

베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향: 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과

The Influence of Appreciation on Marital Satisfaction of Baby Boomer Men: Mediating Effects of Core Marital Issues and Assertion-Listening

이은진¹(Eun Jin Lee) <https://orcid.org/0000-0002-9428-9858> 권윤이^{2*}(Yoona Kwon) <https://orcid.org/0000-0002-5815-1851>
김득성³(Deuksung Kim) <https://orcid.org/0000-0003-1977-4682>

¹Department of Child Development and Family Studies, Pusan National University, M.A.

²Department of Child Development and Family Studies, Pusan National University, Lecturer

³Department of Child Development and Family Studies, Pusan National University, Professor

<Abstract>

This study investigated the mediating roles of core marital issues and assertion-listening in the relationship between appreciation and marital satisfaction among baby boomer men. A survey questionnaire was conducted among baby boomer men living in Busan and Gyeongsangnam-do, South Korea. The responses were collected from 222 baby boomer men. A hierarchical multiple regression analysis was performed to test mediation effects, using SPSS 25.0 and Model 4 in PROCESS macro with the bootstrapping method. The main findings of this study are as follows.: First, appreciation positively affected marital satisfaction of baby boomer men. Second, the relationship between appreciation and marital satisfaction was partially mediated by core marital issues and assertion-listening. This indicates that in marital relationships, appreciation reduces core marital issues and enhances assertion-listening, thereby leading to higher marital satisfaction of baby boomer men. This study has significance in identifying the underlying mechanisms between appreciation and marital satisfaction among baby boomer men, and is the first attempt to shed light on how core marital issues and assertion-listening intervene as the mediators in that relationship. This study provides specific information to improve the marital satisfaction of baby boomer men.

▲주제어(Keywords): 감사성향(appreciation), 부부간 핵심문제(core marital issues), 자기주장·경청(assertion-listening), 결혼만족도(marital satisfaction), 베이비부머 남성(baby boomer men)

I. 서론

한국의 베이비부머는 한국전쟁 이후 출산율이 급증한

시점인 1955년부터 산아제한 정책으로 눈에 띄게 출산율이 둔화되는 시점인 1963년까지 출생한 세대를 지칭하며, 우리 사회에 지속적으로 영향을 미칠 수 있는 거대 인구

• 본 논문은 제 1저자의 석사학위 논문을 수정하고 보완한 것임.

* Corresponding Author: Yoona Kwon, Department of Child Development and Family Studies, Pusan National University, 2, Busandaehak-ro 63beongil, Geumjeong-gu, Busan 46241, Rep. of Korea, Tel: +82-51-510-1717, E-mail: e-kya@hanmail.net

[Received] January 5, 2021; [Revised] February 13, 2021; [Accepted] March 17, 2021

집단이다(통계청, 2016). 최근 베이비부머 세대의 노년기 진입이 본격화됨에 따라 이들의 성공적 노화에 대한 관심이 높아지고 있다. 성공적 노화는 부부관계의 질적인 특성과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Carr, Freedman, Cornman, & Schwarz, 2014). 사람들은 나이가 들수록 가까운 가족이나 친구와 같은 의미 있는 사회적 관계를 선호하게 되며(Carstensen, 1992), 신체적·정신적 질병이나 장애가 발생할 경우 배우자가 최우선의 부양자 역할을 담당하게 된다(Antonucci & Akiyama, 1995). 특히 남성은 가족을 더 많이 의지하고, 배우자를 도움 관계망 구성원으로 여기는 경향이 여성보다 높다(한경혜, 김주현, 김경민, 2003). 또한 친밀하고 원만한 부부관계는 남성이 은퇴 이후 공적 영역의 상실로 경험하는 심리적 어려움의 부정적 영향을 완화한다(김선영, 윤혜영, 2013). 따라서 시간이 흘러갈수록 남성에게 행복한 부부관계의 중요성이 더욱 부각된다.

통계청(2020)에 따르면 2019년 한 해 동안 55세 이상의 남성이 이혼한 건수는 전체의 28.4%로, 2009년 13.6% 이후 지난 10년 간 꾸준히 증가하였다. 이는 베이비부머 남성이 부부관계를 지속해 나가는 데 어려움을 커지고 있음을 나타낸다. 따라서 베이비부머 남성이 결혼생활에서 경험하는 부부문제를 감소시킴으로써 결혼만족도를 향상시키고 황혼 이혼을 예방하기 위한 다양한 중재가 마련될 필요가 있다. 그런데 선행연구는 주로 여성의 결혼만족도 향상에 초점을 맞추어 왔으며, 베이비부머 남성의 결혼만족도에 대한 연구는 여전히 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 그동안 관심받지 못했던 베이비부머 남성의 결혼만족도에 영향을 미치는 변인에 대해 살펴보고자 한다.

결혼만족도는 자신의 부부관계에서 느끼는 기쁨, 만족감 등의 주관적 감정으로서 결혼생활에 대한 총체적인 평가를 의미한다(정현숙, 2001). 결혼만족도에 영향을 미치는 변인은 크게 개인내적 변인과 부부관계 변인으로 구분할 수 있다. Worrell(2015)은 발달적 생활사건 하에서 부부의 개인내적 특성이 결혼만족도에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 부부관계에서 나타나는 인지와 행동을 통해 결혼만족도에 간접적으로도 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 따라서 베이비부머 남성의 결혼만족도에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 개인내적 변인과 부부관계 변인을 함께 살펴볼 필요가 있다.

결혼만족도에 영향을 미칠 수 있는 개인내적 변인으로 감사성향에 대한 관심이 증가하고 있다. 감사란 살아가면서 경험한 것들 즉 인생에서 만난 사람이나 소유물, 자

연, 일상, 상실 경험 등이 가지는 가치와 의미를 인식할 때 생기는 정서(emotion) 혹은 상태(state)이다(Lambert, Graham, & Fincham, 2009). 감사성향은 개인의 내재된 특질로서(Allemand & Hill, 2016; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001) 삶에서 감사를 경험하고 표현하는 성향을 말한다(Adler & Fagley, 2005). 감사성향이 높은 사람은 삶의 모든 것을 선물로 바라보고 인생의 사소한 것에도 감사를 느끼고 표현하며 여러 대상에 대해 감사의 정서를 자주 경험한다는 특징이 있다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; Watkins, 2014). 또한 사람들은 삶에서 지속적으로 주어지는 이득에 익숙해져서 그 이득을 잘 알아차리지 못하는 경향이 있지만(Frijda, 1988) 감사하는 사람들은 그러한 이득을 잘 인식하므로 감사를 경험할 가능성이 높다(Watkins, 2014). 선행연구에 따르면 감사하는 사람일수록 희망이나 행복의 긍정 정서는 높게 경험하고, 불안이나 우울, 외로움과 같은 부정 정서는 낮게 경험하였으며(김경미, 이영순, 2011; 노지혜, 이민규, 2011; Caputo, 2015; Watkins et al., 2003), 심리적 안녕감과 삶의 만족도가 높았다(노지혜, 이민규, 2012; 윤성민, 신희천, 2012; 정영숙, 김선미, 2016; Salvador-Ferrer, 2017; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 뿐만 아니라 감사의 경험은 혜택을 준 사람과 새로운 관계를 맺고 관계를 증진시키는 기능을 하였다(Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Bartlett, Condon, Cruz, Baumann, & Desteno, 2012).

