

## 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이: 성격특성과 정서조절방략의 사용을 중심으로

이 지 영\*

서울디지털대학교 상담심리학과

김 은 하

아주대학교 심리학과

본 연구는 정서강도의 하위차원인 긍정 및 부정 정서강도의 차이를 성격특성과 정서조절방략의 사용을 중심으로 검증하고자 하였다. 이를 위해, 성인 332명을 대상으로 정서강도 척도, 성격 특성 척도, 정서조절방략 질문지를 실시하였다. 상관분석 결과, 긍정 정서강도는 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등 성격 5요인 특성과 모두 정적 상관을 보인 반면, 부정 정서강도는 신경증과 정적 상관을, 성실성과는 부적 상관을 나타내었다. 또한 긍정 정서강도는 적응적 방략과 정적 상관을 보인 반면에 부정 정서강도는 부적응적 방략과 정적 상관을, 적응적 방략과는 부적 상관을 보였다. 다음으로, 긍정 및 부정 정서강도의 고저에 따라 자료를 네 집단으로 분류하고, 각 집단의 특성을 다변량분석을 사용하여 비교하였다. 그 결과, 개방성을 제외한 신경증, 외향성, 친화성, 성실성에서 집단 간 차이가 나타났는데, '불쾌한 집단'(긍정 저, 부정 고)과 '유쾌한 집단'(긍정 고, 부정 고)이 '담담한 집단'(긍정 저, 부정 저)과 '강렬한 집단'(긍정 고, 부정 저)보다 높은 신경증 점수를 보였고, '유쾌한 집단', '강렬한 집단', '불쾌한 집단' 순으로 외향성에서 높은 점수를 보였다. 또한 정서조절방략의 경우, '불쾌한 집단'과 '강렬한 집단'이 '담담한 집단'과 '유쾌한 집단' 보다 부적응적 방략을 많이 사용하였고, '유쾌한 집단'과 '강렬한 집단'이 '불쾌한 집단'에 비해 적응적 방략을 자주 사용하는 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구의 시사점과 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 긍정 정서강도, 부정 정서강도, 성격특성, 정서조절방략

\* 교신저자: 이지영, 서울디지털대학교 상담심리학과, 서울시 강서구 공항대로 424  
Tel : 02-2128-3067, E-mail : subblack@hanmail.net

우리는 매일 일상생활에서 다양한 감정을 경험하는데, 동일한 자극에 대해 느끼는 감정의 정도는 사람마다 다르다. 이처럼 개인이 평소에 정서를 경험하는 정도를 정서강도라 한다. 즉, 정서강도는 안정된 개인차 특성으로서, 정서적 자극이나 사건에 대한 각성 수준이나 반응성을 의미한다(Larsen & Diener, 1987). 관련 연구에 따르면, 정서강도 수준이 높은 사람은 정서 강도 수준이 낮은 사람에 비해 유발자극의 유형이나 강도에 상관없이 강렬한 감정적 반응을 보이는 것으로 나타났다(Larsen & Diener, 1987; Larsen & Emmons, 1986).

그동안 정서강도는 개인의 심리적 적응과 건강에 영향을 미치는 중요한 개인차 요인으로 주목받아 왔다. 정서강도에서의 개인차는 생활 스트레스 자극에 대한 생리적 반응과 주관적 반응에 따라 나타나는데(Flett, Boase, Mcandrews, Pliner, & Blankstein, 1986), 정서를 강렬하게 느낄수록 신경증, 우울증상, 조증 삽화에 취약한 것으로 나타났고(Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Henry et al., 2008; Williams, 1989), 물질관련장애, 경계선성격장애, 외상후 스트레스장애, 폭식행동을 포함한 섭식증상이 많이 보고되었다(이민영, 홍혜영, 2009; 최호영, 이지연, 장진이, 2011; Gratz, Tull, Baruch, Bornovalova, & Lejuez, 2008; Price, Monson, Callahan, & Rodriguez, 2005). 또한 정서강도 수준이 높은 청소년이 우울증상과 문제행동을 보일 가능성이 높은 것으로 확인되었다(Silk, Steinberg, & Morris, 2003).

이처럼 정서강도가 심리적 문제와 관련이 있다는 연구 결과가 보고된 반면에, 정서강도의 긍정적 측면을 밝힌 연구들도 있었다. 가령, 정서를 강렬하게 느끼는 사람들이 외향성(extraversion), 사회성(sociability), 활동성(activity)

과 같은 긍정적인 성격 특성을 보이거나 정서적 명료성(emotional clarity), 정서적 안정성(emotional stability), 심리적 안녕감(psychological well-being) 등의 적응적 지표에서 높은 점수를 보인다는 결과들이 보고되었다(Kring & Emmons, 1990; Kring, Smith, & Neale, 1994; Larsen & Diener, 1987; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Paifai, 1995). 또한 정서강도 수준이 높을수록 공감(empathy) 수준이 높은 것으로 확인되었다(박혜영, 2008; Eisenberg & Sjönerg, 2004).

이와 같이 정서강도의 효과에 대한 비밀관된 연구 결과들이 보고되면서 일부 연구자들은 이에 대해 다음과 같은 주장을 제기하였다(이지영, 신희천, 2016; 이채리, 정남운, 2012; 최혜연, 이동귀, 민경환, 2008). 먼저, 정서강도와 심리적 적응 관련 측정치와의 관계에서 정서조절곤란, 정서적 불안정성, 기분조절에 대한 기대 등과 같은 매개변인이 중간에 작용하기 때문이라고 설명하였다(Catanzaro, 1997; Flett et al., 1996; Gratz et al., 2008; Tull, Jakupcak, Mcfadden, & Roemer, 2007). 특히, 대처를 포함한 정서조절방략을 중심으로 연구가 이루어졌는데, 예를 들어, 몇몇 연구에서 정서강도는 우울과 정적 상관을 보이지만, 대처양식의 변량을 통제했을 때 정서강도는 더 이상 우울과 유의미한 상관을 보이지 않는 것으로 확인되었다(정문수, 조현주, 2012; 조성은, 오경자, 2007; Flett et al, 1996). 이에 Mennin 등(2009)은 정서강도 자체가 병리적이라기보다는 정서강도가 심리적 부적응에 미치는 영향을 정서조절기술의 결핍이 매개할 것으로 보았다(Mennin, McLaughlin, Flanagan, 2009). 실제로 정서강도가 급성 심리적 고통에 미치는 영향을 정서적 억제 방식이 매개하였고(Lynch,

Robins, Morse, & Krause, 2001), 걱정에 미치는 영향을 인지적 회피 방식이 부분매개하였으며(이슬아, 권석만, 2014), 폭식행동에 미치는 영향을 회피적 정서조절방식이 완전매개하였다(최호영 등, 2011). 또한 정서강도가 우울, 불안, 자해에 미치는 영향을 부적응적 인지정서조절이 부분매개하는 것으로 나타났다(구훈정, 조현주, 이종선, 2014).

둘째, 정서강도와 심리적 건강 측정치 및 정서조절방략 사이에 제 3의 변인이 중재하기 때문일 가능성이 제기되었다. 특히, 정서인식 명확성이 대표적인 변인으로 연구되었는데(최해연 등, 2008; Gohm, 2003), Gohm(2003)은 정서강도 자체가 심리적 건강에 영향을 미치는 것이 아니라, 정서강도 수준이 높고 정서인식 명확성이 낮으면 부적응적인 대처방식을 사용하게 된다고 주장하였다. 즉, 정서강도 자체보다 정서인식 명확성과의 부적절한 조합이 문제 상황을 유발한다는 것으로, 정서인식 명확성은 정서강도가 심리건강 및 정서조절에 미치는 영향을 조절한다는 것이다. 실제로, 여러 연구를 통해 정서강도 수준이 높고 정서인식 명확성이 낮은 사람들은 정서적으로 압도될 때 사고억제와 회피적 정서조절방략을 자주 사용하고 불안, 폭식행동 등 심리적 부적응의 상태를 보이는 것으로 확인되었다(이찬미, 유성은, 2016; 전상희, 임성문, 2013; 최해연 등, 2008).

그러나 이 두 가설은 정서강도가 매개변인이나 중재변인에 따라 심리적 적응 및 부적응에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 시사할 뿐, 정서강도가 심리적 부적응과 심리적 적응 모두와 관련이 있다는 서로 모순되는 결과를 직접적으로 설명하지는 못한다.

이에 세 번째 가설로, 일부 연구자들은 기

존의 연구들이 정서강도를 긍정 정서강도와 부정 정서강도라는 서로 이질적인 하위차원으로 구분하지 않고 측정하였기 때문에 정서강도에 대한 결과들이 일관적이지 않다고 주장하였다. 정서강도라는 개념을 소개하고 정의한 Larsen과 Emmons(1986)는 초기에는 긍정 정서와 부정 정서를 구분하지 않고 총점을 통해 정서강도를 측정하였다. 즉 정서를 강렬하게 느끼는 사람은 긍정 정서이든 부정 정서이든 강렬하게 경험한다고 가정한 것이다. 하지만 앞서 언급한 바와 같이, 정서강도 효과에 대한 비일관적인 연구 결과들이 보고되면서 최근 Larsen(2009)은 긍정 정서를 강렬하게 느끼는 정도인 긍정 정서강도와 부정 정서를 강렬하게 느끼는 정도인 부정 정서강도를 서로 구분된 독립된 차원으로 인정하고, 구분하여 측정해야 한다고 주장하였다.

이후 긍정 정서강도와 부정 정서강도를 구분하여 심리적 부적응에 미치는 영향을 살펴본 연구들이 실시되었다. 그 결과, 부정 정서강도는 경계선적 성격장애(민지영, 2012; 오새롬, 2015; Bornovalova, Matusiewicz, & Rojas, 2011; Gratz et al., 2008; Marshall-Berenz, Morrison, Schumacher, & Coffey, 2011), 외상후 스트레스 장애(Tull et al., 2007; Vujanovic et al., 2012; Vujanovic, Hart, & Potter, 2013)와 정적으로 상관이 있고, 걱정(이지원, 2016), 이분법적 사고(이지은, 2014)와 음주(Veilleux, Skinner, Reese, & Shaver, 2014)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, Linehan(1993)이 부정 정서강도를 경계선 성격장애의 중요한 취약성 요인으로 강조하면서 부정 정서강도와 경계선 성격장애에 대한 연구들도 실시되었다(임현주, 2010; Gratz et al., 2008).

이에 반해, 긍정 정서강도를 포함한 연구는

소수에 불과하여 관련 연구가 더 필요한 실정 이지만, 기존 연구에 따르면, 긍정 정서강도는 심리적 부적응과 유의한 상관이 없거나 부적 으로 상관이 있는 것으로 나타났다. 예를 들 어, 긍정 및 부정 정서강도와 심리적 부적응 측정치와의 관계를 조사한 연구(이지영, 2016) 에서, 긍정 정서강도는 간이정신진단검사 (SCL-90-R)의 전체심도지수와 우울, 불안, 신체 화, 강박증, 대인예민성, 적대감, 공포불안, 편 집증, 정신증 등 9가지 하위차원 모두 유의미 한 상관을 보이지 않았으나, 부정 정서강도는 모든 측정치들과 높은 정적 상관을 보였다. 또한, 정서강도 가운데 부정 정서강도만이 사 회공포증 및 폭식행동과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다(전상희, 임성문, 2013; Mathieu et al., 2014). 즉, 부정 정서강도는 심 리적 부적응 지표와 높은 정적 상관을 보이는 반면, 긍정 정서강도는 심리적 부적응 지표와 직접적으로 관련이 없거나 부적으로 관련이 있다는 것이다. 이러한 결과는 왜 선행 연구 들에서 정서강도가 심리적 부적응과 관련이 있는 것으로 나타났는지 설명하는 것으로, 정 서강도의 이질적인 두 가지 하위차원을 구분 하지 않고 포함시켜 측정 및 분석하였기 때문 에, 정서강도가 심리적 부적응과 심리적 적응 모두에 정적으로 관련되는 비일관된 결과가 나타난 것이다. 따라서 정서강도 관련 연구들 은 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 서로 이 질적인 요인임을 인지하고, 이를 구분하여 측 정 및 분석할 필요가 있다. 특히, 구체적으로 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 어떤 이유 로 심리적 부적응 및 심리적 적응과 관련이 있는지에 대해 거의 알려진 바가 없기 때문에 관련 연구가 필요할 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 긍정 정서강도와 부

정 정서강도를 구분하여 구체적으로 긍정 정 서강도와 부정 정서강도가 어떻게 다른지 살 펴보았다. 특히 긍정 정서강도와 부정 정서강 도가 높거나 낮은 사람들이 성격특성과 정서 조절방략에서 어떠한 차이를 보이는지 살펴봄 으로써 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 상 이한 효과를 설명하는 기제를 밝히고자 하였다.

