

## 대학생용 감사프로그램 개발

문 은 주<sup>†</sup>

경북대학교

본 연구는 대학생에 대한 타당하고 체계적인 감사프로그램 개발을 위한 것이 목적이었다. 이를 위하여 문헌연구를 통해 대학생용 감사프로그램을 개발하였으며, 개발한 프로그램의 효과 검증을 위해 선행연구를 통해 가장 적합한 비교프로그램인 감사일기 프로그램을 선택하여 분석하였다. 연구대상은 ○○도에 위치한 H와 S대학교 58명이며, 대학생용 감사프로그램 총 10회기를 매 회기 60분씩 한 번에 2회기씩 5주에 걸쳐서 실험집단을 대상으로 실시하였으며, 비교집단에는 감사일기 프로그램을 일주일에 2회, 5주에 걸쳐 실시하였다. 실험집단, 비교집단, 통제집단을 대상으로 감사성향 척도(임경희, 2010)를 이용하여 사전, 사후, 추후검사를 실시하였으며, 1피험자 간(집단유형:실험집단/통제집단)-1피험자 내(측정시기:사전/사후/추후) 이 요인 혼합설계에 따라 프로그램 효과를 검증하였다. 결론적으로 본 연구에서 개발한 대학생용 감사프로그램은 대학생의 감사성향 및 감사의 하위요인(인지적, 정서/행동적)을 효과적으로 향상시키는 것으로 경험적으로 검증되었다.

주요어 : 감사, 대학생, 대학생용 감사프로그램

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 문은주, 경북대학교 박사, 포항시 남구 동해면 일월로 11번길 24-11  
Tel : 010-2701-3474, E-mail : kikiki-2@daum.net

## 서 론

### 문제제기 및 연구 목적

감사는 긍정적인 인간의 대표적 강점 중 하나이며(Peterson & Seligman, 2004), 여러 감정 중에서 대부분의 사람들이 일상생활 속에서 빈번하게 느끼고 표현하는 정서 중의 하나이다(유선진, 2011). 감사는 친사회적 행동을 증가(Monica & Desteno, 2006)시키고, 분노, 불안, 시기심과 같은 부정정서와 스트레스 수준을 낮추고(Kashdan, Uswatte & Julian, 2005), 우울증상을 줄여준다(Watkins et al., 2003). 또한 감사는 수면시간 및 수면의 질적인 면에도 영향을 미쳐 자기 전에 긍정적인 생각(감사)을 하면 수면의 질과 양이 좋아지는 것으로 나타났다(Wood, Joseph, Lloyd & Atkin, 2009). 이러한 감사라는 강점에 관심을 보이며, 여러 연구들이 효과성을 입증하고 있으나, 대상이나 내용구성을 고려해 볼 때 체계적인 감사프로그램 개발이 부족한 실정이다(임경희, 2009). 그 가운데서 청소년기와 성인기의 과도기적 시기를 겪고 있는 대학생들은 학교부적응, 대인관계 문제, 진로와 취업에 대한 불안의 문제 등(김나영, 2011)으로 생활스트레스를 경험할 가능성이 크다(배옥현·홍상욱, 2008). 이러한 생활스트레스는 웰빙수준을 감소시키는 혐오적인 정서 상태 그 자체(Ng et al., 2009)이며, 생활스트레스 상황이 지속될 때 불안이나 우울을 경험하게 되고 불안이나 우울은 적응을 방해하여 결국 개인의 삶을 저하시키고 안녕감에 위협을 주게 된다(이옥형, 2012). 하지만 대학생들을 위한 감사연구는 첫째, 우울경향이 있거나, 여자대학생에 대한 연구가 주를 이루고 있고, 둘째, 감사일기를 활용한 프로그램 연구

가 활발하며, 셋째, 자존감, 우울감, 삶의 만족도, 주관적 안녕감과 상관 연구가 대부분이다. 일반대학생을 대상으로 하며 감사의 구성요소인 인지, 정서, 행동적 요소를 모두 포함하는 체계적인 감사프로그램을 통한 감사성향향상에 대한 효과와 프로그램의 지속적인 효과를 검증한 연구는 아직 없다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 한 감사성향을 효과적으로 향상시킬 수 있는 인지, 정서, 행동적 요소로 구성된 감사프로그램을 개발하고자 하였다.

### 연구 문제

**연구 문제 1.** 대학생용 감사프로그램은 경험적으로 그 타당성이 검증될 것인가?

1-1. 대학생용 감사프로그램은 비교집단 프로그램(Emmons & Crumpler, 2000)보다 대학생의 감사성향을 향상시킬 것 인가?

1-2. 대학생용 감사프로그램은 비교집단 프로그램(Emmons & Crumpler, 2000)보다 더 효과적으로 대학생의 감사성향 하위요인(인지적, 정서/행동적)을 향상시킬 것인가?

## 선행연구 고찰

### 선행연구 분석

감사의 중요성이 대두되면서 감사와 관련된 연구가 발달단계에 따라 대상별로 이루어지고 있다. 초등학생 대상의 감사프로그램(유선진, 2011, 유수연, 2011, 이한미, 2012)과 중등학생 대상의 감사프로그램(김미정, 2009, 이지현, 2009), 고등학생 대상의 감사프로그램(김동희,

2008), 대학생 대상의 감사프로그램(노지혜, 2005, 이지은, 2012, 이향숙, 2008, 채중민, 2008, Emmons & Crumpler, 2000, Emmons & McCullough, 2003)을 실시하여 감사성향, 자아존중감, 자아개념, 분노조절, 우울성 감소, 행복감 증진, 주관적 안녕감 향상의 효과를 나타내고 있다.

초등학생, 중학생, 고등학생이 연구대상(김동희, 2008, 김미정, 2009, 유선진, 2011, 유수연, 2011, 이지현, 2009, 이한미, 2012)인 연구는 발달단계와 심리적 특성이 다른 대학생에게 적용하기는 문제점이 있으며, 효과 면에서는 이지현(2009), 이한미(2012)를 제외한 연구는 감사프로그램을 통한 자아존중감, 자아개념, 분노조절, 우울성 감소, 행복감 증진, 주관적 안녕감 향상 등에 대한 효과는 나타내고

있지만 감사성향의 효과를 밝히지 못하고 있다.

본 연구의 대상과 동일한 대학생을 대상으로 한 연구(노지혜, 2005, 이지은, 2012, 이향숙, 2008, 채중민, 2008, Emmons & Crumpler, 2000, Emmons & McCullough, 2003)를 중심으로 구체적으로 살펴보고자 한다. 대학생을 대상으로 한 감사프로그램 선행연구를 요약하면 표 1과 같다.

