

한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도1)

권선중²⁾ 김교현

충남대학교 심리학과

이홍석

가톨릭대학교 신경정신과

본 연구에서는 McCullough, Emmons, 및 Tsang(2002)가 개발한 감사 성향 척도를 한국어로 번안하여 심리측정적 속성을 분석했다. 먼저 대학생 269명을 대상으로 요인구조와 문항의 속성을 분석하고 내적 일관성 계수를 이용한 신뢰도 분석과 검사-재검사 신뢰도 분석을 실시했다. 다음으로 대학생 328명을 대상으로 척도의 타당도에 관한 준거관련 증거를 평가했다. 한국판 감사 성향 척도는 미국판의 선행 연구 결과와 유사하게 안정적인 1요인 구조를 보였고 내적 합치도가 높았으며 적절한 준거관련 타당도와 증분 타당도를 보였다. 끝으로 본 연구결과를 긍정 심리학과 관련시켜 논의하였다.

주요어: 감사 성향, 신뢰도, 타당도, 주관적/심리적 안녕감, 긍정 심리학

고대 심리학자들로 불릴 수 있는 철학자와 작가, 그리고 신학자들은 인간의 마음속에 담긴 감사의 가치를 이미 인식하고 있었으며 글 속에 이야기로 담아 이를 표현한 바 있고, 유대교, 기독교, 이슬람교, 불교 및 힌두교를 포함하는 동·서양의 주요 종교에서도 개인이 갖추어야 할 핵심 덕목으로 '모든 것에 감사하는 삶의 태도'를 강조해 왔다(Carman & Streng, 1989). 따라서 인류는 이러한 덕목을 내재화했을 가능성이 높는데, 역사적으로 다양한 영역의 학자들이 감사의 의미와 가치에 관한 논의를 진행시켜 왔다(Emmons, 2004). 그러나 안타깝게도 21세기에 이르기 전까지는, 심리학의 실증 연구 영역에서 그 가치가 탐구되지 못했다.

최근 심리학계는 큰 변화를 겪고 있는데, 그 중 하나는 긍정 심리학(positive psychology)의 출현(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)과 성장(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)이다. 이러한 변화 속에서 많은 심리학자들이 인간이 가진 강점과 긍정적인 측면에 관심을 갖기 시작했고 그 과정에서 감사의 가치가 재발견되어 다

1) 구체적이고 유익한 심사평으로 논문의 질을 높여주신 익명의 심사위원께 감사드립니다.

2) 교신저자: 권선중, 대전 유성구 궁동 충남대학교, E-mail: kwonsun@hanmail.net

양한 실증연구 결과들이 발표되기 시작했다(Adler & Fagley, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Emmons & Shelton, 2002; Kashdan, Uswatte, & Julian, 인쇄 중). 특히 Peterson과 Seligman(2004)은, 인간의 약함에 관한 대표적인 분류체계인 미국정신의학회의 DSM에 대응하는 인간의 강점에 관한 분류체계를 개발하고 “진단명” 중 하나로 ‘감사(Gratitude)’ 성향을 포함시킨 바 있다.

감사는 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익, 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며 고마움(thankfulness)과 기쁨(joy)으로 반응하는 마음상태로 정의할 수 있다(Emmons, 2004). 대부분의 심리학자들은 감사를 정서와 관련시켜 개념화하고 있다. Lazarus와 Lazarus(1994)는, 자신의 삶에서 호의적인 상황을 만났다는 것을 인식하고 은혜를 베푼 사람이 그것을 베푸는데 노력을 기울였다는 것을 공감할 때 나타나는 ‘공감적 정서’로 감사를 개념화 했다. 또 다른 연구자들(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)은 감사하는 마음상태를 ‘도덕적 정서’ 상태로 보았는데, 이는 자신이 친사회적인 대우를 받았다는 것을 인식할 때 나타나며 이를 통해 친사회적인 행동 및 도덕적인 행동을 수행하고 유지하도록 동기화 되고 파괴적인 대인관계 행동은 금하도록 동기화 된다. 따라서 감사하는 사람들은 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는데, 이러한 정서상태의 일반화된 경향성을 ‘감사 성향(Grateful Disposition)’이라고 한다.³⁾ 감사 성향이 높은 사람들은 일상에서 더 강한 수준과 더 높은 빈도로 감사를 경험하고 표현하며, 특정 기간 동안에 마주치는 상황에 대해 감사하는 횟수가 더 많고, 한 사건과 관련된 대상 중에서 감사할 대상을 더 많이 갖는다.