정서강도를 긍정과 부정으로 구분하여 성격 적 특성을 살펴본 연구는 대부분 신경증과 외 향성의 성격특성에 주목하였다(Kardum, 1999; Schimmack & Diener, 1997; Williams, 1989). 일 부 연구자(Williams, 1989)는 정서강도가 외향 성과 신경증의 결합일 것으로 본 반면, 다른 연구자들(Schimmack & Diener, 1997)은 외향성 과 신경증이 정서강도 척도의 변량 중 30%만 을 설명하는 바, 정서강도가 외향성과 신경증 의 결합 이상의 구성개념이라고 주장하였다. Williams(1989)는 Eysenck의 성격질문지(EPQ; Eysenck & Eysenck, 1975)를 사용하여 정서강도 총점이 신경증과 외향성에 모두 유의미한 상 관을 보이지만, 요인분석에서 긍정 정서강도 는 외향성에, 부정 정서강도는 신경증에 요인 부하량을 보인다고 보고하였다. 그러나 이후 동일한 질문지를 사용한 상관분석에서 정서강 도 총점, 긍정 정서강도, 부정 정서강도 모두 외향성과 신경증과 유의미한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났고, 긍정 정서강도만이 정 신증과 유일하게 유의한 부적 상관을 보인 것 으로 나타났다(Kardum, 1999).

선행 연구(Kardum, 1999; Schimmack & Diener, 1997; Williams, 1989)에서 외향성과 신 경증이라는 변인만 살펴보았다는 점 그리고 일관적이지 않은 결과가 보고되었다는 점을 고려하여, 본 연구에서는 성격의 5요인 모델

에 근거하여 신경증, 외향성과 더불어 개방성, 친화성, 성실성 차원 등 성격의 다섯 가지 요인 모두에서 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 어떠한 차이점을 보이는지 부분상관분석을 사용하여 살펴보고자 하였다. 성격의 다섯 가지 요인에 대해 살펴보면, 먼저 신경증은 정서적 불안정성으로 개념화되는데, 신경증이 높은 경우 걱정이 많고 초조하며 부적절한 감정을 느끼는 반면 낮은 경우 침착하고 강건하며 안정적인 특성을 보인다. 둘째, 외향성은 대인관계에서 상호작용을 원하고 관심을 갖는 정도를 나타내며, 높은 경우 사교적이고 적극적이며 말하기를 좋아하고 낙관적이고 상냥한 반면 낮은 경우 조용하고 활기가 없고 말수가 적으며 냉정하고 과업 중심적인 경향을 보인다. 셋째, 개방성은 자극, 변화 그리고 다양성을 좋아하는 정도를 측정하는데, 높은 경우 호기심이 많고 흥미범위가 광범위하며 상상력이 풍부하고 관습에 얽매이지 않는 반면 낮은 경우 관습적이고 흥미 범위가 제한적이며 예술적이지 않는 특성이 있다. 넷째, 친화성은 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타내는데 높은 경우 관대하고 협조적이며 솔직한 반면 낮은 경우 냉소적이고 무례하며 조종적이고 자기중심적인 특성이 있다. 마지막으로, 성실성은 사회적인 규칙, 규범을 기꺼이 지키려는 정도를 의미하는데 높은 경우 체계적이고 책임감이 강하고 계획적인 반면, 낮은 경우 목적이 없고 게으르고 부주의하며 의지가 약하고 쾌락을 탐닉하는 특성이 있다(박소영, 2014; 박영, 이영애, 2012).

한편, 성격특성 외에 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이가 조사된 변인은 정서조절방략 정도이다. 이는 오랫동안 정서강도와 정서조절방략 간의 관계가 주목되어 왔기 때문인

데, 여러 연구자들은 정서 강도의 수준에 따라 정서를 조절하는 방식이 다를 것이라고 가정하였다(Catanzaro, 1997; Westen, 1994). 일반적으로 정서조절방략은 크게 부적응적 방략과 적응적 방략으로 구분되고, 적응적 방략은 그 성격에 따라 불쾌한 감정이나 상황을 직접 다루는 접근적 방략, 일시적으로 주의를 전환시키는 주의분산적 방략, 주변인으로부터 지지를 얻고자 하는 지지추구적 방략으로 구분된다(이지영, 2009). 아직까지 정서강도와 정서조절방략간의 관계에 대한 연구는 소수에 불과하고 기존의 연구 결과 또한 비일관적이다. 관련 연구를 살펴보면, 강렬한 감정을 경험할수록 불쾌한 감정을 즉각적으로 피하려는 회피 방략을 사용하는 것으로 나타났다(이채리, 정남운, 2012; 최호영 등, 2011; Catanzaro, 1997; Gohm, 2003; Marra, 2005; Westen, 1994). 이에 반해, 다른 연구들에서는 정서강도가 높은 사람들이 정서를 더 드러내고 표현하는 것으로 확인되었다(Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985; Kring & Emmons, 1990). 또한 정서강도는 자기비난, 반추, 화의 분출 등의 부적응적 정서조절방략 뿐 아니라(구훈정 등, 2014; 이지영, 2009; Flett et al., 1996), 적응적 정서조절방략인 지지추구적 방략과 기분전환 활동 등 주의분산적 방략의 사용과도 정적으로 관련이 있는 것으로 나타났다(이지영, 2009). 그러나 이들 모두 긍정 정서강도와 부정 정서강도를 구분하지 않은 채 정서강도의 총점을 사용해 연구되어 비일관된 결과들을 보고하였다.

따라서 정서강도를 긍정과 부정으로 구분하여 정서조절방략과의 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있을 것으로 사료된다. 최근 이지영(2016)은 긍정 정서강도와 부정 정서강도를

구분하여 정서조절방략에서 어떠한 차이를 보이는지 살펴보았지만, 이 연구에서는 정서조절방략을 부적응적 방략과 적응적 방략으로만 구분하여 세부적인 정서조절방략 유형에서 나타날 수 있는 차이점은 확인되지 않았다. 이 연구에서 긍정 정서강도는 적응적 방략과 유의한 정적 상관을 보였고 부적응적 방략과는 유의한 상관을 보이지 않은 반면, 부정 정서강도는 부적응적 방략과 유의한 정적 상관을 보였고 적응적 방략과는 유의한 부적 상관을 보였다. 또한 긍정 정서와 부정 정서 모두 강렬하게 느낄수록 정서를 억제하지 않는 경향이 나타났다(이지영, 신희천, 2016).

이상의 내용을 종합해보면, Larsen(2009)이 정서강도의 긍정 및 부정 정서강도가 서로 구분되는 독립된 차원이라고 주장한 이후 일부 연구자들은 정서강도의 두 가지 차원을 구분하여 분석하고자 하였다. 하지만 대부분의 연구들(오세롬, 2015; 임현주, 2010; Bornovalova et al., 2011; Marshall-Berenz et al., 2011; Veilleux et al., 2014; Vujanovic et al., 2013)은 심리적 부적응과 관련이 있을 것으로 예상되는 부정 정서강도만을 살펴보아 긍정 정서강도에 대한 경험 연구는 소수에 불과하다. 또한, 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 구체적으로 어떠한 차이를 보이는 지에 대해 살펴본 연구는 초기 단계에 불과하다.

이에 본 연구에서는 그동안 비일관되고 혼동된 결과들이 보고된 이유가 정서강도의 하위차원인 긍정 및 부정 정서강도를 구분하지 않고 정서강도를 측정하였기 때문이라고 보고, 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이를 구체적으로 이해하기 위해 성격특성과 정서조절방략에서 어떠한 차이를 보이는지 알아보았다. 이를 위해 정서강도 척도(AIM; Larsen, 1984),

성격특성 척도(IPIP; 유태용, 이기범, Ashton, 2004), 정서조절방략 질문지(ERSQ; 이지영, 권석만, 2007)를 사용하였다. 또한, 긍정 및 부정 정서강도(Fujita, Diener, & Sandvik, 1991, Reed, Chan, & Mikels, 2014)와 정서조절방략(이지영, 2012; 이지영, 권석만, 2009; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Kommer, 2004) 등이 성별과 연령에 따라 차이가 있다는 선행 연구를 고려하여, 이들 관계에 영향을 미칠 수 있는 개인차 변인으로 성별과 연령을 고려하였다.

구체적으로 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 성격특성 5요인과 다른 관계패턴을 보일 것이다. 둘째, 긍정 정서강도는 적응적 방략과 정적 상관을 보이고, 부정 정서강도는 부적응적 방략과 정적 상관을, 적응적 방략과 부적 상관을 보일 것이다. 또한, 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 차이를 추가적으로 탐색하기 위해, 긍정 정서강도와 부정 정서강도에 따라 네 집단(긍정 및 부정 정서강도 모두 높은 집단, 긍정 정서강도나 부정 정서강도 중 한쪽만 높은 집단, 긍정 및 부정 정서강도 모두 낮은 집단)으로 구분하고 각 집단의 성격특성과 정서조절방략의 사용이 어떠한 차이를 보이는지 추가적으로 살펴보았다. 본 연구의 결과는 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 왜 상이한 효과를 가지는지, 즉 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 구체적으로 어떠한 특성을 가진 개인차인지 이해할 수 있으며, 이를 토대로 심리적 개입에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

## 방 법

## 연구대상

본 연구는 20세에서 59세의 범위에 있는 일반 성인을 대상으로 2016년 10월부터 2017년 5월까지 약 8개월간 진행되었다. 연구 참여자들은 심리학 관련 수업, 정서 관련 서적과 정서조절에 대한 정보를 제공하는 연구자의 블로그에 연구대상 모집문을 공지하여 모집되었고, 본 연구의 목적과 방법에 대한 설명을 읽고 온라인 설문에 응답하였다. 설문에 응답한 시간은 약 25분에서 30분 정도였고, 설문이 끝나면 참여자들은 자신의 정서조절방략 프로파일을 보상으로 제공받았다. 설문에 응한 349명 가운데 문항을 많이 누락시키는 등 불성실하게 응답을 한 경우들을 제외하고 총 332명의 자료가 분석에 사용되었다. 연구 참여자의 평균 연령은 35.64세( $SD=10.61$ )이었다. 연령대별 분포는 20대가 96명(28.9%), 30대 114명(34.3%), 40대 86명(25.9%), 50대는 34명(10.2%)이었으며 2명은 기입하지 않았다. 또한 연구 참여자의 성별은 남성이 68명(20.5%), 여성은 263명(79.2%)이었고 1명은 성별을 기입하지 않았다.