프로그램 구성 면에서 감사일지 작성으로 구성된 연구(이지은, 2012, 이향숙, 2008, 채중민, 2008, 노지혜, 2005, Emmons & McCullough, 2003, Emmons & Crumpler, 2000)는 감사가 인지, 정서, 행동적인 요소를 구성하고 있음에도 불구하고 감사일지 작성하는 프로그램으로 구성된 것은 체계와 전문성을 갖춘 감사프로그램

표 1. 대학생용 감사프로그램 요약표

| 핵심구성요소              | 연구자<br>(연도)                     | 회기                       | 대상                   | 목적  | 연구결과                              |
|---------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------|---|-----------------------------------|
| 감사일지 작성             | 이지은<br>(2012)                   | 4회기                      | 우울성향이<br>있는<br>여자대학생 | 우울, 정적 정서, 낙관성,<br>적응적 인지전략 증가              | 우울, 정적 정서,<br>낙관성, 적응적<br>인지전략 증가 |
| 감사일지 작성             | 이향숙<br>(2008)                   | 1주<br>(매일 9개 작성)         | 대학생                  | 감사와 자기애가<br>안녕감에 미치는 영향                     | 안녕감 증가                            |
| 감사표현과<br>감사기록       | 채중민<br>(2008)                   | 감사표현(주 1회)<br>감사기록(주 7회) | 대학생                  | 감사표현과 감사기록이<br>행복감 증진과<br>우울감 감소에<br>미치는 영향 | 우울감 감소                            |
| 감사일지 작성과<br>경험일지 작성 | 노지혜<br>(2005)                   | 1주<br>(매일 9개 작성)         | 대학생                  | 감사와 인지, 정서적<br>안녕감의 관계                      | 인지적 안녕감 증가                        |
| 축복해아리기              | Emmons와<br>McCullough<br>(2003) | 10주<br>(주 1회, 5개 작성)     | 대학생                  | 감사활동을 통한<br>삶의 만족도와 부정적<br>신체증상에 미치는 영향     | 삶의 만족도 증가,<br>부정적 신체증상<br>감소      |
| 감사일기와<br>스트레스 기록    | Emmons와<br>Crumpler<br>(2000)   | 10주<br>(매주 5개 작성)        | 대학생                  | 감사일기가 신체적 증상<br>감소와 삶에 대한 긍정적<br>인식에 미치는 영향 | 신체적 증상 감소,<br>긍정적 인식 증가           |

램으로서 문제점이 있다(임경희, 2009). 연구기간 면에서 1주, 또는 4회기로 구성된 연구(이지은, 2012, 이향숙, 2008, 채중민, 2008, 노지혜, 2005)는 짧은 과제수행을 기간으로 삼은 한계가 있다(채중민, 2008). 연구대상 면에서는 이지은(2012)은 우울경향성을 가진 여자대학생을 연구대상으로 하였으므로 남녀 일반대학생으로 일반화하기에 한계가 있다. 효과 면에서는 대체로 우울감, 부정적 신체증상 감소, 안녕감, 삶의 만족도, 긍정적 인식 증가(이지은, 2012, 이향숙, 2008, 채중민, 2008, 노지혜, 2005, Emmons & McCullough, 2003, Emmons & Crumpler, 2000)를 나타내며, 감사성향에 대한 효과 연구는 없다.

그러므로 감사의 구성요소인 인지, 정서, 행동적 요소를 모두 포함하고 있으며, 대학생을 대상으로 하는 감사프로그램의 감사성향 향상에 대한 효과와 프로그램의 지속적인 효과를 검증한 연구는 아직 없다.

따라서 본 연구에서는 앞에서 밝힌 감사프로그램의 내용, 감사성향에 대한 효과 및 지속성을 밝히고자 대학생에게 적합한 감사프로그램을 개발하고자 하였다.

## 연구방법

### 연구대상

본 연구의 대상은 ○○도에 위치한 H대학교 30명과 S대학교 28명이다. 이들은 심리학개론을 수강하는 100명을 대상으로 실시한 감사성향 척도(임경희, 2010)에서 하위 30% 이내에 해당하는 학생들 중 감사프로그램에 참가하기를 희망하는 학생들과 학교 내의 건물 게시판

에 공지된 감사프로그램 안내문을 보고 자발적으로 참가신청을 한 대학생들이었다. 이들 58명(남자 29명, 여자 29명)을 각각 20명, 19명씩 3개 집단에 무선배치한 후에 실험집단(대학생용 감사프로그램 집단: 남자 10명, 여자 10명)과 비교집단(감사일기 집단: 남자 10명, 여자 9명), 통제집단(남자 9명, 여자 10명)으로 구분하였다. 실험집단과 통제집단에서 1회 이상 불참자가 각각 1명이 있어서 이들을 통계처리에서 제외하여 최종 평가대상은 56명이었다. 실험은 학교별로 구분하여 각각 2그룹씩, 집단원들의 일정을 고려하여 집단원의 동의하에 1번에 2회기 씩 실시하였다.

### 연구도구

#### 대학생용 감사프로그램

대학생을 대상으로 한 감사프로그램이 많지 않으므로 감사의 요소인 인지, 정서, 행동적 요소를 포함한 감사프로그램의 분석을 통해 대학생용 감사프로그램의 내용이나 상담전략 및 상담기법에 도움이 되는 자료를 찾았다. 요약하면 감사프로그램에 따라서 강조하는 바는 다소 차이가 있지만 프로그램의 내용이 감사의 요소에 근거해서 구성되었다. 즉 맹목적 감사가 아닌 감사의 정의와 감사를 다루는 인지적 접근, 감사의 경험을 통한 정서적 접근, 감사를 표현하는 행동적 접근 등으로 구성되었다. 상담전략 및 상담기법 면에서는 인지행동적 상담기법이 주로 사용되었다.

본 연구의 구성요소는 선행연구를 통한 인지적, 정서적, 행동적 요인을 고려하여 감사프로그램의 구성내용을 도입, 인지적 영역, 정서적 영역, 행동적 영역, 마무리로 정하고, 각 구성내용별로 하위내용을 선정하였다. 감사의

구성요소는 8가지 요소(가진 것에 초점두기, 경외, 의식, 현재순간, 자기/사회적 비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계)를 포함하는 것으로써 인지적, 정서적, 행동적 요소로 구성한다(Adler & Fagley, 2005). 감사는 자신이 가지고 있는 것에 주목하는 일, 사소한 것에서도 고마움과 풍요감을 느끼는 일, 사회적 유대와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현하는 일의 인지, 정서, 행동의 3가지 요소가 포함된다(Wakins, 2003). Fitzgerald(1998)는 감사의 세 가지 요소로서 첫째, 누군가에 대해 감사하는 마음을 갖는 인식, 둘째, 그 사람에 대한 우호적이고 따뜻한 감정, 셋째, 감사함과 우호 감정을 행동으로 옮기는 행동경향으로 제시하고 있다(권석만, 2009 재인용). McCullough, Emmons와 Tsang(2002)은 감사는 비교적 지속적이고 안정적인 정서특성으로 긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 상황에서 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성이라고 정의하였다. 이러한 견해를 종합하여 볼 때 감사를 구성하는 요소는 인지적, 정서적, 행동적 요소이며, 사람들이 자신에게 수혜를 준 사람에게서 가치 있는 것을 자신에게 준 것이라고 의도적으로 인지할 때 가장 지속적이고 강한 감사를 느끼게 된다. 이것은 감사가 가지고 있는 인지적 특성을 보여 주는 것으로 감사 정서에 선행하는 것이다(임경희, 2009). 감사에 대한 인식이 고마움을 느끼는 정서(Lazarus & Lazarus, 1994)로 이어지고, 나아가 감사는 은혜를 베푸는 사람 혹은 제 삼자의 복지에 기여하고자 하는 행동경향성을 가진다(McCullough, Emmons, Kilpatrick & Larson, 2001)는 것을 강조하였다. 이러한 연구 결과에 비추어본다면 인지적 요인, 정서적 요인, 행동적 요인 등의 순서로 위

