

노인의 감사성향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계: 관계만족의 매개효과를 중심으로

이승연[†]

한미리

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 우리 사회에 급증하고 있는 노인들의 성공적 노화를 도모하기 위해, 노인들의 감사성향과 감사표현, 관계만족이 정신적 웰빙에 기여하는 구체적 기제를 살펴보았다. 이를 위해, 만 65세 이상 노인 440명의 자기보고식 자료를 사용하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 그 결과, 감사성향과 감사표현은 노인의 관계만족과 정신적 웰빙을 각각 유의하게 예측하였다. 이 때 관계만족에 미치는 감사표현의 영향력은 감사성향의 영향력에 비해 통계적으로 더 강력하였으며, 관계만족의 매개효과 역시 감사표현과 정신적 웰빙 간의 경로에서만 유의한 것으로 나타났다. 즉, 감사성향이 강하고 감사표현이 많을수록 노인의 관계만족과 정신적 웰빙이 증가하였으며, 특히 감사표현이 많은 것은 노인의 관계만족을 높여서 결국 정신적 웰빙을 증가시키는 효과가 있었다. 본 연구의 결과를 바탕으로, 주요 발견의 시사점과 노인의 정신적 웰빙을 높이기 위한 구체적 방법에 대해 논의하였다.

주요어 : 노인, 감사성향, 감사표현, 관계만족, 정신적 웰빙

[†] 교신저자: 이승연, 이화여자대학교 심리학과, 서울 서대문구 대현동 이화여대길 52
E-mail: slee1@ewha.ac.kr

노인 인구의 증가는 전 세계적인 현상이지만, 우리나라의 고령화는 다른 나라에 비해 매우 빠르게 진행되고 있다는 점에서 주목받고 있다. 우리나라는 2015년 현재 65세 이상 고령 인구 비중이 13.1%(세계 51위)로 1960년 2.9%에 비해 4.5배 증가하였으며, 2060년에는 40.1%(세계 2위)로 높아질 전망이다(통계청, 2015). 또한 2017년에는 고령 인구 비중 14%로, 고령 사회(aged society)에 진입하게 될 것이다(통계청, 2015).

노인 인구의 이러한 급격한 증가는 노년기 발달과 적응에 대한 사회적 관심을 불러일으켰지만, 현재 우리나라의 노인 관련 지표들은 그다지 긍정적이지 않다. 일례로, 65세 이상 고령자의 자살률은 1992년 인구 10만 명당 16.7명에서 2013년 64.2명의 비율로 급격히 증가하였으며(보건복지부, 중앙자살예방센터, 2015), 25.6%만이 자신의 삶에 만족한다고 보고하였다(통계청, 2015).

실제로 노년기는 신체기능의 저하와 건강 문제, 인지능력 감퇴, 경제적 어려움, 사회적 관계의 상실 등 다양한 부정적 경험으로 인해 외로움, 우울이나 불안 등을 경험하기 쉽고 주관적 안녕감이 떨어지기 쉬운 상당히 취약한 시기임에 틀림없다(Godoy-Lzquierdo, Martínez, & Godoy, 2012; Ramírez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2014에서 재인용). 그러나 경험적 연구를 통해 60-86세 노인집단이 21-40세에 비해 현재 더 행복한 것으로 보고 할 뿐 아니라(Lacey, Smith, & Ubel, 2006), 삶에 대한 전반적 평가와 정서적 웰빙(well-being)이 50세를 기준으로 향상되는 등(Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton, 2010), 행복은 보통 중년기에서 노년기로 갈수록 증가하는 것으로 밝혀져 왔다. 그럼에도 불구하고 나이 드는 것을

비참함과 불행함에 연결시키는 우리 사회의 고정관념(Lacey et al., 2006)은 노인 연구의 상당 부분이 고령으로 인한 한계와 그로 인한 병리적 결과에 초점을 맞추도록 해왔던 것이 사실이다(Ramírez et al., 2014).

본 연구는 이러한 병리적 관점에서 벗어나 노년기의 성공적 노화에 초점을 맞추기로 한다. 성공적 노화는 더 큰 삶의 의미, 높은 삶의 만족도, 성취감, 긍정적 정서 등과 관련이 있으며(Ho, Yeung, & Kwok, 2014), 노화의 부정적 효과를 줄이거나 역전시키기 위한 행동적, 환경적 노력을 통해 달성할 수 있다(Rowe & Kahn, 1997). 이에 본 연구는 노인의 웰빙에 기여하는 구체적 기제를 살펴보는 것을 목표로 하였다.

웰빙은 삶의 질, 삶의 만족도, 행복 등 다양한 개념을 포괄하는 용어로 일상적으로 사용되고 있지만, 오랫동안 심리학에서는 웰빙을 평가하기 위해 인지적 측면인 삶에 대한 만족도와 정서적 측면인 긍정·부정 정서를 조합한 Diener(1984)의 ‘주관적 안녕감’ 개념을 널리 사용해 왔다(예: 구자영, 서은국, 2007; Suldo & Shaffer, 2008). 하지만 최근에는 웰빙을 총체적으로 평가하기 위해 삶을 유쾌하게 느끼는 (hedonic) 정도 뿐 아니라 개인이 자신의 삶 속에서 잘 기능하고 있는지(eudaimonic)의 측면도 함께 고려해야 한다는 주장이 각광받고 있다(Killen & Macaskill, 2015). 이와 관련하여, Keyes(2005, 2007)는 삶을 얼마나 긍정적으로 느끼는지를 나타내는 정서적 웰빙, 자신의 잠재력을 개발하며 온전히 기능하는지를 나타내는 심리적 웰빙, 공동체 안에서 개인이 대면하는 사회적 과제를 잘 수행하는지를 나타내는 사회적 웰빙으로 구성되는 ‘정신적 웰빙’ 개념을 주장하였다. Keyes의 정신적 웰빙은 최

근 여러 학자들에 의하여 웰빙의 새로운 정의나 측정방법으로 널리 수용되고 있으며(예: 임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2012; Jovanović, 2015), 본 연구에서도 노인의 웰빙을 측정하기 위해 '정신적 웰빙'에 초점을 맞추었다.

일반적으로 노인의 웰빙은 건강상태나 경제적 수준, 일이나 여가생활 뿐 아니라 친밀한 사회적 관계에 의해 결정된다(Leung, Wu, Lue, & Tang, 2004). 노인의 사회적 관계망은 주로 가족, 가까운 친구 등으로 구성되는데(Lubben, 1988), 구체적으로, 부부 간의 긍정적 지지는 노인의 삶의 만족도¹⁾를 향상시키고(Ducharme, 1994), 부부 친밀감은 노인의 심리적 안녕감에 기여하였다(정여진, 안정신, 2012). 또한 자녀와의 관계가 만족스럽지 못할 경우 높은 수준의 고독과 우울을 경험하게 되는 반면(Koropeckyj-Cox, 2002), 자녀와의 관계에 만족하고 자녀와의 정서적 유대감이 강한 노인은 더 행복감을 느끼고(김미령, 2012), 삶의 만족도도 높은 것으로 나타났다(이현지, 이금자, 2008). 우리나라 65세 이상 노인의 경우, 이러한 가족 관계는 건강이나 경제상태보다도 더 강하게 주관적 안녕감을 예측하는 것으로 나타난 바 있다(공수자, 이은희, 하미옥, 2005). 한편, 친구의 지지는 노인의 자존감을 높이고, 우울 및 외로움 수준을 낮추며, 삶의 만족도를 증가시키는 것으로 나타났다(강선경, 박희경, 2008; Poulin, Deng, Ingersoll, Witt, & Swain, 2012). 또한 친구 관계에 만족하는 것은 노인으로 하여금 행복감을 느끼게 하고, 삶과 자기 자신에 대하여 만족감을 갖게 하였다(Ishii-Kuntz, 1990).

이처럼 부부나 자녀, 친구와의 관계만족도

1) '웰빙' 관련 선행연구 인용 시, 각 연구에서 사용한 종속변인을 그대로 표시함.

