

감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과[†]

이 지 은 김 정 호[‡] 김 미 리 혜

덕성여자대학교 심리학과

본 연구의 목적은 우울 성향을 보이는 여대생들에게 감사일지를 작성하게 하는 것이 우울의 감소를 돕고 주관적 웰빙을 증진시키는지, 그리고 낙관성과 정서를 조절하는 인지적인 전략에 있어서 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 대상은 서울시 소재 여자 대학에서 프로그램 참여를 희망하고, 높은 우울 성향 등 연구자가 설정한 기준에 부합된 총 28명의 대학생으로 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단에 각각 14명씩 할당했다. 감사일지 작성 집단은 한 주 동안 감사할 일이나 대상을 생각하여 다섯 가지의 감사일지를 작성하게 했고 대기-통제 집단은 어떠한 처치도 하지 않았다. 감사일지 작성 프로그램은 일주일에 1회기씩 총 4회기가 집단으로 진행되었으며, 1회기 당 진행은 약 50분 정도가 소요되었다. 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단은 모두 같은 시기에 사후 평가를 했고, 감사일지 작성 집단은 3주 뒤 추수 평가를 실시했다. 본 연구에서는 사전, 사후, 추수 평가에 Beck의 우울 척도, 감사성향 척도, 삶의 만족 척도, 삶의 만족예상 척도, 정적 정서 및 부정적 정서 척도, 낙관성 척도, 인지적 정서조절전략 척도를 사용했다. 분석 결과, 감사일지 작성 집단이 대기-통제 집단에 비해 우울, 부정적 정서, 비적응적 인지전략이 유의하게 감소했고, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 정적 정서, 낙관성, 적응적 인지전략은 유의하게 증가했다. 이러한 효과는 3주 뒤 추수 평가에서도 지속되었다. 이와 같은 결과는 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울을 감소시키고 주관적 웰빙을 증가 시키는데 효과적인 방법이 될 수 있음을 시사한다.

주요어: 감사일지, 우울, 주관적 웰빙, 낙관성, 인지적 정서조절전략

[†] 이 논문은 제1저자의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울특별시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

청소년기에서 성인기로 넘어가는 중요한 과도기를 겪고 있는 대학생은 자아실현 및 인격의 성숙과 같은 기본적 발달과업을 성취해야 함과 동시에 진로의 선택과 장래에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감을 갖게 되고 스트레스를 받게 된다(박혜숙, 김예정, 2008). 대학생이 비슷한 연령대를 가지고 있는 직장인보다 우울증의 발생빈도가 거의 두 배 정도 높은 것으로 보고 된 바 있으며(Bonner & Rich, 1988), 우울증의 발생빈도는 여성이 남성의 1.5배에서 세 배에 달하는 성차를 보이기도 한다(American Psychiatric Association, 2013). 외국의 한 연구(Mkize, Nonkelela, & Mkize, 1998)에서는 대학의 건강서비스센터를 이용한 학생의 약 53%가 우울증이라고 보고했으며 우리나라의 경우에도 여자 대학생의 43.6%, 남자 대학생의 32%에서 우울증이 있었다(박광희, 2008). 여자 대학생은 우울 발생률이 남자 대학생보다 높을 뿐만 아니라 자살 행동과의 관련성도 높았다(Beautrais, 2002).

우울증에는 일반적으로 인지행동치료, 정신분석, 현실치료 등이 사용되어 왔는데 기존의 상담과 심리치료는 개인의 이상행동에 관심을 두고 이를 감소 또는 완화시키는데 초점을 두었다. 반면 긍정 심리학은 개인이 가진 긍정적 특성을 증진하고 계발함으로써 심리적 건강에 기여할 수 있다고 믿기 때문에 최근 긍정 심리학이 정신건강에 미치는 영향에 대한 관심이 높아지고 있다(김정호, 2010; 윤해정, 조봉환, 2011).

이와 같이 긍정 심리학의 치료적인 측면이 대두되면서 긍정 심리 중 하나인 감사가 가지는 긍정적인 영향 역시 주목받고 있다. 감사는 개인이 다른 사람이나 신, 행운, 운명과 같은 외적 요소가

의도적으로 자신의 행복에 도움을 주었다는 것을 인식했을 때 느끼는 정서이며(Emmons & McCullough, 2003), 이러한 정서는 적응적인 행동 경향을 지닌다(노지혜, 이민규, 2011). 따라서 '감사성향'은 비교적 지속적이고 안정적인 정서특성으로 긍정적 경험을 하거나 긍정적 결과를 얻은 상황에서 다른 사람의 공헌을 인식하고 고마운 마음으로 반응하는 일반화된 경향성을 뜻한다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

우울한 사람들이 자주 사용하는 대처 방식은 우울한 기분이 들었을 때 부정적인 감정과 그 원인에 대해 반복적으로 생각하여 주의를 집중하려는 경향을 보이며, 수동적으로 자신의 부정적인 감정과 고통의 증상에 초점을 맞추고 자신의 고통의 의미에 대해 걱정한다(Nolen-Hoeksema, 2000). 이러한 대처 방식은 우울한 기분을 더욱 가속화 시키고 심화시킨다(Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). 반면에 감사를 느낄 때는 긍정적인 사건을 기억해내고 그것을 반복해서 생각하는 경향이 있는데, 그런 관점에서 감사의 정서는 긍정적인 기억의 인출과 부호화를 촉진시킨다고 볼 수 있다. 즉, 감사와 같은 긍정적인 정서에 집중하고 관련된 사건을 기억하는 것은 부정적인 사건의 좋지 않은 영향으로부터 완충작용을 한다(Watkins, Grimm, & Hailu, 1998). Kanfer와 Hagerman(1981)에 의하면 우울한 사람들은 외부 환경이 아닌 자기 자신에게 지나치게 집중되어 있고, Beck(1967)도 우울한 상태에서는 자기물두가 증가한다고 했는데, 우울한 사람은 모든 관심과 주의를 자신에게로 향하게 하며 그 내용은 대부분 매우 부정적이다(김영환, 최이순, 1991). 우울한 사람이 부정적인 측면에 대해서만

자신에게 집중하는 데 반해, 감사하는 사람들은 자신의 긍정적인 측면에도 집중을 하고 나아가 자신이 타인의 지지와 격려를 받고 있다고 자각하는 점에서 큰 차이를 보이고 있다(McCullough et al., 2002).

많은 선행 연구들을 통해 감사가 주관적 웰빙(subjective well-being)과 심리적 웰빙(psychological well-being)을 증진한다는 사실이 확인되었으며, 감사하는 마음이 우리를 지금보다 더 건강하게 만들고 행복하게 해 줄 뿐만 아니라 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 감정들을 보다 잘 통제할 수 있도록 해준다는 것이 보고되었다. 가령 Emmons와 McCullough(2003)는 “축복 헤아리기” 활동에 참여한 대학생 참가자들이 통제 집단에 비해 스스로 더 낙관적이라고 보고했으며 삶에 대한 만족도도 더 높았다. 또한 두통, 기침, 구역질 등과 같은 부정적 신체 증상들도 더 적게 보고했으며 운동에 더 많은 시간을 할애한 것으로 보고했다.

국내외 후속 연구들에서도 정적 정서와 부정 정서에 대한 감사 기법의 효과는 일관되게 나타났다. Seligman, Steen, Park와 Peterson(2005)은 400여명의 성인을 대상으로 감사하기 과제를 부여하여 행복감과 우울감의 변화를 알아보았다. 그 결과, 감사하기의 과제를 수행한 집단은 행복감의 증가와 우울감의 감소를 보였다고 보고했다. 또한 초기 청소년을 대상으로 한 연구에서도 감사일지를 작성한 청소년들은 감사와 관련된 자기 보고가 강화되었고 낙관성, 삶의 만족이 증가했으며 부정 정서가 감소된 것으로 나타났다(Froh, Sefick, & Emmons, 2008). 국내에서도 감사의 긍정적 효과는 초등학교생(박선민, 김아영, 2014; 배수현, 김광수, 2013; 서덕남, 박성희, 2009; 윤해정,

조보환, 2011)을 통한 감사 프로그램에서도 나타났다, 중학생(신현숙, 김미정, 2009)과 고등학생(서은정, 2010)을 대상으로 한 감사 프로그램에서도 나타났다. 긍정적 효과로는 행복감, 자아탄력성, 학습태도, 주관적 웰빙, 분노조절 등의 향상이 포함되었다.

대학생을 대상으로 한 노지혜와 이민규(2011)의 연구에서는 설문조사를 통해 감사를 많이 느낄수록 높은 인지적, 정서적 웰빙(각각 주관적 웰빙에 포함되는 삶의 만족 척도와 정서단어 척도로 측정)을 경험하고, 자기 존중감, 자기 효능감, 낙관성, 지각된 사회적 지지와 같은 핵심적인 심리적 자원들이 풍부했으며 스트레스 저항력이 높음을 보여 주었다. 또한 감사일지 중재법을 통해 일주일 동안 매일 감사일지를 쓰도록 한 감사일지 집단이 하루의 일상적 경험을 쓰도록 한 경험사건일지 집단에 비해 인지적 웰빙, 자기 존중감, 낙관성이 높았고 부정 기분이 낮았다. 이향숙(2008)은 대학생을 대상으로 감사와 자기애가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 조사했을 때, 감사와 자기애는 심리적 웰빙과 정적인 상관을 보였으며 일주일간 감사일지를 쓰게 했을 때 자기애적 성향이 낮은 집단에서는 감사성향과 심리적 웰빙이 유의하게 증가했음을 밝히고 있다.

