

## 정서변화 저항성과 우울: 행동 활성화 및 스트레스 대처방식을 중심으로\*

고 민 경

서울아산병원 정신과

김 향 숙†

서강대학교 심리학과

본 연구의 목적은 한국 대학생들을 대상으로 행동 활성화와 스트레스 대처방식이 정서변화 저항성과 우울 사이에서 어떤 역할을 하는지에 대해 탐색하는 데에 있다. 정서변화 저항성(emotional inertia)이란 시간의 흐름에 따른 정서의 변화 경향성이 낮은 정도를 의미한다. 이는 특히 심리적 부적응을 예측하는 일종의 정서 역동 시스템으로, 오늘날 우울증의 치료 및 연구 분야에서 중요성이 부각되고 있다. 이를 위해 본 연구에서는 대학생 341명을 대상으로 자기보고식 질문지를 이용하여 행동 활성화 및 억제 체계, 스트레스 대처방식, 우울 변인을 측정한 후, Beck 우울질문지 점수를 토대로 우울 집단(28명) 및 통제 집단(24명)을 선별하였다. 참가자는 긍정 정서(예: 만족, 평온, 행복, 유쾌) 및 부정 정서(예: 슬픔, 우울, 불안, 분노)에 대하여 하루에 5번 씩 3일 연속으로 1에서 100에 이르는 수치로 자신의 정서 상태를 보고하였다. 이와 같이 경험표집법(Experience Sampling Method; ESM)으로 수집된 자료는 정서의 자기 상관(autocorrelation)으로 산출된 정서변화 저항성을 제 1수준으로, 행동 활성화 및 스트레스 대처방식을 제 2수준으로 상정한 위계적 선형모형(Hierarchical Linear Model; HLM)을 통해 분석되었다. 그 결과 첫째, 우울 집단과 통제 집단이 부정 및 긍정 정서의 변화 저항성에서 유의미한 차이를 보였다. 둘째, 우울 집단의 경우, 행동 활성화 수준이 낮을수록 긍정 정서에 대해 높은 정서변화 저항성을 보였다. 마지막으로 통제 집단의 경우, 스트레스 대처방식 중 문제 중심적 대처를 많이 할수록 부정 정서에 대한 변화 저항성이 감소하였다. 반면 우울 집단은 스트레스 대처방식 중 소망적 대처를 많이 할수록 변화 저항성이 감소하였다. 본 연구는 국내에 아직 소개되지 않은 정서변화 저항성이라는 우울증의 주요 특징을 탐색하였으며, 특히 정서변화 저항성을 긍정 정서 및 부정 정서의 측면에서 분석하고, 이에 영향을 미치는 동기적, 정서적 및 행동적 요인들을 살펴보았다는데에 의의가 있다. 마지막으로 본 연구 결과를 토대로 행동 활성화 및 스트레스 대처방식과 개인의 정서 변화 간의 관계에 대하여 논의하고 연구의 제한점 및 후속연구의 방향을 제안하였다.

주요어 : 정서변화 저항성, 우울, 행동 활성화, 스트레스 대처방식

\* 본 연구는 고민경(2012)의 학위논문을 일부 수정, 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김향숙 / 서강대학교 심리학과 / 서울시 마포구 백범로 35

Fax : 705-8176 / E-mail : hyangkim@sogang.ac.kr

일상생활에서 우리는 다양한 공간에서 많은 사람들을 만나고 여러 가지의 일을 하며 매일 계속되는 감정 경험을 한다. 이 때 긍정적인 경험들은 우리에게 기쁨, 유쾌함, 행복감 등의 느낌을 갖게 하는 반면, 부정적인 경험들은 우리에게 무기력감, 불만족, 과민함 등의 부정적인 느낌을 전달한다. 이러한 일상생활 사건들의 경험 속에서 사람들은 일반적으로 하루 중 약 1000분 정도 각성된 정서를 경험하며, 그 중에서도 우리가 흔히 얘기하는 분노, 공포, 혹은 기쁨과 같은 원형적인 정서는 하루 중 단지 몇 분 동안만 경험된다(Clark, Watson, & Leeka, 1989). 한편 어떤 사람들은 이러한 특정 정서를 몇 시간 이상 지속적으로 유지되는 상태를 경험하기도 하는데, 이처럼 같은 사건을 경험하더라도 개인이 정서를 경험하는 시간에는 차이가 발생할 수 있다.

최근 정서 연구 이론가들은 정서 경험의 유형(예: 긍정 정서, 부정 정서) 뿐만 아니라 정서를 경험하는 시간에도 개인차가 있다는 사실에 주목하여 정서의 역동 시스템에 대한 연구를 활발히 진행해오고 있다. 정서 연구자들은 정서가 시간이 지남에 따라 잘 변화하지 않는 양상으로 정서변화 저항성(emotional inertia)이라는 개념을 소개하였다(Kuppens, Allen, & Sheeber, 2010). 이는 정서가 변화하지 않으려는 경향성의 정도, 혹은 지속적인 시간의 변화에도 정서가 유지되는 정도로 정의될 수 있는데, 심리적인 부적응과 밀접하게 관련되는 바, 오늘날 치료 및 연구 분야에서 중요하게 논의되고 있다. 특히 정서변화 저항성은 우울증과 깊은 연관이 있음이 밝혀졌는데, 기존 연구에 따르면 우울한 개인은 시간에 따라 정서가 잘 변화하지 않는 현상을 보이며 낮은 자존감, 신경증 및 반추적 반응양식과 같은

우울의 관련 변인들 또한 정서변화 저항성과 높은 상관을 보였다(Koval, Kuppens, Allen, & Sheeber, 2012).

이렇듯 정서변화 저항성이 우울증을 설명하는 핵심 특징으로 부각되고 있음에도 불구하고, 이와 관련된 연구는 국내에 아직까지 미비한 설정이다. 따라서 본 연구에서는 우울한 사람들이 경험하는 정서의 유형에 초점을 둔 기존 연구와는 달리, 이들이 경험하는 정서가 시간에 따라 변화하지 않는 경향성의 측면에 중점을 두고 접근하고자 하였다. 즉, 우울한 사람들이 ‘우울’ 혹은 ‘슬픔’의 정서 경험을 느끼는 정도나 빈도의 측면이 아닌, 특정 정서가 어떤 기제로 인해 지속되는지, 그리고 우울한 집단과 그렇지 않은 집단이 긍정 정서와 부정 정서에 대해 서로 다른 정서변화 저항성을 보이는지 여부를 확인하고자 하였다. 또한 본 연구에서는 앞서 설명한 개인의 정서 특성에 따른 정서변화 저항성 이외에 동기 및 행동양식의 영역에서 다각적으로 살펴보고자 하였다. 기본적으로 개인의 정서 패턴은 개인의 적응과 정신 병리를 설명하는 데에 중요한 위치를 차지하며, 뿐만 아니라 최근에는 신경 생물학적 체계에서 출발하여 개인의 동기 체계 및 성격에 이르기까지의 정서 패턴과의 연결 고리를 설명하는 데에 많은 연구자들이 관심을 보이고 있다(Carver, Sutton, & Scheier, 2000; Depue, & Collins, 1999; Fowles, 1993). 즉 정서는 개인이 지니는 동기 수준, 인지 처리 및 외부 자극 상황에 대한 행동적 대처 방식과 상호작용하는 개념으로 이해될 수 있다. 그러므로 정서변화 저항성을 이해하는 데에 있어서도 우울과 관련한 개인의 정서적 특징 이외에 다른 변인을 포함한 포괄적인 설명은 필수적이다. 이와 관련하여 본 연구에서 관찰

하고자 한 동기 및 행동양식의 기준 동향은 다음과 같다.

