

정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계

임 전 옥[†] 장 성 숙

가톨릭대학교

본 연구에서는 정서인식의 명확성과 심리적 안녕에 대한 정서조절양식의 매개 효과를 검증하였다. 대학생 560명을 대상으로 하였으며, 자료의 분석은 구조방정식 모형 접근법(EQS)을 이용한 경로분석을 하였다. 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통해서 심리적 안녕으로 연결되는 기본 매개모형을 검증한 결과, 유의미한 경로계수와 좋은 부합도를 보임으로써 적합한 모형으로 확인되었다. 기본 매개모형과의 비교를 위해 정서인식의 명확성과 심리적 안녕 사이의 직접 경로를 포함한 매개모형을 검증하였다. 검증 결과, 직접 경로의 경로계수가 유의미하지 않고 모형의 부합도 역시 미세하게 감소하여 본 연구에서 가정한 매개모형이 변인들의 관계를 더 잘 설명함을 확인하였다. 기본 매개모형에 대한 대안모형이 함께 검증되었으나 낮은 부합도를 보임으로써 기본 매개모형의 적합성을 이론적으로 지지해주는 결과를 얻었다. 끝으로 본 연구가 지니는 의의와 상담에서의 함의, 제한점을 논의하였다.

주요어 : 정서인식의 명확성, 정서조절양식, 심리적 안녕

본 논문은 후기 필자(장성숙)의 지도로 선기 필자(임전옥)가 석사학위 논문으로 제출한 연구2003년을 바탕으로 한 것임
[†] 교신저자 : 임 전 옥, (680-020) 울산광역시 남구 삼산동 1615-1,
전화 : 052-267-9999 E-mail : jineun0428@hanmail.net

아주 사소한 일상의 경험으로부터 삶을 좌우하는 큰 사건에 이르기까지 정서가 관련되지 않은 부분은 없다고 할 수 있을 만큼 정서는 우리의 생활과 밀접하다. 심리학에서 정서가 체계적으로 연구된 것은 Wundt가 1879년 라이프치히에 심리학 실험실을 창설한 이후부터라고 보고 있다. 그 이후 현대 심리학에서는 인간의 정신 활동을 성격, 정서, 인지적 측면으로 나누어 접근하고 있으며, 이 가운데서 정서는 특히 1980년 이후 다시 활발한 연구 과제로 대두되고 있다(김경희, 1995). 과거에는 정서와 사고가 별개라고 여기며 정서를 본능적이며 혼란스러운 반응으로 설명하기도 하였으나, 현대 이론에서는 정서와 사고의 관련성과 정서가 인지와 사고에 미치는 영향에 관심을 모으고 있다(Clore, 1994; Goleman, 1995; Greenberg, 2002; Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans, 1992; Mayer & Salovey, 1990, 1993; Wegner & Pennebaker, 1993). 이러한 주장들은 정서와 사고가 분리된 것이 아니라 서로 연관되어 있으며, 정서가 주는 정보를 유용하게 사용할 필요가 있음을 말해주고 있다.

정서와 인지의 관련성을 보여주는 개념에는 ‘meta-mood’가 있다. meta-mood 경험은 정서를 직접 경험하는 수준 외에도 자신이 느끼는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 것을 말한다(Mayer & Gaschke, 1988). 이는 기분의 직접적 지각에 대한 반응으로 일어나는 것으로, 정서자체 뿐만 아니라 정서에 대한 인지적 과정을 강조하는 것이다. 즉, meta-mood는 자신이 느끼는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해서 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력이다(김언주, 조한익, 1998).

meta-mood는 정서지능과 관련되어 많은 논의가 있어왔는데, 연구자들은 문헌 검토를 통하여 meta-mood가 정서지능 측면에 대한 합리적인 조

직화라고 보았다(Mayer, Dipaolo, & Salovey, 1990; Mayer & Salovey, 1990, 1993). 정서지능을 학문적으로 더욱 발전시킨 Goleman(1995)은 자아인지 개념에 대해, 격한 감성과 경험이 대뇌피질의 신경 메카니즘의 조정에 의해 중립양식을 취하면서 meta-mood로 되는 것으로 보았다. 오숙영(1997) 역시 정서지능에 대하여 설명하면서, 정서지능은 자신의 감성특성을 meta-mood 상태로 유지시키면서 자신과 타인의 감성을 잘 파악하고 긍정적으로 동기화시켜 삶의 목표를 성취하도록 하는 조절과 통제능력이며, 또한 감정이입을 통하여 타인을 배려하고 관계를 원만하게 조정하는 마음의 능력이라 하여 정서지능에 있어서 meta-mood의 역할을 제시하였다. 이러한 결과들을 통해 정서지능이 meta-mood의 특성에 의해 운용된다는 것과 또한 meta-mood의 유용성을 확인할 수 있다. meta-mood 경험에 의하여 자신의 정서를 잘 다룰 수 있는 사람은 그러한 전략을 학습하지 못한 사람과 비교할 때 훨씬 건강한 성격적 특성을 지녔다고 볼 수 있다(Mayer & Gaschke, 1988).

또한 기분과 정서에 대한 meta-경험 차원을 평가하기 위하여 여러 연구자들의 시도가 있어왔는데(Mayer & Gaschke, 1988; Mayer, Mamborg, & Volanth, 1988; Mayer & Stevens, 1994; Swinkels & Giuliano, 1995), 이런 맥락속에서 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)는 정서지능의 하위 요인을 측정하기 위하여 Trait Meta-Mood Scale (TMMS)을 개발하였다. 여기에서 meta-mood는 세 가지 요인으로 구성되는데, 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 개선이다. 정서에 대한 주의를 개인이 자신의 정서에 주의를 기울이는 정도, 정서인식의 명확성은 그런 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도, 정서 개선은 부정적인 정서상태를 종결시키고 긍정적인 정서상태는 지

속시킬 수 있다고 믿는 정도를 말한다(이수정, 이훈구, 1997).

