

## 성차이와 부정적인 기분조절 기대가 부정적인 기분의 조절방법에 미치는 영향

이 은 정, 박 수 애, 이 훈 구

연세 대학교 심리학과

본 연구는 성차이와 일반화된 부정적인 기분조절 기대(Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation, NMR, Catanzaro & Mearns, 1990)에 따라 부정적인 기분조절 방법이 어떻게 달라지는 가를 보고자 했다. 연구결과 첫째, 성에 따라 부정적인 기분조절 방법이 다른 것으로 나타났다. 부정적인 기분을 조절하기 위해서 여성은 역기능적인 방식을, 남성은 오락적인 방식과 일탈적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 둘째, 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람들은 낮은 사람들 보다 행동적인 방식과 인지적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 낮은 사람들은 높은 사람들 보다 역기능적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 셋째, 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단에서 부정적인 기분을 조절하는 방식에 성차이가 있었다. 남성은 부정적인 기분조절 기대 정도에 상관없이 두 집단 모두에서 여성보다 오락적인 방식과 일탈적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 기분조절 기대가 높은 집단에서 여성은 남성보다 역기능적인 방식을, 기분조절 기대가 낮은 집단에서 여성은 남성보다 행동적인 방식과 수동적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구결과는 성차이에 따라 부정적인 기분조절을 하는 방식이 다르다는 것을 보여 주었다. 그리고 부정적인 기분조절 기대가 기분조절 방식에 영향을 미칠 수 있는 하나의 변인이라는 것을 보여 주었다. 연구의 제한점과 이후 연구에서 다루어져야 할 문제들이 논의되었다.

일상생활에서 사람들이 경험하는 기분(mood)은 사람들의 사고와 사회행동에 광범위한 영향을 준다(예, Clore, 1994; Forgas, 1991).

그러나 때때로 사람들은 그들이 경험하는 기분을 그 자체로 느끼지 않고 조절을 하며, 조절된 기분이 사람들의 사회행동에 영향을 주기도 한

다. 사람들은 개인적으로 유용한 가치가 없거나 사회적으로 적절하지 않을 때 경험되는 기분을 조절하려는 시도를 한다.

개인적인 관점에서 볼 때 사람들이 부정적인 기분을 조절하는 것은 자신의 심리적인 편안함과 주관적인 안녕(subjective well-being)과 관계된

다. 또한 사회적인 관점에서 볼 때 기분조절을 잘 하는 것은 적응의 중요한 측면이라고 할 수 있다. 따라서 사람들이 기분조절을 어느 상황에서 왜 그리고 어떤 방법으로 하게 되는가를 살펴보는 것은 중요한 문제라고 할 수 있다.

## 이론적 배경

### 기분조절(mood regulation)

사람들은 기분을 직접적으로 느끼기도 하지만 조절하고 통제하기도 한다. 기분조절은 직접적으로 경험하는 기분경험과는 달리 기분관리(mood management)와 관련된 경험이다(Mayer, Salovey, Gombert-Kaufman & Blainey, 1991). Mayer와 Gaschke(1988)는 사람들은 기분을 기분에 대한 직접적인 경험과 기분에 대한 사고와 느낌으로 구성되는 메타(meta) 수준의 경험 두 가지로 경험한다고 주장했다. 그들은 메타수준에 경험되는 기분은 기분을 모니터(monitor)하고, 기분과 판단 사이의 관계를 평가하고, 좋은 기분을 유지하고, 나쁜 기분을 변화시키려고 작용하는 조절과정의 산물로 보았다. 대부분은 경우 사람들은 부정적인 기분은 없애고(Isen, 1984), 긍정적인 기분은 유지하려는(Wegener & Petty, 1994) 기분조절을 한다.

일상생활에서 사람들은 기분을 조절하기 위한 많은 활동을 한다(Morris & Reilly, 1987). 사람들이 기분을 조절하기 위해서 사용하는 방법은 크게 세 가지가 있으며, 각각은 서로 밀접하게 관련되어 있다(Masters, 1991).

첫째, 기분조절을 하기 위해서 생리적 상태를 변화시키는 방법이 있다. 이 방법은 약물사용, 근육긴장 완화, 신체운동 등으로 생리적 상태를 변화시켜 기분조절을 하는 것이다. Tice와 Baumeister(1995)는 분노통제를 위한 효과적인 방법 중 하나는 깊은 숨 내쉬기, 누워 있기, 명상

하기 등 생리적인 긴장을 완화시키는 방법이라고 주장했다.

둘째, 사람들은 불쾌한 기분을 변화시키기 위한 직접적인 행동을 취함으로써 기분조절을 할 수 있다(Larsen, 1993). 예를 들어 쇼핑하기, 산책하기, 영화 보러 가기 등 행동을 통해서 기분조절을 할 수 있다. 또한 사람들은 자신의 고통스러운 사건에 대해서 글을 쓰거나(Pennebaker & Beall, 1986), 말을 함으로써(Mendolia & Kleck, 1993) 기분조절을 할 수도 있다.

셋째, 사건에 대한 인지적 활동을 통해서 기분조절을 할 수 있다. 사람들은 인지적인 평가의 변화를 통해서 사건에 대한 해석을 변화시킬 수 있으며, 그에 따라 기분을 변화시킬 수 있다(Folkman & Lazarus, 1988). 사람들이 기분조절을 하기 위한 사용하는 또다른 방법은 어떤 과제에 노력을 기울임으로써 현재의 기분에서 벗어나는 것이다. Erber와 Tesser(1992)는 사람들이 과제를 수행할 때 기울이는 노력은 긍정적인 기분과 부정적인 기분을 중성화할 수 있다는 기분 흡수 가설(mood absorption hypothesis)을 주장했다. 즉 기분조절을 하기 위한 한가지 방법은 어떤 과제에 노력을 기울임으로써 기분을 조절하는 것이라는 것이다.

