

방송종사자의 감사성향이 정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향

문 정 리[†]

최 연 실

상명대학교

본 연구의 목적은 감사성향이 방송종사자의 심리적 안녕감에 미치는 변인임을 확인하고, 이 과정에서 정서조절이 매개역할을 하는지 그 효과를 검증하는 데 있다. 연구대상은 176명이었으며, SPSS 18.0과 AMOS 16.0을 활용하여 Pearson 상관분석, 구조방정식, Baron & Kenny가 제시한 매개회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 첫째, 감사성향과 정서조절 및 심리적 안녕감은 유의한 상관이 있었다. 둘째, 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적응적 정서조절의 매개효과를 살펴본 결과 부분 매개효과를 나타내었다. 셋째, 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 부적응적 정서조절의 매개효과 역시 부분매개효과를 나타내었다. 세부적으로 살펴보면 적응적 정서조절은 유의한 정적 영향을, 부적응적 정서조절은 유의한 부정적 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이 연구를 통해 방송종사자의 감사성향이 정서조절과 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 유추해 볼 수 있으며, 감사성향과 심리적 안녕감의 높은 관련성을 위해서는 적응적 정서조절이 매개가 되어야 함을 확인하였다. 본 연구결과는 방송종사자의 심리적 안녕감을 증진시키는데 있어서 정서조절의 중요성 및 필요성에 대한 근거를 과학적으로 검증하였으며, 방송종사자들의 심리적 안녕감 향상을 위한 활동개발을 위해 방송종사자들만의 특수한 노동환경을 고려한 정서배경 자료를 제공했다는 데 그 의의가 있다.

주제어 : 방송종사자, 감사성향, 정서조절, 심리적 안녕감

[†] 교신저자(Corresponding Author): 문정리 / 상명대학교 가족복지학과 / 서울시 종로구 홍지문 2길 20
E-mail: ccc24kr@naver.com

서 론

지금까지의 심리학은 삶에서 불행감을 주는 심리 내적현상이나 상태를 완화하는데 치중해왔으며 그 결과 정신질환 증세의 완화 및 치료 면에서 긍정적인 성과들을 이루어냈다(Seligman, 2006). 사람은 힘든 삶에서 목적과 의미에 더 관심을 갖게 되며, 이 과정에서 개인이 갖고 있는 강점이나 잠재력은 불행을 극복하거나 심리적 장애로 인한 고통에 대해 완충작용을 하거나 완화시키는데 도움을 주게 된다(Seligman, 2006). 그래서 불행한 사건을 만나지 않았기 때문에 심리적으로 편안함을 유지하며 안녕감을 경험하고 살아가는 것이 아니라 원하지 않는 일상의 사건 경험에 대하여 어떻게 반응하며 사는 것이 더 중요할 것이다(Riff & Singer, 2003). 이러한 개인이 삶에서의 불행감을 극복하고 행복감을 경험 할 수 있는 것은 감사를 느껴 행복한 정서가 조성되고 정서를 건강하게 조절하는 것과 상관이 있다(McCullough 등 2002). 감사를 자주 경험하여 생활사건을 어떻게 지각하고 바라보느냐에 따라 정서조절이 달라지고 그 정서조절의 효과성이 개인의 심리적 안녕감을 유지하고 성공적인 기능을 결정짓는데 중요한 요인이 된다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995).

감사는 타인과의 관계에서 사람을 겸손하게 하고 상대를 존중하며 귀하게 여기는 마음을 가지게 하여 관계 안에서 긍정적 순환을 만들어 지속적으로 심리적 안녕감을 경험할 수 있는 환경을 조성한다(김민숙, 민정숙, 2012). 또한 감사하는 마음의 작용은 내적으로 부정적인 정서들을 누그러지게 하고 해독되게 도와 개인적인 인격의 발달을 이루어가는 과정이 작동되며 타인과 성숙한 관계를 형성하게 한다(Lyubomirsky, 2008). 이렇듯 감사하는 마음 즉, 감사는 건강한 인간관계를 조성하여 사람이 사회적인 지지와 연대감을 형성하

며 유지하게 하는 데 중요한 요소이자 덕목이 된다(McCollough, Emmons, & Tsang, 2002).

