

# 감사가 정서적·사회적 안녕, 내적 자원감 및 우울감에 미치는 효과 : 기독교 유무의 조절효과 분석을 중심으로\*

**The Effects of Gratitude on Emotional, Social Well-being, Internal  
Resourcefulness, and Depression: Focusing on the Moderating Role of  
Christianity**

이원준 (Won-June Lee)\*\*

이희진 (Hee-Jin Lee)(교신저자/corresponding author)\*\*\*

## ABSTRACT

This study aims to examine the direct and indirect effects of gratitude on emotional and social well-being, internal resourcefulness, and depression, and to investigate how the presence of Christian faith moderates these effects. Data for the study were collected through an online survey, with responses obtained from 624 participants (359 men and 259 women) who were registered with a survey company's nationwide panel, encompassing Seoul, five major metropolitan cities, and nine provinces. The results of the data analysis are as follows:

First, Christians demonstrate a higher tendency toward gratitude and exhibited better levels of emotional and social well-being than non-Christians. Second, the effect of gratitude in enhancing emotional and social well-being and internal resourcefulness, along with the reduction of depression through internal resourcefulness, is observed in both Christians and non-Christians. Third, the positive effect of gratitude on improving internal resourcefulness is further amplified through social well-being in Christians, while for non-Christians, this effect is mediated through emotional well-being. Thus, internal resourcefulness in Christians is enhanced through social well-being, whereas in non-

\* 2024년 11월 4일 접수, 12월 10일 최종수정, 12월 12일 게재확정

\*\* 창신대학교 (Changshin Univ.) 사회복지학과 부교수, 경상남도 창원시 마산회원구 팔용로 262, wjlee@cs.ac.kr

\*\*\* 한동대학교 (Handong Global Univ.) 커뮤니케이션학부 부교수, 경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 558, hjlee@handong.edu

Christians, it is enhanced through emotional well-being, highlighting a contrasting pattern.

Based on these key findings, the study discusses practical approaches that consider the unique characteristics of Christians and non-Christians in promoting internal resourcefulness as a means to alleviate depression.

**Key words:** gratitude, emotional well-being, social well-being, internal resourcefulness, depression, Christians

## I. 서론

### 1. 문제제기

감사하는 것은 자신뿐만 아니라 타인을 위해 “더 나은 삶을 영위할 수 있는 능력이며, 바람직한 인간의 특성”으로, 이러한 주장은, 고대의 종교적 경전들에서부터 현대의 사회과학연구에까지 이어지고 있다(이원준·이희진, 2016 ; Emmons & Mishra, 2011). 왓킨스(Watkins et al., 2003: 449)는 종교를 가진 사람이 종교를 가지지 않은 사람보다 감사성향이 높다는 사실을 밝히면서, 그 이유를 종교인은 동료 인간(fellow-human)이 기여한 유익함 뿐 만 아니라, 자신이 믿는 신(神, Divine)의 도움을 크게 인정하려는 성향이 있기 때문이라 설명하였다.

데살로니가전서 5장 18절, “범사에 감사하라”는 기독교에서 감사의 중요성을 크게 강조하고 있음을 잘 시사해준다. 기독교인들이 비기독교인에 비해서 감사성향이 높다는 사실은 국내 연구에서도 보고된 바 있다(이원준·이희진, 2016). 기독교인들은 자신들이 온전하지 못한 존재임에도 불구하고, 하나님께서 자녀로 삼아주시는 것을 은혜로 여기고, 예수님의 보혈의 공로로 구원을 얻을 수 있음을 최고의 축복으로 생각한다. 절대자(divinity)의 사랑에 대한 깊은 감사가 내면화된 기독교인들이 감사성향이 높은 현상은 쉽게 납득할 수 있다.

최근 들어 웰빙에 기여하는 긍정적 정서인 감사(gratitude)에 주목한 연구가 증가하였다(이승연·한미리, 2016). 감사는 대인관계에서의 기능적인 심리적 웰빙 및 정신적 웰빙과 정적 상관성이 있음은 국내 연구를 통해서도 보고되고 있다(노혜숙·신현숙, 2008 ; 김유리·이희경, 2012 ; 이승연·한미리, 2016). 감사함을 경험하고 표현하는 것이 “전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적 웰빙”(Ryan & Deci, 2001)을 향상시킨다고 많은 선행연구자들이 밝히고 있다(노혜숙·신현숙, 2008 ; 조한나·정영숙, 2011 ; 이승연·한미리, 2016 ; Emmons & McCullough, 2003 ; Watkins, et al., 2003 ; Emmons & Mishra, 2011).

많은 선행연구자들이 정신건강에 긍정적 효과를 미치는 감사의 순기능을 밝히고 있다. 감사는 스트레스 및 역경(adversity)에 대한 적응적 대처 및 개인의 성장을 돕고(Aspinwall, 1988 ; Folkman & Moskowitz, 2000 ; Emmons & McCullough, 2003 ; Emmons & Mishra, 2011), 낙관성 및 적응적 인지전략 증가시키고, 분노를 감소시킨다(Emmons & McCullough, 2003). 감사는 삶은 내·외적으로 통제할 수 있다는 능력감(competence)을 향상시키고(이원준·이희진, 2016 ; Watkins et al., 2003), 우울감 감소에 긍정적인 영향을 주는 것(이지은 외, 2016)으로 밝혀져, 시사하는 바가 매우 크다.

에몬스와 맥컬러(Emmons & McCullough, 2003: 388)는 “감사가 심리적 자원 뿐 만 아니라, 사회적 자원과 영적 자원을 구축”함을 강조하였다. 지금까지 감사의 순기능을 탐색한 국내 연구들은 감사가 심리적 자원 향상에 미치는 효과를 밝히는 데 집중된 경향이 있어, 감사가 사회적 안녕에 미치는 긍정적 효과에 대한 이해가 부족하다. 감사하는 자세는 인성과 사회생활에서 매우 바람직한 측면이다(Emmons & McCullough, 2003: 337). 감사함을 경험하고 그것을 표현하는 것은 대인관계에 긍정적 효과를 줄 수 있는 것이다(이승연·한미리, 2016). 맥컬러(McCullough)는 감사가 상호 이타성(reciprocal altruism)을 강조하는 중요한 심리적 기제인 친사회적 상호성(prosocial reciprocity)을 불러일으킴을 밝힌 바 있다(Trivers, 1971 ; McCullough et al., 2002 ; Emmons & McCullough., 2003). 감사가 대인관계와 친사회적 행위(prosocial actions)를 강화함으로써, 사회적 자원(social resource)을 구축할 수 있다는 에몬스와 미슈라(Emmons & Mishra 2011)의 주장은 감사(gratitude)가 심리적, 정서적 안녕 뿐 만 아니라, 사회구성원으로써, 사회생활을 하면서 느끼는 사회적 안녕(social well-being)을 향상시킬 수 있음을 시사한다. 키이스(Keyes, 1998)는 “진정한 행복은 개인적 행복과 더불어 사회의 번성이 함께 이루어질 때 도달하는 것”이라고 피력하면서, 심리적, 정서적 웰빙과 함께, 사회생활을 하면서 느끼는 행복감에 기초한 사회적 안녕이 정신건강의 중요한 영역임을 강조하였다(이원준·이희진, 2016). 감사가 개인의 정서적 안녕 뿐 만 아니라 사회적 안녕 향상에 미치는 효과에 대한 보다 정확한 이해는 실증연구를 통해 규명해보아야 할 것이다.

에몬스와 맥컬러(Emmons & McCullough, 2003)는 감사가 영적 자원을 구축함을 강조하였는데, 이에 대한 실증연구는 국내에서 활발하지 못한 편이다. 조명주와 전원희(2014: 573)는 감사가 영성에 유의한 영향( $\beta=.253$ )을 준다는 사실을 밝혀, 감사가 영적 자원을 증가시키는데 긍정적 효과를 미칠 수 있음을 시사하였다. 영성(spirituality)에 대하여 선행연구자들은 “물질적 세계를 넘어서 더 큰 우주와 연결을 촉진시키는 초월적 힘과 온전한 힘에 대한 자각”이며, “인생을 이해하는 틀(framework)을 제공하며, 외적인 상황에 관계없이 삶을 안정적으로 안내”한다고 주장하였다(이경열 외 2003: 714-715 ; Allport, 1950). 삶의 의미 및 목적, 상호연결성, 초월성(혹은 초월적 신념/경험) 등과 함께, 심리적 안정과 평정감(Howden, 1992 ; Westgate, 1996)을 가질 수 있게 하는 내적 자원(inner resource)은 영성의 핵심구성소로 간주되고 있다(이경열 외, 2003). 선행연구는 내적 자원을 영성의 핵심 하위척도로 소개하면서, 자신감, 자신에 대한 믿음, 수용, 집중력, 일상생활의 여유와 함께 내외적 통제감을 내적 자원의 매우 중요한 특성으로 제시하고 있다(이경열 외, 2003). 왓킨스 외는 감사가 내외적 통제감을 향상시킨다고 밝혔다(이원준·이희진, 2016 ; Watkins et al., 2003). 감사는 내외적 통제감을 포함한 긍정적 심리특성(예: 자신감, 자신에 대한 믿음, 수용, 일상

생활의 여유 등)을 내포하고 있는 내적 자원감(internal resourcefulness)을 증가시킬 것이라는 추론을 해볼 수 있다. 감사로 인해 향상될 수 있는 정서적 안녕 및 사회적 안녕 수준이 높을수록, 감사가 내적 자원감 향상에 미치는 긍정적 효과는 한층 더 증가할 수 있을 것이다. 감사가 내적 자원감 향상에 미치는 영향에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕이 미치는 매개효과(mediating effect)를 검증해 봄으로써, 내적 자원감 향상에 감사와 정서적 안녕 및 사회적 안녕이 미치는 직·간접효과에 대한 보다 정확한 이해를 도모할 수 있을 것이다.

