

감사일기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향 분석*

박 수 정 (한국방송통신대학교)

하 혜 숙** (한국방송통신대학교)

〈 요 약 〉

이 연구는 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향을 실험적으로 검증하고자 하였다. 이를 위해 서울시 소재 D중학교와 경기도 소재 B중학교 1학년 중 실험집단 35명과 통제집단 42명, 총 77명을 대상으로 연구하였다. 실험집단은 매일 아침 자율학습 시간에 한 달 동안 감사일기 쓰기를 하였고, 통제집단은 평상시에 하던 자율학습을 하게 하였다. 연구에서 나타난 결과를 요약하면 감사일기 쓰기를 한 실험집단은 자기수용 전체 $F(1, 75) = 20.526, p < .001$, 하위 요인인 존재로서 자기수용 $F(1, 75) = 13.901, p < .001$, 판단분별로부터 자기수용 $F(1, 75) = 13.300, p < .001$ 에서 모두 유의한 차이가 있었다. 또한 감사일기 쓰기를 한 실험집단은 이타성 전체 $F(1, 75) = 13.185, p < .001$, 하위 요인인 이타적 동기 $F(1, 75) = 4.850, p < .05$, 사회적 책임 $F(1, 75) = 11.703, p < .001$ 에서 모두 유의한 차이가 있었다. 이 연구를 통해 교육현장에서 비교적 간단하게 활용할 수 있는 감사일기 쓰기가 청소년의 긍정적 특성인 자기수용과 이타성을 증진하는 데 효과적인 개입 도구임을 실증적으로 검증하였다.

• 주요어: 청소년, 감사일기 쓰기, 자기수용, 이타성

* 본 논문은 박수정(2025)의 한국방송통신대학교 석사학위논문의 일부를 수정·보완하였으며, 본 연구에 활용된 동의서 및 설문지는 연구자가 소속된 한국방송통신대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board)로부터 승인을 받아 실시하였다(IRB NO. ABN01-202404-22-02).

** 교신저자: 하혜숙 (maumaum@knou.ac.kr)

I. 서론

최근 대한민국 청소년의 심리적, 정서적 상태는 점차 악화되고 있다. 초록우산어린이재단 (2024)에 따르면 대한민국 아동·청소년의 행복도는 4점 만점에 1.66점으로 2021년(1.68점), 2022년(1.70점)과 비교해 최저 수준을 기록하고 있으며, 자살을 고려한 아동·청소년 비율이 2021년 4.4%에서 2023년 10.2%로 계속 늘고 있다. 이러한 상황은 청소년기의 정서적 안정과 긍정적 특성 개발의 중요성을 시사한다. 자살률은 청소년들이 겪고 있는 심리적 고통의 극단적인 표현이다. 이는 단순히 개인의 문제가 아니라, 사회적 환경과 지원 시스템의 부재를 반영한다. 따라서, 자살률을 낮추기 위해서는 청소년들의 정서적 안정과 긍정적 특성 개발을 위한 체계적인 접근이 필요하다(정묘순·서수균, 2014).

특히 청소년기는 급격한 신체적 변화와 더불어 정체성 확립과 사회적 관계 형성의 중요한 시기이다. 또한 발달 과정에서 생겨나는 여러 가지 혼란을 경험할 수도 있으며 다양한 환경적인 요인에서 오는 어려움을 겪을 수 있다(신소영·권성연, 2022). 이러한 과정 가운데 정체성 확립을 위해 중요한 것이 자기수용이라 할 수 있다. 자기수용은 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하며 받아들이는 것으로, 자기수용이 높으면 자신에 대해 긍정적이고 문제상황을 유능하게 헤쳐 나갈 수 있다. 자기수용은 청소년기의 많은 내적, 외적 변화와 미래에 대한 선택과 결정을 할 경우 자신에게 발생하는 변화와 요구를 조화롭게 통합할 수 있는 긍정적인 특성이다(양후연, 2018). 자기수용이 높은 사람은 자기조절능력이 우수하다고 볼 수 있다. 이런 사람들은 어떠한 상황에 직면하더라도 있는 그대로 자신을 받아들이고 재평가하여 타인의 평가에도 자신의 가치감이 훼손되는 일은 없다(김영애, 2000). 하지만 자기수용이 낮은 청소년은 스트레스에 취약하고 우울 증상을 경험할 가능성이 높다(김사라형선, 2012). 그러므로 청소년기에 자기수용 능력을 향상하는 것은 중요하다.

또한, 청소년기는 인지능력의 발달로 다른 사람과의 친밀감 형성이 중요해지면서 친구 관계를 통해 사회적 관계를 확장해 나간다(양명희·권선아, 2020). 이에 이타성은 사회적 관계를 이끌어가는 중요한 요소이다. 사람에 대한 이해와 배려를 바탕으로 어떤 보상이나 대가 없이 도움을 주고자 하는 이타성은 자신을 보다 긍정적으로 생각하며 주위에 일어난 사건에 대해 통제력을 가지고 미래를 낙관적으로 바라보는 정신건강의 중요한 요소를 갖추고 있기 때문이다. 이타적인 사람은 자신에게 만족하고, 자긍심을 가지고 개인은 물론 주변 사람과 집단뿐만 아니라 사회 전체의 행복을 위해 노력한다(박경희, 2005). 그리고 사회에 유익한 변화를 가져오는데 기여한다(이지연, 2006). 이러한 이타성은 청소년과 사회 전체를 위해서도 필요한 요소이며, 청소년 시기에 발전시켜야 할 긍정적인 특성이다.

한편, Seligman et al.(2005)의 연구에서 연습에 의해 행복의 수준을 얼마든지 향상시킬

수 있으며 행복 증진을 위한 개입이나 중재를 위한 노력이 필요하다고 하였다. 이 연구에 따르면 감사한 항목을 적어보는 습관을 가지는 것은 삶의 만족도를 지속적으로 끌어올릴 수 있는 가장 간단하고 효과적인 수단이라고 하였다. 감사(gratitude)'는 일시적으로 일어나는 정서적 반응뿐 아니라, 자신이 받은 혜택을 인식하고 축복감을 느끼며 그에 보답하려는 개인적인 성품을 의미한다(권석만, 2011). 이처럼 감사가 긍정 정서를 함양하는 중요한 강점이는 것을 볼 때, 청소년 시기에 발달시켜야 할 긍정적 특성인 자기수용과 이타성 향상에도 영향을 미칠 것을 기대할 수 있다. 즉, 청소년기 발달과 성장에 필수적인 자기수용과 이타성을 함양하기 위해 감사를 어떻게 활용할 수 있을지 살펴볼 필요가 있다.

그동안 감사 성향을 증진하는 개입 방법은 다양하게 개발되어 왔다. 그중에서도 감사의 긍정적 경험을 바탕으로 하는 감사일기 쓰기는 일상생활 속에서 감사를 표현하고 감사하는 태도를 기르는 좋은 방법으로 알려져 있다. 감사일기 쓰기가 감사 성향을 증진하는 데 효과가 있음은 국내 선행연구(김지현, 2014; 양진희, 2013)에서도 입증된 바 있다. 감사일기 쓰기가 다른 감사 증진 개입인 감사 편지 쓰기, 표현하기, 명상하기, 만다라 등 보다 시행하기 쉽고 시간도 많이 걸리지 않아서 참여자가 끝까지 완수하는 비율이 높고 효과가 크다(정종진, 2019). 이러한 긍정적 정서를 함양시키는 감사일기 쓰기는 자아존중감(김민지, 2015; 마광진, 2016; 원수진, 2021), 자아탄력성(이예진, 2018; 황순정 외, 2019), 행복감(이예진, 2018; 이은희 외, 2017), 심리적 안녕감(윤인선, 2016), 적응유연성 및 학교생활 만족도(최귀애, 2014), 친사회성(조현정, 2020) 등의 다양한 변인들에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

