

기독교 대학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동에 미치는 영향

오 윤 선*

국문초록

본 연구의 목적은 기독교 대학생들의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동에 어느 정도 효과를 미치는지를 검증하는데 있다. 이러한 연구 목적을 성취하기 위해서 기독교 대학생 330명을 대상으로 질문지법을 사용하여 조사·분석하였다. 연구를 위한 자료분석은 SPSS WIN 24.0 통계 패키지 프로그램을 이용하였고, 주요 통계기법으로는 빈도분석, t-검정, F-검정, 상관분석, 다중회귀분석, 위계적 회귀분석 등을 사용하였다. 연구를 통해서 확인된 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성 및 감사성향과 행복증진활동 관계는 $p < .01$ 에서 모두 의미 있는 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 기독교 대학생의 자아탄력성 지수가 높을수록 행복증진 전체요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 행복증진 활동을 더 하는 것으로 밝혀졌다. 셋째, 기독교 대학생의 감사성향 지수가 높을수록 행복증진 전체요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 행복증진 활동을 더 하는 것으로 밝혀졌다. 이상의 연구결과 기독교 대학생들의 행복증진 활동수준을 높이기 위한 자아탄력성과 감사성향에 대한 효과는 입증 되었다. 이러한 결과를 통해서 볼 때 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동 수준을 높이는 중요한 변수로 작용하며, 서로 각각의 변수는 상호밀접한 상관이 있음을 의미한다고 하겠다.

주제어 : 기독교 대학생, 자아탄력성, 감사성향, 행복증진, 자료분석

• 논문 투고일: 2017년 9월 27일

• 논문 수정일: 2017년 11월 3일

• 게재 확정일: 2017년 11월 5일

*한국성서대학교

I. 여는 글

한국은 1960년 이후 세계 유례없는 압축고도성장으로 말미암아 경이로운 수준의 경제발전을 이루었고, 어느 민족보다 뜨거운 교육열로 인해 전 세계에서 가장 높은 대학진학률을 가지게 되었다. 하지만 이에 따른 부작용 또한 적지 않음을 알 수 있다. 최근 6년간 한국 청소년들의 주관적 행복지수는 OECD국가 중 6년 연속 최하위를 기록하고 있으며, 대학생들은 단군 이래 최고의 스펙을 쌓고 학업과 취업 준비를 하지만 미취업자수는 증가하고 있고, 급격한 사회변화에 따른 적응문제와 대인관계, 그리고 이성문제 등으로 심리적 부담감을 크게 느끼고 있다. 이러한 현상에 따른 문제는 기독교 대학생들에게도 예외가 될 수 없다.¹⁾ 따라서 이러한 시대적 상황 속에서 심리적 근육이라고 할 수 있는 자아탄력성과 삶을 긍정적으로 바라보는 감사성향을 향상시키고 행복자원을 활용하는 노력이 더욱 요구된다고 하겠다.

행복은 인간의 보편적 염원이고 궁극적 가치이기에 고대로부터 현재까지 인류역사와 함께 논의되어온 주제이지만 학문적인 연구는 1998년 Seligman이 긍정심리학의 필요성을 피력하면서 시작되었기에 역사가 짧다고 하겠다. 2002년 이후 행복에 관한 연구는 국내외적으로 지속적으로 증가하였고, 국제학회 창립과 더불어 많은 프로그램이 개발 운영되게 되었다.²⁾ 하지만 행복과 관련 된 국내의 기독교 상담적 접근은 아직 초보적 단계에 있음을 볼 수 있다. 행복에 관한 성경신학적 정립은 물론이고 기독교인을 대상으로 하는 질적, 양적 연구와 프로그램개발이 매우 필요함에도 불구하고 잘 이루어지지 못하고 있는 실정이다.³⁾ 따라서 본

1) 오윤선·황인숙, 『크리스천을 위한 진로상담』(서울: 예영 B&P, 2015), 23-43.

2) 이상복, 『행복을 부르는 긍정 심리학』(서울: 공동체, 2016), 25-26.

3) 김문숙, “기독교인의 행복에 대한 통합연구-성경적 관점으로”(박사학위논문, 한영신학대학교대학원, 2013), 80-145.

연구는 자아탄력성과 행복관련 선행연구들을 분석하고⁴⁾ 최근에 주목되고 있는 감사성향과 행복증진 활동에 대한 양적연구를 실시하고자 한다.

본 연구의 목적은 기독교 대학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동에 미치는 영향을 도출함으로써 목회 및 교육현장에서 적용할 수 있는 기초 자료를 제공하는데 있다. 그리고 이러한 연구를 기초로 행복한 기독교 대학생으로서 자아탄력성과 감사성향을 가지고 영적·심리적 균형을 유지하며, 시대적 사명을 감당하는데 도움을 줄 수 있는 참고자료를 제공하는데 있다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 인구사회학적 특성에 따라 각 변인 간 수준별 차이가 있을 것이다. 둘째, 자아탄력성, 감사성향, 행복증진 활동 변인은 상관관계가 있을 것이다. 셋째, 자아탄력성과 감사성향은 행복증진 활동에 영향을 미칠 것이다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 자아탄력성 이해와 선행연구 동향

자아탄력성(ego-resiliency)이란 용어는 정신분석학자 J. H. Block⁵⁾이 탄력성(Resilience) 앞에 에고(ego)라는 접두사를 붙여 사용하면서 시작되었다.

4) 황해익·탁정화·홍성희, “유치원 교사의 회복탄력성, 교사 효능감 및 직무만족도가 행복감에 미치는 영향”, 한국영유아교원교육학회, 「유아교육학논집」 제17권 3호 (2013): 411-432.

5) J. H. Block & J. Block, “The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior,” *Minnesota Symposia on Child Psychology* 13(1980): 39-101.

E. C. Klohnen⁶⁾과 R. Newman⁷⁾을 비롯해서 다양한 학자들이 자아탄력성에 대한 정의를 내리고 있는데, 종합적으로 정리하면, 자아탄력성은 스트레스가 유발되고 위험이 도래되는 상황에서도 문제 행동과 정서적 문제를 야기하지 않고 효율적으로 적응하기 위해서 자신의 충동적인 감정을 통제하고 조절하는 능력을 의미한다.

따라서 넓은 의미로 볼 때 자아탄력성은 스트레스 요인에 대한 융통성과 적응력이 뛰어난 능력을 의미하며,⁸⁾ 좁은 의미로는 개인의 감정조절 능력과 문제 여건을 변화시킬 수 있는 자원을 의미한다.⁹⁾

일반심리학자들과 달리 복음주의 기독교상담학자들은 자아탄력성을 시련과 고난 가운데서 하나님의 뜻을 이루어나가는 긍정자원으로 보고 있다. 강연정¹⁰⁾은 ‘자아탄력성이란 고난 가운데에서 하나님의 뜻을 깨닫고 삶의 문제에 대처하면서 길러지게 되는 그리스도인의 회복력 또는 탄력성’이라고 하였고, 오윤선¹¹⁾은 ‘자아탄력성은 성경적이고 긍정적인 자아상으로 시련과 고난에 직면하게 될 때 하나님의 뜻 가운데 문제를 극복하고 환경에 적응하여 영적·정신적 성장의 발판이 되게 하는 내적

6) E. C. Klohnen, “Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-Resiliency,” *Journal of Personality & Social Psychology* 70, no. 5(1996): 1067-1079; J. Block & A. M. Kremen, “IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness,” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 2(1996): 349-361.

7) R. Newman, “APA’s Resilience Initiative,” *Professional Psychology: Research and Practice* 36, no. 3 (2001): 227-229.

8) Block & Block, “The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior,” 39-101; A. Telgen, “Structure of Mood and Personality and Their Relevance to Assessing Anxiety, with an Emphasis on Self-Report,” *Anxiety and the Anxiety Disorders* (1985): 681-706.

9) Block & Block, “The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior,” 40.

