

나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향*

노 지 혜

이 민 규†

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 감사가 안녕감에 미치는 영향과 감사의 스트레스 완충 기능을 알아보았다. 연구 1에서는 우선 감사특질과 인지적·정서적 안녕감 및 심리적 자원들(자기존중감과 일반적 자기효능감, 낙관성, 그리고 지각된 사회적지지)과의 관련성을 확인한 후, 참여자들이 보고한 생활 스트레스의 평균점수로 집단을 나누었을 때, 저-스트레스 집단보다 고-스트레스 집단에서 감사특질과 안녕감의 정적 상관이 더욱 뚜렷해짐을 확인함으로써, 감사가 스트레스 저항력을 높일 수 있음을 검증하였다. 연구 2에서는 감사의 효과를 확증하기 위해, 감사 기분을 실험적으로 조작하였다. 일주일동안 매일 주변 사람들과 세상이나 환경, 그리고 자기 자신에게 감사할 수 있는 것들을 찾아 쓰도록 한 실험집단과 단순히 그날의 경험을 쓰도록 한 통제 집단을 비교한 결과, 감사일지집단이 경험일지집단에 비해 인지적 안녕감과 자기존중감 및 낙관성이 높았으며 처치 기간 동안 부정 기분을 적게 경험한 것으로 밝혀졌다. 본 연구는 감사가 안녕감에 미치는 긍정적인 영향을 확인하고 그 과정을 설명하였으며, 의도적일지라도 감사할 수 있는 것들에 초점을 두는 것이 행복한 삶을 이끌고 유지할 수 있는 효과적인 방법임을 제안하였다.

주요어 : 감사, 긍정적 정서, 안녕감, 심리적 자원, 스트레스, 탄력성

* 본 논문은 이민규의 지도를 받은 노지혜의 석사학위논문을 재구성한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이민규 / 아주대학교 심리학과 / 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지
Tel : 031-219-2771 / Fax : 031-219-2195 / E-mail : lmk@ajou.ac.kr

대부분의 종교와 많은 책에서 감사하며 사는 삶의 중요성을 이야기한다. 모든 문화와 시대에 걸쳐, 감사는 인간의 끝없는 욕구와 불가피한 불행을 극복할 수 있는 중요한 지침이 되어왔다(Carman & Streng, 1989; Emmons, 2004 재인용). 하지만 이러한 보편적 권고에도 불구하고, 개인의 적응과 행복에 미치는 감사의 효과는 사변적으로 설명되어 왔다. 때로 감사는 도리나 의무, 혹은 현실에 대한 안주나 빛진 느낌과 같이 부정적으로 인식되기도 하였다. 하지만 최근 감사가 긍정심리학의 주된 관심 영역이 되면서, 상식적으로만 인정되었던 감사의 효과 및 특성을 과학적이고 경험적으로 확인하려는 노력이 지속되고 있다.

감사의 정의

감사는 대부분의 사람들에게 매우 익숙한 개념인 만큼 정서나 태도, 미덕, 습관, 성격적 특질, 혹은 대처 반응 등 다양하게 이해되어 왔다. 철학자 Adam Smith(1976: McCullough, Tsang, & Emmons, 2004 재인용)는 감사를 ‘우리에겐 가장 즉각적이고 직접적으로 보상을 주는 인사말’이라고 정의하였다. 이전에 감사를 언급한 심리학자들은 감사를 ‘과분한 가치의 증가를 인식하는 것’ (Bertocci & Millard, 1963) 혹은 ‘이익에 대한 평가와 더불어 그러한 이익에 대해 누군가가 책임이 있다는 판단’(Solomon, 1977)이라고 정의하였다.

최근의 심리학자들은 감사를 정서로 개념화한다. 이는 인간으로서의 의무나 책임 혹은 도덕과는 구분되는 것으로, 감사를 느끼는 것에 중점을 둔 것이다. Weiner(1985)는 감사란 귀인-의존적인 정서 상태로, 긍정적인 결과에 대한 인식과 그러한 결과의 원천이 외부에 있

다는 것에 대한 지각의 결과라고 설명하였다. Clore, Ortony와 Foss(1987)는 감사는 정동-인지적 범주에 속하는 복합적 상태로 정동과 인지 모두가 감사의 주요한 의미적 요소라고 설명하였다. Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사를 이타적인 은총에 대한 인식과 고마움(appreciation)을 반영하는 ‘공감적 정서’의 하나로, 타인을 공감하는 능력에 뿌리를 둔다고 주장하였다. Ben-Ze'ev(2000)는 행복과 기쁨, 사랑, 호기심, 희망과 함께 감사를 ‘가장 즐거운 정서들’ 중 하나로 언급하면서 다른 사람의 행동을 칭송하는 ‘단기적 상태’로 보았다. 같은 맥락에서, Emmons와 Crumpler(2000)는 ‘감사란 은총에 대한 정서적 반응이다. 이것은 이타적인 행동에 대한 수익자(beneficiary)가 되고 난 후에 느끼는 고마움이다’라고 정리하였다. McCullough, Kilpatrick, Emmons와 Larson(2001)은 감사에 관련된 이론들을 개관하면서, 사람들은 스스로를 어떠한 이익의 수혜자로 인식하고 은혜를 베푼 사람에게도 가치 있는 것을 의도적으로 자신에게 준 것이라고 느낄 때 가장 지속적이고 강한 감사를 느낀다고 설명하였다. 또한 이들은 감사라는 정서는 은혜를 베푼 사람 혹은 제 삼자의 복지에 기여하고자 하는 행동 경향성을 가짐을 강조하였다. 한글의 정서 단어에 대한 심리학적 분석 연구에서도, ‘감사하다’와 ‘고맙다’는 감정 상태를 표현한 단어로 평가되었으며, 쾌-불쾌의 차원에서 ‘쾌’ 범주에 속하는 것으로 분석되었다(이승혜, 1990).

위와 같은 설명들을 종합하면, 감사란 ‘자신에게 이익을 준 특정 대상(타인 뿐 아니라 자기 자신과 비인격적 대상 및 인간 이외의 자원들)에 대해 인식하여 느껴지는 정서로 적응적인 행동 경향성을 가진다’고 설명할 수 있다. 이와 같이 인지적 측면과 행동적 측면이

고려된 포괄적인 정의는 정서에 대한 심리학적 관점과 일치한다. 즉 감사라는 정서 역시 신체적 변화와 인지적 과정에 의한 행동 경향성을 포함하는 것으로, 다중요소적인 반응으로 이해될 수 있다(Cacioppo, Gardner, & Bentson, 1999; Davison, 1993; Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999; Fredrickson, 2001 재인용).

감사가 정서로 개념화됨에 따라, 특이성과 안정성, 만연성 그리고 다른 심리 체계에 미치는 영향에 따라 정서(emotion), 기분(mood), 그리고 특질(trait)로 분류될 수 있다(Rosenberg, 1998). 이 중 특질은 가장 높은 위계적 수준으로, 특정한 형식의 정서적 반응에 대한 안정적인 소질이며 특정한 정서적 상태가 발생하는 역치를 결정하는데, McCullough, Tsang와 Emmons(2002)는 강도(긍정적 사건에 대해 감사를 강하게 느끼는 것)와 빈도(감사를 자주 느끼는 것), 범위(삶의 여러 영역에서 감사를 느끼는 것), 그리고 밀도(한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 대상에게 감사를 느끼는 것)의 측면을 고려하여 감사특질을 측정하는 척도를 개발하였고, 이러한 감사특질이 여러 다른 특질들과 구분되는 하나의 정동 특질임을 확인하였다.

감사와 안녕감의 관계

감사에 대한 철학자들의 문헌을 살펴보면, 감사와 안녕감의 관계에 대해 상충되는 입장을 확인할 수 있다. Adam Smith와 George Simmel 등은 개인과 사회적 안녕에 있어 감사하는 성향의 가치를 매우 높이 평가한 반면, Aristotle나 Epicurus, 그리고 La Rochefoucauld 등은 감사는 이기심을 가진 인간의 본성을

덮은 얇은 베일에 불과하며, 은혜를 베푼 사람에게 과도하게 업매이게 한다고 주장하였다(Harpham, 2000; Roberts, 2000; McCullough et al., 2002 재인용).

McCullough 등(2002)은 이러한 철학적 논쟁에 대한 심리학적 접근을 시도하였다. 감사특질척도를 개발하고 안녕감과의 관계를 탐색한 결과, 감사특질이 높은 사람들은 그렇지 않은 이들에 비해 부정적 정서를 적게 경험하며, 인지적 및 정서적 안녕감이 높았다. 감사특질은 활기, 낙관성, 희망, 친사회적 행동 및 영성과 정적 상관을 보였고, 질투심이나 물질주의적 태도와는 부적 상관을 나타냈다. 이러한 관련성은 성격 5요인을 통제하여도 유의미하였고, 타인 평정치를 이용한 자료에서도 일관되었다. Watkins(2004) 역시 감사특질을 측정하는 척도(GRAT)를 개발하고 여러 암묵적 안녕감 측정치들과 관계를 확인하였다. GRAT 점수가 높은 사람일수록 긍정 기억 편향이 높았는데 이는 우울을 통제하여도 유의미하였다. 침투적 기억 편향 실험 및 중성적 단어에 대한 평가 실험에서도 감사특질과 안녕감과의 정적 상관이 나타났다.

