

감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아-적응유연성의 매개효과

윤 성 민[†]

한양사이버대학교

본 연구에서는 특질감사가 안녕감과 우울에 미치는 영향을 자아-적응유연성이 매개하는지를 검증하였다. 이를 위해 경기 소재 남녀 오프라인 대학생들과 서울 소재 온라인 대학교 재학생들을 대상으로 설문을 실시하여 총 271명의 자료를 대상으로 구조방정식 모델을 사용하여 분석을 실시하였다. 자료는 안녕감과 우울, 두 종속변인 모두에 대해 완전매개모형을 경쟁모형으로 도입하여 부분매개모형인 연구모형과 비교하였다. 두 경우 모두, 부분매개모형이 좀 더 우세한 것으로 확인되었다. 즉 감사성향은 자아-적응유연성을 촉진함으로써 개인의 안녕감을 촉진하고 동일한 기제로 그들을 우울로부터 보호하는 것으로 보인다. 마지막으로, 본 연구결과가 상담 및 심리치료 실제에 주는 임상적 시사점과 의의, 본 연구의 제한점과 추후 연구의 방향들을 논의하였다.

주요어 : 감사성향, 자아-적응유연성, 안녕감, 우울, 매개

[†] 교신저자: 윤성민, 한양사이버대학교 상담심리학과, (133-791) 서울특별시 성동구 왕십리로 222
Tel: 02-2290-0381, E-mail: ysmpsy@hycu.ac.kr

최근 10여 년 동안 성격적 강점과 덕성은 심리학을 비롯한 인접한 분야의 과학자들의 관심을 끌어들였다(Peterson & Seligman, 2004). 감사는 이들 성격적 강점 및 덕성들로 분류되는 목록들 중 대표적인 강점이다. 감사와 관련하여 감사-개입의 효과 또는 감사가 신체적·심리적 안녕감에 미치는 영향 및 그와 관련된 기제에 관한 연구들이 지난 10여 년 동안 빠른 속도로 증가하여 왔다. 하지만, 감사가 “왜” 안녕감에 영향을 미치는지, 즉 그 효과를 가져오는 구체적 기제를 밝히는 연구들은 아직까지 매우 제한적이다. 국외에서는 Wood, Joseph와 Linley(2007)의 연구에서 감사하는 사람들은 도구적인 사회적 지지와 정서적인 사회적 지지 모두를 더 추구하고 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 감사하는 사람들은 적극적으로 대처하기, 계획하기, 상황을 긍정적으로 재해석하기, 성장을 위한 잠재력을 찾으려고 시도하기와 같은 문제에 접근하여 직접 다루는 유형의 전략들을 사용하였다. 또한 그들은 행동적으로 비관여하기(disengagement), 문제의 존재를 부인하기, 부적응적 약물사용 등을 통한 회피하기의 전략을 덜 사용하는 것으로 나타났다. 하지만, 이 같은 대처전략은 감사와 행복, 우울, 삶의 만족도 사이의 관계를 매개하지는 않았고, 왜 감사하는 사람들이 덜 스트레스를 받는지를 부분적으로 설명하는 것으로 나타났다. 국내에서는 소은희와 신희천(2011)이 감사를 경험하는 사람의 주관적 안녕감에 미치는 영향을 대인관계 기본 심리적 욕구만족이 부분 매개하는 것을 밝혔고, 노혜숙과 신현숙(2008)은 청소년을 대상으로 한 연구에서 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계를 사회적 지지가 부분 매개하는 것을 밝혔다. 또한 김유리와 이희경(2012)은 감사성향이

안녕감과 우울에 미치는 영향을 인지적 정서조절전략이 매개하는지 알아본 결과, 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 인지적 정서조절 전략의 두 차원인 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절전략이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 구체적으로는 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 파국화, 타인비난이 부분 매개하였다. 그리고 감사성향이 긍정적 재평가, 파국화, 계획 다시 생각하기 등의 인지적 정서조절전략을 부분 매개로 하여 우울에 영향을 미쳤다. 이와 같이 국내와 국외를 모두 통틀어 감사성향과 안녕감과의 관계에 대한 기제를 밝힌 연구들은 매우 제한적이며, 위의 결과들에서 보듯이 이들은 모두 부분 매개를 지지하므로 이 외에도 다른 매개변인이 있을 수 있음을 시사한다. 또한 상대적으로 개입하기 쉽고 수정이 용이한 변인들을 찾기 위한 목적에서도 매개변인을 찾는 연구는 필요하다. 따라서 본 연구에서는 감사가 심리적 건강에 미치는 영향에 대한 또 다른 기제를 검증해보고자 한다. 지금까지의 연구결과들을 근거로 감사가 우울 및 안녕감에 미치는 영향을 자아-적응유연성이 매개할 것으로 추론되므로 이를 검증하려고 한다. 이러한 매개효과가 검증된다면 추후연구에서는 실제로 실험적인 연구를 설계하여 인과관계를 검증해보는 연구를 함으로써 검증력을 증가시킬 수 있을 것이다.

먼저, 지금까지 연구자들이 감사를 어떻게 개념화하여 왔는지 간략하게 살펴봄으로써 감사의 개념을 명료하게 하고자한다. 최근 심리학자들은 감사를 정서로 개념화하는 경향이 있다(Lazarus & Lazarus, 1994; Weiner, 1985). Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사는 타인을 공감하는 능력에 뿌리를 두고 있는 ‘공감적 정서’의

하나라고 주장하였고, Clore, Ortony와 Foss (1987)는 감사란 정서적 요소와 인지적 요소, 두 요소가 모두 지배적인 의미 요소인 정서적-인지적 상태의 범주에 속하는 복합적 상태인 것으로 보았다. Emmons와 Crumpler(2000)는 감사란 은혜에 대한 정서적 반응이며, 이타적인 행동에 대한 수혜자가 된 후에 느끼는 고마움이라고 하였다. 감사에 대한 이러한 개념적 정의를 반영한다면, 감사 특질은 감사의 정서를 얼마나 자주 그리고 얼마나 강렬하게 경험하는가에 있어서의 개인차뿐 아니라 그러한 정서를 자아내는 사건들의 범위에 있어서의 개인차를 포함한다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 특질적 감사는 삶을 향해 좀 더 긍정적이고 감탄스러워하는 눈으로 바라보는 것과 관련되며(Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008), 사회적 상황을 해석하는데 있어서의 긍정적 편파를 포함한다(Wood, Maltby, Gillet, Linley, & Joseph, 2008). 즉 세상에서 긍정적인 것을 알아채고 감탄스러워하는 좀 더 폭넓은 삶의 지향성의 부분이다. 일찍이 McCullough 등(2002)은 감사 성향을 “자신이 얻은 긍정적 경험들과 성과들 속에서 다른 사람들이 베푸는 자애(benevolence)의 역할을 인식하고 그것에 대해 감사한 감정으로 응답하는 일반화된 경향성” (p.112)이라고 정의하였다. McCullough 등은 이러한 감사 성향의 측면들을 고려하여 감사 특질을 측정하는 척도를 개발하였고, 이러한 감사특질이 다른 특질들과는 구분되는 하나의 정서적 특질임을 확인하였다. 감사에 대해 일 치된 하나의 정의가 존재하지는 않지만, 현재 많은 연구자들 사이에서 가장 일반적으로 받아들여지고 있는 정의가 위의 McCullough 등의 정의이다. 나중에, Emmons와 McCullough (2003)는 감사에 대한 좀 더 폭넓은 개념화에

주목하면서 감사는 “정서, 태도, 도덕적 덕성, 습관, 성격적 특질, 또는 대처 반응” (p.377)이라고 하였다.

