

보육교사 교육생의 감사편지 쓰기 효과

김 경 미

서울대학교

조 진 형[†]

전북대학교

본 연구의 목적은 감사편지 쓰기가 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 감사에 대한 과학적 및 경험적 연구에 대한 관심이 증가하고 있지만, 국내에서 감사편지 쓰기가 행복을 포함한 삶의 영역에 어떠한 영향을 미치는지를 실험적으로 살펴본 연구는 드물다. 이에 본 연구에서는 보육교사 교육원생 총 109명을 대상으로 감사편지 쓰기 집단, 일상경험 쓰기 집단 및 통제집단 간의 효과 차이를 비교함으로써 감사편지쓰기의 효과를 검증하였다. 실험집단인 감사편지쓰기집단과 비교집단인 일상경험 쓰기 집단은 총 4회에 걸쳐 글쓰기를 했다. 세 집단 모두에게 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력을 측정하기 위한 사전, 사후, 추수검사를 실시했다. 연구 결과 감사편지쓰기 집단이 두 집단에 비해서 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력이 사후와 추후에서 유의하게 증가하였다. 결과적으로 감사편지 쓰기가 행복 및 심리적 자원을 증진시키는 효과적인 활동이며, 더불어 심리적 신체적인 자원을 확장하는 역할을 하는 것이 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점을 논의하였다.

주요어 : 감사편지, 안녕감, 긍정심리학, 행복 개입

[†] 교신저자 : 조진형, 전북대학교 부설 보육교사교육원, (151-742) 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14
Tel : 063-270-3833, E-mail : child@jbnu.ac.kr

긍정심리학의 출현으로 긍정정서(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), 긍정적 감정(Fredrickson, 2001), 심리적 탄력성(Kashdan, 2010) 및 낙관성(Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010) 등의 중요성에 대한 논의가 증가하고 있다. 이러한 흐름은 낙관성, 감사, 강점 등을 이용하여 프로그램을 개발하고 이를 통해 교육과 상담 장면에서 통합되어 활용되는 방향으로 이어지고 있다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 그중 감사는 행복에 영향을 미치는 중요한 요인으로 더욱 주목받고 있다(김경미, 조진형, 김동원, 김정희, 2009; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 감사가 문화적, 철학적, 종교적인 영역에서 인간의 행복의 근원으로 강조되어 왔지만(Emmons & Crumpler, 2000), 최근 들어서 상식적인 관심을 넘어서 과학적이고 경험적으로 감사의 효과를 확인하려는 노력이 이루어지고 있다.

감사에 대한 정의는 미덕, 정서, 및 행동 등으로 다양하게 설명되고 있다. McCullough, Kilpatrick, Emmons 및 Larson(2001)은 자신을 어떤 이익의 수혜자로 인식하며 상대방으로부터 가치 있고 좋은 것을 받았다고 인식할 때 느끼는 정서를 감사라고 정의하였다. 즉 감사는 다른 누군가가 나에게 가치 있는 도움을 주었다고 여길 때 발생하는 정서라고 할 수 있다. Peterson과 Seligman(2004)은 감사에 대해서 착한 행동을 하거나 누군가를 도와주는 것에 대한 보상이라고 정의하였으며, 미덕 개념으로 설명하였다. 또한 Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사를 자신의 삶에서 호의적인 상황과 사람을 만날 때 호의를 베푸는 사람에게 느끼는 긍정적인 정서라고 정의하였다. 한편 Adler와 Fagely(2005)는 사건, 사람, 행동, 사물 등의 의미와 가치를 인식하고 그것이 긍정적인 정서와 연

결된 느낌이라고 설명하였다. 국내의 연구에서도 역시 김경미와 김정희(2011)는 감사를 외부 및 내부의 좋은 것들에 대한 의미와 가치를 인식하고 긍정적 정서를 경험하는 것으로 정의하면서, 감사에 대해 대인관계의 상호작용에서 발생하는 긍정정서 뿐만 아니라 아침에 일어나는 것, 성공적으로 일을 마친 것, 아름다운 자연환경 등에 대한 숙고경험에서 발생하는 긍정정서라고 설명하였다. 위와 같은 설명을 종합해보자면 감사는 특정한 누군가가 자기 자신에게 가치 있는 것을 주었을 때 느끼는 정서인 동시에 자신, 타인, 세상 및 환경의 존재에 대한 재인식에서 경험되는 긍정정서라고 할 수 있다.

최근 긍정심리학 연구들은 긍정정서가 인간의 다양한 적응적 행동과 정신건강에 중요하다는 사실에 주목하고 있다. 특히 Fredrickson(2004)은 기쁨, 흥미, 희망, 긍지, 경외 및 감사와 같은 긍정정서가 개인의 신체적, 심리적 및 사회적 자원을 확장하고 증강시키는 기능을 한다는 긍정적 정서의 확장 및 증강이론(broaden and building theory)을 제시하였다. 다시 말해서 긍정정서는 신체적 안정과 사고의 유연성을 확장시키고, 신체적 자원(예, 신체적 기술, 건강, 장수 등), 심리적 자원(예, 자기 효능감, 자기존중감 등) 및 사회적 자원(예, 우정, 사회적 지지망)들을 구축시킨다는 것이다. 긍정정서 중 하나인 감사 역시 여러 자원들을 확장하며 구축한다는 연구결과들이 다양하게 증명되고 있다(McCullough et al., 2002).

구체적으로 감사가 삶의 다양한 영역과 어떠한 관계가 있는지 살펴보면, 먼저 감사는 주관적 안녕감과 정적상관이 있다(김경미, 김정희, 2011; Adler & Fagely, 2005). 예를 들어, 감사 활동(예, 감사편지, 감사일기 등)을 하였

을 때 삶의 만족도와 긍정적 정서가 증가 하였다(조진형, 김경미, 김정희, 김동원, 2008; Adler & Fagley, 2005; Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009). 또한 McCullough 등(2002)이 감사성향 질문지(Gratitude Questionnaire-6)를 개발하여 주관적 안녕감과 관련성을 살펴보았을 때, 감사성향이 높을수록 긍정정서, 삶의 만족도 및 주관적 활력이 높았고, 우울과 불안은 낮았다. 즉 감사는 안녕감 및 정신건강과 밀접한 관계가 있는 요소임이 확인되었다. 또한 감사는 자기존중감과 삶의 의미와 같은 심리적 자원을 구축하며 증진시킨다(김경미, 김정희, 2011). 예를 들면 누군가가 자신에게 관용과 친절을 베풀었다고 인식하면서 감사를 경험하는 것은 다른 사람으로부터 관심과 지지를 받는 존재라는 개념을 갖게 하여 자기존중감의 증진을 돕는다(노지혜, 이민규, 2011). 뿐만 아니라 감사는 삶에 대한 내적인 동기를 갖게 하며, 삶의 의미를 경험하도록 한다(Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006). 즉 감사는 자신에게 일어난 사건에 대하여 긍정적 의미를 부여하며, 실패 사건과 부정적 경험에 대해서도 긍정적 재평가를 하여 실패에 대해 긍정적 대처를 하도록 돕는다. 이러한 과정으로 인해 삶을 바라보는 지향성이 넓어지며 삶의 목적과 의미를 추구하고 경험하게 한다. 마지막으로 감사는 심리적, 신체적 건강에 긍정적 영향을 준다. 감사성향이 높은 사람은 주관적으로 보고하는 건강관련 불편증상들이 적으며, 주관적인 스트레스도 적었다(조진형 외, 2008; Krause, 2006). 특히 감사성향이 높은 사람은 신체적 건강의 주요 특징인 수면의 질이 좋았으며, 아침에 일어났을 때 활력을 경험하였다(Wood, Joseph, Lloyd & Atkins, 2009). 감사는 긍정적인 사고를 유발시

