

본 연구의 목적은 유아교육과 신입생들을 위한 감사 증진 프로그램이 예비유아교사의 감사성향, 공감능력, 그리고 학과만족에 미치는 영향을 알아보고자 하는 것이다. 연구대상은 경기도에 소재한 3년제 전문대학교 유아교육과에 재학 중인 신입생 55명이며, 이들 중 28명은 실험집단에, 27명은 비교집단에 배치되었다. 실험집단에 속한 유아교육과 신입생들은 2018년 1학기 동안 인지, 정서, 행동적 영역이 통합되어 구성된 감사증진 프로그램을 경험하였다. 본 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 프로그램 실시 사전과 사후에 유아교육과 신입생들의 감사성향, 공감능력, 학과만족 검사를 실시하여 SPSS WIN 20.0을 활용한 공변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램은 예비유아교사의 감사성향, 공감능력, 학과만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 유아교육과 신입생의 학과적응과 학습 지속력 향상을 위한 프로그램의 구체적 방법론을 제시하였다는 데에 의의가 있다.

■ 주제어: 감사증진 프로그램

감사성향
공감능력
학과만족

신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 감사성향, 공감능력, 그리고 학과만족에 미치는 영향

The Effect of Gratitude Enhancement Program for Freshmen on Pre-service Early Childhood Teacher's Gratitude Disposition, Empathic Ability, Department Satisfaction

이 세 나¹⁾ 김 민 정²⁾
Sae Na Lee Min Jeong Kim

I. 서론

대학 시기는 심리·사회적 발달단계상 후기 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 속하며, 자신의 행동에 대한 책임감을 바탕으로 진로를 계획하는 등 다양한 발달과업이 집중되는 시기이다. 이에, 대학에 입학한 학습자는 전문적 지식의 습득과 교수 및 교우들과의 친밀한 관계 형성 등 새로운 사회문화적 환경에 노출되면서 대학생활적응과 관련된 스트레스를 경험하게 된다.

학교에 대한 적응은 모든 대학생에게 공통적으로 주어진 과제이지만, 특히 신입생에게 보다 중요하다(권혜진, 2007; 이효숙, 2011). 선행연구에 의하면, 대학의 1학년 1학기는 대학생활을 성공적으로 마치는 데 70%~80%의 높은 영향을 미치는 데 반해(Wilcox, Winn, & Fyvie-Gauld, 2005), 신입생의 대학생활적응수준은 상급생에 비해 낮은 것으로 보고되고 있기 때문이다(김은영, 1993; 황상하, 1995; Lapsley, Rice, & Shadid, 1989; Loeb & Magee, 1992). 학교에 대한 적응 실패로 자퇴를 선택하는 재학생이 1학년 1학기에 가장 많다는 김수연(2012)의 연구 결과는 신입생의 대학생활적응 문제를 보다 심도 깊게 살펴보아야 할 이유를 제시해 준다.

이에, 대학생활적응에 영향을 미치는 변인들을 밝히고 신입생들의 대학생활적응을 조력하고자 하는 연구들이 활발히 이루어지고 있다. 해당 연구들의 주목할 만한 흐름 중 하나는 과거에는 주로 부적응과 관련된 부정적 정서와 이의 병리적이고 역기능적 측면에 초점을 맞춰 연구가 이루어졌지만, 최근에는 개인 내면의 긍정적인 힘을 강화하여 어려움을 극복하는 적응적이고 기능적인 측면에 초점을 맞춘 긍정심리학 영역의 연구들이 증가하고 있다

1) 장안대학교 유아교육과 조교수, 제1저자, 교신저자
(saenalee@jangan.ac.kr)

2) 장안대학교 유아교육과 조교수, 공동저자

는 점이다(권석만, 2011; 이지원, 이기학, 2017; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

긍정심리학에서는 인간의 긍정적 특성을 6가지 미덕과 24가지 강점으로 분류하고 있는데, 이 중 하나가 '감사'이다(권석만, 2011; 김유리, 2009). 감사는 자신의 긍정경험에 대한 타인의 기여에 감사를 느끼는 일반화된 경향성(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)을 의미하며, 자신의 안녕에 도움을 주거나 기여한 대상에게 고마움을 느끼거나 표현하는 것(Emmons & Crumpler, 2000)으로 정의된다. 감사는 이와 같이 타인에 대해 고마움을 느끼는 정서, 태도, 도덕적 덕성, 습관, 성격적 특질 또는 대처반응(Emmons & McCullough, 2003)의 측면을 가지고 있다.

감사를 경험하기 쉬운 성향을 감사성향이라고 한다(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). 감사성향이 높은 사람은 긍정적 정서를 갖기 쉽기 때문에, 우울, 분노, 불안과 같은 부정적인 정서와 스트레스를 덜 느끼고(노지혜, 2005; Kashdan, Uswatte, & Julian, 2005; Watkins et al., 2003), 자기존중감, 효능감, 낙관성, 안녕감 및 행복감을 보다 많이 경험하게 되어(노지혜, 2005; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; McCullough et al., 2002), 결과적으로, 친사회적 행동을 보이게 된다(심은진, 2013; 한지영, 2012; Bartlett & DeSteno, 2006). 또한, 감사성향이 높은 사람들은 자신에 대해 깊이 성찰하며(Emmons & McCullough, 2003) 스트레스 상황에 대해 적극적으로 대처하는 경향을 보이고(원두리, 2011; Wood, Joseph, & Linley, 2007; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008), 문제상황 또는 부정적인 상황을 긍정적으로 해석하고자 노력하려는 경향을 갖고 있다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 김유리, 2009; 노지혜, 2005; Emmons & Crumpler, 2000; Watkins, 2004). 이처럼, 감사성향이 높은 사람들은 스트레스 상황에서 회복탄력성 또는 적응유연성 등 유연한 사고양식을 바탕으로 어려움을 극복하려는 경향을 보인다.

감사의 긍정적 영향은 학교 상황에서도 확인해 볼 수 있다. 감사는 부정적 스트레스에 저항하여 학교생활에 잘 적응하도록 하며(김수을, 2018; 임경희, 2010b), 학생들로 하여금 강점을 인식하고 활용하여 대학에서의 적응수준을 높이는 역할을 수행한다(이지원, 이기학, 2017). 또한, 사회적 지지를 유발하여 학교에 대한 유대감을 가지도록 하고(Wood et al., 2008), 이러한 긍

정적 정서를 통해 학생참여를 높이는 등 긍정발달을 유도하여, 문제행동을 예방하고 보호하는 기능 또한 수행하게 된다(추병완, 2015b; Reschly, Huebner, Appleton, & Antaramian, 2008). 따라서, 대학 신입생의 원활한 학교 적응을 위해서는 개인이 보유한 감사성향을 증진할 필요가 있다.

