

자신과 연인에 대한 내적-외적 가치 인식이 행복 및 연애만족도에 미치는 영향: 감사를 매개로*

김 경 미
동명대학교

류 승 아[†]
경남대학교

최 인 철
서울대학교

많은 연구들은 외적인 조건보다 내적인 조건에 대한 중요성을 강조하고 있다. 그러나 기존 연구들에서는 자기자신 뿐만 아니라 연애관계에 있는 연인에 대한 내-외적 가치인식의 수준과 삶의 질의 관계 및 심리적 기제에 대해 확인하지 않았다. 따라서 본 연구에서는 자기자신과 연인에 대한 내적 가치와 외적가치의 인식수준이 행복과 연애만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고, 이 두 관계에 감사가 매개하는지 확인하고자 하였다. 연구에 참여한 사람들은 연애관계에 있는 19세에서 37세 사이의 총 136명(남자 68명, 여자 68명)이었다. 설문 내용은 자기자신 및 연인의 내적 및 외적 장점, 주관적 행복감, 연애만족도 및 감사성향이였다. 분석 결과 자기자신의 내적 가치에 대한 인식이 많을수록 주관적 행복감이 높았다. 반면 연인에 대해 외적가치를 많이 인식할수록 연애만족도가 낮았으며, 내적가치 인식이 높을수록 연애만족도가 증가하였다. 그리고 자기자신의 내적가치 인식과 주관적 행복감의 관계 뿐만 아니라 연인의 내적가치 인식과 연애만족도의 관계에서 감사가 부분매개하였다. 마지막으로 연구의 시사점 및 제한점을 제시하였다.

주요어 : 내적 및 외적 가치인식, 행복, 연애만족도, 감사

* 본 연구는 서울대학교 행복연구센터의 지원을 받아 수행된 연구임.

† 교신저자 : 류승아, 경남대학교 심리학과, 경남 창원시 마산합포구 월영동
Tel : 055-249-6412, E-mail : ilcheu@gmail.com

요즘 대한민국은 스펙공화국이라는 말을 할 정도로 조건 쌓기 열풍이 강하다. 10대에는 진학에, 20대는 취업에, 30-40대는 결혼 및 승진에 몰두하며 외적인 조건을 강요하는 분위기가 매우 거세지고 있다. 그렇게 강요되고 있는 조건의 내용을 보면 학력, 학점, 학벌, 외모, 및 경력사항에 이르기까지 다양하다. 그리고 많은 사람들은 조건, 즉 스펙을 갖추는 것에 대한 상당한 스트레스, 자신감 상실, 건강 악화 등을 경험하고 있다(파이낸셜뉴스, 2011. 5. 9). 이러한 사회적 분위기는 연애상대 및 배우자에 대한 고려 조건에서도 나타나고 있다. 예를 들어 미혼 남성은 배우자간의 조건으로 직업이나 경제력을 가장 중요시하였고, 여성은 외모나 신체적 조건을 가장 요구하였다(한국일보, 2010. 8. 9). 2009년에 발표한 통계청자료에 따르면, 20세에서 44세의 미혼 여성들은 배우자 조건으로 학력(35.0%), 성격(18.7%), 직업(10.5%) 등을 중요하게 여긴다고 말하였다(통계청 보도자료, 2009). 이는 물질주의, 황금만능주의가 사회 풍토로 자리 잡으면서 진학, 학벌, 소득, 외모와 같은 개인의 외적인 가치를 행복의 조건으로 여기고 있음을 나타낸다. 실제로 박정현과 서은국(2005)의 연구를 보면 대학생들은 돈, 집안배경, 외모 등의 외적 요소들을 성격, 마음의 평화와 같은 내적인 요소들보다 행복의 조건으로 더 중요하게 보는 성향이 강하였다.

한편 동양인들은 서양인에 비해 자신과 타인을 평가하는데 내적인 영역에 비해 외적인 영역을 더 중요시한다는 주장이 있다(Johnson, Robinson, & Mitchell, 2004; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). 서양인들은 겉으로 드러나는 행동과 역할 같은 외적 단서들보다는 생각, 사고나 감정과 같은 내적인 단서를 더욱 중요

하게 여기는 반면 동양인들은 타인에게 드러나며 비쳐지는 모습을 더욱 중요하게 생각하며, 외적인 단서를 통해 자신과 타인을 규정하는 경향이 강하였다(Johnson et al., 2004). Suh 등(1998)의 연구에서도 역시 서양인들은 자신의 능력이나 특성, 생각을 통해 자신을 인식하고 정하지만, 동양인들은 지위, 역할과 같은 외적인 특성과 조건들을 통해 자신을 이해하는 경향이 강하였다. 이와 관련하여 이종한과 박은아(2010)는 국내의 초, 중, 고, 대학생 924명을 대상으로 행복의 조건에 대한 내적 및 외적 단서의 비중을 알아보았다. 그 결과 초등학교와 중학생은 가족의 화목, 마음의 평화와 같은 내적조건을 중요하게 여겼고, 고등학생과 대학생들은 직업, 돈과 같은 외적 조건들을 행복의 조건으로 중요하게 여기는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 한국의 대학생들을 대상으로 자기 및 타인의 외모, 학력, 학벌, 사회적 지위 등과 같은 외적인 영역들에 대한 인식과 성격이나 도덕성, 대인관계와 같은 내적인 영역들에 대한 인식이 개인의 행복과 대인관계의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 또한 내적 및 외적 가치인식이 행복과 관계의 질에 미치는 영향에 매개하는 심리적 기제를 밝히고자 한다.

내적가치 인식과 외적가치 인식에 따른 행복

어떤 사람들은 타인으로부터 인정이나 사랑을 받고, 외적인 매력을 가지며, 유능한 업무능력을 가지는 것을 중요하게 여기고 이런 요소들이 충족될 때 자기 가치감을 느낀다. 하지만 또 다른 사람들은 미덕, 자기의지, 신의 사랑, 대인관계, 자기 독립과 같은 것을 가지

있게 여기며, 이러한 요소들이 충족될 때 자존감을 경험한다. 다시 말해서 사람들은 자신의 가치를 경험하는 각기 다른 영역을 갖고 있으며, 자신의 중요 영역이 충족되는 경험을 해야 자기가치감이나 자존감이 높아진다(Crocker & Wolfe, 2001). 이러한 입장을 Crocker와 Wolfe(2001)는 자기가치의 수반성이론(contingencies of self-worth theory)이라고 하였다. 이 이론에 따르면 개인마다 자기 가치 또는 자존감에 영향을 주는 영역이 서로 달라서, 특정 영역에서 성공하거나 실패할 때 자기가치를 경험하기도 하고 그렇지 못하기도 한다. 이를 구체적으로 살펴보기 위해서 Crocker, Luhtanen, Cooper 및 Bouvrette(2003)는 자기가치를 위해 중요하게 여기는 영역들을 측정하는 '자기 가치감의 수반성 측정 척도'(Contingencies of Self-Worth Scale; CSWS)를 개발하였다. 이 척도는 타인의 인정, 외모, 경쟁, 학업적 자신감, 가족의 지지, 미덕, 신의 사랑의 7개 영역을 포함하고 있다. 그리고 연구자들은 수반성의 영역을 비교적 객관적인 기준에 의해 평가가 가능하고 다른 사람의 인정과 관계가 높은 외적인 것과 다른 사람의 평가나 의견과 상관없이 자신만의 기준을 가지고 만족할 수 있는 내적인 것으로 구분하여서 행복 및 성격에 미치는 영향을 살펴보았다. 이처럼 자기 자신 뿐만 아니라 다른 사람들에 대해서도 비교적 쉽게 눈에 띄는 외적인 단서들과 직접적인 관찰이 어려운 내적인 단서들을 사용하여 개인이 중요하게 생각하는 가치 기준을 파악하며 평가할 수 있다.