키고 이러한 긍정적 사고는 수면 전반의 질에 긍정적 영향을 줌으로써 상쾌함과 삶의 활력을 경험하게 한다. 이를 고려해 볼 때 감사는 행복과 건강을 증진시킬 뿐 아니라 자기존중감, 삶의 의미라는 심리적 자원을 갖게 하는 기능이 있다.

또한 선행연구는 감사가 행복 및 삶의 질과 긍정적 관계가 있음과 더불어 감사활동 개입을 통해 안녕감이 향상될 수 있음을 밝혀왔다(노지혜, 이민규, 2011; 조진형 등, 2008; Lyubomirsky, 2008; Seligman et al., 2005). 대표적으로 Emmons와 McCulloch(2003)는 감사일지 작성의 3가지 실험연구를 통해 감사의 긍정적 효과를 보여주었다. 먼저 첫 번째 실험에서는 참여자들을 세 집단으로 나누어 감사일지 작성집단, 스트레스 일지 작성집단, 일상경험 일지 작성집단에 무선 할당하였다. 그리고 참여자들에게 10주 동안 일주일에 한 번씩 각각의 활동을 실시했다. 그 결과 감사일지 작성 집단은 사후에 전반적인 삶의 만족도가 높았으며 낙관성 역시 높았다. 뿐만 아니라 신체적인 불편증상으로 인한 고통이 적었으며 운동하는 시간도 많았다. 두 번째 연구에서는 2주 동안 감사일지 작성집단과 하향비교 활동 집단을 비교하였는데, 이를 통해 감사경험이 정서적 지지와 친사회적 행동을 증가시킴을 밝혔다. 세 번째 연구에서는 신경근 질병이 있는 환자를 대상으로 감사일지를 작성하게 했으며, 그 결과 역시 긍정정서가 증가하고, 수면의 질, 낙관성 및 타인과의 유대감이 증가하는 것으로 나타났다. 한편 Seligman 등(2005)은 중년의 성인에게 인터넷에 기반한 긍정적인 활동에 참여하도록 하였다. 한 실험집단에서는 참여자들이 1주일 동안 3가지 감사한 일을 적었으며, 또 다른 실험집단에서는 감사한

사람에게 편지쓰기를 하도록 하였다. 그리고 비교집단에서는 초기기억에 대해서 글을 쓰도록 하였다. 그 결과 감사활동을 한 참여자들은 초기기억을 쓴 참여자들보다 한 달 후에 더 행복했고 덜 우울했었다. 더욱이 Dickerhoof(2007; Lyubomirsky, 2008에서 재인용)는 감사편지를 쓰기만 하고 보내지 않는 것도 행복을 증진시킨다는 것을 확인했다. 연구 참가자들은 지난 몇 년 간 자신에게 특별히 친절했던 사람들을 파악한 뒤 그들에게 8주간 매주 15분씩 감사편지를 작성했는데, 연구 도중과 연구 종료 후 훨씬 더 행복해졌음을 보고했다. Watkins, Woodward, Stone 및 Kolts (2003)의 실험 연구도 역시 감사가 행복과 건강에 긍정적인 영향을 주는 것을 확인하였다. 이 실험의 참여자들은 감사의 대상을 생각하는 집단, 감사대상에 대한 글을 쓰는 집단, 감사대상에게 편지를 쓰는 집단, 및 무처치 집단의 네 조건 중 하나에 참여하였다. 그 결과 실험집단간에는 종속변인의 차이가 없었으나, 감사활동을 한 참여자들은 무처치집단에 비해 긍정적 정서와 사회적 유대감이 증가하였고 우울감이 감소하였다.

이렇듯 비교적 간단한 감사 개입만으로도 행복이 증진되며 대인관계 및 건강에 도움이 된다는 연구 결과가 보고되고 있다. 최근 안녕감 향상을 위해 다양하게 고안되고 있는 긍정심리학에 기반을 둔 활동들 중에서도 감사 개입은 비교적 간단하며 짧은 활동이지만, 효과는 매우 크고 지속적으로 유지되는 효율적인 활동이라고 할 수 있다. 그렇지만 감사가 안녕감을 포함한 다양한 영역에 긍정적 효과가 있다는 사실이 검증되고 있음에도 불구하고, 감사개입에 관한 국내 연구는 여전히 결핍마 단계에 있다. 국내에서는 조진형 등

(2008)이 2주 동안의 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 신체적·심리적 건강에 미치는 효과를 확인한 연구와 노지혜와 이민규(2011)가 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향을 확인한 연구만 이루어졌을 뿐이다. 외국에서 이루어진 감사 개입 연구를 보면, 감사일지를 작성하는 것 이외에 감사 방문(Seligman et al., 2005), 감사편지 쓰기(Toepfer, Cichy, & Peters, 2011) 등 다양한 방법이 시도되었으나, 국내에서는 아직 감사일지 작성 말고는 다른 유형의 감사개입 효과를 알아본 연구를 찾아보기 힘들다.

한편, 표현적 글쓰기가 심리적 이득과 건강에 도움이 된다는 사실이 많은 연구로 확인되었다(Lepero & Greenberg, 2002). 표현적 글쓰기란 문법이나 글쓰기 형식에 규제를 받지 않고 자신의 감정을 여과 없이 드러내며 자신(self)을 나타내는 것이다. 이러한 작업을 통해서 과거의 사건과 자신을 기억하고 해석하면서 경험에 의미를 부여하고 재구성한다. 즉 글쓰기를 통해 과거의 경험을 기억하는 과정에서 사건과 기억에 대해 해석을 하게 되면 과거의 경험을 스스로 설명하고 이해할 수 있게 되는 것이다. 또한 특정 사건에 대한 감정이나 생각을 상세히 서술함으로써 그 사건과 관련된 사고를 좋은 감정으로 연결시키고, 상처를 준 사건이나 분노, 절망 등의 부정적 감정을 처리하면서 그 경험이 주는 영향으로부터 자유롭게 된다(Blagov & Singer, 2004; Pennebaker, 1997). 더욱이 사람들이 과거의 부정적인 감정과 연관된 사건이나 인물에 대하여 감정적인 글쓰기를 하면 그 사건이나 인물과 관련된 심리적 고통이 경감하고 더불어 신체적 건강이 증진된다는 사실이 경험적으로 확인되고 있다(이은정, 조성호, 2000; Booth, Petrie, & Pennebaker,

