

사은(四恩)사상에 기반한 대학생 감사교육 프로그램의 적용과 효과*

김 은 진
원광대학교

【요 약】

본 연구는 원불교 사은(四恩)사상에 기반한 감사 교육프로그램이 대학생들의 감사와 자아존중감, 배려에 미치는 효과를 확인하는데 목적이 있다. 이를 위하여 이론적 배경을 통해 원불교 사은(四恩)사상 및 감사가 갖는 긍정적 효과에 대해 살펴보고, 사은사상에 기반한 감사 교육프로그램을 실시하여 이의 효과를 검증하였다. 연구 대상은 대학생 41명(실험집단 21, 통제집단 20)으로, 적은 표본수에 적합한 통계적 추정을 위해 비모수 검증을 수행하여 이의 효과를 확인하였다. 16주 동안 본 프로그램을 적용하여 사전-사후 분석을 실시한 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 감사 성향, 자아존중감, 배려가 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제언을 논하였다.

주제어: 사은(四恩), 감사교육 프로그램, 자아존중감, 배려, 비모수 검증

I. 서론

오늘날 우리 청소년들은 남들보다 뛰어나야만 살아남을 수 있다는 경쟁의식을 알게 모르게 강요받으며 학창시절을 보낸다. 주요 교과목 중심의 대학 입시에 온 국민이 집중하는 풍토 속에 오로지 학업성취, 대학진학만이 최종의 목표가 된다. 성적이 낮은

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008)

학생뿐만 아니라 성적이 우수한 학생들까지 모두가 다 더 좋은 성적을 내야 한다는 압박에 시달리며 무기력한 감정과 스트레스에 무방비로 노출되어 있다. OECD 국가 중 매년 수학, 읽기, 과학에서 최상위 성적을 보이고¹⁾ 고등교육 이수율이 2007년 이후 계속 1위를 고수하지만,²⁾ 우리나라 청소년들의 학업스트레스가 점점 극으로 치닫는 현상을 보이는 것은, 따라서 전혀 이상한 일이 아닐 것이다.

입시경쟁에서 벗어난 후에도 이들의 어려움과 불안정함은 여전하다. 입시위주 경쟁의 교육을 받아온 탓에, 더불어 살아가는 데 필요한 가치들을 모르고 성장했을 뿐만 아니라,³⁾ 자신의 부적 감정들을 어떻게 관리해야 하는지⁴⁾ 등의 전인적 교육을 받아오지 못한 데에서 기인하는 바 크다. 최근에 한국대학교육협의회가 실시한 ‘전국 대학생 정신건강 실태조사’⁵⁾는 대학생들의 심리적 위기 상황을 잘 보여준다. 응답자 중 많은 대학생들이 불안(74.5%), 우울(43.2%) 증상을 나타내었고, 학업적응의 어려움(24.7%)뿐 아니라 관계적응의 어려움(73.3%)을 호소하였다. 입시경쟁에서 벗어나도 또 다른 학업스트레스, 즉 취업을 위한 극심한 학점 경쟁과 스펙 쌓기 등의 가중된 취업스트레스를 경험하고 있으며, 관계를 어떻게 맺어나가고 어떻게 풀어나가야 되는지 등에 대한 곤란으로 고통 받고 있는 대학생들의 현주소를 확인해 주고 있다.

청소년에서 성인으로의 이행을 본격적으로 준비하는 시기가 대학생활 기간이라는 점을 감안한다면, 이러한 현상들의 중요성을 심각하게 고려할 필요가 있다. 신입사원의 1년 내 퇴사율이 27.7%에 이르고 ‘조직 및 직무적응 실패’가 가장 높은 퇴사이유(49.1%)로 나타나고 있는 최근의 조사 결과⁶⁾가 보여주듯이, 스트레스와 부적응을 관리할 수 있는 역량 교육이 최종 학교생활이라 할 수 있는 대학생활에서조차 이루어지지

1) e-나라지표(http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1528).

2) <2014년 OECD 교육지표 조사결과>, <교육부 보도자료>, 2014년 9월 9일자, 2쪽.

3) 예컨대 전국 초·중·고등학생 20,000명 대상의 최근 “청소년 정직지수 조사” 결과에 따르면, 많은 고등학생이 친구의 숙제를 베껴서 낸다(61%), 10억이 생긴다면 죄를 짓고 1년 정도 감옥에 가도 된다(55%), 내 것을 빌려주기 싫어서 친구에게 거짓말한다(46%)고 응답하는 등 청소년의 정직·윤리의식이 현저히 낮은 것으로 나타난다. 특히 초등학생과 고등학생의 정직성에서 큰 차이가 나타났는데, 학년이 올라갈수록 청소년들의 공동체 의식과 윤리·도덕의식이 황폐화되고 있음을 보여주었다. 이에 대해 연구 책임자는 오늘날 사회가 물질주의와 개인주의가 더욱 강화되어지고, 입시 위주의 경쟁 및 성공 일변도의 현행 교육이 결과와 성과 중심주의를 만연케 해, 정직과 윤리적 가치를 우선순위에서 밀려나게 하고 있음을 지적한 바 있다(<홍사단 윤리연구센터, ‘2017년 청소년 정직지수 하락’>, <전자신문>, 2017년 12월 11일자(<http://www.etnews.com/20171211000012>) 참조).

4) 김은진, 양명희, 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」 『교육심리연구』25(3) (서울: 한국교육심리학회, 2011), 501-521쪽; 김은진, 양명희, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」 『교육학연구』50(3) (서울: 한국교육학회, 2012), 253-275쪽 참조.

5) <위기의 대학생, 정신건강 적신호>, <한국대학교육협의회 보도자료>, 2018년 4월 26일자, 2쪽.

6) <2016년 신입사원 채용실태 조사 결과>, <한국경영자총협회>, 2016년 6월, 2-6쪽.

못하면 이는 한 개인의 부적응에 계속적으로 영향을 미칠 수 있다. 입시위주 교육, 대학진학, 취업스트레스, 적응곤란 등으로 이어지는 문제는 다양한 요인이 복잡하게 연관되어 있는 것이지만, 무엇보다도 개인의 심리적 탄력성을 높여 마음의 면역력과 적응력을 향상시킬 필요가 대두된다 할 것이다.

스트레스를 얼마나 많이 받는가보다 스트레스에 어떻게 반응하느냐, 즉 스트레스 요인에 대한 인지적 평가에 따라 적응적이 될 수도, 부적응적이 될 수도 있음을 설명한 Lazarus의 스트레스 이론⁷⁾은 이에 함의하는 바가 크다. 스트레스를 부정적으로 받아들이면 질병으로 이어지지만 긍정적으로 받아들이면 행복해질 수 있다는 함의를 제공하는데, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 자체보다 스트레스 대처 행동임을 강조하였다. 스트레스에 대한 내구력이 스트레스와 질병 간의 관계에서 완충 작용을 한다는 점,⁸⁾ 행복은 우연한 기회에 찾아오는 행운이라기보다 후천적인 노력으로 개인의 잠재된 재능과 특성을 찾아내어 개발될 수 있는 것이라 보고하는 연구들⁹⁾, 평소에 감사를 많이 지각하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 행복감이 높고 스트레스 수준이 낮다는 연구들¹⁰⁾은 이를 뒷받침한다. 복잡다단한 현대사회를 살아가며 우리가 어차피 피할 수 없는 스트레스라면, 불평, 불만으로 세상을 바라보기보다, 스트레스가 높은 상황에서도 이를 긍정적으로 직면할 수 있는 중재 노력을 통해 삶의 질을 끌어올릴 필요가 있음이 시사된다.

