

# 감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과연구

오 윤 선\*

## 국문초록

본 연구의 목적은 감사가 한국 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 영향을 알아보는데 있다. 이러한 연구 목적을 성취하기 위해서 실험집단을 감사표현집단과 감사기록집단으로 나누어서 통제집단과의 행복감 증가 효과를 비교 실행하였다. 본 연구를 위한 처치 방법은 감사표현집단에게 말씀묵상과 함께 일주일에 1회 감사편지를 상대방이 받을 수 있는 방법으로 과제를 수행하였다. 그리고 감사기록집단은 일주일에 1회 감사편지를 쓰지만 보내지 않은 과제를 수행하였으며, 통제집단은 아무런 처치를 하지 않았다. 본 연구를 통해서 확인된 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단 간의 감사에 관한 동질성 검사를 실시한 결과  $p=.324$ 에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 둘째, 감사에 대한 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석에서 감사표현집단의 사전( $M=3.18$ )-사후( $M=3.25$ ) 및 감사기록집단의 사전( $M=3.18$ )-사후( $M=3.20$ ) 행복감 평균이 통제집단의 사전( $M=3.19$ )-사후( $M=3.20$ ) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크고, 높게 나타났다. 그리고 통제집단의 행복감 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 감사표현  $p<.001$ , 감사기록  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이상의 연구결과에서 청소년의 행복감 증진을 위해서 말씀묵상과 감사표현에 대한 효과성이 입증되었다고 하겠다.

**중심단어 :** 감사, 행복감, 감사표현, 감사기록, 통제집단.

• 논문 투고일: 2012년 4월 12일

• 게재 확정일: 2012년 5월 15일

\*한국성서대학교

• 논문 수정일: 2012년 5월 2일

www.kci.go.kr

## I. 여는 글

한국의 청소년들은 무한 경쟁사회에서 비롯된 입시 스트레스를 비롯하여 급격한 신체변화와 부모 및 기성세대와의 갈등, 심리적으로 독립하고 싶어 하는 욕구와 자아정체성 확립 등의 이유로 인하여 다른 세대에 비하여 행복감을 느끼기 어려운 시기라고 볼 수 있다. 이로 인해 우울증을 겪는 청소년이 증가하고 있는 것은 물론이고, 25%에 달하는 청소년들이 정신건강에 심각한 문제를 안고 있는 것으로 나타났다.<sup>1)</sup> 2011 OECD 아동 및 청소년 행복지수' 조사에서 한국은 OECD 국가 중 3년 연속 최하위를 기록했다. 또한 한국방정환재단과 연세대 사회발전연구소가 실시한 '2011 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교' 조사결과에서도 한국의 어린이와 청소년의 주관적 행복지수는 65점으로 OECD 23개국 중 최하위를 기록하고 있다.<sup>2)</sup>

최근에는 청소년의 정신적 안정감과 행복을 증진시키기 위한 연구의 필요성이 제기되면서 청소년 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인연구<sup>3)</sup>와 척도개발 연구,<sup>4)</sup> 감사조절모형 연구<sup>5)</sup> 등에 관심이 높아지고 있다. 특별히 감사를 통한 행복감 증진에 관한 연구는 기독교 상담에서 매우 유용한 연구가 되고 있다.<sup>6)</sup> 하지만 기독교 청소년들을 대상으로 하여 감사를 통한

1) YWCA 청소년문제연구소, 「정신건강실태와 적응실태조사」 (2010): <http://www.dgywca.or.kr>.

2) 「국민일보」, 2011.05.04.

3) 허승연, “청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인연구”(박사학위논문, 숙명여자대학교대학원, 2009), 1-91.

4) 최순중·현정수, “청소년의 행복에 관한 척도 개발연구”, 한국청소년문화연구소, 「청소년문화포럼」 제27호 (2011): 180-205.

5) 김홍순, “청소년행복에 관한 감사조절모형의 연구”(박사학위논문, 경기대학교대학원, 2010), 1-68.

6) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 기독교학문연구소, 「신앙과 학문」 제14권 3호(2009): 251-282.

행복감 증진에 관한 구체적인 연구는 아직 실시되지 못한 것을 볼 수 있다.

따라서 본 연구는 기독교 청소년을 대상으로 두 개의 실험집단인 말씀묵상을 통한 감사표현하기집단, 감사기록하기집단과 통제집단과의 비교를 통하여 감사가 행복감에 미치는 영향에 관한 준 실험 연구를 실시하고자 한다.

본 연구의 목적은 기독교 청소년 가운데 말씀묵상을 통한 감사표현집단과 감사기록집단 그리고 통제집단 간의 행복감의 차이분석을 통해서 기독교 청소년들의 안녕과 행복감 증진을 위한 연구의 기초자료를 제공하고, 말씀묵상과 감사표현 및 기록을 통한 행복감 증진 프로그램 조성을 위한 자료를 제시하는데 있다.

본 연구의 목적을 이루기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 실험집단인 감사표현집단과 감사기록집단이 통제집단에 비해 행복감에 차이가 있을 것이다.

둘째, 실험집단인 말씀묵상을 통한 감사표현집단과 감사기록집단 간의 행복감에 차이가 있을 것이다.

셋째, 감사표현집단과 감사기록집단이 통제집단에 비해 행복감 증진에 효과가 있을 것이다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 감사의 의미와 이해

한자어로 感謝(감사)는 고마움을 나타내는 인사 또는 고맙게 여기는 마음을 의미한다. 그리고 감사를 뜻하는 영어 gratitude는 ‘호의’를 뜻하는 라틴어 gratia와 ‘기쁘게 함’을 뜻하는 gratus에서 유래 되었다. 이 라틴어에

서 파생된 kindness, generousness, gifts 등은 아무 대가없이 무엇인가를 얻는 것과 의미가 연결되어 있다.<sup>7)</sup> 또한 헬라어에서 감사는 은혜라는 단어 καρίς(카리스)와 동일한 단어이다. 즉, 감사는 gratia(호의+은혜)와 attitude(태도)의 합성어로서 은혜에 대하여 호의를 갖는 태도라는 의미이다.<sup>8)</sup> 그러므로 감사는 타인의 사물에 의해 얻게 된 이익, 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며 고마움(thankfulness)과 기쁨(joy)으로 반응하는 마음상태라고 정의할 수 있다.<sup>9)</sup> 그리고 감사 성향(grateful disposition)은 획득한 자신의 긍정적 경험에서 타인의 도움을 인식하고 고마움을 느끼는 정서를 의미한다.<sup>10)</sup>

감사는 보는 관점에 따라 정서(emotion), 태도(attitude), 도덕성(morality), 습관(habit), 성격 특성(character trait), 대처반응(coping response) 등과 같이 다양한 범주로 개념화 되지만, 대부분의 심리학자들은 정서와 관련하여 개념화하고 있다.

