

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2009, Vol. 14, No. 2, 363 - 382

감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향

김 별 님 이 인 혜*
강원대학교 심리학과

본 연구는 감사 성향과 우울간의 관계에서 자기초점주의가 어떤 역할을 하는지, 그리고 감사 훈련이 자기초점주의 및 우울 감소에 어떤 영향을 미치는지를 확인하기 위해 시도 되었다. 이를 위해 대학생 661명을 대상으로 감사 성향, 자의식 및 우울 척도를 이용하여 자료수집 및 분석을 하였고, 이중 우울점수 상위 15%인 82명의 학생들을 선별하여 감사 처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 효과를 검증하기 위한 실험연구를 실시하였다. 실험 참여자는 3가지 실험조건에 무선할당 되었고(감사, 목표, 일상) 이들이 평정한 자유반응기술과 우울기분질문지(Brunel Mood Scale)는 자기초점과 우울을 측정하기 위한 도구로 사용되었다. 감사 집단 참여자들은 자신들이 경험한 감사사건을 기록하는 과제와 고마움을 느꼈던 대상에게 감사편지를 쓰는 과제를 수행하였고, 목표 집단은 경험한 목표달성 사건을, 그리고 일상집단(플라시보 통제집단)은 아주 일상적으로 행동하는 일들을 기술하는 과제를 수행하였다. 질문지 연구결과, 선행연구와 마찬가지로 감사 성향과 우울은 부적 상관을 보였다. 하지만 부적 상관을 보일 것이라 기대했던 감사 성향과 자기초점주의는 오히려 정적 상관을 보여주었고 감사 성향과 우울에 대한 중재변인이나 매개변인의 역할을 할 것으로 기대했던 자기초점주의는 회귀분석 결과 그 효과가 없는 것으로 나타났다. 감사 처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 효과를 알아보기 위해 수행된 실험연구는 감사 처치가 우울 기분을 낮추는데 효과적임을 입증해 주었다. 그리고 감사 집단은 목표 집단과 일상 집단과 달리 처치 후 자기에 대한 관심에는 변화가 없었지만 타인에 대한 관심이 늘어나는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 감사 감정이 기타 긍정적 정서와는 달리 타인지향적 특성을 갖는다는 선행연구들을 지지해 주었다. 종합적으로 질문지 연구와 실험 연구의 결과는 감사가 자기초점적 특성과 타인지향적 특성을 모두 포함하고 있음을 보여주었고, 이는 감사 지각에 두 단계의 정보처리 과정이 관여 된다는 선행연구를 지지하였다.

주요어: 감사, 자기초점주의, 우울, 긍정심리학

* 교신저자(Corresponding author): 이인혜, (200-701) 강원도 춘천시 강원대학길1 강원대학교 심리학과, Tel: 033-250-6855, Fax: 033-257-6850, E-mail: inheyi@kangwon.ac.kr

감사(Gratitude)는 오랜 역사를 가진 개념임에도 불구하고 건강, 안녕감, 및 인간의 긍정적 기능에 대한 감사의 기여는 검증이 안된채 사색적이고 종교적 경험으로만 유지되었었다. 하지만 최근 긍정심리학의 관심을 받기 시작하면서 감사의 심리학적 연구가 진행되었고, 따라서 감사의 개념도 심리학적으로 새롭게 정의되었다. 감사는 타인의 좋은 의도에 기인한 개인적 이익을 받았다는 지각과 관련된 인지-정동 상태이다(Emmons & McCullough, 2003). 정서로서의 감사는 두 가지 정보처리 단계에 기인한다:(a) 긍정적 결과의 획득을 인식하는 것; (b) 이 긍정적 결과에 대한 외부 자원이 있음을 인식하는 것(Emmons 등, 2003). 감사의 심리학적 정의가 새롭게 정립되면서 감사와 여러 심리학적 요인들의 관련성에 대한 연구가 진행되기 시작했다.

감사와 심리학적 요인들 사이의 관계를 알아본 연구들은 감사 성향이 우울 및 부정적 정서와 부적 상관을 보이고, 긍정적 정서와 정적 상관을 보인다는 결과를 보고하였다. McCullough, Emmons 및 Tsang(2002)은 감사성향 측정치인 GQ-6 (Gratitude Questionnaire-6)을 개발하여 감사 성향과 긍정 및 부정 정서를 비롯한 기타 심리학적 구성요소와의 관련성을 연구하였다. 그 결과 감사 성향은 긍정적 정서, 삶의 만족도, 낙관주의, 영성, 초월성, 사회적 바람직성 등과 정적 상관이 있었으며, 물질주의, 우울, 및 불안과는 부적 상관이 있었다. 감사 성향과 관련된 다른 연구들은 감사 성향이 과거의 원한, 및 임상 우울집단과는 부적으로 관련된다는 결과(Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003)와 고마운 마음이 내현, 및 외현적 장애의 위험과 덜 관련됨을 보고하였다

(Kendler, Gardne, McCullough, Larson & Prescott, 2003).

긍정심리학의 많은 연구자들은 감사가 심리적 및 신체적 안녕감과 정적으로 관련됨을 발견하였고, 이 개념을 훈련을 통해 사람에게 고양시킬 방법을 모색하기 시작했다. 감사 중재는 사람들에게 감사 경험을 증가시키도록 하는 것으로 감사를 지각하려는 노력은 감사가 사람들의 생활에 유익한 영향을 미칠수 있음을 보여주었다.

Emmons 등(2003)은 일반대학생을 대상으로 감사 중재의 효과를 검증하였다. 연구자들은 참여자들을 세가지 실험조건(감사, 싸움, 일반사건)에 무선헌당 하였고, 9주동안 각 조건의 과제들을 수행하게 하였다. 감사조건: 지난주 감사함을 느낀 일 5가지 적기; 싸움조건: 오늘 기분 나빴던 일 5가지 적기; 중립조건: 지난주에 피험자에게 영향을 준 일이나 상황 5가지 적기. 그리고 매일 또는 한 주 동안의 긍정 및 부정적 정서, 대처 행동, 건강 행동, 신체적 증상, 및 전반적 생활평가를 기록하게 하였다. 결과는 감사 조건 사람들의 생활이 다른 집단에 비해 전체적으로 더 좋았고, 그 다음주에 일어날 일에 대한 기대도 더 낙관적이었으며, 신체적 불평도 더 적었고, 운동시간도 더 많았음을 보여주었다. 유사하게 참가자들에게 감사한 일 다섯가지를 적도록 지시한 감사 집단이 아무 것도 지시하지 않은 통제 집단보다 행복 수준이 유의미하게 증가하였다는 연구도 보고되었다(Lyubomirsky, Uswatte & Julian, 2005).

Seligman, Steen, Park 및 Peterson(2005)은 자신들이 개발한 긍정심리 중재 5가지(감사편지 쓰기, 좋았던 일 세 가지 쓰기, 최고로 잘하는 강점, 새로운 방식으로 특성강점 사용하기, 특성강점 확

인하기) 중에서 감사와 관련이 있는 감사편지쓰기 (Gratitude Visit)의 효과가 가장 컸다고 보고하였다. 감사편지쓰기 훈련은 평소에 감사하다고 생각했지만 표현하지 못했던 사람에게 감사편지를 쓰고 그 편지를 대상자에게 보내거나 직접 읽어주는 과제를 수행하는 것 이었다. 결과는 다른 중재들에 비해 감사편지쓰기 훈련의 효과가 가장 컸음을 보여주었다. 참여자들은 이 훈련 후에 행복이 더 증가하였으며 우울 수준이 더 낮아졌음을 보고하였고 추후검사 결과, 1개월 후까지 그 효과는 유지되었다.

지금까지의 연구들은 감사 중재가 개인의 행복 증가는 물론 우울증상을 감소시킬 수 있다는 것을 보여 주었다. 그렇다면 감사가 어떻게 우울을 감소시킬까? Emmons(2007)는 감사가 주의집중을 자기가 아닌 타인을 향하게 하기 때문에 우울 경감효과를 가져온다고 제안한다.