이처럼 감사일기 쓰기가 다양한 긍정적 정서들을 고양하는 것으로 나타난 선행연구를 볼 때, 청소년기 발달에 필수적인 특성인 자기수용과 이타성을 증가시키는 데 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다. 청소년들은 학업, 진로, 사회적 관계 등 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있고, 이러한 스트레스는 정서적 불안을 초래할 수 있는데 감사일기 쓰기는 이러한 스트레스를 완화하고 긍정적인 정서를 강화하는 데 도움을 줄 수 있다(노지혜·이민규, 2011). 코로나 19 팬데믹 이후 사회적 거리두기와 비대면 상황이 지속되면서 청소년들 간의 직접적인 상호작용이 줄어들었고 이는 사회적 고립감을 증가시키고, 이타적 행동의 기회를 감소시켰다(신해인, 2023). 교육부의 발표에 따르면, 초·중·고등학생 전체 응답자의 43.2%가 팬데믹 이전보다 학업 스트레스가 증가했고, 대면 상호작용이 줄고 대신 SNS 몰입과 인터넷 과다사용이 늘었으며 우울이 증가한 것으로 나타났다(교육부, 2022)

이러한 상황에서 감사일기 쓰기는 타인과의 연결을 상기시키고, 사회적 유대감을 강화하는 역할을 할 수 있다. 하지만 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향에 대한 연구는 아직까지 국내에서 이루어지지 않고 있는 실정이다. 따라서 이 연구에서는 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향을 실험적으로 검증하고자

한다.

이에, 본 연구의 목적을 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용에 어떠한 영향을 미치는가?

연구 문제 2. 감사일기 쓰기가 청소년의 이타성에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 이론적 배경

1. 감사일기 쓰기

감사일기는 매일 매일 감사한 내용을 생각해 볼 수 있는 시간을 가짐으로써 감사를 증진하고 감사 대상을 한정하지 않음으로써 감사의 대상을 확장할 수 있는 방법이다(하혜숙 외, 2018, pp. 108-111). 감사일기는 초등학생부터 성인에 이르기까지 특별한 비용이나 준비물이 없어도 간단하게 실천할 수 있는 방법이다. 또한 자기성찰의 기회와 긍정적 정서 및 감사 성향을 기르는 데 매우 유용하고 효과적인 도구이며, 긍정적 정서의 증가는 자아존중감과 행복감 향상에도 기여할 수 있다는 점에서 교육적 의의가 크다고 할 수 있다. 이와 같이 일기는 형식에 얽매이지 않기에 편안하게 쓸 수 있으며 자신을 돌아보는 좋은 글이라고 할 수 있다.

감사일기는 Emmons & McCullough(2003)의 연구를 시작으로 활발하게 실시되고 있는 감사 증진 방법이다. 선행연구들을 살펴보면 감사일기의 감사 대상은 자기 자신, 부모, 친구, 교사, 자연, 주변 사람들, 신 등 누구나, 어떤 것이든 될 수가 있으며, 감사 거리도 중요하거나 특별할 필요가 없다. 사소한 것이라도 내가 감사하다고 생각하는 것들이 있으면 그것이 일기의 주제가 된다. 감사일기의 문장표현법은 대체로 감사 대상을 찾아 “~해서 감사합니다.”로 말을 맺도록 한다. 일반적으로 처음부터 많은 감사 거리를 찾도록 강요하지 않고, 자신이 생각할 수 있는 가능한 개수에서 점차 그 개수를 늘려가는 방식으로 쓰도록 하는 것이 효과적이다.

노지혜·이민규(2011)는 감사일기가 삶의 만족도와 낙관성, 타인과의 연결성을 증진시켰을 뿐만 아니라, 긍정적 정서 증가, 부정적 정서 감소에 효과적임을 보고했고, 최귀애(2014)는 감사일기가 중학생의 적응유연성과 학교생활만족도에 미치는 효과를 검증했다. 박덕영(2013)은 감사일기 집단상담이 초등학생의 자기효능감과 대인관계에 미치는 효과를 확인하기 위해 연구를 진행하였다. 4주에 걸쳐 감사일기를 작성한 실험집단은 자기효능감과 대인

관계가 향상되는 효과가 있었다. 최미자(2014)는 감사일기 쓰기를 통해 중학생의 긍정적 정서를 촉진시키고 주관적 안녕감과 감사 성향에 미치는 영향을 연구하였다. 한 달 동안 중학교 3학년 3개 학급을 실험집단과 통제집단으로 선정하여 매일 종례 시간 10분씩 감사일기 쓰기를 진행하였다. 그 결과 감사일기 쓰기를 진행한 집단의 감사 성향을 증진시키는 긍정적인 결과를 가져왔다.

감사 연구의 최근 동향(임경희, 2009)과 감사 증진 개입의 효과에 관한 메타분석(Abdurrahman, John, & Jai, 2023)에 따르면, 감사일기 쓰기가 다른 어떤 감사 증진 개입들보다 시행이 쉽고 시간 소요가 적어 참여자의 완수 비율이 높으며, 그 효과도 가장 큰 것으로 나타났다(정종진, 2018). 감사라는 긍정적인 경험과 과정을 바탕으로 한 감사일기 쓰기는 일상생활 속에서 감사를 표현하고 감사하는 태도를 기르는 아주 좋은 방법이며, 일상생활에서 삶의 만족도를 높이는 도구라고 할 수 있다.

2. 자기수용

자기수용(self-acceptance)에 대한 연구는 1940년대부터 본격적으로 이루어지기 시작하였는데 학자에 따라 다양하게 정의되어 왔다. Rogers(1952)는 ‘자기수용이란 현실적 자기와 이상적 자기 개념의 일치 정도’라고 하였다. 자기를 수용하는 것은 자신을 하나의 독립된 개체로서 인정하며, 조건 없이 있는 그대로 받아들이고 인간으로서 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 하였다. 또한 무조건적 자기수용은 단순히 자기 자신을 수용하는 것에 그치지 않고, 이를 바탕으로 지속적인 개인적 변화와 자아실현을 추구하는 과정이라고 하였다(Rogers, 1952).

자기수용이 높으면 긍정적인 사고도 높아져서 타인도 자기를 수용한다고 인지하게 되므로, 부정적인 대인관계 상황에서도 우울함이나 불안과 같은 정서를 덜 경험하고 행복함을 느낄 수 있게 된다(Chamverlain & Haaga, 2001). Ellis & MacLaren(1997)은 자기수용을 잘하는 사람은 부정적인 사건을 경험해도 부정적인 정서가 잘 나타나지 않을 것이기 때문에 정신건강 분야에서 치료적 변인으로 사용되어야 한다고 하였다. 자기수용이 높은 사람은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 타인의 관심, 인정, 평가로부터 자유롭고, 부정적 정서의 경험 가능성이 낮고, 문제를 해결하는 과정이 적극적인 것으로 나타났다(김광웅, 2007; Chamberlain & Hagga, 2001; Ryff, 1989). 반면 자기수용이 낮은 사람은 자신에 대해 불만족하고, 과거의 일에 실망감이 있고, 개인적 자질을 걱정하고, 지금과 다른 사람이 되기를 바란다(Ryff, 1989).

