

## 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계\*

김 초 록

신 회 천<sup>†</sup>

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 긍정적 정서가 주의와 인지의 범위를 확장함으로써 개인적 자원을 확립시키고 안녕감을 증가시킨다는 확장과 수립 이론(broaden and build theory)에 대한 반복, 확장 검증을 시도했다. 연구 1에서는 긍정적 정서와 긍정적 대처의 관계를 기존 연구들(Fredrickson & Joiner, 2002)에서 사용한 매개 분석 방법을 적용하여 분석한 결과와 상호인과관계 검증에 유용한 자기회귀 교차지연 모형(autoregressive cross-lagged model)을 적용하여 분석한 결과를 비교하였다. 그 결과, 기존 연구들의 분석 방법을 적용한 결과는 선행 연구들의 결과와 일치하였지만 자기회귀 교차지연 모형을 적용하였을 때는 긍정적 정서와 긍정적 대처가 동일 시점의 상관은 있으나 종단적인 상호 인과관계는 없는 것으로 나타났다. 연구2에서는 긍정적 글쓰기를 통해 유발된 긍정적 정서가 증가한 긍정적 대처를 예측하는지 알아보았다. 연구1의 자기회귀 교차지연 모형의 결과와 유사하게, 유발된 긍정적 정서는 동일 시점의 증가한 긍정적 대처를 예측하지만 추후의 긍정적 대처는 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 선행연구들과의 차이점과 본 연구의 제한점 및 시사점이 논의 되었다.

주요어 : 긍정적 정서, 긍정적 대처, 자기회귀교차지연 분석, 긍정적 글쓰기

\* 본 논문은 김초록의 2010년 8월 석사학위 청구논문의 일부를 바탕으로 한 것임.

† 교신저자 : 신회천, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지  
Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

많은 사람들은 성공이 인생을 행복하게 만들어 줄 것이라고 믿으며 성공을 꿈꾼다. 실제로 많은 연구들에서 행복과 다양한 영역에서의 성공이 서로 상관이 있다는 보고가 있다. 예를 들면, 행복은 결혼(Mastekaasa, 1994), 우수한 정신 건강(Koivumaa-Honkanen, et al., 2004), 장수(Danner, Snowdon, & Friesen, 2001), 안정적인 수입(Diener & Biswas-Diener, 2002)과 상관이 있음이 밝혀졌다. 그러나 많은 사람들이 성공이 행복을 이끌 것이라고 예상하는 것과 달리, 행복 또는 긍정적인 정서가 여러 영역에서의 성공을 이끌 가능성이 제기되면서 긍정적 정서가 심리적, 사회적 적응에 미치는 영향, 내지는 상호 영향력에 대한 연구가 이루어지고 있다. Diener, Lyubomirsky와 King(2005)의 연구에서는 행복-성공의 연결이 단지 성공이 사람을 행복하게 만들 뿐만 아니라 긍정적 정서가 성공을 이끌기 때문에도 존재한다고 주장하는 개념적 모델을 제시하고 횡단적, 종단적, 실험적으로 이 모델을 검증하였다. 그 결과, 행복은 선행하는 여러 성공적인 성과들과 관련이 있었고 긍정적 정서는 많은 자원, 성공을 이끈다고 제안했다.

그렇다면 행복이 어떻게, 왜 다양한 삶의 영역에서 이로운 결과들을 이끌어낼까? Fredrickson은 확장과 수립이론(broaden and build theory)을 통해 이를 설명한다. 이 이론에 따르면 특정 긍정적 정서는(예, 즐거움, 흥미, 만족, 자부심, 사랑 등) 현상적으로 구분될지라도 모두 순간적으로 사고-행동 레퍼토리를 확장하고 개인적 자원(예, 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원 등)을 영구적으로 형성 한다(Fredrickson, 2001). 다시 말하면, 긍정적 정서가 주의와 인지의 범위를 확장함으로써 개인적 자원을 확립시키고 안녕감을 증가시킨다. 이

새로운 이론은 특정 정서를 느끼면 특정 행동을 하게 된다는 ‘정서의 구체적인 행동 경향성’에 기초한 전통적인 모델과 대비된다. 그러나 Fredrickson(2001)은 정서의 구체적인 행동 경향성에 대한 연구는 부정적 정서의 기능을 잘 설명하고 있고 정서에 대한 하나의 모델로서 유지되어야 한다고 주장한다. 위협적인 상황에서 좁은 사고-행동 레퍼토리는 빠르고 단호한 행동을 할 수 있게 하여 우리 선조들의 생존을 도왔다. 즉 분노를 느끼면 공격하고, 공포를 느끼면 도망가는 것과 같이 특정 부정적 정서와 특정 행동의 연결은 빠르게 대처하기 위해 필수적이다. 그러나 긍정적 정서가 발생하는 경우는 일반적으로 삶에 위협적이지 않은 상황이다. 그러한 상황에서 순간적으로 사고-행동 레퍼토리를 좁혀서 빠르고 단호한 행동을 촉진하는 심리적 과정은 필요 없을 것이다. 대신에 즐거움, 흥미, 만족감, 자부심, 사랑과 같은 긍정적 감정들은 보완적인 효과를 가지고 있을 것이다. 그러한 감정들은 사람의 순간 사고-행동 레퍼토리를 확장하고, 떠오르는 사고와 행동들을 더 많이 나열할 수 있게 한다(Fredrickson, 1998).

Isen 등은 지난 20년 간 긍정적 정서가 사고-행동 레퍼토리를 확장한다는 연구들을 정리했다. 그 결과 긍정적 정서를 경험한 사람들은 확실히 평범하지 않고(Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985), 유연하고(Isen & Daubman, 1984), 창의적이고, 통합적이고(Isen, Daubman, & Nowicki, 1987), 정보에 개방적이며(Estrada, Isen, & Young, 1997), 효율적이라는 것을 밝혔다(Fredrickson, 2001). Isen은 긍정적인 정서는 “다양한 자료들을 통합하기 위한 확장되고 유연한 인지 조직과 능력”을 만든다고 제안하였다(Isen, 1990).

Fredrickson과 Branigan(2000)은 긍정적 정서가 사고-행동의 레퍼토리를 확장시킨다는 가설을 실험을 통하여 증명하였다. 참가자들에게 즐거움, 만족, 공포, 분노 등, 구체적인 정서를 유발하는 짧은 영화를 보여주고 통제 집단에는 정서를 유발하지 않는 영화를 보여준 후, 참가자들의 사고-행동 레퍼토리의 폭을 측정했다. 그 결과 두 가지 긍정적 정서 조건의 사람들(즐거움과 만족감)은 두 가지 부정적 정서 조건의 사람들(공포와 분노)과 통제 집단의 사람들보다 가상의 상황에서 취할 수 있는 가능한 행동들을 더 많이 나열하였다(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). 그 밖에도 긍정적 정서는 시각적 주의를 확장시켰고(Fredrickson & Branigan, 2005; Wadlinger & Isaacowitz, 2006), 새로운 경험에 대한 개방성을 증가시키는 것으로 밝혀졌다(Kahn & Isen, 1993). 긍정적 정서가 지속가능한 개인적 자산을 형성한다는 수립 가설(the building hypothesis)의 경우, 확장 가설(the broadening hypothesis)에 비해 많은 연구가 이루어지지 않았으나 그동안 이루어진 몇몇 연구들은 수립 이론을 지지하고 있다(구재선, 2009). 예를 들어, 대학 입학 후 첫 일주일 동안 경험한 긍정적 정서는 새로운 관계 형성 과정에서 일체감 및 타인에 대한 복합적 이해를 증가시킴으로써 사회적 자산 형성에 기여했다(Wadlinger & Fredrickson, 2006). 또한 명상을 통해 유도된 긍정적 정서의 증가는 마음 챙김(mindfulness), 삶의 목적과 같은 심리적 자원을 증가시켰고, 이렇게 증가된 개인적 자원은 다시 삶의 만족을 향상시키고 우울을 감소시켰다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

