

대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향[†]

최요원

Social Science Dep.,
Erasmus University

이수정[‡]

경기대학교
범죄심리학

본 연구는 정서인식의 개인차가 개인의 심리적 적응지표에 미치는 영향을 알아보고자 한 것으로서, 정서인식은 정서주의·정서명명화 과정으로 나누어 연구되었다. 이를 위해 남녀대학생 516명으로부터 자료를 수집하였다. 정서인식 지표로는 정서주의와 정서명명 요인을 측정하는 Mood Awareness Scale(MAS)를 실시하였고 준거측정치로는 Beck 우울 척도(BDI), 특성불안 척도, 옥스퍼드 행복질문지(OHQ)를 실시하였다. 상관과 회귀분석 결과, 정서명명화만이 행복에 유의한 설명력을 지니고, 정서주의나 상호작용은 유의한 설명력을 가지지 못했다. 그러나 부적응지표는 정서주의에 의해서도 유의한 영향을 받는 것으로 나타났다. 세 가지 적응지표에 대한 정서인식 하위요인들의 영향력을 모델링하기 위하여 경로분석이 실시되었다. 그 결과 정서의 명명 정도는 모든 적응지표 상에 유의한 영향력을 행사하였으나 정서주의는 부적응 지표들과만 관련성을 지니는 것으로 나타났다. 특히 행복의 경험에 정서명명 정도는 부적응지표의 중재 없이도 직접적인 영향력을 발휘하였다.

주요어 : 정서인식, 정서주의, 정서명명화, 행복, 우울, 불안

[†] 본 연구논문은 학술진흥재단 연구지원금(KRF-2004-074-HS0009)으로 작성되었음.

[‡] 교신저자(corresponding author): 이수정, (442-760) 경기도 수원시 영통구 이의동 산 94-6 경기대학교 대학원 범죄심리학과, 전화: (031) 249 9198, 팩스 : (031) 249 9199. E-mail: suejung@hanmail.net

자신의 정서를 잘 아는 것은 심리적 통찰에 매우 중요하다. 자신에 대한 정서인식(emotional awareness) 능력이 최대한 발휘될 때 격심하고 혼란스러운 감정을 냉정하게 인식할 수 있는 상태가 된다. 심리치료에서는 정서인식을 촉진하는 것이 매우 중요한 요건이 됨을 누차 지적해 왔다(Ellis, 1992; Beck, 1997). 게슈탈트 치료에서나 집단상담의 감수성 훈련에서는 자신에게 흐르는 정서를 인식하고 이를 함께 나누는 작업을 훈련시키는데, 이는 자신의 참된 기분을 잘 이해하지 못하면 기분이 제멋대로 작용하여 갈등을 자아내거나 통제불능의 상태가 될 것이라는 가정 때문이다.

정서인식의 개념은 이같이 단순하지만 한편으로 광범위함 때문에 상반된 결과를 산출하기도 한다. 정서에의 주의(attention), 정서에 대한 지각(perception)과 인지(cognition), 정서의 이해, 모니터링(monitors)과 명명화(labeling) 등이 포함되는 것이기 때문에 이들 개념이나 과정을 일일이 구분하지 않고서는 여러 연구들에 있어 통일된 결과를 얻기 힘들다. 예를 들어 정서지각을 잘 못하는 사람이 스트레스에는 덜 민감하다는 연구(Simpson, Ickes & Blackstone, 1995)와, 정서지각이 높은 사람들에게서 우울감, 무망감, 그리고 자살에 대한 생각이 높게 보고 되었다는 결과(Ciarrochi, Frank, & Stephen, 2002)는 정신적 건강에 있어 정서인식력의 역할이 일관되지 않은 결과를 산출할 수 있음을 보여준다. 또한 자기초점화 연구에서는 사적 자의식을 이용하여 우울증과의 관련성을 연구하였는데 이 역시 상반된 결과를 보고하고 있다. 개인의 내적 사고와 감정 동기와 같은 내부적 자아에 주의를 기울이는 것이

우울증에 정적인 상관을 지닌다고 많은 연구(Ingram, 1990; Smith & Greenberg, 1981)에서 보고되었으나 국내 연구(김은정, 1993; 조아라, 김영미, 2000)에서는 우울에 독립적인 영향을 주지 못하는 것으로 나타나기도 하였다. 때문에 정서정보에 대한 인식은 그 하위요인을 보다 세분화하여 후속적인 연구를 할 필요가 있는데, 본 연구에서는 이들 정서인식의 하위요인들이 서로 다른 준거측정치들에 어떤 인과적인 관련성을 지닐 것인지를 보다 정교하게 관찰하여 보려고 한다.

이제까지의 심리적 적응과 정서인식에 관한 연구는 주로 정신병리적인 우울, 불안이나 스트레스를 다루는 '문제' 중심이 대부분이었다. 하지만 행복이나 주관적 안녕 등 긍정적인 측면을 고려하여 본다면 개인의 정서적인 특성과 심리적 적응 준거치간의 관계는 상당히 달라질 수도 있을 것임을 짐작할 수 있다. 최근 미국에서 시작된 '긍정심리학'(positive psychology)에서는 지금까지 병리적인 측면에 집착하여 왔던 심리학에 반해, 심리적 안녕감, 행복, 만족 등 긍정적인 경험을 조명하였다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 즉 치료는 잘못된 것을 고치는 것뿐만 아니라 최선의 장점을 기르는 것이 중요하며 장점과 능력을 체계적으로 육성하는 긍정적인 관점이 여러 가지 문제의 예방에 기여할 수 있음을 밝히고 있다. 따라서 주관적 안녕, 혹은 행복에 대한 심리학은 최근 서구 사회에서는 상당한 이론적 바탕이 축적되고 있는 실정이다.

