

향유신념이 감사에 미치는 영향: 긍정정서와 인지적 정서 조절을 매개로

The Effect of Savoring Belief on Gratitude: Positive Affect and Cognitive Emotion Regulation as a Mediating Variable

이은성, 이희경
가톨릭대학교 심리학과

Eun-Sung Lee(dawnhoi@naver.com), Hee-Kyung Lee(ahalee@catholic.ac.kr)

요약

본 연구는 향유신념과 감사에 관한 선행연구를 토대로 향유신념과 감사의 관련성을 살펴보고 향유신념과 감사의 관계에서 긍정정서와 인지적 정서조절의 이중 매개 모형을 확인하고자 하였다. 이를 검증하기 위해 대학생 및 성인 485명을 대상으로 향유신념, 감사, 긍정정서, 인지적 정서조절을 측정하고, 구조 방정식 모형을 통하여 결과를 분석하였다. 연구 결과, 향유신념, 감사, 긍정정서, 적응적 인지적 정서조절, 감사는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 연구 모형을 검증한 결과 향유신념과 감사의 관계에서 긍정정서와 적응적 인지적 정서조절의 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 연구과 상담 및 심리치료에 대한 시사점과 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

■ **중심어** : | 향유신념 | 감사 | 긍정정서 | 인지적 정서조절 |

Abstract

Based on advanced research, this study examined the relations between savoring belief and gratitude, and identify a model of the mediating mechanisms of positive affect and cognitive emotion regulation in the relation between savoring belief and gratitude. For this purpose, savoring belief, positive affect, cognitive emotion regulation, and gratitude were measured, among 485 adults. Using a structural equation model, hypothesis and the patterns of variables was confirmed. The results showed that savoring belief, gratitude, positive affect, adaptive cognitive emotion regulation have the positive correlation and savoring belief, gratitude, positive affect was negatively correlated with maladaptive cognitive emotion regulation. The dual mediation effect by positive affect and adaptive cognitive emotion regulation was also verified. Implications for clinical practice, limitations of the study and suggestions for future researches are discussed.

■ **keyword** : | Savoring Belief | Gratitude | Positive Affect | Cognitive Emotion Regulation |

1. 서론

전 세계적으로 인간의 행복에 대한 관심이 증가하는 추세와는 다르게 대한민국 사회가 행복한 사회인지에 대한 대답은 긍정적이지 않은 것으로 보인다. 유엔(UN)이 발표한 '2017 세계 행복보고서'에 따르면 한국인의 행복지수는 155개국 중 55번째 순위였다[1]. 현재 1조가 넘는 GDP를 가진 한국은 경제적으로 부유한 나라로 볼 수 있으나 과연 행복한 나라라고 할 수 있는가? 점점 증가하는 이혼율과 자살률 등, 한국사회는 심리적으로 병들어 가고 있다. 한국사회가 지금까지 외적인 윤택함에 초점을 맞추어 성장해 왔다면 이제는 내적인 윤택함 즉, 구성원들의 내적인 행복에 대하여 초점을 맞추어야 할 시기가 되었다. 한국사회의 행복에 대한 연구들이 서서히 이루어지고 있으나 아직 미비한 실정이며 앞으로 더욱 이에 대한 연구가 양적으로나 질적으로나 더욱 확장되어야 한다.

이와 같은 사회적 흐름에 맞추어 등장하게 된 학문 중 하나가 바로 긍정심리학이다. Sheldon과 King(2001)은 긍정심리학에 대해서 '일반 사람들이 지니는 강점과 덕목에 대한 과학적 연구'고 하였으며[2], Peterson과 Seligman(2004)은 긍정심리학의 목표를 마이너스 상태에서 제로의 상태로 끌어 올리는 것 뿐 만 아니라, 이미 플러스 상태에 있는 사람들을 더욱 높은 플러스 상태로 끌어 올리는 것이라고 하였다[3]. 이것은 긍정심리학이 삶에 있어서 갈등과 문제를 극복하는 것 이상으로 인간이 가지고 있는 자원, 강점 등을 발전시켜 최상의 기능을 발휘할 수 있도록 하여 지금보다 더 나은 삶을 살 수 있도록 목표로 한다는 점을 시사한다.

긍정심리학이 하나의 연구 분야로 등장하게 되면서 긍정적인 주관적 경험이 새롭게 주목을 받게 되었다[4][5]. 긍정 심리학은 풍요로운 삶을 살기 위해 삶을 능동적으로 변화시킬 것을 제안하였으며, 방법 중 하나로 향유라는 개념이 주목받기 시작하였다[5]. 향유란 긍정적인 경험에 주의를 기울이고, 음미하면서, 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력을 말한다[6].

Bryant(1989)는 향유를 측정하기 위한 도구로 향유하는 능력에 대한 개인의 지각된 신념을 '향유신념'이라고

정의 하였으며[7], 향유신념은 행복감, 자존감, 그리고 만족감과 상당한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다[8]. 이처럼 향유는 신체적, 심리적 안녕에 중요한 요인이나 한국에서 향유에 관한 연구는 아직 초기단계에 있다. 기존의 향유에 관한 선행연구들은 향유신념이 긍정정서와 정적인 상관을 가지고 있다는 결과들을 보고 하였으며[9][10], Lent(2004)는 긍정정서가 대처 전략과 같은 인지적 변인을 매개로 하여 삶의 만족도를 높여준다고 설명하였다[11]. 이 점은 향유가 긍정정서를 통하여 인지적인 변인에 영향을 주어 심리적 요인에 영향을 줄 것으로 예측해 볼 수 있고, 긍정정서가 인지 영역을 확장하여서 대처방식을 생각 할 수 있도록 촉진함으로써 심리적 자원을 축적한다는 Fredrickson(1998)의 긍정정서의 확장-축적 이론과도 일치한다[12].