감사관련 연구들은 감사 성향(dispositional gratitude)이 다른 종류의 긍정적·부정적 정서들 및 안녕감과 상관이 있음을 보여주었다. 예를 들어, Watkins, Woodward, Stone과 Kolts (2003)의 연구에서는 특질 감사가 과거에 대한 유감스러움과 부적으로 관련됨을 발견하였고, Woodward, Moua와 Watkins(1998)는 임상적 집단을 대상으로 하여 감사가 우울과 부적으로 상관이 있음을 발견하였다. McCullough 등 (2002)의 연구에서는 비임상적 집단들에게서 감사가 우울, 불안, 부러움의 정서와 부적으로 관련됨을 발견하였으며, 낙관성 및 희망과는 정적으로 관련되었다. Kendler, Jacobson, Prescott과 Neale(2003)이 남녀 쌍생아 2,616명을 대상으로 한 연구에서는 종교적으로 지향된 감사가 9개 정신과적 장애들의 생애사를 예견하는데 중요한 역할을 함을 검증하였다. 즉 감사가 주요 우울장애, 범불안장애, 공포증 등의 내면화 장애(internalizing disorders) 및 니코틴 의존, 알코올의존, 약물중독이나 약물의존과 같은 외면화 장애(externalizing disorders)에 대한 위협과 보다 적게 관련되는 것으로 나타났다.

연구들에 의하면, 감사는 수혜자(beneficiary)의 친사회적 행동을 촉진하는 것으로 나타났으며(Bartlett & DeSteno, 2006; Grant & Gino, 2010; Tsang, 2006), 관계만족도와도 상관이 높았다(Fincham, Paleari, & Regalia, 2002). 게다가 감사의 표현은 후원자(benefactor)의 친절행동을 좀 더 촉진하는 것으로 나타났다(Bennett, Ross, & Sunderland, 1996; Bernstein & Simmons, 1974; Clark, 1975; Clark, Northrop, & Barkshire, 1988; Goldman, Seever, & Seever, 1982; McGovern,

Ditzian, & Taylor, 1975; Moss & Page, 1972). 또한 Emmons와 McCullough(2003)의 연구에서는 감사한 것들에 대해 쓰도록 한 집단의 경우에 매일 매일의 일상적인 힘든 일들에 대해 쓰도록 한 집단에 비해 참여자들의 낙관성을 효과적으로 촉진시켰고, 참여자들이 운동에 좀 더 많은 시간을 할애하고 보다 나은 건강상태를 보이는 등 감사는 신체적 건강에도 이득이 있는 것으로 나타났다. 감사와 삶의 만족도 및 심리적 안녕감 사이의 관계를 살펴본 연구들에서도 일관적으로 이들 간에 높은 관련성이 있었다(김유리, 이회경, 2012; Emmons & McCullough, 2003; McCullough, 2001; Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009).

위에서 살펴본 바와 같이 감사가 안녕감을 촉진하고 우울과는 부적으로 관련된다는 것은 여러 연구들에서 증명되었다. 하지만, 어떠한 기제에 의해 그 효과를 가져오는지 구체적 기제를 밝히는 연구들은 아직까지 매우 제한적이다. Fredrickson(2004)의 확장 및 수립 이론(broaden-and-build theory)에 의하면 긍정적 정서는 사고를 확장하여 창의성, 호기심, 계획하기, 자원 창조 역할을 하는 다양한 즐길만한 활동들 등 다음 스트레스 시기 동안 사용될 수 있는 자원을 수립하는 인지적, 행동적 활동들을 하도록 격려한다. Fredrickson은 또한 감사가 비스트레스 상황일 때 사회적 유대를 형성하도록 도울 수 있고, 이것은 그 사람의 추가적 자산이 될 것이라고 하였다. 이는 사회적 관계와 같은 기제가 감사와 안녕감 또는 우울을 연결 짓는 역할을 할 가능성을 시사한다(Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 감사하는 사람들이 보이는, 삶에서 긍정적인 것들을 알아채고 감탄스러워하는 삶에 대한 지향성은 안녕감과 강하게 관련되어 있을 것으로 기대되는

데 이는 우울에 관한 벡(Beck)의 관점과 대조된다. Beck(1976)에 의하면 우울은 자신, 세상, 미래에 대해 부정적으로 지각하는 것을 포함한다. 즉 위의 확장 및 수립 이론에서 말하는 긍정적 정서의 기제와는 정반대로 작동한다고 볼 수 있다. 우울한 사람들은 우울한 기분이 들 때 그것을 감소시키기 위한 행동을 적극적으로 취하지 않고, 부정적인 감정과 그 원인에 대해 반추하고 더 주의를 기울이는 경향이 있다. 이러한 대처방식은 확장 및 수립 이론의 작동방식과는 정반대로 사고와 행동의 폭을 더욱 좁혀 주어 우울한 기분은 더욱 유지되고 가속화 된다(Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). 이렇게 우울한 사람들은 사고와 행동의 폭이 좁아지므로 외부 환경이 아닌 자기 자신에게 지나치게 주의를 집중하게 되는데 특히 부정적인 내용들에 편향적으로 주의를 기울이는 경향이 있다(Kanfer & Hagerman, 1981). 이에 반해 감사하는 사람들은 세상물리에 호의적인 곳으로 지각하고, 문제 해결에 있어 회피적으로 대응하지 않으며 적극적으로 대처한다. 또한 부정적인 사건보다는 작은 긍정적 사건들에 대해서도 감탄스러워하고 그것을 음미하는 경향이 있다. 이러한 과정에서 긍정적 정서를 편향되게 기억하게 되며 부정적 사건들의 좋지 않은 영향으로부터 완충작용을 할 것으로 기대된다. 그리고 감사는 타인에게 초점이 맞추어져 있다. 즉 타인이 나에게 준 혜택과 지지에 대해 초점을 맞춘다. 이 같은 느낌은 자신의 가치와 자존감을 높이는 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Watkins, 2004). Wood, Maltby, Gillett 등(2008)이 구조방정식 모델을 사용하여 감사와 안녕감 간의 몇몇 경쟁 모델들을 비교 검증한 결과에서 연구자들은 감사가 삶의 전환기에 적응유연성(resiliency)을

부여하는 것 같다고 제안하였고 Wood 등 (2010)은 감사가 안녕감에 영향을 미치는 기제 중 하나로 확장-수립 이론의 작동 기제를 제안하였다.

