

정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 반추의 순차적 매개효과[†]

금 서 현
서울대학교
심리학과 석사 졸업

이 훈 진[‡]
서울대학교
심리학과 교수

본 연구에서는 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념(emotion malleability beliefs)과 정서 조절방략의 역할에 대해 알아보았다. 개인의 안정적인 정서적 특성 중 하나로 알려진 정서 강도가 우울에 영향을 미칠 때 관여하는 정서조절 과정을 구체적으로 이해하기 위하여, 정서조절 과정과 관련된 변인을 정서변화 신념과 정서조절방략으로 세분화한 후 정서 강도와 우울의 관계에서 두 변인의 순차적 매개효과를 살펴보았다. 대학생 및 대학원생 139명을 대상으로 설문을 실시하였고, 부정 정서 강도, 긍정 정서 강도, 정서변화 신념, 부정 반추(brooding), 긍정 반추(positive rumination) 및 우울의 상관 관계를 분석한 후, 경로 분석을 통해 순차적 매개효과를 확인하였다. 분석 결과, 정서변화 신념은 부정 정서 강도, 부정 반추, 우울과 부적 상관을 보였으며, 부정 정서 강도와 우울의 관계를 정서변화 신념, 부정 반추가 순차적으로 매개하였다. 즉, 부정 정서 강도가 높을수록 정서변화 신념이 낮았고 부정 반추를 더 많이 사용하였으며 이는 높은 우울 수준으로 이어졌다. 부정 정서 강도에서 우울로 이어지는 직접 효과는 유의하지 않았으며 정서변화 신념, 부정 반추, 그리고 두 변인을 모두 거치는 간접 효과는 유의하였다. 긍정 정서 강도, 긍정 반추는 정서변화 신념 및 우울과 유의한 상관을 보이지 않았다. 또한 성별을 구분하여 매개모형을 검증했을 때, 여성 집단과 달리 남성 집단은 정서변화 신념에서 부정 반추로 이어지는 경로, 부정 정서 강도에서 정서변화 신념, 부정 반추를 매개하여 우울로 이어지는 경로가 유의하지 않았다. 본 연구의 시사점과 한계점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 정서 강도, 정서변화 신념, 반추, 우울

[†] 본 연구는 금서현(2021)의 석사학위 논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 이훈진, (08826) 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 심리학과 교수, Tel: 02-880-5997, E-mail: hjlee83@snu.ac.kr

우울은 중요한 사회적 문제 중 하나로 꼽힌다. 2021년 통계에 따르면, 국내 인구 중 11.3%가 최근 1년간 2주 이상 주관적인 우울감을 경험하였으며(질병관리청, 2022), 우울장애로 진료를 받은 환자 수는 2017년부터 2021년까지 35.1% 증가하였다(건강보험심사평가원, 2022. 6. 24.). 따라서 우울에 대한 이해와 개입은 중요한 과제이다.

Dweck(2017)은 개인이 자신의 욕구를 충족하기 위해 노력하는 과정에서 일어나는 경험을 통해 신념, 정서, 행동 경향과 같은 정신적 표상을 형성하게 된다고 설명하였다. 이때 정신적 표상에 영향을 미치는 것 중 하나로 개인의 기질을 들 수 있는데, 기질이 외부 세계의 반응을 이끌어내면서 경험에 따른 정신적 표상을 구성하도록 만든다. 정신적 표상은 목표를 설정하고 추구하는 것으로 이어지며 이에 따른 행동과 경험이 반복적으로 나타나면서 개인의 특성을 이루게 된다. 해당 설명에 기반하여 우울한 경향을 유발하는 개인의 기질과 정신적 표상에 대해 살펴볼 수 있을 것이다.

우울에 영향을 미치는 개인차 변인 중 하나는 정서 강도(affect intensity)이다. Larsen과 Diener(1987)에 따르면 정서 강도는 개인이 전형적으로 경험하는 정서의 세기를 의미하며, 주관적 경험, 신체 반응, 인지적인 측면을 포함한다. 해당 설명에 따르면 정서 강도가 강하면 정서의 종류와 무관하게 동일한 자극에 대해 좀 더 강하게 반응한다. 또한 정서 강도는 정서 경험의 빈도와는 구분되는 개념으로, 시간이나 상황에 대해 안정적인 특성을 가지고 있다(Schimmack & Diener, 1997). 한편 Flett, Boase, Andrews, Pliner와 Blankstein(1986)에 따르면 정서 강도가 높은 사람은 정서

회상 시 강도, 빈도, 생생함을 더 강하게 보고하였다. 이와 같이 정서 강도는 개인이 정서를 경험하는 방식에 영향을 미친다는 점에서 일반적인 정서 상태, 더 나아가 삶의 질에 영향을 미칠 것이며, 정서적 문제 중 하나인 우울과도 관련성이 있을 것이라고 추론할 수 있다. 일례로 정서 강도가 높은 사람들은 정서 강도가 낮은 사람들에 비해 개인화하고 일반화하는 경향이 있는데 이는 우울한 사람들의 인지 방식과 유사하며(Larsen, Billings, & Cutler, 1996), 기존 연구에서 정서 강도는 우울을 포함하여 신경증 증상, 신체화 증상 등의 심리적 문제들과 정적인 관계를 보이기도 하였다(정문수, 조현주, 2012; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Larsen & Diener, 1987).

그런데 정서 강도와 우울과의 관계를 탐색한 선행 연구를 살펴보았을 때, 앞서 언급한 것과 달리 부적의 관계(이찬미, 유성은, 2016)도 보고되는 등 비일관적인 결과가 보고되었다. 이에 대해 정서 강도가 이질적인 여러 요인들로 구성되어 있을 가능성을 고려할 수 있는데, Weinfurt, Bryant와 Yarnold(1994)는 정서 강도를 측정하는 정서 강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)가 단일 요인이 아니라 긍정 정서성, 부정적 정서 강도, 침착성, 부정적 반응성의 4요인으로 구성되어 있다고 하였으며 Larsen(2009)은 정서 강도를 긍정 정서 강도와 부정 정서 강도로 구분하였을 때 다른 요인과 서로 다른 관계를 보일 수 있다고 설명하였다. 이 점을 고려하여 정서 강도를 정서에 따라 긍정 정서 강도와 부정 정서 강도로 구분하였을 때, 부정 정서 강도는 우울과 정적 상관을 보였다(김용희, 2018; 이지영, 2016). 한편 긍정 정서 강도와 우울의 관계에서는 유의한 상관이

나타나지 않았다(이지영, 2016). 그러나 우울한 사람들의 주요 특징 중 하나가 낮은 긍정 정서성이라는 점을 고려하면(Watson, Clark, & Carey, 1988) 긍정 정서 강도도 우울과 관련되어 있을 가능성이 있다. 선행 연구에 따르면 부정 정서 강도는 부적응적 정서조절방략과 정적 상관, 적응적 정서조절방략과 부적 상관, 정신건강 관련 변인과 정적 상관을 보이는 등 정신건강을 저해하는 면이 시사된 반면, 긍정 정서 강도는 적응적 정서조절방략과 정적 상관을 보였으며 부정 정서 강도와의 공통변량을 통제할 경우 일부 부적응적 정서조절방략과 부적 상관을 보였다(이지영, 2016; 이지영, 김은하, 2018). 이 점을 고려했을 때, 낮은 긍정 정서 강도가 우울의 악화에 영향을 미칠 것이라고 추론할 수 있다.

정서 강도가 어떻게 우울로 이어지는지에 대해 일부 연구에서는 정서조절 과정, 특히 정서조절방략의 역할을 탐색하였다. 정서조절은 경험하는 정서의 종류, 정서를 경험하는 시점, 정서를 경험하고 표현하는 방식에 영향을 미침으로써 정서의 변화가 일어나는 과정을 의미한다(Gross, 1998). 정서조절을 위해 사용하는 방략과 관련해서, Westen(1994)은 정서 강도에 따라 습관적으로 조절해야 하는 정서적 각성의 정도가 달라지면서 대처 방식에 차이를 보인다고 설명했으며 특히 정서의 정도가 극도로 강할 때, 문제에 대해 숙고하거나 문제를 해결하기 위한 대처보다는 즉각적인 대처를 더 많이 사용할 것이라고 설명하였다. 즉, 정서 강도가 높을수록 부적응적인 정서조절방략을 사용할 가능성이 높다는 것이다. 실제 기존 연구에서 정서 강도가 우울에 영향을 미치는 과정에서 부적응적 정서조절방략, 정서중심 대처의

매개효과가 보고되었다(정문수, 조현주, 2012; 조성은, 오경자, 2007). 또한 정서 강도를 긍정 정서 강도와 부정 정서 강도로 구분한 연구에서는 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 부적응적 정서조절방략과 적응적 정서조절방략의 매개효과가 나타나, 부정 정서 강도가 높을 때 부적응적 정서조절방략을 더 많이 사용하고 적응적 정서조절방략을 더 적게 사용하면서 우울감을 자주 경험하였다(이지영, 2016). 그러나 정서 강도가 어떻게 특정 정서조절방략의 사용과 연관되는지에 대해서는 아직까지 구체적인 설명이 이루어지지 않았으며, 정서조절 과정을 보다 세밀하게 탐색할 필요가 있다.

