

감사(Gratitude)에 대한 개념분석

홍주은¹ · 이정섭²

한양대학교 간호대학 대학원¹, 한양대학교 간호대학²

Concept Analysis of Gratitude

Hong, Ju-Eun¹ · Lee, Jung-Sup²

¹Graduate School, The Hanyang University of Korea, Seoul

²College of Nursing, The Hanyang University of Korea, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to analyze and clarify the concept of gratitude. **Methods:** A review of the literature was conducted using several databases. The databases were searched using the following keywords: gratitude, positive psychology, concept analysis. Literatures related to gratitude was reviewed using the framework of Walker and Avant's conceptual analysis process. **Results:** Gratitude can be defined by the following attributes: 1) expression of interaction, 2) power of drawing positive change, and 3) growth of phases by training and habit. The antecedents of gratitude are as follows: 1) soothing one's anger, 2) decreasing complaints, and 3) increasing expressions of gratitude. The consequences of gratitude are as follows: 1) positive change in oneself, 2) positive change in others, and 3) positive change in the environment. **Conclusion:** The theoretical definition for gratitude will provide a common understanding of this concept and differentiate it from other types of gratitude in the nursing. This clarification and conceptualization of the concept will assist further research of the concept and advance the boundaries of practical applications in nursing for various people.

Key Words: Gratitude, Positive psychology, Concept analysis

서론

1. 연구의 필요성

인간은 유전과 환경의 상호작용을 통해 신체적, 정신적, 사회적 영역에서 지속적으로 발달하며, 그 과정은 매우 복잡하고 역동적이며 공통적인 특징과 함께 다양한 개인차를 가지고 있다[1]. 그러므로 주체성과 특별성을 지닌 개인들 간의 관계는 안정과 만족감을 줄 수 있는 반면 갈등과 불만족으로 인해

스트레스, 우울 등의 개인적 건강문제에서부터 집단 따돌림, 폭력 등의 사회문제로까지 영향을 미치게 된다. 2011년 정신질환실태 역학조사를 통해 국민 중 27.6%는 평생 한번 이상 정신장애를 앓은 적이 있는 것으로 나타난 것처럼 현대인들은 사회, 경제, 문화적 변화와 함께 자아정체성의 혼돈과 스트레스로 불안, 우울, 물질 남용 등의 건강 문제에 쉽게 노출되고 있는 현실이다[2]. 우리나라는 1960년대 이후 빠른 경제 성장과 선진화를 이루어 오늘에 이르렀으나 국민행복감은 하위 수준이며, OECD 가입국 중 자살률 1위라는 현실을 직면하고

주요어: 감사, 긍정심리, 개념분석

Corresponding author: Lee, Jung-Sup

College of Nursing, Hanyang University, 222 wangimni-ro, Seongdong-gu, Seoul 133-791, Korea.
Tel: +82-2-2220-0707, Fax: +82-2-2220-0707, E-mail: ljseop@hanyang.ac.kr

Received: Sep 3, 2014 | Revised: Dec 24, 2014 | Accepted: Dec 25, 2014

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.

있다. 반면에, 2013년 1인당 국민소득이 2,133달러로 한국의 10분의 1 수준밖에 안 되는 부탄은 2011년 신경경제재단(New Economics Foundation)이 조사한 국가별 행복지수 조사에서 1위를 차지하였고, 국민 총 행복지수(Gross National Happiness, GNH) 1위 국가로 이미 알려져 있다[3]. 여기에서 우리는 삶의 질과 행복 증진이 객관적이고 양적인 상태로만 평가될 수 없으며 질적 상태에 대한 접근이 동시에 필요함을 볼 수 있다. 같은 상황에서도 인지하고 느끼는 정서와 경험이 개인마다 다른데, 과연 인간이 건강하고 만족하려면 무엇을 얼마나 가지고 있어야 하는지에 대한 물음과 답을 찾기 위한 노력은 여러 학문 분야에서 계속되어왔다. Seligman[4]에 의해서 시작된 긍정심리학에서는 인간의 강점과 긍정적 정서에 관심을 두고 행복, 기쁨, 만족, 사랑, 미덕, 웰빙, 희망, 감사 등을 다양하게 다루고 있다. 이 중 감사(感謝, Gratitude)는 긍정적 심리 특성의 하나로써 감사성향(gratitude disposition)은 긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 것에 대한 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성이며[5], 일상생활에서도 비교적 쉽게 경험할 수 있는 성향이다. 감사에 관한 연구들을 살펴보면 감사성향이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해 긍정적 특성을 더 많이 가지고 있으며, 삶의 만족도와 안녕감이 높았다[6]. 또한 유연한 대인관계, 친사회적 행동 및 영성과 정적 관계가 있는 반면에 우울 및 불안, 스트레스를 적게 경험하고, 질투심이나 물질주의적 태도와는 부적관계가 있다고 하였다[5]. 심지어, 노인들에게서 죽음에 대한 불안감을 낮춘다거나[7] 일상적 스트레스와 자살사고의 관계에서 감사의 중재효과가 있음을 보여주는[8] 등의 연구결과도 보고되고 있다. 감사성향은 자기의 긍정적 잠재력이 되면서 타인에 대한 공감과 배려를 촉진하여 대인관계를 향상시킬 수 있는 보호자원이라고 할 수 있다. 기존에 긍정심리를 기반으로 하는 용서, 분노조절, 인지행동 프로그램에서도 감사의 개념은 하나의 긍정적 성과지표로 적용되거나 프로그램 구성 내용으로 포함되기도 한다[8,9].

국외 연구에서도 감사는 부정적 감정을 감소시킬 뿐만 아니라 안녕감 증진, 친사회적 행동에 대한 동기 강화[7,10]로 학업 경험에 대한 부정적인 인지적 평가를 막고 낮은 학업성취 및 결석과 같은 잠재된 부정적 결과를 완화시켜줄 수 있음을 보여 그 적용범위가 넓게 제안되었다. 또한 감사성향을 높이는 훈련과 교육은 개인에게 긍정적인 변화를 제공함은 물론 대인관계에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다[8,9]. 이처럼 감사가 인간의 다양한 부정적 인지와 정서 및 행동에 긍정적 영향을 제공함으로써 더욱 건강하고 행복한 삶을 영위하는

데 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 연구결과에도 불구하고 감사에 대한 개념분석은 거의 없다. 또한 감사에 관한 연구대상은 초등학생에서부터 대학생, 교사, 부모들에 이르기까지 다양하나, 정신질환자를 비롯하여 특정 상황에 부딪친 대상자를 중심으로 하는 연구는 거의 이뤄지지 않고 있어 감사의 개념과 속성에 대한 정확한 파악이 더욱 요구되는 실정이다. 인간은 하루 중에도 매 순간마다 그에게 주어진 상황에 다양한 의미를 부여하며 뭔가를 선택하고 그 결과에 대한 책임을 지며, 과거, 현재, 미래를 동시에 경험하면서 살아가고 있다. 그러므로 인간 중심의 간호는 질병과 치료 중심에서의 개인의 경험에 국한시키지 말고, 전 생애적 과정에서 총체적 측면의 간호중재를 필요로 한다. 여기에 신체적 정신적, 사회적 영적 건강의 보호 요인으로서 감사를 다양한 조건과 유형의 대상자에게 적용할 수 있게 감사에 대한 개념이 보다 확대되어 정립될 필요가 있다. 이에, 본 연구자는 Peplau의 대인관계 간호이론[11]을 근거로 하여 간호 본질의 메타페러다임 관점에서 감사개념을 정리함으로써 인간의 잠재적이고 자발적인 내적 요소를 강화할 수 있는 간호중재 프로그램의 개발과 효과 검증 및 보급에 이바지하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 감사의 모호한 개념을 정리하고 속성을 명확하게 규명하여 다양한 환경과 건강 수준에 있는 사람들에게 제공할 수 있는 감사 기반의 포괄적 간호중재에 대한 이론적 근거를 마련하기 위함이다.