계를 갖는다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서 개발하고자 하는 감사프로그램은 이러한 위계를 근간으로 하여 다음과 같은 전개과정으로 구성하였다. 첫째, 프로그램을 소개하는 ‘도입’ 단계를 1회기에 구성하였다. ‘도입’ 단계는 앞으로 진행될 감사프로그램 전반에 대한 소개와 참가자들 간의 신뢰형성, 집단활동을 위한 분위기 조성 등을 위한 단계이다. 둘째, ‘인지적 영역’을 2회기부터 4회기에 구성하였다. 이 회기는 맹목적인 감사를 요구하기 보다는 감사의 의미와 특성 탐색, 감사의 필요성 인식, 감사를 못하게 하는 상황과 생각 탐색(비합리적 생각)을 통하여 합리적인 사고로 전환할 수 있는 단계이다. 셋째, ‘정서적 영역’을 5회기와 6회기로 구성하였다. 이 단계는 다양한 감사상황(타인으로부터 감사를 받은 경우와 그렇지 않은 경우, 내가 타인에게 감사를 전했을 경우와 그렇지 않은 경우)을 통하여 감사를 함으로써 얻게 되는 긍정적 정서의 효과를 경험하고, 주저하지 않고 감사를 표현하도록 자신의 마음을 격려하는 기법(자기진술, 자기지시)을 배우고 연습하는 단계이다. 넷째, ‘행동적 영역’을 7회기부터 9회기로 구성하였다. 이 회기는 감사함을 전하고픈 대상, 즉 친구, 선생님, 자연, 가족, 집단원, 주인공(나) 등에게 감사를 표현하는 연습단계이다. 끝으로 ‘마무리’ 단계는 10회기로 구성하였다. 이 회기는 전체 프로그램에서 배우고 익힌 내용을 종합하여 연습함으로써 실생활에 적용하기 위한 단계이다.

한편 매 회기의 프로그램의 구성순서는 회기별 프로그램에 대한 안내, 주요개념에 대한 강의, 활동, 마무리 등으로 구성하였다. 마무리 단계에는 활동내용을 자신과 관련하여 보고하는 느낌나누기로 구성하였다.

감사프로그램에서 적용한 상담전략은 대학생들이 감사를 자연스럽게 표현할 수 있도록 가장 효과적인 전략을 다음과 같이 선정하고 조직, 구성하였다. 먼저 인지적 영역에서는 감사의 의미와 필요성에 대한 인식을 높이고, 그럼에도 불구하고 현재 감사를 하지 못하는 상황과 비합리적인 생각을 확인하기 위해 형태주의 상담전략과 인지행동 상담전략을 선정하였다. 그 다음 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸기 위하여 인지행동 상담전략을 선정하였다. 그 다음 다양한 감사상황을 통한 감사의 느낌을 체험하기 위하여 게슈탈트 상담전략을 선정하였으며, 그 다음 자신의 마음을 격려하고, 감사를 전하고픈 대상에 대하여 직접 표현할 수 있도록 하기 위하여 행동적 상담전략을 선정하였다. 감사프로그램의 회기 수와 회기별 시간은 대학생의 교육과정, 프로그램 구성내용의 분량 등을 고려하여 회기 수는 총 10회기로 하고, 회기별 시간은 60분으로 정하였다.

본 연구에서 개발한 감사프로그램의 개요는 표 2에 제시되어 있다.

#### 감사일기 프로그램(비교프로그램)

본 연구에서 개발한 감사프로그램의 효과를 비교 검증하기 위하여 기존의 감사프로그램 가운데 연구대상, 연구기간, 프로그램의 내용 등을 고려하여 최적의 비교프로그램을 선정하였다. 이러한 과정을 거친 후 비교프로그램으로 선정된 연구는 Emmons와 Crumpler(2000)의 연구로서, 대학생을 대상으로 감사일기(10주)가 신체적 증상 감소와 자신의 삶을 더 나은 것으로 인식함에 효과가 있음을 보고하고 있다. 이 연구는 대학생을 대상으로 하는 것과, 10주간의 연구기간이 본 연구와 비교하기에

적합하다고 할 수 있다. 내용면에서는 Emmons와 Crumpler(2000)의 연구는 감사의 정서적인 요소(감사일기)에만 초점을 두고 있어서, 인지, 정서, 행동적인 요소를 포함한 본 프로그램과 비교하기는 한계가 있으나, 선행연구에서 보면 감사기록하기와 감사표현하기 간 유의한 차이가 없고(Pennebaker & Seagal, 1999, Harrist et al., 2007, 채중민, 2008), 기존 대학생을 대상으로 한 연구에 있어서 감사의 구성요소인 인지, 정서, 행동적인 요소를 고려한 프로그램이 없다(임경희, 2009). 따라서 기존의 연구 중 Emmons와 Crumpler(2000)의 프로그램이 연구대상, 연구기간, 내용구성 등을 고려해 볼 때 비교프로그램으로서 가장 적합하다고 할 수 있다. 비교프로그램은 본 연구의 비교집단에 실시하기 위해 연구자가 5주에 2회 기록하는 것으로 재구성하였다.

#### 감사성향 척도

본 연구에서는 감사프로그램의 효과를 검증하기 위하여 임경희(2010)가 개발한 감사성향 척도를 사용하였다. 이 척도는 대학생과 성인을 대상으로 감사대상에 대한 인식과 인정(이하 인지적 요인이라 칭함), 감사 정서체험 및 반응경향성(이하 정서/행동적 요인이라 칭함)에 대한 요인으로 감사성향을 측정하도록 개발한 척도로서 총 30문항으로 구성되었다. 이 척도는 '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)로 반응하는 리커트식 5점 척도로서 총점이 높을수록 감사성향이 높다. 임경희(2010)가 제시한 이 척도의 Cronbach  $\alpha$ 계수는 .908이다.

