한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2016. Vol. 21, No. 3, 527 - 548

특성불안과 정서조절 전략의 관계: 습관적, 지시적 정서조절 전략 유도에 따른 차이

이다현 이종환 곽호완 장문선† 구 본 훈
경북대학교 심리학과 영남대학교 의료원

정서조절 문제가 불안장애의 취약성 요소이며, 이러한 명제의 관련성이 입증되어 왔으나 실증적인 근거가 부족하였다. 본 연구는 특성불안이 높은 집단의 정서조절 전략 사용을 정상 대조군과 비교하기 위하여 1) 특질적 정서조절 전략의 차이를 알아보고, 2) 영상자극을 통해 유발된 정서를 조절함에 있어 습관적인 전략 사용의 차이를 알아보고, 3) 집단 간 실험적으로 유도된 억제 및 재평가 전략에 따른 정서반응성의 차이를 파악하여 특성불안과 역기능적 정서조절 전략의 관련성을 실험적·비실험적인 방법 모두 사용하여 알아보고자 하였다. 대학생 416명을 대상으로 특성불안 척도 절단점을 기준으로 특성불안 집단(40명)과 대조집단(40명)을 연구 대상자로 선정하였다. 첫 번째로, 정서조절 전략을 평가하기 위해 자기보고식 평가를 수행하였다. 두 번째로, 공포영상을 사용하여 정서를 유발시킨 후 참가자들에게 영상시청 동안의 억제·재평가 전략 사용을 자발적으로 평가하게 하였다. 마지막으로, 참가자별로 할당된 억제 또는 재평가 조건의 지시를 내리고 집단 간 정서반응성을 비교하였다. 연구 결과, 특성불안 집단은 대조집단에 비해 높은 비수용성을 보고했고 공포 영상을 보는 동안 습관적으로 억제 전략을 많이 사용했음을 보고하였다. 또한 억제와 재평가 조건의 상이한 효과가 나타났으나 특성불안 집단이 대조집단에 비해 높은 정서반응성을 보고하였으므로, 이는 특성불안 집단에서 기능적인 전략 지시에 의한 효과가 감소한 것으로 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 불안과 관련된 정서를 조절함에 있어 불안수준이 높은 개인들은 습관적으로 역기능적인 전략을 사용하고, 재평가와 같은 적응적 전략 사용 자체에 대한 결함으로 인해 높은 부정정서를 경험함을 입증하여 특성불안 증상에 대해 정서조절 측면의 결함에 대한 근거를 제공하였다는 점에서 의의를 가진다.

주요어: 정서조절, 정서조절전략, 억제, 재평가, 특성불안, 정서유발영상

† 교신저자(Corresponding author) : 장문선, (702-701) 대구시 북구 산격동 1370번지 경북대학교 사회과학대학 심리학과, Tel : 053-950-7161, E-mail : moonsun@knu.ac.kr

www.kci.go.kr

James(1884)는 정서는 중요한 상황에 의해 촉발된 적응적인 행동 및 생리적 반응 경향성의 종합체라고 정의했다. 개인들은 정서가 상황에 맞지 않을 때 정서적 반응을 조절하려고 시도하며 이를 통해 정서가 목적에 부합하게 작용하도록 한다. 보편적으로 사람들은 부정정서를 감소시키려는 경향성을 보이며(Gross, Richards & John, 2006), 긍정정서는 더 많이 느끼고 오래 지속하려 노력한다(Langston, 1994). 이러한 정서조절 과정은 일상생활과 밀접한 관련이 있으며 환경 적응에 필수적이라 볼 수 있다(Davidson, 2000; Machado & Bachevalier, 2003).

Gross(1998b)는 정서조절을 '어떤 정서를 언제 느끼고, 어떻게 정서를 경험하고 표현하는가에 영향을 미치는 과정'이라고 정의하였고 정서가 발생되는 과정을 통해 각 단계별로 정서가 조절될 수 있는 방법을 구체적으로 제시하였다. 이러한 정서과정 모형(a preocess model of emotion)을 적용한 경험적 연구를 통해 정서조절 과정에 대한 근거들을 보고하였다(Gross, 2002; Gross, & John, 2003; Richards, & Gross, 1999). 정서조절 과정 모형에 따르면 정서는 정서적인 단서에 대한 평가와 함께 촉발되고 정서적 단서는 체험, 행동, 생리적 체계로 이루어진 반응경향성을 활성화 시키며, 다양한 방식으로 조절된다. 또한 이 과정 모형에 적용된 세부적인 과정을 넓은 수준에서 선행사건 초점 정서 조절 전략(antecedent focused emotion regulation strategies)과 반응 초점 정서조절 전략(response-focused emotion regulation strategies)으로 구분하였다. 선행사건 초점 전략은 정서 반응 경향성이 충분히 활성화되기 이전에 정서를 조절하는 방식이며, 대표적으로 '인지적 재해석(reappraisal)' 전략이 있다. 반면 반응경향성들이 발생하고 난 이후에 정서를 조절하는 것은 반응 초점 전략이며, '표현 억제(suppression)'가 대표적이다(Gross & John, 2003). Gross(2002)의 연구 결과에 따르면 실험적으로 유도된 재평가 전략이 억제 전략에 비해 더 효과적인 전략임이 밝혀졌다. 부정적인 정서를 조절하기 위해 유도된 억제 전략을 사용하는 것은 부적 정서를 감소시키는 데 효과적이지 않았고 오히려 생리적 반응성의 증가와 기억의 결함을 가져오는 반면, 유도된 재평가 전략은 부정적 정서 경험을 효과적으로 감소시키고 생리적 반응성과 기억의 결함을 발생시키지 않았다(Gross, 1998; Gross & Levenson, 1993, 1997; Richards & Gross, 1999, 2000, 2006; Roberts, Levenson, & Gross, 2008).

최근 정서조절의 실패가 다양한 심리적 부적응의 원인임을 밝히려는 연구가 꾸준히 수행되고 있다. 역기능적인 정서조절은 부정적인 정서를 감소시키는 데 실패하게 되고, 개인에게 역기능적 정서조절 방식을 고착시키는데 기여한다. Cole, Michel과 Teti(1994)는 정서조절의 실패가 고착된 것을 정서조절 장애(emotion dysregulation)라고 정의했다. 정서 조절장애는 인지적, 사회적, 직업적 기능에 부정적인 영향을 초래하여서 심리적 부적응과 정신병리를 발전시킬 수 있다(Dodge & Garber, 1991; Kring & Wener, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 정서조절과 관련성이 검증된 정신병리로는 범불안장애(Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005), 외상 후 스트레스 장애(Price, Monson, Callahan, & Rodriguez, 2006), 경계선 성격장애(Rosenthal, Cheavens, Lejuez, & Lynch, 2005), 섭식장애(Guertin &

www.kci.go.kr

Conger, 1999), 통증(Paquet, Kergoat, & Dube, 2005), 불안, 우울, 분노 및 스트레스(Martin & Dahlen, 2005; Garnefski & Kraaij, 2006), 불안장애 및 기분장애(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hoffman, 2006a)등이 있다. 보다 구체적으로 살펴보면, 신경성 폭식증 환자들의 경우 부정정서 조절을 위해 폭식하거나 하제를 사용하지만, 오히려 불쾌한 정서와 부적절한 보상 행위를 유발한다(이지영, 권석만, 2006). 또한 다양한 연구들이 우울과 역기능적 정서조절 전략과의 정적 상관을 밝히고, 낮은 정서 이해와 명확성과 정서 수용의 결함, 적응적 정서 조절에 대한 낮은 기대와 같은 요인들이 함께 나타남을 증명하였다(Campbell-Sills et al., 2006a; Catanzaro, 1997; Catanzaro & Mearns, 1990; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Garnefski & Kraaij, 2006; Hayes et al., 2004; Rude & McCarthy, 2003). 경계선 성격장애에서도 정서조절 기술 결함이 특징적으로 나타난다(Sttosahl, Chiles & Linehan, 1992). 또한 이종환, 곽호완, 이상일, 장문선(2013)은 경계선 성격장애 성향군이 정서적 자극에 대해 억제능력의 결함을 나타내며 이러한 억제능력과 정서 과민반응, 정서조절곤란이 관련이 있음을 실험을 통해 입증하였다.