자기수용에 관한 선행 연구에 따르면 자기수용에 영향을 미치는 요인으로 연령, 부모의 자기수용 및 양육태도, 자기이해 등이 있다. 고등학생과 대학생을 대상으로 자기수용 경험

을 살펴본 연구에서는 연령이 낮을 때 자기수용 정도에서 장점수용이 큰 비중을 차지하고, 연령이 높아질수록 단점수용의 영향력이 커지는 것으로 나타났다(이수연, 1999). 청소년의 자기수용과 관련하여 청소년의 학교 생활적응을 돕기 위해 무조건적 자기수용을 증진시켜야 한다는 연구결과가 있으며(이청지·김희정, 2016), 여고생의 가족관계 및 가정경제에 대한 자기 불일치와 행복 간의 관계에서 자기수용의 조절 효과가 있음을 보여주었다(김지윤·이동귀, 2012). 김건형(2011)은 고등학생의 자기수용 및 타인수용 수준에 따른 일상적 스트레스와 스트레스 대처방식의 차이에서 고등학생의 자기수용 수준이 높을수록 부모, 가정환경, 친구, 학업, 교사, 학교와 관련하여 일상적으로 스트레스를 덜 받는다고 한다. 유관옥(2019)은 청소년의 자기수용이 자기표현을 매개로 대인관계에 영향을 미친다는 것을 실질적으로 확인하였으며, 자기수용을 토대로 한 자기표현은 현대사회에서 의사소통능력이 점차 약화되는 청소년의 대인관계능력을 향상한다고 한다. 이도윤(2020)은 중·고등학생을 대상으로 청소년의 완벽주의적 자기 제시와 사회불안의 관련성을 살펴보고, 청소년의 완벽주의적 자기 제시가 무조건적 자기수용에 영향을 미치며, 무조건적 자기수용 수준이 높을수록 사회적 상호작용 속에서 사회불안을 감소시키거나 예방하는데 중요한 변인이라고 하였다.

이처럼 기존 연구들에서 제시되었듯이 자기수용은 청소년의 발달과 적응뿐만 아니라 심리적 건강에 있어서 중요한 역할을 하는 요인임을 알 수 있다. 그러나 지금까지의 선행연구들은 자기수용의 중요성을 강조하는 데 주력해 왔으나, 자기수용을 증진시키기 위한 구체적인 방안에 대한 실증적 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 이러한 배경에서, 본 연구는 자기수용 과정을 촉진할 수 있는 전략 중 하나로 감사 일기 쓰기에 주목하였다. 김건형(2011)의 연구에 따르면, 감사와 같은 긍정적 경험은 스트레스와 불안을 완화하는 데 효과적인 것으로 나타났다. 감사 일기를 작성하는 과정에서 청소년들은 일상 속에서 감사할 대상을 의식적으로 탐색하게 되며, 이는 긍정적 정서의 활성화를 유도한다. 이러한 정서적 긍정성은 자존감 향상으로 이어지며, 결과적으로 자기 자신을 있는 그대로 수용하는 태도를 강화한다. 반면, 부정적 정서는 점차 완화된다. 감사 일기 쓰기를 통해 청소년들은 자신의 삶에서 긍정적인 측면을 보다 많이 인식하게 되며, 이는 자기수용의 핵심 요소인 ‘현재의 나’를 긍정적으로 받아들이는 태도를 심화시키는 데 기여할 수 있다.

3. 이타성

이타성(altruism)은 자신의 이익과 상관없이 다른 사람의 행복을 위해서 호의적인 행동을 하고자 하는 개인의 성향을 의미한다(권석만, 2011, p. 194). 이타성은 타인을 배려하는 친절한 행동으로 나타나기 때문에 긍정심리학에서는 친절성(Kindness)이라고도 한다. 이기성, 인색함, 간악함, 공격성 등과 반대되는 이타성은 이타적 사랑(altruistic love), 관대성

(generosity), 양육(nurturance), 보살핌(care), 연민(compassion) 등과 관련이 있다. Staub(1978)는 이타주의를 ‘자신의 이익이나 사회적 보상을 구하기보다 오히려 다른 사람에게 유익함을 주려는 것’으로 정의하였다. Batson(1991)은 이타주의를 ‘외적 보상을 바라지 않고 타인을 이롭게 하려는 의도로 수행된 자발적이고 의도적인 행동’이라고 정의하였다.

조학래(1996)는 이타적 동기와 사회적 책임은 이타성을 구성하는 두 가지 중요한 요소로 작용하며, 이타성을 설명하기 위해 이 두 가지 측면을 고려해야 한다고 하였다. 개인이 이타적인 행동을 하는 이유는 단순히 개인적인 감정이나 동기뿐만 아니라, 사회적 규범과 의무감에 의해 더욱 복합적으로 이루어지기 때문에 이 두 요소는 이타적인 행동을 촉진하는 중요한 동기 체계로 작용한다고 할 수 있다. 친사회적 행동은 행동의 결과뿐만 아니라 동기적 측면을 강조하는 입장에서는 이타성과 친사회적 행동을 동일한 개념으로 간주한다(Shaffer, 1994). 감사가 이타성이나 친사회성에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보기 위해, Ma, Tunney, & Ferguson(2017)은 감사와 친사회성의 관계를 다룬 65개의 논문과 91개 연구를 대상으로 메타분석을 실시하였다. 그 결과 감사가 친사회성 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다. 다른 사람의 친절에 대한 반응으로 받은 혜택을 유발하여 감사가 더 강한 효과를 발휘하는 것으로 나타났다. McCullough et al.(2008)은 감사가 다른 것보다 사회성에 더 큰 영향을 미친다고 하였다. Tsang & Martin(2017)은 감사의 관계적 역학과 친사회적 결과에 대한 4가지 실험에서 후원자 유사성, 의도, 미래의 혜택, 익명성이 친사회적 행동을 증가하고 이 효과는 감사에 의해 매개된다는 것을 발견했다.

조현정(2020)은 긍정적 피드백이 있는 감사편지 쓰기가 초등학생의 자아존중감 및 친사회성에 미치는 영향을 연구하였는데 실험집단 25명에게 8주 동안 8회기의 긍정적 피드백이 있는 감사 편지 쓰기 활동을 하였다. 그 결과 실험집단의 친사회성이 향상되었는데, 4주 후 추후 검사에서도 하위 요인인 도움주기와 나누기에서도 유의하게 높았다. 김은숙(2004)의 연구에서는 초중등학생을 위한 또래 상담훈련 프로그램이 이타성의 하위 요인인 공감, 도움행동, 협력을 향상했으며 이 프로그램을 통해 타인을 돕고 공감하고 배려하는 이타심이 길러진 것으로 나타났다. 채현탁(1998)은 중학생의 이타행동을 증진하기 위해 공감훈련 기법을 활용한 집단상담 프로그램을 실시하였는데 이 프로그램이 공감행동과 이타행동을 증진시키는데 효과가 있다고 제시하였다. 또한 정선희(2016)는 긍정적 언어사용 집단상담이 친사회성 향상에 효과적이라고 보고했다.

지금까지의 선행연구들은 이타성을 함양하기 위한 다양한 프로그램과 훈련 방법을 다루어 왔으나, 청소년의 긍정적 특성을 증진하는 데 효과적인 전략으로 알려진 감사 일기 쓰기와 이타성 간의 관계를 직접적으로 분석한 연구는 매우 제한적이다. 감사 일기 쓰기에는 타인에 대한 감사의 표현이 포함되며, 이는 청소년으로 하여금 타인의 도움과 기여를 인식하고 이에 감사하는 태도를 갖게 하여 이타적 행동을 유도하는 데 기여할 수 있다. 나아가,

타인에게 감사의 마음을 표현하는 과정은 공감 능력과 사회적 유대감을 강화하며, 이는 긍정적인 대인관계를 형성하는 데 중요한 역할을 한다(채현탁, 1998). 사회적 교환이론의 관점에서 볼 때, 인간관계는 상호 이익과 교환에 기반하며, 감사 일기 쓰기는 타인에 대한 감사의 표현을 통해 이러한 교환 구조를 강화하는 과정으로 이해될 수 있다. 청소년이 타인에게 감사를 표현하면 이는 긍정적인 반응을 유도하고, 그러한 상호작용은 이타적 행동을 더욱 촉진하는 순환적 구조를 형성할 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울시 소재 D중학교와 경기도 소재 B중학교 1학년 85명이며, 실험집단 40(남 20, 여 15)명과 통제집단 45(남 20, 여 22)명으로 구성하였다. D중학교는 1학년 학급 중 1반(실험집단)과 2반(통제집단), B중학교는 3반(실험집단)과 4반(통제집단)이 참여하였다. 각 학교에서 실험집단과 통제집단을 각각 구성하여, 학교와 지역은 다르지만 비슷한 수업 환경과 교육자료, 교사가 감사일기 쓰기를 지도할 수 있는 상황을 고려하였다. 두 지역과 학교 학생들은 동질성이 확보된 상태에서 학생들에게 사전 동의를 구하고 감사일기 주제와 시간 등을 동일한 방식으로 하여 실험을 진행하였다. 실험집단에는 담임선생님이 매일 아침 자율학습 시간에 감사일기를 쓰도록 하였고, 통제집단은 평상시에 하던 자율학습을 하게 하였다. 실험집단과 통제집단 모두에서 설문지가 누락되거나 불성실한 응답자 8명을 제외하고, 실험집단 35명과 통제집단 42명, 총 77명의 자료를 분석에 사용하였다.