이러한 감사 성향이 실제 성격 특성(trait)으로 존재할 가능성은 성격에 관한 5요인 모형과의 관계를 통해 확인할 수 있다. 먼저 우호성과의 관계를 생각해 볼 수 있는데, 감사는 자신의 안녕에 기여하는 다른 사람들의 행동에 대한 반응을 일으켜 자신도 타인의 안녕에 기여하는 행동을 하도록 촉진하므로 친사회적 행동의 원인이 될 수 있다. 따라서 감사 성향은 우호성의 특성들, 즉 공감이나 기꺼이 수용하는 경향, 다른 사람에게 도움과 지지를 제공하는 경향 등과 정적인 관계가 있을 것으로 예측할 수 있다.

다음으로, 외향성과 정서적 민감성(Neuroticism)이 정서적 경험과 밀접하게 관련되어 있기 때문에, 성향적으로 감사하는 사람들은 높은 수준의 외향성(긍정적 정서성)과 낮은 수준의 정서적 민감성(부정적 정서성)을 가지고 있을 가능성이 높다. 다시 말해 감사 성향이 높은 사람들은 삶에 대한 만족과 함께 높은 수준의 행복, 활기, 낙관성, 희망 등의 긍정적 정서들을 경험할 것이며, 반대로 불안, 우울 및 고독과 같은 부정적 정서들의 경험 수준은 낮을 것으로 예측할 수 있다.

이러한 예측이 경험적으로 입증되고, 측정 오차를 통제된 후에도 상위 차원의 성격 3요인이 감사 성향을 다 설명하지 못한다면, 이는 감사 성향을 독특한 성격 요인으로 볼

3) Rosenberg(1998)의 개념에 따르면 감정적 특성(affective trait)으로 볼 수 있다. 개인차를 보이는 안정적인 특성을 성격으로 정의한다면 감사 성향을 성격으로 볼 수도 있다.

수 있는 근거가 된다(McCullough et al., 2002). McCullough 등(2002)은 상위 성격 3 요인과 감사 성향과의 관계를 경험적으로 입증하고, 감사 성향에 대한 이들의 설명력이 40~45% 수준이라는 것을 확인한 후, 독특한 성격 특성으로서의 감사 성향의 가치를 증명한 바 있다.

‘성격’으로서의 감사 성향을 이해하는 틀은 인지적 관점으로부터 얻을 수도 있는데, 토머스 아퀴나스가 “본인이 획득한 긍정적 결과물에 많은 사람들이 기여했다는 것을 아는 것이 감사의 핵심이다”라고 말한 것과 같이, 독특한 귀인 양식이 감사 성향을 구성하는 핵심 요인이 될 수 있다. 감사 성향이 높은 사람들은 그들의 긍정적 결과물을 타인의 도움을 포함하는 외부에 귀인 하는 경향이 있다. 그러나 이는 외부 귀인에 대한 단편적 해석처럼 자신의 노력을 낮게 평가한다는 것을 의미하는 것이 아니며, 오히려 ‘자신의 안녕에 기여하는 외부 대상’으로 인식의 범위를 확대하는 것을 의미한다.

구체적인 예를 들면, 감사 성향이 높은 사람들은 감사의 대상을 인간의 범위에 국한하지 않고 더 넓은 실존적인 장면으로 확장시켜, ‘초월적인 힘이 자신의 안녕에 기여하고 있다는 인식(영성)’을 더 많이 가지고 있다(McCullough et al., 2002). 따라서 이들은 장엄한 일출과 같이 내부 귀인 할 수 없는 긍정적인 결과물을 만나게 될 때, 그것을 초월적인 대상(예, 하나님)에 귀인 함으로써 더 많은 감사를 경험하게 된다. 그리고 이들이 가진 귀인 양식은 유연성이 높는데, 예를 들어, 이러한 사람들은 교통사고를 피하게 된 것에 대해서는 신에게 ‘감사’하지만, 교통사고를 당할 경우 신에게 ‘책임을 묻지 않고’ 고통스런 경험의 이면에 있는 가치를 발견하려 노력하므로 의미를 찾는다.

McCullough 등(2002)의 연구에 따르면, 감사 성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 정서성과 삶에 대한 만족 수준이 높고 낙관적이었으며, 우울감과 스트레스는 더 낮았다. 이와 더불어 감사 성향은 유연한 대인관계 및 친사회적 행동과 정적인 관계가 있었으며 시기심이나 물질주의적 세계관과 부적 관계가 있었다. 감사했던 경험을 정기적으로 기록한 대학생 집단은 불쾌했던 경험이나 중성적 사건을 기록한 집단에 비해 높은 수준의 안녕감을 보고 했고, 사회적 하양 비교에 초점을 맞춘 집단에 비해 높은 수준의 기민성과 열정, 집중력 등을 보고하였으며(Emmons & McCullough, 2003), 스트레스 혹은 외상을 경험한 후, 오히려 그 경험을 성장의 자원으로 활용하는 사람들은 그렇지 못한 사람들에 비해 감사 성향이 높은 것으로 나타났다(권선중, 이홍석, 김교현, 준비중). 더하여 감사 성향은 외상 후 스트레스 장애 환자들의 안녕감을 예측하는 요인이었으며(Kashdan et al., 인쇄중), 대학생을 포함한 일반인들의 안녕감을 증진시키는 요인으로 밝혀지기도 했다(노지혜, 이민규, 2005; Adler & Fagley, 2005).

