



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

거부민감성과 우울의 관계:

- 정서표현 양가성과
회피/분산적 정서조절양식의 매개효과 -

2017

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 민 지

거부민감성과 우울의 관계:

- 정서표현 양가성과

회피/분산적 정서조절양식의 매개효과 -

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 민 지

인 준 서

김민지의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 11월

심사위원장.....(서명 또는 인)

심사위원.....(서명 또는 인)

심사위원.....(서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 초기 성인기의 거부민감성과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 하위요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성, 그리고 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과를 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 20세-35세의 초기 성인기 남녀 311명을 대상으로 거부민감성 척도(The Rejection sensitivity Questionnaire: RSQ), 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D), 한국판 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire for Korean: AEQ-K), 정서조절양식 체크리스트를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 거부민감성과 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식 간에 유의한 정적 상관관계를 보였다. 둘째, 거부민감성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과를 확인한 결과, 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식은 거부민감성과 우울의 관계를 각각 완전 매개하였다. 셋째, 거부민감성은 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식을 순차적으로 매개로 하여 우울에 영향을 주었다. 즉, 거부민감성은 우울에 직접적으로 영향을 주기보다, 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식을 매개로 하여 우울에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 본 연구는 거부민감성이 우울에 영향을 미치는 과정에서의 기제를 탐색하였고, 거부민감성으로 인한 우울을 겪고 있는 사람들을 위한 상담 및 교육 프로그램의 개발을 위한 기초자료를 제공하는데 기여하였다. 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 거부민감성, 정서표현양가성, 정서조절양식, 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성

목 차

I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구 문제 및 가설 9

II. 이론적 배경

- 1. 거부민감성 11
 - 1) 거부민감성의 개념 11
 - 2) 거부민감성 모델 12
 - 3) 거부민감성과 부정 정서 14
- 2. 우울 15
 - 1) 우울의 개념 15
 - 2) 거부민감성과 우울 16
- 3. 정서표현 양가성 17
 - 1) 정서표현 양가성의 개념 17
 - 2) 거부민감성과 정서표현 양가성 20
 - 3) 정서표현 양가성과 우울 21
- 4. 정서조절양식 23
 - 1) 정서조절양식의 개념 23
 - 2) 거부민감성과 정서조절양식 25
 - 3) 정서조절양식과 우울 26
- 5. 정서표현 양가성과 정서조절양식 27

III. 연구 방법	
1. 연구 대상	30
2. 측정 도구	31
3. 연구 절차	34
4. 분석 방법	34
IV. 연구 결과	
1. 주요 변인의 기술통계 및 상관	36
2. 측정모형 검증	38
3. 연구모형 검증	41
4. 매개효과 검증	44
V. 논의	
1. 연구 결과에 대한 논의	47
2. 연구에 대한 의의 및 제한점	53

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

표 1. 연구 대상자의 인구사회학적 특성	30
표 2. 한국판 정서표현 양가성 척도의 하위요인 문항구성 및 내적신뢰도	33
표 3. 주요 변인들의 기술 통계치	36
표 4. 변인 간의 상관관계	38
표 5. 측정변인의 적합도	40
표 6. 측정 모형의 요인값	41
표 7. 연구모형의 적합도	42
표 8. 연구모형과 수정모형1의 적합도	43
표 9. 최종모형의 직접효과	44
표 10. 각 변인들의 간접효과	45
표 11. 매개효과의 Sobel 검증 결과	46

그림 목차

그림 1. 연구 모형	10
그림 2. 거부민감성 모델	14
그림 3. 측정 모형	40
그림 4. 최종 모형	43

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

삶에서 우울함을 느끼는 경우는 다양하며 많은 사람들이 일생동안 한 번 짝은 우울하다는 감정을 경험한다. 우울증은 ‘심리적 독감’이라고 불릴 만큼 매우 흔한 장애이지만, 우울증이 삶에 미치는 영향은 굉장히 크고 고통스럽다(권석만, 2003). 2013년도 국민건강영양조사에서 여성의 13.7%, 남성의 6.6%가 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느꼈다고 응답하였다. 이처럼 우울증은 삶에서 느낄 수 있는 행복감, 만족감 뿐 아니라 삶의 의미와 가치에도 부정적인 영향을 끼치며, 심한 우울증은 자살의 주요한 원인 중 하나이다.

이러한 우울증의 원인을 밝히고자 우울증에 영향을 주는 다양한 요인들이 연구되어 왔다. 그 중 관계에서의 상실 경험이 우울을 유발하는 요인으로 알려졌다(Bowlby, 1980), 대인관계적 취약성이 우울증을 일으키는 원인이라고 보는 연구가 있다(류혜라, 2014). 대인관계의 취약성을 가진 사람들은 관계의 상실이나 타인으로부터 거절을 경험할 때 심각한 결과가 초래될 수 있으며, 타인의 거절에 대한 두려움 때문에 부정적 정서의 표현과 통제에서 갈등을 느끼기 쉽다(류혜라, 2014). 또한, 어렸을 때 부모와 안정적인 애착을 형성하지 못한 사람들은 대인관계에 대한 부정적인 표상을 가질 수 있으며, 이러한 사람들은 다른 사람들이 자신에게 소홀하게 대하거나 거리를 둔다고 지각할 때 과민하게 반응하고 거절에 대한 두려움으로 다가가지 않기 때문에 다른 사람으로부터 지지를 받지 못하여 우울증이 발생할 가능성이 높다(정신아, 2013).

대인관계 취약성 이론에서는 ‘거부민감성’을 우울의 발생에 중요한 영향을 미치는 요인으로 가정한다(박민숙, 2014). 거부민감성이란 거부에 대한 반응의 개인차를 설명하는 개념으로, Downey와 Feldman(1994)이 대인관계 상황에서 중요한 타인에 의해 자신이 거부당할 것이라는 불안을 갖고 있으며, 이러한 불안 때문에 사소하고 모호한 거부의 신호에 예민하게 반응하는 인지-정서적 과정이라고 설명하였다. 거부민감성이 높은 사람들은 대인관계에서 거부당할 것을 미리 예상하여 자신의 부탁을 들어주지 않는 것과 같은 사소하고 불확실한 상황을 거부로 받아들이고, 불안이나 적대감, 분노와 같은 부정적 감정을 표현하거나 침묵과 같은 회피 반응을 나타낼 수 있다(Downey & Feldman, 1996).

거부민감성은 우울과 관련이 높다는 선행연구(Ayduk, Downey, & Kim, 2001; Luterek, 2004)가 있으며, Ayduk와 Downey(2009)는 거부민감성이 높은 사람들이 상대방으로부터 이별에 대한 메시지로 대인관계를 상실했을 때 우울증 발생에 더욱 취약하다고 하였다. 또한 Ayduk, Downey와 Kim(2001)의 연구에서도 거부민감성이 높은 여자들이 이별했을 때 더 많이 우울을 경험하는 것으로 나타났다. 이처럼 중요한 타인과의 관계에서 받는 거절 경험이 우울에 영향을 줄 수 있으며, 거부민감성이 높은 사람들은 이러한 우울에 더욱 취약할 수 있음을 알 수 있다.

거부민감성에 대한 국내 연구는 최근 점차 증가하고 있지만, 아직까지는 관련된 연구가 그리 많지 않은 실정이다. 거부민감성과 우울 간의 관계에서 정서조절방략(임유경, 2011)과 인지적 정서조절의 중재효과(류혜라, 2011)에 대한 연구가 진행되었고, 주의조절을 매개로 한 연구(박민숙, 2014)와 과도한 재확인추구와 자기침묵의 매개효과(김보람, 2014)에 대한 연구 등이 진행되었다.

거부민감성과 우울의 관계를 조사한 연구 중 대학생을 대상으로 한

Mellin(2008)의 연구에서 거부민감성이 단일 예측변인으로 우울을 설명하는 변량은 11%로 비교적 크지 않으며, 거부민감성과 우울의 관계에서 설명되지 않은 89%는 사회적지지, 자존감, 대처기술 및 스트레스 등의 추가적인 변인들이 설명할 것으로 생각된다고 하였다. 따라서, 거부민감성이 우울에 미치는 영향을 더 잘 이해하기 위해서는 거부민감성과 우울의 관계에서 다른 변인의 작용에 대한 연구가 필요하다고 제안하였다. 우울에 영향을 미치는 요인이 많고, 사람마다 우울과 관련된 취약성 또한 다르기 때문에 우울에 영향을 미치는 하나의 독립 변인과 관련된 개입만으로는 상담과 치료에 한계가 있을 수 있으므로 매개 변인을 변화시키는 것이 효과적인 상담적 개입이 될 수 있을 것이다(조성연, 조한익, 2014; Mackinnon, Krull & Lockwood, 2000). 따라서 거부민감성과 우울의 관계를 매개하는 다양한 변인들에 대한 탐색이 필요하다.

이에 본 연구에서는 거부민감성과 우울의 관계에서 매개변인으로 거부민감성이 높은 사람들이 보일 수 있는 특징 중 정서와 관련된 변인에 주목하였다. 거부민감성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람들보다 거부를 경험하는 상황에서 즉각적으로 강렬한 부정 정서를 느끼고, 부정 정서를 느끼는 상황에 유연하게 대처하지 못하는 특징을 갖고 있다(Downey & Feldman, 1996). 우울은 대표적인 부정 정서 중 하나이며, 의존적 우울증을 경험하는 사람들은 거절에 대한 두려움 때문에 자신의 부정적 정서를 표현하고 통제하는 데에 어려움을 느끼며, 회피, 부인, 억압 등과 같은 방어기제를 사용한다는 연구결과가 있다(김보람, 2014). 이를 바탕으로 본 연구에서는 정서와 관련된 변인 중 정서의 표현과 조절에 관련된 정서표현 양가성과 정서조절양식을 매개변인으로 선정하였다.

