

## 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계

조 아 라      정 영 숙\*

부산대학교 심리학과

긍정적 노화의 요소로서 감사의 기능을 탐색하고자 두 개의 연구를 실시하였다. 125명의 노인을 대상으로 감사성향과 성숙한 노화 구성 요소들 간의 관계를 살펴본 연구 1에서는 노인의 감사성향은 학력과 용돈 및 지각된 건강과는 상관이 없는 것으로 나타난 반면 배우자와 자녀를 존중하고 배려하는 가족배려와 순리적 삶의 지향 태도와는 정적 상관이 있는 것으로 나타나 감사성향은 성숙한 노화와 정적 상관이 있음을 보여주었다. 연구 2에서는 52명의 노인을 대상으로 두 유형의 감사를 유도하여 유도된 감사가 노인의 주관적 안녕감, 우울 및 죽음불안에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 연구 결과 타인에게 받은 혜택에 감사하도록 유도한 집단의 노인들이 통제집단의 노인에 비해 더 많은 긍정적 정서와 삶의 만족을 보고한 반면 일반적 감사 집단의 노인들과 통제집단의 노인들과는 차이가 없는 것으로 나타났다. 우울과 죽음불안에서는 감사 유도 집단과 통제집단의 차이가 나타나지 않았다. 감사가 부적 정서를 완화시키기보다 긍정 정서를 고양시킬 수 있음에 관해 논의하였다.

주요어: 감사성향, 성숙한 노화, 주관적 안녕감, 유도된 감사

우리는 연령이나 성별과 관계없이 늘어 보인다는 사실은 2010년, 한국 노인의 잘 나이들기에 관한 담론이 확대되고 있다(김정석, 2011; 김주현, 2011; 염유식, 2011; 정순돌, 2011; 정영숙, 2011a). 우리나라가 인구의 14%가 노인이 되는 고령사회(Aged Society)로 진입될 것이 예측되면서(통계청, 2010), 한국 노인의 잘 나이들기에 관한 담론이 확대되고 있다(김정석, 2011; 김주현, 2011; 염유식, 2011; 정순돌, 2011; 정영숙, 2011a).

\* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-330-B00303)

\* 교신저자: 정영숙, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

‘잘 나이들기(aging-well)’란 무엇인가? Rowe와 Kahn(1998)은 질병과 장애가 없으며, 정신과 신체 기능이 유지되며, 적극적으로 사회참여를 하는 성공적 노화(successful aging)를 잘 나이들의 모델로 제안한다. 한국에서 이루어진 많은 연구들이 이 개념을 따르고 있다(고대선, 2005; 김경호, 김지훈, 2008; 김미령, 2008; 김현정, 이정은, 한성민, 2010; 윤현숙, 유희정, 2007). 그런데 우리나라 노인의 경우 성공적 노화, 행복, 외로움, 생활만족도, 심리적 안녕감, 우울증, 신체/인지기능 등에 자녀관계와 배우자와의 관계가 큰 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(강인, 2003; 윤현숙, 유희정, 2006; 정여진, 안정신, 2010; 최혜경, 2008). 그러나 Rowe와 Kahn(1998)의 성공적 노화 개념에는 한국노인이 중요하게 여기는 자녀와의 관계나 가족관계가 포함되어 있지 않으며, 노년기의 강점인 지혜나 초월적 삶의 자세, 순리적 삶의 추구 등이 포함되어 있지 않다(안정신, 정영숙, 정여진, 서수균, Cooney, 2011). 한국이라는 문화적 맥락을 고려하여 성공적 노화 개념을 달리 적용하려고 시도한 연구들도 있지만(김동배, 2008; 김미혜, 신경림, 2005; 안정신, 강인, 김윤정, 2009), 이 연구들은 여전히 Rowe와 Kahn(1998)의 모델을 근간으로 하고 있어 한국인의 성공적 노화 개념을 파악하고 측정하는 데에는 한계가 있다.

이에 안정신 등(2011)은 성공적 노화에 관한 국내의 연구 79편을 개관하여 성공적 노화 연구를 비판적으로 고찰하면서 개인주의 문화권에서 태동된 성공적 노화 개념을 보완하여 한국 노인의 잘 나이들기를 안내할 수 있는 개념의 필요성을 제안하였다. 이런 필요성에 근거하여 이들은 유학사상에서 제시된 성숙인격 개념을 바탕으로 개인의 신체와 정신 건강, 가까운 타인(배우자와 자녀)에 대한 배려, 그리고 사회에 대한 책임감을 다하는 ‘성숙

한 노화’(matured aging) 개념을 제안하고 이를 측정할 수 있는 예비 문항들을 구성하였다(안정신, 정여진, 정영숙, 서수균, Cooney, 2012). 안정신 등(2011)은 성숙한 노화를 건강한 신체와 건강한 인지 능력을 유지하여(자기수양), 가까운 주변인들과 좋은 관계를 유지하며(대인관계의 조화), 더 나아가 사회전반에 대한 책임감을 지는 것(사회적 책무의 자임)으로 확대 발전하는 과정으로 간주하고 있다. 성숙한 노화 개념에서는 적응적 삶을 위해서는 개체의 생존에 머물지 않고 가까운 사람, 더 나아가 사회전반에 대한 배려를 중시한다.

잘 나이든다는 것은 긍정적으로 노화하는 것이기도 하다(정영숙, 2011b). 긍정심리학은 인간의 행복과 성장을 지원하는 것을 목적으로 한 심리학의 한 흐름으로, 평범한 사람들이 잘 기능하고 삶이 향상되는 요소를 찾아내는데 그 목적을 둔다(Sheldon & King, 2001). 감사는 인간에게 매우 중요한 덕목 중의 하나로 심리학자들이 학문적 관심을 갖게 된 것은 최근이다(Adler & Fagley, 2005; Peterson & Seligman, 2004). ‘감사(gratitude)’는 인간의 강점과 덕성을 24개로 분류한 VIA(Values in Action) 분류 체계에서 강점으로 분류되어 있다(Peterson & Seligman, 2004). 감사에 관한 심리학적 연구는 아직 초기 단계로, 주로 감사의 대상과 이유에 관한 연구가 주를 이루고 있다(신현숙, 2007; 조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2009; Gordon, Musher-Eizenman, Holub & Dalrymple, 2004).

노인의 감사에 관한 연구로는 일반여성노인과 저소득 여성노인을 대상으로 감사성향과 여러 가지 심리학적 요인들 간의 상관을 살펴본 연구가 있으나 아직은 매우 부족한 실정이다(조한나, 정영숙, 2011). 노인을 대상으로 한 감사 연구가 부족한 것에는 노년기를 신체와 인지 기능의 감퇴와

경제적 역량의 감소가 있는 시기로 감사할 것이 적은 시기로 가정하고 있을 가능성이 있다. 그러나 노년기에 주변 사람들과 주어진 것에 감사함으로써 타인과 좋은 관계를 이룰 수 있기에 감사는 바람직한 노년기에 필요한 자질이 될 수 있다.

심리적 성향으로서 감사는 여러 상황에서 오랜 시간에 걸쳐 감사함을 지속적으로 인식하는 개인적 자질로서 다른 사람의 공헌을 인식하고, 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성 또는 감사를 경험하기 쉬운 경향이나 고마움을 느끼는 능력이 다(권석만, 2008; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). 감사에는 누군가에 대해 감사하는 따뜻한 감정, 그 사람에 대한 우호적 감정, 그리고 감사함과 우호감정을 행동으로 옮기는 성향이 포함되어 있다(Fitzgerald, 1998).