## 연구도구

### 정서 강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)

본 연구에서는 긍정 정서강도와 부정 정서강도를 측정하기 위해 Larsen(1984)이 개발하고 한정원(1997)이 한국어로 번안, 옥수정(2001)이 수정한 AIM을 사용하였다. 이 척도는 총 40문항으로, Weinfurt, Byrant와 Yarnold(1994)가 제안한 요인구조를 바탕으로 긍정 정서강도에 해당하는 17문항과 부정 정서강도에 해당하는

23개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 개인이 정서를 경험하는 특징적인 폭이나 강도를 측정하는데 주관적 경험(예: “누군가 나를 칭찬하면 나는 너무 행복해서 가슴이 터질 것 같다”), 신체반응(예: “불안하면 온몸이 떨린다”), 인지적 수행(예: “불가능해 보이던 일을 마쳤을 때 나는 희열을 느낀다”) 등의 측면에서 5점의 Likert 척도상에서 평정하도록 되어 있다. AIM은 다양한 연령과 인종을 대상으로 실시되었고, 신뢰도와 타당도면에서 만족스러운 결과가 확인되었다(예. Flett et al., 1986; Larsen & Diener, 1987). 한국판 AIM의 내적일치 신뢰도의 경우, 옥수정(2001)의 연구에서 .85로 나타났고, 본 연구에서는 전체 .90, 긍정 정서강도 .90, 부정 정서강도 .80으로 나타났다.

### 성격 특성 척도(International Personality

#### Item Pool: IPIP)

본 연구에서는 성격 5요인 모델에 근거해 신경증(예: “마음이 쉽게 심란해진다”), 외향성(예: “나는 모임에서 분위기를 주도하는 인물이다”), 개방성(예: “훌륭한 아이디어를 낼 때가 많다”), 친화성(예: “다른 사람의 기분을 잘 이해하는 편이다”), 성실성(예: “질서정연한 것을 좋아한다”) 등 5요인을 측정하기 위해 유타용, 이기범, Ashton(2004)이 한국어로 번안하고, 이영란(2006)이 사용한 IPIP를 사용하였다. 이 척도는 총 50문항으로, 각 요인 당 10문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 자신의 성향을 얼마나 잘 반영하는지 5점 Likert 척도상에서 평정하도록 되어 있다. IPIP의 내적일치 신뢰도는 이영란(2006)의 연구에서 신경증 .86, 외향성 .85, 개방성 .77, 친화성 .74, 성실성 .78로 나타났고, 본 연구에서는 총점 .82,

신경증 .91, 외향성 .86, 개방성 .79, 친화성 .79, 성실성 .78로 나타났다.

#### 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)

본 연구에서는 정서조절방략을 측정하기 위해 이지영과 권석만(2007)이 개발한 ERSQ를 사용하였다. 이 척도는 총 69문항으로, 각 문항에 대해 일치하는 정도를 7점 Likert 척도상에서 평정하도록 되어 있다. ERSQ는 다양한 정서조절방략을 정서의 어떤 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개로 구분된다. 총 16개의 세부 방략은 다시 경험적으로 부적응적 방략 6개와 적응적 방략 10개로 구분되고, 적응적 방략은 그 성격에 따라 접근적 방략, 주의분산적 방략, 지지추구적 방략으로 분류된다. 부적응적 방략에는 인지적 방략의 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인비난하는 생각하기’, 체험적 방략의 ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, 행동적 방략의 ‘폭식하기’, ‘탐닉활동 하기’ 등 6개 방략이 포함된다. 적응적 방략의 하위요인인 접근적 방략은 인지적 방략의 ‘능동적으로 생각하기’, ‘인지적으로 수용하기’, 체험적 방략의 ‘감정 수용하기’, 행동적 방략의 ‘문제해결행동 취하기’ 등 4개의 방략이, 주의분산적 방략은 인지적 방략의 ‘수동적으로 생각하기’, 체험적 방략의 ‘즐거운 상상하기’, 행동적 방략의 ‘기분전환활동하기’ 등 3개의 방략이, 지지추구적 방략은 체험적 방략의 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, 행동적 방략의 ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’ 등 3개의 방략이 해당된다. 이지영과 권석만(2007)의 연구에서 내적일치 신뢰

도는 인지적 방략 .81, 체험적 방략 .77, 행동적 방략 .85이었고, 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었으며, .60 이상의 구성타당도를 보였다. 본 연구에서는 인지적 방략 .79, 체험적 방략 .77, 행동적 방략 .81이었고, 부적응적 방략 .90, 적응적 방략 .94이었다. 또한, 적응적 방략의 하위요인인 접근적 방략은 .93, 주의분산적 방략은 .90, 지지추구적 방략은 .91로 나타났다.

#### 분석방법

수집한 자료는 SPSS 버전 18을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 성별과 연령에 따라 차이가 있다는 선행 연구(Fujita et al., 1991; Reed et al., 2014)를 고려하여, 기술통계, 상관분석, *t*-검증을 통하여 성별 및 연령에 따른 정서강도의 차이를 살펴보았다. 둘째, 성별과 연령을 통제한 상태에서 긍정 및 부정 정서강도와 성격 5요인 및 정서조절방략 간의 관계를 분석하기 위해 부분상관분석을 실시하였다.

셋째, 긍정 및 부정 정서강도의 차이를 자세히 분석하기 위해, 긍정 및 부정 정서강도의 고저에 따라 집단을 네 집단으로 구분하고 그 특성을 탐색하였다. 긍정 정서와 부정 정서가 이질적인 차원이라는 점을 고려하여, 긍정 정서만을 강렬하게 느끼는 집단, 부정 정서만을 강렬하게 느끼는 집단, 그리고 긍정 및 부정 정서 모두를 강렬하게 느끼는 집단과 긍정 및 부정 정서 모두를 약하게 느끼는 집단이 모두 존재할 것이라 가정하였고, 이에 따라 빈도분석과 기술통계를 토대로 집단을 구분하였다. 연속 변인에서 상하 집단을 구분하는 기준으로 선행 연구들(이지영, 권석만,

2005)에서 주로 사용된 35% 기준을 사용하였다. 이에 긍정 및 부정 정서강도의 T점수를 기준으로 각 점수별 기준 분포상에서 상위 35%와 하위 35%에 해당하는 사람들을 각각 정서강도 수준이 높은 집단과 낮은 집단으로 선정하였다. 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 조합을 통해 긍정 및 부정 정서강도가 모두 높은 집단, 긍정 정서강도나 부정 정서강도 중 하나만 높은 집단, 긍정 및 부정 정서강도가 모두 낮은 집단 등 네 집단으로 분류하였다.

넷째, 분류된 네 집단이 성비와 연령에서 차이가 있는지 조사하기 위해 비모수적 검증인 Kruskal-Wallis 검증과 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 마지막으로, 네 집단이 성격특성과 정서조절방략 사용 측면에서 유의한 차이를 보이는지 알아보기 위해 다변량분석(MANOVA)을 실시하고, Scheffe 사후검증을 실시하였다. 이때 집단 간 차이의 효과를 상세하게 살펴보기 위해, 부분에타제곱( $\eta_p^2$ )을 산출하였다.

## 결 과

성별 및 연령 변인과 측정 변인들 간의 상관

관계

연령과 측정 변인들 간에 상관을 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 표 1에 제시한 바와 같이 연령은 부정 정서강도와 부적 상관을 보였고,  $r=-.17, p<.01$ , 성격특성 중 신경증과 유의한 부적 상관을 보였다,  $r=-.29, p<.001$ . 또한, 부적응적 방략과 유의한 부적 상관을 보였고,  $r=-.40, p<.001$ , 적응적 방략 가운데 주의분산적 방략과 유의한 부적 상관을 나타냈다,  $r=-.16, p<.01$ .

또한, 성별에 따른 각 변인들에서 차이가 나는지 알아보기 위해  $t$ -검증을 실시한 결과, 표 2와 같이 긍정 정서강도에서는 유의한 성차가 발견되지 않았다,  $t_{(331)}=.30, ns$ . 하지만, 부정 정서강도 수준에서 유의한 성차가 나타났는데, 여성이 남성보다 부정 정서강도 수준이 유의하게 높은 것으로 확인되었다,  $t_{(331)}=-2.03, p<.05$ . 또한, 성격특성 중에서 신경증( $t_{(331)}=-3.53, p<.001$ )은 여성이 남성보다 유의하게 높은 것으로 나타났으나, 개방성( $t_{(331)}=2.38, p<.05$ )과 성실성( $t_{(331)}=3.09, p<.01$ )은 남성이 여성보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 정서조절방략은 부적응적 방략과 적응적 방략의 총점 모두 남성과 여성 간에 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 적응적 방략

표 1. 연령과 측정변인들 간의 상관계수

	긍정 정서강도	부정 정서강도	신경증	외향성	개방성	친화성	성실성	부적응적 방략	적응적 방략	적응적 방략		
										접근적 방략	주의분산적 방략	지지추구적 방략
연령	-.08	-.17**	-.28***	-.01	.02	-.01	.13*	-.40***	-.00	.07	.04	-.16**

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

표 2. 성별 측정변인의 평균, 표준편차 및 차이검증 결과

	남성	여성	<i>t</i>
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
긍정 정서강도	74.53 (12.96)	74.04 (11.96)	.30
부정 정서강도	49.06 (8.47)	51.37 (8.35)	-2.03*
신경증	27.94 (8.35)	31.92 (8.26)	-3.53***
외향성	29.46 (8.19)	29.50 (6.73)	-.04
개방성	34.57 (6.39)	32.68 (5.70)	2.38*
친화성	33.84 (6.50)	33.90 (5.50)	-.09
성실성	35.69 (5.52)	33.16 (6.14)	3.09**
부적응적 방략	51.85 (23.82)	50.79 (23.25)	.34
적응적 방략	156.21 (34.77)	152.71 (38.62)	.68
접근적 방략	75.22 (15.56)	71.36 (18.95)	1.55
주의분산적 방략	44.32 (15.64)	40.92 (15.30)	1.63
지지추구적 방략	36.66 (12.11)	40.43 (12.97)	-2.16*

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

가운데 지지추구적 방략은 여성이 남성보다 자주 사용하는 것으로 나타났다,  $t_{(331)} = -2.16$ ,  $p < .05$ .

긍정 및 부정 정서강도와 성격특성 및 정서조절방략의 관계

긍정 및 부정 정서강도와 성격 5요인 및 정서조절방략 간의 관계를 조사하기 위해, 성별과 연령을 통제한 상태에서 측정 변인들 간에 부분상관분석을 실시하였다. 그 결과, 표 3에 제시한 바와 같이 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 정적 상관을 보였다( $r_p = .44$ ,  $p < .001$ ). 하지만, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 성격특성 간의 관계에서 서로 다른 상관 패턴을 보였다. 구체적으로, 긍정 정서강도는 신경증( $r_p = .19$ ,  $p < .01$ ), 외향성( $r_p = .36$ ,  $p < .001$ ), 개방성( $r_p = .15$ ,  $p < .01$ ), 친화성( $r_p = .22$ ,  $p < .001$ ), 성실성( $r_p = .15$ ,  $p < .01$ ) 5가지 요인 모두와 유의한 정적 상관을 보인 반면, 부정 정서강도는 5요인 중 신경증과만 유의한 정적 상관을 보였고,  $r_p = .64$ ,  $p < .001$ , 성실성과는 유의한 부적 상관을 나타냈다( $r_p = -.21$ ,  $p < .001$ ).

