

중·고등학생의 그릿이 플로리싱에 미치는 영향: 감사성향과 마음챙김의 이중 매개효과

이은진*, 신은미**, 이창식***
한서대학교 박사과정*, 새론가족심리상담센터 소장**, 한서대학교 교수***

The effect of grit on flourishing in middle and high school students: Dual mediating effect of gratitude and mindfulness

Eun Jin Lee*, Eun Mi Shin**, Chang Seek Lee***

Doctoral student, Dept. of Child & Adolescent Counseling Psychology, Hanseo University*

Doctor & Head, Saeron Family Psychology & Counseling Center**

Professor, Dept. of Social welfare, Hanseo University***

요약 중·고등학생을 대상으로 감사성향과 마음챙김이 그릿과 플로리싱의 관계에서 이중 매개역할을 하는지를 확인하고 플로리싱을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다. 조사대상은 충남의 시 지역에 재학중인 중·고등학생을 임의 표집하였고, 자료는 설문조사를 통하여 수집하였다. 자료는 SPSS PC+ Win. ver. 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 4.2를 활용하여 분석하였다. 활용한 통계기법은 기술통계분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 이중 매개효과분석이었다. 연구결과는 첫째, 그릿, 감사성향, 마음챙김 및 플로리싱 간에는 서로 유의미한 정적 상관관계가 있었으며, 감사성향과 마음챙김의 상관계수가 가장 높았다. 둘째, 감사성향과 마음챙김은 중·고등학생의 그릿과 플로리싱의 관계에서 직렬 이중 매개하였다. 본 연구의 결과는 중·고등학생을 대상으로 그릿, 감사성향 및 마음챙김의 긍정 심리 변인을 적용하여 플로리싱을 증진시킬 수 있는 새로운 모델로 활용될 수 있음을 시사하였다.

주제어: 그릿, 감사성향, 마음챙김, 플로리싱, 이중 매개효과, 중·고등학생

Abstract This study aims to confirm the dual mediating effect of gratitude and mindfulness in the relationship between grit and flourishing in middle and high school students and to provide basic data that can improve flourishing. The study subjects were middle and high school students who were selected from a city in South Chungcheong Province, and data were collected through a survey. For data analysis, SPSS PC+ Win. ver. 25.0 and SPSS PROCESS macro ver. 4.2 were utilized. Data were analyzed using descriptive statistics, reliability analysis, correlation analysis, and dual mediation effect analysis techniques. First, correlation analysis showed that there was a significant and positive correlation between grit, gratitude, mindfulness, and flourishing and the highest correlation between gratitude and mindfulness. Second, gratitude and mindfulness had a serial dual mediating effect in the link between grit and flourishing in middle and high school students. These results can be used as a new model to improve flourishing by utilizing positive psychological variables such as grit, gratitude, and mindfulness for middle and high school students.

Keywords : grit, gratitude, mindfulness, flourishing, dual mediating effect, middle and high school student

Received 29 Jun 2024, Revised 09 Jul 2024

Accepted 15 Jul 2024

Corresponding Author: Chang Seek Lee
(Hanseo University)

Email: lee1246@hanmail.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

□ Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

성공과 관련된 변인 중 하나인 그릿(grit)과 일시적이거나 주관적 행복이 아닌 안정된 행복을 의미하는 플로리싱(flourishing)의 관계를 다룬 연구는 소수 이루어졌다[1,2]. 이 두 변인은 모두 성공과 관련된 변인인데, 그릿은 성공을 예측하는 변인으로 밝혀져 많은 연구가 진행되었으나[3], 주관적 행복의 대안으로 떠오른 높은 수준의 웰빙을 의미하는 플로리싱의 연구는 아직 미흡한 상황이다[4]. 그릿이 성공을 예측하는 독립변인으로, 플로리싱을 성공의 결과변인으로 설정하여 이 두 변인의 인과관계를 심도있게 연구하는 것이 필요하다. 특히, 인간의 궁극적인 목표가 플로리싱인 지금의 상황에서 두 변인의 관계 연구는 플로리싱의 학문적 정립을 위해 필요하다.

