

대학생의 시기심과 우울의 관계 : 낙관성에 의해 조절된 후회의 매개효과[†]

김 미 정

진 민 진

현 명 호[‡]

중앙대학교 심리학과

본 연구의 목적은 시기심과 우울의 관계에서 낙관성에 의해 조절된 후회의 매개효과를 탐색하는 것이다. 이를 위해 대학생 283(남 106명, 여 177명)명을 대상으로 시기심, 우울, 후회 그리고 낙관성을 측정하는 척도를 실시하여 상관과 회귀분석을 실시하였다. 상관분석 결과 시기심과 우울, 후회 사이에는 정적 상관이 있었고, 낙관성과 시기심, 우울, 후회 사이에는 부적 상관을 보였다. 다음으로 매개효과를 검증한 결과, 시기심과 우울의 관계에서 시기심이 부분적으로 후회를 통해 우울에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 마지막으로 조절효과를 검증한 결과, 후회의 부분 매개효과가 낙관성의 수준에 따라 달라지는 것을 확인하였다. 본 연구의 결과는 시기심이 후회감을 높여 우울에 영향을 준다는 점과 이러한 효과는 미래에 대해 낙관적이지 못한 경우에만 나타남을 시사한다. 그리고 건강 상담 장면에서는 시기심과 후회로 인해 우울감을 겪는 내담자에게 낙관성을 증진하는 훈련과 후회 경험을 적절히 다루는 전략이 효과적일 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 시기심, 후회, 낙관성, 우울

[†] 본 연구는 김미정의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel : 02-820-5125, E-mail : hyunmh@cau.ac.kr

우울증은 우울한 기분이 주요 증상인 기분장애로 다양한 심리적 문제를 동반한다. 즉 우울한 상태에서는 절망감, 무가치감 등 다양하고 고통스러운 정서가 지속되고, 자기 자신과 미래에 대한 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되며 수면, 식욕 및 체중의 감소 또는 증가, 만성적인 피로감과 같은 신체적인 증상을 겪기도 한다. 이러한 정서적·인지적·신체적 증상과 더불어 거의 모든 활동에 대한 흥미를 상실하여 개인의 사회적/직업적 기능에 심각한 고통과 손상을 초래하게 된다(APA, 2013). 우울증은 어떤 연령대에서든 발생할 수 있지만 평균 발병연령은 20대 중반으로, 발달 시기에 따라 발생 빈도가 달라진다. 즉 12세 미만의 아동에서는 유병률이 매우 낮지만 청소년기에 접어들면서 급증하여 약 20%에 이르러 성인의 유병률과 비슷하였다(권석만, 2003). 발달 단계적으로 후기 청소년기에 속하는 대학생의 유병률 또한 2000년에 10%로 보고되었으나 2006년에는 16%로 증가하였다(ACHA, 2007). 특히 청소년기부터 초기 성인기의 우울증은 자살 등 그 파괴적인 영향력으로 인해 개입이 시급한 사회적 문제로 대두되고 있는데, 2015년 발표된 통계청의 보고에서도 2014년도 20대와 30대의 사망 원인 1위가 자살로 나타났다.

우울증은 다양한 이론적 관점에서 탐색되어 왔으나 단일한 관점만으로는 우울증의 발생을 설명하기 어렵기 때문에 여러 관점을 아우르는 스트레스-취약성 모델이 큰 설득력을 얻고 있다. 이 모델은 우울증에 취약한 요인을 가진 개인에게 스트레스 사건이 발생할 때 우울증이 발병한다고 가정한다. 한국의 대학생의 경우, 우울증의 발생을 촉진하는 다양한 스트레스에 빈번하게 노출되고

있다. 대학 신입생을 대상으로 조사한 자료에서는 이들이 주로 학업 및 진로에 대한 고민(75.24%), 목표 상실과 가치관 혼란(43.9%), 자율적인 대학 생활에 대한 부적응(30.2%) 등의 문제를 호소하였다(김나영, 2011). 한편 정신적인 충격을 뜻하는 ‘멘탈 붕괴’라는 용어 사용의 사회적 배경을 탐색한 조사에서 대학생의 43.3%가 ‘경쟁에 따른 불안감과 좌절’을, 33.3%가 ‘스펙과 취업에 대한 스트레스’를 주요한 원인으로 꼽았다(최영란, 2012). 실제로 스트레스 경험 빈도에 대하여 대학생의 46%가 만성 스트레스에 시달리며, 36%가 자주 스트레스를 느낀다고 응답하였다(김진희, 2012).

대학교 입시라는 동일한 목표 아래 치열하게 경쟁해온 대학생은 입학과 동시에 일시적으로 목표를 상실하고 새로운 목표를 설정하기까지 방향의 시기를 겪는다. 불안정한 현재와 불확실한 미래 앞에서 대학생은 다시 ‘취업’이라는 막연한 목표와 장학생, 교환학생, 인턴 선발 등 제한된 기회로 인해 경쟁 구도에 노출되고 불안을 경험한다. 즉, 남보다 뒤처지면 안 된다는 불안을 해소하기 위해 자발적으로나 비자발적으로 자신보다 더 뛰어난 타인과 자주 비교하게 되는데 이를 상향비교(upward comparison)라 한다. 일반적으로 상향비교는 기분이나 정서에 부정적인 영향을 미친다. 즉 비교 대상을 향한 적대감이 증가하고(Testa & Major, 1990), 자신을 낮게 평가하게 되고(Alicke, LoSchiavo, Zerbst, & Zhang, 1997; Kurman & Eshel, 1998; Lassiter & Munhall, 2001; Marsh & Parker, 1984; Morse & Gergen, 1970), 주관적인 안녕이 낮아지며(Wheeler & Miyake, 1992), 시기심을 경험한다(Reis, Gerrard, & Gibbons, 1993; Salovey & Rodin, 1984). 상향비교에 따른 부정적

인 영향력 중에서도 시기심은 적대감, 자기 비난 등을 모두 내재하고 있는 복합적인 변인이므로 특히 주목할 필요가 있다.