심리적 안녕감은 개인에게 있어 삶의 목적과 방향을 뚜렷하게 하여 환경을 통제함으로써 자기에 대해 자신감을 갖게 하여 자신과의 관계에서나 타인과의 관계에서 안정된 삶을 영위하게 한다(Riff, 1989). 이러한 심리적 안녕감을 유지하는데에는 자기와 타인의 삶에 있어서 통합적인 시각의 확보가 요구된다고 할 수 있는데, 이것은 심리내적으로 긍정적인 면과 부정적인 면을 대할 때 자신이나 타인과 환경에 대해 거부하거나 밀어내지 않고, 있는 그대로의 모습을 담담하게 수용할 수 있는 마음의 태도가 필요하다(김민숙, 민정숙, 2012). 감사성향이 높은 사람일수록 부정적 정서인 우울, 불안, 고독, 등을 적게 경험하여 정서적으로 민감하게 반응하는 성향이 낮았으며 긍정적인 특성인 외향성과 성실성, 낙관성 등을 더 많이 가지고 있으며 삶에 대한 만족과 안녕감 또한 높은 것으로 나타났다(임경희, 2010). 심리적으로 안녕감을 경험하는 상태인 심리적 안녕감이란 자신을 긍정적으로 수용하고 스스로의 삶의 목적과 의미를 가지고 자기를 실현해 나가는 것이라 할 수 있으며 타인과의 관계에서 신뢰를 기반으로 친밀감을 형성할 수 있으며 환경에 대한 통제감을 가지고 자기를 조절할 수 있는 것이다(Riff, 1989). 심리적 안녕감을 높게 느끼는 사람들의 특징은 자아존중감이 높고 타인과의 지지적인 관계 형태, 일과 여가에 몰입, 목적이나 희망 등을 중요하게 여기게 되는데 생활사건에 성숙하게 기능하고 적응적으로 대처하여 개인의 긍정적 기능, 정신건강, 개인의 강점을 삶에서 반영한다(Riff & Singer, 2003). 심리적 안녕감을 향상시키거나 유지시키는데 감사성향이 중요한 요인임이 많은 연구에서 밝혀졌으며(함경애, 2011), 김유리(2012)의 연구에서도 대학생 및 대학원생을 대상으로 감사성

향이 심리적 안녕감과 긍정정서에 정적상관을 갖는 것으로 밝혀졌다. 이는 감사성향이 부정적 정서 해소를 돕고 심리적 안녕감을 유지하거나 높이는 데 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 심리적 안녕감은 개인의 주관적 차원이 아닌 타인과의 사회적 관계 맺음과 역할 등에서 기능적인 것에 대해 평가하고 측정하는 것이라고 할 수 있다(Ryff, 1989).

본 연구에서의 방송종사자의 심리적 안녕감이 높다는 것은 방송종사자 개인의 심리적 안녕감의 6개의 특성인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 질, 환경통제력, 삶의 만족, 개인의 성장을 포함하여 사회구성원으로서도 잘 기능하는 것을 의미한다(Ryff et al., 1995). 특히 방송종사자가 변화가 많이 발생하는 업무환경으로 인해 심리적 안녕감이 저하될 수 있는 부분이 중요시되고 있는 상황이며 또 방송종사자의 심리적 안녕감을 중요 변인으로 선정하여 확인한 사례는 매우 드문 실정이다. 이와 마찬가지로 감사성향 역시 방송종사자들이 당면하고 있는 불안정한 노동환경에 다소 유연하게 반응할 수 있고 때때로 경험되는 부정적인 정서를 해소하는데 관계가 있을 것으로 가정할 수 있다.

방송종사자들은 방송제작과 즉각적인 시청률로 인한 평가라는 환경에서 다양한 정서적 변화를 경험하며 정서적 갈등이나 스트레스를 건강하게 처리하는데 어려움을 겪게 되어 발생하는 부정적인 정서로 인해 초래되는 노동환경에서의 부적응적인 반응 즉, 부정적 행동과 사고들을 감사성향의 영향으로 적응적인 정서와 행동으로 잘 처리할 수 있다면 방송종사자의 효율적인 업무처리와 개인의 삶의 질 향상에도 관계가 있을 것으로 예측할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 심리적, 환경적 변화가 많아 심리적 안녕감을 위협받고 있는 방송종사자들을(유

정희, 2010)연구의 대상으로 하였으며, 방송종사자의 기준과 구분은 지상파인 KBS의 방송종사자로 하였다. 방송종사자란 방송 프로그램 제작 및 관련 업무에 참여하여 일하는 직원과 비직원을 말한다(김현태, 2011). 본 연구에서 방송종사자의 정서적 특성에 관한 이론적 배경이나 설명이 부족하고 어려운 것은 연기자, 아나운서, 기자, 피디, 엔지니어, 기술직, 외주제작사직원, 프리랜스작가, 정규직원등 다양하게 얹혀있어 단순하게 방송종사자로 통틀어 말하기는 힘든 부분이 있다. 이 경우 감사성향과 정서조절, 심리적 안녕감을 분석하는데 있어 직업의 안정성이나 임금수준, 승진, 직책등 다양한 변수가 고려되어야 하는 한계가 있다. 또한 방송종사자들을 대상으로 한 정서적 특성이나 심리적 안녕감을 높이는데 영향을 주는 변인을 연구하는 것이 필요한 것으로 시사된다.

본 연구에서는 심리적 안녕감과 정서조절에 위협을 받고 있는 방송종사자들을 대상으로 심리적 안녕감과 정서조절에 영향을 주는 변인을 밝혀 방송종사자들의 심리적 안녕감과 정서조절에 도움을 주고자 하며, 감사성향의 긍정적 특성을 바탕으로 본 연구는 방송종사자들의 심리적 안녕감 향상을 결정하는데 감사성향이 미치는 영향에 관해 살펴보고자 한다.

도움을 주는 변인들 중 감사성향은 선행연구들을 통해 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는 요인으로 밝혀져 왔다.