감사성향은 중년보다 노년에 더욱 증가하며(Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, & Jarden, 2019) 삶에서 시간이 얼마 남지 않았다고 느낄수록 증가하는 경향이 있다(Allemand & Hill, 2016). 인생의 여정에서 크고 작게 느끼는 감사는 중노년기 부부 행복에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 감사성향이 높을수록 배우자로부터 지속적으로 받고 있는 매일의 혜택과 이득을 당연하게 여기지 않고 고마움을 느낄 가능성이 높다(Tucker, 2007). 또한 감사하는 마음에서 야기되는 행동적 요소인 감사표현은 부부 사이에 우정과 친밀감의 긍정 정서가 쌓이게 할 뿐 아니라 부부관계가 소원해졌을 때 관계를 회복시켜주는 중요한 자원이 된다(최성애, 2010; Algoe, Kurtz, & Hilaire, 2016; Algoe & Zhaoyang, 2016; Gottman & Silver, 2015; Mitchell, 2010). 선행연구에서 감사성향은 장기간 결혼생활을 하고 있는 부부의 가장 중요한 8가지 특성 중 하나였으며(Sharlin, 1996), 중노년기 기혼남녀의 높은 결혼만족도와 관련이 있었다(김득성, 권윤아, 2019; 정영숙, 김선미, 2016; 최명애,

안정신, 2017; Gordon, Arnette, & Smith, 2011). 그러나 베이비부머 남성을 대상으로 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향을 살펴본 연구가 매우 적은 실정이다. 따라서 본 연구는 베이비부머 남성의 개인내적 변인으로 감사성향이 결혼만족도에 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

감사성향이 친밀한 관계를 어떻게 증진시키는가에 대해 Algoe(2012)는 사람들이 감사 경험을 통해 파트너의 가치와 중요성을 일관되게 자각하며 파트너와 관계를 지속하고 싶은 동기가 높아져서 관계친화적 행동을 하게 되는데, 그 결과 파트너와 결속되고 관계가 성장한다고 하였다. Fredrickson(2004)은 감사의 긍정 정서가 감사하는 사람의 인지 및 행동 레퍼토리를 확장시켜 유연하고 폭넓으며 더 창의적이고 적응적인 방식으로 사고하고 행동할 수 있도록 돕는다고 하였다. 즉 감사를 느낄수록 파트너에게 보다 관계친화적으로 반응할 방법을 생각해 내어 다양한 호혜적 반응을 할 수 있게 된다는 것이다. 실제로 선행연구에서 감사의 긍정 정서는 타인의 긍정적 특성을 인식하게 하였고 관계를 향상시키는 관계친화적 행동을 하고 싶은 동기를 유발시켰다(Algoe & Haidt, 2009; Bartlett et al., 2012). 또한 감사할수록 관계를 긍정적으로 평가하였고 관계만족도가 높았다(Algoe, Gable, & Maisel, 2010; Algoe et al., 2008; Gordon et al., 2011; Mitchell, 2010). 이상을 살펴보면 감사성향은 부부관계에서 적응적인 사고와 관계친화적 행동을 촉진시킴으로써 궁극적으로 결혼만족도를 높일 것으로 가정된다.

감사성향이 연인 및 부부 관계에서 높은 관계만족도로 연결되는 중간 기제에 대한 연구는 최근에 와서야 이루어지기 시작하였다. 감사성향에서 나타나는 감사 정서와 감사표현은 연인이나 부부 두 사람 모두 관계를 좋게 유지하는데 자신의 시간과 에너지를 투자하도록 하였으며, 더 가깝고 의미 있는 관계로 성장하도록 도왔다. 이 과정에서 특히 중요한 것은 부부가 서로 자신이 상대방의 사랑과 존중을 받고 있음을 지각하고 진정성 있게 감사를 표현하는 것이었다(Algoe et al., 2016; Algoe & Zhaoyang, 2016; Kubacka, Finkenauer, Rusbult, & Keijsers, 2011; Leong et al., 2020; Park et al., 2020). 진정성 있는 감사표현을 받게 될 때 상대방은 자신이 파트너의 사랑받고 존중받고 싶은 욕구를 채워 주었음을 깨닫는 동시에 자신도 사랑받고 존중받고 있음을 지각하고, 자신감과 감사의 마음이 커져 관계를 위해 더 많이 헌신하게 된다(Gordon, Impett, Kogan, Oveis, & Keltner, 2012; Kubacka et al., 2011). 그러면 처음에 감사를 표현한 사람이 이러한 상대방의 헌신에

감사하는 마음을 다시 느끼고 더욱 헌신하게 되므로, 결국 두 사람 사이에 감사와 헌신의 상향 선순환이 일어나 두 사람 모두 결혼만족도가 향상될 수 있다(Algoe et al., 2010; Gordon et al., 2012; Kubacka et al., 2011; Leong et al., 2020). 따라서 감사성향과 결혼만족도의 관계에서 배우자로부터 사랑받고 존중받고 있다는 지각이 중요한 매개 역할을 할 것으로 예상된다.

부부는 다른 사람이 아니라 배우자로부터 사랑과 존중을 가장 받고 싶어 하며, 배우자가 자신을 떠나지 않을 것이라는 안정감을 느끼고 싶은 강한 욕구가 있다(Johnson, 2010). 따라서 배우자가 자신을 진정으로 사랑하고 존중하는지 관심 있게 살펴보게 되는데(Christensen & Jacobson, 1999; Davila, 2005), 만약 배우자가 자신을 사랑하지 않으며 통제하려 하고 관계를 지속할 마음이 부족하다고 지각하게 되면, 심한 정서적 박탈감과 심리적 고통을 느끼고 깊은 고민에 빠지게 된다(Davila, 2005; Johnson, 2010; Sanford, 2010). 부부간 핵심문제란 배우자로부터 사랑과 존중의 욕구, 관계 안정감의 욕구가 채워지지 않고 있다고 지각하는 것이다(권윤아, 김득성, 2013, 2014). 부부간 핵심문제는 객관적이고 표면적인 내용 차원(예: 약속시간을 지키지 않았다)보다 추상적이고 유추적인 관계 차원(예: 나를 무시한 것이다)(Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967)에서 자신을 향한 배우자의 마음을 부정적으로 해석하고 추론할 때 발생한다. Markman, Stanley와 Blumberg(2010)은 관계 차원의 핵심문제로 사랑과 관심, 권력, 인정, 헌신, 신뢰 및 수용에 대한 문제가 있다고 하였다. 권윤아와 김득성(2014)은 한국 부부의 경우 크게 사랑과 관심 문제, 권력 문제 및 헌신 문제가 있다고 하였다.

부부간 핵심문제는 건강한 부부관계 형성에 도움이 되지 않는 왜곡되고 경직된 부적응적 사고일 가능성이 높다(Baucom, Epstein, Taillade, & Kirby, 2008). 또한 부부간 핵심문제는 보통 자신의 가장 취약한 부분이나 자존감과 관련되어 있다(Markman et al., 2010; Sanford, 2010; Wilmot & Hocker, 2011). 따라서 사람들은 부부간 핵심문제가 있을 때 이를 드러내지 못하고 배우자와 사소한 문제로 격하게 싸우다가 부부관계를 악화시키게 된다(Markman et al., 2010). 선행연구에서도 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 클수록 부부가 갈등 상황에서 역기능적 의사소통을 더 많이 사용하였고(권윤아, 김득성, 2011, 2013) 결혼만족도가 감소하였다(권윤아, 김득성, 2014; 김소희, 2015; Sanford, 2010). 또한 남성은 특히 은퇴 후에 부부관계에서 아내의 사랑을 받지 못하고 있으며 애물단지가 된 것 같고 아내가

자신을 무시한다고 지각하고 위축감과 소외감을 경험하였다는 연구(성영모, 오재은, 2014)가 있다. 따라서 베이비부머 남성이 지각한 부부간 핵심문제가 결혼만족도에 영향을 미치는지 살펴보는 것은 베이비부머 남성의 결혼만족도를 감소시키는 근본적 원인을 파악하는 데 도움이 될 것이다.