Gross(2002)의 정서조절 과정 모형을 적용한 두 가지의 상이한 정서조절 전략은 분명한 방식으로 부정적 정서의 주관적, 생리학적, 행동적 요소에 영향을 주며, 정서 과정에 다르게 영향을 미친다. 적응적인 정서조절 전략의 지속적인 사용은 대인관계 기능과 웰빙에 밀접하게 관련되어 있고(Gross & John, 2003), 많은 연구 결과가 재평가 전략이 더 적응적인 전략임을 지지한다. 반면 억제 전략은 부적응적 전략일 뿐 아니라 다양한 심리적 증상과 관련 있으며 부정적 정서의 강도와 고통을 매개한다(Lynch, Robins, Morse & Krause, 2001). 억제 전략을 사용하는 것이 정신병리를 촉발시키는데 근본적인 원인이라고 단정지을 수는 없으나 주관적인 고통을 증가시키고 심리적 증상의 유지에 기여한다는 사실은 분명하다. 다수의 선행 연구에서 억제 전략의 습관적인 사용은 재평가 전략을 사용하는 것에 비하여 부정적인 정서와 더 많이 관련되어 있고, 대인관계 기능을 손상시키며, 정서 장애가 촉발될 가능성이 높아진다고 보고했다(Dennis, 2007; Gross & John, 2003; Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008).

부적응적인 정서조절 전략 사용과 관련된 많은 연구들은 대표적인 정서장애인 불안장애를 이해하는 데 적용할 수 있다. 불안장애는 적응적인 불안과는 달리 지속적으로 강력한 불안수준과 긴장을 느끼는 병리적 불안 증상이 나타나는 것이 특징이다(함진선, 이장한, 2012). 또한 Barlow(1991), Thayer 와 Lane(2000)은 불안장애를 본질적으로 정서를 처리하는데 문제가 있으며 정서와 직접적인 관련성을 가지는 장애라고 정의하였다. 최근 새로 개정된 미국 정신의학회 진단분류체계 DSM-5(Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; American Psychiatric Association, 2013)는 정신장애 진단의 범주적 접근의 한계를 지적하며 차원적인 접근을 진단 범주로 채택하였다. 이러한 측면에서 정신병리의 전반적인 영역에 걸쳐 나타나는 13개(아동 12개)의 증상의 측정을 위한 Cross-cutting symptom measure를 제시하였다. 불안은 Cross-cutting symptom중 하나의 요인으

www.kci.go.kr

로써, 정서조절 측면에서 불안을 이해하는 것은 불안장애 뿐 아니라 다양한 장애의 범주에서 나타나는 보편적 증상에 대한 세부적인 이해를 도울 수 있을 것이다.

다양한 불안장애 집단에서 가장 많이 사용하는 정서조절 전략은 억제이며 회피 전략으로 개념화된다. 억제 전략을 사용하여 정서를 조절하려는 노력은 역설적으로 원치 않은 정서 경험을 발생시킬 수 있다. 불안장애와 부적응적 정서 조절 전략의 관련성을 입증한 경험적인 발견들은 왜 불안장애에서 과도하게 부정적 정서가 지속되는지에 대한 이해를 돕는다. Baker, Holloway, Thomas, Thomas와 Owens(2004)는 공황장애를 진단받은 이들이 부정적 정서를 조절하기 위해 억제 전략을 사용함을 입증했다. 또한 베트남 참전 군인을 대상으로 한 연구에서도 억제 전략의 사용과 외상 후 스트레스 장애 증상의 심각도의 유의미한 관련성을 밝혔다(Roemer, Litz, Orsillo, & Wagner, 2001). 습관적인 억제 전략 사용과 관련하여, Campbell-Sills 등(2006a)은 실험으로 유발된 정서를 조절함에 있어 불안장애 환자들이 자발적으로 억제 전략을 사용한다는 근거를 제공하였다. 아울러 Mennin, 등(2005)은 연구를 통해 불안 및 기분장애집단이 감정을 비수용적으로 받아들이기 때문에 억제 전략을 더 많이 사용함을 증명하였고, 이에 억제 전략과 비수용성이 각성수준의 증가로 이어질 수 있는 가능성을 제시하였다.

지금까지 수행된 연구들은 정서조절 과정의 결함이 불안의 유지에 중요 요인이라는 근거를 제공하여(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2003; Feldner, Zvolensky, Eifert & Spira, 2003; Roemer et al., 2001), 불안 수준이 높은 개인이 막연한 불안감이나 긴장 상황에서 정서조절의 특정한 유형을 자발적으로 적용하는 패턴을 나타냄을 밝혔다. 그러나 Ehring, Tuschen-Caffier, Schnulle, Fischer 와Gross (2010)의 선행연구는 우울장애와 혼합된 장애의 표본을 대상으로 수행된 것으로, 특성불안 대상군이 취약한 정서에 대해 역기능적인 전략을 많이 사용하고, 기능적인 전략을 적게 사용하는 것에 대한 직접적인 관련성을 밝힌 연구를 찾아보기 힘든 실정이다.

이를 바탕으로 본 연구에서는 단순히 정서조절 전략과 높은 불안 경향성의 관계를 검증하는 것을 넘어 증상의 촉발에 관여하는 정서조절 전략 기제와 관련된 세부적인 요소에 대한 이해를 돕기 위해 습관적인 전략을 측정하고자 한다. 더불어 정서조절 전략을 측정하는 대부분의 연구들은 특정 전략에 해당하는 지시를 내려 정서를 조절하게끔 하는 동일한 실험설계를 사용하여 상이한 전략에 따른 효과를 비교했다(Gross, 1998a; Jackson, Malmstadt, Larson, & Davidson, 2000; Wenzlaff & Wegner, 2000). 해당 연구의 결과에 의하면 재평가 전략 지시를 받은 대상자들은 억제 전략을 지시받은 참가자에 비해 정서적, 생리적 각성수준이 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 임상 집단도 기능적인 전략 지시를 받았을 때 더 기능적으로 정서조절을 수행할 수 있음을 의미한다. 하지만 Campbell-Sills, Barlow, Brown, Hofmann(2006b)이 수행한 연구에서는 불안집단을 대상으로 효과적인 지시에 의한 효과가 감소하는 상반된 결과가 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 특성 불안 집단이 기능적인 정서조절 전략으로부터 낮은 효용성을 얻

www.kci.go.kr

는 것과 관련이 있는지 알아보고, 특성불안과 관련된 정서조절 기제의 특징에 대한 이해를 바탕으로 치료적 시사점을 제공하고자 한다.

요약하면, 본 연구에서는 관련이론 및 선행연구 고찰을 통해 1) 특성불안 집단이 대조집단에 비해 특질적으로 부적응적 전략을 더 많이 사용할 것이고 2) 영상 자극에 의해 유도된 정서를 조절하는 데 있어 습관적으로 사용하는 전략이 다를 것이며, 3) 기능적인 정서조절 전략 지시에도 특성불안 집단이 대조집단에 비해 높은 정서반응성을 보여 특성불안과 역기능적 정서조절 전략이 관련이 있을 것이라는 세 가설을 검증하고자 한다.

