

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 4.

Decem. 2013.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University),
Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University),
Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사 박 지 선 (부산가톨릭대학교)
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
김 완 석 (아주대학교 심리학과)
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
유 제 민 (강남대학교 교양학부)
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

한국심리학회지

건강

제 18 권 제 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 이 민 규 / 891

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향[†]

김 미 현 현 명 호[‡]
중앙대학교

본 연구는 수혜상황에서 느낄 수 있는 감사와 빗짐에 애착과 자기초점적 주의 성향이 미치는 영향을 확인하고자 수행되었다. 대학생 327명(남 173명 여 154명)이 참여하여 질문지를 작성하였다. 연구 결과 감사에서 애착의 주효과가 나타났다. 자기초점적 주의는 두 하위요인 중 일반적 자기초점적 주의에서만 감사에 대한 주효과가 나타났다. 또한 감사에 대한 애착과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용효과가 나타났다. 빗짐에서는 애착과 일반적 자기초점적 주의의 주효과가 나타났다. 이 결과는 애착이 안정적인 개인은 도움을 받은 상황에서 긍정적서인 감사를 더 느끼고 빗짐을 덜 느끼며, 불안정애착을 보이는 사람들은 일반적 자기초점적 주의가 높을수록 감사가 증가함을 의미한다. 감사의 증진에는 일반적 자기초점적 주의의 자기탐색적, 자기성찰적 성향이 영향을 미친 것으로 보인다. 본 연구결과는 빗짐에 대한 학문적 탐색으로서 의의가 있으며, 감사증진 개입에서 애착과 자기초점적 주의라는 개인내적 변인을 고려해야 할 필요성을 시사한다. 마지막으로, 본 연구의 한계와 추후 제안점에 대해 논의하였다.

주요어: 감사, 빗짐, 애착, 자기초점적 주의, 일반적 자기초점적 주의, 자기몰입

[†] 이 논문은 2012년도 중앙대학교 연구장학기금 지원에 의한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (156-756) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

인간은 사회적 동물로 다양한 상호작용을 경험하고 이 과정에서 정서를 경험한다. 그 중 감사(gratitude)는 개인이 긍정적인 상호작용 후에 경험할 수 있는 정서로서, 타인에게 선물을 받거나 도움을 받는 수혜상황에서 발생한다. Weiner (1985)는 감사란 자신의 삶에서 나타난 긍정적인 상황을 인식하고, 그 상황이 외부의 수혜자에 의해 발생했음을 인식하는 과정으로 인해 나타나는 귀인-의존적 정서라고 하였다. 감사는 긍정심리학에서 관심을 갖는 긍정변인 중 하나인데, 그 이유는 높은 감사가 행복과 관련되기 때문이다. 감사가 행복한 삶에서 중요한 역할을 한다는 데 많은 연구자가 동의하고 있다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Emmons와 McCullough (2003)는 감사를 높임으로써 삶에 대한 긍정적인 평가와 친사회적인 행동, 사회적 지지를 경험할 수 있으며, 감사가 긍정정서를 높이고 부정정서를 낮춘다고 주장하였다.

수혜상황에서 개인이 감사만 경험하는 것은 아니다. 다른 사람의 도움을 인식함으로써 나타나는 정서에는 감사 외에도 빚짐(indebtedness)이 있다. 빚짐은 ‘호혜주의로부터 유발된, 상대방에게 보답할 의무를 느끼는 상태’이다(Greenberg & Westcott, 1983). 빚짐은 보답을 위해 누군가를 대신해서 의도적으로 어떤 행동을 해야 한다는 의무, 보답을 하지 못할 가능성에 대한 두려움, 실질적인 보답이 될 수 있는 방법에 대한 걱정에 초점을 맞춘다(McCullough *et al.*, 2001). 이는 사회적 균형에 맞춰 서로 이득을 교환하는 ‘호혜’의 개념에 기반을 두고 있으며, 현재 부채감, 신세짐,

의무감 등의 용어와 혼용되고 있다.

감사와 빚짐은 수혜상황에서 느끼는 정서라는 공통점이 있다. 감사와 빚짐은 모두 도움을 받은 후 나타나는 정서이며 도움제공자에게 보답행동을 하는 이유가 된다(Greenberg & Shapiro, 1971). 그러나 사람들이 이를 경험하는 맥락은 매우 다르다. 감사는 긍정적인 정서로 분류된다(Mayer, Salovey, Gombert-Kaufman, & Blainey, 1991). 반면 빚짐은 ‘값아야 하는 책임감이 느껴지는 상태’, ‘불편하고 어려운 상태’, ‘그 정서를 줄이기 위해 여러 단서에 예민해지는 상태’로(Greenberg & Westcott, 1983) 부정적인 의미를 갖는다. Mathews와 Shook(2013)는 감사는 친사회적 동기를 포함한 접근동기와 관련이 있으나, 빚짐은 회피동기와 관련되어 있다는 점에서 두 정서의 차이점을 밝혔다. 최근에는 두 정서를 서로 다른 것으로 구분하는 방향으로 연구가 이루어지고 있다(Hendrickson & Goei, 2009; Mathews & Green, 2010; Tsang, 2006; Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006). 모든 사람이 감사만큼 빚짐을 경험하지는 않는다. 그러나 분명 타인이 호의를 베푸는 상황에서 부끄러움과 빚짐을 느끼는 사람은 존재한다. 감사와 빚짐을 구분하는 이상의 연구는 수혜상황에서 서로 다른 정서를 느끼게 하는 내적 변인이 작용할 수 있음을 언급하고 있다.

