한국심리학회지: 임상

The Korean Journal of Clinical Psychology

2012, Vol. 31, No. 1, 329-354

한국판 감사 척도의 타당화

노 지 혜 이 민 규

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 감사를 '사건, 사람, 행동이나 사물이 가진 가치와 의미를 깨닫고, 그것들에 대해 긍정적인 정서적 연결감을 느끼는 것'이라 정의하고 이를 측정하기 위해 개발된 Adler와 Fagley(2005)의 감사 척도 (Appreciation Scale)를 한국어로 번안한 후, 한국 대학생에게 실시한 자료를 분석하여, 한국판 감사 척도 (Korean Version of the Appreciation Scale)를 제안하였다. 원척도에 대한 심리측정적 특성 분석과 탐색적 및 확 인적 요인분석 결과, 23문항의 6요인 구조가 도출되었으며, 요인들은 '소유초점', '의식행동', '표현', '자연/ 일상', '하향비교', '상실/역경'으로 명명되었다. 신뢰도 및 타당도 분석 결과, 한국판 감사 척도의 총점 및 하위 척도들의 내적 합치도가 적절하였고, 요인 별 시간에 대한 안정성을 확인하였다. 또한 한국판 감사 척도가 정서적 성향으로서의 감사를 측정한 척도와 구별될 뿐 아니라, 낙관성, 희망, 감상력, 영성과 같이 긍정 성향 및 상태를 평가하는 변인들과 구분될 수 있음을 검증하였다. 본 척도를 통해 측정한 개인의 감 사 정도는 삶의 여러 측면에 대한 만족도와 정서적 안녕감을 유의미하게 예측하였는데, 사회적 바람직성, 성격 5요인, 그리고 다른 긍정심리학적 변인들의 영향력을 통제하여도 설명량이 유의미하여, 감사가 개인 의 행복을 설명하는데 중요한 요인임을 확증하였다. 추가 분석으로, 감사 척도의 총점 및 일부 요인 점수 가 성별과 종교에 따라 유의미하게 다른 양상을 보임을 확인하였다. 본 연구 결과와 같이, 긍정적 상황에 대한 반응이나, 정서적 성향으로서의 감사 뿐 아니라, 감사를 보다 광의적으로 개념화하고, 하위 요인들을 탐색하며, 관련 척도를 제안하는 것은 감사의 본질 및 감사와 안녕감의 관계에 대한 기제를 이해하고, 대 상자의 특성이나 상황에 보다 적합한 감사 개입을 연구하는 데에 적용될 수 있겠다.

주요어 : 감사, 고마움, 긍정심리학, 긍정 특질, 긍정 정서, 신뢰도, 타당도

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 이민규 / 아주대학교 심리학과 / 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지 Tel : 031-219-2771 / Fax : 031-219-2195 / E-mail : lmk@ajou.ac.kr

감사에 대한 심리학적 연구는 셀리그만에 의한 긍정심리학운동(Seligman & Csikszentmihaly, 2000)이 대두되기 바로 이전부터 시작되어, 현 재까지 활발하다(Emmons, 2007). 심리학이 감 사에 주목하는 주된 이유로, 우선 주관적 안 녕감과의 높은 관련성을 들 수 있다. 감사를 보다 많이 경험하는 사람은 그렇지 않는 이에 비해 심리적, 신체적으로 건강하고, 스트레스 와 외상에 대한 탄력성이 높으며, 자기존중 감이나 사회적지지 등 심리적 자원이 풍부함 이 반복 검증되었다(노지혜, 이민규, 2011; Emmons & Mishra, 2011; Kashadan, Uswatte, & Julian, 2006; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 또 한 감사는 다양한 심리적 현상을 설명할 수 있는 개별적 변인이기에 중요하다. 감사는 성 격 5요인은 물론 낙관성, 희망, 영성, 활기 등 과 같이 여러 긍정적 성향들과 명백히 구분되 며, 삶의 만족도나 전반적인 긍정적 정서와 같은 개인의 주관적 안녕감에 대해 독립적인 설명량을 가진다(McCullogh, Tsang, & Emmons, 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008). 한편 감 사는 개입을 통해 증진이 가능하기에 연구에 의의가 있다. 감사가 개인적 특질로 정의되기 도 하지만, 다양한 방법을 통해 감사 정서를 보다 많이 경험하게 할 수 있다. 이미 4회기 에서 12회기까지 다양한 감사 증진 프로그램 이 적용되었고, 감사일지나 감사편지 등 치료 자의 관여가 최소화된 처치로도 감사 정서가 증가하였으며, 그에 따라 우울 감소와 친사회 적 행동 증가, 삶의 만족도 상승 등 개인의 행복을 향상시키기는 효과가 반복적으로 확인 되었다(Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 이와 같 이 감사가 주관적 안녕감과 강하고, 독특하고, 인과적인 관련성을 가지기 때문에, 감사에 대 한 연구는 앞으로도 중요할 것이다. 다양한

영역에서 감사의 효과와 그 기제를 밝히고, 상황이나 맥락, 개인적 특성이나 상태에 따른 효과 연구가 필요할 것으로 보인다.

위와 같은 연구 동향에 있어, 신뢰롭고 타 당한 측정치를 사용하는 것은 매우 중요하다. 하지만 현재 감사에 대한 측정치는 제한적이 다. 현재 널리 쓰이는 것은 McCullough, Tsang 과 Emmons(2002)의 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire-6, GQ-6)로, 감사를 정서적 성향으 로 정의하고, 개인이 평소 감사를 느끼는 빈 도, 강도, 범위와 밀도를 묻는 자기보고식 6문 항으로 구성된다. 자칫 난해할 수 있는 감사 의 개념화에 있어, 핵심적인 정서적 단일 요 소에 초점을 둠으로써, 간단하면서도 적합한 심리측정적 특성을 가진 척도를 제안한 것이 다. 이는 감사에 대한 연구들이 시도되는데 중요한 역할을 하였으며, 국내에서도 타당화 가 되어 다수의 연구에 사용되었다. 감사와 관련된 다른 척도로는 Watkins, Woodward, Stone과 Kolts(2003)의 고마움, 원한 및 감사 검 사(Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, GRAT)가 있다. 이는 타인에 대한 감사 (appreciation of others)와 비사회적 원천에 대 한 감사(simple appreciation), 인생에서 이미 좋은 것들을 충분히 가졌다는 충만감(sense of abundance)으로 이루어진 다요인 척도로, 총 44 문항이다. 이후 16문항의 단축형이 제안되고, 하위 요인에 대한 교차타당화가 연구되어, 주 로 감사와 안녕감과의 관련성을 확인하는데 적용되었다(Diessner & Lewis, 2007).

또 다른 감사 측정치로는 상대적으로 가장 최근에 개발된 Adler와 Fagley(2005)의 감사 척 도(Appreciation Scale)가 있다. 이는 감사를 매우 넓은 의미로 개념화하였으며, 여덟 개의 하위 요인을 가진다. Adler(2002)는 감사가 개인의 안녕감을 촉진할 뿐 아니라 현재 가진 것과 경험하는 것 그리고 삶 자체에 대한 연결감을 느끼게 한다고 주장하면서, 감사란 '사건이나사람, 행동이나 사물 등이 가지는 가치와 의미를 깨닫고, 그것들에 대해 긍정적인 정서적 연결감을 느끼는 것'이라고 정의하였다. 그는 감사를 다양한 인지적, 정서적, 행동적 요소를 가지는 보다 심오한 개념으로 다루는 것이 감사 자체 및 긍정적 효과의 기제를 이해하는데 중요하다고 보았다. 이에 감사의 하위 요인으로 '소유초점(Have focus)'과 '경외(Awe)', '의식행동(Ritual)', '현재순간(Present Moment)', '자기/사회비교(Self/Social comparison)', '고마움 (Gratitude)', '상실/역경(Loss/Adversity)', 그리고 '대인관계(Interpersonal)'를 제안하였다.

요인들을 자세히 살펴보면, '소유초점'은 자 신에게 부족한 것보다 자신이 이미 가진 것에 주의를 기울이고, 이를 깨닫고, 이에 긍정적 기분을 느끼는 것이다. 이미 가진 것이란 물 질 뿐 아니라, 자신의 곁에 있거나 자신과 연 결된 것의 의미를 실감하는 것으로, 건강, 친 구, 가족, 믿음, 신념, 자연, 특권, 존재감, 신 이나 영성과의 교감 등 다양할 수 있다. '경 외'는 어떤 것과 깊은 정서적, 영적, 초월적 연결감을 느끼는 것으로, 아름다운 일출이나 신생아를 보았을 때 느껴지는 특별한 감동의 경험을 일컫는다. 이는 직접적인 정서적 요소 로, '할 말을 잃었다', '어떻게 표현할지 모르 겠다' 등으로 묘사되는 경험으로 이해될 수 있겠다. '의식행동'은 감사를 증진하고 표현하 기 위한 정기적인 행동으로, 종교적 의식이나 개인적 습관이 포함된다. 이는 잠시 일상을 멈추고 감사할 것들에 주목하게 하는데, 식사 기도를 하거나 자기 전 감사할 것을 생각하는 것 또는 여행 목적지에 도착할 때 감사하는

것 등이다. '현재순간'은 지금 경험되는 것에 서 긍정적인 감정을 느끼는 것이다. 순간의 경험과 감각에 온전히 접촉하여 향유하는 것 으로, 마음챙김과 유사한 상태로 이해될 수 있다. '자기/사회비교'는 하향비교를 통해 긍정 적 기분을 느끼는 것인데, 지금의 직업이 이 전 직장보다 좋기에 감사하거나(자기비교), 다 른 이들의 직업보다 낫기에 감사하는 것이다 (사회비교). 하향비교가 주관적 안녕감에 미 치는 영향에 대해서는 논란의 여지가 있으 나, 감사를 느끼게 하는 방법으로서는 감사 의 하위 요인으로 포함될 수 있겠다. '고마움 (gratitude)1)이란, 이득이 주어진 긍정적 경험을 했을 때 그것에 주의를 기울이고, 그러한 이 득이 무언가에 의해 제공되었다는 것을 알아 차리며, 그 무언가의 노력이나 희생, 행동에 고마움을 느끼는 것이다. 이득의 원천은 사람 이나 신, 물질, 영적인 것 등 다양할 수 있으 며, 긍정적 정서로 경험된다는 측면에서 빚진 느낌(indebtedness)과 구분된다. '상실/역경'은 부

¹⁾ 지금까지 대부분의 국내 논문들은 영어의 'gratitude'와 'appreciation' 모두를 '감사'로 번역하 였으나, 본 논문에서는 보다 넓은 의미의 감사를 뜻하는 'appreciation'을 '감사'로 명명하고, 자신에 게 주어진 이득을 인식하고 그러한 이득을 제공 한 대상에게 고마움을 느끼는 정서를 뜻하는 'gratitude'를 '고마움'으로 번역하였다. 국립국어 원 표준국어대사전에 따르면 '감사'는 '고맙게 여김. 또는 그런 마음'으로 포괄적으로 정의된 반면, '고맙다'는 '남이 베풀어 준 호의나 도움 따위에 대하여 마음이 흐뭇하고 즐겁다'라고 구 체적으로 정의되며, 일반적으로 사람에 대한 감 사를 언급할 때는 '고맙다'와 '감사하다' 모두를 사용하지만, 신이나 자연, 사물, 사건 등 다양한 대상이나 상황에 대한 감사를 표현할 때 '감사 하다(예. 신께 감사하다. 사고가 이 정도인 것에 감사하다)'고 사용되기 때문이다.

