

감사 경험에 관한 질적 연구 - 근거이론을 적용하여 -*

김 경 미[†]

서울대학교

김 정 희

전북대학교

본 연구의 목적은 감사 경험을 중심으로 안녕감에 이르는 과정을 근거이론 방법을 토대로 분석하는 것이다. 이를 위해 일반인 17명을 대상으로 개인면접을 하여 근거이론방법으로 분석하였다. 그 결과 64개의 개념, 29개의 하위범주, 13개의 범주 및 감사 경험 패러다임 모형이 도출되었다. 핵심범주는 '삶의 존재와 받은 도움을 인식함으로써 긍정정서와 이타심을 갖고 성장하기'로 밝혀졌다. 감사의 인과적 조건은 존재가치를 재인식하게 되고 사회적 지지를 받음이었으며, 중심 현상으로는 긍정정서 고양과 다른 사람에 대한 관심이 커짐이었다. 참여자들은 작용/상호작용 전략으로 고마움을 표현하기, 열심히 살아감을 사용하였다. 맥락적 조건은 가진 것에 자족함과 역경 성찰함이었으며, 중재적 조건으로는 자신의 경험에 긍정적 의미를 부여함과 타인의 긍정적 면에 초점을 두는 것이었다. 다양한 조건들의 상호작용과 중심현상을 통해 참여자들은 대인 관계가 좋아지고 베푸는 삶을 살게 되며 자신의 삶에 만족함이 높아졌다고 보고하였다. 그리고 참여자들의 감사 과정은 깨달음단계, 내려놓음 단계, 표현단계, 그리고 성장단계로 나타났다. 감사의 현상과 과정을 탐색함으로써 감사를 통해 안녕감에 이르는 과정을 경험적인 근거로 설명하였다. 마지막으로 연구의 제한점 및 제언점을 제시하였다.

주요어 : 감사, 안녕감, 긍정심리, 질적연구, 근거이론

* 본 연구는 김경미(2010)의 전북대학교 박사학위논문 '근거이론을 통한 감사의 질적분석'을 요약한 것임.

† 교신저자 : 김경미, 서울대학교 행복연구센터, (151-742) 서울시 관악구 관악로 599 서울대학교 220동 643호
Tel : 010-5663-7647, E-mail : mathew21@hanmail.net

“감사를 통해 인생은 풍요해진다.”

- 본 회퍼

“행복은 바로 감사하는 마음이다.”

- 조셉 우드 크루치

학교는 초등학교 때부터 가장 아름다운 미덕으로 감사하는 자세를 교육하고 훈련시킨다. 가정에서도 어렸을 때부터 누군가에게 좋은 것을 받았을 때 ‘감사합니다’, ‘고맙습니다’로 인사해야 한다고 가르치고, 종교에서는 인간의 기본적인이고도 바람직한 덕목으로 감사를 강조하고 있다. 또한 수많은 자기개발 서적에서도 행복해지는 방법으로 감사를 소개하고 있다. 이렇게 교육, 가정, 사회, 종교 및 문화 등은 인간이 기본적으로 가져야 할 태도와 자세로서 감사를 강조하고 교육하고 있다. 감사가 오랜 기간동안 다양한 영역에서 강조되어 왔지만, 어떤 현상으로 나타나며, 감사의 결과가 무엇이고, 어떻게 이루어지는지에 대한 심리학적, 과학적 연구는 비교적 최근의 일이다.

감사(gratitude)는 옥스퍼드 사전에서 ‘고마워하는 특성이나 상태, 호의에 보답하려는 의도’로 풀이하며, 라틴어 gratia에서 유래되었고, 은혜(grace), 친절함(graciousness) 또는 고마움(grateful), 선물, 주기와 받기의 아름다움, 아무대가 없이 무엇인가를 얻는 것 등과 의미가 연결되어 있다(Emmons, 2007). Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사를 다른 사람에게 도움을 받은 후에 느끼는 공감적 정서의 하나로 정의하였으며, 감사가 타인을 공감하는 능력에 기반을 둔다고 하였다. McCullough, Kilpatrick, Emmons 및 Larson(2001)은 은혜를 베푼 사람이나 다른 이의 복지에 기여하고자 하는 행동 경향성을 가지는 도덕적 정서로 보았다. 최근 Adler와 Fagley(2005)는 감사에 대해 사건, 사람, 행동,

경험 및 사물의 가치와 의미를 인식하고 그것에 대해 긍정적인 정서적 연결을 느끼는 것으로 정의하였다.

감사는 다양한 관점으로 설명되고 연구되어 왔다. 예를 들면, 감사는 착한 행동을 하거나 누군가를 도와주는 것에 대한 보상으로서 도덕적 미덕 개념으로 불리기도 하며(Peterson & Seligman, 2004), 한편으로는 태도로서 긍정적 태도를 유지하는 것이라 하기도 한다. 또는 감사는 따뜻함, 행복함, 평온함과 같은 정서로, 관대함, 겸손함과 같은 성격 특성으로, 누군가가 고맙다고 이야기하는 것과 같은 행동이나 행위로 언급되기도 한다(Emmons, McCullough & Tsang, 2003). 이처럼 감사는 미덕, 태도, 정서, 성격특성 및 행동 등 특정한 영역에 국한되어 감사에 대해 이해되고 있다. 그러나 감사는 다양한 현상을 가지고 있기 때문에 한 가지 특성으로만 국한시켜 이해하기에는 한계가 있다. 따라서 감사에 나타나는 현상을 통합적 관점으로 알아볼 필요가 있다고 여겨진다.

최근 선행 연구에서 감사가 안녕감, 대인관계 및 건강에 긍정적 영향을 미친다는 사실에 주목하고 있다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008; Adler et al., 2005; Lazarus et al., 1994; McCullough, Emmons & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). 감사는 주관적 안녕감과 정적인 상관관계가 있었는데 감사 개입(예, 감사편지, 감사일기)을 하였을 때 삶의 만족도와 긍정적 정서가 증가 하였다(노지혜, 2005; 조진형 등, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Watkins et al., 2003). 또한 감사는 대인관계를 증가시킨다. 감사하는 사람은 호의를 베푼 사람에게 감사를 표현함으로써 사회적 지지를 경험하게 되며, 다른 사람과 좀

더 가깝고 강한 유대감을 갖게 되고(Emmons & Shelton, 2005; McCullough et al., 2002; McCullough, Emmons & Tsang, 2004), 친구나 가까운 관계의 사람들에게 더 긍정적으로 느끼며 단체에서 적응도 잘 하였다(Lambert, Graham & Fincham, 2009). 또한 감사하는 사람은 남에게 도움을 자주 주고, 친사회적 행동을 하는 경향이 많았다(노혜숙, 신현숙, 2008; McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001; Grant & Gino, 2010). 뿐만 아니라 감사는 정신적, 신체적 건강을 증진시키는데, 외상 후 스트레스 장애 수준을 낮게 했으며(Emmons & McCullough, 2003), 수면의 질을 높이고(Wood, Joseph, Lloyd & Atkins, 2009), 삶에서 에너지를 느끼며 건강하게 하였다(김경미, 조진형, 김동원, 김정희, 2009). 그리고 감사하는 사람은 덜 우울하였으며(김별님, 2008; 김유리, 2009; Wood, Maltby, Stewart & Joseph, 2008), 잘 공감하고 영적이었으며(강행원, 2008), 용서를 더 잘하고(Neto, 2007), 덜 물질주의적인 경향이 있었다(McCullough et al., 2004; Polak & McCullough, 2006). 이렇듯 선행연구에서 감사가 신체, 심리 및 사회에 중요한 긍정정서임을 강조하고 있다. 그러나 이러한 연구들은 몇몇 변인들과의 관계에 대한 설명으로 이루어지거나, 감사 개입을 통한 변화를 양적인 측면에서 밝혔다. 이러하기 때문에 감사 경험의 전반적이고 실제적인 현상에 대한 이해를 돕는 데는 한계가 있다고 여겨진다.