연구 방법

1. 연구설계 및 자료수집

감사 개념분석을 위해 본 연구자들은 “감사”, “감사개념”, “감사분석”, “gratitude”를 주제어로 하여 한양대학교 백남학술정보관의 메타 검색 시스템을 활용해 국외는 PubMed, PsycINFO에서 검색하였고 국내는 학술연구정보서비스(RISS)에서 검색하여 최근까지 발표된 국내외 논문 25편을 검색하여 고찰하였다. 그리고 감사와 관련된 도서 3권을 추가로 문헌 고찰을 하였으며, 감사일기를 쓰는 가족 2명과 정신건강증진센터를 이용하는 회원 4명, 간호사 및 사회복지사 2명과 인터뷰를 하였다. 수집된 자료는 여러 번 반복하여 읽고 분석함으로써 감사의 의미와 속성 그리고 선행요인과 결과를 도출하였다.

2. 자료분석

본 연구는 감사에 대한 개념분석을 위해 Walker와 Avant [12]의 방법을 적용하였고, 구체적인 진행과정은 다음과 같다.

- 개념을 선정한다.
- 분석의 목적을 결정한다.
- 가능한 모든 방법으로 개념의 사용범위를 확인한다.
- 개념의 명확한 속성을 규명한다.
- 개념의 모델사례를 개발한다.
- 개념의 추가사례(반대사례, 경계사례, 관련사례, 창안사례)를 개발한다.
- 개념에 대한 선행요인과 결과를 확인한다.
- 경험적 증거를 제시한다.

연구결과

1. 감사의 개념 선정

사회 경제 및 과학의 발전으로 세상은 더욱 살기 좋고, 편리하며, 풍요로워지고 있지만, 오늘날 이러한 풍요와 혜택을 누리는 사람들 중 많은 사람은 그다지 행복함을 느끼지 못하고 있다. 오히려 스트레스, 우울, 짜증, 불안, 불평 등을 더 자주 호소하고, 가진 것에 대한 만족함이나 감사함이 없다. 결국, 이러한 감정과 생활습관은 개인 정신건강에 영향을 줄 뿐만 아니라 가정과 사회에까지 부정적 영향을 주는 상황이다. 간호는 병원과 치료를 요하는 임상에서만 중요한 것이 아니라, 인간의 건강한 생활 환경조성을 위해서도 매우 중요하다. 간호사가 간호를 행하는 것이 환자와 대상에게 감사함을 일으킬 수도 있으나, 간호사가 환자와 대상자를 통해 감사를 느끼고, 환자가 건강함으로 변화되어 가는 과정에 참여하면서 더 크고 심오한 감사를 경험할 수도 있다. 최근 인간의 심리에 대한 연구는 긍정심리의 발견을 시작으로 감사성향이 여러 가지 상관요인에 미치는 영향 또는 감사의 개념을 적용한 프로그램의 효과에 관한 연구가 심리학과와 사회인문학을 비롯하여 경제 및 경영 관련 학과 등에서 이루어지고 있다. 그러나 다양한 긍정심리의 연구에도 불구하고, 감사에 대한 구체적이고 포괄적인 개념분석이 이뤄지지 않았기에 그 적용 대상은 여전히 제한적인 현실이다. 이에, 연구자는 감사를 개인의 감정과 심리의 긍정적인 표현을 넘어, 상대방과 교류하는 상호관계에 긍정적 영향을 미치는 개념으로 확대하고 Peplau의 대인관계 간호이론[11]에 “감사”의 개념을 연관시키고 간호 실무에 감

사 프로그램을 개발하여 제공하고자 “감사”의 개념을 선정하여 분석하기로 하였다.

2. 감사 개념분석의 목적 결정

분석의 목적은 긍정심리 중에서 ‘감사’개념의 의미를 보다 분명하게 하고, 조작적 정의를 개발함으로 간호의 대상을 다양하게 넓혀 보다 효율적인 간호중재 프로그램을 개발하고자 한다. 나아가 간호이론 개발의 영역을 확장하는데 근거자료를 제공하고자 한다. 감사는 긍정심리의 하나로, 여러 인문과학 분야에서 프로그램 중재에 활용되고 있으나, 그 개념의 속성이 명확하지 않고 특히 간호학 분야에서는 연구조차 부족한 상황이다. 이에 감사의 다양한 속성을 파악하고 간호학적 관점에서 감사의 개념을 분석함으로써 다른 학문분야와 차별화된 간호중재 프로그램의 개발을 통한 간호영역의 확장 및 간호 전문성을 높이고자 한다.

3. 감사 개념의 사용범위

1) 사전어를 통하여 본 감사의 개념

우리말은 소리글자이나 한자의 뜻이 있으므로 음과 뜻에 대한 이해가 선행되어야 한다. 먼저, 소리글자로서의 ‘감사’개념은 ‘고마움’을 나타내는 인사, 감동하고 감사함, 공공단체의 서무를 맡는 직책이나 사람의 의미로 다양하게 사용되며[13], 인문 및 과학의 세부적 분야에서 추가적 의미를 적용한다. 본 연구자는 이상의 다양한 개념 중에서 고마움을 나타내는 인사 개념을 선정하고, 뜻글자로서의 개념을 구분해서 살펴보고자 한다.

국립국어원[14]의 우리말 바로쓰기에 따르면 뜻글자로서의 감사는 ‘고마움을 나타내는 마음이나 인사의 명사다’와 쓰임새가 비슷하고, ‘고맙습니다’와의 비교에서 ‘고맙다’는 형용사로 “남이 베풀어 준 호의나 도움 따위에 대하여 마음이 호뜻하고 즐겁다”라는 뜻을 나타내는 말로 친근한 비격식체 관계나 좀 더 부드러운 말투에 더 잘 어울린다. 감사의 사전적 의미는 ‘감사하다’에서 동사와 형용사로 쓰이는데, 동사 ‘감사하다’는 “고맙게 여기다”라는 뜻으로 ‘그는 매사에 자신이 믿는 신께 감사하는 태도를 보이고 있다’의 예를 들 수 있고, 형용사 ‘감사하다’는 “고마운 마음이 있다”라는 뜻을 나타내며 ‘나는 그의 호의가 무척 감사했지만 거절할 수밖에 없었다’의 예로 설명된다. ‘감사하다’는 좀 더 격식을 차리는 말투에 많이 쓰이고 있다.

영어사전에서의 감사는 gratitude, appreciation, thanks, appreciate, thank, be thankful, be grateful로 다양하고 미

묘한 의미와 적용의 차이를 가지고 있다. 영어의 ‘gratitude’는 고마워하는 특성이나 상태, 호의에 보답하려는 의도로 해석되고, ‘호의’를 뜻하는 라틴어 ‘gratia’와 ‘기쁘게 함’을 뜻하는 라틴어 ‘gratus’에서 유래하며 이 어원에서 파생된 말은 친절, 관대함, 선물, 주기와 받기의 아름다움, 아무 대가 없이 무엇인가를 얻는 것 등과 연결된다[15].

gratitude는 감사, 보은의 마음이며, 연결되는 조사에 따라 감사의 표현, 보답의 의미가 있게 된다. ‘Thanks’는 ‘고마워라’는 뜻이고 남의 제의를 정중히 받아들이거나 거절할 때 사용하고, thanks a lot은 고맙다는 의미 외에 남의 일로 힘들어진 것에 대해 짜증스러움을 나타낼 때 사용되기도 한다.

이상의 사전적 의미에 따르면 감사는 마음, 태도, 의도 등의 내적 상태와 어느 대상이나 상황에 대한 언어 및 비언어적 표현방식, 격식 등을 포함하고 있으며 고마움에 대한 긍정적 정서 뿐 아니라 수식어구에 따라 부정적 정서를 담고 있는 것으로 해석된다.