감사(Gratitude)도 심리적 자원으로 연구되는 개념 중 하나이다. 감사는 개인의 안녕과 행복에 중요한 영향을 미치는 개인적 특성이며 환경과 경험에 대한 사람들의 긍정적 해석으로 볼 수 있다[13]. Watkins 등(2003)은 감사에 3가지 요소가 포함된다고 제시하였는데, 그것은 자신이 가지고 있는 것에 주목하며 충만함을 가지고 작은 것에도 고마움을 느끼고, 사회적 유대와 상호적 의존에 대해 주의를 기울이며 표현 하는 것이다[14]. 이러한 선행연구들을 통해 향유신념이 감사에 영향을 줄 것이라는 점을 예측해 볼 수 있다.

그동안 감사에 관한 많은 연구들이 진행되었지만 대부분 감사의 효과와 기능에 초점이 맞추어져 왔다. 신애자(2016)의 감사연구 동향에 대한 분석 결과를 보면 한국에서 감사가 종속변인인 연구는 5.56%에 불과하였고[15], 이는 감사에 영향을 주는 변인들에 대한 다양한 연구가 더욱 필요하다는 점을 시사한다. 이러한 필요성에 맞추어 본 연구는 향유가 감사를 높이는데 기여할 수 있는지 살펴보고 그 과정에서 긍정정서와 인지적 정서조절의 매개효과를 검증해 봄으로써 향유가 감사를 증진시키는 과정을 모형으로 제시하고자 한다. 본 연구를 수행하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 향유신념은 적응적 인지적 정서조절, 감사, 긍정정서와 어떤 관련이 있을 것인가?

- 가설 1-1. 향유신념은 감사와 정적 상관관이 있을 것이다.
- 가설 1-2. 향유신념은 적응적 인지적정서조절과 정적 상관관이 있을 것이다.
- 가설 1-3. 향유신념은 긍정정서와 정적 상관관이 있을 것이다.
- 연구문제 2. 향유신념과 감사의 관계에서 긍정정서와 적응적 인지적 정서조절이 순차적으로 이중 매개효과를 나타낼 것인가?
- 가설 2-1. 긍정정서는 적응적 인지적 정서조절에 영향을 주어 감사를 증가시킬 것이다.
- 가설 2-2. 향유는 긍정정서를 높이고 적응적 인지적 정서조절에 영향을 주어 감사를 증가시킬 것이다.

II. 이론적 배경

1. 감사

감사(Gratitude)는 개인의 안녕과 행복에 영향을 미치는 것으로, 환경과 경험에 대한 사람들의 긍정적 해석으로 볼 수 있다[13]. Weiner(1985)는 감사를 두 단계의 인지적 과정을 거치는 귀인-의존적인 정서 상태로, 첫 번째 단계에서 긍정적인 결과를 획득한 것이라 인식하고 두 번째 단계에서 긍정적 결과가 외부에 있다고 인식하는 인지적 과정을 거치게 된다고 하였다[16]. 이와 같이, 감사는 정서적 조건들과 인지적 조건들이 복합적으로 속하여 있는 상태로 볼 수 있다[17].

McCullough 등(2002)은 자신의 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는 경향성을 “감사 성향(gratitude disposition)”이라 지칭하였다[18]. 감사 성향은 감사를 강하게 느끼는 정도를 말하는 강도(intensity), 자주 감사를 느끼는 정도를 말하는 빈도(frequency), 삶의 여러 영역에서 감사를 느끼는 범위(span), 한 가지 사건에 대해 여러 사람에게 감사를 느끼는 밀도(density)의 네 가지 측면을 가지고 있다. 감사 성향이 높은 사람들은 삶에서 결핍감보다 풍요로움을 느끼고, 일상에서 나타나는 기분 좋은 일들에 대해

감사를 표현한다[19]. 또한 감사성향이 높은 사람들은 부정적으로 해석하기 쉬운 상황에서도 긍정적인 속성을 찾고 자신에게 유리한 방향으로 재해석하는 능력이 있는 것으로 보이며[20], 사회적 상황을 해석할 때 긍정적인 쪽으로 해석하는 경향이 있다[21]. 이러한 선행연구들은 감사가 해석과 관련된 인지적인 과정과 관련이 있다는 점을 시사한다.

본 연구에서는 위와 같은 선행연구에 기초하여 감사란 도움이나 혜택을 받은 것에 대해 고마움을 느끼는 정서로 정의하고자 한다.

2. 향유

사람들이 생활하는데 일상적으로 경험하게 되는 기쁨, 고양감, 환희, 즐거움, 황홀감과 같은 긍정적인 상태가 되는 과정에 대한 연구는 미비하였다. 그러나 분명한 것은 사람들은 어떤 긍정적 경험을 하기 전, 경험을 하는 도중에, 그리고 경험한 이후에 적극적으로 생각과 행동을 하게 되며, 이러한 생각과 행동은 그 경험이 느껴지는 강도에 영향을 미친다는 것이다. 이 과정을 설명하기 위한 개념이 바로 향유이다[6].

본 연구에서는 감사에 영향을 주는 변인 중 하나로 향유(Savoring)를 상정하였다. 향유란 긍정적인 경험에 주위를 기울이고 음미하면서, 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력을 말한다[22]. 향유와 쾌락은 밀접한 관련이 있지만 향유는 쾌락을 자각하는 것뿐만 아니라 그 쾌락 경험에 의식적인 주위를 기울이는 과정을 포함한다[23].

Jose(2012) 등은 일상에서의 향유가 개인의 행복에 어떻게 영향을 미치는가를 밝히고자 하였다[24]. 연구 결과 일상생활에서 발생한 긍정적인 사건이 개인의 행복감을 증진시키는데 있어 향유의 매개효과가 나타났다. 특히 긍정적인 사건이 적게 발생하였을 때, 향유 정도가 높은 사람들이 향유 정도가 낮은 사람보다 더 높은 행복감을 느끼는 것으로 밝혀졌다. 이처럼 삶에서 긍정적인 측면은 자연적으로 발생할 수도 있지만 능동적으로 만들어 낼 수도 있으며, 향유는 적극적으로 안녕감을 증진시키는 방법으로 제시되고 있다. Bryant(1989)에 따르면 향유는 내적 감정에 대한 지각

된 통제와 관련이 되어있으며 주관적 스트레스의 지표들보다 주관적 안녕감 지표들과 더 강한 연관이 있었다[25]. 또한 전반적인 행복은 향유와 유의미한 상관을 보였다.