정서표현 양가성은 정서를 표현하고자 하는 욕구가 있으나 표현 하지 못하고 갈등하는 것을 뜻한다(King & Emmons, 1990). 정서표현 양가성이 높

은 사람들은 정서표현을 잘 하지 못하는 것 뿐 아니라, 정서를 표현하기에 어려움이 없는 상황에서도 표현에 대해 갈등을 느끼며 정서표현이 필요한 상황에서도 표현을 하지 않는 등 정서표현에 많은 어려움과 갈등을 겪게 된다(안선경, 2016). 정서표현 양가성은 억제 동기에 따라 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 나누어진다(최해연 등, 2007). 자기방어적 양가성은 정서를 표현했을 때 상대에게 거부당할지 모른다는 두려움을 갖고, 정서표현 후에 일어날 수 있는 부정적인 결과에 대한 두려움 때문에 정서를 억제하고 방어하는 동기를 내포하고 있다. 관계관여적 양가성은 타인이 보는 자신의 인상이나 상대방과의 관계를 고려하여 정서를 표현하는 것이 상대와 대인관계 상황에 어떠한 영향을 미칠지 고려하여 관계의 갈등을 피하는 방향으로 표현을 신중히 하고 억제하는 경향을 말한다.

자신의 감정을 표현했을 때 상대방으로부터 계속적으로 거부를 경험한 사람은 감정을 표현하면 상대방으로부터 거부를 받게 될 것으로 예상하여 정서표현을 더욱 억제하게 될 수 있다(최해연, 2008). 따라서 거부민감성이 높은 사람들은 거부의 상황에서 상대적으로 더 민감하게 반응하고 두려움을 느껴 자신의 감정과 욕구를 적절하게 표현하지 못할 것으로 예상해 볼 수 있다. 거절민감성, 사회불안과 감정노출이 이성관계의 친밀감에 미치는 영향에 관한 박혜련(2011)의 연구 결과에서도 거절민감성이 높은 사람은 감정 표현에서 갈등과 어려움을 겪는다고 밝혔다.

한편, 정서표현을 억제하는 사람은 우울의 수준이 더 높으며(하정, 1997), 정서표현 양가성과 우울 간에 정적 상관이 있어 정서표현 양가성이 높을수록 우울이 높아진다는 연구가 있다(한아름, 2010; 김영숙, 2010; 하정, 1997). 그러나 심서영과 하유진(2012)의 연구에서 정서표현 양가성의 종류에 따라 긍정정서와 부정정서, 우울이 다른 양상을 보였다. 자기방어적 양가성은 긍정정서와는 부적 상관, 부정정서 및 우울과는 정적 상관을 보였으며, 관계관

여적 양가성은 긍정정서, 부정정서, 우울과 모두 유의한 상관을 보이지 않았다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서는 관계관여적 양가성이 우울, 대인간 민감성에는 약한 정적 상관을 보이고 대부분의 부정적 정서에는 유의한 상관이 없었으나, 자기방어적 양가성은 부정 정서와 모두 강한 정적 상관을 보였다. 이러한 차이에 대하여 최해연과 민경환(2007)은 정서표현 양가성의 두 하위요인에서 정서표현 억제의 동기가 다르고, 우리나라와 같은 집단주의 문화권에서는 정서표현 양가성의 역기능적 효과가 작게 나타날 수 있다고 하였다. 따라서 정서표현 양가성의 하위요인이 부정적 정서에 미치는 영향력을 측정하면 두 양가성 간에 동일한 결과가 나오지 않을 가능성이 있으므로 하위 요인별로 우울과의 관계를 살펴보는 것이 의미 있을 것으로 판단된다.

이에 본 연구에서는 정서표현 양가성을 하위요인으로 나누어 매개효과를 확인하여 거부민감성이 높은 사람들이 주로 어떠한 동기로 정서표현을 억제하며 이것이 우울에 영향을 미치는 경로를 확인하고자 하였다.

또한, 최근 정서조절에 대한 학문적, 임상적 관심이 증가하며 정신병리나 정신건강을 정서조절로 살펴보는 연구들이 이루어지고 있다(이지영, 2009). 윤석빈(1999)은 정서경험 종류, 강도, 개인적 변인들의 관련성을 고려하여 정서조절양식을 능동적 양식, 회피/분산적 양식과 지지추구적 양식으로 구분하였다.

정서조절은 개인이 느끼는 정서를 조절함으로써 개인의 안녕감과 적응에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 다양한 정서조절양식은 상황과 경험하는 정서에 따라 효과와 만족감이 다를 수 있으므로 개인의 적응에 중요하다고 Barrett와 Gross(2001)는 주장하며, 박경옥과 박기환(2007)의 연구에서도 정서조절양식에 따라 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 주의를 분산시키거나 불편한 정서를 경험하는 상황을 회피하는 것은 대인관계에 부정

적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 민정환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000)의 연구에서 능동적 양식과 지지추구적 양식은 자존감, 긍정 정서, 낙관성 등과 정적 상관을 보여 개인의 삶에 긍정적으로 작용함을 보였으나, 회피/분산적 양식은 신경증과 부정정서와 유의한 정적 상관을 보여 부정적으로 작용함을 확인하였다. 정서조절양식과 심리적 안녕간의 관계를 연구한 임전옥, 장성숙(2003)의 연구에서도 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕과 정적 상관을 보였고, 회피/분산적 양식은 부적 상관을 보였다. 따라서 정서를 긍정적인 양식으로 적절히 조절하는 경우에는 개인의 안녕감과 적응에 도움이 될 수 있으나, 적절하게 조절하지 못하거나 부정정서를 악화시키는 방향으로 조절한다면 심리적 부적응을 가져올 것으로 예상된다.

한편, 거부민감성은 유아기 때 주 양육자로부터 받은 거부 경험으로부터 시작되어 성장과정에서 굳어진 특성을 갖고 있어서(Downey & Feldman, 1996), 거절의 가능성이 있는 상황에서 자동적으로 거부에 대한 두려움을 느끼고, 모호하고 명확하지 않은 행동을 거부의 신호로 받아들여 자동 반사적으로 경직된 반응을 하기 쉽다(Magios, Downey, & Shoda, 2000). 따라서 즉각적으로 강렬한 정서를 경험하며 순간적으로 드는 부정정서나 신념을 적응적으로 조절하지 못하고 적절한 대처방법을 발달시킬 기회가 부족할 수 있다. 거부민감성과 정서조절양식을 연구한 강여정(2016)의 연구에서도 거부민감성이 높은 사람들은 주로 회피/분산적 정서조절양식을 사용하며, 이에 따라 대인관계문제에 영향을 미친다는 결과를 보였다. 본 연구에서는 거부민감성이 높은 사람들이 모호한 상황에서 거부의 신호를 받아들이고 부정정서를 강하게 느낀다는 점에서 부적응적인 회피/분산적 정서조절양식을 주로 사용할 것으로 가정하고, 이를 통해 우울에 간접적으로 영향을 미칠 것으로 보았다.

추가적으로 매개변인으로 선정한 정서표현 양가성과 정서조절양식이 관련

이 있으며, 두 매개 변인이 순차적으로 우울에 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 이는 정서표현의 갈등을 느끼는 사람들은 문제대처에서 회피하는 방식을 사용한다는 연구(Emmons & Colby, 1995)와 이승미, 오경자(2005)의 연구와 이은상(2003)의 연구에서 정서표현 양가성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 회피대처방식의 매개효과를 보인 것을 바탕으로 정서표현 양가성이 회피적인 대처방식인 회피/분산적 정서조절양식에 영향을 주고, 회피/분산적 정서조절양식이 우울을 유발할 것이라고 가정하였기 때문이다. 정서표현 양가성이 높은 사람들은 자신의 정서를 표현하는 것에 대한 갈등으로 정서표현을 억제하기 때문에 부정적인 정서를 느끼는 상황을 회피하려는 태도를 주로 나타낸다는 김우석(2004)의 연구와 정서표현 양가성과 회피/분산적 양식이 정적 상관이라는 것을 밝힌 연구(임민주, 2009; 이정선, 2012; 이정원, 2010) 또한 두 변인간의 관계를 설명할 수 있다. 정서 명확성, 정서주의, 그리고 정서에 대한 주의로 군집분석을 한 이경희, 김봉환(2010)의 연구에서 정서표현 양가성이 가장 높은 집단이 회피/분산적 정서조절양식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구들을 통해 본 연구에서는 정서표현양가성이 정서조절양식에 선행하여 순차적으로 매개효과를 가지는 이중 매개효과를 가정하였다.

