

성인 여성의 감사 대상, 이유 및 효과

김 경 미[†] 조 진 형 김 동 원 김 정 희

전북대학교

본 연구는 성인 여성들이 감사하는 대상과 그 이유 및 효과를 알아보았다. 성인 여성 124명이 감사대상과 감사이유에 대하여 2주간의 감사일지와 소감문을 작성하였다. 감사일지에 나타난 감사대상, 감사이유와 소감문에 나타난 감사효과의 범주를 빈도분석, Mann-Whitney U 검증을 실시했다. 그 결과 감사대상의 약 50%는 가족, 친구, 자신, 부모, 이웃이었고, 감사이유의 약 50%는 사랑/지지 제공, 재미/쾌락 충족, 편의/보호 제공이었다. 감사효과는 정서에서 소중함, 좋은 느낌, 놀라움, 활력이 보고되었고, 사고에서는 깨달음, 긍정적 사고로 전환, 감사 실천 다짐이 나타났고, 행동에서는 언어생활의 변화, 긍정 표현의 증가, 감사 찾기 행동 증가, 친사회적 행동 증가가 보고되었다. 긍정 심리학적 관점에서 본 연구의 의의, 제한점 및 시사점이 논의되었다.

주요어 : 감사대상, 감사이유, 감사효과, 긍정심리학

[†] 교신저자 : 김경미, 전북대학교 심리학과, 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14번지
Tel : 010-5663-7647, E-mail : mathew21@hanmail.net

경제와 문화 수준이 높아지면서 행복과 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있다. 연구자들은 개인의 긍정적인 특성이 정신건강에 미치는 영향에 주목하고 있다(Snyder & Lopez, 2005). 하지만 심리학이 인간의 행복에 관심을 기울인 것은 그리 오래 되지 않았다. 심리학 분야는 오랫동안 심리적 고통, 역기능, 정신병리를 이해하고 완화시키는 데 초점을 두었다. 그렇지만 정신병리의 완화가 곧 삶의 만족도, 충만함, 심리적 안녕감을 향상시키는 것은 아니다. 긍정심리학(positive psychology)이 출현함으로써 부정적인 생각에 초점을 맞추는 것이 아니라 긍정적인 생각과 사고방식, 긍정적 정서에 초점을 맞추고, 인간이 가진 강점과 미덕에 관심을 갖기 시작했다. Seligman(2005)은 개인의 강점을 증진, 개발하는 것이 심리적인 부적응 문제(예, 우울, 불안)를 효과적으로 예방할 수 있다는 점에 주목하였다. 위험에 있는 사람들의 강점을 확인하고, 확대시키고, 집중시킴으로써 효과적인 예방을 한다는 것이다.

긍정심리학자들은 또한 행복을 측정하며 행복에 영향을 미치는 요인을 규명하는 과정에도 주목하고 있다. Lyubomirsky(2008)는 긍정심리학자들의 경험적인 연구결과를 분석함으로써 행복을 증진시키는데 효과적인 방법 12가지를 추천하였다. 감사 표현하기는 그 방법 중 하나이다. 감사는 기쁨, 행복, 만족 등의 긍정적 정서와 마찬가지로 사람의 기분을 좋아지게 할 뿐만 아니라 개인에게 다양한 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 증강시켜 주는 역할을 제공한다는 증거들이 발견되고 있다(Fredrickson, 2004, Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Emmons와 Crumpler(2000)는 감사가 행복의 요소라는 것을 경험적으로 검증했다. 감사 성향이 높은 사람은 삶의 전체성을

더 많이 느꼈으며, 미래에 대해서 낙관적이었으며, 신체적 불편함을 적게 보고했고, 운동하는데 시간을 더 많이 사용했다. 또한 심리적 안녕감이 높고 친사회적 활동에 참여하는 빈도가 높았다. 감사는 개인의 안녕감과 관계적 안녕감을 향상시키고, 사회 전반적으로 아주 유익하다는 점에서 인간의 큰 강점이다(Emmons & Crumpler, 2000). 인간이 지닌 긍정적인 특징을 분류한 VIA(Virtues In Actions) 분류체계에서 감사는 초월의 범주에 속하는 강점으로, 긍정적인 일이 일어났음을 인정하고 그것에 대해 고마워하는 마음을 뜻한다(Peterson & Seligman, 2004).

감사란 단어는 라틴어 gratia에서 유래되었고, 은혜(grace), 친절함(graciousness) 또는 고마움(grateful)을 의미하며(Pruyser, 1976, p.69; Emmons & Shelton, 2005에서 재인용), 비인격적인 것(예, 자연, 예술작품)이나 비인간적인 근원(예, 신, 동물, 우주) 및 자신과 다른 사람까지 포함하여 특정대상에게 느끼는 은혜에 보답하려는 정서로 볼 수 있다(Emmons & Shelton, 2005). Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사를 ‘공감적 정서’로 분류했는데, 그 이유는 자신의 삶에서 호의적인 상황을 만나고, 호의를 베푼 사람의 긍정적인 주의를 느껴야 하기 때문이다. 미덕으로써 감사는 상황과 시간에 따라 계속적으로 유지되는 고마워하는 마음이다(Emmons & Shelton, 2005에서 재인용). McCullough, Kilpatrick, Emmons와 Larson(2001)은 감사를 도덕적 정서로 개념화했다. 감사는 도덕적 지표, 도덕적 동기, 도덕적 강화물이라는 3가지 특수한 도덕적 기능을 한다. 사람은 감사를 경험함으로써 친사회적 행동을 하고, 도덕적 행동을 유지하며, 파괴적인 대인간 행동을 억제한다고 가정했다. Weiner(1985)는 감사

가 귀인-의존적인 정서상태라는 두 단계의 인지 과정으로 이루어진다고 보았다. 첫 번째 단계는 사람이 긍정적인 결과를 얻었다는 것은 인식하는 것이고, 두 번째 단계는 이 긍정적인 결과에 대한 근원이 외부에 있다는 것을 인식하는 것이다(Emmons & Shelton, 2005에서 재인용). 감사를 사회적 정서로써 제안한 Smith(1976)는 감사가 선의를 베푸는 사람에 대한 선한 행동의 일차적 동기중 하나이며, “가장 즉각적이고 직접적으로 우리를 보상하는 정서는 감사다”(p.68)라고 했다(Emmons & Shelton, 2005에서 재인용). Adler(2002)는 사건, 사람, 행동, 사물 등의 의미와 가치를 인식하고, 그것이 긍정적인 정서와 연결된 느낌이 감사라고 정의했다. 그는 감사를 경험하는 사람의 경향에 개인차가 있다고 보았다. 감사하는 경향성을 기질로 보았으나 감사 경향이 거의 없는 사람조차도 감사의 순간을 가질 수 있다고 했다.

