Korean Journal of Clinical Psychology
2019. Vol. 38, No. 2, 182-198

Original Article
© 2019 Korean Clinical Psychology Association
https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005
eISSN 2733-4538

Effects of Gratitude Intervention on Job-Seeking Stress and Mental Health Variables and Meaning in Life as Its Mediator

Hyukwoo Kwon[1] **Yongrae Cho**[1,2†]

[1]Department of Psychology, Hallym University, Chuncheon; [2]Hallym Institute for Applied Psychology, Chuncheon, Korea

The aim of this study was to examine the efficacy of a gratitude intervention for reducing job seeking stress and improving mental health variables among undergraduate students. Moreover, to shed light on its mechanism of action, we proposed and examined meaning in life as a potential mediator of treatment efficacy, based on literature review. A gratitude intervention was provided to undergraduate students who suffered from job-seeking stress and had agreed to participate in the study. A comparison group was given psycho-education. Both participants in the gratitude intervention ($n = 17$) and in the psycho-education conditions ($n = 20$) received four-session interventions corresponding to the purpose of each condition. Compared with the participants in the psycho-education condition, those in the gratitude intervention condition demonstrated a decrease in job-seeking anxiety, academic stress, depressive symptoms, and perceived stress, as well as an increase in life satisfaction, mental well-being, and happiness. Moreover, improvement in meaning in life partially mediated the efficacy of the gratitude intervention on perceived stress, life satisfaction, mental well-being, and happiness, and also fully mediated its efficacy on academic stress. These results suggest that gratitude intervention is an efficacious intervention for job-seeking stress and various mental health variables among undergraduate students, and that its efficacy may be mediated through increase in meaning in life. Finally, theoretical and practical implications and limitations of the study's findings are discussed.

Keywords: gratitude intervention, job-seeking stress, meaning in life, happiness, mental health

취업난은 취업을 준비하는 구직자들에게 스트레스로 작용할 수 있는데, 특히 대학생 집단은 그들의 연령이나 신분적인 특성을 고려할 때 취업스트레스에 영향을 많이 받는 집단일 것으로 예상해 볼 수 있다. 선행연구들에 따르면, 고학년일수록 취업스트레스를 높게 보고하였으며(Jeon, 2014; Kim & Park, 2012), 신입생들 또한 진로 및 취업과 관련한 어려움을 가장 큰 스트레스 요인으로 보고하였다(Kim, 2003; Kim & Cho, 2011). 이러한 결과는 대학생들 대다수가 취업스트레스를 경험하고 있으며, 더불어 취업은 대학생들에게 공통된 스트레스원으로 작용하고 있음을 보여준다.

취업스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인하여 대학생활 중에 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고, 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태로 정의될 수 있으며(Hwang, 1998), 대학생활 부적응, 우울 및 불안을 비롯한 심리적 부적응과 정적인 관련이 있고(Hwang, 1998; Shin & Chang, 2003), 정서적 안녕감, 주관적 웰빙, 그리고 행복과는 부적인 관련이 있는 등(Han & Suh, 2015), 다양한 정신건강변인과 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 기존에 수행된 연구들은 취업스트레스를 스트레스의 하위요인으로서 그 자체를 심리적인 부적응으로 간주하여 연구 설계상 종속변인으로 다루기도 하였지만(Choi & Lee, 2013), 대다수의 연구들은 취업스트레스를 대학생활 적응, 신체증상, 불안, 인터넷 중독 및 도박행동 등을 비롯한 다양한 정신건강변인들(Choi & Lee, 2013; Hwang, 1998; Nam & Cho, 2017; Ye, 2016)에 영향을 미치는 하나의 독립변

†Correspondence to Yongrae Cho, Department of Psychology, Hallym University, 1 Hallimdaehak-gil, Chuncheon, Korea; E-mail: yrcho@hallym.ac.kr

Received Nov 27, 2018; Revised Jan 31, 2019; Accepted Feb 19, 2019

This article has been produced in part from the master's thesis of the first author, taken under supervision of the second author.

www.kci.go.kr

인으로 주목하여 주로 연구를 진행해 왔다. 그러한 관점에서 최근까지 수행된 연구들 중 가장 많이 다루어진 것은 취업스트레스와 우울 간의 관계라고 볼 수 있는데, 그 이유는 다음과 같다. 첫째, 취업스트레스는 성별, 학년, 전공 만족도, 거주형태, 부모 동거 여부와 같이 우울에 영향을 주는 외부적(혹은 환경적) 요인들을 통제하고도 대학생의 우울을 유의하게 설명하는 것으로 보고되었다(Jeon, 2014; Kang, Kim, & Park, 2016; Lee, 2014). 즉, 취업스트레스 경험자들의 외부적인 요인들을 개선하는 것만으로는 그들이 경험하는 심리적인 부적응을 감소시키는 데 일정부분 제한이 있음을 의미한다. 둘째, 취업스트레스(Kim & Chae, 2014)와 우울(Ha & An, 2008)은 각각 대학생의 자살사고에 고유한 영향을 미치기도 하지만 이 두 변인의 상호작용효과 혹은 매개효과는 생의 중대한 위협이 되는 대학생의 자살사고를 유의하게 예측하기 때문이다(Ha & An, 2008; Seo & Lee, 2014). 이와 함께, 취업스트레스는 대학생의 심리적 안녕감(Kim, 2017), 행복(Cho, 2013) 등과 같은 긍정변인에도 부정적인 영향을 미치고 있다는 점이 주목된다. 대학생의 행복에 관한 Kim(2011)의 연구에 따르면 대학생들에게 있어 행복관련 사건은 용돈, 혹은 월급을 받는 것이 가장 영향력이 크며, 불행사건의 경우 취업에 대한 걱정을 하는 것이 가장 영향력이 큰 것으로 나타났다. 대학생들이 발달단계상 중고교학생과 사회인(혹은 직업인)의 중간단계에 속하고 있는 점을 고려하면, 경제적인 활동의 수행이 행복과 불행 관련 사건에 가장 큰 영향력을 가지는 것이 충분히 이해될 수 있다.

이러한 결과들은 취업스트레스 경험 대학생들의 개입에 있어 단순히 취업스트레스 감소에만 초점을 두기보다는 우울과 행복 등을 비롯한 부정변인과 긍정변인 모두 적절히 다루어주어야 함을 나타낸다. 특히, 취업스트레스가 자살생각에까지 영향을 미친다는 최근 연구결과들(Ahn, Kim, & Choi, 2015; Kim & Chae, 2014; Kwon, 2015; Seo & Lee, 2014)과 함께 고려할 때, 더 이상 취업스트레스를 개인이 발달과정상 경험해야 할 하나의 '성장통'으로 국한시켜 보기보다는 정신건강상의 중대한 문제로 인식하고 전문적인 정신건강 서비스를 제공해야 할 필요성이 있음을 시사한다.

현재까지 제안된 취업스트레스 경험 대학생들을 위하여 개발된 프로그램들을 중심으로 주요 제한점을 살펴보았다. 첫째, 현재 일선 대학교와 고용노동부에서 운영하는 청년층 취업지도 프로그램들은 진로선택과 구직기술 향상에 도움을 주는 수준에 머물러 있기 때문에 취업스트레스 경험자들의 심리적 부적응을 적절히 다루는 내용이 빈약하며(Jo & Son, 2016), 대학생들의 정신건강 개선에 있어 일정부분 한계가 있는 것으로 보인다. 실제로 취업 준비생들의 취업역량을 향상시키거나 취업정보를 제공하는 방향으로 초점이 맞춰진 프로그램은 취업스트레스의 감소 효과가 나타나지 않았다(Shim, 2013). 둘째, 이러한 점을 보완하기 위해 취업스트레스 및 심리적 부적응의 개선에 중점을 둔 프로그램들이 몇 가지 개발되었지만 해당 프로그램들은 현대적인 정신건강의 개념을 적절하게 반영하지 못하였다. 즉, '정신질환이 없는 상태'를 정신건강으로 보던 고전적 관점에서 더 나아가 최근에는 높은 수준의 정신적 웰빙을 경험하는 것을 정신건강(Keyes, 2002, 2003; Lim, Ko, Shin, & Cho, 2012; World Health Organization, 2005)으로 간주한다. 이러한 제한점이 있는 것으로 지적된 프로그램들은 현재 인지행동 집단치료(Jo & Son, 2016), 게슈탈트 치료(Lee, 2016; Oh, 2013), K-MBSR (Kang & Chang, 2014)을 바탕으로 개발된 프로그램들이다. 이 프로그램들은 대학생들의 취업스트레스, 우울, 불안 등 여러 심리적 증상들을 개선하는 효과를 보였지만, 행복, 정신적 웰빙, 삶의 만족 등과 같은 요소들은 다루지 못하였다.

이러한 점을 종합적으로 고려하여, 본 연구에서는 취업스트레스 경험자에 대한 심리적 개입방법으로 '감사개입'에 주목하였다. 개념적인 유용성과 관련하여, 현실적인 측면에서 개인의 노력이 투입된다고 해도 취업이 되지 않은 상태 자체를 즉각 변화시키기 어려운 상황에서, 개인이 당면한 상황을 인식하는 과정에 변화를 주는 것이 취업스트레스와 그로 인한 정신건강의 영향을 개선하는 데 효과적일 가능성이 있다고 생각한다. 이는 인지행동치료를 비롯한 대부분의 심리학적 개입이 지향하는 바다. 이러한 맥락에서 감사하는 사람들은 비록 부정적 사건을 경험할지라도 이를 긍정적인 방향으로 재해석하며 성장의 단계로 나아가며(Kim & Kim, 2011), 부정적으로 해석할 수 있는 상황을 경험할지라도 그 과정에서 긍정적인 측면을 찾고 자신에게 유리한 방향으로 소화함으로써 상황에 압도되지 않는다는 특성이 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이렇듯 역경을 성장의 기회로 삼고 내가 가진 축복을 세어보는 감사의 과정은 적응적인 인지적 정서조절 전략의 한 가지로 볼 수 있으며(Kim & Kim, 2011), 적응적인 인지적 정서조절 전략(혹은 부적응적인 인지적 정서조절 전략)은 정신건강(혹은 심리적 증상)과도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Garnefski, Boon, & Kraaij, 2003; Shim, An, & Kim, 2011; Troy & Mauss, 2011; Zlomke & Hahn, 2010).