는 국내외 연구를 통해 노인의 웰빙에 결정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 이러한 결과는 사회적 접촉의 빈도보다는 질적인 수준이 노인의 주관적 안녕감에 더 큰 영향을 미친다는 것을 보여주었던 Pinquart와 Sörensen(2000)의 메타분석과도 일맥상통하는 바이다.

한편, 최근 들어 웰빙에 기여하는 긍정적 정서로서 '감사(gratitude)'에 주목한 연구들이 급증해 왔다. 감사는 주로 다른 사람으로부터 대가가 크고(costly), 소중하며(valuable), 이타적 인(altruistic) 도움을 받은 후에 경험하게 되는 정서로 정의되며(Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008), 감사하는 정서를 얼마나 빈번하게, 강렬히 경험하는지에서의 개인 차, 즉, 정서적 특질(trait)로서 정의되기도 한다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 이처럼 정서적 특질로서의 감사, 즉, 감사성향(dispositional gratitude)이 높은 사람은 타인의 은혜나 사소한 도움에 감사함을 더 잘 느끼는 경향이 있다(McCullough et al., 2002). 그러나 최근 들어 감사성향은 다른 사람의 도움에 감사하는 것 그 이상을 포함하며, 삶 속의 긍정적 측면에 주목하여 이에 감사하는 삶의 지향성(life orientation)으로 개념화되고 있다(Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 감사성향은 성격 5요인을 통제한 상태에서도 높은 수준의 삶의 만족도, 낮은 수준의 스트레스 및 우울을 예측하였으며(Wood, Joseph, & Maltby, 2008), 65세 이상 여성 노인의 경우 감사성향은 인구학적 변인이나 사회적 관계를 통제한 후에도 주관적 안녕감을 유의하게 예측하였다(조한나, 정영숙, 2011).

한편, 감사한 것을 세거나 감사편지를 쓰는 (직접 감사대상에게 전달하지는 않음) 등 유도 활동을 통해 감사성향을 증진시키는 개입 역

시 삶의 만족도, 행복, 긍정 정서, 미래에 대한 낙관성을 증가시키고, 우울 및 신체증상 감소에 기여하는 것으로 나타났다(조아라, 정영숙, 2012; Emmons & McCollough, 2003; Kerr, O'Donovan, & Pepping, 2015; Killen & Macaskill, 2015; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). 특히 감사의 행동적 표현은 웰빙 증진에 결정적 역할을 하는데, 예를 들어 감사편지를 써서 직접 상대에게 전달하는 감사방문은 1개월 후 다른 개입조건들에 비해 가장 많이 행복감을 증진시켰으며(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), 감사편지를 쓰고 이를 연구자가 감사대상에게 우편으로 발송한 경우에도 감사표현은 18-65세 피험자들의 행복과 삶의 만족도를 유의하게 향상시켰다(Toepfer, Cichy, & Peters, 2012). Toepfer 등(2012)은 감사편지를 쓰게 하는 개입에서 표현적 글쓰기를 통해 감사함을 생각해 보는 것과 상대에게 직접 감사를 표현하는 의도적 행위를 분리하여 연구할 것을 제안한 바 있다.

감사성향 또는 감사표현이 웰빙을 증진시킴을 보여준 기존 연구들은 60세 이상 성인을 일부 포함한 경우를 제외하고는(예: Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011; Kerr et al., 2015), 거의 대부분이 대학생을 대상으로 행해져 왔다(예: Emmons & McCollough, 2003; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). 사실 감사는 자아통합 대 절망이라는 발달 위기를 해결하는데 도움이 된다는 점에서 젊은 세대보다는 노인들에게 특히 중요할 수 있지만(McAdams & Bauer, 2004), 60세 이상 노인을 대상으로 감사와 웰빙의 관계를 살펴본 연구는 매우 드물다. 60-91세 대상으로 감사일기 쓰기가 자신의 잠재력을 최대한 발휘하여 의미 있게 사는 유데모닉(eudemonic) 웰빙

을 증가시켰음을 보여준 Killen과 Macaskill (2015)의 연구나 65세 이상 노인 대상으로 타인에게 받은 혜택을 떠올리게 한 개입 조건이 통제 조건보다 긍정 정서와 삶의 만족도가 더 높았음을 보여준 조아라, 정영숙(2012)의 연구가 대표적이다. 이 외에 간접적이긴 하지만, 감사를 포함한 긍정심리학적 개입이 63-105세 홍콩 노인(Ho et al., 2014), 그리고 60-93세 스페인 노인(Ramírez et al., 2014)의 삶의 만족도와 행복을 증진시킨 연구를 들 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 65세 이상 한국 노인을 대상으로 감사성향 및 감사표현이 정신적 웰빙을 예측하는지를 직접 살펴보기로 한다.

이처럼 감사가 웰빙의 증가를 가져오는 이유로는 Fredrickson(2004)의 ‘확장 및 축적 이론(broaden-and-build theory)’을 예로 들 수 있다. 이 이론은 긍정적 정서가 사고를 유연하게 확장시켜 자신의 환경과 목표에 더 많이 관여하게 하고 새로운 기술이나 개인적 자원을 쌓게 함으로써 앞으로의 역경에 대처하도록 준비시킨다는 것이다. 이 이론에 따르면, 감사는 다른 사람에게 도움이 되는 여러 행동을 고려할 수 있도록 사고를 확장시켜 평상시에 사회적 유대를 쌓을 수 있게 함으로써, 역경 시 활용할 수 있는 추가적 자원이 되게 하고, 결과적으로 웰빙을 높이게 된다(Wood et al., 2010). 이에 따르면, 아마도 감사는 사회적 관계 만족을 통해 웰빙에 기여할 수 있을 것이다.

감사가 사회적 관계의 향상에 기여한다는 것은 여러 선행연구를 통해 밝혀진 바 있다. 감사일기 쓰기처럼 감사성향을 유도하는 개입 조건 하에서 사람들은 타인에게 정서적 지지를 더 많이 제공하였고, 타인과의 유대감 역시 더 많이 보고하였다(Emmons & McCollough, 2003). 또한, 상대의 행동에 감사함을 더 많이

느낄수록, 1개월 후 그와의 관계의 질을 더 긍정적으로 평가하였으며(Algoe, Haidt, & Gable, 2008), 결혼한 커플(21-67세) 연구에서 배우자에게 감사함을 느끼는 정도는 자신 뿐 아니라 배우자의 결혼 만족도를 정적으로 예측하였다(Gordon, Arnett, & Smith, 2011). 이처럼 감사함을 느끼는 것(feeling gratitude)은 다른 사람과의 사회적 유대를 강화하고, 관계에 대한 만족도를 증진시킨다고 할 수 있다.

이러한 결과를 바탕으로 연구자들은 감사를 느끼는 것에서 더 나아가 감사함을 행동으로 표현하는 것(expressing gratitude)의 효과에도 주목하기 시작하였다. 사회적 관계에서 감사표현의 역할을 살펴본 연구는 아직 드물지만 (Williams & Bartlett, 2014), 예를 들어, 평소 친밀한 관계에서 감사 표현을 하는 정도는 대학생 집단에서 6주 후 파트너의 요구를 만족시키려는 책임감, 즉 관계 강도의 증가를 유의하게 예측하였고(Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010), 친한 친구에게 말이나 글로 감사함을 직접 표현하도록 한 대학생 집단이 단순히 생각만 해보도록 한 집단에 비해 3주 후 친구를 더 긍정적으로 지각했을 뿐 아니라 관계에서의 문제점에 대해서도 더 편하게 말할 수 있다고 보고하였다(Lambert & Fincham, 2011). 즉, 감사의 행동적 표현 역시 원만한 사회적 관계에 기여하였는데, 감사표현이 상대의 행동을 정당화하고 이는 상대가 앞으로도 나에게 반응적이도록 노력하게 하여 결국 관계에 대한 나의 만족도를 증진시키는 것으로 생각해 볼 수 있다(Lambert et al. 2010).