감사는 주관적 안녕감과 상관이 있다. 감사하는 사람이 더 행복하고 잘 적응하는 경향이 있다. 주관적 안녕감과 희망을 포함한 많은 긍정적 정서를 증가시키는 감사 활동을 매일 실시했을 때, 그 감사 중재는 많은 부정적 정서를 감소시켰다(Watkins et al, 2003). 감사는 긍정적 사건을 더 많이 경험하도록 하고, 부정적 사건에 대한 적응적 대처를 향상시킴으로써 사회적 유대감을 향상시키고, 우울을 예방하거나 완화시킴으로써 행복을 촉진한다. Adler와 Fagley(2005)도 감사가 긍정적 정서, 삶의 만족도와 유의한 정적상관이 있음을 확인했다. 감사를 단순히 연습만 해도 다양한 정서적 이득이 생긴다. 감사 일기를 주마다 쓴 대학생들은 불쾌한 경험이나 중립적 삶의 사건을 쓴 대학생보다 더 규칙적으로 활동했고,

신체적 증상이 적었고, 삶 전반에서 더 좋게 느꼈으며, 다가오는 주에 대해 더 낙관적이었다(Emmons & McCullough, 2003). 또한 매일 감사 일기를 쓴 대학생들은 불쾌한 경험이나 사회적 하향비교를 한 대학생에 비해 기민함, 열정, 결정성, 주의력, 에너지의 긍정적인 상태를 보고했고, 친사회적 행동이 많았으며, 다른 사람에게 정서적 지지를 했다. Emmons와 McCullough(2003)는 감사 집단의 환자가 긍정적 정서와 삶의 만족도가 증가했음을 보고했다. 초기 청소년을 대상으로 감사의 연습 효과를 알아보았을 때, 감사연습을 한 초기 청소년은 안녕감, 낙관성, 삶의 만족도, 학교에 대한 만족도가 높았고, 부정적 정서는 낮았다(Froh, Sefick & Emmons, 2008). Kashdan, Uswatte와 Julian(2006)은 베트남 참전자를 대상으로 감사와 안녕감에 관한 연구를 했을 때, PTSD 집단에서는 감사성향이 안녕감을 설명하는 중요한 요인이었다. 또한 감사 기분을 많이 경험할수록 긍정적 정서를 더 많이 느끼고, 친사회적 행동과 내현적 동기에서 비롯된 행동을 많이 했고, 자기 존중감이 높았다. 이는 감사효과가 임상집단에도 있음을 나타낸다.

국내 연구에서도 감사를 향상시키는 활동이 심리적 안녕감의 촉진에 효과가 있음이 밝혀졌다(이향숙, 2008). 노지혜(2005)는 평소에 감사를 많이 느끼는 사람이 인지적 안녕감, 정서적 안녕감이 높고 자기존중감, 자기효능감, 낙관성, 지각된 사회적 지지가 풍부함을 확인했다. 또한 감사하는 사람은 스트레스 상황에서 부정적 정서를 덜 받을 뿐만 아니라 빠르게 회복되었다. 감사성향이 높은 청소년일수록 주변으로부터 지지를 많이 받는다고 지각하고, 심리적 안녕 수준이 높았다(노혜숙, 신현숙, 2008). 2주 동안 매일 감사일지를 쓴 일

반인은 스트레스 일지를 쓴 일반인에 비해 생활 만족도가 높고, 부정적 정서가 감소했으며, 자기존중감이 더 높았고 더 건강한 것으로 나타났다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008).

중요한 인생 사건을 겪은 사람에게 감사를 상기시키는 것은 가장 유용한 대처 전략임이 밝혀졌다. 감사하는 사람은 순진하게 낙관적이지 않고, 고통과 아픔은 존재하지 않는다는 환상을 갖지도 않고 오히려 역경을 성장의 자원으로 선택한다. 감사성향이 높은 사람은 감사성향이 낮은 사람보다 마음을 잘 통제할 수 있고, 덜 방어적이며 삶에 더 개방적이다(Emmons & Shelton, 2005). 감사가 적응적인 삶에 중요한 역할을 한다는 점에서, 감사경험을 이해하면 안녕감을 증진시키는 방안을 모색할 수 있다.

이상 감사 관련 연구들을 요약해보면, 감사가 인간이 지닌 주요 강점 중의 하나이고, 공감적 도덕적 사회적 정서로서 인간의 행복과 밀접한 관련이 있음이 여러 집단에서 확인되고 있다. 그러나 구체적으로 사람들이 어떤 대상에 대해 무슨 이유로 감사하며 그것이 삶의 적응에 어떤 효과를 일으키는 지에 대한 연구는 상대적으로 적은 편이다. Gordon, Musher-Eizenman, Holub과 Dalrymple(2004)는 아동이 감사를 느끼는 대상의 발달적 차이를 검증하였다. 9-12세 연령군이 4-8세 연령군에 비하여 가족, 친구, 교사, 학교, 경찰, 소방관, 행사와 휴일, 자신의 생명에 대한 감사의 표현을 더 많이 기록했다. 국내에서는 신현숙(2007)이 청소년을 대상으로 글쓰기 과제를 통하여 감사대상과 감사이유를 확인하였다. 청소년들의 감사 대상은 부모, 친구, 물건, 교사, 가족, 자연 순으로 높게 나타났다. 청소년들의 감사이유는 사랑/지지제공, 편의/보호제공, 지

식/가르침제공의 순이었다.

국내외 선행 연구들은 주로 아동과 청소년을 대상으로 감사의 대상과 이유를 알아보았다(신현숙, 2007, Gordon et al., 2004). 하지만 성인 여성을 대상으로 감사 대상과 이유를 확인한 연구는 거의 찾을 수가 없다. 성인 여성은 상담 장면과 부모교육 현장에서 주요 대상이다. 또한 성인 여성은 교육적 사회적으로 파급효과가 큰 집단이라고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 성인 여성의 행복감을 일으키는 요인에 대한 탐구가 부족한 것은 의아스러운 일이다.

따라서 본 연구에서는 성인여성을 대상으로 행복감을 증진시키는 활동으로 알려진 감사일지 작성을 통해 성인 여성들이 감사하는 대상과 그 대상에게 감사하는 이유를 알아본다. 또한 2주간 매일 감사일지를 작성하는 것이 일상생활의 적응에 어떠한 효과가 있는지 알아보고자 한다.