한편, 감사에 어떤 요소가 있는지에 대한 일부 연구가 이루어진바 있다. Adler와 Fagley(2005)는 감사를 8가지 요소(가진 것에 초점두기, 경외, 의식, 현재순간, 자기/사회적 비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계)로서 인지적, 정서적, 행동적으로 나타난다고 하였다. 또한 감

사는 의도적인 노력 없이 일어나기도 하며, 사회적 비교를 하거나 자신이 받은 축복을 세어보는 등의 의식적인 전략을 통해 일어나기도 한다. Watkins 등(2003)은 감사에 3가지 요소가 포함된다고 제시하였는데, 그것은 자신이 가지고 있는 것에 주목하며 풍요감을 갖고, 사소한 것에도 고마움을 느끼고, 사회적 유대와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현하는 것이었다. Lyubomirsky(2008)는 감사 요소를 삶에 대한 경이로움, 고마움, 이해의 느낌, 좌절 속에서 밝은 면을 바라보고 풍요로움을 상상하는 일, 삶속에서 누군가에게 고마워하는 것, 신에게 감사하는 것, 받은 축복을 헤아려 보고 음미하는 것 그리고 무엇이든 당연하게 여기지 않고 현재에 집중하는 것으로 설명하였다. 이처럼 감사의 중심요소에 대한 연구가 이루어졌으나, 각 요소들이 어떤 과정과 조건을 통해 나타나는지 알 수 없었을 뿐더러 이런 요소를 문화적·사회적 특징이 다른 국내에 적용하였을 때 어떠한 알려지지 않은 부분이 많다. 감사의 요소들이 어떠한 과정에 의해 경험되는가에 대한 보다 명확한 설명은 실제 감사를 경험하는 이들을 대상으로 하는 질적 연구를 바탕으로 감사의 실제 경험을 이해하는 것이 필요하겠다.

선행연구에서 행복을 증가시키기 위한 방법 중 하나로 감사가 제시되었고 감사의 효과에 대한 연구가 이루어지고 있으나 개인이 주관적으로 경험하는 감사경험에 대한 연구는 드물다. 특히 기존의 연구로는 감사개입에 기반이 되는 이론적 근거를 제시하기에는 부족하다. 따라서 본 연구에서 감사를 경험할 때 나타나는 현상과 감사를 경험하게 되는 과정을 찾아 근거이론 방법론에 따른 질적 분석을 하여 감사에 대한 포괄적인 심리적 과정을 이해

하고자 한다. 감사와 같은 정서경험의 현상학적 측면을 연구하기 위해 자신의 정서 경험에 대한 일인칭 시각에서의 개방형 설명을 하는 것은 심오한 정서 체험과 그 의미에 대한 통찰을 제공해 줄 수 있을 것으로 여겨진다(Leith & Baumeister, 1998). 감사에 대한 근거이론 방법론을 따른 질적 분석은 감사가 언제 일어나고, 어떤 요소를 통하여 감사하게 되는지, 그리고 감사가 어떻게 안녕감에 이르게 되는지를 좀 더 깊이 있게 알 수 할 것이다. 그리고 이는 감사를 경험하는 개별적 현상에 대해 감사과정의 모형을 제공할 수 있고, 이를 통해 감사를 증진시키기 위한 개입방법 및 프로그램을 개발할 수 있으며, 행복을 향한 좀 더 구체적인 연습방법을 제안할 수 있을 것으로 여겨진다. 본 연구는 감사에 대한 기초연구가 부족한 상황에서 감사에 대한 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다. 뿐만 아니라 그동안 초점을 두어온 병적인 과정보다는 건강한 과정에 초점을 두어서 정신건강을 회복하기 위한 강점의 이해에 도움이 될 것으로 생각된다. 이를 위해 본 연구자는 근거이론을 이용하여 ‘일상적 환경에서 일반인들이 어떻게 감사를 경험하며 이들의 경험 구조는 무엇인가’를 연구문제로 설정하였다.

연구 방법

연구 참여자 선정

본 연구의 참여자는 C대학교 심리학 수업에서 4주 동안 매일 감사일기를 작성한 사람들이었다. 참여자는 감사 일기를 쓴 후 삶의 변화가 있었다고 보고한 사람들을 중심으로

선정되었다. 이러한 참여자 기준에 부합되는 대상에게 연구 목적을 알리는 전자메일을 보내서 전화나 메일로 신청을 받았다. 이들을 대상으로 나이, 성별, 학력을 고려하여 17명의 참여자를 선정하였다.

참여자들은 남성 5명과 여성 12명이었으며, 연령은 20대 3명, 30대 5명, 40대 4명, 50대 5명이었다. 결혼 상태는 미혼 4명, 기혼 13명이었다. 학력은 중졸 1명, 고졸 8명, 대재 2명, 대졸 5명, 대학원 졸 1명이었다.

연구자 준비

연구자는 7년 동안 아동청소년 및 대학생 상담을 하였으며, 박사과정에서 상담심리학 이론과 실습과목, 질적 분석에 관한 연구방법론과목을 수강하였으며, 질적 연구 방법론을 적용한 연구 자문 팀에 참여하였다.

자료 수집 방법 및 절차

면접은 자료 수집이 진행되면서 핵심범주와 분석을 확인하는데 초점을 두고 진행되었다. 먼저 핵심범주에 대한 몇 가지 질문을 정해서 시작하였으며, 동일한 질문에 대해 이전 참여자와 의견이 다를 경우 다른 원인과 상황을 알기 위해 적당한 추가 질문을 하였다. 본 연구에서 대상에 대한 지속적인 비교질문을 통하여 이론적 표본추출을 하였고, 이를 위해 17명에 대한 1차 면접은 2009년 3-4월에 이루어졌으며, 2차 면접은 5월에 12명이 참여하여 이루어졌다.

참여자는 연구자의 연구실에 방문하였고, 본 연구자가 면접을 실시하였다. 각 면접은 30분에서 90분 정도가 소요되었고, 면담을 진행

하기 전에 연구자는 참여자들에게 연구자에 대해 상세하게 소개하였다. 연구 참여 동의서를 보여주고 연구의 목적을 설명한 후, 연구 참여자의 허락을 받아 면담내용을 MP3로 녹음하였다. 면접이 이루어지기 전, 참여자의 권리를 보호하기 위해 연구의 목적과 익명의 보장성, 연구과정에 대한 정보를 미리 제공하였고, 연구이외의 목적으로 사용하지 않을 것을 알려줬다. 자료 분석은 개인면접의 내용을 전사(transcription)하여 내용들을 그대로 기술하였다. 전사된 자료는 컴퓨터 파일의 형태로 저장하였다(Creswell, 1999).

면접은 질문방식을 융통성 있게 하였으며, 답변 중에서 더 깊이 알고 싶은 부분에 대해서는 보충적인 질문을 하였다. 개인 면접이 진행됨에 따라 탐색적 질문에서 구체적 질문을 하였다. 예를 들면 ‘감사했던 경험들을 떠올려 보세요. 그 경험은 어떤 것이었나요?’의 질문을 시작하면서 ‘그때 느꼈던 기분, 감정은 어떠했나요?’, ‘그때 어떤 생각이 들었나요?’, ‘그리고 어떻게 행동했나요?’, ‘감사는 당신의 마음이나 생활에 어떠한 영향을 주었나요?’의 질문으로 이어졌다. 그리고 참여자의 진술에 대해 잘 이해가 안되거나 구체적인 정보가 드러나지 않을 때는 추가적 질문을 하기도 하였다. 특히, 1차 면접에서 이루어진 내용을 전사하고 코딩한 후 분석한 과정에서 나온 내용들을 2차 면접에서 확인하거나, 새로운 질문을 하였다. 또한 이 과정에서 개념화한 문구가 참여자들이 의도한 내용인지 검토하였다.

본 연구에서 수집, 분류, 분석, 자문 및 논의의 단계를 거의 동시에 순환적으로 이루어졌다. 중심현상을 해결해 나갈 실제적 이론 개발을 위해 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 과정을 거쳐 ‘핵심범주’를 도출하고 그 범주들간의

관계를 나타낸 패러다임 모형을 제시하였다. 초기 명명화 단계에서 상담심리학 박사학위 소지자 1인과 명명화 작업을 한 후 자문과 논의과정을 거쳐 최종적인 개념과 범주들을 설정하였으며, 패러다임 모형을 찾는 축 코딩 이후 상담심리학 박사학위 소지자 2인과 지속적인 검토작업을 하였다.

