

감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향

Effect of Gratitude Enhancement Program on Meaning of Life and Subjective Well-Being of Female Colleges

허정철

광주여자대학교 사회복지학과

Jeong-Cheol Heo(jcheo@kwu.ac.kr)

요약

본 연구의 목적은 감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가를 검증하고자 하였다. 본 연구결과 감사증진프로그램은 여대생의 삶의 의미 하위 영역 가운데 의미발견, 의미추구에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 또한 감사증진 프로그램이 여대생의 주관적 안녕감 하위 영역 가운데 삶의 만족도, 정적 정서 영역 가운데 사랑, 기쁨, 부정적 정서 영역에서는 창피함, 슬픔에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이와 같은 연구결과는 감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것을 증명한 것이다. 앞으로 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감의 향상을 위해 더욱더 체계적인 감사증진 프로그램에 대한 연구가 필요하며 실제로 활용도를 높여 가야 할 것이다.

■ 중심어 : | 감사증진 프로그램 | 삶의 의미 | 주관적 안녕감 |

Abstract

The aim of this study is to identify the effects a gratitude promotion program has on the meaning of life and the subjective sense of well-being in female college students. As a result, it was discovered that of the sub-areas of the meaning of life in female college students, the meaning of finding and the meaning of pursuit showed a significant difference. It was also discovered that satisfaction in life of the sub-areas of positive subjective sense of well-being in female college students, love and joy of the sub-areas of subjective sense of well-being, and shame and sorrow of the sub-areas of negative emotional area had statistically significant differences. Such results suggest that the gratitude promotion program has a significant effect on the meaning of life and the subjective sense of well-being in female college students. For higher meaning of life and subjective sense of well-being in female college students, further studies on organized gratitude promotion programs and their usability should be performed.

■ keyword : | Gratitude Enhancement Program | Meaning of Life | Subjective Well-Being |

I. 서론

최근 들어서 시련을 겪고 있는 사람들에게 고통을 완화시키는 방법을 알려주는 것보다는 행복을 증진시키는 비결을 알려주는 것이 더 좋다고 생각하기 시작했다. 인간은 삶이 힘들면 삶의 목적과 의미에 더 관심을 갖게 되며 이 과정에서 개인이 갖고 있는 강점이나 미덕을 불행을 극복하거나 심리적 장애로 인한 고통을 완화시키는데 기여한다[1]. 이 새로운 연구동향은 긍정심리학(positive psychology)으로 발전되었으며, 긍정심리학자들은 행복을 학문의 대상으로 연구하고 있다. 인간의 진정한 행복은 개인의 강점을 파악하고 개발하여 일, 사랑, 자녀양육, 여가활동과 같은 삶의 현장에서 활용함으로써 실현될 수 있다. 긍정심리학자들은 인간이 행복을 지속적으로 향상시킬 수 있다고 주장한다. 행복은 저 멀리 어딘가에 있어서 우리가 찾아야 할 대상이 아니라 우리 안에 들어있다. 행복은 결국 마음의 상태를 뜻하며, 지각하는 방식이기도 하고, 우리가 살고 있는 세상 및 자기 자신에게 접근하는 방식이다. 따라서 행복해지고 싶다면 지금 자신의 마음상태를 변화시키고 그 변화된 상태를 유지하겠다는 결단과 개인의 지속적인 노력이 중요하다[2].

감사는 사람들에게 많은 의미를 지니고 있다. 삶에 대한 경이로움, 고마움, 이해의 느낌, 좌절 속에서 밝은 면을 바라보고 풍요로움을 상상하는 일, 삶 속에서 누군가에게 고마워하는 것, 신에게 감사하는 것 그리고 받은 축복을 헤아려 보고 음미하는 것 등이다. 한마디로 무엇이든 당연하게 여기지 않으며 현재에 집중하는 것이다. 감사는 또한 부정적인 감정의 해독제이자 질투와 탐욕, 적의와 근심, 짜증의 중화제이기도 하다. 감사는 인간이 가진 주요 감정 중의 하나인 것이다.

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

이 가지고 삶에 대한 만족감과 주관적 안녕감은 높았으나, 우울감, 불안, 고독과 스트레스, 정서적 민감성은 더 낮다고 보고된다[3]. 감사와 관련한 여러 연구들에서 감사할 줄 아는 사람은 그렇지 않은 사람보다 매사에 긍정적이며 다른 사람을 더 잘 배려하며 돕는 경향이 있을 뿐 아니라 부정적인 경험에 압도되지 않고 오히려 그 경험을 성장의 자원으로 활용하여 즐거운 일상을 살아가고 있다고 한다[3][4]. 이렇듯 감사하는 마음이 우리를 지금보다 더 건강해지고 행복하게 해 주고 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 감정들을 보다 통제할 수 있도록 한다고 하였다.

이상의 연구결과를 보면 감사를 표현하는 것이 심리·신체적 건강뿐만 아니라 주관적 안녕감, 삶의 질, 행복에 긍정적 영향을 미치는 방법임을 알 수 있다. 하지만 감사관련 국내 연구가 대학생을 대상으로 한 연구가 거의 이루어지지 않고 있다. 특히, 감사와 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 대한 연구는 거의 찾아볼 수가 없다. 이러한 필요성에 맞추어 본 연구는 감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 가를 알아보고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 감사증진 프로그램에 참여한 여대생들은 참여하지 않은 여대생들보다 삶의 의미가 유의미한 수준으로 향상되는가?