이와 일치되게 최근에는 감사일지 작성집단이 대기통제 집단에 비해 부적응적인 인지전략이 유의하게 감소하고 적응적인 인지전략은 유의하게 증가하였다는 결과가 확인되었으며(Lee, Kim, & Kim, 2016), 특히 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대와 같은 적응적인 인지적 정서조절 전략은 취업스트레스와 부적인 상관을 보였고 그중에서도 조망확대는 취업스트레스와 정서적 안녕감의

www.kci.go.kr

관계를 조절하는 것으로 밝혀졌다(Kwon, 2015; Shim et al., 2011). 또한 감사 성향은 심리적 웰빙, 삶의 만족도, 신체와 심리적 건강, 인지적 안녕감, 자기존중감, 외상 후 성장, 심리적 부적응 등과 같은 정신건강 관련 변인들을 유의미하게 예측하는 것이 확인되었다(Cho, 2015; Jo, Kim, Kim, & Kim, 2008; Noh & Lee, 2011; Son & Suh, 2014).

임상적인 유용성의 측면에서 감사하는 성향은 감사일지 작성, 집단프로그램, 인터넷기반 치료프로그램 등과 같이 다양한 형태의 훈련 과정을 통하여 증진이 가능하며, 인간의 삶에서 드라마틱하고 지속적인 긍정적 효과를 지니는 것으로 알려져 있다(Emmons & Stern, 2013). 감사개입은 우울, 불안, 분노반응 같은 심리적 증상이나 심리적 부적응을 효과적으로 감소시킬 뿐만 아니라, 행복, 정신적 웰빙, 주관적 안녕감, 인지적 안녕감, 낙관성, 자기존중감, 자기효능감, 지각된 사회적 지지, 삶의 만족, 삶의 의미 등과 같은 심리적 자원(혹은 강점)을 강화한다. 즉, 최근 주목받고 있는 현대적인 정신건강 개념과 일치하는 요소들과 취업스트레스로 인한 심리적 증상 및 삶의 질 저하를 개선하는 데 효과적일 가능성이 시사된다.

감사개입 혹은 감사를 이용한 긍정심리학적 개입에 대한 연구가 활발해짐에 따라 자연스레 감사개입이 어떤 과정을 거쳐서 효과를 보이는지 그 작용기제에 대한 관심이 높아지고 있다. 본 연구에서는 문헌 고찰을 통하여 감사개입이 취업스트레스 및 정신건강을 개선하는 작용기제로 '삶의 의미의 증진'의 매개역할을 상정하였다. 삶의 의미는 '삶에서 추구하는 목적일 뿐 아니라, 개인이 삶에서 중요하다거나 의미 있다고 판단하는 구성된 실체'로 정의되며(Park & Kwon, 2012), 이를 감사개입의 작용기제 중 하나로 상정한 근거들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 감사개입이 삶의 의미를 증진시키는가와 관련하여, 우울한 노인(Kim, 2015), 여대생(Heo, 2016), 유아교사(Yang, 2013)를 대상으로 실시된 경험적 연구들은 감사개입이 삶의 의미를 유의하게 증진시킨다는 결과를 보고하였다. 특히, Kim(2015)은 감사개입이 우울한 노인들의 삶의 의미를 개입이 종료된 후부터 2주간 지속적으로 증진시킴을 확인했는데, 이는 감사개입을 통해 체득한 일상생활 속에서 감사하는 습관 혹은 태도들은 참가자들로 하여금 삶 가운데서 의미를 지속적으로 경험할 수 있도록 도왔음을 나타낸다. 둘째, 개인의 삶의 의미 수준이 심리적 증상이나 행복을 증진시킬 수 있는가에 대한 것이다. 선행연구들은 삶의 의미의 부족이 우울, 불안 등과 같은 심리적 증상 및 정신병리의 심각도를 예측하는 반면, 삶의 의미의 수준이 높을수록 삶의 만족, 행복, 높은 자기존중감, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감을 예측함을 밝혔다(Choi, 2011; Debats, Drost, & Hansen, 1995; Choi & Son, 2009; Yoo, Park, Kim, & Cho, 2014). 이러한 연구 결과들을 종합적으로 고려할 때, 감사개입은 삶의 의미의 증진을 가져오고 이로 인해 취업스트레스 및 정신건강변인들이 개선될 것으로 예상하였다.

방 법

참가자

강원도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 취업스트레스 감소 프로그램을 안내하는 온라인과 오프라인 홍보를 진행하여 참가자를 모집하였다. 취업스트레스를 호소하는 신청자 17명(남자 4명, 여자 13명)이 최종적으로 취업스트레스 프로그램에 참가하였다.

감사개입 조건과 비교하기 위한 심리교육 조건은 다음 절차를 통해 구성되었다. 우선, 매주 이상심리학 강의를 수강하고 연구 참여에 동의한 학생들(55명)에게 감사개입 조건과 동일한 측정도구들을 사전검사, 사후검사, 추적검사의 과정으로 3회 실시하였다. 이후 감사개입 조건의 척도별 사전점수(감사, 삶의 의미, 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복) 및 나이를 기준으로 한 짝짓기 방법(matching)을 통해 최종적으로 20명(남자 6명, 여자 14명)의 참가자가 심리교육 조건에 배정되었다. 최종 분석에 포함된 참가자 37명의 조건별 나이를 살펴본 결과, 감사개입 조건 평균 21.41(표준편차 2.58)세, 심리교육 조건 평균 21(표준편차 2.05)세였으며, 두 조건 간 차이는 유의하지 않았다(Table 1). 본 연구는 연구자들이 소속된 기관 내의 생명윤리심의위원회(IRB)로부터 승인(HIRB-2016-037)을 받은 후에 진행되었다.

Table 1. *Baseline Analyses*

Variable	GI (n = 17)	PE (n = 20)	t
Age	21.41 (2.58)	21.00 (2.05)	.54
Gratitude	98.71 (18.30)	96.15 (20.70)	-.40
Academic stress	10.71 (2.95)	10.55 (2.84)	-.16
Job seeking anxiety	5.24 (1.99)	4.30 (1.81)	-1.49
Depression Symptoms	5.24 (5.20)	6.40 (6.02)	-.62
Perceived stress	30.94 (4.75)	29.15 (7.18)	.88
Satisfaction with life	18.29 (4.34)	19.30 (6.47)	-.55
Mental well-being	41.53 (8.24)	41.95 (10.81)	-.13
Happiness	29.59 (5.49)	31.30 (7.75)	-.76
Meaning in life	43.12 (7.44)	44.65 (10.45)	-.51

Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

개입 프로그램

감사개입

회기별로 특정한 감사주제를 제시한 후 이에 대한 심리교육, 실습 활동, 과제부여 등의 과정을 통하여 핵심적인 내용을 개념적으로 이해하고 이를 일상생활에서 적용할 수 있도록 하였다. 본 연구에서 실시한 감사개입은 Noh(2015)의 인터넷기반 다요인 감사치료(프로그램명: 감사하기 좋은 날)와 Moon(2014)의 대학생용 감사프로그램의 프로토콜 등을 취합하여 구성되었다. 추가적으로, 감사하는 마음의 필요성과 구체적인 방법론을 효과적으로 체득하는데 도움이 된다고 판단되는 인지재구성의 요소들을 적극적으로 활용하였다. 회기별로 간단히 소개하면 다음과 같다.

1회기(목표 설정 및 동기부여, 스트레스와 감사의 관계에 관한 기초 교육, 자기 감사 교육 및 실습): 사전 검사 실시 후, 프로그램 진행에 대한 오리엔테이션과 함께 참가자들이 4회기 동안 달성할 수 있는 구체적인 목표를 세우는 시간을 가졌다. 감사하고자 하는 마음을 촉진하기 위하여 자신의 감사실천 사례를 나누고 당시 경험한 사고 및 정서를 집단 구성원들 앞에서 발표하였다. 특히, 우리는 이미 감사하는 삶의 중요성을 알고 있으면서 왜 이를 삶 속에서 실천하지 못했는지에 대하여 집단원들이 스스로 돌아보는 시간을 가졌다. 또한 진정한 감사는 타인에게로만 향하는 것이 아니며, 자기 스스로에게도 적용가능함을 교육한 후 과거, 현재 및 미래의 자신에게 고마움을 표현하는 실습을 하였다.

2회기(감사 실천 사례 나눔, 감사 실천과 관련한 장애요소 극복, 자연감사와 당연감사 교육 및 실습): 지난 한 주간의 감사 실천 사례를 상황, 사고, 정서, 행동, 소망 및 소감의 순서로 집단원들과 나누었다. 이후 감사 실천을 하는 데 어려움을 느끼게 하는 장애물과 그에 대한 대처 방법에 대한 교육을 실시하였으며, 이 과정에서 비합리적인 사고(예: 이미 서로 친한 사이인데, 내가 굳이 표현하지 않아도 상대방이 알아줄 것이다)를 찾고 이를 수정하는 연습을 하는 등 인지재구성의 요소를 적극적으로 활용하였다. 또한 자연감사(자연물에 대한 감사), 당연감사(당연하다고 여기며 지내왔지만 결코 당연하지 않았던 것들에 대한 감사)에 관한 교육 및 실습을 진행하였다.

3회기(감사실천 사례 나눔, 소유 감사, 역경감사): 2회기에서와 마찬가지의 방식으로 지난 한 주간의 감사 경험을 나누었다. 소유감사(모르고 지나쳤지만 내가 이미 가지고 있는 좋은 것들에 대한 감사)를 실천하여 자신의 자원과 강점을 인식하는 계기를 만들었고 이후 역경감사(불행과 괴로움을 경험하더라도 이를 있는 그대로 수용하면서 그 안에서 의미를 찾아가며 이들에 대하여 실시하는 감사)를 통해 자신에게 주어진 상황을 건강한 시각으로 다시금 조망할 수 있도록 하였다. 역경감사의 과정에서 동일한 상황을 경험할지라도 이를 해석하는 과정에 따라 결과(정서, 행동)가 다르다는 점을 강조하였으며, 이를 위하여 인지재구성의 기본 요소인 인지모형에 대한 심리교육을 제공하였다. 특히, 많은 사람들이 오해할 수 있는 요소들(예: 무조건적으로 나의 역경을 아름답게 포장하라는 것인가?)을 다루기 위하여 인지적 유연성(cognitive flexibility)의 개념을 소개하며, 자신의 경험을 융통성 있게 바라보는 과정을 소개하고 교육하였다.

