

스마트 기기를 이용한 감사의 일기쓰기가 청소년의 자아존중감과 내외 통제성에 미치는 영향에 대한 융복합 연구

원수진
경동대학교 간호대학 교수

A Convergence Study on Effects of Gratitude Diary Writing by Smart Device on Self-Esteem and Internal & External Locus of Control in Adolescent

Won Su Jin
Professor, Department of Nursing, Kyungdong University

요약 본 연구는 청소년에게 감사의 일기쓰기를 적용하여 자아존중감, 내외 통제성에 미치는 효과를 파악하고자 하였다. 무작위 대조군 전후설계 연구로 대상자는 실험군 20명, 대조군 19명이었다. 수집된 자료는 Chi-square test, Fisher's exact test, t-test로 분석하였다. 자아존중감($t=5.142, p<.001$), 내외 통제성($t=5.821, p<.001$)은 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있어 감사의 일기쓰기 효과를 객관적으로 검증하였으며, 청소년에게 활용할 수 있는 효과적 중재 방법임을 입증하였다. 향후 광범위한 표본을 선정하여 감사의 일기쓰기 효과가 검증된다면 감사 일기쓰기 활동 일반화에 도움이 될 것으로 기대한다.

주제어 : 일기쓰기, 자아존중감, 내외 통제성, 청소년, 스마트 기기

Abstract This study was to identify the effects of using Gratitude Diary Writing on self-esteem and internal-external locus of control to adolescent. A randomized controlled experimental design was used. There were 20 participants in the experimental group, and 19 in the control group. Data were analyzed using Chi-square test, Fisher's exact test, t-test. The results of self-esteem($t=5.142, p<.001$) and internal-external locus of control($t=5.821, p<.001$) showed statistically significant differences between the two groups. Using thank journal writing is effective in improving adolescents self-esteem and internal-external locus of control. If the gratitude diary writing effect of gratitude is verified by selecting a wide sample, it is expected that it will be helpful for generalize activities.

Key Words : Gratitude Diary Writing, Self-Esteem, Internal & external Locus of Control, Adolescent, Smart Device

1. 서론

1.1 연구의 필요성

우리나라 청소년들은 대학입학에 목적을 두고 관련

교과목에만 편중된 교육을 받는 과정에서 스스로의 내면을 돌아보고, 스스로 행동하고 상황을 통제하는 기회의 박탈로 자연스럽게 수동적인 태도를 익히게 된다. 또한 성적이나 기타 요인들로 인해 스스로를 낮추어 평

*This research was supported by Kyungdong University Research Fund, 2020

Corresponding Author : Su Jin Won(chital1005@kduniv.ac.kr)

Received July 29, 2021

Accepted October 20, 2021

Revised September 25, 2021

Published October 28, 2021

가하고 불행하다고 느끼는 경우가 많으며, 이러한 감정들이 습관화 되어 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 있으므로 더욱 위험하다. 자아존중감이 낮은 경우 스스로를 무가치하다고 생각하고 있으며 이런 생각은 우울증을 유발하는 것으로 나타났다[1]. 자아존중감은 행동을 결정하고 예측하며 설명 할 수 있는 중요한 요인이며[2] 자신의 문제를 스스로 통제 할 수 있는 내외통제성과 직접적으로 관련이 있다. 내외통제의 신념을 가진 사람은 자신의 운명을 자율적으로 통제하고 사건에 대해 스스로 책임을 져야한다는 생각을 가지므로 발생하는 문제에 대해 적극적으로 대처하며 자신의 환경을 변화시키는데 능동적이다[3]. 내외통제성이 높을수록 진로태도성숙 수준도 높아져 청소년 진로발달의 전반적인 부분에 영향을 미친다[4]. 내외통제성에 영향을 미치는 표준감정은 장기간의 심리적 경험을 바탕으로 형성 되는데 장기간 불안울 경험한 경우와 행복감과 감사함을 경험한 경우는 다른 감정이 표준감정으로 형성되게 된다[5]. 감정은 내장된 것이 아니라 기초적인 부분들을 바탕으로 하여 구성되는 것이며 능동적으로 만들어가는 것이다[6]. 경험하는 사건보다는 사건을 어떻게 생각하는가의 신념체계가 감정이나 행동에 영향을 미치며, 생각의 차이가 삶을 행복하게도 하고 불행하게도 한다[7].

