

인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과*

윤 해 정[†]

구죽초등학교

조 봉 환

공주교육대학교

본 연구는 감사에 대한 심리학적 접근을 중심으로 경험적 연구들을 검토하고, 감사의 정의와 심리적 특성을 개관하여 감사가 행복 및 정신건강에 미치는 영향, 감사증진프로그램의 필요성에 대해 알아보았다. 또한 초등학교 고학년 학생의 발달 단계에 맞는 인지행동적 감사프로그램을 개발하여 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 연구대상은 대전광역시 소재 G초등학교 5학년 학생 62명(남 30명, 여 32명)중 연구자의 담당 학급 학생 31명(남 15명, 여 16명)을 실험집단으로, 다른 학급 학생 31명(남 15명, 여 16명)을 통제집단으로 선정하였다. 전체 10회기로 구성되어 있는 본 프로그램의 효과를 알아보기 위해 두 집단 간의 사전검사와 사후검사에 대한 차이검증을 하였으며, 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 공변인자로 하여 사후검사 점수에 대하여 공분산분석(ANCOVA)을 하였다. 연구 결과, 본 인지행동적 감사프로그램은 초등학교 5학년 학생의 감사성향과 행복감을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다.

주요어 : 인지행동적 감사프로그램, 행복감, 감사성향

* 본 연구는 1저자의 석사학위 논문을 수정 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 윤해정, 구죽초등학교, (305-506) 대전광역시 유성구 봉산동 796-1,
Tel : 042-935-4005, E-mail : haejung-s@daum.net

우리는 누구나 행복한 삶을 추구하며 살아간다. 그렇다면 과연 행복이란 무엇이고, 어떻게 사는 것이 행복한 삶인지, 좀 더 행복해지려면 어떠한 변화가 필요한지에 대한 물음을 갖게 된다. 21세기로 접어들면서 행복이라는 주제에 대해 과학적인 접근이 본격적으로 시작되었고, 심리학자들은 과학적인 연구방법론을 적용하여 행복에 대해 집중적인 연구를 하기 시작하였다. 그 결과로 태동된 심리학의 새로운 분야가 긍정심리학이다. 긍정심리학은 과거의 심리학이 인간의 부정적인 측면, 즉 심리적 결함과 장애에만 편향적인 관심을 기울여왔다는 반성 속에서 인간의 긍정적인 측면을 과학적으로 탐구하는 새로운 분야의 심리학이다.

최근 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 많은 학자들은 개인의 강점과 긍정적인 특성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 주목하고 있다. 기존의 상담과 심리치료가 개인의 이상행동에 관심을 두고 이를 감소 또는 완화 시키는 데 초점을 두었던 반면 긍정심리학은 개인이 가진 긍정적 특성을 증진하고 계발함으로써 심리적 건강에 기여할 수 있다고 믿기 때문이다.

Seligman은 Peterson과 함께 개발한 인간의 24가지 강점에 관한 분류체계를 그의 저서 「긍정심리학」에서 소개하고 있다. 이 안에는 호기심, 학구열, 판단력, 창의성, 사회성 지능, 예견력, 호연지기, 끈기, 지조, 친절, 사랑, 시민 정신, 공정성, 지도력, 자기통제력, 신중함, 겸손, 감상력, 감사, 희망, 영성, 용서, 유머감각, 열정 등이 포함되어 있다. 이들 중에서 ‘감사’는 과거의 부정적 정서를 긍정적 정서로 바꾸는 데 효과적인 강점으로 긍정심리학의 중요한 화두로 떠오르고 있다. McCullough,

Kilpatrick, Emmons & Larson(2001)은 감사가 다른 긍정적 감정에 비해 발생 빈도가 다소 낮기는 하지만, 완전히 비일상적 감정은 아니며, 세계적으로 감사가 다르게 경험되고 표현되는 하지만 대부분의 문화는 감사를 경험하고 표현하기 위한 언어적, 문화적 장치를 고안하고 있음을 말하며 감사의 중요성에 대해 주장하고 있다. 또한 감사가 유발되는 전형적 상황은 타인 행위의 결과로 한 개인이 좋은 결과를 얻게 되었다는 것을 자각할 때라고 하였다. Emmons와 Crumpler(2000)는 감사가 증대되는 실험을 통해 단기간에 사람의 기분과 신체적 기능을 향상시킬 수 있다고 하며, 여타의 감정들처럼 감사가 행복과 관련되어 있음을 보여주었다.

표준국어대사전에서 감사의 사전적 의미를 살펴보면, ‘고마움을 나타내는 인사’, ‘고맙게 여김 또는 그런 마음’으로 풀이하고 있으며 (http://stdweb2.korean.go.kr/search/List_dic.jsp), 옥스퍼드 영어 사전은 감사를 ‘고마워하는 특성이나 상태, 호의에 보답하려는 의도’라고 정의하고 있다. 감사를 뜻하는 영어 단어 ‘gratitude’는 ‘호의’를 뜻하는 라틴어 ‘gratia’와 ‘기쁘게 함’을 뜻하는 라틴어 ‘gratus’에서 유래한 것으로 이 라틴어 어원에서 나온 모든 파생어는 친절, 관대함, 선물, 주고받음의 아름다움, 아무 대가없이 무엇인가를 얻는 등과 연관된다 (임경희, 2009). 실존주의 철학자인 마르틴 하이데거는 “생각한다는 것은 감사한다는 것이다.”라고 했고, 스코틀랜드의 철학자인 토머스 브라운은 “감사는 우리에게 친절을 베푸는 사람에 대한 사랑의 감정이며, 이러한 감정 자체가 우리가 얻은 이익의 많은 부분을 차지한다.”고 표현했다.