정서조절이란 심리치료에서도 핵심적인 요소로 작용하며 개인의 삶의 전반적인 적응에 중요하므로 많은 연구자들이 관심을 갖고 개념을 정의하고자 하였다(이자영, 2012). 정서조절은 개인이 삶을 살아가는데 있어 (Du Bois et al., 1992) 심리적 안녕감에 영향을 주는 요소로 정서조절이 개인의 심리적 건강과 기능의 향상을 돕는데 중요한 변인으로 제시 된다(Gross, 1999). 선행연구에서도 정

서조절은 부정적인 정서의 해소를 돕고 부적응적인 행동을 방지하며 적응적 행동을 유도한다고 하였다(김소희, 2008; 이자영, 2012). 또한 선행연구들을 통하여 감사성향이 심리적 안녕감에 미칠 수 있는 역할을 하는 매개변수로 정서조절을 설정할 수 있다.

종합하면 본 연구에서는 방송종사자의 감사성향이 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이며 감사성향과 정서조절은 각각 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있을 것으로 가정하였다(신주연, 2005; 이지영, 2006; 윤혜정, 2011; 장성리, 2012).

이에 본 연구는 심리적, 환경적 변화가 많아 심리적 안녕감을 위협받고 있는 방송종사자들을 대상으로 하여 방송종사자의 감사성향이 정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인함으로써 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절의 역할을 파악하여 방송종사자들의 심리적 안

녕감을 보다 증진시킬 수 있는 대처방안 모색의 기초자료를 확보하고자 한다. 선행연구를 토대로 한 본 연구의 연구가설과 연구모형은 그림 1과 같다.

방 법

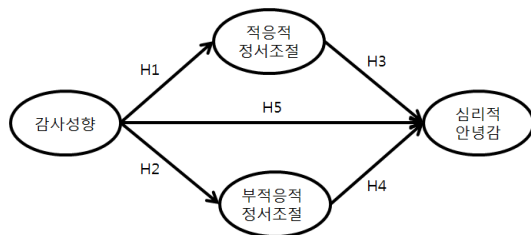
자료수집

본 연구의 대상은 서울 지역의 방송종사자를 대상으로 2013년 10월 1일부터 11월 2일까지 총 200명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 이 가운데 응답이 불충분한 설문지 24부를 제외한 총 176부의 설문지를 분석하였다. 설문조사는 연구자가 연구대상자를 방문하여 연구대상자에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻는 방식으로 진행되었으며, 설문지 회수는 직접 이루어졌다.

본 연구의 대상인 방송종사자의 구체적인 업무 특성은 직업군의 분류를 바탕으로 KBS 직원이 44.9%(79명), staff(방송제작 현장에 참여하는 비직원) 26.7%(47명), 가수, 연기자, 아나운서, 개그맨이 각각 동일한 비율인 0.6%(1명)의 순으로 나타났으며, 연구대상자에 대한 업무분야를 방송회사 staff, 방송회사 직원, 연기자, 가수, 아나운서, 개그맨, 기타로 구분하였다.

본 연구에서의 방송종사자란 방송 프로그램 제작 및 관련 업무에 참여하여 일하는 직원과 비직원을 말한다(김현태, 2011)

설문조사를 통해 회수된 176명의 응답자에 대한 인구 통계적 특성은 다음과 같다. 먼저, 성별은 남성이 56.3%(99명), 여성 43.8%(77명)로 나타났다.



- H 1. 감사성향은 적응적 정서조절에 영향을 미칠 것이다.
- H 2. 감사성향은 부적응적 정서조절에 영향을 미칠 것이다.
- H 3. 적응적 정서조절은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.
- H 4. 부적응적 정서조절은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.
- H 5. 감사성향은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

그림 1. 연구모형

측정도구

감사성향 척도(Grateful disposition)

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권선중(2006)이 변환하여 타당도를 높인 한국판 감사척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 사용하였다. McCullough 등은 강도(감사를 보다 강하게 느끼는 것)와 빈도(감사를 보다 자주 느끼는 것), 범위(삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것), 그리고 밀도(긍정적 사건에 대해 여러 사람에게 감사를 느끼는 것)의 측면을 고려하여 39개의 예비문항을 만든 후, ‘삶에 대한 감사’, ‘여러 사람에 대한 고마움’, ‘나이가 들수록 사람들과 사건에 대한 고마움’ 등 요인분석을 통해 6 문항을 추출하였다. 본 척도는 리커트 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 많이 그렇다)로 이루어졌다. 본 연구에서 얻은 신뢰도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

정서조절(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ) 척도

Garndfski(2001)가 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 설문지(CERQ)를 사용한다. 이 척도는 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각을 알아보는 문항으로 ‘삶에 대한 감사’, ‘여러 사람에 대한 고마움’, ‘나이가 들수록 사람들과 사건에 대한 고마움’ 등 총 36개의 문항으로 구성되어 있으며, 평가는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 많이 그렇다)로 이루어졌으며, 하위요인은 총 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 나뉘며, 본 연구에서 얻은 신뢰도(Cronbach's α)는 적응적인 전략 .81, 부적응적인 전략 .81로 나타났다.

심리적 안녕감 척도(PWBS)

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 ‘자아수용’, ‘긍정적 대인관계’, ‘자율성’, ‘환경통제력’, ‘삶의 목적’, ‘개인적 성장’ 등으로 이루어진 54문항으로 된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)를 국내에서 김명소 등(2001)이 요인 분석하여 최종적으로 선별된 46문항을 사용하였다. 평가는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 많이 그렇다)로 이루어졌으며 본 연구에서 얻은 신뢰도(Cronbach's α)는 적응적인 전략 .80 으로 나타났다.

