

## 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향\*

김 경 회

이 회 경<sup>†</sup>

가톨릭대학교

본 연구는 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향을 탐색하고자 하였다. Fredrickson(1998)의 '확장-구축 이론(Broaden-and-Build theory)'에 기반하여, 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감의 변화와 유의하게 관련이 되고, 안녕감의 변화에 이들 변인이 호혜적으로 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 단기종단연구를 통해 학부생과 대학원생 147명을 대상으로 긍정정서와 긍정정서 반응 양식, 안녕감을 측정하였고, 참가자들의 안녕감 기저선을 통제하여 변인간 관계를 확인하였다. 연구 결과, 긍정정서와 긍정정서 강화하기는 안녕감의 증가를 유의하게 예측하였으나, 긍정정서 가라앉히기는 안녕감을 유의하게 예측하지 못하였다. 또한 긍정정서와 안녕감의 관계를 긍정정서 강화하기가 부분적으로 매개하였으며, 긍정정서 강화하기와 안녕감의 관계를 긍정정서가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이로써 긍정정서와 긍정정서 강화하기는 서로 영향을 주고 받음으로써 안녕감을 증진시키는 호혜적 관계임을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 상담 실체에 대한 시사점과 연구의 제한점을 논하였다.

주요어 : 긍정정서, 긍정정서 반응 양식, 안녕감

\* 본 연구는 2019년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이회경, 가톨릭대학교 심리학과 교수, 경기도 부천시 지병리 43, 미카엘관 806호 / Tel: 02-2162-4296, E-mail: ahalee@catholic.ac.kr

과거에는 심리학이 정신질환에 대한 연구와 증상의 제거에 초점을 맞추었다면, 최근에는 증상의 완화뿐만 아니라 정신건강의 향상에도 중요하게 주목하고 있다. 이와 같은 맥락에서 긍정심리학은 정신질환의 해결에 집중하던 심리학의 불균형을 극복하고, 인간에 대한 보다 폭넓은 측면들을 이해함으로써 사람들이 자신에게 이로운 방향으로 긍정적인 특성을 적용하게 독려하는 목적에서 발현된 것이다 (Gable & Haidt, 2005). 그렇다면 정신적으로 건강하다는 것은 무엇인가? Keyes(2005)는 정신건강(mental health)과 정신질환(mental illness)이 단 일선상의 양극단이 아님을 지적하면서, 단순히 정신질환이 부재함을 넘어서 1) 삶에 대한 긍정적인 감정과 2) 긍정적인 기능(positive functioning)을 보유한 것이 정신적으로 건강한 것이라고 정의하였다. 여기서 삶에 대한 긍정적인 감정은 ‘정서적 안녕감(emotional well-being)’으로서, 부정정서가 없고(absence of negative affect) 긍정정서를 경험하고 있으며 (presence of positive affect), 자기 삶에 대해 만족스럽게 지각하는(perceived satisfaction with life) 상태를 말한다. 다음으로, 긍정적인 기능은 ‘심리적 안녕감(psychological well-being)’과 ‘사회적 안녕감(social well-being)’으로 평가할 수 있다. 먼저, 심리적 안녕감은 자기 수용(self-acceptance), 긍정적인 대인관계(positive relations with others), 개인적 성장(personal growth), 삶의 목적(purpose in life), 환경 숙달(environmental mastery), 자율성(autonomy)이 높은 상태를 말한다. 즉, 자신의 여러 측면들을 우호적으로 느끼고, 따뜻하고 신뢰로운 관계를 보유하고 있으며, 자신이 보다 나은 사람으로 발전하고 있다고 보는 것, 그리고 삶의 방향성을 지니고 있고, 자신의 욕구를 만족시키는

방향으로 환경을 조성해 가며 자기 결정성을 지닐 때, 사람들은 보다 잘 기능하고 있다고 할 수 있다. 이에 더하여, Keyes(1998)는 심리적으로 잘 기능하는 상태가 되기 위해 사회적 영역에서의 안녕감 또한 필요하다고 제안하였다. 이 사회적 영역은 사회적 일관성(social coherence), 사회적 실현(social actualization), 사회적 통합(social integration), 사회적 수용(social acceptance), 그리고 사회적 기여(social contribution)로 구성된다. 개인이 사회를 의미 있고 이해가능하며, 성장 가능성을 보유하고 있는 것으로 지각하며 자신이 속한 공동체에 수용된다는 느낌을 느낄 때, 그리고 자신이 사회의 여러 측면들을 수용할 수 있고 사회에 기여할 수 있을 때 보다 잘 기능한다는 것이다. 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감은 개인이 자기 자신과 대인관계, 자신이 속한 환경에서 만족스럽게 적응하고 있음을 반영하는 차원들이다(Keyes, 2002).

위 세 차원의 안녕감들이 제안된 것은 정신건강이 단순한 기분 좋은 상태를 넘어서 삶의 여러 측면들에서의 기능을 통합적으로 고려하고자 하는 관점을 반영하는 것이다. 이러한 관점은 좋은 삶(good life)이 무엇인지에 관한 두 가지 주요 철학적 맥락에서 기원한다. 먼저 정서적 안녕감은 삶에서 긍정적인 감정을 최대화하고, 부정적인 감정은 최소화하는 것이 행복이라고 본 쾌락주의적 전통(hedonic tradition)이 반영된 개념이다. 두 번째는 덕성을 구현하는 것이 좋은 삶이며, 개인의 잠재력을 지속적으로 성취해나가는 과정이 곧 행복이라고 보는 유대모니아의 전통(eudaimonic tradition)에서 기원한다(Lamers, 2012). 연구자들이 유대모니아 전통에 기반하여 개인이 삶에서 얼마나 잘 기능하고 있는지를 다차원으로

평가하기 위해 고안한 개념이 심리적 안녕감과 사회적 안녕감이다(Keyes et al., 2008). Keyes의 관점에서 정신건강은 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감의 조합이며, 정신적으로 건강하다는 것은 개인이 ‘번영(flourishing)’하고 있다는 것을 의미한다. 번영은 위 세 가지 안녕감이 높아 삶에 대해 만족감을 느끼고 심리적 기능이 최적의 수준을 나타내는 상태를 말하며, 이에 반해 삶에서 만족감이 떨어지고 심리적 기능이 저하된 경우 쇠약(languishing)한 상태로 본다(Keyes, 2002). 정신건강은 현재의 삶의 질을 반영하는 것 이상의 의미가 있는데, 그 이유는 정신건강을 높이는 것이 이후 삶에서 정신질환을 낮추는 보호요인으로 작용할 가능성이 있기 때문이다(Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010). Keyes의 정신건강 모델에 기반하여 앞서 설명한 안녕감 요인들을 측정하는 도구로 ‘Mental Health Continuum Short-Form’이 개발되었다(Keyes et al., 2008). 여러 표본들을 통해 해당 모델의 구조적 타당성이 검증되었으며, 정신건강을 반영하는 안녕감 요인들이 자기효능감, 삶에 대한 만족, 자존감과 유의한 정적인 관계를, 정신질환과 부적인 관계가 있다는 것이 확인되었다(Karaś, Ciecuch, & Keyes, 2014; Keyes et al., 2008; Keyes et al., 2010; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011; Petrillo, Capone, Caso, & Keyes, 2015). 정신건강을 높일 수 있는 요인들을 밝히는 것은 현재의 행복뿐 아니라 미래의 심리적 어려움을 대비하도록 도울 수 있다는 점에서 의미 있는 작업이다. 이에 본 연구에서는 정신건강에 기여하는 요인을 확인하기 위해, Keyes의 관점에 따라 정신건강을 안녕감이 높은 것으로 간주하고자 한다. 즉, 정신적으로 건강하다는 것은 안녕감

이 높은 상태를 말하며, 이는 ‘자기와 사회의 기능에 대한 평가에 있어 만족스럽다고 지각하는 것’으로 정의할 수 있다. 이를 기준으로 안녕감의 증가와 관련될 것으로 예상되는 심리적 요인들을 선정하여 변인간 관계를 조사하는 것이 본 연구의 초점이다.