신체 질병 환자를 대상으로 한 연구에서, 감사 기분(grateful mood)과 안녕감 측정치들 간에 정적 상관을 확인하였으며, 특히 감사특질이 높은 사람들은 감사와 관련된 일상 사건들이 적은 날에도 감사 기분을 유지하는 것을 확인하여 감사가 부정적 사건의 영향력에 대한 저항력을 가질 수 있음이 시사되었다(McCullough et al., 2004). 베트남 참전자들을 대상으로 한 연구에서도 PTSD를 겪는 참전자들은 PTSD 증상을 경험하지 않는 참전자들에 비해 유의미하게 낮은 감사특질을 가졌으며, PTSD 집단에서 PTSD 증상의 심각성이나 부정

정서특질 혹은 긍정정서특질보다 감사특질이 안녕감 측정치들을 더욱 많이 설명하는 요인으로 밝혀져, 감사와 안녕감과의 관련성이 상당한 스트레스 하에서 더욱 두드러짐을 확인하였다(Kashdan, Uswatt, & Julian, 2005). 한편 감사와 흥미, 사랑과 같은 긍정적 정서를 보다 많이 느끼는 사람들은 미국의 9.11 테러 이후에 더욱 안정적으로 상황에 적응하였다(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Emmons와 McCullough(2003)는 감사와 안녕감과의 상관관계를 살피는 연구들의 한계를 넘어, 인과적 관계를 확신하고 감사의 조작 가능성 및 그로 인한 효과성을 검증한 실험을 제시하였다. 첫 번째 연구에서는 대학생들을 세 집단으로 나누어, 한 집단에게는 10주간 일주일에 한 번씩 감사할 수 있는 일들을 찾아 다섯 가지씩 쓰도록 하고, 같은 방식으로 다른 집단에게는 일상 사건들을, 또 다른 집단에게는 힘들고 어려웠던 일들을 다섯 가지씩 쓰도록 했다. 연구 결과, 감사일지를 쓴 집단이 다른 두 집단에 비해 전반적인 삶에 대한 만족도가 높고, 미래에 대해 더욱 낙관적이며, 더 적은 신체증상을 호소하고, 운동을 하는데 더 많은 시간을 투자하였다. 두 번째 연구에서는 2주 동안 매일 감사일지를 쓰도록 한 집단을 힘들고 어려웠던 일들을 적은 집단 그리고 다른 사람들보다 자신이 더 나은 점을 찾아보도록 하는 하향 사회 비교 집단과 비교한 결과, 감사 조건의 사람들이 더 높은 수준의 긍정적 정동을 경험하며, 개인적 문제를 가진 사람들에게 정서적인 지지를 더욱 많이 제공하고 실제적 도움 행동도 더 자주한다고 보고하였다. 연구 3에서는 실험 기간을 3주로 확장하고, 만성적 질병을 가진 성인을 모집하여 참가자 범위를 넓히고, 종속변인에 타인

평정치를 포함한 결과, 감사일지는 삶에 대한 만족도와 낙관성 및 타인과의 연결성을 높였을 뿐 아니라, 긍정 정서의 증가와 부정 정서의 감소를 이끌었다. 뿐만 아니라 수면의 양과 질의 향상을 이끌었으며, 이러한 효과는 참가자의 배우자나 중요한 주변 사람들에 대해서도 지지되었다. 이와 같은 일련을 실험을 통해 감사가 주관적 안녕감의 원인이 될 뿐만 아니라 효율적인 개입이 가능한 정서임을 알 수 있었다.

감사가 안녕감에 영향을 미치는 과정

몇몇의 연구들에서 감사를 보다 많이 경험하면 안녕감이 상승될 수 있음을 확인하였으나, 감사가 어떤 과정을 거쳐 안녕감에 영향을 미치는지에 대한 경험적 연구는 많지 않으며, 이에 대한 학자들의 설명 역시 다양하다.

McCullough 등(2001)은 감사가 실제적인 사회적 이득을 증가시키기 때문에 안녕감을 높일 수 있다고 주장하였다. 감사는 주변 사람들에게 받은 이익에 초점을 두게 하여 타인으로부터 사랑과 보살핌을 받는다는 느낌을 이끌어 낸다. 그에 따라 친사회적 상호 의존성을 고무시키고 공감과 용서 등의 친사회적 행동 동기를 증가시킨다. 즉 감사를 경험하는 것과 이로 인해 유발된 행동들은 사회적 유대와 우정을 증강하고 강화시킬 수 있다. 이러한 사회적 유대는 사회적 지지를 공급할 수 있는 원천이 된다. 감사는 이미 형성된 사회적 관계의 결과일 뿐 아니라 새로운 정서적 유대의 형성을 촉진하여 실제적인 사회적 이득을 증가시킬 수 있는 것이다.

Fredrickson(1998)은 기쁨, 흥미, 만족, 자부심, 사랑 그리고 감사와 같은 긍정적 정서가 개인

의 사고-행동 목록을 확장시키고, 신체적·지적·심리적·사회적 자원을 증강시키는 기능을 한다는 확장 및 증강 이론(broaden-and-build theory)을 주창하였다. 즉 즐거운 정서를 경험하면 순간적으로 부정적 정서들은 줄어들고(정봉교, 김지연, 오유정, 2003), 유연한 인지적 과정으로 다양한 대안을 가질 수 있게 되어(Isen, 2002), 신체적 건강과 지적인 풍부함, 그리고 심리적·사회적 자원을 증강시킬 수 있다는 것이다. 감사 역시 긍정적 정서의 하위 영역으로 기능적인 역할을 한다고 예상할 수 있다. 특히 감사가 심리적 자원을 구축하고 그로 인해 안녕감을 상승시킨다는 가정은 감사를 하는 동안의 인지적 과정 및 감사를 표현한 후의 결과들을 살펴보면 어렵지 않게 이해될 수 있다. 우선 핵심적인 심리적 자원인 자기존중감의 경우, 몇몇 학자들은 감사가 타인에 대한 의존성을 높이고 빚진 느낌(indebtedness)을 유발하기 때문에 자기에 대한 부정적 기분을 유도할 수 있다고 주장하였지만, McCullough 등(2002)의 연구 결과, 감사는 시기심이나 빚진 느낌과 부적 상관을 보였다. 이는 감사가 긍정적 결과를 타인에게만 귀인하는 것이 아니라 결과에 대한 공헌을 자신을 포함한 여러 곳으로 나누는 것이기 때문이라고 설명될 수 있다. 또한 누군가가 베푼 관용을 받은 수용자로 스스로를 보는 것은 자신을 보다 가치 있다고 느끼게 하여 자기존중감을 높여줄 수 있다. 자기효능감 역시 감사를 통해 증가될 수 있다. 감사를 하는 동안 긍정적 사건들은 물론 중립적이거나 부정적인 사건에 대해서도 긍정적인 의미를 발견하고 이를 정교화하게 되어, 스트레스 상황에서 자신의 성공적인 경험을 보다 쉽게 떠올리고, 그것을 극복할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음을

유지하게 한다(Watkins, 2004). McCullough 등(2002)은 감사특질과 낙관성과의 상관 역시 확인하였는데, 이는 감사를 느끼면 매일의 경험을 긍정적으로 해석하게 되고, 현재 자신이 소유하고 있는 것들에 대한 습관성을 버리며, 긍정적 측면을 더욱 음미할 수 있기 때문이라고 설명된다(Watkins, 2004). 사회적지지 역시 중요한 심리적 자원인데, 이는 실제로 지지를 얼마나 받느냐 보다 지지에 대한 인식이 더욱 중요하다(Sarason, Sarason, Shearin, & Pierce, 1987). 감사를 하는 과정에서 주변 사람들에게 받은 도움을 인식하는 것은 필수적이기 때문에, 감사는 지각된 사회적지지를 증가시키는데 매우 효과적이다(McCullough et al., 2001). 위와 같이 감사는 자기존중감과 자기효능감, 낙관성, 사회적지지와 같은 심리적 자원을 구축하고, 이러한 심리적 자원들은 스트레스를 피할 수 없는 삶에서 개인의 안녕감을 유지시키는 기능을 할 수 있는 것이다.

한편, Watkins(2004)는 감사와 안녕감 사이의 메커니즘에 대한 가능한 여러 가설들을 정리하면서, 특히 감사의 인지적 과정에 초점을 두었다. 감사는 부정적 사건을 덜 부정적으로 인식하고, 그것의 부정적 영향이 덜 지속되도록 한다고 설명하였다. 또한 감사는 부정적 사건을 의미 있는 사건으로 재구조화하는데 도움이 된다. McAdams, Reynolds, Lewis, Patten과 Bowman(2001)은 자신의 삶과 관련된 사건들에 대한 전반적인 부정적 혹은 긍정적 인식보다 그러한 사건들을 보상적으로 귀결시키는 경향성(redemptive life sequence)이 안녕감과 관련된다는 것을 확인하였는데, 이러한 맥락에서 감사는 부정적 사건에 대한 긍정적 의미를 찾아내도록 촉진할 수 있는 것이다(Folkman & Moskowitz, 2000). 감사는 긍정적 사건에 대한

인지처리에도 영향을 주어 긍정적 사건에 대한 접근 가능성을 높일 수 있다. 감사는 긍정적 정보에 대한 정교화를 높여 이후 회상가능성을 증가시킬 수 있다. 감사를 하기 위해서 자신의 주변에 존재하는 긍정적 사건들을 더욱 찾게 되며 따라서 부호화가 증가한다. 그러한 사건에 대해 보다 자세히 생각하면서 그와 관련된 다른 긍정적 경험들이 인출된다. 이러한 과정이 반복되면 긍정적 사건에 대한 정교화가 이루어져 이후 긍정적 사건을 쉽게 떠올릴 수 있다. 이를 직접적으로 증명하는 연구는 아니지만, Gable, Reis, Impett와, Asher (2004)는 사람들이 즐거운 일을 경험했을 때, 그것을 여러 사람들과 함께 나누는 행동이 그러한 사건의 긍정적 영향을 더욱 높일 수 있다는 것을 확인했다. 이와 같이 Watkins(2004)는 감사를 하는 동안 부정적인 경험들에 대해서는 긍정적인 의미를 발견하고, 긍정적인 경험들은 정교화 하여 자신이 겪은 적응적인 경험들에 대한 접근 가능성을 높이기 때문에, 스트레스 상황에서도 긍정적 기분을 유지하고 낙관적인 시각을 가지며 더욱 적극적으로 대처행동을 할 수 있게 된다고 설명하였다.

