

대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향

임정하* · 조은영** · 오연경*** · 윤원영***

초 록

본 연구는 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 수행되었다. 서울 지역에 소재한 4개 대학교 재학생 414명을 대상으로 자기보고식 설문 조사를 실시하였다. 수집된 자료는 t 검증과 상관분석 및 위계적 다중회귀분석을 이용하여 분석하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 감사성향은 대학생의 성별에 따라 유의미한 차이가 나타나지 않았지만 인지적 유연성은 대학생의 성별에 따라 유의미한 차이가 나타났다. 즉 남학생들이 여학생들에 비해 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력이 높은 것으로 나타났다. 대인관계 유능성 전체에서는 대학생의 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다. 하지만 대인관계 유능성의 하위요인 중 갈등관리에서는 유의미한 차이가 나타났는데, 남학생들이 여학생들 보다 타인과의 관계에서 발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력이 높게 나타났다. 둘째, 성별과 학년 및 종교를 통제한 후에도 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자신의 긍정적인 경험이 다른 사람의 도움으로 인한 것임을 인식하고 고마운 마음으로 반응할수록, 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 보다 적응적으로 전환할수록 대인관계 유능성이 높게 나타났다. 또한, 상대적으로 인지적 유연성은 감사성향보다 대인관계 유능성에 더 큰 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생의 대인관계 유능성을 향상시키기 위한 상담 및 프로그램에 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어: 감사성향, 인지적 유연성, 대인관계 유능성, 대학생

* 고려대학교 사범대학교 가정교육과 교수, 제 1저자

** 고려대학교 생활과학과 아동학전공 박사과정, 교신저자, gazi8332@gmail.com

*** 고려대학교 가정학과 아동학전공 석사과정

I. 서 론

인간은 전생애에 걸쳐 다른 사람과의 관계 속에서 살아간다. 특히, 성인초기는 심리사회적 발달단계 중 친밀감을 형성하는 단계로 성숙한 대인관계 능력을 기반으로 다양한 관계를 형성하고 유지하는 것이 중요해지는 시기이다(Erikson, 1963). 성인초기에 대학생활을 시작하면서 대인관계의 범위가 확장되고 삶에서 대인관계가 차지하는 비중이 급격히 증가한다. 이 시기에 친밀한 대인관계를 형성하는 것은 개인의 성장에 필수적인 요소로 인식된다. 하지만 급격히 확대되는 대인관계에서 스트레스를 경험하는 대학생들도 많다. 실제로 대학 신입생들은 대학생활에서 가장 경험하고 싶은 분야로 폭넓은 인간관계를 가장 많이 뽑았으며 가장 큰 고민도 대인관계라고 응답하였다(김광수, 김현령, 2013). 또한 진로나 학업문제와 함께 대학상담센터에서 가장 도움 받고 싶어 하는 문제도 대인관계문제였다(권점옥, 2013). 성인초기에 성숙한 대인관계 능력을 형성하지 못하면 심리적 혼란을 경험하게 되고 장차 사회구성원으로서 기능하는데 어려움을 겪을 수 있다(권석만, 2004; Diener & Seligman, 2002). 특히 대학시기에 대인관계문제를 경험하는 대학생들은 사회적 적응 수준과 안녕감 수준이 낮은 것으로 나타났다(이경순, 서경현, 2011). 이처럼 대인관계는 개인의 삶의 질을 높이고 정신건강을 결정하는 중요한 역할을 한다(한나리, 이동귀, 2010). 따라서 대학생들이 유능한 대인관계 능력을 가지도록 도와야 하며, 이들의 행복과 적응을 위해 대인관계 능력에 관한 연구가 필요하다.

효과적이고 적절한 대인관계 수행 능력과 관련된 개념으로 대인관계 유능성이 있다. 대인관계 유능성은 대인관계를 통하여 통제력을 획득하고 효과적으로 목표를 달성하며 사회적 규범에 위배되지 않는 방법으로 타인과 관계를 형성하는 능력이다(Spitzberg & Cupach, 1989). 또한 대인관계 유능성이란 타인과 적절하게 상호작용하며, 다른 사람들과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하는 능력이다(Bochner & Kelly, 1974; Buhrmester, Fuman, Wittenberg & Reis, 1988). 이러한 정의를 바탕으로 Buhrmester와 동료들(1988)은 다양한 대인관계 장면에서 요구되는 과업을 정리하고 영역을 구분하였다. 즉, 대인관계 유능성에는 대인관계를 형성하는 능력 뿐 아니라 권리나 불쾌함에 대해 주장하는 것, 적절하게 자기를 개방하는 것, 타인을 배려하는 것, 갈등을 관리하는 능력이 포함된다. 이처럼 대인관계 유능성을 통해 다양한 대인

관계 영역에 대한 개인의 유능성을 살펴볼 수 있다. 또한 Spitzberg와 Cupach(1989)에 따르면 대인관계 유능성은 대인관계 능력을 의미하는 일반적인 용어로 사용될 수 있으며, 대인관계 능력을 파악하는데 가장 적절한 개념이라 하였다. 그러므로 본 연구는 대인관계 능력을 종합적으로 파악할 수 있는 대인관계 유능성으로 대학생의 대인관계 능력을 측정하고자 한다.

대학생의 대인관계 유능성에 관한 기존연구에서는 개인의 심리적 요인인 정서표현, 정서조절, 공감, 애착, 자동적 사고, 자의식, 자존감 등과 대인관계 유능성의 관련성을 살펴보았다(길문주, 2011; 배미정, 조한익, 2014; 신지옥, 2006; 윤진아, 송원영, 2013; 정민영, 2013; 조영주, 2015; 현지윤, 2014). 이러한 심리적 요인들은 크게 정서와 인지로 나누어 볼 수 있다. 정서는 타인과의 상호작용에 영향을 미치며(Forgas & Smith, 2007; Mesquita, Marinetti & Delvaux, 2012), 인지 또한 개인의 사회적 기능에 영향을 미친다(Fiske & Taylor, 2010). 즉, 정서적 요인과 인지적 요인 모두 대인관계 유능성에 영향을 미친다. 또한 정서와 인지는 사회성 발달에 영향을 미치기 때문에 대인관계에 대한 연구에서 정서와 인지 요인을 함께 살펴볼 필요가 있다(Eisenberg, 2014; Lemerise & Arsenio, 2000). 더욱이 중고등학교 시기부터 대학교 시기까지 급격한 정서적, 인지적, 사회적 변화를 경험한다는 것을 고려할 때 대학생의 정서와 인지, 사회성을 통합적으로 이해하는 것은 중요하다(Smetana, Campione-Barr & Metzger, 2006). 이러한 주장에도 불구하고 대학생들을 대상으로 정서적 요인과 함께 인지적 요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대해 살펴본 국내 연구는 아직 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 대인관계 유능성에 영향을 미치는 정서적 요인과 인지적 요인을 살펴보고자 하며, 이를 통해 대인관계 유능성에 대한 이해의 폭을 넓히고자 한다.

