한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2007, Vol. 19 No. 3, 767-784

정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향

허 재 홍†

한림대학교

본 연구에서는 정서주의와 정서명명이 안녕감에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 정서주의는 정서체험을 매개로 주관적 안녕감에 영향을 미치고 정서명명은 주관적 안녕감에 직접 영향을 미치는데 정서표현이 중재역할을 할 것이라는 모형을 제안하였다. 이 모형을 검증하기 위해 지방소재 대학 재학생 329명(남학생 181명, 여학생 206명)을 대상으로 설문을 실시하였고, 여기서 얻은 자료를 대상으로 구조방정식 모형을 이용하여 모형을 검증하였다. 그 결과 본 연구에서 제안한 모형보다는 정서주의가 안녕감에 직접 영향을 미친다는 경로를 추가했을 때 모형이 더 타당한 것으로 나타나 경로를 추가한 모형을 연구모형으로 하였다. 그리고 정서표현이 중재역할을 하는지 알아보기 위하여 전체집단을 정서표현 점수가 높은 집단과 정서표현 점수가 낮은 집단으로 나눈 후 동일화 제약을 하여 검증하였다. 그 결과 정서표현은 중재역할을 하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구결과에 대해 논의하고 제언하였다.

주요어 : 정서주의, 정서명명, 정서체험, 정서표현, 주관적 안녕감

허재홍은 한림대학교 학생생활상담센터에서 근무하고 있음
† 교신저자 : 허재홍, (200-702) 한림대학교 학생생활상담센터, 강원도 춘천시 옥천동 1
Tel : 033-248-3034, E-mail : oshoheo@hallym.ac.kr

www.kci.go.kr

상담접근법에 따라 정도의 차이는 있으나 어느 접근법이든지 정서를 상담과정에서 중요하게 다루고 있다(Combs, Coleman, & Jones, 2002). 인지혁명 이후 정서는 인지과정의 결과물로 인식되었으나, 1980년대 이후에는 오히려 정서가 인지나 행동에 영향을 미치는 것으로 주장하는 견해들이 나타났다(Damsio, 1994; Zajonc, 1984). 이때부터 정서와 인지 가운데 어느 것이 먼저인가하는 논쟁이 시작되었으나 통합정보처리 모형이 대두되면서 정서와 인지를 이분법적으로 구분하기 보다는 정서와 인지를 하나의 과정으로 이해해야 한다는 관점이 대두되었다(Greenberg, 1989; 2002). 통합정보처리 모형에 의하면 정서는 인지와 대립하는 관계로 존재하는 것이 아니라 인지와 함께 하나의 과정으로서 존재한다. 실제로 정서는 인지를 아주 협소하게 정의했을 때만 인지의 상대개념으로 볼 수 있을 뿐 인지의 개념을 조금만 확장하면, 정서와 인지를 구분하는 것은 큰 의미가 없어진다고 한다(Greenberg, 2002). 그러므로 심리치료에서 정서를 이해할 때는 인지의 대립개념으로 이해할 것이 아니라 인지와 함께 하나의 과정으로서 이해해야 한다는 것이다.

심리치료에서 정서과정을 다를 때 가장 먼저 목표로 삼는 것이 정서를 자각하도록 하는 것이다. Matthews는 심리치료에서 정서를 자각하는 것은 어떤 환자들에게 있어서는 치료의 첫 과정이며 이 과정을 통해 인지치료에서 도움을 얻을 수 있다고 하고, Lang은 정서를 자각하는 것은 치료의 필수부분이라고 하였다(Farrell & Shaw, 1994에서 재인용). 부부치료에서도 정서자각을 증진시켰을 때 부부관계에 대한 만족감이 증진되는 것으로 나타났고(Jacobson & Addis, 1993), 다른 연구들에서도 정서자각은 부부관계만족과 높은 상관이 있는 것으로 나타났다(Cordova, Jacobson, & Christensen, 1998; Jacobson, Christensen, Prince, Cordova, & Eldridge, 2000). 이 연구들은 정서자각이 심리치료에서 중요하다는 주장을 뒷받침하지만, 정서를 자각하는 것이 정신건강에 좋지 않다는 연구결과들도 있다. 이들 연구를 보면, 정서를 잘 지각하지 못하는 사람이 스트레스에 덜 민감하다는 연구도 있고(Simpson, Kckes, & Blackstone, 1995), 정서를 자각하지 않으려는 경향성이 오히려 높은 자존감과 관련이 있다는 연구도 있다(Farber, 1989; McCallem & Piper, 2001). 또한 정서지각이 높으면 우울, 절망감, 자살사고가 많으며, 정서지각을 잘 못하는 것이 오히려 우울과 정신건강에 더 도움이 된다는 연구결과도 있다(Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002).

이와 같이 심리치료에서 정서자각이 중요함에도 불구하고 정서자각과 정신건강간 관계가 상반된 결과를 보이고 있는 것에 대해 Swinkles와 Guiliano(1995)는 이러한 문제가 발생하는 것은 정서자각을 보는 관점의 차이 때문이라고 주장하였다(최요원과 이수정, 2004; Swinkles와 Guiliano, 1995). Swinkles와 Guiliano(1995)는 이 문제를 해결하는 방안으로 정서자각을 정서에 주의를 기울이는 정서주의 차원과 정서를 명명하는 정서명명 차원으로 나누어 볼 것을 제안하였다. 이들에 따르면 기존 연구들이 정서자각을 정서주의로 보느냐 혹은 정서명명으로 보느냐에 따라 심리치료연구에서 정서자각과 정신건강의 관계가 연구마다 다르게 나왔다는 것이다. 이들의 연구에 따르면 정서명명은 신경증과 부적 상관이 높고 삶의 만족도를 잘 예언한 반면 정서주의는 신경증과 정적 상관이 높았으나, 삶의 만족과는 상관이 없었

www.kci.go.kr

다(Swinkels & Giuliano, 1995). 이들 연구와 마찬가지로 정서주의와 정서명명이 정신건강에 미치는 영향에 관한 후속연구를 보면, 정서명명은 우울이나 불안과는 부적인 상관이 있고(최요원과 이수정, 2004), 안녕감과는 정적인 상관이 있는 반면(유경과 민경환, 2006), 정서주의는 우울이나 사회불안과는 부적인 상관이 있으나(이하나와 이기학, 2006; 조성은과 오경자, 2006), 안녕감과는 상관이 없는 것으로 나타나고 있다(유경과 민경환, 2006; 최요원과 이수정, 2004; Gohn & Clore, 2002). 이와 같이 정서주의와 정서명명이 불안 혹은 우울과 보이는 관계는 뚜렷하나 정서주의가 안녕감과는 어떤 관계가 있는지 아직 명확하지 않은 상태이다. 정서주의가 안녕감과 상관이 없는 것에 대해 Swinkels와 Giuliano(1995)는 정서주의도 이론상으로 보면 정서조절을 위한 기초단계로 정신건강에 긍정적으로 작용할 수 있다고 하였고 최요원과 이수정(2004)도 정서주의가 정서명명과 관련해서 정신건강에 도움이 될 수 있다고 언급하였다. 이들은 정서주의가 안녕감과 관련이 있을 수 있다고 이론 차원에서 언급은 했으나 어떻게 관련이 있을 수 있는지에 대해서는 밝히지 못했다.