감사성향 증진을 위한 프로그램은 아동, 성인, 대학생 등 다양한 집단을 대상으로 진행되어 왔으며, 그 효과가 입증되고 있다. 윤해정과 조봉환(2011)은 초등학교를 대상으로 10주간의 인지행동적 감사프로그램을 개발·적용하여, 감사성향과 행복감의 유의한 향상을 보고하였다. 한편, 성인을 대상으로 실시된 조진형, 김경미, 김동원, 김정희(2008)의 연구에서는 2주간의 감사일지작성 집단에서 감사성향, 생활만족도, 자존감, 신체심리적 건강이 비교, 통제집단에 비해 유의하게 향상되었다고 언급하였다. 유사한 맥락에서 Emmons와 McCullough(2003)는 '받은 축복 세어보기(counting their blessings)' 활동을 통해 삶에 대한 만족과 유대감, 낙관적 태도의 증진을 확인하였으며, Seligman, Steen, Park 및 Peterson(2005)은 감사 편지 쓰기, 강점 활용, 좋았던 일과 그 이유 적어 보기 등의 중재를 적용하여 성인의 행복도 점수가 대조군에 비해 유의미하게 높았다는 연구결과를 발표하기도 하였다. 일부 연구에서는 대학생을 대상으로 감사증진 프로그램의 효과성을 연구하기도 하였다. 김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민(2014)은 1학년 간호사관생도들을 위한 8회기 분의 인지행동적 감사증진 프로그램을 개발하고 4주간의 프로그램을 실시하였는데, 실험집단 생도들의 감사성향, 행복감, 학교생활 적응 능력이 모두 향상되었다고 보고하였다. 양진희(2013)의 연구에서는 예비유아교사를 대상으로 한 감사일기쓰기 활동이 예비유아교사의 감사성향 뿐 아니라 자존감과 행복감에 영향을 미쳤으며, 한 대학 신입생을 대상으로 실시된 김연정(2018)의 연구에서는 15주간의 감사일기 쓰기 활동을 실시한 결과, 참여자의 감사성향과 공감능력이 유의미하게 향상되었다고 하였다.

감사증진 프로그램을 통해 향상될 것으로 예상되는 학생의 정서적 특징 중 하나로 공감능력을 들 수 있다. 공감능력은 타인의 정서적 표현을 이해하고 지각하는 능력, 적절한 정서표현을 위해 정보를 얻는 능력, 타인의 관점에서 타인을 이해하는 능력 등으로 정의되는 심리적 변인으로(임현정, 2012, 추병완, 2015a),

Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사의 근원은 타인을 공감하는 능력이라고 언급하여, 감사와 공감능력 사이의 관련성을 나타낸 바 있다(문은주, 2014, 재인용). 실제로, 공감능력은 감사성향과 유의미한 정적 상관을 보이며(김은주, 2017; 한지영, 2012), 그 하위 요인인 인지적 공감과 정서적 공감은 회복탄력성의 하위 요인인 감사에 정적인 영향을 미친다고 알려져 있다(소영호, 2014). 이러한 특성 때문에, 공감능력이 높은 사람들은 일상생활에서 긍정감을 높게 경험하며(김미라, 2009), 대인관계를 원만하게 구축할 수 있고(소영호, 2014), 스트레스에 원활히 대처하여 원만한 갈등해결 능력을 보이게 된다(최미숙, 2006; Sheldon & King, 2001).

또한, 공감능력은 사회적 적응력에도 긍정적 영향을 미치게 된다(Dovidio & Banfield, 2015). 배은경(2011), 박찬경(2014), 오은주와 남재걸(2017) 등에 의해 수행된 청소년의 학교적응에 대한 연구들에서는 공감능력이 학교적응에 유의미한 영향을 미친다는 점을 언급하고 있다. 대학에서의 학과적응이 사회적 지지와 관련이 있다고 밝힌 여러 선행연구(Cosden & McNamara, 1997; Chartrand, 1992; Halamandaris & Power, 1997; Lamonthé, Currie, Alisat, & Sullivan, 1995)를 기초로 하였을 때, 공감능력이 높을수록 사회적응력이 높아서 대학생활을 잘 할 가능성이 있다(고유경, 유소영, 2017; 한중숙, 2015). 따라서, 감사증진 프로그램은 공감능력을 통해 대학생활적응에 긍정적 영향을 미칠 것으로 기대된다.

감사증진 프로그램은 대학생활 적응에 결정적 역할을 수행한다고 알려져 있는(김수울, 2018; 송윤정, 2013; 어윤경, 2011; 이찬숙, 이해경, 2014) 학과만족에도 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대되고 있다. 만족은 자신의 신념과 객관적 현실을 결합하여 주어진 환경을 해석함으로써 이에 대해 긍정 혹은 부정적으로 느끼는 것인데(이용택, 2003), 삶에 대한 만족과 긍정적 정서는 감사와 정적인 상관이 있기 때문이다(Adler & Fagley, 2005). 특히, 학과만족은 인간관계와 같은 대인관계 만족의 요소를 포함하고 있기 때문에(김계현, 하혜숙, 2000), 감사증진 프로그램을 통해 자신을 둘러싼 사람과 환경에 감사하는 마음을 갖고 이를 표현하는 능력이 향상된다면 본인이 속한 학과에 대한 긍정적 정서가 고양되어 학과에 대한 만족도를 높일 수 있을 것이다. 즉, 감사를 경험하고 표현하는 것은 삶에 대한 만족도를 높이고 공감 등의 인간관계를 강화시켜 주기

때문에(Bono & Froh, 2009), 대학 생활에서 높은 학업성취와 학교생활 만족도로 이어질 수 있을 것이다(Froh, Miller, & Snyder, 2007).

이상의 선행연구들을 토대로 살펴보면, 감사증진 교육활동은 학업적 성취 뿐 아니라 인성적 자질에 대한 요구가 높은 유아교육과에 재학 중인 신입생들에게 보다 의미 있을 것으로 예측된다. 유아교육과 학생들은 다재다능함을 요구하는 학과 특성으로 인한 수업과 과제부담, 그리고 학과의 문화적 특성으로 적응에 어려움을 경험하고 있으며(김남연, 류혜숙, 2007; 송정원, 이현정, 이대균, 2007), 대학 신입생들은 일반적으로 상급생에 비해 낮은 대학생활 적응수준을 보이기 때문이다(김은영, 1993; 황상하, 1995; Lapsley et al., 1989; Loeb & Magee, 1992). 따라서, 유아교사를 희망하는 신입생들의 대학생활을 조력하고, 교사로서의 인성적 자질을 충족시킬 수 있는 교육지원이 요구된다. 이에 본 연구에서는 유아교육과 신입생의 대학생활적응을 조력하기 위한 감사증진 프로그램을 개발·적용하여 예비유아교사들의 감사성향, 공감능력, 학과만족도의 변화를 살펴보고자 하였다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 감사성향에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 공감능력에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 학과만족에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 2018학년도에 경기도에 소재한 한 전문대학교 3년제 유아교육과에 입학한 1학년 신입생 55명이다. 이들은 사전에 감사증진 프로그램을 수강한

경험이 없는 학생들이며, 모두 여학생으로 구성되었다. 연구 참여자의 평균 연령은 20.5세이다.

