
일기 프로그램이 대학생의 행복감과 우울감에 미치는 효과

김다혜, 김선화, 김정아, 박인경, 박지수, 오서진, 장이진, 최정원

연세대학교 간호대학 4학년 3조

The Effect of Journal Program on Happiness and Depression in University Students

Dahye Kim, Sun-Hwa Kim, Jeonga Kim, Ihngyoung Park, Jisu Park, Seojin Oh, Yichen Chang, Jeongwon Choi

초록

목적: 연구의 목적은 대학생에게 일기 프로그램을 적용하여 행복감 및 우울감에 미치는 효과를 연구하는 것이다.

연구방법: 서울 소재 5개 대학(고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교)에 재학 중인 학부 대학생 48명을 무작위배정 하여 실험군(모바일 감사일기), 대조군1(서면 감사일기), 대조군2(모바일 일상일기), 대조군3(서면 일상일기)에 12명씩 무작위 배정하였다. 실험군과 대조군은 4주 간 감사일기 혹은 일상일기를 최소 일주일에 3회 이상 작성하였다.

결과: 감사일기 쓰기활동을 경험한 대학생들은 경험하지 않은 대학생들에 비해 행복감이 증진되고 삶의 만족도가 증가했다. 하지만 일기의 종류 및 방법에 상관없이 일기쓰기 활동을 경험한 대학생들은 경험하지 않은 대학생들에 비해 우울감에 영향을 미치지 않았다. 부정적 정서에는 장기적인 효과가 나타났다.

논의: 추후에 이루어질 연구에는 전국에 있는 대학교를 균형 있게 맞춰 폭넓은 표집을 통해 본 연구의 결과를 재확인해 볼 필요가 있다.

결론: 본 연구가 지니는 의의와 시사점은 대학생들의 행복감과 우울감의 질의 정도를 확인하고 이에 서면과 모바일 기반의 감사일기 프로그램이 이에 미치는 효과를 파악하여, 향후 이들의 삶의 질을 더욱 향상시킬 수 있는 중재 방안을 개발할 수 있는 기초자료를 제시하고자 하였다는 것이다.

key word: 일기 프로그램, 감사일기, 대학생, 행복감, 우울감

서론

1. 연구의 필요성

한국에서 많은 대학생들은 수동적이고 의존적인 청소년기를 지난 후 대학교에 진학한 후에는 자아정체성에 대한 많은 고민과 갈등을 경험하게 된다(박종환, 2008). 이러한 과정에서 청소년기에서 성인기로 나아가는 발달단계상 부적응시에는 우울증 등의 정신건강학적인 문제들을 경험할 수 있다(곽현주, & 김현주, 2013). 2011년도 보건복지부 정신질환실태역학조사보고서에 따르면 2006년부터 2011년까지 보고된 국내자료에서 18세에서 29세 성인연령층의 5년간 주요 우울장애 유병률은 2.3%에서 4.0%로 모든 연령층에서 가장 높은 증가율(73.9%)을 보였다.

이에 대해 대학생의 행복감과 감사(gratitude) 등의 긍정적인 정서는 불안, 우울 등의 부정적인 정서의 감소에 영향을 미친다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 따라서 최근 이점에 주목하여 감사의 효과에 대한 연구가 관심을 받고 있고, 그중 감사일기 프로그램의 효과성에 대한 연구도 진행되고 있다(문은주, 2014). 국내 대학생을 대상으로 한 연구 중 채중민(2008)의 연구에서는 감사 표현 및 기록이 우울감을 감소시키는 결과를 보였다. 또한 우울성향이 있는 여자대학생을 대상으로 한 이지은 등(2016)의 연구에서는 감사 표현이

주관적 웰빙 향상과 우울 감소의 결과를 나타냈다.

하지만 대부분의 선행연구들에서는 직접 손으로 기록하는 서면 일기장에 감사일기를 작성하는 연구를 진행하였고, 최근 활용 가능한 다양한 스마트폰 및 태블릿을 활용한 일기장 어플리케이션으로 감사일기를 작성한 연구는 아직 없다. 모바일환경에 친숙한 현재 대학생들을 고려하였을 때 감사일기를 쓰는 것의 치료적 효과와 중재 매체의 비교연구가 필요한 실정이다. 따라서 본 연구는 대학생들의 행복감과 우울감의 질의 정도를 확인하고 이에 서면과 모바일 기반의 감사일기 프로그램이 이에 미치는 효과를 파악하여, 향후 이들의 삶의 질을 더욱 향상시킬 수 있는 중재 방안을 개발할 수 있는 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구목적

연구의 목적은 대학생에게 일기 프로그램을 적용하여 행복감 및 우울감에 미치는 효과를 연구하는 것이다. 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 일기 프로그램 적용 전, 후의 대학생의 행복감과 우울감의 변화를 파악한다.
- 2) 서면 일기와 모바일 일기 프로그램의 효과동질성을 파악한다.

3. 연구가설

- 1) “감사일기를 작성한 그룹이 작성하지 않

은 그룹보다 행복감의 변화의 차이를 보일 것이다.”

2) “감사일기를 작성한 그룹은 작성하지 않은 그룹보다 우울감의 변화의 차이를 보일 것이다.”