방 법

연구대상

이 연구는 J시 소재 4년제 대학교에서 심리학수업을 수강하는 여학생 59명과 보육교사교육원에 다니는 성인 여성 65명 총 124명을 대상으로 하였다. 연구대상의 특성은 표 1에 제시되어 있다.

측정도구

감사일지 및 소감문 작성

연구 참가자들은 2주간 매일 3개씩 감사한

일과 이유를 감사일지에 작성하도록 지시받았다. 지시내용은 다음과 같다. “우리의 일상적 삶에는 감사할 수 있는 크고 작은 일들이 많이 있습니다. 오늘 하루를 돌아보면서 삶속에서 당신이 감사하다고 생각하는 일을 적으십시오. 아주 사소한 일이나 예전에는 당연하게 여겼던 것, 혹은 부정적인 사건에서도 감사함을 느낄 수 있습니다. 가능한 한 그 일을 생생하게 떠올리면서 구체적으로 써봅시다.” 지시문을 읽고 나서 참가자들은 “오늘 하루 나는 _____에 감사했습니다. 이유는 _____이기 때문입니다”라는 제목 하에 감사할 일을 3개씩 적도록 요구받았다. 2주간의 감사일지 작성이 끝난 뒤에는 소감문을 작성하도록 했다. 소감문은 감사일지를 쓰면서 나타난 정서, 생각, 행동 및 생활의 변화 등을 자유롭게 기술하도록 했다.

분류체계

본 연구자들은 감사일지에 기록된 내용에서

감사대상과 이유에 대한 주제를 추출했다. 신현숙(2007)의 감사대상과 감사이유에 대한 범주를 참조하였고, 새로운 주제가 나타날 때는 범주들을 추가하여 분류체계를 구성하였다. 최종적으로 확인된 감사대상 범주는 표 1과 같고, 감사이유 범주는 표 2와 같다. 감사효과 범주는 정서, 인지, 행동으로 나누어 내용 분석을 실시하였다.

연구절차

2008년 7월-8월에 보육교사교육원생과 심리학 관련 수업을 수강하는 대학생에게 2주 동안 매일 3개씩 감사일지에 감사한 일과 이유를 자유롭게 기술하도록 하였다. 2주가 지난 후 감사일지를 작성한 것에 대한 소감문을 작성하도록 하였다.

감사일지와 소감문 자료가 수집된 후, 연구자들이 감사대상과 감사이유를 검토하여 분류체계를 구성하였다. 연구자들은 코딩 일치를

표 1. 연구대상의 특성

변인	구분	여대생	보육교사교육원생	계
연령	20대	59	10	69
	30대	0	41	41
	40대	0	13	13
	60대 이상	0	1	1
학력	고졸	0	44	44
	전문대졸(2년제)	0	13	13
	대학재학(4년제)	59	0	59
	대학졸(4년제)	0	8	8
결혼여부	미혼	59	6	65
	기혼	0	59	59
계		59명	65명	124명

표 2. 감사대상 코딩을 위한 분류체계

코드	범주	예	상위범주
1	조상		사람
2	부모	친정부모, 시부모	
3	가족	배우자, 자녀, 모든 혈연관계의 사람들	
4	친구	친구, 이성 친구, 선배, 후배	
5	위인	순국선열, 발명가, 과학자, 예술가, 철학사상가	
6	자신	건강한 내 몸, 나의 특징, 나의 능력, 내 마음	
7	교사	학교 선생님, 학원 선생님	
8	봉사인력	경찰, 군인, 소방관	
9	이웃	동네어른, 버스기사, 농부, 환경미화원, 미용사, 요리사, 식당주인	
10	유명인	연예인, 운동선수, 작가, 감독	
11	경쟁자		
12	물건	TV, mp3, 컴퓨터, 휴대폰, 전자사전, 종이, 연필, 옷, 그릇, 자판기, 청소기, 모기장, 화장품, 신발, 우산, 달력, 안경, 카메라, 프린터	사물
13	약/의료	항생제, 마취제, X-ray, 심장수술, 다리교정기	
14	책	교과서, 문제집, 소설책	
15	예술작품	음악, 그림, 시, 노래, 영화	
16	자연	하늘, 땅, 태양, 물, 공기, 지구, 비, 산, 자연현상, 바람, 그늘	
17	음식	밥, 특정음식, 맥주, 홍삼, 정수기물	
18	동식물	애완견, 꽃, 나무	
19	교통수단	자동차, 비행기, 버스	
20	돈		
21	집	물리적 공간으로의 집, 심리적 공간으로의 가정	장소
22	학교	교실, 학급, 모든 배우는 장소	
23	특정장소	도서관, 동물원, PC방, 제주도, 공원, 가게, 놀이동산, 실내놀이터, 시장, 음식점, 물리치료실, 회사	
24	기관/단체	병원, 방송국, 치과	
25	삶/생명	출생, 사망, 죽음, 숨 쉬는 것, 병	
26	목표	인생목표, 진로목표, 꿈, 희망, 긍정적인 생각	추상적 개념
27	이념/이상	평화, 자유, 자주, 민주주의, 양심	
28	인생경험	감동적 사건, 눈물/사랑/우정의 경험, 화해	
29	국가/문화	대한민국, 우리나라, 우리문화, 국민	
30	언어	글, 말, 한글	
31	시간	지금 내가 사는 시간, 시간의 흐름, 시간표, 공휴일	활동
32	운동/스포츠	체육, 게임 인터넷 검색, 여행, TV시청, 여가활동, 산책, 휴식	
33	종교/신	하느님, 천주, 성모마리아, 교회, 설교내용, 믿음, 신앙	
34	공부/도전	시험문제, 도전적 과제, 매/체찍질, 감사일지	
35	기타	과학기술, 사소한 모든 것(예를 들면 행운, 일상의 평안함, 깨끗한 빨래, 벌금 안냄, 늦잠, 목욕, 숙면, 비누냄새, 시식회, 남편의 숙직, 지각 안함)	