감사성향과 안녕감 및 우울을 매개하는 기제를 확인하기 위해 지금까지 살펴본 연구결과들에 의하면 감사성향은 긍정적 정서 중 하나로서 삶의 어려운 상황 속에서도 긍정적인 면에 편파적으로 주의를 기울이게 만들고 사고를 확장하여 창의성, 호기심, 계획하기, 자원 창조의 역할을 하는 즐거운 활동들의 레퍼토리 늘리기, 사회적 유대 맺기 등 다음 스트레스 시기 동안 사용될 수 있는 자원을 수립하는 인지적, 행동적 활동들을 하도록 격려함으로써 우울을 낮추고 반대로 안녕감을 높일 것으로 기대된다. 또한 감사성향은 삶의 전환기에 적응유연성을 제공하는 완충역할을 할 것으로 기대된다. 위에서 말한 사고의 확장, 창의성, 호기심, 자원 창조의 기능, 즐거운 활동의 레퍼토리 늘리기, 대인관계 등은 모두 심리적으로 유연한 사람들의 특징들이다.

심리적으로 유연한 사람들은 시시각각 유동적으로 변화하는 상황적 요구들에 잘 적응하고, 정신적 자원들을 변경하고, 관점을 상황적 요구에 맞추어 이동할 수 있고, 서로 상충되는 욕구들, 상황적 요구들, 그리고 삶의 영역들 간에 적절히 균형을 유지할 수 있다. 즉 심리적으로 유연한 사람들은 사람들과 그들의 환경적 맥락 사이의 반복되는 상호교류를 끊임없이 역동적으로 받아들이고 재조정할 수 있다. 그리고 그러한 가운데서도 균형과 안정감을 잃지 않는다(Kashdan & Rottenberg, 2010). 심리적 유연성의 부재는 정신병리의 여러 유형들과 관련되어 있다. 정신병리를 갖고 있는 사람들이 보이는 병리적 과정들은 반추나 걱

정과 같은 인지적 경직성, 집요하게 반복적인 행동의 패턴, 상황적 스트레스에 뒤따르는 복원하는 능력의 상대적인 부족, 장기적 목표를 계획하고 그러한 장기목표를 위해 작업하는 것이 어려움 등의 특징을 보인다. 심리적으로 유연한 사람들의 이러한 특징들은 자아-적응유연성(ego-resiliency)의 개념과 평행하는 면이 있다(Kashdan & Rottenberg, 2010).

자아-적응유연성이란, 개인의 외부, 내부 문제 환경에 대한 객관적인 통찰력과 상황 재구성 능력, 다양하고 긍정적인 문제해결능력을 통해 자신과 타인에게 유연하고 여유롭게 대처하고 이전의 상태로 복귀하는 적응능력이라고 정의할 수 있다(황신덕, 2004). 자아-적응유연성은 “외적·내적 긴장원에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 일반적 능력”으로 정의할 수 있고, 이는 낙관주의, 생산적이고 자율적인 활동력, 대인관계에서의 통찰력과 따스함 및 능숙한 자기 표현력을 구성요소로 갖는다(Klohn, 1996; 정승기, 2006에서 재인용). Klohn(1996)은 자아-적응유연성의 구성요소로 낙천성, 자율성, 능동적 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계 등을 언급하였고, Danes(1999: 정승기, 2006에서 재인용)는 적응유연성이 높은 사람들은 긍정적인 사람이고, 목표에 집중하며, 유연하고, 상황을 재구성하는 경향이 있고, 혁신적인 사람들이라고 주장한 바 있다. Block과 Block(2006, p.318)은 자아-적응유연성을 다음과 같이 정의하였다: 자아-적응유연성은...즉각적으로 반응을 요구하는 긴박한 상황, 좀 더 일반적으로는 불가피하게 변동적인 삶의 상황적 요구들에 대해 고정된 반응을 보이거나 지각하는 경향성으로부터 상황에 민감하게 반응하고 지각하는 행동에 이르기까지 순간순간 변화할 수 있는 역동적 능

력을 의미한다. 특히, 자아-적응유연성의 구성 개념은 개인적 한계 안에서, 상황적으로 행동적 통제를 증가시키는 것뿐만 아니라, 상황적으로 행동적 통제를 줄이는 능력, 주의의 폭을 좁힐 뿐 아니라, 주의의 폭을 넓힐 수 있는 능력, 자아(ego)란 측면에서 진보할 수 있는 능력뿐 아니라, 자아의 측면에서 퇴보할 수 있는 능력을 수반한다...상대적으로 유연하지 않거나 취약한 개인들은 적응적 유연성을 거의 보이지 않고, 새롭고 변경된 것들에 의해 동요되고, 변화된 것들이나 낯선 것들에 대한 반응으로 고집스럽고 집요하게 굴거나 동요되고 산만해진다. 그리고 상충되는 요구들 앞에서 불안하고, 충격적인 사건들로부터 만회하는데 어려움이 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 자아-적응유연성의 정의, 구성요소 및 특징들과 심리적으로 유연한 사람들이 보이는 특징들은 서로 평행하는 면이 있다. 최근 몇 년간 심리적 유연성에 관한 연구는 자아-적응유연성(Block, 1961), 집행 조절(Posner & Rothbart, 1998), 반응 조절(Patterson & Newman, 1993), 자기-조절(Carver & Scheier, 1998; Muraven & Baumeister, 2000) 등의 다양한 이름으로 연구되어 왔다(Kashdan &

Rottenberg, 2010). 또한 심리적으로 유연한 사람들, 자아-적응유연성이 높은 사람들의 특징들은 위에서 언급한 Fredrickson(2004)의 확장 및 수렴 이론(broaden-and-build theory)에서 말하는 긍정적 정서의 작동방식과도 서로 일맥상통함을 볼 수 있다. 따라서 감사성향은 긍정적 정서의 하나로서 감사할 때 자아-적응유연성을 높일 것이고 이를 매개로 하여 우울과 안녕감에 영향을 미칠 것이라는 가설을 추론해볼 수 있다. 즉, 본 연구에서는 감사성향이 우울을 낮추고 안녕감을 높이게 되는 기제로 자아-적응유연성을 매개변인으로 설정하여 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 안녕감과 우울에 영향을 미칠 것이라고 하는 가설을 검증해보고자 한다. 감사성향은 하나의 특성 변인이므로 상대적으로 변화가 쉽지 않기 때문에 이에 비해 상대적으로 개입이 쉽고 수정하기 용이한 변인인 매개변인을 찾는 연구는 상담 및 심리치료의 실제에 주는 의미가 크다고 볼 수 있다. 본 연구의 가설모형은 그림 1과 같고, 이 때 감사성향에서 종속변인인 삶의 만족도와 우울로 가는 직접경로를 설정하지 않은 모형을 경쟁모형으로 채택하여 모델적합도를 비교하였다.