특히 이 중에서 정서인식의 명확성이 적응적인 특성이라는 연구 결과들이 있다. 자신의 정서에 대해 명확히 인식하는 능력은 자신의 정서상태를 스스로 이해하고 정리하는 능력을 말하는데(Swinkels & Giuliano, 1995), Mayer와 Stevens(1994)에 의하면 자신의 정서에 대해 명확성을 갖는 개인은 자율적이고, 좋은 자아경계를 가지며, 심리적으로 건강하고, 긍정적인 관점을 가진 사람들이라고 한다. 또한 이수정(1997)은 정서지능의 하위요소 중 첫 번째로 자신의 정서를 알아차리는 능력을 설명하면서, 자신의 정서를 알아차리는 능력이 정서지능의 근본 바탕이 되며, 순간순간 자신의 정서를 감지할 수 있는 능력이 심리적 통찰과 자기이해의 결정적 요인이 된다고 하였다.

Mood Awareness Scale(MAS)을 개발한 Swinkels와 Giuliano(1995) 역시 정서인식의 명확성이 긍정적 특성임을 확인하였다. 그들의 연구에 의하면 기분 및 정서인식은 두 가지 과정으로 이루어지는데, 자신의 기분을 늘 관찰하고 주의를 기울이는 정서주의 과정과 경험하는 기분을 명확하게 정리하는 정서명명 과정이다. 정서주의 과정은 부정적인 정서와 관련이 있으며, 이런 경향이 너무 강할 때 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해보는 경향이 있으며, 심하면 우울증으로 발전될 수도 있다고 한다. 그러나 정서명명 과정 즉, 정서를 명확하게 인식하는 과정은 외향성 및 높은 자존심과 관련되며 이 특성을 가진 개인들은 자신의 부정적인 정서에 대해 좀더 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다고 한다.

자신의 정서를 잘 다루기 위해서는 먼저 자신의 정서를 명확히 인식하는 능력이 바탕이 되어야 한다. 이런 사실은 자신의 정서를 잘 자각하

는 사람이 그렇지 않은 사람들보다 정서를 조절하기 위한 방법을 잘 사용할 수 있다고 한 McFarland와 Buehler(1997)의 연구와 Salovey, Hsee, 와 Mayer(1993)의 연구, 그리고 정서에 대한 인식이 정서표현, 정서조절과는 높은 정적 상관을 보이고 우울이나 불안과는 높은 부적 상관을 보였으며, 정상집단과 불안집단을 구분하여 비교하였을 때 정상집단이 불안집단보다 훨씬 우수한 정서인식 능력을 지니고 있는 것으로 나타난 이수정(2001)의 연구에서도 확인할 수 있다. 이는 정서에 대한 인식이 정서조절과 밀접한 관련이 있을 뿐만 아니라, 적응이나 심리적 안녕에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 요인임을 보여주는 것이다.

한편 정서조절이라는 주제는 초기 사회 과학자들이 인간의 행동을 체계적으로 연구하기 시작한 이래로 관심의 대상이 되어왔다(Walden & Smith, 1997). 현대의 정서 이론들은 정서의 적응적 가치에 주목하고 있지만, 정서가 항상 유용하기만 한 것은 아니며 조절이 필요하다(Barrett & Gross, 2001; Gross, 1999). 부정적 기분이나 정서를 조절하기 위하여 개인이 사용하는 방법들에 대하여 그동안 다양한 연구가 있어왔으며, 연구자들은 이러한 방법들을 분류하고자 하였다(Bonanno, 2001; Gross, 1998; Morris & Reilly, 1987; Thayer, Newman, & McClain, 1994). 윤석빈(1999)은 정서조절양식에 영향을 미치는 변인과 정서조절양식과 관련된 개인차 변인들과의 관련성을 고려하면서 정서조절양식을 세 가지로 구분하였는데 이는 능동적 양식, 지지추구적 양식, 회피분산적 양식이다. 세 가지 조절양식과 삶, 건강, 대인관계에서의 만족을 측정한 결과 능동적 양식은 삶, 건강, 대인관계 모두와 유의미한 정적 상관을, 지지추구적 양식은 대인관계와 유의미한 정적 상관을 그리고 회피분산적 양식은 유의미

한 수준은 아니나 삶, 건강, 대인관계 모두와 부적 상관을 나타냈다. 이를 통해 개인의 조절양식이 심리적 안녕이나 적응과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있으며, 따라서 조절양식의 선택은 중요하다 할 수 있다.

정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요인이며, 정서를 조절하는 양식은 정신병리와도 중요한 연관이 있다고 한다 (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Bonanno, 2001). 또한 정서에 대한 다양한 조절 양식은 그 방법과 상황, 경험하는 정서에 따라 효과와 만족도가 다를 수 있기 때문에 개인의 적응에 중요하다 (Barrett & Gross, 2001). 그러나 지금까지 스트레스 대처양식에 대하여 많은 연구들이 이루어진 것과 비교할 때 정서조절에 대한 연구는 매우 부족한 것이 사실이다. Bonanno(2001)는 정서 자기-조절에 대한 앞으로의 경험적 연구는 특정한 정서 자기-조절 전략과 행동이 적응적인지 또는 부적응적인지에 대한 질문과 관계될 것이며, 심리학에서는 이 분야에 대한 진보가 거의 이루어지지 않았다고 제안하였다. 따라서 본 연구에서 정서조절양식과 관련하여 심리적 안녕을 살펴보는 것은 중요한 함의를 지닌다고 본다.

지금까지 개인의 삶의 질은 크게 두 가지 측면에서 연구되어 왔다. 첫 번째 입장은 개인의 삶의 질이 외적인 기준이나 조건에 의해 정의될 수 있다고 보는 것이며, 두 번째 입장은 한 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 주관적인 평가를 중시하는 것이다(김혜원, 김명소, 2000). 이 중 두 번째 입장과 관련된 것으로서, 심리적 안녕이란 일상생활 사건 속에서 사람들이 적응하는데 느끼는 정서로 환경에 대한 개인의 반응으로도 나타날 수 있고, 또 환경의 자극과 개인의 반응사이의 상호작용의 결과로도 나타날 수 있다(박효서, 2000에서 재인용). 따라서 심리적 안녕은 객

관적인 환경과는 독립적으로 주관적으로 경험할 수 있는 개인의 안정과 적응 정도를 의미하는 것으로 보인다.