표 2. 감사프로그램의 개요

| 영역        | 회기 | 회기명<br>목표 및 구성내용   | 주요활동 및 기법  |
|-----------|----|--|--|
| 도입        | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사프로그램 안내 및 자기소개</li> <li>감사프로그램의 목적 알기</li> <li>프로그램 내용과 과정알기</li> <li>프로그램 지도자 및 집단원 상호간에 신뢰감 형성하기</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램소개</li> <li>서약서 작성 및 발표</li> <li>자기소개</li> <li>사전평가 실시</li> </ul>                       |
|           | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사 바로 알기</li> <li>감사의 의미 알기</li> <li>감사의 특성 탐색</li> <li>감사의 필요성 인식</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사 의미와 특성 강의</li> <li>감사 필요성 탐색</li> <li>자기노출, 피드백</li> </ul>                               |
| 인지적<br>요인 | 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사를 못하게 하는 상황과 비합리적 생각 찾기</li> <li>감사를 못하는 장면 찾기</li> <li>감사를 못하는 대상 찾기</li> <li>감사를 못하는 생각 찾기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사를 못하게 하는 상황, 생각 강의</li> <li>자기탐색 및 작성</li> <li>자기노출, 피드백</li> </ul>                       |
|           | 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사관련 비합리적 생각 바꾸기</li> <li>논박을 통해 감사를 못하게 하는 생각 바꾸기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>논박 방법 강의 및 모델링</li> <li>자기노출, 역할반전</li> <li>역할연기, 피드백</li> </ul>                            |
| 정서적<br>요인 | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사는 어떤 느낌?</li> <li>타인으로부터 감사를 받을 때의 느낌</li> <li>타인으로부터 감사를 받지 못할 때의 느낌</li> <li>내가 타인에게 감사를 하였을 때의 느낌</li> <li>내가 타인에게 감사를 하지 못했을 때의 느낌</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사를 통한 느낌변화 강의</li> <li>감사상황에 따른 느낌 작성</li> <li>자기노출</li> <li>피드백</li> </ul>                |
|           | 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>용기를 내!<br/>(감사표현을 할 수 있도록 감정 업그레이드!)</li> <li>자기진술을 통해 감사하기</li> <li>자기지시를 통해 감사하기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>자기진술 및 자기지시 강의</li> <li>모델링, 행동연습</li> <li>자기노출</li> <li>피드백</li> </ul>                     |
| 행동적<br>요인 | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사표현하기</li> <li>친구에게 감사표현하기</li> <li>선생님에게 감사표현하기</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>표현에 대한 긍정적 효과강의</li> <li>모델링, 행동연습</li> <li>자기노출</li> <li>피드백</li> </ul>                    |
|           | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사표현하기</li> <li>자연에게 감사표현하기</li> <li>가족에게 감사표현하기</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>모델링, 행동연습</li> <li>자기노출</li> <li>피드백</li> </ul>   |
|           | 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>감사표현하기</li> <li>집단원에게 감사표현하기</li> <li>주인공(나)에게 감사표현하기</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>모델링, 행동연습</li> <li>자기노출</li> <li>피드백</li> </ul>   |
| 마무리       | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>종합연습</li> <li>전체적인 연습을 통해 지금까지 배운 것 정리하기</li> <li>생활 속 감사하기</li> <li>사후평가 실시</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>기법 모두 적용 후 발표</li> <li>결단하기</li> <li>자기교시</li> <li>전 과정에 대한 피드백</li> <li>사후평가 실시</li> </ul> |

평가절차

본 연구에서는 프로그램의 효과검증을 위하여 평가대상자를 선정한 후, 감사프로그램 총 10회기를 매 회기 60분씩 한 번에 2회기씩 5주에 걸쳐서 실험집단을 대상으로 실시하였다. 비교집단에 대해서는 감사일기 프로그램 (Emmons & Crumpler, 2000)을 실험집단과 같은 시기에 실시하였다. 본 연구의 실험은 두 가지 프로그램 모두 연구자가 직접 진행하였다. 실험집단과 비교집단을 대상으로 감사성향 척도(임경희, 2010)를 이용하여 프로그램 실시 전 사전검사를, 실시 직후 사후검사를 실시하였으며, 프로그램 종료 4주 후에 추후검사를 실시하여 자료를 수집하였다. 통제집단에 대해서도 실험집단과 같은 일정으로 사전검사와 사후검사 및 추후검사를 실시하여 자료를 수집하였다.

실험설계 및 자료처리

본 연구에서는 1피험자 간(집단유형:실험집단/비교집단/통제집단)-1피험자 내(측정시기:사전/사후/추후) 이요인 혼합설계에 따라 프로그램 효과를 검증하였다. 각 종속변인 별로 1피험자 간-1피험자 내의 이요인 혼합설계를 통

해 단변량 분석을 하였다. 단변량 분석 결과가 .05수준에서 통계적으로 유의한 경우에는 단순 주효과검증을 실시하였다. 단순 주효과검증을 실시하여 시기 간이나 집단 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 집단에 대해 Turkey-HSD 사후검증을 실시하여 집단 간의 구체적인 차이를 알아보았다. 이상의 모든 자료는 SPSS 12.0을 이용하여 통계처리 하였으며, 가설 검증을 위한 통계적 유의수준은 .05로 하였다.

결 과

측정도구별 분석결과

감사척도 전체점수의 분석결과

집단유형(실험집단/비교집단/통제집단)과 측정시기(사전/사후/추후)에 따라 감사척도 전체 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나는 것을 알아보기 위하여 혼합설계를 통해 분산 분석을 실시한 결과는 표 3과 같다.

표 3에 의하면 감사척도 전체점수에서 집단 유형과 측정시기의 상호작용 효과가 .05수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $F_{(4, 106)} = 60.537, p < .05$ ). 집단유형과 측정시기

표 3. 감사척도 전체점수의 분산분석 결과

| source  | SS        | df  | MS      | F        | p    |
|---------|-----------|-----|---------|----------|------|
| 집단 간(A) | 1663367   | 1   | 1663367 | 3088.211 | .000 |
| 집단 간 오차 | 28546.772 | 53  | 538.618 |          |      |
| 집단 내(B) | 1849.805  | 2   | 924.903 | 194.598  | .000 |
| A×B     | 1150.895  | 4   | 287.724 | 60.537   | .000 |
| 집단 내 오차 | 503.807   | 106 | 4.753   |          |      |



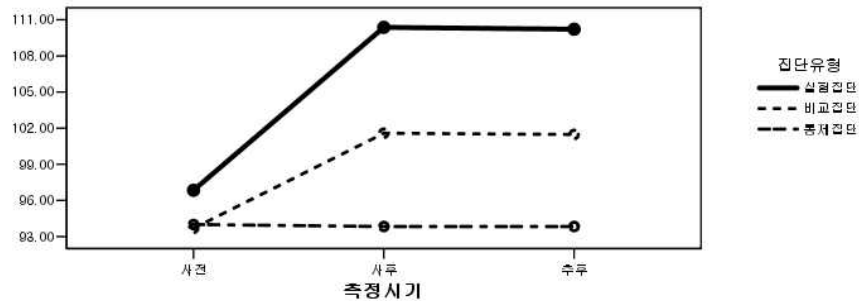


그림 1. 감사척도 전체의 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 그림 1과 같다.

.05수준에서 통계적으로 유의하게 나타난 집단유형과 측정시기의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별로 단순 주효과를 검증한 결과는 표 4와 같다.

표 4에 의하면 감사척도 전체점수에 대하여 측정시기에 따른 집단유형 간 차이는 사전검사에서는 집단유형 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었으나( $F_{(2, 53)} = .313, p > .05$ ), 사후검사 점수( $F_{(2, 53)} = 6.983, p < .05$ )와 추후검사 점수( $F_{(2, 53)} = 6.758, p < .05$ )에서는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있

표 4. 감사척도 전체의 단순 주효과검증 결과

| source  | SS       | df | MS       | F       | p    |
|---------|----------|----|----------|---------|------|
| 집단      |          |    |          |         |      |
| 집단@사전   | 114.226  | 2  | 57.113   | .313    | .733 |
| 오차      | 9682.632 | 53 | 182.691  |         |      |
| 집단@사후   | 2534.162 | 2  | 1267.081 | 6.983   | .002 |
| 오차      | 9617.553 | 53 | 181.463  |         |      |
| 집단@추후   | 2486.587 | 2  | 1243.294 | 6.758   | .002 |
| 오차      | 9750.395 | 53 | 183.970  |         |      |
| 시기      |          |    |          |         |      |
| 시기@실험집단 | 2290.772 | 2  | 1145.386 | 109.308 | .000 |
| 오차      | 377.228  | 36 | 10.479   |         |      |
| 시기@비교집단 | 779.088  | 2  | 389.544  | 115.981 | .000 |
| 오차      | 120.912  | 36 | 3.359    |         |      |
| 시기@통제집단 | .333     | 2  | .167     | 1.000   | .378 |
| 오차      | 5.667    | 34 | .167     |         |      |

었다.

