Korean Journal of Clinical Psychology
2016. Vol. 35, No. 4, 734-746

Original Article
© 2016 Korean Clinical Psychology Association
http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003
ISSN 1229-0335 | eISSN 2466-197X

The Effects of Broadening Positive Emotion on Attention, Cognition and Self-Complexity in the Depression Group

A-Ram Leem Jong-hwan Lee Mun-Seon Chang†

Department of Psychology, Kyungpook National University, Daegu, Korea

This research is intended to study—based on the Broaden and Build theory—whether positive emotion can broaden the attention function, cognitive function, and self-complexity via repeated experimentation and expansion of the theory, incorporating the depression group and the control group. The Broaden and Build theory suggests that positive emotion develops the physical, intellectual, and social resources of an individual by broadening the breadth of attention and cognition. In 'Research 1', both the depression group (40 subjects) and control group (42 subjects) were sub-categorized into either the positive emotion induction group or the neutral emotion induction group, and underwent global/local processing and thought-action repertory tasks. In this research, the group with positive emotion induction has shown that the number of global processing and thought-action repertory increased significantly regardless of the degree of depression. In 'Research 2', the same two groups from 'Research 1', with the positive and neutral emotion inductions switched this time, underwent the self-complexity task. In this second research, the level of positive self-complexity appeared significantly higher in the positive emotion status than in the neutral one, and the negative self-complexity has not displayed much difference depending on the emotion induction. The results explain that when individuals with cognitive vulnerability experience positive emotion, their breadth of attention and cognition can be expanded and self-complexity can become positive and diverse. However, there is a limit of positive emotion that can control the negative complexity. Furthermore, to maximize the benefit of positive emotion intervention, effort is required to ease the negative experiences and memories of depression patients and to help them experience positive emotion more frequently on a daily basis.

Keywords: depression, cognitive vulnerability, positive emotion, global/local processing, thought-action category, self-complexity

우울증은 우울한 기분이 만연하고 흥미와 즐거움 저하로 일상생활에서 무기력함이 특징인 기분장애이다. 이들은 부정적인 생각과 감정을 반추하고 파국적 사고를 하는 반면에 인생의 흥미, 즐거움, 희망, 열정, 자신감 등 우울증을 완충할 수 있는 긍정적인 요소들에 대해서는 둔감하다. 또한 우울증은 유병률이 매우 높고 진단 받은 성인의 60-80%가 재발을 경험하며, 이들 중 15%는 자살을 할 정도로 심각한 정신장애이다(American Psychiatric Association, 2013).

우울증 발생에 관련된 위험요인으로 정보처리 과정과 인지적 특징에 대한 연구가 많이 이뤄져왔다. 세분화해서 살펴보면, 우울감과 부정적인 정서성이 높을수록 가용 가능한 체계적인 처리 전략 능력(Derryberry & Reed, 1998)과 주변 대상을 감지하는 능력을 감소시켜 정보처리와 시각적 주의 과정에서의 비효율성이 두드러진다(Burke, Heuer, & Reisber, 1992; Gasper & Clore, 2002). 예를 들어, 우울감이 높을수록 세부사항이나 구성요소에 더욱 주의를 기울여 느리고 철저한 분석적 정보처리가 촉진되는 국지-편향(local-bias)을 보이고 이는 자극의 부호화를 방해하고 비언어적 기억 장애를 초래한다(Ambady & Gray, 2002; Basso, Schefft, Ris, & Dember, 1996; Edward & Weary, 1993; Forgas, 1998; Yost & Weary, 1996).

인지적 측면과 관련해 우울한 사람들은 기억과제에서 부정적인 정보를 더 잘 인출해내고(Sutton, Teasdale & Broadbent, 1988; Watkins, Martin, & Stern, 2000), 부정적 정보에 주의를 더 기울이는 부

†Correspondence to Chang Mun-Seon, Department of Psychology, Kyungpook National University, 80 Daehak-ro, Buk-gu, Daegu 41566, Korea; E-mail: moonsun@knu.ac.kr

Received Apr 1, 2016; Revised Aug 22, 2016; Accepted Sep 13, 2016

This study is based on the first author's master's thesis.

정적 인지 편향이 관찰되었다(Bradley, Mogg & Lee, 1997; Gotlib et al., 2004). 이들은 인지적 유연성이나 창의성이 낮고 전반적으로 사고가 부정적으로 편파되어 있으며 이러한 경직성과 편파성이 정보처리를 왜곡되게 하여 많은 인지적 오류를 발생시킨다(Song & Lee, 2009). 때문에 현실적으로 경험하는 사건을 타당하지 않게 부정적으로 지각 및 기억하고 해석하여 부정적인 내용의 사고를 촉발함에 따라 우울을 유발하거나 병리를 유지 및 악순환 하게 한다.

한편, Beck (1967)의 인지도식이론에 따르면 우울증을 유발하는 잠재적 취약성 중 하나로 자기에 대한 역기능적인 인지도식을 들었으며, 이후 연구들은 자기에 대한 부정적인 사고가 현상학적으로 우울증을 야기하는 중요한 특징임을 경험적으로 입증해왔다(Engel & Derubeis, 1993). 관련해 자기지식들로 구성된 인지적 표상인 자기복잡성에서 우울한 사람들의 인지적 특징이 반영된다는 증거가 보고되고 있다. 자기복잡성은 다양하고 분명한 경계의 자신의 모습을 분별력 있게 인식하는 것으로 이는 자신에 대한 인지적 표상이 어떻게 구조화되어 있는지를 의미한다(Kim & Han, 1993; Linville, 1987). 우울한 사람들은 자신과 관련된 경계가 불분명하고 부정적 속성을 부여하여 부정 자기복잡성이 높다. 또한 부정 복잡성이 높을수록 현시점에서 우울할 뿐만 아니라 미래의 우울 수준도 높게 예측되어서 부정 자기복잡성이 우울의 취약성 요인임이 밝혀졌다(Showers, 1992; Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995). 관련해 긍정 자기복잡성이 높을수록 독립적인 긍정적 자기표상이 다양해 외상의 영향을 완충하는 효과가 있으며, 스트레스 사건을 겪은 후 회복 요인으로 작용하지만 부정 자기복잡성은 심리적 취약성 요인으로 작용한다고 보고되었다(Morgan & Janoff-Bulman, 1994).

최근 우울증에 대한 새로운 치료적 접근으로 긍정심리 치료 및 상담이 증가하고 있다. 긍정심리학에서 파생된 이러한 접근은 개인의 증상, 병리, 결핍과 같은 부정적인 속성에 초점을 두었던 기존의 시각에서 벗어나 인간에게 내재된 복잡성, 즉 인간의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 균형적으로 이해하고자 한다(Rashid, 2015).

긍정심리개입의 효과는 경험적 증거를 통해 축적되고 있는데 Sin과 Lyubomirsky (2009)는 51개의 선행 연구를 메타 분석한 결과, 긍정심리개입이 안녕감을 증진시키고 우울 증상을 감소시키는데 효과적이라고 보고했다. 국내에서 보고된 여러 연구들(Choi & Son, 2012; Jeong & Son, 2014; Kim & Kwon, 2013; Yoo & Son, 2013)에서도 긍정심리치료가 우울 증상과 불안 증상을 완화하고 삶의 만족도, 행복감 및 정적 정서를 증진시키는 데 있어 효과적임이 확인되었다. 특히 긍정정서의 경험이 정신건강의 본질적 요소이며 긍정정서의 부재가 여러 정신장애, 특히 우울증에 대한 취약성 요인이라는 점이 밝혀지면서 긍정심리치료를 통해 우울증을 개선하고 재발을 방지하려는 움직임이 증가하고 있다(McCullouch, Emmons, & Tsang, 2002; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007; Seligman, 1991, 2002; Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006).

Fredrickson (2005)은 확장 축적 이론(broaden and build theory)을 제안하면서 긍정정서가 개인의 행동과 삶에서 이롭게 작용하는 원리와 기제를 밝히고 있다. 이론에 따르면 긍정정서는 일시적일지라도 인지적 활성화를 촉진하여 시각적 주의와 활동의 레퍼토리를 확장시키는 기능을 한다. 이러한 긍정정서의 확장 기능은 일상생활에서 유연한 사고를 촉진시키고 수많은 단기적 확장 경험에서 얻어진 이득이 축적되어 자원을 수립시킴으로써 개인의 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원을 형성하는데 기여한다고 가정한다.