과거 심리학 이론에서의 감사를 살펴보면,

Adam Smith는 감사를 도움을 준 사람에 대한 호의적 행동의 일차적 동기이고, 가장 직접적이고 즉각적인 보상을 촉진하는 감정이라고 했다. Simmel(1950)은 감사를 인류의 도덕적 기억이라고 지칭했으며, Schwartz(1967) 사회적 관계에서 친사회적 지향을 유지하는 힘으로서 '관성'과 감사를 연결했다. 20세기 후반의 인지적 감정 이론가들은 감사의 이론을 더욱 정교화하였다. Heider(1958)는 인지적 과정을 사회적 행동과 연결하는 그의 이론과 일관되게 도와주려는 의도를 갖고 제공자가 도움을 줄 때, 수혜자는 감사함을 느낀다고 주장했다. Weiner(1985)는 감사가 긍정적 상황을 다른 이의 행위나 노력에 귀속시키는 데서 발생하는 귀인 의존적 감정이라고 했다. Ortony, Clore와 Collins(1988)는 감정을 인지적 시스템의 산물로 이론화했는데, 이 이론에서 감사는 수혜자가 제공자의 행위를 승인하고 그 행위가 개인적으로 호의적이라고 경험할 때 발생하는 존경과 기쁨의 혼합으로 개념화했다(McCullough et al., 2001). Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사가 다른 사람들과 공감할 수 있는 능력에 기초한 '공감적 감정' 중 하나로서, 감사는 타인과의 공감 능력에 기반을 두는 것이라고 하였다. 또한, 감사는 감정과 인지가 지배적인 의미를 구성하며 감정과 인지 조건에 대한 범주에 속하는 복잡한 양상이라고 하였다(Emmons & McCullough, 2003 재인용).

감사에 대한 심리학적 접근이 이루어지면서 감사의 심리적 특성에 대한 탐색 및 다른 구인과의 관계에 대한 연구들이 수행되고 있다. 여기에는 감사와 성격요인의 관계 탐색 및 감사 측정 도구 개발을 비롯하여, 감사가 정신건강에 미치는 영향, 감사증진프로그램의 효과에 관한 경험적 연구들이 포함되어 있다.

이러한 연구들은 감사가 행복, 희망, 자부심, 낙관성, 긍정적인 기분, 자기실현, 순조로운 대인관계, 공동체 의식, 생활만족도, 친사회적 행동 등과 관련되어 있고, 감사 훈련을 통해 정신건강을 증진시킬 수 있다고 한다. 감사성향이 높은 사람일수록 심리적 문제인 우울, 불안, 고독 등을 적게 경험하고, 부적 정서와 정서적 민감성이 낮았으며, 감사성향이 높은 사람은 긍정적 특성인 외향성, 우호성, 성실성, 긍정적 정서성, 낙관성 등을 더 많이 가지고 있고, 삶에 대한 만족과 안녕감 또한 높다고 제안하고 있다(임경희, 2010). 감사는 만족감, 행복감, 자부심, 희망감 등 긍정적 심리상태와 관련되며, 공감이나 조망수용 능력과도 관련되어 친사회적 행동을 증가시킨다(노혜숙, 신현숙, 2008). 또한 감사는 다른 사람을 배려하고 돕는 친사회적 행동을 자극하고 다른 사람에게 해가 되는 행동을 줄여준다고 하였다(신현숙, 2007). 상대방으로부터 받은 이익과 기쁨은 나에게 '감사'라는 정서를 불러일으키고, 감사함을 느낀 나는 다시 상대방에게 이익과 기쁨을 주기 위해 상대방을 즐겁게 할 수 있는 긍정적인 행동을 하게 되는 것이다(서덕남, 2009). McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson (2001)도 감사가 친사회적인 성격과 연관되어 있음을 보여주었다. 감사성향이 높은 사람들은 친화력이 높고, 자기중심성이 낮다고 하였다. 친화성은 공감, 신뢰, 이타성, 솔직함과 같은 성격 특성을, 자기중심성은 허풍, 특권의식, 이기주의, 타인에 대한 모욕과 같은 성격 특성을 포함하는 높은 범주의 개념이다. 감사하는 사람들이 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는 정서상태의 일반화된 경향성을 '감사성향'으로 정의한 권선중, 김교현, 이홍석(2006)은 감사성

향이 높은 사람들은 삶에 대한 만족과 함께 높은 수준의 행복, 활기, 낙관성, 희망 등의 긍정적 정서들을 경험할 것이며 반대로 불안, 우울 및 고독과 같은 부적 정서들의 경험수준은 낮을 것으로 예측한다고 하였다.

감사 성향은 비록 안정적인 성격 특성으로서의 특징을 보이지만 간단한 개입 프로그램을 통해 고양시킬 수 있으며, 이러한 감사 연습을 통해 얻게 되는 다양한 정서적 이로움이 선행연구들을 통해 증명되어 왔다. 특히, 감사는 스트레스가 많은 상황에서 행복을 유지할 수 있게 도와주는 사회적 관계, 극복 자원의 개발을 촉진한다. 몇몇 연구에 의해서 감사와 행복 사이의 타당한 관련성이 설명되었다. Emmons와 Crumpler(2000)는 무작위로 선정된 참여자들을 세 그룹(스트레스, 감사, 중립적 경험)으로 나누어 10주 동안 일주일에 한 번씩 자신의 그룹에 속한 경험을 써 보도록 하였다. 결과 적으로 감사그룹에 속했던 참가자들은 그들의 삶에 대해 긍정적으로 생각했고, 낙관적인 태도를 보였으며 운동하는 것에 더 많은 시간을 보내는 것을 알 수 있었다. Emmons와 McCullough(2003)는 심리적, 신체적인 안녕감과 감사와의 관계를 조망하는 효과를 검증하였다. 이들은 실험적 조작을 통해 10주간 일주일에 한 번씩 감사일지를 쓴 대학생들은 통제집단에 비해 보다 정기적으로 운동을 하고 신체적 증상을 덜 보고했으며, 전반적으로 자신의 삶에 대해 긍정적으로 느끼며, 미래에 대해서도 낙관적이었다. 또한 2주간 집중적으로 매일 감사 일지 쓰기 연습에 참여한 대학생들은 일상에서 받게 되는 스트레스와 사회적 하향비교에 초점을 둔 그룹에 비해 열정, 목표의식, 집중력에서 보다 긍정적인 상태를 보였으며, 타인의 어려움을 돕는 노력