감사성향은 부적응적 사고인 부부간 핵심문제를 감소시킴으로써 결혼만족도에 영향을 미칠 수 있다. 부부간 핵심문제는 결혼생활에서 배우자에게서 받고 싶은 대우에 대한 기대가 높고 배우자의 부정적인 면에 주목할수록 증가할 가능성이 높다. 또한 부부간 핵심문제를 반박할 새로운 정보를 찾거나 재평가하지 않을수록 부부간 핵심문제에 대해 확신하기 쉽다(Sillars, 1998; Sillars, Roberts, Dun, & Leonard, 2001). 그런데 감사의 긍정 정서는 다른 사람의 긍정적인 면에 주목하고 더 긍정적으로 평가하도록 한다(Isen, Neidenthal, & Cantor, 1992; Kubacka et al., 2011; Mitchell, 2010). 또한 감사하는 사람일수록 긍정적 사건을 더 정교하게 잘 기억하는 반면에 불쾌한 사건은 긍정적으로 재구성하여 불쾌감을 덜 느끼는 경향이 있다(Watkins, 2014). 또 자신의 행복을 위해 다른 사람에게 의존하고 기대하기보다 자신의 행복을 스스로 통제해야 한다고 믿는 경향이 있으며(Watkins, 2014), 타인에게 관대하고(Wood, Joseph, & Maltby, 2008) 용서를 잘 하였다(Toussaint & Friedman, 2009). 또한 높은 감사성향으로 인해 부부 사이에 감사의 선순환이 일어난다면(Gordon et al., 2012; Kubacka et al., 2011) 배우자의 사려 깊은 노력을 더 많이 관찰하게 될 가능성이 높다. 따라서 감사성향이 높을수록 배우자의 긍정적인 면에 주목하고 긍정적으로 평가하고 기억할 것이므로 배우자에 대한 긍정적 인식이 확대될 가능성이 높다. 반면 배우자에 대한 높은 기대와 부정적 해석에서 비롯되는 부부간 핵심문제는 적게 지각할 것으로 예상된다.

부부의 일상 대화에서 효과적인 말하기와 듣기는 부부 사이의 긍정적 상호작용을 촉진시킴으로써 결혼만족도를 향상시키는 요인으로 잘 알려져 있다. 여러 부부 교육 및 상담 모델(Gottman & Silver, 2012; Hendrix & Hunt, 2020; Johnson, 2010; Markman et al., 2010; Miller, Miller, Nunnally, & Wackman, 2010)에서도 부부관계를 향상시키기 위한 효과적인 말하기와 듣기 기술로서 자기주장·경청을 강조한다. 자기주장이란 상대방과 대화하는 과정에서 자신의 생각이나 마음을 상대방 기분이 상하지 않게 솔직하고 충분히 말하는 기술이다(권윤아, 김득성, 2008;

Wilmot & Hocker, 2011). 경청이란 상대방의 말을 잘 이해하기 위해 주의 깊게 듣고, 들은 내용을 바꾸어 말하여 반영하고, 이해되지 않는 부분이 있으면 질문을 통해 명료화하는 것을 말한다(권윤아, 김득성, 2008; McKay, Davis, & Fanning, 1999). 부부가 일상 대화에서 자기주장·경청을 통해 자신의 생각을 정확하게 표현하고 배우자의 말을 정확하게 들을 수 있다면, 서로 더 깊이 이해할 수 있고 서로에 대한 지지와 수용을 효과적으로 전달할 수 있게 된다(Jacobson & Christensen, 1996). 또한 부부 사이에 진정한 대화가 촉진되므로(Gottman & Silver, 2012) 부부 친밀감과 우정, 신뢰가 증진될 수 있다. 뿐만 아니라 자기주장·경청은 부부 사이에 오해를 피하고 감정이 격앙되지 않도록 하여 문제해결과 갈등의 완화에도 도움이 된다(Gottman, 2015; Gottman & Silver, 2012; McKay et al., 1999; Stanley, Markman, & Whitton, 2002). 선행연구(권윤아, 김득성, 2008; 손강숙, 주영아, 2015; Arellano & Markman, 1995; Du Plooy & De Beer, 2018; Gottman, 2015; Halford, Markman, Kling, & Stanley, 2003; Villa & Del Prette, 2013)에서 자기주장·경청은 높은 결혼만족도와 관련성이 있었다. 따라서 베이비부머 남성이 부부관계에서 자기주장·경청을 사용할수록 진정한 부부 대화가 촉진되고 부부 사이에 친밀감과 우정, 신뢰가 증가함으로써 결혼만족도가 높아질 것으로 예상된다.

한편 감사하는 사람일수록 부부의 일상 대화에서 자기주장·경청을 사용함으로써 결혼만족도가 보다 높아질 것이다. 자기주장·경청은 효과적인 의사소통 기술이지만 이러한 기술을 사용할 능력이 있어야 한다. 또한 자기주장·경청은 분노가 높은 상태에서는 사용하기 쉽지 않으므로 자기주장·경청을 잘 하기 위해서는 정서조절 능력이 필요하다(Gottman, 1999; Gottman & Silver, 2012). 그리고 자기주장·경청은 자신의 내면을 배우자에게 잘 이해시키고 자신도 배우자의 내면세계를 제대로 파악하면서 서로 조절하고 맞추려는 관계친화적 동기에서 시작된다. 따라서 이러한 동기가 낮다면 배우자와 대화할 때 자기주장·경청 기술이 있어도 사용하지 않을 것이다(Kelly, Fincham, & Beach, 2003; Noller, 1984). 선행연구에 따르면 감사성향이 높을수록 대인관계에서 정서조절을 통한 의사소통 능력이 높았고 회피나 공격을 덜 사용하였다(김경미, 김정희, 2011; 김종운, 이지은, 2015; 김주연, 진보래, 김주환, 2014). 또한 감사할수록 배우자를 지지하고 배려하기 위해 배우자의 욕구와 바람에 맞춰 협력하는 관계친화적 행동을 하려는 동기가 높았으며(Gordon et al., 2012; Kubacka et al.,

2011), 관계 문제나 고민을 더 편안하고 긍정적인 태도로 이야기하였다(Lambert & Fincham, 2011). 따라서 베이비부머 남성의 감사성향이 높을수록 의사소통 및 정서조절 능력과 배우자와 협력하려는 관계친화적 동기가 높을 것이므로 부부의 일상 대화에서 자기주장·경청을 더 많이 사용할 것으로 예상된다.

이상을 종합하면, 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 직접적으로 영향을 미칠 것으로 가정된다. 그리고 감사성향과 결혼만족도의 관계를 부부관계의 인지와 행동 변인인 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 각각 매개할 것으로 예상된다. 따라서 본 연구는 베이비부머 남성의 결혼만족도에 영향을 미칠 수 있는 개인내적 변인으로 감사성향을, 부부관계 변인으로 부부간 핵심문제와 자기주장·경청을 선정하고, 감사성향이 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개에 의해 결혼만족도에 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 아울러 사회인구학적 변인으로 교육수준, 월 가정소득, 직업 유무가 베이비부머 남성의 결혼만족도에 영향을 미칠 가능성이 있다. 이에 사회인구학적 변인과 결혼만족도의 관련성을 알아보고 결혼만족도와 관련 있는 사회인구학적 변인이 있다면, 결혼만족도를 예측하기 위한 모형에 사회인구학적 변인을 포함하여 통제하고자 한다. 이상을 통해 베이비부머 남성의 결혼만족도를 향상시키기 위한 교육 및 상담 프로그램 개발에 도움이 되는 정보를 제공하고자 한다.