자기초점주의(self-focused attention)는 주의 자원의 방향이 외부적 환경의 대상보다 자기 자신의 사고 및 감정을 향해 있는 것이고, 자기초점주의가 우울 삽화의 발병, 유지 및 악화에 영향을 준다(Ingram, 1990; Pyszczynsi & Greenberg, 1987)는 것은 많이 알려져 있다. 따라서 우울 치료에는 주의를 외부 대상으로 돌리게 하고 외부 대상에 몰두하는 등의 자기초점을 완화 시키는 방법들이 치료적으로 활용되고 있다(박수연, 2004). 특히 주의분산기법은 우울증 치료에 전형적으로 사용하는 방법으로 우울한 사람을 주의분산 과제에 집중시켜 자기 자신의 우울한 사고나 기분으로부터 멀어지게 하는 것이다. 주의분산이 우울수준을 낮추는데 관여하는 기제는 반응양식인데 Noelen-Hoeksema (1991)는 사람마다 자신

의 우울감정에 반응하는 방식에서 다르며, 이차별적 반응양식이 우울증의 심각성과 우울 에피소드의 기간에 차별적인 영향을 줄 수 있다고 주장한다. 반응양식은 소인적 개념으로 주의분산의 반응양식을 사용하는 개인은 우울기분이 아닌 다른 일이나 취미활동 등에 몰두하는 반면에 반추의 반응양식을 사용하는 개인은 자신의 부정적인 감정과 이 감정의 결과에 소극적이고 반복적으로 주의를 집중하는 경향이 강하다고 한다(이인혜, 2008에서 재인용) 반응양식의 맥락에서 우울한 사람의 주의집중을 자기자신이 아닌 타인에게 향하게 하는 과제는 주위분산 반응양식이 되므로 우울을 감소시키는데 효과가 있을지 모른다.

감사가 주의집중을 자기자신에게서 타인에게 향하게 한다는 Emmons의 제안은 감사의 특성을 잘 나타내준다. 타인-지향적 특성은 감사의 정의에서도 잘 나타나 있고, 감사가 행복과는 다르게 타인 초점화된 긍정적 정서이거나 외적 자원에 귀인하는 특성이 있다는 것은 오래전부터 인정되어왔다(Orthony Ortony A, Clore GL, Collins A., 1988; Worthington, 1998; Weiner, 1986). 이와 같은 통찰은 감사 성향이 높은 사람들이 긍정적 결과들을 타인의 노력으로 돌리는 경향이 있다는 가설을 이끌었고, 감사 성향이 높은 사람들이 자신들의 성공이나 좋은 운을 자신들의 노력이나 긍정적 특성에 귀인할 가능성이 적어 보이게 한다. 이는 나아가 외현적 귀인양식과 관련된 심리적 어려움을 초래할 가능성이 있음을 암시한다 (Abramsn 등, 1978; Gladstone & Kaslow, 1995; McCullough 등, 2002 재인용). 하지만 감사한 사람들이 자신의 노력을 무시한 채 성공에 대한 이 유를 타인에게만 돌리는 부적응적 귀인 양식을

갖지는 않을 것이다. 감사한 사람들은 자신들의 귀인을 자신의 안녕감에 기여한 사람들의 넓은 범위로 통합하여 확대시키는 능력을 가지고 있다. 즉, 감사한 사람들은 자신의 긍정적 결과를 인정함과 동시에 그 결과에 기여한 많은 사람들까지 재인한다는 것이다(McCullough 등, 2002).

이렇게 볼 때 감사 성향이 높은 사람들이 특정 귀인 양식을 가지고 있다기보다 자신뿐만 아니라 외부에까지 주의 초점을 준다고 할 수 있을 것 같다. 실제 감사(Gratitude)와 신세(Indebtedness)에 대한 자기초점의 차이를 알아본 연구 결과는 감사가 자기 초점과 부적 상관이 있음을 보여주어 감사가 자기에게 주의를 좁히는 것에 포함되지 않음을 제안하였다. 반면에 신세는 자기 초점과 정적 상관이 있었고, 감사와 다르게 자기 자신에게 더 집중한다는 것을 보여주었다(Mathew 2007).

Watkins(2004)의 감사의 적응적 순환(adaptive cycle of gratitude)에 따르면 행복한 감정은 사람으로 하여금 감사를 증가시키는 좋은 혜택과 좋은 의도를 인식하게 도와주지만, 감사한 감정은 즐거운 사건 경험과 행복의 증가를 높인다고 한다. 즉 행복의 감정은 행복의 출처에 기여한 것들이 무엇인지 인식하게 해서 감사의 감정을 유발하고, 감사의 감정은 즐거운 사건을 경험한 것에서 비롯된 것이므로 행복의 감정을 유발시킨다는 것이다. 위와 같은 주장은 행복한 감정에 타인의 기여가 없는 경우 감사 감정이 유발되지 않지만 감사 감정은 항상 행복한 감정을 수반함을 암시한다. 이는 감사와 행복이 서로 구별되는 긍정적 정서라는 Weiner(1986)의 주장을 지지한다.

감사를 유사한 긍정적 정서 경험과 비교한

Algoe(2005)는 자신을 위해 타인이 행한 좋았던 일들을 기록하는 감사 집단과 자신이 세워놓은 목표들을 스스로 성취했었던 사건을 기록하는 통제 집단 사이에 행복수준에서의 차이는 없지만, 동기 방향(other-focused/ self-focused)과 타인에 대한 평가에서 차이가 있음을 보고하였다. 통제 집단은 자기를 향한 보상, 자신들의 긍정적 감정을 타인에게 말하는 것, 그리고 그 감정을 가져다 준 그 일을 계속하는 것을 원했지만 감사 집단은 긍정적 결과들을 경험하였음에도 불구하고 통제 집단과 같은 동기를 보이지 않았다. 오히려 감사 집단은 자신의 긍정적 결과에 대한 타인의 기여를 인정하고 그들에게 보답하기를 원하였다. 그리고 좋은 사람의 행동을 인식하길 원하였고 그 사건의 결과로 좋은 사람과의 강한 관계가 맺어졌음을 느꼈다고 하였다. 또한 감사 집단은 타인의 행동에 놀라워하며 타인을 기준이상으로 평가하였지만 통제 집단은 타인의 기여를 당연한 것으로 느끼고 자신이 아닌 타인이 그 사건의 결과로 더 잘되었다는 것을 말하길 원했다. 이 결과들은 같은 정서가를 갖는 개념도 초점방향에서 차이가 있을 수 있음을 보여주면서, 타인지향적 특성이 기타 긍정정서와 구별되는 감사의 특성임을 지지한다.

감사 성향이 우울과 부적 상관을 갖는다는 점, 우울과 자기초점 사이의 정적 상관관계, 그리고 감사의 타인지향적 속성에 대한 연구 결과들은 감사 성향과 우울사이에 자기초점주의라는 변인이 있음을 시사한다. 이와 같은 추측은 자기초점주의가 한 개인의 감사 성향과 우울 기분 사이의 조절 · 매개변인으로 작용할 가능성도 암시한다. 따라서 본 연구는 관련 척도를 이용하여 감사 성

향은 낮고 자기 초점주의가 높은 사람이 우울할 가능성이 높은지 그리고 높은 감사 성향이 자기 초점주의를 낮추고 결국 우울 기분 까지 낮춰지게 되는지를 알아보려고 하였다. 그리고 위의 질문지 연구를 실험적으로 확인하여 치료에의 적용 가능성을 확인하기 위해 우울집단에게 감사 처치를 실시하고 감사 처치 전후의 자기초점주의와 우울 기분을 비교함으로써 감사 처치 후에 자기 초점이 낮아지고, 다시 말해 타인초점이 증가하며 우울이 감소하는지 알아보려고 하였다.

가설1-1 감사와 자기초점주의 및 우울은 부적상관이 있을 것이다.