다음으로, 긍정 및 부정 정서강도와 정서조절방략 간의 관계를 살펴보면, 긍정 정서강도는 적응적 방략( $r_p = .26$ ,  $p < .001$ ) 뿐만 아니라 부적응적 방략( $r_p = .18$ ,  $p < .01$ )과도 유의한 정적인 상관을 나타낸 반면, 부정 정서강도는 부적응적 방략( $r_p = .52$ ,  $p < .001$ )과 유의한 정적 상관을, 적응적 방략( $r_p = -.17$ ,  $p < .01$ )과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 세 가지 적응적 방략과의 관계에서, 긍정 정서강도는 접근적 방략( $r_p = .16$ ,  $p < .01$ ), 주의분산적 방략( $r_p = .17$ ,  $p < .01$ ), 지지추구적 방략( $r_p = .33$ ,  $p < .001$ ) 모두와 유의한 정적 상관을 보인 반면, 부정 정서강도는 접근적 방략( $r_p = -.22$ ,  $p < .001$ ), 주의분산적 방략( $r_p = -.21$ ,  $p < .001$ )과 유의한 부적 상

표 3. 긍정 및 부정 정서강도와 성격특성 및 정서조절방략 간의 부분상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 긍정 정서강도	-											
2. 부정 정서강도	.44***	-										
3. 신경증	.19**	.64***	-									
4. 외향성	.36***	-.09	-.19**	-								
5. 개방성	.15**	.04	.00	.16**	-							
6. 친화성	.22***	-.02	-.29***	.50***	.29***	-						
7. 성실성	.15**	-.21***	-.28***	.27***	.15**	.33***	-					
8. 부적응적 방략	.18**	.52***	.65***	-.19**	.02	-.19**	-.30***	-				
9. 적응적 방략	.26***	-.17**	-.30***	.36***	.28***	.30***	.36***	-.17**	-			
10. 접근적 방략	.16**	-.22***	-.34***	.25***	.37***	.26***	.39***	-.24***	.87***	-		
11. 주의분산적 방략	.17**	-.21***	-.35***	.29***	.14*	.22***	.30***	-.21***	.82***	.53***	-	
12. 지지추구적 방략	.33***	.07	.00	.35***	.14*	.24***	.16**	.09	.76***	.47***	.48***	-
평균	74.14	50.86	31.13	29.49	33.05	33.91	33.67	51.03	153.44	72.13	41.65	39.66
표준편차	12.14	8.42	8.42	7.03	5.89	5.71	6.09	23.31	37.78	18.33	15.39	12.85

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

관을 보였고, 지지추구적 방략( $r_p = .07$ ,  $n$ )과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

긍정 및 부정 정서강도가 좀 더 구체적으로 세부 정서조절방략과의 관계에서 어떠한 차이를 보이는지 살펴보았다. 표 4에서 보는 바와 같이, 긍정 정서강도는 인지적 방략( $r_p = .24$ ,  $p < .001$ ), 체험적 방략( $r_p = .34$ ,  $p < .001$ ), 행동적 방략( $r_p = .32$ ,  $p < .001$ ) 모두와 유의한 정적 상관을 보인 반면, 부정 정서강도는 인지적 방략( $r_p = .16$ ,  $p < .01$ )과 체험적 방략( $r_p = .13$ ,  $p < .01$ )과는 유의한 정적 상관을 보였으나 행동적 방략( $r_p = .02$ ,  $n$ )과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

인지적 방략 가운데 긍정 정서강도는 적응적 방략의 ‘능동적으로 생각하기’( $r_p = .17$ ,

$p < .01$ )와 부적응적 방략의 ‘부정적으로 생각하기’( $r_p = .14$ ,  $p < .01$ )와만 정적 상관을 나타낸 반면, 부정 정서강도는 세 가지 적응적 방략과 모두 부적 상관을, 두 가지 부적응적 방략과 모두 정적 상관을 나타냈다.

체험적 방략 가운데 부적응적 방략인 ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’( $r_p = .14$ ,  $p < .01$ ;  $r_p = .40$ ,  $p < .001$ )와 ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’( $r_p = .15$ ,  $p < .01$ ;  $r_p = .18$ ,  $p < .01$ )는 긍정 정서강도와 부정 정서강도 모두와 정적 상관을 보였다. 적응적 방략 가운데 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’ 또한 긍정 정서강도( $r_p = .36$ ,  $p < .001$ )와 부정 정서강도( $r_p = .24$ ,  $p < .001$ ) 모두와 정적 상관을 나타냈다. 반면, ‘즐거움 상상하기’는 긍정 정서강도( $r_p = .15$ ,  $p < .01$ )와

표 4. 긍정 및 부정 정서강도와 세부 정서조절방략 간의 부분상관계수

	긍정 정서강도	부정 정서강도
인지적 방략	.24***	.16**
능동적으로 생각하기	.17**	-.18**
수동적으로 생각하기	.09	-.21***
인지적으로 수용하기	-.02	-.27***
부정적으로 생각하기	.14**	.52***
타인비난하는 생각하기	.11	.27***
체험적 방략	.34***	.13*
즐거운 상상하기	.15**	-.20***
감정을 표현하고 공감 얻기	.36***	.24***
감정 수용하기	.17**	-.10
타인에게 부정적 감정 분출하기	.14*	.40***
안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	.15**	.18**
행동적 방략	.32***	.02
문제해결행동 취하기	.17**	-.20***
조언이나 도움 구하기	.28***	.05
친밀한 사람 만나기	.20***	-.12*
기분전환활동 하기	.22***	-.11*
폭식하기	.14**	.32***
탐닉활동 하기	-.01	.12*

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

정적 상관을, 부정 정서강도( $r_p = -.20, p < .001$ )와는 부적 상관을 나타냈고, ‘감정 수용하기’는 긍정 정서강도( $r_p = .17, p < .01$ )와만 유의한 정적 상관을 보였다.

행동적 방략 가운데 부적응적 방략인 ‘폭식하기’는 긍정 정서강도( $r_p = .14, p < .01$ )와 부정

정서강도( $r_p = .32, p < .001$ ) 모두와 정적 상관을 나타냈지만, ‘탐닉활동 하기’는 부정 정서강도( $r_p = .12, p < .05$ )와만 유의한 정적 상관을 보였다. 긍정 정서강도는 ‘문제해결행동 취하기’( $r_p = .17, p < .01$ ), ‘조언이나 도움 구하기’( $r_p = .28, p < .001$ ), ‘친밀한 사람 만나기’( $r_p = .20, p < .001$ ), ‘기분전환활동 하기’( $r_p = .22, p < .001$ ) 등 네 가지 적응적 방략 모두와 정적 상관을 나타냈으나, 부정 정서강도는 ‘문제해결행동 취하기’( $r_p = -.15, p < .01$ ), ‘친밀한 사람 만나기’( $r_p = -.12, p < .05$ ), ‘기분전환활동 하기’( $r_p = -.11, p < .05$ )와 부적 상관을 나타냈다.

긍정 및 부정 정서강도 수준에 따른 집단별 성격특성 및 정서조절방략 사용의 차이

#### 집단별 인구학적 정보

마지막으로, 표 5에 제시한 바와 같이 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 점수별 분포상에서 상하 35%를 기준으로 자료를 4개 집단으로 분류하였다. 그 결과, 집단1(긍정 정서강도 저, 부정 정서강도 저)은 72명(22%), 집단2(긍정 정서강도 고, 부정 정서강도 저)는 17명(5%), 집단3(긍정 정서강도 저, 부정 정서강도 고)은 23명(7%), 집단4(긍정 정서강도 고, 부정 정서강도 고)는 57명(17%)으로 나타났다. 각 집단의 특성을 잘 나타낼 수 있는 형용사로 집단명을 정하였다. 집단1은 긍정 정서와 부정 정서를 모두 약하게 느끼므로 ‘답답한 집단’, 집단2는 긍정 정서만을 강렬하게 느끼는 집단으로 자주 유쾌한 상태를 보이는 것이 특징이므로 ‘유쾌한 집단’, 집단3은 부정 정서를 강렬하게 느끼는 집단으로 작은 단서에도 쉽게 불쾌해하는 것이 특징적인 ‘불쾌한 집

표 5. 긍정 및 부정 정서강도 수준별 네 집단의 긍정 및 부정 정서강도의 평균 및 표준편차

	긍정	부정	정서강도
	정서강도	정서강도	총점
	평균	평균	평균
	(표준편차)	(표준편차)	(표준편차)
집단1(N=72)	60.50	41.97	102.47
긍정 저, 부정 저	(6.06)	(4.54)	(8.45)
집단2(N=17)	84.94	44.23	129.18
긍정 고, 부정 저	(3.83)	(1.60)	(4.57)
집단3(N=23)	62.43	58.82	121.26
긍정 저, 부정 고	(5.26)	(5.09)	(7.83)
집단4(N=57)	88.68	61.39	150.07
긍정 고, 부정 고	(7.76)	(5.99)	(10.62)

단', 마지막으로 집단4는 긍정 정서와 부정 정서를 모두 강렬하게 느끼므로 '강렬한 집단'이라고 명명하였다.

네 집단이 인구학적 정보인 성비와 연령에서 동일한 집단인지 알아보기 위해 성비에 대해서는 비모수적 검증인 Kruskal-Wallis 검증을, 연령에 대해서는 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 표 6에서 보는 바와 같이 네 집단은 성비( $\chi^2 = 4.24, m$ )와 연령( $F_{(3, 165)} = 2.56, m$ )에서 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

표 6. 집단별 인구학적 특성

	담담한 집단	유쾌한 집단	불쾌한 집단	강렬한 집단	$\chi^2$ 또는 F
남/여(명)	15/57	7/10	4/19	11/46	4.24
연령(세)	38.1(11.4)	35.6(9.88)	32.4(9.16)	33.8(10.3)	2.56

주. 괄호는 표준편차임.

### 집단에 따른 성격특성의 차이

긍정 및 부정 정서강도 수준에 따른 네 집단별 성격특성의 차이를 조사하였다. 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등 5가지 성격요인을 종속변인에 넣고 네 집단을 독립변인에 포함시켜 다변량분석(MANOVA)을 실시하였고, 차이가 유의한 경우에는 Scheffe 방법을 사용해 사후검증을 실시하였다. 집단별 종속 측정치들의 평균(표준편차), 집단간 차이 검증 결과와 사후비교 결과를 표 7에 제시하였다. 표 7에서 보는 바와 같이, 신경증, 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등의 5가지 성격요인으로 조합된 성격특성은 네 집단 간에 유의한 차이를 나타냈다( $F_{(15, 444)} = 12.83, p < .001$ ; Wilk's  $\lambda = .37$ ;  $\eta^2 = .28$ ). 집단간 차이를 보다 상세하게 살펴보기 위해, 집단 차이의 효과로 귀인될 수 있는 측정치의 변량의 비율을 의미하는 부분메타제곱( $\eta^2$ )을 산출한 결과, 성격특성의 변량을 설명할 수 있는 집단간 차이의 효과는 매우 컸다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007).

후속 변량분석(ANOVA) 결과를 살펴보면, Bonferroni 교정 알파수준 .01을 사용하여 각 종속변인을 분석한 결과, 성격특성 5가지 가운데 개방성을 제외한 신경증( $F = 49.75, p < .001$ ), 외향성( $F = 14.23, p < .001$ ), 친화성( $F = 5.62, p < .01$ ), 성실성( $F = 11.24, p < .001$ )에서 네 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 부분메타제곱( $\eta^2$ )을

표 7. 성격특성 5요인에서 집단 간 차이 검증

	집단1(N=72)	집단2(N=17)	집단3(N=23)	집단4(N=57)	df	F	사후비교	$\eta_p^2$	p
신경증	25.57(6.61)	24.29(5.92)	39.13(6.14)	37.82(7.66)	3	49.75 <sup>***</sup>	1≐2<3≐4	.48	.000 <sup>b</sup>
외향성	27.85(5.95)	36.24(4.21)	23.52(6.54)	30.86(7.90)	3	14.23 <sup>***</sup>	3<4<2 1<2	.21	.000 <sup>b</sup>
개방성	32.08(5.83)	35.00(4.77)	31.57(5.66)	33.68(5.82)	3	2.03		.04	.112
친화성	32.92(5.57)	36.82(3.64)	29.61(6.89)	34.18(6.28)	3	5.62 <sup>**</sup>	3<2, 4	.09	.001 <sup>b</sup>
성실성	34.58(5.35)	36.00(4.20)	26.78(4.83)	33.42(7.49)	3	11.24 <sup>***</sup>	3<1,2,4	.17	.000 <sup>b</sup>

주. 사후비교에서 1은 담담한 집단(긍정 정서강도 저, 부정 정서강도 저), 2는 유쾌한 집단(긍정 정서강도 고, 부정 정서강도 저), 3은 불쾌한 집단(긍정 정서강도 저, 부정 정서강도 고), 4는 강렬한 집단(긍정 정서강도 고, 부정 정서강도 고)이며, ≐는 두 집단간에 유의미한 차이가 나지 않음을 의미함.

