

코로나19(COVID-19)시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과

오지선¹, 김자숙^{2*}, 박순명³, 김자옥⁴

¹서울시립대학교 사회과학연구소 연구원, ²군산대학교 간호학과 조교수,
³한국도로공사 인적자원개발부 차장, ⁴원광보건대학교 간호학과 부교수

The Effects of the SNS Gratitude Diary Program during the COVID-19 Period on the Grateful Disposition, Job Satisfaction and Life Satisfaction of Medical Institution Workers

Ji-Sun Oh¹, Ja-Sook Kim^{2*}, Soon-myeong Park³, Ja-Ok Kim⁴

¹Researcher, Social Science Research Center, University of Seoul

²Assistant Professor, Department of Nursing, Kunsan National University

³Human Resource Development Institute, Korea Expressway Corporation

⁴Associate Professor, Department of Nursing, Wonkwang Health Science University

요약 본 연구는 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과를 확인하기 위하여 시도되었다. 실험군 28명, 대조군 30명 총 58명을 연구 대상으로 한 비동등성 대조군 전후설계 유사실험 연구이다. 데이터는 2020년 6월 3일부터 8월 10일까지 수집하였으며 실험처치는 8주간 5회/주 수행되었고 SPSS Win 18.0을 사용하여 분석하였다. SNS 감사일기프로그램 실시 후 실험군이 대조군보다 감사성향 정도는 증가하였지만 직무만족과 삶의 만족에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이러한 연구결과는 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향을 증가시키는 효과적인 증제로 활용될 수 있으며 심리적 건강관리를 위한 좋은 해결방안이 될 수 있음을 시사한다.

주제어 : 코로나-19, SNS 감사일기프로그램, 감사성향, 직무만족, 삶의 만족, 의료기관 종사자

Abstract Purpose: This study was done to examine the effects of the SNS Gratitude Diary Program during the COVID-19 period on grateful disposition, job satisfaction and life satisfaction of medical institution workers. Methods: The study was a nonequivalent control group pre-post test design. The participants were 58 medical institution workers of which 28 were assigned to the experimental group and 30 to the control group. Data were collected from June 3 to August 10, 2020 and analyzed using SPSS Win 18.0 version program. The intervention was conducted 5 times a week for 8 weeks. Results: There were significant differences in reported grateful disposition between the two groups. However, the issue of job satisfaction and life satisfaction were not significant. Conclusion: The SNS Gratitude Diary Program using SNS during the COVID-19 period can be utilized as an effective intervention for grateful disposition. It will be a good solution to lead successful psychological health management.

Key Words : COVID-19, SNS Gratitude Diary Program, Grateful disposition, Job satisfaction, Life satisfaction, Medical institution worker

*This article is extended and excerpted from the conference paper presented at 2020 Fall Conference, The Society of Digital Policy & Management

*Corresponding Author : Ja-Sook Kim(jskim-98@kunsan.ac.kr)

Received March 24, 2022

Revised April 6, 2022

Accepted May 20, 2022

Published May 28, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

코로나19 팬데믹으로 인하여 타인과 언택트(untact)적인 삶을 살면서 SNS(Social Network Service)가 우리의 일상에 깊숙하게 파고들었다. 2020년 통계청 자료에 의하면 우리나라 인터넷 사용자는 46,818,750명으로 만3세 이상의 91.9%가 이용 하였으며 구체적으로 3~9세 91.2%, 10대 100%, 20대 99.9%, 30대 99.9%, 40대 99.8%, 50대 98.8%, 60대 91.5%, 70대 이상 40.3%를 나타냈다. 우리나라의 만 6세 이상 인터넷 사용자의 SNS 이용률은 2020년 기준 65.9%로, 주평균 이용시간은 2018년 53분에서 2020년 기준 65.8분으로 꾸준히 증가하고 있다[1]. 최근 이러한 현상이 더 가속화 될 수 밖에 없었던 이유는 스마트폰의 빠른 보급으로 인하여 SNS가 급성장하였으며 인류에서 예고 없이 나타난 코로나19 팬데믹으로 인해서 대면보다는 SNS를 통하여 비대면으로 신속하고 안전하게 타인과 의사소통을 해야만 하는 상황이 전개되었기 때문이다.