시기심은 자신이 바라던 무언가(사물, 능력, 사회적 지위, 건강, 삶의 질 등)를 소유한 개인이나 집단과 비교할 때 발생하는 불쾌하고 고통스럽기까지 한 복합적 감정을 뜻한다. 타인을 시기하는 상황에서 경험하게 되는 감정으로는 열등감, 적대심, 분노, 악의(Smith & Kim, 2007)와 미움(Johnson-Laird & Oatley, 1989), 그리고 불만, 갈망(Cohen-Charash & Mueller, 2007) 등이 있다. 또한 시기심에는 다양한 부정적 정서뿐만 아니라 타인의 행운이나 성취에 대한 의식적인 인지적 평가도 포함되어 있다. 즉, 시기심은 자신이 소망하던 것을 타인이 달성한 상황을 인식함으로써 발생한다. 또한 시기심은 혜택을 받지 못한 개인이 최근의 좌절 경험으로 고통을 겪는 한편 혜택을 받은 사람이 자신과 유사하거나 가까울 때, 그리고 비교하는 영역이 개인의 자기 개념에 중요한 요소일 때 강하게 일어난다(Cohen-Charash & Mueller, 2007; Salovey & Rodin, 1984; Tesser & Collins, 1988).

시기심은 우울과 밀접한 관계가 있다(Fiske, 2011; Froh, Emmons, Card, & Bono, 2011; Salovey & Rodin, 1988; Shamay-Tsoory et al., 2009; Smith & Kim, 2007; Smith, Parrott, Diener, Hoyle, & Kim, 1999). Cohen-Charash(2009)은 다음의 세 가지 상황에서 시기심이 우울로 발전할 수 있다고 설명하였다. 첫째는 시기하는 사람이 비교대상에게 열등감을 느끼고(Smith, 1991), 그 열등감에 만성적으로 몰두하는 상황이다. 둘째는 상황이 변할 것이라는 것과 소

망을 성취할 것이라는 희망을 잃어버리는 것이다. 마지막으로 개인이 특정한 삶의 영역에서 시기심을 반복하여 경험할 때 우울이 유발될 수 있다. 그리고 TV나 영화 같은 대중 매체의 발달로 인해 더 광범위한 대상과 영역에서 야기되는 경쟁은 우울의 원인이 될 수 있다(Nesse & Williams, 1994). 만성적인 열등감, 희망의 상실, 특정 영역에서 반복적으로 경험하는 시기심, 매체의 발달로 인한 과도한 경쟁 외에도 주관적으로 느끼는 불공정함(Smith, Parrott, Ozer, & Moniz, 1994), 통제 가능성 여부(Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2012), 기질적 분노와 억압된 분노(Riley, Treiber, & Woods, 1989), 불행감(Salovey & Rodin, 1984) 등이 시기심과 우울의 관계에 영향을 미치는 변인으로 탐색되었다.

시기심을 느끼는 부정적인 비교 상황에서 개인은 사후가정사고를 경험할 가능성이 높다. 예를 들어 자신과 능력이 비슷한 동료가 장학금을 받으면 ‘나도 조금만 더 열심히 했었더라면...’ 하고 생각하기 쉽다. 이와 같은 사후가정사고는 후회를 구성하는 중요한 인지적 요소로서 아쉬움, 실망, 좌절감과 같은 정서를 수반한다. 따라서 본 연구에서는 시기심과 우울의 관계를 매개하는 주요 변인으로써 후회를 탐색하고자 한다. 여기에서 후회란 했어야 했는데 하지 못했거나, 하지 말았어야 했는데 해버린 행동으로 유발된 사후가정사고로, 부정적 정서가 수반된다(Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998). 사후가정사고는 부정적인 사건을 경험한 후에 자연스럽게 발생하지만(Goodman, 1983; Hofstadter, 1985), 부정적인 사건 그 자체에 의해 유발되기 보다는 이미 벌어진 사실과 반대되는 대안적 가

능성과 비교·평가할 때 발생하며 특히 대안적 사건의 근접성이 높을수록 강하게 활성화된다 (Johnson, 1986; Kahneman & Varey, 1990; Roese & Olson, 1997).

사후가정사고를 통해 더 나은 대안적 사건이 뚜렷해지면, 실제 현실 사건은 대안적 사건과 대비되어 더욱 부정적으로 평가된다. 이로 인해 개인은 아쉬움, 슬픔, 실망, 절망, 자기비난 등을 경험하게 되고 우울로 이어지기도 한다(Gilovich et al., 1998). 사후가정사고를 통해 부정적인 결과가 발생하게 된 인과관계를 추론하는 과정에서 자신이 그 행위의 주체일 경우 스스로에게 더 강한 책임을 부여하게 되고(Hattiangadi, Medvec, & Gilovich, 1995; Landman, 1995; Niedenthal, Tangney, & Gavanski, 1994) 이는 자기비난으로 이어지게 된다. 즉 ‘조금만 더 열심히 했더라면 더 좋은 학점을 받을 수 있었을텐데’라고 생각함으로써 열심히 하지 않은 자신을 비난하게 되고, 이러한 상황에서 개인은 행위 후회와 무행위 후회를 모두 느낄 가능성이 높다. 다시 말해, 목표를 달성하기 위해 비교 대상처럼 행하지 않았던 것(무행위 후회)과 현재의 실패 상황을 야기한 자신의 과거 행위(행위 후회)를 닮는 것이다. 행위 후회와 무행위 후회 모두 그 유형과 관계없이 유사한 부정적 효과를 유발(정영숙, 2010)한다는 점을 고려해 볼 때, 시기성향이 높은 사람은 그만큼 우울과 같은 심리적 고통이 배가될 것으로 보인다. 실제로 많은 연구 결과에 의하면 후회가 높을수록 신체 건강이 악화되기도 하고(Jokisaari, 2003), 우울감이 증가하거나 심리적 안녕감이 저하되기도 한다(주미정, 정영숙, 2009; Lecci, Okun, & Karoly, 1994; Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005).

