

한국심리학회지: 건강
 The Korean Journal of Health Psychology
 2007. Vol. 12, No. 4, 797 - 812

정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계[†]

조 성 은[‡] 오 경 자
 연세대학교 심리학과

본 연구에서는 정서경험 특성으로서의 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력이 우울에 영향을 미치는 과정에 대해 알아보고자 정서경험 특성과 우울에 대한 스트레스 대처방식의 매개 효과를 검증하였다. 또한 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 과정에 있어 성별에 따라 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인해 보았다. 대학생 411명을 대상으로 하였으며, 자료의 분석은 AMOS 4.0을 이용한 경로분석을 하였다. 연구 결과 정서주의력을 제외한 정서인식의 명확성, 정서강도가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 그 과정에서 성별에 따른 차이가 확인되었다. 남성의 경우 정서인식의 명확성만이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 여성은 정서인식의 명확성, 정서강도가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남성의 경우, 정서인식의 명확성이 문제중심 대처, 정서중심 대처의 매개를 통해 우울에 각각 부적, 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 직접경로도 유의한 것으로 나타났다. 한편 여성의 경우, 정서인식의 명확성은 우울에 부적 영향을 미치는 직접 경로만 유의하였으며, 정서강도는 정서중심 대처를 매개로 우울에 정적 영향을 미치는 간접 경로만 유의한 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구가 지니는 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력, 스트레스 대처방식, 우울

[†] 이 논문은 2005년 2월 석사학위논문으로, 2006년 8월 연차학술대회에서 포스터 논문으로 발표된 바 있음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 조성은, (120-749) 서울시 서대문구 신촌동 134 연세대학교 심리학과, FAX: 02) 392-4354, E-mail: tree07@paran.com

정서의 개념에 대한 최근 여러 연구자들의 공통된 의견은 정서가 어떤 대상 혹은 상황을 지각하고 그에 따르는 생리적 변화를 수반하는 복합적인 상태로서 여러 가지 감정들을 포괄하는 상위개념이라는 것이다(김경희, 1995). 1980년대 이후 더욱 활발해진 정서에 대한 관심은 정서가 생리적 반응, 주관적 경험, 행동적 표현의 요소를 표현한다는 일반적인 흐름에 더하여 정서를 지능의 하나로 연구할 만큼 인지적인 요소에도 관심을 갖게 되었다. 즉 정서와 사고가 분리된 것이 아니라 서로 연관되어 있으며, 정서가 주는 정보를 유용하게 사용할 필요가 있음을 말해주고 있다. Gohm과 Clore(2000)는 정서경험 척도에 대한 그들의 논문에서 정서 관련 정보처리에 관여하는 개인차로서의 세가지 정서경험 특성으로 정서인식의 명확성, 정서주의력과 정서강도를 들고 있다. 정서인식의 명확성은 구체적인 정서를 인식하고 설명하는 능력으로서 정서를 이해하는 정도를 나타내며, 정서주의력은 정서를 알아차리고 가치를 부여하는 경향으로서 정서인식의 명확성과 같이 정서지능의 구성요소이다. 또한 정서강도는 감정 반응의 크기를 반영하는 개인 특성의 한 차원으로(Strelau, 1991), 정서의 범주나 자극의 종류에 따라 변화되지 않는 일관적인 양식을 보인다고 한다(이주일 등, 1997에서 재인용). 이러한 정서경험 특성이 우울 등 정신병리와 연관을 보인다는 연구결과가 보고되고 있으나 그 관계를 직접적으로 다룬 연구가 매우 부족한 실정이다. 국내에서는 정서인식을 명확히 할수록 신체화 경향성이 낮아진다는 연구(이소연, 2001)와 정서인식의 명확성이 정신질환과 부적인 상관을 보인다는 연구(장수진, 2002)가 있다(김영혜, 2003에서 재인용). 또

한 정서인식불능은 우울과 부적인 상관을 보인다는 연구결과(이승미, 2003)가 보고되어 있다. 정서주의력은 공적, 사적 자의식, 공감능력, 신경증과 관련된 것으로 보고된다(Salovey 등, 1995; Swinkels & Guiliano, 1995). Swinkels와 Guiliano(1995)의 연구에 의하면 기분 및 정서인식 과정의 하나로서 정서주의 과정은 자신의 기분을 늘 관찰하고 주의를 기울이는 과정으로서 이는 부정적인 정서와 관련이 있으며, 이런 경향이 너무 강할 때 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해보는 경향이 있으며, 심하면 우울증으로 발전될 수 있다고 하였다. 한편 정서 체험의 강도는 각성/반응성 및 신체화증상, 신경증적 증상의 척도와 연관되어 있는 것으로 보고된다(Larsen & Diener, 1987).

정서경험 특성이 정신병리 중에서도 특히 우울에 미치는 영향에 대한 선행연구는 제한적으로나마 서구사회에서 이루어져 왔으며 우리나라에서는 관련 연구가 부족한 실정이다. 정서강도가 큰 사람일수록 우울해지기 쉽고, 정서주의력이 너무 강할 경우 심하면 우울증으로 발전될 수 있으며 정서를 명확히 인식하는 사람일수록 덜 우울해 했다는 연구결과(Flett, Blankstein, Obertinskey, 1996; Swinkels & Guiliano, 1995; Beck & Beck, 1972) 등이 보고되어 있다. 그러나 이러한 정서경험과 관련된 개인적 특성과 우울과의 관계를 보다 잘 이해하기 위해서는 그 경로에 대한 이해가 필요할 것으로 보이는데 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 경로에 대한 직접적인 연구는 드문 편이다. 다만 국내연구 중 정서인식의 명확성이 부정적 정서를 조절하기 위하여 개인이 사용하는 방법인 정서조절양식의 매개를 통해서 심리적 안녕으로 연결된다는 연구결과 등

이 보고되어 있을 뿐이다(임전옥, 2003).