1997). 이런 점을 고려해 볼 때 부정적인 정서와 경험에 초점을 두고 표현하는 것뿐만 아니라 긍정적인 경험 특히 감사 경험에 대한 표현적 글쓰기 역시 긍정적 효과를 가질 것으로 여겨진다. 왜냐하면 감사 경험에 대한 표현적 글쓰기 또한 과거의 긍정적 느낌과 정서를 재경험 하도록 하며, 혜택을 받았던 자신에 대해서 긍정적 재평가가 이루어지는 동시에 삶에 대한 통합적 이해를 도울 것으로 여겨지기 때문이다. 외국 연구에서는 감사편지 쓰기가 안녕감, 심리적 건강, 자기존중감, 및 삶에 대한 통찰에 긍정적 영향을 미치는 것(Toepfer et al., 2011, Watkins et al., 2003)으로 보고되었지만, 국내에서도 감사편지 쓰기 활동이 동일한 효과를 나타낼 것인지 아니면 문화적 차이가 있는지를 알아볼 필요가 있다. 개인주의 문화가 우세한 서양과는 달리 집단주의 문화가 강한 우리나라에서는 대인간 상호작용이 더욱 강조된다. 예를 들어 노지혜와 이민규(2011)는 한국판 감사척도의 타당화 연구를 통해서 원칙도의 '대인관계' 하위요소가 개별적 요소로 추출되지 않고 오히려 '표현'이라는 하위요소가 발견된 점을 통해 한국의 집단주의 문화의 특성을 제시한 바 있다. 즉 한국인은 사회적 관계에서 고마움을 느끼는 것 자체보다 고마움을 느꼈을 때 표현하는 것이 긍정정서의 경험으로 이어짐을 역설하였다. 따라서 감사편지의 효과에 대해서 감사일지 작성이나 감사생각과 같은 감사개입 활동과는 구별해서 검증할 필요성이 있다. 더불어 하루 일과를 마치면서 감사했던 일을 떠올려서 기록하는 감사일지와는 다르게, 감사편지는 작성하는 사람의 주관적 내면이 더 깊이 개입되기 때문에 표현적 글쓰기 영역에 포함된다고 볼 수 있다. 즉 일과의 감사했던 사건을 나열하는 감사일

지와 다르게 감사대상에 대한 감사의 정서적 표현이 주는 이득이 있을 것으로 여겨진다. 이런 점을 고려하여 볼 때 의도적인 감사편지 쓰기활동이 행복, 심리적 기제 및 건강에 어떤 효과를 나타내는지 알아볼 필요가 있다.

최근 여성들의 사회진출을 위한 준비생으로서 보육교사 교육생들은 실습활동에 대한 부담감, 동료와의 경쟁적 관계, 정서적 서비스를 위한 준비, 학업과 가정생활의 역할부담 증가 등으로 인하여 스트레스를 경험하기 쉽다(이종석, 서영숙, 2009). 특히 보육교사 교육생들은 이후 유아 및 아동의 발달을 돕는 역할을 하기 때문에 긍정적 개입 및 연습활동을 통하여 정서적 소진을 막고 건강한 삶을 유지시키는 과정이 필요하다고 여겨진다. 이에 본 연구는 감사가 행복의 지표인 주관적 안녕감, 심리적 자원인 자기존중감과 삶의 의미, 심리적 건강을 나타내는 주관적 활력과 관련이 있다는 선행연구를 근거로 하여, 보육교사 교육생을 대상으로 감사편지 쓰기가 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 이를 위해서 감사편지 쓰기 집단(실험집단)과 일주일 동안 했던 일들을 작성하는 글쓰기 집단(비교집단), 아무 처치가 없는 집단(통제집단)을 비교하여 효과를 알아보려고 한다. 본 연구는 감사의 중요성을 시사하고, 감사편지 쓰기와 같은 비교적 단순한 감사활동으로도 삶의 질이 변화될 수 있음을 경험적으로 증명해 볼 수 있다는 점에서 의의가 크다고 생각하며, 다음의 가설을 확인하고자 한다.

가설. 감사편지쓰기 집단은 비교집단과 통제집단에 비해 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력이 더 향상될 것이다.

연구방법

연구 대상

본 연구의 대상은 C대학교 보육교사교육원에서 수업을 듣고 있는 성인여성이었다. 심리학 관련 수업을 통해 연구 목적을 설명하였으며, 이에 동의하는 신청자들이 본 연구에 참여하였다. 본 연구에 총 119명의 참여자가 신청했으며, 이 중 불성실한 답변을 한 7명과 실험집단과 비교집단에서 3회밖에 참여하지 못한 3명은 통계처리에서 제외되었다. 분석대상자들은 총 109명으로, 평균나이는 35.92세($SD=7.44$)였다. 참여자 모두는 여성으로 구성되었으며, 기혼자는 79명, 미혼자 30명이었다. 실험집단은 40명으로 평균나이 36.93세($SD=6.95$), 비교집단과 통제집단은 각각 35명, 34명이었으며, 평균나이는 각각 33.85세($SD=8.08$), 36.32세($SD=8.99$)였다.

측정도구

감사성향

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권선중, 김교헌 및 이홍석(2006)이 번안하여 타당화한 한국판 감사성향 척도(*Gratitude Questionnaire-6: GQ-6*)를 사용하였다. 이 척도는 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면을 고려하여 감사 정서상태의 일반화된 경향성을 측정한다. 또한 감사성향은 특질(trait)로서 안정적인 성격특징인 면도 있지만, 감사개입을 통하여 고양시킬 수 있는 독특함이 있음을 고려하여 사용되었다. 문항의 예로는 “내 삶에는 감사할 거리들이 많다”, “세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다” 등이 있고,

총 6문항으로 구성되어 있으며 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7= 매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85였다.

