

긍정 정서에 대한 반응이 양극성 증상에 미치는 영향: 긍정 반추 대 향유의 차별적 효과를 중심으로[†]

정 영 주 황 성 훈[‡] 이 정 미
한양사이버대학교 한양사이버대학교 남플로리다 주립대학
상담 및 임상심리 석사 상담심리학과 교수 의사소통 과학 및 장애학과 연구교수

양극성 증상은 긍정 정서에 대한 과도한 상향화 반응과 하향화 반응이 교대되는 것과 관련될 수 있다. 본 연구는 긍정 정서에 대한 상향 반응인 긍정 반추, 하향 반응인 찬물끼엇기의 작용을 견전한 대안 반응인 향유와 비교하고자 했다. 긍정 생활사건에서 유발된 긍정 정서를 고조시키기 위해 긍정 반추를 하고, 과도하게 상향화된 기분을 억제하기 위해 연이어 찬물끼엇기로 반응하면 양극성 증상은 증가하고 안녕감은 감소할 것인데, 긍정 반추 대신 향유로 반응한다면 후속하는 찬물끼엇기는 줄어들고 양극성 증상과 안녕감은 이와 반대의 결과를 보일 것이라는 가설을 검증하고자 했다. 이를 위해 사이버대학생 330명을 대상으로 긍정 생활사건 척도, 긍정정서 반응척도 확장판(E-RPA), 향유신념 척도(SBI), 현재의 양극성 증상을 측정하는 내적 상태 척도(ISS), 과거의 양극성 장애 병력을 평가하는 양극성 스펙트럼 진단 척도(BSDS), 삶의 만족도 척도(SWLS) 등을 온라인으로 실시하였다. 그 결과, 연구 가설은 지지되었다. 즉, 일상의 긍정 사건에서 유발된 긍정 기분에 대해 자신의 가치감을 한껏 높이며 반추하면 고조된 기분을 자제할 필요성 때문에 이내 한풀 꺾게 되고 그 결과로 양극성 증상의 증가와 주관적 안녕감의 감소에 이르는 간접 효과가 유의하였다. 반대로 긍정 정서에 주의를 기울이고 음미하며 향유하면 찬물끼엇기의 필요성은 줄어들고 양극성 증상의 감소와 안녕감의 증가에 이르는 간접 효과가 유의하였다. 끝으로 긍정 정서에 대한 반응의 갈림길에서 긍정 반추와 찬물끼엇기보다는 향유를 택하게 안내하는 치료적 접근에 대한 시사점을 논의하였고, 본 연구의 제한점과 향후 연구 방향을 제시하였다.

주요어: 긍정 반추, 찬물끼엇기, 향유, 양극성 장애, 주관적 안녕감, 긍정 정서에 대한 반응

[†] 이 논문은 제 1저자의 석사학위논문을 수정 보완한 것이며, 일부 내용은 2020년 한국임상심리학회 가을 학술대회에서 E포스터 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 황성훈, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 220 한양사이버대학교 상담심리학과 교수, Tel: 02-2290-0362, E-mail: thinkgrey@hanmail.net

긍정 정서의 경험과 표현은 그 자체로 적응적으로 보이나, 과도한 긍정 정서는 부정 정서와 마찬가지로 조절이 필요하며, 긍정 정서에 대한 반응 양식에 따라서 부적응적 결과를 가져올 수 있다(Carl, Soskin, Kerns, & Barlow, 2013). 긍정 정서에 대한 반응 양식은 크게 긍정 반추와 찬물 끼얹기로 구분될 수 있다(Feldman, Joormann, & Johnson, 2008). 긍정 반추(positive rumination)란 자신의 좋은 기분이나 올라간 가치감을 반복적으로 느끼면서 긍정 정서를 증폭하는 것이고(예: “나는 이 모든 것을 다 해낼거야” 라고 생각한다), 반대로 찬물 끼얹기(dampening)는 긍정 정서를 진화하는 반응을 말한다(예: “난 이럴 만한 자격이 없어, 이런 행운의 연속은 곧 끝날거야” 라고 생각한다).

긍정 정서가 부적응적으로 나타나는 정서장애의 대표적인 경우 중 하나가 양극성 장애인데(Gilbert, Nolen-Hoeksema, & Gruber, 2013; Gruber, 2011; Gruber, Johnson, Oveis & Keltner, 2008), 일상 생활 속의 소소한 성공 경험을 통해 일어난 긍정 정서를 과도하게 증폭시키는 방식으로 반응하면 (경)조증 삽화가 형성될 수 있다(Johnson, 2005; Johnson, Ruggero, & Carver, 2005). 또한 양극성 장애를 가진 사람들은 긍정 정서가 증폭되면 이것이 조증의 재발로 이어질 것이라는 두려움 때문에 긍정 정서를 감소시키는 찬물 끼얹기로 반응하기도 한다(Edge et al., 2013; Lam & Wong, 2005). 최근에는 긍정 정서에 대한 상향화 반응뿐 아니라 하향화하는 반대 방향으로의 반응이 연이어 일어나면서 기분 기복과 양극성 증상이 만들어진다는 연구 결과들이 제안되고 있다(장윤정, 황성훈, 2019; Mansell, Morrison,

Reid, Lowens, & Tai, 2007). 즉, 긍정 정서에 대해 긍정 정서를 상향화하는 긍정 반추와 하향화하는 찬물 끼얹기와 같은 상반된 방향으로의 반응이 양극성 장애와 관련될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 긍정 정서에 대한 상향 대 하향 반응의 교대가 양극성 증상으로 이어질 수 있음을 밝히고자 한다. 이에 더해 치료적 시사점을 얻기 위해 이러한 역기능적 반응 양식에 대한 건강한 대안으로서 긍정 정서를 누리고 자신의 자원으로 취하는 반응인 향유의 차별적 효과를 나란히 살펴보고자 한다.

Feldman 등(2008)은 부정 정서에 대해 우울 반추라는 반응 양식이 작용하듯이(Nolen-Hoeksema, 1991), 긍정 정서에 대해서도 상응하는 반응 양식이 있을 것이라 가정하였다. 또한 정서 조절 기능에 있어 긍정적인 내용과 정서에 대한 반추를 이해하는 것의 중요성에 대해 설명하며, 긍정 정서에 대한 상반된 인지 반응에 초점을 둔 정서조절 전략을 측정하는 긍정정서 반응척도(Responses to Positive Affect Questionnaire: RPA)를 개발했다. 개발 당시 RPA 하위 요인은 자신의 긍정적인 기분과 몸에서 느껴지는 경험에 대해 반추하는 정서 초점적 긍정 반추(예: “내가 얼마나 기분이 좋은지에 대해 생각한다”)와 자신을 긍정적으로 바라보면서 자신이 이룬 성과에 대해 반추하는 자기 초점적 긍정 반추(예: “내가 모든 것을 다 이루고 있어” 라고 생각한다), 그리고 상향된 긍정 정서를 낮추는 찬물 끼얹기(예: “이렇게 좋은 일이 사실일 리가 없어” 라고 생각한다) 등 3요인으로 구성되었다.

후속 연구들에서 정서 초점적 및 자기 초점적 긍정 반추는 높은 상관을 보이므로(Feldman et

al., 2008; Olofson, Boersma, Engh, & Wurm, 2014; Yang & Guo, 2014) 요인의 간명성을 위해 하나로 묶어 긍정 반추로 분류하였고, 이에 찬물 끼얹기를 더하여 RPA를 2요인 구조로 파악하였다(김빛나, 권석만, 2014; Nelis, Luyckx, Feldman, Bastin, Raes, & Bijttebier, 2016). 최근에 장윤정과 황성훈(2020)은 양극성 장애와 같이 극단적 긍정 정서를 경험하는 병리적 집단의 반응 양식을 설명하기 위해 강한 긍정 정서에 대한 진화하기 반응(예: “즐거운 기분이 넘쳐서 실수를 하거나 문제를 일으킬 수 있다는 생각을 한다”)을 추가하여 RPA를 확장한 바 있다.

이러한 일련의 연구들은 긍정 정서의 경험이 적응적으로만 발현되는 것이 아니라 반응 양식에 따라서는 오히려 병리적 조건으로 이어질 수 있음을 시사한다. 장윤정과 황성훈(2019)은 행동활성화체계(Behavioral Activation System: BAS)의 민감성이 기분 기복을 특징으로 하는 양극성 장애 증상으로 이르는 과정에서 긍정 정서에 대한 상반된 반응 양식인 긍정 반추와 찬물끼얹기가 순차적으로 작용함을 보인 바 있다. 즉, BAS에 의해 활성화된 긍정 정서를 먼저 긍정 반추로 증폭하고 뒤이어 이를 찬물끼얹기로 진화하면 그 결과 정서적 기복이 만들어져 양극성 증상을 보일 수 있다.

