

대학생의 감사노트 작성이 감사성향과 행복감에 미치는 영향

The Influence of Grateful Note-taking in University Students upon Grateful Disposition and Happiness

김경화

광주여자대학교 교직과정부

Kyung-Hwa Kim(hwa2016@kwu.ac.kr)

요약

이 연구는 감사노트 작성이 대학생의 감사성향과 행복감에 긍정적인 효과가 있는지를 규명하고 감사노트 작성 경험에 대한 의미를 알아보는데 목적이 있다. 연구를 위해 G시에 소재한 K대학교 재학생 131명(감사노트를 작성한 실험집단 68명, 감사노트를 작성하지 않은 비교집단 63명)을 대상으로 감사성향 및 행복감에 대한 사전·사후검사를 실시하였다. 또한 질적 연구를 위해 마음수업 수강자의 감사노트, 감사노트 소감문, 심층 설문, 연구자의 관찰일지 등을 통해 자료를 수집하였다. 연구결과 감사성향 및 행복감은 감사노트 작성 여부에 따라 집단간에 유의미한 차이를 보였다. 즉 감사노트 작성을 경험한 실험집단이 비교집단보다 감사성향 및 행복감이 더 높은 것으로 나타났다. 한편, 감사노트 작성의 경험의 의미로는 긍정적인 생각, 감사하는 습관, 성찰의 시간, 행복발견 등으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생의 감사성향 및 행복감에 영향을 미치는 제 변인에 대한 시사점을 제공하며 대학생의 감사노트 작성 프로그램 확대 필요성을 보여주는 것이라 하겠다.

■ 중심어 : | 감사노트 작성 | 감사성향 | 행복감 | 성찰 | 긍정적인 생각 |

Abstract

The purpose of this study is to closely examine a positive effect of grateful note-taking on grateful disposition and happiness in undergraduates and to inquire into a significance of experiencing the grateful note-taking. For the study, the pre-post tests were carried out in relation to grateful disposition and happiness targeting 131 undergraduates at K university where is located in G city. Also, for the qualitative research, data were collected through mind-class students' grateful notes, grateful-note reviews and in-depth questionnaires, and through the researcher's daily record of observation. As a result of the research, the grateful disposition and happiness showed a significant difference by group according to whether or not writing a grateful note. In other words, compared to the comparative group, the experimental group with the experience of grateful note-taking was indicated to be higher in grateful disposition and happiness. Meanwhile, a significance of experiencing the grateful note-taking appeared to be a positive thought, thankful habit, reflective time, and happiness discovery. These findings can be considered to offer an implication in terms of all variables that have an effect on grateful disposition and happiness in university students, and to show the necessity of expanding a grateful note-taking program.

■ keyword : | Grateful Note-taking | Grateful Disposition | Happiness | Reflectivity | Positive Thought |

* 본 연구는 2020학년도 광주여자대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음(KMUI20-001)

접수일자 : 2020년 05월 04일

심사완료일 : 2020년 07월 16일

수정일자 : 2020년 07월 15일

교신저자 : 김경화, e-mail : hwa2016@kwu.ac.kr

I. 서론

대학생의 성공적인 학교생활은 사회 진출과 그 이후의 삶에 중요한 영향력을 미친다. 그러나 대학입시라는 목표만을 향해 장기간 달려온 그들의 대학생활은 낭만과 평화로움만이 기다리고 있는 것은 아니다. 오히려 학업, 인간관계, 학비마련, 취업 등 더 많은 스트레스로 힘든 시기일 수 있다. 우리가 느끼는 행복은 행복할만한 경험이나 사건 그 자체가 아니라 삶에 대한 주관적 만족으로 행복감은 감사정도를 인식하는 정도에 따라 서로 크게 달라진다. 우리 삶의 궁극적 목적인 행복은 행복 관련 잠재된 개인의 재능과 특성을 찾아내어 개발함으로써 행복수준이 향상 될 수 있다[1]. 또한 행복감을 느낄 때 자신을 더 긍정적으로 평가하고 업무 수행정도를 높이고자하기 때문에[2] 직무를 수행하는데 있어서 보다 성공적이다.

최근 긍정심리학에서는 감사 특성을 인간의 대표적인 성격 강점으로 보고 있으며 긍정성 증진 프로그램 중 감사하기 훈련이 가장 효과적임을 밝히고 있다[3]. 감사성향이 높은 사람은 공감, 용서 등 친사회적 특성이 강하며 안녕과 행복을 더 많이 경험하고[4] 행복을 달성하기 위한 메타전략으로 사용함으로써 어려움 속에서도 긍정적인 면을 찾아 삶의 풍요로움을 누린다[5].

감사는 관점에 따라 정서, 태도, 도덕성, 습관, 성격 특성 등과 같은 개념[3]으로 구명되어 왔다. 감사는 자족 편향에서 벗어나서 건전한 사회적 통합을 도모하며, 집단과 사회에 기여하는 바람직한 성격형성에 큰 도움을 준다[6]. 미국 대학생들을 대상으로 한 연구를 통해 감사는 삶의 위기에서 불안을 막아주고 성공에 필요한 자원을 축적한다[7]는 것을 알 수 있다.

Fredrickson[8]의 긍정정서 확장 및 축적이론은 긍정 정서가 창의적이고 유연하며 전체적으로 사고하는데 도움을 주는데 감사는 타인을 이롭게 하는 친사회적 행동을 창의적 시각으로 사유함으로써 사고 양식을 확장한다는 것이다. 감사하는 마음을 표현하는 행동은 친사회성 또는 유대감을 강화시켜 나가고 회복탄력성을 강화시킨다. 감사성향이 높은 사람들은 감사성향이 낮은 사람들보다 타인을 더 잘 배려하고 대인관계가 강화되고 새로운 환경이나 문제 상황에서 유연하게 대처할

수 있게 되는 것이다. 감사성향의 수준이 향상될 때 학습자는 스스로 과제를 선택하고 선택한 과제를 해결하기 위해 지속적으로 노력하며 기대감을 갖고 어려운 상황에서도 포기하지 않으며 끈기를 가지고 학업에 임하게 된다[9]. 즉 감사성향은 도전의식을 갖게 함으로써 학습 성과에도 긍정적인 영향을 미치는 것이다. 이러한 감사의 효과에 관한 연구들이 지속적으로 이루어지고 있는데 감사성향 수준을 높이는 방법 중 하나인 감사노트 작성이 긍정정서를 강화시키고 행복감 향상에 효과가 있음이[10][11] 밝혀지고 있다.