Bryant(1989)는 향유하는 능력에 대한 개인의 지각된 신념을 ‘향유신념’이라고 정의하였으며[25], Daniel과 Paul(2013)의 연구에서도 높은 향유신념을 가진 사람은 높은 긍정정서와 삶의 만족도를 보이는 것으로 나타나 향유신념과 긍정정서의 관련성을 보여주었다[26]. 조현석(2010)의 한국판 향유신념 척도 타당화 연구에서도 Bryant(2003)의 연구 결과와 동일하게 향유신념이 높은 사람들이 자신의 삶에 대한 만족도가 높았고 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 더 자주 경험하는 것으로 나타났다[27]. 또한 Watson(2005)도 향유하기가 긍정적 정서를 향상시킬 수 있다고 주장하였다[28].

위와 같은 선행연구를 기초하여 본 연구에서는 향유란 긍정적인 경험에 주위를 기울이고 음미하는 것이며, 향유신념을 향유하는 능력에 대한 개인의 지각된 신념으로 정의한다.

3. 긍정정서

Fredrickson(1998)은 긍정정서를 주변의 자극에 대하여 긍정적으로 평가하는 의식 상태로 정의하였다. 또한 긍정정서는 부정정서와 동질적이지 않으며 부정정서와는 차별적으로 긍정정서의 특징을 이해해야 한다고 주장하며 긍정정서의 확장 및 축적 이론을 제시하였다[12]. 이 이론에 따르면 긍정정서는 인지적 활성화를 일으켜 인지 영역을 확장함으로써 주어진 자극들을 의미 있게 구성하거나 새로운 행동 대안들 및 대처방식들을 생각하도록 촉진한다. Lyubomirsky 등(2005)은 긍정정서를 자주 느끼는 사람은 긍정적으로 사건을 해석하며 역경과 스트레스에 효과적으로 대처하여 삶에 대한 유연성을 지닐 수 있음을 확인하였다[29]. 또한 Lent(2004)는 긍정정서가 대처 전략과 같은 인지적 변인을 매개로 하여 삶의 만족도를 높여준다고 설명하였다[11]. 또한 Fredrickson(2009)은 긍정정서가 심리적 강점, 좋은 사고습관, 사회적 연계성, 신체적 건강과 같은 삶의 자산을 축적해 준다고 주장하였다[30]. 이러한

선행연구들의 결과들을 통해 긍정정서가 인지적 요인을 매개로 하여 심리적 자원인 감사에 영향을 줄 수 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다.

선행연구를 기초하여 본 연구에서는 긍정정서를 주변의 자극에 대하여 긍정적으로 평가하는 의식 상태로 정의한다.

4. 인지적 정서조절

정서조절은 개인의 목표를 성취하기 위해 정서적인 반응들을 감시, 평가, 수정하는 모든 외재적, 내재적 과정이라고 볼 수 있으며[31], 인지적 정서조절은 정서적으로 각성시키는 정보가 들어왔을 때 그것을 다루는 인지적인 방식이라고 할 수 있다[32]. Garnefski(2001)가 구성한 인지적 정서조절 개념은 9개의 하위 차원으로 구성되어 있고 이러한 전략들을 사용하는 것과 정서적 문제들 간에 강한 연관성이 존재하는 것으로 밝혀졌다[33]. Garnefski와 Kraaij(2007)는 9가지 하위요인을 이론적으로 적응적인 것과 부적응적인 것으로 구분하였으며 적응적인 인지적 정서조절에는 조망확대, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용, 계획다시 세우기가 포함되어 있으며 부적응적인 인지적 정서조절에는 자기 비난, 타인비난, 반추, 과극화가 포함되어 있다[34].

효과적인 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정짓는데 중요한 요인이다[35]. 김민정(2006)의 연구에서 적응적인 인지적 정서조절을 사용하는 사람들은 심리적 안녕감이 높은 반면, 부적응적인 인지적 정서조절을 사용하는 사람은 심리적 안녕감이 낮았다[36]. 또한 적응적 인지적 정서조절은 정신건강과 주관적 만족감으로 이어지지만 부적응적 인지적 정서조절은 병리적 증상과 관련되며 주관적 만족감을 저해하는 것으로 밝혀졌다[37]. 이러한 결과들은 적응적 인지적 정서조절이 긍정적인 심리적 자원들을 향상시키는데 중요한 역할을 하고 있음을 나타내며 적응적 인지적 정서조절이 감사와도 밀접한 관련이 있을 것으로 예측할 수 있다. Gross와 John(2003)의 정서조절 과정 모델에 의하면, 선행사건 중 특정한 상황을 선택하고 선택한 상황을 수정함으로써 정서를 조절할 수 있으며, 주의의 할당을 조정하여 정서를 조절할 수 있다[38]. 이는 긍정

적인 경험에 주위를 기울이는 능력인 향유가 적응적 인지적 정서조절에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

본 연구에서는 위와 같은 선행연구에 기초하여 인지적 정서조절을 정서를 자극하는 정보가 들어왔을 때 그것을 다루는 인지적인 방식으로 정의하고자 한다.

III. 방법

1. 연구모형

본 연구는 향유가 감사의 증진에 기여할 수 있는지 살펴보고 그 과정에서 긍정정서와 적응적 인지적 정서조절의 매개효과를 검증해 봄으로써 향유가 감사를 증진시키는 과정을 밝히고자 하였다. 본 연구의 연구모형은 [그림 1]과 같으며 변인들 간의 관계를 명확히 파악하고자 [그림 2]와 같이 연구모형에서 긍정정서가 적응적 인지적 정서조절에 영향을 미치는 경로를 삭제한 경쟁모형 역시 살펴볼 것이다.