여러 연구들이 기분조절을 하는데 있어서의 개인차 변인을 연구했다. 가장 중요한 개인차 변인은 성별인데, 여성은 주로 반추(rumination)를 사용하는 반면, 남성은 주로 분산(distraction)을 사용하는 것으로 나타났다(Nolen-Hoeksema, 1991). 따라서 여성이 남성보다 우울증이 많은 가능한 한가지 이유는 기분조절 전략을 사용하는 방식이 다르기 때문인지 모른다. 또한 부정적 기분조절을 위해서 여성은 남성보다 사회적 지지(social support)를 더 추구하며(Amirkhan, 1990), 음식먹기라는 방법을 더 사용하는 것으로 나타났다(Thayer, Newman, & McClain, 1994).

## 부정적인 기분조절에 대한 일반화된 기대 척도(Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation : Initial Scale Development and Implications ; NMR)

부정적인 기분조절에 대한 일반화된 기대척도(NMR, Catanzaro & Mearns, 1990)는 부정적인 기분을 약화시킬 행동 혹은 인지에 대한 기대를 측정하고자 하는 척도이다. Catanzaro와 Mearns(1990)는 1630명의 대학생으로부터 30문항으로 구성된 척도에서 내적 일관성, 변별 타당도, 시간적 안정성이 있다는 것을 증명했다. 척도의 항목은 5가지 유형을 포함했다. 일반적인(general) 항목들은 부정적인 기분을 감소시킬 수 있거나 혹은 감소시킬 수 없을 가능성을 언급하는 책략들을, 인지적인(cognitive) 항목들은 부정적인 기분에 영향을 줄 지 모를 사고들 혹은 인지적 책략들을 표집했다. 행동으로-혼자하는(behavioral-alone) 항목들과 행동으로-사회적으로 하는(behavioral-social) 항목들은 혼자서 혹은 다른 사람과 함께 수행할 지 모를 부정적인 기분에 영향을 주는 행동을 표집했고, 행동으로-구체화되지 않은(behavioral-unspecified) 항목들은 혼자 있거나 다른 사람과 같이 있을 때 자신의 기분에 영향을 줄 지 모를 행동을 표집했다.

이후에 Mearns(1991)는 부정적인 기분조절에 대한 일반화된 기대가 낭만적인 관계의 종말에 따른 우울증 경험의 증상에 어떤 영향을 미치는가를 측정했다. 연구결과 높은 기분조절 기대를 가진 피험자들은 낮은 기분조절 기대를 가진 피험자들 보다 더 활발한 대처 책략을 사용하는 것을 발견했다. 따라서 사람들이 자신의 부정적인 기분을 조절하기 위한 기대 정도에 따라서 조절 방법을 다르게 사용할 것이라는 예상을 할 수 있다.

### 연구의 목적

본 연구에서는 성차이에 따른 부정적 기분조절 방법을 살펴보고자 한다. 또한 부정적 기분조절 기대(expectancies for mood regulation ; NMR, Catanzaro & Mearns, 1990)가 부정적 기분조절 방법이 미치는 영향을 살펴 보고자 한다. Kirsch, Mearns와 Cantanzaro(1990)은 부정적인 기분조절 기대는 활발한, 문제 중심적인 책략과는 정적인 관련이 있으며, 회피책략과는 부적인 관련이 있다는 것을 발견했다.

사람들이 대부분의 경우 긍정적인 기분은 유지하고 부정적인 기분은 없애려는 부정적 기분조절을 한다. 따라서 본 연구에서는 사람들이 부정적인 기분을 경험할 때 성과 부정적 기분조절 기대 정도에 따라 기분을 조절하는 방법이 어떻게 달라지는 가를 보고자 한다.

### 연구의 가설

본 연구의 가설은 성에 따라, 부정적인 기분조절 기대 정도에 따라서 부정적인 기분을 조절하기 위한 방법이 다를 것이라는 것이다. 구체적인 가설은 다음과 같다.

1. 성에 따라 부정적인 기분을 조절하는 방법에 차이가 있을 것이다.
  - 1) 여성은 남성보다 사회적 지지 방법과 부정적인 방법을 더 많이 사용할 것이다.
  - 2) 남성은 여성보다 활동과 기분을 분산시키는 방법을 더 많이 사용할 것이다.
2. 부정적인 기분조절 기대 정도에 따라서 부정적인 기분을 조절하는 방법에 차이가 있을 것이다.
  - 1) 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람은 낮은 사람보다 활발하고 문제중심적인 방법을 더 많이 사용할 것이다.
  - 2) 부정적 기분조절 기대가 낮은 사람은 높은

사람보다 소극적인 방법을 더 많이 사용할 것이다.

3. 성과 부정적인 기분조절 기대 정도에 따라서 부정적인 기분을 조절하는 방법에 차이가 있을 것이다.

1) 부정적인 기분조절 기대가 높으면서 남성인 경우 여성인 경우보다 활발한 방법을 더 많이 사용할 것이다.

2) 부정적인 기분조절 기대가 낮으면서 여성인 경우 남성인 경우보다 소극적인 방법을 더 많이 사용할 것이다.

## 방 법

### 조사대상자

서울에 소재한 대학교 3곳과 지방에 소재한 대학교 2곳을 선정해서 교과과목을 수강하는 대학생 371명(남성 205명, 여성 166명)을 대상으로 설문 조사를 실시했다.