연구 방법

1. 연구설계

실험군과 대조군은 4주 간 감사일기 혹은 일상일기를 최소 일주일에 3회 이상 작성하는 것을 원칙으로 한다.

1) 실험군: 모바일 감사일기 그룹

실험군에게는 스마트폰 상에서 Wizard Works Inc.가 개발한 ‘국민메모장, 슝노트’ 일기장 어플리케이션을 다운받아 감사대상, 사건, 느낌이 포함된 한 줄 이상의 줄글을 하루 3개 이상 작성하도록 하는 감사일기 프로그램을 중재로 시행하였다. 모바일 감사일기의 예시는 Figure 1과 같다.

2) 대조군1: 서면 감사일기 그룹

대조군1에게는 필기구와 종이를 사용하여 감사대상, 사건, 느낌이 포함된 한 줄 이상의 줄글을 하루 3개 이상 작성하도록 하는 감사일기 프로그램을 중재로 시행하였다. 서면 감사일기의 예시는 Figure 2와 같다.

Figure 1. Example of gratitude mobile journal entry

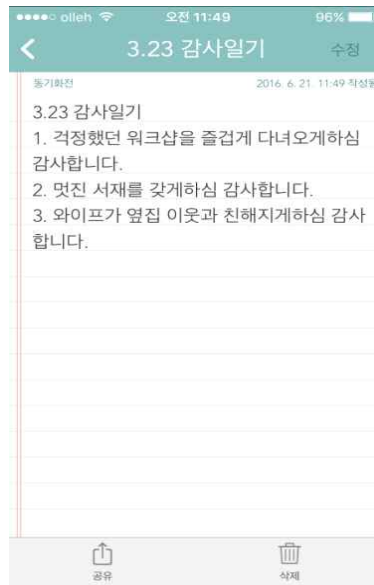
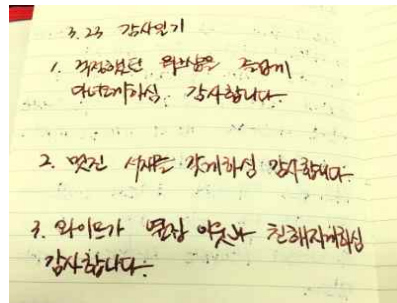


Figure 2. Example of gratitude journal entry in writing



3) 대조군2: 모바일 일상일기 그룹

대조군2에게는 동일한 일기장 어플리케이션(Wizard Works Inc.가 개발한 ‘국민메모장, 슝노트’)을 다운받아 자유롭게 일상에 관련된 사건을 기록하도록 하는 일상일기 프로그램을 중재로 시행하였다. 모바일 일상일기의 예시는 Figure 3과 같다.

4) 대조군3: 서면 일상일기 그룹

대조군3에게는 필기구와 종이를 사용하여 자유롭게 일상에 관련된 사건을 기록하도록 하는 일상일기 프로그램을 중재로 시행하였다. 서면 일상일기의 예시는 Figure 4와 같다.

Figure 3. Example of daily mobile journal entry

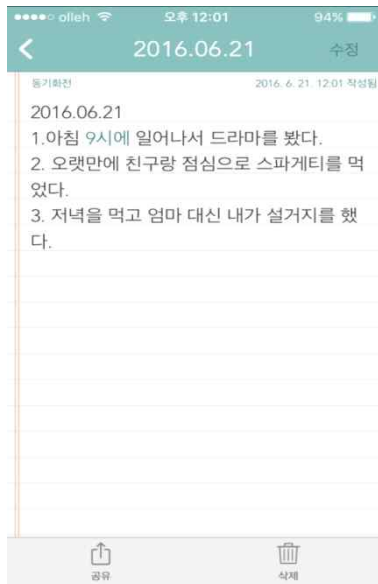
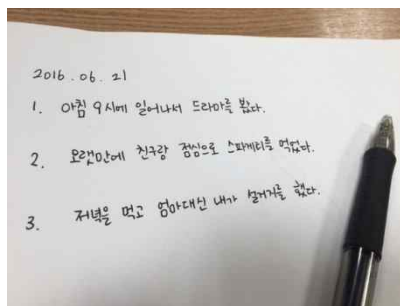


Figure 4. Example of daily journal entry in writing



2. 연구대상

본 연구의 표적모집단은 전국의 대학생으로, 근접모집단은 서울 소재 5개 대학(고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교)에 재학 중인 학부 대학생을 말한다. 본 연구의 계획하였던 대상자는 50명이고 모집된 대상자는 48명이었다. 이 중 8명이 중도 탈락되어 총 40명의 대상자가 중재 프로그램에 참여하였다.

모집대상 선정기준의 범위와 근거

- 나이가 만 18세 이상인 자
- 고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교에 재학 중인 자 (2016학년도 1학기 등록 및 2학기 등록 예정)
- 스마트폰 혹은 모바일 태블릿을 소지한 자
: 연구를 진행하기 위해 모바일 어플리케이션을 다운 받을 수 있는 스마트폰 혹은 모바일 태블릿을 소지하여야 하고, 대조군 중 모바일 어플리케이션이 필요 없는 대조군도 있지만 무작위 배정을 위해 스마트폰 혹은 모바일 태블릿을 소지한 자를 선정기준으로 한다.
- 한글을 읽고 쓰기가 가능한 자

모집대상 제외기준의 범위와 근거

- 외국인, 대학원생, 교환학생, 학점교류 프로그램 수강생

: 연구대상자의 인구학적 특성의 동질성을 확보하기 위하여 모집대상에서 제외한다.

