

## 기분유형, 기분자각, 그리고 과제의 중요성이 기분조절에 미치는 영향

이은정 · 이훈구

연세대학교 심리학과

본 연구는 기분유형, 기분자각, 그리고 과제의 중요성이 기분조절에 미치는 영향을 살펴 보고자 했다. 피험자는 208명(남성 141명, 여성 67명)이었고, 실험설계는 기분유형 3(부정적, 중성적, 긍정적) x 기분자각 2(유, 무) x 과제의 중요성 2(중요함, 중요하지 않음)의 집단간 요인설계였다. 그리고 종속측정은 음악선택과 자전적 기억회상이었다. 실험결과 첫째, 과제의 중요성이 사람들의 기억 회상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 피험자들은 중요한 과제를 수행해야 하는 조건에서 중요하지 않은 과제를 수행해야 하는 조건보다 분노기억을 더 적게 회상하는 것으로 나타났다. 둘째, 기분유형과 과제 중요성 간의 상호작용 효과가 기억회상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 피험자들은 부정적인 기분조건에서는 중요한 과제 조건일 때 기쁜 기억을 더 많이 회상했지만, 중성적인 기분조건에서는 중요하지 않은 과제 조건일 때 기쁜 기억을 더 많이 회상하는 것으로 나타났다. 그러나 예상과는 달리 기분유형의 주효과는 나타나지 않았다. 중성적인 기분을 경험하는 피험자들은 편안한 음악을 가장 많이 듣고 싶어하고 부정적인 기분과 긍정적인 기분을 경험하는 피험자들은 기쁜 음악과 편안한 음악 모두를 더 듣고 싶어한 것으로 나타났지만 통계적으로 의미는 없었다. 그리고 가설과는 달리 피험자들은 부정적인 기분을 경험할 때는 슬픈 기억을 더 많이 회상한 것으로 나타났다. 또한 기분자각의 조작효과는 제대로 나오지 않았는데, 이것에 대한 가능한 이유 세 가지가 설명되었다.

사람들은 기분을 느끼기도 하지만 경험되는 기분을 조절하고 통제하기도 한다. 사람들이 기분을 조절하고자 할 때는 경험되는 기분 때문에 불편함을 느끼거나, 경험되는 기분이 자신에게 유용하지 않다고 느낄 때, 그리고 사회적 상황에서 적절하지 않다고 생각될 때이다.

개인적인 관점에서 볼 때 사람들이 기분을 조절하는 것은 자신의 심리적인 편안함과 주관적인 안녕(subjective well-being)과 관련된다. 사회적인 관점에서 볼 때 기분조절을 잘 하는 것은 적응의 중요한 측면이라고 할 수 있다. 따라서 사람들이 기분조절을

어느 상황에서 왜 하게 되는 가를 살펴보는 것은 중요한 문제라고 할 수 있다.

### 기분조절의 의미

Mayer와 Gaschke(1988)는 사람들은 기분을 기분에 대한 직접적인 경험과 기분에 대한 사고와 느낌으로 구성되는 메타(meta) 수준의 경험, 두 가지로 경험한다고 주장했다. 그들은 메타수준에서 경험되는 기분은 기분을 모니터(monitor)하고, 기분과 판단 사이의 관계를 평가하고, 좋은 기분은 유지하며 나쁜 기분은

변화시키려고 작용하는 조절과정의 산물로 보았다. 따라서 기분조절은 직접적으로 경험하는 기분경험과는 달리 기분관리(mood management)와 관련된 경험이라고 할 수 있다(Mayer, Salovey, Gombert-Kaufman, & Blainey, 1991). 이러한 기분관리는 경험되는 기분을 촉진하거나 억제하는 과정을 포함한다.

사람들이 기분조절을 하는 상황은 두 가지로 나누어 볼 수 있다(Masters, 1991). 첫 번째는 개인적인 상황이다. 사람들은 개인적인 상황에서 주로 쾌락규칙에 따라 기분조절을 한다(Wegner & Wenzlaff, 1997). Bower(1981)는 연합망 모형(association network model)을 통해서 기분이 기억에 어떤 영향을 미치는 가를 설명하기 위해서, 사람들은 특정한 기분상태에 있을 때 그 기분상태와 일치하는 사건을 더 잘 기억한다는 기분일치성 효과(mood congruity effect)라는 가설을 제안했다. 그러나 기분일치성 효과는 피험자의 기분상태가 기쁨 때는 연구결과가 어느 정도 일관성 있게 나타나지만 슬프거나 우울할 때는 그렇지 못했다(Blaney, 1986). 사람들이 긍정적인 기분상태에 있을 때 긍정적인 자료를 더 잘 기억하지만, 부정적인 기분상태에 있을 때 부정적인 자료를 잘 기억하지 못하는 이유를 Isen(1984)은 부정적인 기분경감 가설(negative mood relief hypothesis)로 설명했다. 이것은 사람들은 부정적인 기분보다 긍정적인 기분을 선호하며, 부정적인 기분을 경험할 때 그 기분을 완화시키거나 없애려는 시도를 한다는 것이다.

사람들은 부정적인 기분만 긍정적으로 조절하는 것이 아니라 긍정적인 기분은 계속 유지하려는 기분조절을 한다(Clark & Isen, 1982). 최근 Wegener와 Petty(1994)는 쾌락유관 가설(hedonic contingency hypothesis)을 주장했다. 이것은 부정적인 기분상태에서는 무슨 행동을 하든지 현재의 기분상태보다는 나아질 것이기 때문에 행동의 결과를 그다지 고려하지 않지만, 긍정적인 기분상태에서는 앞으로 할 행동에 따라 긍정적인 기분상태를 계속 유지시킬 수도 있고 부정적인 기분상태로 바뀌게 할 수도 있기 때문에 이후의 행동결과에 더 주의해서 쾌락적인 행동을 한다는 것이다. 그들은 피험자들을 기쁜, 슬픈 혹은 중성적인

기분으로 유도한 후 이전에 다른 학생들이 평가한 것이라는 3가지 정보(유쾌, 기쁨, 재미)와 함께 8가지 자극비디오를 평가하게 했다. 연구 결과 피험자들은 기쁜 기분일 때는 중성적이거나 슬픈 기분일 때보다 기쁜 비디오를 더 선호하는 것으로 나타났다. 이 결과에 대해서 그들은 사람들이 기쁜 기분에 있을 때는 슬픈 기분에 있을 때보다 기분을 유지시킬 수 있는 결과에 근거해서 활동을 선택하는 경향이 있다고 주장했다.

