

감사 증진 프로그램이 교사와 어머니가 인식한 유아의 공격성에 미치는 영향

The influence of gratitude enhancement program on preschoolers' aggression perceived by their teacher and mother

김미경·권기남*

이레유치원·울산과학대학교 유아교육과

Kim, Mi Kyoung·Kwon, Ki Nam*

Irea Kindergarten·Dept. of Early childhood Education, Ulsan College

Abstract

This study was designed to examine the influence of gratitude enhancement program on preschoolers' aggression perceived by their teacher and mother. The subjects in this study were 40 four-year-old children in kindergarten in U city. This study employed a pre/post-test control group design, and so all subjects were assigned to an experimental group(gratitude enhancement program) or comparative group(general education program according to the year curriculum). Preschoolers' aggression was measured by the teacher and mother of the subjects and the collected data were analyzed by independent and paired t-test. This study also computed Cohen's d to estimate effect size of gratitude enhancement program on preschoolers' aggression. The findings of this study were as follows. Firstly, gratitude enhancement program and general education program were all effective in reducing preschoolers' aggression(aggression against things, verbal aggression and total aggression) perceived by their teacher except of aggression against others. But gratitude enhancement program was more effective than general education program in reducing these sort of aggression. Meanwhile, only gratitude enhancement program was effective in reducing preschoolers' aggression against others. Secondly, gratitude enhancement program was effective in reducing preschoolers' aggression(aggression against things, aggression against others, verbal aggression and total aggression).

Keywords: gratitude enhancement program, preschoolers' aggression

I. 서 론

보통 유아의 공격성에 대해서는 성장 과정의 한 부분으로 생각하며 심각하게 받아들이지 않는 경향이 있다. 그러나 유아기는 또래관계를 통해 사회적 능력의 기초를 형

성해야 하는 중요한 시기로, 유아의 공격성은 또래관계의 중대한 장애요인이 되어 사회적 기능과 적응에 어려움을 초래할 수 있다(Arsenio et al., 2000; Shin, 2012). 뿐만 아니라 유아기에 시작된 공격성은 이후 시기까지 안정적으로 지속되는 공격성의 발달적 경향성을 보인다(Campbell,

* Corresponding Author: Kwon Ki Nam
Tel: +82-52-230-0727, Fax: +82-52-230-0720
E-mail: Knkwon@uc.ac.kr

2006). 실제로 공격성과 같은 행동문제에 대해 종단적으로 살펴본 선행연구들(Cote et al., 2006; Kokko et al., 2006; Moffitt et al., 2002)에 따르면 유아기의 공격성은 청소년기는 물론 성인기의 비행이나 범죄, 반사회적 행동 등을 예측하는 주요 단서인 것으로 밝혀졌다. 이처럼 유아기의 공격성이 유아기부터 시작하여 전 생애에 걸쳐 발달적 부적응을 나타낼 가능성이 높음을 고려할 때, 유아기의 공격성은 매우 중요하게 다루어져야 하며, 공격성 발달을 예방할 수 있는 조기개입의 필요성이 대두된다(Reebye, 2005).

공격성의 원인을 환경보다 개인에게 초점을 맞추는 연구의 흐름이 있는 가운데, 최근 공격성의 원인을 개인의 정서적 특성에서 찾고자 하는 연구가 활발하다. 이러한 가운데 그간에 이루어진 연구들이 주로 공격성을 증진시키는 부정적 정서를 밝히는데 초점(Bushman & Huesmann, 2010; DeWall et al., 2011)을 맞추었다면, 최근에는 마음의 밝은 면을 규명해서 궁극적으로 인간의 행복을 증진시키고자 하는 긍정심리학의 영향으로 공격성을 줄일 수 있는 긍정적 정서에 대한 관심이 커지고 있다(Reebye, 2005). Arsenio et al.(2000)의 연구에서 유아를 대상으로 정서와 공격성의 관계를 살펴본 결과, 유아의 긍정적 정서 수준이 높을수록 공격적 행동의 수준이 낮은 것으로 나타났다. Kwon과 Sung(2010)의 연구에서는 대표적인 긍정적 정서인 행복감의 수준이 높을수록 유아의 공격 행동 수준이 낮은 것으로 보고했다.

긍정적 정서에 대한 관심이 커지면서, 학계에서 새롭게 부각되고 있는 긍정적 정서로 감사를 들 수 있다. 감사는 기쁨, 사랑, 즐거움 등의 일반적인 긍정적 정서와는 차별화되는 개념(Reebye, 2005)으로 도움이나 혜택을 받은 것에 대해 고마움을 느끼는 정서를 의미(Shin & Kim, 2009)한다. 감사의 형태는 기분과 정서적 특성의 두 가지 형태로 구분된다(DeWall et al. 2012). 기분으로서의 감사는 일시적으로 감사한 마음을 가지게 되는 것을 의미하며, 정서적 특성으로서의 감사는 일상적으로 감사함을 느끼고 이를 표현하는 성향으로 일반적으로 감사할 줄 아는 사람들(grateful people)은 높은 수준의 감사성향을 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 감사의 결과는 이들 감사의 형태에 따라 다르지 않고 유사한 것으로 보고(McCullough et al., 2002; McCullough et al., 2004)된다. 즉 일시적으로 감사함을 느끼느냐 혹은 일상적으로 감사함을 표현하는 성향을 보이느냐가 중요한 것이 아니라 감사함을 느끼는 자체가 감사의 결과를 가져온다는 것이다. 일반적으로 감사의

결과는 긍정적인 것으로 보고된다. McCullough et al.(2001)에 따르면 일시적으로라도 감사함을 느낀 사람들은 타인에게 이타적으로 행동하기 위해 자발적으로 노력하게 되며, 이타적 행동으로 수혜를 입은 사람이 감사함을 표현하는 것은 호의를 베푼 이들에게는 이타적 행동을 더 많이 하도록 이끄는 강화인자가 된다. 또한 감사함을 표현하는 성향이 높은 사람들이 이타적 행동을 더 많이 할 뿐만 아니라(McCullough et al., 2002), 이타적 행동으로 인해 치러야 하는 대가가 클 때조차도 감사의 표현이 이타적 행동을 증진시키는 것으로 나타났다(Bartlett & Desteno, 2006). 이들 연구들은 감사의 형태와 상관없이 감사함을 표현하는 자체가 긍정적인 결과를 가져올 수 있음을 시사한다.