정서는 타인과의 상호작용에 영향을 미치는 데, 다양한 정서 중 감사는 타인과의 관계에서 나타나는 정서적 반응의 하나이다(Forgas & Smith, 2007; Mesquita et al., 2012). 특히, 감사는 사회적 관계에서 친화적 기능을 하는 긍정 정서라는 점에서 중요하다(Mesquita et al., 2012), 타인에 대한 신뢰감과 사회적 유대감을 형성하는데 기초가 된다. 이러한 주장으로 미루어보아 감사성향은 대인관계 유능성과 밀접하게 관련된 정서로 볼 수 있다. 감사는 자신의 삶에서 호의적인 사람이나 상황을 만날 때 느끼는 긍정 정서이며(Lazarus & Lazarus, 1994), 타인이나 사물에 의해 얻게 된 이익 혹은 자연에 의한 평화로운 축복의 순간 등을 선물로 받아들이며 고마움과 기쁨으로

반응하는 마음 상태이다(Adler & Fagley, 2005). 또한 McCullough, Emmons and Tsang(2002)는 감사하는 사람들은 자신이 획득한 긍정적 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는데, 이러한 정서상태의 일반화된 경향성을 감사성향이라고 하였다. 따라서 본 연구에서는 감사성향을 전반적인 삶이나 타인과의 상호작용 상황에서 느끼는 고마운 감정으로 정의한다.

감사와 대인관계에 관한 기존연구를 살펴보면, 감사성향은 관계를 형성하고 타인과의 상호작용을 촉진하는 것은 물론 관계의 질을 향상시키는 것으로 알려져 있다(McCullough, Emmons & Kilpatrick, 2001). 일반적으로 감사성향이 높은 사람은 감사를 더 자주 경험하고 표현하기 때문에 감사성향이 낮은 사람들보다 타인에게 호감을 주고 타인과 관계를 보다 쉽게 형성하며, 타인을 더 잘 배려하고, 타인의 실수에도 관대한 경향이 있다(권선중, 김교현, 이흥석, 2006; McCullough et al., 2002; Watkins, 2014). 게다가 감사하는 사람은 다른 사람으로부터 받은 도움에 보답함으로써 서로 도움을 주고 받는 관계를 형성하게 되는데 이 과정에서 대인관계가 강화되기 때문에 감사성향은 관계유지를 촉진하는 것으로 알려져 있다(Fredrickson, 2004; McCullough et al., 2002). 이러한 선행연구들을 바탕으로 긍정 정서인 감사성향이 대인관계 유능성에 영향을 미칠 것으로 예상된다.

인지 또한 개인의 대인관계 능력에 영향을 미치는 데, 특히 개인의 유연한 인지적 특성은 사회적 적응에 있어 중요한 역할을 한다(한성열, 허태균, 김동직, 채정민, 2001; Fiske & Taylor, 2010). 또한 청년기 성숙한 대인관계 발달을 위해서는 상황에 따른 인지적 변화가 요구된다(정옥분, 2005). 새로운 환경에서 상황에 따라 문제를 다양한 시각으로 바라보는 능력은 타인과 상호작용하는 상황에서도 중요한 부분이기 때문이다. 따라서 인지적 유연성은 사회적 관계를 형성하고 유지하는데 중요한 요인임을 추론할 수 있다. 인지적 유연성은 상황에 대한 융통성 있는 인식이며 적응하고자 하는 자발성과 유연함에 대한 스스로의 평가이다(Martin & Rubin, 1995). 또한 인지적 유연성은 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력이라 정의할 수 있으며, 사건에 대하여 다양한 대안적 해결책을 고안해내는 능력과 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성으로 구성된다(Dennis & Vander Wal, 2010). 따라서 본 연구에서는 Dennis와 Vander Wal(2010)의 정의에 따라 인지적 유연성을 문제 상황에 직면했을 때 회피하지 않고 다양한 해결책을 고안해 내는 능력으로 개념화한다.

선행연구들에 따르면 인지적 유연성은 개인의 적응 및 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감은 개인이 대인관계의 측면에서 긍정적으로 기능하는 것을 포함하는데(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; Ryff, 1989) 이로 미루어보아 인지적 유연성이 높은 사람일수록 대인관계에서 긍정적으로 기능할 것으로 생각된다. 실제로 대학생을 대상으로 한 연구에서 인지적 유연성이 높을수록 일상생활에서 더 적응적으로 기능하고 삶의 역경을 극복하고 긍정적 변화를 이루어내는 것으로 나타났다(임선영, 권석만, 2012). 또한 어려운 상황을 잘 해결할 수 있다는 기대나 신념을 가진 대학생 집단이 그렇지 않은 집단보다 대인관계 유능성이 높은 것으로 나타났으며(한나리, 2009), 자신과 주변 환경 및 미래에 대한 긍정적 사고는 대학생의 대인관계 유능성에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(조영주, 2015). 반면 상황이나 사건에 대해 융통성이 없고 경직된 사고는 성인의 갈등 관리와 대인관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이지연, 서수균, 2011; Epstein, Finnegan & Bythell, 1979). 이러한 선행연구들을 통해 변화하는 환경에 따라 사고의 틀을 전환하는 능력인 인지적 유연성은 대인관계 유능성에도 영향을 미칠 것으로 예상된다.

뿐만 아니라 대인관계 유능성에는 성별, 학년 및 종교도 영향을 미친다. 먼저, 여성은 남성보다 타인과의 관계를 더 의미있는 것으로 여기고, 타인과의 갈등 상황에서 문제를 보다 적극적으로 다루려는 경향이 있는 것으로 알려져 있다(안혜림, 장예진, 김희주, 최연수, 2011). 다음으로, 학년에 따라 경험하는 대인관계의 질에는 차이가 있으며, 사회적 지위의 변화에 따라 요구되는 대인관계 능력에도 차이가 있다. 더욱이 대학생을 대상으로 한 선행연구에 따르면 고학년이 저학년보다 대인관계 유능성이 높은 것으로 나타난 바 있다(권희정, 2013). 마지막으로 종교는 이웃에 대한 사랑과 나눔을 강조하므로 대인관계에 긍정적 영향을 줄 수 있다. 실제로 한 연구에서 종교인들은 비종교인에 비해 타인과의 관계를 긍정적으로 평가하는 것으로 나타났다(강동훈, 2015). 이러한 내용으로 토대로 본 연구에서 성별, 학년 및 종교를 통제된 후 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