2) 감사의 개념과 관련된 문헌고찰

최근 개인과 사회 현상에서의 문제점에 대처하고 개인과 사회를 번영시키기 위한 강점과 장점을 연구하는 심리학의 한 분야로서 긍정심리학이 주목받고 있다. 이는 단지 정신질환을 치료하는 목적이 아니라, 일반적인 삶을 더욱 충실히 하기 위한 연구로 이어지고 있다. 이 중에서 감사는 긍정적 이미지의 하나로 모든 문화사회에서 미덕으로 여기나 선행연구들에 따르면 감사는 긍정적 정서와 부정적 정서로 개념화되기도 한다. 긍정적 정서는 행복함, 평온함, 관대함, 겸손함과 같은 성격 특성에서 대인관계 및 친사회적 행동과 관련되고, 부정적 정서는 신세를 갚아야 하는 부담감, 미안함, 의무감, 빚을 졌다는 느낌 등과 관련된다. 즉, 상황이나 맥락에 따라 다른 의미를 가지는 것으로 해석하고 있다[16].

감사는 말, 행동, 기록 등으로 표현될 수 있고, 감사 표현을 통해 행복감 증진, 안녕감, 친사회적 행동 경향, 대인관계 및 정신적, 신체적 건강에 긍정적 영향을 미친다고 한다[10].

감사 경험에 관한 질적 연구[17]에서는 일반인을 대상으로 면접을 하고 근거이론을 적용하여 감사 경험에 대한 통합적 이해를 통해 감사가 심리학적 개념이라는 근거를 제시한 바 있다.

Rossetti[18]는 “분노에서 감사로: 성체적인 사람이 되는 것”을 통해서 인간의 양성을 분노로 가득 차 자신과 타인의 삶을 망가뜨렸던 이가 하나님 사랑 안에서 감사하는 사람으로 변화하는 여정이고, 감사드린다는 것은 긍정적인 심리적 자세

그 이상으로, 하나님께서 원하시는 그리스도인의 근본적인 자세이며 의무라고 말한다. 특히 성체라는 말의 그리스 어원 자체가 감사드린다는 의미를 지닌다고 설명함으로써 감사를 실천하는 인간은 더욱 성숙하고 성스러움을 의미한다고 볼 수 있다. 또한 인간 마음 안에 새겨진 상처와 분노, 고통과 슬픔을 느끼면서 동시에 감사드리는 마음과 부활하신 그리스도의 기쁨을 키워 나갈 수 있다고 기술한다. 이런 의미에서 볼 때 인간은 누구나 심리적, 사회적, 정신적으로 부정적인 경험을 할 수 있고 이 때문에 개인의 신체·정신적 건강에 위협을 받거나, 나와 타인으로 구성된 대인관계에서부터 사회 전체에까지 심각한 문제를 일으킬 수도 있다. 하지만 감사는 정서뿐 아니라 인지적인 요소를 포함하고 있어서 개인의 내·외적 환경을 고려한 기법들의 교육 및 훈련으로 변화돼 가고 성장해갈 수 있다는 점을 발견하게 된다.

감사의 구성요소에 관한 연구에서는 가진 것에 초점 두기, 경외, 의식, 현재 순간, 자기/사회적 비교, 고마움, 상실/역경, 대인관계의 8가지 요소를 발견함으로써 감사의 인지적, 정서적, 행동적 결과에 대해서 언급했고[19], Lyubomirsky[20]는 삶에 대한 경이로움, 고마움, 이해의 느낌, 좌절 속에서 밝은 면을 바라보고 풍요로움을 상상하는 일, 삶 속에서 누군가에게 고마워하는 것, 신에게 감사하는 것, 받은 축복을 헤아려 보고 음미하는 것, 무엇이든 당연하게 여기지 않고 현재에 집중하는 것으로 설명하였다. 이러한 감사의 특징과 감사를 경험하는 현상에 대한 이해를 바탕으로 특정 대상자 중심의 다양한 개입과 중재 프로그램을 시행한 후 효과의 준거로서 감사성향이 적용되기도 했다[21,22] 또한 감사와 다양한 변수들 간의 관계에 대한 영향 연구로 수면 및 삶의 질[23], 우울[24], 종교[18,25] 등이 있다. 선행연구결과에 따르면, 감사는 한 개인의 감정과 정서를 포함하여 인간의 삶을 보다 긍정적인 방향으로 변화되어 갈 수 있게 하고, 현재의 자기에 대한 긍정적 이해로 타인에 대한 수용도 쉽게 해준다. 즉 감사하는 마음은 과거의 경험을 제대로 음미하고 올바르게 평가하여 수용하도록 하며 현재의 올바른 선택을 할 수 있도록 돕는다. 감사는 모든 나이에서 삶의 만족을 가장 잘 예측할 수 있는 ‘단일변인’으로 영적 안녕(Spiritual Well-being)의 가장 총체적인 건강상태로 삶의 의미를 긍정적으로 현실 안에서 수용하여 자아통합을 이루게 하는 성숙이라고 할 수 있다[18,21].

(1) 타 학문에서의 감사개념 적용

감사의 개념은 서두에서 언급한 바와 같이 심리학 분야를 비롯하여 종교 및 교육학, 미술치료 그리고 마케팅 분야에 이

르기까지 다양한 영역에서 적용되고 있다. 심리학에서는 감사 일지 쓰기에 참여한 대학생들이 보다 정기적으로 운동하고 신체적 증상을 덜 보고하며, 전반적으로 자신의 삶을 낮게 느끼며 미래에 대해 낙관적일 뿐 아니라 각성, 열정, 목표의식, 집중력, 에너지에서 더욱 긍정적이며 개인적 문제를 가진 사람을 돕는 노력 행동과 다른 이들에게 정서적 지지를 더 많이 주었음을 보고하였다[26]. 또한 걱정거리를 기록하는 것으로 10주 후에 삶의 만족도, 건강문제 완화, 행복지수 상승 등의 효과를 보인 McCullough 등[5]의 연구는 우리가 잠깐 멈춰 감사를 생각하는 순간 감정시스템이 두려움에서 벗어나 좋은 상태로 이동하게 된다는 설명과 맥을 같이한다.

초등교육 및 상담학에서도 기존의 인지행동 프로그램에 감사의 의미, 감사의 대상, 감사의 중요성을 인식하게 하고 나이칸 상담기법을 적용하여 감사하는 마음을 불러일으켜 생활 속에서 감사하는 마음을 갖게 하는 특성을 반영하여 초등학생을 대상으로 인지 행동적 감사 프로그램을 실시한 바 있다. 또한 감사 일기를 통해 자아존중감이 향상되고[22], 감사교육 및 증진 프로그램으로 분노조절 효과[7,8], 감사성향 및 생활만족감의 증진[9]이 보고되어 있다. 국외 연구에서도 아동의 안녕감 증진, 부정적 감정의 감소와 더불어 학업경험에 대한 부정적인 인지적 평가를 막고 낮은 학업성취 및 결석과 같은 잠재된 부정적 결과를 완화시켜줄 수 있음이 제안되었다[7,8].

미술치료연구에서는 노인을 대상으로 미술치료를 실시한 후 노인의 긍정적 심리변화를 심리적 안정과 함께 감사(thanks-giving of gratitude)성향의 확대로 보았으며, 만다라를 통한 감사교육 프로그램을 실시함으로 자아존중감 및 대인관계에 긍정적 영향을 미친다는 결과가 있다[21]. 국내 모자보건 학회에서는 임부의 불안, 우울, 산전 스트레스와 모아-태아 애착 및 감사성향의 관계에 관한 연구를 통해 여성의 감사성향이 우울과 같은 부정적 정서를 감소시키는 변수로 적용될 수 있음을 보여주었다[24].