이에 비하여 국내에서는 IMF사태 이전 잠시 삶의 질에 관한 논의가 화두로 떠오르는 듯도 하였으나 대량실직으로 인하여 삶의 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면이 다시금사회적 문제로서

더욱 많이 부각되었다. 학문영역에 있어서도 따라서 우울이나 무기력 등의 정신병리적 특성에 관한 연구들이 상대적으로 더 많이 이루어지는 경향이 있었다. 본 연구에서는 그러나 최근의 경제적 낙관론의 등장과 긍정심리학에 대한 세계적인 주목에 힘입어 삶의 적응적인 측면도 연구의 범위에 포함시키고자 하였다. 개인의 정서적인 특성이 심리적 부적응에 어떤 영향을 미치는지와 함께 적응적인 측면에는 어떠한 인과적 영향력을 발휘하는지도 함께 살펴보고자 하였다.

1980년대 이후 인간의 정서적 측면에 관한 학문적 호기심이 증대되면서 정서가 논리적 사고와 인지과정에 미치는 영향력에 대해 규명하여 보고자 하는 시도들이 활발하게 이루어졌다(Morris, 1989; Pannebaker, 1985). 이들 연구들을 토대로 정서를 우선 정의하자면 내적 또는 외적 자극변인에 대해서 인지적으로, 생리적으로, 행동적으로 반응하려는 유전적이거나 학습된 동기적 경향이라 정리할 수 있다(Carlson & Hatfield, 1992). 이때 정서의 인식이란 정서를 스스로 알고 의식하는 과정으로서, 정서 정보처리 과정에서 가장 기초가 되는 단계이다. 신경생리학적으로 생각해보자면 정서인식은 자신의 내부적인 정서적 상황에 대해 주의를 기울여 감정의 자극여부를 확인하고 이를 명명하는 것으로서 언어영역의 신피질 활성화가 요구된다(Mayer & Salovey, 1995). Lane과 Schwartz(1987)는 미분화된 정서적 각성을 언어로 표현함으로써 감정이 명료화된다고 주장하였다. 이런 정서의 인식과정에서의 개인차는 심리적 적응, 주관적 안녕 등과 유의한 관련성을 맺고 있으며 최근 자의식, 자신의 내부상태에 대한 주의를 생활만족과 관련되어 있음이 확인되기도 하

였다(Bar-On, 1997; Martinez-Pons, 1997).

하지만 연구의 결과들은 앞에서도 언급하였다시피 서로 상반되어 보고되기도 하는데, 주로 인식이 높을수록 적응적이라는 결과와 그와 정반대로 인식이 높으면 오히려 부적응적이라는 결과로 양분된다. 이런 결과가 산출되는 이유는 정서의 인식과정이 일관된 특성을 지니고 있지 않음에 기인하는데, 어떤 연구들에서는 정서인식으로서 자신의 내적 정서경험만을 관심대상으로 삼고 있는 반면 다른 연구들에서는 자신 뿐 아니라 타인의 정서를 지각하는 과정도 포함하고 있었다(Ciarrochi, Amy, Chan, & Caputi, 2000; Ciarrochi, Frank, Deane, & Anderson, 2002; Simpson, Ickes, Blackstone, 1995). 이런 개념상의 혼란은 정서인식이 높은 사람들의 정신병리적 특성이 상대적으로 더 낮았다는 보고와 함께 정서 지각이 높은 사람들에게서 오히려 우울감, 무망감, 그리고 자살에 대한 생각이 더 높았다는 상반된 결과를 공존하게 만들었다.

Swinkles와 Guiliano(1995)는 이런 개념적 혼란에 대하여 정서의 인식과정은 내적 혹은 외적 상태에 주의를 기울이는 과정과 그에 대해 명확하게 정의를 짓는 명명화 과정으로 구별되어야 한다고 지적하였다. 나아가 Ingram(1990)은 자기 초점화 주위가 부정적 정서의 유발에 잠재적 취약성을 야기한다고 지적하였다. 즉 정서에 대한 주의과정은 정서인식의 명확성이 동반되지 않을 경우 취약조건으로 작용한다는 것이다. 정서인식의 명확성이 낮은 사람들은 경험하는 정서를 이해하고자 보다 강하게 시간을 들여 초점화된 주의를 기울이지만 이들은 자신의 정서경험을 자주 점검한다손 치더라도 정서경험을 매우 복잡하게

지각함으로써 오히려 정서에 매몰되는 지점에까지 이르게 된다는 것이다. 이렇게 보자면 정서에 주의를 많이 기울이는 사람이 꼭 우울하거나 행복하지 못한 것이 아니라 정서에 대한 주의가 명확한 인식으로 연결되느냐 아니냐에 따라 영향을 받을 것이라 짐작하여 볼 수 있다. 심리적 적응과 부적응은 동전의 양면과도 같아서 내적 혹은 외적 정서상태에 대한 무분별한 주의가 명확한 인식 없이 발생하는 경우에는 부적응적 반응으로 이어지고 반면 주의를 기울이되 명명화 과정이 동반되면 보다 더 풍부한 정서적 적응상태로 이어지게 될 것이란 것이다.

개인의 정서적 특징과 심리적 적응은 매우 밀접한 관련이 있음이 여러 연구를 통해 밝혀져왔다(Ciarrochi, Frank, & Stephen, 2002; Ingram, 1990; Simpson, Ickes & Blackstone, 1995; Smith & Greenberg, 1981). 특히 정서인식과정은 정서정보 처리과정의 가장 초기 절차로 보다 단순하고 객관적인 개인차를 보여줄 수 있다. 즉 정서 인식과정에서의 개인차는 심리적 적응과 유의한 관련성을 보일 것이다.