안녕감이 심리치료에서 중요한 것은 최근들어 정신건강에 대한 개념이 점차 변하고 있기 때문이다. 그동안 심리치료 영역에서는 불안, 우울, 스트레스 등 정신병리가 없는 상태를 정신이 건강한 상태라고 정의하였다. 하지만 최근에는 긍정심리학이 등장하면서 정신건강을 단순히 삶에서 문제가 없는 상태보다는 삶의 질을 더 낫게 하는데 초점을 맞추어야 한다고 강조하기 시작하였다(Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005). 삶의 질을 측정하는 데는 수입, 교육정도, 직업, 부의 정도 등과 같이 개인 외부요소로 측정할 수도 있고 자신이 느끼는 삶의 만족도와 같이 개인 내부요소로 평가할 수도 있다. 그런데 개인 외부요소는 객관지표만 측정할 뿐 개인의 삶의 질은 측정하지 못한다는 한계가 지적되면서(조긍호, 1999), 삶의 질을 측정하는 지표로서 각광을 받게 된 것이 주관적 안녕감(subjective wellbeing)이다. 주관적 안녕감은 문제해결력, 업무능력, 그리고 대인관계 등과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타나(Frisch, 2000; Veenhoven, 1989), 개인의 삶이나 사회생활에서 매우 중요한 것으로 간주된다(Park, 2004). 이런 점에서 볼 때 정서주의와 정서명명이 안녕감과 어떤 관계가 있는지 규명하는 것은 중요한 과제라고 할 수 있다. 하지만 위에서 밝힌 바와 같이 정서명명과 안녕감간 관계는 규명되고 있으나 정서주의와 안녕감간 관계는 아직 불분명한 상태이다. 더욱이 정서자각이 낮을 때 자존감이 높아진다는 연구((Farber, 1989; McCallem & Piper, 2001).나 정서자각이 낮을 때 정신건강에 도움이 된다는 연구결과(Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002)를 볼 때 정서주의와 안녕감과 관계는 다시 규명해 볼 필요가 있다.

본 연구에서는 정서주의와 주관적 안녕감을 매개하는 변인으로 정서체험을 가정하고, 정서주의와 정서명명, 정서체험, 그리고 안녕감의 관계를 통합적으로 규명해 보고자 하였다.

정서체험은 치료에서 인지변화와 행동변화를 위해 중요한 요소로 간주된다. 안전한 치료관계 내에서 고통스러운 정서를 탐색하고 다루는 것이 치료에 도움이 된다는 생각은 Freud(1961)부터 시작하여 Rogers(1969), Perls (1969), 그리고 Greenberg와 Pascual-Leone(2006)에 이르기까지 계속해서 주장되고 있다(Greenberg, & Pascual-Leone, 2006). 정서체험이 무엇인가에

www.kci.go.kr

대해서는 여러 가지 주장이 있으나 정서체험에 대한 연구들은 대체로 정서체험이 첫째, 정서를 체험하면서 하게 되는 여러 가지 생각, 내지 그 상황에 대한 평가(Smith & Ellsworth, 1985) 둘째, 어떤 행동을 하고자 하는 충동(Frijda, Kuipers, & ter Schure, 1989) 셋째, 신체에서 느끼는 반응(Roseman, Wiest, & Swartz, 1994; Scherer & Wallbott, 1994)의 세 요소로 구성되어 있다고 보고 있다(허재홍, 2005). 정서체험과 심리치료 성과에 대한 연구들을 보면, 치료성과에 정서체험이 중요한 역할을 한다는 사실은 특정한 접근법과 상관없이 모든 치료에서 공통으로 나타나고 있다. 우선 정서체험을 중요시하는 역동치료와 체험치료(experiential therapy)에서는 이 접근법에서 가정하듯이 정서체험과 치료성과 간에 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(Klein, Mathieu, Kiesler, & Gendlin, 1969; Orlinsky & Howard, 1986). 그리고 이 연구들을 확장한 연구에서는 단기치료에서 치료시간 내 정서체험의 깊이가 우울증 및 전반적인 증상 호전에 중요한 기여를 하는 것으로 나타났다(Golman, Greenberg, Pos, 2005). 또한 인지행동 치료에서도 정서체험은 중요한 치료요인인 것으로 밝혀졌다. 단기 정신역동 치료와 인지행동 치료를 비교한 연구에서 정서탐색이 치료성과와 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났고(Jones & Pulos, 1993), 대인관계 치료와 인지행동 치료를 비교한 연구에서도 정서탐색이 치료성과와 밀접하게 관련이 있는 것으로 나타났다(Coombs, Coleman, Jones, 2002). 이와 같이 정서체험과 심리치료 성과간 연구결과들은 정서체험이 심리치료의 성과와 깊은 관련이 있음을 시사해 주고 있다. 또한 Gohm와 & Clore의 연구(2002)에 따르면 정서체험을 깊게 하는 것은 안녕감과도 높은 상관이 있는 것으로 나타났다.

정서체험이 정서주의나 정서명명과 어떤 관계가 있는지 규명한 연구가 많지는 않으나 사회불안 집단을 대상으로 정서자각과 체험의 역할을 연구한 허재홍의 연구(2006)에서는 정서에 주의를 기울이기만 하는 경우에는 사회불안이 유지되거나 증폭되는 반면, 주의를 기울인 이후 정서체험을 하면 사회불안이 감소되었다. 이 연구결과는 정서에 주의를 기울이는 것 자체는 정신건강에 도움이 되지 않으나, 주의를 기울이고 난 후 정서체험을 하게 되면 정신건강에 도움이 될 수 있음을 시사하고 있다. 그리고 Pennebaker(1995)에 따르면 정서명명은 정서를 명료하게 하는 것, 그 과정 자체가 정서를 체험하도록 하는 과정이 포함되는 것으로 나타나고 있는데, 이는 정서명명은 별도 정서체험과는 상관없이 안녕감에 영향을 미칠 것으로 생각된다.