사람들은 자기자신과 다른 사람을 파악하여 이해하고자 할 때, 내적인 영역과 외적인 영역 모두를 고려하지만 상대적으로 인간의 본질을 더 잘 나타낸다고 생각하는 영역에 비

중을 둔다(박정현, 서은국, 2005; Markus & Kitayama, 1991). 그렇다면, 자기 자신과 타인에 대한 본질 및 가치의 비중을 내적인 영역과 외적인 영역 중 어디에 더 많이 두는지에 따라 행복과 정신건강이 달라질까. 이러한 의문 앞에서 선행 연구들은 내적인 조건과 외적인 조건들 간의 상대적 중요성과 행복을 포함한 삶의 질과의 관계성을 보여주었다(김진주, 구자영, 서은국, 2006; 박정현, 서은국, 2005; Crocker et al., 2003; Updegraff & Suh, 2007). 예를 들면, Updegraff와 Suh(2007)는 학점, 명문대학교 입학 등의 명확하고 분명한 기준을 가진 외적 영역들과 대인관계, 능력과 같은 추상적이며 모호한 내적인 영역들을 얼마나 중요하게 여기는지에 따라 행복수준이 달라지는지를 알아보았다. 그 결과 외적 영역보다 내적인 영역에 근거하여 자기 자신을 평가할 때 안녕감이 높았고, 삶에 대한 만족도도 높았다. 또한 자신에 대해 추상적 또는 구체적으로 사고하도록 하였을 때, 자신의 추상적이고 내적인 모습을 생각한 참여자들은 구체적이고 외적인 자신을 생각한 참여자들보다 더 높은 삶의 만족도를 보고하였다. 박정현과 서은국(2005)도 외적 조건들을 내적 조건에 비해 상대적으로 중요시할수록 행복 수준이 낮다고 말하였다. 특히 이들은 외적 조건 중 하나인 외모를 중요하게 생각할수록 낮은 행복감을 느끼며, 후회나 화와 같은 부정정서를 높게 경험한다고 말하였다. 앞서 말한 Crocker 등(2003)의 연구에서는 외적 및 내적인 영역에 대한 수반성과 행복 및 성격의 관련성이 극명하게 나타났는데, 자기가치를 타인의 인정, 외모, 경쟁과 같은 외적인 영역에 기초하여 자신을 평가하는 사람일수록 낮은 자존감, 높은 신경증, 높은 자기애, 그리고 건강하지 않은 성격 특성을

가졌다. 반면에 가족의 지지, 미덕(도덕성), 신의 사랑과 같이 내적인 특성에 기초하여 자신을 평가하는 사람들은 자존감이 높았으며 불안은 낮았다. 이수란과 이동귀(2008)도 국내 학생들을 대상으로 자기 가치감 수반성 척도를 타당화하고 연구하였는데, 능력, 성적, 외모 등에 대한 자기가치 수반성을 가진 사람들이 학업, 진로 및 취업으로 인한 심한 부적응 문제를 경험할 가능성이 높았다.

이처럼 외적인 영역보다 내적인 영역을 인식하며 가치를 두는 것은 행복과 삶의 질에 긍정적임을 알 수 있다. 이러한 현상에 대해서 Pyszczynski, Greenberg 및 Goldenberg(2003)는 외적인 영역을 중요하게 여기는 사람들은 자신의 만족감을 위해 다른 사람에게 매우 많이 의존하고, 자기에 대한 표면적인 측면이나 성공, 타인으로부터 오는 인정과 같은 불안정한 측면에 자기가치의 기초를 두기 때문에 심리적 안녕감이 낮다고 설명하였다. 반면, 내적인 측면을 중요한 가치로 여기는 사람은 자신의 독특하고 핵심적인 측면에 자기가치의 기초를 두기 때문에 긍정적 기능을 잘한다고 말하였다. 이와 유사하게 Kernis(2003)는 최적의 자존감은 어떤 특정 결과물을 얻는 것에서 생기는 것이 아니고 또한 누군가의 인정으로부터 오는 것도 아니라고 주장하였다. 이러한 관점들 모두는 자기 가치를 내적인 것에 수반할 때 행복감을 누리며 심리적인 건강을 유지한다는 맥락을 같이 하고 있다.

위의 연구들을 종합해보면, 서열이 비교적 일어나기 쉬운 영역인 외적인 조건들보다 성격, 미덕, 도덕성과 같은 심리적이고 내적인 조건들에 대한 중요성을 인식할 때 더 행복해 진다는 것을 알 수 있다. 더불어, 타인에 대한 가치를 규정할 때, 외적 조건보다 내적 조건

에 대한 인식이 대인관계의 질을 향상시킬 것으로 여겨진다(이종한, 박은아, 2010). 그러나 외적 단서들보다 내적 단서들로 자신을 이해할 때 유용함이 많다는 주장이 다양한 각도로 연구되어 온 것에 비해(Andersen & Ross, 1984), 타인에 대한 내적 혹은 외적 가치에 대한 인식에 따라 결과가 어떻게 나타나는지에 관한 연구는 극히 부족하다. 사람 또는 그 자신이 속한 조직과 관계 속에서 나오는 인정이나 정서 등의 감정적인 것에 영향을 많이 받는 집합주의 문화인 우리나라에서는 타인에 대한 평가가 인기도 또는 행복감에 더 큰 영향을 줄 수 있다(김진주 등, 2006). 특히 개인에게 있어 매우 중요하고 의미있으며, 개인의 영역에 많은 영향을 미치는 연인에 대한 가치인식은 연인의 연애관계에 매우 중요할 것으로 여겨진다. 따라서 본 연구에서는 자기 자신과 더불어 개인에게 중요하고 의미있는 대상인 연인에 대한 내적 가치와 외적 가치 인식을 얼마나 많이 하는지 알아보고자 한다. 그리고 내적가치와 외적가치에 대한 인식이 개인의 행복감과 연애만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

감사가 행복 및 대인관계에 미치는 영향

감사(gratitude)는 내가 얻게 된 좋은 것이 다른 사람에게서 온 것이라고 여기는 것으로, Bertocci와 Millard(1963)은 다른 사람으로부터 선행을 받았다고 인식하는 것이라 정의하였다. 또한 McCullough, Emmons와 Tsang(2002)은 어떤 긍정적인 것을 얻었다고 인식하며 그 좋은 것의 원천이 외부에 있다고 여기는 것이라 하였으며, Adler와 Fagley(2005)는 감사에 대해 사건, 사람, 행동, 경험 및 사물의 가치와 의미를 인식하고 그것에 대한 긍정적 정서를 느끼는 것

이라고 정의하였다. 즉, 감사는 자신에게 이익을 준 타인뿐만 아니라 자기 자신, 비인격적 대상, 및 특정 자원들 등에 대해 인식하고 긍정적 정서를 경험하는 것이다(김경미, 김정희, 2011; Cacioppo, Gardner, & Bentson, 1999).