이에 본 연구에서는 청소년 후기에서 성인 초기의 과도기적 발달단계에 있는 대학생들이 자신의 부적 감정 및 스트레스를 자기 스스로 관리할 수 있는 감사교육 프로그램을 구성하고 이의 효과 검증을 실시하여, 대학생들의 심리적 건강을 향상시킬 수 있는 지원안을 제시하고자 한다. 개인이 부정적인 발달 경로로 갈 수 있는 위험에 처해 있음에도 불구하고 이를 보호해 줄 수 있는 보호요인으로서 ‘감사’에 주목하고, 이 세상을 은혜로서 설명한 사은(四恩)사상¹¹⁾에 기반하여, 대학생들이 부정적인 경험에 압도되지 않고 오히려 그 경험을 성장의 자원으로 활용할 수 있도록 돕고자 한다. 청소년

7) Lazarus, Richard S., *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991), pp.134-138.

8) Klag Stefanie & Graham Bradley, "The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender", *British journal of health psychology*, 9(2), 2004, pp.137-161.

9) 이희경, 이동귀, 「긍정심리학적 인간이해와 변화」, 『인간연구』13 (가톨릭대학교 인간학연구소, 2007), 16-43쪽; Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. "Positive psychology progress: empirical validation of interventions", *American psychologist*, 60(5), 2005, pp.410-421.

10) McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J., "The grateful disposition: a conceptual and empirical topography", *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 2002, pp.112-127; Friedman, P. H., & Toussaint, L. L. "Changes in forgiveness, gratitude, stress, and well-being during psychotherapy: an integrative, evidence-based approach", *The International Journal of Healing and Caring*, 6, 2006, pp.1-18.

11) 원불교 정화사 편, 『원불교 전서』(익산: 원불교 출판사, 1993), 27-39쪽.

년 인성교육에 종교계의 지혜를 적극적으로 반영하기 위해 문화체육관광부가 2013년부터 종교계 청소년 인성교육 사업을 진행하고 있는 상황에서, 실천 가능한 종교교육 프로그램의 개발과 보급은 종교 본연의 역할과 기능에 더욱 충실하는 길이 될 수 있을 것이다.

따라서 이하에서는 첫째, 원불교 사은(四恩)사상과 감사, 그리고 감사가 향상시킬 수 있는 변인들로서 자아존중감과 배려를 살펴보고, 둘째, 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램의 적용과 연구방법, 연구결과를 소개하며, 셋째, 이를 토대로 본 연구의 의의 및 시사점에 대해 몇 가지 논의하기로 한다.

II. 이론적 배경

1. 사은(四恩)사상이 함의하는 감사의 의미

원불교 교조 소태산은 이 세상을 은혜의 세상으로 이야기한다. 그는 깨달은 진리를 일원상으로 형상화하고, “일원상의 내역을 말하자면 곧 사은이요, 사은의 내역을 말하자면 곧 우주만유로서 천지·만물·허공·법계가 다 부처 아님이 없나니...”¹²⁾라고 말한다. 세계 전체를 은(恩)의 관점에서 파악한 것인데, 천지은, 부모은, 동포은, 법률은이라는 네 가지 범주(四恩)로써 우주만유의 은혜를 설명한다. 그러나 이것은 법신불 일원의 무량 은혜덕상을 편의상 4종류로 부른 것일 뿐 거기에는 무엇으로도 표현할 수 없는 중중무진하고 부사의한 법신불의 무량 은혜가 존재한다.¹³⁾ 유형, 무형의 존재현상 및 원리 모두를 포괄하는 것으로, 없어서는 살 수 없는 천지, 부모, 동포, 법률의 은혜 속에 우리가 살아가고 있음을 강조한다. 사은의 핵심 개념과 이에 대한 구체적인 내역은 <표 1>¹⁴⁾과 같다.

12) 위의 책, 113쪽.

13) 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』(익산: 원불교 출판사, 2013), 475쪽.

14) 원불교 정화사 편, 앞의 책, 27-36쪽.

〈표 1〉 사은의 개념 및 피은 조목

분류	핵심 개념	피은 조목
천 지 은	만물의 존재를 보전하여 생존케 하는 은혜	- 하늘의 공기가 있으므로 우리가 호흡을 통하고 살게 됨이요 - 땅의 바탕이 있으므로 우리가 형체를 의지하고 살게 됨이요 - 일월의 밝음이 있으므로 우리가 삼라만상을 분별하여 알게 됨이요 - 풍운우로의 혜택이 있으므로 만물이 장양되어 그 산물로써 우리가 살게 됨이요 - 천지는 생멸이 없으므로 만물이 그 도를 따라 무한한 수를 얻게 됨이니라
부 모 은	나의 생명을 낳아 무한한 자비로써 생육하고 가르쳐주며 보호해 주신 은혜	- 부모가 있으므로 만사만리의 근본되는 이 몸을 얻게 됨이요 - 모든 사랑을 이에 다 하사 온갖 수고를 잊으시고 자력을 얻을 때까지 양육하고 보호하여 주심이요 - 사람의 의무와 책임을 가르쳐 인류사회로 지도하심이니라
동 포 은	인류는 물론 금수초목까지 하나의 그물망처럼 서로 유기적 관계를 맺으며 우리의 생명을 존속케 하는 은혜	- 사(士)는 배우고 연구하여 모든 학술과 정사로 우리를 지도 교육하여 줌이요 - 농(農)은 심고 길러서 우리의 의식 원료를 제공하여 줌이요 - 공(工)은 각종 물품을 제조하여 우리의 주처와 수용품을 공급하여 줌이요 - 상(商)은 천만물질을 교환하여 우리의 생활에 편리를 도와줌이요 - 금수초목까지도 우리에게 도움이 됨이니라
법 률 은	종교·도덕의 윤리적 규범이나 국가·사회의 법률이 인도정의의 공정한 법칙을 제공하여 줌으로써 사회와 세계의 안녕질서를 확립하여 모든 사람들이 평화롭게 살 수 있게 하는 은혜	- 때를 따라 성자들이 출현하여 종교와 도덕으로써 우리에게 정로를 밝게 하여 주심이요 - 사농공상의 기관을 설치하고 지도 권면에 전력하여, 우리의 생활을 보전시키며, 지식을 함양하게 함이요 - 시비이해를 구분하여 불의를 징계하고 정의를 세워 안녕질서를 유지하여 우리로 하여금 평안히 살게 함이니라

소태산은 사은, 즉 우주만유 모든 것들이 은혜인 이유를 설명하기 위해 다음과 같이 생각해 볼 것을 권한다.

