

지은보은(知恩報恩) 기반 감사교육 프로그램이 청소년의 감사성향과 영성에 미치는 효과

남유정* · 박성현**

서울불교대학원대학교

【요약】

본 연구는 원불교 은(恩)사상의 핵심인 지은보은에 기반한 감사교육 프로그램이 청소년들의 감사성향 및 영성에 미치는 효과를 확인하고자 한다. 원불교 지은보은이 함의하는 감사의 의미를 살펴보고 이에 기반한 감사교육 프로그램을 구성하였다. 연구대상은 고등학생 실험집단 23명, 통제집단 23명이며 사전-사후 통제집단 설계로서 실험집단에만 12주 동안 프로그램을 진행하였다. SPSS 18.0을 사용하여 사전검사의 집단 간 차이를 확인한 후 반복치치 변량분석과 공변량 분석을 실시하였다. 분석 결과 실험집단은 통제집단에 비해 감사성향과 영성 모두 유의한 증가가 나타났다. 이와 같은 연구결과가 청소년 발달에 시사하는 의미를 논의하였다.

주제어: 지은보은(知恩報恩), 사은(四恩), 감사교육 프로그램, 감사성향, 영성(靈性)

I. 서론

인간의 행복을 만들어가는 방법으로 종교의 가르침이 큰 역할을 해 왔다. 심리학에서는 종교의 가르침인 명상, 자비, 용서, 감사 등을 활용하여 인간의 치유나 성장에 기여하고 있다. 인류의 정신적 자산을 다양한 연구를 통하여 현대인의 행복과 삶의 질에 도움을 주는 일은 매우 고무적이다.

* 서울불교대학원대학교 상담심리학과 자아초월상담학전공 박사수료, crystaluj@naver.com

** 교신저자, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 자아초월상담학전공 교수, gchio@hanmail.net

최근 도서와 연구물을 살펴보면 행복증진을 위한 방법으로 ‘감사’가 큰 비중을 차지하고 있다. 감사는 교육학과 철학·심리학에서 공히 강조하고 있지만 근본적으로는 종교의 가르침이었다고 볼 수 있다. 대부분의 종교가 신의 은총에 대한 감사는 물론 일상생활에서 감사를 강조하여 왔다. 기독교는 유일신인 창조주가 은혜를 주는 대상으로 신을 찬양하고 감사하라는 가르침을 폈다. 강영택(2008)은 기독교 교육에서 학생들에게 단순히 기독교에 순종하도록 가르치는 것이 아니라 창조주의 은혜에 감사를 표현하는 것이 성숙한 태도라고 하였다.¹⁾ 불교에서는 감사라는 단어에 가장 근접한 의미인 ‘보시’라는 단어를 사용하여 베푸는 생활을 하도록 교육하고 있다. 불교는 모든 것이 인연화합으로 이루어져 있다는 관점에서 우리의 삶도 다른 것들과의 인연에 의해서 유지되고 있다는 의미에서 감사와 보은을 중시하고 있다.²⁾

이 외에도 유대교와 이슬람교를 포함한 동서양의 주요 종교에서도 개인이 갖추어야 할 핵심 덕목으로 감사의 태도를 강조해오고 있다.³⁾ 생활종교인 원불교는 모든 존재들이 서로의 도움이 없이는 살수 없는 은혜 속에 살아가므로 은혜를 알고 그 은혜에 보답하는 감사생활을 해야 한다는 가르침이 교리의 핵심을 이루고 있다. 특히 ‘원망생활을 감사생활로 돌리자’는 일상수행의 요법⁴⁾에는 감사에 대한 기본사상이 잘 드러나 있다. 원불교의 감사는 긍정적 상황에서는 물론, 부정적 상황에서도 은혜를 발견하여 감사생활을 하자는 적극적 감사를 강조하고 있다.

이렇게 각 종교마다 감사를 강조한 것은 행복을 추구하는 인간의 생활에 있어 감사가 절대적으로 필요하기 때문이다. 개인은 물론 개인 간의 상호작용에 있어서 행복의 가치를 실현하는데 필요한 요소 중 하나가 ‘감사’라고 볼 수 있다.

하지만 종교에 뿌리를 둔 감사는 근엄한 가르침으로 종교 경전 속의 미덕으로 머물고 있다. 감사가 숨을 쉬며 활동하게 된 것은 긍정심리학의 발달로 가능했다. 이후 많은 연구가 이루어져서 감사의 전성기 시대가 도래 했지만 종교의 교리에 기반하여 이루어진 감사 연구는 매우 드물다. 특정 신에 대한 믿음과 교리에 근거한 감사는 그 종교의 울타리를 넘어서 일반화하기에는 다소 어려움이 있을 것이다. 특정 신(神)보다 진리에 대한 믿음과 수행으로 원만한 인격을 양성하고 상생의 관계를 지향하는 종교의 감사는 일반화의 접근이 보다 쉬울 것이라고 예상한다. 교법의 시대화, 생활화, 대중화로 보편적 가치를 실현하고자 하는 원불교의 감사는 종교의 울을 넘어 일반인을 대상

1) 강영택, 「살림을 위한 기독교 교육: 니콜라스 월터스토프의 교육사상을 중심으로」 『기독교교육논총』 17, (서울: 한국기독교 교육학회, 2008), 197쪽.

2) 권석만, 『인간의 긍정적 성품』, (서울: 학지사, 2011), 82쪽.

3) Emmons, R. A., & Crumpler, C. A.. "Gratitude as a human strength: Appraising the evidence", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 2000, pp.56-69.

4) 원불교정화사 편, 『원불교전서』, (익산: 원불교출판사, 2009), 54쪽.

으로 감사를 증진시키는데 큰 무리가 없을 것으로 사료된다.

본 연구는 원불교의 지은보은 사상을 기반으로 일반 청소년들을 대상으로 감사교육 프로그램을 개발하고 감사성향과 영성이 향상되는지에 주요 목적을 두고자 한다. 대학 입시와 진로 등으로 심리적 불안을 겪는 고등학생들에게 감사가 어떤 효과가 있는지를 살펴보는 것은 큰 의미가 있을 것이다. 청소년기는 발달 과정상 추상적 사고가 가능하기 때문에 추상적 가치를 지향하는 종교의 감사가 감사성향은 물론 영성에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 특히 사춘기라는 시기적 특성과 진로와 진학의 스트레스가 많은 청소년들에게 종교적 가르침이 청소년들이 처한 어려움 극복의 대안이 될 수 있는지 알아보하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 지은보은(知恩報恩)이 함의하는 감사의 의미

심리학에서 감사는 세 가지 특성을 가지고 있다. 첫째, 감사의 대상이 있다는 것이다. 감사의 대상은 신이나 사람, 사물, 자연 등이 될 수 있다. 대상이 무엇이든 수혜를 베풀어준 대상을 인식함으로부터 감사의 마음이 나온다. 둘째, 긍정적인 정서를 느끼는 것이다. 감사를 느낄 때 고마움과 기쁨 등의 감정이 일어난다. 긍정적 정서는 대상과 상호작용을 촉진하는 특성을 지닌다. 셋째, 감사를 베풀 대상에게 언어적이든 비언어적이든, 적극적이든 소극적이든 감사의 표현을 한다는 것이다.⁵⁾

감사의 구성요소는 감사의 대상과 감사의 느낌과 감사의 표현이 포함된다. 이러한 특성을 가지고 있는 원불교의 감사는 지은보은(知恩報恩)에서 그 의미를 살펴볼 수 있다. 지은보은은 은혜 입은 내역을 알아서 은혜를 갚는다는⁶⁾ 의미로 원불교의 핵심교리라고 할 수 있다. 원불교 교리에 근거한 감사를 ‘지은보은의 감사’라고 칭하고자 한다. 지은보은의 개념에 의하면 지은보은의 감사는 심리학적 감사의 인지·정서·행동의 세 가지 특성을 살펴볼 수 있다.