본 연구에서는 감사증진 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 연구대상 중 28명을 실험집단으로 선정하고, 27명을 비교집단으로 선정하였다. 본 프로그램은 교과 관련 활동의 일부로 실시되는 활동이므로, 본 연구자가 담당하는 분반을 실험집단으로, 타 교수자가 담당하는 분반을 비교집단으로 선정하였다. 실험집단에 속한 대학의 유아교육과 신입생들은 11주간 감사증진 프로그램을 경험하였다. 연구진행 중 결석, 휴학 등의 사유로 프로그램에 참여하지 못하거나, 사후검사에 응하지 않은 6명은 연구대상에서 제외하였다. 본 연구에서는 신입생을 위한 감사증진 프로그램 실시 전, 실험집단과 비교집단의 동질성을 검증하고자 하였으며, 그 결과는 표 1과 같이 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 1. 실험집단과 비교집단간의 감사성향, 공감능력, 학과만족 사전검사 점수 차이

변인	하위요인	실험집단(N = 28)		비교집단(N = 27)		t
		M	SD	M	SD	
감사성향	감사인식	3.88	.42	3.71	.36	1.59
	감사정서	3.72	.37	3.54	.37	1.83
	총점	3.80	.37	3.62	.32	1.90
공감능력	관점수용	3.82	.53	3.62	.48	1.41
	정서공명	3.18	.39	3.24	.39	-.51
	공감관심	3.99	.39	3.94	.29	.52
	총점	3.66	.28	3.60	.27	.83
학과만족	교과만족	4.06	.46	3.92	1.21	.56
	관계만족	3.92	.49	3.63	.56	2.02*
	일반만족	4.02	.45	3.93	.47	.73
	인식만족	4.14	.52	4.05	.47	.63
	학교만족	3.64	.58	3.56	.52	.52
	총점	3.86	.36	3.75	.34	1.15

*p < .05

2. 감사증진 프로그램

본 연구에서는 이와 같은 내용을 토대로 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램의 목적 및 목표를 설정하고, 내용과 학습방법을 선정하였다. 구체적으로, 내

용적인 측면에서는 선행연구에서 언급된 감사의 인지, 정서 및 행동적 측면을 충실히 반영하고(김희경 외, 2014; 윤해정, 조봉환, 2011; Emmons & Crumpler, 2000; Watkins, 2004), 방법적 측면에서는 선행연구에서 효과적인 감사증진 방법으로 언급된 ‘감사일기 작성하기(김연정, 2018)’와 ‘받은 축복 세어보기 활동(Emmons & McCullough, 2003)’을 중심으로 감사증진 프로그램 워크북을 개발하였다. 이후, 유아교육 및 교육학 전공 전문가들의 검토와 조언을 거쳐 내용을 수정·보완한 후 11회기로 구성된 교육활동 프로그램을 진행하였다.

1) 감사증진 프로그램의 목적 및 목표

본 연구에서는 유아교육과 신입생의 대학생활적응과 관련된 감사성향, 공감능력, 학과만족과 같은 심리적 기제를 향상시키고자 감사증진 프로그램을 계획하였다. 따라서 본 감사증진 프로그램은 유아교육과 신입생들이 대학생활 속에서 다양한 요구와 문제들을 적절히 대처해나가는 심리적 역량을 향상하여 대학생활에 성공적으로 적응하는 것을 목적으로 한다.

본 프로그램의 인지적, 정서적, 행동적 목표는 다음과 같이 설정하였다. 첫째, 감사의 의미와 대상을 인지하고, 감사의 중요성과 의미를 되새겨 보며, 감사를 선물과 축복으로 인식하도록 한다. 둘째, 감사에 대한 이해를 기반으로 감사의 대상에게 감사하는 마음을 갖는다. 셋째, 윤리적 동기에 의해 일상생활에서 의식적으로 감사하는 마음을 표현하고 실천한다.

2) 감사증진 프로그램의 내용 및 교수학습방법

본 연구에서는 감사를 의식적으로 인식하고, 감사정서를 습관화하여 생활 속에서 감사를 실천할 수 있도록 인지, 정서, 행동적 영역이 통합된 감사증진 활동을 구성하였다. 감사의 인지영역 신장을 위해서는 감사의 의미, 감사대상, 감사의 중요성과 의의를 인식할 수 있도록 구체적인 사례를 포함한 강의 활동을 진행하였고, 정서적 영역의 발달을 위해서는 감사에 대한 이해를 기반으로 감사를 느끼고 표현하도록 하는 토론과 실습, 발표 활동을 포함하였다. 마지막으로, 행동적 영역의 신장을 위해서는 개별적으로 작성하는 워크북의 실천

항목을 통해, 일상생활에서 수시로 감사를 실천하고 성찰할 수 있도록 구성하였다.

감사증진 프로그램은 활동회기나 소요시간에 따라 효과가 다소 차이가 있고(노지혜, 2005; 문은주, 2014; 양진희, 2013), 신입생을 위한 프로그램은 단편적 활동보다 한 학기동안 지속적으로 이루어져야 효과적이라는 점을 고려하여(이효숙, 2011), 본 연구에서는 한 학기 동안 정기적으로 진행할 수 있는 감사증진 프로그램을 계획하였으며, 학사 일정을 고려하여 표 2와 같이 진행하였다.

본 프로그램은 매 회기 활동방법에 대한 안내와 활동의 의미를 설명하는 강의, 워크북 작성과 같은

쓰기 및 기록 활동, 그리고 발표 및 토의형식의 공유활동으로 이루어졌다. 프로그램은 30분 내외의 오프라인 활동으로 이루어졌다. 이는 학습자들의 학습의 부담을 최소화하면서도 한 번에 집중할 수 있는 시간을 고려한 것이었다. 일부 학습활동은 주제와 목적에 따라 일부 조정되기도 하였다. 6회차 내용의 경우, 감사의 인지적 특성에 대한 강의 보다는 감사를 실천하고자 하는 활동이 중요시 되는 주제이기 때문에, 활동 안내를 위한 강의는 생략하고 학습자 활동을 중심으로 프로그램을 구성하였다. 그리고 워크북 작성은 개별적으로 이루어지지만, 학습자간의 상호작용은 5인 이내의 소집단으로 매 회기 반드시

표 2. 감사증진 프로그램 내용 및 학습방법

회	진행일	주제	교육내용	교수학습방법 및 소요시간
1	3.2	프로그램 오리엔테이션	프로그램의 목적과 의의, 방법에 대한 소개	강의 30분 개별 워크북 작성 20분
2	3.9	삶의 모든 영역에서 감사하라	나의 삶에서 감사하는 영역을 찾고 감사를 선언해 보기	팀 내 토의 및 발표 10분 강의 5분
3	3.16	인간관계와 건강에 대해 감사하라	인간관계와 건강에 대해 감사의 이유를 찾고, 실천해 보기	워크북 작성 10분 토의 및 발표 15분
4	3.23	일과 물질에 대해 감사하라	감사의 지폐나 카드를 만들고 수시로 보면서, 물질을 얻은 것에 대해 감사하기	감사의 지폐, 카드 만들기 실습 25분 워크북 작성 5분
5	3.30	부정적인 상황에서도 감사하라	감사의 차원 학습하기, 부정적인 상황에서도 감사하는 방법 학습하기	강의 10분 워크북 작성 10분 토의 및 발표 10분
6	4.12	감사의 마음을 표현하라	삶에 큰 변화를 가져온 사람에게 감사의 편지 써 보기	편지쓰기 실습 20분 워크북 작성 10분
7	5.3	감사로 멋진 결과를 이루어 가라	하루 동안 일어날 멋진 일을 이미 해결되었음을 가정하고 감사하기	1:1 토의 및 발표 30분
8	5.17	실수로부터 감사를 배우라	실수를 통해 성장한 경험을 고백하고, 축복을 느낀 경험 나누기	1:1 토의 및 발표 30분 강의 5분
9	5.24	감사의 거울 앞에 서라	자기 자신에게 자신과 남을 변화시킬 수 있음을 믿고, 스스로를 믿고 사랑하며 감사하는 마음 갖기	거울 보며 셀프 칭찬하기 실습 15분 워크북 작성 10분
10	5.31	감사의 구체적 방법을 배우라	감사로 하루 일과를 시작하고, 사소한 일에도 감사할 줄 알며, 의식적으로 감사하는 연습 하기	강의 10분 의식적 감사 실습 10분 워크북 작성 10분
11	6.7	감사를 기억하라	지나 간 일에 대해 최대한 상세히 기억하며 감사의 목록 만들기. 감사는 능력이고, 믿음이며, 기억하는 것이고, 호흡하는 것과 같으며, 훈련해야 하는 것임을 알기	강의 7분 워크북 작성 8분 토의 및 발표 15분

제 7 주

감사로 멋진 결과를 이루어 가라

최고의 물리학자 아인슈타인은 인생엔 두 가지 종류가 있다고 말했습니다.