- 실험 전 기준에 일기를 쓰고 있는 자
: 이 연구는 일기 프로그램이 대학생의 우울감과 행복감에 미치는 효과에 대해 알아보기 위하여 일기 프로그램 전과 후의 우울감과 행복감을 측정하여 비교할 것이다. 실험 전 기준에 일기를 쓰고 있는 자는 일기 프로그램의 영향을 비교하기 어렵기 때문에 모집대상에서 제외한다.

- 연세대학교 간호대학 간호연구수업 수강생
: 연세대학교 간호대학의 간호연구수업의 수강생은 이 연구의 계획과 실험군과 대조군 등에 대해 모두 알고 있기 때문에 오류가 발생할 수 있어 모집대상에서 제외한다.

- 정신과적 치료가 시급한 심한 우울증을 가진 자
: 실험 참여가 심리적인 부담감으로 작용할 가능성이 있어 위험성이 증가되므로 대상자의 보호 목적으로 모집대상에서 제외한다.

모집 인원 크기 산출 근거

표본 수 산정을 위해 G*power 3.1.9.2를 이용하여 반복측정 이원분산분석(repeated measure 2-way ANOVA) 효과크기 0.25,

유의수준(α) 0.05, 검정력($1-\beta$) 0.80, 4그룹 3번 측정으로 설정하였을 때 기대되는 표본수는 40명이었다. 이때 탈락률을 20%로 고려하여 총 50명의 대상자를 선정하였다. 2010년 통계청 보고에 따르면 전체 인구 중만 18세 이상인 대학교 재학생의 비율은 2.7%이고 성비는 0.78이었다. 이에 따라 50명의 대상자 중 남자 28명, 여자 22명으로 계획하였다.

연구대상자 배정 방법

실험참여 동의 후 컴퓨터 엑셀프로그램의 난수표를 이용하여 48명을 무작위배정 하였다. 실험군, 대조군1, 대조군2, 대조군3에 12명씩 무작위 배정하였다.

연구대상자 보호 방법

연구대상자의 익명성을 유지하며 신원을 보호하기 위해 다음과 같은 절차를 준수한다.

- 1) 본 연구대상자의 개인식별정보 중 주민등록번호를 수집하지 않는다.
- 2) 연구대상자의 이름, 휴대폰 번호는 추후 자료 수집을 위한 만남을 계획하기 위해서 수집한다. 이름, 휴대폰 번호가 기록된 기록지는 연세대학교 간호대학 김희정 교수의 방에 있는 잠금장치가 되어 있는 캐비닛에 하드카피로 안전하게 보관 관리할 것이다.
- 3) 이름, 휴대폰 번호가 기록된 기록지는 오직 연구 책임자와 지도교수의 감독 하에

다른 연구진의 열람이 가능하다.

4) 자료의 익명성을 유지하기 위하여 본 연구에서 대상자로부터 얻은 일반적 인구 사회학적 특성과 관련된 자료는 연구의 목적으로만 사용한다. 연구회의 이외의 다른 장소에서(예. 엘리베이터, SNS)에서 대상자로부터 얻은 일반적 인구 사회학적 특성과 관련된 자료는 말하거나 공유하지 않는다.

5) 본 연구 진행 중 자료 수집 시 CES-D 점수가 25점 이상인 경우 연구 참여를 중단하고, 연세대학교 간호대학 연구 지도교수인 김희정 교수와 기관생명윤리위원회에 알려 연구대상자의 건강상태를 보호할 조치를 취할 것이다.

연구대상자 모집과정

연세대학교 간호대학 모의기관생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인을 받고, 연구대상자를 모집하기 위하여 고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교 재학생들에게 게시공고를 하고 게시공고문을 사진파일로 변환하여 SNS공고를 하였고, 구두모집을 통해 모집을 실시하였다. 자발적 연구 참여자 중 표집기준에 부합하는 총 48명의 대상자의 자료를 수집하였다.

연구대상자 모집방법

연구자는 연구대상자에게 직접 연구의 목적, 내용, 기간, 참여도중 중단의 허용, 사생활 보호 및 비밀 유지와 관련된 내용을 설

명함과 동시에 '연구 참여 동의서'에 서명을 받았다. 추후 원활한 연구진행을 위해 연구대상자 모집 시 대상자의 휴대폰 번호를 기재하도록 하였고, 휴대폰 번호를 수집하는 목적과 연구기간동안 보관 방법, 연구 종료 후 즉시 폐기할 것임을 공고문에 게시하였다. 재학 중인 대학교, 휴대폰 번호를 제외한 대상자 관련 정보는 수집하지 않았다. 이름, 휴대폰 번호가 기록된 기록지는 연세대학교 간호대학 김희정 교수의 방에 있는 잠금장치가 되어 있는 캐비닛에 하드카피로 안전하게 보관 관리하였고, 오직 연구 책임자와 지도교수의 감독 하에 다른 연구진의 열람이 가능하다. 연구는 총 3번의 설문조사를 통해 진행되었고, 마지막 설문조사 후 1,500원 상당의 기프트콘을 제공하였다.