종합하면 감사 성향은 인간이 보편적으로 지니고 있는 중요한 특성으로 볼 수 있으며 심리·신체적 안녕에 강점으로 작용할 수 있다. 따라서 국내에서도 다양한 경험적 연구가 수행될 필요가 있다. 이를 위해서는 구성개념을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 척도가 필요한데 현재, 연구자의 지식 내에서, 심리측정적 속성이 보고된 감사관련 척도는 3

가지[The Gratitude, Resentment, Appreciation Test(이하 GRAT): Watkins, Grimm, & Hailu, 1998; The Gratitude Questionnaire(이하 GQ-6): McCullough et al., 2002; The Appreciation Scale(이하 AS): Adler & Fagley, 2005]이다. 이 중 선행연구에서 가장 많이 활용된 척도는 GQ-6로 다양한 심리측정적 속성이 보고되었다는 강점이 있고 다른 척도에 비해 문항 수가 적어 연구에 활용하기도 용이하다.

GQ-6는 McCullough 등(2002)이 일상생활에서 감사의 경험과 표현을 평가하는 39개의 문항을 만들고 분석하여, 최종적으로, 1요인에 가장 높게 부하되며 감사 성향의 핵심을 측정하고 있다고 판단되는 문항 6개를 선별하여 개발한 감사 성향 질문지이다. 따라서 본 연구에서는, 감사 성향을 신뢰롭게 측정할 수 있는 타당한 도구를 확보하여 감사 성향의 다양한 가치를 실증적으로 연구할 수 있는 기초를 마련하고자, GQ-6의 한국판 개발을 시도하였다.

연구 방법

연구대상

대전, 충남 및 경남 소재 4년제 대학교에서 교양강좌를 수강하는 남녀 학생 597명이 연구 참여자로 표집 되었다. 성별의 분포를 살펴본 결과, 남성 252명(42.4%), 여성 345명(57.6%)이었으며, 이들의 평균 연령은 22.5세($SD=3.33$)였다.

[결과 1]의 요인 및 문항분석 자료를 제공한 연구 참여자는 158명이었다. 다음으로 두 시점의 검사-재검사 자료는 연습효과를 최소화 위해 각기 다른 집단을 대상으로 수집하였는데, 2주 간격의 경우 60명, 8주 간격의 경우 51명의 자료가 최종분석 대상이었다. 종합하면, 연구 1의 총 참여자 수는 269명이었다.

[결과 2,3]의 타당도 자료를 제공한 연구 참여자는 328명이었으며, 각기 다른 질문지에 응답한 두 집단으로 구성되어 있다. 첫 번째 집단은 153명(남성 75명, 여성 78명), 두 번째 집단은 175명(남성 74명, 여성 101명)이었다.

연구절차

문항번역 절차: 일차적으로는 McCullough 등(2002)의 척도를 건강심리학 전공 박사과정 중인 2인과 학사에서 영문학과 심리학을 복수전공하고 심리학 석사과정 중인 2인이 독립적으로 번안하였다. 다음단계로 번안자들 간 합의를 통해 원문과 가장 적절한 문항을 도출하였으며, 최종적으로 심리학 및 정신의학 전공 교수 2인의 검토와 자문을 통해 문항을 최종 확정하여 한국판 GQ-6(이하 K-GQ-6)를 만들었다.

자료수집 절차: [결과 1]에 사용된 질문지에는 인구통계학적 특성을 묻는 질문과 리커트

식 7점(1~7) 척도로 측정하는 K-GQ-6만이 포함되어 있었는데, 단, 8주 재검사의 두 번째 질문지에는 역기능적 태도 척도를 포함시켰다.

[결과 2,3]에 사용된 질문지에는 타당도를 확인할 수 있는 다른 척도들이 포함되어 있었으며, 척도의 종류를 달리한 A, B형의 질문지를 만들고 각기 다른 집단을 대상으로 실시하였다. 각 질문지는 교양강좌 시간에 담당교수에 의해 일괄적으로 실시되었으며 검사 실시시간은 약 30분 정도 소요되었다.

측정도구

긍정적/부정적 정서성: Watson, Clark, 및 Tellegen(1988)의 PANAS를 이현희, 김은정, 및 이민규(2003)가 한국판으로 표준화한 척도를 사용했으며, 긍정적 정서성의 신뢰도(본 연구에서의 신뢰도; 이하 동일)는 .85, 부정적 정서성의 신뢰도는 .86이었다.