자료 분석방법

작성된 축어록은 근거이론 방법론에 따라 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 과정에 따라 분석하였으며, 각 단계를 순환적으로 반복하였다. 이를 통해 패러다임 모형을 파악한 후 핵심범주를 선택하였다. 그리고 감사 과정에 대한 분석을 하였다.

개방코딩(open coding)은 개념들을 식별해내고 속성과 차원에 따라 발전시켜 나가는 분석과정으로, 비슷한 결과나 사건들을 분류하고 묶어서 범주를 형성하는 과정이다. 개방코딩의 단계는 개념화를 통해 많은 양의 자료를 관리가능한 양의 자료로 축소시키고, 개념의 공통속성에 의해 떠오르는 의미를 추상화하는 범주로 발전시키며, 범주화한 것이 속성과 차원에 따라 어떻게 변화하는지를 보여준다. 축코딩(axial coding)은 하위범주 간의 관계를 자료와 대조하여 검증하며, 범주들 사이에 서로 연합관계를 만들며, 각 하위 범주들 간의 관계를 좀 더 포괄적으로 설명하기 위해 패러다임 모형으로 재배치하는 과정이다. 6가지 패러다임 모형은 인과적 조건, 중심현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 그리고 결과로 축약될 수 있다. 선택코딩(selective coding)은 핵심범주를 선택하여, 핵심범주를 다른 범주에 체계적으로 연관시키고, 그들의

관련성을 확인하여 범주를 좀 더 정련화시키는 과정이다. 즉, 핵심범주를 중심으로 범주 간에 이론이 구축되어 가는 과정이다(Strauss & Corbin, 1998).

연구의 타당성 검증

본 연구에서는 신뢰할 수 있는 질적 연구가 되기 위한 조건으로 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)의 4가지 측면을 충족시키려 노력하였다.

우선, 사실적 가치를 위해 다양한 연령 및 배경을 포괄하는 표본에서 다양한 방법을 이용하여 자료를 수집하였다. 또한 참여자에게 불충분한 표현이라고 생각되는 부분이 있는지 확인 및 수정을 했고, 추상화하기까지 과정을 설명하며 자신의 경험을 반영하고 있는지를 확인해주도록 하였다. 참여자에게 연구결과가 참여자들의 경험을 제대로 서술하고 있는지, 패러다임 모형에 제시된 개념과 범주명이 현상을 잘 나타내는지도 확인하였다. 적용성을 위해서는 연구에 참여하지 않은 일반인 2명에게 자신의 경험에 비추어 연구 결과가 적용 가능한지 검증하였으며, 이 과정을 통해서 본 연구 결과가 면담 대상 이외의 다른 일반인 경험과 유사함을 확인할 수 있었다. 또한 일관성과 중립성을 확보하기 위해 연구자는 자료 분석 과정에서 질적 분석과 긍정심리학 연구의 경험이 있는 상담심리학 박사1인과 근거이론 방법으로 연구 및 자문 경험이 있고 10년 이상의 성인 상담경험이 있는 상담심리학 박사 1인과 함께 개념 및 범주에 대한 논의를 하면서 연구 결과가 객관성을 확보할 수 있도

록 노력하였다. 그리고 면접 시 연구자의 주관과 편견을 배제하려고 노력하였으며, 반구조적인 면담으로 최대한 참여자의 경험을 그대로 반영하였고, 자료에 충실하게 연구를 수행하였다.

결 과

근거이론 패러다임에 의한 자료의 범주화 및 범주분석

개방코딩을 통해 표 1과 같이 64개의 개념, 29개의 하위범주와 13개의 범주가 도출되었고, 축코딩 절차에서 범주들을 패러다임 요소와 관련지었다(그림 1).

인과적 조건

인과적 조건은 어떤 현상이 발생하거나 발전하도록 이끄는 사건이나 일들로 구성되며, ‘왜 그 현상이 발생하였는가’라는 질문에 대한 답이다. 본 연구에서 ‘존재가치를 재인식하게 됨’과 ‘사회적 지지를 받음’이 인과적 조건으로 나타났다.

감사는 자신, 타인 및 자연의 존재의 소중함을 인식하고 그것의 가치를 알게 될 때 시작되었다. 참여자들은 호홉하고 먹고 자는 평범하고 정상적인 의식주 생활과 일상적인 활동의 소중함을 알고, 늘 옆에 있는 가족들, 부모님, 친구의 존재를 인식하며, 계절의 변화나 나무, 하늘, 바람 등의 자연의 존재를 알게 될 때 감사의 시작이 일어난다고 하였다. 그리고 현재 교육 및 어린 시절 성장 경험의 소중함을 깨닫는 등의 자기 가치를 인식하면서 감사가 일어났다. 또한 참여자들은 가족, 부모, 친

표 1. 근거이론의 패러다임에 따른 개념과 범주화

개 념	하위범주	범주	패러다임
가족 존재의 소중함을 알게 됨 가족의 사랑과 걱정을 느낌	가족의 소중함을 알게 됨		
내 공간과 시간의 가치를 인식함 나무, 하늘, 바람 등의 자연이 있음.	자연과 환경의 중요성을 알게 됨	존재가치를 재인식하게 됨	인과적 조건
도움을 줄 수 있음 볼 수 있고 호흡하고 있음 어린 시절의 경험이 있음 배울 수 있는 기회가 있었음	자신의 존재와 가치를 깨닫게 됨		
이웃의 배려를 받음 격려와 응원을 받음	정서적 지지를 받음	사회적 지지를 받음	
일의 도움을 받음 다른 사람에게 은혜를 입음	물리적 도움을 받음		
긍정적 기분을 느끼게 됨 감정이 살아남	긍정적 정서가 증가함	긍정적 정서가 고양됨	중심 현상
건강해지는 기분을 느낌 활력과 의욕이 생김 잠이 잘 옴	에너지를 얻음		
불안, 불만 및 두려움이 사라짐 우울하거나 심각하지 않음	부정적 정서가 감소함		
은혜에 대한 부담감과 미안함이 생김 은혜를 갚아야겠다는 생각이 듦	은혜에 보답하고 싶음	다른 사람에 대한 관심이 커짐	
도와주고 잘해주고 싶음 봉사하고 싶음	돕고 싶은 마음이 생김		
욕심과 기대치를 버림 당연하게 여기지 않음	욕심을 내려놓음	가진 것에 자족함	맥락적 조건
신체가 아픈 사람과 자신을 비교함 환경이 어려운 사람과 자신을 비교함	하향적 사회 비교를 함		
위기의 경험을 잊지 않음 힘들었던 과거를 돌아봄	역경을 성찰함	역경을 성찰함	
말로 고마움을 표현함 메시지, 전화, 편지로 고마움을 표현함	언어로 표현함	고마움을 표현함	작용/ 상호
스킨십을 함 웃어줌	신체언어로 표현함		작용 전략

표 1. 근거이론의 패러다임에 따른 개념과 범주화 (계속)