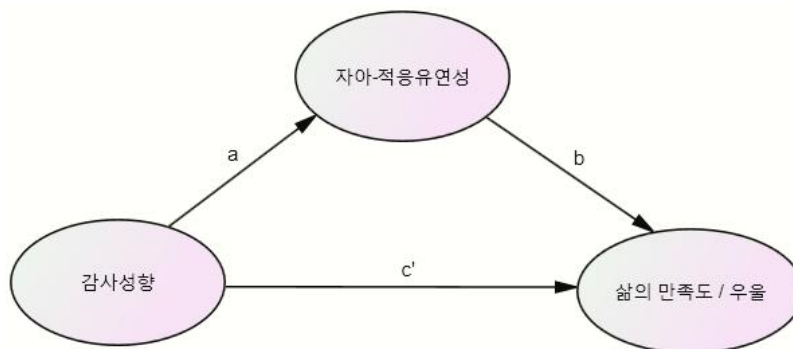


그림 1. 가설모형

본 연구의 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 우울에 영향을 미칠 것이다.

만일 이 가설이 검증된다면, 추후에는 실제로 임상 장면에서 감사 개입을 실시했을 때 자아-적응유연성을 증진하는 효과가 있는지, 그리고, 자아-적응유연성을 매개로 하여 안녕감을 증진하고 우울을 감소하는 효과가 있는지 검증해봄으로써 그 인과 관계를 실험적으로 검증할 수 있을 것이다.

방 법

연구대상

경기도 소재 오프라인 대학교에 재학 중인 남녀 학부생 100명과 서울 소재 A온라인 대학교 재학생들 200명이 설문에 참여하였고 이중 불성실하게 응답하거나 끝까지 완성하지 않은 응답을 제외한 271명의 자료를 대상으로 분석을 실시하였다. 설문 작성에 소요된 시간은 20분 정도였다. 분석 대상에 포함된 271명의 자료 중 오프라인 대학생은 88명, 온라인 학생은 183명이었다. 271명 중 남자가 70명(25.7%), 여자는 201명(73.9%)이었다. 연령은 만 18세에서 만 63세 사이에 분포되어 있었고, 평균 연령은 33.60세, 표준편차는 12.34였다. 연령대별로는 10대가 51명(18.8%), 20대가 66명(24.4%), 30대가 53명(19.6%), 40대가 72명(26.6%), 50대

가 27명(10%), 60대가 2명(0.7%)이었다.

측정도구

한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)

감사성향을 측정하기 위하여 McCullough 등(2002)이 개발한 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 권선중, 김교헌, 이홍석(2006)이 번안하여 우리나라 대학생들에게 적합하도록 타당화한 척도를 사용하였다. 감사성향은 강도(긍정적 사건에 대한 감사를 보다 강하게 느끼는 것), 빈도(감사를 보다 자주 느끼는 것)와 범위(삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것) 그리고 밀도(한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 사람들에게 감사를 느끼는 것)의 측면을 고려하여 일상생활에서 감사의 경험을 표현한 것으로 총 6문항으로 구성된 단일 요인이다. 응답자들은 각 진술에 대해 동의하는 정도를 1점에서 7점 사이의 리커트 척도 상에서 응답하도록 되어있다. 부정적인 문항에 대해서는 역채점하며, 전체 점수의 범위는 6-42점 사이이고, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 권선중 등(2006)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85였으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .92를 나타냈다.

자아-적응유연성척도(Ego-Resiliency Scale: ERS)

본 연구에서 자아-적응유연성을 측정하기 위한 도구로는 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아-적응유연성 척도를 유성경과 심혜원(2002)이 번안하고 수정·보완한 척도를 사용하였다. 모두 14개의 문항으로 구성되어 있고, 5개의 하위척도로 구성된다. 4점(1-4점) 리커트 척도 상에서 평정하도록 되어있다. 전체 점수

범위는 14-56점이고 점수가 높을수록 자아-적응유연성이 높음을 의미한다. 유성경과 심혜원(2002)의 연구에서 내적합치도는 .76이었고, 본 연구에서는 내적합치도가 .86을 나타냈다.

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

본 연구에서는 우울 정도를 측정하기 위한 도구로 Beck 등(1961)이 개발하고 이영호와 송종용(1991)에 의해 번안된 자기보고식 검사인 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 4점(0-3점) 척도로 평정하여 전체 점수 범위는 0-63점이고, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 이영호와 송종용(1991)의 연구에서는 대학생에게 실시했을 때, 내적 합치도 계수가 .98이었고 반분신뢰도는 .91로 보고되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .94이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 삶에 대한 만족감척도를 사용하였다. 이 척도는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 도구로 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가 하는 인지적 안녕감을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이은경(2005)이 번안한 척도를 사용하였는데, 7점 리커트식 척도상에 평정하도록 되어 있다. 총점의 범위는 5-35점이며, 총점이 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 보고된 내적 합치도 계수는 .87이었고, 이은경에 의해 번안된 SWLS의 내적 합치도는 .85이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 자료의 전반적인 기술 통계치들과 전체 변인들 간의 상관을 구하였고, 본 연구의 가설에서 제안한 모형의 적합도 검증을 위해서는 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 자료의 정규분포 가정을 확인하기 위해 각 변인의 왜도 및 첨도를 확인하였고(West, Finch, & Curran, 1995), 모형의 적합도를 판단하기 위해서는 χ^2 와 TLI, CFI, RMSEA를 살펴보았다. 홍세희(2000)에 의하면, TLI와 CFI가 .90 이상이거나 RMSEA가 .05 이하이면 적합도가 좋은 모델로 간주되고 RMSEA가 .08 보다 작으면 적절한 모델로 해석된다.