우리나라에서 의료법에 의한 의료기관은 의료인이 공중 또는 특정 다수인을 위하여 의료·조산의 업(이하 “의료업”이라 한다)을 하는 곳을 말한다. 의료기관은 의원급 의료기관, 조산원, 병원급 의료기관으로 구분한다[2]. 의료기관에는 의료법에 의한 의료인과 약사법에 의한 약사, 의료기사, 행정직원, 조무사, 요양보호사, 영양팀 종사자 등 다양한 의료기관 종사자가 근무하고 있다. 의료기관인력 중 가장 많은 부분을 차지하는 간호사는 환자가 요구하는 간호에 대한 관찰, 자료의 수집, 간호에 대한 판단 및 요양 목적의 간호, 의사나 치과의사 또는 한의사가 지도하고 함께 시행하는 진료에 대한 보조, 간호 요구자를 위한 교육과 상담 및 건강증진을 위해 수행되는 활동을 기획하고 수행하는 업무와 그 밖의 대통령령으로 정하는 보건활동들을 담당한다[2]. 의료기관 종사자는 직무 특성상 근무시간 내내 환자에게 직접적인 대면 서비스를 제공하기 때문에 과도한 직무 스트레스에 노출되는 경향이 높고 이러한 직무 스트레스로 인하여 직무만족이 낮아질 수밖에 없다. 그러나 인간의 개인적 특성 중에서 긍정심리적 감사성향이 높은 사람은 직무만족이 높았고 또한 삶의 만족에도 영향을 끼치고 있는 것으로 연구에서 보고된 바 있다[3,4]. 감사성향은 감사를 감정적 성격 특성의 차원으로 개

념화한 것으로 감사하는 사람이 자신이 경험을 기반으로 타인이 자신에게 베푼 선의를 인식하고 그것에 대해 긍정적 감정을 느끼거나 그러한 정서 상태를 갖게 되는 일반적 경향을 말한다[5]. 청소년이나 성인에게 감사 교육을 실시하고 감사를 표현하도록 훈련하면 감사성향이 향상되었는데[6], 개인의 감사 정서를 습관화시키고 생활하면서 실천이 가능한 감사훈련 프로그램방법에서 공통적으로 포함된 활동이 감사일기 쓰기였다[7,8]. 그리고 감사훈련 프로그램에서 감사일기를 작성한 청소년은 안녕감 및 삶의 만족도가 높음을 알 수 있었다[7].

직무만족은 직장 내의 직무, 상사, 동료 관계, 승진 기회, 임금, 직업 안정성에 대한 만족도를 뜻하고[9] 직무에 대한 정서적 반응으로서의 주관적 개념으로 단일 개념이 아닌 작업환경의 종합적이고 다양한 측면을 가진 개념이다[10]. 조직은 구성원이 직무와 관련된 긍정적 반응을 지닐 수 있도록 동기부여가 필요하며[11], 이러한 동기부여의 방법으로 감사성향을 증진 시켰을 때 정서의 부정적 요인이 감소 됨을 알 수 있었다[12].

삶의 만족은 자신의 삶에 대한 전반적인 만족감을 나타내는 인지적 판단으로 삶 전반에 대한 총체적인 평가이며, 개인에 따라 삶의 만족에 영향을 미치는 정도는 각각 다르다[13]. 삶의 만족은 자신의 생활에 대해 의미를 부여하고 긍정적인 자아상을 갖으며 낙천적으로 행복 감정을 유지한다고 정의하였다[14]. 감사성향을 증진 시켰을 때 행복감은 증가 되었고[15] 감사 증진 프로그램이 삶의 만족을 증가시켰다[12]. 현재는 코로나19의 확산으로 생활 속에서 디지털 기술을 활용하는 능력이 사람들의 삶에 미치는 영향은 사람들의 디지털 활용역량에 의해 결정될 것이다[16]. 코로나19 시기에 삶의 만족에 영향을 끼치는 중요한 요인으로 SNS가 주목[17]되면서 의료기관 종사자의 감사성향을 증진시키고 직무만족과 삶의 만족을 높이기 위한 SNS를 활용한 증재프로그램이 필요하다.

최근 감사일기프로그램 선행연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 감사일기 활동을 적용한 Lee 등(2017)[18]의 연구, 예비 유아교사를 대상으로 연구한 Yang (2013)[19]의 연구, 초등학교 예비교사를 대상으로 한 Park과 Kim (2014)[20], 여대생을 연구한 Lee (2016)[21], 초등학생에게 감사일기 증재연구를 한 Lee, Kim과 Kim (2016)[22]의 연구 등이 있으나 코로나19 시기에 의료기관 종사자를 대상으로 SNS 감사

일기프로그램을 활용하여 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과를 파악한 연구는 없었다.

이에 본 연구에서는 코로나19 시기에 의료기관 종사자를 대상으로 SNS 감사일기프로그램이 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과를 규명하여 의료기관 종사자의 심리적·정신적 건강관리를 위한 심리 프로그램으로서의 근거를 마련하고자 하였다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향에 미치는 효과를 파악한다.

둘째, SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 직무만족에 미치는 효과를 파악한다.

셋째, SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 삶의 만족에 미치는 효과를 파악한다.

1.3 연구 가설

연구 목적을 달성하기 위하여 다음의 3가지 가설을 설정하였다.

- 1) 제1가설: SNS 감사일기프로그램에 참여한 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 감사성향이 증가할 것이다.
- 2) 제2가설: SNS 감사일기프로그램에 참여한 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 직무만족이 증가할 것이다.
- 3) 제3가설: SNS 감사일기프로그램에 참여한 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 삶의 만족이 증가할 것이다.

