

## 대학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계 :자아존중감의 매개효과

최정명<sup>1\*</sup>, 김선미<sup>2</sup>

<sup>1</sup>혜전대학교 사회복지과, <sup>2</sup>혜전대학교 보건의료행정과

### The Relationship Between Gratitude Disposition and Psychological Well-Being of University Students: The Mediation Effect of Self-esteem

Jung-Myung Choi<sup>1\*</sup>, Sun-Mee Kim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Social Welfare, Hyejeon College

<sup>2</sup>Dept. of Healthcare and medical administration, Hyejeon College

#### 요약

이 연구는 대학생의 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아존중감의 매개 효과를 보이지 검증하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 연구대상자는 C군에 소재한 대학교에 재학중인 학생으로 회수된 자료 중 최종 211부를 분석에 사용하였다. 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 통계 처리한 후 위계적 회귀분석을 실시하여 수집된 자료를 분석하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 1단계 감사성향이 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보면 감사성향은 자아존중감에 유의미한 것으로 나타났다. 2단계 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 감사성향은 심리적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다. 3단계 감사성향이 심리적 안녕감에 유의미하게 나타났으므로 자아존중감은 부분 매개를 갖는 것을 알 수 있다. 본 연구결과를 통하여 대학생의 심리적 안녕감의 증진을 위하여 감사성향이 심리적 자원으로 필요함을 알 수 있었고 자아존중감은 매개효과를 갖는 것을 확인하였다. 본 연구가 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위해 감사성향과 자아존중감 향상을 위한 프로그램 개발의 근거자료로 활용되기를 바란다.

#### Abstract

The purpose of this study is to verify whether the relationship between gratitude disposition and psychological well-being of college students shows a mediating effect of self-esteem. The final 211 copies of the data were used in the analysis for the study, which was collected as students attending the university located in Group C. The data were statistically processed using SPSS 21.0 and the hierarchical regression analysis was performed to analyze the collected data. The results of the study are summarized as follows: Looking at the impact of the first-phase gratitude disposition on self-esteem, it was found that gratitude disposition was significant to self-esteem. Looking at the impact of the second-phase gratitude disposition on psychological well-being, gratitude disposition was significant to psychological well-being. Since the three-stage gratitude disposition was significant to psychological well-being, self-esteem can be seen to have partial mediating effects. The results of this study confirmed that gratitude disposition was necessary as psychological resources to promote psychological well-being of university students, and self-esteem had a mediating effect. It is hoped that this research result will be used as a basis for the development of programs to improve gratitude disposition and self-esteem in order to promote the psychological well-being of college students.

**Key Words** Gratitude disposition, Psychological Well-being, Self-esteem, Mediated effect

## 1. 서론

요즘 전 세계는 코로나 19 팬데믹 속에서 감염경로도 알 수 없는 상황까지 도래하고 집단감

\*Corresponding Author : Jung-Myung Choi(Hyejeon College)

Tel: +82-41-630-5311 Email: steer@hj.ac.kr

Received November 30, 2020

Revised December 14, 2020

Accepted December 22, 2020

염까지 늘고 있는 현 상황 속에서 장기간 노출되고 언제 끝날지 모르는 막연하고 불안한 상황에 처해있어 사람들의 불안감과 두려움은 증폭되고 그로 인해 신조어인 ‘코로나 블루’까지 생길 만큼 우울감은 전 세계적으로 퍼져있는 실정이다[1]. 이런 환경 속에서도 긍정적인 정신건강을 가지며 자아실현을 추구하고 전체적인 삶의 만족도를 추구하는 심리적 안녕감이 높은 사람들이 불안과 스트레스 상황을 극복하고 안녕감을 유지하는데 영향을 미치는 요인들에 대해 연구해 볼 필요가 있다.

최윤정 외의 연구에 의하면 심리적 안녕감이 지각된 건강상태와 건강증진행위에 상관성이 있다고 보고하였으며[2], 김미정 외의 연구에서는 노인은 희망에서 중년은 자아존중감이 심리적 안녕감에 가장 영향력 있는 변인으로 확인되었다[3]. 변복희에 의하면 청소년의 감사성향은 스트레스 대처전략, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 관계가 있었다[4]. 김경숙의 연구에서도 자아탄력성은 사회적 지지와 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치며, 사회적 지지 역시 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인됐다[5]. 즉 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들은 건강상태, 건강증진행위, 자아존중감, 희망, 자아탄력성, 사회적지지, 감사성향과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 선행연구들을 살펴보면 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 감사성향, 자아존중감, 희망, 자아탄력성, 사회적지지, 건강상태, 건강증진행위 등이 있었고 이러한 요인들은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미침이 확인되었다.