본 연구에서는 대학생을 대상으로 감사노트 작성이 감사성향과 행복감에 미치는 효과를 실증적인 자료를 토대로 살펴보고 감사노트 작성 경험에 대한 의미를 분석함으로써 삶의 긍정적인 태도와 행복감을 증진시킬 수 있는 방안에 대해 논의하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 감사와 감사성향

감사는 [표 1]과 같이 학자들마다 정의가 다양하지만 긍정적인 정서적 관점이나 인지적 관점으로 어떤 대상에게 받는 친절이나 유익함에 대해서 느끼는 고마운 마음[12]이다. 여기서 감사의 대상은 자신과 다른 사람까지 포함하여 신, 우주, 자연 등으로 확장된 개념으로 물질적인 것 또는 비물질적인 것을 말한다.

표 1. 감사에 대한 정의

학자	정의
Lazarus & Lazarus, 1994[13]	다른 사람에게 도움을 받은 후 느끼게 되는 공간적 정서, 다른 사람을 공감하는 능력에 기초를 둠
Steind-Rast, 2004[14]	우연에 의한 것이 아니고 타인의 선한 의도가 나에게 도움을 주었다는 사실을 알고 인정하며 고맙게 여기는 감정을 느끼는 과정에서 자신에 대한 성찰 및 반성적 사고를 통하여 생기는 것
Fitzgerald, 1998[15]	누군가에 대하여 감사해하는 따뜻한 감정 또는 감사함과 우호적인 감정을 행동으로 표현하는 성향
윤보선, 2012[16]	감사 인식 과정, 공감적 정서, 사회적 연대감을 형성하는데 필요한 것으로 보거나 고마움의 정서가 타인에게 기여하고자 하는 행동 경향성
Smith, 1976[17]	우리로 하여금 즉각적·직접적으로 보답을 하게 만드는 감정
Adler & Fagley, 2005[18]	사건, 사람, 행동, 사물 등의 가치와 의미를 인식하고 긍정적인 정서를 느끼는 것

감사는 행복, 희망, 삶의 만족 등과 같은 긍정적 정서와 정적인 상관관계가 있으며[19][20] 창의성, 내재적 동기, 사회적 안녕 등을 증진[8][21]시킨다.

감사는 일상의 소소함에서 자주 고마움을 느끼고 표현하면서 좀 더 강한 정서인 감사성향으로 발전하게 되는 것으로 개인의 특질에 의한 것이 아니다[22]. 감사성향은 타인 또는 외부에 대한 호의와 선의에 대한 자각을 통한 긍정적인 감정과 정서 상태의 일반화된 경향성으로 비교적 지속적이고 안정적인 정서 특성을 지닌다[23]. 감사성향은 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면으로 구분될 수 있는데 강도보다 빈도가 더욱 중요하다[24]. 감사는 부정적 사건을 긍정적이고 의미 있는 사건으로 재구조화하는데[25]도움이 되며 더 빠르게 회복할 수 있도록 하는 기능을 한다[26].

감사성향이 높은 사람은 삶의 만족감, 미래지향적, 공감, 유연한 대인관계와 이타적 행동을 더 많이 하고[23] 부정적 사건에 대한 영향을 덜 받고 더 빠르게 회복된다[25].

이범웅[26]은 감사하는 사람들의 특성으로 행복 추구, 사회적 행복 추구, 자존감 고양, 긍정적 정서 지향, 서로 배려하고 사랑하는 삶 추구, 건강한 삶 영위, 타인에 대한 신뢰 증진, 공감 능력과 공동체 지향, 안분지족의 삶 추구, 겸손함 추구, 창의력 신장 등을 들고 있다. 박영민 등[27]은 감사를 증진할 수 있는 방법으로 감사 노트 쓰기, 감사편지 쓰기, 나의 마음을 들여다보는 세 가지 질문 던지기, 상황이 지금보다 나았다면(사후가정 사고), 명상 등을 들고 있다. 추병완[6]은 청소년의 감사성향 함양을 위한 교육 방안으로 감사를 열거하기, 감사를 성찰하기, 감사를 표현하기, 감사를 재평가하기, 감사 사고를 가르치기를 들고 있다. 감사노트와 관련된 국내 연구로는 초등학생, 중·고등학생, 대학생, 성인을 대상으로 한 연구사례[26][28-32]등이 있다.

이상에서 감사표현이 주관적 안녕감, 행복, 감사성향에 긍정적인 영향을 미치고 있으며 감사성향을 높일 수 있는 노력이나 교육적 개입이 필요함을 알 수 있다.

2. 감사성향과 행복감

행복이란 용어는 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 삶의

질, 개인의 성장 등과 같이 혼용되어 사용하기도 하지만 자신의 삶에 대해 긍정적으로 평가할 때 느끼는 심리상태이다. Lubomirsky[33]는 행복감은 자기 주변 환경과 사건에 대해 긍정적인 방식으로 반응하는 것으로 주관적인 인식의 기준이 중요함을 강조하고 있다.

긍정심리학의 창시자인 Seligman[34]은 인간이 행복해지기 위해서는 긍정정서를 키워야 할 뿐만 아니라 강점 계발 및 활용성에 대해 강조하고 있다. 즉 행복은 후천적인 노력으로 개인의 잠재된 재능과 특성을 찾아 내어 개발 될 수 있는 것이다[35].

행복은 연습과 훈련에 의해 지속적으로 향상[36]되며 감사성향 증진을 위해 감사훈련 등과 같은 교육적 개입이 필요하다[24]. 감사는 감사성향을 증진시키고 행복감에 긍정적인 영향을 가져옴으로 일관된 감사성향 증진 프로그램 등과 같은 교육적 개입이 필요하다.