1.4 연구의 제한점

본 연구는 임의 선정된 의료재단에 속한 4개 병원의 의료기관 종사자를 대상으로 편의 표집한 것으로, 이를 모든 의료기관 종사자에게 일반화하는데 제한점이 있다.

2. 연구 방법

2.1. 연구 설계

본 연구는 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족

에 미치는 효과를 확인하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계(nonequivalent control group pre-post test design)인 유사 실험연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 W 의료재단 의료기관 종사자를 근접모집단으로 선정하여 연구의 목적에 동의하고 참여 수락한 자로, 선정기준의 구체적 내용은 다음과 같다.

첫째, 의료시설 종사자

둘째, 연구목적에 이해하고 참여를 수락한 자

셋째, 과거에 SNS 감사일기프로그램에 대한 경험이 없는 자

연구 대상자를 모집하기 위해 W 의료재단 책임자에게 연구 목적과 방법 및 진행절차를 충분히 설명하고 그에 대한 협조를 구한 후, 대상자를 모집하였다. 실험군에 의한 대조군에의 실험처치 확산 예방을 위해 실험군과 대조군을 각각 달리하여 측정하였다. 연구에 적절한 대상자 수는 G-power 3.0.10 version을 이용하였고, t-검정에 필요한 표본의 최소 크기를 구하였다. 집단수 2, 검정력 .80, 효과크기 .80, 유의수준 .05로 설정할 경우 필요 최소 표본 수는 집단별 26명으로 산출되었지만, 탈락률을 고려하여 실험군에 30명, 대조군에 30명 총 60명을 모집하였다. 실험군에서는 2명이 탈락하였고, 대조군에서는 탈락자가 없어 참여율은 96.7%였고, 최종적으로 실험군 28명, 대조군 30명 총 58명이었다.

2.3 연구도구

2.3.1 감사성향

감사성향은 McCullough et al. (2002)[5]이 개발하고 Kwon, Kim과 Lee (2006)[23]가 변안한 Korea version of the Gratitude Questionnaire-6을 이용하여 측정하였다. 한국판 감사성향 척도 도구는 7점 리커트 척도로 총 6문항으로 구성되었다. 점수 범위는 최소 6점에서 최대 42점이다. 점수가 높을수록 감사성향이 높다. 도구 신뢰도는 Kwon, Kim과 Lee (2006) [23] 연구에서 Cronbach' α = .85였고, 본 연구에서는 .81이었다.

2.3.2 직무만족

직무만족은 Lee (2008)[24]과 Choi (2016)[25]의 도구를 수정·보완하여 측정하였다. 직무만족 도구는

5점 리커트 척도로 보상 및 공정성 관련 4문항, 관계 관련 3문항, 직무 자체에 대한 만족 3문항 총 10문항으로 구성되었다. 점수 범위는 최소 10점에서 최대 50점이다. 점수가 높을수록 직무만족이 높다. Lee (2008)[24]의 연구에서 도구 신뢰도는 하위영역별 최소 Cronbach' α =.70에서 최대Cronbach' α =.86이었고, 본 연구에서는 .86이었다

2.3.3 삶의 만족

삶의 만족은 Diener, Emmons, Lasrsen & Griffin (1985)[26]이 개발하고 Jo와 Cha (1998)[27]가 변안한 Korea version of the satisfaction with the Life Scale을 이용하여 측정하였다. 한국판 삶의 만족도 척도 도구는 7점 리커트 척도로 총 5문항으로 구성되었다. 점수 범위는 최소 5점에서 최대 35점이다. 점수가 높을수록 삶의 만족이 높다. 도구의 신뢰도는 개발 당시 Cronbach' α =.89이었고, 본 연구에서는 .87이었다.

2.4 연구 진행 절차

2020년 6월 3일부터 2020년 8월 10일까지 사전조사, SNS 감사일기프로그램(실험처치), 사후조사의 순으로 진행하였다.

2.4.1 사전조사

사전조사는 설문지를 이용하였으며, 실험군과 대조군 각각을 대상으로 감사성향, 직무만족과 삶의 만족을 조사하였다.

2.4.2 SNS 감사일기프로그램 : 실험처치

SNS 감사일기프로그램은 W 의료재단 4개 병원에서 2020년 6월 3일부터 8월 10일까지로 실험처치는 8주 동안 5회/주, 40회 진행되었다. SNS 감사일기프로그램은 Sotaesan School of Mind 감사코치 7인(최건풍, 양해숙, 박순명, 하석광, 오지선, 장은영, 김성민)에 의해서 개발되었으며 내용타당도는 .80이상이었다.