후회에 대한 연구는 주로 부정적인 영향력에 치우쳐 있었으나 근래 들어 긍정적 기능에도 관심을 기울이고 있다. 사후 가정 사고를 통한 인과관계의 추론이 소망이나 목표를 달성할 수 있는 방법을 이해하도록 돕는 것처럼(Roese, 1994), 후회를 통해 부정적인 결과를 야기한 행위의 대안을 고찰하고 미래에 동일한 실수를 반복하지 않음으로써 삶을 긍정적으로 변화시킬 수 있다(Hattiangadi et al., 1995; Lecci et al., 1994; Markman, Gavanski, Sherman, & McMullen, 1993; Zeelenberg, 1999). 또한 긍정적인 대안적 사건이 미래에 일어날 가능성을 인식함으로써 가상의 사건과 일치하는 긍정적인 정서를 느낄 수도 있다(Boninger, Gleicher, & Strathman, 1994; McMullen, 1997). 예를 들어 인과관계 추론을 통해 주식 투자에 실패한 원인이 명확해지고, 미래의 투자에 초점을 맞춘다면 이는 긍정적인 감정을 유발함으로써 후회의 부정적인 정서를 완화할 것이다(허태균, 2002).

이상의 논의에서처럼 후회 자체는 부정적인 경험이지만 어떠한 관점을 가지느냐에 따라 부정적인 영향력이 감소할 것으로 보인다. 가령 시기심과 후회로 인해 분노와 좌절, 열등감, 실망, 자기비난에 빠지게 된 상황에서 개인이 ‘다음에도 결과는 마찬가지일 것이다, 나는 또 실패할 것이다’라고 생각한다면 후회는 우울로 이어질 것이다. 반대로 ‘이번 경험을 통해 배운 대로 하면 다음에는 잘 할 수 있을 것이다, 다음에는 나에게도 좋은 일이 일어날 것이다’라고 생각한다면 후회의 영향으로부터 개인의 정신건강을 보호할 수 있을 것이다.

Scheier와 Carver(1992)는 이러한 낙관주의를

‘자신의 미래에 나쁜 일은 적게 일어나고, 좋은 일은 많이 일어날 것이라는 기대’로 설명하였다. 유사하게 Seligman(1995)은 현재의 실패와 좌절에도 불구하고 앞으로는 잘 될 것이라는 기대감을 가지는 심리적 경향성을 낙관성이라고 표현하였다. 즉, 낙관주의자는 자신의 실패 원인을 상황이나 환경과 같은 외부 요인, 그리고 운이나 노력의 정도 같은 불안정한 요인으로 돌림으로써 자존감을 보호하고 무력감으로부터 빠르게 회복된다. 뿐만 아니라 자신이 겪은 실패 경험을 특정 상황이나 영역에 국한시키기 때문에 무기력이 삶의 전반적인 영역으로 확산되지 않는다(정윤선, 2008). 가령, 낙관성이 높은 대학생은 비관적인 대학생에 비해 입학 첫 학기에 스트레스와 우울, 외로움을 덜 느꼈고 사회적으로 잘 적응하였으며 3년 후 학업성취도와 삶의 만족 수준도 더 높았다(Scheier & Carver, 1992). 또한 동일한 빈도의 생활 스트레스를 겪었다더라도 낙관주의 수준이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 우울 수준이 낮았다(박경, 2009).

이상 선행연구와 논의를 종합해볼 때, 낙관성이 높은 개인은 시기심과 후회로 인해 부정적인 정서를 경험하더라도 이를 목표 성취의 원동력, 학습의 기회로 활용할 수 있을 것으로 기대된다. 반대로 미래에 대한 기대가 부정적인 사람은 시기심과 후회로 인한 자기 비난, 부적절감, 열등감에 머물러 있을 가능성이 높아 보인다. 특히, 낙관성은 시간의 흐름에 안정적인 기질적 변인으로, 시기심과 우울의 관계를 후회가 매개하는 경로에서 개인차 변인으로써 조절 역할을 할 것으로 가정할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 조절된 매개효과 모형을 연구모형으로 하여 시기심이 후

회를 통해 우울로 이어지는 인과경로를 가정하고, 시기심이 후회를 매개로하여 우울에 미치는 영향을 낙관성이 조절할 수 있는지를 확인하고자 한다. 이상의 연구 모형에 내포된 매개효과모형, 조절효과모형 및 조절된 매개효과모형은 다음과 같고 이를 순차적으로 검증하고자 한다.

연구문제 1 시기심, 후회, 우울 사이에는 정적 상관관계를 보이고, 낙관성과 시기심, 우울, 후회 사이에는 부적 상관관계를 보일 것이다.

연구문제 2 시기심과 우울의 관계를 후회가 매개할 것이다(매개효과모형).

연구문제 3 후회는 낙관성과 상호작용하여 우울에 영향을 미칠 것이다(조절효과모형).

연구문제 4 시기심과 후회의 관계는 낙관성에 의해 조절되며, 이는 곧 우울에 영향을 미칠 것이다(조절된 매개효과 모형).

연구 방법

참여자 및 연구 절차

본 연구 대상은 서울지역 대학생 290명으로 사전 동의를 구한 후 설문조사를 실시하였으며, 무성의한 응답 및 결측치가 있는 7명의 자료를 제외하고 총 283명의 자료를 분석하였다. 대상자의 평균 연령은 22.3세($SD=1.90$)였으며, 이 중 남학생이 106명(37.5%), 여학생이 177명(66.5%)으로 집계되었다. 자료는 낙관성, 우울, 시기심, 후회, 인구통계학적 질문의 순으로 이루어진 총 44문항의 설문지를 실시하여 수집하였으며, 조사에 소요된

시간은 10분 내외였다.