결 과

주요변인들의 기술통계치 및 상관관계

본 연구에서 사용된 각 주요변인들의 평균, 표준편차, 첨도, 왜도, 그리고 각 변인들 간의 상관계수를 표 1에 제시하였다. 표 1에서 볼 수 있듯이, 감사성향은 자아-적응유연성과는 정적 상관을 나타낸 반면, 우울과는 부적 상관을 보였다. 자아-적응유연성도 우울과는 부적 상관을 보였다. 측정변인들의 왜도의 절대값이 2를 넘지 않았고, 첨도의 절대값이 7을 넘지 않았으므로 대체로 정규분포를 가정할 수 있다. 예측변인들 간의 상관이 클수록 다중공선성의 문제가 우려되는데, 본 연구에서는 각 예측변인들 간의 상관의 절대값이 .19 - .46인 것으로 나타나 다중공선성이 발생할 가

표 1. 주요변인들의 평균, 표준편차, 절도, 왜도, 그리고 각 변인들 간의 상관계수

변인	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	M	SD	왜도	절도
1. 대인관계	-	.59 ^{***}	.26 ^{***}	.53 ^{***}	.50 ^{***}	-.28 ^{***}	-.30 ^{***}	-.31 ^{***}	.46 ^{***}	.74 ^{***}	.35 ^{***}	-.31 ^{***}	8.34	1.65	-.26	.02
2. 활력성		-	.38 ^{***}	.47 ^{***}	.53 ^{***}	-.30 ^{***}	-.33 ^{***}	-.30 ^{***}	.44 ^{***}	.72 ^{***}	.45 ^{***}	-.33 ^{***}	5.12	1.40	-.29	-.37
3. 감정통제			-	.51 ^{***}	.29 ^{***}	-.07	-.12	-.17 ^{***}	.19 ^{***}	.56 ^{***}	.23 ^{***}	-.13 ^{***}	4.70	1.35	.39	-.16
4. 호기심				-	.55 ^{***}	-.22 ^{***}	-.23 ^{***}	-.29 ^{***}	.31 ^{***}	.90 ^{***}	.30 ^{***}	-.26 ^{***}	11.09	3.29	.41	-.33
5. 낙관성					-	-.35 ^{***}	-.38 ^{***}	-.40 ^{***}	.40 ^{***}	.75 ^{***}	.50 ^{***}	-.40 ^{***}	4.39	1.49	.26	-.46
6. BDI 요인1						-	.88 ^{***}	.85 ^{***}	-.37 ^{***}	-.31 ^{***}	-.57 ^{***}	.94 ^{***}	2.58	3.12	1.78	3.57
7. BDI-요인2							-	.86 ^{***}	-.42 ^{***}	-.34 ^{***}	-.57 ^{***}	.95 ^{***}	2.7	3.37	1.77	3.94
8. BDI 요인3								-	-.41 ^{***}	-.39 ^{***}	-.61 ^{***}	.95 ^{***}	2.77	3.32	1.66	3.47
9. 감사성향									-	.44 ^{***}	.57 ^{***}	-.43 ^{***}	33.02	6.11	-.94	1.15
10. 자아적응유연성										-	.44 ^{***}	-.37 ^{***}	33.25	7.41	.23	-.23
11. 삶의만족도											-	-.62 ^{***}	21.6	6.30	-.26	-.40
12. 우울(BDI)												-	8.05	9.28	1.82	4.01

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주. 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성: 자아적응유연성의 5개 하위요인. BDI 요인1, 2, 3: BDI를 세 개의 부러미로 세라한 것임. 감사성향: KOSG의 총점. 자아적응유연성: 자아적응유연성 척도의 총점. 삶의 만족도: SWLS의 총점. 우울: BDI의 총점.

능성은 적은 것으로 판단하였다.

측정모형 검증

본 연구에서 설정한 구조모형 검증에 앞서 측정변인들이 잠재변인을 적절히 구인하고 있는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형에서는 모든 잠재변수 간 상관관을 가정하였다. 결과는 전반적으로 자료에 적합한 것으로 확인되었다, 안녕감이 종속변인인 경우, $\chi^2(101, N = 271) = 265.94$, TLI = .917, CFI = .939, RMSEA = .078(90% 신뢰구간 = .066 - .089), 우울이 종속변인인 경우, $\chi^2(74, N = 271) = 210.56$, TLI = .924, CFI = .946, RMSEA = .083(90% 신뢰구간 = .070 - .096). 또한 감사성향의 6개 각 문항들에 대한 요인부하량은 .76 - .88, 자아-적응유연성의 5개 하위요인에 대한 요인부하량은 .48 - .75, 삶의 만족도는 .74 - .90, 우울은 .90 - .94로 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하였다. 따라서 3

개의 잠재변인들은 각각의 측정변인들로 적절하게 구성되었다고 할 수 있다.

구조모형 검증

다음, 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 하여 안녕감과 우울에 영향을 미칠 것이라고 가정한 구조모형을 검증하였다. 이때 삶의 만족도 척도로 측정된 안녕감을 종속변인으로 한 경우와 BDI로 측정된 우울을 종속변인으로 한 경우를 각각 따로 검증하였다. 각 구조모형은 그림 2와 그림 3에 제시되었다. 구조 방정식 모형을 적용한 매개모형의 평가 절차를 따르기 위해 위의 그림 1의 경로 a와 b가 유의한지 평가한 결과, 표 2에서 보는 바와 같이 안녕감을 종속변인으로 한 경우와 우울을 종속변인으로 한 경우 모두 경로 a와 b가 유의하였다. 이어서 매개효과 ab가 유의한지 부분매개모형을 이용해 Sobel 절차를 활용하여 평가한 결과, 안녕감을 종속변인으로 한 경우

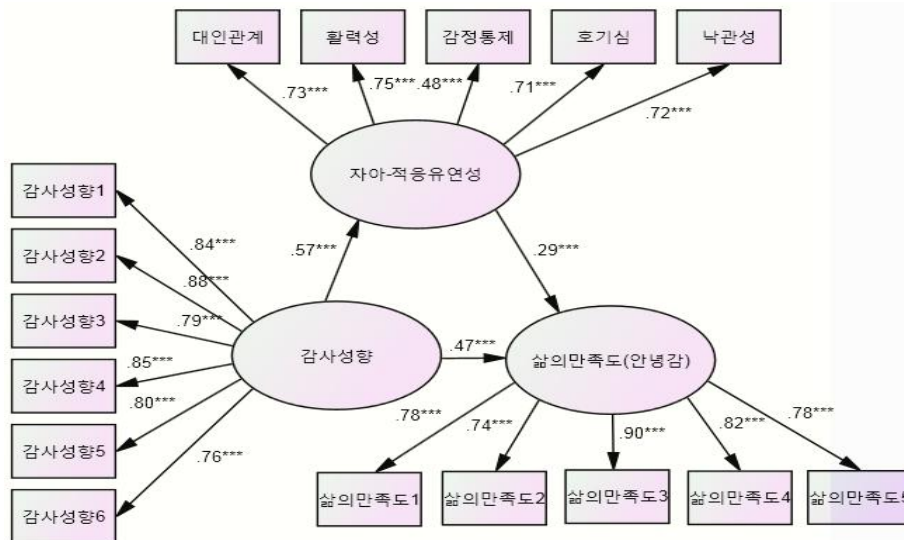


그림 2. 안녕감(삶의만족도)을 종속변인으로 한 구조모형(부분매개)