가설1-2 감사와 우울의 관계에서 자기초점주의의 조절효과가 있을 것이다.

가설1-3 감사와 우울의 관계에서 자기초점주의의 매개효과가 있을 것이다.

가설2. 감사 처치 집단은 통제 집단보다 자기초점이 감소하고 타인초점이 증가할 것이다.

가설3. 감사 처치 집단은 처치 후 우울이 감소할 것이다.

감사 성향과 자기초점주의 그리고 우울과의 관계를 질문지로 알아보고 비임상 집단의 감사훈련 효과를 자기초점주의라는 개념을 통해 실험적으로 알아보는 본 연구는 개인의 감사 성향을 중심으로 하는 ‘특질적 접근’과 감사를 경험할 수 있는 특정 상황을 조작하는 ‘상황적 접근’ 둘 다를 시도하였다. 접근의 특성에 따라 각 변인을 측정하기 위한 다른 도구들이 사용되었다. 특질적 접근에서는 각 변인을 측정하는 likert 형의 측정치를 사용하였고 상황적 접근에서는 자신의 경험이나 생각

을 기술하는 기술형 측정치를 사용하였다. 이와 같은 차별적 접근은 감사가 갖는 특징을 보다 구체적이고 다각적으로 알아보려는 시도로 감사의 심리학적 특성과 관련된 자료를 보다 폭넓게 제공할 것이고 특히 국내에서 긍정심리학에 기반을 둔 치료적 접근이 적다는 점에서 볼 때 우울을 비롯한 여러 심리학적 장애의 치료에 중요한 함의가 있을 것으로 보인다.

방 법

참여자

본 연구의 참가자는 강원대학교 심리학 관련과목을 수강하는 대학생 661명으로 남자가 350명 여자가 311명이었고 평균연령은 19.83(SD 2.21)세였다. 이 중 우울측정치(CES-D) 점수가 상위 15%인 학생 114명을 실험연구 참여자로 선정하였다. 실험연구 참여자로 선정된 114명 중 실험참여에 동의한 83명의 학생만이 실험에 참여하였고 실험에 성실하게 응하지 않은 1명은 분석에서 제외되어 최종적으로 82명(남 19명/ 여 63명)의 자료를 분석하였다. 실험참여자는 감사 집단(n=28), 목표 집단(n=27) 및 일상(플라시보 통제, n=27)집단에 무선할당 되었다.

질문지 연구 측정치

한국판 역학 연구센터 우울 척도(CES-D). 일반인들에게 가장 많이 사용되는 척도로 Radloff(1977)가 개발한 것을 전경구 등(2001)이 한국판으로 개발하였고 본 논문에서는 일부 수정

하여 사용하였다. 모두 20문항으로 이루어져 있으며 Likert 형의 4점척도에 평정하도록 되어있다.

총 점수 범위는 20점에서 80점까지이고 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것으로 간주된다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach α =.89였다.

감사, 원한 및 감사(Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, short GRAT) 축약판.

Watkins 등(2003)이 개발한 44개 의 문항을 Thomas & Watkins(2003)가 축약하였다. 총 16개의 문항으로 구성되었고 세 가지 하위척도로 이루어져 있다. 풍부한 감각(The sense of abundance)은 개인의 인생에서 충분한 이익을 보고 있다는 감정과 이익을 받을 자격이 없다고 느끼는 감정을 다뤄 주고(예. “매일매일 살아있음에 감사하는 것은 중요한 것 같다.”), 사소한 감사(simple appreciation) 문항은 이 세상에 살고 있다는 것에 대한 인식을 다뤄준다(“나는 나뭇잎의 색이 변해가는 것을 보는 일이 좋다.”). 그리고 타인에 대한 감사(appreciation for other)는 사회적 유대에 대한 감사와 상호의존에 대한 관심을 평가한다(“ 지금까지 많은 사람들의 도움이 없었다면 나는 오늘날 이 자리에 있지 못했을 것이다.”). Likert 형의 9점 척도에 평정하도록 되어있으며 점수범위는 16에서 144점이다. 본 연구는 Mathews(2007)의 연구에서 사용한 척도를 인용하여 한국어로 번안해 사용하였다. Mathew의 연구

에서 이 척도의 신뢰도는 Cronbach α = .85였고 본 연구의 신뢰도는Cronbach α = .81였다.

본 연구에서 감사측정치로 사용한 GRAT의 타당성을 검증하기 위해 이미 한국에서 개발되어 있는 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)(권선중, 김교현, 이홍석, 2006)와의 상관관계를 알아보았다. 두 측정치의 상관계수는 .76($p<.000$)으로 상당히 높은 상관관계를 보여주었고, 이는 본 연구에서 사용한 GRAT가 한국인의 감사 성향을 측정하는데 적합하다는 것을 의미한다고 볼 수 있다.

자의식 척도(Self-Consciousness Scale).

자기초점주의를 측정하기 위해 자의식 척도를 사용하였다. 이 척도는 Fenigstein, Scheier 및 Buss(1975)가 개발한 것으로 사적 자의식(10문항), 공적 자의식(7문항), 사회불안(6문항) 의 세 가지 척도로 이루어져 있다. 사적 자의식 척도는 자기에게 주의초점을 맞추는 정도를 측정하는 것이고, 공적 자의식 척도는 외부사람이 자신을 어떻게 보고 있는지에 관심을 기울이는 정도를 측정한 것이며, 사회불안은 다른 사람들의 관찰대상으로서 초점을 받을 때 어떤 반응을 나타내는지를 측정한다. 국내에서는 이주일(1988) Cronbach α =.78과 이훈진(1995) Cronbach α =.88이 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 바 있다. 본 연구에서는 박지선(2002)의 연구에서 사용된 것을 인용하

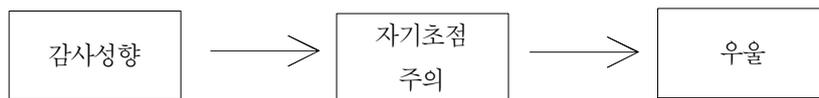


그림 1. 감사성향, 자기초점주의 및 우울의 관계

였고 연구 목적에 맞게 사적 자의식 척도만 사용하였다. 본 연구의 사적 자의식 척도 신뢰도는 Cronbach $\alpha=0.78$ 이었다.

실험절차

참여자는 대기실에서 연구참여 동의서에 서명한 후 실험실로 안내되었다. 참여자가 실험실에 오면 실험자는 참여자에게 간단한 인사말을 한 후에 실험에 대한 설명 없이 바로 실험에 들어갔다. 참여자들은 2분 30초간 자유반응 자기기술 과제를 수행한 다음 우울기분질문지를 작성하였다. 그리고 참여자는 각 집단에 따른 처치과제를 수행한 후 다시 자유반응 자기기술 과제와 우울기분질문지를 작성하였다. 실험실시 전 실험에 대한 설명을 하지 않은 이유는 자유반응 자기기술 반응에 실험에 대한 설명이 영향을 미칠 수 있기 때문이었다. 실험참여자는 한 회기당 최대 4명까지 함께 참여할 수 있었다.

실험 처치

감사 집단: 감사 처치는 Emmons 등 (2003)이 사용한 감사한 사건 기록하기와 Seligman(2006)이 이용한 감사편지쓰기(Gratitude Visit) 방법을 혼합해서 사용하였다. 참여자는 지난 세월동안 감사함을 느꼈던 크고 작은 일들 5가지를 1분에 한 문장씩 기술하였다(예. 아팠을 때 약을 사다준 친구). 그 다음, 5가지 사건 중에 가장 감사했던 대상에게 감사편지를 작성하였다. 편지작성시 주어진 최대 시간은 10분 이었다. 실험이 끝난 후 감사편지는 사생활 보호 차원에서 가져갈 수 있었다.