한편 감사성향은 그 동안 행복에 영향을 미치는 변인으로 연구되었다[5]. 그러므로 감사성향을 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개변인으로 효과가 있는지 확인이 필요하다. 감사성향이 매개역할을 하기 위해서는 그릿이 감사성향에 영향을 미치고, 감사성향이 플로리싱에 영향을 주어야 한다. 선행연구에 의하면 그릿이 감사성향에 영향을 미친다는 연구는 없지만 그릿과 감사성향이 정적 상관관계를 보이고, 이 두 변인은 주관적 행복에 정적인 영향을 주었다[6]라는 유사한 연구가 있다. 반면 감사성향이 플로리싱에 영향을 준다는 연구는 어느 정도 수행이 되었다. 고등학생을 대상으로 한 연구에서 감사성향이 플로리싱에 정적인 영향을 주었다는 연구[7] 등이 수행되어 감사성향이 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개역할이 예측되어 이를 확인하고자 하였다.

마음챙김도 행복에 영향을 준다는 연구가 일부 수행되어[8], 이를 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개하는지 확인이 필요하다. 선행연구에 의하면 그릿이 마음챙김에 영향을 미치는 것으로 소수 연구되었으며[9], 마음챙김이 플로리싱에 영향을 미친다는 연구도 일부 이루어졌다[10]. 따라서 마음챙김이 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개역할을 하는지 확인하고자 하였다.

더 나아가서 감사성향과 마음챙김 간의 인과관계가 성립된다면 감사성향과 마음챙김이 이중 매개역할을 한다는 것을 의미한다. 선행연구에 의하면 감사성향이

마음챙김에 영향을 미친다는 연구가[11] 확인되었다. 최종적으로 그릿과 플로리싱의 관계에서 감사성향과 마음챙김이 이중 매개역할을 하는지 중·고등학생을 대상으로 확인하고자 하였다.

따라서 이 연구는 중·고등학생을 대상으로 하여 그릿이 플로리싱에 미치는 영향에서 감사성향과 마음챙김의 이중 매개효과를 확인하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 목적 달성을 위해 다음 연구문제를 설정하였다. 첫째, 그릿, 감사성향, 마음챙김 및 플로리싱의 상관관계는 어떠한가? 둘째, 감사성향이 그릿과 플로리싱 두 변인 간 관계에서 매개역할을 하는가?

2. 이론적 배경

2.1 그릿이 플로리싱에 미치는 영향

그릿은 성공을 예측하는 변인으로 많이 연구되고 있다. 그릿은 열정과 끈기를 가지고 장기목표를 추구하는 심리적 힘이다[3]. 즉, 그릿은 도전하는 과정 중에 실패, 역경, 일시적 담보상태가 진행되더라도 수년간 노력과 관심을 유지하는 것을 말한다[3]. Goodwin과 Miller[12]는 그릿이 높은 사람의 특성을 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 목적 지향성이 뚜렷하여 자신의 목적이 무엇이며 목적에 어떻게 도달해야 하는지 알고 있다. 둘째, 목적을 달성하려는 강력한 의지를 갖고 있다. 셋째, 자기통제 수준이 높아 주의산만(distraction)을 피하고 과제에 집중한다. 넷째, 긍정적인 마인드셋을 가지고 도전을 즐기며 실패를 학습의 기회로 여긴다.

