creative commons
COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

이 정 윤 교수지도

석사학위 청구논문

알코올 의존자 가족을 대상으로 한 감사프로그램의 개발 및 효과 검증

2015

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

송 은 정

알코올 의존자 가족을 대상으로 한 감사프로그램의 개발 및 효과 검증

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

송 은 정

인 준 서

송은정의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 11월

심사위원장_____(인)

심 사 위 원_____(인)

심 사 위 원_____(인)

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구의 목적은 알코올 의존자 가족의 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감을 향상시키고, 우울을 감소시키기 위한 감사프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 데 있다. 감사프로그램은 Adler와 Fagley(2005)의 감사에 대한 8가지 관점인 소유초점, 경외, 의식, 현재순간, 자기/사회비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계를 중심으로 구성하였으며, 체계적 프로그램 개발모형(박인우, 1995)의 절차를 따라 개발하였다. 연구대상은 서울·경기지역의 알코올 의존자 가족들의 자조모임인 알아넌(Al-Anon)에 참석중인 가족 16명 중 프로그램 시간에 참석 가능한 8명을 실험집단으로, 나머지를 통제집단으로 선정하였다. 감사프로그램은 2014년 4월 18일부터 6월 6일까지, 주 1회씩, 1회기에 120분 총 8회 실시하였다. 연구결과, 감사프로그램을 실시한 실험집단은 통제집단에 비하여 감사와 자기존중감이 유의하게 증가한 것으로 나타났으며, 우울은 유의하게 감소하였다. 본 연구의 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 감사, 감사프로그램, 알코올 의존자 가족

목 차

논문개요

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구의 목적 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경

1. 감사 ····· 7

1) 감사의 개념 ····· 7

2) 감사의 특징 ····· 10

3) 감사프로그램의 선행연구 ····· 15

2. 알코올 의존자 가족 ····· 18

1) 알코올 의존자 가족의 특징 ····· 18

2) 알코올 의존자 가족 대상 프로그램 ····· 22

Ⅲ. 연구 문제 및 가설

1. 연구 문제····· 26

2. 연구 가설····· 27

Ⅳ. 감사프로그램 개발

1. 감사프로그램 개발 방향 ····· 28

2. 감사프로그램 개발 과정 ····· 29

1) 조사단계 ····· 29

2) 분석단계 ····· 30

3) 설계단계 ····· 35
4) 구안단계 ····· 37
5) 실시단계 ····· 41
6) 평가단계 ····· 41

Ⅴ. 감사프로그램의 효과성 검증
1. 연구설계 ····· 42
2. 연구대상 ····· 42
3. 측정도구 ····· 44
1) 감사 ····· 44
2) 자기존중감 ····· 45
3) 심리적 안녕감 ····· 46
4) 우울 ····· 46
4. 연구절차 ····· 47
5. 자료처리 및 분석 ····· 47

Ⅵ. 연구결과
1. 연구 대상의 일반적 특성 ····· 48
2. 감사프로그램이 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감, 우울에 미치는 효과 ····· 50
1) 감사프로그램이 감사에 미치는 효과 ····· 50
2) 감사프로그램이 자기존중감에 미치는 효과 ····· 53
3) 감사프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과 ····· 54
4) 감사프로그램이 우울에 미치는 효과 ····· 55
3. 프로그램 소감문 내용 분석 ····· 56

Ⅶ. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의 ····· 62
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언 ····· 64

참고문헌
ABSTRACT
부록

표 목 차

<표 1> 프로그램 개발모형 ····· 28
<표 2> 프로그램 회기별 활동 목표와 세부 목표 ····· 34
<표 3> 프로그램 작업단계에서의 감사 제시 전략 ····· 36
<표 4> 감사프로그램의 개요 ····· 39
<표 5> 사전-사후 실험설계 ····· 42
<표 6> 실험집단과 통제집단의 사전검사 차이 검증 ····· 43
<표 7> 감사 하위요인의 문항구성 및 신뢰도 ····· 45
<표 8> 대상자의 일반적 특징 ····· 48
<표 9> 실험-통제집단의 감사 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 ····· 50
<표 10> 실험-통제집단의 감사 점수에 대한 공변량 분석 ····· 51
<표 11> 실험-통제집단의 자기존중감 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 ····· 53
<표 12> 실험-통제집단의 자기존중감 점수에 대한 공변량 분석 ····· 53
<표 13> 실험-통제집단의 심리적 안녕감 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 ····· 54
<표 14> 실험-통제집단의 심리적 안녕감 점수에 대한 공변량 분석 ····· 54
<표 15> 실험-통제집단의 우울 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 ····· 55
<표 16> 실험-통제집단의 우울 점수에 대한 공변량 분석 ····· 55
<표 17> 프로그램 회기별 소감문과 핵심단어 ····· 56
<표 18> 프로그램 후 자신과 가족의 변화 ····· 60

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

2012년 국민 건강 통계(보건복지부, 2012)에 의하면, 최근 1년 동안 한국 성인 남자의 73.5%, 여자의 42.9%가 주 2회 이상의 음주를 하며, 1회 평균 음주량이 7잔 이상인 고위험 음주자도 성인 남자가 21.8%, 여자(5잔 이상)가 6.0%에 이르는 것으로 드러났다.

또한 평생음주자의 문제음주자율(만 19세 이상, Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT 8-15점)은 2012년 남자 32.4%, 여자 12.9%이었고, 알코올 남용(AUDIT 16-19점)은 남자 10.2%, 여자 2.2%, 알코올 의존(AUDIT 20점 이상)은 남자 10.3%, 여자 2.1%로 나타났다(보건복지부, 2012). 서울대학교 의과대학에서 조사한 정신질환실태 역학조사(2011)에 따르면, 알코올 사용 장애의 일 년 유병률은 4.4%로 남자에서 6.6%, 여자에서 2.1%이며 전체 환자 수는 159만 명으로 추정되고, 알코올 남용의 평생 유병률은 전체 8.0%로 그 가운데 남자가 13.0%, 여자가 3.1%에 이르러, 알코올 의존의 평생 유병률은 전체 5.3%에 달하고, 그 중 남자는 7.6%, 여자가 3.1%를 차지하고 있다(서울대학교 의과대학, 2011). 이렇듯 알코올 사용은 남용이나 의존 등 정신적인 문제를 동반하는 비율이 높으며, 특히 남성이 여성에 비해 약 3배 높게 나타난다.

우리나라 정신질환 실태 역학조사결과(서울대학교 의과대학, 2011)에 따르면, 25개 정신질환의 평생 유병률은 27.6%였다. 이 수치는 일반 인구의 27.6%가 평생 중 한 번 이상은 정신질환을 경험한다는 것을 의미한다. 여기에서 주요 정신 질환군별 평생 유병률은 알코올 사용 장애가 13.4%, 불안장애가 8.7%, 기분장애가 7.5%(주요우울장애 6.7%), 니코틴 사용 장애가

7.2%, 신체형장애가 1.5%, 정신병적 장애가 0.6% 순서로, 그 중 알코올 사용 장애가 가장 흔한 것을 확인할 수 있다. 이 가운데서 평생동안 한 번 이상 알코올 사용 장애를 앓은 적이 있는 경우(조사 당시 정신의료기관, 정신요양시설 등에 입원 중인 경우는 포함되지 않음)가 13.4%에 이르렀는데, 특히 남자의 평생 유병률은 20.7%로 남자 다섯 명 중 한 명은 알코올 사용 장애를 경험한 적 있는 셈이 된다. 이는 여자의 6.1%에 비하여 3.4배나 높다.

특히 우리 나라의 경우 정신적인 문제를 인지하고 정신건강의학과 전문의를 방문한 비율은 정신질환에 이환된 적이 있는 사람의 11.9%에 지나지 않는다. 기분장애에서는 28.5%, 정신병적 장애에서는 20.7%, 불안장애에서는 19.1%였다. 특히 알코올 사용장애에서는 정신건강의학과 의사 방문 비율이 정신장애군 중 가장 낮은 6.6%로 나타났다(서울대학교 의과대학, 2011).

이처럼 알코올 사용장애 유병률에 비해 치료비율이 낮은 것은 한국의 술문화와도 관련이 있는 것으로 보인다. 한국의 문화에서 술은 대인관계에서 중요한 수단이며, 관혼상제를 비롯한 여러 상황에서 기쁨과 슬픔을 나누는 긍정적인 매개물로(김형중, 2012) 인식되어 왔고, 또한 술을 마시는 것이 남성다운 모습의 한 상징으로 인식되어 음주를 강권하기도 한다(장수미, 2001). 이러한 친숙하고 관대한 술문화로 인하여 정상적인 음주와 문제성 음주사이의 구별이 불분명해지는 문제 상황이 발생하게 된 것이다.

특히 알코올 중독에 대해서는 흔히 개인의 의지력 부족으로 인한 문제로 간주하여 도덕적 낙인을 부여하고, 질병으로서의 인식은 부족한 실정이다. 그 결과 치료비율은 떨어지고, 음주 문제로 인한 고통은 고스란히 가족에게 넘겨지게 되는 것이다. 이와 같은 사회적 관념 속에서 가족들은 가족 내 음주 문제에 대한 수치심을 느낄 수 있고, 그에 대한 문제 인식을 거절하고 부인하면서, 사회적 관계에서 위축, 고립을 경험하고, 문제해결을 위해 가족

내에서만 고군분투 하다가 결국 치료 장면을 찾게 될 즈음, 환자는 거의 만성 알코올 중독 상태에 이르게 된다.

이런 알코올 문제의 만성화는 환자의 치료를 어렵게 만들 뿐 아니라, 그들과 함께 살고 있는 가족들의 고통도 가중시키는 악순환을 만든다. 가족 내 한 구성원이 알코올 의존과 같은 불건전한 요소를 가지게 되면 그 가족들은 지속적인 항상성 추구와 유지를 위해 역기능적인 역할에 적응하고 이를 수용하면서(권보영, 1992), 알코올 의존자의 정신 병리적 과정에 연루되어 가족 구성원 역시 불안, 분노, 사회적 고립감, 우울, 자기존중감 저하 혹은 부정, 대인관계 장애, 강박적 행동 및 다양한 신체적 증상 등을 나타낼 수 있다(이경우, 2002).

또 정신적 문제를 넘어 음주 문제는 음주 운전이나 가정 폭력 등의 문제를 유발할 때가 많다. 전국 가정 폭력 실태 조사(여성가족부, 2010)에 따르면, 가정 내 폭력이 있었을 때 남편의 34.2%, 아내의 7.1%가 음주 상태인 것으로 나타났다. 이렇게 음주로 인한 가정 내 폭력이 빈번히 발생할 경우 문제를 일으키는 음주자 자신은 가족을 지키고 싶어 하더라도 배우자가 이혼을 요구하게 되는 경우가 많아 가정이 깨어지는 결과를 낳을 수 있다. 또 음주 폭력자의 배우자가 받게 되는 신체적 정신적 상처 문제와 더불어, 자녀들에게로 이어지는 폭력과 음주의 대물림 문제는 다른 어떤 것보다 매우 심각한 문제라 할 수 있다. 이는 음주로 인해 발생되는 문제의 접근에 있어서 환자본인에 대한 치료를 넘어, 음주 문제로 인해 고통당하는 가족 구성원 전체에 대한 치료적 접근이 필요함을 강하게 시사한다고 하겠다.

그러나 우리 나라 알코올 중독의 주된 치료 장면이 병원이기 때문에, 주 치료자인 의사는 질병 모델을 통해 진단·치료 하는 과정에서 치료적 일차관심을 알코올 중독자 개인의 치료와 단주에 둔다. 결국 가족에 대한 치료적 관심은 부수적인 것으로 간주 되는 것이다(장수미, 2001).

실제로 남편의 음주로 인한 스트레스 해소방법으로 가장 높은 비율을 차지하는 것이 '스트레스를 전혀 풀지 못한다.'(43%), '남편에게 화냄'(34.6%)의 순으로 나타나, 부정적이고 파괴적인 방법을 사용하는 비율이 높음을 알 수 있고, 이에 반해 '전화 상담이나 전문상담'을 활용하거나(6.6%) '취미활동'(5.1%)을 하는 등 긍정적이고 건설적으로 스트레스를 해소하는 경우는 적은 것으로 나타났다. 이러한 자료를 통해 보더라도 알코올 의존자 가족에 대해 적극적이고 전문적인 원조가 매우 절실한 상황임을 알 수 있다(이은주, 엄예선, 김미혜, 윤명숙, 1995).

일부 알코올 전문병원이나 알코올 상담센터에서는 알코올 의존자의 보호자를 대상으로 한 교육 또는 가족 프로그램이 실시되고 있다. 하지만 이들은 알코올 의존자를 대신하여 가정 경제를 책임져야 하는 경우가 많아 교육 참석이 현실적으로 어려울 수도 있으며, 환자가 아닌 자신에게 교육이 권유되는 것에 대해 매우 불쾌하게 여겨 프로그램 참석을 거절하기도 한다. 그러다보니 가족 대상 프로그램의 지속성이나 다양성 그리고 효율성 등에서는 한계가 있다.

한편 병원이나 알코올 상담센터에서는 알코올 의존자의 보호자에게 알코올 가족모임인 알아넌(Al-Anon)을 소개하기도 한다. 알아넌(Al-Anon)은 음주 문제자들의 가족 모임으로, 현재 우리나라에 전국적으로 60여 군데 운영되고 있어 경제활동을 하는 분들도 자신에게 맞는 시간과 장소를 선택하여 참석할 수 있는 장점이 있다. 알아넌은 주 1회, 1시간 정도 정해진 메뉴얼을 따라 삶을 나누는 자조집단으로, 모임은 활성화되어 있으나 전문가의 개입은 이루어지지 않고 있다.

가족 구성원 모두가 고통에서 벗어나 희망을 가지고 각자의 역할과 기능을 잘 수행할 수 있도록하기 위해, 또 알코올 중독자의 효율적 치료와 재발방지를 위해, 보다 적극적이고 전문적인 가족에 대한 심리적 지지와 중재가

절실히 필요한 실정이지만(양순승, 차진경, 김지애, 홍수장, 최윤신, 2011), 현재 알코올 의존자 가족에 대한 접근은 매우 부족한 실정인 것이다.

본 연구는 알코올 가족친목모임인 알아넌(Al-Anon)에서 연구 대상자를 모집하고 감사프로그램을 실시하여 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다.

감사는 사랑, 진실성, 낙관성 등과 더불어 한국 중년 여성의 성격적 강점 중 하나인 것으로 연구결과 밝혀졌다(윤성민, 신희천, 2012). 특히 한국은 알코올 사용장애에 있어 남성이 여성에 비해 3배 이상을 차지하고 있기 때문에, 알아넌(Al-Anon)의 구성원 대부분은 가정 내에서 아내 또는 어머니의 역할을 하는 중년의 여성들이다. 이는 알코올 의존자 가족의 정신건강 문제에 접근하고 행복 증진을 위한 개입을 계획할 때, 감사를 표적으로 하는 의도적인 활동을 시행함으로써 좋은 성과를 기대할 수 있음을 의미한다. 또한 감사란 일상에서 쉽게 접할 수 있는 성격특성으로, 알코올 교육 등을 불편해 하는 대상자들이 비교적 거부반응 없이 좀 더 편안한 마음으로 프로그램에 접근하는데 도움이 될 것이다.

알코올 의존자 가족의 심리적 건강은 비단 본인 자신의 안녕에만 그치는 것이 아니라 가족의 안녕과 더 나아가서는 사회적 문제의 감소에도 영향을 미치게 된다. 그만큼 이들에 대한 치료적 접근은 개인적, 가족적 차원을 넘어서 사회적, 국가적 차원의 관심을 요구하는 절실한 문제이기에 이 문제를 해결하고자 본 연구를 실시하고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 알아넌(Al-Anon)모임에 참석하는 알코올 의존 가족들을 위한 감사프로그램을 개발·실시하고, 프로그램 참여가 그들의 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감, 우울에 어떤 영향을 미치는지 규명함으로써, 알코올 의존자

가족의 개입과 집단치료를 위한 실천현장에 적용할 수 있는 근거를 제시하고자하였다.

연구 목적을 달성하기 위해 첫째, 문헌 연구를 통해 감사프로그램의 구성요소를 추출하고, 체계적 프로그램 개발모형의 절차를 따라 감사프로그램을 개발한다.

둘째, 개발된 감사 프로그램이 프로그램 참여자의 감사능력을 향상시킬 것인지 검증한다.

셋째, 감사프로그램이 프로그램 참여자들의 자기존중감, 심리적 안녕감을 향상시키고, 우울을 감소시킬 것인지 검증한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 감사

1) 감사의 개념

감사는 오랜 동안 동서양의 다양한 종교와 사회적 규범 등에서 지속적으로 강조되고 관심을 가져온 덕목이었다. 그러나 심리학에서 감사에 대해 관심을 갖기 시작 한지는 얼마 되지 않았다. Peterson과 Seligman(2004)은 인간의 이상행동에 관한 대표적인 분류체계인 미국정신의학회의 DSM(정신장애의 진단 및 통계편람)을 보완하여 인간의 강점에 관한 분류체계를 개발하였으며, 여기에 감사, 용서, 희망, 공감, 낙관성, 유머, 이타주의, 동정심, 영성, 겸손 등의 24가지 긍정적 특성과 강점을 포함시켰다. 이 중에 감사성향은 보편적인 사람들이 일상에서 활용하고 있는 특성이므로 긍정심리학의 중요한 주제이며(임경희, 2009), 다양한 심리적 현상을 설명할 수 있는 개별적 변인으로, 성격 5요인은 물론이고 낙관성, 희망, 영성, 활기 등과 같이 여러 긍정적 성향들과 명백히 구분되며, 삶의 만족도나 전반적인 긍정적 정서와 같은 개인의 주관적 안녕감에 대해 독립적인 설명량을 갖는다(McCullojgh, Tsang, & Emmons, 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; 노지혜, 이민규, 2012 재인용).

감사는 우리말 국어사전에 따르면, 느낄 감(感)과 사례할 사(謝)의 한자어로 “고마움을 나타내는 인사” 혹은 “고맙게 여기는 마음”으로 풀이하고 있다(국립국어연구원, 2001). 옥스퍼드 영어 사전은 감사를 “고마워하는 특성이나, 상호 호의에 보답하려는 의도”라고 정의하고 있다. 감사를 뜻하는 영어단어 ‘gratitude’는 ‘호의’를 뜻하는 라틴어 ‘gratia’ 와 ‘기쁘게 함’을 뜻하는 라틴어 ‘gratus’에서 유래 되었다. 이 라틴어 어원에서 나온 모든 파생어는

친절, 관대함, 선물 주기와 받기의 아름다움, 아무 대가 없이 무엇인가를 얻는 것 등과 의미 있게 연결되어 있다(Emmons, 2008).

한국에서는 '감사'가 '고맙다'와도 함께 혼용된다. 천소영은 <우리말의 속살>에서 '고맙다'의 어원 '고마'가 신(神)또는 신령을 지칭하는 말이며, 동사 '고마하다'는 '공경한다'는 뜻으로 '고맙다'의 대상이 인간 이상의 어떤 위대한 존재에 대한 외경(畏敬)의 표현이며, '고맙습니다'는 단순히 어떤 상대에 대한 사의가 아니라 신에 대한 찬미로 보았다(천소영, 2000). 이러한 감사의 개념은 감사 성향이 높은 사람들은 감사의 대상을 인간의 범위에 국한하지 않고 더 넓은 실존적인 장면으로 확장시켜, '초월적인 힘이 자신의 안녕에 기여하고 있다는 인식(영성)'을 더 많이 가지고 있다는 McCullough 등의 연구에서도 찾아볼 수 있다(McCullough, Emmons, Tsang, 2002).

일부 학자들은 감사를 정서로 보고, 기질적 감사(dispositional gratitude) 또는 감사성향(gratitude disposition)으로 가정한다(임경희, 2009). 사람들은 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는데 이런 정서상태의 일반화된 경향성을 '감사성향'이라고 하며, 이러한 경향성은 일상에서 경험하기 쉬운 성향이다(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; 임경희, 2009 재인용). 즉, 감사성향은 "긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻는 것에 대한 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성"(McCullough, Emmons, Tsang, 2002; 임경희, 2009 재인용)으로, 감사 성향이 높은 사람들은 일상에서 더 강하고, 더 많은 빈도로 감사를 경험하고 표현하게 되며, 마주치는 특정 상황에 대해 감사횟수가 더 많고 동일한 한 가지 사건 속에서도 감사할 대상을 더 많이 갖는다(권선중, 김교헌, 이홍석, 2006).

감사는 불안이나 분노의 정서처럼 상태(state)와 특질(trait)의 특성을 가지고 있다. 감사를 경험하는 사람들 중에는 다른 사람들보다 더 많이 감사

하는 사람들이 있는데, 이것은 감사의 개인차가 존재한다는 것이며, 개인차는 감사의 '특질'을 의미한다. 하지만 대부분의 사람들은 감사의 경험을 가질 수 있으며, 감사할 수 있다. 따라서 기질적으로 감사의 경향이 적은 사람들조차도 감사의 순간이 있으며, 이것이 감사의 '상태'이다(Adler & Fagley, 2005).