감사의 긍정적 기능은 감사성향에 관한 연구에 잘 나타나 있다. 감사를 잘 하는 사람은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 정서를 더 많이 느끼고, 삶의 만족도가 더 높고, 더 낙천적이며, 우울과 스트레스가 낮은 것으로 나타났다(김유리, 2009; 박소정, 2009; 소은희, 신희천, 2011; 이향숙, 2007; Emmons & Shelton, 2002; Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson, & Prescott, 2003; McCullough et al., 2002; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). 실제로 매주 감사 일기를 쓴 사람들은 중립적 사건을 기록한 사람들보다 신체 건강이 더 좋았으며, 삶에 대해 더 만족스러워했고, 미래에 대해 낙관적이었다(Emmons & Crumpler, 2000). 감사 경험은 생리적 기능이나 신체적 건강을 증진시키는 기능도 하는 것으로 보고되었다(McCraty, Atkinson, Tiller, Rein, & Watkins, 1995). 또한 감사 성향이 높은 사람들은 다른 생명체에 대한 책임감을 느끼는 경향이 있으며, 물질적

소유물을 기준으로 자신의 성공을 판단하는 경향이 적었고, 부유한 사람들에 대한 시기심도 적었으며, 다른 사람들과 자신의 소유물을 공유하는 경향이 높았다(McCullough et al., 2002). 이런 결과들은 감사성향이 삶을 풍요롭게 할 수 있는 유용한 자원임을 시사한다.

우울은 모든 사람들이 경험하는 가장 흔한 심리 상태로 노인에게 우울은 매우 보편적이며 흔한 기분장애이다(허준수, 유수현, 2002; Atchley, 1991). 이처럼 노인기에 흔히 있는 우울을 완화시키는데 감사는 도움이 되는가? 한 종단연구에 따르면 감사를 잘 하는 사람은 시간이 지남에 따라 스트레스와 우울감이 감소하는 것으로 나타났으며(Wood et al., 2008), 감사 개입은 우울기분을 감소시키는 상당한 효과적인 방법임이 확인됨으로써(김별님, 이인혜, 2009; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), 감사가 긍정적 정서를 고양시킬 뿐만 아니라 부정적 정서를 완화시키는데 도움이 됨을 보여주고 있다.

노인기에 접하는 또다른 부적 정서로 죽음 불안이 있다. 죽음불안이란 죽음과 관련된 공포, 위협, 불편함과 다른 부정적 감정의 집합이다(Neimeyer, 1994). 최근 한 연구에서 감사를 유도하는 것이 노인의 죽음불안을 완화시키는 것으로 나타났다. Rosanna와 Cheng(2011)은 중국 노인을 세 집단으로 나누어 감사한 일을 적게 하거나, 짜증나는 일을 적게 하거나, 일상적으로 하는 일을 적도록 하였다. 연구 결과, 감사한 일을 생각하도록 한 집단에서 다른 두 집단에 비해 죽음불안이 낮은 것으로 나타났다. 감사하는 동안 사람들은 부정적인 경험들에 대해 긍정적인 의미를 발견하고, 그것을 정교화 함으로써 자신이 겪은 적응적인 경험들에 대한 접근 가능성을 높이기 때문에 스트레스 상황에서라도 긍정적 기분을 유지하는데 도움이 된다. 이는

감사가 우울, 죽음불안감과 같은 부정적 정서를 적게 경험하도록 상쇄하는 역할을 할 수 있음을 시사한다(Watkins, 2004).

문제는 감사성향이 아니라 일시적으로 유도된 감사가 어느 정도 긍정적 기능을 나타낼 수 있는가 하는 것이다. 선행 연구들은 감사는 간단한 개입을 통해 쉽게 고양(유도)될 수 있는 정서이면서 심리적 건강과 신체적 건강에 긍정적 영향을 미치는 것을 보여주고 있다(김홍순, 2010; Algoe, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, Emmons, 2008; Lau & Cheng, 2011; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

감사의 어떤 측면이 특히 긍정적 기능을 하는 것일까? 감사에는 상대방의 좋은 의도로 인해 자신이 혜택을 입었다는 인식이 매우 중요한 요소이다(Emmons, 2004; Emmons & McCullough, 2003). 특히 자신을 이익의 수혜자로 인식하고 은혜를 베푼 사람이 자신에게 의도적으로 해준 것이라고 느낄 때 개인은 가장 지속적이고 강한 감사를 느끼게 되고, 우울이 경감되는데 이는 그 초점이 타인에게로 향하게 하기 때문이라는 지적이 있다(Emmons, 2007; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). 요컨대 감사는 타인에게 초점을 맞춘 긍정적 정서이며, 타인-지향적 정서로(김별님, 이인혜, 2009; Algoe, 2005; Ortony, Clore, Collins, 1998), 감사의 핵심 요소는 타인에 대한 고마움의 인식으로 타인에게 받은 은혜나 호의에 대해 감사하는 것이라는 점이다. 그러나 감사에 관한 대부분의 선행 연구들은 타인에게 받은 혜택에 초점을 맞추기보다는 막연히 감사한 일에 대해 생각하도록 하는 일반 감사 유도 방법이 주로 사용되었다(김동희, 2008; 김별님, 이인혜, 2009; Rosanna & Cheng, 2011). Algoe(2005)는 대학생을 대상으로 타인이 자신에게 베풀었던 일들을 기록

하도록 유도하여 행복감에 미치는 영향을 조사하기도 하였다.

타인에게 받은 혜택에 초점을 맞춘 감사는 Lambert, Graham, 및 Fincham(2009)가 구분한 감사의 측면에 그 토대를 두고 있다. Lambert 등(2009)은 감사의 측면을 타인과의 관계에서 다른 사람의 도움을 받은 후에 은혜나 호의를 베푼 사람의 이타적인 노력을 알아차리고 고마움을 반영하는 공감적 정서로서 ‘수혜 감사(benefit-triggered gratitude)’와 물건, 사람, 활동, 사건, 상황 모든 상태의 의미와 가치를 인식하고, 자연과 우주, 예술작품과 같은 것에 전반적으로 감사를 느끼는 ‘일반 감사(generalized gratitude)’로 구분하였다. 본 연구에서는 감사를 유도할 때 일반 감사 유도 방안이외에 타인에게 받은 혜택을 생각하도록 하는 수혜지향적 감사를 유도하여 감사 유도 방식에 따라 심리적 반응의 차이가 있는지 알아보려고 하였다.

감사가 신체건강과 정신건강을 증진시킬 수 있는 긍정적 기능을 하면서도 간단한 방법으로 유도될 수 있는 정서임을 토대로, 본 연구에서는 노인을 대상으로 감사의 긍정적 기능을 탐색하기 위해 두 가지 연구를 실시하였다. 연구 1에서는 노인이 지닌 감사성향이 성숙한 노화의 하위 구성요인들과 어떤 관계를 보이는지 살펴봄으로써 감사가 잘 나들이기에 중요한 요소인지 탐색하고자 하였다. 연구 2에서는 일시적으로 유도한 감사가 노인의 심리에 긍정적 영향을 미치는지, 아울러 어떤 측면에 감사하는 것이 더 유용한지 알아보기 위해 일반적 감사유도와 타인에게서 받은 혜택에 초점을 둔 감사유도 두 가지 방안을 사용하여 어떤 측면에 감사하는 것이 노인의 주관적 안녕감을 높이고 우울이나 죽음불안을 낮추는데 더 도움이 되는지 탐색해 보고자 하였다.

## 연구 1

연구 1에서는 감사와 관련된 지속적이고 안정적인 특질인 감사성향이 노인의 성숙한 노화를 구성하는 요소들과 관련이 높은지를 확인하여 성숙한 노화 요소로서 감사의 역할을 탐색해 보고자 하였다.

## 방 법

### 연구 대상자

부산시 소재 노인 복지관을 이용하거나 노인대학에서 강의를 수강하는 61세에서 84세까지의 남녀 노인 125명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구 대상자의 평균 연령은 70.8(표준편차: 5.3)세 이었고, 남자노인과 여자노인은 각각 52명(41.6%)과 73명(58.4%)이었다. 연구대상자들의 교육수준은 고졸이상이 58.4%이었다. 결혼 상태는 87.2%의 노인들이 배우자와 동거하고 있으며, 사별이 10.4%, 별거와 이혼이 2.4%이었다. 한 달 평균 용돈은 50만원 이상이 44.9%이었다. 독해력이 있는 노인의 경우 스스로 설문지를 읽고 응답하도록 하였고, 문자 해독이나 시력에 문제가 있는 대상자의 경우에는 면접자가 설문지를 읽어주고 응답내용을 설문지에 표기하였다.