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ , <sup>b</sup>  $p < .01$ .

살펴보면, 신경증( $\eta_p^2 = .48$ ), 외향성( $\eta_p^2 = .21$ ), 성실성( $\eta_p^2 = .17$ )은 상당히 큰 수준의 집단 효과를 나타냈고, 친화성( $\eta_p^2 = .09$ )은 중간 수준의 크기에서 집단의 차이로 설명될 수 있었다.

다음으로, 어떤 집단 사이에서 유의한 차이가 나타났는지 알아보기 위해 Scheffe의 사후검증을 실시한 결과를 살펴보았다. 신경증의 경우 부정 정서강도 수준이 높은 ‘불쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 부정 정서강도 수준이 낮은 ‘담담한 집단’과 ‘유쾌한 집단’ 보다 유의미하게 높은 점수를 보였다(집단 1, 2 < 집단 3, 4,  $p < .001$ ). 외향성의 경우 ‘유쾌한 집단’이 가장 높은 점수를 보였고, 그 다음으로 ‘강렬한 집단’, 그리고 ‘불쾌한 집단’ 순으로 나타났다 (집단 3 < 집단 4 < 집단 2,  $p < .001$ ). ‘담담한 집단’은 ‘불쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’과는 차이가 없었으나 ‘유쾌한 집단’ 보다 유의미하게 낮은 점수를 보였다(집단 1 < 집단 2,  $p < .001$ ). 친화성은 ‘불쾌한 집단’이 가장 낮았고 긍정 정서강도 수준이 높은 ‘유쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보

다 높았다 (집단 3 < 집단 2, 4,  $p < .01$ ). 성실성 또한 ‘불쾌한 집단’이 가장 낮았고 나머지 ‘담담한 집단’, ‘유쾌한 집단’, ‘강렬한 집단’이 집단 간 유의한 차이 없이 ‘불쾌한 집단’ 보다 높게 나타났다(집단 3 < 집단 1, 2, 4,  $p < .001$ ).

#### 집단에 따른 정서조절방략의 차이

네 집단에 따라 정서조절방략의 사용에서 유의미한 차이가 나는지 조사하여 표 8에 제시하였다. 정서조절방략의 유형을 종속변인에 넣고, 집단을 독립 변인에 넣어 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다. 그 결과 집단간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F_{(12, 428)} = 7.72$ ,  $p < .001$ ; Wilk's  $\lambda = .60$ ;  $\eta_p^2 = .16$ ). 또한 부분에타제곱( $\eta_p^2$ )이 .14 이상을 보이는 바, 성격특성의 변량을 설명할 수 있는 집단간 차이의 효과는 매우 큰 것으로 나타났다.

각 종속변인에 대해 Bonferroni 교정 알파수준 .01을 사용하여 분석한 결과, 부적응적 방략( $\eta_p^2 = .31$ )과 적응적 방략( $\eta_p^2 = .09$ ) 모두에서

표 8. 집단에 따른 정서조절방략 사용의 집단 간 차이 검증

	집단1(N=72)	집단2(N=17)	집단3(N=23)	집단4(N=57)	df	F	사후비교	$\eta_p^2$	p
부적응적 방략	38.44(18.17)	37.71(26.58)	65.87(18.83)	67.81(25.08)	3	25.02 <sup>***</sup>	1=2<3=4	.31	.000 <sup>b</sup>
적응적 방략	148.61(31.67)	171.35(24.37)	124.57(42.14)	155.93(49.39)	3	5.32 <sup>**</sup>	3<2=4	.09	.002 <sup>b</sup>
접근적 방략	72.90(15.07)	84.00(14.20)	58.00(20.71)	70.61(23.46)	3	6.48 <sup>***</sup>	3<1=2	.11	.000 <sup>b</sup>
주의분산적 방략	41.04(13.40)	47.47(13.12)	31.13(18.20)	41.40(17.84)	3	3.94 <sup>**</sup>	3<2	.07	.009 <sup>b</sup>
지지추구적 방략	34.67(12.32)	39.88(14.78)	35.43(11.60)	43.91(14.33)	3	5.69 <sup>**</sup>	1<4	.09	.001 <sup>b</sup>

주. 사후비교에서 1은 답답한 집단, 2는 유쾌한 집단, 3은 불쾌한 집단, 4는 강렬한 집단이며, =는 두 집단간에 유의미한 차이가 나지 않음을 의미함.

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ , <sup>b</sup>  $p < .01$ .

집단 간 차이가 발견되었다. 특히 부적응적 방략은 집단간 차이의 효과가 큰 수준으로 나타났다. 적응적 방략의 세부 종류인 접근적 방략( $\eta_p^2 = .11$ ), 주의분산적 방략( $\eta_p^2 = .07$ ), 지지추구적 방략( $\eta_p^2 = .09$ ) 모두에서 중간 수준의 크기에서 집단의 차이로 설명되었다.

어떤 집단 사이에서 유의한 차이가 나타나는지 알아보기 위해 Scheffe의 사후검증을 실시한 결과를 살펴보았다. 부적응적 방략의 경우 부정 정서강도 수준이 높은 ‘불쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 부정 정서강도 수준이 낮은 ‘답답한 집단’과 ‘유쾌한 집단’ 보다 유의미하게 높은 점수를 보였다(집단 1, 2 < 집단 3, 4,  $p < .001$ ). 적응적 방략의 경우 긍정 정서강도 수준이 높은 ‘유쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 유의미하게 높게 나타났다(집단3 < 집단 2, 4,  $p < .01$ ). 네 집단의 차이는 적응적 방략의 세부 유형에서 보다 뚜렷하게 나타났다. 접근적 방략의 경우 부정 정서강도 수준이 낮은 ‘답답한 집단’과 ‘유쾌한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 자주 사용하였다(집단 3 < 집단 1, 2,  $p < .001$ ). 주의분산적 방략의 경우 ‘유쾌한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 유의

하게 자주 사용한 반면(집단 3 < 집단 2,  $p < .01$ ), 지지추구적 방략은 ‘강렬한 집단’이 ‘답답한 집단’ 보다 유의하게 자주 사용하는 것으로 나타났다(집단 1 < 집단 4,  $p < .01$ ).

## 논 의

본 연구의 주요 결과를 요약하고 그 시사점을 논의하면 다음과 같다. 먼저, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 성격특성 5요인과 서로 다른 관계 패턴을 보였다. 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 외향성, 개방성, 친화성, 성실성뿐만 아니라 신경증 수준까지 높은 것으로 나타났다. 반면, 부정 정서를 강렬하게 느낄수록 신경증 수준이 높지만 성실성 수준은 낮은 것으로 확인되었다. 특히, 긍정 정서강도는 외향성과, 부정 정서강도는 신경증과 높은 상관을 보였는데, 이러한 결과는 외향성과 신경증에 주목하였던 선행연구(McCrae, 1980; 강소연, 2012에서 재인용; Williams, 1989)에서 긍정 정서강도는 외향성과 높은 상관, 부정 정서강도는 신경증과 높은 상관을 보인 점과 그 맥

을 같이 한다.

여기서 주목할 점은 첫째, 부정 정서강도가 성격 5요인 가운데 신경증과 성실성과만 유의한 상관을 보였다는 점이다. Costa와 McCrae (1992)는 외향성, 신경증 뿐 아니라 성실성이 사회적 또는 성취적인 상황에서 긍정적인 정서 경험을 촉진시킨다고 제안하였고 이는 이 유미(2016)의 경험적 연구에서 지지되었다. 따라서 부정적인 정서를 강렬하게 느낄수록 정서적으로 불안정하고 걱정이나 불안 수준이 높고 슬픔이나 당황스러움 등 부정적인 정서를 자주 경험하며 스트레스를 잘 견디지 못하고 쉽게 화를 내고, 끈기가 부족하고 충동적이며 성취욕구가 낮은 모습을 보일 가능성이 높다(강은비, 2013). 그리고 이러한 특성으로 인해 우울, 불안, 신체화, 강박증, 편집증, 정신증, 폭식행동 등 심리적 부적응에 취약한 것으로 사료된다(이지영, 2016; 전상희, 임성문, 2013; Mathieu et al., 2014).

둘째, 긍정 정서강도가 성격 5요인 가운데 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등 긍정적인 성격 특성들과 정적으로 관련된다는 점이다. 즉, 긍정적인 정서를 강렬하게 느낄수록 긍정적이고 낙관적으로 생각하고 상상력과 창의력이 높고 다른 사람들과 편안하고 조화로운 관계를 유지하며 성취지향적이고 유능할 가능성이 높다는 것이다(강은비, 2013). 이는 정서강도 총점이 외향성, 활동성, 사회성 등 적응적인 지표들과 정적 상관을 보인다고 보고한 선행연구(Larsen & Diener, 1987; Kring et al., 1994)의 결과와 그 맥을 같이 한다. 즉, 정서강도 중 부정 정서강도는 외향성, 개방성, 친화성 등 적응적 변인들과 유의한 상관을 보이지 않은 반면, 긍정 정서강도는 높은 정적 상관을 보이는 바, 정서강도 총점이 외향성, 활

동성, 사회성 등 적응적 지표와 정적 상관을 보인 것은 정서강도 가운데 긍정 정서강도의 영향이 주요했을 것으로 이해된다.

셋째, 긍정 정서강도가 신경증과 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 긍정 정서강도가 부정 정서강도와 상관계수 .44에 달하는 정적 상관을 보이고, 긍정 정서와 부정 정서 모두 강렬하게 느끼는 사람들이 전체 중 17%에 이른다는 점, 그리고 부정 정서강도와 신경증 간에 .64의 높은 정적 상관을 보인다는 점을 종합해 볼 때, 긍정 정서를 강렬하게 느끼는 사람들의 상당한 수가 부정 정서를 강렬하게 느끼기 때문에 신경증 수준이 높게 나타난 것으로 판단된다. 이러한 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 높은 상관을 고려하여, 부정 정서강도와의 공통 변량을 통제한 후 상관계수를 구해본 결과, 긍정 정서강도는 신경증과 유의한 부적 상관을 보이는 것으로 확인되었다( $r_p = -.14, p = .01$ ). 즉, 부정 정서강도의 영향을 배제시키면, 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 신경증 수준이 낮아지는 경향을 보인다는 것이다.

다음으로, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 정서조절방략 간의 관계에서도 서로 다른 관계 패턴을 보였다. 구체적으로, 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 적응적 방략 뿐 아니라 부적응적 방략 또한 자주 사용하는 반면, 부정 정서를 강렬하게 느낄수록 적응적 방략은 적게 사용하고 부적응적 방략은 자주 사용하는 것으로 나타났다. 이는 부정 정서강도 수준이 높을수록 부적응적 방략을 자주 사용하고 적응적 방략을 덜 사용하여 궁극적으로 우울, 불안 등 심리적 부적응적 상태에 이른다는 선행연구(이지영, 2016)의 결과와 일치한다. 하지만, 긍정 정서강도의 경우 선행연구(이지영,

2016)에서 부적응적 방략과 유의한 상관을 보이지 않은 반면, 본 연구에서는 상관계수가 .18로 높지는 않으나 유의한 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이러한 불일치한 결과에 대해 좀 더 알아보기 위해 긍정 정서강도와 정적 상관을 보인 세부 부적응적 방략별로 자세히 살펴보았다.