감사는 공격성의 감소에도 긍정적인 것으로 보고되고 있다. 대학생을 대상으로 총 5가지 방법의 횡단 및 종단적 실험연구 설계를 통해 감사와 공격성의 관계를 살펴본 DeWall et al.(2012)의 연구에 따르면, 감사와 낮은 수준의 공격성과의 관련성이 일관되게 나타났다. DeWall et al.(2012)은 총 25일 동안 매주 3회씩 조사 당일 응답자의 감사 수준, 공격행동, 긍정적 정서를 인터넷웹사이트 상에 기록하게 하여 자료를 수집하고 분석한 결과, 긍정적 정서를 통제된 후에도 감사와 공격성 간의 부적연 관계가 유의하게 나타나 감사의 수준의 높을수록 신체적 공격성의 수준이 낮은 것으로 나타났다. 또한 DeWall et al.(2012)은 참가자들 각자에게 짧은 에세이를 쓰게 한 후, Seligman et al.(2005)의 연구방법을 참조하여 실험집단의 참가자들에게는 감사하는 연습(자신의 인생에서 가장 감사했던 일 5가지에 대해 편지를 써서 전달하기)을, 비교집단의 참가자들에게는 긍정적 정서 연습(자신의 인생에서 가장 좋았던 일 5가지에 대해 편지를 써서 전달하기)을 시켰다. 그리고 처음에 썼던 짧은 에세이에 대해 모욕적인 피드백(예. 내가 지금껏 읽어 본 에세이 중에서 최악이다)을 받게 한 후, 모욕적인 피드백을 제공한 평가당사자에게 신경에 거슬리지 않을 만큼 편안하게 들을 수 있는 백색소음(white noise) 수준의 공격적 행동을 할 수 있는 기회를 제공한 결과, 감사하는 연습을 한 실험집단 학생들의 공격성 수준이 비교집단보다 낮은 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 감사가 공격성의 감소에 기여할 수 있음을 밝힌 것으로 감사를 증진시키는 활동의 개입이 유아의 공격성 감소에도 도움이 될 수 있음을 시사한다.

한편, Shin과 Kim(2009)의 연구에서 중학생을 대상으로 감사 증진 프로그램을 실시한 결과 행복감과 동일한 개

념으로 통용되는 주관적 안녕감이 향상된 것으로 나타났다. 또한 Seligman et al.(2005)의 연구에서는 성인을 대상으로 일주일 동안 다섯 가지 조건의 행복연습(예. 자신에게 친절했던 사람에게 감사편지 쓰기, 매일 일어난 좋은 일 세 가지를 정하고 그 이유 쓰기, 자신의 강점을 글로 표현하고 읽기 등)을 시키고 추적조사를 실시한 결과 감사편지를 쓰는 처치가 행복을 증진시키는 데 가장 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 유아를 대상으로 행복감과 공격성의 부적인 관계를 보고한 Kwon과 Sung(2010)의 연구를 근거로 할 때, 감사 증진 프로그램이 유아의 공격성 감소에도 효과가 있을 수 있음을 예측할 수 있다. 그러나 지금까지 선행연구들을 통해 보고된 감사 처치는 대학생이나 성인 혹은 청소년을 대상으로 실시된 것으로 아직까지 유아의 공격성과 관련하여 감사 증진 프로그램의 효과를 직접적으로 살펴본 연구는 없었다. 이에 이 연구에서는 유아를 대상으로 감사 증진 프로그램을 실시한 후, 유아 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 개입 효과를 살펴보고자 한다. 그리고 그림책을 활용한 명상 프로그램이 유아의 공격성에 미치는 영향을 살펴본 Park과 Kwon(2010)의 연구에서 유아 공격성을 교사와 어머니가 함께 측정하게 했던 점을 참고하여, 이 연구에서도 유아 공격성에 대한 관찰자 효과를 최소화하고 감사 증진 프로그램 효과의 신뢰도 제고를 위해 교사와 어머니가 인식하는 유아의 공격성을 함께 살펴보고자 한다. 이러한 연구목적에 따라 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 감사 증진 프로그램은 교사가 인식하는 유아의 공격성 감소에 효과가 있는가?

<연구문제 2> 감사 증진 프로그램은 어머니가 인식하는 유아의 공격성 감소에 효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구에서는 U시 남구에 소재하는 I 유치원에 재원중인 만 4세 유아 40명을 연구대상으로 선정하였다. 실험집단과 비교집단의 유아들이 각각 20명씩으로, 실험집단과 비교집단의 유아들은 각각 동일학급의 유아들로 선정하였다. 실험집단과 비교집단의 담임교사들 또한 경력 및 학력을 동일한 조건으로 선정하였다. 실험집단과 비교집단 유아의 성별 분포와 교사의 경력 및 학력은 <Table 1>에 제시된 바와 같다.