앞서 다룬 이론들 및 연구 결과들을 토대로, 본 연구에서는 감사와 안녕감의 관계를 분명히 하고, 안녕감에 미치는 감사와 스트레스의 상호작용을 확인하여, 감사가 스트레스 저항력을 높여 안녕감에 긍정적인 영향을 준다는 가설을 검증하고자 한다. 또한 실험을 통해 감사 기분을 조작하여 감사와 안녕감의 인과관계를 확증하여, 개인의 안녕감을 보다 효율적이고 효과적으로 높일 수 있는 하나의 방법을 제안하는 것이 본 연구의 목적이다.

이전 연구들은 사념적이고 도덕적으로 설명되었던 감사를 정서로 개념화하고, 그것의 긍

정적 효과를 경험적으로 확인하였다는 의의를 가지지만, 감사가 안녕감에 미치는 효과의 과정을 증명하는 데에는 한계가 있겠다. 본 연구에서는 실험을 통해 감사의 조작가능성 및 안녕감과 인과관계를 증명할 뿐 아니라, 감사가 긍정적 영향력을 가지는 메커니즘 역시 설명하고자 한다. 각기 다른 경로로 감사가 안녕감에 미치는 영향을 설명하는 여러 심리학자들의 가설적 경로들을 살펴보면 감사가 스트레스에 대한 저항력을 높인다는 설명이 공통적으로 포함됨을 알 수 있다. 즉 감사가 안녕감을 높일 수 있는 것은 스트레스가 주는 부정적 영향을 완충시켜주기 때문이라고 정리할 수 있어, 본 연구에서 이를 확인하고자 한다. 물론 스트레스에 대한 탄력성을 높이는 것 역시 여러 요인들이 포함된 복잡한 과정이지만, 감사의 스트레스 완충 효과를 경험적으로 확인하는 것은 감사가 긍정적 효과를 갖는 메커니즘을 알기 위한 기본적인 필수적인 과정이라 할 수 있겠다.

연구 1

연구 1에서는 대학생들을 대상으로 설문을 통해 감사특질과 인지적 안녕감 및 정서적 안녕감 그리고 심리적 자원들과의 상관관계(가설 1. 감사특질과 안녕감 및 심리적 자원들은 정적 상관을 가질 것이다)를 살펴보고, 스트레스 수준에 따라 이러한 상관이 어떻게 달라지는지를 알아보기 위해 안녕감에 미치는 감사와 스트레스와의 상호작용(가설 2. 감사특질과 안녕감의 정적 상관은 스트레스가 높은 집단에서 더욱 증가할 것이다)을 확인하겠다.

방 법

연구대상

경기도 소재 대학교의 학생 251명을 대상으로 설문을 실시하였다.

측정도구

감사특질 척도

정동특질로서의 감사를 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발한 감사 질문지(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 본 연구자가 번안하여 사용하였다¹⁾. McCullough 등은 감사 특질을 ‘긍정적 사건이나 결과를 경험할 때 다른 사람의 선의에 대하여 인식하고 감사를 느끼는 경향성’이라고 정의하고, 감사특질의 강도와 빈도, 범위, 그리고 밀도의 측면을 고려하여 39개의 예비문항을 만든 후, 요인분석을 통해 7점 척도의 여섯 문항을 추출하였다. 전체문항의 신뢰도는 .82였으며, 행복과 활기, 삶의 만족, 낙관성, 희망뿐만 아니라 성격 5요인과 구별되는 독립적인 개념임을 확인하였고, 자기 보고와 타인 평정의 상관 또한 유의미하였다. 본 연구에서 사용한 번안척도의 신뢰도 역시 .82였다.

스트레스 척도

제어 이론에 기초하며 우리나라 대학생들의 실정에 맞추어 개발되고 수정된 대학생용 생활 스트레스 척도를 사용하였다(전경구, 김교

현, 이준석, 2000). 이 척도는 총 50문항으로 경제문제($\alpha=.85$), 이성과의 관계($\alpha=.88$), 교수와의 관계($\alpha=.83$), 가족과의 관계($\alpha=.85$), 장래문제($\alpha=.81$), 가치관문제($\alpha=.79$), 학업문제($\alpha=.75$), 친구와의 관계($\alpha=.76$)로 구성되며, 전체 척도의 신뢰도는 .70이었다. 원래 이 척도는 각각의 문항에 대해 경험빈도와 중요도를 4점 척도로 평정하도록 개발되었으나, 본 연구에서는 문항에서 설명하는 생활 사건이 본인에게 얼마나 스트레스를 주었는지를 5점 척도로 평정하도록 하였다. 본 연구에서 전체 문항의 신뢰도는 .94였다.

인지적 안녕감 척도

전반적인 삶에 대한 인지적 안녕감을 측정하기 위해 Satisfaction With Life Scale(SWLS; Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985)을 사용하였다. 이는 가장 널리 사용되는 척도 중 하나로, 안녕감의 인지적 구성 성분을 평가하는 7점 척도의 다섯 문항으로 구성되며, 여러 연구에서 만족스러운 신뢰도를 보여주었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .81이었다.

정서적 안녕감 척도

안녕감의 정서적 측면을 측정하기 위해서는 한덕웅과 표승연(2002)이 사용한 열개의 문항을 사용하였다. 이는 Campbell(1976)의 안녕감 척도와 같이, 대립되는 정서적 단어를 양 끝 단으로 하는 7점 척도이며 신뢰도는 .92였다. 본 연구에서의 신뢰도는 .93이었다.

자기존중감 척도

가장 널리 쓰이는 척도 중 하나인 Rogenberg(1965)의 자기존중감 척도를 사용하였다. 이는 원래 4점 척도로 평정하도록 개발되었으나,

1) 본 연구는 국내에서 타당화된 한국어판 척도(권선중 외, 2006)가 출판되기 전에 실시되어, 본 연구자가 번역 및 역번역의 번안 과정을 거쳐 구성한 척도를 이용하였음.

본 연구에서는 5점 척도를 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 .83이었다.

일반적 자기효능감 척도

다양하고 새로운 상황에서 자신의 능력에 대한 일반화된 신념을 측정하기 위해 Chen, Gully, & Eden(2001)이 개발한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 개발자들은 상이한 과제와 상황을 초월하여 효과적인 수행에 대한 신념의 정도를 일반적 자기효능감으로 정의하고(Eden, 1988), 그에 대한 면밀한 검토와 과정을 통해 단일요인으로 구성되며 내적 일관성과 검사-재검사 신뢰도가 높은 5점 척도의 여덟 개의 문항을 추출하였다. 오인수(2002)는 일반적 자기효능감에 대한 개관을 하면서, Chen 등(2001)의 척도가 널리 써오던 Sherer 등(1982)의 척도보다 더욱 타당한 척도라고 설명하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 .92였다.

낙관성 척도

Scheier와 Carver(1985)가 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대인 낙관성을 측정하기 위해 개발하고, 1994년에 개정한 삶의 정향 평가지(A Reevaluation of Life Orientation Test: LOT-R)를 권혜경(2004)이 번안한 것을 사용하였다. 이는 5점 척도로 낙관성 측정 문항(1,4,10-긍정적 문항/3,7,9-부정적 문항)과 채우기 문항으로 구성되며 신뢰도는 .78이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .70이었다.

사회적지지 척도

박지원(1985)이 개발하고, 황윤경(1996)이 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도의 구성요인은 정서적지지(7문항)와 평가적지지(6문항), 정보적지지(6문항) 및 물질적지지(5문항)로 총 25

문항이며, 5점 척도로 평정된다. 원래 이 척도는 문항 당 아버지, 어머니, 형제, 친구 등 사회적 유형에 따라 각각 측정되도록 개발되었으나, 본 연구에서는 사회적지지에 대한 전반적인 지각을 측정하기 위해 가족이나 친구와 같은 자신의 주위 사람들을 전체적으로 떠올렸을 때, 문항의 내용과 주의 사람들이 얼마나 일치하는지 표시하도록 하였다. 이 척도를 이용하여 실시한 장연경(2002)의 연구에서 나타난 전체 문항의 신뢰도는 .96이었으며, 구성요인별로 정서적지지는 .89, 평가적지지는 .88, 정보적지지는 .86, 물질적지지는 .84이었다. 본 연구에서 전체 문항의 신뢰도는 .96이었다.

분석방법

감사특질과 안녕감 및 심리적 자원의 관계를 확인하기 위해, 감사특질과 인지적·정서적 안녕감 및 자기존중감, 일반적 자기효능감, 낙관성, 그리고 사회적지지와의 단순상관분석을 실시하였다. 그리고 감사특질이 높을수록 안녕감이 높아지며 이러한 관계가 스트레스가 높은 집단에서 더욱 두드러지는지를 알아보기 위해, 위계적 중다회귀분석을 사용하여 안녕감에 미치는 감사특질의 주효과 및 스트레스와의 상호작용 효과를 확인하였다. 감사특질 점수는 표준화(standardizing)하고, 스트레스는 전체평균을 기준으로 고-스트레스 집단과 저-스트레스 집단으로 범주화하고, 두 항을 곱한 상호작용항을 만든 후, 감사특질, 스트레스 그리고 상호작용의 순서로 회귀식에 투입하였다.