이와 같이 긍정적 정서의 확장과 수립 이론에 대한 연구들은 긍정적 정서가 사고 패턴을

확장시키고 유연하게 사고할 수 있도록 하고 개인적 자원을 수립시킴으로써 일상생활에서 보다 적응적인 대처를 할 수 있게 할 것이라는 예상을 하게 한다. 그러나 기존 연구들을 바탕으로 긍정적 정서가 사고를 확장하고 개인적 자원들을 수립한다는 이론적 모델은 등장했으나 긍정적 정서가 이러한 자원들을 통하여 실제로 대처 방식에 어떤 영향을 미치는지에 대한 경험적 연구는 비교적 적은 편이다. Fredrickson과 Joiner(2002)는 5주 간격으로 두 차례 정서와 대처를 측정하여 긍정적 정서가 확장된 대처방식을 예측하고 확장된 대처방식은 긍정적 정서를 예측한다는 것을 밝혔다. 또한 긍정적 정서와 확장된 대처방식은 서로를 연속적으로 강화하여 상향 나선(upward spirals) 관계를 갖는다는 것을 밝혔다(Fredrickson & Joiner, 2002). 한편 Burns 등(2008)은 위 연구를 확장하여, 2개월 간격으로 두 차례 측정한 후 긍정적 정서와 확장된 대처방식, 대인관계의 신뢰, 사회적 지지가 서로를 예측하고 상향 나선 관계를 갖는지 연구하였다. 연구 결과, 긍정적 정서와 대인관계에서의 신뢰가 서로를 예측함과 동시에 상향 나선 관계를 가지고, 긍정적 정서와 긍정적 대처도 서로를 예측하고 상향 나선 관계를 갖는다는 것이 밝혀졌다.

국내에서는 구재선(2009)의 연구를 통해 생활만족도가 낙관주의와 자기존중감과 같은 심리적 자원을 형성하고 낙관주의는 4개월 후의 긍정적 정서를 예측한다는 것이 밝혀졌지만 긍정적 정서와 대처와의 관계를 직접 밝힌 연구는 거의 없다. 일반적으로 정서는 동아시아의 집단주의 사회 보다는 서구 개인주의 사회에서 더 중요하게 여겨지고(Matsumoto & Juang, 2004), 특히 긍정적 정서는 집단주의 문화권인

한국과 중국에서 보다는 미국 사회에서 더 자주 경험되고 긍정적 정서의 경험과 표현에 대한 사회적 수용 및 선망도가 더 높다(Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995; Suh & Diener, 1995). 또한 동아시아 국가들은 행복 수준이 높은 북미와 남미지역 국가들보다 자신의 삶에 만족하고 행복해 하는 인물이 부정적 성격 특징(이기적인, 미숙한, 거만한, 소견이 좁은)을 가지고 있다고 생각하는 경향이 높았고, 긍정적 특징(도덕적인, 따뜻한, 타인에게 존중받는)을 지니고 있다고 생각하는 경향이 더 낮았다(성민선, 2007). 이러한 문화 차이는 긍정적 대처에 대한 긍정적 정서의 역할에 영향을 줄 수 있고, 긍정적 정서와 긍정적 대처에 대한 선행연구들의 결과가 국내에도 적용될 수 있을지 의문을 갖게 한다. 이에 본 연구에서는 Fredrickson과 Joiner(2002), Burns 등(2008)이 제안한 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상호 인과적인 관계가 국내에서도 적용 가능한지 확인하기 위하여 기존 연구를 반복, 확장하였다. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상향 나선적인 관계가 분명해지고 한국 문화에도 적용 가능하다면, 문제 대처에 어려움을 겪는 사람들을 돕기 위해 더 많은 긍정적 정서를 느낄 수 있도록 돕는 것이 방안이 될 수 있고, 긍정적 대처의 경험이 다시 긍정적 정서를 향상시켜 이러한 경험의 반복은 결국 삶의 만족이나 안녕감으로 이어질 수 있을 것이다.

연구 1에서는 먼저, 선행 연구에서 실시한 분석 방법을 적용하여 반복 검증하였다. 즉 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 정서의 사이를 1차와 2차의 긍정적 대처의 평균이 매개하는지, 1차 긍정적 대처와 2차 긍정적 대처의 사이를 1차와 2차의 긍정적 정서의 평균이 매개하는지를 확인하였다. 다음으로, 위에서 적용

한 통계적 방법의 제한점을 보완하기 위해, 상호 영향력 검증에 유용한 자기회귀 교차지연 모형(autoregressive cross-lagged modeling: ARCL)을 적용하여 반복 검증해보았다. 즉 긍정적 정서와 긍정적 대처를 한 달 간격으로 3회 측정된 다음, 상호 영향력 검증에 유용하고 두 변인 간의 관계를 통합적으로 살펴볼 수 있는 자기회귀 교차지연 모형으로 검증하고자 했다.

연구 2에서는 긍정적 정서와 긍정적 대처의 인과관계를 보다 분명히 하고, 평소 긍정적 정서를 느끼는 정도가 아니라 개입을 통해 긍정적 정서를 유발했을 때에도 긍정적 대처의 상승에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 실험을 진행하였다. 즉 선행 연구들에서 긍정적 정서를 상승시키는 것으로 밝혀진 긍정적 글쓰기를 통해 긍정적 정서를 유발시켰을 때, 유발된 긍정적 정서가 증가한 긍정적 대처를 예측하는지 알아보았다.

본 연구의 연구 문제를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상호 인과관계를 선행연구와 같은 방법으로 분석하였을 때 반복 검증이 되는가? 둘째, 선행연구의 통계 방법의 한계점을 보완하여 자기회귀 교차지연 방법으로 분석하였을 때에도 선행연구와 같은 결론에 도달할 수 있는가? 셋째, 개입을 통해 긍정적 정서를 유발하였을 때에도 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상호인과관계를 증명할 수 있는가?

#### 연구1. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 상호 인과관계 검증

연구 1에서는 선행연구들을 통해 밝혀진 긍

정적 정서와 긍정적 대처 간의 종단적 상호 인과관계를 기존 연구들의 분석 방법으로 반복 검증하고, 그 방법의 제한점을 보완하여, 상호 영향력 검증에 유용한 자기회귀 교차지연 모형으로 반복 검증해보았다.

## 방 법

### 연구 대상

경기 소재 A 대학교 대학생과 충남 소재 B 대학교 대학생을 대상으로 2010년 3월, 4월, 5월, 4주 간격으로 세 차례 설문지를 실시하였다. 1차 설문지를 실시한 결과 총 294명이 응답하였고 3차 설문지까지 모두 응답한 사람은 총 206명이었다. 이 중 남자가 95명(46.1%)이었고, 여자가 111명(53.9%)이었다. 연령 범위는 18세에서 29세였으며 평균 연령은 21.47세(SD=2.37)이었다.