긍정언어 사용 및 긍정단어 기록이 긍정적 감정 및 태도와 상관성이 있음을 보고하는 연구[3][37][38]들은 감사내용 작성의 유의미성을 밝히고 있다. 특히 Burton과 King[39]은 감사를 느끼는 것으로 끝나지 않고 글로 표현하는 과정은 이미 감사함에 대한 정서를 다시 불러오으로써 긍정정서가 강화되는 것이라고 하였다.

감사저리 기록, 감사의 편지, 일지 작성은 안녕감을 증가시키며 주변의 지지를 많이 받는다고 지각하는 것으로 나타났다[28][31][40].

김동희[31]는 고등학생 대상 14회기에 걸친 감사 프로그램 실시 후 감사일지 집단은 무치치 집단에 비해 생활만족도와 긍정적 정서가 높았고 부정적 정서가 낮음을 보고하였다. 대학생 대상의 연구에서는 감사를 정기적으로 기록한 집단이 불쾌한 경험을 기록한 집단에 비해 행복감 수준이 높았다[3].

감사노트 작성 후 변화에 관한 연구[31][41]에서 감사성향, 주관적 안녕감, 생활만족도 향상 등 긍정적 정서가 높게 나타났다. 삶의 만족도를 향상시키는 효과적인 방법 중에 하나는 바로 감사한 내용을 적는 작은 습관[35]임을 알 수 있다.

감사연습을 많이 한 청소년은 안녕감, 삶의 만족도, 학교만족도 등이 높았고 부정적 정서는 낮았다[24][28][41]. 배수현과 김광수[42]는 감사교육프로그램이 감사

성향을 높이고 스트레스 상황에서도 긍정적인 생각과 감성적 성장을 향상시켰음을 보고하였다. 즉 감사한 일을 구체적으로 떠올리고 작성하는 과정가운데 행복감이 증가된다. 감사성향이 높은 사람은 상대적으로 행복감이 높고 원만한 대인관계, 친사회적 행동을 보인다 [35][43].

한편, 즐겁고 유쾌한 사건을 선물로 인식하고 표현하는 행위는 행복을 증진시킨다는 연구들이 있다[44][45]. 감사 경험을 많이 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 삶의 만족도와 행복, 희망과 같은 긍정정서 점수가 높았으며 정서적, 신체적 안녕감이 더 높은 것으로 나타났다[45] 부정적인 상황에서도 유연하며 적응적인 심리적 전략을 활용한다[26].

감사가 행복을 증진시키는 이유로는 삶의 긍정적인 경험들에 대한 감상 강화, 자기의 가치와 자존감에 대한 강화, 스트레스나 정신적 외상 대처능력 강화, 도덕적인 행동 촉진, 사회적인 유대를 쌓고 기존 및 새로운 관계 강화, 타인과의 비교로부터 멀어짐, 부정적인 감정 억제 및 감소, 쾌락적응 저지 등이 있다[46] 감사와 안녕감 관련 연구들을 종합한 메타분석 결과에서 감사는 높은 긍정적 감정과 관련이 있으며 조화로운 삶과 매우 높은 정적 상관에 있음을 밝히고 있다[47]. 이상에서 감사노트 작성은 감사성향을 향상시키고 감사성향은 행복감에 중요한 예측요인임을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

연구대상은 G시 소재 K대학교 재학생으로 2018학년도 3월부터 6월까지 마음이해 강좌를 수강하는 70명을 실험집단으로 마음이해 강좌를 수강하지 않는 70명을 비교집단으로 배정하였다. 양적연구를 위해 140명을 대상으로 설문지를 배부하여 실시하였으나 누락된 답변, 불충실한 응답, 사전사후 매칭 불가로 실제 연구에 사용된 설문지는 실험집단은 68부, 비교집단은 63부로 최종 131부가 연구 자료로 사용되었다. 연구대상자의 인구 통계학적 특성은 [표 2]와 같다. 부모와의 동

거여부는 실험집단, 비교집단 각각 동거 39명(57.4%), 41명(65.1%)으로 비동거 29명(42.6%), 22명(34.9%)보다 더 높게 나타났다. 종교유무는 실험집단, 비교집단 각각 '종교없음'이 45명(66.2%), 42명(66.7%)으로 '종교있음' 23명(33.8%), 21명(33.3%)보다 더 높게 나타났다.

표 2. 연구대상자의 인구 통계학적 특성 (N=131)

항목	구분	실험집단(N=68)		비교집단(N=63)	
		빈도수 (명)	비율 (%)	빈도수 (명)	비율 (%)
계별	인문	36	52.9	36	57.1
	자연	32	47.1	27	42.9
부모와 동거여부	동거	39	57.4	41	65.1
	비동거	29	42.6	22	34.9
종교 유무	유	23	33.8	21	33.3
	무	45	66.2	42	66.7

2. 연구절차

2.1 사전검사

사전검사는 2018년 3월 실험집단과 비교집단을 대상으로 개강 후 첫 수업시간에 실시하였다. 실험집단은 마음이해 수업을 처음 수강하는 신입생이고 비교집단은 마음이해 수업을 수강하지 않는 재학생이다.

2.2 감사노트 작성

감사노트 작성은 교양필수 교과목으로 운영되고 있는 마음이해 강좌의 교육내용 중 일부이다. 학습자들은 하루 3가지 이상 일주일에 5일씩 14주 기간 동안 제공되는 워크북을 활용하여 일상의 소소한 것에서 감사 내용을 기록한다. 감사노트 작성의 일정한 형식은 주어지지 않았지만 왜 감사한지에 대해 이유와 내용을 솔직하게 작성하게 하였다. 2차시 수업에서 실험집단을 대상으로 감사노트 작성의 효과에 관한 동영상, 감사의 의미, 감사노트 작성법, 감사의 중요성 등에 관한 내용으로 수업이 이루어졌다. 감사노트 작성은 2018년 3월부터 6월까지 14주 동안 수업 중 혹은 과제로 이루어졌으며 작성된 감사노트의 비공개와 비밀보장 원칙을 안내하고 연구 목적 이외에 다른 용도로 사용하지 않을 것임을 공지하였다.

