

감사증진 프로그램이 아동의 학교적응, 생활만족 및 정서행동문제에 미치는 효과

임 경 회[†]

순천대학교

본 연구에서는 감사증진 프로그램이 아동의 학교적응과 생활만족 및 정서행동문제에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 초등학교 5학년 69명(실험집단: 34명, 통제집단: 35명)을 대상으로 감사증진 프로그램을 적용하였으며, 프로그램 실시 전후에 학교적응, 생활만족도, 정서행동문제를 측정하였다. 사전검사를 공변인으로 공변량분석한 결과 감사증진 프로그램은 초등학생의 학교적응과 생활만족도를 향상시키는 데 효과적이었으며 정서행동문제 감소에는 의미있는 효과가 없었다. 연구를 통해 초등학생의 심리적 건강과 적응을 돕기 위하여 예방 및 발달적 차원에서 감사증진 프로그램을 활용하고 감사교육을 보편화하여 실시할 필요성을 제안하였다.

주요어 : 감사증진 프로그램, 학교적응, 생활만족, 정서행동문제

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 임경희, 순천대학교 교직과, (540-742) 전남 순천시 중앙로 255
Tel : 061-750-3371, E-mail : kh6843@sunchon.ac.kr

서론

감사는 동서양을 막론하고 모든 문화권에서 도덕적이지자 종교적인 덕목으로 권장되어 왔으며, 최근에는 긍정심리학 분야에서 인간이 가진 긍정적인 심리적 특성의 하나로서 관심과 조명을 받고 있다. 심리분야에서 이루어지고 있는 감사에 관한 여러 연구들은 감사가 개인에게 실제로 긍정적 영향을 주는가에 관한 관심을 반영하고 있는 것으로 파악된다. 즉 감사하는 사람이 감사가 주는 긍정적인 영향의 수혜자가 되는가 하는 것이다. 감사가 갖는 긍정적 영향력이 타인에게만 주어진다면 감사하는 마음을 갖는 데 대한 매력은 상대적으로 떨어질 수 있을 것이다. 감사가 감사하는 사람 자신에게 도움이 된다면 감사성향도 보다 강하게 동기화될 수 있을 것이다.

‘감사성향(gratitude disposition)’은 보편적으로 사람들이 일상 속에서 활용하고 있는 특성으로서 긍정심리학의 중요한 주제로 다루어지고 있다. 감사하는 사람들은 자신의 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는데, 이러한 정서상태의 일반화된 경향성을 ‘감사성향(gratitude disposition)’이라고 한다. 감사성향은 “긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 것에 대한 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성”(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002, p.12) 또는 “감사를 경험하기 쉬운 성향”(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003, p.432)으로 정의되며, 자신에게 이익을 준 특정 대상에 대해 인식하여 느껴지는 정서로 적응적인 행동 경향성을 가진다. 즉 감사성향은 ‘긍정적인 결과를 얻은 것에 대해 다른 사람 또는 대상의 공헌을 인식하며, 고마운 느낌을 가지고, 반응

하는 적응적인 행동경향성’이라고 할 수 있다 (임경희, 2010a).

실제로 감사하는 성향이 감사하는 사람에게 긍정적인 영향을 미친다는 것이 여러 경험적 연구들을 통해 입증되고 있다. 즉 감사성향은 스트레스의 부정적인 영향을 덜 받게 할 뿐만 아니라 더 빠르게 회복할 수 있도록 하는 기능을 한다(노지혜, 2005). 감사는 심리적으로 건강하고 행복한 삶을 추구하는데 필요한 긍정적 정서로 작용하며(Emmons & Shelton, 2005; McCollough, Emmons, & Tsang, 2002), 감사 성향이 높은 사람들은 우울 및 불안, 스트레스를 적게 경험할 뿐만 아니라 삶의 만족도 및 주관적 행복감, 긍정적 정서 및 안녕감이 높다(Emmons, 2004; McCollough, Emmons, & Tsang, 2002; 권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 노혜숙, 신현숙, 2008; 류정희, 조발그니, 2009; 박소정, 2009; 이향숙, 2008).

최근 우리나라 어린이와 청소년의 주관적 행복 지수가 3년 연속 OECD 국가 중 최하위에 머물고 있다는 조사결과가 발표된 바 있다. 이는 주관적 건강, 학교생활 만족도, 삶의 만족도, 소속감, 주변 상황 적응, 외로움 등 6가지 영역을 포함하는 주관적 행복지수를 국제 비교한 것으로(연세대 사회발전연구소, 2011), 아동의 정신건강과 적응 측면에 시사하는 바가 크다.

삶의 만족도(life satisfaction)는 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단으로 삶의 질 또는 행복은 개개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이므로 개개인의 행복에 대한 연구는 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 이루어진다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 아동의 삶에 대한 만족은

하루 중 많은 시간을 보내는 학교생활 적응과 밀접하게 관련되어 있다. 아동기 학교적응의 중요성은 학교적응이 청소년과 성인기의 적응을 유의하게 예측하는 주요 변인으로 밝혀지면서(박상희, 2009) 그 의미를 더하고 있으며, 생활에 대한 만족과 행복에 영향을 미치는 매우 의미 있는 지표로 작용한다.