인지적 정서조절전략은 부정적인 사건에서 어떻게 인지적으로 감정을 조절하는지에 관한 것으로, 웰빙과 우울을 설명하는데 중요한 변인으로 보고되었다(Gamefski, Boon, & Kraaij, 2003; Gamefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절과 우울 간의 관계를 살펴보면, 자기 비난, 반추, 과묵화와 같은 비적응적 전략을 더 많이 사용한다고 보고하는 사람은 우울을 더 많이 호소

했다. 반면 긍정적 재평가나 긍정적 초점변경 등 적응적 인지전략을 더 많이 사용하는 사람은 우울을 덜 호소했다(Gamefski & Kraaij, 2006). 조현주 등(2007)이 우울장애로 진단된 환자들을 대상으로 한 국내 연구에서 자기 비난, 과국화와 같은 비적응적 인지적 정서조절전략이 우울 증상을 예측하는 것으로 나타났다.

인지적 정서조절전략을 매개로 하여 감사성향이 심리적 웰빙과 우울에 미치는 영향에 대한 김유리와 이희경(2012)의 연구 결과에서는 감사는 적응적 정서조절전략과는 정적인 상관이 있었고 비적응적 정서조절전략과는 부적인 상관이 있었다. 감사가 적응적 정서조절전략과 정적인 상관이 있는 것은 감사와 같은 정적 정서가 다양한 방법으로 문제를 탐색하도록 행동을 동기화함과 동시에, 이러한 행동은 신체적, 인지적, 사회적 자원의 발달 측면을 촉진시키고(Fredrickson, 2001) 세상을 보다 즐겁고 호의적인 장소로 보게 하기 때문이다(Adler & Fagley, 2005).

웰빙에 대한 연구는 크게 주관적 웰빙에 대한 연구와 심리적 웰빙에 대한 연구로 나누어진다(김정호, 2006). 심리적 웰빙은 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 웰빙과는 달리 개인의 삶의 질에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면의 합을 말한다(Ryff, 1989). 주관적 웰빙은 개인이 주관적으로 자신의 삶에 얼마나 만족하는가에

대한 평가를 나타낸다(Diener & Lucas, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 주관적 웰빙의 측정은 주로 Diener 등의 입장을 따라 정적 정서, 부적 정서 및 삶의 만족의 세 가지를 포함한다(Andrews & Withey, 1976; Diener, 2000; Diener, 1984; Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Diener et al., 1999; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Ryan & Deci, 2001). 앞의 두 요소는 개인이 경험하는 정적 정서와 부적 정서의 양(빈도)을 반영하고 후자는 인지적 평가를 반영하는데, 정적 정서는 많이 경험하고 부적 정서는 적게 경험하며 삶의 만족이 높으면 주관적 웰빙이 높다고 본다(김정호 외, 2009).

한편, 김정호 등의 동기상태이론(motivational states theory, MOST)에서는 정보처리의 관점에서 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 정의했다(김정호, 2000a, 2000b, 2002, 2005, 2006; 김정호, 김선주, 1998a, 1998b, 2000; Kim, Kim & Kim, 1999). 스트레스는 동기의 좌절 상태와 동기의 좌절이 예상되는 상태이고 웰빙은 동기가 충족되는 상태와 동기의 충족이 예상되는 상태를 의미한다(김정호, 김선주, 1998a; 김정호, 2006; 김정호, 2007).¹⁾ 이러한 동기상태이론의 관점에서 우울은 동기가 좌절된 상태로 볼 수 있는데, 우울은 과거와 현재의 동기좌절을 반추하고 미래에 대해서도

1) 동기상태이론에서는 단일한 동기와 관련된 웰빙인 국지적(local) 웰빙과 전체적인 동기에서의 웰빙인 총체적(global) 웰빙을 구분하는데(김정호, 2006; 김정호, 김선주, 2000) 주관적 웰빙과 심리적 웰빙 모두 총체적 웰빙에 대한 개념을 다룬다고 볼 수 있다. 동기상태이론에서 볼 때, 주관적 웰빙으로 대표되는 쾌락주의적(hedonic) 관점은 동기의 유형에 관계없이 동기의 충족과 충족예상을 웰빙으로 보고, 심리적 웰빙으로 대표되는 자기실현적(eudemonic) 관점은 인간 잠재력의 실현과 관련된 동기나 사회적 기능의 차원에서 긍정적인 기능을 하는 동기의 충족과 충족예상을 웰빙으로 본다고 할 수 있다(김정호, 2006). 동기상태이론은 주관적 웰빙과 심리적 웰빙을 나누기보다는 웰빙 자체의 정의를 동기의 상태로 설명하는 이론틀이며, 주관적 웰빙과 심리적 웰빙이 각각 어떻게 다른지를 동기의 차원에서 설명할 수 있는 전반적 설명틀의 역할을 한다.

동기좌절예상을 반추하는 것으로 볼 수 있다. 반면, 감사의 경우 현재 자신이 가지고 있는 것에 대해 충족되어 있는 것을 느끼고 이러한 동기가 충족되어 있는 것을 활성화 시키는 것이기 때문에 감사일지 작성은 동기좌절과 동기좌절예상 대신에 과거와 현재의 동기충족을 활성화 시키는 역할을 할 것으로 추측할 수 있다. 또한 감사일지의 작성은 동기충족의 활성화, 즉 웰빙의 수준을 향상시키고 동기좌절 활성화의 감소 및 동기좌절예상의 감소를 통해 우울감을 감소시킬 수 있을 것이라고 예상된다. 동기상태이론에서 웰빙의 정의는 현재 상태의 동기충족뿐만 아니라 미래에도 동기가 충족 될 것이라고 예상하는 동기충족예상을 포함하고 있기 때문에 삶의 전반적인 충족예상을 반영할 미래의 삶의 만족을 주관적 웰빙의 측정에도 포함시켰다(김정호 외, 2009).

앞서 언급한 연구들의 결과를 정리하면, 감사 훈련이 포함된 긍정심리 개입방법이나 감사 훈련만으로 우울을 감소시키고 감사성향, 낙관성, 주관적 웰빙을 증가시켰다는 결과 보고되었다. 그러나 연구의 처치 기간이 다양하고 주관적 웰빙에 포함되어 있는 정적 정서의 유의한 차이에 대해서는 동일한 처치 기간임에도 불구하고 연구마다 변인에 대한 결과가 다양했다. 인지적 정서조절전략의 연구의 경우 감사성향이 인지적 정서조절 전략을 부분 매개하여 우울에 영향을 미친다는 결과가 있으나 감사 훈련을 통해 실질적으로 변화되었는지에 대한 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 긍정심리 개입방법 중 하나인 감사일지 작성이 우울한 성향이 있는 여대생들의 우울을 감소시키고 주관적 웰빙, 낙관성 그리고

인지적 정서조절전략의 변화에 대해 검증하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구의 참여자는 서울시 소재 여자 대학의 학생들이었다. 사전에 연구의 참여 동의 여부가 포함된 척도를 교양 심리학 강의시간에 배포했으며, 학교 홈페이지 게시판에 연구 참여 모집에 대한 공고를 올렸다. 이렇게 모집된 참여자들을 대상으로 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 실시했고, 그 중 경미한 수준의 우울상태(10점~15점)에서 중한 수준의 우울상태(16점~23점)의 기준에 부합되는 여대생을 선별했다. 또한 24점 이상의 심한 우울 상태, 과거 우울증 병력 혹은 다른 정신과적 병력이 있거나 현재 우울증 약물을 복용, 상담을 받는 여대생은 제외했다. 이러한 선별과정을 통해 선발된 참여자는 총 28명이었다.

28명의 참여자를 연구에 참여할 수 있는 가능한 요일과 시간을 고려하여 감사일지 작성 집단 14명, 대기-통제 집단 14명으로 배치했다. 대기-통제 집단에게는 4주 뒤에 연구와 관련된 동일한 프로그램이 제공될 것이라고 공지했다. 처치 집단 14명 전원이 사후 평가를 완료했고 3주 뒤 13명의 추수 평가를 완료했다. 대기-통제 집단은 연락이 되지 않은 한명을 제외한 13명이 사후 평가를 완료했다. 사후 평가 후 대기-통제 집단 13명 중 아르바이트, 기말고사 준비, 편입 준비 등과 같은 개인적 사정의 이유로 프로그램에 참여하지 못한 11

명을 제외한 총 2명이 4주 동안의 프로그램에 참여했다.

측정도구

우울 척도(Beck Depression Inventory, BDI). BDI는 Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh(1961)가 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 그리고 생리적 영역을 포괄한 우울증상을 측정하기 위해 개발한 총 21개 문항의 자기보고형 척도이다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)에 의해 번안된 한국판 Beck 우울 척도를 사용했다. 이 척도는 각 항목마다 우울증상의 심한 정도를 기술하는 네 문장 중 지난 한 주 동안의 피검자의 경험에 적합한 한 문장을 선택하도록 되어 있으며, 점수가 높아질수록 더 심한 우울을 보이는 것으로 해석한다. 이영호와 송종용(1991)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .86이었고 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .83이었다.

감사성향 척도(Gratitude Questionnaire, GQ-6). 본 연구에서는 감사일지 작성을 통한 감사 성향의 변화 정도를 알아보기 위해 McCullough 등(2002)이 만든 감사성향 척도를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안하여 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용했다. '내 삶에는 감사할 것들이 매우 많다', '내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면 그 길이가 매우 길 것이다' 등 총 6개 문항에 대해 7점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높아질수록 감사를 많

이 느끼는 것으로 해석된다. 권선중 등(2006)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .85였고 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .71이었다.

삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS). Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도는 응답자들에게 자신의 삶이 전반적으로 얼마나 만족스럽고 이에 가까운 지에 대해 묻는 총 5개 문항에 대해 7점 척도로 평정하도록 되어 있다. 문항은 '내 삶의 여건들은 아주 좋다.' 등으로 구성되며 동기상태이론의 입장에서 보면 현재의 전반적인 동기의 충족상태를 나타낸다고 할 수 있다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 한국어로 번안한 척도의 문항을 일부 수정하고 보완한 김정호(2007a)의 한국어 번안 척도를 사용했다. 김정호(2007a)의 연구에서 보고된 삶의 만족 척도의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .84였고 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .88이었다.

삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES). 본 연구에서는 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족척도를 김정호(2007a)가 동기충족 뿐만 아니라 동기충족예상도 측정할 수 있도록 변형한 삶의 만족예상 척도를 사용했다. 삶의 만족예상 척도는 삶의 만족 척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상 상태를 반영한다. 삶의 만족예상 척도는 삶의 만족 척도와 마찬가지로 총 5개 문항에 대해 7점 척도로 평정하

도록 구성 되어있다. 김정호(2007a)의 연구에서 보고된 삶의 만족예상 척도의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .89였고 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .94였다.

정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect schedule, PANAS). 본 연구에서는 Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 개발한 척도를 이현희, 김은정 및 이민규(2003)가 타당화한 척도를 사용했다. 정적 정서 및 부적 정서를 평가하기 위해 총 20개 문항의 자기보고형 기분 척도로 특정시기의 상태기분을 측정하며 각 문항은 5점 척도로 평정하도록 구성되어있다. 이현희 등(2003)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .84이었고 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .87이었다.

낙관성 척도(Life Orientation Test-Revised, LOT-R). 본 연구에서는 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 LOT-R를 김정호(2007b)가 번안한 척도를 사용했다. 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대로서의 낙관성을 측정하는 LOT-R은 총 10개의 문항으로 구성되며, 이중에 문항 3개는 결과에 대한 긍정적 기대를 반영하고, 3개는 부정적 기대를 반영하며, 4개는 검사의도를 파악하지 못하도록 삽입된 문항으로 구성되어 있다. 삽입 문항은 채점에서 제외되며, 총점은 부정적 기대문항 3개를 역점으로 환산 후 긍정적 기대문항 3개에 대한 응답과 합산한 점수로 산출한다. 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석된다. Scheier 등(1994)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .78이었고 본 연구에서

내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .72였다.

인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ).

인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 척도를 사용했다. 본 연구에서는 Garnefski와 Kraaij(2006)가 각 하위요인에 2문항씩 총 18개 문항으로 구성된 단축문항을 사용했는데 18개의 단축문항의 번안은 김소희(2004)의 연구에서 번안한 척도를 사용했다. 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각을 알아보는 것으로 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용과 같이 적응적인 다섯 가지 전략과 자기비난, 타인비난, 반추, 과국화와 같이 비적응적인 네 가지 전략의 2요인으로 구성되어 있다. 각 하위요인에 4개 문항씩 총 36개 문항으로 구성되어있다. Garnefski와 Kraaij(2006)에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 보고되지 않았으나, 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .84였다. Garnefski와 Kraaij(2006)의 연구에서 CERQ의 하위척도의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 조망확대 .79, 계획 다시 생각하기 .79, 긍정적 초점변경 .80, 수용 .73, 긍정적 재평가 .81, 자기비난 .68, 타인비난 .77, 반추 .79, 과국화 .81이었다. 본 연구에서 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 조망확대 .71, 계획 다시 생각하기 .78, 긍정적 초점변경 .81, 수용 .69, 긍정적 재평가 .72, 자기비난 .66, 타인비난 .76, 반추 .73, 과국화 .80이었다.

연구절차

2012년 초 상기한 선별 과정을 통하여 총 28명이 모집되었으며 처치 집단에 14명, 대기-통제 집단에 14명씩 각각 배치했다. 선별된 여대생에게 사전 검사를 실시했고 처치 집단은 4월 16일부터 5월 10일까지 감사일지 작성 프로그램을 실시했다. 프로그램의 마지막 회기인 5월 10일에 처치 집단과 대기-통제 집단 모두에게 사후 검사를 실시했고 대기-통제 집단의 경우 프로그램 참여 여부를 다시 확인한 후 참여를 원하는 여대생을 대상으로 5월 15일부터 6월 5일 까지 프로그램을 제공했다. 대기-통제 집단의 프로그램을 진행하는 동안 5월 29일부터 6월 10일 사이에 처치 집단의 추수 검사를 실시했고 처치 집단 13명의 추수 검사를 완료했다. 대기-통제 집단의 경우 13명 중 총 2명이 프로그램에 참여했다.

프로그램 진행

본 연구의 프로그램은 D대학 내에서 주 1회 50분가량 진행 되었다. 프로그램의 주 진행자는 본 연구의 제1저자였으며, 주 진행자 외 3명의 프로그램 보조진행자가 참석했고, 보조진행자로부터 프로그램 내용 정리 및 프로그램에 대한 피드백을 받았다.

기존의 감사 프로그램 연구에서 적용된 감사 프로그램의 기간은 보통 짧게는 1주일에서 길게는 10주로 구성되어 있다. 국내 연구에서는 4주를 적용한 경우가 비교적 많고(김경미, 조진형, 2012; 김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민, 2014; 박선민, 김아영, 2014; 서덕남, 박성희, 2009), 5주를 적용한

경우(배수현, 김광수, 2013), 6주를 적용한 경우(신현숙, 김미정, 2009), 10주를 적용한 경우(윤해정, 조봉환, 2011)도 있다. 예외적으로 즉시적인 효과를 본 경우(김별님, 이인혜, 2009), 1주(노지혜, 이민규, 2011)나 2주(조진형, 김경미, 김동원, 김정희, 2008) 또는 6개월(양진희, 2013)을 적용한 경우도 발견할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 기존의 연구를 참조하고 아울러 대학생들의 학사일정을 고려해서 프로그램의 기간을 4주로 구성했다. 대학생들은 중간시험기간이나 기말시험기간을 전후해서 시험 스트레스의 영향을 많이 받을 수 있으므로 이 기간을 피하는 것이 연구의 가능한 가외변인의 간섭을 피할 수 있다고 판단했다.

기존의 감사 프로그램 연구에서 한 주에 실시한 프로그램의 회기 수는 주 2회가 많았다. 주 1회를 실시하는 경우(윤해정, 조봉환, 2011)는 많지 않았고 간혹 주 2-3회를 실시한 경우(서덕남, 박성희, 2009)도 있었다. 감사일지나 감사편지 작성처럼 비교적 단순한 감사 프로그램의 경우에는 특별히 회기를 정해 프로그램을 진행하지 않고 단순히 프로그램 진행기간 동안 감사일지나 감사편지만을 쓰는 경우도 많았다(김경미, 조진형, 2012; 노지혜, 이민규, 2011; 박선민, 김아영, 2014; 조진형 외, 2008).

본 연구에서는 감사일지를 중심으로 감사 프로그램을 구성하여 비교적 쉽게 실천할 수 있게 했고, 참여자들에게 단지 감사일지를 작성하게만 하지 않고 감사일지 작성의 동기를 계속 유발하고 유지하기 위해 일주일에 1회 모여 교육과 피드백을 나누는 시간을 가졌다. 따라서 본 연구에서는 일주일에 1회씩 총 4회기로 구성했으며 매 회기

의 구성은 아래와 같다.

프로그램 1회기에는 감사와 우울과의 관계에 대해 설명하여 참가자들의 동기를 강화시키고자 했으며 감사일지 작성 방법에 대해 교육하였다. 각 회기는 지난 일주일 동안 썼던 감사일지를 바탕으로 감사 했던 일에 대해 이야기 해보고 일지 작성의 어려움이나 도움이 되었던 점에 대해서 이야기를 나누는 것으로 진행되었고 동시에 감사, 우울, 주관적 웰빙과 관련된 교육을 실시했다. 마지막 네 번째 회기에서는 4주 동안 작성했던 감사일지에 대한 총체적인 소감을 나누고 감사일지를 지속해서 작성해주시기를 당부했다. 프로그램에

대한 전반적인 평가와 사후 설문지를 작성했고 추수 감사를 실시하기 위해 3주 뒤에 동일한 설문지를 작성해 줄 것을 요청했다.