정적 사건에서도 긍정적 기분을 제공하는 무언가를 발견하는 감사의 측면을 설명한다. 감사하는 사람들은 상실이나 역경을 통해 그동안 당연시 여겼던 것들의 가치를 숙고하고, 어려움을 적응과 도전의 계기로 사용한다. 외상 경험에서의 '이점-찾기'와 유사하며, 아직잃지 않은 삶의 측면에 주의를 두는 것, 삶의유한성을 인식하는 것 역시 포함된다. 마지막으로, '대인관계'는 사람들에 대한 감사로, 자신을 돌봐주고 지지해주고 말을 걸어주고 이해해주는 누군가에게 주의를 기울이고 그들의의미를 깨닫고 긍정적 기분을 느끼는 것이다.이는 사회적 지지를 형성하고 유지하는데 중요한 기여를 한다.

Adler와 Fagley(2005)는 위와 같은 감사의 정 의 및 구성 요소에 따라 척도를 개발하였다. 일반인들에게 실시한 개방형 질문 자료와 이 론적 개념을 토대로 하고, 신뢰도와 타당도 분석을 거쳐 총 57문항의 척도를 제안하였다. 그들은 감사가 특질 및 상태 특성 모두를 가 짐을 강조하면서 하위 요인별 시간적 안정성 이 다르며, 감사의 정서적, 인지적, 또는 행동 적 측면을 설명하는 정도 역시 다르다고 보았 다. 또한 감사를 경험하는 두 가지 경로로, 자 동적이고 비의도적인 '촉발(trigger)'과 의도적 노력이 포함된 '전략(strategies)'을 언급하였는 데, 이 역시 요인별로 특정 경로와 더욱 관련 될 수 있다고 설명하는 등 하위 요인들이 각 각 어떤 특성으로 분류되고 범주화될 수 있을 지에 대한 이론적 틀을 제공하였다.

하지만 연구 결과에 제한점이 있었는데, 우선 이론적으로 구축된 요인 구조 및 문항 구성과 자료에 근거한 탐색적 요인분석 결과 간차이가 나타나, 구성 요인의 타당성 및 요인내 문항의 적절성이 논의되었다. 탐색적 요인

분석 결과, '소유초점', '의식행동', '상실/역경', '고마움', '자기/사회비교'는 독립적인 요인으로 추출되었으나, '경외'와 '현재순간'은 하나의 요인으로 묶였으며, 이론적 구조에서는 제안되지 않았던 요인이 추출되기도 하였다. 각요인에 유의미한 부하량을 보인 문항 수 역시이론적 모형과 일부 차이를 보였다. 물론 저자들은 탐색적 요인분석 결과가 이론적 요인구조를 상당 부분 지지하며, 신뢰도나 타당도분석에서 이론적 모형에 따른 결과와 탐색적요인분석에 따른 결과 간에 유의미한 차이가없음을 제시하면서 이론적 모형의 타당성을주장하였다. 그러나 추후 연구에서 경험적 분석에 따른 모형 검증을 해야 한다는 점 역시언급하였다.

적지 않은 문항 수 역시 감사 척도의 또 다 른 제한점이다. 원저자들도 이를 언급하면서 총점-문항 간 상관이 높은 18문항의 단축형 을 제안하였다. 신뢰도와 타당도를 해치지 않 은 범위 내에서 문항 수를 간략히 하는 것은 실제 연구 상황에서 더욱 중요하다(Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003). 심리측정적 특성에서 는 단축형 척도가 원척도에 비해 적절성이 낮 을 수 있지만, 시간과 비용의 측면 및 응답자 의 몰입도나 피로도를 고려하였을 때, 많은 심리적 척도들이 단축형으로 개선되고 추세이 다(Smith, McCarthy, & Anderson, 2000). 여러 척 도를 함께 사용하거나 종단 설계나 경험적 표 본의 연구, 스크리닝 검사 도구를 구성할 시 특히 유용하다(Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001). 하지만 감사 척도의 경우, 원저자들이 제안한 단축형은 문항 수는 경제적이나 요인 구조를 고려하지 않았기에 원척도가 가지는 특성과 의미에 손실이 적지 않다. 또한 단축 형에 대한 심리측정적 분석이 충분히 이루어

지지 않은 점도 중요한 제한점이다.

마지막으로 감사 척도의 제한점은, 특히 국 내에서 사용할 때 우려되는 것으로, 일부 문 항 내용 및 요인이 한국 문화에 적합하지 못 할 가능성이다. 일부 문항 중 '나이아가라 폭 포', '운전 중'과 같이 서구 문화에 보다 적합 한 내용이 포함되어 있다. 또한 원척도에서는 감사의 하위 척도로서 '고마움'이 있는데, 한 국어에서는 '감사'와 '고마움'이 거의 구분 없 이 사용되기에 이 둘의 관계가 위계적 구조를 가지는 것은 어려울 수 있겠다. 문화 간 차이 를 직접적으로 비교하는 연구에서는 양 문화 에서 완전히 동일한 척도를 사용하는 것이 용 이하나, 한 문화 안에서 여러 다른 변인이나 개입들과 함께 연구될 때에는 해당 문화에 적 합하게 수정되는 것이 그에 따른 연구 결과의 함의를 높일 수 있다고 생각한다.

국외 및 국내에서 감사 연구의 규모와 중요 성이 증가하고 있지만, 지금까지 제안된 감사 관련 척도들을 살펴보면, 감사의 개념화에 대 해 연구자간 합의가 이루어지지 못하였을 뿐 아니라, 구성 요소에 대한 논의 및 제안 역시 부족함을 알 수 있다. 이는 감사가 오랜 기간 동안 도덕적, 규범적 또는 종교적, 영적 측면 에서 다루어졌기 때문일 수 있겠다. 이러한 상황에서 McCullough 등(2002)이 제안한 감사 성향 척도(GQ-6)와 같이 간략한 문항으로 감 사의 핵심적인 정동적 측면을 평가하는 것도 중요하지만, 감사에 대해 광의적인 정의를 하 고 여러 하위 요인을 제안하는 척도를 사용하 는 것 역시 중요하겠다. Wood 등(2010)은 타인 으로부터 발생한 혜택에 대해 보은적인 정서 반응으로서의 감사 뿐 아니라, 적용의 폭과 범위가 확대된 삶의 지향(life orientation)으로서 의 감사를 제안하고 이에 대한 연구의 필요성

을 이야기하였다. 삶의 지향으로서의 감사란 삶의 긍정적인 측면에 초점을 두고(focusing) 감 사하는(appreciating) 개인의 기질로, 정신병리 및 적응적 성격 특성, 건강, 긍정적 관계, 주 관적 안녕감과 관련될 수 있다고 주장하였다. 한국판 감사 성향 척도의 타당화 연구(권선중, 김교헌, 이홍석, 2006)에서도 감사를 정서적 관점만으로 개념화하는 것에 대해 의문을 제 기하고, 감사의 다차원적 속성을 밝히고 구체 화하는 추후 연구를 제안하였다. 사실 감사에 대한 포괄적인 개념화는 연구자간 합의가 쉽 지 않으며, 다른 개념과의 변별 역시 어려워, 측정치 개발 및 그로 인한 연구의 해석에 논 란이 있을 수 있다. 하지만 감사의 본질 및 기제, 그리고 다양한 개입 방식을 위한 연구 가 진행되기 위해서는 적극적인 이론적 탐색 과 경험적 연구가 필요하다고 생각한다.

그러므로 본 연구에서는 감사를 포괄적으로 정의하고 다측면적 요인을 가진 Adler와 Fagley (2005)의 감사 척도를 한국어로 타당화하고자 한다. 특히 본 연구에서는 위에서 언급한 원 척도의 제한점, 즉 이론적 요인 구조와 경험 적 요인 구조 간의 차이 및 전체 문항 수의 문제, 원척도에 포함된 서구 문화의 특성 등 을 고려하여, 국내 연구에서 보다 신뢰로운 구성 요인을 가지고 효율적으로 사용될 수 있 는 척도를 제안하고자 한다. 감사는 누구에게 나 매우 익숙한 개념인 만큼 오랜 기간 동안 문화적 맥락 안에서 다루어졌기 때문에, 문화 에 따라 요인 구조와 그 구성 내용이 다를 가 능성이 있다. 그러므로 우리나라 대학생들을 대상으로 설문을 실시하여, 척도의 심리측정 적 특성에 대한 분석과 탐색적 및 확인적 요 인분석을 철저히 하여, 한국판 감사 척도의 요인 모형을 확인하는데 중점을 두겠다. 다시

말해, 원척도의 모든 문항과 하위 요인을 그대로 유지하는데 중점을 두기보다 국내 자료를 분석하였을 때 어떠한 요인 구조와 문항들이 가장 적합하게 도출되는지를 경험적으로살피고, 이를 토대로 한국판 감사 척도를 제안하여, 척도의 특성 및 문화 간 차이를 논의하고자 한다.

방 법

문항번역

척도의 원저자에게 한국어판 타당화에 대한 동의를 얻은 후, 본 연구의 제 1저자와 전문 번역가가 독립적으로 문항을 번역하고, 논의를 통해 1차 번역본을 구성하였다. 이를 심리학 석사 과정에 있는 이중언어자가 역번역하였다. 본 연구의 저자들과 이중언어자가 함께 원문항과 번역본, 역번역본을 점검하여 2차 번역본을 구성하였다. 이를 세 명의 심리학 박사가 검토하고, 대학생 및 일반인을 대상으로 척도를 실시하여 이해와 응답에 어려움을 확인하였으며, 이러한 결과를 반영하여 최종 번역본을 완성하였다.

연구대상

경기도 소재 대학교 두 곳의 학생들 중, 연구 목적과 과정에 동의한 이들이 참여하였다. 탐색적 요인분석에는 367명의 자료가 사용되었으며, 평균(표준편차) 나이는 22.8세(2.71)고, 남성이 193명(52.6%), 여성이 174명(47.4%)이었다. 종교는 기독교 133명(36.2%), 불교 45명(12.3%), 카톨릭 47(12.8%), 무교 및 기타 142명

(38.8%)이었다. 확인적 요인분석 및 신뢰도와 타당도 분석을 위한 설문에는 325명이 참여하 였는데, 평균(표준편차) 22.02세(2.59)로, 남성이 164명(50.5%), 여성이 161명(49.5%)이었다. 종교 는 기독교 76명(23.4%), 불교 35명(10.8%), 카톨 릭 39명(12.0%), 무교 108명(33.2%), 기타 종교 67명(20.6%)이었다. 이 중 90명을 무선 선별하 여, 6주에서 8주 후 검사-재검사 신뢰도 분석 을 위한 설문을 하였다.