### 측정 도구

**감사성향** 감사성향은 McCullough, Emmons, Tsang(2002)등이 개발한 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안하여 표준화한 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 감사의 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면을 고려한 6개

문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 7점 척도로 구성되어 있다. 감사성향 척도 문항에는 ‘내 삶에는 감사할 거리들이 많다’, ‘나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다’ 등이 포함되어 있다. 감사성향을 측정하는 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .73이었다.

**행복** 행복감을 측정하기 위해 Argyle(2001)이 개발한 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale)을 사용하였다. 옥스퍼드 행복 척도는 행복을 평가하는 29개의 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 4점 척도로 구성되어 있다. 행복 척도 문항에는 ‘나는 행복하다’, ‘나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다’, ‘산다는 것은 좋은 것이다’ 등이 포함되어 있다. 본 연구에서 사용한 행복 척도의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .94이었다.

**지각된 건강** 노인이 지각하는 주관적 건강을 측정하기 위해 Ware(1979)가 개발한 건강지각 척도(Health Perception Questionnaire)를 유지수, 김조자, 박지원(1985)이 한국인에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 건강지각 척도는 자신의 건강상태의 다양한 측면에 대한 자신의 믿음을 측정하는 것으로, ‘현재건강’, ‘과거건강’, ‘미래건강’, ‘건강관심/염려’, ‘저항성/민감성’, ‘환자역할 거부’ 등의 6개 하위영역으로 구성되어 있다. 지각된 건강을 측정하는 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .62이었다.

**배우자 및 자녀 관계** 성숙한 노화개념 주요 요소인 배우자에 대한 배려와 자녀에 대한 배려를 측정하기 위해 안정신 등(2012)이 구성한 성숙한 노화 예비척도 문항을 사용하였다. 배우자와의 관계를 측정하는 질문은 총 16개 문항으로 본인이 배우자에게 어떤 존재인지를 측정하는 ‘존재감(6문항)’ 문항과 배우자에 대한 존중과 배려를 포함하

는 ‘존중과 배려(10문항)’로 구성되어 있다. 존재감 요인에서 점수가 높을수록 배우자가 자신을 소중하고 귀하게 여긴다고 생각하는 것을 의미하고, 존중과 배려점수가 높을수록 자신이 배우자를 존중하고 배려하는 것을 나타낸다. 자녀와의 관계를 측정하는 질문은 총 14개 문항으로 자녀에 대한 요구나 기대를 반영한 ‘요구적 기대(2문항)’요인과 자녀에 대한 존중과 배려의 내용을 포함한 ‘존중과 배려(6문항)’요인, 그리고 자녀와의 관계에서 챙기고 보살피는 것과 관련 있는 ‘보살핌(6문항)’의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 자녀와의 관계에서 점수가 높을수록 자녀와의 관계가 좋은 것을 의미한다. 배우자 및 자녀관계를 측정하는 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .95이었다.

**사회에 대한 책임** 성숙한 노화에는 가족에 대한 배려에서 더 나아가 사회에 대한 책임 수행이 포함되어 있다. 이를 측정하기 위해 안정신 등(2012)의 척도에서 사용된 ‘생성감(5문항)’과 ‘순리적 삶의 지향(7문항)’ 문항을 사용하였다. 생성감을 측정하는 문항에는 “나는 사는 동안 많은 사람들과 사회 활동에 헌신했다”의 문항이 포함되어 있

다. 순리적 삶의 지향태도를 측정하는 문항에는 “욕심 부리지 않고 순리대로 살려고 한다”, “나에게 닦친 일을 수용한다” 등이 있다. 본 연구에서 사용한 사회에 대한 책임을 측정하는 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .80이었다.

## 결 과

### 감사성향과 성숙한 노화간의 관계

노인의 감사성향과 행복, 성숙한 노화 간의 상관관계가 표 1에 제시되어 있다. 표 1을 보면, 감사성향은 행복과 높은 정적 상관을 보였지만( $r=.476, p<.01$ ), 용돈이나 학력과 같은 인구통계학적 변인과는 의미 있는 상관을 보이지 않았다. 또한 노인의 감사성향이 높을수록 배우자를 더 배려하고 존중받는 배우자관계가 좋으며( $r=.384, p<.01$ ), 자녀를 더 배려하고 보살피는 자녀관계가 좋음을 보여주었다( $r=.264, p<.01$ ). 또한 감사성향은 사회에 대한 책임과도 정적 상관을 보여주었다( $r=.246, p<.01$ ). 표 1에서 주목할 점은 감사성향은 용돈이나 학력,

표 1. 감사성향과 행복, 성숙한 노화 및 인구통계학적 변인과의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 용돈								
2. 학력	.149							
3. 행복	.007	.067						
4. 감사성향	.040	.099	.476**					
5. 배우자관계	-.081	.126	.284**	.384**				
6. 자녀관계	-.103	.117	.185*	.264**	.475**			
7. 사회에 대한 책임	.113	.214*	.330**	.246**	.379**	.443**		
8. 지각된 건강	-.022	.022	.218*	.060	.145	.051	.044	

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

그리고 지각된 건강상태와는 유의한 상관을 나타내지 않았다는 점이다.

표 2에는 노인의 감사성향과 정적 상관을 보인 배우자 및 자녀관계와 사회에 대한 책임 변인간의 관계를 하위요인별로 제시하였다. 표 2에서 보듯이 노인의 감사성향은 배우자와의 관계에서 배우자를 존중하고 배려하는 것과 높은 정적 상관을 보였고 ( $r=.414, p<.01$ ), 배우자와의 관계에서 느끼는 자신의 존재감 요인과도 정적 상관을 나타냈다( $r=.224, p<.05$ ). 또 감사성향은 자녀관계에서 자녀를 존중하고 배려하는 것( $r=.258, p<.01$ ), 자녀를 보살피는 것과 정적 상관을 보인 반면에( $r=.227, p<.05$ ), 자녀에게 요구적 기대를 하는 것과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 사회에 대한 책임 요소에서 노인의 감사성향은 순리적 삶의 지향과는 정적 상관을 보

였지만( $r=.214, p<.01$ ), 생성감 요인과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

감사성향의 긍정적 기능을 탐색하기 위해 감사성향 점수가 상위 25%인 노인집단과 감사성향 점수가 하위 25%인 노인집단 간의 행복, 성숙한 노화점수간의 차이를 알아보고자  $t$ -검증을 실시하였다(표 3 참조). 상관관계 분석 양상과 같이 감사성향이 높은 집단과 감사성향이 낮은 집단 간에 경제 상태나 지각된 건강상태간에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 감사성향이 높은 집단의 노인들이 그렇지 않은 노인들보다 행복감( $t=6.03, p<.001$ ), 배우자 관계( $t=3.78, p<.001$ ), 자녀관계( $t=2.64, p<.05$ ), 및 사회에 대한 책임감( $t=2.20, p<.05$ )을 더 많이 보고하였다.

보다 세부적으로 성숙한 노화 요소에 포함되는

표 2. 노인의 감사성향과 성숙한 노화의 하위요인 간 상관

1. 감사성향	성숙한 노화의 하위 요인들							
	배우자와의 관계		자녀와의 관계			사회에 대한 책임		
	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1. 감사성향</b>								
<b>배우자와의 관계</b>								
2. 자기 존재감	.224*							
3. 존중과 배려	.414**	.557**						
<b>자녀관계</b>								
4. 자녀에 대한 요구	.083	.193*	.299**					
5. 존중과 배려	.258**	.153	.570**	.236**				
6. 보살핌	.227*	.109	.389**	.397**	.579**			
<b>사회에 대한 책임</b>								
7. 순리적 삶 지향	.214*	.112	.355**	.042	.462**	.277**		
8. 생성감	.146	.042	.295**	.192*	.201*	.234**	.025	