정리하면, 본 연구에서는 거부민감성과 우울의 관계에서 정서의 표현과 조절에 관련된 정서표현 양가성의 두 하위 유형인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성, 그리고 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식이 매개하는 변인으로 작용하는지 알아보려고 하였다. 거부민감성은 생애 초기 애착으로부터 비롯된 특성이며 한 개인의 성격으로 굳어진 요소로서, 단기간의 상담자 개입으로 효율적인 변화를 가져오기 어려우며 오랜 시간이 소요될 수 있는 변인이다(강여정, 2016). 따라서 본 연구를 통해 정서표현 양가성과 정서조절양식의 매개효과가 밝혀진다면, 거부민감성에 직접 개입하

기보다 거부민감성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 밝혀진 중간 기제에 개입함으로써 문제를 해결하고 예방하는 것이 가능할 것이다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구는 초기성인기에 해당하는 20-30대의 남녀를 대상으로 거부민감성과 우울과의 관계를 살펴보고, 거부민감성과 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 매개 효과를 가지는지 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 거부민감성, 정서표현 양가성, 회피/분산적 정서조절양식은 우울과 어떠한 관계를 가질 것인가?

가설 1-1. 거부민감성은 우울과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 거부민감성은 정서표현 양가성과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 거부민감성은 회피/분산적 정서조절양식과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-4. 정서표현 양가성은 우울과 정적 상관이 있을 것이다..

가설 1-5. 회피/분산적 정서조절양식은 우울과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-6. 정서표현 양가성은 회피/분산적 정서조절양식과 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 거부민감성과 우울의 관계에서 회피/분산적 정서조절양식과 정서표현 양가성의 매개효과는 어떠한가?

가설 2-1. 거부민감성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 매개효과는 다를 것이다.

가설 2-2. 거부민감성과 우울의 관계를 회피/분산적 정서조절양식이 매개할 것이다.

가설 2-3. 거부민감성과 우울의 관계를 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 순차적으로 매개할 것이다.

가설 2-4. 거부민감성과 우울의 관계를 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 순차적으로 매개할 것이다.

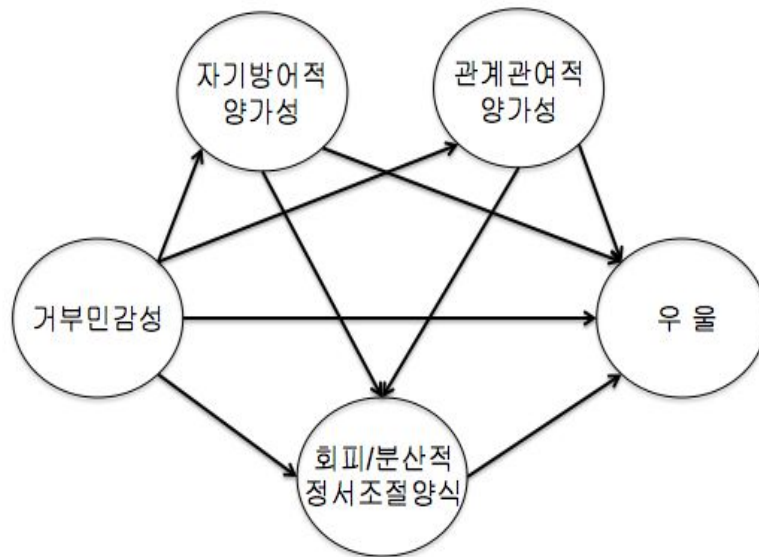


그림 1. 연구 모형

Ⅱ. 이론적 배경

1. 거부민감성

1) 거부민감성의 개념

인간이 갖고 있는 가장 기본적인 욕구 중 다른 사람과 함께 관계를 맺고 공동체 안에 소속되려는 ‘애정과 소속의 욕구’는 타인과 원활한 상호작용을 갖기를 원하는 인간의 기본적인 욕구이다(Maslow, 1970). 즉 모든 사람들에게 있어서 타인과의 관계는 매우 중요하고 반드시 필요한 것이며, 그 안에서 사람들은 심리적 안정 뿐 아니라 개인적인 성숙 또한 이룰 수 있다. 하지만, 모든 사람들이 대인관계에서 좋은 것만을 경험하지는 않으며, 갈등이나 상실과 같은 부정적 감정을 경험하게 된다. 대인관계에서 경험할 수 있는 부정적인 상호작용 중에는 ‘거부’가 있는데, 교육학용어사전에서 정의하는 ‘거부’는 개인, 집단, 경험, 사물 등을 배척하는 것이다.

거부의 상황에서 어떤 사람들은 상황을 위험하거나 심각하게 생각하지 않으나, 어떤 사람들은 쉽게 불안과 불편감을 느끼고 대인관계에서 거부를 당할 것이라는 두려움으로 인해 부적응적인 대인관계를 가질 수 있다. 이렇듯 거부를 인식하는 것에서의 개인차를 Downey와 Feldman(1994)은 거부민감성으로 설명하였다. Downey와 Feldman(1994)이 설명한 거부민감성(rejection sensitivity)은 중요한 타인에게 거부당했다고 생각되었을 때 나타나는 개인의 반응 차이를 설명한 것으로서, 거부에 대한 두려움으로 타인으로부터 거부를 당할 것이라고 미리 예상하여 모호하고 명확하지 않은 거부의 신호에 대해 과민하게 반응하여 거절로 인식하는 인지-정서적 처리 경향성이다. 따라서 거부민감성이 높은 사람은 버림받는 것, 거부당하는 것에 대

해 상대적으로 높은 불안과 걱정을 갖고 있으며, 거부에 대한 신호를 더 민감하게 받아들여 사소한 신호들도 거부라고 인식하기 때문에 타인으로부터 거부당할 것이라는 부적응적 기대가 높다고 할 수 있다.

Eisenberger와 Lieberman(2004)는 거절에 대한 민감성이 개인에게 지지가 되는 사회적 지지체계를 만들어 가는데 도움이 되며, 관계의 갈등을 회복하는 새로운 방법을 찾는 과정에서 인간에게 적용된 특성일 수 있다고 하였다. 또한, 류혜라(2011)도 거부민감성이 사회적으로 위험한 상황에서 빠르고 즉각적인 방어적 반응으로 작용할 수 있기 때문에 개인에게 도움을 줄 수 있는 특성이 되기도 한다고 하였으나 거부민감성의 반응이 적절하지 못한 상황에서 과하게 활성화 된다면 부적응적일 수 있다고 하였다. 거부에 민감한 사람들은 거부 되었다고 지각하면 분노, 불안, 회피 등 자동적이고 격한 인지-정서 반응을 나타내고(Ayduk, 2008), 이러한 방어 시스템은 반사적이기 때문에 대인관계에서 부적응적으로 작용할 수 있으며, 대인관계의 여러 상황에서 어려움을 겪게 할 수 있다.

2) 거부민감성 모델

거부민감성 모델은 Downey, Khouri와 Feldman(1997)가 타인으로부터 나오는 거부의 신호가 어떻게 사람들의 생각과 감정, 행동을 만드는지 설명하기 위하여 애착이론(Bowlby, 1980)과 성격에 대한 대인관계 이론(Sullivan, 1937)을 토대로 하여 제시하였다. 이를 통해 거부에 대해 유난히 민감하고 부적응적인 사람에게 타인으로부터의 거부 메시지가 어떻게 지각되며, 그들의 감정과 행동이 어떻게 형성되는지 알 수 있다. 거부민감성 모델은 유아기 때 주로 주 양육자로부터 받았던 거부의 경험이 성장하면서 의미 있는 타인으로부터 거부의 가능성에 민감하게 만들고, 거부로부터 자신을 보호하기 위하여 강화된다고 하였다. 애착이 형성되는 어린 시절 주 양육자와의

관계에서 일관되지 않은 양육 행동과 같은 거부의 상황을 경험한 사람은 자신에게 중요한 타인으로부터 자신이 거부 될 것이라는 부정적인 기대를 갖게 되고, 발생될지 모르는 거부의 상황을 피하기 위해 거부에 더욱 민감하게 된다. 이러한 거부 경험이 굳어져 성인이 될 때까지 영향을 미쳐서 거부에 대한 두려움을 느끼게 하는 것이다(Downey & Feldman, 1996). 학령기 아동들을 대상으로 부모와의 애착관계와 거부민감성 및 또래 관계를 확인한 이경숙, 서수정(2000)의 연구에서 불안정애착을 형성한 아동들이 안정애착을 형성한 아동들보다 거부민감성이 증가하여 타인으로부터 자신이 거부당했다고 지각하고 불안과 분노를 느끼며 과잉 반응을 한다고 하였다. 이러한 영향으로 이 후에도 타인이 자신을 거부할 것이라고 예상하고, 방어적 반응으로 불안, 분노가 일어날 수 있다는 것이 거부민감성의 핵심이다. 이 때 방어 동기 시스템(defensive motivation system; DMS)으로 거부 신호에 즉각적이고 경직된 방식으로 반응하게 되어 부적응적인 결과를 만들 수 있다(Ayduk, Mischel, & Downey, 2002). 이처럼 거부민감성은 아동기의 애착관계에서 경험한 거부로부터 시작된 인지적-정서적 처리 경향으로 대인관계에서 부적응적으로 작용할 가능성이 크고, 타인과의 관계에서 거부의 신호에 과잉 반응하게 함으로써 불안과 두려움, 분노를 느껴 심리적 안정감의 감소를 일으키는 것으로 볼 수 있다(이경숙, 서수정, 신의진, 2000). 거부에 대한 이러한 반응은 명확하지 않은 단서에도 쉽게 거절로 인지하게 만들며, 타인과의 신뢰감에 문제를 일으키게 되어 대인관계를 힘들게 할 수 있다. 이는 거절을 두려워하면서도 거절이라고 확신하며 이를 발생시키는 자기 충족적 예언을 실현시키는 것이라고도 볼 수 있으며(Downey & Freitas, 1998), 이는 다시 거부민감성이 높은 사람들의 거부에 대한 불안한 기대를 강화시킬 수 있다. 거부민감성 모델을 그림으로 나타내면 다음과 같다.