감사일지를 작성하는 방법을 정할 때, 인간의 기본적인 동기에 속하는 자율성이 유지되어야 목표 행동의 실천이 증진된다는 자기결정이론(Self-Determination Theory, SDT)(Deci & Ryan, 2000)과 행복실천방법을 다룬 Lyubomirsky(2009)를 참고했다. Lyubomirsky(2009)는 감사한 일 다섯 가지를 기록하는 감사일지를 6주 동안 일주일에 한 번 작성한 집단은 행복수준이 증진됐지만, 요일(화, 목, 일요일)을 정해 일주일에 세 번 작성

표 1. 감사일지 작성 프로그램의 회기별 목표와 내용

회기	목표	주요 내용
1	- 프로그램에 대한 동기 강화 - 집단 간의 유대 강화	- 인사 및 치료자, 보조 치료자 소개 - 참가자 자기소개 - 프로그램 소개 - 감사와 우울과의 관계에 대해서 설명 - 프로그램에서 사용할 감사일지 작성에 대해서 설명 - 프로그램을 위해 서약서 읽고 사인하기
2	- 감사일지 작성을 지속적으로 할 수 있도록 동기강화	- 지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 - 감사일지를 쓰면서 느꼈던 점과 일지 작성 중 어려웠던 점에 대해서 이야기 해보기 - 자신이 썼던 일지 중 한 가지를 이야기 해보고 서로 나누기 - 감사가 행복을 증진시키는 여덟 가지 이유에 대해서 설명하기
3	- 감사일지 작성을 지속적으로 할 수 있도록 동기강화	- 지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 - 감사일지를 쓰면서 느꼈던 점과 일지 작성 중 어려웠던 점에 대해서 이야기 해보기 - 자신이 썼던 일지 중 한 가지를 이야기 해보고 서로 나누기 - 자신이 생각하는 행복에 대해 이야기 나누기 - 주관적 안녕감에 대해 설명
4	- 프로그램 마무리. - 일상생활에서도 지속적으로 활용할 수 있도록 격려	- 지난 한 주 어떻게 지냈는지 간단히 나누기 - 감사일지를 쓰면서 느꼈던 점과 일지 작성 중 어려웠던 점에 대해서 이야기 해보기 - 자신이 썼던 일지 중 한 가지를 이야기해보고 서로 나누기 - 프로그램 내용 총정리 - 프로그램 전체 소감 나누기 - 사후 설문지 작성

한 집단은 행복수준의 증진이 없었음을 보고했다. 이에 대해 Lyubomirsky(2009)는 감사일지를 자주 기록하는 것이 실습에 싫증을 느끼게 하고 성가신 일로 느끼게 할 수 있다고 해석했다. 따라서 본 연구에서는 감사일지를 작성할 때 사소하더라도 일주일에 다섯 가지를 채울 수 있도록 당부했지만, 감사일지는 매일 작성할 필요는 없고 일주일에 하루를 정하거나 혹은 편한 대로 기록하도록 참여자의 자율성을 보장했다. 구체적인 감사일지 작성 방법은 주 진행자가 나누어준 감사일지 작성 지시문을 참고하여 지난 일주일 동안 사건이나 사람, 사물에 대해 감사했던 것에 대해 다섯 가지를 기록하도록 했다. 감사일지 작성 프로그램의 회기별 목표와 내용은 표 1에 간략히 제시했다.

대기-통제 집단에게는 사후 검사 실시 후 프로그램 참여 여부에 대해서 다시 확인했으나 아르바이트, 기말고사 준비, 편입 준비 등과 같은 개인적인 사정에 의해 사후 검사를 실시한 13명 중 11명이 불참을 알려왔다. 이러한 이유로 총 2명의 대기-통제 집단을 대상으로 4주간 동일한 프로그램을 실시했다.

분석방법

본 연구의 모든 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 통계 처리했다. 사례수가 충분하지 않아 모수검정의 조건을 충족하지 못했으므로 비모수검정 방법으로 분석했다. 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위해 Mann-Whitney U 검정을 실시했고 감사일지 작성 집단의 사전, 사후, 추수 검사 점수와 대기-통제 집단의 사전, 사후 검사 점수에 대해 Wilcoxon

signed-rank test를 실시했다.

결 과

감사일지 작성 효과를 확인하기에 앞서 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단 간의 동질성을 확인하기 위하여 각 변인별 사전 검사 점수에 대해 Mann-Whitney U 검정을 실시했다. 그 결과는 표 2에 제시했다.

표 2를 보면, 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단의 감사성향($Z=-.02, p>.05$), 우울($Z=-.53, p>.05$), 삶의 만족($Z=-.39, p>.05$), 삶의 만족예상($Z=-.63, p>.05$), 정적 정서($Z=-.78, p>.05$), 부정적 정서($Z=-.09, p>.05$), 낙관성($Z=-.02, p>.05$)에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 인지적 정서조절전략에서 적응적 인지전략($Z=-.24, p>.05$), 비적응적 인지전략($Z=-.27, p>.05$), 적응적 인지전략 하위척도인 조망확대($Z=-.7, p>.05$), 계획 다시 생각하기($Z=-.55, p>.05$), 긍정적 초점변경($Z=-1.07, p>.05$), 수용($Z=-1.98, p>.05$), 긍정적 재평가($Z=-.17, p>.05$), 비적응적 인지전략의 하위척도인 자기비난($Z=-1.06, p>.05$), 타인비난($Z=-1.86, p>.05$), 반추($Z=-1.41, p>.05$), 과극화($Z=-.62, p>.05$)에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 집단 간 사전 동질성이 확인되었다.

표 2 사전검사에서 두 집단 간의 동질성 검증 결과

		집단(n)	평균순위	순위합	<i>U</i>	<i>Z</i>
감사성향		처치(14)	13.96	195.5	90.5	-.02
		대기-통제(13)	14.04	182.5		
우울		처치(14)	13.21	185	80	-.53
		대기-통제(13)	14.85	193		
주 관 적	삶의 만족	처치(14)	14.57	204	83	-.39
		대기-통제(13)	13.38	174		
적	삶의 만족예상	처치(14)	14.93	209	78	-.63
		대기-통제(13)	13	169		
웰 빙	정적 정서	처치(14)	12.86	180	75	-.78
		대기-통제(13)	15.23	198		
	부적 정서	처치(14)	13.86	194	89	-.09
		대기-통제(13)	14.15	184		
낙관성		처치(14)	14.04	196.5	90.5	-.02
		대기-통제(13)	13.96	181.5		
	적응적 인지전략 총점	처치(14)	14.36	201	86	-.24
		대기-통제(13)	13.62	177		
	조망 확대	처치(14)	15	210	77	-.7
		대기-통제(13)	12.92	168		
	계획 다시 생각하기	처치(14)	14.75	206.5	80.5	-.55
		대기-통제(13)	13.19	171.5		
인 지 적	긍정적 초점변경	처치(14)	15.46	216.5	70.5	-1.07
		대기-통제(13)	12.42	161.5		
	수용	처치(14)	11.21	157	52	-1.98
		대기-통제(13)	17	221		
정 서 조 절	긍정적 재평가	처치(14)	14.25	199.5	87.5	-.17
		대기-통제(13)	13.73	178.5		
	비적응적 인지전략 총점	처치(14)	13.61	190.5	85.5	-.27
		대기-통제(13)	14.42	187.5		
	자기비난	처치(14)	15.5	217	70	-1.06
		대기-통제(13)	12.38	161		
	타인비난	처치(14)	16.43	230	57	-1.86
		대기-통제(13)	11.38	148		
	반추	처치(14)	12	168	63	-1.41
		대기-통제(13)	16.15	210		
	파국화	처치(14)	13.11	183.5	78	-.62
		대기-통제(13)	14.96	194.5		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

표 3. 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단에서 각 변인별 사전-사후 점수의 평균(괄호 안은 표준편차)과 윌콕슨 부호 순위 검정 결과

	집단	사전 Mean (SD)	사후 Mean (SD)	음의 순위		양의 순위		Z	
				평균 순위	순위합	평균 순위	순위합		
감사성향	처치(14)	27.57 (3.17)	31.28 (3.47)	1.5	3	7.5	75	-2.83**	
	대기-통제(13)	26.84 (4.86)	26.92 (5.82)	7	28	5.43	38	-0.44	
우울	처치(14)	15.36 (5.01)	6.07 (4.69)	7.81	101.5	3.5	3.5	-3.07**	
	대기-통제(13)	15.54 (3.92)	12.38 (6.95)	7.39	66.5	6.13	24.5	-1.47	
삶의 만족	처치(14)	15.14 (4.8)	20.28 (4.41)	6.5	6.5	7.58	98.5	-2.89**	
	대기-통제(13)	14.31 (6.03)	13.76 (6.8)	5.9	29.5	5.1	25.5	-0.2	
주관적 삶의 만족예상	처치(14)	23.14 (6.59)	28.78 (4.99)	2	4	7.91	87	-2.9**	
	대기-통제(13)	22.54 (6.34)	24 (7.81)	6.5	19.5	5.07	35.5	-0.81	
웰빙 정적 정서	처치(14)	8.29 (5.98)	14.35 (8.67)	4	12	7.9	79	-2.34*	
	대기-통제(13)	8.85 (4.48)	9.69 (5.25)	5.3	26.5	6.58	39.5	-0.58	
부적 정서	처치(14)	16.86 (9.19)	6.57 (7.31)	8	104	1	1	-3.23**	
	대기-통제(13)	17.23 (9)	14.46 (10.6)	6.69	53.5	6.13	24.5	-1.13	
낙관성	처치(14)	19.5 (3.2)	22.5 (2.68)	2.25	4.5	7.35	73.5	-2.71**	
	대기-통제(13)	19.3 (3.56)	18.92 (4.64)	8	40	5.43	38	-0.08	
인지적 적응적 인지전략 총점	처치(14)	22.07 (2.64)	26.92 (2.09)	.00	.00	7	91	-3.18**	
	대기-통제(13)	22.46 (2.53)	22.38 (2.78)	5	10	5	35	-1.66	
정서 조절 전략	조망 확대	처치(14)	4.78 (.89)	6.71 (.91)	.00	.00	7	91	-3.21**
	대기-통제(13)	4.57 (1.28)	4.53 (1.19)	5	20	5	25	-0.33	
계획 다시 생각하기	처치(14)	5.21 (1.05)	5.64 (.63)	4	8	4.67	28	-1.5	
	대기-통제(13)	4.92 (1.07)	4.76 (.83)	7.25	29	4.33	26	-1.5	