감사는 행복과 밀접한 관계를 가질 뿐만 아니라 삶의 다양한 영역에 긍정적인 영향을 미친다(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008; McCullough et al., 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). 예를 들어 McCullough 등(2002)은 감사가 삶의 만족도, 긍정적 정서, 활력, 희망, 및 낙관성과 정적인 관계가 있으며, 우울과 불안증상과는 부적 관계가 있음을 밝혔다. 뿐만 아니라 Emmons와 McCullough(2003)의 감사일기 작성을 통한 실험연구에서는 감사일기를 작성한 집단이 삶에서 전반적으로 기분이 좋았고, 낙관적이었으며, 신체적으로도 건강했다. 또한 2주 동안 감사일기를 작성한 집단이 하향비교를 한 집단보다 긍정적 정서를 더 많이 경험하며, 정서적 지지와 친사회적 행동을 많이 하는 것으로 나타났다(Emmons & McCullough, 2003). 이처럼 감사는 실제로 행복에 대한 원인으로 삶에 긍정적 영향을 미친다(노지혜, 이민규, 2011; Adler & Fagley, 2005; Watkin et al., 2003). 또한 감사는 대인관계에도 긍정적 영향을 준다(김경미, 조진형, 김동원, 김정희, 2008; Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010). Watkin 등(2003)의 연구에서 감사활동에 참여한 사람들은 긍정적 정서뿐만 아니라 사회적 유대감이 강화되었다. 자신이 타인의 친절과 관심을 받고 있음을 인식하고, 자신의 경험에 대해 긍정적으로 해석하여 감사경험이 증가하게 되면, 은혜를 베푼 사람이나 또 다른 사람에게 친사회적 행동을 많이

하게 된다(김경미, 김정희, 2011; 노지혜, 이민규, 2011; Tsang, 2006). 즉 감사가 높은 사람은 다른 사람의 도움과 존재에 대해 긍정적으로 인식하면서 대인관계의 향상을 경험하게 된다. 따라서 감사가 높은 사람이 다른 사람을 더 신뢰하게 되고, 높은 대인관계의 만족을 경험하게 된다(Schramm, Marshall, Harris, & Lee, 2005).

행복에 있어서 중요한 요소라 할 수 있는 감사는 외부의 환경보다는 내적인 상태에 초점을 갖고, 자신의 존재와 타인의 도움에 대해 인식하면서 경험된다(김경미, 김정희, 2011). 예를 들면, Adler와 Fagley(2005)는 어떤 외적 조건 때문에 감사하는 것이 아니라 대인관계나 경험, 타인의 도움에 대한 인식, 경외감 등의 내적 속성에 의해서 감사가 경험된다고 말한다. Lambert, Fincham, Stillman 및 Dean(2009)도 감사하는 사람은 외적인 목표보다는 내적인 목표 추구를 더 하며, 이를 통해 삶에 만족감을 경험하게 됨을 규명하였다. 반대로 물질적 소유, 부와 같은 물질 추구를 너무 많이 강조하거나 중요하게 여기는 사람들은 감사하는 경향이 적었다(Polak & McCullough, 2006). 다시 말해서 감사는 물질적, 외적인 환경을 추구하기 보다는 관계나 소속감, 영성의 내적인 목표와 속성을 추구할 때 증가하는 것이라 할 수 있다. 이처럼 자기 및 타인의 가치를 내적-외적 조건에서 발견하는 것이 행복과 대인관계 만족도에 영향을 미치며, 이 두 관계에서 감사가 매개할 것으로 짐작할 수 있다. 이를 바탕으로 본 연구에서 자기와 연인에 대한 내적 및 외적 가치의 인식이 행복과 연애만족도에 미치는 영향에 있어서 감사가 매개하는지 알아보려고 한다.

인간이 삶에서 추구하는 궁극적인 목적이라

할 수 있는 행복은 성공적인 연애관계를 형성하고 유지하는 것과 밀접한 관련이 있다. 연애관계에 대한 낮은 만족도는 우울, 공격성과 같은 부정 정서와 상관이 있었으며(Capaldi & Crosby, 1997; Fincham, Beach, Harold, & Osborne, 1997), 연애관계 문제나 대인관계 문제는 대학생들의 주요 상담호소 문제 중 하나이기도 하다(유지현, 송소원, 안연주, 2008). 또한 이와 반대로 행복은 관계의 만족도를 증진시키기도 한다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 따라서 본 연구에서는 자신 및 연인에 대한 내적-외적 가치 인식의 정도가 행복과 연애만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 다시 말해서 자신의 외적인 조건보다는 내적인 조건에 대한 중요성 인식이 행복에 영향을 미치는지를 확인하고, 이에 더하여 개인에게 중요하고 의미있는 연인에 대해 내적가치 혹은 외적가치 인식 정도가 개인의 행복 뿐 만 아니라 연애관계의 만족도에 영향을 미치는지를 살펴볼 것이다. 마지막으로 자기 자신과 연인의 내적 및 외적조건의 인식과 행복 및 연애 만족도에 심리적 기제인 감사가 매개하는지 알아보고자 한다.

방 법

연구 대상

본 연구의 대상은 현재 이성친구가 있는 대학생이었다. 자료를 수집하기 위해 대학교 포털 게시판에 광고하여 대상자를 모집하였다. 그 결과 남자 68명, 여자 68명의 총 136명이 본 설문에 참가하였다. 연구에 참여한 사람들은 19세에서 37세 사이에 해당하였으며, 평균

나이는 22.55세($SD=2.79$)로 남자가 22.86세($SD=2.82$), 여자는 22.23세($SD=2.76$)이었다. 응답자들의 연애기간은 1개월에서 53개월의 기간이었으며, 평균 연애기간은 13.99개월($SD=12.65$)이었고, 남자의 연애기간은 평균 14.00개월($SD=12.64$), 여자의 연애기간은 평균 13.98개월($SD=12.65$)이었다. 과거 연애경험여부에서는 없음이 39명(28.7%), 과거 연애경험 있음이 97명(71.3%)이었으며, 지금까지 연애경험 평균횟수가 평균 1.71번($SD=.43$)으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 남자는 40명(58.8%)이 과거 연애경험이 있었으며, 평균 1.58번($SD=.49$)의 연애경험을 가졌다. 반면 여자는 57명(83.8%)이 과거 연애경험이 있었고, 1.83번($SD=.37$)의 연애경험을 보고하였다.

측정도구

내적 및 외적 가치인식 수준

본 연구에서 사람들이 자신 및 연인에 대해 겉으로 드러나는 외적인 가치와 드러나지 않는 내적가치를 얼마나 인식하는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 먼저, 본인이 자신의 장점이라고 생각하는 외적 혹은 내적 조건들을 생각나는 대로 나열해보도록 하였다. 그리고 나서 연인의 장점이라고 여겨지는 외적 또는 내적 조건들을 나열하도록 하였다. 자신과 연인의 외적 및 내적 가치인식 질문은 개방형 질문으로 이루어졌다.