마케팅에서는 감사가 상호관계에 영향을 미치는 주요한 힘으로 호혜성의 감정적 핵심이고 협력적인 유대감의 개발과 유지를 위해 동기 부여하는데 더욱 중요함을 보여주었다. 또한 마케팅 측면에서 판매원의 노력, 시간 투자 등에 관한 소비자의 감사에 대한 지각은 판매원과의 관계 및 유대감 형성에 중요한 매개변수임을 설명하였다[27].

종교에서 보는 감사의 감정에 포함된 가치나 성격은 자연적 아름다움에 따라 유발된 평화로운 기쁨의 순간이나 다른 특별한 것들로부터의 이득이 되는 선물을 받을 때의 반응으로 설명된다. 이러한 연구의 이론적 근거로 감사의 근원이 종교의

영향 잠재적으로 중요하다고 강조되며 실제로 기독교인, 유대인, 모슬렘인, 불교인, 힌두교인 등에서 감사의 강점이 더 높은 가치를 보였다[25].

종교적 신앙심, 감사와 지연된 우울 증상 간의 관계 연구에서 Krause는 감사의 감정이 재무적 짐으로 인해 우울 증상이 지연된 것을 상쇄시킬 수 있고, 교회에 가는 사람들은 더 자주 더 쉽게 감사를 느낄 수 있으며, 하나님을 더 깊이 묵상하는 사람들이 감사한 마음도 더 잘 조절할 수 있다고 결론을 보고하였다[25].

(2) 간호학에서의 감사개념 적용

학술정보서비스(RISS)를 활용하여 간호학 분야에서의 감사 'gratitude'와 관련된 문헌을 검색하면 학위 논문이 19편, 국내 학술지 논문이 9편, 해외학술논문이 14편, 단행본 3편으로 총 45건이 검색되며 이중 2003년 이후 자료는 학위 논문이 9편, 국내 학술지 논문이 1편, 해외학술논문이 9편으로 총 18편이 검색되어 비교적 저조한 편이다. 또한 gratitude에 대한 명확한 개념이 정리되어 있지 않아 다른 유사한 개념들과 혼합 사용하여 연구된 것으로 질병중심의 관점에서 대상을 선정하고 진단 받은 이후 치료과정 중에 겪게 되는 처치, 회복, 생존 등의 주관적 경험을 연구한 것이 대부분이었다. 다른 대상으로는 간호대학생 및 간호사[28], 돌봄 제공자에 대한 연구로 그들이 속해 있는 환경에서의 생활 적응여부나 주관적 행복, 자존감, 자아탄력성, 스트레스 정도 등에 관한 조사로 이루어졌다[29].

2) 일상에서의 감사활동

감사 일기를 매일 적는 초등학교 3학년 아이의 표현에서는 “힘들 때 도와주면 감사, 모르는 게 있을 때 가르쳐 주면 감사”, “뭔가 없을 때 챙겨줘서 감사”와 유치원생 7살 남아아이의 표현에서는 “친구들이 나 도와줘서 감사”, “엄마가 나에게 맛있는 것 줘서 감사”, “형이 나랑 놀아줘서 감사” 등이었다. 여러 가지 감사 표현을 하였으나, 공통된 특징은 어떤 사건에 대한 결과로 감사하게 되는 인과관계와 어떤 대상과의 관계에 대한 상호작용이 드러나고 있음을 알 수 있다.

조현병을 진단받고 만 10년 넘게 신경정신의학과에서 약을 먹으며 증상관리를 해오고 있는 어느 여자 대상자의 표현으로는 평소 감사에 대한 생각으로 ‘감사는 사람이 겪고 살아가는데 있어서 중요하고 삶의 생명을 주는 매개체’라고 표현했으며 감사를 생각하며 느끼는 경우는 ‘매번 스치고 지나치는 곳에서 감사하며 아프고 힘들 때에는 감사를 더욱 절실히 느

끼고 싶다’, “예전에는 칭찬받을 만한 일을 했을 때 그것이 그냥 당연했지만, (정신병)진단받고 난 이후, 아니 신앙을 가진 이후부터 어려움을 극복하고 나서의 감사가 나와요. 이전에는 그렇지 않았어요. 이젠 어려움을 극복하고 나면서 감사에 대해서 달라진 것 같아요. 나의 경험들 내게 주어진 상황들 소소한 것들도 감사하게 되었어요.”라며 질환과 같은 어려움을 경험하고 난 후 일상적인 일들에서 감사하게 되었다고 표현했다. 다른 회원(L)은 본인과 같은 정신질환을 가진 환자들이 감사를 못하는 게 아니라 안하는 것 같으며 전화 통화할 때 ‘감사합니다’라고 하듯 자꾸 반복하여 연습하다 보면 생활화될 수 있다고 설명했다. S회원은 감사를 하면 자꾸 사람들과 대화하고 싶어지고, 자신 있게 다른 사람들에게 먼저 말을 걸 수도 있다고 한다. 하지만 어릴 적부터 이것저것 너무 가르쳐주고 시키는 엄마 앞에서는 아무 소용없어진다며 오히려 가장 가까운 가족에게 감사하기가 더 어렵다고 표현했다. 이처럼 감사에 대한 생각과 감정이 개인적 환경에 따라 다르며 대인관계를 통해 기억된 경험의 영향을 받는다는 것을 알 수 있으며, 그 효과가 일반인에서부터 정신질환자에게도 다양하게 나타날 수 있다는 것이다.

종교생활을 하는 사람들은 교회나 성당을 통해 규칙적으로 예배생활을 하게 된다. S시 소재의 어느 교회목사님의 설교말씀을 인용하면, “겨울은 봄을 이기지 못한다, 눈이 봄을 이기지 못한다. 하지만, 감사가 불평을 이긴다” 내가 저야할 고통과 죽음을 대신 짊어져 주신 예수님께 대한 감사!, 아무런 대가 없이 내게 은혜주심에 감사해야 한다는 내용이다. 여기에서 감사가 불평과 같은 부정적 감정을 이길 수 있는 힘을 가지고 있음을 발견할 수 있고, 나를 대신해서 죽음을 맞으신 예수님(신)에 대한 감사로 수준의 의미를 생각해 볼 수 있다. 또한 정기적으로 신앙생활을 하는 사람들은 성직자들로부터 감사와 관련된 권면을 지속적으로 듣고, 공동체 안에서 감사표현과 실천의 경험을 다양하게 갖게 된다. 감사는 일상에서의 간단한 인사치레 수준에서부터 상대에 대한 진심의 감사 수준으로, 나아가 신에 대한 감사를 온몸으로 느끼는 수준까지 구분되어 질 수 있다.

성경에서도 “하나님을 영화롭게도 아니하며 감사하지도 아니하고 오히려 그 생각이 허망하여지며 미련한 마음이 어두워졌나니(로마서 1:21)”, “범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라(데살로니가전서 5:18)”에서 감사하지 않을 때 우리 마음이 어두워지고, 감사할 때 우리 마음에 참 평강이 찾아옴을 알 수 있다.

성경 속에서 고통 중에 감사했던 대표적인 인물인 요셉은

가족인 형들로부터 이집트의 노예로 팔린 상황을 긍정적으로 해석하며 감사한다. 감사의 핵심적 열쇠는 하나님을 바라보는 것으로 결국 하나님께서 절대적 감사를 할 수 있는 힘을 주시는 것이다. 즉, 개인의 영적 상태가 좋지 않으면 감사는 어렵지만, 감사하게 되면 상황이 달라지는 게 아니라 생각이 달라지고 행동이 변하게 된다는 것이다.