주관적 안녕감

본 연구에서는 주관적 안녕감(*Subjective Well-Being: SWB*)으로 행복을 측정하였다. 주관적 안녕감은 인지적 안녕감인 삶의 만족도와 정서적 안녕감인 긍정정서 및 부정정서로 구성된다. 즉 삶에 만족하며 긍정정서를 자주 경험하고 부정정서를 자주 경험하지 않을 때 주관적 안녕감이 높다고 할 수 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 이를 위해서 Diener, Emmons, Larsen, 및 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도(*Satisfaction With Life Scale: SWLS*)를 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 자신의 전반적인 삶에 대한 인지적인 해석을 어떻게 하고 있는가를 알아보며, 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정되며, 모두 5문항으로 구성되었다. 구체적인 문항의 예로는 “나의 삶의 조건은 매우 훌륭하다” 또는 “나는 나의 삶에 만족한다” 등이 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .79였다. 긍정정서와 부정정서는 Watson, Clark, 및 Tellegen(1988)이 개발한 긍정/부정정서 척도(*Positive and Negative Affect Scale: PANAS*)를 사용하였다. PANAS 척도는 각 10개씩의 긍정적인 정서(예, “흥미진진한”, “신나는”, “활기찬”, “자랑스러운” 등)와 부정적인 정서(“괴로운”, “불안한”, “적대적인”, “두려운” 등)를 묻는 총 20개의 문항으로 구성되어 있고, 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 많이 그렇다)로 평정되었다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 긍정정서가 .80이고, 부정정서가 .85였다. 주관적 안녕감(SWB) 점수는 삶의 만족도와 긍정정서의 합에서 부정정서 응

답의 합을 뺀 점수로 산출하였다(Sheldon & Kasser, 2001).

자기존중감

자기존중감 척도(*Self-Esteem Scale: SE*)는 Rosenberg(1989)에 의해 개발되고, 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 10개의 문항에 대해서 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정되었다. 사용된 문항의 예로는 “나는 다른 사람들만큼 잘 할 수 있다”, “대체로 나 자신에 만족하고 있다” 등이며, 이 척도의 점수가 높을수록 자기존중감이 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .83이었다.

삶의 의미

삶의 의미 척도(*Meaning in Life Questionnaire: MLQ*)는 Steger, Frazier, Oishi, 및 Kaler(2006)가 개발하고, 원두리, 김교현 및 권선중(2005)이 번안하였다. 이 척도는 10문항으로 구성되었으며 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 언제나 그렇다)로 평정되었다. 척도 문항의 예로는 “나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다”, “나는 내 삶을 의미있게 만드는 무언가를 찾고 있다” 등이 있다. 이 척도의 점수가 높은 사람들은 자신의 삶이 의미가 있다고 여기며, 동시에 그러한 의미를 추구하고자 하는 것으로 해석된다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .80이었다.

주관적 활력

주관적 활력 척도(*Subjective Vitality Scale: SVS*)는 Ryan과 Frederick(1997)이 개발하였으며, 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정되며, 총 7문항으로 이루어진 척도이다.

이 척도는 충분한 에너지와 생동감에 대한 주관적 경험을 알아보기로 하며, 구체적인 척도의 예로 “나는 활기차고 생동감이 있음을 느낀다”, “나는 열정과 열의를 가지고 있다” 등을 들 수 있다. 이 척도의 점수가 높을수록 주관적으로 경험하는 활력이 높다고 해석된다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85이었다.

연구절차

본 연구에서는 연구자가 보육교사교육원에서 두 개의 동일한 심리학 관련 수업에서 연구 목적을 설명하였다. 이후 연구에 참여하기를 희망한 신청자들을 대상으로 2011년 9월에 수업시간을 활용하여 사전검사를 실시하였다. 그 후 한 수업의 대상자들을 무선할당 하여 감사편지 쓰기를 하는 실험집단, 일상경험 쓰기를 하는 비교집단을 구성하였다. 그리고 다른 한 수업의 대상자들을 통제집단으로 설정하였다. 연구에 참여한 학생들에게 부여된 혜택은 없었으며, 자발적으로 연구 참여를 희망한 학생들만 연구대상으로 했다.

세 집단 모두에게 사전조사를 실시한 3주 후에, 실험집단 참가자들은 연구자의 수업시간을 이용해서 일주일에 한 번씩 15-20분 동안 감사편지를 총 4회 작성하였다. 살아오는 동안 감사하는 마음이 있었지만 제대로 표현하지 못했던 사람을 떠올린 후, 그 사람에게 드는 생각과 감정에 대해 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 감사편지를 쓰도록 지시하였다. 또한 문법과 맞춤법은 중요하지 않으며, 감사편지가 감사 대상자에게 전달되는 것이 아님을 지시문에 밝히면서, 최대한 진솔한 마음으로 편지를 쓰게 했다. 비교집단 참가자들은

실험집단과 같은 시기에 지난 일주일을 돌아본 후, 수업에 참여하거나, 누군가와 약속이 있거나 과제를 하는 것 등을 포함하여 경험의 시기와 순서에 구애받지 않은 채 일주일에 한번씩 총 4회에 걸쳐 일상 경험을 자유롭게 작성했다. 총 4회의 활동을 마친 후 실험집단과 비교집단에게 사후검사를 실시하였으며, 추수검사는 사후검사 종료 1달 후에 실시하였다. 반면 통제집단 참가자들에게는 어떠한 처치도 하지 않았고, 실험집단과 비교집단과 동일한 시기에 질문지만 작성하게 했다.

자료 분석

수집된 자료는 Predictive Analytics Soft Ware (PASW: 이전 SPSS Statistics) 18.0으로 분석되었다. 실험집단, 비교집단 및 통제집단의 사전 동질성 여부를 검증하기 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 아울러 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미, 및 주관적 활력에 대해서 반복측정 분산분석을 실시하여 감사편지쓰기 활동의 효과를 검증하였다. 그리고 사전-사후 및 사전-추수검사에 대하여 사후검증으로 Scheffe 검증을 실시하였다.

결 과

실험집단, 비교집단 및 통제집단의 동질성 검증을 하기 위해 세 집단의 사전검사 점수 평균에 대해서 일원배치 분산분석을 실시하였다. 그 결과, 각 활동을 하기 전, 실험집단, 비교집단 및 통제집단의 감사성향($F(2, 106)=.36$), 주관적 안녕감($F(2, 106)=.12$), 자기존중감($F(2, 106)=.43$), 삶의 의미($F(2, 106)=.69$), 그리고 주

관적 활력($F(2, 106)=.22$)에서 유의한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$). 더불어 집단간 나이($F(2, 106)=.98$), 결혼유무($F(2, 106)=.99$), 종교유무($F(2, 106)=1.49$)에 있어서도 유의한 차이가 없는 동질한 집단임을 확인하였다($p>.05$).

감사편지 쓰기 실험집단과 일상경험 쓰기 비교집단 및 통제집단의 사전, 사후, 추수검사에 대하여 3(집단 유형) * 3(측정시기) 반복측정 분산분석을 실시하였다. 반복측정 분산분석에 대한 모든 종속변인의 구형성은 가정되는 것으로 확인되었다. 그리고 세 집단 유형에 따른 사후검사와 추수검사의 효과차이를 알아보기 위하여 Scheff의 사후검증법(post-hoc test)을 사용하였다.

