 어떻게 영향을 미친 것인가? 그것에 대해 논의해 보면 다음과 같다. 감사하는

사람들이 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는 정서상태의 일반화된 경향성을 '감사성향'으로 정의한 권선중 외(2006)의 연구에 따르면 감사성향이 높은 사람들은 삶에 대한 만족과 함께 높은 수준의 행복, 활기, 낙관성, 희망 등의 긍정적 정서들을 경험할 것이며 반대로 불안, 우울 및 고독과 같은 부정적 정서들의 경험수준은 낮을 것으로 예측한다고 하였다. 그와 다르게 분노는 개인이 일상생활 속에서 겪는 다양한 경험들을 지각하는 과정에서 생겨난 왜곡되고 불쾌한 감정, 즉 인지적 기대의 불충족, 심리적인 좌절들이 감정적인 흥분이나 공격성 등으로 표출되게 된다.

이 연구에서는 감사와 분노를 모두 인간의 정서로 정의하고 감사의 긍정적이면서 친사회적 행동을 이끌어 내는 특성을 이용하여 타인에 대한 감정적 흥분, 공격성으로 표출되는 분노의 감정을 감소시킬 수 있다고 보았다. 그래서 자기 자신과 주변의 모든 것들에 감사함을 느끼고 거기에서 감사거리를 찾을 수 있는 능력을 길러준다면 감정적인 문제에 직면했을 때 부정적인 분노의 힘을 조절할 수 있을 것으로 생각하였다.

이 연구에서 계속 언급하였듯이 '감사'는 우리가 살아가는 데에 있어서 중요한 감정이자 정서이며 앞으로 계속 발전시켜 나가야 할 심리학의 주제라고 생각한다. 또한 우리 아이들 교육에 있어서도 '감사하는 마음'을 키워주는 것은 아주 중요한 일이다. 아이들은 지금 치열한 경쟁사회 속에서 살고 있다. 태어나면서부터 줄곧 남보다 먼저, 남보다 우수 하길 바라는 마음으로 키워져왔다. 아이들에

게는 누구에게 감사하며, 무엇이 감사한 것인지 알기보다는 내가 남보다 어떻게 해야 많은 이득을 얻고, 어떻게 해야 남보다 좋은 자리를 차지할 수 있느냐가 중요한 것이다. 우리나라의 경쟁교육은 아이들의 도덕성까지도 말살시키고 있다. 남들보다 앞서기 위해 노력하는 인간에게 도덕적 목적을 기대하기란 쉽지 않은 것이다. 또한 이기주의자가 되는 것이 지금의 경쟁 사회에서는 더 합리적으로 보인다.

그렇다면 이런 상황 속에서 내가 아닌 타인으로부터 고마움을 어떻게 느낄 것이며 고마운 마음을 느꼈다 치더라도 그것을 다시 상대방에게 돌려줄 마음의 여유는 어디 있겠는가?

이제는 우리 학교 현장에서 아이들에게 감사하는 마음을 키워주고 보다 더 넓고 편안한 마음을 가질 수 있도록 가르쳐야 한다. 긍정적인 마음은 긍정적으로 세상을 바라보는 눈과 긍정적으로 살아갈 수 있는 태도를 키워준다고 생각한다. 감사하는 마음은 본래 자연스러운 인간의 감정이며, 정서이지만 그것이 부족한 우리 아이들을 위해서는 지속적인 지도와 실천으로 그 마음을 키워 줄 필요가 있다. 그렇다면 과연 어떤 방법으로 실제 교육과정에 적용할 수 있을까?

초등학교 교육은 교과과정 못지않게 인성 교육을 중시하기 때문에 이미 학급 담임교사들에 의해 감사함을 느끼고 표현하는 것이 무엇인지에 대한 교육은 어느 정도 이루어졌을 것이며 지금도 여전히 이루어지고 있을 것이다. 그러나 단순히 ‘감사 합니다’라는 말을 배우고, 그 말을 언제 어떻게 사용해야 하

는가? 에 대한 것만 배우는 것에서 벗어나 이제는 교과시간을 포함하여 재량, 특별활동 시간 등을 이용하여 감사함을 마음 속 깊이 느끼고, 그것을 말과 행동으로 표현하는 방법을 체계적으로 배우도록 해야 한다. 특히 특별활동 시간을 활용하여 감사프로그램을 운영할 수 있다. 초등학교 교육과정에서 특별활동은 교과와 상호 보완적 관련 속에서 학생의 심신을 조화롭게 발달시키기 위하여 실시하는 교과 이외의 활동인데 근본적으로 집단 활동의 성격을 지니고 있으며 집단을 통하여 심신의 조화로운 발달을 꾀하는데 중점을 두고 있다고 되어있다. 그러나 특별활동이 집단 활동 그 자체만이 목적이라기보다는 집단내의 개인 간의 관계를 피하고 타인과 더불어 사는 삶으로서의 개인의 완성을 위한 활동이 이루어지므로 감사프로그램 운영의 목적과 관련이 있다고 본다. 또한 운영에 있어서도 특별활동은 이미 정해져 있는 교육과정상의 목표, 내용, 수준에 따라 체계적으로 학습하도록 계획되어 있는 교과활동과는 다르게 학생과 교사가 주제를 자유롭게 선정하여, 장소, 시간, 방법에 구애받음이 없이 자유롭게 탄력적으로 운영할 수 있기 때문에 특별활동 시간을 이용하여 감사프로그램을 운영하며, 지속적인 상담활동을 진행할 수 있다고 생각한다.