정서경험 특성이 어떠한 과정을 통해 우울에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 스트레스 대처 방식을 매개로 하는 경로를 가정해 볼 수 있을 것이다. 최근 이루어진 몇몇 연구는 정서경험 특성과 스트레스 대처방식의 상관관계를 보고하고 있으며(Flett, 1995; Cantanzaro, 1997; Gohm, 2002b), 스트레스 대처방식은 기존의 많은 연구결과가 보여주듯이 우울에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Billings & Moss, 1984). 이처럼 스트레스 대처방식이 정서경험 특성 및 우울과의 사이에서 유의미한 상관관계를 보이고 있으며, 더욱이 정서강도가 우울과 정적인 상관이 있었으나 대처방식 변인을 통제하자 그 설명력을 잃었다는 선행연구(Flett, Blankstein, Obertinsky, 1996)의 보고에 의하면 정서강도를 비롯한 정서경험 특성은 우울을 직접적으로 설명하지 못하며 정서경험 특성과 우울 사이를 대처방식이 매개하는 것으로 추론해 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 현재 스트레스 대처방식의 매개를 가정하는 연구는 거의 이루어지지 않고 있어 본 연구에서 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 경로에 있어 매개변인으로 스트레스 대처방식을 가정해보고자 한다.

스트레스는 개인의 심리, 정서적 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 스트레스-취약성 모델등에 의하여 우울등 정신병리의 발생에 중요한 역할을 하는 것으로 설명되어진다. 특히 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이라고 여겨지는 우울과의 의미 있는 결과가 보고된 많은 연구들이 있으나 실질적으로 스트레스와 우울과의 상관관계는 그리 크지 않은 것으로 나타나고 있는데 (e.g., Billings & Moos, 1984; Kessler, Price, &

Wortman, 1985), 이는 스트레스와 우울을 매개하는 변수들이 있음을 시사하는 것으로 이와 관련하여 스트레스에 대한 평가와 대처방식을 주요 매개변인으로 다루는 연구들에서는 스트레스 경험보다 스트레스에 대한 대처행동이 우울등 정서적 문제를 예측하는 데 더 설명력이 있는 것으로 보고하고 있다(민하영, 1998에서 재인용).

대처방식의 하위유형은 학자들마다 다양하게 분류하고 있는데 Lazarus와 Folkman(1984)은 모든 스트레스 대처반응들은 두 가지 주요 유형, 즉 고통을 유발하는 환경의 문제를 다스리거나 변화시키는 문제중심적 대처와 그 문제에 대한 정서 반응을 통제하는 정서 중심적 대처로 구분될 수 있다고 제안하였다. 이러한 Lazarus의 분류가 가장 널리 쓰이고 있으며 가장 일반적인 분류체계이며, 국내에서도 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식이 가장 설명력이 많은 것으로 나타난 것에(이은희 & 이주희, 2001) 비추어 본 연구에서는 대처방식을 문제대처와 정서대처로 구분하여 살펴보고자 한다.

대처행동은 스트레스 상황의 성격이나 환경뿐 아니라 개인내 요인에도 크게 의존하는 것으로 알려져 있다(Kaplan, 1996). 이러한 맥락에서 스트레스 대처에 영향을 주는 개인내 요인으로서의 정서경험 특성과 스트레스 대처방식의 관계를 보고하는 몇몇 선행연구가 존재하고 있는데 국내에서는 이러한 연구가 아직 활발하게 이루어지고 있지 못한 실정이다. Gohm(2002b)은 정서경험의 중요한 요소로서의 정서강도, 정서인식의 명확성, 정서주의력이 각각 대처에 미치는 영향을 보고하고 있으며 그 외에도 정서강도와 대처방식의 관계에 대한 몇몇 연구(Flett, Blankstein,

Obertinsky, 1996; Catanzaro, 1997)가 이루어져 왔는데, 이들의 연구에 따르면 정서강도, 정서주의력은 정서중심적 대처방식과 정적인 상관을 보이고, 정서인식의 명확성은 문제 중심적 대처방식과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 더불어 정서인식의 명확성이 낮을 경우 혼란된 정서의 완화를 추구할 가능성이 더 클 것이므로 정서인식의 명확성은 정서중심적 대처와는 부적 상관이 있을 것으로 예상해 볼 수 있다. 한편, Billings와 Moos(1984)등이 행한 많은 연구에서 문제중심적 대처는 낮은 수준의 우울과 관련되고, 반대로 정서 중심적인 대처는 높은 수준의 우울과 관련된다는 결과를 보고하고 있다. 일반적으로 문제중심적 대처를 포함하는 적극적 대처보다는 정서적 대처를 포함하는 회피적 대처가 더 심한 심리적 증후와 연결된다는 연구들이 있다(김정희, 1987; Billings와 Moos, 1984).

이상에서 살펴 보았듯 정서경험 특성과 스트레스 대처방식간의 관계 및 스트레스 대처방식과 우울과의 관계에 대한 연구 결과들(Gohm, 2002b; Catanzaro, 1997; Flett, 1995; Billings와 Moos, 1984)이 존재하고 있으나 정작 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 경로에 있어 스트레스 대처방식의 매개를 가정하는 연구는 거의 시도되지 않고 있다. 더욱이 정서경험 특성이 어떤 과정을 통해 우울에 영향을 미치는지에 대한 직접적인 경로에 대한 연구가 드문 실정이다.