먼저 마땅히 천지가 없어도 이 존재를 보전하여 살 수 있을 것인가 하고 생각해 볼 것이니, 그렇다면 아무리 천치요 하우자라도 천지 없어서는 살지 못할 것을 다 입증할 것이다. 없어서는 살지 못할 관계가 있다면 그 같이 큰 은혜가 또 어디 있으리오.¹⁵⁾

먼저 마땅히 부모가 아니어도 이 몸을 세상에 나타내게 되었으며, 설사 나타났더라도 자력없는 몸으로서 저절로 장양될 수 있었을 것인가 하고 생각해 볼 것이니, 그렇다면 누구나 그렇지 못할 것은 다 입증할 것이다. 부모가 아니면 이 몸을 나타내지 못하고 장양되지 못한다면 그 같이 큰 은혜가 또 어디 있으리오.¹⁶⁾

먼저 마땅히 사람도 없고 금수도 없고 초목도 없는 곳에서 나 혼자라도 살 수 있을 것인가 하고 생각해 볼 것이니, 그렇다면 누구나 살지 못할 것은 다 입증할 것이다. 만일, 동포의 도움이 없이, 동포의 의지가 없이, 동포의 공급이 없이는 살 수 없다면 그 같이 큰 은혜가 또 어디 있으리오.¹⁷⁾

수신하는 법률과, 제가하는 법률과, 사회 다스리는 법률과, 국가 다스리는 법률과, 세계 다스리는 법률이 없고도 안녕 질서를 유지하고 살 수 있겠는가 생각해 볼 것이니, 그렇다면 누구나 살 수 없다는 것은 다 입증할 것이다. 없어서는 살 수 없다면 그 같이 큰 은혜가 또 어디 있으리오.¹⁸⁾

상호 유기적인 관계 속에 살아가고 있는 우리가 ‘만약 이것이 없다면...’, ‘만약 저것이 없다면...’ 과연 살아갈 수 있겠는가를 생각해 봄으로써 이 세상이 은혜의 세상임을 자각하라 말하고 있다. 이는 감사생활을 하기 위한 제일 전제조건이 되기 때문이다. 지은보은(知恩報恩), 즉 은혜를 알아야 은혜를 갚을 수 있으며 원망할 일이 있더라도 은혜의 소중래를 알아 감사생활로 돌릴 수 있기 때문이다. 따라서 소태산은 『정전』 ‘사은’ 장을 통해 우리가 은혜 입은 내역뿐 아니라 그것을 어떻게 갚아야 하는지 보은

15) 위의 책, 27쪽.

16) 위의 책, 31쪽.

17) 위의 책, 33-34쪽.

18) 위의 책, 36-37쪽.

의 조목까지도 밝히고 있으며, 은혜인 줄을 모르거나 보은의 실천이 없거나 하여 우리가 배은하게 될 때 그 결과가 어떠할 것인가에 대해서도 상세히 밝히고 있다.¹⁹⁾ 사은 사상이 단순히 은혜만을 밝히고 강조하는 것이 아니라 이미 그 안에 감사의 실천행위인 보은의 내용을 담고 있는 것이다. 은혜의 자각에서 끝나는 것이 아니라 은혜인 줄을 알면 반드시 보은의 실행이 뒤따라야 함을 강조한 것은 사은사상에서 엿볼 수 있는 두드러진 특색이다.

그러므로 사은사상은 첫째, 존재 자체만으로도 절대 감사한 궁극적 은혜에 대한 감사생활로 안내하고 있으며 둘째, 만약 아직 은혜로 다가오지 않는 것들이 있다면 우선 인식 전환을 통해서라도 원망생활을 감사생활로 돌리어 나아가는 감사생활로 인도하고 있으며, 셋째, 은혜인 줄 안다 할지라도 보은의 실행이 없고 보면 그것이 곧 배은인바, 인간으로서 응당 지향해야 할 가치규범들을 기본적으로 실천함으로써 은혜가 곧 덕으로 화하는 감사생활이 될 수 있도록 이끌고 있다.²⁰⁾

2. 감사와 자아존중감, 배려의 관계

일반적으로 ‘감사’란 고맙게 여김 또는 그런 마음으로서,²¹⁾ 자신의 안녕과 복지에 기여하는 도움이나 혜택을 준 인격 대상 또는 비인격 대상에 대하여 느끼거나 표현하는 고마움을 말한다.²²⁾ 대부분의 종교 전통과 밀접하게 관련되어 있을 뿐만 아니라, 일상 생활에서 인간의 개성과 사회적 삶을 위한 기본적인 바람직한 특성으로 다루어져 왔다.²³⁾ 이러한 ‘감사’는 최근 들어 다양한 심리적, 정서적 이로움을 보고하고 있다. 감사성향이 높은 사람들일수록 부정적으로 해석하기 쉬운 상황 속에서도 긍정적인 속성을 잘 찾아내고 자신에게 긍정적인 방향으로 재해석하며,²⁴⁾ 스트레스, 우울감 등 부정적인 정서를 덜 지각하는 것으로 나타나고 있다.²⁵⁾ 감사할만한 일을 생각하고 기록

19) 원불교 『정전』 제2장 사은(四恩) 참조.

20) 김은진, 「사은(四恩)-감사 마음치유 프로그램 개발을 위한 예비연구-치유원리와 방법론 고찰을 중심으로」, 『원불교사상과 종교문화』 71 (원광대학교 원불교사상연구원, 2017), 7-42쪽 참조.

21) 네이버 국어사전(<http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=822800>).

22) Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. "Gratitude as a human strength: Appraising the evidence", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 2000, p.56.

23) Christopher Peterson & Martin E. P. Seligman, *Character strenghts and virtues: a handbook and classification*, 문용린·김인자·원현주·백수현·안선영, 『긍정심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류』 (서울: 한국심리상담연구소, 2009), 639쪽.

24) Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. "A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude", *Emotion*, 8(2), 2008, p.283.

25) Adler, M. G., & Fagley, N. S., "Appreciation: individual differences in finding value and meaning as

해 보라고 요구받았던 집단이 그렇지 않았던 집단에 비해 더 감사함을 보고하였고 일반적으로 삶에 대해 더 좋게 느꼈으며 미래에 대해 더 낙관적이었다.²⁶⁾ 감사가 긍정적 정서를 증진시키는 잠재력을 갖고 있으며, 그 자체로 충분히 개발될 가치가 있고, 훈련과 교육을 통해 향상시켜 나갈 수 있는 구인임을 선행연구들은 시사하고 있다. 감사하는 마음, 감사하는 습관이 삶을 긍정적으로 바라보게 함으로써 건강하고 행복한 삶을 살 수 있도록 도와주는 동시에 우울, 불안, 스트레스와 같은 부적 정서들을 효과적으로 통제할 수 있는 능력을 길러줄 수 있다.