### 측정도구

#### 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect Negative Affect Scale: PANAS)

긍정적 정서를 측정하기 위하여 1988년 Watson등이 개발한 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect Negative Affect Scale: PANAS)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하고 타당화한 것을 사용하여 긍정적 정서 부분을 분석하였다. 각 문항은 Likert 5 점 척도(0= '전혀 그렇지 않다'에서 5= '매우 많이 그렇다')로 평정하도록 되어 있으며 긍정적 정서 문항, 부정적 정서 문항의 평균이 각각 긍정적 정서 또는 부정적 정서의 정도를 나타낸

다. 1차, 2차, 3차 조사에서 얻은 긍정적 정서 척도의 신뢰도는 순서대로  $\alpha = .88$ ,  $\alpha = .89$ ,  $\alpha = .91$ 이었다.

#### 대처방식척도(Coping Response Inventory, CRI)

응답자들이 그들의 삶에서 최근의, 중요한 문제를 선택하고 다루기 위해 얼마나 자주, 다양한 대처 전략을 사용하고 있는지 평가하기 위하여 Moos(1993)가 개발하고 박영남(2003)이 국내 타당화한 대처방식척도(Coping Response Inventory, CRI)를 사용하였다. 이 척도는 행동에 대한 “접근”을 평가하는 네 가지 척도와 “회피”를 평가하는 네 가지 척도로 구분되어 총 8개의 하위척도로 구성되어있다. 8개의 하위척도는 논리적 분석(logical analysis), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 지지추구(seeking guidance and support), 문제해결(problem solving), 인지적 회피(cognitive avoidance), 수용과 체념(acceptance or resignation), 대체보상 추구(seeking alternative reward), 감정방출(emotional discharge)이다. 이 중 Burns 등(2008)에 따라 논리적 분석, 긍정적 재평가, 지지추구, 문제해결, 대체보상 추구를 긍정적 대처(Positive Coping, PC)로, 인지적 회피, 수용과 체념, 감정방출을 회피/체념 대처(Avoidance/Resignation Coping, A/RC)로 구분하여 PC에 해당하는 문항들의 평균 사용하였다. 각 문항은 4점 척도(1= '전혀 그렇지 않다', 4= '항상 그렇다')로 평정되며 1차, 2차, 3차 조사에서 얻은 PC 척도의 신뢰도는 순서대로  $\alpha = .85$ ,  $\alpha = .89$ ,  $\alpha = .90$ 이었다.

## 결 과

주요 변인들의 상관관계

각각의 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며, 모든 변인들 간의 상관이 유의미하였다. 주요 변인들 간의 상관은 표 1에 제시하였다.

선행 연구의 반복검증

기존 연구에서는 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상호인과적 관계를 알아보기 위하여 Kenny, Kashy와 Bolger (1998)가 설명한 네 단계 매개분석을 통해, 긍정적 정서의 변화를 긍정적 대처의 변화가 매개하는지, 긍정적 대처의 변화를 긍정적 정서의 변화가 매개하는지 알아보았다.

본 연구에서는 선행연구에서와 같은 방법으로 분석하여 동일한 결과가 나오는지 확인하였다. 분석 결과는 표 2와 표 3에 제시하였다.

1차 긍정적 정서가 1차와 2차 긍정적 대처의 평균을 매개로 하여 2차 긍정적 정서에 영향을 미치는지 알아본 결과, 1단계에서 1차 긍정적 정서가 2차 긍정적 정서로 가는 경로는 유의미하였다( $t(252)=12.644, p<.001$ ). 2단계, 1차 긍정적 정서가 1차와 2차 긍정적 대처의 평균으로 가는 경로는 유의미하였다( $t(247)=10.278, p<.001$ ). 3단계, 1차 긍정적 정서를 통제했을 때 1차와 2차 긍정적 대처의 평균이 2차 긍정적 대처로 가는 경로는 유의미하였다( $t(246)=4.535, p<.001$ ). 4단계, 1차와 2차 긍정적 대처의 평균을 통제했을 때, 1차 긍정적 정서가 2차 긍정적 정서로 가는 경로는 유의미하였다( $t(246)=8.127, p<.001$ ). 따라서 1차와 2차에서 긍정적 정서의 변화를 1차와 2차 긍정적 대처의 평균이 부분적으로 매개한다고 할 수 있다.

또한 1차 긍정적 대처가 1차와 2차 긍정적 정서 평균을 매개로 하여 2차 긍정적 대처에

표 1. 주요변인들의 상관관계

	1	2	3	4	5	6
1. 1차 긍정적 정서	1					
2. 2차 긍정적 정서	.635***	1				
3. 3차 긍정적 정서	.579***	.585***	1			
4. 1차 긍정적 대처	.563***	.432***	.319***	1		
5. 2차 긍정적 대처	.503***	.588***	.425***	.688***	1	
6. 3차 긍정적 대처	.462***	.505***	.593***	.673***	.777***	1
평균	2.786	2.776	2.681	2.304	2.303	2.293
표준편차	.798	.765	.834	.388	.407	.416
왜도	.321	.036	.214	.104	-.039	.011
첨도	-.412	-.385	-.326	-.084	-.409	.432

주. \*\*\*  $p<.001$

표 2. 긍정적 대처의 매개효과를 알아보기 위한 회귀분석 결과

예측 변수A	매개 변수B	준거 변수C	분석	경로	B/SE	$\beta$	t	$R^2$	F
1차 긍정적 정서	1차와 2차 긍정적 대처의 평균	2차 긍정적 정서	1	A→C	.603/.048	.624	12.644***	.389	159.88***
			2	A→B	.256/.025	.548	10.278***	.300	105.63***
			3	B→C (A통제)	.540/.119	.263	4.535***	.427	90.79***
			4	A→C (B통제)	.453/.056	.471	8.127***		

주. \*\*\* p<.001

표 3. 긍정적 정서의 매개효과를 알아보기 위한 회귀분석 결과

예측 변수A	매개 변수B	준거 변수C	분석	경로	B/SE	$\beta$	t	$R^2$	F
1차 긍정적 대처	1차와 2차 긍정적 정서의 평균	2차 긍정적 대처	1	A→C	.659/.116	.679	5.686***	.461	211.46***
			2	A→B	.911/.097	.510	9.372***	.260	87.839***
			3	B→C (A통제)	.191/.030	.322	6.386***	.539	142.759***
			4	A→C (B통제)	.546/.053	.517	10.26***		

주. \*\*\* p<.001

영향을 미치는지 알아본 결과, 1단계에서 1차 긍정적 대처가 2차 긍정적 대처로 가는 경로는 유의미하였다( $t(248)=5.686, p<.001$ ). 2단계, 1차 긍정적 대처가 1차와 2차 긍정적 정서의 평균으로 가는 경로는 유의미하였다( $t(251)=9.372, p<.001$ ). 3단계, 1차 긍정적 대처를 통제했을 때, 1차와 2차 긍정적 정서의 평균이 2차 긍정적 정서로 가는 경로는 유의미하였다( $t(246)=6.386, p<.001$ ). 4단계, 1차와 2차 긍정적 정서의 평균을 통제했을 때, 1차 긍정적 대처가 2차 긍정적 대처로 가는 경로는 유의미하였다( $t(246)=10.267, p<.001$ ). 따라서 1차와

2차에서 긍정적 대처의 변화를 1차와 2차 긍정적 정서의 평균이 부분적으로 매개한다고 할 수 있다.

이러한 결과는 Fredrickson이 긍정적 정서와 긍정적 대처가 ‘상향 나선’ 관계를 갖는다고 제안한 결과와 일치한다.