McCullough 등은 감사는 ‘호의를 베푸는 대상으로부터 가치 있는 무엇인가를 받는 수혜자가 됨을 인식할 때 경험하는 정서’ 또는 ‘호의를 베푸는 대상에게 기여하고자 하는 특정 행동양식’이라고 하였다.<sup>11)</sup> 그리고 Weiner는 감사를 ‘자신의 안녕에 도움이 되는 긍정적인 결과물을 얻었음을 인식하는 과정’과 ‘긍정적인 결과물이 외부에서 기인함을 인지하는 과

7) Paul W. Pruyser, *The Minister as Diagnostician: Personal Problems in Pastoral Perspective* (Philadelphia, PA.: Westminster Press, 1976), 349-357.

8) David Leonhardt, *Climb Your Stairway to Heaven* (Lincoln, NE.: Writer's Showcase, 2007), 106-107.

9) Robert A. Emmons, *The Psychology of Gratitude: An Introduction* (New York: Oxford University Press, 2004), 4-16.

10) M. E. McCullough, J. Tsang, & R. A. Emmons, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography," *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002): 112-127.

11) M. E. McCullough, S. Kilpatrick, R. A. Emmons, & D. Larson, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127 (2001): 247-266.

정' 이 결합되는 경험적 정서로 보았다.<sup>12)</sup> Adler와 Fagley는 공감적 정서로 감사를 이야기하며 호의나 은혜를 베푼 사람의 이타적 노력과 그 가치와 의미를 인정하는 것을 강조하였다.<sup>13)</sup> 또한 Lazarus 등은 감사를 이타적인 은총에 대한 인식과 고마움을 반영하는 공감적 정서로 보고, 이타적인 행동에 대한 수익자가 된 후 느끼는 고마움이라고 하였다.<sup>14)</sup>

Rosenberg는 감정적 특성은 어떤 감정적 상태를 경험하게 될 역치(閾值)를 감소시키는 역할을 하고, 감사를 감정적 특성으로 볼 때 감사성향은 타인에 대해 감사로 인식하고 반응하는 역치를 감소시킬 것이라고 하였다.<sup>15)</sup>

따라서 감사하기는 안녕감과 타인의 이해력을 증가시키고,<sup>16)</sup> 삶의 만족도를 높여주며, 부정적인 정서를 감소시킨다고 할 수 있다.<sup>17)</sup>

## 2) 감사의 성서적 이해

신구약 성경에 감사와 관련되는 구절은 구약에 127번, 신약에 57번 모두 184번 언급되고 있고, '감사하라'라는 명령형은 33회 나타나고 있다.

'감사하다'라는 뜻을 가진 히브리어 동사는 "야다(yadah)"(사 38:19, 시 49:19)와 "토다(todah)"(레 26:7)인데, 이 낱말은 문맥에 따라 '찬양하다'

---

12) B. Weiner, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion," *Psychological Review* 92 (1985): 548-573.

13) M. G. Adler & N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being," *Journal of Personality* 73, no.1 (2005): 79-114.

14) Richard S. Lazarus & Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions* (New York: Oxford University Press, 1994): 18-22.

15) E. L. Rogenberg, "Levels of Analysis and the Organization of Affect," *Review of General Psychology* 2 (1998): 247-70.

16) R. A. Emmons & M. E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 377-389.

17) J. J. Froh, W. J. Sefick, & R. A. Emmons, "Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being," *Journal of School Psychology* 21 (2007): 137-146.

(창 49:8, 욥 40:14, 삼하 22:50, 왕상 8:33, 대하 6:24 등) 혹은 ‘고백하다’ (레 16:21, 시 32:5, 잠 28:13)로 번역할 수 있다.<sup>18)</sup> 본래 ‘고백하다’라는 의미를 가지고 있었던 것으로 보이는 이 말은 아람어와 아랍어에서 그 어원을 찾을 수 있는데, 구약에서는 일차적으로 ‘찬양하다’라는 의미로 사용되었다. ‘감사’는 ‘찬양’의 한 형태로써<sup>19)</sup> 잠언 31:28을 제외하면 사람 사이의 관계에서는 이러한 의미의 용어가 결코 나타나지 않는 특징이 있다.<sup>20)</sup>

구약에 나타난 감사의 특징들을 보면, 모세오경 중 하나인 레위기(7:12-15; 22:29)는 화목제에 속한 세 가지 제사 가운데 하나로서 ‘감사제’를 설명하고 있다. 하나님께 드림의 의미와 이웃과 나눔의 의미를 포함한 화목제에서 감사제는 다른 제사의 내용들과 다른 특징들을 가지고 있음에도 불구하고, ‘기쁘게 받으심이 되도록’ 드러져야 한다는 공통된 규정을 포함하고 있다.

역사서에서는 왕들과 지도자의 생애 가운데 일어났던 구체적인 사건들을 배경으로 감사제 혹은 감사의 주제를 언급한다(삼하 22:50, 왕상 3:15; 8:64; 9:25). 그리고 역사서에 나타난 감사의 주제들은 다윗과 솔로몬의 시대까지 이어진 통일왕국 시대와 그 이후의 분열왕국 시대와 포로귀환 시대까지의 시간적 배경과 예루살렘을 중심으로 한 공간적 배경에서 다루어지고 있으며, 대부분의 경우가 성막, 솔로몬 성전, 제2성전과 관련된 내용

18) G. Mayer, “hdy,” in *The Dictionary of Classical Hebrew*, vol. IV, ed. David J. A. Clines (Sheffield: Sheffield Academic Press, 1998), 95.

19) G. Mayer, “hdy,” in *The Dictionary of Classical Hebrew*, vol. V, ed. David J. A. Clines (Sheffield: Sheffield Academic Press, 1998), 427-428. 구약에서는 동사 형태로 약 100회, 명사 “토다”형태로 약 30회 사용되었다. 이 용어가 이름으로 사용된 경우는, 개역성경에서 “호다위야”로 번역된 용례에서 찾아볼 수 있다(대상 3:24; 5:24; 9:7; 스 2:40).

20) C. Clement, “hdy,” in *Theological Lexicon of the Old Testament*, vol. 2, eds. Ernst Jenni, Claus Westermann, & Mark E. Biddle (Peabody, MA.: Hendrickson Publishers, 1997), 506 참고. ‘감사’라는 용어 자체가 언어적으로 후기에 나타난 개념으로 파악되고 있다.

이라는 공통점도 찾을 수 있다(대하 29:31; 30:22; 31:2, 대하 33:16, 스 3:11, 느 11:17; 12:24, 27, 31, 38, 40, 46).

시가서와 지혜서에서의 감사의 특징은 ‘사람 사이에서의 감사’라고 요약할 수 있다. 구약 대부분의 본문들은 하나님과의 관계에서 ‘감사’의 주제를 언급하고 있지만, 잠언 31:28의 현숙한 여인에게 그의 자녀들이 일어나 감사한다는 본문은 매우 예외적인 경우이다. 그러나 이러한 인간적인 감사의 근원은 결국 하나님을 경외하는 신앙의 아름다움에 뿌리를 두고 있다는 것이 잠언 30장의 문맥에서 찾을 수 있다.