본 연구의 초점이 정신건강을 촉진하는 요인을 밝히는 것에 있다는 점에서 긍정심리학과 목적을 공유한다. 긍정심리학은 정신건강을 증진하는 접근법을 연구하고 제안함으로써 개인, 집단 및 사회가 번영하고 최적의 기능을 발휘하게 하는 요인들을 이해하고 육성하는데 초점을 둔다(Keyes & Lopez, 2002; Kobau et al., 2011). 안녕감이 심리학의 연구 대상으로 주목받기 시작하면서, 연구자들은 개인 혹은 집단이 보유하고 있거나 삶에서 경험하는 다양한 긍정적 요소들을 확인하고, 이것이 신체 및 심리적 안녕과 어떤 관련성을 맺는지 밝히기 위하여 노력하였다. 예를 들면, 낙관성(optimism)이 높은 사람들은 수면의 질이나 신체 기능면에서 더 건강한 것으로 나타났다(De Ridder, Fournier, & Bensing, 2004; Norlander, Johansson, & Bood, 2005). 또한 희망이 높은 사람들은 희망이 낮은 사람들에 비해 신체적인 질병 및 외상을 더 잘 극복하였다(Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998; Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder, & Adams, 2000). 그리고 부정정서보다 긍정정서를 더 많이 경험하는 사람들은 접근적인 대처 방식을 사용하며, 삶의 의미를 더 많이 발견하였고, 스트레스에 대한 회복력이 높았다(Fredrickson & Joiner, 2002; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Zautra, Affleck, Tennen, Reich, & Davis, 2005).

위와 같은 긍정적인 요인들 중에서 긍정정

서 경험은 단순히 한 순간에 느껴졌다가 사라지고 마는 것이 아니라 신체적, 심리적 건강을 촉진하는 기능적인 역할을 한다는 점에서 특히 주목할 만 하다. 이를 뒷받침하는 근거로서 Fredrickson(1998, 2000)의 ‘긍정정서의 확장-구축 이론(the broaden and build theory)’을 들 수 있는데, 이 이론에 의하면, 긍정정서 경험이 인지적 확장을 유도하고 신체적, 심리적, 사회적 자원의 축적에 기여하는 효과를 나타낸다고 한다. 예를 들면, 긍정정서를 경험하면 시각적인 주의 폭이 넓어지며 창의적으로 문제를 해결하고 다양한 행동 전략을 떠올릴 수 있다(Isen, 1987; Fredrickson & Branigan, 2005). 또한 자기와 타인과의 연결성을 더 크게 지각하게 하여 개방적인 태도를 증가한다(Johnson & Fredrickson, 2005; Waugh & Fredrickson, 2006). 게다가 긍정정서는 스트레스로 인한 신체적 각성 완화 및 질병에 대한 저항과 관련이 있었다(Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003; Fredrickson & Levenson, 1998). 또한 부정정서에 비해 긍정정서를 일정 비율 이상으로 경험하는 것이 정신건강의 변명과 관련이 있었다(Fredrickson & Losada, 2005). 긍정정서 경험이 유익한 이유는 긍정정서가 환경에 적응적으로 반응하도록 촉진하므로 향후 긍정적인 사건을 재경험할 가능성을 높임으로써 질적으로 나은 삶이 이어지도록 돕기 때문이라 할 수 있다(Cohn & Fredrickson, 2010). 따라서 긍정정서 경험이 안녕감을 증진할 것이라 예측할 수 있다.

한편, 연구자들은 긍정정서에 반응하고 이를 조절하는 방식에 있어 사람들마다 개인차가 존재함을 가정하고 있다(Butler, Gross, & Barnard, 2004; Gross & John, 2003). 즉 모든 사람들이 긍정정서를 경험할 때 동일한 방식으

로 반응하는 것이 아니라, 사람들마다 다른 방식으로 긍정정서를 다룬다는 것이다. 이에 대한 선행연구에서 연구자들은 주로 긍정정서 수준을 기준으로 긍정정서 조절 전략을 구분해왔다. 예를 들어 어떤 사람들은 긍정정서를 보다 잘 음미하고 증가시킬 수 있는 다양한 전략들을 가지고 있다. Bryant(2003)는 이를 반영하기 위해 ‘향유(savoring)’이라는 개념을 제안하였고, ‘향유 신념 척도(Savoring Belief Inventory)’ 개발하여 즐거움을 내면에 간직하거나 증가시키는 태도에 있어 개인차가 있음을 확인하였다. 이와 반대로, 어떤 사람들은 긍정정서를 보유하기 보다는 긍정정서 수준을 낮추려는 시도를 한다. 예를 들어 Wood, Heimpel 및 Michela(2003)는 자존감에 따른 긍정정서 경험에 대한 반응의 차이를 조사하였다. 이 연구에서 자존감이 낮은 사람들이 긍정적 경험 후 긍정정서를 감소시키려는 반응을 보인다는 것을 확인하였으며, 이러한 반응이 이후 정서 상태에도 영향을 미친다는 것을 밝혔다. 이와 같은 맥락으로서, Nelis 등(2011)은 그간 축적된 정서 조절 문헌들을 토대로 사람들에게 널리 사용되고 있는 정서 조절의 하위 유형들을 세부적으로 정리하였다. 이들은 부정정서 조절 방식이 다양한 것처럼 긍정정서를 다루는 방식에도 여러 하위 유형이 존재한다고 가정했고, 긍정정서 상향 조절하는 방식과 하향 조절하는 방식으로 나누어 하위 유형들을 제시하였다. 예를 들어 상향조절에는 비언어적인 방식으로 긍정정서를 겉으로 표현하거나(behavioural display), 생생하게 긍정적인 경험을 떠올려 보는 방식(positive mental travel) 등이 있고, 현재 진행 중인 긍정적인 사건과 관련이 없는 부정적 생각을 하거나 (inattention), 있는 그대로 긍정정서를 음미하기

보다는 부족하거나 잘못된 면에 초점을 맞추는 방식(fault finding) 등의 유형들이 있다. 이를 종합해볼 때, 연구자들마다 제안하는 개념의 차이는 있지만, 긍정정서 반응은 긍정정서 자체에 초점을 맞추거나 정서 수준을 증가시키기 위한 상향조절 방식과, 긍정정서를 억제하는 등의 방식으로 크게 구분할 수 있다.