나아가 지금까지의 관련연구에서는 남녀집단을 구분하여 분석하지 않았기 때문에 우울에 영향을 미치는 정서경험 특성 내지 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 과정에 있어 성별에 따른 차이가 나타나는지를 살펴보지 않았다는 점이

한계라고 할 수 있다. 성차와 관련된 연구에서는 대부분의 정서 연구자들은 남성과 여성의 정서성에서 일관적인 차이가 존재한다는 사실에 동의하고 있으며(Tangney, 1990; Stapley & Haviland, 1989; 이승미, 2003에서 재인용), Fujita, Diener & Sandvik(1991)는 정서강도에 대한 남녀차이에 대한 그들의 연구에서 여성이 남성보다 더 강한 정서강도를 보인다고 보고하고 있다. 스트레스 대처방식과 우울에 대하여서도 성별에 따른 차이가 보고되어 있다. 우울증은 일반적으로 남성보다 여성에서 두 배 정도 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있으며 스트레스 대처방식과 관련하여서는 Endler와 Parker(1990)는 여성이 남성보다 정서중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 보고하고 있으며, Matud(2004)의 연구에서도 여성이 남성보다 정서중심적 대처를 더 사용하고 문제중심적 대처는 덜 사용하는 것으로 나타났다. 정서강도가 높을수록 정서중심적 대처를 사용하는 경향이 커진다는 기존 연구결과를 고려했을 때 남성보다 정서강도가 큰 여성은 정서중심적 대처를 더 사용하게 되어 우울에의 취약성이 남자보다 증가한다는 가정을 할 수 있을 것이다. 반대로 정서강도가 여성에 비해 상대적으로 낮은 남성의 경우에 있어서는 정서강도는 정서중심적 대처 내지 우울로까지 연결되는 데 영향을 미치지 못할 수 있다고 가정해 볼 수 있다. 이처럼 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 경로에 있어 성별에 따라 다른 기제를 가정할 수 있을 것이며, 이와 같은 차이가 규명된다면 이는 우울의 발생에서 보이는 성차에 대한 하나의 설명 요인으로 작용할 수 있을 것이며 우울 장애에의 치료적 개입이나 예방에 있어서도 남녀에 따른 기제의 차이를 반영할

수 있을 것이다.

정서가 개인을 이해하는 매우 중요한 요소를 고려할 때 정서경험의 중요한 요소인 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계를 알아보는 것이 의미 있을 것으로 생각된다. 또한 주요 변인에 있어 보고되는 성차를 고려한다면 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 과정에도 성별에 따른 차이가 존재할 것으로 생각되는 바, 이를 확인하여 보는 것도 의의가 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 정서 경험 특성인 정서인식의 명확성, 정서강도 및 정서주의력이 우울에 영향을 미치는 데 있어 어떠한 과정을 거치는지를 밝혀 보고자 하며 특히 성별에 따라 그 양상에 있어 차이가 나타나는지를 확인하고자 한다. 이를 위해 본 연구에서는 스트레스 대처 변인이 매개 역할을 할 것으로 가정하고 이를 경로 분석을 통하여 알아 보고자 한다.

방 법

참여자

대학교에서 심리학 관련 교양수업을 수강하는 학생 총 411명을 대상으로 설문조사를 하였다. 남자는 204명(49.6%), 여자는 207명(50.4%)이었으며, 평균 연령은 남자는 21.4세, 여자는 20.4세였다.

측정도구

정서인식의 명확성 : 특질 초기분 척도(TMMS). Salovey, Mayer, Goldman, Turvey,

Palfai (1995)이 특질초기분척도(TMMS-Trait Meta Mood Scale)를 개발하였고, 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화하였다. 이 척도는 지속적이고 안정적인 정서인식의 개인차를 측정하기 위한 것으로 하위 요소는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서기대이며 21문항(주의 5문항, 명확성 11문항, 기대 5문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 정서인식의 명확성 11문항을 사용하였으며, 이전 연구에서의 내적 합치도(a)는 .88이었다.

정서강도 : 정서강도 척도(AIM Affect Intensity Measurement). Larsen과 Diener(1987)가 개발하고 국내에서 이주일등(1997)이 번안한 정서강도 척도(AIM Affect Intensity Measurement)를 사용하였다. 정서강도 척도는 총 40문항으로 구성되며, 개인의 정서체험에 있어서의 크기 혹은 강도의 차이를 측정하는 것이다. 또한 정서적 반응이 표출되는 다양한 정서표현 경로가 포함되도록 구성되어, 다양한 정서적 반응양식이 반영되도록 만들어졌다. 척도에 대한 응답은 전혀 아니다(1)에서 항상 그렇다(6)까지의 6점 척도로 이루어져 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .88 인 것으로 나타났다.

정서주의력 : 정서주의력 척도(MAS). Swinkels와 Guiliano(1995)가 개발하고 국내에서 이수정등(1997)이 번안한 정서주의력 척도(MAS the Mood Awareness Scale)중 모니터링 관련 하위 척도를 사용하였다. 정서주의력 척도(MAS)는 이수정등(1997)의 연구에서 내적합치도 계수는 .88, 재검사신뢰도 계수는 .77이었다. 모니터링 관련

하위 척도는 총 10문항으로 구성되며, 개인이 정서에 주의를 기울이는 정도를 측정한다. '매우 동의한다'에서 '매우 동의하지 않는다' 까지의 5점 척도로 구성되어 사용하였다. 본 연구에의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .89인 것으로 나타났다.

스트레스 대처방식 : The Ways of Coping Checklist (WCC). Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개 문항으로 이루어진 대처방식척도를 토대로 김정희와 이장호(1985)가 요인분석과정을 거쳐서 만든 62개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 척도의 신뢰도(Cronbach's a)는 .87에서 .95로 나오며, 요인분석한 결과 문제중심대처, 정서중심대처, 사회적지지 추구, 소망적 사고 등 4개의 요인을 얻었다. 본 연구에서는 스트레스에 대한 대처방식의 해석을 쉽게 하기 위해서 유형을 단순화시키고, 노력이 투여되는 방식에 따라서 그 유형을 나누는 것이 바람직하다는 입장에서(김정희, 1987), 가장 설명력이 많은 것으로 나타난(김정희 & 이장호, 1985; 이은희 & 이주희, 2001) 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식에 해당하는 각 21개, 총 42개 문항만을 선정하여 4점 척도로 구성되어 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 문제중심 대처(Cronbach's alpha)는 .87, 정서중심 대처는 .73인 것으로 나타났다.