낙관성: 낙관성은 희망적이고 긍정적이며 낙관적 기대를 측정하는 것으로 Life Orientation Test-Revised(LOT-R; Scheier & Carver, 1994)를 번안하여 사용하였다. 거짓 문항 4개를 포함한 10문항으로 구성되어 있고 본 연구에서 신뢰도는 .76이었으며, 구조방정식 모형분석을 통한 확인적 요인분석 결과 안정적인 1요인 구조를 가진 것으로 나타났다[모든 경로계수들이 유의했고, 모든 부합도 지수들이 적합한 수준(예, NFI=.99, CFI=.99, RMSEA=.06)이었음].

삶의 만족: Diener, Emmons, Larsen, 및 Griffin(1985)의 삶의 만족 척도를 김완석과 김영진(1997)이 한국판으로 표준화한 척도를 사용했으며 신뢰도는 .84였다.

삶의 의미: Steger, Frazier, Oishi, 및 Kaler(2004)의 삶의 의미 척도를 원두리 등(2005)이 한국판으로 표준화한 척도를 사용하였으며 전체 척도의 신뢰도는 .90이었고, 각 하위 척도는 .88로 동일하였다.

심리적 안녕감: Ryff(1995)의 '심리적 안녕감 척도'를 김명소, 김혜원, 및 차경호(2001)가 한국판으로 표준화한 척도를 사용했으며 신뢰도는 .87이었다.

5요인 성격: Costa와 McCrae(1992)의 개정판 5 요인 성격검사를 노동부(2000)에서 표준화한 한국판 NEO-PI-R을 사용하였다.

우울/불안/고독: 우울 수준을 측정하기 위해 한국판 CES-D(전경구, 최상진, 양병창, 2001)를, 불안 수준을 측정하기 위해 한국판 STAI(한덕용, 이장호, 전경구, Spielberger, 2000)의 특성 불안 척도를, 외로움을 측정하기 위해 한국판 UCLA 고독척도(김교현, 김

지환, 1989)를 실시하였다. 각 척도의 신뢰도는 우울 .77, 불안 .89, 고독 .83이었다.

자존감: Rosenberg(1965)의 자존감 척도를 전병제(1974)가 한국판으로 표준화한 척도를 사용했으며 신뢰도는 .77이었다.

주관적 안녕감: 한덕웅과 표승연(2002)이 제작한 '주관적 안녕 척도'를 사용했으며 신뢰도는 .94였다.

자료분석

척도의 요인구조를 확인하기 위해 '주축 요인 분해(Principle Axis Factoring)법'을 이용한 탐색적 요인분석을 실시했고, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach' α 계수를 활용하였다. 타당도 검증을 위해 상관분석, t-검증, 위계적 회귀분석을 하였으며 모든 분석은 SPSS 12.0v를 이용하여 실시했다.

결과 1: 척도의 요인구조와 신뢰도

결과 해석에 앞서 표집의 적합성을 검증한 결과 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측정치가 .823로 나타나 적절한 것으로 확인되었다. 분석 결과에 따르면 미국판과 동일하게 1요인 구조가 가장 적절한 것으로 나타났는데, 단일 요인이 전체 변량의 56.9%를 설명하는 것으로 나타났으며, 요인 부하량도 .64에서 .78사이로 안정적이었다.

신뢰도를 분석한 결과, 본 연구에서 나타난 전체 척도의 신뢰도는 .85로, 미국판의 대학생 집단 합치도인 .82보다 약간 높았다. 문항분석 결과, 문항-전체 상관이 모든 문항에서 .57이상으로 나타났고 문항을 제거했을 때 전체 척도의 신뢰도가 향상되는 경우는 없었다.

표 1. K-GQ-6의 문항분석 결과

문항	평균	표준편차	문항 제거시 <i>a</i>	문항 진채 상관	요인 부하량
1. 내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다.	5.31	1.07	.81	.68	.74
2. 내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다.	5.20	1.23	.83	.57	.64
3. 세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다. [†]	5.63	1.19	.81	.66	.73
4. 나는 여러 사람들에게 고마움을 느낀다.	5.40	1.02	.81	.70	.78
5. 나이가 들어갈수록, 지금까지 나의 삶에서 만난 사람들과 사건, 상황들에 대해 더욱더 고마움을 느낀다.	5.35	1.11	.83	.58	.64
6. 지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다. [†]	5.85	1.05	.83	.58	.64
1~7점 사이의 리커트식 평정 척도사용	전체 $\alpha=.85$		설명변량: 56.9%		

[†] 역채점 문항, 제시된 평균은 역채점한 값이다.

다음으로 검사-재검사 신뢰도 분석결과 2주 간격에서 .77, 8주 간격에서 .65로 나타나, K-GQ-6의 시간적 안정성이 적절한 수준인 것으로 확인됐다.

마지막으로 성별에 따른 차이 및 연령과의 관계를 살펴본 결과, 남성($M=5.27$, $SD=1.05$)과 여성($M=5.27$, $SD=.97$)의 차이는 유의하지 않았고 $t=.060$, $p>.05$, 연령과의 관계 또한 유의하지 않은 것으로 나타났다 $r=-.039$, $p>.05$.