긍정적 초점변경	처치(14)	2.92 (.91)	3.35 (.74)	3.5	10.5	5.75	34.5	-1.47
	대기-통제(13)	2.5 (.51)	2.53 (.66)	6	30	6	36	-3
수용	처치(14)	4.31 (1.38)	4.78 (.97)	5.6	28	6.33	38	-46
	대기-통제(13)	5.64 (1.21)	5.63 (1.19)	6	30	6	36	-32
긍정적 재평가	처치(14)	4.85 (1.7)	6.42 (.64)	4	4	5.67	51	-2.41*
	대기-통제(13)	4.78 (.97)	4.69 (.94)	4	20	5.33	16	-3
비적응적 인지전략 총점	처치(14)	19.13 (2.37)	15.78 (2.45)	7.96	95.5	4.75	9.5	-2.71**
	대기-통제(13)	18.85 (2.11)	19 (2)	4.67	14	4.4	22	-58
자기비난	처치(14)	6 (.96)	4.21 (.89)	6.5	78	.00	.00	-3.08**
	대기-통제(13)	5.57 (1.15)	5.53 (1.19)	5	10	5.63	45	-1.94
타인비난	처치(14)	3 (1.1)	3.71 (.99)	7	14	5.78	52	-1.73
	대기-통제(13)	2.35 (.63)	3.46 (2.1)	5	10	5	35	-1.49
반추	처치(14)	5.21 (1.36)	4.21 (.57)	6.6	66	6	12	-2.15*
	대기-통제(13)	5.57 (.85)	5.38 (1.05)	5.92	35.5	6.1	30.5	-23
파국화	처치(14)	4.92 (1.32)	3.64 (.84)	5.83	52.5	2.5	2.5	-2.58**
	대기-통제(13)	5.07 (1.2)	5.15 (1.21)	4	8	4.67	28	-1.5

* $p < .05$, ** $p < .01$.

감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단이 사전 검사에서 동질성이 확보되었으므로 감사일지 작성이 우울 경향을 가지고 있는 여대생의 감사성향, 우울, 주관적 웰빙, 인지적 정서조절전략에 미치는 효과를 검증하기 위해 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 사용하여 두 집단 내에서의 사전-사후의 점수의 변화를 분석했다. 분석 결과는 표 3에 제시했다.

감사일지 작성 집단의 사전-사후 감사성향 점수 변화를 살펴보면, 감사일지 작성 후에 감사성향 점수가 통계적으로 유의하게 증가된 것으로 나타났다($Z = -2.83$, $p < .01$). 반면, 대기-통제 집단의 사전-사후 감사성향 점수는 유의한 변화가 없었다($Z = -.44$, $p > .05$).

감사일지 작성 집단의 사전-사후 우울 점수 변화를 살펴보면, 감사일지 작성 후에 우울의 점수

가 통계적으로 유의하게 감소된 것으로 나타났다 ($Z=-3.07, p<.01$). 반면, 대기-통제 집단의 사전-사후 우울 점수는 유의한 변화가 없었다($Z=-1.47, p>.05$).

감사일지 작성 집단의 사전-사후 주관적 웰빙 점수 변화를 살펴보면, 삶의 만족($Z=-2.89, p<.01$), 삶의 만족예상($Z=-2.9, p<.01$), 정적 정서($Z=-2.34, p<.05$)의 점수가 통계적으로 유의하게 증가했으며 부적 정서($Z=-3.23, p<.01$)의 점수는 통계적으로 유의하게 감소된 것으로 나타났다. 반면, 대기-통제 집단의 사전-사후 주관적 웰빙 점수는 유의한 변화가 없었다.

감사일지 작성 집단의 사전-사후 낙관성 점수 변화를 살펴보면, 감사일지 작성 후에 낙관성 점수가 통계적으로 유의하게 증가된 것으로 나타났다($Z=-2.71, p<.01$). 반면, 대기-통제 집단의 사전-사후 낙관성 점수는 유의한 변화가 없었다($Z=-.08, p>.05$).

감사일지 작성 집단의 사전-사후 인지적 정서 조절전략 점수 변화를 살펴보면, 적응적 전략의 점수는 통계적으로 유의하게 증가된 것으로 나타났다($Z=-3.18, p<.01$) 비적응적 전략의 점수는 통계적으로 유의하게 감소된 것으로 나타났다($Z=-2.71, p<.01$). 반면, 대기-통제 집단의 사전-사후 적응적 전략 점수($Z=-1.66, p>.05$)와 비적응적 전략 점수($Z=-.58, p>.05$)는 유의한 변화가 없었다. 인지적 정서조절전략의 하위영역별 사전-사후 점수의 변화를 살펴보면, 감사일지 작성 집단의 경우 조망확대($Z=-3.21, p<.01$), 긍정적 재평가($Z=-2.41, p<.05$)의 점수는 통계적으로 유의하게 증가된 것으로 나타났으며 자기비난($Z=-3.08, p<.01$), 반추($Z=-2.15, p<.05$), 파국화($Z=-2.58,$

$p<.01$)는 통계적으로 유의하게 감소된 것으로 나타났다. 계획 다시 생각하기($Z=-1.5, p>.05$), 긍정적 초점변경($Z=-1.47, p>.05$), 수용($Z=-.46, p>.05$), 타인비난($Z=-1.73, p>.05$)의 경우 유의한 변화가 없었다. 반면, 대기-통제 집단의 경우 인지적 정서조절전략의 하위영역별 사전-사후 점수 변화가 유의하지 않았다.

감사일지 작성의 효과가 지속되었는지를 확인하기 위해 감사일지 작성 집단을 대상으로 하여 3주 뒤 추수 검사를 실시했고 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 통해 사후-추수의 점수와 사전-추수의 점수의 변화를 분석했다. 분석 결과는 표 4와 표 5에 제시했다.

먼저 사후와 추수 사이의 변화를 살펴보면 감사성향($Z=-.17, p>.05$), 우울($Z=-.46, p>.05$), 삶의 만족($Z=-.08, p>.05$), 삶의 만족예상($Z=-1.79, p>.05$), 정적 정서($Z=-.23, p>.05$), 부적 정서($Z=-.71, p>.05$), 낙관성($Z=-.51, p>.05$)의 차이는 유의하지 않아 추수기간까지 유지되고 있음을 보여주고 있다. 인지적 정서조절전략에서 적응적 인지전략($Z=-2.87, p<.01$)과 비적응적 인지전략($Z=-3.1, p<.01$)은 사후에 비해 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 하위척도를 살펴보면 조망확대($Z=-1, p>.05$), 수용($Z=-.57, p>.05$), 긍정적 재평가($Z=-.57, p>.05$)의 차이는 유의하지 않아 추수기간까지 유지되고 있었으며 긍정적 초점변경($Z=-2, p<.05$)은 사후에 비해 증가했다. 반면 계획 다시 생각하기($Z=-3.1, p<.01$), 자기비난($Z=-2.37, p<.05$), 타인비난($Z=-3, p<.05$), 반추($Z=-3.35, p<.01$), 파국화($Z=-2.91, p<.01$)는 사후에 비해 유의하게 감소한 것을 확인할 수 있었다.

표 4. 감사일지 작성 집단에서 각 변인별 사후-추수 점수의 평균(괄호 안은 표준편차)과 윌콕슨 부호 순위 검정 결과

		Mean(SD)	음의 순위		양의 순위		Z
			평균순위	순위합	평균순위	순위합	
감사성향	사후(14)	31.28(3.47)	6.14	43	78	48	-17
	추수(13)	31.69(3.52)					
우울	사후(14)	6.07(4.69)	6.4	32	4.6	23	-46
	추수(13)	5.23(2.55)					
주 관 적	삶의 만족	사후(14)	5.43	38	8	40	-08
		추수(13)					
	삶의 만족예상	사후(14)	2.5	10	7.5	45	-1.79
		추수(13)					
웰 빙	정적 정서	사후(14)	6	42	7.2	36	-23
		추수(13)					
	부적 정서	사후(14)	6.25	25	5.86	41	-71
		추수(13)					
낙관성	사후(14)	22.5(2.68)	4.5	22.5	6.5	32.5	-51
	추수(13)	22.69(2.65)					
	적응적 인지전략 총점	사후(14)	5.5	55	.00	.00	-2.87**
		추수(13)					
	조망 확대	사후(14)	2.5	7.5	2.5	2.5	-1
		추수(13)					
	계획 다시 생각하기	사후(14)	6.5	78	.00	.00	-3.1**
		추수(13)					
	긍정적 초점변경	사후(14)	.00	.00	2.5	10	-2*
		추수(13)					
인 지 적	수용	사후(14)	2	4	2	2	-57
		추수(13)					
정 서 조 절 전 략	긍정적 재평가	사후(14)	2	2	2	4	-57
		추수(13)					
	비적응적 인지전략 총점	사후(14)	6.5	78	.00	.00	-3.1**
		추수(13)					
	자기비난	사후(14)	5.23	42	3	3	-2.37*
		추수(13)					
	타인비난	사후(14)	6	66	.00	.00	-3*
		추수(13)					
	반추	사후(14)	7	91	.00	.00	-3.35**
		추수(13)					
	파국화	사후(14)	6.82	75	3	3	-2.91**
		추수(13)					

* $p < .05$, ** $p < .01$.