감사특질점수를 표준화한 이유는 원점수를 사용하는 경우 주효과항과 상호작용항이 서로 높은 상관을 가지게 되어 다중공선성이 발생할 수 있으며, 이후 그래프를 그리는데 있어

서도 편차점수를 이용하는 센터링(centering)보다 편리하기 때문이다(Aiken & West, 1991; Frazier, Tix, & Barron, 2004).

연속변인으로 측정된 스트레스 점수를 범주변인으로 바꾼 것은 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 것과 같이, 예언변인과 종속변인의 관계를 변화시키는 변인이 선형적(linear)이거나 정방형적(quadratic)이지 않고, 단계적인(step) 방식으로 영향을 준다고 여겨질 때는 그러한 변인을 이분범주변인으로 변환시키면 상호작용을 보다 효과적으로 알아볼 수 있기 때문이다. 본 연구의 가설에 따르면, 스트레스가 조금씩 늘어나는 만큼 감사특질과 안녕감의 상관 역시 조금씩 높아지기보다는 두 변인 사이의 상관의 크기가 스트레스가 낮은 집단과 높은 집단에서 유의미하게 달라질 것을 기대하기 때문에, 스트레스 척도를 범주변인으로 변환하여 사용하였다.

또한 연속변인과 범주변인의 상호작용을 알아볼 때는 범주변인을 코딩하는 방법 역시 회귀계수에 영향을 미치는 요인이 된다. 본 연구에서는 특정한 두 집단을 비교하면서 독립변인항과 상호작용항의 다중공선성으로 인해

주효과의 회귀계수가 부적합하게 나올 수 있는 경우를 배제하기 위해 대비 코딩(contrast coding)을 사용하였다(West, Aiken, & Krull, 1996; 박광배, 2003). 통계 패키지는 SPSS 13.0을 사용하였다.

결과 및 논의

감사특질과 안녕감 및 심리적 자원들의 관계

감사특질과 인지적·정서적 안녕감 및 핵심적인 심리적 자원들의 관계를 알아본 결과(표 1), 인지적 안녕감($r=.36, p<.001$) 및 정서적 안녕감($r=.29, p<.001$) 모두 감사특질과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 안녕감에 중요한 영향을 미치는 심리적 자원인 자기존중감($r=.30, p<.001$)과 일반적 자기효능감($r=.38, p<.001$), 낙관성($r=.29, p<.001$), 그리고 사회적지지($r=.37, p<.001$) 역시 감사특질과 높은 정적 상관을 보여주었다. 즉 감사를 많이 경험할수록 인지적·정서적 안녕감을 높게 지각하였으며 심리적 자원들도 풍부했다.

표 1. 감사특질과 안녕감 및 심리적 자원간의 상관분석

척 도		평균(표준편차)	감사특질과의 상관 계수
안녕감	인지적	20.42(5.47)	.36***
	정서적	45.68(11.68)	.29***
심리적 자원	자기존중감	36.11(5.49)	.30***
	일반적 자기효능감	29.47(5.02)	.38***
	낙관성	21.42(3.33)	.29***
	사회적지지	98.66(13.98)	.37***

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

스트레스 수준에 따른 감사특질과 안녕감의 관계

감사특질과 안녕감의 관계가 스트레스 수준에 따라 달라지는지를 알아보기 위해, 위계적 회귀분석을 통해 안녕감에 미치는 감사특질과 스트레스, 그리고 감사특질과 스트레스의 상호작용의 효과를 확인하였다(표 2, 표 3). 감사특질과 스트레스, 그리고 이 두 변인의 상호작용이 포함된 회귀식은 인지적 안녕감의 전체 변량 중 약 21%를 설명하였다($R^2(3, 247) = .21, p < .001$). 인지적 안녕감에 미치는 감사특질($\beta = .25, p < .001$)과 스트레스($\beta = -.30, p < .001$)의 주효과는 유의미하여, 감사를 많이 경험하거나 스트레스가 낮을수록 인지적 안녕감을 보다 높게 지각하는 것을 확인하였다. 상

표 2. 인지적 안녕감에 대한 감사특질과 스트레스, 상호작용의 회귀분석

	B	SE B	β	p	R^2
감사특질(A)	1.36	.32	.25	.000	.13***
스트레스(B)	-1.66	.32	-.30	.000	.19***
A×B	.63	.32	.11	.051	.21***

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

표 3. 정서적 안녕감에 대한 감사특질과 스트레스, 상호작용의 회귀분석

	B	SE B	β	p	R^2
감사특질(A)	2.26	.67	.19	.001	.17***
스트레스(B)	-4.31	.68	-.37	.000	.21***
A×B	1.45	.67	.12	.032	.23***

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

호작용은 유의미 수준($p < .05$)에 조금 못 미쳤으나, 경향성을 확인할 수 있었다($\beta = .11, p = .051$).

정서적 안녕감에 대한 감사특질과 스트레스, 그리고 상호작용은 전체 변량의 약 23%를 설명하였다($R^2(3, 247) = .23, p < .001$). 정서적 안녕감에 미치는 감사특질($\beta = .19, p < .01$)과 스트레스($\beta = -.37, p < .001$)의 주효과 뿐 아니라, 감사특질과 스트레스의 상호작용($\beta = .12, p < .05$) 역시 유의미하였다. 즉 감사를 많이 경험하거나 스트레스가 낮을수록 정서적 안녕감을 보다 높게 지각할 뿐 아니라, 스트레스 수준에 따라 정서적 안녕감에 미치는 감사특질의 영향이 달라지는 것을 확인하였다.

인지적·정서적 안녕감에 미치는 감사특질과 스트레스의 상호작용이 갖는 의미를 확인하기 위해, 전체 참여자의 감사특질 평균에서 -1 표준편차 점수를 저-감사특질로 하고 +1 표준편차 점수를 고-감사특질로 한 후, 회귀식을 이용하여 스트레스 수준에 따른 안녕감 점수를 산출하였다. 감사특질은 연속변인이기 때문에 X축에 제시하였고, 스트레스 수준은 이분변인으로 변환하였기 때문에 분리된 선으로 표시하였으며, 안녕감을 나타내는 Y축은 각 안녕감 평균의 -1 표준편차에서 +1 표준편차를 범위로 사용하였다(그림 1).

위에서 언급한 회귀 분석 결과와 같이 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단 모두 감사를 많이 경험할수록 인지적·정서적 안녕감이 높았지만, 이러한 정적 상관은 스트레스가 낮은 집단보다 높은 집단에서 더욱 두드러졌다. 즉 감사특질이 안녕감에 미치는 긍정적인 영향은 스트레스가 높을 때 더욱 확연해졌다.

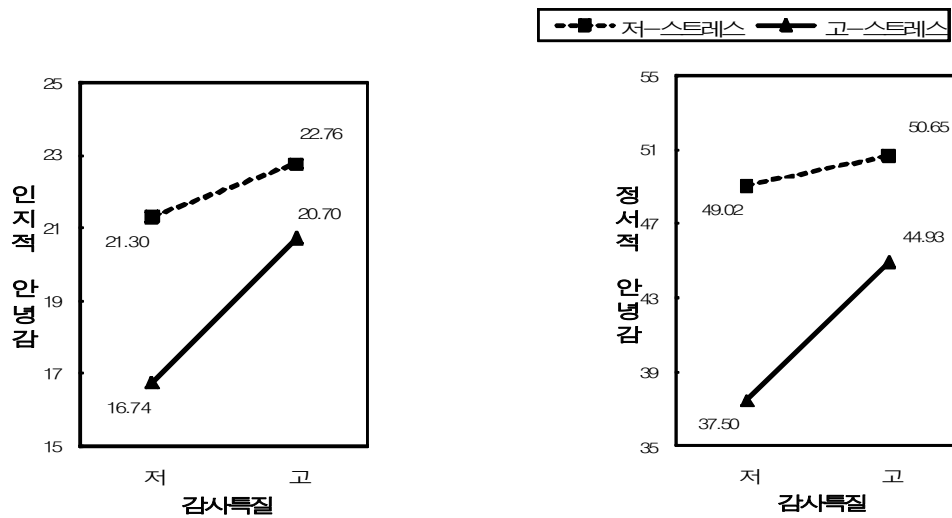


그림 1. 감사특질과 스트레스에 따른 인지적 안녕감 및 정서적 안녕감의 회귀선

연구 2

연구대상

감사와 안녕감의 관계에 대한 인과적 방향성을 확인하고, 감사를 보다 많이 느끼는 것이 개인의 안녕감을 높일 수 있는 효율적이고 효과적인 방법이 될 수 있는지를 확인하고자 연구 2를 실시하였다. 일주일간 매일 감사할 수 있는 것들에 초점을 두도록 한 감사일지집단과 일상 사건들을 적도록 한 경험일지집단의 안녕감 및 심리적 자원들의 차이를 분석하고(가설 3. 감사 기분이 증가되면 안녕감이 높아질 것이다), 이러한 집단 간의 차이가 조작전에 스트레스를 많이 경험했던 사람들에게 더욱 두드러지는지를 확인하겠다(가설 4. 감사 기분이 안녕감에 미치는 효과는 스트레스가 높은 집단에서 더욱 증가할 것이다).