우선 정서변화 저항성의 기제로 고려할 수 있는 동기적인 특성으로는 행동 활성화 체계를 들 수 있다. Gray(1973)가 발표한 행동 활성화 체계(Behavioral Activation System; BAS) 및 행동 억제 체계(Behavioral Inhibition System; BIS)는 다양한 정신 병리와 관련이 있는 것으로 알려져 있는데, 그 중에서도 행동 활성화 체계는 우울증을 특징적으로 설명하는 것으로 연구되었다. 예컨대 Depue와 Iacono(1989)는 우울증이 행동 활성화의 결핍 혹은 역기능으로 인한 것으로 설명한 바 있다. 뿐만 아니라 현대의 행동 활성화 치료는 우울증의 치료 분야에서 그 효과를 경험적으로 검증되고 있다. 행동 활성화 치료는 우울증을 다루는 체계화된 단기 치료법으로, 낮은 동기 수준이 특징적인 우울장애 환자들이 치료를 통해 동기 수준을 고양시키고, 일상생활 속에서 보다 많은 보상(reward)을 경험할 수 있도록 하는 것에 목표를 둔다 (Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2010). 실제로 행동 활성화 치료는 인지치료와 비교하여 긍정적 치료 효과가 더 높은 것으로 나타났으며, 우울증 재발 방지 효과 역시 장기간 지속되는 것으로 나타났다 (Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R, 2010). 우울증 환자들은 평소 사용해오던 수동적 반추(passive rumination) 대신에 활동 계획 및 문제 해결 참여와 같은 직접적인 행동 방략을 점차적으로 연습하게 된다. 이처럼 우울증에 대한 행동 활성화의 설명은 병리 및 치료 분야에 있어서 중요한 측면이므로, 본 연구에서는 정서변화 저항성을 설명하는 하나의 중요한 동기체계로 선택하여 탐색하고자 하였다.

한편, 우울증은 일상생활 전반에서 나타나

는 스트레스 사건들과 분리될 수 없다. 개인의 생활 장면에서 발생하는 크고 작은 스트레스 사건들은 심리적 적응 수준 혹은 장애에 이르기까지 영향을 미칠 수 있다. 일상 전반에 지속적으로 나타나는 생활 스트레스 사건들은 크고 강렬한 인생 사건보다도 개인의 심리적 증상에 더 많은 영향을 미치며, 부정적인 정서 상태를 유발한다 (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). 또한 일상생활의 스트레스 사건들이 특히 취약한 상태에 놓인 개인의 우울증상을 지속시킨다는 연구가 보고되었다 (Depue, & Monroe, 1986). 이러한 스트레스 사건 및 상황에 대처하기 위하여 개인은 끊임 없이 다양한 수단을 동원하여 심리적인 고통에서 벗어나고자 한다. 유사한 정도의 스트레스 사건을 경험하더라도 개인마다 스트레스를 지각하는 수준과 주관적인 괴로움에는 차이가 있으며, 같은 수준의 괴로움이라 할지라도 개인에 따라 그 대처 스타일에 차이가 존재한다. 스트레스 상황에 대해 인지적으로 평가하고 대처하는 반응 양식은 우울증을 유발하는 데에 중추적인 역할을 한다 (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978). 이처럼 우울증은 개인이 스트레스 상황에서 어떤 방략을 취하는지에 따라 그 증상의 유발 및 지속기간에 미치는 영향이 달라질 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 행동 활성화라는 개인의 기본적인 동기 시스템과 더불어 개인이 스트레스 상황에서 취하게 되는 대처 방략이 우울과 어떠한 관련이 있는지를 탐색적으로 살펴보고자 하였다.

요컨대, 우울증은 개인의 동기 수준과 정서변화 양상 및 일상생활 속의 행동방략의 세 가지 영역에서 포괄적으로 설명될 수 있으며, 이러한 설명 양식은 우울증의 병리 및 치료적 접근에 다차원적인 도움을 준다는 점에서 중

요성을 지닌다. 그러나 기존의 연구들은 연구 방법과 관련하여 다음의 몇 가지 한계점을 지니고 있다.

우선 우울증은 지속적인 정서적 어려움으로 인해 고통 받는 질병임에도 불구하고, 일상 생활에 밀착하여 개인의 정서를 측정한 연구는 적은 실정이다(Bylsma, Taylor-Clift, & Rotternberg, 2011). 뿐만 아니라 기존 연구들은 개인이 기질적으로 지니고 있는 동기 수준과 임의의 특정 기간(예: 지난 1주일, 지난 한 달) 상의 정서를 측정했다는 점(윤병수, 2007)에서 연구 측정상의 오류 가능성을 내포하고 있다. 또한, 기존의 우울증에 대한 연구는 정서의 역할을 강조하는 데에 있어, 주로 부정 정서가 미치는 영향에만 초점을 두거나, 긍정 및 부정 정서로 양분화하여 행복이나 평온 등의 개별 정서와 관련된 논의는 부족하다는 한계를 지닌다.

위와 같은 기존 연구의 한계점을 보완하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같이 접근하고자 한다. 첫째, 일상생활 속의 개인의 응답을 실시간으로 측정함으로써 연구 측정 상의 오류를 가능한 줄이고자 하였다. 즉, 동일하게 정서를 측정하되 시간적 변화라는 요인을 추가하여 연속적인 3일 동안 나타나는 정서변화 저항성을 관찰하였다. 이처럼 경험표집법(Experience Sampling Method; ESM)을 채택하여 개인의 일상생활에서 보이는 정서에 밀접하게 접근한다는 점에서 본 연구는 기존의 연구와 구분된다. 경험표집법에서 참가자들은 호출이 무선적으로 울릴 때마다, 그 상황에서 주관적으로 느껴지는 기분과 당시에 하고 있던 행동 등을 하루 중 수차례에 걸쳐 기록하도록 설계된다. 이처럼 동일한 대상에 대해 반복적으로 측정하는 방식은 단일 시점에서 측정하는 방

식보다 더욱 신뢰로우며, 일상생활의 환경 자극에 대한 반응의 양상을 포착할 수 있다는 점에서 유용하다(Csikszentmihalyi, & Larson, 1987). 특히 반복측정에 적합하게 사용될 수 있는 다층모형(multilevel modeling)을 활용하여 통계적으로 접근했을 때 그 유용성은 더욱 높아진다(Nezlek, 2001). 둘째, 본 연구에서는 부정적인 정서에 초점을 맞춘 기존 연구를 보완하기 위해 긍정 정서 및 부정 정서를 모두 포함시켰으며, 정서가 및 각성 정도를 모두 고려하기 위해 Russell이 1980년도 연구에서 발표한 모델에 입각하여 8가지의 기본 정서 즉, 슬픔(sad), 우울(depressive), 불안(anxious), 분노(angry), 평온(calm), 만족(satisfied), 행복(happy), 유쾌(pleasant)를 측정하였다. 상기의 연구 방법을 이용하여 본 연구에서는 긍정 정서 및 부정 정서의 변화 양상을 집단 별로 나누어 실시간 측정하고 그 차이 양상을 살펴보고자 하였으며, 그와 관련한 개인의 동기적, 행동적 특징과의 관계를 규명하고자 하였다.