2. 연구 도구

1) 자기수용 측정도구

본 연구에서는 Chamverlain & Haaga(2001)의 자기수용검사(Revised Unconditional Self-Acceptance Questionnaire: USAQ-R)를 김사라형선(2005)이 타당화하고 추미례·이영순(2014)이 수정한 자기수용 척도를 사용하였다. 이 척도는 존재로서 자기수용과 판단분별로부터 자기수용 그리고 평가로서의 자기수용의 세 개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 다만, 본 연구에서는 문항수가 적어 낮은 신뢰도를 보인 평가로서의 자기수용 요인은 제외하고 나머지 두 요인으로 설문지를 구성하였다. 존재로서 자기수용 요인은 인간으로서 다른

것과 비교할 수 없는 고유한 존재로 자기 자신을 가치롭게 여기는 내용의 문항들로 구성되고, 판단분별로부터 자기수용 요인은 능숙함, 미숙함, 성공과 실패, 가치가 있거나 그렇지 않은 사람이라는 판단과 관계없이 자신을 수용하는 내용의 문항들로 구성된다. 반응양식은 Likert 7점 척도이며, 부정적 문항 5개의 점수는 역채점하여 분석하였으며 점수가 높을수록 자기수용성이 높다는 것을 의미한다. 추미례·이영순(2014)의 연구에서 두 하위 요인에 대한 신뢰도는 .71로 나타났으며, 본 연구에서의 전체문항에 대한 신뢰도 분석 결과 신뢰도는 .75로 나타났으며, 자기수용 문항 구성 및 신뢰도는 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 자기수용 문항과 신뢰도

문항 구성	문항수	문항	Cronbach's α
존재로서 자기수용	7	1, 2, 3, 7, 10, 11, 12	.80
판단분별로부터 자기수용	5	4*, 5*, 6*, 8*, 9*	.71
전체	12		.75

주: *문항은 역산문항임

2) 이타성 측정도구

본 연구에서 사용된 이타성 측정 도구는 조학래(1996)의 이타적 동기와 사회적 책임감을 하위요인으로 하는 이타성 검사를 황효순(2013)이 타당화한 문항을 사용하였다. 이 검사는 총 20개의 문항으로 구성되었으며 이타적 동기 문항들(11문항)은 아무런 대가를 바라지 않고 다른 사람을 돕는 선한 행동을 하고자 하는 내면의 심리적 상태를 나타내는 문항들로 구성되고, 사회적 책임감 문항들(9문항)은 이득보다 비용이 많이 들더라도 자신보다 약하고 가난한 사람을 도와야 한다는 사회적 규범으로 구성되어 있다. 반응양식은 Likert 5점 척도로 부정적 문항 11개의 점수는 역채점 분석하였으며 점수가 높을수록 이타성이 높다는 것을 의미한다. 황효순(2013)의 이타성에 대한 신뢰도는 .83으로 나타났으며, 본 연구에서의 전체문항에 대한 신뢰도는 .79로 나타났다. 이타성의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 이타성 문항과 신뢰도

하위요인	문항수	문항	Cronbach's α
이타적 동기	11	1*, 2, 3, 4*, 5, 6*, 7, 8*, 9, 10*, 16	.84
사회적 책임	9	11*, 12, 13*, 14, 15*, 17*, 18, 19*, 20*	.75
전체	20		.79

주: *문항은 역산문항임

작성하도록 하였다. 또한 감사일기는 긍정문으로 쓰며 미래에 대한 감사를 써보도록 제안하였다.

이와 같이 실험 참가자가 감사일기 작성을 마치면, 담임 교사가 확인 도장을 찍어주고, 감사일기 쓰기를 꾸준히 할 수 있도록 격려하였다. 실험 처치가 끝난 후 2024년 7월 19일에 실험 참가자들을 대상으로 사후검사를 실시하였다. 실험 집단의 경우 한달 동안 감사일기 쓰기를 실천한 후에 감사일기 쓰기 경험에 대한 감상문을 작성하였다. 실험이 모두 마무리된 후 통제집단의 경우 감사의 중요성에 대한 실험자의 안내와 담임교사의 지도 시간을 제공하였다.

2) 자료 분석

본 연구의 문제를 검증하기 위해 수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 활용하여 통계 분석하였다. 구체적인 분석 내용은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 성별과 정규성 분포를 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 연구에서 활용된 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 확인하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 자기수용과 이타성 사전검사 점수를 대상으로 독립표본 t 검정을 실시하였다. 넷째, 실험 처치 후 감사일기 쓰기의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사점수에 대해 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 다섯째, 실험집단 내의 자기수용과 이타성의 변화를 파악하기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전검사 점수를 바탕으로 실험집단과 통제집단 간 t 검증을 실시하여 동질성 여부를 검증하였으며, 검사에 사용된 각 척도에 대해서 반복측정 분산분석을 사용하여 프로그램의 효과를 검증하였다.

1. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증을 위해, 감사일기 쓰기 전 실시한 자기수용과 이타성의 사전검사 점수에 대하여 t 검증을 실시한 결과를 다음 <표 4>와 같이 제시하였다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단의 자기수용과 이타성 동질성 검증

변인		실험집단($n=35$)		통제집단($n=42$)		$t(p)$
		평균	표준편차	평균	표준편차	
자기수용	존재로서	4.49	1.18	4.66	1.09	-0.624 (0.534)
	자기수용					
	판단분별로부터	3.52	1.05	3.52	1.29	0.003 (0.997)
	자기수용					
전체		4.01	0.96	4.09	1.02	-0.358 (0.721)
이타성	이타적 동기	3.15	0.54	3.32	0.69	-1.250 (0.214)
	사회적 책임	3.70	0.50	3.73	0.68	-0.187 (0.851)
	전체	3.43	0.43	3.53	0.65	-0.808 (0.421)

〈표 4〉에 나타난 바와 같이, 실험집단과 통제집단의 자기수용과 이타성의 사전 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단의 자기수용과 이타성은 동질적인 것으로 확인되었다.

2. 감사일기 쓰기가 자기수용에 미치는 효과

실험집단과 통제집단의 자기수용 척도에 대한 평균과 표준편차는 다음 〈표 5〉와 같다.

〈표 5〉 자기수용의 평균과 표준편차

변인		집단	사전검사($n = 77$)				사후검사($n = 77$)			
			M	SD	왜도	첨도	M	SD	왜도	첨도
자기수용	존재로서	실험	4.49	1.18	-0.08	-0.08	4.88	1.09	-0.08	-0.29
	자기수용	통제	4.66	1.09	-0.10	-0.81	4.56	1.17	-0.04	-1.15
	판단분별로	실험	3.52	1.05	0.80	0.24	3.86	1.11	0.49	0.59
	부터									
	자기수용	통제	3.52	1.29	1.27	1.05	3.33	1.32	1.38	1.59
	전체	실험	4.01	0.96	0.67	0.45	4.37	0.98	0.32	0.8
		통제	4.09	1.02	0.71	0.41	3.95	1.04	0.68	0.74

〈표 5〉에 나타난 바와 같이 자기수용의 왜도 값은 절댓값 2 미만으로 정규성을 충족하였고, 첨도 값은 절댓값 7 미만으로 정규성을 충족하였다. 따라서 자기수용은 정규성을 만

축하였다. 감사일기 쓰기가 자기수용에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시한 반복측정 분산분석 결과는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 자기수용에 대한 반복측정 분산분석 결과