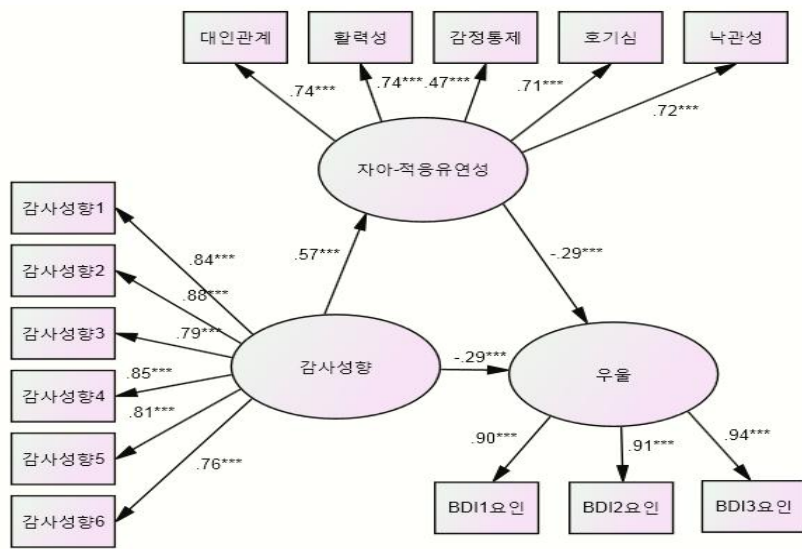


그림 3. 우울을 종속변인으로 한 구조모형(부분매개)

표 2. 연구변인 간 직·간접효과 검증 결과

종속변인	측정변인 간 경로	비표준화 추정치	표준화 추정치	표준오차 (S.E.)	검정통계량 (C.R.)
안녕감	감사성향 → 자아-적응유연성 (a)	.710***	.567	.094	7.577
	자아-적응유연성 → 삶의 만족도 (b)	.316***	.292	.080	3.968
	감사성향 → 삶의 만족도 (c)	.640***	.473	.097	6.610
우울	감사성향 → 자아-적응유연성 (a)	.718***	.567	.094	7.602
	자아-적응유연성 → 우울 (b)	-.722***	-.287	.202	-3.569
	감사성향 → 우울 (c)	-.928***	-.291	.241	-3.847

*** $p < .001$

엔 $Z = 5.92$ 로 $p < .001$ 에서 유의하였고, 우울을 종속변인으로 한 경우에는 $Z = -3.24$ 로 $p < 0.01$ 에서 유의하였다. 두 경우 모두 경로 a와 b가 유의하고 매개효과 ab가 유의미하므로 매개모형을 지지할 수 있다.

이번엔 두 경우 모두, 연구자가 설정한 연구모형인 부분매개 모형과 경쟁모형인 c'를 제거한 완전매개 모형의 적합도를 비교하였다.

결과는 모두 표 3과 표 4에 제시되었다. 우선, 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 하여 안녕감에 미치는 영향의 구조모형 분석결과를 살펴보면, 부분매개를 설정한 연구모델의 경우, $\chi^2(101, N = 271) = 265.94$, TLI = .917, CFI = .939, RMSEA = .078(90% 신뢰구간 = .066 - .089)로 나타났고, 경쟁모형의 경우엔 $\chi^2(102, N = 271) = 310.66$, TLI = .897, CFI

표 3. 안녕감에 미치는 영향의 연구모형과 경쟁모형 간의 적합도 비교

	Chi-square	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형(부분매개)	265.94	101	.917	.939	.078
경쟁모형(완전매개)	310.66	102	.897	.922	.087

표 4. 우울에 미치는 영향의 연구모형과 경쟁모형 간의 적합도 비교

	Chi-square	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형(부분매개)	210.56	74	.924	.946	.083
경쟁모형(완전매개)	225.38	75	.917	.941	.086

= .922, RMSEA = .087(90% 신뢰구간 = .076 - .098)로 나타나, 부분매개 모형이 완전매개 모형보다 모델의 적합도가 더 양호함을 보였다. 우울을 종속변인으로 하여 감사성향이 자아-적응유연성을 매개로 하여 우울에 미치는 영향의 구조모형 분석결과를 살펴보면, 부분매개를 설정한 연구모델의 경우, $\chi^2(74, N = 271) = 210.56$, TLI = .924, CFI = .946, RMSEA = .083(90% 신뢰구간 = .070 - .096)로 나타났고, 경쟁모형의 경우엔 $\chi^2(75, N = 271) = 225.38$, TLI = .917, CFI = .941, RMSEA = .086(90% 신뢰구간 = .073 - .099)로 나타나, 역시 부분매개 모형이 완전매개 모형보다 모델의 적합도가 다소 더 양호하였다. c'를 제거한 완전매개 모형과 비교하기 위해 χ^2 차이 검사를 실시한 결과에서는 삶의 만족도를 종속변인으로 한 경우엔, $\chi^2_{diff}(1) = 44.72$ 이고, 우울을 종속변인으로 한 경우엔, $\chi^2_{diff}(1) = 14.82$ 로서 두 경우 모두 $p = .01$ 수준에서 유의미했다. 따라서 두 경우 모두 상대적으로 더 정교한 가설모형을 최종모형으로 택하였다.

논 의

본 연구의 목적은 긍정심리학에서 최근 중요시 다루어지고 있는 강점 중 하나인 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향을 매개하는 기제로 자아-적응유연성을 매개변인으로 설정하여 매개 효과를 확인하는 것이다. 이를 위해 구조방정식 모형을 통해 매개모형 검증을 실시한 결과, 안녕감과 우울을 종속변인으로 설정한 두 경우 모두 매개효과는 유의하게 나타나 가설은 확인되었다. 이어서 직접경로를 제거하고 간접경로만 설정한 완전매개 모형을 경쟁모형으로 하여 모델 적합도를 비교한 결과, 두 경우 모두 부분매개 모형인 연구모형들의 적합도가 좀 더 우세한 것으로 나타남으로써 안녕감을 종속변인으로 한 경우와 우울을 종속변인으로 한 경우 모두 부분매개 모형을 채택하였다.