4회기(감사 실천 사례 나눔, 지난 회기 주요 개념 복습, 나만의 감사 방법 개발 및 실생활에서의 적용 방안 마련): 지난 두 회기와 동일한 방식으로 지난 한 주간의 감사 경험을 나누었다. 지난 회기 간에 교육 및 실습하였던 내용을 전반적으로 복습하였고, 이 중에서 자신에게 가장 맞는 감사 방법을 채택한 후 그 이유를 집단원들에게 소개하는 시간을 가졌다. 또한 추후 모든 회기가 종료된 후에도 오랜 기간 감사하는 습관을 유지할 수 있도록 언제, 무엇을, 어디서(어디에) 감사실천을 할 것인지에 대하여 간단한 계획서를 작성하도록 하였다.

심리교육

회기별로 이상행동(혹은 정신장애)의 근원 및 발생과정을 설명하는 다양한 이론들과 그에 해당하는 구체적인 치료방법 등을 교육하였다. 회기별 주요 내용을 간단히 요약하면 다음과 같다.

1회기(학습이론과 인지이론에 대한 교육): 행동주의적 입장과 인지적인 입장에서 설명하는 이상행동(정신장애)의 근원, 발생과정과 치료목표 및 구체적인 치료방법을 교육하였다.

2회기(인본주의적 입장, 생물학적 입장, 사회문화적 입장 및 취약성 스트레스 모델의 교육): 이상행동을 설명하는 다양한 학문적 입장에서 강조하는 인간관, 심리적 문제의 발생과정, 심리적 증상의 의미 및 치료법을 알아보았다. 또한 생물의학적 입장에서는 이상행동의 의학적 모형 및 생물의학적 치료방법을 교육하였다.

3회기(이상행동의 분류와 평가 및 불안장애에 대한 교육): 불안과 불안장애의 정의, 정상적 불안과 병적 불안의 구분에 관해 소개하였다. 또한 다양한 불안장애(광장공포증, 특정공포증 및 사회불안 장애 등)의 원인론 및 각 학문적 입장에서의 구체적인 치료방법들(예: 인지치료-중다구성요소적 치료패키지, 체계적 둔감화 등)을 교육하였다.

4회기(불안장애, 강박 및 관련장애에 대한 교육): 일반화된 불안장애, 분리불안장애, 선택적 무언증의 원인론 및 각 학문적 입장에서의 구체적인 치료방법들을 교육하였다. 또한 강박장애의 정의, 임상적 특징, 각 학문적 입장에서의 원인론과 구체적인 치료방법들

www.kci.go.kr

(예: 인지행동치료-노출 및 반응방지 & 인지재구성 기법 등)을 소개하였다.

측정도구

감사척도(Appreciation Scale)

'사건, 사람, 행동이나 사물이 가진 가치와 의미를 깨닫고, 그것들에 대해 긍정적인 정서적 연결감을 느끼는 것'으로 정의된 삶의 지향으로서의 감사를 느끼는 정도를 측정하기 위해 Adler와 Fagley(2005)가 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 23문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(점수범위: 23–161점)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 Noh와 Lee(2012)가 타당화한 한국판 감사척도를 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

취업스트레스 척도

대학생의 취업 스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 '스트레스 측정법(Conell Medical Index, CMI; Shepherd, Cooper, Brown, & Kalton, 1966)'에 기초하여 한국에 맞게 Hwang(1998)이 개발한 '취업 스트레스 설문지'를 Kang(2006)이 수정 보완한 취업스트레스 검사를 사용하였다. 총 22개 문항의 5점 척도(점수 범위: 22–110점)로 구성된 자기보고형 검사이며, 성격 스트레스(6문항), 가족환경 스트레스(5문항), 학업 스트레스(4문항), 학교환경 스트레스(4문항), 취업불안 스트레스(3문항)와 같은 5가지 하위척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 연구 목적에 맞게, 해당 척도에서 취업스트레스로 인한 심리적인 반응(혹은 증상)을 잘 반영한다고 생각되는 학업 스트레스와 취업불안 스트레스 하위척도를 사용하였다. 본 연구에서 이 두 가지 하위 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 학업 스트레스 .73, 취업불안 스트레스 .67이었다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale)

대학생의 지각된 스트레스 수준을 측정하기 위해 Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)이 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 10문항의 5점 척도(점수 범위: 10–50점)로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Lee(2005)가 번안하고 내적 합치도가 비교적 양호한 것(Cronbach's α = .83)으로 보고한 한국판 척도를 사용하였다. 이 척도는 우울 증상과, $r = .77$($p < .001$), 삶의 만족도와, $r = -.50$($p < .001$), 유의한 상관을 보여서 공존타당도가 지지되었으며(Yang & Kim, 2016), 마음챙김에 기반을 둔 개입과 같은 심리학적 개입의 효과를 아주 민감하게 탐지하는 것(Cho, 2018)으로 보고되었다. 본 연구에서 한국판 지각된 스트레스 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

우울증상 척도(Patient Health Questionnaire-9)

우울증상의 심각도를 측정하기 위해 Kroenke와 Spitzer(2002)가 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 9문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도(점수 범위: 0–27점)에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 Han 등(2008)이 우리 말로 번안하고 타당화한 한국판 우울증상 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

주관적 행복척도

주관적 행복수준을 측정하기 위해 Kwon(2009)이 개발한 총 10문항의 5점 척도(점수 범위: 10–50점)로 구성된 자기보고형 검사이다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92이었다.

정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF)

정신적 웰빙(정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙)수준을 측정하기 위해 Keyes 등(2008)이 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 14개 문항으로 구성되어 있으며, 6점 척도(점수 범위: 14–84점)에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 Lim 등(2012)이 우리 말로 번안하고 타당화한 한국판 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale, SWLS)

삶의 만족 수준을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 5개 문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(점수 범위: 5–35점)에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 Park과 Suh(2005)가 번안하고 내적 합치도가 비교적 높은 것(Cronbach's α = .89)으로 보고한 한국판척도를 사용하였다. 이 척도는 다른 정신건강지표들과 예상된 방향대로 유의한 상관(우울증상과, $r = -.43$, $p < .001$; 심리적 안녕감과, $r = .61$, $p < .001$; 경험회피와, $r = -.55$, $p < .001$)을 보여서 공존타당도가 지지되었다(Cho, Chai, & Choi, 2009). 이와 함께, 마음챙김 명상이나 긍정심리개입 같은 심리학적 개입들의 효과를 아주 민감하게 탐지하는 것으로 보고되었다(Cho, 2012; Han & Cho, 2015). 본 연구에서 삶의 만족 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81이었다.

삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)

의미발견과 의미추구를 측정하기 위해 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2004)가 개발한 자기보고형 검사이다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(점수 범위: 10–70점)에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 Won, Kim과 Kwon(2005)이 번안하고 타

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

당화한 한국판 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

측정시기

두 개입조건의 참가자들에게 감사 정도, 학업 스트레스, 취업불안 스트레스, 지각된 스트레스, 우울증상, 행복, 정신적 웰빙, 삶의 만족, 삶의 의미 수준을 각각 측정하는 척도들을 개입 전, 종결 시(개입 시작 후 2주 경과), 그리고 추적검사 시(종결시점에서 2주 후)에 측정하였다.

연구절차

본 연구에서 처치집단에게는 감사개입 프로그램, 비교집단에게는 심리교육이 실시되었다. 다만, 충분한 참가자를 확보하기 어려워서 비교집단의 심리교육은 이상심리학을 수강하고 연구 참가에 동의한 학생들로 구성되었다. 선행연구들에 따르면, 1주(Noh & Lee, 2011)에서 2주(Jo et al., 2008)의 단기 프로그램으로도 그 목적에 상응하는 유의한 효과가 확인되었다는 점과 대학생들의 학사일정 상 경험할 수 있는 추가적인 스트레스 요인(예: 시험 등)의 영향을 최소화할 수 있는 시기를 종합적으로 고려하여, 2주간(주 2회) 총 4회기 프로그램을 진행하였으며, 종결 시점을 기준으로 2주 후 추적검사를 실시하여 1개월 내에 모든 연구절차가 마무리될 수 있도록 설계하였다. 즉, 처치집단에 속한 참가자들은 2주 동안 매주 2회기씩(각 회기 당 90분), 총 4회에 걸쳐 6시간의 프로그램에 참여하였다. 비교집단도 매주 2회기씩 4회에 걸쳐 5시간의 심리교육을 받았다. 감사개입의 주 치료자는 본 연구의 제1저자로서 임상심리학 전공의 석사과정 대학원생이었으며, 모든 과정은 임상심리전문가 자격증을 소지한 임상심리학 교수의 지도감독을 받으며 진행하였다.

분석방법

SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여, 개입조건 간 사전 측정치의 차이가 유의한지 알아보기 위해 각 종속측정치에 따라서 연속변인에 대해서는 독립표본 *t*-검증, 이분변인에 대해서는 카이제곱 검증을 수행하였다.

감사개입 프로그램의 효과를 심리교육 조건과 비교하기 위하여, 2(개입조건: 감사개입조건, 심리교육조건) × 3(측정시기: 사전, 사후, 추후) 혼합설계에 따른 반복측정 변량분석을 실시하였고 사후검증을 실시하였다.

다음으로, 잠정적인 매개변인으로 상정된 삶의 의미의 매개효과를 검증하기 위하여, 잠정적인 매개변인과 성과변인들(취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 지각된 스트레스, 우울, 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복) 사이의 시간적 우선성을 고려하여 분석하였다. 즉, 개입 전과 개입 후 사이의 잠정적인 매개변인의 단기 변화가 개입(감사개입 집단 대 심리교육 집단) 전과 추후 시기 사이의 성과 측정치들의 지속적 변화에 영향을 미치는지 분석하였다. 이를 확인하기 위하여, 각 성과변인들과 잠정적인 매개변인들의 잔차변화점수를 구하였다. 이는 측정치별로 참가자들의 개입 전 점수를 예측변인으로 하고 개입 후에 측정된 잠정적인 매개변인의 점수 또는 추후에 측정된 성과측정치를 각각 준거변인으로 한 단순회귀분석을 수행함으로써 계산되었다(Cho, 2012).