긍정정서의 확장 축적 이론은 경험적 연구들을 통해 지지되어 왔다. Fredrickson과 Branign (2005)은 참여자들에게 즐거움, 만족, 공포, 분노를 유발하는 짧은 영상을 보여주고 통제집단에게는 정서를 유발하지 않는 영상을 보여준 뒤 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 실시하였다. 그 결과 긍정정서 상태의 참가자들이 부정정서 상태와 통제집단의 참가자들에 비해 부분보다 전체를 지각하고 가상의 상황에서 취할 수 있는 가능한 행동들을 더 많이 나열하였다. Schwarz와 Clore (1983)의 연구에서는 정보처리 초기 단계에서 지체된 정보처리 양상을 보이는 사람도 긍정정서 상태에서는 시각자극의 전체적인(holistic) 형상에 주의를 기울인다고 밝히고 있다. 이와 유사하게 정서 경험에 따른 주의(attention) 영역에 대한 시각처리 과정을 비교한 실험에서 부정 및 중립정서상태에서는 주어진 자극의 국지적인 요소에 더 주의를 기울이는 반면 긍정정서 집단은 자극의 전반적인 형태에 더 주의를 기울이는 특징이 확인되었다(Gasper & Clore, 2002). 아울러, Rashid (2015)는 부정적으로 편향되어 있던 주의와 기억이 긍정정서를 경험함으로써 확장되며, 문제 상황에서 취할 수 있는 레퍼토리와 융통성이 넓어지고 다양한 가능성을 고려함에 따라 궁극적으로 더 나은 문제 해결을 달성할 수 있게 해 준다고 밝힌 바 있다.

그 외에도 긍정정서는 부적 정서를 상쇄시킴으로써 사고하는 방법에 유연한 변화를 주어 인지적 활성화를 촉진시키고 삶의 만족감을 증진시켜 긍정정서를 다시 재경험할 가능성을 증가시킨다(Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002). 국내에서도 개인의 긍정정서 경험은 스트레스 상황 속에서 현재 직면한 문제와 부정적 결과에 초점화되기 보다는 유연한 주의 전환을 통해 대안을 찾고 문제의 전반적인 측면을 바라보게 하며 더 유연한 삶의 목적을 지닐 수 있게 하는 것으로 밝혀졌다(Ashby & Isen,

1999; Fredrickson & Joiner, 2008).

Lyubomirsky 등(2005)은 긍정정서가 자신감, 낙관주의, 자기효능감과 같은 주관적 인지도식과 관련이 있으며 긍정정서를 자주 느끼는 사람은 긍정적으로 사건을 해석하며 역경과 스트레스에 효과적으로 대처하여 삶에 대한 유연성을 지닐 수 있음을 확인하였다. 관련해 긍정정서는 자기효능감과 대처전략과 같은 인지적 변인을 매개로 하여 부분적으로 만족감에 영향을 주는 것으로 알려졌다(Lent, 2004).

이를 종합해 볼 때, 우울한 사람들은 정보처리 초기 과정에서 시각적 주의가 국지적 정보에 편향되어 있고 인지적 경직성과 편협한 사고의 특징을 보인다. 또한 자기의 인지적 표상이 부정적으로 왜곡되어 부정 복잡성이 높은데 반해 스트레스의 완충 요인인 긍정 복잡성은 낮다. 반면에 최근 우울증 치료에 효과적이라고 입증된 긍정심리치료에서는 긍정정서가 정보처리 초기 단계의 시각적 주의를 확장시키고 인지적 유연성과 다양한 사고를 촉진시키며 자기효능감, 자존감과 같은 개인의 인지적 표상에도 긍정적인 영향을 미친다고 밝히고 있다. 즉, 긍정정서는 우울한 사람들의 인지적 취약성을 보완하고 풍요로운 삶을 살아가는데 도울 수 있는 근본적인 기제일 가능성이 있다. 하지만 기존의 연구들은 연구 방법과 관련하여 다음의 몇 가지 한계점을 지니고 있다. 긍정정서의 기능을 확인한 연구들은 일반 집단을 대상으로 검증한 경우가 많았고 우울한 사람을 대상으로 하더라도 긍정정서의 효과를 인지적 측면과 연관해서 실험으로 측정하는 연구는 제한적이다(Basso et al., 1996). 특히 확장 수립 이론을 토대로 연구가 이뤄지지만 Fredrickson (2005)의 실험을 국내에서 반복 검증한 경우는 찾아보기 힘들다. 또한 긍정심리개입의 효과를 다양한 정신질환의 치료와 정신건강 증진을 위해 지속적으로 입증해 왔으나 구체적인 변화기제를 밝힌 연구는 아직까지 국내에서 미비한 실정이다. 나아가 우울한 사람들은 왜곡된 자기도식이 인지적 취약성으로 높게 평가되며, 긍정정서는 개인의 인지적 표상에도 이로운 작용을 할 가능성은 높은데 반해 두 가지 변인을 실험연구를 통해 직접 확인한 경우도 부족하다.

위와 같은 기존 연구의 한계점들을 보완하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같이 접근하고자 한다. 첫째, 우울 집단과 정상 통제집단에게 각각 긍정정서와 중립정서를 유도하여 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 실시함으로써 Fredrickson의 선행 연구를 반복 검증하고, 일반인을 넘어서서 우울한 사람들에게서도 긍정정서의 확장 효과가 나타나는지를 확인하고자 한다. 둘째, 나아가 긍정정서와 자기복잡성의 관계에서도 긍정정서의 확장 효과가 나타나는지 검증하고자 하였다. 셋째, 긍정정서의 확장 효과가 우울한 사람들의 인지적 취약성을 보완하고 장기적으로는 심리적 건강을 도모할 수 있는지에 대한 가능성도 확인하고자 한다.

연구 1: 긍정정서가 우울한 사람들의 주의와 인지에 미치는 영향

연구 1은 확장 축적 이론을 바탕으로 우울 집단이 긍정정서가 유도되었을 때 시각적 주의와 인지기능이 확장되는가를 전역/국지처리 과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 통해 검증하고자 하였다.

방 법

참여자

대학생 553명을 대상으로 Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory, BDI), 간이정신진단검사(Symptom Check List 90-Revision, SCL-90-R)를 실시하였다. 설문에 불성실하게 응답한 14명을 제외한 539명 중 BDI 총점이 16점 이상에 해당하는 40명을 우울집단으로 선정하였고, 이들은 정서 유도 영상 시청을 통해 다시 긍정정서 상태 집단 20명과 중립정서 상태 집단 20명으로 나누었다. 정상통제 집단은 BDI 총점이 9점 이하며, SCL-90-R에서 전체심도지수(Global Severity Index, GSI)의 T점수가 60점 미만인 42명을 대상으로 하였으며, 이들은 다시 정서 유도 영상 시청을 통해 긍정정서 상태 집단 21명과 중립정서 상태 집단 21명으로 분류하였다. 집단 간 일반적 특성에 차이가 있는지를 확인하기 위해, 네 집단의 성별과 나이, BDI, SCL-90-R 점수를 비교하였다. 그 결과 연령과 나이에 있어서 집단 간 유의미한 차이는 없었으나 BDI와 SCL-90-R 점수에서는 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였다. 통제집단에서는 중립정서와 긍정정서 유도 집단의 BDI 점수가 우울집단의 중립정서와 긍정정서 유도 집단의 점수보다 낮았다, $F(3, 78) = 101.62$, $p < .001$. SCL-90-R 점수도 통제집단의 긍정정서와 중립정서 유도 집단이 우울집단의 긍정정서, 중립정서 유도 집단에 비해 낮았다, $F(3, 78) = 50.49$, $p < .001$.

측정도구

우울 척도(BDI)

Beck, Ward, Mendelson Mock과 Erbaugh (1961)가 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 검사로 총 21문항의 자기보고식 검사이다. 이 검사는 각 항목마다 우울 증상의 심한 정도를 기술한 4개의 문장 중 본인의 경험에 적합한 문항을 선택하도록 되어 있다. 본 연구에서는 우울 성향집단과 정상 통제집단 구분을 위해 Lee와 Song (1991)이 번안한 척도를 사용하였다. Lee와 Song (1991)의 연구에서 BDI의 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 α = .85로 나타났고 본 연구에

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003

서의 내적 신뢰도는 α=.91이었다.