#### 자기회귀교차지연 모형의 분석결과

앞의 분석을 통해 긍정적 정서와 긍정적 대처가 ‘상향 나선’ 관계를 갖는다고 했던 선행 연구를 국내에 적용했을 때에도 동일한 결과

가 나온다는 것을 확인하였다. 그러나 기존 분석 방법으로 두 변인 간의 상호 인과관계를 증명하기에는 몇 가지 제한점이 있다.

표 1의 변인 간의 상관표에서도 알 수 있듯이, 긍정적 정서와 긍정적 대처는 횡단적인 상관성이 있을 뿐만 아니라, 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 대처, 1차 긍정적 대처와 2차 긍정적 정서 사이의 종단적 상관관계도 있다. 그렇기 때문에 예를 들어, 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 정서 사이의 변화를 1차와 2차 긍정적 대처의 평균이 매개하는지 알아보고자 할 때, 1차, 2차 긍정적 대처는 각각 1차, 2차 긍정적 정서와 모두 상관성이 있기 때문에 이들 사이의 관계를 통제하지 않고 분석할 경우 매개효과가 유의미하게 나타날 가능성이 높다. 또한 ‘정서(원인1) → 대처(결과1/원인2) → 정서(결과2)’와 같이 결과1이 결과 2의 원인이 되는지를 확인하기 위해서는 세 시점 이상의 종단 자료를 통해 검증하는 것이 보다 적합하다.

따라서 앞서 분석한 자료에 3차 자료를 추가하여 긍정적 정서와 긍정적 대처방식이 상호간에 미치는 영향력을 자기회귀 교차지연 모형(autoregressive cross-lagged model: ARCL)으로 분석하였다. 자기회귀 교차지연 모형은 시간에 걸쳐 연속적으로 측정된 변인들 간의 인과관계를 규명하는 데 적용되는 모형으로, 각각 동일한 변인의 t-1시점의 값으로부터 t시점의 값을 예측하여 얻어진 자기회귀(autoregressive) 계수와 한 변인의 t-1 시점의 값으로부터 다른 변인의 t 시점의 값을 예측하여 얻어진 교차지연(cross-lagged) 계수를 AMOS 프로그램의 경로분석을 통해 산출한다(신희천, 장재윤, 이지영, 2008).

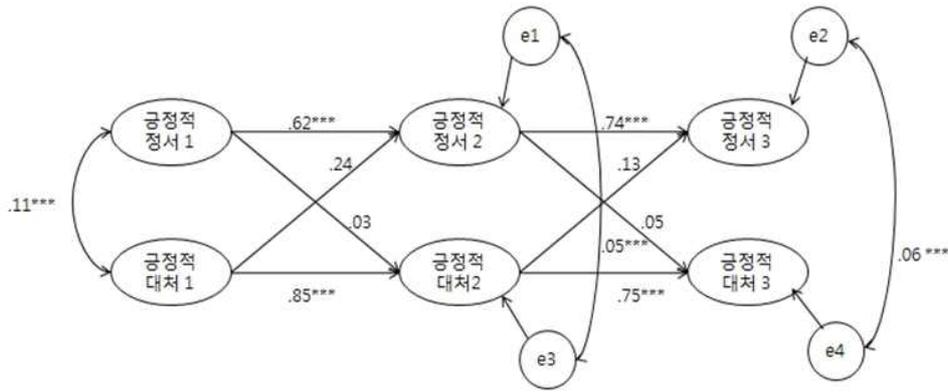
긍정적 정서와 긍정적 대처가 서로에게 미

치는 상대적 영향력을 평가하기 위해 세 시점에 걸쳐 측정된 자기회귀 교차지연 모형(모형 1)의 적합도 지수는  $\chi^2=221.8(df=157)$ , TLI: .970, RMSEA: .045로 좋은 적합도라고 할 수 있다. 한편 각 시점에서 잠재변수가 동일한 개념인지 검증하기 위해 요인계수가 시간에 따라 동일하게 추정되도록 한 모형(모형2)을 설정하여 측정 불변성 검증(metric invariance test)을 실시하였다. 모형2는 모형1에 포함된(nested) 모형이므로 측정 불변성 검증을 위해  $\chi^2$  차이 검증을 실시하였다.  $\chi^2$ 차이 검증이란 비교하는 두 모형이 포함된 관계일 때 두 모형의 자유도 차이에서  $\chi^2$ 값 차이가 통계적으로 유의한 지 검증하는 방법이다(홍세희, 유숙경, 2006). 표 4에 제시한 모형1과 모형2의  $\chi^2$  값을 보면, 두 모형의 자유도 차이(10)에서  $\Delta \chi^2(12.31)$ 가 유의미하지 않으므로 자유도가 큰, 모형2의 적합도가 더 좋은 것으로 나타났으며, 이는 측정 불변성이 성립되었음을 의미한다. 또한 TLI와 RMSEA 값을 이용해서 두 모형을 비교한 결과, 동일화 제약 모형이 자료에 잘 부합되는 것으로 나타났으며, 이는 측정불변성의 동일화 제약이 타당함을 의미한다.

그림 1에는 잠재변수간의 표준화된 경로계수가 제시되어 있다. 결과를 요약해 보면, 첫째, 1차시기의 긍정적 정서는 1차시기의 긍정적 대처와 정적인 상관을 보였다(.11,  $p < .001$ ). 둘째, 긍정적 정서와 긍정적 대처는 모두 시간에 따라 안정적으로 유지되는 것으로

표 4. 자기회귀교차지연 모형의 적합도

모형	$\chi^2$	df	TLI	RMSEA
모형1	221.83	157	.970	.045
모형2	234.14	167	.971	.044



주. \*\*\* p<.001

그림 1. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 자기회귀교차지연 모형 분석 결과

나타났다. 즉, 자기회귀계수로 표현되는 안정성 계수(stability coefficients)가 긍정적 정서의 경우, 1차에서 2차로 가는 경로는 .62(<.001), 2차에서 3차로 가는 경로는 .74(<.001)이고 긍정적 대처의 경우 1차에서 2차로 가는 경로는 .85(<.001), 2차에서 3차로 가는 경로는 .75(<.001)로 정적인 방향으로 유의미하게 나타났다. 따라서 긍정적 정서와 긍정적 대처의 수준은 최소 2개월 동안 지속되는 경향이 있다고 할 수 있다. 셋째, 전 달의 긍정적 정서가 다음 달의 긍정적 대처에 영향을 미치는지를 알아보는 교차지연 계수는 유의미하지 않은 것으로 나타났다(1차→2차= .03, 2차→3차= .05, p>.05). 즉, 전 달의 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상관관계가 통제된 후에, 긍정적 정서는 긍정적 대처를 유의미하게 예측하지 않는 것으로 나타났다. 또한 전 달의 긍정적 대처가 다음 달의 긍정적 정서에 영향을 미치는지를 알아보는 교차지연 계수도 유의미하지 않은 것으로 나타났다(1차→2차= .24, 2차→3차= .13, p>.05). 즉, 전 달의 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상관관계가 통제된 후에, 긍정

적 대처는 긍정적 정서를 유의미하게 예측하지 않는 것으로 나타났다.