본 연구에서 수집된 표본의 수 등을 종합적으로 고려하여, Hayes (2015)의 PROCESS macro 분석법을 사용하여 삶의 의미의 매개효과를 검증하였다. 기존에 보편적으로 사용되었던 Baron과 Kenny (1986)의 분석법은 실제로 매개효과의 크기에 따른 유의성 검증이 아니라 세 번의 회귀분석을 통한 추론 방법이었던 것에 비해 Hayes (2015)의 PROCESS macro는 회귀분석을 사용한다는 점에서 Baron과 Kenny(1986)의 분석법과 유사한 점이 있지만 한 번의 분석을 통해 종합적으로 총 효과, 직접효과, 간접효과(매개효과)를 검증할 수 있다. 또한 매개효과를 추정하는 방법에 있어서도 장점을 지니고 있다. 즉, Sobel(1982)의 검증은 매개효과가 정규분포를 따라야 한다는 가정이 필요하지만, 표본 크기가 작고 정규분포 가정을 충족할 수 없을 때 부트스트랩(bootstrap)을 이용하여 효과를 추정할 수 있다.

결 과

사전 동등성 검증

처치 전에 평가한 종속측정치들의 평균 및 표준편차는 Table 2에 제시하였다. 감사개입 조건과 심리교육 조건 간에 어떤 변인들에서도 유의한 차이가 없었다. 이는 본 연구에서 두 개입 조건 간 결과의 차이가 해당 변인의 개입 전의 차이로 인한 것이 아님을 의미한다.

조작점검(두 개입조건 간의 감사 정도 비교)

연구자의 의도대로, 감사개입을 통하여 참가자들의 감사 정도가 증가했는지를 확인하기 위하여, 감사개입과 심리교육 조건 참가자들을 대상으로 측정시기에 따른 두 조건 간의 차이를 검증하였다. 그 결과, 개입조건의 주효과가 유의하였고, $F(1, 35) = 7.53$, $p < .01$, $p\eta^2 = .18$, 측정시기의 주효과도 유의하였다, $F(2, 70) = 15.78$, $p < .01$, $p\eta^2 = .31$. 또한 개입조건과 측정시기의 상호작용효과도 유의하였다, $F(2, 70) = 18.11$, $p = .01$, $p\eta^2 = 0.34$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 감사개입 조건에서는 시기 간에 유의한 차이가 있었으나, $F(2, 32) =$

www.kci.go.kr

Table 2. *Means (SDs) for Each Outcome Measure at Time Point and Repeated Measures ANOVA Results*

Variable	Condition	Pre	Post	F/up	Condition	Time	C×T	Effect size
		M (SD)	*M (SD)*	*M (SD)*	*F*	*F*	*F*	partial η^2
Gratitude	GI	98.71 (18.30)	116.47 (19.46)	123.06 (20.01)	7.53**	15.78***	18.11***	.34
	PE	96.15 (20.70)	97.60 (20.98)	94.55 (19.57)				
Academic stress	GI	10.71 (2.95)	8.24 (3.03)	7.88 (2.98)	3.35	9.25***	7.51**	.18
	PE	10.55 (2.84)	10.30 (2.41)	10.35 (2.41)				
Job seeking anxiety	GI	5.24 (1.99)	4.47 (1.74)	4.06 (1.60)	.44	6.64**	3.67*	1.0
	PE	4.30 (1.81)	4.45 (1.31)	4.05 (1.23)				
Depression symptoms	GI	5.24 (5.20)	3.06 (2.99)	2.24 (2.80)	4.07	3.19	5.08*	.13
	PE	6.40 (6.02)	6.15 (4.28)	6.95 (6.40)				
Perceived stress	GI	30.94 (4.75)	24.53 (6.27)	23.29 (5.90)	3.34	9.99**	17.56***	.33
	PE	29.15 (7.18)	29.15 (6.53)	30.80 (6.96)				
Satisfaction with life	GI	18.29 (4.34)	23.53 (5.01)	23.35 (4.73)	3.13*	9.56***	21.52***	.38
	PE	19.30 (6.47)	18.10 (6.02)	18.45 (6.57)				
Mental well-being	GI	41.53 (8.24)	56.82 (12.51)	56.53 (12.62)	7.46*	19.36***	18.02***	.34
	PE	41.95 (10.81)	42.15 (11.74)	42.30 (13.00)				
Happiness	GI	29.59 (5.49)	36.76 (6.82)	38.24 (6.67)	4.73*	10.07***	22.17***	.39
	PE	31.30 (7.75)	29.75 (6.90)	29.70 (8.10)				
Meaning in life	GI	43.12 (7.44)	53.41 (9.78)	53.71 (12.24)	3.67	9.13**	11.18***	.24
	PE	44.65 (10.45)	45.30 (9.74)	43.00 (11.31)				

Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.
*$p<.05$. **$p<.01$. ***$p<.001$.

26.74, $p<.01$, 심리교육 조건은 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=1.61$, $p=.55$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 감사 정도에 미치는 효과를 더 명확하게 확인하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가 유의하게 증가하였으며, $p<.001$, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 증가하였다, $p=.001$. 또한 사후검사보다 추적검사 점수가 유의하게 증가하였다, $p<.05$. 이러한 결과는 예상과 일치되게 심리교육 조건과 비교하여, 감사개입조건의 참가자들이 개입 전보다 개입 후와 종결 2주 후에 감사 정도가 유의하게 증가했음을 의미한다(Figure 1).

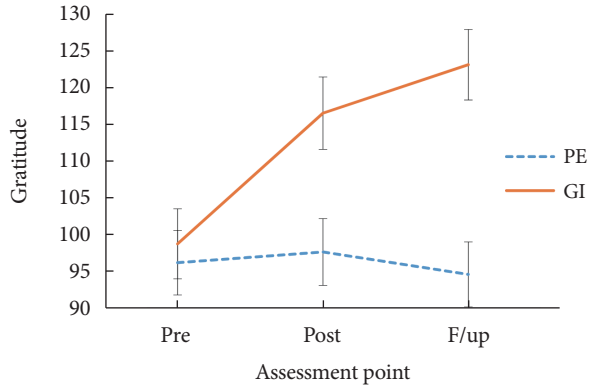

Figure 1. *Changes in gratitude between groups.*
Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

취업스트레스 경험자에 대한 감사개입의 효과

먼저, 각 개입조건 간 분산의 동일성을 가정하기 위해 Mauchly검증 방법을 사용하여 구형성검증을 수행하였다. 측정시기별로 두 조건에 속한 참가자들의 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복, 삶의 의미 수준은 Table 2에 제시되어 있다. 먼저, 취업불안 스트레스를 종속변인으로 하여 2×(3) 반복측정변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1, 35)=0.44$, $p=.51$, *ns*, $p\eta^2=.01$, 측정시기의 주효과는 유의하였으며, $F(1.82, 63.60)=6.64$, $p=.003$, $p\eta^2=.16$, 개입조건과 측정시기의 상호작용효과도 유의하였다, $F(1.82, 63.60)=3.67$, $p=.035$, $p\eta^2=0.10$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 취업불안 스트레스의 경우 감사개입 조건에서는 시기 간에 유의한 차이가 있었으나, $F(1.39, 22.30)=7.94$, $p=.007$, 심리교육 조건은 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=1.31$, $p=.282$. 시기에 따라 감사개입이 취업불안 스트레스에 미치는 효과를 더 명확하게 확인하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가, 그리고 사전검사보

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

다 추적검사 점수가 유의하게 감소하였으나, 둘 다, $p<.05$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p=.245$, *ns*.

다음으로, 학업 스트레스를 종속변인으로 하여 집단(2)×측정시기(3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과가 유의한 경향을 보였고, $F(1, 35)=3.35$, $p=.76$, $p\eta^2=.09$, 측정시기의 주효과는 유의하였다, $F(2, 70)=9.25$, $p<.001$, $p\eta^2=.21$. 개입조건과 측정시기의 상호작용 효과 또한 유의하였다, $F(2, 70)=7.51$, $p=.001$, $p\eta^2=.18$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 감사개입 조건에서 학업 스트레스는 시기 간의 유의한 차이가 있었고, $F(2, 32)=11.21$, $p<.001$, 심리교육 조건에서는 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=.11$, $p=.89$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 학업 스트레스에 미치는 개입조건의 효과를 더 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가 유의하게 감소하였다, $p<.01$. 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 감소하였고, $p<.01$, 사후검사보다 추적검사 점수가 유의하게 감소하였다, $p<.01$.

우울증상을 종속변인으로 하여 2×(3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과, $F(1,35)=4.07$, $p=.051$, $p\eta^2=.10$, 와 측정시기의 주효과는, $F(1.80, 62.91)=3.19$, $p=.053$, $p\eta^2=.08$, 유의한 경향을 보였으나 개입조건과 측정시기의 상호작용효과는 유의하였다, $F(1.80, 62.91)=5.08$, $p<.05$, $p\eta^2=.13$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 감사개입 조건에서 우울증상의 정도는 시기 간 유의한 차이가 있었으나, $F(1.19, 19.04)=5.72$, $p<.05$, 심리교육 조건은 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=.74$, $p=.481$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 우울증상에 미치는 효과를 더 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사와 사후검사 점수 간에 유의한 차이를 보이지 않았다, $p=.158$, *ns*. 그리고 사전검사와 추적검사 점수 간의 차이는 유의한 경향을 보였으나, $p=.052$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p=.161$, *ns*.

지각된 스트레스를 종속변인으로 하여 2×(3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과는 유의하지 않았으나 $F(1, 35)=3.34$, $p=.076$, *ns*, $p\eta^2=.09$, 측정시기의 주효과는 유의하였고, $F(2, 70)=9.99$, $p<.001$, $p\eta^2=.22$, 개입조건과 측정시기의 상호작용효과 또한 유의하였다, $F(2,70)=17.56$, $p<.001$, $p\eta^2=.33$, (Figure 2). 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 지각된 스트레스의 경우 감사 개입 조건에서는 시기 간의 유의한 차이가 있었으나, $F(2, 32)=18.60$, $p<.001$, 심리교육 조건은 시기 간에 유의한 차이를 보이지 않았다, $F(2, 38)=2.05$, $p=.143$, *ns*, (Figure 2). 시기에 따라 감사개입이 지각된 스트레스에 미치는 효과를 더욱 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가, $p<.001$, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 감소하였으나, $p<.001$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p=1.00$, *ns*.