간이정신진단검사(SCL-90-R)

Derogatis, Lipman과 Covi (1973)가 심리적 부적응을 측정하기 위하여 개발한 검사로 총 90문항의 자기보고식 검사이다. 이 검사는 각 항목마다 증상의 심한 정도를 5점 척도(0=전혀 없다, 1=약간 있다, 2=웬만큼 있다, 3=꽤 심하다, 4=아주 심하다)로 선택하도록 되어 있다. 검사는 9가지 증상차원과 3가지의 지수차원으로 구성되어 있다. 증상차원에는 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증이 포함된다. 지수차원은 표출증상심도지수(Positive Symptom Distress Index, PSDI), 표출증상합계(Positive Symptom Total, PST), 전체심도지수(GSI)로 구성되어 있다. 전반적인 정신건강 수준을 의미하는 GSI의 T점수가 60점 이상일 경우 비정상 경향성, 70점 이상일 경우 비정상임을 시사한다(Park & Lee, 2004). 본 연구에서는 정상 통제집단을 선별하기 위해 Won과 Shin (1998)이 번안한 척도 중 GSI를 사용하였다. Won과 Shin (1998)의 연구에서 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 α=.95로 나타났고, 본 연구에서 내적 신뢰도는 α=.91이었다.

한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule, PANAS)

Watson, Clark과 Tellegen (1988)가 긍정정서와 부정정서를 측정하기 위하여 개발한 검사로 정적 정서를 나타내는 10문항과 부적 정서를 나타내는 10문항인 총 20문항의 자기보고식 검사이다. 이 검사는 각 정서를 나타내는 형용사에 따라 현재 기분상태를 5점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 1=약간 그렇다, 2=보통 정도로 그렇다, 3=많이 그렇다, 4=매우 많이 그렇다)로 평정한다. 본 연구에서는 정서유도가 적절히 이뤄졌음을 확인하고자 Lee, Kim과 Lee (2003)가 번안한 PANAS 척도를 사용하였다. Lee, Kim과 Lee (2003)의 연구에서 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 α=.87로 나타났고, 본 연구에서의 내적 신뢰도는 α=.88이었다.

실험재료

정서유도

정서유도를 위해 Fredrickson과 Branigan (2005)의 선행 연구를 근거로 중립정서와 긍정정서 유도 영상을 사용했다. 중립정서를 유발시키기 위해 사용한 영상(stick, 1분 59초, 소리없음)은 비상업적 화면 보호기 종류의 하나로 화면에서 막대가 일정한 규칙 없이 반복적으로 교차되며, Rottenberg, Ray와 Gross (2007)의 연구에서 표준화되었다. 긍정정서를 유발시키기 위해 사용한 영상(Penguins, 2분 20초, 흥겨운 음악)은 펭귄이 뒤뚱거리며 걷거나 뛰고 수영을 하는 영상으로 Fredrickson과 Branigan (2005)의 연구에서 사용된 영상과 유사하게 연구자가 직접 편집하여 사용하였다. 영상은 21인치 컬러 모니터와 헤드셋을 통해 제시되었고 실험참가자와 화면의 간격은 약 50 cm였다.

정서 상태 평가

정서 유도 전에 집단 간의 차이가 있는가를 알아보기 위해 PANAS 점수를 *t*검증한 결과, 두 집단은 긍정정서 점수에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다, $t(2, 80) = .370$, $p = .472$. 하지만 부정정서 점수는 우울집단이 통제집단에 비해 유의하게 높았다, $t(2, 80) = -.552$, $p < .05$. 이는 우울집단이 긍정적인 정서 상태는 통제집단과 비슷한 수준이지만, 부정적인 정서는 비교적 높다고 볼 수 있다. 정서 유도 전 집단 간 PANAS 점수의 평균과 표준편차 비교는 Table 1에 제시되었다.

다음으로 특정 정서가 실험 조작을 통해 적절하게 유발되었는가를 알아보았다. 중립정서 조건과 긍정정서 조건 각각에 대해 사전-사후 *t*검증을 실시하였다. 중립정서 유도 조건에서 긍정정서 점수[$t(2, 40) = 2.775$, $p < .05$]와 부정정서 점수[$t(2, 40) = 4.142$, $p < .05$] 모두 유의미하게 하락하였다. 이는 영상을 시청하고 긍정이나 부정적인 정서에 치우치지 않고 중립정서의 상태에 가까워졌음을 의미한다. 긍정정서 유도 조건에서 사전-사후 점수 비교 결과, 긍정정서 점수와 부정정서 점수는 모두 유의한 변화를 보였으며 긍정정서 점수는 상승하였다, $t(2, 40) = -4.492$, $p < .05$. 반면, 부정정서 점수는 하락하였다, $t(2, 40) = 2.585$, $p < .05$. 이는 두 조건 모두 영상시청을 통해 중립정서와 긍정정서가 목적에 적합하게 유도되었음을 나타낸다. 정서 유도 조건에 의한 PANAS 사전-사후 평균과 표준편차는 Table 2에 제시되었다.

Table 1. *Means and Standard Deviations of the PANAS before Emotional Induction*

	Control Group	Depression Group
	M (SD)	*M (SD)*
Positive Emotion	9.69 (6.36)	8.85 (3.80)
Negative Emotion	10.21 (4.17)	13.45 (4.31)

Table 2. *Means and Standard Deviations of the PANAS before & after Emotional Induction*

PANAS score	Neutral emotion		Positive emotion	
	Before	After	Before	After
	M (SD)	*M (SD)*	*M (SD)*	*M (SD)*
Positive	9.38 (5.37)	5.07 (8.02)	9.16 (6.44)	16.41 (6.52)
Negative	11.59 (3.9)	6.73 (5.83)	12.07 (4.39)	7.39 (6.25)

측정과제

전역/국지 처리과제(global/local processing task)

본 연구에서는 Fredrickson과 Branigan(2005)의 연구 방법에 따라 Kimchi와 Palmer(1982)가 개발한 Kimchi-Palmer 도형과제(Kimchi-Palmer figure task)를 사용하여 정서가 시각적 주의범위에 미치는 영향을 확인하였다. Kimchi-Palmer 도형 과제는 Figure 1과 같이 삼각형과 사각형이 복합적으로 전역 또는 국지형태를 이루고 있다. 예를 들어, 작은 삼각형 또는 사각형의 국지적 요소들이 모여 큰 삼각형 또는 사각형과 같은 전역을 완성한다. 실험 참가자는 컴퓨터 모니터에서 세 개가 한 조로 이루어진 자극을 보게 된다. 참가자들은 상단에 위치한 표적자극과 유사하다고 여겨지는 비교 자극을 키보드에서 좌(←), 우(→) 화살표를 사용해 선택하였다. 이때 참가자들에게는 정답은 없으니 되도록 빠르게 선택해달라고 요청하였다. 참가자가 전역 형태를 선택할 경우 1점이 부여되고 0-8점의 범위로 점수가 기록되었다. 높은 점수일수록 전역 처리를 많이 한다고 볼 수 있으며 낮은 점수일수록 국지처리를 한다고 가정한다. 전역/국지 처리과제는 E-prime 2.0을 사용하여 제작되었고 자극은 21인치 컬러 모니터를 통해 제시되었다. 자극은 Figure 1과 같고 하단의 비교자극이 무선적으로 바뀌어 총 8회 제시된다. 국지 자극의 크기는 시각도 .29°×.29°이고 참가자와의 화면의 간격은 약 50 cm였다. 모니터 화면에 '+' 모양의 응시점이 500 ms동안 제시된 뒤에 세 개가 한 조로 이루어진 자극이 나타나고 참가자가 반응한 뒤에는 다시 '+' 모양의 응시점이 500 ms동안 제시된다.