2.3 사후검사

사후검사는 2018년 6월 실험집단과 비교집단을 대상으로 15주 종강 시간에 사전검사와 동일한 검사를 실시하였다.

3. 검사도구

3.1 감사성향 척도 (K-GQ-6)

McCullough 등[25]이 개발한 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중 등[48]이 번안하여 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 감사 성향척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 원척도와 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)는 총 6문항, 7점 Likert 척도로 되어있으나 본 연구에서는 김미정[30]이 사용한 5점 Likert 척도를 사용하였다. 3번과 6번은 역문항으로 계산되어 분석에 사용하였으며 본 척도의 점수가 높을수록 감사를 많이 느끼는 것으로 해석된다. 권선중 등[48]의 연구에서 Cronbach의 α 계수는 0.85로 보고되었고 김미정[30]의 연구에서 Cronbach의 α 계수는 0.80으로 보고되었다. 본 연구의 Cronbach의 α 계수는 사전검사에서는 0.85, 사후검사에서는 0.81이었다.

3.2 행복감 척도

이승헌과 유성모[49]가 개발한 HSP-Q(Quotient for Health, Happiness and Peace)의 행복척도 8문항을 사용하였다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 되어있으며 본 척도의 점수가 높을수록 행복감을 많이 느끼는 것으로 해석된다. 이에진의 연구[50]에서는 Cronbach의 α 계수는 0.94로 보고되었고 본 연구의 Cronbach의 α 계수는 사전검사에서는 0.89, 사후검사에서는 0.91이었다.

4. 자료분석

자료 분석을 위해 PASW(구 SPSSWIN) 18.0 프로그램을 이용하여 조사대상자의 인구사회학적 특성에 대해 기술통계치를 산출하고 각 척도에 대한 신뢰도 계수를 측정하였다. 감사노트 작성이 감사성향 및 행복감에

미치는 효과를 알아보기 위해 독립표본 t 검정, 대응표본 t 검정, ANCOVA를 실시하였다. 감사노트 작성을 통해 무엇을 경험하였는지 그 의미를 살펴보기 위해 수강생들의 감사노트 내용, 감사노트 작성에 대한 소감문 65건, 4명의 지원자와 5월과 6월 2차례 만남으로 진행된 심층설문, 연구자의 관찰일기를 수집하였고 질적 자료들의 분석은 반복적 비교분석법을 사용하였다. 수집된 자료 속에서 연구주제와 관련된 의미를 찾아 범주를 구분하고 다시 하위범주로 나누는 귀납적 방법으로 개방형 코딩을 실시하였다. 그런 다음 심층코딩을 실시하여 코딩의 양을 줄이고 의미를 좀 더 심화시켜 본 연구에서 밝히고자 하는 학습경험을 범주화하고 구체화시키면서 주제를 발견하였다[51]. 질적 연구의 타당도를 높이기 위해 삼각측정, 연구 참여자에 의한 연구결과와 평가 활동, 동료검토법을 활용하여 연구자가 임의적으로 해석하지 않으려고 노력하였다.

IV. 연구결과

1. 감사노트 작성 전 감사성향과 행복감 동질성 검증

감사성향 및 행복감에 대한 실험집단과 비교집단의 동질성 검증은 [표 3]과 같다. 감사성향은 실험집단의 평균은 23.05, 표준편차는 3.10이고 비교집단의 평균은 24.63, 표준편차는 3.84로 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=-2.590$, $p=0.125$). 행복감은 실험집단의 평균은 27.32, 표준편차는 5.09이고 비교집단의 평균은 29.07, 표준편차는 5.35로 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=-1.923$, $p=0.705$). 이와 같이 감사성향 및 행복감 모두 실험집단이 비교집단보다 약간 낮은 것으로 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않아 두 집단은 서로 동질한 집단으로 볼 수 있다.

표 3. 실험 전 감사성향과 행복감 동질성 검증

	실험집단 (N=68)		비교집단 (N=63)		t	p
	M	SD	M	SD		
감사성향	23.05	3.10	24.63	3.84	-2.590	0.125
행복감	27.32	5.09	29.07	5.35	-1.923	0.705

2. 연구대상자의 감사노트 작성 사전, 사후 작성 전 감사성향과 행복감에 대한 차이검증

연구대상자의 감사성향 및 행복감의 사전, 사후 차이를 알아보기 위해 대응표본 t 검정을 실시한 결과는 [표 4]와 같다. 감사성향과 행복감은 각각 사전, 사후 대응표본 t 검정을 실시 결과 통계적으로 유의한 차이를 보였는데($t=-6.134, p<0.001, t=-4.315, p<0.001$) 실험 집단은 감사노트 작성 전에 비해 감사성향과 행복감이 증가한 것으로 나타났다.

표 4. 감사노트 작성 사전, 사후 감사성향과 행복감에 대한 차이 검증

구분	집단구분	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
감사성향	실험집단(N=68)	23.05	3.10	26.17	2.70	-6.134 ***
	비교집단(N=63)	24.63	3.84	22.05	3.07	
행복감	실험집단(N=68)	27.32	5.09	30.66	4.50	-4.315 ***
	비교집단(N=63)	29.07	5.35	29.76	5.80	

* p>.05, ** p>.01, *** p>.001

3. 감사성향 및 행복감에 대한 공분산 분석

감사노트 작성이 감사성향 사전, 사후 검사의 차이가 있는지 확인하기 위하여 사전검사의 영향을 통제된 상태에서 집단 간 사후검사의 차이를 검증하는 공분산분석을 실시하였다. 먼저 두 집단 간의 분산이 같은지 확인한 Levene 등분산 검정 결과는 [표 5]와 같다. 감사성향은 $p=0.545$, 행복감은 $p=0.510$ 으로 두 집단의 분산은 차이가 나지 않는 것으로 나타났다.