사전과 추수 사이의 변화를 살펴보면 감사성향 ($Z=-2.27, p<.05$), 삶의 만족($Z=-2.94, p<.01$), 삶의 만족예상($Z=-3.04, p<.01$), 낙관성($Z=-2.4, p<.05$), 적응적 인지전략($Z=-2.55, p<.05$)의 추수 점수는 사전 점수에 비해 통계적으로 유의하게 증가했다. 우울($Z=-3.18, p<.01$), 부정정서($Z=-2.59, p<.01$), 비적응적 인지전략($Z=-3.19, p<.01$)의 추수 점수는 사전 점수에 비해 통계적으로 유의하게 감소했다. 정적 정서($Z=-1.92, p>.05$)의 추수 점수는 사전 점수와 비교하였을 때 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 인지적 정서조절전략의 하위척도를 살펴보면 조망($Z=-3.11, p<.01$), 계획 다시 생각하기($Z=-2.37, p<.05$), 긍정적 재평가($Z=-2.73, p<.01$)의 추수 점수는 사전 점수에 비해 통계적으로 유의하게 증가했으며 자기비난($Z=-3.2, p<.01$), 반추($Z=-3.1, p<.01$), 파국화($Z=-3.2, p<.01$)의 추수 점수는 사전 점수에 비해 통계적으로 유의하게 감소했다. 긍정적 초점변경($Z=-1.9, p>.05$), 수용($Z=-.31, p>.05$), 타인 비난($Z=-1.38, p>.05$)의 사전-추수 점수는 유의한 변화가 없었다.

논 의

본 연구를 통해 대기-통제 집단에서는 모든 변인에서 사전 검사와 사후 검사 간에 유의한 차이가 없었고 감사일지 작성 집단에서는 아래와 같은 유의한 차이를 보였다. 본 연구에서 다른 모든 변인에서 사전에 두 집단 간의 동질성이 확인되었기 때문에 각 변인에서 사전 검사와 사후 검사의 차이는 감사일지 작성의 효과를 반영하는 것으로 해석된다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의

하면 다음과 같다.

첫째, 감사일지 작성 집단은 감사성향에서 유의하게 증가했고 우울 수준에서 유의하게 감소했다. 또한 이러한 감사일지 작성의 유의한 효과는 프로그램 종료한 다음 3주 뒤에 실시한 추수 평가에서도 계속 유지되고 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 대학생에 대상으로 조사하여 감사성향이 높을수록 우울이 낮음을 보여준 Lin(2015)의 결과와도 일치한다. 김경미, 한민, 류승아(2014)의 연구에서 우울과 주관적 웰빙은 과거에 대한 감사 경험이 많을수록 그리고 후회의 경험이 적을수록 우울은 낮아지고 주관적 웰빙은 높아졌으며 감사와 후회의 비율이 주관적 웰빙과 우울에 영향을 미친다는 것이 나타났다. 앞에서 언급했듯이 우울한 사람들은 우울한 기분이 들었을 때 그것을 경감시키려는 행동을 취하지 않고 부정적인 감정과 그 원인에 대해 주의를 집중하며 반추하는 대처 양식을 주로 사용하는 것으로 보인다(Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema et al., 1994). 반면에 감사하는 정서는 긍정적 기억의 인출과 부호화를 촉진시켜(Watkins et al., 1998) 부정적인 기억과 정서를 완충시켜 우울 수준을 감소시키는 역할을 한 것으로 보인다.

둘째, 감사일지 작성 집단은 주관적 웰빙과 낙관성 수준 모두 유의하게 증가했다. 주관적 웰빙의 구체적 효과를 보면 다음과 같다. 감사일지 작성 집단은 인지적 측면을 반영하는 삶의 만족과 삶의 만족예상 모두에서 점수가 유의하게 증가했으며, 주관적 웰빙의 정서적 측면을 반영하는 정적 정서는 증가했고 부정 정서는 유의하게 감소했다. 이러한 감사일지 작성의 유의한 효과는 프

로그래프 종료한 다음 3주 뒤에 실시한 추수 평가에서도 계속 유지되고 있음을 확인할 수 있었다.

본 연구에서 감사일지 작성을 통해 정적 정서의 증가가 유의했던 것은 감사를 유도한 대학생 집단에서 정적 정서의 증가를 이끌어낸 Emmons와 McCullough(2003)의 연구와 감사를 유도한 노인 집단에서 정적 정서가 향상했다는 조아라와 정영숙(2012)의 연구와 일치한다. 그러나 감사일지 작성이 정적 정서의 유의한 증가를 보이지 못한 노지혜와 이민규(2011)의 연구결과와는 일치하지 않았다.

이러한 결과는 먼저 감사일지 작성 기간과 관련이 있는 것으로 보인다. 본 연구에서처럼 대학생을 대상으로 연구한 Emmons와 McCullough(2003)에서는 10주라는 비교적 긴 기간 동안 감사를 유도하여 정적 정서의 유의한 증가를 보고했다. 반면에 노지혜와 이민규(2011)에서는 감사일지 작성을 매일 하기는 했지만 1주일이라는 짧은 기간 동안만 지속했기 때문에 정적 정서의 유의한 증가를 가져오기에는 비교적 짧았던 것으로 생각된다. 본 연구에서는 노지혜와 이민규(2011)의 연구보다 작성 기간이 늘었고 4주라는 기간은 정적 정서가 유의하게 증가하기에 충분한 기간이었을 것으로 추측된다.

그러나 조아라와 정영숙(2012)에서는 일시적으로(한 번에 아주 짧게) 감사를 유도했음에도 불구하고 정적 정서의 유의한 증가가 있었다. 본 연구나 노지혜와 이민규(2011)와 다른 점은 조아라와 정영숙(2012)에서는 대학생이 아니라 노인을 대상으로 감사를 유도했다는 것이다. 이렇게 볼 때 감사일지 작성의 기간만이 아니라 감사일지 작성의 주체의 특성에 따라서도 정적 정서가 나타나는

시점이 다를 수도 있다고 추론할 수 있다. 이 점에 대해서는 앞으로 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편 4주 기간 동안 감사일지를 작성한 본 연구에서만 아니라 1주라는 짧은 기간 동안 감사일지를 작성한 노지혜와 이민규(2012)에서도 감사일지의 작성은 부적 정서를 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. 이렇게 볼 때 감사일지의 작성 기간이 비교적 짧더라도 감사일지 작성이 부적 정서의 감소에 효과가 있는 것으로 사료된다.

감사일지 작성과 유사한 긍정심리중재인 웰빙인지기법에서도 정적 정서와 부적 정서에 긍정심리중재기법이 미치는 영향이 다소 다를 수 있음을 볼 수 있다. 버스기사를 대상으로 6주간 웰빙인지를 적용한 민경은, 김정호, 김미리혜(2014)의 연구에서도 부적 정서는 유의하게 감소했지만 정적 정서는 증가하는 경향을 보였으나 유의수준에 도달하지는 못했다. 그러나 여자대학교 신입생을 대상으로 5주간 웰빙인지목록을 적용한 고은미, 김정호, 김미리혜(2015)의 연구에서는 부적 정서가 유의하게 감소했을 뿐만 아니라 정적 정서도 유의한 증가를 보였다. 긍정심리중재가 정적 정서와 부적 정서에 미치는 긍정적 영향의 차이에 대해서는 앞으로 추후연구가 필요한 것으로 보인다.

셋째, 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단 간 인지적 정서조절전략 수준을 비교한 결과, 감사일지 작성 집단이 대기-통제 집단에 비해 적응적 인지전략 수준이 유의하게 높아졌고 반면에 비적응적 인지전략 수준이 유의하게 낮아졌다. 인지적 정서조절전략의 하위 척도를 살펴보면 조망 확대, 긍정적 재평가의 수준이 사전에 비해 증가했고 자기비난, 반추, 파괴화의 수준은 사전에 비해 감

소되었다. 감사일지 작성 집단의 비적응적 전략의 하위 척도인 타인비난의 경우, 사전에 비해 사후의 평균 점수가 0.71점 증가했다. 하지만 비모수 검정 결과, 처치집단의 타인비난은 사전과 사후의 차이는 유의하지 않았고 추후에 사전과 사후보다 유의한 감소가 있었다. 김유리와 이희경(2012)의 연구에서 감사 성향이 타인 비난을 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타난 것과는 차이가 있었다. 그러나 감사 성향이 인지적 정서조절전략을 부분 매개로 우울에 미치는 영향을 확인했을 때 긍정적 재평가, 계획 다시 생각하기, 과묵화가 부분 매개하는 것이 확인되었는데 이러한 결과는 본 연구의 결과와 대부분 일치하는 결과였다. 감사일지 작성 집단의 경우 3주 뒤의 추수 평가에서 적응적 전략은 유지되고 있었으며 비적응적 전략은 유의하게 감소했다.

감사와 같은 정적 정서를 경험하는 것은 우울을 느낄 수 있는 상황의 심각성을 가볍게 다루거나 다른 사건과 비교하여 상대성을 강조하는 사고를 할 수 있게 도와주고 문제 상황에서 해결 가능한 대안을 찾도록 사고를 확장시켜주며 개인이 가지고 있는 자원을 증가시켜 적응적인 행동을 하도록 촉구한다. 이러한 행동이 다시 감사를 불러오게 된다. 이는 감사가 사고와 행동의 확장을 불러일으킨다는 Fredrickson(2001)의 확장 및 확립 이론을 통해서 설명할 수 있을 것이다. 또한 규칙적으로 감사하는 습관을 가진 사람은 자신이 나쁜 일을 피하게 되면 신에게 감사하지만 나쁜 일을 당할 경우 더 큰 피해를 입지 않은 것에 감사할 뿐 책임을 신에게 돌리지 않는 등 귀인양식에 있어서 유연성을 보인다(임경희, 2009). 김유리와 이희경(2012)의 연구에서 인지적 정서조절전략

이 감사성향과 안녕감, 우울의 관계에서 부분적으로 매개한다는 것이 나타났다. 설정훈과 박수현(2015)의 연구에서도 군 스트레스와 정신건강 문제 사이에 인지적 정서조절전략의 매개효과가 나타났다으며 이는 어떤 인지적 정서조절전략을 사용하느냐에 따라 스트레스의 영향을 변화시킬 수 있음을 보여주고 있다. 감사일지를 작성하는 것이 이러한 인지 구조의 유연성과 적응성에 영향을 미쳐 주관적 웰빙의 향상과 우울의 감소가 나타난 것으로 보인다.

