

긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계: 긍정정서 반응양식의 매개효과*

박 대 현

전북대학교 심리학과 석사 졸업

서 장 원†

전북대학교 심리학과 교수

본 연구에서는 우울장애에 기여하는 긍정정서와 관련된 정서적 결함을 이해하는 데 초점을 두고, 긍정정서에 대한 두려움과 우울 수준 간의 관계에서 긍정정서 반응양식의 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 대학생 388명(남자 148명, 여자 240명)을 대상으로 긍정정서에 대한 두려움 척도, 긍정정서 반응양식 척도, 축약형 역학연구 우울 척도를 실시하였다. 자료는 인터넷 설문 시스템을 통하여 수집하였다. 그 결과 긍정정서에 대한 두려움은 우울에 유의한 영향을 미쳤고, 긍정 반추와 가라앉히기는 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 또한 두 매개경로의 효과크기를 비교한 결과, 가라앉히기의 매개 효과에 대한 효과크기가 긍정 반추보다 유의하게 더 큰 것으로 나타났다. 본 연구는 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계에서 긍정정서 반응양식의 매개효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있으며, 우울장애의 치료에서 긍정정서에 대한 태도 및 정서조절 개입의 필요성을 시사한다.

주요어 : 긍정정서에 대한 두려움, 긍정 반추, 가라앉히기, 우울

* 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것이며, 한국연구재단 4단계 BK21사업 (전북대학교 심리학과)의 지원을 받아 연구되었음(No. 4199990714213).

† 교신저자(Corresponding Author) : 서장원 / 전북대학교 심리학과 교수 / (54899) 전주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 / Tel : 063-270-2927 / E-mail : jwseo@jbnu.ac.kr

우울은 대부분의 사람들이 살면서 한 번쯤 경험할 정도로 흔한 기분상태이지만, 심각한 수준에 이를 경우 일상기능을 크게 저하시키고 자살위험을 높이는 등 치명적일 수 있다(Hunt et al., 2006; Lewinsohn, Rohde, & Seeley, 1998). 실제로 우울장애의 한 유형인 주요우울장애의 질병 부담은 국내에서 교통사고 다음으로 높은 것으로 나타난 바 있다(Kim et al., 2019). 또한 국내에서 우울장애 환자의 수가 점차 증가할 것으로 예측되고 있어 심각한 사회 문제로 대두되고 있다(박준혁, 김기웅, 2011).

우울장애의 핵심증상 중 하나는 부적응적인 기분 또는 정서 경험이다(Rottenberg, 2017). 관련 연구들에 따르면, 우울장애의 취약성을 지닌 이들은 기질적으로 부정적인 정서 상태를 더 경험하는 경향이 있다(Bienvenu et al., 2001). 또한 이들은 부정적인 정서적 자극에 선택적으로 주의를 기울이고 기억하며, 사건을 더 부정적으로 평가하는 경향이 있다(Beck, 1967). 하지만 이러한 연구들은 주로 부정정서와 관련된 정서적 결합을 탐색해 왔으며, 긍정정서와 관련된 결합에는 상대적으로 적은 관심을 두었다(Dunn, 2012; Gilbert et al., 2012).

적절한 양의 긍정정서는 신체적, 정신적 건강에 도움을 주어 기분장애를 포함한 다양한 심리장애의 보호 요인으로도 작용할 뿐 아니라(Fredrickson, 1998, 2001; Pressman, & Cohen, 2005), 부정정서의 영향을 줄이는 기능을 갖는 것으로 알려져 있다(Garland et al., 2010). 하지만 우울장애를 경험하는 이들은 일상에서 긍정정서를 적게 경험하고 긍정정서에 대한 반응 수준도 저하되는 것으로 확인되고 있다(Khazanov & Ruscio, 2016; Rottenberg, 2005; Rottenberg, Gross, & Gotlib, 2005). 즉 이들은

긍정정서의 보호기능을 충분히 누리지 못하고 있을 가능성이 있으며, 이는 우울증상의 발생 및 유지와도 관련이 있을 수 있다. 그럼에도 불구하고 이들의 긍정정서 경험에 대한 정교한 연구는 아직 부족한 상황이다.

우울장애를 경험하는 이들의 긍정정서 경험에 대한 정교한 탐색을 위해 경험과정을 세분화할 수 있다. 관련 연구에 따르면, 긍정정서가 경험되는 과정은 예기적 즐거움(anticipatory pleasure)과 소비적 즐거움(consummatory pleasure)으로 구분될 수 있다(Sherdell, Waugh, & Gotlib, 2012). 이 중 예기적 즐거움은 ‘원하는 느낌(wanting)’을 수반하는 등 즐거움을 경험하고자 하는 동기적 측면과 관련된다면, 소비적 즐거움은 ‘좋은 느낌(liking)’을 동반하며 목표를 달성한 순간의 만족감과 관련된다(민혜원, 권석만, 이슬아, 2019; Klein, 1987). 또한 예기적 즐거움은 도파민(dopamine) 및 중변연계 경로(mesolimbic pathway)와 관련된 것과 달리, 소비적 즐거움은 세로토닌계(serotonergic system)와 오피오이드계(opioid system)의 영향을 받는 것으로 확인되었다(Berridge & Robinson 1998; Schultz, 2002; Wise, 2002). 하지만 우울장애 관련 기존 연구들은 긍정정서 경험 과정의 두 단계를 구분하지 않거나, 소비적 즐거움에 초점을 두는 경향이 있었다(Dunn, 2012; Sherdell, et al., 2012). 따라서 예기적 즐거움이나 긍정정서 경험의 동기적 측면에 대해서는 상대적으로 충분한 연구가 진행되지 않은 상황이기 에 우울장애를 가진 이들이 긍정정서를 경험하고자 하는 동기적 측면에서는 어떠한 특징을 나타내는지도 함께 고려해야만 한다.