둘째, 감사증진 프로그램에 참여한 여대생들은 참여하지 않은 여대생들보다 주관적 안녕감이 유의미한 수준으로 향상되는가?

II. 이론적 배경

1. 감사

Emmons[5]는 감사를 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익, 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며 고마움과 기쁨으로 반응하는 마음상태로 정의하였다. 감사는 여러 가지 관점에 의해 다양하게 정의된다. 먼저 감사를 정서로 보는 관점이 있다. Rosenberg[6]는 감사를 정서의 부분으로 보아 어떤 의미 있는 상황에 대한 정신 생리적 반응이라고 개념화한

다. 한편, Weiner[7]는 감사는 긍정적인 결과물의 획득을 인지하는 첫 단계와 이러한 긍정적인 결과물이 외부에서 비롯함을 인지하는 두 번째 단계로 이루어진다고 설명하였으며, Lazarus와 Lazarus[8]는 감사는 다른 사람의 호의에 대해 공감하는 정서라고 설명한다. 또한, 감사를 감정적인 성격특성으로 보는 관점이 존재한다. McCullough 등[9]은 감사를 감정적 성격 특성으로 보아 감사성향(grateful disposition)이란 감사하는 사람들은 긍정적 경험을 통해 타인의 도움을 인식하고 고마움의 감정을 느끼는데, 이러한 정서 상태의 일반화된 경향성을 지칭하는 것이다[6]. 감사성향은 강도(intensity), 빈도(frequency), 범위(span), 밀도(density)의 4가지 측면으로 설명된다[9]. 즉, 감사성향이 높은 사람은 일상에서 더 강한 수준으로, 더 자주 감사를 경험하며, 다양한 대상에 대해 감사를 경험하고, 한 가지 사건에 대해 더 많은 대상에게 감사하게 된다는 것이다. 이 밖에도 감사를 기분, 도덕적 정서 상태 및 대처 반응 등과 같은 여러 가지 요인으로 바라보는 다양한 의견이 있다.

본 연구는 위와 같은 선행연구에 기초하여 감사란 도움이나 혜택을 받은 것에 대해 고마움을 느끼는 정서로 정의하고자 한다. 그리고 감사증진프로그램이란 매일 매일 감사하는 마음이 무엇인지 깊이 생각해보면서 자기 주변에서 감사할 거리들을 찾아보고, 그 감사의 대상에게 감사의 마음을 표현하고 기록해 보는 활동으로 감사성향을 중점으로 매일 감사제목을 쓰고, 매주 주제에 맞는 감사내용을 작성해서 발표함으로써 감사성향이 증진될 수 있도록 구성된 프로그램을 말한다.

2. 삶의 의미

삶의 의미란 삶에 대한 통일감, 목적 지향성이나 목적의식, 개인적인 중요성 등으로 정의할 수 있다. 실존주의자들은 삶 속에 본질적으로 의미가 내포되어 있지는 않지만 사람들은 의미를 추구하려는 의지를 가지고 있기 때문에 다양한 방식을 통해 삶에 대한 의미를 획득할 수 있다고 하였다[10]. 삶의 의미는 특수한 상황에 얽혀 있는 특수한 사람과 관계가 있다는 점에서, 사람에 따라 다르며, 매일 아니 매시간 다르다고 말할 수 있

다는 점에서 상대성을 지니고 있다. 인간은 자신에 대해 책임을 지는 존재로 자신과 자신의 삶의 특유한 의미를 실현할 책임이 있다. 어떠한 환경에서도 자신의 선택에 책임을 의식하는 것이 바로 인간이다. 그러므로 인간이 선택의 자유를 가졌다는 것은 그것을 가진 것만으로 충분하지 않고 그 선택에 따른 책임을 받아들여야 한다. 즉 인간은 주어진 삶에서 도피하지 않고 주어진 상황에 과감히 직면하여 자신의 삶에 책임을 질 수 있는 존재이다. Frank[11]은 인간이 영성, 자유, 책임과 같은 특성을 소유하고 있기 때문에 이를 통해 인생의 의미와 목적을 발견하려는 의미에의 의지를 가지고 있다고 보았다. Frank[12]은 인간은 자기 자신의 실존에서 의미와 목적을 찾으려고 하고, 독특한 자기 자신의 사명감을 발견하려고 노력을 한다고 하였다. 인간은 자신의 개인적인 삶의 특유한 의미를 실현할 책임이 있기 때문에 오늘날 교육의 중요한 과업은 전통과 지식을 전하는 것뿐만 아니라 인간으로 하여금 독특한 의미를 발견할 수 있는 능력을 개발시켜야 한다고 보았다.