“지은보은(知恩報恩)은 우리가 천지와 부모와 동포와 법률에서 은혜 입은 내역을 깊이 느끼고 알아서 그 피운된 도를 채받아 보은행을 하는 동시에, 원망할 일이

5) 변영순, 「아동용 감사척도 개발 및 타당화」(목포대학교 대학원 박사학위논문, 2017), 15쪽.

6) 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』(익산: 원불교출판사, 2013), 53쪽.

있더라도 먼저 모든 은혜의 소종래를 발견하여 원망할 일을 감사함으로써 그 은혜를 보답하자는 것이며”⁷⁾

지은보은의 감사를 심리학적 감사의 구성요소로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 감사의 대상은 사은이다. 천지·부모·동포·법률의 사은이 베푸는 은혜는 없어서는 살 수 없는 절대적 은혜에 대한 감사이다. 둘째, 감사의 정서는 함축적 의미로 포함이 되어 있다. 은혜 입은 내역을 깊이 느끼고 알면 고마움, 행복, 기쁨의 정서가 일어남을 알 수 있다. 셋째, 감사의 표현은 ‘피은(被恩)’된 도(道)를 체(體) 받아서 은혜에 보답하는 행동을 해야 한다. 감사를 알고 느끼는 것에만 그치는 것이 아니라 고마움을 행동으로 표현하는 것 까지 감사에 포함이 된다. 이와 같이 지은보은의 감사는 인지·정서·행동의 세 가지 요소가 포함이 되어 있다. 이 연구는 원불교 감사의 특성을 함의하고 있는 지은보은의 감사에 근거하였다. 지은보은 감사의 구성은 다음과 같다. ‘사은 기반의 감사’는 감사의 대상에 대한 인식을, ‘보은의 감사’는 감사의 표현을, ‘인식 전환의 감사’는 부정적 상황을 긍정적 상황으로 전환하는 감사이다.

1) 사은(四恩) 기반의 감사

감사는 먼저 어떤 대상에게 어떤 은혜를 입었는지를 자각하는 데서 시작이 된다. 대상이 베풀어준 은혜를 인식하는 것이 감사의 시작이라고 볼 수 있다. 지은보은에서 감사의 대상은 바로 사은이다. 사은은 천지는, 부모은, 동포은, 법률은을 말하며 우주에 존재하는 모든 대상을 4가지 범주로 분류한다.

우리는 사은으로부터 어떤 은혜를 입고 살아가는가? 깊이 숙고해보면 사은(四恩)이 없이는 살 수 없다. 먼저 천지에게 입은 은혜를 살펴보면 공기와 땅, 일월, 풍운우로의 혜택이 있고 천지의 생멸 없는 도가 있기에 우리가 호흡을 하며 자연이 베풀어주는 산물로써 살아가고 있다. 부모는 몸을 낳아 주시고 무자력할 때 양육하고 지도하여 주신 큰 은혜를 입었다. 여기에서 말하는 부모는 현생의 부모뿐만 아니라 삼세의 부모를 의미한다. 동포는 학술과 정사로 도움을 주는 사(士)와 의식 원료를 제공해주는 농(農), 각종 물품과 수용품을 제공하는 공(工), 천만 물질을 교환하고 생활에 편리를 주는 상(商)에 종사하는 동포(이웃)를 말하며 또한 금수와 초목까지도 우리에게 없어서는 살 수 없는 은혜를 준다. 법률에게 입은 은혜는 인도정의의 공정한 법칙을 일컫는다. 수신하는 법률과 가정 다스리는 법률, 사회 다스리는 법률, 국가 다스리는 법

7) 원불교정화사 편, 앞의 책, 53쪽.

를, 세계 다스리는 법륜이 있어서 우리가 안녕과 질서로 삶을 유지하는 큰 은혜를 입고 있다.

원불교의 감사는 사은을 기반으로 한다. 사은은 없어서는 살 수 없는 절대적 감사의 대상이다. 감사의 대상인 사은은 사람은 물론 생물과 무생물, 눈에 보이는 대상과 눈에 보이지 않는 대상이 해당된다. 추상적 개념인 안녕과 질서를 유지하는 법륜을 포함하며 초월적이고 내재적인 대상까지 감사의 대상으로 볼 수 있다.

2) 보은(報恩)의 감사

은혜를 입었다는 것을 자각하면 적극적이든 소극적이든 감사를 표현하고 싶은 마음이 있다. 지은보은의 감사는 은혜 입은 내용을 깊이 느끼고 알아서 고마운 마음을 행동으로 감사를 표현하는 것 즉, 보은행을 실천하는 것이다. 감사를 느끼는 정서적 차원에 그치는 것이 아니라 보답하는 행위까지를 감사의 범위에 포함하고 있다. 보은의 방법은 대상으로부터 받은 도움을 그대로 본받아 직·간접적으로 은혜를 입은 모든 대상들에게 고마움을 표현하는 보은의 행동을 하자는 것이다. 사은에 대한 보은의 내용은 다음과 같다.

천지에게 입은 은혜는 천지팔도⁸⁾를 실행하는 것이 천지에 대한 보은행이다. 부모에게 입은 은혜는 부모에 대한 효도를 다하며 무자력자를 보호하는 것이다. 내가 무자력할 때 보호하고 양육한 은혜를 입었기에 그 은혜에 보답하자는 것이며, 설사 부모가 살아 계시지 않더라도 무자력자에게 은혜를 베푸는 것이 부모 보은행을 실천하는 것이다. 동포에게 입은 은혜는 자리아타의 도를 실행함으로써 감사를 표현하자는 것이다. 법륜에게 입은 은혜는 인도정의를 법칙에 잘 순응하는 것이 법륜에 대한 감사를 실천하는 것이다. 보은의 감사는 입은 은혜에 대해 이타행을 함으로써 감사를 표현하는 행위이다.