감사는 낙관성과 안녕감을 증진하고 부정적 감정의 감소와 깊은 관계가 있으며[8], 감사의 글쓰기는 일상생활 속에서 감사한 일들을 찾는 계기를 마련함으로써 정서에 긍정적인 영향으로 작용한다[9]. 감사의 글쓰기를 통한 자기성찰로 형성된 긍정적인 정서는 청소년들의 학습 동기 중 외부로부터 받는 강화로 인해 발생하는 외적통제와 다르게 스스로의 기쁨과 만족을 보상화 하는 내적통제에 긍정적인 영향을 미친다[10]. 감사의 글을 쓰는 활동만으로도 감사의 마음이 길러지며 행복감이 증가하는 것으로 나타났다[11]. 청소년의 일탈과 부적응에 관한 문제를 해결하기 위한 연구과 노력은 많지만 이를 개선하기 위한 연구는 부족한 실정이다.

본 연구에서는 청소년들의 감사 일기쓰기가 용이하도록 노트에 직접 수기로 작성하는 것보다 스마트기기를 이용하여 작성하도록 하였다. 현재 우리나라의 스마트 기기 보급률은 95%로 우리나라의 거의 모든 인구가 일상생활에서 스마트 기기를 사용하고 있으며[12], COVID-19로 재택 On-line 학습이 늘어나면서 청소년들이 스마트기기를 학습에 활용하는 비율은 더욱 증가 되었다.

년들이 스마트기기를 학습에 활용하는 비율은 더욱 증가 되었다.

따라서 청소년들에게 접근성이 용이한 스마트기기를 이용하여 감사의 일기쓰기를 적용해 봄으로써 심리적 안녕에 영향을 미치는 주요 요소인 자아존중감과 내외통제성에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하여 교육 현장에서 청소년들의 심리적인 안정감과 자기 주도적인 삶을 살아가는데 도움이 되는 정보를 제공함으로써 학생 돌봄 방법에 유용한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 스마트기기를 이용한 감사의 일기쓰기가 청소년의 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.
- 2) 스마트기기를 이용한 감사의 일기쓰기가 청소년의 내외통제성에 미치는 효과를 파악한다.

1.3 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 1) 감사의 일기쓰기를 적용한 실험군과 대조군의 자아 존중감은 차이가 있을 것이다.
- 2) 감사의 일기쓰기를 적용한 실험군과 대조군의 내외 통제성은 차이가 있을 것이다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 무작위 대조군 전후설계를 적용하여 청소년에게 감사의 글쓰기를 통해 자아존중감과 내외통제성에 미치는 효과를 확인하고자 하였다.

2.2 연구대상

본 연구는 강원도 W시의 고등학생으로 대상자 모집 시 연구의 목적과 계획에 대한 설명을 듣고 동의 한 자로 하였으며, 연구가 진행되는 도중에도 연구 참여 의사가 없을 시 언제든지 철회 할 수 있음을 안내하였다. 연구대상자 수 산출은 G-power 3.1.6 version을 이용하여, 반복측정 분산분석을 위해 집단 수 2, 측정 횟수 2회, 효과크기 .25, 유의수준 .05, 검정력 .95으로 하였을 때 44명이 요구되었다. 연구에 필요한 대상자를 모

집한 결과 47명이 모집되었다. 실험군과 대조군 선정은 연구 참여 신청 순으로 번호를 부여하였으며, Excel을 이용하여 무작위화를 실시하여 실험군과 대조군을 배정 하였다. 실험군 중 연구 기간 동안 5명, 대조군은 3명이 분석 대상에서 제외되었으며 최종 분석대상자는 실험군 20명, 대조군 19명이었다.

2.3 연구 도구

2.3.1 자아존중감 측정 도구

Rosenberg(1965)가 개발한 SES(Self-Esteem Scale)를 사용하여 자아존중감 측정였다. 이 척도는 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 총 10개 문항으로 구성되어 있다. 5점 척도로 각 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert식 척도이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's alpha .79였다.

2.3.2 내외 통제성 측정 도구

Rotter(1966)의 내외통제성(Internal-External Locus of Control)를 사용하여 내외통제성을 측정 하였다. 총 40문항으로 5점 척도이며 '전혀 그렇지 않다' 1점에서, '매우 그렇다.' 5점이다. 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 43, 36, 38, 40번의 부정적 문항은 역산하였다. 총점이 높을수록 내적 통제성이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's alpha .92였다.