측정도구

감사 척도

한국판 감사 척도를 제안하기 위해, Adler 등(2005)이 개발한 감사 척도(Appreciation Scale) 를 번역하여 사용하였다. 이는 감사를 포괄적 으로 개념화하고, 여덟 개의 하위 요인을 가 진다. 7점 척도의 57문항으로 구성되는데, 원 척도에서는 문항에 따라 빈도 척도와 리커트 척도를 사용하였으나, 본 연구에서는 모든 문 항에 리커트 척도(1:전혀 그렇지 않음 ~ 7: 매우 그러함)를 적용하였다. 이는 번역 과정에 참여한 연구자 및 일반인들이 빈도 척도로 응 답하는데 어려움을 보였고, 원척도 개발 논문 에서도 응답 척도의 종류에 따른 분석 결과에 유의미한 차이가 보고되지 않았기 때문이다. 원척도 개발 시 전체 문항의 내적 합치도는 .94였으며, 요인 별 내적 합치도는 .83 ~ 92였 고, 18문항으로 구성된 단축형의 내적 합치도 는 .91이었다.

감사 성향 척도

정동 특질로서의 감사를 측정키 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권선중 등 (2006)이 타당화한 한국판 감사 성향 척도(K- GQ-6)를 사용하였다. 이는 감사특질을 '긍정적 사건이나 결과를 경험할 때 다른 사람의 선의 를 인식하고 감사를 느끼는 경향성'이라 정의 하고, 이에 대한 강도, 빈도, 범위와 밀도를 고려한 7점 척도의 여섯 문항으로 구성된다. 국내 타당화 연구에서 내적 합치도는 .85였으 며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .89였다.

행복감 척도

한국인의 문화적 특징을 반영한 행복지수 축약본 척도(COMOSWB)를 사용하였다(서은국, 2011). 이는 개인적 측면 및 대인관계, 소속집 단에 대한 삶의 만족도와 긍정정서 및 부정정 서를 측정한다. 간략하면서도 주관적 안녕감 의 중요한 요소를 포함하고, 각성수준을 고려 하여 정서문항을 구성한 장점을 가진다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .84였으 며, 삶의 만족도가 .83, 긍정정서는 .77, 부정정 서는 .76이었다.

낙관성 척도

Scheier와 Carver(1985)가 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대인 낙관성을 측정하기 위해 개발하고, 1994년에 개정한 삶의 정향 평가지(LOT-R)를 권혜경(2004)이 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .78이었다.

희망 척도

Snyder 등(1991)이 개발하고 최유희 등(2010)이 타당화한 한국판 희망 척도(K-DHS)를 사용하였다. 주도사고와 경로사고 요인으로 이루어졌으나, 국내 타당화 연구에서는 단일 요인이 더욱 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .84로 나타났다.

감상력 척도

Peterson과 Seligman(2004)이 개발한 VIA 분류체계에 입각하여 권석만(2009)이 제작한 성격 강점 척도 중, 감상력을 평가하는 10문항을 사용하였다. 감상력은 일상생활에서 아름다움, 탁월성, 위대함 등을 찾아내고 만끽하는 능력으로, 본 연구에서 내적 합치도는 .86이었다.

영성 척도

권석만(2009)이 제작한 성격 강점 척도 중, 영성을 평가하는 10문항을 사용하였다. 영성 은 개인에게 우주와의 연결감을 경험케 하는 것으로, 인생의 궁극적 목표와 의미에 대한 신념을 지속적으로 갖는 태도를 뜻하며, 본 연구에서 내적 합치도는 .92이었다.

성격 5요인 척도

Costa와 McCrae(1992)가 개발한 5요인 성격검사 간편형(NEO-FFI)을 이경임(1995)이 타당화한 것을 사용하였다. 5요인은 안정적인 성격특성이면서 여러 심리적 변인들과 높은 상관을 보인다. 본 연구에서 요인별 내적 합치도는 신경증 .89, 외향성 .87, 개방성 .75, 호감성 .79, 성실성 .84이었다.

사회적 바림직성 척도

Paulhus(1994)의 사회적 바람직성-인상관리 척도(BIDR-IM)를 이동귀(2003)가 번안한 것을 사용하였다. 의도적으로 자신의 인상을 긍정적으로 나타내려는 경향성을 측정하는데, 원 척도에서는 6점과 7점을 1점으로, 나머지는 0점으로 합산하나, 본 연구에서는 리커트 점수를 합산하는 것이 더욱 유용하다는 연구(Stöber, Dette, & Musch, 2002)를 토대로 총점을 계산하였다. 이에 따른 내적 합치도는 .71이었다.

분석방법

불성실한 응답 형태를 보이거나 척도별 결 측치가 세 개 이상인 경우를 제외하고, EM algorithm을 사용하여 결측치를 대체한 자료를 사용하였다. 우선 원척도의 심리측정적 특성 을 검토하는 분석을 한 후, 한국판 척도 개발 을 위한 과정을 거쳤다. 탐색적 요인분석은 주축 분해법(Principle Axis Factoring)과 사교회전 (Promax)을 적용하여 실시하였다. 경제적이면 서도 신뢰롭고 타당한 요인구조 및 문항을 구 성하고자, 탐색적 요인분석 절차 및 단축형 척도를 제안할 시 고려할 지침들을 적용하였 다(Smith, McCarthy, & Anderson, 2000). 최종적 으로 도출된 모형에 대해 교차타당화를 검증 하고자, 다른 표본의 자료를 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도와 총점 및 요인점수와 문항 간 상관, 그리고 검사-재검사 신뢰도를 확인하 였다. 타당도를 확인하기 위해 관련 척도들과 의 Pearson 상관을 계산하였으며, 혼입 변인들 을 고려한 준거 관련 타당도를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 추가 분석에 서는 한국판 감사 척도 점수가 성별 및 종교 별로 차이를 보이는지 확인했다. 확인적 요인 분석에는 AMOS 18.0을 사용하였고, 이외에서 는 SPSS 18.0을 사용하였다.

결 과

감사 척도 번역본(57문항)의 심리측정적 특성

원척도의 요인구조와 문항이 한국판에 바로 적용가능한지를 확인하기 위해, 감사 척도 번

역본(57문항)에 대해 원척도의 모형에 따른 확 인적 요인분석과 각 문항의 총점 및 요인점수 와의 상관, 요인 별 내적 합치도 및 문항 제 거 시 내적 합치도를 분석하였다(부록 1). 확 인적 요인분석 결과, χ^2 (1511)=4870.593 (p< .001), CFI=.648, TLI=.628, GFI=.647, NFI= .562, RMSEA(90% 신뢰구간)=.078(.075~.080)로 적합도가 낮았다. 요인 별 문항의 표준화된 회귀계수는 .314에서 .866의 범위를 보였는데, 여섯 개의 문항이 .40을 넘지 못하였다. 총점 과 문항 간 상관은 .278에서 .700의 범위를 보 였는데, 이 중 열다섯 문항에서 총점과의 상 관이 .40보다 낮았다. 요인 점수와의 상관은 총점과의 상관 보다 높은 양상이었으나, 상대 적으로 낮은 문항들이 있었다. 전체 문항의 내적 합치도는 .943으로 적절하였으나, 하위 요인 별로 살펴보면 소유초점 .857, 경외 .767, 의식행동 .846, 현재순간 .819, 자기/사회비교 .691, 고마움 .729, 상실/역경 .790, 대인관계 .688로, 일부 합치도가 양호하지 못하였다. 이 에 한국판 척도를 제안하는 탐색적 분석의 실 시를 결정하였다. 또한 확인적 요인분석의 표 준화된 회귀계수와 총점 및 요인 점수와의 상 관이 낮고, 문항제거 시 내적 합치도가 상승 되는 양상을 보이는 문항의 경우, 기본적인 심리측정적 특성이 한국판에 적합하지 못하 다고 사료되어, 탐색적 요인분석 실시 전 우선적으로 제외시켰다(Smith, McCarthy, & Anderson, 2000). 이에 원척도의 9번, 25번, 26 번, 27번, 31번, 35번, 41번, 43번, 44번, 50번, 51번, 52번에 해당하는 문항을 제외하였는데, 이는 역산 문항 두 개를 비롯하여 한국 문화 에 맞지 않는 내용들이 포함된 문항이었으며, 여섯 개의 문항은 '고마움' 요인에 속한 것이 었다.

탐색적 요인분석

한국판 척도에 적합한 요인구조 및 문항을 추출하고자, 번안된 척도에서 우선적으로 제외된 문항 외 총 45문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure)가 .911이고, Bartlett의 구형성 검증이8559.537(990), p<.001으로 수집된 자료는 요인분석에 적합하였다.

최초 분석에서 eigenvalue가 1이 넘는 요인이 아홉 개 추출되었다. 하지만 원척도에서 이론 적으로 제안한 요인 내용과 scree plot 형태, 요 인 별 구성된 문항의 수 및 전체 설명량의 변 화량을 검토했을 때, 최소 네 개에서 최대 여 덟 개의 요인수가 가능할 것으로 여겨져, 요 인 수를 수정하면서 분석을 반복하였다. 우선, 전체 문항이 많은 경우 추출된 공통분이 .40 이 되지 못하는 문항은 적절하지 못하므로 (Ware & Gandek. 1998) 이에 해당하는 5번, 8 번, 12번, 20번, 29번, 55번을 제거하고 분석을 실시하였다. 각각의 분석에서 설명된 총분산 과 요인 별 문항 수, 요인으로 묶여지는 문항 들의 내용을 토대로 한 설명 가능성 및 모형 별 반복적으로 추출되는 요인의 구조를 고려 하여, 가장 적합한 요인수를 결정하였고자 하 였는데, 8요인 모형의 경우, 요인 부하량 .40 을 기준으로 보았을 때 두 문항으로만 묶이는 요인이 세 개 나타나 요인수가 과잉추정된 것 으로 여겨졌다 이에 반해, 4요인 모형과 5요 인 모형은 설명된 총분산이 50%가 되지 않았 으며, 첫 번째로 추출된 요인에 내용적으로 구별될 수 있는 많은 문항들이 포함되어, 요 인수가 과소추정된 것으로 여겨졌다. 이에 6 요인 모형과 7요인 모형 중, 앞서 분석한 여 러 모형에서 안정적으로 추출된 요인과 문항 의 양상을 검토하고, 문항의 내용 분석을 통한 해석 가능성을 고려하여, 최종적으로 6요 인 모형이 가장 적절하다고 판단하였다.