목표 집단: 목표 집단의 처치는 Algoe(2005)가 연구에서 사용한 방법을 사용하였다. 참여자는 지난 세월동안 세워놓았던 목표를 이루어서 좋았던 크고 작은 일 5가지(정시에 등교하기, 입사시험에 합격하기)를 1분에 한 사건씩 기록하였고 그 중 가장 만족감을 느꼈던 사건을 하나 골라 세워놓은 목표, 성취했을 때의 기분, 성취하기 위해 했던 노력 등을 포함시킨 에세이를 작성하였다. 에세이 작성시 주어진 시간은 최대 10분 이었다.

일상 집단(플라시보 통제집단): 본 연구에서는 처치에 대한 긍정적 기대 효과와 실제 처치효과를 구별하기위해 플라시보 통제집단을 사용하였다. 이 집단은 본 연구에서 알아보하고자 하는 감사 감정이나 긍정적 기분의 영향을 받지 않게 하기 위해 사람들이 평소 일상적으로 하는 행동을 기술하게 하였다. 따라서 참여자는 평소에 매일매일 일상적으로 하는 일들을 3가지 기술하였고 그 중 한 가지 사건을 6하원칙의 방식으로 기술하였는데 이때 주어진 시간은 최대 5분 이었다.

실험 측정도구

우울측정을 위한 기분질문지Brunel Mood Scale(BRUMS). 현재의 기분상태를 알아보는 검사로서 POMS-A(The Profile of Mood States-Adolescent(Terry, Lane & Forgarty, 2003)로도 명명되고 있다. BRUMS는 각 4문항씩의 6개 하위척도(분노, 당황, 우울, 피로, 긴장 및 활력), 총 24문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 우울 척도만 사용하였다. 우울에 포함되는 네 개의 문항은 우울, 낙담, 비참, 불행으로, 4개 문항을 실험

처치 전과 후에 각각 실시하였다. 7점 척도로 평가한 본 척도의 점수 범위는 4점-28점이며, 점수가 높을수록 우울한 상태에 있는 것으로 평가되었다. 본 연구의 신뢰도는 사전, 사후 모두 Cronbach $\alpha=.88$ 이었다.

자기초점을 측정하기 위한 자유반응 자기기술. 참여자들은 약 2.5분 동안 생각나는 모든 것들을 짧은 문장으로 기술하는 자유반응 자기기술 과제를 수행하였다. 이 방법은 Sedikides,(1992), Wood, Saltzberg & Goldsamt (1990) 및 Green, Sedikides & Saltzberg (2003)이 자기초점연구에서 사용한 방식이며 자유롭게 기술하기 때문에 상대적으로 요구특성의 영향을 받지 않는다는 장점이 있다. 각 문장은 자기초점, 자기내 타인초점 및 외부초점으로 나누게 되고 초점방향이 모호한 문장들은 모호 문장으로 처리되었다. 내에 대한 평가, 기분, 행동, 동기 및 신체적 특징과 같은 내용이 포함된 주체가 나인 문장(열심히 공부해야겠

다, 사탕 먹고 싶다)은 자기초점으로 분류되고, 자기초점 문장중 타인에 대한 관심이 들어간 경우는(친구한테 전화해야겠다) 자기내 타인초점으로 따로 분류하였다. 그리고 문장의 주체가 내가 아닌 외부 대상인 경우 외부초점으로 분류되었다(날씨에 대한 평가, 실험). 자유반응 자기기술은 본 연구의 실험 보조자로 참여하지 않은 강원대학교 심리학과 대학원생 3명이 평정하였고, 평정자간 신뢰도(interclass correlation)는 처치전 $=.72$, 처치 후 $= .66$ 이었다.

자료처리

감사, 자기초점주의 및 우울의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 하였고 감사와 우울과 관련된 자기초점주의의 중재 및 매개 효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그리고 감사 처치가 자기초점주의 및 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 혼합요인 반복측정 변량분석과 대

표 1. 감사 성향, 자기초점주의 및 우울변인의 상관관계

측정변인	우울	자기초점주의	감사
우울	-		
자기초점주의	0.07	-	
감사	-.46***	.19***	-

*** $p<.001$

표 2. 우울 성향에 대한 감사와 자기초점주의의 중재적 회귀분석

투입순서	독립변인	R^2	ΔR^2	F	β
1	감사(A)	.209	.209	174.38***	-.46***
2	자기초점 주의(B)	.233	.024	99.97***	.16***
3	A × B	.235	.002	67.42***	.049

*** $p<.001$

응답본 t 검증을 실시하였다. 자료분석에는 SPSS 14.0을 사용하였다.

결 과

감사, 자기초점주의 및 우울의 관계

연구에 참여한 대학생(N = 661)의 질문지 실시 결과로부터, 우울 점수(M = 36.11, SD = 9.09), 감사(M = 101.93, SD = 15.84)와 자기초점주의 (M = 34.20, SD = 5.59)의 세 측정치 간의 상관분석이 수행되었다. 그 결과 감사와 우울 간에 유의미한 부적 상관(r = -.46, $p < .001$) 이, 감사와 자기초점주의와의 유의미한 정적 상관($r = .19$, $p < .001$) 이 있었다(표1).

감사 성향이 자기초점주의와 서로 상호작용하여 우울 성향에 영향을 미칠 가능성을 알아보기 위하여 실시된 위계적 회귀분석결과(표 2)에 의하면, 감사 성향은 우울 성향에 대해 20.9%의 변량을 설명해 주며, 그 효과는 유의미한 것으로 나타났다($p < .001$). 자기초점주의의 추가 투입으로, ΔR^2 은 우울 성향에 대한 2.4%의 유의미한 설명력 증가($p < .001$)를 보였으며, 두 변인은 총체적

으로 우울 성향의 23.3%($p < .001$)의 변량을 설명하는 것으로 나타났다. 하지만 감사와 자기초점주의의 상호작용 항은 0.2%의 설명량 밖에 보이지 않았고 이는 감사와 자기초점주의의 상호작용 효과가 없음을 의미한다.

감사가 우울에 미치는 영향을 미칠 때, 자기초점주의의 매개효과를 가질 가능성을 조사한 결과(표3), 감사는 자기초점주의의 3.5%를 설명하는 동시에 우울에 대해서도 20.9%의 변량을 설명하며 각각 유의미한 영향($p < .001$)을 미치고 있다. 하지만 우울에 대한 감사의 영향력을 통제하고 자기초점주의를 투입하였을 때 감사 변인의 계수가 감사가 우울에 독립적으로 미치는 영향에서의 감사변인의 계수보다 감소하지 않고 오히려 증가한 것으로 발견되었다. 따라서 자기초점주의의 매개 효과는 없는 것으로 나타났다.

우울 및 불안등과 관련된 부적응적인 심리학 변인으로 알려졌던 자기초점주의는 본 연구결과 긍정적 정서인 감사와 정적 상관을 보였다. 이를 자세히 알아보기 위해 실시한 사적 자의식 척도의 요인분석 결과(표4), 총 세 가지 요인이 추출되었고 이는 총 변량의58%를 설명하였다. 추출된 세 요인과 감사 및 우울의 상관분석을 수행한 결과,

표 3. 감사 성향과 우울에 대한 자기초점주의 매개효과

변인관계	R^2	β
독립변인: 감사(A) 종속변인: 자기초점주의(B)	.035	.19***
독립변인: 감사(A) 종속변인: 우울(C)	.209	-.46***
독립변인: 감사 : 자기초점주의(B)	A → C B → C	.231
종속변인: 우울(C)		-.49*** .16***

*** $p < .001$

표 4. 자기초점주의 하위요인과 측정변인과의 상관관계

	요인1	요인2	요인3	감사	우울
요인1	-				
요인2	.48***	-			
요인3	.31***	.24***	-		
감사	.22***	-0.01	.21***	-	
우울	-0.03	.28***	-.11**	-.46***	-
M	17.53	9.34	7.31	101.93	36.11
SD	3.38	2.22	1.61	15.85	9.09

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

요인1은 감사와 유의미한 정적 상관 ($r = .22, p < .001$) 을 보였고, 요인2는 우울과 정적 상관 ($r = .28, p < .001$)을 보였다. 그리고 요인3은 감사와 정적 상관($r = .21, p < .001$) 우울과 부적 상관 ($r = -.11, p < .01$)을 보여주었다. 이와 같이 긍정적 정서인 감사와 정적 상관을 나타내면서 부정적 정서인 우울과 부적 상관을 보인 결과는 본 연구에서 자기초점주의 척도로 사용된 사적자의식 척도에 양면적 특성이 있음을 시사한다. 따라서 요인1과 요인3은 자기초점주의의 적응적 양상을, 요인2는 자기초점주의의 부적응적 특성을 보인다고 볼 수 있겠다.