긍정적 정서와 긍정적 대처의 자기회귀교차지연 모형 분석 결과를 종합해보면, 긍정적 정서를 많이 느끼는 사람은 시간이 지나도 긍정적 정서를 많이 느끼고, 긍정적 대처를 사용하는 사람들은 시간이 지나도 긍정적 대처를 사용한다고 할 수 있다. 또한 긍정적 정서와 긍정적 대처는 동일한 시점에서의 상관관계는 있지만 선행연구에서 밝혀진 것과는 달리, 종단적인 상호인과관계가 있다고 하기는 어렵다. 이러한 결과는 긍정적 정서와 긍정적 대처가 ‘상향 나선’관계를 갖는다고 제안한 Fredrickson과 Burns 등의 연구 결과와, 그 연구를 반복 검증한 앞의 분석결과와 차이가 있다.

### 연구 2. 유도된 긍정적 정서가 긍정적 대처에 미치는 효과

연구 2에서는 상관연구의 제한점을 보완하

고 긍정적 정서와 긍정적 대처에 대한 개입 가능성을 확인하기 위하여 특정 개입으로 긍정적 정서를 유발하였을 때에도 긍정적 대처에 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

긍정적 정서를 유지하고 확장하는 방법 중에 하나는 ‘음미하기(savoring)’이다. 음미하기는 즐거운 경험을 의식적으로 지각하고, 의도적으로 주의를 기울이는 것이다(Bryant, 1989). 여러 연구들을 통해 음미하기는 안녕감에 중요한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 전반적으로 음미하는 성향은 취학 아동, 청소년, 대학생, 성인에 대하여 주관적 안녕감을 예측하는 것으로 나타났다(Bryant, 1989; Meehan, Durlak, & Bryant, 1993). 또한 음미하기는 자기 보고식 낙관주의, 내적 통제 소재, 자기통제 행동, 삶의 만족도, 자존감과도 정적인 상관이 있고, 무망감(hopelessness)과 우울과는 부적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(Bryant, 2003).

따라서 본 연구에서는 좋았던 경험에 대해 의식적으로 지각하고 주의를 기울이며 음미할 수 있는 방법으로, 최고의 경험에 대해 일정 시간 동안 자세히 써보도록 하는 긍정적 글쓰기를 선택하였다. 긍정적 글쓰기는 여러 연구들을 통해 긍정적 정서를 유발하는 것을 비롯하여 많은 긍정적 결과를 이끄는 것으로 밝혀졌다. Burton과 King(2004)의 연구에서 피험자들이 자신의 가장 긍정적이었던 경험에 대해 글쓰기(intensely positive experience, IPE)를 한 후, 긍정적 기분이 증가하고 병으로 인한 건강센터 방문 횟수가 감소하였다는 것이 발견되었고, Wing, Shutte와 Byrne(2006)의 연구에서는 긍정적인 정서 경험에 대한 글쓰기는 정서 능력과 삶의 만족도를 증가시킨다는 것이 발견되었다. 또한 Seligman, Park와 Peterson(2005)은 일주일 동안 매일 밤, 그 날의 즐거웠던 경

험 세 가지를 적어보고 그 사건에 대한 인과적 설명도 적어보게 한 개입이 장기적으로 행복감 증가와 우울감 감소에 효과가 있다는 것을 발견했다. 국내에서는 김윤진(2009)의 부정적 경험에 대한 글쓰기(intensely negative experiences, INE)와 긍정적 경험에 대한 글쓰기(IPE)의 효과를 확인한 연구에서 IPE 집단의 글쓰기 후 긍정적 정서가 글쓰기 전에 비해 유의미하게 증가한다는 것을 발견했다.

## 방 법

### 연구 대상

경기 소재 A 대학교 심리학과 수업을 듣고 있는 대학생들 중 연구 목적과 취지에 대한 설명을 듣고 자발적으로 참가의사를 밝힌 학생, 88명을 대상으로 실시하였다. 참가자 중에 하루라도 글쓰기에 불참한 사람과 주관적 글쓰기 평가서를 참고했을 때, 글쓰기에 충분히 주의를 기울이지 않았다고 판단되는 사람들의 자료를 제외하여 총 65명의 자료로 분석하였다. 이 중 남자가 21명(32.3%), 여자가 44명(67.7%)이었으며, 연령 범위는 18세에서 29세였고, 평균 연령은 21.55세(SD=2.57)이었다. 또한 한 달 후에는 e-mail을 통하여 3일 모두 글쓰기에 참여한 사람들을 대상으로 추수 설문지가 실시되었다. 이 중 총 44명으로부터 설문지가 회수되었고 남자가 15명(34.1%), 여자가 29명(65.9%)이었으며, 연령 범위는 18세에서 29세였고, 평균 연령은 21.95세(SD=2.62)이었다. 3일 모두 참여한 학생들에게는 실험 참가점수와 소정의 선물이 지급되었다.

**절차**

Frattaroli(2006)가 메타분석을 통해 최소 3일, 15분 이상 실시한 글쓰기 회기가 가장 강력한 효과를 가진다는 것을 발견한 것에 따라, 본 연구에서는 3일 동안, 20분씩 글쓰기를 실시하였고, 지시문은 Maslow(1971)에 기초하여 만든 Burton과 King(2004)의 지시문과 김윤진(2009)의 지시문을 수정하여 사용하였다. 지시문 내용은 다음과 같다.

“첫 번째 글쓰기 시간입니다. 당신의 삶에서 가장 멋졌던 경험을 떠올려봅시다. 가장 행복했던 순간, 황홀했던 순간, 크게 기뻐던 순간을 떠올려 보십시오. 이러한 경험들 중 가장 강렬한 것을 선택하고 그 순간의 당신을 떠올려 그 경험과 관련한 모든 느낌과 감정을 생생하게 되살리십시오. 부모, 연인, 친구 또는 친척과 같이 주변 사람들과 연관 지어 생각할 수도 있습니다.

이제 그 감정, 생각, 느낌을 포함하여 가능한 자세히 그 경험에 대해 적으십시오. 관련된 감정을 재경험할 수 있도록 최선을 다 해주셔야 합니다.

주어진 20분 동안 멈추지 말고 계속 써야 한다는 사실을 잊지 마십시오. 이 글쓰기는 누구에게 보이기 위한 것이 아니라 오로지 당신 한 사람만을 위한 것임을 절대 잊지 마십시오.”

둘째 날과 셋째 날은 위의 지시문에 “어제와 같은 경험에 대해 쓰거나 새로운 것을 선택할 수 있습니다.”라는 문구가 추가되었다.

글쓰기는 2010년 3월에 3일 동안 일정한 실험 장소에서 학생들이 미리 약속한 시간에 방문하여 실시하였다. 글쓰기 첫째 날에는 사전 설문지를 작성하고 글쓰기 지시문에 따라 20

분 글쓰기 후, 주관적 글쓰기 평가서를 작성하였다. 글쓰기 둘째 날에는 20분 글쓰기 후, 주관적 글쓰기 평가서를 작성하였다. 글쓰기 셋째 날에는 20분 글쓰기 후, 주관적 글쓰기 평가서와 사후 설문지를 작성하였다. 한 달 후에는 e-mail을 통해 추수 설문지를 작성하여 제출하도록 하였다.

**측정도구**

**정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect Negative Affect Scale: PANAS)**

연구 1에서 사용한 동일한 척도를 사용하여 긍정적 정서 부분을 사용하였다. 사전, 사후 조사에서 얻은 긍정적 정서 척도의 신뢰도는 순서대로  $\alpha = .90$ ,  $\alpha = .89$ 였다.

**대처방식척도(Coping Response Inventory, CRI)**

연구 1에서 사용한 동일한 척도를 사용하여 긍정적 대처 부분을 사용하였다. 사전, 사후 조사에서 얻은 긍정적 대처의 신뢰도는 순서대로  $\alpha = .89$ ,  $\alpha = .89$ 였다.