Emmons(2008)는 감사를, 인식하고 인정하는 것이며, 마음으로 느끼는 것이며, 공짜로 얻은 이익으로 정의한다. 이 중에 '인식하고 인정한다'는 것은 우선, 자신의 삶에서 뭔가 좋은 것을 인식하는 것이며, 다음으로 이러한 좋음의 원천 중 일부가 밖에서 온 것임을 깨닫는 단계로 구분이 된다. 이 중에 '인식(깨달음)'과 '인정'은 감사를 느끼기 위해 노력이 필요하다는 사실을 암시한다. 즉 감사는 의식적으로 깊이 사고하지 않고는 느낄 수 없다는 뜻으로 마음의 기어를 중립에 놓고는 감사하는 생활양식을 유지할 수 없다. 감사를 느낀다는 것은 내가 받은 선물이나 이익에 대해 나의 권리를 주장할 수 없음을 깨닫는 것으로, 감사과정에서 획득되는 감정 자체가 우리가 얻은 이익의 상당부분이다. 사람은 자신이 성취한 바를 자랑스럽게 생각하는 동시에, 그 성취가 다른 사람의 도움이 없었다면 이루지 못했을 것임을 깨달을 때 감사의 싹이 튼다. 동시에 감사는 본인이 겪지 않은 불행에 대한 반응일 수도 있다. 보통 감사를 즐거운 일과 연결해 생각 하지만, 엄청난 정신적 상처나 비극의 와중에 감사가 자연적으로 우러나오는 경우도 드물지 않다. 이것은 감사가 단순히 '긍정적 사고' 또는 '행복의 기술'이라기보다는, 삶의 최악의 순간에도 좋은 측면을 발견할 수 있는 심오한 인식임을 의미한다. 결국 감사는 긍정적인 방향으로 길러질 수 있으며, 행복의 핵심적인 요소가 될 수 있고, '스스로 선택하는 삶의 자세'이다. 그리고 우리 마음이 외부의 힘에 의해 좌우되지 않는다는 뜻이기도 하다. 즉, 감사란 삶이 선물이라는 사실을 깨닫고 인정하는 능력을 갈고 닦는 것이며, 또한 저주가 아닌

축복을 고르는 의식적인 선택이다(Emmons, 2008).

인간의 보편적 강점인 감사란 어떤 것(사건, 사람, 행동, 대상)의 가치와 의미를 자각하고, 이에 대한 긍정적 정서를 느끼는 것이라고 정의한다(Adler와 Faglay, 2005).

2) 감사의 특징

감사는 보편적인 사람들이 일상 속에서 활용하고 있는 성격 강점이다. 감사 성향이 높은 사람들은 일상에서 더 강하고, 더 많은 빈도로 감사를 경험하게 되고 표현하게 됨으로써, 특정기간에 마주치는 상황에 대해 감사횟수가 더 많고 한 사건과 관련된 대상 중에서 감사할 대상을 더 많이 갖는 특징이 있다(권선중, 김교헌, 이홍석, 2006).

감사과정은 깨달음의 단계→내려놓음 단계→표현 단계→성장 단계를 밟는다(김경미, 김정희, 2011). 깨달음의 단계는 감사의 시작단계로서 존재를 알게 됨, 지지를 인식함, 역경 속에서 감사를 인식하는 단계이며, 내려놓음의 단계는 자신 및 타인의 존재 가치를 깨달은 이후 욕심과 높은 기대치를 내려놓고 현재 가지고 있는 것에 초점을 두며 만족하는 단계이다. 표현단계는 받은 은혜에 대한 고마움을 표현하는 단계로 긍정적 정서를 갖게 된다. 마지막 성장 단계는 대인관계의 증진이며, 나아가 정서적으로든 물리적으로든 세상에 베푸는 삶을 살게 되고, 자신을 긍정적으로 평가하면서 삶에 만족하게 된다(김경미, 김정희, 2006).

이런 감사의 과정에는 몇 가지 감사의 요소들을 찾아낼 수 있다. Watkins 등(2003)은 감사에 3가지 요소가 포함된다고 제시하였다. 즉, 인생에서 좋은 것들을 충분히 가졌다는 충만감(sense of abundance), 사소한 것에 감사하는 태도(simple appreciation), 사회적 유대와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현하는 것이다(임경희, 2009 재인용). Lyubomirsky(2008)

는 감사요소를 삶에 대한 경이로움, 고마움, 이해의 느낌, 좌절 속에서도 밝은 면을 바라보고 풍요로움을 상상하는 것, 삶 속에서 누군가에게 고마워하는 것, 신에게 감사하는 것, 받은 축복을 헤아려 보고 음미하는 것, 무엇이든지 당연하게 여기지 않고 현재에 집중하는 것으로 설명하였다.

국내 연구에서도 감사의 요인을 추출했는데, 먼저 김경미(2011)는 감사 대상을 기준으로 4요인을 추출했다. 1요인은 자기 가치에 대한 감사로, 자신의 역경과 같은 경험이나 존재에 대해 가치를 인식하며 감사하는 것이며, 2요인은 사회적 지지에 대한 감사로, 주위 사람들의 격려와 위로 등의 정서적 지지나 주위에서 베풀어준 도움과 친절에 대해 감사를 경험하는 것이다. 3요인은 자연을 통한 감사를 나타내며, 4요인은 가족에 대한 감사로, 가족으로부터 받은 사랑과 가족 존재에 대한 감사를 뜻한다. 임경희(2010)는 감사 척도 개발에서 2요인 구조의 척도를 개발했다. 하나는 감사할 대상에 대한 인식과 결과의 원인에 대한 외부귀인에 관한 것이고, 나머지 하나는 감사정서의 경험과 감사표현 및 행동경향성, 부정적 사건에 대해 긍정적 의미를 부여하는 사고경향에 관한 문항들로 구성되어 있다.

Adler와 Fagley(2005; Adler, 2002)는 감사가 인지, 정서, 행동으로 직접 표현되는 특징을 가지고 있으며, 촉발자(triggers; 자발적이고 비의도적으로 어떤 이에게 감사를 일으키는 사건)와 전략(strategies; 의도적으로 감사의 태도를 증진시키고 북돋우기 위해 사람들에 의해 채택되는 것으로)이라는 감사의 두 경로를 제시했다(Adler & Fagley, 2005).

이와 같이 감사에는 인지, 정서, 행동적 요소가 있다. 먼저 인지적 측면을 살펴보면, Lazarus와 Lazarus(1994)는 제공자와 수혜자 간의 역동에 의해 감사가 형성되는 방식에 관심을 가졌다(Emmons & Sheltan, 2005). 이는 대인관계에서 사람들이 주고받는 것에 대해 부여하는 개인적인 의미가 감사의 경험에 영향을 미친다는 것이다. 감사성향이 높은 사람은 일상에서 경험하

는 다양한 환경 속에서 긍정적 측면을 읽어냄으로써 감사할 거리를 찾을 수 있는 독특한 인지도식이 발달해 있는 것으로 보았으며, 부정적으로 해석하기 쉬운 상황을 만나도 그 안에서 긍정적인 특성을 찾고 결국 자신에게 유익한 방향으로 재해석함으로 이러한 상황에 압도되지 않는 특징이 있음을 지적했다(Tedeschi & Calhoun, 2004; 권선중, 2006 재인용).

심리학적으로 접근한 대부분의 학자들은 감사를 정서와 관련시켜 개념화하고, 도덕적 정서(moral affect), 귀인-의존적 정서(attribution-dependent emotion), 공감적 정서(empathic emotion)등으로 다양하게 칭한다(McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Lazarus & Lazarus, 1994; Weiner, 1985; 임경희, 2009 재인용). 감사란 자신이 누군가로부터 친사회적인 대우를 받았다는 것을 알아차리고, 자신도 타인에게 친사회적이며, 도덕적인 행동을 수행하고 유지하도록 동기화시키는 도덕적 정서이다(McCullough, Kilpatrick, Emmons, Larson, 2001; McCullough, Emmons, Tsang, 2002; 권선중, 2006 재인용). 도덕적 정서로서의 감사는 '도덕적 지표(moral barometer)', 도덕적 동기(moral motive)', 그리고 도덕적 강화자(moral reinforcer)'로 작용한다. 감사가 도덕적 지표로 작용하므로서, 자신이 타인으로부터 친사회적인 대우를 받았다는 것을 인식하게 되고 감사 정서가 유발된다. 또, 감사가 도덕적 동기로 작용함으로써 타인이 자신에게 친사회적 행동을 한 것에 대해 자신도 친사회적으로 행동하도록 촉진되며, 도덕적 강화자로 작용하여 이전에 있었던 선행을 강화해 줌으로써 친사회적 행동을 격려하는 기능을 한다(Froh, Sefick, Emmons, 2008; 임경희, 2009 재인용).

Weiner(1985)는 정서를 사람들이 경험하는 결과에 절대적으로 영향을 받는 결과-의존적 정서와, 긍정적 및 부정적 상황의 원인을 설명하기 위해 형성하는 귀인으로부터 발생하는 귀인-의존적 정서로 분류했다. 즉 '행복'처럼 좋은 결과를 경험하면 기쁘고, '불행'처럼 나쁜 결과를 경험하면 기분이 나

뿐 정서를 결과-의존적 정서로, 자부심, 분노, 감사와 같은 이차적 정서반응으로 특수한 귀인패턴을 보이는 정서를 귀인-의존적 정서로 분류한 것이다. 귀인-의존적 정서란 감사를 '자신의 안녕에 도움이 되는 긍정적 결과가 발생하였음을 인식하는 과정'과 '긍정적 결과의 원인이 외부에 있음을 인식하는 과정'이 결합된 결과로 보았다(Emmons & Shelton, 2005; 임경희, 2009 재인용).

공감적 정서로서의 감사는 호의나 은혜를 베푼 사람의 이타적 노력을 알아차리고 그러한 사람이나 행위, 사건의 가치와 의미를 인정한다는 점이 강조된다. Adler와 Fagley(2005)는 감사를 어떤 것의 가치와 의미를 인식하고, 그것에 관련된 긍정적인 정서를 느끼는 것이라고 정의하였다. Lazarus와 Lazarus(1994)는 자신의 삶에서 호의적인 상황을 만났다는 것을 인식하고 은혜를 베푼 사람이 그것을 베푸는 데 노력을 기울였다는 것을 공감할 때 나타나는 '공감적 정서'로 감사를 개념화했는데, 이는 이타적 선물을 주는 것과 받는 모든 과정에 관여된다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006).

행동적 측면의 감사는 여러 가지 요소가 종합적으로 반영된다. 생리적 반응, 주관적 경험, 표현 행위 등이 여기에 들어갈 수 있다. McCollough등(2001)은, 감사란 자신에게 이익을 준 특정 대상에 대해 인식하고 느껴지는 정서로, 은혜를 베푼 사람 혹은 제 3자의 복지에 기여하고자 하는 '행동경향성'을 가진다는 점을 강조했다(McCollough, Kilpatrick, Emmons, Larson, 2001; 임경희 2009, 재인용).

심리학에서 감사에 주목하는 주된 이유는 감사를 많이 경험하는 사람이 그렇지 않은 사람들에 비해 심리·신체적으로 건강하고, 스트레스와 외상에 대한 탄력성이 높으며, 자기존중감이나 사회적 지지 등 심리적 자원이 풍부함이 검증되었기 때문이다(Emmons & Mishra, 2011; Kashadan, Uswatte, & Julian, 2006; Wood, Froh, & Geraghty, 2010; 노지혜, 이민규, 2012 재인

용). McCullough(2004)등은 신체 질병 환자를 대상으로 한 연구에서, 감사 기분과 안녕감 간에 정적 상관을 확인하였으며, 특히 감사특질이 높은 사람들은 일상에서 감사와 관련된 사건들이 적게 발생하여도 감사 기분을 유지하는 것을 밝힘으로써 감사가 부정적 사건의 영향력에 대한 저항력을 가질 수 있음 시사했다(McCullough, Emmons, Tsang, 2004; 노지혜, 이민규, 2011 재인용). 베트남 참전자들을 대상으로 한 연구에서도 PTSD를 겪은 참전자들은 PTSD증상을 경험하지 않은 참전자들에 비해 유의하게 낮은 감사특질을 가졌으며, PTSD집단에서 PTSD증상의 심각성이나 부정정서특질 혹은 긍정정서특질보다 감사특질이 안녕감 측정치들을 더욱 많이 설명하는 요인으로 밝혀져, 감사와 안녕감과의 관련성이 상당한 스트레스 하에서 더욱 두드러짐을 확인하였다(Kashdan, Uswatt, & Julian, 2005; 노지혜, 이민규, 2011 재인용).

McCullough 등(2002)은 평소에 감사를 보다 많이 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울 및 불안과 같은 부정적 정서를 적게 경험할 뿐 아니라, 삶의 만족도 및 긍정적 정서척도와 같이 주관적 안녕감을 측정하는 척도에서도 보다 높은 점수를 보인다고 하였다. 또, 감사와 행복간의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면, 행복한 사람은 감사하는 경향이 있다(McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Watkins, 2004; 임경희, 2009 재인용). Emmons(2008)는 행복에 영향을 미치는 세 가지 주요 요인으로 기준점(50%), 의도적 활동(40%), 상황(10%)을 뽑고 있다. 연구에 의하면 사람마다 서로 다른 기준을 가지고 있으며, 이 기준을 바꾸는 것이 매우 어려우며 상황 역시 그때 그때 발생에 대해 적응을 하는 것이지 상황자체를 바꿀 수는 없다. 하지만 우리는 의도적 활동으로 행복에 영향을 미칠 수 있다. 즉, 상황에 반응하는 방식은 의도적으로 바꿀 수 있으며, 이것이 행복에 영향을 미치는 것이며, 그 상황에 반응하는 의도적 활동 중 하나가 감사일 수 있다.

Lyubomirsky(2008)는 6주간, 감사일지를 기록하도록 하는 간단한 실험을 실시했을 때, 통제집단에 비해 일주일에 한 번 감사일지를 기록한 집단은 행복수준이 의미 있게 증가하는 결과를 얻었으며, 노지혜(2005)가 대학생을 대상으로 한 연구에서 감사일지 집단이 일반사건일지 집단에 비해 인지적 안녕감, 자기존중감, 낙관성이 높았고, 부정적 기분이 적었던 것으로 나타났다. 이것은 의도적인 감사활동을 통해 감사능력을 향상시킬 수 있으며, 더 나아가 이러한 감사 활동이 행복과 자기존중감 향상에도 도움이 됨을 시사한다.

이와 같이 감사란 인지, 정서, 행동적 차원의 특징이 있으며, 무의식적으로 발생하는 감사 촉발자를 알아차리고, 감사일지 쓰기와 같은 의도적인 감사 전략을 수행함으로써 감사의 태도를 증진시킬 수 있다. 또, 감사는 우울과 불안 같은 부정적 정서를 줄이고, 삶의 만족도 및 긍정적 정서를 향상시킬 수 있으며, 더 나아가 행복으로 이끄는 성격적 강점이라는 특징이 있다.

3) 감사프로그램의 선행연구

Rosenberg(1998)는 그 날 느끼는 기분으로서의 감사를 특징지었는데, McCollough등(2004)은 감사가 정서적 특질 뿐 아니라 Rosenberg 연구에서처럼 순간의 정서적 경험에 의해서도 영향을 받는다는 것을 증명하고, 이를 통해 감사기분이 개인의 고유한 특질에 의해서 뿐만 아니라 정서적 경험을 늘림으로써 증가할 수 있음을 제안했다.

Emmons와 McCollough(2003)는 대학생을 대상으로 '축복 헤아리기'에 대한 연구를 실시했다. 이는 10주간 무작위로 나누어진 3집단에게 과제를 기록하도록 하는 것이었다. 첫번째 집단은 매주 한 번씩 고마운 일 5가지를 기록하는 것으로, 주제는 가족, 건강 등 다양했다. 두 번째 집단은 한 주 동안 힘들었던 마음의 짐을 기록하고, 세 번째 집단은 한 주 동안 있었던 주

요 사건을 기록하였다. 그 결과 감사일지 집단이 25% 더 행복해졌다. 이들은 스스로 다가올 미래에 대해 더 낙관적이라고 보고하였으며, 삶에 대한 만족도도 더 높아졌고, 부정적 신체 증상도 덜 보고하였으며, 운동시간도 일주일에 평균 1.5 시간을 더 할애했다. 또 2 주간 집중적으로 매일 감사일지 쓰기 연습에 참여한 대학생들은 일상스트레스와 사회적 하향비교에 초점을 둔 집단에 비해 각성, 열정, 목표의식, 집중력, 에너지에서 보다 긍정적인 상태를 보고했으며, 조력행동, 정서적 지지를 더 많이 제공했다. 만성질병환자를 3주간의 감사일지 작성을 실시한 경우에도 긍정정서, 생활만족도, 수면의 양과 질이 향상되었으며, 타인들의 평정치에서도 이 같은 사실이 지지되었다(Emmons, 2008).

Lyubomirsky(2008)의 연구에서는 8주 동안 한 주에 15분씩 어떤 한 사람에게 감사편지를 쓰는 것이 행복을 증진시키며, 또한 이 효과는 연구가 종료 된 이후 9개월 동안 지속된다는 것을 보여주었다. 감사편지 쓰기에 대해 웹상에서 이루어진 연구(Seligman et al., 2005)에서도 감사편지를 직접 전달하게 하는 것이 행복증진효과를 지니는 것으로 나타났다. 또, Seligman(2002)은 감사를 심한 우울증이 있는 임상집단에 적용하였다. 이들은 매일 그날 있었던 좋은 일을 세 가지씩 기억하고 기록하는 일을 과제로 수행했는데, 2주 뒤 우울 증세는 '심각한 우울' 상태에서 '경미한' 또는 '보통' 정도의 우울 상태로 호전되었으며, 참가자 중 94%가 우울 증세가 호전되는 것을 경험했다고 한다(서은정, 2009 재인용).

국내 연구에서도 감사일지 쓰기에 대한 효과 검증이 있었다. 양진희(2013)는 예비유아교사를 대상으로 6개월간 감사일지 쓰기활동을 통해 자기존중감과 행복감이 통제 집단에 비해 향상되는 결과를 얻었다. 이지현(2009)은 중학생을 대상으로 한 달간 매일 아침 자습시간을 통해 감사노트를 작성하게 했다. 감사노트 작성집단은 진로 일지 등을 작성한 다른 대조집단에 비해

감사성향이 향상되었고, 주관적 안녕감(생활만족도, 정서적 안녕감) 및 자기존중감이 향상되었다. 노지혜(2005)는 대학생을 대상으로 한 연구에서, 감사를 많이 느낄수록 높은 인지적, 정서적 안녕감을 경험하고, 핵심적인 심리적 자원들(자기존중감, 자기효능감, 낙관성, 지각된 사회적 지지)이 풍부했고, 스트레스 저항력이 높음을 발견했다. 또한 감사일지 집단이 일반사건일지 집단에 비해 인지적 안녕감, 자기존중감, 낙관성이 높았고, 부정적 기분이 적었다고 보고하였다. 이향숙(2008)은 대학생을 대상으로 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조사한 결과, 감사와 자기애는 안녕감과 정적인 상관을 보였으며, 1주일간 감사일지를 쓰게 했을 때 자기애적 성향이 낮은 집단에서 감사기분과 안녕감이 유의하게 증가했음을 밝히고 있다. 김동희(2008)는 고등학생을 대상으로 매주 2회씩 14회기에 걸쳐 감사프로그램을 실시하였을 때, 감사일지 집단은 무처치 집단에 비해 생활만족도, 긍정적 정서가 높았으며, 부정적 정서가 낮았다.

류선진(2011)은 초등학교 고학년을 대상으로 감사의 인식, 감사의 표현(감사의 장애물 찾기, 나와 가족, 친구, 자연에 감사), 감사의 전략(역경 속에서 감사 찾기, 봉사의 실천유도), 감사의 생활화(마무리)로 이어지는 10회기 감사 교육 프로그램을 체계적 프로그램 개발절차를 따라 개발하였다. 프로그램 실시 결과 감사성향과 행복감(자기존중감, 낙관주의, 친구관계, 가정환경 인식)이 유의하게 향상되었고, 우울성향이 유의하게 낮아졌다.

윤혜정, 조봉한(2011)은 인지행동적 감사 프로그램을 3개 영역(인지적 영역, 정서적 영역, 행동적 영역)으로 구성하고, 3개 영역 각각에 대하여 3~4개의 세부 프로그램들로 구성하여 총 10회기 프로그램을 실시한 결과, 인지행동적 감사 프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과를 검증하였다.

이와 같은 연구를 종합해 볼 때, 감사성향은 안정적이기도 하지만, 누구나

겪을 수 있고, 생활에서 쉽게 접할 수 있는 강점이다. 감사는 대상에 대한 인식과 귀인방법, 감사 정서의 체험 및 반응경향성과 관련되어있다는 점을 고려할 때, 인지, 정서, 행동적 요소를 반영한 체계적인 감사증진 프로그램의 개발이 가능하다. 현재 감사 증진프로그램은 대체로 감사일지를 작성하거나 받은 복을 세어보기와 같이 단순하고 반복적인 개입을 통해 이루어졌다. 단순하고 반복적인 개입은 내담자가 쉽게 접근할 수 있다는 장점도 있지만, 감사에 대한 피로를 느끼게 할 수도 있으며, 감사의 다양한 관점을 놓칠 수 있다는 단점이 있어 감사의 다양한 관점을 반영하여 감사피로를 줄이는 전문적인 프로그램의 개발이 필요하다.