자료처리

본 연구에서는 감사성향이 정서조절과 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 분석을 위해 회수된 자료를 SPSS 18.0과 AMOS 16.0을 이용하여 통계분석을 실시하였다. 첫째, 구성변인에 대한 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 둘째, AMOS 16.0을 이용하여 구조방정식 모형으로 가설검증을 실시하였다.

본 연구의 가설에 대한 검정은 방향성(+, -)이 제시된 경우와 제시되지 않은 경우에 있어 검정상의 차이가 존재한다. 연구가설에 방향성이 제시되지 않는 경우는 이론적 추론이나 광범위한 관찰에 근거하여 영향력의 방향을 명시하기 어려울 때 세워야 하는 연구가설이지만, 이론적 추론이나 광범위한 관찰에 근거하여 영향력의 방향을 ‘정(+)의 영향’이라고 명시할 수 있는 경우에는 연구가설에 방향성에 대한 내용을 포함하고 이를 단측 검정해야 한다(이학식, 임지훈, 2007).

연구모형

본 연구의 목적은 방송종사자의 감사성향이 인

지적 정서조절 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이를 위하여 방송종사자의 감사성향을 독립변인, 인지적 정서조절을 매개변인으로 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하였다. 방송종사자의 감사성향, 인지적 정서조절 전체를 합계로 하고 심리적 안녕감의 하위변인으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 설정하여 연구를 수행하였으며, 이들 변인과의 관계를 이론적 연구를 바탕으로 가설적 연구모형을 설정하였다.

연구결과

구성변인 간 상관분석

본 연구에서는 측정변수들 간의 관련성을 분석하기 위하여 변수 간 공분산 계산에 의해 가장 폭넓게 사용되는 피어슨 상관계수를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 변수들 간의 상관관계를 분

석한 결과는 표 1과 같이 모든 변수 간의 상관계수는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 표 1을 살펴보면 감사성향은 부적응적 정서조절($r=-.711, p<.01$)과 심리적 안녕감($r=.196, p<.01$)에서 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 심리적 안녕감은 적응적 정서조절($r=.530, p<.01$), 부적응적 정서조절($r=-.287, p<.01$)과의 관계에서도 정적 상관을 나타내었다. 그러나 감사성향과 적응적 정서조절($r=.016, n.s.$), 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절($r=-.048, n.s.$)과는 통계적으로 유의한 상관이 나타나지 않았다.

한편, 이러한 상관계수에서 0.90 이상이면 두 변수가 거의 같다고 할 수 있고 다중공선성의 문제를 야기시킬 수 있는 가능성이 있기 때문에 변수의 제거를 심각히 고려해야 하는데, 본 연구에서 사용될 변수에 대한 상관관계행렬에서는 이러한 변수가 없는 것으로 나타났다. 따라서 상관계수들이 통계적으로 유의한 수준이지만 0.9보다 작게 나타나 판별타당성이 확보된 것으로 판단할 수 있다(송지준, 2008).

표 1. 변인 간의 검증 결과

경로	경로	표준화 계수	표준 오차	C.R.	P	가설 결과
1	감사성향 → 적응적 정서조절	.291	.087	3.385***	.000	채택
2	감사성향 → 부적응적 정서조절	-.216	.122	-2.411**	.016	채택
3	적응적 정서조절 → 심리적 안녕감	.350	.061	4.499***	.000	채택
4	부적응적 정서조절 → 심리적 안녕감	-.202	.041	-2.872***	.004	채택
5	감사성향 → 심리적 안녕감	.604	.074	6.482***	.000	채택

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

감사성향이 적응적 정서조절, 부적응적 정서조절, 심리적 안녕감에 미치는 영향

본 연구에 이용된 변인 간의 구조방정식 모형 분석결과는 다음과 같다. 연구모형의 적합도는 $\chi^2=359.833(p=.000, df=184)$, GFI=0.832, AGFI=0.789, CFI=0.911, NFI=0.836, IFI=0.912, TLI=0.899, RMR=0.042, RMSEA=0.074로 나타났으며, 비교적 양호한 기준치를 보이는 것으로 나타났다.

경로 1 ‘감사성향은 적응적 정서조절에 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수가 .291(t -값=3.385, $p<.01$)로 나타나 통계적으로 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

경로 2 ‘감사성향은 부적응적 정서조절에 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수가 -.216(t -값=-2.411, $p<.05$)로 나타나 통계적으로 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

경로 3 ‘적응적 정서조절은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수가 .350(t -값=4.499, $p<.01$)로 나타나 통계적으로 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

경로 4 ‘부적응적 정서조절은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수가 -.202(t -값=-2.872, $p<.01$)로 나타나 통계적으로 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

경로 5 ‘감사성향은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.’는 경로계수가 .604(t -값=6.482, $p<.01$)로 나타나 통계적으로 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

매개효과 검증

적응적 정서조절과 부적응적 정서조절 요인이 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에서 매개효과를 미치는지를 살펴보았다. 이러한 매개효과를 평가하기 위해서는 크게 회귀분석과 구조방정식을 적용 할 수 있는데, 이 연구에서는 구조방정식을 이용하여 검증하였다.