앞서 제시한 견해와 동일하게, Feldman 등(2008)은 긍정정서 반응 경향성을 크게 두 개의 요인으로 구분하여 ‘긍정정서 반응 척도(Responses to Positive Affect Questionnaire, RPA)’를 개발하였다. 두 요인의 개념과 내용을 각각 살펴보면, 먼저 ‘긍정정서 강화하기 또는 긍정 반추(positive rumination<sup>1)</sup>)’는 ‘긍정적인 특질, 긍정정서 경험 및 환경에 대해 반복적인 생각을 하며 긍정정서 상태에 반응하는 경향성’으로 정의된다. 즉, 자신의 긍정적인 측면 또는 현재 추구하는 있는 목표에 도달하고 있음에 주목하거나, 긍정적인 정서 상태에 초점을 두으로써 자신이 경험하고 있는 긍정정서를 유지, 증가시키는 것이라 할 수 있다. 반면, ‘가라앉히기(dampening)’는 ‘긍정적인 기분의 강도와 지속기간을 줄이기 위한 정신적인 전략으로 긍정 정서에 반응하는 경향성’이다(Feldman, Joermann, J, & Johnson, 2008). 이는 긍정적인 감정이 곧 끝날 것이라고 생각하거나, 자신이 긍정정서를 느낄만한 자격이 없다

고 생각하는 등 인지적인 노력으로 정서의 강도를 낮추는 것이다. 즉 긍정정서 반응 경향성은 개인 내적으로 긍정적인 감정이 시작된 이후 이를 조절하는 정서 조절의 일종이라 볼 수 있다. 정서 조절은 심리학 분야에서 폭넓게 연구되어 왔으나, 주로 부정적인 사건을 마주하거나 불쾌한 감정이 들었을 때 이에 대한 반응 혹은 대처하는 방식에 초점을 두고 있다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer, & Teerds, 2002; Nolen-Hoeksema, 1991). 그러나 긍정정서에 관한 연구들이 축적되면서 임상적 시사점이 강조되고 있으며, 긍정정서와 부정정서는 그 특성이 구별된다는 점에서(Carl, Soskin, Kerns, & Barlow, 2013; Garland et al., 2010), 개인이 긍정정서 경험을 다루는 방식 역시 주목을 받을만한 가치가 있다. 기존에 선행연구를 보면 긍정정서에 대한 반응이 안녕감과 의미 있는 관련성을 맺고 있을 가능성을 지지하는 근거들을 확인할 수 있다. 예를 들어, 긍정적인 경험에 주의를 기울임으로써 긍정정서의 강도를 높이는 전략은 삶에 대한 행복감 및 자존감과 정적인 관련이 있었다(Bryant, 2003; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). 또한 이완 치료나 명상과 같이 긍정정서를 함양하는 활동들은 신체 건강 뿐 아니라 심리적인 건강에도 이득이 되는 것으로 보인다(Chesney et al., 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 그러나 한편에서는 오히려 긍정정서에만 초점을 맞추려는 경향이 조증 증상과 상관이 있음이 확인되어(Feldman et al., 2008; Johnson, McKenzie, & McMurrich, 2008), 긍정정서 강화하기 전략이 정신건강에 항상 이득이 되지 않을 수 있다는 가능성이 시사된다. 긍정정서 강화하기 전략과 마찬가지로, 긍정정서를 유지하기 어렵게

1) ‘positive rumination’의 직역은 ‘긍정 반추’다. 그런데 Nelis 등(2016)은 ‘positive rumination’이라는 용어가 그 의미에 있어 혼동을 야기할 수 있으며, 그보다는 ‘enhancing’이 ‘dampening’과 명료하게 대조되는 반응을 표현하는 용어일 수 있음을 언급한 바 있다. 본 연구에서는 긍정정서 반응 척도의 문항 내용과 본 연구의 초점을 고려하여 ‘긍정 반추’가 아닌 ‘긍정정서 강화하기’라는 용어로 통일하고자 한다.

나 긍정정서 조절을 하향 조절하는 방식 또한 정신건강과 관련이 있다. 예를 들어 우울증을 가지고 있는 사람들은 긍정정서에 주의를 기울이는데 어려움을 보였고(Levens & Gotlib, 2009), 긍정정서를 가라앉히는 전략을 많이 사용할수록 우울 및 불안 증상이 높게 나타났다(Feldman et al., 2008; Eisner, Johnson, & Carver, 2009). 이러한 연구들을 통해 긍정정서를 가라앉히는 전략이 개인의 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 것이라 예상할 수 있다. 이처럼 긍정정서 반응 양식이 안녕감과 유의한 관계를 가지고 있음을 시사하는 연구들이 존재하지만, 이들의 관계를 경험적으로 확인한 연구는 아직까지 많지 않다. 앞서 제시한 선행연구들은 긍정정서 반응 양식이 정신병리 영역에 기여하는 역할을 확인하는 것에 주된 초점을 두고 있기에, 안녕감에 대한 영향을 직접적으로 조사한 것은 아니었다. 긍정정서를 상향 조절하는 전략으로서, 향유(savoring)나 자원화(capitalization)와 같은 변인들이 연구되어 왔으나 이 변인들은 긍정정서가 유발된 후 그에 대한 반응들에 초점을 두는 것은 아니다. 예를 들어, 향유는 현재 뿐 아니라 과거에 경험했던 사건을 회상하거나, 미래에 다가올 좋은 일을 예측하는 등의 시도들을 포함하며, 정서에 대한 반응이기 보다는 긍정정서를 음미할 수 있는 개인의 능력을 말한다(Bryant, 2003). 또한 자원화는 긍정적인 사건을 타인과 공유하는 것으로(Gable & Reis, 2010), 긍정적인 사건을 다루는 특정한 행동 전략에 초점을 두고 있다. 이에 본 연구에서는 긍정정서를 느낄 때 이를 다루는 반응에 초점을 두고, 긍정정서를 가라앉히려는 시도가 안녕감을 저하시키는지, 긍정정서를 유지하고 강도를 높이려는 노력(즉, 긍정정서 강화하기)이 안녕감을 증가

시키는지 경험적으로 확인하여 안녕감에 대한 함의점을 탐구해보려 한다.

앞서 제시한 긍정정서의 순기능들, 즉 긍정정서를 경험할 때 주의 폭이 넓어지거나 다양한 행동방향을 떠올릴 수 있게 되는 등의 변화를 긍정정서의 ‘확장 효과(broadening effect)’라 한다. 선행연구에서는 긍정정서가 확장 효과를 통해 개인의 자원들을 기능적으로 구축할 수 있게 돕는다는 것을 중단 설계를 통해 확인한 바 있다(Burns et al., 2008; Fredrickson & Joiner, 2002). 예를 들어, Fredrickson과 Joiner (2002)는 5주간의 단기중단연구를 통해 문제를 새로운 방식으로 생각해보거나 한걸음 물러서서 객관적으로 바라보는 등의 확장적인 대처 방식과 긍정정서 수준을 측정하여 그 관련성을 살펴보았다. 확인 결과, 초기 긍정정서 경험은 이후 확장적 대처의 증가를 예측했고, 이를 통해 긍정정서가 증가하였다. 또한 초기의 확장적 대처 수준이 높을 때 긍정정서가 증가하며, 긍정정서의 증가는 또다시 확장적인 대처전략의 증가를 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정정서와 적응적 행동의 호혜적인 관계를 보여주는 것이라 할 수 있다. 다시 말하면, 초기 긍정정서 경험의 확장효과는 적응적인 행동을 하도록 이끌며, 이를 통해 문제에 적절하게 대응하여 그 결과로 효능감과 같은 긍정정서를 재경험 할 것이다. 또한 적응적 행동을 통해 긍정정서를 경험하고 나면 이것이 개인을 강화하여 향후에 적응적 행동을 선택할 확률을 더 높여줄 것이다. Cohn과 Fredrickson(2009)은 이를 긍정정서의 ‘상승나선(upward spiral) 패턴’이라고 언급하였는데, 이는 긍정정서가 개인의 삶에서 일시적 경험을 넘어서 장기적인 변화를 이끌어 낼 가능성이 있음을 나타내는 것이다. 본 연구에서

는 선행연구에 기반하여 단기종단연구를 통해 긍정정서와 긍정정서 반응양식이 시간이 지남에 따라 안녕감의 변화에 어떤 영향을 미치는지 확인하고자 한다. 만일 긍정정서 강화 반응이 안녕감을 증가시키고 가라앉히는 반응이 안녕감을 저하시킨다면, 이것이 시간이 지남에 따라 긍정정서와 상호간에 영향을 주고받음으로써 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 예를 들어, 긍정정서를 강화하는 반응은 긍정정서를 높이고, 가라앉히기 반응은 긍정정서를 낮춤으로써 안녕감의 변화를 예측할 것이다. 이와 더불어, 긍정정서는 개인에게 이득적인 행동을 하도록 촉진하기 때문에, 긍정정서를 유지하거나 증가시키는 반응(즉, 긍정정서 강화하기)을 이끌어 내거나, 긍정정서를 가라앉히는 반응을 낮춤으로써 안녕감에 기여할 것이다. 본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

연구문제 1. 긍정정서와 긍정정서 반응양식(즉, 긍정정서 강화하기 및 긍정정서 가라앉히기)은 안녕감에 영향을 미치는가?