감사와 우울감 감소 간에 상관성이 있다는 이지은 외(2016)의 연구결과는 앞서 언급했던 감사가 내·외적 통제감, 자신감, 수용, 집중력, 일상생활의 여유 등을 내포하고 있는 내적 자원감을 증가시킨다는 왓킨스의 연구와 일맥상통한다(이경열 외, 2003 ; Watkins et al., 2003). 이지은 외(2016)는 감사가 우울감 감소와 상관성이 있음을 밝혔지만, 감사가 어떤 메커니즘을 통해 우울감의 감소를 가져오는지에 대한 탐색이 없었다. 앞서 논의했던 감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕 등에 의해 직·간접적으로 향상될 수 있는 내적 자원감이 우울감을 감소하는데 얼마나 효과적인지를 밝혀보는 것은 후속연구로서 연구의 확장성을 도모하기 위한 의미있는 과제가 될 수 있다고 생각한다. 본 연구를 통해, 감사가 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감에 영향을 미칠 수 있고, 내적 자원감이 우울감 감소에 긍정적 효과를 미칠 것이라는 추론 등을 토대로, 감사가 내적 자원감에 미치는 효과, 감사와 내적 자원감의 관계에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕이 각각 미치는 매개효과(mediating effect), 그리고 내적 자원감이 우울감 감소에 미치는 효과 등을 밝혀보고자 한다. 전술한 관련 요인들 간의 직·간접 효과를 분석함에 있어서, 기독교인이 비기독교인에 비해 감사성향이 높다는 사실을 고려하여(이원준·이희진, 2016), 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)가 미치는 조절효과(modulating effect)를 병행하여 분석할 필요가 있다. 지금까지 감사의 순기능을 탐색한 선행연구들은 주로 일반인들을 대상으로 이루어졌기 때문에, 기독교인과 비기독교인 비교·분석한 실증 연구는 드물다. 감사가 미치는 직·간접적인 효과를 밝힘에 있어, 기독교인과 비기독교인의 특성 차이를 반영한 분석이 필요하다.

본 연구의 목적은 감사가 정서적 안녕감 및 사회적 안녕감 그리고 내적 자원감에 미치는 직·간접 효과, 그리고 내적 자원감이 우울감 감소에 미치는 영향이 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)의 조절효과에 따라 그 양상이 어떻게 달라지는지를 실증연구를 통해서 밝히는 것이다. 연구결과는 기독교인과 비기독교인의 특성을 반영한 내적 자원감 향상과 우울감 감소를 위한 보다 실천적인 방안을 모색하는데 유용한 근거자료로 활용할 수 있을 것이다.

## II. 선행연구 고찰

### 1. 감사와 내적자원감과의 관계

#### (1) 감사와 내적자원감의 개념

감사(gratitude)는 “다른 사람으로부터 받은 가치 있는 것에 대한 인지”, “다른 사람으로부터 비용이 드는(costly), 가치 있는 소중한, 이타적인 도움을 받게 되면서 체험하게 되는 정서”를 의미한다(이원준·이희진, 2016: 80 ; Wood et al., 2008). 우드(Wood)는 감사를 자신과 타인을 위해 보아 나옴을 영위할 수 있는 능력이며 바람직한 인간의 특성임을 강조하였다(이원준·이희진, 2016).

내적 자원(inner resources)은 전체성, 정체성 및 권한 부여감을 위해 노력하고 발견하는 과정으로(Howden, 1992), 위기 상황에서 강인함을 느끼고, 삶의 불확실성을 대처할 때 평온함이나 고요함을 유지하며, 삶의 지침을 얻고, 자신과 세상에 대해 평화로움을 느끼며, 능력감을 가지는 형태로 나타난다(Howden, 1992). 선행연구자들은 내적 자원감을 영성의 핵심 구성소로 강조하고 있다(Howden, 1992 ; Westgate, 1996 ; 이경열 외 2003). 영성은 인간의 내적 자원의 총체로서, 개인으로 하여금 자신과 타인뿐만 아니라 상위존재와 의미있는 관계를 맺고 유지하도록 하며, 신체와 영혼, 마음을 통합하는 에너지, 존재에 대한 의미와 목적을 주관하는 것, 당면한 현실을 초월하여 앞으로 나갈 수 있게 하는 힘이다(오복자·강경아, 2000: 1146 ; Liening, 1978 ; Hiatt, 1986 ; Stroll, 1989). 알포트(Allport, 1950)는 내적 자원은 “인생을 이해하는 틀(framework)을 제공하여, 외적인 상황에 관계없이 삶을 안정적으로 안내”한다고 하였다(이경열 외, 2003: 714). 영성 척도를 개발한 이경열 외(2003)는 내적 자원감을 영성 척도의 주요 하위척도로 선정하면서, “통제감, 자신에 대한 믿음, 자신감, 수용, 회복능력, 강한 집중력, 일상생활의 여유” 등을 내적 자원감의 주요 지표(indicators)로 제시하였다(이경열 외, 2003: 715).

#### (2) 감사가 내적자원감에 미치는 효과

왓킨스 외(Watkins et al., 2003)는 감사하는 사람들은 자신을 통제할 수 있는 내적소재(internal locus) 및 외적소재(external locus)를 강화시킨다는 사실을 밝혔다. 사람들은 “자신이 혜택을 받을 수 있게 된 외부의 도움이 작용했던 그 맥락과 상황에서 감사 하면서, 동시에 자신의 삶이 그렇게 잘 되도록 자기 자신이 스스로 기여한 측면 또한 잘 인지하고, 자신의 삶을 스스로 내·외적으로 통제할 수 있다는 능력감(competence)”을 갖게 된다(이원준·이희진, 2016: 80 ; Watkins et al., 2003: 437). 내외적 통제감 및 능력감은 내적 자원감의 대표적인 특성이라는 측면에서(이경열 외, 2003), 내적 자원감 향상에도 감사는 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 연구가설을 도출해볼 수 있다.

## 2. 감사가 내적자원감에 미치는 영향에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 이중매개효과

개인의 감사성향이 심리적, 신체적, 대인관계 등에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구결과(노혜숙·신현숙 2008 ; 김유리·이희경 2012 ; 이승연·한미리 2016 ; 이원준·이희진, 2016 ; Emmons & McCullough, 2004 ; Watkins et al., 2003 ; McCullough et al., 2004 ; Bartlett & DeSteno, 2006 ; Wood et al., 2008 ; Emmons & Mishra, 2011)는 개인의 웰빙에 감사성향이 매우 중요한 영향을 미칠 수 있는 특성임을 시사해준다(이원준·이희진, 2016). 정신건강을 행복을 지닌 상태로 개념화 한 키이스(Keyes, 1998)는 정신 건강을 정서적 웰빙과 함께, 대인관계에서 오는 행복감에 기초한 사회적 안녕감을 포함한 포괄적인 개념으로 이해해야 한다고 하였다(Keyes, 2002 ; 2003). 키이스는 “개인의 안녕감을 평가할 때, 개인의 정서적 측면과 기분적 상태에 한정되지 않고, 구성원이 지각하는 개인의 기능과 능력에 대한 평가와 아울러 사회의 유능함과 기능성에 대한 평가가 함께 이루어져야 한다”고 피력하였다(임영진 외, 2012: 380 ; Keyes, 2002 ; 2003). 맥컬러 외(McCullough et al., 2002)는 감사가 친사회적 상호성(prosocial reciprocity)을 불러일으킨다는 사실을 밝혀(이원준·이희진, 2016), 감사가 사회적 안녕감을 높인데 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사하였다. 개인의 감사성향이 개인의 정신건강에 미치는 효과를 파악함에 있어, 정서적 웰빙과 사회적 웰빙을 구분하여 밝혀볼 필요가 있다. 감사성향이 높을수록, 정서적 안녕감 및 사회적 안녕이 증가할 것이라는 연구가설을 설정하면서, 개인의 감사성향이 어떤 형태의 웰빙(정서적 웰빙 Vs. 사회적 웰빙)에 더 긍정적인 효과를 주는지에 대한 보다 정확하게 이해를 하기 위해 비교·분석해볼 필요가 있다.

내·외적 통제감, 자신에 대한 믿음, 자신감, 일상생활의 여유, 강한 집중력 등과 같은 긍정적 특성을 지닌 내적 자원감(이경열 외, 2003: 715)은 감사성향이 강할수록 증가할 수 있고, 정서적 안녕, 그리고 사회구성원으로 공동체에 일원으로 소속감을 가지고 사회에 공헌하며, 대인관계에서 오는 행복감을 갖는 사회적 안녕(임영진 외, 2012: 386 ; Keyes, 2002 ; 2003)에 의해서도 내적 자원감은 증가할 것이라는 연구가설을 제시해볼 수 있다. 감사(gratitude)가 정서적 안녕 및 사회적 안녕을 향상시킬 수 있고, 감사, 정서적 안녕감, 사회적 안녕감 모두가 내적 자원감 향상에 긍정적 영향을 줄 수 있다는 추론을 하면서, 감사가 내적 자원감에 미치는 긍정적 효과는 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 매개효과(mediating effect)로 인해 한층 더 증가 할 것이라는 연구가설을 설정할 수 있다.

