

RESEARCH ARTICLE

The effects of prayer participants' gratitude tendency on psychological well-being: Focusing on the moderating effect of flow

Kim, Jiyeong (Ven. Du Nyeom)

Bujeon (Liturgical Assistant), Gounsa, Jogye Order of Korean Buddhism, Republic of Korea

기도참여자의 감사성향이 심리적안녕감에 미치는 영향: 몰입의 조절효과를 중심으로

김지영(두님)

대한불교조계종 고운사 부전

Corresponding Author: Kim, Jiyeong (kj4909@nate.com)

Abstract

The purpose of this study is to examine the moderating effect of flow in the relationship between gratitude tendencies and psychological well-being of prayer participants. For this purpose, the following research questions were set. First, what is the relationship between gratitude disposition, psychological well-being, and flow of prayer participants? Second, what is the moderating effect of flow in the relationship between gratitude tendencies and psychological well-being of prayer participants? To solve the research problem, data from 304 prayer participants were analyzed using statistical methods. The results derived from the study are as follows. First, as a result of conducting a correlation analysis to examine the relationship between gratitude tendency, flow, and psychological well-being, it was found that there was a significant positive correlation between gratitude tendency and flow, gratitude tendency and psychological well-being, and flow and psychological well-being. Second, as a result of verifying the moderating effect of flow in the relationship between gratitude disposition and psychological well-being, it was confirmed that flow plays a significant role as a moderating variable in the relationship between gratitude disposition and psychological well-being. This study sought to confirm the moderating effect of flow in the relationship between gratitude disposition and psychological well-being with the purpose of improving the psychological well-being of prayer participants. It is significant that the discussion confirmed the influence of 'flow', an intervention point that can increase the psychological well-being of prayer participants. Additionally, it is significant in that it provided basic information about the psychological and emotional support that temples can provide along with prayers.

Keywords: prayer participants, gratitude tendency, psychological well-being, flow, moderating effect



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Jiyeong. The effects of prayer participants' gratitude tendency on psychological well-being: Focusing on the moderating effect of flow. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 137-147.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.10>

Received: December 03, 2025

Revised: December 11, 2025

Accepted: December 30, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

행복은 삶의 의미이며 목적이고, 인간 존재의 궁극적인 목표이며 지향점이다. 심리학적 관점에서 행복은 개인의 삶의 질과 밀접한 관련성을 가진다. 심리학자들은 '개인의 삶'의 관점에서 행복을 연구하기 시작했다(Campbell, 1976; Cantril, 1965). 초기 연구에서는 경제적 인 부분이 개인의 삶의 질에 영향을 미치는 측면들을 주로 연구 하였으나(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 1960년대 이후는 경제적인 측면 이외에 다양한 요인들이 행복에 영향을 미침을 확인할 수 있었다(서은국, 2007; Diener, Lucas & Oishi, 2005).

심리적 안녕감이란 개인이 삶의 질을 구성하는 심리적인 측면으로, 한 개인이 느끼는 인생 전반에 대한 행복이나 만족도를 의미한다(Ryff, 1989). 김연수(2005)는 심리적 안녕감을 개인의 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태라고 하면서 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족도라고 정의하였다. 정의에서 살펴볼 수 있다시피 심리적 안녕감은 개인이 경험하면서 갖게 되는 주관성을 기반으로 하는 특징을 가지고 있어 단순히 외적 조건이나 객관적 조건보다는 개인의 삶의 경험에 기반하여 전반적이고 통합적으로 판단하는 과정이 포함된다(조운주, 2007).

Ryff(1989)는 개인이 사회구성원으로서 기능하는 정도가 심리적 안녕감의 주요한 평가 기준이 될 것이라고 제안하였다. 이러한 맥락에서 '자아수용', '긍정적 대인관계', '자율성', '환경에 대한 지배력', '삶의 목적', '개인적 성장' 등의 요소를 중심으로 바람직한 삶의 기준을 제시하고 심리적 안녕감의 척도를 제안하였다.

심리적 안녕감이 높은 사람은 자신에 대한 수용도가 높고, 긍정적으로 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 조절할 수 있는 능력을 가지고 있다. 또한, 주변 환경에 대한 통제력을 가지고 있으며, 삶의 목적을 가지고, 개인의 잠재력을 실현시키고자 하는 동기가 있다(박소현, 2008). 반면에, 심리적 안녕감이 낮은 사람은 삶에 대한 만족도가 낮고, 부정적인 측면에 더 집중하며, 자신의 문제에서 헤어 나오지 못하는 경향을 보였다(조민경, 2012). 심리적으로 건강한 사람은 자신의 업무에 대한 효능감이 높고, 사생활과 직무를 분리하여 업무에서 경험하는 어려움과 별개로 일상에서의 안녕감을 경험한다(최아람, 2014). 또한, 심리적 안녕감이 높은 사람은 삶의 목적과 잠재력을 구체화할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 자신의 의지에 따라 독립적으로 행동을 하거나 자신을 스스로 조절하고 수용할 수 있고, 긍정적 대인관계를 지속하며 주위 환경을 통제할 수 있는 사람으로 볼 수 있다.