Tamir와 Mauss(2011)는 자기조절에 대한 사회인지적 이론을 정서조절 과정에 적용하여 정서조절 과정에 기여하는 요인을 크게 세 가지로 제시하였는데, 이 요인들은 통제 가능성에 대한 신념, 가치 및 목표, 방략 및 능력이다. 이에 따르면, 통제 가능성에 대한 신념은 정서조절의 시작, 가치 및 목표는 내용, 방략 및 능력은 과정에 영향을 미친다. 이 세 가지 요인이 복합적으로 작용하여 정서조절이 이루어지지만, 지금까지 정서조절에 대한 연구는 주로 방략 중심으로 수행되었다. 보다 구체적으로 정서조절 과정을 이해하기 위해서는 방략 이외의 요인을 고려하여 정서조절이 이루어지는 경로를 이해할 필요가 있다. 이 중 통제 가능성에 대한 신념은 정서조절 과정의 첫 단계를 담당하는 요인으로 정서조절 시도에 영향을 미친다. 통제 가능성에 대한 신념은 다시 정서 자체의 통제 가능성에 대한 신념과 정서를 통제할 수 있는 개인 능력에 대한 신념으로 구분되며, 전자는 정서변화 신념(emotion malleability beliefs;

Kneeland, Nolen-Hoeksema, Dovidio, & Gruber, 2016b) 또는 정서에 대한 암묵적 이론(implicit theories of emotion; Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007), 정서에 대한 암묵적 신념(implicit beliefs of emotion; Ford, Lwi, Gentzler, Hankin, & Mauss, 2018), 후자는 정서조절 효능감으로 불린다. Tamir와 Mauss(2011)는 한 영역이 통제 가능하다는 신념을 갖는 것은 그 영역에 대한 높은 자기효능감을 갖기 위한 전제 조건이라고 설명하면서 이러한 원칙이 정서변화 신념과 정서조절 효능감의 관계에도 적용될 수 있다고 주장하였다. 즉, 정서변화 신념은 정서조절 효능감에 영향을 미친다는 것이다.

정서변화 신념은 개인 특성의 변화 가능성에 대한 믿음을 뜻하는 암묵적 이론(Dweck, 1986, 2000; Dweck, Chiu, & Hong, 1995)에 기반하여 제안된 개념으로, 암묵적 이론에 따르면 특성의 변화 가능성을 높게 인지할수록 스트레스 상황을 보다 유연하게 이해하고 효과적으로 자기조절을 시행할 가능성이 높아진다. 이를 정서 영역에 적용한 개념인 정서변화 신념에서도 신념이 강할수록 정서조절에 더 적극적으로 참여하고 정서 통제 수준에 대한 유연한 평가를 통해서 목표에 맞게 정서조절을 할 수 있을 것으로 여겨진다(Kneeland, Dovidio, Joormann, & Clark, 2016). 또한 정서변화 신념은 정서조절을 더 많이 시도하도록 함으로써 적응적인 정서조절방략을 많이 학습하게 만든다(Tamir & Mauss, 2011). Mounme, Hall, Böke, Bastien과 Heath(2021)는 정서변화 신념이 강할수록 정서조절을 통해 정서를 회피하려는 목표가 적고, 이는 적응적인 정서조절로 이어진다는 것을 밝혔다. 이와 관련하여

정서변화 신념이 우울, 불안, 스트레스, 긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족감, 웰빙 등 다양한 측면에서 정신건강 수준을 향상시키는 데 기여한다는 것이 여러 연구에서 설명되었다(김형택, 현명호, 2019; Kappes & Schikowski, 2013; King & dela Rosa, 2019; Romero, Master, Paunesku, Dweck, & Gross, 2014; Schleider & Weisz, 2016; Zhang, Guo, Lipp, & Wang, 2023). 특히 정서변화 신념이 우울에 영향을 미치고, 이를 정서조절방략이 매개하는 연구 결과가 여러 차례 보고되었다. De Castella 등(2013)과 Ford 등(2018)의 연구에서는 정서변화 신념이 인지적 재평가의 사용을 거쳐 우울에 영향을 미쳤으며, 생태순간평가 연구에서는 정서변화 신념과 6개월 후 우울 간의 관계에 대해 인지적 재평가, 억제 사용의 매개효과가 보고되었다(De France & Hollenstein, 2021). 다른 연구에서는 사회적 회피의 매개효과(Schell, De France, Lin, & Hollenstein, 2023), 경험적 회피의 매개효과가 나타났다(Sung, Park, Choi, & Park, 2020). 김형택과 현명호(2019)는 범불안장애 성향을 가진 성인들에 대해 정서변화 신념과 우울의 관계에서 부적응적인 인지적 정서조절방략의 매개효과를 확인하였다.

이처럼 정서 강도, 정서변화 신념, 우울과 일부 정서조절방략의 관계가 밝혀졌으나 몇 가지 충분히 다루어지지 않은 부분이 있다. 먼저 상기 변인들의 관계는 부분적으로만 다루어져 왔다. 개인의 특성인 정서 강도가 우울로 이어지는 과정을 구체적으로 이해하기 위해서는 해당 변인들의 관계를 종합적으로 탐색할 필요가 있다. 정서 강도는 정서 경험에 영향을 미치는 개인차 변인이다(Larsen & Diener, 1987). 개인의 정서 경험은 정

서조절 과정을 통해 처리되는 정도에 따라 우울을 포함한 정신건강 수준에 영향을 미친다. 이때 정서조절 과정에 대한 사회인지적 설명에 기반하여 정서조절 과정을 보다 구체적으로 살펴볼 필요가 있는데, 정서조절 과정에서 정서변화 신념은 정서조절방략에 영향을 미치는 요인에 해당한다(Tamir & Mauss, 2011). 이와 같은 관계들을 고려할 때 정서 강도와 우울의 관계를 정서변화 신념과 정서조절방략이 순차적으로 매개하는 모형을 생각해 볼 수 있다. 이때 정서 강도와 정서변화 신념 간의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 없으나 기존 연구를 통해 두 변인 간의 관련성에 대한 추론이 가능하다. Dweck(2017)은 개인의 기질이 신념을 비롯하여 세상에 대한 정신적 표상을 형성하게 되고, 이것이 행동과 성격으로 나타난다고 설명하였다. 실제로 아동과 청소년을 대상으로 한 연구에서는 부정 정서를 경험하는 경향을 의미하는 부정적 정서성이 18개월 후 측정된 정서변화 신념과 부적인 관계를 보였는데, 이는 개인의 기질적 특성이 정서변화 신념에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 결과이다(Crawford, Griffith, Hankin, & Young, 2021). Flett 등(1996)은 정서 강도가 높은 사람들은 더 강한 정서를 경험하기 때문에 정서조절을 어렵게 인식하여 자신의 정서조절에 대한 효능감이 낮아진다고 주장하였다. 한편 정서 강도가 높은 사람들은 정서 강도가 낮은 사람들에 비해 특정 사건을 다른 상황들로 일반화하는 인지적인 경향이 있다고 알려져 있는데, 정서조절의 어려움을 경험할 때 이를 보다 일반적인 문제로 인식할 수 있을 것이다(Larsen et al., 1996). 이를 통해 정서 강도가 정서조절 효능감과 유사하게 정서의 통제와 관련된

내용을 다루는 정서변화 신념과도 관계를 가질 것이라고 예측할 수 있다.

두 번째로 대부분의 기존 연구에서는 정서변화 신념을 다룰 때 정서 차원의 구분 없이 정서 전반의 변화 가능성에 대한 개인의 신념을 다루었다. 자기조절 가능성에 대한 신념은 신념이 다루는 영역의 특성에 따라 두 가지로 구분할 수 있다. 하나는 일반적인 특성에 대한 신념이며, 다른 하나는 자신의 특성에 대한 신념이다. 일반적으로 어떤 특성이 잘 변할 것이라고 믿는다고 해서 해당 믿음이 자신의 경우에 동일하게 적용되지는 않는다. 실제로 지능을 포함한 여러 자기조절 영역을 살펴보았을 때, 일반적인 신념보다는 개인적이거나 영역 특정한 신념이 각종 결과를 더 잘 예측한다(De Castella & Byrne, 2015). 이에 기반하여 De Castella 등(2013)은 정서 전반에 대한 일반적인 신념과 자신이 경험하는 정서에 대한 신념을 구분하고, 해당 연구에서 후자, 즉 개인적 차원의 정서변화 신념을 추가로 다루어 두 신념과 다른 변인과의 관계를 살펴보았다. 그 결과 정서조절방략과 우울에 대해 개인적 차원의 정서변화 신념의 설명량이 더 크게 나타났다. 따라서 정서건강 관련 변인을 다룰 때, 개인적 차원의 정서변화 신념에 초점을 맞출 필요성이 있다.