1. “결코 기적은 없다” 라고 믿는 사람
2. “모든 것이 기적”이라고 믿는 사람

여러분은 어느 쪽에 가까우신가요?

아마도, 1번처럼 생각하는 사람에 비해서 2번처럼 생각하는 사람이 세상을 좀 더 중요하게 살아가게 될 확률이 높은 것 같습니다. 모든 것이 기적이라고 생각한다면, 나에게 주어진 매일 매일, 순간 순간이 너무 아름답고 감사하게 느껴지면서 하루 하루를 충실하게 살아야 하겠다고 생각하게 될 테니까요.

그러므로, 오늘 하루도 멋지고, 기적 같은 일이 일어나기를 소망한다면, 이 모든 것의 출발점은 감사하는 마음에서 시작된다는 것을 알아야 할 것입니다.

감사하는 마음이 멋진 결과를 낳고, 또 기적을 낳게 되는 법이니까요.

여기 실례가 있습니다.

2차 세계대전에서 패전한 한 일본군 장교는 병원에서 매일 분노와 적개심에 가득 찬 날을 보냈다고 합니다. 그러던 환자에게 하루 1000번씩 “감사합니다”라고 말하게 했더니, 놀라운 변화가 일어났다고 해요. 자신의 아들에게도 공격성을 보이던 이 환자가 아이의 손을 꼭 잡고 눈물을 흘리며 마음이 회복되는 기적이 나타난 것이지요.

또, 탈무드에서도 랍비 아키바의 이야기를 통해 감사가 가져오는 기적에 대해 말하고 있습니다.

아키바는 야외에서 캠핑을 하던 중에 등잔불이 꺼지고 동물들이 모두 달아나는 사고를 당하게 됩니다. 하지만 그는 낙심하지 않고 감사하는 마음으로 일찍 잠자리에 들었습니다. 그 다음 날, 그는 밤 사이에 주변에 도적 떼들이 왔다 갔다는 것을 알게 됩니다. 아마도 등잔불이 꺼지지 않았거나 동물들이 남아 있었다면 그는 목숨을 유지하기 어려웠을 것입니다.

그러므로, 일이 해결된 후에 감사하기 전, 먼저 감사하는 마음을 가져 봅시다. 이렇게 뒷북 감사가 아닌 앞북 감사의 삶을 살아갈 때, 인생의 문이 열리고 모든 일에 겸손하며, 기적같은 멋진 삶을 이루어갈 수 있을 것입니다.

걱정하지 마세요. 잘 될 겁니다. 결과적으로 나에게 좋은 일이 일어날 테니까요.

그림 1. 감사증진 프로그램 워크북(부분)

포함되었다. 이는 긍정적 정서공유와 성찰활동을 촉진하기 위해서였다.

3. 측정도구

1) 감사성향

본 연구에서는 유아교육과 신입생의 감사성향을 측정하기 위해서 임경희(2010a)가 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향 척도의 하위요인은 감사에 대한 인식 및 인정(15문항)과 감사정서체험 및 반응경향성(15문항)이며, ‘내가 얼마나 많은 것을 가지고 있는가를 깨닫는 순간 참으로 감사함을 느낀다’, ‘나는 생활 속에서 발견하게 되는 사소한 즐거움으로 행복함을 느끼는 때가 있다’ 등을 포함한 총 30문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 활용된 감사성향의 하위요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 감사대상에 대한 인식 및 인정 .88, 감사정서체험 및 반응경향성 .79이며, 감사성향의 전체 신뢰도 계수는 .91이다.

감사의 실천 7

감사로 멋진 결과를 이루어 가라

1 아래의 축복 5가지 목록을 작성해 보세요. 이 5가지 축복이 왜 감사하는지에 대한 이유를 쓰세요. 목록을 다시 읽으면서, 각 축복의 내용이 끝날 때마다 “감사합니다. 감사합니다. 감사합니다.”라고 말하고, 그 축복에 대해 최대한 감사하는 마음을 느껴 보세요.

2오늘 하루를 시작할 때 멋진 결과를 얻고자 하는 중요한 일이나 상황 세 가지를 골라 보세요.

3세 가지를 목록으로 작성한 다음, 마치 상황이 벌어진 뒤에 쓰는 것처럼, 각 내용을 작성해 봅시다.
()에서 멋진 결과를 얻은 것에 감사합니다!

4오늘 하루를 지내는 동안 멋진 결과를 얻은 것에 감사할 만한 뜻밖의 일 세 가지를 골라 보세요. 각각의 일이 일어날 때마다 두 눈을 감고 다음과 같이 말하면서 감사하는 마음을 느껴 보세요.
()에서 멋진 결과를 얻은 것에 감사합니다!

.... 오늘 멋진 결과를 얻은 것에 감사하는 축복의 5가지 목록

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

2) 공감능력

본 연구에서는 유아교육과 신입생의 공감능력을 측정하기 위해서 Davis(1980)의 대인간 반응성지수 (Interpersonal Reactivity Index: IRI)와 Mehrabian과 Epstein(1972)의 정서적 공감척도(Emotional Empathy Scale)를 수정·보완한 신경일(1994)의 척도를 사용하였다. 공감능력 측정 문항은 ‘나는 결정하기 전에 다른 사람들의 다양한 의견들을 알고 노력한다’, ‘나는 긴급상황에 처하면 걱정되고 불안하다’, ‘나는 고통스러워하는 동물을 보면 매우 마음이 아프다’ 등을 포함하고 있으며 하위요인별로 살펴보면, 관점수용 6문항, 정서적 공명 8문항, 공감적 관심 19문항 등 총 33문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 공감능력이 높은 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 활용된 공감능력의 하위요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 관점수용 .71, 정서적 공명 .70, 공감적 관심 .81이며, 공감능력의 전체신뢰도 계수는 .76이다.

3) 학과만족

본 연구에서는 유아교육과 신입생의 학과만족도를 측정하기 위해서 김계현과 하혜숙(2000)이 개발한 학과만

족 척도를 사용하였다. 학과만족 척도는 ‘우리 학과의 교과내용에 흥미를 느낀다’, ‘우리 학과는 내가 다닐만한 학과이다’ 등의 문항을 포함하고 있으며, 학과만족 척도의 하위요인은 교과만족(5문항), 관계만족(3문항), 일반만족(7문항), 인식만족(5문항), 학교만족(7문항)으로, 총 27문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 전공 학과에 대한 만족정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 활용된 학과만족의 하위요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 교과만족 .87, 관계만족 .85, 일반만족 .92, 인식만족 .82, 학교만족 .90이며, 학과만족의 전체 신뢰도는 .95이다.

4. 연구절차

유아교육과 신입생 감사증진 프로그램의 적용에 앞서 개강 첫 주(2018년 3월 2일)에 실험집단과 비교집단의 감사성향, 공감능력, 학과만족 정도를 측정하였다. 실험집단에게는 한 학기 동안(3월 2일 ~ 6월 7일) 11회의 감사증진 프로그램을 경험하도록 하였고, 비교집단에게는 특별한 프로그램을 실시하지 않았다. 감사증진 프로그램 종료 후(6월 8일)에 사후검사를 사전검사와 동일한 방식으로 실시하였다.

