

# 감사일기 쓰기가 기독 대학생들의 감사성향증가 및 분노표현방식에 미치는 효과

오 윤 선\*

## 국문초록

본 연구는 감사일기 쓰기 활동이 기독 대학생들의 감사 성향증가 및 분노 표현방식에 미치는 효과를 규명하기 위한 목적으로 시도 되었다.

본 연구를 위한 측정 도구들은 신뢰도와 타당도가 높게 측정되었으며, 연구를 위한 자료분석은 SPSS WIN 21.0 통계 패키지 프로그램을 이용하였고, 주요통계 기법으로는 평균, t-검증, 공변량분석 등을 사용하였다.

연구결과 첫째, 실험 및 통제집단의 동질성 검사를 실시한 결과 감사성향과 분노표현방식에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 감사일기 쓰기에 대한 사전-사후 차이 분석에서 통제집단 감사성향 사전(M=17.25)-사후(M=21.53) 및 분노표현방식의 사전(분노표출 M=13.47, 분노조절 M=23.12, 분노억제 M=14.65)-사후(분노표출 M=10.28, 분노조절 M=29.07, 분노억제 M=13.46)의 평균이 통제집단보다 상대적으로 높게 측정되었다.

그리고 실험-통제집단의 유의수준에서 실험집단(감사성향  $p < .01$ , 분노표출  $p < .05$ , 분노조절  $p < .01$ )에서만 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 통해서 감사일기 쓰기는 기독 대학생의 감사성향 증진과 분노표현 방식에 대해 효과성을 입증하였다고 하겠다.

**주제어:** 감사일기, 감사성향, 분노표출, 분노조절, 분노억제

• 논문 투고일: 2019년 9월 28일

• 논문 수정일: 2019년 11월 3일

• 게재 확정일: 2019년 11월 5일

\* 한국성서대학교 기초교양교육원 교수

## I. 여는 글

후기 청소년기에 속한 대학생 시기는 전 생애적 관점에서 볼 때 성인기로 진입하는 과도기로 성취와 적응에 있어서 여러 어려움을 겪게 된다. 특히 최근 한국의 20대 대학생들은 새로운 학교환경에서 직면하는 다양한 학습방법과 평가방식, 확장된 대인관계, 심각한 취업난 등으로 많은 어려움을 호소하고 있다. 이로써 불안이나 우울, 분노와 같은 부정적인 정서들을 빈번하게 경험한다. 이러한 부정적인 정서 경험은 기독교 대학생들에게도 예외는 아니다. 미래진로에 대한 고민과 불안은 기독교 학생과 일반 대학생 간에 큰 차이가 없으며(김문정, 강경자, 2016), 관계 문제와 삶의 만족도에 있어서 큰 차이를 보이지 못하고 있다(노철우, 2013; 오윤선, 최아람, 2018).

기독교 대학생들 가운데는 이와 같은 일반적인 문제 외에도 일반생활과 신앙생활 사이에 찾아오는 갈등으로 또 다른 스트레스 상황에 놓이는 경우도 있다(박수현, 2012). 종교적 신념이 삶에 연관되어 있는 기독교 학생들은 분노감정을 표현하는 데 있어서 수치감과 죄책감 등의 문제에 직면하기 쉽다.

기독교 대학생의 분노감정 표현방식이 역기능적으로 나타나게 되면, 신앙성숙과 개인의 심리적 안녕 및 신체화 증상에 영향을 줄 수 있다. 또한 이로 인해 비난 경향성이 높아지고 부정적 신념을 가지게 될 수 있다(박경희, 2017).

최근 불안, 분노 등과 같은 부정감정을 긍정감정으로 전환하는 연구 가운데 감사일기 쓰기의 효과에 관한 연구가 지속적으로 진행되고 있다(김성재, 2017; 석인자, 신지연, 이동형, 2017; 정종진, 2019; 황지애, 김성재, 2017). 석인자(2016)의 연구에 따르면, 감사일기가 분노표현을 감소시키는 효과가 있음이 검증되었고, 정경순(2015)의 연구에서는 학교

폭력태도를 감소시키는 것으로 나타났다. 그리고 최귀애(2014)의 연구에 따르면 감사일기가 청소년들의 학교생활 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 그 뿐만 아니라 양경운(2014)의 연구에 따르면, 감사일기 쓰기는 기적을 경험하게 한다고 하였다.

현재까지 국내에서 실시되고 있는 감사일기 쓰기에 대한 연구의 동향을 살펴보면 초등학교를 대상으로 하는 연구에 집중되어 있다. 최근에 중·고등학교를 대상으로 하는 연구와 대학생을 대상으로 하는 연구가 실시되고 있으나, 기독교 대학생을 대상으로 하는 연구는 실시되지 못하였다. 그리고 감사일기 쓰기를 통한 긍정적 효과에 대한 연구는 실시되고 있지만 감사성향과 분노표현에 대한 실험연구 또한 아직까지 실시되지 못하고 있는 실정이다. 특히 범사에 감사의 삶이 요구되는 기독교인을 대상으로 하는 감사일기 쓰기에 대한 이론적 정립과 질적·양적 연구 및 프로그램 개발은 중요하다. 따라서 본 연구자는 감사일기 쓰기의 효과에 관련된 선행연구들을 분석하고 국내 기독교 상담심리학자들이 최근까지 많이 다루지 않은 감사성향과 분노표현을 종속변인으로 하여 기독교 대학생을 대상으로 실험연구를 실시하고자 한다.