또한 기분 기복과 양극성 장애에 대한 통합적 인지모형(Integrative Cognitive Model of Mood Swing and Bipolar Disorders: ICM; Mansell et al., 2007)에서는 양극성 장애 환자들이 자신의 내적 상태(internal states)에 대해 다중적이고 상충되는 극단적인 긍정 및 부정 해석을 하기 때문에 양극성 장애와 기분 기복이 온다고 설명한다. 양

극성 장애가 있는 사람들은 강렬한 정서 변화에 앞서서 흔히 내적 상태의 기복을 경험하는데, 이 기복은 증상의 상승작용을 가져오는 극단적 해석이 교차되는 인지적 순환으로 이어질 가능성이 있다. 이는 양극성 장애자들이 조증이나 우울증 삽화 바깥에서도 상당한 정서 변화를 경험한다는 증거와 일치한다(Judd et al., 2002; Perugi, Toni, Traverso, & Akiskal, 2003).

양극성 장애에 대한 통합적 인지 모형에 따르면 내적 상태에 대한 극단적인 개인적 평가는 재앙을 예방하거나 안전에 도달하거나 개인적 성공을 달성하기 위해 즉각적인 통제 노력을 촉발하게 된다. 그러나 이는 내적 상태를 재평가하거나 서로 모순되는 평가를 해결할 기회를 방해하게 된다. 개인은 모순적 평가 사이를 전환할 때 문자 그대로 ‘자신(self)’이 변하는 것처럼 느낄 수 있다. 행동 반응은 상승 행동 또는 하강 행동으로 개념화될 수 있는데(Mansell & Lam, 2003), 내적 상태(예: 생각이 빨라짐)에 대한 극단적 긍정 해석(예: 내가 스마트하다는 의미이다)은 상승(ascent) 행동을 가져와서 내적 상태의 활성화 수준의 증가에 기여하며(예: 프로젝트 참여 증가, 위험 감수), 동일한 내적 상태에 대한 극단적 부정 해석(예: 정신적으로 무너질 것이라는 신호이다)은 하강(descent) 행동을 일으켜 내적 상태의 활성화 수준 감소에 기여한다(예: 사회적 철수, 반추 및 자기 비판적 사고). 이러한 모순적인 내적 상태에 대한 개인의 극단적인 긍정 및 부정 해석의 시도로 양극성 장애와 기분 기복을 가져온다고 제안한다. 이는 긍정 반추와 찬물끼얹기의 연이은 반응과 닮은 모습으로(장윤정, 황성훈, 2019), 긍정 정서에 대한 상반된 반응의 연쇄 작용이 불리울

병리적 측면에 주목하게 된다.

양극성 장애 환자의 경우, 긍정 정서를 추구하는 것은 조증을 일으켜서 삶의 혼란을 가져올 수도 있으나, 그렇다고 긍정 정서를 약화시키는 것은 그들이 높은 가치를 두는 행동을 회피하는 결과를 가져오는 딜레마를 가져온다. Edge 등(2013)은 양극성 장애가 있는 사람들이 조증의 재발을 막기 위한 노력으로 보상 활동을 피하고 긍정 정서를 약화시킨다면, 이러한 행동들은 삶의 질과 관련이 있을 것으로 가정하고, 양극성 장애가 있는 사람들의 긍정 정서에 대한 하향 조절과 낮은 안녕감의 연관성을 확인하고자 했다. 예측대로, 긍정 정서에 대한 찬물끼얹기는 빈곤한 삶의 질과 관련성을 나타냈다. 즉, 긍정 정서가 넘치면 조증이 발생할 수 있으므로 이를 진화하지만, 그 결과로 낮은 삶의 질과 부정 정서에 이르고, 중국에는 기분 기복을 형성할 수 있다.

본 연구는 긍정 정서에 대한 반응 양식과 기분 장애의 연관성을 밝힌 앞선 연구들의 연장선에서, 일상에서 일어나는 긍정적 생활 사건에서 유발되는 긍정 정서에 대한 반응이 양극성 증상에 어떠한 영향을 주는지를 살피고자 한다. 긍정적 일상사(uplifts)에 대해 상반되는 반응 양식이 교차되는 것이 양극성 장애로 이어지는지 검증하고자 한다. 즉, 긍정 정서에 대해 선(先) 긍정 반추, 후(後) 찬물끼얹기로 반응하는 것이 기분 기복을 형성하여 양극성 증상을 증가시키는지를 알아보려 한다. 또한 부적응과 적응의 양면을 모두 조명하기 위해 긍정 정서에 대한 반응성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 함께 검증하고자 한다.

긍정 반추와 찬물끼얹기에 더해, 긍정 정서에 대한 또 다른 반응 양식으로는 향유하기가 있다.

Watson(2002)은 정서 조절의 또 다른 전략으로 향유하기가 긍정 정서를 향상시킬 수 있다고 주장한다. 향유하기(savoring)란 긍정적 경험에 주의를 기울이고 음미하면서 그 즐거움을 향상시키는 능력이다(Bryant & Veroff, 1984). 향유하기는 과거, 현재, 그리고 미래의 긍정 경험의 긍정적인 측면을 깊이 생각하는 것으로 긍정 정서를 유지하고 조절하는 수단으로 확인되었다(Bryant, 2003). 즉, 향유는 즐거운 경험을 차곡차곡 쌓아 두어 필요시 활용하며, 현재의 즐거움은 유지시키고, 미래의 좋은 기분은 상상하고 기대하여 현재로 가져와 즐길 수 있는 능력을 나타낸다.

Bryant(2003)는 자신의 향유 능력에 대한 믿음이나 지각이 경험에 반응하는 실제 능력과 관련이 있으며, 향유 능력에 대한 자기 인식은 향유 능력에 비례하여 나타날 것이라는 가정을 바탕으로 향유신념 척도(The Savoring Beliefs Inventory: SBI)를 개발했다. 개인의 향유 능력에 대한 지각된 신념을 측정하는 SBI는 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력(예: “나는 과거의 행복했던 기억들을 떠올리면서 즐긴다.”), 현재 순간을 즐기는 능력(예: “나는 행복한 시간을 최대한 즐길 수 있다.”), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력(예: “좋은 일이 곧 일어날 것으로 예상될 때, 나는 그 일을 기대하면서 즐거움을 느낀다.”)으로 구성되어 있다.

Fredrickson(1998)은 긍정 정서의 확장 및 축적 모델(The broaden and build theory of positive emotions)에서 긍정 정서의 경험을 통해 사람들은 사고-행동 레퍼토리를 넓히고 지속적인 개인 자원을 구축할 수 있다고 제안한다. 같은 맥락에서 향유하기는 긍정 정서를 넓히고 누적시켜서 자원

회할 뿐만 아니라, 부정 정서나 정신병리의 취약성을 상쇄하는 효과를 가질 수 있다. 실제로 향유는 부정 정서 및 부적응적 인지적 정서 조절과 유의미한 부적 상관을 보였고(이은성, 2014), 향유하기와 감사하기를 통해 축적된 긍정 정서가 정신 장애에 대한 위협 요인인 부정적인 정서, 행동 및 사고의 빈도와 강도를 감소시켰다(Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014). 향유하기와 같은 긍정적 활동이 정신병리 유발 요인들의 작용을 완화시키는 보호 요인의 역할을 할 수 있다.

자신의 정서에 대해 자기 안에 머무르며 반복적으로 생각하여 기분을 고조시키는 긍정 반추의 반응과는 대비되게 향유의 반응은 자신의 긍정 정서 경험을 다른 사람에게 표현하고 나눔을 통해 오히려 확대시켜 대인관계에까지 긍정적 영향력을 높이며 삶의 만족에까지 이르게 할 수 있다(Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; Langston, 1994; Nelis et al., 2011). 향유하기는 긍정 정서와 삶의 만족감을 향상시키고(Hurley & Kwon, 2013), 주관적 안녕감과 관련성이 높으며(Watson, 2002), 반면에 정신병리로부터는 보호하는 등 적응적 결과를 이끈다(Layous et al., 2014).

긍정 정서에 대한 반응 양식과 관련한 국내의 앞선 연구들은 특정 반응 양식에 국한하여 제한적으로 다뤄졌다. RPA의 긍정 반추와 찬물끼엇기를 각각 매개 변인으로 정서장애 등 부적응적 결과와의 관계 연구(원진경, 이인혜, 2018)에서 긍정 반추는 애착과 우울 사이를 매개하여 우울을 감소시킨 반면, 찬물끼엇기는 애착과 우울 사이에서 우울을 증가시켰다. 반면 적응적인 결과와 관련하여서는 긍정 반추와 찬물끼엇기가 각각 안녕감(well-being)에 미치는 영향을(김경희, 이희경,

2019) 살펴봤는데, 긍정 반추는 안녕감의 증가를 유의하게 설명하였으며, 찬물끼엇기와 안녕감의 관련성은 명확하지 않았다. 또한 향유하기를 매개로 한 주관적 안녕감과 관련성을 살펴본 연구(조현석, 2008)에서는 향유신념과 주관적 안녕감은 정적 상관을 보였으며, 성격특성과 주관적 안녕감 사이를 향유가 매개하는 것으로 확인되었다. 이렇듯 선행 연구들은 긍정 정서에 대한 각 반응 양식의 특성과 기능에 집중하여 이들이 불러오는 정서장애와의 관련성을 연구하였으나, 반응 양식들의 연계 작용을 통합적으로 조명하지는 못하였다. 특히, 긍정 정서에 대한 반응 양식으로서 긍정 반추와 향유를 하나의 연구 틀 안에서 다루는 시도는 아직 국내에서 이뤄지지 않았다. 개인은 정서조절을 위해서 다양한 전략을 사용하므로(Nelis et al., 2011), 긍정 정서조절 전략을 분리하여 날개로 검토하는 것은 개인의 정서조절 능력을 왜곡할 수 있다(Carl et al., 2013). 즉, 긍정 정서에 대한 반응들의 개별적 영향력을 넘어서 이들의 상호 연결성을 통합적으로 살펴볼 필요성이 있다.