집단 유형과 측정시기에 따른 감사성향에 대한 평균과 표준편차는 표 1에 제시되어 있다. 이에 대한 분산분석 결과는 표 2와 그림 1에 제시되어 있다. 먼저 감사성향에서는 집단 유형 간에 유의한 경향이 있었으며, $F(2, 106)=3.04$, $p=.052$, 검사 시기 간에도 유의한 차이가 있었다, $F(2, 212)=5.55$, $p<.01$. 집단 유형과 검사 시기의 상호작용 또한 유의하게 나타났다($F(4, 212)=3.87$, $p<.01$). 이러한 결과를 구체적으로 알아보기 위해 실험집단, 비교집단 및 통제집단의 사전-사후, 사전-추수 측정치에 대한 비교 결과, 실험집단의 감사성향에 있어서 사전-사후의 차이값($t=-5.02$, $p<.001$)과 사전-추수의 차이값($t=-4.78$, $p<.001$)에서 모두 유의한 증가가 있었다. 반면 비교집단과 통제집단은 사전-사후, 사전-추수 점수 간에 유의한 차이가 없었다. 즉 감사편지를 작성한 참가자들이 일상경험을 기록한 참가자들과 통제집단의 참가자들에 비해서 감사성향이 증가하였다. 이는 감사편지 쓰기가 감사를 증가시키는 타당한 활동임을 입증하는 결과라고 볼 수

표 1. 처치조건과 검사 시기에 따른 감사성향의 평균과 표준편차

변인		사전검사		사후검사		추수검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
감사성향(GQ-6)	실험집단	5.58	.81	6.12	.72	6.03	.75
	비교집단	5.44	.97	5.45	1.09	5.51	1.07
	통제집단	5.73	.92	5.70	.87	5.75	.82

표 2. 감사성향과 주관적 안녕감에 대한 사전, 사후 추수 반복측정 분석결과

종속변인	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
감사성향 (GQ-6)	A(집단유형)	12.05	2	6.03	3.04 ⁺
	오차	200.12	106	1.98	
	B(검사시기)	2.61	2	1.30	5.55 ^{**}
	A*B(상호작용)	3.63	4	.91	3.87 ^{**}
	오차	47.39	212	.24	

⁺ $p < .08$, ^{**} $p < .01$

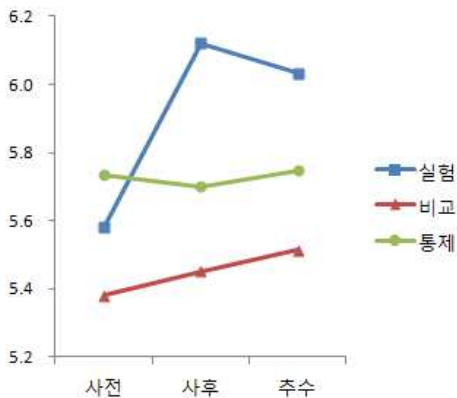


그림 1. 처치조건과 검사 시기에 따른 감사성향 변화

있다.

주관적 안녕감의 경우, 집단 유형($F(2, 106) = 8.56, p < .001$)과 검사 시기($F(2, 212) = 21.94,$

$p < .001$)에서 유의한 차이가 있었다(표 3, 4; 그림 2). 그리고 집단 유형과 검사시기의 상호작용 효과가 유의한 경향이 있는 것으로 나타났다($F(4, 212) = 2.16, p = .075$). 이러한 결과를 구체적으로 살펴보기 위한 사후검증 실시하였을 때, 실험집단에서 사전-사후($t = -4.92, p < .001$), 사전-추수($t = -5.68, p < .001$)에서 유의미한 점수의 증가가 나타났다. 그리고 비교집단과 통제집단에서는 사전-사후의 차이값이 유의하지 않았으나, 사전-추수의 차이값은 유의미하게 나타났다(각각 $t = -2.44, p < .05$; $t = -2.89, p < .01$). 다시 말해서 감사편지쓰기 활동이 사후시점에서는 비교집단과 통제집단에 비해 주관적 안녕감을 증진시킨다고 할 수 있다. 한편 비교집단과 통제집단에서도 주관적 안녕감이 사전에 비해 추수시점에서 증가한 것으로 나타났

표 3. 처치조건과 검사 시기에 따른 감사성향과 주관적 안녕감의 평균과 표준편차

변인		사전검사		사후검사		추수검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
주관적 안녕감 (SWB)	실험집단	4.48	1.20	5.41	1.26	5.81	1.41
	비교집단	4.06	1.31	4.35	1.44	4.65	1.46
	통제집단	3.77	1.33	4.08	1.52	4.39	1.29

표 4. 주관적 안녕감에 대한 사전, 사후 추수 반복측정 분석결과

종속변인	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
주관적 안녕감 (SWB)	A(집단유형)	69.42	2	34.71	8.56***
	오차	368.99	106	4.06	
	B(검사시기)	33.91	2	16.95	21.94***
	A*B(상호작용)	6.67	4	1.68	2.16 ⁺
	오차	140.62	212	.77	

⁺ $p < .08$, *** $p < .001$

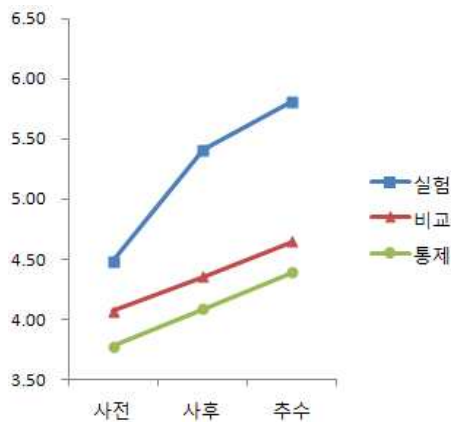


그림 2. 처치조건과 검사 시기에 따른 주관적 안녕감 변화

다. 이 결과에 대해서는 뒤에서 논의하도록 하겠다.

집단 유형과 검사 시기에 따른 자기존중감,

삶의 의미 및 주관적 활력에 대한 평균 및 표준편차는 표 5에 제시되어 있으며, 반복측정 분산분석결과는 표 6, 그림 3, 4, 5에 제시되었다. 먼저 자기존중감에 대해서는 집단 유형의 주 효과가 나타나지 않았으며, 검사 시기 간에는 유의한 차이가 있었다, $F(2, 106)=14.87, p < .001$. 또한 집단 유형과 검사 시기의 상호작용이 유의미하였다($F(4, 212)=2.84, p < .05$). 각 집단의 사전-사후, 사전-추수에 대한 사후검증 결과, 실험집단에서는 사전-사후($t=-3.85, p < .001$)와 사전-추수($t=-5.27, p < .001$) 모두에서 점수가 유의하게 증가하였다. 반면에 비교집단과 통제집단에서는 사전-사후, 사전-추수 모두에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 감사편지 쓰기가 사후 검사와 1개월 후 추수 검사 시점까지 자기존중감을 증가시키는 것을 나타낸다.