한편 플로리싱은 어원적으로는 생물학적, 심리학적 성장 발달을 의미하는 라틴어 ‘flor’에서 유래된 단어인데[13], 학문적으로는 더 이상 바랄 것이 없는 수준의 최적 상태 즉, 높은 수준의 웰빙을 뜻한다[14]. 성취를 안녕감의 핵심 요소로 보는 웰빙 이론이 등장했고, 웰빙 이론의 등장으로 긍정심리학의 주제가 행복에서 웰빙으로, 목표는 삶의 만족 증진에서 플로리싱으로 전환되었다[15]. 주관적 안녕감이 쾌락주의적 관점에서의 행복인 반면, 플로리싱은 인간의 내적 성장과 발전인 자아실현적 관점에서의 행복인 심리적 안녕감을 포함하며[16], 플로리싱은 이 두 가지의 행복을 모두 지니 행복이 번영한 상태를 뜻한다[15]. 플로리싱이 높은 사람은 무엇인가를 시도하고 잘 살아가며[17], 삶에서 자

신의 생각, 행동, 감정 및 잠재능력 등을 발현함으로써 지속 가능한 삶을 이루는 특징을 갖는다[18].

그릿과 플로리싱의 관계를 고찰하였다. 143명의 대학생 대상으로 한 연구에서 그릿은 플로리싱에 21%를 설명하였으며[1], 대학생 대상의 다른 연구에서 그릿과 플로리싱이 정적 상관관계를 보였다[2]. 또한 고등학생을 대상으로 한 연구에서 그릿의 하위영역 중 하나인 노력의 지속성이 플로리싱에 정적인 영향을 주는 것으로 보고하였다[7]. 따라서 연구는 많지 않지만 그릿은 플로리싱에 정적인 영향을 미치는 것으로 예측된다. 이를 토대로 한국의 중·고등학생을 대상으로 그릿이 플로리싱에 미치는 영향을 심도있게 연구하고자 하였다.

2.2 감사성향과 마음챙김의 이중 매개역할

2.2.1 감사성향의 매개역할

다른 사람으로부터 도움을 받았을 때 감사를 표현하는 경향을 감사성향이라고 한다[19]. 즉, 감사성향이란 긍정적인 경험 및 결과에 대해 다른 사람의 기여를 인지하고 고마움을 느끼는 일반화된 경향성을 말한다[19]. 감사성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 긍정적 특성을 더 많이 가지고 있으며, 삶의 만족도와 안정감이 높은 것으로 나타났고[20], 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 덜 경험하였다[23].

감사성향이 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개역할을 하기 위해서는 그릿이 감사성향에, 감사성향이 플로리싱에 영향을 주어야 한다. 그릿이 감사성향에 영향을 미친다는 선행연구는 거의 없다. 다만 그릿과 감사성향의 조합이 다양한 변인에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 즉, 대학생을 대상으로 한 연구에서 감사성향과 그릿의 상호작용 항이 자살생각을 감소시켰으며[22], 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 그릿과 감사성향은 정적 상관관계를 보였고, 이 두 변인은 주관적 행복에 정적인 영향을 주었다[6].

반면 감사성향이 플로리싱에 영향을 준다는 연구는 어느 정도 수행이 되었다. 고등학생을 대상으로 한 연구에서 감사성향이 플로리싱에 정적인 영향을 주었으며[7], 감사성향은 포스트 팬데믹의 시대에 살고 있는 학생들에게서 플로리싱의 예측변인으로 나타났다[23]. 이와 같은 결과들로 볼 때 감사성향은 그릿과 플로리싱

의 관계에서 매개할 것으로 예측되어 중·고등학생을 대상으로 감사성향의 매개역할을 확인하고자 하였다.

2.2.2 마음챙김의 매개역할

마음챙김은 원래 불교 원전에서 사용된 팔리어(pali)인 사띠(sati)의 번역어이다. Sati는 영어로 표현하면 ‘자각(awareness)’, ‘주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 내포한다[24]. 즉, 마음챙김은 알아차림의 양식이며, 자기조절과 개방성, 수용성을 지닌 자기 경험에 의해 행해지는 현재 순간에 대한 태도로 정의된다[25]. 또한 마음챙김은 오직 이 순간에만 충분히 깨어있는 상태이며, 길들여진 방식으로 마음이 표현될 뿐만 아니라 이와 같은 현상이 사람 및 상황에 따라 달라질 수 있는 심리적 역량으로 정의된다[26].