이에 알코올 의존자 가족들을 대상으로, 감사의 지각과 인식, 귀인을 다루는 인지적 영역부터 감사를 느끼는 정서적 영역, 그리고 실제로 감사를 표현하고 경험하는 행동적 영역을 포괄한 감사 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 하였다.

2. 알코올 의존자 가족

1) 알코올 의존자 가족의 특징

한국은 알코올 관련 유병률이 다른 정신질환에 비해 매우 높은 비중을 차지함에도 불구하고 이 문제를 질병적 차원이 아니라 개인의 의지 문제로 보는 경향이 높다. 이러한 관점은 알코올 의존에 대한 치료율이나 전문적 도움을 받는 비율을 낮게 만들며, 결국 환자들은 적절한 치료시기를 놓쳐 만성화 단계에 이르러서야 병원을 찾게 된다. 이렇게 알코올 의존이 만성화되는 과정에서 의존자 본인에게는 돌이키기 힘든 신체적, 사회적, 심리적 문제가 나타나게 되며, 음주운전, 폭행 등 주변에도 큰 피해를 입힐 수 있다.

즉, 한 개인의 문제음주는 전체 체계에 영향을 미치게 된다. 그 중에서도

만성 알코올 문제에 의해 가장 먼저 영향을 받는 주변체계는 배우자, 자녀, 부모, 형제, 자매와 같은 가족이다. 하지만 의존자가 일방적으로 가족에게만 영향을 주는 것이 아니라 가족 역시 알코올 중독의 악화나 유지 또는 치료나 회복에 중대한 영향을 미치게 된다. 특히 배우자는 알코올 의존자와 많은 시간을 접촉하게 됨으로써, 치료와 회복에 중요한 역할을 수행하는 체계가 된다.

알코올 의존자 가족에 대한 연구를 살펴보면, 부부갈등, 가정폭력, 자녀와의 갈등, 성적 불만족, 부모와의 갈등 등 가정 내 문제가 있으며(김미혜, 엄예선, 이은주, 윤명숙 , 1995), 정상 가족에 비하여 가족 응집력과 생활 만족도 및 가족 기능 정도가 낮고, 역기능적인 의사소통이 두드러지며, 경직된 규칙과 역할이 나타난다(Steinglass, 1980; 신현준, 강필구, 1994 재인용). 김소야자 등(1989)의 연구에서도 알코올 중독자 가족이 일반 가족에 비하여 가족 기능, 가족 응집력, 적응력, 생활 만족도가 유의하게 낮은 것으로 나타났다(김소야자, 이만홍, 남궁기, 김병후, 김선아, 1989).

특히 남성 알코올 의존자의 배우자인 부인은 남편이 나타내는 정서적 증상과 성격적 특성을 함께 겪고 있을 뿐 아니라, 남편의 음주에 대한 책임을 지고 비난받아야 한다는 죄책감과 자기존중감 저하로 고통 받으며, 반복되는 음주 행동에 적개심을 가지지만 가족 내의 음주 문제에 대한 수치심으로 사회적 관계에서 위축되고 고립되며, 결국은 음주로 야기된 문제에 대해 부인하고 문제 자체에 대한 인식을 거절하게 된다. 부인들의 이러한 부정적 정서반응은 다시 알코올 의존자에게 영향을 미치며, 그 결과가 다시 가족들에게 되돌아오는 악순환이 반복되는 상황을 만들게 된다(권보영, 1992; 정기일, 연병길, 1982; 윤명숙, 1997; Cermark, 1986 b).

이와 같이 알코올 의존자 가족에 있어, 가족의 한 구성원이 알코올 의존과 같은 불건전한 요소를 가지게 되면서 그 가족들은 지속적인 항상성 추구

와 유지를 위해 역기능적인 역할에 적응하게 되고 이를 수용하는 과정에서 가족은 좌절, 낮은 자기존중감, 의존성, 불안, 우울, 미성숙, 충동성 등의 성격적 문제 등을 가지게 되며, 이혼, 별거, 유기, 가출, 가난, 만성 질병, 실직, 사회적 고립 등 상황적 문제를 겪게 된다(권보영, 1992; 이광복, 서동우, 소용섭, 1995).

결국 알코올 의존은 의존자 자신뿐만 아니라 가족구성원에게 영향을 미쳐 가족 내의 정신증상 발현에 영향을 미치며, 이 과정에서 가족들 또한 의존자에게 영향을 미치는 상호작용 속에서 전반적인 가족 기능의 어려움이 나타나게 되는 것이다. 그러다 보니 많은 학자들은 알코올의존을 개인의 질병이기 보다는 알코올 의존자가 속한 가족의 질병으로 본다(강은실, 1995; 최송식, 1996; 장수미, 2001; 김혜련, 2001; 김규수, 2006; 김정희, 2007; 김희국, 현진희, 2007; 안연선, 전혜정, 2010).

알코올 의존자 가족이란(alcoholic family)란 알코올 의존자의 음주가 가족생활의 중심이 되고 그 과정에서 여러 문제들이 드러나며, 이로 인해 가족기능에 불균형이 유발되어 지속적인 긴장과 역기능적인 모습을 갖는 가족을 의미한다. 알코올 의존의 진행과 치료의 일련의 과정에 미치는 가족 체계의 영향에 대한 인식이 점차 증가하면서, 치료과정에서 알코올 의존자 개인에 초점을 두기보다는 상호 관련성 속에서 알코올 의존자와 그들의 가족체계를 함께 고려하려는 경향이 증가하고 있는데, 이에 대한 주요 개념이 공동의존(codependency)이다(이경우, 2002).

Norwood(1985)는 공동의존을 “알코올 의존자와 밀접한 관계를 유지해온 결과 다른 사람들과 관계를 맺는 형태가 불건전하게 발달해 온 정신 내적 증상”으로 정의하였다. Smalley(1984)는 공동의존을 자신의 정체성을 잃고, 희생하면서 사물이나 사람에게 의존하는 것으로 정의하고, 공동의존자들은 자신의 삶보다는 타인의 가치나 기준에 맞추어 살아가는 사람들이라고 언급

하였다.

공동의존자들의 주요 특성으로 Norwood(1985)는 낮은 자기존중감, 인정받고 싶은 욕구, 타인을 변화시키고 조절하고 싶은 강렬한 충동, 기꺼이 고통을 감수하는 것 등을 제시하였다. Wegscheider(1985)는 공동의존과 관련된 특성으로 부정(denial), 강박행위, 자기존중감 저하, 스트레스와 관련된 신체적 증상을 강조하였고, Herrick(1992)도 공동의존의 가장 일반적인 특성들로 낮은 자기존중감, 상대에 대한 과다한 통제, 의존, 완벽주의, 과잉책임감, 감정의 억압, 영성의 상실, 조종, 희생적으로 타인을 돌보는 역할, 부정에 대해 기술하였다(이경우, 2002 재인용). 이경우(1999)는 공동의존을 통해 초래되는 심각한 개인적 고통 및 기능 손상을 심리적 손상(우울, 불안, 자기존중감 저하, 분노, 원망, 적개심, 무력감, 절망감, 자포자기), 신체적 손상(피로감, 소모, 스트레스, 관련질환), 대인관계 손상(타인과의 친교 및 분리 장애, 의사소통 장애, 사회적 고립), 그리고 행동적 손상(비합리적 문제해결, 업무수행능력 저하, 반사회적 행동, 물질사용)으로 정리하였다. 다른 연구에 의하면 공동의존 정도가 높을수록 자기존중감이 낮았다. 즉, 공동의존의 주요 특성으로 낮은 자기존중감을 공통적으로 지적하고 있다. 자기존중감이란 타인으로부터 자신이 관심과 사랑을 받을 만한 가치가 있는 중요한 사람이라는 느낌을 스스로에 대해 갖는 것으로 모든 인간의 성장과 행복의 근원이 된다(이경우, 2000).

특히 알코올 의존자의 부인은 알코올 의존자와 공동의존자가 되어 중독자의 음주를 집중적으로 조절하면서 동시에 음주를 돕는 경향이 있으며, 알코올 의존자의 음주에 대한 죄책감과 매우 낮은 자기존중감, 우울증 등(배인숙, 1988; 서규동, 1994)이 나타난다. 이상진(2000)은 정신과병원에서 알코올중독으로 진단되어 입원치료중인 알코올중독자의 부인과 복지관을 이용하는 부인의 정신건강을 연구한 결과 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적

대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9개 모든 척도에서 통계적으로 유의하게 높은 수치가 나타나고 있음을 밝혔다. 정기일과 연병길(1982)은 입원된 알코올 의존자 배우자들이 정상통제집단에 비해 불안, 우울, 강박증, 적대감, 신체화가 유의하게 높았다고 보고하였으며, 임완빈 등(1986)의 연구에서 주정중독환자의 부인이 사교성 음주자의 부인과 비교하였을 때 불안과 우울이 유의하게 높다고 보고하였다. 또한 박진숙(2002)의 연구에서도 알코올 의존자 배우자들의 불안과 우울 등의 정서장애가 정상 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다.

알코올 의존자 가족 구성원들이 공동의존자가 아닌, 하나의 독립된 인격체로서 자신의 욕구를 알아차리고 자기존중감이 회복되고, 우울에서 벗어난다면, 이들 가정도 더욱 건강하고 행복한 가족 공동체로서 역할을 수행해 나갈 수 있을 것이다(황태화, 2008). 더 나아가서 건강한 가족공동체는 알코올 의존자에게는 좋은 보호 요인으로 작용할 수 있을 것이다. 그러나 한국의 실정은 알코올 의존자들에 대한 치료율만 낮은 것이 아니며, 알코올 의존자들과 함께하는 가족들의 정신건강에 대한 관심과 개입도 미미한 실정이다. 다양한 문제로 인해 고통 받는 알코올 의존자 가족공동체의 회복을 위해 보다 전문적인 개입의 필요성이 대두된다(권보영, 1992; 김희성, 1998; 박진숙 2002).

2) 알코올 의존자 가족 대상 프로그램

알코올 중독자 배우자의 회복 프로그램 욕구에 관한 조사 연구(이은주, 엄예선, 김미혜, 윤명숙, 1995)에서 아내들은 남편의 음주로 인한 스트레스 해소 방법으로 '스트레스를 전혀 풀지 못한다'(43.4%), '남편에게 화냄'(34.6%), '친구나 친정식구에게 하소연'(19.1%), '아이들에게 화풀이'(14.7%), '술, 담배, 약물 사용'(12.5%)과 같은 부정적이고 파괴적인 방법

을 사용하는 비율이 상당히 높은 것으로 나타났다. 이에 반해 '전화상담 및 전문상담'(6.6%), '취미활동'(5.1%)과 같은 긍정적이고 건설적인 스트레스 해소방안을 활용하는 사람은 매우 적은 것으로 나타났다. 이 연구는 알코올 의존자 부인들의 스트레스를 해소할 수 있는 자원이 절대적으로 부족하며, 적극적이고 전문적인 원조가 필요함을 시사한다.

치료현장에서는 만성화된 알코올 의존자가 일차적인 치료의 대상이 되지만, 가족들 역시 가족교육 등을 권유받기도 한다. 그러나 본인의 심리적 불편감을 인식하지 못하고 오히려 불쾌해 하거나, 교육에 참여하고 싶어도 알코올 의존자를 대신하여 가족의 생업을 책임지고 있는 경우가 많다보니 현장에서 가족들을 위한 집단프로그램을 실시하기는 사실상 쉽지 않다. 그래도 일부 가족들은 병원이나 사회복지사 등의 권유로 알코올 교육프로그램이나 알아넌(Al-Anon)과 같은 모임에 지속적으로 참여하기도 한다. 알아넌은 알코올 의존자 가족들의 자조모임으로 1935년 A.A.창시자들의 부인들인 Lois W.와 Anne S. 두 사람에 의해 처음으로 시작되었으며, 1939년 알아넌 가족 모임이 결성되었다. 1952년 AL-ANON Family Group 이라는 명칭사용, 2006년에는 131개국 2400여 그룹이 존재한다. 한국에서는 1982년 12월 2일 한국 사람들만의 A.A.모임과 더불어 그 가족 2-3명이 알아넌 가족 모임을 처음 시작하여, 2014년 7월 현재 60여개의 지역 모임을 가지고 있다.[1)]

알아넌은 알코올 중독자 부인에게 나타나는 다양한 문제에 대한 해결 방법으로 자기 스스로에 대한 이해와 수용을 최대한 도모하고 부정적 태도를 변화시키는데 효과적으로 알려져 있으며, 배우자들이 가장 쉽게 이용할 수 있는 서비스가 되었다(김한나, 2001).

서규동(1994)의 연구에 의하면 이들이 알아넌에 참여하는 이유로 첫째 남편의 술문제로 인한 고통 때문에 남편의 술을 끊게 하려는 열망으로 참가한

1) 알아넌 사이트, http://www.alanonkorea.or.kr

사람이 가장 많았고, 둘째 자신의 문제를 해결하기 위함이었고, 셋째 가족을 위한 도움을 받기 위해서라고 답하였다. 그리고 가족 친목 모임으로부터 받은 도움에 대한 질문에서 자신의 정서적 안정에 가장 많은 도움을 받았다고 하였고, 다음으로 알코올 의존에 대한 지식, 남편에 대한 태도개선, 대인관계 향상, 자녀와의 관계개선, 가족관계개선, 영(종교)적인 면, 음주에 대한 대처방안이라고 대답을 하였다.

알아넌에 참여하는 부인들이 참여하지 않는 부인들에 비하여 부정적인 정서인 우울감과 불안감이 낮았고 또한 스트레스 반응 중에서도 신체적, 행동적, 정서적 반응이 낮았다. 또한 알아넌 참여 횟수가 늘어날수록 상대적으로 참여횟수가 적은 집단에 비하여 부정적인 정서(우울, 불안감)와 스트레스(신체적, 행동적, 정서적)반응의 차이가 통계적으로 유의하게 낮았다(김창훈, 2011).

이렇게 알코올 중독자 가족들을 대상으로 한 가족 친목모임(Al-Anon)이 국내에서 자리 잡고 긍정적인 영향을 미치고 있지만, 이는 자조적 성격의 모임으로 좀 더 전문적인 개입의 필요성이 대두되었다. 이미형(1999)은 알코올 증상을 이해할 수 있는 교육과 대상자의 정서적 문제를 다루는 개방적 형태의 집단상담을 실시하여 문제음주자 가족의 신체화, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 항목에서 유의한 증진을 확인했다. 박주연, 이준기, 김용수(2013)는 현실치료에 기초한 집단미술치료 프로그램이 알코올 의존자 배우자의 불안, 우울 및 내외 통제성에서 유의한 효과를 확인했다. 또 김월녀(2008)는 무용·동작치료와 알코올의존 환자부인의 자기존중감 향상 및 불안, 우울의 감소 그리고 혈청 코티졸 농도의 변화를 연구하였으며, 최범식(2006)은 집단심상치료 참여가 알코올 피해 가정 배우자의 우울을 감소시키고 자기존중감을 향상시키는 것을 확인하였다.

이상과 같은 선행연구를 종합해 볼 때, 알코올 의존자 가족, 특히 배우자

를 대상으로 전문적인 상담의 개입이 필요함에도 불구하고 이들의 특성을 살린 프로그램의 개발이 미흡한 것을 알 수 있다. 알코올 의존자를 돌보는 가족이 주로 여성인 국내 상황에 맞게 여성특성을 살리면서, 알코올 의존자 가족의 보호 요인으로 작용할 수 있는 성격적 강점을 이용한 프로그램을 개발한다면 이들의 자기존중감 향상 및 우울 감소, 더 나아가서는 행복의 증진에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

Ⅲ. 연구 문제 및 가설

1. 연구 문제

본 연구의 목적은 알코올 의존자 가족을 대상으로 감사 프로그램을 개발, 실시하고, 이 프로그램이 알코올 의존자 가족의 감사, 자기존중감과 심리적 안녕감을 향상시키고 우울을 감소시켜는지 알아보는 데 있다. 이러한 연구 목적을 위해 아래와 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 알코올 의존자 가족의 감사, 자기존중감과 심리적 안녕감 향상 및 우울 감소를 위한 감사 프로그램은 어떻게 구성되어야 하는가?

연구문제 2. 알코올 의존자 가족을 대상으로 개발된 감사프로그램을 실시한 실험집단은 무처치 통제집단에 비해 감사성향이 높아질 것인가?

연구문제 3. 알코올 의존자 가족을 대상으로 개발된 감사프로그램을 실시한 실험집단은 무처치 통제집단에 비해 자기존중감이 높아질 것인가?

연구문제 4. 알코올 의존자 가족을 대상으로 개발된 감사프로그램을 실시한 실험집단은 무처치 통제집단에 비해 심리적 안녕감이 높아질 것인가?

연구문제 5. 알코올 의존자 가족을 대상으로 개발된 감사프로그램을 실시한 실험집단은 무처치 통제집단에 비해 우울감이 낮아질 것인가?

2. 연구 가설

알코올 의존자 가족들 중 감사프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감이 유의하게 향상될 것이며 우울이 유의하게 감소할 것이다.

가설 1-1. 감사프로그램을 실시한 실험집단은 아무것도 실시하지 않은 통제집단에 비해 감사수준이 유의하게 향상될 것이다.

가설 1-2. 감사프로그램을 실시한 실험집단은 아무것도 실시하지 않은 통제집단에 비해 자기존중감이 유의하게 향상될 것이다.

가설 1-3. 감사프로그램을 실시한 실험집단은 아무것도 실시하지 않은 통제집단에 비해 심리적 안녕감이 유의하게 향상될 것이다.

가설 1-4. 감사프로그램을 실시한 실험집단은 아무것도 실시하지 않은 통제집단에 비해 우울이 유의하게 감소할 것이다.

Ⅳ. 감사프로그램 개발

1. 감사프로그램 개발 방향

한국의 중년여성의 성격적 강점은 감사이다(윤성민, 신희천, 2012). 감사에 대한 개념은 학자마다 조금씩 다르지만, 여러 연구결과를 통해 감사란 개입을 통해 증진될 수 있음을 알 수 있다. 본 연구는 감사능력을 향상시키고, 자기존중감과 심리적 안녕감, 우울의 긍정적 변화를 위해 프로그램을 개발하며, 그 내용은 자신의 경험과 생각, 감정을 인식하고 표현하는 과정 속에서 상호작용을 통해 개인의 삶에 적용할 수 있는 집단상담 형태로 구성하였다. 감사능력향상을 위한 국내외 연구와 문헌을 참고로 활동 요소를 구성하고, 대부분 중년 여성으로 구성된 알아넌 가족의 인지적, 정서적, 행동적 특성에 맞도록 체계적 상담 프로그램 개발 모형에 따라 집단상담을 개발하였다.

박인우(1995)는 집단상담 프로그램이 보다 과학적인 절차에 의해 개발되려면 체계적인 개발방식을 도입해야 한다고 제안하였다. 체계적인 프로그램 개발방식은 무엇을 어떻게 왜 개발할 것인가에 대해서 가장 효과적인 대답을 얻을 수 있는 절차적 모형으로 여겨지고 있다. 박인우(1995)의 체계적 프로그램 개발 모형은 조사단계, 분석단계, 설계단계, 구안단계, 실시단계 그리고 평가단계의 6단계 모형으로 구성되며, 본 프로그램 개발에는 <표 1>과 같이 재구성하여 사용하였다(김창대, 김형수, 신을진, 이상희 최한나, 2011 재인용).

<표 1> 프로그램 개발모형

1단계: 조사	문제를 진술하고, 대상자의 범위를 정한다.
↓	
2단계: 분석	문헌분석에 따라 프로그램의 목표 및 하위목표를 진술한다.
↓	
3단계: 설계	동기유발 전략을 수립하고, 프로그램 제시전략을 수립한다.
↓	
4단계: 구안	전략에 따라 프로그램 지침서를 개발한다.
↓	
5단계: 실시	프로그램을 대상자에게 실시한다.
↓	
6단계: 평가	프로그램 효과에 대해 통계 검증 및 효과 분석을 실시한다.

2. 감사프로그램 개발 과정

1) 조사 단계

① 문제 진술

한국의 정신질환 중 가장 흔한 것은 알코올 의존이다(서울대학교, 2011). 알코올 의존자와 그 가족들이 직면한 문제들을 살펴볼 때 전문적 개입이 절실한 상황이지만 현재 한국은 알코올 의존자에 대한 적절한 개입은 물론이며, 그들과 함께 고통을 겪고 있는 가족들에 대한 개입이 매우 미미하다(이은주, 엄예선, 김미혜, 윤명숙, 1994; 장수미, 2001). 알코올 의존자 가족의 특성은 낮은 자기존중감과 우울을 들 수 있으며(Norwood, 1985; Wegscheider, 1985; Herrick, 1992; 정기일, 연병길, 1982; 이경우, 1999; 이상진, 2000), 그들의 모임인 알아넌의 특징은 구성원 대부분이 중년여성이라는

점이다.

감사란 한국 중년여성들의 성격적 강점(윤성민, 신희천, 2012)으로, 알코올 의존자 가족의 감사능력 향상을 통해 자기존중감, 심리적 안녕감을 증진시키고, 우울을 감소시킬 수 있을 것이다. 감사능력 향상프로그램에는 감사의 8가지 관점을 반영하고, 다양한 감사의 촉발자와 전략을 사용하여 프로그램을 구성한다.