3) 인식 전환의 감사

감사는 현실적으로 도움을 받았거나 이익을 얻었다고 인식할 때 일어나는 마음이다. 감사는 은혜 입은 내역을 철저히 알고 느낄 때 일어나는 마음이다. 그러므로 소태산은 사은(四恩)에서 은혜 입은 내역을 깊이 느끼고 알아야 한다고 하였다.⁹⁾ ‘천지가 없어도 이 존재를 보전하여 살 수 있을 것인가’, ‘부모가 아니어도 이 몸을 세상에

8) 원불교정화사 편, 앞의 책, 28-29쪽.

9) 원불교 교조 박중빈(朴重彬)의 법호, 원각성존(圓覺聖尊) 또는 대중사(大宗師)라 존칭한다.

나타내게 되었으며, 설사 나타났더라도 자력 없는 몸으로서 저절로 장양될 수 있었을 것인가, ‘사람도 없고 금수 초목도 없는 곳에서 나 혼자라도 살 수 있을 것인가’, ‘수신하는 법률과, 제가하는 법률과, 사회 다스리는 법률과, 국가 다스리는 법률과, 세계 다스리는 법률이 없고도 안녕 질서를 유지할 수 있을 것인가’를 생각해보게 하였다.¹⁰⁾ 생각해보면 모든 존재들에게 ‘없어서는 살 수 없는 은혜’를 입고 살아감을 알 수 있다.

상대적인 현실 세계에서는 피해를 입게 되면 원망의 마음이 올라온다. 그러나 존재의 근원에 면면히 흐르고 있는 은혜를 자각하면 ‘나’라는 존재는 모든 존재로부터 없어서는 살 수 없는 은혜를 입고 있음을 알 수 있다. 존재의 근원에 대한 절대감사를 느낄 때 원망하는 마음은 감사의 마음으로 돌려질 수 있다. ‘없어서는 살 수 없는’ 존재 자체에 대한 절대 은(恩)을 확실히 자각한다면 어떤 고통도 원망 할 수가 없다. 어렵고 힘든 상황에서 은혜를 발견하고 감사생활을 한다면 고통은 삶을 더욱 단단하게 성장시켜주는 또 하나의 감사의 기회가 되는 것이다. 순경에서도 역경에서도 은혜를 발견하고 감사생활을 하는 사람의 삶은 항상 긍정적이며 행복한 삶을 누릴 수 있다. ‘원망할 일이 있더라도 먼저 모든 은혜의 소종래를 발견하여 원망할 일을 감사함으로써 그 은혜를 보답하자는 것’을 김은진은 인식전환의 감사¹¹⁾라고 하였다. 이 연구에서도 원망심이 일어나는 부정적 상황에서 은혜를 발견하여 감사로 전환하는 감사의 의미를 ‘인식전환의 감사’라고 할 것이다.

이와 같이 지은보은의 감사는 사은 기반의 감사, 보은의 감사, 인식전환의 감사를 함의하고 있다. 심리학에서 정의하는 감사 특성에 준하여 감사의 대상은 천지, 부모, 동포, 법률의 사은이다. 사은의 은혜를 자각할 때 감사를 느끼고 은혜에 보답하는 보은행이 동시에 이루어져야 한다. 또한 원망심이 일어나는 부정적 상황에서도 은혜를 발견하여 감사하자는 것이다.

2. 감사성향(gratitude disposition)

감사는 고마워하는 특성이나 상태, 호의에 보답하려는 의도로 풀이하며 은혜(grace), 친절함(graciousness) 또는 고마움, 아무런 대가 없이 무엇인가를 얻는 것 등과 의미가 연결되어 있는 인간의 긍정적인 심리특성 중의 하나이다.

10) 원불교정화사 편, 앞의 책, 27-39쪽.

11) 김은진, 「사은(四恩)-감사 마음치유 프로그램 개발을 위한 예비연구: 치유원리와 방법을 중심으로」 (원불교사상과 종교문화 71집, 2017), 15쪽.

감사를 느끼는 강도나 빈도, 범위, 밀도의 네 가지 측면으로 설명하는 감사성향 (gratitude disposition)은 긍정적인 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 것에 대한 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성을 말하며¹²⁾ 감사를 경험하기 쉬운 성향¹³⁾으로 정의되고 있다. 감사성향은 일상생활에서도 쉽게 경험할 수 있는 인간의 긍정적 성향이다.

선행연구를 살펴보면, 감사성향이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 감사함을 더 강하게, 더 자주 경험하고 표현하며, 더욱 다양한 대상 또는 상황에 대해 감사함을 느끼며, 한 가지 상황에서 더 많은 대상에 대하여 감사한 마음을 갖는다.¹⁴⁾ 또한 자신이 타인의 관심을 받고 있다고 인식하고, 스스로를 가치 있게 생각하며 자신의 경험 또한 긍정적으로 해석한다. 감사성향이 높은 사람은 대인관계나 친사회적 행동도 더 많이 경험한다고 하였다.¹⁵⁾

감사증진을 위한 프로그램으로는 감사편지, 감사일지, 감사일기 등 대부분의 프로그램은 감사의 의미를 이해하고 자신의 생활에서 감사 내용을 찾아 기록하기와 대상에게 감사를 표현하는 내용¹⁶⁾으로 구성이 되어 있다.

본 연구에서 감사성향은 감사의 대상인 사은 즉 천지, 부모, 동포, 법률에게서 입은 은혜를 발견하여 고마운 마음을 알아차리고 느끼는 것이다. 즉, 하늘과 땅, 공기 등의 자연환경은 물론 낳고 길러주신 부모, 함께 살아가는 이웃, 동물, 식물, 법과 규칙 등, 눈에 보이는 존재와 보이지 않는 존재들에게 없어서는 살 수 없는 은혜를 입었음을 아는 인지적 능력과 고마움을 느끼는 정서, 은혜에 보답하려는 행동 경향성을 말한다.

3. 영성(Spirituality)

영성은 영(spirit)의 개념에서 파생된 용어로 공기, 바람, 호흡을 의미하며, 신체를

12) McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang J., "The grateful disposition: A conceptual and empirical topology", *Journal of personality & Social Psychology*, 82(1), 2002, p.112.

13) Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, "Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being", *Social Behavior and Personality*, 31, 2003, p.432.

14) 임정하, 「부모의 감사성향이 청소년의 감사성향에 미치는 영향」(고려대학교 대학원 석사학위논문, 2015), 8-9쪽.

15) 노지혜, 이민규, 「나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향」『한국심리학회지: 임상』30(1) (서울: 한국심리학회, 2011), 454-455쪽.

16) 금나라, 「감사증진 집단상담이 시설보호아동의 감사성향과 정서경험에 미치는 효과」(부산대학교대학원 석사학위논문, 2015), 24쪽.