6요인 구조를 상정한 후 분석을 실시한 결 과, 어떤 요인에도 유의미한 부하량을 보이지 않은 문항들이 있었다. 또한 본 연구에서는 한국 문화에 보다 적합하면서도 신뢰롭고 효 율적인 척도를 구성하고자 하였으므로, 여러 기준에 따라 문항들을 제거하거나 또는 추가 하는 과정을 반복하여 최종문항을 선별하였다 (Marsh, Martin, & Jackson, 2010). 우선 6요인 분 석에서 추출된 공통분이 .30 이하, 요인부하량 이 .30 이하, 또는 교차부하량이 .30 이상인 문 항을 제외하였다. 남겨진 문항으로 다시 6요 인을 상정하여 분석을 실시하고 요인부하량이 .40 이하, 또는 교차부하량이 .40 이상인 문항 을 제외하는 방식을 반복하면서, 최종적으로 하나의 요인에 안정적으로 유의미한 부하량을 가지면서, 다른 요인과는 구분되는 문항을 선 택하였다. 최종 문항을 확정할 때에는 요인 별로 구성된 문항내용들이 하나의 의미 있는 감사의 구성 요소로 묶일 수 있는지에 대해 재점검하고, 요인 별 최소한 세 문항 이상이 되도록 하는 것을 고려하였다. 이에 최종적으 로 표 1과 같이 23문항으로 이루어진 6요인 모형이 확정되었다.

이 모형은 전체 변량의 67.15%를 설명하였다. 첫 번째 요인의 설명량은 29.89%로, 원척도에서 '소유초점' 요인에 해당되는 다섯 문항으로 구성된다. 이는 원척도 연구에서도 첫번째 요인으로 제안된 것으로 한국판에서도 동일하게 명명하였다. 두 번째 요인의 설명량은 9.93%이었으며, 원척도의 '의식행동'에 속하는 네 문항으로 이루어져, 이 역시 같은 이름으로 명명하였다. 세 번째 요인은 전체 변

한국심리학회지 : 임상

표 1. 한국판 감사 척도(23문항)의 6요인 모형에 따른 탐색적 요인분석 결과

원척도의 문항 번호 및 문항 내용		요인 부하량						
전작도의 눈병 선모 옷 눈병 대중	1	2	3	4	5	6	- 공통분 	
6. 인생에서 내게 주어진 축복들을 늘 헤아린다.	.83	01	.05	07	13	.01	.588	
13. 삶에서 내게 주어진 특권과 기회를 생각하면서 이것이 얼마나 행운인 지를 되새긴다.	.72	03	.00	.01	.15	06	.573	
45. 삶에서 내가 가진 좋은 것들을 자주 떠올린다.	.68	.01	01	.02	04	.08	.514	
15. 의식주처럼 기본적인 것을 가졌다는 것이 얼마나 행운인지를 깊이 생 각해본다.	.53	02	.03	.04	.20	04	.421	
33. 내가 가진 것들에 만족한다.	.51	.02	04	.02	.05	.10	354	
40. 나는 감사한 것들을 자주 떠올리기 위해 개인적 행동이나 종교적 행위 를 한다.	01	.91	05	.00	07	.01	.798	
18. 나는 감사와 관련된 나만의 행동을 한다. (예. 기도 혹은 식사 전 감사 인사)	.00	.86	.07	01	.02	06	.756	
21. 식사 전에 감사 기도(혹은 감사 인사)를 한다.	04	.81	.03	09	.04	04	.582	
49. 주기적으로(매일, 매주 혹은 매달) 감사한 것들을 떠올리는 것이 중요 하다고 믿는다.	.29	.42	10	.12	02	.07	.439	
4. 나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말을 자주 쓴다.	09	02	.85	03	01	.10	.695	
30. 나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말로 감사를 표현한다.	14	.02	.77	.04	.09	.14	.636	
14. 나는 사람들에게 내가 얼마나 고마워하는지 표현한다.	.17	.06	.71	02	03	15	.589	
1. 나는 사람들에게 내가 그들을 얼마나 중요하게 생각하는지 표현한다.	.15	03	.55	.07	08	14	.367	
34. 자연에 대해 긍정적이고 정서적인 교감을 느낀다.	08	02	03	.88	02	.01	.677	
7. 나무, 바람, 동물, 소리, 햇살과 같이 주변의 소소한 것들로 부터 즐거 움을 느낀다.	.18	12	.01	.79	08	14	.642	
23. 봄에 처음 핀 꽃을 보는 것 같이, 주변 일상에 관심을 기울인다.	10	.01	.08	.73	.03	.04	.543	
56. 가끔 멈춰 서서 주변 일상에 주의를 기울이면, 기분이 좋고 만족스 럽다.	.09	.13	04	.48	.11	.10	.468	
54. 나보다 안 된 사람들을 보면, 나는 얼마나 운이 좋은가를 실감한다.	02	.01	06	.02	.94	03	.841	
10. 나보다 안 된 사람들을 생각하면, 내 주변 환경에 더욱 만족하게 된다.	.21	07	.04	12	.67	09	.519	
37. 운전 중에(혹은 동승 중에) 교통사고 현장을 목격하면, 내가 지금 무사 한 것이 감사하게 느껴진다.	12	.06	.03	.11	.45	.18	.309	
32. 무언가를 상실했던 경험을 통해, 현재 내가 가진 것에 더욱 주의를 기 울이게 되었다.	.05	07	03	06	.03	.92	.804	
24. 상실의 경험을 통해, 삶을 더 소중히 여기게 되었다.	.04	.00	01	.01	06	.75	.571	
53. 여러 문제나 도전을 겪으면서, 내 인생의 긍정적인 면을 더욱 소중히 여기게 되었다.	.28	.01	.08	.02	04	.36	.441	
고유가	6.87	2.29	1.99	1.67	1.44	1.19		
설명변량	29.89	9.93	8.66	7.27	6.24	5.16		

주. 굵은 글씨는 각 문항이 특정 요인에 높게 부하되었음을 의미함.

량의 8.66%를 설명하는데, 원척도의 '고마움' 에 해당하는 두 문항과 '대인관계'에 해당하 는 두 문항이 포함된다. 이는 원척도에서 제 안된 요인이 아니었으나, 내용 상 대인관계 내에서 고마움을 느낄 때 그것을 표현하는 것과 관련된 내용으로 이루어져 한국판에서 는 '표현'으로 명명하였다. 네 번째 요인의 설명량은 7.27%로, 원척도에서 '경외' 요인에 해당하는 한 문항과 '현재순간' 요인에 속했 던 세 문항으로 구성되었는데, 문항의 내용이 자연이나 주변 일상에 존재하는 긍정적인 측 면에 관심을 두고 그것을 충분히 느끼는 것 으로 이루어져 '자연/일상'이라고 명명하였다. 원척도 개발 연구에서도 경험적 자료에 근거 한 탐색적 요인분석 결과 '경외'와 '현재순 간'은 하나의 요인으로 나타났으며 이에 대 해 자연에 대해 감사하는 내용을 가지는 하 나의 요인으로 볼 수 있다고 설명되었다. 다 섯 번째 요인의 설명량은 6.24%로 원척도에 서 '자기/사회비교' 요인에 해당하는 세 문항 으로 이루어졌는데, 문항 내용 상 하향비교의 의미가 두드러져 한국판에서는 '하향비교'로 명명하였다. 여섯 번째 요인은 5.16%의 설명 량을 가지며, 원척도의 '상실/역경'에 해당하 는 세 문항으로 구성되어 원척도와 동일한 이 름으로 명명하였다.

확인적 요인분석

한국판 감사 척도에 대한 확인적 요인분석 결과, 표 2와 같이 $\chi^2(213)=487.118(p<.001)$, CFI=.931. TLI=.918, GFI=.888, NFI=.884, RMSEA(90% 신뢰구간)=.063(.056~.070)으로 모 형 적합도가 양호하였다. 문항들의 표준화된 회귀계수 추정치는 표 3에서 알 수 있듯이 .347에서 .892로 범위로 나타나, 요인 별 문항 구성 역시 양호하였다. 요인들 간 표준화된 상관은 '소유초점'과 '상실/역경'이 .785, '소유 초점'과 '하향비교'가 .752로 높았으며, '의식 행동'과 '표현'은 .321로 가장 낮았다. 모형 간 상대적인 적합도 지수를 비교하기 위해, 원저 자의 모형 및 요인 간에 표준화된 상관 계수 를 고려하여 상정한 5요인 모형('소유초점'과 '상실/역경'을 한 요인으로 함)에 대해 적합도 를 분석한 결과, 8요인 모형은 적합도가 낮았 으며, 5요인 모형은 6요인 모형에 비해 적합 도가 낮아, 6요인 모형이 가장 적합한 것으로 나타났다.

신뢰도

신뢰도 분석 결과, 내적 합치도는 전체 척도가 .920이었으며, 하위 요인별로는 표 3에 제시하였듯이 1요인(5문항) .869, 2요인(4문항) .858, 3요인(4문항) .777, 4요인(4문항) .858, 5요

표 2. 한국판 감사 척도(6요인: 23문항) 및 경쟁 모형들의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	GFI	NFI	RMSEA(90%신뢰구간)	AIC
6요인 : 23문항	481.118	213	.931	.918	.888	.884	.063(.056~.070)	613.118
5요인 : 23문항	504.749	218	.927	.916	.885	.880	.064(.056~.071)	620.749
8요인 : 56문항	4654.547	1511	.703	.686	.638	.618	.080(.078~.083)	4938.547

한국심리학회지: 임상

표 3. 한국판 감사 척도의 CFA 표준화된 회귀계수, 내적 합치도, 총점 및 해당 요인점수 간 상관

 문항	CFA 내적 합치도		문항 별 상관							
눈망 번호	표준화된 회귀계수	요인 별 Cronbachs'α	문항 삭제 시 Cronbachs'a	총점	1요인	2요인	3요인	4요인	5요인	6요인
6	.822	.869	.827	.77	.85	.49	.48	.53	.43	.55
13	.754		.839	.71	.82	.39	.40	.48	.47	.55
45	.823		.834	.79	.83	.49	.51	.57	.46	.58
15	.703		.850	.65	.79	.38	.36	.41	.41	.47
33	.670		.859	.63	.75	.38	.36	.37	.40	.49
40	.843	.858	.793	.64	.47	.87	.24	.37	.28	.38
18	.892		.775	.68	.46	.90	.33	.43	.27	.40
21	.774		.815	.49	.31	.86	.16	.28	.10	.21
49	.612		.878	.66	.55	.71	.31	.42	.40	.37
4	.827	.777	.724	.46	.34	.20	.77	.34	.15	.30
30	.878		.701	.51	.36	.24	.79	.37	.21	.32
14	.561		.682	.59	.51	.30	.82	.38	.24	.36
1	.347		.779	.46	.40	.21	.72	.27	.20	.25
34	.818	.858	.801	.63	.49	.38	.29	.86	.25	.44
7	.802		.810	.63	.49	.36	.39	.86	.27	.39
23	.756		.821	.60	.43	.33	.38	.84	.25	.41
56	.742		.842	.69	.55	.41	.40	.79	.34	.54
54	.850	.762	.558	.53	.47	.24	.21	.29	.87	.37
10	.761		.684	.52	.50	.22	.25	.27	.82	.38
37	.577		.785	.47	.35	.29	.18	.26	.78	.30
32	.608	.794	.671	.58	.48	.32	.27	.39	.34	.87
24	.643		.666	.62	.52	.34	.30	.46	.35	.87
53	.804		.805	.69	.66	.36	.45	.48	.38	.78

였다. 문항 제거 시 내적 합치도가 두드러지 장 높은 상관을 보이는 양상으로 나타나 적절 게 증가되는 문항은 없었다. 총점-문항 간 상 하였다. 관은 .46에서 .79까지 적절하였으며, 개별 문항 검사-재검사 신뢰도는 전체 총점의 상관이

인(3문항) .762, 6요인(3문항) .794으로 양호하 과 요인 점수 간 상관은 해당하는 요인에 가

r=.85 (φ<.001)이었으며, 1요인 r=.81 (φ<.001), 2요인 r=.83 (φ<.001), 3요인 r=.66 (φ<.001), 4 요인 r=.78 (φ<.001), 5요인 r=.61 (φ<.001), 6 요인 r=.73 (φ<.001)으로 나타났다. 모두 유의 미한 상관을 보였으나, '표현'으로 명명된 3요 인과, '하향비교'로 명명된 5요인은 시간적 안 정성이 상대적으로 낮았다.