사람들이 기분조절을 하는 두 번째 상황은 사회적인 것이다. 이것은 타인들과의 상호작용 과정에서 기분조절을 하는 것이다. 사람들이 기분을 표현하는 것은 자신의 내적인 감정 상태를 나타내는 것이기 때문에 사회적 상황에서 중요한 의미를 가진다. 따라서 사람들은 사회적 상황에서 때때로 그들의 기분경험이 사회적 상황에 얼마나 적절한가에 따라 기분을 조절한다.

이것을 검증하기 위해서 Erber, Wegener와 Theriault(1996, 실험 2)는 타인과 상호작용을 할 것이라는 예상이 기분조절에 어떻게 영향을 미치는 가를 연구했다. 피험자들은 유쾌한 혹은 슬픈 음악으로 기분이 유도된 후 긍정적인, 중성적인 혹은 부정적인 기분으로 묘사된 다른 피험자들과 함께 일해야 한다는 이야기를 들었다. 다른 사람과 과제를 하기 전에 피험자들은 유쾌한, 중성적인 그리고 슬픈 신문기사를 얼마나 읽기를 원하는가에 따라 순위를 평가했다. 여기서 피험자들이 신문기사를 평가한 순위를 기분조절을 하기 위한 지표로 간주했다. 연구 결과 유쾌한 기분에 있는 피험자들은 슬픈 기분에 있는 피험자들보다 우울한 이야기를 더 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 피험자들은 상호작용할 사람의 기분이 중성적일 때보다 우울할 때 더 유쾌한 기사를 선호하는 것으로 나타났다.

이밖에도 사람들은 개인적인 상황과 사회적인 상황 모두에서 원하는 목표를 달성하기 위해서 기분을 변화시키으로써 기분조절을 한다. Thompson(1994)은 기분조절이란 사람들이 자신의 목표를 달성하기 위해서 기분을 모니터하고, 평가하고, 개선하기 위한 내적인

그리고 외적인 과정으로 구성된다고 주장했다. 즉 사람들은 자신의 목표에 따라서 다양한 형태의 기분조절을 할 수가 있다.

사람들은 자신의 목표수행에 기분이 방해가 될 때 기분조절을 하려는 시도를 한다는 연구가 있다. Erber와 Erber(1994)는 슬픈 혹은 기쁜 기분은 인지과제를 수행할 때 방해가 될 수 있기 때문에, 사람들은 기분을 조절하려는 경향을 나타낼 것이라는 가정을 했다. 그들은 수업이 시작될 때 혹은 끝날 때 기쁜 또는 슬픈 기분을 유도함으로써 자연상황에서 가설을 검증했다(실험 2). 그들은 수업이 끝날 때 실험을 하면 피험자들은 기분일치 기억을 할 것(피험자들은 그들의 기분이 수업을 방해한다고 생각하지 않음)이고, 수업이 시작될 때 실험을 하면 기분불일치 기억을 할 것(피험자들은 그들의 기분이 수업을 방해할 것이라고 생각함)이라고 가정했다. 실험 결과 피험자들은 실험이 수업이 시작될 때보다 끝날 때 실시되었을 때 기분일치 회상을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

## 기분조절의 과정

기분조절은 정보처리과정에서 여러 단계를 포함한다. 사람들이 기분조절을 하기 위해서는 우선 기분이 조절될 필요가 있다는 인식이 있어야 하며, 기분을 변화시키기 위한 목표설정, 목표를 달성하기 위한 반응산출 그리고 그 반응에 대한 평가 등이 있어야 한다(Garber, Braafladt & Zeman, 1991). 정보처리 과정에서 자동과정이 의도적인 노력없이 이루어지는데 반해서 통제과정은 무슨 정보가 어떻게 처리되는가를 결정하는 의도적인 요소를 나타낸다(Schneider & Shiffrin, 1977). 따라서 일차적으로 직접적으로 경험되는 기분과정이 자동과정인데 반해서 기분조절 과정은 통제과정이라고 할 수 있다.

기분이 조절될 필요가 있다는 인식에 영향을 미치는 변인 중 하나는 자각(awareness)이다. 사람들은 자기조절 과정을 통해서 사고, 기분 그리고 행동을 통제하는데, 이 과정에서 주의는 중요한 역할을 한다(예, Carver & Scheier, 1990). 기분에 주의를 두는 것

의 의미는 두 가지로 해석된다(Swinkels & Guiliano, 1995). 첫째는 기분을 자각하는 것, 즉 기분을 명명하는 것(labeling)이다. 이것은 자신의 기분이 어떻다는 것을 알고, 범주화하는 것을 말한다. 둘째는 자신의 기분을 모니터링하는 것이다. 이것은 자신의 기분에 대해서 생각하고 집중하는 것을 말한다. 그들은 기분을 모니터링(monitoring)하는 것은 부정적인 측면 즉 부정적인 감정, 강한 기분반응과 부정적인 기분에 대한 반추(rumination)와 관련 있으며, 기분을 명명화하는 것은 긍정적인 측면 즉 긍정적인 감정과 높은 자존감과 관련 있다는 것을 발견했다.

또한 기분에 주의를 두는 것은 상이한 두 가지 동기에 기초한다고 보는 학자들도 있다. Trapnell과 Campbell(1994)은 그 두 가지 동기를 반영(reflection)과 반추로 보았는데, 반영은 긍정적인 감정 특성을 지닌 호기심 동기(예, 나는 나 자신의 내부를 탐구하는 것을 좋아한다)인 반면, 반추는 불안이나 불확실성에 의해서 동기화되는 부정적인 감정의 통제되지 않은 형태(예, 나는 때때로 나 자신에 대한 생각을 떨쳐버리기가 어렵다)라고 보았다(Lavallee & Campbell, 1995에서 재인용). 따라서 기분에 자기 초점적인 주의를 두는 것은 기분에 계속 집중하는 부정적인 의미를 지닌 형태와 기분을 자각하고 확인하게 하는 긍정적인 의미를 지닌 형태의 두 가지로 구분할 수 있다.

자기 초점적 주의의 부정적인 형태는 우울증 환자를 대상으로 많이 연구되었다(예, Greenberg & Pyszynski, 1986). 그들은 피험자들은 일반적으로 실패를 한 이후에는 즉각적으로 고양된 수준의 자기초점을 경험하지만, 우울하지 않은 피험자들의 자기초점 경향성은 한 번의 지연 후에 사라지는 반면에 우울한 피험자는 계속적인 자기초점 경향성을 보여 준다는 것을 밝혔다.