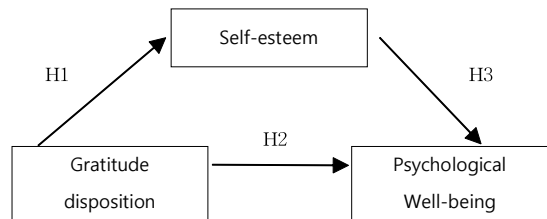
본 연구에서는 그 여러 요인들 가운데 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계를 알아보고 매개효과로 자아존중감이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는지 살펴보려 한다. 이를 통해 어려운 환경 속에서도 개인의 긍정적 삶을 영위하는데 도움이 되고 심리적 안녕감의 증진을 위하여 감사성향이 심리적 자원으로 필요한지 자아존중감이 매개효과를 갖는지 확인하여 추후 감사성향을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 자아존중감 증진을 위한 방안의 기초자료로 활용되길

바란다. 이를 위해 본 연구는 대학생 대상으로 연구 조사한 후 유의미한 결과가 나오면 이를 바탕으로 추후 대상을 확대하여 연구하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 모형 및 가설

본 연구는 대학생의 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아존중감의 매개 효과를 확인하기 위한 연구이다.



[Figure. 1] Rsearch model

[그림. 1] 연구모형

가설 1. 감사성향(감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성)은 자아존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 감사성향(감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성)은 심리적 안녕감(자율성, 긍정대인관계, 삶의 목적, 개인성장, 자아수용, 환경에 대한 통제력)에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 감사성향(감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성)이 심리적 안녕감(자율성, 긍정대인관계, 삶의 목적, 개인성장, 자아수용, 환경에 대한 통제력)에 미치는 영향에서 자아존중감은 매개역할을 할 것이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 C군에 소재한 대학교에 재학중인 학생을 대상으로 연구의 목적과 이해하고 연구 참여에 동의한 학생을 대상으로 연구목적 이외의 다른 목적으로 사용되지 않음을 설명한 후

설문조사를 하였다. 2020년 11월2일부터 11월13일까지 설문지를 이용하여 총 250부 중 217부가 회수되었고 답변이 누락된 설문지 6부를 제외한 211부를 분석하였다.

### 2.3 연구도구

자료는 SPSS 통계 프로그램(Windows version 21.0)을 사용하여 통계 처리를 하였다. 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다. 연구자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석 실시하였다. 심리적 안녕감, 감사성향, 자아존중감의 정도를 파악하기 위해 평균과 표준편차를 산출하였다. 심리적 안녕감, 감사성향, 자아존중감 간의 상관관계 분석을 위해 Pearson의 적률상관계수를 구하였다. 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에 자아존중감이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해 감사성향을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로, 자아존중감을 매개변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

#### 2.3.1 감사성향

감사성향을 측정하기 위해 임경희[6]가 GQ-6, GRAT, Appreciation Scale에서 추출한 문항들을 개발하여 타당화한 감사척도를 김주현이 수정 보완한 것을 사용하였다[7]. 이 척도는 2개의 하위요인인 감사 대상에 대한 인식 및 인정(15 문항)과 감사 정서 체험 및 반응경향성(15문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 응답하도록 구성되었고, 점수가 클수록 감사성향이 높은 것을 의미한다. 감사성향 척도 문항 중 역채점 문항인 11번, 13번 문항은 역산하여 처리하였다. 전체 신뢰도를 보면 임경희[6]의 Cronbachs- $\alpha$  계수는 .91, 김주현[7]의 Cronbachs- $\alpha$  계수는 .92였고, 본 연구 Cronbachs- $\alpha$  계수는 .92였다.

#### 2.3.2 자아존중감

자아존중감을 측정을 위해 Rosenberg[8]가 개발한 자아존중감 척도를 박수미[9]가 수정 보완

하고 타당화한 질문지를 사용하였다. 긍정적인 5 문항과 부정적인 5문항, 총 10문항으로 구성되었고, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도로 구성되었다. 역채점 문항은 6번 문항부터 10번 문항으로 역산하여 처리하였고 본 연구의 신뢰도(Cronbachs'  $\alpha$ )는 .89이었다. 합산한 점수가 클수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

#### 2.3.3 심리적 안녕감

심리적 안녕감 측정을 위해 Ryff(1989)[10]가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale : PWBS)를 진서영[11]이 타당화한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위요인인 자율성, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 개인 성장, 자기 수용으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '거의 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 구성되었다. 문항 중 역채점 문항인 1번, 4번, 5번, 7번, 8번, 10번, 12번, 18번 문항은 역산하여 처리하였다. 심리적 안녕감은 점수가 높을수록 높음을 의미한다. 진서영[11]의 연구에서 전체 Cronbachs' $\alpha$ 는 .84였고, 본 연구의 전체 신뢰도(Cronbachs' $\alpha$ )는 .85이었다.

