
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 6월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 6월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

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) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「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. 19, No. 2.

June. 2014.

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 : rhoma777@hanmail.net)

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), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 2 호

[개관논문]

코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법 손 정 락 / 453

[경험논문]

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능,
대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과 최 초 룡·손 정 락 / 469

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스,
심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과 정 윤 주·김 윤 주 / 485

자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점
..... 김 완 석·신 강 현·김 경 일 / 509

마음챙김 명상이 중증 원형탈모증 환자의 우울, 불안 및 삶의 질에 미치는 효과
..... 서 은 성·김 미 리 혜·김 정 호 / 533

부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과
..... 정 기 원·안 귀 여 루 / 549

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계 서 경 현 / 565

알코올 사용 장애자의 자살생각과 자아 통제감, 무망감 및 가족지지의 관계
..... 권 영 실·현 명 호 / 585

도박심각도와 자살생각의 관계
- 도박 빚 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로 -
..... 권 영 실·김 현 정·김 소 라·현 명 호 / 603

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로
..... 손 솔·서 경 현 / 619

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로

손 술 서 경 현[†]
삼육대학교 상담심리학과

본 연구의 목적은 감사 성향, 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙 간의 관계를 탐색하고, 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하는 것이다. 본 연구의 참여자는 329명(남: 137, 여: 192)의 대학생이고, 이들의 평균 연령은 21.34($SD=2.36$)세였다. 본 연구에서 감사성향척도(GQ-6), 대인관계 유능성 척도(ICQ), Ryff의 심리적 웰빙 척도(PWBS)와 같은 심리검사를 사용하였다. 분석 결과, 대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성에 유의한 성차가 없었으나 여학생이 남학생보다 긍정적 대인관계를 더 맺고 있었으며 남학생이 여학생보다 자율성이 더 있었다. 대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성 간에는 정적 상관이 있었으며, 감사 성향과 대인관계 유능성은 심리적 웰빙과 밀접한 정적 상관관계를 보였다. 단계적 회귀분석에서 남자 대학생의 심리적 웰빙은 감사 성향이 가장 잘 설명하였으며, 관계 형성 및 개시 그리고 타인에 대한 배려가 추가적인 설명력이 있었다. 여자 대학생의 심리적 웰빙은 관계 형성 및 개시가 가장 잘 설명하였고, 감사 성향과 권리 주장이 추가적인 설명력이 있었다. 위계적 회귀분석에서는 남녀 대학생의 대인관계 유능성이 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 감사 성향과 대인관계 유능성의 긍정적 효과에 관해서는 선행연구와 몇 가지 이론을 바탕으로 논의하고 추후연구의 방향과 임상적 함의를 제언하였다.

주요어: 대학생, 감사, 웰빙, 대인관계, 유능성

[†] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676, E-mail: khshuh@syu.ac.kr

20세기말 심리학계에는 인간의 약점이나 심리적 고통이 아닌 강점과 웰빙에 초점을 맞춘 긍정심리학의 중요성이 대두되었다(Seligman, 2002). 그 이후 삶의 만족을 포함한 웰빙(Diener, 1984), 행복감(Lyubomirsky & Lepper, 1999)과 같은 개념이나 그와 관련된 변인들에 관한 연구들이 많이 이루어지고 있다. 긍정심리적 측면이 강한 심리적 변인으로 주목받은 것이 감사 성향인데, Emmons와 Shelton(2002)은 감사에 긍정심리적인 요인이 강하다고 주장하였다. 정신장애 진단체계인 DSM에 상응하는 강점 분류 및 진단 체계를 Peterson과 Seligman(2004: 권선중, 김교현, 이홍석, 2006에서 재인용)이 개발하면서 감사를 포함시켰다. 예전에 감사는 주로 종교에서 강조되었지만 지금은 학문적으로 연구해야 하는 주제가 되었다.

감사에는 인지적 차원과 정서적 차원이 있다. 이 연구에서도 주목하는 감사한 일을 한 타인의 웰빙에 기여하고자 하는 행동 경향성도 포함되어 있기는 하지만 크게 두 가지 차원으로 나누어 볼 수 있다. 인지적 차원의 감사 성향을 권선중 등(2006)은 본인이 가지게 된 긍정적인 결과물에 다른 사람이나 대상이 기여했다고 생각하는 귀인 양식으로 보았다. 이런 귀인은 긍정적 결과에 대한 외부 귀인인 것이다. 권선중 등은 이런 외부 귀인이 종교적 차원에서 신과 같은 초월적 대상으로 확장되기도 하고 유연성 있게 발휘되기도 한다고 설명한다. 한국 문화에서 ‘액땀’이라는 귀인은 작은 역경이 큰 역경을 피하게 하는 것으로 귀인 하여 감사한 일로 새로운 의미를 부여하는 것이다.

감사의 정서적 차원에는 귀인 의존적 정서, 도

덕적 정서, 공감적 정서 등이 포함된다. 귀인 의존적 정서의 감사는 인지적 차원과 정서적 차원으로 구분하기 힘든 복잡한 개념이라는 것을 전제하고 있다. Emmons(2004)는 자신이 긍정적 결과를 얻었다는 것에 대한 인식과 그것의 원인이 외부에 있다는 것을 인식하는 두 단계의 정보처리 과정에서 생기는 정서라고 표현하였다. 도덕적 정서로서의 감사는 행동적 경향성이라고 할 수 있는데, 자신이 타인으로부터 긍정적인 대우를 받았다고 인식할 때 타인에게 친사회적이고 도덕적인 행동을 하도록 동기화 되고, 역기능적 사회행동은 하지 않으려고 동기화 시킨다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 이런 감사의 도덕적 정서는 주로 고마움이나 기쁨의 마음상태이다(Emmons, 2004). 그런 정서가 도덕적 행동을 유발하고 유지하게 한다고 보는 것이다. 감사가 공감적 정서라는 개념은 Lazarus와 Lazarus(1994)가 제안하였는데, 살면서 타인의 호의로 자신이 좋은 결과를 얻었다는 것을 인식하고 그런 호의를 공감할 때 생기는 정서가 감사라는 것이다. 그런 의미에서 감사는 타인의 긍정적인 의도를 공감할 때 가능하다. 이런 인지적 차원과 정서적 차원을 고려하여 감사 성향을 측정할 수 있는 척도가 개발되기도 하였다(임경희, 2010a).