측정 도구

기질적 시기심. 개인의 기질적인 시기 성향은 Smith 등(1999)이 개발하고, 차운아(2010)가 번안한 기질적 시기심 척도(Dispositional Envy Scale: 이하 DES)를 사용하였다. DES가 측정하는 시기심은 이성 관계에서 상대와 제 3자의 관계에 분노 등의 감정을 느끼는 질투(jalousy)와 구별되는 것으로, 열등감(inferiority)과 악의(ill will)라는 두 가지 하위 요인을 포함하고 있다. 열등감은 ‘인정하기 싫은 사실이지만 나는 대체로 다른 사람들에 비해 열등하다고 느낀다,’ ‘다른 누군가가 너무나 쉽게 성공하는 것을 보는 것은 상당한 좌절감을 안겨준다,’ 등의 문항을 통해 측정되었다. 또한 악의는 ‘다른 어떤 사람이 모든 재능을 가지고 있는 것처럼 보이는 것은 어쩐지 불공평하게 느껴진다’ 등의 문항으로 구성되어 있다. 참가자는 총 8 문항에 대해 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)상에 응답하였다. 본 연구에서 내적 일치도(Chronbach's α)는 .87이었다.

우울. 우울은 Beck(1976)이 개발한 BDI(Beck Depression Inventory: 이하 BDI)를 이민규 등(1995)이 표준화한 한국판 척도를 사용하여 측정하였다. 우울의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 영역을 측정하며, 총 21문항, 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 일치도(Chronbach's α)는 .88이었다.

낙관주의. 미래에 대한 일반화된 기대로서 낙

관주의를 측정하기 위해 Scheier, Carver와 Bridge(1994)가 개발하고 조하나(2003)가 번안한 생활 지향성 검사-수정판(Life Orientation Test-Revised: 이하 LOT-R)을 사용하였다. 이 척도는 낙관성을 단일차원으로 측정하는 도구로 5점 리커트 척도인 10개 문항으로 이루어져 있다. 이 중 3개 문항은 ‘불확실한 때 나는 대체로 최상을 기대한다,’ ‘나는 언제나 내 미래에 대해서 낙관적이다’와 같은 긍정문항이고, 다른 3개 문항은 ‘나는 나에게 좋은 일들이 일어날 것이라고 거의 기대하지 않는다,’ ‘나는 내가 원하는 대로 일이 될 것이라고 거의 기대하지 않는다’와 같은 부정문항이다. 그리고 나머지 4개 문항은 참여자가 질문지의 의도를 파악하지 못하도록 끼워 넣은 보충 문항(filler items)이었다. 비관주의를 측정하는 3문항은 역채점을 하여 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 내적 일치도(Chronbach's α)는 .79로 나타났다.

후회. 개인의 후회 성향을 측정하기 위해 형선호(2005)가 번역한 Schwartz(2004)의 저서에서 척도를 발췌하였다. 본 척도는 사회비교가 수반되는 선택과 이에 뒤따르는 후회를 측정하기 위한 것으로 ‘나는 일단 결정을 내리면 뒤돌아보지 않는다,’ ‘나는 결정을 내릴 때마다 다른 선택을 했다면 어땠을 것인지 궁금하게 여긴다’ 등 5문항으로 구성되어 있다. 참가자는 각 문항에 대해 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)상에 응답하였다. 본 연구에서 내적 일치도(Chronbach's α)는 .64였다.

자료 분석

본 연구의 자료분석을 위해 SPSS Macro 프로그램을 사용하였다. 첫째로 시기심과 우울의 관계에서 후회의 매개 효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 여기서 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel 검증을 활용하였다. 다음으로 후회가 우울에 미치는 영향이 낙관성의 수준에 따라 달라지는 지를 알아보기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 조절적 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 John-Neyman 방법을 통해 낙관성의 조절효과가 통계적으로 유의한 영역을 확인하였다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007).

연구 결과

시기심, 낙관성, 후회, 우울 간의 관계

본 연구에서 측정한 각 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계를 표 1에 제시하였다. 결과를 살펴보면 시기심은 낙관성과 부적 상관이 있었으며($r = -.42$), 후회($r = .30$), 우울($r = .50$)과 정적 상관이 있었다. 낙관성은 후회($r = -.26$), 우울($r = -.56$), 과 부적 상관이 있었고, 후회는 우울과 정적 상관

이 있었다($r = .30$). 또한 모든 변인의 VIF 값이 10이하로서 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

시기심과 우울의 관계에서 후회의 매개효과

시기심과 우울의 관계에서 후회의 매개효과를 검증한 위계적 회귀분석 결과는 표 2와 같다. 먼저 1단계에서 독립변인인 시기심이 매개변인인 후회에 유의한 영향력을 미쳤고($F(1,281) = 27.76, \beta = .30, p < .001$), 2단계에서는 시기심이 종속변인인 우울을 유의하게 예측하였다($F(1,281) = 93.62, \beta = .50, p < .001$). 마지막 3단계에서 시기심과 후회를 동시에 투입한 결과, 시기심이 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으나, 그 효과는 2단계에 비해 감소하였다. Sobel 검증을 실시한 결과, 효과의 감소 정도($\beta = .45 < \beta = .50$)가 유의하여($Z = 2.72, p < .01$), 시기심과 우울의 관계에서 후회가 부분 매개하는 것을 확인할 수 있었다.

후회와 우울의 관계에서 낙관성의 조절효과

낙관성 정도에 따라 후회가 우울에 미치는 영향이 차이가 있는지를 파악하기 위해 조절효과를

표 1. 시기심, 낙관성, 후회, 우울의 상관 및 각 변인의 평균

	1	2	3	4	Mean	SD	VIF
1.시기심					19.31	6.01	1.27
2.낙관성	-.42**				22.52	3.72	1.23
3.후회	.30**	-.26**			22.67	4.43	1.12
4.우울	.50**	-.56**	.30**		8.30	6.77	

** $p < .01$.

분석하였다. 일차적으로 위계적 회귀분석을 실시함으로써 조절효과의 존재 여부를 확인한 후, 단순 기울기를 구해 낙관성이 어떤 특정 값에서 조절효과를 나타내는지 분석하였다. 조절회귀 분석의 경우 독립변인과 조절변인, 그리고 조절항 간에 선형관계가 존재하기 때문에 다중공선성이 발생한다. 본 연구에서는 다중공선성을 방지하기 위해 평균중심화를 거친 값을 이용하여 조절항을 산출하였다. 후회와 낙관성의 조절항을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 표 3과 같다.