본 연구의 목적은 감사일기 쓰기가 기독교 대학생들의 감사 성향증가 및 분노표현방식에 미치는 효과를 도출함으로써 기독교 교육 및 교회현장에서 이들을 지도하고 상담할 때 적용할 수 있는 기초 자료를 제공하는 데 있다. 그리고 이러한 연구를 기초로 급변하는 오늘날의 상황 속에서도 기독교 대학생으로서의 영적 심리적 안녕감과 균형 잡힌 인격형성 증진에 따른 대안 마련에 도움을 주는 데 있다.

본 연구 목적을 달성하기 위한 연구문제는 첫째, 감사일기 쓰기를 실행한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단 간의 감사성향과 분노표현 사전-사후 검증에 차이가 있을 것이다. 둘째, 감사일기 쓰기를 실행한 집단의 기독교 대학생들에게 감사성향과 분노표현에 의미 있는 효과를 나타낼 것이다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 감사일기 쓰기 의미 및 선행연구고찰

감사일기 쓰기는 일기의 주제를 감사로 정하고 하루 일상생활에서 경험한 긍정적 경험을 바탕으로 감사의 내용을 글로 적는 것을 의미한다(최귀애, 2014). 즉 감사일기 쓰기는 생활 속에서 의식적으로 감사할 수 있는 방법 중 하나이다. 따라서 Emmons와 McCullough(2003)는 감사일기 쓰기를 가리켜서 매일 감사하는 태도를 연습하는 것이라고 하였다(정종진, 2014).

성경은 “범사에 감사하라 이는 그리스도 예수안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라.”(살전5장18절) 라고 가르친다. 이러한 말씀에 비추어볼 때 감사의 삶은 선택이 아닌 필수인 것이다. 성경에서 사용되는 ‘감사하다’라는 뜻을 가진 히브리어 동사는 “야다(yadah)”(사 38:19; 시 49:19)와 “토다(todah)”(레 26:7)로 문맥에 따라 ‘찬양하다’(창 49:8; 욥 40:14; 왕상 8:33) 혹은 ‘고백하다’(레 16:21; 시 32:5)로 번역할 수 있다(Mayer, 1998).

구약에서는 일차적으로 ‘찬양하다’라는 의미로 사용되었고, 신약에서도 감사를 찬양(히13:15, 약 3:10; 3:11-12, 골 3:16, 계 4:9; 7:12)으로 표현하고 있다. 이는 기독교인에게 있어서 감사의 삶이란 하나님께 찬양과 영광을 돌리는 삶을 의미한다. 신구약을 통틀어 성경은 감사해야 할 것에 대해서 일관적으로 강조하고 있으며, 이는 신앙요소 및 은혜의 방편 가운데 중요한 위치를 차지한다(전요섭, 2009).

따라서 기독교인이 매일의 삶 속에서 감사를 표현하고 감사 일기를 쓰는 것은 하나님을 기쁘시게 하는 신앙 행위로서 인간의 창조목적에 부

합하는 행위이라고 할 수 있다.

감사일기의 효과성에 대해서 Norville(2007:51-53)는 『감사의 힘』에서 “감사하는 마음은 배우고 훈련받는 것이며 지혜의 전수과정이다”라고 하였다. 그리고 Emmons와 McCullough (2003)는 감사와 안녕감과의 인과적 관계를 확인하기 위해 일주일에 다섯 가지씩 일기를 쓰도록 한 연구에서 일기를 쓴 실험집단이 그렇지 않은 통제집단 보다 건강하고 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다고 하였다.

감사일기 쓰기가 감사성향을 증진시키는 데 효과가 있다는 연구결과는 국내 여러 연구에서 지속적으로 입증되고 있다(김지현, 2014; 정경순, 2015). 특히 이지은(2012)은 여대생을 대상으로 한 연구에서 감사일기 쓰기를 한 그룹이 그렇지 않은 그룹보다 삶의 전반에서 긍정적인 변화가 일어남을 증명하였다.

그리고 김미현(2014)의 연구에서는 남녀 대학생 68명을 대상으로 한 감사일기 쓰기를 실행한 결과 삶의 만족도가 상승하였고, 사회적 지지에 대한 지각 또한 상승 하는 것으로 나타났다.

다른 연구에서도 감사일기 쓰기는 긍정적 정서를 증가시키고 이는 개인의 신체적, 심리적, 사회적, 인지적 자원을 형성하는 데 기여하여 결과적으로 개인의 행복감을 증진시키는 데 중요한 역할을 한다고 밝혀냈다(김미현, 2014; Norville, 2007).

## 2) 감사성향의 의미 및 선행연구 고찰

감사성향(dispositional gratitude)은 정서 심리적 특질로서 학자들에 따라 다양하게 정의되고 있다. 오랜 동안 감사성향에 대해서 연구를 해 온 McCullough와 동료들(2002) 그리고 Watkins와 동료들(2003)의 정의를 중심으로 정리하면, 감사성향이란 타인의 기여를 인식하고 그에 대해 고마움을 느끼며 표현하는 지속적이며 안정적인 성향으로, 인지, 정

서, 행동 등 일련의 과정을 포괄하는 복합적인 정서적 특질이다.

성경은 감사에 대해서 184회(구약127회, 신약 57회)나 표현하고 있고, 감사성향에 대해서 매우 중요하게 다루고 있다. 데살로니가전서 5장 18절에 “뉘스에 감사하라 이는 예수 그리스도 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라”는 말씀 속에서 하나님께서 인간을 창조하신 목적이 감사의 성향을 가지고 삶을 사는 데 있음을 알 수 있다. 성경은 기도 역시 감사함으로 하라고 하였고(빌4:6; 골4:12), 매사를 감사의 삶으로 영위 할 것을 요구하고 있다(시 100:4-5; 엡 5:4; 골 2:6-7; 단 6:10; 요 2:9).