삶에서 의미를 발견하는 방법으로서의 경험적 가치는 선이나 진리, 아름다움 같은 것을 체험하거나 혹은 자연과 문화를 체험함으로써 찾는 것이다. 가장 위대한 경험은 성숙한 사랑이라 할 수 있다. 사랑은 자기 이외의 또 다른 한 사람을 그의 모든 독특성, 유일성 안에서 경험하는 것이다. 즉, 각각의 두 사람이 그 무엇보다도 다른 어떤 인간, 곧 유일무이한 서로를 만나 사랑을 하고, 서로가 상대속에서 체험함으로써 풍요로움을 경험하게 되는 것이다. 태도적 가치는 자기가 변경할 수 없는 운명에 직면해야 할 경우에 이 곤경에 대해서 그가 취하는 태도이다. 예를 들어, 어떠한 상황에 처하든지 모든 것을 받아들여 견디어내는 용기, 의연함 등이라 말할 수 있다[13]. 이러한 태도적 가치가 바로 삶의 의미를 계속 유지할 수 있는 이유가 되기도 한다. 인간의 삶이 의미 있는 것이라면 그 가운데 뻔 수 없는 일부인 고통과 죽음 같은 부정적인 상황에도 반드시 의미가 있는 것이며, 그 의미는 주어진 상황을 어떻게 대처해 나가는가에 따라 실현될 수도 있고 그렇지 못할 수도 있다. 인간의 존엄성을 드러내주는 가장 높은 가치가 바로 이 태도적 가치이다. 태도적 가치의 실현을 통해서

인간은 어떠한 극한 상황 속에서도 삶의 의미를 발견할 수 있다[14].

위와 같은 선행연구에 기초하여 본 연구에서는 삶의 의미란 인생의 의미와 목적을 발견하는 것이며, 어떠한 어려운 상황속에서도 의연함을 유지하면서 삶의 의미를 추구하는 것으로 정의한다. 삶의 의미의 하위요인으로는 의미 발견, 의미 추구 등으로 구성하였다.

3. 주관적 안녕감

주관적 안녕감(Subjective Well-Being)이란 자신의 생활에 대한 인지적·정서적 평가를 말한다[15]. 주관적 안녕감의 근원과 그것에 작용하는 요인들을 밝혀내고자 하는 심리학적 연구들을 보면, 주관적 안녕감은 사회 환경적 요소와 개인의 가치들, 자기행동의 긍정적 경험, 자아지각의 구조, 신념체계, 사회적 비교에 의해서 경험되는 것으로 볼 수 있다[16]. Diener[16][17]는 주관적 안녕감의 개념을 크게 3가지로 구분하여 설명하였다. 첫째는 외부적 기준에 의해 정의되는 행복이다. 이 관점에서는 주로 소득 수준, 여가시간, 건강상태 등의 외부적인 것들로 행복을 평가하고 비교한다. 둘째는 주관적인 관점에서 정의되는 행복으로 이 관점에서는 개인이 자신의 삶에 대해 가지는 인지적 평가가 중시되며, 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태를 행복이라고 할 수 있다. 세 번째 관점에서 행복은 부정적인 감정보다 긍정적인 감정이 우세한 심리상태를 말한다. 박숙경[18]은 주관적 안녕감이란 삶의 만족, 긍정적 사고방식과 같은 생활전반에서 지속적으로 느낄 수 있는 생활감정으로서 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용될 수 있는 긍정적인 심리상태를 의미한다고 하였다.

이와 같이 여러 연구자들은 주관적 안녕감이 인지적 안녕감인 삶의 만족도 측면과 정서적 안녕감인 긍정적·부정적 정서 측면이라는 두 개의 일반적인 측면을 가지고 있음을 주장한다[16][18][19]. 첫째, 인지적 안녕감은 생활만족감(life satisfaction)을 나타내는데 이는 한 개인의 전체적인 자신의 삶에 대한 평가로서 주로 인지적인 판단과정을 의미한다. 둘째, 정서적 안녕감이 의미하는 정서 상태는 구체적인 일시적인 상황에서의 정서

와는 다른 것으로, 좀 더 지속적으로 깊이 있는 정서 상태를 의미한다. 이는 Bradburn[20]이 말한 부정적인 감정보다 긍정적인 감정이 우세한 심리 상태라고 말할 수 있는데, 그에 의하면 행복은 개인이 체험하고 있는 긍정적 정서와 부정적 정서를 비교하여 얻어지는 전반적인 평가라고 할 수 있다. 무엇보다 중요한 것은 긍정적인 정서 경험의 빈도가 다른 결정인자들보다 정서적 안녕감에 보다 더 중요한 요소임을 보여주고 있다[21].

본 연구는 위와 같은 선행연구에 기초하여 주관적 안녕감을 삶의 만족, 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고, 긍정적 사고방식과 긍정적인 심리상태를 의미한다고 볼 수 있다. 주관적 안녕감의 하위요인으로는 생활만족도, 정적 및 부정정서 등으로 구성하였다.

4. 감사증진 프로그램과 삶의 의미

Emmons와 McCullough[3]는 대학생을 대상으로 감사 활동의 효과를 알아보았다. 감사집단 참가자는 10주 동안 일주일에 한번씩 다섯가지 감사한 것에 대해 기록하도록 지시받았다. 이것을 스트레스 사건이나 중립적인 사건을 5가지씩 기록하도록 지시받은 집단들과 비교했을 때 감사표현 참가자들은 삶에 대해 더 낙관적이었으며, 다른 사람을 돕거나 사람들과 유대감을 느끼는 것으로 나타났다. 양진희[22]는 감사일기 쓰기활동 경험이 예비유아교사들의 삶의 낙관성, 행복감, 삶의 만족도, 삶의 의미를 증진시키는데 유의한 효과가 있었음을 검증하였다. 이지현·이창환[23]의 중학생을 대상으로한 연구에서 감사훈련은 결국 일상의 작은 행복을 찾 것이며, 감사거리를 찾기 위한 의식적인 노력의 과정에서 점점 더 많은 감사거리를 쉽게 찾을 수 있는 자신을 발견하게 하는 것이라고 하였다. 실제로 감사노트를 작성했던 실험집단의 학생들의 사후 구술보고에서 그들은 감사노트를 쓰다 보니 스스로 자기 자신이 많은 감사할 거리를 가진 행복한 사람이라는 사실을 새삼 깨닫게 되었고, 긍정적인 태도를 가지게 되었으며, 삶의 의미를 찾는데 도움이 되었다고 하였다.