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

표 3. 감사성향이 높은 노인과 낮은 노인의 평균

	감사성향 상집단 (n=38)	감사성향 하집단 (n=30)	t
용돈	4.19(2.95)	3.90(2.94)	.17
지각된 건강	50.76(8.65)	50.40(9.42)	.40
행복	81.73(14.45)	64.10(7.73)	6.03***
배우자와의 관계	69.08(10.75)	58.31(12.51)	3.78***
자기 존재감	25.00(5.26)	22.34(4.37)	2.20*
존중과 배려	44.08(7.86)	35.97(9.60)	3.80***
자녀와의 관계	52.03(7.27)	47.28(7.37)	2.64*
요구적 기대	7.79(1.82)	7.52(1.53)	.65
존중과 배려	24.63(3.95)	22.28(4.10)	2.38*
보살핌	19.60(3.46)	17.48(3.94)	2.34*
사회에 대한 책임	40.00(5.80)	37.14(4.53)	2.20*
생성감	25.00(5.26)	22.34(4.37)	.94
순리적 삶의 지향(초월)	44.08(7.86)	35.97(9.60)	2.46*

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

하위 요인들 중 배우자와 자녀 관계 요인을 살펴 보면, 감사성향이 높은 노인들이 감사성향이 낮은 노인들보다 배우자를 더 존중하고 배려하며( $t=3.80, p < .001$ ), 배우자가 자신을 더 소중한 존재로 여긴다고 생각하는 것으로 나타났다( $t=2.20, p < .05$ ). 또한 감사성향이 높은 노인은 그렇지 않은 노인보다 자녀를 더 존중하고 배려하며( $t=2.38, p < .05$ ), 자녀를 보살피는 것으로 나타났다( $t=2.34, p < .05$ ). 그러나 자녀가 부모의 안부를 묻고 챙기기를 기대하는 요구적 기대에서는 감사성향이 높은 노인과 낮은 노인 간에 차이를 보이지 않았다.

성숙한 노화 요소에 포함되는 사회에 대한 책임감 영역에서는 감사성향이 높은 노인이 낮은 노인에 비해 보다 더 순리적 삶을 지향하는 것으로 나

타났으며( $t=2.46, p < .05$ ), 생성감에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

연구 1의 결과를 종합해 보면, 감사성향이 높은 노인은 감사성향이 낮은 노인에 비해 더 행복하다고 느낄 뿐만 아니라 배우자를 더 존중하고 배려하며, 배우자가 자신을 더 귀한 존재로 여긴다고 생각하며, 자녀와의 관계에서도 자녀를 더 보살피고 존중하고 배려하는 것으로 나타났다. 또한 감사성향이 높은 노인이 낮은 노인보다 더 순리적 삶의 지향태도를 지닌 것으로 나타나 감사가 노인을 성숙하게 하고 적응적으로 살 수 있게 하는 요인임을 보여주었다.

## 연구 2

연구 2에서는 실험적으로 감사를 유도하여 유도된 감사가 노인의 심리 상태에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 본 연구에서는 타인에게 받은 것을 생각하게 하는 감사유도 방법(benefit-triggered gratitude)과 포괄적으로 감사한 일에 대해 생각하도록 하는 방법(generalized gratitude)을 사용하였다. 연구 2에서는 유도된 감사가 노인의 주관적 안녕감을 높이고, 우울과 죽음불안을 완화시키는지, 타인에게 받은 혜택에 초점을 두도록 한 감사집단이 일반적 감사 집단에 비해 더 긍정적 영향을 미치는지를 살펴보고자 하였다.

## 방 법

### 실험 참가자

부산시 소재 복지관을 이용하는 65세 이상 노인 52명(여성노인 28명, 남성노인 24명)이 실험에 참가하였다. 실험에 참여한 노인의 평균 연령은 74.3

(표준편차: 5.5)세였고, 참여자의 50%는 현재 배우자와 동거하고 있었고 32.7%는 배우자와 사별한 것으로 나타났다. 교육수준은 참여자의 50%가 고졸이상이었다. 한 달 평균용돈이 50만원 미만인 노인이 전체 노인의 68.3%이었다.

### 실험 절차 및 독립변인의 조작

연구 2에 참여한 참가자들은 통제집단, 일반 감사집단, 타인혜택 감사집단의 세 가지 조건 중 한 집단에 무선적으로 할당되었는데, 받은 혜택 감사 유도 집단 18명(여성노인 11명, 남성노인 7명), 포괄적 감사 유도 집단 18명(여성노인 9명, 남성노인 9명), 그리고 통제집단 16명(여성노인 8명, 남성노인 8명)이었다.

연구 2는 두 가지 감사 유도집단과 통제집단으로 구성된 집단 간 설계로, 유도된 감사가 노인의 긍정 정서와 부정 정서, 삶의 만족도, 우울, 죽음불안에 미치는 영향을 측정하였다. 실험은 1명의 실험자와 2명의 실험도움자로 진행되었다. 실험은 부산시 소재 노인 복지관의 한 강의실에서 진행되었고 한 번에 한 명을 대상으로 일대일 면접방식으로 진행하였다.

먼저 실험참가자가 실험실(강의실)에 들어오면 자리에 앉도록 하고 간단하게 면담자를 소개한 후, 무선적 순서에 따라 통제집단, 일반 감사집단, 타인혜택 감사집단의 세 가지 조건 중 하나의 처치를 받았다. 세 가지 처치는 다음과 같은 지시문을 통해 조작되었다.

타인에게 받은 혜택에 대한 감사 유도 집단 ‘benefit-triggered gratitude’에게는 Algoe(2005)의 연구에서 사용한 타인으로부터 받은 혜택을 생각하도록 지시하였다. 받은 혜택 감사 유도집단의 지시문은 다음과 같았다.

“어르신, 제가 말씀드리는 내용들을 잘 듣고 한번 생각해 보세요. 어르신이 지금까지 살아오시면서 다른 사람으로부터 은혜를 입었거나 혜택을 받았던 일들이 있으실 겁니다. 천천히 다른 사람에게 받은 은혜나 호의에 대해 떠올려 보세요. 어르신, 이제 다른 사람에게 받았던 좋은 일들 중 3가지를 말씀해주세요.”

선행연구에서 감사 유도는 일반적으로 ‘감사한 일’에 대해 생각하도록 하여 유도하였다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Froh et al, 2008; Geraghty, Wood, & Hyland, 2010; Lau & Cheng, 2011). 본 연구에서 일반적 감사 유도 집단 ‘generalized gratitude’에게 제시된 지시문은 다음과 같았다.

“어르신, 제가 말씀드리는 내용들을 잘 듣고 한번 생각해 보세요. 어르신이 지금까지 살아오시면서 감사하게 생각했던 일들이 있으실 겁니다. 천천히 감사한 일들에 대해 떠올려 보세요. 어르신, 이제 감사했던 일 3가지를 말씀해주세요.”

통제집단에게는 다음과 같은 지시문이 제공되었다.

“어르신, 제가 말씀 드리는 내용들을 잘 듣고 한번 생각해 보세요. 평소에 어르신이 일어나서 늘 하시는 일들이 있으실 겁니다. 일상적으로 늘 하시는 일에 대해 천천히 떠올려 보세요. 어르신, 이제 일상적으로 늘 하시는 일 3가지를 말씀해 주세요.”

각 지시문이 주어진 후 참가자에게 생각할 시간을 주었으며, 생각이 끝나면 노인들이 생각한 내용을 응답하도록 하여 면담자가 받아 적었다. 응답이 끝나면 곧이어 실험참가 노인에게 자신의 기분에 해당되는 정서 단어를 지적하게 하였으며, 그 다음 우울, 죽음불안 및 삶의 만족도를 측정하였다.

## 종속 변인의 측정

**주관적 안녕감** Diener(1984)에 따르면, 주관적 안녕감이 높다는 것은 긍정 정서가 높고 부정 정서가 낮으며 삶에 대한 만족이 높은 상태이다. 본 연구에서도 주관적 안녕감을 세 가지 하위 요소인 긍정 정서와 부정 정서 그리고 삶의 만족으로 측정하였는데 각 요소의 측정은 다음과 같았다.