종속변인		변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
존재로서 자기수용	집단간	처치조건	0.216	1	0.216	0.090
		오차	180.702	75	2.409	
	집단내	시기	0.813	1	0.813	5.236**
		처치조건*시기	2.158	1	2.158	13.901***
		오차(시기)	180.702	75	2.409	
판단분별 로부터 자기수용	집단간	처치조건	2.686	1	2.686	0.988
		오차	203.897	75	2.719	
	집단내	시기	0.236	1	0.236	1.176
		처치조건*시기	2.667	1	2.667	13.300***
		오차(시기)	203.897	75	2.719	
자기수용 (전체)	집단간	처치조건	1.106	1	1.106	0.584
		오차	141.963	75	1.893	
	집단내	시기	0.481	1	0.481	4.104*
		처치조건*시기	2.406	1	2.406	20.526***
		오차(시기)	141.963	75	1.893	

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

<표 6>에 제시된 자기수용의 반복측정 분산분석 결과를 살펴보면, 자기수용에 대한 처치 시기(사전, 사후)와 집단(통제집단, 실험집단) 간의 상호작용효과는 통계적으로 유의하였다($F(1, 75) = 20.526, p < .001$). 보다 구체적으로 살펴보면, 자기수용의 하위 요인인 존재로서 자기수용은 $F(1, 75) = 13.901, p < .001$ 과 판단분별로부터 자기수용은 $F(1, 75) = 13.300, p < .001$ 로, 처치시기와 집단 간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 결과를 자세히 살펴보기 위해 실험집단과 통제집단별 자기수용 사전-사후 측정치에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였고 그 결과는 다음 <표 7>과 같다.

〈표 7〉 자기수용에 대한 사전-사후 대응표본 t 검증 결과

문항별		집단	사전검사($n = 77$)		사후검사($n = 77$)		t
			M	SD	M	SD	
자 기 수 용	존재로서	실험	4.49	1.18	4.88	1.09	-4.128***
	자기수용	통제	4.66	1.09	4.56	1.17	1.056
	판단분별로부터	실험	3.52	1.05	3.86	1.11	-3.565**
	자기수용	통제	3.52	1.29	3.33	1.32	1.764
	전체	실험	4.01	0.96	4.37	0.98	-4.359***
		통제	4.09	1.02	3.95	1.04	1.886

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

〈표 7〉에 제시된 바와 같이 대응표본 t 검증 결과, 자기수용의 전체 척도는 실험집단의 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으나($t = -4.359$, $p < .001$), 통제집단은 유의한 차이를 보이지 않았다. 감사일기 쓰기를 실시하지 않은 통제집단에 비해 감사일기 쓰기를 실시한 실험집단의 사후검사 평균이 유의하게 향상되어 감사일기 쓰기가 실험집단의 자기수용을 의미있게 향상시켰음을 알 수 있다. 즉, 감사일기 쓰기를 통해 실험집단의 자기수용이 향상되었음을 알 수 있다. 이러한 결과를 자세히 살펴보기 위해 실시한 대응표본 t 검증 결과, 자기수용의 하위 요인인 존재로서 자기수용($t = -4.128$, $p < .001$)과 판단분별로부터 자기수용($t = -3.565$, $p < .01$) 모두 실험집단의 사전-사후 검사에서 유의한 차이를 보였다. 반면 통제집단은 사전-사후 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 감사일기 쓰기를 통해 존재로서 자기수용과 판단분별로부터 자기수용이 증가되었음을 알 수 있다.

3. 감사일기 쓰기가 이타성에 미치는 효과

실험집단과 통제집단의 이타성 척도에 대한 평균과 표준편차는 다음 〈표 8〉과 같다.

〈표 8〉 이타성의 평균과 표준편차

변인		집단	사전검사($n = 77$)				사후검사($n = 77$)			
			M	SD	왜도	첨도	M	SD	왜도	첨도
이 타 성	이타적	실험	3.15	0.54	-0.52	-0.35	3.31	0.49	-0.49	-0.1
	동기	통제	3.32	0.69	-0.27	0.28	3.35	0.68	-0.17	0.52
	사회적	실험	3.70	0.50	0.2	-0.03	3.91	0.43	0.15	-0.68
	책임	통제	3.73	0.68	-0.39	-0.35	3.74	0.67	-0.28	0.62
	전체	실험	3.43	0.43	0.13	-0.22	3.61	0.4	-0.08	-0.03
		통제	3.53	0.65	-0.43	0.77	3.54	0.63	-0.28	1.06

<표 8>에 나타난 바와 같이 이타성의 왜도 값은 절댓값 2 미만으로 정규성을 충족하였고, 첨도 값은 절댓값 7 미만으로 정규성을 충족하였다. 따라서 이타성은 정규성을 만족하였다. 감사일기 쓰기가 이타성에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시한 반복측정 분산분석 결과는 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 이타성에 대한 반복측정 분산분석 결과

종속변인		변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
이타적 동기	집단간	처치조건	0.438	1	0.438	0.613
		오차	53.594	75	0.715	
	집단내	시기	0.317	1	0.317	8.870**
		처치조건*시기	0.173	1	0.173	4.850*
		오차(시기)	53.594	75	0.715	
사회적 책임	집단간	처치조건	0.199	1	0.199	0.298
		오차	50.073	75	0.668	
	집단내	시기	0.425	1	0.425	13.683***
		처치조건*시기	0.364	1	0.364	11.703***
		오차(시기)	50.073	75	0.668	
이타성 (전체)	집단간	처치조건	0.012	1	0.012	0.020
		오차	44.063	75	0.588	
	집단내	시기	0.369	1	0.369	18.748***
		처치조건*시기	0.260	1	0.260	13.185***
		오차(시기)	44.063	75	0.588	

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

<표 9>에 제시된 이타성의 반복측정 분산분석 결과를 살펴보면, 처치시기(사전, 사후)와 집단(통제집단, 실험집단) 간의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다($F(1, 75) = 13.185$, $p < .001$). 보다 구체적으로 살펴보면, 이타성의 하위 요인인 이타적 동기($F(1, 75) = 4.850$, $p < .05$), 사회적 책임($F(1, 75) = 11.703$, $p < .001$)에서 처치시기와 집단 간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 자세히 살펴보기 위해 실험집단과 통제집단별 이타성 사전-사후 측정치에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였고 그 결과는 다음 <표 10>과 같다.

〈표 10〉 이타성에 대한 사전-사후 대응표본 t 검증 결과

변인	집단	사전검사($n = 77$)		사후검사($n = 77$)		t	
		M	SD	M	SD		
이타성	이타적	실험	3.15	0.54	3.31	0.49	-3.114**
	동기	통제	3.32	0.69	3.35	0.68	-0.654
	사회적	실험	3.70	0.50	3.91	0.43	-4.342***
	책임	통제	3.73	0.68	3.74	0.67	-0.229
	전체	실험	3.43	0.43	3.61	0.4	-4.789***
		통제	3.53	0.65	3.54	0.63	-0.587

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

〈표 10〉에 제시된 바와 같이 대응표본 t 검증 결과, 이타성 전체는 실험집단의 사전-사후검사에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으나($t = -4.789$, $p < .001$), 통제집단은 유의한 차이를 보이지 않았다. 감사일기 쓰기를 실시하지 않은 통제집단에 비해 감사일기 쓰기를 실시한 실험집단의 사후검사 평균이 유의하게 향상되어 감사일기 쓰기가 실험집단의 이타성을 의미있게 향상시켰음을 알 수 있다. 이러한 결과를 자세히 살펴보기 위해 실험집단과 통제집단별 이타성 하위 요인에 대해 대응표본 t 검증을 실시하였다. 대응표본 t 검증 결과 이타성의 하위 요인인 이타적 동기($t = -3.114$, $p < .01$)와 사회적 책임($t = -4.342$, $p < .001$) 모두 실험집단의 사전-사후 검사에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 감사일기 쓰기를 통해 실험집단의 이타적 동기와 사회적 책임이 증가 되었음을 알 수 있다. 반면, 통제집단은 사전-사후 검사에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위함이었다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 감사일기 쓰기는 청소년의 자기수용 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 연구 결과에서 살펴본 바와 같이, 감사일기 쓰기는 자기수용의 하위 요인인 존재로서 자기수용과 판단분별로부터 자기수용에 대해서도 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고등학생을 대상으로 국외에서 실시한 Wenno & Rampisela(2023)의 연구 결과와 일맥상통한다. 이 연구는 인도네시아 Ambon시에 거주하는 고등학생들을 대상으로 이루어졌는데, 감사학습 활동을 설계하고 적용하는 프로그램이 고등학생들의 자기수용 능력을 향상시킨 것으로 나타났다. 이 연구에서 감사학습 활동 프로그램에 참여한 실험집단의