감사 자체가 행복의 지표로 간주되기도 한다(Watkins, 2004). 어떤 대상에 감사한다는 것은 그 대상이 자신에게 긍정적인 것을 주었거나 주고 있다고 인식하고 있다는 것을 의미하기 때문이다. 다시 말해 어떤 것에 감사한다는 것은 긍정적인 것을 받았다는 것이다. 감사는 긍정적인 것을 얻은 것과 관련하여 타인이나 어떤 대상을 인식하고 고마운 느낌을 가지고 반응하는 적응적

행동이다(임경희, 2010b). McCullough 등(2002)은 감사 성향(gratitude disposition)을 “긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 것에 대한 타인의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성”이라고 정의하였다. 이런 성향이 높으면 타인에게 감사의 표현을 할 가능성이 크다.

감사 성향이 삶의 만족, 행복감, 자부심, 희망 등과 같은 긍정심리 변인들과 관계가 있다는 것은 이미 실증 연구들로 검증되었다(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Adler와 Fagley(2005)는 개인이 소유하고 있거나 경험하는 것에 대해 감사하는 것은 그런 것들에 만족한다는 것이 때문에 그런 결과가 나온다고 생각하였다. 심지어 감사 성향이 강한 사람들은 부정적인 경험에 대해서도 긍정적인 의미를 발견하는 경향이 강하기 때문이기도 하다(Watkins, 2004). 감사 성향은 삶의 만족이나 행복감과 같은 주관적 웰빙만이 아니라 심리적 웰빙과도 관계가 있을 수 있다(노혜숙, 신현숙, 2008). Wood, Joseph와 Maltby(2009)의 연구에서 감사 성향은 심리적 웰빙에 대한 강력한 예언변인이었다. 권선중 등(2006)의 감사 성향 척도 개발 연구에서도 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 유의한 관계가 있었다. 이 연구에서는 감사성향이 강한 사람이 심리적 문제를 덜 경험하고 긍정적인 심리적 특성을 더 많이 가지고 있는 것으로 밝혀졌다. McCullough 등(2002)의 연구에서는 감사 성향이 강한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 긍정 정서를 많이 경험하고 삶에 더 만족하는 등 주관적 웰빙 수준이 높았으며, 우울과 스트레스 수준은 낮았다. 게다가 이 연구에서는 감사 성향이 높을수록 타인에 대한 시기심이 적었고 유연한 대인관계와 친사회적인 행동

을 더 보이는 것으로 나타났다.

감사가 정신건강에 도움이 되고 웰빙을 증진시키는 이유가 스트레스 상황이나 사회적 상황에서 대처가 다르기 때문이라는 지적도 있다. 감사 성향이 강한 사람들은 적극적인 대처를 더 하고 상황을 긍정적으로 재해석하는 경향이 강하며, 사회적 지지를 더 활용하는 것으로 나타난 연구가 있다(Wood, Joseph, & Linley, 2007). 윤성민(2013)의 연구에서는 자아 적응유연성이 감사 성향과 정신건강 간의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 노혜숙과 신현숙(2008)의 연구에서는 사회적 지지가 감사 성향과 심리적 웰빙의 관계를 부분적으로 매개하고 있었다. Wood 등(2007)의 연구와 노혜숙과 신현숙(2008)의 연구에서 나타난 것처럼 감사 성향이 강한 사람들이 사회적 지지를 더 추구할 수 있었다는 것은 지지 받을 수 있는 사람들을 더 많이 가지고 있다는 것이다. 이는 감사 성향이 강한 사람들이 사회적 유능성 수준이 높다는 것을 암시하는 것이다. McCullough 등(2001)도 타인에게 감사함을 표현하는 것이 대인관계의 상호작용을 촉진하고 대인관계에서의 역기능적 요인을 방지하여 긍정적인 대인관계를 형성시킬 수 있다고 주장한 바 있다.

권선중 등(2006)은 감사 성향이 5요인 성격 중에 우호성과 관계가 있을 것으로 보고, 감사가 개인이 자신의 웰빙에 기여하는 타인에 대한 반응으로 그의 안녕에 기여하는 행동을 하게 하기 때문에 친사회적 행동을 하게 할 수 있다고 설명하였다. 또한 이들은 감사 성향이 높은 사람은 외향성이 강하고 사회적 상황에서 신경증적인 모습을 보이지 않으며, 정서적 안정성을 보일 것으로 가정하였다. 이런 모든 경향성은 대인관계에 적응하

는데 도움이 되는 요소이다. 따라서 본 연구에서는 감사 성향이 대인관계 유능성과 밀접한 관계가 있을 것으로 가정하였다.

자기결정이론에서의 심리적 웰빙을 위한 필요의 조건으로 자율성 및 유능성, 관계성과 같은 세 가지 기본 심리적 욕구가 있다고 하는데, 감사가 이런 조건을 충족할 수 있다(Deci & Ryan, 2000). 사람은 타인이나 상황에 대해 감사함으로써 타인과 더 가깝다고 느낄 수 있고, 더 밀접하게 연결되어 있다고 생각하며, 타인으로부터 돌봄과 사랑을 받고 있다고 느낄 수 있기 때문에(McCullough, Emmons, Kilpatrick, & Larson, 2001), 사회적 상황에 참여의 자율성 향상이 도모될 수 있다. 감사의 표현은 대인관계의 질은 물론 사회적 결속력을 증진시킬 수 있기 때문에(Adler & Fagley, 2005), 관계성이 좋아질 수밖에 없을 것이다. 심지어 파괴적인 대인관계를 긍정적인 대인관계로 전환시킬 수 있는 열쇠가 될 수도 있다(McCullough et al., 2001). 이런 주장과 증거들은 감사 성향이 대인관계에서 유능성을 발휘할 수 있을 것이라는 가정을 지지한다.