개인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 개인의 심리 내적인 부분과 개인을 둘러싸고 있는 환경 등을 포함하여 이해하는 것이 필요하다. 개인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로는 애착(김정문, 2010), 스트레스(신현정, 박진성, 2010; 이옥형, 2012), 정서조절 양식(신주연, 이윤아, 이기학, 2005) 사회적 지지(김혁주, 2016), 대인관계 능력(천부경, 양난미, 2013) 등이 밝혀졌다.

최근에는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인으로 감사성향에 대한 관심이 증가하고 있다(최정명, 김선미, 2020). 감사 성향은 개인이 삶에서 만나게 된 사람이나 상황에 대해 고마움을 느끼고, 자신에게 주어진 이익을 타인이나 외부에 의한 호의로 지각하는 개인이 가진 특질로, 안정적이며 지속적인 것이 특징이다(McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). 즉, 감사는 타인과의 관계서 개인을 겸손하게 하고 상대를 존중하고 귀하게 여기는 마음을 가지게 하므로, 이는 긍정적 순환이 되어 지속적으로 개인이 심리적 안녕감을 경험할 수 있는 환경을 조성하게 만든다(김민숙, 민정숙, 옥진선, 정영숙, 홍인숙, 2012).

함경애(2011)는 개인의 심리적 안녕감을 향상시키거나 유지시키는데 감사성향이 중요한 요인임을 밝히고 있다. 윤성민(2013)의 연구결과에서도 감사성향은 안녕감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 우울에는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김별님과 이인혜(2009)의 대학생을 대상으로 한 실험 연구에서 감사와 우울 간에 유의미한 부적 상관이 나타났으며, 감사사건 기록과 감사편지 작성 등의 처치가 우울을 낮추는데 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김민경(2011)의 대학생을 대상으로 한 연구에서도 감사성향이 낙관성, 행복감, 긍정적 정서와는 정적 상관관계, 부정적 정서와는 부적 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 이는 감사성향이 개인의 삶의 만족, 안녕감과 관련된 다양한 변인들에 긍정적 영향을 미쳐 개인이 심리적 안녕감을 유지하거나 높이는 데 영향을 주고 있음을 시사하는 결과이다.

심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 변인으로 몰입을 고려할 수 있다. 몰입은 개인의 삶이 고조되는 순간 자연스럽게 행동이 이루어지는 것을 의미한다(Csikszentmihaly, 1998). Csikszentmihaly(1998)는 몰입경험(Flow-experience)은 일반적인 생활 속에서 경험할 수 있는 하나의 심리상태로, 이는 개인이 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생 될 수 있다고 하였다.

몰입이 개인의 심리에 미치는 영향에 대한 연구결과를 살펴보면, 몰입경험에 할애한 시간이 많을수록 자존감이 향상되고(Adlai-Gail, 1994; Wells, 1988), 삶에 대한 만족도도 높아진다(Bryce & Haworth, 2002; Clarke & Haworth, 1994). 또한, 몰입 수준이 높은 사람은 스트레스 수준이 더 낮았으며(Csikszentmihalyi, 1975 & 1990), 몰입경험의 빈도가 많은 사람들은 적은 사람들에 비해 문제 중심 대처를 더 많이 사용하고 더 적게 회피하는 것으로 나타났다(Asakawa, 2010).

몰입은 그 자체가 목적이 되기도 하지만, 목적 달성을 위한 방법으로써도 주목받아 왔다. 실제로, 몰입의 조절변인으로써 영향을 확인한 연구는 다양한 영역에서 꾸준히 진행되어 왔다. 경력몰입은 치과위생사의 이직 의도를 낮추며(김기영, 정원균, 2010), 학습몰입은 학생들의 진로결정 자기효능감을 높이고(어윤경, 2021), 조직몰입은 직무와 관련된 수행에 있어서 성과를 높임으로써(강문실, 김윤숙, 2016), 조절적 역할을 한 것으로 나타났다.

본 연구에서는 기도 참여자들이 기도에 몰입하는 것이 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 조절적 역할을 하며 심리적 안녕감을 증진할 수 있는 조건을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

불교의 기도는 신에게 모든 것을 믿고 맡기는 것이 아니라 부처님의 가르침을 따라 올바르게 살고자 노력하고 자신의 과거의 업장을 소멸하고 현재의 괴로움을 헤쳐나가는 힘, 믿음, 그리고 에너지를 증장시키는 과정이다. 불교의 기도는 오계를 지키는 것으로부터 시작하여 모든 업장을 소멸시키고 부처님 세계로 나아가고자 하는 구도심이다(이정우, 2020).