10) 강연정, “교회 위기청소년의 자아탄력성 증진을 위한 기독교 교육상담적 접근”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제18권(2012): 53-57.

11) 오윤선, “기독교 청소년 사역자의 소명의식과 자아탄력성이 탈진에 미치는 영향”, 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」 제21권(2013): 190-220.

인 힘이다' 라고 하였다. 성경의 인물 가운데 요셉(창 37:5-11, 50:20), 모세(출 2:14-15; 민 12:3), 다윗(삼상 17:36-37) 등은 어려운 역경 가운데 하나님의 뜻을 잘 이루어나갔다고 볼 수 있다.

자아탄력성에 대한 체계적인 연구의 시작은 Rutter¹²⁾가 역기능적인 부모 밑에서 자란 아동을 대상으로 접근하면서 부터이다. 이 연구결과 역기능적인 부모 밑에서 자란 아동일지라도 자아탄력성이 높은 아동들은 그렇지 않은 아동보다 정신건강지수가 높았음을 알 수 있었다.

Garnezy¹³⁾의 연구에서도 높은 자아탄력성을 가진 사람이 타인에게 긍정적인 반응을 이끌어내는 성격적 특징을 지니고 있었다. 그리고 Block & Block¹⁴⁾연구 결과 역시 자아탄력성 지수가 높은 사람이 응집력과 삶의 의미지수가 높았으며, 자신을 통제하는 능력이 뛰어나고 하나님이 자신을 돕는다고 믿는 신뢰도가 높게 나타났다.

최근에는 직무관련성과 관련된 연구가 두드러지는데, 직무환경의 어려움 속에서도 자신의 역할을 잃지 않고 자아탄력성을 유지하는 것의 중요성이 강조되고 있다.¹⁵⁾ 그리고 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 변인과 사회적 지지나 네트워크 형성 등의 환경 변인에 관한 연구도 활

12) M. Rutter, "Resilience in Face of Adversity: Protective Factors and Resilience to Psychiatric Disorder," *British Journal of Psychiatric* 147(1985): 598-611.

13) N. Z. Garnezy, "Vulnerability and Resilience," in *Studying Loves through Time: Approaches to Personality and Development*, eds. D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1993), 377-398.

14) Block & Block, "The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior," 315-327.

15) W. B., Schaufeli & A. B. Bakker, "Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement," *Journal of Organizational Behavior* 25(2004): 293-315; 박현주 · 김봉환, "상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계", 한국심리학회, 「상담 및 심리치료」 제22권 1호 (2010): 33-52.

발해지고 있다.¹⁶⁾ 또한 자아 탄력성과 심리적 안정관계 및 매개변인들의 연구도 지속되고 있다. 하지만 아직까지 기독교대학생을 대상으로 하는 구체화된 연구는 미비함을 볼 수 있다.

2) 감사성향이해와 선행연구 동향

우리말 감사(感謝)에 해당되는 영어 gratitude는 라틴어 gratia(호의)와 gratus(기쁘게 함)에서 유래되었는데, 이 라틴어에서 파생되는 영어 단어들은 kindness(친절), graciousness(관대함), gifts(선물) 등의 뜻으로 주고받는 아름다움 또는 대가 없이 무엇인가를 얻는 것과 관련이 있다.¹⁷⁾ 그리고 헬라어 ἀ(카리스)는 gratia(호의+은혜)와 attitude(태도)의 합성어로서 은혜에 대하여 호의를 갖는 태도라는 의미이다.¹⁸⁾

감사에 대한 정의는 학자마다 조금씩 다른데, McCullough 외¹⁹⁾에 따르면 감사는 다른 사람이 가치 있는 그 무엇을 주었을 때 느끼는 긍정적 정서라고 하였다. 그리고 Lambert 외²⁰⁾는 협의적 의미에서 감사는 자신에게 유익을 준 특정 대상에게 고마움을 느끼며 은혜로 여기는 것이고,

16) M. M. Tugade & B. L. Fredrickson, "Resilient Individuals use Positive Emotions to bounce back from Negative Emotional Experiences," *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2(2004): 320-333; 김경민, "부모의 양육태도와 청소년의 주관적 안녕감의 관계: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로", 한국청소년문화연구소, 「청소년문화포럼」 제25권(2010): 40-74.

17) R. A. Emmons & M. E. McCullough, "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2(2003): 377-389.

18) David Leonhardt, *Climb Your Stairway to Heaven* (Lincoln, NE.: Writer's Showcase, 2007), 106-107.

19) M. E. McCullough, R. A. Emmons, S. D. Kilpatrick, & D. B. Larson, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2(2001): 249-266.

20) N. Lambert, F. D. Fincham, T. L. Stillman, & L. R. Dean, "More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction," *Journal of Positive Psychology* 4(2009): 32-42.

광의적 의미로 감사는 존재에 감동하며 사람의 활동뿐만 아니라 초월적 경험에 대한 반응으로 나타나는 것이라고 하였다.

감사에 대해서 구약 성경은 127회, 신약성경은 57회로 기록되어 있으며, 데살로니가전서 5장 18절에서 하나님의 창조 목적이 인간에게 감사의 삶을 살게 하는데 있다고 하였다.²¹⁾ 따라서 감사는 신앙요소 및 은혜의 방편 가운데 중요한 위치를 차지하고 있으며, 인간의 창조목적에 부합하는 행위이다. 그리고 그러한 행위는 하나님의 은혜를 크게 인식하도록 하는 방편이 된다.²²⁾

감사는 경험하는 사람들의 경향성에 따라서 개인적 차이가 존재하며, 감사성향(*grateful disposition*)의 높고 낮음에 따라 많은 차이를 보인다. 감사성향은 지속적인 정서특성(*affective trait*)중 하나로 긍정적인 경험과 결과를 얻은 상황에서 타인의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 경향성을 뜻한다.²³⁾ 그리고 감사성향은 긍정적 정서뿐만 아니라 부정적 정서를 극복하는 기제로도 사용된다는 점에서 의미가 있다.²⁴⁾

감사성향에 대한 연구는 2000년 이후 감사하는 사람들의 특질적인 면에 대한 관심을 가지게 되면서 부터이다. 초기연구들을 살펴보면, 감사성향은 유연한 대인관계와 밀접하고,²⁵⁾ 감사 성향이 높은 사람들은 유

21) 오윤선, 『힐링과 행복코칭』(서울: 예영 B&P, 2014), 157.

22) 전요섭, “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”, 기독교학문연구소, 『신앙과 학문』 제14권 3호(2009): 251-282.

23) M. E. McCullough, J. Tsang & R. A. Emmons, “Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience,” *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2(2004): 295-309.

24) Emmons & McCullough, “Counting Blessings versus Burdens,” 377.

25) P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts, “Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being,” *Social Behavior and Personality* 31, no.5(2003): 431-452.

연한 귀인성향을 가진 것으로 나타났다.²⁶⁾ McCullough 외²⁷⁾의 연구에서도 감사성향은 긍정정서 및 영성과 깊은 상관이 있는 것으로 나타났고, 국내의 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 감사성향은 안녕감을 높여 주는 것으로 나타났다.²⁸⁾

3) 행복증진의 이해와 선행연구 동향

행복은 고대부터 논의 되어온 주제이지만 과학적 접근이 이루어진 것은 최근의 일이다. 고대 행복관은 개인의 이성과 수양을 중시하는 헬레니즘(Hellenism) 전통과 기독교의 전통에 근거한 헤브라이즘(Hebraism) 전통의 행복관으로 구분하여 발전하였다. 여기서 기독교 행복관은 하나님과의 관계를 중시하여 초월적 존재가 정한 계율이나 규범을 따르며, 쾌락주의적 행동을 억제하는 것이다. 중세시대에는 행복을 세속적인 쾌락과 반대되는 것으로 취급하여 진정한 행복은 육체의 사망 이후 천국에서 부활할 때까지 미뤄지는 것이었다. 따라서 중세시대에는 세속적인 쾌락의 위험을 경고하기 위해서 7대 죄악인 분노, 질투, 나태, 교만, 성욕, 방종, 물욕 등을 제시하고 이러한 죄악을 포기하도록 이끌기 위해 4대 보편적 덕성(신중, 용기, 절제, 정의)과 3대 신학적 덕성(믿음, 소망, 사랑)을 제시하였다.²⁹⁾

26) P. C. Watkins, J. Scheer, M. Ovnicek, & R. Kolts, "The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness," *Cognition and Emotion* 20, no.2(2006): 217-241.