주차별 구체적인 SNS 감사일기프로그램 내용은 다음과 같다

1주, SNS 감사일기프로그램 오리엔테이션과 구체적인 영상을 통한 아이스브레이크(break the ice)

2주, 관점전환으로 내 프레임이 행복을 결정한다는 것을 인식하고 프레임을 바꾸기

3주, 감사와 은혜의 발견으로 사소한 것에서 감사와 은혜를 발견

4주, 근본적 큰 4가지 은혜와 관련하여 당연한 일에서 근본적 4가지 은혜를 알아차림

5주, 원망생활을 감사생활로 전환하기 그간 원망했던 것에 대해서 감사와 은혜로 돌리기

6주, 나에 대한 감사로 나의 몸, 마음, 존재에 대해 인정하고 수용하기

7주, 일상적 생활 스트레스 안에서 감사와 은혜를 실천하는 방법으로 감사 숨쉬기, 감사 걷기

8주, 감사와 보은하는 연습하기로 가까운 지인에게 작은 선물과 말로 감사 표현하기

SNS 감사일기프로그램은 대상자를 4개 팀으로 나누어서 무작위로 SNS 단체톡을 배정하였다. 각 팀에는 해당 SNS 감사일기프로그램에 대한 감사코치 과정을 이수한 감사코치가 1명씩 배정되어 SNS 감사일기프로그램을 온라인으로 실시간 지도하였다. 감사코치 간의 SNS 감사일기프로그램은 매회기 반구조화된 프로그램과 감사코치 간의 활발한 의사소통을 통하여 감사코치 간의 코칭 동질성을 점검하였다. SNS 감사일기프로그램은 8주 동안 매주 월요일부터 금요일까지 5회씩 총 40회기 실시하였다. 의료기관 업무 시작 전 아침 8시 30분경 4개 팀별로 SNS 단체톡을 통해 이루어졌다. 매주 감사코치가 정해진 순서에 따라 4개 팀에 동일한 SNS 감사일기프로그램을 전달하였다. 대상자는 주차별로 SNS 감사일기프로그램을 교육 후 하루 중에 매일 감사한 일 3가지를 짧게 적어서 단체톡에 공유하도록 하였고 이러한 내용에 대해 감사코치가 상시로 피드백을 주었고 대상자 간은 서로 SNS로 상호작용하였다.

대조군 역시 설문지 작성 전에 연구의 목적에 대해 설명 한 후 동의를 얻어 자료를 수집하였다. 또한 실험처치가 이루어지는 동안 대조군에는 실험처치와 관련한 어떠한 공식적인 처치도 이루어지지 않았다.

2.4.3 사후조사

앞선 사전 조사와 동일한 방법으로 실험군과 대조군을 대상으로 설문지를 이용한 감사성향, 직무만족과 삶의 만족을 조사하였다. 윤리적 공정성을 위해 연구가 끝난 후 그에 상응하는 교육프로그램을 제공하였다.

2.5 윤리적 고려

연구를 시행하기 전에 미리 병원 책임자에게 연구에 대한 허락을 받았다. 또한 대상자에 대한 윤리적 측면을 고려하여 실험처치 시작 전에 실험군의 연구 대상자에게 연구의 목적, 방법, 진행절차, SNS 감사일기프로그램에 대해 충분히 설명한 후 이에 서면 동의서를 받았다. 회수된 자료는 연구의 목적으로만 사용할 것임을 설명한 후 구조화된 설문지는 대상자가 직접 작성하게 하였고 실험 참가 중에도 대상자가 원하면 언제든지 철회가 가능하다고 설명하였으며 설문지는 5분 정도 소요되었다.

2.6 자료 분석

수집된 자료는 SPSS/PC 20.0 프로그램을 이용하여 실험군, 대조군 각각의 일반적 특성과 종속변수에 대한 사전 동질성 검정(Chi-square test, Fisher's exact test, Independent t-test 분석)을 실시하였고, SNS 감사일기프로그램 전후 실험군과 대조군의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 대해 Independent t-test 분석을 통해 가설을 검정하였다. 모든 결과는 통계적 유의수준 .05를 기준으로 처리하였다.

3. 연구 결과

3.1 일반적 특성 및 동질성 검정

본 연구의 대상자는 실험군 28명, 대조군 30명으로 총 58명이었다. SNS 감사일기프로그램 실시 전의 일반적 특성 및 실험군과 대조군의 동질성 분석 결과 table 1과 같이 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않아($p>.05$) 두 집단은 동질한 것으로 간주하였다.

Table 1. Homogeneity Test of General Characteristics (N=58)

Characteristics		Exp(n=28)	Cont(n=30)	x ² /t	p
		n(%)	n(%)		
Age	<40 year	12(42.9)	17(56.7)	.431	.215
	≥40 year	16(57.1)	13(43.3)		
Gender	Male	9(32.1)	8(36.7)	.775	.432
	Female	19(67.9)	22(73.3)		
Religion	Yes	24(85.7)	24(80.0)	.732	.4111
	No	4(14.3)	6(20.0)		
Duration of working	<10 year	16(57.1)	16(53.3)	.798	.489
	≥10 year	12(42.9)	14(46.7)		

Occupation	Nurse	8(28.6)	10(33.3)	.326	.056†
	Nurse-assistant	5(17.9)	8(26.7)		
	Administrative office	10(35.7)	9(30.0)		
	Physical therapist	3(10.7)	2(6.7)		
	Social worker	2(7.1)	1(3.3)		

† Fisher's exact test

Exp=experimental group; Cont=control group.