경우, 자기수용 능력이 유의하게 향상된 것뿐만 아니라 학생들이 자신의 장점과 약점을 더 잘 인식하고, 스스로를 긍정적으로 평가하도록 돕는 효과가 있었다. 이러한 연구 결과는 청소년들이 자신의 존재와 소유물에 감사하게 될 경우, 스스로 긍정적인 감정을 증가시키고 변형하는 심리적 상태로 이끌 수 있음을 알 수 있다(Ma, Tunney, & Ferguson, 2017).

본 연구에서도 감사일기를 쓸 때 자신에 대해 감사하는 내용을 매일 적어보게 하였는데, 그 이유는 부정적인 상황에서도 자신에 대해 긍정적으로 표현하는 습관을 기르기 위함이었다. 자기수용이 높으면 긍정적인 사고도 높아져서 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 덜 경험하고 행복감을 느낄 수 있기 때문이다(Chamverlain & Haaga, 2001). 이처럼 감사일기 쓰기는 자신을 있는 그대로 받아들이고 자신에 대해 감사한 것들을 찾음으로써 자신이 가진 고유한 가치에 집중할 수 있도록 하는 기능을 한다.

또한 감사편지 쓰기 활동이 초등학교의 자아존중감과 친사회성에 미치는 영향을 연구한 조현정(2020)의 연구 결과도 본 연구와 일맥상통하는데, 이 연구에서는 감사 편지 쓰기가 자아존중감에 영향을 주었다. 서영임(2018)은 자신을 수용하는 것이 타인이 자신에게 하는 긍정적이든 부정적인 평가를 객관적으로 받아들일 수 있으며, 자신에 대한 신뢰가 생겨 타인에 대한 접근에 용이해 진다고 하였다. 본 연구에서 실험집단은 감사일기 쓰기를 통해 의식적으로 감사를 표현하는 훈련을 하였는데, 이러한 훈련은 정서적 안정을 주어 타인의 인정이나 비교가 아닌 자신의 장점을 객관적으로 바라볼 수 있게 해준다. Hurlock(2018)은 자신을 수용할 수 있는 사람은 자신의 잠재력에 대한 현실적인 평가와 자존감에 대한 긍정적인 평가를 동반한다고 하였다. 김건형(2021)의 연구에 따르면, 고등학교의 자기수용 수준이 높을수록 부모, 가정환경, 친구, 학업, 교사, 학교 등 다양한 생활 영역에서 경험하는 일상적 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다. 또한, 유관옥(2019)은 청소년의 자기수용을 기반으로 한 자기표현이 현대사회에서 점차 약화되고 있는 청소년의 의사소통 능력을 보완하며, 이로 인해 대인관계 능력이 향상될 수 있음을 보고하였다.

이러한 연구 결과들을 볼 때, 감사일기 쓰거나 감사 노트 활동, 또는 감사학습 프로그램 등의 감사를 증진시키는 개입이 교육 현장에서 청소년들의 자기수용을 높이고 심리적 웰빙을 향상시키는 전략으로 활용될 수 있음을 알 수 있다.

청소년기는 발달적 관점에서 개인의 기초적 특성이 완성되는 시기로, 이후 성인기의 심리 사회적 적응에 중요한 토대를 제공한다. Peterson(2006)에 따르면, 한 시점에서의 행복감은 단지 해당 시기의 정서적 상태를 반영하는 데 그치지 않고, 향후 삶의 질과 성공적인 삶의 예측 지표로서 기능할 수 있다. 이러한 점에서 청소년 시기에 긍정적 정서를 증진하고 행복감을 고취할 수 있는 활동이 요구되며, 그 방안 중 하나로 감사 일기 쓰기 활동의 도입은 의미 있는 개입 전략이 될 수 있다.

둘째, 감사일기 쓰기는 청소년의 이타성 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 연구 결과

에서 살펴본 바와 같이, 감사일기 쓰기는 이타성의 하위 요인인 이타적 동기와 사회적 책임에서도 통계적으로 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Gumani & Gaur(2019)의 연구와 맥락을 같이한다. 100명의 성인을 대상으로 실시한 이 연구에서, 이타주의와 감사는 상관관계가 있으며, 감사는 이타적인 행동을 심어주기에 충분하다고 제안하였다. Emmons & McCullough(2004)는 청소년에게 매일 감사일기를 쓰도록 하면 각성 수준, 열정, 결단력, 에너지 등의 긍정적 상태와 이타적인 행동이 증가한다고 하였다. 이타적인 사람은 자신에게 만족하고 자긍심을 가지고 개인은 물론 주변 사람과 집단뿐만 아니라 사회 전체의 행복을 위해서 노력하는 것으로 알려져 있다(박경희, 2005). 감사는 긍정적인 기분을 강화하고 죄책감과 다른 부정적인 기분을 제거함으로써, 이타성을 증진하는 매우 효과적인 도구로 알려져 있다(Emmons & McCullough, 2003).

본 연구에서 실험집단은 감사일기를 쓰기를 통해 평소에는 당연하게 여겨졌던 상황들에 대해 감사의 의미를 부여하는 활동을 하였는데, 이러한 지속적인 연습을 통해 처음에는 감사하지 못했던 것들에 대해서도 감사를 인식하게 되었다. 또한 감사일기 쓰기를 하는 과정에서 고마운 마음을 스스로 느끼는 정서적인 측면과 고마운 마음을 표현하는 행동적인 측면의 긍정 정서로 표출되었다(김미경, 2018). 한편, 이타성의 하위요인인 사회적 책임 규범(social-responsibility norm)은 이득보다는 비용의 부담이 크더라도 도움이 필요한 사람을 도와야 한다는 규범인데, 이는 공동체의 안녕을 위해서는 자신보다 약한 사람을 돕고 관심을 가지고 보살피야 하며 자신의 희생을 요구하는 것이다(Ekeh, 1974). 본 연구에서 실험집단은 감사일기 쓰기를 통해 타인이나 사물로부터 얻은 이익을 생각하고 자연으로부터 받은 혜택과 축복을 인지하면서 고마움을 표현하는 연습을 하였는데, 이러한 과정이 자신의 주변 세계를 긍정적으로 해석하고 친사회적 행동을 증가시키는 계기가 된 것으로 보인다. 이로 인해 주변 사람들에게 도움을 주고자 하는 이타성의 하위 요인인 사회적 책임감 증진 효과가 나타난 것으로 보인다. Emmons & McCullough(2003)는 감사의 경험이 사람들에게 사회적 연결감을 느끼게 하고, 타인에 대한 배려와 도움을 주려는 이타적 행동을 증진시킨다고 하였으며, 감사는 사람들을 사회적 책임감에 부합하는 행동을 하도록 유도한다고 제안하였다.