개 념	하위범주	범주	패러다임
집안일을 도와줌 도와줄 수 있는 것을 찾음	도움행동을 실천함	고마움을 표현함	작용/ 상호 작용 전략
음식 등을 나눠줌 선물을 줌	물리적 도움을 줌		
열심히 살아감 최선을 다함	열심히 살아감	열심히 살아감	
긍정적으로 주의전환을 함 좋은 것을 선택하여 생각함 어려움을 성장의 기회로 삼음 도움이 된 점을 의도적으로 생각함	성장의 기회로 삼음	자신 경험에 긍정적 의미를 부여함	중재적 조건
가난한 마음을 만듦 낮아지려 함	겸손한 마음을 가짐		
받은 축복을 세어봄 감사한 일을 적극적으로 찾음	받은 축복을 세어봄		
타인의 감정을 헤아림 힘든 사람의 마음을 공감함	공감을 함	타인의 긍정적인 면에 초점을 둠	
밝은 사람과 함께 함 열심히 사는 사람을 본받음	다른 사람의 좋은 면을 본받음		
사람들에게 관대해짐 관계가 좋아짐 마음이 너그러워짐	타인에 우호적 태도를 가짐	대인관계가 좋아짐	
다른 사람에게 진실하게 대하게 됨	진실하게 대함		
착한 행동을 많이 함 돕는 행동을 함	착한행동이 늘어남	베푸는 삶을 살게 됨	결과
언어가 부드러워짐 욕이나 상처주는 말을 안하게 됨	긍정적 언어를 사용함		
남을 탓하지 않게 됨 자신의 선택에 책임지게 됨	삶에 대한 책임감을 갖게 됨	자신의 삶에 만족함	
내 모습을 인정하게 됨 자신감이 생김 현재를 즐기며 도전하게 됨	자신감이 높아짐		

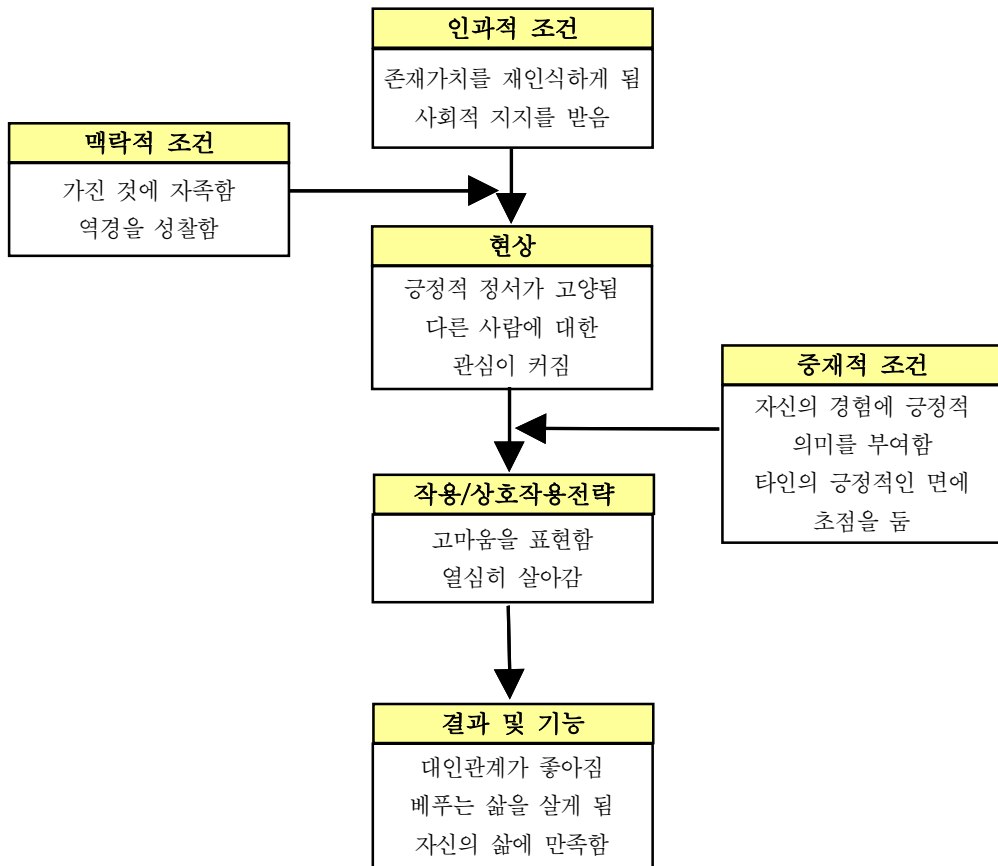


그림 1. 감사의 패러다임 모형

구 및 이웃들로부터 정서적 지지를 받고, 실제적으로 필요한 것을 도움 받았을 때 감사가 일어났다.

그냥 부모니까 당연히 해주는 거겠지 했던 것이 대학교 들어와서 사회에서 일 해보고 혼자 살아보고 그러니까 부모라는 존재가 아낌없이 주는 분이라는 것을 알게 되었고 내가 부모님처럼 살 수 있을까 하는 생각이 들었죠. 부모님에 대한 감사는 말로 다 할수 없는 부분인 것 같아요(가족 존재의 소중함을 알게 됨, 참

여자16).

저는 자연에도 감사해요. 자연 그대로가 얘기를 해요. 그런 모진 비바람을 맞고도 이렇게 좋은 공기주고 바람주니... 난 이렇게 힘들어하네 하고(나무, 하늘, 바람 등의 자연이 있음, 참여자 5)

근래에 들어서 굉장히 망설여졌었어요. 겁도 나고. 그래서 그 상태였는데 그분이 도와줘서 갈 때도 사실은 두려웠거든요. 근데 와서 같이 해주니깐 마음이 놓였고

또 결과 나온거 보고 또 이분이 함께 해줬어요. 그랬어요(격려와 응원을 받음, 참여자 6)

현상

현상은 '여기서 무엇이 진행되고 있는가?'라는 질문에 답하는 것으로, 일련의 작용/상호작용에 의해 조절되는 중심생각이나 사건이다. 본 연구에서 감사의 중심현상은 '긍정적 정서가 고양되고, 다른 사람에 대한 관심이 커짐'으로 나타났다.

참여자 5는 삶의 소중한 가치를 알고 사회적 지지를 받으면서 긍정적 정서 고양을 경험하였다. 이들은 즐거움, 행복감, 풍족함 등의 긍정적인 기분을 느끼게 되었고, 힘이나 활력의 에너지가 생겼고, 불만, 우울, 두려움 등의 부정정서가 줄어드는 것을 경험 하였다. 또한 참여자들은 다른 사람에 대한 관심이 커졌다. 이들은 누군가의 도움을 받거나 지지를 받을 때 빛진 마음이 생겨서 은혜를 베풀어준 사람에게 직접 보답하고자 했다. 그리고 이러한 보은의 마음은 다른 사람에게 나누며 도와주고 싶은 마음으로 이어지기도 하였다.

건강도 주고 활력도 주고 그런 것 같아요. 난 힘이 난다고 그런 소리 많이 들어요. 스스로 그래요. 제가 행복하니까 쪽 안쳐지고 활기 있고 그래요. 운동도 좋아해요(건강해지는 기분을 느끼게 됨, 활력과 의욕이 생김, 참여자5)

힘들 때는 짜증을 부리긴 하지만 짜증 부리는 것이 덜해요. 감사가 커지면 불만이 줄어드는 것 같아요(불안, 불만, 두려움이 사라짐, 참여자 7).

내가 무언가를 받았을 때 감사하잖아요. 내가 그 사람에게 무엇을 해줄가 하는 것을 먼저 생각하게 되는 것 같아요. 내가 뭘 할 수 있을까 생각해요. 뭘 해줄 수 있으면 참 좋아요(은혜를 갚아야겠다는 생각이 듦, 참여자 16).

맥락적 조건

맥락적 조건은 사람들이 작용/상호작용을 통해 반응해야 하는 어떤 현상 또는 현상의 속성을 만들어내는 특수한 조건의 집합이다. 본 연구에서는 중심현상에 영향을 미치는 맥락적 조건은 '가진 것에 자족함'과 '역경을 성찰함'으로 나타났다.

가진 것에 자족함은 현재 자신이 가지고 있는 것에 대해 만족하고 더 큰 욕심과 기대치를 갖지 않는 것이다. 참여자들이 내 그릇보다 더 큰 것을 바라지 않고, 가진 것을 당연히 여기지 않으며, 힘들고 어려운 사람과 자신을 비교하는 것은 감사의 긍정적 정서를 느끼는데 영향을 주었다. 또한 참여자들이 경제적, 신체적, 환경적으로 어렵고 힘들었던 경험을 되돌아보고, 이 역경이 현재 나를 강하게 한 것으로 성찰하였을 때, 감사의 중심현상이 더욱 촉진되고 작용/상호작용 전략을 취하도록 하는 맥락이 되었다.