최근 진행된 소수의 연구들에 따르면, 우울한 이들은 긍정정서를 느끼는 것에 대한 선호(preferance) 수준이 떨어지는 양상을 보였다. 우

울집단은 통제집단과 비교하였을 때 행복을 느끼고자 하는 동기가 다소 약했으며(Millgram, Joormann, Huppert, & Tamir, 2015; Millgram, Joormann, Huppert, Lampert, & Tamir, 2019; Yoon, Verona, Schlauch, Schneider, & Rottenberg, 2019), 긍정정서 자극을 회피하는 주의편향이 나타나는 것으로 확인되었다(Winer & Salem, 2016). 부정정서에 대한 주의편향과 별개로 긍정정서를 회피하려는 경향성이 나타난다는 것은 우울장애를 경험하는 이들이 긍정정서 경험을 부적응적으로 처리할 가능성이 있다는 것을 짐작케 한다. 이와 같은 현상에 대하여 ‘보상 가치저하(reward devaluation)’ 패러다임은 우울한 이들에게서 나타나는 긍정정서를 회피하는 성향이 해당 정서경험을 의도적으로 억제하기 때문이라고 제안한다(Winer & Salem, 2016). 이 관점에 따르면 우울한 사람들은 긍정적인 경험에 흥미를 느끼지 못하는 것에 그치지 않고, 특정한 이유 때문에 의도적으로 긍정정서 경험을 회피하게 된다.

우울한 사람들이 긍정정서 경험을 회피하는 대표적인 이유로는 긍정정서에 대한 두려움을 들 수 있다. 대부분의 건강한 사람들은 긍정정서 경험을 추구하지만, 어떤 이들에게는 긍정정서 경험이 두려운 것으로 받아들여질 수 있다. 가령 강렬한 긍정정서를 경험할 때 자신이 그 정서를 통제하지 못할 수도 있다는 것에 대한 걱정으로 인하여 긍정정서 경험을 두려워할 수 있다. 개인이 긍정정서를 두려워하게 되는 원인으로는 다양한 것이 있을 수 있는데(Gilbert et al., 2012), 앞서 살펴본 예시의 경우는 Williams, Chambless, & Ahrens(1997)의 연구에서 제안된 ‘특정 정서에 대한 두려움’과 관련된다. 해당 요인은 ‘정서 통제 척도(Affective Control Scale: ACS)’라는 자기보고식

척도로 측정될 수 있으며 개인이 강렬한 정서를 경험하는 상황에서 인지적 또는 행동적 통제를 잃을 것에 대한 두려움 수준을 측정한다. 최근 진행된 일련의 연구들은 긍정정서에 대한 두려움 수준이 높을수록 우울 수준도 높다는 결과를 보고하여 두 변인의 관계성에 대한 후속연구가 필요함을 보여주었다(Vanderlind, Stanton, Weinbrecht, Velkoff, & Joormann, 2017; Werner-Seidler, Banks, Dunn, & Moulds, 2013).

우울한 사람들이 긍정정서를 처리하는 과정은 정서조절의 관점에서 이해될 수 있다. 정서조절(emotion regulation)이란 개인이 경험하는 정서를 언제 그리고 어떠한 방식으로 경험하고 표현할지에 영향을 미치는 일련의 과정을 의미한다(Gross, 1998). 우울장애는 만연하는 불쾌한 정서로 특징지어지는데, 이와 같은 정서 경험이 유지되는 것은 부분적으로 정서조절의 결함 때문인 것으로 제안되었다(Gotlib & Joormann, 2010; Joormann, Siemer, & Gotlib, 2007). 우울장애에 대한 정서조절 연구들은 주로 부정정서에 초점을 두었으나, 최근 들어 긍정정서에 대하여 반응하는 양식의 역할이 주목을 받고 있다. 예컨대 Feldman, Joormann과 Johnson(2008)은 긍정정서에 대한 반응양식의 측정 수단으로서 긍정정서 반응 척도(Responses to Positive Affect)를 개발하였는데, 이는 긍정정서를 강화하는 반응양식인 긍정 반추(positive rumination)와 긍정정서를 약화하는 반응양식인 가라앉히기(dampening)로 구성된다. 긍정 반추는 긍정정서가 느껴질 때 긍정적인 자기 특성과 정서 경험 및 우호적인 여건에 대하여 반복적인 생각으로 반응하는 경향성을 의미한다. 이에 반해 가라앉히기는 긍정적인 정서 상태의 강도와 지속 기간을 감소시키기 위한 정신적 방략을 사용하여 반응하는 경향성이다(김

빛나, 권석만, 2014). 긍정정서에 대한 반응양식은 우울 증상 등의 기능적 손상과 관련되는 것으로 보고되고 있다. 예를 들어, 높은 수준의 가라앉히기 사용 및 낮은 수준의 긍정 반추 사용은 무쾌감증 및 우울 증상과 관련되었고 추후의 우울 증상을 예측하기도 하였다(Nelis, Holmes, & Raes, 2015; Raes, Smets, Nelis, & Schoofs, 2012; Werner-Seidler et al., 2013). 이처럼 일상에서 긍정정서 경험을 낮추게 되는 긍정정서 반응양식의 사용 경향은 우울의 취약 요인으로 작용하는 등 부적응적일 수 있다.

