

대학생의 감사성향이 삶의 만족에 미치는 영향: 심리적 안녕감과 긍정 및 부정정서의 매개효과

Dispositional Gratitude and Life Satisfaction among College Students: The Mediating Roles of Psychological Well-Being and Positive and Negative Affect

이정선¹⁾ • 조화진^{2),*}

한국기술교육대학교 교양학부 강사¹⁾ • 한남대학교 상담심리학과 교수^{2),*}

Lee, Jungsun¹⁾ • Cho, Hwajin^{2),*}

Department of Liberal Arts, Korea University of Technology and Education¹⁾

Department of Counseling Psychology, Hannam University²⁾

Abstract

This study investigated the psychological mechanisms linking dispositional gratitude to life satisfaction among Korean college students. Based on integrative perspectives of eudaimonic and hedonic well-being, it examined the mediating roles of psychological well-being, positive affect, and negative affect. Data were collected through a web-based survey of 306 undergraduate students and analyzed using the SPSS PROCESS macro (Model 6). Key findings include the following: First, dispositional gratitude was significantly related to life satisfaction. Second, psychological well-being significantly mediated the relationship between dispositional gratitude and life satisfaction, indicating that gratitude contributes to life satisfaction by strengthening adaptive psychological functioning. Third, positive affect also independently mediated this relationship. Furthermore, a significant sequential mediation effect was found in which gratitude increased psychological well-being, which in turn enhanced positive affect and ultimately led to greater life satisfaction. Fourth, negative affect did not independently mediate the relationship between dispositional gratitude and life satisfaction. However, a significant indirect effect was found in which gratitude increased psychological well-being, which in turn reduced negative affect and ultimately contributed to higher life satisfaction. These findings underscore the role of gratitude as an important psychological resource that promotes life satisfaction through both psychological well-being and affective processes. The results further highlight the importance of strengthening gratitude and psychological well-being in interventions aimed at promoting sustainable well-being in emerging adulthood.

Keywords: Dispositional gratitude, Psychological well-being, Positive and negative affect, Life satisfaction, College students

본 논문은 제1저자의 Southern Illinois University 박사학위논문 자료를 활용한 2차 분석 연구임(IRB No. 22178).

본 연구의 주제는 한국생활과학회 2025년도 동계학술대회에서 포스터 발표 되었음.

* Corresponding author: Cho, Hwajin

Tel: +82-42-629-7313, Fax: +82-42-629-7324

E-mail: hjjo0903@hnu.kr

© 2026, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

I. 서론

인간은 더 나은 삶을 지향하는 존재로서, 행복한 삶을 중요한 목표로 인식하고 이를 유지하기 위해 노력해 왔다. 실제로 행복은 개인의 삶에서 필수적인 목표로 간주되며, 이러한 경향은 다양한 문화권에서 일관되게 보고되고 있다(Sin & Lyubomirsky, 2009). 특히 대학생 시기는 학업, 진로 탐색, 대인관계 형성 등 여러 발달 과업과 스트레스에 동시에 직면하는 전환기적 시기이다(Arnett, 2000). 이 시기의 삶의 만족도는 이후 성인기의 심리적 적응과 정신건강을 예측하는 중요한 요인으로 작용한다(Keyes, 2006b; Suldo et al., 2011). 그러나 최근 대학생을 포함한 청년층은 불안정한 사회경제적 환경 속에서 정서적 어려움을 경험하는 비율이 증가하고 있으며, 우울 증상 경험 또한 확대되는 추세를 보이고 있다. 「2024 년 청년의 삶 실태조사」에 따르면 청년층의 우울 증상 경험 비율은 약 8.8%로, 2022 년 조사 결과보다 증가한 것으로 나타났다(정세정 외, 2025). 또한 통계 자료에 의하면 20 대 연령층은 다른 연령대와 비교할 때 상대적으로 낮은 수준의 주관적 행복감을 보고하는 경향을 보였다(통계청, 2021). 이러한 맥락에서, 대학생의 삶의 만족은 단순한 개인적 만족 차원을 넘어 예방적 정신건강 관점에서 주목할 필요가 있다.

행복, 즉 웰빙은 개인이 자신의 삶을 어떻게 경험하고 평가하는지를 포괄하는 다차원적 개념으로, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 구분되어 설명되어 왔다(Ryan & Deci, 2001). 주관적 안녕감은 쾌락적 관점(hedonic perspective)에 기반한 개념으로, 삶에 대한 인지적 평가인 삶의 만족과 일상에서 경험하는 긍정정서와 부정정서를 포함한다. 다만 삶의 만족과 긍정 및 부정정서는 주관적 안녕감의 구성요소로 제시되어 왔으나, 개념적·경험적으로 서로 구분되는 차원으로 간주되며(Diener et al., 1999), 이러한 변인들 간의 구조적 관계를 탐색하는 연구 또한 활발히 이루어지고 있다. 특히 대학생을 대상으로 한 연구들에서는 삶의 만족이 일시적인 정서 상태에 비해 비교적 안정적인 특성을 지니며, 개인의 가치 인식과 삶의 방향성을 포괄적으로 반영한다는 점에서 중요한 결과 변인으로 주목된다. 이러한 특성으로 인해 삶의 만족은 대학생의 학업 성취와 사회적 관계 만족, 전반적인 정신건강 수준과 유의미한 관련을 보이며, 우울 및 부정적 정서의 감소와도 밀접하게 연관되어 있는 것으로 보고되고 있다(Suldo et al., 2011; Suldo & Huebner, 2004).

한편 심리적 안녕감은 유다이모니아적 관점(eudaimonic

perspective)에 기반한 개념으로, 단순한 쾌락이나 긍정적 정서 경험을 넘어 개인이 자신의 잠재력을 실현하며 의미 있는 삶을 살아가고 있는지에 초점을 둔다. Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 개인과 환경 간 상호작용 속에서 형성되는 심리적 상태로 정의하며, 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는지를 기준으로 평가되어야 한다고 주장하였다. 비록 일부 연구에서는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 구분에 대해 비판을 제기하기도 하였으나(Disabato et al., 2016; Sheldon, 2013), 최근 연구들은 두 차원이 분리된 영역이라기보다 상호 연계된 구조 속에서 이해될 필요가 있음을 제안하고 있다(Bohlmeijer & Westerhof, 2021). 이러한 통합적 관점 속에서 개인의 웰빙을 증진시키는 긍정적 심리 특질에 대한 관심이 증가하고 있으며, 그중에서 감사성향은 웰빙과 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 핵심 변인으로 주목받고 있다(Lin, 2014).