우울 : BDI(Beck Depression Inventory). Beck 등(1967)이 개발한 BDI를 이영호(1993)가 우리말로 번역, 검토한 한국판 척도를 사용하였다. 우울의 정서적, 동기적, 생리적 증후군 등 전체 21개의 문항으로 이루어져 있으며 이영호(1993)의 연구에서 내적 합치도는(Cronbach's alpha) 가

.98, 반분신뢰도는 .91인 것으로 나타났다. 타당도에 대해서는, Bumbury 등(1978)의 연구에서 정신과 전문의와의 조직적 면담결과와 BDI간의 비교에서는 Pearson의 적률상관계수가 .62로 나타났고, 정신과적인 등급 척도와의 상관계수는 .77로 나타났다.

분석 방법

수집된 자료는 SPSS 10.0과 AMOS 4.0을 이용하여 분석하였다. 우선 SPSS 10.0을 이용하여 주요 변인들의 상관분석을 실시하였다. 정서경험 특성으로서의 정서강도, 정서주의력, 정서인식의 명확성이 어떠한 경로로 우울에 영향을 미치는지를 알아보기 위한 본 연구의 모형 검증을 위해서는 AMOS 4.0 프로그램을 사용하여 경로 분석을 실시하였다.

구조방정식 모형 접근법에는 모형의 적합도(fit)를 평가하기 위한 여러 적합도 지수(fit measures)들이 있다. 본 연구에서는 모형의 적합도와 간명성을 평가하기 위하여 카이제곱(χ^2), 일반부합치(goodness of fit index; GFI), 조정부합치(adjusted goodness of fit index; AGFI), 표준부합치(normed fit index; NFI), 비표준부합치(Tucker-Lewis; TLI), 비교부합치(comparative fit index; CFI), RMSEA(Root Mean Squre Error of Approximation)을 사용하였다. 일반적으로 적합도 지수들이 .90이상이면 합당한 모형이며, RMSEA는 .05미만이면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 본다(홍세희, 2000).

결 과

주요 변인들의 평균 및 상관

주요 변인들의 평균과 표준편차가 표 1에 제시되어 있다. 정서인식의 명확성, 정서주의력 요인에서만 남녀 차이가 유의한 것으로 나타났으며, 나머지 변인들에서는 성차가 유의하지 않았다.

성별에 따른 주요 변인간의 상관분석 결과가 표 2에 제시되어 있다. 각 정서경험 특성과 우울과의 관계에서 남학생 집단은 정서인식의 명확성($r=-.305, p<.01$)이 우울과 유의한 상관을 보이고, 여학생 집단은 정서인식의 명확성($r=-.341, p<.01$), 정서주의력($r=.164, p<.05$), 정서강도($r=.160,$

$p<.05$)가 각각 우울과 유의한 상관을 보이는 주요 변인들 간의 상관관계는 대체적으로 유의미한 것으로 나타나 변인들간의 모형을 검증할 수 있는 것으로 나타났다. 여학생 집단과 달리 남학생 집단에서는 정서 강도 및 정서주의력이 우울과 상관이 유의하지 않은 것으로 나타나는 등 차이가 있어 모형 검증을 할 때 남녀를 나누어 살펴볼 필요가 있는 것으로 보인다.

모형 검증

정서경험 특성인 정서인식의 명확성, 정서주의력, 정서강도가 우울에 영향을 미치는 데 있어 스트레스 대처방식이 매개 역할을 하는지를 확인하

표 1. 정서경험 특성, 스트레스 대처방식, 우울 변인의 평균 및 표준편차

변인	평균 (표준편차)		P
	남	여	
정서인식 명확성	37.28 (7.12)	35.76 (6.23)	.487
정서주의력	16.37 (4.04)	18.41 (3.14)	.1405**
정서강도	131.14 (15.42)	135.61 (14.87)	.41
문제중심 대처	55.52 (8.52)	54.39 (8.71)	.48
정서중심 대처	48.76 (7.27)	49.12 (7.79)	.119
우울	28.87 (5.77)	29.50 (6.10)	.05

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

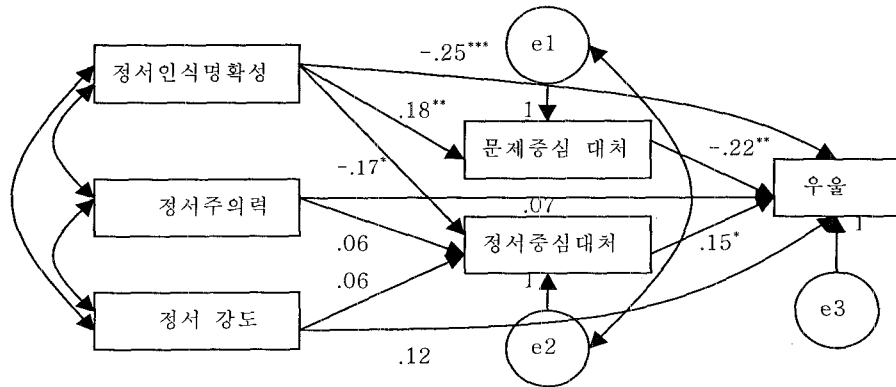
표 2. 남녀집단의 각 변인간 상관(상단이 남자집단, 하단이 여자집단)