마음챙김이 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개역할을 하는지 선행연구를 고찰하였다. 그릿이 마음챙김에 미치는 영향을 살펴보면 뉴질랜드와 태국 대학생을 대상으로 한 연구에서 그릿과 마음챙김은 정적인 상관관계를 보였고[9], Makassar의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 그릿과 마음챙김은 정적인 상관관계를 보였다[27].

다음으로 마음챙김이 플로리싱에 미치는 영향을 고찰하면 마음챙김이 플로리싱에 미치는 영향은 탈중심화와 비애착에 의해 매개하여 마음챙김이 플로리싱에 영향을 미치는 것으로 보고하였다[28]. 또 칠레의 의대생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김이 플로리싱에 영향을 주었다[10]. 이러한 결과로 볼 때 마음챙김은 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개할 것으로 예측되어 이를 확인하고자 하였다.

2.2.3 감사성향이 마음챙김에 미치는 영향

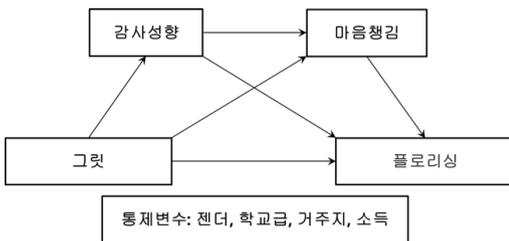
감사성향과 마음챙김이 이중 매개역할을 하기 위해서는 이 두 변인의 인과관계가 성립되어야 한다. 따라서 선행연구를 고찰하였다. 249명의 16-18세 청소년을 대상으로 한 연구에서 감사성향이 마음챙김에 직간접적인 영향을 주는 것으로 보고하였다[11]. 한국의 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 감사성향이 마음챙김을 경유하여 행복에 영향을 주는 것으로 나타났고[29], 사이버 대학교와 대학원에 재학 중인 89명의 성인을 대상으로

한 연구에서도 마음챙김이 감사성향과 진로결정 자기 효능감 간의 관계에서 매개하는 것으로 나타나 감사성향이 마음챙김에 영향을 주었다[30]. 이러한 결과로 볼 때 감사성향이 그릿과 플로리싱의 관계에서의 매개하는 것으로 예측되고, 마음챙김도 이 두 변인의 관계에서 매개하는 것으로 예측될 뿐만 아니라 감사성향이 마음챙김에 영향을 주는 인과관계를 보였다. 이를 통해서 볼 때 감사성향과 마음챙김이 그릿과 플로리싱의 관계에서 매개할 것으로 예측되어 이를 확인하고자 하였다.

3. 연구방법

3.1 연구모형

그릿이 플로리싱에 미치는 영향에서 감사성향과 마음챙김이 이중 매개역할을 하는지를 확인하기 위하여 Hayes[31]가 제안한 SPSS PROCESS macro의 모델 6번을 적용하였고, 연구모형은 [그림 1]과 같이 설정하였다. 매개변수 및 종속변수에 영향을 미칠 것으로 예측되는 중·고등학생의 성별, 학교급, 거주지, 가정소득은 분석 시 통제하였다.



[그림 1] 연구모형

3.2 조사대상 및 자료수집 방법

본 연구의 조사대상 지역은 충남으로 한정하였으며, 조사대상은 중·고등학생으로 하였다. 중고등학교는 충남의 1개 시에서 3개 중고등학교를 의도적으로 표집하였다. 조사대상 학생은 성별, 학년 등이 고루 분포하도록 하여 의도적 표집방법으로 표집하였다.