이에 본 연구에서는 긍정 정서에 대한 부적응적이거나 적응적인 세 가지 반응 양식인 긍정 반추, 향유, 그리고 찬물끼엇기의 연계 작용을 통합적으로 살펴보고자 한다. 긍정 정서에 대해 긍정 반추로 반응하는 경우와 향유하기로 반응하는 경우로 나누고, 두 경로가 후속해서 찬물끼엇기를 거쳐서 양극성 증상과 안녕감에 이르는지를 검증하고자 한다. 긍정 사건에서 유발된 긍정 정서에 과도하게 집중하고 반복적으로 생각하면서 기분을 고양하는 긍정 반추로 반응하면 양극성 증상의 증가와 안녕감의 감소로 이어지나, 반면에 긍정 정서에 주의를 기울여 음미하고 자원화하는

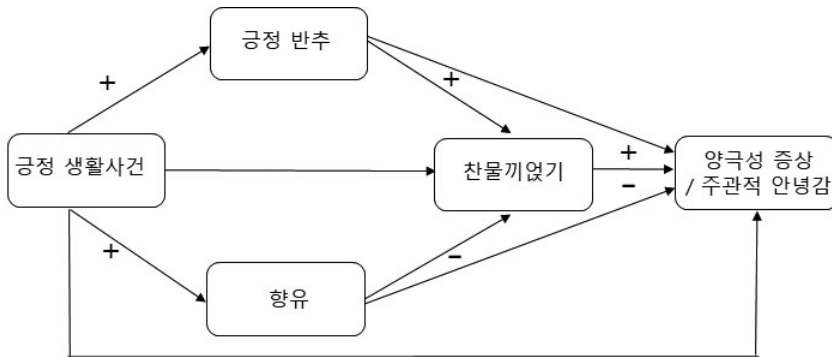


그림 1. 연구 모형

향유하기로 반응하면 양극성 증상의 감소와 안녕감의 증가를 가져올 수 있다. 이를 위해 본 연구에서 검증하고자 하는 가설과 연구 모형은 다음과 같다. 참고로 가설은 긍정 정서에 대한 반응 양식의 건전성에 따라 나누어 기술하였다.

가설 1. 긍정적 생활 사건에 대해 부적응적인 양식인 긍정 반추로 반응하면 찬물끼얹기로 이어져서 양극성 증상은 증가하고, 주관적 안녕감은 감소할 것이다.

가설 2. 반대로 긍정적 생활 사건에 대해 적응적인 양식인 향유로 반응하면 찬물끼얹기는 감소해서 양극성 증상은 낮아지고, 주관적 안녕감은 증가할 것이다.

방법

참여자

서울 소재 사이버대학교에 재학 중인 성인 남녀 330명 학생들이 온라인 웹사이트에 접속하여 설문에 응답하였다. 남자는 78명(23.64%), 여자는

252명(76.36%)이었으며, 평균 연령은 39.42세 ($SD=11.24$), 평균 교육 연한은 14.23년($SD=2.22$)이었다. 설문은 심리학 수업의 이수 조건 중 하나로 실시되었고, 참여자들은 설문의 응답에 대한 비밀보장이 되며 연구의 자료로만 활용된다는 고지를 받고 동의한 후 설문에 참가했다. 참여자에게는 일정한 가산점이 부여되었으며, 설문에 동의하지 않거나 참여가 어려운 경우는 대체 과제를 통해 동일한 가산점을 받을 수 있도록 하였다.

측정도구

긍정 생활사건 척도. 이 척도는 대학생과 성인이 일상생활에서 겪을 수 있는 ‘회식’, ‘칭찬들음’, ‘과제 완수’, ‘인격 가꾸기’, ‘경제적 여유’, ‘성적 획득’, ‘이성친구/배우자와의 좋은 관계’ 등 소소한 긍정적 생활 사건 34개로 구성되었다. 문항들은 대학생들이 겪을 수 있는 하루 간의 긍정적 생활 사건 목록(25문항; 이수현, 2005), 대학생의 스트레스 척도의 긍정 생활 사건(7문항; 전점구, 김교현, 1991), 그리고 긍정 과잉 일반화 척도의 긍정 생활 사건들(2문항; 탁성미, 2021)로부터 추출하였다. 최근 한 주를 기준으로 긍정 생활 사건

의 빈도를 0점(한번도 경험하지 않음)에서 4점(7회 이상 경험함)에 걸친 5점 척도 상에서 평정하게 된다. 내적 일관성 계수는 탁성미와 본 연구에서 모두 .91이었다. 본 연구에서는 긍정 생활 사건이 긍정 정서를 유발하리라 가정하였다.

긍정정서 반응척도 확장판(Extended Responses to Positive Affect Questionnaire: E-RPA). 긍정정서 반응척도(Responses to Positive Affect Questionnaire: RPA)는 Feldman 등(2008)이 긍정 정서에 대한 반응이 우울증 및 조증을 이해하는 데 있어 부정 정서에 대한 반응만큼이나 중요할 수 있음을 주장하면서 긍정 정서에 대한 정서 조절 전략을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 국내에서는 김빛나와 권석만(2014)이 한국판 긍정 정서 반응척도(K-RPA)로 번안 및 타당화하였다. 그 후 장운정과 황성훈(2020)은 RPA가 양극성 장애를 가진 사람들의 더 고양되고 강렬한 긍정 정서에 대한 조절 전략을 충분히 반영하지 못한다는 가정하에 긍정 정서의 압도성이 부정적 결과를 가져올 것으로 해석하는, 강한 긍정 정서 진화하기 문항을 추가하여 확장한 바 있다. 이는 K-RPA 17문항에 강한 긍정 정서 진화하기 5문항을 추가하여 총 22문항으로 구성된 척도로, 1점(전혀 아니다)에서 4점(거의 그렇다)에 걸쳐 평정된다. 본 연구에서는 찬물끼엇기의 지표로서 기존 찬물끼엇기 척도와 함께 강한 긍정정서 진화하기를 합산하여 분석하였다. 이는 양극성 증상을 다루는 본 연구에서는 기존의 찬물끼엇기 반응뿐만 아니라 확장을 통해 추가된 양극성 장애 특유의 진화하기를 합산하는 것이 찬물끼엇기 반응 양식을 반영하는데 더 적절할 것으로 판단

되었기 때문이다. E-RPA 타당화 연구에서의 내적 일관성 계수는 긍정 반추는 .85, 찬물끼엇기는 .83, 강한 긍정 정서 진화하기는 .86이었다. 본 연구에서 내적 일관성 계수는 긍정 반추는 .90, 찬물끼엇기와 강한 긍정 정서 진화하기를 합산한 지표는 .91로 나타났다.

한국판 향유신념 척도(Korean Version of the Savoring Beliefs Inventory: SBI). Bryant(2003)가 제작한 자기보고형 척도로, 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하여 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력에 관한 개인의 지각된 신념을 측정한다. 본 연구에서는 조현석, 권석만, 임영진(2010)이 번안하여 타당화한 한국판 향유신념 척도를 사용하였다. 시간에 따라 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력(remiscing), 현재 순간을 즐기는 능력(savoring the moment), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력(anticipating)으로 구성되며, 각 하위 요인별로 8문항, 총 24문항으로 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)에 걸쳐 평정한다. 조현석 등(2010)에서 내적 일관성 계수는 .95였으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

내적 상태 척도(The Internal State Scale: ISS). 현재의 양극성 증상을 측정하기 위해 ISS 척도를 사용하였다. ISS는 양극성 장애 환자의 기분 상태를 식별하기 위해 개발된 자기 보고식 검사(Bauer, Vojta, Kinosian, Altshuler, & Glick, 2000)로 조증과 우울증 증상이 동시 발생하는 경우를 평가할 수 있는 15개 문항으로 구성되어 있다. 활성화(Activation), 웰빙(Well-Being), 지각된 갈등(Perceived Conflict), 우울 지수(Depression

Index)의 4개 하위 척도로 구성되며, 본 연구에서는 활성화 소척도만을 사용했다. 지난 24시간 동안의 기분을 묻는 질문에 원척도에서는 0~100에서 평정하였으나, 본 연구에서는 장연주(2020)가 번안한 버전을 사용하여 0점(전혀 그렇지 않다)에서 10점(매우 그렇다)에 걸쳐 평정했다. 본 연구에서 활성화 소척도의 내적 일관성 계수는 .72였다.