표 3. 감사이유 코딩을 위한 분류체계

코드	범주	예
1	삶/생명유지	생명을 줌, 생존할 수 있게 도와줌, 사고안담, 무사귀환, 수술이 잘됨, 조금만 다침, 무탈
2	사랑/지지제공	사랑, 배려, 이해, 지지, 친절을 베풀, 칭찬, 용서, 선물,
3	감동/추억제공	행복감, 소중한 기억, 삶의 풍요로운 추억, 마음의 평온
4	재미/쾌락충족	재미, 볼거리 제공, 기분전환, 스트레스 해소, 외식, 기분 좋음
5	지식/가르침제공	교훈, 충고, 조언 제공, 가치관 형성, 깨달음, 요리법
6	다양한 체험/견해제공	다양한 경험, 견해, 시간 제공
7	편의/보호제공	불편의 제거, 추위/ 더위 막음, 휴식 제공, 심부름, 농사가능
8	평화/자유제공	마음의 평온 제공, 평화롭게 살게 함
9	도전기회/동기부여	포부와 용기를 갖게 함, 능력 발휘의 기회, 믿음, 감사, 기도
10	개성/생각표현가능	내 자신을 표현할 수 있게 함(예컨대 화장한 얼굴, 예쁜 머릿결, 어울리는 헤어스타일, 잘 어울리는 예쁜 옷)
11	인간관계형성/유지	다른 사람과 관계를 맺고, 유지, 발전시킴, 친구 잘 사귀, 협조 잘함
12	건강유지/증진	건강 유지, 정상적인 행동을 할 수 있게 함, 체중감소(다이어트), 통증 감소
13	자체 속성	그 자체의 속성, 불편함
14	국가수호/국가명예	우리나라를 지킴, 국가에 명예가 됨
15	경제성	수익 창출, 물건 싸게 구입, 월급을 탐, 아르바이트, 집구입, 기름값 내림, 공짜, 무료주차, 저축액 상승, 지출 감소
16	자녀 존재자체/특성	애교가 많음, 순하다, 공부 잘함, 불평이 없다, 잘 견딘다, 잘못을 반성한다, 상을 타움, 운동에 열심, 내 자식으로 태어나줌, 정리정돈 잘함, 스스로 숙제함, 잘 키움, 존댓말 잘함
17	남편 존재 자체/특성	믿음직함, 자상함, 빨래를 잘 껌, 일찍 귀가한다

이 95%에 도달할 때까지 평정자를 훈련시킨 후 분류작업을 하도록 했다. 평정자들은 감사 일지와 소감문 자료를 분류체계에 맞추어 분류하였다. 연구자들은 소감문에 나타난 정서, 인지, 행동에 대한 반응을 내용분석 함으로써 감사효과를 알아보았다.

자료분석

자료분석은 SPSS(Statistical Package for Social Science) 12.0 프로그램을 이용하였다. 연구대상들의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 연구대상이 쓴 감사일지에 포함된 감사대상과 감사이유의 범주별 빈도를

분석하였다. 그리고 감사대상과 감사이유 범주별 빈도에 있어서 여대생과 보육교사교육원생 간의 차이를 검증하기 위하여 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 그리고 감사일지 작성 후 감사 효과를 확인하기 위하여 소감문에서 나타난 반응을 내용 분석하였다.

결 과

여대생과 보육교사교육원생 간의 감사 대상의 순위와 차이

성인여성이 감사의 대상으로 생각하는 것이 표 4에 제시되어 있다. 성인여성들은 가족(923)에게 가장 감사하였으며, 친구(710), 자신(427), 부모(296), 이웃(256), 물건(233)의 순서로 감사하는 것으로 나타났다. 여대생들과 보육교사교육원생들 각각 감사대상으로 생각하는 상위 5개의 순위를 알아보았을 때, 여대생들은 친구(490), 자신(245), 부모(162), 가족(160), 물건(158)의 순서였으며, 보육교사교육원생들은 가족(736), 친구(220), 자신(182), 부모(134), 이웃(131)의 순서로 나타났다. 감사대상 상위 5순위의 감사대상이 성인여성 전체에서 51.73%, 여대생에서 46.78%, 보육교사교육원생에서 58.35%를 차지하였다.

여대생과 보육교사교육원생 간에 감사대상에 대한 각각의 범주에서 집단 간 차이가 있는가를 Mann-Whitney U test로 검증하였다.

여대생들은 보육교사교육원생들에 비해 자신, 종교/신, 예술작품에 더 유의하게 감사하는 것으로 나타났다. 반면에 보육교사교육원생들은 가족, 이웃, 교사, 공부/도전, 학교, 삶/생명, 이념/이상에 더 유의하게 감사하는 것으

로 나타났다.

친구와 부모는 여대생과 보육교사교육원생들 모두에게 매우 높은 순위의 감사대상으로 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않았다. 여대생들은 물건에 대해 감사하는 것으로 나타났으나 보육교사교육원생들과 유의한 차이를 보이지 않았다.

여대생과 보육교사교육원생 간의 감사 이유의 순위와 차이

성인여성이 감사하는 이유로 생각하는 것이 표 5에 제시되어 있다. 성인여성들은 사랑/지지 제공(1037)에 대해 가장 많이 감사하는 것으로 나타났으며, 재미/쾌락 충족(754), 감동/추억 제공(386), 도전기회/동기 부여(385)의 순서로 감사하는 것으로 나타났다. 여대생들과 보육교사교육원생들이 각각 감사하는 이유를 알아보았을 때, 여대생들은 사랑/지지 제공(505)이 가장 많았으며, 편의/보호 제공(439), 재미/쾌락 충족(377), 감동/추억 제공(262), 도전기회/동기 부여(216), 인간관계형성/유지(146), 건강유지/증진(138)의 순서로 감사의 이유를 제시하였다. 반면에 보육교사교육원생들은 사랑/지지 제공(532)을 가장 감사하는 이유로 들었으며 다음으로 재미/쾌락 충족(377), 편의/보호 제공(286), 자녀존재자체/특성(257), 지식/가르침 제공(175), 도전기회/동기 부여(169), 삶/생명 유지(161) 등의 순서로 감사의 이유를 들었다.

여대생과 보육교사교육원생 간에 감사이유에 대한 각각의 범주에서 집단간 차이가 있는가를 Mann-Whitney U로 검증하였다. 두 집단에서 가장 높은 빈도를 나타낸 사랑/지지 제공에서는 유의한 차이가 발견되지 않았으며,