경기도 소재 대학의 심리학 관련 수업을 듣는 학생 총 79명(실험집단 42명, 통제집단 37명)을 대상으로 하였다.

측정도구

사전 측정치

감사특질 및 스트레스. 연구 1에서 사용한 감사 질문지(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6, McCullough 외, 2002)와 대학생용 생활 스트레스 척도(전경구 외, 2000)를 사용하였다.

조건

실험집단. 감사 기분을 증가시키기 위해 일주일 동안 감사일지를 쓰도록 하였다. 감사일지는 McCullough 등(2002)이 제안한 감사특질의 네 가지 측면을 고려하여, 아홉 가지씩(강도) 매일(빈도) 여러 영역(범위)과 여러 사람

방 법

들(밀도)에게 감사를 느낄 수 있도록 구성하였다. 감사일지의 지시문은 다음과 같다.

우리의 일상에는 감사할 수 있는 크고 작은 일들이 많습니다. 오늘 하루를 돌아보고, 주변 사람들, 세상이나 환경, 그리고 자기 자신에게 감사할 수 있는 일들을 찾아 각각 세 가지씩 아래 빈칸에 적어봅시다. 아주 사소한 일이나 예전에는 당연하게 여겼던 것, 혹은 부정적인 사건에서도 감사함을 느낄 수 있습니다. 가능한 그 일을 생생하게 떠올리면서 구체적으로 써봅시다.

통제집단. 일지쓰기에 대한 영향을 통제하기 위해 경험일지를 쓰도록 하였다. 경험일지의 지시문은 다음과 같다.

우리의 일상에는 우리에게 영향을 주는 크고 작은 일들이 많습니다. 오늘 하루를 돌아보고, 주변 사람들, 세상이나 환경, 그리고 자기 자신과 관련하여 떠오르는 일들을 찾아 각각 세 가지씩 아래 빈칸에 적어봅시다. 긍정적이거나 부정적인 사건뿐만 아니라 아주 사소한 일상들도 우리에게 영향을 줍니다. 가능한 그 일을 생생하게 떠올리면서 구체적으로 써봅시다.

조작 확인

감사 기분. 참여자들은 매일 일지를 쓰고 나서, 여러 정서 형용사가 적힌 질문지에 각 정서를 느끼는 정도를 평정하도록 요청받았다. 형용사 중 ‘고마운’과 ‘감사한’의 평정 점수를 합산하여 피험자가 느끼는 매일의 감사 기분에 대한 측정치로 사용하였다.

중속 측정치

안녕감 및 심리적 자원. 연구 1에서 사용한 인지적 안녕감(Diener 외, 1985)과 정서적 안녕감(한덕웅 외, 2002)을 측정하고, 심리적 자원으로 자기존중감(Rosenberg, 1965)과 일반적인 자기효능감(Chen 외, 2001), 낙관성(Scheier 외, 1985), 그리고 사회적지지(박지원, 1985)를 측정하였다.

정적 기분 및 부정 기분. 실험 기간 동안 참여자의 정적 기분과 부정 기분의 변화를 측정하기 위해, 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 정적 정서 및 부정 정서 척도(The Positive and Negative Affect Schedule(PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988)를 매일 평정하도록 요청하였다.

연구절차

심리학 수강생들 중 지원자들을 대상으로, 본 연구를 ‘일지쓰기의 효과와 그 내용에 따른 차이에 관한 연구’로 소개하면서 실험전반에 대한 개관을 한 후 동의서를 받았다. 참여자들은 사전 검사를 실시하고, 자신이 속한 집단에 해당하는 일주일 치의 일지와 기분질문지를 받았으며, 작성의 예와 유의사항에 대한 설명을 들었다. 특히 매일 잠들기 전에 일지와 기분질문지를 작성해야하는 것이 강조되었으며, 이를 돕기 위해 연구자가 매일 휴대폰 문자 메시지를 보내주었다. 혹시 작성하지 못한 날이 있으면 다음날 되도록 이른 시간에 전날을 떠올리면서 작성하도록 요청받았다. 일주일 후 작성된 일지와 기분질문지를 수거하고, 사후 검사를 실시하였다.

분석방법

안녕감과 상관이 높은 변인에 대해 처치 전 집단 간 동질성을 확인하기 위해서 사전측정치인 감사특질과 스트레스에 대한 *t*-검증을 실시하였다.

일지쓰기가 끝난 후에는 참여자의 감사특질을 통제하여도 경험일지를 쓴 집단의 참여자들보다 감사일지를 쓴 집단의 참여자들이 감사 기분을 유의미하게 많이 느꼈는지를 확인하기 위해, 일주일간의 감사 기분 측정치의 총합에 대한 일원공변량분석을 실시하였다.

처치의 효과를 확인하기 위해, 안녕감 및 심리적 자원의 집단 간 차이에 대한 *t*-검증을 실시하였다. 또한 처치에 따른 집단 간 차이가 스트레스가 높은 집단에서 더욱 두드러지는지를 확인하기 위해, 처치 전 측정된 전체 참여자의 스트레스 평균점수를 기준으로 고-스트레스 집단과 저-스트레스 집단을 나누어 처치집단과 스트레스집단을 독립변인으로 하고 안녕감을 종속변인으로 하는 이원변량분석을 실시하였다. 뿐만 아니라 집단에 따른 기분 변화를 알아보기 위해 처치 기간 동안의 정적 기분과 부정적 기분에 대한 집단 간 *t*-검증을 실시하였다. 통계 패키지는 SPSS 13.0을 사용하였다.

결과 및 논의

사전 측정치의 집단 간 비교

집단 간에 처치 전 동질성을 확인하기 위해, 감사특질과 스트레스 수준에 대해 *t*-검증 실시한 결과, 감사일지집단의 감사특질 평균(표준편차)은 32.98(5.69)이었고, 스트레스 평균(표준편차)은 102.02(22.40)이었으며, 경험일지집단의 감사특질 평균(표준편차)은 31.03(5.43)이고, 스트레스 평균(표준편차)은 108.52(10.74)으로, 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다(감사특질: $t=1.55$, ns , 스트레스: $t=-1.36$, ns). 즉 집단 간에 감사특질과 스트레스 수준에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

조작 확인

감사 기분 조작 여부를 확인하기 위해, 처치 기간 동안 매일 평정된 감사 기분 측정치의 총합을 종속변인으로 하고, 처치집단을 독립변인으로 하며, 참여자의 사전 감사특질을 공변량으로 하는 일원공변량분석을 실시하였다(표 4). 분석 결과, 일주일동안 감사일지집단($M=44.90$, $SD=8.02$)은 경험일지집단($M=38.76$, $SD=9.76$)에 비해 감사 기분을 보다 많이 경험한 것으로 나타났다($F(1, 76)=6.99$, $p<.05$).

표 4. 감사 기분의 집단 간 차이에 대한 일원공변량분석

	자승합	자유도	평균 자승합	<i>F</i> 값	<i>p</i>
집 단	493.27	1	493.27	6.99	.010
감사특질(공변량)	705.95	1	705.95	10.01	.002
오 차	5361.47	76	70.56		
전 체	146327.23	79			

안녕감 및 심리적 자원의 집단 간 비교

일주일간의 실험 후 안녕감과 심리적 자원의 집단 간 차이를 알아보기 위해 t-검증을 실시하였다. 표 5에 제시한 것과 같이, 경험일지 집단에 비해 감사일지집단이 유의미하게 높은 인지적 안녕감($t=2.06$, $p<.05$)과 자기존중감($t=2.59$, $p<.05$), 그리고 낙관성($t=2.11$, $p<.05$)을 보고하였다. 즉 감사 기분을 보다 많이 느낀 실험집단이 통제집단에 비해 높은 인지적 안녕감을 경험하고, 자기 자신과 미래에 대해 보다 긍정적인 시각을 가짐을 알 수 있었다. 하지만 정서적 안녕감($t=1.07$, ns) 및 일반적 자기효능감($t=1.47$, ns)과 사회적지지($t=1.57$, ns)에 대해서는 감사일지집단과 경험일지집단의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다.

스트레스 수준에 따른 안녕감의 집단 간 차이

집단 간 안녕감의 차이가 스트레스 수준에 따라 달라지는지 알아보기 위해, 인지적 안녕감과 정서적 안녕감에 대한 집단(2; 감사일지 vs 경험일지) × 스트레스(2; 저-스트레스 vs 고-스트레스)의 이원변량분석을 실시한 결과(표

6, 표 7), 집단과 스트레스와의 상호작용이 유의미하지 않아, 감사일지를 통한 처치의 효과가 스트레스가 높은 사람들에게 더욱 확연해질 것이라는 가설은 지지되지 않았다(인지적 안녕감: $F(1, 75)=.15$, ns , 정서적 안녕감: $F(1, 75)=.48$, ns).