그러나 마찬가지로 65세 이상 노인 대상으로 감사함을 느끼는 것 또는 감사함을 상대에게 직접 표현하는 것이 관계 만족에 어떤 영향을 미치는지에 대해 살펴 본 연구는 찾을

수 없었다. 따라서 본 연구는 감사성향과 감사표현이 65세 이상 노인들의 관계만족에 어떻게 기여하는지 그 관계를 살펴보기로 한다. 앞서 살펴보았듯이, 감사성향과 감사표현은 웰빙을 예측하는 것으로 알려져 왔으며, 관계만족 역시 노인의 웰빙을 예측하는 주요한 변인이었다. 즉, 감사성향과 감사표현은 직접적으로 뿐 아니라 관계만족을 거쳐 노인의 정신적 웰빙에 기여할 수 있을 것이다. 이러한 가정은 감사성향과 행복 간의 관계를 사회적 지지가 매개하는 것으로 나타났던 중·고등학생 대상 연구(김홍순, 송민경, 김청송, 2012)에 의해 간접적으로 뒷받침될 수 있을 것이다.

정리하면, 본 연구는 우리 사회에 급격히 증가하고 있는 65세 이상 노인들을 대상으로 이들의 성공적 노화를 촉진할 수 있는 구체적 기제를 발견하고자, 기존 연구들과 달리 감사성향과 감사표현을 구분하여 각각이 관계만족과 정신적 웰빙에 어떻게 기여하는지, 그리고 이 때 관계만족의 매개효과가 있는지를 살펴보는 것을 목적으로 하였다(그림 1). 이와 관련하여, 일부 연구자들(Arber & Cooper 1999; Pinquart & Sörensen, 2000)은 여성의 평균 수명이 남성보다 길기 때문에 여성 노인이 남성 노인에 비해 경제적, 사회적으로 불이익을 겪을 가능성이 더 많고 따라서 웰빙 연구 시 성

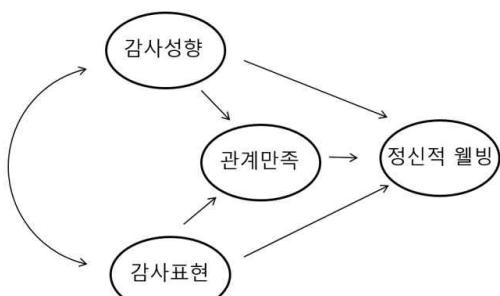


그림 1. 연구모형

차를 고려해야 한다고 주장한 바 있다. 이런 측면에서 조한나, 정영숙(2011)은 여성노인에 만 초점을 두고 감사성향과 주관적 안녕감의 관계를 살펴보기도 하였다. 그러나 대부분의 노인 연구에서 삶의 만족도, 행복 등에서 성차는 없었으며(Killen & Macaskill, 2015; Ho et al., 2014; Okabayashi & Hougham, 2014; Seligman et al., 2005), 여성 노인의 주관적 안녕감이 남성 노인에 비해 낮았던 국내 메타분석 결과에서도 효과크기는 매우 낮은 편.(11) 이었다(김여진, 임연옥, 2015). 또한 감사유도 조건과 노인의 웰빙 간 관계에서 성차는 유의하지 않았으며(Killen & Macaskill, 2015), 이와 유사하게 비록 대학생 연구이긴 하지만 감사표현과 웰빙 간 관계에서 성의 조절효과는 나타나지 않았다(Lyubomirsky et al., 2011). 따라서 본 연구는 남녀 구분 없이 전체 노인 집단을 대상으로 변인들 간의 구조적 관계를 살펴보자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 감사성향 또는 감사표현과 정신적 웰빙의 관계에서 관계만족도의 매개효과가 나타나는가?

연구문제 2. 감사성향과 감사표현이 관계만족도에 미치는 효과에 차이가 있는가?

연구문제 3. 감사성향과 감사표현이 정신적 웰빙에 미치는 효과에 차이가 있는가?

방 법

연구 참여자 및 절차

본 연구는 편의표집 방법을 이용하여, 서울, 경기도, 대전, 대구에 위치한 노인대학, 노인

정, 복지관을 이용 중인 65세 이상 노인들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 자료 수집은 2015년 12월 초부터 약 4주간에 걸쳐 이루어졌다. 측정도구의 순서를 달리한 세 가지 유형의 설문지를 배부하였으며, 설문에 소요된 시간은 약 20~30분이었다. 설문은 의사소통에 문제가 없는 노인들을 대상으로 실시하였으며, 읽기기에 어려움이 있는 노인은 훈련받은 조사원이 읽어주는 문항을 듣고 설문을 완성하였다. 회수된 472개의 설문지 중 불성실하게 응답한 32명(약 6.78%)의 자료를 제외하고, 총 440명의 자료를 분석하였다. 남성은 239명(54.3%), 여성은 201명(45.7%)이었으며, 연령범위는 65세~87세, 평균 연령은 70.62세 ($SD=5.35$)였다. 보다 자세한 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

측정도구

감사성향

McCollough 등(2002)이 개발한 감사성향 척도(The Gratitude Questionnaire)를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 타당화한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 총 6문항, 7점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 일상생활에서 감사정서를 더 많이 경험함을 의미한다. 대학생을 대상으로 한 권선중 등(2006)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85이었으며, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

감사표현

Lambert 등(2010)이 개발한 감사표현 척도(Expression of Gratitude in Relationships Measure)를 이중 역번역 과정에 따라 번안하여 사용하

표 1. 응답자의 인구통계학적 특성 (*n*=440)

	변수	빈도	백분율(%)
성별	남	239	54.3
	여	201	45.7
연령	65~69세	241	54.9
	70~74세	111	25.2
	75~79세	47	10.7
	80세 이상	41	9.4
건강	아주 좋지 않다	36	8.2
	좋지 않은 편이다	75	17.0
	보통이다	177	40.2
	건강한 편이다	132	30.0
혼인 상태	아주 건강하다	20	4.5
	미혼	7	1.6
	기혼	344	78.2
	이혼	14	3.2
	사별	72	16.4
현재 배우자 유무	기타	3	0.7
	있음	346	78.6
	없음	94	21.4
자녀 유무	있음	434	98.6
	없음	6	1.4
교육 정도	무학	28	6.4
	초등학교 졸업	71	16.1
	중학교 졸업	72	16.4
	고등학교 졸업	156	35.5
	대학교 졸업	86	19.5
	대학원 졸업	25	5.7
	무응답	2	0.5
경제적 수준	하	61	13.9
	중하	92	20.9
	중	221	50.2
	중상	57	13.0
	상	7	1.6
	무응답	2	0.5

였다. 원척도는 파트너와의 관계에서 감사를 표현하는 정도를 측정하는 3문항으로 구성되어 있지만, 본 연구에서는 배우자, 자녀, 친구로 감사 대상을 구분한 후, 각각 3문항씩, 총 9문항으로 제작하여 감사표현의 정도를 측정하였다(예: ‘나는 내 아들/딸이 나를 위해 해 준 것들에 대하여 아들/딸에게 감사함을 표현한다.’). 모두 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 자주 그렇다)로, 점수가 높을수록 일상생활에서 배우자, 자녀, 친구에게 감사를 더 자주 표현함을 의미한다. 배우자가 없거나 자녀가 없는 노인은 현재 관계를 맺고 있는 대상에 대한 문항에만 응답하도록 하였으며, 이로 인한 결측치를 처리하기 위해 구조방정식 분석 시에 ‘완전 정보 최대 우도법(Full Information Maximum Likelihood; FIML)’을 사용하여 분석하였다.

대학생을 대상으로 한 Lambert 등(2010)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .94였고, 본 연구에서는 배우자 .89, 자녀 .81, 친구 .83이었다.