예언서에서는 ‘감사’의 주제가 개인의 질병(사 12:1, 38:18-19)으로부터의 구원이라는 개인적 차원과 민족 전체의 구원과 같은 공동체적 차원의 문제이며, 또한 하나님과 이스라엘 백성의 제한된 관계와 이를 넘어서 하나님과 이방 민족의 넓은 관계 속에서도 나타나는 주제임을 보여주고 있다. 예언서에서 반복적으로 등장하는 것은 포로귀환(렘 30:19; 33:10-11, 단 6:10)과 안식일(렘 17:26, 겔 43:27)이 주제이며, ‘감사’의 주제가 이러한 문제들과 함께 연관되어 있는 점도 특징이다. 그리고 예언서는 시대와 상황의 모든 조건들을 뛰어 넘어 하나님을 향해 ‘감사’의 찬양과 기도를 드리는 선지자들의 모습을 통하여 ‘감사’는 생애의 마지막과 절망의 상황 가운데서도 성도들이 하나님을 향해 드릴 수 있는 신앙의 응답이며, 하나님의 주권을 온전히 인정하고 주님의 구원을 기대하며 주님의 뜻에 온전히 순종하는 믿음의 반응임을 보여준다(겔 45:15, 17, 단 4:34, 합 3:17-19).

신약성서에서 감사는 유카리스티아(εὐχαριστία: Eucharistia)<sup>21)</sup>인데, 이 말은 ‘카리스’(χαρις: charis) 즉, ‘은혜’란 말에서 파생된 것이다. 그리고 감사하게 되면 “카리”(χαρά: chara) 즉, 마음의 기쁨을 가져오게 된다(살전 5:16-18).

신약성서에서 감사하는 삶과 관련하여 살펴보면, 감사 언어의 중요성(고

21) 2세기부터 성찬(聖餐)을 일컫는 말로 쓰임.

전 10:30, 엡 5:4, 골 4:6)과 감사의 찬양(히13:15, 약 3:10; 3:11-12, 골 3:16, 계 4:9; 7:12), 그리고 감사의 삶의 형태에 대해서 범사에 감사하고(살전 5:18), 넘치게 감사하며(골 2:7), 감사가 기도의 주제가 되어야 한다고 하였다(골 1:3). 그뿐만 아니라 감사함으로 기도할 것에 대해서 강조하고 있다(마 11:25, 눅 10:21, 요 11:41, 고후 1:11, 빌 4:6, 살전 1:2, 엡 1:16, 골 1:3, 딤후2:1, 몬 1:4, 눅 18:11).

신약성서에 나타난 여러 감사 상황 가운데, 감사함으로 하나님께 보답하고(살전 3:9), 헌금을 통해서 하나님께 감사를 표시하며(고후 9:11), 직분을 주심도 감사하라고 한다. 그리고 무엇을 하든지 감사를 드러한 한다고 말하고 있다(골 3:17).

신구약 성서는 감사해야 할 것에 대해서 일관적으로 강조하고 있으며, 이는 신앙요소 및 은혜의 방편 가운데 중요한 위치를 차지한다.<sup>22)</sup>

그러므로 감사는 기독교 신앙의 기본으로 하나님을 기쁘시게 하는 신앙행위로써 인간의 창조목적에 부합하는 행위이며, 그러한 행위는 하나님의 은혜를 크게 인식하도록 하는 방편이 된다.<sup>23)</sup>

## 2) 행복감

### (1) 행복의 개념이해

행복은 인간의 보편적인 염원으로 인류 역사와 함께 모두가 추구해 온 가치라고 할 수 있다. 그러므로 행복에 대한 논의는 고대부터 현대에 이르기까지 수많은 철학자와 종교인들이 나름대로의 행복론을 제시함으로 계속되어 왔다. 그러나 이러한 행복론은 주관적인 체험과 사유에 근거한 주장들이었기에, 행복에 대한 이해는 아리스토텔레스 이후 2,000여 년 동안 행복에 대한 체계적이고 학문적인 진전이 이루어지지 못하였다.<sup>24)</sup>

22) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 259-260.

23) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 251-282.

24) E. Diener, “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin* 95 (1984): 542-575.

하지만 21세기에 접어들면서 행복에 대한 과학적 탐구가 본격적으로 이루어지면서 행복심리에 대한 연구 또한 활발하게 되었다. 심리학은 지난 한 세기 동안 인간의 심리적 현상을 질병 모델로 접근하였으나 21세기에 들어서면서 행복한 삶을 추구하는 인간의 적극적인 자세에 대한 관심이 증대되면서 행복심리에 대한 연구가 활발하게 된 것이다.<sup>25)</sup>

특히 Martin Seligman이 1998년 미국심리학회 회장에 취임하면서 과거의 심리적 결함과 장애에만 편향적인 관심을 기울여왔다는 반성 속에서 인간의 긍정적인 측면, 즉 행복에 관하여 과학적으로 탐구하는 심리학의 새로운 연구방향을 제시하면서 커다란 변화가 일어났다. 그가 2002년에 저술한 『진정한 행복(Authentic Happiness)』은 행복심리학을 확산시키는 계기가 되었다.<sup>26)</sup> Seligman은 다루기 어려운 행복이라는 개념을 긍정적 정서(positive emotion), 적극적인 삶(engagement life), 의미 있는 삶(meaning life)이라는 세 가지 요소로 정립하였다. 긍정적 정서는 즐거운 삶과 밀접하게 관련 있는 개념으로 과거, 현재, 미래에 대한 많은 긍정적 정서를 경험하는 것과 이러한 감정의 강도와 기간을 확장시키는 기술을 배우는 것과 관련이 있다. 그리고 적극적인 삶이란 직업, 현재의 관계, 여가에 열중하고 몰두하는 삶을 말한다.<sup>27)</sup> 의미 있는 삶이란 자신이 더 중요하다고 생각하는 신념을 추구하거나, 그 신념을 위해 자신의 강점이나 재능

25) Myers와 Diener에 따르면, 1990년대까지 이루어진 심리학 연구 중에서 인간의 부정적 측면을 연구한 논문이 긍정적 측면을 다루는 논문보다 17배나 많았다. C. G. Myers & E. Diener, "Who is happy?" *Psychological Science* 6 (1995): 10-19. 하지만 1990년부터 2000년까지 10년 동안 행복에 관한 연구논문은 5,000편 이상으로 증가되었고, 다양한 학술지에 발표 되었다. 권석만, 『긍정 심리학』 (서울: 학지사, 2011), 18-27.

26) Seligman과 더불어 행복심리학을 발전시킨 인물 가운데는, 몰입(flow)의 연구로 유명한 Mihaly Csikszentmihalyi, 주관적 안녕의 대표적 연구자인 Ed Diener, 긍정적 특질의 분류체계를 제시한 Christopher Peterson, 2002년에 노벨경제학상을 수상한 Daniel Kahneman 등이 있다. 권석만, 『긍정 심리학』, 30-34.

27) Martin E. P. Seligman, Rashid Tayyab, & Acacia C. Parks, "Positive Psychotherapy," *American Psychologist* 61, no. 8 (2006): 774-788.