## 3. 내적 자원감이 우울감에 미치는 효과

자원보존이론에서는 기본적으로 “인간을 목적을 지닌 존재”로 인식한다(이동명, 2008 ; Hobfoll, 1989). 모든 구성원들은 “가치 있는 무엇 즉, 자원(resource)을 얻거나 유지하려고 하는 동기”를 갖

고 있다(이동명, 2008: 216). 자원은 그 자체가 가치를 지니거나, 가치 있는 것을 획득하는데 유용한 수단이 될 수 있는 것이다. 자원은 물질(objects), 상황(condition), 에너지와 함께, 자존감, 자기 효능감, 숙달감 등 과 같은 개인적 특성을 포함하고 있고(양영순, 2009), 자신에 대한 긍정감, 스트레스를 잘 극복하거나 스트레스를 덜 느끼게 한다(Hobfoll & Lerman, 1999: 517). 이러한 긍정적인 개인특성은 유용한 내적 자원으로 간주할 수 있고, 일반적으로 스트레스 저항에 도움 되는 특성으로 볼 수 있다. 자원획득은 개인의 가치를 증가시킬 수 있지만, 자원의 감소는 스트레스를 유발하고, 정서적 고갈(emotional exhaustion)과 성취감 저하(reduced personal accomplishment)를 가져올 수 있다(이동명, 2008: 216). 자원보전 이론적 관점에서 보면, 우울감(depression)은 자원획득에 실패했거나, 갈등을 풀어나가는데 필요한 내·외적 통제감, 자신에 대한 믿음을 포함한 다양한 긍정적 특성을 지닌 내적 자원감(이경열 외, 2003: 715)의 결여에서 비롯될 수 있다. 영성(spirituality)이 삶의 만족에 긍정적 효과를 미칠 수 있음은 국내 연구(노은석, 2018)에서도 시사하고 있다. 영성의 핵심 구성소인 내적 자원감이 결여될 때, 삶에 대한 만족도도 낮아질 수 있고, 그 결과 우울감이 증가할 수 있을 것이다. 내적 자원감이 증가할수록, 우울감이 감소할 것이라는 연구가설을 설정할 수 있다.

#### 4. 기독교 신앙 유무에 따른 조절효과

사회정체성 이론은 “사람들은 자신이 속한 사회적 범주, 또는 사회적으로 결정된 준거체계 안에서 자신을 정의하고 지각”한다고 설명한다(이원준·이희진, 2016: 81 ; Tajfel & Turner, 1979 ; Ashforth & Mael, 1989). 이러한 관점에서 기독교인으로서의 정체성이 뚜렷할수록, 그 자신의 정체성에 부합되는 선택과 결정을 행하게 될 것이라 추론할 수 있다. 기독교의 가치 및 규범이 내면화된 기독교인의 행동양상에는 비기독교인과는 구별되는 측면이 있다(이원준·이희진, 2016). 기독교는 다른 어떤 종교보다도 감사의 가치를 강조하고 있는데 “범사에 감사하라”(살전 5:18)는 구절은 기독교에서 얼마나 감사를 중요하게 여기는지 잘 시사해준다. 실제로 기독교인들이 무교인에 비해서 감사성향이 높은 사실은 국내연구에서도 확인된 바 있다(이원준·이희진, 2016). 감사가 미치는 영향력을 탐색함에 있어서, 기독교인과 비기독교인의 특성차이를 고려하여 분석할 필요성이 제기된다.

선행연구는 성숙한 신앙이 심리적 안녕 및 자존감 향상(전교식, 2002 ; 김성수·장성수, 2010), 우울 및 불안 감소(이유리, 2002 ; 김성수·장성수, 2010) 등에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 보고하고 있다. 특히 신앙이 성숙한 기독교인일수록, 스트레스에 대해 보다 적극적으로 대처하는 것으로 나타났다(정진방, 1997 ; 김성수·장성수, 2010: 35). 이러한 선행연구결과를 종합해볼 때, 앞서 제시했던 연구가설들, 즉 감사가 정서적 안녕 및 사회적 안녕, 내적 자원감 향상에 미치는 효과, 그



리고 감사가 내적 자원감에 미치는 영향에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 매개효과, 그리고 내적 자원감이 우울감 감소에 미치는 효과 등은 감사성향이 다른 기독교인과 비기독교인 간에 유의한 차이가 있을 것으로 추론된다. 앞서 주요 연구가설로 제시했던 관련 요인들 간의 직·간접효과를 분석함에 있어서, 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)의 조절효과(moderating effect)를 병행하여 분석할 필요성이 제기된다.

## 5. 연령(통제변수)

감사한다는 것은 성숙한 모습이다. 연령에 따른 성숙성의 차이를 인식할 때, 본 연구에서는 전술한 관련 요인들(감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감)간의 직·간접효과 그리고 기독교 유무의 조절효과 등에 연령이 미칠 수 있는 영향력을 통제하고 분석할 필요가 있다. 본 연구에서 설정한 연구모형을 분석할 때, 독립변수(감사)를 제외한 모든 변수들(정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울)에 연령을 통제하고 분석함으로써, 관련 요인들의 직·간접효과와 조절효과(moderating)를 보다 정확하게 이해할 수 있을 것이다.

## III. 연구방법

### 1. 연구모형 및 연구문제

자료분석을 통해 입증하고자하는 주요 변인들 간의 인과관계(직접효과, 간접효과, 조절효과)에 대한 경로가 포함된 연구모형을 도식화하여 Figure 1에서 제시하였다.

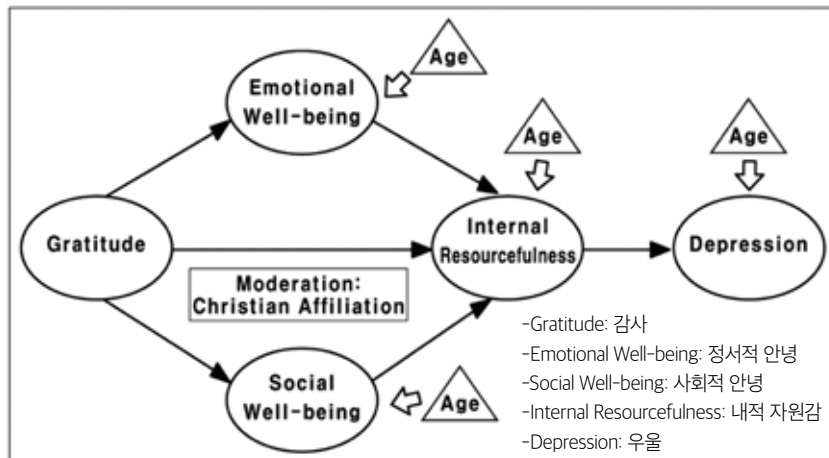


Figure 1. Research Model

본 연구에서 설정한 주요 연구문제(research questions)는 다음과 같다.

- (1) 감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감에서 기독교인과 비기독교인 사이에 유의한 차이가 있는가?
- (2) 감사가 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감 등에 미치는 영향은 어떠한가?
- (3) 감사가 내적자원감에 미치는 영향에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 매개효과는 어떠한가?
- (4) 감사가 내적 자원감에 미치는 직접효과 그리고 감사와 내적 자원감과의 관계에 영향을 주는 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 매개효과는 기독교신앙의 유무에 의해 유의하게 조절되는가?
- (5) 내적 자원감이 우울감에 미치는 효과는 어떠한가?
- (6) 내적 자원감이 우울감에 미치는 효과는 기독교신앙의 유무에 의해 유의하게 조절되는가?

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구를 위한 자료(data)는 설문조사를 통해 얻었다. 설문지를 작성하여 IRB 승인(2023년 4월 18일)을 받은 후, 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문조사에 참여한 사람들은 서베이 업체(두잇세베이)에 가입된 유료패널 등록자들이다. 서베이 업체는 등록된 패널들을 대상으로 링크를 보내 본 연구자의 연구목적 및 취지를 설명하였고, 흥미와 관심을 가진 사람들이 자발적으로 온라인 설문조사에 참여하였다. 설문조사 기간은 2023년 8월 25일부터 시작하여 약 2주일 동안 진행되었다.

조사대상자들(624명)은 서울(199명), 6개 광역시(168명), 9개 도(257명)에서 생활하는 거주자들이다. 남성이 359명(57.5%), 여성이 265명(42.5%)이다. 연령대를 보면, 20대(97명 15.5%), 30대(152명, 24.4%), 40대(242명, 38.8%), 50대(133명 21.3%)등 다양한 연령대(25세~59세)를 포함하고 있다. 학력수준은 4년제 대학교(388명) 학력자가 62.2%로 가장 많았다. 그 다음으로 고등학교(95명, 15.2%), 전문대(81명, 13%), 대학원 이상(60명, 9.6%) 순이다. 종교배경을 살펴보면 무교가 약 375명(60.1%), 기독교가 168명(26.9%)가 가장 많고, 불교(74명, 11.8%), 기타(4명), 유교(3명) 순이다.

## 3. 주요변수 및 조사도구

### (1) 감사(Gratitude): 독립변수

본 연구에서 사용한 감사(gratitude) 척도는 키이스(Keys, 2002; 2003)가 개발한 감사 척도 문항 내용을 토대로 재구성한 것이다. 척도 문항(6개)은 “나는 내 삶에서 감사할 것이 많다”, “만약 내가 감사하게 느끼는 것을 목록으로 적어보라고 하면, 그 목록의 길이는 상당히 길 것이다”, “나이가 들

어가면서, 내 삶의 역사의 부분이라 생각할 수 있는 사람, 사건, 그리고 상황에 대해서 더욱 더 감사할 수 있는 나 자신을 발견하게 된다”, “나는 폭넓게 다양한 사람들에게 감사한다”, “나는 세상(사회)을 볼 때, 감사할 것이 별로 없다(역 점수)”, “내가 누군가 혹은 어떤 일(사건)에 대해서 감사함을 느끼는 것은 상당한 시간이 지나서야 알게 된다(역점수)” 등이다. 7점 척도(1=아주 동의하지 않는다 ~7=아주 동의한다)이고, 척도 점수가 높을수록, 감사 성향이 높다고 해석할 수 있다. 크론바하 알파 계수로 측정된 해당척도의 신뢰도는 .826이다.