기도와 수행에는 절, 주력, 간경, 염불 등 다양하다(불교신문, 2008). 절을 할 때 두 무릎, 두 팔꿈치, 이마를 땅에 붙이고 양손으로는 상대방의 발을 받든다는 의미에서 오체투지라고 한다. 이것은 자기를 낮추는 하심의 표현이라고 할 수 있다. 절이 기도가 될 수 있는 이유는 절 할 때는 자신의 마음을 낮추어 탐욕과 화, 어리석음이라는 삼독심을 없애기 때문이다.

능엄주, 천수대비주, 광명진언, 육자대명왕진언 등 주력을 통한 수행은 기도공덕을 성취하는 것이자 집중력을 키우고 산만한 마음을 다스리며 업장소멸의 역할을 하는 기본적인 수행이다.

자녀와 함께 하는 기도는 부모를 향한 존경심을 높이고 공동체라는 소속감을 키워줄 수 있다. 끊임없이 작용하는 번뇌를 제어하고 승화시키는 것이 기도의 목적이고 가피의 원천이다. 기도에서 가장 중요한 것은 간절한 마음 즉, 신심이다. 공덕, 가피에 대한 확신을 갖고 지속하는 기도는 어떠한 어려움도 이겨낼 수 있는 힘을 얻게 한다(김형중, 2019).

이상의 논의에 따라 본 연구에서는 기도 참여자들이 기도를 하며 경험하는 몰입 경험에 주목하였다. 본 연구에서는 기도 참여자들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 기도 참여를 통해 경험하는 감사와 몰입의 경험에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 기도 참여자의 감사성향, 심리적 안녕감, 몰입의 관계는 어떠한가?

둘째, 기도 참여자의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

연구는 대전 M 사찰, 강원 K 사찰, 경기 Y 사찰 등 국내 사찰에서 기도에 참여한 참여자 330명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 불성실한 응답(10개 이상 무응답)이 포함되어 있는 26명의 데이터를 제외하고 총 304명의 데이터를 활용하였다.

성별은 남성이 16명(5.3%), 여성이 285명(93.8%), 무응답이 2명(0.9%)으로 나타났다.

표 1. 연구대상의 성별

구분	인원수(명)	%
남성	16	5.3
여성	285	93.8
무응답	3	0.9
합계	304	100.0

연구대상의 연령대는 20대 8명(2.6%), 30대 5명(1.6%), 40대 20명(6.6%), 50대 111명(36.5%), 60대 128명(42.1%), 70대 29명(9.5%), 80대 1명(0.3%), 무응답 2명(0.6%)으로 나타났다.

표 2. 연구대상의 연령대

구분	인원수(명)	%
20대	8	2.6
30대	5	1.6
40대	20	6.6
50대	111	36.5
60대	128	42.1
70대	29	9.5
80대	1	0.3
무응답	2	0.6
합계	304	100.0

연구대상의 종교는 불교 288명(94.7%), 천주교 7명(2.3%), 기타 1명(0.3%), 무교 2명(0.7%), 무응답 6명(1.9%)으로 나타났다.

표 3. 연구대상의 종교

구분	인원수(명)	%
불교	288	94.7
천주교	7	2.3
기독교	0	0.0
기타	1	0.3
무교	2	0.7
무응답	6	1.9
합계	304	100.0

연구대상의 종교생활 기간은 1년 미만인 28명(9.2%), 1년 이상 5년 미만 38명(12.5%), 5년 이상 10년 미만인 40명(13.2%), 10년 이상 15년 미만이 32명(10.5%), 15년 이상 20년 미만이 33명(10.9%), 20년 이상이 124명(40.8%), 기타가 5명(1.7%), 무응답이 4명(1.3%)으로 나타났다.

표 4. 연구대상의 종교생활 기간

구분	인원수(명)	%
1년 미만	28	9.2
1년 이상 5년 미만	38	12.5
5년 이상 10년 미만	40	13.2
10년 이상 15년 미만	32	10.5
15년 이상 20년 미만	33	10.9
20년 이상	124	40.8
기타	5	1.7
무응답	4	1.3
합계	304	100.0

연구대상의 학력은 고등학교 졸업이 140명(46.1%), 대학 졸업이 107명(35.2%), 석사 재학이 1명(0.3%), 석사 졸업이 22명(7.2%), 박사

재학이 3명(1.0%), 박사 졸업이 5명(5.6%), 기타가 17명(5.6%), 무응답이 9명(3.0%)으로 나타났다.