27) M. McCullough, M. Kimeldorf & A. Cohen, "An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude," *Current Directions in Psychological Science* 17, no. 4(2008): 281-285.

28) 노지혜 · 이민규, "나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향", 「한국심리학회 연차학술발표대회논문집」(2005): 454-455; M. G. Adler & N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being," *Journal of Personality* 73, no.1(2005): 79-114.

29) 오윤선, 『힐링과 행복코칭』, 48.

17세기와 18세기 계몽시대에 이르면서 현세의 삶에서 행복해 질 수 있는 새로운 기대를 갖게 되었으며, 19세기에 들어와서 행복은 진정한 자아를 찾아가는 것이라는 관점을 가지게 되었다.³⁰⁾ 그리고 21세기로 접어들면서 행복에 대한 과학적인 접근이 본격화 되면서 경험적 연구가 실시되었고,³¹⁾ 행복을 결정하는 요인들에 대한 관심이 집중되었음을 볼 수 있다.³²⁾ 특히 1998년 Martin Seligman이 심리학의 새로운 방향으로 긍정심리학을 제시함으로써 인간의 행복과 긍정성품에 대한 연구가 급격이 증가하고 구체화되었다.³³⁾

이후 행복에 대한 관심이 집중되면서 Seligman³⁴⁾과 Csizentmihaly를 비롯한 많은 학자들은 이에 관한 논의를 계속해 왔다. 하지만 아직까지 행복에 대한 하나로 일치된 정의는 없다.³⁵⁾ 지금까지 여러 학자들이 주장한 행복의 정의를 살펴보면 크게 세 가지 관점으로 구분 된다. 첫째는 외적 가치의 관점에서 나이, 성, 민족, 수입, 주거 밀집성, 환경적 공해수준 등이며,³⁶⁾ 둘째는 개인의 내적인 가치 체계인 주관적인 기준을 중시하는 인지적 관점,³⁷⁾ 셋째는 일상생활의 다양한 경험으로부터

30) William C. Compton, *Introduction to Positive Psychology* (Belmont, CA.: Thomson/Wadsworth, 2005), 15-30.

31) A. Campbell, "Subjective Measure of Well-Being," *American Psychologist* 31, no. 2(1976): 117-124.

32) R. Veenhoven, "Is Happiness Relative?" *Social Indicators Research* 24, no.1(1991): 1-34.

33) Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Atria Books, 2004), 19-150.

34) Martin E. P. Seligman, Rashid Tayyab & Acacia C. Parks, "Positive Psychotherapy," *American Psychologist* 61, no. 8(2006): 774-788.

35) Martin E. P. Seligman & M. Csizentmihaly, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist* 55, no. 1(2000): 5-14.

36) P. Cameron, "Mood as An Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class and Situational Differences," *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 31(1995): 117-124.

37) E. Diener & R. Biswas-Diener, "Will Money Increase Subjective Well-Being?"

표출될 수 있는 상황적 정서반응을 중시하는 정서적 관점이다.³⁸⁾

이와 같은 여러 관점들을 종합해보면, 행복은 삶 전반에 걸쳐서 지속적으로 이루어지며 통합적인 판단에 의해서 주관적으로 결정된다고 할 수 있고, 행복감은 전반적인 삶의 만족도라고 규정할 수 있다.³⁹⁾

성경에서 행복(福)과 관련하여 강조되고 있는 단어는 크게 2가지이다. 먼저, 공로 없는 언약관계로 일방적으로 받는 בָּרַךְ(바라크, 415회)이고, 다음은 삶의 자세와 태도로 받는 בְּרָכָה(아쉬레이, 44회)이다. 예수님께서 산상수훈(마 5:3-10)에서 말한 μακάριος(마카리오스)는 구약 בְּרָכָה에 해당된다. μακάριος와 시편1편 בְּרָכָה 의미는 ‘축복’(blessing) 보다는 ‘행복’(happiness)에 더 가깝다고 볼 수 있다. 성경이 말하는 행복은 올바른 믿음의 행보에서 솟아 나오는 것이고, 그 어느 누구도 빼앗아 갈 수 없는 마음(마 5:3 οἱ πτωχοὶ τῆς πνεύματι) 깊은 곳에서 흘러나오는 내적 평안의 상태를 의미한다고 하겠다.

따라서 행복을 위해서는 삶의 자세와 태도가 중요하고 행복증진 활동을 위한 노력이 필요하다고 볼 수 있다. 그러므로 기독교 대학생들의 행복증진 활동을 위해서는 건강한 믿음생활과 더불어 행복감을 느낄 수 있는 방법을 찾아서 이를 강화하고 실천할 필요하다고 하겠다.⁴⁰⁾

최근까지 연구 되어온 행복증진 활동 관련 변인들로는 긍정정서 키우기와 강점 활용,⁴¹⁾ 몰입체험 활동,⁴²⁾ 감사표현,⁴³⁾ 낙관적인 시각 갖기,⁴⁴⁾ 친절활동,⁴⁵⁾ 흥미와 능력을 발휘할 수 있는 일 찾기,⁴⁶⁾ 대인관계

A Literature Review and Guide to Needed Research,” *Social Indicators Research* 57(2002): 119-169.

38) Frank M. Andrews & Stephen B. Withey, *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality* (New York: Plenum, 1976), 79-114.

39) M. Argyle, “Happiness and Social Skills,” *Personality and Individual Differences* 11(1990): 1255-1261.

40) C. Tkach & S. Lyubomirsky, “How do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being,” *Journal of Happiness Studies* 7, no.2 (2006): 185-225.

를 위한 노력,⁴⁷⁾ 그리고 삶의 기쁨을 음미,⁴⁸⁾ 종교 활동과 영성 훈련,⁴⁹⁾ 묵상기도와 명상활동⁵⁰⁾ 등 다양하게 나타난다.

행복증진 활동에 관한 선행연구들을 살펴보면, Fordyce가 행복수준을 높이기 위한 14가지 특질(Fourteen Fundamentals)의 효과검증으로부터 활성화 되었다.⁵¹⁾ 국내에서는 유상란⁵²⁾이 Fordyce의 'Fourteen Fundamentals'를 기초로 하여 대학생들에게 적용하는 연구가 시도되었다. 2000년부터는 행복의 실천을 통한 행복 증진에 관한 연구가 활발하게 진행되었고⁵³⁾, 행복증진과 관련된 변인이나 활동연구 또한 활발하게

41) Seligman, "Authentic Happiness," 19-255.

42) M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper & Row, 1990), 34-205.

43) P. C. Watkins, D. L. Grimm & R. Kolts, "Counting your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons," *Current Psychology* 23, no. 1(2004): 52-67.

44) S. Lyubomirsky & L. Ross, "Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 6(1997): 1141-1157.

45) G. M. Williamson & M. S. Clark, "Providing help and desired Relationship Type as Determinants of Changes in Moods and Self-Evaluations," *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 5(1989): 722-734.

46) Christopher Peterson, *A Primer in Positive Psychology*, 문용린 외 공역, 『긍정심리학 프라이어머』(서울: 출판사 물푸레, 2010), 30-201.

47) J. S. House, K. R. Landis & D. Umberson, "Social Relationships and Health," *Science* 241(1988): 540-545.

48) F. B. Bryant, "Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs about Savoring," *Journal of Mental Health* 12, no.2(2003): 175-196.