내적 변인 중 하나로 애착을 제안할 수 있다. 애착은 유아기 부모와의 상호작용을 통해 형성되지만 성인의 사회적, 정서적 관계와 밀접한 관련을 맺는다. 또 개인의 전 인생에 걸쳐 정서적 안정과 사회적응, 성격형성에 영향을 미친다(Mathews & Green, 2010). Bowlby(1969/1982,

1973)는 정서에 대한 개인차를 이해하는 데 애착이 중요한 역할을 할 수 있다고 보았는데(Mikulincer & Shaver, 2005에서 재인용), 애착이 어떻게 형성되었는지에 따라 개인의 대인관계 전략은 달라질 수 있다(김성현, 2004). Batholomew와 Horowitz(1991)는 자기와 타인에 대한 인식 차원에서 애착을 범주화하였는데, Brennan, Clark와 Shaver(1998)는 이를 연속적인 차원인 불안과 회피로 수정하였다. 이 때 불안 차원은 사랑받을 가치가 있다고 스스로 생각하는 정도와 타인의 거부 및 유기에 대해 느끼는 불안을 의미하기 때문에 자기 표상과 관련된다. 회피 차원은 타인을 의지하고 친밀하게 지내는 데 대한 두려움 또는 편안함을 의미하므로 타인표상과 관련된다. 따라서 두 영역이 모두 낮은 사람은 안정된 성인 애착으로, 그 외의 경우는 불안정한 성인애착으로 구분할 수 있다(임수진, 노안영, 2009).

안정애착과 불안정애착에 대해 살펴본 선행연구에 따르면, 애착이 안정적으로 형성된 개인은 다른 사람과 상호작용을 하는 과정에서 안정감을 느끼며 사회적 지지 관계를 유지하고 발전시키려고 노력하는 경향이 있다(박은정, 2013). Fredrickson(2001)에 따르면 감사는 개인의 성장과 사회적 연결망을 이끌어주는 긍정정서에 포함된다. 따라서 긍정적인 상호작용이 일어나는 대인관계 상황에서 안정적인 애착이 형성된 개인은 감사를 충분히 느낄 수 있다. 애착과 감사의 관계를 살펴 본 선행연구에서는 애착의 안정성과 감사의 정적관계를 언급한다. 김소미(2013)는 부모의 신뢰와 지지로 인해 안정애착이 형성될 때 자녀가 높은 감사성향을 보인다고 하였다. 부모의 온정적인 양육태도가 감사를 예측한다는 하승수

와 권석만(2011)의 연구도 이를 지지한다. 안정적인 애착은 감사를 높이고, 나아가 삶의 만족도를 높이는 데에도 효과적이다(김양운, 2013).

반면 불안정애착은 안정애착보다 대인관계에서 더 큰 불안을 느낀다(신노라, 2000). 불안정애착의 경우 관계에서 지나친 독립성, 냉소적 태도, 타인을 신뢰하지 않는 모습을 보인다. 이들은 자신의 능력이나 자원, 타인이 보여주는 긍정적인 지지를 지각하지 못하거나 쉽게 수용하지 못한다(김정문, 2010). 애착이 불안정한 사람은 정서 경험과 대인관계에 투입되는 인지 자원이 부족한데(박은정, 2013), 이들이 가진 불안과 걱정이 자원을 온전히 사용하지 못하도록 방해하는 측면이 있기 때문이다. Mikulincer와 Shaver(2005)는 안정애착인 사람은 배우자의 긍정적 행동에 대해 감사, 행복, 기쁨을 느끼지만 불안정애착에 해당하는 회피와 불안애착은 무관심, 두려움, 양가감정을 느낀다고 정리한 바 있다.

타인의 호의를 경험하는 긍정적인 상호작용상황에서도 불안정애착을 형성한 개인은 안정 애착에 비해 충분히 긍정정서, 즉 감사를 느끼지 못할 수 있다. 불안정애착은 다른 사람이 자신에게 호의적으로 반응하며 긍정적 자극을 제공할 것이라고 기대하지 않는다(Lopez & Brennan, 2000). 그 결과 이들은 관계에서 일정한 거리를 유지함으로써 관계가 지속되거나 깊어지는 것을 피할 수 있다. 이러한 경계행동은 심리적, 신체적 안전을 추구하는 예방 초점에 해당되는데, 빛짐의 매커니즘 역시 비슷하다. 빛짐을 경험할 때 개인은 사회적 교환관계와 수혜를 받은 만큼 되갚아야 한다는 의무를 기억하는 데 집중한다. 이는 보답을 하지 않았을 때 배은망덕한 사람으로 비취질 수 있다

는 부담감과, 상대방과의 관계가 소원해질 가능성을 미연에 방지하기 위함이다(Mathews & Shook, 2013). 즉, 빗짐은 관계증진보다 관계의 파괴를 막기 위한 예방적, 수동적 측면을 가지고 있다. 이는 불안정애착 성인의 수동적인 혹은 회피적인 대인관계 방식과 관련될 것으로 예측된다. 본 연구는 이러한 이유로 애착수준에 따라 개인의 정서 경험과 대응양상의 차이가 있다고 예측하였다.