표 5. 오차분산의 동일성에 대한 Levene의 검정

구분	F	자유도 1	자유도 1	유의확률
감사성향	0.368	1	129	0.545
행복감	0.436	1	129	0.510

(수정된 R제곱: 감사성향=0.314, 행복감=0.232)

감사 노트를 작성한 학생들의 감사성향의 교정평균

은 26.24이고 감사 노트를 작성하지 않은 학생들의 감사성향의 교정평균은 22.19이다. 또한 감사 노트를 작성한 학생들의 행복감의 교정평균은 31.00이고 감사 노트를 작성하지 않은 학생들의 행복감의 교정평균은 26.97이다. 교정된 사후 감사성향과 행복감이 감사노트 작성에 따라 차이가 있는지에 대한 공분산분석 결과는 [표 6]과 같다. 따라서 감사노트 작성이 대학생의 감사성향 및 행복감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

표 6. 집단별 감사성향 및 행복감의 교정된 사전, 사후 점수

구분	집단구분	교정된 사후점수	
		M	SE
감사성향	실험집단(N=68)	26.24	0.36
	비교집단(N=63)	22.19	0.37
행복감	실험집단(N=68)	31.00	0.06
	비교집단(N=63)	26.97	0.06

사전 감사성향 정도 및 행복감 정도의 영향을 통제한 후 교정된 사후 감사성향 및 사후 행복감 정도의 통계적 유의성을 검정한 결과는 [표 7]과 같다. 감사성향의 F 통계값은 61.208, 유의확률은 0.000으로 유의수준 0.001에서 감사노트 작성 여부에 따라 교정된 감사성향에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 행복감의 F 통계값은 39.937, 유의확률은 0.000으로 유의수준 0.001에서 감사노트 쓰기 여부에 따라 교정된 행복감 정도에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 이상에서 감사노트 작성이 감사성향과 행복감을 향상시키는데 효과가 있음을 알 수 있다.

표 7. 감사노트 작성 여부에 따른 감사성향 및 행복감에 대한 공변량 분석 결과

구분	분산원	제곱합	자유도	평균 제곱	F
감사성향	감사노트 작성여부	511.095	1	511.095	61.208 ***
행복감	감사노트 작성여부	537.423	1	537.423	39.937 ***

* p>.05, ** p>.01, *** p>.001

4. 감사노트 작성의 의미

대학생들은 감사노트를 작성하면서 사소한 것에서 느낄 수 있는 감사들을 발견하게 되었고 부정적인 사건에 대해서도 긍정적인 생각으로 인식하는 변화를 경험하였다. 자발적인 방법으로 시작된 것은 아니었지만 감사대상이나 내용을 찾는 과정 속에 감사하는 습관, 행복감, 자신을 돌아보는 성찰의 시간이 의미 있음을 나타내고 있었다.

4.1 긍정적인 생각

감사 노트를 작성하면서 사소한 것에도 감사하게 되고 감사가 쌓이면서 부정적인 사건이나 어려움 속에서도 긍정적인 시각으로 인식하는 변화 등 감사의 지속적 경험은 더 많은 상황에서 긍정정서를 유발시킨다.

지난주에 엄청 속상하고 힘든 일이 있었는데요 그 상황에서도 작은 감사함을 찾게 되더라고요. 속상함에 계속 빠져 있는데 해결되는 건 하나도 없었어요...(중략) 감사하는 마음으로 긍정적으로 생각하다보니 작지만 해결방법도 보였어요.(심층질문)

눅초가 되어 집에 돌아왔는데 집이 엉망이어서 잠깐 화가 났지만 청소하고 집안일 하면서 즐거움을 느낄 수 있어서 감사하다.(감사노트)

알바를 해야만 하는 우리집 형편에 짜증났었는데 알바를 할 수 있는 기회가 주어져서 감사하고 건강함에 감사하다.(소감문)

4.2 감사하는 습관

대학생들은 감사한 일을 찾는 과정에서 일상의 사소한 감사들을 발견하게 되었고 감사할 일이 많다는 것과 당연하게 여기었던 것들에 대한 새로운 시각, 감사하는 습관 등이 생겼다고 진술하였다.

처음에는 감사꺼리를 찾기 어려웠는데 감사노트를 쓰기위해 감사꺼리를 찾다보니 이제는 작은 것에도 감사하는 습관이 생겼다.(소감문)

별 일 없는 하루였던 것 같지만 그 안에서 감사할 일이 참 많다는 것을 발견하게 되었다. 하늘, 바람, 꽃, 그리고 내가 좋아하는 봄에게 감사를 느낀 것은 처음이었다.(소감문)

저는 감사한 일들과 반성할 만한 일들을 스케줄러에 기록하는 습관이 생겼어요. 시간이 갈수록 감사가 너무 많은 거예요.(심층질문)

평소에 사소한 것 하나하나 있고 있거나 너무나 당연하게 여기는 것에 대해 얼마나 소중한지 깨달을 수 있었던 시간이다. 지금 그대로, 그 자체에 감사하다.(소감문)

과대표가 워크북을 나눠주는 것을 관찰하였는데 돌려받는 학생들이 '고마워'라고 자연스럽게 말함. 감사노트 내용도 시간이 갈수록 감사의 대상이 풍부해지고 깊이 있는 감사 생활을 하고 있음(연구자의 관찰일기)

4.3 성찰의 시간

대학생들의 감사노트 작성은 스스로를 돌아보게 하는 시간이 되어 자신의 행동에 대하여 반성하기도 하고 자신을 둘러싼 여러 사람들의 노력, 고생, 선물에 대해서 깊이 성찰함으로써 긍정적 가치관이나 태도를 갖게 한다.