5. 감사증진 프로그램과 주관적 안녕감

김동희[24]는 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주

관적 안녕감에 미치는 효과를 경험적으로 검증하여 그 효과를 확인하였다. 연구결과 프로그램에 참가한 실험집단이 통제집단에 비해 생활만족도 및 긍정적 정서는 높아졌고, 부정적 정서는 낮아짐으로써 결국 주관적 안녕감이 향상되었다. 이지현[25]은 감사훈련을 통해 중학생의 생활만족도와 긍정 정서의 경험을 증진시킴으로, 주관적 안녕감이 증진되었다고 하였다. 박은영[26]은 감사일지 쓰기가 여성결혼이민자들의 주관적 안녕감의 인지적 측면인 삶의 만족도의 증가에 도움을 주는 것으로 확인되었다. 하지만 감사일지 쓰기가 주관적 안녕감의 정서적 측면인 정적·부적 정서에 있어서는 긍정적인 효과를 주지 못하는 것으로 나타났다. 신현숙·김미정[27]은 감사증진프로그램이 중학생의 삶의 대한 만족도를 높이고, 부정적 정서 경험을 완화시켰으며 우울과 불안 수준을 감소시킨 반면, 긍정적 정서 경험을 증가시키지는 못하였다고 하였다. 이는 우리나라 청소년은 감사할 일을 떠올릴 때에 감사와 더불어 빚을 졌다는 느낌과 보답을 해야 한다는 의무감을 갖기 때문에, 감사의 정서 경험이 주는 긍정적 영향이 빚짐의 정서나 의무감, 이로 인한 심리적 불편함에 의해 상쇄되었을 가능성이 추측된다고 하였다. 최미자[28]는 감사일기 프로그램은 중학생의 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 주관적 안녕감 증진은 감사일기 쓰기를 통해 하루하루 자신의 삶에서 감사한 점을 찾아 보고, 다양한 대상에 대한 감사를 표현하고 기록함으로써 자신의 삶의 만족감을 느끼게 된 것에서 기인한다고 하였다. 이향숙[30]은 대학생들을 대상으로 감사와 자기가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조사했을 때, 감사와 자기에는 안녕감과 정적인 상관을 보였으며, 1주일간 감사일지를 쓰게 했을 때 자기에적 성향이 낮은 집단에서는 감사기분과 안녕감이 유의하게 증가했음을 밝히고 있다.

김희경 등[31]은 감사증진프로그램이 생도들에게 감사성향과 행복감, 주관적 안녕감에 긍정적인 변화를 가져왔다고 하였으며, 프로그램 종료 후에도 생도가 감사증진행위를 지속할 수 있도록 여건을 마련해 주는 것이 중요하다고 하였다.

III. 연구방법

1. 연구가설

위와 같은 이론적 배경에 따라 감사증진 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 삶의 의미와 주관적 안녕감에 유의미하게 향상될 것이라는 가설을 세우고자 한다.

가설 1 감사증진 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 삶의 의미가 유의미하게 향상될 것이다.

가설 2 감사증진 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 주관적 안녕감이 유의미하게 향상될 것이다.

2. 프로그램 구성

본 프로그램은 김미정[32]의 감사의 기본개념과 활동요소가 충실히 포함되어 있으며, 감사는 많이 표현할수록 좋고 그 마음도 증가하므로 감사대상을 자신, 가족, 친구 등으로 하여 감사표현을 많이 연습할 수 있는 서덕남[33]의 프로그램을 첨가하였고, 특히 학생들에게 매일 감사노트를 작성하도록 하여 [표 1]과 같이 11회기로 재구성하였다. 프로그램은 오리엔테이션, 감사의 의미와 필요성, 감사하는 마음 표현하기, 감사하는 마음 발표하기, 가족에 대해 감사하기, 감사이유찾기 / 발표, 친구에 대해 감사하기, 돌림편지 쓰기, 감사노트쓰기

표 1. 감사증진 프로그램

회기	단 계	활동내용	시간
1	오리엔테이션	프로그램의 목적 및 회기별 활동내용, 집단프로그램 참여 규칙 나누기, 사전 검사 실시	90분
2	감사의 의미와 필요성	감사를 누구에게 언제 느꼈는지 이야기 해보기, 감사의 필요성과 의미 알아보기, 감사노트쓰기	90분
3	감사하는 마음 표현해 보기(1)	대학교에 입학하게 되어 감사한 점을 발표하기 감사노트쓰기	90분
4	감사하는 마음 표현하기(2)	자신의 마음과 몸에 대해 감사하기 자신의 자랑거리에 대해 감사하기 감사노트쓰기	90분
5	감사하는 마음 표현하기(3)	가족에 대해 감사하기 감사이유찾기 / 발표 감사노트쓰기	90분
6	감사하는 마음 표현하기(4)	친구에 대해 감사하기 돌림편지 쓰기 감사노트쓰기	90분