부적응적 방략에 대한 결과를 살펴보면, 첫째, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 16개 정서조절방략 가운데 감정을 표현하는 것과 관련된 체험적 방략의 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’와 ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’ 등 세 가지 방략 모두와 정적 상관을 보였다. 즉, 긍정 정서이든 부정 정서이든 상관없이 정서를 강렬하게 느낄수록 감정을 억제하기 보다는 밖으로 표현하고 발산하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 정서를 강렬하게 느낄수록 정서를 더 드러내고 표현한다는 기존의 연구(Diener et al., 1985; Kring & Emmons, 1990)와 그 맥을 같이 하는 결과이다. 또한 긍정 정서강도와 부정 정서강도 모두 정서억제에 부정적인 영향을 미쳤다고 보고한 최근의 연구 결과(이지영, 신희천, 2016)에도 부합된다.

둘째, 긍정 정서강도 수준이 높을수록 폭식하기를 많이 하는 것으로 나타났는데, 이는 여고생 집단에서 긍정 정서나 부정 정서 모두 자주 경험할수록 폭식행동이 증가한다는 선행 연구결과와 일맥상통한다(변지애, 이주영, 2016). 또한 여성의 경우 부정 정서보다 긍정 정서 상태에서 더 많은 음식을 섭취하는 경향을 보인다는 연구 결과(전상희, 임성문, 2013; 조혜진, 권석만, 2011)도 있었는데, 이는 긍정적인 정서 상태에서 음식을 긍정적으로 지각하고 모든 것이 잘되고 있다 판단해 음식을

절제하지 않기 때문이라고 설명되기도 하였다(Dingemans, Martijin, Furth, & Jansen, 2009).

셋째, 긍정 정서강도와 반추, 걱정, 과극화, 자기비난 등의 부정적으로 생각하기 방략 간에 .14로 높지는 않으나 정적인 상관을 보인 결과는 긍정 정서를 자주 경험할수록 반추와 걱정 수준이 낮다는 선행연구(원진경, 2015) 결과와 대치되는 결과이다. 이에 앞서 언급한 바와 같이, 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 높은 상관을 고려하여, 부정 정서강도와의 공통 변량을 통제한 후 긍정 정서강도와 ‘부정적으로 생각하기’ 방략 간에 유의한 부적인 상관이 나타났다( $r_p = -.11, p = .04$ ). 즉, 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 걱정, 반추, 자기비난 등의 부정적으로 생각하는 방략을 덜 사용하는 것으로 확인되었다.

앞서 논의된 바 있는 긍정 정서강도와 정적 상관을 보인 부적응적 방략인 ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’( $r_p = -.05, ns$ ), ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’( $r_p = .08, ns$ ), ‘폭식하기’( $r_p = .00, ns$ ) 모두 부정 정서강도와의 변량을 통제했을 때 유의한 상관을 보이지 않았다. 이에 긍정 정서강도와 부적응적 방략 사이에 정적 상관이 나타난 것은 상당 부분이 부정 정서강도와의 공통 변량의 영향인 것으로 판단된다. 종합해보면, 부정 정서강도의 영향을 배제할 경우, 긍정 정서강도는 부적응적 방략과 관련이 없거나 부적으로 관련되었다.

다음으로, 긍정 및 부정 정서강도와 적응적 방략의 관계를 세부 유형으로 구분하여 살펴보았다. 그 결과, 긍정 정서강도는 접근적 방략, 주의분산적 방략, 지지추구적 방략 모두와 정적 상관을 보인 반면, 부정 정서강도는 접근적 방략, 주의분산적 방략과 부적 상관을 보였다. 이지영(2011)은 효과적인 정서조절 4

단계를 제안하면서, 정서를 적응적으로 조절하는 데 필요한 방략으로 세 가지 적응적 방략 중 접근적 방략과 주의분산적 방략 두 가지를 제안하였다. 즉, 정서를 궁극적으로 조절하기 위해서는 불쾌한 감정이나 불쾌한 감정을 유발한 상황에 접근하여 직접적으로 다루는 접근적 방략을 사용해야 하고, 그럴 수 없을 때는 주의를 다른 데로 전환하여 일시적으로 불쾌한 감정을 완화시킴으로써 불쾌한 정서의 부정적 영향으로부터 벗어나야 한다고 강조하였다. 따라서 본 연구에서 부정 정서강도가 접근적 방략 및 주의분산적 방략과 부적 상관을 보이는 것으로 나타난 바, 부정 정서를 강하게 느낄수록 정서조절에 필요한 방략을 덜 사용함으로써 결과적으로 정서조절에 어려움을 경험할 것으로 예상된다. 이는 부정 정서강도가 심리적 부적응과 관련이 있는 이유 중 하나가 정서조절의 어려움에 있음을 시사한다.

한편, 정서의 어떤 요소에 접근해 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적 방략, 체험적 방략, 행동적 방략으로 구분되는데(이지영, 권석만, 2007), 본 연구에서는 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 인지적, 체험적, 행동적 방략 간의 관계에서도 다른 패턴을 보였다. 구체적으로, 인지적 방략과 체험적 방략은 긍정 정서강도와 부정 정서강도 모두와 정적 상관을 보임으로써 유사한 양상을 보였지만, 행동적 방략은 긍정 정서강도와만 정적 상관을 나타냈다. 특히, 긍정 정서강도는 행동적 방략의 세부 적응적 방략인 ‘문제해결행동 취하기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’, ‘기본전환활동 하기’ 모두와 유의한 정적 상관을 나타낸 반면, 부정 정서강도는 ‘문제해결행동 취하기’, ‘친밀한 사람 만나기’,

‘기본전환활동 하기’ 등 적응적 행동 방략과 부적으로 관련되었다. 이는 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 정서조절에 기여하는 행동을 직접 취하는 반면, 부정 정서를 강렬하게 느낄수록 정서를 조절하는 데 필요한 행동을 덜 취한다는 것을 보여준다. 이와 같은 결과는 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 성격특성 면에서 에너지 수준이 높고 다양한 경험을 즐기기 때문에 행동을 취하는 방략을 보다 자주 사용할 가능성이 있는 것으로 이해된다(강은비, 2013).

이러한 결과를 종합해보면, 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 성격특성과 정서조절방략의 사용에 있어 다른 관계 패턴을 보인다. 이는 정서강도를 살펴보는데 있어 긍정 정서강도와 부정 정서강도를 구분하는 것이 중요함을 시사하는 결과로, 긍정 정서를 강렬하게 느낀다고 반드시 부정 정서를 강렬하게 느끼는 것은 아니며 긍정 정서만을 강렬하게 느끼는 사람들과 부정 정서만을 강렬하게 느끼는 사람들이 존재한다고 가정할 수 있다. 이에, 본 연구에서는 긍정 정서강도와 부정 정서강도 수준에 따라 집단을 구분하였는데, 그 결과, 긍정 정서와 부정 정서를 모두 강렬하게 느끼는 사람들은 전체 집단의 17%, 부정 정서만을 강렬하게 느끼는 집단이 7%, 긍정 정서만을 강렬하게 느끼는 집단은 5%로 확인되었다.

구체적으로 각 집단의 특성을 살펴보면, 집단 1은 긍정 정서강도와 부정 정서강도 수준이 모두 낮은 집단으로 ‘담담한 집단’으로 명명하였고, 집단 2는 긍정 정서강도는 높지만 부정 정서강도는 낮은 집단으로 ‘유쾌한 집단’, 집단 3은 긍정 정서강도는 낮지만 부정 정서강도는 높은 ‘불쾌한 집단’, 집단 4는 긍

정 정서강도와 부정 정서강도가 모두 높은 ‘강렬한 집단’으로 명명하였다. 각 집단에 따라 성격 특성 5요인과 정서조절방략에서 유의한 차이가 나타났는데, 먼저, 성격특성 가운데 개방성을 제외한 신경증, 외향성, 친화성, 성실성에서 유의한 차이가 나타났다. 특히 신경증은 ‘불쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 ‘담담한 집단’과 ‘유쾌한 집단’ 보다 높은 점수를 보였는데, 이는 본 연구의 상관분석 결과와 일치하는 결과이다. 즉, 신경증이 긍정 정서강도에 비해 부정 정서강도와 더 높은 정적 상관을 보인 결과와 일맥상통하는 것으로, 신경증은 부정 정서강도의 고저 수준에 따라 차이가 나타나는 성격특성임이 재확인되었다. 이에 반해, 외향성은 ‘유쾌한 집단’이 가장 높고, ‘강렬한 집단’과 ‘불쾌한 집단’ 순으로 나타났다. ‘담담한 집단’은 ‘유쾌한 집단’과만 차이를 보였는데 외향성이 낮게 나타났다. 이는 외향성이 긍정 정서강도와 유의한 상관을 보였지만 부정 정서강도와는 유의하지 않은 상관을 보인 것으로 나타난 상관분석 결과와 그 맥을 같이 한다. 또한 친화성은 ‘유쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 높은 것으로 나타났는데, 이는 상관분석에서 긍정 정서강도가 친화성과 높은 상관을, 부정 정서강도와는 유의한 상관을 보이지 않은 결과와 일치한다. 즉, 긍정 정서를 강렬하게 느낄수록 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하려는 경향성이 높다는 것이다(강은비, 2013). 마지막으로, 성실성은 ‘불쾌한 집단’이 ‘담담한 집단’, ‘유쾌한 집단’, ‘강렬한 집단’ 등 다른 세 집단 보다 낮은 것으로 나타났는데, 이는 성실성이 긍정 정서강도와는 정적 상관을, 부정 정서강도와는 부적 상관을 보이기 때문인 것으로 사료된다. 이에 긍정 정서를 약하게 느

끼고 부정 정서를 강렬하게 느끼는 ‘불쾌한 집단’이 성실성에서 뚜렷하게 낮은 점수를 보인 것이다.

이러한 집단 간의 차이는 정서조절방략의 사용 측면에서도 나타났다. 첫째, 부정 정서를 강렬하게 느끼는 ‘불쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 그렇지 않은 ‘담담한 집단’과 ‘유쾌한 집단’ 보다 부적응적 방략을 자주 사용하는 것으로 나타났다. 이는 부정 정서강도가 부적응적 방략과 정적 상관을 보인 것과 그 맥을 같이 한다. 둘째, 긍정 정서를 강렬하게 느끼는 ‘유쾌한 집단’과 ‘강렬한 집단’이 ‘불쾌한 집단’에 비해 적응적 방략을 자주 사용하는 것으로 확인되었다. 이는 상관분석에서 긍정 정서강도가 적응적 방략과 높은 상관을 보인 점과 일관된다. 셋째, 적응적 방략 가운데 정서를 조절하는 데 핵심적인 역할을 하는 접근적 방략은 ‘담담한 집단’과 ‘유쾌한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 자주 사용하는 것으로 나타났다. 이는 불쾌한 감정을 약하게 느낄수록 불쾌한 감정이나 상황에 직접 다가갈수록 더 쉽기 때문인 것으로 판단된다. 넷째, 주의를 일시적으로 다른 데로 돌려서 불쾌한 감정을 완화시키는 주의분산적 방략은 ‘유쾌한 집단’이 ‘불쾌한 집단’ 보다 자주 사용하는 것으로 확인되었는데, 이러한 결과는 감정은 주의에 반응하며, 주의를 불쾌하지 않은 곳으로 전환하면 불쾌한 감정으로부터 벗어나 중립적 혹은 유쾌한 감정을 느낄 수 있다는 것과 관련이 있다(이지영, 2011). 즉, 불쾌한 감정을 약하게 느끼고 유쾌한 감정을 강하게 느끼는 사람일수록, 주의를 다른 데로 돌려 불쾌한 감정으로부터 벗어나 기분을 전환시키는 방략을 자주 사용하는 반면 불쾌한 감정을 강하게 느끼고 유쾌한 감정을 덜 느끼

는 사람일수록, 불쾌한 감정에 압도되어 다른 곳으로 주의를 전환시키는 것이 쉽지 않은 것으로 사료된다. 다섯째, ‘강렬한 집단’이 ‘담담한 집단’에 비해 주변 사람들에게 지지나 위안을 구하는 지지추구적 방략을 자주 사용하는 것으로 확인되었다. 이는 성격특성과 결부시켜 해석할 수 있는데, 부정 정서와 긍정 정서 모두 강렬하게 느끼는 사람들이 앞서 보고된 성격특성 면에서 친화성 즉 다른 사람들과 어울리는 것을 선호함에 따라 불쾌한 감정을 조절하기 위해 타인의 지지를 구하는 방략을 자주 사용하는 것으로 이해된다.