#### (2) 정서적 안녕(Emotional Well-being): 매개변수1

정서적 안녕 척도는 임영진 외(2012)가 개발한 정신적 웰빙(MMF-5F) 척도의 하위척도(정서적 안녕)를 사용하였다. 척도 문항(3문항)은 “행복을 느꼈다”, “삶에 흥미를 느꼈다”, “만족감을 느꼈다” 등의 내용을 포함하고 있다. 리커트 척도(0=전혀 없음, 1=한달에 한번 혹은 두 번, 3=1주일에 한번, 4=거의 매일, 5=매일)로 평가하였다. 척도 점수가 높을수록 정서적 안녕 수준이 더 양호하다고 해석할 수 있다. 크론바하 알파 계수로 측정된 해당 척도의 신뢰도는 .918이다.

#### (3) 사회적 안녕(Social Well-being): 매개변수2

임영진 외(2012)가 개발한 정신적 웰빙(MMF-5F) 척도의 하위척도인 사회적 안녕 척도를 참고하여 구성하였다. 척도 문항(4 문항) 내용은 “나는 사회에 공헌할 만한 능력을 지니고 있다고 느꼈다”, “공동체(사회집단, 이웃 등)에 소속되어 있다고 느꼈다”, “사람은 기본적으로 선하다고 느꼈다”, “우리사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다” 등의 내용을 포함하고 있다. 리커트 척도(0=전혀 없음, 1=한달에 한번 혹은 두 번, 3=1주일에 한번, 4=거의 매일, 5=매일)로 평가하였다. 척도 점수가 높을수록 정서적 안녕감 수준이 더 양호하다고 해석할 수 있다. 크론바하 알파 계수로 측정된 해당척도의 신뢰도는 .847이다.

#### (4) 내적 자원감(Internal Resourcefulness: 종속변수, 독립변수

내적 자원감 척도는 이경열 외(2003)가 개발한 영성 척도(spirituality scale)의 하위척도인 내적 자원감 척도를 사용하였다. 척도 문항(5개)은 “나는 나의 삶에서 일어나는 일들을 통제할 수 있다”, “나는 내가 뜻하는 대로 내 삶을 이끌어 갈 수 있다”, “나는 힘든 상황에서도 마음을 고요하게 할 수 있는 내적 힘이 있다”, “내 안에는 무한능력이 있음을 믿는다”, “나는 자신감이 있다” 등의 내용을 포함하고 있다. 5점 척도(1=아주 그렇지 않다 ~5=매우 그렇다)이고, 척도 점수가 높을수록, 내적 자원감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 크론바하 알파 계수로 측정된 해당 척도의 신뢰도는 .828이다.

**(5) 우울감(Depresssion): 종속변수**

본 연구에서 사용한 우울감 척도는 박재숙(2011)이 구본용과 유재민(2003)이 개발한 위기평정척도에서 해당내용을 참조하여 구성한 척도이다. 척도 문항(4개) 내용은 “나는 불행한 사람이다”, “아무도 나를 이해하지 못한다”, “나는 늘 마음이 슬퍼진다”, “나는 더 이상 희망이 없다” 등이다. 5점 척도(아주 그렇지 않다=1점~매우 그렇다=5점)이며, 척도점수가 높을수록 우울감이 높다고 해석할 수 있다. 크론바하 알파계수로 측정한 해당척도의 신뢰도는 .905이다.

**(6) 기독교 유무(Christian Affiliation): 조절변수**

관련 요인들 간의 직·간접 효과가 기독교 유무에 의해 어떻게 조절(moderating)되는지를 밝히기 위해서, 기독교 유무를 조절변수로 선정하였다. 기독교 유무는 기독교인(168명)과 비기독교인(456명)을 구분하여 만든 이항변수(0=비기독교인, 1=기독교인)로 이다.

**(7) 연령(Age):통제변수**

연령이 관련 요인들의 직·간접효과 및 조절효과에 미칠 수 영향을 통제하기 위해서, 연령을 통제변수로 선정하여 분석하였다. 연령대(20대=1, 30대=2, 40대=3, 50=4대)로 구분한 단문항 변수이다.

**(8) 주요 척도의 신뢰도 및 타당도**

주요 척도들(감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감)의 신뢰도 및 타당도를 평가하기 위해 실시한 평균분산추출(A.V.E: Average Variance Extracted)과 개념신뢰도/합성신뢰도(C.R: Construct Reliability or Composite Reliability)를 하단의 <Table 1>에 제시하였다.

Table 1. Reliability and Validity of Measurement Instrument

	Gratitude	Emotional Wellbeing	Social Wellbeing	Internal Resource-fulness	Depression
C. R	.842	.918	.846	.829	.903
A. V. E	.506	.789	.579	.503	.705

A.V.E 값은 0.5 이상(Fornell & Larcker, 1981), C.R 값은 0.7이상(Bagozzi & Yi, 1988)이면 기준을 충족하는 것으로 판단하는데, 본 연구에서 사용한 주요 척도들(5개)의 평균분산추출, 개념신뢰도 혹은 합성신뢰도는 모두 양호한 것으로 확인되었다.

## (9) 분석방법

관련 변인들의 직·간접효과, 조절효과를 분석하기 위해 구조방정식모형(Structural Equation Model)에 근거하여, AMOS 25와 Mplus 8을 사용하여 분석하였다. 모형의 적합도 평가를 위해서 절대적합지수 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)와 상대적합지수 CFI(comparative fit index)와 TLI(Turker-Lewis index)지수를 활용하여 제시하였다. 기독교 유무(비기독교=0, 기독교=1)의 조절효과(moderating effect) 분석은 다집단 분석(multi-group analysis) 방법을 사용하여 분석하였다. 매개효과(mediating effect) 분석은 편향수정 부트스트래핑(bias-corrected bootstrapping)을 이용하여 검증하였다. 매개효과 분석시 정상성(normality) 가정의 어려움이 있어(Schumacker & Lomax, 2004 ; 홍세희, 2009), 슈라우트와 볼거(Shrout & Bolger, 2002)의 방법에 근거하여, 표준오차를 수정하여 편향(bias)을 수정한 신뢰구간을 구하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 변인들의 기술통계, 상관관계, 정규분포성

변수들(감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감)의 정규성(normality)검증을 위해 각 변수를 구성하고 있는 관측변수들(indicators)의 왜도값(-.588~.658)과 첨도값(-1.059~.236)을 파악하였다(Table 2). 왜도(skewness)의 절대값은 모두 절대값 2미만이고, 첨도(kurtosis)의 절대값은 7을 넘지 않았다. 각 변수의 일변량 정규 분포가 충족된 것으로 판단할 수 있다(Curran et al. 1996).

Table 2. Descriptive Statistics and Normality Test(N=624)

Variables	Indicators	Means	Standard Deviation	Skewness	S.E	Kurtosis	S.E
Gratitude	E1	4.71	1.329	-.542	0.98	.236	.195
	E2	4.28	1.503	-.280	0.98	-.400	.195
	E3	4.63	1.358	-.479	0.98	.101	.195
	E4	4.39	1.391	-.374	0.98	-.269	.195
	RE5	4.32	1.56	-.097	0.98	-.770	.195
	RE6	3.81	1.36	.324	0.98	-.091	.195
7 point(1-7)	척도	4.36	1.038	-.216	-.098	.165	.195

Emotional Wellbeing	D1	3.49	1.271	-.201	0.98	-.201	.195
	D2	3.44	1.262	-.212	0.98	-.212	.195
	D3	3.43	1.288	-.125	0.98	-.125	.195
6 point(0-5)	척도	3.45	1.181	-.278	.098	-.479	.195
Social Wellbeing	D4	2.91	1.395	.310	0.98	-.921	.195
	D5	3.04	1.487	.158	0.98	-1.059	.195
	D6	2.93	1.413	.232	0.98	-.935	.195
	D7	2.94	1.377	.270	0.98	-.788	.195
6 point(0-5)	척도	2.96	1.175	.200	.098	-.799	.195
Internal Resourcefulness	B1	3.44	.840	-.588	0.98	.164	.195
	B2	3.38	.910	-.362	0.98	-.148	.195
	B3	3.38	.923	-.455	0.98	-.056	.195
	B4	3.40	.988	-.553	0.98	-.014	.195
	B5	3.33	1.001	-.245	0.98	-.323	.195
5 point(1-5)	척도	3.38	.719	-.597	.098	.444	.195
Depression	C15	2.46	1.082	.481	0.98	-.417	.195
	C16	2.58	1.082	.322	0.98	-.603	.195
	C17	2.52	1.140	.357	0.98	-.696	.195
	C18	2.31	1.207	.658	0.98	-.524	.195
5 point(1-5)	척도	2.47	.995	.444	.098	-.613	.195

## 2. 기독교인 집단과 비기독교인 집단 간의 주요 변인들의 평균 비교

감사 척도의 평균값(4.64, 1-7점 척도)은 중간점수(4점)를 약간 상회하는 수준이다. 어느 정도 긍정적인 평가를 할 수 있는 점수(5 점 이상)에 미치지 못하고 있다. 정서적 안녕(Mean=3.67, 0-5점 척도)과 사회적 안녕((Mean=3.17, 0-5점)은 일주일에 2-3번 정도 느끼는 정도의 수준으로 나타났다.

Table 3. Comparing Means of Major Variables by Group(Christians Vs. Non-Christians)  
Christian Group N=168 / Non-Christian Group N=456

	Variables				
	Gratitude	Emotional Well-being	Social Well-being	Internal Resourcefulness	Depression
Christian Group Means(SD)	4.64(1.033)	3.67(1.174)	3.17(1.182)	3.41(.692)	2.35(.984)
Non Christian Group Means(SD)	4.25(1.021)	3.38(1.175)	2.88(1.163)	3.37(.729)	2.51(.997)
t-value	<b>-4.208</b>	<b>-2.789</b>	<b>-2.812</b>	-.626	1.811

### 3. 측정모형 분석

내적 자원감(Mean=3.41, 1-5점 척도)도 척도의 중간값(3점)을 약간 상회하고 있지만, 양호한 수준(4점 이상)에는 못 미친다. 우울감 감소(Mean=2.35, 1-5점 척도)도 양호한 것으로 평가할 수 있는 2점보다 높았다. 기독교인들이 비기독교인들에 비해 내적 자원감 척도값이 수학적으로 더 높고, 우울감 척도값이 더 낮았지만, 이러한 차이는 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. 기독교인들이 비기독교인들에 비해 감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕 수준이 모두 유의하게 높은 것이 본 연구에서도 확인되었다(Table 3). 이러한 두 집단(기독교인 Vs. 비기독교인) 간에 주요 변수들의 평균값에서의 유의한 차이가 발견되어, 연구모형에서 제시된 관련 변인들 간의 직·간접효과를 분석할 때, 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)의 조절효과(moderating effect) 분석을 병행하여 분석할 필요성이 제기된다.