특히, 남성과 여성의 차이는 보다 구체적으로 탐색해 볼 필요가 있다. 여성과 남성의 감사성향, 인지적 유연성 및 대인관계 유능성에는 차이가 존재할 것으로 예상되기 때문이다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 감사 성향 수준이 높을 것으로 생각할 수 있으나, 국내 선행연구들에서는 대학생의 성별에 따라 감사성향에 차이가 없는 것으

로 나타났다(손솔, 서경현, 2014; 이유미, 2012). 인지적 유연성의 성차에 대해 다른 연구를 살펴보면, 다수의 연구에서 남성이 여성에 비해 인지적 유연성이 높은 것으로 나타났다(이수연, 2015; 조영복, 이나영, 2013; 조은영, 2014; 최규현, 신이현, 박경규, 2013). 대인관계 유능성에 관한 연구들에서 대인관계 유능성 일부 하위요인에서는 성별에 따른 차이가 나타났으나, 연구에 따라 성차가 나타난 하위요인이 일관되지 않았다(권희정, 2013; 박수인, 2014; 배미정, 조한익, 2014; 손솔, 서경현, 2014; 이지선, 2015; 조영주, 2015). 이에 본 연구는 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성의 성별에 따른 차이를 재탐색해 보고자 한다. 그리고 성차가 존재한다면 그에 따른 차별적 지원이 제공되어야 할 것이다.

종합해보면, 본 연구는 먼저 대학생의 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성 수준에 대해 살펴본 후, 대학생의 성별에 따라 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성에 차이가 있는지 알아볼 것이다. 다음으로, 정서적 측면인 감사성향과 인지적 측면인 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 상대적 영향력을 살펴보고자 한다. 이를 통해 대학생의 대인관계 유능성 증진을 위한 교육 및 상담에서 정서적 측면과 인지적 측면 중 무엇에 보다 관심을 기울여야 하는지에 대한 정보를 제공해 줄 수 있을 것으로 기대된다.

이상의 연구를 수행하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 성별에 따라 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성에는 차이가 있는가?

연구문제 2. 대학생의 감사성향과 인지적 유연성은 대인관계 유능성에 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울에 소재한 4개 대학교의 재학생 414명을 대상으로 실시되었다. 연구 대상자의 평균연령은 22세($SD=2.25$)였으며, 연구대상자는 남학생이 209명(50.5%), 여학생이 205명(49.5%)이었다. 이들 중 1학년이 129명(31.2%), 2학년이 133명(32.2%), 3학년이 97명(23.5%), 4학년이 54명(13.1%)이었다. 전공계열의 경우, 인문계가 286명(69.1%), 이공계가 114명(27.5%), 예체능계가 9명(2.2%), 기타가 5명(1.2%)이었다. 그리고 연구대상 중 종교가 없다고 응답한 사람은 274명(66.2%)이었고, 나머지는 기독교가 92명(22.2%), 천주교가 30명(7.2%), 불교가 18명(4.3%)으로 나타났다.

2. 측정도구

본 연구에서는 대학생의 감사성향, 인지적 유연성 및 대인관계 유능성을 측정하기 위하여 다음의 도구를 사용하였다.

1) 감사성향 척도

본 연구에서는 감사성향을 측정하기 위하여 McCullough, Emmons and Tsang(2002)가 개발하고 권선중과 동료들(2006)이 번안 및 타당화한 한국판 감사성향 척도(Korean version of the Gratitude Questionnaire: K-GQ)를 사용하였다. 이 척도는 총 6문항으로 구성되어 있으며, 이 중 긍정적 문항이 4문항이고 부정적 문항(역채점 문항)이 2문항이다. 단일요인으로 이루어진 본 척도는 전반적인 삶이나 지금까지 만난 사람이나 상황에 대해 고마움을 느끼는 정도를 측정한다. 본 척도는 7점 Likert 척도로 각 문항을 1점 '전혀 그렇지 않다' 부터 7점 '매우 많이 그렇다' 까지 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 감사성향이 높다는 것을 의미한다. 권선중과 동료들(2006)의 연구에서 대학생을 대상으로 본 척도의 구성타당도와 준거 관련 타당도를 확인하였으

며, Cronbach α 는 .85로 보고되었다. 본 연구에서 확인적 요인분석을 실시하여 요인 구조의 안정성을 확인하였으며, Cronbach α 는 .86으로 나타났다.

2) 인지적 유연성 척도

본 연구에서는 인지적 유연성을 측정하기 위하여 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 사용하였다. 이 척도는 총 18문항으로 구성되어 있으며, 이 중 긍정적 문항이 12문항이고 부정적 문항(역채점 문항)이 6문항이다. 하위요인은 대안요인과 통제요인의 2개 요인으로 이루어져 있다. 대안요인은 사건에 대하여 다양한 대안적인 해결책을 고안해내는 능력을 측정하고, 통제요인은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성을 측정한다. 본 척도는 7점 Likert 척도로 각 문항을 1점 ‘전혀 그렇지 않다’ 부터 7점 ‘매우 그렇다’ 까지 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높다는 것을 의미한다. 조은영(2014)은 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 구성타당도를 확인하였으며, 전체 Cronbach α 는 .89, 각 요인별 Cronbach α 는 대안요인 .89, 통제요인 .85로 보고하였다. 본 연구에서 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조의 안정성을 확인하였으며, 전체 Cronbach α 는 .87, 각 요인별 Cronbach α 는 대안요인 .87, 통제요인 .82으로 나타났다.

3) 대인관계 유능성 척도

본 연구에서는 대인관계 유능성을 측정하기 위하여 Buhrmester, Furman, Wittenberg and Reis(1988)가 제작한 대인 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 한나리(2009)가 한국 대학생에 맞게 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 31문항으로 관계 형성 및 개시 8문항, 권리나 불쾌함에 대한 주장 7문항, 타인에 대한 배려 7문항, 갈등 관리 6문항, 적절한 자기 개방 3문항의 5요인으로 구성되어 있다. 각 하위요인별로 살펴보면, 관계 형성 및 개시는 만남이나 모임을 제안하거나 참여하며 새로운 사람들에게 좋은 인상을 주는 능력을 측정하고, 자신의 권리나 불쾌함에 대한 주장은 상대방의 불합리한 태도나 행동에 대해 적절히 불만을 표출

할 수 있는 능력을 측정한다. 타인에 대한 배려는 상대방을 정서적으로 지지하며 상대방의 감정에 대한 공감을 표현하는 능력을, 갈등 관리는 타인과의 관계에서 발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력을 측정한다. 마지막으로 적절한 자기 개방은 신뢰가 전제된 관계에게 자신의 개인적인 부분을 신중하게 개방하는 능력을 측정한다. 이 척도는 5점 Likert 척도로 1점 ‘잘 못한다’에서부터 5점 ‘매우 잘한다’까지 평정하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높은 것을 의미한다. 한나리(2009)는 본 척도의 구성타당도와 준거 관련 타당도를 확인하였으며, 전체 Cronbach α 는 .88, 하위요인별 Cronbach α 는 .63~.90으로 보고하였다. 본 연구에서 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조의 안정성을 확인하였으며, 전체 Cronbach α 는 .90, 하위요인별 Cronbach α 는 .70~.89로 나타났다.