감사일지를 쓴 참가자들의 주관적 보고를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 참가자들이 감사일지를 작성하는 동안 주로 보고했던 내용은 주변에 대한 감사함을 다시 느끼게 되면서 평소에 가지고 있었던 부정적인 태도의 감소였다. 참가자들은 평소에는 그냥 지나쳤던 일들도 감사일지 작성을 통해 주변 환경과 사람에 대한 소중함을 느끼게 되었으며, 이러한 정서적 경험으로 인해 부정적으로 사고하던 모습도 변화되었다고 보고했다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

“저는 처음에 (감사일지 작성을) 시작할 때 단순히 하게 아무 생각 없이 하겠다 한 것이라 별로 많은 기대는 하지 않았어요. 그런데 감사할 일을 써 보면서 아, 내가 이런 일도 있었나? 하고 평소라면 그냥 지나쳤을 일들에 대해 다시 생각해보게 되었어요. 사실 정말 처음에는 번거롭고 고민스러운 일여서 괜히 참여했다 하는 마음도 들었어요. 정말 빈 말이 아니라 이렇게 감사한 일을 써 보면서 내 주위에 이렇게 나를 아껴주는 사람이 많구나 한 것도 느꼈고 이 감사한 마음을 다른

사람들에게도 전파하는 그런 에너지가 생겼어요. 항상 나쁜 쪽으로만 생각하던 제 모습이 변한 것 같아요.”

“예전에는 무슨 일이 벌어졌을 때 먼저 부정적인 생각을 했다면 지금은 긍정적인 방향으로 생각하려고 노력한다는 점이 달라진 것 같다. 또 일지를 작성하면서 일주일을 정리해보고 자기성찰의 시간을 가진다는 것이 좋게 느껴졌다.”

둘째, 참가자들은 감사일지를 작성함으로써 부정 정서의 감소와 주변에 대한 감사함에 대해 생각하게 된 것 뿐 아니라 이러한 생각을 말이나 행동으로 더 표현하게 되었고 본인의 행동에서도 긍정적인 변화를 가져오게 되었다고 보고했다. 즉 감사가 긍정적인 사고를 경험할 수 있도록 촉구하고 적응적인 사고와 행동의 확장을 불러일으켰다는 점에서 Fredrickson(2001)의 확장 및 확립 이론과 일치하는 것으로 볼 수 있다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

“사소한 것에도 감사하려고 노력하다보니 불만을 갖기보다는 감사한 점을 찾게 되는 것 같다. 대학에 오고 나서 고향 친구들에게 신경질적이었던 말을 듣고 마음이 상한 적이 있는데 얼마 전에 다시 부드럽게 말하는 것 같다는 말을 들었다. 큰 변화는 아니지만 좋은 일이 있을 때마다 그것이 감사한 것이라고 다시 한 번 생각하면서 다시 기쁨을 느끼는 등 즐거운 변화가 있었던 것 같다.”

“처음에는 별로 기대하지 않고 그냥 시간이 많이 남아서 참가하게 되었습니다. 그런데 결과는 생각보다 좋아서 정말 놀랐습니다. 처음에 5개도 쓰기

어려웠는데 마지막쯤엔 한 번에 10 개도 술술 쓸 수 있게 되었습니다. 또 살면서 사소한 것에도 많이 감사할 수 있게 되었고 감사의 표현도 전보다 더 많이 하게 되었습니다. 무엇보다 우울했던 감정들이 줄어든 것 같아서 정말 좋았습니다.”

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울 소재의 여자 대학교 학생만을 대상으로 실시했고 심각한 우울상태의 학생은 포함하지 않았다는 점에서 감사 프로그램이 우울에 미치는 긍정적 효과의 일반화에 제한이 있다. 감사성향의 성차에 대해서는 어느 정도 관심을 갖고 연구되고 있는 것으로 보이지만, 일관된 결과가 보고되지는 않고 있다. 아동에서는 여자아동이 남자아동보다 감사성향이 더 높다는 결과가 있었다(임경희, 2010a). 고등학생 연령에서는 여학생의 감사성향이 남학생의 감사성향보다 더 높게 나온 연구도 있지만(김정섭, 2014), 성차가 발견되지 않은 연구도 있다(박소정, 2009). 성인의 경우, 권선중 등(2006)에 따르면, 성인 남녀가 가지는 감사성향 수준에는 차이가 없었다. 한편 감사 중재법을 통한 남녀의 차이에 대한 논의는 충분히 다루이지 않고 있는 것으로 보인다. 후속 연구에서는 감사성향을 포함해서 감사 중재법의 효과에 있어서 남녀 차이를 알아보는 것이 좀 더 필요하겠다. 아울러 앞으로는 감사 프로그램을 심각한 우울상태의 임상집단에 적용하는 연구도 진행되기를 바란다.

둘째, 본 연구에서는 감사일지 작성 집단과 대기-통제 집단으로만 이루어져있었다. 그렇기 때문에 감사일지 작성 집단에서 나온 긍정적 효과가

감사일지 작성이 아니고 비특이적 변인의 효과에 의한 것일 가능성을 배제하기 어렵다. 즉, 감사일지 작성 집단의 경우 감사일지 작성 외에 진행자나 집단동료들과의 교감 등 감사일지 작성이라는 처치변인 이외의 변인이 긍정적 변화에 영향을 주었을 수도 있다. 이와 같은 점을 보완하기 위해서 추후의 연구에서는 실험 집단과 대기-통제 집단 이외에 다른 처치를 포함하는 비교집단을 두어 감사일지 작성이 우울 등에 미치는 고유한 효과를 살펴보는 것이 필요하겠다.

셋째, 연구 기간의 제한으로 인해 3주라는 다소 짧은 기간에 추수 검사를 진행했다. 그렇기 때문에 감사일지 작성의 효과가 장기적으로 지속되었는지는 확인할 수 없었다. 후속 연구에서는 프로그램이 종결된 후 감사일지 작성의 지속적인 효과성을 검증하기 위해 시기별 추수 검사를 하는 것이 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 감사일지 작성이 우울과 주관적 웰빙 그리고 인지적 정서조절전략에 미치는 영향을 측정하기 위해 총 7개의 척도를 사용하였다. 그중 BDI, PANAS 그리고 감사성향 척도는 타당화가 된 척도를 사용하였다. 삶의 만족 척도와 삶의 만족예상 척도는 김정호 등(2009)에서 부분적으로 타당화가 이루어졌으나 CERQ 척도는 타당화가 이루어지지 않았었다. CERQ 척도는 본 연구가 이루어진 시점 이후에 타당화가 이루어졌다(안현의, 이나빈, 주혜선, 2013). 낙관성 척도는 국내에 여러 번안들이 있으나 타당화가 이루어진 것은 없었다. 앞으로 긍정심리 연구와 관련된 척도들에 대한 타당화 작업이 필요한 것으로 보인다.

위와 같은 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 감사일지 작성이라는 긍정 심리중재법을 경미한 수준과 중한 수준의 우울을 보인 여대생들에게 적용하여 우울의 감소와 주관적 웰빙의 증진 등 긍정적 변화를 관찰했다는 점에 의의가 있다. 기존의 국내연구가 주로 일반인이나 보통의 학생들을 대상으로 감사 프로그램을 통한 긍정적 변화를 보인 것이 비해, 본 연구는 비록 심각한 우울의 임상집단은 아니지만 우울경향을 보이는 여대생을 대상으로 감사 프로그램을 통한 긍정적 변화를 보였다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 증상이 심각해서 전문가를 찾는 임상집단은 달리 본 연구에서처럼 어느 정도의 우울을 보이는 집단에게 프로그램을 적용할 때는 동기부족이 문제가 될 수도 있음을 고려한다면(노상선, 조용래, 2013), 학기 중에 학업을 병행하며 프로그램에 참여하는 것이 어려울 수 있음에도 불구하고 14명의 참가자가 한 명의 탈락도 없이 모두 끝까지 마친 것은 본 연구의 감사일지 프로그램이 우울경향을 보이는 집단에게 유용하게 적용될 수 있음을 시사한다. 본 연구만으로는 충분한 결론을 내릴 수 없지만, 우울경향을 보이는 사람들에게는 복잡한 프로그램보다 본 연구에서처럼 간단한 감사일지 프로그램이 더 효율적일 수도 있다고 생각된다. 특히 본 연구에서처럼 매일 의무적으로 감사일지를 쓰기보다는, 자기결정이론에서 강조하듯이, 참여자들의 자율성을 존중하여 자유롭게 쓰도록 하고, Lyubomirsky(2009)에서처럼 원한다면 한 번에 몰아서 쓸 수 있게 하는 것이 긍정적 변화에 도움이 되는 것으로 추정된다.

셋째, 본 연구의 감사 프로그램은 프로그램을 진행한 기간은 다른 감사 프로그램 연구와 유사하게 총 4주였지만, 전체 회기 수는 한 주당 1회

기씩 총 4회기로 기존의 다른 감사 프로그램보다 회기가 짧았다. 그럼에도 불구하고 우울 수준의 감소와 주관적 웰빙과 낙관성의 증가 및 정서를 조절하는 인지적 전략의 변화에 긍정적 효과가 있음이 입증되었다. 따라서 상대적으로 적은 시간을 투자해서도 감사일지 작성의 긍정적 효과를 얻을 수 있다는 것은 감사일지 작성이 바쁜 현대인들이 생활 속에서 쉽게 적용하여 우울경향을 개선하고 심각한 우울증상으로 발전하는 것을 예방하는데 실질적인 도움을 얻을 수 있는 방법이 될 수 있음을 시사한다.