표 4. 여대생과 보육교사교육원생별 감사대상에 대한 빈도와 비율 및 Mann-Whitney U

순위	범주	전체	여대생	보육교사교육원생	Mann-Whitney U
1	친구	710(14.06)	490(18.87)	220(8.98)	1541
2	자신	427(8.46)	245(9.43)	182(7.43)	1448*
3	가족	923(18.28)	160(6.16)	736(31.13)	1218***
5	부모	296(5.86)	162(6.24)	134(5.47)	1470
6	이웃	256(5.07)	125(4.81)	131(5.34)	1298**
7	교사	201(3.98)	97(3.74)	104(4.24)	1125***
8	시간	192(3.80)	118(4.54)	74(3.02)	1494
9	공부/도전	183(3.63)	93(3.58)	90(3.67)	1265**
10	자연	177(3.51)	116(4.47)	61(2.49)	1613
11	음식	160(3.17)	102(3.93)	58(2.37)	1548
12	물건	233(4.62)	158(6.08)	75(3.06)	1518
13	종교/신	127(2.52)	70(2.70)	57(2.33)	1276*
14	운동/스포츠	78(1.55)	54(2.08)	24(0.98)	1489
15	예술작품	78(1.55)	62(2.39)	16(0.65)	1290*
16	동식물	67(1.33)	39(1.50)	28(1.14)	1416
17	봉사인력	62(1.23)	36(1.39)	26(1.06)	1462
18	집	48(0.95)	27(1.04)	21(0.86)	1585
19	특정장소	63(1.25)	49(1.89)	14(0.57)	1380
20	인생경험	58(1.15)	44(1.69)	14(0.57)	1467
21	교통수단	36(0.71)	22(0.85)	14(0.57)	1610
22	위인	45(0.89)	30(1.16)	15(0.61)	1551
23	목표	28(0.55)	11(0.42)	17(0.69)	1465
24	학교	31(0.61)	4(0.15)	27(1.10)	1180***
25	기관/단체	39(0.77)	32(1.23)	7(0.29)	1414
26	삶/생명	21(0.42)	5(0.19)	16(0.65)	1321*
27	책	20(0.40)	13(0.50)	7(0.29)	1559
28	돈	18(0.36)	8(0.31)	10(0.41)	1489
29	유명인	19(0.38)	14(0.54)	5(0.20)	1503
30	이념/이상	16(0.32)	4(0.15)	12(0.49)	1431*
31	약/의료	13(0.26)	6(0.23)	7(0.29)	1486
32	조상	6(0.12)	4(0.15)	2(0.08)	1593
33	국가/문화	6(0.12)	5(0.19)	1(0.04)	1565
34	언어	2(0.04)	1(0.04)	1(0.04)	1623
35	경쟁자	2(0.04)	1(0.04)	1(0.04)	1623
36	기타	407(8.06)	190(7.32)	217(8.85)	1416
	계	5,048(100.00)	2,597(100.00)	2,451(100.00)	

주. 빈도(비율), * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 5. 여대생과 보육교사교육원생별 감사이유에 대한 빈도와 비율 및 Mann-Whitney U

순위	범주	전체	여대생	보육교사 교육원생	Mann-Whitney U
1	사랑/지지제공	1037(20.54)	505(19.45)	532(21.71)	1624
2	편의/보호제공	725(14.36)	439(16.90)	286(11.67)	1593
3	재미/쾌락충족	754(14.94)	377(14.52)	377(15.38)	1507
4	도전기회/동기부여	385(7.63)	216(8.32)	169(6.90)	1392**
5	건강유지/증진	268(5.31)	138(5.31)	130(5.30)	1359
6	감동/추억제공	386(7.65)	262(10.09)	124(5.06)	1405*
7	지식/가르침제공	293(5.80)	118(4.54)	175(7.14)	1128***
8	인간관계형성/유지	241(4.77)	146(5.62)	95(3.88)	1555
9	삶/생명유지	241(4.77)	80(3.08)	161(6.57)	725***
10	개성/생각표현가능	66(1.31)	50(1.93)	16(0.65)	1292*
11	경제성	50(0.99)	28(1.08)	22(0.90)	1583
12	다양한 체험/견해제공	64(1.27)	49(1.89)	15(0.61)	1494
13	평화/자유제공	66(1.31)	64(2.46)	2(0.08)	956***
14	국가수호/국가명예	29(0.57)	21(0.81)	8(0.33)	1355
15	자체 속성	22(0.44)	22(0.85)	0(0.00)	1450
16	자녀존재자체/특성	257(5.09)	0(0.00)	257(10.49)	84***
17	남편존재자체/특성	24(0.48)	0(0.00)	24(0.98)	1120***
	계	5,048(100.00)	2,597(100.00)	2,451(100.00)	

주. 빈도(비율), * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

편의/보호 제공과 재미/쾌락 충족에서도 유의한 차이는 발견되지 않았다. 여대생들은 보육교사교육원생들에 비해 도전기회/동기 부여, 감동/추억 제공, 개성/생각 표현가능, 평화/자유 제공을 이유로 감사하는 것이 더 많았다. 반면에 보육교사교육원생들은 여대생들에 비해 지식/가르침 제공, 삶/생명 유지에서 감사의 이유를 더 많이 찾았다.

감사효과에 대한 내용분석

참가자들이 감사일지를 작성한 것에 대한 소감문을 분석함으로써 감사의 효과를 분석하였다. 감사효과 분석은 정서, 인지 및 행동적 영역별로 변화를 알아보았다. 각 영역에 대해 참가자들이 기록한 것을 유사한 것들끼리 묶은 후 공통되는 내용을 중심으로 연구자들이 명명하였다. 정서적 영역의 변화는 소중함, 놀라움, 좋은 느낌 및 활력으로 명명하였으며,