사람들은 부정적인 기분을 자각하는 것만으로 판단 과정에서 기분의 영향을 완화시킨다는 연구가 있다. Berkowitz와 Troccoli(1990, 실험 2)는 신체적인 불편함 수준을 높음과 낮음 두 가지로, 주의의 방향을 주의와 분산 두 가지로, 자극인물의 사회적 바람직성 평가를 부정적인 단서와 긍정적인 단서 두 가지로 조

작하고 피험자들에게 자극인물에 대한 평가를 하게 했다. 실험 결과 신체적으로 불편하면서 기분을 분산시킨 조건의 피험자들은 자극인물에 대해서 가장 부정적인 판단을 했고, 신체적으로 불편하지만 기분에 주의를 준 조건의 피험자들은 자극인물에 대해서 가장 긍정적인 판단을 하는 것으로 나타났다. 따라서 그들은 부정적인 기분을 사람들이 불편한 기분에 주의를 기울이지 않을 때 기분일치적으로 부정적인 판단을 하게 하지만 부정적인 기분에 주의를 기울일 때 부정적인 기분과 부정적인 평가 간의 관계를 약화하거나 제거할 수 있다고 주장했다.

기분이 조절될 필요가 있다는 인식에 영향을 미치는 또다른 변인은 기분을 조절하려는 동기라고 할 수 있다. Wilson과 Brekke(1994)는 사람들이 자신의 정신 처리과정을 알지 못하거나 통제불가능하기 때문에 원하지 않는 반응을 하게 되는 것을 정신오염(mental contamination)이라고 정의하면서, 사람들이 이것을 피하기 위해서는 정신과정을 자각하고 오류를 교정하기 위해서 동기화되는 것이 필요하다고 보았다. 또한 Forgas(1995)는 동기화된 처리과정이 이루어질 때는 기분일치 효과가 나타나지 않고 기분불일치 효과가 나타난다고 주장했다. 그는 동기화된 처리과정은 특정한 동기의 압력이 있을 때 사용되는데, 단지 피험자들에게 그들의 기분에 주의를 하게 지시를 함으로써 의도적이고 동기화된 책략을 하게 하는 것이 충분하며, 감정이 미치는 직접적인 영향을 감소시킬 수 있다고 보았다.

따라서 정보처리과정에서 기분이 자동과정으로 처리가 되면 유도된 기분에 영향을 받는 선택적인 처리 즉 기분일치 효과가 일어나고, 통제과정으로 처리가 되면 이러한 선택성을 벗어나려는 처리 즉 기분불일치 효과가 일어나게 된다고 볼 수 있다.

## 연구의 목적

본 연구에서는 사람들이 기분조절을 하기 위해서 동기화되는 상황을 중요한 과제를 수행해야 하는 상황으로 보고자 한다. 일상생활에서 사람들이 기분조

절을 하려고 하는 상황 중에서 중요한 변인 중 하나는 중요한 과제를 해야 할 때이다(이은정과 이훈구, 1998). 이것은 사람들은 목표가 있을 때 원하는 목표를 달성하기 위해서 필요한 방향으로 기분조절을 한다는 유용성 규칙과 맥을 같이 한다(Wegner & Wenzlaff, 1997).

따라서 본 연구는 기분조절에 영향을 미치는 두 변인을 기분에 대한 자각과 중요한 과제 수행이라고 보고, 기분에 대한 자각과 중요한 과제 수행이 기분조절에 미치는 영향을 보고자 했다. 그리고 종속측정은 자전적 기억의 회상과 듣고 싶은 음악의 선택으로 측정하고자 했다. 사람들이 기분조절을 하는 방법은 크게 생리적인 방법, 행동적인 방법, 그리고 인지적인 방법으로 나눌 수 있다. 그 중에서 본 연구에서는 행동적인 방법으로 듣고 싶은 음악을 선택하게 했다. 사람들은 일상생활에서 기분조절을 하기 위해서 음악 듣기라는 방법을 많이 사용하는 것으로 나타났다(이은정과 이훈구, 1997 ; Thayer, Newman, & McClain, 1994).

그리고 인지적인 방법은 자전적 기억회상으로 측정했다. 사람들은 자연상황에서 부정적인 기분이 유발되었을 때 오히려 긍정적인 기억을 회상함으로써 기분조절을 한다(Parrot & Sabini, 1990). 그리고 다른 연구(예, Erber & Erber, 1994)에서도 자전적 기억 회상은 효과적인 기분조절 측정치인 것으로 나타났다.

본 연구의 가설은 다음과 같았다.

1. 기분유형의 주효과가 있을 것이다. 부정적인 기분 조건과 긍정적인 기분조건에 있는 피험자들은 중성적인 기분조건에 있는 사람들보다 기분조절을 더 많이 할 것이다. 즉 부정적인 기분조건은 중성적인 기분조건보다 기쁜 음악과 편안한 음악을 더 많이 선택하며, 기쁜 기억과 중성적인 기억을 더 많이 하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다. 긍정적인 기분조건은 중성적인 기분조건보다 편안한 음악을 더 많이 선택하며, 중성적인 기억을 더 많이 회상할 것이다.
2. 기분자각의 주효과가 있을 것이다. 기분을 자각하

는 조건에 있는 피험자들은 자각하지 않는 조건에 있는 피험자들보다 기본조절을 더 많이 할 것이다. 즉 기본을 자각하는 조건은 자각하지 않는 조건보다 편안한 음악을 더 선택하며, 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다.

3. 과제중요성의 주효과가 있을 것이다. 중요한 과제를 해야 하는 조건에 있는 피험자들은 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건에 있는 피험자들보다 기본조절을 더 많이 할 것이다. 즉 중요한 과제를 해야 하는 조건에서는 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건보다 편안한 음악을 더 선택하며, 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다.
4. 기본유형과 기분자각의 상호작용 효과가 있을 것이다. 즉 부정적인 기분 조건이면서 기분을 자각하는 조건에서는 기분을 자각하지 않는 조건보다 기쁜 음악과 편안한 음악을 더 선택하며 기쁜 기억과 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다. 긍정적인 기분조건이면서 기분을 자각하는 조건에서는 기분을 자각하지 않는 조건보다 편안한 음악을 더 선택하며 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다. 중성적인 기분 조건에서는 기분을 자각하는 조건과 기분을 자각하지 않는 조건간에 음악선택과 기억회상에서 차이가 없을 것이다.
5. 기본유형과 과제중요성의 상호작용 효과가 있을 것이다. 즉 부정적인 기분 조건이면서 중요한 과제를 해야 하는 조건에서는 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건보다 기쁜 음악과 편안한 음악을 더 선택하며 기쁜 기억과 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다. 긍정적인 기분조건이면서 중요한 과제를 해야 하는 조건에서는 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건보다 편안한 음악을 더 선택하며 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이다. 중성적인 기분 조건에서는 중

요한 과제를 해야 하는 조건과 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건간에 음악선택과 기억회상에서 차이가 없을 것이다.