**가설 1.** 긍정정서와 긍정정서 반응양식(즉, 긍정정서 강화하기 및 긍정정서 가라앉히기)은 안녕감변화와 유의하게 관련 될 것이다.

연구문제 2. 안녕감 증가에 대하여 긍정정서와 긍정정서 반응양식은 호혜적인 관계를 나타내는가?

**가설 2a.** 안녕감과 긍정정서의 관계에서 긍정정서 반응양식의 매개효과가 유의할 것이다.

**가설 2b.** 안녕감과 긍정정서 반응양식의 관계에서 긍정정서의 매개효과가 유의할 것이다.

이를 검증하기 위하여 본 연구에서는 긍정정서의 상승나선 모델을 경험적으로 확인한 선행연구들에 기초하여 연구설계를 단기종단

방법으로 선택하고, 5주간의 간격을 두고 3회에 걸쳐 자료를 수집, 분석하였다. 상승나선 모델에서 단기종단설계를 적용하는 이유는, 해당 이론이 긍정정서와 심리사회적 자원이 호혜적(reciprocal) 관계라는 점을 핵심 가정으로 두고 있고, 시간이 지남에 따라 두 변수가 전향적(prospectively)으로 서로를 예측하는 패턴을 관찰함으로써 이러한 가정을 입증하기 때문이다. 그리고 정서 및 안녕감은 주관적 평가에 의존하기에 변인간 인과성 추정을 위한 기본조건들을 완벽히 충족하기는 어렵지만, 단기종단연구를 통해 시간차를 두고 수집된 참가자내-참가자간 측정치 모두를 활용하므로 횡단설계에 비해 인과 관계를 추론할 수 있는 정보를 얻을 수 있다고 판단했기 때문이다. 측정 간격을 설정하는데 있어 연구자들 간에 합의된 원칙이 존재하는 것은 아니다. 그러나 본 연구의 주요 목적이 긍정정서의 상승나선 모델의 기존 연구결과를 확장하는데 있으므로 해당 모델을 검증한 Fredrickson과 Joiner(2002)의 연구설계를 그대로 적용했다. 또한, 심리변인들과 안녕감 변화의 관계를 포착하기 위한 시간 간격으로서 약 한달이 적절하다는 Daniel과 Guppy(1994)의 제안에 따라 측정 간격을 5주로 설정하였다. 연구문제를 확인하기 위해 우선 참가자들의 안녕감 기저선을 통제하기 위하여 1차 시기에 안녕감을 측정하였고(T1), 연구기간 내에 일어난 참가자들의 심리적 양상을 포착하기 위하여 5주 뒤에 긍정정서와 긍정정서 반응 양식을 측정하였다(T2). 그리고 5주 뒤에 다시 긍정정서와 긍정정서 반응 양식을 측정하였고, 안녕감의 최종 수준을 측정하였다(T3). 긍정정서와 긍정정서 반응양식의 호혜적 관계를 확인하기 위하여(즉, 가설 2a와 가설 2b) 두 차례의 매개효과 분석을 실시하

게 되는데, 이때 매개변인으로 2차와 3차의 평균치를 사용하였다. 그 이유는 각 측정도구가 참가자에게 응답 시점 이전의 경험을 묻기 때문에 2차의 응답과 3차의 응답의 평균값이 두 시점 사이에 일어난 참가자들의 경험을 더 잘 반영한다고 판단했기 때문이다(Burns et al., 2008).

기존 연구들은 대부분 긍정정서를 유발하여 심리적인 변화를 관찰하거나 긍정정서 수준을 조사하여 다른 심리 변인들과의 관련성을 조사하였다. 또한 감정을 다루는 방식은 기존에도 중요하게 강조되어 왔으나, 부정정서 조절과 심리적 장애에 관한 연구들이 활발히 이루어진 것에 비해 긍정정서 조절과 안녕감의 관계에 대한 연구는 드물다. 따라서 본 연구는 긍정정서의 기능에 관한 기존 연구를 확장할 뿐 아니라, 평상시 개인의 긍정적인 감정 생활이 안녕감을 예측하는지 인과적인 관계를 확인하는데 기초 자료가 될 수 있을 것이라 기대된다. 본 연구의 모형을 도식화하여 그림 1에 제시하였다.

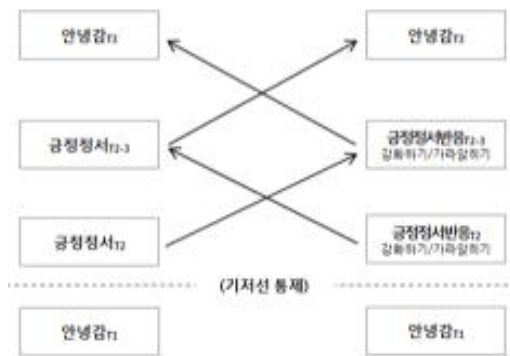


그림 1. 안녕감에 대한 긍정정서와 긍정정서 반응의 호혜관계 도식

(주. T1, T2, T3: 각 측정시기의 점수, T2-3: 2차시기와 3차시기 사이 시점의 점수)

## 방 법

### 연구대상

경기도 소재의 대학교 학부생과 대학원생 150명을 표집하여 연구 참여에 대한 동의를 구한 뒤 설문지를 통해 연구의 주요 변인들을 측정하였다. 긍정정서의 영향에 대한 선행연구(Fredrickson & Joiner, 2002)를 참조하여 5주 간격을 두고 세 차례의 설문을 실시하였다. 1차시기에는 안녕감의 기저선을 측정하고, 2차시기와 3차시기에는 긍정정서, 긍정정서 반응양식, 안녕감을 측정하였다. 1차~3차 설문지를 수집하여 1차에 응답하였으나 2,3차에 응답하지 않은 참가자를 제외한 총 147명의 자료를 분석에 사용하였다. 전체 참가자의 평균 연령은 24.01세( $SD=3.75$ )이며, 참가자 중 남자는 37명(25.2%)이었다.

### 측정도구

#### 안녕감(Mental Health Continuum Short Form; MHC-SF)

안녕감을 측정하기 위하여 Keyes 등(2002)이 개발하고, 임영진 등(2012)이 번안, 타당화한 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form; MHC-SF)를 사용하였다. 정신적 웰빙 척도는 정서적 안녕감(3문항), 사회적 안녕감(5문항), 심리적 안녕감(6문항)을 측정하며, 총 14개의 안녕감 기술 문항에 대해 응답자가 경험하거나 느낀 정도를 6점 Likert식 척도(0: 전혀 없음 ~ 5: 매일)로 평정하도록 구성되어 있다. 하위 요인들 중, 본 연구의 주요 변인인 긍정정서와의 혼입을 줄이기 위하여 정서적 안녕감을 제외한 사회적 안녕감과 심리적 안



녕감 척도만을 자료 분석에 포함시켰다. 임영진 등(2012)의 연구에서 사회적 안녕감과 심리적 안녕감의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .81, .90이었고, 본 연구에서 1차시기의 사회적 안녕감과 심리적 안녕감의 내적합치도는 각각 .75, .83, 3차시기의 내적합치도는 .80, .88이었다.