감사는 일반적으로 타인의 이타적인 행동이나 긍정적인 사건을 인식하고 이에 대해 고마움을 느끼며 이를 표현하는 특성으로 간주된다(McCullough et al., 2001). McCullough et al.(2002)은 감사성향을 긍정적인 경험이나 결과를 얻게 되었을 때 이를 타인의 호의로 인식하고 감사의 정서를 경험하며 반응하려는 비교적 안정적인 경향성으로 정의하였다. 이후 Wood et al.(2010)은 감사성향을 삶 전반에서 긍정적인 측면에 주의를 기울이고 이를 인식하려는 삶의 태도로 확장하여 정의하였다. 이러한 정의들을 기반으로, 감사성향이 웰빙뿐 아니라 성격 특성, 신체적 건강, 사회적 기능과 밀접하게 관련되어 있으며, 개인의 심리적 적응에 중요한 요인임이 보고되고 있다(Portocarrero et al., 2020). 개인이 스트레스와 환경적 요구에 효과적으로 대응하면서 정서적·사회적 기능을 유지하는 상태를 나타내는 심리적 적응수준은 개인이 자신의 삶을 어떻게 인식하고 평가하는지와 밀접하게 연결된다(Lazarus & Folkman, 1984). 이와 관련하여 삶의 만족은 개인이 자신의 삶 전반에 대해 주관적으로 내리는 인지적 판단으로 정의되며(Diener, 1984; Diener et al., 1985), 심리적 적응수준이 높을수록 자신의 삶을 보다 긍정적으로 인식하고 평가하는 경향이 나타난다(Ryff & Keyes, 1995). 실제로 국내 대학생을 대상으로 한 선행연구들에서도 감사성향이 삶의 만족과 유의미한 정적 관련을 보인다는 결과가 일관되게 보고되고 있다(김애경, 2019; 황주희, 2016). 다시 말해, 감사성향은 개인의 심리적 적응수준을 향상시킴으로써 삶의 만족에 영향을 미칠 가능성을 지니는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 기존 연구들은 감사성향과 삶의 만족 간의 단

순한 관련성에 주로 초점을 두어 왔으며, 감사성향이 어떠한 심리적 과정을 통해 삶의 만족에 영향을 미치는지에 대한 구체적인 설명은 충분히 제시되지 않았다. 특히 심리적 안녕감과 정서 경험을 함께 고려하여 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 다각적으로 검토한 연구는 상대적으로 제한적이다. Diener(1984)의 주관적 안녕감 모델에 따르면, 삶의 만족과 같은 인지적 평가는 일상에서 경험하는 긍정 및 부정정서에 의해 영향을 받는다. 특히 정서-정보 모델(Schwarz & Clore, 1983)은 개인이 자신의 정서 상태를 정보로 활용하여 삶을 평가한다는 점에서, 정서 경험이 삶의 만족 형성 과정에서 중요한 기제로 작용함을 시사한다. 이러한 관점에서 감사성향은 긍정정서를 증진시키고 부정정서를 완화함으로써 삶에 대한 긍정적 평가를 유도할 가능성이 있다. 실제로 감사성향이 높은 개인일수록 긍정정서를 더 자주 경험하고 부정정서를 효과적으로 조절하며, 삶의 만족 수준 또한 높은 것으로 보고되었다(Watkins et al., 2003). 또한 Fredrickson(2001)의 확장 및 구축 이론은 긍정정서가 사고·행동 범위를 확장하고 심리적 자원을 축적함으로써 삶의 만족을 증진시킨다는 이론적 근거를 제공한다. 이에 본 연구는 대학생의 삶의 만족에 이르는 심리적 매커니즘을 규명하기 위해, 개인의 심리적 적응기제를 반영하는 심리적 안녕감과 이러한 적응 상태가 일상에서 어떻게 경험되는지를 보여주는 정서적 지표로서 긍정 및 부정정서를 매개변인으로 설정하고자 한다.

심리적 안녕감은 개인이 사회적 맥락 속에서 얼마나 효과적으로 기능하고 적응하는지를 반영하는 심리적 개념이다(Ryff, 2013). 선행연구들에 따르면 감사성향은 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치며, 감사성향이 높은 대학생일수록 심리적 안녕감 수준 또한 높은 것으로 나타났다. 예를 들어, 이만제와 장해순(2025)은 대학생의 감사성향이 심리적 안녕감에 직·간접적으로 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 심리적 안녕감은 대학생의 삶의 만족을 예측하는 중요한 요인으로 작용하여, 심리적 안녕감 수준이 높을수록 삶의 만족도 역시 유의하게 증가하는 것으로 보고되었다(장동석, 2022). 이는 감사성향이 심리적 안녕감을 통해 삶의 만족에 간접적인 영향을 미칠 가능성을 시사한다고 볼 수 있다. 한편 심리적 안녕감이 삶의 만족으로 이어지는 과정은 개인이 일상에서 경험하는 정서적 반응을 통해 보다 복합적으로 형성될 가능성이 있다. 선행연구들은 심리적 안녕감이 개인의 심리적 적응 수준을 반영하는 개념으로서, 긍정정서와 부정정서, 그리고 삶의 만족을 포

함하는 주관적 안녕감의 정서적·인지적 구성 요소가 형성되기 위한 기반 조건 또는 선행 요인으로 작용할 수 있음을 제시해 왔다(Keyes, 2006a; Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2008). Ryff(1989)와 Keyes(2006a)에 따르면 심리적 안녕감은 개인이 사회적으로 기능하는 상태를 의미하며, 삶의 만족은 그에 대한 인지적 평가이다. 즉, 자신이 가치 있게 기능하고 성장하고 있다는 인식이 선행될 때, 비로소 자신의 삶 전체에 대한 긍정적 평가와 긍정정서가 유발된다는 관점을 취한다. 실제로 심리적 안녕감이 높은 개인일수록 긍정정서를 더 자주 경험하고 부정정서는 상대적으로 덜 경험하는 것으로 나타났다(Keyes, 2006a). 이러한 결과는 심리적 안녕감이 개인의 정서 경험 양상에 영향을 미친다는 것을 시사한다.

정서 경험은 개인의 삶의 만족이 형성되는 과정에서 중요한 심리적 요인으로 작용하는 것으로 보고되어 왔다. 구체적으로, 긍정정서는 개인이 자신의 삶을 의미 있고 가치 있게 인식하도록 돕는 반면, 부정정서는 삶에 대한 부정적 평가를 강화하여 삶의 만족을 저해하는 것으로 나타났다(Diener et al., 2002; Suldo & Huebner, 2004). 실제로 국내 연구에서도 긍정정서는 삶의 만족과 정적인 관계를 보이는 반면, 부정정서는 삶의 만족을 저해하는 요인으로 작용하는 것으로 보고되었다. 예를 들어, 청소년을 대상으로 한 윤숙진(2008)의 연구에서는 긍정적 정서 수준이 높을수록 생활만족도가 높게 나타난 반면, 부정적 정서 수준이 높을수록 생활만족도는 유의하게 낮아지는 것으로 확인되었다. 대학생을 대상으로 한 이은경과 이기학(2005)의 연구에서도 긍정정서와 부정정서가 주관적 안녕감과 유의미하게 관련됨이 확인되어, 정서 경험이 삶에 대한 전반적 평가와 연결될 가능성을 시사한다. 더 나아가, 선행연구들은 감사성향이 정서 경험과 밀접하게 관련됨을 보고해 왔다. 감사성향은 긍정정서 및 우울과 유의한 관련을 보이는 것으로 나타났으며(김유리, 2009), 감사성향이 높을수록 우울 수준이 낮은 경향도 확인되었다(김별님, 이인혜, 2009). 또한 감사 개입을 다룬 연구에서는 감사일지 작성이 우울을 감소시키고 주관적 안녕감을 증진시키는 효과가 보고되었다(이지은 외, 2016). 노인을 대상으로 한 연구에서도 타인에게 받은 혜택에 대해 감사를 유도한 집단이 통제집단에 비해 긍정정서를 더 많이 보고한 것으로 나타나(조아라, 정영숙, 2012), 이는 감사 경험이 긍정적 정서를 촉진할 가능성을 시사한다. 이러한 결과들은 감사가 긍정정서를 증진시키는 한편 부정정서를 완화하는 방향으로 작용할 수 있

음을 보여준다. 따라서 감사성향이 삶의 만족에 영향을 미치는 과정에서 정서 경험이 중요한 매개 기제로 작동할 가능성을 고려할 필요가 있다. 이에 본 연구는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감과 긍정 및 부정정서가 어떠한 매개적 역할을 하는지를 함께 고려하여, 감사성향이 삶의 만족에 이르는 과정을 보다 구체적으로 살펴보고자 한다.