6. 부정적인 또는 긍정적인 기분조건이면서, 자신의 기분을 자각하고, 중요한 과제를 수행해야 하는 조건에서 사람들은 기본조절 행동을 가장 많이 할 것이다. 즉 부정적인 또는 긍정적인 기분조건이면서 자신의 기분을 자각하고, 중요한 과제를 수행해야 하는 조건에서 그렇지 않은 조건보다 편안한 음악을 더 선택하고, 중성적인 기억을 더 많이 할 것이다.

## 방 법

### 실험설계

실험설계는 기본유형 3 (부정적, 중성적, 긍정적) x 기분자각 2 (유, 무) x 과제의 중요성 2 (중요함, 중요하지 않음)의 집단간 요인설계였다.

### 피험자

연세대학교의 심리학 교양과목을 수강하는 학생 208명(남성: 141명, 여성: 67명)을 대상으로 실험을 실시했다. 각 피험자는 4-8명씩 집단으로 12가지 집단에 무선적으로 배당되었다.

### 실험자료

#### 기본유도

피험자에게 상식과제(O, X 과제)를 제시하고(부록 1) 난 후 피드백을 줌으로써 기본유도를 했다. **부정적인 기분 유발 조건**에서는 “당신의 지적인 능력은 정말 형편 없군요 지금까지 과제를 수행한 사람들 중에서 최하위권에 속하는 점수를 받았습니다.”라는 피드백을 주었고, **긍정적인 기분 유발 조건**에서는 “당신의 지적인 능력은 정말 뛰어나군요 지금까지 과제를 수행한 사람들 중에서 최상위권에 속하는 점수를 받았습니다.”라는 피드백을 주었고, **중성적인 기분 유발 조건**에서는 아무런 피드백도 주지 않았다.

## 기분자각 측정

이흥철(1993)의 연구에서 사용된 기분평가 척도를 사용해서 자신의 현재 기분에 대한 평가를 하게 했다. 본 실험에서는 그 중 10가지 문항을 골라 기분자각 측정에 사용했다. 문항들은 피로운, 기쁜, 슬픈, 불안한, 즐거운, 우울한, 편안한, 화나는, 슬픈, 짜증나는, 긴장되는 이었다.

## 종속측정

피험자들이 기분유형과 기분자각 그리고 과제의 중요성에 따라 기분조절을 어떻게 하는 가를 알아보기 위해서 **음악선택과 기억회상**을 하게 했다. 음악선택은 피험자들에게 다음과 같은 음악을 제시하고, 그 중 앞으로 듣고 싶은 음악을 한가지 선택하게 했다. 피험자들에게 제시된 음악은 첫 번째는 경쾌하고 유쾌한 음악, 두 번째는 애조를 띤 슬픈 음악, 세 번째는 마음을 가라앉히는 편안한 음악, 네 번째는 폭력과 파괴성을 유발하는 음악 4가지였다.

기억회상은 피험자들에게 지난 6개월 동안 기억에 남는 사건들을 종이에 한 줄에 하나씩 5분 동안 적게 했다. 5분이 지난 후 각 사건의 기분가를 기쁨, 슬픔, 분노, 중성의 4가지 차원에 따라 개수를 세어서 적게 했다.

## 절차

피험자들이 실험실에 도착을 하면 칸막이가 설치되어서 서로 얼굴을 볼 수 없게 만들어진 의자에 앉게 했다. 피험자들이 실험의 목적을 알아차리지 못하게 하기 위해서 본 연구에서는 두 가지의 관련 없는 과제를 수행하게 될 것이라는 말을 하고 다음과 같은 지시를 했다. "안녕하세요? 연구에 참가해 주셔서 감사합니다. 마음을 편안하게 가지고 연구자의 지시를 잘 따라 주십시오. 본 연구의 목적은 사람들의 과제수행에서 개인차를 알아보려고 하는 것입니다. 본 연구를 강의실에서 집단적으로 실시하지 않고 실험실에서 하는 이유는 사람들이 표준화된 환경 속에서 과제를 수행하는 정도를 알아보기 위해서입니다. 본 연구에서는 두 가지 과제를 실시할 것입니다. 첫 번째 과제는 혼자서

하는 O, X 과제입니다. 이 과제를 실시하는 이유는 대학생들의 상식에서 개인차를 측정하기 위해서 입니다. 따라서 본 실험에서는 다양한 O, X 문제를 고안해서 사람들이 제한된 시간 1분 동안 이 문제들을 얼마나 풀 수 있는 가를 알아보려고 합니다. 과제를 수행한 후에 여러분이 얼마나 과제를 잘 수행했는지 5등급으로 나누어서 개별적으로 결과를 가르쳐 드리겠습니다. 본 연구는 익명으로 처리되며, 연구결과는 본 연구이외의 다른 목적으로는 사용되지 않을 것을 약속드립니다." 그리고 난 후 총 10개의 문항으로 구성된 O, X 과제를 실시했다. 기분유도를 하기 위해서 O, X 과제를 실시한 후 실험자는 커튼 뒤에 들어가서 답을 채점하는 척한 후 2분 후에 4가지 종류 색깔 중 한 봉투에 피드백의 결과가 적힌 쪽지를 넣어서 나누어 주었다. 그리고 난 후 기분자각 효과를 조작했다. 자신의 **기분을 자각하는 조건**은 기분평가 척도에 현재 자신의 기분에 대해서 평가를 하게 했고, **기분을 자각하지 않는 조건**은 자신의 기분에 대한 어떠한 평가도 하지 않게 했다.

그리고 난 후 과제의 중요성 효과를 조작했다. **중요한 과제를 수행하는 조건**에서는 "다음에 여러분은 두 번째 과제를 하게 됩니다. 두 번째 과제의 목적은 영화에 대한 태도에 대한 연구입니다. 본 연구에서는 사람들이 영화에 대한 태도를 어떻게 가지고 있는가를 보고자 합니다. 따라서 여러분은 지금부터 편집이 된 간단한 비디오를 보고 난 후에 '21세기는 영화의 시대'인가라는 제목을 두고 토론을 해야 합니다. 흔히 말해서 21세기는 정보화의 시대, 문화의 시대, 영화의 시대라고 말을 합니다. 비야흐로 우리 나라에도 부천 판타스틱 국제 영화제와 부산 국제 영화제 등 각종 국제영화제가 개최되었습니다. 그렇다면 21세기에 영화는 우리의 삶에서 어떤 역할을 할 지에 대해서 여러분의 의견을 듣고자 합니다. 이 주제를 놓고 여러분의 의견을 활발하게 밝히면서 토론을 해 주십시오. 토론이 끝난 후 여러분 각자가 얼마나 효과적으로 자신의 의견을 표현했는가를 서로 평가하게 될 것 입니다. 그리고 평가 결과는 공개적으로 발표를 해 드리겠습니다."라는 지시를 주었다. 그리고 **중요하지 않는 과제를 수행하는**

조건에서는 “다음에 여러분은 두 번째 과제를 하게 됩니다. 두 번째 과제의 목적은 영화에 대한 태도에 대한 연구입니다. 본 연구에서는 사람들이 영화에 대한 태도를 어떻게 가지고 있는가를 보고자 합니다. 따라서 여러분은 지금부터 편집이 된 간단한 비디오를 보고 난 후에 ‘21세기는 영화의 시대인가’라는 문제에 대한 질문에 평가를 해야 합니다. 흔히 말해서 21세기는 정보화의 시대, 문화의 시대, 영화의 시대라고 말을 합니다. 바야흐로 우리 나라에도 부천 판타스틱 국제 영화제와 부산 국제 영화제 등 각종 국제영화제가 개최되었습니다. 그렇다면 영화는 우리의 삶에서 어떤 역할을 할 지에 대해서 여러분의 의견을 듣고자 합니다. 따라서 영화에 대한 태도를 측정하는 질문에 여러분의 의견을 표시해 주십시오.”라는 지시를 주었다.