행동과 타인에 대한 정서적 지지를 더 많이 제공한다는 것을 보여주었다. 마지막으로 만성적인 질병을 앓고 있는 환자들을 대상으로 연구한 결과, 감사 조건의 그룹이 긍정적인 감정과 생활만족도에 대한 자기보고에서 높은 점수를 보여주었으며, 수면의 양과 질에서도 나아졌음을 보여주었다. McCullough, Tsang과 Emmons(2004)는 그날 느끼는 기분으로서의 감사는 정서적 특질뿐만 아니라 순간의 정서적 경험에 의해서도 영향을 받는다는 것을 증명하고, 이를 통해 감사 기분이 개인의 고유한 특질에 의해서 뿐만 아니라 정서적 경험을 늘림으로써 증가할 수 있음을 제안하였다. 이를 통해 감사하는 기분을 조작하면 감사 특질이 개인에게 미치는 긍정적인 효과를 얻을 수 있음을 기대할 수 있다. 서덕남(2009)은 감사의 긍정적인 효과가 초등학생의 상대분노, 특성분노, 분노억압, 분노표출, 분노통제의 5가지 분노영역에 유의미한 변화가 있음을 알고, 감사프로그램이 초등학교 학생의 분노조절에 효과가 있다고 하였다. 이는 감사의 긍정적인 특성으로 정서 및 행동의 변화를 이끌어낼 수 있다는 노지혜(2005), 권선중 외(2006), 김동희(2008)의 연구처럼 감사의 정서를 이용하여 만든 프로그램이 분노의 감정을 조절할 수 있다는 결론과 일치한다. 신현숙과 김미정(2009)은 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향에 관한 연구에서 감사 증진 프로그램이 삶의 만족도를 유의하게 증가시키고, 부정적 정서는 감소시키며 지각된 정서적, 정보적, 물질적 지지의 수준을 유의하게 증가시킨다고 하였다. 김별님과 이인혜(2008)는 혜택 받은 것이나 감사할 사건을 열거하고 감사 대상에게 감사의 편지를 작성하는 간단한 과제를 우울한 대학생

들에게 실시하여 긍정적인 결과를 얻었다. 또, 간단한 감사 처치를 통해 초등학교 6학년 여 학생의 자아존중감과 긍정적 자아개념이 향상되었다(문영순, 2005), 중학생의 자아존중감이 향상되었으며(양진희, 2008), 고등학생의 삶의 만족도와 긍정적 정서가 증가하고 부정적 정서가 감소하였다(김동희, 2008). 이지현(2009)은 감사노트 작성이라는 의도된 감사훈련을 통해 감사성향을 길러 줄 수 있음을 보여 주었다. 이처럼 최근 들어 감사와 관련하여 논의되고 있는 연구들은 감사 중재 과정을 통해 긍정적인 정서를 높일 수 있음을 보여주고 있다.

감사의 정의와 특성에 대한 심리적 관점의 연구들 대부분은 감사를 정서로 개념화하고 있으나 감사 정서가 발생하는 과정을 보면 혜택이나 호의 등 감사한 일에 대한 인식이 선행되어야 하고, 이러한 혜택이 자신이 아닌 외부에서 온 것임을 인식함으로써 감사 정서를 갖게 된다. Emmons, McCullough(2003)는 감사를 개인적 노력이 아닌 타인의 선한 의도로 인해 도움을 받았음을 지각하는 것과 연관된 인지적-정서적 상태라고 했다. 이러한 인식적 요소와 귀인 특성은 감사가 가지고 있는 인지적 특성을 반영하는 것으로 감사 정서에 선행한다. 또한 감사는 수혜자로 하여금 감사를 표현하거나 받은 은혜를 다른 이에게도 베풀려는 도덕적 동기와 도덕적 강화요인으로 작용하여 실제 행동에 옮기게 될 가능성이 많다. 이는 감사가 갖는 행동적 특성을 반영한다고 할 수 있다(임경희, 2009) 이처럼 감사는 인지적, 행동적, 정서적, 동기적 요소 등 다양한 요소들이 관련되어 있음에도 불구하고 이러한 다각적 요소들을 반영한 감사프로그램 개발은 미흡한 실정이다.

이에 본 연구자는 인지적, 행동적, 정서적

요소 등을 반영한 감사프로그램을 개발하여 초등학교 학급 장면에서 적용함으로써 그 효과를 알아보고자 하였다. 본 연구의 목적은 초등학교 5학년 학생의 발달 단계와 교육과정을 고려한 인지행동적 감사프로그램을 개발 및 적용하고, 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사를 통해 본 프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감 향상에 효과가 있는가를 알아보는 데 있다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

가. 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향 향상에 효과가 있는가?

나. 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 행복감 향상에 효과가 있는가?

방 법

연구대상

이 연구는 연구자가 담임을 맡고 있는 초등학교(대전 유성구 봉산동) 5학년 학생 62명(남 30명, 여 32명)을 대상으로 실시한다.

연구 도구

가. 감사성향

임경희(2010)가 개발한 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향 척도는 ‘감사 대상에 대한 인식 및 인정’ 요인 15문항과 ‘감사 정서 체험 및 반응경향성’ 요인 15문항으로 구성된 5점 척도의 2요인 30문항으로 구성되어 있다. Likert식 반응척도 5단계를 사용한다. 각 문항마다 ‘매우 그렇다’=5점, ‘그렇다’=4점, ‘보통이다’=3점, ‘그렇지 않다’=2, ‘전혀 그렇지 않

표 1. 감사 성향 측정 검사 문항

요 인	문항 번호	문항 수	Cronbach α
감사 대상에 대한 인식 및 인정	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29	15	.692
감사 정서 체험 및 반응경향성	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	15	.835
전 체		30	.873

다’=1점으로 채점하여 점수가 높을수록 감사 성향이 높다고 해석된다. 내적 일관성을 알아보기 위하여 감사성향 측정도구의 Cronbach α 계수는 .873으로 나타났다.

나. 행복감 측정 도구

이정화(2004)의 ‘행복감 측정도구’를 사용하였다. 이 도구는 총 30문항으로 가정환경 11 문항, 자아특성 8문항, 능력 6문항, 대인관계 5 문항 등 4개의 영역으로 구성되어 있으며, Likert식 반응척도 4단계를 사용한다. 각 문항마다 ‘매우 그렇다’=4점, ‘약간 그렇다’=3점, ‘약간 아니다’=2점, ‘전혀 아니다’=1점으로 채점하여 점수가 높을수록 행복감이 높다고 해석된다. 내적 일관성을 알아보기 위하여 초등학생 행복감 측정도구의 Cronbach α 계수는 .922로 나타났다.