본 연구모형에 포함된 5개 잠재 변인(감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감)에 대한 측정지표들(indicators)들의 반영 정도를 파악하기 위한 측정모형 분석결과를 <Table 4>에서 제시된 내용과 동일하다.

**Table 4. The Result of Confirmatory Factor Analysis (N= 624)**

Variables	Indicators	Standardized Estimate	Unstandardized Estimate	S.E	C.R.	P	SMC
Gratitude	E1	.809	1.400	.113	12.409	***	.655
	E2	.862	1.687	.133	12.709	***	.742
	E3	.846	1.496	.119	12.623	***	.715
	E4	.812	1.470	.118	12.425	***	.659
	RE5	.492	1.000	-	-	-	.242
	RE6	.161	.285	.076	3.741	***	.026
Emotional Well-being	D1	.884	1.000	-	-	-	.781
	D2	.895	1.006	.032	31.603	***	.801
	D3	.886	1.016	.033	31.040	***	.786
Social Well-being	D4	.784	1.056	.055	19.058	***	.614
	D5	.787	1.131	.059	19.143	***	.619
	D6	.721	.985	.056	17.491	***	.520
	D7	.751	1.000	-	-	-	.564
Internal Resourcefulness	B1	.632	1.000	-	-	-	.399
	B2	.708	1.215	.085	14.308	***	.501
	B3	.686	1.194	.085	13.980	***	.471
	B4	.801	1.491	.096	15.566	***	.641
	B5	.676	1.275	.092	13.814	***	.456
Depression	C15	.850	1.000	-	-	-	.722
	C16	.799	.940	.040	23.662	***	.638
	C17	.849	1.052	.041	25.918	***	.720
	C18	.860	1.129	.043	26.441	***	.740

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

측정모형을 분석한 결과, 전체적으로 측정 변인들은 잠재 변인들(latent variables)을 잘 반영하고 있고, 적합도( $\chi^2=896.451$ ,  $df=199$ ,  $p=.000$ ,  $CFI=.919$ ,  $TLI=.906$ ,  $RMSEA=.075$ )도 기준을 충족하고 있어, 측정모형의 적합성이 확인되었다.

#### 4. 모형 분석

전체 표본(624명)을 대상으로 분석한 모형의 적합도( $\chi^2=974.451$ ,  $df=220$ ,  $p=.000$ ,  $CFI=.912$ ,  $TLI=.899$ ,  $RMSEA=.074$ )는 전반적으로 기준을 충족하였다. 연구모형에서 설정하였던 6개의 직접경로들, 즉, 감사→정서적 안녕( $\beta=.699^{***}$ ), 감사→사회적 안녕( $\beta=.656^{***}$ ), 감사→내적 자원감( $\beta=.309^{***}$ ), 정서적 안녕→내적 자원감( $\beta=.318^{***}$ ), 사회적 안녕→내적 자원감( $\beta=.191^{**}$ ), 내적 자원감→우울감( $\beta=-.485^{***}$ )은 모두 유의하였다. 감사→(정서적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.226$ , Lo. .131, Hi. .323) 경로에서, 정서적 안녕은 감사와 내적 자원감의 관계에 유의한 영향을 주는 매개효과(mediating effect)가 있음이 검증되었다. 감사→(사회적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.133$ , Lo. .049, Hi. .231) 경로에서, 감사가 내적 자원감의 관계에 사회적 안녕의 매개효과도 검증되었다.

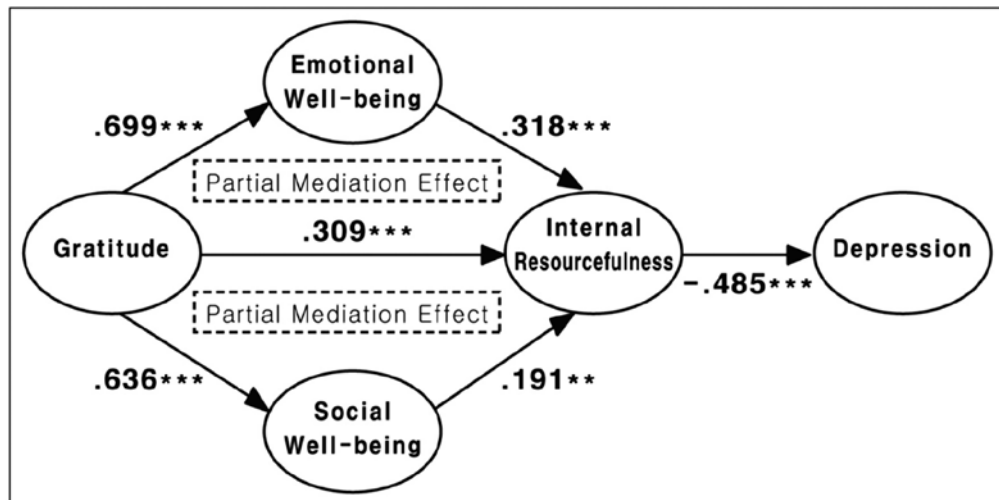


Figure 2. Research Model Analysis

이러한 분석결과 <Table 5>는 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)가 미칠 수 있는 조절효과 분석을 하지 않은 상태에서, 전체 응답자들을 대상으로 분석한 결과이다. 연구모형에서 설정한 관련 변인들의 직·간접효과를 보다 정확하게 이해하기 위해서는, 기독교 유무의 조절효과 분석결과 (Table 6 참조)가 필요하다.



**Table 5 Factor Loading of Measurement Model**

Parameter of Direct and Indirect Effect (P-value)			
Direct Path	Standardized Estimate( $\beta$ )	Unstandardized Estimate(B)	S.E
Gratitude → Emotional Wellbeing	.699***	1.057***	.097
Gratitude → Social Wellbeing	.656***	.904***	.092
Gratitude → Internal Resourcefulness	.309***	.219***	.043
Emotional Wellbeing → Internal Resourcefulness	.318***	.149***	.035
Social Wellbeing → Internal Resourcefulness	.191**	.098**	.036
Internal Resourcefulness → Depression	-.485***	-.842***	.086
Indirect Path	Standardized Estimate( $\beta$ )	Unstandardized Estimate(B)	
Gratitude → (Emotional Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.226	.112	
Gratitude → (Social Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.133	.066	
Confidence Interval	Lower	Upper	
Gratitude → (Emotional Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.131	.323	
Gratitude → (Social Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.049	.231	

$\chi^2=974.451$ ,  $df=220$ ,  $p=.000$ , CFI=.912, TLI=.899, RMSEA=.074

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

## 5. 기독교 유무의 조절효과 분석

### (1) 측정모형 분석의 필요성

기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)가 미칠 수 있는 조절효과(modulating effect)를 분석하기 위해서, 본 연구에서는 다집단 분석(multi-group analysis) 방법을 사용하였다. 다집단 분석을 통해서 기독교인 집단과 비기독교인 집단의 각 연구모형에 설정한 직접경로 및 간접경로의 계수값( $\beta$ )을 비교해 볼 수 있다. 다집단 분석은, 측정동일성이 선행되어야 할 수 있다. 측정동일성 검증(measurement invariance test)이 반드시 필요한 것은 본 연구에서 제시한 모형이 포함하고 있는 주요 잠재변인들(5개)을 각각 구성하고 있는 측정지표들(indicators)의 내용에 대해서, 두 집단(기독교인 집단, 비기독교인 집단)이 각각 동일하게 지각하는지가 입증되어야 하기 때문이다. 측정동

일성이 인정되지 않은 경우, 두 집단(기독교인, 비기독교인)간의 비교는 그 타당성(validity)을 갖지 못하여, 조절효과 분석 방법으로 사용되고 있는 다집단 분석(multi-group analysis)을 할 수 없기 때문이다.

## (2) 측정동일성 검증

측정동일성 검증결과, 기저모형( $\chi^2=1289.672$ ,  $df=440$ ,  $p=.000$ ,  $CFI=.902$ ,  $TLI=.887$ ,  $RMSEA=.056$ )과 측정모형( $\chi^2=1320.499$ ,  $df=457$ ,  $p=.000$ ,  $CFI=.900$ ,  $TLI=.889$ ,  $RMSEA=.055$ )을 비교해 보았을 때, 자유도 차이( $\Delta df$ )가 17일 때 카이제곱차이 값( $\Delta \chi^2$ )이 30.827로, 임계치 27.587을 초과하였지만, 측정모형의 적합도가 기저모형과 거의 차이가 없이 유지되었다. 따라서 측정동일성이 인정된다고 판단되어 다집단 분석을 실시하였다. 기독교 집단과 비기독교 집단의 각 연구모형에 대한 분석 결과는 Figure 3, Figure 4와 <Table 6>에서 각각 제시하였다.