마지막으로, 감사성향이 긍정정서를 통해 삶의 만족으로 이어지는 경로는 프레드릭슨의 확장-구축 이론(Broaden-and-Build Theory)에 의해 설명될 수 있다. 이 이론에 따르면 긍정정서는 개인의 인지적·정서적 범위를 확장시키고, 이러한 확장은 장기적으로 심리적 자원의 축적을 촉진하여 전반적인 웰빙과 삶의 만족을 증진시킨다(권석만, 2008; Fredrickson, 2001). 즉, 감사성향은 긍정적인 사건뿐 아니라 일상적 경험 속에서도 감사할 요소를 인식하도록 하는 성향적 특질로서, 긍정정서를 보다 빈번하게 경험하게 돕고, 이러한 긍정정서의 반복적 경험은 일상의 삶을 의미 있고 가치 있게 인식하도록 도와, 궁극적으로 삶의 만족을 높이는 데 기여한다고 볼 수 있다. 한편, 감사성향이 부정정서를 감소시킴으로써 삶의 만족에 영향을 미치는 경로는, 정서가 개인의 인지적 평가 과정에 의해 형성된다는 인지적 평가 이론에 의해 설명될 수 있다(Lazarus, 1991). 인지적 평가 이론에 따르면 정서는 사건 자체보다 개인의 해석 방식에 의해 결정되며, 사건을 위협이나 손실로 평가할수록 부정정서가 유발될 가능성이 높아진다. 이 관점에서 감사성향이 높은 개인은 스트레스 상황을 위협으로 해석하기 보다는 의미 있는 경험이나 이미 가지고 있는 자원에 초점을 두고 긍정적으로 상황을 해석하는 경향을 보이며, 이러한 인지적 평가 방식은 부정정서의 발생을 감소시키는 방향으로 작용할 수 있다. 부정정서는 삶의 만족을 저해하는 요인으로 보고되어 왔으므로(Diener et al., 1999), 감사성향이 인지적 평가 과정을 통해 부정정서를 완화하고 삶의 만족에 긍정적인 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 그러므로, 감사성향이 삶의 만족에 영향을 미치는 과정은 긍정정서를 증진시키는 경로와 부정정서를 완화하는 경로라는 두 가지 상이한 정서적 메커니즘을 통해 이해될 수 있다. 이에 본 연구는 감사성향이 삶의 만족에 이르는 과정에서 각각 두 개의 정서적 매개경로를 개별적으로 살펴보고자 한다.

종합해보면, 본 연구는 감사성향이 개인의 심리적 적응 수준을 반영하는 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지, 나아가 이러한 심리적 안녕감이 긍정정서와 부정정서

라는 일상적 정서 경험을 통해 삶의 만족으로 어떻게 이어지는지를 긍정정서와 부정정서의 매개경로를 구분하여 분석함으로써, 감사성향에서 삶의 만족에 이르는 심리적 메커니즘을 체계적으로 규명하고자 한다. 이를 통해 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 단일한 경로가 아닌 복합적인 심리적 메커니즘의 관점에서 설명하고, 대학생의 삶의 만족 증진을 위한 상담 및 예방적 정신건강 개입에 이론적 근거와 실천적 시사점을 제공할 수 있을 것이다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 감사성향은 삶의 만족에 어떤 영향을 미치는가?

둘째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 심리적 안녕감이 매개하는가?

셋째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 긍정정서가 매개하는가?

넷째, 심리적 안녕감과 긍정정서는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 순차적으로 매개하는가?

다섯째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 부정정서가 매개하는가?

여섯째, 심리적 안녕감과 부정정서는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 순차적으로 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 연구절차

본 연구는 한국 국적을 가지고 있으며 한국에서 성장한 만 18세 이상의 전국 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 하였다. 본 연구의 자료 수집은 웹 기반 설문 조사 도구를 활용하여 진행하였다. 온라인 설문 링크를 생성한 후, 국내 10개 대학의 10명의 교수에게 협조를 요청하여 설문 링크를 잠재적 참여자에게 배포하였다. 연구 참여자들에게는 연구 목적과 절차, 소요 시간(약 15분), 익명성과 비밀 보장, 연구자료의 학술적 사용을 명시한 설명문이 안내되었다. 참여자는 온라인 설문 최초 화면에서 제공된 동의 내용을 읽고 ‘다음’ 버튼을 클릭함으로써 연구 참여에 자발적으로 동의하도록 하였고, 성실하게 연구에 참여한 참여자에게 소정의 보상을 제공하였다.

본 연구의 참여자는 총 306명이었다. 성별은 남성이 142명(46.4%), 여성이 156명(51.0%)이었으며, 8명(2.6%)은 응답을 원하지 않는다고 응답하였다. 참여자의 평균 연령

은 22.2세($SD=2.90$)였다. 전공계열 분포는 인문계열이 22명(7.2%), 사회과학계열 41명(13.8%), 자연과학계열 106명(35.6%), 공학계열 95명(31.9%), 교육계열 18명(6.0%), 예술계열 12명(3.9%), 의학계열 4명(1.3%)이었다. 종교는 기독교 66명(21.6%), 불교 27명(8.8%)으로 나타났으며, 213명(69.6%)은 종교가 없다고 응답하였다. 거주 지역은 수도권(서울·인천·경기도) 107명(35.0%), 충청도 40명(13.1%), 경상도 121명(39.5%), 전라도 7명(2.3%), 강원도 28명(9.2%), 제주도 3명(1.0%)이었다.

2. 측정도구

1) 감사성향

감사성향은 McCullough et al.(2002)이 개발한 Gratitude Questionnaire(GQ-6)를 권선중 외(2006)가 번안 및 타당화한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하여 측정하였다. GQ-6는 감사성향을 강도, 빈도, 범위, 밀도의 네 가지 하위 요소에 기반하여 구성된 척도로, 총 6문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 “나는 감사해야 할 것이 아주 많다”, “나는 여러 사람들에게 고마움을 느낀다” 등이 포함된다. 각 문항은 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평가하며 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. Kim과 Lim(2022)의 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .85였고, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

2) 삶의 만족

삶의 만족은 Diener et al.(1985)이 개발한 Satisfaction With Life Scale(SWLS)을 조명환과 차경호(1998)가 번안한 한국판 삶의 만족 척도(K-SWLS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 개인이 지각하는 전반적인 삶의 만족도를 평가하며, 총 5문항으로 구성되어 있다. 대표적인 문항으로는 “나는 지금의 내 삶에 만족한다”, “전체적으로 나의 삶은 나의 이상적 삶에 가깝다” 등이 있다. 각 문항은 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평가하며 점수가 높을수록 삶의 만족도를 높게 인지하는 것을 의미한다. Kim과 Lim(2022)의 연구에서는 .87의 전체 신뢰도 계수를 보고하였고, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