사회적 변화와 문제에 대한 인식은 매스컴을 통해서도 나타날 수 있다. 최근 한 방송사에서 진행되는 뽕큐라는 프로그램이 있다. 밤늦은 시간이라 시청률이 높지는 않지만, 한 점잖은 연예인이 진행하고 한 때는 시청자들로부터 꽤 인기를 누렸던 연예인 서니 명이 출연하여, 서로가 경험한 아픔과 기쁨을 나누고 그 가운데서 감사를 표현하는 방송이다. 그 중 방송인 오상진 아나운서는 “나를 믿어준 아버지께 감사, 지원이의 충고에 뽕큐”, 산악인 엄홍길 대장은 생사의 고난을 넘고 난 후 히말라야 정상에 닿는 순간 그저 감사, 감사가 절로 나왔다고 한다. 신에 대한 감사, 산에 대한 감사, 오직 감사만 나왔다고 한다. 로봇 다리 세진이는 자기의 로봇 다리를 비웃고 찼던 6학년 형을 용서하였을 때 더 큰 감사를 경험했고, 이로써 자신은 행복하다며, 행복은 속도가 아니라 어느 방향을 가고 있느냐가 중요하다고 했다. 진행자는 누군가가 내게 힘을 주어서 뽕큐, 내가 누군가에게 도움이 되어서 뽕큐로 방송을 마무리하기도 하였다.

여기에서, 감사는 분노를 용서로 승화하고 더 크고 풍성한 감사를 경험할 수 있는 인간됨의 성숙을 발견할 수 있게 한다. 또한 인간이 아닌 자연과 신에 대한 감사를 경험할 때는 다른 어떤 감정도 섞이지 않고 오직 순수한 감사만을 체험했다고 하였다. 그리고 감사를 ‘뽕큐’라는 언어로 표현함으로 어렵지 않게 감정을 전달하고 공감할 수 있는 것을 볼 수 있다.

행복의 열쇠가 숨어있는 우리말의 비밀 속에서 감사와 관련된 어느 시에서는 다음과 같이 표현하고 있다.

고맙습니다는
도움을 받았을 때
감사한 마음을 표현하는 말이다.

'고'는 높고 높음을,
'마'는 여성을 말한다.
고마는 여신, 풍요를
상징하는 땅의 여신을 말한다.

고맙습니다.

당신의 마음이 고마와 같다.
 땅의 여신, 고마처럼
 나에게 배풀어 주시는 군요.

고맙습니다.

언제나 쉽게 표현하는 우리말은 그 속에서 글자 하나하나에 더욱 새롭고 깊은 감사의 의미를 담고 있음을 깨닫게 해준다. 감사는 말로 표현함을 통해 더욱 풍성함을 경험할 수 있게 되는 것이다.

4. 감사 개념의 속성

앞에서 기술한 감사의 정의와 사전 및 문헌고찰을 통해서 본 감사 개념을 바탕으로 반복하여 나타나는 특성들을 살펴본 결과, 감사에는 대상이 있다. 그것이 사람 이외의 가시적인 사물이나 자연으로 형체가 있거나, 심리적으로 경험되는 정서 또는 신과 같은 형이상학적인 수도 있다. 감사는 실재론적인 대상과의 상호작용을 통해 언어적이거나 비언어적으로 표현되며 그 사이에는 선행되는 사건에 대한 긍정적인 표현 또는 부정적인 표현이 나타날 수 있다. 감사는 선행사건으로 인한 결과로 나타날 수도 있지만, 반대로 누군가에게 감사를 표현함으로 도리어 더 많은 기쁨과 건강, 재물, 놀라운 경험, 많고 멋진 인간관계, 더 많은 기회 환원을 받을 수도 있어서, 양방향

적인 인과관계가 있다고 할 수 있다. 감사는 건강의 회복, 감정의 치유, 스트레스에 대한 저항력 향상, 자존감의 향상, 대인관계의 회복 등의 변화를 일으키는 힘을 지니고 있어서, 감사 훈련을 통해 습관이 형성될 수 있으며, 타인에게 책임을 전가시키는 투사 수준의 방어기제를 사용하지 않고 ‘덕분에’라는 높은 수준의 방어기제를 사용하는 성숙한 인간성을 갖게 된다.

뇌는 우리가 무엇에 집중하는가에 따라 그것을 현실로 실현하려 한다. 즉, 우리가 감사하면 뇌는 감사를 현실로 실현하여 감사할 일을 만드는 것이다. 감사하도록 생각하고 느끼게 하며 행동하게 한다. 그래서 결국 “아! 나는 기쁘다”하고 우리가 기쁨을 체험하게 해주는 것이다. 반대로 불만과 불평을 한다면 뇌는 그것에 집중하여 불만과 불평할 일을 만들어 내는 것이다. 그러므로 감사에 집중함으로 훈련과 습관이 형성된다면 일상생활에서 불평과 분노를 줄이는 소극적 감사로부터 다양한 방법으로 더 자주 표현하게 되는 적극적 감사와 내 뜻과 다른 상황에서도 감사하는 무조건적 감사뿐만 아니라 그저 있다는 사실만으로도 감사할 수 있는 성숙한 감사에 이르기까지 더욱 성장하고 풍성해질 수 있다(Figure 1).

이상의 진술된 정의와 문헌을 바탕으로 감사에 대한 잠정적인 기준 목록과 속성을 확인하였다.

1) 잠정적 기준 목록

- (1) 대상이 있다[17].
- (2) 상호작용이 있다[10].

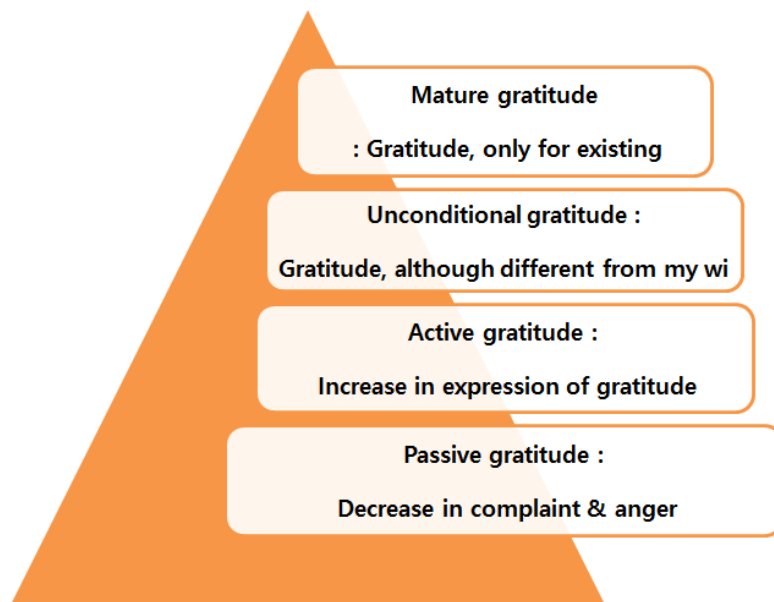


Figure 1. Stage of gratitude model.

- (3) 표현된다[22].
- (4)(긍정적)변화를 일으키는 힘이 있다[5].
- (5) 훈련과 습관으로 형성된다[8].
- (6) 성숙한 인간성을 갖게 된다[25].

2) 속성의 확인

감사는 형상화된 대상에서부터 무형의 신앙의 대상까지 다양하며, 대상과의 직·간접적인 상호작용을 통해 다양한 방법으로 표현된다. 이상과 같이 본 연구에서 확인한 감사에 대한 속성은 다음과 같다.

- (1) 상호작용의 표현: 1)의(1),(2),(3)
- (2) 긍정적 변화를 이끌어내는 힘: 1)의(4)
- (3) 훈련과 습관 형성으로 단계별 성장: 1)의(5),(6)

5. Model Case 개발

개념적 의미를 창조하는 유용한 접근법의 하나인 사례구축은 감사의 대상이나 체험을 자세하게 설명해 주는 시나리오를 만드는 것을 포함하고 실제 생활에서 나타날 수 있는 사건이나 상황으로서 제시되는 사례이다[14]. 다음은 감사에 관한 중요한 속성들을 모두 포함하는 개념의 사례이다.