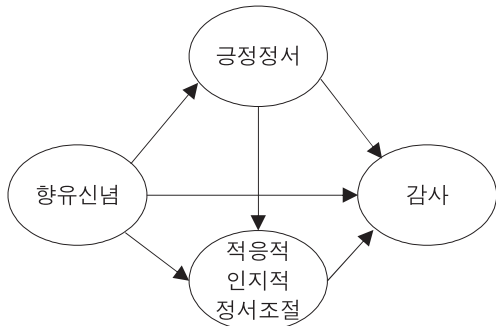


그림 1. 연구모형

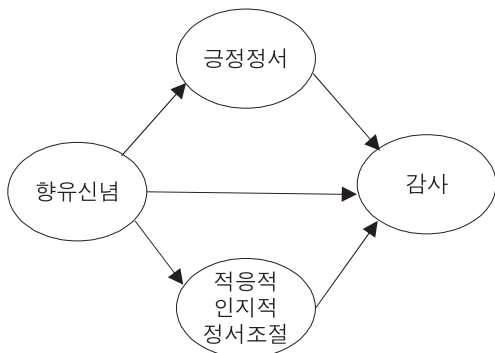


그림 2. 경쟁모형

2. 연구대상

본 연구는 서울과 경기 지역에 거주하는 대학생과 성인을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 총 485부(남성 216명, 여성 269명)가 분석에 사용되었다. 최종분석에 포함된 485명의 연령은 만17세에서 59세 ($M=21.77$)까지 분포되어 있었다. 참여자들 중 256명(52.8%)이 종교를 가지고 있지 않다고 응답했으며, 기독교 128명(26.4%), 천주교 79명(16.3%), 불교 15명(3.1%), 기타 7(1.4%)로 나타났다.

3. 측정도구

3.1 향유신념

본 연구에서는 향유신념을 측정하기 위하여 Bryant (2003)가 개발한 척도를 조현석(2010)이 번안 및 타당화한 향유신념 척도(The Savoring Beliefs Inventory : SBI)를 사용하였다[8][39]. 향유신념 척도에 속하는 설문 문항으로는 ‘나는 좋은 기분을 오래도록 유지하기가 어렵다.’, ‘행복한 순간에도 나는 그 기쁨을 잘 느끼지 못하는 것 같다.’, ‘내가 원할 때 시간을 즐겁게 보내는 일은 나에게 쉬운 일이다’, ‘일단 즐거운 일들이 지나가고 나면, 다시는 그 일에 대해 생각하지 않는 게 최선이다.’등의 총 24문항이다. 7점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 조현석(2010)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .95였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .93이었다.

3.2 감사

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권석중(2006)이 번안 및 타당화한 한국판 감사 척도(K-GQ-6)를 사용하였다[28][39]. 본 척도는 총 6문항이며 척도에 포함된 문항은 ‘내 삶에는 감사 할거리들이 매우 많다.’, ‘내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다.’, ‘세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다.’, ‘나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다.’, ‘나이가 들어갈수록, 지금까지 나의 삶에서 만난 사람들과, 사건 상황들에 대해 더욱더 고마움을 느낀다.’, ‘지금까지 내가 만

난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다.'로 구성되어 있다. 7점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 되어있으며, 권석중 등(2006)의 연구에서 내적합치도는 .85였으며 본 연구에서의 내적합치도는 .87이었다.

3.3 긍정정서 및 부정정서

본 연구에서는 Diener 등(1995)이 개발한 Intensity and Time Affects Survey (ITAS)를 사용하여 긍정정서와 부정정서를 측정하였다[40]. 이 척도는 긍정정서 단어 '애정', '기쁨', '사랑', '행복감', '마음이 가는', '만족감', '다정함', '자랑스러움'과, 부정정서 단어 '두려움', '화', '수치심', '슬픔', '걱정', '짜증', '죄책감', '외로움', '불안감', '역겨움', '후회', '만족감', '불행함', '초조함', '분노', '창피함', '우울함' 총 24개의 정서 단어로 구성되어 있다. 7점 Likert 척도(1: 전혀 느낀 적 없다 ~ 7: 항상 느꼈다)로 되어 있으며, Diener 등(1995)의 연구에서 내적합치도는 긍정정서 .77, 부정정서 .94로 나타났으며, 본 연구에서 내적합치도는 긍정정서 .90, 부정정서 .91이었다.

3.4 인지적 정서조절

본 연구에서는 Garnefski(2001)가 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(CERQ)를 김소희(2008)가 변안하고 안현희(2013)에 타당화한 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)를 사용하였다[41-43]. 하위요인은 조망확대, 계획 다시 세우기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용, 반추, 타인비난, 자기비난, 과국화로 9개의 하위 요인으로 되어 있다. 척도에 포함된 문항은 '나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.', '그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.', '그 일이 내 잘못이라고 생각한다.', '내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.' 등으로 총 34문항이다. 5점 Likert 척도(1: 가끔 그렇지 않다 ~ 5: 거의 항상 그렇다)로 되어 있으며, 안현희(2013)의 연구에서 내적합치도는 .92였으며, 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .86이었다.

4. 연구절차

본 연구의 설문조사는 약 3주간에 걸쳐 실시되었다. 감사, 향유신념, 긍정정서, 인지적 정서조절전략의 문항 순으로 질문지를 구성하여 서울과 경기도 소재 대학생과 성인들에게 설문조사를 실시하였다. 설문지에 반응하는 응답시간은 15-20분 정도 소요되었다. 총 485명의 자료를 분석 자료로 사용하였다.