본 연구에서는 개인의 정서인식 특성이 정신건강 지표라고 할 수 있는 우울, 불안, 행복감 등에 유의한 영향을 미치는지를 알아보았다. 아울러 정서인식이 우울, 불안, 행복감 등에 미치는 영향이 정서인식의 하위과정에 따라 어떻게 다른지도 알아보았다. 정서인식의 과정은 정서에 주의를 기울이고 모니터링 하는 정서주의와 정서를 명확히 인식하고 명명하는 정서명명화의 두 가지 하위요인으로 나누어 볼 수 있다(Swinkels & Guiliano, 1995). 기존의 연구에 의하면 개인이 내적 사고나 감정에 주의를 기울이는 것과 우울증

간에 높은 상관성이 있는 것으로 보고되고 있다(Ingram, 1990; Smith & Greenberg, 1981). 따라서 정서주의는 정신건강지표 중 우울, 불안과 정서적인 상관을 보일 것이라고 예측할 수 있다. 반면에 정서 명명화 과정은 자신의 정서를 명확하게 인식하게 함으로써 심리적인 적응에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 예측할 수 있다. 또한 본 연구에서는 세 가지 적응지표인 우울, 불안, 행복과 정서인식의 하위요인들간의 차별적인 영향력을 모델링 하기 위해 경로분석을 실시하였다.

방법

참가자

서울에 위치한 Y대학교와 경기도에 위치한 K대학교에서 심리학 관련 교양수업을 수강하고 있는 516명의 남녀 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 피조사자의 성별, 학년별, 연령별 분포는 표 1에 제시되어 있다. 이 중에서 결측치(missing value)를 가지는 대상자를 제외하고 최종적으로 분석에 포함된 대상은 총 508명이었다.

피조사자들의 성별 분포는 여학생이 301명(58.3%), 남학생이 215명(41.7%)이었다. 학년분포는 1학년이 192명(37.2%), 2학년이 152명(29.5%), 3학년이 78명(15.1%), 4학년이 94명(18.2%)로 3,4학년에 비해 1, 2학년이 많았으며, 연령은 18세-20세가 305명(59.1%), 21-23세가 132명(25.6%), 24-26세가 72명(13.9%), 27세-29세 5명(1%), 32세-33세 2명(0.4%)으로 주로 18세에서 23세 사이가 많았다. 위의 여러 인구사회적 변인들에 따라 각각 정서인식, 정서명명과 행복의 차이를 보이는지

알아보기 위해 우선적으로 통계분석을 실시하였다. 그 결과 성별에 따른 차이가 유의하였는데 정서주의에 있어서 여학생 집단이 남학생 집단보다 평균 점수가 더 높은 것으로 나타났다 ($t_{1512}=3.42, p<.001$). 그러나 정서명명화, 행복에 있어서는 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다. 또한 그 외의 인구사회적 변인인 학년과 연령에 의한 차이는 존재하지 않는 것으로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 학년, 연령, 성별 분포

인구사회적 변인	구 분	사 례 수	%
성 별	남	301	58.3
	여	215	41.7
학 년	1 학년	192	37.2
	2 학년	152	29.5
	3 학년	78	15.1
	4 학년	94	18.2
연 령	18-20	305	59.1
	21-23	132	25.6
	24-26	72	13.9
	27-29	5	1
	32-33	2	0.4

측정도구

Mood Awareness Scale(MAS). Swinkels와 Guiliano(1995) 가 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 Mood Awareness Scale(MAS)을 사용하였다. 이 척도는 두 가지 요인 정서에 대한 주의와 정서명명화에 있어 개인차를 측정한다. 이들 하위 척도들의 내적합치도는 각기 .88, .77이었고 4주를 시간 간격으로 하여 확인된 재검사신뢰도는 .94, .76이었다. 각각의 하위척도는 5 문항씩으로 이루어져 있었으며 반응양식은 5점 Likert 척

도로 구성되어 있었다. 따라서 점수의 총 범위는 10점에서 50점까지였다. 본 연구에서 산출된 하위 척도간 상관은 .09(n.s.)였기에 두 척도로부터의 점수는 별개의 독립된 요인이라 가정하였다.

The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). 행복검사질문지는 원래 Hills와 Argle에 의해 4지선다 20문항으로 개발되었던 The Oxford Happiness Inventory (OHQ) 척도를 6점 Likert식 척도로 수정한 29문항의 자기보고식 검사를 사용하였다(Argyle, Martin & Crossland, 1989; Hills & Argle, 1998, 2002). 이 척도는 하나의 하위요인으로 구성되었음이 확인된 바 있으며, 내적 합치도는 .90, 7주를 간격으로 하였을 때 재검사신뢰도는 .78, 공인타당도는 .43인 것으로 보고 되었다

검사의 원 제작자인 Hills와 Argle의 타당도 연구(2001) 결과, 외향성, 신경증, 정신병 삶의 만족도, 자존감 등과 행복경험은 의미 있는 관련성을 지니고 있는 것으로 확인되었다. 본 척도는 국내에서 번역되어 사용된 적이 없었기에 본 연구에서는 문항들을 번안하여 신뢰도와 타당도부터 확인하여 보았다.

먼저 두 명의 이중 언어 구사자와 본 연구자가 함께 한국어로 번역하였다. 번역된 문항들의 내용에 대해 두 이중 언어 평가자간에 이견이 없는 경우 최종 검사지에 해당 문항들을 포함시켰다. 본 연구의 피조사자들을 대상으로 조사한 결과 척도의 내적 합치도는 .92로 비교적 우수하였다. 개별 문항들의 변별도 지수는 표 2에 제시되어 있다.