학교적응은 학교생활 전반에 대한 만족도를 포함하여 친구와의 관계, 교사와의 관계, 수업에 대한 적응, 학교의 물리적 환경 및 학습분위기 등에 대해 긍정적으로 지각하고 행동하는 것을 의미한다(이경화, 정혜영, 2007). 학교생활 적응에 문제가 있는 청소년이 가정, 친구, 학교, 지역사회에 미치는 영향은 매우 크며 학원폭력과 학교주변의 각종 청소년 비행도 학교생활에 적응하지 못하는 청소년들이 학교제도에서 이탈해 가는 과정 또는 결과로 발생한다(이춘재, 곽금주, 1994).

뿐만아니라 아동들은 학교생활을 하면서 집단 속에서 행동과 정서의 문제를 드러내게 되며 비로소 교육과 치료의 대상이 되기도 하는데, 이러한 정서행동문제는 조기에 발견하여 해결해주지 않으면 점차 심한 장애로 고착되어 반사회적 행동과 심각한 정신건강 문제로 발전될 수 있으므로 아동기에 보다 적극적인 개입이 이루어질 필요가 있다(조봉환, 임경희, 2003).

최근 감사증진 프로그램이 성인(Emmons & McCollough, 2003; Watkins, 2004)과 청소년의 안녕감과 생활만족도를 증진시킨다는 연구결과들이 제시되고 있다(Huebner, Valois, Paxton, & Drane, 2006; 김동희, 2008; 신현숙, 김미정, 2009).

감사증진 훈련의 대상은 국외의 경우 신체적, 심리적 어려움을 갖고 있는 사람들로부터

일반 성인, 대학생, 청소년 및 아동에 이르기까지 광범위하게 확산되고 있으며, 감사증진 훈련이 행복감, 정서, 대인관계 및 적응 등 여러 지표에 미치는 효과를 중심으로 다양한 연구들이 수행되고 있다. 국내에서도 최근 들어 감사에 관한 여러 연구들이 이루어지고 있으나 아직은 초기 단계에 놓여있는 만큼 감사증진 프로그램의 효과에 관한 다각도의 연구들이 요청된다.

특히 아동의 경우 대부분의 시간을 보내는 학교에서의 적응과 정서행동문제가 이후 이들의 정신건강에 미칠 수 있는 영향력을 고려해 볼 때 감사증진 프로그램이 생활만족에 미치는 효과 뿐만아니라 학교적응과 정서행동문제의 변화에 어떤 영향을 줄 수 있는지를 탐색해 볼 필요가 있을 것이다.

Emmons와 McCullough(2003)는 감사일지 쓰기에 참여한 대학생들이 보다 정기적으로 운동을 하고 신체적 증상을 덜 보고하며 전반적으로 자신의 삶에 대해 보다 낮게 느끼며 미래에 대해 보다 낙관적일 뿐만아니라 각성, 열정, 목표의식, 집중력, 에너지에서 보다 긍정적이며 개인적인 문제를 가진 사람들을 돕는 노력 행동과 다른 이들에게 정서적 지지를 더 많이 주었음을 보고하였다. 또한 만성질환을 가진 환자들의 경우 감사조건의 집단이 긍정적인 감정과 생활만족도, 수면의 양과 질에서 향상을 보였다고 하였다.

그러나 지금까지 초등학교를 대상으로 감사증진 훈련의 효과를 검증한 연구로는 국내의 경우 감사명상 등을 통한 자아존중감과 긍정적 자아개념의 향상(문영순, 2005), 감사증진 프로그램을 통한 분노조절(서덕남, 2009), 감사성향과 행복감의 증진(윤해정, 2011)이 보고되어 있으며, 국외의 경우 아동의 안녕감 증진,

부정적 감정의 감소와 더불어 학업경험에 대한 부정적인 인지적 평가를 막고 낮은 학업성취 및 결석과 같이 잠재된 부정적 결과를 완화시켜 줄 수 있음 등이 제안되고 있다(Froh, Sefick & Emmons, 2008). 이에 본 연구에서는 아동의 생활만족과 학교적응 및 정서행동문제에 대해 감사증진 프로그램이 어떤 변화를 가져오는지 검증해보고자 한다.

인성형성에 있어 보다 유연한 초등학생을 대상으로 감사성향을 증진시키려는 교육적 노력은 아동의 학교적응과 생활만족 향상에 도움을 줄 수 있을 뿐만아니라 나아가 보다 건강하고 긍정적인 인성형성에 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 감사성향과 같은 인간의 성격적 강점을 증진시킬 수 있는 심리적 개입을 통해서 아동의 삶의 만족과 적응을 향상시키는 것은 매우 고무적인 일이라고 생각된다.