또한 인지적 재평가, 억제와 같은 일부 정서조절방략 이외의 정서조절방략의 역할은 아직까지 명확하지 않다. 우울과 관련이 있는 대표적인 정서조절 방략으로 반추(rumination)를 꼽을 수 있다. 반추는 불쾌감 및 이와 관련된 원인, 결과에 대해 반복적으로 생각하는 방략으로, 적극적으로 문제를 해결하기보다는 문제에 머무르면서 수동적인 태도를 취하는 것이며 상황과 문제 해결 행

등을 회피하기 위한 동기를 가지고 있다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 낮은 정서변화 신념은 정서를 회피하는 등 정서조절에 대해 소극적인 태도를 취하는 것과 관련이 있으며 이는 부적응적인 정서조절에 영향을 미친다(Kappes & Schikowski, 2013; Kneeland, Dovidio et al., 2016). 따라서 정서변화 신념이 약할수록 정서에 직면하기를 피하면서 수동적으로 대응하는 방략인 반추를 더 많이 사용할 가능성이 있다. 그러나 반추에 대해서는 기존에 정서변화 신념과의 관계가 유의한 결과(Kneeland & Dovidio, 2020)와 유의하지 않은 결과가 모두 보고되었다(Kneeland, Nolen-Hoeksema et al., 2016a; 2016b). 그런데 반추를 자신이 처한 현재 상황과 성취되지 못한 기준을 비교하는 부정 반추(brooding)와 문제 해결을 위해 내부에 초점을 맞추는 반성(reflection)으로 구분할 수 있다는 주장이 제기되었다(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Martin과 Tesser(1989; 1996)에 따르면 반추를 목표 성취 과정에서 실패를 겪을 때 발생하는 생각으로 볼 수 있는데, 김빛나(2008)는 기능적인 측면에서 두 방략을 구분하여 부정 반추는 부적응적 기능을 하는 방략인 데 반해 반성은 중립적이거나 적응적인 방략으로 볼 수 있다고 하였다. 실제 연구에서도 부정 반추는 반복적으로 우울을 포함한 심리적 부적응과 정적 상관관을 보이지만 반성은 비일관적인 관계를 보인다(전선영, 김은정, 2013). 이 점을 고려할 때 정신건강과의 관련성을 보기 위해서는 두 개념을 분리하여 살펴볼 필요가 있어 보인다. 정서변화 신념이 정서조절방략에 미치는 영향에 대한 설명에 따르면, 정서변화 신념이 강하면 적극적으로 정서

를 조절하면서 시행착오를 겪는 과정을 통해 적응적인 정서조절방략을 습득하게 되며 부적응적인 정서조절방략은 덜 사용하게 된다(Tamir & Mauss, 2011). 따라서 정서변화 신념이 강할수록 역기능적인 성격을 가진 부정 반추를 덜 사용할 것이라고 추론할 수 있다. 한편 한 생태순간평가 연구에서 부정 반추 개념을 구분하여 매일 측정하였으나, 정서변화 신념과 매일 보고된 부정 반추 간 유의한 상관성이 나타나지 않았다(Kneeland, Goodman, & Dovidio, 2020). 매일 보고된 행동은 실생활에서의 정서조절을 반영하지만 일반적인 경향은 개인의 평균적인 특성을 반영한다는 점에서 다르다(Blalock, Kashdan, & Farmer, 2016). 이처럼 매일 보고된 부정 반추와 일반적인 부정 반추 경향 간에는 차이가 있어 보이는데, 선행 연구에서 일반적인 부정 반추 경향과의 관계는 탐색된 바가 없어 이에 대한 확인이 필요하다.

마지막으로 긍정 정서 강도와 우울의 관계와 해당 관계에서 정서변화 신념과 정서조절방략의 역할을 살펴볼 필요가 있다. 낮은 긍정 정서와 우울의 연관성에도 불구하고(Watson et al., 1988), 긍정 정서 강도와 우울의 관계에 대해서는 지금까지 충분히 다루어지지 못했다. 이에 대해 정서변화 신념과 정서조절방략으로 구성된 정서조절 과정을 살펴봄으로써 두 변인의 관계를 보다 구체적으로 이해할 필요성이 있다. 긍정 정서 강도와 부정 정서 강도는 정서조절과 관련하여 대체로 상반된 특성을 가지는 것으로 보이는데, 정서변화 신념과도 서로 반대 방향으로 영향을 미칠 것이라고 추론할 수 있다. 부정 정서 강도와 우울의 관계에 대해 부정 정서에 대처하는 정서조절방략의 매개효과가 보고되었다는 점을 고려하면

(이지영, 2016), 이와 대응하여 긍정 정서 강도와 우울의 관계에 영향을 미치는 변인으로 긍정 정서에 대한 정서조절방략을 고려할 수 있다. 긍정 반추(positive rumination)는 긍정 정서에 대한 정서조절방략 중 하나로, 긍정적인 자기 가치, 긍정 정서 경험, 호의적인 사건을 반복적으로 생각함으로써 긍정 정서를 유지, 강화시키는 정서조절방략이며 우울과 부적 상관을 보인다(김빛나, 권석만, 2014; 원진경, 이인혜, 2018; 정나래, 김은정, 2019; Feldman, Joormann, & Johnson, 2008). 정서변화 신념이 강할수록 정서조절에 더 적극적으로 참여하면서 적응적으로 정서조절을 하도록 만들고(Kneeland, Dovidio et al., 2016; Tamir & Mauss, 2011) 실제 선행 연구에서도 정서변화 신념과 유의한 관계가 보고된 정서조절방략 중, 적응적 정서조절방략은 정서변화 신념과 정적인 관계가 나타났다는 점을 고려하면(De Castella et al., 2013; Ford et al., 2018; Kneeland, Nolen-Hoeksema et al., 2016a; 2016b) 정서변화 신념이 적응적인 정서조절방략인 긍정 반추의 사용에 영향을 미칠 수 있다.

신념, 정서조절방략, 우울의 관계는 부분적으로만 밝혀졌고 정서변화 신념과 부정 반추 및 긍정 반추와의 관계가 명확하게 알려지지 않았으며, 긍정 정서와 관련하여 우울에 영향을 미치는 과정이 충분히 다루어지지 않았다. 이러한 점들을 고려하여 본 연구에서는 정서 강도를 부정 정서 강도와 긍정 정서 강도로 구분하고, 각 변인이 우울에 영향을 미치는 과정에서 정서변화 신념, 부정 정서에 대한 정서조절방략인 부정 반추, 긍정 정서에 대한 정서조절방략인 긍정 반추의 순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 정서변화 신념은 부정 정서 강도, 부정 반추, 우울과 부적 상관, 긍정 정서 강도, 긍정 반추와 정적 상관을 보일 것이다. 둘째, 부정 정서 강도는 우울에 정적 영향을 미치고, 이 경로를 정서변화 신념과 부정 반추가 순차적으로 매개할 것이다. 셋째, 긍정 정서 강도는 우울에 부적 영향을 미치고, 이 경로를 정서변화 신념과 긍정 반추가 순차적으로 매개할 것이다. 가설에 따른 연구 모형은 그림 1과 그림 2에 제시하였다.

요약하면, 선행 연구에서 정서 강도, 정서변화

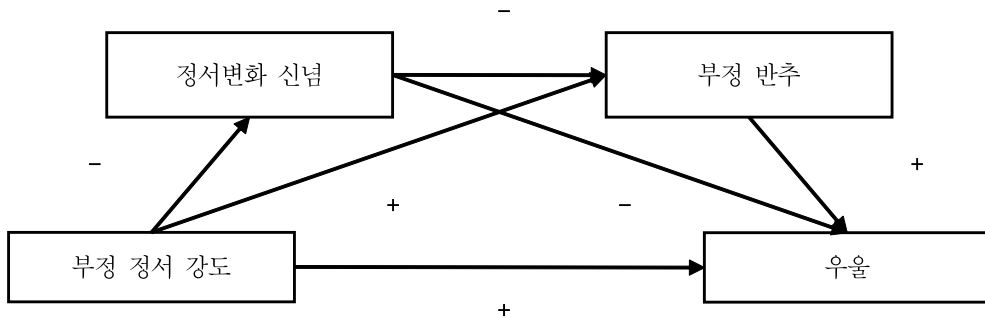


그림 1. 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과 연구 모형

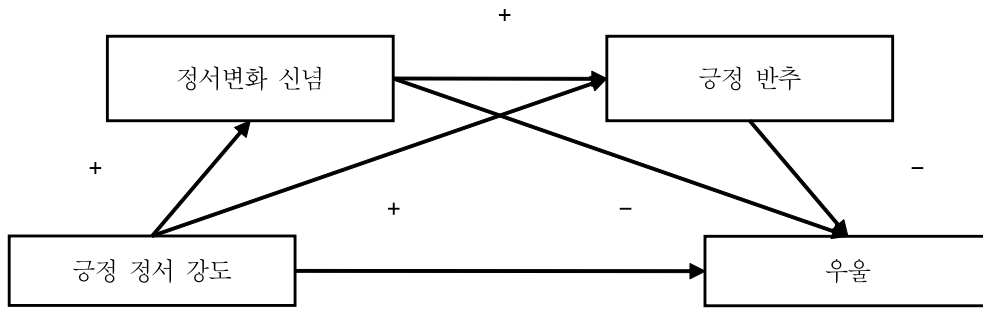


그림 2. 긍정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 긍정 반추의 순차적 매개효과: 연구 모형

방법

참여자

본 연구는 학내 생명윤리위원회의 승인 후 진행되었다(IRB No. 2006/003-020). 서울 소재 대학교의 심리학과 온라인 연구 참여 시스템과 국내 대학교 3곳의 온라인 커뮤니티를 통해 모집된 대학생 및 대학원생 160명이 연구에 참여하였으며, 참여자는 심리학 수업의 연구 참여 포인트 또는 소액의 기프트콘을 제공받았다. 불성실한 응답을 제외한 139명의 자료를 분석에 사용하였으며, 참여자 중 남성은 50명(36%), 여성은 89명(64%)이었다. 평균 연령은 만 21.88세($SD=3.35$, 범위 18~33세)였다.