감사성향에 대한 선행연구들을 살펴보면, McCullough와 동료들(2002)은 감사성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 감사함을 더 자주 경험하고 표현한다고 하였다. 그리고 Watkins(2014)는 감사성향이 높은 사람들은 삶 속에서 풍족함을 자주 느낀다고 하였다. 그 뿐만 아니라 감사성향은 작은 기쁨에도 감사함을 느끼고 표현하며, 다른 사람들의 호의도 감사함을 느끼고 표현하게 한다(Froh, Bono, & Emmons, 2010). 국내 여러 연구에서도 감사성향은 삶에 대한 만족 수준을 높여주고, 심리적 안녕감을 예측할 수 있다는 연구결과들이 보고되고 있다(김홍순, 송민경, 김청송, 2012; 함경애, 변복희, 천성문, 2011).

### 3) 분노표현 방식 및 선행연구 고찰

분노(anger)는 인간의 기본 정서이지만 분노표현 방식의 적절성 여부에 따라서 부정적인 것이 될 수도 있고 긍정적인 것이 될 수도 있다. 따라서 분노를 경험하는 것과 표현하는 것은 다른 개념으로 분노 자체를 경험하는 것보다 그 표현방식이 중요하다(김가희, 2008).

구약성경에서만 분노가 600번 언급되고 있음을 볼 때 성경에서 분노 감정을 다루고 있는 비중이 매우 큰 것을 볼 수 있다. 사도 바울은 에베

소서 4장 26절에서 “분을 내어도 죄를 짓지 말라”고 한다. 이는 분노표현 방식의 중요성을 의미한다고 하겠다(오윤선, 2014). 바울이 골로새서 3장 8절과 에베소서 4장 31절에서 분노를 금하는 것은 분노 자체가 죄이기 때문이 아니라 풀지 않은 분노에서 나올 수 있는 죄의 가능성 때문에 경계하고 있는 것이다.

모든 인간은 분노감정을 경험하지만 분노를 표현하는 방식은 모두 다르게 나타날 수 있다(김가희, 2008). 같은 수준으로 화가 난 경우라도, 어떤 사람은 분노를 폭발하고 어떤 사람은 분노를 가슴으로 삭히거나, 심지어는 분노를 자각하지 못하기도 한다(이재연, 2004). 여기서 표현 방식이라 함은 분노를 밖으로 표출하는 것 외에 분노를 안으로 억제하는 것을 포함하는 포괄적인 대처 방식을 말한다(고경희, 2001).

분노표현 방식은 주장하는 학자에 따라 다양하게 구분된다. Spielberger, Jacops, Russell과 Crane(1983)은 분노표현방식을 분노 억압(anger-in)와 분노 표출(anger-out)로 양분하였고 이를 측정할 수 있는 도구인 분노 표현 척도(AX : Aager Expression Scale)를 개발하였다(주지영, 2005). 그들에 의하면 분노 억압은 화가 나 있지만 이를 겉으로 드러내지 않는 것, 자신의 분노를 자기내부로 돌리거나 억압하는 것(Averill, 1982), 혹은 분노 유발상황과 관련된 사고와 기억 혹은 분노 자체의 감정을 억제하거나 부정하는 것을 말한다(위혜정, 2008; Spielberger et al., 1988). 하지만 분노표출은 화가 나면 이를 겉으로 드러내는 것으로 자신의 분노를 환경 속의 타인이나 대상에게 나타내는 것(Funkenstein et al., 1954) 혹은 신체적 행위나 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적인 모욕으로써 분노를 표현하는 것(위혜정, 2008; Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988)을 말한다.

본 연구에서는 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 상태-특성 분노표현에 따른 구분으로 분노억제, 분노표출, 분노조절을 분노표현방

식으로 규정하였다.

위에 분노표현방식 중 분노억제와 분노표출은 역기능적인 분노표현 행동으로, 분노조절은 기능적인 분노표현 행동으로 분류된다(Biodeau, 1992; Gottlieb, 1999).

역기능적인 분노표현 행동은 다양한 심리적 및 신체적 질환에 영향을 미치는데, 분노억압이 강한 사람은 우울감과 절망감을 많이 보였고(고영건, 안창일, 2003), 지속적인 분노 억압은 공황장애(Beitman, 1992), 신체화 장애(Munhall, 1993), 자살(Gispert, Wheeler, Marsh, & Davis, 1985)과 같은 임상적 장애를 유발할 수 있다. 그리고 분노표출이 강한 사람은 심장혈관계 및 소화계 질환을 많이 보였다(김교현, 2000; 김교현, 전검구, 1997; Bridewell & Chang, 1996; Cautin, Overholser, & Goetz, 2001; Zaitsoff, Geller & Srikameswaran, 2002). 이렇듯 분노억제를 지나치게 많이 하거나, 표출을 치게 많이 하는 경우에는 여러 가지 심신의 문제를 야기 시킨다(고경희, 2000). 따라서 분노를 적절한 방식으로 표현하는 것이 신체 건강상, 정신건강상 중요하며 분노에 대한 이상적인 반응은 어떤 사람이나 사물에 손상을 주지 않고 바라던 바를 달성하는 것이다(배경숙, 2004).