### 설문지

#### 부정적인 기분조절 방법에 대한 설문지

남성 73명과 여성 46명을 대상으로 나쁜 기분을 느낄 때 어떤 방법으로 그 기분을 없애는가를 자유롭게 적게 한 사전연구를 실시했다. 사전연구를 기초로 하여 나쁜 기분을 없애기 위해서 사람들이 가장 많이 사용하는 부정적 기분조절 방법 52가지를 두 명의 연구자가 선택했다. 설문지에는 방법들을 제시하고 응답자들이 나쁜 기분을 느낄 때 사용하는 방법에는 O표를, 사용하지 않는 방법에는 X표를 하게 하였다.

#### 부정적 기분조절에 대한 일반화된 기대척도

부정적인 기분조절에 대한 일반화된 기대척도

(이하 NMR로 명명, Catanzaro & Mearns, 1990)를 번역하여 실시했다. NMR은 30문항으로 구성되어 있으며, “기분이 심란할 때, 나는 .....을 믿는다.”라는 문장으로 구성되어 있다. 본 연구에서 문항간 내적 일치는 .8031로 나타났다. 각 문항에 대해서 응답자는 매우 동의한다(5점)에서 전혀 동의하지 않는다(1점)까지 반응을 하게 되어 있다. 30개의 문항 중 15개의 문항은 부정적인 문항으로 구성되어 있기 때문에 역으로 환산되었다. 점수는 각 문항의 합으로 구성되었다.

#### 인구통계학적 변인

인구통계학적 문항 : 성별, 나이, 학년, 출신지역, 종교, 가정형편, 한달 용돈, 가족 구성원 형태

## 결 과

설문조사를 통하여 수집한 자료는 SPSS 통계 프로그램으로 통계분석을 했다. 먼저 조사한 인구통계학적인 변인들에 따라 사용하는 부정적인 기분조절 방법에서 차이가 나는 지를 각 조절 방법별로 분석하였다. 연구결과 성을 제외한 나머지 변인들에 따라 사용빈도가 유의하게 달라지는 부정적 기분조절방법 문항이 매우 적고(1에서 7까지), 본 연구의 관심이 성차이였으므로 이후 분석에서 제외하였다. 총 371명의 응답자 중에서 남자는 205명으로 전체의 55.3%를, 여자는 166명으로 전체의 44.7%를 차지했다.

먼저 성에 따라 부정적인 기분을 조절하기 위해 사용하는 방법의 가짓수에 차이가 있는가를 알아보았다. 본 설문지에서 조사한 총 52개 기분조절 방법 중 응답자들이 사용한다고 응답한 방법의 가짓수의 평균은 24.25(표준편차 7.40)였고, 가장 적게 사용하는 사람은 4개를 가장 많이 사용하는 사람은 44개를 보고했다. t 검증 방법을 사용하여 남녀 집단 간에 사용하는 부정적 기분조절의 가짓수에서 차이가 나는 지를 살펴본 결

과 여성(평균: 25.22, 표준편차: 6.67)이 남성(평균: 23.47, 표준편차: 6.67)보다 유의하게 더 많은 종류의 부정적 기분조절 방법을 사용하는 것으로 나타났다( $t=-2.283, p<.025$ ).

성차이가 부정적인 기분조절 방법에 미치는 영향

### 빈도분석

응답자들이 가장 많이 사용하는 부정적인 기분조절 방법이 무엇인가를 살펴보았다. 응답자들이 사용한다고 대답한 각 문항별 빈도가 표 1에 제시되어 있다. 전체 응답자가 가장 많이 사용한다고 한 방법은 “마음을 여유있게(편히) 가지려고 애쓴다”는 것이었다. 그러나 여성들은 “음악을 듣는다”는 방법도 동일한 빈도로 많이 사용하는 것으로 나타났다. 반면에 가장 적게 사용하는 것으로 나타난 방법은 성에 따라 달랐다. 여성은 “성행위를 한다”는 방법을 사용한다고 한 응답자가 없었고, 남성은 “싸움을 한다”는 방법을 가장 적게 사용한다고 응답했다. 실제로 성에 따라 부정적인 기분을 조절하는 방법에 차이가 있는지를 각 문항별로 빈도분석을 실시하였다(표 1). 결과에 의하면 남녀에 따라 사용하는 부정적 기분조절의 방법이 상당히 다른 것으로 나타났다.

### 요인분석

성에 따라 사용하는 부정적인 기분조절 방법의 특징이 무엇인지를 알아보기 위하여 부정적 기분조절의 방법들이 어떤 요인으로 묶이는지를 요인분석을 하고, 각 요인별로 앞서와 마찬가지로 성별에 따른 차이가 있는지를 검증하여 보았다. 52개 부정적인 기분조절 문항에 대하여 principal axis factoring 방법을 사용하여 요인분석을 하였다. eigenvalue가 1이상으로 잡힌 요인은 모두 7개였으며 7개 요인으로 설명되는 설명량은 모두 29%였다. 이 7개 요인 중 요인 1은

모두 28개로 가장 많은 문항이 묶였으며 설명량도 전체의 10%를 설명해 주는 가장 중요한 변인이었다.

요인 1로 묶인 문항들의 내용을 살펴보면 “취미활동을 한다”, “노래를 한다”, “여행을 한다” 등 행동으로 부정적인 기분을 조절하는 문항들과 “즐거워 일을 생각한다”, “매사를 긍정적으로 생각한다” 등 인지적으로 부정적인 기분을 조절하는 문항들로 나뉘었다. 따라서 요인 1을 그 내용에 근거하여 두 요인으로 나누어 인지적 방식과 행동적 방식으로 각각 설정하였다. 그리고 요인 2는 “물건을 던진다”, “짜증(화)을 낸다” 등 바람직하지 못한 방식으로 부정적인 기분을 조절하는 문항들로 구성되었기 때문에 역기능적 방식으로 정했다. 다음에 요인 간 상관관계와 내용을 고려하여 요인 3과 요인 6을 합하여 한 요인으로 구성했다. 이 요인은 “술을 마신다”, “당구를 친다” 등 놀이와 관련된 문항으로 구성되었기 때문에 오락적 방식이라고 정했다. 요인 4는 “아무 일도 안하고 가만히 있다(혼자 휴식을 취한다)”, “잊으려고 애쓴다(망각)” 등 소극적인 해소방식을 나타내므로 수동적 방식이라고 했다. 마지막으로 요인간 상관관계를 고려해서 요인 5와 요인 7을 합하여 일탈적 방식이라고 했다. 따라서 본 연구에서 설정한 기분조절 방식의 새로운 요인은 총 6개로 구성되었다(부록 1).