감사와 빗짐에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 개인 내적변인은 자기초점적 주의(self-focused attention)이다. 자기초점적 주의는 인지자원이 타인과 외부 영역보다 개인 자신의 정서와 생각을 향해 집중되는 것을 말한다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). Mathews와 Green(2010)은 자기에게 주의를 돌리는 사람들이 빗짐을 더 많이 느끼는 이유에 대해 설명하였다. 첫 번째는 자기초점적 주의가 공감의 정확도를 줄이기 때문이다. 자기에게 초점이 집중된 사람은 낭만적 상대와 대화할 때 상대방의 정서경험을 잘 해석하지 않는 경향을 보인다. 또한 자기초점적 주의가 높은 사람은 수혜상황에서 자신이 보답에 대한 기대 때문에 이득을 얻은 것인지, 타인의 호의로 인해 이득을 얻은 것인지 정확한 판단을 내리기 어려워한다(Trommsdorff & John, 1992). 두 번째 이유는 자기초점적 주의가 동등함에 더 중점을 두기 때문이다. 자기초점적 주의가 높은 사람은 동등함에 초점을 두고 어떤 타인과의 관계가 동등하지 않다고 생각할 때 부정적인 정서를 생성한다. 이 때 생성되는 정서가 바로 빗짐인데, 이 정서는 수혜자에게 불편함, 보답을 해야 할 것 같은 의무감을 느끼도록 한다. 이런 이유로 높은 자기초점적 주의를 가진 개인은 ‘타인으로부터 발생한’

이득보다 ‘자기 자신에게 생겨난’ 이득 측면으로 주의를 기울이며 빗짐을 크게 느낄 것이다.

빗짐과 달리 감사는 삶에 나타난 긍정적인 사건과 그 사건의 원인이 외부에 있다는 것을 인식할 때 나타나는 정서이며(Weiner, 1985) 타인에게 친사회적 행동을 하고, 대인관계를 엮어주는 타인 초점 정서이다(Algoe, Haidt, & Gable, 2008). 이러한 이유로 높은 자기초점적 주의가 빗짐을 증가시키고 감사를 감소시킨다는 주장이 있었다. 그러나 연구 결과 자기초점적 주의는 감사를 유의하게 변화시키지 못했고, 일부 요소만이 빗짐을 정적으로 예측하였다(Mathews & Green, 2010).

이지영과 권석만(2005)에 따르면 자기초점적 주의는 이중적인 측면을 가지고 있다. 자기초점적 주의는 2개의 지표로 비교적 명확하게 구분된다. 한 지표는 부끄러움, 죄책감, 사회불안과 정적인 상관을 보이는 지표로서 병리적 측면의 자기초점적 주의이다. 반면 다른 요인은 병리적 지표와는 부적인 상관을 보이며, 자신에 대한 통찰 및 사회적 지각과 정적 상관을 보이는 건강한 측면의 자기초점적 주의이다(Creed & Funder, 1998; Watson, Morris, Ramsey, Hickman, & Waddell, 1996). 그리고 이 두 측면은 정서경험에 다르게 작용할 수 있을 것으로 보인다. 감사는 자신에게 긍정적인 결과가 나타났다는 인식과 도움제공자의 호의를 인식할 때 발생한다. ‘자신에게 초점을 집중하는 것’은 개인이 가진 것과 얻은 것을 새삼스럽게 인식함으로써 감사를 증진시킬 수 있다. 그러나 초점을 기울이는 정도가 지나치면 자신이 받은 것에만 집중함으로써 오히려 타인의 호의를 잘 인식하지 못할 수 있다. 이는 더 빗진 감정을 느끼게 하거나 감사를 낮출 수 있다. 따라서 자기

초점적 주의의 두 측면을 분리해서 탐색하고 각각이 어떻게 기능하는지 확인할 필요가 있다.

자기초점적 주의의 정도, 지속시간, 경직성은 개인의 적응에 영향을 미친다(Ingram, 1990). 과도한 주의, 긴 지속시간, 융통성이 없는 태도는 병리적인 측면으로서 자기몰입(self-absorption)이며, 주의가 과도하지 않고 융통성이 발휘될 경우는 적응적 측면의 자기초점적 주의이다. 이지영과 권석만(2005)은 이를 각각 자기몰입과 일반적 자기초점적 주의라고 명명하였다. Mathews와 Green(2010) 역시 자기초점적 주의 중 내적 상태 인식은 다른 변인과 그 성격이 다르다고 하였다. 내적 상태 인식은 개인이 순간순간 자신의 심리적 상태에 주의를 기울이는 것으로, 자신의 현재 상황을 인식하는 마음챙김과 긍정정서와 관련된다(Brown & Ryan, 2003). 이런 점에서 이들은 이런 요소가 감사와 정적인 관계가 있을 수 있을지도 모른다고 말한 바 있다. 개인은 현재 상태, 즉 선물에 대한 감사나 도움제공자와의 공동체 관계에 대한 긍정적인 생각에 의해 감사를 느낄 수 있기 때문이다. 이상의 연구에 따르면, 자기초점적 주의가 감사를 변화시키는 방향에 대해서는 아직 확정적인 답안을 내릴 수 없다.

이상의 논의를 근거로 본 연구에서는 탐색적 측면의 접근을 시도하였다. 먼저 수혜상황에서 자기초점적 주의 수준에 따른 정서변화를 확인하기 위해, 자기초점적 주의가 높은 집단과 낮은 집단을 구분한 뒤 두 집단에서 느끼는 감사와 빗짐의 차이를 비교하였다. 애착 역시 안정 집단과 불안정 집단으로 구분하여 감사와 빗짐의 집단 간 차이를 확인하였다. 애착은 자기표상과 타인표상을 포함하며 타인과의 관계전략을 결정한다. 이 때

자기 측면에 관심을 집중하는 자기초점적 주의 수준이 결합될 경우, 정서 경험의 정도가 달라질 수 있을 것으로 예상된다. 이에 집단 간 차이를 확인하는 데서 더 나아가서, 자기초점적 주의와 애착수준의 상호작용 효과를 확인하였다.