주위 친구 중에 불임으로 아이를 원하는데 아이가 없는 경우도 있고, 남편이 실직해서 경제적 어려움을 겪고 그런 것을 보면 그나마 나는 다행이다 싶기도 하고, 장애를 가지고 있는 사람을 보면 내 아이가 잘만 뛰어놀아도 정말 감사하겠단 싶은 사람도 있을텐데 그것에 비하면 나는 또 감사하고 그래요(환경이 어려

운 사람과 자신을 비교함, 참여자 10).

어떤 때는 현재에서 감사뿐만 아니라 되돌아봤을 때도 그런 것 같아요. 제가 이 위치에 있는 것은 그 전에는 그 상황에 있을 때는 불편하고 힘들었어요. 그 불편한 것을 겪고 나니까 현재 이 자리가 그 자리로 인해서 온 것이 아닌가 생각이 들죠. 되돌아 봤을 때 그런 것 같아요.(힘들었던 과거를 돌아봄, 참여자 14).

작용/상호작용 전략

작용/상호작용 전략은 현상을 다루고 조절하여 수행하고 반응하는데 쓰이는 전략 혹은 전술이다. 본 연구에서는 맥락적 조건을 다루는 전략으로 ‘고마움을 표현하기’와 ‘열심히 살아가기’로 나타났다.

참여자들은 감사를 경험하게 될 때 직접 말로 또는 메시지, 전화, 편지 등을 통하여 언어적으로 표현하였다. 하지만 직접 언어로 표현하는 것에 익숙지 않고 어색하게 여겨지는 경우도 많았다. 그래서 간접적으로 표현하기도 하는데 안아준다거나 스킨십을 하기도 하며 웃어주는 등의 신체언어로 고마움을 표현하기도 하였다. 또한 상대방에게 도움행동을 직접 실천하기도 하며, 은혜를 베푼 사람을 생각하고 있다가 음식을 나눠주고 선물을 주는 등의 물리적 도움주기를 하였다. 또한 참여자들은 열심히 살아가고 최선을 다하고자 하였다. 이러한 작용/상호작용 전략들이 심리, 신체, 사회적인 안녕감에 영향을 주게 되었다.

옛날에는 표현을 잘 못했는데 요즘은 하려고 해요. 엄마한테도 고마워~ 그런데 엄마가 의외로 잘 안받더라고요. 고

맙긴 멀 고마워 그러더라고요. 이런 이야기를 많이 해야겠구나 생각이 들어요. 표현했을 때 마음이 생각하고 감사하다고 생각하는거랑 표현하는 거랑 다른 거예요.(말로 고마움을 표현함, 참여자 16).

그냥 열심히 사는 것. 내가 어떻게 하려고 선택하면 내가 선택한 거니까 열심히 하려 하고(열심히 살아감, 참여자 5).

중재적 조건

중재적 조건은 중심현상과 관련하여 작용/상호작용을 촉진하는 역할을 하는 것이다. 본 연구에서는 자신의 경험에 긍정적 의미를 부여하고 타인의 긍정적인 면에 초점을 두는 것으로 나타났다.

참여자는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적 인 측면을 찾아보기도 하고, 힘든 상황을 성장의 기회로 삼는 등의 긍정적 의미를 발견하고자 하였다. 힘들고 고통스러운 사건일지라도 그 사건을 경험함으로써 얻어지는 혜택과 의미가 발견하고, 또한 내가 가진 것을 당연하게 여기지 않고 낮아지며 가난한 마음을 가졌다. 또한 참여자들은 내가 받은 복을 세어 보거나 의식적으로 감사한 점을 찾아보는 등의 의도적인 노력을 하는 것으로 나타났다. 한편 다른 사람의 입장을 생각함으로써 상대방의 의도를 헤아리고, 다른 사람의 긍정적인 생각과 태도를 본받으려는 의식적인 노력을 하면서 타인의 긍정적인 면에 초점을 두고자 하였다. 이러한 중재조건들은 인지적인 요소로서, 자신의 부정적 사건을 재해석하고 타인에 대한 관점을 긍정적으로 바꿈으로써 상호 작용 전략을 촉진하고 있었다.

애들한테도 힘들게 있었고 시택에게도 힘들게 있었는데 이겨내고 나면 더 감사가 되는 것 같아요. 힘든 일을 겪어서 평범한게 얼마나 행복한지 알게 되었을 때가 그렇게 되는 것 같아요. 어려운 일 겪으면서 그게 역으로 나에게 보탬이 되었어요. 긍정적으로 삶 수 있는 기회를 준 거예요. 감사할 수 있는 폭이 넓어졌어요 (어려움을 성장의 기회로 삼음, 참여자 7).

나한테 좋은 일을 생각하니까 자꾸 감사가 오는구나 생각이 돼요. 또 다른 감사가 생기게 되고, 또 다른 감사를 생각하게 되고 더 풍족하게 되고 그래요.(감사한 일을 적극적으로 찾음, 참여자 11)

결과

결과는 중심현상에 취해진 작용/상호작용 전략에 따라 나타나는 것으로, 본 연구에서 나타난 결과는 ‘대인관계가 좋아짐’, ‘베푸는 삶을 살게 됨’, ‘자신의 삶에 만족함’이었다.

참여자들은 감사의 결과로 여유가 생기고 관계에서 관대해지고, 관계가 더 좋아지는 등의 사회적 자원이 넓어졌다고 진술하였다. 또한 참여자들은 타인에게 받은 것을 갚고 보답하기 위해 타인에게 친절 행동을 더 많이 하게 되었고, 신, 자연, 타인으로부터 받은 감동과 은혜를 표현하기 위해 베풀고 돕는 행동을 하였다. 그리고 가족, 친구에게 느낀 고마움을 언어로 표현하면서 언어가 부드러워지는 것을 느끼고 상처 주는 말을 삼가하고 언어가 순화되었다. 뿐만 아니라 참여자들은 감사의 결과로 자신의 삶에 책임을 지고 남을 탓하지 않으며, 내 모습 그대로를 인정하고 수용하게

되었고, 현재를 즐기고 도전을 하는 자신감을 가지며 삶에 만족하였다. 즉 참여자들은 심리적 자원이 확장되는 것을 경험하였다.

정말 필요 없는데 사요. 살 때도 내가 필요한 물건이면 각쟁이처럼 할텐데... 더 준다하면 아니라고~ 괜찮다고 하죠. 내가 마음이 가는 분이 할머니이니깐 그분에게 가서 물건을 가급적이면 사죠(돕는 행동을 함, 참여자 10).

그대로 받아주고 편하게 이야기 해주는데 감사하게 하는 것 같아요. 남의 감정을 탓하기 보다는 그 사람을 그대로 받아들이고, 나는 나 그대로 받아들이면 감사하게 많아지는 것 같아요(내 모습을 인정하게 됨, 참여자 1)

선택코딩: 삶의 존재와 받은 도움을 인식함으로써 긍정정서와 이타심을 갖고 성장하기

선택코딩은 핵심범주를 밝히고 이 핵심범주를 중심으로 다른 모든 범주를 통합시키고 정교화 하는 과정이다(Strauss & Corbin, 1998). 먼저 각 범주와 하위범주들을 연결시키면서, 참여자들에게 관찰할 수 있는 중요한 상호작용의 실체인 이야기를 형성하고, 이를 개념화하고 추상화함으로써 하나의 이야기 윤곽을 전개한다. 이야기 윤곽을 통해 앞서 기술한 이야기를 좀 더 추상적이고 개념적으로 풀어나감으로써 중심범주를 도출하게 된다. 본 연구에서는 범주들 간의 관계를 통합적으로 설명할 수 있는 포괄적이고 추상성이 높은 핵심범주로서 ‘삶의 존재와 받은 도움을 인식함으로써 긍정정서와 이타심을 갖고 성장하기’를 설

정하였다.