표 5. 연구대상의 학력

구분	인원수(명)	%
고등학교 졸업	140	46.1
대학 졸업	107	35.2
석사 재학	1	0.3
석사 졸업	22	7.2
박사 재학	3	1.0
박사 졸업	5	1.6
기타	17	5.6
무응답	9	3.0
합계	304	100.0

연구대상의 직업은 관리직이 22명(7.2%), 전문가 및 관련 종사자가 43명(14.1%), 사무종사자가 20명(6.6%), 서비스종사자가 43명(14.1%), 판매종사자가 29명(9.5%), 농·림·어업종사자가 5명(1.6%), 기능원 및 관련 기능 종사자가 13명(4.3%), 장치, 기계조작 및 조립종사자가 3명(1.0%), 단순노무종사자가 13명(4.3%), 기타가 83명(27.3%), 은퇴가 17명(5.6%), 무응답이 13명(4.3%)으로 나타났다.

표 6. 연구대상의 직업

구분	인원수(명)	%
관리직	22	7.2
전문가 및 관련 종사자	43	14.1
사무종사자	20	6.6
서비스종사자	43	14.1
판매종사자	29	9.5
농·림·어업종사자	5	1.6
기능원 및 관련 기능 종사자	13	4.3
장치, 기계조작 및 조립종사자	3	1.0
단순노무종사자	13	4.3
기타	83	27.3
은퇴	17	5.6
무응답	13	4.3
합계	304	100.0

2. 측정도구

1) 감사성향 척도

본 연구에서 감사성향을 측정하기 위하여 McCullough, Emmons와 Tsang(2002)이 개발한 감사성향 척도를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 한국판으로 타당화한 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향 척도는 단일요인 척도, 총 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것을 의미한다. 문예은(2022)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .86, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .827로 나타났다.

2) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 타당화한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위요인, 총 46개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 이정화(2021)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .90, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .888로 나타났다.

3) 몰입 척도

본 연구에서 몰입을 측정하기 위하여 Scanlan 등(1993)의 ESCM(Expansion of Sport Commitment Model)을 정용각(1997)이 우리나라 상황에 맞게 구성한 설문지를 기도에 맞추어 수정 보완하여 사용하였다. 몰입경험 척도는 인지몰입과 행위몰입의 2개 하위요인으로 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 몰입이 높은 것을 의미한다. 정다영(2013)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .86, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .947로 나타났다.

3. 자료 수집 및 분석 방법

본 연구의 자료는 대전 M 사찰, 강원 K 사찰, 경기 Y 사찰 등 국내 사찰에서 기도에 참여한(2023년 3월 11일~부터 매월 2번째 주 토요일) 참여자를 대상으로 2023년 11월 한달 간 설문조사를 실시하였다. 설문조사 참여자는 330명이었으며, 불성실한 응답(10개 이상 무응답) 26부를 제외하고 총 304명의 데이터를 활용하여 자료를 분석하였다.

본 연구의 분석은 SPSS 23.0 프로그램을 활용하였다. 첫째, 본 연구의 주요 변인의 기술통계량 확인을 위하여 빈도분석, 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구의 주요 척도의 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 본 연구의 주요 변수들 간의 관계를 확인하기 위하여 감사성향, 심리적 안녕감, 몰입에 대한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 조절효과 분석 시, 평균중심화(Mean-Centering)를 실시하여 다중 공선성을 예방하고자 하였다. 조절효과 분석 실시 후 조절효과 그래프를 산출하여, 몰입이 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 조절변인으로 역할을 하는 구체적인 양상을 확인하였다.

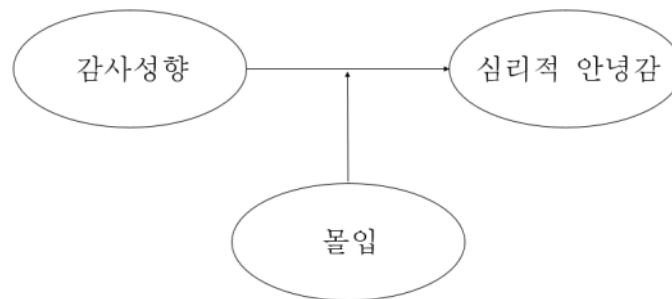


그림 1. 연구모형

III. 연구 결과

1. 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감의 기술통계 분석 결과

본 연구의 주요변인 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감에 대한 기술통계 분석을 실시한 결과, 감사 성향($M=4.10$, $SD=.679$)과 몰입($M=3.91$, $SD=.656$)에서 높은 평균 점수를 보였으며, 이는 연구 참여자들이 감사와 몰입을 비교적 잘 경험하고 있음을 시사한다. 심리적 안녕감의 하