이제껏 너무나 당연하게 여기었던 것들이 당연한 것이 아니라는 것을 깨닫게 되었고 하루하루 감사하면서 살다보니 삶이 더욱 소중하게 생각되었다. (소감문)

감사노트를 쓰라고 했을 때 처음에는 막막하고 귀찮았는데 내가 얼마나 일상생활에서 감사를 모르고 살았을까 반성하게 되더라고요.(심층질문)

감사노트를 쓰면서 사소한 것에도 감사할 줄 아는 사람이 되었고 하루하루를 다시 되돌아보며 삶에 대한 감사함, 주변사람에 대한 감사함 그리고 자기반성을 할 수 있어서 정말 뜻깊은 시간이었다(소감문)

이번 주 돌이켜보면 공부를 너무해서 피곤하다는 생각이 앞서 오히려 핸드폰 하면서 시간을 효율적으로 쓰지 못한 것 같다. 훗날 후회하지 않을 멋진 사람이 되고 싶다. 깨닫고 결심할 수 있는 것도 너무 감사.(감사노트)

4.4 행복발견

대학생들은 감사함을 느끼면서 행복을 더 많이 느끼는 것을 알 수 있다. 감사 일기 작성을 위해 감사한 일을 구체적으로 떠올리고, 또 떠올린 것을 주어진 노트

에 써내려가는 과정은 단순한 작업이지만 행복감을 증가시킨다.

감사 일기를 쓰면서 ~덕분에 기분이 좋다, 행복하다' 라는 생각을 정말 많이 하게 되었어요. 그러니까 가족이나 친구 모 가까운 사람들과 관계가 더 좋아지는 것 같아요.(심층질문)

사소한 것에도 감사할 수 있게 되니까 예전보다 더 많이 행복하다고 느낄 수 있었다. 행복은 큰 이벤트로 오는 것이 아니었다.(소감문)

평소에 깨닫지 못했던 감사할 점들을 깨닫고 '내가 정말 복 많은 사람이구나'란 것을 느끼게 되어서 좋았다. 그러면서 삶을 조금 더 의미 있고 행복하게 살고자 노력하게 되는 것 같다.(소감문)

IV. 결론 및 논의

본 연구는 감사노트 작성이 대학생의 감사성향과 행복감에 긍정적인 효과가 있는지를 규명하고 감사노트 작성이 가지는 경험과 의미에 대해 살펴보고자 하였다. 양적 및 질적 분석을 토대로 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 감사성향은 감사노트 작성 여부에 따라 집단별로 유의미한 차이를 보였다. 감사노트 작성을 경험한 실험집단이 통제집단보다 감사성향이 더 높은 것으로 나타났다. 14주 동안 감사 일기를 작성한 실험집단 대학생의 감사성향 점수가 평균 0.31점 증가($p < .001$)하여 통계적으로 유의미한 증가를 나타냈다. 즉, 감사노트 작성이 감사성향을 증가시킨다는 것을 알 수 있는데 이러한 연구결과는 감사일기 작성이 감사하는 성향을 기르는데 효과가 있다는 선행연구[24][31][52]와도 일치한다.

둘째, 행복감은 감사노트 작성 여부에 따라 집단 간 유의미한 차이를 보였다. 감사노트 작성을 경험한 실험집단이 통제집단보다 행복감이 더 높은 것으로 나타났다. 14주 동안 감사 일기를 작성한 실험집단 대학생의 행복감 점수가 평균 0.33점 증가($p < .001$)하여 통계적으로 유의미한 증가를 나타냈다. 즉 감사노트 작성이

행복감을 향상시킨다는 것을 알 수 있는데 이러한 연구결과는 감사증진 프로그램이 행복감을 증진시킨다는 연구결과[24][41][46][52]와도 일치한다.

셋째, 소감문, 감사노트 내용, 심층질문, 연구자의 관찰일지 등을 분석한 결과 감사노트 작성이 주는 경험의 의미로는 긍정적인 생각, 감사하는 습관, 성찰의 시간, 행복발견 등으로 나타났다. 감사성향이 높은 사람은 문제 상황에서도 낙관적인 시각으로 유연하게 대처하는 태도를 갖는다. 즉 감사는 부정적인 사건의 영향을 덜 지속하고 긍정적인 습관을 지속시키며 스트레스 상황에서도 인내심을 발휘하고 상황에 매몰되지 않으며 성공적으로 대처하려는 경향이 있다. 또한 소소한 일상 속에서 당연하게 인식되던 것들에서 의미를 발견하고 감사하는 습관은 시간이 지날수록 감사 대상을 더욱 쉽게 자주 찾는 힘이 있는데 이는 감사성향이 높은 사람은 낮은 사람보다 감사를 빈번하게 느끼는 경향이 있음을 보고한 선행연구와 일치한다[23].

넷째, 감사노트 작성은 하루를 돌아보며 반성하는 성찰의 시간을 통해 긍정적인 삶의 태도를 갖게 한다. 잘한 일과 잘못된 일에 대한 성찰로 자신의 삶에 대한 인지적 조망을 확장하게 되고 건강한 삶을 지향하게 된다. 감사노트 작성은 감사를 느끼는 정서로만 그치는 것이 아니라 다시 한 번 감사내용을 생각하고 쓰는 작업을 통해 감사의 느낌을 강화시키고 긍정적인 언어 사용과 감사하는 습관을 기르게 하는데 이를 통해 삶이 충만해지고 긍정정서가 강화된다. 따라서 감사의 내용을 기록하는 것만으로도 감사와 행복감을 높일 수 있음을 보고한 선행연구와 일치한다[3][35].

상술한 내용을 중심으로 연구 결과에 대한 논의 및 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 짧은 글이라도 감사노트를 작성하도록 하는 교육적 개입이 대학생의 감사성향 및 행복감을 제고하는 방법이 될 수 있다. 대학생의 스트레스 상황에서도 현재 생활에 감사하는 성향이 높으면 긍정적인 시각으로 바라보고 문제를 해결하는 적응력이 높아진다[53]. 또한 감사하는 과정을 통해 행복감이 증가하고[54] 행복함을 느끼는 것에 다시 감사하게 된다. 성년초기의 행복감은 삶에 대한 긍정적 정서와 태도를 갖게 함으로써 성공적인 대학생활과 사회생활 준비에 큰 영향을 준다. 후천적인 노력과 훈련

을 통해 감사성향 및 행복감 수준이 향상될 수 있으므로[5] 감사노트 작성 외 감사증진 프로그램을 다각화하는 노력이 필요하다.