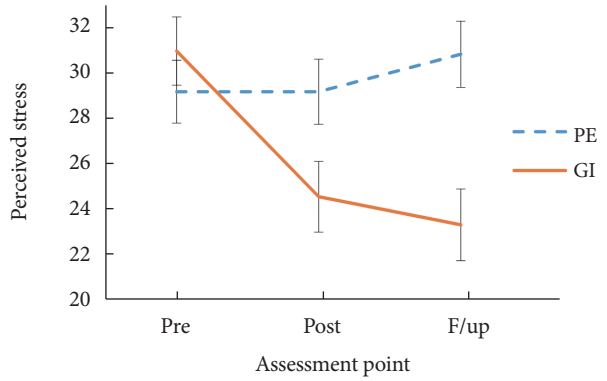

Figure 2. *Changes in perceived stress between groups.*
Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

삶의 만족을 종속변인으로 하여 2×(3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건에 대한 주효과는 유의하였고, $F(1, 35)=3.13$, $p<.05$, $p\eta^2=.08$, 측정시기의 주효과도 유의하였다, $F(1.84, 64.39)=9.56$, $p<.001$, $p\eta^2=.22$. 개입조건과 측정시기의 상호작용효과도 또한 유의하였다, $F(1.84, 64.39)=21.52$, $p<.001$, $p\eta^2=.38$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 삶의 만족의 경우 감사개입 조건에서는 시기 간의 유의한 차이가 있었으나, $F(2, 32)=20.53$, $p<.001$, 심리교육 조건에서는 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=1.96$, $p=.154$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 삶의 만족에 미치는 효과를 더욱 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 각각 유의하게 증가하였으나, 각각 $p<.001$; $p=.001$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p>.999$, *ns*.

정신적 웰빙을 종속변인으로 하여 2×(3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과는 유의하였고, $F(1, 35)=7.64$, $p<.05$, $p\eta^2=.18$, 측정시기의 주효과도 유의하였다, $F(2, 70)=19.36$, $p<.001$, $p\eta^2=.36$. 개입조건과 측정시기의 상호작용효과도 역시 유의하였다, $F(2, 70)=18.02$, $p<.001$, $p\eta^2=.34$, (Figure 3). 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 정신적 웰빙의 경우 감사개입 조건에서는 시기 간에 유의한 차이가 있었으나, $F(1.42, 22.62)=25.12$, $p<.001$, 심리교육 조건은 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38)=.02$, $p=.976$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 정신적 웰빙에 미치는 효과를 더욱 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)

www.kci.go.kr

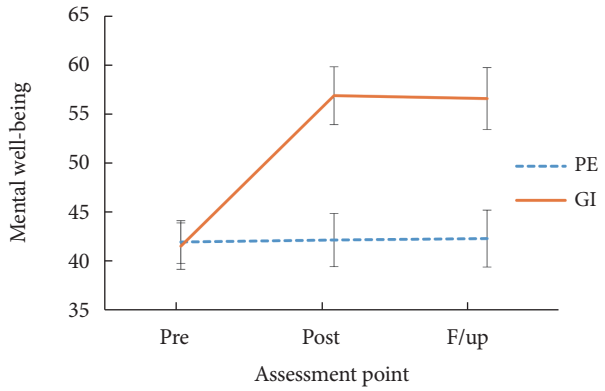

Figure 3. *Changes in mental well-being between groups.*
Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

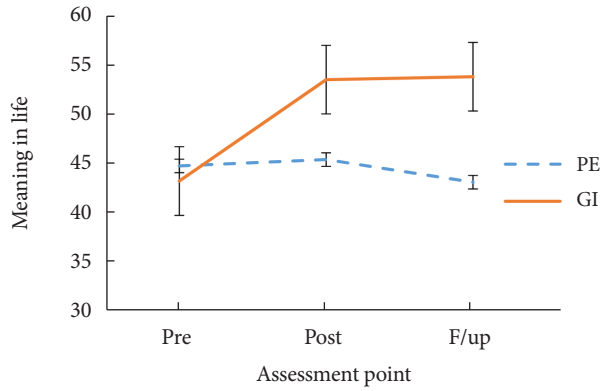

Figure 4. *Changes in meaning in life between groups.*
Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

을 수행한 결과 감사개입 조건에서 사전검사와 사후검사 점수가, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 증가하였으나, 둘 다 $p < .001$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p > .999$, *ns*.

행복을 종속변인으로 하여 2 × (3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과는 유의하였고, $F(1, 35) = 4.73$, $p < .05$, $p\eta^2 = .12$, 측정시기의 주효과도 유의하였으며, $F(1.77, 62) = 10.07$, $p < .001$, $p\eta^2 = .22$, 처치 조건과 측정시기의 상호작용 효과도 역시 유의하였다, $F(1.77, 62.00) = 22.17$, $p < .001$, $p\eta^2 = .39$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 행복의 경우 감사개입 조건에서는 시기 간에 유의한 차이가 있었으나, $F(1.46, 23.29) = 20.26$, $p < .001$, 심리교육 조건은 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38) = 2.01$, $p = .147$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 행복에 미치는 효과를 더욱 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가, $p = .001$, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 증가하였으나, $p < .001$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p = .379$, *ns*.

종합하면, 이러한 결과들은 심리교육과는 달리 감사개입이 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복을 개선하는 데 있어서 효과적임을 시사한다.

잠정적인 매개변인에 대한 감사개입의 효과

삶의 의미를 종속변인으로 하여 2 × (3) 반복측정 변량분석을 수행한 결과, 개입조건의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1, 35) = 3.67$, $p < .064$, *ns*, $p\eta^2 = .10$, 측정시기의 주효과는 유의하였으며, $F(1.71, 59.77) = 9.13$, $p < .01$, $p\eta^2 = .21$, 처치 조건과 측정시기의 상호작용도 유의하였다, $F(1.71, 59.77) = 11.18$, $p < .001$, $p\eta^2 = .24$. 상호작용효과를 자세히 분석한 결과, 감사개입 조건에서 삶의 의미의 정도는 시기 간 유의한 차이가 있었으나, $F(1.38, 22.15) = 11.96$, $p = .001$, 심리교육 조건에서는 시기 간의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 38) = 1.45$, $p = .248$, *ns*. 시기에 따라 감사개입이 삶의 의미에 미치는 효과를 더 명확하게 검증하기 위하여 사후검증(Bonferroni)을 수행한 결과, 감사개입 조건에서 사전검사보다 사후검사 점수가, 그리고 사전검사보다 추적검사 점수가 유의하게 증가하였으나, 각각 $p = .002$; $p = .011$, 사후검사와 추적검사 점수 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, $p > .999$, *ns*. 이러한 결과들은 심리교육과 달리, 감사개입이 참가자들의 삶의 의미를 증진시키는 데 있어서 더 효과적임을 나타낸다(Figure 4).

감사개입의 효과에서 삶의 의미의 매개역할

일련의 절차들에 따라 각 변인들에 대한 매개효과를 검증하였다. 처치 전에 비해 처치 종결 2주 후에 변화된 각 성과측정치들의 잔차변화 점수들에 대한 개입조건의 지속적인 효과를 검증한 결과, 취업불안 스트레스를 제외한 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복 측정치들에 대한 개입 조건의 지속적인 효과가 유의하였다. 다음으로, 잠정적인 매개변인의 처치 전과 처치 후 시기 사이의 잔차변화 점수에 대한 개입조건의 단기 효과를 검증한 결과, 개입조건이 삶의 의미 수준의 단기 변화에 대해 유의한 효과를 보였다, $B = 9.024$, $p < .01$.

성과측정치별로 매개효과 분석을 수행한 결과, 개입조건과 학업 스트레스 간의 직접경로가 통계적으로 유의하지 않은 반면, $B = -.1.475$, $p > 0.05$, *ns*, 매개변인을 거치는 간접경로가 유의하였다, $B = -.131$, $p < .05$. 즉, 학업 스트레스의 지속적인 감소에 따른 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 의해 완전 매개되었다.

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

개입 조건과 지각된 스트레스 간의 직접 경로와, $B = -5.133$, $p < .001$, 매개변인을 거치는 간접경로가, $B = -.387$, $p < .001$, 모두 유의하였다(Figure 5). 즉, 지각된 스트레스의 지속적인 감소에 따른 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 의해 부분매개되었다.

개입조건과 삶의 만족 간의 직접경로와, $B = 3.948$, $p < .01$, 매개변인을 거치는 간접경로가, $B = .189$, $p < .05$, 모두 유의하였다. 즉, 삶의 만족의 지속적인 증진에 따른 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 부분매개되었다.

개입조건과 정신적 웰빙 간의 직접경로와, $B = 9.129$, $p < .01$, 매개변인을 거치는 간접경로가, $B = .607$, $p < .01$, 모두 유의하였다. 이는 정신적 웰빙의 지속적인 증진에 따른 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 부분매개되었음을 의미한다.

개입조건과 행복 간의 직접경로와, $B = 5.830$, $p < .01$, 매개변인을 거치는 간접경로가, $B = .427$, $p < .001$, 모두 유의하였다. 이는 행복의 지속적인 증진에 따른 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 부분매개되었음을 의미한다.

이와 달리, 취업불안 스트레스와 우울증상 각각의 지속적인 감

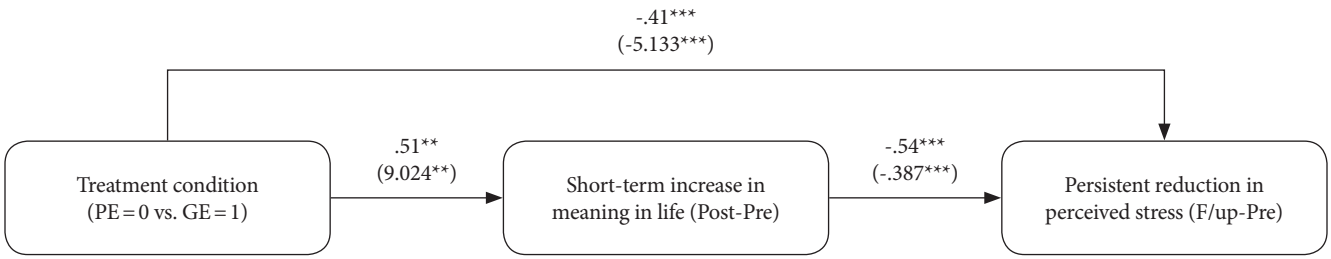

Figure 5. *The partial mediating role of meaning in life in the effect of gratitude intervention on perceived stress. Values in the parenthesis indicates unstandardized regression coefficients.*
Note. GI = Gratitude intervention; PE = Psychological education.