수렴 및 변별 타당도

감사 척도의 총점과 요인들 간 상관 및 관련 척도들과의 상관은 표 4와 같다. 감사 척도 총점은 모든 하위 요인들과 높은 상관을 보였고, 하위 요인들 간에는 .26에서 .65의 상

관을 보여 요인들이 서로 관련되면서도 구분 될 수 있는 요소임을 확인했다.

정서적 성향으로서의 감사를 측정하는 한국 판 감사 성향 척도(K-GQ-6)와의 상관을 살펴 본 결과, 총점과는 .72의 높은 상관을 보여 두 척도가 유사한 개념을 평가하면서도 완전히 동일한 특성을 측정하는 것이 아님을 확인했 다. 하위 요인별로는 '소유초점'이 .69의 상관 을 보였고, '상실/역경' .55, '표현' .51, '자연/ 일상' .50, '의식행동' .48, '하향비교'가 .42순 으로 나타나, 요인 별로 관련성의 정도가 다 소 달랐다.

긍정적 성향이나 상태를 측정하면서도 감사 와 구분되어 개념화되는 낙관성, 희망, 감상력,

표 4. 한국판 감사 척도의 총점과 하위 요인들 간 상관 및 관련 변인들과의 상관

	한국판 감사 척도							평균	표준
	총점	요인 1	요인 2	요인 3	요인 4	요인 5	요인 6	70 tl	편차
요인 1. 소유초점	.88**							23.87	5.62
요인 2. 의식행동	.73**	.53**						13.48	6.19
요인 3. 표현	.65**	.52**	.31**					20.06	4.11
요인 4. 자연/일상	.76**	.58**	.44**	.44**				19.09	4.79
요인 5. 하향비교	.61**	.54**	.30**	.26**	.33**			14.78	3.62
요인 6. 상실/역경	.75**	.65**	.40**	.40**	.52**	.43**		14.19	3.63
감사 성향	.72**	.69**	.48**	.51**	.50**	.42**	.55**	32.12	5.72
낙관성	.42**	.45**	.21**	.33**	.19**	.32**	.40**	21.50	3.88
희망	.51**	.55**	.27**	.43**	.31**	.24**	.47**	24.00	3.73
감상력	.47**	.33**	.39**	.34**	.49**	.16**	.30**	22.67	7.44
영성	.45**	.32**	.66**	.16**	.24**	.17**	.29**	14.30	9.52
행복감 총합	.52**	.63**	.29**	.35**	.26**	.36**	.42**	17.72	8.07
삶의 만족감	.54**	.64**	.29**	.41**	.26**	.35**	.43**	14.86	3.40
긍정 정서	.42**	.44**	.25**	.30**	.25**	.32**	.28**	14.82	3.06
부정 정서	30**	41**	14**	13*	13*	20**	30**	11.95	3.73

^{*} p < .05, ** p < .01

영성과의 상관을 살펴본 결과, 모두 중간 크 기의 관련성을 보여(낙관성=.42 희망=51, 감 상력=47, 영성=.45), 감사가 여러 긍정심리학 적 변인들과 구분될 수 있음을 알았다. 감사 척도의 하위 요인들과 관련 변인들과의 상관 역시 대부분 중간에서 낮은 정도의 크기를 보 여, 감사 하위 요인들의 변별성을 확인했다. 하위 요인 별로 상대적으로 높은 관련성을 보 인 변인들을 살펴보면, '소유초점'은 낙관성 (r=.45) 및 희망(r=.55)과 중간 정도의 상관을 보여, 현재 자신에게 있는 자원에 초점을 두 는 것이 미래를 긍정적으로 지각하는 것과 어 느 정도 관련될 수 있음을 알 수 있었다. '의 식행동'은 영성과 높은 상관(r=.66)을 보였는 데, 이는 감사가 대부분의 종교에서 중요하게 다루어지는 덕목인 만큼 종교적 활동과 함께 나타날 수 있음을 시사한다. 반면 역시 행동 적 요소가 많이 포함된 '표현'은 영성과 낮은 상관(r=.16)을 보여 겉으로 표현되는 감사가 반드시 종교와 관련되는 것만은 아님을 알 수 있다. '자연/일상'은 감상력과 중간 정도의 상 관(r=.49)을 보였는데, 두 개념 모두 일상에서 경험되는 정서적 감동에 주의를 기울이고 이 를 충분히 느끼는 측면이 강조되기 때문일 것 이다. '상실/역경'은 낙관성(r=.40) 및 희망 (r=.47)과 중간 정도의 상관을 보여, 어려웠던 과거에서도 감사를 느끼는 것은 미래에 대해 서도 희망을 발견하는 성향과 관련될 수 있음 을 알 수 있었다.

준거관련 타당도

삶의 여러 측면에 대한 만족도 및 정서적 안녕감으로 구성된 개인의 행복감과 감사와의 관련성을 살펴본 결과, 표 4와 같이 한국판

감사 척도의 총점은 행복감 총점과 유의미한 정적 상관을 보였으며(r=.52), 감사가 높을수록 삶에 대한 만족도가 높고(r=.54), 긍정정서를 많이 느끼며(r=.42), 부정정서(r=-.30)는 적게 느끼는 것으로 나타났다. 감사의 하위 요인 별로 행복감과의 관련성을 살펴보면, 특히 '소 유초점'이 다른 요인들에 비해 높은 관련성을 보였으며, 특히 부정정서와의 부적 상관계수 도 다른 요인에 비해 높아, 자신이 이미 가진 것을 깨닫고 그것들의 좋은 점을 충분히 느끼 는 감사의 측면이 개인의 안녕감에 중요한 역 할을 한다는 것을 확인했다. 이에 반해 '의식 행동'과 '자연/일상'은 행복감 척도들과 상대 적으로 낮은 상관관계를 보여 개인의 행복과 직접적인 영향이 적은 개념임을 알 수 있었다. 나머지 요인들도 삶의 만족 및 긍정정서와 유 의미한 정적 상관을 보였으나, 부정정서와의 상관 계수는 크지 않았는데, 이는 감사 요인 이 삶의 여러 영역에 대한 인지적인 만족감을 느끼고, 긍정적인 정서를 느끼는데 관련되나, 상대적으로 부정정서를 덜 느끼는 것과는 관 련성이 낮음을 알게 한다.

개인의 행복감을 설명하는 다른 변인들을 통제하고도 감사가 행복에 유의미한 설명량을 가지는지를 확인하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 긍정 왜곡을 통제하기위한 사회적 바람직성과 안정적인 성격 특성인 성격 5요인을 투입하고, 2단계에서는 행복감에 중요한 영향을 미칠 뿐 아니라 감사와 공변량을 가질 수 있는 낙관성, 희망, 감상력, 영성을 투입하였으며, 마지막 단계에서 감사를 투입하였다. 분석 결과는 표 5와 같이, 독립변인들이 추가됨에 따라 설명량이 유의미하게 증가하여, 3단계에서는 행복감의 약 56%를 설명하였다. 특히 모든 변인들을 통제한 후

표 5. 감사가 행복감을 독자적으로 설명하는 정도를 알아보기 위한 위계적 회귀 분석

종속변인	독립변인	В	SE	β	t	p	R	R^2	F	
	1단계									
	사회적 바람직성	.051	.030	.079	1.722	.086				
	성격 5요인 - 신경증	358	.047	375	-7.635	.000				
	- 외향성	.359	.057	.323	6.255	.000	.697	.476	49.06	
	- 개방성	014	.060	010	234	.815				
	- 호감성	.156	.060	.123	2.611	.009				
	- 성실성	.044	.058	.037	.771	.442				
	2단계									
	사회적 바람직성	.043	.029	.067	1.497	.135				
	성격 5요인 - 신경증	297	.049	311	-6.023	.000	.725			
	- 외향성	.256	.062	.230	4.152	.000				
	- 개방성	078	.069	055	-1.127	.261				
	- 호감성	.166	.059	.132	2.817	.005		.510	34.14	
	- 성실성	060	.062	050	969	.333				
행복감	낙관성	.273	.115	.131	2.381	.018				
% T 'p	희망	.359	.144	.165	2.488	.013				
	감상력	078	.070	072	-1.115	.266				
	영성	.098	.045	.115	2.176	.030				
	3단계									
	사회적 바람직성	.024	.028	.037	.873	.384				
	성격 5요인 - 신경증	280	.047	293	-5.965	.000				
	- 외향성	.184	.060	.165	3.065	.002				
	- 개방성	171	.068	121	-2.529	.012				
	- 호감성	.126	.057	.100	2.222	.027	757	550	27 51	
	- 성실성	081	.059	067	-1.368	.172	.757	.558	37.51	
	낙관성	.236	.109	.114	2.169	.031				
	희망	.304	.137	.140	2.211	.028				
	감상력	105	.067	097	-1.584	.114				
	영성	.024	.045	.028	.534	.594				
	한국판 감사 척도	.123	.021	.312	5.858	.000				

감사를 투입하였을 때에 설명량이 4.8% 증가 하였고, 감사의 표준화된 회귀계수 역시 .312 로 유의미하였으며, 이는 다른 어떤 변인보다 높은 회귀계수였다. 즉 감사는 한 개인이 보 고하는 행복한 정도를 예측하는데 있어, 긍정 왜곡 태도나 성격 5요인 특질, 그리고 낙관성 과 희망, 감상력, 영성과 같은 변인들이 설명 하지 못하는 고유한 변량을 가지며, 그 변량 은 통계적으로 유의미함을 증명하였다. 추가 분석에서 한국판 감사 척도의 총점 대신 하위 요인들을 개별적으로 투여하였을 때는 특히 '소유초점'이 행복감을 유의미하게 설명하였다 (β=.359. p<.001). 행복감의 구성 요소를 나누 어 종속변인으로 상정하자, 삶의 만족에는 '소 유초점'(β=.450. p<.001)이 유의미한 설명량을 가졌고, 긍정정서에 대해서는 '자연/일상'(β =.164. *p*=.036)이 부정정서에는 '소유초점'(β =-233. p=.005)이 유의미한 설명 변인으로 나 타났다. 즉 상관 분석 결과와 일치하게, 감사 의 요소 중 '소유초점'이 행복감에 가장 직접 적인 영향을 미치는 하위 요인임을 확인할 수 있었다.