특히, 감사함을 발견하는 생활은 궁극적으로 세상을 긍정적으로 바라보게 할뿐만 아니라 자기 자신에 대한 가능성을 발견하게 한다. 자신의 삶에서 부정적인 부분보다 긍정적인 부분에 초점을 두게 됨에 따라 성공했던 경험을 쉽게 떠올리게 되어 자신의 능력에 대한 신뢰가 높아지게 되고, 자신이 타인의 호의를 받을 만한 소중한 사람이라고 생각하게 된다.²⁷⁾ 다른 이에게 받은 감사를 통해 자신이 다른 사람으로부터 관심과 사랑을 받고 있다는 느낌을 갖게 되고 자신의 가치를 지각하게 되는 것이다.²⁸⁾ 여러 경험적 연구들은 이를 입증한다. 감사할 수 있는 것들을 찾아 쓰도록 한 실험집단이 통제집단에 비해 자아존중감이 유의하게 향상되었으며,²⁹⁾ 감사가 더 많은 사회적 지지를 지각하게 함으로써 자아존중감에 유의한 간접효과를 나타내었다.³⁰⁾ 높은 감사성향이 자신의 자아존중감, 가치감, 스스로에 대한 긍정적 신념을 강화시킴을 시사 받을 수 있다.

한편, 자신이 타인으로부터 따뜻한 선의를 받는다는 감사함의 지각은 공감, 용서 등 친사회적 행동 동기를 증가시킬 수 있다. 다른 이에게 받은 감사를 통해 자신의 가치를 느끼고 타인과의 관계에 대해 생각해보면서 실제로 자신도 다른 사람을 도울 행동

a unique predictor of subjective well-being", *Journal of Personality*, 73, 2005, pp.79-114; Friedman, P. H., & Toussaint, L., "The relationship between forgiveness, gratitude, distress, and well-being", *The International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 2006, pp.1-10.

26) 노지혜, 이민규, 「나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향」 『한국심리학회지: 임상』30(1) (서울: 한국심리학회, 2011), 159-183쪽; Emmons, R. A., & McCullough, M. E. "Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 2003, pp.377-389.

27) McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. "The grateful disposition: a conceptual and empirical topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 2002, p.113.

28) McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. "Is gratitude a moral affect?", *Psychological bulletin*, 127(2), 2001, p.251.

29) 노지혜, 이민규, 앞의 글, 175쪽; 김민지, 여태철, 「긍정적 피드백을 활용한 감사일기 쓰기가 초등학생의 자아존중감 및 학습동기에 미치는 영향」 『초등상담연구』15(2) (서울: 한국초등상담교육학회, 2016), 173-174쪽.

30) Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. "The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students", *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 2015, p.484.

가능성이 커진다.³¹⁾ 긍정적 도덕정서들과 친사회적 행동의 관계를 조사한 연구에 의하면, 특히 감사는 상대를 위해 무언가를 하고 싶다는 반응에서 의미 있는 차이를 보여, 직접적인 보답을 하려는 경향성을 더 동기화시키고 있는 것으로 나타났다.³²⁾ 그러나 아직 이에 대한 경험적 연구는 많지 않은 실정으로, 국내의 한 학위논문이³³⁾ 감사 성향이 높을수록 타인에 대한 배려가 향상되었다는 확인을 해 줄 뿐이다. 사회적 연대감을 형성하고 유지시키는데 감사가 중요한 역할을 수행하며,³⁴⁾ 다양한 대인관계영역에서 보다 적응적으로 기능하기 위해 필요한 덕목이 바로 감사라는 사실에 더욱 힘을 싣기 위해서는, 배려와 같은 친사회적 행동에 대한 경험적 연구가 더 많이 뒷받침될 필요가 있을 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 W대학교 S교양강좌에 참여하는 수강생들을 대상으로 16주 동안 진행되었다. 학생들을 임의로 두 집단으로 나눈 후 프로그램을 진행하였는데, 참여 학생 수는 <표 2>와 같다. 실험집단 학생들에게는 매일 감사노트 “자존감 드림”을 작성하도록 하고 일주일마다 피드백을 받게 하였으며, 통제집단 학생들에게는 아무런 처치를 실시하지 않았다.

<표 2> 연구대상

집 단	남	여	계
실험집단	12(57.1%)	9(42.9%)	21(100%)
통제집단	14(70.0%)	6(30.0%)	20(100%)

31) McCullough et al., ibid.

32) 강인구, 「긍정적 도덕정서로서 고양, 감사, 감탄과 친사회적 행동의 관계」 『교육학연구』50(1) (서울: 한국교육학회, 2012), 95-96쪽.

33) 박종인, 「감사일기를 활용한 집단미술치료가 불안정애착아동의 배려심과 또래관계에 미치는 효과」 (건국대학교 예술디자인대학원 석사학위논문, 2018), 41-42쪽.

34) Adler et al., ibid.

2. 사은(四恩)사상에 기반한 감사교육 프로그램

본 프로그램은 원불교 사은사상에 기반한 감사노트 “자존감 드림”을 작성하는 프로그램이다. 노트 첫 페이지에 “자존감 드림”의 의미를 다음과 같이 설명하고 있다.

‘자’신은 무엇과도 비교할 수 없는 소중한 존재이며,
 ‘존’재하는 모든 것들은 그 자체로 큰 의미가 있나니,
 ‘감’사하라! 자신과 모든 존재에게~
 Dream 오늘부터 더 나은 미래를 함께 꿈꾸어 봅니다.

대학생들의 감사심 및 감사행동을 증진시키기 위해 고안된 “자존감 드림” 노트는 혼자서도 작성할 수 있도록 짜여져 있는데, 크게 두 측면으로 구성된다. ‘내가 아는 나? 내가 아는 나!’, ‘나의 가치는 얼마일까?’, ‘자신에게 보내는 감사 목록’과 같은 구성을 통해서 자신의 가치 및 감사할 거리들을 발견하도록 하고, ‘쌀 한 톨에 깃든 감사!’, ‘우리를 성장시키는 단어들’, ‘모든 존재에게 보내는 감사 목록’과 같은 구성을 통해서 모든 존재의 소중함과 은혜를 자각하도록 이끌고 있다. 여기서 ‘자신에게 보내는 감사 목록’과 ‘모든 존재에게 보내는 감사 목록’은 매일 작성하도록 함으로써 자신의 감사발견 생활을 습관화하도록 하고 날마다 감사실천의 정도를 확인하도록 하고 있다.

특히 사은과 같은 종교적 용어를 사용하지 않는 대신 사은사상이 강조하고 있는 바를 담기 위하여, 감사 목록을 작성할 때에 첫째, 자신과 모든 존재에게 절대 감사한 궁극적 은혜를 발견하도록 하고 둘째, 원망할 일이 있더라도 역지사지하여 감사하는 마음으로 대체하도록 하며, 셋째, 은혜 발견에서만 끝나는 것이 아니라 반드시 1개 이상의 감사행동 실천사항을 작성하도록 안내하고 있다.