3. 연구절차

본 조사에 앞서 2015년 7월, 서울에 소재한 4년제 대학교의 재학생 65명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 설문에 대한 문제점을 검토하고 이를 바탕으로 설문지를 수정·보완하였다. 그 후 본조사는 2015년 8월 31일부터 9월 22일 까지 약 3주간 실시하였다. 연구자들이 서울에 소재한 4개 대학교의 교양 및 전공과목 강사들에게 사전에 협조를 구한 뒤 직접 방문하여 설문을 실시하였다. 설문은 학생들의 자의의사에 따라 참여를 동의한 경우 직접 표기하는 방식으로 이루어졌으며, 배부 전 연구 내용과 설문지 작성 요령 및 비밀 보장에 대하여 설명하였다. 총 438부의 설문지를 배부하였으며 그 가운데 430부(98.2%)의 설문지가 회수되었다. 이 중 불성실하게 응답된 설문지를 제외하고 414부(96.3%)를 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 자료분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 기술통계치를 산출하였다. 둘째, 대학생의 성별에 따른 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성

의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 셋째, 성별, 학년 및 종교를 통제한 후 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 살펴보기 위해 위계적 다중회귀분석을 실시하였다.

위계적 회귀분석 시 먼저 투입된 통제변인은 성별(남학생=0, 여학생=1), 학년(1·2학년=0, 3·4학년=1), 종교(무=0, 유=1)로 가변수화해 사용하였다.

회귀분석에 앞서 동일방법편의의 문제가 발생하였는지 살펴보고자 Harman의 one-factor test(Podsakoff & Organ, 1986)를 실시하였다. 주성분분석으로 변수들 간의 공분산을 설명하는 하나의 요인을 추출했을 때, 첫 번째 요인이 전체 분산의 50% 이상을 차지할 경우 동일방법편의의 문제가 발생한 것으로 간주하나 본 연구에서는 첫 번째 요인이 전체 분산의 21.60%로 나타나 동일방법편의의 문제를 가지지 않는 것으로 확인되었다. 그리고 회귀분석의 기본 가정을 충족하는지 살펴보기 위하여 VIF계수와 공차한계, 잔차의 독립성을 나타내는 Durbin-Watson 계수를 산출하였다. 그 결과, VIF 계수는 1.01~1.06, 공차한계는 .80~.99로 나타났으며, Durbin-Watson 계수는 1.99~2.13로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

III. 연구결과

1. 대학생의 성별에 따른 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성의 차이

대학생의 성별에 따른 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성의 일반적 경향을 살펴보기 위해 평균과 표준편차를 산출하고, 성별에 따른 차이가 유의한지 알아보기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 제시된 바와 같다. 감사성향은 여학생 집단($M=5.77$, $SD=.85$)이 남학생 집단($M=5.63$, $SD=.90$)보다 약간 더 높았지만, 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

인지적 유연성 전체는 남학생 집단($M=5.07$, $SD=.65$)이 여학생 집단($M=4.88$, $SD=.65$)보다 더 높게 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다($t=3.00$, $p<.01$, Cohen's $d=.29$). 인지적 유연성의 하위요인을 살펴보면, 통제요인에서만 남학생 집단

($M=4.83$, $SD=.90$)이 여학생 집단($M=4.53$, $SD=.93$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=3.45$, $p<.01$, Cohen's $d=.33$). 즉, 남자 대학생들이 여자 대학생들에 비해 어려운 상황에 직면했을 때 그 상황을 통제할 수 있는 것으로 지각하는 능력이 우수한 것으로 나타났다.

표 1

대학생의 성별에 따른 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성의 평균, 표준편차와 독립표본 t 검증

($N=414$)

		남학생 ($n=209$)	여학생 ($n=205$)	t
		$M (SD)$	$M (SD)$	
감사성향		5.63 (.90)	5.77 (.85)	-1.62
인지적 유연성	대안요인	5.23 (.72)	5.11 (.72)	1.66
	통제요인	4.83 (.90)	4.53 (.93)	3.45**
	전체	5.07 (.65)	4.88 (.65)	3.00**
대인관계 유능성	관계 형성 및 개시	3.03 (.88)	3.14 (.89)	-1.23
	권리나 불쾌함에 대한 주장	2.95 (.83)	2.93 (.82)	.29
	타인에 대한 배려	3.53 (.66)	3.62 (.66)	-1.45
	갈등관리	3.63 (.67)	3.42 (.69)	3.11**
	적절한 자기개방	2.73 (.97)	2.82 (.86)	-1.01
	전체	3.21 (.57)	3.23 (.51)	-.21

** $p<.01$.

대인관계 유능성 전체는 남학생 집단($M=3.21$, $SD=.57$)과 여학생 집단($M=3.23$, $SD=.51$)에서 유사한 수준을 보였으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 하위요인 중 갈등관리는 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다($t=3.11$, $p<.01$, Cohen's $d=.31$). 남학생 집단($M=3.63$, $SD=.67$)이 여학생 집단($M=3.42$, $SD=.69$)에 비해 갈등관리 총점이 높은 것으로 나타나 남학생들이 여학생들보다 타인과의 관계에서

발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력이 우수한 것을 확인할 수 있었다.

2. 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향

1) 대학생의 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성 간의 관계

대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 살펴보기에 앞서, Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2에 제시된 바와 같다.

감사성향은 대인관계 유능성 전체와 유의한 정적 상관을 보였다($r=.40, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 감사성향은 대인관계 유능성의 하위요인 중 관계 형성 및 개시($r=.44, p<.001$)와 가장 높은 상관을 보였고, 이어서 타인에 대한 배려($r=.40, p<.001$), 갈등관리($r=.27, p<.001$), 적절한 자기개방($r=.21, p<.001$) 순으로 유의한 정적 상관관계를 보였다. 인지적 유연성도 대인관계 유능성 전체와 유의한 정적 상관을 보였으며($r=.53, p<.001$), 대인관계 유능성의 모든 하위요인과의도 유의한 정적 상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 인지적 유연성은 관계 형성 및 개시($r=.47, p<.001$)와 가장 높은 상관을 보였으며, 이어서 타인에 대한 배려($r=.44, p<.001$), 갈등관리($r=.41, p<.001$), 적절한 자기개방($r=.24, p<.001$), 권리나 불쾌함에 대한 주장($r=.20, p<.001$) 순으로 유의한 정적 상관관계를 보였다.