측정도구

정서에 대한 태도 척도(Emotional Mindset Scale: EMS). 정서에 대한 태도 척도(EMS)는 정서변화 신념을 측정하기 위해 Livingstone (2012)이 제작한 척도이다. Tamir 등(2007)이 개발한 Implicit Theories of Emotion Scale(ITES)

의 일반 정서에 대한 정서변화 신념을 묻는 4문항에 더해 긍정 정서, 부정 정서에 대한 정서변화 신념을 묻는 문항을 각 4문항씩 추가하여 총 12 문항으로 구성되어 있고 5점 척도상에서 평정한다. Gross, Richards와 John(2006)에 따르면, 정서 조절은 부정 정서뿐 아니라 긍정 정서, 정서가가 불분명한 정서 모두를 대상으로 하여 발생하지만 주로 부정 정서를 대상으로 일어난다. 따라서 일반적으로 정서조절에 대해 질문했을 때 부정 정서를 떠올리기가 쉽지만 정서조절이 실제로는 부정 정서 이외의 정서들에 대해서도 일어난다는 것을 고려하면 중립적인 질문은 실제 정서조절 과정 전반을 반영하기 어렵다. 본 척도는 이 점을 고려하여 정서조절에 대한 진술이 부정 정서에 편향되지 않도록 일반 정서 이외에도 긍정 정서, 부정 정서에 대한 문항을 포함하여 구성되었다(Livingstone, 2012). 원판과 한국어판에 대한 타당화 연구 모두에서 일반 정서, 긍정 정서, 부정 정서 문항과 관련 척도들 간의 관계 양상이 유사하게 나타났는데, 본 연구에서는 이 점을 고려하여 척도의 문항을 정서가에 따라 구분하지 않고 하나의 변인으로 다루었다. ITES에 해당하는 4문항은 김형택과 현명호(2019)가 변안한 문항들을

사용하였다. 나머지 문항은 척도의 개발자인 Kimberly M. Livingstone으로부터 정서에 대한 태도 척도의 번안을 허가받은 후, 자신이 경험하는 정서에 대한 정서변화 신념을 측정하기 위하여 각 문항의 주어를 모두 1인칭으로 수정, 번안하였다. 연구자가 1차로 문항들을 한국어로 번안한 후, 임상심리학 전공 교수 1명과 석사과정 및 박사과정 대학원생 7명의 검토를 통해 수정하였다. 해당 문항을 영어와 한국어 이중 언어 구사자가 영어로 역번역하고 원저자에게 역번역한 문항과 원 문항의 의미가 동일한지 확인을 받아 최종 문항을 확정하였다. 분석 결과, 정서가에 따른 구분 없이 일반적인 정서변화 신념을 측정하는 것으로 나타났으며, Livingstone(2012)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 서로 다른 표본에서 .89, .85로 보고되었고, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

정서 강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM). 정서 강도 척도(AIM)는 정서를 경험하는 강도를 측정하기 위해 Larsen(1984)이 제작한 척도로, 한정원(1997)이 번안, 옥수정(2001)이 수정한 척도를 사용하였다. 총 40문항으로 구성되어 있으며 6점 척도상에서 평정한다. Weinfurt 등(1994)은 해당 척도에 대해 긍정 정서성, 부정적 정서 강도, 침착성, 부정적 반응성의 4요인 구조를 주장했는데, 전상희와 임성문(2013)의 방법을 따라 이중 긍정 정서 강도를 측정하는 문항으로 긍정 정서성을 측정하는 17문항, 부정 정서 강도를 측정하는 문항으로 부정적 정서 강도와 부정적 반응성에 해당하는 16문항을 사용하여 총 33문항을 사용하였다. 전상희와 임성문(2013)의 연구에서 내적

합치도(Cronbach's α)는 긍정 정서 강도 .90, 부정 정서 강도 .77로 보고되었고, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 긍정 정서 강도 .92, 부정 정서 강도 .80으로 나타났다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D). 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)는 일반인들이 경험하는 우울을 측정하기 위해서 Radloff(1977)가 제작한 척도를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안, 재구성하여 개발한 척도이다. 신체적, 정서적, 대인관계적 우울 증상을 묻는 총 20문항으로 구성되어 있으며 4점 척도상에서 평정한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 보고되었고, 본 연구에서 구한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

한국판 반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale: K-RRS). 반추적 반응 척도(RRS)는 우울에 반응하는 양식을 측정하기 위해서 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 제작한 척도 중 반추적 반응 양식에 해당하는 문항들이다. 총 22문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도상에서 평정한다. Treynor 등(2003)은 우울 증상과 유사한 내용의 문항들을 제외하고 부정 반추(brooding) 5문항, 반성(reflection) 5문항으로 구성된 총 10문항으로 재구성하였다. 본 연구에서는 김빛나(2008)의 방법에 따라, 김은정(1993)이 번안한 척도 문항 중 Treynor 등(2003)의 요인분석에서 반추를 측정하는 5문항만을 사용하였다. Treynor 등(2003)의 연구에서 부정 반추에 대한

내적 합치도(Cronbach's α)는 .77로 보고되었고, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

한국판 긍정 정서 반응 척도(Korean-Responses to Positive Affect: K-RPA). 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)는 긍정 정서에 반응하는 양식을 측정하기 위해서 Feldman 등 (2008)이 제작한 척도이다. 총 14문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도상에서 평정한다. 본 연구에서는 김빛나와 권석만(2014)이 번안한 척도 중 긍정 반추를 측정하는 8문항을 사용하였다. 김빛나와 권석만(2014)의 연구에서 긍정 반추의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85로 보고되었으며, 본 연구에서 구한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다.

절차

R 3.5.3, SPSS 26.0, SPSS Macro Process 3.5(Hayes, 2020)를 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. 우선 기술통계분석을 시행하였으며 변인들에서 성별에 따른 차이가 유의한지 확인하기

위하여 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 다음으로는 부정 정서 강도, 긍정 정서 강도, 정서변화 신념, 부정 반추, 긍정 반추, 우울 간 관계를 알아보기 위해 상관분석을 시행하였다. 마지막으로 부정 정서 강도 및 긍정 정서 강도와 우울 간 관계를 정서변화 신념과 부정 반추, 긍정 반추가 순차적으로 매개하는 효과를 검증하기 위해 PROCESS macro model 6을 적용하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 5,000번 실시하였다.

결과

기술통계

정서변화 신념, 부정 정서 강도, 긍정 정서 강도, 부정 반추, 긍정 반추, 우울의 평균과 표준편차를 산출하였고 성별에 따른 차이가 유의한지 확인하였다. 결과는 표 1에 제시하였다. 정서변화 신념, 긍정 정서 강도, 부정 반추, 긍정 반추는 성차가 유의하지 않았으나 부정 정서 강도와 우울은 여성이 남성보다 유의하게 높았다, $t(137)=3.52, p<.001$; $t(137)=2.51, p=.013$. 따라서 이후 분석에서 성별을 나누어 추가적으로 분석하거나 성별

표 1. 주요 변인의 기술 통계치 및 성차(N=139)

변인	M(SD)			t
	전체	남(n=50)	여(n=89)	
정서변화 신념	44.88 (8.40)	45.52 (8.26)	44.53 (8.49)	0.67
부정 정서 강도	46.94 (8.83)	43.56 (8.18)	48.84 (8.65)	3.52***
긍정 정서 강도	65.00(13.14)	64.40(12.49)	65.34(13.55)	0.40
부정 반추	11.06 (3.81)	10.42 (3.65)	11.42 (3.86)	1.49
긍정 반추	19.76 (4.83)	19.84 (3.98)	19.72 (5.27)	0.15
우울	16.27(11.47)	13.08(10.53)	18.07(11.64)	2.51*

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

효과를 통제하였다.

정서변화 신념 및 주요 변인 간 상관

정서변화 신념, 부정 정서 강도, 긍정 정서 강도, 부정 반추, 긍정 반추, 우울에 대해 상관분석을 실시하였으며 결과는 표 2에 제시하였다. 정서변화 신념은 부정 정서 강도, 우울, 부정 반추와 부적 상관을 보였다, 각각 $r(139)=-.35, p<.001$; $r(139)=-.61, p<.001$; $r(139)=-.41, p<.001$. 그러나 긍정 정서 강도, 긍정 반추와는 유의한 상관을 보이지 않았다, 각각 $r(139)=.06, p=.496$; $r(139)=.15, p=.082$. 따라서 가설 1은 부분적으로 지지되었다.

또한 부정 정서 강도는 부정 반추, 우울과 유의한 정적 상관을 보였고, 각각 $r(139)=.40, p<.001$; $r(139)=.32, p<.001$, 부정 반추는 우울과 유의한 정적 상관을 보였다, $r(139)=.64, p<.001$.

한편 긍정 정서 강도는 부정 정서 강도, 부정 반추, 긍정 반추와 유의한 정적 상관을 보였으나, 각각 $r(139)=.53, p<.001$; $r(139)=.21, p=.016$; $r(139)=.48, p<.001$, 우울과는 유의한 상관을 보이지 않았다, $r(139)=.05, p=.601$. 긍정 반추는 긍정 정서 강도와만 유의한 정적 상관을 보였으며, $r(139)=.48, p<.001$, 부정 정서 강도, 우울, 부정 반

추와는 유의한 상관을 보이지 않았다, 각각 $r(139)=.14, p=.099$; $r(139)=-.11, p=.193$; $r(139)=-.04, p=.632$. 이는 긍정 정서 강도와 긍정 반추가 정서변화 신념, 우울과 관계를 가진다고 가정된 가설 3과 일치하지 않는 결과이다.

추가적으로 남녀를 구분하여 상관분석을 실시한 결과, 전반적으로 유사한 경향을 보였으나 여성 표본에서 부정 반추와 긍정 정서 강도 간 상관이 유의하지 않았던 것과 달리, $r(89)=.16, p=.134$, 남성 표본에서는 그 상관이 유의하였다, $r(50)=.29, p=.042$. 이때 남성 집단과 여성 집단에서의 상관계수 크기 차이는 유의하지 않았다, $z=0.76, p=.225$.