## 2. 연구방법 및 절차

### 1) 연구 설계

본 연구에서는 유사실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 <표 1>과 같이 실시하였다. 감사일기 쓰기(Gratitude Diary Writing)가 기독교 대학생들의 감사 성향증가와 분노조절 미치는 효과를 검증하기 위해서 감사일기 쓰기 프로그램을 적용하기 직전과 프로그램 종료 후에 조사가 실시되었다.

〈표 1〉 연구설계

연구대상 구분	사전검사	처치	사후검사
실험집단	0 1	X 1	0 2
통제집단	0 3	-	0 4

0: 검사실시 X: 프로그램실시

01: 감사일기 쓰기집단 사전검사 02: 감사일기 쓰기집단 사후검사

03: 통제집단 사전검사 04: 통제집단 사후검사

X: 처치(감사일기 쓰기)

## 2) 연구 대상 및 절차

첫째, 본 연구는 감사일기 쓰기가 기독교 대학생들의 감사 성향증가와 분노조절 미치는 효과를 검증하기 위해서 실행된 것이다. 연구 대상은 서울지역 S교회 대학부와 K대에 재학중인 기독교 대학생 가운데 자원자 중심으로 편성되었다. 검증 과정을 통해 최종적으로 참여한 대상 인원은 실험집단 25명(남 10, 여15), 비처치 통제집단 25명(남 11, 여 14)으로 총 50명이었다.

둘째, 본 연구의 감사일기 쓰기는 계획단계에서부터 검사분석 단계에 이르기 까지 〈표 2〉와 같은 절차에 따라서 이루어졌다. 연구기간은 2019년 4월 1일-2019년 6월 20일까지 이루어졌다.

〈표 2〉 감사일기 쓰기 절차

연구단계	내용	기간
감사일기 계획	-기초계획수립	2019.4.01
집단구성	실험집단과 통제집단 선정	2019.4.15
사전검사	실험집단과 통제집단에게 사전검사 실시	2019.4.20
감사일기쓰기	-감사일기 작성(매일 '~감사합니다' 라는 형식으로 감사거리를 5개를 감사일장에 작성함) -감사일기 점검(1주일 1회씩 감사일기를 쓰고 있는지 검사) -긍정적 피드백 제공하기(감사에 관련한 자료 제공 및 긍정적 피드백 제공)	2019.5.01~6.18
사후검사	사전검사와 동일한 검사 실시	2019.6.20

### 3) 연구 도구

#### (1) 감사 성향 척도(K-CQ-6)

본 연구에 사용된 감사성향척도는 McCullough, Emmons와 Tsang (2002)이 개발한 감사성향척도(The Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중, 김교현, 이홍성(2006)이 한국 대학생에 맞추어 수정, 보완한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 본 연구의 한국어판 감사성향 척도는 총 6문항으로 구성되었으며 점수 환산은 Likert식 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 한다. 부정적 진술 문항 2개(3번, 6번)는 역점수로 환산하였으며, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 권선중 등(2006)의 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .85이었으며, 본 연구에서 신뢰도는 .882로 나타났다(<표 3>참조).

#### (2) 분노표현방식

본 연구에 사용된 분노표현양식 척도는 Spielberger, Krasner와 Solomon(1985)이 개발한 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI)를 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1997)이 번안하고 수정한 한국판 분노표현 척도(Korean version: STAXI-K)를 사용하였다.

본 연구에서 사용된 분노표현방식 측정 도구는 분노표출(8문항), 분노조절(8문항), 분노억제(8문항)의 하위요인으로 나뉘어 전체 24문항으로 구성되어 있으며, 점수 환산은 Likert식 4점 척도(1: 전혀 아니다, 4: 매우 그렇다)로 하였다.

전경구 등(1997)의 연구에서 신뢰도는 분노억제 .67, 분노표출 .67, 분노조절 .79였으나 본 연구에서는 분노표출 .801, 분노조절 .792, 분노억제 .812이며 척도 전체는 .784로 나타났다(<표 3>참조).

〈표 3〉 하위영역 측정내용 문항번호 문항수 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	신뢰도
감사성향	1, 2, 3*, 4, 5, 6*	6	.882
분노표출	2, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23	8	.801
분노조절	1, 4, 8, 11, 15, 18, 20, 24	8	.792
분노억제	3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21	8	.812

\*역채점

#### 4) 자료분석 기법

본 연구를 위한 자료 분석은 PASW(SPSSWIN 21 .0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 실시되었다. 본 연구를 위한 주요 통계기법은 평균, 표준편차, t-검정 분석을 실시하였으며, 실험집단과 비처치 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는지를 확인하고자 공변량분석(analysis of covariance: ANCOVA)을 실시하였다. 그리고 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  내적신뢰도 계수를 산출하였고, 통계의 유의수준은 5%로 설정하였다.

### 3. 연구 결과 분석과 해석

#### 1) 감사성향과 분노표현의 집단 간 사전 동질성 검사

본 연구의 사전 검사에서 실험집단과 통제집단의 감사성향과 분노표현에서 동질성을 검증하고자 독립표본 t-test를 실시하였는데, 분석 결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 감사성향 및 분노표현 동질성 검사

구분		M	SD	t	p
감사성향	실험집단	17.25	4.54	.372	.704
	통제집단	17.21	4.64		

분노 표현	분노표출	실험집단 통제집단	13.47 12.68	4.45 2.12	.712	.468
	분노조절	실험집단 통제집단	23.12 22.82	4.42 3.88	.301	.765
	분노억제	실험집단 통제집단	14.65 13.46	3.64 3.11	1.142	.258

본 연구에서 동질성 검사는 실험집단과 통제집단의 사전검사를 통해서 이루어졌다. 감사성향에 관한 동질성 검사결과 실험집단  $M=17.25$ , 통제집단  $M=17.21$ 로 두 집단간의 통제요인 검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않아 동질집단임이 증명되었다( $t=.372$ ). 그리고 분노표현에 대한 동질성 검사에서 분노표출에서는 실험집단  $M=13.47$ , 통제집단  $M=12.68$ 으로 두 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았고 ( $t=.712$ ), 분노조절에서도 실험집단  $M=23.12$ , 통제집단  $M=22.82$ 로 두 집단간 유의한 차이가 나타나지 않았다( $t=.301$ ). 또한 분노억제의 실험집단  $M=14.65$ , 통제집단  $M=13.46$ 로 두 집단간 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $t=1.142$ ).