다음에는 각 요인에 대하여 성에 따라 사용빈도에 있어서 차이가 있는지를 검증하였다. 각 요인은 응답자들이 부정적인 기분을 조절하기 위해 사용하는 방법이라고 반응한 반응의 합이므로 t검증을 실시하였다. 그 결과 성에 따른 차이는 요인 2, 3, 4와 6에서 유의했다(표 2). 각 집단의 평균점수는 각 요인별로 그 방법을 사용한다고 응답한 반응의 평균이다.

결과에 따르면 여성이 남성보다 행동적 방식의 기분조절 방법을 더 많이 사용하는 것으로 나타

표 1. 성별에 따른 부정적인 기분조절 방식의 빈도차이

문항내용	전체반응수	남자	여자	$\chi^2$	p
1. 술을 마신다.	231	135(58%)	96(58%)		
2. 매사를 긍정적으로 생각한다.	265	154(75%)	111(67%)		
3. 친구와 논다.	255	136(66%)	119(72%)		
4. 잠을 잔다.	272	141(68%)	131(79%)	4.810	.028
5. 나쁜 기분을 다른 사람에게 드러낸다.	174	89(43%)	85(52%)		
6. 취미활동(바둑/그림/요리)을 한다.	145	85(41%)	60(36%)		
7. 먹는다.	170	65(31%)	105(63%)	36.768	.000
8. 오락(컴퓨터나 전자오락)을 한다.	142	103(50%)	39(24%)	27.782	.000
9. 현재의 기분을 글(일기)로 쓴다.	201	77(37%)	124(75%)	50.959	.000
10. 노래를 한다.	184	107(52%)	77(46%)		
11. 다른 사람을 만난다.	208	122(60%)	86(52%)		
12. 즐거운 일을 생각한다.	189	101(49%)	88(53%)		
13. 운동을 한다.	159	126(62%)	33(20%)	64.767	.000
14. 한걸음 물러서서 생각한다.	275	156(76%)	119(72%)		
15. 기분을 나쁘게 만든 상황을 고친다.	188	116(57%)	72(43%)	6.406	.011
16. TV를 본다.	222	114(56%)	108(65%)		
17. 산책을 한다.	166	87(42%)	79(48%)		
18. 자신에 대해서 성찰을 한다.	286	159(78%)	127(77%)		
19. 고함(소리)을 지른다.	122	59(29%)	63(38%)		
20. 기분이 나쁘게 만든 상황을 벗어난다.	242	121(59%)	121(73%)	7.777	.005
21. 성행위를 한다.	15	15(7%)	0(0%)	2.658	.000
22. 물건을 던진다.	66	31(15%)	35(21%)		
23. 욕을 한다.	124	81(40%)	43(26%)	7.634	.006
24. 속으로만 삭힌다.	214	120(59%)	94(57%)		
25. 쇼핑을 한다.	123	22(11%)	101(61%)	30.934	.000
26. 종교활동을 한다.	72	28(14%)	44(27%)	9.680	.002
27. 짜증(화)을 낸다.	258	129(63%)	129(78%)	9.465	.002
28. 어떤 일에 몰두하여 바쁘게 산다.	189	91(44%)	98(59%)	7.875	.005
29. 영화(비디오)를 본다.	206	101(49%)	105(63%)	7.264	.007
30. 새로운 일을 시작한다(새로운 흥미거리를 찾기).	187	94(46%)	93(56%)	3.795	.051
31. 잊으려고 애쓴다(망각).	250	128(62%)	122(74%)	5.10	.024
32. 음악을 듣는다.	286	154(79%)	132(80%)		
33. 당구를 친다.	66	56(27%)	10(6%)	28.436	.000
34. 기분이 나쁘지 않은 척한다.	150	85(42%)	65(39%)		
35. 아무 일도 안하고 가만히 있다(혼자 휴식을 취한다).	258	133(69%)	125(75%)	4.705	.030
36. 포르노(비디오/사진)를 본다.	17	16(8%)	1(.6%)	10.880	.001
37. 춤을 춘다.	52	25(12%)	27(16%)		
38. 나쁜 기분의 원인을 이성적으로 생각한다.	246	140(68%)	106(64%)		
39. 기분과 관련없는 다른 생각을 한다.	170	97(47%)	73(44%)		
40. 자신을 기쁘게 만든다(즐거운 일을 만든다).	211	105(51%)	106(64%)	5.971	.015
41. 명상을 한다.	156	89(43%)	67(40%)		
42. 마음을 여유있게(편히) 가지려고 애쓴다.	300	168(82%)	132(80%)		
43. 싸움을 한다.	28	13(6%)	15(9%)		
44. 샤워(목욕)를 한다.	176	93(46%)	83(50%)		
45. 다른 사람과 대화한다(수다, 컴퓨터 통신, 전화).	206	95(46%)	111(67%)	15.649	.000
46. 담배를 피운다.	126	102(50%)	24(15%)	50.957	.000
47. 얼굴표정을 즐겁게 한다.	72	38(19%)	34(21%)		
48. 책(만화책/잡지/일반서적)을 읽는다.	149	71(35%)	78(47%)	5.825	.016
49. 여행을 한다.	131	65(32%)	66(40%)		
50. 커피나 차를 마신다.	133	56(27%)	77(47%)	14.502	.000
51. 나쁜 기분을 무시한다(무감각해지려고 한다).	167	91(44%)	76(46%)		
52. 집안잡일(빨래, 청소, 설거지 등)을 한다.	100	27(13%)	73(44%)	44.209	.000

나 가설과는 다른 결과가 나타났다.