본 연구목적에 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 직접적으로 영향을 미치는가?
- 연구문제 2. 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향에서 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

부산과 경남에 거주하며 58-66세 베이비부머 기혼남성을 대상으로 복지관, 여가 시설, 종교 시설, 회사와 인터넷 은퇴자 카페를 통해 설문조사를 실시하였다. 코로나 바이러스의 확산으로 비대면 설문이 선호되어 오프라인 95부, 온라인 168부, 총 263부가 회수되었다. 이 중 연구대상의 조건을 충족하지 못했거나 불성실한 응답지를 제외한 총

222부를 최종 분석에 사용하였다.

연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 연구대상자의 평균 연령은 61.2세로 58-60세가 46.4%로 가장 많았고, 다음으로 61-63세 31.5%, 64-66세 22.1%였다. 결혼 기간은 30-34년이 44.6%로 가장 많았고, 다음으로 25-29년 22.1%, 35-39년 18.5%, 24년 이하 7.6%, 40년 이상 6.3%, 무응답 0.9% 순이었다. 교육수준은 대학교 졸업이 43.7%로 가장 많았고, 다음으로 고등학교 졸업 38.7%, 대학원 수료 이상 12.2%, 중학교 졸업 4.0%, 초등학교 졸업 이하 1.4%였다. 월 가정소득은 201-400만원이 30.2%로 가장 많았고, 다음으로 401-600만원 27.9%, 601-800만원 16.2%, 801만원 이상 15.8%, 200만원 이하 9.9%였다. 직업은 무직이 26.1%로 가장 많았고, 다음으로 관리직·전문직 22.5%, 노무·생산직 13.1%, 소규모자영업 11.7%, 사무직 8.6%, 기술·판매·서비스직 8.1%, 농업·임업·어업 4.5%, 고위전문직 3.6%, 무응답 1.8%였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 (N = 222)

변인	구분	빈도(%)
연령 (출생연도)	58-60세 (1961-1963년)	103(46.4)
	61-63세 (1958-1960년)	70(31.5)
	64-66세 (1955-1957년)	49(22.1)
결혼 기간	24년 이하	17(7.6)
	25-29년	49(22.1)
	30-34년	99(44.6)
	35-39년	41(18.5)
	40년 이상	14(6.3)
	무응답	2(0.9)
교육수준	초등학교 졸업 이하	3(1.4)
	중학교 졸업	9(4.0)
	고등학교 졸업	86(38.7)
	대학교 졸업	97(43.7)
	대학원 수료 이상	27(12.2)
월 가정소득	200만원 이하	22(9.9)
	201-400만원	67(30.2)
	401-600만원	62(27.9)
	601-800만원	36(16.2)
	801만원 이상	35(15.8)
직업	무직	58(26.1)
	농업·임업·어업	10(4.5)
	노무·생산직	29(13.1)
	기술·판매·서비스직	18(8.1)
	소규모자영업	26(11.7)
	사무직	19(8.6)
	관리직·전문직	50(22.5)
	고위전문직	8(3.6)
	무응답	4(1.8)
합계		222(100.0)

2. 측정도구

1) 교육수준, 월 가정소득 및 직업유무

교육수준은 최종 학력을 묻는 한 문항으로 측정하였다. 응답 범주는 초등학교 졸업 이하(1점), 중학교 졸업(2점), 고등학교 졸업(3점), 대학교 졸업(4점), 대학원 수료 이상(5점)이며 점수가 높을수록 교육수준이 높은 것을 나타낸다.

월 가정소득은 가정의 한 달 평균 총수입을 묻는 한 문항으로 측정하였다. 응답 범주는 1-100만원(1점)에서 901만원 이상(10점)까지이며 점수가 높을수록 월 가정소득이 높은 것을 나타낸다.

직업 유무는 무직(0점)과 유직(1점)으로 이분화하였다.

2) 감사성향

감사성향을 측정하기 위해 Adler와 Fagley(2005)의 감사성향(appreciation) 척도를 노지혜와 이민규(2012)가 번안·개발한 23문항의 척도에서 하향비교 요인 및 의미가 중복되는 문항을 제외한 김득성과 권윤아(2019)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 소유(예: 인생에서 내게 주어진 축복들을 늘 헤아린다), 자연/일상(예: 나무, 바람, 동물, 소리, 햇살과 같이 주변의 소소한 것들로부터 즐거움을 느낀다) 및 상실/역경(예: 상실의 경험을 통해, 삶을 더 소중히 여기게 되었다)에 대한 감사, 감사의식(예: 나는 감사한 것들을 자주 떠올리기 위해 개인적 행동이나 종교적 행위를 한다), 감사표현(예: 나는 사람들에게 내가 얼마나 고마워하는지 표현한다)의 정도에 관한 총 18문항이다. 응답 범주는 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지의 5점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 삶에서 감사를 경험하고 표현하는 성향이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 값은 .93으로 나타났다.

3) 부부간 핵심문제

부부간 핵심문제를 측정하기 위해 Markman 등(2010)의 부부간 숨겨진 문제 개념을 기반으로 권윤아와 김득성(2014)이 한국 부부를 대상으로 개발하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 배우자의 사랑과 관심(예: 나에게 관심이 없다는 생각이 들었다), 권력(예: 나를 자신의 의견에만 맞추게 한다는 생각이 들었다) 및 헌신(예: 나와 마지못해 사는 것 같다는 생각이 들었다)에 관한 문제를 지각한 정도를 묻는 총 12문항이다. 응답 범주는 전혀 아니다

(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지의 5점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 자신에 대한 배우자의 사랑과 관심, 존중 및 헌신에 문제가 있다고 지각하는 정도가 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 값은 .94였다.

4) 자기주장·경청

자기주장·경청을 측정하기 위해 권윤아와 김득성(2008)이 송시내(1999)의 의사소통 척도에 기초하여 새롭게 구성한 척도를 사용하였다. 자기주장 3문항(예: 나의 입장이나 생각을 과장하지 않고 솔직하고 분명하게 말한다)과 경청 4문항(예: 아내 말을 제대로 이해했는지 확인하기 위해서 아내가 말한 내용을 요약해서 물어본다)의 총 7문항이다. 응답 범주는 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지의 5점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 부부의 일상 대화에서 자기주장과 경청을 많이 사용함을 의미한다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 값은 .91이었다.

5) 결혼만족도

결혼만족도를 측정하기 위해 Schumm, Nichols, Schectman과 Grigsby(1983)가 개발한 결혼만족도 척도(KMSS)에 정현숙(1997)이 한 문항을 첨가한 RKMSS를 사용하였다. 이 척도는 결혼생활에 대해, 배우자로서의 아내에 대해, 아내와의 관계에 대해 그리고 자녀의 어머니로서 아내에 대해 얼마나 만족하는가를 묻는 총 4문항이다. 응답 범주는 매우 불만족(1점)에서 매우 만족(7점)까지의 7점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 결혼만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 계수 Cronbach α 값은 .92로 나타났다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Statistics 25.0 프로그램(SPSS Inc., Chicago, IL, USA)을 사용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였고, 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach α 값을 산출하였다. 연구변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였고, 다공선성 여부를 확인하였다. 베이비부머 남성의 감사성향과 결혼만족도의 관계를 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 매개하는지 알아보기 위해 이중 매개모형을 설정하고 위계적 중회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 부부간 핵심문제와 자기주장·

경청의 매개효과 크기가 통계적으로 유의한지 알아보기 위하여 PROCESS macro(Hayes, 2013) 모델 4를 사용하여 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 연구변인의 기술통계 및 상관계수

본 연구문제의 검증을 위한 기초분석으로 연구변인들의 평균, 표준편차 및 상관계수를 산출한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 주요 연구변인의 평균(표준편차)을 살펴보면, 감사성향은 60.01($SD = 11.97$)로 중간보다 조금 높은 수준이며, 부부간 핵심문제는 27.89($SD = 9.97$)로 중간보다 낮은 수준이었으며, 자기주장·경청은 23.71($SD = 5.48$)로 중간보다 조금 높은 수준이었다. 결혼만족도의 평균은 20.63($SD = 4.95$)으로 비교적 만족 수준으로 나타났다. 각 변인의 왜도는 3 이하이며, 첨도는 8 이하로 Kline(2005)이 제시한 정규 분포를 이루기 위한 기준에 부합하였다.