모델 1에서 후회만을 투입하여 회귀분석을 실시한 결과, 후회는 우울을 9% 설명하였다

($F(1,281) = 28.48, p < .001$). 다음으로 모델 2에서 낙관성을 투입하자 설명력이 34%로, 모델 1에 비해서 25% 증가하였으며, 이는 통계적으로도 유의하였다($F(2,280) = 72.05, p < .001$). 마지막으로 후회와 낙관성의 상호작용항을 투입한 결과, 설명량이 1% 증가하였고 상호작용항이 유의하였다. 즉, 후회가 우울에 미치는 영향은 낙관성의 수준에 따라 달라진다는 것을 알 수 있었다. 또한 John-Neyman 방법을 통해 낙관성의 유의성 영역을 확인해 본 결과, 낙관성 점수가 24.50 이하인 경우 낙관성의 조절 효과가 유의하였으나, 낙관성 점수가 25.43을 초과할 경우에는 우울에

표 2. 시기심과 우울의 관계에서 후회의 매개효과

단계	변인	B	β	R^2	F
1단계 (독립 → 매개)	시기심 → 후회	.22	.30***	.09	27.76***
2단계 (독립 → 종속)	시기심 → 우울	.56	.50***	.25	93.62***
3단계 (독립, 매개 → 종속)	시기심 → 우울	.51	.45***	.28	53.31***
	후회 → 우울	.26	.17**		

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

표 3. 후회와 우울의 관계에서 낙관성의 조절효과

	우울					
	모델 1		모델 2		모델 3	
	β	t	β	t	β	t
후회	.30	5.34***	.17	3.42**	.18	3.53***
낙관성			-.52	-10.25***	-.50	-9.83***
후회*낙관성					-.11	-2.23*
R^2	.09		.34		.35	
ΔR^2	.09		.25		.01	
F	28.48***		72.05***		50.37***	

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

대한 후회의 영향이 유의하지 않았다.

논 의

포털 사이트 네이버(Naver)에서 2015년에만 ‘상대적 박탈감’으로 검색된 한글 뉴스 기사는 3,061건으로 집계되었다. 또한 ‘질투’나 ‘부러움’으로 검색되는 기사는 약 5천 건에 달하였다. 이러한 현상은 우리의 일상에서 상향 비교로 인해 빈번하게 유발되는 시기심과 이러한 감정의 부정적인 영향력을 탐색할 필요가 있음을 보여준다. 선행 연구는 시기심이 우울과 같은 심리적 부적응을 초래한다고 지적해 온 바, 그 기제를 탐색하기 위해 시기하는 성향이 우울에 미치는 영향을 다시 확인하고, 그 과정에서 후회의 매개효과가 낙관성의 수준에 따라 달라지는 지를 탐색하였다.

연구 결과, 시기심과 우울은 정적 상관이 있었다. 이러한 결과는 다른 사람을 시기하는 성향이 높은 사람이 우울을 크게 경험함을 뜻하며, 선행 연구의 결과(Cohen-Charash, 2009; Smith et al., 1999)와도 일치한다. 또한 시기심과 우울의 관계를 후회가 부분매개하는 것으로 나타났는데, 이는 시기심이 직접적으로 우울에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 부분적으로는 후회의 증가를 통해 우울을 예측하는 것으로 이해할 수 있다.

시기심이 우울에 직접 영향을 미치는 경로는 선행 연구의 결과를 통해 이해할 수 있다. 즉, 시기 성향이 높은 사람은 반복적인 상향비교로 인해 열등감을 자주 경험하게 되고, 이에 만성적으로 몰두하게 된다(Smith & Kim, 2007). 만성적인 열등감은 자기에 대한 부정적 감정 및 부정적인 자아상을 형성하고 이는 미래를 절망적으로 바라보

게 할 수 있다(Salovey & Rodin, 1984). 다시 말해 자신은 열등하고 무능력하기 때문에 다음에는 잘 되리라는 희망을 상실하는 것이다.

시기심은 후회를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미쳤는데, 이러한 경로는 사후가정사고를 통해 발생하는 것으로 보인다. 예를 들어 바라던 것을 성취하지 못한 상황에서 개인은 ‘만약 ...했었다더라면’ 이라고 생각하기 쉽다. 특히 시기심을 경험하는 상황은 자신과 달리 목표를 성취한 비교 대상이 분명하게 존재한다. 우월한 위치를 선점한 상대가 성취 이전에는 여러 측면에서 자신과 유사했다는 점에서(예: 나이, 성별, 전공 등) 아쉬움, 실망, 좌절감 같은 부정적 정서가 강렬하게 발생한다.

구체적으로 자신이 취하지 않은 행위에 대한 사후가정사고(예: “그 때 도서관을 갔어야 했는데.”)와 자신이 이미 저지른 행위에 대한 사후가정사고(예: “그 때 게임을 하지 말았어야 했는데.”)는 자기 비난을 증가시킨다. 시기심의 구성요소인 열등감도 실패의 원인을 자신의 무능력과 같이 내부 요인에 귀인하게 하여 자기 비난을 촉진하는 것으로 보인다. 이처럼 사후가정사고는 분노, 실망, 자책감, 좌절감 같은 부정적인 정서와 사고, 즉 후회를 유발한다(Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich et al., 1998). 결국 시기성향이 높은 사람은 반복적으로 후회를 경험함으로써 우울감을 느끼게 되는 것이다.

다음으로 후회와 우울의 관계가 낙관성에 의해 조절되는 것을 확인하였다. 즉, 낙관성 수준이 낮은 대학생일수록 후회가 우울로 악화되었다. 이러한 결과는 ‘희망의 상실’을 언급한 Salovey와 Rodin(1984)의 연구 결과로 이해할 수 있다. 즉,

반복적인 시기심과 후회의 경험이 열등감, 자기 비난, 좌절감 같은 정서를 유발하는 상황에서 긍정적인 미래에 대한 기대가 낮으면 이러한 영향력을 감소시키지 못하고 부정적인 정서에 머물러 있도록 하는 것이다.