3. 연구도구

본 연구에서 사용된 척도는 한국어판 Satisfaction With Life Scale(SWLS), 긍정적-부정적 정서 척도(PANAS; Positive and Negative Affect Sclae) 그리고 역학우울센터 우울척도(CES-D)를 포함한다. 모든 설문도구는 원도구개발자에게 사용 승인을 받았다. 연구도구 사용 내용은 Figure 5와 같다.

4. 자료 수집 방법

자료 수집은 2016년 8월 중순부터 2016년 10월 말까지 8주 동안 3차례 실시하였다.

Figure 5. details of research tools usage



중재 시작 전 ‘연구 참여 동의서’에 서명을 받고, 대상자의 행복감, 우울감 정도를 사전 설문조사하였다. 4주의 실험을 마치고 난 9월 말, 동일한 척도를 이용하여 행복감, 우울감 정도를 사후 설문조사하였고 4주 뒤인 10월 말, 행복감, 우울감의 추후 설문조사를 실시하였다. 모든 설문은 훈련 받은 3인이 전화로 실시하였다.

실험 시작 후 연구자는 중간점검 차원에서 대상자에게 text message를 통해 매주 한 번씩, 3차례 연락하여 중재프로그램을 잘 진행하고 있는지 여부에 대해 확인하였다. 이때 모든 대상자에게 같은 날짜, 내용, 횟수를 적용하여 연락하였다. 중간점검 시 문자의 예시는 Figure 6과 같다.

Figure 6. Example of reminder text message

“일기 잘 작성하고 계시나요?”
 “일주일에 3번 이상 쓰는 것 잊지 마세요.”

5. 자료 분석 방법

분석 방법은 다수 집단들의 평균을 비교하는 반복측정 이원분산분석(repeated measure 2-way ANOVA)를 이용하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS 21 Version 21. 프로그램을 이용하여 통계분석 처리하였고, 모든 통계적 검정은 양측검정에서 유의수준은 0.05로 설정하였다.

연구 결과

1. 일반적 특성

본 연구의 계획하였던 대상자는 50명이고 모집된 대상자는 48명이었다. 이 중 8명이 중도 탈락되어 총 40명의 대상자가 중재 프로그램에 참여하였다. 탈락한 대상자 중 2명은 CES-D로 측정된 우울감이 중등도 이상의 우울 증상이 있음(25점 이상)으로 측정되어 연구 참여를 중단시키고, 연세대학

교 간호대학 연구 지도교수인 김희정 교수와 기관생명윤리위원회에게 알린 후 연구대상자의 건강상태를 보호할 조치로 연세대학교 상담센터를 소개시켜주었다.

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 40명의 대상자 중 남자는 17명(42.5%), 여자는 23명(57.5%)이었다. 나이는 23세에서 25세의 대상자가 28명(70%)으로 가장 많고 그 다음이 26세 이상으로 8명(20.0%)이다. 학년은 4학년이 18명(45.0%)으로 가장 많았고 그 다음이 3학년 17명(42.5%), 2학년 4명(10.0%), 1학년 1명(2.5%) 순이었다. 거주지는 집(본가)이 25명(62.5%)으로 가장 많았고 그 다음은 자취 8명(20.0%), 기숙사 4명(10.0%), 하숙 3명(7.5%) 순이었다. 동거인은 부모님이 21명(52.5%)으로 가장 많았

고 그 다음은 없음(혼자 생활)로 10명(25.0%)이었다.

2. 삶의 만족도

실험 처치 전 서면일기와 모바일일기로 나누어 삶의 만족도의 평균을 비교하였을 때 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질성이 검증되었으나, 일상일기와 감사일기 그룹별 비교 시 통계적으로 등분산이 가정되지 않았다(평균의 동일성에 대한 T검정 시 $p=.016$ 으로 동일성 검정 안 됨). 실험 처치 후 서면일기와 모바일일기로 나누어 삶의 만족도의 평균을 비교했을 때 통계적으로 유의한 차이가 없었으며($F=2.78$, $p=.104$), 일상일기와 감사일기로 나누어 비교 시 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=5.22$,

Table 1. General characteristics of the participants (N=40)

Characteristics	Categories	n	(%)
Gender	Male	17	42.5
	Female	23	57.5
Age	20-22	4	10.0
	23-25	28	70.0
	≥26	8	20.0
	Mean±SD		24.25±2.318
Education	1	1	2.5
	2	4	10.0
	3	17	42.5
	4	18	45.0
Residence	home	25	62.5
	living apart from one's own family	8	20.0
	dormitory	4	10.0
	homestay	3	7.5
Coreside	with parents	21	52.5
	with friends	6	15.0
	alone	10	25.0
	other	3	7.5

$p=.029$). 실험 처치 전과 실험 처치 4주 후 삶의 만족도 평균을 비교한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었으나($p=.049$), 실험 처치 8주 후에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 4). 즉, 일기를 쓰는 방법에 따라서는 삶의 만족도에 변화가 없었으나, 일기의 내용에 따라 삶의 만족도에 유의한 차이가 있었음을 알 수 있었으며, 일기를 쓰는 동안에만 삶의 만족도가 증가함을 알 수 있었다.