이를 위하여 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 감사증진 프로그램은 초등학생의 학교적응을 의미있게 향상시킬 수 있는가?

둘째, 감사증진 프로그램은 초등학생의 생활만족을 의미있게 향상시킬 수 있는가?

셋째, 감사증진 프로그램은 초등학생의 정서행동문제를 의미있게 감소시킬 수 있는가?

방 법

연구대상

D시의 초등학교 5학년 2개 학급의 학생 69명을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누어 운영하였다. 연구대상의 성별 집단 구성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 성별 집단 구성

	남	여	전체
실험집단	16	18	34
통제집단	16	19	35

측정도구

가. 학교적응 척도

학교적응 척도는 김용래(1993)가 제작한 척도를 박상희(2009)가 초등학생을 대상으로 5점 척도로 구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 학교환경적응, 학교교사적응, 학교친구적응, 학교생활적응, 학교수업적응의 5개 하위요인 41문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 학교적응 수준이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 Cronbach α 는 전체 .94, 학교환경적응 .86, 학교교사적응 .87, 학교친구적응 .83, 학교생활적응 .70, 학교수업적응 .80로 나타났다.

학교환경적응은 학교환경에 대한 학생의 수용과 자신의 요구를 적절히 조정하여 학교환경에서 발생하는 스트레스에 대처하는 능력의 정도를 의미하며, 학교교사적응과 학교친구적응은 학생이 교사 및 친구와의 관계에서 일어나는 문제를 적절하게 대처해 나가는 인간관계의 정도를 측정한다. 학교생활적응은 학생들이 교내 규칙과 질서, 각종 행사, 시설물 활용, 준비물 지참, 교내 홍보와 게시물 확인 등의 사항을 잘 숙지하고 있는지 교내 생활 전반에 대한 올바른 파악 정도와 이러한 환경이 학생에게 줄 수 있는 스트레스에 대해 대처하는 능력을 측정하며, 학교수업적응은 학교수업상황에서 학생이 맞닥뜨릴 수 있는 상황에 대한 올바른 수용도와 자신의 요구와 일어나는 상황에 대해 적절한 대처를 해내는 정도를

의미한다.

나. 생활만족도 척도

생활만족도 척도는 Diener 등(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)이 개발한 생활만족도 척도(The Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 김완석과 김영진(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 단일요인 5문항으로 1점(매우 반대한다)에서 7점(매우 찬성한다)척도이며, 자기 나름의 기준을 토대로 자신의 삶에 대한 전반적인 판단을 하도록 구성되어 있다. 김완석 등(1997)의 연구에서 Cronbach α 는 .86이었으며, 초등학생을 대상으로 한 임경희(2010b)의 연구에서도 .86으로 보고되었다. 본 연구에서 Cronbach α 는 .81로 나타났다.

다. 정서행동문제 척도

정서행동문제 척도는 조봉환, 임경희(2003)가 개발한 아동의 정서·행동문제 자기보고형 평정척도를 사용하였다. 관계형성의 어려움, 주의력결핍·과잉행동, 신체화 증상, 공격행동, 부적절한 감정표현의 5개 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 척도 40문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 Cronbach α 는 전체 .96이었으며, 관계형성의 어려움 .93, 주의력결핍·과잉행동 .82, 신체화 증상 .91, 공격행동 .89, 부적절한 감정표현 .83으로 나타났다.

관계형성의 어려움 요인은 친구 또는 타인과의 관계 형성에서 느끼는 어려움을 측정하며, 주의력결핍·과잉행동 요인은 학교 또는 가정생활에서 주의산만하고 과잉적인 행동을 하는 문제와 관련되어 있다. 신체화 증상은 학교 또는 가정생활을 하는 가운데 정서적인 문제로 인하여 신체적인 통증 또는 두려움을 느끼는 문제로 구성되어 있으며, 공격행동은

공격적인 행동 또는 반항적인 행동을 측정한다. 부적절한 감정표현은 부적절한 감정표현과 행동조절의 어려움을 측정한다.

라. 감사증진 프로그램

국내외에서 수행되고 있는 감사 훈련의 내용을 보면 대체로 매 회기 감사일지를 작성하는 형태가 주를 이루고 있는데 이는 감사가 가진 인지적, 정서적, 행동적 요소를 고려해볼 때 다소 단순한 접근으로 보이며, 그런 의미에서 윤해정(2011)이 제안한 인지행동적 감사프로그램은 감사의 특성을 반영한 보다 유용한 접근이 아닌가 생각된다.

이에 따라 본 연구에서는 윤해정(2011)이 구상한 인지행동적 감사증진 프로그램을 사용하였다. 이 프로그램은 감사를 인식하고 탐색하는 인지적 영역, 감사를 느꼈을 때의 심리적 상태를 다루는 정서적 영역, 감사를 표현하도록 하는 행동적 영역 등 세 영역으로 나뉘어 프로그램이 구성되어 있다.