그리고 난 후 기분조절을 측정하기 위해서 “과제를 수행하기 전에 여러분이 듣기를 원하는 음악을 하나 듣고 실험을 계속하려고 합니다. 이 음악들은 심리학 교양과목을 수강하는 다른 학생들이 음악을 듣고 난 후 기분을 평가한 것을 기초로 구성되어 있습니다. 다음 중에서 여러분이 가장 많이 듣고 싶다고 한 음악을 한 곡 듣고 난 후 실험을 계속하려고 합니다. 듣고 싶은 음악에 표를 해 주십시오.”라는 지시를 주었다.

피험자들이 음악선택 질문에 평가를 한 후 동일한 간격으로 선이 그어진 질문지를 나누어 주면서 “이제 두 번째 질문을 드리겠습니다. 지금부터 지난 6개월 동안 가장 기억에 남는 사건들을 생각나는 대로 한 줄에 하나씩 적어 보십시오. 무슨 사건을 적으셔도 좋습니다. 단지 생각이 나는 대로 적어 보십시오. 시간은 5분 드리겠습니다. 한 사건을 자세히 적는 것이 아니라 간단하게 생각나는 사건을 기술해 주십시오.”라는 지시를 주고 자전적 기억을 회상하게 했다. 5분이 지난 후 질문지의 아래에 각 사건의 기분 가를 기쁨, 슬픔, 분노, 중성의 4가지 차원에 따라 개수를 세어서 적게 했다.

그리고 난 후 조작검사를 실시했다. O, X 과제를 실시한 후 기분유도가 잘 되었는 지를 알아보기 위해서 “O, X 과제를 하고 난 후에 (피드백을 받았을 때) 기분이 어떠했습니까?” (화났었다, 편안했다, 즐거웠

다 - 1점 : 전혀 그렇지 않다, 9점 : 아주 많이 그렇다)에 평가를 하게 했다. 그리고 기분자각 효과가 있었는가를 알아보기 위해서 “지금까지 여러분의 기분을 얼마나 자각하고(주의를 두고) 있습니까?” (1점 : 전혀 자각하지 않는다, 9점 : 매우 자각한다)에 평가를 하게 했다. 또한 과제 중요성의 효과가 있었는가를 알아보기 위해서 “앞으로 수행할 과제(21세기에 영화가 삶에 미치는 영향)가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?” (1점 : 전혀 중요하지 않다, 9점 : 매우 중요하다)에 평가를 하게 했다.

마지막으로 이전에 실험에 참가한 적이 있는가와 실험의 목적에 대한 질문을 했다. 실험이 끝난 후 피험자들에게 실험의 목적과 가설을 설명하고 비밀을 지켜줄 것을 당부했다.

## 결 과

### 조작검증

#### 피드백에 따른 기분유도 효과

피험자들이 피드백에 따라 기분유도가 되었는가를 알아보기 위해서 “O, X 과제를 한 후 (피드백을 받았을 때) 기분이 어떠했습니까?”(부정적 : 1점 - 전혀 화나지 않았다, 9점 - 매우 화났다. 긍정적 : 1점 - 전혀 기쁘지 않았다, 9점 - 매우 기뻐다. 편안함 : 1점 - 전혀 편안하지 않았다, 9점 - 매우 편안했다.)의 문항을 기분유형 3 (부정적, 중성적, 긍정적) x 기분자각 2 (유, 무) x 과제의 중요성 2 (중요함, 중요하지 않음)에 따라 삼원 변량분석을 했다. 분석결과 피드백 조작에 따른 기분유형의 주효과만 유의미했고 (Wilks Lambda=.380,  $p<.00$ ), 기분자각의 주효과, 과제중요성의 주효과, 그리고 다른 상호작용은 유의미하지 않았다. 단일 변량분석을 한 결과 본도 평가에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다( $F_{2,205}=106.594$ ,  $p<.00$ ). 이러한 결과를 구체적으로 알아보기 위해서 Scheffe 검증을 한 결과 부정적인 피드백을 받은 조건( $M=5.80$ ,  $SD=1.28$ )에서는 중성적인 피드백( $M=3.94$ ,  $SD=1.86$ )과 긍정적인 피드백( $M=2.00$ ,  $SD=1.40$ )을 받은 조건보다 화가 더 났었다고 보고했다( $p<.00$ ,  $p<.00$ ).

그리고 긍정적인 피드백을 받은 조건에서는 중성적인 피드백을 받은 조건보다 화가 덜 났었다고 보고했다 ( $p < .00$ ).

그리고 단일변량 분석에서 기쁨 평가에도 통계적으로 유의미한 차이가 있었다( $F_{2,205} = 77.305, p < .00$ ). 이것을 Scheffe 검증을 한 결과 긍정적인 피드백을 받은 조건( $M = 6.32, SD = 1.53$ )에서는 중성적인 피드백( $M = 4.04, SD = 1.40$ )과 부정적인 피드백을 받은 조건( $M = 3.39, SD = 1.43$ )보다 더 기뻐었다고 보고했다 ( $p < .03, p < .00$ ). 그리고 부정적인 피드백을 받은 조건에서는 중성적인 피드백을 받은 조건보다 덜 기뻐었다고 보고했다( $p < .00$ ).

또한 단일변량 분석에서 편안함 평가에도 통계적으로 유의미한 차이가 있었다( $F_{2,205} = 19.707, p < .00$ ). 이것을 Scheffe 검증을 한 결과 긍정적인 피드백을 받은 조건( $M = 5.53, SD = 1.97$ )에서는 중성적인 피드백( $M = 4.25, SD = 1.54$ )과 부정적인 피드백을 받은 조건( $M = 3.77, SD = 1.56$ )보다 더 편안했다고 보고했다( $p < .00, p < .00$ ). 따라서 기분유도는 성공적이었다.