방 법

참여자

서울 소재 대학에 재학 중인 대학생 400명을 대상으로 설문지를 배포하였다. 설문에 응답한 339명 중 1차 검토를 통해 외국인 유학생 4명을 제외하였고, 2차 검토를 통해 문항에 끝까지 응답하지 않았거나 불성실하게 응답한 8명을 제외하였다. 그 결과 327명(남성 173명, 여성 154명)의 자료가 분석에 이용되었다. 참여자의 평균 연령은 21.76세, 표준편차는 2.56세였다.

측정도구

애착. Fraley, Waller와 Brennan(2000)가 개발하고 김성현(2004)이 번안한 수정된 친밀관계척도 개정판(Experiences in Close Relationships Scale-Revised: ECR-R)으로 측정하였다. 이 척도는 성인의 애착을 측정하기 위해 많이 사용되는 척도이다. 애착불안과 애착회피를 각 18문항으로 측정하였고 1점부터 5점으로 응답하게 하였다. 점수가 높을수록 애착 형성이 불안정함을 의미한다. 본 연구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었다.

자기초점적 주의. 이지영과 권석만(2005)이 개

발한 자기초점적 주의 성향척도 (Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social Situation; SDSAS)를 사용하였다. 이 척도는 총 30문항으로 일반적 자기초점적 주의 성향을 측정하는 9문항과 자기몰입을 측정하는 21문항으로 구성되어 각 요인별 총합을 구하였다. 각 문항에 대해 사회적 상황에서 나타나는 자신의 모습과 일치하는 정도에 따라 1점부터 5점까지 응답하도록 하였고 점수가 높을수록 각 요인의 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서 일반적 자기초점적 주의의 신뢰도(Cronbach's α)는 .75, 자기몰입의 신뢰도는 .93으로 나타났으며 전체 척도 신뢰도는 .93였다.

감사와 빚짐. 참여자가 받은 도움과 그 대상에 대해 경험하는 현재의 감사와 빚짐 정도를 측정하였다. 참여자에게 감사와 빚짐을 나타내는 4개의 정서단어(감사하는, 고마운, 갚아야 할 의무를 느끼는, 신세진)를 제시하고 정서의 크기에 따라 1점에서 7점으로 평정하도록 하였다. 본 연구는 연구 목적에 따라 참여자에게 감사상황을 회상하고 당시 정서를 기술하도록 하였다. 상황을 기술하고 정서를 묻거나 시나리오를 제시하는 선행연구에서는(Algoe, Gable, & Maisel, 2010; Naito et al., 2010; Tsang, 2006a, b; Watkins et al., 2006) 연구자가 직접 단일문항을 제작하여 이용하였다. 본 연구 역시 이를 참고하여 단어를 제시하고 응답하는 양식으로 문항을 구성하였다. 정서단어는 Tsang(2006b)이 사용한 5개의 정서단어(grateful, indebted, thankful, obligated, appreciative)를 참고하였다. 눈속임 문항으로 한국판 긍정 및 부정 정서 척도(Korean version of the Positive Affect

and Negative Affect Schedule: K-PANAS) 중 6 문항(피로운, 마음이 상한, 적대적인, 자랑스러운, 부끄러운, 두려운)을 추가하여 최종적으로 10문항을 제시하였다. 본 연구에서 감사의 신뢰도(Cronbach's α)는 .78였고, 빚짐의 신뢰도는 .73이었다.

연구절차

참여자에게 애착 척도와 자기초점적 주의 척도에 응답한 후 타인에게 도움을 받은 경험에 대해 회상하게 하였다. 보다 생생한 회상을 위해 수혜 상황에 대한 정보(누가, 언제, 무엇을)를 적도록 하고, 이후 작성한 사건과 대상에 대해 느끼는 정서를 측정하였다.

분석방법

본 연구는 IBM SPSS Statistics 20을 이용하여 분석하였다. 먼저 각 척도의 평균 및 표준편차를 산출하고 척도의 신뢰도를 구하였다. 애착의 불안정성과 일반적 자기초점적 주의, 자기몰입은 문항 총합의 중앙치를 기준으로 고,저 집단으로 나누었다. 애착은 총합이 높은 집단을 불안정애착, 총합이 낮은 집단을 안정애착으로 명명하였다. 자기초점적 주의는 일반적 자기초점적 주의와 자기몰입으로 나누어 각각 고,저 집단으로 명명하였다. 감사와 빚짐은 각 2문항의 값을 더한 총합을 이용하였다. 종속변인인 감사와 빚짐의 상관분석 결과 두 변인의 상관이 유의하였으므로, $r = .324, p < .001$, 다변량분석(MANOVA)을 실시하여 애착의 불안정성과 자

기초점적 주의, 애착의 불안정성과 자기초점적 주의의 상호작용을 알아보았다.

결 과

애착의 불안정성, 자기초점적 주의의 두 하위변인인 일반적 자기초점적 주의와 자기몰입, 감사와 빗짐에 대한 평균과 표준편차는 표 1, 표 2와 같다.

중앙치를 기준으로 집단을 구분한 결과 일반적 자기초점적 주의 집단은 고, 저 집단이 각각 189명과 138명으로 구분되었고, 애착 집단은 애착안정집단이 165명, 애착불안정 집단이 162명으로 구분되었다.