인지적 영역은 감사의 의미, 감사할 대상, 감사의 중요성, 감사의 의의 등을 인식할 수 있는 감사 이해 활동을 통해 감사에 대해 정확히 알도록 하는 것으로 감사한 것을 주제로 한 별칭지어 자기 소개하기, 감사의 정의와 특징 이해하기, 감사의 표현 방법 알기, 감사 대상 인식하기 등 감사에 대해 바르게 인식하는 것이 이에 해당한다.

정서적 영역에는 감사에 대한 이해를 바탕으로 자기 주변에 있는 사람들의 존재를 인식하고 감사한 마음 갖기, 나이칸 상담 기법을 적용하여 감사하는 마음 불러 일으키기, 생활 속에서 일어나는 일에 대해 감사하는 마음 갖기, 고마운 사람의 마음을 이해하고, 감사한 사람에게 감사하는 마음 갖기, 자기 자신의

소중함을 깨닫고 소중한 이들에게 감사 표현의 동기 부여 등의 활동이 포함된다. 행동적 영역은 감사 받은 은혜를 타인에게 베풀려는 도덕적 동기와 도덕적 강화 요인으

로 작용하여 실제 행동에 옮기게 하는 활동들로서 감사 편지 쓰기, 감사 일기 쓰기, 감사 쪽지 쓰기 등 감사를 표현하는 다양한 활동들로 구성되어 있다.

표 2. 프로그램의 구성 및 내용

영역	차시	활동명	활동내용
인지	1	프로그램 소개 및 별칭짓기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사프로그램의 목적 및 내용 안내하기 ○ 감사한 것을 주제로 한 별칭지어 자기 소개하기
		2	감사 동그라미 그리기 및 미션수행 감사합니다 <ul style="list-style-type: none"> ○ 나를 둘러싼 사람관계도 그리기 ○ 그들에게 감사했던 일을 떠올리기 ○ 감사했던 정도에 따라 감사동그라미 그리기 ○ 하루 동안 주변 사람들에게 ‘감사하다’고 열 번 말하기
정서	3	나 들여다 보기와 감사 편지쓰기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 명상의 시간을 가지며 세 가지 주제에 대해 생각하기 - 나는 다른 사람으로부터 무엇을 받았는가? - 나는 다른 사람들에게 무엇을 주었는가? - 나는 다른 사람들에게 어떤 곤란을 일으켰는가? ○ 가족에게 감사 편지 쓰기
		4	감사란? <ul style="list-style-type: none"> ○ 감사란 무엇인지 모둠토의하기 ○ 감사의 표현 방법 알아보기
정서	5	나, 고마워요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나 자신에게 감사한 일 떠올리기 ○ 거울 보며 나에게 감사인사말 하기 ○ 스트레칭을 통해 몸의 각 부분에게 감사의 인사말 하기
인지	6	감사앨범	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사한 사람 또는 사물 등의 사진, 그림 그리기 ○ 사진 및 그림 밑에 간단하게 감사의 내용 적어보기
		7	친구야, 고마워 <ul style="list-style-type: none"> ○ 이중 원형으로 둘러서서 회전하며 감사의 인사말 하기 ○ 익명으로 감사의 쪽지를 써서 전달하기
행동	8	감사 쪽지쓰기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 학교생활을 하면서 나에게 감사한 친구 떠올리기 ○ 감사한 내용과 마음을 적어 친구 사물함에 붙이기 ○ 받은 감사 쪽지를 감사 일기장에 붙이고 느낀점 쓰기
인지	9	감사명단 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사 파티를 한다면 파티에 초대할 사람 정하기 ○ 감사 명단 만들기
		10	소리 질러봐 <ul style="list-style-type: none"> ○ 감사카드 쓰기 ○ 운동장에 나가 감사표현을 큰 소리로 표현하기 ○ 프로그램 마무리하기

그러나 감사의 특성 및 프로그램 운영상 매 회기마다 분리되기 보다는 통합해서 운영하되 인지적, 정서적, 행동적 영역별로 좀 더 중점을 두어 구성되었으며, 총 10회기 매회 40-50분 단위로 구성되어 있다. 프로그램의 내용은 <표 2>와 같으며, 프로그램은 교직경력 3년 이상의 교육상담전공 석사인 실험집단의 학급담임을 통해 운영되었다.

연구절차

실험집단과 통제집단에 대하여 감사증진 프로그램 투입 전에 학교적응과 생활만족도, 정서행동검사를 실시하였으며, 주 1회씩 40분씩 10주에 걸쳐 총 10회에 걸쳐 감사증진 프로그램을 적용하였다. 프로그램이 끝난 후 사후검사를 통하여 학교적응과 생활만족도, 정서행동문제의 정도를 다시 측정함으로써 감사증진

프로그램의 효과성을 확인하였다.