사회인구학적 변인과 결혼만족도의 상관계수를 살펴보면, 교육수준, 월 가정소득 및 직업 유무는 결혼만족도와 유의미한 상관관계가 없었다. 따라서 결혼만족도를 예측하는 중회귀모형에 교육수준, 월 가정소득 및 직업 유무를 통제변인으로 포함시킬 필요가 없었다.

독립변인과 결혼만족도의 상관계수를 살펴보면, 감사성향($r = .53, p < .001$)과 자기주장·경청($r = .64, p < .001$)은 결혼만족도와 유의미한 정적 상관관계가 있었고,

부부간 핵심문제($r = -.69$)는 결혼만족도와 유의미한 부적 상관관계가 있었다. 독립변인인 감사성향, 부부간 핵심문제 및 자기주장·경청 간의 상관관계는 모두 유의미하였다($r = -.32 \sim .65, p < .001$). 독립변인들의 다공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계값은 .49~.75로 .10 이상, 분산팽창계수(VIF)는 1.12~1.72로 10 미만으로 나타나 다공선성 문제가 없는 것으로 나타났다.

2. 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향에 대한 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과

베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향에서 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 매개하는지 알아보기 위해, 베이비부머 남성의 결혼만족도에 대한 경로모형을 설정하고 위계적 중회귀분석을 실시한 결과는 <표 3>과 <그림 1>에 제시되어 있다.

1) 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향

<표 3>과 <그림 1>에서 베이비부머 남성의 감사성향은 부부간 핵심문제와 자기주장·경청을 통제된 상태에서 결혼만족도에 정적으로 영향을 미쳤다($\beta = .21, p < .001$). 즉 감사성향이 높을수록 결혼만족도가 높았다.

2) 베이비부머 남성의 감사성향과 결혼만족도의 관계에서 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과

<표 3>과 <그림 1>에서 베이비부머 남성의 감사성향

표 2. 연구변인의 기술통계 및 상관계수

(N = 222)

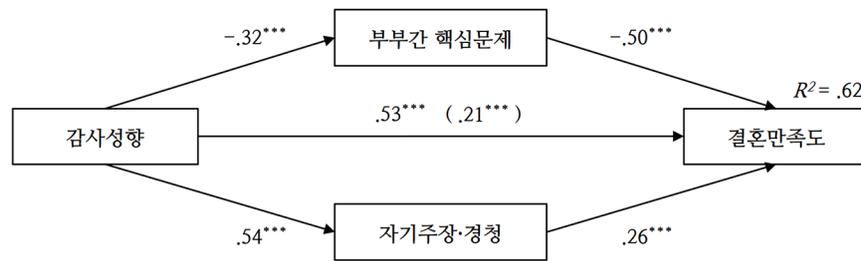
	1	2	3	4	5	6	7
1. 교육수준	-						
2. 월 가정소득	.34***	-					
3. 직업 유무	.03	.37***	-				
4. 감사성향	.13	.04	.03	-			
5. 부부간 핵심문제	-.05	-.11	-.05	-.32***	-		
6. 자기주장·경청	.03	.06	.08	.65***	-.50***	-	
7. 결혼만족도	-.01	.04	.11	.53***	-.69***	.64***	-
평균(M)	3.61	5.47	.73	60.01	27.89	23.71	20.63
표준편차(SD)	.80	2.46	.44	11.97	9.97	5.48	4.95
왜도	-.29	.35	-1.10	-.04	.50	-.08	-.67
첨도	.47	-.77	-.87	-.49	-.52	-.35	.37

*** $p < .001$

표 3. 베이비부머 남성의 감사성향이 부부간 핵심문제와 자기주장·경청을 매개로 결혼만족도에 미치는 영향 (N = 222)

종속변인	독립변인	β	t	R ²	F
부부간 핵심문제(M1)	감사성향(X)	-.32	-5.04***	.10	25.37***
자기주장·경청(M2)	감사성향(X)	.54	12.55***	.42	157.48***
결혼만족도(Y)	감사성향(X)	.21	3.77***	.62	119.31***
	부부간 핵심문제(M1)	-.50	-10.37***		
	자기주장·경청(M2)	.26	4.38***		

***p < .001



주. 괄호 안은 매개변인을 통제한 계수
***p < .001

그림 1. 베이비부머 남성의 결혼만족도에 대한 감사성향의 경로모형

은 부부간 핵심문제에는 부적으로 영향을 미쳤으며($\beta = -.32, p < .001$), 자기주장·경청에는 정적으로 영향을 미쳤다($\beta = .54, p < .001$). 즉 감사성향이 높을수록 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적고 부부의 일상 대화에서 자기주장·경청을 많이 사용하였다.

베이비부머 남성의 감사성향을 통제한 상태에서 부부간 핵심문제는 결혼만족도에 부적으로 영향을 미쳤으며($\beta = -.50, p < .001$) 자기주장·경청은 결혼만족도에 정적으로 영향을 미쳤다($\beta = .26, p < .001$). 즉 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적을수록, 자기주장·경청을 많이 사용할수록 결혼만족도가 높았다. 감사성향, 부부간 핵심문제, 자기주장·경청은 결혼만족도를 62% 설명하는 것으로 나타났다($R^2 = .62, p < .001$).

이상에서 감사성향이 부부간 핵심문제와 자기주장·경

청에 유의한 영향을 미쳤으며, 감사성향을 통제한 상태에서 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 각각 결혼만족도에 유의한 영향을 미쳤으므로, 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과 크기에 대해 PROCESS macro의 부트스트랩(95% 신뢰구간) 검증을 실시하였다. 그 결과는 <표 4>에 제시되어 있다.

<표 4>를 살펴보면, 감사성향과 결혼만족도의 관계에서 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과가 각각 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의하였다($\beta = .16, 95\%CI = .08\sim.24; \beta = .17, 95\%CI = .08\sim.26$). 그러므로 베이비부머 남성의 감사성향과 결혼만족도의 관계를 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 각각 매개한다고 할 수 있다. 즉 감사성향이 높을수록 부부간 핵심문제를 지각하는 정도는 감소하고 부부의 일상 대화에서 자기주장

표 4. 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과 유의성 검증

(N = 222)

매개 경로	β	Boot SE	BC 95%CI	
			하한값	상한값
감사성향 → 부부간 핵심문제(M1) → 결혼만족도	.16	.04	.08	.24
감사성향 → 자기주장·경청(M2) → 결혼만족도	.17	.04	.08	.26
M1 매개효과 - M2 매개효과	-.01	.07	-.14	.13
총 매개효과	.33	.05	.24	.42

부트스트래핑(bootstrapping)=5,000회; M=매개변인; BC 95%CI=Bias-Corrected 95% 신뢰구간

· 경청은 증가함으로써 베이비부머 남성의 결혼만족도가 높아졌다. 부부간 핵심문제와 자기주장·경청의 매개효과 크기는 유의한 차이가 없었다($\beta = -.01, 95\%CI = -.14 \sim .13$).