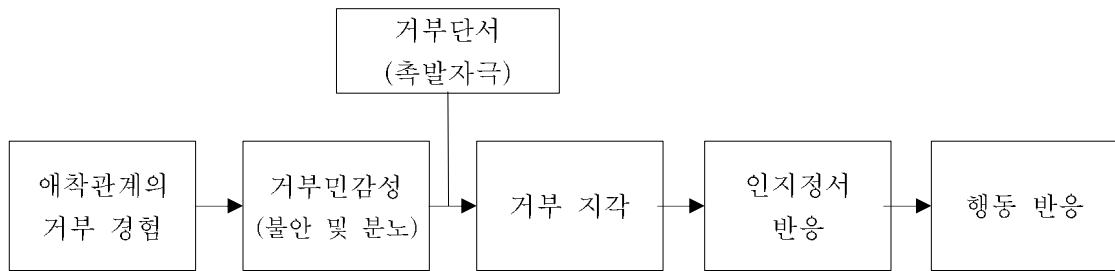


그림 2. 거부민감성 모델(Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G., 2001)

3) 거부민감성과 부정 정서

거부민감성은 공격성이나 분노, 우울 등 심리적으로 부정적인 정서와 관련이 있다(김나영, 2009). 거부민감성은 연인 사이에서의 폭력과 정적 상관성이 있으며(Downey, Felman, & , Ayduk, 2000), 이희경(2014), 김선미, 홍상황(2014), 조은수(2015) 등의 연구에서 거부민감성과 공격성 간에 정적 상관성이 있는 것으로 밝혀졌다. 김선미(2014)의 연구에서는 거부민감성과 공격성의 관계에서 거부민감성이 4가지 공격성 유형(주도적-외현적, 주도적-관계적, 반응적-외현적, 반응적-관계적)과 모두 정적 상관성이 있다고 밝혔다.

또한 거부민감성은 개인이 겪는 심리적 어려움 뿐 아니라 외적으로 경험하는 대인관계에서의 어려움과도 관련이 있다는 것이 밝혀지면서 최근 들어 관심을 받고 있고(박진희, 2016), 거부민감성이 개인의 부적응적인 부분을 설명하기 위한 변인으로 연구되고 있다. 거부민감성이 높은 사람들은 관계에서 거부당할 것을 두려워하여 대인관계에서 안정된 관계를 형성하지 못할 가능성이 있고, 이로 인해 관계로부터 원하는 만큼의 만족감을 얻지 못하기 때문에 외로움을 더 많이 느낄 수 있고(김진선, 2009; 박소연, 2013), 거부당할 것이라는 두려움 때문에 자신의 의사를 밝힐 경우 발생할 거부의 가능성을 피하기 위해 의사표현을 제대로 하지 못하는 경향을 보여(박희경, 2011)

타인의 의견을 따르는 수동적인 모습을 보일 수 있다. 또한 거부민감성은 친밀감과 긍정정서와 부적 상관이 있고(권정미, 2013), 대인관계 유능성과 대인관계 만족도에도 부적의 영향을 주어(경기웅, 2015; 안상원, 2014), 이러한 특성이 사회불안이나 대인불안에 영향을 미칠 수 있다(김나영, 2009).

거부민감성은 우울과도 관련이 높으며(Ayduk, Downey, & Kim, 2001; Luterek, 2004), 국내에서 대학생들을 대상으로 한 류혜라(2011)의 연구에서 거부민감성이 높을수록 우울이 높은 정적 상관을 보였고, 박민숙(2014)이 여자 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 거부민감성과 우울이 유의한 정적 상관을 보였으며 거부민감성이 유의하게 우울을 예측한다고 하였다.

2. 우울

1) 우울의 개념

우울은 많은 사람들이 일생동안 한 번 쯤 경험할 만큼 매우 흔한 증상이며 슬프거나 침울한 기분과 같은 특징적인 부정적 정서이다. 우울증은 이러한 부정 정서의 강도가 심하고 오래 지속되며, 사람에 따라서 가벼운 우울 증상부터 장애로 진단되는 우울증까지 다양하다(이주은, 1995). 증상으로는 부정정서, 불면증, 피곤, 체중감소나 증가, 집중력 저하, 무기력, 비판적 태도, 자살사고 등으로 나타나며, 우울증은 삶에서 느낄 수 있는 행복감, 만족감 뿐 아니라 삶의 의미와 가치에도 부정적인 영향을 끼친다. 또한 심한 우울증은 자살의 주요한 원인 중 하나로 많이 알려져 왔다.

부정적인 생활사건이 우울을 촉발한다고 하며 좌절감을 주는 사건, 사소한 부정적인 생활사건, 사회적 지지의 결여 등이 우울에 영향을 미친다(권석만, 2013). 하지만 동일한 상황일지라도 모든 사람이 우울을 경험하는 것은 아니며, 이는 환경적 요인만으로 우울을 설명할 수 없고 개인의 심리적

요인의 영향이 있음을 의미한다.

정신역동적으로 우울을 설명하는 입장에서는 우울증을 유아기에서 온 무의식적 동기와 갈등이라고 설명한다. Freud는 분노가 무의식적으로 자기에 향하여 우울이 발생한다고 보았다. 즉, 초기 유아기 때 중요한 대상을 상실하는 경험을 하게 되면 자신을 떠난 대상에 대한 분노를 갖게 되고, 이 분노가 자기 자신으로 향하여 자아기능이 약해져서 우울이 발생하는 것으로 보고 있다(권석만, 2003). 행동주의적 설명은 개인이 삶에서 좌절이나 상실을 경험한 후에 이와 반대되는 긍정적인 강화를 경험하지 못하고 처벌이나 상실과 같은 부정적인 사건을 반복적으로 경험하기 때문에 우울이 발생한다고 보았다(Gerrig & Zimbardo, 2008). 마지막으로 Beck(1976)은 우울이 부정적인 인지체계에 의해 일어난다고 하였다. 우울한 사람은 자신과 환경, 미래를 부정적인 인지체계로 왜곡시켜서 결론을 맺으며, 이를 우울한 사람의 부정적 자기 도식이라고 하였다. Beck은 이러한 부정적 인지체계를 자신, 경험, 그리고 미래에 대한 인지적 왜곡의 3요소로 정리하였다.

2) 거부민감성과 우울

그동안 우울의 발생과 우울에 영향을 미치는 여러 연구가 진행되어 왔고, 대인관계적 취약성을 바탕으로 한 관점에서 관계의 상실이 우울에 영향을 미치는 변인으로 알려졌다. (Bowlby, 1980; Brown & Harris, 1978; Freud, 1971). Blatt(1974)은 선행연구에서 ‘의존적 우울증’이라는 개념을 제시하였는데, 의존적 우울증은 타인과의 관계에서 친밀감에 대한 불편감, 유기 불안, 타인을 신뢰할 수 없다는 부적응적 신념이 원인이 되어 발생하는 우울증을 말한다. 이러한 대인관계-인지적 취약성을 가진 사람들은 타인과의 관계에서 친밀감이 좌절되는 경험을 하거나 거절을 경험할 때 다른 사람들보다 우울증을 경험하기 쉬우며, 거절에 대한 두려움으로 부정적 정서의 표현과 통

제에 갈등을 느끼고 부적응적인 방어기제를 사용할 가능성이 높다(류혜라, 2011). Gotlib과 Hammen(1992)은 유아기 때 주 양육자와 안정애착이 이루어지지 못한 사람들은 자신과 타인을 향한 부정적인 표상을 갖게 되고, 후에 대인관계에서 문제가 발생했을 때 대인관계 갈등에 취약하기 때문에 우울증이 발생한다고 하였다. 즉 유아기 때 주 양육자로부터 비밀관적인 양육 태도나 거부를 당한 경험이 있을 경우, 모든 타인들이 자신을 거부하고 자신은 거부를 당할 것이라는 부정적인 표상을 형성하게 된다. 이 때문에 대인관계에서 부탁을 거절하거나 자신을 소홀하게 대하는 듯한 경험에 과민하게 반응하고, 친밀한 관계를 형성하기 어렵기 때문에 대인관계에서 지지를 받지 못하고 우울증이 생겨날 수 있다고 본다(정신아, 2013).

대인관계 취약성 이론을 바탕으로 거부민감성은 우울에 영향을 미칠 것으로 볼 수 있다. 여대생을 대상으로 6개월간 실시한 종단연구에서, 거부민감성이 높은 여성들은 이성관계에서 이별을 통보 받았을 때 거부민감성이 낮은 사람들 보다 더욱 심한 우울을 경험하는 것을 보였다(Ayduk, Downey, & Kim, 2001). 또 Luterek(2004)는 어린 시절에 성적 학대를 당한 여학생들을 대상으로 거부민감성과 우울의 관계를 본 결과, 성 학대와는 상관없이 거절민감성이 우울에 영향을 미친다고 하였다. 또한 거부민감성은 대인관계 문제의 발생과 높은 정적 상관이 있어서 거부민감성이 높은 사람일수록 대인관계의 문제를 더 많이 경험하고, 이로 인해 우울을 경험하게 된다(강은영, 2016).