요컨대 본 연구는 우울 집단과 통제 집단에서 나타나는 정서변화 저항성의 차이에 대해 탐색하고, 각 집단의 정서변화 저항성에 영향을 미치는 행동 활성화 및 스트레스 대처방식의 역할에 대해 살펴보는 것을 목표로 한다. 이를 위해 각 집단에 대해 경험표집법을 사용하여 3일 동안 하루에 5 차례에 걸쳐 8개의 정서에 대해 1에서부터 100까지 평정하도록 하였다. 본 연구의 핵심 가설은 다음과 같다. 첫째, 3일간의 정서 측정치에서 우울 집단은 통제 집단에 비해 긍정 정서 및 부정 정서의 변화 저항성이 더 높을 것이다. 둘째, 우울이 낮은 행동 활성화와 특징적으로 연관이 있다는 기존의 연구를 토대로, 우울 집단과 통제 집단은 정서변화 저항성과 행동 활성화와의

관계에서 차이를 보일 것이다. 셋째, 우울 집단과 통제 집단은 정서변화 저항성과 스트레스 대처방식과의 관계에서 차이를 보일 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울 소재 S 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 341명에게 일차적으로 자기보고식 설문지를 배포 및 회수하였다. 이 중 응답이 불성실한 11부를 제외한 총 330명을 대상으로 Beck 우울척도(Beck Depression Inventory-II; 이하 BDI) 상에서 상위 7% 및 하위 7%(각각 25점 이상, 4점 이하)에 속하는 참가자 중 참여에 동의한 학생들을 대상으로 개별연락을 취하여 후속연구에 참여하도록 하였다. 일반적으로 BDI 점수 19점 이상은 중등도의 우울증, 9점 이하는 우울하지 않은 상태로 구분되는 바, 본 연구의 BDI 점수 상 집단은 우울집단의, 하 집단은 통제 집단의 요건을 충족시켰다. 우울 집단과 통제 집단은 각각 28명 ( $M=23.86$ ,  $SD=6.41$ ), 24명( $M=3.83$ ,  $SD=2.51$ )씩 총 52명으로 구성되었다.

### 측정도구

#### 한국판 행동 활성화 및 행동 억제 체계 척도(Behavioral Activation and Inhibition Scale; 이하 BIS/BAS)

행동 활성화 및 행동 억제 수준을 측정하기 위해 Carver와 White(1994)가 개발한 미국판 BAS/BIS 척도를 김교현과 김원식(2001)이 우리

말로 번안하여 개발한 한국판 행동 활성화 및 행동 억제 체계 척도를 사용하였다. 본 척도는 4점 평점 척도에 총 20문항으로 구성되며, 각 하위척도로는 행동 억제 7문항과 행동 활성화의 13문항으로 이루어져 있다. 이선미(2011)의 연구에서는 내적일치도가 각각 .80 및 .81이었으며, 본 연구에서는 각각 .81 및 .74로 나타났다.

#### 한국판 스트레스 대처 방식 척도(Ways of Coping Checklist; 이하 WCC)

본 척도는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발하고, 김정희(1987)가 번안한 것으로, 총 24문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처, 정서완화적 대처, 소망적 사고 대처인 4개의 하위 요인으로 분류된다. 평정 척도는 Likert 척도 4점으로 측정되며 자신이 스트레스 상황에 놓여있을 때 사용하게 되는 정도를 표시하게 되어 있다. 이선미(2006)의 연구에서 내적 일치도는 .83이었으며, 본 연구에서 4개 하위 요인의 내적 일치도는 순서대로 각각 .81, .83, .69, .70이었다.

#### 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; 이하 SWLS)

Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 개발하고 류연지(1996)가 번안한 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 삶의 만족도 도구는 5 문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 동의하지 않는다’(1점)에서 ‘전적으로 동의한다’(7점)까지 Likert 7점 척도로 평가하게 되어있다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 류연지(1996)의 연구에서 척도에 대한 내적 일치도는 .72였으며, 본 연구에서의 내적

일치도는 .87이었다.

### **Beck 우울척도(Beck Depression Inventory-II, 이하 BDI-II)**

우울증상의 정도를 측정하기 위하여 Beck과 Steer 및 Brown(1996)이 개발하고 김정범(2008)이 번역한 Beck의 우울 척도 2판(Beck Depression Inventory-second edition: BDI-II)을 사용하였다. 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 단일요인의 총 21개의 문항으로 구성되어 있으며, Likert 4점 척도로 평정하게 되어 있다. 각 문항마다 0점에서 3점으로 채점되며, 0-9점은 우울하지 않은 수준, 10-15점은 가벼운 우울 정도, 16-23점은 중한 우울, 24-63점은 심한 우울 상태로 구분된다. 한국어로 표준화한 척도의 내적 일치도는 .90이었으며 본 연구에서는 .88이었다.

### **Beck 불안척도(Beck Anxiety Inventory; 이하 BAI)**

Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)이 개발하고 육성필과 김중술(1997)이 번역한 Beck의 불안 척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)를 사용하였다. 본 척도는 총 21문항의 단일요인으로 구성되어 있으며, 신체적, 인지적인 불안 증상을 포함하고 있다. Likert 4점 척도로 평정하게 되어 있으며, 각 문항마다 0점에서 3점으로 채점된다. 한국판 BAI에서의 내적 일치도는 .87이었으며, 본 연구에서의 내적 일치도는 .91이었다.

### **절차**

BDI-II 점수를 토대로 선발된 우울 집단과 통제 집단의 참가자에게 개별적으로 접촉하여

동의를 얻고 실험 절차를 설명하였다. 각 집단은 BDI 점수의 상하위 7%씩에 해당하는 개인들로 구성되었으며, 경험표집법(Experience Sampling Method; ESM, Csikszentmihalyi, & Larsen, 1987)을 통해 일상생활에서 일어나는 개인의 정서적 변화를 측정하였다. 2012년 10월 12일에서 14일에 해당되는 3일 동안 아침 10시에서 저녁 10시까지 총 5번(10am, 1pm, 4pm, 7pm, 10pm)에 걸쳐 정해진 시각에 참가자의 스마트폰으로 웹서버(googledocs) 주소를 전송하였으며, 참가자들에게는 문자를 받은 시점으로부터 15분 이내에 응답하도록 지시하였다. 실험 결과, 최초 실험 참여자 55명 중 통제 집단의 3명을 제외한 참가자 52명은 모두 15분 내에 응답하였으며, 제외된 3명의 응답률은 각각 13.3%, 33.3%, 40%였다.

실험상의 문항은 4가지의 부정적 정서(negative affect: NA)와 4가지의 긍정적 정서(positive affect: PA)로 구성되었다. Russell(1980)이 제시한 정서 모델에 입각하여 정서가 및 각성 수준을 모두 고려하여 부정 정서에는 슬픔(sad), 우울(depressive), 불안(anxious), 분노(angry)를, 긍정 정서에는 평온(calm), 만족(satisfied), 행복(happy), 유쾌(pleasant)를 포함하였다. 스마트폰 웹 서버 상의 화면에 “현재 당신은 얼마나 슬픈/우울/불안/화난/만족/평온/행복/유쾌하십니까?”라는 질문을 제시하고, 참가자들은 8개의 정서에 대한 모든 질문에 1에서 100에 이르는 수치로 응답하도록 설계하였다.

### **분석 방법**

설문지 및 Googledocs 상에서 수집된 실험 원자료는 SPSS 18.0에서 기본적인 통계처리를 하였으며, HLM 7 프로그램을 통해 정서변화

저항성과 다른 변인들과의 관계를 분석하였다. 정서변화 저항성을 분석하기 위하여 위계적 선형모형(Hierarchical Linear Model; HLM) 구조를 형성하여 다층모형으로 자료를 구축하였다. 다층모형(multilevel)은 개인 내 변인 및 개인 간 변인의 다양한 수준을 위계적으로 탐색할 수 있다는 점에서 유용하게 쓰일 수 있으며, 뿐만 아니라 생태학적 오류를 줄인다는 장점이 있다(Croon, & Van Veldhoven, 2007). 본 연구에서는 2개의 수준을 구성하였고, 그 중 수준 1에서는 개인 내(within-person) 정서에 해당하는 자기 상관(autocorrelation, 즉 정서변화 저항성)을 형성하였다. 여기서 자기 상관 기울기(autocorrelation slope)는 시간적으로 배열된 관측치 계열 값 사이의 내부 상관을 의미한다. 수준 2에서는 행동 활성화, 스트레스 대처방식에 대한 개인 간(between-person) 관계 모델을 구축하였고, 각각에 대한 방정식은 결과에 제시하였다.