본 연구의 이론 모형은 감사성향이 정서조절(적응적 정서조절/부적응적 정서조절)을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치리라 가정하고 있어, 추가적으로 정서조절(적응적 정서조절/부적응적 정서조절)의 매개효과를 검증하기 위한 분석을 실시하였다. 추가적인 매개효과 분석은 Baron & Kenny(1986)가 제시한 sobel test 방법을 사용하였다. 매개효과 검증결과는 표 3과 같다.

경로 6-1 ‘감사성향과 심리적 안녕감 요인의 관계에 적응적 정서조절 요인은 유의한 매개효과 영향을 미칠 것이다.’는 적응적 정서조절이 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 통계적으로 유의

표 2. 감사성향 · 적응적 정서조절 · 부적응적 정서조절 · 심리적 안녕감 간의 상관계수

N=176

구분	감사 성향	적응적 정서조절	부적응적 정서조절	심리적 안녕감	평균	표준 편차
감사성향	1				2.85	1.00
적응적 정서조절	.016	1			3.09	.68
부적응적 정서조절	-.711**	-.048	1		2.99	.76
심리적 안녕감	.196**	.530**	-.287**	1	3.79	.47

** : $p<.05$

표 3. 매개효과 검증(sobel test)

경로		변수의 영향관계				매개효과 (Z 값)
6-1	감사 성향	→	적응적 정서조절	→	심리적 안녕감	2.716*** (.003)
6-2	감사 성향	→	부적응적 정서조절	→	심리적 안녕감	1.854** (.031)

한 매개효과와 영향을 나타내는 것으로 분석되었다($Z=2.716$, $p=.003$).

경로 6-2 ‘감사성향과 심리적 안녕감 요인의 관계에 부적응적 정서조절 요인은 유의한 매개효과 영향을 미칠 것이다.’는 부적응적 정서조절이 감사성향과 심리적 안녕감 관계에서 통계적으로 유의한 매개효과와 영향을 나타내는 것으로 분석되었다($Z=1.854$, $p=.031$).

논 의

감사성향은 한 개인의 삶에서 긍정적인 정서작용을 하여 불행감을 극복하는 데 영향을 미친다. 본 연구는 방송제작현장에서 실질적으로 업무를 진행하고 있는 방송종사자들의 감사성향이 개인의 정서조절, 심리적 안녕감과 어떠한 관계를 갖는지 검토하고자 하였다. 또한 방송종사자의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계에서 매개변인으로서 정서조절이 끼치는 기능을 살펴보고자 하였다. 구체적으로 본 연구의 결과에 기초하여 방송종사자의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 방송종사자 대상의 상담개입 전략의 시사점을 도출하고 제시해 보고자 하였다. 이상의 결론에서 나타난 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 방송종사자의 감사성향과 정서조절, 심리적 안녕감과의 관련성을 살펴보기 위해 피어슨

상관분석결과 감사성향과 심리적 안녕감은 유의한 상관관계를 나타냈다. 이러한 연구는 감사를 더 많이 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 만족감이 높고 낙관적이며 우울감과 스트레스는 낮았다는 연구(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)와 감사성향과 삶의 만족과 긍정적인 정서, 대인관계의 융통성이 심리적 안녕감과 상관이 있었다는 연구(노혜숙, 2008), 정서조절이 심리적 안녕감과 정적인 관계가 있다는 신주연(2005)의 연구와 유사하다. 이것은 감사를 느끼는 사람은 외부로부터의 긍정적인 개입에 대해 초점을 맞추고 있기에 타인에 대한 만족감과 안녕감을 누리는 것으로 확인 할 수 있다. 감사성향이 높은 사람은 외부의 도움에 대한 자각이 높고 사회적 지지를 얻고 있는 긍정적인 상호작용을 함으로써 타인으로부터 지지를 얻음으로 감사하는 마음을 가지게 되어 부정적인 정서를 긍정 정서로 변화시켜 정서조절에 성공하게 되며(박혜민, 채규만2012), 심리적 안녕감을 가질 수 있게 되는 것으로 나타났다. 감사성향이 사람의 인식과정에서 하는 작용은 자신에게 일어난 긍정적인 일이나 사건에 대해서 외부나 타인으로부터의 도움이나 혜택에 의한 것으로 해석되게 하고 경험하게 한다(소은희, 신희천, 2011). 그래서 이 경험들이 내적으로는 만족감이나 행복감을 촉진하는 것으로 나타났으며, 행복하고 안정된 심리내적 상태는 개인이 상황이나 장소에 맞게 적절한 정서를 표현하고 경험할 수

있게 돕는데 효과적(진선미, 2011)일 것으로 생각된다. 이를 통해 방송종사자의 감사성향이 정서조절, 심리적 안녕감과의 긍정적 관련성이 있음을 확인 할 수 있다. 방송종사자의 업무현장에서 개인이 만족감을 경험하고 우울감이나 스트레스를 경감시키기 위해서는 외부 도움에 대한 자각을 높일 수 있게 돕는 정서촉진집단 프로그램과 대인관계에서 효과적이고 기능적 의사소통훈련을 통해 사고의 융통성을 증진시키는 상담적 접근이 효과적일 것으로 생각된다. 또한 방송종사자가 스스로의 장점을 볼 수 있는 내적 시각들을 확보하고 증진시키는 개입도 필요할 것으로 보인다.