둘째, 감사노트 작성을 특정 학년 대상에서 전체 학생으로 확대하고 교과, 비교과 프로그램으로 운영할 필요가 있다. 감사증진 프로그램이 보통 한두 달 또는 한 학기 동안 단기적으로 운영되는 것이 대부분으로 지속성이 결여되어 있다. 또한 자율적으로 감사노트를 작성할 수 있을 때 진정성 있는 감사내용이 뒷받침 될 수 있으므로 효율적인 콘텐츠 구성 및 감사하는 생활습관과 태도가 개인의 특질이 될 수 있는 충분한 시간적 확보가 필요하다. 감사성향을 증진할 수 있는 모바일 플랫폼 개발을 통해 워크북 후대의 제한성과 분실의 위험성을 줄이고 대학생의 요구를 반영한 서비스 제공으로 보다 높은 접근성으로 감사 생활을 제고할 수 있다.

셋째, 대학 구성원 전체가 서로에게 감사 모델링이 되어야 한다. 교수, 학생, 직원 등 대학구성원 상호간에 감사가 자연스러운 문화로 자리 잡을 때 긍정적 정서와 타인을 도우려는 성향이 보다 강화되어 긍정적 친구관계, 가족관계 등 원만한 인간관계를 갖게 하고 건강한 사회적 공동체로 성장할 수 있다. 특히 교수자는 감사를 가르치고 훈련시키는 것으로 그치는 것이 아니라 일상가운데 모범적인 감사 실천으로 학습자의 훌륭한 멘토이자 모델이 될 때 학습자의 감사성향이 극대화 될 수 있다. 따라서 교수자를 포함한 대학 구성원 전체의 감사 성향을 강화할 수 있는 방법을 강구할 필요가 있다.

대학생을 대상으로 한 감사성향과 행복감에 대한 연구들은 양적 질적 자료의 병행연구가 매우 제한적이다.

본 연구는 대학생의 감사노트 작성이 감사성향과 행복감 증진에 긍정적인 효과가 있음을 양적 질적 연구를 통해 규명하였다. 특히 질적 연구를 통해 연구대상자의 삶이 이루어지는 가운데 감사노트 작성에 영향을 미치는 맥락적 조건을 다루어 통찰력을 제공함으로써 감사노트 작성이 긍정적인 삶의 태도와 행복한 삶을 도모할 수 있음을 실증적으로 보여주었다는데 그 의의가 있다. 연구결과는 대학생의 감사성향과 행복감 제고를 위한 기초자료를 제공할 것으로 생각된다. 연구의 한계점으로는 G시 소재 대학교의 감사노트 작성 결과를 일반화

하기에는 무리가 있다. 따라서 향후 다양한 대상과 조사대상수를 늘려 연구가 진행될 필요가 있다. 또한 이 연구에서 다루지 않았던 감사성향 및 행복감의 다른 변인들의 영향을 충분히 고려할 필요가 있다.

참고 문헌

- [1] C. Peterson and M. E. Seligman, P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Washington DC: American Psychological Asskciation, 2004.
- [2] S. G. Barsade, "The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior," *Administrave Science Quarterly*, Vol.47, pp.644-675, 2002.
- [3] R. A. Emmons and M. E. McCullough, "Counting blessing 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] R. A. Emmons, "Queen of the virtues? Gratitude as a human strength, *Reflective Practice*," *Formation and Supervision in Ministry*, Vol.32, pp.49-62, 2012.
- [5] S. Lyubomirsky, *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*, New York: The Penguin Press, 2007.
- [6] 추병완, "감사의 도덕적 본질과 교육 방안. *교육과정평가연구*", 제18권, 제1호, pp.31-59, 2015.
- [7] B. Fredrickson, M. Tugade, C. Waugh, and G. Larkin, "What good are positive emotions in crisis?," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, No.2, pp.365-376, 2003.
- [8] B. L. Fredrickson, "The broaden-and-build theory of positive emotions," *Psychology and Social Science*, Vol.359, pp.1367-1377, 2004.
- [9] 송윤희, "대학생의 감사성향과 학업열의의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과," *학습자중심교과교육연구*, 제15권, 제4호, pp.109-128, 2015.
- [10] 김명규, *긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자*