49) D. Oman & D. Reed, "Religion and Mortality among the Community-Dwelling Elderly," *American Journal of Public Health* 88, no.10(1998): 1469-1475.

50) J. L. Harte, G. H. Eifert & R. Smith, "The Effects of Running and Meditation on Beta-Endorphin, Corticotropin-Releasing Hormone and Cortisol in Plasma, and on Mood," *Biological Psychology* 40, no.3(1995): 251-265.

51) M. W. Fordyce, "Development of a Program to Increase Personal Happiness," *Journal of Counseling Psychology* 24, no. 6(1977): 511-521.

52) 유상란, "개인의 행복을 증진시키는 프로그램 '행복의 조건-14'의 효과검증"(석사학위논문, 부산대학교대학원, 1988), 12-65.

53) Tkach & Lyubomirsky, "How do People Pursue Happiness?" 185-225.

되었음을 볼 수 있다.⁵⁴⁾ 그리고 행복을 영속적으로 증가시킬 수 있는 행복증진 모델연구⁵⁵⁾와 행복증진 활동과 관련한 실험연구⁵⁶⁾, 조절변인연구⁵⁷⁾ 등 다양하게 시도되고 있으나 기독교적 접근은 아직도 미비하다고 하겠다.

2. 연구방법 및 절차

1) 연구방법 및 대상

본 연구는 기독교 대학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진활동에 미치는 영향을 고찰하기 위해서 조사연구 방법을 적용하였다. 본 연구의 표집 대상자는 기독교 대학생을 모집단으로 하되, 서울지역 150명, 경기도지역 120명, 충남지역 50명, 전남지역 50명을 선정하여 조사·분석되었다. 본 연구의 조사기간은 2017년 7월25일-8월25일까지 1개월간 이루어졌으며, 370명을 대상으로 설문조사가 실시되었고, 회수된 설문지는 355명이었다. 이 가운데 누락 및 무응답자 25명을 제외한 330명을 대상으로 최종 분석되었다.

54) S. Lyubomirsky, L. King & E. Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131, no. 6(2005): 803-855.

55) S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon & D. Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology* 9 (2005): 111-131.

56) S. Lyubomirsky, L. Sousa & R. Dickerhoof, "The Cost and Benefits of Writing, Talking, and Thinking about Life's Triumphs and Defeats," *Journal of Personality and Social Psychology* 90(2006): 692-708; S. Lyubomirsky, C. Tkach & M. R. DiMatteo, "What are the Differences between Happiness and Self-Esteem?" *Social Indicators Research* 78(2006): 363-404.

57) J. K., Boehm & S. Lyubomirsky, "The Promise of Sustainable Happiness," *Handbook of Positive Psychology* 2 (2009): 667-677.

2) 측정도구의 구성

(1) 자아탄력성 척도

본 연구에 사용된 자아탄력성 측정도구는 O'Connell-Higgins⁵⁸⁾가 처음 개발하여 Block과 Kremen이 하위 구성요소를 분류한 내용을 토대로 신우열 외⁵⁹⁾가 한국 대학생에 맞는 문항으로 변형한 것이다.

본 연구는 자아탄력성을 통제성(9문항), 긍정성(9문항), 사회성(8문항) 3개의 하위요인으로 구성되었다. 각 문항의 응답은 Likert 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것으로 측정된다. 신우열 외의 연구에서 하위요인의 신뢰도에 대한 범위는 Cronbach's α .72~.78로 나타났으나 본 연구에서는 Chronbach's α .850~.890로 나타났다. 각 하위영역의 문항과 신뢰도는 <표 1>에 제시하였다.

(2) 행복증진활동 인식

본 연구에 사용된 행복증진활동 측정도구는 Lyubomirsky⁶⁰⁾가 제시한 행복증진활동 열두 가지 내용이며, 이를 정보미⁶¹⁾가 행복증진 활동 여부(12문항)와 행복증진 활동의 필요성(12문항)으로 구분하여 총 24문항으로 구성한 것이다. 각 문항의 응답은 Likert 5점 척도(1=전혀 하고 있지 않다 ~ 5=매우 많이 하고 있다)로 응답하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 행복증진활동 수준이 높은 것으로 측정된다. 정보미의 연구에서 하위요인의 신뢰도에 대한 Cronbach's α 는 행복증진활동여부 .739, 행복증진활동의 필요성 .793로 나타났으나 본 연구에서의 Chronbach's

58) R. O'Connell-Higgins, *Psychological Resilience and Capacity for Intimacy* (Cambridge, MA.: Harvard Graduate school of Education, 1983), 5-26.

59) 신우열 · 김민규 · 김주환, "회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도검증", 한국청소년정책연구원, 『한국청소년연구』 제20권 4호(2009): 105-131.

60) S. Lyubomirsky, *How to be Happy*, 오혜경 역, 『행복도 연습이 필요하다』(서울: 지식 노마드, 2008), 103-347.

61) 정보미, "대학생의 행복감 수준에 따른 행복증진활동 유형 및 필요성 인식차이"(석사학위논문, 계명대학교대학원, 2011), 18-21.

α 는 행복증진활동여부 .883, 행복증진활동의 필요성 .880로 나타났다. 각 하위영역의 문항과 신뢰도는 <표 1>에 제시하였다.

(3) 감사성향 척도

본 연구에 사용된 감사성향 측정도구는 McCullough, Emmons와 Tsang⁶²⁾가 개발한 감사도구(The Gratitude Questionnaire-6:GQ-6)을 권선중외⁶³⁾가 수정, 보완한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 각 문항에 대해 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 Likert 5점 척도로 응답하게 되어 있으며 점수가 높을수록 감사성향 수준이 높음을 의미한다.

권선중 외의 연구에서 감사성향의 신뢰도에 대한 Cronbach’s α 는 .85였고, 2주간의 간격을 둔 검사-재검사 신뢰도는 .77로 나타났다. 본 연구에서 기독교 대학생의 전체 Cronbach’s α 는 .811로 나타났다. 구체적인 문항 수 및 신뢰도는 <표 1>과 같다.

<표 1> 조사도구 신뢰도

하위요인		측정내용	문항수	신뢰도
자아 탄력성	통제성	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9	.873
	긍정성	10,11,12,13,14,15,16,17,18	9	.890
	사회성	19,20,21,22,23,24,25,26	28	.850
	소계		26	.933
행복증진 활동	행복증진활동여부	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12	12	.883
	행복증진활동의필요성	1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12	12	.880
	소계		24	.924
감사성향	감사성향	1,2,3*,4,5,6*	6	.811
	소계		6	.811

*역채점문항

62) M. E. McCullough, R. A. Emmons & J. A. Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography,” *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no.1(2002): 112-127.

63) 권선중 · 김교현 · 이홍석, “한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도”, *한국심리학회지, 「건강」* 제11 권 1호(2006): 177-190.

3) 자료분석의 기법

본 연구의 자료 분석에 적용된 주요 통계기법은 SPSS WIN(Statistical Package for the Social Science) 24를 이용하여 통계처리를 하였으며, 조사대상자의 인구사회학적 변인에 따른 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하고 t-검증과 F-검증을 위해서 기술통계를 산출하였다. 그리고 각 변인간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석(pearson's correlation analysis)을 적용하여 실시하였다. 독립변인간의 상대적 영향력을 파악하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 그리고 통계의 유의수준은 5%로 설정하였다.