3. 정서표현 양가성

1) 정서표현 양가성의 개념

정서를 표현하는 것은 의사소통 뿐 아니라(이지영, 권석만, 2004), 타인에

게 자신의 상태와 필요, 의도를 전달하여(김혜림, 2015) 상대방으로부터 도움을 얻고 관계를 형성하는데 필요한 요소이다. 정서를 표현하는 것은 개인의 삶과 심리적 안정 뿐 아니라, 대인관계를 유지하는데 중요한 수단이 된다(이귀선, 2002). 따라서 자신의 정서를 잘 파악하고 상황에 맞게 적절한 방법으로 표현하는 것은 개인의 심리적 안정과 사회적 장면에서도 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 그러나 사회적인 상황과 개인의 성격으로 인해 모든 사람들이 자신의 감정을 쉽고 적절하게 표현하지는 못한다(최혜연, 민경환, 2007).

정서와 관련된 연구들에서 정서를 적절한 방법으로 표현하는 것은 삶의 만족도나 대인관계에 긍정적인 영향을 주지만, 정서 표현을 억제하게 되면 신체적, 심리적 문제를 초래한다는 주장이 많았다(김미진, 2009). Gross와 John(2003)은 정서 표현을 계속적으로 억제해온 사람들이 부적 정서를 많이 경험하고 정적 정서를 적게 경험하며, 삶의 안녕감 수준이 낮고 사회적응에 어려움을 겪는다고 하였다. 류준범(2001)의 연구에서도 부정적인 정서를 표현하지 않고 억제하는 것은 압과 같은 신체 증상과도 연관이 있다고 하며 정서표현 억제에 대한 부정적인 영향이 연구되어왔다.

하지만, 한 편에서는 정서를 무조건 표현하는 것이 긍정적인 영향만 있지 않으며, 정서를 표현하지 않는 것이 오히려 더 적응적일 수 있다는 입장도 있다. Gottman(1993)은 정서를 과하게 표현할 경우 심리적 장애를 악화시킬 수 있다고 하였으며, 사회적 장면에서 분노 등 부적정서를 표현할 경우 대인관계의 갈등을 유발할 수 있고 이로 인해 신체적, 심리적 고통을 유발할 가능성이 있다. 따라서 정서표현을 억제하거나 표현하는 것이 중요한 것이 아니라 사회적 규범과 상황에 맞추어서 적절하게 표현하는 것이 중요한 것이고, 문제가 되는 것은 정서 표현의 욕구가 있으나 외적인 다른 이유로 인해 정서표현을 억제해야 할 때 심리적, 신체적으로 문제가 생길 수 있다는

것이다(Pennbaker, 1985).

King과 Emmons(1990)는 자신의 정서를 표현하고 싶은 욕구가 있음에도 이를 억제하고 갈등하는 것을 ‘정서표현 양가성. 정서표현 양가성은 정서를 표현하고 싶으나 표현할 수 없는 것, 표현하고 싶지 않았으나 표현해 버린 것, 표현하고 나서 후회하는 것과 같은 것으로 이해할 수 있다(King & Emmons, 1990). 즉 정서표현 양가성은 단순히 정서를 표현하지 않고 참는 것이 아니라, 정서를 표현하고 싶은 욕구가 있으나 이를 어떠한 이유로 표현하지 못하고 억제하여 심리적으로 갈등을 느끼는 것이다. 정서표현 양가성이 높은 사람들은 정서표현을 잘 하지 못하고, 정서를 표현하기에 어려움이 없는 상황에서도 표현에 갈등을 느끼며 정서표현이 필요한 상황에서 표현을 하지 않는 등 정서표현에 많은 어려움과 갈등을 겪게 된다(안선경, 2016). 특히, 자신의 감정을 표현했다가 상대방으로부터 비난을 받은 적이 있거나, 관계에서 갈등을 경험한 경우에는 자신의 감정을 표현하는 것을 더욱 주저하게 된다(이정선, 2012).

정서표현 양가성은 최해연 등(2007)이 개발한 한국판 정서표현 양가성 척도(AEQ-K)에서 억제 동기에 따라 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 나누어져서 정서를 표현하거나 억제하는데 동기가 중요한 영향을 미칠 것을 보였다. 자기방어적 양가성은 정서를 상대방에게 표현했음에도 불구하고 수용되지 않고 비난을 받은 경험이 반복되어서 이후에 정서를 표현했을 때 상대방에게 거부당할지 모른다는 두려움을 갖고 있고, 정서표현 후에 일어날 수 있는 부정적인 결과에 대한 두려움 때문에 정서를 억제하고 방어하는 동기를 내포하고 있다. 관계관여적 양가성은 타인이 보는 자신의 인상이나 상대방과의 관계를 고려하여 정서를 표현하는 것이 자신과 상대방에게 어떠한 영향을 미칠 것인가를 중요시하여 관계의 갈등을 피하는 방향으로 표현을 신중히 하고 억제하는 경향을 말한다. 정서표현 양가성의 두 하위요인은 서

로 갖고 있는 동기가 다르기 때문에 그 기능 또한 달라질 수 있을 것으로 볼 수 있다.

2) 거부민감성과 정서표현 양가성

거부민감성은 애착 형성기에 주 양육자로 부터의 거절 경험을 바탕으로 굳어진 거부에 대한 예민한 성향이기 때문에, 성인이 된 이후에도 타인에게 화를 내면 거부당할지도 모른다는 두려움을 느끼게 되어 분노와 슬픔 같은 정서를 직접적으로 표현하는 것을 자제하게 된다(Stuart & Sundeen, 1987). 거부민감성이 높은 사람들은 대인관계 갈등을 일으키지 않기를 원하고 거부의 상황을 피하기 위해 자신의 의사나 욕구를 잘 표현하지 않는 경향이 있고(Ayduk, May, Downey & Higgins, 2003), 거부민감성이 높은 사람들은 상대방을 실망시키거나 상대방이 화가 나지 않도록 하기 위해, 혹은 대인관계 갈등을 일으키지 않기 위해서 자신의 생각과 감정을 더 많이 억제하는 경향이 있다고 보고되었다(Impett et al., 2005). 특히 거부를 당할 것이라고 예상되는 상황에서는 더욱 정서표현을 억제하고 침묵하는 회피행동으로 이어지기도 한다(김나영, 2009).

거부민감성과 정서표현 양가성의 관계를 연구한 선행연구들은 거부민감성과 정서표현 양가성 간에 유의한 관계가 있다고 보고하고 있다. 거부민감성이 높은 아동들은 긍정정서의 표현이 낮게 나타났으며(장미희, 2011), 대인관계의 갈등을 피하기 위해 자신의 감정을 더욱 억제하는 것으로 나타났다(박희경, 2011; 심경원, 2007). 정서표현 양가성은 이성관계에도 영향을 주어 거부민감성이 높은 대학생일수록 감정을 억제하며 이성관계의 친밀감에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났고(박혜련, 2011), 대학생을 대상으로 한 안선경(2016)의 연구에서는 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 하위유형의 매개효과를 확인한 결과, 자기방어적 양가성

은 부분 매개, 관계관여적 양가성은 완전 매개로 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 아동을 대상으로 한 연구에서도 거부민감성이 높은 아동은 정서인식과 표현능력이 떨어지며, 그 결과 공격성에 영향을 미친다는 연구가 있다(김선미, 홍상황, 2014).

거부민감성과 정서표현 양가성의 관계에서 자신의 감정을 표현했을 때 상대방으로부터 계속적으로 무시와 거부적 태도 받은 경우에는 감정을 표현하면 상대방이 거부할 것으로 예상하여 정서표현을 더욱 억제하게 될 수 있으므로(최해연, 2008) 이는 거부민감성이 높은 사람들이 거부의 상황에서 민감하게 반응하고 두려움을 느껴 자신의 감정과 욕구를 적절하게 표현하지 못할 것으로 볼 수 있다.

3) 정서표현 양가성과 우울

정서표현 양가성은 표현하고 싶은 감정을 억지로 억제하거나 표현에 갈등을 느끼는 것이기 때문에 정서표현 양가성이 높은 사람들은 부적응적인 심리증상을 겪기 쉽다. 경험적 회피는 심리적 피해나 고통을 초래함에도 불구하고 특정한 신체감각, 정서, 사고, 기억, 심상 등의 경험들을 회피하려는 시도를 말한다. (Hayes, 2004; Hayes et al.,1996; 조용래, 2008에서 재인용). 경험적 회피는 정서표현 양가성의 대표적 속성이며(최해연, 2007) 이러한 경험적 회피가 우울에 간접적인 영향을 끼친다는 황현숙(2012)과 황안나(2011)의 선행연구를 바탕으로 정서표현 양가성이 우울에 영향을 줄 가능성을 유추할 수 있다. 정서표현 양가성은 상담 장면에서 심리적 어려움의 주요 원인이며(이홍표, 2008), 정서표현 양가성이 높은 사람들은 우울, 불안, 강박적 경향이 더 심하고 심리적 고통을 자주 경험하며 심리적 안정감과 결혼 만족도가 낮기 때문에 신체적 증상도 더 많이 나타난다(King & Emmons, 1990).