보다 구체적으로 살펴보면 우선 수준 1의 경우, 위계적 선형모형 내에서 정서변화 저항성은 이전 시점(t-1)의 정서가 그 다음 시점(t)의 정서를 예측하는 정도를 의미한다. 따라서 부정 정서(Negative Affect: NA)에 대해서는  $NA_{t-1}$ 이  $NA_t$ 로 회귀하고, 긍정 정서(Positive Affect: PA)에 대해서는  $PA_{t-1}$ 이  $PA_t$ 로 회귀하는 방정식을 설정하였다. 즉 t-1시점에서의 부정 정서는 t시점에서의 부정 정서를 예측하고, t-1 시점에서의 긍정 정서는 t시점에서의 긍정 정서를 예측한다. 본 연구에서의 정서 측정은 하루에 3시간의 간격을 두고 5번씩 평정하게 하였는데, 15번의 측정을 연속적으로 하게 될 경우에는 실험 일자가 다음날로 넘어가는 과정에서 12시간의 시간 간격이 발생하게 된다. 따라서 동일 시간 동안의 정서변화를 산출하

기 위하여, 첫째 날의 마지막 측정과 둘째 날의 첫 번째 측정 간격, 둘째 날의 마지막 측정과 셋째 날의 첫 번째 측정 간격은 분석에서 제외하였다. 즉 첫째 날의 4개의 시간 간격, 둘째 및 셋째 날의 3개의 시간 간격 상에서 측정된 정서의 자기상관으로 다층모형의 수준 1을 구성하였다.

수준 2와 관련하여, 정서 변인에 대한 절편과 기울기는 개인마다 다르며, 이는 개인의 우울, 행동 활성화 및 스트레스 대처방식의 수준에 의해 예측된다. 따라서 본 연구에서는 우울, 행동 활성화, 스트레스 대처방식을 2수준으로 구축한 다층모형을 검증하였다. 이러한 위계적 선형모형은 개인의 경험과 발달에 대한 정보를 고려한다는 점에서 유용하게 사용될 수 있으며, 각각의 회귀계수(regression coefficient)들도 실제에 보다 근접하게 값을 제시해 주기 때문에 상위 그룹 내의 개인과 종속변인 간의 관계를 살펴보는 데에 유용할 것으로 기대되었다(유정진, 2006).

## 결과

우선 집단 별 주요 변인간의 평균 및 표준 편차는 다음과 같다. 우울 집단은 통제 집단에 비해 행동 억제, 소극적 대처, 우울 및 불안 변인에 대해 유의미하게 높은 수준을 보였다. 반면 행동 활성화, 적극적 대처 및 삶의 만족도는 통제 집단이 우울 집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 한편 3일간 측정한 긍정 정서 및 부정 정서와 관련하여, 우울 집단은 통제 집단에 비해 슬픔, 우울, 불안, 분노에서 높은 수준을 보였으며, 평온, 만족, 유쾌, 행복에 대해서는 통제 집단이 우울 집단에 비해

표 1. 집단 별 주요 변인 평균 및 표준편차 (우울 집단  $n=24$ , 통제 집단  $n=28$ )

	우울 집단	통제 집단	<i>t</i>
<b>행동 억제</b>	22.25(2.81)	18.21(4.67)	3.85*
<b>행동 활성화</b>	35.14(4.75)	39.08(4.98)	-2.44*
<b>적극적 대처</b>	26.21(7.02)	33.04(5.69)	-3.81***
문제 중심	14.04(4.06)	17.75(3.44)	-3.53**
지지 추구	12.18(4.08)	15.29(3.39)	-2.96**
<b>소극적 대처</b>	29.68(5.64)	27.25(4.89)	1.65**
정서 대처	13.18(3.53)	11.79(2.87)	1.53
소망 사고	16.50(3.13)	15.46(2.93)	1.23
<b>우울</b>	23.86(6.41)	3.83(2.51)	14.37***
<b>불안</b>	37.96(9.71)	24.33(3.68)	6.48***
<b>삶의 만족</b>	14.82(6.31)	25.41(6.65)	-5.89***
<b>PA</b>	37.79(16.29)	56.49(16.61)	-15.85***
평온	41.25(18.31)	58.81(17.15)	-13.83***
만족	38.18(16.58)	55.55(17.58)	-14.12***
유쾌	32.43(15.95)	51.47(18.86)	-15.07***
행복	32.29(18.55)	60.16(17.48)	-16.16***
<b>NA</b>	31.00(16.68)	11.67(9.90)	19.99***
슬픔	27.87(18.60)	7.60(9.95)	19.34***
우울	32.60(18.87)	11.23(10.33)	19.98***
불안	43.15(19.45)	19.93(16.32)	18.13***
분노	20.39(16.14)	7.94(9.31)	13.43***

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

PA: 긍정 정서, NA: 부정 정서

높은 수준을 보이는 것으로 나타났다(표 1 참조).

다음으로는 우울 집단과 통제 집단 내에서 주요 변인간의 관계를 알아보기 위해 집단 별 상관분석을 실시하였다. 우선 행동 억제 및 활성화와 관련하여 통제 집단은 억제/활성화와 우울이나 불안 간 상관이 부분적으로 보고

된 반면(행동 억제와 우울,  $r=.20$ ,  $p<.05$ ; 행동 억제와 불안,  $r=.19$ , n.s.; 행동 활성화와 우울  $r=.09$ , n.s.; 행동 활성화와 불안  $r=.35$ , n.s.), 삶의 만족이라는 긍정적 정서 상태에 대해서는 행동 활성화가 높은 수준의 상관을 보였다. 우울 집단의 경우 억제/활성화와 삶의 만족 간의 관련성은 유의미하지 않았으며, 우울 및

표 2. 집단 별 주요 변인들의 상관 (우울 집단 n=24, 통제 집단 n=28)

우울	통제	행동 억제	행동 활성화	적극적 대처	문제 중심	지지 추구	소극적 대처	정서 대처	소망 사고	우울	불안	삶의 만족
<b>행동 억제</b>		.03	.03	.10	-.10	.13	.06	.15	.20*	.19	-.16	
<b>행동 활성화</b>	-.24		.52**	.54**	.34	.36*	.16	.44*	-.09	.35	.52**	
<b>적극적 대처</b>	.14	.26		.84***	.83***	.32	.09	.46*	-.38	-.03	.65**	
문제 중심	.12	.17	.86***		.39	.32	-.02	.56**	-.30	.11	.63**	
지지 추구	.13	.27	.86***	.48**		.22	.16	.20	-.33	-.16	.43*	
<b>소극적 대처</b>	.27	-.09	.44*	.47*	.30		.84***	.85***	-.08	.26	.33	
정서 대처	.15	-.08	.21	.21	.14	.87***		.42*	-.01	.28	.04	
소망 사고	.33*	-.07	.56**	.60***	.37*	.82***	.43*		-.12	.17	.52**	
<b>우울</b>	.52**	-.38*	-.14	.01	-.24	.02	-.03	.07		.49*	-.37	
<b>불안</b>	.33**	-.23	-.04	.02	-.08	-.04	-.03	-.04	.74		-.02	
<b>삶의 만족</b>	-.23	-.26	.39*	.34	.33*	.36	.40*	-.52**	-.51**	-.31		

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

불안과는 상대적으로 강한 상관관계가 보고되었다(행동 억제와 우울  $r=.52$ ,  $p<.01$ ; 행동 억제와 불안  $r=.33$ ,  $p<.01$ ; 행동 활성화와 우울  $r=-.38$ ,  $p<.05$ ; 행동 활성화와 불안  $r=-.23$ ,  $n.s.$ )(표 2 참조).

또한 각 집단에서 스트레스 대처방식과 삶의 만족도의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다. 우울 집단 및 통제 집단에서 적극적 대처와 삶의 만족은 모두 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(우울 집단:  $r=.39$ ,  $p<.05$ ; 통제 집단:  $r=.65$ ,  $p<.01$ ). 주목할 점은 소극적 대처방식 삶의 만족도와의 관계가 우울 집단과 통제 집단에서 각기 다른 양상을 보였다는 점이다. 우울 집단에서는 소극적 대처방식 중 소망적 사고를 많이 할수록 삶의 만족도는 낮아진 반면( $r=-.52$ ,  $p<.01$ ), 통제 집단에서는 소망적 사고를 많이 할수록 반대로 삶의 만족도가 높아지는 것으로 확인되었다( $r=.52$ ,  $p<.01$ ).