표 2

대학생의 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성 간의 상관관계

($N=414$)

	인지적 유연성	대인관계 유능성					전체
		관계 형성 및 개시	권리나 불쾌함에 대한 주장	타인에 대한 배려	갈등 관리	적절한 자기개방	
감사성향	.41***	.44***	.03	.40***	.27***	.21***	.40***
인지적 유연성		.47***	.20***	.44***	.41***	.24***	.53***

*** $p<.001$.

2) 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성 전체에 미치는 영향

대학생의 성별, 학년 및 종교를 통제한 후 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성 전체에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 독립변인인 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 중심으로 살펴보면 다음과 같다(표 3 참조). 통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 감사성향과 인지적 유연성은 대인관계 유능성을 설명하는 유의한 변인이었으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 31% 증가하여 전체 변량의 34%였다($F=41.35$, $p<.001$). 즉, 자신의 긍정적인 경험이 다른 사람의 도움으로 인한 것임을 인식하고 고마운 마음으로 반응할수록, 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 보다 적응적으로 전환할수록 대인관계 유능성이 높다는 것을 의미한다. 구체적으로, 인지적 유연성($\beta=.45$, $p<.001$)이 대학생의 대인관계 유능성 전체를 가장 잘 설명하는 변인으로 나타났으며, 감사성향($\beta=.20$, $p<.001$)도 대인관계 유능성을 설명하는 데 유의미하게 기여하는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계 유능성을 설명하는데 인지적 유연성이 감사성향보다 더 설명력이 높은 변인임을 알 수 있다.

표 3
대학생의 대인관계 유능성 전체에 대한 다중회귀분석 결과

($N=414$)

		B	β	R^2	ΔR^2	F
모형 1	성별	.02	.02			
	학년	.13	.11 [*]	.03		3.44 [*]
	종교	.11	.10 [*]			
모형 2	성별	.07	.07			
	학년	.09	.08 [*]			
	종교	.08	.07	.34	.31	41.35 ^{***}
	감사성향	.13	.20 ^{***}			
	인지적 유연성	.37	.45 ^{***}			

주. 남=0, 여=1. 1·2학년=0, 3·4학년=1. 종교 없음=0, 종교 있음=1.

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

3) 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성의 하위요인에 미치는 영향

대학생의 성별, 학년 및 종교를 통제한 후 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성의 하위요인에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 대인관계 유능성의 각 하위요인을 종속변인으로 하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 다만, 독립변인인 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성의 하위요인에 미치는 영향력을 중심으로 살펴보고자 하며, 각 회귀모형의 설명량 순으로 보면 다음과 같다(표 4 참조).

표 4

대학생의 대인관계 유능성 하위요인에 대한 위계적 다중회귀분석 결과

(N=414)

종속변인		B	β	R^2	ΔR^2	F
관계 형성 및 개시	성별	.13	.07			
	모형 1 학년	.31	.17**	.04		5.95**
	종교	.17	.09			
	성별	.19	.11*			
	학년	.25	.14**			
	모형 2 종교	.11	.06	.32	.28***	38.58***
	감사성향	.27	.27***			
	인지적 유연성	.50	.37***			
	성별	-.01	-.01			
	모형 1 학년	.16	.09	.01		1.29
권리나 불쾌함에 대한 주장	종교	.04	.03			
	성별	.06	.03			
	학년	.14	.08			
	모형 2 종교	.06	.03	.05	.04***	4.43**
	감사성향	-.07	-.08			
	인지적 유연성	.29	.23***			

대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향

종속변인			<i>B</i>	β	R^2	ΔR^2	<i>F</i>
타인에 대한 배려	모형 1	성별	.08	.06			
		학년	.01	.01	.02		2.18
		종교	.14	.10*			
	모형 2	성별	.13	.10*			
		학년	-.03	-.02			
		종교	.10	.07	.26	.25***	29.04***
		감사성향	.17	.23***			
		인지적 유연성	.36	.36***			
갈등관리	모형 1	성별	-.21	-.16**			
		학년	.02	.01	.03		3.54*
		종교	.06	.04			
	모형 2	성별	-.16	-.12*			
		학년	-.02	-.01			
		종교	.03	.02	.19	.17***	19.42***
		감사성향	.11	.14*			
		인지적 유연성	.35	.33***			
적절한 자기개방	모형 1	성별	.09	.05			
		학년	.09	.05	.01		1.46
		종교	.14	.07			
	모형 2	성별	.13	.07			
		학년	.06	.03			
		종교	.11	.06	.08	.07***	7.24***
		감사성향	.12	.11*			
		인지적 유연성	.29	.20***			

주. 남=0, 여=1. 1·2학년=0, 3·4학년=1. 종교 없음=0, 종교 있음=1.

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

통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 관계 형성 및 개시 요인을 유의미하게 설명하는 변인은 인지적 유연성($\beta=.37$, $p<.001$)과 감사성향($\beta=.27$, $p<.001$)으

로 나타났으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 28% 증가하여 전체 변량의 32%였다($F=38.58, p<.001$). 통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 타인에 대한 배려 요인을 유의미하게 설명하는 변인은 인지적 유연성($\beta=.36, p<.001$)과 감사성향($\beta=.23, p<.001$)으로 나타났으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 25% 증가하여 전체 변량의 26%였다($F=29.04, p<.001$). 즉, 감사성향이 높을수록, 인지적 유연성이 높을수록 관계 형성 및 개시와 타인에 대한 배려를 더 잘한다는 것을 의미한다. 통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 갈등관리 요인을 유의미하게 설명하는 변인은 인지적 유연성($\beta=.33, p<.001$)과 감사성향($\beta=.14, p<.01$)으로 나타났으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 17% 증가하여 전체 변량의 19%하였다($F=19.42, p<.001$). 이는 감사성향이 높을수록, 인지적 유연성이 높을수록 갈등관리를 더 잘한다는 것을 의미한다. 한편, 통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 적절한 자기개방 요인을 유의미하게 설명하는 변인은 인지적 유연성($\beta=.20, p<.001$)과 감사성향($\beta=.11, p<.05$)으로 나타났으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 7% 증가하였으나 전체 변량의 약 8%에 그쳤다($F=7.24, p<.001$). 마지막으로 통제변인인 성별, 학년 및 종교를 고려했을 때, 권리나 불쾌함에 대한 주장 요인은 인지적 유연성($\beta=.23, p<.001$)만이 유의미하게 설명하는 것으로 나타났으며, 모형 2의 설명력은 모형 1보다 4% 증가하였으나 전체 변량의 약 5%에 그쳤다($F=4.43, p<.01$). 즉, 감사성향과 인지적 유연성이 높을수록 적절한 자기개방을 잘하며, 인지적 유연성이 높을수록 권리나 불쾌함에 대한 주장을 잘 하는 것으로 나타났다.