**긍정 정서 및 부적 정서** 노인의 긍정 정서와 부정 정서를 측정하는 적절한 정서 단어 선정을 위해 예비연구를 실시하였다. 노인 15명을 대상으로 한국판 긍정정서 및 부정정서 척도(이현희, 김은정, 이민규, 2003)에 있는 긍정 정서 9개와 부정 정서 11개를 제시하고 개인이 느끼는 정도를 5점 척도로 평정하게 한 결과, 한국판 긍정정서 및 부정정서는 젊은 성인(대학생)을 대상으로 표준화하였기 때문에 노인들이 이해하기에 어려운 단어가 있었고 그 의미의 전달이 쉽지 않은 단어들 있었다. 긍정 정서의 경우 강한(strong), 단호한(determined), 주의 깊은(attentive) 등의 정서 단어가 노인들의 어떠한 기분을 나타내는지 그 의미 전달이 힘들었고, '흥미진진한'이라는 문항은 대부분의 노인들이 이해하지 못하여 '흥미로운'으로 수정하였다. 부적 정서에서는 과민한(irritable), 기민한(alert), 부끄러운(ashamed), 겁에 질린(scared) 등의 단어가 노인들의 감정을 파악하는데 힘든 것으로 나타났다. 예비연구를 통해 삭제되거나 수정된 감정 단어에 한국인의 행복 지수를 측정하는 척도(서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철, 2010)에서 제시한 긍정 정서 3가지 부정 정서 3가지를 포함시켜, 본 연구에서는 최종적으로 긍정 정서 단어 9개(즐거움, 행복한, 편안한, 흥미로운, 흥분된, 원기왕성한, 열정적인, 활기찬, 자랑스러운)와

부정 정서 단어 10개(짜증나는, 부정적인, 무기력한, 피로운, 마음이 상한, 신경질적인, 죄책감드는, 적대적인, 조바심나는, 두려운)를 선정하였다. 노인의 정서 정도는 4점 척도로 구성된 각 정서 단어에 응답한 점수를 긍정 정서의 합계와 부정 점수의 합계로 측정되었다. 본 연구에서 사용한 긍정 정서를 측정하는 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 부정 정서를 측정하는 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다.

**삶의 만족** 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족감 척도(The Satisfaction With Life Scale)를 이종길(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 5점 척도의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 사용한 삶의 만족을 측정하는 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77이었다.

**우울** 노인의 우울 기분을 측정하기 위하여 Terry, Lane 및 Forgarty(2003)가 개발한 브루너 기분 척도(Brunel Mood Scale)를 김별님과 이인혜(2009)가 한국인에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 이 설문지는 '분노', '당황', '우울', '피로', '긴장', '활력' 등의 6개의 하위요인으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 우울요인에 포함된 4개 문항을 사용하였다. 이 척도는 7점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 우울을 측정하기 위해 사용한 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다.

**죽음 불안** 죽음불안은 Templer(1970)가 개발한 죽음불안(Death Anxiety Scale)질문지를 고효진, 최지옥 및 이홍표(2006)가 한국인에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 '죽음 자체에 대한 두려움', '죽음 생각의 부인', '짧은 시간 지각', '죽

음과 연관된 사건에 대한 두려움’ 등의 4가지 영역으로 나뉘어 총 15개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 죽음 불안을 측정하기 위해 사용한 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .62이었다.

## 결 과

먼저 연구 2에 사용된 일반적 감사 유도 집단과 받은 혜택 감사 유도 집단에서 실험자가 기대한 감사 내용이 유도되었는지 확인하기 위해 두 집단의 노인들이 보고한 감사의 내용을 정리한 후, 감사유도 집단에 따른 노인의 주관적 안녕감, 우울과 죽음불안을 제시하기로 하겠다.

### 실험 조작 확인

표 4에는 연구 2에 참가한 노인들이 떠올린 감사대상을 범주별로 분류하여 제시하였다. 감사대상의 분류는 여성노인의 감사 대상을 분류한 조한나와 정영숙(2011)의 감사대상 분류체계를 참조하였다. 표 4를 보면, 일반적 감사 유도 집단에서는 가족에 대한 감사가 압도적이었고, 받은 혜택 감사 유도 집단에서는 친구에 대한 감사가 가장 많이 보고되었다. 일반적 감사 유도 집단은 가족에게 감사하는 이유로서 “배우자가 아직 건강하게 살아있어서 감사하지”, “자녀들이 건강하게 잘 자라주어 감사하지” 등이 많은 반면, 받은 혜택 감사 유도 집단은 “지금까지 살아오면서 배우자가 집에 가면 늘 사랑해주고 지지해주고 하니까 감사하지”, “자녀들이 지금 안부전화도 하고 경제적으로도 도움주고 해서 참 고맙지” 등 배우자나 형제, 그리고 자녀의 정서적 지지에 대해 감사의 이유를 들었다. 친구들에 대한 감사에서도 일반적 감사 유도 집

단에서는 “함께 노후를 즐길 수 있어서 감사하지”라고 응답한 반면, 받은 혜택 감사 유도집단에서는 친구들의 정서적 지지 및 물질적 지원 등 은혜를 입은 것에 대해 감사한다는 응답이 가장 많았다. 또한 받은 혜택 감사 유도 집단은 생명의 은인 또는 인생에서의 은사님 등에게 감사하게 생각한다는 응답이 있었지만 일반적 감사 유도 집단에서는 은인이나 은사님에 대해 감사하게 생각한다는 응답이 전혀 나타나지 않았다.

받은 혜택 유도 집단에서 일반적 감사 유도 집단과 달리 타인이 자신에게 베풀어준 혜택을 구체적으로 생각했다는 점에서 본 연구에서 사용한 두

표 4. 감사 유도 집단의 범주별 감사 응답자 수

상위 범주	감사 대상	실험 집단	
		받은 혜택 감사 유도집단(n=18)	일반적 감사 유도 집단(n=18)
사람	가족	7	15
	친척	5	0
	자신	0	5
	은인	6	0
	친구	14	3
	강사	1	0
사물	이웃	5	3
	돈	0	2
장소	장소	1	3
	삶	0	1
	추상 개념	이념/이상	0
국가		2	7
활동	종교/신	1	0

가지 감사유도 방법은 감사에 대한 두 가지 관점인 혜택 중심의 감사(benefit-triggered gratitude)와 일반적 감사(generalized gratitude)에 대한 구분이 필요하며, 타인에게 받은 혜택에 초점을 맞추도록 한 본 연구의 지시문은 일반적 감사와는 다른 생각을 유도했음을 보여준다.

**유도된 감사 집단과 통제집단의 주관적 안녕감, 우울 및 죽음불안**

표 5에는 두 가지 감사유도 집단과 통제집단의 노인들이 응답한 주관적 안녕감(긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족), 우울 및 죽음불안의 평균이 제시되어 있다.

전체적인 결과 양상을 보면, 타인에게 받은 혜택에 감사하도록 유도한 집단의 노인들이 통제집단에 비해 긍정 정서가 더 높았으며 [ $F(2, 49)=7.47, p<.01$ ], 삶의 만족도 더 높은 것으로 나타났으나 ( $2, 49)=5.73, p<.01$ ], 일반적 감사 유도 집단은 통제집단과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 사후 분석[Scheffé]을 실시한 결과, 받은 혜택 감사

유도 집단( $M=32.22$ )이 통제집단( $M=23.56$ )에 비해 긍정 정서 점수가 더 높은 것으로 나타났으며 ( $p<.01$ ), 삶의 만족도( $M=18.22$ ) 통제집단의 만족도( $M=14.06$ )보다 더 높은 것으로 나타났다( $p<.01$ ). 그러나 받은 혜택 감사 유도집단의 부정 정서 점수는 다른 두 집단의 부정 정서 점수에 비해 통계적으로 유의하게 낮지 않은 것으로 나타났다. 타인에게 받은 혜택 감사 유도 집단이 통제집단에 비해 주관적 안녕감이 높은 것과는 달리 우울이나 죽음불안은 통제집단에 비해 더 낮은 것으로 나타나지 않아 유도된 감사가 노인의 부정정서와 우울, 죽음불안 등의 부정적인 측면을 완화시키는 데에는 한계가 있는 것으로 나타났다.