한편, 사람들은 특정한 동기를 가지고 정서 조절을 시도하며 특정한 정서 상태를 느끼길 원하는 등 특정한 목표를 가지고 정서조절을 시도하게 된다(Tamir, 2016). 특정 정서에 대한 선호 수준은 개개인마다 다르며 심지어 정서 자체에 대한 선호에서도 개인차가 나타나게 되는데(Tamir, 2009; Tsai, Miao, Seppala, Fung, & Yeung, 2007), 이는 정서 억제, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족 또는 문화 등 다양한 변인과 관련된다(Melka, Lancaster, Bryant, & Rodriguez, 2011; Mennin, Holaway, Fresco, Moore, & Heimberg, 2006; Tamir, 2016; Tsai, Knutson, & Fung, 2006). 이러한 정서에 대한 선호는 그들이 어떠한 정서를 느끼기를 원하는지에 영향을 미칠 것으로 보이며 개인이 어떠한 목표와 동기를 가지는지에 따라 정서처리 과정은 달라지는 것으로 보인다(Ford & Tamir, 2014; Tamir & Ford, 2012). 실제로 최근의 연구에 따르면, 사람들은 항상 행복을 증가시키고 유지하는 방향으로만 정서조절을 하지는 않는다. 예를 들어, 분노하는 것이 현재 직면한 문제를 해결하는 것에 더 적합하다고 판단할 때 사람들은 더 분노를 느끼길 원하였다(Ford & Tamir, 2014; Tamir, 2016). 또한 우

울한 이들은 슬픔을 더 느끼길 원하였는데 이러한 현상은 그들의 자기개념을 유지하려는 동기와 관련되었다(Ahrens & Stangier, 2020; Wood, Heimpel, Manweel, & Whittington, 2009). 이처럼 정서조절의 사용은 정서조절을 시도하려는 목표와 관련되며 일상에서 부적응적인 양상으로 정서조절을 사용하는 것은 그와 관련된 정서조절 목표를 설정하기 때문으로 짐작해 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 우울장애와 부적응적인 정서조절 사용양상의 관련성을 이해해 볼 수 있을 것이다. 앞서 살펴본 긍정 반추와 가라앉히기는 긍정정서가 발생한 이후에 해당 정서를 조절하는 전략으로, 이는 ‘인지적 반응-초점적 전략’에 해당한다(Feldman et al., 2008). 긍정 반추와 가라앉히기가 반응-초점적인 정서조절 전략이라는 점과 관련 지어 보면 우울한 이들이 긍정정서를 경험할 때 의도적으로 긍정정서를 약화하는 방향으로의 정서조절을 시도한다고 해석할 수 있다.

우울장애에서 나타나는 정서조절의 부적응적인 사용양상이 정서조절 전략을 사용하는 능력과 관련된다는 의견도 존재하지만(Rottenberg, 2017), 일부 연구들에서 우울 집단은 정서조절 능력에서는 이상을 나타내지 않았다(Milgram et al., 2015). 또한 주요우울장애의 정서조절 과정을 탐색한 Liu와 Tompson(2017)의 연구에 따르면, 주요우울장애의 정서조절 곤란은 특정한 정서조절 전략을 사용하는 능력보다는 특정 정서조절을 사용하는 경향성과 관련되는 것으로 보인다. 즉, 부정정서를 강화하는 전략(예, 반추, 억압)의 잦은 사용과 부정정서를 약화하는 전략(예, 인지적 재해석)의 적은 사용이 우울 증상에 영향을 미치는 것으로 보고된다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Nolen-Hoeksema, Wisco, &

Lyubomirsky, 2008). 우울을 경험하는 이들에게서 어떻게 부적응적인 정서조절 사용양상이 나타나는지 아직 이해되지 않은 상황에서 연구자들은 이들의 정서조절 목표 또는 특정 정서에 대한 선호를 확인할 필요성을 제안하게 되었다(Millgram et al., 2015; Millgram et al., 2019). 실제로 긍정정서에 대한 선호의 저하는 과제로 측정된 정서조절 사용양상을 예측하였다. 우울한 사람들은 긍정정서에 대한 선호가 저하되었고 긍정정서에 대한 선호가 저하될수록 긍정정서를 증가시키는 인지적 재해석을 덜 사용하는 것으로 나타났다(Millgram et al., 2019). 이러한 연구결과를 종합적으로 고려하면, 긍정정서에 대한 두려움이 긍정정서 반응양식의 부적응적인 사용양상을 예측할 것이라고 가정해 볼 수 있을 것이다. 즉 긍정정서에 대한 두려움이 높을수록 개인은 일상에서 긍정정서를 자주 경험하는 것을 선호하지 않게 될 것이다. 또한 긍정정서를 회피하고자 하는 정서조절 목표를 가지게 될 것이고, 이는 곧 긍정정서를 약화시키는 방향으로의 정서조절 사용양상을 유도할 것이다.

긍정정서에 대한 두려움이 긍정정서에 대한 정서조절에 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려해보면 긍정정서 반응양식이 긍정정서에 대한 두려움과 우울 간의 관계에서 매개변인으로 작용할 수 있음을 가정해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 긍정정서에 대한 두려움이 긍정 반추와 가라앉히기의 사용을 매개하여 우울을 예측하는 연구모형을 가정하고, 이를 검증해보고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구의 자료수집은 설문조사 전문기관인 I사의 온라인 설문조사 시스템을 통하여 이루어졌다. 설문대상은 국내에 거주하는 20대(만 19세~29세) 대학생이었으며, 총 400명의 자료를 수집하였다. 자료의 분석은 수집된 400명의 데이터 중 평균과 3표준편차 이상의 차이를 보이는 12명의 데이터를 제거한 388명의 데이터를 대상으로 하였다. 참여자의 성별 비율은 남성 148명(38.1%), 여성 240명(61.9%) 이었고, 평균연령은 23.65세(SD = 2.25)였다. 본 연구는 전북대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인을 받고 진행되었다(IRB FILE No. 2020-07-009-002).