반대로 낙관성 수준이 높은 집단에서 후회와 우울의 관계가 유의하지 않았던 것은 낙관성이 높은 개인의 특성을 통해 이해할 수 있다. 낙관주의자는 실패 상황에서 그 원인을 상황 또는 환경적 요소와 같은 외부 요인, 그리고 운이나 노력의 정도 같은 불안정한 요인으로 돌림으로써 자존감을 보호하고 무력감으로부터 빠르게 회복한다. 뿐만 아니라 자신이 겪은 실패 경험을 특정 상황이나 영역에 국한시키기 때문에 무기력이 삶의 전반적인 영역으로 확산되지 않는다(정윤선, 2008).

후회 경험은 사후가정사고를 통해 인과관계 추론을 촉진하는 경향이 있다. 다시 말해 “그때 게임을 하지 않고 도서관에 갔었다라면 장학금을 받을 수 있었을 텐데”라고 생각함으로써 실패의 원인을 게임, 도서관을 가지 않은 것으로 추론하는 것이다. 이러한 상황에서 낙관성이 낮은 사람은 미래에는 잘 되리라고 생각하기보다 도서관을 가지 않고 게임을 한 자신을 향한 비난에 몰두할 것으로 보인다. 반면 낙관성이 높으면 후회 경험을 통해 학습한 것을 바탕으로 다음에는 좋은 결과가 있을 것이라고 생각함으로써 우울의 발생을 방지하는 것으로 보인다. 즉, 후회 경험 자체는 부정적이지만 미래에 대해 어떠한 관점과 기대를 가지고 있느냐에 따라 후회의 부정적인 효과가 지속되기도 하고 완화되기도 하는 것이다.

본 연구의 결과는 현재의 좌절 경험과 관련된 후회가 우울을 예측하며(주미정, 정영숙, 2009;

Lecci et al., 1994; Wrosch et al., 2005), 낙관성이 실패 경험으로부터 개인의 정신건강을 보호한다(박경, 2009; 정윤선, 2008)는 선행연구 결과와 일치한다. 특히 낙관성 증진 프로그램이 참가자의 심리적 안녕감을 유의하게 향상시키고, 우울 수준을 감소시켰으며 이러한 효과가 지속되었다는 연구 결과(서운주, 신현숙, 2010)는 이러한 점에서 시사하는 바가 크다. 이와 더불어 이미 돌이킬 수 없는 과거에 대한 후회를 감소시킬 수 있도록 노력하거나 후회를 경험하는 상황에서 미래에 대한 긍정적인 기대감을 유지할 수 있도록 격려하는 개입 또한 우울을 완화하는데 유용할 것으로 보인다.

시기심을 이해하여야 할 이유는 다음과 같다. 첫째, 아시아 문화권인 우리나라는 다른 문화권에 비해 상향비교의 영향력을 많이 받는다. White와 Lehman(2005)은 아시아계 캐나다인이 유럽계 캐나다인 보다 사회비교 성향이 높았고, 그 중에서도 특히 상향 비교의 빈도가 높았다고 보고하였다. 또한 상향 비교를 촉발하는 자기향상(self-enhancement) 동기를 메타 분석한 결과 동아시아인이 서양인보다 자기향상 동기가 확연히 높음을 발견하였다(Heine & Hamamura, 2007). 한국 대학생의 경우에도 미국 대학생보다 자기향상 동기가 유의하게 높았다(장은영, 2009). White와 Lehman(2005)은 동양 문화권이 서양 문화권에 비해 조화로운 관계와 집단의 목표를 중요시하기 때문에 사회 비교 정보에 민감해지고, 자신이 속한 집단의 기대와 규범에 맞추기 위해 자신을 좀 더 향상시켜야 한다는 자기향상(self-improvement)의 동기가 강한 것으로 이러한 현상을 설명하기도 하였다. 유사하게 차운아(2009)는

이러한 차이를 서양문화권 사람에 비해 동양문화권의 사람이 주변의 사회적 환경을 민감하게 관찰하고 받아들이며, 다른 사람과의 관계와 사회적 맥락 속에서 자신을 평가하고, 사회의 이상 및 기준에 맞추어 자신을 향상시키려는 동기가 강하기 때문이라고 설명하였다.

시기심에 대한 이해가 중요한 두 번째 이유는 이 복합적인 부정적 정서가 우울과 같은 정신건강 뿐만 아니라 우리의 행동에까지 영향을 미치는 때문이다. 시기심은 불안, 적대감, 신경증, 자아존중감의 저하 및 삶의 만족과 밀접한 연관성을 가지고 있다(Cohen-Charash, 2009; Smith et al., 1999). 뿐만 아니라 공격적인 행동을 촉진하여 집단 간의 갈등을 유발하고(Beck, 1999; Glick, 2002), 명예 훼손, 고의적인 방해 행위를 일으키기도 하며(De la Mora, 1987; Schoeck, 1969), 다른 사람에게 피해를 가하거나 부정적인 작업 분위기를 조성하는 행동과 관련성이 높았다(Cohen-Charash, 2009). 이와 같이 시기심은 외적으로는 타인을 향해 부정적인 정서 및 행동을 표출하게 하고, 내적으로는 우울, 불안과 같은 정서 장애를 촉진한다. 따라서 시기심이 우리의 정신건강과 행동에 미치는 영향과 그 기제, 이를 조절할 수 있는 변인에 대한 탐색이 지속적으로 이어져야 할 것이다.

본 연구의 제한점과 추후연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 시기심과 우울의 총점이 높지 않았다. 시기심의 경우 타인을 향한 질시가 터부시되는 사회적 분위기로 인해 편향이 발생하였을 수 있다. 따라서 시기심과 우울감이 높은 참여자를 대상으로 연구를 진행하여 각 변인의 관계를 좀 더 명확하게 파악할 필요가 있다.