3.2 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 사전 동질성 검정

SNS 감사일기프로그램을 중재하기 전 종속변수에 대해 실험군과 대조군의 동질성 검정을 실시한 결과 Table 2와 같이 감사성향, 직무만족 및 삶의 만족은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않아($p>.05$) 두 집단은 동질하였다.

Table 2. Homogeneity Test of Pre-test Dependent Variables (N=58)

Variables	Exp(n=28)	Cont(n=30)	t	p
	M ± SD	M ± SD		
Grateful disposition	24.29 ± 3.24	23.63 ± 3.22	-.768	.446
Job satisfaction	35.14 ± 5.19	34.27 ± 5.66	-.413	.681
Life satisfaction	16.00 ± 3.38	15.87 ± 3.51	-.147	.884

Exp= experimental group; Cont=control group.

3.3 가설검정

3.3.1 제1가설

‘SNS 감사일기프로그램을 받은 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 감사성향이 증가할 것이다’라는 가설을 검정한 결과, Table 3과 같이 감사성향은 실험군에서 실험 전 24.29±3.24점, 실험 후 25.89±3.96점, 대조군에서는 실험 전 23.63±3.22점, 실험 후 23.77±3.27점으로 통계적으로 유의한 차이가 발견되었다($t=-2.232, p=.015$). 따라서 가설 1은 지지되었다.

3.3.2 제2가설

SNS 감사일기프로그램을 받은 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 직무만족이 증가할 것이다’라는 가설을 검정한 결과, Table 3에서와 같이 직무만족은 실험군에서 실험 전 35.14±5.19점, 실험 후 35.82±6.05점, 대조군에서는 실험 전 34.53±5.98점, 실험 후 34.27±5.66점으로 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다($t=-1.012, p=.158$). 따라서 가설 2는 기각되었다.

3.3.3 제3가설

‘SNS 감사일기프로그램을 받은 실험군은 그렇지 않은 대조군에 비해 삶의 만족이 증가할 것이다’라는 가설을 검정한 결과, Table 3에서와 같이 삶의 만족은 실험군에서 실험 전 16.00±3.38점, 실험 후 17.25±4.16점, 대조군에서는 실험 전 15.87±3.51점, 실험 후 15.70±3.66으로 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다 ($t=-1.509, p=.069$). 따라서 가설 3은 기각되었다.

Table 3. Changes in Grateful disposition, Job satisfaction and Life satisfaction Before and After SNS Gratitude diary program (N=58)

Variables	Pre-test		Post-test		t	p
	M	± SD	M	± SD		
Grateful disposition						
Exp(n=28)	24.29	± 3.24	25.89	± 3.96	-2.232	.015
Cont(n=30)	23.63	± 3.22	23.77	± 3.27		
Job satisfaction						
Exp(n=28)	35.14	± 5.19	35.82	± 6.05	-1.012	.158
Cont(n=30)	34.53	± 5.98	34.27	± 5.66		
Life satisfaction						
Exp(n=28)	16.00	± 3.38	17.25	± 4.16	-1.509	.069
Cont(n=30)	15.87	± 3.51	15.70	± 3.66		

Exp=experimental group; Cont=control group.

4. 논의

본 연구는 코로나19 시기에 의료기관 종사자를 대상으로 SNS 감사일기프로그램을 적용하여 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 어떠한 효과를 미치는지 파악하기 위해 시도하였다.

본 연구에서 SNS 감사일기프로그램을 의료기관 종사자에게 적용한 후 감사성향을 살펴본 결과, 감사성향에서 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대학생을 대상으로 감사일기 활동을 적용한 Lee 등 (2017)[18]의 연구, 예비 유아교사를 대상으로 연구한 Yang (2013)[19]의 연구, 초등학교 예비교사를 대상으로 한 Park과 Kim (2014)[20], 여대생을 연구한 Lee (2016)[21], 초등학교생에게 감사일기 중재연구를 한 Lee, Kim과 Kim (2016)[22]의 연구에서도 본 연구와 동일하게 감사일기 중재 후 감사성향이 증가하는 연구 결과를 나타냈다. Emmons와 McCullough (2003)[28]에 의하면 감사에 대한 경험과 표현은 시간과 문화를