변인	1	2	3	4	5	6
1. 정서인식의 명확성	1.000	-.070	.113	.180'	.169'	-.305**
2. 정서주의력	-.180**	1.000	.349**	.111	.128	.124
3. 정서 강도	-.183**	.152'	1.000	.154'	.102	.099
4. 문제중심 대처	.047	.030	.077	1.000	.298**	-.194**
5. 정서중심 대처	-.151'	.033	.241**	.371**	1.000	.145'
6. 우울	-.341**	.164'	.160'	-.056	.244**	1.000

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

기 위하여 모형 검증을 통한 경로 분석을 실시하였다. 연구자가 설정한 기본 모형은 스트레스 대처를 매개로 하는 간접경로 및 정서경험 특성과 우울과의 직접 경로까지를 포함한 것이며, 이 중 유의하지 않은 경로를 제거한 수정 모형과의 비

교를 통해 가장 적합하고 간명한 모형을 찾고자 한다. 또한 정서경험 특성이 우울에 영향을 주는 과정이 성별에 따라 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인하기 위하여 남녀를 나누어서 모형 검증을 실시하였다.

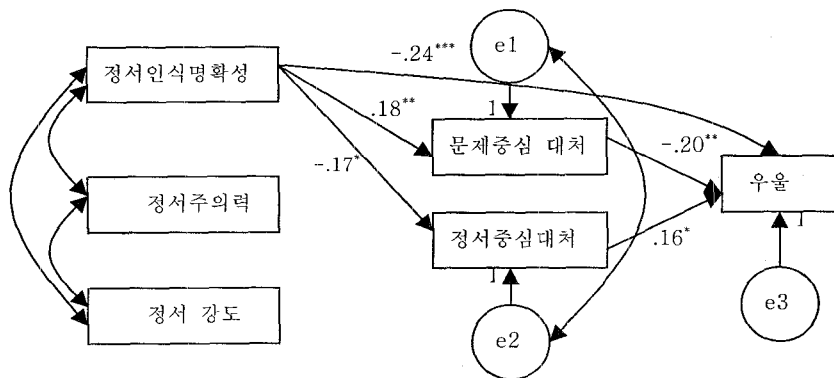


* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 경로계수는 표준화된 계수.

그림 1. 남학생 집단의 기본 모형

표 3. 남학생 집단에서의 모형별 적합도 지수

	χ^2	df	p	GFI	AGFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
기본 모형	5,204	2	0.074	0.992	0.912	0.953	0.750	0.967	0.089
수정 모형	13,093	6	0.042	0.980	0.928	0.882	0.816	0.926	0.077



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 경로계수는 표준화된 계수.

그림 2. 남학생 집단의 수정 모형

1) 남학생 집단

남학생 집단에서 기본 모형을 검증한 결과가 그림 1에 제시되어 있다.

표 3에서 이 모형의 적합도 지수는 적절한 편으로 ($\chi^2=5.204$, $GFI=0.992$, $TLI=0.750$, $RMSEA=0.089$), 모형이 합당하다고 할 수 있다.

모형 검증 결과 남학생 집단의 경우, 정서인식의 명확성만이 직접 경로 및 간접 경로로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 간접 경로의 경우 문제중심 대처 및 정서중심 대처가 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 정서주의력 및 정서 강도는 우울에 미치는 간접경로 및 직접 경로 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

기본 모형에서 유의하지 않은 것을 제거하여 기본 모형을 재구성하였다. 재구성한 모형은 그림 2에 제시되어 있다. 표 3에서 재구성한 모형의 적합도 지수는 적절한 편으로 ($\chi^2=13.093$, $GFI=0.980$, $TLI=0.816$, $RMSEA=0.077$), 모형이 합당하다고 할 수 있다.

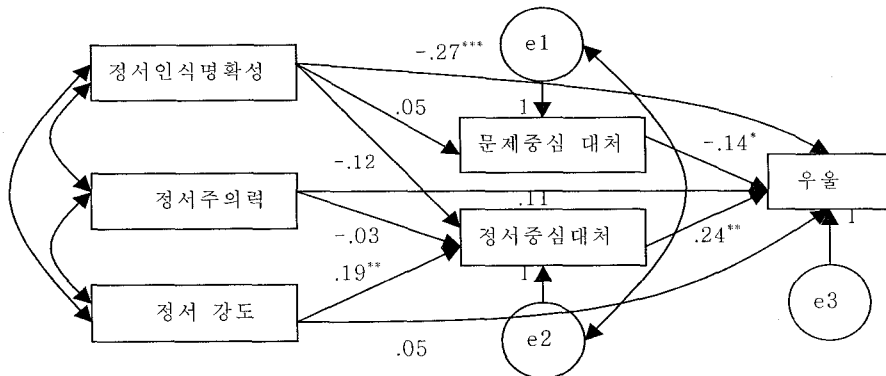
2) 여학생 집단

여학생 집단에서 기본 모형을 검증한 결과가 그림 3에 제시되어 있다.

표 4에서 이 모형의 적합도 지수는 적절한 편으로 ($\chi^2=1.761$, $GFI=0.997$, $TLI=1.019$, $RMSEA=0.000$), 모형이 합당하다고 할 수 있다.

모형 검증 결과 여학생 집단의 경우, 정서 경험 특성 중 정서인식의 명확성 및 정서강도가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서인식의 명확성은 우울에 미치는 직접 경로만 유의하였으며, 정서강도는 정서중심 대처를 매개로 우울에 영향을 미쳤으며 직접 경로는 유의하지 않았다. 정서주의력은 우울에 미치는 간접경로 및 직접 경로 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

기본 모형에서 유의하지 않은 것을 제거하여 기본 모형을 재구성하였다. 재구성한 모형은 그림 4에 제시되어 있다. 표 5에서 재구성한 모형의 적합도 지수는 적절한 편으로 ($\chi^2=10.377$, $GFI=0.984$, $TLI=0.922$, $RMSEA=0.048$), 모형이 합당하다고 할 수 있다.



* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. 경로계수는 표준화된 계수.

그림 3. 여학생 집단의 기본 모형

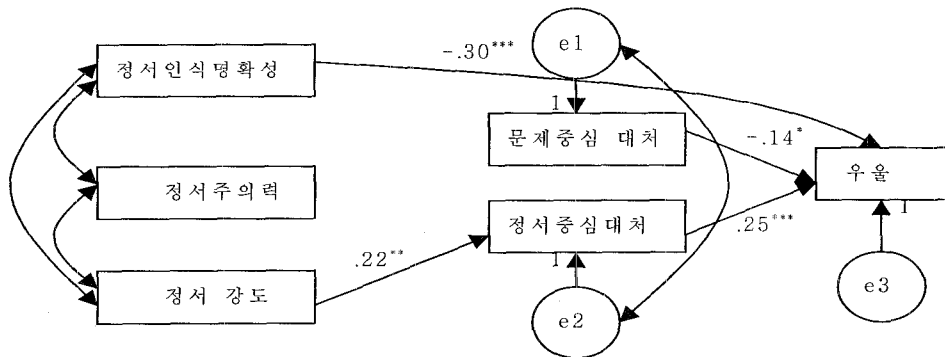
논 의

본 연구의 목적은 정서경험 특성으로서의 정서인식의 명확성, 정서강도 및 정서주의력이 우울에 영향을 미치는 과정을 알아보기 위한 것이었다. 본 연구에서는 스트레스 대처방식이 정서경험 특성과 우울 사이를 매개할 것으로 가정하고 이를 확인해 보고자 하였다. 또한 각 변인에 있어서의 성차를 고려할 때 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로에도 성별에 따라 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 알아 보고자 하였다.

연구 결과 정서인식의 명확성 및 정서강도가 우울에 미치는 경로는 유의한 것으로 나타났다. 정서인식의 명확성이 남녀집단 모두에서 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 남학생 집단의 경우에는 직접경로 및 간접경로로 영향을 미치며 여학생 집단에서는 직접경로만이 유의한 것으로

나타났다. 특히 남학생 집단에서의 간접경로의 경우 정서인식의 명확성은 문제중심적 대처를 매개로 우울에 부적인 영향을 미침과 동시에 정서중심적 대처를 통해 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서강도는 여학생 집단에서 정서중심 대처를 매개로 우울에 영향을 미쳤으며 남학생 집단에서는 우울로의 경로가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 정서주의력은 남녀집단 모두에서 우울에 미치는 간접경로 및 직접 경로 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다.

본 연구에서의 결과는 정서인식의 명확성과 정서강도가 우울에 영향을 미친다는 사실을 실증적으로 확인해 주었다. 정서주의력은 우울로의 직, 간접 경로 모두 유의하지 않아 우울에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 정서주의력이 너무 높을 경우 부적응적일 수 있으나 적응적인 측면도 가지고 있으며, 정서인식의



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 경로계수는 표준화된 계수.

그림 4. 여학생 집단의 수정 모형

표 5. 여학생 집단에서의 모형별 적합도 지수

	χ^2	df	p	CFI	AGFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
기본 모형	1.761	2	0.415	0.997	0.970	0.984	1.019	1.000	0.000
수정 모형	10.377	7	0.168	0.984	0.951	0.904	0.922	0.964	0.048

명확성이 높은 경우에는 부적응적인 결과를 가지고 오지 않을 수 있다는(김미경, 1998) 점에 기인하는 것으로 보여진다.

본 연구에서는 정서경험 특성이 우울에 영향을 미치는 경로에 대해서 알아보고자 하였으며 스트레스 대처방식이 매개 역할을 할 것으로 가정하였다. 정서인식의 명확성과 관련하여서는 정서인식 명확성이 문제중심 대처에 정적인 영향을 미친다고 보고한 기존의 Gohm(2000)의 연구에서 나아가 본 연구의 가설에서와 같이 정서중심 대처에도 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이로 인하여 정서인식의 명확성은 정서중심 대처의 매개를 통해서도 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다는 점이 주목할 만하다. 이러한 결과는 자신의 구체적인 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서 반응에서 빨리 회복되어 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 대처로 빨리 나아갈 수 있으며, 이로 인해 우울의 소지를 낮출 수 있다는 것을 의미한다. 또한 자신의 정서를 명확하게 인식하지 못하는 개인일수록 스트레스 상황에서의 정서 반응에서 빨리 벗어나기 힘들어 정서반응을 통제하려는 대처에 치중하게 되고 스트레스를 야기한 문제의 해결을 위한 대처로 나아가기가 상대적으로 어렵게 되는 결과, 우울로 연결될 소지가 높아지게 되는 것이다. 정서인식의 명확성은 이러한 간접경로 뿐만 아니라 직접적으로도 우울을 설명하는 것으로 나타나서, 우울에 영향을 미치는 정서경험 특성 중 좀더 특징적이고 중요한 요인임을 알 수 있었다.

정서 강도의 경우, Flett, Blankstein, Obertinsky(1996)는 정서 강도가 우울과 정적인 상관을 보였으나 정서중심적 대처방식 변인을 통

제하자 그 설명력을 잃었다는 결과를 보고한 바 있다. 본 연구 결과 정서강도는 정서중심적 대처방식의 매개를 통해 우울에 정적인 영향을 미치며 우울로의 직접 경로는 유의하지 않은 것으로 나타나 기존 연구에서 추론 가능했던 가정을 실증적으로 확인할 수 있었다. 즉, 정서를 크게 경험하는 개인일수록 스트레스 상황에서의 정서 반응에서 빨리 벗어나기 힘들게 되며 이로 인해 문제중심적 대처로 나아가기 보다 정서중심 대처에 치중하게 되어 우울을 야기하는 쪽으로 영향을 미치게 되는 것이다.