둘째, 후회를 측정할 척도의 내적 일치도가 .64로 다소 낮았다. 본 연구에서 사용한 후회 척도는 원저자의 연구에서 .67, 차운아(2009)의 연구에서 .83의 내적일치도를 보여 신뢰도가 일관되게 나타나지 않고 있다. 후속 연구에서는 신뢰도가 확보된 척도를 사용하여 연구 결과를 반복 검증할 필요가 있다.

세 번째 제한점은 횡단자료를 사용하였기 때문에 인과 과정을 설명하는 데 신중할 필요가 있다는 점이다. 특히 국내외로 시기심이 우울에 영향을 미치는 매커니즘을 탐색한 연구가 부족하여 시기심, 후회 그리고 낙관성 중 어느 변인이 선행하느냐에 대한 문헌 고찰에 어려움이 있었다. 따라서 보다 정확한 인과관계를 파악하기 위해 시기심이 높은 집단을 대상으로 후회를 유발하였을 때 부정적 정서가 증가하는지를 탐색하는 등의 실험연구를 하여 본 연구의 결과를 재확인해 볼 필요가 있다.

네 번째로, 본 연구는 한 대학의 대학생을 대상으로 시기심과 우울의 관계를 탐색하여 국내 대학생을 대표한다고 보기 어렵다. 추후 연구에서는 보다 안정적인 일반화를 위해 대표성 있는 표집이 이뤄지도록 보완해야 할 것이다.

본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 현재 국내에서 시기심과 관련하여 수행된 연구는 자아존중감과 관계를 본 2편의 연구(서승정, 1995; 정이경, 2002)가 전부이다. 그 외에는 신학과 관련하여 도덕적·철학적 관점에서 고찰한 시기심, 형제 관계 내에서의 질투, 애정 관계 또는 친구 관계에서 가까운 사람을 제 3자에게 빼앗기는 것에 대한 질투에 대한 연구로 매우 제한되어 있는 편이다. 우리나라의 사회·문화적 특성을 고려해 볼

때, 시기심에 대한 이해의 필요성이 점차 높아지고 있음에도 불구하고 시기심에 대한 경험적·과학적 연구가 현저히 부족한 것이다. 이러한 측면에서 본 연구는 시기심과 이러한 감정이 유발할 수 있는 우울이라는 부정적인 결과, 그리고 시기심이 우울에 영향을 미치는 기제에 대한 이해를 제공했다는 점에서 의의를 지닌다.

두 번째 의의는 시기심과 우울의 관계에서 후회의 매개효과와 함께 이 경로를 조절할 수 있는 변인을 함께 확인한 것이다. 즉, 미래에 대한 긍정적인 기대감이 높은 개인에게는 시기심과 우울의 관계에서 후회의 설명력이 유의하지 않았다. 이러한 결과는 시기심과 후회로 인해 우울감을 느끼는 대학생에게 어떻게 개입하는 것이 유용할 지 방향을 제시했다는 점에서 의의를 지닌다. 추후 연구에서는 본 연구의 결과를 고려하여, 낙관성 증진 훈련 또는 후회 경험을 긍정적으로 활용하는 전략을 적용하여 그 효과를 파악하는 것도 의미 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2003). *침체와 절망의 늪 우울증*. 서울: 학지사.
- 김나영 (2011). 대학생 스트레스, 사회적 지지, 대학생 활 만족도의 관계에 관한 연구. *건국대학교 석사학위 청구 논문*.
- 김진희 (2012). 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기 통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위 청구 논문*.
- 박경 (2009). 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향: 마음챙김과 성향적 낙관주의의 중재효과. *스트레스 연구*, 17(4), 369-378.
- 서승정 (1995). 타인과의 비교적 상황에서 발생하는 질투감과 자아존중감간의 관련성 연구. *건국대학교 석사학위 청구 논문*.
- 서윤주, 신현숙 (2012). 낙관성 증진 프로그램이 여자 중학생의 성향적 낙관성, 우울, 심리적 안녕감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 학교*, 7(3), 205-313.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리 (1995). 한국판 Beck 우울척도의 표준화 연구: 신뢰도 및 요인 분석. *정신병리학*, 4(1), 77-95.
- 장은영 (2009). 사회비교와 주관안녕: 문화 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(2), 157-169.
- 정영숙 (2010). 대학생의 후회 유형과 후회 관련 정서에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 21(4), 49-68. *충남대학교*.
- 정운선 (2008). 낙관주의와 완벽주의 성향에 따른 자기조절 학습. *경희대학교 석사학위 청구논문*.
- 정이경 (2002). 자기 존중감 성취 가능성에 관한 연구: 질투 감정 극복을 통한 자기 존중감 성취에 관해서. *연세대학교 석사학위 청구 논문*.
- 조하나 (2003). 낙관성 수준에 따른 후회/적대 상황에서의 대인관계도식 차이. *이화여자대학교 석사학위 청구논문*.
- 주미경, 정영숙 (2009). 내적통제성과 후회 경험이 노인의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 22(4), 15-36.
- 차운아 (2009). 부러움: 한국의 “무해한 선망”. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(2), 171-189.
- 차운아 (2010). 부러움: 연합과 접근의 동기를 알리는 전략적 커뮤니케이션. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(2), 51-72.
- 최영란 (2012, 11, 6). 대학생 10명 중 9명 “대화 중 ‘텐봉’ 사용한다”. *동아일보*, 6면.
- 통계청 (2015). *사망원인 통계연보*.
- 허태균 (2002). 사후가정사고의 심리적 기능과 응용적 가치. *한국심리학회지: 사회문제*, 8(2), 171-190.
- ACHA(2007). *The American College Health Association National College Health Assessment*