표 5. 처치조건과 검사 시기에 따른 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력의 평균과 표준편차

변인		사전검사		사후검사		추수검사	
		M	SD	M	SD	M	SD
자기존중감 (SE)	실험집단	5.07	.91	5.45	.90	5.57	.88
	비교집단	4.97	.65	5.03	.85	5.16	.62
	통제집단	4.98	.74	5.13	.71	5.08	.73
삶의 의미 (MLQ)	실험집단	5.04	.68	5.28	.59	5.62	.65
	비교집단	4.85	.84	4.91	.71	4.99	1.10
	통제집단	4.98	.67	4.87	.65	5.04	.82
주관적 활력 (SVS)	실험집단	4.57	1.05	5.04	.86	5.17	.91
	비교집단	4.63	.96	4.70	1.03	4.83	.89
	통제집단	4.71	.77	4.78	.86	4.80	.98

표 6. 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력에 대한 사전, 사후 추수 반복측정 분석결과

종속변인	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
자기존중감 (SE)	A(집단유형)	7.39	2	3.69	2.32
	오차	165.48	106	1.59	
	B(검사시기)	4.05	2	2.09	12.12 ^{***}
	A*B(상호작용)	2.00	4	.50	3.00 [*]
	오차	34.76	212	.17	
삶의 의미 (MLQ)	A(집단유형)	10.91	2	5.45	4.43 [*]
	오차	130.45	106	1.23	
	B(검사시기)	4.44	2	2.22	8.92 ^{***}
	A*B(상호작용)	2.75	4	.69	2.76 [*]
	오차	52.75	212	.25	
주관적 활력 (SVS)	A(집단유형)	3.36	2	1.68	.85
	오차	232.55	106	1.99	
	B(검사시기)	6.03	2	3.02	10.15 ^{***}
	A*B(상호작용)	3.30	4	.82	2.78 [*]
	오차	69.48	212	.30	

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

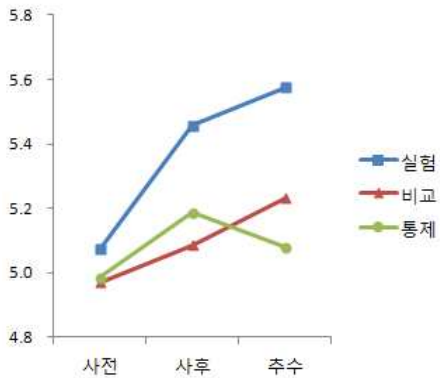


그림 3. 처치조건과 검사시기에 따른 자기존중감 변화

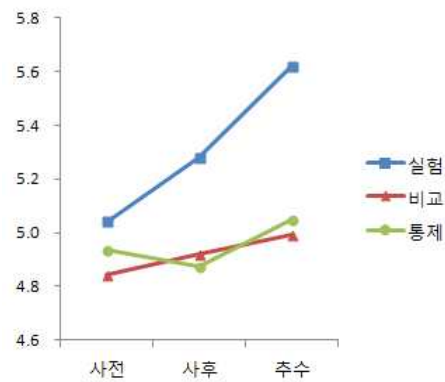


그림 4. 처치조건과 검사시기에 따른 삶의 의미 변화

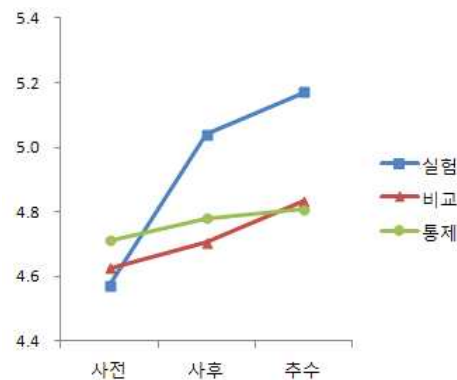


그림 5. 처치조건과 검사시기에 따른 주관적 활력 변화

삶의 의미에서 집단 유형 간에 유의한 차이가 있었으며, $F(2, 106)=4.43, p<.05$, 검사 시기 간에도 유의한 차이가 있었다, $F(2, 106)=8.92, p<.001$. 또한 집단 유형과 검사 시기의 상호작용 효과 역시 유의하였다($F(4, 212)=2.76, p<.05$). 각 집단의 사전-사후, 사전-추수에 대한 사후검증 결과, 실험집단에서는 사전-사후($t=-3.24, p<.01$)와 사전-추수($t=-6.54, p<.001$) 모두에서 점수가 유의하게 증가하였다. 반면에 비교집단과 통제집단에서는 사전-사후와 사전-추수 차이값에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 감사편지쓰기 활동이 사후와 1개월 후 추수 검사 시점에서 삶의 의미 경험에 영향을 미쳤음을 알 수 있다. 마지막으로 주관적 활력에 대한 결과를 살펴보면, 검사시기 간에 유의한 차이가 있었으며($F(2, 212)=10.15, p<.001$), 집단 유형과 검사시기의 상호작용 효과 역시 유의하게 나타났다($F(4, 212)=2.78, p<.05$). 이러한 결과에 대하여 구체적으로 살펴보면, 비교집단과 통제집단에서는 사전-사후, 사전-추수의 점수 간에 차이가 없었으나, 실험집단에서 사전-사후($t=-4.00, p<.001$)와 사전-추수($t=-4.96, p<.001$) 점수 간에는 유의한 차이가 있었다. 다시 말해서 감사편지쓰기 활동이 참여자들의 주관적 활력을 증가시켰다고 볼 수 있다.

이러한 결과를 종합해보면, 감사편지 쓰기 활동을 한 참여자들은 감사성향과 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 뿐만 아니라 주관적 활력이 사전에 비해 사후와 추수에 이르기까지 증가하였음을 알 수 있다. 반면에 일상 경험을 작성한 비교집단과 아무 처치를 하지 않은 통제집단은 추수시점의 주관적 안녕감을 제외하고 다른 변인에서 유의미한 증가를 보이지 않았다. 즉, 감사편지쓰기 집단이

비교집단과 통제집단에 비해 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력이 더 향상될 것이라는 가설이 부분적으로 지지되었다.

논 의

본 연구에서는 감사편지 쓰기가 일상에서 경험하는 삶의 질에 미치는 영향을 확인하기 위해서 감사편지를 작성한 실험집단이 일상경험을 썼던 비교집단 및 통제집단보다 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력이 더 향상될 것이라는 가설을 검증하였다.

먼저 감사편지 쓰기가 감사성향에 미치는 영향을 살펴보았는데, 감사편지 쓰기 집단의 감사성향이 비교집단과 통제집단에 비해 유의하게 증가하였다. 이는 Watkins 등(2003)의 연구결과와 같이 감사편지 쓰기가 감사성향을 증가시키는 활동으로 타당함을 나타내는 결과이다.