사람은 성장하는 과정동안 대인관계의 폭을 넓히고 깊이를 채워 가는데, 대학 재학 시절에는 대인관계가 더욱 중요하다(정은이, 2011). 전생애적 심리사회적 발달 단계를 제시한 Erikson(1993/1950)도 대학 재학 시절을 포함한 청년기에 사회적 친밀감을 발달시키지 못하면 고립감을 힘들어하게 된다고 주장하였다. 일찍이 Sullivan(1953)은 대인관계가 한 개인의 발달과 성장의 근원이라고 보았다. 실제로 서울지역 대학생들을 상담한 실태 자료에서 그들이 생활하며 겪는 대표적 어려움은 대인관계 문제였다(주석진, 2012). 대인관계가 개

인이 자기 자신의 가치를 판단하는 기준이 될 수 있기 때문에(Joiner & Metalsky, 1995), 웰빙의 기본이 될 수 있다. 대인관계에서의 문제가 정신건강을 위협하는 가장 유력한 요인이다(Coyne, 1999). 한 연구(박경, 2003)에서는 다른 스트레스보다 대인관계에서 경험하는 스트레스가 우울에 대한 설명력이 4배나 강했다.

이경순과 서경현(2011)에서는 대인관계에 문제를 경험하면 할수록 주관적 웰빙 수준이 낮아졌다. 대인관계가 웰빙과 밀접한 관계가 있다는 증거들은 대인관계 유능성이 웰빙을 증진시킬 수 있음을 암시한다. 인간은 대인관계를 통해 심리적 만족을 얻고 행복을 느낀다(이동원, 박옥희, 2004). 이는 대인관계로 인해 얻게 되는 사회적 지지와 삶의 다양한 스트레스를 견디게 하는 자원이 되기 때문일 수 있다(Rook, 1984).

대인관계 유능성은 사회성의 변인으로서 타인들과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하는 능력이다(Spitzberg & Cupach, 1989). 그리고 대인관계 유능성은 개인의 삶의 질을 향상시키고 정신건강을 결정하는 중요한 역할을 한다(한나리, 이동귀, 2010). 대인관계 유능성이 부족하면 우울한 기분을 더 느끼고(Wierzbicki, 1984), 외로움을 경험한다는 것(Spitzberg & Canary, 1985)은 이미 오래 전 검증된바 있다. 또한 대인관계 유능성이 없으면 사회적 상황에서 불안을 경험할 가능성이 매우 크다(Conger, Wallander, Ward, & Farrell, 1980). 대학생의 경우 타인의 관심이나 친구와의 관계가 심리적 웰빙에 중요한 역할을 하는 것으로 나타난 연구(구재선, 2005)는 대인관계 유능성이 심리적 웰빙에 필수적일 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 대인관계 유능성이 웰빙과

상관이 있을 것으로 가정하였다. 실제로 대인관계 유능성을 개선하여 대학생의 웰빙을 증진시키려는 시도가 있었고, 그 효과가 실증적으로 검증되기도 하였다(정은이, 2011).

웰빙은 주관적 웰빙(subjective well-being)과 심리적 웰빙(psychological well-being)과 같은 두 가지 차원으로 구분된다(Ryan & Deci, 2001). 행복으로 대변되는 주관적 웰빙은 삶의 만족이나 경험하는 정서가 포함된다. 삶에 만족하고 긍정 정서를 많이 경험하고 부정 정서를 적게 경험하면 주관적 웰빙 수준이 높은 것이다(Diener, 1984). 주관적 웰빙은 말 그대로 주관적으로 경험하는 웰빙인 것에 반해 심리적 웰빙을 위해서는 가치나 의미, 그리고 기능적인 면이 증시된다. 주관적으로 행복하다는 생각이나 기분이 감사와 관계가 있을 수 있지만, 이 연구에서는 감사가 대인관계에서의 기능을 증진시켜 심리적 웰빙을 도모할 수 있다고 가정하였다.

대인관계 유능성에는 성차가 있다는 보고가 있다. 예를 들어 대인관계에서 갈등이 생기면 대처하는 방식에 성차가 있을 수 있다(김가을, 권성혜, 양은주, 2013). 김범준, 이은진과 김영운(2009)의 연구에서는 대인관계 유능성을 발휘하는데 기본이 되는 공감 능력에서 유의한 성차가 발견되었다. 이 연구에서는 여성이 남성보다 공감 능력이 더 있었다. 앞서 언급한 것처럼 감사를 공감적 정서로 보는 관점이 있기 때문에 이런 공감 능력의 성차는 감사에도 성차가 있을 수 있음을 암시한다. 따라서 본 연구에서는 감사 성향이나 대인관계의 유능성에 성차가 있는지도 분석하고, 남녀로 구분하여 감사 성향, 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하려고 한다.

본 연구의 목적은 남녀 대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙 간의 관계를 탐색하고, 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서의 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하는 것이다. 이 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성에는 성차가 있는가? 둘째, 남녀 대학생의 감사 성향은 대인관계 유능성이나 심리적 웰빙과 관계가 있는가? 셋째, 남녀 대학생의 대인관계 유능성은 심리적 웰빙과 상관이 있는가? 넷째, 남녀 대학생의 대인관계 유능성이 감사 성향과 심리적 안녕 간의 관계를 매개하는가? 이런 연구문제를 검증하는 것은 대학생의 삶의 질과 웰빙을 증대하고자 하는 전문가에게 유용한 정보를 제공할 것이다.

방법

참여자

본 연구는 수도권에 위치한 한 사립 대학교에 재학하고 있는 329명(남성 137명, 여성 192명)의 학생을 대상으로 하였다. 참여자들의 연령은 만 18세에서 31세($M=21.34$, $SD=2.36$)까지 분포되어 있다. 참여자들은 평균 1.20명($SD=0.61$)의 형제자매를 가지고 있었으며, 평균 가족 수는 4.17명($SD=0.88$)이었다.

참여자들 중에 108명(32.8%)이 자신의 종교를 기독교(개신교)라고 응답하였으며, 33명(10.0%)이 천주교, 21명(6.4%)이 불교, 12명(3.6%)이 기타 종교를 믿고 있다고 보고하였으며, 155명(47.1%)의 학생이 종교를 가지고 있지 않다고 보고하였다.

우리나라의 전체 가정의 경제수준과 비교할 때 자신의 가정의 경제수준이 상류라고 생각하는 학생은 3명(0.9%), 중상류는 52명(15.8%), 중류는 189명(57.4%), 중하류는 72명(21.9%)이었고, 하류라고 보고한 경우는 13명(4.0%)이다. 이 연구에 참여한 대학생들이 한국 대학생 모집단을 대표한다고 볼 수 없지만 이런 인구사회학적 특성은 이들이 보통의 한국 대학생이라는 것을 보여준다.