둘째, 방송종사자의 감사성향이 부적응적 정서조절에 영향을 미치는 요소임을 확인하였다. 부적응적인 정서전략의 하위개념인 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화 등은 개인의 정서를 경직되게 하고 문제 상황이나 사건에서 융통성을 발휘하는 데 방해요소가 된다(이민진, 2011). 이러한 연구결과를 감사성향이 부적응적 정서조절을 예방하고 감소시키는 것을 보여주는데, 이것은 정서조절이라는 매개변인을 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 준다는 것을 시사한다. 감사성향이 문제 상황에서 개인의 정서를 탄력 있고 유연하게 촉진하는데 영향을 미친다는 것을 고려할 필요가 있다. 감사하는 마음은 부정적인 상황에서 다양한 방법으로 문제를 탐색하고 대처하게 하여 동기와 긍정적 행동을 촉진하고 사회적 관계에서 자원을 발달시켜 대인관계에서 호의적이며(Lyubomirsky, 2005) 안전한 경험을 가능하게 하는 것으로 고려할 수 있다.

이는 감사성향이 부적응적 정서조절해소와 부정적 상황에서의 적응적 대처에 관한 노지혜(2011)의 연구결과와도 일치한다. 감사성향이 높은 사람들은 부정적인 사건 속에서도 긍정적인 특성을 찾아 재해석하는 능력이 있는데 이러한 특징

으로 인지적 정서대처에서 실제사건에서 부정적인 부분에 초점을 맞추는 대신 긍정적 의미를 찾고 발견하는 노력을 하여 초점변경과 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하는 ‘조망확대’와 정적인 관계가 있다(김민경, 2011). 감사성향이 자신의 경험에 있어 끔찍한 면을 강조하는 사고인 파국화와 부정적인 관계가 있고 부적응적인 정서조절에 부적인 관계가 있다는 연구결과(김유리, 2012)는 감사성향이 부적응적 정서조절을 감소시킨다는 것을 반영해 주고 있다고 볼 수 있다. 방송종사자의 직업특성은 긴장과 완벽성 추구에 대한 압박(유정희, 2010)이 대표적인 부정적 특성이라고 할 수 있는데, 방송종사자의 특수한 직무환경으로 인해 유발되는 부적응적 정서조절에 대한 대처로 긴장된 정서를 완화시키고 도움이 되는 정서조절훈련 프로그램에 대해 개발 및 개입이 필요하고 이러한 프로그램이 도움이 되리라고 볼 수 있다.

셋째, 방송종사자의 감사성향이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요소임을 확인 할 수 있다. 감사하는 마음은 자신이 얻게 된 유익이 외부의 도움으로 인한 결과임을 인지하는 과정이 필요한 정서이며 이것은 그냥 얻어지는 것이 아니며 의지와 노력이 필요하다(강미진, 2012). 이는 한 개인이 심리적 안녕감을 경험하고 누리는 것이 자연스러운 반응으로 이루어지는 것이 아닌 것을 시사한다. 심리적 안녕감에 영향을 끼는 변인인 감사성향은 겸손한 삶의 자세와 타인에 대한 배려가 겸비된 성숙한 인격으로부터 나온다는 것을 알 수 있다(McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). 사람이 건강하고 행복한 삶을 영위하는 데 정신적으로 병리현상이 없거나 정서적으로 겪는 고통이 없이 온전해야만 행복한 것은 아니며, 또 적응과 만족이 심리적으로 안녕감을 경험하며 살게 하는 것만도 아니다(Adler & Fagley,

2005). 감사하는 마음을 경험하는 동안에 자신에게 좋은 의미를 부여하는 사건을 경험할 때뿐만 아니라 객관적인 상황과 부정적인 사건을 경험할 때도 긍정적인 것에 초점을 둘 수 있고, 긍정적인 의미를 더 선명하게 정확하게 경험할 수 있다(Watkins, 2004). 이러한 결과는 감사성향이 높은 사람들은 부정적으로 보이는 상황에서도 긍정적인 재해석으로(Tedeschi et al., 2003) 주어진 환경에 대해 만족과 행복감을 경험하게 된다는 번복회(2010)의 연구결과를 지지한다. 본 연구의 대상자인 방송종사자의 심리적 안녕감을 증진을 위해 감사성향을 높이는 것이 필요한데 감사성향을 높여 삶에서 긍정적 의미를 찾아 스트레스를 감소시키기 위해서는 삶의 사건들을 재해석하는 인지적인 대처방식을 사용하도록 돕는 것이 필요한 것으로 보인다.

넷째, 방송종사자의 적응적 정서조절이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요소임을 확인하였다. 적응적인 정서조절에 성공하면 부적응적인 정서와 행동을 방지하게 되고 심리적 안녕감을 높게 한다(김소희, 2004). 심리적 안녕감은 긍정적이고 적응적으로 한 개인의 심리를 잘 기능하게 만드는 능력을 다양하게 포함하고 있는데(신주연, 2005), 방송종사자의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 적응적 정서조절을 위한 훈련을 통하여 긍정정서를 촉진시키는 인지적인 상당개입도 필요한 것으로 보인다.