관계만족

먼저, 배우자 관계 만족도를 측정하기 위하여, 박군석, 한덕웅, 이주일(2004)의 연구에서 결혼만족도를 측정하기 위하여 사용한 문항을 이용하였다. ‘배우자로서 남편/아내에게 얼마나 만족하십니까?’, ‘배우자와의 관계에서 얼마나 만족하십니까?’, ‘결혼생활에 얼마나 만족하십니까?’의 총 3문항, 5점 척도(1: 매우 불만족 ~ 5: 매우 만족)로, 점수가 높을수록 배우자와의 관계에 만족함을 의미한다. 노인을 대상으로 한 박군석 등(2004)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

자녀 관계 만족도 문항 역시 박군석 등(2004)의 연구와 동일하였다. ‘아들/딸에게 얼마나 만족하십니까?’, ‘자녀들과의 관계가 얼마나 만족스러우십니까?’의 총 2문항, 5점 척도로, 점수가 높을수록 자녀와의 관계에 만족함을 의미한다. 박군석 등(2004)의 연구에서 내적합치도는 $\alpha=.87$, 본 연구에서는 .90이었다.

친구 관계 만족도는 자녀 관계 만족도 문항에서 만족도의 대상을 친구로 변형한 후 사용하였다. 총 2문항, 5점 척도로, 점수가 높을수록 친구와의 관계에 만족함을 의미한다. 본 연구에서 내적합치도는 $\alpha=.88$ 로 나타났다. 배우자가 없거나 자녀가 없는 노인은 현재 관계를 맺고 있는 대상에 대한 문항에만 응답하도록 하였다.

정신적 웰빙

Keyes 등(2008)의 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum-Short Form)를 임영진 등(2012)이 타당화한 한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)를 사용하였다. 총 14문항으로 정서적 웰빙(3문항), 사회적 웰빙(5문항), 심리적 웰빙(6문항)의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 6점 척도(0: 전혀 없음 ~ 5: 매일)로 점수가 높을수록 지난 한달 동안 각 유형의 웰빙을 자주 경험함을 의미한다. 임영진 등(2012)의 19-80세 대상 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .93(정서적 웰빙=.88, 사회적 웰빙=.81, 심리적 웰빙=.90)이었으며, 본 연구에서는 .95(각각 .93, .87, .91)이었다.

자료분석

SPSS 22.0을 사용하여 기초통계, 상관관계, 내적합치도(Cronbach's α) 분석을 실시한 후, 감

사성향과 감사표현이 관계만족을 매개하여 정신적 웰빙에 영향을 미치는 구조방정식 모형을 설정하고 검정하였다. Mplus 7.0을 이용하고, ‘완전 정보 최대 우도법(FIML)’을 사용하여 모형을 추정하였다.

이 때 하위구인을 포함하고 있는 구인들(감사표현, 관계만족, 정신적 웰빙)을 잠재변수로 형성하기 위하여 각 하위구인을 형성하는 문항들을 묶어서(내용기반 알고리즘) 지표변수로 사용하였다. 하위구인이 없는 감사성향의 여섯 문항은 상관 알고리즘을 사용하여 세 개의 지표변수로 문항묶음을 형성하였다. 본 연구에서 문항묶음을 위해 사용한 내용기반 알고리즘과 상관 알고리즘은 모두 고유분산을 고립시킴으로써 각 묶음이 고유한 특성을 유지하도록 하는 방법이다(Matsunaga, 2008).

결과

주요변인에서의 성차 및 상관분석

연구문제의 분석에 앞서 먼저, 주요변인에서의 성차를 살펴본 결과(표 2), 남성이 여성에 비해 배우자 관계만족은 높지만($t=2.85$, $p<.01$, $d=0.31$), 자녀에게 감사표현을 하는 정도($t=-2.04$, $p<.05$, $d=0.20$)와 사회적 웰빙 수준($t=-2.36$, $p<.05$, $d=0.23$) 및 심리적 웰빙 수준($t=-3.06$, $p<.01$, $d=0.29$)은 더 낮은 것으로 나타났다. 그러나 이러한 성차의 효과크기는 작은 편이었으며(Cohen, 1988), 이 외 다른 변인에서 통계적으로 유의한 성차는 나타나지 않았다.

다음으로, 주요변인들 간의 관계를 살펴보기 위해, 성별로 Pearson 상관분석을 실시하였

표 2. 주요변인의 평균과 표준편차, 상관분석 결과 (남성=239명, 여성=20'명)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 감사성향	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. 감사표현	.51*** (.44***)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. 배우자에게 감사표현	.39*** (.30**)	.88*** (.87***)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. 친구에게 감사표현	.47*** (.40***)	.87*** (.87***)	.60*** (.56***)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. 친구에게 감사표현	.46*** (.43***)	.90*** (.90***)	.68*** (.66***)	.69*** (.66***)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. 관계만족	.51*** (.46***)	.64*** (.62***)	.57*** (.54***)	.56*** (.54***)	.53*** (.53***)	-	-	-	-	-	-	-	-
7. 배우자 관계만족	.44*** (.40***)	.50*** (.52***)	.53*** (.53***)	.42*** (.41***)	.35*** (.42***)	.35*** (.41***)	-	-	-	-	-	-	-
8. 친구 관계만족	.44*** (.39***)	.57*** (.54***)	.50*** (.53***)	.56*** (.54***)	.45*** (.45***)	.45*** (.45***)	.90*** (.88***)	.68*** (.68***)	-	-	-	-	-
9. 친구 관계만족	.44*** (.45***)	.56*** (.57***)	.47*** (.45***)	.45*** (.50***)	.54*** (.54***)	.54*** (.54***)	.85*** (.87***)	.61*** (.65***)	.62*** (.64***)	-	-	-	-
10. 정신적 웰빙	.49*** (.47***)	.49*** (.57***)	.50*** (.45***)	.49*** (.52***)	.42*** (.52***)	.42*** (.52***)	.48*** (.48***)	.47*** (.48***)	.42*** (.47***)	.42*** (.47***)	.46*** (.47***)	-	-
11. 정서적 웰빙	.48*** (.42***)	.44*** (.42***)	.46*** (.42***)	.46*** (.42***)	.36*** (.35***)	.46*** (.43***)	.40*** (.39***)	.40*** (.39***)	.40*** (.39***)	.40*** (.40***)	.42*** (.42***)	.90*** (.84***)	-
12. 사회적 웰빙	.41*** (.39***)	.42*** (.54***)	.47*** (.40***)	.40*** (.40***)	.35*** (.49***)	.40*** (.49***)	.40*** (.43***)	.33*** (.38***)	.33*** (.38***)	.33*** (.38***)	.33*** (.38***)	.91*** (.60***)	.70*** (.60***)
13. 심리적 웰빙	.46*** (.42***)	.48*** (.54***)	.46*** (.42***)	.48*** (.48***)	.48*** (.51***)	.45*** (.51***)	.42*** (.40***)	.40*** (.37***)	.40*** (.37***)	.40*** (.37***)	.44*** (.42***)	.93*** (.89***)	.75*** (.59***)
M	5.13	3.72	3.78	3.71	3.71	3.85	3.82	3.54	2.45	2.57	2.26	2.52	-
SD	1.03	.77	.90	.83	.82	.89	1.01	1.08	.90	1.13	1.34	1.21	1.18
M	5.25	3.85	3.70	3.94	3.86	3.70	3.54	3.86	3.65	2.71	2.73	2.53	2.87
SD	.99	.73	.83	.80	.82	.76	.96	.88	.79	1.06	1.27	1.16	1.20
t	-	-1.23	-1.86	0.20	-2.04*	-1.88	0.15	2.85**	-0.35	-1.34	-2.46*	-1.28	-3.06**

*, 상관분석에서 남성은 절호 밖, 여성은 절호 안에 표기함.