방 법

참여자

대구 소재 K 대학교 학부생 416명을 대상으로 상태-특성불안 척도(STAI), 정서조절전략 질문지(ERQ), 정서조절 곤란 척도(K-DERS), Beck 우울증 척도(BDI), 간이정신진단검사(SCL-90-R)를 실시하였다. 설문에 불성실하게 응답한 11명을 제외하고 최종적으로 406명의 자료를 분석에 사용하였다. 특성불안을 대상으로 한 연구들은 특성불안 척도 점수의평균과 표준편차를 고려하여 상, 하위 20~25% 이상의 기준(최효임, 송한수, 신미연, 김인석, 현명호(2005); 함진선, 이장한(2012); 김형준, 오수성(2012))을 적용하여 집단을 구분해왔다. 본 연구의 집단 선정은 선행연구를 바탕으로 보다 엄격한 기준을 적용하여 상, 하위 10%의 기준을 적용하였다. 이러한 기준에 따라, 본 연구에서는 상태-특성불안 척도 점수의 상위 10%(T점수=67)에 해당하는 인원을 특성불안 집단(n=40명)으로, 하위 10%(T점수=32), SCL-90-R 척도 점수 50이하, BDI 척도 점수 15이하에 해당하는 사람을 대조집단(n=40명)으로 분류하여 본 실험의 참가자로 선정하였다. 모든 연구대상자에게 연구 참가 동의서를 작성하도록 하였으며 실험 참가 후 소정의 보상을 지급하고 디브리핑을 실시하였다.

측정도구

상태-특성불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory; STAI). Spielberger(1970)이 개발한 상태-특성 불안 척도(State Trait Anxiety Inventory, STAI)를 김정택(1978)이 번안한 특성불안 20문항과 상태불안 20문항을 사용하였다. 본 연구에서는 특성불안 점수를 기준으로 집단을 선정하였고 상태불안점수는 실험 결과 분석에 사용되었다. 김정택(1978) 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 특성불안이 .86으로, 상태불안이 .87로 나타났다. 본 연구에서의 특성불안의 내적 합치도는 .80로 나타났으며, 상태불안의 내적 합치도는 .91로 나타났다.

정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ). 정서조절 질문지는 Gross와 John(2003)이 인지적 재평가와 정서억제를 측정하기 위해 개발한 척도를 국내에서 손재민(2005)이 번안 및 표준화 한 10문항을 사용하였다. 각 문항은 7점 척도 이며 정서 조절을 위해 선행사건을 재해석하는 정도를 측정하는 6문항과 정서 반응 시 정서를 표현하지 않고 억제하려는 정

www.kci.go.kr

도를 측정하는 4문항으로 구성되어 있다. 손재민(2005)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 인지적 재평가가 .85, 정서억제가 .73로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도는 재평가가 .86였으며, 정서억제가 .77로 나타났다.

한국판 정서조절 곤란 척도(The Korean Version of the Difficulties on Emotional Regulation Scale; K-DERS). Gratz와 Roemer(2004)가 제작하였고 정서조절곤란을 다차원으로 평가하는 36문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 질문지를 사용하였으며. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 문항의 내용이 평소 자신에게 얼마나 또는 자주 해당되는지 평정하도록 되어 있고 총점이 높을수록 정서조절곤란의 정도가 더 크다는 것을 의미한다. K-DERS는 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한과 목표지향행동의 어려움 등 총 6개의 하위척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서조절 결함을 측정하기 위해 '정서에 대한 비수용성'하위 요인만을 사용하였다. 조용래(2007)의 연구에서 정서에 대한 비수용성 하위요인의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87으로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .82으로 나타났다.

Beck의 우울증 척도. BDI는 Beck, Ward, Mendelson, Mock, 와 Erbaugh(1961)가 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 영역을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사이며 총 21문항으로 구성되어 있다. 0점에서 3점까지 평정치가 부과된 구체적인 진술문에 응답하도록 되어 있으며 합산치가 우울 정도를 나타낸다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안된 척도를 사용하였으며, 대학생 집단을 대상으로 한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이었다. 본 연구에서는 정상 대조집단을 선별하기 위해 BDI를 사용하였으며 내적 합치도는 .89으로 나타났다.

간이정신진단검사(SCL-90-R). 심리적 부적응을 측정하기 위하여 Derogatis, Lipman과 Covi(1973)가 개발하였으며 본 연구에서는 김광일, 김재환, 원호택(1984)이 번안한 척도를 사용하였다. SCL-90-R은 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상차원으로 구성되어 있다. 각 하위척도의 점수가 높을수록 해당 증상이 심각한 것으로 해석된다. 총 90문항으로 이루어져 있고 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 원호택(1978) 등의 연구에서 내적 합치도 (Cronbach's α)는 .95로 나타났다. 본 연구에서는 정상 대조집단을 선별하기 위해 전체 심도지수(Global Severity)만을 사용하였고 내적 합치도는 .96으로 나타났다.

한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS). 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 개발하였고 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안 및 타당화한 한국판 PANAS를 사용하였다. 총 20문항으로 구성된 질문지이며 10문항은 정적 정서를 나타내고, 10문항은 부적 정서를 나타내는 형용사로 구성되어 있으며 5점 척도로 평정한다. 각

www.kci.go.kr

점수의 범위는 0-40점이며 점수가 높을수록 정적 및 부적 정서가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 부적 정서를 나타내는 10문항(PANAS-N)만을 사용하였고 실험 진행 동안 7회에 걸쳐 시행되었다(중립 영상 시청 전, 각 공포 영상 시청 전, 각 공포 영상 시청 후, 영상을 보고 난 뒤 두 번의 휴식 기간 후에). 이현희(2003) 등의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났고 본 연구의 내적 합치도는 .87로 나타났다.

전략 질문지(Strategies Questionnaire). Egloff, Schmukle, Burns, & Schwerdtfeger (2006)의 연구에서 사용하였던 정서조절 전략질문지를 Ehring, Tuschen-Caffier, Schnulle, Fischer, & Gross(2010)가 연구의 목적에 맞게 보완한 문항들을 본 연구에서 번안하여 사용하였다. 질문지는 정서 억제를 측정하기 위한 2문항(“감정이 겉으로 드러나지 않도록 노력했다”, “나는 정서를 억제하려고 노력했다”)과 재평가를 측정하기 위한 2문항(“정서를 적게 느끼기 위한 방법을 생각하면서 영상을 시청했다”, “침착한 태도로 영상을 보도록 노력했다”)총 4문항으로 구성되어 있으며 7점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 참가자들이 영상 자극을 시청하는 동안 정서 억제와 재평가 전략을 측정하기 위해서 실험 진행 동안 4회에 걸쳐 시행되었다(각 공포 영상 시청 후, 영상을 보고 난 뒤 두 번의 휴식기간 후에). Ehring, et al.,(2010)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .84와 .70으로 나타났고, 본 연구에서 내적 합치도는 재평가 .72, 억제 .89로 나타났다.

영상 자극(film stimuli). 본 연구에서는 총 3개의 영상 자극을 사용하였다. 첫 번째로 본 실험 과정에 익숙해지기 위한 목적으로 중립 영상(2분 20초, 소리 없음)을 시청하게 하였다. 중립 영상은 비상업적 화면보호기 종류의 하나로 중립 정서를 유발시켰다. 다른 두 개의 영상 자극은 공포 정서를 유발시키기 위해 제시되었다. 첫 번째 공포 영상은 영화 ‘샤이닝’(The shining, 1분 22초, 소리 있음)의 한 부분이며 스산한 건물 내부에서 한 소년이 느닷없이 굴러온 공의 방향으로 엄마를 찾는 내용이다. 두 번째 공포 영상은 영화 ‘양들의 침묵’(The Silence of the Lambs, 3분 29초, 소리 있음)의 한 부분이며 자택 지하로 도주한 연쇄살인범과 추격하는 국가정보요원의 모습이 묘사되어 있다. 연구에서 사용된 공포 영상은 불안장애 대상에게 취약한 정서를 촉발시키는데 적절하다고 평가된 자극을 선정하였다. 실험 동안 사용된 영상자극은 모두 Gross와 Levenson(1995), Rottenberg, Ray, Gross(2007)의 연구에서 표준화된 자극을 사용하였고, 동일한 수준의 공포 정서를 유발함이 입증되었다(ex. shining: 4.04, silence of the lambs: 4.24). 자극은 21인치 컬러 모니터와 헤드셋을 통해 제시되었고, 실험 참가자와 화면의 간격은 약 50cm였다.