다섯째, 방송종사자의 부적응적 정서조절이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요소임을 확인하였다. 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계를 살펴본 이자영(2012)의 연구에서 스트레스가 높을 때 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화와 같은 부적응적인 정서조절전략은 스트레스의 높고 낮음과 관계없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다. 이런 맥락에서 볼 때, 부적응적

인 정서조절은 심리적 안녕감을 조성하거나 저해하는데 높은 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 부적응적인 정서조절과 심리적 안녕감은 유의미한 부적상관이 있고, 적응적인 정서조절을 사용할수록 부정적인 사건을 만났을 때 심리적 안녕감이 증진되며 부적응적 정서조절을 사용할수록 심리적 안녕감이 감소된다는 박혜민과 채규만(2012)의 연구를 뒷받침한다.

여섯째, 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계에서 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절에 대한 간접효과가 있는지를 확인하였다.

감사성향과 심리적 안녕감이 유의미한 관계를 갖게 되는 것은 감사로 인해 적응적인 정서조절에 성공하여 대인관계에서 적응적인 상호작용이 가능하게 되고 적응적이고 긍정적인 상호작용의 결과로 긍정적인 정서를 경험 하게 된다. 또 부적응적인 정서조절은 감사성향이 적응적인 정서조절을 촉진하고 증진시키는 것으로 인하여 상대적으로 감소된다는 것을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 이러한 감사성향이 긍정 정서를 촉진시키고 건강하고 친밀한 관계를 맺게 하여 부정적인 정서에 잘 대처하도록 한다는 Folkman & Moskowitz (2000)의 결과와 일치한다. 감사는 긍정적 정서와 쉽게 접촉하고 연결할 수 있게 돕고 개인의 기분을 조절하는데 도 적지 않은 관계가 있다(조금이, 2011). 감사하는 마음으로 인하여 경험되는 심리적 안녕감은 한 개인이 일상에서 부정적인 정서와 긍정적인 정서를 적절하고 적응적이게 조절하여 삶에서 자기 자신과의 관계는 물론이고 사회적 관계에서 기능을 잘 할 수 있게 돕는데 높은 상관관계가 있다고 볼 수 있다. 이와 같은 바탕으로 방송종사자의 감사성향이 적응적 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 검증한 결과, 감사성향은 정서조절을 매개로 심리적 안녕감의 수준을 유의미하게 높이는 것으로

나타났다. 방송종사자의 감사성향이 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 다른 모집단을 대상으로 한 선행연구를 통해 고려하면, 방송종사자의 감사성향과 심리적 안녕감은 상호작용으로 발전되는 관계로 규정할 수 있다. 즉 감사성향을 높이는 것을 통해 심리적 안녕감이 높아지고 이것이 다시 정서조절을 적응적으로 할 수 있게 하는 선순환 구조가 이루어진다. 이로써 방송종사자의 심리적 안녕감에 대한 감사성향과 정서조절의 영향을 확인하였다.

지금까지의 논의를 종합해보면, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 방송종사자의 감사성향은 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 변인이 됨을 확인하고 그 과정에 정서조절이 매개역할을 하고 있음을 보여준다.

둘째, 방송종사자의 심리적 안녕감 향상을 위해 감사성향과 정서조절이 함께 고려되어야 함을 밝혔다.

방송종사자들의 심리적 안녕감 유지에 대한 연구에는 방송종사자들의 노동 환경적 특성들이 고려되어야 함을 제시하였다. 또한 방송종사자는 노동환경의 특수성과 한 개인으로서 그들이 가지고 있는 감사성향이 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있음을 본 연구결과를 통해 보여주었다. 국내 몇몇의 특수집단을 대상으로 선행된 감사성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 연구결과와 비교는 방송종사자들만의 특성적인 노동환경이 고려되어야 할 것이다. 따라서 방송종사자들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 개인의 감사성향을 높일 수 있는 정서훈련 프로그램 등을 통하여 방송종사자들이 환경적, 심리적인 많은 변화에 대처할 수 있도록 해야 한다.

본 연구의 결과 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 서울시의 KBS내의 방

송종사자로 제한이 되었기 때문에 연구 결과를 전국의 방송종사자로 일반화시키기에는 무리가 있다. 따라서 서울지역이외의 지역의 방송종사자들을 대상으로 표집이 요구된다.

둘째, 방송종사자의 정서적 특성에 관한 이론적 배경이나 설명이 부족하고 어려우며 연기자, 아나운서, 기자, 엔지니어, 프리랜스작가, 정규직원 등 다양하게 얹혀있어 단순하게 방송종사자로 통틀어 말하기는 힘든 부분이 있다. 또 이 경우 감사성향과 정서조절, 심리적 안녕감을 분석하는데 있어 직업의 안정성이나 임금수준, 승진, 직책 등 다양한 변인이 고려하지 않은 미흡한 점이 있어 감사성향에 영향을 줄 수 있는 다양한 변인을 고려한 후속 연구가 필요하다.