참여자들이 자신 및 연인에 대해 적은 장점들을 내적 및 외적의 차원으로 구분하여 그 개수를 합산하였다. 여기서 본인 및 연인에 대한 외적 차원의 조건이란 사적이며 공적인 특성을 갖는 외적 자아의 모습을 가지는 것으로서, 사회적 지위와 직업, 외모, 소유물, 집안

배경과 같은 신체적 및 물질적 측면에 대한 것이었다. 반면 내적차원의 조건은 사적이며 심리적인 특성이며, 정서적 상태나 성격적 특성, 가족의 지지 등을 포함한 개인의 내적인 자아를 나타낸다. 이와 같은 내적 및 외적 가치의 차원을 구분하는 것은 Crocker 등(2003)과 박정현과 서은국(2005)이 구분한 기준을 따랐다.

주관적 행복감

주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale: SHS)는 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발하고, 김경미, 류승아와 최인철(2011)이 사용한 4문항의 7점 척도를 사용하였다. 김경미 등(2011)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .67로 나타났다. 이 척도는 자신이 행복한 사람인지 불행한 사람인지를 묻는 문항들로 구성되어 있으며 높은 점수일수록 본인이 더 행복한 사람인 것으로 인식함을 뜻한다. 구체적인 예로는 “일반적으로 나는 내가 매우 행복한 사람이라고 생각한다”, “다른 친구들과 비교해봤을 때, 나는 다른 사람들에 비해 더 행복하다” 등이 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .88으로 나타났다.

연애 만족도

연애 만족도를 측정하기 위해 Roach, Frazier 및 Bowden(1981)이 개발하고, 김정민(2007)이 번안하여 사용한 결혼만족도 척도(marital satisfaction scale)를 사용하였다. 본 연구에서는 연인에 대한 연애만족도를 알아보기 위해 본 척도의 부부관계, 배우자, 결혼 각각을 연인관계, 연인, 연애라는 단어로 대체하여 사용하였다. 총 37문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(1=전혀 일치하지 않는다, 7= 전적으로 일치

한다)로 평정하도록 하였다. 구체적으로 문항을 살펴보면, “나는 연인관계에서 내 이성친구가 내게 무엇을 기대하는지를 알고 있다”, “나는 내 이성친구에게 진심으로 관심을 가진다” 등으로 구성되어 있다. 이 척도의 점수가 높을수록 높은 연애만족도를 많이 경험함을 의미한다. 분석을 위한 수치는 평균을 사용하였으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .94이었다.

한국판 감사성향 척도

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권선중, 김교현 및 이홍식(2006)이 번안하여 타당화한 한국판 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면을 고려하여 감사 정서상태의 일반화된 경향성을 측정하기 위해 개발한 6문항으로 구성된 척도이다. 문항의 예로는 “내 삶에는 감사할거리들이 많다”, “세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다” 등이 있고, 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85이었다.

기타 변인

성별, 나이, 연애기간, 연애경험유무, 연애경험 빈도 등을 알아보았다.

자료 분석

수집된 자료는 Predictive Analytics Soft Ware (PASW: 이전 SPSS Statistics) 18.0으로 분석되었다. 기본적인 빈도 분석 외에 변인들과의 상관관계를 제시하였다. 또한 남녀 간의 자신과 연

인의 내적 및 외적 장점의 인식정도를 알아보기 위해 성별(남, 녀) x 평가자(자신, 연인) x 내, 외적차원(내적, 외적)의 반복 측정된 3원 변량분석을 하였다. 그리고 내적 및 외적차원의 인식이 행복과 연애만족도에 영향을 미치는지 알아보기 위해 인구 통계학적 변인을 통제된 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 마지막으로 내적 및 외적차원의 인식이 행복과 연애만족도에 미치는 영향에 대한 감사의 매개분석을 하였다.

결 과

자신 및 연인에 대하여 인식한 내적 및 외적 장점의 평균 개수는 그림 1과 같다. 남녀간의 자신과 연인의 내적 및 외적 가치의 인식정도를 알아보기 위해 성별(남, 녀)x 평가대상자(자신, 연인)x내적-외적차원(내적, 외적)의 반복 측정된 3원 변량분석을 하였다. 성별은 피험자간 요인, 내적-외적 차원과 자신-연인 차원은 피험자내 요인으로 분석되었다.

그 결과를 살펴보면, 먼저 성별x 평가대상자 x 내적-외적차원의 삼원상호작용 효과는 유의하였다, $F(1, 135)=10.02, p<.05$. 남자의 경우, 내-외차원과 평가대상간의 이원상호작용 효과는 나타나지 않았다, $F(1, 135)=1.14, ns$.

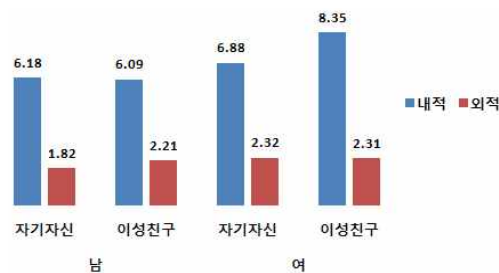


그림 1. 자기와 연인에 대한 내적 및 외적 장점개수

반면에 여자의 경우, 내-외차원과 평가대상간의 상호작용이 유의미하였다, $F(1, 135)=11.75, p<.01$. 다시 말해서 외적 차원에서 자기자신과 연인에 대한 가치인식 차이가 없었으나, 내적 차원에서는 자기자신($M=6.88$)보다 연인($M=8.35$)에 대한 가치 인식이 더 많았다.

둘째, 평가대상자와 성별의 이원상호작용이 유의미하였다, $F(1, 135)=4.63, p<.05$. 구체적으로 알아보기 위해 t검증을 실시한 결과, 남자는 자기자신의 장점에 대해서는 8.00개 ($SD=4.18$), 연인의 장점에 대해서는 8.29개 ($SD=3.45$)로 보고하여서 차이가 없었다($t(68)=.80, ns$). 그러나 여자는 자기 자신($M=9.20, SD=4.18$)보다 연인($M=10.66, SD=5.37$)의 장점을 더 많이 보고하였다($t(67)=3.62, p<.001$). 셋째, 내-외차원과 평가대상자간의 상호작용은 나타나지 않았다, $F(1, 135)=2.69, ns$.

넷째, 내적-외적 차원의 주효과가 유의하였다, $F(1, 135)=10.39, p<.01$. 자신과 연인에 대해서 외적인 장점($M=2.17, SD=.14$)보다 내적인 장점($M=6.88, SD=.28$)을 더 많이 보고하였다. 다섯째, 자기 자신과 연인에 대한 평가대상자 주효과도 유의미하였다, $F(1, 135)=292.87, p<.001$. 즉, 자기 자신의 장점에 대해 평균 4.30개($SD=.18$) 보고한 것에 비해 연인에 대해서는 평균 4.74개($SD=.19$)를 보고하였다. 마지막으로, 남자와 여자의 성별에 따른 주효과가 있었다, $F(1, 135)=10.39, p<.05$. 남자는 평균 4.07개($SD=.25$), 여자는 평균 4.96개($SD=.25$)를 보고하여 남자보다 여자가 장점을 더 많이 보고하였다.

내적-외적 차원의 인식에 따른 행복과 연애만족도

자기 자신과 연인에 대한 내적 및 외적 차

원의 가치인식 개수와 종속변인의 상관관계와 각 변인의 평균 및 표준편차는 표 1에 제시되었다.