넷째, 감사일지 작성을 통해 여대생의 인지적 정서조절전략의 변화를 관찰할 수 있었다는 것에 의의가 있다. 실제로 적응적 인지전략은 사전과 사후에 유의한 차이가 있었고 추수에도 그 효과가 유지되고 있음이 나타났다. 비적응적 인지전략의 경우 사전과 사후에 유의한 차이가 있었고 추수에서는 사후에 비해 더 감소하는 경향이 나타났다. 감사일지 작성이라는 중재기법을 통해 인지적 정서조절전략의 변화를 보여준 연구가 거의 없는 형편에 본 연구에서는 감사일지 작성을 통해 인지적 정서조절전략에 유의한 변화를 보여주었다는 점에서 의의가 있다.

참 고 문 헌

고은미, 김정호, 김미리혜 (2015). 웰빙인지기법이 여자 대학 신입생의 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 69-89.
공수자, 이은희 (2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 11(1), 21-40.

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
김경미, 김정희 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구 - 근거이론을 적용하여. 한국심리학회지, 23(6), 729-759.
김경미, 조진형 (2012). 보육교사 교육생의 감사편지 쓰기 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 807-825.
김경미, 한민, 류승아 (2014). 감사, 후회 및 감사 대 후회 비율이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 자기통제를 매개로. 청소년학연구, 21(9), 51-77.
김민경 (2011). 대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계. 청소년 문화포럼, 28(-), 7-31.
김별님, 이인혜 (2009). 경험논문: 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(2), 363-382.
김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위청구논문.
김영환, 최이순 (1991). 우울증과 초점주의의 대상 및 내용. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 330-343.
김유리, 이희경 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략을 매개로. 학생생활연구, 25, 19-35. 서울여자대학교 학생생활연구소.
김정호 (2000a). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 학생생활연구, 16, 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
김정호 (2000b). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동목록. 서울: 학지사.
김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 287-315.
김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연.
김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 453-484.
김정호 (2007a). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회

- 지: 건강, 12(2), 325-345.
- 김정호 (2007b). 낙관성 척도. 덕성여자대학교 건강심리 연구실. 미간행.
- 김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. 동의신경정신과학 회지, 19(3), 1-22.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 369-387.
- 김정호, 김선주 (2000). 심리학에서 본 건강: 총체적 복지로서의 건강. 김정희 (편), 도대체 건강이란 무엇인가 (pp.73-101). 서울: 가산출판사.
- 김정호, 유제민, 서경현, 임선경, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). '삶의 만족'은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1)특집호, 187-205.
- 김춘경, 변학수, 채연숙 (2006). 통합적 문학치료 프로그램이 대학생의 우울과 생활스트레스 감소에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 22(1), 103-125.
- 김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민 (2014). 감사증진프로그램이 생도들의 감사성향, 행복감, 학교생활적응에 미치는 영향. 군진간호연구, 32(2), 69-81.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향 자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학 연구, 15(2), 147-168.
- 민경은, 김정호, 김미리혜 (2014). 웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 63-82.
- 박경 (2004). 부정적 스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 265-283.
- 박광희 (2008). 대학생 우울에 관한 예측모형 구축. 대한간호학회지, 38(6), 779-788.
- 박선민, 김아영 (2014). 감사일지쓰기가 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향. 教育方法研究, 26(2), 347-369.
- 박혜숙, 김애정 (2008). 여대생의 스트레스, 우울과 양생간의 관계. 부모자녀건강학회지, 11(2), 149-159.
- 배수현, 김광수 (2013). 감사교육프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 학습태도에 미치는 영향. 초등상담연구, 12(1), 49-67.
- 서덕남, 박성희(2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. 초등상담연구, 8(1), 79-94.
- 서은정 (2010). 감사편지와 용서편지 작성이 고등학생의 행복감 증진에 미치는 효과의 차이. 계명대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 설정훈, 박수현 (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 34(2), 553-578.
- 손은령, 김계현 (2002). 여자대학생이 지각한 진로장벽 요인에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 121-139.
- 신현숙, 김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향. 청소년학연구, 16(1), 205-224.
- 안현희, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절 전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
- 양진희 (2013). 감사일기 쓰기활동 경험이 예비유아교사의 감사성향과 자아존중감 및 행복감에 미치는 영향. 幼兒教育研究, 33(2), 259-280.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11, 125-145.
- 윤혜정, 조봉환 (2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과. 초등상담연구, 10(1), 1-17.
- 은희진 (2008). 성경의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과: 기독교인 대학생을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위청구논문.

- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이향숙 (2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충북대학교 석사학위 청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 임경희 (2009). 감사 연구의 최근 동향 및 과제. *상담평가연구*, 2(2), 47-60.
- 정영은, 강민재, 송광현, 최영실, 우종민, 채정호 (2008). 긍정심리학 배경의 인지행동치료 기법을 이용한 행복 증진 기법 개발. *인지행동치료*, 8(2), 51-62.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. *아산재단연구총서(제48집)*. 집문당.
- 조아라, 정영숙 (2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 25(4), 67-87.
- 조진형, 김경미, 김동원, 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기 효능감, 감사 성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론*201, 11(2), 75-101.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백성, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화 분노 증상과 정서 조절방략과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
- 최지호, 곽인호, 이상현, 최재민, 조성민 (1999). 고등학교생의 우울성향과 학교적응력간의 상관관계. *가정의학회지*, 11(1), 65-76.
- 하은혜, 오경자, 송동호, 강지현 (2004). 우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료효과의 예비연구. *한국심리학회지*, 23(2), 263-279.
- 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.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition; DSM-5). Washington, DC: Author.
- Beautrais, A. L. (2002). Gender issues on youth suicidal behavior. *Emerg Med*, 14, 35-42.
- Bonner, R. L. & Rich, A. R. (1988). Prospective investigation of suicidal ideation in college students: A test of a model. *The Official Journal of The American Association of Suicidology*, 18(3), 245-258.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of human goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, Eunkook M., Lucas, R. E., & Smith, Heidi L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairments of depressive disorders in adolescents. *J Adolesc Res*, 15(4), 470-481.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough(Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.3-18, 150). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R.

- Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 452-471). New York: Oxford University Press.
- Fava, G. A., Raffanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-178.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American psychologist*, 56, 218-226.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Garber, J., Braafladt, N., & Zeman, J. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhvben, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 11311-11327.
- Gamefski, N., Boon, S., & Kraaij, V., (2003). Relationship between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Gamefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Developmental Psychology*, 25, 541-553.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behavior Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lin, C.-C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.
- Lloyd, C. (1980). Life events and depressive disorder reviewed II: Events as precipitating factors. *Arch Gen Psychiatry*, 37, 541-548.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, R. A., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Mkize, L. P., Nonkelela, N. F., & Mkize, D. L., (1998). Prevalence of depression in a university population. *Curationis*, 21(3), 32-27.
- Morimoto, K. (1999). Life and stress of modern

- people. In Kawano, T. N., & Kuboki, T. H.(Eds), *Problem and coping of stress*(pp. 46-59). Tokyo: Shibundo.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92-104.
- Papageorgiou, C., & Siegle, G. J. (2003). Rumination and depression: Advances in theory and research. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 243-245.
- Peterson, B. E., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rutter, M. (1989). Twenty five years of child psychiatric epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 28*, 633-653.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.
- Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child*. New York: HarperCollins Publishers.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2009). 긍정심리학[*Authentic Happiness*]. (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2002에 출판)
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*, 635-654.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Hailu, L. (1998). *Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memory*. Paper presented at the 11th annual convention of the American Psychological Society, Denver, co.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, K., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measurement of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5). 431-452.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude*(pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion.

Psychological Review, 92, 548-573.

- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2007). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 621-632.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.

원고접수일: 2015년 8월 4일

논문심사일: 2015년 8월 25일

게재결정일: 2016년 1월 11일

The Effects of Appreciation Journal Use on Depression, Subjective Well-Being, Optimism and Cognitive Emotion Regulation Strategies among Women's University Students with Depression Tendencies

Ji-Eun Lee Jung-Ho Kim Mirihae Kim
Dept. of Psychology, Duksung Women's University

This study aimed to examine the effects of keeping an appreciation journal on depression, subjective well-being, optimism, and cognitive emotion regulation strategies in women with depression tendencies. Study participants were 28 female students in a women's university in Seoul, Korea who reported mild to moderate depression. Participants were divided into the Appreciation Journal (experimental) group and a wait-list (control) group. The experimental group met once per week over 4 weeks to complete the appreciation journal program where they were instructed to write five things they appreciate once a week, and then share their journal contents with their group. Both groups completed the Beck Depression Inventory, Satisfaction With Life Scale, Life Satisfaction Expectancy Scale, Positive Affect and Negative Affect Schedule, Life Orientation Test-Revised, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and Gratitude Questionnaire at pre-test, post-test and at three-weeks follow-up. The scores on the Beck Depression Inventory, Negative Affect, and Non-adaptive Cognitive Regulation Strategies in the Appreciation Journal group were significantly reduced compared to the control group. In addition, the scores on the Satisfaction With Life Scale, Life Satisfaction Expectancy Scale, Positive Affect, Life Orientation Test-Revised, and Adaptive Cognitive Regulation Strategies in the Appreciation Journal group significantly increased compared to the control group. These results suggest that keeping appreciation journals can be an effective technique in improving subjective well-being and reducing depression among female university students with depression tendencies.

Keywords: Gratitude, Keeping an Appreciation Journal, Depression, Subjective Well-Being, Optimism, Cognitive Emotion Regulation Strategies