표 2. OHQ의 문항변별도

	평균	표준편차	문항 총점간 상관	제외시 내적 합치도
1	3.622	1.348	.580	.909
2	4.134	1.174	.293	.914
3	4.124	1.193	.628	.909
4	4.197	1.170	.511	.911
5	3.543	1.466	.351	.914
6	4.240	1.413	.581	.909
7	4.069	1.181	.630	.909
8	3.957	1.202	.433	.912
9	4.707	1.135	.654	.909
10	4.360	1.292	.590	.909
11	4.738	1.124	.555	.910
12	3.656	1.176	.695	.908
13	3.888	1.247	.517	.911
14	2.925	1.188	.348	.913
15	4.030	1.110	.761	.907
16	4.469	1.053	.401	.912
17	4.028	1.077	.611	.909
18	4.461	1.073	.385	.913
19	3.534	1.325	-.035	.920
20	3.945	1.129	.364	.913
21	3.624	1.201	.546	.910
22	3.996	1.132	.687	.908
23	2.823	1.312	.286	.915
24	4.437	1.388	.468	.912
25	4.051	1.214	.614	.909
26	4.108	.894	.656	.909
27	4.722	1.108	.586	.910
28	4.203	1.434	.414	.913
29	4.827	1.351	.500	.911

29개의 문항들 중 19번 문항은 문항척도간 상관관계가 부적적으로 나왔기 때문에 이는 제외시키고 28 문항을 최종적으로 사용하기로 하였다. 그 외에 상관도가 비교적 적은 문항이 있더라도 분석에 포함시켰던 이유는 원 척도의 고유성을 유지하기 위함이었다. 또한 타당도 측정을 위해 기존 연구에서 OHQ와 연관이 있다고 알려진 심리적 변인들과 상관관계를 측정하였다. 공인타당도 증거는

표 3에 제시되어 있다. 표 3에서 볼 수 있는 바와 같이 옥스퍼드 행복척도는 생활만족도(이명신, 1998; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), 정서적 안녕감(이명신, 1998; Andrew & Withey, 1976)과는 .001 수준에서 의미있는 상호관련성을 지니는 것으로 확인되었다.

표 3. OHQ와 주요척도들의 상관관계

	OHQ	생활만족도	정서안녕감
OHQ			
생활만족도	.690**		
정서적 안녕감	.671**	.572**	

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

본 연구에서 산출된 내적 일치는 .914로 산출되었는데, 이는 한국판 OHQ가 측정하고 있는 심리특성이 하나의 구인으로 구성되어 있음을 강력하게 시사한다. 그러나 국내 표본을 대상으로 이 척도가 사용된 적이 없었기에 부가적으로 주 성분분석을 실시하여 잠재적인 요인구조를 탐색하였다. 그 결과 6개의 잠재요인이 존재할 수 있는 것으로 나타났다. 그러나 문항들간의 상호관련성이 매우 높았기에 이 요인구조의 안정성은 보장하기 힘들 것으로 사료된다. 따라서 이 연구에서는 총점만을 사용하였으며 문항의 내용과 요인 부하량은 부록에 제시되어 있다.

부적응 척도. Beck(1967)의 BDI(Beck Depression Inventory)와 Spielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)의 특성불안 척도를 부적응을 측정하는 도구로 사용하였다. BDI 검사의 총 문항 수는 21개였던 반면 특성불안 척도는 총 20문항으로

구성되어 있었다. 한국인을 대상으로 한 BDI에 대한 타당도 연구(이영호, 송중용, 1991)에서 반분 신뢰도 지수는 .91, 내적 일관성은 .84였다. 동 연구는 BDI에 대한 타당도 지수가 약 .77 정도 되도 보고하였다. 특성불안 척도는 김정택(1978)이 한국인 표본을 대상으로 타당화 하였던 것을 사용하였다. 4점 Likert 형 문항으로 구성되었던 특성불안 척도의 신뢰도는 약 .87에 이르는 것으로 보고 된 바 있다(이영자, 1996).

절차

모든 응답자들에게 본 연구는 '개인의 정서특성에 관한 연구'라고 설명하였고, 연구의 목적과 반응요령에 대해 우선 설명하였다. 모든 검사는 익명으로 이루어졌으며 만일 자신의 응답내용이 연구목적으로 사용될 것에 동의하지 않는 사람들은 응답을 거부해도 됨을 허가하였다. 그 후 응답자들은 네 개의 검사로 구성되었던 지필검사를 수행하였는데, 모든 문항을 답하는 데 소요된 평균 시간은 약 20분 정도였다.

결과

우선 각 측정치들의 기술통계치를 알아 본 결과 정서주의의 평균은 17.59(3.91) 정서명명의 평균은 16.41(3.81) 우울증 평균은 8.35(6.43) 특성불안 평균은 43.60(9.99) 행복감 평균은 113.88(19.10)인 것으로 나타났다.

예측변수들과 준거측정치들간 상호상관

표 4에는 정서인식력의 하위요인들과 적응지표들간의 상관계수들이 제시되어 있다. 내적 상태에 대한 모니터링 정도와 준거측정치간의 상관은 우울 ($r_{306}=.158, p<.001$)과 특성안($r_{308}=.237, p<.001$) 등 정신병리적 특성상에 있어 유의한 관련성을 지니는 것으로 나타났다. 즉 우울하거나 불안한 사람들이 자신의 내적 상태에 대해 더 많은 주의를 기울였다. 그러나 정서주의와 행복감의 경험간에는 유의한 수준의 상호관련성은 존재하지 않았다($r_{306}=-.001, n.s.$).