초월하는 비물질적인 본질을 의미한다. 개인적 자아를 넘어서 인류, 영혼 및 우주 등 보다 넓은 측면까지 확대되는 의식의 경험을 의미한다.¹⁷⁾

영성은 삶의 의미와 가치와 목적을 찾게 하고, 인간으로 하여금 현실을 초월하여 절대자(신), 자신, 이웃, 환경과 의미 있는 관계를 가질 수 있도록 연결시키는 능력이라고 하였다.¹⁸⁾ 자신과 이웃은 물론 주변의 환경과 연결감을 가지고 있으며 초월적인 상위 존재와 조화로운 관계를 통해 삶의 의미를 찾으려는 인간의 경향성과 욕구를 말한다. 또한 영성은 삶을 역동적으로 창조하는 인간 내적 자원의 총체로 볼 수 있다. 현존하는 삶을 초월하는 경험을 통해 존재의 의미와 목적을 추구하고 충만한 삶을 살게 해주는 영적 태도나 행위를 의미한다고 볼 수 있다.

영성의 발달은 인간 삶의 여러 측면에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 보고 하였는데, 정신적인 안녕 뿐 아니라 신체적인 안녕에도 미칠 수 있음을 경험적으로 검증하였다.¹⁹⁾ 영적 안녕은 인간의 영적 본성을 최대한 개발시키는 능력으로 총체적으로 인간에게 영향을 미치는 삶의 원리와 동등한 것으로 영적으로 건강한 상태를 말한다.²⁰⁾ 영적 안녕을 가진 사람은 현재 자신이 처해있는 환경에서 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있고 미래의 의미와 궁극적인 목적까지 찾을 수 있다.²¹⁾ 영적인 안녕의 정도가 높은 사람은 부정적인 상황에서도 자신의 삶을 긍정적으로 보며, 내적인 조화와 평화, 감사와 만족, 타인과의 지지적인 관계 등으로 특징 지워진다고 하였다.²²⁾

그동안 영성은 대체로 간호학이나 목회에서 활발하게 연구가 진행되어 왔다. 그러나 최근에는 긍정심리학의 발달로 상담과 심리치료의 영역에서도 영성이 중요한 연구의 주제가 되고 있다.²³⁾ 영성 증진을 위한 프로그램 개발은 물론 상담에 있어서도 영성 차원의 상담의 필요성이 대두되고 있는 현실이다.

본 연구에서 영성은 사은인 천지, 부모, 동포, 법률이 서로 연결되어 있고 ‘없어서는 살 수 없는 관계’임을 알고 느끼는 것이라고 정의한다. 즉, 하늘과 땅, 공기 등의 자연 환경과 부모를 포함한 타인과 동물, 식물, 법과 규칙 등, 눈에 보이는 존재와 보이지

17) Wilber, K. "The eye of spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad" (Colorado: Shambhala Publication, 1997), p.57.

18) 오복자, 강경화, 「영성 개념분석」『대한간호학회지』30(5) (서울: 대한간호학회, 2000), 1147쪽.

19) 이덕영, 「청소년 영성과 자원봉사활동의 관계에 관한 연구」(숭실대학교 사회복지대학원 석사학위논문, 2011), 16쪽.

20) 김광미, 「기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향: 감사의 매개효과」(아주대학교 대학원 석사학위논문, 2009), 12쪽.

21) 오복자, 강경화, 앞의 논문, 1150쪽.

22) 박지아, 「적응 유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계: 적응 유연 청소년, 위험 청소년, 유능 청소년의 비교」(이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 2002), 11-14쪽.

23) 석신영, 「영성이 중년기 위기감에 미치는 영향: 감사와 희망의 매개효과」(한국상담대학원대학교 석사학위논문, 2018), 44쪽.

않는 존재들이 서로 초월적이면서 연결되어 있음을 알아차리는 것을 말한다. 그러므로 모든 존재들은 존재 그 자체가 소중하며 그들의 조화로운 관계를 통해 삶의 의미와 가치를 추구하고 살아가고 있음을 알아차리는 능력을 영성이라고 한다.

III. 연구 방법

이 연구는 지은보은 감사 프로그램이 고등학생들의 감사성향과 영성에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 사전-사후 설계 방식으로 연구를 진행하였다.

1. 연구대상

연구대상은 서울 소재 H 여자 고등학교 1학년 중 인문계열로 학업성적과 학생 수가 유사한 두 반을 선정하여 실험집단과 통제집단으로 구성하였다. 실험집단 23명, 통제집단 23명이 연구의 대상이 되어 사전-사후 검사를 실시하였다.

2. 연구설계

본 연구는 독립변인이 지은보은 기반 감사교육 프로그램이며 종속변인은 감사성향과 영성이다. 본 연구에서 사용할 실험 설계는 사전-사후 검사 통제집단 실험설계이며 실험집단에서는 사전검사 후 지은보은 기반 감사교육 프로그램을 실시하고 다시 사후 검사를 실시하였다. 통제집단은 사전 검사 후 아무런 처치를 하지 않고 사후 검사를 실시하였다.

3. 지은보은 기반 감사교육 프로그램

프로그램 개발 모형은 김창대 모형을 참조하여 목표수립단계, 프로그램 구성단계, 예비 연구 단계, 프로그램 실시 단계의 4단계로 구성하였다.²⁴⁾ 전문가의 자문 및 타당

24) 김창대 외, 『상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가』(학지사, 2011), 33-35쪽.

도 평가는 프로그램 구성 후 교육심리 전공 1인과 교육공학 전공 1인, 상담심리 전공 1인, 상담심리 1급 자격 소지자 1인으로 총 4명의 전문가에게 안면타당도를 거쳤다. 그 후, 교육공학 전공 1인과 교육심리 전공 1인, 원불교학 전공 1인 등 총 3인에게 내용 타당도 검증 과정을 거쳤다.

프로그램의 목표는 감사의 마음 챙기기, 감사 체험하기, 긍정적 가치관 정립하기이다. 프로그램 구성은 Froh, Sefick & Emmons(2008), 윤혜정·조봉환(2011), 윤보선(2012)의 감사 집단 프로그램²⁵⁾과 원불교 사운을 기반으로 감사프로그램을 개발한 김은진(2010)과 정정임(2017)²⁶⁾의 연구를 참고 하였다. 김은진과 정정임의 연구는 지은보는 감사의 사상적 배경이 되는 원불교 사운의 감사를 기반으로 하고 있다. 하지만 프로그램 구성에 있어서 사운사상에 대한 구체적인 특성은 담아내지 못하고 있다고 판단되어 다음과 같은 요소들을 프로그램에 포함시켰다.

인지적 측면은 감사의 의미와 감사의 정의, 감사의 대상을 인식할 수 있도록 하였다. 참여자들이 생각하는 감사의 의미를 살펴보고 스스로 감사를 정의하도록 하였다. 또한 감사의 대상인 사운 기반 감사로 대상에 대한 인식을 확장시키고자 하였다. 정서적 측면은 감사에 대한 기본 인식을 바탕으로 감사를 충분히 알고 느끼는 것을 목적으로 한다. 명상을 통하여 무엇에 감사를 경험했는지, 경험후의 느낌을 감사명상과 느낌 나누기로 매 회기마다 체험한 바를 재경험 하도록 하였다. 행동 영역은 은혜에 대한 보답이다. 즉 감사를 직접 표현하는 것이다. 감사일기 쓰기를 비롯하여 감사표현 점검하기, 집단 활동으로 감사표현 나누기를 통해서 직·간접적으로 적극적인 감사표현을 유도하였다. 학습효과는 개인의 경험은 물론 타인과의 상호작용 속에서 형성되는 것이기 때문에 감사를 스스로 경험하고 점검하는 개인 활동과 집단 활동을 병행하여 구성하였다.