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

다(표 2). 상관분석 결과, 감사성향은 관계만족(배우자 $r_{\text{남}}=.44$, $r_{\text{여}}=.40$, 자녀 $r_{\text{남}}=.44$, $r_{\text{여}}=.39$, 친구 $r_{\text{남}}=.44$, $r_{\text{여}}=.43$, $p < .001$), 정신적 웰빙(정서적 $r_{\text{남}}=.48$, $r_{\text{여}}=.42$, 사회적 $r_{\text{남}}=.41$, $r_{\text{여}}=.39$, 심리적 $r_{\text{남}}=.46$, $r_{\text{여}}=.42$, $p < .001$) 모두와 정적 상관을 나타냈다. 감사표현 또한 관계만족(배우자 $r_{\text{남}}=.50$, $r_{\text{여}}=.52$, 자녀 $r_{\text{남}}=.57$, $r_{\text{여}}=.53$, 친구 $r_{\text{남}}=.56$, $r_{\text{여}}=.57$, $p < .001$), 정신적 웰빙(정서적 $r_{\text{남}}=.44$, $r_{\text{여}}=.42$, 사회적 $r_{\text{남}}=.42$, $r_{\text{여}}=.54$, 심리적 $r_{\text{남}}=.48$, $r_{\text{여}}=.54$, $p < .001$)과 정적 상관이 있었다. 감사성향과 감사표현 간에도 정적 상관($r_{\text{남}}=.51$, $r_{\text{여}}=.44$, $p < .001$)이 유의하였으며, 관계만족과 정신적 웰빙 간에도 정적 상관이 나타났다(남녀 모두 $r=.48$, $p < .001$).

상관계수에서의 성차를 확인하기 위해 *Fisher's Z* 검증을 실시한 결과, 친구에 대한 감사표현과 사회적 웰빙 간 상관이 여성의 경우 더 높았고($Z=2.21$, $p < .05$), 정서적 웰빙과 심리적 웰빙 간 상관이 남성에게서 더 높았을 뿐($Z=-3.31$, $p < .001$) 상관계수에서의 성차는 대부분 유의하지 않았다.

감사성향, 감사표현, 관계만족, 정신적 웰빙의 구조적 관계

각 변인들의 구조적 관계를 확인하기 전에 단변량 정규성이 충족되는지 확인한 결과(왜도: $-.77 \sim .21$, 첨도: $-.87 \sim .82$), Kline(2011)의 왜도 ≤ 3 , 첨도 ≤ 10 의 단변량 정규성 기준을 충족하는 것으로 나타났다.

다음은 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 접근법을 따라 측정모형을 설정하여 모형 적합도를 검증하였다. 추정결과, $\chi^2(df=48, n=440)=171.867$ 이고, 유의도 .001수준에서 모형이 자료에 부합한다는 영가설을 기각하였다.

그러나 구조방정식 모형 분석에서 χ^2 검정은 표본크기에 민감하여 다른 여러 가지 근사적 합도 지수를 함께 살펴보는 것이 일반적이다. 확인결과 CFI는 .953, RMSEA는 .077(90% CI, .064-.089), SRMR은 .038이었으며, Browne와 Cudeck(1993) 및 Hu와 Bentler(1999)의 좋은 적합도 기준(CFI $\geq .95$, RMSEA $\leq .08$, SRMR $\leq .08$)을 만족시켰다. 그러나 수정지수(Modification Indices, MI)를 차례로 검토한 결과, 자녀에 대한 감사표현과 자녀 관계만족도 및 배우자에 대한 감사표현과 배우자 관계만족도의 측정오차 간 상관의 수정지수가 큰 값을 나타냄을 확인하였다. 실제로, 자녀에게 감사를 자주 표현하는 것과 자녀 관계만족도가 높은 것, 부부 간에 감사를 자주 표현하는 것과 부부 관계만족도가 높은 것은 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있으므로, 2개의 측정오차 간 상관을 허락하여 양 방향 화살표를 그린 모형을 검토하였다.

수정모형의 적합도를 확인한 결과, $\chi^2(df=46, n=440)=116.111(p < .001)$ 로 모형이 자료에 부합한다는 영가설을 기각하였다. 그러나 CFI는 .973, RMSEA는 .059(90% CI, .046-.072), SRMR은 .036로 모든 적합도 지수가 개선되었으므로, 본 연구에서는 2개의 측정오차 간 상관을 가정한 모형을 측정모형으로 채택하였다.

이 때 표준화 추정치를 통하여 확인한 결과, 잠재변수와 각 지표변수들 간의 관계(요인부하)는 .48-.90으로 전반적으로 수렴타당도를 충족하였으며(Fornell & Larcker, 1981), 잠재변수들 간의 상관계수 또한 .55-.70으로 변별타당도 역시 확보된 것으로 나타났다(Kline, 2011).

다음으로, 연구가설에 따라 설정한 구조방정식 모형을 추정하였으며, 모형적합도 결과는 측정모형의 결과와 동일하였다. 최종 모형

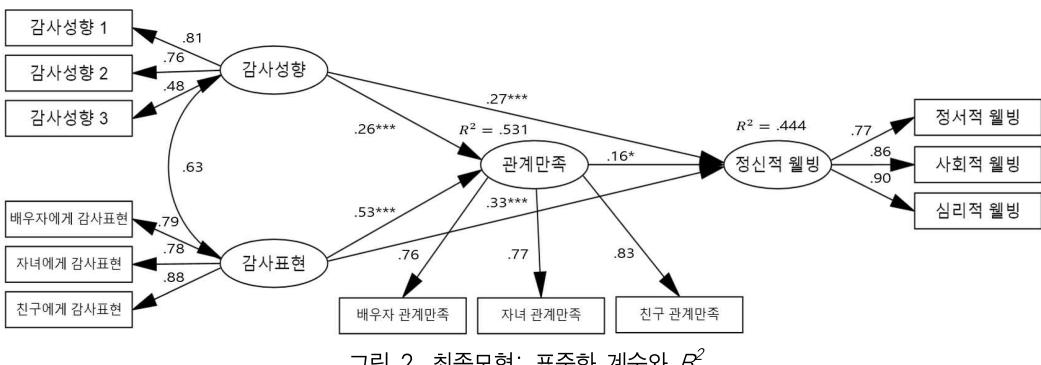


그림 2. 최종모형: 표준화 계수와 R^2

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

표 3. 구조모형의 직접 및 간접효과

경로	비표준화 계수	표준오차	표준화 계수
감사성향 → 관계만족	0.21***	0.06	0.26
감사표현 → 관계만족	0.57***	0.08	0.53
감사성향 → 정신적 웰빙	0.28***	0.08	0.27
감사표현 → 정신적 웰빙	0.47***	0.11	0.33
관계만족 → 정신적 웰빙	0.20*	0.10	0.16
감사성향 → 관계만족 → 정신적 웰빙	0.04	0.02	0.04
감사표현 → 관계만족 → 정신적 웰빙	0.12*	0.06	0.08

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

(그림 2)의 비표준화 계수, 표준오차, 표준화 계수는 표 3에 제시하였다.

매개효과 분석

감사성향과 정신적 웰빙, 감사표현과 정신적 웰빙의 관계에서 관계만족이 매개효과를 보이는지 다변량 텔타 방법을 사용하여 검정하였다(Sobel, 1982). 그 결과, 감사성향과 정신적 웰빙 간의 관계($Z=1.87$, $p=.06$)에서는 관계 만족의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않은

것으로 나타났다. 하지만 감사표현과 정신적 웰빙 간의 관계($Z=2.01$, $p<.05$)에서는 관계만족의 매개효과가 유의하였다. 즉, 감사표현은 관계만족도를 향상시킴으로써 노인의 정신적 웰빙을 증진시키는 반면, 감사성향은 그렇지 않다고 할 수 있다.

관계만족에 있어서 감사성향과 감사표현의 효과 차이

모형 안에서 감사성향과 감사표현이 내생변

수인 관계만족에 미치는 효과에 차이가 있는지를 통계적으로 검정한 결과, 관계만족 변인에 대한 효과는 감사표현($\beta=0.53$, $p<.001$)이 감사성향($\beta=0.26$, $p<.001$)에 비해 더 큰 정적 효과를 미쳤다($Z=3.16$, $p<.01$). 즉, 관계만족도를 증진시키는데 있어 일반적으로 감사함을 느끼는 정도보다는 감사를 상대에게 직접 표현하는 정도가 더욱 큰 영향력을 발휘한다고 할 수 있다.