기대와는 달리 본 연구의 일반적 감사 유도 집단은 통제집단에 비해 긍정 정서가 더 높거나 삶의 만족도가 더 높지 않으며 우울이나 죽음불안에서도 차이가 없는 것으로 나타났다. 종합하면, 본 연구에서 감사의 측면 중 타인에게 받은 혜택에 대한 감사는 노인의 긍정 정서와 삶의 만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났지만 노인의 부정 정서와 우울과 죽음불안에는 거의 영향을 미

표 5. 감사유도 집단과 통제집단의 주관적 안녕감, 우울 및 죽음불안의 평균과 표준편차

	받은 혜택 감사 유도 집단 (n=18)	일반적 감사 유도 집단 (n=18)	통제 집단 (n=16)	F	$\eta^2$
긍정 정서	32.22(7.26) <sup>a</sup>	27.00(7.17) <sup>ab</sup>	23.56(4.92) <sup>b</sup>	7.47**	.23
부정 정서	10.44(1.76)	11.83(4.12)	13.68(6.70)	2.16	.08
삶의 만족	18.22(3.61) <sup>a</sup>	15.83(4.19) <sup>ab</sup>	14.06(2.79) <sup>b</sup>	5.73**	.19
우울	5.39 (2.33)	6.89 (5.04)	8.75 (6.01)	2.20	.08
죽음 불안	28.78 (5.91)	25.89 (7.49)	28.44 (5.88)	1.05	.04

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

치지 않는 것으로 나타나 감사가 노인의 부정적 측면을 완화시키기보다 긍정적 측면을 고양시키는 기능이 있음을 시사한다.

### 총 합 논 의

한국 노인의 잘 나이들기에 관한 관심이 증가하면서 노년기의 강점을 찾는 작업들이 진행되고 있다(김정석, 2011; 염유식, 2011; 정영숙, 2011a). 본 연구는 그 강점으로서 노년기 감사가 갖는 긍정적 영향을 탐색하고자 두 개의 연구를 수행하였다. 연구 1에서는 개인의 안정적 특질로서 감사성향이 성숙한 노화의 요소들과 정적 관계를 보이는지를 탐색함으로써 노인의 감사성향의 긍정적 기능을 탐색하였다. 연구 2에서는 감사를 일시적으로 유도하여 유도된 감사가 노인의 긍정 정서를 고양시키고 부정 정서를 완화시키는지를 탐색함으로써 감사의 긍정적 기능을 탐색하고자 하였다.

이 연구의 바탕에는 감사는 정신건강뿐만 아니라 신체적 건강에도 도움을 주며(김유리, 2009; 박소정, 2009; 소은희, 신희천, 2011; 이향숙, 2007; Emmons & Shelton, 2002; Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson, & Prescott, 2003; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008), 간단한 방법으로 유도될 수 있는 정서라는 점이 깔려 있다(김홍순, 2010; Algoe, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, Emmons, 2008; Lau & Cheng, 2011; Seligman, et al, 2005).

연구 1의 결과, 노인의 감사성향은 행복과 높은 정적 상관을 나타내었다. 또한 노인의 감사성향은 성숙한 노화의 주요 요소인 배우자 관계, 자녀관계 및 사회적 책임과 정적 상관을 보임으로써 성숙한

노화와도 밀접한 관련이 있음을 보여주었다. 보다 세부적으로 성숙한 노화의 하위 구성 요소들과 감사성향간의 관계를 살펴보면, 노인의 감사성향이 높을수록 배우자를 더 존중하고 배려하며 배우자에게 더욱 의미있는 존재로 인식하는 것으로 나타났다. 자녀와의 관계를 보면, 노인의 감사성향이 높을수록 자녀를 더 존중하고 배려하고 잘 보살피는 것으로 나타난 반면 자녀로부터 대접받고자 하는 요구적 기대와는 상관이 없는 것으로 나타났다. 자녀가 지속적으로 부모와 교류를 해야 한다고 생각하는 부모의 요구적 기대는 감사성향과는 관계 없이 현재 한국 노인세대가 공유하는 고유한 심리적, 문화적 특성일 수 있다(문아람, 2007). 연구 1의 결과는 감사성향이 배우자와 자녀를 배려하고 존중하는 것과 밀접하게 관련된 것임을 보여준다.

그런데 연구 1에서 감사성향이 노인의 용돈, 학력, 지각된 건강과 상관이 없는 것으로 나타난 점이 흥미롭다. 국내외 연구에서 신체건강은 성공적 노화의 주요 요소로 간주되고 있으며(김경호, 김지훈, 2008, 2009; 김미령, 2008; 박종한, 김한곤, 2009; 신영화, 이혜정, 2009; Rowe & Kahn, 1998), 성공적 노화에 관한 국내외 연구 79편 중 성공적 노화의 주요 요소로 신체 건강을 다룬 연구가 47편에 달하며, 사회경제적 상태를 다룬 연구가 19편에 달한다는 사실에 비추어 볼 때(안정신 등, 2011), 본 연구 결과는 감사가 경제나 건강, 학력과 같은 물리적 조건보다는 심리적 기능과 연관이 높을 수 있음을 시사한다. 감사의 심리적 기능에 관한 연구는 계속 필요할 것으로 보인다.

사회에 대한 책임 인식은 성숙한 노화의 최고 단계로 자신에게 가까운 사람에 대한 배려에서 더 나아가 모르는 많은 사람들과 사회전체에 대한 배려가 포함된다(안정신 등, 2011). 본 연구에서 사용된 사회적 책임 인식에는 삶에 대한 순리적 태도

(초월적 삶)와 사회에 도움이 되는 일을 하는 생성감이 포함되어 있었다. 순리적 삶의 지향에는 욕심을 부리지 않고 순리대로 살려고 하는 것, 다른 사람에게 억지를 부리지 않는 것, 남을 이기려 경쟁하지 않는 것 등이 포함되어 있다. 생성감은 타인을 돌보거나 관심을 가지는 것으로 다른 사람이 나를 필요로 하는 것에 대한 욕구(Erikson, 1963)이며, 자신은 죽어도 계속 남아 있고자 하는 욕구로서(Kotre, 1984), 자기 초점화 된 개념이다. 연구 1의 결과, 감사성향이 높을수록 노인들은 보다 순리적인 삶을 지향하는 태도를 보였지만, 생성감과는 유의한 상관성이 나타나지 않았다. 생성감이 내가 사회에 미친 영향을 판단하는 과정이라면, 감사는 타인이 나에게 베푼 선의와 혜택에 초점을 맞춘 타인지향적 정서라는 점에서 차이가 있다(김별님, 이인혜, 2009; Algoe, 2005; Emmons, 2007; Emmons & McCullough, 2003). 감사의 심리적 기능을 탐구하는데 있어 관심의 방향은 흥미로운 주제가 될 수 있을 것이다.

연구 2에서는 연구 1과는 달리 실험적으로 유도한 감사의 긍정적 기능을 탐색하고자 두 개의 감사유도 집단을 조작하였다. 한 가지 감사유도 방안은 선행 연구들에서 널리 사용된 일반적 감사유도 방식으로(*generalized gratitude*) 전반적으로 감사한 일에 대해 생각하게 하는 방법이다. 본 연구에 사용된 다른 한 가지 감사유도 방안은 타인에게 받은 혜택을 생각하도록 하는 받은 혜택 감사유도 집단(*benefit-triggered gratitude*)이었다. 이 조건은 감사에는 타인에 대한 고마움의 인식이 매우 중요함을 인식한 데에서 나온 것이었다(Adler & Fagley, 2005; Emmons & Crumpler, 2000; Lambert, Graham, & Fincham, 2009; Lazarus & Lazarus, 1994; Watkins, et al., 2004; Peterson & Seligman, 2004).

연구 2의 주된 관심사는 타인에게 받은 혜택을 생각하도록 하는 혜택 감사유도 집단과 일반적 감사유도 집단 간에 노인의 긍정 정서와 부정 정서에서 차이가 있는지 하는 것이었다. 연구 2의 결과, 받은 혜택 감사유도 집단의 노인들은 통제집단의 노인들에 비해 긍정 정서가 더 높고 삶의 만족도 더 높은 것으로 나타났으나 부정 정서, 우울 및 죽음불안에서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면에 일반적 감사유도 집단의 노인들은 통제집단의 노인들에 비해 어떤 변인에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이 결과는 다음과 같은 몇 가지 논란을 제기한다.