2.4 연구 절차

본 연구기간은 2020년 12월부터 2021년 2월까지이며 사전조사, 8주 동안 감사 일기쓰기, 사후검사로 진행하였다. 실험처치 효과는 자아존중감과 내외 통제성 측정도구를 통해 자료를 수집하였다. 대상자의 참여 독려를 위해 감사의 글쓰기 여부를 표시하는 기록지를 제공하였으며 문자를 발송하였다.

2.4.1 실험 처치

8주 동안 실험군은 '~에 감사합니다.'라는 형식으로 하루 동안 즐겁고, 기쁘고 보람되며 감사했던 일 등 긍정적인 내용들로 일기를 쓰도록 하였으며 대조군에게

는 전형적인 일기를 쓰는 방식으로 그날의 일들을 반성하고 보람된 일을 쓰도록 하였다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0프로그램을 이용하여 분석하였다.

일반적인 특징 및 결과변수의 특성은 실수, 백분율, 평균과 표준편차를 이용하여 분석하였으며 연구 집단 간의 동질성 검사는 Chi-square test, Fisher's exact test, t-test를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 차이 검정은 independent t-test를 이용하여 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1 연구 집단 간의 동질성 검증

3.1.1 일반적 특성에 대한 동질성 검증

성별은 유의한 차이가 없어($p=.817$) 동질 하였으며, 학교유형($p=.785$), 학년별 차이 역시 차이가 없어($p=.632$) 동질 하였다. 성격유형($p=.696$)을 묻는 문항에서도 Table 1과 같이 유의한 차이가 없어 동질 한 집단이었다.

Table 1. Homogeneity for General Characteristics (N=39)

Classification	Subdivision	Experimental (n=20)		Control group (n=19)		χ^2	p
		n	(%)	n	(%)		
Gender	Male	13	65	12	63.2	0.905	.817
	Female	7	35	7	36.8		
School Type	National	11	55	9	47.4	0.634	.785
	Private	9	45	10	52.6		
Grade	1	5	25	4	21.1	0.885	.632
	2	10	50	11	57.9		
	3	5	25	4	21.1		
Personality-type	Introspective	12	60	12	63.2	0.839	.696
	Extrovert	8	40	7	36.8		

3.1.2 결과변수의 동질성

자아존중감은 실험군이 18.80(± 5.357)점, 대조군이 18.74(± 4.617)점으로 통계적으로 유의한 차이가 없었

으며 ($t=.039$, $p=.969$), 내외 통제성은 실험군 $61.95(\pm 5.501)$ 점, 대조군 $62.47(\pm 11.730)$ 점으로 Table 2와 같이 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질하였다($t=-0.180$, $p=.858$).

Table 2. Homogeneity of Outcome Variables (N=39)

Variables	group	n	M	SD	t	p
self-esteem	Experimental	20	18.80	5.357	.039	.969
	Control group	19	18.74	4.617		
Internal locus of control	Experimental	20	61.95	5.501	-.180	.858
	Control group	19	62.47	11.730		

M=mean, SD=standard deviation.

3.2 가설 검증

3.2.1 제 1 가설

‘감사의 글쓰기를 적용한 실험군과 대조군의 자아 존중감은 차이가 있을 것이다.’

자아존중감은 실험군은 $-1.85(\pm 3.438)$ 으로 증가한 반면 대조군은 $5.37(\pm 5.069)$ 로 감소하여 통계적으로 유의한 차이가 있어($t=5.412$, $p<.001$), Table 3과 같이 제 1가설은 지지 되었다.

3.2.2 제 2 가설

‘감사의 글쓰기를 적용한 실험군과 대조군의 내외 통제성은 차이가 있을 것이다.’

내외 통제성은 실험군은 $-54.50(\pm 20.017)$, 대조군은 $-12.42(\pm 30.182)$ 로 통계적으로 유의한 차이가 있어($t=5.821$ $p<.001$), Table 3과 같이 제 2가설은 지지 되었다.

Table 3. Comparison of Outcome Variables (N=39)

	Experimental		Control group		t	p	
	M	SD	M	SD			
self-esteem	Pre-test	18.80	5.357	18.74	4.617	5.142	<.001
	post-test	20.65	5.422	13.37	3.002		
	difference	-1.85	3.483	5.37	5.069		
Internal locus of control	Pre-test	61.95	5.501	62.47	11.730	5.821	<.001
	post-test	116.45	19.212	74.89	25.122		
	difference	-54.50	20.017	-12.42	30.182		

M=mean, SD=standard deviation.