3) 긍정 및 부정정서

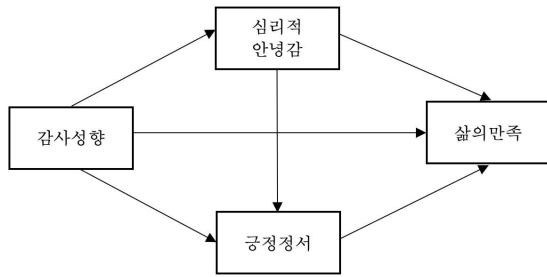
긍정 및 부정정서는 Watson et al.(1988)이 개발한

Positive and Negative Affect Schedule(PANAS)을 박홍석과 이정미(2016)가 번안한 한국판 PANAS를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 긍정정서(positive affect; PA)와 부정정서(negative affect; NA)를 평가하는 두 개의 하위척도로 이루어져 있다. 긍정정서는 활동적이고 열정적이며 각성된 정서 등을 반영하며(예: “신이 났다”, “활기찼다”), 부정정서는 분노, 혐오, 두려움, 죄책감, 긴장 등 다양한 부정적 정서 상태를 포함한다(예: “괴로웠다”, “긴장했다”). 각 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 각 하위척도의 점수가 높을수록 해당 정서를 더 많이 경험함을 의미한다. 박홍석과 이정미(2016)는 원척도의 2요인 구조가 한국인에게도 안정적으로 재현되며, 수렴 및 판별 타당도가 모두 양호함을 보고하였다. 긍정정서와 부정정서의 신뢰도 계수는 각각 .80과 .86으로 나타났으며, 본 연구에서는 각각 .80과 .85로 나타났다.

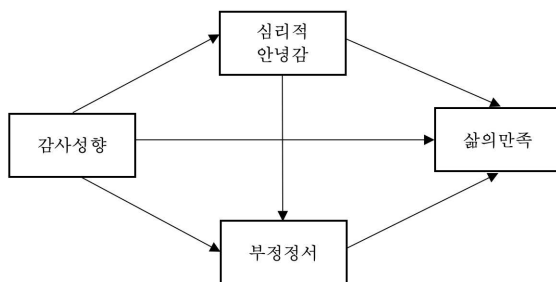
4) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWB) 중 중간 길이 버전(54문항)을 김명소 외(2001)가 한국어로 번안한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 자기수용, 자율성, 환경통제, 삶의 목적, 타인과의 긍정적 관계, 개인적 성장의 여섯 가지 기능적 차원을 평가하며, 각 하위척도는 9문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 “나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다”(자기수용), “나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다”(자율성), “나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다”(환경통제), “미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다”(삶의 목적), “가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다”(타인과의 긍정적 관계), “나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다”(개인적 성장) 등이 포함된다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=매우 그렇다)로 평가하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도를 높게 인지하는 것을 의미한다. 차경호(2004)의 연구에서는 심리적 안녕감의 하위 요인별 내적 일치도는 .77~.88 범위로 나타났다. 본 연구에서의 하위 요인별 내적 일치도는 .70~.84로 나타났으며, 심리적 안녕감의 총 신뢰도 계수는 .93으로 나타났다.

3. 연구모형



[그림 1] 연구모형 1



[그림 2] 연구모형 2

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS 29.0과 SPSS PROCESS macro 4.3을 사용하여 분석하였다. 먼저, 연구에 포함된 주요 변인들의 기술통계를 산출하고 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 이를 통해 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였으며, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 감사

성향, 심리적 안녕감, 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 감사성향이 삶의 만족에 미치는 영향에서 심리적 안녕감과 긍정정서 및 부정정서의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro(Model 6)를 활용한 다중매개 및 연속매개 분석을 수행하였다. 이때 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 적용하여 5,000회 재추출을 실시하고, 95% 신뢰구간에 0이 포함되는지 여부를 기준으로 간접효과 유의성을 검증하였다.

III. 결과

1. 기술통계 및 상관관계

본 연구에 포함된 주요 변인인 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족에 대한 기술통계량과 변인 간 상관관계는 <표 1>에 제시하였다. 본 연구에 포함된 변인의 특성 및 관련성을 파악하기 위하여 각 변인의 평균, 표준편차, Pearson의 상관계수를 산출하고 왜도와 첨도를 확인하였다. 변인 간 상관관계를 살펴보면, 감사성향은 심리적 안녕감($r=.46, p<.001$), 긍정정서($r=.49, p<.001$), 삶의 만족($r=.46, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 부정정서와는 유의한 부적 상관을 나타냈다($r=-.16, p<.01$). 심리적 안녕감은 긍정정서($r=.59, p<.01$) 및 삶의 만족($r=.59, p<.01$)과 정적 상관을 보였고, 부정정서와는 부적 상관을 보였다($r=-.50, p<.01$). 긍정정서는 삶의 만족과 유의한 정적 상관을 보였으며($r=.59, p<.01$), 부정정서와는 부적 상관을 나타냈다($r=-.20, p<.01$). 또한 부정정서는 삶

<표 1> 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족 간의 상관계수와 기술통계

(N=306)

		1	2	3	4	5
1	감사성향	-				
2	심리적 안녕감	.46***	-			
3	긍정정서	.49***	.59**	-		
4	부정정서	-.16**	-.50**	-.20**	-	
5	삶의 만족	.46***	.59**	.59**	-.36**	-
	평균(M)	5.77	4.04	3.42	2.86	4.43
	표준편차(SD)	0.84	0.56	0.61	0.66	1.20
	왜도	-0.71	0.10	-0.18	-0.01	-0.35
	첨도	0.18	-0.64	0.03	-0.64	-0.50

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

의 만족과 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.36, p<.01$). 왜도는 -.71에서 .10 범위, 첨도는 -.64에서 .18 범위로 각각 절대값 2와 7을 넘지 않는 것으로 확인되어 모든 변인이 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단하였다(Curran et al., 1996).

2. 매개효과 분석

감사성향이 삶의 만족에 미치는 영향에서 심리적 안녕감과 긍정정서 및 부정정서의 순차적 이중매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro(Model 6)를 사용하여 분석을 실시하였다. 먼저, 긍정모형의 각 경로의 결과는 <표 2>와 [그림 3]에 제시하였다.

경로계수를 살펴보면, 감사성향은 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향($\beta=.26, p<.001$)을 주었고 그에 대한 설명력은 22%($R^2=.22$)로 나타났다. 다음으로, 감사성향은 긍정정서에 정적 영향($\beta=.17, p<.001$)을 주었고, 심리적 안녕감도 긍정정서에 정적 영향($\beta=.51, p<.001$)을 주는 것으로 나타났다. 긍정정서에 대하여 감사성향과 심리적 안녕감의 설명력은 41%($R^2=.41$)로 보고되었다. 삶의 만족에 대하여 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서 순으로 투입하

였을 때, 삶의 만족에 대해서는 감사성향($B=.18, p<.01$), 심리적 안녕감($\beta=.71, p<.001$), 그리고 긍정정서($\beta=.63, p<.001$)가 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 변인은 삶의 만족 변량의 45%($R^2=.45$)를 설명하였다.