표 3과 표 4의 분석 결과, 감사에서 애착 불안정성, $F(1,325) = 5.951, p < .05$, 과 일반적 자기초점적 주의, $F(1,325) = 5.089, p < .05$, 의 주효과가 유의하게 나타났다. 빗짐 또한 애착 불안정성, $F(1,325) = 8.729, p < .05$, 과 일반적 자기초점적 주의, $F(1,325) = 7.351, p < .05$,의 주효과가

유의한 수준으로 나타났다. 또한 감사에서 애착 불안정성과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용 효과가 나타나고 있다, $F(1,325) = 5.830, p < .05$. 그림 1은 감사에 대한 애착과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용을 나타내고 있다. 일반적 자기초점적 주의가 낮은 경우 애착의 안정성은 집단에 따라 큰 차이를 보인다. 그러나 일반적 자기초점적 주의가 높을 때, 안정애착집단의 감사는 크게 변하지 않으나 불안정애착집단의 감사가 안정애착집단과 근접한 수준으로 크게 상승하는 모습을 보인다. 빗짐에서 애착 불안정성과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용 효과는 유의하지 않았다, $F(1,325) = 1.163, p = ns$.

일반적 자기초점적 주의에 따른 각 애착 집단의 감사를 t-test 분석한 표 5의 결과, 안정애착 집단은 유의한 평균차를 보이지 않았고, 불안정애착 집단은 유의한 수준의 평균차이를 보였다.

중앙치를 기준으로 집단을 구분한 결과 자기몰입 집단은 고, 저 집단이 각각 167명과 160명, 애

표 1. 애착과 자기초점적 주의 수준에 따른 감사

	일반적 자기초점적 주의				자기몰입			
	저		고		저		고	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
안정애착	12.54	1.55	12.51	2.15	12.56	1.72	12.44	2.25
불안정애착	11.47	2.45	12.50	1.71	11.89	2.48	12.17	1.92

표 2. 애착과 자기초점적 주의 수준에 따른 빗짐

	일반적 자기초점적 주의				자기몰입			
	저		고		저		고	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
안정애착	6.66	2.93	7.24	3.23	6.86	3.16	7.25	2.99
불안정애착	7.33	3.20	8.67	3.25	7.98	3.33	8.21	3.28

표 3. 감사에 대한 애착과 일반적 자기초점적 주의의 효과검정

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
애착	23.058	1	23.058	5.951*
일반적 자기초점적 주의	19.718	1	19.718	5.089*
애착 * 일반적 자기초점적 주의	22.590	1	22.590	5.830*
오차	1251.563	323	3.875	
합계	1307.804	326		

* $p < .05$.

표 4. 빛짐에 대한 애착과 일반적 자기초점적 주의의 효과검정

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
애착	87.425	1	87.425	8.729**
일반적 자기초점적 주의	73.620	1	73.620	7.351**
애착 * 일반적 자기초점적 주의	11.650	1	11.650	1.163
오차	3234.896	323	10.015	
합계	3428.703	326		

** $p < .01$.

표 5. 일반적 자기초점적 주위에 따른 감사 검증

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>
안정애착	일반적 자기초점적 주의 고	74	12.54	1.55	163	.118
	일반적 자기초점적 주의 저	91	12.51	2.15		
불안정애착	일반적 자기초점적 주의 고	64	11.47	2.45	160	-3.15**
	일반적 자기초점적 주의 저	98	12.50	1.71		

** $p < .01$.

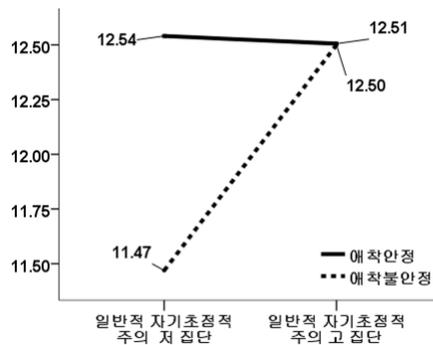


그림 1. 감사에 대한 애착과 자기초점적 주의의 상호작용

착 집단은 총점이 낮은 애착 안정집단이 165명, 총점이 높은 애착 불안정 집단이 162명으로 구분되었다. 분석 결과 빗짐에 대한 애착 불안정성의 주효과만이 유의한 수준으로 나타났다, $F(1, 325) = 7.262, p < .01$. 감사에 대한 애착 불안정성의 주효과는 경계선 수준으로 유의하게 나타났다, $F(1, 325) = 3.750, p = .054$. 빗짐과 감사에 대한 자기몰입의 주효과, 애착 불안정성과 자기몰입의 상호작용 효과는 모두 유의하지 않았다, $p = n.s.$

논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 애착과 자기초점적 주의, 그리고 정서의 관계를 알아보았다. 특히 타인의 도움을 받는 상황에서 느끼는 감사와 빗짐이 애착의 불안정성과 자기초점적 주의의 두 요인에 따라 차이를 보이는지 확인하고자 하였다. 본 연구의 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 감사에서 애착과 일반적 자기초점적 주의의 주효과가 나타났다. 즉 애착이 안정적인 집단과 일반적 자기초점적 주의가 높은 집단이 더 큰 감사를 느꼈다. 또한 애착과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용 효과가 나타났다. 안정애착집단의 경우 일반적 자기초점적 주의 수준에 따른 감사의 변화가 유의하지 않았지만, $p = n.s.$ 불안정애착 집단의 감사는 일반적 자기초점적 주의가 높을 때 유의하게 증가하였고, $p < .01$, 안정애착과 비슷한 수준을 보였다. 이는 안정애착은 일반적 자기초점적 주의의 영향을 받지 않았지만 불안정애착은 영향을 받았음을 의미한다.

애착이 안정적일수록 높은 감사수준을 보인다는 본 연구의 결과는 안정적인 애착을 형성한 개

인이 타인과의 상호작용, 관계형성에서 안정을 느낀다는 박은정(2013)의 설명을 지지한다. 타인에게 도움을 받는 상황은 명확히 상대방의 호의를 인식하게 되는 긍정적 상호작용 상황이고, 이 경우 안정애착을 가진 개인은 호의를 그대로 받아들이고 사회적 지지로써 지각한다. 반면 불안정애착을 가진 개인은 수혜상황에서 상대방의 호의를 그대로 받아들이지 않고 다른 의도의 유무를 의심하며, 불안함을 느끼기 때문에 안정집단만큼 충분히 긍정적인 정서를 경험하지 못한다.