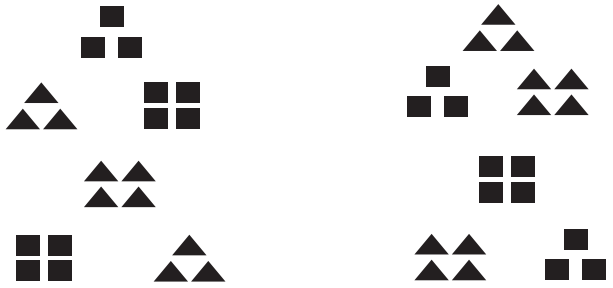

Figure 1. *An example of global/local processing task.*

사고–행동 레퍼토리 과제(thought–action repertories task)

본 연구에서는 Fredrickson과 Branigan (2005)이 개발한 사고-행동 레퍼토리 과제(thought-action repertoires task)를 사용하여 정서가 사고와 행동 범위에 미치는 영향을 확인하였다. 사고-행동 레퍼토리 과제는 Kuhn과 Mcpartland (1954)의 20가지 진술 검사(Twenty Statements Tset, TST)를 번안한 것으로서 한 장의 종이 상단에는 과제에 대한 설명과 하단에는 '나는 _____.' 와 같이 20개의 비워둔 공란이 제시되어 있다. 20개의 공란을 모두 채우는 것이 사고와 행동 레퍼토리가 확장되었음을 의미하는 것이 아니며 중복되는 범주의 응답은 하나의 범주로 채점하였다. Fredrickson과 Branigan (2005)의 선행 연구를 근거로 본 연구에서는 참여자의 응답을 총 11개의 범주로 나눠 두 명의 독립된 채점자가 채점했다. 실험 참가자는 영상을 보고 난 직후 느낀 정서가 무엇이었는지 한 단어로 작성한다. 이후 지시문에 따라 20개의 공란에 5분간 최대한 많이 작성하도록 하였다. 참여자가 응답한 내용을 분석하여 해당 범주를 분류하고 최종적으로 몇 개의 범주가 측정되었는지에 따라 점수가 부여된다. 높은 점수일수록 사고 및 행동의 범주가 넓음을 의미한다. 범주에는 식사, 읽기, 수면/휴식, 학업/일, 운동/스포츠, 야외활동/자연, 즐김/추억, 놀이, 사교, 돌봄, 긍정적인 기분/생각과 같은 사고와 행동이 분류되어 있다. 채점은 정신보건임상심리사(1급)와 연구자가 각각 실시하였으며 평정자간 일치도는 91.2%였다.

절차

본 연구에 필요한 대상자 선정을 위해 대학생 553명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. BDI 점수를 기준으로 우울집단을 구분하였고, BDI와 SCL-90-R의 GSI T점수를 기준으로 정상 통제집단을 구분하였다. 각 집단 안에서 중립정서 유도 집단과 긍정정서 유도 집단으로 다시 분류하여 총 네 집단이 구성되었다. 즉, 통제집단(n=42)에서 중립정서(n=21)와 긍정정서(n=21) 상태, 우울집단(n=40)에서 중립정서(n=20)와 긍정정서(n=20) 상태를 각각 무선적으로 유도하였다.

실험 참가자로 선정된 우울집단 40명과 정상 통제집단 42명은 실험실에서 긍정정서 유도에 따른 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 실시하였다. 과제는 정서 유도 영상 시청(약 3분)-전역/국지 처리과제(약 2분)-사고-행동 레퍼토리 과제(약 5분)의 순서로 진행되었다. 참가자들은 정서가 유도된 정도를 측정하기 위해 영상 시청 전과 후에 PANAS를 실시하게 된다. 한 실험 참가자가 과제를 수행하는데 걸린 시간은 약 15분이었다.

통계분석

긍정정서와 관련된 인지 과제 수행에서의 집단 간 차이를 알아보기 위해 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제에 대하여 이원 분산분석을 실시하였다. 실험설계는 2 (집단)×2 (정서유도조건)의 혼합설계로 집단과 정서유도 모두 피험자 간 변수이다. 본 연구와 관련된 측정치로는 전역/국지 처리과제에서 전역 처리 점수, 사고-행동 레퍼토리 과제에서 사고-행동 범주의 개수이다.

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003

결 과

전역/국지 처리과제와 사고–행동 레퍼토리 과제에서의 집단 간 수행 차이

전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제에서의 집단 간 차이를 알아보기 위해 집단과 정서유도에 따른 이원 분산분석을 실시하였다. 반응의 평균 및 표준편차는 Table 3과 같다. 분석 결과, 전역/국지 처리과제에서 집단의 주효과와 집단과 정서 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았으나, 정서유도에 따른 주효과가 통계적으로 유의하게 나타났다, F (1, 78) = 21.59, p < .05. 정서유도에 따른 주효과 분석에서 전역/국지 자극에 대한 반응은 중립정서가 유도되었을 때보다 긍정정서가 유도되었을 때 전역 처리를 더 하는 것으로 나타났다. 사고-행동 레퍼토리 과제에서 집단의 주효과와 집단과 정서 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았으나, 정서유도에 따른 주효과가 통계적으로 유의하게 나타났다, F (1, 78) = 14.67, p < .05. 정서유도에 따른 주효과 분석에서 사고-행동 레퍼토리에 대한 반응은 중립정서가 유도되었을 때보다 긍정정서가 유도되었을 때 다양한 행동 및 사고 경향성이 높은 것으로 나타났다.

Table 3. *Means and Standard Deviations for each of Attention and Cognition Tasks*

Group	Emotion type	Global/Local processing	Thought-Action repertory
		M (SD)	*M (SD)*
Control group (n = 42)	Neutral emotion	2.45 (1.82)	4.78 (1.24)
	Positive emotion	4.55 (2.35)	6.11 (1.10)
Depression group (n = 40)	Neutral emotion	1.60 (1.60)	4.45 (2.40)
	Positive emotion	3.70 (2.32)	6.05 (1.88)

연구 2: 긍정정서가 우울한 사람들의 자기복잡성에 미치는 영향

방 법

연구 2는 심리적 자원을 축적시켜준다는 긍정정서의 기능적 특성을 바탕으로 우울 집단이 긍정정서가 유도되었을 때 긍정 복잡성이 증가되고 부정 복잡성이 감소되는가를 자기복잡성 과제를 통해 검증하고자 하였다.

참여자

연구 참여자를 선정한 기준과 인구통계학적 특성은 연구 1과 동일하다.

측정도구

참여자 선정을 위해 사용한 질문지와 정서 유도 정도를 파악하기 위해 사용한 질문지는 연구 1과 동일하다.

측정과제

자기복잡성 과제(self–complexity task)

본 연구에서는 Hwang (2010)이 사용한 자기복잡성 과제(self-complexity task)를 사용하여 정서가 자기개념의 인지적 표상에 미치는 영향을 확인하였다. 자기복잡성 과제는 Linville (1987)이 자기복잡성을 측정하기 위해 사용한 자신의 특성에 관한 카드분류 과제를 지필용으로 번안한 것이다. 자기복잡성은 유인가에 따라 긍정복잡성과 부정복잡성으로 구성되며 둘은 적응에서 다른 역할을 한다는 것이 최근 연구의 일관된 발견이다(Jordan & Cloe, 1996; Morgan & Janoff-Bulman, 1994; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002; Woolfolk et al., 1995). Linville (1987)의 최초 과제에서는 형용사 33개(긍정 형용사 18개, 부정 형용사 15개)를 사용했으나 자기복잡성 과제에 사용되는 형용사들 중 긍정 형용사가 더 많이 포함될수록 자기복잡성의 점수는 높아지기 때문에(Woolfolk et al., 1995) 본 연구에서는 긍정 형용사(20개)와 부정·중성 형용사(20개)의 비율을 통제하였다. 참가자들은 자기 측면(예: 학생)을 적게 한 후, 성격 특성 형용사 40개 중 자신이 적은 자기 측면에 해당된다고 여겨지는 형용사를 골라 모두 기재하도록 하였다. 긍정 형용사와 부정·중성 형용사는 각각 20개였고, 선행 연구(Hwang, 2010)에서 사용한 단어 목록을 이용하여 구성하였다.