처치의 타당성 검증

사전 질문지에서 상위 15%(70~46)의 우울점수를 보였던 학생들 (N=82)로 이루어진 세 개의 집단(감사=28, 목표=27, 일상=27)으로부터, 각 처치전후에 얻어진 자유반응 자기 기술과 우울 기분 설문지의 분석결과는 아래와 같다. 자기 기술로부터는 세 가지 초점주의(자기 초점, 타인 초점, 외부 초점)에 대한 평가가 이루어졌다.

감사, 목표 및 일상 집단의 각각 처치에서 기술 과제를 통해 유발시킨 감정이 처치별로 적당했는지 확인하기 위해 수행된, 처치 과제에 따른 사건 회상내용과 관련된 감정 평정은 각 감정 단어(만

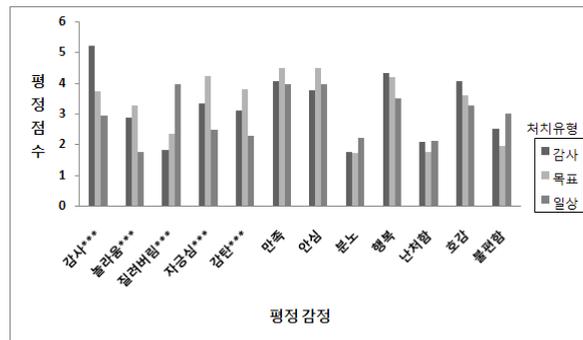


그림 2. 처치상황에서의 자서전적 사건회상 내용과 관련된 감정평정

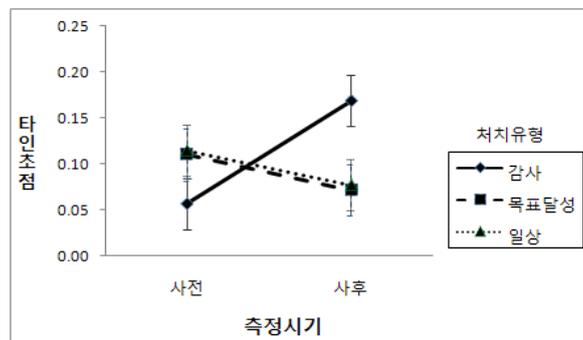


그림 3. 감정유발사건 기술 처치가 자기기술내 타인초점비율에 미치는 효과

족, 안심, 감사, 놀라움, 분노, 행복, 질려버림, 자
 궁심 감탄, 난처함, 호감, 불편함)들이 과제 사건
 관련 감정을 얼마나 나타내는지 6점척도로 평
 정하는 것이었다. 분석 결과는 감사, 놀라움, 질려
 버림, 자궁심, 감탄의 감정에서 집단차이가 있음을
 보여주었다($p < .001$).

각 감정에 대한 사후분석 결과, 감사 감정은 목
 표 집단($M=3.74$)과 일상 집단($M=2.93$)보다 감사
 집단($M=5.21$)에서 그 점수가 유의미하게 높았고
 ($p < .001$), 놀라움 감정은 감사($M=2.86$) 및 목표
 집단($M=3.26$)집단이 일상 집단($M=1.74$)보다 유의미하
 게 높은 점수를 보였다($p < .001$). 질려버림 감정은
 일상 집단($M=3.96$)이 감사($M=1.82$) 및 목표 집단
 ($M=2.33$)보다 유의미하게 더 높았으며 자궁심은
 목표 집단($M=4.22$)이 일상 집단($M=2.48$)보다 유
 의미하게 높았지만 감사 집단($M=3.32$)과는 유의
 미한 차이를 보이지 않았고 감탄도 목표 집단
 ($M=3.78$)과 감사 집단($M=3.11$)은 차이가 없었지
 만 목표 집단과 일상 집단($M=2.26$)의 차이는 유
 의미 했다($p < .001$).

평정항목 중 목표 집단에서 높게 나타난 감정
 들은 놀라움, 자궁심, 감탄 등이었으며 처치 내용
 상 이 감정들은 개인이 목표한 바를 성취했을 때

느낄 수 있는 감정과 관련된, 긍정적 정서라고 볼
 수 있다. 이 감정들이 목표 집단에서 높은 점수를
 갖게 된 결과는 목표 집단의 처치가 타당했음을
 보여주고, 이 감정들에서 목표 집단과 감사 집단의
 유의미하지 않는 차이는 감사 사건들에서도
 이 감정을 경험할 수 있음을 시사한다. 하지만, 기
 타 긍정적 감정들과 달리 감사 집단에서만 두드
 러지게 높게 나타난 감사 감정의 결과는 이 감정
 이 다른 긍정적 감정과는 구별되는 특징을 가지
 고 있음을 시사하며 본 연구에서 사용된 감사 처
 치의 타당성을 지지해 준다. 질려버림 감정은 다
 른 결과들과 달리 일상 집단에서만 높게 나타났
 고 기타 두 집단과의 차이도 유의미 했다. 이와
 같은 결과는 일상 집단의 처치 내용이 일상적 사
 건을 기술하는 것임을 감안했을 때 처치 내용의
 효과가 있었음을 나타내준다.

감사 처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 효과

초점주의에 대한 처치효과에 집단차이가 있는
 지 알아보기 위해 수행된 집단간 요인 (3 수준:
 감사, 목표, 일상 집단)과 반복측정 요인인 측정시
 점 요인(2 요인: 처치 전, 처치 후)에 대해 2원 변

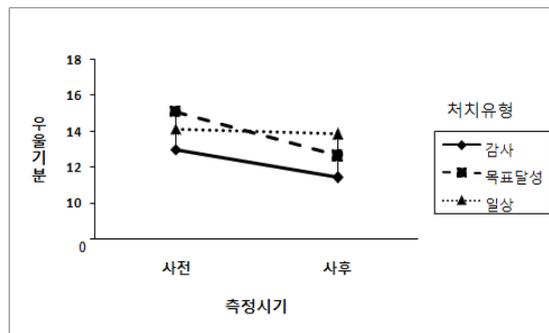


그림 4. 감정유발사건기술 처치가 우울기분점수에 미치는 효과

량분석을 세 가지 초점주의 측정치 별로 실시한 결과는 타인초점에서 유의미한 상호작용 효과 $F(2, 81)=5.70, p<.01$ 를, 그리고 외부초점에서의 처치시기에 따른 주효과를 보여주었지만, $F(1, 81)=22.72, p<.001$, 자기초점, $F(2, 79)=1.98, p=.15$ 과 외부초점, $F(2, 79)=1.15, p=.32$ 에서는 어떠한 유의미한 효과도 보이지 않았다. 처치효과에 따른 초점주의에서의 변화를 집단에 따라 세부적으로 알아보기 위해 각 집단별로 처치효과에 따른 초점주의의 대응표본 t 검증을 실시한 결과, 초점주의의 세 가지 변인 중 타인초점만 감사 집단에서 처치전후 유의미한 차이가 확인되었고, $t(27)=-2.84, p<.01$, 초점주의의 기타변인에서는 어떠한 차이도 나타나지 않았다.

추가적으로 수행한 자기의 초점주의(외부 + 자기내 타인초점)의 결과는 감사 및 일상 집단과 달리 목표 집단에서 유의미한 차이가 있었음을 보여주었다, $t(26)=4.18, p<.001$. 즉 감사 집단은 처치 전후에 타인초점이 유의미하게 증가하는 한편, 목표 집단은 외부+자기내 타인초점이 유의미하게 감소하는 결과를 보여주었다.