위 요소를 살펴보면, 긍정적 대인관계($M=3.47$, $SD=.518$)와 환경에 대한 통제력($M=3.51$, $SD=.458$), 삶의 목적($M=3.59$, $SD=.475$)에서 비교적 높은 평균치를 기록한 반면, 자율성($M=3.10$, $SD=.304$)과 개인적 성장($M=3.31$, $SD=.361$)에서는 상대적으로 낮은 점수를 나타냈다. 이는 참여자들이 대인관계와 환경 통제, 삶의 목적에서는 긍정적인 태도를 유지하고 있지만, 자율성과 개인적 성장 측면에서는 발전 가능성이 있음을 보여주는 결과이다. 전체 심리적 안녕감 평균($M=3.40$, $SD=.334$)은 중간 수준으로, 특정 영역에서의 개선이 프로그램의 효과성을 높이는 데 기여할 수 있음을 보여주는 결과이다.

표 7. 기술통계 분석 결과($N=304$)

구분		M	SD
감사성향		4.10	.679
몰입		3.91	.656
심리적 안녕감	자아수용	3.42	.500
	긍정적 대인관계	3.47	.518
	자율성	3.10	.304
	환경에 대한 통제력	3.51	.458
	삶의 목적	3.59	.475
	개인적 성장	3.31	.361
	전체	3.40	.334

2. 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감의 상관관계 결과

본 연구의 주요변인 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과, 감사성향은 몰입($r=.366$, $p<.001$)과 강한 양의 상관관계를 가지며, 이는 감사 성향이 몰입을 촉진할 수 있음을 시사한다. 심리적 안녕감의 하위 요소인 자아수용($r=.376$, $p<.001$), 긍정적 대인관계($r=.365$, $p<.001$), 환경에 대한 통제력($r=.434$, $p<.001$), 그리고 삶의 목적($r=.372$, $p<.001$) 모두 감사성향과 높은 상관을 보여, 감사 성향이 심리적 안녕감의 다양한 측면에 긍정적 영향을 미칠 가능성을 추측해볼 수 있다. 몰입 역시 자아수용($r=.310$, $p<.001$), 환경에 대한 통제력($r=.354$, $p<.001$), 그리고 삶의 목적($r=.264$, $p<.001$) 등과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 몰입 경험이 개인의 심리적 안정감 및 삶의 목적성을 높이는 데 기여할 수 있음을 보여주는 결과이다. 특히 심리적 안녕감의 하위 요소들 간 상관관계는 매우 높게 나타났으며, 전체 심리적 안녕감과 하위 요소들 간의 상관은 자아수용($r=.829$, $p<.001$), 긍정적 대인관계($r=.753$, $p<.001$), 환경에 대한 통제력($r=.871$, $p<.001$) 등에서 높은 수준의 상관관계를 확인할 수 있었다. 이는 심리적 안녕감이 다차원적으로 상호 연결되어 있음을 시사하며, 감사성향과 몰입이 이러한 요소들을 강화하는 주요 요인임을 강조하는 결과로 이해할 수 있다.

표 8. 상관관계 분석 결과($N=304$)

구분		1	2	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7
1. 감사성향		1								
2. 몰입		.366***	1							
3. 심리적 안녕감	3-1. 자아수용	.376***	.310***	1						
	3-2. 긍정적 대인관계	.365***	.196**	.543***	1					
	3-3. 자율성	.178***	.148***	.320***	.082	1				
	3-4. 환경에 대한 통제력	.434***	.354***	.712***	.570***	.334***	1			
	3-5. 삶의 목적	.372***	.264***	.588***	.582***	.266***	.714***	1		
	3-6. 개인적 성장	.251***	.242***	.501***	.450***	.179**	.546***	.666***	1	
	3-7. 전체	.451***	.338***	.829***	.753***	.428***	.871***	.858***	.728***	1

** $p<.01$, *** $p<.001$

3. 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과 분석 결과

감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 감사성향과 몰입의 상호작용 항이 유의미하였다. 구체적으로 분석 단계를 살펴보면, 1단계에서 감사성향, 몰입을 투입한 경우, 심리적 안녕감의 23.8%를 유의하게 설명하였다($F(2, 299)=46.700, p<.001$). 2단계에서 감사성향과 몰입의 상호작용을 검증한 결과, 감사성향과 몰입의 상호작용 항($A \times B$)이 심리적 안녕감을 1.9% 추가적으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다($F(3, 298)=34.3452, p<.001$). 심리적 안녕감에 미치는 감사성향($\beta=1.162, p<.001$), 몰입($\beta=.194, p<.001$)의 주효과도 유의미하였으며, 감사성향과 몰입의 주효과도($\beta=.794, p<.01$) 유의미하였다 즉, 몰입이 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 조절변인으로써 역할을 하는 것을 확인할 수 있었다.