본 연구의 동질성 검사는 신뢰구간 95% 수준에서 감사성향과 분노표현 검사결과 두 집단 사이의 동질성이 검증되었다.

## 2) 실험, 통제 집단의 감사성향과 분노표현 사전, 사후 차이분석

감사일기 쓰기가 기독교 대학생의 감사성향과 분노표현 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 검사의 차이를 검증하고자 대응표본 t-test(Paired samples t-test)를 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

첫째, 감사성향의 실험집단과 통제집단 간 사전 사후차이 분석 결과에 따르면, 실험집단 사전  $M=17.25$ , 사후  $M=21.53$ 으로 사후검사에서 감사성향이 증가되었으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나

타났다( $t=3.424, p<.01$ ). 하지만 통제집단 감사성향 사전  $M=17.21$ , 사후  $M=17.81$ 에서는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다( $t=.604$ ). 이상과 같이 감사일기 쓰기 프로그램을 실시하기 전보다 실험집단에서는 감사성향이 증가한 것으로 나타났다. 따라서 감사일기 쓰기는 기독교 대학생의 감사성향 향상에 효과적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

둘째, 분노표현의 실험집단과 통제집단 간 사전 사후 분석 결과에 따르면, 실험집단의 분노표출(사전  $M=13.47$ , 사후  $M=10.28$ ,  $t=2.522, p<.05$ )의 경우 통계적으로 유의한 차이가 있지만, 통제집단의 분노표출(사전  $M=12.68$ , 사후  $M=13.10$ ,  $t=-.621$ )은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그리고 분노조절의 실험집단의 경우(사전  $M=23.12$ , 사후  $M=29.07$ ,  $t=3.253, p<.01$ ) 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났지만, 통제집단의 분노조절(사전  $M=22.82$ , 사후  $M=22.36$ ,  $t=.419$ ) 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

분노억제의 경우 실험집단의 사전  $M=14.65$ , 사후  $M=13.46$ 로 사후검사에서 억제요인이 감소되었으나 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났고( $t=16.38$ ), 통제집단은 사전  $M=13.46$ , 사후 13.64로 억제요인이 미미하게 증가하였으며 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다( $t=-.310$ ).

〈표 5〉 실험, 통제 집단의 감사성향과 분노표현 사전, 사후 차이분석

구분		Pre		Post		t	p	
		M	SD	M	SD			
감사성향	실험집단	17.25	4.54	21.53	4.32	3.424**	.001	
	통제집단	17.21	4.64	17.81	2.68			.604
분 노 표 현	분노 표출	실험집단	13.47	4.45	10.28	2.10	2.522*	.015
	통제집단	12.68	2.12	13.10	3.62	-.621		
	분노 조절	실험집단	23.12	4.42	29.07	4.02	3.253**	.003
	통제집단	22.82	3.88	22.36	4.43	.419		
분노 억제	실험집단	14.65	3.64	13.46	3.14	16.38	.105	
통제집단	13.46	3.41	13.64	2.15	-.310			.753

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

이상과 같이 실험집단의 감사일기 쓰기 프로그램은 실시하기 전 보다 실시 이후에 분노표현의 하위요인 중 분노표출은 감소하였으며, 분노조절은 향상되었다. 따라서 감사일기 쓰기 프로그램은 기독교 대학생의 분노표현에 효과적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

### 3) 감사성향 및 분노표현 공변량 분석

감사일기 쓰기를 통한 감사성향 및 분노표현 실험처치 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 사전검사를 통제된 상태에서 사후 검사점수에 대해 공변량분석(ANCOVA)을 실시 하여 나타난 결과는 <표 6>과 같다.

첫째, 공선량분석을 통한 감사성향 사전검사를 비교한 조건에서 실험집단과 통제집단 간의 사후 검사 점수를 비교해 보면, 감사성향 검사에서 실험집단과 통제집단의 사후검사 간에는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $F(1,48)=5.542, p<.05$ ). 이러한 결과는 본 연구의 감사일기 쓰기가 기독교 대학생의 감사성향 증가에 긍정적인 효과를 보여주는 것이다.

둘째, 공선량분석을 통한 분노표현의 하위변인 가운데 분노표출 사전검사를 비교한 조건에서 실험집단과 통제집단 간의 사후 검사 점수를 비교해 보면, 분노표출 검사에서 실험집단과 통제집단의 사후검사 간에는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $F(1,48)=6.864, p<.05$ ).

그리고 분노표현의 하위변인 가운데 분노조절 사전검사를 비교한 조건에서 실험집단과 통제집단 간의 사후 검사 점수를 비교해 보면, 분노조절 검사결과 실험집단과 통제집단의 사후검사 간에는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다( $F(1,48)=8.532, p<.01$ ). 하지만 분노표현의 하위변인 가운데 분노억제는 실험집단과 통제집단의 사후검사 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다( $F(1,48)=1.123$ ).