5. 분석방법

연구에서 수집된 자료를 분석하기 위해서 SPSS WIN 20.0을 사용하였다. 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해서 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 사전검사에서 실험집단과 비교집단이 동질한 집단임을 확인하기 위하여 독립표본 t -test를 실시하였다. 연구문제를 확인하기 위해서 종속변인의 사전검사 점수를 공변인으로 설정하여 공변량분석을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 감사성향에 미치는 영향

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 감사성향에 미치는 영향을 알아본 결과는 표 3과 같이, 감사증진 프로그램 적용 후, 실험집단의

감사성향 점수가 비교집단의 감사성향 점수 보다 높게 나타났다. 이후, 감사성향 사전 점수를 통제하고, 본 프로그램 효과를 검증하기 위해 감사성향 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 4와 같다.

표 3. 감사성향 사후점수와 조정된 사후점수의 평균과 표준편차

하위요인	집단	N	사후검사		조정된 사후검사	
			M	SD	M	SD
감사에 대한 인식 및 인정	실험집단	28	4.07	.43	4.01	.06
	비교집단	27	3.74	.43	3.81	.06
감사정서 및 반응경향성	실험집단	28	3.84	.32	3.78	.05
	비교집단	27	3.57	.40	3.63	.06
총점	실험집단	28	3.95	.36	3.89	.05
	비교집단	27	3.66	.38	3.72	.05

표 4. 실험집단과 비교집단 간의 감사성향 사후점수에 대한 공분산분석 (N = 55)

하위요인	집단	제곱합	자유도	평균제곱	F
감사에 대한 인식 및 인정	사전점수(공변인)	4.44	1	4.44	43.26***
	집단(주효과)	.52	1	.52	5.10*
	오차	5.33	52	.10	
감사정서 및 반응경향성	수정합계	11.20	54		
	사전점수(공변인)	2.92	1	2.92	36.51***
	집단(주효과)	.31	1	.31	3.87
총점	오차	4.16	52	.08	
	수정합계	8.08	54		
	사전점수(공변인)	3.55	1	3.55	49.80***
총점	집단(주효과)	.35	1	.35	4.86*
	오차	3.71	52	.07	
	수정합계	8.47	54		

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

표 4의 결과는 감사성향 사전검사 점수를 통제한 상태에서 프로그램 실시 이후 실험집단과 비교집단의 감사성향 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있음을 나타낸다($F = 4.86, p < .05$). 표 4에 제시된 감사성향 하위요인들을 살펴보면, 감사에 대한 인식 및 인정은 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나($F = 5.10, p < .05$), 감사정서체형 및 반응경향성은 실험집단과 비교집단 간에 유의한 차이를 보이지 않았다($F = 3.87, p > .05$).

2. 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 공감능력에 미치는 영향

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 공감능력에 미치는 영향을 알아본 결과는 표 5와 같이, 감사증진 프로그램 적용 후의 실험집단 공감능력 점수는 비교집단의 공감능력 점수 보다 높은 것으로 나타났다. 이어, 공감능력 사전 점수를 통제된 상태에서 본 프로그램 효과를 검증하기 위해 공감능력 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 6과 같다.

표 5. 공감능력 사후점수와 조정된 사후점수의 평균과 표준편차

하위요인	집단	N	사후검사		조정된 사후검사	
			M	SD	M	SD
관점수용	실험집단	28	4.01	.44	3.97	.06
	비교집단	27	3.64	.32	3.69	.06
정서공명	실험집단	28	3.21	.51	3.22	.07
	비교집단	27	3.17	.42	3.15	.07
공감관심	실험집단	28	4.05	.43	4.03	.06
	비교집단	27	3.92	.32	3.94	.06
총점	실험집단	28	3.75	.23	3.74	.03
	비교집단	27	3.58	.22	3.60	.03

표 6. 실험집단과 비교집단 간의 공감능력 사후점수에 대한 공분산분석 (N = 55)

하위요인	집단	제곱합	자유도	평균제곱	F
관점수용	사전점수(공변인)	2.95	1	2.95	81.23***
	집단(주효과)	1.04	1	1.04	11.03**
	오차	4.92	52	.10	
	수정합계	9.75	54		
정서공명	사전점수(공변인)	4.24	1	4.24	29.97***
	집단(주효과)	.07	1	.07	.51
	오차	7.36	52	.14	
	수정합계	11.62	54		
공감관심	사전점수(공변인)	2.20	1	2.20	20.86***
	집단(주효과)	.12	1	.12	1.17
	오차	5.47	52	.11	
	수정합계	7.87	54		
총점	사전점수(공변인)	1.04	1	1.04	33.99***
	집단(주효과)	.28	1	.28	9.22**
	오차	1.59	52	.03	
	수정합계	3.05	54		

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

표 6에 제시된 내용은 공감능력에 대한 사전검사 점수를 통제된 상태에서 프로그램 실시 이후 실험집단과 비교집단의 공감능력 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보였음을 나타낸다($F = 9.22, p < .01$). 공감능력의 하위요소 별로 차이를 살펴보면, 관점수용($F = 11.03, p < .01$)은 실험집단과 비교집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나, 정서공명($F = .51, p > .05$)과 공감관심($F = 1.17, p > .05$)은 실험집단과 비교집단 간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

3. 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 학과만족에 미치는 영향

유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램이 예비유아교사의 학과만족에 미치는 영향을 알아본 결과는 표 7과 같이, 감사증진 프로그램 적용 후, 실험집단의 학과만족 점수는 비교집단의 학과만족 점수보다 높은 것으로 나타났다. 이어, 학과만족 사전 점수를 통제된 상태에서 본 프로그램 효과를 검증하기 위해 학과만족에 대한 사후검사 점수를 분석한 결과는 표 8과 같다.

표 7. 학과만족 사후점수와 조정된 사후점수의 평균과 표준편차

하위요인	집단	N	사후검사		조정된 사후검사	
			M	SD	M	SD
교과만족	실험집단	28	4.40	.50	4.39	.08
	비교집단	27	3.83	.45	3.84	.09
관계만족	실험집단	28	4.21	.58	4.14	.10
	비교집단	27	3.64	.60	3.72	.10
일반만족	실험집단	28	4.40	.54	4.37	.09
	비교집단	27	3.88	.51	3.89	.10
인식만족	실험집단	28	4.11	.56	4.21	.09
	비교집단	27	3.85	.45	4.00	.09
학교만족	실험집단	28	3.38	.50	3.63	.09
	비교집단	27	3.17	.34	3.51	.09
총점	실험집단	28	4.09	.43	4.11	.08
	비교집단	27	3.67	.37	3.78	.08

표 8의 결과는 학과만족에 대한 사전검사 점수를 통제된 상태에서 프로그램 실시 이후 실험집단과 비교집단의 학과만족 점수가 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있음을 나타낸다($F = 9.44, p < .01$). 학과만족의 하위요인 별로 그 효과를 살펴보면, 교과만족($F = 20.36, p < .001$), 관계만족($F = 8.11, p < .01$), 일반만족($F = 13.04, p < .01$)은 실험집단과 비교집단

간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였으나, 인식만족 ($F = 3.27, p > .05$)과 학교만족($F = .73, p > .05$)은 실험집단과 비교집단 간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 8. 실험집단과 비교집단 간의 학과만족 사후점수에 대한 공분산분석 ($N = 55$)