심리적 안녕은 학자들에 따라 '주관적 안녕(subjective well-being)'이라고 명명되기도 하는데(박효서, 2000), 그런 입장에서 심리적 안녕과 주관적 안녕은 상호 밀접하게 관련되어 있으며 넓은 의미에서는 개인의 삶을 바라보는 같은 시각이라고 할 수 있다. Headey와 Wearing(1989)을 비롯한 많은 연구자들은 주관적 안녕으로 세 가지 차원을 고려하였는데, 인지적인 삶의 만족도와 긍정적 정서, 그리고 부정적 정서이다. 삶의 만족도는 삶의 상황들에 대해 개인이 내리는 인지적 평가의 부분으로 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 정도를 말하며, 긍정적 정서와 부정적 정서는 객관적 상황들에 대해 어떠한 정서적 반응을 갖는가를 말한다(김혜원, 김명소, 2000). 그동안 개인의 안녕에 관심을 가진 많은 연구자들이 이 세 가지 차원을 이용하여 주관적 안녕을 연구하여 왔다.

그러나 몇 년 전, 안녕감에 대한 관심의 연장으로 주관적 안녕이 심리적 안녕과는 다르며 측정방법 또한 다르다는 주장이 있었다. Ryff(1989), Ryff와 Keyes(1995)는 개인의 안녕감에 대한 초기의 개념들이 제한된 이론적 기반을 바탕으로 하고 있으며 따라서 심리적 건강의 중요한 부분을 놓치고 있다고 지적하면서, 여러 이론적 영역의 통합에 바탕한 새로운 개념이 필요하다고 보았다. 즉, 지금까지 안녕감의 지표로 여겨졌던 주관적 안녕 만으로는 개인의 삶의 질을 충분히 설명할 수 없으며, 삶의 질이 높다는 것은 정신 건강과 함께 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다는 것이었다. 이런 입장에서 Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개

인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erikson의 심리 사회적 단계 모델, Buhler의 기본적 삶의 경향, 그리고 Neugarten의 성격의 변화 등 심리학적 이론들을 기초로 주관적인 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 영역을 제시하고 이를 바탕으로 한 심리적 안녕감 척도를 개발하였다. 6개 영역은 자아수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 국내에서는 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 심리적 안녕감에 대한 구성개념분석을 하여 6요인이 한국인에게도 적합함을 확인하였다.

따라서 본 연구에서는 주관적인 삶의 질을 평가하기 위하여, 주관적 안녕보다 좀더 폭넓은 심리적 요인들을 포함하고 있는 심리적 안녕감 척도를 사용하고자 한다. 또한 심리적 안녕의 정서적 차원을 좀더 세밀히 평가하기 위해 그동안 주관적 안녕을 측정하기 위하여 사용된 세 차원 중에서 긍정적 정서와 부정적 정서를 심리적 안녕감과 함께 살펴보려 한다. 따라서 본 연구의 종속변인인 심리적 안녕은 심리적 안녕감, 긍정적 정서, 부정적 정서로 구성된다. 심리적 안녕감 척도로 측정된 부분은 종속변인과의 용어상 혼동을 막기 위해 앞으로 ‘안녕감’이라 칭하기로 한다.

정서, 특히 자신의 정서를 정확히 인식하는 능력과 ‘알아차림’에 대한 관심은 명상 등 불교적인 접근에서나 게슈탈트적 접근, 정서지능의 관

점에서도 최근 더욱 증가하고 있는 추세이다. 국내에서는 김미경(1998), 이소연(2001), 장수진(2002), 그리고 최해연(2000) 등이 정신건강과 관련된 정서자각 또는 스트레스와 관련된 개인차 변인으로서 정서인식의 명확성을 연구하는 등 정서인식에 관한 관심이 증가되고 있다. 그러나 아직은 경험적 연구가 매우 부족한 현실이며 더욱이 정서인식과 정서조절양식, 그리고 개인의 심리적 안녕이 연구에서 함께 다루어지는 않았다. 그러므로, 정서인식의 명확성이 개인의 폭넓은 심리적 요인을 나타내는 심리적 안녕에 영향을 미친다는 것과 그 과정에서 정서조절양식의 매개 효과를 설명하는 것은 아직 연구가 부족한 이 분야에 대한 탐색적 연구로 중요한 의미가 있다고 생각된다. 나아가 연구의 결과는 상담이나 임상적 실제 장면에서 정서적인 어려움을 호소하는 내담자를 돕는 데에도 도움이 되리라고 본다.

이에 본 연구에서는 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통하여 심리적 안녕에 영향을 미치는 매개모형을 검증하고자 한다. 이에 대한 대안모형을 가정하였는데, 정서인식의 명확성과 정서조절양식이 각각 심리적 안녕을 설명하는 모형이다. 만약 본 연구에서 제시한 매개모형이 적합하지 않다면, 정서인식의 명확성과 정서조절양식의 특성을 고려할 때, 이 두 변인이 각각 심리적 안녕을 설명할 수 있다는 가정에서이다.

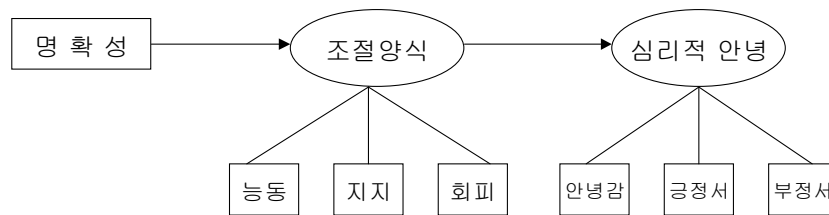


그림 1. 기본 매개모형

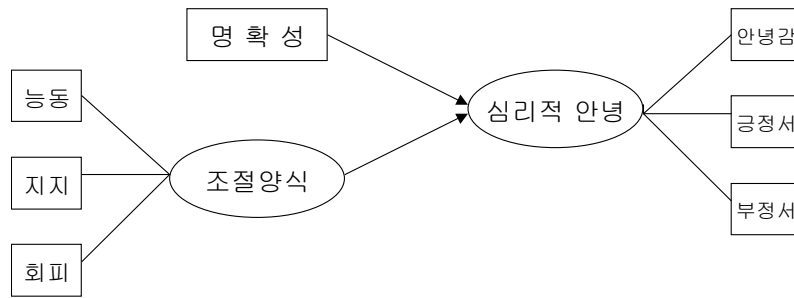


그림 2. 대안모형

가설: 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 거쳐서 심리적 안녕에 영향을 줄 것이다.

대안모형: 정서인식의 명확성과 정서조절양식이 각각 심리적 안녕에 영향을 줄 것이다.

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 신뢰도는 .88, 본 연구에서의 신뢰도는 .83이었다.