초월하고 사회생활과 인간의 성격에 기본이 된다고 한다. SNS 감사일기프로그램은 자기와 타인을 존중하면서 힘든 상황에서도 분노 조절이 가능하며 긍정적인 생각을 할 수 있게 하고 부정적인 생각을 감소시켜 주기 때문에 사료된다. Watkins, Grimm과 Koltz (2004) [29]에 의하면 감사는 긍정적 프레임을 확립시키는 마음의 토대라고 하였으며 감사는 친사회적 행위를 높여 주고[30], 분노, 불안, 시기심, 스트레스와 우울 증상을 경감시켰다[31]. 감사성향이 높은 사람은 열정, 사랑과 행복한 감정 등의 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 밝혀졌다[32,33]. 추후 연구에서는 SNS 감사일기 프로그램을 활용하여 긍정 심리의 다른 변수의 효과를 측정해 보거나 코로나19 시기에 손쉽게 접근 가능하고 시간적·공간적 구애가 적은 SNS 감사일기프로그램과 대면으로 진행되는 감사일기프로그램 간의 차이점에 대한 비교 연구도 의의가 있다고 사료된다.

직무만족은 실험군과 대조군에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 Park, Kim과 Kim (2020)[34]의 ‘노인요양병원 근무자의 감사성향이 직무만족 및 삶의 만족에 미치는 영향과 감사일기 경험의 조절효과’ 연구에서 감사일기 경험이 감사성향과 유의미한 정적 상관관계를 보이거나 직무만족이나 삶의 만족과는 상관관계를 보이지 않았던 것과 유사한 결과이다. SNS 감사일기프로그램은 감사성향과 같은 심리적인 변수에는 효과가 있었지만 의료기관의 다양한 환경적·물리적·사회적 요인에 의해 결정이 되는 직무만족에 대해서는 본 SNS 감사일기프로그램 중재의 효과가 없는 것으로 나타나서 의료기관 종사자의 직무만족을 높이기 위한 다른 방안을 모색할 필요가 있다. Park, Kim과 Kim (2020)에 의하면 의료시설에서는 각종 동우회 활동, 인문학 특강, 가족들과 함께할 수 있는 힐링캠프 등 실질적이고 현물로 지급 가능한 다양한 복지 서비스를 통하여 의료시설 종사자의 직무만족을 높이고자 한다고 하였다[34]. 추후 연구에서는 의료기관 종사자들에게 제공되는 이러한 다양한 프로그램이 직무만족에 얼마만큼의 효과가 있는지에 대한 체계적이고 과학적인 연구가 시도되면서 효과적인 프로그램을 좀 더 극대화 시킬 필요가 있다.

삶의 만족에서는 실험군과 대조군 간의 유의한 차이가 발견되지 않았다. 이는 고등학생을 대상으로 한 Shin과 Kim (2009)[35]의 연구와 상반되는 결과를 나

타냈다. 고등학생은 현재 부모나 사회로부터 직접적·간접적으로 도움을 받고 있어서 부모가 체감하는 삶에 대한 책임보다는 스트레스가 적은 것으로 보인다. 반면에 의료기관 종사자들은 학교 졸업 후 성인으로서 사회생활을 하고 있어서 부모에게 의존할 수 없고 다수의 종사자는 본인이 다른 가족까지 책임져야 하는 위치에 있으며 본인 스스로 주도적으로 삶의 만족을 추구해야 하므로 고등학생을 대상으로 하는 연구와 다른 삶의 만족 결과를 보인 것으로 사료된다. 삶에 대한 긍정적 태도는 자신의 삶에서 그렇지 않는 사람들보다 행복하면서 만족하고 보람 있는 삶을 살아가도록 한다[36]고 하였으나 생의 주기별 과업에 따른 삶의 만족은 긍정적인 태도만으로 극복될 수 있는 것이 아니라고 판단된다. 특히 코로나19 시기에는 사람들이 현실적으로 체감할 수 있는 사회적인 복지의 변화나 정부의 코로나 19 정책에 의해 삶의 만족이 변화할 것이다. 이는 인간을 대상으로 한 유사실험연구의 한계점으로서 순수실험연구처럼 코로나19 같은 감염병의 환경적 외생변수를 완벽하게 통제할 수 없기 때문에 코로나19 전에 시행된 연구와 다른 결과를 보일 수 밖에 없다. SNS 감사일기프로그램의 삶의 만족에 대한 정확한 효과 측정을 위해서는 고등학생과 의료기관 종사자에게 동일한 삶의 만족 측정도구와 동일한 사회적 환경에서 SNS 감사일기프로그램을 활용한 반복연구가 필요하다.

본 연구의 의의는 첫째, 코로나19로 인하여 대면 프로그램을 진행할 수 없는 상황에서 감사코치 7인에 의해 개발된 SNS 감사일기프로그램을 유사실험연구설계 방법으로 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족을 검증한 점에서 연구의 의의가 있다. 둘째, 코로나19 시기에 의료기관 업무의 특성상 다른 타인에게 돌봄의 서비스를 대면으로 제공하는 종사자의 중요한 심리적 요인인 감사성향을 증가시키는데 SNS 감사일기프로그램이 효과적인 중재방안으로 활용될 수 있는 경험적 근거를 마련하였다.