자기복잡성 지수를 산출하는 공식은 정보처리이론에서 산포도 지수(dispersion index)로 사용되는 H통계치를 Linville (1982)이 사용한 것과 동일하게 사용하였다(Attneave, 1959). 아래의 식에 따라 참여자가 설문지에 적은 자기 측면의 개수와 각 자기 측면들에 체크한 형용사의 번호를 입력하면 자동으로 계산되도록 프로그램을 만들어 실시하였다. 값은 전체 자기복잡성(H)[1]과 긍정 자기복잡성(H-P), 부정 자기복잡성(H-N)[2]이 각각 따로 계산된다. 긍정적 자기복잡성이라고 하는 것은 자기를 기술하는 긍정적인 자기 모습들이 다양하게 잘 구획화되어 있음을 의미하며, 스트레스 사건을 겪

1) $SC(H) = \log_2 n - \frac{(\Sigma n_i \log_2 n_i)}{n}$ n은 성격 특성 형용사의 총 개수(40개); n_i는 각각의 특정 집단(i번째) 조합에 나타난 형용사의 개수(따라서 $n = \Sigma n_i$)

2) $H\text{-}P = \log_2 n_p - \frac{(\Sigma n_{pi} \log_2 n_{pi})}{n_p}$, $H\text{-}N = \log_2 n_n - \frac{(\Sigma n_{ni} \log_2 n_{ni})}{n_n}$ H 점수와 계산 방식 동일. n_p는 긍정 형용사의 개수: n_n은 부정 형용사의 개수를 의미함.

은 후 완충 및 원기 회복 요인으로 작용한다. 반대로 부정적 자기복잡성은 부정적인 자기가 여러 가지 범주로 나뉘어 잘 구획화되어 있음을 의미하는데 이는 달리 말하면 부정적인 자기지식의 조직이 크고 방대함을 의미한다. 때문에 높을수록 심리적 취약성은 커지게 된다. H는 0부터 $\log_2 n$ (40개의 속성을 사용했다면 5.31) 사이의 값을 가지며 자기를 나타내는 자기 측면들의 수가 많을수록, 어디에도 속하지 않는 형용사가 적을수록 높아진다.

절차

본 연구에 필요한 대상자 선정은 연구 1과 동일하며, 연구 1에서 유도된 정서성이 감소되기 위해 휴식시간(5분)을 가진 뒤 연구 2에 참여한다. 이때 연구 1에서 긍정정서 유도 영상을 시청한 집단은 연구 2에서 중립정서 유도 영상을 시청하게 되고, 연구 1에서 중립정서 유도 영상을 시청한 집단은 연구 2에서 긍정정서 유도 영상을 시청하게 된다. 즉 역균형화를 통해 연구 2에 다시 참여하게 된다. 이는 Fredrickson과 Branigan (2005)의 선행 연구와 동일한 절차로 각 참가자는 연구 2에 참여하기 전 PANAS 점수확인을 통해 정서가 감소되었는지 확인하였다. 과제는 정서 유도 영상 시청(약 3분) - 자기복잡성 과제(약 5분)의 순서로 진행되었다. 한 실험 참가자가 실시된 과제를 모두 수행하는데 걸린 시간은 약 15분이었다.

통계분석

긍정정서와 관련된 자기복잡성 과제 수행에서의 집단 간 차이를 알아보기 위해 긍정 복잡성, 부정 복잡성 분석을 각각 이원 분산분석 하였다. 분석을 위한 실험설계는 2 (집단) × 2 (정서유도조건)의 혼합설계로 집단과 정서유도 모두 피험자 간 변수이다. 본 연구와 관련된 측정치로는 자기복잡성 과제에서 긍정 복잡성, 부정 복잡성의 점수이다.

결 과

자기복잡성 과제에서 긍정 복잡성 집단 간 수행 차이

긍정 복잡성과 부정 복잡성에서 집단 간 차이를 알아보기 위해 집단과 정서 유도에 따른 이원 분산분석을 실시하였다. 반응의 평균 및 표준편차는 Table 4와 같다. 분석 결과, 긍정 복잡성에서 집단과 정서의 상호작용 효과는 유의하지 않았으나, 집단의 주효과와 정서 유도에 따른 주효과가 통계적으로 유의하게 나타났다, F (1, 78) = 15.62, $p < .05$, F (1, 78) = 17.77, $p < .05$. 통계적으로 유의하게 나타났다. 집단에 따른 주효과 분석에서 우울집단이 통제집단과 비교해 긍정 복잡성이 낮은 것으로 나타났다. 또한 정서유도에 따른 주효과 분석에서 긍정 복잡성은 중립정서가 유도되었을 때보다 긍정정서가 유도되었을 때 높은 것으로 나타났다. 부정 복잡성에서 정서 유도에 따른 주효과와 집단과 정서의 상호작용 효과는 유의하지 않았으나, 집단에 따른 주효과 분석에서 우울집단이 통제집단과 비교해 부정 복잡성이 높은 것으로 나타났다, F (1, 78) = 28.84, $p < .05$.

Table 4. *Means and Standard Deviations for each of Self-Complexity Tasks*

Group	Emotion type	Positive complexity	Negative complexity
		M (SD)	*M (SD)*
Control group (n = 42)	Neutral emotion	2.23 (.79)	1.09 (.60)
	Positive emotion	3.07 (.60)	1.52 (.80)
Depression group (n = 40)	Neutral emotion	1.88 (.73)	2.08 (.59)
	Positive emotion	*2.27 (.46)*	*2.05 (.56)*

논 의

본 연구는 긍정정서의 기능을 설명하는 확장-수립 이론의 관점에서 긍정정서가 우울집단을 대상으로 주의기능, 인지기능, 자기복잡성을 확장시키는 효과가 있는지를 검증하였다. 이를 통해 우울한 사람들의 인지적 취약성 보완과 재발 방지에 기여하고자 하였다. 연구 결과를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 정서 유도에 따른 전역/국지 처리 양상을 살펴본 결과, 중립정서 상태보다 긍정정서 상태에서 우울집단과 통제 집단 모두 전역처리가 더 많은 것으로 나타났다. 이는 긍정정서가 시각적 주의를 확장시킨다는 확장효과를 지지하며 선행 연구 결과와 일치한다 (Basso et al., 1996; Fredrickson & Branigan, 2005; Zadra & Clore, 2011). Navon (1977)은 정보처리의 과정에서 시간적 순서에서 먼저 처리되는 것을 선행성으로 정의내리고 부분보다 전체가 처리되는 전역 선행성의 중요성을 강조했다. 작업 기억 및 주의의 기제는 대상을 지각하는데 필요한 처리자원이나 시간이 제한되어 있기 때문에 초기의 전체적인 분석 결과가 후속되는 부분의 분석에서 이롭다. 또한 전역 정보는 방향, 위치 등의 상황 변동의 영향을 덜 받기 때문에 국지 자극의 위치를 결정하는데 중요하다. 그리고 자연적이거나 인공적인 환경에서 형태의 전역적인 구조가 독특한(unique) 경향이 있으므로 대상 확인에 전역 정보가 더 중요하다고 강조했다. 마지막으로 전역적 특징들이 개념 주도적 처리(conceptually driven processing)를 촉발하며 더욱 효율적인 정보처리를 가능하게 한다. 즉 방대한 양의 지각적 정보들과 이를 처리하는 한정된 자원이 맞물려 나타나는 한계를 전역 처리가 선행하면서 보완한다는 것이다. 본 연구 결과에 따르면 긍정정서가 일반인뿐만 아니라 우울한 사람의 시각 처리에서도 전역 선행성을 촉진시키고 주의자원

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003

배치를 효율적으로 도울 수 있음을 보여준다.

또한 본 연구에서 집단 간에는 정서유도에 따른 상호작용 효과가 나타나지 않았고 우울집단이 통제집단에 비해 국지적 정보에 주의를 기울일 것이란 예상은 빗나갔다. 이러한 결과는 우울증 환자들이 정보처리 과정에서 초기 부호화 단계와 부호화된 정보를 유지 과정에서는 정상 통제 집단과 뚜렷한 차이를 보이지 않는다는 연구 결과와 일치한다(Bradley, Mogg, & Williams., 1995; Mogg, Millar, & Bradley, 2000). 특히 이들은 노력가설(effortful hypothesis)처럼 인지적 노력이나 높은 동기 수준이 요구되는 정보처리 과제에서는 손상이 예상되지만 자동적인 정보처리 과정에서는 일반인과 유사한 특징을 보일 가능성이 크다. 즉 전역/국지 처리과제는 의식적인 노력보다는 자동화된 처리과정을 거치고 개인의 참조도식에 따른 편향이 나타나지 않는 중립적인 자극들로 구성된 결과 정상 통제 집단과 유사한 수행 수준을 보였다고 설명할 수 있으며, 이는 우울한 사람들의 정보처리 연구들을 뒷받침하는 결과이다(Choi, 2005).