자료분석

자료분석은 SPSS 14.0 Windows를 사용하였다. 감사증진 프로그램의 효과검증을 위하여 실험집단과 통제집단의 학교적응, 생활만족 및 정서행동문제 총점과 하위영역의 사전검사 점수를 공변인으로 하고, 각각의 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

결 과

감사증진 프로그램이 학교적응에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전·사후 학교적응의 평균과 표준편차를

표 3. 집단별 사전, 사후 학교적응의 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사	
			평균	표준편차	평균	표준편차
학교생활	실험	34	20.70	3.22	20.88	3.51
	통제	35	22.20	2.96	21.25	2.60
학교환경	실험	34	31.05	5.14	34.94	5.53
	통제	35	34.05	5.74	33.25	5.44
학교친구	실험	34	23.67	4.48	25.38	5.41
	통제	35	23.34	5.10	22.94	4.29
학교교사	실험	34	35.02	5.26	39.58	5.80
	통제	35	36.45	7.06	36.80	6.57
학교수업	실험	34	27.02	4.00	27.76	5.06
	통제	35	27.77	5.30	26.11	4.97
학교적응 총점	실험	34	137.50	18.19	148.55	18.43
	통제	35	143.82	20.89	141.22	19.83

표 4. 학교적응에 대한 공변량분석

	변량	자유도	전체 자승화	평균 자승화	F
학교생활	집단	1	.77	.77	.09
	공변인	1	101.20	101.20	12.44**
	오차	66	537.01	8.14	
학교환경	집단	1	142.82	142.82	5.74*
	공변인	1	377.16	377.16	15.15***
	오차	66	1643.40	24.90	
학교친구	집단	1	94.10	94.10	4.29*
	공변인	1	145.56	145.56	6.63*
	오차	66	1448.35	21.95	
학교교사	집단	1	187.50	187.50	5.57*
	공변인	1	361.47	361.47	10.74**
	오차	66	2220.37	33.64	
학교수업	집단	1	60.55	60.55	2.58
	공변인	1	141.95	141.95	6.05*
	오차	66	1547.71	23.45	
학교적응 전체	집단	1	1684.29	1684.29	5.57*
	공변인	1	4633.25	4633.25	15.32***
	오차	66	19961.30	302.44	

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

<표 3>에 제시하였으며, 학교적응에 대하여 공변량분석한 결과를 <표 4>에 제시하였다.

실험집단과 통제집단의 학교적응에 대한 공변량분석 결과 학교적응 총점 및 학교환경, 학교친구, 학교교사 하위영역에서 실험집단의 점수가 통제집단에 비해 유의하게 높았으며, 학교생활과 학교수업 영역에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 감사증진 프로그램은 아동의 학교환경과 학교친구, 학교교사 영역에서 학교적응 정도를 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다.

감사증진 프로그램이 생활만족에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전·사후 생활만족의 평균과 표준편차를 <표 5>에 제시하였으며, 공변량분석한 결과를 <표 6>에 제시하였다.

실험집단과 통제집단의 생활만족에 대한 공변량분석 결과 실험집단의 점수가 통제집단에 비해 유의하게 높게 나타났다. 감사증진 프로그램은 아동의 생활만족도를 향상시키는 데 효과가 있었다.

다음으로 감사증진 프로그램이 정서행동문

표 5. 집단별 사전, 사후 생활만족의 평균과 표준편차

구분	집단	N	사전검사		사후검사	
			평균	표준편차	평균	표준편차
생활만족도	실험	34	23.26	5.93	24.97	5.71
	통제	35	23.40	5.58	22.08	6.18

표 6. 생활만족에 대한 공변량분석 결과

	변량	자유도	전체 자승화	평균 자승화	F
생활만족도	집단	1	146.66	146.66	4.28*
	공변인	1	120.16	120.16	3.51
	오차	66	2259.55	34.24	

* $p < .05$

제에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전·사후 정서행동문제의 평균과 표준편차를 <표 7>에 제시하였으며, 공

변량분석한 결과를 <표 8>에 제시하였다.

실험집단과 통제집단의 정서행동문제에 대한 공변량분석 결과, 실험집단과 통제집단 간

표 7. 집단별 사전, 사후 정서행동문제의 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사	
			평균	표준편차	평균	표준편차
관계형성의 어려움	실험	34	19.00	9.21	17.97	8.04
	통제	35	19.60	8.58	18.25	8.34
신체화 증상	실험	34	23.94	9.38	22.52	8.78
	통제	35	22.28	9.23	20.68	9.86
주의력결핍·과잉행동	실험	34	20.79	6.04	21.73	6.41
	통제	35	20.88	7.07	20.28	7.11
공격행동	실험	34	14.91	6.36	15.23	5.82
	통제	35	13.85	5.55	15.42	5.55
부적절한 감정표현	실험	34	15.23	5.83	15.20	4.99
	통제	35	15.65	6.07	14.80	4.51
정서행동 문제 총점	실험	34	93.88	30.27	92.67	26.11
	통제	35	92.28	31.91	89.45	26.44