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 베이비부머 남성을 대상으로 개인내적 변인인 감사성향이 결혼만족도에 영향을 미치는지, 감사성향과 결혼만족도의 관계를 부부관계 변인인 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 매개하는지 살펴보기 위한 것이다. 이를 통해 베이비부머 남성의 결혼만족도를 향상시켜 성공적인 노후를 지원하기 위한 개입 방안을 마련하는 데 도움이 되고자 한다. 이에 베이비부머 남성의 감사성향을 독립변인으로, 부부간 핵심문제와 자기주장·경청을 매개변인으로, 결혼만족도를 종속변인으로 둔 경로모형을 설정하고 이를 검증하였다.

주요 연구결과를 제시하고 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 베이비부머 남성의 개인내적 변인으로 감사성향이 결혼만족도에 직접적인 영향을 미쳤다. 즉 감사성향이 높을수록 결혼만족도가 높았다. 이는 감사성향이 중노년기 기혼남녀의 높은 결혼만족도와 관련성이 있다는 선행연구(김득성, 권윤아, 2019; 정영숙, 김선미, 2016; 최명애, 안정신, 2017; Gordon et al., 2011)를 지지한다. 감사성향이 높을수록 배우자로부터 받고 있는 매일의 혜택을 당연하게 여기지 않고 고마움을 느낄 것이다(Tucker, 2007). 이러한 감사의 마음에서 야기되는 감사표현이 부부 사이에 감사와 헌신의 선순환을 일으켜 부부의 우정과 친밀감을 증가시키기 때문에 결혼만족도가 높아졌다고 추측된다(최성애, 2010; Algoe et al., 2010; Algoe et al., 2016; Algoe & Zhaoyang, 2016; Gordon et al., 2012; Gottman & Silver, 2015; Kubacka et al., 2011; Leong et al., 2020).

둘째, 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향을 부부간 핵심문제가 매개하였다. 즉 감사성향이 높을수록 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적었고, 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적을수록 결혼만족도가 높았다. 먼저 감사성향이 높을수록 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적게 나타난 결과는 감사성향과 부부간 핵심문제의 관계를 직접 살펴본 연구의 부재로 비교가 어렵다. 하지만 관련 이론과 연구에 근거할 때 감사의 긍정 정서가 인지를 확장시켜 배우자에 대해 유연하고 폭넓

은 사고가 가능해짐으로써(Fredrickson, 2004), 배우자의 긍정적 면에 주목하며 배우자를 더 긍정적으로 평가할 수 있게 되고(Isen et al., 1992; Kubacka et al., 2011; Mitchell, 2010) 배우자의 부정적 면은 긍정적으로 재구성할 수 있게 되어(Watkins, 2014) 나타난 결과로 보인다. 또한 감사하는 사람은 자신의 행복을 위해 타인에게 의존하는 경향이 적고(Watkins, 2014) 타인에게 관대하며(Wood et al., 2008) 용서를 잘 하는 경향이 있다(Toussaint & Friedman, 2009). 또 높은 감사성향으로 부부 사이에 감사의 선순환이 일어나 배우자의 사려 깊은 노력을 더 많이 경험할 수 있기 때문에(Gordon et al., 2012; Kubacka et al., 2011) 부부간 핵심문제를 적게 지각하였을 것으로 추측된다. 다음으로 부부간 핵심문제를 지각하는 정도가 적을수록 결혼만족도가 높게 나타난 결과는 부부간 핵심문제와 결혼만족도 간의 관련성을 밝힌 선행연구(권윤아, 김득성, 2014; 김소희, 2015; Sanford, 2010)를 지지한다. 부부간 핵심문제는 친밀한 관계 속에서 사랑받고 존중받고 싶고 안정감을 느끼고 싶은 인간의 가장 깊은 욕구를 좌절시킨다(Davila, 2005; Johnson, 2010; Sanford, 2010). 따라서 부부간 핵심문제가 적을수록 이러한 심리적 고통이 적고 관계의 안정감이 보장되므로 결혼만족도가 높게 나타났을 것이다. 이와 같이 본 연구에서 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향을 부부간 핵심문제가 매개하는 것으로 나타난 결과는 감사성향이 결혼만족도를 높이는 데 있어 배우자로부터 사랑받고 존중받고 있으며 배우자가 자신을 떠나지 않는다는 안정감에 대한 지각이 중요하게 작용함을 시사한다.

셋째, 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향을 자기주장·경청이 매개하였다. 즉 감사성향이 높을수록 부부의 일상 대화에서 자기주장·경청을 많이 사용하였고, 자기주장·경청을 많이 사용할수록 결혼만족도가 높았다. 먼저 감사성향이 높을수록 자기주장·경청이 증가한 결과는 감사하는 사람일수록 대인관계에서 정서조절을 통한 의사소통 능력이 높고(김경미, 김정희, 2011; 김중운, 이지은, 2015; 김주연 등, 2014), 배우자의 욕구와 바람에 맞춰 협력하는 관계친화적 행동을 하려는 동기가 높다는 연구(Gordon et al., 2012; Kubacka et al., 2011)와 관계 고민을 더 편안한 태도로 이야기한다는 연구(Lambert & Fincham, 2011)와 상통한다. 즉 감사하는 사람일수록 자기주장·경청의 사용에 필수적인 의사소통 및 정서조절 능력과 관계친화적 동기가 높기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 볼 수 있다. 다음으로 부부의 일상

대화에서 자기주장·경청을 많이 사용할수록 결혼만족도가 높게 나타난 결과는 배우자의 기분이 상하지 않게 자신의 생각과 감정을 충분히 말하고 배우자의 이야기를 주의 깊게 들을수록 결혼만족도가 높게 나타난 선행연구(권윤아, 김득성, 2008; 손강숙, 주영아, 2015; Arellano & Markman, 1995; Du Plooy & De Beer, 2018; Gottman, 2015; Halford et al., 2003; Villa & Del Prette, 2013)를 지지한다. 부부의 일상 대화에서 자기주장·경청을 사용할수록 배우자에 대한 지지와 수용을 효과적으로 전달하고 (Jacobson & Christensen, 1996) 진정한 부부 대화가 이루어짐에 따라 부부 사이에 친밀감과 우정, 신뢰가 증가하고 부부갈등이 완화되어 결혼만족도가 높아졌을 것이다 (Gottman, 2015; Gottman & Silver, 2012; McKay et al., 1999; Stanley et al., 2002). 마지막으로 본 연구에서 감사 성향이 결혼만족도에 미치는 영향에서 자기주장·경청의 매개효과가 유의하게 나타난 결과는 감사 경험이 관계친화적 행동으로 이어져 관계의 결속과 성장을 촉진시킨다는 Algoe(2012)의 이론을 지지한다. 또한 베이비부머 남성의 높은 감사성향이 일상 부부 대화에서 자기주장·경청을 더 많이 사용하는 것으로 이어질 때 결혼만족도가 더욱 높아질 수 있음을 시사한다.

본 연구의 결론을 내리면 다음과 같다. 첫째, 인생에서 감사의 정서를 경험하고 표현하는 감사성향은 베이비부머 남성의 결혼만족도를 직접적으로 높이는 중요한 변인이다. 둘째, 베이비부머 남성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향에서 부부간 핵심문제를 적게 지각하는 것과 효과적인 의사소통 기술인 자기주장·경청을 많이 사용하는 것이 중요한 매개 역할을 한다. 즉 감사성향이 부부간 핵심문제를 지각하는 정도를 감소시키고 일상의 부부 대화에서 자기주장·경청을 증가시킴으로써 궁극적으로 결혼만족도를 높인다.