하위요인	집단	제공합	자유도	평균제곱	F
교과만족	사전점수(공변인)	1.67	1	1.67	8.44**
	집단(주효과)	4.03	1	4.03	20.36***
	오차	10.31	52	.20	
	수정합계	16.45	54		
관계만족	사전점수(공변인)	4.52	1	4.52	16.86***
	집단(주효과)	2.18	1	2.18	8.11**
	오차	13.95	52	.27	
	수정합계	22.98	54		
일반만족	사전점수(공변인)	4.34	1	4.34	17.76***
	집단(주효과)	3.19	1	3.19	13.04**
	오차	12.72	52	.25	
	수정합계	21.08	54		
인식만족	사전점수(공변인)	1.59	1	1.59	7.24*
	집단(주효과)	.72	1	.72	3.27
	오차	11.40	52	.22	
	수정합계	13.91	54		
학교만족	사전점수(공변인)	7.81	1	7.81	32.58***
	집단(주효과)	.17	1	.17	.73
	오차	12.46	52	.24	
	수정합계	20.65	54		
총점	사전점수(공변인)	2.29	1	2.29	14.77***
	집단(주효과)	1.47	1	1.47	9.44**
	오차	8.05	52	.16	
	수정합계	12.52	54		

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

IV. 논의 및 결론

본 연구는 유아교육과 신입생의 학과적응을 목표로 한 감사증진 프로그램을 개발하고, 해당 프로그램이 예비유아교사의 감사성향, 공감능력, 그리고 학과만족에 미치는 효과를 검증하기 위해 실시되었다. 연구결과, 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램은 예비유

아교사의 감사성향, 공감능력, 그리고 학과만족 향상에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 본 연구의 결과를 요약하고, 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램은 예비유아교사의 감사성향 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 감사성향의 하위요인별로 살펴보면, 감사증진 프로그램을 경험한 예비유아교사들의 감사인식 및 인정은 그렇지 않은 예비유아교사들의 감사인식에 비해 통계적으로 유의한 향상을 보였으나, 감사정서체험 및 반응경향성은 유의한 차이를 보이지 않았다.

감사증진 프로그램 경험이 예비유아교사의 감사성향 향상에 긍정적 영향을 미쳤다는 본 연구의 결과는 감사 일기쓰기, 감사기록, 감사표현하기 등과 같은 활동들이 감사성향을 향상시켰다는 선행연구의 결과들과 일치하는 것이다(김연정, 2018; 김희경 외, 2014; 문은주, 2014; 양진희, 2013; Emmons & McCullough, 2003). 이는 효과적인 감사증진 프로그램은 예비유아교사의 감사성향을 긍정적 방향으로 증진시킬 수 있으며, 특히, 개인이 감사할 대상을 인식하고, 긍정적이거나 부정적인 결과의 외부 요인들에 대해 인정하는 감사의 인지적 측면을 향상하는 데 효과적임을 나타내 주는 결과이다.

한편, 본 연구에서 감사성향의 인지적 요소에 해당하는 감사인식 및 인정은 유의미한 향상도를 보인 반면, 감사를 마음으로 느끼는 순간을 체험하거나 이러한 정서를 행동으로 표현 및 행동으로 동기화하고 부정적인 사건에도 긍정적인 의미를 부여하여 재해석하려는 감사 정서체험 및 반응경향성은 유의미한 향상을 나타내지 못했다. 이는 본 연구에서 실시된 감사증진 프로그램이 예비유아교사가 감사대상에 대해 인식하도록 하는 데는 효과적이었으나, 실제 감사정서를 체험하고 표현하고자 하는 동기를 유발시키고, 부정적 사건을 재해석하도록 하는 정서, 행동, 동기적인 부분에는 한계가 있었음을 의미하는 결과이다. 이러한 결과는 감사인식이 감사정서체험과 감사표현 경향성으로 반드시 이어지지 않을 수 있다는 임경희(2010a)의 언급과 일치하는 것으로, 감사에 대한 인식이 감사체험과 행동표현으로 이어지기까지는 좀 더 많은 활동 빈도와 시간이 요구된다고 해석해 볼 수 있을 것이다. 본 연구에서 활용된 감사증진 프로그램은 감사의 인지, 정서, 행동적인 요소를 고루 포함한 포괄적인 활동으로 구성되었으나, 감사성향 요

인 중에서도 감사한 대상이나 원인을 인식하는 것보다는 감사의 정서를 느끼고 이를 표현하는 성향이 학교적응과 더욱 관련이 있다는(임경희, 2010b) 점에서 향후, 대학신입생의 적응을 조력하는 감사증진 프로그램 구성 시, 감사정서 체험의 강도, 빈도, 밀도, 범위 등을 감안하여 감사성향의 체험적 요소와 표현요소를 더욱 강조하고 행동기법을 활용하는 활동들의 보완적 구성이 요구된다.

둘째, 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램은 예비유아교사의 공감능력 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 공감능력의 하위요인별로 살펴보면, 감사증진 프로그램을 경험한 예비유아교사들의 관점수용은 그렇지 않은 예비유아교사들의 관점수용에 비해 통계적으로 유의한 향상을 보였으나, 정서공명과 공감관심은 유의한 차이를 보이지 않았다.

감사증진 프로그램 경험이 예비유아교사의 공감능력 향상에 긍정적 영향을 미쳤다는 본 연구의 결과는 공감 능력과 감사성향은 유의미한 정적 상관이 있고(김은주, 2017; 한지영, 2012), 감사활동을 통해 증진될 수 있는 심리적 특성(정현주, 김현수, 2018)이라는 선행연구의 결과들과 일치하는 것이다. 한편, 공감능력의 하위요인 별로 살펴보았을 때, 타인의 입장과 강점, 생각을 상대방의 관점에서 수용하는 것을 의미하는 관점수용은 감사증진 프로그램을 통해 유의미한 향상을 나타냈으나, 상대방과 같은 감정을 경험하는 정서적 공명과 타인에게 동정, 관심, 연민의 정서를 경험하는 공감적 관심은 유의미한 향상도를 보이지 않는 것으로 나타났다. 이는 공감능력 역시 감사성향과 마찬가지로, 감사교육 프로그램의 경험이 공감의 인지적 요소의 향상에는 유효하였으나, 정서 및 행동적 요소를 향상시키는 데는 제한적이었음을 나타내 준다.

공감능력은 인지적 능력이 선행되어야 가능하지만(임현정, 2012; 추병완, 2015a), 자신이 처한 환경 내에서 타인의 정서를 이해하고 타인의 느낌과 조망을 인식하고 공유할 수 있는 것까지 포괄하는 복합적인 개념이라는 점에서(함승래, 2015), 관점수용능력의 향상만으로는 진정한 공감능력이 향상되었다고 보기 어려운 측면이 있다. 또한, 공감능력은 대가를 바라지 않고 타인을 이롭게 하고자 하는 친사회적 이타행동을 유발한다는 점에서 그 가치가 있다고 할 수 있는데, 공감적 관심과 정서적 공명이 높을수록 친사회적 행동을 더 보이

며(최명선, 김광웅, 한현주, 2005; 최미숙, 2006) 공감으로 유발된 친사회적 행동이 학교행복에 유의한 영향을 미친다(황수영, 윤미선, 2018)는 연구결과를 기초하여 볼 때, 후속 프로그램에서는 공감의 정서적 요소를 향상할 수 있는 활동과 교수학습전략이 요구된다.