#### 과제의 중요성

과제의 중요성의 효과가 있었는가를 알아보기 위해서 “앞으로 수행할 과제가 얼마나 중요하다고 생각하십니까”(1점 - 전혀 중요하지 않다, 9점 - 매우 중요하다)의 문항을 기분유형 3 (부정적, 중성적, 긍정적) x 기분자각 2 (유, 무) x 과제의 중요성 2 (중요함, 중요하지 않음)에 따라 삼원 변량분석을 했다. 분석 결과 과제의 중요성 조작의 주효과만 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F_{1,206} = 4.347, p < .04$ ). 피험자들은 중요한 과제 조건( $M = 5.48, SD = 1.55$ )에서 중요하지 않은 과제 조건( $M = 5.02, SD = 1.61$ )보다 과제가 더 중요하다는 평가를 했다.

#### 기분자각

기분자각에 따른 차이가 있었는가를 알아보기 위해서 “지금까지 여러분의 기분을 얼마나 자각하고 있습니까”(1점 - 전혀 자각하지 않는다, 9점 - 매우 자각한다)의 문항을 기분유형 3 (부정적, 중성적, 긍정적)

x 기분자각 2 (유, 무) x 과제의 중요성 2 (중요함, 중요하지 않음)에 따른 삼원 변량분석을 했다. 분석 결과 기분자각 조작의 주효과는 나타나지 않았다.

#### 가설 검증

기분자각의 조작효과가 나타나지 않았기 때문에 기분유형과 과제 중요성에 따라서 두 가지 종속변인, 즉 음악선택과 기억회상별로 결과를 분석했다. 따라서 기분자각과 관련된 가설, 즉 가설 2, 4, 6은 본 연구 분석에서 제외했다.

첫째, 가설 1은 기분유형의 주효과가 있을 것이라는 것이었다. 분석결과 음악선택과 기억회상에서 기분유형의 주효과가 있는 것으로 나타났다. 먼저 음악선택을 기분유형 3(부정적, 중성적, 긍정적) x 과제의 중요성 2(중요함, 중요하지 않음)에 따라 빈도분석한 결과를 보면, 기분유형에 따른 음악선택의 차이가 의미있게 나타났다( $\chi^2 = 12.710, p < .05$ ). 피험자들의 기분유형에 따른 음악선택의 수가 표 1에 제시되어 있다.

표 1. 기분유형에 따른 음악선택의 수

기분유형	음악				전체
	기쁜 음악	슬픈 음악	편안한 음악	과외적 음악	
부정적	28(38%)	7(10%)	32(44%)	6(8%)	71
중성적	18(26%)	5(7%)	44(64%)	2(3%)	69
긍정적	25(37%)	12(17%)	25(37%)	6(9%)	68
전체	69	24	101	14	208

피험자들은 세 가지 기분조건 모두에서 즉 부정적인 기분조건( $\chi^2 = 29.563, p < .00$ ), 중성적인 기분조건( $\chi^2 = 63.696, p < .00$ ), 그리고 긍정적인 기분조건( $\chi^2 = 16.118, p < .00$ )에서 음악선택의 차이가 유의미했다. 가설에서 예상한 것 처럼 부정적인 기분조건에 있는 피험자들은 중성적인 기분조건에 있는 피험자들 보다 기쁜 음악을 더 많이 선택한 것으로 나타났고, 긍정적인 기분에 있는 피험자들은 중성적인 기분에 있는 피험자들 보다 기쁜 음악을 더 많이 선택한 것으로 나타났다. 그러나 이 결과는 통계적으로 의미가 없었다.



다음에 기억회상을 종속변인으로 한 결과를 보기 위해서 피험자들이 기억한 사건의 기분 가의 개수를 기분유형 3 (부정적, 중성적, 긍정적) x 과제 중요성 2 (중요함, 중요하지 않음) 이원 변량분석했다. 분석결과 기분유형의 전체적인 주효과가 없었지만, 단일변량 분석을 한 결과 슬픈 기억에서만 차이가 있는 것으로 나타났다( $F_{2,196}=3.967, p<.02$ ). 이것을 Scheffe 검증을 한 결과 피험자들은 부정적인 기분 조건( $M=3.38, SD=2.91$ )에서는 중성적인 기분 조건( $M=2.20, SD=2.10$ )보다 슬픈 기억을 더 많이 회상한 것으로 나타났다( $p<.02$ ). 그러나 부정적인 기분 조건과 긍정적인 기분 조건( $M=2.74, SD=2.03$ ) 그리고 긍정적인 기분 조건과 중성적인 기분 조건 사이에는 차이가 없었다. 이것은 부정적인 기분조건과 긍정적인 기분조건일 때 보다 기분조절을 더 많이 할 것이라는 가설과 반대되는 결과였다. 따라서 가설 1은 지지되지 않았다.

둘째, 가설 3은 과제중요성의 주효과가 있을 것이라는 것이었다. 이것을 검증한 결과 음악선택에서는 과제중요성의 주효과가 없었지만, 기억회상에서 과제의 중요성에 따른 주효과가 있었다(Wilks Lambda = .952,  $p<.05$ ). 이것을 단일변량 분석을 한 결과 분노 기억에서만 차이가 있는 것으로 나타났다( $F_{2,196}=7.148, p<.01$ ). 피험자들은 중요한 과제 조건( $M=1.37, SD=1.39$ )보다 중요하지 않는 과제 조건( $M=2.12, SD=2.46$ )에서 분노 기억을 더 많이 회상한 것으로 나타났다. 이것은 중요한 과제를 해야 하는 조건에서는 중요하지 않은 과제를 해야 하는 조건보다 편안한 음악을 더 선택하며, 중성적인 기억을 더 많이 회상하고 분노 기억을 더 적게 회상할 것이라는 가설을 부분적으로 지지하는 결과였다.

셋째, 가설 5는 기분유형과 과제 중요성의 상호작용 효과가 있을 것이라는 것이었다. 이것을 검증한 결과 음악선택에서는 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하지 않았지만, 기억회상에서 기분유형과 과제의 중요성의 상호작용 효과가 유의미했다(Wilks Lambda = .893,  $p<.01$ ). 이것을 단일변량 분석을 한 결과 기쁜 기억의 회상에서만 차이가 있는 것으로 나타났다

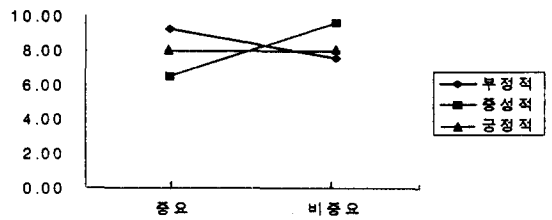


그림 1. 기분유형과 과제 중요성에 따른 나쁜 기억의 회상차이

( $F_{2,196}=6.189, p<.00$ ). 기분유형과 과제 중요성에 따른 기쁜 기억의 회상의 차이가 그림 1에 제시되어 있다.