## 3. 연구결과

### 3.1 일반적 특성

일반적 특성을 빈도분석으로 확인한 결과 [표 1]과 같이 성별은 여성이 170명(80.6%), 남성이 41명(19.4%)으로 나타났으며 학년은 2학년 136명(64.5%), 1학년 43명(20.4%), 3학년 17명(8.1%), 4학년 15명(7.1%) 순으로 나타났다. 연령은 20~30세가 179명(84.8%)으로 가장 높게 나타났으며 31~40세, 51~60세가 각 9명(4.3%), 41세~50세, 60세 이상이 각 7명(3.3%)으로 나타났다. 결혼 상태는 미혼이 181명(85.8%)로 가장 많았으며 기혼 29명(13.7%), 사별 1명(0.5%) 순으로 나타났다.

[Table 1] General characteristics of participants

**[표 1] 일반적 특성** N=211

Variables	Categories	n	%
Gender	Male	41	19.4
	Female	170	80.6
Grade	Grade 1	43	20.4
	Grade 2	136	64.5
	Grade 3	17	8.1
	Grade 4	15	7.1
Age	20~30	179	84.8
	31~40	9	4.3
	41~50	7	3.3
	51~60	9	4.3
	60~	7	3.3
marital status	Single	181	85.8
	Married marriage	29	13.7
	bereavement	1	.5

[Table 2] Gratitude disposition descriptive statistics

**[표 2] 감사성향 기술통계** N=211

Variables	Min	Max	Mean	Standard deviation
Recognition and recognition of gratitude subject	2.60	5.00	3.70	.523
Gratitude Emotional Experience and Response Trends	2.47	5.00	3.69	.505
Total	2.60	5.00	3.69	.492

### 3.2 감사성향, 자아존중감, 심리적 안녕감의 기술통계

감사성향의 전체는 평균 3.69점(SD=.492)이었으며 감사 대상에 대한 인식 및 인정(M=3.70, SD=.523), 감사 정서 체험 및 반응경향성(M=3.69, SD=.505) 순으로 높게 나타났다.

자아존중감은 [표 3]과 같이 평균 3.51점(SD=.708)으로 나타났다.

심리적 안녕감의 전체는 [표 4]에서 보는 바와 같이 평균 3.43점(SD=.500)이었으며 긍정적 대인관계(M=3.60, SD=.702), 개인성장(M=3.59, SD=.704), 환경에 대한 통제력(M=3.45, SD=.697), 삶의 목적(M=3.43, SD=.720), 자아수용(M=3.35, SD=.646), 자율성(M=3.18, SD=.577) 순으로 높게 나타났다.

[Table 3] Self-esteem descriptive statistics

**[표 3] 자아존중감 기술통계** N=211

Variables	Min	Max	Mean	Standard deviation
Self-esteem	1.50	5.00	3.51	.708

[Table 4] Psychological Well-being descriptive statistics

**[표 4] 심리적 안녕감 기술통계** N=211

Variables	Min	Max	Mean	Standard deviation
Autonomy	1.67	5.00	3.18	.577
Positive relationship	1.33	5.00	3.60	.702
Purpose of life	1.00	5.00	3.43	.720
Personal growth	1.33	5.00	3.59	.704
Self-acceptance	1.33	5.00	3.35	.646
control over the environment	1.00	5.00	3.45	.697
Total	1.67	4.67	3.43	.500

### 3.3 변인들 간의 상관관계

심리적 안녕감, 감사성향, 자아존중감의 상관관계를 알아보려고 상관분석을 실시하여 변인들 간의 Pearson 상관계수를 산출하였다. 그 결과 [표 5]와 같이 모든 변인과 하위요인들간의 상관관계는 모두 정(+)적 상관을 보였다. 심리적 안녕감과 감사성향은 .665(p<.001), 심리적 안녕감과 자아존중감은 .710(p<.001), 감사성향과 자아존중감은 .634(p<.001)로 모두 높은 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

[Table 5] Gratitude disposition mean

**[표 5] 감사성향 평균** N=211

Variables	Gratitude disposition	Self-esteem	Psychological Well-being
	r (p)	r (p)	r (p)
Gratitude disposition	1		
Self-esteem	.634 (<.001)	1	
Psychological Well-being	.665 (<.001)	.710 (<.001)	1

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

### 3.4 매개효과 분석

감사성향과 심리적 안녕감의 관계에 자아존중감이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해 감사성향을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로, 자아존중감을 매개변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였고 그 결과는 [표 6]과 같다.