정리하면, 대인관계 유능성의 하위요인 중 관계 형성 및 개시 요인과 타인에 대한 배려 요인을 종속변인으로 한 회귀모형은 설명력이 비교적 높은 것으로 나타났다. 그러나 권리나 불쾌함에 대한 주장 요인과 적절한 자기개방 요인을 종속변인으로 한 회귀모형의 설명력은 매우 낮았다. 이는 대인관계 유능성의 하위요인에 따라 감사성향, 인지적 유연성이 미치는 영향의 패턴이 다르다는 것을 의미한다.

IV. 논 의

본 연구에서는 대학생의 성별에 따른 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성의 차이를 살펴보고, 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향력에 대해 알아보았다. 본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 감사성향의 차이를 살펴본 결과, 남학생들과 여학생들의 감사성향 수준에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 일반적으로 여성이 남성보다 감사를 더 많이 경험하는 것으로 알려져 있기 때문에 감사성향 또한 더 높을 것으로 기대되지만, 대학생 시기에 감사성향의 차이는 크게 나타나지 않았다. 대학생을 대상으로 한 다수의 기존연구(권선중 외, 2006; 노지혜, 이민규, 2012; 손솔, 서경현, 2014; 이유미, 2012; 정영덕, 2014; Tsang, 2007)들에서도 성별에 따라 감사성향에 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 하지만 감사 표현만을 중점적으로 다루고 있는 Kashdan과 동료들의 연구(2009)에서는 대학생 및 성인의 성별에 따라 차이가 나타난 바 있다. 즉, 감사를 표현하는 데 있어서는 성별에 따라 차이가 있을 수 있으나, 감사를 느끼고 인식하는 데 있어서는 남학생들과 여학생들 간 차이가 없는 것으로 결론 지을 수 있다.

대학생의 성별에 따른 인지적 유연성의 차이에 대하여 살펴본 결과, 남학생들이 여학생들에 비해 인지적 유연성 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 남성이 여성보다 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력이 뛰어나다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 남성이 여성에 비해 인지적 유연성이 높은 것으로 나타난 기존의 연구결과와 일치한다(이수연, 2015; 조영복, 이나영, 2013; 조은영, 2014; 최규현 외, 2013). 또한 남성이 여성에 비해 문제 상황에서 적절한 인지적 전략을 사용하여 상황을 변화시키려고 하는 경향이 높게 나타난 연구와도 유사한 결과이다(김미나, 2008). 인지적 유연성의 하위요인 중 통제요인에서 성차가 나타났는데, 이는 조미영(2015)과 이수연(2015)의 연구와도 일치하는 결과로 남성이 여성에 비해 문제 상황을 통제할 수 있다고 지각하는 경향이 높다는 것을 의미한다. 여성은 사춘기가 지나면서 남성에 비해 사회적으로 통제를 더 많이 받는 경향이 있는데(Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994), 이는 여성이 어려운 상황을 스스로 통제할 수 있다고 지각하는데 부정적인 영향을 주는 것으로 보인다. 그러나 인지적 유연성에 대한 성별의 효과가

작은 편임을 고려할 때, 이를 해석하고 이해하는데 주의를 기울일 필요가 있다.

대학생의 성별에 따른 대인관계 유능성을 살펴본 결과, 대인관계 유능성 전체에서는 성별에 따른 차이가 나타나지 않았지만 대인관계 유능성의 하위요인 중 갈등 관리에서 그 차이가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 남성이 여성에 비해 갈등관리 수준이 더 높은 것으로 나타났는데 이는 남성이 여성보다 갈등상황을 합리적으로 해결하는 능력이 뛰어나다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 남성이 여성에 비해 갈등관리 능력이 높은 것으로 나타난 선행연구(박수인, 2014; 배미정, 조한익, 2014; 조영주, 2015)와 일치한다. 선행연구에 따르면 갈등상황에서 발생한 문제를 해결하는데 있어 여성은 상황과 관련된 정서를 직접적으로 다루려는 경향이 있는데(김미나, 2008) 이는 상황을 객관적으로 바라보기 어렵게 만들 수 있다. 또한 여성은 남성보다 관계유지와 갈등해결에 더 많은 책임감과 부담감을 느끼는 경향이 있는 것으로 알려져 있다(안혜림, 장예진, 김희주, 최연수, 2011). 이러한 부담감은 여성이 자신의 갈등관리 능력을 낮게 평가하는데 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

둘째, 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴본 결과, 감사성향과 인지적 유연성은 대인관계 유능성을 상당부분 설명하는 것으로 나타났다. 이는 감사를 인식하고 경험하는 경향성과 변화하는 환경에 따라 인지적 틀을 적응적으로 전환하는 능력이 효과적인 대인관계 능력에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 감사가 사회적 기능을 하는 정서로 긍정적인 대인관계와 친사회적 행동을 촉진한다는 주장과 일치한다(McCullough et al., 2002). 감사를 인식하는 것은 보답하려는 행동으로 나타나고, 나아가 사회적 유대를 강화시키고 타인과의 관계향상을 돕는다는 연구결과와도 같은 맥락이다(Algoe & Haidt, 2009). 또한 본 연구결과는 대학생을 대상으로 감사성향이 대인관계 유능성에 영향을 미치는 것으로 보고한 연구(김희진, 2015; 손술, 서경현, 2014) 및 친밀한 대인관계를 형성하기 위해서는 감사성향이 중요한 요소임이 밝혀진 연구(송림엽, 2015)와 일치한다. 나아가 본 연구결과는 인지적 유연성 수준이 높은 사람들이 친밀하고 신뢰할 수 있는 대인관계 능력을 가지는 것으로 나타난 연구들(박윤환, 2014; 조은영, 임정하, 2014) 뿐만 아니라 인지적 유연성이 청소년과 대학생의 사회적 적응과 관련된 것으로 나타난 연구들(이은정, 2013; 이해리, 2007)과도 일치한다. 즉 환경에 따라 인지적 틀을 적응적으로 전환하는 능력을 가진 사람들이 효과적인 대인관계 능력을 보인다고 볼 수 있다.