**주관적 글쓰기 평가**

주관적 글쓰기 평가는 참가자가 얼마나 성실히 글쓰기에 참여하였고, 글쓰기가 참가자에게 어떤 영향을 미쳤는지를 보기 위한 것으로 3일간, 매 글쓰기 후 실시하였다. 20분 동안 꾸준히 글쓰기를 하였는지, 글을 쓰는 것이 얼마나 어려웠는지, 적은 내용이 얼마나 중요한 경험이었는지, 당시의 생각, 느낌, 감정을 얼마나 표현했는지, 얼마나 재경험하였는지, 현재 느끼는 부정적 정서와 긍정적 정서는 어느 정도인지를 5점 척도로 표시하도록

했다. 평가서는 김운진(2009)이 사용한 것을 수정한 것이며 연구자가 참고하기 위한 자료로 사용되었고 통계자료로는 쓰이지 않았다.

### 결 과

유도된 긍정적 정서가 긍정적 대처에 미치는 효과를 알아보기 전에, 긍정적 글쓰기가 정서에 영향을 미쳤는지 알아보기 위해 사전, 사후 대응표본 T 검정을 실시하였다. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 사전, 사후 평균과 표준편차는 표 5에 제시 되어 있다. 긍정적 글쓰기 전과 글쓰기 후의 긍정적 정서에서는 유의미한 변화가 일어났다( $t(64)=-.15, p<.05$ ). 또한 긍정적 대처도 글쓰기 전에 비하여 글쓰기 후에 유의미하게 증가하는 것으로 나타났다( $t(62)=-.381, p<.001$ ). 따라서 긍정적 글쓰기의 결과, 기존 연구들과 마찬가지로 긍정적 정서가 증가하였을 뿐만 아니라, 긍정적 대처도

표 5. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 사전, 사후 평균과 표준편차

	사전	사후
긍정적 정서	2.93(.80)	3.08(.10)
긍정적 대처	2.34(.43)	2.43(.44)

표 6. 사후 긍정적 대처에 대한 위계적 회귀분석 결과

예측변인	단계	B	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	F 변화량
사전 긍정적 대처	1	.749	.736	.808	.808	257.21 ***
사전 긍정적 정서	2	-.049	-.089	.820	.012	3.901
사후 긍정적 정서	3	.189	.340	.857	.037	15.111 ***

주. \*\*\*  $p<.001$

증가한 것을 알 수 있다.

글쓰기를 통하여 증가한 긍정적 정서가 사전 긍정적 정서와 사전 긍정적 대처를 통제하였을 때에도 증가한 긍정적 대처에 영향을 미치는지 알아보기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 통제가 필요한 사전 긍정적 대처와 사전 긍정적 정서는 각각 1단계와 2단계에 입력하고 3단계에서는 예측변인인 사후 긍정적 정서를 입력하였으며 종속변인은 사후 긍정적 대처였다. 그 결과는 표 6에 제시하였다.

표 6을 보면 1단계로 투입된 사전 긍정적 대처는 사후 긍정적 대처 총 변량의 80%를 유의미하게 설명하였다(F변화량(61)=257.216,  $p<.001$ ). 2단계로 투입된 사전 긍정적 정서는 사후 긍정적 대처 변량을 1.2% 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다지만 통계적으로 유의미하지는 않았다(F변화량(60)=3.901,  $p>.05$ ). 3단계로 투입된 사후 긍정적 정서는 사후 긍정적 대처 변량의 3.7%를 유의미하게 추가적으로 설명하였다(F변화량(59)=15.111,  $p<.001$ ).

결과를 종합해보면, 사전 긍정적 대처와 긍정적 정서를 통제하였을 때에도 글쓰기로 증가된 긍정적 정서는 증가한 사후의 증가한 긍정적 대처를 예측한다고 할 수 있다.

다음으로, 긍정적 글쓰기로 증가한 긍정적 정서가 추후에도 지속되는지 살펴보고, 유도된 긍정적 정서가 시간이 지난 후의 긍정적

표 7. 긍정적 정서와 긍정적 대처의 사전, 사후, 추수 평균과 표준편차

	사전	사후	추수
긍정적 정서	2.94(.76)	3.14(.73)	3.04(.67)
긍정적 대처	2.35(.44)	2.45(.42)	2.40(.48)

대처도 예측하는지 살펴보기 위해 추수 설문지를 실시하였다. 사전, 사후, 추수 설문지를 모두 작성한 사람들을 대상으로 추가 분석이 실시되었고 표 7에는 긍정적 정서와 긍정적 대처의 사전-사후-추수 평균과 표준편차가 제시되어 있다. 표 7을 보면 추수 긍정적 정서는 사전 긍정적 정서보다 증가하였지만 사후 긍정적 정서보다는 감소한 것을 확인할 수 있다. 또한 긍정적 대처에서도 사전 긍정적 대처보다 추수 긍정적 대처가 증가하였지만 사후 긍정적 대처보다는 감소한 것을 확인할 수 있다.

이러한 차이가 유의미한지 알아보기 위해 사전-추수 대응 표본 T검정, 사후-추수 대응표본 T 검정을 실시하였다. 사전-추수 대응 표본 T 검정 결과를 봤을 때 사전 긍정적 정서에 비하여 추수 긍정적 정서는 유의미하게 높지 않은 것으로 나타났다.( $t(42) = -.993, p > .05$ ). 또한 사전 긍정적 대처에 비하여 추수 긍정적 대처도 유의미하게 높지 않은 것으로 나타났

다( $t(39) = -1.17, p > .05$ ). 그러나 사후-추수 대응 표본 T 검정 결과를 봤을 때, 긍정적 정서의 감소가 유의미하지 않고( $t(42) = .981, p > .05$ ), 긍정적 대처의 감소도 유의미하지 않은 것으로 나타났다( $t(39) = 1.052, p > .05$ ). 대응 표본 T 검정 결과를 종합해보면, 글쓰기 한 달 후 긍정적 정서와 긍정적 대처가 글쓰기 전보다는 높지만 그 효과가 유의미하지 않고 사후 긍정적 정서와 긍정적 대처보다는 낮지만 그 감소 폭도 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

끝으로 글쓰기를 통하여 유도한 긍정적 정서가 사전 긍정적 정서와 사전 긍정적 대처를 통제하였을 때에도 추수의 긍정적 대처를 예측하는지 알아보기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 앞서 분석한 것과 마찬가지로 통제가 필요한 사전 긍정적 대처와 사전 긍정적 정서는 각각 1단계와 2단계에 입력하고 3단계에서는 예측변인인 사후 긍정적 정서를 입력했으며 종속변인은 추수 긍정적 대처였다. 그 결과는 표 7에 제시하였다.

표 8을 보면 1단계로 투입된 사전 긍정적 대처는 추수 긍정적 대처 총 변량의 65%를 유의미하게 설명하였다( $F$ 변화량(37)=68.964,  $p < .001$ ). 2단계로 투입된 사전 긍정적 정서는 추수 긍정적 대처 변량을 추가적으로 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 이 분석에서 궁극적으로 보고자 하는 사후 긍정적 정서는 추

표 8. 추수 긍정적 대처에 대한 위계적 회귀분석 결과

예측변인	단계	B	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	F 변화량
사전 긍정적 대처	1	.871	.807	.651	.651	68.964***
사전 긍정적 정서	2	.003	.005	.651	.000	.002
사후 긍정적 정서	3	.057	.089	.654	.003	.291

주. \*\*\*  $p < .001$

수 긍정적 대처 변량의 0.3%를 추가적으로 설명하는 것으로 나타났지만 통계적으로 유의미하지는 않았다( $F$ 변화량(35)=.291,  $p>.05$ ).