방 법

연구 대상

본 연구는 가톨릭대학교와 원광대학교에 재학 중인 대학생 592명을 대상으로 하였다. 이 중 응답에 성의가 없거나 무응답 문항을 포함하고 있는 32부를 제외한 560부가 분석에 사용되었다. 대상 중 남자는 145명이고 여자는 415명이었으며, 이 중 1학년이 252명, 2학년 155명, 3학년 100명, 4학년은 53명이었다. 평균 연령은 22.1세였다.

측정 도구

특질 초기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)
Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey 등(1995)이 개발하였다. 지속적이고 안정적인 정서인식의 개인차를 측정하기 위한 것으로 하위

정서조절양식 체크리스트

사람들이 일상생활에서 주로 사용하는 정서조절양식을 구분하기 위하여 윤석민(1999)이 개발한 것으로 능동적 양식, 회피분산적 양식, 지지추구적 양식의 12문항으로 구성되어 있다. 각각의 신뢰도는 .74, .54, .78이었다. 따라서 정서조절양식 체크리스트의 문항 수가 적고 회피분산적 양식의 신뢰도가 낮아, 이를 보완하기 위한 예비연구를 실시하게 되었다. 먼저 능동적 양식 13문항, 회피분산적 양식 18문항, 지지추구적 양식 11문항으로 총 42문항을 구성한 후, 22명(상담심리 전문가 2명, 상담심리학 전공 대학원생 20명)의 평정자에게 문항의 적절성과 각각의 문항이 각 정서조절양식에 얼마나 부합되는지에 대해 5점 척도로 평정하도록 하였으며, 평균 3점 이하의 문항은 누락시키기로 하였다. 그러나 평정 결과 한 문항도 누락되지 않았으므로 그대로 예비연구에 사용되었다. 대학생을 대상으로 질문

지를 실시하였으며 183명이 응답하였다. SPSS WINDOWS 10.0 프로그램을 이용한 요인분석 결과, 원 척도와 같이 세 가지 요인으로 분류되었으며, 이 중 요인 부하량이 .5이상인 문항에 대해 문항 수와 원 척도와의 관계를 고려하여 최종 문항을 선정하였다. 결국 능동적 양식 8문항, 회피분산적 양식 9문항, 지지추구적 양식 8문항으로 확정되었으며, 각각의 신뢰도는 .85, .75, .89로 향상되었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .82, .76, .88이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

Ryff(1989)에 의해 개발되었다. 6개의 차원을 포함하는 총 54문항으로 구성되어 있으며, 6개 차원은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 본 연구에서는 김명소 등(2001)이 요인분석하여 최종적으로 선별된 46문항을 사용하였다. 신뢰도는 6개 차원이 .63~.76이었고, 전체 신뢰도는 .90이었다.

긍정적 · 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect: PANAS)

Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 제작하였다. 20문항의 형용사로 이루어져 있으며 10문항은 긍정적 정서를, 10문항은 부정적 정서를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 신뢰도는 긍정적 정서가 .79, 부정적 정서는 .80이었다.

연구 절차

정서조절양식 체크리스트에 대한 예비연구 결과를 바탕으로 본 연구를 실시하였다. 본 연구에서는 대학생들에게 특질 초기분 척도(TMMS)과 정서조절양식 체크리스트, 심리적 안녕감 척도

(PWBS), 긍정적 · 부정적 정서 척도(PANAS)를 소책자로 묶어서 집단으로 실시하였다. 소요 시간은 약 15~20분 정도였다.

자료 분석

본 연구에서는 매개모형 검증을 위해 구조방정식 모형 접근법인 EQS for WINDOWS 5.7b (Bentler & Wu, 1995) 프로그램을 사용하여 경로 분석을 하였다. 구조방정식 모형 접근법에는 모형의 부합도를 평가하기 위한 χ^2 과 여러 가지 부합도 지수(fit index)들이 있다(이순목, 1990). 먼저, χ^2 검증은 자료가 얼마나 모형에 부합하는가를 검증하는 것으로, 평가하고자 하는 모형은 완벽하다는 것이 영가설의 내용이다. 그러나 이 방법은 영가설의 내용이 너무 엄격하여 쉽게 기각되는 경향이 있으며, χ^2 값이 표본의 크기에 민감하게 영향을 받는다는 문제점이 있으므로, 다른 부합도 지수들을 함께 고려해야 한다(홍세희, 2000). χ^2 검증을 이용하는 또 한가지 방법은, 두 모형을 비교하는데 있어서 모형간의 자유도가 증가 또는 감소함에 따라 χ^2 치가 유의미하게 증가하거나 감소하는지를 알아봄으로써 어떤 모형이 더 부합되는 모형인지를 평가하는 것이다. 이를 ' χ^2 차이검증'이라 하며, $\Delta\chi^2$ 으로 표시한다(이영호, 1993에서 재인용).

부합도 지수를 이용한 모형 평가 방법에는 상대적 부합도 지수를 통한 방법과 절대적 부합도 지수를 통한 방법이 있다. 상대적 부합도 지수는 최악의 모형에 비해 이론모형이 얼마나 자료를 잘 설명하는지를 보여주는 값으로, 대표적인 상대적 부합도 지수는 표준부합치(NFI), 비표준부합지수(NNFI), 비교부합지수(CFI)이다. 절대적 부합도 지수는 이론모형의 부합도를 상대적으로 평가하지 않고, 이론모형이 자료와 얼마나 잘 부합

되는지를 절대적으로 평가한다. 대표적인 절대적 부합도 지수는 기초부합지수(GFI), 수정부합지수(AGFI), 근사평균오차제곱근(RMSEA)이다. 이 중 특히 바람직한 지수로서, 표본 크기에 민감하지 않은 NNFI, CFI, RMSEA를 중심으로 평가하는 것이 좋다. NNFI와 CFI는 .90이상이면 좋은 부합도라고 해석되며, RMSEA는 $RMSEA < .05$ 이면 좋은 부합도, $RMSEA < .08$ 이면 괜찮은 부합도, $RMSEA < .10$ 이면 보통 부합도, $RMSEA > .10$ 이면 나쁜 부합도를 보이는 모형으로 평가하게 된다(홍세희, 2000). 따라서 본 연구에서는 χ^2 검증과 함께, 여러 부합도 지수 중 NNFI, CFI, RMSEA를 중심으로 평가하고자 한다.