이렇듯 대학생의 대인관계 유능성에 감사성향과 인지적 유연성이 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 인지적 유연성이 감사성향보다 대인관계 유능성에 상대적으로 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 상황에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력이 대인관계 유능성을 높이는 데 보다 더 중요한 특성임을 의미한다. 이러한 결과는 긍정정서보다 인지적 유연성이 대학생의 심리적 안녕감에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타난 조은영과 임정하의 연구(2014)와 유사한 맥락이다. 이를 통해 대학생의 효과적인 대인관계 능력을 향상시키기 위해서 변화하는 환경에 맞추어 유연하게 인지의 틀을 전환하는 능력에 대한 관심이 필요하다는 것을 알 수 있다. 특히, 본 연구에서 살펴본 인지적 측면이 전통적으로 다루어온 인지능력인 지능지수를 의미하지 않는다는 점은 중요한 시사점을 제공한다. Jones와 Day(1997)는 인지적 유연성이 다른 종류의 지능과 뚜렷하게 구별되는 특징을 가진다는 것을 지적한 바 있다. 사회적 지식을 유연하게 적용하는 것은 학업적 문제를 해결하는 것과는 다른 능력이기 때문이다. 대학생활에 잘 적응하고 이후 건강한 성인으로 성장하기 위해서는 학업과 관련된 지능이 아닌 어려운 상황에서도 인지의 틀을 적절하게 변화시킬 줄 아는 인지적 유연성이 강조되어야 할 것이다.

대인관계 유능성의 하위요인별로 살펴보면, 대학생의 감사성향, 인지적 유연성의 상대적 영향력은 어느 정도 차이를 보였다. 감사성향에 비해 인지적 유연성이 대인관계 유능성의 모든 하위요인에 미치는 영향력이 더 큰 것으로 나타났지만, 관계 형성 및 개시에서 만큼은 감사성향도 비교적 높은 영향력을 보였다. 반면, 권리나 불쾌함에 대한 주장에는 감사성향이 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대인관계의 여러 측면 중 관계 형성에만 초점을 맞추어 살펴본 연구에서 감사가 관계 형성과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났으나(Algoe, Haidt & Gable, 2008), 대인관계에서의 어려움을 중점적으로 살펴본 연구에서는 감사성향이 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 연구 결과(김진영, 송이은, 2015)와 유사하다. 특히, 권리나 불쾌함에 대한 주장에는 분노와 같은 부정적 정서나 불쾌함을 경험하는 역치 수준이 더 중요한 요소일 수 있다.

또한 관계 형성 및 개시, 타인에 대한 배려와 갈등 관리는 감사성향과 인지적 유연성에 의해 상당 부분 설명되는 것으로 나타났다. 이는 새로운 사람들에게 좋은 인상을 심어주고, 타인을 정서적으로 지지하고 공감해주며, 관계에서 발생하는 문제를 적절히 해결하기 위해서는 감사라는 정서의 경험과 어려운 상황에서 인지의 틀을 적응

적으로 전환하는 능력이 필요하다는 것을 의미한다. 따라서 관계를 형성하고, 타인을 배려하고 갈등을 관리하는데 어려움을 경험한다면, 감사 일기를 쓰거나 다양한 문제 해결 방법에 대한 리스트를 작성해보는 등의 훈련이 필요할 것으로 보인다. 반면, 권리나 불쾌함에 대한 주장과 자기개방은 감사성향과 인지적 유연성으로 설명할 수 있는 부분이 작았다. 우리 사회는 집단주의적 문화의 영향으로 타인과의 관계에서 권리나 불쾌함에 대해 주장하기 보다는 이러한 상황을 회피하려 하는 경향이 있다는 점에서 감사성향과 인지적 유연성이 아닌 다른 요소가 관여하였을 것으로 사료된다. 또한 자신의 개인적인 부분을 타인에게 개방하는 것은 외향성과 같은 성격 요소가 더 크게 작용할 수 있을 것으로 보인다.

끝으로 본 연구가 갖는 제한점을 살펴보고 추후연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 지역에 소재한 4년제 대학교의 재학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 모든 청년들에게 일반화하는 데에는 제한이 있다. 따라서 추후 취업준비생이나 대학교에 진학하지 않은 청년들을 대상으로도 연구가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 감사를 인식하고 경험하는 데에만 초점을 두었다. 추후 연구에서는 감사 표현이 대인관계 유능성에 미치는 영향과 성별에 따른 감사 표현의 차이를 살펴볼 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 통제변인으로 성별, 학년, 종교만을 다루었다. 추후 연구에서는 보다 다양한 인구사회학적 요소를 통제변인으로 고려할 수 있을 것이다. 나아가 대학생의 감사성향, 인지적 유연성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 인구사회학적 변인들이 어떤 역할을 하는지 구체적으로 살펴볼 필요가 있을 것으로 사료된다. 넷째, 본 연구에서는 대학생의 대인관계 유능성에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 정서적 요인인 감사성향과 인지적 요인인 인지적 유연성을 살펴 보았다. 그러나 대학생의 대인관계 유능성에는 다양한 개인적 요인뿐만 아니라 환경적 요인도 영향을 미칠 수 있으므로 후속 연구에서는 보다 다양한 요소를 고려할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 정서적 측면과 인지적 측면 모두 대인관계 유능성과 관련된 요소임을 확인하였다. 더욱이 인지적 유연성은 감사성향보다 대인관계 유능성을 설명하는데 더 중요한 요소인 것으로 나타나 추후 청년기 대인관계에 대한 연구에서 대인관계와 인지적 측면 간 관련성을 살펴보아야 할 필요성이 제기된다. 또한 대학생들이 겪는 대인관계에서의 어려움은 구체적인 내용에서 차이가 있을 수

있다. 대인관계 능력은 관계 형성, 갈등관리, 타인에 대한 배려 등과 같은 다양한 요소로 구성이 되어있기 때문에 대학생의 대인관계 문제를 해결하기 위해서는 어려움의 구체적인 내용을 파악하고, 이를 고려하여 차별화된 상담과 프로그램을 제공해야 할 것이다.