② 대상자 범위설정

본 프로그램은 알코올 의존자의 가족을 만나기 위해 서울과 경기지역에 있는 알아넌 3개 집단을 방문하여 연구의 목적과 취지를 알리고, 8회 프로그램에 참석이 가능한 사람들을 실험집단으로, 그렇지 못한 이들을 통제집단으로 배치하며, 2개월 후 동일한 프로그램에 참여 할 수 있는 기회가 제공되었다. 통제집단은 알아넌 모임을 마치고 사전-사후 검사를 실시하는 관계로 실험기간 중에 알아넌 모임에 2회 이상 참여자를 최종 통계 분석한다.

2) 분석단계

① 대상자의 일반적 특성

가족이란 서로의 정해진 역할을 통해 상호작용하고 함께 살아가는 집단으로 가장 중요한 1차적 사회집단이며, 가족 구성원의 질병발생과 회복에 중요한 영향을 미치게 된다. 따라서 가족구성원 중 한 사람의 어떠한 변화는 다른 모든 구성원들에게도 변화를 가져오게 되며 이러한 변화에 대해 가족은 평형상태를 유지하려고 노력한다(김성은, 1993). 이런 가족 구조 속에서 알코올 의존자라는 한 구성원의 질병은 다른 가족 구성원에게 큰 영향을 미친다. 이들 알코올 의존자 가족의 특성은 음주가 가족생활의 중심이 되며, 가족 기능에 음주가 통합되어 평형을 유지하게 된다. 이러한 가족들은 그들

자신이 통제할 수 없는 음주를 중심으로 일상적인 행동이 조직화되며 감정 표현, 문제해결, 역할 구도 등이 음주와 관련된 활동에 지배를 받게 된다. 예를 들면 알코올 중독 가정의 분위기는 다른 정상적인 가족에 비해 혼돈, 불일치, 불명확한 역할, 불예측성, 모호함, 반복적이고 비논리적인 말다툼, 폭력과 성적 학대 등이 특징적으로 나타난다(김창훈, 2011 재인용).

특히 한국은 알코올 의존자가 여성에 비해 남성이 3배 이상 많고, 가족 중에서 배우자인 부인들이 가정의 경제적·정신적 문제 등을 대부분 감당하는 과정에서 많은 고통을 겪고 있음을 알 수 있다. 이런 알코올 의존자의 부인들은 남편의 감정과 행동을 조절하려고 끊임없이 노력하는 가운데 악순환이 계속되면서 자신의 삶을 잃고(이종숙, 2004), 가족 모두가 알코올 의존자와의 지속적인 관계 속에서 건강하지 못한 삶의 방식을 발전시켜 나가면서 공동의존(codependency)이 형성된다.

Subby & Friel(1984)는 공동의존자의 특징으로 자신의 현재 감정을 파악하고 표현하고, 친밀한 관계를 맺고 유지하는데 어려움이 있으며, 완벽주의적 성향과 경직된 태도를 보여고 변화에 적응하는데 어려움을 겪을 수 있음을 들었다. 또 이들은 다른 사람의 행동과 감정에 과도하게 책임감을 느끼며, 자신을 좋게 느끼기 위하여 계속적으로 다른 사람들의 인정을 필요로 하고 의사결정이 어려움고, 다른 사람의 인생을 통하여 자신의 인생에 무기력감을 느낀다. 마지막으로, 다른 사람의 인생 실패를 통하여 자신이 낮은 자기존중감과 수치감을 느낀다(김창훈, 2011 재인용).

이와 같이 공동의존자들은 낮은 자기존중감, 부정직성, 분노, 적개심, 조절혼돈, 완벽주의, 의존성, 부정주의 등이 나타나며 타인과의 기능적인 경계를 형성하는데 어려움을 가지기 때문에 관계형성에 어려움을 경험한다. 또한 자신의 욕구를 인식하고 충족시키기보다 알코올 중독자의 욕구를 충족시키는데 우선을 둔다(윤명숙, 1997; 김창훈, 2011 재인용). 이런 과정 속에서 알

코올 의존자 가족은 이혼, 별거, 유기, 가출, 가난, 만성질환, 실직, 사회적 고립 등의 상황적 문제와 잦은 좌절, 낮은 자존감, 의존성, 불안, 우울, 미성숙, 충동성, 성격적 문제라는 공통문제를 가진다(장수미, 2008).

② 문헌분석

Adler와 Fagley(2005, Adler 2002)에 의하면 감사모형은 정서, 인지, 그리고 행동으로 직접적으로 표명되어지는 특징이 있으며, 감사가 발생할 때는 촉발자(triggers; 의도하지 않고 어떤 이에게 감사를 일으키는 사건)와 전략(strategies; 감사의 태도를 증진시키고 북돋우기 위해 사람들에 의해 의도적으로 채택되는 것)이라는 두 경로가 있음을 제시했다. 또 감사의 8가지 측면의 일부는 정서, 인지, 행동으로 직접적으로 표현될 수도 있고, 일부는 촉발자와 전략으로 표현될 수 있다(Adler & Fagley, 2005).

감사의 8가지 관점을 살펴보면, 첫째 소유초점은 자신의 부족한 것에 초점을 맞추는 것이 아니라, 자신이 이미 가진 것에 초점을 맞추는 것이다. 즉 우리 삶에서 가진 것에 대해 주의를 기울이고, 깨닫고, 긍정적인 기분을 느끼는 것이다. 이미 가진 것이란 물질 뿐 아니라, 자신의 곁에 있거나 자신과 연결된 것들의 의미를 실감하는 것으로, 건강, 친구, 가족, 믿음, 신념, 자연, 특권, 존재감, 신이나 영성과의 교감 등 다양할 수 있다. 둘째 경외는 어떤 것과 깊은 정서적, 영적, 초월적 연결감을 느끼는 것으로, 아름다운 일출이나 신생아를 보았을 때 느껴지는 특별한 감동의 경험을 일컫는다. 경외는 우리를 압도하는 갑작스러운 느낌에 의해 나타나는 직접적 정서로서, 할 말을 잃거나 묘사할 단어를 찾지 못한다. 셋째 의식은 감사를 촉진하고 육성하기 위한 정기적인 행동으로, 종교적 의식행동이든 개인적 습관이든 감사의 자각을 배양할 수 있다. 이는 잠시 일상을 멈추고 감사할 것들에 주목하게 하는데, 식사 기도를 하거나 자연에 감사하기 위해 아침 산책을 하기, 새

로운 장소에 도착할 때 안전을 감사하기 등이 있다. 넷째, 현재 순간은 지금 순간의 경험이라는 것들에 긍정적 관점에 기초한다. Myjers(1992)는 우리의 현재 순간의 선물을 음미하기 위해 멈추고 머무르는 것이 행복의 본질이라는 것을 관찰했다. 현재의 순간에 초점을 맞춘다는 것은 주의 깊은 명상의 상태와 유사한 방법으로 인지와 정서가 일치되게 유지하는 것이며, 이는 경험과 감각의 순간에 초점을 맞추는데 주의를 기울이는 것이다(Kabat-Zinn, 1990). 다섯째 자기/사회비교는 하향비교를 통해 긍정적 기분을 느끼는 것으로, 현재 직장이 전보다 좋아서 감사하다(자기비교), 다른 이들의 직장보다 낫기에 감사하다(사회비교)와 같은 예를 들 수 있다. 하향비교가 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대해서는 논란의 여지가 있으나, 감사를 느끼게 하는 방법으로서는 감사의 하위 요인으로 포함될 수 있겠다. 여섯째 고마움이란, 이득이 주어진 긍정적 경험을 했을 때 그것에 주의를 기울이고, 그러한 이득이 무엇인가에 의해 제공되었다는 것을 알아차리며, 그 무엇인가의 노력이나 희생, 행동에 고마움을 느끼는 것이다. 고마움은 긍정적 정서로 경험된다는 측면에서 빚진 느낌과 구분된다. 일곱째 상실/역경은 부정적 사건에서도 긍정적 기분을 제공하는 무엇인가가 존재함을 발견하는 감사의 측면을 설명한다. 감사하는 사람들은 상실이나 역경을 통해 그 동안 당연시 여겼던 것들의 가치를 숙고하고, 어려움을 적응과 도전의 계기로 사용한다. 이는 외상 경험에서 '이점-찾기'와 유사하다. 마지막으로 대인관계는 사람들에 대한 감사로, 자신을 돌봐주고 지지해주고 말을 걸어주고 기대해주는 누군가에게 주의를 기울이고 그들의 의미를 깨닫고 긍정적 기분을 느끼는 것이다(Adler & Fagley, 2005; 노지혜, 이민규, 2012 재인용).

③ 프로그램의 목표

앞에서 살펴본 감사의 8가지 관점은 인지, 정서, 행동으로 직접 표현될 수

있다. 인지적 목표로 감사의 의미, 감사할 대상, 감사의 중요성 등을 인식하게 되며, 미처 알지 못했던 소유, 주변의 자연, 관계 등의 소중함을 인식한다. 자신의 노력으로 일군 일들 속에도 타인의 도움이 있었음을 인식하고 외부 귀인할 수 있게 된다. 정서적 목표로 주변의 자연, 사람들의 존재를 인식함으로서 변하는 신체와 긍정적 감정에 머무른다. 마지막으로 행동적 목표로 받은 은혜에 대해 감사를 표현하고, 또 다른 은혜를 타인에게 베풀려는 도덕적 동기 강화를 통해 실제 행동에 옮기게 하는 활동을 할 수 있다. 이러한 감사 요소들을 반영하여 프로그램의 목표를 '알코올 의존 가족의 일상에서 미처 알아차리지 못했던 감사 촉발자들을 인식하고, 감사를 선택하며 표현할 수 있도록 도와 그들의 감사능력과 자기존중감, 심리적 안녕감을 증진시키고 우울을 감소시킨다.' 로 설정하였고, 하위 목표는 아래와 같다.

<표 2>프로그램 회기별 활동 목표와 세부 목표

회기	활동목표와 세부목표	감사의 관점
1회기	활동목표 : 감사프로그램의 목적을 인식하고, 프로그램 참여 동기와 감사의 정기적인 행동이 증가 한다. • 라포 형성하기 • 감사하는 삶에 대한 긍정적 마음 갖기 • 감사할 때 느낄 수 있는 감정 변화를 인식하기 • 정기적인 감사 일지쓰기에 도전하기	의식
2회기	활동목표 : 이미 가진 것에 주의를 기울이는 빈도가 증가한다. • 없는 것에 초점을 맞출 때의 자신의 생각, 느낌, 행동을 인식하기 • 현재 소유한 것에 초점을 맞출 때, 자신의 생각, 느낌, 행동을 인식하기 • 감사 장애물을 인식하기 • 현재 소유하고 있는 것에 감사하기	소유 초점

3회기	활동목표 : 현재의 순간에 주의를 기울여 긍정적 정서를 발견한다. • 현재 순간을 오감을 통해 느끼기 • 일상 속에 스쳐 지나갔던 사건, 환경 속에서 순간을 느끼기 • 긍정적인 면에 초점을 맞춤으로써 기쁨을 감지하기 • 일상의 놀라움을 알아차리고, 그것이 어디로부터 주어졌는지 알아차리기	경외, 현재순간, 의식
4회기	활동목표 : 현명한 비교하기를 익힌다. • 과거의 나와 현재의 나를 비교해서 더 좋아진 점에 초점을 맞추고 감사하기 • 주변에 어려운 상황들을 보면서, 현재의 내 모습에 감사하기	자기/사회 비교
5회기	활동목표 : 가족에 대한 고마움을 느끼고 표현한다. • 가족과의 특별한 관계를 자각하기 • 가족이 당연한 것이 아니라 축복임을 인정하고 수용하기 • 가족들의 희생과 노력을 인식하기	고마움, 대인관계
6회기	활동목표 : 고통의 순간에도 감사를 선택할 수 있음을 안다. • 고통을 다룰 수 있는 능력이 있음을 인식하기 • 감사는 선택임을 인식하기	상실/역경
7회기	활동목표 : 주변 인물들에 대한 감사를 느끼고 표현한다. • 주변 인물들이 나를 위해 한 수고와 희생을 알아차리기 • 고마운 일을 한 사람들의 마음을 이해하고 공감하기	고마움, 대인관계
8회기	활동목표 : 실천 의지를 다진다. • 종결감정 다루기 • 프로그램을 정리하며 감사에 대한 새로운 마음과 실천의지를 다지기	

3) 설계단계

① 프로그램 설계준거

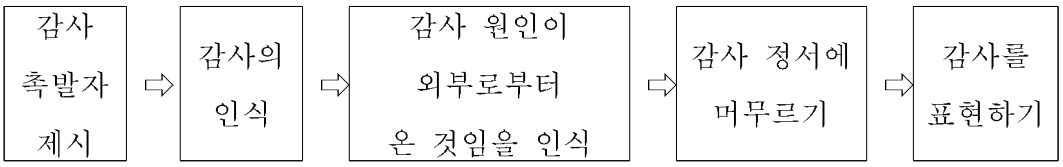
상담과정은 알코올 의존자 가족의 감사성향 향상을 목적으로 하며, 예방적·발달적 성격의 상담 프로그램 중심으로 구성한다. 프로그램에 적용된 구

성요소들은 Adler와 Fagley(2005)의 감사에 대한 8가지 관점인 소유초점, 경외, 의식, 현재 순간, 자기/사회비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계를 참고로 하였다. 원활한 상호작용을 위하여 활동지를 활용하며, 동영상, 꼴라쥬 등의 활동을 통해 흥미를 자극하고, 삶의 습관을 위해 과제가 제공된다. 기존의 감사 관련 선행 연구들과 프로그램을 토대로 감사일지 쓰기, 감사편지 전하기, 신체 느끼기, 차 마시기 등의 활동들을 활용하여 대상자의 신체활동 수준에 맞는 프로그램을 구성했다.

② 프로그램 제시 전략

프로그램의 실행 단계는 도입, 작업, 정리에 따라 제시하였으며, 도입단계에서는 편안하고 안정된 집단분위기 조성과 그날의 활동목표에 대한 관심과 동기를 유발시키고, 작업단계에서 감사의 8관점에 대한 촉발자를 제시하면 참여자들은 감사를 인식하게 되고, 감사의 원인이 외부로부터 온 것임을 인식한다. 그 인식을 통해 정서에 잠시 머무르고, 감사를 표현할 수 있게 된다. 정리단계에서는 집단경험에서 얻은 긍정적 경험을 강화한다. 마지막으로 과제를 통해 의식적 행동을 일주일간 유지하도록 만든다.

<표 3> 프로그램 작업단계에서의 감사 제시 전략



③ 평가문항작성

프로그램의 효과성 검증을 위해 사전-사후 검사를 실시한다. 감사성향 척도로는 Adler와 Fagley(2005)가 개발한 감사척도를 노지혜, 이민규(2012)가 번안 검증한 한국판 감사척도(Korean Version of the Appreciation Scale)를

사용하였다. 심리적 안녕감 검사도구로는 Reyff(1989)가 개발한 심리적 안녕감(Psychological Well-bing: PSW)을 조윤주(2007)가 우리나라 실정에 맞게 번안하고 축약한 척도를, 자존감은 Rosenberg(1965)의 자기존중감 척도(Rosenberg Self-esteem Scale: RSES)를 이훈진, 원호택(1995)이 번안한 도구로, 우울은 Back(1967)의 우울척도(Back Depress Scale : BDS)를 이영호, 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다.

4) 구안단계

한국의 알아넌 구성은 대부분 여성으로, 이들의 감사를 향상시키기 위해 일상의 촉발자를 발견하고, 의미를 인식하며, 그로 인해 발생한 긍정적 정서 반응에 머무르고, 표현하는 방향으로 상담이 진행되도록 구성된다. 또한 이들의 흥미를 유발할 수 있도록 강의보다는 동영상보기, 간단한 활동지 작성, 차 마시기 등의 활동위주의 형식으로 진행되며, 사물, 자연, 가족, 친구, 상황 등의 폭넓은 범위 속에서 감사를 인식할 수 있도록 돕는다. 짧은 회기 수를 감안하고, 삶의 습관을 형성하기 위해 매회기 과제가 주어지며, 2시간씩 8회기에 걸쳐 감사 8관점을 구성요소로 진행한다.

1회기 도입단계에서 프로그램의 간략한 소개와 사전 검사가 실시되며, 작업 단계에서 별칭 짓기, 감사맛보기, 동영상 등을 통해 감사프로그램에 대한 참여 동기를 높이고, 감사일지 작성법을 지도하여 의식적인 감사행동을 이어나갈 수 있도록 돕고, 정리단계에서는 프로그램을 마치며 자신의 생각이나 느낌을 이야기 나누고 과제로 감사일지를 작성하도록 한다.

2회기 도입단계에서는 감사일지 발표, 작업단계에서는 소유하지 않은 것에 초점을 맞출 때와 작지만 소유한 것에 초점을 맞출 때의 차이점을 인식하고, 꼴라쥬를 통해 자신이 가진 소중한 것들을 찾고, 자신의 감사 장애물을 탐색하고 인식한다. 정리단계에서 프로그램을 마치며 자신의 생각이나

느낌을 이야기 나누고, 과제로 일상에서 미쳐 알아차리지 못한 소중한 것들의 목록을 작성해 오도록 한다.

3회기 도입에서 소유발표를 통해 자신이 가진 것이 얼마나 많은지 느끼게 하고, 감사일지 나눔을 통해 감사의 기분을 공유한다. 작업 단계에서 자신의 신체를 느끼고, 차를 마시는 순간을 통해 지금-여기에 머물기 연습을 하면서 현재 순간이 축복임을 느낀다. 동영상을 통해 자신의 특별한 또는 일상의 소소한 순간을 추억하며 감사한다. 정리단계에서 3회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누고, 과제로 일상 속에서 멈추는 시간을 정하고, 잠시 감각을 열면서 현재 순간에 머무르는 연습을 한다.

4회기 도입단계에서 한 주간 일상의 감사한 순간과 감사일지를 발표하고, 작업단계에서 착용한 안경의 색에 따라 동일한 화면 속에서 서로 다른 글씨를 볼 수 있음을 알고, 자신의 시각을 어려웠던 순간의 자신과 비교하여 현재 순간에 감사하고 선택하도록 유도한다. 불만으로 시작한 순간이 다른 눈으로 보면 감사한 것임을 스스로 느끼게 된다. 정리단계에서 4회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누고, 과제로는 현재 순간 내 삶이 과거보다 좋아진 부분을 생각하고 적어 오도록 한다.

5회기 도입단계에서 감사일지를 발표하고, 작업단계에서는 가족영화를 보면서 자신의 가족에 대한, 화나는 순간, 그래도 노력하는 가족, 그래서 감사하는 점, 사랑하는 모습을 이야기하고, 그 이야기를 토대로 감사편지를 작성한다. 정리단계에서는 5회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누고, 과제로는 감사편지를 가족에게 직접 읽어 주며 전달하고 오도록 한다.

6회기 도입에서 감사편지 전달에 대한 피드백을 나누고, 작업단계에서는 역경을 극복하고 새로운 삶을 사는 동영상의 속 주인공 삶을 통해 자신의 어두웠던 과거의 이야기와 그 속에서 감사를 이끌어 낸다. 정리단계에서 6회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누고, 과제로 주변에 어려운 사람

들을 떠올리고 격려한다.

7회기 도입에서 주변 인물들을 격려했던 자신의 경험과 감사일지를 나누고, 작업 단계에서 프로그램에서 함께한 집단원에게 짧은 감사 쪽지로 감사를 표현하는 연습을 한다. 고마운 주변 인물들에 대한 이야기를 나누고 감사 편지를 쓴다. 정리단계에서 7회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누고, 작성된 감사편지를 직접 읽어주는 과제를 제시하였다.

8회기 도입에서 편지전달과 감사일지를 공유한다. 작업단계에서 종결감정을 다루고, 감사 실천 목표를 정하여 지속적인 감사실천을 유도한다. 정리단계에서 사후 검사를 실시한다.