2. 연구설계

이 연구에서는 <Table 1>에서와 같이 실험처치를 실시하기 이전과 이후에 각각 사전검사와 사후검사를 실시하고, 실험집단의 유아들에게는 감사 증진 프로그램을, 비교집단의 유아들에게는 연간 계획에 따라 ‘세계 여러 나라’

<Table 1> Subject of Study

Group	Preschooler			Teacher	
	boy	girl	N	Career	Education level
Experiment group	10	10	20	four year	three-year college
Comparative group	11	9	20	four year	three-year college

<Table 2> Experimental Design

Group	Pretest	Experiment	Posttest
Experimental group	O ₁ , O ₂	X ₁	O ₁ , O ₂
Comparative group	O ₁ , O ₂	X ₂	O ₁ , O ₂

X₁ : Gratitude Enhancement Program

X₂ : General education program according to the year curriculum

O₁ : preschooler's aggression perceived by teacher

O₂ : preschooler's aggression perceived by mother

를 생활주제로 하는 일반 교육 프로그램을 실험처치로 제공하는 통제집단 전후비교설계(Pretest-Posttest Control-Group Design)를 하였다.

3. 연구도구

1) 감사 증진 프로그램

① 프로그램의 개발

이 연구에서는 감사 증진 프로그램을 개발하기에 앞서 1차로 감사 처치에 관한 선행연구들을 검토하여 감사 증진 활동의 유형 및 내용을 계획하였다. 기존의 선행연구들에서 개발한 감사 증진 활동의 유형은 크게 감사 경험하기, 감사 대상 및 사례 찾아보기, 감사대상에게 감사 표현하기로 등으로 구분된다. 이를 참조하여 아동학 전문가 2

인과 유아교육 전문가 1인이 함께 협의하여 먼저 유아가 감사할 수 있는 대상을 자신, 부모, 이웃, 자연으로 분류하고 각 대상별로 감사함의 대상을 인식할 수 있는 기회를 제공하고, 감사함을 경험했던 사례를 탐색하고, 감사함을 표현하는 기회를 제공하는 방식으로 프로그램을 구성하였다. 이렇게 1차로 구성된 프로그램에 대해 유치원 현장에서 만 4세 유아를 담임하고 있는 교사 2인에게 유아 발달 수준에의 적합성과 현장에서의 적용 가능성에 대한 내용 타당도를 검증받았다.

② 프로그램의 내용

총 12회기로 구성된 감사 증진 프로그램은 <Table 3>에서와 같이, 1회기부터 3회기까지는 자신에 대한 감사를 주제로, 4회기부터 6회기까지는 부모에 대한 감사를 주제

<Table 3> Gratitude Enhancement Program Organization for Experimental Group

Session	Topic	Title	Activity characteristics
1	gratitude towards self	realizing body awareness	realizing body awareness by experiencing function of my own body parts
2		expressing emotion	- talking about emotions - expressing emotions in color
3		expressing gratitude for self	- talking about preciousness of my body - writing a letter to myself about gratitude for self in daily life by picturing or lettering
4	gratitude towards parents	thanks to my parents	recalling and talking about the things which my parents are doing for me
5		caring for baby eggs	realizing parents' love towards me indirectly by caring for baby eggs(small size eggs) in person
6		expressing gratitude for parents	- talking about preciousness of parents - writing a letter about what I am grateful for parents in daily life by picturing or lettering
7	gratitude towards others	perceiving others around me	- talking about benefactor, that is the people who provide help to me - talking about beneficiary, that is the people who we need to provide help
8		visiting 'Beautiful Store'	experiencing others' kindness by visiting a place('Beautiful Store') where people are practicing sharing in person
9		expressing gratitude for others around me	- talking about preciousness of others around me - writing a letter about what I am grateful for others in daily life by picturing or lettering
10	gratitude towards nature	taking a walk	- taking a walk in forest park - exploring nature using five senses by taking a walk
11		communion with tree	being in communion with nature sharing thoughts and feelings with my own tree
12		expressing gratitude for nature	- talking about preciousness of nature - writing a letter about what I am grateful for nature in daily life by picturing or lettering

로, 7회기부터 9회기까지는 이웃 사람들에 대한 감사를 주제로, 10회기부터 12회기까지는 자연에 대한 감사를 주제로 한 활동으로 구분된다. 구체적으로 1회기부터 3회기까지는 자신에 대해 집중하고 내 몸의 신체 부분들이 하는 일을 경험해보며 자신의 신체를 인식하는 활동, 내 마음 속의 감정을 느끼고 색깔로 표현해 보는 활동, 내 몸의 소중함을 알고 나의 몸에 대한 감사를 표현해 보는 활동으로 구성하였다. 4회기부터 6회기까지는 부모가 유아 자신을 위해 해 주시는 일을 알아보며 부모님의 소중함에 대해 인식하는 활동, 아기계란(일반적인 계란의 크기보다 작은 계란으로 유아들과 함께 아기계란이라고 명명함)을 직접 돌보는 활동을 통해 부모님의 사랑과 수고를 간접체험해 보는 활동, 부모의 소중함을 알고 부모에 대한 감사를 표현해 보는 활동으로 구성하였다. 7회기부터 9회기까지는 주변에서 우리에게 도움을 주는 사람과 우리의 도움이 필요

한 사람들을 알아보며 더불어 살아가는 공동체에 대해 인식해보는 활동, 주변 사람들에게 아름다운 나눔을 실천하는 현장을 직접 견학해 봄으로써 우리 주변에서 함께 살고 있는 사람들의 소중함을 체험해 보는 활동, 우리 주변의 어려운 이웃들에게 도움을 베푸는 사람들에게 감사를 표현해 보는 활동으로 구성하였다. 마지막으로 10회기부터 12회기까지는 숲 속을 산책하며 숲 속의 다양한 자연물들을 오감으로 체험하며 자연을 인식하는 활동, 자신만의 나무를 골라서 나무와 이야기를 나누며 자연과 교감하는 활동, 나무에게 고마운 마음을 표현해 보는 활동으로 구성하였다.