둘째, 정서 유도에 따른 사고-행동 레퍼토리 과제 수행 결과, 중립정서 상태보다 긍정정서 상태에서 우울집단과 통제집단 모두 사고-행동 레퍼토리 개수가 많았다. 이는 우울 정도와 무관하게 긍정정서가 개인의 사고를 다양하게 하고 행동에 대한 욕구도 촉진시킨다는 확장효과를 뒷받침하는 결과이다. 또한 긍정정서가 인지의 폭을 확장시켜 준다는 선행 연구의 결과와 일치한다(Eysenck, 1994; Song & Lee, 2009b).

그러나 자신의 정서에 몰두되어 편파적인 행동방식과 편협한 사고를 고수할 것이라고 여겨졌던 우울한 사람들의 특징과 달리 사고-행동 레퍼토리 점수를 비교했을 때 집단 간 유의한 점수 차이는 없었다. 이는 사고-행동 레퍼토리 과제의 특성에서 기인한 결과로 볼 수 있다. 우울한 사람들은 우울 도식을 가지고 있어 개인에게 특별한 의미를 전달하는 스트레스 사건이나 자극에 얽매이게 되고 비효율적인 인지과정을 보인다. 이러한 특징은 외부 정보가 자신의 비합리적 도식과 연합되어 있을수록 도식과 일치성을 획득하기 위해 자극을 선별하고 정보를 왜곡할 수 있다. 이때 한정이고 부정적인 측면에서 벗어나지 못한 결과 유연한 사고가 결여되고 다양한 행동을 촉진할 수 있는 대처방법에 대한 생각들도 제한된다(Engel & Derubeis, 1993). 즉, 우울한 사람들의 비효율적인 인지과정을 반영하기 위해서는 왜곡된 도식에 뒤따르는 정서에 몰두하게 함과 동시에 제시되는 과제도 이러한 도식을 점화시킬 수 있는 자극으로 구성되어 있어야 함을 의미한다. 하지만 본 연구에서는 참가자들이 기존에 가지고 있던 부정적인 감정과 개인의 도식보다 정서유도 영상을 보고 유발된 순간적인 감정에 몰입하였고, 그 감정에 따라 당장 떠오르는 행동을 기술해야 했기 때문에 왜곡된 도식이 점화되지도 않았을 가능성이 크다.

연구 1에서 긍정정서의 확장효과가 우울한 사람들의 주의 및 사고-행동 범주에서도 나타나는가에 대한 두 실험 결과를 종합해보면, 의식 또는 비의식적인 수준과 인지적 노력의 반영 유무와 무관하게 개인의 부정적인 도식이 점화되지 않는 과제에서 우울한 사람들도 정상 통제 집단과 유사한 정보처리 특징을 보인다. 또한 긍정정서가 주의와 인지의 폭을 확장시킨다는 주장은 우울한 사람들에게서도 확인되었다.

셋째, 정서 유도에 따른 자기복잡성 점수를 살펴본 결과, 중립정서 상태보다 긍정정서 상태에서 우울집단과 통제집단 모두 긍정 복잡성이 유의하게 높았다. 이는 긍정정서가 정보처리와 관련된 주의와 인지과정을 넘어서서 자기 개념이 기반이 되는 인지적 표상까지도 확장시키며, 자기 개념에 긍정적인 속성을 부여할 수 있음을 의미한다. 또한 긍정정서를 많이 경험하는 개인이 생각, 느낌, 행동 방식이 적극적으로 변화되고(Elliot & Thrash, 2002; Lyubomirsky, 2001), 창의적이고 유연한 사고들이 증가된다는 연구 결과들을 지지한다(Isen, Daubman, & Nowicki, 1987; Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985).

하지만 개인의 삶에서 행복감을 증가시키고 심리적 자원을 축적하는 요인으로 밝혀진 긍정정서(Heo, 2011; Lyubomirsky et al., 2005)가 정신 병리를 예언하는 부정 복잡성(Woolfolk et al., 1995)을 감소시킬 것이라는 가정은 실험에서 정서 유도에 따라 부정 복잡성의 유의한 차이가 없었으므로 지지되지 않았다. 이러한 결과는 몇 가지 요인으로 설명될 수 있을 것이다. 먼저 긍정정서는 주의와 인지의 폭을 확장시켜 다양하고 폭넓은 사고를 증가시키는 기능을 하기 때문에 긍정정서가 유도될 경우 긍정 복잡성과 부정 복잡성이 모두 증가될 가능성이 있다. 하지만 동시에 기분일치효과처럼 실험에서는 긍정정서가 유발되면서 긍정적인 속성을 나타내는 정보에 더 용이한 접근이 일어나고 상대적으로 부정적인 정보는 무시되거나 선택하지 않았을 가능성이 있다(Bower & Cohen, 1982). 즉 긍정정서의 확장효과로 인해 자기복잡성의 구획화가 많아지고 긍정적인 속성 부여가 일어났지만 부정 복잡성에서는 기분 일치 효과에 따라 긍정정서의 기능이 미묘한 차등효과를 희석시켰다고 볼 수 있다. 근본적으로는 인간의 주의와 작업 기억은 용량의 한계가 있으며, 개인이 처리할 수 있는 정보도 제한되어 최적의 이득에 따라 선택적으로 정보를 취하게 된다. 이 과정에서 개인은 오랜 경험과 신념으로 형성한 자신의 주관적인 도식이 바탕이 되어 선택적으로 정보를 취하게 되는데 긍정정서의 확장효과와 기분일치효과로 부정적인 정보를 확산시키지도 감소시키지도 않았을 가능성이 있

다. 이 같은 결과를 확증하기 위해서는 긍정정서 유도와 부정정서 유도 후의 부정 복잡성 변화를 확인하는 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

또한 우울집단은 통제집단과 비교하여 긍정 복잡성이 낮고 부정 복잡성이 유의하게 높았다. 이는 부정 복잡성이 높을수록 우울할 뿐만 아니라 미래의 우울 수준도 높게 예측하여 우울증의 취약성 요인이며, 긍정 복잡성이 높을수록 스트레스에서 완충제 역할을 한다는 선행 연구를 뒷받침한다. 관련해 긍정 복잡성과 부정 복잡성이 서로 독립적인 역할을 한다는 연구 결과와도 일치한다(Woolfolk et al., 1995). 특히 자기복잡성 과제는 자신을 인지적으로 어떻게 지각하는가를 측정하는 과제로 우울한 사람들의 자기 도식이 점화되어 부정적이고 한정된 자신을 투영한 결과로 정상 통제 집단과 차이가 있다고 해석할 수 있다.