간섭 과제(Distraction task). 본 연구에서는 첫 번째 공포 영상자극 시청 후, 두 번째 영상 시청 전에 참가자들이 자극에 의해 유발된 정서의 효과를 감소시키기 위한 목적으로 간섭과제를 시행했다. 간섭과제는 통제 단어 연상검사(Controlled Oral Word Association Test; COWAT)중 글자 유창성 검사(letter fluency)를

www.kci.go.kr

사용했다. 실험 참가자를 대상으로 ㄱ, ㅅ, ㅇ으로 시작하는 단어들을 각 1분 동안 자발적으로 말하게 하였으며 총 3분 동안 시행되었다.

실험적 지시(Experimental manipulation). 본 연구에서는 공포 정서 유도 영상 1, 2를 시청하기 이전에 참가자들에게 실험적 지시를 내렸다. 첫 번째 영상자극(The shining)은 실험 참가자들의 습관적인 정서조절을 측정하기 위해 사용하였다. 영상 시청 전, 모든 참가자들은 Gross(1998)의 실험에서 인용한 중립적 지시를 받았다. 두 번째 영상자극(The Silence of the Lambs)은 실험적으로 유도된 정서조절 전략의 효과를 측정하고자 제시되었다. 참가자들은 성별 차를 고려하여 무선으로 정서 억제 조건 또는 재평가 조건에 할당되었다. Gross(1998)의 초기 연구와, 동일한 실험적 유도를 사용한 많은 선행연구들과 거의 유사한 지시를 사용하였다. 또한 본 연구에서는 선행연구에서 구분한 바와 같이 '특질적 정서조절 전략'은 정서 유발자극 제시 없이 자기보고식 검사로써 측정하는 것으로, 정서유발 영상 시청 후 실험적 지시를 제시하지 않고 측정하는 '자발적 정서조절 전략', 실험적 지시가 제시된 '유도된 정서조절 전략'으로 정의한 것을 인용하였다(Campbell-Sills et al., 2006a; Egloff, et al., 2006; Ehring et al, 2010).

연구절차

본 연구의 대상자로 선정되고, 실험 참여에 동의한 특성불안 집단 40명과 정상 대조집단 40명을 대상으로 실험을 진행하였다. 전반적인 실험은 영상자극을 시청하고, 전·후로 정서반응성 및 전략 사용 척도에 응답하는 방식으로 수행되었다. 참가자들은 실험실에 도착해서 맨 먼저 PANAS(한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도; 이하 PANAS)에 응답하였다. 그 후, 중립 영상(Stick, 2분 20초)을 시청하고 뒤이어 두 번째 PANAS를 수행했다. 그 다음, 참가자들은 공포 유도 영상1(The shining, 1분 22초)을 시청한 후 세 번째 PANAS와 전략 질문지(Strategies Questionnaire)를 수행했다. 작성 후 2분간 휴식 시간이 주어졌고, 휴식 시

표 1. 공포영상 2 시청 전, 억제 및 재평가 조건 지시문

억제 지시문
이번에는, 만약 영상을 보는 중에 어떤 정서(감정)을 느낀다면, 최대한 정서를 표현하지 않도록 해 주십시오. 즉, 영상을 볼 때 '아무것도 느끼지 못하는 사람'처럼 행동하도록 노력해 주십시오.

표 2. 공포영상 2 시청 전, 재평가 조건 지시문

재평가 지시문
이번에는, 중립적이고 침착한 태도로 영상을 보도록 하십시오. 즉, 영상을 볼 때 최대한 객관적으로 보도록 노력하십시오. 감독이 되었다고 상상해보고, 어떤 감정(정서)가 유발되는지, 카메라 각도가 어떠한지 기술적인 측면에서 영상을 주의 깊게 보십시오.

www.kci.go.kr

간 이후에 PANAS와 전략 질문지를 다시 수행했다. 그 다음 간섭 과제(COWAT, 글자 유창성 검사)를 3분간 실시하여 참가자들의 정서를 기본 수준으로 낮췄다. 간섭 과제 이후 다시 PANAS를 수행하고, 억제/재평가 집단별로 집단에 따라 상이한 지시를 받았다. 그 후, 참가자들은 공포 유도 영상2(The Silence of the Lambs ,3분 29초)를 시청한 후 PANAS와 전략 질문지를 수행하고, 2분 휴식 뒤 PANAS와 전략 질문지를 마지막으로 수행했다. 실험이 끝난 후에는 참가자들에게 실험에 대해 설명해 주고 기분 상태를 점검하였다. 한 참가자당 실험에 소요하는 시간은 약 25~35분 정도였다.

자료분석

본 연구의 인구통계학적 자료와 특질적 정서조절을 평가하기 위한 설문조사 자료는 독립표본 t 검증과 검증을 통해 분석되었다. 또한 습관적 정서조절을 평가하기 위해 독립표본 t 검증을 통해 분석되었다. 마지막으로, 집단 간 지시에 의한 전략 차이를 평가하기 위한 실험설계는 집단 2(특성불안 집단, 대조집단) X 조건 2(억제, 재평가) X 시점3(영상 시청 전, 시청 후, 휴식 시간 후)의 반복측정 혼합설계로 집단과 조건을 참여자 간 변수, 시점을 참여자 내 변수로 설정하고 상태불안, BDI 척도 점수를 공변량으로 설정하였다. 측정된 지표는 부정 정서성이다.

결 과

연구 집단의 일반적 특성

분석에 사용된 특성불안 집단의 평균 연령은 21.58(SD=2.17)세이고, 대조집단의 평균 연령은 22.15(SD=2.63)세로 집단 간 나이 차이는 통계적으로 유의하지 않았고, $t(78)=-1.07$, 특성불안 집단은 40명(남자 11명, 여자 29명), 대조집단은 40명(남자 18명, 여자 22명)으로 성비에 따른 차이 역시 통계적으로 유의하지 않았다, $\chi^2(1)=.265$.

각 집단의 특질적 정서조절 전략 차이

특성불안 집단과 대조집단의 억제, 재평가 전략을 측정한 정서조절 질문지 척도 점수와 정서적 비수용성척도 점수의 평균을 표 2에 제시하였다. 재평가 척도에 있어 특성불안과 대조집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보였고, $t(78)=-5.35$, $p<.05$, 비수용성 척도에 있어도 집단 간 유의한 차이가 나타났다$t(78)=4.87$, $p<.05$. 표 2에서 제시하였듯이, 특성불안 집단이 대조집단에 비해 정서적 비수용성 척도 점수가 높았고, 대조집단이 특

표 3. 집단별 인구통계학적 특성 및 특성불안, SCL-90-R, Beck우울 척도 점수

	특성불안 집단 (n=40)		대조집단 (n=40)	
	M	SD	M	SD
나이	21.58	2.17	22.15	2.63
STAI	56.57	3.79	34.25	3.74
SCL-90-R	45.09	2.99	35.25	2.66
BDI	14.79	4.84	5.68	3.31

www.kci.go.kr

성불안 집단에 비해 재평가 전략 척도 점수가 더 높은 것으로 나타났다.