반면에 여성은 남성보다 역기능적 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타나 여성이 부정적인 기분조절 방식을 더 많이 사용할 것이라는 가설은 지지되었으며, 남성은 여성보다 오락적 방식과 일탈적 방식의 기분조절 행동을 더 많이 하는 것으로 나타나 남성이 여성보다 기분을 더 분산시키는 방법을 더 많이 사용할 것이라는 가설도 지지되었다.

표 2. 성별에 따른 부정적인 기분조절 방법 요인별 차이검증

	남자	여자	t	p
인지적 방식	4.87(2.06)	4.69(2.02)		
행동적 방식	8.23(4.34)	10.31(3.93)	-4.772	.000
역기능적 방식	1.88(1.41)	2.60(1.45)	-4.817	.000
오락적 방식	2.34(1.34)	1.40(1.01)	7.438	.000
수동적 방식	2.03(0.94)	2.20(0.84)		
일탈적 방식	1.30(0.92)	0.72(0.67)	6.751	.000

부정적 기분조절 기대가 부정적 기분조절 방법에 미치는 영향

전체 응답자들의 부정적인 기분조절 기대 척도에서 가장 낮은 점수는 51점, 가장 높은 점수는 129점이었고, 평균 점수는 97.25(표준편차: 13.22)이었다. 이 척도에서의 점수가 높을 수록 부정적인 기분을 자신이 잘 조절할 수 있을 것이라는 기대가 높다는 것을 의미한다.

먼저 부정적 기분조절 기대가 높은 사람일수록 다양한 부정적 기분조절 방법을 사용하여 자신의 기분을 조절할 가능성이 있으므로 부정적 기분조절 기대와 사용하는 부정적 기분조절 방법 가짓수 간의 상관관계가 있는지를 분석하였다. 이 두 변인 간의 상관관계수는  $r=.271$ 로  $p<.000$  수준에서

유의하였다. 이것은 기분조절 기대 점수가 높은 사람일 수록 여러가지 방식으로 부정적인 기분조절을 한다는 것을 의미한다.

구체적으로 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람과 낮은 사람이 사용하는 기분조절 방식이 다른지를 알아보기 위하여 부정적 기분조절 기대 점수의 상위 25%와 하위 25%의 두 집단으로 나누어 이 두 집단이 부정적인 기분조절을 하기 위해서 사용하는 방법에서 차이가 있는지를 살펴 보았다. 부정적 기분조절 방법의 6가지 요인에 대한 부정적 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단 간의 차이를 t-검증하였다. 분석에 사용된 피험자 수는 부정적 기분조절 기대가 높은 집단 91명(남성 45명, 여성 46), 낮은 집단 91명(남성 53명, 여성 38명)으로 총 182명(50.9%)이었다.

분석 결과를 보면 기분조절 기대가 높은 사람은 낮은 사람보다 행동적, 인지적 기분조절 방법을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(표 3).

표 3. 기분조절 기대 정도에 따른 기분조절 방식 요인에 대한 차이검증

	기분조절 기대 낮은 집단	기분조절 기대 높은 집단	t	p
인지적 방식	3.71(2.01)	5.79(1.60)	-7.689	.000
행동적 방식	7.31(3.61)	10.84(4.20)	-6.048	.000
역기능적 방식	2.60(1.51)	1.80(1.24)	3.913	.000
오락적 방식	1.74(1.24)	1.95(1.34)		
수동적 방식	2.18(0.90)	2.02(0.97)		
일탈적 방식	0.96(0.90)	0.97(0.89)		

반면에 기분조절 기대가 낮은 사람은 높은 사람보다 역기능적인 기분조절 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 오락적, 일탈적인 방식에서는 두 집단간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 이 방식들은 주로 성차를 반영

하는 즉 남성들이 주로 사용하는 부정적 기분조절 방식으로 부정적인 기분조절 기대 요인과는 별 상관이 없는 것으로 여겨진다. 수동적 방식은 남녀간의 차이와 부정적 기분조절 기대에 따른 차이가 모두 유의하지 않았다. 따라서 수동적 방식은 이들 요인과는 별 상관이 없는 것으로 여겨진다.

### 성차이와 부정적 기분조절 기대가 부정적 기분조절에 미치는 영향

성에 따라 부정적인 기분조절 기대가 다른 지를 알아보기 위하여 먼저 남녀에 따라 부정적 기분조절 기대가 달라지는 지를 t-검증하여 보았다. 기분조절 방식과 수동적인 기분조절 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

남성의 평균점수는 98.43(표준편차는 13.20), 여성의 평균점수는 95.79(표준편차: 13.13)로 남성이 여성보다 전반적으로 자신의 부정적인 기분을 잘 조절할 것이라고 기대하였으나, 이러한 경향성은 통계적으로 유의하지 않았다( $t=1.923, p<.055$ ).

정적인 기분조절 요인간의 차이가 있는 지를 살펴 보았다(표 4).