한국판 감사 척도의 성별과 종교에 따른 차이

추가 분석으로 한국판 감사 척도의 성별 및 종교별 차이를 확인하였다. 성별에 따른 총점의 차이는 유의미하지 않았으며, 하위요인 중 '자연/일상'에서만 여성(M=19.85, SD=4.68)이 남성(M=18.34, SD=4.80)보다 유의미하게 점수가 높았다(F(185.609, 1=8.254, p=.004), 종교별로는 총점(F(11355.406, 4)=7.152, p=.000)과 '소유초점'(F(405.014, 4)=3.294, p=.012), '의식행동'(F(3771.428, 4)=34.903, p=.000, '상실/역경'(F(123.981, 4)=2.458, p=.046)에서 유의미한

표 6. 종교별 차이를 보인 한국판 감사 척도 요인

	평균 (표준편차)									
	카톨릭	기독교	불교	무교	기타					
총점	108.38	115.05	102.06	99.81	103.71					
	(21.66)	(19.99)	(20.82)	(19.31)	(19.31)					
소유	24.69	25.49	22.86	22.71	23.93					
초점	(5.17)	(5.06)	(5.81)	(6.08)	(5.24)					
의식	14.69	19.22	11.80	10.52	11.88					
행동	(6.12)	(6.44)	(5.06)	(3.84)	(5.00)					
상실/	14.51	15.18	13.43	13.69	14.07					
역경	(3.87)	(3.05)	(3.90)	(3.73)	(3.63)					

차이가 나타났다. Scheffe 사후비교 결과, 표 6 과 같이 총점에서는 기독교가 불교, 무교, 기타에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였고, 카톨릭과는 유의미한 차이를 보이지 않았다. '소유초점'에서는 기독교가 무교에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였으며, '의식행동'은기독교가 다른 종교에 비해 높은 점수를 보이고, 카톨릭이 무교에 비해 높았다. '상실/역경'은 사후비교에서 유의미한 차이를 보이지 못했다.

논 의

본 연구에서는 감사를 정동 특질로 개념화하는 것을 넘어, 보다 포괄적으로 정의하고,이에 따른 다측면적 요인을 제안한 Adler와 Fagley(2005)의 감사 척도(Appreciation Scale)를 한국어로 번안 한 후, 국내 대학생들을 대상으로 실시한 설문 결과를 분석하여, 국내 연구에 적합한 요인 구조 및 문항을 가진 한국판 감사 척도를 제안하고자 하였다.

원척도 모형에 대한 심리측정적 분석 및 탐

색적 요인분석 결과를 종합한 결과, 최종적으 로 23문항으로 구성된 6요인 구조의 한국판 감사 척도(Korean Version of the Appreciation Scale)가 제안되었다. 독립된 표본으로 실시한 확인적 요인분석에서도 이러한 한국판 척도의 모형이 지지되었다. 하위 요인 별 문항들의 내용과 원척도에서 이론적으로 제안한 척도 구성을 고려하였을 때, 여섯 개의 요인들은 '소유초점', '의식행동', '표현', '자연/일상', '하 향비교', '상실/역경'으로 명명할 수 있었다. 이 중 '소유초점'과 '의식행동', '하향비교', 그 리고 '상실/역경'은 원척도와 동일한 요인으로 자신에게 지금 존재하는 것에 주의를 기울임 으로써 감사를 경험하는 것과 감사와 관련된 행동을 주기적으로 하는 것, 어려운 사람들이 나 상황을 떠올림으로써 현재 자신의 상황에 감사함을 경험하는 것, 그리고 부정적인 경험 속에서도 긍정적 의미를 찾는 것이 미국과 한 국 모두에서 공통적으로 나타나는 감사의 중 요한 요인임을 확인하였다. '자연/일상'은 원척 도의 '경외'와 '현재순간'이 한 개의 요인으로 합쳐진 것인데, 이는 쉽게 지나칠 수 있는 주 변의 것들의 긍정적 측면에 관심을 기울이고 그로 인한 긍정적 감정을 충분히 느끼는 감사 의 또 다른 측면이다. 원척도 개발 논문에서 도 이 두 요인이 하나의 요인으로 묶일 수 있 다고 설명된 만큼, '자연/일상' 요인 역시 미국 과 한국 문화 모두에서 나타나는 감사의 측면 으로 볼 수 있다. 반면 '표현' 요인은 원척도 에서는 제안된 것이 아닌데, 한국판에서는 감 사함을 언어 등을 통해 직접적으로 표현하는 행동이 독립적인 요인으로 밝혀졌다. 문항은 원척도의 '고마움'과 '대인관계'에 포함된 것 으로, 사회적 상황에서 이득을 경험했을 때 이를 직접적으로 표현하는 내용이 포함되었다.

영어권에서는 'gratitude'와 'appreciation'이 구분 되어 사용되며 이 둘 사이에 개념이 위계적으 로 연결되지만, 한국어에서는 '고맙다'와 '감 사'가 거의 구분 없이 사용된다는 측면에서 한국판 척도에서 '고마움'이 '감사'의 하위 요 인으로 배치되는 독립적 구성 요소로 추출되 기 어려웠을 것으로 사료된다. 또한 '대인관 계'의 측면이 개별적인 요인으로 추출되지 못 한 것은 집단주의 문화의 특성으로 생각해볼 수 있는데, 집단주의 문화에서는 주변 사람들 로부터 직접적인 도움을 받았을 때 오히려 그 것을 조직의 구성원으로서 당연히 해야 하는 의무로 여기거나, 나중에 반드시 갚아야 하는 것으로 지각한다고 생각해볼 수 있다. 이러한 맥락에서 '표현'이라고 명명된 요인이 발견된 것은 집단주의 문화에서는 사회적 관계에서 고마움을 느끼는 것 자체 보다 고마움을 느꼈 을 때 이를 직접적으로 표현하는 것이 감사의 주요한 구성 요소를 차지할 수 있겠다. 사실 서양문화에 비해 동양문화에서는 감사의 표현 이 적은 편이며, '신세를 졌다'와 같이 간접적 인 표현으로 대체되는 경우가 많은데, 이는 감사 경험을 통한 긍정적 정서의 향유나 사회 적 지지의 증강, 이후 또 다른 도움을 받을 수 있는 기회의 산출 등 감사가 갖는 여러 효 과가 문화마다 다소 다른 양상으로 나타나는 요인일 수 있겠다.

위와 같이 외국의 척도를 국내에서 타당화하면서, 원척도와 다른 요인구조 및 확연히줄어든 문항 구성을 제안하는 것은 여러 우려사항을 가질 수 있다. 우선적으로 다른 표본에게 척도를 실시했을 때에도 동일한 모형이지되될 것인가가 중요한 문제일 것이다. 물론앞으로의 연구에서 이는 반복 검증되어야 하며, 필요하다면 한국판 역시 수정되어야 한다.

하지만 실제로 척도를 사용할 문화 내에서 안 정적이고 설명 가능한 하위 요인을 갖고, 실 제 연구 조건에서 사용가치가 있는 척도를 제 안하는 것이 중요하다고 생각한다. 사실 감사 의 본질을 이해하고 연구를 확장시키기 위해 서는 감사의 하위 구성 개념에 대한 논의 및 확인이 필요하다는 것은 여러 연구자들이 반 복적으로 언급하였으나, 이에 대한 진척이 예 상보다 더딘 이유는 감사 개념 자체가 매우 심오할 뿐 아니라, 문화에 따라 상이할 수 있 기 때문이라고 생각된다. 그러므로 처음부터 감사의 모든 하위 요인들 및 그들 간에 구조 가 온전히 제시되지 못한다 할지라도, 본 연 구와 같이 척도의 내용을 적극적으로 다루고 문화에 적합한 요인과 문항을 탐색하는 과정 이 필요하겠다. 본 연구에서는 축약된 척도가 가지는 제한점을 극복하기 위해, 단축형 척도 를 제안할 때 고려해야 하는 사항들을 검토하 면서 최종 모형을 상정하였다. 반복적인 요인 분석을 실시하고 결과를 면밀히 검토하면서 그 과정을 최대한 상세히 설명하고, 원척도 및 새로운 척도의 여러 심리측정적 특성을 충 분히 제시하고자 하였다. 하지만 거듭 강조하 듯이 이 모형에 대한 반복 검증이 필요하며, 나아가 새로운 하위 요인과 요인들 간에 위계 적 및 상호적 관계에 대한 제안, 그리고 요인 별 적합한 문항에 대한 개발도 계속되어야겠 다.

한국판 감사 척도의 신뢰도 및 타당도 분석 결과에서는 척도의 여러 심리측정적 특성을 확인할 수 있었다. 우선 내적 일관성이 적절 하고 검사-재검사 신뢰도가 양호하여, 본 척도 가 공통된 구성개념을 측정하며 시간에 대한 안정성을 가짐을 증명하였다. 하지만 '표현'과 '상실/역경'은 상대적으로 낮은 시간적 안정성 을 보였는데, 이는 타인에게 감사를 직접적으로 표현하는 것이나 어려운 상황에서도 감사를 느끼는 것은 특질적인 요인을 넘어 상황적인 맥락에도 영향을 받기 때문일 수 있겠다. 감사 척도가 성향적 요소 뿐 아니라 상태적요소를 측정하기 위해 개발된 척도인 만큼,하위 요인에 따라 시간적 안정성이 다를 수있으며, 이러한 특성은 감사 증진 프로그램을통해 어떤 요인이 더욱 민감하게 변화하는지를 확인하는 연구에 적용될 수 있겠다.

한편 국내 및 국외에서 널리 사용되는 감사성향 척도와도 높은 정적 상관을 보이면서도 완전히 동일한 척도가 아님을 확인하였다. 특히 '의식행동'과 '하향비교'가 한국판 감사 성향 척도와 높지 않은 상관을 보였는데, 이 두요인이 Adler와 Fagley(2005)가 제안한 감사를 경험하게 되는 두 가지는 경로 중 의도적 시도가 포함된 전략(strategies)에 해당하기 때문일수 있겠다. 즉 감사 성향 척도는 감사를 많이느끼거나 적게 느끼는 개인적 특질을 평가하는 척도이나, 한국판 감사 척도는 개인의 의도적인 노력의 요소 역시 포함되었기 때문에,일부 요인들에서는 상관이 높지 않은 것이다.