한국어판 양극성 스펙트럼 진단 척도(Korean Bipolar Spectrum Diagnostic Scale: K-BSDS). 과거 양극성 증상을 측정하는 척도로 K-BSDS를 사용하였다. Pies에 의해 처음 고안된 BSDS는 양극성 장애 환자들 중 가벼운 증상을 가진 집단을 조기 발견하기 위한 자기보고식 선별도구로, Ghaemi 등(2005)에 의해 타당화된 바 있다. 본 연구에서는 왕희령, 김상억, 강시현, 주연호, 김창운(2008)이 번안한 것을 사용하였으며, 실시는 두 단계로 이뤄진다. 먼저 양극성 장애를 가진 사람의 사례를 통해 기분 변화, 우울 삽화, 조증 삽화의 전환 등의 내용을 제시하여 자신과 얼마나 부합한지 평정한다. 이어서, 앞서 제시된 사례에서 나타난 19개의 증상을 하나씩 나누어서 다시 질문하고 자신에게 해당 여부를 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 19개 증상 문항의 내적 일관성 계수는 .93으로 나타났다.

삶의 만족도 척도(The Satisfaction With Life Scale: SWLS). Diener(1984)는 주관적 안녕감(subjective well-being)을 설명하면서 객관적 기준이 아닌 개인의 주관적 행복감을 강조하였는데, 주관적 행복감에 중요한 영향을 미치는 요소 중 하나인 삶의 만족은 자신의 기준에 근거하여

삶의 질을 총체적으로 평가하는 것이다. 이에 근거한 삶의 만족도 척도는 Diener, Emmons, Larson과 Griffin(1985)이 개발한 것으로 자신의 삶 전체에 대해 전반적으로 얼마나 만족하는지에 대한 인지적 판단을 측정한다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 번안한 삶의 만족도 척도를 사용하여 중속측정치인 주관적 안녕감을 측정했다. 총 5문항으로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)에 걸쳐 평정된다. 본 연구의 내적 일관성 계수는 .91이었다.

자료분석

SPSS 25.0을 사용하여 기술통계치를 분석했다. 각 주요 변인 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 연구 가설을 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro 3.3(Hayes, 2018)의 80번 모형을 적용했다. 이때 성별, 연령, 교육 연한을 공변인으로 통제하였다. 긍정 생활사건에 대해 긍정 반추를 거쳐 찬물끼엇기의 증가로 이어지는 병리 촉진적인 경로와 향유를 경유해 찬물끼엇기의 감소로 이어지는 병리 완화적 경로를 비교하였다. 전자의 경로는 과거 및 현재 양극성 증상의 증가와 주관적 안녕감의 감소를, 후자의 경로는 그 반대의 결과를 가져오는지 분석하였다. 이어서 이들 경로의 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방식을 사용하여 신뢰구간을 추정하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석

표 1에서 보는 것처럼 모든 측정 변인들의 왜도와 첨도는 각각 절대값 3과 7을 넘지 않아서 정규성 가정을 충족하였다(Kline, 2016). 측정 변인 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 상관의 정도는 Hopkins(1997)의 기준에 따라 .1~.3은 낮은(low) 수준, .3~.5은 중간(medium) 수준, .5~.7은 높은(high) 수준으로 분류하였다. 반응 양식별로 살펴보면 먼저 긍정 반추는 찬물끼엇기와는 낮은 수준의 정적 상관을, $r=.14, p<.05$, 향유와는 중간 수준의 정적 상관을 보였다, $r=.36, p<.01$. 긍정 반추는 현재 양극성 증상, $r=.20, p<.01$, 과거 양극성 증상, $r=.22, p<.01$, 삶의 만족도와는 각각 낮은 수준의 정적 상관 관

계를 보였다, $r=.22, p<.01$.

찬물끼엇기는 현재, $r=.41, p<.01$, 및 과거 양극성 증상과는 각각 중간 수준의 정적 상관을, $r=.46, p<.01$, 보였고, 향유, $r=-.43, p<.01$, 및 삶의 만족도와는 각각 중간 수준의 부적 상관을 나타냈다, $r=-.37, p<.01$. 향유는 현재, $r=-.17, p<.01$ 및 과거 양극성 증상과 각각 낮은 수준의 부적 상관을, $r=-.14, p<.01$, 삶의 만족도와는 중간 수준의 정적 상관을 나타냈다, $r=.47, p<.01$.

현재 양극성 증상을 나타내는 ISS 활성화는 과거의 양극성 병력을 나타내는 BSDS와 중간 수준의 정적 상관을 보이고, $r=.46, p<.01$, 삶의 만족도와는 낮은 수준의 부적 상관을 나타냈다, $r=-.18, p<.01$. 과거 양극성 증상도 삶의 만족도와 중간 수준의 부적 상관을 나타냈다, $r=-.33, p<.01$.

표 1. 측정 변인 간 상관계수 ($N=330$)

	긍정 생활사건	E-RPA 긍정반추	E-RPA 찬물끼엇기	SBI	ISS 활성화	BSDS	SWLS
긍정 생활사건	-						
E-RPA 긍정반추	.31**	-					
E-RPA 찬물끼엇기	-.15**	.14*	-				
SBI	.40**	.36**	-.43**	-			
ISS 활성화	-.15**	.20**	.41**	-.17**	-		
BSDS	-.19**	.22**	.46**	-.14**	.46**	-	
SWLS	.50**	.22**	-.37**	.47**	-.18**	-.33**	-
<i>M</i>	42.20	22.59	22.25	125.93	14.06	7.44	21.13
<i>SD</i>	16.68	5.64	6.60	20.82	7.14	7.00	6.84
왜도	.71	.20	.81	-.83	.73	.40	-.25
첨도	.67	-.48	.41	1.23	.33	-1.09	-.66

주. E-RPA = Extended Responses to Positive Affect; SBI = Savoring Belief Inventory; ISS = Internal States Scale; BSDS = Bipolar Spectrum Diagnostic Scale; SWLS = Satisfaction With Life Scale.

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

현재의 양극성 증상을 종속변인으로 한 중다 병렬-순차 매개효과

부적응적 측면을 나타내는 양극성 증상을 설명하기 위해 현재와 과거의 양극성 증상을 나누어서 ISS 활성화 소척도와 BSDS를 각각 종속측정치로 사용했다. 양극성 장애는 진단 기준상 과거의 조증 삽화로 정의되므로 과거 병력 위주로 평

가하게 되는데, 이를 보완하기 위해 현재의 양극성 증상을 함께 고려했다. 다음으로, 적응적 측면을 반영하는 주관적 안녕감의 종속측정치로는 삶의 만족도 척도인 SWLS를 사용하였다.

먼저, 현재의 양극성 증상을 나타내는 ISS 활성화 소척도를 종속측정치로 하여 긍정 생활사건이 긍정 반추와 찬물끼엇기로 이어지는 경로와 향유와 찬물끼엇기로 이어지는 경로로 구성되는

표 2. 긍정 생활사건과 현재 양극성 증상의 관계에서 긍정 반추, 향유와 찬물끼엇기의 중다 병렬-순차 매개효과 (통제변인: 성별, 연령, 교육연한)

독립 변인	종속 변인	B	SE	t	R ²	F
1단계(독립→종속)						
성별	→ 현재 양극성 증상	-.940	.895	-1.049	.089	7.962***
나이		-.147	.036	-4.041***		
교육연한		-.124	.183	-.676		
긍정생활사건		-.067	.022	-2.951**		
2단계(독립→매개1-1)						
성별	→ 긍정 반추	.005	.685	.008	.144	13.717***
나이		-.099	.028	-3.574***		
교육연한		-.114	.140	-.814		
긍정생활사건		.104	.017	5.979***		
3단계(독립→매개1-2)						
성별	→ 향유	2.352	2.485	.947	.174	17.086***
나이		.102	.101	1.013		
교육연한		.576	.508	1.134		
긍정생활사건		.505	.063	7.993***		
4단계(독립,매개1-1,매개1-2→매개2)						
성별	→ 찬물끼엇기	-1.355	.721	-1.881	.315	24.789***
나이		-.080	.030	-2.660**		
교육연한		-.152	.148	-1.030		
긍정생활사건		-.022	.020	-1.061		
긍정반추		.343	.061	5.621***		
향유		-.156	.017	-9.263***		
5단계(독립,매개1-1,매개1-2,매개2→종속)						
성별	→ 현재 양극성 증상	-.345	.837	-.412	.223	13.170***
나이		-.079	.035	-2.245*		
교육연한		.004	.171	.025		
긍정생활사건		-.064	.024	-2.731**		
긍정반추		.245	.074	3.320**		
향유		-.014	.022	-.658		
찬물끼엇기		.327	.064	5.082***		

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

병렬 순차 모형을 검증하였다. 단계적으로 살펴보면 다음과 같다. 표 2에서 보는 것처럼 1단계에서 긍정 생활사건은 종속 변인인 현재 양극성 증상에 유의한 부적 효과를 미쳤으며, $B=-.067$, $t=-2.951$, $p<.01$, 현재 양극성 증상 변량의 8.9%를 설명하였다, $R^2=.089$, $F(4, 330)=7.962$, $p<.001$.