결과를 종합해보면, 글쓰기로 증가된 긍정적 정서는 한 달 후의 긍정적 대처를 예측하지 못한다고 할 수 있다. 따라서 유도된 긍정적 정서는 동일한 시점의 증가한 긍정적 대처는 어느 정도 설명할 수 있지만 시간이 흐른 후의 긍정적 대처까지는 설명을 하지 못한다고 할 수 있다.

## 논 의

본 연구에서는 선행 연구를 통해 상호 인과관계가 있는 것으로 밝혀진 긍정적 정서와 긍정적 대처의 관계를 반복, 확장하여 검증하고 개입을 통해 긍정적 정서를 증가시켰을 때에도 긍정적 대처를 향상시킬 수 있을지를 검증하여 상담 장면에서의 적용 가능성을 확인하고자 하였다. 주요 연구결과를 토대로 선행연구와의 관련성 및 시사점을 논의하면 다음과 같다.

연구 1에서는 긍정적 정서와 긍정적 대처가 ‘상향 나선’ 관계가 있다고 주장한 Fredrickson과 Joiner(2002), Burns 등(2008)의 연구를 반복 검증하고, 상호 인과관계를 확인하기에 적합한 자기회귀 교차지연 모형을 적용하여 긍정적 정서와 긍정적 대처의 관계를 다시 한 번 검증해보았다. 선행 연구와 같은 분석 방법으로 두 변인의 관계를 분석해 봤을 때, 기존 연구 결과와 일치하게 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 정서의 변화를 1차와 2차의 긍정적 대처 평균이 매개하고, 1차 긍정적 대처와 2차 긍정적 대처의 변화를 1차와 2차의 긍정적 대

처의 평균이 매개하는 것으로 나타났다.

그러나 이러한 방법으로 분석했을 때, 두 변인이 상호 인과관계가 있는 것처럼 나타나는 것은 다음과 같은 이유 때문이라고 예상할 수 있다. 긍정적 정서와 긍정적 대처는 횡단적인 상관이 있을 뿐만 아니라, 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 대처, 1차 긍정적 대처와 2차 긍정적 정서 사이의 종단적 상관관계도 있다. 그렇기 때문에 예를 들어, 1차 긍정적 정서와 2차 긍정적 정서 사이의 변화를 1차와 2차 긍정적 대처의 평균이 매개하는지 알아보려고 할 때, 1차, 2차 긍정적 대처는 각각 1차, 2차 긍정적 정서와 모두 상관이 있기 때문에 이들 사이의 관계를 통제하지 않고 분석할 경우 매개효과가 유의미하게 나타날 가능성이 높다. 반면에 자기회귀교차지연 모형 분석은 동일 시점의 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상관을 통제하고 1차 긍정적 대처를 통제했을 때, 1차 긍정적 정서가 2차 긍정적 대처를 예측하는지 알아보고 또한 이 2차 긍정적 대처가 2차 긍정적 정서를 통제했을 때에도 3차 긍정적 정서를 예측하는지 확인할 수 있기 때문에 진정한 종단적 상호 인과관계를 알아보기에 보다 효과적이라고 할 수 있다.

따라서 자기회귀교차지연 모형을 통해 보다 명확히 규명하고자 한 결과, 1차 긍정적 정서는 2차 긍정적 정서에, 2차 긍정적 정서는 3차 긍정적 정서에 영향을 미치고, 1차 긍정적 대처는 2차 긍정적 대처에, 2차 긍정적 대처는 3차 긍정적 대처에 각각 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 적어도 1개월의 간격으로 측정하였을 때 긍정적 정서와 긍정적 대처의 수준이 2개월 간 지속된다고 할 수 있다. 또한 같은 시기에서의 긍정적 정서와 긍정적 대처는 서로 상관이 있는 것으로 밝혀졌다.

그러나 1차 긍정적 정서가 2차 긍정적 대처에 영향을 주고, 1차 긍정적 대처가 2차 긍정적 정서에 영향을 주는 교차지연 경로는 지지되지 않았다. 즉, 자기회귀교차지연 모형으로 분석했을 때, 긍정적 정서와 긍정적 대처는 횡단적인 상관은 있으나 종단적인 상호 인과관계는 없는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 평소 긍정적 정서를 느끼는 정도가 아니라, 긍정적 정서를 유도했을 때에도 증가한 긍정적 대처를 예측하는지를 확인하여 긍정적 정서와 긍정적 대처의 인과관계 여부를 다시 한 번 확인하고자 하였다. 원인과 결과를 규명하는데 가장 효과적인 연구 방법은 실험법이며 본 연구에서 긍정적 정서를 유도하기 위한 방법으로 긍정적 글쓰기를 실시하였다. 연구 결과를 보면 글쓰기 전에 비하여 글쓰기 후에 긍정적 정서와 긍정적 대처가 증가하여 긍정적 글쓰기의 효과가 있었고 긍정적 정서가 유도되었다고 할 수 있다. 그러나 긍정적 글쓰기의 효과가 한 달 후까지 지속되지는 않았다. 또한 글쓰기를 통하여 유도된 긍정적 정서는 동일한 시점의 증가한 긍정적 대처를 예측하는 것으로 나타났다. 그러나 유도된 긍정적 정서가 시간이 지난 뒤의 긍정적 대처는 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 이 점은 연구 1에서 긍정적 정서와 긍정적 대처가 동일한 시점의 상관은 있지만 종단적 인과관계는 밝혀지지 않은 점과 일치하는 바이다.

연구 1과 연구 2를 통해 밝혀진 긍정적 정서와 긍정적 대처의 횡단적인 상관관계는 긍정적 정서가 여러 바람직한 결과들과 관련이 있다는 선행 연구들의 결과와 일맥상통한다 (Koivumaa-Honkanen, et al., 2004; Danner, Snowdon, & Friesen, 2001; Diener & Biswas-

Diener, 2002; Diener, Lyubomirsky & King, 2005). 그러나 연구 1의 자기회귀 교차지연 모형에서 긍정적 정서와 긍정적 대처의 상호인과관계가 유의미하지 않게 나온 점과 연구 2에서 상승한 긍정적 정서가 추후의 상승한 긍정적 대처를 예측하지 않는 것으로 나온 점은 두 변인의 상향 나선관계를 증명한 Fredrickson과 Joiner(2002), Burns 등(2008)의 연구 결과와 차이가 있다. 이러한 차이점은 두 가지로 생각해 볼 수 가 있다. 첫째, 긍정적 정서와 긍정적 대처가 종단적인 인과관계를 갖지 않는 것일 수 있다. Fredrickson과 Joiner(2002), Burns 등(2008)에서 사용한 연구 방법과 동일한 방식으로 변인을 분석했을 때에는 선행 연구와 동일한 결과가 나왔으나 자기회귀 교차지연 모형으로는 두 변인 간의 종단적 인과관계가 밝혀지지 않았다. 앞서서도 언급한 바와 같이 선행 연구의 분석 방법의 제한점 때문에 두 변인이 상향 나선 관계가 있는 것처럼 보인 것일 수 있다. 둘째, 개인주의 문화와 집단주의 문화의 차이에 기인한 것일 수 있다. 개인의 독립성과 자율성이 강조되는 서구 개인주의 문화권에서는 정서, 태도, 신념과 같은 자신의 내적 속성을 표현하고 계발하는 것이 중요하기 때문에 정서와 같은 개인의 내적 속성은 판단 행동의 중요한 결정요인이다. 반면에 한국과 같은 집단주의 문화권에서는 자신에 대한 판단에서 내적 주관적 경험보다는 사회적 승인과 규범이 중요하게 고려된다 (구재선, 2009). 따라서 내면적인 정서 경험은 집단주의 문화권보다 개인주의 문화권에서, 그리고 두레성향자들(allocentrics)보다 홀로성향자들(indiocentrics)에게서 자신의 생활만족 판단과 더 강한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Suh,