자기 자신 및 연인에 대한 외-내적 가치인식이 행복 및 연애만족도와 어떤 상관이 있는지 살펴보았다. 먼저, 자기 자신의 내적가치를 더 많이 인식할수록 주관적 행복감($r=.36, p<.001$)과 연애만족도($r=.19, p<.05$)가 높은 것으로 나타났다. 반면 자기자신의 외적인 가치를 인식하는 정도와 행복 및 연애만족도와의 상관은 나타나지 않았다. 또한 연인에 대한 외적 가치인식은 행복과 상관이 없었으나, 연애만족도와는 부적 상관이 있었다($r=-.16, p<.08$) 반면에 연인에 대한 내적 가치인식은 주관적 행복감($r=.24, p<.01$)과 연애만족도($r=.30, p<.001$) 모두에서 정적상관이 있었다. 다시 말해서 자기자신과 연인에 대한 내적 가

치를 많이 인식할수록 행복과 연애만족도가 높으며, 연인에 대한 외적 가치를 인식할수록 연애만족도가 낮았다.

자기 자신과 연인에 대한 내-외차원의 인식이 개인의 행복과 연애 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 자기 자신과 연인에 대한 내-외차원의 인식개수를 독립변인으로 하고, 개인의 행복과 관계만족도를 종속변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 먼저, 1단계에 성별, 나이, 연애기간, 연애경험 유무 및 연애경험 빈도를 통제변인으로 설정하였으며, 2단계에서는 자기자신의 내적 및 외적 가치인식, 연인의 내적 및 외적 가치인식을 독립변인으로 투입하여 행복과 연애만족도에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보았다(표 2).

표 1. 각 변인과의 상관관계 분석 결과

변인	평균 (표준편차)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 자기자신_외적	2.07(2.00)	.25**	.55***	.28**	.09	-.08	.02	.13	-.09	-.14	.24**	.14
2. 자기자신_내적	6.53(3.24)		.25**	.68***	.36***	.19*	.30***	.11	.03	.05	.09	.01
3. 연인_외적	2.26(1.85)			.17#	.01	-.16#	-.06	.03	-.14	-.13	.16#	.10
4. 연인_내적	7.22(3.98)				.24**	.30***	.29**	.29**	.05	.11	.08	.07
5. 주관적 행복감	5.18(1.15)					.53***	.70***	-.02	-.11	-.22*	.13	.09
6. 연애만족도	5.50(.75)						.49***	.13	.09	-.04	.01	.04
7. 감사	5.81(.99)							.05	-.05	-.17#	.04	.10
8. 성별	1.50(.50)								-.11	-.00	.27**	.15#
9. 나이	22.55(2.80)									.59***	-.01	.17#
10. 연애기간	13.99(12.60)										-.06	.01
11. 연애경험 유무	1.71(.45)											.70***
12. 연애경험 빈도	2.46(1.31)											

note, 성별은 1=남자, 2=여자, 연애경험은 1=없음, 2=있음으로 dummy변인으로 분석함
$p<.08$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 2. 자기자신과 연인에 대한 내적-외적 인식에 따른 주관적 행복감과 연애만족도

변인	주관적 행복감						연애 만족도					
	모델1			모델2			모델1			모델2		
	B	S.E.	β	B	S.E.	β	B	S.E.	β	B	S.E.	β
성별	-.12	.20	-.05	-.25	.21	-.11	.25	.14	.17 [#]	.11	.14	.07
나이	.01	.05	.01	-.01	.04	-.02	.06	.03	.20	.05	.03	.17
연애기간	-.02	.01	-.22 [*]	-.02	.01	-.24 [*]	-.01	.01	-.16	-.01	.01	-.21 [*]
연애경험 유무	.31	.31	.12	.22	.30	.09	-.12	.21	-.07	-.04	.20	-.05
연애경험 빈도	.01	.11	.01	.05	.10	.06	.02	.07	.03	.04	.07	.08
자기자신_외적				.01	.06	.01				-.04	.04	-.10
자기자신_내적				.13	.04	.36 ^{**}				.01	.03	.05
연인_외적				-.09	.06	-.15				-.07	.04	-.18 [#]
연인_내적				.02	.03	.06				.06	.02	.31 [*]
F		1.75			3.84 ^{***}		.77			2.86 ^{**}		
R ²		.06			.21		.02			.15		
Adj. R ²		.03			.16		-.01			.10		
ΔR^2					.15 ^{***}					.13 ^{**}		

성별은 1=남자, 2=여자, 연애경험은 1=없음, 2=있음으로 dummy변인으로 분석함
[#] $p < .08$, ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$, ^{***} $p < .001$.

주관적 행복감은 자기자신과 연인에 대한 내적-외적 가치인식에 의해 변량의 15%가 설명되었다. 이 때 자기자신의 내적인 가치인식만이 주관적 행복감에 긍정적 영향을 미쳤으며, $\beta = .36$, $p < .001$, 자기자신의 외적 가치인식과 연인의 내-외적 가치인식은 주관적 행복감에 영향을 미치지 않았다. 즉, 자기자신의 내적측면의 가치인식이 많을수록 주관적 행복감이 증가하였다.

반면에 연애만족도는 자기자신과 연인에 대한 내적-외적 가치인식에 의해 총 13% 설명되었다. 구체적으로 살펴보면 연인에 대한 외적인 가치는 연애만족도에 부적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, $\beta = -.18$, $p < .08$, 내적인 가치

인식은 긍정적 영향을 미쳤다, $\beta = .31$, $p < .05$. 다시 말하면, 연인에 대한 외적인 가치를 적게 인식할수록, 그리고 내적인 가치를 많이 인식할수록 연애만족도는 커졌다. 종합적으로 보면, 개인 내에 대해서는 자기자신의 내적인 가치 인식이 증가할수록 행복이 증가하였고, 대인관계에 대해서는 상대방 즉, 연인에 대한 외적인 가치를 덜 인식하고, 오히려 내적인 가치를 많이 인식할수록 연애만족도가 증가하였다.

내-외적 가치인식과 행복 및 대인관계 만족도의 관계에서 감사의 매개효과

내-외적 가치인식과 감사의 상관을 살펴보

면, 자기자신의 외적 가치($r=.02, ns$)나 연인의 외적가치($r=-.06, ns$) 인식정도와 감사의 상관은 나타나지 않았으나, 자기자신($r=.30, p<.001$)과 연인($r=.29, p<.001$)에 대한 내적가치는 감사와 유의미한 상관이 있었다. 또한 자기자신에 대해서는 내적인 가치를 인식할 때 행복감이 컸으며, 연인에 대해서는 외적 가치를 덜하고, 내적 가치를 많이 할 때 연애만족도가 높았다. 이러한 이유 중 하나는 내적인 가치를 인식함으로써 감사가 높아지기 때문이라 여겨진다. 이를 알아보기 위해 내적인 가치인식이 감사를 매개하여 행복과 연애만족도에 영향을 미치는지 살펴보았다. 이를 위해서 본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계는 독립변수가 매개 변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 둘째, 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 세 번째는 독립변수와 매개변수가 동시에 종속변수에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 이 때 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 세 번째 단계에서 보다 줄어들어야 매개효과를 나타낸다고 할 수 있다.