### 정서변화 저항성과 집단 간의 관계

위와 같이 산출한 각 개인별 점수를 토대로 정서변화 저항성을 산출하기 위해, 본 연구에서는 2차원의 모형을 구성하였으며, 정서변화 저항성과 집단 수준 간의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다.

#### 수준 1: 정서변화 저항성

$$\text{정서}_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} (\text{정서}_{-1j}) + r_{ij}$$

#### 수준 2: 우울

$$\beta_{0j} = y_{00} + y_{01}^*(\text{우울}_j) + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = y_{10} + y_{11}^*(\text{우울}_j) + u_{1j}$$

분석 결과, 우울 집단의 평균 정서에 해당하는  $y_{00}$ 은 모두 0과 유의미하게 다르며, 우울 집단의 정서변화 저항성 기울기 평균에 해당하는  $y_{10}$ 은 일부 정서에서 유의미하게 0과

표 3. 정서변화 저항성과 집단 수준 간의 관계( $n=52$ )

	수준 1			수준 2 (우울)		
	$\beta$	SE	$p$	$\beta$	SE	$p$
<b>슬픔</b>						
무선 절편	18.61	2.1	0.001	-0.03	0.07	0.698
정서변화 기울기	-20.42	4.05	0.001	-0.38	0.13	0.004
<b>우울</b>						
무선 절편	22.95	2.16	0.001	0.10	0.04	0.013**
정서변화 기울기	-21.73	4.33	0.001	-0.19	0.09	0.020
<b>불안</b>						
무선 절편	32.86	2.53	0.001	0.09	0.04	0.017**
정서변화 기울기	-23.91	5.07	0.001	-0.16	0.08	0.039
<b>분노</b>						
무선 절편	14.66	1.91	0.001	0.04	0.04	0.328
정서변화 기울기	-12.65	3.83	0.002	-0.30	0.08	0.001
<b>평온</b>						
무선 절편	49.20	0.89	0.001	0.11	0.06	0.054
정서변화 기울기	17.23	1.79	0.001	-0.08	0.11	0.507
<b>만족</b>						
무선 절편	46.24	2.35	0.001	0.03	0.04	0.439
정서변화 기울기	17.57	4.73	0.001	-0.18	0.08	0.028
<b>유쾌</b>						
무선 절편	41.03	2.45	0.001	0.13	0.04	0.001***
정서변화 기울기	19.02	4.97	0.001	-0.25	0.07	0.001
<b>행복</b>						
무선 절편	48.82	2.51	0.001	0.13	0.05	0.006**
정서변화 기울기	20.83	5.01	0.001	-0.16	0.09	0.078

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

다른 것으로 나타났다. 구체적으로 부정 정서에 해당하는 우울과 불안은 유의미하게 0과 다른 결과를 보였다,  $\beta=.10$ ,  $p<.05$ ,  $\beta=.09$ ,

$p<.05$ . 긍정 정서에 해당하는 유쾌 및 행복 정서 역시 유의미하게 0과 다르게 나타났다,  $\beta=.13$ ,  $p<.01$ ,  $\beta=.13$ ,  $p<.01$ .

두 집단 간의 정서변화 저항성의 차이를 나타내는  $\gamma_{11}$ 은 평온과 행복 정서가 집단 간의 저항성에서 유의미하지 않은 것으로 나타났다 (각각  $\beta=-.08$ ,  $n.s.$ ,  $\beta=-.16$ ,  $n.s.$ ). 반면 나머지 정서에서는 두 집단 간의 저항성 차이가 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로, 부정 정서는 슬픔 ( $\beta=-.38$ ,  $p<.01$ ), 우울 ( $\beta=-.19$ ,  $p<.05$ ), 불안 ( $\beta=-.16$ ,  $p<.05$ ), 분노 ( $\beta=-.30$ ,  $p<.01$ )가 유의미하게 나타났으며, 긍정 정서는 만족 ( $\beta=-.18$ ,  $p<.05$ ), 유쾌 ( $\beta=-.25$ ,  $p<.01$ )가 유의미하게 나타났다.

요약하면, 정서변화 저항성은 8개 중 6개의 정서에서 집단 간 유의미한 차이를 보였다. 구체적으로 부정 정서로는 슬픔, 우울, 불안, 분노에서, 긍정 정서로는 만족, 유쾌에서 우울 집단이 통제 집단에 비해 더 높은 정서변화 저항성을 보이는 것으로 드러났다.

#### 정서변화 저항성과 행동 활성화 간의 관계

본 연구에서는 우울 집단과 통제 집단이 각각 정서변화 저항성과 행동 활성화와의 관계에서 차이를 보일 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하고자 하였다.

#### 수준 1: 정서변화 저항성

$$\text{정서}_{ij} = \beta_0j + \beta_1lj (\text{정서}_{i-1j}) + r_{ij}$$

#### 수준 2: 행동 활성화

$$\begin{aligned}\beta_0j &= \gamma_{00} + \gamma_{01} * (\text{행동 활성화}_j) + u_{0j} \\ \beta_1lj &= \gamma_{10} + \gamma_{11} * (\text{행동 활성화}_j) + u_{1j}\end{aligned}$$

$\gamma_{00}$ 은 집단의 정서 평균과 행동 활성화 간의 관계를,  $\gamma_{01}$ 은 개인의 정서 평균과 행동 활성화의 관계를,  $\gamma_{11}$  즉 표에 제시된  $\beta$ 는 정

표 4. 행동 활성화에 따른 정서변화 저항성의 집단 비교 ( $n=52$ )

	행동 활성화	
	우울 집단	통제 집단
슬픔(Sad)	.04(.18)	-.37(.08)***
우울(Depressive)	-.01(.11)	-.22(.10)*
불안(Anxious)	-.10(.12)	-.18(.11)
분노(Angry)	-.03(.14)	-.06(.06)
평온(Calm)	-.20(.09)**	.06(.10)
만족(Satisfied)	-.19(.10)*	-.09(.08)
유쾌(Pleasant)	-.11(.11)	.03(.07)
행복(Happy)	-.17(.09)*	-.06(.11)

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

표 안의 수치는  $\beta(\text{SE})$ 임.

서변화 저항성과 행동 활성화 간의 관계를 의미한다(표 4 참조).

각 집단 별로 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다. 우울 집단에서 행동 활성화는 긍정 정서 중 평온, 만족 및 행복 정서의 변화 저항성과 유의미한 부적 관계가 있는 것으로 나타났다. 각각  $\beta=-.20$ ,  $p<.05$ ,  $\beta=-.19$ ,  $p<.01$ ,  $\beta=-.17$ ,  $p<.01$ . 반면, 통제 집단에서 행동 활성화는 부정 정서 중 슬픔 및 우울 정서의 변화 저항성과 부적 관계가 있는 것으로 드러났다. 각각  $\beta=-.37$ ,  $p<.001$ ,  $\beta=-.22$ ,  $p<.01$ .

다시 말해 우울한 개인의 행동 활성화가 낮을수록, 긍정 정서의 변화 저항성은 높아짐을 알 수 있다. 반면, 우울하지 않은 개인의 행동 활성화가 저조할 경우에는 부정 정서의 변화 저항성이 높아짐을 확인할 수 있다. 이처럼 같은 행동 활성화의 저조에도 우울 집단과 통제 집단은 정서변화 저항성의 관계에서 차별적인 양상을 보였다.