표 9. 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과(N=304)

단계	예측변인	심리적 안녕감				
		β	t	R^2	ΔR^2	F
1	감사성향(A)	.378	6.978***	.238		46.700***
	몰입(B)	.199	3.673***			
2	감사성향(A)	1.162	4.013***	.257	.019	34.345***
	몰입(B)	.194	3.622***			
	감사성향 $\times$ 몰입($A \times B$)	.794	2.753**			

** $p<.01$, *** $p<.001$

검증된 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해, Frazier, Tix와 Barron(2004)의 제안에 따라 평균값으로부터 편차가 -1인 지점을 중심으로 감사성향과 몰입의 집단을 나누었다. 조절효과의 양상을 나타낸 그래프는 <그림 2>와 같다.

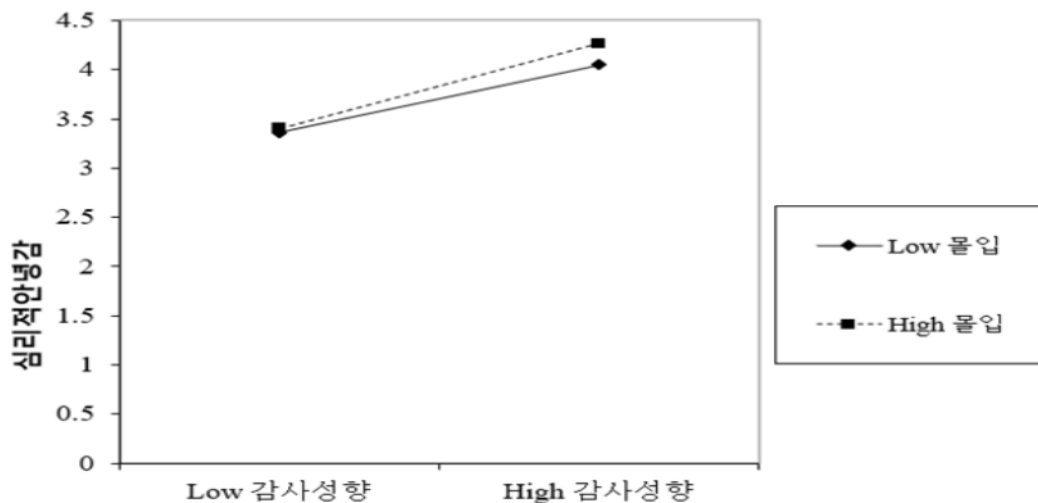


그림 2. 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과

<그림 2>의 분석 결과는 감사성향과 몰입이 심리적 안녕감에 미치는 상호작용 효과를 명확히 보여준다. 감사성향이 높은 집단(+1 표준편차)과 낮은 집단(-1 표준편차) 모두에서 몰입 수준이 높은 경우, 몰입 수준이 낮은 경우에 비해 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 특히 감사성향과 몰입이 모두 높은 집단(+1 표준편차)에 속하는 연구대상자가 심리적 안녕감이 가장 높은 수준을 기록한 것으로 보아, 감사성향과 몰입이 상호 상승효과를 일으키며 심리적 안녕감을 증진시킨다는 점이 시사된다. 이는 감사성향과 몰입의 조화로운 발달이 개인의 전반적인 심리적 안녕감을 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조한다.

IV. 결론 및 논의

본 연구는 기도 참여자의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 두 가지 연구문제를 설정하였다. 연구문제는 첫째, 기도 참여자의 감사성향, 심리적 안녕감, 몰입의 관계는 어떠한가? 둘째, 기도 참여자의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과는 어떠한가? 였다. 연구문제 해결을 위하여 304명의 기도 참여자의 자료를 통계적인 방법으로 분석하였다. 연구를 통해 도출한 결과는 다음과 같다.

첫째, 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과, 감사성향과 몰입, 감사성향과 심리적 안녕감, 몰입과 심리적 안녕감 간에 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

감사성향과 심리적 안녕감 간에 나타난 유의미한 정적 상관은 청소년을 대상으로 한 함경애, 변복희, 천성문(2011)의 연구, 대학생을 대상으로 한 심은진, 조현주(2013)의 연구, 방송종사자를 대상으로 한 문정리, 최연실(2014)의 연구 등의 결과와 일치하는 결과이다. 이는 감사가 타인과의 관계에서 자신은 겸손하게, 상대는 존중하는 태도를 갖도록 하여 긍정적 대인관계의 경험을 통해 지속적인 심리적 안녕감을 경험할 수 있다고 한 김민숙, 민정숙(2012)의 의견과도 일치하는 결과이다. 감사성향은 조직몰입 간에 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타난 손선희, 박정양, 서경현(2015)의 연구와 비슷한 맥락의 결과이다. 또한 몰입과 심리적 안녕감 간의 정적 상관은 대학생을 대상으로 한 백유미(2017)의 연구에서 몰입과 대학생활만족도 간에 유의미한 정적 상관이 나타난 것과 유사한 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