본 연구에서 또 한 가지 알아보고자 한 것은 정서를 자각하고 체험할 때 각 과정을 말로 표현하는 것이 안녕감 증진에 도움이 되겠는가하는 점이다. 정신역동 접근에서는 카타르시스와 훈습을 강조하고 있고, 인지행동치료에서는 hot cognition을 파악하여 다른 사람에게 자신의 느낌을 표현하는 의사소통훈련 수단으로서 정서표현을 사용한다. 또 체험을 중요시하는 치료접근에서는 적응적인 대처를 위해 정서표현을 활용한다(Kennedy-Moore & Watson, 1999). 심리치료에서 부정적인 감정을 표현하는 것은 일시적으로는 갈등을 일으킬 수 있지만 장기적으로는 상담자와 내담자에게 도움이 된다. 그 외에 정서표현은 신체건강과 깊은 관련이 있는 것으로 나타났고(Mendolia & Kleck, 1993; Pennebaker Hughes, & O'Heeron, 1987), 결혼만족도와도 높은 상관이 있는 것으

www.kci.go.kr

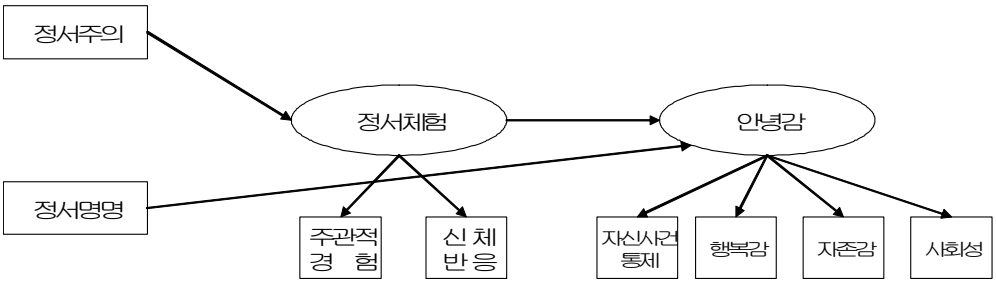

그림 1. 본 연구모형

로 나타났다(Johson & Greenberg, 1985; Johnson, Hunsley, Greenberg, & Schindler, 1999). 이 연구결과들은 심리치료 과정에서 내담자들이 정서표현을 하게 되면 정서표현이 내담자들이 정서를 자각하고 체험하는 과정을 촉진하여 안녕감을 증진시킬 것임을 시사하고 있다(Horowitz, 1986; Kennedy-More & Watson, 1999).

정서자각에 대한 연구들이 보였던 상반된 결과를 Swinkles와 Guiliano(1995)는 정서자각을 정서주의와 정서명명 두 차원으로 나누어볼 것을 제안하였고, 후속 연구들에서 정서명명은 안녕감과 정적인 관계가 있는 것으로 나타나고 있으나 정서주의와 안녕감과 관계는 아직 불분명한 상태이다. 본 연구에서는 기존 연구들을 토대로 정서주의는 안녕감과 직접 관계는 없으나, 정서체험을 매개로 해서는 안녕감에 정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였고, 정서명명은 안녕감에 직접 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 그리고 정서주의와 정서명명이 안녕감에 미치는 영향의 크기는 정서표현이 중재할 것이라고 가정하였다. 이 모형을 그림 1에 제시하였다(그림 1).

방 법

연구 대상자

지방소재 대학의 일반 교양과목을 수강하는 450명의 학생들을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문에 참여하지 않거나 불성실한 자료를 제외하고 392부가 분석대상이 되었다. 남학생은 181명(46.2%)이었고, 여학생은 206명(52.6%)이었다. 성별을 기입하지 않은 사람은 5명(1.3%)이었다. 연령은 남학생이 평균 21.4세(표준편차=2.5)였고, 여학생은 20..3세(표준편차=3.1)이었다.

검사도구

정서주의와 정서명명(Mood Awareness Scale)

정서주의와 저서명명을 측정하기 위해 Swinkels와 Guilian(1995)가 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 Mood Awareness Scale (MAS)을 사용하였다. 이 척도는 정서주의와 정서명명에 있어 개인차를 측정한다. 이들 하위척도들의 내적 합치도는 각각 .88, .77이었고 4주 간격의 재검사신뢰도는 .94, .76이었다. 정서주의와 정서명명은 각각 5문항이며 아주 그렇지 않다(1)에서 아주 그렇다(5)까지 5점 리커트척도에서 표시하게 되어 있다. 각 척도 점수 합이 높을수록 각각 정서주의와 정서명명

www.kci.go.kr

이 높음을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 산출된 각 하위척도간 상관은 .09(n.s.)였고, 본 연구에서도 두 척도간 상관은 -.007(n.s.)이었다.

정서강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)

정서체험의 정도를 측정하기 위하여 Larsen과 Diener(1987)가 제작한 것을 이주일, 황석현, 한정원과 민경환(1997)이 번안한 정서강도 척도를 사용하였다. 정서강도 척도는 총 40문항으로 되어 있으며 개인이 느끼는 정서체험 크기 혹은 강도차를 측정하는 것이다. 또한 정서반응이 나타나는 다양한 정서표현경로가 표현되도록 구성되어 있다. 본 자료로 요인분석해 본 결과 주관적 경험을 나타내는 요인(주관경험), 신체반응을 나타내는 요인(신체반응), 그리고 평온을 나타내는 요인(평온)으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 각 문항은 전혀 아니다(1)에서 항상그렇다(6)까지 6점 리커트 척도상에서 표시하게 되어 있다. 점수 합이 높을수록 정서를 깊게 체험함을 의미한다. Larsen과 Diener(1987)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach'sα)는 .81이었고, 본 연구에서 이 척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .82였다.

주관적 안녕감 척도(Well-Being Manifestation Measure Scale(WBMMS)

Masse, Poulin, Dassa, Lambert, Belair과 Battaglini (1998)가 개발한 Well-Being Manifestation Measure Scale(WBMMS)을 신주연, 이윤아와 이기학(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 Ryff(1989)가 제시한 심리적 안녕감의 개념을 바탕으로 학교생활과 관련된 문항들이 포함되어 있다. 대학시기의 청소년들에게는 대학생활에서 느끼는 만족감도 중요하므로, 대학생의 생활영역을 더 잘 포함한 것으로 보인다. 본 연구자료를 가지고 요인분석해 본 결과 자신과 사건에 대한 통제, 행복감, 자존감, 사회성의 4개의 요인으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 총 25문항으로 되어 있고 전혀 아니다(1)에서 매우 그렇다(5)까지 5점 리커트 척도로 되어 있으며 점수합이 높을수록 안녕감이 높음을 의미한다. Masse등의 연구에서 이 척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .93, 신주연, 이윤아와 이기학(2005)의 연구에서는 .90, 그리고 본 연구에서는 .92였다.