긍정심리학과 관련된 중요한 변인들과의 상관을 확인함으로써, 본 척도에서 측정하는 감사라는 개념이 독립적인 변인임을 증명하였으며, 긍정심리학 변인들과 일부 하위 요인 간에 의미 있는 관련성 역시 알 수 있었다. 특히 낙관성이나 희망이 감사의 하위 요인들과관련성을 보이면서, 감사가 과거나 현재의 경험을 넘어 미래에 대한 시각에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 가설을 세워 볼 수 있었다. 또한 종교를 가지는 것은 감사와 관련된의식적 행동을 증가시킬 수 있으나, 대인관계에서 직접적으로 감사를 자주 표현하는 것은

꼭 영성과 관련된 것은 아니라는 것을 확인함 으로써, 종교와 독립적인 다양한 통로로 감사 를 경험한다는 것을 알 수 있었다. 종교에 따 른 감사의 차이를 확인한 추가 분석에서 일부 점수들 및 사후비교 조건 별로 유의미한 차이 가 나타났으나, 종교 간 유의미한 차이를 보 이지 않은 요인들도 있었던 만큼, 종교적 경 험이나 활동에 제한되지 않으면서도 감사를 경험하고 증진시킬 수 있는 요소에 주목할 수 있겠다.

준거 관련 타당도로서 개인의 행복 수준과 한국판 감사 척도의 총점 및 하위 요인들 간 에 관계를 살펴본 결과, 대부분은 선행 연구 와 일관되는 상관의 방향 및 크기를 보였다. 우선 전반적인 감사가 높을수록 자신의 삶에 만족하고 긍정적 정서를 많이 느끼며 부정적 정서를 적게 느끼는 것으로 나타났다. 특히 감사의 여러 측면 중 '소유초점'이 개인의 주 관적 안녕감과 가장 높은 관련성을 보이는 것 은 서구 문화와 우리나라 문화 모두에서 동일 하였다. 흥미로운 부분은 원척도 연구 결과에 서는 '하향비교'의 점수가 높은 사람이 삶에 대한 만족감과 긍정정서가 높지만 부정정서 역시 유의미하게 높게 경험하는 것으로 나타 나, '하향비교'가 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 측면이 있을 수 있다고 설명된 반면, 본 연구 결과에서는 '하향비교'의 부정적 영향 력이 나타나지 않았다. 즉 한국 문화에서는 '하향비교'를 통한 감사 역시 우려할 만한 부 작용 없이 주관적 안녕감을 높이는 측면임을 알 수 있었다. 하지만 '하향비교'는 자기존중 감이나 자기효능감 같은 개인의 특성 또는 그 것이 사용되는 상황이나 맥락에 따라 전혀 다 른 영향력을 가질 수 있음을 예상해볼 수 있 기에, 이 요인의 특성에 대해 보다 면밀히 설

명할 수 있는 추후 연구가 제안된다.

한편 위계적 회귀분석을 통해서도 개인의 행복에 미치는 감사의 영향을 확인하였는데, 사회적 바람직성이나 성격 5요인, 그리고 낙관성, 희망, 감상력, 영성을 우선적으로 통제하고도 감사 척도가 유의미한 설명량을 가졌으며 회귀계수 역시 다른 모든 변인들보다 높아, 감사가 개인의 행복을 설명하는데 중요한심리적 변인임을 강조할 수 있었다. 하위 요인 별로 살펴보았을 때, 역시 '소유초점'이 행복감에 대한 설명량이 유의미하여 이 요인이감사가 행복감에 직접적으로 영향을 주는데중요한 기제가 될 수 있음을 알았다.

한국판 감사 척도는 감사를 보다 포괄적인 개념으로 다루어야 함을 강조하고, 그러한 포 괄적 개념을 이루는 하위 요인들을 제안하고 있다. 즉 감사의 개념을 확장시켜야 한다는 제안들을 실천한 척도라 할 수 있겠다. 물론 본 척도에서 고려하지 못한 감사의 중요한 하 위 요인이 있을 수 있으나, 우선적으로 제안 된 구성 개념을 국내 참여자들에게 적용하여, 문화에 적합한 감사의 구성 요인들을 확인하 고, 각 요인의 특성을 탐색하는 과정은 필요 하다고 생각한다. 특히 원척도와 한국판 척도 에서 공통적인 요인 뿐 아니라, 일치하지 않 는 요인 역시 확인된 것은 감사가 보편적인 특성과 함께 문화에 따른 특수성을 가질 수 있음을 의미한다. 감사라는 개념이 거의 모든 문화와 시대에서 중요하게 다루어졌음을 고려 해보았을 때 감사의 구성 요소를 밝히는데 있 어 범문화적인 측면을 확인하는 것은 중요하 겠다. 한편 감사가 사회적 동의가 전제되는 미덕이나 덕목, 규범이나 예절 등으로 강조되 어 온 것을 생각해보면, 문화와 시기마다 다 른 개념 및 구성 요소를 가질 수도 있겠다.

그러므로 감사 관련 척도에 대해서도 문화에 따른 타당화를 실시하고, 문화 간 공통점과 차이점을 확인하는 것은 중요하며, 본 연구 결과 역시 이러한 측면에서 의의를 가질 수 있었다. 또한 본 연구 결과, 문항수가 간결해 진 점 역시 척도의 경제성 측면에서 유용할 수 있겠다. 물론 본 연구 결과는 제한된 지역 의 대학생만을 대상으로 실시한 결과이므로, 한국의 감사 개념이나 구성 요인을 대표한다 고 주장하기에는 제한점이 있다. 다른 연령층 이나 특정한 집단에 대한 연구이거나 감사의 본질이나 구조에 대해 보다 면밀히 살피고자 하는 연구를 진행할 때에는, 한국판 문항뿐 아니라 원척도의 모든 문항을 사용하여 요인 구조를 재확인하는 과정이 필요하다고 생각한 다. 이를 위해 부록 1에서 원척도의 번역본을 제시하였다.

특정한 연구 주제가 진행되는 과정에 있어, 우선적으로 조작적 정의에 대한 연구자들 간 의 합의가 이루어지는 것이 일반적이나, 최근 긍정심리학의 동향과 같이 빠른 속도로 다양 한 측면에서 연구가 확산되는 상황에서는 감 사의 효과 및 기제에 대한 연구와 함께 감사 의 본질 및 구성 개념 자체에 대해서도 지속 적인 숙고와 제안, 그리고 경험적 증거가 필 요하겠다. 사실 감사의 하위 요인들을 밝히는 과정은 감사가 보여주는 심리적 영향력의 기 제에 대한 가설을 세울 수 있는 좋은 방법이 다. 본 연구 결과를 고려해보면, 감사가 인지 적 측면에서는 가진 것에 초점을 두는 것, 일 상의 소소한 긍정적 측면에 주의를 기울이는 것, 안 좋은 상황과 자신의 상황을 비교해보 고, 부정적 경험에서도 의미를 찾아보는 것이 중요한 양상임을 알 수 있다. 행동적인 측면 에서는 감사를 자주 느끼게 하는 종교적이거

나 개인적인 습관을 가지거나, 감사한 마음을 말로써 직접적으로 표현하는 것이 중요한 기 제가 될 수 있으며, 정서적 측면에서는 긍정 적인 느낌에 보다 집중하고 그것을 충분히 향 유하는 것이 중요함을 알 수 있다.

또한 현재 활발하게 이루어지는 감사 개입 연구에 있어서도, 감사의 하위 요인을 가지고 접근할 수 있는데, 예를 들어 감사 개입을 할 때 과연 감사의 어떤 하위 요인이 증가하여 효과를 가지는가를 확인하는 것은 개입의 논 리를 제공할 뿐 아니라, 대상자의 특성이나 상황에 따라 어떤 감사 개입이 가장 효율적이 며 효과적일 것인가를 연구하는 데에도 적용 될 수 있겠다. 감사 개입에 대한 연구들을 살 펴보면, 감사가 우울증의 개선과 같이 부정정 서의 감소에 효과가 있다는 주장도 있지만, 긍정정서의 증가에 비해 부정정서의 감소에는 효과가 없다는 결과도 있는데(Wood, Froh, & Geraghty, 2010), 이렇게 상충하는 결과는 '소유 초점'과 같은 요인이 부정정서와 상당한 부적 상관을 보였지만, 다른 요인들은 상관 계수가 높지 않은 점을 보면, 어떤 하위 요인에 영향 을 준 개입이었나에 따른 차이로 설명될 수 있겠다. 한편 감사 개입이 전반적인 안녕감에 미치는 영향을 재검증하는데 그치지 않고, 부 부나 연인과 같은 특정한 관계에 미치는 영향 이나(Algoe, Gable, & Maisel, 2010), 자기 개념에 서의 감사의 효과(Chow & Lowery, 2010; Grant & Gino, 2010), 또는 산업 장면에서 실제적 기 능과의 관련성을 연구(Grant & Wrzesniewski, 2010) 하는데 있어, 한 개인의 전반적인 감사 정도 뿐 아니라, 감사를 구성하는 하위 요인 별 개인차를 고려해보면, 각각의 연구 영역에 서 감사가 어떠한 효과를 가지는지를 보다 면 밀히 탐색하고 그 과정을 이론적으로 설명하 는데 유용할 것이며, 이러한 연구에서 한국판 감사 척도가 적절하게 사용될 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

- 권석만 (2009). 서울대 리더쉽 향상 프로그램의 운영을 위한 성격 강점 검사의 개발. 연구 보고서.
- 권선중, 김교헌, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 권혜경 (2004). 낙관성이 진로 태도 성숙 및 학교 생활 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는 가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상 30(1), 159-183.
- 서은국 (2011). 단축형 행복 척도 개발 및 타 당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25 (1), 95-113.
- 이경임 (1995). 한국인의 NEO-PI-R 요인구조 와 부적응 집단 프로화일. 부산대학교 박 사학위 청구논문.
- 최유희. 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심 리학회지: 사회 및 성격, 22(2), 1-16.
- 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.
- Adler, M. G. (2002). Conceptualizing and measuring

- appreciation: The development of a positive psychology construct. Doctoral dissertation, Rutgers University, New Brunswick, NJ.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17, 217-33. 946-955.
- Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 487-493.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). NEO Personality Inventory Revised (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Psychological Assessment Resources: Odessa, FL.
- Diessner, R., & Lewis, G. (2007). Further validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), *Journal of Social Psychology*, 147, 445-447.
- Emmons, R. A., (2007). Thanks! Recent developments in the science of the gratitude. Paper presented at the 9th international Summit of the Positive Psychology. Gallup International. Washington DC. October.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In Sheldon, K., Kashdan, T., & Steger, M. F. (Eds.) Designing of positive psychology: Taking stock and moving forward. New York: Oxford University Press.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B.

- (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (6), 946-955.
- Grant, A. M., & Wrzesniewski, A. (2010). I Won't Let You Down... or Will I? Core Self-Evaluations, Other-Orientation, Anticipated Guilt and Gratitude, and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*. 95(1), 108-121.
- Stöber, J., Dette, D. E., & Musch, J. (2002).
 Comparing Continuous and Dichotomous
 Scoring of the Balanced Inventory of Desirable
 Responding. Journal of Personality Assessment. 78, 370-389
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006).

 Gratitude and hedonic and eudaimonic wellbeing in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-ÿ199.
- Lee, D. G. (2003). A cluster analysis of procrastination and coping. Unpublished dissertation, University of Missouri-Columbia.
- Marsh, H. W., Martin A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self-description questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 438-482.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal* of Personality and Social Psychology, 82, 112-127.