즉 연구자가 예상한 바와 같이 감사성향은 자아-적응유연성을 매개로 하여 안녕감을 예측하였고, 마찬가지로 감사성향은 자아-적응유연성을 매개로 하여 우울을 예측하였다. 이 같은 결과는 Wood 등(2010)이 감사의 삶의 전환기에 유연성을 부여한다고 하였던 제안 및

감사와 안녕감 사이의 관계를 설명하는 기제 중 하나로 확장-수립이론의 작동원리에 의해 설명될 수 있을 것이라고 하였던 제안과 일맥상통한다. Wood 등은 긍정적 정서는 인지와 행동의 레퍼토리를 확장하고 개인의 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원을 영구적으로 형성함으로써 스트레스 상황에서 완충역할을 한다고 하였던 Fredrickson(2004)의 제안을 근거로 하여 감사는 일종의 긍정적 정서로서 감사도 그러한 방식으로 작동할 것이라고 제안하였다. Isen, Johnson, Mertz와 Robinson(1985)은 지난 20년 간 긍정적 정서가 사고와 행동의 레퍼토리를 확장한다는 연구들을 종합하여 정리한 결과, 긍정적 정서를 경험한 사람들은 유연하고 (Isen & Daubman, 1984), 정보에 개방적이며 (Estrada, Isen, & Young, 1997), 확실히 평범하지 않고, 창의적이고, 통합적이고, 효율적이라는 것을 알아냈다(Fredrickson, 2001). Isen(1990)은 이 같은 결과를 종합하여, 긍정적인 정서는 “다양한 자료들을 통합하기 위한 확장되고 유연한 인지 조직과 능력”을 만든다고 제안하였다. Fredrickson의 확장-수립 이론에서 말하는 이 같은 특징들은 심리적으로 유연한 사람들 및 자아-적응유연성이 뛰어난 사람들이 보이는 특징들이다. 감사성향은 감사라는 긍정적 정서를 좀 더 다양한 영역에서 좀 더 자주 그리고 좀 더 강하게 경험하는 경향성을 보이는 특질로서 감사성향이 높은 사람들은 이러한 심리적 유연성과 자아-적응유연성을 좀 더 자주 경험하고 따라서 이는 다시 그들의 삶에 대한 만족도를 높이고 우울 정도를 낮추는 것으로 보인다.

본 연구결과가 상담 및 심리치료의 실제에 갖는 몇 가지 중요한 시사점들은 다음과 같다. 첫째, 감사성향은 개인을 심리적, 인지적으로

유연하게 해주고 이를 통해 그들의 삶의 만족도를 높여주고 우울정도를 낮추어준다는 점이 확인되었으므로, 특질적으로 감사성향이 낮은 사람들은 그들의 삶에 역경과 스트레스가 존재할 때 활력성이 떨어지고, 대인관계의 폭이 제한되며, 감정통제가 어렵고, 호기심과 낙관성이 부족하게 되어 결국 우울이 증가하고 안녕감이 낮아질 가능성이 있다. 서론 부분에서 정의한 바와 같이 감사하는 경향성이 개인의 특질이라면 이는 상대적으로 고정된 경향성이어서 변화시키기 어려울 것이므로, 감사성향이 자아-적응유연성 및 안녕감과 우울에 미치는 영향을 이해하도록 도울 필요가 있음을 시사한다. 또한 상담자는 굳이 내담자의 감사성향을 높이도록 개입할 것이 아니라, 내담자의 자아-적응유연성을 높이는 개입을 통해 그들의 안녕감을 간접적으로 높이고, 우울을 낮추도록 돕는 것이 효율적일 수 있음을 시사한다.

하지만, 기존 연구들에 의하면 감사는 효율적인 개입이 가능한 정서임이 확인되었다 (Emmons & McCullough, 2003). Emmons와 McCullough의 연구에 의하면, 의도적인 감사개입을 통해 효과적으로 참여자들의 주관적 안녕감을 높일 수 있었다. 이는 개인들이 의식적으로 감사한 것들에 초점을 맞추도록 함으로써 그들의 심리적 안녕감을 높일 수 있음을 제안하다. 다시 말해서, 오늘 하루 동안 감사한 일들이나 축복이라고 여겨지는 것들 헤아려보기 또는 살면서 감사했던 사람들에게 감사편지쓰기 등과 같은 감사개입을 통해 한 개인을 감사성향이 높은 사람으로 그 특질을 바꾸는 것은 어렵겠지만, 주기적으로 이 같은 감사활동들을 반복하도록 권유함으로써 그 결과의 이득을 누리도록 도울 수는 있다는 의미이다. 이는 마치 선천적으로 운동신경이 발달

하여 운동을 좋아하고 잘 하는 사람들은 누가 시키지 않아도 스스로 운동을 자주 하여 건강한 몸을 유지하는 경향이 있지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그들의 신체적 건강을 위해 전문 트레이너가 계획을 짜서 주기적으로 운동을 하도록 권면했을 때 운동을 좋아하게 되거나 운동신경이 선천적으로 좋은 사람만큼 발달하게 되지는 않더라도 최소한 신체적 건강을 유지할 수 있게 되는 것과 같은 원리이다. 본 연구결과에서 자아-적응유연성은 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 감사가 자아-유연성을 통해서 뿐 아니라, 안녕감과 우울에 직접적으로 미치는 효과도 있음을 의미한다. 따라서 자아-적응유연성을 높이는 개입과 감사개입을 동시에 시도한다면 개인의 안녕감을 높이고 우울을 감소하는 효과는 더욱 높아질 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점으로는 우선, 본 연구에 참여하였던 대상들이 지역적으로 고르게 분포되어있지 않았다는 점이다. 오프라인 대학생들의 경우에, 전국 단위의 오프라인 대학생들이 아닌, 경기지역의 일부 오프라인 대학생 집단만을 연구대상으로 하였다. 전국의 오프라인 대학생들을 대상으로 한 결과가 아니므로 결과를 해석 및 적용할 때 유의할 필요가 있다. 또한 본 연구에 참여하였던 온라인 대학생들의 경우에도 전국 다양한 지역에 분포하여 거주하고 있는 다양한 연령대의 성인들이긴 하였지만 지역적 분포가 고르게 구성되어 있지는 않았고 상대적으로 서울 및 경기지역의 거주자들이 다수를 차지하였다. 추후에 전국의 다양한 지역의 대학생 및 성인들을 고르게 표집하여 그들을 대상으로 연구를 확장하여 본 연구결과가 재현되는지 확인할 필요가 있다.

가 있다.