예비 연구는 전문가의 조언과 개선사항을 수용하여 프로그램을 수정하였고 수정된 프로그램을 재검증 받는 절차를 거쳤다.

프로그램 실시는 2018년 3월 20일부터 2018년 6월 5일까지 진행되었다. 주 1회 수

25) Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. "Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", *Journal of School Psychology*, 46(2), 2008, pp.213-233; 윤혜정·조봉환, 「인지 행동적 감사증진 프로그램이 초등학생의 감사 성향과 행복감에 미치는 효과」『초등상담연구』10(1) (전주: 한국초등상담연구학회, 2011), 19-23쪽; 윤보선, 「감사증진 프로그램이 초등학생의 감사성향과 대인관계에 미치는 영향」(서울교육대학원 석사학위논문, 2012), 25-26쪽.

26) 김은진, 「사운(四恩)-감사 마음치유 프로그램 개발을 위한 예비연구: 치유원리와 방법을 중심으로」『원불교사상과 종교문화』71 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2017), 7-42쪽; 정정임, 「청소년 인성교육을 위한 원불교 감사마음공부 프로그램 개발 및 효과」(원광대학교대학원 박사학위논문, 2016), 27-71쪽.

지은보은(知恩報恩) 기반 감사교육 프로그램이 청소년의 감사성향과 영성에 미치는 효과 201

업시간을 통하여 총 12회기를 실시하였고, 1회기 당 소요시간은 50분으로 진행하였다. 사전 사후 설문 시간은 회기에서 제외하였다.

〈표 1〉 지은보은 기반 감사증진 프로그램 구성

회 기	주 제	활 동 내 용
1	만남의 시간	· 프로그램 설명 · 모듈구성 및 감사 별칭으로 자기소개 · 소감문 작성 및 나누기
2	감사 탐구	· 감사 일기 기록 · 감사 정의하기 및 나누기 · 소감문 작성 및 나누기
3	밥 한 그릇의 감사	· 감사 일기 기록 · 밥 한 그릇에 담긴 감사 명상 · 마인드맵으로 노트에 작성 및 나누기 · 소감문 작성 및 나누기
4	사은 감사	· 감사 일기 기록 · 밥 한 그릇에 담긴 감사 대상을 공통점 찾아 사은으로 분류하기 · 소감문 작성 및 나누기
5	자연 감사	· 감사 일기 기록 · 자연의 소중함 감사명상하기 · 자연에게 어떤 도움을 받았는가? · 자연에게 무엇을 주었는가? · 소감문 작성 및 나누기
6	부모님 감사	· 감사 일기 기록 · 부모님의 소중함 감사명상하기 · 나는 부모님에게 어떤 도움을 받았는가? · 나는 부모님에게 무엇을 드렸는가? · 소감문 작성 및 나누기
7	동포(이웃) 감사	· 감사 일기 기록 · 이웃의 소중함 감사명상하기 · 나는 이웃에게 무엇을 받았는가? · 나는 이웃에게 무엇을 주었는가? · 소감문 작성 및 나누기
8	법률(법, 규칙) 감사	· 감사 일기 기록 · 법과 규칙의 소중함 감사명상하기 · 법과 규칙에게 어떤 도움을 받았는가? · 법과 규칙에게 무엇을 주었는가? · 소감문 작성 및 나누기
9	서로서로 감사	· 감사 일기 기록 · 감사표현 후 다시 되돌려 받은 감사 명상 · 감사는 나누면 두 배 · 소감문 작성 및 나누기

10	원망속의 감사	· 감사 일기 기록 · 원망 속에서 은혜 발견하기 · 은혜에 감사하기 · 소감문 작성 및 나누기
11	지금, 여기 감사	· 감사 일기 기록 · 지금·여기·현재 순간 감사명상 · 감사 발견·기록하고 나누기 · 소감문 작성 및 나누기
12	감사 나누기	· 감사 일기 기록 · 프로그램 후 나의 변화 나누기 · 질문지 작성 및 최종 소감문 작성

4. 측정도구

1) 감사성향 척도

감사성향의 측정도구는 임경희(2010)²⁷⁾가 개발한 감사성향 척도를 사용하였다. 감사 성향 척도는 ‘감사 대상에 대한 인식 및 인정’ 요인 15문항과 ‘감사 정서 체험 및 반응경향성’ 요인 15문항으로 구성된 5점 척도의 2요인 30문항으로 구성되어 있다. Likert 식 반응척도 5단계를 사용한다. 각 문항마다 ‘매우 그렇다’=5점, ‘그렇다’=4점, ‘보통이다’=3점, ‘그렇지 않다’=2, ‘전혀 그렇지 않다’=1점으로 채점하여 점수가 높을수록 감사성향이 높다고 해석된다. 감사성향 측정도구의 Cronbach α 계수는 .873으로 나타났다.

〈표 2〉 감사성향 척도 구성과 신뢰도

요 인	문항번호	문항 수	신뢰도
감사대상에 대한 인식 및 인정	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29	15	.811
감사 정서 체험 및 반응 경향성	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	15	.684
전체		30	.873

27) 임경희, 「감사성향 척도개발 및 타당화」 『상담학연구』11(1) (서울: 한국상담학회, 2010), 1-17쪽.

2) 영성 척도

영성 측정도구는 이경렬 등(2003)²⁸⁾이 한국인의 특성에 맞게 개발한 한국형 영성 요인 검사지로 이 척도는 삶의 의미와 목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각, 자비심 등 6가지 하위요인으로 구성되며 총 30문항으로 이루어져 있다. 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 영성 수준이 높다고 해석한다. 이 연구에서 전체 척도의 Cronbach α 계수는 .930이었다.

〈표 3〉 영성 척도 구성과 신뢰도

요 인	문항번호	문항 수	신뢰도
삶의 의미와 목적	1, 7, 13, 19, 25	5	.620
자비심	2, 8, 14, 20, 26	5	.699
내적자원	3, 9, 15, 21, 27	5	.814
자각	4, 10, 16, 22, 28	5	.754
연결성	5, 11, 17, 23, 29	5	.693
초월성	6, 12, 18, 24, 30	5	.710
전체		30	.930

5. 연구절차

1) 사전 검사

본 연구에 대한 안내를 모든 대상에게 하였고 감사성향 및 영성 설문지를 실험집단 23명, 통제집단 23명에게 시행하였다.

2) 처치 방법

실험집단의 처치법인 지은보은 기반 감사교육 프로그램은 초기, 중기, 종결로 구성하였다. 초기단계는 1, 2회기에 해당이 되며 프로그램 오리엔테이션을 실시하고 ‘감사로 별칭 짓기’, ‘감사란 무엇인가’ 등의 프로그램으로 감사에 대한 관심을 유도하였다.