## 정서변화 저항성과 스트레스 대처방식간의 관계

다음으로는 다층모형을 사용하여 적극적 대처방식과 정서변화 저항성간의 관계를 탐색하고자 하였다. 수준 1에서는 정서변화 저항성 산출을 위해 개인의 원점수들을 투입하였고, 수준 2에서는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처 변인을 각각 투입하여 분석하였다. 방정식은 다음과 같다:

### 수준 1: 정서변화 저항성

$$\text{정서}_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j} (\text{정서}_{t,ij}) + r_{ij}$$

### 수준 2: 스트레스 대처방식

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + \gamma_{01} * (\text{스트레스 대처방식}) + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + \gamma_{11} * (\text{스트레스 대처방식}) + u_{1j}$$

통제 집단에서의 정서변화 저항성과 문제 중심적 대처 방식의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다. 문제 중심적 대처는 부정 정서 중 슬픔 정서의 낮은 정서변화 저항성과 유의미

한 관련이 있었다,  $\beta=-.22, p<.01$ . 또한 문제 중심적 대처는 우울정서( $\beta=-.18, p<.05$ ) 및 분노 정서( $\beta=-.21, p<.001$ )의 변화 저항성과도 부적 유의 관계에 있음을 확인할 수 있었다. 요약하면, 개인이 문제 중심적 대처를 할수록 부정 정서에 대한 변화 저항성은 낮아지는 것을 알 수 있다. 특히 부정 정서 중 우울, 슬픔 및 분노 정서가 유의미하게 설명되었으며, 불안의 정서에서는 유의한 관계가 나타나지 않았다.

반면, 우울 집단에서는 문제 중심적 대처가 어떠한 정서의 변화 저항성과도 유의미한 관계가 나타나지 않았다, 모든  $\beta < |.10|, n.s.$ . 다시 말해 우울한 개인들에게 있어, 문제 중심적 대처를 사용하는 것과 긍정 부정 정서의 정서변화 저항성에는 관계가 없음을 알 수 있다. 두 번째로 정서변화 저항성과 사회적 지지추구 대처의 관계를 본 결과, 통제 집단에서는 정서변화 저항성과 부정 정서에서 유의미한 부적 관계를 보인 반면, 우울 집단에서는 유의미한 관계를 보이지 않았다(표 5).

다음은 각 집단 별로 소극적 대처 방식과 정서변화 저항성간의 관계를 탐색하였다. 소극적 대처 방식으로는 정서완화적 대처와 소

표 5. 적극적 대처에 따른 정서변화 저항성의 집단 비교( $n=52$ )

	문제 중심적 해결 대처		사회적 지지추구 대처	
	우울 집단	통제 집단	우울 집단	통제 집단
슬픔(Sad)	-.09(0.10)	-.22(0.07)**	.13(0.10)	-.31(0.12)*
우울(Deppressive)	-.09(0.07)	-.18(0.08)*	-.10(0.07)	-.38(0.12)**
불안(Anxious)	-.09(0.07)	-.14(0.11)	-.03(0.11)	-.38(0.13)**
분노(Angry)	-.05(0.08)	-.21(0.05)***	-.02(0.11)	-.18(0.09)*

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

표 안의 수치는  $\beta(\text{SE})$ 임.

표 6. 소극적 대처에 따른 정서변화 저항성의 집단 비교( $n=52$ )

	정서완화적 대처		소망적 사고 대처	
	우울 집단	통제 집단	우울 집단	통제 집단
슬픔(Sad)	-.02(.07)	-.20(.12)	-.32(.09)***	-.31(.10)**
우울(Depressive)	-.12(.07)	-.18(.10)	-.34(.11)**	-.15(.09)
불안(Anxious)	-.09(.07)	-.25(.12)*	-.26(.08)**	-.08(.08)
분노(Angry)	-.06(.09)	-.03(.09)	-.31(.09)***	-.26(.05)***
평온(Calm)	.02(.03)	.03(.08)	.08(.07)	-.07(.03)
만족(Satisfied)	.03(.10)	.20(.14)	.12(.10)	-.11(.10)*
유쾌(Pleasant)	.05(.11)	.11(.05)	.03(.07)	-.11(.06)*
행복(Happy)	.14(.05)	.20(.13)	.13(.10)	-.08(.13)

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ 표 안의 수치는  $\beta$ (SE)임.

망적 사고 대처가 있으며 이 대처 변인이 집단 별로 정서변화 저항성과 어떻게 다르게 나타나는지에 대해 분석하였다. 적극적 대처 방식과의 관계를 분석한 것과 동일하게 수준 1에는 개인의 정서변화 저항성 변인을 설정하였고, 수준 2에서는 정서완화적 대처와 소망적 사고 대처를 각각 따로 투입한 후 그 양상을 관찰하였다. 분석 결과, 우울 집단에서는 소망적 사고와 슬픔, 우울, 불안 및 분노에 대한 변화 저항성이 부적으로 관계가 있는 것으로 나타났다.

반면 통제 집단에서는 소망적 사고와 슬픔 ( $\beta=-.31$ ,  $p<.05$ ) 및 분노( $\beta=-.26$ ,  $p<.001$ ) 정서가 유의미한 부적 관계를 보였다. 또한 통제 집단에서는 소망적 사고와 긍정 정서변화 저항성간에 유의미한 부적 관계가 나타났다. 긍정 정서 중 만족( $\beta=-.11$ ,  $p<.05$ )과 유쾌( $\beta=-.11$ ,  $p<.05$ ) 정서가 소망적 사고와 유의하게 나타났다. 즉, 우울하지 않은 개인은 소망적 사고를 할수록 슬픔 및 분노의 부정 정서와,

만족 및 유쾌의 긍정 정서의 변화 저항성이 낮아져 잘 변화한다는 점이 관찰되었다.

## 논 의

본 연구를 통하여 행동 활성화 및 스트레스 대처방식과 개인의 정서 변화 간의 관계에 대하여 논의하고, 특히 우울한 사람들에게서 나타나는 특징적인 양상을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 대학생 중 우울한 사람과 그렇지 않은 사람을 모집하여 3일간 정서 변화 양상을 측정하고 분석하였다. 그 결과, 우울한 개인은 그렇지 않은 개인보다 부정 정서를 더 많이 경험하는 반면 긍정 정서는 덜 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 우울 집단이 통제 집단보다 긍정 및 부정 정서 모두에서 높은 변화 저항성을 보일 것이라는 본 연구의 가설은 부분적으로 지지되었다. 구체적으로 살펴보면, 3일 동안 측정한 개인들의 긍정 정서

및 부정 정서의 평균에서는 기존 연구들과 일치하게 집단 간 차이를 보였으나, 정서변화 저항성의 수준에서는 8개의 정서 중 평온 및 행복 2개 정서를 제외한 나머지 6개의 정서(슬픔, 우울, 불안, 분노, 만족, 유쾌)에서 집단 간 차이를 보였다. 이는 Koval과 Kuppens(2012)의 연구에서 우울한 사람이 그렇지 않은 사람보다 긍정 정서와 부정 정서 모두에서 높은 정서변화 저항성을 보인다는 결과와 일치한다. 즉, 우울한 사람은 시간이 변화하여도 정서가(valence)와는 관계없이 두 가지의 정서(긍정 및 부정) 모두에서 낮은 수준의 변화성을 보인다는 점을 시사한다. 또한 그 정서 변화 양상의 속도가 감소하고 반응성이 감소된 모습을 보인다는 기존 연구와도 일치한다(Rottenberg et al., 2005).