자료는 설문지를 활용하여 수집하였으며, 선정된 각 학교를 연구자가 방문하여 교장, 담임교사 및 학생들을 대상으로 설문지의 취지를 설명한 후 동의를 얻고 설문을

수행하였다. 최종 분석에 활용된 설문지는 610부 이었다.

조사대상은 남학생이 58.9%, 여학생이 41.1%로 남학생이 다소 많았으며, 학교급별로 중학생 49.0%, 고등학생 51.0%였다. 거주지는 중소도시가 80.7%, 농촌 17.2%로 중소도시가 많았다. 가족구성은 양친 부모와 자녀로 구성된 가족이 84.8%, 한부모와 자녀로 구성된 가족은 7.6%로 대부분 양친부모로 구성된 가족이 다수였다. 가정 소득은 중간이라는 학생이 46.7%, 부유하다는 학생이 35.7%였다.

3.3 조사도구

3.3.1 그릿

그릿은 Duckworth와 Quinn[32]이 개발하고, Lee[33]가 사용한 척도로 측정하였다. 이 척도는 “나는 목표가 있어도 얼마 지나지 않아 또 다른 목표를 찾는다”, “나는 어떤 일이든 시작한 것은 끝을 맺는다” 등 전체 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 그릿이 높음을 의미한다. 이 연구에서 그릿의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .800로 적절하였다.

3.3.2 감사성향

감사성향은 McCullough 등[19]이 개발한 감사척도(CQ-6)를 권선중 등[34]이 타당화한 한국판 감사척도(K-GQ-6)로 측정하였다. 이 척도는 “내 삶에는 감사할 일들이 매우 많다”, “내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면 그 길이가 매우 길어질 것이다” 등 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도이고, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 이 연구에서 감사성향의 신뢰도 Cronbach α 는 .858로 적절하였다.

3.3.3 마음챙김

마음챙김은 Feldman 등[35]이 개발한 척도를 사용하였으며, 이는 알아차림, 주의 및 수용을 측정하도록 개발된 척도이다. 이 척도는 “내가 하고 있는 일에 쉽게

집중한다.”, “내가 변화시킬 수 없는 것들을 있는 그대로 받아들이 수 있다” 등 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도이고, 점수가 높을수록 마음챙김이 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 마음챙김의 신뢰도 Cronbach α 는 .653로 활용 가능하였다.

3.3.4 플로리싱

플로리싱은 Diener 등[15]이 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 “나는 목적 있고 의미 있는 삶을 이끌어가고 있다”, “나는 매일의 활동에 전념하고 흥미를 느낀다” 를 포함하여 총 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 플로리싱 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 플로리싱 척도의 신뢰도 Cronbach α 는 .844 이었다.

3.3.5 통제변수

매개변수 및 종속변수에 영향을 미치는 성별, 학교급, 거주지, 가정소득은 공변량으로 처리하여 통제하였다.

3.4 자료분석

자료 분석은 SPSS PC+ Win. ver. 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 4.2를 활용하였다. SPSS PC+ Win. 25.0을 활용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 상관관계 분석을 수행하였고, PROCESS macro ver. 4.2를 사용하여 직렬 이중 매개효과 분석을 실시하였다. 매개효과 검증은 Bootstrapping 방법을 활용하였고, 샘플 수는 5,000개로 지정하고 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

4. 연구결과

4.1 변인 간 상관관계

그릿, 감사성향, 마음챙김, 플로리싱 간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 하였고, 결과는 <표 1>과 같다. 그릿, 감사성향, 마음챙김 및 플로리싱 간에는 모두 유의미한 정적인 상관관계를 보였다. 그 중에서 마음챙김과 플로리싱의 상관계수가 $r =$

.559($p < .01$)로 가장 높았다.

기술통계분석 결과 모든 변인들의 평균은 중간값인 3점을 넘었고, 그중 감사성향의 평균이 3.8406으로 가장 높았다.