7	감사하는 마음 표현하기(5)	책이나 영화를 통해 도움이 되었던 점에 대해서 감사하기 감사노트쓰기	90분
8	감사의 경험과 표현방식(1)	내가 누군가를 도와준 경험 나누기 내 도움을 받은 상대가 표현한 감사방식 나누기 / 감사노트쓰기	90분
9	감사의 경험과 표현방식(2)	내가 누군가의 도움을 받은 경험 나누기, 내가 상대방에게 표현한 감사방식 나누기 감사노트쓰기	90분
10	감사의 걸림돌 살펴보기	감사를 표현하지 않은 경험 나누기 감사의 표현이 안되는 이유 살펴보기, 감사의 표현을 촉진시키는 방법 알아 보기, 감사노트쓰기	90분
11	종결 및 평가	프로그램의 효과성 검증 사후검사, 프로그램을 통해 변화된 점에 대해서 발표, 격려와 칭찬	90분

3. 실험설계

본 연구에 사용된 실험설계는 사전-사후 통제집단 설계(Pre test-Post test Group Design)로써 독립변인은 실험집단에게 감사증진 프로그램을 적용시킨 것이고, 그에 따른 종속변인은 삶의 의미와 주관적 안녕감에서 점수의 변화 정도를 알아보는 것이다. 이를 도식화하면 다음의 [표 2]와 같다.

표 2. 사전-사후검사 실험 설계

집단	사전검사	프로그램진행	사후검사
실험집단	O.	감사증진 프로그램(x)	O.
통제집단	O.		O.

실험집단: 감사증진프로그램실시, 통제집단: 프로그램실시하지 않음

4. 연구대상과 자료수집

본 프로그램은 2014년 9월 5일부터 12월 5일까지 총 11회기에 걸쳐 실시하였고, 광주광역시 K여자대학교 학생들을 대상으로 하였다. 프로그램 집단은 연구에 관한 내용을 설명하고, 동의를 구하였으며 참여를 원하는 여대생중 20명을 선정하여 실험집단으로, 통제집단은 프로그램에 참여하지 않는 여대생중 단순 무작위 추출법을 이용하여 20명을 선정 한 후, 총 40명을 대상으로 하였으며 프로그램 사전-사후 검사를 실시하였다.

5. 연구도구

5.1 삶의 의미

삶의 의미 수준을 측정하기 위해 Steger 등[34]이 개

발하고, 우리나라에서 원두리 등[35]이 번안하고 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미발견(의미 존재)과 의미추구의 두 가지 하위요인으로 이루어져 있으며 각 하위척도 당 5문항으로 구성된 측정도구이다. 전체 문항의 수는 총 10문항으로 5점 Likert 척도로 이루어진 자기보고식 검사이다. 의미발견 문항의 점수가 높을수록 주관적으로 많은 삶의 의미를 가지고 있음을 스스로 지각하고 있다는 것을 의미한다. 의미추구 문항의 점수가 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강함을 나타낸다. 이 척도에 대한 신뢰도(Cronbach α) 값은 [표 3]과 같다.

표 3. 삶의 의미 척도의 요인별 문항번호

하위 영역	내용	해당문항번호	사전 (a)	사후 (a)
의미 발견	삶의 의미에 대한 이해, 분명한 삶의 목적의식	1,4,5,6,9	.84	.85
의미 추구	삶의 목적을 찾기 위해 노력, 삶의 소명을 찾고 있음	2,3,7,8,10	.77	.83
합계		총 10문항		

5.2 주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위해 삶의 만족도와 정적-부정적 정서를 측정하였고, 부적 정서의 영역은 역산하여 분석을 실시하였다. 삶에 대한 만족도를 측정하기 위하여 Diener 등[36]이 개발한 삶의 만족도 척도를 류연지[37]가 한국판으로 번안한 생활만족도 검사(Satisfaction With Life Scale; SWLS)를 사용하였다.

Diener 등[36]이 개발한 정적 및 부적 정서 척도(Intensity and Time Affect Survey; ITAS)를 이용하여 긍정적인 정서경험과 부정적인 정서경험을 측정하였다. 이 척도에는 사랑, 기쁨, 두려움, 창피함, 화, 슬픔의 여섯 가지 차원의 정서가 포함되어 있다. 이 정서들 중에서 사랑과 기쁨은 긍정적 정서 이고, 두려움, 창피함, 화, 슬픔은 부정적 정서이다. 각 정서마다 4개의 문항으로 측정되며, 정서를 표현하는 총 24개의 단어로 구성되어 있다. 응답자는 제시된 정서에 대하여 지난 한달 간 그 정서를 얼마나 자주 느꼈는지를 묻는 질문에 대하여 5점 Likert척도로 응답하였다. 이 척도에 대한 신뢰도 값은 [표 4]와 같다.

표 4. 주관적 안녕감 척도의 요인별 문항번호

하위 영역	내용	해당문항번호	사전 (a)	사후 (a)
삶의 만족도	삶에 대해 만족, 좋은 생활조건, 내 이상에 가까운 생활	1,2,3,4,5	.78	.79
정적정서	사랑	13,16,19,22	.80	.84
	기쁨	3,6,9,12	.85	.73
부정적 정서	두려움	1,4,7,10	.87	.83
	화	2,5,8,11	.80	.79
	창피함	14,17,20,23	.72	.71
	슬픔	15,18,21,24	.86	.81
합계		총 29문항		

6. 자료분석

감사증진 프로그램을 통해 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감이 얼마만큼 유의미하게 변화되었는지를 검증하기 위해 SPSS 18.0 for Windows 프로그램을 이용하여 다음과 같이 처리하였다.