부정 정서 강도, 정서변화 신념, 부정 반추, 우울의 관계

상관분석 결과 긍정 정서 강도와 긍정 반추는 정서변화 신념, 우울과 유의한 상관을 보이지 않아 가설 3은 기각된 것으로 판단하고, 유의한 상관을 보인 부정 정서 강도와 우울에 대해서만 두 변인의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추가 순차적으로 매개효과를 보이는지 분석하여 가설 2를 검증하였다. PROCESS macro model 6을 적용

표 2. 정서변화 신념 및 측정 변인 간 상관(N=139)

	1	2	3	4	5	6
1. 정서변화 신념	1					
2. 부정 정서 강도	-.35***	1				
3. 긍정 정서 강도	.06	.53***	1			
4. 우울	-.61***	.32***	.05	1		
5. 부정 반추	-.41***	.40***	.21*	.64***	1	
6. 긍정 반추	.15	.14	.48***	-.11	-.04	1

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

하고 부트스트래핑을 5,000번 실시하여 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 매개효과를 분석하였다. 이때 부정 정서 강도, 우울에 대해 성차가 유의한 점을 고려하여 남성을 1, 여성을 0으로 코딩한 더미변수를 생성한 후 성별을 공변량으로 설정하였다.

분석 결과는 표 3과 표 4에 제시하였다. 먼저

우울에 대한 부정 정서 강도의 직접 효과는 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 유의하지 않았다, $B=-.08$, 95% CI=[-.25, .09]. 즉, 정서변화 신념과 부정 반추를 제외했을 때 부정 정서 강도가 우울에 직접적으로 영향을 미치지 않는 것을 확인하였다. 간접효과를 살펴보면, 부정 정서 강도가 정서변화 신념을 거쳐 우울에 미치는 영향과 부정

표 3. 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개분석

종속변인	독립변인	B	SE	t	95% CI		F			R ²
					LL	UL	F	df ₁	df ₂	
정서변화 신념	성별	-0.84	1.46	0.58	-3.73	2.04	9.75***	2	136	.13
	부정 정서 강도	-0.35	0.08	-4.36***	-0.50	-0.19				
부정 반추	성별	-0.21	0.62	-0.21	-1.43	1.01	14.36***	3	135	.24
	부정 정서 강도	0.12	0.04	3.41***	0.05	0.19				
	정서변화 신념	-0.14	0.04	-3.82***	-0.21	-0.07				
우울	성별	-3.41	1.40	-2.44*	-6.17	-0.64	46.12***	4	134	.58
	부정 정서 강도	-0.08	0.08	-0.95	-0.25	0.09				
	정서변화 신념	-0.59	0.09	-6.86***	-0.76	-0.42				
	부정 반추	1.43	0.19	7.35***	1.04	1.81				

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

표 4. 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과

	B	SE	t	95% CI	
				LL	UL
직접 효과	-.08	.08	-0.95	-.25	.09
간접 효과(합계)	.45	.10		.26	.65
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 우울	.21	.06		.09	.34
부정 정서 강도 → 부정 반추 → 우울	.18	.06		.06	.30
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 부정 반추 → 우울	.07	.03		.02	.13

반추를 거쳐 우울에 영향을 미치는 영향은 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 유의하였다, 각각 $B=.21$, 95% CI=[.09, .34]; $B=.18$, 95% CI=[.06, .30]. 마지막으로 부정 정서 강도가 정서변화 신념과 부정 반추를 순차적으로 경유하여 우울에 영향을 미치는 순차적 매개효과의 경우, 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 유의하였다, $B=.07$, 95% CI=[.02, .13]. 부정 정서 강도가 높을수록 정

서 변화 신념이 낮았고 이는 부정 반추를 촉진하였으며 결과적으로 우울 수준이 높아졌다. 따라서 부정 정서 강도에서 우울로 이어지는 경로를 정서변화 신념과 부정 반추가 순차적으로 매개할 것이라는 가설 2는 지지되었다. 분석 결과에 따른 최종 모형을 그림 3에 제시하였다.

한편 부정 정서 강도와 우울 간 성차가 나타난 점을 고려하여 남성 집단과 여성 집단을 구분하

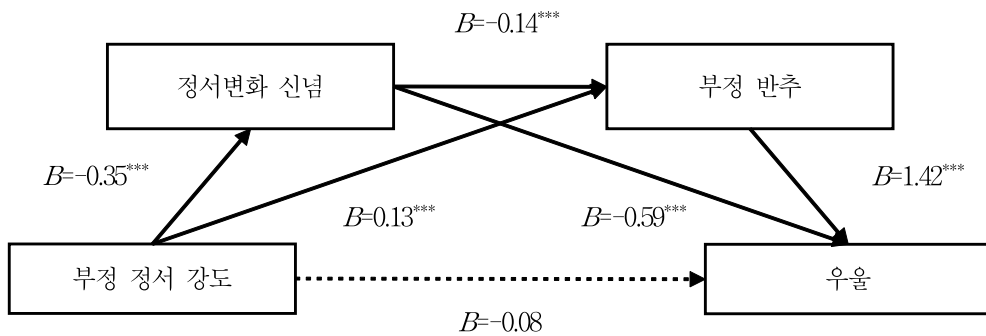


그림 3. 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과

주. 위 그림에서 유의한 경로는 실선으로, 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음.

*** $p<.001$.

표 5. 남성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개분석

종속변인	독립변인	B	SE	t	95% CI		F	F		R ²
					LL	UL		df _i	df _e	
정서변화 신념	부정 정서 강도	-0.44	0.13	-3.31**	-0.70	-0.17	10.99	1	48	.19
	부정 정서 강도	0.15	0.07	2.26*	0.02	0.28	4.83**	2	47	.17
부정 반추	정서변화 신념	-0.06	0.07	-0.95	-0.19	0.07				
	우울	부정 정서 강도	-0.02	0.13	-0.15	-0.28	0.24	29.85***	3	46
정서변화 신념		-0.71	0.12	-5.83***	-0.96	-0.47				
	부정 반추	1.33	0.27	4.90***	0.78	1.88				

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

여 각각 순차적 매개효과를 검증하였다. 분석 결과는 각각 표 5와 표 6, 표 7과 표 8에 제시하였다. 전반적으로 전체 표본에 대한 검증 결과와 유사했지만 부정 정서 강도가 부정 반추를 거쳐 우울에 미치는 영향, 부정 정서 강도가 정서변화 신념, 부정 반추를 거쳐 우울에 미치는 영향에서 차이를 보였다. 여성 집단에서는 부정 정서 강도와 우울의 관계에 대한 부정 반추의 매개효과와 부정 정서 강도와 우울의 관계에 대한 정서변화 신념 및 부정 반추의 순차적 매개효과가 유의하였

다, 각각 $B=.18$, 95% CI=[.04, .34]; $B=.08$, 95% CI=[.02, .17]. 그러나 남성의 경우, 부정 정서 강도가 우울에 미치는 영향에 대한 부정 반추의 매개효과와 부정 정서 강도가 우울에 미치는 영향에 대한 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과가 유의하지 않았다, 각각 $B=.20$, 95% CI=[-.00, .41]; $B=.04$, 95% CI=[-.04, .15]. 남성 집단과 여성 집단의 모형은 그림 4, 그림 5에 제시하였다.

표 6. 남성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% CI	
				<i>LL</i>	<i>UL</i>
직접 효과	-.02	.13	-0.15	-.28	.24
간접 효과(합계)	.54	.18		.21	.93
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 우울	.31	.14		.06	.61
부정 정서 강도 → 부정 반추 → 우울	.20	.11		-.00	.41
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 부정 반추 → 우울	.04	.05		-.04	.15

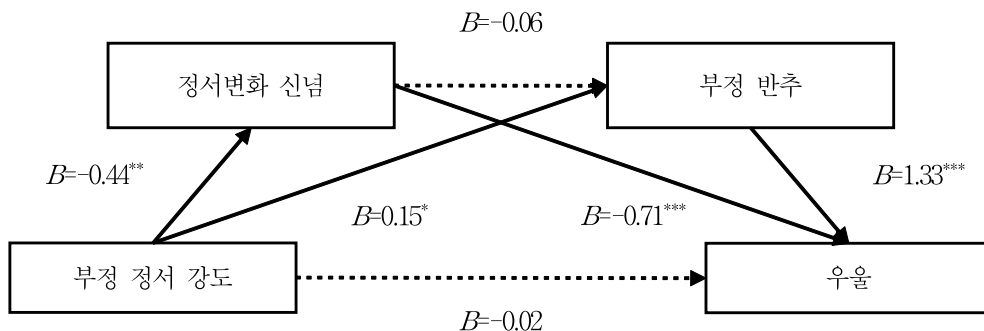


그림 4. 남성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과
주. 위 그림에서 유의한 경로는 실선으로, 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음.