표 6. 집단과 스트레스 수준에 따른 인지적 안녕감의 평균과 표준편차

스트레스	평균 (표준편차)		합계
	감사일지	경험일지	
저-스트레스	45.23(12.98)	44.71(6.75)	45.00(10.60)
고-스트레스	41.40(9.97)	37.70(9.31)	39.55(9.71)
합 계	43.40(11.66)	40.92(8.86)	

표 7. 집단과 스트레스 수준에 따른 정서적 안녕감의 평균과 표준편차

스트레스	평균 (표준편차)		합계
	감사일지	경험일지	
저-스트레스	17.09(2.64)	16.12(2.57)	16.67(2.62)
고-스트레스	15.85(2.50)	14.40(3.23)	15.13(2.95)
합 계	16.50(2.62)	15.19(3.04)	

표 5. 안녕감 및 심리적 자원의 집단 간 차이 분석

척 도		평균 (표준편차)		t값	p
		감사일지	경험일지		
안녕감	인지적	16.50(2.62)	15.19(3.04)	2.06	.043
	정서적	43.40(11.66)	40.92(8.86)	1.07	.287
심리적 자원	자기존중감	36.98(5.00)	33.84(5.78)	2.59	.012
	일반적 자기효능감	29.71(4.56)	28.24(4.29)	1.47	.145
	낙관성	22.38(2.85)	20.97(3.09)	2.11	.038
	사회적지지	101.29(8.60)	97.30(13.17)	1.57	.122

정적·부적 기분의 집단 간 비교

감사 기분의 증가가 매일의 기분에는 어떠한 영향을 주었는지를 확인하기 위해, 처치 기간 동안 매일 측정된 정적 기분과 부적 기분을 t-검증을 통해 비교해 본 결과(표 8), 우선 정적 기분에 대해서는 다섯째 날($t=3.19$, $p<.01$)만을 제외하고, 나머지 날들 및 일주일 간의 총합에서 집단 간 차이가 유의미하지 않았다($t=1.61$, ns). 부적 기분에 대해서는 일주일 간의 총합에서 집단 간 차이가 유의미했을 뿐 아니라($t=-3.18$, $p<.01$), 3일($t=-2.83$, $p<.01$)과 5일($t=-3.18$, $p<.01$), 6일($t=-2.20$, $p<.05$), 그리고 7일($t=-2.70$, $p<.01$)에도 감사일지를 쓴 집단이 경험일지를 쓴 집단에 비해 유의미하게 낮은 부적 기분을 경험하였다. 즉 감사일지가 정적 기분을 더욱 많이 경험하도록 유도하지는 못했으나 부적 기분을 더욱 적게 느끼는데 효과적이었음을 알 수 있었다. 특히 5일째 되는 날에는 집단 간 부적 기분의 차이가 가장 커질 뿐만 아니라 감사일지집단이 경험일지집단에 비해 정적 기분 또한 유의미하게 많이 경

험하여, 처치 기간 중 정적 기분과 부적 기분에 미친 감사일지의 긍정적 영향은 다섯째 되는 날에 가장 두드러졌다.

종합 논의

본 연구에서는 감사를 보다 많이 느끼는 것이 안녕감에 미치는 긍정적 영향과 이러한 감사의 효과가 스트레스가 높을 때 더욱 두드러지는 것을 부분적으로 확인하여, 행복한 삶에 미치는 감사의 기능을 증명하였다.

연구 1에서는 우선 국내외 연구들(Wood, Froh, & Geraghty, 2010; 김별님, 이인혜, 2009; 노혜숙, 신현숙, 2008; 신현숙, 2008; 조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008)에서 확인된 감사특질과 안녕감 및 심리적 자원들간의 관련성을 재검증한 후, 감사특질과 안녕감의 정적상관이 스트레스가 높은 사람들에게서 더욱 두드러짐을 확인함으로써, 평소에 감사를 많이 느끼는 성향이 스트레스에 대한 완충 역할을 할 수 있음이 시사되었다. 물론 이러한 스

표 8. 시기에 따른 정적 기분과 부적기분의 집단 간 차이 분석

	정적 기분				부적 기분			
	감사일지	경험일지	t 값	p	감사일지	경험일지	t 값	p
1일	25.02(7.22)	23.54(7.66)	.89	.378	19.61(7.49)	20.24(6.89)	-.39	.698
2일	26.27(7.50)	24.08(6.63)	1.37	.176	17.85(6.19)	20.84(7.52)	-1.91	.060
3일	25.80(7.60)	23.86(6.47)	1.21	.229	16.68(5.48)	20.68(7.04)	-2.83	.006
4일	24.71(8.81)	23.59(7.58)	.60	.552	17.02(6.88)	19.35(7.25)	-1.46	.148
5일	27.90(8.05)	21.95(8.53)	3.19	.002	15.61(5.28)	20.54(8.02)	-3.18	.002
6일	24.20(8.32)	25.24(7.46)	-.59	.559	17.15(5.74)	20.27(6.88)	-2.20	.031
7일	23.83(8.28)	21.65(7.42)	1.23	.224	17.59(6.31)	21.46(6.41)	-2.70	.008
합계	177.73(40.94)	163.92(34.65)	1.61	.112	121.51(28.66)	143.38(32.45)	-3.18	.002

트레스 완충 역할이 정서적 안녕감에 대해서만 통계적으로 유의미하게 지지되고, 인지적 안녕감에 대해서는 경향성($p=.051$)만이 확인되었으나, 이러한 경향성 수준은 전통적이며 보수적인 기준($p<.05$)에 매우 근사한 값이며, 본문의 그림 1과 같이 그래프로 결과를 살펴보면 때에도 인지적·정서적 안녕감 모두에서 감사와 안녕감의 정적 상관이 스트레스가 낮은 집단보다 스트레스가 높은 집단에서 커짐을 확인할 수 있었다. 즉 부정적 사건이 가중되었을 때 감사의 효과 역시 증가되며, 이는 감사 성향이 스트레스를 효과적으로 대처하고 극복하도록 돕는 자원이 될 수 있음을 제안케 한다. 이는 감사와 안녕감의 관련성에 대한 메커니즘을 각기 다른 경로로 설명한 여러 학자들의 가정을 포괄하는 결과라 할 수 있겠다. 한 걸음 더 나아가, 외상 경험에서 감사의 효과에 대한 연구 결과들(Kashdan 외, 2005, Fredrickson 외, 2003)을 함께 고려해본다면, 감사가 외상 경험의 의미 및 긍정적 측면을 고려케 하는 인지적 과정을 이끌고, 심리적 자원들의 증가 및 효과적 대처 행동을 가능케 해, 더 높은 수준의 안녕감을 이끌 수 있는 기능 역시 가질 수 있음을 조심스럽게 고려해볼 수 있겠다.

연구 2에서는 일주일동안 매일 주변 사람들과 세상이나 환경, 그리고 자기 자신에게 감사할 수 있는 일들을 각각 세 가지씩, 총 아홉 가지를 쓰도록 한 감사일지집단이 자신의 일상 경험을 같은 방식으로 쓰도록 한 통제집단에 비해 인지적 안녕감과 자기존중감, 그리고 낙관성이 통계적으로 유의미하게 높음을 확인함으로써, 감사와 안녕감과의 인과적 관계를 확증하였다. 즉 일상생활에서 감사를 느낄 수 있는 것들에 의도적으로 초점을 두는

것이 삶에 대한 전반적인 만족도를 높이고, 자신과 미래에 대해 보다 긍정적인 시각을 가지는데 효과적임을 확인하였다. 더욱이 본 연구에서는 감사의 영역을 세 가지 범주(주변 사람, 세상이나 환경, 그리고 자기 자신)로 나누고, 총 아홉 가지씩, 매일 일지를 쓰도록 함으로써, 선행연구들에 비해 짧은 처치 기간에도 불구하고 유사한 효과를 얻을 수 있었다.

감사일지를 통해 삶에 대한 전반적인 만족도가 상승한 것은 감사가 인지적 측면에 효과가 있음을 보여준다. 감사일지를 작성함으로써, 현재 없는 것보다 있는 것에 초점을 두게 되고 주변 환경에 대한 긍정적 의미를 탐색하는 등 보다 적응적인 사고의 틀을 가지게 되었음을 제안할 수 있겠다. 이러한 효과는 인지행동치료의 목표와 부합되는 것으로 감사일지가 인지행동치료에서 중요한 치료적 도구가 될 수 있음을 고려케 한다. 또한 부정적 사고가 핵심적인 문제가 되는 환자나 내담자에게 있어, 감사일지가 효과적인 개입 방식으로 제안될 수 있겠다. 또한 감사일지를 통해 자기 존중감이 증가될 수 있다는 본 연구 결과는, 감사가 긍정적 경험을 외부로만 귀인하게 하여 오히려 우울감이나 무력감을 증가시키는 부작용을 일으킬 수 있다는 주장을 반박하고, 감사가 긍정적 경험의 영향력을 주변 환경 뿐 아니라 자기 자신에게까지 확대시키는 기능을 한다는 주장을 지지한다(Chow & Lowery, 2010). 마지막으로, 감사와 낙관성과의 인과적 관계는 감사가 현재 경험하는 이득에 대한 인식을 넘어 미래에 대한 긍정적인 예측에도 영향을 줄 수 있음을 보여주는 것이고, 이러한 양상은 은혜를 베푼 사람에 대한 빚진 느낌(indebtedness)과 감사가 구분될 수 있는 주요한 특징이 되겠다.

하지만 위와 같이 통계적으로 유의미한 집단 간 차이가 실제적으로 어느 정도의 차이를 의미하는가에 대한 숙고는 반드시 필요하다. 즉 감사 조작이 실제생활에서의 정서나 태도, 대처행동으로 얼마나 그리고 어떻게 발현되는가에 대한 연구가 요구된다. 이를 위해 우선 사회적 바람직성이나 요구특성 등 감사의 효과와 혼입될 수 있는 변인들의 영향을 통제할 후에도 위와 같은 집단 간 차이를 재검증할 수 있는가를 확인하고, 그렇다면 그러한 집단 간 차이가 실제장면의 어떤 측면에서 어느 정도의 차이를 일으키는지 확인할 수 있는 실험 연구 및 중단 연구가 필요하겠다.