한편, 비교집단을 대상으로 실시한 일반 교육 프로그램은 <Table 4>에서 보듯이, 세계 여러 나라의 생활과 세계 여러 나라의 문화라는 두 가지 소주제로 구성되었다. 세계 여러 나라의 생활이라는 소주제는 의식주와 관련하여 세

<Table 4> Countries of the World Program for Comparative Group

Session	Topic	Title	Activity characteristics
1	people's life in countries of the world	traditional clothing around the world	• talking about traditional clothes around the world • wearing and taking pictures of traditional clothes around the world
2			• picturing and decorating traditional clothes I want to own
3		representative foods around the world	• recalling and talking about the food of other country which I've eaten before
4			• making model food I want to eat into color clay
5			• cooking chicken fajita, that is representative food in Mexico
6		traditional housing around the world	• reading together 'comfortable and precious home' • talking about features of traditional houses around the world
7			• making the house I want to live in by using various materials
8	culture around the world	morning greetings around the world	• talking about traditional morning greetings around the world with gestures such as handshake, bowing from the waist, and holding palms together • exchanging various morning greetings around the world
9		festivals around the world	• looking at the pictures of various festivals around the world • talking about the world's most famous festivals
10		musical instruments around the world	• talking about musical instruments around the world • playing various drums around the world in person
11		traditional games around the world	• talking about traditional games around the world • understanding how to play traditional games around the world
12			• playing together traditional games which are quite similar to Korea, such as hopscotch(England) and drop the handkerchief(China)

게 여러 나라의 전통의상, 대표음식, 전통 주거 형태에 대해 알아보는 활동으로 진행되었으며, 세계 여러 나라의 문화라는 소주제는 세계 여러 나라의 아침인사법, 대표적인 축제, 전통 악기, 전통 놀이 등을 알아보고 직접 경험해 보는 활동으로 진행되었다.

2) 유아의 공격성

유아의 공격성은 Frodi et al.(1977)의 연구에서 제시한 공격행동 분류 기준에 의거하여 놀이활동 중 접하게 되는 교구 및 대인관계에서 일으킬 수 있는 공격행동 중심으로 유아의 공격성을 측정한다. Park(2005)의 연구에서 사용한 척도로 측정하였다. 이에 본 연구에서 사용한 유아의 공격성 측정도구는 물체에 가하는 공격행동을 의미하는 대물 공격(예. 의자, 책상 등을 발로 찬다), 사람에게 상해를 입히거나 신체적 위협을 가하는 공격행동인 대인공격(예. 친구를 발로 차거나 잘 때린다), 사람에게 언어적으로 고통을 주거나 위협하는 공격행동인 언어공격(예. 화가 나서 친구를 향해 큰 소리를 지른다)의 세 가지 하위요인으로 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 점수범위를 가지는 4점 리커트 척도로 점수가 높을수록 공격성 수준이 높은 것을 의미한다. 점수 범위는 공격성 전체가 21점에서 84점까지, 공격성의 각 하위요인별로 7점에서 28점까지이며, 공격성 전체 및 하위요인별 신뢰도는 <Table 5>에 제시된 바와 같다.

4. 연구절차

이 연구에서는 본 연구를 실시하기에 앞서 연구도구의 적합성을 알아보기 위해 연구대상에 포함되지 않은 다른 학급의 유아 10명을 대상으로 감사 증진 프로그램의 일부 회기를 무작위로 실시한 결과, 유아들이 흥미롭게 참여하여 진행에 무리가 없음을 확인하였다. 또한 담임교사와 어

머니를 대상으로 최근 일주일간 관찰한 유아의 공격행동에 대해 응답하게 한 결과, 응답하는데 어려움이 없음을 확인하였다. 예비연구를 토대로 실험집단과 비교집단 유아의 어머니와 담임교사를 대상으로 유아의 공격성에 대한 사전검사를 실시하였으며, 실험집단의 유아들을 대상으로 감사 증진 프로그램을 11월 15일부터 12월 10일까지 1회기당 40분씩 주 3회, 4주간 총 12회기에 걸쳐 실시하였다. 비교집단의 유아들에게는 연간 계획에 따라 정해진 일반 교육 프로그램만을 실시하였다. 4주간의 실험처치가 종결된 후 사전검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 14.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구 대상 유아의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 유아를 대상으로 실시한 감사 증진 프로그램이 유아의 공격성에 미치는 영향을 알아보기 위해 독립표본 및 대응표본 t 검증을 실시하였다. 그리고 유아 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 효과크기를 확인하기 위해 Effect Size(Cohen's d)를 산출하였다.

III. 연구결과

1. 감사 증진 프로그램이 교사가 인식하는 유아의 공격성에 미치는 영향

유아를 대상으로 실시한 감사 증진 프로그램이 교사가 인식하는 유아의 공격성에 미치는 영향을 알아보기 위해 유아의 공격성을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체로 구분하여 t 검증을 실시하였다. 그리고 t 검증과 같은 영가설 유의성 검증을 통해 통계적 유의성을 검증

<Table 5> Cronbach's α of Preschooler's Aggression Rating System

Subscale	Number of questions	Cronbach's α
Aggression against things	7	.93
Aggression against others	7	.90
Verbal Aggression	7	.84
Total Aggression	21	.96

하는 것만으로는 부족하다(Thompson, 2001)는 견해에 따라 유아 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 효과크기를 확인하기 위해 Cohen(1988)이 제시한 ES(Effect Size)를 산출하였다. Cohen(1988)에 따르면 ES가 .80 이상이면 프로그램의 실시효과가 매우 큰 것을 나타내며, .51~.79 범위이면 중등도의 유의성이 있는 것으로 제시하였다.