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

표 7. 여성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개분석

종속변인	독립변인	B	SE	t	95% CI		F			R ²
					LL	UL	F	df ₁	df ₂	
정서변화 신념	부정 정서 강도	-0.30	0.10	-3.02**	-0.50	-0.10	9.15**	1	87	.10
부정 반추	부정 정서 강도	0.12	0.04	2.68**	0.03	0.20	16.50***	2	86	.28
	정서변화 신념	-0.18	0.04	-4.01***	-0.26	-0.09				
우울	부정 정서 강도	-0.12	0.11	-1.11	-0.34	0.10	31.22***	3	85	.52
	정서변화 신념	-0.51	0.12	-4.36***	-0.75	-0.28				
	부정 반추	1.53	0.27	5.75***	1.00	2.05				

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

표 8. 여성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과

	B	SE	t	95% CI	
				LL	UL
직접 효과	-.12	.11	-1.11	-.34	.10
간접 효과(합계)	.41	.12		.20	.66
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 우울	.16	.07		.05	.30
부정 정서 강도 → 부정 반추 → 우울	.18	.08		.04	.34
부정 정서 강도 → 정서변화 신념 → 부정 반추 → 우울	.08	.04		.02	.17

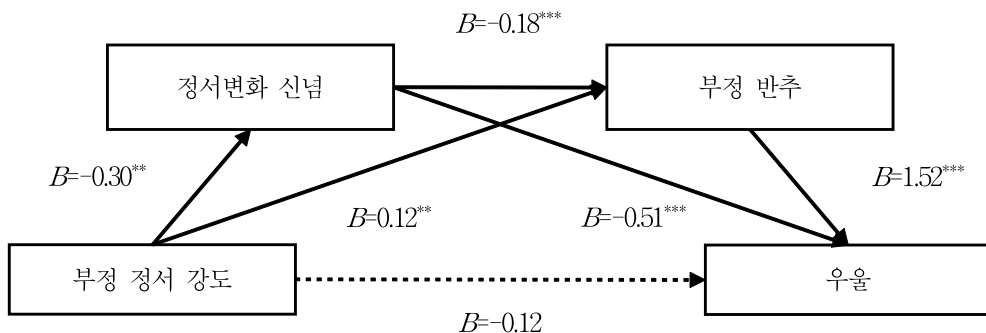


그림 5. 여성 집단의 부정 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 부정 반추의 순차적 매개효과 주. 위 그림에서 유의한 경로는 실선으로, 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음.

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

논 의

본 연구에서는 정서 강도가 우울에 영향을 미치는 경로에서 정서변화 신념과 반추의 순차적인 매개효과를 검증하였다.

주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 정서변화 신념은 부정 정서 강도, 부정 반추, 우울과 부적 상관을 보였다. 본 연구에서 정서변화 신념과 부정 정서 강도 간의 부적 상관이 나타난 것은 정서 강도 수준에 따라 정서조절의 가능성과 관련된 신념이 영향을 받을 수 있다는 선행 연구의 설명을 지지한다(Flett et al., 1996). 또한 정서변화 신념과 우울, 부정 반추 간 부적 상관이 나타난 것은 정서변화 신념이 우울, 부적응적 정서조절방략을 포함하여 정신건강의 다양한 부정적 측면과 부적 인 관련성을 보이는 선행 연구 결과와도 일관된 것이다(김형택, 현명호, 2019; De Castella et al., 2013; De France & Hollenstein, 2021; Ford et al., 2018; Kappes & Schikowski, 2013; King & dela Rosa, 2019; Romero et al., 2014; Schell et al., 2023, Schleider & Weisz, 2016; Sung et al., 2020, Zhang et al., 2023). 이는 정서변화 신념이 정신건강 문제와 관련성이 높다는 것을 재확인해주는 결과이다.

둘째, 부정 정서 강도와 우울의 관계를 정서변화 신념과 부정 반추가 순차적으로 매개하였다. 높은 수준의 부정 정서 강도는 낮은 수준의 정서변화 신념, 높은 부정 반추 경향을 통해 높은 우울 수준이 나타나는 데에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 부정 정서 강도에서 우울로 이어지는 직접 효과는 유의하지 않았고, 정서변화 신념과 부정 반추를 거치는 간접 효과가 유의하였

다. 해당 결과는 정서 강도에 따라 정서조절과 관련된 개인의 신념이 영향을 받는다는 설명과(Flett et al., 1996), 정서 강도와 우울의 관계에서의 정서조절방략의 매개효과(이지영, 2016; 정문수, 조현주, 2012; 조성은, 오경자, 2007), 정서변화 신념과 우울의 관계에서의 정서조절방략의 매개효과(김형택, 현명호, 2019; De Castella et al., 2013; De France & Hollenstein, 2021; Ford et al., 2018; Schell et al., 2023; Sung et al., 2020)에 대한 선행 연구의 결과들을 지지하고 확장한 것이다. 또한 Dweck(2017)은 개인이 주변과 상호작용하면서 신념을 형성하게 되는데, 기질적인 특성에 따라 상황을 경험하는 양상이 달라질 수 있다고 설명하였고 이렇게 형성된 신념에 따라 반복적인 행동 패턴을 보인다고 하였다. 이와 같이 본 결과는 부정 정서 강도가 높은 경우, 동일 자극에 대해 더 강한 부정 정서를 경험하면서 정서조절에 더 큰 어려움을 느끼고 그 결과 정서변화 신념 수준이 낮아질 수 있으며, 이는 개인의 행동, 즉 정서조절방략의 사용에 영향을 준다는 점을 시사한다. 이는 개인의 정서적인 반응성이 인지에 영향을 미친다는 것을 보여주며, 정서조절에 대한 인지적 태도와 정서조절방략의 사용이 우울에 미치는 영향을 확인함으로써 우울 발전 과정에 대한 이해를 심화시켜주는 결과이다. 또한 부정 정서를 강하게 느끼는 경향을 가진 사람이 우울감을 경험할 때, 정서에 대한 인지적 태도와 정서조절방략에 대한 개입을 통해 우울감의 완화를 기대할 수 있다는 점에서 치료적 시사점을 가진다.

한편 성별을 구분하여 순차적 매개모형을 검증했을 때, 여성 집단과 달리 남성 집단에서는 정서변화 신념에서 부정 반추로 이어지는 경로와 부

정 정서 강도에서 정서변화 신념, 부정 반추를 거쳐 우울로 이어지는 경로가 유의하지 않았다. 한 연구에 따르면 남성은 여성보다 정서인식명확성이 수용에 이르는 경로의 효과가 약했는데(김영자, 정남운, 2016), 남성 집단에서 정서변화 신념이 부정 반추로 이어지는 경로가 유의하지 않은 것은 이처럼 남성에서 정서와 관련된 인지적 요소가 정서조절방략 사용에 미치는 영향이 적을 가능성을 시사하는 것일 수 있다. 실제로 한 fMRI 연구에서 남성은 여성에 비해 정서조절 과정에서 전두엽 활동이 더 적게 일어나는 것으로 밝혀졌는데, 연구자들은 이에 대해 남성의 경우 정서조절이 좀 더 자동적이며 의도적인 노력이 덜 필요하다는 것을 의미하는 결과로 해석할 수 있다고 설명하였다(McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008). 이에 따르면 남성의 경우 정서조절방략을 사용하는 것은 보다 무의식적인 과정이며 의식적인 신념의 영향이 상대적으로 낮다고 해석할 수 있다. 또한 부정 정서 강도에서 부정 반추를 거쳐 우울로 이어지는 경로가 유의하지 않은 결과는 남성의 경우에 부정 반추의 역할이 크지 않음을 시사하는 것일 수 있다. 다만 남성 집단의 표본 수가 여성에 비해 적었다는 점을 고려하면 이에 대한 재검증이 필요해 보인다.

셋째, 가설과 달리 정서변화 신념은 긍정 정서 강도 및 긍정 반추와 유의한 상관을 보이지 않았다. 이는 정서변화 신념을 측정하는 정서에 대한 태도 척도(EMS)에서 다루는 긍정 정서와 긍정 정서 강도, 긍정 반추를 측정하는 정서 강도 척도(AIM), 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)에서 다루는 긍정 정서 간에 차이가 있기 때문일 수 있다. 일반적으로 사람들이 즐거움을 증가시키려

는 동기를 가지고 있다는 점을 고려할 때(Higgins, 2011), 정서조절에 대한 신념을 묻는 정서에 대한 태도 척도(EMS)에서 다루는 긍정 정서는 정서조절 과정의 대상보다는 정서조절을 통해 이루어야 할 목표로 인식되었을 가능성이 있으며, 실제로 긍정 정서보다는 부정 정서를 조절하는 것과 높은 관련성을 보일 수 있다. 반면 정서 강도 척도(AIM)와 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)에서는 긍정 정서를 느끼는 상황을 가정하기 때문에 해당 척도에서의 긍정 정서는 현재 경험하고 있는 정서로 이해되었을 가능성이 있다. 이에 대해 추후 연구에서 다른 가능한 도구들을 이용하여 탐색할 필요가 있을 것이다.