표 6. 소감문에 나타난 정서, 사고 및 행동별 감사효과

영역	요인	반응
정서	소중함 61명(49.2%)	<ul style="list-style-type: none"> - 당연하게 여기면서 받아들였던 것이 사실은 정말 행복하고 감사한 거였다. - 가족의 소중함/고마움을 느끼게 되었다. - 삶과 시간의 소중함을 다시 한 번 느낄 수 있었다. - 나는 주위 사람들로 부터 많은 도움을 받고 살고 있구나.
	놀라움 45명(36.3%)	<ul style="list-style-type: none"> - 머리를 쥐어짜면서 감사거리를 찾았는데 막상 일지를 하나하나 다시 읽어 보니 감사할 거리가 참 많다는 것에 놀랐다.
	좋은 느낌 48명(38.7%)	<ul style="list-style-type: none"> - 화가 나거나 짜증났던 일이 없어진 듯한 느낌이 들었다. - 마음이 부드럽고 온화해진 느낌 이었다. - 충만해지는 기분 / 마음이 편해졌다 / 많이 차분해졌다. - 맘이 풍족하여 부자가 된 느낌, 아직은 이 세상이 살만하다는 느낌. - 마음을 여유롭고 따뜻하게 만들어준다(가족, 이웃, 자연 등 모든 것에). - 짜증이나 불안감이 없어졌다 / 잠을 조금 편하게 잔다.
	활력 17명(13.7%)	<ul style="list-style-type: none"> - 나를 다시 되돌아보면서 내 자신이 다시 살아난 것 같은 느낌이 들었다. - 감사할 일들이 무궁하다는 느낌이 한층 더 내 삶의 활력소가 되었다. - 하고 싶은 일, 해야 할 일들이 많아졌다.
사고	깨달음 57명(46.0%)	<ul style="list-style-type: none"> - 생각을 바꾸면 생활의 질이 달라질 수 있다. - 작은 일 사소한 일에도 감사를 표현할 수 있음을 알게 되었다. - 세상에는 감사를 주고받아야 할 것이 너무 많다 / 감사할 것들이 참 많다. - 주변 사람과 가족에 대해 내가 잘못했던 부분을 많이 알게 되었다. - 나의 성격이나 나 자신에 대해서 깨닫게 되었다. - 내가 한 감사의 대부분이 가족과 관련된 것이 가장 많음을 알게 되었다.
	감사 실천 다짐 54명(43.5%)	<ul style="list-style-type: none"> - 매사에 감사함을 느껴야 하겠다. - 앞으로 사소한 것까지도 감사하며 사랑하면서 살자. - 감사를 마음속으로만 생각할게 아니라 항상 메모해두고, 감사한 분들을 잊지 않고 다시 그분들에게 베풀어드리겠다. - 감사를 생각만 할 게 아니라 조금씩 실천해야 하며, 고마운 마음을 표현해야 내 마음도 밝아질 거라는 생각이 든다.
	긍정적 사고로 전환 55명(44.4%)	<ul style="list-style-type: none"> - 부정적인 생각이 긍정적으로 바뀌었다. - 아이나 남편에 대한 생각이 긍정적으로 바뀌고 그들의 장점을 크게 보게 되었다. - 내 마음 속의 욕심을 채우려고 하기 보다는 채워진 것에 먼저 감사하게 되었다. - 힘든 상황에서도 감사의 조건을 찾게 되었다. - 어떤 상황이든지 좋은 쪽으로 긍정적인 생각을 하려고 노력하게 되었다. - 부정적인 경험에서도 감사할 점을 찾게 되었다.

표 6. 소감문에 나타난 정서, 사고 및 행동별 감사효과

(계속)

영역	요인	반응
행동	긍정적 표현의 증가 27명(21.8%)	- 나 자신도 웃음이 많아졌다. - 하루를 웃으면서 시작한다 / 얼굴이 한결 편해졌다. - 따뜻하게 안아주는 일이 많아졌다/가족에게 사랑의 표현을 많이 한다. - 마음, 눈빛, 행동이 부드러워지고 관대해졌다.
	언어생활의 변화 36명(29.0%)	- 행동이나 말을 조심하게 되었다/ 좋은 말을 사용하려고 노력한다. - 고맙다는 말을 많이 하게 되었다. - 상처 입히는 말보다는 도움이 되는 말을 하게 되었다. - 작은 일에도 감사를 표현하게 되었다. - 다른 사람과 의견충돌이 적어졌다.
행동	감사 찾기 행동 증가 26명(21.0%)	- 감사할 것을 찾게 되었다. - 아이들의 사소한 행동들을 더 관심 있게 바라볼 수 있게 되었다.
	친사회적 행동 증가 8명(6.5%)	- 주변을 더 많이 챙겨주게 되었다. - 남에게 베푸는 기쁨을 알게 되었다. - 낮은 곳에 있는 어려운 사람들을 생각하게 된다.

인지적 영역의 변화는 깨달음, 감사 실천, 긍정적 사고로 전환으로 명명하였다. 또한 행동적 영역의 변화는 긍정적 표현의 증가, 언어생활의 변화, 감사 찾기 행동 증가 및 친사회적 행동의 증가로 명명하였다.

정서적 영역에서는 당연히 여겼던 것을 소중한 것으로 느끼게 되었다는 소중함이 61명(53.5%)으로 가장 많았으며, 감사할 것이 참 많았다는 것을 발견하고 놀랐다는 반응이 45명(39.5%)였으며, 부정적인 감정이 사라지고 긍정적인 느낌이 많아졌다는 좋은 느낌에 대한 반응이 48명(42.1%)이었다. 또한 자신의 삶에 활력이 생겼다는 반응이 17명(14.9%)으로 나타났다. 인지적 영역에서는 감사할 것이 참 많다는 것에 대한 깨달음 반응이 57명(50%)으

로 가장 많았으며, 앞으로 감사를 실천하겠다는 다짐을 하는 반응이 54명(47.1%)이었다. 부정적 생각이 긍정적 생각으로 바뀌었다는 반응과, 부정적인 경험에서도 감사할 수 있는 점을 찾는 방향으로 사고의 전환이 이루어졌다는 반응이 55명(48.2%)로 나타났다. 행동적 영역에서는 자신과 대인관계에서 긍정적 표현이 증가했다는 반응이 27명(23.7%), 언어생활이 긍정적으로 변화하고 의견충돌이 적어졌다는 반응이 36명(31.6%)이었다. 또한 전과 다르게 생활 속에서 감사할 행동을 찾게 되었다는 반응이 26명(22.8%)였으며, 주변의 다른 사람에게 베풀고 어려운 사람을 생각하게 되는 친사회적 행동이 증가했다는 반응이 8명(7%)으로 나타났다.

논 의

본 연구는 성인여성들이 감사일지에 작성한 내용을 통해 감사를 느끼는 대상과 그 이유가 무엇이며, 여대생과 보육교사교육원생들 간에 차이가 있는지를 검증하고자 하였다. 또한 소감문을 통해 감사효과를 탐색하고자 하는 목적으로 실시되었다. 본 연구의 논의는 다음과 같다.

성인여성은 가족, 친구, 자신, 부모, 이웃, 교사 등 ‘사람’을 감사대상으로 보고하였다. 청소년을 대상으로 한 신현숙(2007)과 Gordon(2004)의 연구결과와 마찬가지로, 성인여성 역시 사람에 대한 감사 표현이 가장 많았다. 또한 Bromnick와 Swallow(2001)의 연구에서 여자 청소년들이 가족과 친구를 인생에서 가장 좋은 것으로 언급한 것과 일치한다. 감사하는 사람은 다른 사람과 강한 유대감을 느끼고 남을 잘 도와줬으며, 친근하게 여겼고, 외로움을 덜 느꼈다(Emmons, 2007). Lyubomisky(2007)는 감사가 사회적인 유대를 쌓고 기존의 관계를 강화하고 새로운 관계를 맺는데 도움이 되기 때문에 감사가 중요하다고 하였다. 사람들이 사람에게서 감사를 더 많이 경험한다는 본 연구 결과는 선행 연구와 맥락을 같이 한다.