감사 일기 쓰기 활동은 청소년으로 하여금 자신이 일상 속에서 받은 도움과 지지를 인식하도록 돕는다. 이러한 인식은 타인에 대한 감사의 정서를 증진시키며, 이는 자연스럽게 이타적 행동으로의 전이를 유도할 수 있다. 예를 들어, 친구, 가족, 교사 등으로부터 받은 도움에 대해 감사하는 마음을 표현하는 과정은, 해당 타인에게 보답하고자 하는 내적 동기를 강화하는 데 기여한다. 또한, 감사 일기 쓰기는 청소년이 자신이 속한 사회적 맥락과의 정서적 연결을 강화하는 데 도움을 준다. 개인이 경험한 지지와 도움을 인식함으로써, 청소년은 자신이 공동체의 일원이라는 인식을 갖게 되며, 이는 사회적 책임감을 고양시키고, 나아가 보

다 나은 사회 형성을 위해 자신의 역할을 성찰하게 하는 계기를 제공한다. 이러한 과정은 자기 인식과 사회적 책임의 통합을 촉진하는 중요한 발달적 경험으로 해석될 수 있다.

이상의 논의에 비추어 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 갖는다. 첫째, 본 연구는 청소년기의 심리적, 사회적 발달을 긍정심리학의 관점에서 다루며, 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성이라는 두 가지 핵심 특성을 증진하는 데 효과적임을 실증적으로 제시하였다. 이는 감사일기 쓰기가 심리적 안녕감뿐만 아니라 사회적 책임까지 포함하는 다양한 긍정적 결과를 도출할 수 있음을 보여준다. 둘째, 감사일기 쓰기는 청소년들에게 비교적 간단하면서도 효과적인 심리, 정서 개입 도구임을 입증하였다. 이는 시간과 비용 면에서 효율적이기 때문에 교육 현장에서 적용 가능성이 높다. 특히 청소년의 긍정적 성격 형성과 정서적 안정에 기여할 수 있다. 셋째, 기존 연구들은 주로 감사일기가 긍정적 정서를 증가시키고 자존감을 높이는 데 초점을 맞추어 왔다. 하지만 자기수용은 단순한 자존감 이상의 개념으로, 자신의 강점과 약점, 그리고 현재의 상태를 있는 그대로 받아들이는 것을 포함한다. 감사일기 쓰기는 이러한 자기수용의 과정을 촉진할 수 있다. 예를 들어, 청소년들이 자신의 실패나 약점을 감사하는 대상으로 삼을 때, 이는 자기 용의 중요한 단계가 될 수 있다. 이타성은 단순히 다른 사람을 돕는 행위를 넘어서, 타인과의 관계에서 공감하고 배려하는 태도를 포함한다. 감사일기 쓰기에서 타인에 대한 감사를 표현하는 것은 이타성을 구체적으로 발현하는 방법이 될 수 있다. 특히, 감사일기 쓰기를 통해 청소년들은 자신이 받은 도움과 지지를 인식하고, 이에 대한 보답을 고민하게 된다. 이는 이타적 행동을 실천하는 동기로 작용할 수 있는 사회적 책임에도 영향을 준다.

본 연구는 청소년들을 대상으로 한 감사일기의 효과를 체계적으로 검증함으로써 이 연령대에 대한 감사 개입 연구의 자료로 활용할 수 있다. 본 연구는 감사일기 쓰기가 청소년의 사회적 연결감을 증진시키며, 긍정적 행동과 책임감을 자극하는 역할을 한다는 점에서 중요한 교육적 함의를 지닌다. 이는 감사일기 쓰기 행동이 심리적 변화를 유도하고, 청소년의 정서적 성숙과 사회적 관계 형성에 기여할 수 있음을 보여준다. 또한 감사일기 쓰기와 같은 감사 교육이 학생들의 정서적, 심리적 발달을 촉진하는 중요한 도구로 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다. 감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성을 강화하는 데 효과적이라는 점에서 정서교육의 새로운 방법이 될 수 있다. 이는 청소년기의 자기수용성 향상을 통한 자아정체성 형성과 이타성 향상을 통한 사회적 역량 강화에 실질적으로 기여할 수 있다. 감사일기 쓰기는 실행하기 쉽고 장소적·시간적 제약이 적어, 학교 교육 프로그램에 효과적으로 통합될 수 있다. 이를 통해 학생들이 자연스럽게 긍정적 사고와 정서를 함양하도록 할 수 있다. 또한 감사일기 쓰기는 개인의 심리적 안정뿐 아니라, 타인에 대한 공감과 사회적 책임감을 고취 시킬 수 있음을 보여준다.

하지만 본 연구가 가지는 제한점과 추후 연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울특별시와 경기도 소재 일부 청소년을 표집하여 수행되었으므로, 연구 결과를 대한민국 전체 청소년 집단에 일반화하기에는 한계가 있다. 향후 연구에서는 연구대상의 지역적, 인구사회학적 특성을 보다 다양하게 반영하여 결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 감사 일기 쓰기 개입 전과 개입 직후에만 검사를 실시하였으며, 추수 검사는 포함되지 않았다. 이에 따라 감사 일기 쓰기가 자기수용 및 이타성 향상에 미치는 효과의 지속성을 확인하는 데에는 제한이 있었다. 후속 연구에서는 추수 검사를 포함하여 개입 효과의 장기적 지속성을 평가할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 결과는 통계적으로 유의미하였으나, 그 변화가 실제로 얼마나 실질적이고 의미 있는 차이를 나타내는지에 대한 해석은 제한적이다. 따라서 향후 연구에서는 통계적 유의성뿐만 아니라 실질적 변화의 크기를 판단할 수 있는 효과 크기 지표와 보다 현실 적용 가능한 평가 지표를 함께 고려해야 한다.

넷째, 본 연구에서는 자기수용과 이타성에 영향을 미칠 수 있는 개인의 사회문화적, 환경적, 심리적 변인들을 충분히 통제하거나 반영하지 못하였다. 이로 인해 외생적 요인에 의한 결과 변동 가능성을 배제하기 어렵다. 이에 따라 후속 연구에서는 참여자의 배경 요인을 체계적으로 분류하고 유사 집단 간의 비교 분석을 통해 보다 정교한 결과 해석을 시도할 필요가 있다.

참고문헌

- 교육부(2022). 2022년 교육통계.
- 권석만(2011). **인간의 긍정적 성품-긍정 심리학의 관점**. 서울: 학지사.
- 김건형(2011). **고등학생의 자기수용 및 타인수용 수준에 따른 일상적 스트레스와 스트레스 대처방식의 차이**. 석사학위 논문. 동아대학교 교육대학원.
- 김광웅(2007). **자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 983-999.
- 김미경(2018). **감사일기 쓰기가 행복감 증진에 미치는 효과에 관한 고찰**. 석사학위 논문. 대구교육대학교 교육대학원.
- 김민지(2015). **긍정적 피드백을 활용한 감사일기 쓰기가 초등학생의 자아존중감 및 학습동기에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 경인교육대학교 교육전문대학원.
- 김사라형선(2012). **청소년의 대인관계와 우울, 불안의 관계에서 자기수용의 조절효과**. 아동학회지, 33(3), 119-130. <https://doi.org/10.5723/KJCS.2012.33.3.119>
- 김영애(2000). **자기성장프로그램이 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위 논문. 건국대학교 교육대학원.
- 김은숙(2004). **청소년 자원봉사활동 프로그램의 효과분석에 관한 연구 : 수원 성 빈센트 청소년 자원봉사활동 프로그램을 중심으로**. 석사학위 논문. 경기대학교 교육대학원.
- 김지윤·이동귀(2012). **여고생의 가족관계 및 가정경제수준에 대한 자기불일치가 행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할**. 상담학연구, 13(3), 1443-1460. <https://doi.org/10.15703/kjc.13.3.201206.1443>
- 김지현(2014). **감사노트 쓰기 활동이 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는가**. 석사학위 논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 노지혜·이민규(2011). **나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향**. Korean Journal of Clinical Psychology, 30(1), 159-183. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.1.009>
- 마광진(2016). **감사일기 쓰기가 초등학생의 자아존중감과 적응유연성에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 박경희(2005). **주 5일 수업제 휴업일을 활용한 청소년 자원봉사활동에 관한 연구**. 석사학위 논문. 동아대학교 교육대학원.
- 박덕영(2013). **감사일기 집단상담이 초등학생의 자기효능감 및 대인관계에 미치는 효과**. 석사학위 논문. 고려대학교 교육대학원.
- 박수정(2025). **감사일기 쓰기가 청소년의 자기수용과 이타성에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 한국방송통신대학교 대학원.
- 서영임(2018). **대학생의 다차원적 완벽주의가 사회불안 및 우울에 미치는 영향 : 무조건적 자기수용**

의 매개효과를 중심으로. 석사학위 논문. 명지대학교 대학원.