<표 1> 상관분석 및 기술통계

	1	2	3	4
1. 그릿	1			
2. 감사성향	.322**	1		
3. 마음챙김	.493**	.423**	1	
4. 플로리싱	.492**	.545**	.559**	1
평균	3.2539	3.8406	3.1844	4.4694
표준편차	0.6614	0.7384	0.4693	1.0258

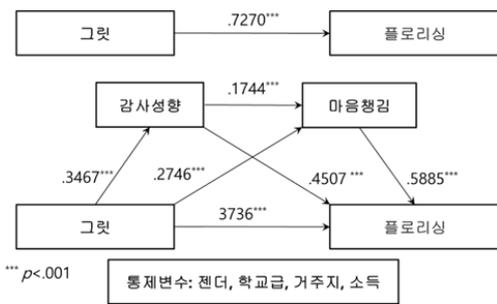
** $p < .01$

4.2 그릿과 플로리싱의 관계에서 감사성향과 마음챙김의 직렬 이중 매개효과

감사성향과 마음챙김의 이중 매개효과는 Fig. 2와 <표 2>에 제시하였다. 독립변인인 그릿은 감사성향 ($B = .3467, p < .001$), 마음챙김 ($B = .2746, p < .001$), 플로리싱 ($B = .3736, p < .01$)에 정적인 유의미한 영향을 주었다. 감사성향은 마음챙김 ($B = .1744, p < .001$)과 플로리싱 ($B = .4507, p < .001$)에 정적인 유의미한 영향을 미쳤으며, 마음챙김도 플로리싱 ($B = .5885, p < .001$)에 정적인 유의미한 영향을 주었다.

그릿과 플로리싱의 관계에서 감사성향의 간접효과는 $B = .1563$ 으로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에는 “0” 이 포함되어 있지 않아 유의미하였으며(.1065 ~ .2133), 그릿과 플로리싱의 관계에서 마음챙김의 간접효과는 $B = .1616$ 으로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에는 “0” 이 존재하지 않아 유의미하였다(.1049 ~ .2219). 따라서 감사성향과 마음챙김의 단순 매개효과가 확인되었다.

또한 그릿과 플로리싱의 관계에서 감사성향과 마음챙김의 간접효과는 $B = .0356$ 로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 “0” 이 존재하지 않아 유의미하였다(.0198 ~ .0550). 따라서 그릿과 플로리싱의 관계에서 감사성향과 마음챙김의 직렬 이중 매개효과가 확인되었다.



[그림 2] 감사성향과 마음챙김의 이중 매개효과 통계모형

<표 2> 이중 매개효과 분석 결과

구분	매개변수모형 1 (DV: 감사성향)			매개변수모형 2 (DV: 마음챙김)			종속변수모형 (DV: 플로리싱)			
	Coeffect	SE	t값	Coeffect	SE	t값	Coeffect	SE	t값	
상수	2.1626	.2835	7.6278**	1.2821	.1666	7.7238**	-1.0187	.3361	-3.0313	
독립 변수										
매개1	.3467	.0447	7.7829**	.1744	.0262	10.4637**	.3736	.0550	6.7908**	
매개2							.5885	.0790	7.4492**	
통제 변수	젠더	.1177	.0598	1.9677	-.0516	.0335	-1.5393	.0341	.0648	.5261
	학교급	.0053	.0611	.0875	.0622	.0341	1.8220	.0277	.0661	.4186
	거주지	-.1136	.0708	-1.6043	.0350	.0397	.8832	.0022	.0766	.0268
	소득	.1790	.0363	5.0841**	.0701	.0202	3.4757**	.1651	.0393	4.1979**
모델 요약	F ²	.1513		.3405		.4869				
	F	21.3178**		51.3728**		80.7899**				
구분			Effect	SE	신뢰구간					
					LLCI*	ULCI*				
총효과			.7270	.0560	.6170	.8371				
직접효과			.3736	.0550	.2855	.4816				
총간접효과			.3534	.0430	.2709	.4403				
간접 효과	그릿 → 감사성향 → 플로리싱			.1563	.0269	.1065	.2133			
	그릿 → 마음챙김 → 플로리싱			.1616	.0300	.1049	.2219			
	그릿 → 감사성향 → 마음챙김 → 플로리싱			.0356	.0090	.0198	.0550			