정서표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionaire: EEQ)

King과 Emmons(1990)가 제작한 것을 이주일 등(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 정서표현 질문지는 긍정정서 표현, 부정정서 표현, 친밀감 표현과 관련된 내용을 측정하며, 총 16문항으로서 긍정정서 표현이 7문항, 부정정서 표현이 4문항, 친밀감 표현이 5문항이다. 각 문항은 전혀 동의하지 않는다(1)에서 전적으로 동의한다(7)까지 7점 리커트 척도에 응답하게 되어 있고 점수합이 높을수록 정서표현이 많음을 의미한다. King과 Emmons(1990)의 연구에서 이 척도의 신뢰도계수(Cronbach'sα)는 .79였고, 본 연구에서 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .81이었다.

자료 분석

자료분석을 위해 기술통계 분석은 SPSS 11.5를 사용하였고 모형 검증은 AMOS 4.0을 이용한 구조방정식 모형을 사용하였다. 각 척도를 본 연구에서 요인분석해 본 결과 정서주의와 정서명명은 각 요인이 별개의 요인인 것으로

www.kci.go.kr

나타났다. 본 연구에서는 정서주의와 정서명명이 정서체험과 주관적 안녕감과 관계를 알아보는 것이 목적이므로 두 변인을 관찰변인으로 하여 모형을 설정하였다. 정서체험척도에서는 '평온' 하위척도가 '주관경험'과는 -.082, '신체반응'과는 -.069 로서 정서체험을 측정하기에는 부적합한 것으로 판단되어 제외하였다.

구조방정식 모형에서 모형의 적합도를 평가하기 위한 지수로는 χ^2, CFI TLI, NFI, RMSEA를 사용하였다. χ^2은 사례 수에 너무 민감하여 신빙성이 다소 낮기는 하지만 모형들 간의 비교가 가능한 통계치이기 때문에 포함시켰다(정승아, 2004). CFI, TLI, NFI는 0인 경우 전혀 적합하지 않고, 1인 경우 완전히 적합한 것으로 해석하는데, 일반적으로 .90이 넘으면 적합한 모형으로 간주한다. RMSEA는 .05 이하면 좋은 모형으로, 그리고 .08 이하면 적절한 모형으로 간주하며, .10 이상이면 그 모형은 채택하지 않도록 권장하고 있다(홍세희, 2000). 모형의 중재효과를 검증하기 위해서는 중재변수에 따라 집단을 나누어 검증한다(홍세희, 2006).

결 과

주요변인의 평균과 상관관계

본 연구에서 사용한 주요 측정변인들 간 평균과 상관관계를 표 1과 표 2에 제시하였다.

주요 측정변인들의 평균을 보면, 정서주의와 정서명명에서 남학생 집단과 여학생 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났고(정서주의: t=-3.5, p<.01; 정서명명: t=2.4, p<.05), 주관적 안녕감 척도에서는 자존감에서 두 집단간에 차이가 있는 것으로 나타났다(t=3.1, p<.01). 그리고 정서표현 집단에서도 두 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다(t=-3.8, p<.01) (표 1). 이 결과를 보면 여학생은 남학생보

표 1. 주요 변인들의 평균 ( )안은 표준편차

척도	하위요인	남(N=181)	여(N=206)	전체(N=392)	t
정서주의	정서주의	16.3 (3.2)	17.6 (3.3)	17.0 (3.3)	-3.5**
정서명명	정서명명	16.7 (2.8)	16.0 (2.8)	16.3 (2.7)	2.4*
정서체험	주관경험	46.5 (7.8)	46.8 (7.9)	46.7 (7.9)	-.5
	신체반응	6.0 (2.2)	5.6 (2.2)	5.8 (2.2)	1.9
주관적 안녕감	자신/사건 통제	20.8 (3.9)	21.0 (4.0)	20.9 (4.0)	-.4
	행복감	17.8 (3.7)	17.2 (3.7)	17.5 (3.7)	1.7
	자존감	13.1 (2.8)	12.2 (3.0)	12.6 (2.9)	3.1**
	사회성	10.3 (2.3)	10.4 (2.4)	10.4 (2.4)	-.4
정서표현	-	421. (8.7)	45.6 (9.3)	44.0 (9.1)	-3.8**

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

www.kci.go.kr

표 2. 주요 변인들간 상관관계

		1	2	3	4	5	6	7	8
정서주의 정서명명	1. 정서주의								
	2. 정서명명	-.01							
정서체험	3. 주관경험	.29***	.15**						
	4. 신체반응	.13*	.02	.34***					
주관적 안녕감	5. 자신/사건 통제	.03	.31***	.33***	.17**				
	6. 행복감	.05	.27***	.38***	.18***	.57***			
	7. 자존감	-.14**	.22***	.17**	.29***	.52***	.53***		
	8. 사회성	.02	.26***	.35***	.21***	.57***	.57***	.56***	
정서표현	9. 정서표현	.05	.32***	.24***	.12*	.33***	.23***	.06	.20***

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

다 정서에 주의를 더 많이 기울이고 정서표현을 더 많이 하는 반면 남학생은 여학생보다 정서명명을 더 많이 하는 것으로 보인다(표 1).

측정변인간 상관관계는 모든 측정변인 간에 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났으나, 정서주의의 경우에는 주관경험을 제외한 모든 척도와 상관관계가 낮았고, 안녕감 척도 중 자존감과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 정서명명은 정서주의를 제외한 모든 변인과 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 정서체험 하위척도에서 주관적 경험의 경우에는 모든 변인과 상관관계가 높았고 신체반응은 정서주의와 정서명명을 제외한 모든 변인과 상관관계가 높았다. 주관적 안녕감와 정서표현도 정서주의를 제외한 모든 변인과 상관이 높은 것으로 나타났다(표 2).