처치 집단과 측정시점에 따른 우울 기분의 차이를 알아보기 위해 실시한 3×2 반복측정 변량분석결과에 의하면, 우울에 대한 처치 시기의 주효과 $F(1, 81)=20.42, p<.01$ 와 처치 시기와 처치 집단의 상호작용효과 $F(2, 79)=3.80, p<.05$ 모두 유의미 했다. 이는 처치 전후에 우울점수에서 유의미한 변화가 있고, 그 변화 또한 집단에 따라 차이가 있음을 보여주는 결과이다. 측정치의 변화를 좀 더 자세히 알아보기 위해 실시한 각 집단 별 사전-사후 우울기분점수 대응표본 t 검증 결과 감사 집단 $t(27)=2.83, p<.01$ 과 목표 집단

$t(26)=4.28, p<.001$ 의 경우 처치시기에 따라 우울 기분의 차이가 유의미하였지만, 일상 집단의 경우 처치 전후의 우울기분점수에서 유의미한 차이가 없었다.

논 의

본 연구는 감사와 자기초점주의 그리고 우울과의 관계를 관련 척도를 이용하여 질문지연구로 알아보고 우울성향이 있는 대학생들을 선별해 이들에게 감사 처치를 하였을 때 자기초점주의와 우울에서 변화가 있는지 확인하기 위한 목적으로 수행되었다. 즉, 선행연구에서 보여준 감사한 사람들이 우울하지 않거나, 감사 처치가 우울을 감소시키는 결과의 심리학적 메카니즘을 자기초점주의라는 변인을 통해 알아보고자 하였다. 이를 위해 감사성향척도(GRAT), 자기초점주의, 및 우울 측정치를 이용해 질문지 분석을 하였고, 질문지 분석 결과에서 우울점수가 높은 대학생들을 선별하여 이들에게 감사처치를 포함한 세 가지 처치를 실시, 처치 전후의 자기초점주의와 우울기분에서의 변화를 분석하였다.

질문지 분석결과에서 감사는 우울과 부적 상관이 있었고 감사와 자기초점주의는 정적 상관이 있었으며 자기초점주의와 우울은 유의미한 관계를 보이지 않았다. 또한 감사와 우울사이에서 자기초점주의의 중재 및 매개효과는 없었다. 그리고 실험연구 분석 결과 감사 집단은 처치후 타인초점은 유의미하게 증가하였지만 자기초점에서의 변화는 없었고, 우울기분에서의 감소는 유의미하였다.

감사와 우울의 부적 상관관계는 Emmons 등

(2003)의 연구를 지지하는 결과였다. 그리고 자기 초점주의와 우울의 유의미하지 않은 관계는 자기 초점주의가 우울의 발병, 유지 및 악화를 돕는다는 선행연구들과 다른 결과였다. 게다가 지금까지의 선행연구에서 자기초점주의는 우울과 정적 상관관이 있었으므로 부적응적인 심리학적 변인이라고 인식되어 왔음에도 불구하고, 본 연구에서는 긍정적 정서인 감사와 정적 상관관계를 보여주었다. 이 결과들은 자기초점주의에 긍정적인 면과 부정적인 면 둘 다가 있음을 시사한다. 이와 같은 자기초점주의의 특성을 확인하고자 본 연구에서 자기초점주의의 측정도구로 쓰인 사적 자의식 척도를 요인분석하고 그 결과와 감사 및 우울의 상관관계를 알아보았다. 그 결과, 총 세 개의 요인이 추출되었고 그 중 두 개의 요인은 감사와 정적 상관, 우울과 부적 상관을 보여주었으며, 반대로 나머지 하나의 요인은 감사와 부적상관 우울과 정적 상관을 보여주었다. 이와 같은 결과는 자기 초점주의에는 적응적 부분과 부적응적 부분이 포함된다는 것을 의미한다.

자기초점주의의 대표적 측정도구인 사적 자의식 척도에 관한 연구들은 우울 및 불안을 비롯한 정신병리와 정적 상관을 보고하면서(Ingram 1990; Pyszczynski & Greenberg, 1987) 자기초점주의의 부정적인 면을 강조 한 반면, 또 다른 연구들은 사적 자의식이 높은 사람들이 자신의 순간적인 정서상태에 더 반응적이며, 심리적 통찰능력이 높고 태도도 더 일관적이라는 결과를 보고하기도 하였다(Gilliland & Slein, 1981; Scheier, 1980; 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1990 에서 재인용). 이처럼 사적 자의식 척도에 대한 결과가 일관적이지 못한 이유는 이 척도에 두 가지 하위 척도

가 존재하기 때문이라는 주장이 있다(김영아 등 1999; Anderson, Bohon & Berrigan, 1996; Creed & Funder, 1998; Treapnell & Campbell, 1999). 많은 연구들은 사적 자의식의 두 하위척도의 존재를 지지하면서 그 두 요인을 내적 자기 인식(internal-state awareness)과 자기숙고(self-reflection)라고 명명하였다(Cramer, 2000; Creed & Funder, 1998; Nystedt & Ljungberg, 2002; Ruiperez & Belloch, 2003). 그리고 전반적으로 자기숙고 요인만 우울 및 불안을 비롯한 정신병리 및 부적응문제와 관련될 뿐, 내적 자기 인식은 우울 및 불안과 부적 상관을 보이며 자존감과 정적 상관을 보인다고 하였다(김영아 등, 1999).

자기초점주의의 양면적 특성에 대한 본 연구의 결과들은 사적 자의식 척도에 두 가지 요인이 있다는 선행연구들을 지지하는 결과이다. 하지만 이와 같은 결과들은 논쟁의 여지가 있다. 왜냐하면 하위척도들을 이루고 있는 문항들과 하위척도 사이의 관련성이 연구마다 다르기 때문이다(Bernstein, Teng & Garbin, 1986; Britt, 1992; Duval & Silvia, 2001; Silvia, 1999). 위의 논란과 마찬가지로 본 연구에서도 하위요인의 수가 2개가 아닌 3개로 추출되었다. 비록 하위요인의 수에서 차이가 나지만 본 연구에서 추출된 세 개의 하위요인은 감사 및 우울과 각기 다른 상관관계를 보여주었고 그 방향성으로 봤을 때 자기초점주의의 적응적인 면과 부적응적 면으로 나눌 수 있다는 것과 더불어 사적 자의식의 하위척도에서도 다차원적이며 적응적 및 부적응적 요소로 구분된다는 선행논문들의 주장을 지지한다고 볼 수 있을 것이다.

감사 성향이 적응적인 자기초점주의와 정적 상관관계를 갖는 본 연구의 결과는 Emmons 등(2003)이 주장한 감사의 두 가지 정보처리 단계를 지지한다고 볼 수 있다. Emmons 등(2003)은 감사라는 정서를 경험하기 위해서는 자신이 긍정적 결과를 획득했음을 인식하는 것이 선행되어야 한다고 하였다. 즉 감사를 경험하기 위해서는 자기 자신에 대한 관심이 있어야 한다는 것이다. 자신에 대한 관심이 없는 사람이라면 감사를 경험할 수 있는 첫 번째 정보처리가 되지 않는다. 따라서 자신에 대한 적절한 관심이 감사경험의 기본이 된다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구에서 감사와 우울의 관계에서 자기초점주의의 중재 및 매개효과는 없는 것으로 나타났는데 이와 같은 결과가 나타난 이유도 위에 논의한 자기초점주의의 양면적 특성과 관련이 있을 것으로 보인다. 감사의 정보처리단계와 관련된 자기초점에서의 변화와 우울사이의 관계에 대한 연구를 단일차원이 아닌 자기초점주의의 다차원적 방식으로 접근해 보는 것이 필요할 것으로 보인다.