조사 도구

감사 성향: 참여자의 감사성향은 McCullough, Emmons와 Tsang(2002)이 개발한 감사성향척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중, 김교현 및 이홍석(2006)이 한국판으로 수정하고 보완한 척도(K-GQ-6)를 사용하여 측정하였다. 이 척도에는 “내 삶에는 감사할 거리들이 매우 많다.”, “나는 여러 사람들에게 고마움을 느낀다.”와 같은 문항들이 포함되어 있다. 총 6문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 7점으로 평정하도록 되어 있다. 역 채점 문항이 2문항 포함되어 있으며, 점수의 범위는 7점에서 42점으로 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 6문항의 내적 일치도(Cronbach’s α)는 .91이었다.

대인관계 유능성: 대학생의 대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 개발한 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 한나리와 이동귀(2010)가 타당화 작업을 한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하였다.

이 척도는 ‘관계형성 및 개시(8문항)’, ‘권리나 불쾌함에 대한 주장(7문항)’, ‘타인에 대한 배려(7문항)’, ‘갈등관리(6문항)’, ‘적절한 자기개방(3문항)’과 같은 5개 하위요인을 수렴하는 총 31문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘잘 하지 못한다(1점)’에서 ‘매우 잘 한다(5점)’까지 5점으로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 자기개방의 문항이 적다고는 하여도 내적일치도가 .50으로 나타나 분석에서 제외하였다. 따라서 4개 하위요인, 총 28문항만으로 대인관계 유능성을 측정하였다. 본 연구에서는 문항 간 내적 일치도(Cronbach’s α)는 관계형성 및 개시가 .83, 권리주장이 .79, 타인배려는 .81, 갈등관리가 .69였으며, 전체 문항은 .89였다.

심리적 웰빙: 참여자의 심리적 웰빙은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 웰빙 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 국내에서 김명소, 김혜원과 차정호(2001)가 번안하여 요인을 분석한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 총 46문항으로 구성되어 있으며 자아수용성(Self Acceptance: 8문항), 긍정적 대인관계(Positive Relations with Others: 7문항), 자율성(Autonomy: 8문항), 환경 통제력(Environmental Mastery: 8문항), 삶의 목적(Purpose in Life: 7문항), 개인적 성장(Personal Growth: 8문항)과 같은 6개 하위요인을 포함한다. 자아수용성 문항의 예로는 “살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.”, 긍정적 대인관계 문항의 예로는 “가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.”, 자율성 문항의 예로는 “대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하

는 편이다.”, 환경통제력 문항의 예로는 “나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.”, 삶의 목적 문항의 예로는 “내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.”, 그리고 개인적 성장 문항의 예로는 “이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.”가 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점으로 평정할 수 있다. 총 22개의 역 채점 문항이 있으며 점수가 높을수록 심리적 웰빙 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 심리적 웰빙 척도의 전체 내적일치도(Cronbach’s α)는 .92였고, 자아수용은 .78, 긍정적 대인관계는 .80, 자율성은 .67, 환경통제력은 .67, 삶의 목적은 .75, 개인적 성장은 .71이었다.

조사 및 분석 절차

이 연구를 위해 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳤으며, 인간을 대상으로 하나 민감하지 않은 부분을 설문으로 조사하기 때문에 정식 심의에 대한 면제로 심의 결과를 얻었다. 연구 설문 전 참여자들에게 연구의 내용을 충분히 설명하였고 참여에 동의를 구하였으며, 개인정보의 누출이 없을 것이며 연구 참여를 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다.

통계분석은 IBM SPSS사의 PASW Statistics 18에 의해 실행되었다. 주요 통계분석은 t검증, Pearson 적률상관분석, 단계적 회귀분석 및 위계적 회귀분석이었다. 위계적 회귀분석으로는 매개효과를 검증하였다. 위계적 회귀분석으로 매개효과를 입증하기 위해서는 이런 조건이 충족되어야 한다. 먼저 $A \rightarrow B$ 가 유의하고 $A \rightarrow C$ 도 유의해야 하며, A와 B를 함께 예언변인으로 투입한 것

(A, B)도 C를 유의하게 설명할 수 있어야 한다. 단 예언변인 A에 매개변인 B를 예언변인으로 투입하였을 때 독립변인 A의 설명력이 줄어들어야 한다. 그 조건이 충족되어야 A와 C의 관계를 B가 매개한다고 추정할 수 있다. $A, B \rightarrow C$ 에서의 A의 설명력이 줄어들어도 유의하면 B가 부분적으로 매개하는 것이며, 설명력이 줄어 유의하지 않은 수준이 되면 완전하게 매개하는 것이다(Baron & Kenny, 1986).

결 과

남녀 대학생의 감사 성향, 대인관계 유능성, 심리적 웰빙

대학생의 감사 성향, 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙에 성차가 있는지를 먼저 살펴보았다. 분석결과, 감사 성향($t(327)=-.19, n.s.$), 대인관계 유능성($t(327)=-.15, n.s.$) 및 심리적 웰빙($t(327)=-.09, n.s.$) 수준에는 성차가 없었다. 하지만 심리적 웰빙 하위요인 중에 긍정적 대인관계($t(327)=-2.31, p<.05$)와 자율성($t(327)=2.28, p<.05$)에서 유의한 성차가 발견되었다. 남학생보다는 여학생이 긍정적인 대인관계를 더 많이 맺고 있었고, 남학생이 여학생보다 자율성을 더 발휘하고 있었다.

대학생의 감사 성향, 대인관계 유능성, 심리적 웰빙 간의 관계

대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성이 심리적 웰빙과 상관이 있는지를 분석하여 결과를 표 2에 제시하였다. 남학생과 여학생을 분리하여 분석한 내용을 제시하였다.