정신적 웰빙에 있어서 감사성향과 감사표현의 효과 차이

감사성향과 감사표현이 정신적 웰빙에 미치는 효과에도 차이를 보이는지 통계적으로 검정한 결과, 정신적 웰빙 변인에 대해서는 감사표현($\beta=0.33$, $p<.001$), 감사성향($\beta=0.27$, $p<.001$) 두 외생변수의 효과 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다($Z=1.24$, $p=.22$). 즉, 정신적 웰빙을 직접 증진시키는데 있어서는 감사함을 느끼는 정도와 감사를 상대에게 표현하는 것 간의 차이는 없는 것으로 보인다.

논 의

본 연구는 65세 이상 노인들을 대상으로 이들의 정신적 웰빙에 기여하는 감사성향과 감사표현, 관계만족의 구조적 관계를 검토하기 위해 실시되었다. 연구문제의 분석에 앞서 먼저, 각 변인에서의 성차를 살펴본 결과 남녀 평균은 배우자 관계만족도, 자녀에 대한 감사표현, 사회적, 심리적 웰빙 수준을 제외하고는 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 남성 노인이 일반적으로 배우자와의 관계만족도를

더 높게 보고하며(김길현, 하규수, 2012; Lee & Szinovacz, 2016), 여성 노인의 주관적 안녕감이 더 낮다는 일부 연구(김여진, 임연옥, 2015)와 일치하지만, 본 연구에서 얻어진 성차는 효과 크기가 작은 편이었다. 상관분석에서는 기존 연구들과 유사하게 남녀 집단 각각에서 감사성향 및 감사표현이 관계만족, 정신적 웰빙과 정적 상관이 유의하였고(예: 조아라, 정영숙, 2012; McCullough et al., 2002; Szcześniak & Soares, 2011), 관계만족과 정신적 웰빙 간에도 중간 정도의 정적 상관이 나타났다(예: 정여진, 안정신, 2012; Fuller-Iglesias, 2015). 그러나 변인들 간의 상관관계에서도 성차는 거의 나타나지 않았다. 따라서 전체 노인을 대상으로 변인들 간의 구조적 관계를 살펴보는데 무리가 없음을 확인하였다.

구조방정식 분석 결과, 감사성향, 감사표현 모두 노인의 정신적 웰빙을 직접적으로 예측하였으며, 두 변인의 영향력은 유사한 것으로 나타났다. 즉, 일상생활 속에서 감사함을 많이 느끼거나 가까운 관계에서 상대에게 감사함을 자주 표현하는 것 모두 노인들의 정신적 웰빙을 비슷한 정도로 증가시켰다.

감사성향은 흔히 타인의 도움에 대해 고마워하는 일반적 경향성으로 개념화되고 (McCullough et al., 2002), 감사성향을 유도하는 많은 개입이 감사의 이러한 대인관계적 측면에 초점을 두어왔던 것이 사실이긴 하지만(예: 조아라, 정영숙, 2012; 채중민, 2008; Seligman et al., 2005), 본 연구에서는 상대방에 대한 감사가 아니라, 일상생활 속에서 얼마나 많이 감사함을 느끼는지에 초점을 두었다. 이는 감사성향이 타인에게서 받은 혜택 뿐 아니라 자신에게 소중하고 의미 있는 것에 대한 인식과 음미로 생겨난 정서 또는 상태로 폭넓게 정의

되며(Lambert & Fincham, 2011; Szczęśniak & Soares, 2011), 삶 속의 긍정적 측면에 주목하여 이를 감사히 여기는 삶의 지향성으로 정의될 수 있다는 최근 관심을 반영한 결과이다(Wood et al., 2010). 이러한 관심은 자신, 세계, 미래에 대한 부정적 관심이 우울을 야기한다고 주장한 Beck(1976: Wood et al., 2010에서 재인용)의 이론과 대비되는데, Watkins, Grimm과 Kolts(2004)는 감사함을 느끼는 것이 삶에 대한 새로운 관심을 제공해 줌으로써 스트레스 사건 후에 부정적 정서를 변화시키고, 유쾌한 기억에 대한 접근성을 높여 웰빙에 기여하게 된다고 설명한 바 있다.

한편, 감사표현은 배우자나 자녀, 친구 등 가까운 관계에서 상대에게 얼마나 자주 감사함을 표현하는지에 관한 것으로, 아직까지 가까운 관계에서 직접적인 감사표현의 효과를 살펴본 연구는 매우 드물며(Lambert & Fincham, 2011), 이를 감사성향의 효과와 비교한 연구는 더욱 드물다. 대표적으로 Seligman 등(2005)은 상대에 대한 감사편지를 써서 직접 전달하는 감사방문이 매일 어떤 것이든 감사한 것 3개를 떠올려 써보게 하는 개입에 비해 개입종료 1개월 후 행복감에 미치는 영향이 훨씬 커음을 발견하였다. 이는 감사표현과 감사성향이 노인의 정신적 웰빙에 미치는 효과가 유사하였던 본 연구의 결과와는 불일치하는 결과이다. 오히려 본 연구의 결과는 감사편지를 써서 직접 전달하는 ‘감사표현’ 조건과 전달하지 않는 ‘감사기록’ 조건 간에 개입 후 우울함을 느끼는 정도에 차이가 없었던 채중민(2008)의 대학생 연구와 더 유사하다. 그러나 채중민(2008)의 결과는 두 처치 조건 모두 타인의 선의나 도움에 초점을 맞추고 있다는 점에서 본 연구와 차이가 있다. 무엇보다 본 연구는 일

반적 감사성향과 타인에 대한 감사표현 정도를 설문지를 사용하여 측정한 연구로, 위 연구들처럼 다양한 감사 개입조건을 활용한 연구가 아니기 때문에 직접적인 비교는 불가능하며, 본 연구의 결과를 재검증할 수 있는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

그러나 본 연구의 결과는 노인의 웰빙 증진을 위해 감사성향 및 감사표현에 모두 관심을 기울여야 함을 강조한다는 점에서 주목할 만하다. 감사는 소통이나 상호의존, 용서, 인내와 함께 노인들의 삶의 지혜 중 하나일 뿐 아니라(Choi & Landeros, 2011), 인생 후반부에 삶을 돌아보고 이를 의미 있게 통합하기 위해 반드시 필요한 내적 자산이다(McAdams & Bauer, 2004). 감사에 초점을 둔 개입은 웰빙 향상에 가장 성공적인 긍정심리 개입으로(Wood et al., 2010), 노인 집단에서도 그 효과성이 점차 인정되고 있다(예: 조아라, 정영숙, 2012; Ho et al., 2014; Killen & Macaskill, 2015; Ramírez et al., 2014). 게다가 우리나라처럼 타인과의 조화나 집단에 대한 책임을 강조하는 집단주의 문화에서는 개인의 낙관성을 향상시키는 개입보다는 감사성향을 증진시키는 개입이 행복이나 웰빙 증진을 위해 훨씬 효과적이라고 한다(Boehm et al., 2011). 따라서 우리나라 노인들의 정신적 웰빙을 향상시키기 위해서는 긍정적 시각을 통해 일반적인 감사성향을 증진시키는 것 뿐 아니라, 감사함을 상대에게 직접 표현하도록 하는 방법을 적극 활용해야 할 것이다.

한편, 감사성향과 감사표현은 모두 관계만족을 유의하게 예측하였다. 그러나 일상생활에서 감사함을 얼마나 느끼는가 보다는 배우자나 자녀, 친구들과의 관계에서 감사함을 행동으로 직접 표현하는 정도가 관계만족을 더

강력하게 예측하였을 뿐 아니라, 이러한 감사의 행동적 표현만이 관계만족을 통해 정신적 웰빙을 증진시키는 것으로 나타났다. 이는 감사함을 말이나 글로 직접 상대에게 표현하게 했던 개입조건이 친구에게 감사한 것에 대해 단순히 생각만 하도록 한 조건에 비해 관계의 유지나 개선에 더 효과적으로 기여했음을 밝힌 연구결과로 뒷받침될 수 있을 것이다(Lambert et al., 2010; Lambert & Fincham, 2011). 이러한 결과는 감사의 행동적 표현이 상대의 행동을 정적으로 강화하여, 상대로 하여금 나에게 더 반응적이도록 만들고, 결국 나의 관계만족도를 증가시키는 것으로 생각해 볼 수 있다(Lambert et al., 2010).