전체집단을 대상으로 한 매개모형 검증

먼저 전체집단을 대상으로 정서주의는 정서체험을 매개로 안녕감에 영향을 미치고 정서명명은 정서체험을 매개하지 않고 직접 안녕감에 영향을 미친다는 본 연구모형을 검증해 보았다. 그 결과 전반적인 적합도 면에서 본 연구모형은 대체로 자료에 부합하는 것으로 나타났다($\chi^2_{(df=18, N=392)}$=84.4, $p<.01$; CFI=.994; TLI=.988; NFI=.989; RMSEA=.096). 이 결과를 그림 2에 제시하였다. 본 연구모형의 경로계수를 알아본 결과 정서주의에서 정서체험에 이르는 경로(t=5.6, $p<.001$)와 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로(t=4.7, $p<.001$)는 모두 유의한 수준이었고, 정서명명에서 안녕감에 이르는 경로(t=6.1, $p<.001$)도 유의한 수준이었다(그림 2).

다음으로 정서주의가 정서체험을 매개로 안녕감에 영향을 미치기도 하지만 정서체험의 매개없이도 직접 안녕감에 영향을 미친다고 하는 정서주의에서 안녕감에 이르는 직접경로를 추가한 모형을 대안모형으로 상정하였다. 정서주의와 안녕감의 관계를 연구한 연구결과

www.kci.go.kr

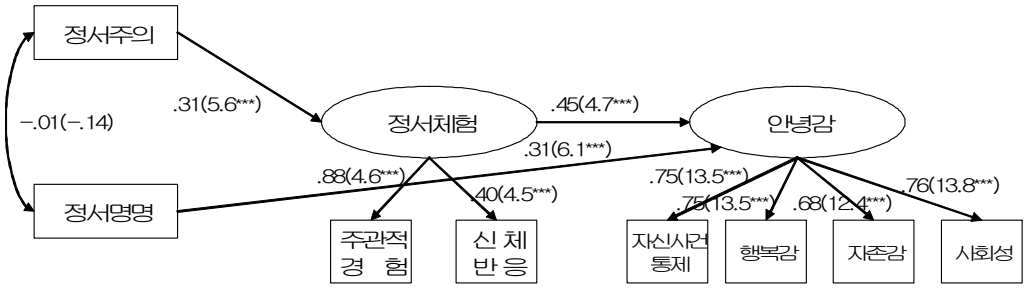

그림 2. 본 연구모형 검증

경로계수는 표준화된 계수, ( )안은 t검증치, *** $p<.001$

들은 두 변인 간에 상관이 없다고 하였으나 정서자각을 못하는 것이 높은 자존감과 관련이 있다는 연구((Farber, 1989; McCallem & Piper, 2001).와 정서자각이 낮을 때 정신건강에 도움이 된다는 연구결과도 있어(Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002), 본 연구에서도 정서주의가 안녕감과 관계가 없는 것으로 나오는지 확인하기 위함이다. 그 결과 모형은 자료에 부합하는 것으로 나타났다($\chi^2_{(df=17, N=392)}$=70.5, $p<.01$; CFI=.995; TLI=.989; NFI=.993; RMSEA=.090). 그리고 대안모형의 경로를 알아본 결과 정서주의에서 안녕감에 이르는 경로(t=-3.5, $p<.001$), 정서주의에서 정서체험에 이르는 경로(t=5.9, $p<.001$), 그리고 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로(t=5.0, $p<.001$)는 모두 유의한 수준이었고, 정서명명에서 안녕감에 이르는 경로(t=6.0, $p<.001$)도 유의한 수준이었다. 이에 따라 본 연구모형과 대안모형을 비교하였다. 그 결과 대안모형은 자유도가 1만큼 줄어들 때 χ^2값은 13.3만큼 감소하는 것으로 나타나($\chi^2_{(diff=1, N=392)}$=.1, $p<.001$), 대안 모형이 더 우수한 것으로 판단되었다. 이에 따라 대안모형을 본 연구모형으로 채택하였다. 채택된 모형은 그림 3에, 그리고 채택된 모형의 측정변인들과 이론변인들 간의 경로계수와 경로계수에 대한 t검증 결과를 표 3에 제시하였다.

이 결과는 정서에 주의만 기울이게 되면 안

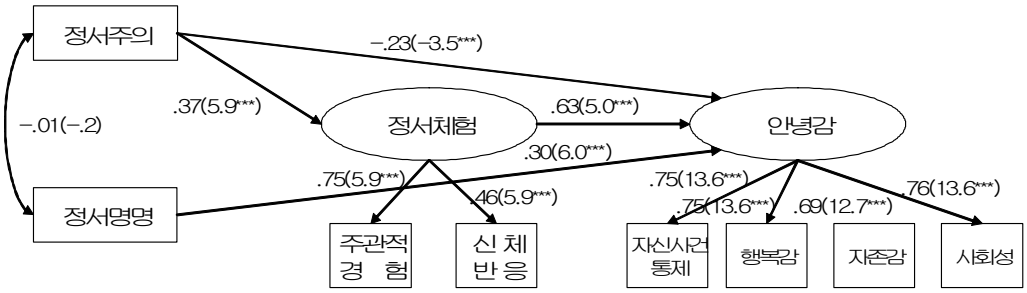

그림 3. 본 연구모형

경로계수는 표준화된 계수, ( )안은 t검증치, *** $p<.001$

www.kci.go.kr

표 3. 완전매개모형의 이론 변인 및 측정 변인의 경로계수와 t값

	비표준화 계수 (N=392)	표준화 계수 (N=392)	t	오차변량
이론구조				
정서주의 → 안녕감	-.13	-.23	-3.5***	.03
정서주의 → 정서체험	.65	.37	5.9***	.11
정서명명 → 안녕감	.19	.30	6.0***	.03
정서체험 → 안녕감	.19	.63	5.0***	.04
측정구조				
정서체험 → 주관적 경험	1.00	.75		
정서체험 → 신체반응	.17	.46	5.9***	.03
안 녕 감 → 자신/사건 통제	1.00	.75		
안 녕 감 → 행복감	1.52	.75	13.6***	.09
안 녕 감 → 자존감	1.12	.69	12.7***	.11
안 녕 감 → 사회성	1.63	.76	13.6***	.12

*** p<.001

녕감을 감소시키지만 정서에 주의를 기울이고 정서체험을 하면 안녕감은 증진된다는 것을 의미한다. 또한 정서를 명명하는 것은 그 자체가 안녕감을 증진시킨다는 사실을 알려주고 있다.

다음으로는 정서표현이 본 연구모형에서 중재역할을 하는지 알아보았다. 이를 위해 정서표현 점수에서 높은 상위 30% 집단과 정서표현 점수에서 낮은 하위 30% 집단을 나누어 모형을 검증하였다.