이러한 “자존감 드림” 노트를 활용하여 감사의 발견과 실천을 교육하기 위해 대학교양강좌 수강생들을 대상으로 본 프로그램이 실시되었다. 수업 첫 시간에 임의로 두 집단으로 나눈 후 실험집단에 해당하는 학생들에게 “자존감 드림” 노트를 나누어주고 본 프로그램을 안내하였으며, 매일 작성한 노트를 매주 수업시간에 가져와 피드백을 받도록 함으로써 노트 작성 내용을 점검받고 매일 쓰기에 대한 동기유발 및 촉진이 이루어지도록 하였다. 이는 16주 동안 꾸준히 이루어졌으며, 매일 감사함을 느끼고 그 실천행동을 함으로써 감사 경험이 증진되도록 하였다.

3. 측정 도구

1) 감사

감사 성향을 측정하기 위해서, McCullough 등이 개발한 감사 질문지(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중 등이 타당화한 K-GQ-6³⁵⁾을 사용하였다. 총점수가 높을수록 감사 성향이 높음을 의미하며, “전혀 그렇지 않다”로부터 “매우 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 구성되었다. 실험집단의 사전, 사후조사 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .78, .72, 통제집단의 사전, 사후조사 신뢰도는 각각 .73, .77이었다.

2) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)³⁶⁾를 변안하여 사용하였다. 이는 자아존중감을 단일차원으로 개념화하여 피험자가 포괄적으로 자기 자신을 평가하도록 구성된 것으로서, 총점이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Likert 5점 척도로 구성되었으며, 실험집단의 사전, 사후조사 신뢰도는 각각 .92, .83, 통제집단의 사전, 사후조사 신뢰도는 각각 .79, .84이었다.

3) 배려

배려를 측정하기 위하여 이연수와 김성희가 개발한 배려 척도³⁷⁾를 대학생 수준에 맞게 수정하여 사용하였다. 총점이 높을수록 배려 수준이 높음을 의미하며, Likert 5점 척도로 구성되었다. 실험집단의 사전, 사후조사 신뢰도는 각각 .72, .69, 통제집단의 사전, 사후조사 신뢰도는 각각 .75, .71이었다.

35) 권선중, 김교현, 이홍식, 「한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도」 『한국심리학회지: 건강』11(1) (서울: 한국심리학회, 2006), 177-190쪽.

36) Rosenberg, Morris. “Rosenberg self-esteem scale (RSE)”, *Acceptance and commitment therapy. Measures package 61*, 1965, pp.61-62.

37) 이연수, 김성희, 「초등학생용 배려 척도 개발」 『상담학연구』10(4) (서울: 한국상담학회, 2009), 2479-2493쪽.

4. 자료 분석

설문조사를 통해 수집된 자료는 연구 목적을 위해 다음과 같이 분석되었다. 첫째, 측정도구의 내적 일관성을 확인하기 위해 신뢰도 검사를 실시하였다. 둘째, 본 연구의 사례수가 작으므로 실험집단과 통제집단 간 사전조사와 사후조사의 차이를 검증하기 위해 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 셋째, 실험집단 간 사전-사후조사 점수 차이와 통제집단 간 사전-사후 점수 차이 역시 비모수 검증인 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다. 이상의 분석에 SPSS 24.0 프로그램이 사용되었다.

IV. 연구 결과

1. 감사에 미치는 효과

본 프로그램이 감사에 미치는 영향은 <표 3>과 같았다. 실험집단과 통제집단의 사전 점수는 서로 동질한 것으로 나타났으나(Mann-Whitney $U = 203.00$, $p > .05$), 프로그램을 적용한 실험집단의 경우 사전조사에 비해 사후조사 점수가 유의하게 향상된 것으로 확인되었다($Z = -2.82$, $p < .01$). 반면 통제집단의 사전점수와 사후점수 간 유의한 차이는 나타나지 않았다($Z = -.80$, $p > .05$).

<표 3> 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램이 감사에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Wilcoxon Z
실험집단	3.03(.40)	3.65(.73)	-2.82**
통제집단	3.08(.32)	3.18(.56)	-.80
Mann-Whitney U	203.00	132.50*	

** $p < .01$, * $p < .05$

2. 자아존중감에 미치는 효과

본 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향은 <표 4>와 같았다. 실험집단과 통제집단

의 사전점수는 서로 동질한 것으로 나타났으나(Mann-Whitney $U = 147.50$, $p > .05$), 프로그램을 적용한 실험집단의 경우 사전조사에 비해 사후조사 점수가 유의하게 향상된 것으로 확인되었다($Z = -2.51$, $p < .05$). 반면 통제집단의 사전점수와 사후점수 간 유의한 차이는 나타나지 않았다($Z = -.86$, $p > .05$).

〈표 4〉 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Wilcoxon Z
실험집단	3.20(.74)	3.63(.45)	-2.51*
통제집단	3.47(.53)	3.30(.28)	-.86
Mann-Whitney U	147.50	116.00*	

* $p < .05$

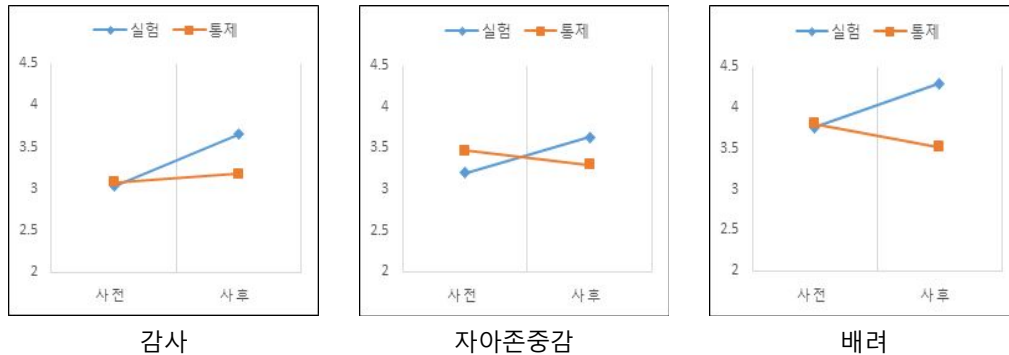
3. 배려에 미치는 효과

본 프로그램이 배려에 미치는 영향은 〈표 5〉와 같았다. 실험집단과 통제집단의 사전점수는 서로 동질한 것으로 나타났으나(Mann-Whitney $U = 200.00$, $p > .05$), 프로그램을 적용한 실험집단의 경우 사전조사에 비해 사후조사 점수가 유의하게 향상된 것으로 확인되었다($Z = -3.55$, $p < .001$). 반면 통제집단은 오히려 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 낮아진 것으로 나타났다($Z = -2.06$, $p < .05$).