들을 사용하는 것을 말한다.

행복에 대한 Seligman의 개념 정의 외에 Csizentmihaly를 비롯한 여러 학자들에 의해서 행복에 대한 논의가 본격적으로 이루어지고 있으나 아직까지 하나로 일치된 정의는 없다.<sup>28)</sup> 현재까지 사용되고 있는 용어만 해도 주관적 행복감, 삶의 만족도, 행복감, 심리적 안녕상태, 적응, 사기 등의 용어와 혼용되어 쓰이고 있다.<sup>29)</sup> 행복감에 관한 국내연구에서도 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 생활만족도, 행복감, 긍정적·부정적 정서, 삶의 조건에 대한 주관적인 만족상태로 정의되는 등 연구자마다 개념적인 혼동이 있다.<sup>30)</sup> 여러 연구들에 나타난 행복의 정의를 살펴보면 크게 인구통계학적 변인들인 나이, 성, 민족, 수입, 주거 밀집성, 환경적 공해수준과 같은 경제 사회적 지표들이 대표적으로 제시된 외적 가치의 관점<sup>31)</sup>과 개인의 내적인 가치 체계인 주관적인 기준을 중시하는 인지적 관점<sup>32)</sup> 그리고 일상생활의 다양한 경험으로부터 표출될 수 있는 상황적 정서반응을 중시하는 정서적 관점<sup>33)</sup>으로 대별할 수 있다.

이와 같은 여러 관점들을 종합해 보면, 행복은 일상 전반에 대한 지속적이고 통합적인 판단에 의해 결정된다고 하겠고, 행복감은 전반적인 삶의

28) M. E. P. Seligman & M. Csizentmihaly, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5-14.

29) M. E. P. Seligman, T. Steen, N. Park, & C. Peterson, "Positive Psychology Progress," *American Psychologist* 60, no. 5 (2005): 410-421.

30) 김명소·김혜원·차경호, "심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로", *한국심리학회지*, 「한국심리학회지: 사회 및 성격」 제15권 2호 (2001): 19-40.

31) P. Cameron, "Mood as An Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class and Situational Differences," *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 31 (1995): 117-124.

32) E. Diener & R. Biswas-Diener, "Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research," *Social Indicators Research* 57 (2002): 119-169.

33) Frank M. Andrews & Stephen B. Withey, *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality* (New York: Plenum, 1976), 79-114.

만족도라고 규정할 수 있을 것이다.<sup>34)</sup>

(2) 행복의 성경적 이해

시편 1편에서 다윗은 율법 행함의 행복론을 말하고 있는데, 이것은 구약 성경에서 대표적으로 다루고 있는 행복론이라 할 수 있다. 다윗은 행복이란 율법을 묵상하고 실천하는 정의, 정로, 정행의 복을 말하고 있다. 그리고 그 결과는 좋은 열매를 맺고 형통하는 길임을 제시하고 있다. 이 내용은 시편 23편에서 더 잘 나타나고 있다. 그리고 모세가 기록한 신명기의 의도와도 일맥상통 한다(신 10:13).

신약시대에 이르러 예수님은 마 5:3-10에서 행복은 심령(마음)의 문제요(마 5:3 οὐ πτωχοὶ τῆς πνεύματι: 심령이 가난한 자), 심령(마음)의 문제는 영혼의 문제이며, 영혼의 문제는 성령으로 나고 성령으로 행하는 영적인 문제라고 한다. 다시 말해서 영혼이 거듭나야 심령이 변하고 심령이 변화되어야 행복하다는 원리이다.

사도 바울의 행복론은 첫째, 구속사적 행복론으로 죄사함의 행복론이다(롬 4:5-8; 4:25-5:1, 2). 둘째는 믿음으로 의롭게 되는 행복론의 결정체이다. 바울은 “예수 그리스도 외에 모든 것을 배설물로 여긴다고 했다”(빌 3:7-9). 바울사도는 율법주의자로 율법의 최고 지성인 가말리엘 문하에서 배웠고 실천했다. 그러나 부활하시고 승천하신 예수 그리스도를 다메섹 도상에서 음성으로 만난 이후에(행 9장) 그의 생각과 삶은 변한다. 율법을 행함으로 의롭게 되는 것이 아니라 율법을 십자가에서 완성하신 예수 그리스도를 믿음으로 의롭게 된다는 것을 깨닫고 위와 같이 고백한 것이다(고후 5:17-21). 그래서 예수 그리스도를 아는 것이 가장 고상한 지식이요, 이 때문에 모든 것을 배설물로 여긴다는 예수 중심의 행복론적 고백을 하였다.

정리하면, 다윗은 구약 율법시대의 사람으로서 율법의 행함에 복의 기준을 두었고, 바울은 신약 복음시대의 사람으로서 이신칭의에 복의 기준을

34) M. Argyle, “Happiness and Social Skills,” *Personality and Individual Differences* 11 (1990): 1255-1261.

두었다면, 율법을 성취하시고 복음의 주인이 되신 예수 그리스도는 심령, 곧 마음의 변화, 성령화에 복의 기준을 두었음을 볼 수 있다.

### 3) 감사성향과 행복감과의 관계

Watkins의 연구 결과에 의하면 행복한 사람일수록 감사지수가 높으며, 감사는 주관적 안녕감과 밀접한 관련성이 있는 것으로 나타났다.<sup>35)</sup> 감사는 행복, 긍정적인 기분, 자기실현, 순조로운 대인관계, 생활만족도와 관련이 있으며,<sup>36)</sup> 감사성향이 높은 사람들이 다양한 심리적 문제를 적게 경험하고, 삶에 대한 만족감과 안녕감 또한 높게 보고되고 있다.<sup>37)</sup> McCullough 등의 연구에서도 감사성향은 긍정정서, 안녕감, 친사회적 행동과 기질 그리고 영성과 상관성이 있는 것으로 나타났고, 시기심과 물질주의와는 부적상관인 것을 보고하였다.<sup>38)</sup> 또한 Watkins 등의 연구에서는 감사 성향이 높은 사람들이 유연한 귀인성향을 가진 것으로 나타났다. 이들은 부정적으로 해석하기 쉬운 상황에서도 긍정적인 속성을 찾고 자신에게 유리한 방향으로 재해석하는 능력을 가졌기 때문이다.<sup>39)</sup>

미국 청소년을 대상으로 실시 된 연구에서 90%이상의 응답자들은 감사를 표현하는 것이 행복에 영향을 미친다고 응답하였고,<sup>40)</sup> 대학생들을 대상으

35) P. C. Watkins, "Gratitude and Subjective Well-Being," in *The Psychology of Gratitude*, eds. R. A. Emmons & M. E. McCullough (New York: Oxford University Press, 2004), 167-192.

36) Froh, Sefick, & Emmons, "Counting Blessing in Early Adolescents," 213-233.

37) 권선중·김교현·이홍석, "한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도", 한국심리학회, 『한국심리학회지: 건강』 제11권 1호 (2006): 177-190.