먼저, 자기자신의 내적가치와 주관적 행복감의 관계에서 감사의 매개효과를 보면(그림 2), 독립변인인 자기자신의 내적가치 인식은

매개변수인 감사에 긍정적 영향을 미쳤고, $\beta=.30, p<.001$, 첫 단계를 충족시켰다. 또한 독립변수인 자기자신의 내적가치 인식은 종속변수인 주관적 행복감에 긍정적인 유의한 영향을 미쳤다, $\beta=.36, p<.001$. 그리고 세 번째 단계를 확인하기 위하여, 매개변수인 감사를 추가하여 자기자신의 내적가치와 함께 독립변수로 투입하고 주관적 행복감을 종속변수로 한 회귀분석에서 감사는 주관적 행복감에 대해 유의한 영향력을 갖는 것으로 나타났다 ($\beta=.66, p<.001$). 또한 자기자신의 내적가치도 유의한 영향력($\beta=.16, p<.05$)을 갖는 것으로 나타나면서, 종속변수에 대한 독립변수의 영향력은 감소하였다($\beta=.36 > \beta=.16$). 그러므로 자기자신의 내적가치 인식과 주관적 행복감의 관계에 감사가 부분매개하였다고 볼 수 있다. 보다 정확하게 매개효과의 통계적 유의미성을 검증하기 위하여 Preacher와 Hayes(2008)가 제시한 SPSS Macro방법을 사용하여 부스트래핑(bootstrapping)을 적용해 확인하였다. 부스트래핑을 위한 재추출한 표본수는 5,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하-상한값은 각각 .0336과 .1119로 나타나 0값을 포함하지 않기에 감사의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 자기자신의 내적 가치 인식이 감사를 높이고, 이

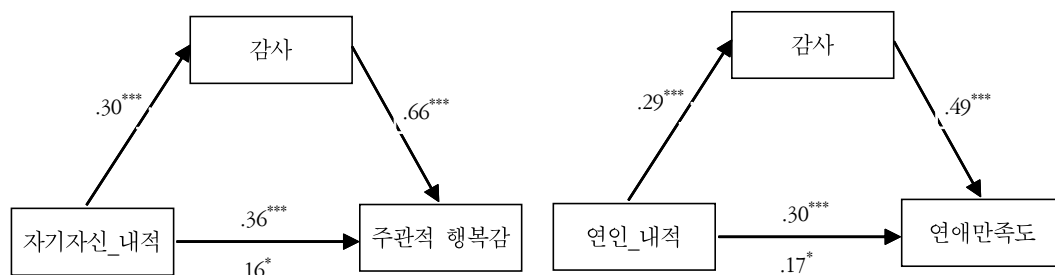


그림 2. 자기자신 및 연인의 내적 인식과 주관적 행복감 및 연애만족도의 관계에서 감사의 매개효과

것이 주관적 행복감으로 연결되는 매개경로가 통계적으로 유의하였다.

다음으로 위와 같은 절차에 따라 연인의 내적가치인식과 연애만족도의 관계에서 감사의 매개효과를 살펴보았다. 먼저, 첫 단계로 연인의 내적가치 인식은 감사에 긍정적 영향을 미치는 것을 확인하였다, $\beta=.29, p<.001$. 또한 연인의 내적가치 인식은 연애만족도에 긍정적인 유의한 영향을 미쳤으며, $\beta=.30, p<.001$, 두 번째 단계를 충족시켰다. 그리고 매개변수인 감사와 연인의 내적가치를 독립변수로 투입하고 연애만족도를 종속변수로 한 회귀분석하였을 때, 감사는 연애만족도에 대해 유의한 영향력을 가졌으며($\beta=.44, p<.001$), 이때 연인의 내적가치도 유의한 영향력($\beta=.17, p<.05$)을 가졌다. 이 때 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 감소하였으므로($\beta=.30 > \beta=.17$), 연인의 내적가치 인식과 연애만족도의 관계에 감사가 부분매개하는 것으로 나타났다. 연인의 내적가치 인식과 연애만족도 관계에서 감사의 부분매개 유의미성을 알아보기 위하여 부스트래핑을 실시하였다. 부스트래핑을 위한 재추출한 표본수는 5,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하·상한값은 각각 .0126과 .0383으로 나타나 0값을 포함하지 않기에 감사의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 연인의 내적가치 인식이 감사를 높이고, 이것이 연애만족도로 연결되는 매개경로가 통계적으로 유의하였다.

종합적으로 말하면, 감사가 자신의 내적가치인식과 행복과의 관계에서 부분매개하며, 또한 연인의 내적가치 인식과 연애만족도와의 관계에서 역시 부분매개하는 것임을 알 수 있다.

논 의

본 연구는 외모, 경제적 성공과 같은 외적인 요소보다 성격, 미덕과 같은 내적인 요소가 행복에 더 많은 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로, 자기 자신의 내적 혹은 외적인 가치를 인식하는 정도가 행복과 관계만족도에 영향을 미치는지 살펴보았다. 더불어 가장 친밀한 관계라 할 수 있는 연애대상자인 연인에 대한 내적 및 외적인 가치인식이 행복과 연애만족도에 영향을 미치는지 알아보았다. 또한 자기와 연인에 대한 내·외적 가치인식과 행복 및 관계만족도의 관계에서 감사가 매개하는지 알아보았다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 현재 연애 중에 있는 사람들을 대상으로 자기 자신과 연인에 대한 내적 및 외적 영역에 있어서 장점이라고 보고한 가치 개수를 비교하여 차이를 살펴보았다. 그 결과 대부분은 자기 자신과 연인에 대하여 외적인 가치보다 내적인 가치를 더 많이 보고하였다. 이는 외적인 가치들은 객관적으로 드러나는 부분으로 관찰 가능한 조건들이고, 내적인 가치들은 주관적인 영역이기 때문에 외적인 조건들이 내적인 조건에 비해 상대적으로 보고할 수 있는 제한이 많기 때문이라고 여겨진다. 한편, 대학생이 행복의 조건으로 내적요소보다 외적요소를 더 중요하게 보고하지만(이종환, 박은하, 2010), 본인과 연인에 대한 가치는 외적요소보다 내적요소를 더 중요하게 인식하는 것으로 여겨진다.

둘째, 자기 자신과 연인에 대한 내적 및 외적가치를 인식하는 정도가 행복과 연애만족도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 그 결과 자기 자신에 대해 내적인 가치인식을 많이 할수록 행복이 높았다. 이러한 결과는 학

별, 직업, 사회적 지위와 같은 외적 요건들을 집중하는 것보다 성격, 타인과의 관계 등 내적인 본질을 가치있게 여기는 것이 행복 수준을 높인다는 선행연구와 일치한다(박정현, 서은국, 2005; Alicke Klotz, Breitenbecher, Yrak, & Vredenberg, 1995; Diener, Wolsic, & Fujita, 1995; Lyubormisky & Ross, 1997). 그리고 연인에 대한 외적가치를 덜 인식하고, 내적가치를 많이 인식할수록 연애만족도가 증가하였다. 관계만족도의 경우에는 자신에 대한 가치인식보다는 상대방에 대한 내적 혹은 외적인 가치를 인식하는 정도가 중요한 영향을 미친다는 것을 보여주는 결과이다. 이는 주관적 행복감은 성격에 대한 타인의 평가보다 자기 평가와 더 높은 관련이 있고, 동료로부터의 인기도는 자기 평가와는 관련이 없고 타인의 평가와 높은 관련이 있음을 밝힌 백수경과 고재홍(2007)의 연구와도 같은 맥락으로 이해할 수 있다.