감사척도 전체점수에 대하여 집단유형에 따른 측정시기 간 차이를 살펴보면, 실험집단( $F_{(2, 36)} = 109.308, p < .05$ )과 비교집단( $F_{(2, 36)} = 115.981, p < .05$ )은 측정시기 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 통제집단에서는 측정시기 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $F_{(2, 34)} = .1000, p > .05$ ).

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 사후검사 점수에 대한 집단유형 간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 5와 같다.

표 5에 의하면 실험집단과 비교집단의 사후점수는 통제집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 실험집단의 사후점수는 비교집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적

으로 유의한 차이가 나타난 추후검사 점수에 대한 집단간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 6과 같다.

표 6에 의하면 실험집단과 비교집단의 추후점수는 통제집단의 추후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 실험집단의 추후점수는 비교집단의 추후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단의 측정시기 간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 7과 같다.

표 7에 의하면 실험집단의 사후점수와 추후점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 비교집단의 측정시기 간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여

표 5. 감사척도 전체의 사후검사 점수에 대한 집단유형간 사후검증 결과

| 집단   | 평균       | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단   |
|------|----------|------|-------|--------|
| 실험집단 | 110.3684 | -    | 8.78* | 16.53* |
| 비교집단 | 101.5789 | -    | -     | 7.74*  |
| 통제집단 | 93.8333  | -    | -     | -      |

\*  $p < .05$

표 6. 감사척도 전체의 추후검사 점수에 대한 집단유형간 사후검증 결과

| 집단   | 평균       | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단   |
|------|----------|------|-------|--------|
| 실험집단 | 110.2105 | -    | 8.73* | 16.37* |
| 비교집단 | 101.4737 | -    | -     | 7.64*  |
| 통제집단 | 93.8333  | -    | -     | -      |

\*  $p < .05$

표 7. 실험집단의 감사척도 전체점수에 대한 측정시기간 사후검증 결과

| 시기 | 평균       | 사전 | 사후     | 추후     |
|----|----------|----|--------|--------|
| 사전 | 96.8421  | -  | 13.52* | 13.36* |
| 사후 | 110.3684 |    | -      | -0.15  |
| 추후 | 110.2105 |    |        | -      |

\*  $p < .05$

표 8. 비교집단의 감사척도 전체점수에 대한 측정시기간 사후검증 결과

| 시기 | 평균       | 사전 | 사후    | 추후    |
|----|----------|----|-------|-------|
| 사전 | 93.6842  | -  | 7.89* | 7.78* |
| 사후 | 101.5789 |    | -     | -0.10 |
| 추후 | 101.4737 |    |       | -     |

\*  $p < .05$

사후검증을 실시한 결과는 표 8과 같다.

표 8에 의하면 비교집단의 사후점수와 추후 점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

#### 감사척도 하위요인의 분석결과

##### 감사척도 인지적 요인의 분석결과.

집단유형3(실험집단/비교집단/통제집단)과 측정시기3(사전/사후/추후)에 따라 인지적 요인

점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 분산분석을 실시한 결과는 표 9와 같다.

표 9에 의하면 감사척도의 인지적 요인 점수에서 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 .05수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $F_{(4, 106)} = 20.426, p < .05$ ). 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 그래프로 나타내면 그림 2와 같다.

.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

표 9. 감사척도의 인지적 요인에 대한 분산분석 결과

| source  | SS       | df  | MS       | F        | p    |
|---------|----------|-----|----------|----------|------|
| 집단 간(A) | 436244.8 | 1   | 436244.8 | 2928.323 | .000 |
| 집단 간 오차 | 7895.636 | 53  | 148.974  |          |      |
| 집단 내(B) | 429.916  | 2   | 241.958  | 65.982   | .000 |
| A×B     | 266.181  | 4   | 66.545   | 20.426   | .000 |
| 집단 내 오차 | 345.331  | 106 | 3.258    |          |      |

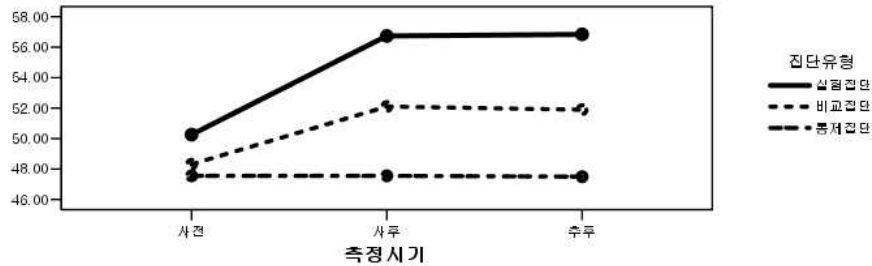


그림 2. 감사척도의 인지적 요인에 대한 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별 단순 주효과를 검증한 결과는 표 10과 같다.

표 10에 의하면 감사척도의 인지적 요인 점수에 대하여 측정시기에 따른 집단유형 간 차이를 살펴보면 사전검사에서 집단유형 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었

으나( $F_{(2, 53)} = .691, p > .05$ ), 사후검사 점수 ( $F_{(2, 53)} = 7.572, p < .05$ )와 추후검사 점수( $F_{(2, 53)} = 7.865, p < .05$ )에서는 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

집단유형에 따른 측정시기 간 차이를 살펴보면, 실험집단( $F_{(2, 36)} = 37.018, p < .05$ )과 비교집단( $F_{(2, 36)} = 38.626, p < .05$ )은 측정시기

표 10. 감사척도의 인지적 요인 단순 주효과검증 결과

| source  | SS       | df | MS      | F      | p    |
|---------|----------|----|---------|--------|------|
| 집단      |          |    |         |        |      |
| 집단@사전   | 72.748   | 2  | 36.374  | .691   | .505 |
| 오차      | 2788.234 | 53 | 52.608  |        |      |
| 집단@사후   | 779.510  | 2  | 389.755 | 7.572  | .001 |
| 오차      | 2727.918 | 53 | 51.470  |        |      |
| 집단@추후   | 808.738  | 2  | 404.369 | 7.865  | .001 |
| 오차      | 2724.816 | 53 | 51.412  |        |      |
| 시기      |          |    |         |        |      |
| 시기@실험집단 | 539.614  | 2  | 269.807 | 37.018 | .000 |
| 오차      | 262.386  | 36 | 7.288   |        |      |
| 시기@비교집단 | 172.351  | 2  | 86.175  | 38.626 | .000 |
| 오차      | 80.316   | 36 | 2.231   |        |      |
| 시기@통제집단 | .037     | 2  | .019    | .239   | .788 |
| 오차      | 2.630    | 34 | .077    |        |      |

표 11. 인지적 요인의 사후검사 점수에 대한 집단유형 간 사후검증 결과

| 집단   | 평균      | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단  |
|------|---------|------|-------|-------|
| 실험집단 | 56.7368 | -    | 4.63* | 9.18* |
| 비교집단 | 52.1053 | -    | -     | 4.54* |
| 통제집단 | 47.5556 | -    | -     | -     |

\*  $p < .05$

표 12. 인지적 요인의 추후검사 점수에 대한 집단유형 간 사후검증 결과

| 집단   | 평균      | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단  |
|------|---------|------|-------|-------|
| 실험집단 | 56.8421 | -    | 4.94* | 9.34* |
| 비교집단 | 51.8947 | -    | -     | 4.39* |
| 통제집단 | 47.5000 | -    | -     | -     |

\*  $p < .05$

간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 통제집단에서는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $F_{(2, 34)} = .239, p > .05$ ).