정서표현이 높은 집단 모형 검증

먼저 정서표현이 높은 집단을 대상으로 본 연구모형을 검증하였다. 정서표현이 높은 집단을 대상으로 본 연구모형을 검증해 본 결과 본 모형은 자료에 대체로 부합하는 것으로 나타났다($\chi^2_{(df=17, N=123)}$=32.9, p<.05; CFI=.995; TLI=.990; NFI=.990; RMSEA=.088).

각 경로계수를 알아본 결과 정서주의에서 안녕감에 이르는 경로(t=-2.1, p<.01)나, 정서주의에서 정서체험에 이르는 경로(t=3.2, p<.01), 그리고 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로(t=3.3, p<.001)는 모두 유의한 수준이었다. 또한 정서명명에서 안녕감에 이르는 경로도 유의한 수준이었다(t=4.1, p<.001)(그림 4). 이는 정서표현을 할 때 정서체험하는 내용을 표현하지 않으면 안녕감이 감소한다는 것을 의미하고 정서를 명확히하는 것은 안녕감을 증지시킨다는 것을 의미한다.

www.kci.go.kr

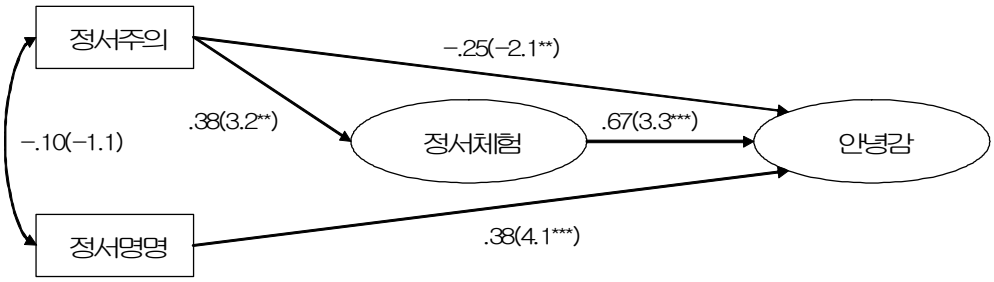

그림 4. 정서표현이 높은 집단에 대한 모형 검증

경로계수는 표준화된 계수, ( )안은 t검증치, ** $p<.01$ *** $p<.001$

정서표현이 낮은 집단 모형 검증

다음으로 정서표현이 낮은 집단을 대상으로 본 연구모형을 검증하였다. 그 결과 정서표현이 낮은 집단에서 본 연구모형은 자료에 아주 잘 부합하는 것으로 나타났다($\chi^2_{(df=17, N=123)}$ =21.3, $p>.05$; CFI=.998; TLI=.997; NFI=.993; RMSEA=.049).

각 경로계수를 알아본 결과 정서주의에서 정서체험에 이르는 경로(t=4.5, $p<.001$), 그리고 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로(t=2.3, $p<.05$)는 모두 유의한 수준이었으나 정서주의에서 안녕감에 이르는 경로는 유의하지 않았다(t=-1.3, $p<.05$). 그리고 정서명명에서 안녕감에 이르는 경로도 유의하지 않았다(t=1.5, $p>.05$)(그림 5). 이는 정서표현이 낮은 경우에는 정서에 주의를 기울이고 정서체험을 하면 안녕감이 증진되지만, 단순히 정서에만 주의를 기울인다거나 정서를 명확히 하는 것은 안녕감을 증진시키지 않는다는 것을 의미한다.

정서표현의 중재효과 검증

다음으로 정서표현의 중재효과를 검증하기 위해 정서표현 점수 고-저 집단별로 각 이론변인간의 경로계수에 동일화 제약을 하고 동일화 제약을 하기 전 기저모형과 카이자승 차이를 알아보았다. 그 결과 두 집단 간에 어떤 한 경로에서도 유의한 수준을 보이는 경로는 없었다. 그리고 정서주의에서 안녕감에 이르

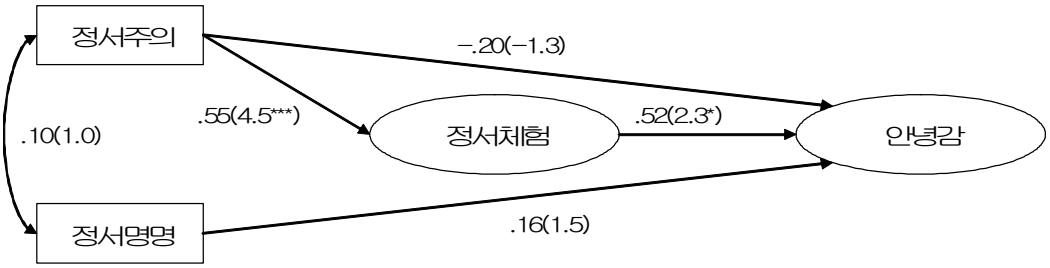

그림 5. 정서표현이 낮은 집단에 대한 모형 검증

경로계수는 표준화된 계수, ( )안은 t검증치, * $p<.05$ *** $p<.001$

www.kci.go.kr

는 경로와 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로를 함께 제약해도 차이는 없었다. 이 결과는 정서표현이 본 연구모형에서 중재역할을 하지 않는다는 것을 의미한다. 즉 정서표현을 많이 한다고 해서 정서주의가 정서체험을 매개로 안녕감에 미치는 영향이나 정서명명이 안녕감에 미치는 영향을 더 크게 하는 것은 아니고 정서표현을 할 때와 정서표현을 하지 않을 때 정서주의나 정서명명이 안녕감에 미치는 경로가 다르다는 것을 의미하는 것이다.

논 의

본 연구에서는 정서주의와 정서명명, 정서체험, 그리고 정서표현이 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 먼저 정서주의는 정서체험을 매개로 안녕감에 영향을 미치고 정서명명은 안녕감에 직접 영향을 미치는데 정서표현이 중재역할을 할 것이라는 모형을 상정하고 이를 검증하였다. 그 결과 정서주의에서 안녕감에 이르는 경로를 추가한 모형이 더 타당한 것으로 나타나 이 모형을 본 연구의 연구모형으로 상정하였다. 이 모형을 대상으로 전체집단을 정서표현이 높은 상위 30% 집단과 정서표현이 낮은 하위 30% 집단으로 나누어 검증하였다. 본 연구에서 도출된 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과에 의하면, 정서주의는 안녕감에 직접 영향을 미칠 때는 안녕감을 감소시키지만, 정서체험을 매개로 할 때는 안녕감을 증진시키는 것으로 나타났다.