연구 설계

이 연구는 전후검사 통제집단 설계방법을 이용하였다. 실험집단과 통제 집단으로 구분하여 인지행동적 감사프로그램 실시 전과 실시 후의 감사성향과 행복감 수치를 비교해 봄으로써 인지행동적 감사프로그램의 효과성에 대하여 알아보도록 한다. 실험집단과 통제집단은 인지행동적 감사프로그램 투입 전에 사전검사를 통하여 감사성향과 행복감 척도를 알아본다. 그 후 주당 1회씩 10주에 걸쳐 40분씩 총 10회에 걸쳐 인지행동적 감사프로그램을 적용한 후 사후검사를 통하여 감사성향과 행복감 척도를 다시 알아본다. 즉, 인지행동적 감사프로그램 적용 전 후의 감사성향과 행복감 척도를 비교하여 프로그램의 효과성을 확인한다.

표 2. 행복감 측정 검사 문항

행복감 요인	문항 번호	문항 수	Cronbach α
가정환경	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	11	.897
자아특성	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	8	.812
능 력	20, 21, 22, 23, 24, 25	6	.784
대인관계	26, 27, 28, 29, 30	5	.879
전 체		30	.922

연구 절차

가. 연구의 진행절차

본 연구자가 개발한 인지행동적 감사프로그램 10회기를 2010년 4월부터 7월까지 매주 1회기씩 연구자의 학급에서 실시하였다. 실험 집단 학생들이 감사프로그램에 참여한 기간에 통제집단 학생들은 별다른 처치 없이 일상적인 학교생활을 하였다. 프로그램 첫 회기에 모든 측정도구를 실시하여 사전검사 점수를 수집하였고, 마지막 회기에 동일한 척도를 반복 실시하였다. 따라서 전후검사 통제집단 설계를 하였다.

나. 프로그램 개발의 근거 및 구성

본 감사프로그램은 초등학생의 발달 단계에 맞게 인지적·정서적·행동적 영역으로 나누어 각 영역에 맞는 특성화된 프로그램으로 구성하였다. 이를 위해 감사에 관한 심리학 분야의 문헌들과 감사의 효과를 연구한 논문들, 개방형 설문결과를 토대로 감사의 개념과 구성요소를 탐색하여 인지적, 행동적, 정서적 요소를 반영한 인지행동적 감사프로그램을 개발하였다.

우선, 프로그램의 영역 및 목표, 내용을 체계화하기 위해 ‘서덕남(2009)의 감사프로그램’, ‘신현숙, 김미정(2008)의 감사 증진 프로그램’, ‘김동희(2008)의 감사 프로그램’을 분석하였다. 현재 국내에서 발표된 연구 논문 중에는 초등학생을 대상으로 한 감사 프로그램은 거의 없는 실정이기에 다양한 프로그램을 고찰하기에는 어려움이 있었다.

‘서덕남(2009)의 감사프로그램’은 초등학생들이 참여할 수 있도록 만든 집단상담의 한 형태로서 초등학생의 분노조절에 미치는 감사의

효과를 알아보려고 제작한 감사프로그램이다. 초기(1~3회기)에는 프로그램의 효과성을 입증하기 위한 종속변인으로 사용된 분노의 개념과 특성을 알아보기 위한 활동이 이루어진다. 중기(4~8회기)에는 ‘감사’의 개념을 알아보고, 자기 자신에서 시작된 감사가 주변의 사물, 가족, 친구로 그 범위가 넓어지면서 감사의 마음을 보다 넓게 키워가도록 하는 데 목적을 두고 있다. 후기(9~10회기)에는 감사자서전쓰기 활동을 통하여 자신이 지금까지 살아오면서 감사한 것들, 그리고 내가 다른 사람에게 베풀어서 감사함을 느끼게 한 것들을 중심으로 글을 써 보도록 하였다.

신현숙, 김미정(2008)의 감사 증진 프로그램은 감사의 정의, 기능, 감사 처치에 관한 선행 연구를 바탕으로 개발한 프로그램으로 중학교 1,2학년층을 대상으로 했다. 감사의 기본 개념과 활동요소를 충실히 포함하면서 교사가 학급단위로 실시할 수 있도록 구성하였다. 회기당 소요 시간은 30분이고, 각 회기 말에 과제를 제시하고 그 다음 회기에는 제출한 과제에 대해 피드백을 주었다. 4~11회기에는 취침 전에 감사일기 쓰기, 7회기에는 인터넷 검색, 9회기에는 독서 활동이 포함되어 있었다. 이를 제외한 각 회기의 주요 활동은 담당 교사의 설명, 학생용 활동지를 활용한 모둠과제 및 역할놀이 형태로 진행되었다.

김동희(2008)의 감사프로그램은 동사섭 프로그램 중 지족명상 프로그램을 일반계 고등학생의 주관적 안녕감을 증진할 수 있도록 수정, 보완하여 재구성한 것이다. 동사섭 프로그램은 개인의 마음을 잘 관리하여 행복하게 살아가도록 돕고자 승려 용타가 개발한 프로그램으로서 그 중 지족명상 프로그램은 자신과 타인 및 사물에 대한 기대 수위를 낮추어 이미

있는 것과 이미 이론 것에 대해 감사하는 마음을 갖게 하기 위한 프로그램이다. 주된 내용은 일반 과정에서는 자신에 대한 감사거리 찾기, 특정 사물에 대한 감사거리 찾기, 일상 생활 주변에 놓여 있는 사물에 대한 감사 느끼기 등이고, 중급 과정에서는 이미 있는 것과 이미 이론 것을 10차원으로 나누어 체계적으로 감사 명상을 한다. 본 프로그램은 일반계 고등학생을 대상으로 하여 이들의 기호와 특성에 적합하도록 프로그램을 보완하고 재구성하였다. 감사대상에 대한 명상을 중심으로 구성되어 있으며, 명상의 비중이 지나치게 높으면 학생들 입장에서 지루하게 느껴질 수 있으므로 자기선언문 작성 및 발표, 감사편지 쓰기, 노래부르기, 돌립편지 쓰기 등의 다양한 활동으로 구성되어 있음을 알 수 있다. 또한 하루 중 친구들과 함께 보내는 시간이 많음에 따라 교우관계가 고민이 많은 나이이므로 같은 반 친구에 대하여 감사를 느껴보는 시간을 마련했다.