<표 4> 감사프로그램의 개요

회기	프로그램명	주요내용	
1	환영해요. 여러분!	도입	• 환영인사 • 사전검사실시 • 동영상
		작업	• 별칭 짓고 소개하기 • 프로그램 목적과 내용 소개 • 참여규칙 정하기 • 감사하며 사는 이웃의 모습 • 감사 맛보기 • 감사일지 쓰기 연습
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지 쓰기
2	나만의 소중한 것들	도입	• 감사일지 발표
		작업	• 갖고 싶은 것 이야기하기 • 나의 보물 자랑하기 • 감사의 장애물 탐색 • 꼴라쥬
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기

		과제	• 감사일지 쓰기, 소중한 것 목록 작성
3	와!	도입	• 감사일지 발표, 소중한 것 목록 발표
		작업	• 이완연습 • 차 음미하기 • 자신이 경험한 경이로운 순간의 경험 나눔 • 주변의 스쳐 지나가는 소소한 경이의 순간 나눔
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지 작성 • 일상 속 에서 멈출 시간과 장소를 정하고 현재 순간에 머무르기 연습
4	빨간 안경, 파란 안경	도입	• 감사일지 발표, 현재순간에 머무르기를 연습한 소감 나누기
		작업	• 자아 비교 • 빨간 안경, 파란 안경 • 자아 비교-과거와 현재 • 반 컵의 비교-선택 • 비교의 기준
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지, 과거보다 더 좋아진 나의 삶 적어오기
5	사랑하는 나의 가족	도입	• 감사일지 발표, 과거보다 좋아진 삶 나눔
		작업	• 가족애를 다룬 영화 보기 • 자신의 가족에 대한 이야기 나누기 • 가족에게 감사편지 쓰기
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지 작성, 가족에게 편지 읽어주기
6	多幸이다!	도입	• 감사일지 발표, 편지 읽어 준 소감 나누기
		작업	• 밤의 왕국 • 역경 속에서 감사 • 밤의 왕국을 탈출할 수 있는 열쇠=감사
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지 작성, 주변의 어려운 사람 격려하기

7	소중한 사람들!	도입	• 감사일지와 한 주간 주변인물 격려했던 경험 나누기
		작업	• 감사꽃이 피었어요! • 내 주변사람들을 느끼기 • 감사편지
		정리	• 회기를 마치며 자신의 생각이나 느낌을 나누기
		과제	• 감사일지 작성, 감사편지 읽어주기
8	감사를 실천해요	도입	• 감사편지 읽어 준 후 소감나누기
		작업	• 프로그램 전체 기간 중 감사일지 나누기 • 참여소감 나누기 • 감사생활 실천법을 정하고 실천을 다짐
		정리	• 사후검사실시

5) 실시단계

2014년 3월 서울과 경기지역에 위치한 3개 알아넌 집단을 방문, 프로그램의 실시 목적과 참여 방법 등을 알리고 8회기 참석가능한 집단원 10명을 모집, 4월 11일부터 6월 6일까지 일산의 K이용센터 내 가족프로그램실에서 120분씩 8회의 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 전후에 사전-사후 검사가 실험집단과 통제집단에 실시되었다.

6) 평가 단계

본 연구에서는 알코올 의존자 가족의 감사, 자존감, 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료를 PASW 18.0을 이용하여 분석하였으며, 매 회기 소감문을 수거하여 평가하였다.

Ⅴ. 감사프로그램의 효과성 검증

1. 연구 설계

본 연구에서는 감사에 대한 처치를 가하는 실험집단과 무처치 집단인 통제집단으로 나누어 프로그램의 효과를 비교 검증하고자 하였다.

실험집단은 8회기에 걸쳐 감사프로그램을 실시하고, 무처치 집단은 아무런 처치를 받지 않았다. 두 집단 모두 사전 검사를 실시하며, 프로그램 종료 후에는 사후 검사를 실시하였고, 실험 설계는 <표 5>와 같다.

<표 5> 사전-사후 실험설계

집단	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O_1	X	O_2
통제집단	O_3		O_4

O_1 ,O_3 : 감사, 자존감, 심리적 안녕감, 우울 사전검사

O_2 ,O_4 : 감사, 자존감, 심리적 안녕감, 우울 사후검사

X : 감사프로그램 실시

2. 연구대상

본 연구는 서울·경기지역의 알코올 의존자 가족모임인 알아넌 3곳을 방문하여, 연구의 목적과 프로그램을 안내하고, 프로그램에 참석 가능한 10명을 실험집단으로, 참석이 불가능한 16명을 통제집단으로 배치하여 사전 검사를 실시하였고, 이들 통제집단 구성원에게는 2개월 후 동일한 프로그램에 참석할 수 있는 기회를 제공되었다. 통제집단의 사전-사후 검사는 알아넌

모임을 마치고 실시하였기에 통제집단 구성원들은 실험기간동안 최소 2회의 자조모임을 이용한다. 따라서 실험집단도 알아넌 2회 이상 참석자로 제한하였으며, 사후검사에 참석하지 못한 분을 제외한 8명과, 통제집단 중에서는 사후 측정에 참석하신 8명을 최종 통계 분석하였다.

실험집단과 통제집단이 동질의 집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 사전검사에 대한 독립표본 t-검증(양방)을 실시하였다. 감사 6개 하위척도와 자기존중감, 심리적 안녕감, 그리고 우울 척도의 사전검사에 대한 t-검증 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 실험집단과 통제집단의 사전검사 차이 검증

변인		집단	*M*	*SD*	*t*	*p*
감사	소유초점	실험집단	*5.55*	*.66*	*.05*	*.97*
		통제집단	*5.53*	*1.44*		
	의식	실험집단	*5.47*	*1.57*	*-.35*	*.73*
		통제집단	*5.72*	*1.30*		
	표현	실험집단	*5.59*	*.69*	*-.07*	*.94*
		통제집단	*5.63*	*.97*		
	자연/일상	실험집단	*5.47*	*.86*	*-.67*	*.52*
		통제집단	*5.81*	*1.18*		
	하향비교	실험집단	*5.75*	*.58*	*.34*	*.74*
		통제집단	*5.58*	*1.24*		
	상실/역경	실험집단	*6.13*	*.69*	*.63*	*.54*
		통제집단	*5.88*	*.89*		
감사전체		실험집단	*5.63*	*.66*	*-.12*	*.91*
		통제집단	*5.68*	*.96*		
자기존중감		실험집단	*4.00*	*.51*	*.72*	*.48*
		통제집단	*3.78*	*.72*		
심리적 안녕감		실험집단	*2.69*	*.15*	*.10*	*.92*
		통제집단	*2.67*	*.37*		
우울		실험집단	*9.75*	*8.43*	*.31*	*.76*
		통제집단	*8.50*	*7.84*		

독립표본 t-검증을 통해 두 집단의 사전 검사 점수를 비교한 결과 감사의

하위 요인인 소유초점(t=.05, *p=.97*), 의식(t=-.35, *p=.73*), 표현(t=-.07, *p=.94*), 자연/일상(t=-.67, *p=.52*), 하향비교(t=*.34*, *p=.74*), 상실/역경(t=*.63* , *p=.54*) 6요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 또한 감사(t=-*.12* , *p=.91*), 자기존중감(t=*.72* , *p=.48*), 심리적 안녕감(t=*.10* , *p=.92*), 우울(t=*.31* , *p=.76*)에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 즉 실험집단과 통제집단이 동질집단이라고 할 수 있다.

3. 측정도구

1) 감사

Adler와 Fagley(2005)의 감사척도(Appreciation Scale)를 노지혜, 이민규(2012)가 한국어로 번안한 후 한국 대학생에게 실시하여 수정 보완한 한국판 감사척도(Korea Version Appreciation Scale)를 사용하였다. '소유초점', '의식', '표현', '자연/일상', '하향비교', '상실/역경'으로 명명된 6요인 23문항이다.

Adler와 Fagley(2005)의 감사척도(Appreciation Scale)는 '소유초점', '경외', '의식', '현재순간', '자기/사회비교', '고마움', '상실/역경', '대인관계'의 8요인, 57문항의 척도를 제안하였으나 '경외', '현재순간'이 원척도 개발에서 하나의 요인으로 묶일 수 있음을 밝혔다. 노지혜 이민규(2005)의 연구에서도 이를 묶어 '자연/일상'의 척도를 만들었다. 한국연구에서 감사함을 언어로 직접 표현하는 행동이 독립적인 요인으로 밝혀지면서 원척도에 없던 '표현'요인이 만들어졌다. 이는 '고마움'과 '대인관계'에 포함된 것으로, 사회적 상황에서 이득을 경험했을 때 직접적으로 표현하는 내용이 포함되었다. 7점척도 23개 문항으로 구성되며 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것을 의미한다. 노지혜, 이민규(2005)의 연구에서 내적합치도는 .920이었으며, 본 연구에서

나타난 감사 전체 신뢰도는 Cronbach's α 계수는 .936이었다. <표 7>는 감사의 하위요인의 문항구성 및 신뢰도이다.

<표 7> 감사 하위요인의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
소유초점	3, 6, 8, 15, 19	5	.868
의식	9, 10, 18, 20	4	.789
표현	1, 2, 7, 13	4	.846
자연/일상	4, 11, 16, 23	4	.837
하향비교	5, 17, 22	3	.704
상실/역경	12,14, 21	3	.742
감사 전체		23	.936

2) 자기존중감

자기존중감이란 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg, 1979; 김순안, 김승용, 2011). 자기존중감이 높은 사람은 적극적으로 활동하며 환경을 탐색하여 자신의 행동에 모험을 할 수 있는 특징이 있고, 낮은 사람은 우울과 불안이 심하고 대인관계가 좋지 않아 고립되고 자신감과 지도력이 결여되어 있으며, 높은 이상이 있지만 실패를 두려워하는 면이 보인다(Rosenberg, 1965).

본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자기존중감 척도를 이훈진, 원호택(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 총 10문항의 전반적인 자기 수용성을 나타내는 문항으로, 5점 척도의 10개 문항(3, 5, 9, 10번 문항은 역채점 문항)이다. 점수가 높을수록 자기존중감이 높은 것을 의미한다. 이훈진, 원호택(1995)의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .845였다.

3) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff와 Keyes(1995)가 한 개인의 행복한 삶을 측정하기 위해 개발한 심리적 안녕감(Psychological Well-being: PSW)을 사용하였다. 이는 자율성(Autonomy), 환경에 대한 지배력(Environmental Mastery), 삶의 목적(Purpose in Life), 자아수용(Self Acceptance), 긍정적 대인관계(Positive Relations with other), 개인적 성장(Personal Grow)의 6개 하위요인 총 54문항으로 구성된다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001 재인용). 심리적 안녕감 점수가 높다는 것은 삶의 질이 높은 사람을 의미하는 것으로 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지며, 내적 동기에 의해 자신의 행동을 조절하고, 긍정적인 대인관계를 맺으며, 주변 환경을 잘 관리하는 능력과 삶의 목적을 통해, 본인의 잠재된 능력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다(Ryff, Keyes, 1989). 우리 나라에서도 성인 남녀를 대상으로 심리적 안녕감의 구성개념 분석을 실시하여 6개 요인 46문항을 추출해 냈다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

본 연구에서는 각 차원별로 3개씩, 총 18문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 1, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 18번 문항은 역채점 문항으로 구성된다. 심덕순 연구에서 심리적 안녕감 척도의 Croboach's α계수는 .614로 나타났다(심덕순, 2005). 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .70이었다.

4) 우울

본 연구에는 우울 정도를 측정하기 위해 Beck(1961)이 제작하고 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. 우울척도(BDI)는 자기보고식 척도로 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 이루어져 있으며, 인지적 증상과 행동적 증상으로 구성되었으며, 동시에 각 증상의 강도를 측정할 수 있다. 점수는 각 문항의 1번에서 4번까지

를 0점에서 3점까지로 처리하여 합산점수는 0점에서 63점까지이며, Beck(1967)은 9점 이하는 우울하지 않은 것으로, 경우울증은10~15점, 우울증은 16~23점, 중우울증은 24점~63점으로 분류하고 있다. 이영호(1993)가 일반인에게 실시한 결과 Cronbach's α 계수는 .84이었다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .845이었다.

3. 연구절차

2014년 3월 수도권에서 3개 알아넌 집단을 방문, 프로그램 실시 목적과 참여 방법 등을 알리고 8회기 참석가능한 집단원 10명을 실험집단에, 연구 참여에 동의한 16명의 통제집단에 배치하고 사전 검사를 실시하였다. 4월 11일부터 6월 6일까지 일산의 K이용센터 내 가족프로그램실에서 120분씩 8회의 프로그램이 실시되었다. 실시기간에 알아넌에 2회 이상 참여자 중에서 사후 검사에 참여한 실험집단 구성원 8인과 통제집단 구성원 8인에게 사후 검사를 실시하였다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구의 수집된 자료는 PASW 18.0을 이용하여 분석하였다. 감사 프로그램이 알코올 의존자 가족의 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과를 검증하기 위하여, 사전검사를 공변인으로하고 사후검사를 종속변인으로 한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

Ⅵ. 연구결과

1. 연구 대상의 일반적 특성

본 프로그램은 서울과 경기지역의 알아넌 3개 집단을 방문 연구의 목적과 취지를 알리고 프로그램에 8회 참석 가능한 10명을 실험집단으로, 그렇지 못한 16명을 통제집단으로 사전 검사가 실시되었다. 사후 측정에서 최근 2개월간 알아넌에 참석하지 않은 1명과 사후 검사에 불참한 1명을 제외한 8명을 최종실험집단으로 하였고, 통제 집단 중에서 사후 측정에 참석하신 8명을 최종 통계 분석하였다. <표 8>은 연구 대상의 일반적 특성이다.

<표 8> 대상의 일반적 특성

특성		실험집단(N=8)		통제집단(N=8)	
성별		여성			
연령(세)		만56.87세		만54.13세	
직업	직업 없음	5	62.5%	4	50%
	정규직	2	25%	2	25%
	비정규직	1	12.5%	2	25%
월 평균소득	100만원 미만	3	37.5%	2	25%
	100만원 초과~200만원 미만	1	12.5%	2	25%
	200만원 초과~300만원 미만	3	37.5%	1	12.5%
	300만원 초과~400만원 미만	1	12.5%	3	37.5%
최종학력	무응답	1	12.5%	0	0%
	고졸	4	50%	5	62.5%
	전문대졸	0	0%	2	25%
	대졸	2	25%	1	12.5%
	대학원이상	1	12.5%	0	0%

문제음주자와의 관계	부인	5	62.5%	7	87.5%
	딸	0	0%	1	12.5%
	어머니	3	37.5%	0	0%
문제음주자의 현재 치료 상태	병원	1	12.5%	0	0%
	알코올 상담센터	2	25%	1	12.5%
	사회복귀시설	0	0%	1	12.5%
	이용하지 않음	5	62.5%	6	75%
가족모임참여 여부	1년 미만	2	25%	2	25%
	1년 이상~5년 미만	2	25%	0	0%
	5년 이상~10년 미만	4	50%	3	37.5%
	10년 이상	0	0%	3	37.5%
가족모임참석 횟수	주 1회	8	100%	5	62.5%
	2주 1회	0	0%	1	12.5%
	비정기적으로	0	0%	2	25%

연구대상자의 평균 나이는 실험집단이 56.87세, 통제 집단이 54.13세로 전체평균 55.5세 여성이다. 직업은 실험집단이 '직업 없음'이 62.5%, '정규직'이 25%, '비정규직'이 12.5%였으며, 통제집단은 '직업 없음'이 50%, '정규직'이 25%, '비정규직'이 25%였다. 이들 실험집단 가정의 평균 소득은 '100만원 미만'이 37.5%, '100만원 초과~200만원 미만'이 12.5%, '200만원 초과~300만원 미만'이 37.5%, '300만원 초과~400만원 미만'이 12.5%였고, 통제집단은 '100만원 미만'이 25%, '100만원 초과~200만원 미만'이 25%, '200만원 초과~300만원 미만'이 12.5%, '300만원 초과~400만원 미만'이 37.5%였다. 이들의 최종학력은 실험집단이 고졸 50%, 대졸 25%, 대학원 졸업이 12.5%였으며, 무응답자가 12.5%이었다. 통제집단의 최종학력은 고졸 62.5%, 전문대졸 25%, 대졸이 12.5%였다.

문제 음주자와의 관계를 살펴보면, 실험집단의 62.5%가 문제 음주자의 부인이었으며, 그들의 어머니가 37.5% 이었고, 통제 집단의 87.5%가 부인이었

으며, 딸이 12.5%이었다. 문제음주자의 현재 치료 상태는 실험집단의 경우 '병원'이 12.5%, '알코올 상담센터'가 25%, '이용하지 않음'이 62.5%보고 되었고, 통제집단의 경우, '알코올 상담센터'가 12.5%, '사회복귀시설'이용 이 12.5%, 그리고 '이용하지 않음'이 75%이었다.

알코올 의존자 가족모임에 참여기간은 실험집단과 통제집단 모두 '1년 미만'이 25%이었으며, 실험집단에서 '1년 이상~5년 미만'인 참석자가 25%, '5년 이상~10년 미만'인 참여자가 50%였고, 통제집단에서는 '5년 이상~10년 미만'인 참여자가 37.5%였고, '10년 이상' 참여자도 37.5%에 달했다. 실험집단에 참석한 분들은 100% '주 1회 참석'을 하였으며, 통제집단에서는 '주 1회가 62.5%', '2주에 1회'가 12.5%, '비정기적으로' 참석하는 분들도 25%이었다.

2. 감사프로그램이 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감, 우울에 미치는 효과

감사 프로그램이 알코올 의존자 가족의 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감 및 우울에 미치는 효과를 검증한 결과는 아래와 같다.

1) 감사프로그램이 감사에 미치는 효과

감사능력 향상을 위한 집단상담 프로그램이 알코올 의존자 가족의 감사에 미치는 영향을 알아보고자, 프로그램 실시 전과 실시 후의 감사 점수에 대한 평균과 표준 편차를 살펴보고, 감사 요인별 사전 점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실하였다. 결과는 <표 9>과 <표 10>에 제시하였다.

<표 9> 실험-통제집단의 감사 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

			사전		사후		공변인에 의해 수정된	
변인	집단	*N*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	사후평균	표준오차
소유 초점	실험	*8*	*5.55*	*.66*	*6.18*	*.46*	*6.17*[a]	*.16*
	통제	*8*	*5.53*	*1.44*	*5.33*	*1.29*	*5.34*[a]	*.16*
의식	실험	*8*	*5.47*	*1.57*	*6.09*	*.79*	*6.17*[a]	*.14*
	통제	*8*	*5.72*	*1.30*	*5.78*	*1.06*	*5.71*[a]	*.14*
표현	실험	*8*	*5.59*	*.69*	*5.91*	*.55*	*5.93*[a]	*.13*
	통제	*8*	*5.62*	*.97*	*5.41*	*1.39*	*5.39*[a]	*.13*
자연	실험	*8*	*5.47*	*.86*	*6.22*	*.36*	*6.33*[a]	*.22*
	통제	*8*	*5.81*	*1.18*	*5.75*	*1.20*	*5.64*[a]	*.22*
하향 비교	실험	*8*	*5.75*	*.58*	*6.38*	*.28*	*6.30*[a]	*.16*
	통제	*8*	*5.58*	*1.24*	*5.54*	*1.37*	*5.62*[a]	*.16*
상실/ 역경	실험	*8*	*6.13*	*.69*	*6.71*	*.33*	*6.63*[a]	*.18*
	통제	*8*	*5.88*	*.89*	*5.92*	*.92*	*5.99*[a]	*.18*
감사 전체	실험	*8*	*5.63*	*.66*	*6.22*	*.27*	*6.24*[a]	*.13*
	통제	*8*	*5.68*	*.96*	*5.60*	*1.06*	*5.58*[a]	*.19*

<표 10> 실험-통제집단의 감사 점수에 대한 공변량 분석

	변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*
소유 초점	공변인	*10.43*	*1*	*10.43*	*48.99****
	집 단	*2.76*	*1*	*2.76*	*12.97***
	오 차	*2.77*	*13*	*.21*	
	합 계	*544.96*	*16*		
의식	공변인	*9.71*	*1*	*9.71*	*62.55****
	집 단	*.84*	*1*	*.84*	*5.42**
	오 차	*2.02*	*13*	*.16*	
	합 계	*576.63*	*16*		

표현	공변인	*13.90*	*1*	*13.90*	*107.75****
	집 단	*1.15*	*1*	*1.15*	*8.94**
	오 차	*1.68*	*13*	*.13*	
	합 계	*528.63*	*16*		
자연	공변인	*5.24*	*1*	*5.24*	*14.05***
	집 단	*1.85*	*1*	*1.85*	*4.96**
	오 차	*4.85*	*13*	*.373*	
	합 계	*584.94*	*16*		
하향 비교	공변인	*12.03*	*1*	*12.03*	*61.45****
	집 단	*1.84*	*1*	*1.84*	*9.39***
	오 차	*2.55*	*13*	*.196*	
	합 계	*584.44*	*16*		
상실/ 역경	공변인	*4.25*	*1*	*4.25*	*16.34***
	집 단	*1.59*	*1*	*1.59*	*6.10**
	오 차	*3.38*	*13*	*.26*	
	합 계	*646.78*	*16*		
감사 전체	공변인	*6.33*	*1*	*6.33*	*47.45****
	집 단	*1.74*	*1*	*1.74*	*13.06***
	오 차	*1.73*	*13*	*.13*	
	합 계	*568.20*	*16*		

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

감사점수에서 공변인은 통계적으로 유의했고, 집단간의 주효과는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 감사능력향상 프로그램을 실시한 실험집단은 실시하지 않은 통제집단에 비해 공변인에 의해 수정된 사후검사 평균에서 감사 점수가 유의하게 높게 나타났다. Adler와 Fagley(2002)의 감사 8관점이 반영된 한국판감사척도(노지혜, 이민규, 2012) 하위 6요인 점수 모두에서 유의하게 향상된 값이 나타남으로써, 감사프로그램이 알코올 의존자 가족의 감사 능력을 고르게 향상시키는 효과가 있음을 알 수 있다.

2) 감사프로그램이 자기존중감에 미치는 효과

감사능력 향상을 위한 집단상담 프로그램이 알코올 의존자 가족의 자기존중감에 미치는 영향을 알아보고자, 프로그램 실시 전과 실시 후의 자기존중감 점수에 대한 평균과 표준 편차를 살펴보고, 사전 자기존중감 점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실하였다. 결과는 <표 11>과 <표 12>에 제시하였다.