3. 긍정적-부정적 정서

실험 처치 전 서면일기와 모바일일기로 나누어 긍정적-부정적 정서 척도 평균을 비교했을 때 동질성이 검증되었으나, 일상일기와 감사일기로 나누어 비교했을 때는 동질성이 검증되지 않았다. 긍정적 정서의 경우 실험 처치 후 서면일기와 모바일일기, 일상일기와 감사일기로 나누어 비교했을 때 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었으나(Table 3), 부정적 정서의 경우 일상일기와 감사일기로 나누어 비교했을 때 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.41$, $p=.043$). 실험 처치 전과 실험 처치 4주 후, 실험 처치 8주 후 긍정적 정서 평균을 비교한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 4). 실험 처치 전과 실험 처치 4주 후 부정적 정서 평균을 비교한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 실험 처치 전과 실험 처치 8주 후에는 통계적으로 유의하게 감소

하였다($MD=2.77$, $p=.025$). 일기 쓰는 방법에 따라서는 부정적 정서에 유의한 차이가 없었으나, 일기 내용에 따라서는 유의한 차이가 있었다. 즉, 일기를 쓰는 것은 긍정적 정서에는 영향을 미치지 않지만 부정적 정서 감소에는 장기적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

4. 우울감

실험 처치 전 서면일기와 모바일일기, 일상일기와 감사일기로 나누어 우울감의 평균을 비교했을 때 모두 동질성이 검증되었다. 실험 처치 후 서면일기와 모바일일기, 일상일기와 감사일기로 나누어 우울감의 평균을 비교했을 때 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 3). 실험 처치 전과 실험 처치 4주 후, 실험 처치 8주 후 우울감 평균을 비교한 결과 역시 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아(Table 4), 일기를 쓰는 것은 대학생의 우울감에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

Table 2. Descriptive statistic analysis

		Intervention_Gratitude journal entry		Intervention_Daily journal entry	
		Paper	Mobile	Paper	Mobile
		M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
SWLS	w0	20.00±4.85	21.70±4.17	24.91±4.80	25.63±3.96
	w4	22.11±6.27	26.60±6.62	24.82±2.86	26.88±3.36
	w8	21.33±3.71	24.70±7.89	25.64±4.20	26.13±3.56
PANAS_P	w0	28.00±5.48	29.60±3.34	33.27±6.70	31.25±3.81
	w4	30.00±5.24	31.30±5.60	34.18±5.10	33.88±4.91
	w8	30.11±2.85	32.40±3.89	32.91±6.14	29.13±7.00
PANAS_N	w0	25.11±5.97	22.60±7.63	18.73±5.90	17.88±4.82
	w4	19.22±5.95	20.80±6.56	19.55±4.63	16.38±4.14
	w8	21.33±6.02	17.70±6.06	18.45±5.30	15.75±5.75
CESD	w0	12.00±9.23	11.60±6.75	6.73±4.52	8.00±9.78
	w4	10.44±9.55	11.20±6.81	6.64±4.18	10.13±9.96
	w8	12.67±11.34	10.10±9.24	5.55±4.97	9.38±8.82

w=week

* Gratitude mobile journal entry N=10; Gratitude journal entry in writing N=9; Daily mobile journal entry N=8; Daily journal entry in writing N=11

Table 3. Effect of Gratitude journal entry compared with daily journal entry

Research tool		type III sum of squares	df	mean square	F	p
SWLS	GD	240.27	1	240.27	5.22	.029
	DRM	128.23	1	128.23	2.78	.104
	GD*DRM	30.93	1	30.93	.67	.42
	Error	1566.21	34	46.06		
PANAS_P	GD	136.06	1	136.06	2.54	.120
	DRM	0.67	1	0.67	0.01	.912
	GD*DRM	99.72	1	99.72	1.86	.182
	Error	1823.01	34	53.62		
PANAS_N	GD	313.47	1	313.47	4.41	.043
	DRM	99.57	1	99.57	1.40	.245
	GD*DRM	3.64	1	3.64	0.05	.822
	Error	2417.03	34	71.09		
CESD	GD	364.27	1	364.27	2.57	.118
	DRM	31.77	1	31.77	.22	.639
	GD*DRM	91.08	1	91.08	.64	.429
	Error	4822.90	34	141.85		

GD=Gratitude Diary; DRM=Diary Record Method

* variable coding: 0=Daily Diary; 1=Gratitude Diary

Table 4. Differences in the score of gratitude journal entry compared with daily journal entry by period

Research tool	I	J	Mean Difference(I-J)	SE	<i>p</i>	95% CI of MD (lower-upper bound)
SWLS	w0	w4	-2.04	.81	.049	-4.08 to -.01
		w8	-1.39	.96	.469	-3.90 to 1.03
	w4	w8	.65	.78	>.999	-1.31 to 2.61
PANAS_P	w0	w4	-1.81	0.90	.156	-4.07 to 0.45
		w8	-0.61	0.88	>.999	-2.82 to 1.61
	w4	w8	1.81	0.90	.156	-0.45 to 4.07
PANAS_N	w0	w4	2.09	0.97	.112	-0.34 to 4.53
		w8	2.77	0.99	.025	0.29 to 5.25
	w4	w8	-2.09	0.97	.112	-4.53 to 0.34
CESD	w0	w4	-.020	1.36	>.999	-3.45 to 3.41
		w8	.160	1.23	>.999	-2.93 to 3.25
	w4	w8	.180	.87	>.999	-2.00 to 2.36