감사 처치가 자기초점주의와 우울에 미치는 효과를 알아본 실험연구에서 감사 및 목표 집단의 처치는 우울을 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났다. 목표 집단의 처치는 지금까지 목표달성을 했던 일을 기록하는 것으로 행복이나 만족감의 정의(Frijda, 1994; Lazarus, 1991)와 관련하여 Algoe(2005)가 행복 처치로 사용한 방법이었다. 따라서 감사 및 목표 집단의 처치는 긍정심리학적 접근이 될 수 있겠다. 이 두 개의 처치가 우울한 대학생 집단의 우울점수를 효과적으로 감소시켰다면 이는 감사 및 목표 달성과 관련된 긍정심리학적 처치가 우울감소에 효과가 있음을 시사한

다고 볼 수 있겠다.

이 두 집단의 처치효과는 우울에서는 같았지만 자기초점주의에서는 다르게 나타났다. 감사 집단의 경우 처치 후 타인초점이 늘어난 반면, 추가적으로 실시한 외부+타인초점 분석은 목표 집단이 처치후 외부+타인 초점에서 유의미한 감소가 있음을 보여주었다. 이는 Algoe(2005)의 연구를 지지하는 결과라 볼 수 있다. Algoe(2005)는 목표 달성을 했던 일을 기록하라고 했던 통제 집단과 자신을 위해 타인이 행했던 좋았던 일들을 기록하는 감사 집단은 행복 감정에서는 차이가 없지만 동기방향에서 차이가 있음을 보고하였다. 즉 통제 집단은 자기에 대한 일과 자신의 감정에 집중하였지만 감사 집단은 타인의 기여를 인정하고 타인의 은혜에 보답하길 원했다. 이와 같은 결과는 본 연구에서도 나타났다. 감사 집단의 경우 처치후에 타인에 대한 고마움에 대한 보답, 고마운 사람을 보고 싶어 하는 마음 등을 표현한 반면, 목표 집단에서는 처치후에 자신의 일에 더 관심을 갖고 더 잘해야겠다고 다짐 하는 등의 표현을 하였다. 이와 같은 표현이 감사 집단의 전체 반응에서 자기내 타인초점의 반응의 비율을 높이는 반면 목표 집단에서의 전체 반응 중 외부+자기내 타인의 반응수를 낮춘 것으로 보인다.

하지만 실험연구에서도 감사 처치가 자기초점을 유의미하게 낮추진 못했다. 오히려 처치 후 자기초점주의 평균이 증가하였다. 이는 질문지 분석에서처럼 감사의 정보처리 첫 번째 단계와 관련된 것 같다. 즉 자기의 이익에 대한 인식이 선행되어야 하기 때문에 감사 집단의 자기초점주의는 줄어들지 않는 대신 두 번째 정보처리 단계와 관련된 자기내 타인초점이 늘어난 것이다.

감사의 정보처리 두 번째 단계는 나의 긍정적 정서에 타인의 기여가 있음을 인식하는 것이다. 이 정보처리 단계는 다른 긍정적 정서와 구별되는 감사의 특성이라고 볼 수 있는데, 감사 처치가 피험자들의 관심을 고마운 타인에게 돌리게 한 것이다. 게다가 자기초점이 감소하지 않은 상황에서 타인에 대한 관심이 증가한 것은 실제로 감사 지각이 주의초점을 자기에게서 타인에게까지 확장시킴을 시사한다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구에서 추가적으로 실시한 처치상황에서의 감정을 평정하는 질문지 분석 결과 감사와 목표 집단 간의 감정에는 유사하지만 차이점이 존재하였다. 세 집단에서 차이가 있었던 감정은 감사, 놀라움, 질려버림, 자긍심, 감탄이었는데 이 중 놀라움, 자긍심, 감탄 감정은 목표 집단이 가장 높았고 일상 집단과는 유의미한 차이가 있었지만 감사 집단과는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉 이 감정들은 목표 달성과 관련된 사건에서 더 강하게 느끼긴 하지만 감사 사건에서도 어느 정도 느껴지는 긍정적 감정이라는 것이다. 하지만 감사 감정은 달랐다. 감사 감정의 경우 두 개의 통제집단과 감사 집단 사이에 분명한 차이를 보였다. 이와 같은 결과는 감사 감정이 행복과 구별되는 긍정적 정서라는 Weiner(1986)의 주장을 지지한다고 볼 수 있다. 질려버림 감정의 경우 감사와 목표 집단보다 일상 집단에서 유의미한 상승을 보였는데 이와 같은 결과는 일상 집단의 처치내용인 일상 집단의 처치효과도 감정에서의 변화는 있었지만 그 감정이 우울에서의 변화 및 자기초점주의에서의 변화를 가져오지 않음을 알 수 있다. 이는 감사 및 행복 처치 내용의 타당성을 의미한다고 볼 수 있겠다.

본 연구의 결과는 총체적으로 감사의 두 가지 정보처리를 지지한다고 볼 수 있다. 감사 성향이 적응적 자기초점주의와는 정적 상관을 갖는 질문지 연구 결과와 감사 처치 후 자기초점에서의 감소는 없지만, 타인초점이 증가하였다는 실험 결과는 모두 감사가 자기에 대한 관심과 타인에 대한 관심 둘 다를 포함하는 정서라는 것을 지지한다. 이는 감사가 타인초점화된 긍정적 정서이거나 외적자원에 귀인하는 특성을 갖는다(Orthony 등, 1988; Worthington, 1998; Weiner, 1986)는 선행연구에서 약간 벗어난듯 하지만 다른 긍정적 정서와는 달리 타인지향적 속성을 갖는다는 면에서는 맥을 같이한다 할 수 있을 것이다. 게다가 행복 처치인 목표 집단과 감사 감정에서 차이를 보였다는 면도 감사가 대표적 긍정정서인 행복과는 다른 특성을 지닌 감정이라는 것을 지지한다고 볼 수 있다. 감사 처치가 외부초점을 증가시키기 보다 자기내 타인초점을 증가시켰다는 결과들은 감사가 대인관계적 속성을 갖는다는 것을 시사한다. 따라서 감사 처치는 우울 뿐만 아니라 대인관계적 문제로 어려움을 겪고 있는 사람들에게 치료적 효과가 더 있을 것으로 보인다.

본 연구는 감사가 우울과 부적상관을 갖는 심리학적 메카니즘을 자기초점주의를 통해 알아보고, 감사 지각이 초점방향에서의 변화를 가져오는지 실험적으로 확인하기위해 시도되었다. 비록 본 연구에서 자기초점주의는 감사와 우울사이에서 중재효과도, 매개효과도 보여주지 못했지만 감사가 적응적 자기초점과는 정적 상관을 갖는다는 결과를 보여줌으로써 감사가 적당한 자기에 대한 관심이 선행되어야하는 개념이라는 것을 확인시켜 주었고, 또한 실험연구에서 감사 처치가 자기

초점에서의 변화는 일으키지 않고 타인초점을 증가시킨 점은 감사가 자기에 대한 관심과 타인에 대한 관심 모두를 포함한다는 Emmons 등(2003)의 감사의 두 가지 정보처리 단계를 지지했다는 면에서 의의가 있을 것이다. 그리고 실험적으로 감사 처치를 통해 실제 타인초점이 증가하는 결과를 보여준 것은 감사 처치가 우울과 같은 정서적 문제 뿐만 아니라 대인관계문제에서도 치료적 효과가 있음을 암시한다.