결 과

상관분석

본 연구에서 가설로 설정한 매개모형을 검증

하는 데 있어 변인들이 적절한 관련성을 지니고 있는지를 확인하기 위하여 각 측정변인들간의 상관관계를 분석하였다.

상관분석 결과, 정서인식의 명확성은 정서조절 양식 중 능동적 양식과는 유의미한 정적 상관을 ($r=.39, p<.01$), 회피분산적 양식과는 유의미한 부적 상관을($r=-.31, p<.01$) 보여주었다. 세 가지 정서조절양식과 안녕감, 긍정적 정서, 부정적 정서와의 상관관계를 고려할 때, 정서인식의 명확성이 적응적 또는 부적응적 조절양식의 선택과 관계가 있음을 알 수 있다. 또한 명확성은 안녕감과 유의미한 정적 상관($r=.50, p<.01$), 긍정적 정서와 유의미한 정적 상관($r=.28, p<.01$), 그리고 부정적 정서와는 유의미한 부적 상관을($r=-.30, p<.01$) 보여주었는데, 이는 정서인식의 명확성이 개인의 안녕감이나 정서적 결과와 관계가 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 이러한 상관분석 결과를 통해, 정서인식의 명확성과 정서조절양식 그리고 심리적 안녕간에 전반적으로 유의미한 상관관계가 있으며 따라서 본 자료가

표 1. 측정치들간의 상관계수, 평균 및 표준편차

	명확성	능동적 양식	지지추구 양식	회피분산 양식	안녕감	긍정적 정서	부정적 정서
명확성	1.00						
능동적 양식	.39**	1.00					
지지추구 양식	.05	.17**	1.00				
회피분산 양식	-.31**	-.29**	.01	1.00			
안녕감	.50**	.54**	.11**	-.40**	1.00		
긍정적 정서	.28**	.41**	.10*	-.22**	.53**	1.00	
부정적 정서	-.30**	-.10*	.06	.20**	-.43**	-.08	1.00
평균	36.62	27.26	29.06	23.95	148.17	27.76	27.32
표준편차	6.62	5.08	6.13	5.27	18.88	5.45	6.68

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

연구에서 가정한 매개모형을 검증하기에 적합한 것임을 확인하였다.

경로분석

정서인식의 명확성, 정서조절양식, 그리고 심리적 안녕의 관계에 대한 경로분석을 하였다. 각 변인들간에는 경로계수(path coefficient)가 제시되는데 이는 표준화된 추정치로서, 두 변인간 효과의 크기로 해석될 수 있다.

기본 매개모형 검증

정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통해서 심리적 안녕에 영향을 준다고 가정한 매개모형을 검증하였다. 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준이었다. 부합도는 $\chi^2(13, n=560)=82.523, p<.001$ 이고 NNFI=0.868, CFI=0.918, RMSEA=0.098(.078-.118)로 보통 수준의 모형 부합도를 나타내었다. 측정변인의 오차를 참고하여 이 모형에 능동적 양식과 부정적 정서($r=.257, p<.001$), 지지추구적 양식과 부정적 정서($r=.107, p<.01$), 긍정적 정서와 부정적 정서($r=.274, p<.001$) 사이에 유의미한 수준의 잔차간 상관을 연결하였다. 잔차간 상관을 포함시킨 결과, $\Delta\chi^2(3)=60.049, p<.001$ 이었다.

세 경로의 잔차간 상관을 포함시킨 후의 매개

모형이 그림 3에 제시되어 있다. 정서조절양식 중 능동적 양식과 심리적 안녕 중에서 안녕감은 잠재변인에 척도를 부여하기 위해 계수가 1.0으로 고정되었으므로 유의미 수준을 표시하지 않았다.

그림 3에서 보듯이 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준이었다. 잔차간 상관을 포함시킨 후, 모형의 부합도는 $\chi^2(10, n=560)=22.474, p=.012, NNFI=0.969, CFI=0.985, RMSEA=0.047(.021-.073)$ 로 향상되었다. 유의미한 수준의 잔차간 상관을 포함시킨 결과, 이 매개모형은 정서조절양식이 정서인식의 명확성과 심리적 안녕을 매개한다는 본 연구의 가설을 충분히 설명하는 것으로 확인되었다.

위에서 검증한 매개모형의 부합도가 좋은 수준이기는 하나 매개모형의 가정을 좀더 분명하게 확인하기 위하여 그림 3의 기본 매개모형에 직접경로를 추가한 다음, 기본 매개모형과 직접경로를 추가한 매개모형의 경로계수와 부합도를 비교하였다. 직접경로를 추가한 매개모형이 그림 4에 제시되어 있다.

그림 4에서 보듯이, 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통해 심리적 안녕으로 연결되는 경로 외에 정서인식의 명확성이 심리적 안녕에 직접적으로 영향을 주는 경로를 포함시켰다. 이 모형의 경로계수 역시 통계적으로 유의미

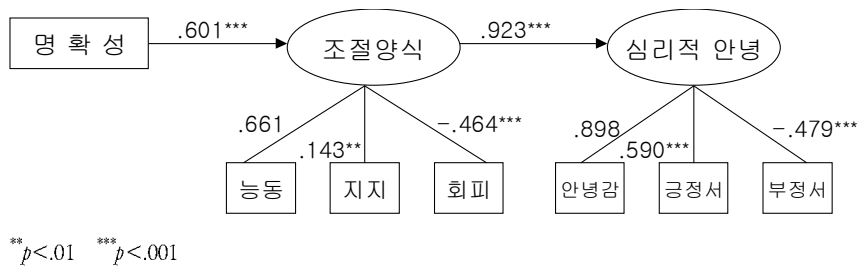
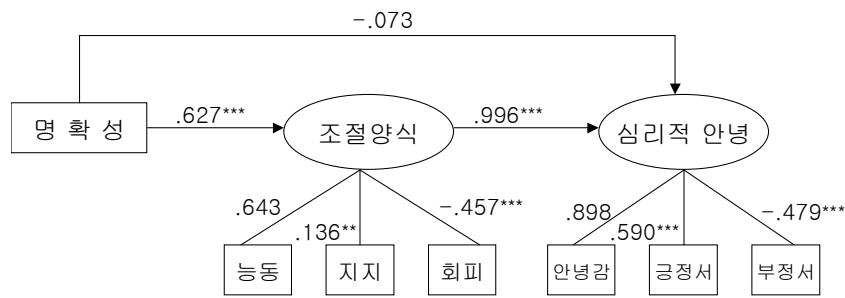