병원에 입사한 지 2주 된 홍 간호사는 바쁘고 힘든 병원 업무에 지쳐 퇴근도 하지 않고, 간호사실(탈의실)에 우두커니 앉아있었다. 이 때 3년 차인 김 간호사가 퇴근하려 들어왔다가 지쳐 있는 홍 간호사를 보고 자신의 신규 시절을 떠올렸다(인과관계). 3년 전 이 간호사는 내과에서 항암치료와 투석치료를 받는 13명의 환자를 배정받고, 다양한 검사와 치료로 매 근무일마다 2시간씩 초과근무를 했다. 미숙한 업무기술로 보호자의 불평과 선배 간호사들의 야단을 자주 들으면서 간호처치에 대한 두려움과 대인관계에 대한 분노와 불안감까지 경험하고 있었다. 그러던 어느 날, 평소 말이 별로 없던 책임간호사(대상)가 퇴근길에 김 간호사를 분식집으로 데려가 떡볶이와 튀김을 사주며, 병원과 일상생활 얘기를 들어주고 격려해준 것이다(상호작용). 이후, 책임간호사에 대한 감사(성숙한 인간성)를 기억하며 그녀를 역할 모델로 삼은 이 간호사는 자신감을 회복하고(변화). 자기 강점을 강화시킴으로(변화의 힘) 얼마 전 내과병동 우수간호사로 선정되기도 하였다(훈련과 습관). 과거의 경험을 통한 현재의 모습을 보며 이 간호사는 홍 간호사에게 다가가 어깨를 다독이며

“오늘은 어제보다 많이 좋아졌어요. 조금씩 잘 하고 있어요. 신규로서의 아픔과 힘들 없이 성숙할 수는 없지요~”라고 말하였다. 홍간호사는 선배의 진실하고 따뜻한 말이 온몸에 감동으로 느껴져 감사하다는 말과 눈물을 조용히 흘렸다(언어·비언어적 표현). 이 간호사는 홍 간호사의 반응에 오히려 감동이 느껴졌고, 말할 수 없는 감사와 기쁨을 경험했다.

6. Additional Case의 구성

감사 개념의 이해를 보다 증진하기 위해 반대사례, 경계선상의 사례, 관련사례, 개발사례, 불법 사례의 예를 제시하고자 한다.

1) 반대사례(contrary case)

예는 모델 사례와는 정반대되는 것으로서, 설명하고자 하는 개념의 이해를 더욱 명확히 하기 위하여 사용된다[12].

신 대리는 평소 불평이 많다. 기확한 제출일이 다가오자 더욱 예민해진 신 대리는 다른 동료들이 웃으며 대화하는 모습에 발끈하고 짜증을 내며 “왜 여기서 떠돌고 그래요. 일 안하러면 나가세요!”라고 소리를 지른다. 신 대리는 기획안을 쓰라는 지시를 내린 김 부장이 원망스럽고, 동료들 모두가 마치 적인 듯한 느낌이 들며, 외톨이가 된 기분을 느꼈다.

2) 경계선상의 사례(borderline case)

개념의 중요한 속성 중의 일부만을 포함하는 개념사용의 예로서, 왜 true 혹은 model case가 아닌가 하는 것을 볼 수 있도록 도와주고, true concept이 명확하거나 중요한 속성을 확인하도록 도와준다[12]

어느 날 김 여사는 부엌에서 일하는 하녀 한 명이 다른 가정부에게 하는 말을 우연히 듣게 되었다. “오! 나한테 만원만 있다면 정말 행복할 텐데...” 그녀는 가정부의 말이 계속 귓가에 맴돌았다. “나에게 있으나마나한 만원이 하녀에게는 행복을 가져다주는구나...” 그녀는 정말 한 사람이 행복해지는 모습을 보고 싶어서 만원을 주기로 마음먹었다. 그는 부엌으로 하녀를 찾아가, 우연히 대화를 듣게 되었고, 그녀가 진정 행복해지기를 바란다고 말한 뒤, 만원을 건네주었다(상호작용). 하녀는 감격하여 그녀의 친절에 감사를 드렸다(인과관계). 김 여사는 부엌을 나와 한 사람을 행복하게 한 자신의 작은 선행을 기뻐하며

잠시 문 밖에 서 있었다. 그때 안에서 하녀가 중얼거리는 소리가 들려왔다. “난 참 바보야, 왜 백만 원이라고 말하지 못했을까!”(후회, 긍정적 변화가 없음).

3) 관련사례(related case)

연구 개념과 어떤 부분에서는 관련이 있으나 중요한 속성들을 포함하지는 않기 때문에 분석하는 개념과 다른 의미를 가진다[12].

A 병원 원장은 최근 병원 재정의 어려움과 여러 차례 발생하는 민원으로 병원 간부 및 직원 개개인에 대한 원망과 아쉬움을 느끼고 있다. 하지만, 개원 기념일 기념식에서 전체 직원들 앞에서는 병원장으로서 ‘항상 환자의 건강회복과 병원의 발전을 위해서 수고하는 임원 이하 모든 직원분들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다’라고 인사말을 시작하였다(상호작용 없음).

초등학교 3학년 주혁이는 5월 가정의 달에 학교에서 제공한 아프리카 친구들의 영상을 단체로 시청하였다. 그리고 집에 돌아와서 엄마, 난 아프리카에서 태어나지 않아서 정말 감사해요. 아마 거기서 태어났으면 살 수 없었을 거예요(상호작용 없음).

4) 창안사례(invented case)

분석하고자 하는 개념의 형상화가 서술된 문헌 이외에 분석 시점의 사회문화적 맥락을 반영한 사례를 개발하여 이용하여 구성된 예이다.

시청자들에게 웃음을 주던 개그맨 이동우 씨는 결혼하고 100일이 지난 뒤 '망막 색조변성증'이라는 불치병으로 시력을 잃게 되었다. 그의 안타까운 사연을 들은 한 40대 남성이 눈을 기증하겠다고 밝혔다. 이동우 씨는 기쁜 마음으로 한걸음에 달려갔지만, 그 남성의 눈을 기증받지 않고 돌아왔다.

“왜 그냥 돌아오셨나요?”

“이미 받은 거나 마찬가지입니다.

그분은 저에게 세상을 보는 눈을 주셨기 때문입니다(대상, 상호작용)”

눈을 기증하겠다는 그 남성은 ‘근육병’ 환자였고, 사지를 못 쓰는 그에게 오직 성한 곳은 눈밖에 없었다. 이동우 씨가 말했다. “나는 하나를 잃고 이혼을 가진 사람인데 그분은 오직 하나 남아 있는 것마저 주려고 합니다. 어떻게

그걸 달라고 할 수 있겠습니까?”(변화)

노벨 평화상을 받았던 넬슨 만델라는 세계의 대통령 중 감옥에 가장 오래 있었던 사람이다. 그는 무려 27년간 감옥생활을 했다. 그가 감옥을 나오던 날 보통 오랫동안 감옥에 갇혀 있다가 나온 사람들은 허약한 상태인데 그는 칠순이 넘는 나이에도 불구하고 아주 건강해 보였다.

이를 의아하게 여긴 한 기자가 물었다. “다른 사람들은 5년만 감옥살이를 해도 건강을 잃어버리는데 어떻게 27년 동안 감옥살이를 하고도 이렇게 건강하십니까?” 만델라는 이렇게 대답했다. “나는 감옥에서 늘 감사한 마음으로 살았습니다. 하늘, 땅, 물을 마시면서 심지어는 강제 노동을 할 때도 감사하게 여겼습니다” 과연 ‘가장 위대한 무기는 평화’라며 흑백의 화합을 이끌었던 인권의 화신다운 말이다.