넷째, 가설과 달리 우울은 긍정 정서 강도, 긍정 반추와 유의한 상관을 보이지 않았다. 이는 우울의 특징 중 하나가 긍정 정서의 결여이며 기존 연구에서 우울과 긍정 반추 간에 유의한 부적 상관이 나타났다는 점(김빛나, 권석만, 2014)을 고려하면 예상치 못한 결과이다. 본 연구 결과에 대해서는 다음과 같은 점을 고려할 수 있다. 본 연구에서 긍정 정서 강도를 측정하는 데에 사용한 정서 강도 척도(AIM)의 긍정 정서 강도 문항들은 긍정 정서의 종류를 구분하지 않고 일반적인 긍정 정서를 다룬다. 그런데 한 연구에 따르면 우울 집단은 행복, 자긍심, 즐거움에 관한 영상을 보았을 때 비우울 증상 집단에 비해 자긍심 영상에서 행복을 덜 느꼈으나 나머지 영상과 다른 긍정 정서에서는 차이를 보이지 않았다(Gruber, Oveis, Keltner, & Johnson, 2011). 이는 우울이 모든 긍정 정서에 대한 반응성이나 경험과 관계를 갖기 보다는 특정 종류의 긍정 정서와 유의한 관계를 갖는다는 점을 시사하는 결과라고 할 수 있으며,

따라서 전반적인 긍정 정서와 관련된 변인들을 다룬 본 연구에서는 우울과의 관련성이 명확하게 드러나지 않았을 가능성이 있다. 한편 본 연구에서 우울과 긍정 반추의 상관성이 유의하지 않은 것은 다음과 같이 설명할 수 있다. 우선 두 변인 사이에 약한 부적 상관성이 나타났기 때문에 충분한 표본이 확보된다면 유의 수준에 이를 수도 있다. 또한 긍정 반추와 우울의 관계에 영향을 미치는 다른 변인으로 인해 두 변인 간 상관성이 유의하지 않았을 가능성도 있다. 예를 들어, 한 연구에서는 긍정 반추와 우울 간 유의한 상관과 함께 긍정 반추가 우울에 미치는 영향에 대한 자서전적 기억 특정성의 조절효과가 보고되었다(강보라, 김은정, 2020). 이와 같이 두 변인의 관계에 영향을 미치는 다른 변인으로 인해 긍정 반추와 우울 간의 관계가 비일관적으로 나타날 가능성이 있으며, 이에 대해서는 추가적으로 탐색되어야 할 것이다.

한편 가설 모형에서 부정 정서 강도와 정서변화 신념의 위치를 바꾸어 추가 분석을 실시한 결과, 분석 방법 특성상 기존 결과와 큰 차이가 나타나지 않았다. 따라서 정서 강도는 정서를 어느 강도로 경험하는지를 의미하는 안정적인 개인차 변인으로(Larsen & Diener, 1987), 정서변화 신념 형성에 기여하는 경험을 제공한다는 점을 고려하여 이론적 배경을 근거로 당초 설정한 연구 모형을 채택하였다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 가진다. 이전 연구에서도 정서 강도, 정서조절 과정, 우울 간의 관련성을 살펴보았으나, 해당 변인들의 관계에 대한 구체적인 탐색은 충분하지 않았다. 본 연구에서는 부정 정서 강도가 우울에 영향을 미치는 과정에서 정서조절 과정의 역할을 탐색하였고,

특히 정서조절 과정 관련 변인으로 기존 연구에서 자주 다루어진 변인인 정서조절방략뿐 아니라 정서변화 신념을 포함함으로써 보다 종합적으로 정서조절 과정을 다루었으며, 부정 정서를 경험하는 경향이 정서와 관련된 인지적 태도와 관련성이 있다는 것을 밝혔다. 더 나아가, 정서변화 신념의 변화를 통해 적응적인 정서조절방략을 사용하고 우울 수준이 개선될 가능성을 발견하면서 정서변화 신념이 우울장애 치료에 가지는 시사점을 제공하였다. 단순히 적응적인 정서조절방략의 방법을 연습하는 것을 넘어, 적극적으로 정서조절에 참여하고 적응적인 방략을 자발적으로 사용하게 만들기 위해서는 동기 수준의 변화가 필요할 것이다. 정서변화 신념은 정서조절의 시작 단계에 영향을 미치는 요인이자 다른 정서조절 관련 신념들에 영향을 미칠 수 있는 신념으로, 이를 변화시키는 것이 원활한 정서조절을 위한 근본적인 개입 방법이 될 수 있다. 또한 정서변화 신념의 영향에 대해서는 기존 연구에서 여러 차례 다루어졌으나, 정서변화 신념이 어떻게 형성되는지에 대해서는 상대적으로 적은 연구가 이루어졌다. 정서변화 신념의 변화를 통해 정서조절방략의 사용과 우울 수준의 개선에 영향을 미칠 수 있다는 점에서, 정서변화 신념이 만들어지는 과정에 대한 이해는 중요하다. 본 연구에서는 부정 정서 강도와 정서변화 신념의 관계를 검증함으로써 정서변화 신념의 형성에 영향을 미치는 개인 특성의 역할을 확인하였는데, 이는 정서변화 신념에 대한 개입을 고안하는 데 도움이 될 것이다. 가령 동일한 상황에서 부정 정서를 상대적으로 강한 수준으로 경험하는 사람의 경우, 해당 성향이 낮은 수준의 정서변화 신념 형성에 영향을 미칠 것을 예

견할 수 있다. 이때 개인의 기질인 높은 정서 강도가 정서변화 신념에 어떤 영향을 미치는지 설명해줌으로써 우울 경험에 대한 이해를 증진하고 스스로 우울감을 완화하는 방법을 찾도록 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 정서 강도의 영향을 조절하는 방법을 통해 정서변화 신념 수준에 변화를 주는 것도 가능할 것이다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 긍정 정서와 관련하여 우울에 이르는 정서조절 과정을 검증하지 못하였다. 본 연구에서는 정서변화 신념과 긍정 정서 강도, 긍정 반추 등 긍정 정서 관련 변인들의 상관이 유의하지 않았는데, 본 연구에서 사용한 정서에 대한 태도 척도가 긍정 정서를 포함한 전반적인 정서와 관련된 신념보다는 주로 부정 정서를 조절하는 것에 대한 신념에 편향되어 있을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 긍정 정서에 좀 더 초점을 맞추는 도구들을 활용함으로써 긍정 정서와 관련하여 우울로 발전하는 경로를 확인할 수 있을 것이다.

둘째, 정서 강도와 정서변화 신념의 관계에 대한 추가적인 검증이 필요하다. 본 연구에서는 개인의 기질이 외부 세계를 경험하는 방식에 영향을 줌으로써 신념을 형성하게 만든다는 설명(Dweck, 2017)과 Crawford 등(2021)의 선행 연구를 근거로 정서 강도가 정서변화 신념에 영향을 주는 것으로 변수 간의 관계를 설정한 후 동일 시점의 측정치에 대해 분석을 시행하였다. 그러나 이는 이론적 배경에 근거하여 가설적으로 설정한 관계로, 동시에 보고된 변수들의 측정치를 다룬 연구 특성상 본 연구를 통해 두 변수 간의 인과 관계를 명확하게 밝히기는 어렵다. 따라서 향후

연구에서는 두 변수의 인과관계를 확인하기 위해 추가적으로 실험, 중단 연구 등을 시행할 필요가 있다. 또한 정서 강도와 정서변화 신념의 관계에 영향을 미치는 기타 요인에 대한 탐색을 통해 두 변인의 관계에 대한 이해를 심화시킬 수 있을 것이다.

셋째, 정서변화 신념에 대한 개입과 이로 인한 심리적 변화에 대한 연구가 필요하다. 불안의 고정성에 대한 신념을 수정하는 것은 사회불안장애의 인지행동치료의 핵심 요소이며(De Castella et al., 2015), 실제로도 정서변화 신념을 조작한 연구들이 있다. 가령 Kneeland, Nolen-Hoeksema 등(2016a)의 연구에서 정서의 속성에 대한 가상의 글을 읽게 하여 정서변화 신념 수준을 조작했을 때, 정서변화 신념을 향상시키는 조건에서 부정 정서에 대해 유의하게 조망확대 수준이 증가하였고 유의한 수준은 아니었으나 수용을 제외한 다른 방략들의 사용 경향이 더 높았다. 부적응적인 방략으로 여겨지는 자기비난 수준도 유의하게 증가하였으나, 이는 정서변화에 대한 믿음과 동반되었을 때 적극적인 대처를 유발할 수 있다는 점에서 긍정적인 변화로 해석될 수 있다. 이와 유사하게 Kneeland와 Simpson(2022)의 연구에서는 우울 증상을 가진 사람들을 대상으로 정서변화 신념 수준을 조작한 후 부정 정서를 유발했을 때 높은 정서변화 신념이 유도된 경우에 인지적 재평가와 정서적 회복 수준이 더 높았다. 한편 장기적인 개입에서도 정신건강에 대한 정서변화 신념의 영향이 나타났는데, Smith 등(2018)의 연구에서는 중학생 대상으로 한 달 동안의 온라인 개입을 시행한 결과, 정서변화 신념을 비롯한 정서에 대한 신념이 적응적인 내용으로 변화하였고 교내에서의

정신건강 수준이 향상되었다. 이러한 점들을 고려했을 때, 정서변화 신념을 변화시킴으로써 정신건강을 증진할 수 있는 방안에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

넷째, 정서조절방략과 관련하여, 사용 경향 외에 다른 변인들을 다룰 필요가 있다. 최근 한 연구에서는 정서조절방략의 사용 빈도와 방략에 대한 자기효능감을 구분하였다(강주승, 장혜인, 2021). 그 결과, 불안에 대한 정서변화 신념과 사회불안의 관계에 대해 인지적 재평가 자기효능감 및 표현적 억압 사용 빈도의 매개효과가 유의하였으며, 인지적 재평가 사용 빈도와 표현적 억압 자기효능감의 매개효과는 유의하지 않았다. 이처럼 정서조절방략과 관련된 다양한 측면들은 단순한 사용 경향과는 구분되는 개념으로서 임상 변인들과 다른 관계를 맺고 있을 가능성이 있다. 우울로 발전하는 정서조절 과정을 보다 구체적으로 이해하기 위해서는 정서조절방략과 관련된 변인들을 세분화하여 탐색할 필요성이 있다.