- 이존중감, 행복감 향상에 미치는 효과검증: 감사, 칭찬을 중심으로, 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2011.
- [11] 전영희, *긍정심리집단상담 프로그램이 지역아동센터 이용아동의 행복감에 미치는 효과*, 청주대학교 사회복지행정대학원, 석사학위논문, 2013.
- [12] J. J. Froh and G. Bono, *Gratitude*. In Roger J. R. Levesque(Ed.). *Encyclopedia of adolescence*, New York :Springer, pp.1225-1231, 2014.
- [13] R. S. Lazarus and B. N. Lazarus, *Passion and reason: Making sense of our emotions*, New York: Oxford University Press, 1994.
- [14] D. Steind-Rast, *Gratitude as thankfulness and as gratefulness*, In Emmons, R. A., & M. E. McCullough, (Eds.), *The psychology of gratitude*, New York: Oxford University Press, pp.282-289, 2004.
- [15] P. Fitzgerald, "Gratitude and justice," *Ethics*, Vol.109, pp.119-153, 1998.
- [16] 윤보선, *감사증진 프로그램이 초등학생의 감사성향과 대인관계에 미치는 효과*, 서울교육대학교, 석사학위논문, 2012.
- [17] A. Smith, *The theory of moral sentiments*, 6th ed, Oxford: Clarendon Press, 1976.
- [18] M. G. Adler and N. S. Fagley, "Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being," *Journal of Personality*, Vol.73, No.1, pp.79-114, 2005.
- [19] J. J. Froh, T. B. Kashdan, K. M. Ozimkowski, and M. Miller, "Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator," *The Journal of Positive Psychology*, Vol.49, pp.408-422, 2009.
- [20] 김유리, *감사성향이 안녕감과 우울감에 미치는 영향*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2009.
- [21] S. R. Algoe, "Find, remind and bind: The functions of gratitude in everyday relationship," *Social and Personality Psychology Compass*, Vol.6, pp.455-469, 2012.
- [22] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. Tsang, "Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience," *The Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.86, pp.295-309, 2004.
- [23] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. Tsang, "The grateful disposition psychology. A conceptual and empirical topology," *The Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, No.1, pp.112-127, 2002.
- [24] J. J. Froh, W. J. Sefick, and R. A. Emmons, "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being," *Journal of School Psychology*, Vol.46, pp.213-233, 2008.
- [25] J. J. Froh, J. Fan, R. A. Emmons, G. Bono, E. S. Huebner, and P. Watkins, "Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents," *Psychological Assessment*, Vol.23, No.2, pp.311-324, 2011.
- [26] 이범용, "행복증진과 도덕교육의 연계성 탐색," *초등도덕교육*, 제54권, pp.1-30, 2016.
- [27] 박영민, 최삼옥, 강은호, 박주연, 채정호, "감사의 효과와 치료적 적용," *스트레스 연구*, 제16권, 제2호, pp.115-122, 2008.
- [28] 김별남, 이인혜, "감사처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 영향," *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, pp.46-47, 2008.
- [29] 박선민, 김아영, "감사일지 쓰기가 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향," *교육방법연구*, 제26권, 제2호, pp.347-369, 2014.
- [30] 김미정, *감사증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적지지, 심리적 적응에 미치는 효과*, 전남대학교, 석사학위논문, 2009.
- [31] 김동희, *감사 프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과*, 창원대학교, 석사학위논문, 2008.
- [32] 조진형, 김경미, 김동원, 김정희, "감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과," *한국사회역사학회 담론*201, 제11권, 제2호, pp.75-101, 2008.
- [33] S. Lyubomirsky, "Why are some people happier than others?: The role of cognitive

- and motivational processes in well-being," *American Psychologist*, Vol.56, No.3, pp.239-249, 2001.
- [34] M. E. P. Seligman, *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*, In C. R. Snyder & S. J. Lopes, *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, pp.3-9, 2002.
- [35] M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive psychology progress: Empirical validation of intervention," *American Psychologist*, Vol.60, No.5, pp.410-421, 2005.
- [36] S. Lyubomirsky, L. King, and E. Diener, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?," *Psychological Bulletin*, Vol.131, pp.803-855, 2005.
- [37] D. G. Myers, *The pursuit of happiness*, New York, NY: Avon Books, Overwalle et al., 1995, 1992.
- [38] L. A. King, "The health benefits of writing about life goals," *Personality and Social Psychological Bulletin*, Vol.27, No.7, pp.798-807, 2001.
- [39] C. M. Burton and L. A. King, "The health benefits of writing about intensely positive experiences," *Journal of Research in Personality*, Vol.38, pp.150-163, 2004.
- [40] 노혜숙, 신현숙, "청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구," 제15권, 제2호, pp.147-168, 2008.
- [41] 이지현, *중학생에게서 감사훈련이 미치는 긍정적 효과*, 서강대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2009.
- [42] 배수현, 김광수, "감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 영향," *초등상담연구*, 제2권, 제1호, pp.49-67, 2013.
- [43] T. B. Kashdan, G. Uswatte, and T. Julian, "Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.44, pp.177-199, 2006.
- [44] E. Diener, C. R. Colvin, W. G. Pavot, and A. Allman, "The psychic costs of intense positive affect," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.61, No.3, p.492, 1991.
- [45] P. C. Watkins, *Gratitude and subjective well-being*, In R. A. Emmons & M. E. McCullough, *The Psychology of gratitude*, New York: Oxford University Press, 2004.
- [46] S. Lyubomirsky, *The how of happiness*, New York: Penguin, 2008.
- [47] A. M. Wood, J. J. Froh, and A. W. A. Geraghty, "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration," *Journal of Clinical Psychology Review*, Vol.30, pp.890-905, 2010.
- [48] 권선중, 김교현, 이홍석, "한국판 감사 성향 척도의 신뢰도 및 타당도," *한국심리학회지*, 제11권, 제1호, pp.177-190, 2006.
- [49] 이승현, 유성모, "탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화척도의 개발," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 제9권, 제5호, pp.2161-2171, 2007.
- [50] 이예진, *긍정적 피드백을 활용한 감사일기 쓰기 활동이 청소년의 자아탄력성과 행복감에 미치는 영향*, 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2018.
- [51] 김경화, "PBL 수업적용에 따른 학습 성과에 관한 질적 연구," *한국콘텐츠학회논문지*, 제17권, 제2호, pp.191-201, 2017.
- [52] 양진희, "감사일기 쓰기활동 경험이 예비 유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향," *유아초등연구*, 제33권, 제2호, pp.259-280, 2013.
- [53] 이예원, 이은성, "전문여대생의 학업스트레스와 대학 생활적응과의 관계에서 감사성향, 학업적자기효능감의 매개효과," *한국콘텐츠학회논문지*, 제19권, 제5호, pp.35-47, 2019.
- [54] 김은주, 정은정, "대학생의 공감능력이 행복감에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제18권, 제2호, pp.592-601, 2018.
- [55] 김영희, 고태순, "중학생의 희망 및 공감과 행복감과의 관계," *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제10호, pp.330-338, 2014.

저 자 소 개

김 경 화(Kyung-Hwa Kim)

정회원



- 1988년 2월 : 홍익대학교 교육학과 (문학사)
- 2000년 2월 : 홍익대학교 교육학과 (교육학석사)
- 2006년 2월 : 홍익대학교 교육학과 (교육학박사)
- 2016년 4월 ~ 현재 : 광주여자대학교

교 교직과정부 교수

〈관심분야〉 : 학습조직, 교육평등, 평생교육, 액티브러닝, 마음챙김 등