2단계에서 긍정 생활사건은 첫 번째 매개 변인인 긍정 반추에 유의한 정적 효과를 보였고, $B=.104$, $t=5.979$, $p<.001$, 3단계에서 향유에도 유의한 정적 효과를 미쳤다, $B=.505$, $t=7.993$, $p<.001$. 4단계에서 긍정 생활사건과 긍정 반추, 향유를 동시에 투입하여 찬물끼엇기와 관계를 분석하였는데 긍정 생활사건은 찬물끼엇기에 효과가 없었으며, $B=-.022$, $t=-1.061$, ns , 긍정 정서에 대해 긍정 반추로 반응할수록 찬물끼엇기는 증가하였고, $B=.343$, $t=5.621$, $p<.001$, 반대로 향유로 반응할수록 찬물끼엇기는 감소하였다, $B=-.156$, $t=-9.263$, $p<.001$.

최종적으로 5단계에서 독립 변인인 긍정 생활사건과 함께 긍정 반추, 향유, 찬물끼엇기 등 매개 변인 모두를 회귀식에 투입해서 통제했을 때, 긍

정 생활사건은 현재의 양극성 증상에 대해 유의한 부적 효과를 여전히 보였으나, 그 효과는 1단계에 비해 다소 감소하여서, $B=-.064$, $t=-2.731$, $p<.01$, 부분 매개 효과를 나타내었다. 1단계에서 긍정 생활사건만을 고려했을 때 현재 양극성 증상의 8.9%가 설명되었으나, 매개 변인을 병렬 및 순차로 모두 포함시키자 설명 변량은 22.3%로서, $R^2=.223$, $F(7, 330)=13.170$, $p<.001$, 1단계에 비해 13.4%가 더 증가되었다.

단계에 따른 회귀분석의 결과를 요약한 것이 그림 2인데, 여기서 보듯이 두 개의 연결마디를 제외한 모든 경로들이 유의하였다. 긍정 생활사건이 찬물끼엇기에 미치는 효과의 마디, 그리고 향유가 현재의 양극성 증상에 미치는 효과의 마디만이 유의하지 않았다. 반면에 그림 1의 연구 모형에서 가정한 주요 경로들은 모두 유의하고 음과 양의 방향도 일치하였다.

간접 효과의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트랩을 통해 95%의 신뢰구간을 추정했다. 표 3에서 보듯이 일상의 소소한 긍정 사건들에서 유발된 긍정 기분을 긍정 반추로 상향화하고 이어서

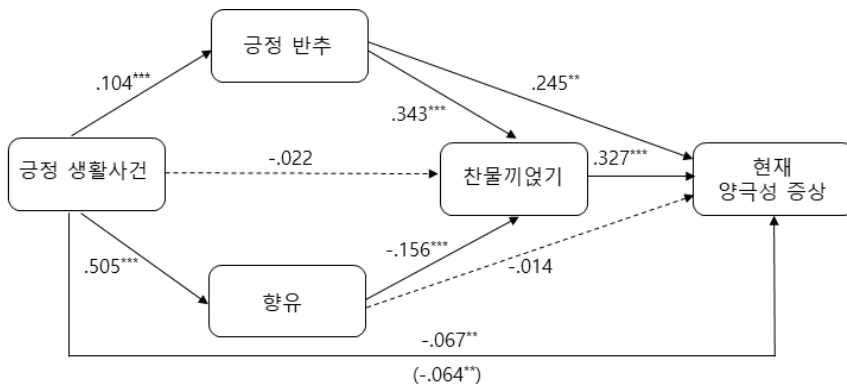


그림 2. 긍정 생활사건과 현재 양극성 증상의 관계에서 중다 병렬-순차 매개모형의 비표준화 계수(괄호 안은 직접효과임)

표 3. 긍정 생활사건과 현재 양극성 증상의 관계에서 종다 병렬-순차 간접효과 검증

경로	B	SE	95% CI [†]	
			LL	UL
총 효과(Total Effect)	-.067	.023	-.112	-.022
직접효과(Direct Effect)				
긍정 생활사건 → ISS 활성화	-.064	.024	-.111	-.018
간접효과(Indirect Effect)				
긍정 생활사건 → 긍정 반추 → ISS 활성화	.026	.010	.008	.048
긍정 생활사건 → 향유 → ISS 활성화	-.007	.011	-.030	.013
긍정 생활사건 → 찬물끼었기 → ISS 활성화	-.007	.007	-.022	.005
긍정 생활사건 → 긍정 반추 → 찬물끼었기 → ISS 활성화	.012	.004	.005	.021
긍정 생활사건 → 향유 → 찬물끼었기 → ISS 활성화	-.026	.007	-.041	-.014
간접효과 합	-.003	.013	-.029	.024

주. CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit; ISS= Internal States Scale.

[†]CI는 10,000번의 Bootstrapping을 통해 추정함.

찬물끼었기로 하향화하여 현재의 양극성 증상이 증가되는 경로의 간접 효과는 통계적으로 유의하였다, $B=.012$, 95% CI[.005, .021]. 그림 2에서 보듯이 긍정 생활사건에 대한 긍정 반추 반응은 후속해서 긍정 정서를 하향화시키는 찬물끼었기를 증가시키고 이는 결과적으로 양극성 증상을 증가시킨다는 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 한편, 긍정 생활사건에 대해 향유로 반응하여 찬물끼었기의 감소를 거쳐 현재의 양극성 증상에 이르는 간접 효과도 통계적으로 유의하였다, $B=-.026$, 95% CI[-.041 -.014]. 일상의 긍정 생활사건 경험에서 오는 긍정 정서를 음미하면서 누리면 긍정 정서를 낮출 필요가 없으므로 양극성 증상이 감소된다는 가설 2가 지지되었다.

과거의 양극성 증상을 종속변인으로 한 종다 병렬-순차 매개효과

과거의 양극성 증상을 나타내는 BSDS를 종속

측정치로 하여 긍정 생활사건이 긍정 반추를 통해 찬물끼었기의 증가로 이어지는 경로와 향유를 경유해 찬물끼었기의 감소로 이어지는 경로를 앞서와 동일한 방법으로 분석하였다. 단계에 따른 회귀분석의 결과를 요약한 것이 그림 3이다. 여기서 보듯이 두 개의 연결마디를 제외한 모든 경로들이 유의하였다. 긍정 생활사건이 찬물끼었기에 미치는 효과의 마디, 그리고 향유가 과거의 증상에 미치는 효과의 마디만이 유의하지 않았다. 연구 모형에서 가정한 주요 경로들은 모두 유의하고 음과 양의 방향도 일치하였다. 1단계에서 긍정 생활사건만을 고려했을 때 과거의 양극성 증상의 21.3%가 설명되었으나, 매개 변인을 병렬 및 순차로 모두 포함시키자 설명 변량은 35.2%로서, $R^2=.352$, $F(7, 330)=24,944$, $p<.001$, 1단계에 비해 21.3%가 더 증가되었다.

간접효과의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트랩을 통해 95%의 신뢰구간을 추정했다. 긍정 생활사건에서 유발된 긍정 정서에 과도하게 집중

하여 고조시킬수록 이내 과한 반응을 자제하게 되고, 긍정 정서를 한풀 꺾게 되어 과거의 양극성 증상이 증가되는 경로의 간접효과는 통계적으로 유의하였다, $B=.014$, 95% CI[.007, .023]. 이는 긍정 생활사건에 대한 반추 반응은 긍정 정서를 하향화하는 찬물끼엇기를 증가시키고 이는 기분 회복을 가져와 결과적으로 양극성 증상을 증가시킨다는 것을 시사하는 것으로 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 한편, 향유로 반응하여 찬물끼엇기의 감소를 거쳐 과거의 양극성 증상에 이르는 간접효과도 통계적으로 유의하였다, $B=-.030$, 95% CI[-.046 -.018]. 이는 긍정 정서를 충분히 누리면서 자원화하면 긍정 정서를 진화할 필요가 없으므로 양극성 증상이 저하될 수 있음을 시사하는 것으로, 가설 2가 지지되었다.

주관적 안녕감을 종속변인으로 한 중다 병렬-순차 매개효과

마지막으로, 주관적 안녕감을 나타내는 SWLS를 종속 변인으로 동일한 모형을 검증하였다. 그

림 4에 요약되어 있듯이, 긍정 생활사건이 찬물끼엇기에 미치는 효과의 연결마디를 제외하고 모든 경로들이 유의하였다. 본 연구 모형에서 가정된 주요 경로들이 모두 유의하고 음과 양의 방향도 일치하였다. 1단계에서 긍정 생활사건만을 고려했을 때 주관적 안녕감의 30.8%가 설명되었으나, 매개 변인을 병렬 및 순차로 모두 포함시키자 설명 변량은 40.8%로서, $R^2=.408$, $F(7, 330)=31.787$, $p<.001$, 1단계에 비해 10.0%가 더 증가되었다.