여대생과 보육교사교육원생의 감사대상 순위를 비교해봤을 때, 여대생은 친구, 자신, 부모, 가족, 물건의 순으로, 보육교사교육원생은 가족, 친구, 자신, 부모, 이웃의 순으로 감사대상을 언급하였다. 이는 표 1에서 제시되었듯이 여대생이 20대 미혼이고 보육교사교육원생의 대다수가 30, 40대의 기혼자라는 특성에 연유한 것으로 보인다. 한국에서 여성이 결혼하면 자신보다도 가족에 우선순위를 두고 생활하는 것이 일반적인 현상이다. 여대생은 친

구를 가장 중요한 지지 대상이자 친밀감의 대상으로 여기는 반면 보육교사교육원생은 결혼하여 가족을 이룸으로써 가족이 친구에 우선한다고 볼 수 있다. 보육교사교육원생은 감사대상 상위 다섯 개가 모두 사람인 반면 여대생의 경우에는 물건(핸드폰, mp3, 컴퓨터 등)이 포함되어 있다. 친구와 부모는 두 집단 모두에게 중요한 감사대상이었다.

여대생과 보육교사교육원생 모두 자신에 대한 감사가 높은 순위를 차지한다. Lyubomisky(2007)에 의하면, 감사를 표현하면 자기의 가치와 자존감이 강화되어 자신감이 커지고 스스로 유능하다고 느끼게 된다. 특히 다른 사람과의 비교를 억제하게 되는데, 자신이 가진 것에 진정으로 감사하고 이해하면서 타인이 가진 것에 관심을 갖거나 부러워 할 가능성이 줄어든다. 자신에 대한 감사를 통해 타인과 비교하지 않고 자신의 가치를 인식한다.

감사대상 범주를 두 집단 간의 차이로 살펴봤을 때, 여대생이 보육교사교육원생보다 자신, 종교/신, 예술작품을 유의하게 감사대상으로 많이 기술하였다. 반면에 보육교사교육원생은 가족, 이웃, 교사, 공부/도전, 학교, 삶/생명 및 이념/이상을 유의하게 감사대상으로 많이 기술하였다. 이것은 보육교사교육원생의 대부분이 기혼자로서 미혼인 여대생에 비해 인간관계의 폭이 넓어지고, 생명을 탄생시킨 경험 등이 있기 때문에 가족, 이웃, 교사 등의 관계와 삶/생명에 대해 더 많이 감사한다고 해석할 수 있겠다. 또한 보육교사교육원생은 직업훈련 과정을 이수중이기 때문에 공부/도전, 학교에 대한 감사가 표현되었다고 여겨진다. 여대생은 보육교사교육원생에 비해 예술작품을 즐길 수 있는 기회가 더 많이 있기 때문이라고 생각된다.

감사이유 범주에서는 사랑/지지 제공, 재미/쾌락 충족, 편의/보호 제공, 감동/추억 제공, 도전기회/동기부여의 순서로 많았다. 여대생은 감사의 이유가 사랑/지지 제공, 편의/보호 제공, 재미/쾌락 충족, 감동/추억 제공, 도전기회/동기 부여 순이었으나 보육교사교육원생은 사랑/지지 제공, 재미/쾌락 충족, 편의/보호 제공, 자녀존재 자체 특성, 지식/가르침 제공 순이었다. 두 집단 모두 사랑/지지 제공, 편의/보호 제공 등을 감사의 이유로 언급한 것은 감사의 중요 요소가 자기가 받은 선물이 동정심, 너그러움, 친절함 또는 사랑으로부터 비롯되었다는 사실을 인식하는 것이라고 한 Emmons (2007)의 주장과 일치한다. 또한 감사의 이유는 Maslow의 위계욕구에 비추어 볼 때 이해가 된다. 생리적 욕구는 재미/쾌락 충족(예, 음식, 잠 등), 건강유지/증진과 관련이 있으며, 안전의 욕구는 편의/보호 제공과, 사랑의 욕구는 사랑/지지 제공과, 자아실현 욕구는 도전기회/동기부여와 관련성이 크다고 생각된다. 이는 학령기 아동의 감사내용의 주제를 Maslow의 생리적, 안전, 소속 욕구와 연결하여 설명한 Gordon et al.(2004)의 연구와 맥락을 같이한다.

감사이유에서 두 집단의 차이를 살펴봤을 때 여대생이 보육교사교육원생보다 도전기회/동기부여, 감동/추억제공, 개성/생각표현 가능, 평화/자유제공을, 보육교사교육원생은 여대생보다 지식/가르침 제공과 삶/생명 유지를 유의하게 많이 기술하였다. 이는 보육교사교육원생 대부분이 출산 및 양육 경험이 있는 기혼 직업훈련생이기 때문인 것으로 여겨진다.

2주간 감사일지를 작성한 후 소감문을 분석하여, 감사일지 작성 경험이 정서, 인지 및 행동적 영역의 변화에 미치는 효과를 알아보았다. 정서적 영역에서 소중함, 놀라움, 좋은 느

낌 및 활력이 보고되었다. 인지적 영역에서는 깨달음, 감사실천 다짐, 긍정적 사고로의 전환이 나타났다. 행동적 영역에서는 긍정적 표현의 증가, 언어생활의 변화, 감사행동 찾기, 친사회적 행동의 증가가 나타났다. 감사일지 작성과 같은 단순한 활동만 해도 다양한 정서적 이득이 생긴다(조진형 외, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick & Emmons, 2008). 소감문 분석 결과에서는 정서적 이득뿐만 아니라 사고, 행동의 긍정적인 변화도 일어났다. 감사일지 작성이 긍정적 정서와 기억을 이끌어내며, 긍정적인 정보를 더욱 정교하게 만들어내어, 삶의 긍정적 측면을 찾아내고 안녕감을 증가시킨다는 것을 구체적으로 확인할 수 있었다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 우리나라 성인여성의 감사대상과 이유를 밝혔다. 이것은 여성의 감사행동에 관한 기초 연구 자료로 활용될 수 있다. 본 연구의 감사대상 범주별 빈도는 상위 5개 범주가 「사람」에 몰려 있고, 추상적 개념에 대한 감사가 적음이 확인되었기 때문이다. 이 현상은 중국, 한국을 비롯한 유교문화권 사람들의 문화적 속성임을 사회학자 Weber(1978)가 이미 강조한 바 있다. 한국의 문화적 전통을 보면 삼강오륜으로 표현되는 윤리적 덕목이 모두 구체적인 인간관계를 규정하고 있다. 반면에 서양인들은 눈에 안보이고 구체적이지 않은 것에 대한 윤리적 의무를 포함하고 있다. 이는 십계명 중 4개가 추상적인 것임을 보아도 짐작할 수 있다(차성환, 1995). 이러한 차이는 한국인의 감사하는 태도와 표현 방식 등을 연구할 때 문화적 차이를 고려해야 함을 말해준다.