둘째, 감사편지 쓰기가 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 중요한 활동임을 확인하였다. 이는 감사편지 쓰기가 긍정정서를 증가시키며 부정정서를 감소시킴으로써 행복을 증진시킨다는 연구(Seligman et al., 2005; Watkins et al., 2003)결과와 일치하는 바이다. 감사편지 쓰기를 작성하면서 고마운 사람을 재인식하고 숙고하면서 긍정적 경험을 음미할 수 있는 기회가 안녕감에 영향을 미친 것으로 해석된다. 일부 학자들이 감사에 대해서 신세를 갚아야 하는 부담감이나 빚진 마음과 같은 부정적 정서라고 주장하기도 하였지만(Tesser, Gatewood, & Driver, 1968), 본 연구에서는 McCullough 등

(2001)의 주장과 같이 감사가 행복을 증진시키는 긍정정서임을 다시 한 번 증명하였다. 한편 본 연구에서 통제집단과 비교집단의 주관적 안녕감이 사전에 비해 추수에서 증가하였는데, 이는 측정 시기의 영향을 받은 결과라고 여겨진다. 실험 일정에 따라 보육교사교육원생인 연구 참가자들이 한 달간 보육실습을 다녀온 직후에 추수검사를 실시하였다. 즉 모든 집단은 실습을 마치고 난 후 경험되어지는 만족감으로 인하여 주관적 안녕감이 추수시점에서 증가한 것으로 여겨진다. 그러나 이러한 점을 고려하더라도 감사편지를 작성한 집단에서 더 높은 주관적 안녕감을 경험한 것은 감사가 여전히 안녕감에 있어서 의미 있는 요소임을 시사한다.

또한 본 연구에서는 감사편지를 전달하는 행동 없이 단지 감사편지만 작성하는 것으로도 주관적 안녕감 증진에 효과가 있었으나, 감사편지를 작성한 후 감사편지를 감사 대상자에게 전달하는 개입효과(Seligman 등, 2005; Froh 등, 2009)를 제시했던 선행연구 결과를 고려해 볼 필요가 있다. 감사편지가 대인관계에서 일어나는 긍정적 상호작용에 대한 표현적 글쓰기이기 때문에 감사대상에 대한 인지적 작용뿐만 아니라 감사편지를 전달하는 행동적 요소를 첨부했을 때 효과가 달라질 수 있음을 짐작해 볼 수 있다. 즉 감사활동에 상호과정과 표현이 중요한 요소임을 고려하여 추후연구에서는 감사편지 작성과 감사편지 전달의 효과를 비교하여서 더 효율적인 전략을 찾아볼 필요가 있다.

셋째, 감사편지쓰기가 심리적 자원인 자기존중감에 미치는 영향을 살펴보았는데, 감사편지 쓰기 집단은 비교집단과 통제집단에 비해 1개월 후에 이르기까지 자기존중감이 증가

하였다. 감사편지는 자신에게 도움을 주었다고 여겨지는 누군가에게 고마움을 전달하는 과정이다. 이러한 과정 속에서 혜택에 대한 인식과 더불어 사회적 지지를 경험하게 됨으로써 '나는 가치 있다'는 자기존중감이 증가한 것으로 해석될 수 있다. 한편 우리나라 집단주의 문화에서는 감사를 느끼면서 빛진 느낌과 함께 그에 따른 보답도 해야 한다는 책임감이 가중될 수 있다는 의견이 제시된 바 있다(노지혜, 이민규, 2011). 감사편지를 쓰면서 신세진 것에 대해 느꼈던 고마움을 표현함으로써 신세에 대한 부담감과 의무감으로부터 해방되는 경험을 하고, 이로 인해 자기존중감이 더욱 증가한 것으로 여겨진다.

넷째, 감사편지 쓰기 집단이 나머지 두 집단에 비해 사후와 추후에서 삶의 의미가 증진되는 것을 확인하였다. 본 연구에서 감사편지는 고마움을 경험한 대상에게 감사의 마음을 표현하는 과정이지만, 그 효과는 삶에 대한 전반적인 영역으로 확장된다고 여겨진다. Lambert, Graham 및 Fincham(2009)은 감사를 혜택을 준 사람과 혜택을 받은 사람간의 교환에서 일어나는 '혜택으로 유발된 감사(benefit-triggered gratitude)'와 인생에서 소중한 타인의 존재를 포함한 삶의 모든 종류의 선물에 감사하는 '일반적인 감사(generalized gratitude)'로 설명하였다. 본 연구에서는 혜택을 받는 수혜자가 혜택을 준 사람에 대해 보은적인 감사편지 쓰기를 하였지만, 이 과정을 통해 확대된 삶에 대한 지향성을 갖게 하며 사물, 사람, 활동, 사건 등의 존재에 대한 의미를 발견하게 되었다고 여겨진다. 즉 감사 정서를 경험함으로써 삶의 의미를 느끼는 동시에 삶의 의미를 추구하게 되었다고 볼 수 있다. 이는 대인간의 상호작용에서 오는 긍정적 감사 경험이 삶의 전

반적인 의미와 목적을 발견하는 영적이며 초월적인 경험으로 일반화되는 것을 확인한 결과라고 해석할 수 있다.

마지막으로, 감사편지 쓰기가 심리적 건강인 주관적 활력을 증진시킴을 확인하였다. 이는 일반인의 감사과정에 대한 질적분석을 한 김경미와 김정희(2011)의 연구에서 감사 경험이 삶의 에너지나 활력을 증가시킨 반면 불안, 우울, 두려움을 감소시킨다는 결과와 일치하는 바이다. 즉 감사편지를 통한 감사의 증진은 삶의 활력을 가져다주며, 이는 한 달 이후까지 지속되는 것을 볼 수 있었다.

이상의 결과들을 종합해보면 감사편지 쓰기가 글쓰기 활동 이후뿐만 아니라 1달 이후에 이르기까지 감사성향, 주관적 안녕감, 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

본 연구가 주는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 국내외적으로 철학적, 종교적인 관심을 넘어 대중적으로도 감사의 중요성이 강조되고 있으나, 감사활동에 대한 경험적인 국내 연구는 극히 부족한 실태이다. 이에 본 연구에서는 실증적으로 감사편지 쓰기 활동을 통해서 감사의 중요성을 다시 확인하였으며, 감사편지 쓰기가 일상경험을 기록한 집단과 통제집단에 비해 주관적 안녕감, 심리적 자원인 자기존중감, 삶의 의미 그리고 주관적 활력을 장기적으로 증진시키는 것을 발견하였다. 특히 감사편지 쓰기의 효과가 한 달 이후에 이르기까지 지속되는 것을 확인하였는데, 이는 감사편지 쓰기 활동을 통해 감사 대상에 대한 속도가 계속해서 일어남으로써 그 효과가 지속되는 것이라 할 수 있다. 다시 말해서 일상생활에서 감사훈련을 연습하고 활동하는 것의 중요성을 실증적으로 검증하였다는 것에 의의

가 있다.

둘째, 감사편지 쓰기가 20분 정도 소요되는 비교적 짧고 단순한 활동인 반면에, 효과는 분명하게 긍정적으로 나타났다. 감사편지 쓰기는 비교적 단순하고 간편한 활동이기 때문에 바쁜 일상생활에서 손쉽게 실천할 수 있다. 따라서 감사편지 캠페인과 같은 활동을 통해 대중적으로 보편화할 수 있는 접근 용이성이 있으며, 이를 통해 긍정적 문화와 사회 환경을 이루는데 도움이 될 것으로 여겨진다. 더불어 삶의 질을 증진시키고자 하는 교육과 스트레스 예방을 위해서 감사편지 쓰기가 유용한 활동이 될 수 있다고 생각한다.