먼저 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 교사가 인식한 유아 공격성의 사전검사 점수에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 차이가 없는 것으로 나타나 프로그램 실시 이전 실험집단과 비교집단은 교사가 인식한 유아의 공격성 수준에서 동질적인 집단임을 확인하였다. 다음으로 감사 증진 프로그램의 실시 이후 실험집단과 비교집단 유아의 공격성 수준에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, <Table 6>에서 보듯이 대물공격($t=4.72, p<.001$), 대인공격($t=3.71, p<.001$), 언어적 공격($t=2.29, p<.05$), 공격성 전체($t=3.98, p<.001$)에서 실험집단과 비교집단 간 유아 공격성의 사후검사 점수 차이가 유의한 것으로 나타났다.

그리고 각 집단별로 프로그램 실시 이전과 이후 유아의 공격성 수준에 차이가 있는지를 알아보기 위해, 대응표본 t 검증을 실시하였다. 분석 결과, <Table 6>에서와 같이 실험집단과 통제집단 모두 대물공격($t=4.86, p<.001$)($t=2.41, p<.05$), 언어적 공격($t=7.13, p<.001$)($t=4.59, p<.001$), 공격성 전체($t=7.25, p<.001$)($t=4.68, p<.001$)에서 사전검사 점수와 사후검사 점수 차이가 유의한 것으로 나타난 반면, 대인공격($t=5.00, p<.001$)에서는 실험집단에서만 차이가 유의한 것으로 나타났다.

한편, 실험집단과 비교집단의 프로그램 실시 효과에 대해 ES값을 산출한 결과, 감사 증진 프로그램을 실시한 실험집단의 효과크기가 대물공격 1.34, 대인공격 1.05, 언어적 공격 1.27, 공격행동 전체 1.40으로 나타나 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격행동 전체에서 감사 증진 프로그램의 실시 효과가 매우 큰 것으로 나타났다. 반면, 일반적인 교육 프로그램을 실시한 비교집단의 효과크기는 대물공격 .22, 대인공격 .21, 언어적 공격 .87, 공격행동 전체 .53으로 나타나 언어적 공격 및 공격행동 전체에서는

<Table 6> Difference of young children's aggression perceived by their teacher

Variable	Subscale	Experimental Group (N=20)		Comparative Group (N=20)		t	
		M	SD	M	SD		
Aggression	Aggression against things	pre	11.30	2.20	13.00	3.26	1.93
		post	8.45	2.06	12.30	3.01	4.72***
		t	4.86***		2.41*		
		ES	1.34		.22		
	Aggression against others	pre	10.75	3.32	12.20	3.21	1.41
		post	7.95	1.79	11.45	3.82	3.71***
		t	5.00***		1.23		
		ES	1.05		.21		
	Verbal Aggression	pre	12.55	3.30	14.90	4.66	1.84
		post	8.65	2.83	11.15	3.98	2.29*
		t	7.13***		4.59***		
		ES	1.27		.87		
	Total	pre	34.60	7.74	40.10	10.14	1.93
		post	25.05	5.74	34.90	9.48	3.98***
		t	7.25***		4.68***		
		ES	1.40		.53		

* $p<.05$ *** $p<.001$

프로그램의 실시 효과가 중등 수준으로, 대물공격과 대인 공격에서는 매우 미약한 것으로 나타났다. 이는 언어적 공격과 공격행동 전체에 있어서 감사 증진 프로그램을 경험한 실험집단의 유아와 일반적인 교육 프로그램을 경험한 유아 모두에게 공격성의 감소 효과가 나타났으나, 감사 증진 프로그램이 유아의 공격성 감소에 더 효과가 있음을 의미하며, 대물공격과 대인공격에서는 감사 증진 프로그램만이 유아의 공격성 감소에 효과가 있음을 보여주는 것이다.

2. 감사 증진 프로그램이 어머니가 인식하는 유아의 공격성에 미치는 영향

유아를 대상으로 실시한 감사 증진 프로그램이 어머니가 인식하는 유아의 공격성에 미치는 영향을 알아보기 위해 유아의 공격성을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격 행동 전체로 구분하여 t 검증을 실시하였으며, 유아 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 효과크기를 확인하기

위해 ES를 산출하였다.

먼저 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 어머니가 인식한 유아 공격성의 사전검사점수에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 차이가 없는 것으로 나타나 프로그램 실시 이전 실험집단과 비교집단은 어머니가 인식한 유아의 공격성 수준에서 동질적인 집단임을 확인하였다. 다음으로 감사 증진 프로그램의 실시 이후 실험집단과 비교집단 유아의 공격성 수준에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, <Table 7>에서 보듯이 대물공격($t=2.58, p<.05$), 대인공격($t=2.46, p<.05$), 언어적 공격($t=2.08, p<.05$), 공격성 전체($t=2.75, p<.01$)에서 실험집단과 비교집단 간 유아 공격성의 사후 검사 점수 차이가 유의한 것으로 나타났다.