1단계로 감사성향이 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 40.2%였고 감사성향은 자아존중감에 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.634$ ,  $p<.001$ ). 감사성향이 높을수록 자아존중감이 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설1은 검증되었다.

2단계는 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면 설명력은 44.2%였고 감사성향은 심리적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.665$ ,  $p<.001$ ). 감사성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 예측되었다. 이로써 가설2는 검증되었다.

3단계에서 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보기 위해 자아존중감을 투입한 결과 감사성향의  $\beta$ 값이 .359( $p<.001$ )로 2단계에 비해 감소하였다. 따라서 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 자아존중감은 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 3단계 감사성향이 심리적 안녕감에 유의미하게 나타났으므로 자아존중감은 부분 매개를 갖는다. 이로써 가설3도 검증되었다.

[Table 6] Mediated effect analysis

[표 6] 매개효과 분석

N=211

	independent variable	dependent variable	standardizin	t	F	R <sup>2</sup>
			g factor			
			$\beta$			
1	Gratitude disposition	Self-esteem	.634	11.848***	140.370***	.402
2	Gratitude disposition	Psychological Well-being	.665	12.872***	165.694***	.442
3	Gratitude disposition	Psychological Well-being	.359	6.193***	144.476***	.581
	Self-esteem		.482	8.318***		

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

## 4. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계와 자아존중감의 매개 효과를 확인하기 위한 연구를 진행하였다. 본 연구에서는 감사성향의 전체 평균이 3.69점으로 높게 나타났고, 김주현의 연구는 평균 3.76으로 본 연구보다 조금 높게 나왔다. 하위요인별로 살펴보면 감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성 순으로 높게 나타났고 이는 김주현의 연구결과 감사 대상에 대한 인식 및 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성 순으로 높게 나타나 본 연구결과와 유사하였다[7].

자아존중감은 평균 3.51점으로 보통 이상으로 나타났으며 박수미의 연구는 평균 3.78점으로 본 연구보다 높은 편이었다[12].

심리적 안녕감의 전체는 평균 3.43점으로 보통 이상으로 나왔으며, 진서영의 연구 평균 3.27보다 약간 높게 나타났다. 긍정적 대인관계, 개인 성장, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 자아수용, 자율성 순으로 높게 나타났고 각 하위요인별 평균이 중앙값인 3보다 높은 수준임을 알 수 있다. 이는 진서영의 연구에서 긍정적 대인관계, 개인 성장, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 자율성, 자아수용의 순으로 높게 나타나 본 연구결과와 유사하였다[11].

1단계인 감사성향이 자아존중감에 미치는 영향을 살펴본 결과 감사성향은 자아존중감에 유의미한 것으로 나타났다. 즉 감사성향이 높을수록 자아존중감이 높아지는 것으로 예측되었다. 이혜경의 연구에서도 감사성향이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났다[13].

2단계는 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과 감사성향은 심리적 안녕감에 유의미한 것으로 나타났고 이는 변복희의 연구에서 청소년의 감사성향은 스트레스 대처전략, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 관계가 있어 본 연구결과와 맥을 같이 한다[4]. 박은규 연구에서도 감사성향은 심리적 안녕감과 관계에서 높은 정적 상관관계를 나타내어 본 연구결과를 지지하였다. 즉 감사성향이 클수록 심리적 안녕감

이 높아짐을 알 수 있다[14].

3단계에서 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 자아존중감의 매개효과를 보기 위해 자아존중감을 투입한 결과 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 자아존중감은 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 3단계 감사성향이 심리적 안녕감에 유의미하게 나타났으므로 자아존중감은 부분 매개를 갖는 것을 알 수 있다.

본 연구결과를 통하여 대학생의 심리적 안녕감의 증진을 위하여 감사성향이 심리적 자원으로 필요함을 알 수 있었고 자아존중감은 매개효과를 갖는 것을 확인하였다. 신혜숙의 연구에 의하면 자아 존중감은 심리적 안녕감과 사회적 지지에 영향을 미치는 것으로 밝혀져 본 논문 결과를 뒷받침하였다[15]. 함돈호의 연구에서도 결혼이주여성의 자아존중감이 높을수록 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미쳐 연구의 결과를 지지하였다[16].