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 사후검사 점수와 추후검사 점수에 대해서 집단 간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 11, 표 12와 같다.

표 11에 의하면 실험집단과 비교집단의 사후점수는 통제집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 실험집

단의 사후점수는 비교집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

표 12에 의하면 실험집단과 비교집단의 추후점수는 통제집단의 추후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 실험집단의 추후점수는 비교집단의 추후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단과 비교집단의 측정시기에 따른 인지적 요인 점수에 대한 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 13, 표 14와 같다.

표 13. 실험집단의 인지적 요인 점수에 대한 측정시기 간 사후검증 결과

| 시기 | 평균      | 사전 | 사후    | 추후    |
|----|---------|----|-------|-------|
| 사전 | 50.2632 | -  | 6.47* | 6.57* |
| 사후 | 56.7368 | -  | -     | 0.10  |
| 추후 | 56.8421 | -  | -     | -     |

\*  $p < .05$

표 14. 비교집단의 인지적 요인 점수에 대한 측정시기 간 사후검증 결과

| 시기 | 평균      | 사전 | 사후    | 추후    |
|----|---------|----|-------|-------|
| 사전 | 48.3158 | -  | 3.78* | 3.57* |
| 사후 | 52.1053 |    | -     | -0.21 |
| 추후 | 51.8947 |    |       | -     |

\*  $p < .05$

표 13에 의하면 실험집단의 사후점수와 추후점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

표 14에 의하면 비교집단의 사후점수와 추후점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

**감사척도 정서/행동적 요인의 분석결과.**

집단유형3(실험집단/비교집단/통제집단)과 측정시기3(사전/사후/추후)에 따라 정서/행동적 요인 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 분산분석을 실시한 결과는 표 15와 같다.

표 15에 의하면 감사척도의 정서/행동적 요

인 점수에서 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과가 .05수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $F_{(4, 106)} = 48.261, p < .05$ ). 집단유형과 측정시기 간의 상호작용효과를 그래프로 나타내면 그림 3과 같다.

.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 집단유형별, 측정시기별 단순 주효과를 검증한 결과는 표 16과 같다.

표 16에 의하면 감사척도의 정서/행동적 요인 점수에 대하여 측정시기에 따른 집단유형 간 차이를 살펴보면, 사전검사 점수( $F_{(2, 53)} = .163, p > .05$ )에서는 집단유형 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후검사 점수( $F_{(2, 53)} = 5.168, p < .05$ )와 추후검사 점수( $F_{(2, 53)} = 4.661, p < .05$ )에서는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

표 15. 감사척도의 정서/행동적 요인에 대한 분산분석 결과

| source  | SS       | df  | MS       | F        | p    |
|---------|----------|-----|----------|----------|------|
| 집단 간(A) | 395826.7 | 1   | 395826.7 | 2701.916 | .000 |
| 집단 간 오차 | 7764.421 | 53  | 146.499  |          |      |
| 집단 내(B) | 493.709  | 2   | 246.855  | 151.683  | .000 |
| A×B     | 314.170  | 4   | 78.542   | 48.261   | .000 |
| 집단 내 오차 | 172.509  | 106 | 1.627    |          |      |

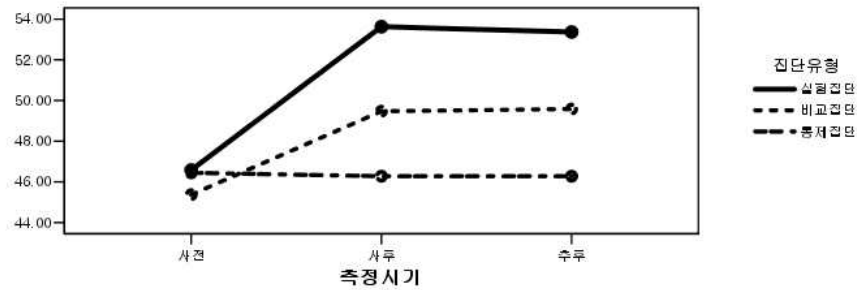


그림 3. 감사척도의 정서/행동적 요인에 대한 집단유형과 측정시기 간의 상호작용 효과

표 16. 감사척도의 정서/행동적 요인 단순 주효과검증 결과

| source  | SS       | df | MS      | F       | p    |
|---------|----------|----|---------|---------|------|
| 집단      |          |    |         |         |      |
| 집단@사전   | 16.628   | 2  | 8.314   | .163    | .850 |
| 오차      | 2701.497 | 53 | 50.972  |         |      |
| 집단@사후   | 504.088  | 2  | 252.044 | 5.168   | .009 |
| 오차      | 2584.769 | 53 | 48.769  |         |      |
| 집단@추후   | 466.176  | 2  | 233.088 | 4.661   | .014 |
| 오차      | 2650.664 | 53 | 50.013  |         |      |
| 시기      |          |    |         |         |      |
| 시기@실험집단 | 607.404  | 2  | 303.702 | 122.483 | .000 |
| 오차      | 89.263   | 36 | 2.480   |         |      |
| 시기@비교집단 | 219.088  | 2  | 109.544 | 49.974  | .000 |
| 오차      | 78.912   | 36 | 2.192   |         |      |
| 시기@통제집단 | .333     | 2  | .167    | 1.308   | .284 |
| 오차      | 4.333    | 34 | .127    |         |      |

집단유형에 따른 측정시기 간 차이를 살펴 보면, 실험집단( $F_{(2, 36)} = 122.483, p < .05$ )과 비교집단( $F_{(2, 36)} = 49.974, p < .05$ )은 측정시기 간에 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 통제집단에서는 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $F_{(2, 34)} =$

$1.308, p > .05$ ).

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 사후검사 점수와 추후검사 점수에 대해서 집단 간 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 17, 표 18과 같다.

표 17. 정서/행동적 요인의 사후검사 점수에 대한 집단유형 간 사후검증 결과

| 집단   | 평균      | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단  |
|------|---------|------|-------|-------|
| 실험집단 | 53.6316 | -    | 4.15* | 7.35* |
| 비교집단 | 49.4737 | -    | -     | 3.19* |
| 통제집단 | 46.2778 | -    | -     | -     |

\*  $p < .05$

표 18. 정서/행동적 요인의 추후검사 점수에 대한 집단유형 간 사후검증 결과

| 집단   | 평균      | 실험집단 | 비교집단  | 통제집단  |
|------|---------|------|-------|-------|
| 실험집단 | 53.3684 | -    | 3.78* | 7.09* |
| 비교집단 | 49.5789 | -    | -     | 3.30* |
| 통제집단 | 46.2778 | -    | -     | -     |

\*  $p < .05$

표 17에 의하면 실험집단과 비교집단의 사후점수는 통제집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 실험집단의 사후점수는 비교집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

표 18에 의하면 실험집단과 비교집단의 사후점수는 통제집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 실험집단의 사후점수는 비교집단의 사후점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

단순 주효과검증 결과 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 실험집단과 비교

집단의 측정시기 간 정서/행동적 요인 점수 차이를 구체적으로 알아보기 위하여 사후검증을 실시한 결과는 표 19, 표 20과 같다.