그리고 각 집단별로 프로그램 실시 이전과 이후 유아의 공격성 수준에 차이가 있는지를 알아보기 위해, 대응표본 t 검증을 실시하였다. 분석 결과, <Table 7>에서와 같이 실험집단에서만 대물공격($t=2.73, p<.05$), 대인공격($t=2.54, p<.05$), 언어적 공격($t=3.94, p<.01$), 공격성 전체

<Table 7> Difference of young children's aggression perceived by their mother

Variable	Subscale	Experimental Group (N=20)		Comparative Group (N=20)		t	
		M	SD	M	SD		
Aggression	Aggression against things	pre	10.10	3.08	10.70	3.34	.59
		post	8.55	1.32	10.45	3.02	2.58*
		t	2.73*		.040		
		ES	.65		.08		
	Aggression against others	pre	10.05	3.46	10.95	3.76	.79
		post	8.05	1.00	9.80	3.02	2.46*
		t	2.54*		1.62		
		ES	.79		.34		
	Verbal Aggression	pre	12.55	3.33	12.00	3.15	-.54
		post	9.55	2.44	11.45	3.27	2.08*
		t	3.94**		.84		
		ES	1.03		.17		
	Total	pre	32.70	8.72	33.65	9.47	.33
		post	26.15	3.39	31.70	8.35	2.75**
		t	3.72**		1.11		
		ES	.99		.22		

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

($t=3.72, p<.01$)에서 사전검사 점수와 사후검사 점수 차이가 유의한 것으로 나타났다. 이는 감사 증진 프로그램만 어머니가 인식한 유아의 공격성 감소에 효과가 있음을 보여주는 것이다. 한편, 실험집단과 비교집단의 프로그램 실시 효과에 대해 ES를 산출한 결과, 감사 증진 프로그램을 실시한 실험집단의 효과크기가 대물공격 .65, 대인공격 .79, 언어적 공격 1.03, 공격행동 전체 .99로 나타나, 대물공격과 대인공격에서는 감사 증진 프로그램의 실시 효과가 중등 수준으로, 언어적 공격과 공격 행동 전체에서는 감사 증진 프로그램의 실시 효과가 매우 큰 것으로 나타났다.

IV. 결론 및 논의

이 연구는 감사 증진 프로그램이 유아의 공격성에 미치는 영향을 파악하고자 유아를 대상으로 실시할 수 있는 감사 증진 프로그램을 개발하여 유치원 현장에서 만 4세 유아를 대상으로 주 3회, 4주간 총 12회기를 실시하였다. 그리고 감사 증진 프로그램의 실시 전후로 대상 유아의 담임교사와 어머니를 대상으로 유아의 공격성 수준을 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격성 전체로 구분하여 조사를 실시, 자료를 수집하고 결과를 분석하였다. 분석한 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 감사 증진 프로그램과 일반 교육 프로그램 모두 교사가 인식하는 유아 공격성의 하위 요인 중 대물공격과 언어적 공격, 그리고 공격성 전체 수준을 감소시켰다. 감사 증진 프로그램과 일반 교육 프로그램 모두 유아의 공격성 감소에 효과가 있는 것으로 나타난 이러한 결과는 두 가지 측면으로 해석할 수 있다. 우선 연령이 높아질수록 이타적인 모델을 관찰하고 친사회적 행동에 대해 보상이나 벌과 같은 강화를 받을 기회가 많다는 사회학습이론(Bandura, 1969)과 연령이 높아질수록 친사회적 행동이 늘어난다는 연구보고(Persson, 2005)를 참조할 때, 시간의 경과에 따른 친사회적 행동의 학습 효과에 기인한 것일 수 있다. 이는 일반적으로 알려진 바와 같이 친사회적 행동을 많이 하는 사람일수록 공격성 수준이 낮다는 견해(Dewall et al., 2012)와 아동기부터 청년기까지 친사회적 행동과 공격성 발달을 종단적으로 실시한 연구(Eron & Huesmann, 1984)에서 친사회적 행동과 공격성 발달은 부적인 관계를 보이는 것으로 나타난 결과를 통해 지지될 수

있다. 다른 하나는 담임교사에 의해 이루어진 공격적 행동에 대한 교육 효과에 기인한 것일 수 있다. 일반적으로 여자 교사들이 유아들의 거친 신체놀이를 싫어하고 안전을 이유로 못하게 하는 경향이 있는데(Suh & Ohm, 2013), 공격적 행동이 거친 신체놀이보다 더 많은 스트레스 상황과 안전사고를 유발할 수 있음을 고려할 때, 실험처치 기간 동안 유아들에게 공격적 행동을 하지 못하도록 지속적으로 지도했을 가능성이 높기 때문이다.

그러나 교사가 인식하는 유아 공격성의 하위 요인 중 대물공격과 언어적 공격, 그리고 공격성 전체의 감소 효과는 일반 교육 프로그램보다 감사 증진 프로그램의 효과가 더 크게 나타났다. 이러한 결과는 감사했던 일에 대해 편지를 써 보는 감사 연습을 한 대학생들의 공격성 수준이 낮게 나타난 DeWall et al.(2012)의 연구와 맥을 같이 하는 것으로, 이 연구의 감사 증진 프로그램에서 제공한 가족 및 주변 사람들, 자연의 소중함을 느끼고 감사함을 표현하게 하는 활동이 유아의 공격성을 감소시키는데 크게 기여했을 것으로 예측해 볼 수 있다. 이처럼 감사하는 마음이 공격성을 감소시키는 메커니즘에 대해서는 감사와 공격성의 관계를 공감의 정서가 매개하기 때문인 것으로 추론된다. DeWall et al.(2012)의 견해에 따르면 감사 자체가 공감적 정서로서 타인에게 더 많은 관심을 기울이도록 이끌어 친사회적으로 행동하도록 동기부여함으로써 공격적 행동을 감소시킨다는 것이다. 이러한 견해는 감사하는 마음이 많을수록 타인에 대한 공감적 관심도가 더 높으며(McCullough et al., 2002; 2004), 공감능력이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 친사회적으로 행동할 가능성이 높고(Batson, 1998), 공감능력이 결여된 사람들이 극단적으로 공격적인 경향을 보인다(Frick et al., 2003)는 연구들을 통해 지지될 수 있다. 그러나 아직까지 이러한 변수들 간의 영향 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 거의 전무한 실정이다. 따라서 추후 연구에서 구체적으로 검증한다면 학문적으로는 물론 사회적인 기여도가 클 것으로 사료된다.