분석결과, 영역을 구분하지는 않았으나 프로그램의 목표 및 내용을 살펴보면 일단 감사의 의미를 되새겨 보고 이해하는 인지적 측면, 감사의 대상을 인식하는 단계와 감사를 느꼈을 때의 심리적 상태를 경험하는 정서적인 측면, 감사를 표현하는 방법에 대한 행동적인 측면을 다루고 있음을 알 수 있었다. 감사 정서를 떠올리고 그러한 정서에 머무르게 하는 정서체험적 요소에 초점을 둔 프로그램의 적용이나 행동적 기법을 통해 단순한 감사표현의 연습행동으로도 궁극적으로 감사성향을 향상시킬 수 있는지를 검증해보는 것도 흥미롭다(임경희, 2009).

이에 따라 본 프로그램에서는 진정한 감사의 효과를 검증하기 위해 감사를 인식하고 탐

색하는 인지적 영역, 감사를 느꼈을 때의 심리적 상태를 다루는 정서적 영역, 감사를 표현하도록 하는 행동적 영역 등 세 영역으로 나누어 그에 맞는 내용들로 프로그램을 구성하였다. 그러나 감사의 특성 및 프로그램 운영상 매회기마다 분리해서 운영하기보다는 통합해서 운영하되 인지적, 정서적, 행동적 영역 별로 좀 더 중점을 두어 구성하였다.

이러한 과정을 거쳐 구성한 감사프로그램의 하위 영역, 목표, 내용에 대해서는 개방형 설문 과정을 통해 보완하였다. 개방형 설문은 총 3차에 걸쳐 이루어졌다. 1차 연수는 전공 교수와 감사 프로그램의 의의 및 내용, 프로그램 구안 방법 및 관련 연구 자료 고찰 방법에 대해 논의했고, 2차에서는 석사과정생 20명을 대상으로 개방형 설문을 실시했다. 3차에서는 현장교사들과의 인터뷰를 통해 학교 현장에 관한 의견을 충실히 포함하여 감사프로그램의 활동요소를 구성하였다.

다. 감사프로그램의 영역

선행연구 분석을 통해 초등학생의 발달단계에 맞는 효과적인 감사프로그램의 영역을 인지적, 정서적, 행동적 등 3개의 영역으로 구성하였다.

1) 인지적 영역

감사의 의미, 감사할 대상, 감사의 중요성, 감사의 의의 등을 인식할 수 있는 있는 감사 이해 활동을 통해 감사에 대해 정확히 알도록 한다. 본 프로그램에서는 감사한 것을 주제로 한 별칭지어 자기 소개하기, 감사의 정의와 특징 이해하기, 감사의 표현 방법 알기, 감사 대상 인식하기 등 감사에 대해 바르게 인식하는 것을 목표로 하였다.

표 3. 감사프로그램의 회기별 구성

영역	차시	활동명	활동 내용	프로그램 운영 목표
인지적	1	프로그램 소개 및 별칭짓기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사프로그램의 목적 및 내용안내하기 ○ 감사한 것을 주제로 한 별칭지어 자기 소개하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 감사프로그램의 목표와 내용을 이해할 수 있다. ● 별칭 지어 자기 소개하기를 통해 집단원간의 친밀감을 형성하고 프로그램의 특징을 이해할 수 있다.
정서적	2	감사 동그라미 그리기 및 미션 수행 - "감사합니다"	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나를 둘러싼 사람관계도 그리기 ○ 그들에게 감사했던 일을 떠올리기 ○ 감사했던 정도에 따라 감사동그라미 그리기 ○ 하루 종일 자기 주변의 사람들에게 '감사하다'라는 말 열 번 하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기 주변에 있는 사람들의 존재를 인식하고 감사한 마음을 갖는다. ● 생활 속에서 일어나는 일에 대해 감사하는 마음을 갖고, 그것을 표현하는 방법을 알 수 있다.
	3	나 들여다보기와 감사 편지쓰기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 명상의 시간을 갖으며 세 가지 주제에 대해 생각하기 - 나는 다른 사람들(부모님)로부터 무엇을 받았는가? - 나는 다른 사람들(부모님)에게 무엇을 주었는가? - 나는 다른 사람들(부모님)에게 어떤 곤란이나 말썽을 일으켰는가? ○ 가족에게 감사 편지 쓰기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기 주변에 있는 감사한 사람에 대해 인식할 수 있다. ● 고마운 사람의 마음을 이해하고, 고마운 사람에게 감사하는 마음을 갖는다. ● 감사하는 마음을 행동으로 옮기려는 의지를 체험할 수 있다. ● 가족의 소중함을 깨닫고 감사한 마음을 표현할 수 있다.
인지적	4	감사란?	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사란 무엇인지 모토토의하기 ○ 감사의 표현 방법 알아보기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 감사의 정의 및 특징을 이해할 수 있다. ● 감사의 다양한 표현 방법에 대해 알 수 있다.
정서적	5	나, 고마워요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나 자신에게 감사한 일 떠올리기 ○ 거울 보며 나에게 감사인사말 하기 ○ 스트레칭을 통해 몸의 각 부분에 감사의 인사말 하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기 자신의 소중함을 깨닫고 소중히 아끼려는 마음을 갖는다. ● 건강하게 생활하고 있음에 감사하는 마음을 갖고 감사의 표현을 통해 긍정적으로 생각할 수 있다.
인지적	6	감사 앨범	<ul style="list-style-type: none"> ○ 내가 감사하다고 느끼는 사람 또는 사물 등의 사진, 그림 그리기 ○ 사진 및 그림 밑에 간단하게 감사의 내용 적어보기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기 주변을 돌아보고 내게 고마움을 베풀었던 것들을 인식할 수 있다. ● 감사한 기억을 떠올려 보고 감사의 표현을 할 수 있다.
행동적	7	친구야, 고마워	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이중 원형으로 둘러서서 회전하며 감사의 인사말 하기 ○ 익명으로 감사의 쪽지를 써서 전달하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 학교에서 일어날 수 있는 감사 상황에 대해 인식할 수 있다. ● 친구의 소중함을 깨닫고 마음을 표현할 수 있다.
	8	감사 쪽지쓰기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 학교생활을 하면서 나에게 감사한 친구 떠올리기 ○ 감사한 내용과 감사의 마음을 포스트잇에 적어 그 친구의 사물함에 붙이기 ○ 감사 쪽지를 받은 사람은 쪽지를 떼어서 감사 일기장에 붙이기 느낀 점 쓰기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 학교생활을 함께 하는 친구들의 소중함을 깨닫는다. ● 친구들의 감사 표현을 통해 긍정적인 자아상을 갖는다.
인지적	9	감사 명단 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사 파티를 한다고 가정했을 때 파티에 초대할 사람 정하기 ○ 감사 명단 만들기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 나를 둘러싼 감사한 사람들을 인식하고 그들에게 감사의 마음을 갖는다.
정서적	10	소리 질러봐	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사카드 쓰기 ○ 운동장에 나가 감사 표현을 큰 소리로 표현하기 ○ 프로그램 마무리하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 감사의 마음을 자신 있게 표현할 수 있다. ● 그 동안의 활동을 통해 느낀 점을 이야기할 수 있다.