- 1) 감사증진 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단 간의 삶의 의미 및 주관적 안녕감의 동질성을 알아보기 위해 삶의 의미 및 주관적 안녕감 척도의 사전결과를 독립표본 t 검증하였다.
- 2) 실험집단과 통제집단의 평균차이 유의성을 검증하기 위하여 삶의 의미 및 주관적 안녕감의 사전 검사와 사후 검사의 차이를 대응표본 t 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교

1.1 삶의 의미 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 삶의 의미의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 실험집단과 통제집단의 삶의 의미 사전검사 비교

삶의 의미	집단 (N=20)	M	SD	t	p	F
의미발견	실험집단	3.2857	.7047	.385	.769	.293
	통제집단	3.1865	.7962			
의미추구	실험집단	3.4000	.5262	-.536	.618	.425
	통제집단	2.7875	.5317			

[표 5]에 제시된 바와 같이 집단 간에 삶의 의미의 하위영역인 의미발견, 의미추구 값에 유의한 차이가 발견되지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 동질적 집단임이 검증되었다.

1.2 주관적 안녕감 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 주관적 안녕감의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 6]와 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 주관적 안녕감 사전검사 비교

주관적 안녕감	집단 (N=20)	M	SD	t	p	F
삶의만족도	실험집단	3.0714	.5355	.653	.569	.684
	통제집단	2.8524	.5632			
사랑	실험집단	3.4107	.7312	.397	.724	.336
	통제집단	3.3254	.6045			
기쁨	실험집단	3.4643	.8195	.356	.753	.299
	통제집단	3.3987	.7247			
두려움	실험집단	2.3393	.7506	-.415	.637	.382
	통제집단	2.4651	.6932			
화	실험집단	2.1607	.6836	.386	.735	.312
	통제집단	2.0954	.8032			
창피함	실험집단	2.0357	.6783	.382	.739	.310
	통제집단	2.0118	.7247			
슬픔	실험집단	2.1964	.8672	-.375	.786	.278
	통제집단	2.2663	.7247			

[표 6]에 제시된 바와 같이 집단 간에 주관적안녕감의 하위영역인 삶의만족도, 사랑, 기쁨, 두려움, 화, 창피함, 슬픔 등의 값에 유의한 차이가 발견되지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 동질적 집단임이 검증되었다.

2. 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 비교

2.1 삶의 의미 사전·사후검사 비교

감사증진 프로그램이 삶의 의미 향상에 의미 있는 영향을 주었는지를 알아보기 위하여 실시한 실험집단과 통제집단간 삶의 의미 사전·사후검사의 결과는 [표 7]와 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 삶의 의미 사전·사후검사 비교

삶의 의미	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
의미발견	실험	3.2857	.7047	3.7000	.5068	-3.841	.002
	통제	3.1865	.7962	3.2793	.6825	-.475	.694
의미추구	실험	3.4000	.5262	3.9714	.4357	-5.360	.000
	통제	2.7875	.5317	2.7124	.4973	.414	.727

위 [표 7]의 검사 결과를 보면 실험집단의 삶의 의미 하위 영역 가운데 의미발견, 의미추구 영역에서 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 위와 같은 결과는 감사증진 프로그램을 통해서 자신이 하찮은 존재가 아니라 고귀하고 존중받을 만한 자격이 있다는 것을 깨닫도록 해 주었다. 사소한 것에도 감사한 마음으로 살면 행복해 질 수 있다는 것을 깨닫을 수 있었다. 더 나아가 다른 사람들과 더불어 살아가고 싶은 마음이 들었으며, 남을 도와주고 지지해 줄 수 있는 삶을 살고 싶은 마음이 들었다.

2.2 주관적 안녕감 사전·사후검사 비교

감사증진 프로그램이 주관적 안녕감 향상에 의미 있는 영향을 주었는지를 알아보기 위하여 실시한 실험집단과 통제집단간 주관적 안녕감 사전·사후검사의 결과는 [표 8]와 같다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 주관적 안녕감 사전·사후검사 비교

주관적 안녕감	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
삶의 만족도	실험	3.0714	.5355	3.6429	.4450	-3.494	.004
	통제	2.8524	.5632	2.9824	.4632	-.475	.614
사랑	실험	3.4107	.7312	3.9821	.7302	-2.244	.043
	통제	2.6898	.7247	2.6998	.5283	-.215	.897
기쁨	실험	3.4643	.8195	4.1786	.3315	-3.785	.002
	통제	2.6898	.7247	2.6998	.5283	-.215	.897
두려움	실험	2.3393	.7506	2.4107	.8062	-.458	.655
	통제	2.6753	.6837	2.6013	.5984	.252	.815
화	실험	2.1607	.6836	1.9107	.3873	1.422	.179
	통제	2.6898	.7247	2.6998	.5283	-.215	.897
창피함	실험	2.0357	.6783	1.5179	.3461	3.069	.009
	통제	2.6898	.7247	2.6998	.5283	-.215	.897
슬픔	실험	2.1964	.8672	1.6607	.3747	2.558	.024
	통제	2.6898	.7247	2.6998	.5283	-.215	.897