28) 이경렬, 김정희, 김동원, 「한국인을 위한 영성척도의 개발」『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』15(4) (서울: 한국상담심리학회, 2003), 711-728쪽.

3회기부터 11회기까지는 중기단계로 ‘감사대상의 이해와 경험’, ‘명상과 집단 활동’을 통해 감사를 느끼고 나누며 표현하도록 유도하였다. 12회기는 종결로 프로그램 진행 후 변화된 모습에 대한 소감과 나눔의 시간이 있었다.

프로그램의 구성상 집단 활동이 주를 이루고 있기 때문에 프로그램 진행은 집단 상담을 오랫동안 이끌어온 H여고의 전문상담교사가 실시하였다. 프로그램 진행자는 10년 전부터 원불교의 교리를 공부해 오고 있다.

3) 자료처리 및 분석

연구의 가설을 통계적인 방법으로 검증하기 위하여 수집된 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 처리하였으며 본 연구에 적용한 통계방법은 다음과 같다. 첫째, 감사성향을 측정하는 문항들의 내적 일치도를 알아보기 위하여 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단 간에 감사성향과 영성의 사전검사 점수의 평균이 유의하게 차이가 나는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-검증을 실시하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 효과 검증을 위하여 사전검사 점수의 집단 간 차이가 없는 경우 반복측정 변량분석(Repeated measure ANOVA)을 사전 검사 점수의 집단 간 차이가 있는 경우 사전검사를 공변인으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

IV. 연구결과의 해석

1. 프로그램의 효과 검증

효과를 검증하기에 앞서 실험집단과 통제집단이 종속측정치에서 동질 집단인지를 알아보기 위하여 독립 t-검증을 실시한 후 처치효과를 분석하기 위해 반복측정 변량분석과 공변량분석을 시행하였다. 분석 결과를 <표 4>에 제시하였다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단 간 사전검사 차이검증,
반복측정변량분석, 공변량 분석 결과

구분	집단(n)	사전검사		사후검사		t	F
		M	SD	M	SD		
감사성향 전체	실험(23)	3.964	.466	4.245	.285	1.737	23.284***
	통제(23)	4.177	.359	3.959	.454		
감사 대상에 대한 인식 및 인정	실험(23)	4.217	.554	4.466	.344	1.653	17.589***
	통제(23)	4.449	.382	4.200	.453		
감사 정서 체험 및 반응경향성	실험(23)	3.710	.469	4.023	.346	1.559	18.084***
	통제(23)	3.904	.370	3.718	.508		
영성 전체	실험(23)	3.535	.484	3.807	.439	2.243*	9.340**
	통제(23)	3.855	.485	3.695	.473		
삶의 의미와 목적	실험(23)	3.678	.514	3.895	.654	2.09*	4.110*
	통제(23)	3.991	.499	3.800	.609		
자비심	실험(23)	3.496	.542	3.843	.474	2.01 ⁺	3.253 ⁺
	통제(23)	3.826	.573	3.747	.475		
내적자원	실험(23)	3.496	.626	3.826	.585	.952	2.926 ⁺
	통제(23)	3.678	.674	3.652	.703		
자각	실험(23)	3.722	.590	4.026	.569	2.687**	5.408*
	통제(23)	4.130	.429	3.930	.480		
연결성	실험(23)	3.739	.534	3.982	.640	1.987 ⁺	5.406*
	통제(23)	4.061	.563	3.800	.482		
초월성	실험(23)	3.078	.707	3.269	.817	1.728 ⁺	3.074 ⁺
	통제(23)	3.443	.726	3.243	.811		

주) ⁺p < .10, * p < .05, ** p < .01, *** p < .001, t = 사전검사의 집단 간 차이검증, F = 감사성향 및 하위요인은 집단 * 시점의 상호작용, 영성 및 하위요인은 사전검사를 공변인으로 하는 공변량 분석 결과임.

감사성향과 그 하위요인은 사전검사에서 집단 간 차이가 나타나지 않은 반면, 영성과 하위요인 대부분은 사전검사의 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 이에 따라 감사성향은 집단*시점의 상호작용 분석을, 영성은 사전검사를 공변인으로 투입하여 사후검사의 차이를 분석하는 공변량 분석을 실시하였다.

효과 분석 결과 감사성향 전체(F=23.284, $p<.001$) 및 두 하위요인인 감사대상에 대한 인식 및 인정(F=17.589, $p<.001$)과 감사 정서 체험 및 반응경향성(F=18.084, $p<.$

001) 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이는 통제집단에 비해 실험집단의 감사 성향이 의미 있게 증가했다는 의미이다. 영성의 경우 영성 전체($F=9.34$, $p<.01$)와, 하위요인 중 삶의 의미와 목적($F=4.110$, $p<.05$), 자각($F=5.408$, $p<.05$), 연결성($F=5.406$, $p<.05$)이 통계적으로 유의한 차이를 보였고, 자비심($F=3.253$, $p<.10$), 내적 자원($F=2.926$, $p<.10$), 초월성($F=3.074$, $p<.10$)은 각각 $p<.10$ 수준에서 증가 경향을 나타냈다. 이러한 결과는 실험집단이 통제집단에 비해 영성과 하위요인들에서 의미 있는 증가를 했다고 해석할 수 있다.

V. 결론 및 논의

이 연구는 고등학생의 감사성향과 영성증진을 위한 감사교육 프로그램을 개발하고 실 시한 후 효과를 검증한 연구이다. 서울소재 H 고등학교 1학년 중 인문계열로 성적 수준과 학생 수의 유사조건이 있는 2개 학급을 실험집단과 통제집단으로 배정하고 실험연구를 진행하였다. 지은보은 기반 감사교육 프로그램은 원불교의 감사개념이 내포된 ‘지은보은’을 기반으로 ‘사은의 감사’, ‘보은의 감사’, ‘인식 전환의 감사’라는 내용을 중심으로 구성하였다. 두 학급 모두 사전 감사성향과 영성 검사를 실시하였다. 통제 집단은 아무런 처치를 하지 않았고 실험집단은 총 12회기의 프로그램을 진행하였다. 실험 후 두 집단 모두 사전검사와 동일한 척도로 사후 검사를 실시하였다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 지은보은 감사증진 집단 프로그램은 고등학생의 감사성향을 유의하게 향상시켰다. 감사성향을 구성하는 인지적 요소(감사대상에 대한 인식과 인정)와 정서 및 행동적 요소(감사 정서 체험 및 반응경향성) 모두 유의한 증가를 나타냈다. 감사 프로그램을 개입하여 감사성향을 증진시킬 수 있다는 노지혜, 이민규(2011), 서덕남(2009), 김동희(2008), Emmons & McCullough(2003)²⁹⁾ 등 여러 연구들과 결과가 일치함을 알 수 있다. 이는 감사의 대상인 천지, 부모, 동포, 법률의 존재를 인식하고 고마움을 느끼며 그 고마움에 대한 감사를 표현하는 가운데 감사성향이 증진되었다고 볼 수 있다. 또한 원망심이 일어나는 부정적인 상황에서도 인식을 전환하여 무한하게 베풀어 주는 존재의 은혜를 알아차리고 감사함으로 돌려 감사성향을 증진시킬 수 있다는 것이다.