측정도구

긍정정서에 대한 두려움

본 연구에서는 긍정정서에 대한 두려움을 측정하기 위하여 Williams 등(1997)이 개발한 정서 통제 척도(Affective Control Scale: ACS)를 사용하였다. ACS는 강렬한 정서를 경험하는 것에 대한 두려움 수준을 측정하는 척도로, 총 42개의 문항으로 구성되어 있다. 원 척도의 개발 연구(William et al., 1997)에 따르면, ACS는 4가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 각각의 하위요인은 분노, 긍정정서, 우울, 불안에 대한 두려움 수준을 측정한다. 7점 리커트 척도(1~7점)로 평정하며, 각 하위요인의 총점이 높을수록 해당 정서 경험에 대한 두려움 수준이 높다는 것을 의미한다. Williams 등(1997)의 연구에서 전체 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다. 각 하위요인으로 구분하여 보면, 분노는 .72, 우울은 .91,

불안은 .80, 긍정정서는 .84로 나타났다. 본 연구에서 긍정정서에 대한 두려움의 내적합치도 계수는 .85로 나타났다.

긍정정서에 대한 두려움 척도를 신뢰롭게 측정하기 위하여 척도를 새롭게 번안하고 이에 대한 요인구조를 분석하였다. 척도의 번안은 다음과 같은 과정으로 진행되었다. 우선 원 척도 개발 논문의 교신저자인 Chambless로부터 사용 허가를 받았다. 이후 심리학 석사 이상의 학위를 소지한 한국어-영어 이중언어 구사자 2명이 원 척도를 각각 번역 및 역번역 하였다. 번역 및 역번역 과정을 거친 문항들이 원 척도의 내용을 잘 반영하는지 확인하고자 Chambless로부터 역번역 문항의 내용을 검토 받았고, 마지막으로 임상심리 전문가 1명으로부터 최종 검토를 받고 척도를 사용하였다.

번역한 긍정정서에 대한 두려움 척도의 요인구조가 원 척도와 일치하는지 확인하기 위해 AMOS 21.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 요인구조의 적합도를 판단하기 위하여 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), SRMR(Standardized Root Mean Square Residual)을 사용하였다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 간주되며, RMSEA와 SRMR은 .08 미만이면 적합한 또는 좋은 모형이라고 볼 수 있다(Hu & Bentler, 1995; 1999). 분석결과, 원 척도에서 지지되었던 요인구조(13문항)는 본 연구의 표본에서 기각되었다. 이에 Hair, Anderson, Black, Babin과 Tatham(2006)이 제안한 기준에 따라 표준화 계수가 .50에 미치지 못하는 5문항을 삭제하여 모형을 수정하였고, 상관된 8문항으로 이루어진 요인구조가 적합

한 것으로 나타났다, CFI = .97, TLI = .95, RMSEA = .07, SRMR = .04.

긍정정서 반응양식

긍정 반추와 가라앉히기는 Feldman 등(2008)이 개발한 긍정정서 반응 척도(Responses to Positive Affect: RPA)를 김빛나와 권석만(2014)이 한국어로 번안 및 예비타당화한 한국판 긍정정서 반응 척도(K-RPA)를 사용하였다. K-RPA는 원척도에서 2개 문항이 제거된 총 15문항이고 원척도가 3요인 구조(정서초점 긍정 반추, 자기초점 긍정 반추, 가라앉히기)로 구성된 것과 달리 2요인 구조로 이루어져 있으며 4점 리커트 척도(1~4점)로 평정한다. 원척도의 내적합치도 계수는 정서초점 긍정 반추, 자기초점 긍정 반추, 가라앉히기 순으로 각각 .76, .73, .79로 나타났다(Feldman et al., 2008). K-RPA로 측정된 긍정 반추와 가라앉히기의 내적합치도 계수는 각각 .85, .82로 나타났으며(김빛나, 권석만, 2008), 본 연구에서의 내적합치도는 각각 .83, .84로 나타났다.

우울

우울 수준을 측정하기 위하여, Radloff(1977)가 개발한 역학연구 우울척도(Center for Epidemiological Studies Depression: CES-D)를 Kohout, Berkman, Evans와 Cornoni-Huntley(1993)가 축약한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 한국판 CES-D(전점구, 이민규, 1992)의 문항들 중에서 Kohout 등(1993)의 축약형 도구와 일치하는 문항들을 선별해서 사용하였다. 축약형 CES-D는 총 11개의 문항으로 이루어져 있고, 3점 리커트 척도(0~2점)로 평정한다. CES-D는 지난 1주 동안의 경험을 통하여 우울 증상의 정도를 측정하게 되며, 긍정적 정서 수준을

측정하는 역채점 문항들(예: 생활이 즐거웠다)을 포함한다. Kohout 등(1993)의 연구에서 내적합치도 계수는 .76으로 나타났으며, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 IBM SPSS Statistics 21.0과 Andrew F. Hayes의 Process Macro를 사용하여 자료를 분석하였고, 다음과 같은 순서대로 분석을 진행하였다. 첫째, 각 척도의 내적합치도를 확인하기 위해 Cronbach's alpha 계수를 산출하여 신뢰도를 확인하였다. 둘째, 측정변인들에 대한 기술통계분석을 실시하여 평균과 표준편차를 확인하였고, 측정변인들 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, Process Macro의 model 4를 통하여 가설 2의 매개효과를 검증하였고, 매개효과에 대한 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방식을 사용하였다. 마지막으로, 병렬적인 두 매개변수의 매개효과에 대한 효과크기 차이의 유의성을 검증하였다.