긍정 정서강도와 부정 정서강도의 높고 낮음에 따라 구분한 집단별 차이를 종합해보면, 첫째, ‘강렬한 집단’은 다른 집단에 비해 신경증이 높으면서 친화성, 성실성 또한 높으며 외향성은 ‘불쾌한 집단’ 보다는 높았다. 또한 부적응적 방략과 적응적 방략 모두 자주 사용하며, 적응적 방략 가운데 특히 지지추구적 방략을 자주 사용하였다. 즉, 긍정 정서와 부정 정서 모두 강렬하게 느끼는 사람들은 정서적으로 매우 불안정하고 쉽게 화를 내고 걱정이나 불안이 많으면서도, 다른 사람들에 대한 관심 또한 많고 잘 어울리고자 하는 경향이 있다. 또한 규칙이나 규범을 지키면서도 자기를 관리하고 목표의식이나 성취욕구 또한 높다고 볼 수 있다. 이들은 신경증의 특성인 정서적으로 불안정하고 쉽게 화를 내는 측면 때문에 부적응적 방략을 자주 사용하지만, 동시에 높은 성실성으로 불쾌한 감정을 조절하기 위해 도움이 되는 적응적 방략 또한 자주 사용한다. 그러나 강렬한 불쾌한 감정에 다가가기 보다는 ‘친화성’의 특성으로 다른 사람들과 편안하고 좋은 관계를 통해 불쾌한 감정을 완화하려는 지지추구적 방략을 선택하는 것으로

보인다.

둘째, ‘불쾌한 집단’은 다른 집단에 비해 신경증이 높지만, 외향성, 친화성, 성실성 등 긍정적인 성격특성이 낮았다. 또한 부적응적 방략을 자주 사용하고 적응적 방략을 적게 사용하였으며, 적응적 방략 중에서도 특히 효과적인 정서조절에 필요한 접근적 방략과 주의분산적 방략을 덜 사용하였다. 즉, 불쾌한 감정을 강렬하게 느끼고 유쾌한 감정을 약하게 느끼는 사람들은 정서적으로 불안정하고 다른 사람들에게 무관심하고 인색하며, 충동적이고 성취 욕구가 낮을 가능성이 높다. 따라서 걱정이나 불안 등 불쾌한 감정을 자주 느끼는데, 오히려 불안이나 우울을 증가시키는 부적응적 방략을 자주 사용하고 불쾌한 정서를 조절하는데 필요한 효과적인 방략은 잘 사용하지 않는 경향이 있다.

셋째, ‘유쾌한 집단’은 다른 집단에 비해 신경증이 낮고 외향성, 친화성, 성실성이 높다. 또한 부적응적 방략을 덜 사용하고 적응적 방략을 자주 사용하는데, 적응적 방략 가운데에서도 정서조절에 효과적인 접근적 방략과 주의분산적 방략을 자주 사용하는 모습을 보였다. 이들은 ‘불쾌한 집단’과 정반대로 정서적으로 안정적이며 침착하고, 다른 사람들에게 관심이 많고 잘 어울리며, 에너지 수준이 높고 사려깊고 분별력이 있는 것으로 보인다. 이러한 긍정적 성격특성으로 인해 ‘유쾌한 집단’은 부적응적 방략을 덜 사용하고, 정서조절에 도움이 되는 방략들을 자주 사용함으로써 효과적으로 불쾌한 감정을 잘 조절하는 것으로 생각된다.

마지막으로, ‘담담한 집단’은 다른 집단에 비해 신경증이 낮고 성실성은 높으나 외향성은 ‘유쾌한 집단’에 비해 낮았다. 또한 적응적

방략을 덜 사용하고, 적응적 방략 가운데 접근적 방략은 자주 사용하고 지지추구적 방략은 덜 사용하는 것으로 나타났다. 즉, 이들은 정서적으로 안정적이고 기분을 잘 통제하고 침착하며, 규칙이나 원칙을 잘 지키는 등 신중하고 자기 관리에 뛰어나며 성취지향적이고 목적지향적인 경향이 있다. 또한 불쾌한 정서를 경험할 때 도움이 되지 않는 부적응적 방략을 덜 사용하고, 불쾌한 정서를 직접적이고 효과적으로 조절할 수 있는 접근적 방략을 주로 사용한다. 반면, 타인에 대해 관심이 없고 혼자 있기를 좋아하여 다른 사람들에게 지지나 위안을 얻는 지지추구적 방략을 잘 사용하지 않는 성향을 보인다. 특히, 지지추구적 방략은 정서조절에 굳이 필요하지는 않는 방략이라는 점에서 이들의 목표지향적인 성향이 잘 반영된다고 볼 수 있다(이지영, 2011).

이렇듯 긍정 정서강도와 부정 정서강도는 성격특성 5요인 및 정서조절방략에 서로 상이한 관련성이 있고, 긍정 정서강도와 부정 정서강도 수준에 따라 분류한 네 집단은 성격특성과 정서조절방략 사용의 특성 면에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 다음의 몇 가지 측면에서 그 의의와 시사점이 있다. 첫째, 본 연구는 정서강도의 하위차원인 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 서로 구분되는 이질적인 차원임을 재확인하였는데 그 의의가 있다. Larsen(2009)이 두 가지 정서강도가 이질적인 차원임을 인정했음에도 불구하고, 최근까지도 대부분의 연구(김준성, 2013; 이현주, 2016; 이찬미, 유성은, 2016; 홍슬기, 2014; Rash & Prkachin, 2013; Stoeber & Roche, 2014)는 두 가지 하위차원을 구분하지 않고 정서강도의 총점을 사용하여 정서강도를 살펴보았다. 또한 긍정 정서강도와 부정 정서

강도를 구분하더라도 부정 정서강도만을 사용한 연구(오세룡, 2015; 이지원, 2016; Veilleux et al., 2014)가 대부분이고 긍정 정서강도와 부정 정서강도를 모두 포함하여 그 차이를 분명히 확인하는 연구는 아직까지 드문 실정이었다. 앞으로 정서강도를 두 가지 차원으로 구분하여 살펴보는 연구들이 계속적으로 실시된다면, 긍정 및 부정 정서강도의 차이점에 대한 경험적 근거가 축적될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 성격 특성과 정서조절방략 간의 관계에서 구체적으로 어떠한 차이가 있는지 밝혔는데 그 의의가 있다. 지금까지 긍정 및 부정 정서강도에 대해 보고된 바는 부정 정서강도가 우울, 불안, 사회공포증, 편집증, 강박증, 정신증 등 심리적 부적응과 정적으로 관련이 있는 반면, 긍정 정서강도와는 관련이 없거나 부적응으로 관련이 있다는 정도에 그쳐(이지영, 2016; Mathieu et al., 2014), 구체적으로 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 어떤 다른 특성을 갖는지 알려진 바가 없었다. 하지만 본 연구의 결과를 통해서, 긍정 정서강도는 심리적 적응과 관련되고, 부정 정서강도는 심리적 부적응과 관련되는 요인일 가능성을 높이 시사한다. 따라서 선행 연구에서 정서강도가 심리적 부적응에 관련된 것은 부정 정서강도의 영향이고, 심리적 적응과 관련된 것은 긍정 정서강도의 영향일 것으로 보인다. 이러한 연구결과들을 바탕으로 긍정 정서강도와 부정 정서강도가 왜 그리고 어떻게 상이한 효과를 보이는지 그 기제를 밝히는 데 중요한 기여를 할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구는 긍정 정서와 부정 정서를 모두 강렬하게 느끼는 사람들, 긍정 정서만 강렬하게 느끼는 사람들과 부정 정서만 강렬

하게 느끼는 사람들이 서로 어떻게 다른 특성을 보이는지를 확인함으로써, 정서강도 수준이 높은 사람들 가운데 이질적이고 독립적인 특성을 갖는 세 집단이 있음을 분명히 보여주는 첫 연구였다는 점에서 그 의의가 있다.

넷째, 본 연구의 결과는 몇 가지 임상적인 시사점을 제시한다. 먼저, 긍정 정서강도가 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등 긍정적인 성격특성과 관련되는 바, 긍정 정서를 촉진 및 증진시키는 프로그램을 통해 심리적 적응 및 건강을 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다. 또한 긍정 및 부정 정서강도 수준에 따른 집단별로 다른 심리적 개입을 하는 것이 효과적임을 알 수 있다. 이에 각 개인의 긍정 정서강도와 부정 정서강도 수준을 파악한 후, 각 개인에게 맞는 개입이 필요할 것으로 시사된다. 즉, 정서를 강렬하게 느끼는 사람들 가운데 불쾌한 정서만 강렬하게 느끼는 사람들이 가장 정신건강에 부정적이므로 이들이 자주 사용하는 부적응적 방략의 사용을 줄이고 덜 사용하는 적응적 방략의 사용을 늘리는 개입을 통해 심리적 향상을 도모할 수 있을 것이다. 반면, 긍정 및 부정 정서를 모두 강렬하게 느끼는 사람들에게는 현재 사용하고 있는 지지추구적 방략 이외에 좀더 효과적인 접근적 방략과 주의분산적 방략의 사용을 교육시키는 것이 효과적일 것이다.

본 연구의 제한점과 이를 토대로 후속 연구에 대한 제안점을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기보고식 질문지를 사용하였기 때문에 개인의 주관적인 해석 및 편견이 자료에 반영되었을 가능성을 배제할 수 없다. 또한 정서조절은 처해 있는 맥락이나 사용하는 방식 등이 중요한데(Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997), 자기보고식 측정으로는

이를 반영하기 어렵고 단편적으로 방략을 사용하는지 묻는다는 점에서 그 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 실험, 질적 연구 방법을 활용하여 본 연구의 결과를 재확인하고 상황을 고려하여 정서조절방략을 측정할 필요가 있겠다. 둘째, 자료 수집이 온라인 방식으로 그리고 자발적으로 이루어졌다는 점에서, 연구에 참여하는 사람들의 독특한 특성이 결과에 반영되었을 가능성이 있다. 그러나 최근 들어 온라인 검사 방식이 활발히 이용됨에 따라, 온라인 검사와 오프라인 검사 결과 간의 차이에 대한 여러 견해가 있지만, 이 둘 간에 참여율이나 반응시간에서 차이가 날 뿐 실질적인 결과에서는 유의한 차이가 나지 않는다고 보고되고 있다(Musallam, Schallert, & Kim, 2011). 그럼에도 불구하고 자발적인 참여라는 점에서 온라인으로 정서 관련 연구에 관심을 갖고 참여하는 사람들이 갖는 독특한 특성이 있을 것이며, 이들의 심리적 특성이나 사회경제적 지위 등을 측정하여 통제하지는 못했다는 점에서 그 한계가 있다. 셋째, 본 연구에서는 긍정 및 부정 정서강도, 성격특성, 정서조절방략의 관계에 영향을 줄 수 있는 개인차 요인으로 성별과 연령만을 고려하였다는 한계가 있다. 참여자의 학력, 직업 유무, 사회경제적 수준 등 다양한 인구사회학적 변인이 결과에 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려할 때, 추후에는 이러한 변인들이 미치는 영향을 조사하고 통제할 필요가 있겠다. 마지막으로, 본 연구는 횡단자료와 상관분석을 통해 긍정 정서강도와 부정 정서강도의 성격특성 및 정서조절방략의 특성을 조사하였기 때문에 이들 변인들의 인과관계를 설명할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 추후에는 종단 연구 등을 통해 이들 변인들 간의 인과관계를 밝히는 연구

가 필요할 것으로 보인다. 또한, 성격특성과 정서조절방략 이외에 심리적 적응 및 부적응 변인 등을 포함하여 이들 간의 관계를 보다 구체적으로 확인하는 연구가 이어져야 할 것이다.