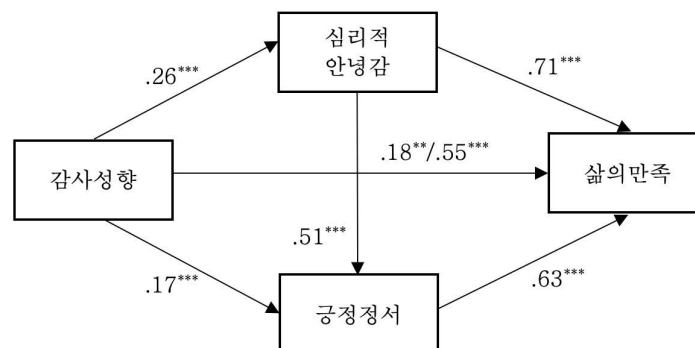
한편, 본 연구는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감과 긍정정서의 순차매개효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑 방법을 사용하여 95% 신뢰구간을 산출하였다. 순차매개효과 결과는 <표 3>과 같다. 감사성향과 삶의 만족의 관계를 설정한 모형에서 감사성향의 총효과는 .55($p<.001$)로 나타났으며, 감사성향이 삶의 만족에 미치는 직접효과도 나타났다($B=.18, p<.001$). 감사성향이 삶의 만족에 미치는 전체 매개효과의 크기는 .37(.28~.47)로 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 감사성향 → 심리적 안녕감 → 삶의 만족의 간접효과는 .18(.11~.27), 감사성향 → 긍정정서 → 삶의 만족의 간접효과는 .11(.06~.17)로 각각 유의하였다. 또한 감사성향 → 심리적 안녕감 → 긍정정서 → 삶의 만족으로 이어지는 순차적 매개효과도 .08(.05~.12)로 유의한 것으로 확인되었다.

한편, 감사성향이 삶의 만족에 미치는 영향에서 심리적

<표 2> 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서, 삶의 만족 간의 경로계수

경로	β	SE	t	p	LL	UL	R^2
감사성향 → 심리적 안녕감	.26	.03	9.14	<.001	.20	.31	.22
감사성향 → 긍정정서	.17	.03	5.51	<.001	.11	.23	.41
심리적 안녕감 → 긍정정서	.51	.05	9.37	<.001	.40	.62	
감사성향 → 삶의 만족	.18	.06	2.88	.0042	.06	.30	.45
심리적 안녕감 → 삶의 만족	.71	.12	5.96	<.001	.47	.94	
긍정정서 → 삶의 만족	.63	.11	5.71	<.001	.41	.85	

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$, LL=신뢰구간의 하한, UL=신뢰구간의 상한.



[그림 3] 감사성향과 삶의 만족에서 심리적 안녕감과 긍정정서의 순차적 매개효과 모형

안녕감과 부정정서의 구체적 경로는 <표 4>와 [그림 4]에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 감사성향이 부정정서에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다($\beta=.06$, $p=.086$). 심리적 안녕감은 부정정서에 유의한 부적 영향을 미쳤으며($\beta=-.64$, $p<.001$), 부정정서에 대하여 감사성향과 심리적 안녕감의 설명력은 26%($R^2=.26$)로 보고되었다. 삶의 만족에 대하여 감사성향, 심리적 안녕감, 부정정서 순으로 투입하였을 때, 삶의 만족에 대해서는 감사성향($B=.29$, $p<.001$), 심리적 안녕감($\beta=.89$, $p<.001$)은 유의한 정적 영향을 주고, 부정정서($\beta=-.22$, $p<.05$)는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 변인은 삶의 만

족 변량의 40%($R^2=.40$)를 설명하였다.

다음으로, <표 5>와 같이, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감과 부정정서의 순차매개효과를 살펴본 결과, 감사성향이 삶의 만족에 미치는 전체 매개효과 크기는 .25(.18~.34)로 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 감사성향 → 심리적 안녕감 → 삶의 만족의 간접효과는 .23(.15~.31)으로 유의한 반면, 감사성향 → 부정정서 → 삶의 만족의 간접효과는 -.01(-.04~.00)로 95% 신뢰구간에서 0을 포함하여 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로, 감사성향 → 심리적 안녕감 → 부정정서 → 삶의 만족으로 이어지는 순차적 매

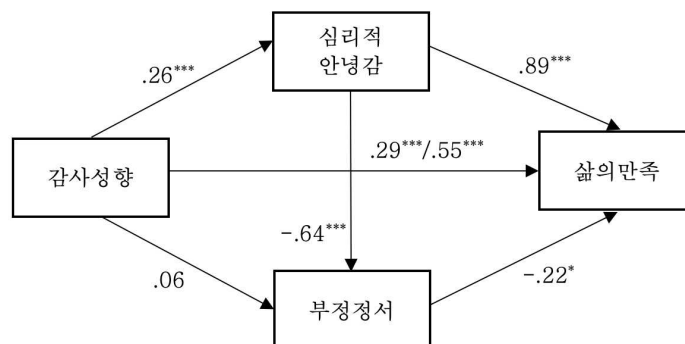
<표 3> 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서가 삶의 만족에 미치는 총효과, 직접효과 및 간접효과

총효과 및 직접효과	B	t	95%신뢰구간{LL, UL}
감사성향 → 삶의 만족의 총효과	.55(.06)	8.73***	
감사성향 → 삶의 만족의 직접효과	.18(.06)	2.88**	
간접효과	B	SE	Boot LL, UL
총 간접효과	.37	.05	{.28, .47}
감사성향 → 심리적 안녕감 → 삶의 만족	.18	.04	{.11, .27}
감사성향 → 긍정정서 → 삶의 만족	.11	.03	{.06, .17}
감사성향 → 심리적 안녕감 → 긍정정서 → 삶의 만족	.08	.02	{.05, .12}

<표 4> 감사성향, 심리적 안녕감, 부정정서, 삶의 만족 간의 경로계수

경로	β	SE	t	p	LL	UL	R ²
감사성향 → 심리적 안녕감	.26	.03	9.14	<.001	.20	.31	.22
감사성향 → 부정정서	.06	.04	1.72	.086	-.01	.14	.26
심리적 안녕감 → 부정정서	-.64	.07	-9.69	<.001	-.77	-.51	
감사성향 → 삶의 만족	.29	.06	4.84	<.001	.17	.41	.40
심리적 안녕감 → 삶의 만족	.89	.12	7.11	<.001	.64	1.13	
부정정서 → 삶의 만족	-.22	.09	-2.34	.020	-.41	-.04	

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$, LL=신뢰구간의 하한, UL=신뢰구간의 상한.



[그림 4] 감사성향과 삶의 만족에서 심리적 안녕감과 부정정서의 순차적 매개효과 모형

〈표 5〉 감사성향, 심리적 안녕감, 부정정서가 삶의 만족에 미치는 총효과, 직접효과 및 간접효과

총효과 및 직접효과	B	t	95%신뢰구간{LL, UL}
감사성향 → 삶의 만족의 총효과	.55(.06).	8.73***	
감사성향 → 삶의 만족의 직접효과	.29(.06)	4.84***	
간접효과	B	SE	Boot LL, UL
총 간접효과	.25	.04	{.18, .34}
감사성향 → 심리적 안녕감 → 삶의 만족	.23	.04	{.15, .31}
감사성향 → 부정정서 → 삶의 만족	-.01	.01	{-.04, .00}
감사성향 → 심리적 안녕감 → 부정정서 → 삶의 만족	.04	.02	{.01, .07}

개효과는 .04(.01~.07)로 통계적으로 유의하였다. 한편 감사성향이 삶의 만족에 미치는 직접효과 또한 유의하게 나타나($B=.29, p<.001$), 심리적 안녕감과 부정정서는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 판단되었다.