Diener, & Updegraff, 2008). 이러한 사실들을 고려해봤을 때, 긍정적 정서의 경험은 한국보다 서구 문화권에서 더 강조되는 요인일 수 있고, 개인의 자원들과도 더 깊은 관련이 있을 것이라고 예상할 수 있다. 그러나 이러한 문화차이에 의한 해석이 보다 의미가 있기 위해서는 개인주의 문화권에서 자기회귀 교차지연 모형을 적용한 연구 결과가 뒷받침되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 실시하였기 때문에, 자기 보고식 측정의 다양한 문제점과 오류 가능성이 반영되었을 수 있고 설문지의 결과가 그들의 진정한 긍정적 정서, 긍정적 대처의 수준을 반영하지 못하고 있을 수 있다. 따라서 이러한 변인들을 보다 객관적으로 측정할 수 있는 방법이나 도구를 사용하여 반복 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구가 모두 일반 대학생을 대상으로 이루어졌다는 점에서 일반화에 한계가 있다. 따라서 본 연구의 결과를 청소년기, 후기 성인기의 사람들을 대상으로 하여 반복 검증하여 일반화 가능성을 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 긍정적인 변인들에 초점을 맞춰 부정적 정서와 부적응적인 대처의 관계는 거의 다루지 않았다. 그러나 선행연구들은 일반적인 상황에서 긍정적 정서와 부정적 정서가 비교적 독립적임을 주장한다(Zautra, Smith, Affleck, & Tennen, 2001). 즉, 긍정적 정서를 많이 느낀다고 부정적 정서가 낮은 것이 아니고, 부정적 정서를 많이 느낀다고 긍정적 정서가 낮다고 할 수 없는 것이다. 따라서 부정적 정서가 독립적으로 개인의 자원들에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다. 또한 McCullough(2000) 등 여러

연구자들에 의해 제시된 부정적 정서와 부정적 대처, 행동 사이의 “우울 나선(depressive spiral)” 관계를 확인하는 것도 의미가 있을 것이다. 넷째, 연구 2에서 긍정적 글쓰기에 대한 통제 집단을 두지 않아, 긍정적 정서의 증가가 글쓰기의 효과인지 명확히 하기 어렵다. 또한 사전-사후 분석 자료의 수보다 사전-사후-추수 분석 자료의 수가 줄어들어 일관된 결과를 보이지 못한 것일 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 충분한 피험자들을 대상으로 실시하고, 본 연구에서 긍정적 정서에 대한 개입의 효과가 지속되지 못 했다는 점을 봤을 때, 보다 지속적으로 긍정적 정서를 유발시킬 수 있는 개입이나, 긍정적 정서 유발을 위해 꾸준히 할 수 있는 개입을 개발하는 것도 의미가 있을 것이다.

## 참고문헌

- 구재선 (2009). 행복은 심리적 자원을 형성하는가. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 165-179.
- 김윤진 (2009). 긍정적 경험 글쓰기와 부정적 경험 글쓰기의 효과 비교. 영남대학교대학원 석사학위논문.
- 박영남 (2003). Moos 대처방식척도 한국어판 (CRI-K)의 심리측정 특성. 계명대학교 의과대학 정신과학교실.
- 성민선 (2007). 행복한 사람에 대한 고정관념의 긍정성 수준과 주관적 안녕감의 문화차. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문
- 신민희, 구재선 (2010). 행복과 창의력의 관계: 행복한 사람이 더 창의적이다. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 24(3), 37-51.

- 신희천, 장재윤, 이지영 (2008). 대학졸업 청년 실업과 정신건강의 관계: 자기회귀 교차 지연 모형의 적용. *한국사회조사연구소*, 16(2), 43-75.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지 임상*, 22(4), 935-946.
- 홍세희, 유숙경 (2006). Autoregressive Crosslagged Model을 적용한 내외통제성과 학업성취의 종단연구. *교육심리연구*, 18(1), 381-392.
- Bryant, F. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of Personality*, 57, 4.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Burns, A., Brown, J., Sachs-Ericsson, N., Ashby Plant, E., Thomas Curtis, J., Fredrickson, B., et al. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Burton, C., & King, L. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804-813.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Lyubomirsky, S., & King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Estrada, C., Isen, A., & Young, M. (1997). Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians. *Organizational behavior and human decision processes*, 72(1), 117-135.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *American Psychological Association*, 132(6), 823-865.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172.
- Isen, A., & Daubman, K. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of personality and social psychology*, 47(6), 1206-1217.
- Isen, A., Daubman, K., & Nowicki, G. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1122-1131.
- Isen, A., Johnson, M., Mertz, E., & Robinson, G. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of personality and social psychology*, 48(6), 1413-1426.

- Kenny, D., Kashy, D., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. *Handbook of Social Psychology*, 4(1), 233-265.
- Koivumaa-Honkanen, H., Koskenvuo, M., Honkanen, R., Viinamaki, H., Heikkila, K., & Kaprio, J. (2004). Life dissatisfaction and subsequent work disability in an 11-year follow-up. *Psychological medicine*, 34(02), 221-228.
- Mastekaasa, A. (1994). The subjective well-being of the previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce. *Social Forces*, 73(2), 665-692.
- Matsumoto, D. & Juang, L. (2004). Culture and psychology. CA: Thomson Learning
- McCullough, J. (2000). Treatment for chronic depression: cognitive behavioral analysis system of psychotherapy(CBASP). *The Guilford Press*,
- Meehan, M., Durlak, J., & Bryant, F. (1993). The relationship of social support to positive life events and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21(1), 49-55.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology Progress. *American Psychological Association*, 60(5), 410-421.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 482-493.
- Suh, E. M., Diener, E., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions : Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 3-15.
- Wing, J., Schutte, N., & Byrne B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302.
- Zautra, A., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(5), 786-795.

원 고 접 수 일 : 2010. 12. 15

수정원고접수일 : 2011. 01. 31

게재결정일 : 2011. 04. 30

## The Longitudinal Relation between Positive Emotion and Positive Coping

**Chorok Kim**

**Heecheon Shin**

Ajou University

The broaden-and-build theory posits that experiences of positive emotions broaden people's momentary thought-action repertoires, which in turn serves to build their enduring personal resources, ranging from physical and intellectual resources to social and psychological resources. Study 1 was planned to examine the relation between positive emotions and positive coping using Autoregressive Cross-Lagged Models (ARCL). The results showed that positive emotions and positive coping were concurrently correlated, whereas the causal relation between the two constructs measured at different waves was not supported. Study 2 examined whether positive emotions increased positive coping. The results in the study2 showed that the positive emotion brought by the intervention increased positive coping at the same period, whereas it was not associated with the positive coping at the later wave. The different findings from the previous studies and its limitations and implications are discussed.

*Key words : positive emotions, positive coping, positive writing, autoregressive cross-lagged model*