결 과

변인들 간의 상관관계 및 기술 통계량

연구 변인들 간의 상관관계를 확인하고자 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였으며, 분석 결과는 표 1에 제시하였다.

우선 긍정정서에 대한 두려움은 긍정정서 반응양식과 유의미한 상관관계를 나타내었다. 긍정 반추와는 유의미한 부적 상관관계를 보였고, 가라앉히기와는 유의미한 정적 관련성을 가지는 것으로 확인되었다. 또한 긍정정서에 대한 두려움과 우울 간의 관계에서도 유의미한 정적 상관이 나타났다. 우울은 긍정 반추와 유의미한 부적 관련성을 보였고, 가라앉히기와는 유의미한 정적 상관관계를 나타내었다. 마지막으로 긍정 반추와 가라앉히기 사이에는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다.

매개효과 검증

긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계에서 긍정정서 반응양식의 매개효과를 검증하기 위해 매개변수들의 간접효과를 통합적으로 살펴

표 1. 주요 변인 간 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4
1. 긍정정서에 대한 두려움	1			
2. 긍정 반추	-.17**	1		
3. 가라앉히기	.42**	-.02	1	
4. 우울	.36**	-.28**	.43**	1
M	28.80	18.45	14.07	18.43
SD	6.90	4.32	4.33	4.74

** $p < .01$

표 2 긍정정서에 대한 두려움, 긍정 반추, 가라앉히기, 우울의 관계에서 직접효과

	직접효과	B	S.E.	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
(c)	긍정정서에 대한 두려움 → 우울	.25	.03	7.49***	.18	.31
(a ₁)	→ 긍정 반추	-.10	.03	-3.29**	-.17	-.04
(a ₂)	→ 가라앉히기	.27	.03	9.18***	.21	.32
(b ₁)	긍정 반추 →	-.30	.05	-5.63***	-.41	-.20
(b ₂)	가라앉히기 →	.47	.05	9.29***	.37	.57

** $p < .01$, *** $p < .001$

볼 수 있는 병렬다중매개모형을 적용하였으며, Process Macro의 model 4를 통하여 모형을 검증하였다.

표 2에는 모형 내 변인들 간의 직접효과 분석결과가 제시되어 있다. 분석결과, 긍정정서에 대한 두려움은 긍정 반추에, 긍정 반추는 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 긍정정서에 대한 두려움은 가라앉히기에, 가라앉히기는 우울에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 3은 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 총효과 및 직접효과를 제시하고 있다. 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 효과 중 총효과는 우울 분산의 28%를 설명하였으며, 이는 통계적으로 유의하였다. 또한 매개

변수인 긍정 반추와 가라앉히기를 통제한 상태에서 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 직접효과 또한 통계적으로 유의하였다. 따라서 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계에서 긍정정서 반응양식의 부분 매개효과가 있다는 것을 확인할 수 있다(그림 1).

앞서 확인한 긍정정서 반응양식의 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방식을 사용하였고, 그 결과는 표 4와 같다. 분석결과, 총 간접효과는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하다는 것을 확인할 수 있었다. 다음으로 각 하위변인 별로 그것의 간접효과가 통계적으로 유의한지 살펴보았다. 그 결과, 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계에서 긍정

표 3. 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 총효과 및 직접효과

	B	S.E.	T	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과 (c)	.25	.03	7.49	.18	.31
직접효과 (c')	.12	.03	3.45	.05	.18
모형 요약	$R^2 = .28, F(3, 384) = 48.80^{***}$				

*** $p < .001$

Pedneault, Gentes, & Roemer, 2007; Werner-Seidler et al., 2013). 다음으로 우울은 긍정 반추와 부적 상관관계를 나타내었고, 가라앉히기와 정적 상관관계를 나타내었다. 이와 같은 결과는 우울 증상이 긍정정서를 의도적으로 억제하려는 시도와 관련된다는 선행연구의 결과와 일관되는 것이다(Feldman et al., 2008; Werner-Seidler et al., 2013).

둘째, 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 영향에서 긍정정서 반응양식의 매개효과를 검증해본 결과, 긍정정서 반응양식의 사용양상은 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉 개인이 긍정정서를 경험하는 것에 대한 두려움 수준이 높을수록 긍정정서에 대한 부적응적인 방식으로 정서조절 전략을 사용하게 되고, 이는 곧 높은 우울 수준으로 이어질 수 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 개인이 가지고 있는 정서에 대한 선호 수준에 따라서 정서조절을 한다는 정서조절의 도구적 모형(Tamir, 2009; 2016)과 관련 지어 해석해 볼 수 있다. 즉 긍정정서에 대한 두려움이 높은 사람은 일상에서 긍정정서를 느끼길 원하는 빈도 혹은 정도가 낮을 것이고, 이로 인해 긍정정서 경험을 가라앉히거나 긍정 반추를 감소시키는 등의 정서조절 전략을 사용하게 될 가능성이 있는 것이다.

셋째, 본 연구에서는 간접효과 간 차이검증을 통하여 긍정정서 반응양식 중에서도 가라앉히기의 사용이 긍정 반추보다 더 중요한 요인으로 작용한다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과를 미루어 보면 긍정정서를 약화시키는 전략과 그것을 강화시키는 전략 중에서 전자와 관련된 사용양상이 긍정정서에 대한 두려움과 우울 수준 간의 관계에서 더

중요할 수 있음을 예상해 볼 수 있다.