본 연구 결과를 요약하면, 긍정적인 정서를 경험할 때 우울한 사람들은 주의와 인지의 폭이 확장되며, 자기복잡성도 긍정적이고 다양해질 수 있음이 밝혀졌다. 여기에는 인간의 한정된 작업 기억 용량에서 긍정정서가 주의의 폭을 확장시켜 다양한 정보를 선택하도록 돕는데, 이때 선택하게 되는 정보는 긍정정서로 점화된 긍정적인 정보가 연결망을 형성하여 연쇄적으로 정보처리 과정을 거치게 된다. 결과적으로, 긍정정서는 인지적 취약성이 높은 우울한 사람들에게도 주의와 인지의 폭을 확장시키는 역할을 하며, 나아가 긍정적인 자기 도식을 확장시킬 수 있다. 더불어 우울한 사람들은 초기 부호화 단계는 일반인들과 분명한 차이를 보이지 않지만 개인의 주관적인 인지 표상이 활성화되는 경우 부정적인 정보를 선택적으로 처리하고 인지과정의 결함을 초래하여 우울 증상이 재발 및 지속되는 데에 핵심적인 요인임을 지지하는 근거를 제공한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째로, 국내에서 우울집단을 대상으로 긍정정서의 확장효과를 검증하였다는 점이다. 긍정심리학이 심리학 분야 전체에서 주목받게 되면서 긍정정서의 기능을 확인하는 연구들도 증가하였지만 대부분 일반인을 대상으로 이뤄졌다. 또한 Fredrickson과 Branigan (2005)은 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 함께 사용하여 확장효과를 입증하였으나 국내외 연구 대부분이 주로 전역/국지 처리과제만을 사용하여 확장효과를 검증하였다. 반면에 정보처리 특성은 동양과 서양 문화권에서 차이를 보이며 과제의 특성에 따라 전역과 국지 처리가 달라질 수 있다. 예를 들어, 정보처리 특성과 관련지어 살펴본 연구에서 동양 문화권의 주의과정이 서양 문화권에 속한 사람들에 비해 맥락과 관계성에 주의를 더 많이 기울이거나(Kitayama, Duffy, Kawamura, & Larsen, 2003), 시각적 대상을 범주화하는 경우에도 문화적 차이가 발견되었다(Norenzayan, Smith, Kim, & Nisbett, 2002). 관련된 전역/국지 처리과제에서 복합자극이나 수를 어떻게 조작하는가에 따라 전역/국지 처리가 달라진다는 연구도 보고되었다(Navon, 1977). 따라서 확장효과를 반복 검증하고 문화적 차이를 밝히기 위해서는 Fredrickson과 Branigan의 연구에서 사용된 과제들을 함께 사용할 필요성이 있다. 나아가 우울집단을 대상으로 할 경우 이들이 가진 인지적 취약성에도 긍정정서의 확장효과가 영향을 미치는가를 확인할 수 있는 과제가 사용되어야 하겠다. 따라서 본 연구에서는 우울한 사람, 일반인을 대상으로 주의와 인지의 폭을 측정하는 과제와 개인의 인지적 표상을 측정하는 자기복잡성 과제를 사용하여 긍정정서의 확장효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째로, 긍정정서가 정보처리 과정에서 나아가 개인의 인지 도식에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 과거에는 인지과정이 정서에 선행되고 왜곡된 인지는 부정적인 정서를 야기한다고 밝혀졌으나, 최근에는 정서와 인지는 상호작용하며 둘 중 하나만 손상되더라도 정신증상이 악화될 수 있지만 반대로 하나의 기제만 긍정적으로 변화되더라도 정신건강이 증진될 수 있는 가능성도 시사한다. 연구 결과에서도 긍정정서가 유도되었을 때 개인의 인지적 표상이 긍정적으로 변화하고 증가하였다. 이는 증상의 유무와 무관하게 긍정적인 정서를 경험하는 사람들이 긍정적인 사고가 가능하고 자신의 표상을 건강하게 지각할 수 있어 향후에는 또 다시 긍정적인 정서를 경험하게 되는 순환체계를 형성하도록 도와 정신병리에서 완충제가 될 수 있음을 본 연구에서 확인하였다.

셋째로, Fredrickson과 Branigan (2005)의 연구에서 긍정정서 유도를 통해 주의와 인지의 폭이 확장되는 결과를 발표했다. 하지만 주의와 인지의 폭이 확장되는 과정에서 근본적인 기제를 밝히지 못하는 한계점으로 인해 인과성을 확인하기 어려웠다. 관련해 선행 연구들에서 긍정심리개입이 우울 증상의 감소, 삶의 만족도의 증가에 효과적인 개입으로 밝혀졌지만 이러한 변화 기제에 관해서는 지금까지 제대로 규명되지 않았었다. 이에 본 연구에서는 인간의 인지과정에서 주의의 폭 확장이 효율적인 자기 관리에 이로운 이유와 개인의 도식에 정서가 미치는 영향을 선행 연구와 실험 결과를 바탕으로 검증하였다. 이를 통해 Fredrickson과 Branigan (2005) 연구의 한계점을 보완하였고 확장-수립 이론에서 제시하고 있는 것처럼 부정정서와 긍정정서는 서로 독립적이며 인지과정에 미치는 영향도 다름을 확인하였다. 또한 긍정정서가 심리적 고통을 상쇄시킬 수 있고 정신 장애에서도 긍정적인 변화 기제로 작용할 수 있음을 확인하였다.

마지막으로 본 연구 결과는 심리 치료에서 부정적인 과거 경험에 초점을 맞추고 교정하기보다 내담자의 긍정적인 경험과 정서에 집

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003

중하는 것이 장기적인 관점에서 이롭다는 시사점을 제공한다. 임상 장면에서 우울증이 발병한 후에는 증상이 지속적으로 나타나고 감소되더라도 재발의 가능성이 높아 치료가 어려운 특징이 있다. 특히 우울한 사람의 인지적 결함이 증상을 지속시키는 데에 영향을 미친다고 밝혀진 바, 우울 증상의 출현을 막아주고 발병하더라도 긍정적인 예후를 촉진시킬 수 있도록 보호요인을 강화할 필요가 있다. 이를 바탕으로 치료 장면에서는 우울한 사람들의 부정정서가 유발된 경험을 탐색하는 것 외에도 긍정정서 경험에도 주의를 기울여 인간의 내재된 복잡성을 균형적으로 탐색할 필요가 있겠다.

본 연구에서의 제한점은 다음과 같다.

첫째로, 연구 자료는 특정 대학교에 재학 중인 일반 학생들을 대상으로 수집되었기 때문에 연구 결과를 우울증과 같은 임상환자들이나 지역사회에 일반 성인표본들에게 일반화하는 과정에서는 신중한 접근이 요구된다.

둘째로, 본 연구에서 사용한 사고-행동 레퍼토리 과제는 정신보건 임상심리사(1급) 2명이 평정자 간 일치도를 확보했다. 이 과제에서 Fredrickson과 Branigan (2005)은 Kuhn과 Mcpartland (1954)의 20가지 진술 검사(TST)를 번안하여 범주가 많을수록 사고-행동 양식이 증가한다고 가정한다. 하지만 국내외에서 이를 수정한 과제는 사용되지 않았고, 범주가 많아진다는 것이 인지적으로 어떤 결과를 초래하는지에 대한 과정을 확인하는 연구가 필요하다. 또한 긍정정서의 기능을 타당하게 측정하기 위해서는 다양한 실험 과제들의 개발이 있어야 하겠다. 따라서 본 연구의 결과는 후속 연구를 통한 반복검증이 필요하다.

References

Ambady, N., & Gray, H. M. (2002). On being sad and mistaken: Mood effects on the accuracy of thin-slice judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 947-961.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review, 106*, 529-550.

Attneave, F. (1959). *Applications of information theory to psychology: A summary of basic concepts, methods, and results*. Oxford, England: vii 120 pp.

Austin, M. P., Mitchell, P., & Goodwin, G. M. (2001). Cognitive deficits in depression. *The British Journal of Psychiatry, 178*, 200-206.

Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society, 2*, 249-255.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia, Pennsylvania University of Pennsylvania Press.

Bower, G. H., & Cohen, P. R. (1982). Emotional influences in memory and thinking: Data and theory. In M.S. Clark & S. T. Fiske (Eds.), *Affect and cognition: The 17th annual Carnegie symposium on cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bradley, B. P., Mogg, K., & Lee, S. C. (1997). Attentional biases for negative information in induced and naturally occurring dysphoria. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 911-927.

Bradley, B. P., Mogg, K., & Williams, R. (1995). Implicit and explicit memory for emotion-congruent information in clinical depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 33*, 755-770.

Burke, A., Heuer, F., & Reisberg, D. (1992). Remembering emotional events. *Memory & Cognition, 20*, 277-290.

Castaneda, A. E., Tuulio-Henriksson, A., Marttunen, M., Suvisaari, J., & Lönnqvist, J. (2008). A review on cognitive impairments in depressive and anxiety disorders with a focus on young adults. *Journal of Affective Disorders, 106*, 1-27.

Choi, M. G. (2005). An information processing approach to attentional bias effect in emotional bias effect in emotional disorder. *Korean Journal of Psychology: General, 24*(1), 217-238.

Choi, Y. Y., & Son, C. N. (2012). The effects of positive psychotherapy on social anxiety, optimism, and subjective well-being of social phobia-prone college students. *Korean Journal of Health Psychology, 17*, 573-588.

Derryberry, D., & Reed, M. A. (1998). Anxiety and attentional focusing: Trait, state and hemispheric influences. *Personality and Individual Differences, 25*, 745-761.