일반적 자기초점적 주의가 감사를 증진시킬 수 있다는 결과는 적응적 자기초점적 주의가 긍정적 서와 관련이 있으며, 정적 관련성을 보인다는 선행연구를 지지한다(Brown & Ryan, 2003). 이는 일반적 자기초점적 주의의 내성적 성격이 반영된 결과로 보인다. 일반적 자기초점적 주의는 자기초점적 주의의 적응적 측면이며 자기통찰, 사회지각과 정적 상관을 보고하고 있다. 이는 병리적 특성을 가진 자기몰입과 대비된다. 내적 측면에서 자기지각을 충분히 하는 사람은 자신의 행동과 동기를 탐색하는 데 시간을 투자하고 스스로에 대한 통찰력을 가지며 나아가 자신을 비롯한 주변 환경에 대한 견해를 가지게 된다고 하였다(Watson et al., 1996). 자신의 내면과 심리적 측면에 주의를 적절히 기울이는 개인은 감사를 느낄 수 있다. 이들이 이득을 얻은 현재 상태를 인식하고, 도움 제공자와 자신의 관계가 '사회 공동체로서' 엮여 있다는 긍정적인 생각을 할 경우 감사를 느낄 수 있기 때문이다.

불안정애착 집단의 경우 대인관계 상황에서 안정애착 집단에 비해 정서 경험에 자원을 투자하기 어려운데, 대인관계에서 발생한 불안이 정서경

힘에 온전한 자원을 투입하지 못하도록 방해하기 때문이다. 일반적 자기초점적 주의가 가진 자기통찰, 내성적 측면은 어떤 상황에서 스스로의 정서에 더 주의를 기울이도록, 즉 자원을 투자하도록 돕는다. 따라서 수혜상황에서 낮은 일반적 자기초점적 주의 집단에 비해 높은 일반적 자기초점적 주의 집단이 스스로의 정서를 더 강하게 인식할 수 있는 것이다.

반면 자기초점적 주의 병리적 측면에 해당하는 자기몰입의 경우 감사에 대한 주효과와 애착 불안정성과의 상호작용 효과가 모두 나타나지 않았다.

둘째, 빗짐에서 애착 불안정과 일반적 자기초점적 주의의 주효과가 나타났다. 이는 수혜상황에서 애착이 불안정한 개인은 애착이 안정적인 개인에 비해 빗짐을 더 크게 느낌을 의미한다. 불안정에 착을 가진 개인은 수혜상황에서 상대방의 호의를 그대로 받아들이지 않고 다른 의도의 유무를 의심하며, 불안함을 느끼기 때문에 안정에착만큼 충분히 긍정적인 정서를 경험하지 못한다. 이는 수혜사건을 지나치게 객관적인, 혹은 냉소적인 태도로 바라보게 한다. 이 과정에서 상호 이익의 균형을 추구하는 ‘호혜주의’를 기반으로 한 빗짐이 발생하는 것이라 추측된다. Tsang(2006)의 연구결과에 따르면 타인의 호의 이면에 다른 의도가 있음을 수혜자가 인식할 경우 빗짐이 증가하는데, 불안정에착 집단에서 나타나는 빗짐 역시 이러한 해석이 가능할 것으로 예측된다. 일반적 자기초점적 주의 수준이 높은 개인도 낮은 개인에 비해 빗짐을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

분석 결과 일반적 자기초점적 주의가 높은 사람은 낮은 사람보다 감사와 빗짐 모두를 더 높게 지각한다. 이는 자기통찰적 특징이 반영된 결과이

다. 일반적 자기초점적 주의가 높을 경우 개인은 자신에게 초점을 기울이면서 ‘나에게 긍정적인 상황이 발생했음’을 더 강하게 인식한다. 이는 감사를 높이는 단서가 되기도 하지만 동시에 호혜주의를 상기시키는 단서로서 작용할 가능성도 존재한다. 결론적으로 일반적 자기초점적 주의가 높은 사람은 수혜상황에서 ‘내가 받은 것, 내가 얻게 된 것’에 더 많은 초점을 두고, 그 점이 감사를 증진시키는 동시에 빗짐도 증진시키는 것이다.

감사와 마찬가지로 빗짐에서 자기몰입의 주효과는 유의하게 나타나지 않았다. 또한 빗짐에 대해 애착 불안정과 일반적 자기초점적 주의의 상호작용효과, 애착 불안정과 자기몰입의 상호작용효과는 유의하게 나타나지 않았다.

본 연구는 지금까지 국내외에서 잘 다루어지지 않았던 감사와 빗짐을 함께 탐구했다. 또한 수혜상황에서 경험하는 정서를 변화시키는 새로운 변인을 찾아냄으로써 학문적 연구범위를 확장시켰다는 의의가 있다. 긍정심리학의 출현 이후 감사에 대한 연구는 활발하게 이루어지고 있으나, 빗짐에 대한 연구는 많지 않다. 국내에서는 신현숙(2008)과 장미경(1993)의 연구에서만 빗짐이 심리학적으로 탐구되었다. 탐색이 충분히 이루어지지 않은 영역인 만큼, 향후 빗짐의 특성에 대한 다양한 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