이러한 연구결과들을 고려했을 때 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 긍정정서에 대한 두려움과 긍정정서 반응양식, 우울의 관계를 통합적으로 검증하였다는 점에서 이론적 의의를 가진다. 본 연구에서는 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 영향을 미치는 기제 중 하나로 부적응적인 긍정 반추 및 가라앉히기 사용의 영향을 확인할 수 있었다. 이는 우울장애에서 나타나는 부적응적인 긍정정서 반응양식의 사용양상이 긍정정서에 대한 선호 및 두려움, 목표 등의 영향을 받아 우울에 영향을 미칠 수 있다는 예비적 근거를 제공해준다.

둘째, 본 연구는 우울을 경험하는 사람들의 증상을 개선하고 치료효과를 증진하는데 도움이 될 수 있는 긍정정서 관련 개입들에 대한 기초적인 근거를 제공한다. 우울증상을 치료할 때 사용되는 대표적인 기법 중 하나는 행동활성화 치료(Behavioral Activation Treatment)이다(Dimidjian, Barrera Jr, Martell, Muñoz, & Lewinsohn, 2011; Sturme, 2009). 행동활성화 치료에서는 의도적으로 환자가 긍정정서를 경험할 수 있는 활동을 계획하여 실행하도록 한다. 그런데 본 연구의 결과를 고려하면 우울한 사람들은 그러한 활동을 꺼려할 가능성이 있으며, 활동을 통해 긍정정서가 유발되더라도 그것을 억제하는 식으로 반응할 가능성이 높다. 이때 긍정정서에 대한 두려움을 치료적 초점으로 삼아 다루어 주고, 나아가 긍정정서를 충분히 경험하고 강화할 수 있는 다양한 전략들을 습득하도록 돕는다면 우울문제를 개선하고 치료효과를 증진하는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언

을 하자면 다음과 같다. 첫째, 연구대상이 비 임상군 20대 대학생이기 때문에 본 연구의 연구결과를 다른 집단에게 일반화하여 해석하기에는 무리가 있다. 따라서 본 연구에서 확인한 긍정정서에 대한 두려움 척도의 요인구조와 연구모형이 임상군을 포함한 다른 집단에 계도 적용될 수 있는지를 추가로 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 척도를 이용한 횡단설계였다는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 종단연구나 실험설계 연구를 통하여 변인들 간의 인과관계를 확인할 필요가 있을 것이다. 또한 본 연구에서는 변인들을 측정하기 위해 자기보고식 질문지를 사용하였는데 추후 연구에서 정서에 대한 신념과 정서조절 전략 간의 관련성을 확인하기 위해서는 다양한 방식의 측정방법이 사용될 필요가 있을 것이다. 정서조절 전략은 자기보고식 질문지 외의 다양한 행동과제로도 측정될 수 있다(예, Ehring, Tuschen-Caffier, Schnülle, Fischer, & Gross, 2010; Millgram et al., 2015; Rottenberg, 2017; Vanderlind et al., 2017). 마찬가지로 본 연구에서 긍정정서에 대한 두려움을 측정하기 위해 사용한 ACS는 그 두려움의 대상이 강렬한 긍정정서 경험에 그치며 다양한 수준의 각성가를 가진 긍정정서에 대한 내용은 포함하고 있지 않다. 따라서 본 연구의 연구결과를 차분함(calm), 편안함(relaxed)과 같이 각성가가 낮은 긍정정서에 적용시키기에는 한계가 있을 것이다. 따라서 향후 연구에서는 각성 수준이 낮은 긍정정서에 대한 두려움을 측정하는 도구를 별도로 개발하여 연구결과를 재확인해 볼 필요가 있다. 또한 정서적 각성에 대한 두려움을 측정하는 도구를 함께 측정함으로써 긍정정서에 대한 두려움을 측정하는 도구가 해

당 정서에 국한된 두려움을 측정하는지를 변별할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 긍정정서에 대한 두려움과 우울의 관계를 긍정 반추 및 가라앉히기가 매개한다는 사실을 확인했지만, 연구모형의 매개변수를 모두 통제한 이후에도 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 직접효과가 여전히 유의한 것으로 나타났으며, 그 크기도 간접효과와 유사한 수준이었다. 이는 두 변수 간의 관계를 설명하는 다른 기제가 존재함을 시사하는 것이며, 이에 대한 후속연구를 진행해야 할 것이다. 예를 들어, 본 연구에서는 주로 긍정정서에 대한 인지적 전략들을 확인하였는데, 행동적 전략들 또한 주요한 기제로 작동할 수 있을 것이다. 따라서 향후 연구에서는 우울한 사람들이 긍정정서 경험에 대해 행동적 측면에서 어떤 전략을 사용하는지 탐색해보아야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 긍정정서에 대한 두려움을 측정하는 도구를 마련하기 위해 ACS의 하위척도를 변안한 뒤 요인구조를 분석하였는데, 이에 대한 추가적인 타당화 연구가 진행될 필요가 있다. 본 연구에서는 원 척도의 문항 중 5개의 문항을 제거하고 일부 문항 간 상관을 허용하는 식으로 모형을 수정하였다. 삭제된 문항 중 대다수는 역채점 문항들이었는데, 기존의 타당화 연구에서도 역채점 문항들은 별개의 요인('emotion mismanagement')으로 구분되는 경향이 있었다(Melka et al., 2011). 본 연구에서 탈락된 대부분의 문항이 역채점 문항인 점을 고려해보았을 때 해당 문항들이 측정하고자 하는 구성요인을 충분히 반영하지 못하였을 것으로 보인다. 이에 향후 연구에서는 삭제된 문항을 개별 요인으로 설정하는 방식으로 전체 척도를 타당화하고 연구를 진행