집단 간 습관적 정서조절 전략 사용 차이

특성불안과 대조집단 간 습관적인 정서조절 전략 차이를 알아보기 위해 공포 영상자극 시청 후 응답한 정서조절 전략 질문지 결과를 바탕으로 독립표본 t검증을 실시한 결과를 표 2에 제시하였다. 분석 결과, 억제 전략 척도에 있어 특성불안과 대조 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 나타냈고, $t(78)=3.54$, $p<.05$, 영상자극 시청 후 유발된 정서를 조절하기 위해 특성불안 집단이 대조집단에 비해 억제 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 재평가전략 척도에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

조작 점검

가설 3검증 이전에 공포영상 2를 시청하는 동안 지시에 의한 억제, 재평가 전략의 실험적 유도가 성공적인지 아닌지를 평가하기 위한 조작점검을 수행하기 위해 집단, 조건 간 전략 사용의 평균 및 집단(특성불안 집단, 대조집단), 조건(억제 지시, 재평가 지시), 정서 조절 질문지 척도의 전략사용(억제, 재평가)에 따른 반복측정 분산분석을 실시하였다. 분석 결과 집단의 주효과, $F(1, 76)=4.00$, $p<.05$, 가 나타났고, 전략과 집단의 상호작용, $F(1, 76)=8.79$, $p<.05$, 전략과 조건의 상호작용이 통계적으로 유의하게 나타났다, $F(1, 76)=34.67$, $p<.05$. 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위한 단순 주효과 분석 결과, 억제 조건에서 전략 사용 차이가 통계적으로 유의하게 나타났고, $F(1, 39)=15.38$, $p<.05$, 재평가 조건에서 전략 사용 차이가 통계적으로 유의하게 나타났다, $F(1, 39)=14.91$, $p<.05$. 또한 억제 전략에서 조건 간 전략 사용 차이가 통계적으로 유의하게 나타났으나, $F(1, 78)=10.66$, $p<.05$, 재평가 전략에서는 조건 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

집단 간 실험적 지시에 따른 정서반응성 차이

공포 영상 2 시청 후 집단 간 부정 정서의 차이를 알아보기 위해 상태불안, BDI점수를 공변량으로 설정하고 집단, 조건, 시점에 따른 부정정서의 차이를 알아보기 위해 반복측정 분산분석을

표 4. 집단별 *특질적, *습관적 정서조절 전략 점수

		특성불안 집단 (n=40)		대조집단 (n=40)		t
		M	SD	M	SD	
특질적 정서조절 전략	ERQ-억제	14.95	5.77	13.50	3.34	1.38
	ERQ-재평가	22.68	6.37	30.43	6.59	−5.38*
	K-DERS-비수용성	21.25	3.92	17.53	2.83	4.87*
습관적 정서조절 전략	억제	7.05	3.28	4.48	3.21	3.54*
	재평가	6.68	3.00	5.75	2.83	1.42

*특질적 정서조절 전략: 자기보고식 검사(ERQ와 K-DERS의 비수용성 소척도로 측정한 정서조절 전략
*습관적 정서조절 전략: 실험 시 정서조절 전략에 대한 지시를 받지 않은 전략.

www.kci.go.kr

실시하였다. 집단, 조건 간 부정정서의 평균 및 표준편차를 표 3에, 집단에 따른 조건 별 평균 부정정서에 대한 분산 분석을 표 4에 제시하였다. 분석 결과 공포영상 2에 대한 조건의 주효과는 통계적으로 유의하지 않았으나, 집단의 주효과, $F(2, 150)=4.32$, $p<.05$, 시점의 주효과, $F(2, 150)=3.49$, $p<.05$, 시점과 집단의 상호작용, $F(2, 150)=3.81$, $p<.05$, 시점과 조건의 상호작용, $F(2, 150)=5.40$, $p<.05$, 시점과 집단과 조건의 상호작용, $F(2, 150)=3.68$, $p<.05$, 이 통계적으로 유의하게 나타났다. 집단에 다른 주효과 분석에서 특성불안의 부정정서가 대조집단의 부정정서보다 높았다. 또한 시점에 따른 주효과 분석에서 영상 시청 후의 부정정서가 시청 전 정서 보다 높았고, 시청 전 부정정서는 회복 후 보다 높았다.

상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위한 시점과 집단의 단순 주효과 분석 결과, 영상 시청 후의 집단 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하였고 $F(1, 77)=4.24$, $p<.05$, 회복 기간 후의 집단 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하지

표 5. 공포영상 2에 대한 집단, 조건별 평균 부정 정서

집 단	조건	시점					
		영상 시청 전		영상 시청 후		휴식 후	
		M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
특성불안 집단 (n=40)	억제 (n=19)	6.26	4.70	12.37	5.70	3.95	4.47
	재평가(n=21)	6.67	4.41	7.52	5.26	2.76	3.40
대조집단 (n=40)	억제(n=21)	5.05	5.04	6.48	4.81	1.24	1.64
	재평가(n=19)	3.21	2.18	4.53	4.23	1.16	2.18
전체 (n=80)	억제(n=40)	5.63	4.86	9.28	5.98	2.53	3.53
	재평가(n=40)	5.03	3.90	6.10	4.96	2.00	2.97

표 6. 공포영상 2에 대한 집단에 따른 조건 별 평균 부정 정서에 대한 분산 분석

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	*F*	η^2
집단 간					
집단(A)	150.380	1	150.380	4.32*	.56
조건(B)	107.361	1	107.361	3.08	.04
A×B	3.143	1	3.143	.09	.00
오차항	2577.993	74	34.838		
집단 내	60.442				
시점(C)	65.948	2	30.221	3.49*	.05
A×C	93.378	2	32.974	3.81*	.05
B×C	63.482	2	46.689	5.39*	.07
A×B×C	1281.835	2	31.741	3.67*	.05
오차항		148	8.661		

*$p<.05$.

www.kci.go.kr

는 않지만 고려할만한 차이가 나타났다, $F(1, 77)=3.19$, $p=0.61$. 이는 각 집단 간 영상 시청 후 부정정서가 가장 높게 나타났음을 의미한다. 또한 시점과 조건의 단순 주효과 분석 결과, 억제 조건에서 시점 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하게 나타났고, $F(2, 78)=44.89$, $p<.05$, 재평가 조건에서도 시점 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하게 나타났다, $F(2, 78)=21.37$, $p<.05$. 시점과 집단, 조건 간 단순 주효과 분석 결과, 특성불안 집단에서 조건과 시점 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하게 나타났고, $F(2, 74)=7.85$, $p<.05$, 대조집단에서는 조건과 시점 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 영상시청 후 특성불안 집단에서 조건 간 부정정서의 차이가 통계적으로 유의하게 나타났다, $F(1, 37)=4.01$, $p<.05$.

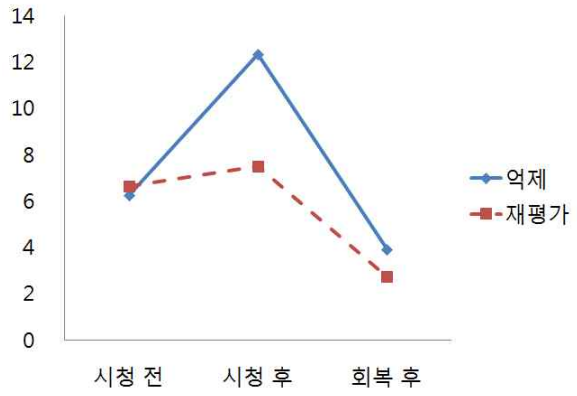

그림 1. 공포영상 2에 대한 특성불안 집단의 조건에 따른 부정정서

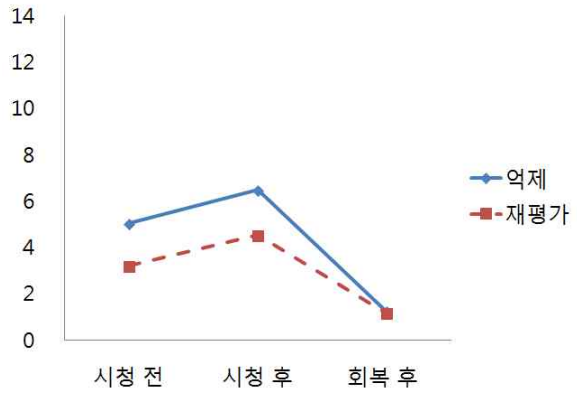

그림 2. 공포영상 2에 대한 대조 집단의 조건에 따른 부정정서

www.kci.go.kr

논 의

본 연구는 Gross의 이론을 중심으로 자기보고식 평가와 정서유발 영상자극을 사용하여 특성불안과 역기능적인 정서조절 전략이 관련되어 있다는 가설을 검증하기 위해서 수행한 것으로, 연구결과를 검토해보면 다음과 같다.