선혜란(2013)도 병사의 역기능적 상위인지가 우울에 미치는 영향에 대하여 연구한 결과, 정서표현 양가성이 역기능적 상위인지와 우울을 부분매개한다고 보였다. 역기능적 상위인지란 부정적이고 비합리적인 방향으로 자신의 생각을 조정하는 것을 의미하며, 이는 거부민감성이 높은 사람들이 모호한 거부적 반응에 대하여 민감하게 부정적으로 인식하고 상황에서 거부적 단서를 찾는 반응을 나타내는 것과 비슷하다고 볼 수 있다. 정서표현을 억제하는 사람은 우울의 수준이 더 높으며(하정, 1997), 정서표현 양가성과 우울 간에는 정적 상관이 있어 정서표현 양가성이 높을수록 우울이 높아졌다는 연구가 있다(한아름, 2010; 김영숙, 2010; 하정, 1997). 심리적 안녕감과 정서억제, 정서표현 양가성의 관계를 본 연구에서도 정서표현 양가성과 심리적 안녕감과의 관계에서 유의한 부적 상관을 보였고, 정서억제와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서표현 양가성이 완전 매개 하는 것으로 나타나 정서억제가 높아질수록 정서표현에 자신감이 떨어지고 갈등하게 되어 심리적 안녕감이 감소하게 됨을 보였다(조한익, 이미화, 2012).

한편, 정서표현 양가성을 하위유형으로 나누어 각 유형과 우울과의 관계를 밝힌 연구는 서로 다른 결과를 보이기도 하였다. 정서표현 양가성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성은 우울과 정적상관을 나타내었으나, 관계관여적 양가성은 우울과 유의한 상관이 나타나지 않았다(심서영, 하유진, 2012). 또한 이승미와 오경자(2006)가 중년 기혼 여성을 대상으로 한 연구에서 정서표현 양가성이 심리적 부적응에 미치는 영향이 서양에 비해 적다고 하였다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서 자기방어적 양가성은 모든 심리증상과 높은 유의한 정적 상관을 보였고, 관계관여적 양가성은 강박증, 우울, 대인 민감성에서 자기방어적 양가성 보다 적지만 유의한 정적 상관을 보여 정서표현 양가성의 하위 요인 모두 우울과 정적상관이 있음을 보였다. Suh(1994)의 비교 문화 연구에서 정서표현 양가성이 우리나라와 같은 집단

주의 문화에서는 개인주의에 비해 심리적 안녕감과 상관이 그리 높지 않음을 보여주고 있다.

이에 거부민감성이 높을수록 정서표현 양가성을 주로 사용할 것이고, 이로 인해 우울을 더욱 많이 경험할 것이라고 예측할 수 있다. 하지만 정서표현양가성의 하위요인과 우울의 관계는 서로 다른 연구 결과를 보이고 있고, 우리나라는 집단주의 문화로 대인관계를 신경 쓰는 동기가 더욱 강할 수 있기 때문에, 본 연구에서 정서표현 양가성을 두 가지 하위요인으로 나누어 거부민감성과 우울의 관계에서 각 하위유형의 매개효과를 살펴보고자 한다.

4. 정서조절양식

1) 정서조절양식의 개념

정서조절은 정서를 다루는 과정으로 ‘긍정 정서를 극대화 하고, 부정 정서를 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 과정들’, ‘정서를 다루는 방략들’, ‘어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치는 절차’로 정의되고 있다(윤석빈, 1999). 정서조절은 개인이 느끼는 정서를 조절함으로써 개인의 안녕감과 적응에 중요한 영향을 미칠 수 있다. Gottman과 Katz(1989)는 정서조절능력의 핵심은 첫째, 정적 혹은 부정 감정으로 인해 나타나는 부적절한 행동을 억제할 수 있는 능력, 둘째, 강한 감정이 유입될 때 생기는 생리적 각성을 스스로 완화시킬 수 있는 능력, 셋째, 주의를 집중하는 능력, 마지막으로 넷째, 외적인 목적을 위해 행동을 조절할 수 있는 능력이라고 하였다. 즉, 정서조절은 기본적으로 긍정적인 정서를 극대화하여 유지하고, 부정적인 정서를 감소시키거나 긍정적인 정서로 바꾸려고 노력하는 조절이라고 볼 수 있다.

정서조절양식은 경험하는 정서를 조절하는데 개인이 사용하는 전략으로

정서를 경험하는 것이 항상 유용한 것이 아니기 때문에 적응적으로 조절하는 것이 필요하며, 정서조절양식은 방법과 상황, 경험하는 정서에 따라 만족도와 효과성이 다르기 때문에 개인의 적응에 매우 중요하다(Barrett & Gross, 2001). 윤석빈(1999)은 정서조절양식에 영향을 미치는 변인과 일상생활에서 주로 사용하는 정서조절양식을 구분하기 위해 정서경험 종류, 강도, 개인적 변인들의 관련성을 고려하여 정서조절양식을 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 그리고 지지추구적 양식으로 구분하였다. 능동적 양식은 문제 해결을 위해 계획을 세우고 해결을 위한 구체적인 행동을 하며 자신의 느낌과 상황에 대해 이해하기 위한 노력을 하는 양식이다. 회피/분산적 양식은 부정적 정서를 유발한 문제 상황으로부터 회피하는 것과 주의를 분산시킴으로써 부정정서로부터 벗어나려는 노력을 말한다. 지지추구적 양식은 다른 사람으로부터 지지를 구하는 것을 의미한다.

정서를 조절하는 다양한 조절양식은 상황과 경험하는 정서에 따라 효과와 만족감이 다를 수 있으므로 개인의 적응에 중요하다고 Barrett와 Gross(2001)은 주장한다. 윤석빈(1999)은 세 가지 정서조절양식과 삶, 건강, 대인관계에서의 만족감 간의 관계를 측정된 결과 능동적 양식은 모든 변인과 정적 상관을, 지지추구적 양식은 대인관계에서의 만족감과 정적 상관을 나타내었고, 회피/분산적 양식은 유의하지는 않으나 모든 종속변인과 부적 상관을 나타내었다. 또 다른 국내 연구에서도 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕감과 정적 상관이 있고, 회피/분산적 양식은 심리적 안녕감과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(임진옥, 장성숙, 2003). 박경옥과 박기환(2007)의 연구에서도 정서조절양식에 따라 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 주의를 분산시키거나 불편한 상황을 회피하는 것은 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Bonanno(2001)는 정서를 조절하는 양식과 정신병리 간에도 중요한 연관

이 있다고 하며 정서 조절에 대한 앞으로 이루어질 연구는 어떠한 정서 조절 양식과 행동이 적응적이며 부적응인지와 관련된 연구가 될 것이며, 심리학 분야에서 이에 대한 연구가 필요하다고 제안하였다. 국내에서도 정서 조절에 관한 관심이 늘어나면서 정신병리나 정신건강을 정서 조절과 관련하여 보려는 노력들이 있다(이지영, 2009).

2) 거부민감성과 정서조절양식

거부민감성은 어린 시절 애착 형성시기에 양육자로부터 받은 거부 경험이 성장하며 서서히 굳어지며 생기는 특성이다(Downey & Feldman, 1996). 거부민감성이 높은 사람은 거부에 두려움을 갖고 있고 거부에 대해 자동적이고 민감하게 반응하며 즉각적으로 부정적인 정서를 갖게 된다. 따라서 이들은 다양한 거절의 상황에서 경험하는 정서에 대해 유연하고 다양한 대처 전략을 사용할 기회가 상대적으로 부족할 것으로 예상할 수 있다.

거부민감성과 정서조절양식의 직접적인 관계에 대한 연구는 부족한 실정이다. 국내 연구 중 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 검증한 결과, 거부민감성과 능동적/지지추구적 정서조절 양식 간에 부적 상관, 회피/분산적 양식과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며(강여정, 2016), 거부민감성과 정서조절 능력 간에 높은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(장미희, 2010). 즉 거부민감성이 높은 사람은 상황에서 경험되는 부정정서를 줄이고 긍정정서를 유지하는 능력이 떨어질 수 있으며, 이는 적절한 정서조절을 하지 못하는 것으로 볼 수 있다.

종합하면, 거부민감성이 높은 사람들은 두려움이나 불안, 우울 등 부정정서를 느끼는 상황에서 긍정적인 정서로 인식하려는 능동적인 노력보다 그 상황에서 느끼는 정서를 회피하거나, 주의를 정서로부터 분산시키는 부적응적 양식을 사용할 것이라고 추측할 수 있다. 이들은 거부민감성으로 인해

부정 정서를 경험하는 빈도가 높고 대체로 굳어진 인지 체계로 거부의 신호를 받아들이기 때문에 부정 정서를 느끼는 상황에서 유연하게 대처하는 방법을 개발하지 못했을 가능성이 크다. 따라서 본 연구에서는 거부민감성이 높은 사람들이 정서조절양식 중 회피/분산적 양식을 주로 사용할 것이라고 가정하였다.

3) 정서조절양식과 우울

사람들이 어떠한 정서조절양식을 사용하는가에 따라 심리적 안정감과 낙관성 등 긍정 정서에 영향을 줄 수도 있고, 우울과 불안 등 부정 정서에 영향을 줄 수도 있다. 연구들이 있다. 박경옥과 박기환(2007)의 연구에서도 정서조절양식에 따라 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 주의를 분산시키거나 불편한 상황을 회피하는 것은 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 청소년을 대상으로 한 국내 연구에서 정서조절양식에 따라 우울 및 자살사고가 조절된다고 보고하였는데(윤인호, 2011), 능동적 정서조절양식은 우울 및 자살사고와 부적 상관이 있으나, 회피/분산적 정서조절양식은 우울 및 자살사고와 정적 상관이 있었다. 또한, 민경환 등(2000)의 연구에서 불안, 분노, 우울 등 부정정서 종류에 따라 정서조절양식의 사용 빈도와 효과성에 차이가 있었는데, 주로 회피/분산적 양식이 부정정서와 연관이 있으며, 특히 우울과 불안 증세에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 윤석빈(1999)의 연구에서 능동적 양식과 지지추구적 양식은 자존감, 긍정 정서, 낙관성 등과 정적 상관을 보이고 부정 정서와는 부적 상관을 보여 개인의 삶에 긍정적으로 작용함을 보였으나, 회피/분산적 양식은 신경증과 부정 정서와 유의한 정적 상관을 보여 부정적으로 작용함을 확인하였다. 정서조절양식과 심리적 안녕간의 관계를 연구한 임전옥, 장성숙(2003)의 연구에서도 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕과 정적 상관을 보

였고, 회피/분산적 양식은 부적 상관을 보였다.