이상의 분석결과를 토대로 볼 때 감사일기 쓰기는 기독교 대학생의 감

사성향과 분노표출 및 분노조절에 긍정적인 효과를 미치고 있음이 입증되었다.

〈표 6〉 감사성향 및 분노표현 공변량 분석

Source		SS	df	MS	F	p
감사 성향	주효과(집단)	73,234	1	75,254	5.542*	.021
	공변량(사전검사)	9,154	1	9,774	.674	.402
	오차	487,306	48	12,852		
	합계	15600,000	50			
분노 표출	주효과(집단)	57,168	1	57,167	6,864*	.013
	공변량(사전검사)	38,665	1	37,634	4,622	.035
	오차	307,854	48	8,242		
	합계	6145,000	50			
분노 조절	주효과(집단)	124,654	1	123,832	8,532**	.004
	공변량(사전검사)	148,042	1	148,051	10,464**	.003
	오차	525,381	48	14,246		
	합계	24524,000	50			
분노 억제	주효과(집단)	5,231	1	5,231	1,123	.287
	공변량(사전검사)	136,574	1	135,561	28,256***	.000
	오차	174,641	48	4,564		
	합계	7644,000	50			

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

#### 4. 연구의 논의

본 연구는 감사일기 쓰기를 통하여 기독교 대학생들의 감사 성향증가와 분노표현방식에 미치는 효과검증을 검증하는데 있다. 본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 감사일기 쓰기의 효과에 대해서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 표집 된 기독교 대학생 대상으로 동질의 집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 사전 감사성향과 분노표현 수준검사를 하여 평균을 구하고

t-검증을 실시하였다. 감사일기를 쓴 실험집단과 감사일기 쓰기를 하지 않은 통제 집단의 사전 평균과 표준편차를 검증한 결과 감사성향에서는 실험집단( $M=17.25$ ,  $SD=4.54$ )과 통제집단( $M=17.21$ ,  $SD=4.64$ )로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

그리고 분노표현의 하위변인(분노표출, 분노조절, 분노억제) 실험집단과 통제집단 간 차이를 위해서 t검증을 실시하여 검증한 결과 분노표출( $M=13.47$ ,  $SD=4.45/M=12.68$ ,  $SD=2.12$ ), 분노조절( $M=23.12$ ,  $SD=4.42/M=22.82$ ,  $SD=3.88$ ), 분노억제( $M=14.65$ ,  $SD=3.64/M=13.46$ ,  $SD=3.11$ )는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 기독교 대학생들의 인구통계학적 변인에 관계없이 사전 검사에서 감사성향과 분노표현지수가 비슷함을 의미한다. 이는 비기독교인을 대상으로 하는 감사성향 사전 조사(김주현, 2015; 김지현, 2014; 정경순, 2015)와 분노표현(민혜숙, 2015; 박경희, 2017; 석인자, 2016; 정혜경, 2010) 사전 조사와 같은 결과라 할 수 있다.

이는 한국의 후기 청소년인 대학생과 초·중기 청소년인 초중고생들은 종교와 관계없이 감사성향과 분노표현 지수가 낮은 편에 속하며 서로 간에도 유의미한 차이를 보이지 않을 정도로 유사하다고 할 수 있다.

둘째, 감사일기 쓰기를 통하여 감사성향 효과검증하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석결과 실험집단의 사전 평균( $M=17.25$ )-사후( $M=21.53$ )이 통제집단의 사전-사후 평균에 비해서 점수 차가 상대적으로 크게 나타났다. 그리고 두 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 실험집단이 통계적으로 유의한 수준의 차이( $p<.01$ )가 나타난 것에 비해서 통제집단은 무의미한 것으로 나타났다. 그 뿐만 아니라 감사일기 쓰기를 통하여 분노표현 효과검증을 하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석결과 실험집단의 분노표출(사전  $M=13.47$ , 사후  $M=10.28$ ,  $t=2.522$ ,  $p<.05$ )의 경우 통

계적으로 유의한 차이를 보였고, 실험집단의 분노조절 (사전  $M=23.12$ , 사후  $M=29.07$ ,  $t=3253$ ,  $p>.01$ ) 또한 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 통제집단의 분노표출, 분노조절에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 감사성향(김주현, 2015; 김지현, 2014; 박선민, 김아영, 2014; 양진희, 2013; 이은희 외, 2017; 정경순, 2015)과 분노표현(민혜숙, 2015; 박경희, 2017; 서덕남, 박성희, 2009; 석인자, 2016; 정혜경, 2010)을 종속변수로 하는 선행연구 결과와 일치한다고 하겠다.

이는 감사일기 쓰기가 종교와 연령을 뛰어 넘어서 감사성향을 증진시킬 뿐만 아니라 행복감정(박선민, 김아영, 2014), 자아존중감(양진희, 2013) 그리고 심리적 안녕감과 스트레스 대처전략(함경애, 변복희, 천성문, 2011)에도 효과가 있는 것으로 나타나고 있다. 따라서 감사일기는 긍정정서 증가와 부정정서를 감소를 위해서 매우 효과적이라고 할 수 있다.