결과를 보면 남성은 기분조절 기대 정도와 상관없이 여성보다 오락적 방식과 일탈적 방식을 유의하게 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 이 두 기분조절 방식의 사용은 남녀 변인에 의하여 주로 결정되는 것으로 여겨진다. 반면에 기분조절 기대가 높은 집단에서 여성은 남성보다 역기능적인 기분조절 방법을 더 많이 나타낸 반면에, 기분조절 기대가 낮은 집단에서 여성은 남성보다 행동적인 기분조절 방식과 수동적인 기분조절 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 성차이와 부정적인 기분조절 기대에 따라 부정적인 기분조절 방법이 어떻게 달라지는 가를 보고자 했다. 연구결과 첫째, 성에 따라 부정적인 기분조절 방법이 다른 것으로 나타났다. 부정적인 기분을 조절하기 위해서 여성은 역기능

표 4. 기분조절 기대 정도에 따른 기분조절 방법 요인에 대한 남녀 차이검증

기분 조절 기대 낮은 집단(91명)				기분 조절 기대 높은 집단(91명)			
남자(45명)	여자(46명)	t	p	남자(53명)	여자(38명)	t	p
3.82(2.15)	3.60(1.87)			5.83(1.69)	5.73(1.50)		
6.31(3.60)	8.30(3.38)	-2.720	.008	10.21(4.45)	11.71(3.70)		
2.37(1.57)	2.82(1.43)			1.49(1.18)	2.23(1.19)	-2.949	.004
2.26(1.30)	1.23(0.94)	4.308	.000	2.43(1.37)	1.28(0.98)	4.374	.000
1.93(0.96)	2.43(0.77)	-2.734	.008	1.94(0.98)	2.13(0.96)		
1.26(0.93)	0.67(0.76)	3.310	.001	1.22(0.99)	0.63(0.58)	3.297	.001

다음에는 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단 각각에서 남녀집단이 사용하는 부

적인 방식을, 남성은 오락적인 방법과 일탈적인 방식을 더 사용하는 것으로 나타났다. 둘째, 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람들은 낮은 사람



들 보다 행동적인 방법과 인지적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 부정적인 기분조절 기대가 낮은 사람들은 높은 사람들 보다 역기능적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 셋째, 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단에서 성차이가 있었다. 남성은 부정적인 기분조절 기대의 정도에 상관없이 두 집단 모두에서 여성보다 오락적인 방식과 일탈적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 기분조절 기대가 높은 집단에서 여성은 남성보다 역기능적인 방식을, 낮은 집단에서 여성은 남성보다 행동적인 방식과 수동적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

본 연구결과에 따라 성에 따라 부정적인 기분조절을 하는 방식에 차이가 있다는 결론을 내릴 수 있다. 부정적인 기분을 조절하기 위해서 남성은 여성보다 오락적인 방식과 일탈적인 방식을, 여성은 남성보다 역기능적인 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이것은 기분조절을 하기 위해서 여성은 남성보다 부정적인 방법을 더 사용한다는 이전의 연구(Thayer, Newman, & McClain, 1994)와 일치하는 결과이다.

그리고 부정적인 기분조절 기대 정도에 따라 기분조절 방식이 다르게 나타났다. 예상한 바와 같이 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람들은 낮은 사람들보다 행동적인 방식과 인지적인 방식을 더 많이 사용했다. 또한 역기능적인 방식도 더 적게 사용하는 것으로 나타났다. 이것은 부정적인 기분조절 기대가 높은 사람들은 낮은 사람들 보다 더 활발한 대처 전략을 사용한다는 이전 연구(Mearns, 1991)의 결과와 일치하는 것이다.

또한 부정적인 기분조절 기대 정도에 상관없이 남성은 여성보다 오락적이거나 일탈적인 방식을 더 많이 사용했다는 것은 남성이 기분조절을 하기 위해서 사용하는 고유한 방식이 있다는 것을 시사한다.

그러나 예상과는 달리 부정적인 기분조절 기대

가 높은 집단에서 여성이 남성보다 역기능적인 방식을 더 사용하였다. 이는 여성이 전반적으로 역기능적인 조절방법을 사용하는 경향이 강하기 때문에 남성들만큼 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단에서 낮은 집단보다 역기능적인 조절방법을 사용하는 경향이 감소하지 않아 남녀간 차이가 나타난 것일 수 있다.

따라서 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단 간의 차이를 다시 분석하여 보았다. 그 결과, 여성과 남성에서 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단 간에 역기능적 조절방법을 사용하는 차이는 모두 통계적으로 유의하였다(여성:  $t=2.01, p<.05$ ; 남성:  $t=3.318, p<.001$ ). 그러나 여성보다 남성에서 부정적 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단간의 차이가 더 컸다.

또한 여성과 남성 모두 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단이 낮은 집단보다 유의미하게 행동적인 방식과 인지적인 방식을 더 사용하는 것으로 나타났다(여성들 간의 행동적 방식 :  $t=-4.489, p<.001$ , 여성들 간의 인지적 방식 :  $t=-5.984, p<.001$  ; 남성들 간의 행동적 방식 :  $t=-4.663, p<.001$ , 남성들 간의 인지적 방식 :  $t=-5.405, p<.000$ ). 부정적인 기분조절 기대가 낮은 집단에서 여성이 남성보다 행동적인 방식을 더 사용한다는 결과도 평균을 살펴보면 남성집단에 있어서 부정적인 기분조절 기대가 높은 집단과 낮은 집단 간의 차이가 여성에서보다 많이 나타난 결과로 해석할 수 있다. 따라서 여성보다 남성에 있어서 부정적인 기분조절 기대가 부정적인 기분조절 방법에 더 큰 영향을 주는 것으로 여겨진다.