참여자들은 소소하고 평범한 것으로 여겼던 가족, 자연 및 환경의 존재가 얼마나 소중한지를 알게 되고, 자신의 존재 가치를 인식하면서 감사가 시작된다. 또한 누군가로부터 실제적인 도움을 받고 격려나 응원을 받으면서 감사를 경험한다. 이를 통해서 참여자들은 긍정적인 기분을 경험하게 되고, 에너지가 생기며, 불안, 불만 및 세상에 대한 두려움 등이 사라짐을 경험한다. 그리고 받은 은혜에 대해 보답하고 싶은 마음과 타인에 대한 관심이 커진다. 이 때 참여자들은 이전에 몸의 질병, 경제적 어려움, 힘들었던 어린 시절, 또는 심리적 어려움 등의 역경을 성찰하기도 하며, 자신이 가지고 있는 것에 대해 자족함으로써 더욱 긍정정서와 사랑을 경험하게 된다. 이러한 과정 속에서 참여자들은 자신을 지지해준 사람들에게 자신의 고마운 마음을 표현하고자 한다. 이러한 마음을 직접 말로, 신체 언어로 표현하고, 도움행동을 실천하며, 물질적인 도움이나 선물로 보답하고자 한다. 한편 자신이 받은 사랑과 존재 가치를 알고서 열심히 살아가는 것으로 나타내기도 한다. 그리고 부정적 사건에 부딪칠 때에는 겸손해지려 하고 부정적 사건에 대하여 긍정적인 의미를 찾고자 하였고, 적극적으로 내가 받은 축복을 세어보거나, 다른 사람과 환경의 긍정적인 면을 이해하고자 한다. 이를 통하여 타인에게 우호적인 태도를 가지며 배려를 하고 진심으로 대하면서 대인관계가 좋아진다. 나에게 도움을 준 특정 사람만 아니라 다른 사람에게도 베푸는 삶을 살게 된다. 그리고 자신의 삶에 책임을 지고 내 모습을 인정하며 자신의 삶에 만족하는 과정을 경험한다. 이러한 과정을 바탕으로 핵심범주를 ‘삶의 존재와 받은 도움을 인식함

으로써 긍정정서와 이타심을 갖고 성장하기로 명명하였다. 이는 나와 너, 그리고 자연을 포함하여 삶에 대한 가치를 깨닫고, 음미하고, 이를 통해 나와 세상에 대한 관심과 사랑이 증가하는 것을 의미한다. 이러한 과정을 거친 사람들은 자신과 세상에 대해 만족하며 성장하는 삶을 살아간다는 것이다.

감사과정 분석

과정(process)이란 한 가지 중심현상과 관련되어 시간의 흐름에 따라 발전하는 작용/상호작용의 순차적 진행이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 나타난 감사 과정은 시간의 흐름에 따라 깨달음 단계, 내려놓음 단계, 표현 단계, 성장 단계의 4가지 하위 과정으로 나타났다. 이 과정 단계는 그림 2와 같다.

깨달음단계

참여자들은 이전에는 경제적 어려움, 신체적 건강의 어려움을 경험을 하면서 불안함이나 열등감을 느끼고, 가족과 주변 사람에게 받는 사랑이 부족하다고 생각하며, 자신이 가지고 있는 것이 당연하고 무가치하다고 여기고 있었다. 이러한 과정에서 자신의 존재뿐만 아니라 환경의 가치를 새롭게 인식하면서 감사를 경험하기 시작하였다. 참여자에 따라서 자기 자신, 타인, 자연 및 환경에서 존재적 가치를 알게 되면서 감사가 시작하기도 하고, 또는 누군가의 정서적 지지를 받거나 물리적 도움을 받음을 인식하는데서 감사가 진행되었다. 이전에는 열등하고 약하게 여기던 자신과 환경에 대하여 소중히 여기고, 자신이 사랑받고 있음을 깨닫는다. 뿐만 아니라 과거의 좋

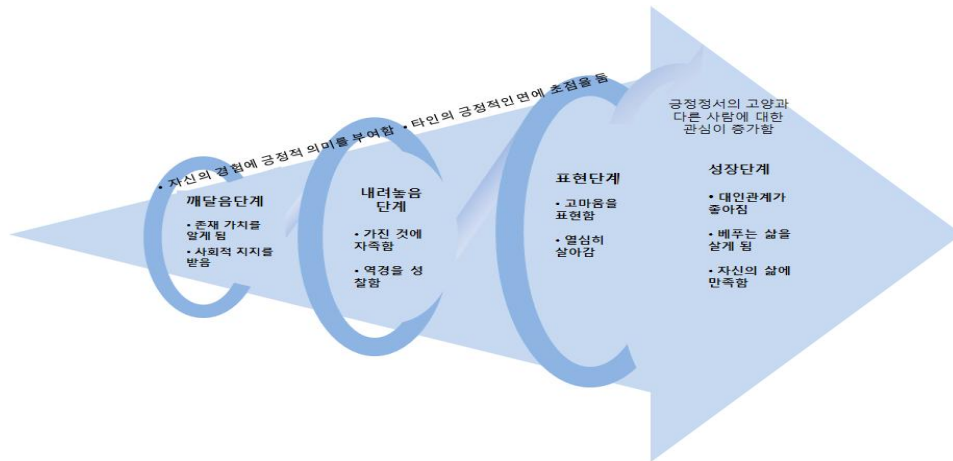


그림 2. 감사 과정 분석

고, 나쁜 경험 모두가 자신을 성장시켰음을 알게 되면서 삶의 경험들의 가치를 인식하였다. 깨달음 단계에서는 삶의 가치를 강하게 느끼고, 다른 사람으로부터 오는 사회적 지지를 강하게 지각할수록 다음 단계로 진전이 빠르게 이어졌다.

내려놓음 단계

참여자 자신 및 타인의 존재가치에 대한 깨달음을 경험한 이후, 욕심과 높은 기대치를 내려놓고 현재 가지고 있는 것에 초점을 두며 만족하는 내려놓음 단계를 경험한다. 이 과정에서는 나보다 더 아픈 사람, 어려운 사람, 장애를 가진 사람들을 만나거나 매체로 접하면서 더 갖고 싶은 마음과 다른 사람에게 더 받고 싶은 마음을 내려놓게 되었다. 또한 자신의 과거의 역경을 다시 되돌아보며 역경 경험을 통해서 지금 현실이 충분히 좋다는 것을 인정하고 자족하려는 삶을 살아가 하였다. 이러한 때 따뜻한 마음이 생기고 기분이 좋아짐을 느낀다. 또한 상대적 결핍감으로 인한 불만, 불평 등이 사라지기도 한다. 다른 사람에

게 받은 것과 삶의 가진 것이 많다는 것을 인식하며 욕심내지 않으려는 마음을 갖게 되었다.

표현 단계

이 단계에서는 받은 은혜에 대한 고마움을 표현하고자 한다. 참여자들은 현재에 자족하면서 경험한 고마운 마음을 다른 사람에게 표현하고자 하며, 긍정적 정서를 나타내고자 하였다. 정서적인 지지를 받았다고 여겨진 참여자들은 고마운 마음을 표현하고 싶으나 언어로 표현하는 것이 어색하고 민망해서 비언어적으로 표현하기도 하였다. 그래서 가족이나 친구에게 스킨십을 많이 하였고, 웃음을 지음으로써 마음을 표현하였다. 뿐만 아니라 물리적인 도움을 받았다고 여겨진 참여자들은 더 적극적인 행동을 취하기도 하였다. 즉, 즉각적으로 도움 줄 수 있는 것을 찾기도 하였고, 필요한 것이 무엇이 있는지 살핀 후에 물리적 도움으로 보답하고자 하는 태도를 나타냈다. 이렇듯 참여자들은 직접적 또는 간접적으로 고마운 마음을 표현해서 내가 받은 은혜에 보

답하였다.

참여자들은 타인의 도움을 받고 있는 것과 자기 자신의 존재의 소중함을 인식하면서 적극적으로 고마움을 표현하는 동시에 스스로 열심히 살아가고자 하였다. 이들은 자신을 돌아보고 역경에 대한 재해석을 하여 의미부여하고, 타인에 대한 긍정적인 것에 초점을 두는 정도에 따라서 이 단계의 경험의 수준이 달라졌다.