2) 정서적 영역

감사에 대한 이해를 바탕으로 자기 주변에 있는 사람들의 존재를 인식하고 감사한 마음 갖기, 나이칸 상담 기법을 적용하여 감사하는 마음 불러일으키기, 생활 속에서 일어나는 일에 대해 감사하는 마음 갖기, 고마운 사람의 마음을 이해하고, 감사한 사람에게 감사하는 마음 갖기, 자기 자신의 소중함을 깨닫고 소중히 아등 감사 표현의 동기 부여를 목표로 하였다.

3) 행동적 영역

감사 받은 은혜를 타인에게 베푸려는 도덕적 동기와 도덕적 강화 요인으로 작용하여 실제 행동에 옮기게 하는 활동들로 구성하였다. 감사 편지 쓰기, 감사 일기 쓰기, 감사 쪽지 쓰기 등 감사를 표현하는 다양한 활동들로 구성하였다.

라. 인지행동적 감사프로그램의 구성방향

본 인지행동적 감사프로그램은 목표 → 내용 → 방법 → 평가가 일관성 있게 실천되도록 구성하였다. 각 주제별 프로그램은 재량활동 시간이나 특별활동 시간을 통해 독립적으로 시간을 확보하여 다루도록 구성되어 있으나, 교과와 학교 교육과정 전반에 걸쳐 통합적으로 다루는 것도 가능하도록 구성하였다.

본 프로그램의 기본 구성 방향은 다음과 같다.

첫째, 본 인지행동적 감사프로그램은 3개 영역으로 구성하고, 3개 영역 각각에 대하여 3-4개의 세부프로그램들로 구성하여 총 10회기 프로그램으로 구성하였다.

둘째, 본 인지행동적 감사프로그램은 학교 현장의 수업 시간을 고려하여 매회 40분 단위로 진행될 수 있도록 하였으나 진행정도에 따라 50분까지 할 수 있도록 구성하였다.

셋째, 영역별, 차시별로 인지행동적 감사프로그램의 교수·학습 활동안과 감사 활동 체험 자료를 개발하여 학생 스스로 감사를 체험하는 데 도움이 되도록 하였다.

연구 결과

감사성향

인지행동적 감사프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비하여 감사성향의 하위변인인 감사대상에 대한 인식 및 인정과 감사 정서 체험 및 반응경향성의 정도가 유의한 수준으로 증가되었는지를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단의 감사성향 사전검사와 사후검사의 점수에 대한 차이검증을 하였다. 그리고 사전검사 점수가 사후검사 점수와 상관관계가

표 4. 감사성향의 사전검사 차이검증

구분	집단	N	M	SD	t	
감사성향	감사 대상에 대한 인식 및 인정	실험	31	2.96	.42	-1.17
	통제	31	3.10	.49		
감사성향	감사 정서 체험 및 반응경향성	실험	31	3.03	.39	-.80
	통제	31	3.12	.49		

표 5. 감사성향의 사후검사 차이검증

구분	집단	N	M	SD	t
감사성향	실험	31	3.63	.37	4.67***
	통제	31	3.07	.57	
감사 정서 체험 및 반응경향성	실험	31	3.65	.34	5.04***
	통제	31	3.07	.54	

*** p<.001

표 6. 감사성향의 사후검사 공분산분석

(N=62)

	자승합	자유도	자승평균	F	유의도
사전검사	.112	1	.112	.593	.444
집 단	5.211	1	5.211	27.523	.000
오 차	11.171	59	.189		
합 계	890.328	62			
수정합계	16.452	61			

R 제곱 = .321(수정된 R 제곱 = .298)

있다고 볼 수 있고, 사전점수가 사후점수에 영향력을 미치는 것을 고려하여 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공분산분석으로 실시하였다.

<표 4>에서 보듯이 실험집단과 통제집단의 감사성향 사전검사 점수는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러므로 감사성향 사전검사 에서 실험집단과 통제집단을 동질적이라고 볼 수 있다. 그러나 <표 5>에서 나타난 것처럼 실험집단과 통제집단의 감사성향 사후검사 차이를 검증한 결과 감사 대상에 대한 인식 및 인정과 감사 정서 체험 및 반응경향성 모두 실험집단과 통제집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사전검사 점수를 공변인으로 통제하였을 때 실험집단과 통제집단의 감사성향 사후검사 점

수에 차이가 있는지에 관한 공분산 분석결과로 Wilks' Lambda 검정 결과 유의한 확률이 .000으로 나타났으며 집단간 효과검증 결과는 <표 6>과 같이 나타났다. 즉, 실험집단과 통제집단 사후검사의 공분산분석 결과 감사성향 모두 집단간에 유의한 차이가 있었다. 따라서 인지행동적 감사프로그램은 감사성향을 향상시키는 데 효과가 있었다고 볼 수 있다.

행복감

인지행동적 감사프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비하여 행복감의 하위변인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계 측면에서 유의한 수준으로 향상되었는지를 알아보기 위하여 통제집단의 행복감 사전검사와 사후검사의 점수에 대한 차이검증을 하였다. 그리고

실험집단과 통제집단의 행복감 사전검사와 사후검사의 점수에 대한 차이검증을 하였다. 또한 사전검사 점수가 사후검사 점수와 상관관계가 있다고 볼 수 있으며, 사전점수가 사후 점수에 영향력을 미치는 것을 고려하여 사전 검사 점수를 공변인으로 하여 공분산분석으로 실시하였다.