신소영·권성연(2022). 다문화 청소년의 사회적 지지와 자아존중감, 학교적응의 구조관계 분석. **평생학습사회**, 18(1), 67-91.

양명희·권선아(2020). 한국 중학생의 다문화 수용성 발달에 관한 중단분석: 자아개념과 공통체의식 변인과의 관계를 중심으로. **평생학습사회**, 16(1), 79-100.

양진희(2013). 감사일기 쓰기 활동 경험이 예비 유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향. **유아교육연구**, 33(2), 259-280.

양후연(2018). 자기초점화가 우울 및 행복에 미치는 영향 : 인지적 정서조절과 자기수용의 매개효과. 석사학위 논문. 서강대학교 교육대학원.

원수진(2021). 스마트 기기를 이용한 감사일기 쓰기가 청소년의 자아존중감과 내외통제선에 미치는 영향에 대한 융복합 연구. **융합정보논문지**, 11(10), 68-73.

유관옥(2019). 청소년의 자기수용이 자기표현을 매개로 대인관계에 미치는 영향. 석사학위 논문. 한세대학교 심리상담대학원.

윤인선(2016). 선행감사일기 쓰기와 소감나누기가 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위 논문. 대전대학교 교육대학원.

이도윤(2020). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향 : 무조건적 자기수용의 매개효과. 석사학위 논문. 가톨릭대학교 상담심리대학원.

이수연(1999). 자기수용과 자기존중감 및 완벽주의 성향의 관계. 석사학위 논문. 서강대학교 교육대학원.

이예진(2018). 긍정적 피드백을 활용한 감사일기 쓰기 활동이 청소년 자아탄력성과 행복감에 미치는 영향. 석사학위 논문. 고려대학교 교육대학원.

이은희·김주연·장지영·변주아(2017). 감사일기 활동이 일 대학생들의 행복감 및 감사성향에 미치는 효과. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지**, 7(4), 907-917.

이지연(2006). 사회적 지원이 개인 안녕과 이타성에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 20(1), 55-75.

이청지·김희정(2016). 내현적 자기애와 학교생활적응의 관계에서 무조건적 자기수용과 청소년기 불안의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 16(11), 1187-1213. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2016.16.11.1187>

임경희(2009). 감사 연구의 최근 동향 및 과제. **상담평가연구**, 2(2), 47-60.

정묘순·서수균(2014). 청소년 자살 시도 예측변인. 한국청소년정책연구원.

정선희(2016). 긍정적 언어사용 집단상담 학급 운영이 초등학생의 친사회성 향상 및 공격성 감소에 미치는 영향. 석사학위 논문. 전주교육대학교 교육대학원.

정종진(2018). 행복감 증진을 위한 감사일기 쓰기. **한국초등상담교육학회 2018 연차학술대회 자료집** (pp. 35-52).

정종진(2019). 초등학생들의 행복감 증진을 위한 감사일기 쓰기의 효과와 지도방법. **교육연구**, 33(2), 19-43.

조학래(1996). 자원봉사활동이 청소년의 자아정체성과 도덕성 발달에 미치는 영향 연구. 박사학위 논문.

- 문. 연세대학교 대학원.
- 조현정(2020). **긍정적 피드백이 있는 감사편지 쓰기 활동이 초등학교 학생의 자아존중감 및 친사회성에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 춘천교육대학교 교육대학원.
- 초록우산어린이재단(2024). 2023 아동행복지수 보고서.
- 추미례·이영순(2014). 무조건적 자기수용 척도 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(1), 27-43.
- 채현탁(1998). 이타적 행동에 관한 연구. **심리학 연구**, 12(3), 45-67.
- 최귀애(2014). **감사일기쓰기가 중학생의 적응유연성 및 학교생활만족도에 미치는 효과**. 석사학위 논문. 경희대학교 교육대학원.
- 최미자(2014). **감사일기 프로그램이 안녕감과 감사성향에 미치는 영향**. 석사학위 논문. 수원대학교 교육대학원.
- 하혜숙·황매향·여대철·강지현(2018). **청소년 인성교육**. 한국방송통신대학교 출판문화원.
- 황순정·이은희·김주연·변주나(2019). 초기 성인 대학생들의 감사일기 활동이 자아탄력성 미치는 영향. **예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지**, 9(11), 809-820.
- 황효순(2013). **청소년 자원봉사활동과 이타성 및 자아존중감의 관계 : 자원봉사활동 동기의 조절효과를 중심으로**. 석사학위 논문. 고려대학교 교육대학원.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Towards a social social-psychological answer*. Hillsdale: Erlbaum.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Ekeh, P. P. (1974). *Social exchange theory : The two traditions*. London: Heinemann Educational.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1997). *Rational emotive behavior therapy : A therapist's guide*. New York: Impact Publishers.
- 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.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Gurnani, R., & Gaur, S. (2019). Does receiving promote giving? Gratitude as a predictor of altruism via happiness. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(4), 981-986.
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta analysis of randomised controlled studies. *Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 63-86.

- Ma, Y., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281 - 285.
- Rogers, C. (1952). *Client-centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company, New York: McGraw-Hill.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shaffer, D. (1996). Discussion of: "Predictive validity of the suicidality scale among adolescents in group home treatment". *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(2), 172-174. <https://doi.org/10.1097/00004583-199602000-00010>
- Staub, E. (1978). *Positive social behavior and morality*. New York: Academic Press.
- Tsang, J. A., & Martin, S. R. (2017). Four experiments on the relational dynamics and prosocial consequences of gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 188-205.
- Wenno, Y. H., & Rampisela, T. (2023). Gratitude learning as effort to increase self-acceptance for high school students in Ambon city. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 6(3), 467-475. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10076839>

저 자 정 보

박 수 정 Park, Su Jung	소 속: 한국방송통신대학교 청소년교육학과 석사 연 락 처: sjlib17@hanmail.net 연구분야: 청소년 교육
하 혜 숙 Ha, Hye Suk	소 속: 한국방송통신대학교 청소년교육복지상담학과 교수 연 락 처: maumaum@knou.ac.kr 연구분야: 청소년상담, 그림, 다문화

<Abstract>

An Experimental Study on the Effects of Gratitude Journaling on Self-acceptance and Altruism in Adolescents

Su Jung Park (Korea National Open University)

Hye Suk Ha (Korea National Open University)

This study examined the effects of gratitude journaling on self-acceptance and altruism among adolescents. A total of 77 first-year middle school students from two schools in Seoul and Gyeonggi Province participated in the study, with 35 students assigned to the experimental group and 42 to the control group. Over the course of one month, the experimental group engaged in daily gratitude journaling during morning self-study sessions. Analysis of the results revealed that the experimental group exhibited significantly higher levels of overall self-acceptance ($F(1, 75) = 20.526, p < .001$), including both self-acceptance ($F(1, 75) = 13.901, p < .001$) and judgment-based self-acceptance ($F(1, 75) = 13.300, p < .001$). In terms of altruism, the experimental group also demonstrated significantly greater improvement in overall altruism ($F(1, 75) = 13.185, p < .001$), as well as in the subdomains of altruistic motivation ($F(1, 75) = 4.850, p < .05$) and social responsibility ($F(1, 75) = 11.703, p < .001$). These findings suggest that gratitude journaling can serve as an effective intervention to enhance self-acceptance and altruistic tendencies—two critical developmental traits—during adolescence.

• **Key words:** adolescents, gratitude journaling, self-acceptance, altruism

접 수 일: 2025. 3. 25

심 사 일: 2025. 4. 18

게재확정일: 2025. 5. 2