두 번째 연구로 행동 활성화와 정서변화 저항성의 관계를 살펴본 결과, 우울 집단에서 행동 활성화는 긍정 정서의 변화 저항성과 유의미한 부적 관계를 보였다. 반면, 통제 집단에서 행동 활성화는 부정 정서의 변화 저항성과 부적 관계를 보였다. 이처럼 본 연구에서는 기존연구에서는 제한적이었던 긍정 정서에 대한 변화 저항성을 탐색적으로 연구함으로써, 긍정 정서와 부정 정서가 각각 독립적으로 개인에게 영향을 미치는 요인이 된다는 기존의 정서 연구의 가설을 재확인하였다(Costa, & McCrae, 1980; Watson & Clark, 1997). 즉 부정적인 정서가 없는 것이 긍정적인 정서가 많다는 것을 의미하는 것이 아니며, 반대로 긍정적인 정서가 많다고 해서 부정적인 정서가 적다는 것을 의미하는 것이 아니다. 본 연구를 통해 정서의 긍정, 부정 두 차원이 각각 독립적으로 개인에게 작용하고 있다는 점을 알 수 있다. 또한 우울한 개인에게서 활성화가 낮을

수록 긍정 정서가 변화하는 수준이 낮아진다는 연구 결과는, 우울증을 지닌 개인에게 행동 활성화 수준을 높이는 접근이 중요하다는 사실을 시사한다. 즉, 즐거운 자극과 보상에 대해 기대하며, 추진력 있게 자신이 하고자 하는 일을 탄력적으로 할 수 있는 등, 높은 행동 활성화 수준을 지닌 개인은 일상생활 속에서 긍정 부정 정서가 잘 변화할 수 있다는 것이다. 반대로 행동 활성화 수준이 낮음으로 인해 삶의 활동이 저조하고 즐거움에 대한 기대가 낮아지는 개인은 생활 속에서 정서가 쉽게 변화하지 않고 유지될 수 있다. 특히 긍정 정서가 낮은 수준으로 유지되며, 이로 인해 흥미 및 즐거움의 감소가 지속된다면, 이는 우울의 지속과 재발에도 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이러한 문제로 치료 장면에 찾아오는 우울증 환자들의 경우, 치료적 개입에서 다른 어떠한 치료적 기술보다 환자의 동기 수준이 우선시 되어야 함이 강조된다(Pelletier, Tuson, Haddad, 1997; Zuroff, 2007).

마지막으로 본 연구를 통해 정서변화 저항성과 개인이 사용하는 스트레스 대처 방식간의 관계를 살펴본 결과, 적극적인 대처는 우울하지 않은 집단에서 저항성과 유의미한 차이를 보인 반면, 소극적인 대처는 두 집단 모두에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 우울하지 않은 개인이 적극적인 대처를 할수록, 정서변화 저항성의 강도가 낮아지는 것을 알 수 있다. 반면 불쾌한 스트레스 상황에 소극적인 대처를 할수록, 우울한 사람과 우울하지 않은 사람 모두 낮은 정서변화 저항성 수준을 보였다. 특히 기존 연구에서 우울과 높은 상관이 있는 것으로 밝혀졌던 소망적 사고는 두 집단 모두 낮은 저항성 수준과 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 미래에 대해 긍정적인 사고를

할수록, 우울한 사람이나 우울하지 않은 사람 모두 일시적으로 정서가 변화할 수 있음을 시사한다. 그리하여 우울 집단 및 통제 집단을 구분하여 각 집단에서의 소망적 사고대처와 삶의 만족도간의 상관을 살펴보았다. 그 결과, 우울한 집단은 소망적 사고 대처를 많이 할수록 삶의 만족도가 감소하는 양상을 보인 반면, 우울하지 않은 집단에서는 소망적 사고 대처를 많이 할수록 기본적인 삶의 만족도 수준이 오히려 상승하는 것이 발견되었다. 이는 소망적 사고의 부정적 역할을 강조하는 기존 연구와는 다소 일치하지 않는 결과로서, 소망적 사고의 의미에 대해 다른 각도로 살펴볼 수 있음을 시사해주는 대목으로 판단된다. 그러므로 우리는 기존에 논의되어오던 소망적 사고의 역할과 그 의미에 대해 또 다른 시각으로 재정립 할 필요가 있다.

소망적 사고와 관련하여 보다 구체적으로 살펴보면, 기존 연구에서는 소망적 사고를 포함한 정서중심적 대처는 높은 우울 수준과 관련되는 것으로 제시하였다(Billings, & Moos, 1984). 다른 한편으로는 소망적 사고 대처의 상위 대처 방식에 해당하는 정서중심적 대처는 회피 및 거리두기 등과 같은 철회 방식을 통해 오히려 스트레스 요인으로부터 영향을 덜 받는다는 선행 연구가 있다(김아람, 2010). 즉, 소망적 사고는 문제 상황을 직접적으로 해결하기 보다는 공상과 상상을 통해 부정 정서를 완화시킨다는 점에서 스트레스를 감소시키는 데에 효과적인 방법이 될 수 있다는 설명이다. 본 연구의 결과에서도, 우울하지 않은 개인들은 소망적 사고 대처를 함으로써 우울 수준이 높아지기 보다는 오히려 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 우울하지 않은 사람은 스트레스 상황 유발사건이나 상

황으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하며, 이러한 특성이 개인의 삶의 만족도를 높이는 것으로 설명될 수 있다. 그러므로 본 연구 결과는 소극적 대처에 해당하는 소망적 사고에 대하여 다음의 시사점을 제시한다. 첫째, 소망적 사고가 높은 우울 수준과 관련된다는 기존 연구와는 달리 본 연구에서는 오히려 소망적 사고를 통해 기분(mood)이 아닌 정서(affect) 수준에서는 긍정적인 변화, 즉 부정적 사고의 감소가 유발될 수 있는 가능성이 제시되었다. 또한 기존 연구에서는 적극적 대처는 긍정적 역할을 하고, 소극적 대처는 부정적 역할을 한다는 점에 초점을 두었으나, 이는 개인 혹은 집단의 특성은 고려하지 않은 결과로 사료된다. 본 연구에서와 같이 집단의 특성을 고려할 경우, 동일 대처수단이더라도 서로 다른 역할을 할 가능성이 시사되었다. 즉 우울 집단의 경우에는 소망적 사고의 긍정적 기능이 제한적이나, 그렇지 않은 집단의 경우에는 소망적 사고의 기능적 역할을 기대할 수 있는 것으로 사료된다. 따라서 후속 연구를 통해 우울 집단과 통제 집단을 구분하는 어떤 특성(예: 부정적 정서, 낮은 자기효능감 등)이 소망적 사고의 긍정적 혹은 부정적 역할을 결정짓는지에 대한 탐색이 필요할 것으로 보인다.

이상의 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 정서변화 저항성은 크게 개인의 우울 수준, 행동이 활성화되는 정도 및 스트레스 상황에서 사용하는 대처 방식에 따라 영향을 받았다. 정서변화 저항성은 부정 정서로는 슬픔, 우울, 불안, 분노 그리고 긍정 정서로는 만족, 유쾌 정서에서 우울 및 통제 집단 간에 차이를 보였다. 또한 우울한 개인은 행동의 활성화 수준이 낮을수록 긍정 및 부정 정서가 잘 변화

하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 우울하지 않은 개인은 문제 중심적 대처 및 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처를 사용 할수록 부정 정서가 잘 변화하는 것이 나타났다. 반면 우울한 개인은 스트레스 상황에서 사용하는 소극적 대처와 정서변화 저항성에서 유의미한 관계를 보이고 있음을 알 수 있었다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 정서를 실시간 측정하여 회상에 따른 오류를 최소화 하고자 하였지만 여전히 자기보고식의 측정으로 인해 발생되는 천장 효과(ceiling effect) 및 바닥 효과(bottom effect)를 통제하지 못했다. 즉, 정서 점수는 1-100까지의 허용 범위로 주어졌으나, 매 시각의 평정을 ‘1점’ 혹은 ‘100점’으로 일관하여 응답한 참가자들을 적절하게 통제하지 못했다. 둘째, 실험 참가자는 주요우울장애로 진단되는 병리적인 집단이 아닌 일반 대학생들을 대상으로 하였으며, 우울 정도에 따라 집단을 구분하여 실시했기에 우울증 병리를 설명하는 데에는 여전히 제한이 있다. 셋째, 활성화 수준으로 인해 정서변화 저항성의 크기가 변화하는 것을 관찰했지만, 그로 인해 개인이 삶에 적응적인 수준으로 기능하는지 아닌지에 대한 방향성을 검증하지 못했다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지의 중요한 시사점을 가진다. 첫째, 그 동안의 정서 연구는 주로 자기보고식 혹은 회고의 방식으로 인해 정서를 왜곡하거나 과거를 회상하는 노력을 기울여야 했지만, 본 연구에서는 경험표집법을 통해 순간순간의 상황에 대한 정서경험 정보를 풍부하게 얻을 수 있었다. 그로 인해 자신의 경험에 대한 인지적 편향에 따른 기억의 왜곡 가능성을 줄일 수 있었다. 둘째, 기존의 정서변화 저항성 연구는

주로 부정 정서에 중점을 두고 있지만, 본 연구에서는 긍정 및 부정 정서를 독립적인 기제로 이해하고 모두를 관찰했다는 점이다. 셋째, 기존의 연구에서는 정서의 유형에 초점을 맞추었지만, 본 연구에서는 정서의 시간에 따른 변화성을 추적하였다는 점에서 의의를 지닌다.