간접효과의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트랩을 통해 95%의 신뢰구간을 추정했다. 긍정 생활사건에서 유발된 긍정 정서에 대해 좋은 기분을 고양하면서 도취하게 되면 이어서 과한 반응을 급격하게 자제하게 되면서 주관적 안녕감이 감소하는 경로의 간접효과는 통계적으로 유의하였다, $B=-.007$, 95% CI[-.014, -.003]. 즉, 긍정 정서에 대한 긍정 반추 반응은 찬물끼엇기를 증가시키고 이는 결과적으로 주관적 안녕감을 감소시킨다는 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 한편, 긍정 생활사건에 대해 향유로 반응하여 찬물끼엇기의 감소를 거쳐 주관적 안녕감 증가에 이르는 간

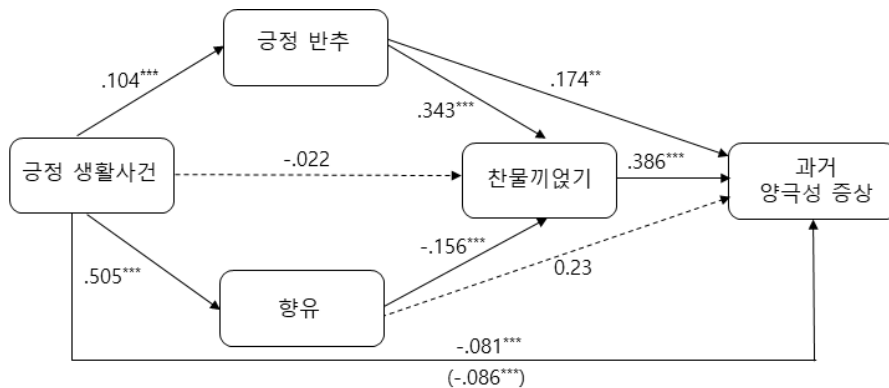


그림 3. 긍정 생활사건과 과거 양극성 증상의 관계에서 중다 병렬-순차 매개모형의 비표준화 계수(괄호 안은 직접효과임)

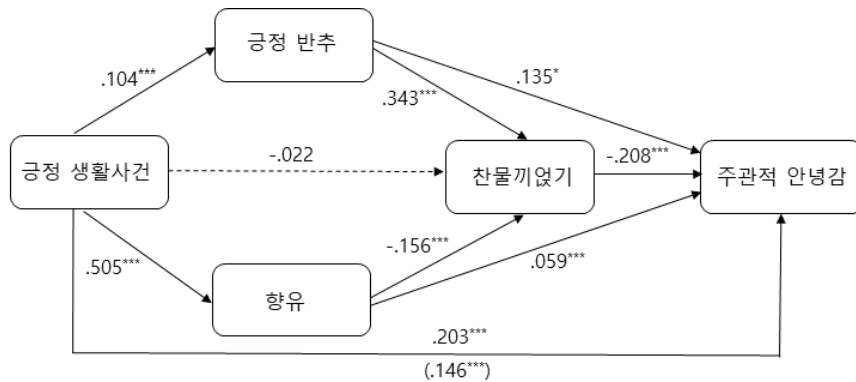


그림 4. 긍정 생활사건과 주관적 안녕감과의 관계에서 중다 병렬-순차 매개모형의 비표준화 계수(괄호 안은 직접효과임)

접효과도 통계적으로 유의하였다, $B=.016$, 95% CI[.006, .029]. 긍정 생활사건이 주는 좋은 기분을 있는 그대로 느끼고 과거 및 미래의 비슷한 일과 연결 지으면서 음미하면 그 기분을 억제하지 않아도 되며 그 결과 삶의 질과 만족감은 높아진다는 본 연구의 가설 2가 지지되었다.

논 의

본 연구는 긍정 생활사건에서 유발된 긍정 정서에 대한 반응이 정신건강에 미치는 결과를 부적응적 측면인 양극성 증상과 적응적인 측면인 주관적 안녕감으로 나누어 두루 조명하고자 했다. 또한 긍정 정서에 대해 긍정 반추와 찬물끼엇기라는 상반되는 반응 양식이 교차되는 것이 양극성 증상으로 이어질 수 있으며, 향유로 반응하면 적응적 결과에 이르는 차별적 효과가 있음을 검증하고자 했다. 본 연구의 결과를 가설에 비추어 검토하면 다음과 같다.

먼저, 긍정 생활 사건에서 유발된 긍정 정서를 한껏 고조시키기 위해 반추하고, 과도하게 상향화

된 기분을 억제하기 위해 연이어 찬물끼엇기로 반응하면 양극성 증상은 늘고 주관적 안녕감은 줄 것이라는 첫 번째 가설이 지지되었다. 긍정 생활 사건에서 유발된 긍정 정서에 대해 긍정 반추와 찬물끼엇기를 차례로 거쳐 과거 및 현재의 양극성 증상의 증가와 주관적 안녕감의 감소에 이르는 간접 효과가 유의하였다. 선(先) 긍정 반추와 후(後) 찬물끼엇기로 이뤄지는, 긍정 정서에 대한 상반된 반응의 순차적 작용은 장윤정과 황성훈(2019)의 결과와 일치한다. 즉, 긍정 반추에 이어 찬물끼엇기로 반응하는 것이 기분 기복을 형성하여 양극성 증상을 증가시키는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 내적 상태에 대한 모순되는 극단적 긍정 및 부정 해석 때문에 양극성 장애와 기분 기복이 온다는 Mansell 등(2007)의 통합적 인지 모형(ICM)과 일관된다. 즉, 본 연구를 ICM에 대입하면, 긍정 정서라는 내적 상태에 대해 긍정 반추라는 긍정 해석과 찬물끼엇기라는 부정 해석이 교대되는 것이 양극성 증상으로 이어진다고 이해할 수 있다. 또한 긍정 반추에서 찬물끼엇기로 이어지는 반응이 주관적 안녕감을 감소시킨 결과는 양극성 장애

가 있는 사람들이 조증의 재발을 막기 위한 노력으로 긍정 정서를 약화시키려 찬물끼엇기를 하는 것이 빈곤한 삶의 질을 가져온다는 Edge 등(2013)의 결과와도 일치한다.

본 연구의 두 번째 결과는 긍정 정서에 대한 향유가 긍정 반추와 차별되는 적응적 효과를 가져온다는 것이다. 긍정적인 생활 사건에 대해 반추 대신에 향유로 반응하면 찬물끼엇기는 줄어들어 양극성 증상은 줄고, 반대로 주관적 안녕감은 늘 것이라는 두 번째 가설이 지지되었다. 일상의 사건들이 주는 긍정 기분을 감상하면서 타인과 나누며 긍정 정서를 확대하는 향유의 경로를 택하면 찬물끼엇기의 필요성은 줄어들어 양극성 증상의 감소와 만족감의 증가에 이르는 간접효과가 유의하였다. 향유로 반응하는 경우 찬물끼엇기가 감소하는 것은 향유하기가 부정 정서의 빈도와 강도를 감소시킬 수 있다는 Layous 등(2014)의 결과와 일관되게 향유하기의 적응적 효과를 시사한다. 향유하기가 정신병리 유발 요인들의 작용을 완화하는 보호 요인의 역할을 한다는 것을 뒷받침한다.

결과적으로 긍정 정서 경험에 대해 자신의 능력이나 정서 자체에 과도하게 집중하며 반복적으로 생각하여 기분을 고조시키는 긍정 반추와, 주의를 기울이고 음미하는 과정을 가짐으로 긍정 정서를 자원화하여 지속시키는 향유는 양극성 증상과 주관적 안녕감에서 차별적 효과를 나타냈다. 이는 처음 가정한 대로 긍정 반추에 이어 찬물끼엇기의 증가로 이어지는 병리 악화적 경로와 향유를 통해 찬물끼엇기의 감소로 이어지는 병리 완화적 경로의 효과를 밝힌 것으로 긍정 정서 반응의 병리적 결과에 대한 향유 중심의 심리치료

적 접근의 가능성을 제안해 준다. 이를 비롯해서 본 연구의 결과가 갖는 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째로, 본 연구에서는 긍정 반추에서 찬물끼엇기로 이어지는 기존의 경로에 더해 향유로 반응하는 경로를 추가하여 살펴보았다. 긍정 정서에 대한 각 반응 양식에 따른 차별적 효과 탐색을 통해 병리적으로 가는 길보다는 향유 반응을 통한 보다 적응적 결과에 이를 수 있는 가능성을 제안하였다. 양극성 장애는 긍정 정서 반응의 과도한 상향 조절과 하향 조절로 특징지어진다(Wood, Heimpel, & Michela, 2003). 긍정 정서를 상향화하는 긍정 반추는 긍정 기분이 발생한 후 이차적으로 자신에게 느껴지는 감정의 강도에 집중하거나 자기 능력에 초점을 맞춰 반복적인 생각을 함으로써 처음 자연스럽게 일어난 긍정 기분을 왜곡하고 앞지릴 수 있다. 이에 반해, 긍정 정서를 하향화하는 찬물끼엇기는 긍정 기분에 마주해서 부정적인 자신에 대해 생각하거나 타인의 시선과 연결하여 생각함으로써, 긍정 기분에 뒷걸음치는 모습일 수 있다. 반면에 향유는 긍정 기분을 왜곡시킬 수 있는 긍정 반추나, 소멸시키려는 찬물끼엇기와는 달리 긍정 기분을 유지하며 오히려 축적하여 확장하는 것으로 볼 수 있다(Fredrickson, 1998). 긍정 정서를 ‘앞지르는’ 긍정 반추와 ‘뒷걸음치는’ 찬물끼엇기와는 달리, 향유는 긍정 정서를 그대로 수용하면서 그에 ‘발맞추는’ 것으로 설명할 수 있다.