이처럼 자신과 연인에 대한 내적인 가치를 인식하는 것이 행복과 연애만족도에 영향을 미치는 이유에 대해서는 다음과 같이 제시할 수 있다. 첫째, 내적인 영역들은 기본적인 심리적 욕구를 충족시켜주기 때문이다. 경제적 성공, 외모, 학력 등의 외재적 목표는 다른 사람이 보이는 반응과 관련이 있고, 성격이나 강점과 같은 내재적 목표는 자기실현 및 성장과 관련이 있다(Kasser & Ryan, 1996). Froh, Emmons, Card, Bono, 및 Wilson(2011)의 연구에서도 외적인 것 또는 물질적인 것에 투자를 하는 사람들은 기본 심리적 욕구를 충족시키지 못하기 때문에 심리적인 문제를 경험할 가능성이 높다고 제시하였다. 둘째, 내적인 영역들이 더 안정적이기 때문이다. Pyszczynski 등(2003)은 내적인 영역들은 환경에 의해 쉽게 변하지 않는 안정적인 특성을 가지고 있기 때

문에, 자존감의 수반성을 구체적인 외적 평가 기준보다 추상적인 내적 기준에 기반을 두는 사람이 더 적응적이라고 하였다. 즉 환경에 의해 변하기 쉬운 외적인 영역보다는 더 안정적인 내적 영역에 가치의 기준을 둘 때 적응적이며 기능을 잘하게 된다. 셋째, 외적인 기준은 다른 사람들과 비교하기 쉽지만 내적인 조건은 비교가 쉽게 일어나지 않기 때문에, 내적가치에 대한 인식이 높아질수록 안정감이 증가한다. Lyubomirsky와 Ross(1997)는 자기 평가에 있어서 외적-내적인 차원으로 이해하는 것의 중요성을 지적하였다. 그들은 행복하지 않은 사람은 자신의 모습을 눈에 쉽게 띄고 구체적인 피드백으로 사회비교를 하는 반면에, 행복한 사람은 다른 사람과 비교하지 않고 고유한 내적인 기준으로 자신을 평가한다고 설명하였다. 또한 물질, 경제적 성공, 학력과 같은 서열 평가가 일어나기 쉬운 외적인 조건들에 대해 상황비교를 할수록 자존감과 행복감이 낮아지게 되며, 서열평가가 잘 일어나지 않는 수평차원의 대상 즉 성격이나 가치관, 대인관계 등의 사회비교는 자존감이 저하되지 않는다는 주장이 있다(이중환, 박은아, 2010). 이처럼 다른 사람과 비교하기 쉬운 외적 조건에 대한 가치 인식이 개인의 독특한 특성의 내적 조건 인식에 비해 비교가 쉽게 일어나게 되고, 결국 행복이나 관계의 만족감에 부정적 영향을 미치게 된다.

다음으로 자기자신 및 연인에 대한 내적가치 인식과 행복 및 연애만족도의 관계에서 감사가 매개하는지 살펴보았다. 여러 선행 연구에서 밝혀졌던 것처럼 감사는 행복을 긍정적 영향을 미쳤으며(McCullough et al., 2002), 또한 대인관계의 향상을 가져다 주었다(김경미, 김정희, 2011; 김경미 등, 2008; Lambert et al.,

2010). 또한 자기자신과 연인에 대한 외적인 가치인식은 감사와 관련이 없었으나, 내적인 가치인식은 감사와 높은 상관성이 있었다. 이 결과는 물질적인 소유나 외적인 조건을 많이 가지기 때문에 감사하는 것이 아니며, 오히려 눈에 드러나지 않는 성격이나 친구관계, 낙관성과 같은 내적인 상태가 감사에 영향을 미치는 것임을 시사한다. 그리고 자기자신의 내적 가치 인식과 행복의 관계에 감사가 부분매개하였으며, 연인의 내적가치 인식과 연애만족도의 관계에서도 역시 감사가 부분매개하는 것으로 나타났다. 즉 자신의 존재, 강점, 관계 등의 내적인 속성들을 음미하고 감사하게 여김으로써 행복이 증가하였다. 더불어 연인의 내적인 속성에 초점을 두었을 때 감사하게 되고, 이로 인하여 높은 관계 만족도를 경험하였다. 이는 내적인 속성 즉, 자신의 존재, 타인과의 관계 등을 인식함으로써 감사가 일어나며, 이로 인하여 삶의 목적과 의미를 추구하면서 자기실현적 삶을 살도록 하는 삶의 질을 높이는 것이라 여겨진다.

이처럼 감사가 내적인 가치인식과 삶의 질의 관계에 매개하는 이유는 사람들은 살아가면서 행복에 익숙해지고 무감각해지는 쾌락적응(hedonic adaptation)의 방지 효과를 생각해 볼 수 있다(Lyubomirsky, 2011). 물질, 부와 같은 외적인 영역에 대한 초점은 감사로 연결되지 않으며, 신체적 매력이나 소유와 같은 물질적, 객관적인 자극에 대해 쾌락적응이 일어나서 행복감 수준을 증가시키지 못한다. 이는 타인에 대해서도 마찬가지인데, 외모, 집안과 같은 타인의 외적인 긍정적 속성에 대한 주목과 인식은 감사와 상관성이 없고 관계만족을 일으키지도 못하였다. 하지만 내적인 긍정적 속성에 대한 인식은 감사를 일으키고 음미하게 됨으

로써 쾌락적응을 방지하고, 자신의 행복감과 대인간의 관계만족도를 경험하게 한다고 생각해 볼 수 있다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 한국사회가 외모지상주의, 스펙열풍과 같은 외적인 조건들에 대해 지나친 초점을 두며 강조하고 있으나, 긍정적인 삶의 질에 영향을 미치는 중요 요소는 성격, 대인관계, 미덕과 같은 객관적으로 평가하기 어려운 내적인 속성임을 보여주었다. 이는 자기자신에 대해서 뿐만 아니라 연인에 대해서도 같은 현상이 일어났으며, 오히려 연인의 외적인 가치 인식이 많을수록 연애만족도는 감소하였다. 다시 말해서 물질적 부, 외모 등을 우선시하는 사회적 문제에 대해 미덕과 내적 가치를 중요시하는 사회적 문화 조성의 필요성을 시사한다.

둘째, 친밀한 애정관계에 있는 사람들을 대상으로 자기자신과 연인에 대한 가치인식을 알아보았다는 점이다. 이는 자존감 향상 프로그램, 친구 및 부부관계의 프로그램에 적용가능성을 제시했다는 점에서 의의를 발견할 수 있다. 예를 들면, 자존감 향상 프로그램, 대인관계 및 부부 관계향상 프로그램의 내용을 살펴보면 자기 자신의 장점 찾기 혹은 상대방의 장점을 찾는 과정이 있다(김수현, 최혜경, 2007; 송소원, 2008). 이처럼 자기 자신 및 상대방의 장점을 찾아주며 긍정적인 평가를 유도하여 자존감을 향상시키고, 관계만족도를 증가시키고자 하는 노력을 한다. 그러나 본 연구에서 자기자신의 내적속성만이 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 상대방의 외적 속성이 아닌 내적 속성에 대한 인식이 관계만족도에 긍정적 영향을 미쳤다. 그리고 대인관계에 있어서 외적인 속성에 대한 초점은

도리어 관계만족도에 부정적 영향을 미쳤다. 이러한 점을 고려해 보았을 때, 자존감향상이나 관계증진을 위한 프로그램의 장점 찾기 활동을 더욱 정교해져야 하며 주의를 기울일 필요성이 있겠다. 다시 말해서 장점을 찾아주되 외적인 속성에 대해 초점을 갖는 대신 내적인 영역을 중심으로 장점을 찾아주는 것이 더 효과를 높일 수 있을 것이다.