38) M. McCullough, M. Kimeldorf, & A. Cohen, "An Adaption for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude," *Current Directions in Psychological Science* 17, no. 4 (2008): 281-285.

39) P. C. Watkins, J. Scheer, M. Ovnicek, & R. Kolts, "The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness," *Cognition and Emotion* 20, no. 2 (2006): 217-241.

40) Emmons & McCullough, "Counting Blessings versus Burdens," 377-389.

로 한 연구에서도 감사성향은 안녕감을 증진시키는 요인으로 밝혀졌다.<sup>41)</sup>

국내 연구결과에서도 감사하는 삶의 태도를 가지는 사람의 경우, 긍정적인 사건들에 대해서 뿐만 아니라 중립적이거나 부정적인 사건에 대해서도 긍정적인 의미를 발견하고 더욱 정교화 하기에 스트레스 상황에서도 자신의 행복과 성공적인 경험을 보다 쉽게 떠올려 그것을 극복할 수 있고 자신의 능력을 믿게 된다고 하였다.<sup>42)</sup>

그뿐만 아니라 감사의 인지적 과정에 초점을 두어 감사와 안녕감 사이의 매커니즘에 대한 연구에서도 감사를 통해 즐거운 사건을 '선물'로 인식하게 되어 표현하게 될 때 행복감이 증가할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.<sup>43)</sup>

외상 후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder; PTSD) 환자들을 대상으로 한 감사와 안녕감의 관계의 연구에서도 감사를 많이 경험할수록 긍정적 정서를 더 많이 느끼고, 친사회적 행동 및 내현적 동기화 행동을 많이 했으며, 자기존중감이 높은 것으로 확인되었다.<sup>44)</sup>

따라서 감사에 초점을 두게 하여 감사함을 높이면 신체적 및 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 줄 수 있고, 감사와 같은 긍정적인 감정을 함양할수록 어려움에 대처하여 잘 살아가는 것을 증진시키는데 특별히 더 효과적이라는 연구들은 매우 의미가 있다고 하겠다.<sup>45)</sup> 그리고 비극적인 상황에서도 감사할 수 있는 능력은 행복을 위한 인간의 위대한 역량이라고 할 수 있

41) Adler & Fagley, "Appreciation," 79-114.

42) 노지혜·이민규, "나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사하기가 안녕감에 미치는 영향", 한국심리학회 연차학술발표회논문집, 2005.: 454-455.

43) P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts, "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being," *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003):431-452.

44) R. M. Chow & B. S. Lowery, "Thanks, but No Thanks: The Role of Personal Responsibility in the Experience of Gratitude," *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 487-498.

45) B. Fredrikson, M. Tugade, C. Waugh, & G. Larkin, "What Good are Positive Emotions in Crises?" *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 365-376.

다.<sup>46)</sup> 그래서 Hart와 Matsuba는 커다란 역경에 대처하는 개인이 감사에서 어떤 힘을 얻는지 계속 연구함으로써 행복증진을 도울 수 있다고 하였다.<sup>47)</sup>

이와 같은 연구를 통해 볼 때, 감사는 긍정적인 심리상태인 행복감을 증가시킨다고 하겠다.

## 2. 연구방법 및 절차

### 1) 연구의 대상 및 조사도구의 구성과 타당도 및 신뢰도

본 연구는 감사가 기독교 청소년의 행복감 증진에 미치는 효과연구로써, 실험연구 방법이 적용되었다. 본 연구를 위한 표집 대상은 서울의 F, J교회에 출석한 고등부 학생 중에서 1-2학년에 재학 중인 130명을 선발한 후, 말씀묵상을 통한 감사표현집단에 43명, 감사기록집단에 43명, 통제집단에 44명을 선정하여 배정하였다. 하지만 최종적으로 연구에 참여한 학생들은 불성실하게 참여한 학생들 즉, 말씀묵상을 통한 감사표현집단에서 1명, 감사기록집단에서 1명, 사후검사에 참여하지 않은 통제집단의 2명을 제외한 말씀묵상을 통한 감사표현집단 42명(남 21, 여 21), 감사기록집단 42명(남 21, 여 21), 통제집단에 42명(남 20, 여 22), 합계 126명이었다.

본 연구를 위한 청소년 행복 척도는 최순종과 현정수<sup>48)</sup>의 “청소년의 행복에 관한 척도 개발연구”, 홍미애의 “주관적 안녕감 연구”<sup>49)</sup>, 신남철의 “심리적 안녕감 연구”<sup>50)</sup>, 김유심의 “영적 안녕감 연구”<sup>51)</sup>, 김신영과 백혜

46) Emmons & McCullough, “Counting Blessings versus Burdens,” 377-389.

47) D. Hart & M. Matsuba, “The Development of Pride and Moral Life: The Self-Conscious Emotion,” *Theory and Research* 34 (2007): 114-133.

48) 최순종·현정수, “청소년의 행복에 관한 척도 개발연구”, 180-205.

49) 김혜원·홍미애, “우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석”, 한국청소년학회, 「청소년학연구」 제14권 2호 (2007): 269-297.

50) 신남철, “교사들의 심리적 안녕감, 직무만족, 직무몰입과 학교조직효과성과의 관계 연구”(박사학위논문, 창원대학교대학원, 2003), 40-75.

51) 김유심, “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처차원 연구: 영적 안녕감, 가족자원의 조절효과 검증”(박사학위논문, 연세대학교대학원, 2008), 32-80.

정의 “한국청소년 행복지수 연구”<sup>52)</sup>를 중심으로 개발한 척도를 사용하였다. 최순종과 현정수는 123문항을 발췌하여 전문가 면담을 통한 내용 타당도 검사와 데이터 조사를 통해 삭제와 수정을 통해 최종 54개 문항을 확정하였다. 그리고 실시된 내적 타당도 검사에서는 .803으로 나타났다.

본 연구에서는 최순종과 현정수의 척도문항을 수정 보완하여 내적 22문항(성취, 관계), 외적 20문항(만족, 심리), 영적 12문항(삶의 의미, 수용) 총 54문항으로 구분하였다. 그리고 최종 실시한 Cronbach's  $\alpha$ 는 내적 .887, 외적 .812, 영적 .821로 나타났다.

본 척도는 Likert 5점 척도로써 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(그렇지 않다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)으로 평정하도록 되어 있다.