이런 지속적인 지도와 실제적인 활동을 통해 아이들은 생활 속의 모든 사물, 상황 속에서도 감사거리를 찾으며 긍정적으로 세상을 바라볼 수 있는 안목을 갖추게 되는 것이다. 결국 감사의 긍정적인 특성을 배우고, 스스로 체득하게 됨으로써 본 연구의 결과처럼 부정

적인 감정과 정서(분노)를 감소시킬 수 있을 것으로 본다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사 성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(1), 177-190.
- 김광수(2002). 용서 프로그램이 대인관계 상처경험자의 자존감, 불안, 분노에 미치는 영향. 청소년상담연구: 10(1), 165-191.
- 김동희(2008). 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수경(2005). 분노조절훈련 프로그램이 시설 학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은정(2001). 아동의 분노표현방식과 부모의 양육태도 및 심리적 가정환경. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태연(2006). 대인관계 갈등경험자의 분노완화를 위한 용서프로그램 효과의 탐색적 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김호숙(2001). 인지행동적 분노대처훈련이 분노수준이 높은 아동의 분노, 충동성 및 공격성에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원석사학위논문.
- 노지혜(2005). 나는 왜 감사해야 하는가? - 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 노혜숙, 신현숙(2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구: 15(2), 147-168.
- 박성희(2007). 동양상담학시리즈-나이칸상담. 서울: 학지사.
- 박승희(2007). 학교적응력 향상 프로그램 개발 및 효과 연구 : 학교부적응 청소년을 대상으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은정(2004). 놀이중심 인지적 행동수정이 아동의 공격성과 분노에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배의숙(2002). 학교생활부적응 청소년의 분노조절을 위한 인지 행동적 집단상담 프로그램의 개발과 그 효과. 경성대학교 대학원석사학위논문.
- 백미진(2002). 사회적계층 학령기 아동의 분노에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서미화(2002). 아동을 위한 분노조절프로그램의 효과. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송현옥(2005). 분노조절 집단상담 프로그램이 초등학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신현숙(2007). 글쓰기에 표현된 청소년의 감사대상과 감사이유의 성차와 발달적 차이. 청소년학연구: 14(5), 125-147.
- 안자은(2005). 분노조절훈련 프로그램이 청소년의 공격성과 학교생활적응에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경선(2003). 자기주장훈련이 대학생의 분노억제와 분노표출의 감소에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은진(2003). 구조화된 집단상담이 비행청소년의 자아존중감과 분노에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 임소영(2000). 비행청소년을 위한 분노조절훈련 프로그램의 효과성 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최효선(2003). 분노조절 프로그램의 시행과정연구-비행아동의 분노조절 프로그램의 개선방안

연구. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
허은순(2003). 분노조절 프로그램이 아동의 공격성
에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원석
사학위논문.
황혜선(2007). 분노조절프로그램이 초등학교 6학년
아동의 공격성 감소에 미치는 영향. 전북대
학교 교육대학원 석사학위논문.
데보라 노빌(2008). 감사의 힘. 서울: 위즈덤하우
스.

로버트 A. 이먼스(2008). 마음을 여는 감사의 발견
Thanks!. 서울: 위즈덤하우스.
마틴 셀리그만, 김인자역(2006). 긍정심리학. 서울:
물푸레.

- 원 고 접 수 일: 2008년 12월 29일
- 수정원고접수일: 2009년 1월 9일
- 게 재 승 인 일: 2009년 1월 12일

The Effects of a Thanksgiving Program on Children's Anger Control

Deok-nam Seoh
Galwon Elementary School

Seong-hee Park
Cheongju National University of Education

The objective of the present study was to develop a thanksgiving program for high grade elementary students' anger control and analyze its effects. For this purpose, we set research question 'Does a thanksgiving program have an effect on children's anger control?' and applied a 10 session thanksgiving program to 30 fifth graders in a class, for which the present research was the class teacher, at K Elementary School. A thanksgiving program is a group counseling program that induces the participants to think what a thankful mind is, to find things to thank for around, and to express thanks through specific actions. This study was conducted in a way different from previous research that obtains data from a control group who do not participate in the program and an experimental group who participate in the program. In this study, the effect of the program was analyzed according to the level of participation in the experiment. For this, the children were divided into two groups using coupons after the application of the program, and the effect of the thanksgiving program was examined through comparative analysis between the groups and within each group using data obtained from a pretest and a posttest with an anger scale. According to the results, significant changes caused by the positive effect of thanksgiving were observed in the five areas of anger, which are state anger, trait anger, anger repression, anger expression and anger control. That is, the thanksgiving program developed using thanks was found effective in elementary children's anger control. This conclusion is consistent with the reports by Rho Ji hye (2005), Kwon Seon jung et al. (2006), and Kim Dong hee (2008) that a thanksgiving program based on the emotion of thanks can control the emotion of anger.

Keywords: Thanksgiving program, anger, anger control, the level of participation in experiment, coupon