**p < .001
*LLCI=부트스트랩 하한값
*ULCI=부트스트랩 상한값

5. 논의 및 결론

연구의 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 그릿, 감사성향, 마음챙김 및 플로리싱 간에는 모두 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 이러한 결과는 그릿과 플로리싱이 정적인 관계를 보였다는 연구결과 [2], 감사성향이 플로리싱에 정적인 영향을 주었다는 연구결과 [7], 그릿과 마음챙김이 정적인 상관관계를 보였다는 연구결과 [9]와 맥락을 같이 하였다. 이러한 결과들은 플로리싱이 다양한 변인들과 관련이 있으며, 플로리

싱을 증진시키기 위해서는 인간 심리의 다양성을 고려하여 방법을 모색해야 함을 시사하였다.

둘째, 그릿은 플로리싱에 직접 영향을 주기도 하지만 감사성향과 마음챙김을 경유하여 플로리싱에 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 감사성향이 그릿과 플로리싱의 관계에서 단순 매개역할을 하며 마음챙김도 단순 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 또한 감사성향과 마음챙김은 인과관계를 보여 이 두 변인은 이중 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 그릿이 감사성향과 마음챙김을 동시에 증가시켜서 플로리싱을 증가시킬 수 있는 방법이 존재함을 시사하였다.

연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 분석 시 통제변수를 적용하였다 하더라도 그릿, 감사성향 및 마음챙김이 순수하게 플로리싱에 영향을 주었다는 확신은 부족하다. 추후 연구에서는 실험연구를 통하여 그릿, 감사성향 및 마음챙김 증진 활동이 플로리싱에 미치는 보다 순수한 영향을 파악하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 변인들 간 관계 파악에 초점을 두어 그릿, 감사성향, 마음챙김 및 플로리싱의 증진을 위한 프로그램 개발을 하지 않은 한계점이 있다. 추후 연구에서는 중·고등학교를 대상으로 학교에서 적용할 수 있는 프로그램 개발 및 효과 검증이 필요하다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 그릿이 감사성향과 마음챙김을 경유하여 플로리싱에 미치는 경로를 제시하여 플로리싱 증진을 위한 기초자료를 제공하였다는 점에 큰 의의가 있다.

참고문헌

- [1] bin Shariff, M. I. A., Sulaiman, W. S. W., & Khairudin, R. (2022). Exploring the relationship between grit and flourishing: Are there gender differences.
- [2] Jain, S., & Sunkarapalli, G. (2019). Relationship between grit and flourishing among NCC and NON-NCC students. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 560-570.
- [3] Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of*