표 8. 정서행동문제에 대한 공변량분석 결과

	변량	자유도	전체 자승화	평균 자승화	F
관계형성의 어려움	집단	1	.09	.09	.01
	공변인	1	673.55	673.55	11.60**
	오차	66	3830.10	58.03	
신체화 증상	집단	1	19.14	19.14	.28
	공변인	1	1309.63	1309.63	19.02***
	오차	66			
주의력결핍· 과잉행동	집단	1	37.95	37.95	.93
	공변인	1	395.71	395.71	9.74**
	오차	66			
공격행동	집단	1	8.59	8.59	.35
	공변인	1	569.41	569.41	23.47***
	오차	66	1601.28	24.26	
부적절한 감정표현	집단	1	4.05	4.05	.19
	공변인	1	83.19	83.19	3.83
	오차	66	1433.97	21.73	
정서행동 문제 총점	집단	1	114.04	114.04	.21
	공변인	1	10654.25	10654.25	19.74***
	오차	66	35629.88	539.85	

에 정서행동문제의 총점과 전체 하위영역에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 감사증진 프로그램은 아동의 정서행동문제를 감소시키는 데는 효과적이지 않은 것으로 볼 수 있다.

결론 및 논의

최근 감사의 심리적 가치가 주목을 받으면서 감사와 관련된 정신건강적 요소들을 중심으로 한 연구들이 관심을 끌고 있다. 특히 감

사성향을 증진시킴으로써 개인의 적응과 심리 건강을 향상시키려는 노력과 경험적 연구들이 국내외를 중심으로 활발해지고 있다. 본 연구는 감사의 정신건강적 가치와 효과를 검증하기 위한 하나의 실험연구로 수행되었다. 연구 결과 감사증진 프로그램은 아동의 학교적응과 생활만족도를 향상시키는데 유용하였음을 확인하였다. 이는 교육과 상담장면에서 감사가 갖는 심리적 강점과 유용성을 뒷받침하는 것으로 앞으로 감사교육의 가치를 보다 깊이 조명하여 이를 학교 및 상담현장에 활용해야 함을 보여준다.

선행연구들을 중심으로 본 연구의 결과를 비교 검토하고, 이를 적용 발전시킬 수 있는 향후 연구방향과 교육적 적용방안에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구의 감사증진 프로그램은 아동의 학교적응과 생활만족을 향상시키는 데 효과가 있었으며, 정서행동문제의 감소에는 의미있는 효과를 보이지 않았다. 학교적응의 하위영역 중에서는 학교환경과 학교친구, 학교교사 영역의 적응에 유의한 변화가 있었으며 학교생활과 학교수업 영역의 적응에서는 의미있는 변화가 없었다. 이는 감사증진 프로그램이 학교환경과 교사 및 친구와의 관계에서 일어나는 문제를 적절하게 대처하는 능력의 향상에는 도움이 되었으나 교내 규칙과 행사, 시설물 등 교내 생활 전반과 수업상황에서 맞닥뜨릴 수 있는 상황에 대한 대처능력의 향상에는 의미있는 도움을 주지 못한 것으로 볼 수 있다. 즉 본 연구의 감사증진 프로그램은 아동이 느끼는 삶에 대한 주관적인 만족감과 대인관계를 중심으로 한 교사 및 친구적응과 학교환경에 대한 만족감을 나타내는 학교적응 측면에서는 향상을 가져왔지만 가정과 학교에서 아동이 겪고 있는 전반적인 정서행동문제의 변화까지는 이끌어내지 못한 것으로 보인다.

감사증진 프로그램이 아동의 생활만족과 학교적응 향상에 효과가 있는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 Emmons와 McCullough(2003)가 감사일지 쓰기에 참여한 대학생 집단이 삶에 대해 보다 만족감을 느끼며, 만성적 질병을 가진 환자의 경우 감사조건 집단이 높은 생활만족도를 보였다는 결과와 일치한다. 또한 감사일지 작성을 통해 성인의 생활만족도가 증가하였다는 보고(조진형, 김경미, 김동원, 김정

희, 2008)와 고등학생을 대상으로 한 감사명상을 통하여 삶의 만족도가 증가하였으며(김동희, 2008), 감사증진 프로그램을 통해 중학생의 삶에 대한 만족도가 향상되었다는 연구결과(신현숙, 김미정, 2009)와도 같은 맥락에 놓여 있다. 하지만 아동을 대상으로 감사 처치가 생활만족과 학교적응에 미치는 효과를 보고한 연구는 아직 보이지 않는데, 감사프로그램을 통해 아동의 행복감이 향상되고(윤해정, 2011), 안녕감이 증진되었다는 결과(Froh, Sefick, & Emmons, 2008)들은 행복감과 안녕감이 삶에 대한 만족 또는 학교에서의 적응과 상당히 관련이 있는 요소들이라는 점을 고려해 볼 때, 감사증진 프로그램이 아동의 생활만족과 학교적응에 긍정적으로 작용하였다는 본 연구의 결과를 뒷받침한다고 할 수 있다.