5. 자료분석

자료를 분석하기 위해 SPSS for Windows 18.0과 Amos 18.0을 사용하였다. 각 변인들의 기술통계량과 신뢰도 검증을 실시한 후 향유와 감사, 긍정정서, 적응적 인지적 정서조절 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 연구가설 검증을 위해 구조방정식 모형을 추정하고 이를 통해 연구모형과 대안모형 간 적합도 비교를 실시하여 긍정정서와 적응적 인지적 정서조절의 매개효과를 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인간의 관계

각 변인들이 서로 미치는 영향을 알아보기 위해서 변인들을 준거변인, 예측변인으로 설정하여 단순 회귀분석을 실시하였으며 그 결과를 [표 1]에 제시하였다. 회귀분석 결과 향유신념은 유의하게 감사를 예측하였으며($\beta=.364, p<.001$), 감사에 대해 13.2%의 설명량을 나타냈다. 또한 향유신념은 유의하게 적응적 인지적 정서조절을 예측($\beta=.289, p<.001$)하였으며 8.4%의 설명량을 가지는 것으로 나타났다. 향유신념은 유의하게 긍정정서를 예측($\beta=.466, p<.001$)하였으며 긍정정서에 대해 21.7% 설명량을 가지는 것으로 나타났다.

표 1. 변인 간 단순회귀분석

준거변인	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	t	F
감사	향유신념	.062	.364***	.132	.132	8.885	78.951***
적응적 인지적정서 조절	향유신념	.194	.289***	.084	.084	6.857	47.018***
긍정정서	향유신념	.241	.466***	.217	.217	11.99	143.72***

*** $p < .001$

2. 변인간의 모형 확인

2.1 측정모형의 적합도 평가

본 연구에서는 각 변수들을 문항 합산하여 각 변수마다 3개의 지표변수를 새로 생성하여 분석에 이용하였다. 향유신념과 적응적 인지적 정서조절 변인에는 하위 요인이 존재하나 본 연구에서는 각 변인간의 경로를 보고자하기에 각 변인을 하나의 요인으로 한 모형을 연구모형으로 하였다. 본 연구의 구조 모형을 검증하기 전에 잠재변인이 측정변인에 의해 적합하게 측정되었는지 확인하기 위해서 측정모형의 적합도 검증을 실시하였다. 그 결과는 [표 2]에 제시하였다.

표 2. 측정모형의 적합도 지수

	χ^2	df	p	CFI	TLI	NFI	RMSEA
측정모형	159.21	48	.001	.972	.961	.960	.069

구조방정식 모형에서 특정 모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 검증하기 위해 χ^2 을 할 수 있지만 χ^2 검증은 표본 크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다. 따라서 본 연구에서는 모형의 적합도를 평가하기 위해서 홍세희(2000)가 제안한 증분적합지수(TLI, NFI, CFI)와 절대적합지수(RMSEA)를 판단의 기준으로 삼았다[44]. 좋은 모형을 판별할 수 있는 적합도 기준은 TLI, NFI, CFI는 .90이상이며, RMSEA는 .05이하이면 이상적이지만 .08이하의 모형도 적합한 모형으로 수용한다. 또한 내재된 관계에 있는 모형끼리는 유의도 .05수준에서 연구 모형과 경쟁모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해 자유도 1차이가 3.48이상의 χ^2 차이를 가져와야 한다. 이때 두 모형간의 χ^2 의 차이가 유의하면, 자유도가 작은 모형을 선택하게 된다[45]. 본 연구의 측정모형 적합도를 확인한 결과, TLI, NFI, CFI, RMSEA가 기준을 만족시켜 연구모형을 수용할 수 있는 것으로 나타났다.

2.2 연구모형 검증

본 연구의 가설적 연구 모형 검증을 위해 구조방정식 모형을 통해 매개효과 모형을 분석한 결과는 [표 3]과

같다. 적응적 인지적 정서조절 모형에서 $\Delta\chi^2 = 34.91$, $\Delta df = 1$ 로 연구모형이 경쟁 모형에 비해 자유도는 1만큼 감소하였으나, χ^2 의 감소폭이 자유도 감소를 상쇄할 만큼 충분히 감소하였다. 그리고 적합도에서 연구모형이 경쟁모형보다 자료를 더 잘 설명하기 때문에 연구모형이 최종모형으로 채택되었다.

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 및 모형 차이 검증

	χ^2	df	p	CFI	TLI	NFI	RMSEA
연구모형	159.21	48	.001	.972	.961	.960	.069
경쟁모형	194.12	49	.001	.963	.950	.951	.078

2.3 구조모형의 분석

적응적 인지적 정서조절 연구 모형의 모수추정결과를 [표 4]에 제시하였다. 분석결과, 향유신념이 긍정정서($\beta=.30, p<.001$)와 감사($\beta=.15, p<.001$)를 예측하는 경로가 유의미한 것으로 나타났고, 긍정정서가 적응적 인지조절을 예측하는 경로($\beta=.37, p<.001$)와 적응적 인지조절이 감사를 예측하는 경로($\beta=.14, p<.001$)가 유의미 하였다. 또한 긍정정서가 감사를 예측하는 경로($\beta=.07$)는 $p<.05$ 수준에서 유의하였지만 향유신념이 적응적 인지조절을 예측하는 경로($\beta=.05$)는 유의하지 않지만 정적 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

표 4. 향유신념, 긍정정서, 적응적 인지조절, 감사 모수추정치

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준오차	t
향유신념 → 긍정정서	.30	.53	.028	10.64***
향유신념 → 적응적 인지적정서 조절	.05	.09	.034	1.53
긍정정서 → 적응적 인지적정서 조절	.37	.34	.063	5.94***
향유신념 → 감사	.15	.47	.016	9.28***
긍정정서 → 감사	.07	.13	.028	2.40*
적응적 인지적정서 → 감사	.14	.27	.024	5.89***