Edwards, J. A., & Weary, G. (1993). Depression and the impression-formation continuum: Piecemeal processing despite the availability of category information. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 636-645.

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 804-818.

Engel, R. A., & DeRubeis, R. J. (1993). Psychopathology and cognition: Personality, psychopathology, and psychotherapy series. In P.C. Kendall. (Eds.). *The role of cognition in depression* (pp. 83-119). San Diego, CA: Academic Press.

Eysenck, H. J. (1994). Cancer, personality and stress: Prediction and prevention. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 16*, 167-215.

Forgas, J. P. (1998). On feeling good and getting your way: Mood effects on negotiator cognition and bargaining strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 565-577.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broad-

en the scope of attention and thought action repertories. *Cognition & Emotion, 19*, 313-332.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-192.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences, 44*, 360-370.

Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science, 13*, 34-40.

Gotlib, I. H., Kasch, K. L., Traill, S., Joormann, J., Arnow, B. A., & Johnson, S. L. (2004). Coherence and specificity of information-processing biases in depression and social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 386-398.

Heo, J. H. (2011). Effects of the frequencies of positive emotions on the subjective well-being in cultural orientations. *Korean Journal of Counseling. 12*, 99-113.

Hwang, S. H. (2010). The self-structure of dissociation-prone persons. *Korean Journal of Clinical Psychology, 29*, 821-837.

Isen, A. M., Johnson, M. M., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1413-1426.

Jeong, J. H., & Son, C. N. (2014). Effect of positive psychotherapy on depression, self-esteem, and optimism of adolescents with school maladjustments. *Korean Journal of Health Psychology, 19*, 99-117.

Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories?. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 179-188.

Jordan, A., & Cole, D. A. (1996). Relation of depressive symptoms to the structure of self-knowledge in childhood. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 530-540.

Kim, J. Y., & Kwon, S. M. (2013). The influence of character strengths on mental health. *Korean Journal of Clinical Psychology, 32*, 783-802.

Kim, Y. I., & Han, S. Y. (1993). The relationship between narcissistic personality and self complexity. *Korean Journal of Social Psychology, 7*, 28-36.

Kimchi, R., & Palmer, S. E. (1982). Form and texture in hierarchically constructed patterns. Journal of Experimental Psychology: *Human Perception and Performance, 8*, 521-535.

Kitayama, S., Duffy, S., Kawamura, T., & Larsen, T. J. (2003). Perceiving an object and its context in different cultures: A cultural look at the New Look. *Psychological. Science, 14*, 201-206.

Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review, 19*, 68-76.

Lee, H. H., Kim, E. J., & Lee, M. K. (2003). A validation study of Korea positive and negative affect schedule: The PANAS scales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*, 935-946.

Lee, Y. H., & Song, J. Y. (1991). A study of the reliability and validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10*, 98-113.

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482-509.

Linville, P. W. (1982). The complexity–extremity effect and age-based stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 193-211.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 663-676.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.

Mayberg, H. S., Silva, J. A., Brannan, S. K., Tekell, J. L., Mahurin, R. K., McGinnis, S., & Jerabek, P. A. (2002). The functional neuroanatomy of the placebo effect. *American Journal of Psychiatry, 159*, 728-737.

McCullouch, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.

Merriam, E. P., Thase, M. E., Haas, G. L., Keshavan, M. S., & Sweeney, J. A. (1999). Prefrontal cortical dysfunction in depression determined by Wisconsin Card Sorting Test performance. *American Journal of Psychiatry, 156*, 780-782.

Mogg, K., Millar, N., & Bradley, B. P. (2000). Biases in eye movements to threatening facial expressions in generalized anxiety disorder and depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 695-704.

Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 63-85.

Navon, D. (1977). Forest before trees: The precedence of global features in visual perception. *Cognitive Psychology, 9*, 441-474.

Norenzayan, A., Smith, E. E., Kim, B. J., & Nisbett, R. E. (2002). Cultural preferences for formal versus intuitive reasoning. *Cognitive Science, 26*, 653-684.

Park, S. G., & Lee, B. H. (2004). The study of psychological characteristics of the indigent population. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 16*, 813-824.

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156.

Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review, 6*, 31-58.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology, 10*, 25-40.

Rottenberg, J., Ray, R. D., & Gross, J. J. (2007). Emotion elicitation using films. In J.A. Coan., & J.B. Allen. (Ed.). *The handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 9-28). New York, Madison Avenue: Oxford University Press.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 513-523.

Scott, W. A. (1969). The structure of natural cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology, 12*, 261-278.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies, 7*, 311-322.

Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1036-1049.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 467-487.

Song, B. R., & Lee, K. H. (2009). The relation between self-complexity and subjective well-being throughout cognitive flexibility and self-concept clarity. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 23*, 73-88.

Sutton, L. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. E. (1988). Negative self-schema: The effects of induced depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology, 27*, 188-190.

Sweeney, J. A., Strojwas, M. H., Mann, J. J., & Thase, M. E. (1998). Prefrontal and cerebellar abnormalities in major depression: Evidence from oculomotor studies. *Biological Psychiatry, 43*, 584-594.

Watkins, P. C., Martin, C. K., & Stern, L. D. (2000). Unconscious memory bias in depression: Perceptual and conceptual processes. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 282-289.

Won, H. T., & Shin, H. K. (1998). A study on the cognitive characteristics of somatization(I) : The reliability and validity of the Korean versions of somatosensory amplification scale and symptom interpretation questionnaire. *Korean Journal of Clinical Psychology, 17*, 33-39.

Wood, A. M., & Tarrier, M. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*, 819-829.

Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1108.

Yoo, E. Y., & Son, C. N. (2013). Effects of positive psychotherapy program on happiness, optimism, hopelessness, and depression of the depression-prone adolescents. *Korean Journal of Health Psychology, 18*, 669-685.

Yost, J. H., & Weary, G. (1996). Depression and the correspondent inference bias: Evidence for more effortful cognitive processing. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 192-200.

Zadra, J. R., & Clore, G. L. (2011). Emotion and perception: The role of affective information. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 2*, 676-685.

국문초록

우울집단에서 긍정정서의 확장효과가 주의, 인지 및 자기복잡성에 미치는 영향

임아람 · 이종환 · 장문선

경북대학교 심리학과

본 연구는 확장-수립 이론(broaden and build theory)을 바탕으로 긍정정서가 주의기능, 인지기능, 자기복잡성을 확장시키는 효과가 있는지를 우울집단과 정상 통제집단을 대상으로 반복, 확장 검증하였다. 확장-수립 이론에서는 긍정적인 정서가 주의와 사고의 폭을 확장시킴으로서 개인의 신체적, 지적, 사회적 자원이 형성된다고 설명한다. 연구 1에서는 우울집단(40명)과 통제집단(42명)을 긍정정서 유도집단과 중립정서 유도집단으로 각각 분류하여 전역/국지 처리과제와 사고-행동 레퍼토리 과제를 실시하였다. 그 결과, 우울 정도와 무관하게 긍정정서가 유도된 집단은 전역 처리와 사고-행동 레퍼토리 개수가 유의하게 증가하였다. 연구 2에서는 연구 1과 동일한 집단에 긍정정서와 중립정서 유도를 바꾼 뒤 자기복잡성 과제를 실시하였다. 그 결과, 중립정서 상태보다 긍정정서 상태에서 우울집단, 통제집단 모두 긍정복잡성이 유의하게 높았고, 부정복잡성은 정서 유도에 따른 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 긍정정서를 경험할 때 인지적 취약성이 높은 우울한 사람들도 주의와 인지의 폭이 확장되며, 자기복잡성도 긍정적이고 다양해질 수 있지만 긍정정서가 부정복잡성을 감소시키기에는 한계가 있음을 의미한다. 나아가 긍정심리개입의 효과를 극대화시키기 위해서는 우울증 환자들의 부정적 경험과 기억을 정화시키려는 노력과 함께 순간적이더라도 일상생활에서 긍정적인 정서를 자주 경험할 수 있도록 도울 필요가 있음을 시사한다.

주요어: 확장–수립 이론, 우울, 인지적 취약성, 긍정정서, 전역/국지 처리, 사고–행동범주, 자기복잡성

http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003