한편, 유아 공격성의 하위 요인 중 대인공격은 감사 증진 프로그램만 감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 감사 증진 프로그램이 사람을 향한 유아의 공격성을 감소시키는데 효과가 있었다. 이러한 결과는 앞서 살펴본 감사-공감-공격성 관계의 메커니즘에 따르면, 본 연구의 감사 증진 프로그램에서 제공한 가족 및 주변 사람들의 소중함을 느끼고 감사함을 표현하게 하는 활동이 유아들로 하여금 주변 사람들의 마음을 더 많이 헤아리게 되는 공감적 관심을 갖게 함으로써 유아의 대인공격성을 감소시키는데

기여했을 것으로 추측해 볼 수 있다. 일반적으로 영아기에 비해 인지 발달 수준이 높아진 유아들의 경우, 상대방의 공격적인 행위에 대해 부정적인 동기를 인지하게 되면서 도구적인 공격성(대물공격)이 줄어들고 사람을 향하는 공격성(대인공격)의 빈도가 증가하는 발달적 특성을 보임(Lee et al., 2008)을 고려할 때, 오히려 대인공격성이 현저히 감소한 것으로 나타난 본 연구결과는 감사 증진 프로그램 효과의 의의를 배가시키는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 감사 증진 프로그램은 어머니가 인식하는 유아 공격성의 하위 요인 중 대물공격, 대인공격, 언어적 공격성, 그리고 공격성 전체 수준을 감소시켰다. 그러나 교사가 인식하는 유아 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 효과와 비교하여 상대적으로 감소 효과가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 유아 공격성에 대한 교사와 어머니의 인식을 함께 조사한 결과 교사보다 어머니가 인식한 유아 공격성의 감소 효과가 더 낮게 나타난 연구(Park & Kwon, 2010)와 맥을 같이 하는 결과로, 이에 대해서는 다소 상반되는 두 가지 측면으로 해석해 볼 수 있다. 하나는 일반적으로 유아의 공격행동이 또래와의 놀이상황에서 발생 빈도가 높기 때문에, 유아의 공격행동에 대한 관찰 기회가 유치원 현장에 있는 교사들과 비교하여 상대적으로 적은 어머니들이 유아 공격성의 변화 정도를 민감하게 파악하지 못했을 가능성을 고려해 볼 수 있다. 다른 하나는 유아 공격성 수준에 대한 어머니의 엄격한 기준에 기인한 것일 수 있다. 한국의 어머니들을 대상으로 유아 공격성에 대해 어떠한 인식을 가지고 있는지를 조사한 Cheah와 Park(2006)의 연구에 의하면, 한국의 어머니들은 유아의 공격성에 대해 매우 부정적인 감정을 가지고 있으며 공격성에 대해 보다 강도 높고 직접적인 개입을 해야 한다고 인식하는 것으로 나타났다. 이들의 연구를 참조하면, 공격성에 대해 매우 부정적인 감정을 가지고 있는 어머니들이 감사 증진 프로그램 실시 후 유아의 공격성 수준에 변화가 있었음에도 어머니의 기대에 미치지 못하기 때문에 실제 변화 정도보다 낮은 수준으로 평정한 결과일 가능성을 고려해 볼 수 있다.

한편, 어머니가 인식하는 유아 공격성에 대한 일반 교육 프로그램의 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 본 연구의 감사 증진 프로그램은 대물공격, 대인공격, 언어적 공격, 공격성 전체 모두에 감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 Park와 Kwon(2010)의 연구에서 그림책을 활용한 명상 프로그램이 어머니가 인식하는 유아의 공격성 중 언어적 공격성 감소에만 효과가 있는 것으로 나

타난 결과를 함께 고려할 때, 유아의 공격성 감소에 있어서 일반 교육 프로그램 및 그림책을 활용한 명상 프로그램과 비교하여 감사 증진 프로그램이 더 효과적임을 보여주는 것이라 할 수 있다. 이는 유아의 공격성을 예방하고 이를 효과적으로 중재하는 방안을 모색하는데 있어 감사 증진 활동을 통한 개입의 필요성을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점을 살펴보고 이를 근거로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 이 연구에서는 유아의 공격성을 측정하기 위해 담임교사와 어머니를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이러한 조사방법은 Park와 Kwon(2010)의 연구에서 지적인 바와 같이 유아의 공격적 행동에 대한 응답자의 주관적인 역치 수준이 반영됨으로써 유아의 공격성을 객관적으로 측정하는데 한계가 있다. 이러한 한계에도 불구하고 유아의 공격성을 측정하는 대부분의 연구들이 설문조사 방법을 사용하는 것은 비디오 분석, 다수의 관찰자를 통한 평정 등과 같이 객관성을 높일 수 있는 측정 방법의 시간 및 비용 부담이 크기 때문일 것이다. 따라서 추후 연구에서는 현실적으로 가능한 범위에서 유아의 공격성을 보다 객관적으로 측정할 수 있는 방법에 대한 합리적인 선택이 이루어져야 할 것으로 사료된다. 둘째, 본 연구는 특정 지역에 거주하는 만 4세 유아 40명만을 연구대상으로 선정함으로써 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 더불어 본 연구에서 감사 증진 프로그램의 실시 기간은 4주간으로 다소 짧은 기간임에도 불구하고 효과가 나타난 데는 본 연구대상의 특수성이 반영되었을 가능성을 전혀 배제할 수는 없을 것으로 사료된다. 따라서 추후 연구에서는 조사 지역, 조사 기간 및 연구대상의 표집을 확대하여 자료를 수집할 필요가 있을 것이다. 더욱이 최근 선행연구들을 통해 영아기의 공격성이 인생 전반에 걸쳐 안정적으로 지속되는 것으로 보고(Shaw et al., 2006)된 것을 참고할 때, 영아를 대상으로 한 감사 증진 프로그램을 개발하고 효과를 살펴보는 연구 또한 큰 의미가 있을 것으로 사료된다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 감사 증진 프로그램이 유아의 공격성을 감소시키는데 효과가 있다는 것을 확인하였다. 이는 어린 시기의 공격성 발달이 인생 전반에 걸쳐 심각할 정도의 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고됨에 따라 실질적인 개입의 필요성이 제기되는 현실에서, 추후 유아의 공격성에 대한 조기 개입 프로그램을 개발하거나 유아의 공격성 문제를 치료하기 위한 방안 모색에 실질적 도움을 제공할