## 2) 연구설계 및 절차

본 연구는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 <표 3>과 같이 실시하였다. 본 연구의 절차는 2012년 1월 4일부터 3월 27일까지 감사표현집단과 감사기록집단을 대상으로 1주일에 1회씩 총 12회기에 걸쳐 처치가 실시되었다. 행복감 측정 사전 검사를 실시한 후 동일한 검사도구로 사후검사를 실시하여 변화가 있었는지를 분석해 보았다. 실험집단 가운데 감사표현집단은 매일 감사에 대한 말씀묵상을 실시한 후 일주일에 1회에 걸쳐 평소 고마움을 느꼈지만 표현하지 못했던 사람에게 편지나 또는 이메일을 이용하여 편지를 쓰도록 하고, 자신이 쓴 편지를 상대방이 실제로 확인할 수 있는 방법으로 보내도록 하였다. 특별히 감사표현집단의 처치(X1)로 사용된 성경본문은 감사와 관련된 엡 5:3-4, 살전 5:18, 대하 33:16, 골 1:3, 단 4:34, 빌 1:3, 롬 4:5-8, 겔 43:27, 시 116, 렘 30:19, 단 6:10, 롬 5:1-2, 고후 5:17-21, 마 5:3-10, 시 26, 삼하 22:50, 대하 20:21, 사 12:1-4, 사 38:18-19, 사 51:3, 렘 17:26, 렘 33:10-11, 겔 45:15-17, 단 2:23, 욘 2:9, 시 32:5,

52) 김신영·백혜정, “한국청소년행복지수 개발연구”, 국가청소년위원회, 「한국사회학」 제42권 6호 (2008): 140-173.

레 7:12-15, 시 108, 시 142, 합 3:17-19를 선별하여 제시하였다.

감사기록집단은 말씀묵상 없이 1주일에 1회 편지를 쓰는 과제를 부여하였다. 감사기록집단 역시 평소 고마움을 느꼈지만 표현하지 못했던 사람에게 편지지 또는 이메일을 이용하여 편지를 쓰도록 하였으나, 감사표현집단과는 달리 상대방에게 직접 보내지는 않도록 하였다. 통제집단은 사전 검사 이후에 특정 과제 수행을 하지 않고 실험집단과 동일하게 사후 검사를 하였다.

〈표 1〉 실험설계

구분	사전검사	처치	사후검사
감사표현집단	O1	X1	O2
감사기록집단	O3	X2	O4
통제집단	O5	-	O6

O1: 감사표현집단 사전검사 O2: 감사표현집단 사후검사

O3: 감사기록집단 사전검사 O4: 감사기록집단 사후검사

O5: 통제집단 사전검사 O6: 통제집단 사후검사

X1: 처치(말씀묵상과 감사편지 쓰고, 보내기)

X2: 처치(감사편지 쓰고, 보내지 않기)

### 3) 자료분석 기법

본 연구는 사전-사후 검사를 실시하여 자료가 수집되었으며, 수집된 자료는 부호화 과정과 오류 검토 작업을 거친 후 PASW(SPSSWIN 18.0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료를 분석하였다. 전체 연구 대상자의 일반적 특징과 연구문제를 검증하기 위하여 기술통계 분석과 독립표본 F-검증, t-검정, 대응표본 t-검정 분석을 실시하였으며, 일원변량분석(one-way ANOVA), 중다회귀분석(multiple Regression), 최적화 척도 회귀분석(Optimal Scaling Regression) 등으로 통계의 유의수준은 5%로 설정 하였다. 그리고 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여

Cronbach's의 내적신뢰도 계수를 산출하였다.

### 3. 연구의 결과 분석

1) 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단의 사전 동질성 검사 감사표현 집단, 감사기록집단, 통제집단의 행복감 수준에 있어서 동질의 집단인지 여부를 알아보기 위해 세 집단 간 행복감 수준검사를 실시하여 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단 간의 동질성 여부를 알아보기 위해서 F검증을 실시한 결과 행복감은  $p=.324$ 에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 본 연구를 위한 감사표현 집단, 감사기록집단, 통제집단은 동질집단임을 알 수 있다.

<표 2> 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단의 행복감 사전검사

구분	감사표현집단(n=42)		감사기록집단(n=42)		통제집단(n=42)		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
행복감	3.18	.38	3.18	.38	3.19	.40	6.61	.324

#### 2) 집단 간 사전-사후 행복감 차이검증

청소년들의 감사활동이 행복감에 미치는 영향에 대한 차이를 검증하기 위해서 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 행복감 및 만족도에 대한 집단 간 사전-사후 차이 검증

구분	감사 표현집단(n=42)				감사 기록집단(n=42)				통제집단(n=42)			
	M	SD	t	p	M	SD	t	p	M	SD	t	p
사전 행복감	3.18	.38	6.347	*** .000	3.18	.38	2.475	* .012	3.19	.40	1.235	1.160
사후 행복감	3.25	.40			3.20	.41			3.20	.40		

\* $P<.05$  \*\*\* $P<.001$

집단 간 사전-사후 차이 검증에서 세 집단의 사전-사후 평균은 <표 3>에서 보는바와 같이 각각 감사표현집단의 사전(M=3.18)-사후(M=3.25), 감사기록집단의 사전(M=3.18)-사후(M=3.20), 통제집단의 사전(M=3.19)-사후(M=3.20)로 나타났다. 이 가운데서 감사표현집단 평균이 감사기록집단과 통제집단 평균에 비해서 점수 차가 상대적으로 크게 나타났다.

세 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 행복감과 만족도의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 감사표현집단의 유의수준은 행복감  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 그리고 감사기록집단은 행복감  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 말씀묵상을 실시하며 감사를 표현하는 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비하여 행복지수가 더 증가함을 의미하며, 감사를 기록한 집단이 아무런 처치를 하지 않은 청소년에 비해서 행복지수가 더 증가함을 의미한다.

### 3) 감사가 행복감 증진에 미치는 영향력 검증

<표 4> 감사가 행복감에 미치는 영향력

변인	B	$\beta$	t	Multicollinearity		adj R <sup>2</sup>	F
				Tolerance	VIP		
행복감	감사표현집단	.227	.171	2,314***	.935	1,061	*** 47,612
	감사기록집단	.136	.118	1,912	.904	1,122	
	통제집단	.074	.037	.404	.412	2,425	
	상수(C)	41,110		9,821			

감사가 청소년 행복감에 미치는 영향을 조사하기 위해서 사후 검사의 총 변동이 어느 정도 설명하고 있는지를 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단의 설명

변수에 의해 청소년의 행복감 변수의 변화를 예측하기 위해 회귀분석을 실시한 결과 모두 유의수준 1% 내에서 통계적으로 신뢰할 수 있음이 판명되었다. 3개 집단 유형으로 구성된 유의미한 이 회귀선은 그 결정계수가 행복감 .161로 분석되어, 투입된 3개의 변인군에 의해 데이터가 각 종속변수의 총 변량을 16.1%를 설명하는 것으로 확인되었다.

한편, 투입된 설명변수들의 다중공선성(Multicollinearity)을 판단하기 위해 허용오차 계수를 점검한 결과 모두 0.30이상으로 나타났으며, 공차한계(Tolerance)와 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)을 점검한 결과 공차한계 0.1이상, 분산 팽창요인은 10미만에 문제가 없는 것으로 판단되었기에 3개의 변수를 동시에 분석 투입해도 무관한 것으로 판단되었다.

투입된 설명변수의 종속변인에 대한 영향력은 행복감에서 “감사표현” 유형의 표준화 계수( $\beta=.171$ )가 상대적으로 가장 높게 나타났다.