<표 11> 실험-통제집단의 자기존중감 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

			사전		사후		공변인에 의해 수정된	
변인	집단	*N*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	사후 평균	표준 오차
자기존중감	실험	*8*	*4.00*	*.51*	*4.25*	*.45*	*4.14*[a]	*.08*
	통제	*8*	*3.78*	*.72*	*3.66*	*.78*	*3.77*[a]	*.08*

<표 12> 실험-통제집단의 자기존중감 점수에 대한 공변량 분석

	변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*
자기존중감	공변인	*5.85*	*1*	*5.85*	*105.62***
	집단	*.53*	*1*	*.53*	*9.63***
	오차	*.72*	*13*	*.06*	
	합계	*257.53*	*16*		

***p*<.01, ****p*<.001

자기존중감 점수에서 공변인은 통계적으로 유의했고, 집단간의 주효과는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 감사능력향상 프로그램을 실시한 실험집단은 실시하지 않은 통제집단에 비해 공변인에 의해 수정된 사후검사

평균에서 자기존중감 점수가 유의하게 높게 나타나, 감사프로그램이 알코올 의존자 가족의 자기존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

3) 감사프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과

감사능력 향상을 위한 집단상담 프로그램이 알코올 의존자 가족의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자, 프로그램 실시 전과 실시 후의 심리적 안녕감 점수에 대한 평균과 표준 편차를 살펴보고, 사전 심리적 안녕감 점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실하였다. 결과는 <표 13>과 <표 14>에 제시하였다.

<표 13> 실험-통제집단의 심리적 안녕감 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

			사전		사후		공변인에 의해 수정된	
변인	집단	*N*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	사후 평균	표준 오차
심리적 안녕감	실험	*8*	*2.69*	*.15*	*2.91*	*.14*	*2.90*[a]	*.05*
	통제	*8*	*2.67*	*.37*	*2.76*	*.38*	*2.77*[a]	*.05*

<표 14> 실험-통제집단의 심리적 안녕감 점수에 대한 공변량 분석

	변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*
심리적 안녕감	공변인	*.85*	*1*	*.85*	*38.75****
	집단	*.07*	*1*	*.07*	*3.25*
	오차	*.29*	*13*	*.02*	
	합계	*129.97*	*16*		

****p*<.001

심리적 안녕감 점수에서 공변인은 통계적으로 유의했으나, 집단간의 주효과는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉 감사능력향상 프로그램을 실시한 실험집단은 실시하지 않은 통제집단에 비해 공변인에 의해 수정된 사후검사 평균에서 심리적 안녕감 점수가 유의한 차이가 없으므로 이번 실험에 사용된 감사프로그램이 알코올 의존자 가족의 심리적 안녕감을 변화시키는 효과가 관찰되지 않았음을 알 수 있다.

4) 감사프로그램이 우울에 미치는 효과

감사능력 향상을 위한 집단상담 프로그램이 알코올 의존자 가족의 우울에 미치는 영향을 알아보고자, 프로그램 실시 전과 실시 후의 우울 점수에 대한 평균과 표준 편차를 살펴보고, 사전 우울 점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실하였다. 결과는 <표 15>과 <표 16>에 제시하였다.

<표 15> 실험-통제집단의 우울 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

			사전		사후		공변인에 의해 수정된	
변인	집단	*N*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	사후 평균	표준 오차
우울	실험	*8*	*9.75*	*8.43*	*5.63*	*5.07*	*5.17*[a]	*.93*
	통제	*8*	*8.50*	*7.84*	*8.25*	*7.67*	*8.71*[a]	*.93*

<표 16> 실험-통제집단의 우울 점수에 대한 공변량 분석

	변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*
우울	공변인	*479.50*	*1*	*479.50*	*69.63***
	집단	*49.92*	*1*	*49.92*	*7.25**
	오차	*89.53*	*13*	*6.89*	
	합계	*1389.00*	*16*		

*p<.05, ***p<.001

우울점수에서 공변인은 통계적으로 유의했고, 집단간의 주효과는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 감사능력향상 프로그램을 실시한 실험집단은 실시하지 않은 통제집단에 비해 공변인에 의해 수정된 사후검사 평균에서 우울 점수가 유의하게 낮게 나타나, 감사프로그램이 알코올 의존자 가족의 우울 감소에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

3. 프로그램 소감문 내용 분석

본 연구에서는 적은 사례수를 보완하기 위해 프로그램에 참여하는 알코올 의존자 가족들의 소감문을 매회기 기록하도록 하고 수거 후 분석하였다. 매회기 참여인원은 10에서 7명이었으며, 회기가 끝난 후 다음 일정이 있으신 분들은, 소감문 작성에서 누락되었다. <표 17>은 프로그램 회기별 소감문과 그 안에서 뽑아낸 핵심단어이다.

<표 17> 프로그램 회기별 소감문과 핵심단어

회기	회기를 마치며, 알게 된 점, 느낀 점 등을 자유롭게 적어주세요.	핵심 표현
1회기 동기, 의식	-첫 시간 감사에 대한 것을 배운다니 마음이 설레고 8주간 **기대됩니다.** -살고 있는 동안 부정적임 보다는 **긍정적인 사고력**으로 생활하려고 노력하겠습니다. **-감사일지 기대 되요.** **-감사한 내용이 너무 좋다.** 내가 생각이 적은 것을 알게 되었다. -나머지 강의도 **기대됩니다.** -다른 사람들의 얘기를 들으면서 다양한 생각이 있다는 것에 다양성을 느꼈다.	-기대 -감사 -긍정적인

	-평소에는 늘 잘못된 것, 혹은 **부족한 점만 늘 크게 생각했**었는데 이번 시간에는 **긍정적인 마음**을 가지고 시작하는 것이라 다른 마음으로 새롭게 발전되기를 바랍니다.	
2회기 소유 초점	-**주위에 감사함** 떠올리기, **감사함**을 생각하게 한 점 -보통은 좋은 것 보다 힘든 것 아픈 것이 몸에 배어서 내가 가지고 있었던 혹은 가지고 있는(당연한)것들을 생각하지 못했는데, 새삼 감사한 것을 떠올리고 보니 **과거에 많은 것을 소유했음에도 몰랐던 것**들이 부끄러움으로 떠오릅니다. **많은 감사를 떠올리면서 마음의 평안을 찾고 싶습니다.** -잊어버리고 있는 **옆에 있는** 친구에 새삼 고맙고 **감사함** -**행복을 알았습니다. 즐거운 삶**을... **생기가 고맙습**니다. -**감사를 주변에 있는 구체적인 것**으로 찾게 되었다. 쉽게 생각할 수 있게 되는 연습이 된 것 같다. -**소중한 물건에** 마음을 다시 한 번 상기하게 되었음 -나에게 **소중한 것들이 어디서 왔나를 생각**하게끔 해주셨다. -그 모든 것들은 **내가 이룬 것이 아니라 하나님께서 나에게 주셨다.** -**감사의 장애물**이 나에게 어떤 영향을 주었는지 생각하게 함 -**갖고 싶은 것, 소중한 것 하나하나 떠오르게 하심** 감사	-감사함 -소유했음 -옆에 있는 -소중한 것들이 어디서 왔나? -내가 이룬 것이 아닌 -평안 -행복 -생기
3회기 경외, 현재순간 의식	-**자연을 세밀히 자세히 보게 되는 기쁨**을 알게 되었다. -매 주 병원 다닐 때, 어두운 복도에서 삶이 다르게 느껴졌다. **경외라고 할까! 내 삶은 신이 준 소중한 것**이다.	-기쁨 -경외 -삶이 소중
4회기 자기/ 사회비교	-과거와 현재의 변화에 대해 **현재 감사**할 수 있는 점과 앞으로 매순간 **선택하며 감사의 삶** 살 수 있어 감사합니다. -**자존감, 이웃, 관계 알게 하심 감사** -어떠한 시각으로 문제를 볼 것인가를 배우며, 헷갈릴 때는 **아래를 본다.** -현재의 내 상황에서 즐기다. **즐겁게 선택을 하자.** 술 폭력을 지우면 좋겠고, 오히려 **즐겨보자.** 즉 **선택하자**	-현재감사 -아래를 본다. -선택 -감사의 삶 -즐겁게 선택
5회기	-**가족**에 대해 깊이 생각하게 됨 -내 안에 **사랑**이 많이 자랐구나(**회복**되었구나!), 자녀에게	-가족 -회복

고마움, 대인관계	편지, 남편에게 편지 꼭 보여줘야지, 마음이 뭉클합니다. -나를 **힘들게 했던 사람도 결국은 내가 사랑했던 사람**이고, **다행인 점이** 얼마나 많았던가! 오늘부터 조금씩 나의 마음을 **표현**하면서 살아야겠다. 제게 이러한 힘을 주셔서 **감사**합니다. -나의 현재의 마음이 정직성과 나의 바람을 더 깊이 볼 수 있었던 것, 나의 감정의 상태를 알게 된 것이 좋은 점 -감사가 반복되는 것 같지만, 또 다른 감사를 알게 되었다. 오늘 더 달라진 모습, **아주 조금이지만, 발전하는 모습으로 행복을 찾아가는 과정**이 감사하다. **-가족의 소중함** 다시 한 번 느끼고, 곁에 있음에 **행복**하다 소중하다. -내가 미쳐나 봐요. **사랑**이란 단어를 다 써보고요. 이런 내 모습.. **변화**가 참으로 놀랍고 어찌해야 할까요. 고맙고 감사드립니다. -알게 된 점, **가족**이 있어 다행이구나. 도움이 된 점, 그도 노력했구나. 나에게 생긴 변화 감사해요. 이런 프로그램을 통해 나에게 **변화**되는 모습을 볼 적마다 너무 감사하고 고맙습니다. 늘 **감사**를 찾아 감사하는 마음 많이 키우며 살겠습니다.	-사랑 -표현 -행복
6회기 상실/역경	-감사함을 다시 한 번 절실하게 느껴 보려고 함, **행복함을 소유한 본인**이라는 생각을 새삼스럽게 느끼게 한 점. **-현재의 생활에 감사**함, 모든 삶이... -감사를 구체적으로 **표현**하는 시간을 될 수 있으면 갖으려고 한다. **어두움을 뚫고 나온 희망의 시간을 되돌아 볼 수 있어서 감사하다.** -마음에 **평온함**이 생겼어요. -감사는 느끼기도 하지만 **찾아서 해야 하기도 한다.** 매일 매일 **감사를 습관**화 하자. **-역경은 감사의 터널**이었다는 긍정모드, **선택의 자유 의지력**을 사용하자. **행복과 기쁨 즐거움을 느끼며, 찾아야겠다.** **-감사를 많이 찾아서** 일상생활을 화안하게 살자, **술폭력을 이겼다.**	-행복을 소유한 본인 -현재생활 -표현 -어두움을 뚫고 희망 -평온함 -느끼고, 찾아서 -감사습관 -행복, 기쁨, 즐거움

	-**모든 이가 다 힘들게 가고 있다는 것을 느꼈다**. 앞으로 말이라도 힘이 되고 빛이 되는 자가 되고 싶습니다. -나에게 현재 주어진 시간에 더 충실하게, **선택할**(마음을 가지게 되어서 감사)**나에게 충실**	
7회기 고마움, 대인관계	-바쁘게 사느라 잊고 있었지만 7회기를 통해 '내 주위에 이렇게 **감사하고픈 사람이 많았구나!**'를 알게 됐고, **감사를 표현하라**는 숙제가 있어서 그 감사를 전달할 기회를 주셔서 정말 감사합니다. -사랑의 편지를 보니 행복해요, **고마운 분들**을 다시 한 번 더 감사함을 느낍니다. **나도 그런 사람 되기를 원합**니다. 감사합니다. -**고마운 사람을** 글로 써보니 생각과는 다른 감사가 생깁니다. 생각을 글로 써보는 작업이 또 소리를 들려주는 작업이 필요하고 감동이 됩니다. -**감사한 분들**을 떠오르는 시간을 주셔서 감사합니다. -**행복의 순간을 더욱 더 깨닫게 할 수** 있는 교육에 깊이 감사합니다.	-고마운사람 -감사 표현 -행복
8회기 종결, 실천의지	- 아주 **단순하게 감사할** 수 있음을, **실질적으로 배워 익히게 됨**을 감사합니다. - 계속 이런 프로그램을 배울 수 있었으면 좋겠습니다. - 좀 더 긴 시간을 가졌으면 좋겠습니다. 아쉬움이 많이 느껴집니다. -**다 다르다는 것이다**. 환경 생각, 나눔, 표현, 그러나 그 안에서 누리는 **감사는 같다.**	-단순한 감사 -감사 익힘 -감사의 다양성

감사의 8가지 다양한 관점을 제시한 본 프로그램을 통해 참여자들은 자신의 소유에 좀 더 초점을 맞추고, 현재 순간에 머무르는 연습과 회상을 통해 경외감을 체험하고, 가족과 주변 사람들과의 관계에서 감사를 느끼고, 어려울 때 하향비교와 역경 속에서도 감사를 의지적으로 선택할 수 있음을 경험하며, 감사의 의식적 행동(감사일지쓰기)을 다짐하는 시간 등을 가졌다. 소감문을 통해 이들의 감사능력이 고르게 향상되었음을 알 수 있으며, 이는 양적 분석의 결과인 감사 6요소의 고른 증가와도 일치한다. <표 18>은 실

험집단에서 프로그램을 마치고 자신과 가족의 변화를 보고한 것이다.

<표 18>프로그램 후 자신과 가족의 변화

최종 평가 질문	내 용
1. 본 프로그램을 통해 자신에게 변화가 있었다면 어떤 것이 있었나요?	-**긍정적**인 변화와 **평온함**을 알 수 있었다. -**감사**를 당사자 앞에서 직접 **표현**할 수 있게 되었다. -**감사** -**평온함,** 겸손함, **감사함**, **행복감, 만족감** -**주변사람 들에게 감사하는 마음**을 더 가질 수 있습니다. -나의 정신세계 상태를 알게 됨 -작은 것에, 일상적인 일에 **감사를 붙임,** 당연한 것에 감사를 붙임 -감사하는 마음(작은 일에도 무조건 적임), 행복감을 느낌(하향비교하는 마음으로)
2. 본 프로그램이 가족에게 영향을 미쳤다면, 어떤 것이 있습니까?	-남편의 변화 -때로는 나를 마음 아프게 할 때가 있지만 그럴 때에 그 사람에 대한 감사를 생각하려는 노력이 있어 화내는 것이 줄었다. -고마워하는 마음이 생겼습니다. -평온함, 감사함 -마음이 차분해짐 -가족들이 더 예쁘게 보이고 감사를 더 알게 됨. -환자에게 더 더욱 초연해 지려고 노력 중 임

알코올 의존자의 가족들은 가정 내 심각한 술문제로 인해 폭력과 가정의 불화를 겪으며, 그에 따라 우울하고 자기존중감이 낮은 경향을 보인다. 본 프로그램 참여자들도 남편의 폭력, 불화, 우울증 경험 등을 프로그램 시간에 개방하였다. 이들은 '소감문'과 '자신과 가족의 변화' 보고에서 프로그램 참여를 통해 삶이나 환경이 크게 변한 것은 없지만 자신을 둘러싼 환경 속에서 과거에는 알아차리지 못한 감사한 것들을 발견하고, 의지적으로 감사를 선택하고, 표현함으로써, 본인들이 변화되고 있음을 보고하고 있다. 실험참

가자들이 보고한 '기쁨, 생기, 평안, 긍정적인, 어둠을 뚫고 희망, 즐거움'등의 표현들은 우울과 공존하기 어려운 단어들로, 프로그램 참여가 우울 감소에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다. 또 '삶이 소중', '행복을 소유한 본인'등의 표현 속에서, 이들이 자신의 삶을 좀 더 긍정적으로 보게 되었음을 알 수 있고, 이는 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도인 자기존중감(Rosenberg, 1979) 역시 프로그램 참여를 통해 긍정적인 효과를 얻었다고 할 수 있다. 그리고 이들은 '행복'을 직접 거론하고 있어 비록 통계적으로 유의하지는 않았지만 프로그램 참여가 이들의 행복감 즉 심리적 안녕감에도 긍적적인 효과가 있음을 알 수 있다.

Ⅷ. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의

본 연구는 알코올 의존자 가족의 감사능력을 향상시키고자 하는 목적으로 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 연구대상은 수도권에 있는 알코올 의존자 가족 모임인 알아넌(Al-Anon) 3개소에서 실험참여에 동의하고, 사전-사후 검사에 응한 16명을 대상으로 프로그램에 참여가 가능한 8명을 실험집단으로, 8명은 무처치 통제집단으로 배치되었다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 프로그램 실시 전과 후에 감사, 자기존중감, 심리적 안녕감, 우울을 측정하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약·논의하면 다음과 같다.

첫째, 감사프로그램에 참여한 알코올 의존자 가족들은 통제집단에 비해 감사능력이 유의하게 향상되었다. 본 연구에서 개발된 감사프로그램은 체계적 프로그램 개발 절차에 따라 대상자의 특징을 조사하고, Adler와 Fagley(2005)의 감사 8관점을 프로그램에 배치하여 그것을 회기의 목표로 삼았으며, 또 그 목표를 달성하기 위하여 선행 프로그램으로부터 검증된 활동들을 도입, 감사를 의도적으로 촉발시키는 전략을 수립하고 제시하였다. 그 결과 Adler와 Fagley의 8관점을 포함하는 한국판 감사척도 6요인에서 모두 긍정적 변화가 있었음을 확인할 수 있었다.

둘째, 감사능력 향상을 위한 집단프로그램의 참여가 알코올 의존자 가족들의 자기존중감 향상에 유의한 결과를 가져오는 것으로 나타났다. 알코올 의존자 가족들은 낮은 자기존중감으로 인해 우울과 불안이 심하고 대인관계가 좋지 않아 고립되기 쉽고 자신감과 지도력이 결여되어 있으며, 높은 이상이 있지만 실패를 두려워하는 면을 보이게 된다(Rosenberg, 1965). 기존의

이지현, 이창환(2009), 조진형, 김경미, 김동원, 김정희(2008), 양진희(2013), 노지혜(2005)의 연구결과에서처럼 본 연구에서도 감사의 향상이 자기존중감의 향상에 긍정적인 영향을 끼쳤다. 본 프로그램을 통해 이들은 그 동안 미처 알아차리지 못했던 주어진 축복들을 인식하게 되면서 자신이 누군가에게 소중한 존재임을 느끼게 되고, 그럼으로써 자기존중감이 향상되는 것으로 보인다.

셋째, 감사능력 향상을 위한 집단프로그램의 참여가 우울감을 낮추는데 유의한 결과를 가져왔다. 이는 감사 성향이 우울에 미치는 다양한 연구들과 동일한 결과이다(김유리, 이희경, 2012; 윤성민, 2013; 김별님, 2009). 우울감은 알코올 의존자 가족의 중요한 특징이다. 감사란 감사할 대상이 존재한다는 특징이 있는데, 본 프로그램에서는 감사의 대상으로 가족, 주변인, 더 나아가서는 자연의 위대함까지도 자신과 연결됨을 인식하게 함으로써 고립감과 우울에서 벗어나 긍정적 방향으로 사고를 이동시키는 것으로 보인다.

넷째, 감사능력 향상 프로그램은 알코올 의존 가족의 심리적 안녕감에서 유의한 변화를 가져오지 못했다. 이것은 이향숙(2008)이 대학생을 대상으로 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조사한 결과 자기애가 낮은 집단에서 감사증진 활동을 하였을 때 심리적 안녕감이 증진되었던 것과 다르게 나타난 결과이며, 감사편지쓰기에 대한 웹상에서 이루어진 연구(Seligman et al., 2005)에서도 감사편지를 직접 전달했을 때 행복 증진에 효과적인 것으로 나온 것과 대조되는 결과이다. 이는 본 프로그램시간에 과제점검을 해보면 감사일지 작성, 편지 상대에게 읽어주기 등에서 실제 수행이 완수된 사람이 절반에 못 미쳤다. 이는 프로그램에서 자율성이 많이 강조되었던 것이 하나의 원인이 될 수 있을 것으로 보인다.

이처럼 유사한 다른 연구와 상충된 결과를 얻은 것은 프로그램 시간을 벗어난 과제로부터 효과를 얻을 수 있는 부분에 대한 통제가 제대로 이루어지

지 못한 데 대한 결과인 것으로 보이며, 이것은 추후 보완된 프로그램 개발로 연결되어야 할 부분이라 할 수 있겠다.

2. 연구의 의의 및 제한점과 제언

본 연구의 의의는 첫째, 알코올 문제를 개인의 의지 문제로 보고, 그것을 개인과 가정에서만 해결하려는 경향이 있는 한국의 음주문화 속에서 고통받고 있는 알코올 의존자들의 가족을 위한 프로그램을 개발하였다는 데 그 의의를 찾을 수 있겠다. 현재 한국에서도 알코올 의존자 가족에 대한 연구가 다방면에서 이루어지고는 있으나, 직접 그들에게 프로그램을 시행한 경우는 아직 많지 않으며, 특히나 성격적 강점인 감사능력을 향상시킴으로써 프로그램에 대한 접근을 좀 더 용이하게 하여 그들의 심리적 불편감을 해소할 수 있음을 보였다는데 큰 의의가 있다고 할 수 있을 것이다.