이상의 연구결과에 기반하여 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향을 증가시키는 것으로 나타났다. 그리고 SNS 감사일기프로그램의 효과를 과학적으로 검증함으로써 의료기관 종사자의 심리적·정신적 건강관리를 위한 심리프로그램으로써 적용 가능성을 보여 주었다고 할 수 있다.

5. 결론

본 연구는 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램이 의료기관 종사자의 감사성향, 직무만족과 삶의 만족에 미치는 효과를 확인하기 위하여 시도된 비동등성 대조군 전후설계인 유사실험 연구이다. 본 연구에서는 SNS 감사일기프로그램 실시 후 실험군이 대조군보다 감사성향 정도는 증가하였지만 직무만족과 삶의 만족에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

이상의 연구결과를 근거로, 코로나19 시기에 SNS 감사일기프로그램은 특별한 준비 없이 감사일기를 쓰고자 하는 마음만 있으면 누구나 손쉽게 일상생활에서 활용 가능한 심리적·정신적 건강관리 중재 방법임을 제시하였다. 향후 연구에서는 첫째, 의료기관 종사자뿐만 아니라 업무 특성상 타인에게 직접 대면으로 서비스를 제공하면서 직무 스트레스와 감정노동을 많이 경험하게 되는 서비스직업군을 대상으로 직무 스트레스와 감정노동을 감소시키기 위해서 SNS 감사일기프로그램 실험연구를 제안한다. 둘째, 질풍노도의 시기로 감정의 변화가 심한 사춘기 청소년에게도 원만한 인격과 타인과의 관계 형성을 위해서 스마트폰을 활용하여 손쉽게 접근 가능한 SNS 감사일기프로그램 중재를 활용하는 연구를 제안하고자 한다. 셋째, 본 연구에서 실시한 SNS 감사일기 프로그램이 종사자의 감사성향 향상뿐만 아니라 직무만족 및 삶의 만족 등 다른 긍정적 정서에도 영향을 줄 수 있도록 프로그램의 내용을 연구대상자의 직무환경과 특성에 맞게 수정하고 보완하는 연구를 제안한다.

REFERENCES

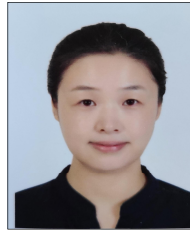
- [1] Ministry of Science and ICT, KISA. (2020). *Survey on the Internet Usage*.
- [2] Introduction of Korean Law Information Center. (n. d). Law. Korean Law Information Center (Online). <https://www.law.go.kr/LSW/lsc.do?menuId=1&dt=20201211&query=%EC%9D%98%B%A3%8C%EA%B8%B0%EA%B4%80&subMenuId=15#undefined>
- [3] R. A. Emmons & M. E. McCullough. (2003). Counting blessings versus burdens : an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- DOI : 10.1037/0022-3514.84.2.377
- [4] K. H. Lim. (2010). Development and validation of gratitude disposition scale. *The Korea Journal of Counseling, 11(1)*, 1-17.
- [5] M. E. McCullough, R. A. Emmons & J. A. Tsang. (2002). The grateful disposition : A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82(1)*, 112-127.
DOI : 10.1037/0022-3514.82.1.112
- [6] N. C. Nelson. (2004). *The power of appreciation in everyday life*. New York: Houghton Mifflin.
- [7] J. J. Froh, W. J. Sefick & R. A. Emmons. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
DOI : 10.1016/j.jsp.2007.03.005
- [8] S. Lyubomirsky. (2008). *The how of happiness*. New Yourk: Penguin.
- [9] P. Smith, L. Kendall & C. Hulin. (1969). *The measurement of satisfaction in work and retirement*. Chicago: Rand-Mcnally.
- [10] R. Lichtenstein. (1984). Measuring the job satisfaction of physicians in organized setting. *Med care, 22(1)*, 56-68.
DOI : 10.1097/00005650-198401000-00005
- [11] S. H. Lee. (2007). *The Impact of the Equity of the Personnel Management on Organizational Commitment*. Department of Public Administration Graduate School. University of Seoul, Seoul.
- [12] H. S. Shin & M. J. Kim. (2009). Effect of the Gratitude Enhancement Program on Junior High School Students' Objective Well-being and Perceived Social Support. *Korea Youth Research, 16*, 205-224.
- [13] E. Diener, R. E. Lucas, S. Oishi & E. M. Suh, (2002). Looking up and looking down: weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28(2)*, 437-445.
DOI : 10.1177/0146167202287002
- [14] B. L. Neugarten, R. J. Havighurst & S. S. Tobin. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology, 16(2)*, 134-143.
DOI : 10.1093/geronj/16.2.134
- [15] H. J. Yoon & B. H. Cho. (2011). The Effect of a Cognitive Behavioral Gratitude Program on Gratitude Disposition and Happiness for Elementary School Students. *The Korean Journal of Elementary Counseling, 8*, 79-94.
- [16] J. C. Verhoeven, D. Heerwegh & K. D. Wit, (2016). ICT Learning Experience and Research Orientation as Predictors of ICT Skills and the ICT Use of University Students. *Education and Information Technologies, 21(1)*, 71-103.
DOI : 10.1007/s10639-014-9310-3
- [17] Y. N. Choi. (2021). A Study on the Effect of Digital Utilization Capabilities on Life Satisfaction After COVID-19: Focusing on the Moderating Effect of Digital Social Capital. *The Korean Association for Governance, 28(3)*, 25-58.
- [18] E. H. Lee, J. Y. Kim, J. Y. Jang & J. N. Byun. (2017). The effects of gratitude diary activities on happiness and gratitude disposition among college students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 17(4)*, 907-917.
DOI : 10.14257/AJMAHS.2017.04.78
- [19] J. H. Yang. (2013). The effects of thanks journal writing on preservice early childhood teacher's gratitude, self-esteem, and happiness. *International Journal of Early Childhood Education, 33(2)*, 259-280.
- [20] S. M. Park & A. Y. Kim. (2014). The Effects of Writing a Daily Log of Gratitude on the Disposition towards Gratefulness and Feelings of Happiness of Elementary School Students. *The Korean Association for Educational Methodology Studies, 26*, 347-369.
- [21] Y. S. Lee. (2016). Case Study of Writing gratitude Journal of Elementary Preservice Teachers. *Korean Elementary Moral Education Society, 53*, 179-202.
- [22] J. E. Lee, J. H. Kim. & M. R. H. Kim. (2006). 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. *Korean journal of health psychology, 21*, 19-46.
- [23] S. J. Kwon, K. H. Kim & H. S. Lee. (2006). Validation of the Korean Version of Gratitude Questionnaire. *The Korean Journal Of Health Psychology, 11(1)*, 177-190.
- [24] Y. M. Lee. (2008). Facet-based and facet-only job satisfaction measure in Korea. *The Journal of Human Resource Management, 15(4)*, 147-185.
- [25] J. T. Choi. (2016). *The impact of job stress on job satisfaction and organizational commitment: Mediating effect of gratitude disposition*. Master thesis. Graduate School of Counseling and Psychology. Catholic University of Korea, Seoul.