감사가 삶의 만족을 비롯한 긍정적 요인과 관련이 있다는 선행연구로 미루어 볼 때, 삶에서 감사를 많이 느끼는 것은 지향해야 할 긍정적인 부분이다. 그리고 현재 이런 목적으로 감사를 증진시키는 프로그램이 사용되고 있다(김문열, 2009; Emmons & McCullough, 2003). 감사프로그램은 개인에게 감사 경험을 회상하게 함으로써 감사를

증진시키는 방법을 사용한다. 개입의 측면에서, 본 연구의 결과는 프로그램의 효과성을 확인하는 데 내담자 개인변인 중 애착과 자기초점적 주의가 개입될 수 있음을 보여준다. 이는 특히 대인관계 문제를 개선하기 위한 감사 프로그램을 진행할 때 치료자가 염두에 두어야 할 부분이며, 치료자가 내담자 특성을 고려해 접근할 때 보다 치료 프로그램의 효과가 높아질 것으로 예측된다. 연구 결과 불안정 애착인 개인은 기본적으로 감사정서를 적게 느끼지만 자기초점적 주의가 높아졌을 때 감사를 더 크게 느낀다. 감사를 증진시키는 프로그램을 구성하는 경우나 개인치료에서 감사개입을 실시할 때 치료자는 내담자의 애착안정 수준을 미리 파악할 수 있다. 그리고 애착이 불안정한 개인은 개입 과정에서 자기에게 초점을 둘 수 있도록 활동 혹은 작업을 구성할 수 있다. 즉 감사 상황에서 자신이 얻은 것 이야기하기, 자신에게 일어난 긍정적인 변화를 생각하기 등의 개입이 가능하다. 이와 같은 과정으로 개입에서 감사는 더 효과적으로 상승할 수 있다.

감사와 빚짐의 부적 상관을 보고한 선행연구(Mathews & Green, 2010; Mathews & Shook, 2013)와는 달리, 본 연구에서 감사와 빚짐 사이는 정적 상관, $r = .324, p < .01$, 을 보였다. 그러나 이런 결과는 감사와 빚짐을 측정하는 방식의 차이에서 기인한 것으로 보인다. 두 선행연구는 측정에 특질감사와 특질빚짐을 측정하는 척도를 사용하였다. 특질감사를 측정하는 데는 가장 많이 사용되는 두 척도 GRAT(Gratitude, Resentment, and Appreciation Test; Watkins et al., 2003)와 GQ-6(The Gratitude Questionnaire; McCullough et al., 2002)를 사용하였다. 이 척도는 “내 삶에는

감사할 거리들이 매우 많다, 지금까지 내 인생에서 다른 사람들이 나를 위해 해주었던 모든 것들에 대해서 깊이 감사함을 느낀다.”와 같이 삶에서 감사를 느끼는 성향을 측정한다. 빚짐 척도로는 특질 빚짐척도(The Indebtedness Scale; Watkins, Elster, Maleki, & McLeod, 2005; Mathews & Green, 2010에서 재인용)가 존재한다. 이 척도는 “친구에게 도움을 받았다면 그 관계를 지속하기 위해 가능한 빨리 보답을 해야 한다.”와 같이 개인의 생각을 질문하고 있으며 현재 국내 표준화가 되어 있지 않다.

본 연구는 감사상황에 맞닥뜨린 개인이 경험하는 정서에 애착과 자기초점적 주의라는 개인내적 특징이 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 그리고 이에 따라 정서단어를 제시하여 감사와 빚짐을 측정하였다. 본 연구와 동일하게 정서 단어를 제시해 감사와 빚짐을 측정한 Algoe 등(2010)의 연구에서는 감사와 빚짐의 정적 상관, $r = .31, p < .001$, 이 나타났다. 감사와 빚짐을 측정하는 방법과 이에 따른 개념 간 상관을 확인하는 추후 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

본 연구의 결과는 빚짐의 성격을 탐색해 볼 필요성을 제안한다. 선행연구에서는 빚짐을 ‘타인에게 갚아야 할 책임감을 느끼는, 불편한 상태’로 설명한다. 그리고 개인은 빚짐을 낮추기 위해 타인에게 보답할 수 있는 여러 단서를 예민하게 찾는다. 바꾸어 말하면, 빚짐은 타인에 대한 친사회적 행동을 이끌어 낼 수 있는 정서로 설명될 수 있다. 향후연구에서는 부정적인 정서로 인식되는 빚짐의 긍정적인 측면에 대해 탐색할 수 있다. 친사회적 행동을 증진시키는 하나의 방안으로 빚짐을 활용할 가능성을 탐색하는 것은 의미있는 것으로

보인다. 그리고 실제로 빗집이 친사회적 행동을 이끌어낼 수 있는지에 대한 후속연구를 통해 이를 확인할 수 있을 것이다.

국내에서 빗집이 어떤 정서로 경험되는지 파악하는 후속연구 역시 이루어질 수 있다. 문화권에 따라 대인관계를 맺는 방식과 관계의 양상에는 차이가 있을 수 있는데, 특히 선물이나 도움을 주는 것 외에 호의를 표현하는 방식과 호의에 응답하는 방식에는 차이가 존재할 수 있다. 빗집은 수혜상황에서 자주 경험하는 정서이기 때문에 감사와 미안함이 혼합된 정서일 것으로 보인다. 따라서 한국 문화에서 빗집이 어떤 정서로 인식될 것인지에 대해 질적연구와 같은 탐색적인 접근도 시도할 수 있을 것이다.