결과 1을 종합하면, K-GQ-6는 원판과 동일하게 신뢰로운 1요인 구조를 가진 것으로 확인되었다.

결과 2: 타당도의 준거관련 증거

수렴 타당도

감사 성향의 개념적 정의와 미국판 GQ-6 척도에 관한 선행연구에 따르면, 감사 성향은 5요인 성격중 ‘외향성’, ‘우호성’ 및 ‘성실성’과는 정적인 상관, ‘정서적 민감성 (Neuroticism)’과는 부적의 상관을 보일 것으로 예측된다. 다음으로 ‘긍정적 정서성’과 정적 상관을 보일 것으로 예측되며, ‘부정적 정서성’과는 부적 상관을 나타낼 것으로 예측된다. 마지막으로 ‘삶의 만족’ 및 ‘낙관성’과는 정적인 상관을 보일 것으로 예측되며 우울, 불안 및 고독과 부적의 상관을 보일 것으로 예측된다.

표 2는 두 집단 자료에서 얻은 K-GQ-6와 다른 척도의 하위 요인들 간의 단순 상관 분석 결과를 제시한 것이다. 예측한 대로, 감사 성향은 5요인 성격중 ‘외향성’, ‘우호성’

및 '성실성'과 정적 상관을 보였고, '긍정적 정서', '삶의 만족', '낙관성'과도 정적 상관을 보였다. 반대로 5요인 성격 중 '정서적 민감성', 그리고 '부정적 정서', '우울', '불안', '고독'과 부적 상관을 보였다. 따라서 수렴 타당도의 증거를 얻을 수 있었다.

표 2. K-GQ-6와 관련 변인들 간의 상관

척도	상관계수(Pearson <i>r</i>)
<u>NEO-PI-R</u>	
경험에 대한 개방성	.09 (.10 / .23**)
외향성	.27** (.18* / .32**)
우호성	.16* (.39** / .41**)
성실성	.24** (.23** / .26**)
정서적 민감성	-.36*** (-.32** / -.42**)
<u>PANAS</u>	
긍정적 정서	.27** (.53**)
부정적 정서	-.36*** (-.43**)
삶의 만족	.48*** (.53**)
낙관성(LOT-R) [†]	.48*** (.43**)
우울	-.31**
불안	-.35***
고독	-.45***

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

()안의 상관계수는 미국판 척도의 것으로 동일한 척도를 사용한 경우.

[†] 본 연구에서는 LOT-R을 사용한 반면, 미국판에서는 초기 버전을 사용함.

변별 타당도

변별 타당도를 알아보기 위해, 감사 성향과 부적상관을 보인 우울과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려진 역기능적 태도와 감사 성향 간의 관계를 살펴보았다. 만일 감사 성향이 단순히 긍정적 정서 상태의 또 다른 표상에 지나지 않는다면, 우울 정서의 핵심 원인으로 알려진 역기능적 태도와 부적 상관을 보일 것이다. 그러나 감사 성향이 단순한 긍정적 정서 상태를 의미하는 것이 아니라면, 서로 관계가 없는 구성개념인 두 변인간의 상관은 매우 약하거나 없을 것으로 예측해 볼 수 있다. 따라서 연구 1의 하위 집단인 남녀 대학생 51명을 대상으로 한국판 역기능적 태도 척도(이민규, 이민수, 2002)를 이용해 감사 성향과의 관계를 살펴보았다. 상관분석 결과에 따르면 둘 간의 관계는 유의하지 않은 것으로 나타났다 $r = -.246, p > .05$. 이와 더불어 5요인 성격 중 감사 성향과 관계가 없는

구성개념인 '경험에 대한 개방성'과 무상관이 나타났으므로 변별 타당도의 증거를 일부 확보했다고 볼 수 있다.

타당도의 또 다른 준거관련 증거

종교심(영성)이 높은 사람들은 종교적 신념의 영향을 더 깊게 받아 더 높은 수준의 감사 성향을 가지고 있을 것으로 예측할 수 있다. 분석 결과에 따르면 종교의 종류에 따른 차이는 유의하지 않았으나 $F(4,319)=1.895, p>.05$, 종교를 가진 응답자 중에서 종교의 깊이에 따라 감사 성향 수준에 차이가 있는 것으로 나타났는데, 표 5를 보면 스스로가 '독실한 신자'라고 인식하는 집단이 그 외의 집단(보통 혹은 형식적)에 비해 높은 감사 성향을 보였다.