## (3) 기독교 유무(기독교 Vs. 비기독교)의 조절효과 분석결과

비기독교인들(375명)은 제시한 연구모형에서 설정된 6개의 직접 경로들 중에서 사회적 안녕→내적 자원감( $\beta=.191^{**}$ )경로만 유의하지 않았다. 나머지 5개의 직접 경로들, 즉, 감사→정서적 안녕( $\beta=.678^{***}$ ), 감사→사회적 안녕( $\beta=.690^{***}$ ), 감사→내적 자원감( $\beta=.330^{***}$ ), 정서적 안녕→내적 자원감( $\beta=.331^{***}$ ), 내적 자원감→우울감( $\beta=-.468^{***}$ )은 모두 유의한 것으로 밝혀졌다. 감사→(정서적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.216$ , Lo. .135, Hi. .311) 경로에서, 정서적 안녕은 감사와 내적 자원감의 관계에 유의한 영향을 주는 매개효과가 있음이 검증되었다. 감사→(사회적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.135$ ,

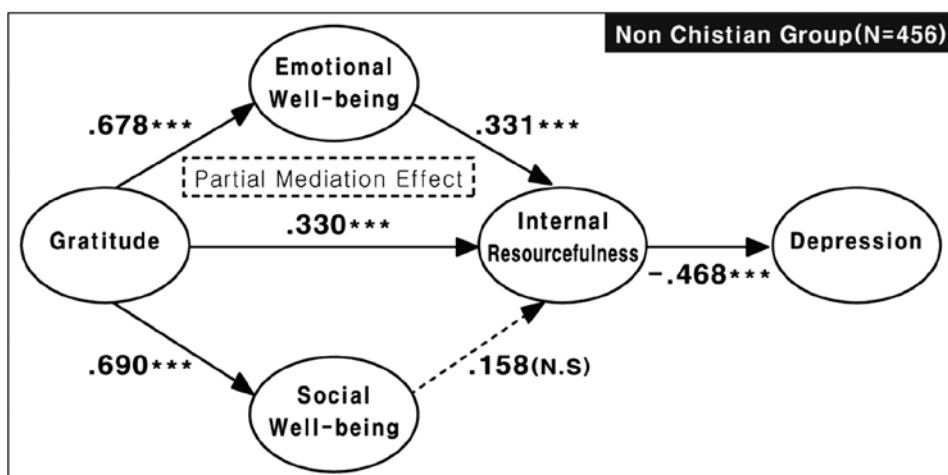


Figure 3. Research Model of Multi Group Analysis(Non Christian Group)

Lo. -.051, Hi. .225) 경로에서, 감사가 내적 자원감의 관계에 사회적 안녕의 매개효과는 유의하지 않았다. 기독교 유무 조절효과를 실시하기 전의 모형에 대한 분석결과(Table 5)에서는 모든 직접 경로(6개)와 간접 경로(2개)가 모두 유의하였던 것과는 차이가 있기에 조절효과 분석을 시행해야 할 타당성이 입증되었다.

기독교인들(168명)에 대한 분석결과는 전체 응답자들에 대한 분석결과(Table 5) 뿐 만 아니라, 전술한 비기독교인에 대한 분석결과와도 상당히 다른 양상을 보여주었다.

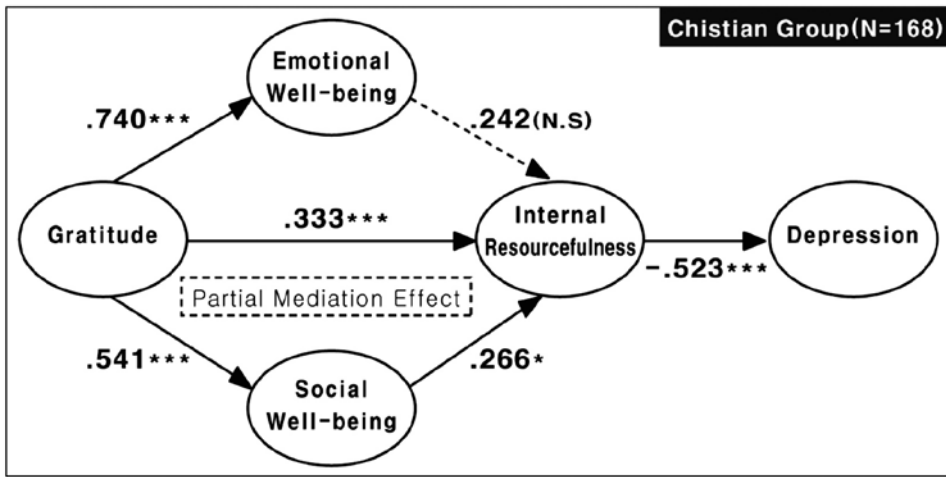


Figure 4. Research Model of Multi Group Analysis(Christian Group)

기독교인들은 6개의 직접 경로들 중에서, 정서적 안녕→내적 자원감( $\beta=.242$ ) 경로만 유의하지 않았고, 나머지 5개 경로들, 즉, 감사→정서적 안녕( $\beta=.740^{***}$ ), 감사→사회적 안녕( $\beta=.541^{***}$ ), 감사→내적 자원감( $\beta=.333^{***}$ ), 사회적 안녕→내적 자원감( $\beta=.266^*$ ), 내적 자원감→우울감( $\beta=-.523^{***}$ ) 경로는 모두 유의한 것으로 밝혀졌다. 감사→(사회적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.138$ , Lo. .052, Hi. .235) 경로에서, 감사와 내적 자원감의 관계에 유의한 영향을 주는 사회적 안녕의 매개효과가 검증되었다. 감사→(정서적 안녕)→내적 자원감( $\beta=.224$ , Lo. -.237, Hi. .324) 경로에서 정서적 안녕의 매개효과는 유의하지 않았다. 정서적 안녕이 내적 자원감에 미치는 효과는 비기독교인 집단에서는 유의하였지만, 기독교인 집단에게서는 유의하지 않았다. 반면, 사회적 안녕이 내적 자원감에 미치는 효과는 기독교인 집단에서만 유의하였고, 비기독교인의 경우는 유의하지 않았다.

기독교인의 경우, 감사가 내적 자원감의 관계에 사회적 안녕이, 비기독교인의 경우에는 정서적

안녕이 각각 유의한 매개효과를 미칠 수 있는 것으로 밝혀져, 기독교 유무의 조절효과로 인해 두 집단(기독교인 집단 Vs. 비기독교인 집단)간에 대조적인 양상을 보여준다.

Table 6. The Result of Moderate Effect

Parameter of Direct and Indirect Effect (P-value)						
	Non Christian Group			Christian Group		
Direct Path	$\beta$	B.	S.E	$\beta$	B.	S.E
Gratitude → Emotional Wellbeing	.678***	1.049***	.105	.740***	1.154***	.135
Gratitude → Social Wellbeing	.690***	.966***	.102	.541***	.776***	.129
Gratitude → Internal Resourcefulness	.330***	.247***	.053	.333**	.231**	.082
Emotional Wellbeing → Internal Resourcefulness	.331***	.160***	.040	.242	.108	.073
Social Wellbeing → Internal Resourcefulness	.158	.084	.046	.266*	.129*	.063
Internal Resourcefulness → Depression	-.468***	-.788***	.093	-.523***	-.951***	.155
Indirect Path	$\beta$	B.		$\beta$	B.	
Gratitude → (Emotional Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.216	.112		.224	.112	
Gratitude → (Social Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.134	.069		.138	.069	
Confidence Interval	Low	Upper		Low	Upper	
Gratitude → (Emotional Wellbeing) → Internal Resourcefulness	.135	.311		-.137	.324	
Gratitude → (Social Wellbeing) → Internal Resourcefulness	-.051	.225		.052	.235	
$\chi^2= 1320.499$ , $df=457$ , $p=.000$ , $CFI=.900$ , $TLI=.889$ , $RMSEA=.055$						

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

## V. 결론 및 논의

자료분석 결과를 요약·정리하고 논의하면서 결론을 제시하고자 한다. 주요 발견점을 토대로 실천적 함의를 제시하고 후속연구를 위해 제언하고자 한다.

### 1. 연구결과 요약 및 결론

첫째, 응답자들의 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감은 전반적으로 부족한 편이다. 우울감(척도의 평균값=2.47)도 양호하다고 평가할 수 있는 수준(2점 미만)에는 못미쳤다(Table 2). 내적 자원감과 우울감에서 기독교인과 비기독교인 간의 차이는 유의하지 않았다. 그러나 감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕에서는 두 집단 간에 유의한 차이가 있음이 확인되었다. 기독교인은 비기독교인보다 감사성이 더 높은 것은 선행연구결과(이원준·이희진, 2016)와 일치하였다. 정서적 안녕 및 사회적 안녕 수준도 기독교인이 비기독교인 보다 더 유의하게 높은 것으로 밝혀졌다(연구문제 1)(Table 3).

둘째, 기독교인과 비기독교인 모두 감사가 증가할수록, 정서적 안녕 및 사회적 안녕, 그리고 내적 자원감이 향상되는 것으로 밝혀졌다. 본 연구결과는 선행연구 결과(노혜숙·신현숙, 2008 ; 김유리·이희경, 2012; 이승연·한미리, 2016)와 부합하고 있다(연구문제 2)(Table 3).

셋째, 감사에 의해 향상될 수 있는 내적 자원감은 우울감 감소에 상당히 긍정적인 효과가 있음이 기독교인( $\beta = -.523^{***}$ )뿐 만 아니라 비기독교인( $\beta = -.468^{***}$ )에게서 공통적으로 확인되었다(연구문제 5)(Table 3). 이러한 본 연구결과는 감사와 우울감 감소 간의 상관성을 보고한 이지은 외(2016: 19)의 연구결과와도 일맥상통한다.

넷째, 비기독교인의 경우, 사회적 안녕이 아닌 정서적 안녕이, 감사가 내적 자원감 향상에 미치는 긍정적 효과를 증가시킬 수 있는 매개요인으로 밝혀졌다. 반면, 기독교인의 경우는 정서적 안녕이 아닌 사회적 안녕의 매개효과(mediating effect)로 감사가 내적 자원감 향상에 미치는 긍정적 효과를 증가시킬 수 있음이 입증되어 대조적이다(연구문제 3)(Table 3). 이러한 매개효과 분석결과는 비기독교인의 경우, 내적 자원감 향상에 사회적 안녕은 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못하였고, 기독교인의 경우, 내적 자원감 향상에 정서적 안녕이 직접적으로 유의한 영향을 주지 못한 것이 반영된 것이다(Table 3).