29) 노지혜, 이민규, 앞의 논문, 454-455쪽; 서덕남, 박성희, 앞의 논문, 89-91쪽; 김동희, 앞의 논문, 38-39쪽; Emmons & McCullough 앞의 논문 pp.377-389.

둘째, 지은보은 감사증진 집단 프로그램은 고등학생의 영성을 의미 있게 향상시켰다. 하위요인 중에서는 삶의 의미와 목적, 자각과 연결성 요인이 유의한 향상을 보였다. 이는 감사가 영성과 깊은 관련이 있으며 영적인 활동을 하는 사람이 감사를 더 잘한다고 보고한 Watkins et al.(2003)³⁰⁾ 것과 유사하며 감사성향이 높을수록 영성의 수준이 높으며, 감사성향이 영성에 긍정적인 효과가 있음을 밝힌 석신영(2018)³¹⁾, 정정임(2018)³²⁾의 연구와도 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 감사의 대상인 사은(四恩)은 개별적으로 존재하는 것이 아니라 서로 유기적으로 연결이 되어 있다는 것이다. ‘바람직한 그릇의 감사’에서 알 수 있듯 감사를 인식하고 느끼게 되면 모든 존재들이 연결되어 있음을 알 수 있다. 또한 부정적 상황도 스스로의 자각에 의해서 감사로 전환할 수 있으며 이러한 과정은 삶을 의지대로 꾸려가며 영적 성장을 이루어갈 수 있다는 것이다.

이러한 결과를 통해 지은보은 사상을 토대로 구성한 감사교육 프로그램은 인지적, 정서적, 행동적 측면을 포괄하는 감사성향의 함양에 도움이 되며, 감사성향의 배양은 청소년의 삶의 의미 발견이나 타인 및 세계와의 연결감 그리고 자신과 환경에 대한 자각능력을 증진시킬 수 있다고 결론지을 수 있다.

양적 연구의 결과를 보완하기 위해서 참여자들의 소감문과 수업담당교사의 관찰보고를 중심으로 분석을 시도하였다. 분석한 내용은 다음과 같다.

첫째, 감사에 대한 개념의 인식이 프로그램 효과에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 참여자들은 사람 중심의 대상이나 도움을 받은 특수한 상황을 감사라고 생각했다. 그러나 활동을 통해 모든 존재들과 일상생활 속의 사소한 것들이 감사의 대상임을 알게 되었다. 또한 특수한 상황과 조건이 아닌, 존재 그 자체가 감사의 조건임을 알아 감사에 대한 새로운 인식이 감사성향과 영성의 증진에 영향을 주었다고 볼 수 있다.

둘째, 감사를 알아차리고 느끼고 표현하는 빈도의 증가로 감사성향과 영성이 증진되었다고 볼 수 있다. 참여자들의 소감문에 의하면 프로그램 참여 전에는 감사에 대한 생각 자체를 하지 않았다고 하였다. 프로그램을 통해서 감사를 생각하게 되었고, 감사를 기억하게 되었다고 하였다. 매 회 진행되는 프로그램이 감사를 알아차리고 느끼며 표현하는 촉발의 계기가 된 것 같다. 당연하다고 생각했던 것에서 감사를 알아차리고

30) Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. "Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being", *Social Behavior and Personality*, 31, 2003, pp.431-452.

31) 석신영, 「영성이 중년기 위기감에 미치는 영향: 감사와 희망의 매개효과」(한국상담대학원대학교, 석사학위논문, 2018), 42쪽.

32) 정정임, 「청소년 인성교육을 위한 원불교 감사마음공부 프로그램 개발 및 효과」(원광대학교대학원 박사학위논문, 2016), 101쪽.

사소한 것에서 감사를 느끼고 고맙다는 표현과 보답하는 횟수가 많아졌다. 평소에 감사를 생각해보지 못했다는 참여자들의 반응은 꾸준한 감사교육의 필요성을 반증해주었다.

셋째, 참여자들의 정서적 지지와 역동이 감사성향과 영성을 증진시켰다고 볼 수 있다. 친구들과 함께하는 활동이 즐겁고, 고맙고 위로가 되었다고 보고 한 바에 의하면 집단 활동 자체가 정서적으로 큰 힘이 되었음을 알 수 있다. 또한 친구들과 집단 활동을 통해 감사를 직·간접적으로 경험하는 기회가 되었고 친밀감과 연결감을 경험하게 하였다. 이는 참여자들 간의 역동을 통해 자연스러운 학습의 장이 되었다고 볼 수 있다. 참여자들 사이 서로의 정서적 지지가 집단 내에서 감사경험을 하게 했고 감사에 대한 학습이 촉진되었음을 알 수 있다.

이에 더하여 감사성향 증진의 결과 부정정서가 긍정정서로 전환이 되었음을 알 수 있었다. 이는 ‘프로그램 후 변화된 나의 모습’을 기록한 소감문의 가장 두드러진 특징이었다. 이러한 정서적 변화는 감사성향이 높은 사람은 다양한 환경 속에서 긍정적 측면을 읽어내서 감사를 발견하는 독특한 인지도식이 발달해있으며³³⁾ 감사성향의 배양은 부정적으로 해석하기 쉬운 상황을 만나도 그 안에서 긍정적인 특성을 찾고 결국 자신에게 유익한 방향으로 재해석하여 부정적 상황에 압도되지 않는다고 보고하여³⁴⁾ 영성의 향상이라는 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 프로그램 진행상 무선 할당을 하지 않아 인과관계를 입증하는 내적 타당도 상에 제한이 있다. 또한 연구 참여자가 고등학교 1학년 여학생이므로 연구의 결과를 전체 고등학생으로 일반화시키는 것은 제약이 있다. 추후 연구에서는 무선 할당을 통한 내적 타당도 및 학년, 성별, 지역에 따른 다양한 표집을 통한 외적 타당도를 확보하는 것이 필요하다. 둘째, 추수검사를 실시하지 않아 프로그램 후 변화가 지속적으로 영향을 미쳤는지는 알 수 없었다. 추후 연구에서는 추수검사를 실시하여 프로그램 효과의 지속성을 확인해볼 필요가 있다.

이런 제한점에도 불구하고 본 연구는 지은보는 감사교육 프로그램을 통해 원불교의 종교적 감사 개념을 심리학적으로 재구성하여 그 효과를 검증하였다. 이러한 시도가 학교현장에서 종교교육에 대한 청소년들의 접근성을 높일 수 있는 가능성을 확인하였다는 점에서 연구의 의의를 둘 수 있다. 종교의 소중한 핵심가치인 ‘감사’가 학교 교육

33) 권선중, 김교현, 이홍석, 「한국판 감사성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도」 『한국심리 학회지: 건강』11(1) (서울: 한국심리학회, 2006), 87쪽.