성장단계

감사 경험을 반복하며 고마움과 긍정적 정서를 표현한 후 참가자들에게 일어난 마지막 단계는 대인관계 증진이였다. 예를 들면 타인에 대해 관대하고 너그러운 태도를 가졌으며 진실한 모습을 나타내면서 관계가 좋아졌다. 나아가 정서적으로든, 물리적으로든 세상에 베푸는 삶을 살게 되었다. 또한 삶에서 선택한 것에 대해 책임을 가지며, 자신의 모습을 그대로 인정하면서 자신감이 증가하였다. 더욱이 새로운 것에 대한 도전도 시도하며 현재를 즐기는 모습이 되었다. 즉, 자신을 긍정적으로 평가하면서 삶에 만족하게 되었다.

이 단계에서 성장하고 만족하는 삶을 살게 되었다 하더라도, 어려움과 환란이 있을 때는 다시 결핍감을 느끼기도 하였다. 그러나 나에게 일어난 부정적 사건이 일어날지라도 자신의 경험에 대해 긍정적 의미를 부여하며 재평가하고, 타인의 긍정적인 면에 초점을 둬으로써 다시 깨달음을 경험하는 감사의 과정을 경험하였다. 이를 반복하면서 긍정정서가 증가하고 다른 사람에 대한 관심이 점점 더 강화되었다.

논 의

본 연구는 감사를 경험하는 성인들의 자료를 분석함으로써, 감사가 언제 일어나고, 어떠한 방식과 과정을 거쳐서 경험되는지를 조사하였다. 성인들의 감사경험을 수집하기 위해 반구조화 면접의 질적인 방식을 택하였고 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론을 활용하여 분석하였다. 수집된 자료는 개방코딩, 축코딩, 선택코딩을 하고 핵심범주를 도출하며 감사의 과정을 확인하였다. 개방코딩에서 64개 개념과 29개 하위범주, 13개의 범주가 도출되었다. 이를 요약정리하면 다음과 같다.

먼저 패러다임에 의한 범주분석 결과는 다음과 같다. 감사경험의 인과적 조건은 삶의 소중한 가치를 알게 되고 사회적 지지를 받는 것이었다. 중심현상은 즐겁고, 유쾌하고, 에너지가 얻는 등의 긍정정서가 고양되고, 다른 사람에 대한 관심이 커지는 것으로 나타났다. 중심현상에 대한 맥락조건은 현재 가진 것에 자족하고 역경을 성찰하는 것이었으며, 중재조건은 자신의 경험에 긍정적 의미를 부여하며 타인의 긍정적인 면에 초점을 두는 것이었다. 작용/상호작용 전략은 타인에게 고마움을 직접, 간접적으로 표현하는 것과 열심히 살아가는 것이었다. 중심현상에 대한 상호작용의 결과로는 대인 관계가 좋아지며, 베푸는 삶을 살게 되고, 자신의 삶에 만족하는 것이었다. 본 연구에서는 일반인들이 언제 감사를 인식하며, 어떻게 경험하고, 어떠한 결과가 나타나는지를 개념화하고 범주화할 수 있었다.

둘째, 연구결과의 주제와 범주는 기존의 감사 연구와 일치하는 부분이 많았다. 인과적 조건인 삶의 소중한 가치를 알게 되며 사회적 지지를 받음은 Watkins 등(2003)이 제시한 감

사한 사람의 특징인 삶에서 궁핍하지 않다고 느끼고, 사소한 것에 감사하며, 그들의 안녕감을 타인에게 귀인하는 것과 대체로 일치한다고 할 수 있다.

긍정정서 고양과 다른 사람에 대한 관심이 커지는 감사의 현상은 작용/상호작용 조건을 거쳐 대인관계가 증진되며, 베푸는 삶을 살고, 자신의 삶에 만족함에 이르게 되었다. 이는 Fredrickson(2004)이 제시한 긍정적 정서의 확장 및 증강이론(broaden and building theory)과 일치한다고 할 수 있다. 이 이론은 긍정적 정서에 의해 신체적 안정과 사고의 유연성이 확장되고, 신체적 자원(예, 신체적 기술, 건강, 장수 등)과 사회적 자원(예, 우정, 사회적 지지망), 심리적 자원(예, 자기 효능감, 자기존중감 등)이 구축이 된다는 것이다. 본 연구에서도 감사를 통해 신체, 사회, 심리적 자원이 확장되는 것을 확인하였다. 예를 들어 참여자들은 감사를 경험함으로써 활력이 생기며 건강해진다고 보고하였으며, 우호적이며 배려하는 태도로 관계가 증진되고, 친사회적 행동이 증진되었다고 하였다. 뿐만 아니라 자신의 삶에 대한 책임감과 자신감, 만족감이 증가하였는데 이는 심리적 자원을 구축하는 것과 일치한다.

감사과정에서 어려움을 성장의 기회로 삼기, 내가 가진 축복을 세기 등의 중재적 조건은 긍정적인 인지적 정서 조절 전략에 해당된다고 여겨진다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Wood 등(2008)은 감사하는 사람들이 스트레스에 대해 사회적 지지추구, 긍정적 재평가, 성장과 계획하기와 같은 적응적 대처 전략을 더 많이 사용한다고 설명하였다. 또한 김유리(2009)도 감사하는 사람은 부정적 사건에서 회피하는 것이 아니라 가능한 대안을 적

극적으로 탐색하며, 인지적 정서 대처 전략 중 긍정적 재평가, 긍정적 초점 변경, 조망확대를 사용한다고 하였다. 또한 어려움을 성장의 기회로 삼기와 축복세기는 Afflect와 Tennen(1996)이 말한 실패의 경험이 새로운 것에 다시 도전하고 대처를 하게 함으로써 생기는 유익을 스스로 일깨우는 ‘유익발견하기(benefit-finding)’와 유익생각하기(benefit-reminding)의 개념으로 설명할 수 있겠다.

셋째, 본 연구에서는 감사과정의 핵심범주가 ‘삶의 존재와 받은 도움을 인식함으로써 긍정정서와 이타심을 갖고 성장하기’로 나타났다. 감사 경험의 분석을 통해서 감사는 많은 것을 가지고, 다른 사람들에 비해 좋은 것들이 있어야 감사할 수 있는 것이 아니라 소소한 일상으로부터 경험되어지며, 주변의 지지와 도움을 인식하는데서 감사가 일어남을 알 수 있다. 이를 통해 긍정정서가 증가하고 자신의 모습을 사랑하게 될뿐더러 다른 사람에 대한 관심이 증가하면서 성장하는 것을 볼 수 있다. 감사를 통하여 자신의 삶에 대한 만족뿐만 아니라 세상을 향한 이타적 행동이 증가하는 것이다.

넷째, 본 연구에서 나타난 감사의 과정은 깨달음단계, 내려놓음 단계, 표현단계, 그리고 성장단계의 4단계로 밝혀졌다. 참여자들은 이전에는 불평하거나 무가치하게 여겼던 자신, 가족, 자연 및 환경의 존재 그리고 타인의 도움에 대한 소중함을 인식하고 깨달으면서 감사가 시작되었다. 이후 욕심과 기대를 내려놓으며 자족하는 내려놓음 단계를 경험하였고, 내가 받은 은혜를 상대방에게 표현하며, 자신의 존재 가치를 숙고하여 열심히 살아가는 표현단계로 이르렀다. 이 과정을 통해 성장단계로 이어졌는데, 자신과 가족, 환경에 대해 보

는 시각이 넓어지고, 사회적 자원과 심리적 자원이 확장되는 경험을 하게 된다. 이 후에 실패와 어려움을 경험하더라도 실패가 자신을 성장시킨다고 생각하는 긍정적인 정교화를 함으로써 긍정적 정서와 타인에 대한 관심은 더욱 증가되었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 감사의 경험과 과정에 대해 질적 분석을 통해 밝혀냈다는 점이다. 종교, 철학뿐만 아니라 자기개발 서적 등의 많은 매체를 통해 감사의 중요성을 강조해왔지만 감사의 현상이 무엇이며, 어떤 과정으로 이루어지고, 우리의 행복에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 심리학적 접근은 그다지 많지가 않았다. 본 연구는 일반인을 대상으로 면접을 실시하고 근거이론을 적용하여 감사 경험에 대한 통합적 이해를 하였다. 이를 통해 감사가 심리학적 개념이라는 근거를 제시하였다.