표 1. 대학생의 감사 성향, 대인관계 유능성, 심리적 웰빙의 성차

변인	남학생 (n = 137)	여학생 (n = 192)	t
	M(SD)	M(SD)	
감사 성향	37.95(6.04)	32.08(6.51)	-1.19
관계형성 및 개시	26.78(5.15)	26.87(6.33)	-1.14
권리주장	22.35(4.38)	22.08(5.24)	.49
타인배려	24.88(4.08)	25.46(4.71)	-1.17
갈등관리	21.18(3.56)	21.03(3.63)	.39
대인관계 유능성	95.20(12.92)	95.44(15.36)	-1.15
자아수용	26.75(4.43)	26.58(5.31)	.30
긍정적 대인관계	24.92(4.83)	26.24(5.30)	-2.31*
자율성	26.53(4.09)	25.42(4.48)	2.28*
환경 통제력	26.78(4.01)	25.85(4.60)	1.91
삶의 목적	24.53(4.57)	25.30(4.71)	-1.48
개인적 성장	28.41(5.03)	28.75(4.97)	-1.61
심리적 웰빙	157.91(20.86)	158.14(22.73)	-1.09

* $p < .05$.

표 2. 대학생의 감사 성향, 대인관계 유능성, 심리적 웰빙의 간의 상관행렬(N=329)

변인	감사 성향	관계 형성 및 개시	권리 주장	타인 배려	갈등관리	대인관계 유능성
감사 성향		.27** .34***	.01 .17*	.32*** .36***	.27** .28***	.28*** .37***
자아 수용	.52*** .47***	.46*** .60***	.23** .43***	.30*** .45***	.29*** .20**	.44*** .58***
긍정적 대인관계	.59*** .47***	.39*** .41***	.13 .20**	.41*** .43***	.24** .20**	.39*** .42***
자율성	.07 .19**	.35*** .45***	.52*** .59***	.35*** .31***	.23** .05	.49*** .50***
환경 통제력	.49*** .42***	.39*** .45***	.21* .34***	.27** .36***	.29*** .22**	.39*** .46***
삶의 목적	.48*** .42***	.38*** .36***	.13 .26***	.33*** .29***	.13 .08	.34*** .35***
개인적 성장	.45*** .46***	.33*** .38***	.10 .27***	.44*** .32***	.27** .07	.38*** .36***
심리적 웰빙	.57*** .53***	.49*** .57***	.27** .45***	.46*** .47***	.31*** .18*	.52*** .57***

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

주. 위의 통계 값은 남학생(N=137)의 것이고, 아래의 통계 값은 여학생(N=192)의 것임.

먼저 감사 성향과 대인관계 유능성 간의 관계를 분석하였다. 남학생($r=.28, p<.001$)과 여학생($r=.37, p<.001$)의 감사 성향 모두 대인관계 유능성과 유의한 정적 상관이 있었다. 감사 성향이 대인관계 유능성의 거의 모든 하위요인과 정적 상관을 보였으나 남학생의 권리주장과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다, $r=.01, n.s$.

감사 성향은 대학생의 심리적 안녕과도 정적으로 상관이 있었다. 남자 대학생($r=.57, p<.001$)과 여자 대학생($r=.53, p<.001$) 모두에게서 그런 관계가 나타났다. 감사 성향은 심리적 안녕의 거의 모든 하위요인과도 정적 상관을 보였으나 남학생의 자율성과는 유의한 관계가 없었다.

대인관계 유능성도 심리적 웰빙과 밀접한 정적 관계가 있었다. 대인관계 유능성은 남자 대학생($r=.52, p<.001$)과 여자 대학생($r=.57, p<.001$) 모두의 심리적 웰빙과 정적 상관을 보였다. 대인관계 유능성의 하위 요인과 심리적 웰빙의 거의 모든 하위요인과도 정적 상관을 보였으나 남학생의 권리 주장은 긍정적 대인관계, 삶의 목적 및 개인적 성장과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다.

남녀 대학생의 심리적 안녕에 대한 감사 성향과 대인관계 유능성의 설명력

대학생의 심리적 웰빙에 대해 감사 성향과 대인관계 유능성의 어떤 하위 요인이 유의한 예언변인이고, 그 설명력은 어느 정도인지를 파악하기 위하여 남녀로 구분하고 감사 성향과 대인관계 유능성의 하위요인을 함께 투입하여 단계적 회귀 분석을 하였다(표 3).

분석결과, 남학생의 심리적 웰빙에 대해서는 감사 성향이 가장 강력한 예언변인이었으며($\beta=.43, p<.001$), 대인관계 유능성 중에는 관계 형성 및 개시의 유능성($\beta=.29, p<.001$)과 타인을 배려하는 능력($\beta=.19, p<.01$)이 유의한 예언변인이었다. 감사 성향이 남학생의 심리적 웰빙의 변량을 32.4%를 설명하고 있었으며, 관계형성 및 개시의 능력이 추가로 12.6% 설명하였고, 그리고 거기에 타인 배려가 추가로 심리적 안녕을 2.6%를 설명하였다.

반면에 여학생의 심리적 웰빙에 대해서는 관계형성 및 개시가 가장 강력한 예언변인이었으며($\beta=.57, p<.001$), 감사 성향($\beta=.38, p<.001$)과 권리 주장($\beta=.22, p<.01$)이 추가적으로 유의한 예언변인이었다. 감사 성향이 남학생의 심리적 웰빙의 변량을 32.4%를 설명하고 있었으며, 관계형성 및 개시의 능력이 추가로 12.6% 설명하였고, 그리고 거기에 타인배려가 추가로 심리적 웰빙을 2.6%를 설명하였다.

표 3. 남녀 대학생의 심리적 웰빙에 감사 성향과 대인관계 유능성의 단계적 회귀분석 결과

종속변인	예언변인	β	t	ΔR
남학생 심리적 웰빙	감사 성향	.57	8.04***	.324
	관계 형성 및 개시	.37	7.07***	.126
	타인 배려	.19	2.61**	.026
여학생 심리적 웰빙	관계 형성 및 개시	.57	9.57***	.325
	감사 성향	.38	6.66***	.129
	권리 주장	.22	3.57***	.034

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

남녀 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙의 관계에 대한 대인관계 유능성의 매개효과

감사 성향과 대학생의 심리적 웰빙 간의 관계에서 대인관계 유능성이 매개효과를 내는지를 검증하였다. 상관분석에서 감사 성향(A)과 심리적 웰빙(C)의 관계가 유의하고, 대인관계 유능성(B)과 심리적 웰빙(C)의 관계도 유의하였다. 그리고 A와 B의 상관도 유의하였기 때문에 매개 역할을 할 가능성이 큰 것을 알 수 있었다. 매개효과는 위계적 분석으로 검증하였는데, 남녀로 구분하여 분석하였다.