〈표 5〉 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램이 배려에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Wilcoxon Z
실험집단	3.76(.56)	4.30(.50)	-3.55***
통제집단	3.80(.61)	3.52(.77)	-2.06*
Mann-Whitney U	200.00	84.00**	

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



[그림 1] 각 변인별 실험집단과 통제집단의 사전-사후점수 변화

IV. 논의 및 결론

입시위주의 교육을 받아온 우리 청소년들은 오직 국·영·수 중심의 교육 속에서 성장한 탓에, 입시경쟁에서 벗어나 대학생이 된 후에도 많은 어려움과 불안정함을 호소한다. 어느 세대를 막론하고 그 세대가 가지는 어려움, 해결해야 할 과업 등으로 여러 부정 감정 및 스트레스를 느낄 수 있지만, 중요한 것은 ‘얼마나 많은 스트레스를 경험하는가’가 아니라 ‘그 스트레스를 어떻게 대처하는가, 어떻게 관리할 수 있는가’일 것이다. 따라서 청소년에서 성인으로의 이행을 본격적으로 준비하는 시기이자 대체적으로 마지막 학교생활이라 할 수 있는 대학생활에서조차 자신이 겪는 어려움, 스트레스들을 효과적으로 관리할 수 있는 교육이 이루어지지 못한다면 개인의 부정적 현상은 계속적으로 이어질 수 있는 문제이다. 대학생들의 심리적 탄력성 증진을 위한 교육 프로그램이 필요한 이유이며, 특히 전인적 교육을 받아오지 못한 한국의 대학생들에게 더욱 요청되는 사안이라 하겠다.

이러한 맥락에서 본고는, 개인이 겪는 심리적 어려움을 잘 극복하도록 돕고 어려움 속에서도 긍정적인 생활을 할 수 있도록 돕는 것이 전통적으로 종교가 해 온 역할이고 또 해야 할 역할이라는 점에서, 종교교육의 주제로서 감사에 주목하고 원불교 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램의 효과를 경험적으로 살펴보고자 하였다. 이에, 실험집단의 대학생들에게 ‘매일 은혜를 발견하고 감사실천이 이루어지도록 이끄는 감사 노트’를 날마다 작성하도록 하고 일주일마다 이를 점검하며 피드백을 제공하는 프로그램을 실시하였다. 개강날과 종강날에 사전, 사후조사를 실시하고 아무런 처치를 하지 않은 통제집단과 비교한 결과, 본 프로그램은 대학생들 자신의 감사 성향, 자아존중감을

향상시킬 뿐만 아니라 친사회적 행동인 배려도 증진시키는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 몇 가지 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램이 대학생들의 감사 성향과 자아존중감을 향상시키는 것으로 확인되었다. 본 프로그램은 자신과 모든 존재의 궁극적 은혜를 발견하도록 하고, 원망할 일이 있더라도 생각을 전환하여 감사하는 마음으로 대체하도록 하며, 은혜 발견에서만 끝나는 것이 아니라 매일 반드시 1개 이상의 감사행동을 실천하도록 하고 있는데, 이러한 사은사상에 기반한 교육프로그램이 대학생들의 감사심과 그 행동을 향상시키는데 효과적임을 보여준다. 이는 본 프로그램이 무엇보다도 감사 증진 교육프로그램으로서의 기능을 제대로 하고 있음을 입증해 주며, 감사가 훈련과 교육을 통해 충분히 향상될 수 있는 특성임을 실증해 준다. 또한 본 프로그램은 대학생들의 자아존중감 향상에도 유의한 효과를 나타내었는데, 감사가 자아존중감을 향상시킨다는 노지혜, 이민규(2011)의 연구³⁸⁾, Kong과 그의 동료들(2015)의 연구³⁹⁾와 같은 선행연구들을 뒷받침하는 결과이다. 감사생활이 세상을 긍정적으로 바라보게 함에 따라 자기 자신에 대해서도 긍정적인 시각을 갖게 해 주며 자신에 대한 가치를 더욱 많이 지각하게 해 줌을 알 수 있다. 불평만을 일삼는 사람들과 다르게, 확실히 더 높은 수준의 자기 가치감을 만들어내는 효과적인 전략임을 보여준다. 대다수의 우울이나 불안이 자신에 대한 부정적인 사고와 무가치함의 인식에서 비롯된다⁴⁰⁾는 점을 떠올린다면, 본 프로그램은 대학생의 정신건강 증진에도 충분히 효과적으로 기능할 수 있음을 시사 받을 수 있다.

둘째, 본 프로그램은 개인의 성향이나 가치감뿐 아니라 친사회적 행동인 배려도 유의하게 향상키는 것으로 나타났다. 긍정심리학 출현 이후 감사의 가치가 조명을 받으면서 국내의 경우 2010년 이후에야 감사 연구가 조금씩 진행되기 시작하였는데, 대다수의 프로그램들은 행복감⁴¹⁾, 부정적 정서⁴²⁾, 자아탄력성⁴³⁾과 같은 개인 내적 변인들의

38) 노지혜, 이민규, 앞의 글.

39) Kong et al., ibid.

40) 하은혜, 송동호, 「청소년기 부정적사고가 우울증상에 미치는 영향」 『신경정신의학』44(1) (서울: 대한신경정신의학회, 2005), 89-97쪽; 김은진, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적사고, 우울에 미치는 영향」 『청소년복지연구』17(4) (서울: 한국청소년복지학회, 2015), 95-96쪽; 전운, 박기환, 「사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후반추사고에 자기심상 조작이 미치는 영향」 『인지행동치료』13(1) (서울: 한국인지행동치료학회, 2013), 87-105쪽.

41) 윤혜정, 조봉환, 「인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과」 『초등상담연구』10(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2011), 1-17쪽.

42) 이지은, 김정호, 김미리혜, 「감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과」 『한국심리학회지: 건강』21(1) (서울: 한국심리학회, 2016), 19-46쪽.

43) 배수현, 김광수, 「감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 효과」 『초등상담연구』