셋째, 유아교육과 신입생을 위한 감사증진 프로그램은 예비유아교사의 학과만족 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 학과만족의 하위요인별로 살펴보면, 감사증진 프로그램을 경험한 예비유아교사들의 교과만족, 관계만족, 일반만족은 그렇지 않은 예비유아교사들에 비해 통계적으로 유의한 향상을 보였으나, 인식만족과 학과만족은 유의한 차이를 보이지 않았다.

감사증진 프로그램 경험이 예비유아교사의 학과만족도 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다는 본 연구의 결과는 감사가 학업성취와 높은 학교생활만족을 가져오고(Froh et al., 2007) 감사증진 활동이 생활만족도와 학과만족도를 향상시켰다는 선행연구의 결과들과 일치한다(Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008; Huebner, Valois, Paxton, & Drane, 2005). 그러나 감사증진 프로그램을 경험 후 예비유아교사의 인식만족과 학과만족이 유의한 향상을 보이지 않았다는 연구결과는 대학 신입생들의 학교와 학과에 대한 기존의 인식은 학과와 대학생활에 대한 만족과 별개로 쉽게 변화하지 않는다는 것을 함의해 준다. 이는 대학이나 학과에 대한 인식은 학생 개인의 인식이나 만족변화로 달라지는 것이 아니며, 우리나라와 같이 대학이 서열화된 문화 속에서 중고교 학창시절을 보낸 학생들의 대학이나 학과에 대한 인식을 짧은 기간 변화시키기 어렵기 때문이라고 해석된다. 우리나라 대학생들에게 학과에 대한 사회적 인식은 학과만족 요인과 함께 작용하고 있으므로(김계현, 하혜숙, 2000), 선호대학을 위해 학과에 대한 선호를 포기하거나 선호학과를 위해 학교요인을 고려하지 않을 경우, 모두 대학생활불만족을 초래할 수 있다(김계현, 하혜숙, 2000). 따라서, 대학진학 전 진학지도 및 대학에서의 학교적응과 진로지도 시에는 대학과 학과에 대한 만족 요인을 종합적으로 고려한 처방이 뒤따라야 할 것이다.

본 연구는 예비 유아교사의 감사성향, 공감능력, 학과만족의 향상을 위해 감사증진 프로그램이 효과적임을 경험적으로 입증하였다는 데 의의가 있으며, 특히, 본 연구에서 활용된 감사증진 프로그램은 인성의 핵심적

요소를 포함하고 있어, 입시위주의 중등교육에서 미처 다루어지지 못하였던 인성적 요소를 대학에서 보완해 줄 수 있는 가능성을 시사하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있을 것이다.

이와 같은 시사점에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 제한점을 갖는다. 학문적 발전을 위해 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 수도권 소재한 3년제 전문대학교 유아교육과 신입생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하기에는 다소 제한적일 수 있다. 따라서, 후속 연구에서는 다양한 교원양성기관에 진입하는 신입생들을 대상으로 감사증진 프로그램을 적용하여 감사증진 프로그램의 효과와 프로그램 타당성을 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 감사증진 프로그램의 효과를 검증하기 위한 실험연구를 실시하였으며, 비교집단에는 어떠한 프로그램도 제공하지 않았다. 1학년 1학기는 대학적응에 매우 중요한 시기로, 후속연구에서는 비교집단에도 대학적응을 위한 프로그램을 제공하여 감사증진 프로그램의 효과성을 검증하는 시도가 요구된다.

셋째, 본 감사증진 프로그램은 감사, 공감, 만족감 향상을 통해 대학신입생 학과적응을 조력하기 위하여 1학년 1학기에 진행되고, 학기 말에 프로그램 효과를 확인하였다. 본 프로그램 효과를 확인하기 위해 측정항 감사성향, 공감능력, 만족감 요인은 비교적 지속적이고 안정적인 심리적 특성으로 알려져 있다. 이에 후속연구에서는 프로그램 종료 후 프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위한 추수평가와 프로그램 효과의 확산효과를 확인하기 위한 중단연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 본 감사증진 프로그램은 보편적인 유아교육과 신입생들에게 적용하기 위하여 감사의 종교적인 요소와 항목을 최대한 배제한 활동으로 구성하였다. 그러나 감사가 영성과 관련이 있다는 실험연구가 존재하고, 종교에 따라 심리적 안녕감에 차이를 보인다는 선행연구(신경숙, 2009; 신애자, 김용수, 2016)를 감안하여 후속연구에서는 학습자의 종교에 따른 감사 수용과 감사증진을 확인하여 보는 것도 의미 있다고 할 수 있겠다.

참고문헌

고유경, 유소영(2017). 간호대학생의 공감역량, 감정

성향, 실습지에서 지각한 약자괴롭힘이 전공 적응에 미치는 영향. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 19(4), 2219-2231.

권석만(2011). *인간의 긍정적 성품*. 서울: 학지사.

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

권혜진(2007). 대학생의 대학환경풍토지각과 대학생활 적응 및 학업성취도간의 관계연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

김계현, 하혜숙(2000). 대학생의 학과(학부) 만족의 요인에 관한 연구. *상담학연구*, 1(1), 7-20.

김남연, 류혜숙(2007). 3년제 유아교육과 신입생들의 대학생활 적응 과정의 어려움. *유아교육학논집*, 11(4), 363-387.

김미라(2009). 중학생의 학업성취압력 지각과 공감 능력이 심리적 안녕감과 친사회적 행동에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

김수연(2012). 대학 중도탈락생의 이동 경로 구조 분석. *교육과학연구*, 43(3), 131-163.

김수울(2018). 간호대학 신입생의 학교생활 적응 영향 요인. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 20(2), 1077-1088.

김연정(2018). 일기활동이 대학신입생의 행복, 감사 성향 및 공감능력에 미치는 효과. *학습자중심 교과교육연구*, 18(18), 833-847. doi:10.22251/jlcci.2018.18.18.833

김유리(2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김은영(1993). 대학생의 심리적 독립과 사회적 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김은주(2017). 대학생의 공감능력이 행복감에 미치는 영향: 감사성향과 도움행동의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민(2014). 감사증진 프로그램이 생도들의 감사성향, 행복감, 학교생활 적응에 미치는 영향. *군진간호연구*, 32(2), 69-81.