표 4. 각 지표들간의 상관계수

	정서 주의	정서 명명	행복	우울
정서주의				
정서명명화	.085			
행복	-.001	.439***		
우울	.158***	-.349***	-.626***	
불안	.237***	-.385***	-.700***	.752***

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

정서인식력의 하위요인 중 정서명명화 정도는 정신건강 지표들과 더 높은 관련성을 지니는 것으로 확인되었다. 우울감의 경험과 정서명명은 $-.349(p<.001)$ 의 관련성을, 특질불안과는 $-.385(p<.001)$ 의 관련성을, 행복과는 $.439(p<.001)$ 의 관련성을 지니는 것으로 확인되었다. 즉 자신의 내적 상태에 대한 인식이 명확할수록 긍정적인 측면은 더 고양되며 부적응 정도는 줄어드는 경향이 있다고 해석될 수 있었다.

정신건강 지표에 대한 설명력

다음으로 정신건강 지표에 대한 정서인식력 요인들의 상대적인 설명력을 회귀분석을 통하여 알아보았다.

표 5에는 우선 행복감의 경험을 설명함에 있어 정서인식력 검사의 하위척도들의 상대적인 설명력이 제시되어 있다. stepwise 방식이 적용된 회귀분석 결과 정서인식력 검사의 정서명명화 점수는 행복감의 경험을 유의하게 설명하여 주었다($\beta=.44, t=-10.97, p<.001$). 응답자들의 행복감은 $77.89 + 2.20(\text{정서명명화})$ 로 예측될 수 있었는데, 이 회귀모형의 설명력은 약 19%였고 이는 통계적 영가설을 기각하였다($F_{1,504}=120.23, p<.001$).

표 5. 정서인식력 요인의 행복에 대한 설명력

	B	β	t	R^2
절편	77.89		23.09	
정서명명	2.20	.44	-10.97***	.19

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

표 6에 제시된 대로 응답자들의 부적응 지표 중 우울감의 16%는 정서인식 특성에 의해 유의하게 설명되었다($F_{2,508}=47.55, p<.001$). 역시 stepwise 방식이 적용된 회귀분석 결과, 정서명명화 점수($\beta=-.36, t=-8.95, p<.001$)와 정서주의 점수($\beta=.19, t=4.61, p<.001$)가 모두 우울의 경험에 유의한 설명력을 지니는 것으로 확인되었다. 응답자들은 자신의 내적 상태에 대해 무분별한 주의를 기울임과 동시에 명확한 인식을 할 수 없을수록 우울감을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

표 6. 정서인식력 요인의 우울에 대한 설명력

	B	β	t	R^2
절편	13.07		8.18***	
정서명명	-.62	-.36	-8.95***	.12
정서주의	.31	.19	4.61***	.16

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

응답자들의 부적응 지표 중 특성불안의 22%의 변산은 표 7에 제시된 대로 정서인식 특성들에 의해 유의하게 설명되었다($F_{2,508}=72.89, p<.001$). stepwise 방식으로 회귀분석을 실시한 결과, 정서명명화 점수($\beta=-.41, t=-10.45, p<.001$)와 정서주의 점수($\beta=.27, t=6.94, p<.001$)가 모두 불안의 경험에 유의한 설명력을 지니는 것으로 확인되었다. 응답자들은 명료화의 과정 없이 자신의 내적 상태에 대해 무분별한 주의만을 기울일수록 불안감을 기질적으로 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

표 7. 정서인식력 요인의 불안에 대한 설명력

	B	β	t	R^2
절편	49.01		20.67***	
정서명명	-1.08	-.41	-10.45***	.15
정서주의	.70	.27	6.94***	.22

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

정신건강지표를 설명함에 있어서 정서인식 요인들간의 관계

회귀분석 결과와 변량분석 결과는 정신건강 지표들과 정서인식력의 하위요인들 간의 관계를 일관되게 설명하고 있다. 즉 정신건강 상 적응적

인 지표는 정서의 명명화와 밀접한 관련성을 지니되 내적 상태에 대한 주의 정도와는 관련성이 없으며 우울이나 불안 같은 부적응적 지표는 정서인식의 두 요인과 모두 혹은 부분적으로 관련성을 지닐 것이라 짐작된다. 따라서 정신건강 지표들과 정서인식의 하위요인들 간에는 그림 1과 같은 관련성을 상정하여 볼 수 있다. 즉 적응 지표인 행복은 정서명명력으로부터 영향을 받게 될 것이나 부적응 지표인 불안과 우울은 정서인식의 양 하위요인 모두로부터 영향력을 받게 될 것이다. 이 모형의 적합성을 확인해보기 위해서는 모든 적응 혹은 부적응 지표가 정서인식력의 두 하위요인으로부터 영향을 받는 모형이 비교되었다.

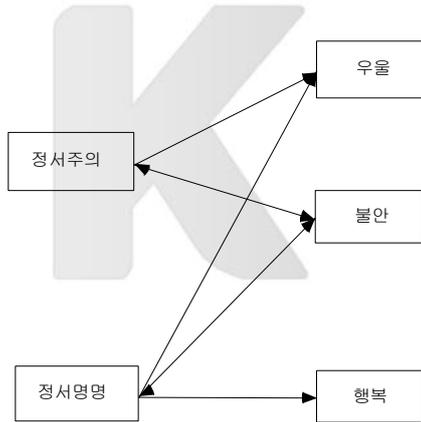


그림 1. 정서인식의 하위요인들과 적응지표 상의 경로 모형

AMOS 4.0판을 이용한 두 모형에 대한 경로 분석의 결과가 그림 2와 3에 제시되어 있다. 그림 2에는 정서인식의 두 가지 하위요인이 세 가지 적응지표에 모두 영향력을 행사하는 모형의 결과가 제시되어 있다.