둘째, 본 연구의 감사증진 프로그램은 정서행동문제의 감소에 의미있는 효과를 나타내지 않았는데 이는 다른 선행연구들이 제시하고 있는 결과들과 다소 다르다. 관련 연구들은 감사프로그램이 초등학교 학생의 분노조절에 효과가 있으며(서덕남, 2009), 중학생의 부정적 정서경험과 우울 및 불안수준을 감소시키고(신현숙, 김미정, 2009), 감사편지쓰기 처치를 통해 대학생의 우울감이 감소되었음을 보고하고 있다(김별님, 2008; Emmons & Crumpler, 2000). 또한 Gorden, Musher-Eizenman, Holub와 Dalrymple(2004)는 생활 속에서 감사의 자원에 대해 생각해 보게 하는 학급토론과 연습이 아동의 긍정적인 발달에 도움이 된다고 제안하고 있으며, Froh, Sefick과 Emmons(2008)도 감사가 아동의 부정적 감정 감소와 관계가 있을 뿐아니라 2주간 매일 복을 세어보도록 하는 훈련을 통해 학업경험에 대한 부정적인 인지적 평가를 막고 낮은 학업성취 및 결석과 같

이 잠재된 부정적 결과를 완화시켜 줄 수 있다고 제안하고 있는데, 이러한 보고들은 정서행동문제에 관한 본 연구의 결과와는 비교적 일치되지 않는다.

그러나 본 연구에서 측정된 정서행동문제는 친구 또는 타인과의 관계 형성에서 느끼는 어려움, 학교 또는 가정생활에서 주의산만하고 과잉적인 행동을 하는 문제, 정서적인 문제로 인하여 신체적인 통증과 두려움을 느끼는 문제, 공격적인 행동 또는 반항적인 행동, 부적절한 감정표현과 행동조절의 어려움을 자기보고형으로 측정한 것으로 기존의 연구들에서 측정된 부정적 감정의 변화와는 차이가 있는 요소들이다. 감사의 긍정적인 특성으로 정서 및 행동의 변화를 이끌어낼 수 있다는 노지혜(2005), 김동희(2008), 권선중 등(2006)의 제안과 감사훈련을 통해 감사를 촉진시켜 삶의 만족도가 상승하면 대인관계 스트레스를 덜 느끼며 교사에 대한 태도가 긍정적이고 불안 또는 우울과 같은 심리적 증상을 덜 호소하며 청소년기에 발생할 수 있는 부정적 결과를 완충할 수 있다(Gilman & Huebner, 2006)는 제안들을 고려할 때 향후 이에 대한 보다 세분화된 연구가 필요할 것으로 보인다.

결론적으로 인지행동적 요소를 중심으로 한 본 연구의 감사증진 프로그램은 아동의 학교적응과 생활만족을 향상시키는 데 효과적일 수 있으나 정서행동문제를 감소시키는 데는 큰 효과를 보기 어렵다고 할 수 있다.

연구의 한계점과 향후 연구의 방향에 대하여 다음의 제언을 하고자 한다.

첫째, 현재 감사증진 프로그램은 대체로 감사일지를 작성하게 하거나 받은 복을 세어보기와 같이 단순하고 반복적인 개입을 통해 이루어지고 있다. 본 연구에서는 종교적 훈련

또는 명상과 같은 활동을 중심으로 한 기존의 감사프로그램과 달리 감사가 가진 인지적, 정서적, 행동적 요소를 고려하여 감사의 경험과 표현에 관련된 핵심내용과 활동을 포함한 학급단위 집단활동 형태의 인지행동적 감사증진 프로그램을 활용하였다. 아쉬운 점은 감사가 가진 인지적, 정서적, 행동적 특성에 주목하여 각각의 전략이 어떤 활동들이 치료적 효과를 갖는지 요소를 분할하여 효과를 검증해본다면 효과적인 요소들이 무엇인지를 보다 구체적으로 파악할 수 있을 것이며 이를 통해 현재의 다소 포괄적인 감사프로그램에서 보다 분화된 형태의 프로그램을 제안할 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 학교적응과 행동적 문제를 통해 아동의 보다 객관적인 적응 양상을 파악하고자 하였다. 생활만족도는 자신의 삶에 대한 전반적인 주관적 만족감에 가깝지만 학교적응과 정서행동문제는 이에 비해 다소 객관적인 지표로 활용될 수 있다. 그러나 본 연구에서는 모두 자기보고형 척도를 사용하였다는 한계가 있으므로 아동이 보이는 객관적인 학교적응 양상과 정서행동문제를 교사 또는 부모 등의 평정자료를 함께 활용할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구의 감사증진 프로그램이 지속적인 효과를 보이는지 추후검사를 통해 파악할 필요가 있으며, 연령과 성별에 따른 감사훈련의 효과, 감사훈련의 기간과 적용시기, 효과가 극대화되는 시기 및 조건 등에 대해 실험조건을 다양하게 하여 연구들이 수행되고 있는 바, 이와 관련한 후속연구들이 요청된다. 조진형 등(2008)은 노지혜(2005)와 마찬가지로 감사처치를 통해 긍정적 정서 점수가 오히려 감소하였음을 보고하면서 14일간의 감사일지