논의

본 연구는 일기 프로그램이 대학생의 행복감과 우울감에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 일기 프로그램이 대학생의 행복감과 우울감에 미치는 효과를 알아본 결과, 일기를 쓰는 방법(서면 또는 모바일로 기술)에 상관없이 감사일기 쓰기활동을 경험한 대학생들은 경험하지 않은 대학생들에 비해 행복감이 증진되고 삶의 만족도(SWLS)가 증가하는 것으로 나타났다. 이는 감사증진 관련 프로그램들이 행복감을 증진시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(권선중, 김교현, & 이홍석, 2006; 노혜숙,

2008; 신현숙, 2007; 유선진, 2011; 이지현, 2009; Emmons, & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Lyubomirsky, 2008)와 맥을 같이 한다. 감사한 마음가짐과 태도는 행복감과 관련성이 높다(Park, & Peterson, 2009). 행복감이 높은 사람들은 행복감이 낮은 사람들에 비하여 자신에게 일어나는 사건들을 좀 더 긍정적인 방향으로 재귀인하는 낙관성을 지니며(Vaillant, 2010), 이러한 낙관성은 행복감 및 삶의 만족도와 상호 긍정적인 관련성이 높다(김혜경, 2010; 박윤, & 양진희, 2012). 따라서 매사에 감사한 마음을 가진 사람은 성격적으로 낙관적일 가능성이 높을 뿐만 아니라, 낙관성은 행복감과 삶의 만족도를 증진시킨다는 점에서 상호 영향력을 행사한다. 이러한 점에서 감사일기 쓰기활동 경험의 효과는 행복감 증진과 관련하여 중요한

의미를 제공한다. 본 연구 결과는 4주 동안의 감사일기 쓰기활동 경험이 대학생들의 행복감을 증진시키는데 유의한 효과가 있음을 검증하였다. 하지만 삶의 만족도(SWLS)는 감사일기를 쓸 때(week4)는 효과가 있으나, 일기 중단 후부터는(week8) 효과가 없다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 일기 프로그램이 대학생의 우울감(CES-D)에 미치는 효과를 알아본 결과, 일기 프로그램 적용 후의 대학생의 우울감의 변화의 차이는 그 어떤 그룹도 보이지 않았다. 이는 국내 대학생들을 대상으로 한 연구 중 채중민(2008)의 연구 중 감사 표현 및 기록이 우울감을 감소시키는 결과를 보인 것과 상충된다. 또한 우울성향이 있는 여자대학생을 대상으로 한 이지은 등(2016)의 연구 중 감사 표현이 주관적 웰빙 향상과 우울감소의 결과를 나타낸다는 것과 상충된다. 실험 처치 후 서면일기와 모바일일기, 일상일기와 감사일기로 나누어 우울감의 평균을 비교했을 때 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 실험 처치 전과 실험 처치 4주후, 실험 처치 8주 후 우울감 평균을 비교한 결과 역시 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러므로 일기를 쓰는 것은 대학생의 우울감에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다. 하지만 PANAS-N(부정적 정서)는 감사일기를 쓰는 동안은 변화가 없었으나 실험 종료 후 8주차에 감소하며 장기적인 효과를 보였다.

이상의 결과를 종합해 보면, 감사일기 쓰기활동을 경험한 대학생들은 경험하지 않은 대학생들에 비해 행복감이 증진되고 삶의 만족도가 증가했다. 하지만 일기의 종류 및 방법에 상관없이 일기쓰기 활동을 경험한 대학생들은 경험하지 않은 대학생들에 비해 우울감에 영향을 미치지 않았으며, 부정적 정서에는 뒤늦은 효과를 보인 것으로 나타났다.

본 연구 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 대학생들의 행복감과 우울감에 대한 심리적인 측면의 심층 정보는 제공하지 못하였다. 따라서 감사일기 쓰기 활동과정에서 대학생들의 경험에 따른 심리상태 변화에 대해 질적으로 분석해 보는 것도 필요하다. 둘째, 본 연구는 4주 동안 감사일기 혹은 일상일기 쓰기 활동을 매주 3회 이상, 3줄 이상 쓰는 실험처치로 획일화하였다. 이에 실험처치의 실행대상이 처한 상황과 특성, 빈도수, 기간 및 자발성 여부, 매체 선호도 여부 등에 따라 어떠한 차이가 있는지 분석함으로써 다양한 변인에 의한 일기 쓰기 활동의 효과를 분석할 필요가 있다. 기간 및 횟수를 조정하면 이번 실험에는 효과를 보이지 않을 것이다. 셋째, 본 연구의 목적은 감사일기가 대학생의 행복감과 우울감에 미치는 영향을 검증하는 것 뿐 만 아니라 일기 작성 매체에 따른 유의한 차이에 대해 알아보