둘째, 그 동안의 국내 감사프로그램 연구가 감사일지 쓰기 등의 간단한 활동을 반복한다거나, 경험적으로 감사를 높이는 활동들로 구성된 프로그램이 주된 것이었던 것에 비해, 이번에 개발된 이 프로그램은 Adler와 Fagley(2005)의 연구를 토대로 밝혀진 감사의 관점을 프로그램에 적극 반영하고, 각각의 8관점을 전략적으로 향상시키고자 노력했다는 것에서 찾을 수 있다.

본 연구의 제한점을 바탕으로 제언을 하면, 첫째, 수도권 지역의 3개소 알아넌에서 16명이라는 소수의 인원에 대한 데이터를 분석하였기에 본 연구결과를 일반화하기에는 다소 주의가 필요하다고 하겠다. 그러므로 추후 연구에서는 충분한 인원을 대상으로 프로그램을 진행하여 타당성을 확보할 수 있는 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 사전-사후 평가도구로 자기보고식 척도를 사용하였

는데 알코올 의존자 가족의 특징 중 하나가 부정이라는 면에서 자기보고식 결과 분석에는 한계가 있다. 추후 알코올 의존자 가족의 연구에서는 질적 분석이 병행되어야 할 것이다.

셋째, 사전-사후 검사에 참여하고 데이터를 분석한 본 연구자가 프로그램을 직접 실시함으로써 프로그램 효과성 검증에서 차폐가 이루어지지 못 하였다. 이 후 연구에서는 좀 더 객관적인 프로그램 효과성 검증을 위해 프로그램 실시자와 연구자를 달리할 필요가 있을 것이다.

넷째, 프로그램 활동 중 감사행동을 증가시키기 위한 과제가 제시되었는데 수행 여부에 대한 통제가 어려웠다. 일지쓰기나 편지보내기 등의 활동들은 참여율이 50%이하였으며, 그로 인해 심리적 안녕감에서 선행연구와 다른 결과가 나온 것으로 보인다. 추후 연구에서는 프로그램 내 규칙 등을 활용하여 이런 과제 활동을 통한 긍정적 효과를 보다 많이 이끌어 낼 수 있도록 프로그램의 보완이 필요할 것이다.

다섯째, 선행연구들을 검토해 보면 감사프로그램 참여가 감사를 매개로 우울과 자기존중감, 심리적 안녕감을 변화시킬 수 있음을 알 수 있다. 즉 감사프로그램이 우울과 자기존중감에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 감사의 향상으로 인해 영향일 수도 있다. 그러므로 이후 연구에서는 감사프로그램이 자기존중감, 우울에 미치는 영향에 대한 감사의 매개 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

요약하면, 본 연구는 한국 중년 여성의 강점인 감사능력의 증진을 통해 낮은 자기존중감과 우울이라는 특성을 갖는 알코올 의존자 가족의 안녕에 기여하고자 하였다. 이를 위해 체계적인 프로그램 개발 모형을 바탕으로 감사프로그램을 개발하고 실시하여 그 효과를 검증하였다. 이번에 개발된 감사프로그램은 감사능력의 증진을 통해 알코올 의존자 가족의 우울과 자기존중감에서 긍정적인 효과를 보았으며, 나아가 알코올 의존자 가족뿐만 아니

라 다양한 심리적 불편감을 호소하는 중년여성을 대상으로 확대 적용되어지길 기대한다.

참고문헌

강은실(1995). 알코올중독자 부인의 경험에 관한 일 연구. 간호학회지, 7, 39-63.

구승례, 차명호(2007). 회복중이 알코올의존 부부의 의사소통에서 나타나는 분노에 대한 연구. 상담학연구, 8(4), 1693-1710.

국립국어연구원(2010). 표준어 국어대사전. 두산동아.

권보영(1992). 알콜중독자 부인을 위한 교육프로그램 효과에 관한 연구. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.

권선중 김교헌, 이홍석(2006). 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-1901.

김경미. 김정희(2011). 감사경험에 관한 질적 연구-근거이론을 적용하여. 한국심리학회지: 상담심리치료, 23(3), 739-759.

김규수(2006). 알코올중독자의 가족기능과 대처행동이 알코올중독자의 병력에 미친 영향. 사회복지개발연구, 12(1), 1-25.

김동희(2008). 감사프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김미혜, 엄예선, 이은주, 윤명숙(1995). 알콜중독자 부부집단 프로그램 효과평가에 관한 연구: 알콜중독자의 회복을 위한 부부집단 개입프로그램 개발 연구(Ⅳ). 한국사회복지학, 31, 339-368.

김성은(1993). 알코올중독자 부인을 위한 집단사회사업 프로그램 개발에 관한 조사연구: 선명회 성남사회복지관을 중심으로. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.

김세미(2012). 주관적 기억장애 노인의 기억신념, 통제전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 건양대학교 대학원.

김소야자, 이만흥, 황미희, 남궁기, 김병후, 김선아(1989). 알코올중독환자 가족과 일반 가족의 정신증상 발현율과 가족기능에 관한 비교연구. 신경정신의학, 28, 1073-1081.

김순안, 김승용(2011). 사회적 지지와 자아존중감이 중년 여성의 정신건강에 미치는 영향. 노인복지연구, 52, 109-129.

김월녀(2008). 무용·동작치료가 알코올의존 환자부인의 자아존중감 및 불안, 우울, 혈청Cortisol 농도에 미치는 효과. 박사학위논문, 원광대학교 대학원.

김정희(2007). 알코올 중독자 대학생 자녀의 대학생활 적응. 박사학위논문, 서울여자대학교 대학원.

김창대, 김형수, 신을진, 이상희 최한나(2011), 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 학지사.

김창훈(2011). 알코올의존의 배우자의 알라논(Al-anon)참여에 대한 효과성 연구. 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.

김한나(2001). 알코올 중독자 부인을 위한 가족친목모임에 관한 탐색적 연구. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.

김형중(2012). 알코올과 범죄와의 상관성에 관한 연구: 음주범죄에 대한 허용성과 관용적 인식을 중심으로. 한국시민윤리학회보, 25(2), 1-30.

김혜련, 조영희(2000). 학대받는 알코올 중독자 부인을 위한 프로그램 개발에 관한 연구. 한국알코올학회지, 1(1), 72-78.

김혜련(2001). 지역사회기반의 알코올중독자 가족을 위한 프로그램. 한국알코올과학학회지, 2(2), 26-34.

김혜련, 최윤정(2004). 알코올 중독자 가족을 위한 집단 프로그램 효과성 연

구. 사회복지연구, 23, 43-75.

김희국, 현진희(2007). 알코올중독자 가족이 경험하는 스트레스가 가족의 거부적 태도에 미치는 영향. 한국가족복지학, 19, 97-119.

김희성(1998). 알코올 중독자 공동의존에 관한 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

노지혜(2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.

노지혜·이민규(2012). 한국판 감사 척도의 타당화. 한국심리학회지: 임상, 31(1), 329-354.

로버트 A. 이먼스(2008). Thanks! 마음을 여는 감사의 발견(이창희 역). 서울: 위즈덤하우스.

류보모스키, 소냐(2008). 행복도 연습이 필요하다(오혜경 역). 서울: 지식노마드.

류선진(2011). 초등학교 고학년 아동의 행복감 향상과 우울성향 감소를 위한 감사교육프로그램 개발과 효과성 검증. 석사학위논문, 서울대학교 교육대학원.

박인우(1995). 효율적 집단상담프로그램 개발을 위한 체계적 모형. 지도상담 20, 19-40. 대구: 계명대학교 학생생활 연구소.

박주연, 이준기, 김용수(2013). 현실치료에 기초한 집단미술치료프로그램이 알코올 의존자 배우자의 불안, 우울 및 내외통제성에 미치는 영향. 예술심리치료연구. 9(2), 237-261.

박진숙(2002). 알코올중독자 부인의 불안과 우울 감소를 위한 사회사업 개입전략. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.

보건복지부(2012). 2012 국민건강통계 국민건강 영양조사 제 5기 3차 연도. 26-27.

배인숙(1988). 남편이 알코올 중독인 부부관계의 문제에 대한 가족치료 접근. 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.

서규동(1994). 알코올 중독자 가족친목모임(Al-anon)모임이 알코올 중독자 부인에게 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.

서석희, 이정윤(2008). 노년기 자아통합감 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증. 상담학연구, 9(1), 85-102.

서울대학교 의과대학(2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사. 보건복지부 학술연구용역사업 보고서. 17-31.

서은정(2009). 감사편지와 용서편지 작성이 고등학생의 행복감 증진에 미치는 효과의 차이. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.

셀리그만, 마틴(2011). 플로리시(우문식 외 역). 서울: 물무레

손덕순(2005). 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국노년학, 25(4), 205-217.

신현준, 강필규, 이규래, 윤방부, 김종성(1994). 주정중독자와 비주정중독자간의 정신증상과 가족기능에 관한 비교연구. 가정의학회지, 15, 419-425.

안연선, 전혜정(2010). 알코올 중독자 가족의 가족탄력성이 가족적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

양승순, 차진경, 김지애, 홍수정, 최윤신(2011). 숲치유프로그램이 알코올 의존자 가족의 영적건강, 우울, 자아존중감 및 숲 효과성에 미치는 효과. 한국알코올과학회지, 12(2), 45-59.

양진희(2013). 감사일기 쓰기활동 경험이 예비유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향. 유아교육연구, 32(2), 256-280.

여성가족부(2010). 전국 가정 폭력실태 조사 2010.

원호택, 이훈진(1995). 편집성 척도의 신뢰도, 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 83-94.

윤명숙(1997). 알코올중독 남편의 단주가 부부관계에 미치는 영향에 관한 연구. 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

윤성민, 신희천(2012). 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계. 한국심리학회지, 24(1), 27-49.

윤혜정, 조봉한(2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과. 초등상담연구, 10(1), 1-17.

이광복, 서동우, 소용섭(1995). 주정중독환자 가족의 스트레스 지각 및 대응전략에 관한 연구. 신경정신의학, 34(2), 443-453.

이경우(1999). 공동의존의 개념분석. 논문집, 17, 257-287.

이경우(2002). 알코올 의존자 부인의 공동의존 정도와 자아존중감 및 건강상태에 대한 연구. 논문집, 20, 189-224.

이미형(1999). 집단상담이 문제음주자 가족의 정신건강에 미치는 영향. 정신간호학회지, 9(3), 315-327.

이상진(2000). 알코올중독자 부인의 정신건강 문제 특성에 관한 연구. 석사학위논문, 대구대학교 대학원.

이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.

이영호(1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

이은주, 엄예선, 김미혜, 윤명숙(1995). 알콜중독자 배우자의 회복프로그램 욕구에 관한 조사연구: 알콜중독자의 회복을 위한 부부집단 개입 프로그램 개발연구(Ⅱ). 한국사회복지학, 26, 165-199.

이종숙(2004). 알코올중독자의 의미 있는 가족원을 위한 대처기술향상 프로그램 개발과 효과에 관한 연구. 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

이지현(2009). 중학생에게서 감사훈련이 미치는 긍정적 효과. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.

이향숙(2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 충남대학교 대학원.

이훈진, 원호택(1995). 자기개념과 편집증적 경향. 심리과학, 4(2), 15-29.

임경희(2009). 감사연구의 최근동향 및 과제. 상담평가연구, 2(2), 47-60.

임경희(2010). 감사성향 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.

임완빈, 김승팔, 강병조(1986). 주정중독 환자 배우자의 불안과 우울성향 및 가정생활. 신경정신의학, 25(4), 584-590.

장수미(2001). 알코올중독자 가족의 가족적응유연성 증진을 위한 개입모형 개발. 정신보건과 사회사업, 11(6), 53-77.

장수미(2008). 특집: 대물림되는 알코올 의존: 고통받는 알코올 의존 자녀-성인아이증후군-. 건강생활, 61, 12-14

전원희(2004). 알코올의존 환자 부인의 정신건강과 공동의존 및 스트레스 대응전략. 석사학위논문, 카톨릭대학교 대학원.

정기일, 연병길(1982). 입원된 주정의존증 환자와 그 부인의 정신증상. 신경정신의학. 21(3), 487-494.

조윤주(2007). 생산적 활동과 이에 대한 가족의 지지가 여성 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국인구학, 30(2), 23-44.

천소영(2000). 우리말 속살. 도서출판 창해.

채중민(2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 석사학위 논문, 고려대학교 대학원.

최범식(2006). 집단심상치료가 알코올 피해가정 배우자의 정신건강 증진에 미치는 효과. 한국예술치료학회지, 6(2), 153-164.

최송식(1996). 알콜 중독 가족의 공동의존증 해결을 위한 가족개입전략. 정신보건과 사회사업, 4, 121-144.

최송식, 이솔지(2012). 회복중인 알코올중독자의 배우자로 사는 삶의 경험에 관한 연구. 사회과학연구, 28(3), 431-462.

황정환, 이택희 배성일(1995). 주정중독 환자 자녀들의 성격특성. 신경정신의학, 34(2), 523-533.

황태화(2008). 자기성장 프로그램이 알코올 의존자 배우자의 자아존중감과 공동의존에 미치는 효과. 석사학위논문, 평택대학교 상담대학원.

Adler, M. G.(2002). *Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a positive Psychology construct.* Doctoral dissertation, Rutgers University, New Brunswick, NJ.

Adler, M.G & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-being. *Journal of Personality, 73*(1), 70-114.

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. J.(2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 81-104.

Beck, A. T(1967). *Depression: Clinical experimental, and theoretical aspects.* New York: Harper & Row.

Cermark, T. L. (1986 b). *Diagnosing and treating codependence : A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children.* Minneapolis. MN : Johnson Institute Books.

Deborah Norvill(2008). 감사의 힘(김용남 역). 서울 위즈덤하우스.

Diener, E. & Emmons, R. A.(1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology,* 47, 1105-1117.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Emmons, R. A., & McCullough, . M. E(2003). Counting blessings versus burdens: Anexperimental investigation of gratitude and subjective well being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 377-389.

Emmons, R. A., & Shelton, C. M.(2005). *Gratitude and the science of positive psychology.* in C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), Handbook

of positive psychology(pp. 459-471). New York: Oxford University Press.

Emmons (2008). 마음을 여는 감사의 발견 Thanks!. 위즈덤하우스.

Emmons, R. A., & Mishra, A.(2011). *Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know.* In Shldon, K., Kashdan T., & Steger, M. F(Eds.) Designing of positive psychology: Taking stock and moving forward. New York: Oxford University Press.

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A.(2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology, 46*(2), 213-233.

Herrick, C. A.(1992). Codependency : Characteristics, risks, progression, and strategies for healing. *Nursing Forum, 27*(3), 12-19.

Kashdan, T. B., Uswatte, G, & Julian. T.(2005). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy, 44,* 177-Ÿ199.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions.* New York: Oxford University Press.

McCullough, M. E., Emmons, R. A, & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topology. *Journal of personality & social psychology, 82*(1), 112-127.

McCullough, M. E., Emmons, R. A, & Tsang, J. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.

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

249-266.

Norwood (1985). *Women Who Love Too Much. Los Angeles* : Jeremy P. Tracher.

Petterson, C., & Seligman, M. E. P.(2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

Rogenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg M.(1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Rosenberg, E. L.(1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of general psychology, 2,* 247-270.

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,* 1069-1081.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 73,* 549-559.

Ryff. C. D. Singer, B.(1998). *The contours of positive human health.* New York: Oxford University Press.

Smalley, S. (1984). *Co-Dependency : An Intimacy Dilemma.* New Brighton, MN: SBS Publications.

Seger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M.(2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53,* 80-93.

Steinglass, P. (1980). *A Life history model of the alcoholic family.* Family Process, 19, 211-226.

Seligman M. E. P.(2002). Positive psychology. positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder., & S. J. Lopez(Eds.). *Handbook of positive psychology*(pp3-9). London: Oxford University Press.

Seligman(2004). 긍정심리학. 풀무레.

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.

Subby. R. & J. Fride(1984). *Co-Dependency and family Rules: A Paradoxical Dependency.* Health Communication Inc.

Suh, E., Diener, E. & Fujita, F.(1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality any Social Psychology, 70,* 1091-1102.

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

Van Ranst, N., & Marcoen, A.(1997). Meaning in life of young and elderly adults: An examination of the factorial validity and invariance of the life regard index. *Personality and Individual Differences, 22,* 877-884.

Wegscheider. C. (1985). *Choicemaking for Co-Dependents, Adult Children and Spirituality Seeker.* Health Communication.

Watkins, p. C., Woodward, K., Stone, K., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measurement of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality, 31*(50), 431-452.

Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude(pp. 167-192).* New York: Oxford University Press.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, K., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measurement of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality, 31*(50), 431-452.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review, 92,* 548-573.

Watkins, P. C., Grimm, D. l., & Hailu, (1998). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memory. *Paper presented at the 11th annual convention of the American Psychological Society,* Denver, Co.

Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough(Eds.), *The Psychology of gratitude*(pp.167-192). New York: Oxford University Press.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W.(2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30,* 890-905.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J.(2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personal and Individual Differences, 45,* 49-54.

ABSTRACT

Development and Effects of Appreciation program for Alcoholics' Families

Eun Jeong Song
Department of Psychology
Graduate School of
Sungshin University

The purpose of this study is to develop the gratitude program to improve the appreciation, self-esteem, psychological Well-being and decrease depression of Alcoholics' Families and to investigate the program effectiveness. The Appreciation Program was constructed of 'Have focus', 'Awe', 'Ritual', 'Present Moment', 'Self/Social comparison', 'Gratitude', 'Loss/Adversity' & 'Interpersonal' that are the appreciation's 8 factors of Adler & Fagley' study and it was developed according to the systematic counseling program developing model(Park, 1995). The subjects were 16 families of alcoholic participation in Al-anon of seoul and Kyeonggi province and they were categorized in two groups: the experimental group of 8 people and the waiting list control group of 8 people. The experiment period was from April 18th to June 6th 2014. Total 8 sessions were conducted to the experimental group, and each program lasted for 120 minutes, once a

week. The results of the analysis are as follows. The subjects who participated in the Appreciation Program reported significantly higher scores on appreciation scale and the self-esteem scale, lower scores on depression scale than the subjects in control group. Finally the implications and limitations of this study are also discussed.

Key words : appreciation, appreciation program, alcoholics' families

부록 1. 설문지

설 문 지

안녕하십니까?
바쁘신 중에도 시간을 내어 연구에 참여하여 주심을 감사드립니다.

저는 성신여자대학교 대학원에서 상담심리를 전공하는 학생으로서, 현재 석사 학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 연구의 목적은 감사성향의 향상이 자존감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이며, 질문지 작성에는 약 15분이 소요될 것으로 예상됩니다.

본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있는 어떤 정보(예: 주민등록번호)도 수집하지 않을 것이며, 귀하의 모든 응답은 익명으로 처리되어 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

각 질문에는 옳거나 그른 답이 없으므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되나 제시되는 모든 질문들을 답해 주신다면 본 연구의 신뢰성에 큰 도움이 될 것 입니다.

귀하의 솔직하고 성의 있는 응답은 연구에 매우 소중한 자료로 이용될 것입니다. 본 연구에 관하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 e-메일을 보내 주십시오. 연구에 참여하여 주셔서 진심으로 감사합니다.

2014.

성신여자대학교 일반대학원 심리학과
연구자 : 석사과정 송 은정(s-jbox@hanmail.net)
지도교수 : 이 정윤

"위에 기술된 내용을 읽어보았습니다.
본인의 나이는 18세 이상이며, 이 연구 참가에 동의합니다."

성명_____ **서명**_____ **날짜** _____

1. 아래 문항들을 평소 자신에 대한 생각과 느낌을 기술한 것입니다. 각 문항에는 정답이 있거나 좋고 나쁜 답이 있는 것이 아닙니다. 자신의 모습을 가장 잘 나타내는 번호에 빠짐없이 표시(○ 또는 √)해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 적어도 사람들만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
3	대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 만한 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	대체로 나 자신에 대해 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	때때로 나에게 좋은 점이라곤 전혀 없다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

2. 아래 문항들을 평소 개인의 생각과 태도에 대한 기술입니다. 각 문항에는 정답이 있거나, 좋고 나쁨이 있는 것이 아닙니다. 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 빠짐없이 표시((○ 또는 √)해 주시기 바랍니다.

	문 항	매우 그렇지않다	그렇지 않다	자주 그렇다	매우 그렇다
1	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④
2	나는 다른 사람들의 의견과 반대되더라도 내 의견이 옳다고 믿는다.	①	②	③	④
3	내 자신을 평가 할 때 내 기준에 따라 평가한다.	①	②	③	④
4	나의 삶의 환경은 내가 변화시킨다.	①	②	③	④
5	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④
6	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④
7	나는 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④
8	나는 삶의 목적을 가지고 산다.	①	②	③	④
9	나는 인생에서 하고 싶은 것을 다 해봤더라면 하는 생각이 든다.	①	②	③	④
10	살아온 내 인생을 돌아볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④
11	나는 내 성격의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④
12	일생동안 내가 이뤄 놓은 것을 생각하면 실망스럽다.	①	②	③	④
13	나는 남들과 친밀한 관계를 유지하는 것이 힘들다.	①	②	③	④
14	사람들은 나를 베풀고, 시간을 내주는 사람이라고 말한다.	①	②	③	④
15	다른 사람들과 믿을만하고 따뜻한 관계를 별로 경험하지 못했다.	①	②	③	④
16	내 인생에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다.	①	②	③	④
17	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	①	②	③	④
18	내 인생을 크게 바꿔보겠다는 생각은 오래 전에 포기했다.	①	②	③	④

3. 각 문항은 모두 4개의 문장으로 되어있습니다. 자세히 읽어 보시고 최근에 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 표시(√또는 ○)해 주시기 바랍니다. 반드시 하나의 문장에 하나의 문항을 택해 주시고, 솔직하게 너무 오래생각하지 말고 응답해 주시기 바랍니다.