<표 7>에서 보듯이 실험집단과 통제집단의

행복감 사전검사 점수는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러므로 행복감 사전검사에서 실험집단과 통제집단을 동질적이라고 볼 수 있다. 그러나 <표 8>에서 나타난 것처럼 실험집단과 통제집단의 행복감 사후검사 차이를 검증한 결과 실험집단 행복감의 하위변인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계 모두 실험집단과 통제집단간에 통계적으로 유의한

표 7. 행복감의 사전검사 차이검증

구분	집단	N	M	SD	t	
행복감	가정환경	실험	31	3.22	.40	-1.61
		통제	31	3.40	.50	
	자아특성	실험	31	3.45	.41	-1.31
		통제	31	3.60	.51	
	능력	실험	31	3.72	.43	-1.49
		통제	31	3.92	.63	
	대인관계	실험	31	3.20	.60	-2.39*
		통제	31	3.63	.79	

* p<.05

표 8. 행복감의 사후검사 차이검증

구분	집단	N	M	SD	t	
행복감	가정환경	실험	31	3.98	.41	5.12***
		통제	31	3.33	.59	
	자아특성	실험	31	3.90	.41	3.32**
		통제	31	3.50	.51	
	능력	실험	31	4.36	.47	5.19***
		통제	31	3.66	.59	
	대인관계	실험	31	4.05	.52	3.51**
		통제	31	3.48	.73	

***p<.001

표 9. 행복감의 사후검사 공분산분석

(N=62)

	자승합	자유도	자승평균	F	유의도
사전검사	.929	1	.929	4.713	.034
집 단	5.599	1	5.599	28.414	.000
오 차	11.627	59	.197		
합 계	710.920	62			
수정합계	17.666	61			

R 제곱 = .342(수정된 R 제곱 = .320)

차이가 있는 것으로 나타났다.

사전검사 점수를 공변인으로 통제하였을 때 실험집단과 통제집단의 행복감 사후검사 점수에 차이가 있는지에 관한 공분산 분석결과로 Wilks' Lambda 검정 결과 유의한 확률이 .000으로 나타났으며 집단간 효과검증결과는 <표 9>와 같이 나타났다.

즉, 실험집단과 통제집단 사후검사의 공분산분석 결과 행복감은 집단간에 유의한 차이가 있었다. 따라서 이러한 결과로 인지행동적 감사프로그램은 <표 8>에 제시한 사후검사의 차이검증 결과와 함께 행복감을 향상시키는데 효과가 있었다고 볼 수 있다. 따라서 인지행동적 감사프로그램은 학생들의 행복감을 향상시키는 데 효과가 있다고 볼 수 있다.

논 의

이 연구는 대전광역시에 위치한 G초등학교 5학년 학생 62명을 대상으로 인지행동적 감사프로그램을 개발하고, 인지행동적 감사프로그램이 행복감과 감사성향에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 이를 위하여, 사용된 측정 도구는 이정화(2005)가 제작한 행복감 측정 도

구와 임경희(2010)가 개발한 감사성향 척도이다.

감사성향 척도는 '감사 정서 체험 및 반응 경향성' 요인 15문항과 '감사 대상에 대한 인식과 인정' 요인 15문항으로 총 30문항으로 구성되어 있으며, Likert식 반응 척도 5단계를 사용하여 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것으로 해석하였다.

행복감 측정 도구는 총 30문항으로 가정환경 11문항, 자아특성 8문항, 능력 6문항, 대인관계 5문항 등의 4개 영역으로 구성되어 있으며, Likert식 반응 척도 4단계를 사용하여 점수가 높을수록 행복감이 높은 것으로 해석하였다.

본 연구의 분석 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인지행동적 감사프로그램은 초등학교 5학년 학생의 감사성향을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 감사성향이 간단한 개입프로그램을 통해 고양될 수 있다는 여러 연구들 즉, 노지혜(2005), 권선중 외(2006), 김동희(2008), 서덕남(2009), Emmons와 Crumpler(2000), Emmons와 McCullough(2003), McCullough, Tsang과 Emmons(2004)와 일치한 결과를 보여 준다. 또한 이지현(2009)의 감사훈

련이라는 의도된 과제 수행 활동을 통해 중학생의 감사성향을 길러 줄 수 있다는 연구 결과와 유사하다. 이는 감사의 의미를 알고, 감사 정서를 체험하며, 감사를 표현하는 다양한 활동으로 구성된 인지행동적 프로그램이 초등학생들의 감사성향을 향상시키는 데 도움이 될 수 있음을 뒷받침해준다. 즉, 감사의 대상을 인식 및 인정하는 인지적 측면, 감사의 정서를 체험하는 정서적 측면, 감사를 표현하고 반응하는 행동적 측면 등을 통하여 초등학생들의 감사성향을 향상시킬 수 있다.

둘째, 인지행동적 감사프로그램은 초등학교 5학년 학생의 행복감을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 감사는 중재되는 실험을 통해 단기간에 사람의 기분과 신체적 기능을 향상시킬 수 있으며 이는 곧 행복과 관련되어 있음을 보여준 Emmons와 Crumpler(2000)의 연구 결과와 유사하다. 감사가 만족감, 행복감, 자부심, 희망감 등 긍정적 심리상태와 관련된다는 노혜숙, 신현숙(2008)의 연구와도 일치하고, 감사성향이 높은 사람들은 삶에 대한 만족과 함께 높은 수준의 행복, 활기, 낙관성, 희망 등의 긍정적 정서들을 경험함을 보여준 권선중 외(2006)의 연구와도 같은 결과를 보이고 있다. 또한 감사와 행복과의 관계를 실험 연구를 통해 증명한 Emmons와 McCullough(2003), McCullough, Tsang과 Emmons(2004)의 연구 결과와 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 이지현(2009)은 감사훈련이 결국 일상의 작은 행복을 찾아 가는 과정이며 소박한 감사가 나를 지금 보다 더 건강하고 행복하게 만들어준다고 하였다. 따라서 다양한 측면에서 고려되는 인지행동적 프로그램은 행복감의 하위변인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계 등의 모든 측면에서 감사 거리를 찾게 하고 이를 통

해 긍정적 방향으로 나아갈 수 있도록 하는데 도움이 되었다고 할 수 있다.