- [26] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson & S. Griffin, (2010). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
DOI : 10.1207/s15327752jpa4901_13
- [27] M. H. Jo & K. H. Cha. (1998). *International comparison on Quality of life*. Seoul: Jipmoondang.
- [28] R. A. Emmons. & M. E. McCullugh. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
DOI : 10.1037/0022-3514.84.2.377
- [29] P. C. Watkins, D. L. Grimm & R. L. Kolts. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful person. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- [30] Y. B. Monica & D. Desteno. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you, *Association for Psychological Science*, 17(4), 319-325.
DOI : 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- [31] T. B. Kahsdan, G. Uswatte & T. Julian. (2005). *assion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- [32] M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park & C. Peterson. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
DOI : 10.1037/0003-066X.60.5.410
- [33] K. M. Sheldon & S. Lyubomirsky. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
DOI : 10.1080/17439760500510676
- [34] S. M. Park, J. O. Kim & J. S. Kim. (2020). The gratitude disposition of geriatric hospital employees impact on job satisfaction and life satisfaction and the moderating effect of the gratitude diary experience. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(9), 351-358,
DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.9.351
- [35] H. S. Shin & M. J. Kim. (2009). Effect of the Gratitude Enhancement Program on Junior High School Students' Subjective Well-being and Perceived Social Support. *Korea Youth Research*, 16, 205-224.
- [36] M. E. Seligman. (2004). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

오 지 선(Ji-Sun Oh)

[정회원]



- 2021년 2월: 서울시립대학교 일반대학원 사회복지학과(박사)
- 2021년 2월 ~ 현재: 서울시립대학교 사회과학연구소 연구원
- 관심분야: 사회복지정책, 노인복지, 종사자 정서역량
- ohjs79@uos.ac.kr

김 자 숙(Ja-Sook Kim)

[정회원]



- 2020년 2월 : 전남대학교 일반대학원 간호학과 (박사)
- 2021년 3월~현재 : 군산대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 모성간호학, 간호교육중재개발
- E-Mail : jskim-98@kunsan.ac.kr

박 순 명(Soon yeong Park)

[정회원]



- 2015년 2월 : 서울대학교 일반대학원 농산업교육과 (교육학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 한국도로공사 인재개발원 차장
- 관심분야 : 기업교육학, 평생교육학
- E-Mail : trustpsm@gmail.com

김 자 옥(Ja-Ok Kim)

[정회원]



- 2012년 2월 : 조선대학교 일반대학원 간호학과 (박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 원광보건대학교 간호학과 부교수
- 관심분야 : 기본간호학, 간호중재개발
- E-Mail : jjaoki-93@wu.ac.kr