또한 향후 연구에서는 방송종사자들의 심리적 안녕감을 위한 감사성향의 영향을 규명하기 위해 계량적 연구뿐만 아니라 방송종사자들의 개개인의 행동양상이나 정서적 대처나 패턴에 대한 질적 연구도 필요를 요한다. 질적연구 방법을 통해 감사성향과 심리적 안녕감과 관계에서 나타나는 실제적이면서도 역동적인 부분을 고찰함으로써 다각적인 시각을 제시하는 것이 필요하다고 보인다.

참고문헌

- 강미진 (2012). 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감간의 관계에서 자아탄력성과 감사성향의 매개효과. 석사학위논문, 명지대학교.
- 권선중, 김교헌, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(1), 177-190.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로.

- 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김민경 (2011). 대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계. 청소년문화포럼, 28, 7-31.
- 김민숙 (2012). 상담교사의 심리적 안녕감과 공감 능력, 직무만족도, 상담만족도와의 관계. 한국상담심리치료학회지, 3(2), 3-4.
- 김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 학생생활상담, 26, 5-29.
- 김유리 (2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절전략을 매개로. 학생활연구, 25, 19-35.
- 김현태 (2011). 방송종사자의 여가몰입과 삶의 질의 관계. 한국사회체육학회지, 45(1), 517-529.
- 노지혜 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 159-183.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학연구, 15(2), 147-168.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 인지행동치료, 12(3), 259-274.
- 변복희 (2010). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. 상담학연구, 12(6), 2164-2171.
- 송지준 (2008). 논문작성에 필요한 SPSS, AMOS 통계분석방법. 서울: 21세기사.
- 신주연 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. 상담심리치료, 17(4), 1035-1057.
- 소은희, 신희천 (2011). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구만족의 매개 효과. 상담학연구, 12(1), 159-175.
- 유정희 (2010). 방송인의 감정과 직무스트레스가 심리적 안녕감과 소진에 미치는 영향. 심리행동연구, 2(1), 97-114.
- 윤해정 (2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향. 초등상담연구, 10(1), 1-17.
- 이민진 (2011). 자기-가치 확인과 능동적 정서조절의 심리적 안녕감 증진효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 이민정 (2013). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식. 상담학연구, 4(6), 3739-3751.
- 이명조 (2013). 대학생이 지각한 어머니의 양육태도와 정서명확성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 상담학연구, 14(1), 17-35.
- 이자영 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로. 상담학연구, 13(3), 1482-1485.
- 이학식, 임지훈 (2007). 구조방정식모형분석과 AMOS 6.0. 서울: 법문사.
- 임경희 (2010). 감사성향척도개발 및 타당화. 상담학연구, 11(1), 1-17.
- 임경희 (2010). 아동의 스트레스 경험과 감사성향이 학교적응에 미치는 영향. 초등교육연구, 23(3), 215-238.
- 장성리 (2012). 정서조절전략의 개인차가 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 201-216.
- 진선미 (2011). 성별에 따른 청소년의 정서처리과정유형과 심리적 안녕감과의 관계. 상담학연구, 12(5), 1737-1752.
- 조금이 (2011). 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인. 한국산학기술학회지, 12(1), 160-169.
- 함경애 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계. 상담학연구, 12(6), 2163-2176.

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- 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, 1173-1182.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotion and 59 emotion regulation in developmental Psychology. *Development and psychology*, 7, 1-10.
- Du Bois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., & Evan, E. G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child Development*, 63, 542-557.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999), Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- McCullough, M., E., Kilpatrick, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explanation on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-728.
- Lyubomirsky, S., King, I. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Seligman, M. E. P. (2006). 긍정심리학: 진정한 행복 만들기[*Authentic Happiness*]. (김인자 역). 서울: 물푸레(원전은 2004에 출판).
- 원고 접수일 : 2014. 04. 15.
수정 원고 접수일 : 2014. 06. 04.
게재 결정일 : 2014. 06. 05.

The effects of gratitude disposition of broadcast workers on emotional regulation and psychological well being

Moon, Jeong-Lee

Choi, Youn-Shil

SangMyung University

This study is intended to identify the relationship between gratitude disposition and psychological well-being and to verify the mediating effects of emotional regulation of broadcast workers. There were 176 subjects in this study utilizing SPSS 18.0 and AMOS 16.0 to perform the Pearson Correlation Analysis and Structural Equation. As a result, first of all, gratitude disposition was confirmed to be significantly related to maladaptive emotional regulation and psychological well-being. Secondly, as a result of examining the mediating effects of adaptive emotional regulation in the effect that gratitude disposition has on the psychological well-being, it was discovered that there were partially mediating effects. Thirdly, mediating effects of maladaptive emotional regulation in the effect that gratitude disposition has on the psychological well-being was also discovered to be partially mediating effects. More specifically, it was found out that adaptive emotional regulation has significantly positive correlation, and maladaptive emotional regulation has significantly negative correlation. Hereupon, it is assumed that gratitude disposition might influence on the emotional regulation and psychological well-being on the broadcast workers representing high correlation between gratitude disposition and psychological well-being as a mediator of adaptive emotional regulation. Lastly, this study is meaningful in suggesting the direction of improving psychological well-being in such an environment considering how the result of this study scientifically provides the basis of importance and necessity of emotional regulation by verifying it to be a special labor environment on the development of activity for improving psychological well-being of broadcast workers.

Key words : broadcast Workers, Gratitude Disposition, Emotional Regulation, Psychological Well-being.