윤인선의 연구결과에서 선행·감사일기 쓰기와 소감 나누기가 스트레스 상황에서도 자기수용 정도를 높이며 개인의 심리적 안녕감에도 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 통해 감사일기 쓰기가 심리적 안녕감에도 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있어 본 연구결과와 맥을 같이 한다[17]. 감사성향은 감사일기 쓰기를 통해 향상될 수 있음이 양진희[18]의 연구, 오윤선[19]의 연구결과를 통해서도 알 수 있다. 또한 윤혜정[20]의 연구에서 인지행동적 감사프로그램은 초등학생의 감사성향과 행복감을 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타나 감사성향은 훈련을 통해 증진됨을 알 수 있다.

본 연구결과는 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위해 감사성향과 자아존중감 향상을 위한 프로그램 개발의 근거자료로 활용되기를 바라며 이와 관련된 후속연구가 앞으로 이루어져야 할 것이다.

## References

[1] K-Y. Park, 'Pastoral Care Needed in the Era of 'Corona Blue'', *The Gospel and Praxis*, vol.57 pp.48-81, 2020.  
[2] Y-J. Choi and Y-H Sung, 'Psychological

Well-being, Perceived Health Status, and Health Promoting Behavior of Clinical Nurses', *J Korean Acad Nurs Adm*, Vol.19 No.5, pp.589-598, 2013.  
[3] M-J. Kim and K-B. Kim, 'Influencing of Psychological Well-Being for the Middle Aged Adults and Elderly', *Journal of East-West Nursing Research*, vol.19, no.2, pp.150-158, 2013.  
[4] B-H. Byun, 'The Relationship between Gratitude and Psychological Well-being in Adolescents :The Moderating Effect of Stress Coping Strategy', *Kyungsung University*, 2010.  
[5] K-S. Kim, 'A Study on Improvement of Psychological Well-Being of Adolescents', *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol.20, no.1, 2019.  
[6] K-H. Lim, 'Development and rationalization of audit propensity scales', *Counseling studies*, vol.11, no.1, 2010.  
[7] J-H. Kim, 'Effects of Parents Dispositional Gratitude on Adolescents Level of Dispositional Gratitude', *Korea University*, 2016.  
[8] M. Rosenberg, '*Society and the Adolescent Self-Image*', Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.  
[9] S-M. Park, 'Moderating effect of social support on the self-esteem, working environment and euphoria of early childhood teachers' *Hanyang University*, 2018.  
[10] C. Ryff, 'Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being', *Journal of Personality*, vol.66, pp.495-524, 1989.  
[11] S-Y. Jin, 'The Relationships Among Humor Sense, Dispositional Gratitude, and Psychological Well-Being of High School Students', *Chungbuk National University*, 2018.  
[12] S-M. Park, 'Moderating effect of social support on the self-esteem, working environment and euphoria of early childhood teachers' *Hanyang University*, 2018.  
[13] H-G. Lee, 'The Effect of the Elementary School children's Gratitude Tendency on Self-Esteem and Peer Relationships', *Soonchun National University*, 2013.  
[14] E-K. Park, 'The Effects of Audit and Inspection on the Psychological Goodwill of Middle-aged Women Recruited after Career Discontinuation: The Mediated Effect of Self-Elasticity', *Korea University*, 2017.

- [15] H-S. Sin, 'Self-Esteem and Psychological Well-Being and Social Support of the Participant Women of Dance for All', *Korean journal of sport psychology*, vol.18, no.3, pp.67-86, 2007.
- [16] D-H. Ham, 'The Effect of Married Immigrant Women's Self-esteem on Psychological Well-Being', *DaeJeon University*, 2014.
- [17] I-S. Yoon, 'The Effects of Writing and Sharing prior and thank-you journals on the Psychological Well-being of Middle school Students', *Daejeon University*, 2016.
- [18] J-H. Yang, 'The effects of thanks journal writing on preservice early childhood teacher's gratitude, self-esteem, and happiness', *Korean Journal of Early Childhood Education*, vol.33, no.2, 2013.
- [19] Y-S. Oh, 'The Effects of Gratitude Diary Writing on Gratitude Disposition and Anger Expression among Christian University Students', *Journal of Counseling and Gospel*, vol.27, no.2, 2019.
- [20] H-J. Yun, 'The Effects of a Cognitive Behavioral Gratitude Program on Gratitude Disposition and Happiness for Elementary School Students', *Gongju National University of Education*, 2011.