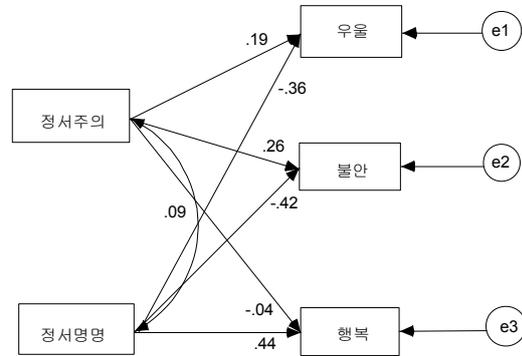


그림 2. 정서인식과 적응지표간 포화모형

정서주의까지 행복에 인과적 영향력을 발휘하는 것으로 설계되었던 모형 1에 대한 적합도 지수는 비교적 적당한 수준인 것으로 나타났다($\chi^2_3=651.43$, GFI=.918, NFI=.918, IFI=.918, CFI=.918, RMSEA=.064). χ^2 값은 영가설을 기각하였으나 나머지 적합도 지수들은 비교적 적당한 수준이었으며 RMSEA 값이 .10을 넘지 않았으므로 이 경로모형은 충분히 적절하다고 사료되었다.

표 11. 포화모형의 표준화된 경로계수

			계수	C.R.
우울	←	정서주의	.19	4.63***
불안	←	정서주의	.26	6.51***
행복	←	정서명명	.44	11.02***
우울	←	정서명명	-.37	-8.91***
불안	←	정서명명	-.42	-10.56***
행복	←	정서주의	-.04	-1.04
정서명명	↔	정서주의	.09	1.96*

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

그러나 표 11에 제시된 표준화된 경로계수들을 살펴 본 결과 역시 예상대로 정서주의로부터 행복감으로의 경로는 유의한 수준에 도달하지 못

하는 것으로 나타났다. 따라서 그 경로는 제거하고 다시 한 번 분석을 실시하였다.

그림 3에는 두 번째 모형의 경로분석 결과가 제시되어 있다. 이 모형의 적합도 지수는 χ^2 값이 652.50이었고 GFI는 .918, NFI는 .918, IFI는 .918, CFI도 .918인 것으로 산출되었다. 모형 2의 RMSEA는 .056로 줄어든 것으로 나타났다. 따라서 대부분의 적합도 지수 상에서 한 개의 경로를 생략하였고 별 손실이 나타나지 않은 모형 2를 최종적으로 선택하는 것이 더 적합하다고 여겨졌다($\chi^2_i=1.07$, n.s.).

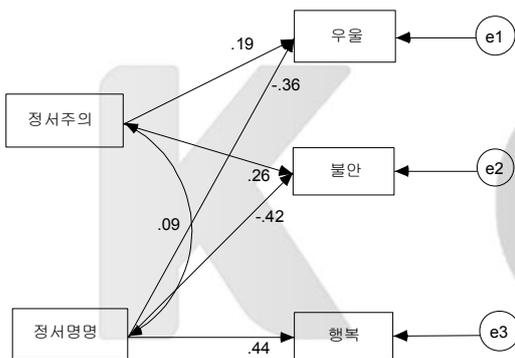


그림 3. 정서인식과 적응지표간 간략모형

표 12에는 모형 2의 표준화된 경로계수들이 제시되어 있다. 회귀분석 결과에서와 마찬가지로 내적 상태에 대한 주의 정도는 우울이나 불안 등의 부적응적 지표과 긍정적 관련성을 보였고 정서에 대한 명확한 인식과는 부적이 관련성을 보였다. 행복의 경우에는 정서명명화만이 주요한 영향력을 행사하는 것으로 나타났다.

표 12. 간략모형의 표준화된 경로계수

		계수	C.R.
우울	← 정서주의	.19	4.63***
불안	← 정서주의	.26	6.51***
행복	← 정서명명	.44	10.96***
우울	← 정서명명	-.37	-8.91***
불안	← 정서명명	-.42	-10.56***
정서명명	↔ 정서주의	.09	1.96*

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

부가적으로 정신건강 지표 중 부정적 요인인 우울과 불안이 정서주의나 명명화로부터 영향을 받아 궁극적으로 행복을 경험하는 데에 매개변수로 작용할 것인가를 확인해 보았다. 즉 이 모형이 상정하는 기본적인 논리는 정서주의와 정서 명명화가 우울과 불안을 매개로 행복감에 영향을 미치게 된다는 것이다. 이때 모형 2를 반영하여 정서주의는 행복과 직접적인 관련성을 상정하지 않은 반면 정서 명명화는 행복에 직접적인 영향을 미칠 것이라 설계하였다.

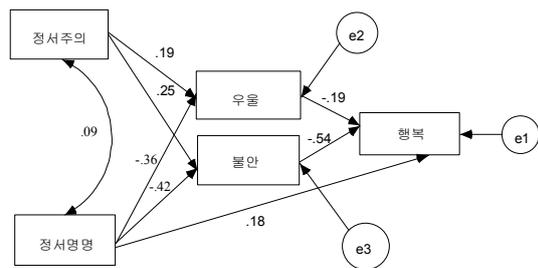


그림 4. 부적응 지표 매개모형

표 13. 매개변인 모형의 표준화된 경로계수

		계수	C.R.
우울	← 정서주의	.19	4.63***
불안	← 정서주의	.25	6.27***
우울	← 정서명명	-.36	-8.88***
불안	← 정서명명	-.42	-10.63***
행복	← 우울	-.19	-5.55***
행복	← 불안	-.54	-15.66***
행복	← 정서명명	.18	5.04***
정서명명	↔ 정서주의	.09	1.96*

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

그림 4에서 제시된 이 세 번째 모형의 적합도 지수는 표 14에서 보듯이 χ^2 값이 364.20이었고 GFI는 .954, NFI는 .954, IFI는 .954, CFI도 .954 인 것으로 산출되었다. 모형 3의 RMSEA는 .059 으로 모형 2보다 약간 높았다. 그러나 χ^2 값은 현저하게 줄어들어 매개모형도 우수한 설명력을 지니는 것으로 나타났다.