본 연구는 기타 감사 훈련 연구와 달리 실험실 연구를 통해 효과를 측정하였다. 기존의 감사 훈련 및 긍정심리 연구들은 6~10주 이상의 기간동안 감사관련 행동을 하게 하였고 그 후에 효과를 확인하였다. 하지만 본 연구는 실험실에서 수행된 만큼 단 한번의 처치로 감사의 효과를 확인할 수 있었다. 이는 감사 연구와 관련된 실험실 시도로 의의가 있고, 단기간의 처치만으로도 효과를 입증했다는 면에서 가치가 있을 것으로 보인다. 본 연구에서는 비처치 집단을 넣지 않고 플라시보 통제 집단을 추가하여 기대효과에서 비롯될 수 있는 처치의 효과를 예방하였다. 이는 실제 처치 집단의 효과를 더 명확히 해주는 것으로 본 연구의 타당성을 증가시키는데 도움이 되었을 것이다. 게다가 감사 처치와 행복 감정과 관련된 목표 처치 집단의 비교를 통해 감사와 행복을 구별하는 심리학적 메커니즘이 초점방향에 있다는 것을 추가적으로 밝혔고, 행복 감정은 감사경험에서도 느낄 수 있지만 감사 감정은 행복경험에서는 느낄 수 없는 긍정적 정서라는 것을 부가적으로 밝혔다. 이는 긍정심리학 연구의 기초적 자료로써 큰 의의가 있을 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구는 몇 가지 제한점이 지적

된다. 첫째, 자기초점주의를 측정할 척도의 문제이다. 사적 자의식 척도는 자기초점주의의 연구에서 가장 많이 쓰이는 척도이지만, 사적 자의식의 하위척도에 대한 문제점이 제기되고 있는 것도 사실이다. 대부분의 연구에서 사적자의식은 2가지 하위 척도로 구분됨을 주장하지만, 각 하위 척도들을 이루고 있는 문항들과 하위척도들 사이의 관련성이 연구마다 조금씩 달라지기 때문에 하위척도의 의미에 대해서는 논란이 되고 있다. 따라서 자기초점주의를 측정하는 척도 중 자기초점주의의 적응적인 면과 부적응적인 면을 독립적으로 구분하는 척도로 감사와 우울을 비롯한 기타 정신병리 사이의 관련성을 알아보는 연구가 필요할 것으로 보인다. 둘째, 실험연구에 사용한 자기초점주의 측정치의 문제이다. 본 연구에서는 자기초점주의를 측정하기 위해 Sedikides, (1992); Wood 등 (1990) 및 Green 등(2003)이 자기초점연구에서 사용한 자유반응 자기기술을 사용하였다. 이는 자유롭게 기술하기 때문에 요구특성의 영향을 상대적으로 덜 받는다는 장점이 있긴 하지만 외국과 달리 주어가 불분명한 우리나라에서 이 방법을 사용하기엔 무리가 있었다. 때문에 자기초점을 평정하는 평정자간 신뢰도도 낮았던 것 같다. 후속 연구의 실험실 장면에서 자기초점주의의 변화를 측정하기위한 좀 더 객관적인 측정치를 사용한다면 자기초점주의의 변화에 대해 더 정확한 측정을 할 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도

- (K-GQ-6)의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적 자의식 구인의 두 가지 심리적 특성. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 69-78.
- 박수연(2004) 실패환류조건에서 귀인, 차이감소기대 및 주의초점이 우울에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 청구논문.
- 박지선 (2000). 자기초점화 주의, 신경증적 경향성 및 자기 불일치가 우울 및 불안에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이인혜(2008) 자기초점적주의 유형이 자전기억 과일반화와 우울감소에 미치는 효과: 경험적 및 분석적 자기초점주의. 한국심리학회지:건강, 13(3), 583-602.
- 이주일(1988) 자기검색척도와 자기의식척도의 비교분석. 한국심리학회 추계심포지움 연차학술대회, 35-43.
- 이훈진, 원호택(1995) 편집증적 경향, 자기개념, 자의식 간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 연차학술대회, 277-290.
- 전검구, 최상진, 양병찬 (2001) 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- Algoe, S. B. (2005). A Relational Account of Gratitude: A Positive Emotion that Strengthens Interpersonal Connections. *University virginia*
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. *Journal of personality Assessment, 66*, 144-152.
- Bernstein, I. H., Teng, G., & Garbin, C. P. (1986). A confirmatory factoring of the self-consciousness scale. *Multivariate Behavioral Research, 21*, 459-475.
- Bono. G., & McCullough. M. E. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: A International Quarterly, 20*(2).
- Britt, T. W. (1992). The self-consciousness scale: On the stability of the three-factor structure. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*, 748-755.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality, 12*, 411-431.
- Emily, L. P., & McCullough (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies, 7*, 343-360.
- Emmons, R. A., & McCullough (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 (2007). *Thanks! Now the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: New York.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., and Buss, A. H(1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory
- Frijda, N .H. (1994). Emotion are functional, most of the time. InP. Ekman & R. J. Davidson(Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions(pp. 112-122)*. New York: Oxford University press.
- Green, J. D., Sedikides, C., Saltzberg, J. A., Wood, J. V., Forzano, LA. B. (2003). Happy mood decreases self-focused attention, *The British Psychological Society, 42*, 147-157
- Ingram, R. E (1990). Self-focused attention in clinical disorder: Review and conceptual model. *Psychological Bulletin 107*(2), 156-176.

- Kendler, K. S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorder. *American Journal of Psychiatry*, *160*, 496-503.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schade, D. (2005). Pursuing happiness: The Architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111-131.
- Mathews, M. A. (2004). Attention Style and Appreciation: The Differences Between Gratitude and Indebtedness. *Degree of Master of Science at Virginia Commonwealth University*
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and Empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.
- Nystedt, L., & Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of personality*, *6*, 143-159.
- Ortony, A., Clore, G. L., Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotion*. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, *102*, 1-7.
- Sedikides, C. (1992). Mood as a determinant of attentional focus. *Cognition and Emotion*, *6*, 129-148.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, *61*(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Silvia, P. J. (1999). Explaining personality or explaining variance? A comment on Creed and Funder(1998). *European Journal of personality*, *13*, 533-538.
- Terry, P. C., Lane, A. M. & Forgarty, G. (2003). Cost of depression among in England in 2000. *British J. of Psychiatry*, *183*; Dec., 514-519.
- Thomas, M. & Watkins, P. C. (2003). *Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT*. Presentation at the 2003 Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, B. C.
- Watkin, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social, Behavior and Personality*, *31*, 431-452
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective Well-being. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E., (eds.), *Psychology of Gratitude*, Oxford, NY, PP. 167-192.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., & Goldsamt, L. A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social*

Psychology, 58, 899-908

Worthington , E. L., Jr. (1998). Empirical research in forgiveness: Looking backward, looking forward. In E. L. Worthington, Jr.(Ed.), *Dimension of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*(PP. 321-339). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

원고접수일: 2008년 11월 4일

수정논문접수일: 2009년 4월 1일

게재결정일: 2009년 4월 15일

Influence of Gratitude perception on self-focused attention and depression: gratitude disposition and gratitude treatment

Pyeol-Nim Kim In-HyaeYi

Department of Psychology, Kangwon national university

The aim of this study was to investigate the role of self-focused attention in the relation between gratitude-disposition and depression. For this purpose, I collected and analyzed questionnaire data on gratitude-disposition, self-consciousness, and depression from 661 university students. Of these, 82 people with high depression scores were selected for experimental study, and randomly assigned to three groups depending on the intervention conditions (gratitude, goal, or everyday event writing). Participants in the gratitude condition performed grateful or thankful event record and letter of thanks. But participants in the goal condition wrote down accomplished goal events in life, and in everyday condition were to write down events of everyday living. Self-focus and depression were measured free-writing and Brunel Mood Scale. The questionnaire data showed that gratitude and depression are negatively correlated but, contrary to expectation, gratitude and self-focused attention are positively correlated. The A multiple-regression analysis revealed that self-focused attention did not show moderating and mediating effects of gratitude and depression. In the experimental data, depressive-mood scores decreased in the gratitude condition group that was given, gratitude intervention. In this group, the focus of others increased, but the focus of self was unchanged. Therefore, the current result is consistent with other studies reporting that the other-focused feature of gratitude is distinguished from other positive emotions. Overall, the present findings support the suggestion that gratitude includes self-focused and other-focused features.

Keywords: gratitude, self-focused attention, depression, positive psychology