고, 그에 따라 대학생의 삶의 질 개선의 보다 효과적이고 구체적인 중재방안을 고안해 보고자 하였다. 이러한 매체의 유의성을 검증하기 위해 양적·질적 연구를 동반하고 보다 세부적인 요인들을 통제하는 것이 필요하겠다. 넷째, 본 연구는 전국 대학생을 서울 소재 5개 대학(고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교)에 재학 중인 학부 대학생 48명을 근접모집단으로 선정하여 일반화하기에 한계가 있다. 따라서 추후에 이루어질 연구에는 전국에 있는 대학교를 균형 있게 맞춰 폭넓은 표집을 통해 본 연구의 결과를 재확인해 볼 필요가 있다. 다섯째, 본 연구는 일기 프로그램을 시작한 시기가 방학에 해당되고, 프로그램이 끝나는 시기가 학기 중에 해당되어 학교 생활에 대한 부담감이 방학과 비교하여 약화된 시점으로 볼 수 있다. 따라서 보다 효과적인 연구를 위해서 연구시기를 학기 중으로 설정하여 연구를 시행하는 것이 필요하다. 여섯째, 중재 적용 전, 일상일기 그룹과 감사일기 그룹으로 나누어 삶의 만족도와 긍정적-부정적 정서의 동질성을 비교하였을 때 동질성이 검증되지 않았다. 이는 실험 설계 시 연구대상자의 무작위배정에 실패하였음을 의미한다. 감사일기 프로그램의 보다 정확한 효과를 검증하기 위해서는 추후 연구에서는 실험 설계 시 연구대상자의 무작위배정 결과 중재 적용 전의 행복감과 우울감의 동질성이 검증되어야 할 것이

다.

본 연구가 지니는 의의와 시사점은 대학생들의 행복감과 우울감의 질의 정도를 확인하고 이에 서면과 모바일 기반의 감사일기 프로그램이 이에 미치는 효과를 파악하여, 향후 이들의 삶의 질을 더욱 향상시킬 수 있는 중재 방안을 개발할 수 있는 기초 자료를 제시하고자 하였다는 것이다.

결론

본 연구는 서울 소재 5개 대학(고려대학교, 서울대학교, 연세대학교, 중앙대학교, 한양대학교)에 재학 중인 학부 대학생 48명을 근접모집단으로 선정하여 일기 프로그램이 대학생의 행복감과 우울감에 미치는 효과를 알아보고자 한 실험연구이다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 삶의 만족도는 일기를 쓰는 방법에 따라서는 변화가 없었으나, 일기의 내용에 따라 유의한 차이가 있었음을 알 수 있었으며, 일기를 쓰는 동안에만 삶의 만족도가 증가함을 알 수 있었다. 긍정적-부정적 정서는 일기를 쓰는 방법에 따라서는 부정적 정서에 유의한 차이가 없었으나, 일기 내용에 따라서는 유의한 차이가 있었다. 즉, 일기를 쓰는 것은 긍정적 정서에는 영향을 미치지 않지만 부정적 정서 감소에는 장기적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 일기를 쓰는 것은 대학생의 우울감에 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있

다.

이상의 연구 결과를 토대로 감사일기 쓰기 활동과정에서 대학생들의 경험에 따른 심리상태 변화에 대해 질적으로 분석해 보는 것도 필요하다. 또한 실험처치의 실행대상이 처한 상황과 특성, 빈도수, 기간 및 자발성 여부, 매체 선호도 여부 등에 따라 어떠한 차이가 있는지 분석함으로써 다양한 변인에 의한 일기 쓰기 활동의 효과를 분석할 필요가 있다. 그리고 연구시기를 학기중으로 설정하여 연구를 시행하는 것이 필요하다. 추후에 이루어질 연구에서는 전국에 있는 대학교를 균형 있게 맞춰 폭넓은 표집을 통해 본 연구의 결과를 재확인해 볼 필요가 있다. 효과가 나타나지 않은 척도들에 대해 실험기간을 연장하여 효과가 나타날 수 있으므로 기간을 연장하여 연구를 진행할 것을 제언한다.

나아가서는 본 연구의 결과를 토대로 일기 프로그램을 수정 보완하여 추후 연구를 진행, 대학생에게 적용할 수 있는 일기 프로그램을 개발할 수 있을 것이다. 또한 추후 일기 프로그램을 정서장애, 우울장애 등에 적용하거나 부정적 감정을 완화할 수 있는 중재로 적용할 수 있을 것이다.

참고문헌

1. 곽현주, & 김현주 (2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. *한국청소년학회: 청소년학연구*, 20(7), 75-98.
2. 권선중, 김교현, & 이홍석 (2006). 한국판 감사 성행 척도의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 11(1), 177-190.
3. 김경미 (2010). *대학생의 성인애착, 사회적지지 및 학교생활적응과의 관계*. 국내석사학위논문, 국민대학교 교육대학원, 서울.
4. 김경미, 조진형, 김동원, & 김정희 (2009). 성인여성의 감사대상, 이유 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 191-208.
5. 김문열 (2009). *외향성과 감사훈련 방법이 주관적 안녕감에 미치는 영향*. 국내석사학위논문, 영남대학교 대학원 심리학과, 경상북도.
6. 김범준 (2011). 대학생의 행복에 영향을 미치는 행복/불행 관련 사건들에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 115-135.
7. 김별님, & 이인혜 (2009). 감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 363-382.
8. 김혜경 (2010). *초등학생의 정서지능과 행복감과의 관계*. 국내석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원, 충청남도.
9. 노혜숙 (2008). *고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계*. 국내석사학위논문, 전남대학교 대학원, 광주.