그림 3. 기본 매개모형



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

그림 4. 직접경로를 포함한 매개모형

한 수준이었다. 부합도는 $\chi^2(9, n=560)=22.047$, $p=.008$ 이며 NNFI=0.964, CFI=0.985, RMSEA=0.051(.024-.078)로 전반적으로 좋은 수준의 모형 부합도를 보였다. 그러나 정서인식의 명확성이 심리적 안녕으로 직접 연결되는 경로($\beta=-.073$, n.s.)는 유의미하지 않았다. 또한 매개모형과 비교할 때 직접경로를 포함한 모형은 $\Delta\chi^2(1)=0.427$, n.s.이었으며, 세 가지 부합도 역시 적은 수치이기는 하나 오히려 감소되었다는 것을 확인할 수 있었다. 이것은 모형에 경로가 하나 추가되었음에도 불구하고 모형의 설명력은 증가되지 않았음을 나타내는 것이다.

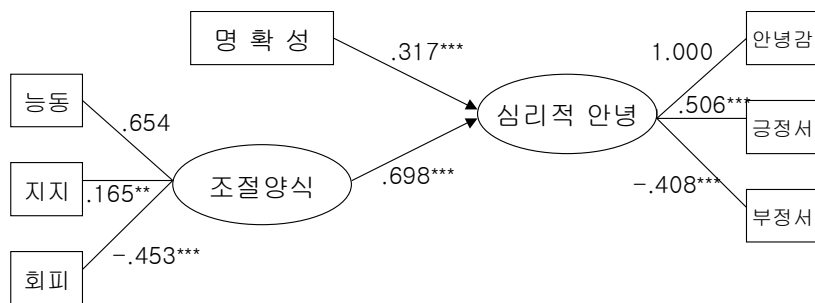
이 결과는 매개모형 검증에서 확인한 결과를

지지해주는 것으로, 정서인식의 명확성이 심리적 안녕에 직접 경로로 영향을 주는 것보다는 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통해 심리적 안녕에 영향을 준다는 본 연구의 가정을 충분히 검증해주는 것이다.

대안모형 검증

본 연구의 가설에 대한 대안모형을 검증하였다. 대안모형은 정서인식의 명확성과 정서조절양식이 각각 심리적 안녕을 설명하는 것이다. 대안모형이 그림 5에 제시되어 있다.

이 모형 역시 경로계수는 모두 유의미한 수준이었다. 그러나 $\chi^2(13, n=560)=200.591$, $p < .001$



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

그림 5. 대안모형

표 2. 기본 매개모형과 다른 모형들의 부합도 지수들

모델	$\chi^2(N=560)$	df	p	NNFI	CFI	RMSEA
기본 매개모형	22.474	10	.012	0.969	0.985	0.047
직접 경로를 포함한 매개모형	22.047	9	.008	0.964	0.985	0.051
대안모형	200.591	13	.000	0.643	0.779	0.161

이었으며, 부합도는 NNFI=0.643, CFI=0.779, RMSEA=0.161(.141-.180)로, 매우 적합하지 않은 수준의 부합도를 보였다. 따라서 대안모형은 가설에서 가정한 매개모형에 비하여 변인들의 관계를 적절하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 이것은 정서인식의 명확성과 정서조절양식 사이의 경로가 포함되지 않았기 때문에 그만큼 설명력이 감소된 것으로 해석될 수 있으며, 따라서 두 변인 사이의 관계가 설정되어야 함을 의미하는 것으로 보인다.

결국, 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통하여 심리적 안녕으로 연결되는 매개모형이 대안모형과 비교할 때 더 좋은 모형이며 변인들의 관계를 잘 설명한다고 볼 수 있다. 본 연구에서 검증한 기본 매개모형과 직접 경로를 포함한 매개모형, 대안모형의 부합도가 표 2에 제시되어 있다.

논 의

그동안 인지능을 중시하던 흐름에서 벗어나 정서능의 중요성이 강조되면서 인지와 정서가 상호보완적인 관계에 있다는 목소리가 높아지고 있다. 이런 흐름속에서, 본 연구에서는 meta-mood의 하위요소인 정서인식의 명확성과 이 특성과 관련된다고 생각되는 정서조절양식, 심리적 안녕

의 관계를 가정하여, 정서인식의 명확성과 심리적 안녕의 사이에서 정서조절양식이 매개하는 매개모형을 검증하였다. 먼저 상관분석으로 변인들간의 관계를 탐색하였는데, 측정변인들은 대부분 통계적으로 유의미한 수준의 상관관계를 가지고 있었다. 다음으로 매개모형과 대안모형의 부합도를 구조방정식모형 접근법을 이용한 경로 분석으로 검증하였다. 매개모형에 대한 검증 결과, 본 연구에서 가정한 매개모형이 통계적으로 유의미한 수준의 경로계수와 좋은 부합도를 보였으며, 이것은 정서인식의 명확성과 심리적 안녕의 직접 경로를 포함한 모형이나 대안모형보다 나은 수준이었다. 따라서 정서인식의 명확성이 정서조절양식의 매개를 통해 심리적 안녕으로 연결된다는 본 연구의 가설은 충분히 지지되었다. 본 연구의 결과와 관련하여 몇 가지 사항을 논의하고자 한다.

첫째, 상관분석에서 정서인식의 명확성과 정서조절양식 중 지지추구적 양식은 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다. 이런 결과는 Swinkels와 Guiliano(1995)의 연구에서 정서 명명화 즉, 인식을 명확히 하는 개인은 사회적 지지를 더 추구할 것이라고 밝힌 연구의 내용과 일치하지 않는 것이다. 본 연구의 상관분석 결과에 의하면, 정서인식의 명확성은 능동적 양식과는 유의미한 정적 상관을, 회피분산적 양식과는 유의미한 부적 상관을 보이면서 지지추구적 양식보다 더 관

련되어 있었다. 그러므로 정서인식을 명확히 하거나 또는 명확히 하지 못하는 개인은 정서조절에 있어서 능동적이거나 회피적인 방법을 취하는 것에서 차이가 나타난다고 볼 수 있다. 이를 통해, 정서에 대해 명확히 인식하는 능력이 자신의 정서상태를 스스로 이해하고 정리하는 능력이므로 이 특성을 가진 개인은 정서를 조절하기 위해 굳이 타인의 지지를 구하지 않을 수 있다는 것을 알 수 있다. 또한 상관분석에서 긍정적 정서와 부정적 정서는 서로 유의미한 상관 관계가 없는 것으로 나타났는데, 이는 선행연구(Diener & Emmons, 1985; Watson & Clark, 1984)에서 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적이라고 했던 것과 일치하는 결과라 할 수 있다.