**긍정정서(Intensity and Time Affects Survey; ITAS)**

긍정정서는 Diener, Smith와 Fujita(1995)가 개발한 Intensity and Time Affects Survey(ITAS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 긍정정서 8개, 부정정서 16개로 총 24개의 정서 단어를 제시하여 지난 한달 동안 해당 정서를 얼마나 경험했는지 물으며, 이에 참가자들은 7점 Likert식 척도(1: 전혀 느낀 적 없다 ~ 7: 항상 느꼈다)로 응답하도록 구성되어 있다. 본 연구는 긍정정서 경험에 초점을 두고 있으므로 긍정정서 문항만을 연구에 포함시켰다. Diener 등(1995)의 연구에서 긍정정서 척도의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77~.93이었으며, 본 연구에서는 2차시기에서 .90, 3차시기에서 .91이었다.

**긍정정서 반응양식(Response to Positive Affect; RPA)**

Feldman, Joormann 및 Johnson(2008)이 개발하고, 김빛나와 권석만(2014)이 번안한 한국판 긍정정서 반응 척도(K-RPA)를 통해 긍정정서 반응양식을 측정하였다. 이 척도는 긍정정서 강화하기(positive rumination)에 해당하는 문항 9개, 긍정정서 가라앉히기(dampening)에 해당하는 문항 8개로 총 17개 문항이며, 참가자들에게 기분이 좋을 때 어떤 반응을 보이는지

그 경향성을 묻는 질문들로 구성되어 있다. Feldman 등(2008)의 연구에서 긍정정서 강화하기의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .69~.71, 가라앉히기가 .79로 나타났으며, 본 연구에서 긍정정서 강화하기의 내적합치도는 2차시기에서 .83, 3차시기가 .86이었고, 긍정정서 가라앉히기의 내적합치도는 2차시기에 .82, 3차시기에 .83으로 나타났다.

**자료분석**

IBM SPSS Statistics 22.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 우선 각 변인별 기술통계치와 변인간 상관관계를 구한 뒤, 안녕감 변화에 대한 긍정정서와 긍정정서 반응양식의 영향을 조사하기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다(연구문제 1). 다음으로, 긍정정서 경험과 긍정정서 반응양식이 상호간에 영향을 주고받음으로써 안녕감을 증가시키는지 검증하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다(연구문제 2). 본 연구 표본의 성별 비율에 차이가 있어 각 변수별로 성별에 따른 차이를 검토하였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 분석결과에서 제외하였다.

**결 과**

**기초자료분석**

상관분석을 실시한 결과, 안녕감은 긍정정서 및 긍정정서 강화하기와 정적 상관을 보였다(안녕감-긍정정서:  $r=.478\sim.641, p<.01$ , 안녕감-긍정정서 강화하기:  $r=.438\sim.494, p<.01$ ). 또한 긍정정서와 긍정정서 강화하기가 유의한

표 1. 주요 변인간 상관관계 및 기술통계치

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 안녕감1	-							
2. 안녕감3	.652**	-						
3. 긍정정서2	.517**	.563**	-					
4. 긍정정서3	.478**	.641**	.732**	-				
5. 긍정정서 강화하기2	.483**	.494**	.408**	.360**	-			
6. 긍정정서 강화하기3	.442**	.438**	.431**	.379**	.762**	-		
7. 가라앉히기2	-.105	-.155	-.097	-.151	-.012	.099	-	
8. 가라앉히기3	-.214*	-.126	-.164	-.156	-.053	.065	.760**	-
M	23.158	23.291	29.341	27.717	24.752	24.110	16.031	16.370
SD	9.164	9.677	8.011	8.563	4.745	5.051	4.750	4.958

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

정적 상관을 나타냈다( $r=.360\sim.431, p<.01$ ). 한편, 1차 안녕감과 3차 의 가라앉히기가 유의한 부적 상관을 보였으나( $r=-.214, p<.05$ ), 전반적으로 가라앉히기는 다른 변인들과 상관관계가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

#### 안녕감과 긍정정서, 긍정정서 반응양식의 관계

긍정정서와 긍정정서 반응양식이 안녕감 증가를 예측하는지(연구가설 1a)를 확인하고자 선행연구(Fredrickson & Joiner, 2002)의 분석방법을 참조하여 중다회귀분석을 실시하였다. 먼저 3차의 안녕감을 종속변인에 투입한 뒤, 안녕감의 기저선을 통제하기 위하여 1차의 안녕감을 1단계에 입력하였다. 그 다음 2차의 긍정정서와 긍정정서 반응양식 값을 2단계에 투입하여 안녕감을 유의하게 예측하는지 확인하였다. 분석 결과, 긍정정서와 긍정정서 강화하

기가 안녕감 증가를 예측하였으며(긍정정서:  $B= .313, p< .01$ , 긍정정서 강화하기:  $B= .329, p< .05$ ), 이러한 결과는 안녕감의 기저선을 통제한 후에도 유의하였다. 반면, 가라앉히기는 안녕감 변화와 유의한 관련성을 보이지 않아 연구가설 1을 부분적으로 지지하는 것으로 나타났다.

다음으로, 긍정정서와 긍정정서 반응이 호혜적으로 1차와 3차 사이의 안녕감 변화에 기여하는지 확인하였다(가설 2a, 2b). 앞서 분석 결과에서 가라앉히기는 안녕감과 관련성이 유의하지 않은 것으로 나타났기 때문에 연구문제 2에서는 가라앉히기 반응은 분석에서 제외하였다. 먼저 긍정정서 강화하기가 긍정정서 경험과 안녕감의 관계를 매개하는지 검증하였다(가설 2a). 이를 검증하기 위해 독립변인으로 2차 긍정정서를, 종속변인으로 3차 안녕감을 설정하고, 매개변인으로 2차와 3차의 긍정정서 강화하기의 평균치를 산출하여 매개효과의

표 2. 안녕감에 대한 긍정정서와 긍정정서 반응양식의 영향

단계	예측변인	B	$\beta$	t	pr	F
결과변인: 안녕감3						
1	안녕감1	.708	.663	9.738***	.663	94.820***
	긍정정서2	.313	.264	3.513**	.308	
2	긍정정서 강화하기2	.329	.165	2.212*	.200	33.352***
	가라앉히기2	-.131	-.064	-1.004	-.092	

주. 안녕감1: 시기1의 안녕감 점수, 안녕감3: 시기3의 안녕감 점수, 긍정정서2, 긍정정서 강화하기2, 가라앉히기2: 각 변수의 시기2 점수, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