본 연구결과에 근거할 때 베이비부머 남성의 결혼만족도를 향상시키기 위해서는 베이비부머 남성의 감사성향을 높일 뿐만 아니라 부부간 핵심문제를 감소시키고 부부 대화 시 자기주장·경청을 사용하도록 돕는 개입이 필요하다. 베이비부머 남성을 대상으로 부부 교육 및 상담 프로그램을 실시할 때에는 성공적 노후를 위해 부부관계의 중요성을 강조하고, 삶에서 느끼는 감사가 만족스러운 부부관계를 유지하는 데 중요한 자원이 될 수 있음을 교육할 필요가 있다. 감사성향을 높이는 방안으로는 Watkins(2014)의 제안에 따라 감사의 인지적 선행요인인 진가를 평가하는 능력을 높이도록 도울 필요가 있다. 예를 들어 배우자

로부터 매일 받고 있는 혜택에 대해 혹은 배우자가 부재한다면 어떠한 지에 대해 생각해 보게 함으로써 배우자에 대한 습관적 해석 경향성을 긍정적으로 바꾸도록 훈련하는 것이다(Koo, Algoe, Wilson, & Gilbert, 2008; Munger, 2019). 또한 선행연구(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Leong et al., 2020)에서 일정 기간 감사 노트나 감사일기를 작성한 집단의 감사 정도나 결혼만족도가 유의하게 증가한 결과를 볼 때, 베이비부머 남성에게 삶에서 감사한 일을 적극적으로 찾아 감사일기를 써보게 하고 배우자와 감사한 일에 대해 공유하는 시간을 가지도록 하는 것도 결혼만족도를 높이는 좋은 방안이 될 수 있다. 이와 더불어 베이비부머 남성에게 부부간 핵심문제가 부부관계를 악화시킬 수 있는 부적응적 사고임을 교육하고, 부부간 핵심문제가 있는지 자가점검하도록 함으로써 부부간 핵심문제를 수정하도록 도울 필요가 있다. 또한 자기주장과 경청 기술을 습득하도록 하여 배우자를 더 깊이 이해하고 배우자와 진정한 대화가 이루어질 수 있도록 돕는 것도 중요하다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째 지금까지 결혼만족도 연구에서 주목받지 못했던 베이비부머 남성을 대상으로 감사성향이 결혼만족도에 직접적으로 중요한 영향을 미친다는 것을 확인하였다는 점이다. 둘째, 감사성향과 결혼만족도의 관계를 설명하는 중간 기제를 살펴본 연구가 적은 실정에서, 부부관계의 인지와 행동 변인인 부부간 핵심문제와 자기주장·경청이 중요한 매개 역할을 한다는 것을 밝혔다. 이는 베이비부머 남성의 감사성향을 높인다면 부부간 핵심문제가 감소하고 자기주장·경청이 증가하는 효과를 기대할 수 있으며 궁극적으로 결혼만족도가 향상될 수 있음을 시사하는 중요한 연구결과이다. 셋째, 베이비부머 남성의 결혼만족도를 향상시키기 위한 개입 방안을 마련하는 데 도움이 되는 실천적 제안을 하였다는 점이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구대상자의 표집 수가 적으며 교육수준이 높은 편이므로 본 연구결과를 일반화하는 데 유의해야 한다. 연구대상자의 교육수준이 높게 나타난 것은 본 연구대상자 중에 61-63년생의 젊은 베이비부머 남성이 비교적 다수(46.4%) 포함되어 있으며 최근에는 낮은 나이에 사이버대학교를 졸업하는 베이비부머가 많기 때문으로 추측된다. 후속연구에서는 더 많은 수의 베이비부머 남성을 표집하고 교육수준을 더 세분화하여 다양한 교육수준의 남성을 포함시킬 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 횡단연구로 관련 변인들의 정확한 인과적 관련성을 규명하는 데 한

계가 있다. 앞으로 종단연구를 수행하여 감사성향의 초기 수준이 이후에 어떻게 변화하며 감사성향의 변화에 따라 부부간 핵심문제, 자기주장·경청 및 결혼만족도가 어떻게 변화하는지 시간적 흐름에 따라 추적한다면, 변인들 간의 시간적 선후관계를 파악하는 데 도움이 될 것이다. 셋째, 본 연구에서 연구변인들 사이에 높은 상관관계가 나타났다. 이는 연구변인들의 공동 원인이 되는 교란변인(confounders) 때문이거나 자기보고식 질문지를 사용하여 동일인에게서 모든 연구변인을 측정할 때 동일방법효과(common method effect) 때문일 수 있다(Kenny, Kashy, & Bolger, 1998). 이러한 경우 경로계수가 실제보다 크거나 작게 추정될 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 본 연구의 경로모형에 교란변인을 포함시켜 통제할 필요가 있다. 또한 동일인에게 자기보고식 질문지만 사용하여 연구변인을 측정하기보다 일지 작성이나 면담, 배우자나 외부인의 관찰 등 다양한 자료수집 방법을 활용한다면, 더 객관적인 자료를 수집하여 보다 정확한 연구결과를 얻을 수 있을 것이다. 넷째, 부부는 서로 영향을 주고받는 체계임에도 불구하고 베이비부머 남성의 결혼만족도에 배우자의 특성이 미치는 영향을 고려하지 못하였다. 후속연구에서는 부부의 이차관계 특성을 고려하여 부부 쌍 자료를 수집하고, 베이비부머 남성의 결혼만족도에 대해 배우자의 감사성향, 부부간 핵심문제 및 자기주장·경청이 미치는 상대방효과(Kashy & Kenny, 2000)도 살펴본다면, 관련 변인들 간의 인과적 관련성을 보다 포괄적으로 이해할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김경미, 김정희(2011). 감사경험에 관한 질적 연구: 근거이론을 적용하여. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 739-759.
- 김경미, 이영순(2011). 감사척도의 개발 및 타당화. *상담학연구*, 12(6), 2029-2046.
- 김득성, 권윤아(2019). 중년 여성의 감사성향이 결혼만족도에 미치는 영향: 즐거운 부부활동과 스트레스에 대한 협력적 부부대처를 매개로. *한국가족관계학회지*, 23(4), 145-168. <https://doi.org/10.21321/jfr.23.4.145>
- 김선영, 윤혜영(2013). 은퇴 남성의 은퇴스트레스, 성격 강점, 결혼불만족이 은퇴 후 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(4), 553-576.
- 김소희(2015). **기혼여성의 개인 내적 및 관계적 특성이 결혼만족도에 미치는 영향: 영유아기 가족을 중심으로**. 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김중운, 이지은(2015). 대학생의 감사성향이 분노대처행동에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구*, 16(6), 409-423. <https://doi.org/10.15703/kjc.16.6.201512.409>
- 김주연, 진보래, 김주환(2014). 생활 만족도와 감사성향이 소통 능력에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개 변인으로. *한국언론학보*, 58(4), 238-262.
- 권윤아, 김득성(2008). 부부싸움에서 사용하는 의사소통 행동이 결혼만족도에 미치는 영향: 부부를 분석단위로 하여. *대한가정학회지*, 46(10), 83-96.
- 권윤아, 김득성(2011). 부부갈등악화 의사소통 행동에 영향을 미치는 변인들: 인지행동적 관점을 중심으로. *대한가정학회지*, 49(7), 67-80.
- 권윤아, 김득성(2013). 결혼생활의 표면적 문제와 핵심 문제가 부부싸움에서 사용하는 역기능적 의사소통 행동에 미치는 영향: 기혼여성을 중심으로. *한국가정관리학회지*, 31(4), 1-14. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2013.31.4.001>
- 권윤아, 김득성(2014). 부부간 핵심 문제 척도 개발. *상담학연구*, 15(2), 847-863. <https://doi.org/10.15703/kjc.15.2.201404.847>
- 노지혜, 이민규(2011). 나는 왜 감사해야 하는가: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 159-183.
- 노지혜, 이민규(2012). 한국판 감사 척도의 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 31(1), 329-354.
- 성영모, 오제은(2014). 은퇴자 부부들의 부부관계에 대한 질적 연구. *노인복지연구*, 65, 251-280.
- 손강숙, 주영아(2015). 기혼 중년남녀의 성적친밀감이 결혼만족도에 미치는 영향: 부부간 의사소통의 듣기와 말하기의 조절효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 21(4), 697-718. <https://doi.org/10.20406/kjcs.2015.11.21.4.697>
- 송시내(1999). **결혼생활 만족과 부부 의사소통에 관한 연구**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천(2012). 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(1), 27-49.
- 정영숙, 김선미(2016). 감사성향, 배우자에 대한 감사표현과 중년기 부부의 결혼만족도, 행복감의 관계. *한국심리학회지: 여성*, 21(3), 511-536. <https://doi.org/10.18205/kpa.2016.21.3.008>
- 정현숙(1997). 결혼만족도 연구와 척도의 고찰을 통한 새로