이상의 분석결과를 토대로 볼 때 감사표현, 감사기록, 통제로 구성된 3개의 유형 집단군에서 청소년의 행복감과 주관적 만족도 총 변량에 대한 설명력은 16.1%로 청소년의 행복감을 예측하는데 매우 의미 있는 변인군임을 증거한다고 볼 수 있다. 한편 3개의 변인군 중에서 “감사표현” 변수가 행복감에 상대적으로 큰 영향력을 끼치고 있음을 증거하고 있다.

#### 4. 연구의 논의

청소년들의 감사를 통하여 행복감 증진 효과검증을 위해서 조사 분석된 자료를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 표집 된 청소년을 대상으로 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단이 동질의 집단인지 알아보기 위하여 세 집단의 사전 행복감 수준검사를 하여 평균을 구하여 F검증을 실시하였다. 감사표현집단의 청소년 행복감 평균은 3.18, 감사기록집단의 평균은 3.18, 통제집단 평균은 3.19로 나타

났다. 세 집단 간의 차이를 위해 F검증을 실시하여 비교한 결과  $p=.324$ 에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 본 연구에 참여한 서울의 F, J교회에 출석한 고등부 학생 1-2학년생들이 인구통계학적 변인에 관계없이 사전 검사에서 행복감 지수가 비슷함을 의미한다고 하겠다. 이는 비기독교 청소년과 기독교 청소년을 혼합하여 연구한 채중민<sup>53)</sup>의 사전 조사와 같은 결과라 할 수 있다. 두 연구를 통해서 볼 때 한국의 청소년들은 종교와 관계없이 행복지수가 낮은 편에 속하며 유의미한 차이를 보이지 않을 정도로 유사하다고 할 수 있다.

둘째, 감사를 통하여 행복감 증진에 대한 감사표현집단, 감사기록집단, 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석결과, 감사표현집단의 사전( $M=3.18$ )-사후( $M=3.25$ ) 평균이 감사기록집단과 통제집단의 사전-사후 평균에 비해서 점수 차가 상대적으로 크게 나타났다. 그리고 세 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 행복감과 만족도의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 감사표현집단의 유의수준은 행복감  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 그리고 감사기록집단은 행복감  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 연구 문제로 제시한 실험집단과 통제집단 간에 차이가 있을 것이라는 가설을 입증하고 있으며, 말씀묵상과 감사표현이 청소년 전반에서 행복감 수준이 높을 것이라는 가설 또한 입증한다고 하겠다. 이는 감사가 영성과 행복감과 관련이 있다는 McCullough 외<sup>54)</sup>와 권선중 외<sup>55)</sup>연구 결과와 일치한다고 할 수 있다.

셋째, 감사가 청소년 행복감에 미치는 영향을 조사하기 위해서 사후 검사의 총 변동이 어느 정도 설명하고 있는지를 파악하기 위해서 다중회귀분

53) 채중민, “감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과”(석사학위논문, 고려대학교대학원, 2007), 18-19.

54) McCullough, Tsang, & Emmons, “The Grateful Disposition,” 112-127.

55) 권선중·김교현·이홍석, “한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도”, 177-190.

석을 실시한 결과는 총 변량이 16.1%를 설명하는 것으로 확인되었고, “감사표현” 변수가 행복감에 상대적으로 큰 영향력을 끼치고 있음이 증명되었다. 이는 채중민<sup>56)</sup>의 연구에서 감사표현집단과 감사기록집단 간 영향력에 차이가 없다는 결과와 다른 결과라고 하겠다. 이와 같은 차이는 채중민 연구와는 달리, 본 연구에서는 감사표현집단에 말씀묵상을 실시한 후 감사를 표현하도록 했기 때문이라고 할 수 있다.

이와 같은 연구결과를 통해서 볼 때, 말씀묵상은 오윤선의 청소년 분노조절 효과에서와 같이 행복감 증진에도 영향을 미친다고 할 수 있겠다.<sup>57)</sup>

### Ⅲ. 닫는 글

청소년들의 정신건강의 문제는 기독교 청소년들에게도 예외가 될 수 없으며 지속적인 불행감은 신앙성숙을 저해하는 요소가 되고 있음을 볼 수 있다.

본 연구를 통해서 말씀묵상과 더불어 감사를 표현하는 삶이 청소년 행복감 증진에 의미 있는 효과가 있음이 검증된 것은 하나님의 말씀과 감사의 실천은 행복감 증진에 효과가 있음을 입증한다고 하겠다.

그리스도인들에게 있어서 감사는 하나님을 찬양하고 하나님을 기쁘시게 하는 행동이며, 하나님의 주권을 인정하는 것이다.<sup>58)</sup> 감사를 통해서 인간은 사고와 행동이 확장된다. 특별히 하나님의 말씀을 깊이 묵상하는 중에 의식을 확장하여 감사를 표현하게 될 때 세상이 줄 수 없는 진정한 행복감에 이르게 된다.

56) 채중민, “감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과”, 18-19.

57) 오윤선, 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』(서울: 예영 B&P, 2011), 189-200.

58) 살전 5:18.

최근 인본주의 심리학에 뿌리를 두고 있는 긍정심리학의 관심이 높아지면서 행복에 관한 연구가 활발해졌다. 하지만 주관적인 안녕감에 초점을 두고 인간의 신념을 통한 행복추구는 행복주체가 자신이기에 인간의 한계에 봉착하게 된다. 하나님의 말씀은 우리가 무엇을 감사하며 어떻게 자신을 다스려나가며 주 안에서 진정한 행복이 무엇인지를 구체적으로 말해주고 있다.

본 연구는 이러한 측면에서 말씀묵상 매뉴얼에 따라 감사를 표현한 청소년들의 행복감 증진을 검증한 의미 있는 연구가 되었다고 볼 수 있다. 따라서 주관적 안녕감에 초점을 두고 있는 심리적 접근의 한계를 넘어 기독교 청소년 행복증진과 신앙지도를 위해서 말씀묵상과 감사표현에 대한 구체적인 연구는 계속되어야 할 것이다.

본 연구에 이어서 후속 연구를 위한 제언을 한다면 다음과 같다.

첫째, 행복에 대한 이해가 문화권에 따라서 차이가 있기에 국가별 비교 연구를 한다면 좀 더 풍부한 자료를 얻을 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 감사변인에 제한을 두고 행복을 연구했으나 용서를 비롯한 다양한 변인을 통한 연구가 된다면 보다 다양한 정보를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 일부 지역교회에 출석한 고등학생만을 대상으로 연구가 실시되었으나 후속연구에서는 초등학교와 중학생들까지 확대한다면 연령변화에 따른 행복의 변화를 탐색할 수 있을 것이다. 넷째, 감사와 행복에 관련하여 질적 연구를 실시함으로써 양적 연구에서 발견하기 어려운 새로운 변인들을 탐색할 수 있을 것이다.