요약하면, 심리적 안녕감은 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 두 모형 모두에서 일관되게 유의한 매개변인으로 나타났다. 긍정정서를 포함한 모형에서는 긍정정서가 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 유의하게 매개하였으며, 심리적 안녕감을 경유한 순차적 매개효과 또한 유의하였다. 반면 부정정서를 포함한 모형에서는 부정정서를 단독으로 경유하는 매개효과는 유의하지 않았으나, 심리적 안녕감을 거쳐 부정정서로 이어지는 순차적 매개효과는 유의하게 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 삶의 만족에 영향을 미치는 감사성향의 영향과 두 변인 간의 관계에서 심리적 안녕감과 긍정 및 부정정서의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감, 긍정 및 부정정서의 매개경로를 구분하여 단일 매개 및 순차적 이중매개를 검증함으로써 대학생들의 행복을 설명하기 위한 구체적인 심리적 기제를 규명하고자 하였다. 본 연구의 주요 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 감사성향은 삶의 만족과 유의한 정적 관계를 보이는 것으로 나타났다. 이는 감사성향이 삶의 만족과 밀접하게 관련됨을 보고한 선행연구들(김애경, 2019; 황주희, 2016)과 일관된 결과이다. 또한 감사성향이 행복감 및 정신건강과 같은 다양한 안녕 지표들과 정적으로 관련된다는 메타분석 연구(Portocarrero et al., 2020)의 결과와도 부합

한다. 이러한 결과는 감사성향이 개인으로 하여금 삶의 긍정적 측면에 선택적으로 주의를 기울이도록 하고, 일상적 경험을 상대적으로 호의적으로 해석하게 함으로써 삶에 대한 전반적 평가를 긍정적으로 형성하는 경향과 관련될 수 있음을 시사한다. 이는 감사성향이 단순한 정서적 반응을 넘어, 개인이 자신의 삶을 해석하고 의미화하는 인지적 틀로 기능하는 성향적 특성임을 시사한다. 더 나아가 이러한 해석은 감사성향을 삶의 사건에 대한 인지적 해석 틀로 설명하는 선행연구 및 이론과도 맥을 같이 한다. 예를 들어, Wood et al.(2010)은 감사성향이 개인으로 하여금 긍정적인 정보에 보다 주의를 기울이고 이를 의미 있게 해석하는 인지적 처리 경향과 관련된다고 제안하였다. 또한 Lazarus와 Folkman(1984)의 인지적 평가 이론에 따르면, 개인의 적응과 삶에 대한 평가는 사건 자체보다 이를 어떻게 해석하고 평가하는지에 의해 결정되는데, 감사성향이 높은 개인은 동일한 상황에서도 이를 보다 긍정적이고 의미 있는 경험으로 재구성하는 경향을 보일 수 있다. 이러한 인지적 재해석 과정은 개인이 자신의 삶을 보다 긍정적으로 평가하도록 하는 기반으로 작용할 수 있다. 즉, 감사성향은 삶의 경험을 해석하는 방식에 영향을 미치는 인지적 자원으로, 삶의 만족을 형성하는 데 중요한 역할을 하는 성향적 특성으로 이해될 수 있다. 특히 학업 및 진로 준비와 같은 장기적 스트레스 요인에 노출된 대학생 집단의 맥락을 고려할 때, 감사성향은 외부 환경을 직접 변화시키기보다는, 주어진 상황을 해석하는 방식에 영향을 미침으로써 심리적 안정성과 삶의 만족 수준을 높이는 데 기여한다고 볼 수 있다.

둘째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 감사성향이 높은 학생일수록 자아수용, 긍정적 대인관계, 환경 지배력 등 사회적 맥락에서 심리적으로 원활하게 기능하고, 이러한 심리적 안녕감이 전반적인 삶의 만족도를 높인다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 감사성향이 자

울성, 삶의 목적, 타인과의 긍정적 관계 등 심리적 안녕감의 구성 요소들과 밀접하게 관련되어 있다는 연구들(Lin, 2014; Nawa & Yamagishi, 2024; Wood et al., 2008)과 맥을 같이 하며, 대학생의 감사성향이 심리적 안녕감에 정적인 관련을 나타내는 연구 결과들(송영선, 2021; 이만제, 장해순, 2025), 그리고 대학생 및 성인들을 대상으로 심리적 안녕감이 삶의 만족을 유의하게 예측하거나 정적인 관련을 보인다는 연구 결과들(장동석, 2022; Mamani-Benito et al., 2022; Sharbafshaaer, 2019)을 실증적으로 지지하는 것으로 볼 수 있다. 나아가 심리적 안녕감이 주관적 안녕감의 인지적 평가를 나타내는 삶의 만족의 선행 요인으로 작용한다는 점에 주목할 필요가 있다. 이는 행복을 단순히 쾌락적 경험으로 국한하지 않고, 자신의 잠재력을 실현하고 사회에서 심리적으로 잘 기능하는 것이 전제될 때보다 안정적이고 지속적인 삶의 만족이 가능하다는 Ryff(1989)와 Keyes(2006a)의 주장을 경험적으로 뒷받침하는 결과이다. 기존의 연구들이 상대적으로 주관적 안녕감과 관련된 변인들에 주목하였다면, 본 연구 결과는 감사성향이 대학생들로 하여금 쾌락적 행복을 넘어서 심리적 역량을 강화함으로써 성장과 성숙을 통한 지속 가능한 행복과 관련될 가능성을 제시한다.

셋째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 긍정정서의 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다. 이는 감사성향이 높은 개인일수록 일상생활에서 더 빈번하게 긍정적인 정서를 경험하고, 이러한 긍정정서 경험을 통해 자신의 삶을 보다 만족스럽게 인식하는 것을 의미한다. 이러한 결과는 감사 수준이 높은 개인은 유의미하게 더 높은 삶의 만족도와 높은 긍정정서를 보인다는 연구들(McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), 대학생의 긍정정서가 삶의 만족 또는 대학생활 만족도에 긍정적인 영향을 준다는 국내 연구들(김경미, 류승아, 2019; 윤민지, 유성경, 2013; 허재홍, 2011)을 지지하는 결과라고 할 수 있다. 또한 감사성향이 긍정정서를 통해 삶의 만족을 증진시키는 과정은 긍정정서가 웰빙을 증진하는 경로로 작용한다는 확장-구축 이론(Broaden-and-Build Theory; Fredrickson, 2001)을 뒷받침하는 결과이다. 즉, 감사성향은 삶에서 긍정적인 측면을 포착하게 하고 이러한 인지적 확장이 긍정정서 경험에 영향을 주어 긍정적인 신체적, 지적, 사회적, 또는 심리적 자원의 축적을 돕고, 궁극적으로 개인이 자신의 삶을 만족스럽고 살 만한 가치가 있는 것으로 인식하게 하는 기반을 마련한다고 볼 수 있다.