해 볼 필요가 있다. 아울러 역채점 문항이 아님에도 삭제된 문항(2번 문항 ‘나는 정말 행복할 때 자제력을 잃을 수 있다’; ‘I can get too carried away when I am really happy’)은 기존 척도의 의미를 잘 반영하지 못하였기 때문일 수 있고, 오차항 간 상관을 허용한 두 문항 간의 높은 상관은 문항 내용의 유사성에 의한 것일 수 있다. 종합하면, ACS의 긍정정서에 대한 두려움 척도는 아직 개선의 여지가 남아 있는 것으로 확인된다. 따라서 향후 연구에서는 해당 척도를 수정 및 보완하거나, 좀 더 타당하게 긍정정서에 대한 두려움을 측정하는 도구를 이용하여 본 연구의 결과를 재검증해야 할 것이다.

마지막으로, 긍정정서에 대한 두려움이 우울에 미치는 영향을 검증함에 있어 긍정정서 처리 과정에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들을 함께 고려하지 않았다는 한계가 있다. 가령 단극성 우울장애와 양극성 장애의 우울 삽화에서 나타나는 특징을 구분지어 볼 필요가 있는데 긍정정서에 대한 부적응적인 처리 과정은 양극성 장애에서도 취약요인이나 그 기제는 단극성 우울장애의 것과는 다를 것으로 보인다(장윤정, 황성훈, 2019; Gruber, Eidelman, Johnson, Smith, & Harvey, 2012; Johnson, McKenzie, & McMurrich, 2007). 한 연구에 따르면 양극성 장애 환자들은 강렬한 긍정 정서를 경험할 때 매우 충동적으로 행동하는 경향이 있었는데(Muhtadie, Johnson, Carver, Gotlib, & Ketter, 2014), 이처럼 높은 수준의 긍정정서에 대한 두려움을 항상 우울장애를 포함한 심리적 부적응의 취약 요인으로 가정할 수 없을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 변인들이 긍정정서 처리과정에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 확인해 봄으로써

본 연구의 연구모형을 확장하여 검증해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)의 예비 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(2), 243-260.
- 민혜원, 권석만, 이슬아 (2019). 즐거움 경험의 예기적/소비적 요소가 무쾌감성 우울 증상에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 1-12.
- 박준혁, 김기웅 (2011). 한국의 우울증 역학에 대한 고찰. *대한의사협회지*, 54(4), 362-369.
- 보건복지부 질병관리본부 (2019). 2017 국민건강통계. 세종: 보건복지부 건강정책과.
- 장윤정, 황성훈 (2019). 행동활성화체계와 양극성 장애 경향의 관계에서 긍정반추와 찬물끼엇기의 순차적 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 5(4), 339-362
- 전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 11(1), 65-76
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Arens, E. A., & Stangier, U. (2020). Sad as a matter of evidence: The desire for self-verification motivates the pursuit of sadness in clinical depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 238.

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: Hedonic impact, reward learning, or incentive salience?. *Brain Research Reviews*, 28(3), 309-369.
- Bienvenu, O. J., Brown, C., Samuels, J. F., Liang, K. Y., Costa, P. T., Eaton, W. W., & Nestadt, G. (2001). Normal personality traits and comorbidity among phobic, panic and major depressive disorders. *Psychiatry Research*, 102(1), 73-85.
- Dimidjian, S., Barrera Jr, M., Martell, C., Muñoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.
- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: Current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 326-340.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563-572.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Ford, B. Q., & Tamir, M. (2014). Preferring familiar emotions: As you want (and like) it?. *Cognition & Emotion*, 28(2), 311-324.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 285-312.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gruber, J., Eidelman, P., Johnson, S. L., Smith, B., & Harvey, A. G. (2011). Hooked on a feeling: rumination about positive and negative emotion in inter-episode bipolar disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 956.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson,

- R. E., & Tatham, R. (2006). *Multivariate data analysis*. Uppersaddle River, NJ.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1995). *Evaluating model fit*. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, Issues, and Applications* (pp. 76-99). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hunt, I. M., Kapur, N., Robinson, J., Shaw, J., Flynn, S., Bailey, H., ... & Amos, T. (2006). Suicide within 12 months of mental health service contact in different age and diagnostic groups: National clinical survey. *The British Journal of Psychiatry*, 188(2), 135-142.
- Johnson, S. L., McKenzie, G., & McMurrich, S. (2008). Ruminative responses to negative and positive affect among students diagnosed with bipolar disorder and major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 702-713.
- Khazanov, G. K., & Ruscio, A. M. (2016). Is low positive emotionality a specific risk factor for depression? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 142(9), 991-1015.
- Kim, Y. E., Park, H., Jo, M. W., Oh, I. H., Go, D. S., Jung, J., & Yoon, S. J. (2018). Trends and patterns of burden of disease and injuries in Korea using disability-adjusted life years. *Journal of Korean Medical Science*, 34(Suppl 1).
- Klein, D. F. (1987). Depression and anhedonia. In D.C. Clark & J. Fawcett (Eds.), *Anhedonia and Affect Deficit States*(pp.1-14). New York: PMA.
- Kohout, F. J., Berkman, L. F., Evans, D. A., & Cornoni-Huntley, J. (1993). Two shorter forms of the CES-D depression symptoms index. *Journal of Aging and Health*, 5(2), 179-193.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 18(7), 765-794.
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183-194.
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., & Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1283-1293.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302.
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., Lampert, A., & Tamir, M. (2019). Motivations to experience happiness or sadness in depression: Temporal stability and implications for coping with stress. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 143-161.
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., & Tamir, M. (2015). Sad as a matter of choice? Emotion-regulation goals in depression. *Psychological Science*, 26(8), 1216-1228.