첫째, 과연 타인에게 받은 혜택을 생각하는 감사가 막연히 감사할 것을 생각하는 것보다 노인을 심리적으로 더 긍정적으로 만드느냐 하는 것이다. 일반적 감사유도 집단과 통제집단과는 차이가 없었으나, 3분 정도의 짧은 시간의 조작이었지만 타인으로부터 받은 혜택을 기억하게 한 혜택 감사유도 집단에서는 통제집단에 비해 긍정 정서와 삶의 만족이 더 높다는 연구 2의 결과는 타인의 고마움을 인식하는 감사는 적어도 노인 심리의 긍정적 측면에는 영향을 줄 수 있다는 것을 보여준 것이라 하겠다. 이 결과는 타인에 대한 긍정적인 측면에 초점을 두는 감사 관점을 갖는 것이 행복과 삶의 만족도를 증가시키는 인지적 연습이 될 것이라는 주장과 일치한다(김경미, 김정희, 2011).

둘째, 일반적 감사는 정말로 긍정적 효과를 발휘하지 못하는가 하는 것이다. 연구 2에서 일반적 감사유도 집단(18명)은 통제 집단(16명)에 비해 평균적으로 더 높은 긍정 정서와 삶의 만족도를 보고하였으나 그 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 종속 변인들에서 표준편차가 크고 각 조건에 속한 응답자의 수가 적다는 것이 통계적 유의도에 영향을 미쳤을 것이다. 그러나 이러한 결과는 선행

연구들에서 포괄적으로 감사한 일에 대해 생각하게 하는 방법이 긍정 정서를 증가시키지는 않는다는 연구들과 맥을 같이 한다고 할 수 있다(신현숙, 김미정, 2009; 조진형 등, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008; Park, Peterson, Seligman., 2004; Peterson, Ruch, Beerman, Park, Seligman, 2007; Lau & Cheng, 2011).

셋째, 유도된 감사는 긍정 정서를 높이고 부정 정서를 완화시키지 못하느냐 하는 것이다. 선행연구에서 유도된 감사가 부정 정서와 우울 그리고 죽음불안을 완화시켰다는 결과(김별님, 이인혜, 2009; Seligman et al., 2005; Lau & Cheng, 2011)와는 달리 본 연구에서는 혜택 유도 감사 집단과 통제집단 간에 부정 정서, 우울, 그리고 죽음불안에서 차이가 나지 않았다. 본 연구에서 유도된 감사가 부정 정서에 영향을 주지 않은 이유를 짧은 시간의 지시문과 회상으로 감사를 유도한 절차에서 찾아볼 수 있다.

본 연구에서 유도된 감사가 부정 정서에 영향을 미치지 못한 것은 우울이나 죽음불안이 짧은 시간의 실험적 유도에 의해 거의 영향을 받지 않은 것일 수 있다. 감사가 부정 정서를 완화시킴을 보여준 선행연구들은 최소 일주일에서 한 달 동안 매일 감사한 일에 대해 생각해보도록 하였지만, 본 연구에서는 한 번의 아주 짧은 감사 유도라는 점에서 효과가 나타나지 않았을 수 있다. 하루의 실험을 통해 감사를 유도하여 우울을 완화시켰다는 결과가 있지만 이 연구에서는 경미한 우울증을 보이는 대학생, 즉 우울 점수가 높은 대학생을 대상으로 하였으므로 일반 노인들을 대상으로 한 본 연구에 비해 상대적으로 감사 유도의 효과가 컸을 가능성이 있다(김별님, 이인혜, 2009). 그러나 중국 노인을 대상으로 감사를 유도한 연구에서 유도된

감사는 노인의 부정 정서를 완화시키지는 못한다는 결과는 본 연구의 결과를 지지하는 것으로(Lau & Cheng, 2011), 유도된 감사가 노인의 부정적 측면을 완화시키기보다 긍정적 측면을 증가시킬 수 있음을 시사한다.

본 연구 1의 결과와 연구 2의 결과를 종합해보면, 감사는 노인을 성숙하게 하고 적응적으로 살 수 있도록 긍정적 기능을 하며, 특히 타인에게 받은 혜택에 감사하는 것은 긍정 정서와 삶의 만족을 높임으로써 노년기에 행복에 필요한 긍정적 요인이 될 수 있음을 시사한다. 본 연구의 의의와 제한점을 정리하면서 논의를 마치고자 한다.

첫째, 본 연구는 감사가 노년기의 주관적 안녕감을 높이는데 도움이 되는 요소임을 경험적으로 확인했다는 점에서 의의가 있다고 하겠다. 또한 감사성향이 잘 나이들기와 관련된 성숙한 노화개념과 관련있는 요인이라는 것을 밝힘으로써 감사가 긍정적 노화를 위한 주요 요소가 될 수 있음을 탐색하는 틀을 제공하였다.

둘째, 본 연구에서는 타인에게 받은 혜택, 즉 타인에게 초점을 맞추는 감사의 긍정적 영향을 포함함으로써 감사가 안녕감에 미치는 심리적 매커니즘에 대한 단초를 제공할 수 있을 것이다. 감사가 안녕감에 미치는 과정에 대한 연구들이 있지만 이 연구들은 주로 연구자가 설정한 변인의 매개 여부에 초점을 두고 있다(김유리, 2009; 노혜숙, 2008; 변복희, 2010; 이향숙, 2007; Kashdan, Uswatte, & Julian., 2006; Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009).

셋째, 타인에게 받은 혜택에 감사하도록 유도한 감사 개입이 노인의 긍정적 상태를 증진하는 효과를 포함함으로써 감사에 의한 긍정심리학적 개입의 가능성을 열어놓았다는 것이다. 긍정심리학은 인간의 행복에 대해 부정적인 약점이나 손상 등

부정적 측면을 제거하는 것이 아니라 긍정적인 정서 상태, 특성과 기능, 관계적 수준을 증진하는 것이다(Sheldon & King, 2001). 유도된 감사가 부정적 정서, 우울, 죽음불안을 완화시키지 못하였지만 노인의 긍정정서와 삶의 만족도를 증가시킨 결과는 노인들을 대상으로 의도적으로 감사하게 함으로써 긍정적으로 기능하게 하는 다양한 프로그램 개발에 기초 자료가 될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구1과 2에서는 지역 복지관을 이용하는 노인만을 대상으로 하였다는 제한점이 있다. 일반적으로 복지관 시설을 이용하는 노인들은 복지관을 이용하지 않는 노인들보다 신체가 더 건강하고 정신적으로 건강할 가능성이 높다. 따라서 감사에 관한 연구의 일반화를 위해서는 보다 다양한 노인집단을 대상으로 이루어질 필요가 있다.

둘째, 연구 2에서 짧은 시간의 단기적 지지를 통해 감사가 유도되었다. 단기 실험 처치를 통한 효과는 일시적 효과일 가능성이 있다. 따라서 향후 연구에서는 감사의 기분을 보다 오래 지속시키는 조작이 필요하며, 감사의 긍정적 기능을 확인할 수 있는 보다 다양한 종속변인들이 개발될 필요가 있다.

셋째, 감사성향과 유도된 감사의 관계에 대한 연구가 필요하다. 감사성향은 안정적이고 지속적인 특질인 반면에 유도된 감사는 일시적 감사상태라 할 수 있다. 감사성향과 유도된 감사의 수렴적 효과 확인을 통해 감사의 긍정적 기능을 발견하는 작업이 필요할 것이다.

## 참 고 문 헌

강인 (2003). 성공적 노화의 지각에 관한 연구. 노인복지연구, 20(2), 95-116.

고대선 (2005). 노인주거복지시설 노인들의 성공적인 노화의 의미. 한국사회체육학회지, 24, 413-424.

고효진, 최지옥, 이홍표 (2006). Templer 죽음불안 척도의 요인구조와 신뢰도. 한국심리학회지 : 건강, 11(2), 315-328.

권석만 (2008). 긍정 심리학 - 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.

김경미, 김정희 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구-근거이론을 적용하여. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 739-759.

김경호, 김지훈 (2008). 삶의 만족도가 성공적인 노화에 미치는 영향-유배우자 노인을 중심으로-. 한국가족복지학, 13(2), 87-106

김동배 (2008). 한국 노인의 성공적 노화척도 개발을 위한 연구. 한국사회복지학회지, 60(1), 211-231.