그림 1에서 나타난 바와 같이 피험자들은 부정적인 기분조건에서는 중요한 과제 조건일 때( $M=9.22, SD=5.15$ ) 중요하지 않은 과제 조건일 때( $M=7.57, SD=3.47$ ) 보다 기쁜 기억을 더 많이 회상했지만, 중성적인 기분조건에서는 중요하지 않은 과제 조건일 때( $M=9.64, SD=5.26$ ) 중요한 과제 조건일 때( $M=6.47, SD=3.27$ ) 보다 기쁜 기억을 더 많이 회상한 것으로 나타났다. 따라서 이것은 부분적으로 가설을 지지하는 결과였다.

## 논 의

본 연구의 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 기분유형, 기분자각, 그리고 중요한 과제수행이 기분조절에 미치는 영향을 알아보기 위해서 실험을 한 결과 첫째, 과제 중요성이 사람들의 기억 회상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 피험자들은 중요한 과제를 수행해야 하는 조건에서 중요하지 않은 과제를 수행해야 하는 조건보다 분노기억을 더 적게 회상하는 것으로 나타났다. 이것은 사람들이 중요한 과제를 수행해야 할 때 그렇지 않을 때보다 기분조절을 더 많이 할 것이라는 가설을 지지해 주는 결과라고 할 수 있다.

둘째, 기분유형과 과제 중요성 간의 상호작용 효과가 기억회상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 피험자들은 부정적인 기분조건에서는 중요한 과제 조건일 때 중요하지 않은 과제 조건일 때 보다 기쁜 기억을 더 많이 회상했지만, 중성적인 기분조건에서는 중요

하지 않는 과제 조건일 때 중요한 과제 조건일 때 보다 기쁜 기억을 더 많이 회상하는 것으로 나타났다. 따라서 이것은 사람들이 부정적인 기분을 경험할 때 중요한 과제를 수행해야 하는 조건에서는 기분조절을 더 많이 할 것이라는 가설을 지지해 주는 결과라고 할 수 있다. 그러나 중성적인 기분조건에서는 예상과는 다른 결과가 나타났다.

셋째, 예상과는 달리 기분유형의 주효과가 나타나지 않았다. 가설에서 예상한 것 처럼 부정적인 기분조건에 있는 피험자들은 중성적인 기분조건에 있는 피험자들 보다 기쁜 음악을 더 많이 선택한 것으로 나타났고, 긍정적인 기분에 있는 피험자들은 중성적인 기분에 있는 피험자들 보다 기쁜 음악을 더 많이 선택한 것으로 나타났다. 그러나 이 결과는 통계적으로 의미가 없었다.

그리고 기분유형에 따라 기억회상에 차이가 있었는데, 가설과는 달리 피험자들은 부정적인 기분을 경험할 때는 중성적인 기분 또는 긍정적인 기분을 경험할 때 보다 슬픈 기억을 더 많이 회상한 것으로 나타났다. 이것은 사람들이 부정적인 기분을 느낄 때 그 것과 일치하는 부정적인 기억을 더 많이 하게 된다는 Bower(1981)의 기분일치 기억 모델을 지지하는 결과이다.

넷째, 예상과는 달리 기분자각의 조작효과는 제대로 나오지 않았다. 이것에 대한 가능한 이유들을 생각해 보면 첫 번째, 기분의 자각조작이 제대로 되지 않았기 때문일 수 있다. 즉 단순히 형용사 목록에 자신의 기분을 평가하게 하는 것은 기분을 자각시키는 약한 방법일 수 있다.

두 번째, 기분의 효과가 강해서 기분의 자각조작이 별로 의미가 없었기 때문일 수 있다. 성공과 실패 피드백을 받고 나면 대부분의 피험자들이 강한 기분을 경험하기 때문에 자각조작 방법이 효과를 발휘하지 못했을 수 있다. 따라서 다음 연구에서는 보다 더 강력한 자각조작 방법을 실시할 필요가 있다.

세 번째, 조작검사에서 사용한 질문이 기분자각을 제대로 측정하지 못했을 가능성이 있다. 본 연구에서 기분자각 측정은 “지금까지 여러분의 기분을 얼마나

자각하고(주의를 두고) 있습니까?”라고 물어서 조사했는데, 이 질문은 피험자들의 기분자각 정도를 제대로 반영하지 못했을 수 있다. 실제로 자각조작 검증에는 집단간에 차이가 없는 것으로 나타났으나, 가설과는 반대로 기억회상에서 자각을 하게 하는 집단(M=7.50, SD=3.62)은 자각을 하지 않게 하는 집단(M=8.75, SD=4.73)보다 기쁜 기억을 더 적게 회상하는 집단간 차이가 있는 것으로 나타났다( $F_{1,196}=4.633, p<.03$ ).

따라서 본 연구결과는 기분유형, 기분자각, 그리고 과제의 중요성이 기분조절에 미치는 영향을 부분적으로 보여주었다고 할 수 있다. 본 연구에서 기분유형의 주효과는 제대로 나타나지 않았으며, 기분자각은 조작이 제대로 되지 않았다. 따라서 이후 연구를 위한 제안점은 다음과 같다. 첫째, 기분자각을 조작하는 더 좋은 측정치가 필요하다. 그리고 기분강도와 자각에 대한 효과 검증이 필요하다고 본다. 즉 기분의 자각효과는 기분이 미약할 때만 영향을 미치고 강력한 기분에는 영향을 주지 않는지, 또한 기분의 자각효과가 영향을 미치는 기분의 강도는 어느 수준인지에 대한 연구가 더 필요하다.

둘째, 앞으로 기분조절을 측정하는 더 정교한 측정치가 필요하다고 본다. 그 동안 기분조절의 지표는 보고 싶은 비디오 선택(Wegener & Petty, 1994), 읽고 싶은 뉴스 선택(Erber et al., 1996) 그리고 자전적 기억회상(Erber & Erber, 1994; Parrot & Sabini, 1990) 등으로 측정되었다. 본 연구에서 사용한 종속측정치 중 하나인 음악선택은 기분조절에 거의 효과가 없는 측정치인 것으로 나타났으며, 자전적인 기억회상 측정치는 어떤 경우에는 유도된 부정적인 기분과 일치하는 기분일치 효과를 나타내지만, 어떤 경우에는 유도된 기분에서 벗어나는 기분조절 효과를 나타내는 비일관적인 결과를 보여 주었다. 따라서 과연 이런 측정치들이 기분조절을 측정하는 적절한 측정치인가를 연구해 볼 필요가 있다.