* $p < .05$ *** $p < .001$

표 5. 향유신념이 감사에 미치는 영향에서 긍정정서와 적응적 인지적정서조절의 다중 매개효과 직·간접효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
향유신념 → 긍정정서	.53**		.53**
향유신념 → 적응적 인지적정서조절	.09	.18**	.27**
향유신념 → 감사	.47**	.14**	.61**
긍정정서 → 적응적 인지적정서조절	.35**		.35**
긍정정서 → 감사	.12	.09***	.22**
적응적 인지적정서조절 → 감사	.27**		.27**

** $p < .005$ *** $p < .001$

감사에 영향을 주는 향유, 긍정정서, 적응적 인지적 정서조절의 간접효과, 직접효과, 총효과를 분석한 결과를 [표 5]에 제시하였다. 모형에서 직접효과는 직접적인 인과 관계를 나타내며, 간접효과는 독립변수의 영향력이 매개변수에 의해 매개되어 종속변수에 영향을 미치는 것을 의미한다. 전체효과는 .22~.61의 범위 안에서 나타났으며, 향유의 총효과($\beta=.61, p<.005$)가 가장 크게 나타났다.

각 요인들 간의 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 통해 검증하였다. 부트스트랩은 모집단으로부터 표본 데이터를 무작위로 재추출하여 표준오차를 추정하는 방법으로 모집단의 분포를 모르는 상태에서 표본데이터를 바탕으로 모수의 분포를 생성시킨 후 모수를 추정하는 방법이다. 본 연구에서는 2000개의 부트스트랩 자료표본을 모수추정에 사용하였으며 95% 신뢰구간에서 확인하였다. 향유에서 감사로 가는 직접효과($\beta=.47, p<.005$)와 간접효과($\beta=.14, p<.005$)가 둘 다 유의하게 영향이 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 향유에서 적응적 인지조절로 가는 직접효과($\beta=.09$)는 유의미하지 않았지만 긍정정서를 통한 간접효과($\beta=.18, p<.005$)가 유의미하였다. 긍정정서에서 감사로 가는 경로에서도 긍정정서가 감사에 미치는 직접효과($\beta=.12$)는 유의하지 않았지만 적응적 인지적 정서조절을 통한 간접효과($\beta=.09, p<.005$)는 유의하였다.

V. 논 의

본 연구는 향유신념이 감사에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 긍정정서와 인지적 정서조절의 매개효과를 알아보고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 향유신념이 감사에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과 향유신념은 감사에 정적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 향유의 중단적 개입이 삶의 만족감을 향상시켰으며[46], 긍정적 경험을 기록하는 향유하기가 주관적 웰빙을 높였다[47]등의 향유의 심리적 효능에 대한 기존의 연구결과와 동일하게 향유신념이 감사를 증가시키는 중요한 요인 중에 하나라는 점을 시사한다.

둘째, 향유신념이 긍정정서에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과 향유신념이 긍정정서에 유의미하게 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 향유신념이 높은 사람들이 자신의 삶에 대한 만족도가 높았고 부정정서보다는 긍정정서를 더욱 자주 경험하는 경향이 있다는 Bryant(2003)의 기존 연구결과와 향유하기가 긍정정서를 향상시켰다는 Hurley(2013)의 연구결과를 지지한다[8][46]. 또한 향유하기가 긍정정서를 향상시킴으로써 적극적으로 웰빙을 증진시키는 방법이 될 수 있다고 제안한 Watson(2005)의 의견과도 일치하는 것이다[28].

셋째, 향유신념이 적응적 인지적 정서조절에 미치는 영향을 살펴보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과 향유신념은 적응적 인지적 정서조절에 정적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 감사를 경험하는 것은 긍정적 전략을 사용하는 것과 상관이 있다고 보고한 Wood 등(2007)의 연구결과와 일치하며, 우리나라의 감사에 대한 기존 연구결과와도 동일하다[50][51].

넷째, 향유신념과 긍정정서, 적응적 인지적 정서조절이 어떤 구조적 관계를 통해 감사에 영향을 미치는지 알아보고자 구조방정식 모형 분석을 하였다. 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 검증한 결과, 두 모형 모두 수용 가능한 적합도를 보였지만 간명성의 원리에 따라 연

구모형이 현상을 설명하는 데에 더 적합한 것으로 나타나 연구모형이 최종모형으로 채택되었다.

최종모형을 분석한 결과 향유신념이 적응적 인지적 정서조절에 영향을 미치는 경로를 제외한 모든 경로들이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이것은 향유신념이 적응적 인지적 정서조절에 유의미한 정적 영향을 미치는데 직접적으로 효과를 미치지 보다는 그 중간을 매개하는 요인이 있다는 점을 시사하며 최종모형의 직접, 간접 효과를 분석한 결과 향유에서 긍정정서를 통해서 적응적 인지적 정서조절로 가는 간접효과가 유의미하며 직접효과는 유의하지 않았다.

또한 긍정정서가 감사에 미치는 간접효과는 $p > .001$ 의 수준에서 유의미하였지만 직접효과는 유의미하지 않았다. 이것은 긍정정서가 긍정정서에서 감사에 영향을 미칠 때 이것을 매개하는 요인이 있음을 시사하며 적응적 인지적 정서조절의 매개효과가 검증 되었다.

이러한 통계적 결과는 향유신념이 감사에 영향을 미치는데 그 과정에 많은 심리적 요인들이 작용함을 보여주며 결과적으로, 향유신념이 감사에 영향을 주는 과정에서 긍정정서가 향유의 효과를 매개함을 보여주었다. 이는 긍정적인 경험을 향유하는 능력이 주관적 웰빙의 증가와 관련된다는 Bryant(2003)의 주장을 지지해주는 결과이며[8], 더불어 향유하기가 긍정정서를 향상시킴으로써 적극적으로 웰빙을 증진시키는 방법이 될 수 있다고 제안한 Watson(2002)의 의견과도 일치하는 것이다[52]. 또한 긍정정서의 확장효과로 인한 인지적 활성화는 부적응적인 대처행동보다는 문제해결에 효과적인 긍정적인 대처행동을 촉진함으로써 심리적 자원들을 축적하여 다시 긍정정서를 재 경험 할 가능성을 증가시킨다는 선행연구들[53][54]과도 맥을 같이 한다.