표 3. 종교의 깊이에 따른 감사 성향의 차이

	평균	표준편차	<i>F</i>	사후검증 (scheffe)	
종교의 깊이	1) 독실한 신자	5.50	.99	4.851**	1) > 2),3)
	2) 보 통	4.87	1.08		
	3) 형식적 신자	4.98	1.14		
	전 체	5.00	1.09		

** $p<.01$

결과 2의 참여자 중 일부(118명)를 대상으로, 5분 동안 지난 24시간 사이에 경험한 감사했던 사건을 구체적으로 기록하도록 하였다. 서론에서 언급한 감사 성향의 개념적 정의에 따르면, 감사 성향이 높을수록 특정 시점에서 감사를 경험한 빈도가 높을 것으로 예측된다. 참여자들의 감사 성향과 감사 빈도(기록한 감사 항목의 빈도) 간의 상관 분석을 실시한 결과 유의한 정적 상관을 보여 $r=.340, p<.001$, K-GQ-6의 준거관련 타당도를 확인할 수 있었다.

결과 3: 증분 타당도

다양한 선행 연구(노지혜, 이민규, 2005; Adler & Fagley, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Kashdan et al., 인쇄중)에 따르면 감사 성향은 안녕감을 증진시키는 인과적 요인이다. 따라서 기존에 안녕감을 설명하는 것으로 밝혀진 다른 심리적 요인

들의 설명 변량 이외의 추가적 변량을 감사 성향이 독자적으로 설명하는지 확인함으로 증분 타당도(Incremental validity; Hunsley & Meyer, 2003)를 입증하려 하였다.

안녕감은 주관적 안녕감(한덕웅, 표승연, 2002)이나 심리적 안녕감(Ryff & Keyes, 1995)으로 측정할 수 있다. 이러한 안녕감을 예측하는 중요한 변인으로 선행 연구에서는 자기존중감(Cheng & Furnham, 2003; Mccullough, Huebner, & Laughlin, 2000), 낙관적 귀인양식(Cheng & Furnham, 2003), 삶의 의미(원두리, 김교현, 권선중, 2005)를 들고 있다. 따라서 K-GQ-6로 측정한 감사 성향이, 기존의 3가지 변인이 설명하는 변량을 넘어서 독립적인 설명력을 갖는지를 위계적 중다회귀분석을 통해 알아보았다.

표 4. 심리적/주관적 안녕감 및 자존감, 낙관성, 삶의 의미, 감사 성향의 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7
1 심리적 안녕감	1.00						
2 주관적 안녕감	.52***	1.00					
3 자존감	.63***	.49***	1.00				
4 낙관성	.48***	.31***	.52***	1.00			
5 삶의의미 존재	.54***	.35***	.45***	.39***	1.00		
6 삶의의미 추구	.47***	.11	.33***	.51***	.57***	1.00	
7 감사 성향	.54***	.50***	.43***	.44***	.51***	.37***	1.00

*** $p < .001$

표 5과 6에 중다회귀식을 제시하였다. 감사 성향은 자기존중감, 낙관성, 및 삶의 의미와 함께 심리적 안녕감 변량의 약 55%를 유의하게 설명하였다. 그 중 감사 성향은 독자적으로 심리적 안녕감 변량의 3.2%를 유의하게 설명했으며 $\Delta R^2 = .032$, $F(1,164) = 11.491$, $p < .01$, 그 효과 또한 $\beta = .221$ ($p < .01$)로 유의했다.

다음으로 주관적 안녕감에 미친 효과를 살펴보면, 감사 성향은 자기존중감, 낙관성, 및 삶의 의미와 함께 주관적 안녕감 변량의 약 40%를 유의하게 설명하였다. 그 중 감사 성향은 독자적으로 주관적 안녕감 변량의 7.7%를 유의하게 설명했으며 $\Delta R^2 = .077$, $F(1,164) = 21.031$, $p < .001$, 그 효과 또한 $\beta = .343$ ($p < .001$)로 유의했다. 따라서 선행연구를 통해 밝혀진 안녕감을 예측하는 요인들에 더하여 감사 성향이 추가적인 설명력을 갖고 있다는 것이 입증되었으므로, K-GQ-6의 증분타당도가 확인되었다.

표 5. 심리적 안녕감에 관한 위계적 회귀분석

방정식	종속변인	독립변인	R ²
1	심리적 안녕감	자존감+ 낙관성+ 의미추구+ 의미존재	.513
2	심리적 안녕감	자존감+ 낙관성+ 의미추구+ 의미존재+ 감사 성향	.545
방정식2-1(감사 성향의 효과) $\Delta R^2 = R^2_2 - R^2_1 = .032 (F(1,164)=11.491, p<.01)$			

표 6. 주관적 안녕감에 관한 위계적 회귀분석

방정식	종속변인	독립변인	R ²
1	주관적 안녕감	자존감+ 낙관성+ 의미추구+ 의미존재	.321
2	주관적 안녕감	자존감+ 낙관성+ 의미추구+ 의미존재+ 감사 성향	.398
방정식2-1(감사 성향의 효과) $\Delta R^2 = R^2_2 - R^2_1 = .077 (F(1,164)=21.031, p<.001)$			

논 의

본 연구에서는 McCullough 등(2002)이 개발한 감사 성향 척도를 한국어로 번안하여, 척도의 심리측정적 속성에 대해 검토해 보았다. 연구 내용 및 결과를 요약하면 다음과 같다. 대학생 269명을 대상으로 척도의 요인 구조와 문항의 특성을 분석하고, 내적 일관성 계수를 이용한 신뢰도 분석과 검사-재검사 신뢰도 분석을 실시하였다. 다음으로 대학생 328명을 대상으로 타당도의 준거관련 증거를 등을 평가했다.