7. 감사개념의 선행요인과 결과확인

선행요인은 개념의 발생 이전에 일어나는 사건이나 일들을 말하고, 결과는 그 개념이 발생한 결과로 나타나는 일어나는 현상을 의미한다. 그러므로 개념의 선행요인과 결과를 규명하는 것은 개념의 중요한 속성을 더욱 명확하게 하고 한층 더 정련하는 데 도움을 줄 수 있다[12]. 이상의 문헌고찰과 감사에 대한 사례 분석 결과 감사는 ‘상호작용의 긍정적 표현을 통해 자아와 타인의 긍정적 변화를 이끌어낼 수 있는 힘’으로써 감사의 마음과 행동이 일어나려면 우선 개인적으로 분노와 불평이 줄고, 자기감정과 느낌을 표현하는데 거부적이지 않아야 한다. 즉, 개인적 성품과 인성에 따라 감사의 마음과 행동을 경험하고 표현하는 정도는 차이가 있겠으나, 훈련에 의해서 변화될 수 있는 감사의 속성을 토대로 선행요인들을 충족시키기 위한 간호중재가 제공되어야 한다. 분노와 불평이 감소하면서 긍정적 표현이 증가하면 감사 개념의 발생결과로서 일상에서 경험하는 다양한 상황 속에서 자기에 대한 긍정적 이해가 증가하고[22,25,29]. 감사의 표현을 주고받은 상대방에게도 감사와 행복을 느끼게 해주므로 나아가 공동체 의식에까지 영향을 주어[27] 사회집단의 환경과 문화를 긍정적으로 변화시킬 것으로 기대한다(Figure 2).

8. 감사개념에 대한 경험적 증거

감사 개념분석의 최종단계는 중요한 속성에 대한 경험적 증거를 결정하는 것으로서 감사 개념이 발생했다는 것을 설명하

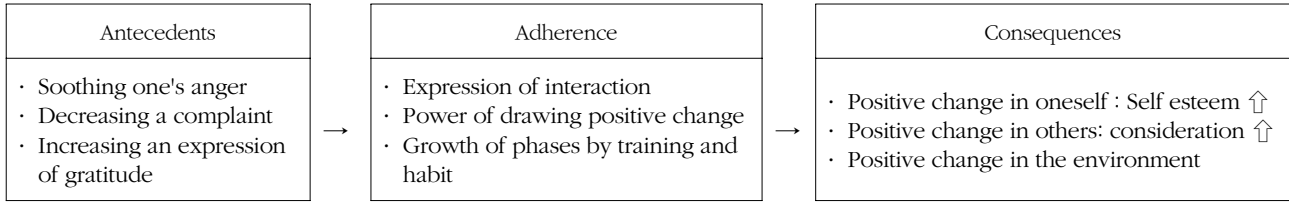


Figure 2. Attributes, antecedents and consequences of gratitude.

는 실제 현상에 대한 구분이나 범주이다. 분석이 요구되는 개념은 보통 추상적이므로 경험적 분석이 끝나갈 때 개념을 측정하거나 구체적으로 관찰할 수 있어야 한다. 경험적 준거는 임상 실무자가 대상자에게 감사 개념이 존재하는지 결정할 수 있도록 명확하고 관찰 가능한 현상을 제공하기 때문에 실무에서도 매우 유용하다[12]. 국내에서 주로 사용하는 감사 도구로는 McCullough 등[5]이 개발한 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 Kwon[6]이 번안하여 우리나라 대학생에 적합하도록 타당화한 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)가 있다. 여기에서 감사성향은 성격 중 ‘외향성’, ‘우호성’ 및 ‘성실성’과 정적 상관을 보였고, ‘긍정적 정서’, ‘삶의 만족’, ‘낙관성’과 정적 상관을 보였으며 ‘정서적 민감성’, ‘부정적 정서’, ‘우울’, ‘불안’, ‘고독’과 부적인 상관을 보였다. 또한 강도와 빈도, 범위, 밀도의 측면을 고려해 일상생활에서의 감사 성향을 활용할 수 있도록 하였다.

그리고 Lim[9]이 개발한 감사성향척도는 ‘감사에 대한 인식과 인정’ 요인 15문항과 ‘감사 정서체험 및 반응 경향성’ 요인 15문항으로 구성된 5점 척도의 2 요인 30문항으로 구성되어 있고, 감사성향과 관련된 낙관성, 생활만족도, 정적·부적 정서, 심리적 안녕감과 상관을 분석하여 개인의 특성에 따라 감사가 달리 나타날 수도 있는 별개의 요소가 될 수 있음을 보여주었다.

논 의

감사에 대한 개념분석 결과를 근거로 감사를 다양한 이론에 적용하여 논의하고, 감사 개념을 적용하여 인간의 건강증진에 도움을 줄 수 있는 간호중재 방안을 구체적으로 모색해보고자 한다. 본 연구에서 밝혀진 감사는 상호작용의 표현, 긍정적 변화를 이끌어내는 힘, 훈련과 습관 형성으로 단계별 성장의 3가지 속성을 가지고 개인의 내·외적 환경에 대해 고마움을 인식하고 느끼며 행동하는 것이다. 우선, 상호작용의 표현이란 개인이 타인에 대해 느끼는 감사함과 우호적인 감정을 무슨 방법으로든지 표현하여 서로에게 전달되는 것으로, 인간의 기본

적인 욕구를 생리적인 욕구와 함께 타인과의 관계를 통한 만족에 두고 있는 Hildegard Peplau의 대인관계 간호이론에서 근거를 찾을 수 있다. 또한 감사성향이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람에 비하여 유연한 대인관계, 친사회적 행동과 정적 관계가 있다는 연구결과에서도 나타난다[5,10].

다음으로 긍정적 변화를 이끌어내는 힘이란 개인의 상황에 구애받지 않고 부정적인 인지, 감정, 행동에 긍정적인 변화가 나타나도록 북돋워 주는 에너지를 말하며, 잠재적 가능성을 의미한다. 이는 심리적으로 건강한 사람은 자신의 인지에 대해 자각하고 있어서 사고, 감정, 행동을 더욱 긍정적인 방향으로 이끌 수 있다는 Beck의 인지이론[30]에서 근거를 찾을 수 있으며, 구체적인 감사 개념의 적용 방법으로는 감사일기, 감사편지, 감사명상 등의 인지행동 프로그램이 있다[5,26]. 그러나 다양한 분야에서 실시한 감사중재의 효과에 관한 연구는 대부분 자기보고형 척도를 사용하므로 참여자들의 개인적 변수의 영향을 배제할 수 없다. 특히 자기이해와 표현이 상대적으로 부족한 대상자 및 정신질환자인 경우 척도 결과의 객관성 및 신뢰성에 한계가 있어 연령, 성별, 감사훈련의 기간과 적용시기, 효과가 극대화되는 시기 및 조건 등에 대한 감사의 강도, 빈도, 범위, 밀도의 측면을 다양하게 고려할 필요가 있다. 이에 정신간호 실무에서는 스트레스, 우울증, 중독 및 중증정신질환 등에 대한 개별적 경험에 대한 심층적 연구를 근거로 다양한 유형의 프로그램 개발이 요구된다. 마지막 속성인 훈련과 습관형성으로 인한 단계별 성장이란 어색하고 부족했던 감사의 표현을 익숙하게 하기 위해 되풀이하고 연습함으로 자연스럽게 몸에 배이며 개인의 초기 감사 수준에 따라 단계별로 변화하게 되는 것이다. Ellis의 합리적 정서적 행동치료(REBT)에서의 절대적 신념 체계는 자기, 타인 세상에 대한 생각과 요구를 반영하고 있어[30] 본 연구의 선행요인과 결과 확인을 통해 밝혀진 분노와 불평이 감소하면서 긍정적 표현이 증가하면 감사 개념의 발생결과로서 일상에서 경험하는 다양한 상황 속에서 자기에 대한 긍정적 이해가 증가하고[22,25,29]. 감사의 표현을 주고받은 상대에게도 감사와 행복을 느끼게 해주므로 나아가 공동체의식까지 영향을 주어[27] 사회

집단의 환경과 문화를 긍정적으로 변화시킬 수 있다는 점에서 맥락을 같이한다.