본 연구에서 특히 주목할 만한 점은 주요 변인에서 시사되는 성차를 근거로 성별에 따라 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로가 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인하여 본 결과, 정서 경험 특성이 우울에 미치는 경로에 있어 성별에 따른 차이가 나타남을 밝혀 낼 수 있었다는 점이다.

이에 의하면 남성의 경우 정서경험 특성 중 정서인식의 명확성이 다양한 경로를 통해 우울에 가장 민감한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 여성의 경우에도 정서인식의 명확성은 우울에 영향을 미치는 주요한 정서경험 특성으로 나타났으나 스트레스 대처방식의 매개를 거치지 않는 것으로 나타나 우울에 미치는 경로는 직접 경로만으로 단일함을 알 수 있었다. 또한 남성과는 달리 정서강도도 우울에 미치는 경로가 유의하였는데 정서중심 대처를 매개로 하는 간접 경로가 유의하였다.

이러한 남녀 차이가 나타나는 이유에 대해서는 몇 가지 가능성을 생각해 볼 수 있다. 첫째, 정서인식의 명확성 변인의 남녀 차이에 의하여 비

못된 것일 수 있다. 즉, 비록 정서인식 명확성의 성차에 대한 연구가 거의 없어 단정 지을 수는 없겠지만 본 연구에서 나타난 바 대로 남성이 여성에 비해 정서를 더 명확히 인식하는 경향이 있다면 정서주의력이나 정서강도의 영향력이 정서인식의 명확성에 의하여 상쇄될 가능성이 여성보다 클 것이다. 그 결과 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로가 본 연구에서 보고된 바와 같이 정서인식의 명확성 위주로 나타난 것일 가능성이 있다. 둘째, 우울에 영향을 미치는 정서경험 특성 변인이 여성이 더 많은 것은 정서인식의 명확성 수준의 성차를 차지하고라도 여성의 경우 남성보다 정서강도가 더 큰 경향이 있으며, 정서강도를 우울로 매개하는 정서중심 대처를 여성이 남성에 비해 더 많이 사용하기 때문일 가능성도 있다. 셋째, 정서인식의 명확성이 우울에 미치는 경로에 있어서 남자는 다양한 데 반해 여성은 그렇지 못하고 직접경로 한가지만 유의한 것으로 나타난 이유로는 여성의 경우 남성보다 문제중심 대처를 적게 사용하기 때문일 수 있으며 정서인식의 명확성 수준에 더 직접적으로 민감하게 영향을 받기 때문인 것으로도 생각해 볼 수 있다. 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로에서 보여지는 남녀 차이의 기제에 대해서는 추가적인 탐색이 필요할 것으로 생각된다.

우울은 일반적으로 여성에게서 더 많이 보고되고 있는데 이러한 차이를 가져오는 요인 중 한 가지로 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로에 있어서의 성차를 들 수 있을 것이다. 즉, 늘상 경험하는 정서와 관련된 특성 중 여성의 경우 정서인식의 명확성 뿐 아니라 정서강도까지 우울에 영향을 미치므로 결과적으로 남성보다 우울에 영

향을 미치는 잠재요인을 더 많이 가지고 있게 되어 우울 발생 가능성을 높이는 원인이 될 수 있다. 또한 정서경험 특성 중 우울에 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타난 정서인식의 명확성과 관련하여 남성은 여러가지 대처방식의 매개를 거치는 과정에서 우울을 낮추는 방향으로 기여할 수 있는 여지를 가지고 있는 반면 여성의 경우 정서인식의 명확성이 우울로 직접 연결되어 그러한 여지를 가질 수 없다는 점이 우울에 있어 성차를 가져오는 요인으로 작용할 수 있을 것이다.

본 연구의 결과는 우울 장애의 치료와 예방 프로그램에서 정서경험 특성 중 우울에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 드러난 정서인식의 명확성에 대한 개입이 반드시 이루어져야 함을 시사한다. 또한 여성에 있어서는 대처방식을 보다 잘 활용할 수 있도록 하는 개입이 요구될 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 정서경험 특성으로서의 정서인식의 명확성 및 정서강도가 스트레스 대처방식의 매개를 통해 우울에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 정서 경험 특성이 우울에 미치는 경로에 대한 직접적인 연구가 드물었다는 점에서 정서경험 특성이 우울 장애와 어떻게 연결되는지를 이해하는 데 있어 중요한 성과라고 생각한다. 또한 정서 경험 특성 중에서도 정서인식의 명확성이 우울을 설명하는데 있어 상대적으로 더 중요한 요인임을 확인할 수 있었다. 둘째, 남녀 집단을 나누어 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로를 살펴 봄으로써 성별에 따라 다른 양상이 나타남을 확인하였다. 여성의 경우 정서인식 명확성 요인 및 정서강도가 우울에 영향을 미치는 반면 남성은 정서인식 명