셋째, 감사활동의 증진 필요성을 제시할 수 있겠다. 물질주의와 외모지상주의를 방지하고, 삶의 질을 높이기 위해서는 내적인 가치 중요성을 강조할 뿐만 아니라 감사의 태도 훈련이 필요하다고 여겨진다. 특히 감사가 개인의 행복뿐만 아니라 개인 간의 관계만족도에 영향을 미친다는 점을 고려해볼 때, 일상생활에서 감사를 연습하고 훈련할 수 있는 다양한 프로그램과 교육활동의 개발이 더욱 요구된다.

본 연구가 갖는 몇 가지 한계점과 추후연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 외적 및 내적 속성 인식이 행복과 연애만족도에 영향을 미치는 결과를 확인하였다. 그러나 이와 같은 현상이 내적 속성의 인식 때문에 행복과 연애만족도가 높은 것인지, 아니면 행복 및 연애만족도가 높기 때문에 내적인 속성 인식이 높은지에 대한 분명한 인과적 해석을 할 수 없다. 따라서 추후에 이에 대한 실험연구를 통해 인과관계를 분명히 알아볼 필요가 있다. 더불어 행복과 대인관계의 상관성을 고려하여 감사의 매개효과를 알아볼 수 있는 종합적 구조관계 연구를 할 필요가 있다. 둘째, 내적 및 외적 가치인식을 묻는 방식이 개방형 질문이었으며, 이에 대한 응답 개수로 인식수준을 알아보았다는 점이다. 즉 내적-외적 차원의 가치를 보고한 개수가 내외적 차원의 가치를 중요하게 여기는 인식 정도와는 다를 수

있다. 추후 연구에서 이러한 한계와 아쉬움인 내적가치 및 외적가치로 응답한 내용을 얼마나 인식하는지 정도를 포함한 구체적인 측정 도구를 사용하여 알아본다면 보다 심층적이고 풍부한 의미를 담기를 기대한다. 셋째, 본 연구는 연애를 하고 있는 대상을 모집하여 가치 인식 수준을 살펴보았다. 그러나 추후연구에서는 쌍연구를 통하여 자기효과와 상대방 효과를 알아보고, 종단연구를 통해 내-외적 가치 인식의 영향력이 행복과 대인관계에 얼마나 지속되는지 알아보길 제안해본다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 김경미, 김정희 (2011). 감사경험에 관한 질적 연구-근거이론을 적용하여-. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 739-759.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 503-523.
- 김경미, 조진형, 김동원, 김정희 (2008). 성인여성의 감사대상, 이유 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 191-208.
- 김수현, 최혜경 (2007). 부부교육 프로그램 평가도구 개발을 위한 개념적 틀. 한국가족관계학회지, 12(1), 191-236.
- 김정민 (2007). 커플 유사성이 관계 만족도에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김진주, 구자영, 서은국 (2006). 객관적인 신체적 매력과 행복. 한국심리학회지: 사회 및

- 성격, 20(4), 61-70.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 박정현, 서은국 (2005). 사람의 내-외적인 모습에 두는 상대적 비중과 행복관과의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19(4), 19-31.
- 백수경, 고재홍 (2007). 자기고양편향이 행복감과 인기도에 미치는 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(1), 89-104.
- 송소원 (2008). 자기표현향상 프로그램이 대학생의 우울, 대인관계, 자기표현에 미치는 영향. 청소년상담연구, 16(1), 103-117.
- 유지현, 송소원, 안연주 (2008). 2008학년도 신입생 실태조사. 상명대학교 학생생활연구소 학생생활연구(학생지도연구), 22, 1-56.
- 이수란, 이동귀 (2008). 자존감의 영역별 수반성과 자기 평가간 불일치가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(2), 313-335.
- 이종한, 박은아 (2010). 내-외적 자기개념, 행복조건, 사회비교와 자기존중감의 관계: 초·중·고·대학생 비교. 한국심리학회지: 사회문제, 16(4), 423-445.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기존중감, 자기효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. 담론 201, 11(2), 75-101.
- 통계청 (2009). 미혼여성(20~44세)의 일반특성별 배우자조건. 통계청.
- 파이낸셜 뉴스 (2011. 5. 9.). 구직자 4명 중 1명, 스펙스트레스 위험경보. 우리나라 수면장애 환자 5년 새 갑절 증가. <http://www.fnnews.com>에서 2011, 5월 9일 인출.
- 한국일보 (2010. 8. 9.). 남자는 돈, 여자는 외모. <http://media.daum.net/>에서 2010, 8월 9일 인출.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Algoe, S., Haidt, J., & Gable, S. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yrak, T. J., & Vredenberg, D. S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 804-825.
- Andersen, S. M., & Ross, L. (1984). Self-knowledge and social inference: I. The impact of cognitive/ affective and behavioral data. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 280-293.
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: David McKay.
- Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Bentson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 839-855.

- Capaldi, D. M., & Crosby, L. (1997). Observed and reported psychological and physical aggression in young, at-risk couples. *Social Development, 6*(2), 184-206.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*(3), 593-623.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894-908.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 120-129.
- 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*(2), 377-389.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Harold, G. D., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science, 8*(5), 351-357.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies, 12*(2), 289-302.
- Johnson, J. T., Robinson, M. D., & Mitchell, E. B. (2004). Inferences about the authentic self: When do actions say more than mental states. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(5), 615-630.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*(1), 1-27.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science, 21*(4), 574-580.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 4*(1), 32-42.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences (pp. 200-224). In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Primary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137-55.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6),

- 1141-1157.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications of cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp.314-343). New York: Guilford Press.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 465-481.
- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2005). After 'I do': The newlywed transition. *Marriage and Family Review*, 38(1), 45-67.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148.
- Updegraff, J. A., & Suh, E. M. (2007). Happiness is a warm abstract thought: Self-construal abstractness and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 18-28.
- 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(5), 431-452.

원 고 접 수 일 : 2014. 03. 04

수정원고접수일 : 2014. 05. 04

게재결정일 : 2014. 06. 02

The Influence of Perceived Internal and External Value on Happiness and Romantic Relationship Satisfaction: The Mediatlional Role of Gratitude

Kyoungmi Kim

Tong Myung University

Seungah Ryu

Kyung Nam University

Incheol Choi

Seoul National University

Many studies showed that internal conditions are more important than external ones. The current study investigated whether perception on internal and external value about both himself/herself and his/her date influences on happiness and romantic relationship satisfaction. The model assuming that gratitude mediated the relation between perceived values and happiness or relationship satisfaction was evaluated. One hundred thirty eight participants between 19 and 37 years old participated to the study. The results showed that the more frequency they numerated internal values about his/her self, the higher they were happy; the more frequency they had external values about his/her date, the lower they felt romantic relationship satisfaction; the more frequency they had internal values about his/her dates, the higher they felt romantic relationship satisfaction. Furthermore, the partial mediation between perceived internal value about both himself/herself and the date and relationship satisfaction was found. Implications and future research are discussed.

Key words : *perceived internal and external value, happiness, romantic relationship satisfaction, gratitude*