둘째, 본 연구에서 밝혀진 매개검증의 결과는 실험적 절차를 통해 밝혀진 결과가 아니고 설문조사를 통한 횡단적 자료에 기반하고 있으므로 본 결과를 가지고 인과관계를 주장하는 데는 무리가 있다. 따라서 추후에는 실제 실험적 연구 설계를 통해 실제로 감사개입이 개인의 자아-적응유연성을 증진하는지, 그리고, 그러한 경로를 거쳐 안녕감을 증진하고 우울을 감소하는 효과가 있는지 실험적으로 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 매개변인으로 자아-적응유연성의 부분매개효과를 확인하였지만, 완전매개가 아니므로 이는 자아-적응유연성 외에도 이들 변인 간을 매개하는 변인들이 추가적으로 가능함을 시사한다. 따라서 이들 변인들 간을 매개하는 기제를 밝히는 추가적 매개변인을 찾는 연구들이 지속적으로 필요할 것으로 보인다.

이러한 몇몇 제한점들에도 불구하고, 본 연구는 감사성향이 어떠한 기제를 통하여 안녕감 증진과 우울 감소에 영향을 미치는지 기존 연구결과들에 더하여 추가적인 기제를 밝혔다는 점에서 의미가 있다. Wood 등(2010)은 감사성향에 대한 많은 연구들을 검토한 후, 감사성향이 안녕감을 가져오는 기제로서 확장-수렴이론의 원리를 제안한 바 있다. 하지만 이러한 기제를 확인한 연구는 아직 없다. Wood 등(2010)은 또한 향후에 감사가 안녕감에 영향을 미치는 기제를 밝히는 추가적 연구들이 좀 더 활성화될 필요가 있다고 권장했다. 본 연구는 Wood 등의 제안대로 자아-적응유연성이 감사성향과 안녕감 및 우울의 관계를 매개함을 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 따라서

본 연구의 결과는 감사(gratitude)의 추가적 기제를 밝히는 연구에 크게 기여할 것으로 보인다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김유리, 이희경 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. *학생생활연구*, 25, 19-35.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. *청소년학연구*, 15(2), 147-168.
- 소은희, 신희천 (2011). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구 만족의 매개 효과, *상담학연구*, 12(1), 159-175.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. *교육심리연구*, 16(4), 189-206.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10, 98-113.
- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위 논문.
- 정승기 (2006). 자아탄력성과 스트레스 대처방식이 병영스트레스와 군범죄 성향에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-177.
- 황신덕 (2004). 상사의 리더십 및 상사에 대한 신뢰와 군성원태도와의 관계에 있어서 자아탄력성의 조절효과에 관한 연구. 충남대학교 석사학위 논문.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Bennett, L., Ross, M. W., & Sunderland, R. (1996). The relationship between recognition, rewards, and burnout in AIDS caregiving. *AIDS Care*, 8, 145-153.
- Bernstein, D. M., & Simmons, R. G. (1974). The adolescent kidney donor: The right to give. *American Journal of Psychiatry*, 131, 1338-1343.
- Block, J. (1961). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Block, J., & Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 315-327.
- Block, J., & Kremen, A. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349-361.
- Carver, C. C., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Clark, R. D. (1975). The effects of reinforcement,

- punishment and dependency on helping behavior. *Bulletin of Personality and Social Psychology*, 1, 596-599.
- Clark, H. B., Northrop, J. T., & Barkshire, C. T. (1988). The effects of contingent thank-you notes on case managers' visiting residential clients. *Education and Treatment of Children*, 11, 45-51.
- Clore, G. L., Ortony, A., & Foss, M. A. (1987). The Psychological foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 751-766.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Estrada, C., Isen, A., & Young, M. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational behavior and human decision processes*, 72(1), 117-135.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 23-27.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.145-166). New York: Oxford University Press.
- Goldman, M., Seever, M., & Seever, M. (1982). Social labeling and the foot-in-the-door effect. *Journal of Social Psychology*, 117, 19-23.
- 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.
- Isen, A. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp.75-94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Isen, A., & Daubman, K. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of personality and social psychology*, 47(6), 1206-1217.
- Isen, A., Johnson, M., Mertz, E., & Robinson, G. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1413-1426.
- Kanfer, F. J., & Hagerman, S. (1981). The role of self-regulation. In L. O. Rehm(Ed.). *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*, New York: Academic Press.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865-878.
- Kendler, K. S., Jacobson, K. C., Prescott, C. A., & Neale, M. C. (2003). Specificity of genetic and environmental risk factors for use and abuse/ dependence of cannabis, cocaine, hallucinogen, sedative, and stimulants, and associates in male twins. *American Journal of Psychiatry, 160*, 687-695.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1067-1079.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotion*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science, 10*, 194-197.
- 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.
- McGovern, L. P., Ditzian, J. L., & Taylor, S. P. (1975). The effect of positive reinforcement on helping with cost. *Psychonomic Society Bulletin, 5*, 421-423.
- Moss, M. K., & Page, R. A. (1972). Reinforcement and helping behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 2*, 360-371.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126*, 247-259.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92-104.
- Patterson, C. M., & Newman, J. P. (1993). Reflectivity and learning from aversive events: Toward a psychological mechanism for the syndromes of disinhibition. *Psychological Review, 100*, 716-736.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington DC: American Psychological Association.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1998). Attention, self-regulation, and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, B, 353*, 1915-1927.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion, 20*, 138-148.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.). *The Psychology of gratitude* (pp.167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality, 31*, 431-451.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*, 548-573.

- West, S. G., Finch, J. K., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In Rick H. Hoyle (ed.), *Structural Equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp.56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-895.
- 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.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1108-1125.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*, 854-871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*, 619-630.
- Woodward, K. M., Moua, G. K., & Watkins, P. C. (1998, April). *Depressed individuals show less gratitude*. Presentation at the 1998 joint convention of the Western Psychological Association and the Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, NM.

1차 원고접수 : 2013. 09. 11.

수정원고접수 : 2013. 12. 15.

최종게재결정 : 2013. 12. 17.

The Effects of Gratitude on Well-being and Depression: Mediating Role of Ego-Resiliency

Sung-Min Yoon

Hanyang Cyber University

The present study examined the mediation effects of ego-resiliency on the link between dispositional gratitude and well-being and depression with data from 271 participants. Structural equation modeling was used to compare models of full and partial mediation models. Both analysis supported partial mediation models whereby the ego-resiliency partially mediated the link between dispositional gratitude and well-being and between dispositional gratitude and depression. Overall, dispositional gratitude seems to foster well-being and protect people from depression by fostering ego-resiliency. Finally, the implications of the current findings for counseling practice and suggestions for future study were discussed.

Key words: Gratitude, Ego-resiliency, Well-being, Depression, Mediation-effect