둘째, 매개모형에 대한 검증에서 능동적 양식과 부정적 정서, 지지추구적 양식과 부정적 정서, 긍정적 정서와 부정적 정서의 간차간에 유의미한 수준의 정적 상관이 나타났다. 세 경로에서 간차간 상관이 큰 이유는 다음과 같이 설명될 수 있을 것이다. 능동적 양식을 사용하는 사람들이 더 적응적인 결과를 가져오는 것이 일반적인 현상이다. 그러나 정서적인 관련성을 생각해 볼 때, 능동적 양식을 사용하는 적극적인 성향의 사람일수록 만약 그것이 실패했을 때는 더 큰 좌절과 부정적 정서를 경험할 수 있을 것이다. 따라서 능동적 양식과 부정적 정서사이의 간차간 상관은 이런 특성을 시사하는 것으로 보인다. 그리고 지지추구적 양식과 부정적 정서사이의 관계에서는, 지지추구적 양식은 능동적 양식이나 회피분산적 양식에 비하여 정서조절양식과의 관계에서 경로계수가 작다. 따라서 정서조절양식으로서의 특성이 분명하게 드러나지 않음을 고려할 때, 타인의 지지를 추구하는 것은 경험하는 정서를 개선하도록 돕기보다는 오히려 그 정서를 강화시키거나 재경험하게 함으로써 부정적

정서를 증가시킬 수도 있다고 보여진다. 또한 자신의 정서를 조절하고자 타인의 지지를 구하지만 만약 그것이 잘 되지 않을 때는 더 큰 부정적 정서를 얻게 될 수도 있을 것이다. 다음으로, 긍정적 정서와 부정적 정서사이의 상관은 선행연구에서 긍정적 정서와 부정적 정서가 상호 독립적이라고 했던 결과를 참고하여 볼 때, 긍정적 정서가 높으면 부정적 정서는 감소될 수도 있으나 반드시 그런 것은 아니며, 긍정적 정서를 강하게 경험하는 사람이 부정적 정서도 강하게 경험할 수 있다는 정서적 성향을 반영하는 것으로 볼 수 있다. 결과적으로, 매개모형에서 설명하지 못하는 부분을 간차간 상관으로 설명함으로써 매개모형에서 가정한 세 변인간의 관계를 더욱 잘 보여주게 되었다. 즉 정서인식을 명확히 하는 사람일수록 적응적인 조절양식을 택하게 되며, 이러한 조절양식의 사용이 심리적 안녕에 영향을 미치게 된다는 가정은 타당한 것으로 보인다.

셋째, 매개모형의 적합성을 다시 한번 확인하기 위하여 정서인식의 명확성에서 심리적 안녕으로 직접 연결되는 경로를 포함시킨 매개모형을 검증하였다. 그 결과, 직접 경로의 경로계수가 유의미하지 않았고 모형의 부합도 역시 미세하게 감소되었다. 여기에서 알 수 있는 것은, 정서인식을 명확히 한다고 해서 별다른 노력 없이 그 자체로 심리적 안녕을 얻게 된다고 보다는 정서인식 후 그에 따른 조절노력이 있었을 때 비로소 심리적 안녕을 가져올 수 있다는 것이다. Swinkels와 Giuliano(1995)는 정서인식 과정에 대한 연구를 통해 정서 명명화 즉 정서인식을 명확히 하는 것이 적응적인 과정임을 확인하였다. 그러나 정서인식을 명확히 하는 것이 중요하다고 해서 아무런 정서조절노력이나 긍정적인 정서적 결과 없이 정서를 명확히 하는 과정이 정서개선에 무조건 만병통치약이 되지는 않는다고 언급

하였다. 따라서 정서인식의 명확성은 그 자체로서 심리적 건강이나 적응, 안녕감을 가져오기보다는 좀더 효과적인 대처 양식을 선택할 수 있는 전제 요소라고 볼 수 있다. 이것은 정서에 대한 인식이 조절의 전제가 된다는 McFarland와 Buehler(1997)의 연구와 일치하며, 정서지능의 하위요인으로 정서인식과 정서조절이 함께 포함되는 것을 생각해보면 정서지능의 이론(Mayer & Salovey, 1990; Goleman, 1995)과도 동일한 결과라고 할 수 있을 것이다.

연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 결과는 자신의 정서를 이해하고 정리하는 능력인 정서인식의 명확성이 긍정적인 특성이며 정신건강과 밀접하다는 Mayer와 Gaschke(1988), Mayer와 Stevens(1994), Swinkels와 Giuliano(1995), Salovey 등(1995)의 연구와 일치하는 것이다. 정서를 인식하는 과정에서, 정서를 명확히 하기 위해서는 정서에 대한 주의가 이에 선행되어야 함에도 불구하고, Swinkels와 Giuliano(1995)는 주의가 지나치면 오히려 부정적 정서나 불안 그리고 우울 등이 증가한다고 하였고, Ingram(1990)은 자기 초점화 주의가 부정적 정서의 유발에 잠재적 취약성으로 작용한다고 하였다. 따라서 정서에 대한 주의가 지나친 것은 오히려 부적응적일 수 있으며, 정서인식의 명확성은 정서에 대한 주의 후에 꼭 필요한 자기 이해와 정리 과정임을 알 수 있다. 그러나 그동안 정서인식의 명확성은 meta-mood나 정서지능의 한 요인으로서 다른 하위 요인들과 함께 연구되었을 뿐 이 특성만을 설명할 수 있는 연구는 부족하였다. 따라서 이번 연구의 결과는 좀더 적응적인 특성으로서 정서인식의 명확성을 개념화하는 데 도움이 될 것이라 생각된다. 둘째, 그동안 정서에 관한 연구에 비해 정서조절양식에 대한 연구는 부족하였다. 정서가 개인의 적응과 성숙에 중요하다면, 나름

대로 정서를 조절하는 양식이 개인의 적응을 구체화하고 사회적 관계를 원만하게 할 수 있는 중요한 요인임은 의심의 여지가 없다. 따라서 본 연구에서 정서조절양식과 관련하여 심리적 안녕을 살펴본 것은 이를 확인할 수 있는 중요한 계기가 되었다고 할 것이다.