반응 선택의 갈림길에서 긍정 정서와 보조를 맞추는 향유를 택하게 안내할 수 있는 치료적 개입이 요구된다. 긍정적인 경험에 대해 타인과 공유하기, 기억에 축적하기, 자축하기, 행동으로 표현

하기 등 다양한 향유 반응 방식에 대한 심리교육과 지속적인 연습을 통해 향유를 증진시키기 위한 노력들이 필요하다. Bryant와 Veroff(2007)는 향유 단계에 접어들기 위해 마음챙김 명상을 제안한다. 마음챙김 명상을 통해 비판단적인 관점, 새로운 경험에 대한 개방성, 현재 경험에 대한 수용 능력을 키울 수 있다. 또한 향유 경험에 알맞은 환경 조건을 향상시키는 데 도움이 되는 실질적인 연습 과제를 활용할 수 있다. 일상에서의 휴식 시간의 중요성에 대한 제안으로 매일 20분 정도 산책하기 등의 일일 휴가 연습은 주도적인 향유를 경험할 수 있게 해 준다. 또한 자신의 삶을 속고하도록 하는 인생 되돌아보기 연습을 통해 긍정적 경험들을 연결함으로써 향유 경험을 확대하고 지속하게 할 수 있다. 긍정 정서에 대한 부적응적 반응이 적응적 결과에 이르도록 돕는 향유 초점적 개입의 가능성을 제안해 준다. 프로그램의 개발과 효과 검증에 대한 후속 연구가 요구된다.

두 번째로, 긍정 정서에 대한 반응의 부적응적인 면과 적응적인 면을 함께 살펴봄으로써 각 반응이 가져오는 차별적 결과들을 비교할 수 있었다. 기존의 긍정 정서 조절 관련 연구에서는 긍정 정서 조절 전략으로 긍정 반추 및 찬물끼엇기의 효과만을 탐색하거나(Edge et al., 2013; Gruber, Eidelman, Johnson, Smith, & Harvey, 2011; Hanssen, Reger, Schut, & Boelen, 2018), 긍정 심리학 입장에서 향유하기와 긍정 정서, 행복감, 삶의 만족 등의 연관성을 주로 살펴보았다(Hurley & Kwon, 2013; Jose, Lim, & Bryant, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). 이렇듯 앞선 연구들과 달리 본 연구에서는

긍정 정서에 대한 반응으로 긍정 반추, 찬물끼엇기와 향유하기를 함께 보면서 이들이 가져오는 상반된 결과를 확인하였다. 자신의 기분이나 가치감에 대한 반복적 생각으로 긍정 정서를 더 고조시키는 긍정 반추 반응은 과도하게 상향화된 기분을 가라앉히는 찬물끼엇기로 이어져 양극성 증상의 증가와 주관적 안녕감의 감소를 가져오는 부적응적 결과와 대비하여, 긍정 정서에 대한 적응적 반응으로 향유를 택하면 찬물끼엇기는 감소해서 양극성 증상은 낮아지고, 오히려 주관적 안녕감의 증가를 가져오는 차별적 결과를 확인하였다. 긍정 정서 조절 전략에 대한 분리된 검토보다는(Carl et al., 2013) 통합된 탐색을 통해 긍정 정서 반응들의 상호 연결성을 살펴볼 수 있었다.

세 번째로, 긍정 반추에서 찬물끼엇기로 이어진 반응이 안녕감의 감소를 가져온 것은 양극성 장애 환자들의 증상의 어려움 뿐만 아니라 빈곤한 삶의 질과의 관련성(김윤석, 2012; Edge et al., 2013)을 밝힌 연구 결과들을 뒷받침한다. 양극성 장애자들의 삶의 질을 측정하는 것은 기분 증상의 호전뿐 아니라 기능적 회복을 파악하는 데 중요하다(Yatham et al., 2004)는 주장을 뒷받침하는 것으로, 다시 한 번 양극성 장애자들의 삶의 질을 파악하는 것의 중요성을 환기시킨다. 본 연구는 그들의 증상뿐만 아니라 삶의 질에 대한 관심이 필요함을 확인하였으며, 동시에 향유하기를 통한 접근 가능성을 발견한 의의가 있다. Judd 등(2002)은 양극성 장애에 대한 12.8년간의 추적 연구를 통해 양극성 장애자들은 인생의 반을 증상을 지닌 채로 살며, 높은 재발 가능성을 가지고 있다고 설명한다. 이러한 면에서 증상 중심의 치료뿐 아니라 자신의 정서를 잘 알아차리고 조절

할 수 있는 능력을 키워주어 사회적 기능을 높일 수 있는 심리사회적 개입이 필요하겠다.

끝으로 본 연구의 한계 및 이를 바탕으로 향후 연구 방향에 대한 제언은 다음과 같다. 먼저, 연구 표집이 사이버대 대학생이므로 일반화의 한계가 있을 수 있다. 대체로 20대에 발병률을 보이는 양극성 장애의 특성(American Psychiatric Association, 2015)을 감안할 때, 30대 후반의 성인 학습자들로 이뤄진 본 연구의 표집은 한계가 있을 수 있다. 따라서 20대의 대학생을 대상으로 한 추가적인 교차 타당화 연구가 필요하다. 또한 향후 연구에서는 대학생뿐 아니라 임상 집단에서의 연구 확대도 반복 검증이 필요하다.

두 번째로, 본 연구에서 사용한 향유신념 척도(SBI)는 개인의 향유 능력에 대한 전반적인 신념을 측정하는 것으로 자기 인식을 기반으로 한다(Bryant, 2003). 긍정 반추와 차별되는 긍정 정서에 대한 적응적 반응으로서의 향유를 측정하기에 타당한 척도이지만(조현석, 2008; 허정선, 주혜원, 현명호, 2016; Bryant, 2003; Bryant & Veroff, 2007) 전반적인 향유 능력을 측정하는 것이므로, 이를 세분해서 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 향후 연구에서는 즐거운 경험을 하는 동안 일어나는 인지적 및 행동적인 향유 반응을 측정하는, 향유 방식 체크리스트(The Ways of Savoring Checklist: WOSC; 조현석, 2008; Bryant & Veroff, 2007)를 활용하여 반복 검증을 시도해 볼 수 있다. 향유 방식 체크리스트는 몰입하기, 세밀하게 감각 느끼기, 축복으로 여기기 등 10개의 향유 방식으로 나뉘어 측정하고 있으므로 보다 구체적인 향유 반응의 결과를 제공할 수 있을 것이다.

세 번째로, 긍정 생활사건과 양극성 증상과의

관계에서 긍정 반추와 찬물끼엇기의 순차적 매개 효과의 유의성을 검증하였지만, 이는 동일 시점에 측정이 이루어졌으므로, 횡단적 평가의 한계를 가질 수 있다. 이에 따라 긍정 반추에서 찬물끼엇기로 이어지는 효과가 시간의 흐름에 따라서도 일어나는지 시간적 간격을 두는 종단적 연구를 통해 이를 확인하는 후속 연구의 필요성이 제기된다.

마지막으로, 본 연구에서는 긍정 정서에 대한 반응을 중심으로 양극성 증상과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴봤지만, 향후 연구에서는 그 반대편인 부정 정서에 대한 반응도 포괄하여 살펴볼 필요가 있다. 따라서 우울 반추(Nolen-Hoeksema, 1991), 조증 방어(Edge et al., 2013; Feldman et al., 2008) 등 부정 정서에 대한 반응 양식을 포함하여 긍정과 부정의 양 측면을 통합적으로 검토하는 연구 확장을 고려해 볼 수 있을 것이다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 긍정 반추와 향유를 중심으로 긍정 정서에 대한 반응에서 병리 촉진 대 완화의 갈림길을 표시하는 하나의 작은 지도를 그릴 수 있었다. 이를 활용한다면 양극성 증상과 같이 긍정 정서 조절의 어려움을 보이는 사람들에게 긍정 반추보다는 향유의 길을 택하게 안내하여 긍정 정서의 자원화를 돕는 치료적 개입의 설계를 기대해 볼 수 있다.