회피/분산적 정서조절양식은 자신의 기분을 나쁘게 만든 사람이나 상황에 생각을 집중하지 않거나, 다른 생각을 하면서 고통스런 상황으로부터 회피하려는 양식으로, 부정정서를 발생시키는 상황에서 정서의 강도를 줄이기 위해 주로 사용된다. 회피/분산적 정서조절양식이 역기능적인 이유는 부정적 정서에 대해 적절한 반응을 학습할 기회를 발탁하기 때문이다(강여정, 2016). 따라서 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식은 부정정서와 연관이 있을 것으로 생각되며, 특히 불안과 우울과 상관이 있을 것으로 생각된다.

5. 정서표현 양가성과 정서조절양식

정서 조절은 긍정 정서를 최대로, 부정 정서를 최소로 하여 심리적 안정을 느끼도록 정서를 조절하는 기제이다. 따라서 정서표현 양가성이라는 정서적 갈등이 있을 때 자신의 안녕감을 유지하기 위해 긴장을 줄일 수 있는 정서조절양식을 선택하여 사용할 가능성이 있으므로 정서 표현이 양가적인 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 회피/분산적 정서조절양식을 주로 사용할 것이라고 추측해볼 수 있다. 정서표현 양가성이 높은 사람들은 자신의 정서를 표현하는 것에 어려움을 느끼고 이를 억제하기 때문에 부정적인 정서를 느끼는 상황을 능동적으로 조절하기보다는 갈등의 상황을 회피하려는 태도를 주로 나타낸다(김우석, 2004). 정서표현 양가성이 높은 사람들은 부정 정서를 느끼는 상황이나 도움을 요청해야하는 상황에서 정확하게 의사소통을 하기 어렵고, 이로 인해 대인관계의 어려움을 겪을 수 있으며 친밀감에 대한 두려움으로 개인정보를 드러내는데 갈등을 겪는 것으로 나타났다(유주현, 2000). 따라서 정서표현 양가성이 높은 사람들은 지지추구적 정서조절양식을 적게 사용함을 추측할 수 있다

정서표현 양가성과 정서조절양식의 관계를 확인한 임민주(2009)의 연구에서 정서표현 양가성은 회피/분산적 정서조절양식과 정적 상관관계를 보였고, 지지추구적 정서조절 양식과는 부적상관, 능동적 정서조절양식과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 정서표현 양가성이 높은 사람은 정서경험이나 이를 유발하는 상황 자체를 피하려는 특성을 가지고 있다는 것을 알려준다. 또한, 이정선(2012)의 연구에서도 정서조절양식 중 회피/분산적 양식만이 정서표현 양가성과 유의한 정적상관이 있었으며, 이경희와 김봉환(2010)이 정서표현, 정서조절, 정서인식 명확성, 정서강도에 따라 군집 분석한 결과 정서표현 양가성이 가장 높은 혼란집단(정서명확성 낮음, 정서에 대한 주의와 정서강도 높음)이 회피/분산적 정서조절양식을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 이 집단의 대인관계능력이 가장 낮다고 보고하였다. 이정원(2012)은 정서표현 양가성을 하위요인으로 나누어 정서조절양식간의 관계를 확인하였고, 정서표현 양가성 중 자기방어적 양가성은 회피/분산적 양식과 정적 상관, 능동적 양식과 부적 상관을 보였고, 지지추구적 양식과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 관계관여적 양가성은 회피/분산적 양식과 정적 상관을 보였으나, 능동적 양식 또는 지지추구적 양식과는 유의한 상관이 나타나지 않았다.

또한, 정서표현 양가성과 정서조절양식, 그리고 우울 간의 관계를 확인한 선행연구 중 아동기 외상과 초기 성인기의 우울 수준을 정서표현 양가성과 정서조절의 관계로 확인한 김은정과 김진숙(2010)의 연구에서 아동기 외상은 우울에 직접적인 영향을 미치지 않았으나, 아동기 외상이 정서표현 양가성에 영향을 미치고, 정서표현 양가성이 회피/분산적 정서조절양식을 통해서인 우울에 영향을 미치는 경로를 확인하였다. 김성미(2013)의 정서표현 양가성과 정서조절양식, 삶의 만족도와 주관적 안녕감 간의 관계를 살펴본 연구에서는 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식은 상호작용하여 주

관적 안녕감과 삶의 만족을 낮추는 결과를 보였다. 이승미, 오경자(2006)의 연구와 이은상(2003)의 연구에서도 정서표현 양가성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 정서표현이 우울에 직접적으로 영향을 주기보다, 회피대처방식을 매개하여 우울에 영향을 미치는 결과를 보였다.

이러한 선행연구들을 바탕으로, 정서표현 양가성이 높은 사람들은 정서를 표현하고 싶으나 억제하게 되는 갈등을 겪고, 이러한 갈등이 다시 부정적인 정서로 영향을 미침을 알 수 있다. 따라서 정서표현 양가성이 높은 사람들은 정서 표현에 대한 갈등을 줄이는 방향으로 정서를 조절하고자 노력하게 되는데, 주변 사람들에게 도움을 구하거나 적극적이고 능동적인 방법으로 정서를 조절하기보다 정서 표현의 갈등을 느끼는 상황을 회피함으로써 다시 정서 표현을 억제하게 될 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 순차적으로 매개하여 우울에 영향을 미칠 것이라고 가설을 설정하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 국내 대학에 재학 중인 남, 여 대학생과 초기성인기인 20-30대에 해당하는 성인 남, 여를 대상으로 진행하였다. 설문에 응답한 인원은 총 332명이고, 이 중 불성실하게 응답하였다고 판단된 설문지와 연구 참여 동의서에 서명하지 않은 설문지를 제외한 311부의 자료를 분석에 사용하였다.

연구 대상자의 특성은 성별로는 남자 96명(30.9%), 여자 215명(69.1%)이며, 연령별로는 20대(20~29세) 255명(82%), 30대(30~39세) 56명(18%)이었다. 거주지별로는 경기, 인천(46.3%)과 서울(23.2%)이 가장 많았으며, 최종 학력은 대학교 졸업(37.9%)이 가장 많았다. 연구 대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 연구 대상자의 인구사회학적 특성

항목		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	96	30.9
	여자	215	69.1
연령	20대(20~29)	255	82
	30대(30~39)	56	18
거주지	서울	72	23.2
	경기, 인천	144	46.3
	대전 및 충청	24	7.7
	강원	1	.3
	부산 및 경상	56	18.0
	광주 및 호남	14	4.5
	제주	0	0

최종 학력	고등학교 졸업	23	7.4
	대학교 재학	107	34.4
	대학교 졸업	118	37.9
	대학원 재학	37	11.9
	대학원 졸업	25	8.0
	기타	1	.3
총		311	100.0

2. 측정도구

1) 거부민감성 척도

거부민감성을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)이 개발한 거부민감성 질문지(The Rejection sensitivity Questionnaire: RSQ)를 이복동(2000)이 번안, 타당화한 것을 사용하였다. 거부민감성을 평가하기 위해 성인 초기의 일상생활에서 부모, 친구, 교수, 연인, 잠재적 연인, 잠재적 친구 등 중요한 타인에게 무엇을 요구해야 하는 18개의 상황을 제시하고 각 상황마다 2개의 문항, 총 36문항으로 구성되어 있다. 응답자는 각각의 상황에서 요구가 거부될까봐 불안한지와 자신의 요구를 받아들일 것이라고 예상하는지에 대한 두 가지 질문에 대하여 6점 Likert척도로 답한다. 거부민감성 점수는 반응에 대한 불안/염려 점수와 허용에 대한 기대의 점수를 역산하여 곱한 값을 모두 더한 후 18로 나눈 값이다. 점수가 높을수록 거부민감성이 높다고 해석한다. Downey와 Feldman(1996)의 연구에서 전체 내적합치도 *Cronbach's a*는 .82, 이복동(2000)의 연구에서는 .87이다. 본 연구에서 거부민감성의 내적합치도 *Cronbach's a*는 .88이다.

2) 우울 척도

우울을 측정하기 위해 미국 정신보건연구원에서 일반인 대상으로 우울을 측정하기 위해 개발한 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. CES-D는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 통합적 한국판 CES-D로 타당화 하였으며, 총 20문항으로 구성되어 있다. 그 중 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점 문항이며, 우울정서, 긍정정서, 대인관계, 신체적 저하의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 4점 Likert척도로 최근 1주일 동안의 경험한 빈도를 선택하도록 되어있으며 점수가 높을수록 우울하다고 해석한다. 일반인을 대상으로 한 전경구 등(2001)의 연구에서 전체 내적합치도는 .91이고, 곽현선(2011)의 연구에서 하위요인들의 내적합치도 *Cronbach's a*는 우울정서 .80, 긍정정서 .79, 대인관계 .78, 신체적 저하 .89로 나타났다. 본 연구에서의 전체 내적합치도 *Cronbach's a*는 .92이다.