셋째, 지금까지 고마움을 표현하지 못한 대상에게 감사의 마음을 전달하는 감사편지쓰기를 통해 긍정적인 자기표현이 주는 유익을 생각해 볼 수 있다. 이전 연구에서는 과거의 부정적 경험 및 공포에 대한 노출을 통한 부정적 정서의 정화에 초점을 두었으나, 본 연구에서는 긍정적 경험에 대한 노출을 통해 감사의 긍정정서를 재 경험하게 했다. 일반인들의 삶의 질 향상과 건강 증진을 위해서 긍정정서와 강점에 초점을 두는 것이 정신 병리 예방에 중요하다는 긍정심리학의 주장처럼 긍정정서를 표현하는 것의 중요성을 제시하였다는데 의미가 있다. 또한 한국 성인들은 가족, 친구, 자신 등의 인간관계를 대상으로 감사를 가장 많이 경험하지만(김경미 등, 2009), 표현의 어색함으로 인하여 언어적 표현 대신에 물리적 도움이나 비언어적 표현으로 대체하여 표현하는 경우가 많다(김경미, 김정희, 2011). 하지만 본 연구에서 긍정적인 정서경험에 대한 자기노출의 효과성을 살펴봄으로써 일상생활에서 감사의 감정 표현을 장려하고 교육하는 문화적인 환경 개선이 동반될 필요성이 있음을 알

수 있다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구대상자는 보육교사가 되기를 희망해서 전문교육을 받고 있는 학생들이기 때문에 양육적이고 정서 활용을 잘 하는 사람들이 많이 있을 가능성을 배제할 수 없다. 그렇지만 다른 측면으로 보육교사와 같은 정서적 서비스를 하는 사람들에게 있어서 감사편지쓰기와 같은 긍정정서 표현이 주는 이익을 강조하고 싶다. 그러므로 추후에는 일반성인여성 전체를 대표할 수 있는 표집을 대상으로 감사편지쓰기의 효과를 검증할 필요가 있다. 둘째, 성인 남성을 대상으로 하는 감사 개입활동 연구도 이루어질 필요가 있다. 성차가 있는지, 남성에게는 어떤 감사 개입활동의 효과가 큰지가 밝혀지면 대상의 특성에 따라 적절한 감사개입 처방이 제공될 수 있을 것이다. 셋째, 상담 장면에도 감사편지 작성의 효과를 적용할 수 있는지 알아볼 필요가 있다. 감사편지 작성을 통해 내담자들이 행복, 자기존중감, 삶의 의미 및 활력을 경험하는지 확인할 수 있다면, 그들의 환경 적응 증진을 위한 유용한 방법으로 활용될 수 있다. 넷째, 감사편지 쓰기 활동의 전략적 효율성에 대한 궁금함이 남아있다. 본 연구에서는 일주일에 한 번 총 4회에 걸친 감사편지 쓰기를 하였으나, 최적의 효과를 내기 위해서 시기, 빈도 및 다양성이 어떻게 이루어져야 하는지 확인 할 필요가 있다. 왜냐하면 Lyubirmorsky(2008)는 한 가지 긍정적 활동을 반복적 할 때에 쾌락적응이 일어나서 더 이상 새롭거나 감사한 마음이 들지 않기 때문에 활동의 변화가 필요하다고 말하였다. 따라서 개인의 특성과 성격에 맞는 전략과 감사를 유발하는 다양한 방안을 개발하고 고안해내는 것

이 필요하다. 다섯째, 감사 활동과 그 효과에 어떠한 변인이 관여되는지 확인하는 것이 필요하다. Froh 등(2009)의 연구에서는 감사개입 프로그램이 행복에 미치는 영향에 있어서 긍정정서가 조절효과를 갖는 것을 발견하였다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 감사활동이 행복과 자기존중감, 삶의 의미 및 주관적 활력에 영향을 미치는 효과를 살펴본 것으로, 이를 통해 감사가 심리적 신체적 자원을 확장 내지는 확충시키는 중요한 긍정정서임을 확인시켜 주었다는 것에 큰 의의가 있다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김경미, 김정희 (2011). 감사경험에 관한 질적 연구 - 근거이론을 적용하여 -. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 739-759.
- 김경미, 조진형, 김동원, 김정희 (2009). 성인여성의 감사대상, 이유 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 191-208.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 159-183.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10, 211-225.
- 이은정, 조성호 (2000). 심리적 상처경험에 대한 글쓰기 고백의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 205-220.
- 이종석, 서영숙 (2009). 예비보육교사의 보육실습 스트레스와 대처방안. *방과후아동지도연구*, 6, 41-60.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개념과 편집증적 경향. *심리과학*, 4(2), 15-29.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론* 201, 11, 75-101.
- 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.
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481-511.
- Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering? *Stress Medicine*, 13(1), 23-29.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- 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.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Psychology and Social Science, 35*(1449), 1367-1377.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408-422.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy, 44*(2), 177-199.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging, 28*(2), 163-183.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(9), 1193-1207.
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment, and health following a relationship breakup. *Psychology and Health, 17*(5), 547-560.
- Lazarus, R., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008) *How to be happy*. (오혜경 역). 서울: 지식노마드. (원전은 2007에 출판).
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- 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.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotion*. New York: The Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American psychological association.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. (Rev. ed.). Middeltown, CT: Wesleyan University Press.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy,

- personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal striving and personality development across the life-course. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. S., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). Meaning in life questionnaire: Assessing the presence and search for meaning in life. *The Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236.
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2011). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, Published online.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48.

원 고 접 수 일 : 2012. 6. 5

수정원고접수일 : 2012. 8. 15

게 재 결 정 일 : 2012. 11. 10

The effects of writing a gratitude letter on psychological well-being

Kyoungmi Kim

Seoul National University

Jinhyong Jo

Chonbuk National University

The purpose of this study was to investigate the effect of writing letters expressing gratitude on psychological well-being. Although an interest in thanksgiving is increasing, there has been little research in Korea examining the relative importance of writing letters expressing gratitude. One hundred nine childhood pre-service teachers participated in this study. They were assigned to one of three groups: thanksgiving-letter writing group; daily-experience writing group; and no treatment group. Both writing groups wrote a letter in a writing session for 15-20 minutes with four sessions overall. Dependent variables - gratitude, happiness(SWB), self-esteem, meaning in life, and subjective vitality - were measured three times: pre-experiment, post-treatment, and one month after the final writing session. Results indicated that thanksgiving-letter writing showed more increase on all outcome variables than the other two groups. Implications for and limitations of the current study are discussed.

Key words : gratitude, wellbeing, positive psychology, happiness invention