작성과 자발성 문제를 들면서 이러한 활동이 참가자들에게 부담스럽게 여겨졌을 수 있다고 해석하고, 이는 Lyubomirsky(2007)의 연구에서도 일주일에 세 번 감사일지를 기록한 집단보다 일주일에 한번 기록한 집단이 행복수준이 의미있게 증가한 것과 상통하는 부분이 있다고 하였다. 매일 이루어지는 집중적인 형태와 매주 이루어지는 정기적인 형태의 감사프로그램이 갖는 효과를 비교 연구해 보는 것도 의미가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 감사증진 프로그램은 생활만족도와 학교적응의 향상에 기여하였지만 정서행동문제의 감소에는 영향을 미치지 못하였다. 앞으로 감사증진 프로그램이 정신건강적 변인에 미치는 효과 뿐만 아니라 업무 또는 학습의 성취, 행동적 변화와 같은 측면에서도 감사프로그램의 효과가 조명될 수 있는지 다양한 변인에 대한 접근이 이루어질 필요가 있다고 생각된다.

참고문헌

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.

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

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김별님 (2008). 감사지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향: 감사성향과 감사처치. 강

원대학교 석사학위논문.

김완석과 김영진 (1997). 주관적 안녕 척도: 공동생활 및 활동과의 연관. 한국심리학회지: 사회문제, 3(1), 61-81.

김용래 (1993). 학업성취동기에 대한 자아개념과 불안의 효과에 관한 이론적 분석. 교육연구논총, 3, 33-79.

노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.

노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구, 15(2), 147-168.

류정희, 조발그니 (2009). 가톨릭 청년의 종교성과 안녕감의 관계에서 감사성향의 매개효과. 인간연구, 17, 69-105.

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

박상희 (2009). 초등학생의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계 연구. 초등교육학연구, 16(2), 59-81.

박소정 (2009). 청소년의 낙관성 및 감사성향과 주관적 안녕감의 관계. 고려대학교 석사학위논문.

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

신현숙, 김미정 (2009). 감사증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향. 청소년학연구, 16(1), 205-224.

연세대 사회발전연구소 (2011). 2010 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제 비교. 연세대 사회발전연구소, 한국방정환재단.

- 윤해정 (2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등 학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경화, 정혜영 (2007). 중학생의 스트레스 및 통제소재와 학교적응의 구조분석. *수산해양교육연구*, 19(1), 8-18.
- 이춘재, 광금주 (1994). 자기상으로 본 청소년의 심리-사회적 발달: 연령에 따른 차이. *한국심리학회지: 발달*, 7(2), 119-135.
- 이향숙 (2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *충남대학교 석사학위논문*.
- 임경희 (2010a). 감사성향 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 11(1), 1-17.
- 임경희 (2010b). 아동의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향. *초등상담연구*, 9(2), 217-233.
- 조봉환, 임경희 (2003). 아동의 정서·행동문제 자기보고형 평정척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(4), 729-746.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론201*, 11(2), 75-101.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCollough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.3-18). New York: Oxford University Press.
- 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., & McCollough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality & Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.459-471). New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Developmental Psychology*, 25, 541-553.
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., Drane, J. W. (2006). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 15-24.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- McCollough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.

- (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topology. *Journal of personality & Social Psychology*, *82*(1), 112-127.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCollough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, K., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measurement of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*, *31*(50), 431-452.
- ◆ 원 고 접 수 일: 2011년 12월 16일
- ◆ 수정원고접수일: 2012년 1월 09일
- ◆ 계 재 승 인 일: 2012년 1월 12일

The effects of gratitude enrichment program on school adjustment, life satisfaction & emotional-behavioral problems of children

Lim, Kyunghee

Sunchon National University

This study examined the effects of gratitude enrichment program on the school adjustment, life satisfaction, and emotional-behavioral problems of children. The subjects were 5th grade 69 boys and girls(experimental group: 34, control group: 35). School adjustment, life satisfaction, and emotional-behavioral problems were measured before and after the program intervention. The findings showed that the gratitude enrichment program increased the school adjustment and life satisfaction. But it was not effective in decreasing the emotional-behavioral problems of children. The importance and necessity of gratitude enrichment program and education activities were discussed.

Key words : gratitude enrichment program, school adjustment, life satisfaction, emotional-behavioral problems