감사의 행동적 표현이 관계만족을 높여서 정신적 웰빙에 기여하는 이러한 관계는 사회정서적 선택이론(social-emotional selectivity theory)에 근거하여 설명가능하다. 노인들은 제한된 신체적, 정서적 자원을 보다 만족스럽고 의미 있는 관계에 집중시키며, 긍정적 정서는 고양시키고 부정적 정서는 감소시키는 방향으로 사회적 상호작용을 선택하게 된다(Carstensen, 1995). 같은 이유로, 노인들은 새로운 관계를 맺는 것보다는 기존의 관계를 잘 유지하는 것을 더 중요시하게 된다(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). 또한 익숙한 관계는 서로 도와줄 수 있는 기회 뿐 아니라 이러한 도움에 대해 감사를 표현할 수 있는 기회도 훨씬 많기 때문에 더욱 보상적이다(Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009). 즉, 가까운 관계에서 상대에게 감사를 직접 표현하는 것은 관계의 정서적 질을 높임으로써 결국 노인들의 정신적 웰빙에 기여하게 되는 것으로 보인다.

감사성향보다는 감사표현이 노인의 관계만

족에 더 강력한 영향을 미치고, 관계만족의 매개효과 역시 감사표현과 정신적 웰빙 간의 관계에서만 나타난다는 본 연구의 결과는 문화적으로도 중요한 시사점을 지닌다. 기본적으로 한국 문화는 자신의 생각이나 의견, 감정을 전달하기 위해 글이나 말로 직접적으로 표현된 내용보다는 비언어적인 신호 또는 의사소통하는 사람들 간의 공유된 이해에 더 많이 의존하는 고 맥락(high-context) 문화에 해당하기 때문이다(Hall, 1976; Sue & Sue, 1999에서 재인용). 우리는 가족이나 친구 등 가까운 사이라면 굳이 감사함을 말로 표현하지 않아도 이를 알 수 있다고 믿으며, 상대에 대한 감사함을 직접적으로 표현하는 것에 익숙하지 않다. 한국인은 미국인에 비해 감사함을 말로 덜 표현하고, 암묵적이고 비언어적인 감사표현을 선호하는 경향이 있으며(Kwon, 2000), 심지어 한국인과 일본인은 감사를 표현하기 위해 종종 상대에게 미안함을 대신 표시하기도 한다(Keum, 2003; Lee & Park, 2011에서 재인용).

게다가 도움을 받는 사람은 일반적으로 도움을 주는 사람에 비해 힘이 더 약한 위치에 있기 때문에(Sommers & Kosmitzki, 1988), 가부장적 문화에 익숙한 노인세대의 경우, 특히 남자 노인의 경우 배우자나 자녀에게 감사를 표현하는 것은 더 어려울 수 있을 것이다. 비록 효과크기는 작았지만 본 연구에서 남자 노인이 여자 노인에 비해 자녀에게 감사표현을 더 적게 했던 것도 같은 맥락일 것이다.

이처럼 우리나라 노인들이 가까운 관계 속에서 감사함을 직접 표현하는 것은 처음에는 어색할 수 있겠지만 사회적 관계의 질과 만족도를 높이고 웰빙도 향상시키기 위해서는 의도적으로 연습하고 이를 습관화하는 것이 매

우 중요할 것이다. 실제로 Ho 등(2014)은 63세-105세 홍콩 노인 대상 긍정심리학적 개입 연구에서, 감사 회기(session) 시 감사카드를 써서 친구나 친척에게 직접 주는 과제를 부과하였으며, 이들은 이러한 연습이 상당히 자기-강화적(self-reinforcing)이어서 실생활에서 쉽게 습관이 들도록 할 수 있다고 논의한 바 있다.

이와 관련하여, 매일 감사한 것 세 가지를 떠올리는 개입이 개입 종료 1개월 후에는 감사방문 개입에 비해 덜 강력하였지만, 6개월 후에도 여전히 개입의 긍정적 효과를 유지하는 것으로 나타났던 Seligman 등(2005)의 연구에 주목할 필요가 있다. Seligman 등(2005)은 이러한 결과가 개입 종료 후에도 개입 내용을 스스로 연습했는지 여부와 관련이 있음을 보여주었다. 심지어 Lyubomirsky 등(2011)은 무작위로 감사편지 쓰기 조건에 배정된 경우가 아니라 스스로 개입을 선택한 경우에 한해서만 감사성향 증진활동이 웰빙 향상에 기여하였음을 보여준 바 있다. 즉, 자신의 행복을 위해 의도적으로 무엇인가 하는 것이 노화의 부정적 효과를 줄일 뿐 아니라, 탄력성 향상, 긍정 정서증가, 부정 정서 완화, 내재적 동기 증가 등 궁극적으로 웰빙 향상에 기여하게 된다(Kashdan, 2007; Rowe & Kahn, 1997).

한편, 감사표현의 이러한 중요성에도 불구하고, 사별한 노인이나 독거노인처럼 실생활에서 감사함을 표현할 대상이 상대적으로 부족한 경우도 간과해서는 안 될 것이다. 그러나 노인의 사회적 관계의 양은 연령증가와 함께 줄어들더라도 관계의 질은 젊은 세대와 유사하거나 더 좋으며(Carstensen, 1995), 노인의 주관적 안녕감은 사회적 접촉의 빈도보다는 질적인 수준에 의해 더 많이 영향을 받음을 기억할 필요가 있다(Pinquart & Sorensen, 2000).

따라서 몇 명 안 되는 사람일지라도 그들에게 빈번히 감사를 표현하는 것은 관계를 더 원만하게 하고 결속력 있게 만들어 줄 것이며, 그러한 관계만족을 통해 정신적 웰빙도 향상될 수 있을 것이다. 아예 감사표현을 할 대상이 없다고 해도, 본 연구의 결과처럼 일상생활 속의 긍정적 측면에 주목하여 감사함을 빈번히 경험하는 것만으로도 정신적 웰빙은 유의하게 향상될 수 있다. 실제로 저소득 독거여성노인 집단에서 친구관계를 통제했을 때에도 감사성향은 주관적 안녕감을 여전히 유의하게 예측하였다(조한나, 정영숙, 2011).

본 연구는 기존 감사연구에서 거의 베타적으로 다루어진 감사성향뿐 아니라 감사의 행동적 표현을 함께 고려하여 이들의 영향력을 직접 비교하였다는 점에서 의의가 있다. 이에 따르면, 65세 이상 노인 대상으로 감사 일지를 쓰거나 편지를 쓰는 등 감사성향을 증진시키는 것을 목표로 하는 기존 방식 뿐 아니라, 노인들이 배우자나 자녀, 친구들과의 실제 관계에서 자연스럽게 상대에 대한 자신의 감사함을 표현할 수 있도록 다양한 방법을 브레인 스토밍하고 이를 역할극 등을 통해 미리 연습해 보거나, 실생활 속에 직접 적용해 보는 개입방법이 노인들의 웰빙 증진에 효과적으로 기여하게 될 것임을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 또한 노인의 웰빙 증진을 위해 긍정심리학적 관점을 적용하는 것이 대학생 등 젊은 세대에서와 마찬가지로 효과적일 수 있음을 보여주었다는 의의가 있다. 아직까지 노인의 웰빙 연구나 웰빙을 증진시키기 위한 긍정심리학적 개입에 관한 연구는 매우 부족하며, 본 연구의 결과는 다른 문화권 또는 다른 성격의 노인 집단을 대상으로도 반복 검증되어야 할 것이다.