확성만 우울에 영향을 미쳤으나 정서인식 명확성이 우울에 미치는 경로는 남성이 더 다양한 것으로 나타났다. 정서경험 특성이 우울에 미치는 경로에 있어서 나타난 성별에 따른 차이는 우울의 유병율에서의 성차를 설명하는 하나의 요인이 될 수 있을 것이다. 이러한 성차가 나타나는 이유에 대해서는 위에서 몇가지 가능성을 제안하였으나 이 현상을 이해하기 위해서는 추가적인 연구가 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 지적하고 후속 연구를 제안하자면, 첫째 본 연구의 설계상 횡단 연구이므로 정서경험 특성, 스트레스 대처방식 및 우울간의 관계는 연구자가 가설적으로 설정한 것이다. 따라서 변인들의 인과관계나 선후관계를 확인하기 위해서는 종단 연구가 필요하지만, 정서경험 특성은 생애적인 측면이 큰 만큼 우울에 선행할 것으로 생각되므로 종단 연구에서도 지지될 가능성이 높을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 특정 지역의 20대 초반 대학생만을 대상으로 하였기 때문에, 다른 집단에까지 연구 결과를 일반화하는 데는 한계가 있을 것으로 보인다. 또한 정상 집단에서 얻은 연구 결과를 임상 집단에도 적용할 수 있을지는 확정적이지 않다. 따라서 보다 다양한 집단을 피험자로 하여 연구하는 것이 필요한 것으로 생각된다. 셋째, 본 연구에서는 각 변인을 측정하기 위하여 모두 자기보고식 척도를 사용하였다는 점에서 제한점을 가진다. 스트레스 대처방식 질문지의 경우 실제 과거에 사용한 대처방식에 대한 객관적인 응답보다 사회적 바람직성에 따라 보고할 가능성이 있으며 정서경험 특성에 관한 질문에 대해서도 주관적 편파가 작용할 가능성이 존재한다. 따라서 자기보고 이외의

실험적 접근이나 대안적인 연구방법을 함께 사용하면 자료의 신뢰성과 객관성을 높일 수 있을 것이다. 넷째, Lazarus(1984)도 문제중심 대처, 정서중심 대처가 그 자체로 기능적이거나 역기능적이지 않다고 제안한 바 있으며, 문제중심 대처는 사건이 통제가능할 때, 정서중심 대처는 사건이 통제불가능할 때 각각 더 적응적이라는(Aldwin & Revenson, 1987) 점 등을 고려할 때 본 연구에서 문제중심 대처가 우울에 부적 영향을 미치고 정서중심 대처가 정적 영향을 미친다는 점을 전제로 가설을 설정하고 이를 확인하였으나 이러한 결과를 바탕으로 문제중심 대처가 정서중심 대처보다 항상 적응적이라는 의미로 일반화시키는 것에는 유의해야 할 것으로 보인다.

참고문헌

- 김미경 (1998). 정서주의력, 정서인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도움 추구행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 김영혜 (2003). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용 : 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인과 우울과의 관계. 행동과학 연구, 7, 127-138. 고려대학교 행동과학연구소
- 민하영 (1998). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스 대처행동에

- 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문
- 이승미 (2003). 정서인식불능, 정서표현갈등, 정서표현성이 중년여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 95-116.
- 이은희, 이주희 (2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계 : 문제 중심 적 대처방식, 정서 중심적 대처방식의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 145-175.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997) 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140.
- 임전옥, 장성숙 (1993) 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259-275.
- 최윤경, 이민수, 이준상, 신동균 (1997). 삼풍사고 생존자들에서 스트레스 대처방 식과 심리적 고통의 관계. 신경정신의학, 36(4), 612-619.
- 하정 (1997). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과의 관계. 고려대학교 석사 학위 청구논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 산정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348.
- Beck, A. T. (1967). *Depression : Clinical experimental and theoretical aspects*. New York : Hoeber.
- Beck, A. T., & Beck, R. W. (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technic. *Postgraduate Medicine*, 52, 81-85.
- Beck, A. T., Brown, G., & Steer, R. A. (1996). *Beck Depression Inventory II manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1984). Coping, Stress and Social Resources among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Catanzaro, S. H. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: a conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 1065-1069.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. & Obertinsky, M. (1996). Affect intensity, coping style, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3),

- 427-434.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002b). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style, coping, and well-being. *Cognition and Emotion, 16*, 495-518.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 679-697.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In: Zeidner, M. and Endler, N.S. *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Wiley, New York, 2443.
- Kaplan, H. B. (1996). *Psychosocial stress. Perspectives on structure, theory, life-course, and methods*. Academic Press, New York.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social Factors in Psychopathology : Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual Reviews Psychology, 36*, 531-572.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality, 21*, 1-39.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S. & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes : The Problem of Confounded Measurers. *American Psychologist, 7*, 770-785.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. (김정희 역, 스트레스와 평가 그리고 대처. 서울: 대광 문화 사.1991)
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*, 1401-1415.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvet, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. Pennebaker (Ed), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 934-949.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuri, R. D., Russo, J., & Katon, W. (1990) Appraised Changeability of a Stressor as a Modifier of the Relationship Between Coping and Depression : A Test of the Hypothesis of Fit. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(3), 582-592.

원고접수일: 2007년 8월 19일

수정원고접수일: 2007년 10월 26일

게재결정일: 2007년 10월 30일

Emotional Clarity, Emotional Intensity, Emotional Awareness and their Involvement in Stress Coping Style and Depression

Sung Eun Cho Kyung-Ja Oh
Department of Psychology, Yonsei University

This study examined the path in which the three traits of emotional experience ; emotional clarity, emotional intensity and emotional awareness, influence depression. The assumption that stress coping style would serve as a mediating variable, and the assumption of the existence of gender difference in the path were tested through administering a set of questionnaire to a total of 411 college students. The data were analyzed through path analysis using the AMOS 4.0 program and the results were as follows. Emotional clarity and emotional intensity had significant effects on depression. Emotional awareness had no significant effect on depression. Gender differences in the patterns of results were found. In the male group only emotional clarity had significant effect on depression, whereas in the female group emotional intensity along with emotional clarity had significant effect on depression. In the male group, emotional clarity had significant effect on depression through both direct and indirect path; negative effect through mediation of task-oriented coping and positive effect through emotion-oriented coping. Whereas in the female group emotional clarity had only direct influence on depression. Emotional Intensity had significant effect on depression in the female group through the mediation of emotion-oriented coping variable. Based on the results, the implications and limitations of this study were discussed.

Keywords : depression, emotional clarity, emotional intensity, emotional awareness, stress coping style