한편 감사일지를 쓰는 동안 매일의 정서를 평가했을 때, 감사일지집단이 경험일지집단에 비해 부정적 정서는 유의미하게 낮았으나 긍정적 정서는 유의미하게 높지 않았다. 이는 정서적 안녕감에 대해서도 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하지 않는 것과 일관된 결과이다. 경험일지집단에 비해 감사일지집단의 부정적 정서가 유의미하게 낮은 것은 일주일간의 조작만으로도 감사가 부정적 측면에 몰두되는 것을 방지하는데 효과를 가질 수 있음을 확인한 것이며, 이는 감사가 스트레스를 대처하는데 효과적일 수 있다는 본 연구의 주장에 대한 간접적인 증거 역시 될 수 있겠다. 하지만 감사일지조작이 조작 후에 정서적 안녕감과 조작 중에 긍정적 정서에는 유의미한 영향을 주지 못한 것은 분명한 제한점이다. 이러한 양상은 다른 국내 연구들(조진형 외, 2008; 신현숙 외, 2009)에서도 나타나는데, 이는 감사가 전반적인 긍정적 정서를 증가시키는 데에는 한계가 있음을 시사하는 것일 수 있겠다. 하지만 일지 형식이나, 짧은 처치 기간, 또는 대상자의 동기 수준 등이 영향을 미

친 것일 수 있겠다(조진형 외, 2008). 반복적으로 감사일지를 쓰는 것은 지루함이나 부담스러움을 유발시켜 긍정적 정서의 증가를 방해할 수 있으며, 감사라는 정서 자체를 충분히 느낌으로써 전반적인 긍정적 정서가 증가시키는 데에는 보다 장기적인 개입이 요구되는 것일 수 있겠다.

또한 일반적 자기효능감과 사회적지지에서도 감사일지집단과 경험일지집단 간 차이는 유의미하지 않았다. 이 역시 일주일간의 감사조작이 자신의 능력에 대한 전반적인 신념인 일반적 자기효능감과 주변 사람들의 지지에 대한 일반화된 지각인 사회적지지에까지 영향을 주기에는 부족한 것일 수 있겠다. 하지만 다른 가능성 역시 생각해 볼 수 있는데, 우선 최근 감사를 받은 사람의 자기 개념에 대한 연구(Grant & Gino, 2010)를 살펴보면, 저자들은 감사 표현을 받음으로써 이후 친사회적 행동이 증가되는 과정을 매개하는 변인으로 자기효능감과 사회적 가치감을 가정하였는데, 이 중 사회적 가치감만이 유의미한 매개 변인으로 나타났다. 이를 토대로 하면, 감사를 하는 것 역시 자기 개념 중 ‘나는 할 수 있다’는 자기효능감의 측면보다는 ‘나는 가치 있다’는 자기존중감의 측면을 증가시킨다고 볼 수 있겠다. 본 연구 결과 감사 조작이 자기존중감은 증가시켰으나 자기효능감에는 영향을 주지 못하는 것은 이러한 맥락으로도 이해될 수 있겠다. 한편 감사 조작이 지각된 사회적지지에 영향을 주지 못한 것은 여러 선행 연구들 특히 서구권의 연구 결과들과 상반되는데, 이는 감사를 느낄 때 심리적 부담감 역시 함께 느끼기 쉬운 문화적 특성과 관련될 수 있겠다. 실제로 우리나라 청소년을 대상으로 한 연구 결과, 감사를 느끼면서 빛진 느낌 역시 쉽게

느끼는 것으로 나타났으며(신현숙 2008), 일본과 한국에서 감사를 어떻게 표현하는지를 비교한 연구 결과(송영미, 미즈시마 히로코, 2002), 우리나라의 경우 감사를 ‘감사하다/고맙다’라고 직접적으로 표현하기보다 ‘나중에 신세 진 것을 갚겠다’로 표현하는 경우가 잦은 것으로 나타났다. 집단주의문화의 성격을 가진 우리나라의 경우, 감사는 혜택에 대한 인식의 증가와 함께 그에 따른 보답도 해야 한다는 책임감이나 의무감도 함께 가중되고, 이러한 부작용이 전반적인 사회적지지에 대한 인식의 증가를 방해하는 것일 수 있겠다.

사실 일반적 자기효능감과 지각된 사회적지지라는 두 개념을 성공 경험에 대해 내적 귀인을 하였는가나 혹은 외적 귀인을 하였는가에 따른 결과로 보고, 감사의 귀인 양식 즉 성공 경험에 대해 과도하게 자기-초점화된 귀인을 유도하지 않으면서도 모든 성취를 외적으로 귀인하지도 않는 특성을 함께 떠올려보면, 감사의 조작을 보다 다양화하고 장기화한다면 자기효능감과 사회적지지 모두를 함께 증가시키는 결과를 얻을 수 있을 것이라는 기대를 할 수 있겠다. 특히 감사를 실제적인 이득이 존재할 때 그것을 제공한 대상에 대해서만 느끼는 것으로 제한하지 않고, 주변의 다양한 사건들과 전반적인 삶의 영역에서 감사를 느끼게 유도한다면, 본 연구의 위와 같은 제한점을 극복할 수 있을 것으로 기대한다. 최근 ‘긍정적 정서로서의 감사’보다 확장된 개념으로 ‘긍정적 삶에 대한 지향으로서의 감사’가 제안되고 있다(Wood et al., 2010). 이는 조건적이거나 윤리적인 감사가 아닌, 감사가 전반적인 삶의 영역과 자기 자신에게까지 확대되고, 매우 소소한 일, 때로는 불행한 일에서도 의미를 찾게 하여, 다양한 긍정적 결과들

과 관련될 수 있다고 설명한다. 이와 같이 감사에 대한 보다 포괄적인 정의와 함께, 감사가 나타나는 또는 감사를 유발시키는 여러 요인들을 확인하고 각각의 효과를 검증한다면, 보다 다양한 효과를 얻을 수 있는 개입을 제안할 수 있을 것이다.

한편 스트레스가 낮은 집단에 비해 스트레스가 높은 집단에서 처치에 따른 안녕감의 차이가 더욱 클 것이라는 연구 2의 또 다른 가설은 지지되지 않았다. 각 셀의 평균점수를 살펴보면 저-스트레스 집단에 비해 고-스트레스 집단에서 감사일지집단과 경험일지집단이 보고한 안녕감의 차이가 보다 큰 것을 발견할 수는 있으나, 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 집단 간 피험자수가 적으며, 참여자의 스트레스 수준을 실험실 상황에서 조작하지 않고 처치 전에 자기보고로 측정된 점수로 집단을 나누어 비교했기 때문일 수 있겠다. 이후 연구에서 피험자 수를 늘리고, 실험설계를 달리하여, 스트레스가 상당 수준으로 증가된 상황에서 감사의 효과를 재검증할 필요가 있겠다.

위와 같이 본 연구는 감사가 안녕감에 미치는 영향을 확증하고, 그 과정을 설명하기 위해 감사의 스트레스 완충 효과를 경험적으로 증명했을 뿐만 아니라, 감사 기분을 증가시켜 그 효과를 확인했다. 안녕감과 심리적 자원의 증가는 개인 혹은 집단 심리치료 프로그램들의 공통적인 목표로, 본 연구는 상대적으로 기간이 짧고 실험자의 개입이 최소화된 감사일지의 효과를 확인함으로써, 개인의 안녕감 수준을 높이기 위한 도구적 전략을 제안할 수 있었다.

본 연구는 제한점들을 갖고 있으며, 이를 근거로 추후 연구를 제안할 수 있다. 첫째, 일

주일간의 감사일지가 정서적 안녕감 및 일반적인 자기효능감과 사회적지지에는 유의미한 영향을 주지 못했다. 이에 감사 기분을 증가시키기 위한 초보적인 노력을 넘어 감사하는 생각과 행동을 점화하는 보다 효과적이고 장기적인 방법을 제안하는 연구가 필요하겠다. 본 연구에서는 일지 형식의 방법을 도입했고, 이는 글쓰기의 치료적 효과 역시 연구 결과에 영향을 미쳤음을 고려해 한다. 하지만 같은 일지 형식을 적용한 통제집단과 결과를 비교했다는 측면에서 본다면, 본 연구의 조작의 핵심은 감사라는 정서 자체를 증가시킨 것이라고 강조할 수 있겠다. 그러므로 추후연구에서는 글쓰기 형식 외에 감사 기분을 증가시킬 수 있는 다양한 방법들을 시도할 필요가 있겠다. 뿐만 아니라 어떤 만성적인 생각과 태도가 감사 기분 조작을 방해하는지, 그리고 조작과 효과에 관여하는 또 다른 변인들은 무엇인지 찾아야 한다. 예를 들어 본 연구의 결과, 일주일간의 처치 기간 중 다섯째 되는 날에 감사가 기분에 미치는 영향이 가장 긍정적이었는데, 이는 감사일지의 작성 기간 역시 감사의 효과를 조절할 수 있는 중요한 변인이 될 수 있다는 점을 고려해 한다.