먼저 감사 성향은 선행 연구(McCullough et al., 2002)에서와 마찬가지로 최상위 차원의 성격인 우호성 및 외향성과 정적 상관이 있었고, 정서적 민감성과 부적의 상관이 있었다. 그리고 시간에 따른 변화가 크지 않은 비교적 안정적인 특성으로 나타났고 성별에 따른 차이가 없었으며, 초기 성인기 이후의 연령에 따른 차이가 없었다. 따라서 감사 성향은 성장과 함께 보편적으로 형성되는 성격 특성으로 개념화 할 수 있을 것이다.

다음으로 수렴 타당도를 확인하며 얻어진 결과 등을 종합해보면, 선행연구(Emmons & Shelton, 2002; McCullough et al., 2002) 결과와 유사하게 '감사 성향'이 높은 사람일 수록 지금까지 알려진 다양한 심리적 문제(우울, 불안, 고독)를 적게 경험하고, 이러한 문제의 취약성 요소로 알려져 있는 부적 정서성과 정서적 민감성도 낮은 것으로 나타났다. 그리고 이들은 다양한 긍정적 특성(외향성, 우호성, 성실성, 긍정적 정서성, 낙관성)

을 더 많이 가지고 있으며 삶에 대한 만족과 안녕감 또한 높았다. 따라서 본 연구에서 얻어진 결과를 활용하여 감사 성향이 갖는 긍정 심리학적 함의에 관해 논의해 보고자 한다.

긍정 심리학의 목표는, 삶에서 발생하는 문제에 초점을 맞춰 그것을 해결해가려는 기존의 주도적 관점을 넘어서 '긍정적인 특성'을 확립하고 강화하는 방향으로의 변화를 촉진시키는 것이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 즉, '보편'의 인류가 신 혹은 자연 선택에 의해 선물로 부여받은, '일상' 맥락에서의 가치 있는 특성들을 과학적으로 탐구하여 그 결과를 활용하는 것이다. 따라서 긍정 심리학은 인간이 가진 약점이 아닌 '보편적인 강점'을 찾고, 약점을 고치는 것뿐만 아니라 강점을 확장시키는 방향으로 심리학적 사고를 전환시킨다. 감사 성향은 '보편적인 사람들'이 '일상 속'에서 활용하고 있는 '긍정적인 특성'이기 때문에 긍정 심리학의 핵심 주제가 될 수 있다.

더하여 감사 성향은 비록 안정적인 성격 특성으로서의 특징을 보이지만, '받은 복을 세어보기'와 같은 간단한 개입 프로그램을 통해 고양시킬 수 있는 독특함을 가지고 있다(Emmons & McCullough, 2003). 따라서 지속적인 연구를 통해 감사를 가능케 하는 생물학적, 인지적, 대인 관계적, 동기적 특성을 밝히고 이를 긍정 심리학적 개입프로그램에 적용한다면 다양한 질병에 대한 예방 및 치료 효과를 얻을 수 있을 것이다.

그렇다면 감사 성향은 어떻게 이러한 효과를 낼 수 있는 것일까? 추후 연구를 통해 경험적 증거를 확보할 필요가 있겠으나, 일차적으로는 일상에서 경험하는 다양한 사건사고의 긍정적 측면을 읽을 수 있는 능력이 감사 성향이 높은 사람들에게 개발되어 있기 때문인 것 같다. 특히, 이들에게는 다양한 환경 속에서 감사할 거리를 찾을 수 있는 독특한 인지 도식이 발달해 있는 것으로 보이는데, 부정적으로 해석하기 쉬운 상황을 만나도 그 안에서 긍정적인 특성을 찾고 결국 자신에 유익한 방향으로 재해석함으로써 이러한 상황에 압도되지 않는다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 더하여 감사 성향이 높은 사람들이 가지고 있는 귀인 양식은 유연성이 높아 보인다. 서론에서 예로 든 것처럼, 이들은 교통사고를 피하게 된 것에 대해서는 신에게 '감사'하지만, 교통사고를 당할 경우 더 큰 피해를 입지 않은 것에 '감사'할 뿐 그 책임을 신에게 돌리지 않는다. 그러므로 감사 성향에 대한 연구결과는 단순히 내부 혹은 외부귀인 식의 이분법적 구분이 갖는 예측력의 한계를 이해하고 극복할 수 있는 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.