둘째, 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 검증한 결과, 몰입이 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 조절변인으로써 유의미한 역할을 하고 있는 것을 확인할 수 있었다. 즉 감사성향이 높고 몰입할수록 심리적 안녕감을 높게 경험한다는 것을 확인하였다. 기도를 통해 경험한 감사성향을 바탕으로 심리적 안녕감 증진을 하고자 할 때, 몰입하면 할수록 심리적 안녕감이 증진된다는 의미이기도 하다. 몰입의 이러한 조절적 역할은 대학생을 대상으로 한 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향에서 몰입이 조절적 역할을 한 것으로 나타난 고현정, 이민규(2013)와 맥을 같이 하는 결과이다. 다만, 고현정, 이민규(2013)의 연구에서는 몰입이 스트레스를 상쇄시켜 안녕감을 높여주는 몰입 역할을 하였다면, 본 연구에서는 몰입이 감사성향과 상호작용을 통해 심리적 안녕감을 증폭시켜 주는 역할을 하였다는 점에서 차이가 있다. 뿐만 아니라, 몰입이 강렬한 자기실현 순간의 경험을 의미하고 몰입이 자신의 행위 자체에 대한 보상으로 작용하기 때문에 삶의 질에 영향을 미친다고 한 Csikszentmihalyi(1990)의 주장과도 일치하는 결과이다. 본 연구의 참여자들은 기도에 몰입하면서 자신과 타인에 대한 만족과 보상, 더 궁극적으로 심리적 안녕감의 증진까지 경험한 것으로 이해할 수 있다. 따라서 기도 시 지도자가 기도의 의미와 몰입의 방법 등에 대해서 충분히 안내하고 교육한다면 기도를 통한 개인의 정신건강 증진에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구는 기도 참여자의 심리적 안녕감 증진을 목적으로 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 확인하고자 하였다. 논의를 통해 기도 참여자들의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 개입 지점, 즉 ‘몰입’의 영향력을 확인하였다는데 그 의의가 있다. 또한 사찰에서 기도와 더불어 제공할 수 있는 심리·정서적 지원에 대한 기초 정보를 제공하였다는데 의의가 있다.

본 연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 기도 참여자의 기도 참여 형태에 대해서 세부적인 정보를 고려하지 않았다. 기도 참여 형태, 횟수, 방법 등을 세분화하여 연구를 진행한다면 보다 의미 있는 연구를 실시할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구는 양적연구의 형태로 이루어져 조절변인으로 확인된 ‘몰입’의 경험에 대해서 깊이 있는 정보를 탐색하는데 한계가 있었다. 기도에 대한 ‘몰입’이 조절변인으로 역할을 하는지에 대한 깊이 있는 정보 탐색이 향후 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 연구 참여자의 연령을 고려하지 않고 ‘전체 기도 참여자’를 대상으로 연구를 진행하였다. 하지만, 50대와 60대 참여자 수가 다른 연령대에 비해 상대적으로 많은 것으로 나타나 해당 연령대의 특성이 많이 반영되었을 수 있다. 향후 연구에서 연령대를 고려한 연구를 진행할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 기도 참여자의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 다음의 연구문제를 설정하였다. 연구문제는 첫째, 기도 참여자의 감사성향, 심리적 안녕감, 몰입의 관계는 어떠한가? 둘째, 기도 참여자의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과는 어떠한가? 였다. 연구문제의 해결을 위하여 304명의 기도 참여자의 자료를 통계적인 방법으로 분석하였다. 연구를 통해 도출한 결과는 다음과 같다. 첫째, 감사성향, 몰입, 심리적 안녕감의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과, 감사성향과 몰입, 감사성향과 심리적 안녕감, 몰입과 심리적 안녕감 간에 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 몰입의 조절효과를 검증한 결과, 몰입이 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 조절변인으로써 유의미한 역할을 하고 있는 것을 확인할 수 있었다. 본 연구는 기도 참여자의 심리적 안녕감 증진을 목적으로 감사성향과 심리적 안녕감의 관계

에서 몰입의 조절효과를 확인하고자 하였다. 논의를 통해 기도 참여자들의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 개입 지점, 즉 '몰입'의 영향력을 확인하였다는 데에 그 의의가 있다. 또한 사찰에서 기도와 더불어 제공할 수 있는 심리·정서적 지원에 대한 기초 정보를 제공하였다는 데에 그 의의가 있다.