유의성을 조사하였다. 매개효과 검증은 Kenny 등(1998)이 제안한 절차에 따랐다. 우선 3차 안녕감을 종속변인으로 하고, 1차 안녕감을 입력하여 잔차 변화 점수(residual change score)를 만든 뒤, 1단계로 독립변인(2차 긍정정서)과 종속변인(3차 안녕감)이 유의한 관련이 있는지 확인하였다. 분석 결과, 긍정정서가 안녕감의 변화를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B = .361, p < .001$ ). 2단계에서는 매개변인(2차-3차 긍정정서 강화하기)에 대한 독립변인(2차 긍정정서)의 설명력이 유의한지 확인하였으며, 분석 결과 긍정정서가 긍정정서 강화하기를 유의하게 예측함을 확인하였다( $B = .248, p < .001$ ). 3단계는 매개변인(2차-3차 긍정정서 강화하기 평균)과 독립변인(2차 긍정정서)을 동시에 투입하여 종속변인(3차 안녕감)에 대한 매개변인의 회귀계수의 유의성을 검토한 뒤, 매개변인의 영향을 통제된 상태에서 종속변인에 대한 독립변인의 회귀계수를 검토하여 완전매개인지 혹은 부분매개인지를 확인하였다. 결과를 보면, 매개변인인 긍정정서 강화하기는 안녕감을 유의하게 예측하였고( $B = .358, p < .05$ ), 이를 통제된 뒤에도 안녕감에 대한 긍정정서의 설명력이 여전히 유의한 것으로

나타났다( $B = .307, p < .01$ ). 따라서 긍정정서는 안녕감 증가와 관련이 있으며, 이들의 관계를 긍정정서 강화하기가 부분적으로 매개한다고 볼 수 있다. 마지막으로, 위와 같은 절차로 긍정정서 강화하기와 안녕감의 관계를 긍정정서가 매개하는지 검증하였다(연구가설 2b). 이를 위해 2차 긍정정서 강화하기를 독립변인으로, 3차 안녕감을 종속변인으로, 2차와 3차 사이의 긍정정서 평균치를 매개변인으로 설정하여 분석을 실시하였다. 분석 결과, 독립변인인 긍정정서 강화하기는 종속변인인 안녕감을 유의하게 예측하며( $B = .433, p < .01$ ), 매개변인인 긍정정서를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B = .665, p < .001$ ). 그 다음, 긍정정서 강화하기와 긍정정서를 동시에 투입하여 안녕감에 대한 유의성을 확인하였다. 확인 결과, 매개변인인 긍정정서는 안녕감을 유의하게 예측하며( $B = .479, p < .001$ ), 안녕감에 대한 긍정정서의 영향을 제외하였더니 긍정정서 강화하기의 영향이 더 이상 유의하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 긍정정서는 긍정정서 강화하기와 안녕감의 관계를 완전 매개하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과들을 종합해봤을 때, 시간이 지남에 따라 긍정정서와 긍정정서 강화하기는

표 3. 긍정정서와 안녕감의 관계에서 긍정정서 강화하기의 매개효과

단계	예측변인	결과변인	B	t	pr	R <sup>2</sup>	F
1	긍정정서2	안녕감3	.361	4.104***	.351	.508	62.040***
2	긍정정서2	긍정정서 강화하기2-3	.248	5.560***	.442	.196	30.919***
3	긍정정서2	안녕감3	.307	3.422**	.299	.529	44.491***
	긍정정서 강화하기2-3		.358	2.264*	.203		

주. 안녕감3: 시기3의 안녕감, 긍정정서2: 시기2의 긍정정서, 긍정정서 강화하기2-3: 시기2와 시기3의 긍정정서 강화하기 평균 점수, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

표 4. 긍정정서 강화하기와 안녕감의 관계에서 긍정정서의 매개효과

단계	예측변인	결과변인	B	t	pr	R <sup>2</sup>	F
1	긍정정서 강화하기2	안녕감3	.433	2.854**	.252	.475	54.281***
2	긍정정서 강화하기2	긍정정서2-3	.665	5.065***	.410	.168	25.658***
3	긍정정서 강화하기2	안녕감3	.276	1.979	.179	.579	54.517***
	긍정정서2-3		.479	5.417***	.445		

주. 안녕감3: 시기3의 안녕감, 긍정정서 강화하기2: 시기2의 긍정정서 강화하기, 긍정정서2-3: 시기2와 시기3의 긍정정서 평균, \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

상호간에 정적인 영향을 주고 받음으로써 안녕감 증가에 기여하고 있다고 결론을 내릴 수 있다.

### 논 의

본 연구는 정신건강을 나타내는 지표로서 안녕감에 초점을 두고 안녕감을 증진하는 요인을 밝히고자 하였다. 이를 위해 심리적 자원 축적에 효과가 있는 것으로 알려진 긍정정서에 주목하였고 단기종단연구를 통해 긍정정서가 안녕감 변화에 어떤 영향을 미치는지를 조사하였다. 더불어 긍정정서를 경험할 때 이를 다루는 방식에는 개인차가 있다는 점을 고

려하여 긍정정서 반응이 안녕감에 미치는 영향을 확인하였다. 또한 긍정정서에 관한 선행 연구를 기반으로 하여, 긍정정서와 긍정정서 반응이 호혜적인 관계를 통해 안녕감의 변화에 어떤 영향을 미치는지를 검증하였다.

먼저 긍정정서와 긍정정서 강화하기, 그리고 가라앉히기가 안녕감과 어떤 관련성을 맺는지 확인하였다. 이를 위해 긍정정서와 안녕감의 시점별 상관관계를 확인하였고, 참가자들의 안녕감 기저선을 통제한 뒤 긍정정서가 안녕감의 증가와 관련이 있는지를 조사하였다. 그 결과, 긍정정서는 안녕감과 유의한 정적 상관을 보이며, 긍정정서가 안녕감 증가를 유의하게 설명함을 확인하였다. 이는 긍정정서 경험의 빈도가 높은 것이 건강 및 직업과 같

은 개인적인 삶의 영역 뿐 아니라, 대인관계 영역에 대한 만족감과도 관련된다는 선행연구들(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005)과 일관된 결과라 할 수 있다. 이와 더불어 긍정정서 강화하기 또한 안녕감의 증가를 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 긍정정서를 경험하는 것 자체도 중요하지만, 내면에 유발된 긍정정서를 어떻게 다루는지 그 방식 또한 안녕감 증가에 중요할 수 있다는 가능성을 시사한다. 이러한 점에서 본 결과는 긍정정서를 강화하는 활동을 할 경우 시간이 지날수록 안녕감이 높고 우울 증상이 감소했으며(Fredrickson et al., 2008), 현재의 즐거운 경험에 주의를 기울이는 것이 안녕감과 관련된다(Meehan, Durlak, & Bryant, 1993)는 기존 연구 결과들과 맥을 같이 한다. 본 연구를 통해 긍정정서 자체도 중요하지만, 그 뿐 아니라 좋은 감정을 경험할 때 그것에 집중하고 이를 유지하고자 하는 개인의 반응 역시 안녕감의 증진에 중요하다는 점을 확인했다.