표 14. 세 모형간의 적합도 지수 비교

	χ^2	df	GFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
포화모형	651.43	3	.918	.918	.918	.918	.064
간략모형	652.50	2	.918	.918	.918	.918	.056
매개모형	364.20	2	.954	.918	.954	.954	.059

이들 세 모형을 비교하여 보자면 적합도지수 상에서는 매개모형이 상대적으로 더 우수하다고 결론지을 수 있다. 즉 정서의 주의는 우울감과 불안감에 의해 매개되어 최종적으로 행복의 경험에 영향을 주고 정서명명은 부적응 지표에 의해 매개적 영향력을 발휘할 뿐 아니라 행복의 경험에 직접적인 영향도 발휘한다고 해석할 수 있다.

논의

본 연구에서는 정서를 인식하는 과정에서의 개인차가 정신건강에 영향을 주는지를 알아보고자 하였다. 개인의 정신건강을 알려주는 지표로는 우울, 불안, 행복감 등을 조사하였다. 정서인식과정을 하위의 과정으로 나누어 조사하지 않은 기존의 연구들은 정서인식과 우울, 주관적 안녕등과의 관계에 대해 일관된 결과를 보여주지 못한 바 있다. 본 연구에서는 Swinkels & Guiliano(1995)의 연구결과에 따라 정서인식 과정을 정서주의 과정과 정서명명화 과정으로 나누어 이들 두 과정이 우울, 불안, 행복에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 알아보고 이들 변인들간의 영향력을 모델링하기 위해 경로분석을 실시하였다.

회귀분석 결과 정서인식에 있어서의 개인차는 정신건강지표에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우울, 불안 등의 부적응지표는 정서주의와 정서명명화 모두에 관련이 있었던 반면, 적응적인 지표인 행복은 정서명명화와 밀접한 관련성을 갖지만 정서주의와는 관련성이 없는 것으로 나타났다. 따라서 자신의 정서를 명확하게 인식하고 규정지을 수 있는 사람이 그렇지 않은 사람들보다 행복감을 더 많이 경험하고 더 정서적으로 적응적이라고 할 수 있다. 이러한 결과는 정서 명명화 점수가 높은 사람이 긍정적인 사고를 더 많이 경험하고, 높은 자존감을 보이며 (Swinkels & Guiliano, 1995) 직무스트레스를 덜 지각한다(변지은 등, 1997)는 기존연구들과 일치하는 결과이다.

세 가지 적응지표에 대한 정서인식 하위요인들의 영향력을 모델링 하여 적합도를 산출하기 위하여 경로분석이 실시되었다. 경로모형 분석 결

과 정서의 명명은 우울, 불안, 행복의 모든 적응지표에 유의한 영향력을 행사하였으나 정서주의는 부적응지표들과만 관련성을 지니는 것으로 나타났다. 또한 부적응지표를 매개변인으로 정서명명화와 정서주의가 궁극적인 행복경험에 영향을 미치는 것이 확인되었다. 이때 정서명명화는 정서주의와는 달리 부적응지표에 의해 매개되지 않고 직접적으로 행복경험에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 우울이나 불안, 혹은 부정적인 정서를 많이 느끼는 것이 행복경험과는 정반대의 상태가 아닐 수도 있음을 추측하게 한다.

본 연구는 개인의 정서인식의 특성과 정신 건강지표의 관계를 알아보았는데 그 의의가 있다. 특히 기존의 연구들에서 흔히 사용한 부적응적인 지표뿐 아니라 적응지표인 행복과 정서인식과의 관계도 알아보았다. 본 연구에 의하면 불안, 우울 등은 행복과 같은 차원 안에서 반대 방향에 놓여 있는 것이 아니라 다른 속성을 지닌 또 다른 독립적인 차원일 수 있다는 것이다.

참고문헌

- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 김정택 (1978). 특성 불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 이영자 (1996). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위 청구논문.
- 변지은, 이수정, 유재호, 이훈구 (1997). 개인의 인지적 종료 욕구와 정서에 대한 인식 정도가 직무 스트레스에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 10(2), 55-77.
- 이명신 (1998). 근로자의 주관적 삶의 질과 그 영향요인. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 이수정, 이훈구 (1997) TMMMS 척도에 대한 타당화 연구, 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이용호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 조아라, 김영미 (2000) 자의식과 심리적 적응간의 관계 : MMPI 프로파일 양상을 중심으로. 한국심리학회지 : 임상 19(2), 319-330.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes(Eds), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp.189-203). Amsterdam: North holland, Elsevier Science.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row
- Beck, J. (1997). 인지치료(cognitive therapy) (최영희 이정흠 공역). 서울: 하나 의학사.
- Carlson, J. G., Hatfield, E. (1992). *The Psychology of emotion*. Holt, Rinehart & Winton, Inc.
- Ciarrochi, J. A., Chan, Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561

- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 32*, 197-209
- Diener, E., Robert, A., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1)
- Ellis, A. (1992). 합리적-정서적 치료. In R. J. Corsini (Ed), 현대심리치료 (Current psychotherapies, 3rd Ed) (김정희, 이장호 역). 서울: 중앙적성출판사
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive mood derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences, 25*, 525-535.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073-1082.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *psychological Bulletin, 107*, 156-176
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry, 144*, 133-143.
- Martinez-Pons, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning. *Imagination, Cognition & Personality, 17*, 3-13.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*, 197-208.
- Morris, W. N. (1989). *Mood: the frame of mind*. New York: Springer-Verlag.
- Pannebaker, J. W. (1993). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology, 26*, 82-95.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14
- Simpson, J., Ickes, W., & Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart: Empathic accuracy in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 629-641
- Smith, T. W., & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion, 5*, 323-331
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Pal. Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Bulletin, 21*, 934-949.