남자 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 대인관계 유능성이 매개변인으로 작용하는지를 검증한 결과는 표 4에 제시하였다. 이 분석에서 대인관계 유능성이 감사 성향을 매개하여 남자 대학생의 심리적 웰빙을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 감사 성향(A → C)의 설명량보다 A, B → C에서 A의 추가 설명량이 12.8%

줄었고 대인관계 유능성(B)의 추가 설명력도 유의하였다, $\beta=.39, p<.001$. A, B → C에서의 남자 대학생의 감사 성향의 설명량이 줄어들었어도 유의한 수준이었기 때문에 남자 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙의 관계를 대인관계 유능성이 부분적으로 매개한다고 할 수 있다. Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 분석되었다, $Z=3.17, p<.01$.

여자 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증한 결과는 표 5에 제시하였다. 이 분석에서도 대인관계 유능성이 감사 성향을 매개하여 여자 대학생의 심리적 웰빙을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 감사 성향(A → C)의 설명량보다 A, B → C에서 A의 추가 설명량이 16.4% 줄었고 대인관계 유능성(B)의 추가 설명력도 유의하였다, $\beta=.44, p<.001$. A, B → C에서의 여자 대학생의 감사 성향의 설명량이 줄어들었어도 유의한 수준이었기 때문에 여자 대학생의 감사 성향과 심리적

표 4. 남자 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙에 대한 대인관계 유능성의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	R^2	ΔR^2	β
감사 성향(A)	대인관계 유능성(B)	.077		.28***
감사 성향(A)	심리적 웰빙(C)	.324		.57***
감사 성향(A)	대인관계 유능성(B)	.466	.196	.46***
대인관계 유능성(B)	심리적 웰빙(C)		.142	.39***

*** $p<.001$.

표 5. 여자 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙에 대한 대인관계 유능성의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	R^2	ΔR^2	β
감사 성향(A)	대인관계 유능성(B)	.138		.37***
감사 성향(A)	심리적 웰빙(C)	.279		.53***
감사 성향(A)	대인관계 유능성(B)	.445	.115	.37***
대인관계 유능성(B)	심리적 웰빙(C)		.166	.44***

*** $p<.001$.

웰빙의 관계를 대인관계 유능성이 부분적으로 매개하였다. Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 분석되었다, $Z=5.70, p<.001$.

논 의

본 연구에서는 대학생의 감사 성향과 대인관계 유능성 그리고 심리적 웰빙이 어떻게 관계하는지를 탐색하였고, 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 대인관계 유능성이 매개 역할을 하는지 분석하였으며 의미 있는 결과를 얻었다. 먼저 감사 성향, 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙에 성차가 있는지를 분석해 보았다. 대인관계에서 갈등 대처 방식에 차이가 있고 공감하는 능력에도 차이가 있다는 선행연구 결과가 있었으나(김가을 외, 2013; 김범준 외, 2013), 본 연구에서는 감사 성향과 대인관계 유능성에 유의한 차이가 발견되지 않았다. Kuebi와 Firush(1992)는 남녀의 정서적 사회화는 어린 시절부터 다르게 이루어진다고 보았고, 여성이 남성보다 사회적 상황에서 정서 표현을 더 하도록 격려 받는다고 주장하였다. 하지만 감사에 대한 표현을 남성보다 여성이 더 많이 하지는 않을 수 있음을 본 연구를 통해 알 수 있었다.

다만 심리적 웰빙 하위 요인 중에 긍정적 대인관계를 남성보다 여성이 더 맺고 있었으며, 남성이 여성보다 더 자율성을 경험하고 있었다. 심리적 웰빙에 성차가 있다는 것은 이미 검증되었는데(Visani et al., 2011), 본 연구에서는 한국 대학생의 심리적 웰빙의 성차가 대인관계 적응과 자율성에서 나타난다는 것을 발견한 것이다. 대인관계 유능성에서 성차가 없었는데 긍정적인 대인관

계를 남학생보다 여학생이 더 많이 맺고 있었던 것은 기술적 차원에서의 대인관계 유능성이 아닌 여성의 사회성에 다른 특징이 있어 그럴 가능성이 크다. 예를 들어, 여성은 남성보다 긍정적 대인관계를 더 중요하게 생각할 수 있다. 실제로 대인관계를 긍정적으로 유지하는 것에 초점을 맞추어 도덕적 판단을 하는 경우가 많다(Clopton & Sorell, 1993). 여성이 남성보다 자율성이 적게 나타난 것은 여성이 사춘기가 되면 활동에 제약이 생기고 부모의 통제가 심해질 수 있기 때문에 예측 가능한 것이다. 여성이 남성보다 우울증에 더 취약하고 그런 성차는 청소년기부터 나타나는데, 청소년기부터 여성에 대한 구속이 심해지고 자율성을 가지기 힘들어지기 때문이라는 지적이 있었다(Shaw, Dallos, & Shoebridge, 2009).

본 연구에서는 감사 성향이나 대인관계 유능성이 심리적 웰빙의 변량을 30%안팎으로 설명하는 것으로 나타났다. 대인관계 유능성은 사회적 적응의 기능으로 심리적 웰빙과 밀접하게 관계할 것으로 예상할 수 있지만 감사 성향이 그와 버금가는 심리적 웰빙에 대한 설명력을 보인 것은 시사하는 바가 크다. 이는 감사 성향에 포함된 인지적 요소와 정서적 요소가 심리적 요인과 밀접하게 관계하고 있다는 것을 의미하는 것이기 때문이다. 그리고 감사 성향과 대인관계 유능성이 10% 안팎으로 심리적 웰빙과 변량을 공유하고 있었기 때문에 감사 성향이 갖는 독특한 심리적 웰빙 효과가 있다는 것을 의미한다.