첫째, 자기보고식 평가를 사용해서 특질적 정서조절 전략을 알아보는 t 검증에서, 집단 간 억제 전략 사용에서 유의미한 차이는 나타나지 않았으나 특성불안 집단은 대조집단에 비해 더 낮은 수용을 보고하였으며, 대조집단이 기능적인 전략인 재평가 전략을 더 많이 사용함을 보고하여 집단 간 전형적인 정서조절 전략 사용에서 차이가 나타났다. 이는 불안수준이 높은 개인들이 정서에 대한 비수용성이 높게 나타나며, 높은 비수용성이 정서 장애를 설명하는 중요 요인 중 하나라는 선행연구를 지지하는 결과로 볼 수 있다(Cambell-Sills et al., 2006a).

본 결과에서 주목할 점은 정상 대조군이 기능적인 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타난 것이며, 이는 대조집단이 효과적인 정서조절이 가능함을 시사한다. 이는 Shiota(2006)의 연구 결과에 따라, 정서조절의 과정이 긍정적 정서의 증가와 부정적 정서의 감소를 위한 것임을 고려할 때, 불안수준이 낮은 개인은 재평가 전략을 많이 사용하며 그로 인해 긍정 정서의 증진에도 효과가 있을 것으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 가설1은 부분적으로 지지되었다.

둘째, 정서 유도 이후에 집단 간 습관적인 전략 차이를 알아보는 t 검증에서, 특성불안 집단이 대조집단에 비해 유의미하게 억제 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 불안과 역기능적인 전략의 관련성을 지지하는 것이며(Aldao & Mennin, 2012; Alfano, Zakem, Costa, Taylor & Weems, 2009; Gross, 2002; Mennin, 2004; Nolen-Hoeksema, 2000; Tamir, 2005), 특성불안 집단이 억제 전략을 습관적으로 사용함으로 인해 생리적 각성과 높은 부정정서를 경험하는 것으로 설명할 수 있다. 이와 대조적으로 정서적 취약성이 없는 참가자를 대상으로 한 연구에서는, 유발된 부적 정서를 조절하기 위해 억제전략보다 재평가 전략을 습관적으로 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(Volokhov & Demaree, 2010). 이러한 결과들을 종합해 볼 때, 불안 수준이 높은 개인은 부적 정서를 유발하는 다양한 상황에 본질적으로 억제 전략을 사용하여 대처할 것이라는 해석이 가능하다. 따라서 본 연구의 가설 2는 지지되었다.

억제 전략을 과도하게 사용하여 정서를 조절하려 시도한다면 개인이 경험하는 불안의 증상과 고통의 수준을 증가시키는데 기여할 것으로 가정할 수 있다. 하지만 본 연구에서 불안수준이 높은 개인이 모든 종류의 정서를 역기능적 전략을 통해 조절하지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 첫 번째 가설의 결과로 언급한 바 있듯이, 특질적 자기보고식 평가 결과 특성불안 집단과 대조집단 간 억제 전략 척도 점수에서 차이가 나타나지 않았으나 실험으로 유발된 불안 정서에 대해서는 특성불안 집단이 억제 전략을 많이 사용함을 보고한 상반된 결과가 나타났다. 이는 Ehring, et al., (2010)의 연구 결과를 바탕으로, 불안 수준이 높은 개인들이 공포나 긴장감과 같은 구체적으로 불안과 관련된 정서에만 억제 전략을 사용하는

www.kci.go.kr

것으로 설명이 가능하다. 즉 이 같은 결과는 특성불안 집단의 정서조절 결함에 대한 세부적인 정보 및 특정 정서장애에 해당하는 취약한 정서의 정보를 제공하는 실증적 근거로 제시할 수 있을 것으로 보인다. 다만 이러한 결과에 대한 반복 검증이 필요하며, 향후 연구에서는 직접적으로 이 같은 불일치와 관련된 가설을 자세히 검증할 필요가 있다.

셋째, 정서 유도 이후 실험적 지시에 의한 전략 사용에 대한 분산분석에서, 집단, 시점의 주효과, 시점과 집단의 상호작용, 시점과 조건의 상호작용, 시점과 집단과 조건의 상호작용 효과가 나타났다. 시점의 주효과 분석에서, 시점에 따른 부정정서는 영상 시청 후가 영상 시청 전과 회복 후보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 공포영상 2에 의해 부정정서가 성공적으로 유발된 것으로 볼 수 있다.

시점과 집단의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위한 단순 주효과 분석 결과, 공포영상 2 시청 후 특성불안 집단과 대조집단 모두 시점에 따른 부정정서에서 차이가 나타났고, 영상 시청 후 집단 간 부정정서의 차이가 유의하게 나타났다. 이러한 상호작용 효과는 두 집단 모두 영상자극으로 인해 정서가 유발되었으며, 특성불안 집단이 대조집단보다 영상으로 인해 유발된 부적 정서의 수준이 높음을 시사한다. 이는 불안장애 집단을 대상으로 정서 자극을 사용한 선행연구를 지지하는 결과이며(Aftanas & Pavlov, 2005; Aldao & Mennin, 2012; Campbell-Sills et al, 2006a), 특성불안 집단이 정서자극에 대해 유의하게 높은 정서반응성을 나타냄을 발견하였다.

또한 특성불안 집단을 대상으로 부적 정서유발에 '공포'영상 자극이 효과적임을 입증하는 결과이며, 집단 간 부정정서의 차이는 불안수준이 높은 개인들은 공포 자극에 대해 부정적인 결과를 예상함으로써 정서반응성을 가중시킨다는 불안민감성 측면에서 설명할 수 있다(Reiss, Peterson, Gursky, & McNally, 1986). 더불어 시점과 집단의 단순 주효과 분석에서, 회복 후 집단 간 부정정서 차이가 통계적으로 유의하지는 않았지만 고려할 만한 수치가 나타났다. 이는 특성불안 집단이 대조집단에 비해 영상 시청 후에도 상대적으로 높은 부정정서가 유지됨에서 기인한 것으로, 불안장애를 진단받은 이들이 정서조절 과정의 결함으로 인해 각성된 정서의 회복이 지연된다는 선행연구 결과를 뒷받침하는 근거를 제시한다(Amstadter, 2008; Campbell-Sills et al, 2006b). 마지막으로, 본 연구의 가설 1의 결과에서 나타난 높은 비수용성이 특성불안 집단과 대조집단의 부정정서 차이에 기여했을 가능성이 시사된다. 비수용과 관련하여, Campbell-Sills 등(2006a)은 불안 및 기분장애 환자들이 보고한 높은 비수용성과 정서반응성 상승의 관련성을 언급했고, 정서 회피는 생리적 반응을 증가시킨다는 Reynolds & Richards(2007)의 연구 결과를 근거로 설명할 수 있다.