Table 3. *Results of Mediation Analysis Using Bootstrapping*

Dependent variable	Path	B	Direct Effect [95% C.I.]	Indirect Effect [Bootstrap 95% C.I.]	Total Effect [95% C.I.]
1. Academic stress	Gratitude → Meaning in life	9.024**	-1.475	-1.186	-2.661
	Meaning in life → Academic stress	-1.475	[-3.067, .116]	[-2.239, -.270]	[-4.174, -1.148]
	Gratitude → Academic stress	-.131*			
2. Job seeking anxiety	Gratitude → Meaning in life	9.024**	-.128	-.302	-.430
	Meaning in life → Job seeking anxiety	-.033	[-.935, .679]	[-.826, .254]	[-1.136, .276]
	Gratitude → Job seeking anxiety	-.128			
3. Depression symptoms	Gratitude → Meaning in life	9.024**	-2.958	-.931	-3.889
	Meaning in life → Depression symptoms	-.1032	[-5.552, -.364]	[-2.569, .168]	[-6.152,-1.627]
	Gratitude → Depression symptoms	-2.958*			
4. Perceived stress	Gratitude → Meaning in life	9.024**	-5.13	-3.488	-8.621
	Meaning in life → Perceived stress	-.3865***	[-8.013, -2.254]	[-5.961, -1.342]	[-11.788,-5.454]
	Gratitude → Perceived stress	-5.133***	60%	40%	100%
5. Satisfaction with life	Gratitude → Meaning in life	9.024**	3.948	1.708	5.656
	Meaning in life → Satisfaction with life	.189*	[1.242, 6.655]	[.174, 4.044]	[3.159, 8.153]
	Gratitude → Satisfaction with life	3.948**	70%	30%	100%
6. Mental well-being	Gratitude → Meaning in life	9.024**	9.129	5.476	14.604
	Meaning in life → Mental well-being	.607**	[2.649, 15.608]	[1.342, 10.856]	[8.265, 20.944]
	Gratitude → Mental well-being	9.129**	62%	38%	100%
7. Happiness	Gratitude → Happiness	9.024**	5.830	3.854	9.683
	Meaning in life → Happiness	.4271***	[2.464, 9.195]	[1.271, 7.145]	[6.063, 13.304]
	Gratitude → Happiness	5.830**	60%	40%	100%

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

www.kci.go.kr

소에 대한 심리교육 대비 감사개입의 효과는 삶의 의미의 단기 증가에 의해 매개되지 않았다. 이러한 내용은 Table 3에 자세하게 제시하였다.

표준화된 회귀계수를 사용하여, 삶의 의미의 단기 증가의 부분 매개 효과가 유의하게 나온 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복의 변화에 대한 개입조건의 직접효과와, 삶의 의미의 단기 증가의 매개를 통한 간접효과의 상대적 기여도를 각각 분석해 보았다. 그 결과(Table 3), 지각된 스트레스의 변화 경우, 개입조건의 직접 효과는 전체의 60%, 삶의 의미의 단기 증가를 통한 간접효과는 40%였다. 삶의 만족의 변화 경우, 개입조건의 직접효과는 전체의 70%, 삶의 의미의 단기증가를 통한 간접효과는 30%였다. 정신적 웰빙의 변화의 경우, 개입조건의 직접효과는 전체의 62%, 삶의 의미의 단기증가를 통한 간접효과는 38%였다. 행복의 변화 경우, 개입조건의 직접효과는 전체의 60%, 삶의 의미의 단기증가를 통한 간접효과는 40%였다. 이러한 결과들은 정신건강변인들에 대한 감사 개입의 효과는 삶의 의미를 통한 간접효과보다 직접효과가 상대적으로 더 크다는 점을 시사한다.

논 의

본 연구에서는 선행연구들을 토대로 취업스트레스 경험자들을 위한 개입을 구성하여 감사개입이 대학생들의 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스를 감소시키고, 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복 수준을 효과적으로 증진하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 이상심리학의 이론 및 불안장애에 관한 심리교육을 비교조건으로 구성하여, 두 조건 간 차이를 검증하였다. 나아가, 감사개입이 이들 변인들에 영향을 미치는 과정의 작용기제로서 삶의 의미의 매개효과를 검증하고자 하였다.

감사개입의 효과와 관련된 내용을 요약하고 이를 선행연구들과 관련지어 논의하면 다음과 같다. 첫째, 감사개입이 심리교육 조건에 비해 참가자들의 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스를 감소시키는 데 더 큰 효과를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울증상과 지각된 스트레스를 감소시키는 감사의 효과를 경험적으로 확인한 선행연구들(Cheng, Tsui, & Lam, 2015; Killen & Macaskill, 2015; Kim & Yi, 2009)과 일치할 뿐 아니라, 감사개입이 취업스트레스의 완화에도 확대 적용될 수 있음을 시사한다. 또한 감사성향이 대학생활 스트레스의 하위요인 중 하나인 학업문제 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 조절효과를 가지며(Sim, 2013), 구직효능감과 낮은 취업불안을 유의하게 예측한다는 선행연구 결과(Jo & Kim, 2014)를 개입영역에까지 확장한 것으로 볼 수 있다. 둘째, 감사개입 집단은 심리교육 집단에 비해 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복이 유의하게 증진함이 확인되었다. 이러한 결과는 감사개입을 통해 행복, 정신적 웰빙이 증진됨을 확인한 선행연구들(Kim, 2009; Noh, 2015; Noh & Lee, 2011; Seo, 2010)과 일치하며, 취업스트레스 경험자들의 삶의 질을 개선하는 데 있어 감사개입이 효과적일 가능성을 시사한다. 셋째, 감사개입이 심리교육에 비해 삶의 의미를 더 유의하게 증진시키는지 알아보고자 하였다. 그 결과, 감사개입이 심리교육에 비해 삶의 의미를 더 유의하게 향상시켰다. 이러한 결과들은 감사개입이 심리교육과 비교하여 취업불안 스트레스를 비롯한 다양한 정신건강 문제들을 완화하고 행복 등의 긍정적 정신건강을 증진하는 데 효과적임을 시사한다.

이 결과들과 함께, 직접 감사개입 프로그램을 진행하는 과정에서 경험했던 점과 참가자들의 소감을 청취하였던 바를 기반으로 할 때, 취업스트레스와 정신건강과 관련된 긍정변인과 부정변인을 모두 개선하는 데 효과적이었던 감사개입 프로그램의 주요한 치료적 요인은 1-3회기 간에 회기별 목적이 체계적으로 부여되어 있는 다양한 방식의 감사활동을 훈련을 해 보았던 점과, 인지재구성 훈련의 경험으로 추정된다. 참가자들은 1회기에서 이제껏 잘 버텨온 '과거의 나', 지금도 꿋꿋하게 지내고자 하는 '현재의 나', 앞으로도 포기하지 않을 '미래의 나'에게 고마움을 표현하는 실습을 함으로써 자신의 모습을 긍정적인 측면에서 다시금 돌아볼 수 있었다. 2회기에서 감사실천을 방해하는 부적응적인 사고(예: 내가 굳이 고마움을 표현하지 않아도 상대방은 이미 알고 있을거야 등)를 타당성, 유용성, 현실성의 측면에서 스스로 재구성해 보는 훈련을 하였으며, 자연감사, 당연감사 실습을 함으로써 긍정적인 정서도 충분히 경험할 수 있었다. 3회기에서는 소유감사를 통하여 이미 자신이 가지고 있었지만 미처 인식하지 못하였던 여러 자원들을 탐색하여 스트레스상황에 대처할 수 있는 자원을 마련하였고, 역경감사를 통하여 '예전에는 실패인 줄 알았는데, 지금 와서 돌이켜 보면 나름대로 얻은 점도 많았다는 것'을 알아차림으로써 당면한 스트레스 상황 속에서도 긍정적인 의미를 발견할 수 있었다. 특히, 역경감사의 과정에서 참가자들은 인지행동모형에 관한 심리교육을 받음으로써 정서와 행동에 있어 가장 중요한 요인은 '주어진 상황을 해석하는 방식'이라는 점을 이해할 수 있었던 것이 주요한 효과를 미쳤을 것으로 추측된다. 이러한 점을 종합적으로 고려하면, 지금까지 보고된 취업스트레스 감소프로그램들은 직접적으로 취업스트레스를 언급하며 이에 대하여 초점을 맞추는 방식으로 주로 실시되었지만, 이와 달리 본 연구에서는 체계적인 감사의 과정 등을 배우고 실천함으로써 참가자 스스로 스트레스에 대처할 수 있는 내부적 및 외부적 자원을 증진하는 방법이 취업스트레스 경험자들의 정신

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

건강을 두루 개선하는 데 효과적이라는 결과를 얻었다는 점에서 그 의미가 있다고 생각한다.

나아가, 본 연구에서는 취업불안 스트레스, 학업 스트레스 및 정신건강 관련 변인들에 대한(심리교육 대비) 감사개입의 효과가 삶의 의미의 증진에 의해 매개되는지를 통하여 그 작용기제를 규명해 보고자 하였다. 그 결과, 감사개입이 학업 스트레스를 감소시키는 과정에서 삶의 의미의 증가가 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났으며, 지각된 스트레스를 감소시키고, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복 수준을 증진하는 과정에서 삶의 의미의 증가가 부분매개 역할을 하는 것이 밝혀졌다. 이러한 결과는 학업 스트레스, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복에 대한 감사 개입의 효과를 설명하는 작용기제로서 삶의 의미의 매개역할을 지지하는 증거로 간주될 수 있다.

하지만, 감사개입이 취업불안 스트레스 및 우울 증상을 감소시키는 과정에서 삶의 의미의 증진이 매개하는 역할은 지지되지 않았다. 이처럼 본 연구에서 감사개입의 작용기제로서 삶의 의미의 매개역할에 관한 가설이 정신건강의 모든 긍정적 지표들(삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복)에 대해서는 지지된 것과 대조적으로, 정신건강의 부정적 지표들 중에서는 학업 스트레스와 지각된 스트레스를 제외하고 모두 지지되지 않은 결과를 어떻게 설명할 수 있을까? 이러한 결과를 설명하는 가능한 이유들 중 한 가지는 삶의 의미와 정신 건강과의 관계에 대한 메타분석 결과(Yoo et al., 2014)에서 찾을 수 있다. 이 메타분석 결과에서 삶의 의미와 정신건강의 긍정적 지표(예: 심리적 안녕감, 주관적 안녕감) 간의 관계에 대한 평균 효과크기는 크고 통계적으로 유의하였는데 비해(r = .499), 삶의 의미와 정신건강의 부정적 지표들(예: 우울, 불안) 간의 관계에 대한 평균 효과크기(r = -.152)는 작고 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 삶의 의미가 비교적 정신건강의 부정적 측면보다는 긍정적 측면과 더 높은 관련이 있음을 보여준다. 이러한 점은 본 연구에서 정신건강변인들에 대한 감사개입의 효과를 설명하는 작용기제로서 상정된 삶의 의미의 매개역할에 관한 결과가 정신건강의 부정적 지표들 대부분에서 지지되지 않았으나 긍정적 지표들 모두에서는 지지된 결과를 이해하는 데 대체로 도움이 되는 것으로 생각한다.