두 번째로 타인의 호의를 누리는 사람이라는 스스로의 인식이 자기 존중감 및 가치감을 느끼게 해주기 때문에 나타나는 효과로 해석할 수 있다. 물론 감사 성향은 일반화된 경향성이기 때문에, 자기 존중감이나 가치감 또한 암묵적으로 강화되거나 자신에 대한 긍정적 신념 형태로 내재화 되어 있을 가능성이 높다. 따라서 이러한 내재화 과정의 발달 단계 및 작동 기제를 탐색하는 것 또한 추후 연구에서 다루어야 할 과제이다.

이 시점에서 다음과 같은 의문을 제기할 수 있다: 감사 성향을 정서적 관점을 통해 개념화 하는 것만으로 충분한가? 혹, 인지적, 동기적 특성이 감사 성향을 구성하는 다차원

적 요인은 아닐까? 특히, 객관적으로 감사할 요소가 없는 상황에서도 의도적이고 인지적인 노력을 통해 감사할 거리를 발견해 내는 경우, 정서적 경험은 1차적인 것이 아니다. 더하여 '존재에 대한 감사'에서 발견되는 실존적/철학적 감사는 또 다른 특성을 가지고 있을 것으로 예측된다. 따라서 추후 연구에서는 감사의 다차원적 속성을 밝히고 구체화하여 더 깊은 긍정 심리학적 함의를 탐구해 볼 필요가 있겠다. 마지막으로 K-GQ-6를 활용할 때 고려해야 할 제한점이 있는데, 문항번역 과정에서 역번역을 실시하지 않아 언어적 타당화 과정을 충분히 거쳤다고 볼 수 없다는 것이다. 따라서 문화적 차이를 해석할 때는 주의를 기울일 필요가 있다.

K-GQ-6는 국내의 다양한 긍정 심리학적 후속 연구에 유용한 도구로 활용될 수 있을 것이다. 그리고 이러한 후속 연구들은, 정상적인 사람들을 더욱 강인하고 생산적으로 만드는 데 도움을 주고 인간의 고도의 잠재성이 발휘될 수 있도록 돕는 것을 추구했던 심리학의 잊혀진 두 가지 목표를 회복시켜줄 것이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

참고문헌

- 권선중, 이홍석, 김교현 (준비중). 스트레스는 무죄?: 스트레스를 활용한 성장에 관한 연구 I.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. 학생생활연구, 17, 7-19. 충남대학교 학생생활연구소.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김완석, 김영진 (1997). 주관적 안녕 척도. 한국심리학회지: 사회문제, 3(1), 61-81.
- 노동부 (2000). 직업선호도검사 실시요강. 노동부 중앙고용정보관리소.
- 노지혜, 이민규 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 2005 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. p454-455.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-77.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 이민규, 이민수 (2002). 한국판 역기능적 태도척도의 개발. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 273-287.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세 논총, 11.
- 한덕용, 이장호, 전경구, Spielberger, C. (2000). STAI-KYZ. 서울: 학지사
- 한덕용, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005) Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73(1), 79-114.

- Carman, J. B., & Streng, F. J. (Eds.). (1989). *Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings*. Dallas, TX: Center for World Thanksgiving.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003) Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). Oxford University Press.
- 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.
- Emmons, R. A. (2004). *Gratitude*. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman (Eds), *Character strength and virtues* (pp. 553-568). Oxford University Press.
- Hunsley, J., & Meyer, G. J. (2003). The incremental validity of psychological testing and assessment: conceptual, methodological, and statistical issues. *Psychological Assessment*, 15(4), 446-455.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (in press). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin J. E. (2000) Life events, self-concept, & adolescents' positive subjective wellbeing. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality & Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 73, 549-559.
- Scheier, M. F., Carver, C.S. & Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60(5), 410-421.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Hailu, L. (1998). *Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memory*. Paper presented at the 11th annual convention

of the American Psychological Society, Denver, CO.

Validation of the Korean Version of Gratitude Questionnaire

Sun-Jung, Kwon Kyo-Heon, Kim

Dept. of Psychology, Chungnam National University

Hong-Seock, Lee

Dept. of Psychiatry, Catholic University

The purpose of this study was to develop the reliable and valid Korean version of the Gratitude Questionnaire (GQ-6/ *McCullough, Emmons, & Tsang, 2002*). GQ-6 is a short, self-report measure of the disposition to experience gratitude. First, the factor structure, reliability, item property are analyzed for 269 university students. Second, criterion-related evidence of validity and incremental validity are investigated for 328 university students. The Korean version of the Gratitude Questionnaire, in a similar way as the original version, displays a stable one factor structure and high internal consistency, showing good convergent, discriminant, and incremental validity. Implications are discussed in the context of positive psychology.

Keywords: Gratitude Disposition, reliability, validity, Subjective and Psychological well-being, positive psychology