노지혜(2005). 나는 왜 감사해야하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주

- 대학교 대학원 석사학위논문.
- 문은주(2014). 대학생용 감사프로그램 개발. **한국심리학회지: 학교**, 11(3), 541-562. doi:10.16983/kjsp.2014.11.3.541
- 박찬경(2014). 청소년기 공감능력이 학교생활적응과 학교폭력태도에 미치는 영향. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 배은경(2011). 청소년의 공감능력이 자아존중감을 매개로 학교적응에 미치는 영향. **한국심리치료학회지**, 3(1), 85-100.
- 소영호(2014). 생활체육 참가자의 공감능력이 회복탄력성과 행복에 미치는 영향. **한국체육학회**, 53(1), 167-180.
- 송윤정(2013). 대학생의 전공선택동기, 전공만족도, 교수-학생 상호작용이 대학생활적응에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 송정원, 이현정, 이대균(2007). 2, 3년제 대학 유아교육과 신입생의 학과 적응과 정의 질적 고찰: 신입생이 인식하는 학과의 문화적 특성을 중심으로. **열린유아교육연구**, 12(2), 375-401.
- 신경숙(2009). 예비유아교사의 학과적응, 진로결정도 및 종교활동과 심리적 안녕감과 관계. **교사교육연구**, 48(2), 1-20.
- 신경일(1994). 상담자 교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 신애자, 김용수(2016). 감사 연구동향 및 관련 변인에 대한 메타분석. **상담학연구**, 17(1), 149-168. doi:10.15703/kjc.17.1.201602.149
- 심은진(2013). 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과 관계에서 감사성향의 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 양진희(2013). 감사일기쓰기활동 경험이 예비유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향. **유아교육연구**, 33(2), 259-280. doi:10.18023/kjece.2013.33.2.012
- 어윤경(2011). 청소년기 진로상담 만족도, 대학 전공만족도 및 진로성숙도간의 관계 분석: 대학 전공선택 요인의 조절효과. **상담학연구**, 12(5), 1793-1811. doi:10.15703/kjc.12.5.201110.1793
- 오은주, 남재걸(2017). 고등학생의 사회불안과 학교적응의 관계에서 공감능력의 매개효과. **학습자 중심교과교육연구**, 17(7), 105-128. doi:10.22251/jlcci.2017.17.7.105
- 원두리(2011). 성격 강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 151-167. doi:10.17315/kjhp.2011.16.1.010
- 윤해정, 조봉환(2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과. **초등상담연구**, 10(1), 1-17.
- 이용택(2003). 중학생의 학교생활 및 학교환경만족도에 관한 연구. 위덕대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지원, 이기학(2017). 대학생의 강점인식과 대학생활적응의 관계: 강점활용과 진로정체감의 매개효과. **상담학연구**, 18(1), 205-228. doi:10.15703/kjc.18.1.201702.205
- 이찬숙, 이혜경(2014). 전문대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인 연구: K전문대학교 신입생을 중심으로. **대학생활연구**, 20(1), 19-31.
- 이효숙(2011). 유아교육과 신입생의 주도적 진로설정 프로그램 개발. **유아교육학논집**, 15(2), 491-510.
- 임경희(2010a). 감사성향 척도 개발 및 타당화. **상담학연구**, 11(1), 1-17. doi:10.15703/kjc.11.1.201003.1
- 임경희(2010b). 아동의 스트레스 경험과 감사성향이 학교적응에 미치는 영향. **초등교육연구**, 23(3), 215-238.
- 임현정(2012). 부모의 애착과 공감이 유아의 마음 읽기와 공감에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현주, 김현수(2018). 감사이야기나누기 활동이 유아의 감사성향, 공감능력, 행복감에 미치는 영향. **한국아동심리치료학회지**, 13(3), 55-77. doi:10.23931/kacp.2018.13.3.55
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희(2008). 감사일기 작성이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기 효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. **담론** 201, 11(2), 75-101. doi:10.

- 17789/discou.2008.11.2.003
- 최명선, 김광용, 한현주(2005). 치료자의 전문적 경험과 공감능력이 내담아동이 지각한 치료관계에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(3), 503-521.
- 최미숙(2006). 유아교육과 졸업반 학생들의 공감적 이해와 배려지향적 도덕성이 교사 역할수행 인식에 미치는 영향. **유아교육연구**, 26(5), 425-443.
- 추병완(2015a). 감사의 도덕적 본질과 교육방안. **교육과정평가연구**, 18(1), 31-59.
- 추병완(2015b). 학교유대감 형성을 위한 감사의 기능. **초등도덕교육**, 49, 67-90. doi:10.17282/ethics.2015.49.67
- 한중숙(2015). 간호대학생의 대학생활 적응에 대한 영향요인. **한국산학기술학회논문지**, 2(4), 683-697. doi:10.5762/KAIS.2015.16.7.4459
- 한지영(2012). 아동과 청소년의 도덕적 정서와 도움 행동 간의 관계: 공감, 죄책감 및 감사를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 함승래(2015). 성인ADHD 성향과 대인관계 문제: 정서인식 명확성과 공감의 매개효과. 대구 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 황상하(1995). 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학 생활적응과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황수영, 윤미선(2018). 청소년의 공감, 친사회적 행동, 학교행복의 구조적 관계. **한국교육학연구**, 24(1), 173-197. doi:10.29318/KER.24.1.7
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319-325. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Bono, G., & Froh, J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.). *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 77-88). New York, NY: Routledge.
- Chartrand, J. M. (1992). An empirical test of a model of nontraditional student adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 193-202. doi:10.1037//0022-0167.39.2.193
- Cosden, M. A., & McNamara, J. (1997). Self-concept and perceived social support among college students with and without learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 20(1), 2-12. doi:10.2307/1511087
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual difference in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-103.
- Dovidio, J. F., & Banfield, J. C. (2015). Prosocial behavior and empathy. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (2nd ed. Vol. 19.) (pp. 216-220). Oxford, England: Elsevier.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.56
- 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(2), 377-389. doi:10.1037//0022-3514.84.2.377
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment and school-based intervention. *School*

- Psychology Forum*, 2(1), 1-13.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychological adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 93-104. doi:10.1016/S0191-8869(96)00175-4
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15-24. doi:10.1007/s10902-004-1170-x
- Kashdan, L., Uswatte, G. M., & Julian, T. (2005). Gratitude and hedonic and eudiamonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*, 44(2), 177-199. doi:10.1016/j.brat.2005.01.005
- Lamonthe, D., Currie, F., Alisat, S., & Sullivan, T. (1995). Impact of a social intervention in the transition to university. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 14(2), 167-180. doi:10.7870/cjcmh-1995-0023
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 286-294.
- Loeb, R. C., & Magee, P. M. (1992). Changes in attitudes and self-perceptions during the first two years of college. *Journal of College Student Development*, 33(4), 348-355.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525-543. doi:10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x
- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in The Schools*, 45(5), 419-431. doi:10.1002/pits.20306
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi:10.1037//0003-066X.56.3.216
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. doi:10.2224/

sbp.2003.31.5.431

Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005).

It was nothing to do with the university, it was just the people: The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education, 30*(6), 707-722. doi:10.1080/03075070500340036

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007).

Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093. doi:10.1521/jscp.2007.26.9.1076

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008).

The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871. doi:10.1016/j.jrp.2007.11.003

The Effect of Gratitude Enhancement Program for Freshmen on Pre-service Early Childhood Teacher's Gratitude Disposition, Empathic Ability, Department Satisfaction

Sae Na Lee

Associate professor, Dept. of Early childhood Education, Jangan University

Min Jeong Kim

Associate professor, Dept. of Early childhood Education, Jangan University

Abstract

Objective: The purpose of this study was to find out the effect of gratitude enhancement program for freshman on pre-service early childhood teacher's gratitude disposition, empathic ability, and department satisfaction.

Methods: 55 freshmen majoring in early childhood education were participated in this study. Twenty-eight of them were classified as an experimental group and made to go through gratitude enhancement program for freshman. Twenty-seven of them were classified as a control group. The gratitude enhancement program for freshman consisted of lectures on cognitive, affective and behavioral gratitude factors. To verify the effect of this program, the tests on gratitude disposition, empathic ability, and department satisfaction were carried out and the collected data were analyzed by ANCOVA.

Results: The result of this study was that the gratitude enhancement program was effective for improving gratitude disposition, empathic ability, and department satisfaction of pre-service early childhood teachers.

Conclusion/Implications: This study illustrated the need of gratitude enhancement program and its methodologies for pre-service early childhood teacher's college adjustment and persistence by improving gratitude disposition, empathic ability, and department satisfaction.

Keywords: gratitude enhancement program, gratitude disposition, empathic ability, department satisfaction

Received April 30, 2019

Revision received May 27, 2019

Accepted June 13, 2019