다섯째, 본 연구는 주로 20대인 일반 대학생과 대학원생을 대상으로 진행되었기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 다양한 연령의 사람들과 임상 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

이와 같은 한계점을 가지고 있으나 본 연구는 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 반추의 매개효과를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 이를 통해 개인의 정서적 변인이 우울에 미치는 영향을 확인했을 뿐 아니라, 두 변인의 관계에 관여하는 정서조절 과정에 대한 이해를 확장할 수 있었다. 특히 정서변화 신념의 중요성을 밝혔는데, 이를 통해 정서와 관련된 인지적 변인에 대

한 개입의 가능성을 제시했다는 점에서 치료적 함의를 가진다.

참 고 문 헌

- 강보라, 김은정 (2020). 긍정 정서 반응이 우울 증상에 미치는 영향: 자서전적 기억 특정성의 조절효과. *한국심리치료학회지*, 12, 19-37.
- 강주승, 장혜인 (2021). 불안변화가능성 신념이 사회불안에 미치는 영향: 정서조절전략의 사용빈도 및 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 26(4), 763-783.
- 건강보험심사평가원 (2022.6.24.). 최근 5년(2017~2021년) 우울증과 불안장애 진료현황 분석. [보도자료]. https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRA_A020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=10627.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울 증상에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도 (K-RPA)의 예비 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(2), 243-260.
- 김영자, 정남운 (2016). 대학생의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 수용의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 395-409.
- 김용희 (2018). 대학생의 부정적 정서강도와 우울의 관계: 비정신화를 통한 자기연민의 조절된 매개효과. *스트레스연구*, 26(3), 201-207.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김형택, 현명호 (2019). 범불안장애 성향 집단의 정서변화가능성의 신념과 우울 및 불안 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *스트레스연구*, 27(4), 337-343.
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 방략. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.

- 원진경, 이인혜 (2018). 애착, 정서반응 양식, 우울 간의 관계: 긍정정서 반추 및 억제 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 91-108.
- 이지영 (2016). 정서강도와 정신건강의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. *인지행동치료*, 16(2), 61-84.
- 이지영, 김은하 (2018). 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이: 성격특성과 정서조절방략의 사용을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 37(3), 411-439.
- 이찬미, 유성은 (2016). 정서인식명확성, 정서강도, 고통 감내력과 우울 및 불안 증상의 관계. *인지행동치료*, 16(2), 123-140.
- 전점구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전상희, 임성문 (2013). 고등학생의 정서강도와 정서명료성이 폭식행동에 미치는 영향. *대학생활연구*, 19, 111-132.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들(물두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개효과. *인지행동치료*, 13(2), 285-306.
- 정나래, 김은정 (2019). 긍정 정서에 대한 반응과 긍정적인 생활 사건이 우울 증상에 미치는 영향: 대학생 집단을 중심으로. *인지행동치료*, 19(1), 109-132.
- 정문수, 조현주 (2012). 정서강도와 우울의 관계: 정서조절방략의 매개효과를 중심으로. *가족과 상담*, 2, 31-42.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과, 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 질병관리청(2022). 2021 국민건강통계. 질병관리청.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 416-425.
- Crawford, C. M., Griffith, J. M., Hankin, B. L., & Young, J. F. (2021). Implicit beliefs about emotions in youth: Associations with temperamental negative emotionality and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(2), 121-144.
- De Castella, K., & Byrne, D. (2015). My intelligence may be more malleable than yours: The revised implicit theories of intelligence (self-theory) scale is a better predictor of achievement, motivation, and student disengagement. *European Journal of Psychology of Education*, 30, 245-267.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505.
- De France, K., & Hollenstein, T. (2021). Implicit theories of emotion and mental health during adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 35(2), 367-374.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689-719.
- Dweck, C. S., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267-285.
- 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.
- 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.
- Flett, G. L., Boase, P., McAndrews, M. P., Pliner, P., & Blankstein, K. R. (1986). Affect intensity and the appraisal of emotion. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 447-459.
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., & Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General, 147*(8), 1170-1190.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gruber, J., Oveis, C., Keltner, D., & Johnson, S. L. (2011). A discrete emotions approach to positive emotion disturbance in depression. *Cognition and Emotion, 25*(1), 40-52.
- Hayes, A. F. (2020). The PROCESS macro for SPSS (version 3.5) [Computer software]. processmacro.org. <https://www.processmacro.org/download.html>.
- Higgins, E. T. (2011). *Beyond pleasure and pain: How motivation works*. New York: Oxford University Press.
- Kappes, A., & Schikowski, A. (2013). Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect. *Cognition & Emotion, 27*(5), 952-960.
- King, R. B., & dela Rosa, E. D. (2019). Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences, 138*, 177-182.
- Kneeland, E. T., & Dovidio, J. F. (2020). Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion, 20*(3), 452-461.
- Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review, 45*, 81-88.
- Kneeland, E. T., Goodman, F., & Dovidio, J. F. (2020). Emotion beliefs, emotion regulation, and emotional experiences in daily life. *Behavior Therapy, 51*(5), 728-738.
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016a). Beliefs about emotion's malleability influence state emotion regulation. *Motivation and Emotion, 40*(5), 740-749.
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016b). Emotion malleability beliefs influence the spontaneous regulation of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 40*(4), 496-509.
- Kneeland, E. T., & Simpson, L. E. (2022). Emotion malleability beliefs influence emotion regulation and emotion recovery among individuals with depressive symptoms. *Cognition and Emotion, 36*(8), 1613-1621.
- Larsen, R. J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International, 85*, 2297B.
- Larsen, R. J. (2009). Affect intensity. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 241-254). New York: The Guilford Press.

- Larsen, R. J., Billings, D. W., & Cutler, S. E. (1996). Affect intensity and individual differences in informational style. *Journal of Personality, 64*(1), 185-207.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality, 21*(1), 1-39.
- Livingstone, K. (2012). *The effects of implicit theories of emotion on emotion regulation and experience*. Doctoral Dissertation, University of Oregon, Oregon, USA.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 306-326). New York: The Guilford Press.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations, 11*(2), 143-162.
- Mounne, S., Hall, N., Böke, B. N., Bastien, L., & Heath, N. (2021). Implicit theories of emotion, goals for emotion regulation, and cognitive responses to negative life events. *Psychological Reports, 124*(4), 1588-1620.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A Self-report depression Scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2014). Academic and emotional functioning in middle school: The role of implicit theories. *Emotion, 14*(2), 227-234.
- Schell, V., De France, K., Lin, L., & Hollenstein, T. (2023). The role of avoidance in understanding emotional dysfunction associated with a fixed emotion mindset. *Personality and Individual Differences, 201*, 111945. doi: 10.1016/j.paid.2022.111945
- Schimmack, U., & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1313-1329.
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2016). Implicit theories relate to youth psychopathology, but how? A longitudinal test of two predictive models. *Child Psychiatry & Human Development, 47*(4), 603-617.
- Smith, E. N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G. L., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2018). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion, 18*(6), 781-788.
- Sung, G., Park, Y., Choi, T. K., & Park, S. W. (2020). Implicit theories and depression in clinical and non-clinical samples: The mediating role of experiential avoidance. *Current Psychology, 39*(1), 68-73.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(1), 1-12.

924), 731-744.

- Tamir, M., & Mauss, I. B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 31-47). New York: Springer.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346-353.
- Weinfurt, K. P., Bryant, F. B., & Yarnold, P. R. (1994). The factor structure of the Affect Intensity Measure: In search of a measurement model. *Journal of Research in Personality, 28*(3), 314-331.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*(4), 641-667.
- Zhang, J., Guo, S., Lipp, O. V., & Wang, M. (2023). Emotion malleability beliefs predict daily positive and negative affect in adolescents. *Cognition and Emotion, 37*(5), 1040-1048.

원고접수일: 2023년 7월 18일

논문심사일: 2023년 8월 1일

게재결정일: 2024년 1월 8일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 2, 299 - 323

Sequential Mediating Effect of Emotion Malleability Beliefs and Rumination in the Relationship between Affect Intensity and Depression

Seohyun Keum

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology, Seoul National University

In this study, the emotion regulation process in the relationship between affect intensity and depression was investigated, focusing on emotion malleability beliefs and rumination strategies. To understand the emotion regulation process that occurs when affect intensity affects depression, the sequential mediating effect of the emotion malleability beliefs and emotion regulation strategies in the relationship between affect intensity and depression was examined. One-hundred thirty-nine college and graduate students participated in the survey, and the relationships between negative affect intensity, positive affect intensity, emotion malleability beliefs, brooding, positive rumination, and depression were examined by using correlation analysis and sequential mediating effects were confirmed through path analysis. The results of the analysis indicated a negative correlation between emotion malleability beliefs and negative affect intensity, brooding, and depression. The emotion malleability beliefs and brooding sequentially mediated the relationship between negative affect intensity and depression. In other words, when negative affect intensity was higher, depression increased by weaker emotion malleability beliefs and more brooding. The direct effect of negative affect intensity on depression was not significant, while the indirect effect via emotion malleability beliefs, brooding, and both variables were significant. However, positive affect intensity and positive rumination did not significantly correlate with emotion malleability beliefs and depression. In addition, for the male group, the path from emotion malleability beliefs to brooding and the path from negative affect intensity to depression through emotion malleability beliefs and brooding were not significant. The implications and limitations of the study, and suggestions for future study were discussed.

Keywords: Affect Intensity, Emotion Malleability Beliefs, Rumination, Depression