다섯째, 감사가 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감 향상 등에 미치는 직접효과, 그리고 내적 자원감이 우울감 감소에 미치는 직접 효과는 기독교인과 비기독교인 모두에서 유의한 것으로 밝혀졌기 때문에, 기독교 유무의 조절효과는 유의하지 않았다(연구문제 4, 6). 그러나 정서적 안녕이 내

적 자원감에 미치는 직접효과와 사회적 안녕이 내적 자원감에 미치는 직접효과, 그리고 감사와 내적 자원감의 관계에 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕이 미치는 매개효과는 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)에 의해 그 양상이 달라져, 기독교 유무의 조절효과(moderating effect)가 입증되었다(연구문제 4)(Table 3).

전술한 주요 발견점을 종합해볼 때, 기독교인은 정서적 안녕, 사회적 안녕, 그리고 우울감 등을 감소시킬 수 내적 자원감을 향상시키는데 긍정적 영향이 있는 감사 수준이 비기독교인 보다 높은 것이 입증되어, 정신건강 유지에 긍정적 효과를 미칠 수 있는 감사의 순기능 잘 작동할 수 있다는 결론을 내릴 수 있다. 부가하여, 감사(gratitude)가 우울감을 감소시킬 수 있는 내적 자원감의 향상에 미치는 긍정적 효과를 한층 더 증가시키는 중요한 매개요인(critical mediator)의 특성은, 그 대상이 기독교인지(예: 사회적 안녕) 혹은 비기독교인(예: 정서적 안녕)에 따라서 매우 상이하다는 결론을 내리게 되었다.

## 2. 실천적 함의 및 제언

첫째, 연구결과를 통해서, 기독교인과 비기독교인 모두 감사가 우울감을 감소시킬 수 있는 내적 자원감을 향상시키는데(기독교인,  $\beta=.333^{***}$ ; 비기독교인,  $\beta=.330^{***}$ ), 상당히 효과적이라는 실천적 함의(practical implication)를 얻게 되었다. 감사 성향을 높이기 위한 감사일지 작성 프로그램을 계발하여 소개한 이지은 외(2016)의 연구가 발표되었지만, 개인의 감사 성향을 높일 수 있는 실천 영역에서 방안 모색은 매우 부족한 실정이다. 기독교인들이 비기독교인들에 비해 상대적으로 감사 성향이 높은 것은, 정신건강을 위한 기독교인의 강점(strengths)으로 간주할 수 있다.

감사의 소중함을 강조하는 기독교 교리 자체가 기독교인의 감사성향을 강화시켜 줄 수 있는 강력한 지지체계(support system)임이 틀림없다. 기독교인들은 사람들이 기여한 유익함 뿐 만 아니라, 절대자 하나님의 도우심을 크게 인정하며 생활하기 때문에, 감사하는 생활이 비기독교인 보다 더 용이한 측면이 있다고 생각한다. 이러한 기독교인들의 성향을 고려할 때, 비기독교인보다 기독교인들이 감사 성향 강화 프로그램에 참여할 경우, 그 효과가 더 클 것으로 예상된다.

정신건강 향상에 긍정 적인 효과를 기대할 수 있는 감사 성향을 강화시킬 수 있는 실천 프로그램의 계발이 필요하다. 프로그램 계발에 관련 실천현장(상담소, 사회복지관, 정신보건센터 등) 뿐 만 아니라, 상담 프로그램을 운영하는 교회들도 적극적으로 참여할 것을 제안한다. 목회자는 전문성을 가진 교인들(상담가, 정신보건 사회복지사, 정신과 의사 등)과 팀워크를 구성하여 프로그램을 운영해 볼 것을 적극적으로 제안한다. 단일 교회가 가진 인적 자원이 부족할 경우에는 지역의 다른 교회

들과 연대하여 시행하는 방법을 모색해볼 수 있고, 지역의 관련 실천기관들과 협력체계를 구축하여 시도해볼 수도 있다고 생각한다.

둘째, 본 연구결과는 정신건강을 해치고 사회기능 수준을 손상시킬 수 있는 중요한 지표로 간주되고 있는 우울감이 감사와 정서적 안녕(비기독교인 경우) 혹은 사회적 안녕(기독교인 경우)에 의해 향상될 수 있는 내적 자원감(internal resourcefulness)에 의해 크게 감소될 수 있음을 시사해준다. 영성의 주요 핵심 구성소인 내적 자원감(이경열 외, 2003)이 기독교인( $\beta = -.523^{***}$ )과 비기독교인( $\beta = -.468^{***}$ ) 모두에게 우울감 감소에 매우 효과적임을 시사해준 본 연구결과는, 내적 자원감이 “통제감(locus of control), 자신에 대한 믿음, 자신감, 수용, 강한 집중력, 일상생활의 여유” 등을 내포하는 개념이고(이경열 외, 2003: 715), 심리적 안정과 평정감을 가지게 한다는 선행연구를 고려할 때(Howden, 1992; Westgate, 1996), 쉽게 납득할 수 있다.

우울감을 감소시키는데 매우 효과적인 내적 자원감을 향상시키는 것을 중요한 실천목표로 제시할 수 있다. 기독교인이나 비기독교인 모두, 감사성향을 강화시키는 실천개입은 내적 자원감 향상을 위한 매우 효과적인 접근이 될 수 있다. 본 연구를 통해서 내적 자원감을 향상시키기 위해서 기독교인은 ‘사회적 안녕’을, 비기독교인은 정서적 안녕 수준을 높일 수 있는 실천 개입이 필요하다는 실천적 함의를 얻었다. 본 연구를 통해 얻는 실증 자료를 근거로, 개입(intervention) 대상이 기독교인이지 혹은 비기독교인인지에 따라서, 차별성이 반영된 관련 프로그램 개발에 힘써야 할 것이다.

셋째, 기독교인들이 비기독교인들에 비해 정서적 안녕(기독교인, Mean=3.67 ; 비기독교인, Mean=3.38)과 사회적 안녕(기독교인, Mean=3.17 ; 비기독교인, Mean=2.88) 수준이 모두 높았다. 정서적 안녕감에 비해, 특히 사회적 안녕에서는 기독교인과 비기독교인 간의 차이가 더 크다는 사실에 주목하게 된다(Table 2). 개인의 정서적 측면과 기본적인 상태에 초점을 둔 정서적 안녕과 달리, 사회적 안녕은 “사회구성원으로써 지각하는 개인의 기능과 능력, 사회생활에서의 유능함과 기능성에 대한 평가”(임영진 외, 2012: 380)에 근거한다. 그렇기에 사회적 안녕은 대인관계에서 오는 행복감에 기초하고 있다(Keyes, 2002, 2003).

기독교인이 비기독교인에 비해 특히 사회적 안녕 수준이 더 유의하게 높은 현상에 대해서 명확한 해석을 제시하기는 쉽지 않다. 몇가지 추론을 해보자면 친교(affiliation)는 교회생활의 아주 중요한 측면이다. 교회 안에는 남전도회, 여전도회, 청년부, 장년부, 셀모임 등 다양한 조직(집단)들이 구성되어 있고, 다른 종교집단에 비해 비교적 활발하게 운영되고 있다. 교회생활을 하면서 크리스천들은 다른 교인들과 다양한 형태의 신앙과 봉사활동 등에 참여할 기회를 가진다. 교인들은 교회내 자신이 속한 집단(모임)의 회원(membership)으로 소속감을 갖는다. 구성원으로써의 역할을 수행하고 봉사하며 기여(공헌)한다고 느끼게 되면서, 사회적 안녕감이 향상될 수 있다고 생각한다. 크리스

천들이 자주 쓰며 삶의 목표로 삼는 빛과 소금 또한 본인이 사회에 공헌하고 있는 사람인가에 대한 자기성찰이 들어간 표현으로 사회적 안녕감을 가질 수 있게 하는 중요한 동력이 될 것이다. 이처럼 교회의 친교문화와 다양한 봉사활동, 성경의 교리 등이 교인들의 사회적 안녕감을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있고 크리스천들이 사회적 안녕감을 그만큼 더 중요하게 인식하는 것이라고 추론을 해볼 수 있다. 이러한 맥락에서 기독교인의 내적 자원감이 정서적 안녕이 아닌 사회적 안녕에 의해서 크게 향상될 수 있고, 기독교인에 비해서 사회적 안녕 수준이 낮은 비기독교인의 경우, 내적 자원감은 사회적 안녕감이 아닌, 정서적 측면과 기분적 상태 따른 정서적 안녕에 의해 향상되는 현상을 이해해 볼 수 있다.