반면, 긍정정서 가라앉히기와 안녕감은 전반적으로 부적 상관을 보였으나 그 관계가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 긍정정서 조절 방식과 정신병리의 관계에 대한 리뷰 연구를 보면, 긍정정서를 하향 조절하는 방식이 우울 증상과 관련이 깊다는 것이 기존 연구들에서 일관되게 관찰되고 있다(Carl et al., 2013). 그러나 긍정정서 하향 조절과 안녕감의 관련성은 아직 명확하지 않다. 본 연구에서 사용된 변인들의 개념을 검토해보면, 심리사회적 안녕감은 자신의 삶에서 적응적으로 기능하고 있다고 지각하는 정도를 반영한다. 여기에는 공동체에 대한 소속감, 주변 사람들과 좋은 관계를 맺고 있다는 느낌, 스스로가 성장하고 있으며 자신의 삶이 목표와 의미를 지

니고 있다는 느낌 등 전반적으로 자기 삶에 대한 좋은 평가와 관련이 된다. 한편 가라앉히기는 긍정적인 감정을 느낄 때 자신이 그럴 자격이 없다고 생각하거나 사람들이 자신을 잘난 체 한다고 여길 것이라고 생각함으로써 긍정정서를 낮추는 것이므로, 일종의 자신에 대하여 좋은 느낌을 갖지 않도록 억제하려는 시도라 볼 수 있다. 따라서 안녕감과 긍정정서 가라앉히기는 자신에 대한 평가에 있어 반대되는 측면을 내포하고 있다고 볼 수 있다. 실제로 몇몇 선행연구들(Feldman et al., 2008; Wood et al., 2003)에서는 긍정정서를 감소시키는 전략이 자존감과 부적인 관련성이 있었다. 그러나 위 결과들은 서양 문화에서 확인된 것으로, 동양 문화권인 한국인들에게서 동일한 양상을 기대하기에는 한계가 있다. 정서와 문화의 관련성에 대한 연구들을 살펴보면, 긍정정서를 가치 있게 여기는 태도는 범문화적인 양상일지라도, 상호의존적인 특성을 지니는 동양 문화권에서는 긍정정서의 표현을 가리거나 억제하려는 노력이 두드러지는 특징적인 양상을 보인다(Gross, Richards, & John, 2006; Matsumoto et al., 2008). 특히 한국인들은 미국인들보다 정서표현 억제 전략을 더 많이 사용하며, 한국인 집단에서는 정서억제가 자아존중감이나 주관적 안녕감과 부적인 상관은 보이지만 그 관련성이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나지 않았다(이은경, 서은국, Chu, Kim, Sherman, 2009). 이와 관련하여 Sims 등(2015)은 집단주의 사회에서는 사회적인 규준에 일치하게 행동하는 것이 중요하기 때문에 긍정정서를 두드러지게 표현하는 것은 타인의 질투를 불러일으키거나 집단의 분위기를 저해할 것이라 예상하여 긍정정서를 하향 조절하는 것이 가치 있는 태도로 여겨질 수 있

다는 주장을 한 바 있다. 따라서 긍정정서 하향 조절과 안녕감은 개인의 가치관, 심리 특성 등 다양한 요인들을 함께 고려해야 하는 복합적인 관련성을 맺고 있을 가능성이 있다. 향후에는 긍정정서 하향 조절과 안녕감의 관계에 대한 통합적인 이해를 위하여 이들의 관계에 기여하는 요인들을 밝히는 것이 필요하다.

다음으로, 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 서로 영향을 주고 받음으로써 안녕감 증가에 기여하는지를 확인하였다. 검증 결과, 긍정정서가 안녕감에 유의한 영향을 미치며, 이들의 관계를 긍정정서 강화하기가 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 또한 긍정정서 강화하기는 안녕감의 증가를 유의하게 예측하며, 이들의 관계를 긍정정서가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 긍정정서 경험은 좋은 감정을 유지하고 강화하려는 시도가 촉진하고, 이를 통해 안녕감이 높아진다. 더불어, 긍정정서 강화 반응은 긍정정서 수준을 증가시킴으로써 안녕감이 높아지는 결과로 이어진다. 이러한 결과는 기존 연구들(Burns et al., 2008; Fredrickson & Joiner, 2002)과 같은 맥락에서 긍정정서와 적응적인 행동 간의 선순환적인 관계에 긍정정서 강화 반응이 적용될 수 있음을 보여준다. 선행연구를 보면 긍정정서 경험은 개인으로 하여금 인생이 잘 되어가며 개인적인 목표들이 충족되고 있고, 자원이 충분하다는 의미로 작용한다(Lyubomirsky et al., 2005). 즉, 일상에서 긍정정서의 빈도가 높다는 것은 단순히 한순간의 즐거움을 느끼는 것에 그치지 않고, 삶의 여러 영역에서 자신이 적응적으로 기능하고 있다는 신호가 되기도 한다. 이와 같은 맥락에서, 긍정정서를 강화하는 것은 개인이 가진 목적에 맞게 삶이 순조롭게

흘러가고 있다는 신호의 강도를 높여줌으로써 삶에 대한 전반적인 만족감을 향상시키는 작용을 한다고 볼 수 있다. 또한 긍정정서 경험은 자신과 삶에 대한 좋은 감정을 지속적으로 보유하고 그 강도를 높이도록 유도하기 때문에 안녕감을 높인다고 할 수 있다.

본 연구 결과에서 확인된 바와 같이, 긍정정서와 긍정정서를 강화하는 반응은 상호인과 관계로 일어나기 때문에, 긍정정서 경험뿐 아니라 긍정정서를 유지하고자 하는 노력 또한 안녕감에 중요한 요인임을 시사한다. 긍정정서가 확장-구축 효과를 통해 개인에게 이득이 되는 의도적인 행동을 하도록 해주며, 긍정정서 강화반응은 긍정정서의 상승 나선 사이클을 촉진할 수 있으므로, 긍정정서 강화 반응 역시 장기적으로 안녕감을 높이는 하나의 개인적인 자원으로 간주될 수 있다. 여러 선행연구들이 긍정적인 경험을 타인에게 개방하거나(Gable & Reis, 2010), 자애명상을 하거나(Fredrickson et al., 2008), 감사한 일을 떠올리는 등(Sheldon & Lyubomirsky, 2006)의 다양한 활동들이 삶에 대한 만족감으로 이어진다는 것을 보여주었다. 기존 연구들이 이처럼 의도적 활동으로 유발된 긍정정서가 개인의 삶에 어떤 이득적인 효과를 나타낼 수 있는지에 초점을 두었다면, 본 연구는 개인이 일상에서 긍정정서 경험을 어떤 자세로 다루고 있는지 역시 안녕감의 변화 예측에 중요하다는 점을 확인하여 기존 연구에서 한걸음 더 나아갔다고 할 수 있다.

본 연구 결과들을 토대로 상담 실제에 대한 함의를 고찰해보고자 한다. 일반적으로 내담자들은 심리적 기능이 취약해졌거나 자기 또는 삶에 대한 불만족감을 느낄 때 치료 장면에서 찾아오기 때문에 치료의 초점 역시 내담자

의 부정정서에 맞춰지게 된다. 이때 일반적으로 상담에서 이루어지는 개입 중 하나는 내담자로 하여금 부정정서 증상을 심화시키는 역기능적인 대처 전략을 확인하고 부정적 사건을 효과적으로 해결할 수 있게 돕는 것이다. 긍정정서와 부정정서는 독립적인 차원이라는 점(Lucas, Diener, & Larsen, 2003)과 긍정정서를 어떻게 다루는지 반응양식에 따라 안녕감에 미치는 효과에 관한 본 연구 결과를 고려해본다면, 상담자는 내담자의 부정정서에 대한 이해와 대처 방식 뿐 아니라 긍정정서 경험과 긍정정서에 대한 반응양식에 관심을 가질 필요가 있음을 시사한다. 상담자가 내담자의 긍정정서 경험에도 주의 깊은 관심을 갖고 내담자가 언제 즐거움과 만족, 편안함, 기쁨과 보람을 경험하는지 그리고 긍정정서 경험에 어떻게 반응하는지 이해하는 것은 내담자의 안녕감을 증진시키는데 기여할 수 있을 것이다. 또한 상담과정에서 적절한 시기에 내담자가 자신의 긍정정서와 긍정적 경험에 주목하고, 이를 개인에게 가치 있고 의미 있는 것으로 해석할 수 있도록 연습하는 것도 가능한 개입 방안이 될 수 있을 것이다. 이러한 개입 방안들은 기존에 실험적으로 긍정정서 유발에 효과가 있는 것으로 확인된 바 있는 치료 기법들과 더불어 활용될 수 있으며, 내담자의 부정적인 증상을 완화할 뿐 아니라 안녕감의 증가와 같은 긍정적인 변화 또한 가져오는데 촉진제가 될 것이다. 이를 통해 내담자가 완전한 정신건강 상태에 이르게끔 도움을 줄 수 있으리라 기대할 수 있다.