셋째, 감사일기 쓰기가 기독교 대학생의 감사성향과 분노표현의 효과 검증을 위해서 실험집단과 통제집단 사전검사를 통제된 상태에서 사후 검사점수에 대해 공변량분석(ANCOVA)을 실시한 결과 감사성향 ( $F(1,48)=5.542$ ,  $p<.05$ ), 분노표출 ( $F(1,48)=6.864$ ,  $p<.05$ ), 분노조절 ( $F(1,48)=8.532$ ,  $p<.01$ )변인에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있음이 증명되었다. 이는 이은희 외(2017)의 연구에서 감사일기 활동이 대학생들의 행복감 및 감사성향에 미치는 효과를 밝힌 것과 동일한 결과라고 할 수 있다. 그리고 감사일기 쓰기의 분노표현 효과에 대한 대학생 관련 연구는 없으나 석인자, 신지연, 이동형(2017)와 서덕남, 박성희(2009)의 아동 대상 연구효과와 동일한 결과로 확인 할 수 있었다. 따라서 감사일기 쓰기는 초등학생부터 대학생에 이르기까지 매우 효과적인 프로그램임이 증명되었다고 할 수 있다.

### III. 닫는 글

기독교인에게 있어서 감사의 삶은 매우 중요하다. 감사는 하나님을 찬양하고 기쁘시게 하는 행동이며, 하나님의 주권을 인정하는 것이다(살전, 5:18). 감사의 실천은 주관적 안녕감과 밀접한 관계가 있으며(Watkins, 2004), 영적 성장과도 밀접한 관련이 있다(McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008). 그리고 정신건강과 행복감 증가, 역경에 대처하는 능력 등을 증가 시킨다(김지현, 2014; 석인자, 2016; Chow & Lowery, 2010; Fredrikson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). 감사를 실천하는 방법 가운데는 감사 표현하기, 감사편지 쓰기 사후 가정 감사하기, 축복 헤아리기 등과 함께 최근 감사일기 쓰기에 대한 실천과 연구가 주목을 받고 있다.

본 연구는 지금까지 실시되지 않은 기독교 대학생을 대상으로 독립변인인 감사일기 쓰기와 종속변인과 감사성향 증가와 분노표현방식에 미치는 효과를 입증하고자 하였다.

본 연구를 통하여 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 감사일기 쓰기는 감사성향을 증가시킴으로 기독교 대학생들의 긍정감정을 증가시키고 부정감정을 감소시키는 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 감사일기 쓰기를 지속할 때 삶의 만족도와 자존감도 향상되며 행복지수도 높아질 것으로 보인다.

둘째, 감사일기 쓰기는 사고와 행동을 확장시킴으로 분노표현에 긍정적 효과를 주게 된다. 특히 분노표현 가운데, 분노표출과 분노조절에서 매우 성과를 보이고 있다. 분노는 인간의 기본 감정 중 하나이지만 지속적인 분노감정은 마음과 육체를 상하게 할 뿐만 아니라 신앙성숙의 발목을 잡기도 한다. 성경은 분노를 제어하지 않으면 분을 품은 당사자만이 아니라 주변 사람들에게도 해롭다고 알려 준다(잠 29:22). 따라서 감사

일기를 통해서 기능적으로 분노를 표현하고 조절할 수 있다는 연구결과는 분노를 다스리는데 있어서 매우 효과적인 방법 중 하나가 될 수 있음을 보여준다.

셋째, 기독교 대학생을 대상으로 하는 감사일기 쓰기를 통한 감사성향과 분노표현에 대한 효과가 과학적으로 입증되었으므로 기독교 초등학교, 초·중·고생들에게 까지 범위를 확대하여 나이구분 없이 교회와 가정에 적용할 수 있음을 시사한다. 그리고 기독교 대학에서 비교과과정 또는 프로그램으로 적극 활용할 수 있다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 연구대상자 범위가 서울의 S교회 대학부와 K대에 재학중인 기독교 대학생에 국한되었다. 후속 연구에서는 연구 대상자를 확대하고 다양화하여 연구를 실시할 필요가 있다고 보여진다.

둘째, 본 연구에서는 연구집단을 실험집단과 통제집단으로만 분류하였으나 후속연구에서는 비교집단을 포함하여 실시될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 준실험연구를 실시하였으나 후속 연구에서는 양적연구와 질적 연구를 실시할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 사전-사후연구만을 실시하였으나 후속연구에서는 사전-사후-추후까지검증하는 연구가 실시될 수 있기를 기대한다.

【 참고문헌 】

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *건강*, 11(1), 177-190.
- 김문정, 강경자 (2016). 간호대학생의 소명의시과 직업가치인식, 적응자원이 대학생할 적응 수준에 미치는 영향. *수산행양교육원*, 28(3), 667-677.
- 김주현, 임정하 (2016). 부모의 감사성향이 청소년의 감사성향에 미치는 영향. *인간발달연구*, 23(4), 19-37.
- 김지영 (2014). 감사노트 쓰기 활동이 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김홍순, 송민경, 김청송 (2012). 청소년의 행복과 심리적 특성과의 관계에서 감사성향과 사회적 지지의 중재모형. *건강*, 17(1), 253-270.
- 노철우 (2013). 완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안-기독교 인지행동치료를 중심으로-. 성결대학교대학원 박사학위논문.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. *청소년학연구*, 15(2), 147-168.
- 박경희 (2018). 대학생 분노조절 집단상담 프로그램 개발과 효과검증. 호서대학교대학원 박사학위논문.
- 박선민, 김아영 (2014). 감사일기쓰기가 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향. *교육방법연구*, 26(2), 347-369.
- 박수현 (2012). 기독교 청년의 스트레스와 해소방안에 대한 연구. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 서덕남, 박성희 (2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. *초등상담연구*, 8(1), 79-94.
- 석인자, 신지연, 이동형 (2017). 감사일기와 용서일기 쓰기가 초등학생의 특성 분노 및 분노표현에 미치는 효과. *교육치료연구*, 9(3), 513-530.
- 석인자, 신지연, 이동형 (2017). 감사일기와 용서일기 쓰기가 초등학생의 특성 분노 및 분노표현에 미치는 효과. *교육치료연구*, 9(3), 513-530.
- 양경윤 (2014). *한줄의 기적, 감사일기*. 파주: 도서출판 평단.
- 양진희 (2013). 감사일기 쓰기활동 경험이 예비유아교사의 감사성향과 자아존