원고 접수: 2004년 10월 26일

수정원고 접수: 2004년 11월 27일

게재 결정: 2004년 12월 11일

부록1. 행복척도의 요인분석 결과

문항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인 6
9. 인생은 좋은 것이다	.695	.214	.198	.128	.269	6.628E-02
3. 나는 삶이 보람있다고 느낀다	.681	.194	.242	.197	3.288E-02	.255
10. 나는 세상이 좋은 곳이라고 생각지 않는다	.538	.214	.235	.101	.322	-.155
15. 나는 매우 행복하다	.516	.339	.481	.189	.208	-9.610E-03
7. 나는 대부분의 것들이 재미있다	.477	.455	.233	.138	8.090E-02	8.471E-02
2. 나는 다른 사람들에 대해 대단한 관심이 있다	.291	.277	-.105	.162	6.100E-02	-5.467E-02
17. 나는 항상 다른 사람들에게 쾌활한 영향을 준다	9.957E-02	.698	.240	.219	.186	1.119E-02
11. 나는 많이 웃는다	.249	.646	.265	-5.922E-03	.137	-.162
4. 나는 대부분의 사람들에게 매우 따뜻한 느낌을 가지고 있다	.362	.488	-5.633E-03	.161	.141	6.157E-03
22. 나는 자주 기쁨과 의기양양함을 느낀다	.312	.381	.342	.366	.168	9.606E-02
16. 무언가에서 나는 아름다움을 발견한다	.199	.333	7.313E-02	.263	6.438E-02	2.233E-02
18. 내가 원하는 것이면 나는 내 자신을 맞출 수 있다	4.608E-02	.284	.118	.231	.239	.139
1. 나는 현재 내 자신이 특별히 만족스럽지는 않다	.351	.117	.635	.143	6.696E-02	-9.076E-03
12. 나는 내 인생의 모든 것에 대해 매우 만족한다	.460	.298	.571	.144	9.371E-02	-5.398E-02
14. 내가 하고 싶은 것과 한 것 사이에는 차이가 있다	3.305E-02	7.939E-02	.444	.120	.136	4.304E-02
6. 나는 미래에 대해 특별히 낙천적이지는 않다	.386	.198	.414	.114	.232	-7.147E-02
13. 나는 내가 매력적으로 보인다고 생각하지 않는다	.117	.272	.399	.213	.198	3.185E-02
23. 나는 결정을 내리는 것이 쉽지 않다	-3.241E-02	3.616E-02	.320	.176	.161	.252
5. 나는 잠에서 깨도 별로 쉰 것 같지 않다	.243	-3.006E-02	.286	.160	.239	-.225
21. 나는 정신적으로 완전히 깨어 있다고 느낀다	.154	.137	.303	.653	7.368E-02	2.219E-02
20. 나는 무엇이든 책임질 수 있다고 느낀다	7.223E-02	8.707E-02	8.675E-02	.621	4.892E-02	6.406E-02
26. 나는 여러 일들에 대해 좋은 영향을 미친다	.240	.436	.145	.488	.240	9.206E-02
25. 나는 내가 에너지를 아주 많이 가지고 있다고 느낀다	.230	.262	.262	.438	.275	4.112E-02
24. 나는 내 인생에 대해 특별한 의미나 목적의식을 가지고 있지는 않다	.166	.111	.238	.312	.276	.227
27. 나는 다른 사람들과 재미있게 보내지 않는다	.163	.477	.236	7.942E-02	.501	-.104
29. 나는 특별하게 행복했던 과거의 기억들을 갖고 있지 않다.	.206	.291	.192	.105	.434	2.916E-02
28. 나는 특별히 건강하다고 느끼지는 않는다	.196	.136	.206	.117	.377	-8.735E-02
8. 나는 항상 전념하고 있거나 무언가에 관련되어 있다	.247	.266	.137	.286	-3.582E-02	.450
19. 나는 내 인생을 특별히 통제하고 있다고 느끼지 않는다	-7.251E-03	-8.757E-02	-2.593E-02	1.775E-02	-3.139E-02	.410
고유가	9.52	1.72	1.50	1.31	1.10	1.05
설명변량 (%) 55.91	32.83	5.94	5.19	4.53	3.80	3.63

The Influence of Individual Differences in Emotional Awareness on Mental Health of College Students

Yowon Choi
Social Science Department
Erasmus University Rotterdam

Soo Jung Lee
Criminological Psychology
Kyonggi University

This study examined the effect of mood awareness on psychological adjustment indices. Mood awareness is conceptualized into two dimensions : mood monitoring and mood labeling. 516 university students completed Mood Awareness Scale(MAS) to measure mood monitoring and mood labeling. Dependent measures were Beck Depression Inventory(BDI), State-Trait Anxiety Inventory(STAI) and The Oxford Happiness Questionnaire(OHQ). The results of correlation and multiple regression analyses indicated that mood labeling predicted the happiness significantly, but mood monitoring wasn't. And there was no interaction between mood monitoring and labeling. However mood monitoring predicted depression and anxiety significantly. In order to produce a path model of between mood awareness constructs and three adaptational indices (happiness, depression and anxiety), Amos analyses were practiced. The results indicated that mood labeling affect on three adaptational indices significantly, but mood monitoring did only on maladaptive indices. Especially, mood labeling directly affect on happiness without mediating maladaptive indices.

Keywords : mood awareness, mood monitoring, mood labeling, happiness, depression, anxiety