전술한 바와 같이 기독교인의 경우 우울감 감소에 효과적인 내적 자원감을 향상시키는데 사회적 안녕감이 중요한 영향을 준다는 사실을 고려할 때, 사회적 안녕감이 매우 낮은 기독교인의 경우 그만큼 더 내적 자원감이 크게 결여될 가능성이 높을 것이라는 추론을 할 수 있다. 따라서 교회 내 사회적 안녕 수준이 매우 낮은 교인들은 위험 집단(high risk group)으로 우선적인 개입(intervention)이 필요한 대상이라 할 수 있다. 사회적 안녕감이 크게 결여된 교인들에 대한 지지와 지원이 없을 경우, 이들은 교회생활에 적응하기가 더 어려워 질 수 있을 것이다. 교회는 사회적 안녕 수준이 매우 낮은 교인들이 각종 친교 및 봉사활동에 잘 적응할 수 있도록 적극적으로 지원하는 방안을 모색하는 노력이 필요하다. 각 조직의 리더가 자신의 조직(집단)의 회원들의 사회적 안녕 수준에 항상 관심을 갖고 지지할 수 있도록 각 조직(집단)의 리더들을 대상으로 필요한 오리엔테이션과 교육을 하는 것은 좋은 출발점이 될 수 있을 것이다

### 3. 본 연구의 한계점 및 후속연구를 위한 제언

본 연구는 감사가 내적 자원감에 미치는 직접효과, 그리고 정서적 안녕 혹은 사회적 안녕의 매개효과를 밝힘에 있어서, 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)의 조절효과(moderating effect) 분석을 병행하였다. 그 결과, 연구모형에서 제시한 관련 요인들의 직·간접 효과가 ‘기독교 유무’에 의해 그 양상이 어떻게 달라지는지에 대한 보다 정확한 이해를 도모할 수 있었다. ‘기독교 유무’의 조절효과 분석을 병행하지 않았다면, 간과할 수밖에 없었던 중요한 사실들을 밝힐 수 있었다. 이를 토대로, 우울감 감소에 매우 효과적인 내적 자원감 향상을 위한 차별성을 반영한 실천방안을 모색할 수 있었다. 본 연구가 가진 작은 의미가 있지만, 본 연구는 많은 한계점을 갖고 있다.

첫째, 연구내용 및 범위가 매우 제한되어 있어, 본 연구에서 내적 자원감에 영향을 미칠 수 심리 특성을 파악함에 있어, 다양한 심리특성(예: 자기지각, 정서적 성숙, 자율성 등)을 포함하지 못하였



다. 둘째, 본 연구에서는 감사, 정서적 안녕 및 사회적 안녕이, 내적 자원감에 미치는 직·간접효과 분석을 하는데 그쳤다. 후속연구에서는 내적 자원감을 포함한 삶의 의미와 목적, 초월성, 자각, 연결성 등을 모두 내포하는 영성에 영향을 미치는 관련 요인(이경열 외, 2003)들의 효과를 밝혀 확장성 있는 연구를 도모할 것을 제안한다. 셋째, 본 연구에서는 기독교 유무(기독교인 Vs. 비기독교인)의 조절효과만을 분석을 하였다. 기독교인들의 신앙의 성숙도와 스트레스 대처 수준과의 유의한 관련성을 시사한 선행연구(정진방, 1997 ; 김성수·장성수, 2010)를 고려할 때, 단순히 기독교 유무 뿐 만 아니라, 신앙정도에 따른 조절효과 분석을 함께 분석하지 못한 것은 한계점으로 지적해야 할 것이다. 넷째, 기독교가 아닌 다른 종교를 믿는 사람들에 대한 분석을 간과하여, 기독교인, 타 종교인, 무교인의 특성을 비교분석할 수 없는 한계점을 지니고 있다. 후속 연구에서는 본 연구의 한계점을 개선하여 연구가 활발하게 전개되기를 바란다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

## 참 고 문 헌

- 구본용·유재민 (2003). 중퇴에 관한 위험 및 보호요인의 신경망 모형. **한국심리학회지: 건강**, 8(1), 133-146.
- 김성수·장성수 (2010). 종교정향 및 신앙성숙과 심리적 안녕감, 비행, 친사회적 행동과의 관계-기독교 신앙을 가진 고등학생을 대상으로. **학교심리와 학습컨설팅**, 2(2), 22-49.
- 김유리·이희경 (2012). 감사정향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략을 매개로. **학생생활연구**, 25, 19-35.
- 노은석 (2018). 기독교청소년의 영성이 생활만족도에 미치는 영향—감사정향의 조절효과 및 자존감의 매개효과. **신학과 선교**, 54, 138-165.
- 노혜숙·신현숙 (2008). 청소년의 감사정향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. **청소년학연구**, 15(2), 147-168.
- 박재숙. (2011). **학교위험요인이 청소년 자살생각에 미치는 영향**. 박사학위논문. 경북대학교.
- 양영순 (2009). 남편의 은퇴준비도와 아내의 결혼만족 관계에 관한 연구—은퇴자 아내가 인지하는 자원보존감과 스트레스 수준의 영향을 중심으로. **한국가족복지학**, 27(12), 5-34.
- 오복자·강경아 (2000). 영성(Spirituality) 개념 분석. **대학간호학회지**, 30(5), 1145-1155.
- 이경열·김정희·김동원 (2003). 한국인을 위한 영성척도의 개발. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(4), 711-728.
- 이동명 (2008). 정서노동 및 사회적 지지가 항공사 객실승무원의 소진에 미치는 영향 연구. **관광학연구**, 32(2), 213-231.
- 이승연·한미리 (2016). 노인의 감사정향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계: 관계만족의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 발달**, 29(3), 53-73.
- 이원준·이희진 (2016). 사회복지조직을 후원하는 개인기부자들의 기부효용이 정신적 웰빙에 미치는 영향: 후원 후 감사 증가의 매개효과와 기독교 유무의 조절효과를 중심으로. **신앙과 학문**, 21(4), 75-104.
- 이유리 (2002). **기독교사의 신앙성숙 수준과 정신 건강 및 삶의 만족도의 관계**. 석사학위논문. 서강대학교.
- 이지은·김정은·김미리혜 (2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 21(1), 19-45.
- 임영진·고영건·신희천·조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도 (MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 369-386.
- 전교식 (2002). **기독교 신앙수준에 따른 자기존중감과 심리적 안녕감의 관계**. 석사학위논문. 한양대학교.

- 정진방 (1997). **성숙 신앙인과 기복신앙인의 스트레스와 갈등대처 양식: 기독교 대학생을 중심으로**. 석사학위논문. 한양대학교.
- 조명주·전원희 (2014). 한국간호대학생의 희망, 감사성향이 영성에 미치는 영향. **한국간호교육학회지**, 20(4), 568-578.
- 조한나·정영숙 (2011). 여성노인의 감사성향과 그 기능의 탐색. **한국심리학회지: 발달**, 24(4), 162-188.
- 홍세희 (2009). **고급연구방법론 워크샵 시리즈 6: 구조방정식모형**. 서울: S & M 리서치그룹.
- Allport, G. W. (1950). *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. New York, NY: Macmillan.
- Ashforth, B. E. & Mael, F. (1989). Social identity theory and the organization. *Academy of Management Review*, 14(1), 20-39.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*, 16(1), 74-94.
- Brown, G. W. & Andrews, B. (1986). Social support and depression. In *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives* (pp. 257-282). Boston, MA: Springer US.
- Curran, P. J., West, S. G. & Finch, J. (1996). The Robustness of Test Statistics to Non-normality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- 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(2), 377-389.
- Emmons, R. A. & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (Ed.). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (pp. 248-262). New York: Oxford University Press.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Fornell, C. & Larcker, D. F. (1981). *Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics*. Publications Sage.

- Hiatt, J. F. (1986). Spirituality, medicine, and healing. *Southern Medical Journal*, 79(6), 736-743.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
- Hobfoll, S. E. & Lerman, M. (1988). Personal relationship, personal attitudes, and stress resistance: Mothers' reactions to their child's illness. *American Journal of Community Psychology*, 16, 565-589.
- Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale*. Dissertation Abstracts International, 54(1), 166b (University Microfilms No. AAG 9312917).
- Keyes, D. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, D. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Ed.). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Liening, M. (1978). Spiritual needs of the psychiatric patient. in Dunlap, L. C. (Ed.). *Mental Health Concepts Applied to Nursing* (pp. 49-53). NY, John Wiley & Sons.
- 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(1), 112-27.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 719-727.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling* (2nd ed.). Psychology Press.
- Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Stoll, R. I. (1979). Guidelines for spiritual assessment. *AJN The American Journal of Nursing*, 79(9), 1574-1577.
- Tajfel, H. & J. C. Turner (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. In Austin, W. G. & Worchel, S. (Ed.). *Psychology of Intergroup Relations* (2nd ed.) (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly review of biology*, 46(1),

35-57.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75(1), 26-35.
- 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(1), 49-54.

# 감사가 정서적·사회적 안녕, 내적 자원감 및 우울감에 미치는 효과 : 기독교 유무의 조절효과 분석을 중심으로\*

The Effects of Gratitude on Emotional, Social Well-being, Internal  
Resourcefulness, and Depression: Focusing on the Moderating Role of  
Christianity

이 원 준 (창신대학교)

이 희 진 (한동대학교/교신저자)

## 논문초록

본 연구의 목적은 감사가 정서적·사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감 등에 미치는 직·간접효과를 파악하고, 기독교신앙의 유무가 관련 요인들의 직·간접효과를 어떻게 조절하는지를 밝히는 데 있다. 연구자료는 온라인 설문조사를 실시하여 확보였고, 조사 응답자(624; 남성 359명, 여성 259명)는 서베이 업체의 패널 등록자들로 전국단위(서울, 5개 광역시, 9개도)에서 선정된 사람들이다. 자료분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 기독교인은 비기독교인 보다 감사성향이 더 높고, 정서적 안녕 및 사회적 안녕 수준도 더 양호한 것으로 나타났다. 둘째, 감사가 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감을 향상시키고, 내적 자원감은 우울감을 감소시키는 현상은 기독교인과 비기독교인 모두에서 공통적으로 발견되었다. 셋째, 감사가 내적 자원감 향상에 미치는 긍정적 효과는 기독교인의 경우에는 사회적 안녕을 매개로, 비기독교인의 경우에는 정서적 안녕을 매개로 하여 한층 더 증가하는 것으로 나타났다. 기독교인의 내적 자원감은 사회적 안녕에 의해 향상될 수 있고, 비기독교인은 정서적 안녕에 의해 향상되어 대조된다. 주요 발견점을 토대로 우울감을 감소시킬 수 있는 내적 자원감 향상을 위해서, 기독교인과 비기독교인의 특성을 반영한 실천방안을 모색하며 논의하였다.

주제어: 감사, 정서적 안녕, 사회적 안녕, 내적 자원감, 우울감, 기독교인