- 증감 및 행복감에 미치는 영향. *유아교육연구*, 33(2), 259-280.
- 오윤선 (2014). *힐링과 행복코칭*. 서울: 예영 B&P.
- 오윤선, 최아람 (2018). 기독교 대학생의 완벽주의 성향이 섭식태도에 미치는 영향: 삶의 만족도 매개효과. *한국성서대학교 학생생활상담연구* 3, 8-28.
- 이연수 (2016). 초등 예비교사의 감사일기 쓰기 사례연구. *초등도덕연구*, 53, 179-202.
- 이은희, 김주연, 장지영, 변주나 (2017). 감사일기 활동이 일 대학생들의 행복감 및 감사성향에 미치는 효과. *인문사회과학기술융합학회*, 17(4), 907-917.
- 임경희 (2010). 감사성향 척도 개발 및 타당화. *상담연구*, 11(1), 1-17.
- 전경구, 한덕웅, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지:건강*, 2(1), 60-78.
- 전요섭 (2009). 감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담. *기독교학신앙과 학문*, 14(3), 59-60.
- 전원희 (2016). 대학생의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향. *정신간호학회지*, 25(1), 28-36.
- 정경순 (2015). 감사일기쓰기가 초등학생의 감사성향과 학교폭력태도에 미치는 영향. *대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문*.
- 정종진 (2019). 초등학생들의 행복감 증진을 위한 감사일기 쓰기의 효과와 지도방법. *교육연구*, 33(2), 219-243.
- 정혜경 (2010). 대학생의 완벽주의와 분노표현방식이 우울에 미치는 영향. *동국대학교대학원 석사학위논문*.
- 최귀애 (2014). 감사일기 쓰기가 중학생의 적응유연성과 학교생활만족도에 미치는 효과. *경희대학교교육대학원 석사학위논문*.
- 함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. *상담학연구*, 12(6), 2163-2476.
- 황지애, 김성재 (2017). 감사일기 쓰기가 예비유아교사의 감사성향과 긍정정서에 미치는 영향. *예술인문사회 융합 멀티 미디어 논문지*, 7(6), 297-306.
- Averill, J. (1982). *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Cater, L., & Minirth, F. (1993). *The Anger-Workbook*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

- Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but No Thanks: The Role of Personal Responsibility in the Experience of Gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 487–498.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Fredrikson, B., Tugade, M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises?. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion, 34*(2), 144–157.
- Funkenstein, D. H., King, S. H., & Drolette, M. (1954). The direction of anger during a laboratory stress-inducing situation. *Psychosomatic Medicine, 16*, 404–413.
- Leonhardt, D. (2007). *Climb Your Stairway to Heaven*. Lincoln, NE: Writer's Showcase, 106–107.
- Mayer, G. (1998). 'hdy' *The Dictionary of Classical Hebrew, Vol. V*, Sheffield: Sheffield Academic Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality & Social Psychology, 82*(1), 112–127.
- McCullough, M., Kimeldorf, M., & Cohen, A. (2008). An Adaption for Altruism. The Social Causes Social Effects and Social Evolution of Gratitude. *Current Directions in Psychological Science 17*(4), 281–285.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 2, pp. 159–187). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of M. P. Janisse M. P. (Ed.), *Health*

*Psychology : Individual difference and stress*(pp. 89–108). NY.: Springer–Velag.

Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 114 (3), 1361–1369.

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

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life*. New York, NY: Springer.

【 Abstract 】

## The Effects of Gratitude Diary Writing on Gratitude Disposition and Anger Expression among Christian University Students

Oh, Yoon Sun

Korean Bible University

The purpose of this study was performed to examine the effects of gratitude diary writing on gratitude disposition and anger expression modes among Christian university students.

The verification measures used for this study was Cronbach's  $\alpha$ , and the reliability and validity of the validation scale were proved to be relatively high.

The Primary data were analyzed through a statistical package program PASW(SPSS WIN 21.0). In order to verify the average, and t-test, ANCOVA(analysis of covariance) were applied, statistical significant level was set at 95%. This study confirm the results as follows.

First, as a result of homogeneity test between the experimental group and the control group of gratitude disposition and anger expression modes(anger-in, anger-control, anger-out) are such that do not show significant difference statistically in scores.

Second, as a result of analysis of the pre- and post- test differences between the control group and the experimental group, the average scores of gratitude disposition pre(M=17.25)-post(M=21.53) and anger expression modes pre(anger-in M=13.47, anger-control M=23.12, anger-out M=14.65)-post(anger-in M=10.28, anger-control M=29.07, anger-out M=13.46) of the experimental group of gratitude diary writing are proved to be relatively higher than the average of pre-post of the control group. While a significant level of control group are meaningless, a significant level of gratitude disposition  $p < .01$  and anger expression modes(anger-in  $p < .05$ , anger-control  $p < .01$ ) showed statistically significant in the experimental group.

In the above results, gratitude diary writing has been proven to be effective of the Christian university students' gratitude disposition and anger expression modes.

**Key words:** gratitude diary writing, gratitude disposition, anger-in, anger-control, anger-out