본 연구에서 주관적 웰빙이 아닌 심리적 웰빙을 변인으로 선택하였기 때문에 감사가 행복감을 증진시키는 것 이상의 효과가 있을 수 있다. 감사가 고마운 느낌, 즉 그로 인한 안도감이나 행복감

(Froh, Sefick, & Emmons, 2008)만이 아닌 적응적 반응(임경희, 2010b)이라는 정의를 충족시키는 연구 결과이다. 또한 이 결과는 감사를 정신건강이나 웰빙 증진을 위한 중재 방법으로 활용하는 것이 효과가 있을 수 있음을 지지한다. 노지혜와 이민규(2011)가 감사 일지를 작성하게 한 집단이 일반사건 일지를 작성하게 한 집단보다 자기를 더 존중하게 되었고 세상을 더 낙관적으로 보았으며 부정 정서를 덜 경험하였다. 이 실험 연구와, 감사 성향과 심리적 웰빙이 공유하는 변량이 매우 크다는 것이 발견된 본 연구의 결과는 감사 일지를 작성하게 하는 것이 개인의 삶의 질을 향상시키는데 활용할 수 있음을 임상적으로 시사한다. 감사 일지를 작성함으로써 웰빙 수준을 높이는 것은 일반 대학생들에게 적용하면 효과가 있지만(Emmons & McCullough, 2003), 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD)의 치료에도 효과가 있음(Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006)이 밝혀져 정신장애를 중재하는 방법으로도 활용할 수 있음이 밝혀졌다. 심리적 웰빙은 기능적이고 적응적 차원이 강하기 때문에 본 연구의 결과는 감사가 긍정심리 차원이 아닌 임상적인 차원에서 활용할 수 있음을 시사한다. 따라서 감사를 웰빙 증진이나 정신장애 치료 목적으로 구체적으로 활용할 수 있는 방법에 관한 고찰이 필요하다.

감사 성향은 주관적 웰빙뿐 아니라 심리적 웰빙과 관계가 깊을 수 있다는 것을 발견한 선행연구들(노혜숙, 신현숙, 2008; Wood, Joseph, & Maltby, 2009)의 결과를 지지하는 것 이상의 결과를 얻을 수 있었다. 남자 대학생과 여자 대학생의 심리적 웰빙에 대한 감사 성향과 대인관계 유능

성의 상대적 설명력에 차이가 이 연구에서 발견된 것이다. 상관분석에서는 성별 간 차이가 두드러지지 않았지만 단계적 회귀분석에서는 심리적 웰빙에 대한 감사성향과 대인관계 유능성의 영향력이 성별에 따라 다르게 나타난 것이다. 남자 대학생의 경우 감사 성향이 심리적 웰빙에 대한 가장 강력한 예언변인이었지만, 여자 대학생의 경우 관계 형성 및 개시가 심리적 웰빙에 대한 가장 강력한 예언변인이었다. 관계 형성 및 개시는 남녀 대학생 모두의 심리적 웰빙에 중요한 요소였던 것은 20세 전후에 대인관계의 양과 질이 삶 그 자체나 발달 과업으로 중요하다는 주장(정은이, 2011; Erikson(1993/1950)을 지지한다. 그러나 본 연구에서는 대인관계를 형성하고 개시하는 것이 여성에게 더 중요하다는 것을 보여준다. 여성은 도덕적 판단을 할 때도 대인관계를 우선시 하는 경향이 있다는 지적도 있기 때문에(Kohlberg, 1971), 여성의 대인관계 지향에 관해 더 심층적으로 연구할 필요가 있다.

심리적 웰빙을 위해서는 대인관계 유능성 중에 상대적으로 남학생의 경우 타인에 대한 배려가 중요하고 여학생의 경우 권리 주장이 중요한 것으로 나타났다. 남자 대학생에게 사회적 유능성 중에 타인을 배려를 하는 것이 심리적 웰빙에 도움이 된다는 것은 남자 대학생의 사회적 환경이 다른 사람을 배려해야 대인관계가 긍정적이 될 수 있음을 암시한다. 이는 남학생의 대인관계 형성과 심리적 웰빙을 위해 사회적 상황에서 자신의 이익이나 안녕만을 추구하기보다 타인을 배려하도록 중재할 필요가 있다. 여자 대학생의 권리 주장이 심리적 웰빙에 기여하는 것으로 나타났는데, 이는 역으로 이들이 처한 사회적 상황이 권리

주장을 하기 힘든 상황이라는 것은 방증한다. 대학생 재학 시에도 여성은 자기의 권리를 주장하지 못하면 심리적으로 힘들어 할 수도 있다는 결과이다. Nolen-Hoeksema와 Girgus(1994)는 여성이 사춘기를 지나면서 사회적 통제가 심해지고 자기주장을 하기 힘들어지는 것이 남성보다 더 우울하게 만든다고 보았다. 여성의 웰빙을 위해서 적절한 방식으로 권리 주장을 할 수 있도록 도울 필요가 있다.

본 연구에서는 대인관계 유능성이 감사 성향을 매개하여 심리적 웰빙에 영향을 줄 수도 있음이 검증되었다. 비록 부분적인 매개효과이지만 타인이나 상황에 대해 감사하는 성향이 심리적 웰빙 수준을 높이는 것은 대인관계에서 유능성을 발휘하기 때문이라는 것을 알 수 있었다. 이는 감사 성향이 인지적으로 혹은 정서적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있지만 대인관계에서 행동적으로 순기능으로 작용할 수 있음을 시사한다. 또한 그런 순기능이 남녀 대학생이 심리적인 웰빙을 경험하게 한다는 것으로 본 연구를 통해 알 수 있었다. 특히 여자 대학생의 경우 심리적 웰빙에서 감사 성향에 대한 긍정적 효과 중에 대인관계 유능성에 의한 영향이 절반을 넘는 것으로 나타나 웰빙에 영향을 주는 여성의 대인관계 유능성을 증진하기 위해서는 감사를 활용하여 증재하는 것이 효율적일 수도 있을 것으로 보인다.