넷째, 감사성향과 삶의 만족과의 관계에서 심리적 안녕

감과 긍정정서를 경유하는 순차적 이중매개효과는 유의하였다. 이러한 결과는 감사성향이 높은 개인일수록 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적감과 같은 심리적 안녕감의 구성 요소를 강화하고(Wood et al., 2009), 심리적 안녕감의 증진이 일상에서 긍정정서를 보다 빈번하게 경험하도록 한다는 연구 결과(Keyes et al., 2002)와도 맥을 같이 한다. 이는 감사성향이 단순히 직접적으로 삶의 만족을 높이는 것이 아니라, 먼저 개인의 심리적 기능 수준을 고양시키고, 이러한 기능적 토대 위에서 긍정적 정서 경험이 증진됨으로써 궁극적으로 삶의 만족으로 이어지는 복합적 경로를 보여준다. 다시 말해, 심리적 안녕감은 긍정정서를 촉진하는 심리적 기반으로 작용하며, 긍정정서는 이러한 기반 위에서 삶의 만족을 높이는 매개적 역할을 수행할 수 있다. 나아가 심리적 안녕감과 긍정정서는 서로 분리된 영역이 아니라 상호 연계된 체계 속에서 작동할 가능성이 있다. 이는 두 안녕감 차원의 연결성을 경험적으로 확장하는 결과로 해석될 수 있으며, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 통합적 접근을 지지하는 최근의 논의(Bohlmeijer & Westerhof, 2021)와도 일치한다.

다섯째, 감사성향이 부정정서에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았으며, 부정정서를 매개로 삶의 만족에 이르는 간접 경로 또한 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 부정정서가 매개변인으로 작동하지 않음을 의미한다. 이러한 결과는 감사성향이 높은 개인일수록 질투나 분노와 같은 부정정서 경험이 낮다고 보고한 연구(McCullough et al., 2002)나, 감사가 부정적 정서를 완화하는 임상적 자원으로 기능할 수 있다고 제시한 Watkins(2004)의 주장과는 상반되는 결과이다. 그러나 감사와 부정정서 간의 관계는 기존 연구에서도 일관되게 나타나고 있지 않다. 일부 실험 및 메타분석 연구들은 감사개입이 긍정정서 증진에는 비교적 안정적인 효과를 보인 반면, 부정정서 감소 효과는 연구 간 변동성이 크거나 효과 크기가 제한적임을 보고하였다(Davis et al., 2016; Dickens, 2017; Froh et al., 2008). 이러한 선행연구들을 고려할 때, 감사성향이 항상 부정정서를 직접적으로 완화한다고 보기 어렵다. 따라서 본 연구 결과는 감사성향이 부정정서를 직접적으로 감소시키기보다는, 심리적 자원의 축적을 통해 삶의 만족에 기여할 가능성을 시사한다고 볼 수 있다. 이는 긍정정서가 인지적·행동적 확장을 통해 장기적 자원 축적을 촉진한다는 확장-구축 이론(Fredrickson, 2001)의 주장과 맥을 같이 한다. 즉, 감사성향은 부정정서를 즉각적으로 감소시키기보다 심리적 안녕

감과 같은 심리적 기능을 강화함으로써 간접적으로 정서적 적응을 돕는 특성으로 이해될 수 있다. 특히 본 연구 대상인 대학생 집단은 학업, 진로, 취업 준비 등 장기적 스트레스 요인에 지속적으로 노출되어 있다는 점에서, 개인의 성향적 특성만으로 외부 환경에서 기인하는 부정정서를 직접적으로 완화하기에는 한계가 있을 가능성도 고려해야 할 것이다. 따라서 감사성향은 부정정서를 감소시키기보다, 긍정적 심리 기능을 강화하는 기초 자원으로 여겨진다고 볼 수 있다.

여섯째, 감사성향과 삶의 만족 간의 관계에서 심리적 안녕감과 부정정서를 순차적으로 경유하는 이중매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 감사성향이 그 자체로는 부정정서를 직접 완화시키지는 않더라도, 먼저 개인의 심리적 안녕감을 증진시키고, 이러한 심리적 자원이 다시 부정정서를 완화함으로써 궁극적으로 삶의 만족에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 이러한 해석은 감사성향이 심리적 안녕감과 정적으로 관련됨을 보고한 연구(Wood et al., 2009)와 맥을 같이 하며, 심리적 안녕감 수준이 높은 개인일수록 삶의 역경 상황에서도 정서적 안정성을 유지하는 경향이 있다는 연구들(Ryff, 2013; Ryff & Singer, 2003;)의 논의와도 부합한다. 즉, 심리적 안녕감은 부정정서를 직접 감소시키기보다는, 부정적 정서 반응이 과도하게 활성화되지 않도록 완충하는 기능을 수행할 가능성이 있다. 본 연구에서 확인된 순차적 매개 경로는 감사성향이 삶의 만족에 이르는 과정에서 심리적 안녕감이 매우 중요함을 시사하는 결과라 할 수 있다. 이는 감사가 단기적인 기분 전환 효과에 그치지보다, 자아수용, 목적의식, 긍정적 대인관계와 같은 심리적 기능들을 강화함으로써 보다 안정적인 정서 조절 기반을 형성할 수 있음을 시사한다.

이상의 결과는 감사성향과 삶의 만족 간의 관계를 단일 경로가 아닌 복합적 심리 메커니즘의 관점에서 설명할 수 있는 근거를 제공한다. 본 연구에서는 감사성향이 긍정정서를 통해 삶의 만족에 직접적으로 연결되는 경로가 유의하게 나타났으며, 동시에 심리적 안녕감을 선행 요인으로 하여 긍정정서를 경유하는 순차적 매개 경로 또한 유의하였다. 이는 감사성향이 긍정정서를 직접적으로 활성화할 뿐 아니라, 심리적 기능의 강화를 통해 긍정정서 경험의 가능성을 확대하는 구조로 작동할 수 있음을 보여준다. 한편, 감사성향이 부정정서를 직접적으로 감소시키는 경로는 유의하지 않았으나, 심리적 안녕감을 선행 매개로 하여 부정정서를 경유하는 순차적 경로는 유의하게 나타났다. 이는 감사성향이 부정정서를 직접 감소시키기보다는, 심리적

기능 수준을 향상시킴으로써 정서적 취약성을 완화하는 간접적 경로를 통해 삶의 만족과 연결될 가능성을 보여준다. 이러한 결과는 긍정정서가 인지적·행동적 확장을 통해 개인의 장기적 자원 축적을 촉진한다는 확장-구축 이론(Fredrickson, 2001)의 관점과도 부합한다. 감사성향은 긍정적 의미를 인식하는 경향성을 통해 긍정정서를 활성화하고, 이러한 정서 경험은 다시 심리적 자원의 축적을 강화하는 순환적 구조를 형성할 가능성이 있다. 동시에 본 연구에서 확인된 순차적 매개 구조는 심리적 안녕감이 정서 경험의 선행 조건으로 작동할 수 있음을 보여주며, 유다이모니아적 관점의 심리적 기능과 헤도니아적 관점의 정서 경험이 상호 연계된 체계 속에서 이해될 필요가 있음을 제시한 논의(Ryff & Singer, 2008)를 경험적으로 확장하는 결과라 할 수 있다. 따라서 본 연구는 감사성향이 삶의 만족에 이르는 복합적 심리 메커니즘을 제시함으로써, 성향적 자원과 심리적 기능, 그리고 정서적 경험의 관계를 보다 명확하게 설명하는 데 이론적 기여를 한다.