3. 연구의 결과분석 및 해석

1) 조사 대상자들의 인구사회학적 특성 및 변인 간 차이분석

본 연구에 참여한 대상자들의 인구사회학적 특성에 따른 자아탄력성, 감사성향, 행복증진 활동 변인의 차이를 알아보기 위하여 t검증과 F검증을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

첫째, 조사대상자의 성별에 따른 비율은 여성 185명 (56.06%)이 남성 145(43.94%)보다 상대적으로 높은 비율을 보이고 있다. 성별에 따른 각 변인 간의 차이분석에서 자아탄력성 가운데 긍정성은 남녀 간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았지만, 긍정성에서는 남자 평균(M=3.753)과 여자 평균(M=3.981)이 유의미한 차이($t=-1.973, p<.05$)를 보이고 있으며, 사회성에서도 남자 평균(M=3.680)과 여자 평균(M=4.094)이 유의미한 ($t=-4.086, p<.001$)차이를 보였다. 그리고 감사성향전체에서도 남자 평균(M=4.012)과 여자 평균(M=4.423)이 유의미한($t=-3.884, p<.001$)차이를 보였고, 행복증진활동여부 남자 평균(M=3.591)과 여자 평균(M=3.845)이 유의미한 ($t=-2.121, p<.05$)차이를 보였으며, 행복증진필요성 남자 평균(M=3.565)과 여자 평균(M=3.890)

이 유의미한 ($t=-3.213, p<.01$)차이를 보였다.

둘째, 조사대상자의 학년에 따른 비율은 1학년 190명(57.58%), 2학년 88명 (26.67%), 3학년32명(9.70%), 4학년20명(6.06%)으로 1-2학년비중이 상대적으로 높은 비율을 보이고 있다.

학년별 각 변인 간의 차이분석에서 3학년생이 통제성($M=4.444, F=6.205, p<.001$), 사회성($M=4.875, F=6.160, p<.01$), 감사성향전체($M=3.501, F=15.312, p<.001$)에서 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다. 그리고 4학년생이 긍정성($M=4.407, F=3.311, p<.01$), 행복증진 활동 여부 ($M=4.087, F=3.668, p<.05$), 행복증진 활동 필요성($M=3.972, F=3.668, p<.05$)에서 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다.

셋째, 조사대상자의 전공에 따른 비율은 인문학부 110명(33.32%), 사회학부125명(37.90%), 이공학부 95명(28.78%)으로 사회학부가 상대적으로 높은 비율을 보이고 있다. 전공별 각 변인 간의 차이분석에서 인문학부 학생이 자아탄력성의 통제성($M=3.782, F=5.276, p<.05$), 긍정성($M=4.060, F=4.312, p<.05$), 사회성($M=4.136, F=5.475, p<.05$) 그리고 감사성향($M=3.981, F=15.312, p<.001$)과 행복증진 활동의 활동여부($M=4.060, F=19.928, p<.001$)와 필요성($M=4.060, F=20.149, p<.001$)에서 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다.

넷째, 조사대상자의 신앙기간은 1년 미만 28명(8.48%), 1년 이상-5년 미만 42명(12.73%), 5년 이상-10년 미만 48명(14.55%), 10년 이상(모태신앙 포함) 212명(64.24%)으로 10년 이상 비율이 매우 높았다. 신앙기간별 각 변인 간의 차이분석에서 통제성과 감사성향에서는 통계적으로 무의미한 차이를 보였고, 긍정성($M=4.060, F=5.443, p<.01$), 사회성($M=4.060, F=7.249, p<.001$), 행복증진 활동여부($M=3.981, F=11.108, p<.001$), 행복증진 필요성($M=3.929, F=10.213, p<.05$)에서는 10년 이상(모태신앙 포함) 학생의 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다.

〈표 2〉 조사 대상자들의 인구사회학적 특성 및 변인 간 차이분석

구분 (N=330)		자아탄력성						감사성향		행복증진 활동			
		통제성		긍정성		사회성		감사성향		활동여부		필요성	
		M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)	M (SD)	t (p)
성별	남 145명 (43.94%)	3,642 (.584)	-.027	3,753 (.714)	-1.973 (*)	3,680 (.548)	-	4,012 (.676)	-3.884 (***)	3,591 (.656)	-2.121 (*)	3,565 (.628)	-3.213 (**)
	여 185명 (56.06%)	3,645 (.608)		3,981 (.596)		4,094 (.578)		4,086 (***)		4,423 (.548)		3,845 (.640)	
구분		자아탄력성						감사성향		행복증진활동			
		통제성		긍정성		사회성		감사성향		활동여부		필요성	
		M (SD)	F (p)	M (SD)	F (p)	M (SD)	F (p)	M (SD)	F (p)	M (SD)	F (p)	M (SD)	F (p)
학년	1학년 190명 (57.58%)	3,600 (.596)	6.205 (***)	3,911 (.633)	3.311 (*)	3,978 (.570)	6.160 (**)	3,404 (.298)	15.312 (***)	3,788 (.662)	3.668 (*)	3,857 (.544)	9.998 (***)
	2학년 88명 (26.67%)	3,222 (.341)		3,444 (.361)		3,500 (.296)		3,343 (.248)		2,967 (.212)		2,417 (.221)	
	3학년 32명 (9.70%)	4,444 (.412)		4,000 (.467)		4,875 (.211)		3,501 (.281)		4,043 (.212)		3,750 (.376)	
	4학년 20명 (6.06%)	4,111 (.434)		4,407 (.486)		4,333 (.123)		3,277 (.313)		4,087 (.388)		3,972 (.434)	
전공	인문학 110명 (33.32%)	3,782 (.579)	5.276 (*)	4,060 (.603)	4.312 (*)	4,136 (.595)	5.475 (*)	3,508 (.265)	15.312 (***)	4,060 (.057)	19.928 (***)	3,981 (.513)	20.149 (***)
	사회학 125명 (37.90%)	3,525 (.606)		3,833 (.636)		3,909 (.545)		3,288 (.268)		3,568 (.649)		3,742 (.525)	
	이공계 95명 (28.78%)	3,222 (.362)		3,444 (.375)		3,500 (.382)		3,342 (.345)		2,927 (.278)		2,417 (.329)	
신앙기간	1년미만 28명 (8.48%)	3,528 (.691)	1.581	3,845 (.502)	5.443 (**)	3,847 (.501)	7.249 (***)	3,292 (.203)	4.186	3,438 (.421)	11.108 (***)	3,571 (.621)	10.213 (*)
	1-5년 42명 (12.73%)	3,815 (.555)		3,815 (.900)		3,815 (.901)		3,278 (.082)		3,806 (.269)		3,639 (.328)	
	5-10년 48명 (14.55%)	3,482 (.566)		3,537 (.673)		3,537 (.673)		3,321 (.170)		3,389 (.841)		3,801 (.764)	
	10년이상 212명 (64.24%)	3,694 (.582)		4,060 (.578)		4,060 (.578)		3,452 (.322)		3,981 (.605)		3,929 (.496)	

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

2) 자아탄력성 및 감사성향과 행복증진 활동 간의 상관분석

기독교 대학생들의 자아탄력성 및 감사성향과 행복증진 활동의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석(Pearson's Correlation)을 실시하였다. 각 변인 간의 상관관계분석 결과는 <표 3>에 나타난 바와 같다.

변인 간의 상관관계를 살펴 볼 때 $p < .01$ 에서 모두 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 통제성에서는 사회성($r = .596, p < .01$), 감사성향($r = .339, p < .01$), 행복증진활용여부($r = .625, p < .01$), 행복증진필요성($r = .553, p < .01$)로 나타났다. 그리고 긍정성에서는 사회성($r = .545, p < .01$), 감사성향($r = .473, p < .01$), 행복증진활용여부($r = .782, p < .01$), 행복증진필요성($r = .642, p < .01$)로 나타났으며, 사회성에서는 감사성향($r = .472, p < .01$), 행복증진활용여부($r = .689, p < .01$), 행복증진필요성($r = .515, p < .01$)로 나타났다. 감사성향에서는 행복증진활용여부($r = .568, p < .01$), 행복증진필요성($r = .413, p < .01$)로 나타났으며, 행복증진 활용여부와 행복증진필요성에서는 ($r = .679, p < .01$)로 나타났다.