위 [표 8]의 검사 결과를 보면 실험집단의 주관적 안

녕감 하위영역 가운데 삶의 만족도, 정적 정서 영역 가운데 사랑, 기쁨, 부정적 정서영역에서 창피함, 슬픔에서 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다. 이와 같은 결과는 감사증진 프로그램을 통해서 사소한 것에도 감사할 줄 아는 것을 배워서 삶의 만족도가 높아졌다. 정신적으로 행복하게 되니까 스트레스도 쌓이지 않고 보람있게 살 수 있게 되었다고 하였다. 감사하는 생활을 통해서 긍정적으로 살아가려고 하면서 삶이 즐거워지고 활기가 넘치며 한층 더 생활의 만족도가 높아지는 것을 느낄 수 있었다고 하였다. 정서적 측면에서도 작은 것에도 감사를 할 때 삶이 더욱더 즐거워지고, 기쁨이 있고, 자신감을 많이 얻게 되었다. 매일 매일 생활이 즐거워지고 생각하는 것이 달라져서 다른 사람에 대해서도 베풀고 나누고자 하는 따뜻한 마음이 느껴졌다고 하였다.

V. 논의 및 결론

감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는 가를 알아보기 위한 연구결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

본 연구결과 감사증진 프로그램은 여대생의 삶의 의미 하위 영역 가운데 의미발견, 의미추구 영역에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 감사증진 프로그램을 통해서 매주마다 주제에 따른 감사한 마음을 글로 써 볼 수 있어서 고마운 분들에 대해서 감사한 마음을 느낄 수 있었으며, 다른 친구들이 감사하는 부분도 배울 수 있어서 좋았다고 하였다. 지금까지 살면서 감사하면서 산 적이 별로 없었는데, 사소한 것에도 감사하며, 친구들과 자기가 감사했던 것들에 대해 발표를 하면서 공유할 수 있어서 좋았다고 하였다. 이를 통해서 감사하고 사랑하는 법을 표현할 수 있게 되었다고 하였다. 매일 감사노트를 작성하다보니, 삶에 대해서 감사하는 마음이 생겼으며, 긍정적으로 삶을 생각하다 보니, 다른 사람들과 더불어 살아가고 싶은 마음이 들었다고 하였다. 작은 것에도 감사할 수 있는 마음을 가지게 되면서, 긍정적인 변화가 일어나면서 자신의 삶의 의미를 찾아갈 수 있어서 좋았다고 하였다. 자신이 하찮은 존재가

아니라, 고귀하고 존중받을 만한 자격이 있다는 점을 알게 되었다고 하였다. 그리고 자신도 누군가에게 감사함을 느끼게끔 도와주는 삶을 살아가고 싶고, 주위에 감사한 사람들과 나를 지지해 주는 사람들이 많다는 것을 느끼게 되었으며, 자신뿐만 아니라 모든 사람들을 소중하게 여기며, 열심히 의미 있게 삶을 살고 싶다고 하였다. 위와 같은 연구결과는 감사증진 프로그램이 삶의 의미에 유의한 영향을 미쳤다는 이지현·이장환[23]의 연구결과와 양진희[22]의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 또한 감사증진 프로그램은 여대생의 주관적 안녕감 하위영역 가운데 삶의 만족도, 정적 정서 영역 가운데 사랑, 기쁨, 부정적 정서영역에서 창피함, 슬픔에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 감사증진 프로그램을 통해서 매일 감사제목 5가지를 작성하면서 사소한 것에도 감사할 줄 아는 것을 배워서 삶의 만족도가 높아졌다. 주어진 모든 것에 항상 감사할 줄 아는 사람으로 변화가 되면서, 자신의 삶에서 감사하는 일이 이제는 자연스러워졌고, 즐거운 삶을 사는 방법을 알게 되어 삶의 만족도가 향상되었다. 그리고 감사증진 프로그램 가운데 가족에게 감사하는 시간을 통해서 가족을 더 사랑하고 아끼려고 존중하게 되었다. 가족이 얼마나 소중한 존재라는 것을 알게 되었으며, 가족에 대한 고마움과 사랑을 더 많이 느낄 수 있었다. 매주 어떤 주제에 대해서 감사하는 내용을 작성해서 서로 발표를 하는 가운데 기분이 좋아지는 것을 느낄 수 있었으며, 우울해져 있던 날도 웃게 만들어주었던 시간이 되었다. 주제에 따른 감사한 마음을 글로 써 볼 수 있어서 좋았고, 감사했던 부분을 앞에 나와서 서로 발표를 하면서 배우 수 있어서 좋았다고 하였다. 매주 앞에서 감사내용을 발표를 하면서 자신감을 얻게 되었다. 감사증진 프로그램을 통해서 긍정적으로 생각할 수 있게 되었고, 짜증도 줄어들고, 감사하는 마음이 생겨 긍정적으로 삶을 바라보게 되었다.

위와 같은 연구결과는 감사증진 프로그램이 삶의 의미 하위 영역 가운데 의미발견, 의미추구 영역에서 유의한 영향을 보였다는 Emmons와 McCullough[3], 이지현·이장환[23], 양진희[22]의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 그리고 감사증진 프로그램이 주관적 안녕

감 하위영역 가운데 삶의 만족도와 정적정서 영역 가운데 사랑과 기쁨, 부정적 정서 영역 가운데 창피함과 슬픔에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다는 김동희[24], 이지현[25], 박은영[26], 신현숙·김미정[27], 최미자[28]의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 하지만, 부정적 정서 영역 가운데 '화', '두려움'은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 감사증진 프로그램 보다는 좀더 심층적인 심리상담이 필요하다고 판단된다.