참고문헌

- 강동훈 (2015). 종교 활동 참여가 대인 관계 만족에 미치는 영향. **사회과학연구**, 31(1), 327-343.
- 권석만 (2004). **(젊은이를 위한)인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 177-190.
- 권점옥 (2013). 2013년 상지대학교 신입생 의식 실태조사. **상지대학교 학생생활연구**, 16, 97-161.
- 권희정 (2013). **대학생의 완벽성향과 부모와의 의사소통이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 길문주 (2011). **애착 차원에 따른 대학생들의 대인관계 유능성: 친애경향성과 배척민 감성을 매개로**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김광수, 김현령 (2013). 교육대학 신입생의 특성변화에 관한 연구: 2013학년도 서울교육대학교 신입생 실태조사를 중심으로. **한국초등교육**, 24(3), 185-205.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미나 (2008). **성인애착과 Sternberg의 사랑유형에 따른 의사소통과 갈등해결전략의 차이**. 단국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김진영, 송이은 (2015). 긍정적 심리, 대인갈등과 자가평가 건강의 관계. **한국사회**, 16(1), 65-99.
- 김희진 (2015). **대학생의 사회적 지지와 감사성향이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 호서대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 노지혜, 이민규 (2012). 한국판 감사 척도의 타당화. **한국심리학회지: 임상**, 31(1), 329-354.
- 박수인 (2014). **친애동기의 수준 및 유형이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박윤환 (2014). **마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과 검증**. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기에 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고

- 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. **상담학연구**, 15(6), 2417-2435.
- 손술, 서경현 (2014). 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 19(2), 619-639.
- 송림엽 (2015). **대학생의 감사성향과 부모-자녀간 의사소통이 대인관계에 미치는 영향: 한·중 비교 연구**. 부산대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 신지옥 (2006). **애착, 정서, 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로분석**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 안혜림, 장예진, 김희주, 최연수 (2011). 대학생의 자아분화수준에 따른 이성교제 시 갈등해결전략. **부모교육연구**, 8(1), 87-114.
- 윤진아, 송원영 (2013). 대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향: 대인관계 유능성의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 18(4), 807-822.
- 이경순, 서경현 (2011). 대학생의 대인관계 스트레스 및 부모와의 갈등과 주관적 웰빙: 원한 동기의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 595-608.
- 이수연 (2015). **취업준비생의 완벽주의가 취업스트레스에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로**. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이유미 (2012). **감사가 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과 검증**. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은정 (2013). **자아탄력성의 정서 및 인지 유연성이 적응과 적극적 대처에 미치는 영향**. 대구대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이지선 (2015). **대학생이 지각한 부모-자녀 관계와 자아분화 및 대인관계 유능성 간의 관계**. 전북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이지연, 서수균 (2011). 비합리적 신념과 이성관계 만족도 사이에서 부적응적 갈등대처방식의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 775-791.
- 이해리 (2007). 역경과 유연성이 청소년의 정신건강, 학교생활적응, 친사회적 행동에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 15(1), 51-66.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 정민영 (2013). **대학생의 정서표현능력과 정서조절능력이 대인관계에 미치는 영향**. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

- 정영덕 (2014). **대학생의 성격강점과 진로결정수준의 관계: 진로결정 자기효능감의 매개 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정옥분 (2005). **청년심리학**. 서울: 학지사.
- 조미영 (2015). **청소년의 긍정정서가 우울 및 학교생활적응에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 검증**. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조영복, 이나영 (2013). 인지적유연성, 목표지향성, 자기개념명확성이 조직적응에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성을 중심으로. **경영정보연구**, 32(3), 221-245.
- 조영주 (2015). **대학생의 애착, 자동적 사고 및 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조은영 (2014). **대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로**. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조은영, 임정하 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. **한국청소년연구**, 25(4), 185-210.
- 최규현, 신이현, 박경규 (2013). 감성지능 및 인지적 유연성과 혁신행동 간의 관계: 직무열의의 매개효과를 중심으로. **서비스경영학회지**, 14(3), 181-206.
- 한나리 (2009). **한국 대학생의 대인관계 유능성과 갈등 상황에서의 인지 및 행동 반응**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 137-156.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. **한국심리학회지: 건강**, 6(2), 123-143.
- 허심양 (2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할**. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 현지윤 (2014). **대학생이 지각한 부모양육태도, 정서표현 및 대인관계 유능성의 구조 관계 분석**. 제주대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73(1), 79-114.
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising'

- emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The journal of positive psychology*, 4(2), 105-127.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher*, 23(4), 279-301.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of personality and social psychology*, 55(6), 991-1008.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Eisenberg, N. (2014). *Altruistic emotion, cognition, and behavior* (PLE: Emotion). NY: Psychology Press.
- Epstein, N., Finnegan, D., & Bythell, D. (1979). Irrational beliefs and perceptions of marital conflict. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(3), 608-610.
- Erikson, E. H. (1963). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2010). **두뇌로부터 문화에 이르는 사회인지** (신현정 역.). 서울: 박학사.
- Forgas, J. P., & Smith, C. A. (2007). Affect and emotion. In M. A. Hogg, & J. Cooper(Eds.), *The Sage handbook of social psychology*(pp. 146-176). London: Sage.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough(Eds.), *The psychology of gratitude*(pp. 145-166). New York: Oxford University Press.

- Jones, K., & Day, J. D. (1997). Discrimination of two aspects of cognitive-social intelligence from academic intelligence. *Journal of educational psychology*, 89(3), 486-497.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lemerise, E. A., & Arsenio, W. F. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child development*, 71(1), 107-118.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- 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., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- Mesquita, B., Marinetti, C., & Delvaux, E. (2012). The social psychology of emotions. In S. T. Fiske, & C. N. Macrae(Eds.), *The SAGE Handbook of social cognition*(pp. 290-311). London: Sage.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological bulletin*, 115(3), 424-443.
- Podsakoff, P. M., & Organ, D. W. (1986). Self-reports in organizational research: Problems and prospects. *Journal of management*, 12(4), 531-544.
- 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), 1069-1981.

- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 255-284.
- Spitzberg, B., & Cupach, W. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157-167.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.

ABSTRACT

The effects of dispositional gratitude and cognitive flexibility on the interpersonal competence of college students

Lim, Jungha* · Jo, Eunyoung** · Oh, Younkyung*** · Yun, Wonyoung***

The purpose of this study was to examine the effects of dispositional gratitude and cognitive flexibility on the interpersonal competence (including initiation, assertion, conflict management, caring for others, and appropriate disclosure). The participants comprised 414 students recruited from 4 universities in Seoul. The data were analyzed by means of *t*-tests, Pearson's correlations and hierarchical multiple regression analyses. The results were as follows. First, male students showed higher levels of cognitive flexibility and conflict management than female students. Second, after controlling the effects of gender, grade and religion, both dispositional gratitude and cognitive flexibility significantly explained the variance in interpersonal competence. Moreover, cognitive flexibility was a more meaningful factor than dispositional gratitude in explaining the level of interpersonal competence. These results suggest that dispositional gratitude and cognitive flexibility play an important role in the development of interpersonal competence for college students.

Key Words: dispositional gratitude, cognitive flexibility, interpersonal competence, college students

투고일: 2015. 12. 12, 심사일: 2016. 3. 14, 심사완료일: 2016. 3. 21

* Department of Home Economics Education, Korea University

** Department of Human Ecology, Graduate School of Korea University

*** Department of Home Economics, Graduate School of Korea University