본 연구의 결과들은 다음과 같은 의의 및 시사점을 제공한다. 첫째, 긍정적인 경험에 주위를 기울이는 향유와 같은 의도적인 노력을 통해서 감사를 증진시킬 수 있다는 것이다. 즉, 감사할 만한 새로운 일이 생기지 않더라도 기존의 긍정적 경험을 향유하려는 의도적 노력이 감사와 같은 주관적 안녕에 중요한 효과가 있음을 경험적으로 확인하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

둘째, 본 연구를 통해 감사에 영향을 미치는 선행변

인들의 관계를 경험적으로 확인하였다는 점에서 중요한 의의를 갖는다. 그 동안 감사에 관한 연구들은 주로 감사의 효과에 관한 것이 대부분이고 감사에 영향을 주는 선행변인에 관한 연구가 적었다[15]. 본 연구에서는 향유신념, 긍정정서, 인지적 정서조절이 어떠한 과정을 통하여 감사를 예측하는지 경로를 확인함으로써 이 변인들 간의 관계에 대한 이해를 제공하였다. 이를 통해 심리적 안녕감을 증진시키는데 기여하는 것으로 확인된 긍정심리집단 프로그램이나 강점중심 집단 프로그램[56][57]들의 효과를 높일 수 있도록 세부적인 내용들이 보완하고 수정할 수 있는 가능성을 제시할 수 있다. 또한 앞으로 정신건강을 위한 향유와 관련된 다양한 긍정심리학적 개입의 가능성을 기대할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 각 변인의 측정과 관련한 제한점이 있다. 본 연구의 자료는 자기보고식 질문지를 통해 얻어졌기 때문에 연구의 참여자들이 표면적으로 사회적으로 보다 가치 있게 여겨지는 문항에 영향을 받아 응답할 가능성이 있으며 이를 보완할 수 있는 연구 설계가 요구된다. 둘째, 본 연구에서는 향유신념, 긍정정서, 인지적 정서조절, 감사와의 관계에서 전체적인 인과적 모형을 연구하고자 하였기 때문에 적응적 인지적 정서조절의 하위요인에 대한 개별적 분석은 이루어지지 않았다. 이에 각 요인들에 대한 관련성을 좀 더 명확히 살펴보기 위해서는 후속연구에서 각각 하위요인들에 대한 관계성을 확인하고 그 모형들을 연구해 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 향유와 감사간의 관계를 횡단적 연구로 확인하였다. Fredrickson(2002)이 제안한 ‘상승 나선 모형(sward-spiral)’에 따르면 긍정정서 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만 그 과정에서 형성된 개인적 자원들은 오랫동안 지속되어 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전시키며, 이를 통해서 다음의 긍정정서 경험을 증가시킨다[54]. 이 이론에서 주장하는 바와 같이 향유와 감사 간에도 상승나선 모형이 적용될 수 있을 것으로 보이며 따라서 향유와 감사 간에 횡단적 연구 뿐 만 아니라 종단적 연구도 이루어져야 할 필요가 있다.

참고 문헌

- [1] J. Helliwell, R. Layard, and J. Sachs, "World Happiness Report 2017," Sustainable Development Solutions Network, pp.20-22, 2017.
- [2] K. M. Sheldon and L. King, "Why positive psychology is necessary," *American Psychologist*, Vol.56, No.3, pp.216-217, 2001.
- [3] C. Peterson and M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues : A handbook and classification*, Oxford University Press, 2004
- [4] M. E. Seligman, *Authentic happiness*, Free Press, 2002.
- [5] M. E. Seligman and M. Csikszentmihalyi, "Positive psychology. An introduction," *The American Psychologist*, Vol.55, No.1, pp.5-10, 2000.
- [6] F. B. Bryant and J. Veroff, "Dimensions of subjective mental health in American men and women," *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.25, No.2, pp.116-135, 1984.
- [7] F. B. Bryant, "A Four Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring," *Journal of Personality*, Vol.57, No.4, pp.773-797, 1989.
- [8] F. B. Bryant, "Savoring Beliefs Inventory(SBI) : A scale for measuring beliefs about savoring," *Journal of Mental Health*, Vol.12, No.2, pp.175-196, 2003.
- [9] R. B. Bryant, C. M. Smart, and S. P. King, "Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence," *Journal of Happiness Studies*, Vol.6, No.3, pp.227-260, 2005.
- [10] J. Quoidbach, E. V. Berry, M. Hansenne, and M. Mikolajczak, "Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies," *Personality and Individual Differences*, Vol.49, No.5, pp.368-373, 2010.
- [11] R. W. Lent, "Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.51, No.4, pp.482-509, 2004.
- [12] B. L. Fredrickson, "What good are positive emotions?," *Review of General Psychology*, Vol.2, No.3, pp.300-319, 1998.
- [13] R. A. Emmons and M. E. McCullough, "Counting blessing versus burdens: An experiment alinve stigitation of gratitude and subjective well-being in daily life," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, No.2, pp.377-389, 2003.
- [14] P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, and R. L. Kolts, "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being," *Social Behavior and Personality: an international journal*, Vol.31, No.5, pp431-451, 2003.
- [15] 신애자, 김용수, "감사 연구동향 및 관련변인에 대한 메타분석," *상담학연구*, 제17권, 제1호, pp.149-168, 2016.
- [16] B. Weiner, "An attributional theory of achievement motivation and emotion," *Psychological Review*, Vol.92, No.4, pp.548-573, 1985.
- [17] G. L. Clore, A. Ortony, and M. A. Foss, "The psychological foundations of the affective lexicon," *Journal of Personality and Social psychology*, Vol.53, No.4, p.751, 1987.
- [18] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. Tsang, "The grateful disposition : A conceptual and empirical topography," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, pp.112-127, 2002.