수 있는 기초 자료를 제공했다는 점에서 큰 의의를 찾을 수 있다. 둘째, 이 연구에서는 유아의 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 효과를 유아를 대상으로 검증하였다. 그동안 공격성에 대한 감사 증진 프로그램의 영향을 살펴본 연구가 매우 미흡하고 그간 이루어진 연구도 그 대상이 성인에 한정되어 있는 실정을 감안할 때, 본 연구가 감사 증진 프로그램 연구의 새로운 가능성과 방향성을 제시했다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

주제어: 감사 증진 프로그램, 유아 공격성

REFERENCES

- Arsenio, W. F., Cooperman, S., & Lover, A. (2000). Affective predictors of preschoolers' aggression and peer acceptance: Direct and indirect effects. *Developmental Psychology, 36*(4), 438-448.
- Bandura, A. (1969). Social learning theory of identificatory processes. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research*. Chicago: Rand McNally.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science, 17*, 319-325.
- Batson, C. D. (1998). Altruism and prosocial behavior. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*(4th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2010). Aggression. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*(5th ed.). NY: John Wiley.
- Campbell, S. B. (2006). *Behavior problems in preschool children: Clinical and developmental issues*(2nd ed.). NY: Guilford Press.
- Cheah, C. S. L., & Park, S. (2006). South Korean mothers' beliefs regarding aggression and social withdrawal in preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly, 21*, 61-75.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*(2nd ed.). NY: Academic Press.
- Cote, S., Vaillancout, T., LeBlanc, J. C., Naqin, D. S., & Tremblay, R. E. (2006). The development of physical aggression from toddlerhood to preadolescence: A nation wide longitudinal study of Canadian children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 34*(1), 68-82.
- DeWall, C. N., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2011). The general aggression model: Theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence, 1*, 245-258.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science, 3*(2), 232-240.
- Eron, L. D., & Huesmann, L. R. (1984). The relation of prosocial behavior to the development of aggression and psychology. *Aggressive Behavior, 10*, 201-211.
- Frick, P. J., Cornell, A. H., Bodin, S. D., Dane, H. A., Barry, C. T., & Loney, B. R. (2003). Callous-unemotional traits and developmental pathways to severe conduct problems. *Developmental Psychology, 39*, 246-260.
- Frodi, A., Macaulay, J., & Thome, P. R. (1977). Are women always less aggressive than men? *Psychological Bulletin, 84*, 634-660.
- Kokko, S., Tremblay, R. E., Lacourse, E., Naqin, D. S., & Vitaro, F. (2006). Trajectories of prosocial behavior and physical aggression in middle childhood: Links to adolescent school dropout and physical violence. *Journal of Research on Adolescence, 16*(3), 403-428.
- Kwon, K. N., & Sung, M. Y. (2010). The influences of young children's happiness on behavior problems and interpersonal problem solving strategies. *Korean Journal of Human Ecology, 19*(2), 257-270.
- Lee, S. H., Lee, H. S., Kwon, H. J., Lee, Y. M., Jung, Y. J., Han, Y. J., Sung, M. Y., Kwon, K. N., & Kim, J. M. (2008). *Child behavior observation*. Seoul: Hakjisa.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical

- topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences in daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Moffit, T. E., Caspi, A., Harrington, H., & Milne, B. J. (2002). Males on the life-course-persistent and adolescence-limited antisocial pathways: Follow-up at age 26 years. *Development and Psychology*, 14, 179-207.
- Park, I. K. (2005). *The effect of meditation activity on aggressive behavior of children*. Master's Thesis, Dongguk University.
- Park, M. J., & Kwon, K. N. (2010). The influences of meditation program using picture books on reduction of young children's aggression. *The Korean Journal of community Living Science*, 21(1), 125-138.
- Persson, G. E. B. (2005). Developmental perspective on prosocial and aggressive motives in preschoolers' peer interactions. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 80-91.
- Reebye, P. (2005). Aggression during early years-infancy and preschool. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 14(1), 16-20.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shaw, D., Dishion, T., Supple, L., Gardner, F., & Arnds, K. (2006). A family-centered approach to the prevention of early-onset antisocial behavior: Two-year effects of the family check-up in early childhood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1-9.
- Shin, H. S., & Kim, M. J. (2009). Effects of the gratitude enhancement program on junior high school students' subjective well-being and perceived social support. *Korean Journal of Youth Studies*, 16(1), 205-224.
- Shin, Y. L. (2012). A longitudinal study on the developmental relationship between preschoolers' relational aggression and peer rejection using the autoregressive cross-lagged model. *Korean Journal of Early Childhood Education*, 32(3), 101-115.
- Suh, J. A., & Ohm, J. A. (2013). Kindergarten teachers' perceptions of rough and tumble play and the teaching strategies toward that play. *Early Childhood Education Research & Review*, 17(3), 201-224.
- Thompson, B. (2001). Significance, effect sizes, stepwise methods, and other issues: Strong arguments move the field. *Journal of Experimental Education*, 70(1), 80-93.

Received.19 March 2014:1st Received 4 April 2014

Accepted 4 April 2014