이에 더해, 삶의 의미의 단기 증가의 부분매개 효과가 유의하게 나온 정신건강변인들의 지속적 변화에 대한 개입조건의 직접효과와, 삶의 의미의 단기 증가의 매개를 통한 간접효과의 상대적 기여도를 각각 분석해 보았다. 그 결과, 모든 정신건강변인들에 대한 개입조건의 직접효과가 삶의 의미의 단기증가의 매개를 통한 간접효과보다 더 큰 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과들은 본 연구에서 사용된 정신건강변인들의 지속적 변화에 대한 개입조건의 직접 효과가 원래 더 크기 때문일 가능성이거나 또는 심리교육 대비 감사개입의 효과가 삶의 의미 외에 다른 변인들(예: 도식, 대처, 긍정정서, 긍정정서의 확장 및 구축; Wood, Froh, & Geraghty, 2010)의 매개를 거쳐서 간접 영향을 줄 가능성이 있음을 시사한다. 향후 이러한 문제에 초점을 맞춘 후속 연구가 요망된다.

본 연구의 제한점과 향후 보완점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 참가자 모집과정에서 인원 수를 충분히 확보하지 못하여 개입의 효과 및 작용기제 검증에 있어 절차상 제한이 있었다. 특히, 불충분한 참가자 수로 인해 취업스트레스 위험군을 선별하는 과정을 거치지 못한 채 취업스트레스를 조금이라도 호소하는 대학생을 대상으로 연구를 진행하였다. 또한 비교처치 조건으로는 이상심리학 강의를 수강하는 학생들로 구성된 심리교육 조건이 사용되었으며, 이 조건과 감사개입 조건에 참가자들이 무선 할당되지 않았다. 또한, 감사개입 조건 참가자들에게는 매 회기 숙제가 할당되었지만 심리교육 조건 참가자들에게는 그렇지 않았다. 그뿐만 아니라, 사전검사와 사후검사 사이에는 두 개입조건 모두 동일하게 4회기의 처치가 실시된 것과는 달리, 사후검사와 추적검사 사이에 불가피하게 심리교육 조건의 참가자들에게는 1회의 강의가 진행되었다. 이렇게 했음에도 불구하고, 심리교육 조건의 경우 사후와 추적검사 사이에 어떤 변인들에서도 뚜렷한 변화를 보이지는 않았다. 추후 연구에서는 취업스트레스 위험군에 속하는 참가자들을 선별한 다음에 회기 수, 시간, 그리고 숙제 할당 여부와 같은 개입의 구성 요소들이 감사개입과 동등한 비교처치조건(예: 인지행동 집단 치료 등)에 무선 할당함으로써 감사개입의 효능을 더욱 엄격하게 검증할 필요가 있다.

둘째, 프로그램의 주 진행자가 연구자였기 때문에 진행자 변인이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 즉, 진행자와 연구자가 동일하여 연구자의 의도가 어떤 식으로든 참가자들에게 전달되었을 가능성으로부터 자유로울 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 연구자가 아닌 다른 진행자에 의해 실시될 때에도 본 연구와 동일한 결과를 보이는지 확인해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 개입이 종료되고 2주 후 추적검사를 실시하였다. 이에 따라 개입의 효과가 2주가 지나서 더 장기간 지속되는지 확인하지 못한 한계가 있다.

이러한 제한점들이 있음에도 불구하고, 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 기존에 소개되어 있던 대학생을 위한 감사개입 프로그램의 대부분이 감사일지 작성 처치에 한정되어 있다는 지적(Moon, 2014)을 고려할 때, 본 연구에서는 회기별로 특정한 감사 주제에 맞추어 심리교육, 다양한 실습활동, 숙제할당과 인지재구성요소들을 통합한 감사개입을 구성하였다. 그리하여, 이러한 감

www.kci.go.kr

사개입이 취업스트레스를 겪고 있는 대학생들의 취업불안 스트레스, 학업 스트레스 및 다양한 정신건강관련 변인들을 개선하는 데 효과적이라는 결과를 밝혔다.

아울러, 앞서 소개했듯이 취업스트레스는 대학생들의 여러 심리적 증상뿐만 아니라 행복에도 부정적인 영향을 미침이 밝혀지고 있지만 기존에 소개되어 있는 취업스트레스 프로그램은 취업스트레스와 이로 인한 심리적 증상을 다루는 데에만 중점을 두었다. 이와 대조적으로, 본 연구는 취업스트레스를 경험하는 대학생의 다양한 심리적 증상들을 완화시킬 뿐만 아니라 행복과 정신적 웰빙을 증진시킬 있는 감사개입 방안을 제시하였다. Lim 등(2012)의 연구에서 정신병리증상을 측정하는 것으로 알려진 한국판 일반 정신건강 척도(Korean version of the General Health Questionnaire, K-GHQ)와 정신적 웰빙을 측정하는 것으로 알려진 한국판 정신적 웰빙 척도(Korean version of the Mental Health Continuum Short Form, K-MHC-SF) 사이의 상관은 -.43이었으며, 정신병리 증상과 정신적 웰빙의 상관 2요인 모형이 가장 적합한 것으로 보고되었다. 이 결과는 (우울, 불안증상을 포함한) 정신병리 증상과 (행복을 포함한) 정신적 웰빙이라는 두 구성개념은 서로 관련되어 있기는 하나 서로 뚜렷이 구분될 수 있음을 시사한다. 이를 바탕으로 한 단계 더 추론해 보면, 개인이 겪고 있는 우울, 불안 등과 같은 심리적 문제를 해결한다고 해서 곧바로 행복감이나 정신적 웰빙을 경험하는 것은 아님으로 이해될 수 있을 것이다. 하지만, 본 연구에서 다루어진 감사개입은 취업스트레스를 경험하는 대학생들의 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상 및 지각된 스트레스를 개선하는 동시에 삶의 만족, 정신적 웰빙, 행복을 증진시키는 결과를 보였는데, 이를 행복이 삶의 질과도 관련이 있다는 것을 고려하면(Han, 2008), 대학생들이 경험하는 학교 생활, 더 나아가 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미칠 가능성을 생각해 볼 수 있다.

둘째, 본 연구는 감사개입의 작용기제 중 하나로 삶의 의미의 매개역할을 상정하고 그 역할을 지지하는 증거를 제공하고 있다. 구체적으로는, 감사개입이 학업 스트레스를 감소시키는 과정에서 삶의 의미의 증진이 완전매개의 역할을 하는 것을 밝혔다. 또한 지각된 스트레스를 완화하고, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복을 증진하는 과정에서 직접 영향을 줄 뿐 아니라, 삶의 의미 증진의 매개 역할을 통하여 간접적으로도 영향을 미침도 확인하였다. 이러한 결과들은 향후 취업스트레스 경험 대학생들에게 감사개입이나 다른 종류의 개입을 적용할 때 그들의 삶의 의미를 증진하는 데 초점을 맞춘 구체적인 방법을 새로 개발하거나 추가로 사용할 필요성과 그럴 경우 개입의 효과가 더 증진될 수 있는 가능성을 시사한다.

References

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*, 79-114.

Ahn, S. Y., Kim, J. H., & Choi, B. Y. (2015). Meta-Analysis on variables related to suicidal ideation among college students. *Korean Journal of School Psychology, 12*, 385-405.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173.

Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*, 177-186.

Cho, H. C. (2013). A study on the stress involved in preparing for employment on college student's happiness: The moderating effects of social support. *Studies on Korean Youth, 24*, 157-184.

Cho, J. S. (2015). *The moderating effect of appreciation trait in the relationship between complex trauma and military adjustment: Psychological maladjustment and living adjustment* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=f69e8c5db7acd620ffe0bdc3ef48d419#redirect

Cho, Y. R. (2012). Effects of and mechanism of regulation intervention for improving psychological health: Mediating roles of emotion dysregulation and mindfulness. *Korean Journal of Clinical Psychology, 31*, 773-799.

Cho, Y. R. (2018). The relationships between home meditation practice and the outcomes of a mindfulness-based emotion regulation intervention and self-compassion as a mediator. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 18*, 23-53.

Cho, Y. R., Chai, S. H., & Choi, Y. S. (2009) The roles of experiential avoidance and mindful attention awareness in depressive and anxiety symptoms and in well-being. *Korean Journal of Clinical Psychology, 28*, 1135-1154.

Choi, M. S. (2011). The relationship of self-esteem, mental health, perceived social support & social avoidance and distress according to purpose in life. *Korean Journal of Health Psychology, 16*, 363-377.

Choi, M. S., & Son, C. N. (2009). The effect of the logotherapy program on faith maturity and mental health. *Korean Journal of Health Psychology, 28*, 853-875.

Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2013). Affecting factors in unemployment stress among college students-focused on physical symptoms,

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

depression, anxiety and self-esteem. *Journal of the Korea Contents Association, 13*, 808-816.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.

Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86*, 359-375.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 846-855.

Garnefski, N., Boon, S., &Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 401-408.

Ha, J. H., & An, S. H. (2008). The verification of a structural relationship model of suicidal ideation to stress, coping styles, perfectionism, depression, and impulsivity. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 20*, 1149-1171.

Han, C. S., Ahn, J. S. M., Kwak, J. H., Pae, C. U., Steffens, D., Jo, I. H., & Park, M. H. (2008). Validation of the Patient Health Questionnaire-9 Korean version in the elderly population: the Asan Geriatric study. *Comprehensive Psychiatry, 49*, 218-223.

Han, J. K. (2008). The mediational effect of the happiness factor in the relationship between mindfulness levels and quality of life. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 20*, 735-751.

Han, K. S., & Suh, K. H. (2015). Relationships between job-seeking stress and subjective well-being: Focus on the role of resilience. *The Korean Journal of Health Psychology, 20*, 235-251.

Han, S. M., & Cho, Y. R. (2015). Short-Term effects of and mechanism of changes in a group positive psychology intervention for improving psychological health: Mediating role of strengths use. *Korean Journal of Clinical Psychology, 34*, 909-943.

Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research, 50*, 1-22.

Heo, J. C. (2016). Effect of gratitude enhancement program on meaning of life and subjective well-being of female colleges. *Journal of the Korea Contents Association, 16*, 774-784.