본 연구결과는 성차이에 따라 부정적인 기분조절을 하는 방식이 다르다는 것을 보여 주었다. 그리고 부정적인 기분조절 기대가 기분조절 방식에 영향을 미칠 수 있는 하나의 변인이라는 것을 보여 주었다. 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 본 연구는 대학생만을 대상으로 한 연구였기 때

문에 일반화의 가능성이 제한된다고 할 수 있다. 따라서 이후의 연구에서는 다양한 연령과 직업을 대상으로 한 기분조절 연구가 필요하다고 할 수 있다. 그리고 본 연구에서는 부정적인 기분조절만을 연구의 대상으로 했다. 그러나 사람들은 일상생활에서 상황과 목표에 따라 부정적인 기분만을 조절하는 것이 아니라 긍정적인 기분도 조절을 한다(Parrot, 1993). 따라서 앞으로 부정적인 기분조절 뿐 아니라 긍정적인 기분조절을 할 때 사용하는 방법에 대한 연구도 필요하다고 할 수 있다. 또한 본 연구는 기분조절 방법에 대한 설문연구였다. 이후의 연구에서는 사람들이 기분조절을 하는 원인을 밝히기 위해서 사람들이 기분조절을 왜, 어느 상황에서 하는가에 대한 연구가 이루어져야 한다고 본다.

## 참 고 문 헌

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1066-1074.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring general expectancies for negative mood regulation : Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment, 54*, 546-563.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. J. Davidson(Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*(pp. 103-111). New York: Oxford University Press.
- Erber, R., & Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology, 28*, 339-359.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 466-475.
- Forgas, J. P. (1991). Affective influences on partner choice: The role of mood in social decisions. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 708-720.
- 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.
- Kirsch, I., Mearns, J., & Cantanzaro, S. J. (1990). Mood regulation expectancies as determinants of depression in college students. *Journal of Counseling Psychology, 37*, 306-312.
- Larsen, R. J. (1993). Mood regulation in everyday life. In D. M. Tice(Chair), *Self-regulation of mood and emotion*. Symposium conducted at the 101st Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge University Press.
- 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., Gomber-Kaufman, S.

- G., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 100-111.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup : Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 327-334.
- Mendolia, M., & Kleck, R. E. (1993). Effects of talking about a stressful event on arousal: Does what we talk about make a difference? *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 283-292.
- Morris, W. N., & Reilley, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood : Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.
- Nolen-Hoekema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Parrot, W. T. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 85*, 274-281.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1995). Controlling anger: Self-induced emotion change. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 393-409). Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- 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.
- Wegener, D. T., & Petty, R. T. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 1034-1048.

부록 1. 부정적 기분 조절 방법에 대한 요인분석

문항내용	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6	요인7
1. 술을 마신다							- .40319
2. 매사를 긍정적으로 생각한다.	.37464						
3. 친구와 논다.	.36437			-.38017			
4. 잠을 잔다.							
5. 나쁜 기분을 다른 사람에게 드러낸다.		.49955					
6. 취미활동(바둑/그림/요리)을 한다.	.36438						
7. 먹는다.		.31879					
8. 오락(컴퓨터나 전자오락)을 한다.						.31813	
9. 현재의 기분을 글(일기)로 쓴다.							
10. 노래를 한다.	.36139						
11. 다른 사람을 만난다.							
12. 즐거운 일을 생각한다.	.46767						
13. 운동을 한다.			.41539				
14. 한걸음 물러서서 생각한다.				.40011			
15. 기분을 나쁘게 만든 상황을 고친다.	.36675						
16. TV를 본다.						.28934	
17. 산책을 한다.	.41444						
18. 자신에 대해서 성찰을 한다.	.43188						
19. 고함(소리)을 지른다.		.39881					
20. 기분을 나쁘게 만든 상황을 벗어난다.	.38342						
21. 성행위를 한다.					.39122		
22. 물건을 던진다.	.44061						
23. 욕을 한다.			.46665				
24. 속으로만 삭힌다.							
25. 쇼핑을 한다.	.42104						
26. 종교활동을 한다.							
27. 짜증(화)을 낸다.		.43044					
28. 어떤 일에 몰두하여 바쁘게 산다.	.41452						
29. 영화(비디오)를 본다.	.49522						
30. 새로운 일을 시작한다 (새로운 흥미거리를 찾기).	.48402						
31. 잊으려고 애쓴다(망각).				.31040			
32. 음악을 듣는다.	.31269						
33. 당구를 친다.			.29124				
34. 기분이 나쁘지 않은 척한다.							
35. 아무 일도 안하고 가만히 있다 (혼자 휴식을 취한다).				.40299		.23267	
36. 포르노(비디오/사진)을 본다.							
37. 춤을 춘다.	.24648						
38. 나쁜 기분의 원인을 이성적으로 생각한다.	.33889						
39. 기분과 관련없는 다른 생각을 한다.	.46831						
40. 자신을 기쁘게 만든다(즐거운 일을 만든다).	.58001						
41. 명상을 한다.	.34653						
42. 마음을 여유있게(편히) 가지려고 애쓴다.	.38696						
43. 싸움을 한다.		.24933					
44. 샤워(목욕)을 한다.	.38904						
45. 다른 사람과 대화한다 (수다, 컴퓨터 통신, 전화).	.37833						
46. 담배를 피운다.							-.38642
47. 얼굴표정을 즐겁게 한다.	.42600						
48. 책(만화책/잡지/일반서적)을 읽는다.	.42847						
49. 여행을 한다.	.39126						
50. 커피나 차를 마신다.	.42761						
51. 나쁜 기분을 무시한다(무감각해지려고 한다).	.33500						
52. 집안잡일(빨래, 청소, 설거지 등)을 한다.	.33433						