본 연구의 한계점과 향후 연구에 대한 제언을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 여러 시점의 측정치를 사용하여 중단 설계를 통해 안녕감의 변화를 예측하는데 있어 긍정정

서와 긍정정서 반응양식의 역할을 검증함으로써 횡단 설계의 한계를 보완하고자 하였다. 그러나 자기보고식 측정도구를 사용함으로써 단일 지표에 기반하였기 때문에 이 역시 방법론상의 한계가 존재한다. 따라서 정서 반응양식에 대하여 자기보고식 이외의 다양한 측정 방법들이 결합된 연구 설계가 수행될 필요가 있다. 예를 들어 몇몇 연구자들은 EMG를 통한 안면 근육 활성화 측정, 관찰자 평정 방법 등을 활용하여 긍정정서의 표현 방식을 평가하여 긍정정서에 대한 반응이 인지적 상태(Johnson, Waugh, & Fredrickson, 2010)나 대인관계(Mauss et al., 2011)에 어떤 영향을 미치는지 조사한 바 있다. 이를 통해 연구의 타당성을 높이고 정서 반응양식에 대한 이해를 다각도로 모색하도록 도울 수 있을 것이다. 둘째, Gross(2001)의 정서조절모델에 따르면, 정서 조절 반응은 상황 선택, 상황 변경, 주의 배치 등 다양한 단계에서 이루어진다. 그러나 현재까지 개발된 긍정정서 조절 반응을 측정하는 지표들은 위와 같은 여러 단계에서 일어나는 정서조절 반응을 구체적으로 포착하기 어렵고, 대부분 자기보고식의 설문 방식을 채택하고 있어 실제 내면에서 일어나는 긍정정서의 반응들을 확인하기에는 한계가 있다. 따라서 긍정정서 경험에 대한 일상적인 반응들을 확인할 수 있는 보다 세밀한 측정 도구를 개발하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 자존감과 같은 자기개념 관련 변인이나 정서에 대한 사회문화적 변인은 본 연구의 초점에 벗어나 연구에 포함하지 않았으나, 앞서 논의에서 언급한 바와 같이 특성 변인이나 사회문화적 변인이 긍정정서를 조절하는 과정에 영향을 미칠 가능성이 있다. 그러므로 향후 연구에서는 다양한 변수들을 함께 고려하여 안녕감을 예측하는

구조적 관계를 밝힌다면 보다 더 폭넓은 치료적 시사점을 도출할 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도 (K-RPA)의 예비 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 243-260.
- 이은경, 서은국, Chu, T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 131-146.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and Social Support in Psychological Adjustment of Children Who Have Survived Burn Injuries and Their Matched Controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Burns, B. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotions and coping: Replications, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Butler, E. A., Gross, J. J., & Barnard, K. (2014). Testing the effects of suppression and reappraisal on emotional concordance using a multivariate multilevel model. *Biological Psychology*, 98, 6-18.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343-360.
- Chesney, M. A., Darbes, L. A., Hoerster, K., Taylor, J. M., Chambers, D. B., & Anderson, D. E. (2005). Positive emotions: Exploring the other hemisphere in behavioral medicine. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 50-58.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of positive psychology* (pp. 13-24). New York: Oxford University Press.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366.
- Daniel, K., & Guppy, A. (1994). Occupational stress, social support, job control, and psychological well-being. *Human Relations*, 47(12), 1523-1544.
- De Ridder, D. T. D., Fournier, M., & Bensing, J. (2004). Does optimism affect symptom report in chronic disease? What are its consequences for self-care behaviour and physical



- functioning? *Journal of Psychosomatic Research*, 56(3), 341-350.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L. & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good News! Capitalizing on Positive Events in An Interpersonal Context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 195-257.
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, van dan T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescent and adults. *Journal of Adolescence* 25(6), 603-611.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation

- processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Johnson, K., J., & Fredrickson, B. L. (2005). "We All Look the Same to Me." Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875-881.
- Johnson, K. J., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 299-321.
- Johnson, S. L., McKenzie, G., & McMurrich, S. (2008). Ruminative Responses to Negative and Positive Affect Among Students Diagnosed with Bipolar Disorder and Major Depressive Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 702-713.
- Karaś, D., Ciecuch, J., & Keyes, C. L. (2014). The polish adaptation of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Personality and Individual Differences*, 69, 104-109.
- Kenny, D. A., Kashy, D., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. Gilbert, S. Fiske, and G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 233-265). New York: McGraw-Hill.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener,

- E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. *American Journal of Public Health, 101*(8), e1-9.
- Lamers, S. (2012). *Positive mental health: Measurement, Relevance and Implications*. PhD thesis. University of Twente, Enschede, The Netherlands.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum short form (MHC SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110.
- Levens, S. M., & Gotlib, I. H. (2009). Impaired selection of relevant positive information in depression. *Depression and Anxiety, 26*(5), 403-410.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Larsen, R. J. (2003). Measuring positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(6), 925-937.
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(4), 738-748.
- Meehan, M. P., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology, 21*(1), 49-55.
- Nelis, S., Luyckx, K., Feldman, G., Bastin, M., Raes, F., & Bijttebier, P. (2016). Assessing response styles to positive affect: One or two dimensions of positive rumination in the Responses to Positive Affect questionnaire?. *Personality and Individual Differences, 89*, 40-46.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica, 51*(1), 49-91.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Norlander, T., Johansson, A., & Bood S. A. (2005). The Affective Personality: Its Relation to Quality of Sleep, Well-being and Stress. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 33*(7), 709-722.
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Keyes, C. L. (2015). The Mental Health Continuum - Short Form (MHC-SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicators Research,*

- 121(1), 291-312.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82.
- Sims, T., Tsai, J. L., Jiang, D., Wang, Y., Fung, H. H., & Zhang, X. (2015). Wanting to maximize the positive and minimize the negative: Implications for mixed affective experience in American and Chinese contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(2), 292-315.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology, 9*(4), 249-269.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 93-106.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 566-580.
- Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, J. W., & Davis, M. C. (2005). Dynamic Approaches to Emotions and Stress in Everyday Life: Bolger and Zuckerman Reloaded With Positive as Well as Negative Affects. *Journal of Personality, 73*(6), 1511-1538.

원고접수일 : 2019. 06. 22.

수정원고접수일 : 2019. 10. 31.

최종게재결정일 : 2019. 12. 24.

## **The effects of positive affect and response styles to positive affect on well-being**

**Kyung Hee Kim**

**Hee-Kyung Lee**

The Catholic University of Korea

The present study examined the effects of positive affect and the response styles to positive affect (enhancing and dampening) on well-being. Based on Fredrickson's (1998) 'Broaden-and-Build theory', we hypothesized that positive affect and response styles of positive affect predict well-being, and there is reciprocal effects between of predictors on well-being. Using a short-term longitudinal study, 147 undergraduate and graduate students completed measures of positive affect, responses to positive affect, and well-being. The results showed positive affect and enhancing positive affect predict increased well-being, but not dampening. Moreover, mediational analyses showed that positive affect and enhancing positive affect reciprocally predict one another. We discussed implications for practice of counseling and limitations of the study.

*Key words* : positive affect, response styles to positive affect, well-being