4. 논의

본 연구는 청소년을 대상으로 감사의 일기쓰기가 자아존중감과 내외통제성에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 청소년 시기는 미래에 대한 고민과 이로 인한 스트레스, 학습 시간의 증가로 인해 자신을 긍정적으로 지각할 기회가 적으며, 성적 등의 학습능력으로만 평가 받는 현실에 놓여있음으로 인해 자신의 행동과 결과에 대한 내외 통제의 신념을 확립하기 어려운 상황에 노출되어 있다. 자아존중감의 불안정은 사소한 스트레스 사건에서도 우울 증상들이 촉발될 수 있다[6]. 내외 통제성은 개인의 경험에 대한 인지를 반영하고 자아존중감, 성취동기 및 적응 등 행동을 예측하게 하는 중요한 요인으로 보고되고 있으며[13], 내외 통제성이 높을수록 진로태도성숙 수준이 높아져 청소년의 진로발달 전반적인 부분에 중요한 역할을 한다.

본 연구에서 감사의 일기쓰기가 자아존중감의 향상에 효과가 있는 것을 확인 할 수 있었다. 이러한 결과는 하루를 돌아보며 감사한 일들을 떠올리고 표현하는 감사 일기쓰기 활동자체가 청소년들에게 자신에 대한 긍정적인 감정을 갖게 한 것으로 생각된다.

감사의 글쓰기가 내외 통제성에도 유의한 효과가 있는 것이 확인되었다. 이는 감사의 글쓰기를 통해 자신에 대한 긍정적인 자기상이 만들어지고 삶에 통제력을 행사할 수 있게 되면서 행복감을 느끼게 되어 유의한 효과가 나타난 것으로 사료된다.

자아존중감과 내외 통제성에 유의한 효과가 나타난 본 연구 결과는 감사 일기쓰기가 행복감 증진[14]과 자아존중감과 내외 통제성에 효과가 있었던 연구 결과와도 유사하다.[15].

우리나라 청소년들은 대학입시를 준비하는 과정에서 심리적인 부담과 과도한 스트레스를 겪으며 심리적인 안정감이 저하되어 소진의 위험성이 큰 집단일 수 있으며 이와 관련되는 요인을 자아존중감과 내외 통제성으로 보고 있다. 내외 통제성은 청소년의 학교생활에 다각적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아존중감, 교우관계, 학업행동, 자기효능감, 성취동기 등에 밀접하게 연관되어 있는 것으로 알려졌다[16].

내외 통제성은 행동의 결과에 대한 책임 뿐 아니라 행동을 예측 할 수 있다는 점에서 중요한 변인이며, 청소년의 내외 통제성은 학업과 관련하여 연관성의 정도에 따라 학업행동이 달라 질 수 있으므로 내외 통제성과 학업소진 간의 관계에 주목할 필요가 있다.

이 연구를 통해 감사의 일기쓰기가 청소년들의 자아존중감과 내외 통제성에 긍정적인 영향을 미치는 유의미한 활동임을 확인했다는 점에 의의가 있다. 감사 일기쓰기 형식을 자유롭게 하여 글뿐만이 아니라 그림으로도 표현 할 수 있도록 한다면 미취학 아동이나 초등학교 저학년 아동에서도 감사의 내면화로 긍정적인 효과를 가져 올 수 있다는 점을 시사해준다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 감사의 일기쓰기를 적용한 무작위 대조군 전후설계의 연구로써 감사의 일기쓰기의 효과를 객관적으로 검증하여 청소년의 자아존중감 증가와 내외 통제성 향상을 위한 중재 방법으로서의 효과를 입증하였다. 또한 대학 입시와 진로결정 등으로 스트레스가 많은 청소년들이 자신에 대한 긍정적인 생각과 자기 주도적인 삶을 살아가는데 도움이 되는 자가 중재법으로 유용한 방법임을 제시하였다.