본 연구 결과는 대학생의 삶의 만족을 증진하기 위한 개입 전략 수립에도 시사점을 제공한다. 우선, 대학생을 위한 감사 증진 프로그램 개발 및 개입 시 부정정서의 감소보다는 긍정정서의 활성화에 초점을 둘 필요가 있다. 상담 또는 교육 현장에서는 내담자 또는 학생들이 감사 경험을 통해 부정적 감정을 억누르려 하기보다는, 일상 속에서 긍정적 의미를 발견하고 이를 음미하도록 함으로써 긍정정서의 총량을 증가시키는 방식의 개입이 보다 효과적일 것이다. 또한 부정정서가 높은 내담자 또는 학생들에게는 단순히 정서적으로 접근하기보다 심리적 적응기제인 심리적 안녕감을 강화하는 방안이 고려되어야 할 것이다. 본 연구에서 감사성향은 심리적 안녕감을 매개로 할 때에만 부정정서에 대한 유의한 완충 효과를 나타내었으며, 이는 감사를 단순한 감정 훈련이 아닌 심리적 자원을 구축하는 방식으로 접근해야 함을 시사한다. 따라서 감사 일기 쓰거나 감사 표현 활동을 진행할 때에도, 단순히 감정 해소에 그치는 것이 아니라 감사의 대상을 통해 자신의 강점을 재확인하거나, 타인과의 깊이 있는 유대감을 인식하고, 어려운 상황 속에서도 삶의 의미를 찾도록 돕는 등 심리적 안녕감의 하위 요소를 살펴보는 방식으로 구조화될 필요가 있다. 이는 특히 다양한 심리적 어려움에 직면한 대학생들에게 있어, 감사성향은 즉각적인 기분 전환을 넘어서 장기적인 심리적 회복과 성장의 자원으로 작용할 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 조사 설계를 사용

하였으므로 변인 간 인과관계나 시간에 따른 변화 과정을 설명하는 데 한계가 있다. 모든 변인이 동일 시점에서 측정되었기 때문에, 이들 간의 관계가 시간의 흐름에 따라 어떻게 변화하는지는 확인할 수 없다. 특히 감사성향, 심리적 안녕감, 정서 경험은 개인의 발달 단계나 환경적 맥락에 따라 달라질 가능성이 있으므로, 향후 연구에서는 종단적 설계를 통해 이들 변인의 역동적 관계를 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 심리적 안녕감을 단일 차원으로 분석하였으나, 이 개념은 자아수용, 환경통제, 삶의 목적, 긍정적인 대인관계 등 다차원적 구조로 구성된다. 감사성향이 각 하위 요인에 미치는 영향이 상이할 가능성, 그리고 각 요인이 정서 및 삶의 만족과 연결되는 방식 또한 다를 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 심리적 안녕감의 하위 요인별 매개 경로를 세분화하여 분석함으로써, 감사가 행복에 기여하는 구체적 과정을 보다 정밀하게 규명할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 자기보고식 척도에 의존하였다는 점에서 사회적 바람직성 편향이나 기억 왜곡의 영향을 배제하기 어렵다. 최근에는 경험표집법(Experience Sampling Method, ESM)을 활용하여 일상 속 정서 경험의 변동성을 실시간으로 포착하려는 시도가 이루어지고 있다(Nawa & Yamagishi, 2024). 향후 연구에서는 타인 보고 자료, 행동 지표, 또는 실험적 감사 유발 절차를 병행하여 측정 방법을 다각화함으로써 연구 결과의 타당성을 보완할 필요가 있다.

주제어: 감사성향, 심리적 안녕감, 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족, 대학생

REFERENCES

- 권석만(2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김정미, 류승아(2019). 대학생의 긍정정서와 대학생활만족도 및 진로준비의 관계에서 소명의식의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(3), 231-248.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김별님, 이인혜(2009). 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 363-382.
- 김애경(2019). 대학생의 가족건강성과 삶의 만족도 간의 관계에서 감사성향과 긍정심리자본의 매개효과. *학술자중심교과교육연구*, 19(9), 47-66.
- 김유리(2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박홍석, 이정미(2016). 정적정서 부정정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.
- 송영선(2021). 대학생의 감사 성향과 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 윤민지, 유성경(2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로. *청소년상담연구지*, 21(1), 147-168.
- 윤숙진(2008). 청소년의 긍정적 정서 및 부정적 정서 수준과 생활만족도간의 관계 연구. *사회과학논총*, 15, 205-213.
- 이만제, 장해순(2025). 대학생의 소통능력, 감사성향, 그것이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 25(3), 436-448.
- 이은경, 이기학(2005). 우울과 긍정적 정서가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 신경증과 외향성 척도를 중심으로. *상담학연구*, 6(2), 325-338.
- 이지은, 김정호, 김미리혜(2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 19-46.
- 장동석(2022). 대학생의 캠핑태도, 심리적 웰빙, 생활만족과의 구조적관계 연구. *지역산업연구*, 45(4), 177-194.
- 정세정, 고혜진, 김기태, 김동진, ... 김근혜(2025). 2024년 청년 삶 실태조사(연구보고서 2025-07). 세종: 국무조정실, 한국보건사회연구원.
- 조명환, 차경호(1998). *삶의 질에 대한 국가간 비교*. 서울: 집문당.
- 조아라, 정영숙(2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 25(4), 67-87.
- 통계청(2021). 2020 한국의 사회지표. 대전: 통계청.

- 차경호(2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 321-338.
- 황주희(2016). 대학생의 감사성향과 삶의 만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *국민대학교 석사학위논문*.
- 허재홍(2011). 문화성향에 따른 긍정정서 경험빈도가 주관적 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 12(1), 99-113.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bohlmeijer, E., & Westerhof, G. (2021). The model for sustainable mental health: Future directions for integrating positive psychology into mental health care. *Frontiers in Psychology*, 12, 747999.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., ... & Worthington Jr., E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford Academic.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482.
- 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.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Keyes, C. L. M. (2006a). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10.
- Keyes, C. L. M. (2006b). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395-402.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim, J. H., & Lim, J. (2022). Gratitude and indebtedness: Associations with personality traits and life satisfaction in South Korea. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(3), 577-585.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lin, C. C. (2014). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude. *Social Indicators Research*, 119(2), 909-924.
- Mamani-Benito, O., Carranza Esteban, R. F., Castillo-Blanco, R., Caycho-Rodriguez, T., ... & Farfán-Solis, R. (2022). Anxiety and depression as predictors of life satisfaction during pre-professional health internships in COVID-19 times: The mediating role of psychological well-being.

- Heliyon*, 8(10), e11025
- 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.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1), 130-147.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101.
- 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. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). American Psychological Association.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523.
- Sharbafshaaer, M. (2019). Correlation between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 160-166.
- Sheldon, K. M. (2013). Individual daimon, universal needs, and subjective well-being: Happiness as the natural consequence of a life well lived. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 119-137). American Psychological Association.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66(1), 165-195.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). 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 well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905.
 - Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 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*(4), 443-447.
- Received 03 March 2026;
1st Revised 27 March 2026;
Accepted 06 April 2026