- personality and social psychology, 92(6), 1087.
- [4] Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- [5] McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, 17(4), 281-285.
- [6] Lee, H. N., & Wee, H. (2023). Effects of gratitude disposition, social support, and occupational stress of clinical nurses on grit. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(1), 56-66.
- [7] Millonado Valdez, J. P., & Daep Datu, J. A. (2021). How do grit and gratitude relate to flourishing? The mediating role of emotion regulation. *Multidisciplinary perspectives on grit: Contemporary theories, assessments, applications and critiques*, 1-16.
- [8] Won, D. L., & Kim, G. H. (2010). Interrelational Modeling of the Effects of Five Facet Mindfulness, Meaning making and Autonomous Regulation of Behavior on Emotional Well-being: The Analysis of Married Women's Daily Life Experience using The Day Reconstruction Method. *Journal of Korean Health Psychology*, 15 (1), 107-122.
- [9] Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Chobthamkit, P. (2019). The association between mindfulness and grit: an east vs. west cross-cultural comparison. *Mindfulness*, 10, 146-158.
- [10] Z iga, D., Torres-Sahli, M., Nitsche, P., Echeverr a, G., Pedrals, N., Grassi, B., ... & Bitran, M. (2021). Reducci n del agotamiento en estudiantes de medicina mediante auto-cuidado durante la pandemia COVID-19. *Revista m dica de Chile*, 149(6), 846-855.
- [11] Anand, P., Bakhshi, A., Gupta, R., & Bali, M. (2021). Gratitude and quality of life among adolescents: The mediating role of mindfulness. *Trends in Psychology*, 29(4), 706-718.
- [12] Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Research says/evidence on flipped classrooms is still coming in. *Educational leadership*, 70.
- [13] Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110, 837-861.
- [14] Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- [15] Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- [16] Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252.
- [17] Michalec, B., Keyes, C., & Nalkur, S. (2009). *Flourishing*.
- [18] Agenor, C., Conner, N., & Aroian, K. (2017). Flourishing: an evolutionary concept analysis. *Issues in mental health nursing*, 38(11), 915-923.
- [19] 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), 112-127.
- [20] 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(4), 854-871.
- [21] Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Hailu, L. (1998, June). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories. In 11th Annual Convention of the American

- Psychological Society, Denver, CO, USA.
- [22] Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539-546.
- [23] Sari, C. A. K., Amalia, D. N., & Fatmala, D. (2023). Grit and Gratitude as Predictors of Flourishing In Post-Pandemic Students. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 383-395.
- [24] Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- [25] Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- [26] Seo, S. M. (2007). Materialism and well-being from the perspective of meditation theory. *Consumer Culture Research*, 10(4), 55-81.
- [27] Christopher, S., Saleh, U., & Rustham, A. T. P. (2022, February). Relationship between mindfulness and grit among final year students in makassar city. In *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)* (pp. 120-127). Atlantis Press.
- [28] Zhang, C. Q., Li, X., Chung, P. K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D., ... & Si, G. (2021). The effects of mindfulness on athlete burnout, subjective well-being, and flourishing among elite athletes: a test of multiple mediators. *Mindfulness*, 12(8), 1899-1908.
- [29] Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit. *Перспективы науки и образования*, (6 (48)), 334-344.
- [30] Kim, E. M. (2020). Relationship between gratitude and career decision-making self-efficacy: the mediating effects of mindfulness. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(2), 139-145.
- [31] Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- [32] Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- [33] Seek, L. C. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit. *Перспективы науки и образования*, (6 (48)), 334-344.
- [34] Kwon, S. J., Kim, K. H., & Lee, H. S. (2006). Validation of the Korean Version of Gratitude Questionnaire. *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 11(1), 177-190.
- [35] Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.

이 은 진 (Eun Jin Lee)



- . 2023년 4월~2024년 6월: 서산시청
소년상담복지센터 상담팀원
- . 2024년 3월~현재: 한서대학교 아동
청소년상담심리학과 박사과정
- . 관심분야: 상담심리
- . E-Mail: trumpjin@naver.com

신 은 미 (Eun Mi Shin)



- . 2022년 2월~현재: 새론가족심리상
담센터 소장(상담심리학 박사)
- . 2023년 9월~현재: 한국연구재단 학
술연구교수
- . 2024년 3월~현재: 한서대학교 겸임
교수
- . 관심분야: 상담심리, 느린학습자
- . E-Mail: smslovers@naver.com

이 창 식 (Chang Seek Lee)



- . 1993년 2월~현재: 한서대학교
교수
- . 2010년 3월~현재: 한서대학교 다문
화교육복지연구소 소장
- . 관심분야: 평생교육, 느린학습자
- . E-Mail: lee1246@hanmail.net