정서주의가 안녕감에 직접 영향을 미칠 때는 안녕감을 감소시킨다는 본 연구결과는 정서주의가 안녕감과 관계가 없다는 기존 연구들(유경과 민경환, 2006; 최요원과 이수정, 2004; Gohn & Clore, 2002).과는 다른 결과이다. 이 같은 상반된 결과가 나온 것은 기존 연구들이 안녕감을 측정할 때 주로 개인이 느끼는 전반적인 행복감만을 측정한 반면 본 연구에서는 심리적 안녕감을 바탕으로 학교생활에서 느끼는 만족감을 측정했기 때문에 본 연구의 안녕감에는 대학생활에서 자신이 성취한 성과에 대한 만족감도 포함되었기 때문으로 보인다. 따라서 정서에만 주의를 기울이는 것이 개인이 느끼는 전반적인 행복감과는 상관이 없어도 성과에 대한 만족감을 포함하는 안녕감과는 부적인 관계가 있을 수 있다는 것이다.

그러나 정서체험이 매개할 때는 정서주의가 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 정서에 주의를 기울이고 정서체험을 하면 안녕감이 증진된다는 것을 의미한다. 이는 정서에 주의를 기울이고 정서체험을 하도록 했을 때 불안이 감소했다는 기존 연구(허재홍, 2006)를 감안해 볼 때, 정서체험을 하는 것은 심리치료에서 불안이나 우울 등 심리문제를 해결하는 과정에서도 중요하지만 안녕감을 증진시키는 과정에서도 중요한 역할을 한다는 것을 시사하는 것이다. 이 결과는 최근 들어 정서반응이 강하게 일어나는 경계선 성격장애 등의 성격장애를 다룰 때는 정서체험 자체를 다루어야 한다는 사실을 지적한 것이나(Linehan, 1993; Beck, 2003; Young, 2004). 정서장애를 치료할 때 왜곡된 인지도식을 수정하는 것이 중요한 것이 아니라 인지과정을 다루고 정서를 체험하는 것이 중요하다는 사실을 지적한 인지치료의 새로운 흐름들(Hartman, 1983; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003; Segal, Mark, Williams, & Teasdale, 2001)과 같은 맥락이다. 하지만 이 연구들이 주로 심리문제

www.kci.go.kr

에 초점을 맞추었다면 본 연구는 정서체험이 안녕감에도 중요하다는 사실을 밝혔다고 하겠다.

둘째, 정서명명은 안녕감에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 정서명명이 안녕감과 정적인 관계가 있다는 기존 연구들(유경과 민경환, 2006; Swinkles와 Guiliano, 1995)과 같은 결과이다 또한 이 결과는 감정일기를 쓰는 동안 정서를 체험하고 건강이 증진된다는 Pennebaker(1995)의 실험결과를 이론모형으로 뒷받침한 것이다.

셋째, 정서표현은 정서주의와 정서명명이 안녕감에 미치는 영향을 중재하지 않는 것으로 나타났다. 이 결과는 정서표현이 심리치료에서 도움이 된다는 기존 결과를 반박하기 보다는 정서표현을 많이 할 때와 정서표현을 별로 하지 않을 때 치료기제가 다를 수 있음을 시사한다고 하겠다. 즉 정서표현을 많이 할 때, 체험은 하지 않고 느끼는 정서에만 주의를 기울여 체험없이 감정만 표현하면 안녕감은 감소되지만, 느끼는 정서를 체험하는 내용을 표현하면 안녕감은 증진된다는 것이다. 반면 정서표현을 별로 하지 않을 때는 주의를 기울이고 정서체험을 하면 안녕감은 증진되지만, 정서에만 주의를 기울이는 것은 안녕감과 아무런 관련이 없다는 것을 의미하는 것이다.

정서를 명확히 하는 정서명명은 정서표현을 많이 할 때는 안녕감을 증진시키나 정서표현을 별로 하지 않을 때는 별로 도움이 되지 않는 것으로 나타났다. 즉 정서를 명확히 할 때는 표현을 하는 것이 좋지 표현을 하지 않고 정서를 명확히 하는 것은 별 도움이 되지 않는다는 것을 시사하는 것이다.

본 연구는 기존 연구들이 정서주의는 안녕감과 관계가 없고, 정서명명만이 안녕감에 정적인 관계가 있다고 한 것과는 달리 정서주의는 안녕감과 부적인 관계가 있으나, 정서체험을 매개로 할 때는 안녕감과 정적인 관계가 있다는 사실을 밝혔다. 그리고 정서표현을 할 때와 하지 않을 때 정서주의와 정서명명이 안녕감에 미치는 영향의 기제가 다를 수 있다는 사실도 밝혀 이 세 변인 간 관계를 통합적으로 이해할 수 있는 틀을 마련하였다. 본 연구가 위와 같은 의의가 있으나 다음과 같은 제한점이 있다.

본 연구에서 정서표현 점수에서 남학생 집단과 여학생 집단에서 차이가 있음에도 불구하고 사례수가 부족하여 성별에 따른 모형검증을 하지 못했다. 이는 성별에 따라 정서표현의 영향이 달라질 수 있고, 이에 따라 성별에 따라 정서를 표현하는 방법이 달라질 수 있는데 이 부분을 검증하지 못했다는 한계가 있다. 다만 성별에 따라 정서표현 점수 상위 50%와 하위 50%를 대상으로 검증한 결과에서는 남학생 집단의 경우 본 연구모형은 정서표현이 높은 집단에서는 타당하지 않았고 정서표현이 낮은 집단에서만 타당하였다. 그리고 정서표현이 낮은 집단에서 정서명명에서 안녕감에 이르는 경로는 유의하지 않았다. 여학생 집단의 경우에는 정서표현이 높은 집단에서 본 연구모형은 타당하였는데 정서주의에서 안녕감에 이르는 경로는 유의하지 않았다. 그리고 정서표현이 낮은 집단에서는 모형의 타당도가 매우 떨어졌고 정서체험에서 안녕감에 이르는 경로를 제외한 모든 경로가 유의하지 않았다. 이 결과는 남학생들은 정서를 명확히 하는 것보다는 정서에 주의를 기울이고 체험하는 과정을 통해 안녕감이 증진되고 여학생은 정서표현을 통해 안녕감이 증진될 수 있음을 시사하는 것이다. 이는 후속 연구에서 밝

www.kci.go.kr

혀볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구모형에서는 대학생 집단을 대상으로 대학생에게 맞는 안녕감 척도를 사용하여 측정하였다. 그러므로 위에서 밝힌 바와 같이 전반적인 행복감을 측정하는 주관적 안녕감 척도를 사용했을 때 어떤 결과가 나오는지 확인할 필요가 있다. 또한 다른 연령 집단에서도 행복감을 측정하는 주관적 안녕감 척도와 심리적 안녕감을 바탕으로 성취에 대한 만족감을 포함한 주관적 안녕감 척도를 사용했을 때도 어떤 결과가 나오는지 검토해볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 정서자각 과정과 정서체험 과정을 다루면서 정서종류에 따라서 모형이 부합하는지 검토하지는 않았다. 따라서 후속 연구에서는 정적인 정서와 부적인 정서에 따라 이 모형이 달라지는지 혹은 일관된 결과를 보이는지 검증해 볼 필요가 있다.