- Paulhas, D. L., (1994). Balanced inventory of desirable responding: Reference manual for BIDR version 6. Unpublished manual, Department of Psychology, University of British of Columbia, Vanccuver, Canada.
- Perterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004)

 Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem scale. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 151-161.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 5, 219-247.
- Seligman, M. E. P., & Csikszenmihalyi, M. (2000).
 Positive psychology: An introduction. The American Psychologist, 55, 5-15.
- Smith, G. T., McCarthy, D. M., & Anderson, K. G. (2000). On the sins of short-form development. Psychological Assessment, 12, 102-111.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., & Irving, L. M., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 570-585.
- Ware, J. E., & Gandek, B. (1998). Methods for testing data quality, scaling assumptions, and

reliability: the IQOLA Project approach.

International Quality of Life Assessment.

Journal of Clinical Epidemiology, 51, 945-952.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-451.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical intergration. Clinical Psychology Review, 30, 890-905. Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.

원고접수일 : 2011. 2. 18.

1차 수정 원고접수일 : 2011. 11. 30.

게재결정일 : 2012. 2.01.

한국심리학회지: 임상

The Korean Journal of Clinical Psychology

2012, Vol. 31, No. 1, 329-354

Development and Validation of the Korean Version of the Appreciation Scale

Jihae Noh

Min-gyu Lee

Department of Psychology, Ajou University Graduate School

Adler and Fagley(2005) defined that 'an appreciating something such as an event, a person, a behavior, and an object involves noticing and acknowledging its value and meaning and feeling a positive emotional connection to it' and developed a multidimensional scale to measure it. The purpose of this study was to translate and adapt the Appreciation Scale to Korean culture. The results of exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis confirmed that the Korean version of the Appreciation Scale consisting of six factors, including 23 items, was appropriate to the data on Korean college students. Six factors were 'Have focus', 'Ritual', 'Expression', 'Nature/Daily life', 'Downward comparison', and 'Loss/Adversity'. Korean version of the Appreciation Scale and its subscale showed good internal consistency and test-retest reliability, and they displayed convergent and discriminant validities via measurement of gratitude trait, optimism, hope, spirituality, appreciation of beauty, and excellence. These scales correlated with measure of life satisfaction and emotional well-being, Especially, appreciation significantly predicted to individual happiness even after the effects of social desirability, Big-Five personality, and individual's positive traits and states were statistically controlled. Conceptualizing gratitude and exploring components of gratitude would be valuable for understanding the nature of gratitude and its effects on well-being, and suggesting more effective psychological intervention in a diverse population.

Key words: Gratitude, Appreciation, Positive Psychology, Positive Trait, Positive Emotion, Reliability, Validation

부록 1. 감사 척도 번역본(57문항)의 심리측정적 특성

요인	원 척도 문항 번호 및 내용	CFA 요인 부하량	총점 상관	요인 점수 상관	제거시 크롬 ^ㅂ 알파
	5. 몸이 이만큼 건강하다는 것이 매우 감사하다.	.441	.411	.550	.854
	6. 인생에서 내게 주어진 축복들을 늘 헤아린다.	.664	.610	.711	.839
	13. 삶에서 내게 주어진 특권과 기회를 생각하면서 이것이 얼마나 행운인지를 되새긴다.	.718	.652	.750	.835
	15. 의식주처럼 기본적인 것을 가졌다는 것이 얼마나 행운인지를 깊이 생각해본다.	.633	.604	.673	.843
	19. 삶에서 내가 얻은 좋은 것들에 대해 진심으로 관심을 갖고 마음속 깊이 깨닫는다.	.692	.681	.694	.840
소유초점	33. 내가 가진 것들에 만족한다.	.630	.557	.704	.840
	38. 건강과 가족, 친구 등을 고맙게 여기는 것이 중요하다고 생각한다	.407	.458	.454	.859
	39. 내가 원하는 것을 모두 갖지 못했지만, 지금 가진 것들에 감사한다.	.630	.587	.694	.840
	45. 삶에서 내가 가진 좋은 것들을 자주 떠올린다.	.695	.654	.715	.838
	47. 지금까지 삶에서 이만큼의 성공을 이룬 것을 고맙게 여긴다.	.596	.587	.640	.840
	4. 나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말을 자주 쓴다.	.632	.421	.612	.698
	25. 친구들이 나를 배려해준다는 것을 잘 알고 있다.	.432	.376	.527	.710
	27. 의식주 같은 기본적인 조건들은 당연히 주어져야 하는 것이기에, 굳이 감사할 필요는 없다.	.382	.360	.568	.700
	29. 사람들이 나를 위해 자신의 입장이나 의견을 양보해준다는 것을 잘 알고 있다.	.420	.457	.527	.712
	30. 나는 '부탁드립니다' 혹은 '고맙습니다'라는 말로 감사를 표현한다.	.671	.479	.667	.68
고마움	35. 꼭 그럴 필요가 없는데도 친구가 차를 태워주면, 나는 진심으로 고마워한다.	.389	.372	.443	.72
	41. 나는 식당에서 종업원이 음식을 가져다주면, '고맙습니다'라고 말하면서 감사를 표현한다.	.446	.278	.522	.70
	42. 내게 교육을 받을 수 있는 기회가 주어졌다는 것은 큰 축복이라고 생각한다.	.538	.577	.581	.698
	44. 예나 지금이나 나를 위한 부모님(혹은 키워주신 분)의 희생은 소중하다.	.344	.328	.463	.715
	51. 부모님(혹은 키워주신 분)이 내게 해주신 모든 것들은 부모로써 해야 할 책임이며, 당연한 일이기도 하기에, 굳이 감사할 필요는 없다.	.314	.293	.471	.717
	24. 상실의 경험을 통해, 삶을 더 소중히 여기게 되었다.	.644	.517	.704	.750
	31. 안 좋은 일이 생겼을 때, 더 나빴던 상황을 생각하면 기분이 나아진다.	.353	.310	.497	.80
	32. 무언가를 상실했던 경험을 통해, 현재 내가 가진 것에 더욱 주의를 기울이게 되었다.	.691	.539	.751	.74
	46. 언젠가 내 주변 사람들도 세상을 떠날 것이라는 생각을 하면, 지금 더 잘해야겠다는 마음이 든다.	.604	.507	.673	.759
상실/역경	50. 소중한 무언가를 잃게 된다면, 나는 그동안 그것을 가졌던 것이 얼마나 행운이었는지를 생 각할 것이다.	.439	.338	.542	.780
	53. 여러 문제나 도전을 겪으면서, 내 인생의 긍정적인 면을 더욱 소중히 여기게 되었다.	.648	.655	.638	.765
	55. 죽음에 대해 생각하면, 매일 매일 더 알차게 살아야겠다는 생각이 든다.	.545	.486	.632	.770
	57. 나는 지금 내가 가진 것들을 감사히 여긴다. 왜냐하면 그 어떤 것이든 어느 순간 사라질 수 있다는 것을 알기 때문이다.	.675	.603	.689	.75
	7. 나무, 바람, 동물, 소리, 햇살과 같이 주변의 소소한 것들로 부터 즐거움을 느낀다.	.634	.526	.764	.781
	11. 내 주변에 있는 것들에 대한 고마운 마음을 자주 떠올린다.	.654	.678	.618	.800
현재순간	12. 나는 산책이나 샤워, 낮잠 같은 일상적인 활동에도 특별하고 긍정적인 의미를 둔다.	.577	.528	.684	.799
- "	23. 봄에 처음 핀 꽃을 보는 것 같이, 주변 일상에 관심을 기울인다.	.642	.557	.753	.783
	48. 나는 인생의 여러 사건들이 가지는 긍정적 가치와 의미를 찾아내고 깨닫는다.	.731	.700	.671	.79

한국심리학회지 : 임상

	52. 가끔 멈춰 서서, 있는 그대로의 삶을 즐긴다.	.430	.352	.605	.815
	56. 가끔 멈춰 서서 주변 일상에 주의를 기울이면, 기분이 좋고 만족스럽다.	.688	.616	.759	.779
	2. 삶의 경이로움에 감탄할 때가 있다.	.595	.552	.669	.739
	17. 살아있다는 것이 얼마나 큰 행운인지를 깨닫는 순간이 있다.	.642	.606	.669	.733
	22. 살아있다는 것 자체가 행운이라고 생각한다.	.739	.648	.763	.702
경외	28. 살아 있다는 것만으로도 기적이라고 느낀다.	.573	.514	.685	.732
	34. 자연에 대해 긍정적이고 정서적인 교감을 느낀다.	.616	.533	.704	.723
	43. 나이아가라 폭포(혹은 백두산 천지)와 같은 아름다운 자연 앞에 서면, 마치 어린아이처럼 가 숨이 벅차오른다.	.432	.387	.597	.764
-	3. 나는 고마운 마음을 잊지 않고 자주 떠올리기 위해 무언가를 한다.	.442	.524	.536	.858
	18. 나는 감사와 관련된 나만의 행동을 한다. (예. 기도 혹은 식사 전 감사 인사)	.852	.522	.859	.790
시기에드	21. 식사 전에 감사 기도(혹은 감사 인사)를 한다.	.720	.393	.771	.826
의식행동	36. 무엇이든 적어도 하루에 한 가지씩은 감사할 일을 찾아본다.	.661	.590	.735	.822
	40. 나는 감사한 것들을 자주 떠올리기 위해 개인적 행동이나 종교적 행위를 한다.	.866	.454	.875	.784
	49. 주기적으로(매일, 매주 혹은 매달) 감사한 것들을 떠올리는 것이 중요하다고 믿는다.	.631	.574	.707	.829
	8. 인생에서 가장 힘들었던 때를 떠올려보면, 지금 내가 얼마나 운이 좋은가를 깨닫게 된다.	.467	.518	.576	.695
	10. 나보다 안 된 사람들을 생각하면, 내 주변 환경에 더욱 만족하게 된다.	.663	.377	.677	.631
자기/ 사회비교	26. 운전 중에(혹은 동승 중에) 사고를 피하기 위해 갑자기 차선을 바꿀 때면, 지금 무사한 것만 으로도 안도감을 느끼게 된다.	.390	.364	.639	.684
, 134-11E	37. 운전 중에(혹은 동승 중에) 교통사고 현장을 목격하면, 내가 지금 무사한 것이 감사하게 느 껴진다.	.585	.439	.728	.606
	54. 나보다 안 된 사람들을 보면, 나는 얼마나 운이 좋은가를 실감한다.	.789	.436	.750	.586
	1. 나는 사람들에게 내가 그들을 얼마나 중요하게 생각하는지 표현한다.	.632	.346	.721	.613
	9. 나는 친구들과 함께 보내는 시간을 소중하게 여긴다.	.477	.372	.603	.586
대인관계	14. 나는 사람들에게 내가 얼마나 고마워하는지 표현한다.	.738	.447	.760	.653
	16. 나는 기족에 대한 고마움을 자주 떠올린다.	.423	.498	.585	.623
	20. 친구들이 나에게 얼마나 중요한 존재인가를 깊이 생각해본다	.554	.458	.675	.703