- [19] P. C. Watkins, D. L. Grimm, and R. L. Kolts, "Counting your blessing: Positive memories among grateful persons," *Current Psychology*, Vol.23, No.1, pp.52-67, 2004.
- [20] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence," *Psychological Inquiry*, Vol.15, No.1, pp.1-18, 2004.
- [21] A. M. Wood, J. Maltby, R. Gillett, P. A. Linley, and S. Joseph, "The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies," *Journal of Research in Personality*, Vol.42, No.4, pp.854-871, 2008.
- [22] F. B. Bryant and J. Veroff, "Dimensions of subjective mental health in American men and women," *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.25, No.2, pp.116-135, 1984.
- [23] F. B. Bryant and J. Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Lawrence Erlbaum Associates Inc., 2007.
- [24] P. E. Jose, B. T. Lim, and F. B. Bryant, "Does savoring increase happiness? A daily diary study," *The Journal of Positive Psychology*, Vol.7, No.3, pp.176-187, 2012.
- [25] F. B. Bryant, "A Four Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring," *Journal of Personality*, Vol.57, No.4, pp.773-797, 1989.
- [26] H. Daniel and K. Paul, "Savoring Helps Most When You Have Little: Interaction Between Savoring the Moment and Uplifts on Positive Affect and Satisfaction with Life," *Journal of Happiness Studies*, No.4, p.1261, 2013.
- [27] 조현석, 권석만, 임영진, "한국관 향유신념 척도의 타당화 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제29권, 제2호, pp.349-365, 2010.
- [28] D. Watson, *Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States*, Oxford University Press, 2005.
- [29] S. Lyubomirsky, L. King, and E. Diener, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?," *Psychological Bulletin*, Vol.131, No.6, pp.803-85, 2005.
- [30] B. L. Fredrickson, *긍정의 발견: 긍정과 부정의 3:1 황금비율*, 21세기북, 2009.
- [31] R. A. Thompson, "The development of emotion regulation: behavioral and biological considerations," *Monographs of the Society for Research in Child Development*, Vol.59, pp.25-52, 1994.
- [32] R. A. Thompson, "Emotional regulation and emotional development," *Educational Psychology Review*, Vol.3, pp.269-307, 1991.
- [33] N. Garnefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems," *Personality and Individual Differences*, Vol.30, pp.1311-1327, 2001.
- [34] N. Garnefski and V. Kraaij, "The cognitive emotion regulation questionnaire," *European Journal of Psychological Assessment*, Vol.23, No.3, pp.141-149, 2007.
- [35] D. Cicchetti, B. P. Ackermac, and C. E. Izard, "Emotion and emotion regulation in developmental psychology," *Development and Psychology*, Vol.7, pp.1-10, 1995.
- [36] 김민정, 이희경, "낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로," *한국심리학회 학술대회 자료집*, 제2006권, 1호, pp.498-499, 2006.
- [37] 이서정, 현명호, "정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향," *한국심리학회지 : 건강*, 제13권, 제4호, pp.887-905, 2008.
- [38] J. J. Gross and O. P. John, "Individual

- differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.85, pp.348-362, 2003.
- [39] 권선중, 김교현, 이홍석, “한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6) 의 신뢰도 및 타당도,” *한국심리학회지 : 건강*, 제11권, 제1호, pp.177-190, 2006.
- [40] E. Diener, H. Smith, and F. Fujita, “The personality structure of affect,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No.1, pp.130, 1995.
- [41] N. Gamefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, “Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems,” *Personality and Individual Differences*, Vol.30, pp.1311-1327, 2001.
- [42] 김소희, “스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계,” *학생생활상담*, 제26권, pp.5-29, 2008.
- [43] 안현희, 이나빈, 주혜선, “한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ) 의 타당화,” *상담학연구*, 제14권, 제3호, pp.1773-1794, 2013.
- [44] 홍세희, “구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거,” *한국심리학회지: 임상*, 제19권, 제1호, pp.161-177, 2000.
- [45] 박광배, *다변량분석*, 학지사, 2000.
- [46] D. B. Hurley and P. Kwon, “Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life,” *Journal of Happiness Studies*, Vol.14, No.4, pp.1261-1271, 2013.
- [47] C. M. Burton and L. A. King “The health benefits of writing about intensely positive experiences,” *Journal of Research in Personality*, Vol.38, No.2, pp.150-163, 2004.
- [50] A. M. Wood, S. Joseph, and P. A. Linley, “Coping style as a psychological resource of grateful people,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.26, No.9, pp.1076-1093, 2007.
- [51] 김유리, 이희경, “감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로,” *학생생활연구*, 제25권, pp.19-35, 2012.
- [52] D. Watson, *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, 2002.
- [53] B. L. Fredrickson and C. Branigan, “Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires,” *Cognition and Emotion*, Vol.19, No.3, pp.313-332, 2005.
- [54] B. L. Fredrickson and T. Joiner, “Positive emotion trigger upward spirals toward motional well-being,” *Psychological Science*, Vol.13, No.2, pp.172-175, 2002.
- [56] 박정임, “긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제15권, 제10호, pp.205-213, 2015.
- [57] 박정임, “강점중심 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제12호, pp.530-538, 2016.

저 자 소 개

이 은 성(Eun-Sung Lee)

정희원



- 2010년 2월 : 서강대학교 수학과, 경영학과(학사)
- 2014년 8월 : 가톨릭대학교 일반대학원 심리학과 상담심리정공(석사)
- 2017년 4월 ~ 현재 : 경인여자대학교 전임상담원

<관심분야> : 상담심리, 긍정심리

이 희 경(Hee-Kyung Lee)

정회원



- 1988년 2월 : 한양대학교 교육학과(학사)
- 1990년 2월 : 한양대학교 일반대학원 교육학과
상담심리전공(석사)
- 1999년 8월 : 한양대학교 일반대학원 교육학과 상담심리전공(박사)
- 2003년 3월 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학과 교수
<관심분야> : 상담심리, 긍정심리