또한 도움제공자와 수혜자 사이의 관계가 정서에 영향을 미칠 가능성도 존재한다. 도움제공자가 수혜자와 이전부터 알고 지내는 관계였는지 혹은 모르는 관계였는지 여부, 도움행동 후 두 사람이 다시 만날 가능성이 있는지 여부는 정서 뿐 아니라 향후 행동에도 영향을 미칠 수 있다. Mathews와 Green(2010)의 연구에서도 선물을 받는 수혜상황은 도움제공자와 수혜자 사이에 관계가 형성된 경우에만 나타났고, 이들은 관계의 유형에 따른 정서를 확인할 것을 제안한 바 있다. 본 연구에서는 감사경험을 작성할 때 처음 만난 대상을 언급하는 경우가 10사례 이하로, 매우 적은 수준으로 나타났다. 그러나 관계가 형성되어 있지 않은, 낯선 사람에게 감사는 느끼는 경우는 분명히 존재하며 이러한 가능성을 탐색하는 추후 연구가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구는 사회적 바람직성이 개입될 수 있다는 점에서 한계를 갖는다. 연구결과 감사에 대한

응답점수가 평균 12.31으로 높게 나타났다. 이것은 명확한 수혜상황에서 개인이 느끼는 정서를 측정했기 때문에 점수가 상승한 부분도 있으나, 처치 구성이 영향을 미쳤을 수 있다. 본 연구는 참여자가 도움상황을 회상하여 작성한 후 이에 대한 정서를 보고하는 방식으로 진행되었다. 이 때 응답자는 감사 문항에 낮은 점수를 주기 어렵고, 당연히 감사를 느껴야 한다고 생각하는 사회적 바람직성이 자연스럽게 개입되었을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 바람직성을 사전 측정하여 처리하는 방식을 선택할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김문열 (2009). 외향성과 감사훈련 방법이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김소미 (2013). 중학생의 부모애착이 교사관계 및 교우관계에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김양운 (2013). 대학생의 부모애착과 삶의 만족 간의 관계에 미치는 감사의 매개효과. 단국대학교대학원 박사학위논문.
- 김정문 (2010). 불안정애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박은정 (2013). 불안정애착과 대인불안의 관계에서 자기격려와 지각된 사회적지지 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. 한국심리학회지 임상, 23(4), 949-968.
- 신현숙 (2008). 도움에 대한 청소년의 정서적 및 친사회적 반응: 도움 제공자의 보답 기대에 따른 차

- 이. 청소년학연구, 15(6), 65-87.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. *한국심리학회지 임상*, 24(2), 451-464.
- 임수진, 노안영 (2009). 상담일반: 성인애착이 도움추구 의도에 미치는 영향 - 자기노출, 사회적 지지, 자기은폐 매개변인을 중심으로. *상담학연구*, 10(3), 1383-1396.
- 장미경 (1993). 또래간 상호 도움교환에서 아동이 지각한 부채감 발달에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 하승수, 권석만 (2011). 기질과 지각된 부모 양육태도가 성격 강점에 미치는 영향: 지각된 부모 양육태도의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지 임상*, 30(1), 263-284.
- Algoe, S. B., Haidt, J. & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. *Attachment theory and Close relationships*(pp. 46-76). New York : The Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- 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(6), 411-431.
- Emmons, R. A. & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 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(2), 377-389.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3) 218 - 226.
- Greenberg, M. S., & Shapiro, S. P. (1971). Indebtedness: An adverse aspect of asking for and receiving help. *Sociometry*, 34(2), 290-301
- Greenberg, M. S. & Westcott, D. R. (1983). Indebtedness as a mediator of reactions to aid. *New Directions in Helping*, 1, 85-112.
- Hendrickson, B. & Goei, R. (2009). Reciprocity and Dating Explaining the Effects of Favor and Status on Compliance With a Date Request. *Communication Research*, 34(4), 585-608.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model.

- Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
- Lopez, F. G. & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Mathews, M. A. & Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 24(4), 710-718.
- Mathews, M. A. & Shook, N. J. (2013). Promoting or preventing thanks: Regulatory focus and its effect on gratitude and indebtedness. *Journal of Research in Personality*, 47(3), 191-195.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.
- Naito, T., Matsuda, T., Intasuwan, P., Chuawanlee, W., Thanachanan, S., Ounthitawat, J., & Fukushima, M. (2010). Gratitude for, and regret toward, nature: Relationships to proenvironmental intent of university students from Japan. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(7), 993-1008.
- Trommsdorff, G. & John, H. (1992). Decoding affective communication in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, 22(1), 41-54.
- Tsang, J. (2006a). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148.
- Tsang, J. (2006b). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 198-204.
- Watkins, 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: An International Journal*, 31(5), 431-451.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20(2), 217-241.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183-192.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.

원고접수일: 2013년 10월 31일

논문심사일: 2013년 11월 23일

게재결정일: 2013년 12월 3일

Effects of Attachment and Self-focused Attention on Gratitude and Indebtedness

Mi-Hyeon Kim Myoung-Ho Hyun
Chung-Ang University

The purpose of this study is to explore effects of attachment and self-focused attention on gratitude and indebtedness in benefit situation. A sample of 327 students(173 men and 154 women) completed questionnaires of each variable for this study. The results showed significant main effect of attachment on gratitude and indebtedness. General self-focused attention, which is one of the sub factors of self-focused attention, also showed significant main effect on gratitude. In addition interaction effect of general self-focused attention and attachment on gratitude was revealed. The results show that an individual who has stable attachment feels more gratitude and less indebtedness than who has unstable attachment. Findings of this study imply that introspection aspects of general self-focused attention could affect the increase of gratitude. This study suggests that the gratitude intervention should consider other possible internal variables. Finally, the implications and limitation of this study as well as suggestions for further research were discussed.

Keywords: Gratitude, Indebtedness, Attachment, Self-focused Attention, General Self-focused Attention, Self-Absorption