- Spring 2006 Reference group data Report (Abridged). *Journal of American College Health*, 53(4), 195-206.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications, Inc.
- Alicke, M. D., LoSchiavo, F. M., Zerbst, J., & Zhang, S. (1997). The person who out performs me is a genius: Maintaining perceived competence in upward social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 781-789.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5[®])*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- 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.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Harper Collins.
- Boninger, D. S., Gleicher, F., & Strathman, A. (1994). Counterfactual thinking: What might have been to what may be. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 297-307.
- Cohen-Charash, Y. (2009). Episodic envy. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(9), 2128-2173.
- Cohen-Charash, Y. & Mueller, J. S. (2007). Does perceived unfairness exacerbate or mitigate interpersonal counterproductive work behaviors related to envy?. *Journal of Applied Psychology*, 92, 666-680.
- De la Mora, G. R. (1987). *Egalitarian envy: The political foundations of social justice*. New York: Paragon House Publishers.
- Fiske, S. T. (2011). *Envy up, scorn down*. New York: Russell Sage Foundation.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., & Bono, G. (2011) Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 347-365.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105(3), 602-605.
- Glick, P. (2002). Sacrificial lambs dressed in wolves clothing: Envious prejudice, ideology, and the scapegoating of Jews. In L. S. Newman & R. Erbe (Eds.), *What social psychology can tell us about the Holocaust*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Goodman, N. (1983). *Fact, Fiction, and Forecast*. Harvard University Press.
- Hattiangadi, N., Medvec, V. H., & Gilovich, T. (1995). Falling to act: regrets of Terman's geniuses. *International Journal of Aging and Human Development*, 40, 175-185.
- Heine, S. J., & Hamamura, T. (2007). In search of East Asian self-enhancement. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 4-27.
- Hofstadter, D. R. (1985). *Metamagical themes: Questing for the essence of mind and pattern*. New York: Basic Books.
- Johnson, J. T. (1986). The knowledge of what might have been: Affective and attributional consequences of near outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 51-62.

- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (1989). The language of emotions: An analysis of a semantic field. *Cognition and Emotion, 3*, 81-123.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 487-503.
- Kahneman, D., & Varey, C. A. (1990). Propensities and counterfactuals: The loser that almost won. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1101-1110.
- Kurman, J., & Eshel, Y. (1998). Self-enhancement, generality level of self-evaluation, and emotional adjustment. *Journal of Social Psychology, 138*(5), 549-563.
- Landman, J. (1995). Through a glass darkly: Worldviews, counterfactual thoughts, and emotion. In N. J. Roese & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 233-258). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lassiter, G. D., & Munhall, P. J. (2001). The genius effect: Evidence for a nonmotivational interpretation. *Journal of Experimental Social Psychology, 37*, 349-355.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 731-741.
- McMullen, M. N. (1997). Affective contrast and assimilation in counterfactual thinking. *Journal of Experimental Social Psychology, 33*, 77-100.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Personality and Social Psychology, 29*, 87-109.
- Marsh, H. W., & Parker, J. W. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(1), 213-231.
- Morse, S., & Gegen, K. J. (1970). Social comparisons, self-consistency, and the concept of the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(1), 148-156.
- Nesse, R. M., & Williams, G. C. (1994). *Why we get sick*. New York: New York Times Books.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 585-595.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*, 185-227.
- Riley, W. T., Treiber, F. A., & Woods, M. G. (1989). Anger and hostility in depression. *Journal of Nervous and Mental Disease, 177*, 668-674.
- Reis, T. J., Gerrard, M., & Gibbons, F. X. (1993). Social comparison and the pill: Reactions to upward and downward comparison of contraceptive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(1), 13-20.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 805-818.
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp 1-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(1), 213-231.

- 474), 780-792.
- Salovey, P., & Rodin, J. (1988). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology, 7*(1), 15-33.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridge, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Schoeck, H. (1969). *Envy: A theory of social behavior*. New York: Harcourt, Brace, and World.
- Schwartz, B. (2005). 선택의 패러독스 (형선호 역). 서울: 웅진닷컴. (원전은 2004년에 출판)
- Seligman, M. E. P. (1995). *The Optimistic Child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shamay-Tsoory, S. G., Fischer, M., Dvash, J., Harari, H., Perach-Bloom, N., & Levkovitz, Y. (2009). Intranasal administration of oxytocin increases envy and schadenfreude(Gloating). *Biological Psychiatry, 66*(9), 864-870.
- Smith, R. H. (1991). Envy and the sense of injustice. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 79-99). New York: Guilford.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin, 133*(1), 46-64.
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Ozer, D., & Moniz, A. (1994). Subjective injustice and inferiority as predictors of hostile and depressive feelings in envy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(6), 705-711.
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 1007-1020.
- Tesser, A., & Collins, J. E. (1988). Emotion in social reflection and comparison situations: Intuitive, systematic, and exploratory approaches. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 695-709.
- Testa, M., & Major, B. (1990). The impact of social comparisons after failure: The moderating effects of perceived control. *Basic and Applied Social Psychology, 11*, 205-218.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion, 36*(2), 195-204.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(5), 760-773.
- White, K., & Lehman, D. R. (2005). Culture and social comparison seeking: The role of self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 232-242.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging, 20*(4), 657-670.
- Zeelenberg, M. (1999). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical Psychology, 12*, 325-340.

원고접수일: 2015년 11월 3일

논문심사일: 2015년 11월 30일

게재결정일: 2016년 1월 18일

The Relationship between Envy and Depression of University Students : Focusing on the Mediation Effect of Regret Moderated by Optimism

Mi-Jeong Kim Min-jin Jin Myoung-Ho Hyun
Dept.of Psychology, Chung-Ang University

It has been found that envy is factors cause depression, yet researches exploring the mechanism is insufficient. The present study investigated (1) the mediation effect of regret in the relationship between envy and depression and (2) whether a degree of optimism moderates this relationship. Participants were University students and the data of envy, regret, depression, and optimism were obtained through self reports. The results of the statistical analysis were as follows: (1) the partial mediating effect of regret on the relationship between envy and depression was found significantly in whole participants, and (2) optimism moderated the relationship between regret and depression. These results suggest that envy affects depression by increasing regret and the effect occurs when the level of optimism is low. People who suffer from envy and regret can improve through optimism enhancement programs and strategies for dealing with regret experience. Implications and limitations of this study were discussed along with suggestions for future research.

Keywords: Envy, Regret, Optimism, Depression