### 참고문헌

- 강소연 (2012). 아동의 자기통제력, 성격 5요인 및 주관적 행복감의 관계. 충남대학교 석사학위논문.
- 강은비 (2013). 성격요인과 학업지연 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 성실성과 신경증을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 구훈정, 조현주, 이종선 (2014). 아동기 정서적 학대경험, 정서강도와 자해의 관계에서 부적응적 인지정서조절과 부정정서의 매개효과. 인지행동치료, 14(2), 191-216.
- 김준성 (2013). 한국주부의 스트레스와 정서경험, 신체화 증상간의 관계: 정서강도와 정서명료성의 조절효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 민지영 (2012). 거부민감성 및 부정적 정서강도와 경계선 성격장애 성향간의 관계: 주의조절의 조절효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박소영 (2014). 성격 5요인과 심리적 소진과의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 중등교사를 대상으로. 서강대학교 석사학위논문.
- 박영, 이영애 (2012). 놀이치료 초심자의 성격특성과 인지적 정서조절 및 심리적 소진의 관계. 놀이치료연구, 15(2), 179-195.
- 박혜영 (2008). 정서인식명확성 및 정서강도와 공감의 관계. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 변지애, 이주영 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀 고등학생의 폭식행동에 미치는 영향: Korean Journal of Clinical Psychology, 35(4), 784-796.
- 오새롬 (2015). 아동·청소년기 외상경험과 경계선 성격성향 간의 관계에서 부정적 정서강도와 고통감내력의 역할. 충북대학교 석사학위논문.
- 옥수정 (2001). 억압적 성격성향자의 정서적 특성과 정서조절방략. 서울대학교 석사학위논문.
- 원진경 (2015). 애착, 정서조절양식, 우울 간의 관계: 긍정/부정 정서에서 반추와 역제의 매개효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 유태용, 이기범, Ashton, M. C. (2004). 한국판 HEXACO 성격검사의 구성 타당화 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 61-75.
- 이민영, 홍혜영 (2009). 정서강도, 정서인식 명확성, 자아존중감이 섭식태도에 미치는 영향. 통합치료연구, 1(2), 129-142.
- 이슬아, 권석만 (2014). 정서강도와 인지적 회피가 걱정에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(1), 191-219.
- 이영란 (2006). 상담자의 소진과 5요인 성격특성의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이유미 (2016). 성격 5요인과 행복의 관계 구조. 교육문제연구, 22(2), 55-83.
- 이지영 (2009). 정서강도와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 1217-1226.
- 이지영 (2011). 정서조절코칭북: 내 감정의 주인

- 이 되어라. 시그마프레스.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절의 차이: 청소년기와 성인기를 대상으로. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 783-808.
- 이지영 (2016). 정서강도와 정신건강의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. 인지행동치료학회지, 16(2), 61-84.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 451-464.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 507-524.
- 이지영, 신희천 (2016). 정서강도가 정서억제에 미치는 영향: 자아해석양식의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 637-657.
- 이지원 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족 및 정서강도와 걱정 간의 관계: 경험회피의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 이지은 (2014). 이분법적 사고와 정서강도와의 관계-부적응적 정서조절전략의 매개효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 이찬미, 유성은 (2016). 정서인식명확성, 정서강도, 고통감내력과 우울 및 불안 증상의 관계. 인지행동치료, 16(2), 123-140.
- 이채리, 정남운 (2012). 정서강도와 정서조절곤란의 관계: 경험회피의 매개효과. 인간이해, 33(1), 139-158.
- 이현주 (2016). 중학생의 정서강도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절곤란의 매개효과. 한국놀이치료학회지, 19(1), 35-51.
- 임현주 (2010). 정서강도, 정서인식의 명확성이 경계선 성격특성에 미치는 영향: 회피적 정서조절 전략의 매개 효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 전상희, 임성문 (2013). 고등학생의 정서강도와 정서명료성이 폭식행동에 미치는 영향. 대학생활연구, 19(1), 111-132.
- 정문수, 조현주 (2012). 정서강도와 우울의 관계-정서조절방략의 매개효과를 중심으로. 가족과 상담, 2(1), 31-42.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 797-812.
- 조혜진, 권석만 (2011). 자기조절과 정서가 폭식행동에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 30(4), 963-983.
- 최혜연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 59-73.
- 최혜영, 이지연, 장진이 (2011). 정서강도와 정서인식의 명확성이 여고생의 폭식행동에 미치는 영향-회피적 정서조절 양식의 매개효과. 상담학연구, 12(5), 1579-1597.
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 홍슬기 (2014). 청소년의 강박적 성향에 따른 정서인식 명확성과 정서강도의 특징. 서울여자대학교 석사학위논문.
- Bornovalova, M. A., Matusiewicz, A., & Rojas, E. (2011). Distress tolerance moderates the relationship between negative affect intensity

- with borderline personality disorder levels. *Comprehensive psychiatry*, 52(6), 744-753.
- Catanzaro, S. J. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: A conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1065-1069.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Difference*, 13(6), 635-665.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Dingemans, A. E., Martijin, C., van Furth, E. F., & Jansen, A. T. M. (2009). Expectations, mood, and eating behavior in binge eating disorder. *Appetite*, 53(2), 166-173.
- Eisenberg, N., & Sjönerg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37, 533-542.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Junior and Adult)*. Hodder & Stoughton, Sevenoaks, Kent.
- 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, 447-459.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Gratz, K. L., Tull, M. T., Baruch, D. E., Bornovalova, M. A., & Lejuez, C. W. (2008). Factors associated with co-occurring borderline personality disorder among inner-city substance users: The roles of childhood maltreatment, negative affect intensity/reactivity, and emotion dysregulation. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 603-615.
- Henry, C., Van den Bulke, D., Beilvier, F., Roy, I., Swendsen, J., M'bilara, K., Sievier, L., & Leboyer, M. (2008). Affective lability and affect intensity as core dimensions of bipolar disorders during euthymic period. *Psychiatry Research*, 159, 1-6.
- Kardum, I. (1999). Affect intensity and frequency: Their relation to mean level and variability of positive and negative affect and Eysenck's personality traits. *Personality and Individual*

- Differences*, 26, 33-47.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418-434.
- Kittler, J. E., Menard, W., & Phillips, K. A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors*, 8(1), 115-120.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kring, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- 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 Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford Publications.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 803-814.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral therapy for borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32, 519-536.
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
- Marshall-Berenz, E. C., Morrison, J. A., Schumacher, J. A., & Coffey, S. F. (2011). Affect intensity and lability: The role of posttraumatic stress disorder symptoms in borderline personality disorder. *Depression and Anxiety*, 28(5), 393-399.
- Mathieu, F., Etain, B., Daban, C., Baymond, R., Raust, A., Cochet, B., Gard, S., M'bailara, K., Desage, A., Kahn, J. P., Wajsbrot-elgrabli, O., Cohen, R. F., Azorin, J. M., Leboyer, M., Bellivier, F., Scott, J., Henry, C. (2014). Affect intensity measure in bipolar disorders: A multidimensional approach. *Journal of Affective Disorders*, 157, 8-13.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871.
- Musallam, A. B., Schallert, D. L., & Kim, H. (2011). Do millennial undergraduates's view of writing differ when surveyed online versus on paper? *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1915-1921.
- Price, J. L., Monson, C. M., Callahan, K., & Rodriguez, B. F. (2005). The role of emotional functioning in military-related PTSD

- and its treatment. *The Journal of Anxiety Disorders*, 20(5), 661-674.
- Rash, J. A., & Prkachin, K. M. (2013). Cardiac vagal reactivity during relived sadness is predicted by affect intensity and emotional intelligence. *Biological Psychology*, 92(2), 106-113.
- Reed, A. E., Chan, L., & Mikels, J. A. (2014). Meta-analysis of the age-related positivity effect: Age differences in preferences for positive over negative information. *Psychology Aging*, 29(1), 1-15.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Stoeber, J., & Roche, D. L. (2014). Affect intensity contributes to perfectionistic self-presentation in adolescents beyond perfectionism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 32(2), 164-180.
- Tull, M. T., Jakupcak, M., Mcfadden, M. E., Roemer, L. (2007). The role of negative affect intensity and the fear of emotions in posttraumatic stress symptom severity among victims of childhood interpersonal violence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(7), 580-587.
- Veilleux, J. C., Skinner, K. D., Reese, E. D., & Shaver, J. A. (2014). Negative affect intensity influences drinking to cope through facets of emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 59, 96-101.
- Vujanovic, A. A., Hart, A. S., & Potter, C. M. (2013). Main and interactive effects of distress tolerance and negative affect intensity in relation to PTSD symptoms among trauma-exposed adults. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(2), 235-243.
- Vujanovic, A. A., Hart, A. S., & Potter, C. M., Berenz, E. C., Niles, B., & Bernstein, A. (2012). Main and interactive effects of distress tolerance and negative affect intensity in relation to PTSD symptoms among trauma-exposed adults. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 1-9.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7-25.
- 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.
- Williams, D. G. (1989). Neuroticism and

한국심리학회지: 일반

extraversion in different factors of the Affect  
Intensity Measure. *Personality and Individual  
Differences*, 10, 1095-1100.

1차원고접수 : 2018. 01. 03.

수정원고접수 : 2018. 05. 21.

최종게재결정 : 2018. 06. 15.

## Differences between Positive Affect Intensity and Negative Affect Intensity: Focused on the Personality Traits and Emotion Regulation Strategies

Ji-Young Lee

Department of Counseling Psychology  
Seoul Digital University

Eunha Kim

Department of Psychology  
Ajou University

The purpose of this study was to examine the differences in the positive and negative affect intensity, which are sub-dimensions of affect intensity, focusing on the personality traits and emotion regulation strategies. For this purpose, 332 adults were administered Affect Intensity Measure, International Personality Item Pool, and Emotion Regulation Strategy Questionnaire. Correlation analysis revealed that positive affect intensity showed a positive correlation with neuroticism, extroversion, openness, agreeableness, and conscientiousness, while negative affect intensity correlated positively with neuroticism and negatively with conscientiousness. Positive affect intensity showed a positive correlation with the adaptive strategies while negative affect intensity correlated positively with the maladaptive strategies and negatively with the adaptive strategies. Next, data were classified into four groups according to the level of positive and negative affect intensity, and the characteristics of each group were compared using multivariate analysis. As a result, there were significant differences among groups in neuroticism, extroversion, agreeableness, and conscientiousness excluding openness. The ‘unpleasant group’ (positive low and negative high) and ‘pleasant group’ (positive high and negative low) showed higher neurotic scores than ‘calm group’ (positive low and negative low) and ‘intense group’ (positive high and negative high). In the order of ‘pleasant group’, ‘intense group’, and ‘unpleasant group’, they showed high scores in extroversion. In the emotion regulation strategies, ‘unpleasant group’ and ‘intense group’ used maladaptive strategies more often than ‘calm group’ and ‘pleasant group’, and ‘pleasant group’ and ‘intense group’ used adaptive strategies more often than ‘unpleasant group’. Finally, implications and limitations of this study were discussed.

*Key words* : positive affect intensity, negative affect intensity, personality traits, emotion regulation strategies