표 19에 의하면 실험집단의 사후점수와 추후점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

표 20에 의하면 비교집단의 사후점수와 추후점수는 사전점수보다 .05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 사후점수와 추후점수 간에는 .05수준에서 통계적으로 유의한

표 19. 실험집단의 정서/행동적 요인 점수에 대한 측정시기 간 사후검증 결과

| 시기 | 평균      | 사전 | 사후    | 추후    |
|----|---------|----|-------|-------|
| 사전 | 46.5789 | -  | 7.05* | 6.78* |
| 사후 | 53.6316 | -  | -     | -0.26 |
| 추후 | 53.3684 | -  | -     | -     |

\*  $p < .05$



표 20. 비교집단의 정서/행동적 요인 점수에 대한 측정시기 간 사후검증 결과

| 시기 | 평균      | 사전 | 사후    | 추후    |
|----|---------|----|-------|-------|
| 사전 | 45.3684 | -  | 4.10* | 4.21* |
| 사후 | 49.4737 |    | -     | 0.10  |
| 추후 | 49.5789 |    |       | -     |

\*  $p < .05$

차이가 없었다.

### 논의 및 제언

논의

본 연구에서는 프로그램개발과 관련된 선행 연구들을 근거로 하여 프로그램의 목적을 가장 효율적으로 달성할 수 있도록 프로그램을 구성하고 실시한 후 타당한 절차에 따라 그 효과를 검증하였다. 여기서는 대학생용 감사 프로그램이 기존 감사일기 프로그램(비교집단) 및 통제집단보다 더 효과적으로 대학생의 감사성향을 향상시키는지와 관련하여 논의하고자 한다.

첫째, 대학생용 감사프로그램은 감사일기 프로그램보다 더 효과적으로 대학생의 감사성향(전체점수)을 향상시킬 것인가? 연구결과를 보면, 실험집단과 비교집단 모두 감사성향 전체점수를 향상시키지만, 실험집단이 비교집단보다 더 크게 향상시키는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 선행연구의 결과와 관련지어 논의해 보고자 한다.

이론적 근거면에서 논의해 보면, 비교집단 프로그램은 Weiner(1985), Lazarus와 Lazarus(1994), Ben-Ze'vc(2000)의 연구에서 밝힌 것처럼

감사를 정서로 개념화하였다. 그러나 감사는 정서만으로는 설명되기 어려운 부분이 많다. 감사의 인지적 측면과 행동적 측면이 고려된 포괄적 정의가 최근의 심리학적 관점(임경희, 2009)이다. 본 연구에서 개발한 실험집단 프로그램은 McCullough, Emmons와 Tsang(2002)의 인지, 정서, 행동적 측면을 포함한 감사이론을 근거로 구성하였으며, 다양한 선행연구 결과들을 바탕으로 개발하였으므로 실험집단이 비교집단보다 감사성향(전체점수)을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

프로그램 구성요소 면에서 논의해 보면, 본 연구에서 개발한 실험집단 프로그램은 비교집단 프로그램보다 구체적이고 다각적인 요소를 반영한 체계적인 프로그램이다. 즉 McCullough 등(2002), 유수연(2011), 이한미(2012) 등의 감사 프로그램 결과를 참고하고, 임경희(2010)의 감사성향 척도를 중심으로 다양한 감사관련 척도의 개발 연구에서 제시한 감사의 하위요소들을 바탕으로 프로그램 구성요소를 결정하였다. 그러므로 참가자들은 각 감사프로그램 내에서 구체적인 내용을 숙지하고, 이를 토대로 자신의 구체적인 인지, 정서 및 행동을 탐색함으로써 비교집단 프로그램보다 좀 더 구체적이고 실효성 있는 탐색이 가능할 것으로 기대된다. 그러므로 실험집단이 비교집단보다 감사성향(전체점수)을 더욱 효과적으로 향상시

킬 것으로 기대한다.

활용한 상담전략 및 기법 면에서 논의해 보면, 비교집단 프로그램은 감사일지를 작성 또는 받은 복을 세어보기와 같이 단순하고 반복적인 개입을 통해 정서적 변화에 초점을 두고 이루어졌으나, 실험집단 프로그램에서는 감사의 구성요소인 인지, 정서, 행동적인 요소 전체에 초점을 두고 구성하였다. 즉, 감사를 해야함에도 불구하고 못하게 하는 나의 비합리적 생각 탐색, 탐색된 비합리적인 생각의 논박을 통하여 근본적인 사고의 변화를 가져오게 하였다. 논박을 제시함에 있어서 논리적인 근거(논리성, 유용성, 현실성)를 제시함으로써 참가자들이 이해하기 쉽도록 설명하고 있다. 상황에 따른 감사의 느낌을 탐색하고, 자기진술과 자기지시를 통해 참가자들이 감사를 표현함에 있어 자신을 갖도록 하였다. 그러므로 실험집단이 비교집단보다 감사성향(전체점수)을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

이상의 논의를 종합해 보면 대학생용 감사 프로그램(실험집단)은 명확한 이론적 근거와 프로그램의 구성요소, 활용한 상담전략 및 기법 등의 면에서 비교집단 프로그램(감사일기 프로그램)과 차별화됨으로써, 대학생의 감사성향을 더욱 효과적으로 향상시키며 그 효과가 지속될 것으로 기대한다.

둘째, 대학생용 감사프로그램은 기존의 감사프로그램보다 더 효과적으로 대학생의 감사의 하위요인(인지적, 정서/행동적)을 향상시킬 수 있을 것인가? 연구결과를 보면 실험집단과 비교집단 모두 감사의 하위요인 중 인지적, 정서/행동적 요인 점수를 향상시키지만, 실험집단이 비교집단보다 더 크게 향상시키는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 선행연구의

결과와 관련지어 각 하위요인별로 논의해 보고자 한다.

먼저 인지적 요인의 프로그램의 구성내용 면에서 논의해 보면, 비교집단 프로그램은 인지적 활동이 포함되어 있지 않다. 반면에 본 연구에서 개발한 실험집단 프로그램은 인지적 요인의 감사성향 향상을 위하여 2~4회기에 인지적 요인의 향상을 위하여 이것과 논리적 연결성을 지니는 역기능적 인지의 수정활동(감사를 못하게 하는 상황과 그에 따른 비합리적 생각 찾기, 논박을 통해 비합리적 생각 바꾸기)을 구성함으로써 해당 인지적 요인을 수정하도록 하였다. 이를 통하여 효과적인 인지적 요인의 각성과 함께 이를 방해하는 역기능적 인지적 요인의 수정을 다루어줌으로써 그 상호작용 효과로 인지적 요인의 향상을 기대할 수 있다. 그러므로 실험집단이 비교집단보다 인지적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

활용한 상담전략 및 기법 면에서 논의해 보면, 실험집단 프로그램은 비합리적인 사고임을 깨닫게 하는 논박을 논리적인 근거(논리성, 유용성, 현실성)에 준하여 방법을 소개하고 있다. 이렇게 볼 때 논박의 이해와 적용의 효과 면에서 실험집단이 비교집단보다 인지적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