효과에 중점을 두어 왔다. 감사프로그램의 효과검증 관련변인에 대한 메타분석 연구에 의하면, 감사성향을 제외하고 안녕·행복감 26편, 삶의 만족도 11편, 성격심리·적응 38편 등으로,⁴⁴⁾ 감사가 가져온 행동의 변화를 살펴본 연구는 아주 드문 형편이다. 이는 아마도 심리학을 포함한 상담·심리 전공자가 주로 감사 연구를 실시하였다⁴⁵⁾는 점과 무관하지 않을 것이다. 최근에는 감사 연구가 진행된 탓에 감사가 미치는 영향에 대한 다양한 변인들이 연구되지 못했을 뿐만 아니라, 개인의 긍정적 특성 및 적응적 측면에서의 감사 효과에 보다 우선적으로 주목하였을 것이기 때문이다. 그러나 다른 한편으로는 구인에 대한 정의와의 관련성도 생각해 볼 수 있을 것으로 판단된다. 프로그램의 구성과 운영은 개념에 대한 조작적 정의 하에 이루어지는 것이기 때문이다. 예컨대 여러 연구자들은 사건, 사람, 행동이나 사물이 가진 가치와 의미를 깨닫고 그것들에 대해 긍정적인 정서적 연결감을 느끼는 것⁴⁶⁾, 타자의 선의로부터 받았다고 여겨지는 이익에 대한 긍정적 정서 반응⁴⁷⁾으로 감사를 정의하는데, 이는 다분히 ‘감사함의 지각’에 초점을 맞춘 것으로 볼 수 있다. 물론 정서는 행동을 동기화시킨다는 점에서, 감사함의 지각은 친사회적 행동을 자극시킬 수 있지만 이것은 어디까지나 가능성에 대한 예측일 뿐이다. 따라서, 사은사상에 기반한 감사로서 단순한 은혜 발견만이 아니라 감사의 실천인 보은의 행위까지를 포함하여 그 의미를 개념화하고, 이에 따라 반드시 1개 이상의 ‘감사실천 행동’을 작성하도록 프로그램화한 것은 본 연구 결과를 도출하는데 중요한 기여를 했을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구 결과는 회기 형식의 프로그램 구성이 아니더라도 스트레스 완충 자원을 끌어올려 줄 교육 프로그램의 가능성을 보여준다. 감사프로그램 메타분석 연구 결과가 보여주듯이, 현재 대부분의 프로그램들은 주 1~2회, 그리고 1회기 시간이 50~60분 소요되는 경우가 가장 많다.⁴⁸⁾ 이러한 형식은 감사의 의미에 대해 심층적 교육 및 다양한 콘텐츠 적용을 실시할 수 있다는 장점이 있을 수 있지만, 현실적으로 적용상의 어려움을 갖는다는 제한점이 크다. 프로그램을 적용하는데 많은 시간과 에너지가 투입되어야 하는 어려움이 있고 일회적일 수 있다는 한계를 노출한다. 실제 학교 현장에서 실용화하기에는 시간적인 할애가 선행되어야 하기 때문에 실질적으로 활용하기가

구』11(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2013), 49-67쪽.

44) 신애자, 김용수, 「감사 연구동향 및 관련변인에 대한 메타분석」 『상담학연구』17(1) (서울: 한국상담학회, 2016), 158쪽.

45) 위의 글, 161쪽.

46) 노지혜, 이민규, 「한국판 감사 척도의 타당화」 『한국심리학회지: 임상』31(1) (서울: 한국심리학회, 2012), 329쪽.

47) Tsang, Jo-Ann, "Gratitude and prosocial behaviour: an experimental test of gratitude.", *Cognition & Emotion*, 20(1), 2006, p.139.

48) 신애자, 김용수, 162쪽.

쉽지 않다는 어려움을 갖는다. 따라서, 잠깐의 자기성찰적 점검 시간이 자신에게 의미 있는 동기부여책이 되었던 것을 보여준 김은진과 한내창의 연구⁴⁹⁾에서처럼, 감사노트의 활용 방식은 교육 프로그램의 적용을 한층 수월하게 하면서도 긍정적 효과를 불러일으킬 수 있다는 점에서 큰 이점이 있다고 할 수 있다. 학교 현장에서 적용하기 쉽고 관찰이 용이하다는 점에서 실천가능성이 크다 할 것이며, 특히 종교적 이념을 내면화하고 지속적인 실천을 이끄는 데 효과적인 방법이라 할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구 결과는 오늘날 공교육 현장에서 종교교육이 실시될 때 참고할 수 있을 만한 함의점들을 전달한다. 즉, 본 프로그램은 원불교 사은이라는 종교적 교리에 기반하지만, 종교 교리 자체의 주입을 목적으로 노트를 구성하거나 프로그램화하지 않았다. 사은사상이 함의하고 있는 감사의 의미, 즉 “자신과 모든 존재에 대한 궁극적 은혜 발견하기, 원망할 일이 있더라도 인식의 전환을 통해 감사하는 마음으로 대체하기, 은혜 지각에서 멈추지 말고 반드시 보은의 실행하기”를 감사생활의 범주로 반드시 규정한 것 외에, 이에 대한 방법론에 있어서는 종교 유무를 막론하고 누구라도 평이하게 접근 가능하도록 중점을 두었다. 공교육 현장에서 일반적으로 활용되기 위해서는 각 종교기관 내에서 실시되는 프로그램들과는 다르게 일반적 용어로 다가갈 수 있어야 하며, 그럼으로써 교육의 공공성과 보편성을 훼손하지 말아야 하기 때문이다. 다문화 다종교의 시대를 살고 있는 오늘날, 공교육 현장에서 특정 종교의 교리나 신앙 위주의 호교론적 종교교육에 집중하는 것은 교세 확장의 수단으로 종교교육을 전락시키는 셈이 될 것이며, 종교 전도를 목적으로 하는 교육쯤으로 종교교육의 의미를 왜곡, 축소시킬 수 있다. 종교교육의 진정한 목적이 인간의 영적 성숙 및 전인적 인격의 함양에 있다면, 신앙교육적 종교교육을 넘어서서 학생들의 자기성찰을 돕고 그럼으로써 그들의 올바른 인성과 긍정적 가치관 정립 등을 위해 종교가 기여할 수 있는 길을 고민해야 할 것이다.

요약컨대 본 연구는 사은사상에 기반한 감사교육 프로그램이 대학생들의 감사 성향, 자아존중감, 배려에 미치는 효과를 살펴보았다. 종교 교리에 기반한 교육 프로그램이지만 종교 유무에 상관없이 적용할 수 있도록 방법론적 노력을 기울이고, 회기 형식을 탈피하여 자기성찰적 노트를 활용함으로써 프로그램의 적용을 한층 용이하게 하였는데, 이는 대학생들의 감사 성향은 물론 자기 가치감의 향상, 배려의 증진을 가져왔다. 대학생의 감사 증진 프로그램으로, 또 정신건강의 향상 및 친사회적 행동 증진 프로그램으로 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 현재 고등교육 인재 양성과 관련하여, 국가 차원에서는 국가장학금 지원 및 각종 재정지원사업과 같은 경제적 지원에만 초점이

49) 김은진, 한내창, 「유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램이 청소년 전인적 치유에 미치는 효과」 『종교교육학연구』46 (서울: 한국종교교육학회, 2014), 47-66쪽.