마지막으로 이 연구는 대상자의 수와 선정에서 제한점이 있으므로 이 결과를 전체 대학생들에게 일반화하기는 어렵다.

참고 문헌

- [1] 셸리그만, (*마틴 셸리그만의*) *긍정심리학*(김인자 옮김), 물푸레, 2009.
- [2] 류보머스키, *How to be happy : 행복도 연습이 필요하다*(오혜경 옮김), 지식노마드, 2008.
- [3] R. A. Emmons and M. E. McCullough, "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, pp.377-389, 2003.
- [4] 권선중, 김교현, 이홍석, "한국판 감사 성향 척도의 신뢰도 및 타당도," *한국심리학회지*, Vol.11, pp.177-190, 2006.
- [5] R. A. Emmons, Gratitude. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman(Eds), *Character strength and virtues*, Oxford University Press, pp.553-568, 2004.
- [6] E. L. Rosenberg, "Levels of analysis and the organization of affect," *Review of General Psychology*, Vol.2, pp.247-270, 1998.
- [7] B. Weiner, "An attributional theory of achievement motivation and emotion," *Psychological Review*, Vol.92, pp.548-573, 1985.
- [8] R. S. Lazarus and B. N. Lazarus, *Passion and reason: Making sense of our emotions*, Oxford

- University Press, 1994.
- [9] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography," *Journal of personality & Social Psychology*, Vol.82, No.1, pp.112-127, 2002.
- [10] J. Kekes, "The meaning of life," *Midwest Studies in Philosophy*, Vol.24, pp.17-34, 2000.
- [11] V. E. Frankl, *The will to meaning : Foundations and Applications of Logotherapy*, N. Y. : The library Inc, 1969.
- [12] V. E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, New York : Wasington Square Press, 1967.
- [13] 박동순, *Vitor E. Frankl의 상담이론에 관한 연구*, 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1985.
- [14] 김완수, *대학생이 지각한 사회적 지지와 삶의 의미가 진로결정수준에 미치는 영향*, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2005.
- [15] E. Diener, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index," *American Psychologist*, Vol.55, pp.34-43, 2000.
- [16] E. Diener, "Subjective well-being," *Psychological Bulletin*, Vol.95, pp.542-575, 1984.
- [17] E. Diener, "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities," *Social Indicators Research*, Vol.31, pp.103-157, 1994.
- [18] 박숙경, "행복을 끌어오는 집단상담이 대학생들의 행복에 대한 자각, 행복한 사람들의 특성, 인간관계, 내적통제성 및 자아존중감에 미치는 효과; 우불당의 자신을 행복하게 만드는 비결 적용," *학생생활연구*, Vol.16, pp.49-68, 2002.
- [19] D. G. Myers and E. Diener, "Who is happy?," *Psychological Science*, Vol.6, pp.10-19, 1995.
- [20] N. M. Bradburn, *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine, 1969.
- [21] E. Diener and R. J. Larsen, The experience of emotional well-being, In M. Lewis & J. M. Haviland(Eds.), *Handbook of emotions*(pp.405-415), New York: Guilford, 1993.
- [22] 양진희, "감사일기 쓰기활동 경험이 예비유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향," *유아교육연구*, 제33권, 제2호, pp.259-280, 2013.
- [23] 이지현, 이창환, "중학생에게서 감사훈련이 감사성향, 생활만족도, 정서적안정감, 자아존중감에 미치는 효과," *한국산학기술학회논문지*, 제10권, 제11호, pp.3315-3320, 2009.
- [24] 김동희, *감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과*, 창원대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [25] 이지현, *중학생에게서 감사훈련이 미치는 긍정적 효과*, 서강대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [26] 박은영, *감사일기 쓰기가 여성결혼이민자들의 문화적응 스트레스와 주관적 안녕감에 미치는 영향*, 영남대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [27] 신현숙, 김미정, "감사증진프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향," *청소년학연구*, 제16권, 제1호, pp.205-224, 2009.
- [28] 최미자, *감사일기프로그램이 안녕감과 감사성향에 미치는 영향*, 수원대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [30] 이향숙, *감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 충남대학교 대학원, 석사학위논문, 2008.
- [31] 김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민, "감사증진프로그램이 생도들의 감사성향, 행복감, 학교생활적응에 미치는 영향," *군진간호연구*, 제32권, 제2호, pp.69-81, 2014.
- [32] 김미정, *감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적지지, 심리적 적응에 미치는 효과*, 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [33] 서택남, *감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과*, 청주교육대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [34] M. F. Steger, P. Frazier, and M. Kaler, "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life,"

Journal of Counseling Psychology, Vol.53, pp.80-93, 2006.

[35] 원두리, 김교현, 권선중, “한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로,” 한국심리학회지: 건강, Vol.10, pp.211-225, 2005.

[36] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, “The satisfaction with lifescale,” Journal of Personality Assessment, Vol.49, pp.71-75, 1985.

[37] 류연지, 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향, 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 1996.

저 자 소 개

허 정 철(Jeong-Cheol Heo)

종신회원



- 1994년 2월 : 조선대학교 행정학과(행정학사)
- 2006년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학석사)
- 2008년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학박사)

▪ 2008년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 사회복지학과 조교수

<관심분야> : 아동·청소년복지, 다문화아동복지, 사회복지실천분야