시점과 조건의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위한 단순 주효과 분석 결과, 억제조건과 재평가조건 모두 시점에 따른 부정정서에서 차이가 나타났고, 영상 시청 후의 조건 간 부정정서의 차이가 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 두 조건 모두 영상자극으로 인해 정서가 유발되었으며 억제조건의 참가자들이 재평가조건의 참가자들보다 영상으로 인해 유발된 부정정서가 높게 나타

www.kci.go.kr

났음을 의미하는 것으로, 정서반응성이 활성화 된 이후 반응을 억제하는 억제 전략 보다 활성화 이전에 인지적 수정을 통한 재평가 전략이 부적 정서 감소에 효과적임을 시사한다. 이러한 결과는 재평가 전략이 효과적인 정서조절 전략이라는 선행연구를 뒷받침하는 결과이다(Aldao, & Mennin, 2012; Gross, 2002; Gross & John, 2003; Hofmann, Heering, Sawyer & Asnaani, 2009). 또한 Aldao 와 Nolen-Hoeksema(2012)의 연구에서 재평가와 같은 기능적인 정서조절 전략이 다양한 정서적, 상황적 맥락에 유연하게 대처할 수 있도록 하며 심리적 부적응과 낮은 관련성을 나타냄을 제시한 것처럼, 적응적인 전략의 확장된 유용성을 평가하는 연구가 활발히 진행되고 있다.

시점과 집단과 조건의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위한 단순 주효과 분석 결과, 특성불안 집단이 대조집단보다 조건과 시점에 따른 부정정서가 높게 나타났으며, 억제조건이 재평가 조건보다 집단과 시점에 따른 부정정서가 높게 나타났다. 이는 실험적 유도에 따른 조건 간 정서조절이 이루어졌으나 특성불안 집단에서 기능적인 전략에 의한 효과가 감소한 것을 의미하는 것으로 임상집단을 대상으로 동일한 실험설계를 사용한 선행연구와 일치하는 결과이다(Campbell-Sills et al, 2006b). 보다 구체적으로 불안 수준이 높은 개인들은 적응적 전략 사용에 결함이 존재하는 것으로 볼 수 있으며, 재평가를 통한 정서조절의 어려움이 예상된다. 또한 조작 점검 분석 결과, 억제 조건의 참가자들은 높은 억제 전략 사용을 보고하였으나 재평가 조건의 참가자들은 두 전략 사용에서 차이가 나타나지 않았다. 이 같은 결과는 실험적 유도의 실패 보다는 특성불안 집단의 재평가 조건에 할당된 참가자들이 기능적 전략 지시에도 억제 전략을 많이 사용함으로써 나타난 것으로 보이며, 가설 3의 결과를 지지하는 근거를 제공한다. 선행된 신경촬영법 연구 결과로도 기능적 전략사용의 효과성 감소를 설명할 수 있다. Campbell-Sills, et al., (2011)은 높은 불안수준을 보이는 이들을 대상으로 재평가 전략을 지시하고, 정서조절 과정을 fMRI로 측정했다. 연구 결과, 배외측 전전두피질과 슬하전두대상피질 등에서 과잉 활동성이 나타났으며 이는 특성불안 집단이 재평가 전략 사용의 효용성이 저하될 것이라는 결과를 지지하는 생물학적 근거를 제공한다.

지시에 의한 정서조절 전략을 평가하는 Ehring 등(2010)에 의해 수행된 연구에서, 우울취약성 집단은 기능적인 전략 지시에 따라서 정서를 조절한 결과가 나타났다. 이는 특성불안 집단을 대상으로 한 본 연구와 상반되는 결과로써, 우울과 불안은 역기능적 정서조절 과정의 결함을 공유하나 기능적 전략 사용 측면에서 차이가 존재할 것이라는 가능성을 시사한다. 그러나 이러한 차이점을 일반화하여 설명하기에는 실증적인 근거가 부족하므로 후속 연구에서 우울과 불안의 정서조절 측면의 세부적인 차이를 반복적으로 검증하는 것이 필요하다.

본 연구의 결과는, 불안 수준이 높은 개인들이 취약한 정서에 대해 억제 전략을 과도하게 사용함으로써 부적응적인 결과를 초래하고, 적응적 전략 사용에 있어 어려움을 겪을 것이라는 결과를 제시했다. 이러한 발견은 불안장애의 예방 및 치료적 개입의 기초 자료로 활용할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

www.kci.go.kr

첫째, 특성불안 집단이 평소 취약한 정서를 조절하기 위해 어떤 정서조절 전략을 사용하는지 파악하였다는 점이다. 연구 결과는 특질적 정서조절 전략에서는 특성불안 집단과 부적응적 전략의 관련성이 나타나지 않았지만, 영상 자극을 통해 유발된 공포 정서를 처리함에 있어 억제 전략을 더 많이 사용함을 나타낸 결과로 미루어 볼 때 불안과 관련된 정서에 한해 역기능적 전략을 사용하여 정서를 조절함을 나타낸다는 것을 확인하여, 성격적으로 불안한 개인들의 역기능적 정서조절 패턴을 고착시키는 핵심적인 정서에 대한 정보를 제공한다.

둘째, 특성불안 개인을 대상으로 역기능적 전략과 관련성을 입증함과 더불어 재평가 전략 지시의 효과성 여부를 평가하였다는 점이다. Campbell-Sills 등(2006b)의 연구에서 불안장애 환자들이 기능적인 전략인 수용 지시에도 불구하고 기능적인 전략 사용이 어렵다는 결론이 도출되었다. 본 연구에서도 재평가 특성불안 집단이 재평가 전략에 의한 효과성이 감소된다고 나타나 선행연구를 지지하는 결과로 볼 수 있다. 본 연구의 결과로 인해, 특성불안의 임상적 특징을 정서조절 측면에서 기능적 전략 사용의 어려움을 시사하는 세부적인 결함을 설명할 수 있는 근거를 제시했다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 정서조절 전략에 대한 효과 및 차이를 평가함에 있어 전적으로 자기보고식 평가에 의존했다는 점이다. 자기보고식 설문지는 비교적 쉽게 정서적 정보를 제공하는 장점이 존재하나, 요구효과(demand effect)와 같은 가외변인의 영향을 받을 가능성이 존재한다. 또한 정서경험은 주관적 경험 뿐 아니라 생리적 반응과 정서적 사건에 대한 기억결함의 유무를 통해서도 정보를 얻을 수 있으므로 다양한 측정 방법을 통해 연구의 내적 타당도를 향상시킬 필요성이 제기된다.

둘째, 본 연구는 상대적으로 적은 표본으로 인해 결과를 일반화하여 해석함에 있어 신중함이 요구된다. 또한 각 집단 구성원은 모두 대학생으로 구성되어 있으며, 제한된 집단에서의 표집이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 특히 실험적 유도에 의한 집단과 전략 간 정서반응성을 비교했을 때 시점과 전략간의 상호작용이 나타난 것은 집단 구성원이 대학생이라는 점을 감안하면, 비교적 뛰어난 집행 기능과 같은 제 3의 변수가 결과에 영향을 미친 것인지 실험적 지시가 효과적이었는지는 확실하게 알 수 없다. 따라서 다양한 연령 및 집단을 표본으로 선정할 필요성이 있다.

따라서, 본 연구의 결과는 후속 연구를 통한 반복검증이 필요하며, 혈압과 뇌 전도율 같은 생리적 지표를 함께 측정하여 특성불안과 역기능적 정서조절 전략간의 관계를 알아보는 것이 필요하다. 또한 국내에서도 실제 임상집단을 대상으로 본 연구와 동일한 패러다임을 적용하여 불안장애와 역기능적 정서조절 간의 관련성을 경험적으로 입증할 수 있는 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

김광일, 김재환, 원호택. (1984). 간이정신진단검사 실시 요강. 서울: 중앙적성출판사.

김정택. (1978). 특성불안과 사회성과의 관계 고려대학교 석사학위논문.

김형준, 오수성 (2012). 특성불안과 방어성향에 따른 정서자극에 대한 주의편향. 한국심리학회지: 일반,

www.kci.go.kr

31(1), 127-145.

손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차 : 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.