<표 3> 자아탄력성 및 감사성향과 행복증진 활동 간의 상관관계(N=330)

변인		1	2	3	4	5	6
자아 탄력성	1. 자아탄력 통제성	1					
	2. 자아탄력 긍정성	.666**	1				
	3. 자아탄력 사회성	.596**	.545**	1			
감사성향	4. 감사성향	.339**	.473**	.472**	1		
행복증진 활용	5. 행복증진활동여부	.625**	.782**	.689**	.568**	1	
	6. 행복증진필요성	.553**	.642**	.515**	.413**	.679**	1
M		3.644	3.936	4.011	3.400	3.794	3.830
SD		.602	.626	.566	.285	.648	.567

** $p < .01$

3) 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진 활동 여부에 미치는 영향

기독교 학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동 여부에 미치는 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

〈표 4〉 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진 활동 여부에 미치는 영향

independent variable	dependent variable	S.E	β	t-value	Tolerance	
행복증진 활동여부	(상수)	.310		-3.747***		
	자아 탄력성	통제성	.061	.051	.902	.476
		긍정성	.059	.501	8.837***	.478
		사회성	.061	.305	5.771***	.551
	감사성향	.106	.170	3.635***	.706	
	R					.855
	R ²					.731
	Adjust R ²					.725
F					118.709***	
Durbin-Watson					1.693	

** p<.01

자아탄력성과 감사성향에 따른 행복증진 활동 여부의 회귀분석 결과 자아탄력성 가운데 통제성 t값은 .902, 긍정성 t값은 8.837($\beta=.501$, $p<.001$), 사회성 t값은 5.771($\beta=.305$, $p<.001$) 그리고 감사성향 t값은 3.635($\beta=.170$, $p<.001$)로 통제성을 제외한 긍정성, 사회성, 감사성향은 행복증진활동 여부에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀모형은 F값이 118.709($p<.001$), $R^2=.731$ (adjust $R^2=.725$)으로 73 %의 설명력을 보이고 있다. Durbin-Watson은 1.693으로 잔차 간에 상관관계를 보이지 않아 회귀모형의 적합성을 나타내고 있다.

이상의 연구결과를 통해 볼 때, 기독교 대학생의 자아탄력성 및 감사성향은 행복증진 활동 여부에 유의한 영향력을 미치는 변인으로 나타나고 있음을 알 수 있다. 따라서 기독교 대학생의 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진활동 여부에 중요한 자원과 변수가 된다고 하겠다.

4) 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진 활동 필요성에 미치는 영향

기독교 대학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동 필요성에 미치는 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 〈표 5〉와

같다. 자아탄력성과 감사성향에 따른 행복증진 활동 필요성의 회귀분석 결과 자아탄력성 가운데 통제성 t값은 1.962($\beta=.157, p<.05$), 긍정성 t값은 5.134($\beta=.410, p<.001$), 사회성 t값은 5.060($\beta=.154, p<.05$) 그리고 감사성향 t값은 2.237($\beta=.136, p<.05$)로 통제성, 긍정성, 사회성, 감사성향은 행복증진 활동 여부에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀모형은 F값이 38.438($p<.001$), $R^2=.468$ (adjust $R^2=.456$)으로 46%의 설명력을 보이고 있다. Durbin-Watson은 1.606로 잔차 간에 상관관계를 보이지 않아 회귀모형의 적합성을 나타내고 있다.

이상의 연구결과를 통해 볼 때, 기독교 대학생의 자아탄력성 및 감사성향은 행복증진 활동 필요성에 유의한 영향력을 미치는 변인으로 나타나고 있음을 알 수 있다. 따라서 기독교 대학생의 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진 활동 필요성에 중요한 자원과 변수가 된다고 하겠다.

〈표 5〉 자아탄력성 및 감사성향이 행복증진 활동 필요성에 미치는 영향

independent variable	dependent variable	Std. Error	β	t-value	Tolerance	
행복증진 활동여부	(상수)	.382		1.525		
	자아 탄력성	통제성	.075	.157	1.962*	.476
		긍정성	.072	.410	5.134***	.478
		사회성	.074	.154	5.060*	.551
	감사성향	.131	.136	2.237*	.706	
	R			.684		
	R ²			.468		
Adjust R ²			.456			
F			38.438 ***			
Durbin-Watson			1.606			

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

III. 닫는 글

1. 논의

본 연구에서는 기독교 대학생의 자아탄력성과 감사성향이 행복증진 활동에 미치는 영향을 연구하고자 3개의 연구문제를 설정하고 조사연구를 통해서 그 인과구조를 밝혔다. 각 연구 문제에 따른 분석결과를 통해서 논의하면 다음과 같다.

첫째, ‘인구사회학적 특성에 따라 각 변인 간 수준별 차이가 있을 것이다.’를 검증하기 위하여 t검증과 F검증을 실시한 결과 성별에서 긍정성($p < .05$), 사회성($p < .001$), 감사성향($p < .001$), 행복증진 활동 여부($p < .05$), 행복증진 활동 필요성($p < .01$)에서 남녀 간 차이를 보이는 것으로 나타났다. 여학생 평균이 남학생 평균보다 상대적으로 높게 나타난 것은 여학생이 남학생에 비해서 감정 조절능력과 행복을 추구하는 경향이 더 강하다는 의미로 볼 수 있다. 이는 정보미⁶⁴⁾의 연구결과와 일치하지만, Eagly와 Johnson⁶⁵⁾이 남자가 여자보다 행복 지향적인 반응을 보인다는 결과와는 상반된 결과이고 Diener⁶⁶⁾외의 연구결과와도 차이를 보이고 있다. 이는 시대변화와 더불어 연구 대상자들의 신앙적 성숙도와 관련 있는 것으로 사료된다. 학년별 각 변인 간의 차이분석에서 통제성($p < .001$), 사회성($p < .01$), 감사성향($p < .001$)에서는 3학년생의 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다. 긍정성($p < .01$), 행복증진 활동 여부 ($p < .05$), 행복증진 활동 필요성($p < .05$)에서 평균값이 상대적

64) 정보미, “대학생의 행복감 수준에 따른 행복증진활동 유형 및 필요성 인식차이”(석사학위논문, 계명대학교대학원, 2011), 22-38.

65) A. H. Eagly & B. T. Johnson, “Gender and Leadership Style: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 108, no. 2(1990): 233-256.

66) E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, & H. L. Smith, “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” *Psychological Bulletin* 125, no. 2(1999): 276-302.

으로 높았고 유의미한 차이를 보였다. 이는 Diener⁶⁷⁾의 결과와도 유사하다고 하겠다. 전공별 각 변인 간의 차이분석에서는 인문학부 학생이 자아탄력성의 통제성($p<.05$), 긍정성($p<.05$), 사회성($p<.05$), 감사성향($p<.001$)과 행복증진 활동여부($p<.001$)와 필요성($p<.001$)에서 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다. 신앙기간에서는 긍정성($p<.01$), 사회성($p<.001$), 행복증진 활동 여부($p<.001$), 행복증진 필요성($p<.05$)에서 10년 이상(모태신앙 포함) 학생의 평균값이 상대적으로 높았고 유의미한 차이를 보였다. 이는 박미하와 김은혜⁶⁸⁾의 연구에서 신앙정도가 심리적 안정감에 유의미하게 영향을 미치고 있는 것과 같은 결과라고 하겠다.

둘째, ‘자아탄력성, 감사성향, 행복증진 활동 변인은 상관관계가 있을 것이다.’에서는 모든 변인이 $p<.01$ 에서 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 각 변인간의 상관관계를 살펴보면, 자아탄력성(통제성, 긍정성, 사회성)은 $r=.545 \sim .666$ ($p<.01$), 감사성향은 $r=.339 \sim .568$ ($p<.01$), 그리고 행복증진 활동(행복증진 활용 여부, 행복증진 필요성)은 $r=.413 \sim .782$ ($p<.01$)로 나타났다. 이는 이정아와 김미진⁶⁹⁾ 연구에서 자아탄력성과 행복관계($p<.01$)가 서로 정적상관을 나타내고 있는 결과와 같고, 감사성향과 행복관계는 함경애 외⁷⁰⁾의 연구결과($p<.01$)와 일치한다고 하겠다.