둘째, 감사가 안녕감에 영향을 주는 과정을 설명하기 위해 스트레스 완충 효과를 확인하려 했으나 연구 1에서만 이와 관련된 가설이 통계적으로 지지되었다. 이는 위에서 언급했듯이 연구 방법에서 그 원인을 찾아볼 수 있겠다. 추후 연구에서는 스트레스를 실험적으로 조작하며, 안녕감을 암묵적으로 측정하거나 관찰자의 객관적인 평정치를 참고할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 실시하였기 때문에 임상 집단에게 감사가 어느 정도

효과적인지 알아볼 필요가 있다. 만약 본 연구 결과와 같이 매일 감사일지를 쓰는 것이 부정 기분을 감소시킨다면, 이러한 개입은 우울을 완화하는데 효과적일 것이다. 감사가 낙관적인 시각과 높은 자기존중감을 이끌어내는데 효과적이라면, 인지-행동적 개입들과 통합되어 여러 장애를 위한 치료에 도움을 줄 수 있겠다. Emmons(2003)의 연구에서 만성적 관절염을 가진 환자들에게도 감사일지의 효과가 뚜렷이 나타났으며, 2005년에 발표된 Kashdan의 연구에서는 PTSD 환자들을 대상으로 감사와 안녕감의 관계가 확인되었다. 앞으로의 연구가 여러 임상 집단을 대상으로 실시된다면 그 결과의 의미는 더욱 커질 것이다.

넷째, 국내는 물론 국외에서도 감사에 대한 연구가 초기 단계인 만큼, 감사가 스트레스에 미치는 영향을 확인하는데 그치지 않고, 신체와 인지, 그리고 행동에는 어떠한 영향을 주는지를 살펴볼 필요가 있다. 외국에서는 감사가 뇌파 및 심장박동과 혈관계에 어떠한 영향을 주는지에 대한 연구가 진행되었으며(McCraty 외, 2004), 국내에서도 즐거움이나 평온과 같은 긍정적 정서가 공포나 슬픔으로 인한 심혈관계 활동의 부작용에 복원효과를 가진다는 것이 확인되었다(정봉교 외, 2003). 감사특질이 높은 사람들이 환경을 어떻게 지각하는지, 과거를 어떻게 회상하는지, 그리고 기억이 어떻게 다른지를 알아보기 위한 실험을 고안하거나, 실제적인 행동에는 어떠한 차이가 있는지를 관찰하면, 감사의 효과에 대해 보다 과학적인 설명을 할 수 있을 것이다.

마지막으로, 감사의 긍정적 효과가 여러 연구를 통해 검증되었으나, 연구자가 이에 대해 무조건적인 가정을 가지는 것은 감사에 대해 과학적으로 연구하고자 하는 심리학적 관점과

떨어지고, 감사를 도덕이나 윤리로서 바라보는 관점과 다를 바가 없어지는 결과가 초래될 수 있겠다. 감사는 긍정적 정서이고, 긍정적 정서는 여러 순기능들과 당연히 관련이 있을 것이라는 가정은 순진한 기대일 수 있으며, 이는 긍정심리학에 대한 최근의 비판과 상응한다. Wood와 Terrier(2010)는 긍정심리학에 대한 비판들을 살펴보고, 앞으로의 연구 방향 및 이론적 시각을 제안하였다. 그들은 여러 긍정적 정서나 성향, 태도들과 긍정적 결과들의 유의미한 관련성이 반드시 선형적일 가능성은 없다고 언급하였다. 어떤 것이든지 극단적으로 많거나 적을 때에는 부작용이 초래될 수 있으며, 이러한 부작용이 긍정적 영향을 능가할 수 있다. 사실 어떠한 정서나 특질도 근본적으로 부정적이거나 긍정적일 수 없다. 부정적인 정서나 특질이 어느 정도의 적응적 역할을 반드시 가지듯이, 긍정적인 것 역시 강도나 맥락 또는 다른 변인들과의 상호작용을 통해 부정적인 결과를 초래할 수 있다는 것을 간과해서는 안 된다. 이러한 시각은 최근 긍정적 정서 및 특질뿐 아니라 긍정심리학적 치료에 대한 논문들에서도 반복적으로 강조되고 있다(Karwoski, Garratt, & Ilardi, 2006; Fitzpatrick, & Stalikas, 2008). 감사에 대한 앞으로의 연구에서도 안분자족이나 의존성, 빚진 느낌 등과 같이 감사가 가질 수 있는 부정적 영향에 대해서도 고찰이 필요하며, 감사가 가지는 긍정적인 효과를 실제 생활에서 발현시키거나 또는 억제시키는 상호작용 변인에 대한 연구 역시 필요하겠다. 본 연구 결과 중 일부 종속변인에서 감사의 효과가 나타나지 않는 것 역시 감사 조작의 정도나 크기, 기간의 측면에서 고찰이 필요함과 동시에, 부작용의 측면을 통제하지 못했거나 다른 변인과의

상호작용을 다루지 못했기 때문일 수 있으므로, 이에 대한 후속 연구가 필요하겠다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 권혜경 (2004). 낙관성이 진로 태도 성숙 및 학교 생활 만족도에 미치는 영향. 카톨릭대학교.
- 김별님, 이인혜 (2009). 경험논문: 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(2), 363-382.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 연구논문: 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구, 15(2), 147-168.
- 박광배 (2003). 변량분석과 회귀분석. 학지사.
- 박지원 (1985). 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교.
- 송영미, 미즈시마 히로코. (2002). 한국과 일본의 감사표현 비교 연구. 이중언어학 20, 715-191.
- 신현숙 (2008). 연구논문: 도움에 대한 청소년의 정서적 및 친사회적 반응: 도움 제공자의 보답 기대에 따른 차이. 청소년학연구, 15(6), 65-87.
- 이승혜 (1990). 정서의 구조: 정서 단어의 심리학적 분석. 부산대학교.
- 장연경 (2002). 청소년이 지각한 사회적지지와 심리사회적 적응간의 관계연구. 서울여자대학교.
- 전점구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생

- 용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5, 316-335.
- 정봉교, 김지연, 오유정 (2003). 정동유형과 정적 정서의 복원 효과. 한국심리학회지: 실험, 15, 499-519.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기 효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론201*, 11(2), 75-101.
- 한덕웅, 표승연. (2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7, 403-427.
- 황윤경 (1996). 청소년 또래 집단의 지각된 사회적 지지와 심리사회적 성숙도의 관계. 이화여자대학교.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interaction*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge: MIT Press.
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: McKay.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Bentson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839-855.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2, 117-124.
- Carman, J. B., & Streng, F. J.(Eds.). (1989). *Spoken and unspoken thanks; Some comparative sounding*. Dallas, TX: Center for World Thanksgiving.
- Chen, G., Gully, M. S., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83.
- Clore, G. L., Ortony, A., & Foss, M. A. (1987). The Psychological foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 751-766.
- Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 487-493.
- Davison, R. J. (1993). The neuropsychology of emotion and affective style. In P. M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 143-154). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eden, D. (1988). Pygmalion, goal setting, and expectancy: Compatible ways to raise productivity. *Academy of Management Review*, 13, 639-652.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp.4-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- 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, 377-389.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Integrating Positive Emotions Into Theory, Research, and Practice: A New Challenge for Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 248-258.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you when go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
- Grinker, R. R., & Spiegel, J. P. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: McGraw-Hill.
- Harpham, E. J. (2000). *The problem of gratitude in Adam Smith*. Paper presented at the Kindling the Science of Gratitude Conference, Dallas, TX.
- Isen, A. M. (2002). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In C. R. Snyder., & S. J. Lopez. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 528-540). New York: Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., Uswatt, G., & Julian, T. (2005). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*.
- Karwoski, L., Garratt, G. M., & Ilardi, S. (2006). On the Integration of Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 159-170.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A., H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychological adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474-485.
- McCarty, R., & Childre, D. (2004). The Grateful

- Heart: The Psychophysiology of Appreciation. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.). *The Psychology of Gratitude* (pp.230-255). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (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.
- Moskowitz, J. T. (2001). Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.). *Emotion: Current issues and future directions* (pp. 311-336). New York: Guilford Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Reed, M. B., & Aspinwall, L. G. (1998). Self-Affirmation reduces biased processing of health-risk information. *Motivation and Emotions*, 22, 99-132.
- Roberts, R. C. (2000). *The blessings of gratitude: Some conceptual remarks*. Paper presented at the Kindling the Science of Gratitude Conference, Dallas, TX.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 5, 219-247.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Solomon, R. C. (1977). *The passion*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Stone, T. L., & Watkins, P. C. (2001). *Does the expression of gratitude improve mood?* Paper presented at the 81st Annual Convention of the Western Psychological Association, Maui, HI.
- 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.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., Wiese, E., Vaidya, J., & Tellegen, A.

- (1999). The two general activation systems of affect: Structure findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- West, S. G., Aiken, L. S., & Krull, J. L. (1996). Experimental Personality Desings: Analyzing categorical by continuous variable interactions. *Journal of Personality*, 64.
- Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice, *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.
- 원고접수일 : 2010. 7. 8.
1차 수정 원고접수일 : 2010. 12. 2.
게재결정일 : 2010. 12. 21.

Why Should I be Thankful?: The Effects of Gratitude on Well-Being in Individuals Under Stress

Jihae Noh

Min-gyu Lee

Department of Psychology, Ajou University Graduate School

Two studies were conducted to investigate the effects of gratitude on a person's well-being and stress-buffering ability. Study 1 revealed that a disposition toward gratitude was associated with cognitive and emotional well-being and the following psychological resources: self-esteem, self-efficacy, optimism, and perceived social support. These positive correlations were remarkable in the high-stress group. In Study 2, the effect of a grateful outlook on well-being was examined. Participants who kept a diary about blessings for a week exhibited high cognitive well-being, self-esteem and optimism, and low negative affect relative to controls. These results confirm the function of gratitude in psychological well-being and suggest that a conscious focus on blessings is an effective way of achieving a happier life.

Key words : gratitude, positive emotions, well-being, psychological resources, stress, resilience