참고문헌

신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17**(4),** 1035-1057.

유경, 민경환 (2005). 정서 대처 양식과 정서 인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19**(4),** 1-18.

이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11**(1),** 95-116.

이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11**(1),** 117-140.

이하나, 이기학 (2006). 정서인식의 명확성 및 정서표현성과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 688-689.

조긍호 (1999). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. 사회과학연구, 6, 27-86.

조성은, 오경자 (2006). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과 관계. 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 680-681.

최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9**(4),** 887-901

허재홍 (2005). 사회불안의 치료기제 모형검증**.** 박사학위 논문. 연세대학교.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 선정 기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19**(1),** 161-177.

홍세희 (2006). 구조방정식 모형. 2006년 한국상담심리학회 동계연수**, 43-93.**

Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research. 74(3),* 445-476.

Beck, A. (2003). *Cognitive Therapy of Personality Disorders.* New York: The Guilford Press.

Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Aderson, S. (2002). Emotional intelligence moderate the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual difference,*

www.kci.go.kr

32, 197-20.

Coombs, M. M., Coleman, D., & Jones, E. E. (2002). Working with feelings: The importance of emotion in both cognitive-behavioral and interpersonal therapy in the treatment of depression collaborative research program. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 39(3),* 233-244.

Cordova, J. V., Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1998). Acceptance versus change interventions in behavioral couple therarpy: Impact on couples' in-session communication. *Journal of Marital and Family Therapy, 24,* 437-455.

Farber, B. A. (1989). Psychological-mindedness: can there be too much of a good thing?. *Psychotherapy, 26,* 210-217.

Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (1994). Emotional awareness training: A prerequisite to effective cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 1,* 71-91.

Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey(Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London: Hogarth. (Original work published 1923).

Frijda, N. H., Kuipers, P., & Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 212-228.

Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In *Advances in quality of life: Theory and research*(pp207-41), edited by E. Diener and D. R. Rahtz. London: Kluwer.

Gohn, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping and attributional style. *Cognition and Emotion, 16(4),* 495-518.

Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Pos, A. E. (2005). Depth of emotional experience and outcome. *Psychotherapy Research, 15(3),* 248-260.

Greemberg, L. S. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist,* 19-29.

Greemberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly review. *Journal of Clinical Psychology: In session, Vol, 62(5),* 611-630.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration. 12(2),* 154-189.

Hartman, L. M. (1983). A metacognitive model of social anxiety: Implications for treatment. *Clinical Psychology Review, 3,* 435-456.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. D. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York : Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.

Horowitz, M. J. (1986). Stress response syndromes (2nd ed.). Northvale, NJ: Aroson.

Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research

www.kci.go.kr

on couples and couple therapy: What do we konw? When are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 85-93.

Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord, *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68,* 351-355.

Jones, E. E., & Pulos, S. M. (1993). Comparing the process in psychodynamic and cognitive-behavioral therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 16(2),* 306-316..

Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: myths, realities, and therapeutic strategies.* New York: Guilford.

King, L. A., & Emmons, E. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physiological correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 864-877

Klein, M. H., Matheiu, P. L., Kiesler, D. J., & Gendlin, E. T. (1969). *The Experiencing Scale: A research and training manual*. Madison: University of Wisconsin, Bureau of Audio Visual Research.

Larsen, R.J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review:. *Journal of Research in Personality, 21*, 1-39.

Linehan, M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press

Masse, R. Poulin, C., Dassa, C. Lambert, J., Belair, S., & Battagline, A. (1998). The structure of mental health higher-order confirmatory factor analysis of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research, 45,* 475-504.

Mendolia, M., & Kleck, R. E. (1993). Effect of talking about a stressful event on arousal: Does what we talk about a difference? *Journal of Personality and Social Psychology, 64(2),* 282-293.

Orlinsky, D. E., & Howard, K. L. (1986). The relation of process to outcome in psychotherapy. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (3rd ed., pp. 311-381). Now York: Wiley.

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. The Annals of the American Academy, 591, 25-39.

Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, Disclosure, & Health.* American Psychological Association

Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). Psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic proceses. *Journal of Personality and Social Psychology, 52(4),* 781-793.

Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim* Lafayette, CA: Real People Press.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Roseman, I. J., Wiest, C., & Swartz, T. S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 206-221.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological

www.kci.go.kr

well-being. Journal of personality and Social Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology 73,* 549-559.

Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66,* 310-328.

Segal, Z. V., Mark, J., Williams, G.,& Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.

Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48,* 813-838.

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(9),* 934-949.

Veenhoven, R. (1989). *How harmful is happiness?* Rotterdam: Universitaire Pers Rotterdam.

Young, J. (2003). *Schema therapy*. New York: The Guilford Press.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39,* 117-123.

원 고 접 수 일 : 2007. 3. 23
수정원고접수일 : 2007. 5. 15
게 재 결 정 일 : 2007. 7. 27

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2007, Vol. 19 No. 3, 767-784

Effects of Emotional Awareness, Emotional Experience, Emotional Expression on Psychological Well-being

Jae-hong Heo

Hallym University

The purpose of this study was to examine the effect of emotional attention and labeling on psychological well-being. Based on previous studies, a partial mediation model was proposed in which (a) emotional experience mediates the relation of emotional attention to psychological well-being and (b) labeling effects well-being directly through emotional expression. This model was evaluated with structural equation modeling with a sample of 392 university students. The results revealed that emotional experience mediated the relation of emotional attention and psychological well-being and labeling predicted psychological well-being directly, with a moderating influence of emotional expression. The implications and limitations of this study are discussed.

Key words : emotional attention, labeling, emotional experience, psychological well-being, emotional expression

www.kci.go.kr