주제어

기도참여자, 감사성향, 심리적안녕감, 몰입, 조절효과

참고문헌

- 강문실, 김윤숙 (2016). 사회적 기업가 정신과 조직성과간의 조직몰입 조절효과. *상업교육연구*, 30(3), 307-329.
- 고현정, 이민규 (2013). 대학생의 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향: 몰입의 조절효과와 대처방략의 매개효과를 중심으로. *몰입의 조절효과와 대처방략의 매개효과를 중심으로. 스트레스研究*, 21(4), 283-292.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6) 의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김기영, 정원균 (2010). 치과 (병) 의원 인적자원의 관리 및 개발이 치과위생사의 이직의도에 미치는 영향-경력몰입의 조절효과. *대한구강보건학회지*, 34(4), 505-515.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적안녕감의 구성개념분석: 한국성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김민경 (2011). 대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계. *청소년문화포럼*, 28, 7-31.
- 김민숙, 민정숙, 옥진선, 정영숙, 홍인숙 (2012). 상담교사의 심리적 안녕감과 공감능력, 직무만족도, 상담만족도와와의 관계. *한국상담심리치료학회지*, 3(2), 1-19.
- 김별님, 이인혜 (2009). 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 363-382.
- 김연수 (2006). 정신장애인 보호제공 가족원의 돌봄경험 평가와 심리적 안녕감에 관한 연구. *이화여자대학교 박사학위논문*.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김혁주 (2016). 사회적 지지가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *조선대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김형중 (2019). 어떻게 기도할 것인가. *법보신문 홈페이지*, <https://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=203416> (2024. 6. 7. 확인).
- 문정리, 최연실 (2014). 방송종사자의 감사성향이 정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 15(3), 1035-1048.
- 박소현 (2008). 정신장애인이 지각하는 사회적 낙인 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 백유미 (2017). 대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도의 관계에서 몰입의 조절효과. *한국산학기술학회 논문지*, 18(5), 490-496.
- 불교신문 (2008). 기도와 수행의 종류. *불교신문*, <https://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=88171> (2024. 12. 7. 확인).
- 손선희, 박정양, 서경현 (2015). 여성 직장인의 감사성향과 주관적 웰빙 및 행복감 간의 관계: 직무태도의 매개효과를 중심으로. *스트레스研究*, 23(4), 215-223.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.
- 신현정, 박진성 (2010). 유아교사의 심리적 안녕감에 영향을 주는 관련변인 탐색연구: 직무스트레스와 조직효과성을 중심으로: 직무스트레스와 조직효과성을 중심으로. *유아교육학논집*, 14(2), 147-170.
- 어윤경 (2021). 학습스타일과 진로결정 자기효능감의 관계: 학습전략에 의한 학습몰입의 조절된 매개효과. *진로교육연구*, 34(4), 37-58.
- 윤성민 (2013). 감사성향과 안녕감, 우울의 관계: 자아적응유연성의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 1003-1021.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(1), 29-57.
- 이정우 (2020). 불교는 기도를 어떻게 말하는가. *불교신문*, <https://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=206999> (2024. 5. 6. 확인).
- 이정화 (2021). 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정서인식명확성과 사회적지지의 매개효과. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 조민경 (2012). 상담자의 직무스트레스와 주관적 안녕감과와의 관계에서 상담자활동 자기효능감의 매개효과. *아주대학교 대학원 박사학위논문*.
- 조윤주 (2017). 생산적 활동이 여성 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 요구-조절-지지 모델의 적용. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.

- 정용각 (1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 천부경, 양난미 (2013). 대학생의 대인관계능력과 심리적 안녕감: 정서강도, 정서주의, 정서명확성, 정서표현양가성의 군집비교. 한국심리학회지: 일반, 32(3), 719-733.
- 최아람 (2014). 기독교 상담자의 심리·영적 안녕감이 소진에 미치는 영향. 한국성서대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최정명, 김선미 (2020). 대학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계: 자아존중감의 매개효과. 보건의료생명과학논문지, 8(2), 173-180.
- 함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. 상담학연구, 12(6), 2163-2176.
- Adlai-Gail, W. (1994). The flow personality and its correlates. Unpublished Ph. D. dissertation, University of Chicago.
- Asakawa K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? Journal of Happiness Studies, 11, 205-223.
- Bryce, J., Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. Leisure Studies, 21(3-4), 249-263.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. American Psychologist, 31(2), 117.
- Cantril, H. (1965). Evaluating the probable reactions to the landing in North Africa in 1942: A case study. Public Opinion Quarterly, 29(3), 400-410.
- Clarke, S. G., Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth - form college students. British Journal of Psychology, 85(4), 511-523.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. Washington: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Literacy and intrinsic motivation. Daedalus, 115-140.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Fruitless polarities. Behavioral and Brain Sciences, 21(3), 411-411.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of Positive Psychology, 2, 63-73.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, 127(2), 249-266.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 1-15.
- Wells, A. (1988). Variations in mothers' self-esteem in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 55(4), 661-668.