있을 뿐, 심각한 심리적 위기를 겪고 있는 대학생 정신건강 증진을 위한 투자는 거의 전무한 상황이라 할 수 있는데, 본 프로그램과 같은 종교교육 프로그램의 보급이 그 대안적 역할을 할 수 있으리라 생각한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 한 대학의 한 교양강좌를 수강하는 학생들 41명만을 대상으로 하였기 때문에, 연구 결과를 일반화하는데 한계를 가질 수 있다. 여러 지역의 표본들과 더 많은 수의 표본으로 연구를 재검증할 필요가 있을 것이다. 아울러, 학년이나 연령에 따른 차이 검증도 추후 연구에서 실시될 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 감사교육 프로그램의 효과를 검증하기 위해 자기보고 설문지를 통해 변인들을 측정하였다. 추후 연구에서는 인터뷰 및 사례연구와 같은 질적연구 방법을 통해 연구 결과를 좀 더 보완할 필요가 있다. 본 프로그램이 구체적으로 어떠한 효과를 갖는지에 대해 한층 풍부한 정보를 제공받을 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강인구, 「긍정적 도덕정서로서 고양, 감사, 감탄과 친사회적 행동의 관계」 『교육학연구』 50(1) (서울: 한국교육학회, 2012)
- 권선중, 김교현, 이홍석, 「한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도」 『한국심리학회지: 건강』 11(1) (서울: 한국심리학회, 2006)
- 김민지, 여태철, 「긍정적 피드백을 활용한 감사일기 쓰기가 초등학생의 자아존중감 및 학습동기에 미치는 영향」 『초등상담연구』 15(2) (서울: 한국초등상담교육학회, 2016)
- 김은진, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적사고, 우울에 미치는 영향」 『청소년복지연구』 17(4) (서울: 한국청소년복지학회, 2015)
- 김은진, 「사은(四恩)-감사 마음치유 프로그램 개발을 위한 예비연구-치유원리와 방법론 고찰을 중심으로」 『원불교사상과 종교문화』 71 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2017)
- 김은진, 양명희, 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」 『교육심리연구』 25(3) (서울: 한국교육심리학회, 2011)
- 김은진, 양명희, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」 『교육학연구』 50(3) (서울: 한국교육학회, 2012)

- 김은진, 한내창. 「유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램이 청소년 전인적 치유에 미치는 효과」 『종교교육학연구』46 (서울: 한국종교교육학회, 2014)
- 네이버 국어사전(<http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=822800>)
- 노지혜, 이민규. 「한국판 감사 척도의 타당화」 『한국심리학회지: 임상』31(1) (서울: 한국심리학회, 2012)
- 노지혜, 이민규. 「나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향」 『한국심리학회지: 임상』30(1) (서울: 한국심리학회, 2011)
- 박종인. 「감사일기를 활용한 집단미술치료가 불안장애아동의 배려심과 또래관계에 미치는 효과」 (건국대학교 예술디자인대학원 석사학위논문, 2018)
- 배수현, 김광수. 「감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 효과」 『초등상담연구』11(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2013)
- 신애자, 김용수. 「감사 연구동향 및 관련변인에 대한 메타분석」 『상담학연구』17(1) (서울: 한국상담학회, 2016)
- 원광대학교 원불교사상연구원 편. 『원불교대사전』 (익산: 원불교 출판사, 2013)
- 원불교 정화사 편. 『원불교 전서』 (익산: 원불교 출판사, 1993)
- 윤혜정, 조봉환. 「인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과」 『초등상담연구』10(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2011)
- 이연수, 김성희. 「초등학생용 배려 척도 개발」 『상담학연구』10(4) (서울: 한국상담학회, 2009)
- 이지은, 김정호, 김미리혜. 「감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과」 『한국심리학회지: 건강』21(1) (서울: 한국심리학회, 2016)
- 이희경, 이동귀. 「긍정심리학적 인간이해와 변화」 『인간연구』13 (가톨릭대학교 인간학연구소, 2007)
- 전운, 박기환. 「사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후반추사고에 자기심상 조작이 미치는 영향」 『인지행동치료』13(1) (서울: 한국인지행동치료학회, 2013)
- 하은혜, 송동호. 「청소년기 부정적사고가 우울증상에 미치는 영향」 『신경정신의학』44(1) (서울: 대한신경정신의학회, 2005)
- 〈2014년 OECD 교육지표 조사결과〉. 《교육부 보도자료》. 2014년 9월 9일자
- 〈2016년 신입사원 채용실태 조사 결과〉 《한국경영자총협회》. 2016년 6월
- 〈위기의 대학생, 정신건강 적신호〉. 《한국대학교육협의회 보도자료》. 2018년 4월 26일자
- 〈홍사단 윤리연구센터, '2017년 청소년 정직지수 하락'〉, 《전자신문》, 2017년 12월

11일자

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. "Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being", *Journal of personality*, 73(1), 2005
- Christopher Peterson & Martin E. P. Seligman, *Character strenghts and virtues: a handbook and classification*, 문용린 · 김인자 · 원현주 · 백수현 · 안선영, 『긍정 심리학의 입장에서 본 성격 강점과 덕목의 분류』 (서울: 한국심리상담연구소, 2009)
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. "Gratitude as a human strength: Appraising the evidence", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 2000
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. "Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 2003
- e-나라지표(http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1528)
- Friedman, P. H., & Toussaint, L. L. "Changes in forgiveness, gratitude, stress, and well-being during psychotherapy: an integrative, evidence-based approach", *The International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 2006
- Friedman, P. H., & Toussaint, L., "The relationship between forgiveness, gratitude, distress, and well-being", *The International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 2006
- Klag Stefanie & Graham Bradley, "The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender", *British journal of health psychology*, 9(2), 2004
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. "The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students", *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 2015
- Lazarus, Richard S., *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University Press, 1991
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. "The grateful disposition: a conceptual and empirical topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 2002
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. "Is gratitude a moral affect?", *Psychological bulletin*, 127(2), 2001
- Rosenberg, Morris. "Rosenberg self-esteem scale (RSE)", *Acceptance and commitment*

- therapy. *Measures package* 61, 1965
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. "Positive psychology progress: empirical validation of interventions", *American psychologist*, 60(5), 2005
- Tsang, Jo-Ann, "Gratitude and prosocial behaviour: an experimental test of gratitude.", *Cognition & Emotion*, 20(1), 2006
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. "A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude", *Emotion*, 8(2), 2008

원고접수일: 2018년 6월 15일, 심사일: 2018년 6월 15일, 게재확정일: 2018년 7월 1일

연구자소개: 김은진

① 전공: 교육심리학 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 조교수

② 관심영역: 청소년 심리, 심리측정 평가, 인성교육, 마음공부

③ 주요논저: 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」, 「대학생 마음공부 프로그램의 평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로」, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적사고, 우울에 미치는 영향」, 「대학생 불안정애착과 정서, 정서조절곤란의 관계에서 마음챙김의 매개효과」, 「사은-감사 마음치유 프로그램 개발을 위한 예비연구」, 「대학생 인성 척도의 개발 및 타당화」, 「Psychometric Properties of the Korean Version of the Mindfulness in Teaching Scale」

④ E-mail: ejkim2367@wku.ac.kr

Abstract

The Effects of the Fourfold Grace-based Gratitude Education Program
for University Students

Kim, Eun-Jin

Wonkwang University

The purpose of this study was to verify the effects of the Won-Buddhism's Fourfold Grace-based gratitude education program on university students' gratitude, self-esteem, and care. In order to do that, the Won-Buddhism's Fourfold Grace and the effects of gratitude were studied through theoretical backgrounds, and empirical studies were conducted to verify the Fourfold Grace-based gratitude education program. The study subjects were 41 university students (experimental group 21, control group 20), and non-parametric tests were performed for statistical estimation suitable for small sample size. As a result of applying the program for 16 weeks, pre-post analysis showed that the experimental group was significantly improved gratitude, self-esteem, and care compared to the control group. Based on the above results, implications and suggestions of this study were discussed.

Key words: Fourfold Grace, gratitude education program, self-esteem, care, non-parametric test