이상에서 본 바와 같이 감사는 일차로 개인에서부터 타인을 넘어 점진적으로 집단에 이르기까지 긍정적 변화의 잠재적 가능성을 지니고 있으며 감사의 선행요인은 분노 식히기, 불평 감소, 표현증가였다. 분노와 불평은 감사의 상대적 개념으로 분노 식히기란 자신의 욕구 실현에 반(反)하는 내·외적 상황에 저항하려고 일어나는 부정적 정서 상태인 분노가 공격적이고 폭발적으로 나타나려는 것을 약화시키거나 소멸시키는 과정이다. 일반적이거나 특정한 대상에 대한 분노가 내재되어 있는 한 진정한 감사는 일어날 수 없다[18]. 불평 감소는 자신의 마음에 들지 않아 못마땅하게 여기며 그것을 말이나 행동으로 드러내는 일이 줄거나 그 정도가 약화된다는 것으로 반복적이고 지속되는 불평 또한 몸에 익숙해져 인지, 감정, 행동에 고착될 수 있다. 그러므로 인간의 부정적 정서 중 개인의 화(火)에서 시작하여 자기와 남에게까지 상처를 일으킬 수 있는 분노를 가라앉히고, 작은 불씨처럼 가볍게 시작되었다가 여기저기로 넓게 번져나갈 수 있는 불평을 잠재우고 나면 개인에게 내재되어 있는 감사 요인을 서서히 인식하고 드러낼 수 있게 된다[18]. 끝으로 자기표현의 증가[22]는 자기에 대한 이해와 자아존중감의 향상 그리고, 총체적 건강증진에 긍정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 감사를 베푸는 사람과 받는 사람간의 호혜적이고 친사회적 보답행위를 증가시킴으로 타인과의 관계에도 긍정적 변화를 일으킬 수 있다[8,9].

즉, 감사를 하는 것은 한명의 개인에게서 긍정적 변화가 일어나는 것으로 끝나는 것이 아니라 타인과 다수의 집단을 포함한 환경 전반에까지도 영향을 줄 수 있다는 점에서 그 의미가 크다. 이에 개념분석과정을 통해서 확인된 감사의 개념을 근거로 인지, 정서, 행동 제반의 문제를 가진 정신질환자에서부터 가족 및 그와 관계된 다양한 사람들의 감사 경험을 파악하는 것이 우선적으로 요구된다. 더불어, 간호 대상자의 다양한 개별 특성과 경험에 대한 이해를 바탕으로 하는 프로그램을 개발하고, 적용함으로 임상에서의 간호중재로 그 자리를 확고히 해야 할 것이다.

결론

본 연구는 Walker와 Avant[12]의 방법을 이용하여 감사에 대한 개념을 분석하였다. 그리고, 감사에 대한 선행요인인 분노 식히기, 불평감소, 자기표현 증가를 통해 상호작용의 표현, 긍정적 변화를 이끌어내는 힘, 훈련과 습관 형성으로 단계별

성장의 속성을 지닌 감사가 이루어질 수 있음이 확인되었다.

REFERENCES

1. Stuart GW, Laraia MT. Principles and practice of psychiatric nursing 8th ed, Kim SJ, et al, translator, Elsevier Korea LLC; 2009. 750 p.
2. Jo MJ. Epidemiological survey of psychiatric illnesses in Korea. Seoul: Ministry of Health & Welfare; 2011. 348 p.
3. 'Happiness Preacher' teen ray former Bhutan prime minister to visit Korea. Business.co.kr [Internet]. 2014, Oct [cited 2014 October 9]. Available from: <http://www.businesspost.co.kr/news/articleView.html?idxno=4982>
4. Peterson, C, Seligman, MEP. Character strengths and virtues: a handbook and classification. New York: Oxford University Press; 2004, 800 p.
5. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. J Pers Soc Psychol. 2002;82:112-27.
6. Kwon SJ, Kim KH, Lee HS. Validation of the Korean version of gratitude questionnaire. Korean J Health Psychology. 2006;11(1):177-90.
7. Lau RWL, Cheng ST. Gratitude lessens death anxiety. Eur J Ageing. 2011;8:169-75.
8. Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health. 2013;13(119):1-20. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
9. Lim GH. The latest trends and tasks in gratitude research. J Eval Couns. 2009;2(2):47-60.
10. Grant AM, Gino F. A little thanks goes a long way: explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. J Pers Soc Psychol. 2010;98(6):946-55. <http://dx.doi.org/10.1037/a7935>
11. Stuart GW, Laraia MT. Principles and practice of psychiatric nursing 8th ed, Kim SJ et al, translator, Elsevier Korea LLC; 2009, 750 p.
12. Walker LO, Avant KC. Strategies for theory construction in nursing. 4th ed, O GS, Lee IS, Lee JE, Lim ES, Jo SY, translator. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall; 2008, 262 p.
13. Naver dictionary. [Internet]. 2013, Mar [cited 2013 Apr 20]. Available from: http://dic.naver.com/search.nhn?dicQuery=%EA%B0%90%EC%82%AC&query=%EA%B0%90%EC%82%AC&target=dic&ie=utf8&query_utf=&isOnlyViewEE
14. The National Institute of the Korean Language [internet]. 2013, Mar [cited 2013 Apr 20]. Available from: <http://stdweb2.korean.go.kr/search/View.jsp?idx=388278>

15. Wikipedia The Free Encyclopedia [internet]. 2013, May [cited 2013 Jun 15]. Available from:
<http://en.wikipedia.org/wiki/Gratitude>
16. Rash JA, Matsuba MK, Prkachin KM. Gratitude and well-being: who benefits the most from a gratitude intervention? *J Posit Psychol*. 2010;5(5):355-66.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
17. Kim KM, Kim JH. A qualitative study on the gratitude experience based on the ground theory. *Korean J Clin Psychol*. 2011; 23(3):739-59.
18. Rossetti SJ. From anger to gratitude: becoming a eucharist people. *Origins: CNS Documentary Service*. 2004;33(44):757-62.
19. Adler MG, Fagley NS. Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *J Pers*. 2005;73(1):79-114.
20. Lyubomirsky S. How to be happy. Oh, HG, translator. Seoul: Creative Challenger; 2007, 460 p.
21. Park DS, Park MK, Moon KR. Effects of group art therapy using reality therapy on the gratitude tendency, hopelessness depression, and life satisfaction level of the elderly with chronic illness. *Korean J Art Ther*. 2010;17(6):1473-96.
22. Yang JH. The effects of thanks journal writing on reserve early childhood teacher's gratitude, self-esteem, and happiness. *Korean Soc Early Childhood Educ*. 2013;33(2):259-80.
23. Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognition. *J Psychosom Res*. 2009;66:43-8.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
24. Wee H, Park SY. The relationships between anxiety, depression, prenatal stress, maternal-fetal attachment and gratitude. *J Korean Soc Matern Child Health*. 2012;16(2):274-86.
25. Neal Krause. God-mediated control and change in self-rated health. *Int J Psychol Relig*. 2010;20(4):267-87.
<http://dx.doi.org/10.1080/10508619.2010.507695>
26. Emmons RA, McCuough ME. Counting blessing verse burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(2): 377-89.
27. Cho SL, Suh MS, Kim SJ. A study of antecedents and prosocial behaviors of gratitude. *Korea Marketing Rev*. 2013;28 (3):97-126.
28. Lee YS, Kim KB. Experience of "well-being" of female college students. *Korean J Women Health Nurs*. 2008;14(2): 104-13.
29. Jo GY, Park HS. Predictors of subjective happiness for nursing students. *Korea Acad-Indl Coop Soc*. 2011;12(1):160-9.
30. Seligman L. Systems, strategies, and skills 2nd ed. Kim YH, Park GH, Suh GH, Sin HC, Jeong NU, translator. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall; 2011, 748 p.