본 연구가 가지는 의미와 관련하여 상담에서의 함의를 생각해보면, 상담 장면에는 정서적인 문제를 호소하는 내담자가 상담 사례 중 많은 부분을 차지한다. 대부분 자신의 정서를 자각하지 못하거나 설사 자각은 하였다 하더라도 표현하지 못하는 문제로 인하여 누적된 갈등을 가지고 있다. 이와 같은 현실을 고려할 때, 자신이 경험하는 정서를 명확히 인식하도록 내담자를 돕는다면 현재의 기분과 정서를 이해하여 자신의 정서가 무엇인지에 대한 갈등이 적을 것이고, 어떻게 반응해야 할지도 분명히 알게 되어서 좀더 바람직한 조절 태도를 지닐 수 있을 것이다. 그리고 그 결과로 심리적인 안정과 적응적인 생활을 가져올 수 있을 것이다. 또한 능동적인 조절양식이 높은 심리적 안녕과 관련된다는 본 연구의 결과를 참고할 때, 상담자는 내담자가 자신의 정서를 이해하고 명확히 인식할 수 있도록 돕을 뿐만 아니라 정서를 조절하는 데 있어서도 회피적인 방법보다는 능동적인 조절양식을 개발할 수 있도록 돕는 데 관심을 가져야 할 것이다.

마지막으로, 연구의 의의와 상담에서의 함의에도 불구하고 본 연구가 가지고 있는 제한점이 있다. 첫째, 본 연구에서 검증한 세 변인의 측정에서, 정서조절양식과 심리적 안녕은 잠재변인으로 그리고 정서인식의 명확성은 측정변인으로 측정되었다. 따라서 세 변인 모두를 잠재변인으로 가정하여 검증한다면 변인들사이의 관계가 좀더 정확하게 연구될 수 있으리라 생각된다. 둘째, 본 연구에서는 정서조절양식을 한 개인이

주로 선택하게 되는 일반적인 유형으로 분류하였다. 그러나 선행연구에 따르면, 개인이 정서를 조절하는 방식은 처해진 상황이나 경험하는 정서, 개인의 성격 특성에 따라서 달라질 수 있고 그 효과 또한 달라질 수 있다. 따라서 일반적인 유형으로 설명하는 것에는 한계가 있을 수 있으며, 앞으로의 연구에서는 상황 특정한 각 조절 양식의 효과를 살펴보는 것이 필요하다고 생각된다. 셋째, 정서인식의 명확성을 측정하는 데 있어 본 연구에서는 지속적이고 안정적인 정서인식의 개인차를 측정하였다. 그러나, 어떤 상황에 처했을 때 그 순간에 발휘되는 정서인식의 개인차가 있을 수 있으며, 앞으로는 이에 대한 연구가 필요하다고 본다. 넷째, 본 연구는 대학생을 대상으로 하였기 때문에 일반화하는데 어려움이 있다. 따라서 추후 연구에서는 청소년, 직장인, 일반 성인을 비롯하여 보다 폭넓은 피험자를 대상으로 하는 것이 연구된 변인들의 관계를 정확히 이해하는 데 도움이 되리라 여겨진다.

참고문헌

- 김경희 (1995). 정서란 무엇인가? 민음사.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.
- 김미경 (1998). 정서주의력, 정서 인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도움추구 행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김언주, 조한익 (1998). 메타기분(meta-mood)의 측정 및 발달에 관한 연구. 교육발전논총, 19, 121-134.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 의 관계 분석. 한국 심리학회지: 여성, 5, 27-41.
- 박효서 (2000). 자기위로 능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 오숙영 (1997). 인지기능과 감성기능의 교육적 효과 비교. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절양식의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소연 (2002). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이수정 (1997). 그림과 함께 보는 EQ 바로알기. 동인.
- 이수정 (2001). 문제해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 65-86.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 95-116.
- 이순목 (1990). 공변량 구조분석. 성원사.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 장수진 (2002). 직장인의 정서자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식모형의 기초. 워크샵 교재. Department of Education and Psychology, University of California, Santa Barbara.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional

- intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.). *Emotions*(pp287-310). New York: The Guilford Press.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno(Eds.). *Emotions* (pp251-285). New York: The Guilford Press.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy*. Washington, D. C: APA.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: A integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Mayer, J. D., Dipaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 53, 772-781.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119-132.
- Mayer, J. D., Mamberg, M., & Volanth, A. J. (1988). Cognitive domains of the mood system. *Journal of Personality*, 56, 453-486.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective(Meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28, 351-373.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 200-214.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and reserch. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salovey, P., Hsee, C. H., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of

- affect. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*(pp 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turney, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C: APA. 125-154.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Walden, T. A., & Smith, M. (1997). Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wegner, D. M., & Pennebaker, J. W. (Eds.) (1993). *The Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

원 고 접 수 일 : 2003. 3. 6
수정원고접수일 : 2003. 5. 16
계 재 결 정 일 : 2003. 6. 7

A Study on Relationships Among the Emotional Clarity, Emotion Regulation Style, and Psychological Well-Being

Jeon-Ock Lim

Sung-Sook Chang

Catholic University

This study examined the mediating effect of the emotion regulation style upon the relationship between emotional clarity and psychological well-being. The sample of the study was 560 college students and I have analyzed the data through path analysis using the Structural Equation Modeling(EQS). The basic mediation model of emotional clarity leading to psychological well-being through the mediation of the emotion regulation style showed significant path coefficient and good model fitness. To compare with this model, I have examined another model that included a direct path between emotional clarity and psychological well-being; as a result, the path coefficient of the direct path was insignificant and the fitness of the model has also slightly decreased. Therefore, it was verified that the initial hypothetical model of this study better explained the relationship amongst the variables. alternative model has been examined but this model showed low model fitness and thus theoretically strengthened the appropriateness of the basic mediation model. Finally, I have discussed the significance of this study, its limitations and potential implications in counseling.

Key Words : *emotional clarity, emotion regulation style, psychological well-being*