셋째, 기분조절에 영향을 미치는 다양한 변인에 대한 연구들이 더 필요하다고 본다. 개인적인 상황과 사회적인 상황 각각에서 사람들이 기분조절을 하게

하는 강력한 변인이 무엇인가를 밝히는 것이 필요하다.

마지막으로, 왜 사람들은 기분조절을 하는데 실패하는가에 대한 연구가 필요하다고 본다. 우리는 때때로 중요한 과제를 해야 하고, 다른 사람과 만나야 하는 상황에 처했음에도 불구하고 기분조절이 잘 되지 않는 것을 경험한다. 그렇다면 이 경우 왜 기분조절이 되지 않으며, 이것에 영향을 주는 변인이 무엇인가를 밝히는 것이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 이은정·이훈구(1997). 고통스러운 경험이 부정적인 기분조절 기대와 성차이에 따라서 부정적인 기분조절 방법에 미치는 영향. 한국심리학회 '97 연차학술대회 학술발표 논문집, 647-657.
- 이은정·이훈구(1998). 기분의 유지와 조절차원. 미발표 원고
- 이흥철(1993). 기분상태가 기억수행 및 주의편향에 미치는 효과. 고려대학교 박사학위청구논문.
- Berkowitz, L., & Troccoli, B. T.(1990). Feelings, direction of attention, and expressed evaluations of others. *Cognition and Emotion*, 4, 305-325.
- Blaney, P. H.(1986). Affect and memory : A review. *Psychological Review*, 99, 229-246.
- Bower, G. H.(1981). Emotional mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F.(1990). Origins and functions of positive and negative affect : A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Clark, M. S., & Isen, A. M.(1982). Toward understanding the relationship between feeling states and social behavior. In A. Hastorf & A. M. Isen (Eds.), *Cognitive social psychology*(pp.73-108). Amsterdam : Elsevier/North-Holland.
- Erber, R., & Erber, M. W.(1994). Beyond mood and social judgment : mood incongruent recall and mood regulation. *European Journal of Social Psychology*, 24, 79-88.
- Erber, R., Wegener, D. M., & Theriault, N.(1996). On being cool and collected : Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757-766.
- Forgas, J. P.(1995). Mood and judgment : The affect infusion model(AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39-66.
- Garber, J., Braafladt, N., & Zeman, J.(1991). The regulation of sad affect : An Information-processing perspective. In J. Garber & K. A. Dodge(Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*(pp.208-240). Cambridge : Cambridge University Press.
- Greenberg, J., & Pyszynski, T.(1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success : The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1039-1044.
- Isen, A. M.(1984). Toward understanding the role of affect in cognition. In R. Wyer & T. Srull(Eds.), *Handbook of social cognition*, Vol. 3(pp.179-236). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Lavallee, L. F., & Campbell, J. D.(1995). Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by daily negative events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 341-352.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N.(1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gombert-Kaufman, S. G., & Blaney, K.(1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100-111.
- Parrot, W. G., & Sabini, J.(1990). Mood and memory under natural conditions : Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 59, 321-336.
- Scheider, W., & Schiffrrin, R. M.(1977). Controlled and automatic human information processing : I. Detection, search, and attention. *Psychological Review*, 84, 1-66.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A.(1995). The measurements and conceptualization of mood awareness : Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T, M. (1994). Self-regulation of mood : Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Thompson, R. A.(1994). Emotion regulation : A theme in search of definition. In N. A. Fox(Ed.), *Monographs of the society for research in child development*, No. 240, Vol. 59(pp.25-52).
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D.(1994). Private self-consciousness : Rumination or reflection? Unpublished manuscript. University of British Columbia, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Wegener, D. T., & Petty, R. E.(1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034-1048.
- Wegner, D. M., & Wenzlaff, R. M.(1997). Mental Control. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology : Handbook of basic principles*(pp.466-492). The Guilford Press.
- Wilson, T. D., & Brekke, N.(1994). Mental contamination and mental correction : Unwanted influences on judgments and evaluations. *Psychological Bulletin*, 116, 117-142.

## 부록 1. O, X 과제

다음 글을 읽고 맞으면 ○ 표에, 틀리면 × 표에 동그라미를 치시오.

1. 나이를 알리는 표현 중에서 고희는 70세, 회수는 77세, 미수는 80세가 있다. (○, ×)
2. 서로 돕던 사람 가운데 하나가 없어지면 다른 사람도 위험하다는 한자성어는 “순망치한”이다. (○, ×)
3. 국제 규모의 육상 경기장은 한 바퀴가 400미터이다. 그렇다면 이 트랙에 있는 코스는 모두 8개이다. (○, ×)
4. 우리 나라의 매맞는 아내의 비율은 30%이다. 이런 매맞는 여성을 위한 단체의 이름은 “쉽터”이다. (○, ×)
5. 소의 위는 모두 4개이다. (○, ×)
6. “알지 못하는 사이에 조금씩 조금씩”이라는 뜻의 순 우리말은 “시나브로”이다. (○, ×)
7. 농약 등에서 팽과리를 잡고 선두에 서서 전체를 지휘하는 사람을 상쇠라고 한다. (○, ×)
8. 홍차와 녹차의 재료는 같다. (○, ×)
9. 간장이나 꿀을 세는 단위는 “종지”이다. (○, ×)
10. 그리스 신화를 보면 프쉬케가 미인이 되는 묘약이 든 상자를 비너스에게 주는데 이 상자 안에 든 것은 “잠”이다. (○, ×)

# The Influence of Mood Type, Mood Awareness and Task Importance on the Mood Regulation

Eun-Jung Lee and Hoon-Koo Lee

Department of Psychology, Yonsei University

This study was performed to examine the influence of mood type, mood awareness and task importance on mood regulation. 208 Subjects(141 male, 67 female) participated in a 3(mood type: negative, neutral, positive) x 2(mood awareness: aware, unaware) x 2(task importance: important, unimportant) intergroup factorial designed experiment. The dependent measures of experiment were music selection and autobiographic memory recall. First of all, the influence of task importance on memory recall was observed. Subjects in the important task condition recalled fewer numbers of angry memories than subjects in the unimportant task condition. Secondly, the interaction effect between mood type and task importance on memory recall was observed. Subjects in the negative mood condition who were asked to perform important task recalled more numbers of happy memories. Subjects in the neutral mood condition who were asked to perform unimportant task recalled more numbers of happy memories. But against the expectation, the influence of mood type had no effect. Though subjects in the negative and positive mood conditions both selected relaxant as well as happy music, whereas subjects in the neutral mood condition selected relaxant music, they had no statistical meaning. And unexpectedly, subjects in the negative mood condition recalled more numbers of sad memories. Also the manipulation of mood awareness had no apparent effect, and three possible reasons were considered.