김동희 (2008). 감사프로그램이 일반계 고등학교의 주관적 안녕감에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위청구논문.

김미령 (2008). 여성노인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 성공적 노화의 구성요소. 한국노년학, 28(1), 33-48

김미혜, 신경림 (2005). 한국 노인의 '성공적 노화 척도'개발에 관한 연구. 한국노년학, 25(2), 35-55.

김별님, 이인혜 (2009). 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 건강, 14(2), 363-382.

김유리 (2009). 감사 성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 석사학위청구논문.

김정석 (2011). 조화로운 세대 공존과 바람직한

- 노후의 삶. 2011 후기 사회학대회 발표논문집. 351-352.
- 김주현 (2011). Ageism의 사회적 전개와 노년담론에 대한 비판. 2011 후기 사회학대회 발표논문집. 345-347.
- 김현정, 이정은, 한성민 (2010). 세대 간 지원교환이 성공적 노화에 미치는 영향. 노인복지연구, 47, 265-288
- 김홍순 (2010). 청소년 행복에 관한 감사조절모형의 연구. 경기대학교 박사학위청구논문.
- 노혜숙 (2008). 고등학생의 감사 성향과 심리적 안녕감의 관계: 사회적 지지의 매개효과. 전남대학교 석사학위청구논문.
- 문아람 (2007). 노년기 가족관계 특성이 노인 생활만족도에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위청구논문.
- 박소정 (2009). 청소년의 낙관성 및 감사성향과 주관적 안녕감의 관계. 고려대학교 석사학위청구논문.
- 박종한, 김한곤 (2009). 성공적 노화에 영향을 미치는 요인. 한국사회학, 12, 95-111.
- 변복희 (2010). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. 경성대학교 석사학위청구논문.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복 및 정신건강 지수: 한국인의 행복 지수와 그 의미. 한국심리학회 연차학술 발표대회 논문집, 213-232.
- 소은희, 신희천 (2011). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구 만족의 매개 효과. 상담학 연구, 12(1), 159-175.
- 신영희, 이혜정 (2009). 일 도시 노인의 성공적인 노화 관련 요인. 한국노년학, 29(4), 1327-1340.
- 신현숙 (2007). 글쓰기에 표현된 청소년의 감사대상과 감사이유의 성차와 발달적 차이. 청소년학연구, 14(5), 125-147
- 신현숙, 김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향. 청소년학 연구, 16(1), 205-224.
- 안정신, 강인, 김윤정 (2009). 한국 중노년 성인들의 성공적 노화 척도 개발에 관한 연구. 한국가족관계학회지, 13(4), 225-245
- 안정신, 정여진, 정영숙, 서수균, Cooney (2012). 성숙한 노화 척도개발을 위한 예비문항선정 연구. 한국가족관계학회지, 17(1), 129-149.
- 안정신, 정영숙, 정여진, 서수균, Cooney (2011). 성공적 노화연구의 비판적 고찰. 한국심리학회지: 발달, 24(3), 35-54.
- 염유식 (2011). 활동적인 고령화 사회로의 성공적인 전환: 사회과학과 생의학의 통합. 2011 후기 사회학 대회 발표논문집. 359-361.
- 유지수, 김조자, 박지원 (1985). 청소년들의 건강 지각, 건강행위, 건강상태와의 상관관계 연구. 연세논총, 21(5), 169-187.
- 윤현숙, 유희정 (2006). 가족관계가 성공적 노화에 미치는 영향. 한국가족복지학, 18, 5-31.
- 윤현숙, 유희정 (2007). 성공적 노화여부에 따른 중요 생애사건 비교분석. 한국노년학, 27(4), 797-827.
- 이종길 (1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 박사학위청구논문.
- 이향숙 (2007). 감사와 자기가가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 정순돌 (2011). 고령사회에 대한 위험인식: 생애주기적 관점에서 본 고령화 사회와 연령통합 사회로 패러다임 전환. 2011 후기 사회학대회

- 발표논문집. 353-354.
- 정여진, 안정신 (2010). 남성노인의 성공적 노화에 가족관계 변인이 미치는 영향. *한국노년학*, 30(2), 535-550.
- 정영숙 (2011a). 성숙한 노화를 향하여: 가족, 세대와의 조화를 향한 한국 노인의 사회통합적 노화 모델의 구성과 적용. 2011 후기 사회학대회 발표논문집. 349-350.
- 정영숙 (2011b). 한국여성노인의 잘 나이들기: 성숙한 노화개념의 탐색. *한국고전여성문학연구*, 24, 5-56.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기 효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론* 201, 11(2), 75-101.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2009). 성인 여성의 감사 대상, 이유 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 191-208.
- 조한나, 정영숙 (2011). 여성노인의 감사성향과 그 기능의 탐색. *한국심리학회지: 발달*, 24(4), 163-188.
- 최혜경 (2008). 한국 노인들의 기대에 따른 성공적인 노화: 개념 형성과 중재방안의 탐구. *한국가족관계학회지*, 13(3), 145-168.
- 통계청 (2010). 2010 고령자 통계. 통계청
- 허준수, 유수현 (2002). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *정신보건과 사회사업*, 13, 7-35.
- Adler, M., & Fagley, N. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Algoe, S. B. (2005). *A Relational account of gratitude: A Positive emotion that strengthens interpersonal connections*. University of Virginia.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). East Sussex, England: Routledge.
- Atchley, R. C. (1991). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*(pp. 4-16). N.Y.: Oxford Univ. Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton-Mifflin.
- 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, 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. 459-471). Oxford: Oxford University Press.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.

- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice, *Ethics*, 109, 19-153
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, technique and dropout from a body image intervention. *Social Science & Medicine*, 71, 30-37.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Development Psychology*, 25, 541-553.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudemonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatric*, 160, 496-503.
- Kotre, J. N. (1984). *Outliving the self: Generativity and the interpretation of lives*. Baltimore: Johns Hopkins University Press
- Lambert, N. L., Graham, S., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.
- Lau, R. W., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8, 169-175.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W., Rein, G., & Watkins, A. (1995). The effects of emotion on short term power spectrum analysis on heart rate variability. *American Journal of Cardiology*, 76, 1089-1093
- 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.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Neimeyer, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research Instrumentation and application*. Washington DC: Taylor and Francis.
- Ortony, A., Clore, C. L., Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotion*. Cambridge. UK: Cambridge University, Press.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P.

- (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. N.Y.: Oxford Univ. Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156.
- Rosanna, W. L. L., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing, 8*, 169-175.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. I. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., & King, L. K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*, 216-217
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology, 82*, 165-177.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Forgarty, G. (2003). Cost of depression among in England in 2000. *British Journal of Psychiatry, 183*, 514-519.
- Ware, J. E. (1979). Health perceptions questionnaire, *Instruments for measuring nursing practice and other health care variables*(pp. 158-161). ML: DHEW Publication.
- 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 relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*, 431-451.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*, 854-871.
- 
- 1차 원고 접수: 2012. 10. 15.  
수정 원고 접수: 2012. 11. 14.  
최종 게재 결정: 2012. 11. 20.

# The Relationships among Gratitude, Matured Aging and Subjective Well-Being in Korean Elderly

A-ra Cho Young-sook Chong

Department of Psychology,  
Pusan National University

The purpose of this study was to investigate the positive role of gratitude in elderly Koreans. Study 1 examined the relationships between gratitude and matured aging in 125 Koreans. The result showed that a disposition of gratitude was positively correlated with matured aging and happiness. Also, elderly people who reported high levels on a gratitude score were happier and had better relationships with their husbands and children than did those who reported low scores for their gratitude disposition. Study 2 was conducted to explore the positive influence of experimentally induced gratitude. Fifty two elderly people were randomly assigned to one of three groups including two gratitude conditions and a control condition. The result showed that the elderly in the benefit-triggered gratitude group reported more positive affect and higher life satisfaction than did those in the control group. Otherwise, experimentally induced gratitude intervention had no influence on depression, death anxiety, and the negative affect of the elderly. We discussed the limited positive effect of induced gratitude on positive affect and life satisfaction.

*Keywords:* gratitude, matured aging, benefit-triggered gratitude, subjective well-being, elders