이상의 논의에서 볼 때 실험집단과 비교집단 모두 인지적 요인을 감소시키지만, 실험집단이 비교집단보다 감사의 하위요인 중 인지적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

둘째, 정서/행동적 요인의 프로그램의 구성내용 면에서 논의해 보면, 비교집단 프로그램은 매주 5개씩 자신이 감사히 여기는 것을 기

록하는 단일기법 활동으로 정서적 요인의 향상에 초점을 두고 구성하였다. 반면에 본 연구에서 개발한 실험집단 프로그램은 정서/행동적 요인의 감사성향 향상을 위하여 5~6회기에서는 타인으로부터 감사를 받을 때와 감사를 받지 못할 때의 느낌, 내가 타인에게 감사를 하였을 때와 감사를 하지 못했을 때의 느낌 등으로 다양한 상황에서의 감사 느낌을 각성하고, 특히 감사를 표현함으로써 얻게 되는 긍정적 정서 경험을 강조하였으며, 감사의 표현까지 연결할 수 있도록 자신의 마음을 격려하는 활동으로 구성하였다. 7~9회기에서는 감사의 대상에게 직접 감사를 표현하는 자기관리(행동수정) 능력을 개발함으로써, 정서/행동적 요인의 감사성향 향상을 위한 활동을 하게 하였다. 특히 10회기에서는 프로그램 종료 후 프로그램 활동에서 계획한 감사의 실천을 지속할 수 있도록 프로그램 전반의 내용을 통합적으로 연결하여 다루어 줌으로써 구체적인 해당 감사상황에 대해 표현할 수 있도록 하였다. 그러므로 실험집단이 비교집단보다 정서/행동적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

활용한 상담전략 및 기법 면에서 논의해 보면, 실험집단 프로그램은 자기진술 및 자기지시를 활용함으로써 자신의 마음을 격려하고 감사표현에 까지 이를 수 있는 실제적인 접근을 하고 있으므로 감사에 대한 기록만을 활용한 비교집단보다 정서/행동적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

이상의 논의에서 볼 때 실험집단과 비교집단 모두 정서/행동적 요인을 향상시키지만, 실험집단이 비교집단보다 감사의 하위요인 중 정서/행동적 요인을 더욱 효과적으로 향상시킬 것으로 기대한다.

이상의 논의를 종합해 보면, 대학생용 감사 프로그램(실험집단)은 프로그램의 구성내용, 활용한 상담전략 및 기법 등의 면에서 비교집단(감사일기 프로그램)과 차별됨으로써 감사의 하위요인인 인지적 요인, 정서/행동적 요인을 더욱 효과적으로 향상시키며, 그 효과가 지속될 것으로 기대한다.

#### 제언

본 연구에서 밝혀진 결과들을 중심으로 제한점과 후속 연구과제들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 특정 지역에 위치한 2개 대학의 대학생을 대상으로 프로그램을 실시하였기 때문에 전체 대학생에게 일반화하기는 어렵다. 추후 타 지역의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 효과가 있는지 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 대학생을 대상으로 개발한 프로그램이므로 초, 중, 고등학생, 성인에게 실시할 수 있도록 프로그램의 내용을 수정, 보완하여 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 연구자가 직접 프로그램을 실시하였으므로, 프로그램 효과에 미치는 연구자의 영향을 완전히 배제하는데 어려움이 있다. 자질을 갖춘 다른 실시자를 통하여 프로그램을 실행함으로써, 본 연구에서 개발한 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

본 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 감사의 다각적인 측면을 효과적으로 활용한 대학생용을 위한 체계적인 감사프로그램을 개발하였다.

둘째, 감사를 통해 친사회적 행동 증가, 생

활 스트레스 및 우울경향 감소 등 대학생들의 삶의 질을 향상하게 될 것이다.

셋째, 감사프로그램이 개인상담 및 집단상담에 적용함으로써 대학생들의 삶의 질을 향상하기 위한 예방적, 발달적 프로그램으로 활용될 수 있을 것이다.

넷째, 감사프로그램이 주로 학교에서 소그룹활동으로 이루어졌으나, 지시적 또는 통제적 부모, 감정표현이 적은 가족의 적극적인 참여를 유도하는 가정 연계 활동으로 진행함으로써, 가족 간의 이해와 친밀감을 향상하게 될 것이다.

### 참고문헌

- 권석만 (2009). 긍정심리학. 서울: 학지사
- 김나영 (2011). 대학생 스트레스, 사회적지지, 대학 생활 만족도의 관계에 관한 연구. 석사학위논문. 건국대학교.
- 김동희 (2008). 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 석사학위논문. 창원대학교.
- 김미정 (2009). 감사증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적지지, 심리적 적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 전남대학교.
- 노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문. 아주대학교.
- 배옥현·홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. 한국생활과학회지, 17(1), 27-34.
- 유선진 (2011). 초등학교 고학년 아동의 행복감 향상과 우울성향 감소를 위한 감사교육프로그램 개발과 효과성 검증. 석사학위논문. 서울교육대학교.
- 유수연 (2011). 감사증진 프로그램이 초등학생의 자아효능감과 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 전남대학교.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이지은 (2012). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과. 석사학위 논문. 덕성여자대학교.
- 이지현 (2009). 중학생에게서 감사훈련이 미치는 긍정적 효과. 석사학위논문. 서강대학교
- 이한미 (2012). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 감사성향에 미치는 효과. 석사학위논문. 공주교육대학교.
- 이향숙 (2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문. 충남대학교
- 임경희 (2009). 감사연구의 최근 동향 및 과제. 상담평가연구, 2(1), 47-60.
- 임경희 (2010). 감사성향 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.
- 채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 고려대학교.
- 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, 79-114.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge: MIT Press.
- 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 & Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R., & Harrist A. W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality*, 41, 923-930.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2005). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The gratitude disposition: A conceptual and empirical topology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Monica, Y. B., & Desteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Association for Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Ng, W., Diener, E., Aurora, R., & Harter, J. (2009). Affluence, feelings of stress, and well-being. *Social Indicators Research*, 94(2), 1-15.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical*, 56, 239-245.
- Peterson, B. E., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 31(5), 431-451.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkin, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48.

원고접수일 : 2014. 10. 09.

수정원고접수일 : 2014. 12. 13.

최종게재결정일 : 2014. 12. 16.

## Gratitude Program Development for College Students

Eun Ju Moon

Kyungbuk National University Dr.

The purpose this study was to develop gratitude program for college students, and to investigate its effects. To effective analysis was selected the most comparative group(recording gratitude events in daily life undergraduate students). The 58 students who were H & S college in ○○. Each student of the treatment group, comparative group participated in the program, 2 sessions per week, a total of 10 sessions, 60 minutes per session. The Gratitude disposition scale for college students and adults(Lim, 2010) was used as a measuring instrument. To verify the effect of programs, Multivariate repeated-measure analysis was conducted. The results were as follows. The treatment group and the comparative group were significantly higher than the control group in the level of overall gratitude and in subareas such as Perception, emotion-behavior factor. In conclusion, it showed that the Gratitude Program for College Students was developed properly.

*Key words* : gratitude, college students, gratitude program for college students