# 요인 1 중에서 이탤릭체로 된 문항을 분리하여 인지적 방식을 구성함. 나머지는 행동적 방식을 구성함.  
 밑줄 친 문항은 제외된 문항임. (요인 1: 인지적인 방식, 요인 2: 행동적인 방식, 요인 3: 여기능적인 방식, 요인 4: 오락적인 방식, 요인 5: 수동적인 방식, 요인 6: 일탈적인 방식)

부록 2. 부정적인 기분조절에 대한 일반화된 기대척도

1. 기분이 심란할 때, 나는 항상 내 자신을 복돋우는 방법을 알아낼 수 있다고 믿는다.
2. 기분이 심란할 때, 나는 기분이 좋아지게 만드는 어떤 일을 할 수 있다고 믿는다.
3. 기분이 심란할 때, 나는 그 기분에 젖어 있는 것만이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.
4. 기분이 심란할 때, 나는 더 즐거웠던 때를 생각하면 기분이 좋아질 것이라고 믿는다.
5. 기분이 심란할 때, 나는 다른 사람과 같이 있는 것은 방해가 될 뿐이라고 믿는다.
6. 기분이 심란할 때, 나는 내가 좋아하는 어떤 일을 해서 내 기분을 좋게 만들 수 있다고 믿는다.
7. 기분이 심란할 때, 나는 왜 내가 기분이 나쁜 지를 이해하면 기분이 더 좋아질 것이라고 믿는다.
8. 기분이 심란할 때, 나는 심란한 기분에 대해서 어떤 것도 할 수 없을 것이라고 믿는다.
9. 기분이 심란할 때, 나는 내가 그 상황에서 더 나은 점을 발견하려고 애쓴다고 해도 기분이 더 좋아 지지는 않을 것이라고 믿는다.
10. 기분이 심란할 때, 나는 내 자신을 진정시키는 데까지 그리 오래 걸리지 않을 것이라고 믿는다.
11. 기분이 심란할 때, 나는 진정으로 나의 기분을 이해하는 사람을 발견하기는 어려울 것이라고 믿는다.
12. 기분이 심란할 때, 나는 그 기분은 없어질 것이라고 스스로에게 말하는 것이 나 자신을 진정시키는 데 도움이 될 것이라고 믿는다.
13. 기분이 심란할 때, 나는 다른 사람에게 좋은 일을 하면 기운이 날 것이라고 믿는다.
14. 기분이 심란할 때, 나는 정말 우울한 상태까지 갈 것이라고 믿는다.
15. 기분이 심란할 때, 나는 일들을 어떻게 처리할 것인가를 계획하는 것이 도움이 될 것이라고 믿는다.
16. 기분이 심란할 때, 나는 마음을 심란하게 만든 일을 아주 쉽게 잊을 수 있을 것이라고 믿는다.
17. 기분이 심란할 때, 나는 자신을 진정시키는 데 일을 열심히 하는 것이 도움이 될 것이라고 믿는다.
18. 기분이 심란할 때, 나는 친구가 해 주는 충고는 기분이 나아지는 데 도움이 되지 않을 것이라고 믿는다.
19. 기분이 심란할 때, 나는 자신을 진정시키는 데 일을 열심히 하는 것이 도움이 될 것이라고 믿는다.
20. 기분이 심란할 때, 나는 느긋해지는 방법을 알아낼 수 있을 것이라고 믿는다.
21. 기분이 심란할 때, 나는 머리 속에서 그 문제를 해결하려고 애쓸수록 더 심란해지기만 할 것이라고 믿는다.
22. 기분이 심란할 때, 나는 영화를 본다고 해서 기분이 더 좋아지지는 않을 것이라고 믿는다.
23. 기분이 심란할 때, 나는 친구와 저녁을 먹으러 외출하는 것은 도움이 될 것이라고 믿는다.
24. 기분이 심란할 때, 나는 오랫동안 심란한 채로 있을 것이라고 믿는다.
25. 기분이 심란할 때, 나는 나의 마음에서 심란한 기분을 없애버릴 수 없을 것이라고 믿는다.
26. 기분이 심란할 때, 나는 창조적인 일을 하면 기분이 좋아질 것이라고 믿는다.
27. 기분이 심란할 때, 나는 나 자신에 대하여 기분이 나빠지기 시작한다고 믿는다.
28. 기분이 심란할 때, 나는 결국은 상황이 좋아질 것이라고 생각한다고 해서 기분이 더 좋아지지는 않을 것이라고 믿는다.
29. 기분이 심란할 때, 나는 그 상황에서 우스갯거리를 찾아낼 수 있고 기분도 좋아질 수 있을 것이라고 믿는다.
30. 기분이 심란할 때, 나는 내가 여러 사람들과 함께 어울려 있다면 군중 속의 혼자라고 느낄 것이라고 믿는다.

# 3, 5, 8, 9, 11, 14, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30번 문항(총 15개)은 역문항임.

# **The Effects of Gender and Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation(NMR) on the use of Negative Mood Regulation Methods**

Eun Jung Lee, Su Ae Park, Hoon Koo Lee  
Department of Psychology, Yonsei University

This study examined the effects of gender and generalized expectancies for negative mood regulation(NMR) on the use of negative mood regulation methods. We found three major results. First, men and women used different negative mood regulation methods. Women used more antifunctional methods than men, and men used more playful and deviant methods than women. Second, those who have high NMR used more behavioral, cognitive methods than those who have low NMR. And those who have low NMR used more antifunctional methods than those who have low NMR. Third, the difference of gender appeared among high NMR and low NMR people. No matter what NMR scores, Men used more playful and deviant methods than women. But women in high NMR group used more antifunctional methods than men, and women in low NMR group used more behavioral and passive methods than men.

As the results, this study showed that gender affects the use of negative mood regulation methods and NMR is the factor which affects the way of negative mood regulation. The limitation of this study and the matter which study further was discussed.