- 은 연구 방향과 척도의 모색. *대한가정학회지*, 35(1), 191-204.
- 정현숙(2001). “한국형 결혼만족도 척도” 개발 연구. *대한가정학회지*, 39(12), 205-224.
- 최명애, 안정신(2017). 남녀노인의 감사성향과 자아통합감의 관계: 생성감과 관계성의 매개효과. *대한가정학회지*, 55(2), 181-192. <http://dx.doi.org/10.6115/fer.2017.014>
- 최성애(2010). **행복수업: 소중한 인생을 함께하기 위한 가트 맨식 부부 감정코칭**. 서울: 해냄.
- 통계청(2016). *한국의 사회동향 2016*. 서울: 통계청.
- 통계청(2020). *2019년 혼인 이혼 통계*. 서울: 통계청.
- 한경혜, 김주현, 김경민(2003). 중년기 남녀의 사회적 관계망과 정신건강. *한국노년학*, 23(2), 155-170.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760802650519>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the “you” in “thank you”: Examining other-praising behavior as the active relational ingredient in expressed gratitude. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 658-666. <https://doi.org/10.1177/1948550616651681>
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 399-415. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131>
- Allemand, M., & Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 84(1), 21-35. <https://doi.org/10.1111/jopy.12134>
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1995). Convoys of social relations: Family and friendships within a life span context. In R. Blieszner & V. H. Bedford (Eds.). *Handbook of aging and the family*. Westport, CT: Greenwood.
- Arellano, C. M., & Markman, H. J. (1995). The Managing Affect and Differences Scale (MADS): A self-report measure assessing conflict management in couples. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 319-334. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.319>
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>
- Baucom, D. H., Epstein, N. B., Taillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.). *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 31-72). New York, NY: Guilford Press.
- Caputo, A. (2015). The relationship between gratitude and loneliness: The potential benefits of gratitude for promoting social bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323-334. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Christensen, A., & Jacobson, N. S. (1999). *Reconcilable differences*. New York, NY: Guilford Press.
- Davila, J. (2005). Attachment processes in couple therapy:

- Informing behavioral models. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257-274. <https://doi.org/10.1037/a0028723>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Gottman, J. M. (2015). *Principia amoris: The new science of love*. New York, NY: Routledge.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kling, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the social sciences a regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2020). *Doing imago relationship therapy in the space-between: A clinician's guide*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Isen, A. M., Niedenthal, P. M., & Cantor, N. (1992). An influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16(1), 65-78. <https://doi.org/10.1007/BF00996487>
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Johnson, S. (2010). **날 꼬옥 안아 줘요** [Hold me tight: Seven conversations for a life time of love]. (박성덕 역). 서울: 이너북스.
- Kashy, D. A., & Kenny, D. A. (2000). The analysis of data from dyads and groups. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.). *Handbook of research methods in social psychology* (pp. 451-477). New York, NY: Cambridge University Press.
- Kelly, A. B., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2003). Communication skills in couples: A review and discussion of emerging perspectives. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.). *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 723-751). Mahwah, NJ; Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410607133>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. Gilbert, S. Fiske, and G. Lindzey (Eds.). *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 233-265). New York, NY: McGraw-Hill.
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences*. (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive

- events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217-1224. <https://doi.org/10.1037/a0013316>
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1375. <https://doi.org/10.1177/0146167211412196>
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. <https://doi.org/10.1037/a0021557>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Leong, J. L., Chen, S. X., Fung, H. H., Bond, M. H., Siu, N. Y., & Zhu, J. Y. (2020). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64-78. <https://doi.org/10.1177/0146167219842868>
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249>
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1999). **효과적인 의사소통을 위한 기술** [Messages : The communication skills book]. (임철일, 최정임 역). 서울: 커뮤니케이션북스.
- Miller, S., Miller, P., Nunnally, E. W., & Wackman, D. B. (2010). **부부대화법 I: 협동적 결혼기술** [Couple communication I: Collaborative marriage skills]. (채규만, 최규련 역). 서울: 한국심리건강연구소.
- Mitchell, R. A. (2010). *Thankful couples: Examining gratitude and marital happiness at the dyadic level*. Unpublished master's thesis. University of North Carolina Wilmington, Wilmington, North Carolina.
- Munger, P. (2019). *Increasing an individuals trait gratitude by modifying interpretation bias*. Unpublished master's thesis. Eastern Washington University, Cheney, Washington.
- Noller, P. (1984). *Non-verbal communication and marital interaction*. Oxford, England: Pergamon.
- Park, Y., Visserman, M. L., Sisson, N. M., Le, B. M., Stellar, J. E., & Impett, E. A. (2020). How can I thank you? Highlighting the benefactor's responsiveness or costs when expressing gratitude. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0265407520966049>
- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between gratitude and life satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114-119. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.226671>
- Sanford, K. (2010). Perceived threat and perceived neglect: Couples' underlying concerns during conflict. *Psychological Assessment*, 22(2), 288-297. <https://doi.org/10.1037/a0018706>
- Schumm, W., Nichols, C., Schectman, K., & Grigsby, C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports*, 53(2), 567-572. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.2.567>
- Sharlin, S. A. (1996). Long-term successful marriages in Israel. *Contemporary Family Therapy*, 18(2), 225-242. <https://doi.org/10.1007/BF02196724>
- Sillars, A. L. (1998). (Mis)understanding. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.). *The dark side of relationships* (pp. 73-102). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sillars, A. L., Roberts, L. J., Dun, T., & Leonard, K. E. (2001). Stepping into the stream of thought: Cognition during marital conflict. In V. Manusov & J. H. Harvey (Eds.). *Attribution, communication behavior, and close relationship* (pp. 193-210). Cambridge: Cambridge University Press.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002).

- Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Tucker, K. L. (2007). Getting the most out of life: An examination of appreciation, targets of appreciation, and sensitivity to reward in happier and less happy individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 791-825. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.7.791>
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379-387. <https://doi.org/10.1590/1982-43272356201312>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). Some tentative axioms of communication. In P. Watzlawick, J. H. Beavin & D. D. Jackson (Eds.), *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes* (pp. 48-71). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2011). *Interpersonal conflict*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>
- Worrell, M. (2015). *Cognitive behavioural couple therapy: The CBT distinctive features series*. New York, NY: Routledge.