본 연구에서는 감사 성향이나 대인관계 유능성 모두 대학생의 심리적 웰빙과 밀접한 관계가 있고, 대인관계 유능성이 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이런 결과를 바탕으로 감사 성향이 심리적 웰빙에 영향을 줄 것으로 전제하고 논의하였지만, 인과관계를

그렇게 해석하는 것에는 한계가 있다. 심리적 웰빙을 경험하는 대학생이 타인이나 상황에 감사하는 경향이 있을 수 있기 때문이다. 또한 본 연구에서는 대인관계 유능성을 Buhrmester 등(1988)이 개발한 척도를 사용하였으나 문항 간 내적 일치도가 자기개방 하위요인을 분석에 포함시킬 수 없었기 때문에, 이를 감안하여 결과를 해석할 필요가 있다. 그리고 본 연구에서는 남자 대학생과 여자 대학생 간의 감사 성향과 대인관계 유능성 및 심리적 웰빙의 차이만 실증적으로 검증하였고, 그 변인들 간의 관계는 단순히 성별로 구분하여 분석하였기 때문에 변인 간 관계에서의 성차를 결론지을 수 없다. 하지만 그런 해석의 한계가 있더라도 심리적 웰빙에 대한 감사 성향과 대인관계 유능성의 영향은 학문적으로나 임상적으로 주는 의미가 있다고 생각한다.

참 고 문 헌

구재선 (2005). 성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계: 토착심리학적 접근. 중앙대학교 박사학위논문.

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.

김가을, 권성혜, 양은주 (2013). 대인관계갈등에서의 회피적 갈등대처방식이 우울에 미치는 조절효과: 온오프라인 환경과 성차를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 18(2), 279-294.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김범준, 이은진, 김영윤 (2009). 대학생들의 정신병질에 대한 반사회성과 정서적 공감의 영향: 성차를 중심으로

- 으로. 한국심리학회지: 여성, 14(2), 213-239.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가? : 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구, 15(2), 147-168.
- 박경 (2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 581-593.
- 윤성민 (2013). 감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아-적응유연성의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 1003-1021.
- 이경순, 서경현(2011). 대학생의 대인관계 스트레스 및 부모와의 갈등과 주관적 웰빙: 원한 동기의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 595-608.
- 이동원, 박옥희(2004). 사회심리학. 서울: 학지사.
- 임경희 (2010a). 감사성향 척도개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.
- 임경희 (2010b). 감사 연구의 최근 동향 및 과제. 상담평가연구, 2(1), 47-60.
- 정은이 (2011). 대학생을 위한 자기 성장 및 대인관계 유능성 향상 집단 상담의 효과 분석. 한국교육방법학회지: 교육방법연구, 23(4), 687-712.
- 주석진 (2012). 인간관계론 교과목이 대학생의 대인관계 문제수준과 대인관계 유능성에 미치는 영향. 청소년학 연구, 19(7), 79-99.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 137-156.
- 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.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Clopton, N. A., & Sorell, G. T. (1993). Gender Differences in Moral Reasoning: Stable or Situational? *Psychology of Women Quarterly*, 17(1), 85-101.
- Conger, A. J., Wallander, J. L., Ward, D. G., & Farrell, A. D. (1980). *Ratings of heterosexual anxiety and skill: 1+1=1*. Unpublished manuscript, Purdue University, Lafayette, IN, 47907.
- Coyne, J. C. (1999). Thinking interactionally about depression: A Radical restatement. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.) *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 365 - 392). Washington, DC: American Psychological Association.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Emmons, R. A. (2004). Gratitude. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strength and virtues* (pp. 553-568). 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(2), 377-389.
- 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. 457- 471). London: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1993/1950). *Childhood and Society*. NY: W. W. Norton & Company. p. 242.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.
- Joiner, T. E., Jr., & Metalsky, G. I. (1995). A prospective test of an integrative interpersonal theory of depression: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Personality & Social Psychology, 69*, 778-788.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy, 44*, 177-199.
- Kohlberg, L. (1971). *From Is to Ought: How to Commit the Naturalistic Fallacy and Get Away with It in the Study of Moral Development*. New York: Academic Press.
- Kuebi, J., & Firush, R. (1992). Gender differences in parent-child conversation about past emotions. *Sex Roles, 27*, 683-698.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Rook, K. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 1097-1108.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It?: Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Shaw, S. K., Dallos, R., & Shoebridge, P. (2009). Depression in female adolescents: an IPA analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 14*(2), 167-181.
- Spitzberg, B. H., & Canary, D. J. (1985). Loneliness and relationally competent communication. *Journal of Social and Personal Relationships, 2*, 384-402.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. & Ruini, C. (2011). Gender Differences in Psychological well-being and Distress during Adolescence. *The Human Pursuit of Well-Being, 1*, 65-70.
- 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.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*, 431-452.
- Wierzbicki, M. (1984). Social skills deficits and subsequent depressed mood in student. *Personality and Social Psychology Bulletin, 10*, 605-610.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 16*, 1108-1125.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.

원고접수일: 2014년 4월 10일

논문심사일: 2014년 4월 26일

게재결정일: 2014년 5월 4일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 2, 619 - 635

Relationships between Gratitude Disposition and Psychological Well-Being: Focus on the Mediating Effects of Interpersonal Competence

Sol Son Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

The purpose of this study was to investigate the relationships between gratitude disposition, interpersonal competence, and the psychological well-being of college students, and examined the mediating effects of interpersonal competence between gratitude disposition and psychological well-being. The participants were 329 male and female college students, whose average age was 21.34 ($SD=2.36$). The psychological tests used in this research included the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ), and Psychological Well-Being Scale (PWBS). The results indicated that there were no gender differences in gratitude disposition and interpersonal competence. But, female students showed more positive interpersonal relationships than male students, while male students showed higher autonomy than female students. Gratitude disposition showed positive correlation with the interpersonal competence of college students. Also, gratitude disposition and interpersonal competence showed close positive correlation with psychological well-being. Stepwise regression analysis showed that gratitude disposition accounted for most variance of the psychological well-being of male students, and the additional accountabilities of initiating relationships and providing support showed significance. Initiating relationships accounted for most variance of the psychological well-being of female students, and the additional accountabilities of gratitude disposition and asserting displeasure with other actions showed significance. Hierarchical regression analysis revealed that interpersonal competence partially mediated gratitude disposition and psychological well-being. The positive effects of gratitude disposition and interpersonal competence were discussed in relation to previous studies and theories, and the direction for further studies and clinical meaning of this study were recommended.

Keywords: college students, gratitude, well-being, interpersonal relationship, competence