Hwang, S. W. (1998). *A study on employment stress of university students* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=b6046c05c4f38a6b

Jeon, H. O. (2014). The influence of job-seeking stress, adult attachment and self-assertiveness on depression among Korean college students. *Journal of the Korea Contents Association, 14*, 312-323.

Jo, E. G., & Kim, J. U. (2014). The influences of gratitude disposition on job-seeking efficacy and job-seeking anxiety of university students. *The Journal of Career Education Research, 27*, 95-112.

Jo, E. J., & Son, C. N. (2016). Effects of Cognitive Behavioral Group Therapy (CBT) on employment stress, dysfunctional attitude, and depression of college students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 35*, 121-138.

Jo, J. H., Kim, K. M., Kim, D. W., & Kim, J. H. (2008). The effect of keeping an appreciation journal on subjective well-Being, self-Esteem, self-Efficacy, gratitude disposition, and physical/mental health. *Discourse 201, 11*, 75-101.

Kang, K. Y., & Chang, M. S. (2014). The combined effects of K-MBSR and CAP+: on employment stress, mental health, career self-efficacy of college prospective graduate. *The Korean Society for the Study of Vocational Education, 33*, 19-41.

Kang, S. A., Kim, H. W., & Park, B. J. (2016). The moderating effect of resilience in relation between job seeking stress, socially prescribed perfectionism and depression of university students. *Korean Journal of Youth Studies, 23*, 77-98.

Kang, Y. R. (2006). *The influence of job seeking stress on their career maturity dance majoring students* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=158e367d2f669851ffe0bdc3ef48d419#redirect

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association Press.

Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15*, 181-192.

Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies, 16*, 947-964.

Kim, B. J. (2011). A study of life events influenced on happiness of college students. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 25*, 115-135.

Kim, B. N., & Yi, I. H. (2009). Influence of gratitude perception on self-focused attention and depression: Gratitude disposition and gratitude treatment. *Korean Journal of Health Psychology, 14*, 363-382.

Kim, H. N. (2015). *Effectiveness of gratitude enhancement program for elderly depression* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=8f688d32fa9160f1ffe0bdc3ef48d419

Kim, H. S., & Chae, K. M. (2014). The study of the mediating ef-

www.kci.go.kr

fects of the early maladaptive schemas on the relationships between job-seeking stress and suicidal ideation. *Korean Journal of Youth Studies, 21*, 1-26.

Kim, K. M., & Kim, J. H. (2011). A qualitative study on the gratitude experience based on the ground theory. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 23*, 739-759.

Kim, K. W., & Cho, Y. H. (2011). Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. *Korean Journal of Youth Studies, 18*, 197-218.

Kim, M. O., & Park, Y. S. (2012). The relationship between career preparing behavior and jobs seeking stress in university students: Moderation effect of career decision-making self-efficacy. *Korean Journal of Youth Studies, 19*, 69-90.

Kim, M. Y. (2009). *The effects of extraversion and gratitude training on subjective well-being* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=f12d79f5c9407816ffe0bdc3ef48d419#redirect

Kim, M. Y. (2017). The relationship between job-seeking stress and psychological well-being of college students: Verification of moderated mediation effect for intolerance of uncertainty through hope. *Korean Journal of Youth Studies, 24*, 29-51.

Kim, S. K. (2003). Life stress in freshman and adjustment to college. *Korean Journal of Youth Studies, 10*, 215-237.

Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals, 32*, 509-515.

Kwon, M. J. (2015). *The influence of college students' job-seeking stress on emotional well-being: The moderating effects of putting into perspective and positive refocusing* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=907b4f0502e6164cffe0bdc3ef48d419

Kwon, S. M. (2009). *Development of the Subjective Happiness Scale*. Unpublished manuscript.

Lee, J. E. (2005). *The effects of self-complexity and self-efficacy on depression and perceived stress* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=8acf5a0a27118f24ffe0bdc3ef48d419

Lee, J. E., Kim, J. H., & Kim, M. R. H. (2016). 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. *The Korean Journal of Health Psychology, 21*, 19-46.

Lee, J. H. (2014). *Effects of career indecision and job-seeking stress of college students on depression* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=0455ef6964650d45ffe0bdc3ef48d419

Lee, S. M. (2016). *The effects and mechanism of Gestalt Relationship Improvement Program (GRIP) on the stress and depression of youths preparing for jobs: Mediating effects of self-esteem and self-encouragement* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=85ad5a4e1b9befdfffe0bdc3ef48d419

Lim, Y. J., Ko, Y. G., Shin, H. C., & Cho, Y. R. (2012). Psychometric evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in South Koreans. *Korean Journal of Psychology: General, 31*, 369-386.

Moon, E. J. (2014). Gratitude program development for college students. *The Korean Journal of School Psychology, 11*, 541-562.

Nam, J. H., & Cho, Y. A. (2017). The relationship between the job seeking stress and the internet addiction: The mediating effects of mindfulness. *The Korean Association of Military Counseling, 6*, 31-49.

Noh, J. H. (2015). *Development and effectiveness of internet-based multi-component gratitude therapy* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=bfd1c2f36e2dcd7cffe0bdc3ef48d419

Noh, J. H., & Lee, M. G. (2011). Why should I be thankful?: The effects of gratitude on well-being in individuals under stress. *Korean Journal of Clinical Psychology, 30*, 159-183.

Noh, J. H., & Lee, M. G. (2012). Development and validation of the Korean version of the Appreciation Scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 31*, 329-354.

Oh, S. J. (2013). *The effect of Gestalt Relationship Improvement Program (GRIP) on Job-seek stress* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=b07b39fa2123a84bffe0bdc3ef48d419#redirect

Park, J. H., & Suh, E. K. (2005). Lay beliefs of selfhood and personal theories of happiness. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 19*, 19-31.

Park, S. Y., & Kwon, S. M. (2012). A theoretical review with clinical implications for the meaning in life. *Korean Journal of Psychology: General, 31*, 741-768.

Seo, E. J. (2010). *Difference between the effects of writing appreciation letters and forgiveness letters upon high school students' happiness enhancement* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=f62ce37800598f1fffe0bdc3ef48d419#redirect

Seo, I. K., & Lee, Y. S. (2014). To verify a mediation effect of depression between university student's job-seeking stress and considering suicide: Comparing between a female group and male group. *Korean Association of Adolescent Welfare, 16*, 25-53.

Shepherd, M., Cooper, B., Brown, A. C., & Kalton, G. W. (1996).

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005

Psychiatric illness in general practice. London: Oxford University Press.

Shim, J. E., An, H. Y., & Kim, J. H. (2011). The relationship between job-seeking stress and depression in college students: The mediating roles of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Human Understanding and Counseling, 32*, 103-118.

Shim, M. J. (2013). *The effects of a career group counseling program for prospective college graduates on job-seeking stress and career maturity* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=65e0871c5559326affe0bdc3ef48d419

Shin, H. K., & Chang, J. Y. (2003). The relationship among personality characteristics, gender, job-seeking stress and mental health in college seniors. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*, 815-827.

Sim, E. J. (2013). *The effect of grateful disposition the relationships between lifes tresses of university students and psychological well-being* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09& control_no=5e6f5b65b2ed82ffffe0bdc3ef48d419#redirect

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology, 13*, 290-312.

Son, S., & Suh, K. H. (2014). Relationships between gratitude disposition and psychological well-being: Focus on the mediating effects of interpersonal competence. *Korean Journal of Health Psychology, 19*, 619-635.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.

Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges across the Life Span, 1*, 30-44.

Won, D. R., Kim, K. H., & Kwon, S. J. (2005). Validation of the Korean version of Meaning in Life Questionnaire. *Korean Journal of Health Psychology, 10*, 211-225.

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.

World Health Organization. (2005). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, and practice. *A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization. Geneva.

Yang, H. J., & Kim, E. J. (2016). The relationship among self-complexity, depression, perceived stress, and satisfaction with life: The moderational effects of harmony and importance of self-aspects. *Korean Journal of Health Psychology, 21*, 173-193.

Yang, J. H. (2013). The effects of thanks journal writing on preservice early childhood teacher's gratitude, self-esteem, and happiness. *Journal of Early Childhood Education, 33*, 259-280.

Ye, H. J. (2016). *The effects of job-seeking stress on the gambling behavior in college students* (master's thesis). Retrieved from http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7cdb09&control_no=d54bbcef14d4bdacffe0bdc3ef48d419

Yoo, S. K., Park, E. S., Kim, S. J., & Cho, H. J. (2014). Meta-analytic review on the relationship between meaning in life and mental health (Mainly of domestic studies between 1996-2013). *Korean Journal of Psychology: General, 33*, 441-465.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48*, 408-413.

www.kci.go.kr

국문초록

감사개입이 대학생의 취업스트레스 및 정신건강변인들에 미치는 효과 및 매개변인으로서 삶의 의미

권혁우[1] · 조용래[1,2]

[1]한림대학교 심리학과, [2]한림대학교 한림응용심리연구소

본 연구는 감사개입이 대학생의 취업불안과 학업스트레스 및 정신건강변인들을 개선하는 데 효과적인지 검증하고자 하였다. 또한 그 작용기제를 규명하기 위해, 선행연구와 문헌들에 기초하여, 본 연구에서는 삶의 의미를 잠정적인 매개변인으로 상정하고 그 효과를 검토하였다. 취업스트레스를 호소하고 본 연구에 참여하기로 동의한 대학생들을 대상으로 감사개입과, 그 비교조건으로 심리교육을 제공하였다. 감사개입 집단(17명)과 심리교육 집단(20명)의 참가자들은 각 집단의 목적에 상응하는 4회기의 처치를 받았다. 연구 결과, 감사개입은 심리교육에 비해 취업불안 스트레스, 학업 스트레스, 우울증상, 지각된 스트레스를 완화하고, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복을 증진하는 데 더 효과적이었다. 더불어, 학업 스트레스에 대한 감사개입의 효과는 삶의 의미의 증진에 의해 완전매개되었고, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 정신적 웰빙 및 행복에 대한 감사개입의 효과는 삶의 의미의 증진에 의해 부분매개되었다. 결론적으로, 이러한 결과들은 감사개입이 대학생의 취업스트레스와 여러 가지 정신건강변인들을 개선하는 데 효과적이라는 점과, 이러한 효과들은 삶의 의미의 증진에 의해 매개될 가능성을 시사한다. 끝으로, 본 연구의 이론적 및 실제적 의의와 제한점에 관하여 논의하였다.

주요어: 감사개입, 취업스트레스, 삶의 의미, 행복, 정신건강

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.2.005