67) E. Diener, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index," *American Psychologist* 55, no.1(2000): 34-43.

68) 박미하 · 김은혜, "기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향", 한국복음주의상담학회, 「복음과 상담」19권(2012): 125-156.

69) 이정아 · 김미진, "대학생의 자아탄력성과 행복의 관계에서 셀프리더십의 매개효과", 인문사회과학기술융합학회, 「예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지」 제6권 10호(2016): 13-21.

70) 함경애 · 변복희 · 천성문, "청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과", 한국상담학회, 「상담학연구」 제12권 6호(2011): 2163-2176.

셋째, ‘기독교대학생의 자아탄력성과 감사성향은 행복증진 활동에 영향력을 미칠 것이다.’에서 행복증진 활동 여부에 대한 회귀분석 결과 통제성 t 값은 1.962($\beta=.157, p<.05$), 긍정성 t 값은 5.134($\beta=.410, p<.001$), 사회성 t 값은 5.060($\beta=.154, p<.05$), 감사성향 t 값은 2.237($\beta=.136, p<.05$)로 행복증진 활동 여부에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 회귀모형은 F 값이 38.438($p<.001$), $R^2=.468$ (adjust $R^2=.456$)으로 46%의 설명력을 보임으로 기독교대학생의 자아탄력성과 감사성향은 행복증진 활동 여부에 영향력을 미치는 것으로 증명되었다. 그리고 행복증진 활동 필요성의 회귀분석 결과 통제성 t 값은 1.962($\beta=.157, p<.05$), 긍정성 t 값은 5.134($\beta=.410, p<.001$), 사회성 t 값은 5.060($\beta=.154, p<.05$), 감사성향 t 값은 2.237($\beta=.136, p<.05$)로 행복증진 활동 여부에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀모형은 F 값이 38.438($p<.001$), $R^2=.468$ (adjust $R^2=.456$)으로 46%의 설명력을 보임으로 기독교대학생의 자아탄력성과 감사성향은 행복증진 활동 여부에 영향력을 미치는 것으로 증명되었다. 이는 큰 맥락에서 볼 때 이정아 및 김미진⁷¹⁾과 함경애 외⁷²⁾ 연구 결과 같은 설명력과 일치한다고 하겠다.

2. 결론 및 제언

본 연구를 통해서 확인된 연구결과를 종합해보면 첫째, 자아탄력성과 감사성향 그리고 행복증진 활성화 지수를 높이는데 있어서 성별, 학년, 전공에 관계없이 신앙생활 기간 즉, 신앙자원이 매우 의미 있는 변수가 되고 있음을 볼 수 있다. 따라서 감정노동이 심화되고 있는 현대사회에

71) 이정아 · 김미진, “대학생의 자아탄력성과 행복의 관계에서 셀프리더십의 매개효과”, 10-21.

72) 함경애 · 변복희 · 천성문, “청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과”, 2163-2176.

서 기독교 대학생들로 하여금 행복하고 건강한 삶을 영위하기 위해서는 가정과 교회에서 더욱 체계적이고 지속적인 신앙 교육이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 자아 탄력성, 감사성향, 행복증진 활동 변인들의 각각의 변수는 상호적으로 밀접한 상관성이 있음이 증명되었다. 따라서 행복증진 향상을 위해서 각 변수들을 아우르는 종합 프로그램 운영과 대안 마련이 요구된다고 하겠다. 그리고 이러한 계획을 추진하고 효율적인 운영을 통한 성과를 내기 위해서는 구체적이고 체계적인 연구가 실행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구를 통해서 기독교 대학생을 대상으로 하는 자아 탄력성과 감사성향 변인을 통한 행복증진 활동의 여부와 필요성에 대한 영향력 증명이 처음 시도되었다. 한국교회 미래 리더인 기독교 대학생들의 행복한 삶은 한국의 교회의 미래의 건강성과 직결된다. 자아탄력성과 감사성향은 은혜의 방편인 말씀과 기도 그리고 예배의 삶에 기본적 자원된다. 따라서 한국교회 청년 대학부를 위한 교회적 지지와 지도자 양성을 위한 노력이 더욱 요구된다고 하겠다.

후속 연구를 위해서 다음과 같은 제언을 제시한다. 본 연구는 제한된 인원으로 양적연구를 통해서 영향력을 검증했지만, 후속 연구에서는 좀 더 심층적인 질적 연구와 실험연구가 병행되어야 할 것이다. 그리고 본 연구에서는 대학생에 국한했지만 후속연구에서는 다양한 계층을 대상으로 하는 연구나 다국적 대학생들과 연계되는 연구 또한 실시되어야 할 것이다.

【 참고문헌 】

- 강연정. “교회 위기청소년의 자아탄력성 증진을 위한 기독교 교육상담적 접근”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제18권 (2012): 43-75.
- 권선중 · 김교현 · 이홍석. “한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도”. 한국심리학회지, 『건강』 제11권1호(2006): 177-190.
- 김경민. “부모의 양육태도와 청소년의 주관적 안녕감의 관계: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로”. 한국청소년문화연구소, 『청소년문화포럼』 제25권(2010): 40-74.
- 김문숙. “기독교인의 행복에 대한 통합연구-성경적 관점으로”. 박사학위논문, 한영신학대학교대학원, 2013.
- 노지혜 · 이민규. “나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향”. 『한국심리학회 연차학술발표대회논문집』 (2005): 454-455.
- 박미하 · 김은혜. “기독교대학생과 일반대학생의 성격강점이 우울과 불안에 미치는 영향”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제19권(2012): 125-156.
- 박현주 · 김봉환. “상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계”. 한국심리학회, 『상담 및 심리치료』 제22권 1호(2010): 33-52.
- 신우열 · 김민규 · 김주환. “회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도검증”. 한국청소년정책연구원, 『한국청소년연구』 제20권 4호(2009): 105-131.
- 오윤선. “기독교 청소년 사역자의 소명의식과 자아탄력성이 탈진에 미치는 영향”. 한국복음주의상담학회, 『복음과 상담』 제21권(2013): 190-221.
- 오윤선. 『힐링과 행복코칭』. 서울: 예영 B&P, 2014.
- 오윤선 · 황인숙. 『크리스천을 위한 진로상담』. 서울: 예영 B&P, 2015.
- 이상복. 『행복을 부르는 긍정 심리학』. 서울: 공동체, 2016.
- 이정아 · 김미진. “대학생의 자아탄력성과 행복의 관계에서 셀프리더십의 매개효과”. 인문사회과학기술융합학회, 『예술인문사회 융합멀티미디어논문지』 제6권 10호(2016): 13-21.
- 전요섭. “감사의 긍정적 영향에 기초한 기독교 상담”. 기독교학문연구소, 『신앙과 학문』 제14권 3호(2009): 251-282.
- 함경애 · 변복희 · 천성문. “청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과과의 관계: 스

- 트레스 대처전략의 조절효과”. 한국상담학회. 「상담학연구」 제12권 6호(2011): 2163-2176.
- 황해익 · 탁정화 · 홍성희. “유치원 교사의 회복탄력성, 교사효능감 및 직무만족도가 행복감에 미치는 영향”. 한국영유아교원교육학회. 「유아교육학논집」 제17권 3호(2013): 411-432.
- Adler, M. G. & N. S. Fagley. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being.” *Journal of Personality* 73, no.1(2005): 79-114.
- Andrews, Frank M. & Stephen B. Withey. *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum, 1976.
- Argyle, M. “Happiness and Social Skills.” *Personality and Individual Differences* 11(1990): 1255-1261.
- Block, J. & A. M. Kremen. “IQ and Ego-resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness.” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 2(1996): 349-361.
- Block, J. H. & J. Block. “The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior.” *Minnesota Symposia on Child Psychology* 13(1980): 39-101
- Boehm, J. K. & S. Lyubomirsky. “The Promise of Sustainable Happiness.” *Handbook of Positive Psychology* 2 (2009): 667-677.
- Bryant, F. B. “Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs about Savoring.” *Journal of Mental Health* 12, no.2(2003): 175-196.
- Cameron, P. “Mood as An Indicant of Happiness: Age, Sex, Social Class and Situational Differences.” *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 31 (1995): 117-124.
- Campbell, A. “Subjective Measure of Well-Being.” *American Psychologist* 31, no. 2(1976): 117-124.
- Compton, William C. *Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA.: Thomson/Wadsworth, 2005.
- Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990.
- Diener, E. “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal

- for a National Index.” *American Psychologist* 55, no.1(2000): 34–43.
- Diener, E. & R. Biswas–Diener. “Will Money Increase Subjective Well–Being? A Literature Review and Guide to Needed Research.” *Social Indicators Research* 57(2002): 119–169.
- Diener, E., E. M. Suh, R. E. Lucas, & H. L. Smith. “Subjective Well–Being: Three Decades of Progress.” *Psychological Bulletin* 125, no. 2(1999): 276–302.
- Eagly, A. H. & B. T. Johnson. “Gender and Leadership Style: A Meta–Analysis.” *Psychological Bulletin* 108, no. 2(1990): 233–256.
- Emmons, R. A. & M. E. McCullough. “Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well–Being in Daily Life.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2(2003): 377–389.
- Fordyce, M. W. “Development of a Program to Increase Personal Happiness.” *Journal of Counseling Psychology* 24, no. 6(1977): 511–521.
- Harte, J. L., G. H. Eifert & R. Smith. “The Effects of Running and Meditation on Beta-Endorphin, Corticotropin-Releasing Hormone and Cortisol in Plasma, and on Mood.” *Biological Psychology* 40, no. 3(1995): 251–265.
- House, J. S., K. R. Landis & D. Umberson. “Social Relationships and Health.” *Science* 241(1988): 540–545.
- Klohn, E. C. “Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-Resiliency.” *Journal of Personality & Social Psychology* 70, no.5 (1996): 1067–1079.
- Lambert, N., F. D. Fincham, T. L. Stillman, & L. R. Dean. “More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role of Life Satisfaction.” *Journal of Positive Psychology* 4(2009): 32–42.
- Leonhardt, David. *Climb Your Stairway to Heaven*. Lincoln. NE.: Writer’s Showcase,2007.
- Lyubomirsky, S. & L. Ross. “Hedonic Consequences of Social Comparison : A Contrast of Happy and Unhappy People.” *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 6(1997): 1141–1157.
- Lyubomirsky, S., C. Tkach & M. R. DiMatteo. “What are the Differences

- between Happiness and Self-Esteem?" *Social Indicators Research* 78(2006): 363-404.
- Lyubomirsky, S., K. M. Sheldon & D. Schkade. "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." *Review of General Psychology* 9(2005): 111-131.
- Lyubomirsky, S., L. King & E. Diener. "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131, no. 6(2005): 803-855.
- Lyubomirsky, S., L. Sousa & R. Dickerhoof. "The Cost and Benefits of Writing, Talking, and Thinking about Life's Triumphs and Defeats." *Journal of Personality and Social Psychology* 90(2006): 692-708.
- Lyubomirsky, S. How to Be Happy. 오혜경 역. 『행복도 연습이 필요하다』. 서울: 지식 노마드, 2008.
- McCullough, M. E., R. A. Emmons & J. A. Tsang. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography." *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no.1(2002): 112-127.
- McCullough, M. E., J. Tsang & R. A. Emmons. "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience." *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2(2004): 295-309.
- McCullough, M. E., R. A. Emmons, S. D. Kilpatrick, & D. B. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2(2001): 249-266.
- McCullough, M., M. Kimeldorf & A. Cohen. "An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude." *Current Directions in Psychological Science* 17, no. 4(2008): 281-285.
- Newman, R. "APA's Resilience Initiative." *Professional Psychology: Research and Practice* 36, no. 3(2001): 227-229.
- O'Connell-Higgins, R. *Psychological Resilience and Capacity for Intimacy*. Cambridge, MA.: Harvard Graduate school of Education, 1983.
- Oman, D. & D. Reed. "Religion and Mortality among the Community-Dwelling Elderly." *American Journal of Public Health* 88, no.

10(1998): 1469-1475.

- Peterson, Christopher. *A Primer in Positive Psychology*. 문용린 외 공역. 『긍정심리학 프라이어머』. 서울: 출판사 물푸레, 2010.
- Rutter, M. “Resilience in Face of Adversity: Protective Factors and Resilience to Psychiatric Disorder.” *British Journal of Psychiatric* 147 (1985): 598-611.
- Schaufeli, W. B. & A. B. Bakker. “Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement.” *Journal of Organizational Behavior* 25 (2004): 293-315.
- Seligman, M. E. P. & M. Csizentmihaly. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55, no. 1(2000): 5-14.
- Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Books, 2004.
- Seligman, M. E. P., Rashid Tayyab & Acacia C. Parks. “Positive Psychotherapy.” *American Psychologist* 61, no. 8(2006): 774-788.
- Tellgen, A. “Structure of Mood and Personalty and Their Relevance to Assessing Anxiety, with an Emphasis on Self-Report.” *Anxiety and the Anxiety Disorders*(1985): 315-706.
- Tkach, C. & S. Lyubomirsky. “How do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being.” *Journal of Happiness Studies* 7, no.2(2006): 185-225.
- Tugade, M. M. & B. L. Fredrickson. “Resilient Individuals use Positive Emotions to Bounce back from Negative Emotional Experiences.” *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no.2(2004): 320-333.
- Veenhoven, R. “Is Happiness Relative?” *Social Indicators Research* 24, no.1 (1991): 1-34.
- Watkins, P. C., K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts. “Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being.” *Social Behavior and Personality* 31, no.5(2003): 431-452.
- Watkins, P. C., J. Scheer, M. Ovnicek, & R. Kolts. “The Debt of Gratitude:

Dissociating Gratitude and Indebtedness.” *Cognition and Emotion* 20, no.2 (2006): 217–241.

Watkins, P. C., D. L. Grimm & R. Kolts. “Counting your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons.” *Current Psychology* 23, no. 1(2004): 52–67.

Williamson, G. M. & M. S. Clark. “Providing Help and Desired Relationship Type as Determinants of Changes in Moods and Self-Evaluations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no.5(1989): 722–734.

【 Abstract 】

The Effects of Ego Resilience and Gratitude Disposition of Christian University Students on Happiness Promotion Activities

Yoon Sun Oh

Korean Bible University

The purpose of this study was to recognize and better understand the effects of Christian university students' ego resilience and gratitude disposition on happiness promotion activities. In order to achieve this purpose, the data were collected from 330 Christian university students by a questionnaire survey. The statistic analysis of this study employed SPSS WIN 24.0, and the main methods of statistics were frequency analysis, t-test, F-test, correlation analysis, multiple regression analysis, and hierarchical regression analysis.

The results of this study were as follows. First, the results revealed that Christian university students' ego resilience and gratitude disposition had a significant positive correlation($p < .01$) with happiness promotion activities. Second, Christian university students' ego resilience had a positive effect on happiness promotion activities. the Christian university students had higher levels of ego resilience and the degree of its sub-factors and total score of happiness promotion were higher. Third, Christian university students gratitude disposition had a positive effect on happiness promotion activities. since the Christian university students had higher levels of gratitude disposition, the degree of its sub-factors and total score of happiness promotion were also higher.

According to the results of this study, ego resilience and gratitude disposition have proved to be effective for enhancing the Christian university students' happiness promotion activities. Ego resilience and gratitude disposition are the important variables for happiness, promotion quotient, and each of variables is reciprocal two-way relations.

Key words: Christian university students, ego resilience, gratitude disposition, happiness promotion activities, statistic analysis