문항	표시	문장
1		① 나는 슬프지 않다.
		② 나는 슬프다.
		③ 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
		④ 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2		① 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
		② 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.
		③ 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.
		④ 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3		① 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
		② 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
		③ 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패 투성이 인것 같다.
		④ 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
4		① 나는 전과같이 일상생활에 만족하고 있다.
		② 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
		③ 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
		④ 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
5		① 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
		② 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
		③ 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
		④ 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6		① 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
		② 나는 나를 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌을 듣다.

		③ 나는 벌을 받을 것 같다.
		④ 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7		① 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
		② 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
		③ 나는 나 자신에게 화가 난다.
		④ 나는 나 자신을 증오한다.
8		① 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
		② 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
		③ 내가 한 이리 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
		④ 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.
9		① 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
		② 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다.
		③ 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
		④ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
10		① 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
		② 나는 전보다 더 많이 운다.
		③ 나는 요즈음 항상 운다.
		④ 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울 기운조차 없다.
11		① 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
		② 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.
		③ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
		④ 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.
12		① 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
		② 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
		③ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
		④ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.
13		① 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.

		② 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.
		③ 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
		④ 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14		① 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
		② 나는 나이 들어 보이거나 매력 없이 보일까봐 걱정이다.
		③ 나는 내 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다.
		④ 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.
15		① 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
		② 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다.
		③ 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.
		④ 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.
16		① 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
		② 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
		③ 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
		④ 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수가 없다.
17		① 나는 평소보다 더 피곤하지 않다.
		② 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
		③ 나는 무엇을 해도 피곤해진다.
		④ 나는 너무 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18		① 내 식욕을 평소와 다름없다.
		② 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
		③ 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.
		④ 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.
19		① 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.
		② 전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.
		③ 전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.
		④ 전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.
※나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다 (예, 아니오)		

20		① 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
		② 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비통과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.
		③ 나는 건강이 염려되어 다른 일을 아무 것도 생각할 수 없다.
		④ 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.
21		① 나는 요즈음 성에 대한 관심에 별 다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
		② 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
		③ 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
		④ 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

4. 아래 문항들을 평소 개인의 생각과 행동에 대한 기술입니다. 각 문항에는 정답이 있는 것이 아니므로, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 빠짐없이 표시((○ 또는 √)해 주시기 바랍니다.

문 항		전혀 아니다	아니다	약간 아니다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다.	매우 그렇다
1	나는 사람들에게 내가 그들을 얼마나 중요하게 생각하는지 표현한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말을 자주 쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	인생에서 내게 주어진 축복들을 늘 헤아린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나무, 바람, 동물, 소리, 햇살과 같이 주변의 소소한 것들로부터 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나보다 안 된 사람들을 보면, 내 주변 환경에 더욱 만족하게 된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

문 항		전혀 아니다	아니다	약간 아니다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다.	매우 그렇다
6	삶에서 내게 주어진 특권과 기회를 생각하면서 이것이 얼마나 행운인지를 되새긴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나는 사람들에게 내가 얼마나 고마워하는지 표현한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	의식주처럼 기본적인 것을 가졌다는 것이 얼마나 행운인지를 깊이 생각해본다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 감사와 관련된 나만의 행동을 한다.(예, 기도 혹은 식사 전 감사 인사)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	식사 전에 감사기도(혹은 감사 인사)를 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	봄에 처음 핀 꽃을 보는 것 같이, 주변 일상에 관심을 기울인다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	상실의 경험을 통해, 삶을 더 소중히 여기게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말로 감사를 표현한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	무언가를 상실했던 경험을 통해, 현재 내가 가진 것에 더욱 주의를 기울이게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	내가 가진 것들에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16	자연에 대해 긍정적이고 정서적인 교감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

	문 항	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다.	매우 그렇다
17	운전 중에(혹은 동승 중에)교통사고 현장을 목격하면, 내가 지금 무사한 것이 감사하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18	나는 감사한 것들을 자주 떠올리기 위해 개인적 행동이나 종교적 행위를 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19	삶에서 내가 가진 좋은 것들을 자주 떠올린다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20	주기적으로(매일, 매주 혹은 매달) 감사한 것들을 떠올리는 것이 중요하다고 믿는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
21	여러 문제나 도전을 겪으면서, 내 인생의 긍정적인 면을 더욱 소중히 여기게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22	나보다 안 된 사람들을 보면, 나는 얼마나 운이 좋은가를 실감한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
23	가끔 멈춰 서서 주변 일상에 주의를 기울이면, 기분이 좋고 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

다음은 일반적인 인적 사항에 대한 질문입니다.
각 문항을 읽으시고 해당되는 사항에 표시 또는 기재해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만_____세

3. 귀하의 현재 직업 상태는 어떻게 되십니까? ① 없다. ② 정규직 ③ 비정규직

4. 귀하 가계의 월 평균 소득은 어떻게 되십니까?

① 100만원 미만 ② 100만원 초과~200만원 미만 ③ 200만원 초과~300만원 미만
④ 300만원 초과~400만원 미만 ⑤ 400만원 초과~500만원 미만 ⑥ 500만원 초과

5. 귀하의 종교는 무엇입니까?

① 없음 ② 기독교 ③ 불교 ④ 천주교 ⑤ 기타

6. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

① 중졸이하 ② 고졸 ③ 전문대졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원이상

7. 문제음주자는 귀하와 어떤 관계이십니까?

① 배우자 ② 부모 ③ 형제 ④ 자녀 ⑤ 기타 ( )

8. 현재, 문제음주자는 어떤 치료, 재활 기관에서 도움을 받고 있는지요?

① 병원 치료(입원, 외래) ② 알코올 상담센터 ③ 사회복귀 시설(주간 재활센터, 거주 시설 등)
④ 정신건강 증진센터 ⑤ 치료, 재활시설 이용하지 않음

9. 문제음주자의 현재 음주 상태는?

① 음주 중 ② 단주 중

10. 귀하께서 문제음주자 가족 모임에 참석해 본 경험이 있습니까?

① 예(가족모임에 지속적으로 참석한 기간: _____개월) ② 아니요

11. 가족모임에 참석하셨다면 얼마나 자주 참석하십니까?

① 주 1회 정도 ② 2주에 1회 정도 ③ 한 달에 1회 정도 ④ 비정기적으로

수고하셨습니다.
설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

부록 2. 프로그램 지침서

도입단계(감사동기유발)

1 회기		
제 목	환영해요. 여러분!	
활동목표	활동목표 : 감사프로그램의 목적을 인식하고, 프로그램 참여 동기와 감사의 정기적인 행동이 증가한다. ① 라포 형성하기 ② 감사하는 삶에 대한 긍정적 마음 갖기 ③ 감사할 때 느낄 수 있는 감정 변화를 인식하기 ① 정기적인 감사 일지쓰기에 도전하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (25)	◉ 환영인사(5분) 및 사전 검사 실시(20분) - 환영 인사와 프로그램의 간략한 소개를 한다. - 사전 검사를 실시한다. ◉ 동영상(MBC 다큐멘터리, 말의 힘)	-설문지 -동영상
작업 (80분)	◉ 별칭 짓고 소개하기(20분) - 본인의 별칭을 소개하고 프로그램에 임하는 마음, 프로그램에 참여하면서 기대하는 것 등을 이야기 나눈다. ◉ 프로그램 목적과 내용 소개, 참여규칙정하기(10분) ◉ 동영상보기-감사하며 사는 이웃의 모습(동영상-강연 100℃) - 동영상을 보며 느낀 점 이야기(15분) ◉ 감사 맛보기(20분) - 감사할 때 생기는 감정/줄어드는 감정을 적고 발표한다. ◉ 감사일지 쓰기 연습(15분)-동영상(TV특강) - 지난 일주일이나 한 달, 아니면 과거에 있었던 감사한일을 일지 작성방법에 따라 작성 및 발표	-이름표, 네임펜 -일정표 -활동지 -감정카드 -감사일지
정리 (15분)	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(10분) ◉ 과제 및 다음 회기 안내(5분)	

소유초점

2 회기		
제 목	나만의 소중한 것들	
활동목표	활동목표 : 이미 가진 것에 주의를 기울이는 빈도를 증가 ① 없는 것에 초점을 맞출 때의 자신의 생각, 느낌, 행동을 인식하기 ② 현재 소유한 것에 초점을 맞출 때, 자신의 생각, 느낌, 행동을 인식하기 ③ 감사 장애물을 인식하기 ④ 현재 소유하고 있는 것에 감사하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (10 분)	◉ 감사 일지 발표(2명~3명)-10분 -감사일지 발표 -감사일지 쓰기가 잘 안된 분들의 이야기도 듣고 격려한다.	
작업 (90분)	◉ 동영상-자본주의(2분) ◉ 갖고 싶은 것 이야기하기(23분) -내가 갖고 싶은 것 3개 이상 기록, 발표 후 그 것이 없는 현실에 대한 느낌을 적고 나눈다. ◉ 나의 보물 자랑하기(15분) -현재 소지하고 있는 것 중에 소중한 것을 꺼내어서, 그것은 어디에서 왔는지, 본인에게 어떤 의미인지, 이야기 나눈다. (지갑, 가족사진, 옷, 폰 속에 사진들 보여줄 수 있다.) - 소중한 것들 적기(활동지) - 보물 자랑 할 때와 갖고 싶은 것 이야기 할 때의 차이를 이야기 ◉ 감사의 장애물 탐색-동영상(투덜이 스머프), 감사장애물 요약지, PPT-(15분) -의존에의 두려움 감정적 혼돈 등 강의(PPT) -그동안 왜 감사하지 못했는지 자신의 장애물을 1개씩 개방한다. ◉ 꼴라쥬- 잡지에서 자신이 가진 것을 상징하는 것을 오려 붙이고 모둠별로 자랑한다. (35분) -과거에 알지 못했으나 오늘 발견한 소유에 대해 이야기 나누기 -갖고 싶은 것에 집중할 때와 소유한 것에 집중 때 느낌의 차이를 이야기 나눈다.	-활동지 -감사장애물 -잡지, -A4용지 -풀
정리 (20분)	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(10분) ◉ 과제 안내(5분) -안방, 주방, 거실, 옷장, 동네, 활동하는 여러 곳에서 내가 가진 소중한 것을 찾아서 적어오기 ◉ 다음 회기 안내(5분)	-평가서

자연/일상(경외, 현재순간)(인지+정서)

3회기		
제 목	나의 소중한 현재(와!)	
활동목표	활동목표 : 현재 순간에 주의를 기울여 긍정적 정서를 발견한다. ① 현재 순간을 오감을 통해 느끼기 ② 일상 속에 스쳐 지나갔던 사건, 환경 속에서 순간을 느끼기 ③ 긍정적인 면에 초점을 맞춤으로써 기쁨을 감지하기 ④ 일상의 놀라움을 알아차리고, 그것이 어디로 부터 주어졌는지 알아차리기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (20)	◉ 지난주에 감사일지 발표하기(10분) -일주일간 감사일지를 읽고, 느낌을 나눈다. ◉ 과제 확인(10분) - 자신이 예전에는 발견 못했던 '감사한 소유'들을 발표하기	
작업 (80분)	◉ 이완연습(10분) -자신의 신체에 집중함으로 체온, 심장박동, 숨소리 등을 예민하게 느끼고, 주변의 환경 등에 예민하게 반응할 준비를 한다. ◉ 茶道-<지금-여기>에 집중하기, 환경과 자기에 집중하는 연습을 한다.(20분) - 물 따르는 소리, 차의 색, 향, 맛, 몸에 퍼지는 온기, 그리고 옆에 있는 사람들을 인식한다. - 차를 마시며 느낀 점, 과거와 다른 점 등을 이야기 나눈다. ◉ 경이로운 자연 (동영상-1, 오로라)(20분) -자신이 경험한 경이로운 순간의 경험 나누기 -자신이 수고 없이 주어진 경이의 순간들을 이야기한다. ◉ 경이로운 자연(동영상-2-봄)(30분) -우리 주변의 스쳐 지나가는 소소한 경이의 순간을 이야기 나눈다. -일상 속에서 놓쳤던 자연의 선물들을 서로 이야기한다.	-이완메뉴얼 -차와 잔 -동영상
정리 (20분)	◉ 프로그램을 마치며, 생각이나 느낌을 나누기(10분)(동영상-3-캐논광고) ◉ 과제 안내(5분): 스스로 멈출 곳을 정하고, 감사일지에 적기, 발표 -오전 10시에 티타임 -오후 7시에 공원에 앉아 바람을 느끼기, 산책하기 -감사 호흡 소개 ◉ 다음 회기 안내(5분)	-평가서

하향비교(자아/사회비교)(인지+정서)

4회기	빨간 안경, 파란안경	
활동목표	활동목표 : 현명한 비교하기를 익힌다. ① 과거의 나와 현재의 나를 비교해서 더 좋아진 점에 초점을 맞추고 감사하기 ② 주변에 어려운 상황들을 보면서, 현재의 내 모습에 감사하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (10)	◉ 과제 확인(10분) - 감사일지와 자신이 정한 멈춤의 순간을 발표하고, 그때의 느낌을 발표한다.	
작업 (80분)	◉ 자아 비교(동영상-극과극)(10분) -활동지(문장-완성1) ◉ 빨간 안경, 파란 안경(5분) - 색 셀로판 안경 쓰고 글씨 읽기 - 감사의 인지적인 측면 소개 ◉ 자아 비교(20분)(동영상-과거와 현재) -활동지(문장 완성 2) ◉ 강의-행복한 비교/불행한 비교에 대한 강의(5분)-반 컵의 비교-선택이다. ◉ (동영상-생각대로 T)-비교의 기준은 외부로부터 오는 것이 아니다. -활동지(문장완성 3)(10분) ◉ 동영상(3-교통사고)-타인의 불행 앞에 우리의 두 마음 이해가기, 분리하기 - 문장완성 4의 비교(10분) - 활동지 1, 4의 비교(20분)	-빨강안경-파란안경 -단어(긍정,부정) -활동지 -동영상
정리 (20분)	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(15분) ◉ 다음 회기 안내(5분)	

표현1.(고마움을 느낌+ 대인관계)(인지+행동)

5회기	사랑하는 나의 가족	
활동목표	활동목표 : 가족에 대한 고마움을 느끼고 표현한다. ① 가족과의 특별한 관계를 자각하기 ② 가족이 당연한 것이 아니라 축복임을 인정하고 수용하기 ③ 가족들의 희생과 노력을 인식하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (10)	◉ 지난주에 감사일지 발표하기(10분) -일주일간 감사일지를 읽고, 느낌을 나눈다.	
작업 (90분)	◉ 가족애를 다룬 영화보기(10분) -영화 속 주인공에 대한 이야기 나누기(10분) ◉ 자신의 가족에 대한 이야기 나누기(50분) -가족구성원 소개 -가족 카드-(화나요!, 노력해요! 감사해요! 사랑해요!)카드작성 및 발표 ◉ 가족에게 구체적인 이유를 들어 감사편지 쓰기(20분)	-영화(아이스 께끼) -활동지
정리 (20분)	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(10분) ◉ 과제 안내(5분): -가족에게 감사편지 전달하기 유의사항 등을 설명한다. ◉ 다음 회기 안내(5분)	

상실/역경(인지+정서)

6회기	多幸이다!	
활동목표	활동목표 : 고통의 순간에도 감사를 선택할 수 있음을 안다. ① 고통을 다룰 수 있는 능력이 있음을 인식하기 ② 감사는 선택임을 인식하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (10)	◉ 과제 확인(10분) - 감사일지 나누기 - 가족에게 감사카드를 전달할 때 어색함, 그들의 반응, 등을 이야기 나눈다.	
작업 (80분)	◉ 밤의 왕국(10분) -동영상-1(인생의 멋진 일-일본 자살 방지 광고-전반부) -동영상-2(이지선 사고), 활동지1-밤의 왕국 ◉ 역경 속에서 감사(40분) -역경 속에서도 감사를 잃지 않는 인물(동영상3-이지선 감사) -동영상속에 인물은 왜 감사하는지 토론하기 -활동지2-밤의 왕국에서 감사한 것 -그때는 몰랐지만 지금 알게 된 것, 역경 속에 있는 긍정적인 측면 찾기, -터널을 뚫고 온 구성원을 격려하기 ◉ 밤의 왕국을 탈출할 수 있는 열쇠=감사(30분) - 동영상4(이지선-감사습관) - 동영상5((인생의 멋진 일-일본 자살 방지 광고-후반부) - 주변에 역경을 지내고 있는 사람에게 대해 이야기하기 - 남편, 자녀, 손주, 형제 등의 가족이나, 이웃, 더 나가서 사회에서 소외된 사람까지 다양한 사람에 대해 이야기 나누고, 그들에게 도움을 주고 싶은 마음을 읽어낸다.	-동영상 -검은상자 -밝은상자 -활동지
정리 (20분)	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(10분) ◉ 과제 안내(5분): - 어려움을 잘 견뎌낸 자신에게 한 주간 축하의 선물하기 - 주변에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 힘 되어 주기-친구이야기 들어주기, 사회생활 힘들어하는 자녀 격려 해주기, 직장에서 돌아온 남편을 위해 맛있는 음식을 차리고 수고했다 격려하기 등 ◉ 다음 회기 안내(5분)	

표현2. (고마움을 느낌+ 대인관계)(인지+ 정서)

7회기	소중한 사람들!	
활동목표	활동목표 : 주변 인물들에 대한 감사를 느끼고 표현한다. ① 주변 인물들이 나를 위해 한 수고와 희생을 알아차리기 ② 고마운 일을 한 사람들의 마음을 이해하고 공감하기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (20)	◉ 지난주에 감사일지 발표하기(10분) -일주일간 감사일지를 읽고, 느낌을 나눈다. ◉ 과제 확인(10분) - 어려움을 잘 견뎌낸 자신에게 축하의 선물을 줄때의 생각, 느낌 등을 발표하기 - 주변에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 어떤 도움을 주었는지 그때의 느낌, 그리고 상대방의 반응 등을 발표한다.	
작업 (70분)	◉ 감사꽃이 피었어요! (30분) - 각자가 5개의 사탕과 종이컵 화분을 받는다. - 자유롭게 돌아다니며, 5명의 집단원을 만나서 감사를 표현하고 사탕을 준다. - 상대의 장점을 이야기해주고 나에게 그것이 어떤 의미인지, 감사의 이유를 말하기 - 자리에 앉아 사탕을 줄때와 받을 때의 느낌을 한 두명이 발표한다. ◉ 내 주변사람들을 느끼기(15분) - 고마움을 느낀 주변인물(친구, 문화센터에서 만난사람, 이웃, 선생님 등)의 이름을 종이에 5명이상 적기 - 감사했던 일 간략히 적기, 감사 정도에 따라 동그라미 안에 옮겨 적기 - 그 사람을 간략하게 소개하고, 고마운 이유를 이야기한다. ◉ 300단어 감사편지 쓰기(25분) - 감사를 표현하고 싶은 인물에게 감사 편지를 쓴다.	-막대사탕(구성원수×5) -종이컵 -포장지 -리본 -빵끈 -구멍뚫린 쪽지 -활동지 -편지지
정리	◉ 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기(10	

(20분)	분) ◉ 과제 안내(5분): • 편지전해 주고 인증 샷 찍고, 진행자에게 전송하기 ◉ 다음 회기 안내(5분)	
유의점	사탕을 전달할 때, 사탕을 못 받은 사람이 있으며, 집단원에게 주변을 둘러보도록 상기시켜서, 못 받은 사람이 없게 한다.	

종결

8회기	감사의 안경을 써요.	
활동목표	활동목표 : 실천의지를 다진다. ① 종결감정 다루기 ② 프로그램을 정리하며 감사에 대한 새로운 마음과 실천의지를 다지기	
활동절차	활동내용(소요시간)	준비물
도입 (20)	◉ 과제 확인(20분) - 감사편지 전달과정과 그 과정에서의 느낌 등을 이야기 한다.	
작업 (70분)	◉ 감사일지 읽어보기(15분) - 기억에 남는 감사일지를 돌아가면서 발표한다. ◉ 참여소감 나누기(30분) - 프로그램을 마치며, 자신의 생각이나 느낌을 나누기 - 종결의 감정을 다룬다. ◉ 감사생활 실천법을 정하고 실천을 다짐하기(25분) - 일상에게 감사 실천법을 소개한다. - 냉장고용 작은 액자 접기 - 자신이 할 수 있는 감사 실천법을 액자 안에 적어 넣는다. 간단히 발표하면서 다짐한다.	-색종이 -고무자석
정리 (30분)	◉ 평가서 작성(10분) ◉ 사후검사실시(20분)	-평가서 -설문지