【 참고문헌 】

- 김신영·백혜정. “한국청소년행복지수 개발연구”. 국가청소년위원회. 「한국사회학」 제42권 6호 (2008): 140-173.
- 노지혜·이민규. “나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사하기 안녕감에 미치는 영향”. 한국심리학회 연차학술발표회논문집. 2005.: 454-455.
- 권석만. 『긍정 심리학』. 서울: 학지사, 2011.
- 권선중·김교현·이홍석. “한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 건강」 제11권 1호 (2006): 177-190.
- 김명소·김혜원·차경호. “심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로”. 한국심리학회. 「한국심리학회지: 사회 및 성격」 제15권2호 (2001): 19-40.
- 김유심. “빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구: 영적안녕 감, 가족자원의 조절효과 검증”. 박사학위논문, 연세대학교대학원, 2008.
- 김혜원·홍미애. “우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석: 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석”. 한국청소년학회. 「청소년학연구」 제14권 2호 (2007): 269-297.
- 김홍순. “청소년행복에 관한 감사조절모형의 연구”. 박사학위논문, 경기대학교대학원, 2010.
- 신남철. “교사들의 심리적 안녕감, 직무만족, 직무몰입과 학교조직효과성과의 관계연구”. 박사학위논문, 창원대학교대학원, 2003.
- 오윤선. 『말씀묵상기도를 통한 청소년 분노조절하기』. 서울: 예영 B&P, 2011.
- 전요섭. “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교상담”. 기독교학문연구소. 「신앙과 학문」 제 14권 3호 (2009): 251-282.
- 채중민. “감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과”. 석사학위논문, 고려대학교대학원, 2007.
- 청소년문제연구소. 「정신건강실태와 적응실태조사」. 2010.
- 최순중·현정수. “청소년의 행복에 관한 척도 개발연구”. 한국청소년문화연구소. 「청소년 문화포럼」 제27호 (2011): 180-205.

- 허승연. “청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인”. 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 2009.
- Adler, M. G. & N. S. Fagley. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being.” *Journal of Personality* 73, no. 1 (2005): 79-114.
- Andrews, Frank M. & Stephen B Withey. *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum, 1976.
- Argyle, M. “Happiness and Social Skills.” *Personality and Individual Differences* 11 (1990): 1255-1261.
- Cameron, P. “Mood as an Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class and Situational Differences.” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 31 (1995): 117-124.
- Chow, R. M. & B. S. Lowery. “Thanks, but No Thanks: The Role of Personal Responsibility in the Experience of Gratitude.” *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 487-498.
- Diener, E. & R. Biswas-Diener. “Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research.” *Social Indicators Research* 57 (2002): 119-169.
- Diener, E. “Subjective Well-Being.” *Psychological Bulletin* 95 (1984): 542-575.
- Emmons R. A. & M. E. McCullough. “Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003): 377-389.
- Emmons, Robert A. *The Psychology of Gratitude: An Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Fredrikson, B., M. Tugade, C. Waugh, & G. Larkin. “What Good are Positive Emotions in Crises?” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 365-376.
- Froh, J. J., W. J. Sefick, & R. A. Emmons. “Counting Blessing in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being.” *Journal of School Psychology* 46, no. 2 (2008): 213-

233.

- Hart, D. & M. Matsuba. "The Development of Pride and Moral Life: The Self-Conscious Emotion." *Theory and Research* 34 (2007): 114-133.
- Lazarus, Richard S. & Bernice N. Lazarus. *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. New York: Oxford University Press, 1994.
- Leonhardt, David. *Climb Your Stairway to Heaven*. Lincoln, NE.: Writer's Showcase, 2007.
- Mayer, G. "hdy." In *The Dictionary of Classical Hebrew*. Vol. IV. ed. David J. A. Clines. Sheffield: Sheffield Academic Press, 1998.
- Mayer, G. "hdy." In *The Dictionary of Classical Hebrew*. Vol. V. ed. David J. A. Clines. Sheffield: Sheffield Academic Press, 1998.
- McCullough, M. E., S. Kilpatrick, R. A. Emmons, & D. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127 (2001): 247-266.
- McCullough, M. E., J. Tsang, & R. A. Emmons. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002): 112-127.
- McCullough, M. E., M. Kimeldorf, & A. Cohen. "An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude." *Current Directions in Psychological Science* 17, no. 4 (2008): 281-285.
- Myers, C. G. & E. Diener. "Who is Happy?" *Psychological Science* 6 (1995): 10-19.
- Pruyser, Paul W. *The Minister as Diagnostician: Personal Problems in Pastoral Perspective*. Philadelphia, PA.: Westminster Press, 1976.
- Rosenberg, E. L. "Levels of Analysis and the Organization of Affect." *Review of General Psychology* 2 (1998): 247-70.
- Seligman, M. E. P. & M. Csizentmihaly. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5-14.
- Seligman, M. E. P., T. Steen, N. Park, & C. Peterson. "Positive Psychology Progress." *American Psychologist* 60, no. 5 (2005): 410-421.
- Seligman, Martin E. P., Rashid Tayyab, & Acacia C. Parks. "Positive Psychotherapy." *American Psychologist* 61, no. 8 (2006): 774-788.

- Watkins, P. C. "Gratitude and Subjective Well-Being." In *The Psychology of Gratitude*. eds. R. A. Emmons & M. E. McCullough. New York: Oxford University Press, 2004.
- Watkins, P. C., J. Scheer, M. Ovnicek, & R. Kolts. "The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness." *Cognition and Emotion* 20, no. 2 (2006): 217-241.
- Watkins, P. C., K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts. "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 31, no. 5 (2003): 431-452.
- Weiner, B. "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion." *Psychological Review* 92 (1985): 548-573.

【 Abstract 】

## The Effect of Gratitude on the Adolescents' Happiness

Yoon-Sun Oh

Korean Bible University

The aim of this study is to measure the effect of gratitude on the Korea church adolescents' happiness.

To achieve the purpose of this study, gratitude is divided into two experimental groups; one is the expression of gratitude and the other is a record of gratitude. These experimental groups are compared with the controlled group in the increase in happiness.

The task of the expression group is to write a letter of gratitude and Lectio divina so that the recipients can have them, and the task of recoding group is to write a letter, but not to send it. The controlled group do not have any task to do. This study confirm the results as follows.

First, as a result of homogeneity test between the experimental group and the control group, the sub-regions of gratitude experience are such that  $p=.324$  do not show significant difference statistically in scores. Second, as a result of analysis of the pre-post differences of happiness experience between the control group and the experimental group, the average scores gratitude expression pre( $M=3.18$ ) -post( $M=3.25$ ) and gratitude record pre( $M=3.18$ ) -post( $M=3.20$ ) of the experimental group of happiness are relatively showed a significant difference compared to the average scores pre( $M=3.19$ )-post( $M=3.20$ ) of the control group. While a significant level of happiness of the control group are meaningless, a significant level of gratitude expression  $p<.001$  and gratitude record  $p<.05$  showed statistically significant in the experimental group.

In the above results, the expression of gratitude and Lectio divina has been proven to be effective of the adolescents' happiness.

**Key words:** gratitude, happiness, gratitude expression, gratitude record, control group