본 연구에서 나타난 결과 및 논의를 토대로 결론을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 인지행동적 감사프로그램을 실시한 실험집단은 감사성향이 향상되었으며, 하위변인인 감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성 모두 효과가 있었다. 이는 감사의 의미를 이해하고, 감사의 경험을 떠올리는 과정을 통해 감사 정서를 체험하며 이를 행동으로 표현하는 인지행동적 감사프로그램이 초등학교 고학년 학생들의 감사성향을 향상시키는 데 도움이 될 수 있음을 시사한다.

둘째, 인지행동적 감사프로그램을 실시한 실험집단은 행복감이 향상되었으며, 하위변인인 가정환경, 자아특성, 능력, 대인관계 모두 효과가 있었다. 이는 인지행동적 감사프로그램이 일상의 작은 행복을 찾아 갈 수 있는 안내 역할을 하며 나를 더 믿고 소중하게 생각하는 계기가 될 수 있음을 시사한다.

초등학교 고학년 학생들은 심리적으로나 신체적으로 사춘기를 겪게 된다. 초등학교 고학년 학생들을 지도한 경험이 있는 교사들은 이때의 학생들이 매사에 신경질적으로 반응하거나 부정적으로 생각하는 학생들이 적지 않음을 알고 있을 것이다. 부모님과 교사에 반항하는 태도와 마음에 들지 않는 친구를 적대시하는 태도 모두 현재 초등학교 고학년 학생들을 담임하고 있는 교사들이 안고 있는 문제라고 생각한다. 문제 행동을 일으켰을 때마다 생활 지도와 상담을 통한 지도보다는 이러한 감사프로그램을 통해 학생들의 일상을 둘러싼 주변을 돌아보면서 자신에게 감사거리를 찾아가는 활동이 더 효과적인 교육일 것이다. 또한 이러한 감사프로그램이 학생들에게 일상의

작은 행복부터 찾아주기 시작할 것이며 학생들을 보다 더 건강하고 행복하게 해 주고, 더 나아가 자기 자신을 사랑하게 하고 자신의 둘러싼 사람들에 대해서도 감사함과 함께 소중함을 깨닫게 될 것이다.

따라서, 초등학교 고학년 학생들의 감사성향과 행복감을 향상시키는 데 효과적인 인지행동적 감사프로그램은 초등학교 고학년 학생들의 생활 지도에도 많은 도움이 될 것이다.

본 연구의 논의와 결론을 중심으로 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대도시 지역 학교의 5학년 2개 학급을 대상으로 프로그램을 실시하였기 때문에 초등학생 모두에게 일반화하기 어렵다. 학년, 성별, 지역에 따른 추후 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 감사의 다각적인 측면을 효과적으로 활용한 감사프로그램들이 개발되어야 할 것이며 이러한 프로그램을 검증할 수 있는 연구들이 진행되어야 할 것이다.

셋째, 현재 국내에서 초등학생들을 대상으로 감사에 관한 연구가 부족한 편이다. 특히, 초등학생의 감사발달단계에 따른 감사성향의 변화, 감사성향에 따른 다양한 심리학적 요인들의 변화 등에 대한 후속 연구가 필요하다.

참고문헌

권선중, 김교헌, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(1), 177-190.

김동희 (2008). 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.

김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적 지지, 심리적 적응에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

김별님, 이인혜 (2008). 감사 처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. 2008 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집(pp.46-47).

김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김정애 (2002). REBT 집단 상담 프로그램이 초등학생의 자기 수용, 문제 해결 능력 및 학습 동기에 미치는 효과. 건국대학교대학원 박사학위논문.

문영순 (2005). 신체감사명상 프로그램이 사춘기 여학생의 자아존중감과 자아개념 향상에 미치는 효과. 남부대학교 대학원 석사학위논문.

서덕남 (2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. 청주교육대학교 대학원 석사학위논문.

이정화 (2005). 초등학생의 행복감 측정을 위한 도구의 개발. 공주교육대학교 대학원 석사학위논문.

이지현 (2009). 중학생에게서 감사 훈련이 미치는 긍정적 효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.

임경희 (2009). 감사 연구의 최근 동향 및 과제. 상담학연구, 2(2), 47-60.

임경희 (2010). 감사성향 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.

마틴 셀리그만, 김인자 역 (2009). 마틴 셀리그만의 긍정심리학. 서울: 물푸레.

Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers, 안신호,

- 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김미아 역 (2009). *긍정심리학*. 서울: 시그마프레스
- 김정환 (2008). *교육연구 및 통계방법*. 서울: 원미사
- M. J. 라이언, 정지현 역 (2009). *감사*. 서울: 혜문서관
- 테보라 노빌, 김용남 역 (2007). *감사의 힘*. 서울: 위즈덤하우스
- 박경애 (2010). *인지·정서·행동치료*. 서울: 학지사
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as Human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Lazarus, R. S., & Larzarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotion*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect. *Psychological Bulletin 127*, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2010년 12월 06일
- ◆ 수정원고접수일: 2011년 01월 09일
- ◆ 계 재 승 인 일: 2011년 01월 14일

The Effects of a Cognitive Behavioral Gratitude Program on Gratitude Disposition and Happiness for Elementary School Students

Hae-Jeong Yun

Gujeug Elementary School

Bung-Hwan Cho

Gongju National University of Education

The purpose of this study was to review of the psychology experiment researches in gratitude and the definition of gratitude, the effects of gratitude on happiness and mental health was examined. And examine the effectiveness of the cognitive behavioral gratitude program on gratitude disposition and happiness for elementary school students. The subject group consists of 2 classes from the 5th grade at G elementary school in Daejeon. For the experimental group, total 10 sessions of a cognitive behavioral gratitude program were applied once a week for 10 weeks, while there's no special treatment to the control group, The result were as follows. Cognitive behavioral gratitude program is shown to very effective in improving on gratitude disposition and happiness for elementary school students.

Key words : cognitive behavioral gratitude program, happiness, gratitude disposition