- Muhtadie, L., Johnson, S. L., Carver, C. S., Gotlib, I. H., & Ketter, T. A. (2014). A profile approach to impulsivity in bipolar disorder: the key role of strong emotions. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 129(2), 100-108.
- Nelis, S., Holmes, E. A., & Raes, F. (2015). Response styles to positive affect and depression: Concurrent and prospective associations in a community sample. *Cognitive Therapy and Research*, 39(4), 480-491.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- 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.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S., & Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition & Emotion*, 26(1), 75-82.
- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167-170.
- Rottenberg, J. (2017). Emotions in depression: What do we really know?. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 241-263.
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627-639.
- Salters Pedneault, K., Gentes, E., & Roemer, L. (2007). The role of fear of emotion in distress, arousal, and cognitive interference following an emotional stimulus. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(1), 12-22.
- Schultz, W. (2002). Getting formal with dopamine and reward. *Neuron*, 36(2), 241-263.
- Sherdell, L., Waugh, C. E., & Gotlib, I. H. (2012). Anticipatory pleasure predicts motivation for reward in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 51-60.
- Sturmey, P. (2009). Behavioral activation is an evidence-based treatment for depression. *Behavior Modification*, 33(6), 818-829.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12(4), 807.
- Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. H., & Yeung, D. Y. (2007). Influence and adjustment goals: sources of cultural differences in ideal affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1102.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 288.
- Vanderlind, W. M., Stanton, C. H., Weinbrecht,

- A., Velkoff, E. A., & Joormann, J. (2017). Remembering the good ole days: Fear of positive emotion relates to affect repair using positive memories. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 362-368.
- Werner-Seidler, A., Banks, R., Dunn, B. D., & Moulds, M. L. (2013). An investigation of the relationship between positive affect regulation and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 46-56.
- Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour Research and Therapy*, 35(3), 239-248.
- Winer, E. S., & Salem, T. (2016). Reward devaluation: Dot-probe meta-analytic evidence of avoidance of positive information in depressed persons. *Psychological Bulletin*, 142(1), 18-78.
- Wise, R. A. (2002). Brain reward circuitry: insights from unsensed incentives. *Neuron*, 36(2), 229-240.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., Manwell, L. A., & Whittington, E. J. (2009). This mood is familiar and I don't deserve to feel better anyway: mechanisms underlying self-esteem differences in motivation to repair sad moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 363.
- Yoon, S., Verona, E., Schlauch, R., Schneider, S., & Rottenberg, J. (2020). Why do depressed people prefer sad music?. *Emotion*, 20(4), 61.

원고접수일 : 2021. 07. 29.

수정원고접수일 : 2021. 10. 06.

게재결정일 : 2021. 10. 13.

Relationship Between Fear of Positive Emotion and Depression: Mediating Effect of Responses to Positive Affect*

DaeHyeon Park

JangWon Seo[†]

Jeonbuk National University, Department of Psychology

This study aimed to examine the mediating effect of responses to the positive affect between fear of positive emotions and depression. For this purpose, 388 undergraduate students completed questionnaires assessing fear of positive emotions, responses to positive affect, and depression. Data were collected through an Internet survey system. The fear of positive emotions had a significant effect on depression. Meanwhile, positive rumination and dampening had a significant mediating effect on the relationship between the fear of positive emotions and depression. In addition, the size of the mediating effect of dampening was significantly larger than that of positive rumination. This study is meaningful in that it verified the mediating effect of responses to the positive affect on the relationship between fear of positive emotions and depression. Furthermore, the findings suggest the importance of using interventions in attitude and emotion regulation for positive emotions in the treatment of depressive disorder.

Key words : Fear of Positive Emotion, Positive Rumination, Dampening, Depression

* This paper is a revision and supplementation of the first author's master's thesis, and was studied with the support of the BK21 project(Jeonbuk National University, Department of Psychology) of National Research Foundation of Korea(No. 4199990714213).

[†] Corresponding author: Jangwon Seo / Jeonbuk National University, Department of Psychology, Professor / (54899)
Tel : 063-270-2927 / E-mail : jwseo@jbnu.ac.kr

부록. 긍정정서에 대한 두려움 척도의 문항별 요인 계수

요인	문항	계수
	6. 즐거운 것이 좋지만, 너무 흥분하면 내 행동에 대한 자제력을 잃을 수 있다는 점이 걱정된다.	.52
	10. 자제력을 잃는 것이 두렵기 때문에 나는 오르가즘을 갖는 것이 무섭다.	.55
	14. 나는 정말로 행복할 때 도가 지나치게 때문에, 지나치게 황홀해지는 것을 좋아하지 않는다.	.67
긍정정서에 대한 두려움	23. 기분이 최고조일 때 나는 자제력을 잃을까 봐 걱정한다.	.58
	32. 무엇에 대해 굉장히 흥분할 때, 나의 열광을 감당할 수 없을까 봐 걱정이 된다.	.62
	36. 가끔 너무 행복해지는 것이 나의 판단을 흐리기 때문에 무엇에 대해 굉장히 황홀해지는 것은 나에게 문제가 된다.	.79
	41. 행복에 휩쓸려 자제력을 잃으면 내가 바보같은 행동을 할까 봐 걱정된다.	.72
	42. 정말 행복할 때 나는 판단력이 떨어지는 것 같다.	.65