이종환, 곽호완, 이상일, 장문선 (2013). 경계선 성격장애 성향군의 정서조절 능력: 억제 기능, 과민반응, 조절곤란을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 32(3), 543-565.

이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.

조용래. (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.

최효임, 송한수, 신미연, 김인석, 현명호 (2005). 특성불안에 따른 공포/비공포 자극이 과제수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 31-46.

함진선, 이장한 (2012). 특질 불안 경향자의 위협자극에 대한 주의편향 연구: 안구운동 추적장비를 이용하여. 한국심리학회지: 임상, 31(1), 355-371.

Aftanas, L. I., & Pavlov, S. V. (2005). Trait anxiety impact on posterior activation asymmetries at rest and during evoked negative emotions: EEG investigation. *International Journal of Psychophysiology, 55*(1), 85-94.

Aldao, A., & Mennin, D. S. (2012). Paradoxical cardiovascular effects of implementing adaptive emotion regulation strategies in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 50*(2), 122-130.

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of abnormal psychology, 121*(1), 276.

Alfano, C. A., Zakem, A. H., Costa, N. M., Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depression and anxiety, 26*(6), 503-512.

American Psychiatric Association. (2013). DSM 5. *American Psychiatric Association*.

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders, 22*(2), 211-221.

Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S., & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behaviour Research and Therapy, 42*(11), 1271-1287.

Barlow, D. H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological inquiry, 2*(1), 58-71.

Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry, 4*(6), 561-571.

Campbell-Sills, D.H. Barlow, T.A. Brown, S.G. Hofmann. (2003). Conscious appraisal and suppression of negative affect in individuals with anxiety and mood disorders. *Manuscript submitted for publication*.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006a). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion, 6*, 587-595.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006b). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and herapy*, 44, 1251 - 1263.

Campbell-Sills, L., Simmons, A. N., Lovero, K. L., Rochlin, A. A., Paulus, M. P., & Stein, M. B.

www.kci.go.kr

(2011). Functioning of neural systems supporting emotion regulation in anxiety-prone individuals. *Neuroimage, 54*(1), 689-696.

Catanzaro, S. J. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: A conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and individual differences, 23*(6), 1065-1069.

Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment, 54*(3-4), 546-563.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L.O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations (pp. 73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-102.

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist, 55*(11), 1196.

Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion, 31*, 200 - 207.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90. Psychopharmacol Bull, 9, 13-28.

Dodge K. A., & Garber, J.(1991). Domains of emotion regulation. In M. L. Hoffman(Ed-), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-11). Cambridge: The Cambridge University Press.

Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion, 6*, 356 - 366.

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.

Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour research and therapy, 41*(4), 403-411.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and individual differences, 20*(2), 221-228.

Gamefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emo-tion regulation strategies and depressive symptoms: A com-parative study of five specific samples. *Pers Individ Dif-fer, 40*(7), 1659-1669.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences, 40*(8), 1659-1669.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and

www.kci.go.kr

physiology. *Journal of Personality and Social*

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. Journal of personality and social psychology, 64(6), 970.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition & Emotion, 9*(1), 87-108.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health, 2006*, 13-35.

Guertin, T. L., & Conger, A. J. (1999). Mood and forbidden foods' influence on perceptions of binge eating. *Addictive behaviors, 24*(2), 175-193.

Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J.,Toarmino, D., McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553 - 578.

Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy, 47*(5), 389-394.

Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L., & Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology, 37*(4), 515-522.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*, 188-205.

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The regulation of emotion*, 359-385.

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1112.

Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy, 32*(3), 519-536.

Machado, C. J., & Bachevalier, J. (2003). Non human primate models of childhood psychopathology: the promise and the limitations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44*(1), 64-87.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249-1260.

Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 11*(1), 17-29.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy, 43*(10), 1281-1310.

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy, 46*(9), 993-1000.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in

www.kci.go.kr

depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology, 109*(3), 504.

Paquet, C., Kergoat, M. J., & Dubé, L. (2005). The role of everyday emotion regulation on pain in hospitalized elderly: insights from a prospective within-day assessment. *Pain, 115*(3), 355-363.

Price, J. L., Monson, C. M., Callahan, K., & Rodriguez, B. F. (2006). The role of emotional functioning in military-related PTSD and its treatment. Journal of Anxiety Disorders, 20(5), 661-674.

Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour research and therapy, 24*(1), 1-8.

Reynolds, G. D., & Richards, J. E. (2007). Infant heart rate: A developmental psychophysiological perspective. In A. Schmidt and S. J. Segalowitz (Eds.), *Developmental psychophysiology.* Cambridge: Cambridge University Press.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 1033 - 1044.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 410 - 424.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality, 40*, 631 - 651.

Roberts, N. A., Levenson, R. W., & Gross, J. J. (2008). Cardiovascular costs of emotion suppression cross ethnic lines. International *Journal of Psychophysiology, 70*(1), 82-87.

Roemer, L., Litz, B. T., Orsillo, S. M., & Wagner, A. W. (2001). A preliminary investigation of the role of strategic withholding of emotions in PTSD. *Journal of Traumatic Stress, 14*(1), 149-156.

Rosenthal, M. Z., Cheavens, J. S., Lejuez, C. W., & Lynch, T. R. (2005). Thought suppression mediates the relationship between negative affect and borderline personality disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 43*(9), 1173-1185.

Rottenberg, J. (2007). Ray, RD Gross, JJ (2007). Emotion elicitation using films. *The handbook of emotion elicitation and assessment*, 9-28.

Rude, S. S., & McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition & Emotion, 17*, 799 - 806.

Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion, 6*(2), 335.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development, 74*(6), 1869-1880.

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. *Anxiety-Current trends and theory.*

Strosahl, K., Chiles, J. A., & Linehan, M. (1992). Prediction of suicide intent in hospitalized parasuicides: Reasons for living, hopelessness, and depression. *Comprehensive psychiatry, 33*(6), 366-373.

Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of personality and social psychology, 89*(3), 449.

Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of affective disorders,*

www.kci.go.kr

61(3), 201-216.

Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2010). Spontaneous emotion regulation to positive and negative stimuli. *Brain and cognition, 73*(1), 1-6.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology, 51*(1), 59-91.

원고접수일: 2016년 5월 25일
논문심사일: 2016년 6월 16일
게재결정일: 2016년 6월 27일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2016. Vol. 21, No. 3, 527 - 548

Emotion Regulation and Trait anxiety: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal strategy

Dahyun Lee[a] Ho-Wan Kwak[a] Jonghwan Lee[a]
Mun-Seon Chang[a] Bon hoon-Koo[b]
[a] Department of Psychology, Kyungpook National University
[b] Department of psychiatry, Yungnam University Hospital

Emotion dysregulation is known vulnerability factor for anxiety disorders. However, few empirical studies have focused on this concept. In this study, we tested the hypothesis that trait anxiety is related to difficulties with emotion regulation by comparing anxiety-prone participants (n=40) and low anxiety participants (n=40). In the first phase, participants completed questionnaires to assess standard use of emotion regulation strategies. In the second phase, fear mood was induced using a film clip, and the participants were assessed for employing spontaneous suppression versus reappraisal to regulate their emotion. In the third phase, participants received suppression or reappraisal instructions prior to watching a second fear-inducing film. As predicted, suppression was ineffective for down-regulating negative emotions, and high-anxiety participants reported spontaneous used this strategy during the first fear-inducing film more often than low anxiety participants. The results of the provoked suppression versus reappraisal on negative mood indicated that the high-anxiety participants reported significantly higher emotional response during the film as compared to low-anxiety participants. These results provided evidence for a role for spontaneous suppression and indicated a reduced effectiveness of instructed reappraisal as a functional strategy in anxiety-prone individuals.

Keywords: emotion regulation, suppression, reappraisal, trait anxiety, emotion induced film clips

www.kci.go.kr