참 고 문 헌

- 김경희, 이희경 (2019). 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 16(3), 339-359.
- 김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응척도

- (K-RPA)의 예비 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 243-260.
- 김윤석 (2012). 관해 또는 회복된 양극성 장애 환자에서 충동성과 삶의 질의 관련성에 관한 연구. *경상대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 왕희령, 김상억, 강서현, 주연호, 김창윤 (2008). 양극성 장애 환자에서 한국어판 Bipolar Spectrum Diagnostic Scale의 타당성 연구. *대한 신경정신의학*, 47(6), 533-539.
- 원진경, 이인혜 (2018). 애착, 정서반응 양식, 우울 간의 관계: 긍정정서 반추 및 억제의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 91-108.
- 이수현 (2005). 자기 복잡성과 자기 개념 명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 이은성 (2014). 향유신념이 감사에 미치는 영향: 긍정정서와 인지적 정서 조절을 매개로. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 장연주 (2020). 경조증 태도 및 긍정 예측 검사의 타당화: 양극성 장애 증상과 기분 기록에 대한 통합적 인지 모형의 검증. *한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위 논문*.
- 장윤정, 황성훈 (2019). 행동활성화체계와 양극성 장애 경향의 관계에서 긍정반추와 찬물끼얹기의 순차적 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 5(4), 339-362.
- 장윤정, 황성훈 (2020). 긍정정서 반응척도의 확장판 타당화. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 6(1), 1-29.
- 전경규, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 137-158.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. *서울: 집문당*.
- 조현석 (2008). 향유하기와 주관적 웰빙의 관계. *서울대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 조현석, 권석만, 임영진 (2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 349-365.
- 탁성미 (2021). 긍정 및 부정 과잉일반화가 양극성 증상에 미치는 영향: 긍정 및 부정 과잉일반화 척도의 제작과 타당화를 중심으로. *한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위 논문*.
- 허정선, 주혜원, 현명호 (2016). 향유와 심리적 건강과의 관계. *스트레스*, 24(4), 303-308.
- American Psychiatric Association. (2015). *정신질환의 진단 및 통계편람 제5판 [Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition]*. (권준수). 서울: 학지사. (원전은 2013년에 출판).
- Bauer, M. S., Vojta, C., Kinosian, B., Altshuler, L., & Glick, H. (2000). The Internal State Scale: Replication of its discriminating abilities in a multisite, public sector sample. *Bipolar Disorders*, 2(4), 340-346.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(2), 116-135.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343-360.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Edge, M. D., Miler, C. J., Muhtadie, L., Johnson, S. L., Carver, C. S., Marquinez, N., & Gotlib, I. H. (2013). People with bipolar I disorder report

- avoiding rewarding activities and dampening positive emotion. *Journal of Affective Disorders*, *146*(3), 407-413.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(4), 507-525.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300-319.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 228-245.
- Ghaemi, N. S., Miller, C. J., Rosenquist, K. J., Pies, R. W., Berv, D. A., & Klugman, J. (2005). Sensitivity and specificity of a new bipolar spectrum diagnostic scale. *Journal of Affective Disorders*, *84*(2-3), 273-277.
- Gilbert, K. E., Nolen-Hoeksema, S., & Gruber, J. (2013). Positive emotion dysregulation across mood disorders: How amplifying versus dampening predicts emotional reactivity and illness course. *Behaviour Research and Therapy*, *51*(11), 736-741.
- Gruber, J. (2011). Can feeling too good can be bad: Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, *20*(4), 217-221.
- Gruber, J., Eidelman, P., Johnson, S. L., Smith, B., & Harvey, A. G. (2011). Hooked on a feeling: Rumination about positive and negative emotion in inter-episode Bipolar Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *120*(4), 956-961.
- Gruber, J., Johnson, S. L., Oveis, C., & Keltner, D. (2008). Risk for mania and positive emotional responding: Too much of a good thing? *Emotion*, *8*(1), 23-33.
- Hanssen, I., Reger, E. J., Schut, D., & Boeln, P. A. (2018). Ruminative and dampening responses to positive affect in bipolar disorder and major depressive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, *85*, 72-77.
- Hayes, A. F. (2018). *Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. White paper, [http://www.afhayes.com/public/process2018.pdf].
- Hopkins, W. G. (1997). [On-Line]. New view of statistics. Retrieved August 23, 2002 from http://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html.에서 2021. 12. 8. 자료 얻음.
- Hurley, D. B., & Kwon P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1261-1271.
- Johnson, S. L. (2005). Mania and dysregulation in goal pursuit: A review. *Clinical Psychology Review*, *25*(2), 241-262.
- Johnson, S. L., Ruggero, C., & Carver, C. (2005). Responses to reward among people vulnerable to mania. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*, 894-906.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(3), 176-187.
- Judd, L. L., Akiskal, H. S., Schlettler, P. J., Endicott, J., Maser, J., Solomon, D. A., Keller, M. B. (2002). The long-term natural history of the weekly symptomatic status of bipolar 1 disorder. *Archives of General Psychiatry*, *59*, 530-537.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New

- York, NY: Guilford Publications.
- Lam, D., & Wong, G. (2005). Prodromes, coping strategies and psychological interventions in bipolar disorders. *Clinical Psychology Review, 23*(8), 1028-1042.
- 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), 1112-1125.
- Layous, K., Chancellor J., & Lyubomirsky S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(1), 3-12.
- Mansell, W., & Lam, D. (2003). Conceptualizing a cycle of ascent into mania: A case report. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 31*(3), 363-367.
- Mansell, W., Morrison, A. P., Reid, G., Lowens, I., & Tai, S. (2007). The interpretation of, and responses to, changes in internal states: An integrative cognitive model of mood swings and bipolar disorders. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 35*(5), 515-539.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion, 11*(2), 354-366.
- Nelis, S., Luyckx, K., Feldman, G., Bastin, M., Raes, F., & Bijttebier, P. (2016). Assessing response styles to positive affect: One or two dimensions of positive rumination in the Responses to Positive Affect questionnaire? *Personality and Individual Differences, 89*, 40-46.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Olofson, M. E., Boersma, K., Engh, J., & Wurm, M. (2014). A psychometric evaluation of the Swedish version of the Responses to Positive Affect questionnaire. *Nordic Journal of Psychiatry, 68*(8), 588-593.
- Perugi, G., Toni, C., Traverso, M. C., & Akiskal, H. S. (2003). The role of cyclothymia in atypical depression: Toward a data-based reconceptualization of the borderline-bipolar II connection. *Journal of Affective Disorders, 73*(1-2), 87-98.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.106-119). New York: Oxford University Press.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(3), 566-580.
- Yang, H., & Guo, W. (2014). Chinese version of the Responses to Positive Affect Questionnaire: Testing the factor structure, reliability, and validity in a college student sample. *Psychological Reports, 152*(2), 467-484.
- Yatham, L. N., Lecrubier, Y., Fieve, R. R., Davis, K. H., Harris, S. D., & Krishnan, A. A. (2004). Quality of life in patients with bipolar I depression: data from 920 patients. *Bipolar disorders, 6*(5), 379-385.

원고접수일: 2021년 9월 15일

논문심사일: 2021년 9월 28일

게재결정일: 2022년 1월 26일

The Influence of Response to Positive Affect upon Bipolar Symptoms: In the Focus of Differential Effects of Positive Rumination vs. Savoring

Young-Ju Jung Seong-Hoon Hwang
Department of Counseling and Clinical Psychology
Hanyang Cyber University

Jungmee Lee
Department of Communication Sciences and
Disorders, University of South Florida

Bipolar symptoms(BS) may be associated with alternating excessive upward and downward responses to positive emotion(PE). This study aimed to compare positive rumination(PR) and dampening as maladaptive upward and downward regulation in each and savoring as an adaptive response to PE. We tried to verify the hypothesis that PR to heighten PE caused by uplifts and subsequent dampening to suppress such heightened moods will increase BS and decrease subjective well-being(SW), while savoring instead of PR will reduce the need for dampening, finally leading to the opposite results in BS and SW. To verify, Positive Life Events Scale, Extended Responses to Positive Affect Questionnaire(E-RPA), Savoring Beliefs Inventory(SBI), Internal State Scale(ISS), Bipolar Spectrum Diagnosis Scale(BSDS), and the Satisfaction with Life Scale(SWLS) were administered to 330 cyber university students via an online survey. The results supported our hypothesis. If the PE from uplifts is ruminated, the heightened mood would be suppressed by the subsequent dampening. The indirect effect leading to increased BS and decreased SW was significant. On the contrary, paying attention to PE's and savoring them reduced the need for dampening, and indirect effects leading to a significant decrease in BS and increase in SW. Finally, we discussed the implications of a therapeutic approach that guides people to choose savoring over PR at the crossroads of responses to PE, and we presented the limitations of this study along with future research directions.

Keywords: Positive Rumination, Dampening, Savoring, Bipolar Disorder, Subjective well-being, Responses to Positive Affect