한편, 본 연구의 결과는 다음의 제한점으로 인해 신중하게 해석될 필요가 있다. 먼저 본 연구는 자기보고식 설문조사의 특성 상, 참여자가 사회적으로 용인되고 기대되는 방향으로 문항에 답했을 가능성을 간과할 수 없다. 혹여 자식에게 해가 될까 불만족하는 부분에 대해서는 말하고 싶어 하지 않는 노인 세대의 특성 상 후속 연구는 사회적 바람직성을 통제하거나 제3자 보고를 통한 자료 수집을 고려해 봐야 할 것이다. 또한 본 연구의 참여자는 대부분이 노인대학이나 복지관을 다니며 자신의 인생을 즐길 수 있는 여유를 지닌 사람들로 구성되어 있었다. 후속 연구에서는 더 다양한 성격의 노인 집단들을 포함하여 결과를 일반화할 수 있어야 할 것이다. 마지막으로, 본 연구는 노인의 웰빙에 기여하는 다른 변인들의 효과를 통제하지 않았기 때문에, 추후 연구에서는 이들의 영향력을 함께 고려해 볼 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강선경, 박희경 (2008). 친구망과 심리적 지지가 노인들의 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구. *한국사회복지조사연구*, 18, 117-139.
- 공수자, 이은희, 하미옥 (2005). 한국 노인의 주관적 안녕감 구성에 영향을 미치는 요인들. *노인복지研究*, 30, 141-169.
- 구자영, 서은국 (2007). 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 1-19.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도.
- 한국심리학회지 건강, 11(1), 177-190.
- 김길현, 하규수 (2012). 노년기 부부관계 요인이 결혼만족도 및 이혼의도에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(5), 256-271.
- 김미령 (2012). 노인의 스트레스와 성인자녀의 지지가 행복감과 우울감에 미치는 영향. *한국사회복지조사연구*, 32, 1-27.
- 김여진, 임연옥 (2015). 한국 노인의 주관적 안녕감의 성별 차이 메타분석. *한국콘텐츠학회 논문지*, 15(9), 195-209.
- 김홍순, 송민경, 김청송 (2012). 청소년의 행복과 심리적 특성과의 관계에서 감사성향과 사회적 지지의 중재모형. *한국심리학회지 건강*, 17(1), 253-270.
- 박군석, 한덕웅, 이주일 (2004). 한국 노인의 신체건강과 주관안녕에 영향을 미치는 요인들. *한국심리학회지 건강*, 9(2), 441-470.
- 보건복지부, 중앙자살예방센터 (2015). 자살예방백서. 서울: 중앙자살예방센터.
- 이현지, 이금자 (2008). 노인의 자궁심과 자녀와의 정서적 유대감이 삶의 만족도에 미치는 영향. *노인복지研究*, 39, 175-194.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 정여진, 안정신 (2012). 노인의 부부친밀감과 성공적 노화간의 관계에 대한 자녀애착의 매개효과. *韓國老年學*, 32(1), 185-206.
- 조아라, 정영숙 (2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지 발달*, 25(4), 67-87.
- 조한나, 정영숙 (2011). 여성노인의 감사성향과 그 기능의 탐색. *한국심리학회지: 발달*, 24(4), 163-188.
- 채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치

- 는 효과. 고려대학교 대학원 국내석사학위 논문.
- 통계청 (2015). 보도자료: 2015 고령자 통계. 서울: 통계청.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425-429.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 10*, 411-423.
- Arber, S., & Cooper, H. (1999). Gender differences in health in later life: The new paradox? *Social Science & Medicine, 48*, 61-76.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion, 25*(7), 1263-1272.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*(5), 151-156.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*, 165-181.
- Choi, N. G., & Landeros, C. (2011). Wisdom from life's challenges: Qualitative interviews with low- and moderate-income older adults who were nominated as being wise. *Journal of Gerontological Social Work, 54*, 592-614.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Ducharme, F. (1994). Conjugal support, coping behaviors, and psychological well-being of the elderly spouse: An empirical model. *Research on Aging, 16*(2), 167-190.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*, 39-50.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Fuller-Iglesias, H. (2015). Social ties and psychological well-being in late life: The mediating role of relationship satisfaction. *Aging & Mental Health, 19*(12), 1103-1112.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339-343.
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. C.

- L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187-197.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55.
- Ishii-Kuntz, M. (1990). Social interaction and psychological well-being: Comparison across stages of adulthood. *The International Journal of Aging & Human Development*, 30, 15-36.
- Jovanović, V. (2015). Structural validity of the mental health continuum-short form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 75, 154-159.
- Kashdan, T. B. (2007). New development in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning. *Journal of Happiness Studies*, 8, 303-310.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 1-40.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking south africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16, 947-964.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koropeckyj-Cox, T. (2002). Beyond parental status: Psychological well-being in middle and old age. *Journal of Marriage and Family*, 64, 957-971.
- Kwon, S. (2000). *Expressions of gratitude in Korean and English: A comparative analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Hankuk University of Foreign Studies, Seoul, Korea.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Miss predicting happiness across the adult life span. *Journal of Happiness Studies*, 7, 167-182.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing

- gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60.
- Lee, H. E., & Park, H. S. (2011). Why Koreans are more likely to favor "apology," while Americans are more likely to favor "thank you." *Human Communication Research*, 37, 125-146.
- Lee, H. J., & Szinovacz, M. E. (2016). Positive, negative, and ambivalent interactions with family and friends: Associations with well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 660-679.
- Leung, K., Wu, E., Lue, B., & Tang, L. (2004). The use of focus groups in evaluating quality of life components among elderly chinese people. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 13(1), 179-190.
- Lubben, J. E. (1988). Assessing social networks among elderly populations. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 11(3), 42-52.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication Methods and Measures*, 2(4), 260-293.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations and development. In R. A. Emmons, & M. E., McCullough (Eds.). *The psychology of gratitude* (pp. 81-99). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Okabayashi, H., & Hougham, G. W. (2014). Gender differences of social interctions and their effects on subjective well-being among Japanese elders. *Aging & Mental Health*, 18(1), 59-71.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Poulin, J., Deng, R., Ingersoll, T. S., Witt, H., & Swain, M. (2012). Perceived family and friend support and the psychological well-being of american and chinese elderly persons. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(4), 305-317.
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude, and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463-470.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions.

- American Psychologist, 60, 410-421.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Sommers, S., & Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American-German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27, 35-49.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceeding of the National Academy of Sciences*, 107, 9985-9990.
- Sue, D. W., & Sue, D. (1999). *Counseling the culturally different: Theory and practice* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Szcześniak, M., & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism, and gratitude associated with life satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23.
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence of author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13, 187-201.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23, 52-67.
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2014). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1-5.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (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. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

1차원고접수 : 2016. 07. 13.

수정원고접수 : 2016. 08. 17.

최종개재결정 : 2016. 08. 30.

**The Relationships among Dispositional Gratitude, Gratitude Expression,
and Mental Wellbeing among the Elderly,
Focused on the Mediating Effect of Relational Satisfaction**

Seung-yeon Lee

Miri Han

Department of Psychology, Ewha Womans University

In order to promote the successful aging of the elderly whose numbers have drastically increased in our society, this study examined whether dispositional gratitude and gratitude expression contribute to the mental wellbeing of the elderly through the mediation of relational satisfaction. For this research, we analyzed self-report data from 440 people aged over 65, using structural equation modeling. The results indicated that both dispositional gratitude and gratitude expression directly predicted relational satisfaction and mental wellbeing. Of note, the influence of gratitude expression on relational satisfaction was bigger than that of dispositional gratitude. Furthermore, the mediating effect of relational satisfaction was significant only in the path between gratitude expression and mental wellbeing. The implications of these findings were discussed and effective intervention strategies were presented to improve the mental wellbeing of the elderly.

Key words : elderly, dispositional gratitude, gratitude expression, relational satisfaction, mental wellbeing