34) Tedeschi & Calhoun, Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. "Post traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence", *Psychological Inquiry*, 15(1), 2004, pp.1-18.

을 통해서 신체적, 심리적으로 불안정한 청소년들에게 행복의 가치를 실현하는 길잡이가 되기를 기대한다.

참고문헌

- 강영택, 「살림 기독교교육: 니콜라스 월터스토프의 교육사상을 중심으로」『기독교교육논총』17 (서울: 한국기독교교육학회, 2008)
- 권선중, 김교현, 이홍석, 「한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도」『한국심리학회지: 건강』11(1) (서울: 한국심리학회, 2006)
- 금나라, 「감사증진 집단상담이 시설보호아동의 감사성향과 정서경험에 미치는 효과」(부산대학교대학원 석사학위논문, 2015)
- 김광미, 「기독교인의 영성이 안녕감에 미치는 영향: 감사의 매개효과」(아주대학교 대학원 석사학위논문, 2009)
- 김동희, 「감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과」(창원대학교 일반대학원 석사학위논문, 2008)
- 김은진, 「사은감사 마음치유프로그램 개발을 위한 예비연구-치유원리와 방법론 고찰을 중심으로」『원불교사상과 종교문화』71 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2017)
- 김창대, 김형수, 『상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가』(학지사, 2011)
- 노지혜, 이민규, 「나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향」『한국심리학회지: 임상』30(1) (서울: 한국심리학회, 2011)
- 박지아, 「적응 유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계: 적응 유연 청소년, 위험 청소년, 유능 청소년의 비교」(이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 2002)
- 변영순, 「아동용 감사 척도 개발 및 타당화」(목포대학교대학원 박사학위논문, 2017)
- 서덕남, 박성희, 「감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과」『초등상담연구』8(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2009)
- 석신영, 「영성이 중년기 위기감에 미치는 영향: 감사와 희망의 매개효과」(한국상담대학원대학교 석사학위논문, 2018)
- 신애자, 김용수, 「감사연구 동향 및 메타연구」『상담학연구』17(1) (서울: 한국상담학회, 2016)
- 오복자, 강경화, 「영성 개념 분석」『대한간호학회지』30(5) (서울: 대한간호학회, 2000)

- 윤보선, 「감사증진 프로그램이 초등학생의 감사성향과 대인관계에 미치는 영향」(서울 교육대학교교육대학원 석사학위논문, 2012)
- 윤희정, 조봉환, 「인지행동적 감사증진 프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과」『초등상담연구』10(1) (전주: 한국초등상담교육학회, 2011)
- 이경열, 김정희, 김동원, 「한국인을 위한 영성척도의 개발」『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』15(4) (서울: 한국상담심리학회, 2003)
- 임경희, 「감사성향 척도개발 및 타당화」『상담학연구』11(1) (서울: 한국상담학회, 2010)
- 이덕영, 「청소년 영성과 자원봉사활동의 관계에 관한 연구」(숭실대학교 사회복지대학원 석사학위 논문, 2011)
- 임정하, 「부모의 감사성향이 청소년의 감사성향에 미치는 영향」(고려대학교일반대학원 석사학위논문, 2015)
- 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』(익산: 원불교출판사, 2013)
- 원불교정화사 편, 『원불교전서』(익산: 원불교출판사, 2009)
- 조항석, 「초등학생의 감사성향 함양을 위한 감사프로그램 개발 연구」(서울교육대학원 석사학위논문, 2010)
- 정정임, 「청소년 인성교육을 2위한 원불교 감사마음공부 프로그램 개발 및 효과」(원광대학교대학원 박사학위논문, 2016)
- 천성문, 「청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과」(경성대학교 교육대학원, 2010)
- Emmons, R. A. 『Thanks 마음을 여는 감사의 발견 How the new science of gratitude can make you happier thanks』(서울: 위즈덤하우스, 2007)
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. "Gratitude as 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
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. "Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude". *Journal of Psychology and Christianity*, 24, 2005
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. "Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", *Journal of School Psychology*, 46(2), 2008
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. "The grateful disposition: A conceptual and empirical topology", *Journal of personality & Social Psychology*, 82(1), 2002

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. "Post traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence", *Psychological Inquiry*, 15(1), 2004
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. "Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being", *Social Behavior and Personality*, 31, 2003
- Wilber, K. "The eye of spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad" Colorado: *Shambhala Publication*, 1997

원고접수일: 2019년 1월 12일 / 심사일: 2019년 1월 26일 / 게재확정일: 2019년 2월 13일

연구자 소개: 남유정 · 박성현

① 전공: 자아초월상담학 /

소속과 직위: 남유정 - 서울불교대학원대학교 상담심리학과 자아초월상담학전공 박사수료
박성현 - 서울불교대학원대학교 상담심리학과 자아초월상담학전공 교수

② 관심영역: 명상, 영성과 상담의 통합

③ 주요논저:

마음챙김에 근거한 심리치료(공역, 학지사, 2009)

자비중심치료 (공역, 학지사 2014)

자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구 - 자애미소명상수행집단을 대상으로
(한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, Vol.28 No.2, 395-424, 2016)

영성과 정신 장애의 관계에서 자기에의 조절효과 (상담학연구, Vol, 17, NO, 3, 457-476, 2016)

연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계: 10대, 20대, 40대 간 의미추구, 의미발견이 삶의 만족에 미치는 영향 (한국심리학회지: 사회 및 성격, Vol. 31, No. 1, 1-18, 2017)

The development and validation of the Lovingkindness-Compassion Scale (Personality and Individual Differences, Volume 124, 1, 141-144, 2018)

④ E-mail: crystaluj@naver.com/gchio@hanmail.net

Abstract

Effects of Gratitude Development Program(based on “Awareness of Grace and Requit of Grace”) on Adolescents’ Gratitude Disposition and Spirituality

Nam, Yujeong · Park, Seonghyun
Seoul University of Buddhism

This study empirically tested the effects of ‘Gratitude Development Program’(based on teaching of ‘awareness of grace and requital of grace,’ the core doctrine(thought of Grace) of Wonbuddhism) on adolescents’ gratitude disposition and spirituality. We examined the implication of gratitude in the teaching of ‘awareness of grace and requital of grace’ in Wonbuddhism thoughts and developed a gratitude development program based on the theory. In order to test the effects of our developed program on adolescents, we adopted pre & post controlled experimental design for senior high-school girls. 46 of subjects were respectively assigned to both groups of experiment (23 girls) and control(23 girls). The program was applied only to the experimental group for 12 weeks. Scales of gratitude disposition and spirituality were measured pre and post experiment period. Analysis was conducted by ANOVA of repeated measure and ANCOVA including the pre-measures. Results showed significant increases of gratitude disposition and spirituality in experimental group compared to control group after program. We discussed the implications of these results on adolescent developments.

Key words: Awareness of Grace and Requit of Grace, Fourfold Grace, Gratitude education program, Gratitude Disposition, Spirituality