둘째, 감사가 신체적, 심리적, 관계적 안녕감과 관계가 있음을 경험적, 실증적으로 확인하였다. 지금까지 감사와 안녕감의 관계를 양적인 방법으로 확인하였다면, 본 연구는 심층면접에서 진술한 경험의 실체를 통해 감사의 중요성을 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 감사의 원인, 과정 및 결과에 대한 경험적 모형을 제시하며 감사가 인지, 정서, 행동의 영역별로 어떠한 작용이 일어나는지 구체적으로 확인 할 수 있었다. 이는 긍정심리치료의 프로그램에 기초 자료로 사용될 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 감사경험의 현상과 과정을 통해서 행복은 외부의 환경보다는 내적인 상태에서 비롯된다는 것을 확인할 수 있었다. 사람들은 환경이 변하지 않음에도 자신의 존재와 가지고 있는 것에 대한 인식과 긍정적 귀인을 통

해 스트레스와 우울로부터 자신을 보호할 수 있으며 삶의 만족감과 성장을 경험하는 것을 볼 수 있었다. 특히 감사는 자족할 줄 아는 것으로서 물질주의와 반대되는 개념으로 이해될 수 있었다. 이를 통해 행복을 증진시키는 주요 요소로서 감사가 중요함을 다시 확인할 수 있었다.

넷째, 본 연구에서는 행복과 자기성장을 촉진할 수 있는 감사의 인지적 요소를 발견하였다는 점에서 의미가 있다. 일상생활에서 사람들이 현재 가지고 있으나 인식하지 못한 부분들을 인식하고, 자신에게 도움과 지지를 베풀어 사람의 입장을 생각하며 공감하는 연습을 함으로써 긍정정서가 고양되고 안녕감이 증가된다 할 수 있다. 또한 삶의 축복 세어보기, 어려움 속에서 성장한 면을 찾아보기 등의 인지적인 연습을 일상에서 활용해 볼 수 있을 것으로 생각된다. 특히 삶의 위기나 역경을 성장의 기회로 생각하는 등의 자신에 대한 감사한 점을 생각하고, 타인에 대한 긍정적인 측면에 초점을 두는 등의 감사 관점을 갖는 것은 행복을 증가시키는 인지적 연습이 될 것으로 여겨진다.

다섯째, 감사의 모형에 관한 연구는 인간의 병리적인 약점보다는 강점과 자원을 주목하여 강조하였고, 이 감사 과정의 이해는 앞으로 정신병리를 예방하고 일반 사람들이 일상생활에서 더욱 생산적이고 잠재성을 발휘하도록 돕는데 도움이 될 거라 기대된다.

본 연구의 후속 연구를 위해 제한점과 제언점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 감사는 다른 심리적인 측면과 서로 밀접하게 연결되어 있는 것으로 보인다. 본 연구에서는 감사와 영성, 희망, 용서, 내적 동기 등의 변인들과의 관계는 파악하지 못했으

나 추후 연구에서 이 요소들이 어떠한 관계를 갖는지 파악하는 것이 필요하리라 생각된다.

둘째, 감사에 대한 질적분석은 성인을 대상으로 연구되었다. 그러나 긍정적 결과에 대한 책임 귀인, 감사 경험, 좋은 것을 준 사람에게 좋은 것을 하고 싶은 마음은 7세에서 10세 사이에 굳어지며(Weiner & Graham, 1988), 청소년을 대상으로 한 감사 개입도 심리적 안녕감에 영향을 미친다(Froh, Sefick & Emmons, 2008). 따라서 아동 및 청소년을 대상으로 한 감사에 관한 연구가 더 이루어질 필요가 있다.

셋째, 현재 감사일기와 감사편지를 쓰는 등의 감사 개입이 많이 사용되고 있으나 더 다양한 방식으로 감사를 유도하는 기법(예, 영화, 에세이를 통한 감사 발견하기)을 개발하는 것이 필요하다고 여겨진다. 또한 대인관계 증진 및 자존감 향상을 위해 감사의 인지적, 정서적, 행동적 요소를 활용한 감사 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다. 이로써 앞으로 행복을 증진시키는 연습과 긍정심리치료에 도움이 되리라 여겨진다.

넷째, 본 연구에서 감사의 질적분석 대상은 심리학적, 의학적, 관계적 어려움이 없이 잘 기능하고 있는 사람들을 대상으로 하였다. 추후연구에서는 정신적, 신체적, 관계적 안녕감에서 어려움을 경험하는 개인 또는 상담 중에 있는 내담자를 대상으로 감사를 기반으로 한 상담 및 심리치료와 감사에 대한 기본 연구로 확장하는 것이 필요하겠다.

참고문헌

강행원 (2008). 가톨릭신자의 종교성향과 희망, 감사, 자존감과의 관계. 가톨릭대학교 석사

학위 논문.

김경미, 조진형, 김동원, 김정희 (2009). 성인여성의 감사대상, 이유 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21, 191-208.

김별님 (2008). 감사자각이 자기 초점주의와 우울에 미치는 영향: 감사성향과 감사처치. 강원대학교 대학원 석사학위논문.

김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략을 매개로. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

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, 147-168.

조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. 담론 201, 11, 75-101.

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, 79-114.

Afflect, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. Journal of Personality, 64, 899-922.

Creswell, J. W. (2005). 질적연구 방법론 다섯 가지 전통[Qualitative inquiry and research design: Choosing among five tradition]. (조홍식 외 공역). 서울: 학지사. (원전은 1999년에 출판).

Emmons, R. A. (2007). Thanks 마음을 여는 감

- 사의 발견 [How the new science of gratitude can make you happier thanks]. 서울: 위즈덤 하우스. (원전은 2007에 출판).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing 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. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp. 459-471). New York: Oxford.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2003). The measurement of gratitude. In S. J. Lopez & C. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology assesment*(pp.327-241). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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 study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Garnefski, N., & Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Difference*, 30, 1311-1327.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motive prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 946-955.
- Lambert, N. M., Graham. S. M., & Fincham F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *The Society for Personality and Social Psychology*, 9, 1193-1207.
- Lazarus, R., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66, 13-35.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturakistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Lyubomirsky, S. (2008) *How to be happy*.(오혜경 역). 서울: 지식노마드. (원전은 2007에 출판).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- 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, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychologist Bulletin*, 127, 249-266.

- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313-2323.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American psychological association.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-360.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research*. New Deli: Sage publications.
- 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.
- Weiner, B., & Graham, S. (1988). Understanding the motivational role of affect: Life-span research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion*, 3, 401-419.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48.
- Wood, A. M., Maltby, J., S., Stewart. N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619-630.
- 원 고 접 수 일 : 2011. 3. 7
수정원고접수일 : 2011. 5. 9
게 재 결 정 일 : 2011. 8. 11

A qualitative study on the gratitude experience based on the ground theory

Kyoungmi Kim

Seoul National University

Jung-Hee Kim

Chonbuk National University

The current study aimed to explore how gratitude influenced well-being under the ground theory. Seventeen adults were interviewed and their interview were analyzed qualitatively. A paradigm model was proposed, in which the core components to growth with positive emotion and altruism and to recognize life value and support. More specifically, causal condition were recognizing the value of life and receiving social support and its main phenomena were edification of positive emotion and promotion of attention to other. Intervening conditions were self-sufficiency and reflection on adversity. Contextual condition were positive revaluation and positive change of focal point. Action and interaction strategies were expression of appreciation, enthusiastically life. Through various conditions and strategies, participants show enhancement in relationship with others, prosocial action, and satisfaction with life. Finally, participants reported that they experienced four stages in their gratitude process: awareness, putting down, expression, and growth. Implications of the current study were discussed.

Key words : gratitude, well-being, positive psychology, qualitative research, grounded theory