이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 본 연구는 강원도 W시의 고등학생만을 대상으로 하였다는 제한점이 있다. 연구 결과의 일반화를 위해서는 보다 다양한 지역의 학생들을 대상으로 하여 감사의 일기쓰기 중재 적용 기간에 따른 자아존중감과 내외 통제성의 차이가 있는지 확인 해 볼 필요가 있으며, 학교와 가정에서의 감사 일기에 대한 피드백이 함께 이루어졌을 때의 효과를 비교하는 연구가 지속적으로 필요할 것으로 사료된다. 또한 학업 성취도와 성별, 연령에 따른 광범위한 표본을 선정하여 감사 일기쓰기가 어떠한 집단에 더 큰 효과를 나타내는지 알아보는 연구가 필요

하며, 적용 범위를 넓혀 효과가 검증 된다면 감사 일기 쓰기 활동 일반화에 도움이 될 것으로 기대한다.

REFERENCES

- [1] K. H. Kim. (2019). Between Adolescents' Self-esteem and Depression: Comparison of data from 3 KCYPS surveyed for different periods. *Korean Association of Adolescent Welfare*, 21(2), 69-96.
- [2] M. J. Han. (2002). Developmental study of death anxiety according to coping style, locus of control self-esteem. *The Korean Journal of Psychology: General*, 21(2), 179-198.
- [3] W. S. Kim. (2020). Exploring the developmental plans of morale motions based on theory of constructed emotion. *Journal of Moral&Ethics Education.*, 67, 21-42.
- [4] Y. S. Yook & K. W. Lee. (2005). The Relationship Between career maturity and self-concept · internal-external control beliefs in Middle and High School Athletes. *Korean Journal of Sports Science*, 14(1), 191-200.
- [5] M. J. Kim & T. C. Yeo. (2016) Effects of Thanks Journal Writing by using Positive Feedback on Self-Esteem and Learning Motivation of Elementary School Students. *Korean Elementary Counselor Education Association*, 15(2), 165-182.
- [6] L. F. Barret. (2013) Psychological Construction: the Darwinian Approach to the Science of Emotion. *Emotion Review*, 5(4), 379-389.
- [7] R. A. Steer, D. J. Rissmiller & A. T. Beck. (2000). Use of Beck Depression Inventory-II with depressed geriatric inpatients. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 311-318. DOI : 10.1016/S0005-7967(99)00068-6K.
- [8] J. J. Froh, Y. J. Sefick & R. A. Emmons. (2008). Counting blessings in early adolescents; An experimental student of gratitude and subjective well-being. *Journal if School Psychology*, 46(2), 213-233.
- [9] E. Coue. (2007). *The Practice Of Autosuggestion By The Method Of Emile Coue*. Brooks, C. Harry.
- [10] J. M. Yang & B. W. Kim. (2017). The Influence of Covert Narcissism on Peer Relationship: The Mediating Effects of Internal & External Locus of Control. *Korea Academy of Welfare Counselling Education*, 6(1), 167-193
- [11] M. E. P. Seligman, T. Steen, N. Park & C.

- Peterson. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- [12] J. H. Ko & S. M. Kim. (2020). The Influence of Smart phone Dependency on the Life Satisfaction of Adolescents - With a Focus on the Mediating Effect of Aggression. *Korea Association Of Community Welfare Studies*, 75, 139-164.
- [13] M. N. Jung, J. H. Uhm, B. R. Sung & E. J. Yang. (2011) The Differences Between Psychological Types Based on Locus of Control and Tolerance of Uncertainty in the Perceived Career Barriers. *The Korean Journal of School Psychology*, 8(3), 359-377.
- [14] J. H. Yang. (2013). The Effects of Thanks Journal Writing on Pre-service Early Childhood Teacher's Gratitude, Self-esteem, and Happiness. *The Korean Society For Early Childhood Education*, 33(2), 259-280.
- [15] J. M. Lee. (2006). The Effect of Group Counselling Program of Reality Therapy on the Internal and External Controllability, Self-esteem and Achievement Motivation of Adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 13(6), 127-150.
- [16] H. I. Jo & H. A. Lee. (2009). The Mediating Effects of Internal-External Control on the Relationship between Perfectionism and Academic Burnout. *Korean Journal of Youth Studies*, 16(11), 1-23.

원 수 진(Su Jin Won)

[정회원]



- 2014년 8월: 강원대학교 간호학박사
- 2014년 3월 ~2015년 2월: 세경대학교 간호학과 조교수
- 2015년 3월 ~ 현재: 경동대학교 간호대학 부교수

- 관심분야 : 간호학, 보완대체요법
- E-Mail : chital1005@kduniv.ac.kr