이처럼 정서변화 저항성 연구는 향후에도 다양한 방식으로 진행될 것으로 보이는데, 특히 우울증과 관련하여, 인지적 특징인 반추와의 관련성이나 정서조절 및 대인관계의 영역에의 정서변화 저항성에 대한 탐색의 필요성을 제안하고자 한다. 결론적으로, 정서변화 저항성은 심리적 부적응의 한 측면으로 설명될 수 있는 정서 역동 시스템의 한 개념으로서 향후 추가적 연구가 예상되며, 특히 우울증의 증상 요인들을 설명함에 있어 유용하고 풍부한 정보를 제공할 것으로 기대된다.

## 참고문헌

- 김아림 (2010). 자아탄력성 및 심리적 강인성과 스트레스 대처방식과의 관계. 대구가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 유정진 (2006). 위계적 선형모형의 이해와 활용. 한국아동학회: 27(3), 169-187.
- 육성필, 김중술 (1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 임상적 연구: 환자군과 비환자군의 비교. 한국심리학회지: 임상, 29, 259-284.
- 윤병수 (2007). 접근성향과 회피성향에 따른 정서자극에 대한 평가와 정신생리적 반응차

이. 부산대학교 박사학위논문.

- 이선미 (2007). 스트레스, 자기 효능감, 스트레스 대처 전략 및 사회적 지지와 간질 환자의 삶의 질 간의 관계. 중앙대학교 석사학위논문.
- 이선미 (2011). 행동 활성화/억제체계가 폭식행동에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- Abramson, L., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck A. T., Steer R. A., & Brown G. K. (1996). Beck Depression Inventory: Second edition manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Bylsma, L. M., Taylor-Clift, A., & Rottenberg, J. (2011). Emotional reactivity to daily events in major and minor depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(1), 155-167.
- Carver, C. S., & White, T. A. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319-333.
- Carver, C. S., Sutton, S. K., & Scheier, M. F. (2000). Action, emotion and personality:

Emerging conceptual integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 741-751.

Csikszentmihalyi, M., & Larsen, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.

Clark, L. A., Watson, D., & Leeka, J. (1989). Diurnal variation in the positive affects. *Motivation and Emotion*, 13, 205-234.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.

Croon, M. A., & van Veldhoven, M. J. P. M. (2007). Predicting group-level variables from variables measured at the individual level: A latent variable multilevel model. *Psychological Methods*, 12, 45-57.

Depue, R. A., & Collins. (1999). Neurobiology of the Structure of Personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 491-569.

Depue, R. A., & Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral aspects of affective disorders. *Annual Review of Psychology*, 40, 457-492.

Depue, R. A., & Monroe, S. M. (1986). Conceptualization and measurement of human disorder in life stress research: The problem of chronic disturbance. *Psychological Bulletin*, 99(1), 36-51.

Diener, E. & Emmons, R. S., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personal Assessment*, 49, 71-75.

- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Fowles, D. C. (1993). Biological variables in psychopathology: A psychobiological perspective. In P. B. Sutker & NEGATIVE AFFECTS AND APPROACH 19 H. E. Adams (Eds.), *Comprehensive handbook of psychopathology* (2nd ed., pp.57-82). New York: Plenum Press.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249-266.
- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.
- Koval, P., & Kuppens, P. (2012). Changing emotion dynamics: Individual differences in the effect of anticipatory social stress on emotional inertia. *Emotion*, 12(2), 256-267.
- Koval, P., Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2012). Getting stuck in depression: The roles of rumination and emotional inertia. *Cognition & Emotion*, 26(8), 1412-1427.
- Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2010). Emotional Inertia and Psychological Maladjustment. *Psychological Science*, 21(7), 984-991.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Maas, C. J., & Hox, J. J. (2005). Sufficient Sample Sizes for Multilevel Modeling. Methodology: *European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 86-92.
- Nezlek, J. B. (2001). Multilevel random coefficient analyses of event and interval contingent data in social and personality psychology research. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 771-785.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., & Haddad, N. K. (1997). Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for therapy. *Journal of Personality Assessment*, 68, 414-435.
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion Context Insensitivity in Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627-639.
- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2012). The everyday emotional experience of adults with major depressive disorder: Examining emotional instability, inertia, and reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(4), 819-829.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Measurement and Mismeasurement of Mood: Recurrent and Emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 267-296.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S.,

McBride, C., Marshal, M., & Bagby, R. M.  
(2007). Autonomous motivation for therapy: A  
new non-specific predictor of outcome in the  
brief treatment of depression. *Psychotherapy  
Research*, 17, 137-148.

원고접수일 : 2013. 04. 26.  
1차 수정원고접수일 : 2013. 07. 15.  
2차 수정원고접수일 : 2013. 09. 17.  
제재결정일 : 2013. 10. 16.

## **Emotional Inertia and Depression: Influence of Behavioral Activation and Ways of Stress Coping**

**Min-Kyung Koh**

Department of Psychiatry, Asan Medical Center

**Hyang Sook Kim**

Department of Psychology, Sogang University

This study investigated the role of behavioral activation and ways of stress coping in the relationship between emotional inertia and depression. Emotional inertia refers to the degree to which emotional states are resistant to change from previous time to the next time. Emotion researchers focus on the concept of emotional inertia as an important emotional dynamic system of psychological maladjustment, with active discussions in progress among the clinicians and researchers treating depression. In this study, 341 university students were asked to fill in self-reporting questionnaires on behavioral activation and inhibition, ways of stress coping, and depression. The 28 respondents who score in the top 7% -of the Beck Depression Inventory, comprised the depression group, while 24 subjects scoring in the bottom 7% were assigned to the control group. Emotional inertia was measured through Experience Sampling Method(ESM). The participants were asked to rate their positive (e.g. feeling satisfied / calm / happy / pleasant) and negative (e.g. feeling sad / depressive / anxious /angry) emotional states on a scale ranging from 1 to 100, five times a day for three consecutive days. The data from this Experience Sampling Method was analyzed by Hierarchical Linear Modeling(HLM), with emotional inertia calculated by autocorrelation between emotional states as the first level and behavioral activation and ways of stress coping as the second level. First, there were meaningful differences in both positive and negative emotional inertia between the depression and control groups. Second, the emotional inertia of positive emotions was negatively associated with behavioral activation in the depression group. Third, the emotional inertia of negative emotions was negatively associated with problem-solving strategies in the control group. For the coping style of seeking social support, emotional inertia of negative emotions was negatively associated in control group. On the other hand, the emotional inertia of negative emotions was positively associated with wishful-thinking strategies in depression group. In conclusion, this study has implication to first introduce the concept of emotional inertia which has not been examined in domestic research. Based on the results, the relationships among emotional inertia, behavioral activation and ways of stress coping were discussed, and the directions of follow-up studies were suggested.

*Key words : Emotional Inertia, Depression, Behavioral Activation, Ways of Stress Coping*