둘째, 한국 문화에 맞는 감사 인식과 표현

양식이 반영된 감사척도 개발이 필요하다. Adler와 Fagley(2005)가 개발한 8가지 요인으로 구성된 감사척도를 한국 대학생 대상으로 타당화 연구를 했을 때, 감사척도에 대한 요인분석 결과가 Adler와 Fagley의 연구 결과와 차이가 많았다(김경미, 2008, 미발표논문). 이것은 감사인식과 표현에 대한 문화적 차이에 기인하는 것으로 여겨진다. 감사를 직접적으로 표현하는 용어가 영어권은 6개(thanks; gratitude; gratefulness; acknowledgment; appreciation; thanksgiving)이며, 우리나라는 단 2개(감사하다, 고맙다)라는 점에서도 드러난다. 그렇지만 한국인은 간접적인 방식으로 감사를 표현하는 경우(예를 들면, 수고했네, 애썼네, 옥봤네 등)가 많기 때문에 한국 문화 특성에 대한 이해가 요구된다.

셋째, 감사 대상과 감사 이유 분석을 통해 성인들이 인간관계를 중요시하며 사랑과 지지를 제공받을 때 감사함을 확인하였다. 이는 감사척도와 감사프로그램을 개발할 때 대상에 따른 인간관계를 고려하는 것이 중요함을 시사한다. 여대생에게는 친구, 자신을 대상으로, 기혼여성에게는 가족, 친구를 대상으로 한 감사 프로그램이 효과적임을 알 수 있다.

넷째, 지금까지의 선행연구에서는 감사의 효과를 양적인 측면에서만 보았는데, 본 연구에서는 소감문을 통한 내용분석을 하였는데 의의가 있다. 특히 감사 효과를 인지, 정서, 행동 영역으로 나누어 분석했기 때문에 감사가 영역별로 어떠한 영향을 미치는지 구체적으로 확인할 수 있었다. 감사일지 작성은 소중함, 놀라움, 좋은 느낌, 활력과 같은 긍정적 정서를 불러일으킨다. 또한 긍정적 사고가 일어나고 웃음, 스킨쉽, 긍정적 언어 사용, 베푸는 행동과 같은 긍정적 행동을 증가시킨다.

이것은 대인관계 순기능을 강화시키는 역할을 하기 때문에 대인관계 어려움을 경험하는 사람을 대상으로 하는 대인관계증진 프로그램을 구성하는데 좋은 활동으로 포함될 수 있다.

다섯째, 감사활동의 효과를 확인함으로써 상담 장면에서도 심리적 안녕감과 적응을 증가시키고자 할 때 감사활동 과제를 부과하는 것이 유용한 방법임을 알 수 있다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 여대생과 보육교사교육원생을 대상으로 하였기 때문에 일반 성인 여성에게 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 이 연구에서는 연구대상의 종교성향과 성별을 고려하지 않았다. 감사의 근원에는 인간이 받은 생명과 혜택에 대하여 신에게 감사하는 전통이 있고(Emmons & Crumpler, 2000), 청소년을 대상으로 한 연구에서 감사대상과 감사이유에 성차가 있었다(신현숙, 2007). 따라서 성인에게도 종교와 성별의 차이가 있을 것이라고 생각되며, 추후 연구에서 이점을 고려할 필요가 있다.

마지막으로, 소감문의 내용분석을 통해 감사효과를 알아보았다. 앞으로 감사효과가 얼마나 오랫동안 지속되는지를 확인하는 연구가 필요하다.

참고문헌

- 노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의

- 매개효과. *청소년학연구*, 15(2), 147-168.
- 신현숙 (2007). 글쓰기에 표현된 청소년의 감사대상과 감사이유의 성차와 발달적 차이, *청소년학연구*, 14(5), 125-147.
- 이향숙 (2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *충남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론201*, 11(2), 75-101.
- 차성환 (1995). *한국종교사상의 사회학적 이해*. 서울: 문학과 지성사.
- Adler, M. (2002). *Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a positive psychology construct*. Doctoral dissertation. Rutgers University, New Brunswick, NJ.
- Adler, M. & 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.
- Bromnick, R. D., & Swallow, B. L. (2001). Parties, lads, friends, love and newcastle united: A study of young people's values. *Educational Studies*, 27, 143-158.
- Kasdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and therapy*, 44, 177-199.
- Emmons, R. A. (2008). *Thanks*.(이창희 역). 서울: 위즈덤하우스. (원전은 2007에 출판)
- 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., & 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., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In Synder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp. 459-471). New York: Oxford.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Psychology and Social Science*, 359, 1367-1377.
- Froh, J. J, & Sefick, W. J. & Emmons, R, A (2008). Counting blessing in early adolescents: an experimental syudy of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46, 213-233.
- 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.
- Lyubomirsky, S. (2007) *How to be happy*.(오혜경 역). 서울: 지식노마드. (원전은 2007에 출판)
- Lyubomirsky, S., King, L, A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-851.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychologist Bulletin*, 127(2), 249-266.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy, In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds). *Handbook of positive psychology*(pp.3-9). New York: Oxford University press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social behavior and personality*, 31, 431-452.
- Weber, M. (1978). Konfuzianismus und taoismus. *Gesammelte Aufsätze zur religionssoziologie I*. Tuebingen: J.C.B. Mohr. 276-536.
- 원 고 접 수 일 : 2008. 9. 29
수정원고접수일 : 2008. 12. 28
게 재 결 정 일 : 2009. 2. 9

Objects, reasons, and effects of gratitude experienced by female adults

Kyung-Mi Kim

Jin-Hyong Jo

Dong-Won Kim

Jung-Hee Kim

Chonbuk National University

The research investigated what female adults appreciate along with the reasons and effects. One hundred twenty-four female adults were required to write a journal for two weeks regarding what they appreciated along with their reasoning for why. What to appreciate along with the reasons written in the journals and gratitude effects expressed in the essays were coded and a frequency analysis along with the Mann-Whitney U test were performed. It was found that about 50% of the gratitude objects were family, friends, themselves, parents, and neighbors about 50% of the gratitude reasons were love and support, fun and pleasure, convenience and protection. The gratitude effects were reported in the emotion, thinking, and behavior areas. The significance, limits and suggestions were discussed from a positive psychological point of view.

Key words : gratitude, reasons for gratitude, gratitude effects, positive psychology,