10. 문은주 (2014). 대학생용 감사프로그램 개발. *한국심리학회지: 학교*, 11(3), 541-562.
11. 박선민 (2014). *감사일기 쓰기가 초등학생의 행복감에 미치는 영향*. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원, 서울.
12. 박윤, & 양진희 (2012). 또래간 인기도에 따른 유아의 유치원 적응과 문제행동 및 행복감에 대한 어머니와 교사의 인식. *열린유아교육연구*, 17(6), 73-103.
13. 박종환 (2008). *대학생의 정체성에 관한 현상학적 연구*. 국내박사학위논문, 백석대학교 기독교전문대학원, 서울.
14. 박희수, & 문승연 (2014). 대학생의 자아존중감과 사회적지지가 행복에 미치는 영향: 학교생활적응의 매개효과. *한국자치행정학보*, 28(3), 197-217.
15. 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, & 최인철 (2010). 한국인의 행복 지수와 그 의미. *한국심리학회 연차 학술발표 논문집*, 2010(1), 213-232.
16. 서은정 (2010). *감사편지와 용서편지 작성성이 고등학생의 행복감 증진에 미치는 효과의 차이*. 국내석사학위논문, 계명대학교 교육대학원, 대구.
17. 설진미 (2006). 대학생의 지속적인 행복 수준에 영향을 미치는 심리적 요인. 국내석사학위논문, 아주대학교 대학원, 경기도.
18. 손솔, & 서경현 (2014). 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 619-639.
19. 신지연, 정태연, & 전경숙 (2007). 대학생의 행복 요인 탐색과 척도 개발. *한국심리학회 학술대회자료집*, 2007(1), 412-413.
20. 신현숙 (2007). 글쓰기에 표현된 청소년의 감사대상과 감사이유의 성차와 발달적 차이. *한국청소년학회: 청소년학연구*, 14(5), 125-147.
21. 유선진 (2011). *초등학교 고학년 아동의 행복감 향상과 우울성향 감소를 위한 감사교육 프로그램 개발과 효과성 검증*. 국내석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원, 서울.
22. 윤명숙, & 이효선 (2012). 대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과. *한국청소년학회: 청소년학연구*, 19(3), 109-137.
23. 이민희 (2006). *학습장면에서 자기결정론의 동기화 경로모형 검증*. 국내박사학위논문, 중앙대학교 대학원, 서울.
24. 이유미 (2012). *감사가 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과 검증*. 국내석사학위논문, 대구대학교 대학원, 경상북도.
25. 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활 스트레스와 우울. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-48.

26. 이인정, & 최해경 (2000). *인간 행동과 사회 환경*. 경기도, 경기도: 나남 출판.
27. 이주성 (1991). *의향성과 신경증적 경향성의 상호작용이 주관적 안녕감에 미치는 영향*. 국내석사학위논문, 고려대학교 대학원, 서울.
28. 이지은, 김정호, & 김미리혜 (2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절전략에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 19-46.
29. 이지현 (2009). *중학생에게서 감사 훈련이 미치는 긍정적 효과*. 국내석사학위논문, 서강대학교 대학원, 서울.
30. 임민아 (2008). *대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향*. 국내석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과, 서울.
31. 장영식, & 진재현 (2012). 우리나라의 자살실태와 정책과제. *한국보건사회연구원*, 165, 1-8.
32. 장태영 (2014). *대학생의 긍정 및 부정 정서 경험과 주관적 행복감의 관계에서 정서표현의 조절효과*. 국내석사학위논문, 계명대학교 대학원, 대구.
33. 전경구, 최상진, & 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
34. 조명환, & 차경호 (1998). *삶의 질에 대한 국가간 비교*. 서울, 서울: 집문당.
35. 조유리 (2011). *대학생의 행복경험에 대한 질적 연구*. 국내석사학위논문, 영남대학교 대학원, 경상북도.
36. 조진형, 김경미, 김동원, & 김정희 (2008). 감사일지 작성이 주관적 안녕감, 자기 존중감, 자기 효능감, 감사성향 및 신체 심리적 건강에 미치는 효과. *담론*, 201, 11(2), 75-101.
37. 채중민 (2008). *감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과*. 국내석사학위논문, 고려대학교 대학원, 서울.
38. 최미경 (2003). 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3), 433-439.
39. 최미자 (2014). *감사일기 프로그램이 안녕감과 감사성향이 미치는 영향*. 국내석사학위논문, 수원대학교 대학원, 경기도.
40. 하정희, & 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1149-1171.
41. Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 59-63.

42. 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, 49*, 213-233.
43. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research, 47*(3), 391-400.
44. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. New York, NY: Penguin.
45. McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology, 82*(1), 112.
46. Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy-and why*. William Morrow & Co.
47. Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science, 4*, 422-428.
48. Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment, 5*(2), 164.
49. Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1*(3), 385-401.
50. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders, 148*(1), 1-11.
51. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
52. Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies, 13*(1), 187-201.
53. Vaillant, G. E. (2010). *행복의 조건 [Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark harvard study of adult development]*, (이남덕 역). 서울, 서울: 프런티어.
54. Veenhoven, R. (1991). *Questions on happiness*.
55. Veenhoven, R. (1993). *Happiness as an indicator in social policy evaluation: Some objections considered*.

56. 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(6), 1063.
57. Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. *Department of Psychological & Brain Sciences Publications of The University of Iowa*, 19.
58. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.