3) 정서표현 양가성 척도

King 과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 양가성 질문지(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)의 28문항을 최해연과 민경환(2007)이 한국의 문화를 고려하여 타당화한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도는 요인 부하량, 다수 요인과의 상관성, 문항 척도 간 상관, 정서표현 양가성과 관련성 등을 고려하여 7문항이 제외되어 총 21문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 정서표현에서의 갈등과 억압을 하고 있음을 의미한다.

한국판 정서표현 양가성 척도는 정서표현 불능감과 표현 결과에 대한 두려움을 반영하는 '자기방어적 양가성' 요인(예: 종종 내가 실제로 느끼고 있

는 것을 표현할 수 없다)과 인상관리 및 대인관계 민감성과 관련된 행동 통제를 반영하는 ‘관계관여적 양가성’ 요인(예: 화를 낼까 하다가도 그렇게 하지 않으려고 한다)의 2개 하위요인으로 구성되어 있다. 최혜연과 민경환(2007)의 연구에서 한국판 정서표현 양가성의 전체 내적 합치도 *Cronbach's a*는 .90이고, 자기방어적 양가성은 .89, 관계관여적 양가성은 .78이었다. 본 연구에서 측정한 신뢰도는 <표 2>에 제시하였다.

표 2. 한국판 정서표현 양가성 척도의 하위요인별 문항구성 및 내적신뢰도

하위요인	문항번호	내적신뢰도
자기방어적 양가성	1,2,3,4,5,6,7,9, 10,11,12,14,15	.90
관계관여적 양가성	8,13,16,17,18,19,20,21	.80
전체		.92

4) 정서조절양식 체크리스트

윤석빈(1999)이 개발한 정서조절양식 체크리스트는 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식이 있으며, 사람들이 일상생활에서 정서를 조절하기 위해 주로 어떤 양식을 사용하는지 측정한다. 각 유형은 12문항으로 구성되어 있으며 각각의 신뢰도 *Cronbach's a*는 .74, .54, .78이었다. 정서조절양식 체크리스트의 문항수가 적고 신뢰도가 낮아 임전옥과 장성숙(2003)이 이를 보완하기 위해 문항을 추가하여 총 42문항을 만든 후, 대학생을 대상으로 예비연구를 실시하고 요인분석 하여 최종적으로 능동적 양식 8문항, 회피/분산적 양식 9문항, 지지추구적 양식 8문항으로 선정한 것 가운데, 본 연구에서는 부적응적 정서조절양식인 회피/분산적 양식에 대항하는 9문항만을 사용하였다. 회피/분산적 정서조절양식은 자신이 부정적인 정서를 느낄 때 그 정서를 만든 대상이나 상황을 회피하고 관계없는 일을 떠올리면서 그

것에서 벗어나려고 하는 정서조절양식을 뜻하며 ‘관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다’, ‘그 일을 무시해 버린다’ 등의 문항으로 사용하였다. 회피/분산적 정서조절양식 하위척도의 신뢰도는 .75 이며, 점수가 높을수록 회피/분산적 정서조절양식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 회피/분산적 정서조절양식의 내적합치도 *Cronbach's α*는 .77이다

3. 연구 절차

본 연구의 설문조사는 전국의 20~30대의 성인 남, 여 311명을 대상으로 지면 설문조사와 온라인 설문조사를 통해 진행되었다. 거부민감성 척도(RSQ), 우울 척도(CES-D), 한국판 정서표현 양가성 척도(AEQ-K), 회피-분산적 정서조절양식 척도를 소책자로 구성하여 연구 참여에 자발적으로 의사를 밝힌 대상자들에게 본 연구에 관한 간략한 소개 후 설문을 실시하였다. 온라인 설문 또한 동일한 척도로 설문을 구성하였으며 모든 설문은 무기명으로 진행되었으며, 응답에 소요된 시간은 약 20분 이었다. 본 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인을 받아 그에 맞는 윤리 기준을 준수하여 진행되었다.

4. 분석 방법

연구문제를 분석하고 검증하기 위해 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 사용하였다. 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 신뢰도분석을 통해 각 척도의 신뢰도를 산출하고, 연구 대상자들의 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 수집된 자료들의 AMOS 분석을 위한 기초 확인 작업을 위해 각 척도의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하였다.

셋째, 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 변인들 간의 상관분석을 실시하였다.

넷째, AMOS 21.0로 확인적 요인분석을 통해 측정모형의 타당성을 검증하였다.

다섯째, 거부민감성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식의 매개 모형을 설계하고, 모형의 타당성 및 변인 간의 영향을 검증하기 위해 구조방정식 모형을 사용하였다. 모형의 적합도를 평가하기 위해 표본 크기에 비교적 덜 민감한 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(Roor Mean Square Error of Approximation) 등을 사용하였다.

여섯째, 최종 모형의 직접효과, 간접효과 및 총 효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트랩(Bootstrap)과 Sobel test를 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관

1) 주요 변인들의 기술 통계치

본 연구에 사용된 총 311명의 응답 자료를 바탕으로 한 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도에 대한 기술 통계치를 <표 3>에 제시하였다. 일반적으로 왜도는 절대값 3.0보다 크거나, 첨도가 절대값 7.0보다 크면 변인의 분포가 정규성을 따르지 않는 것으로 판단하는데 본 연구의 주요 변인들의 왜도(절대값 3 미만)와 첨도(절대값 7 미만)에서 기준치 내로 나타나 정규성을 따른다고 볼 수 있으며 구조방정식 모형을 이용할 수 있는 자료로 판단하였다.

표 3. 주요 변인들의 기술 통계치(N=311)

	평균	표준편차	왜도	첨도
거부민감성 총점	8.63	4.06	.99	1.38
거절불안	2.63	.86	.54	.25
거절기대	2.93	.73	.41	.47
우울 총점	38.95	11.14	.58	-.26
정서표현 양가성 총점	66.84	14.72	.06	-.22
자기방어적 양가성	38.96	10.33	.05	-.50
관계관여적 양가성	27.88	5.43	-.14	-.18
회피/분산적 정서조절양식 총점	33.40	7.75	-.16	-.67

2) 주요 변인들의 상관분석

거부민감성, 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식의 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

먼저 거부민감성은 우울과 유의한 정적 상관을 보였고($r=.43, p<.01$) 이는 거부민감성이 높을 때 우울도 높아진다는 것을 의미하며 가설 1-1을 지지한다. 거부민감성은 정서표현 양가성과 유의한 정적 상관을 가지며($r=.54, p<.01$), 정서표현 양가성의 하위요인 중 관계관여적 양가성($r=.40, p<.10$)보다 자기방어적 양가성($r=.55, p<.01$)과 더 높은 상관을 보였다. 또한, 회피/분산적 정서조절양식과도 유의한 정적 상관을 보였다($r=.568, p<.01$). 이는 가설 1-2과 1-3을 지지한다.

다음으로 우울과 주요 변인간의 상관관계를 살펴보면 우울은 모든 변인과 유의한 정적 상관을 보였으며, 거부민감성과 마찬가지로 관계관여적 양가성보다 자기방어적 양가성과 더 높은 상관을 보였다; 우울과 자기방어적 양가성($r=.54, p<.01$), 우울과 관계관여적 양가성($r=.34, p<.01$), 우울과 회피/분산적 정서조절양식($r=.435, p<.01$). 이는 우울이 높을수록 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 모두 높아지는 것으로 해석할 수 있으며 가설 1-4와 1-5의 내용을 지지한다.

정서표현 양가성의 각각의 하위요인이 모두 회피/분산적 정서조절양식과 유의한 정적 상관을 보였다; 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식($r=.458, p<.01$), 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식($r=.450, p<.01$). 즉, 정서표현 양가성이 높을수록 회피/분산적 정서조절양식을 더 많이 사용한다고 해석할 수 있으며 본 연구의 가설 1-6을 지지한다.

주요 변인과 각 하위 요인간의 상관분석 결과는 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 변인 간의 상관관계 (N=311)

구분	1	2	3	4	5
1. 거부민감성	1				
2. 우울	.429**	1			
3. 자기방어적 양가성	.552**	.537**	1		
4. 관계관여적 양가성	.400**	.338**	.715**	1	
5. 회피/분산적 정서조절양식	.568**	.435**	.458**	.450**	1

** $p < .01$

2. 측정모형 검증

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기 전에 연구 모형의 모든 측정변인들이 잠재변인들을 잘 측정하고 있는지 확인하기 위해 Amos 21.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하고 측정모형의 적합도를 검증하였다. 본 연구에서는 잠재변인으로 거부민감성, 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식 등 다섯 가지로 구성하였다. 각 잠재변인의 측정변인은 요인분석을 통해 총 16가지로 구성하였다. 거부민감성 척도는 거부불안과 거부기대의 두 하위요인으로 나누어져 있고, 두 하위 요인 점수의 곱의 평균으로 거부민감성을 측정한다. 선행연구에서 거부민감성의 측정변인을 구분한 방법을 따라 각 상황마다 두 하위 요인의 점수를 곱한 18개의 값에서 측정변인을 설정하였다. 측정모형의 검증 결과는 <표 5>, <표 6>, <그림 3>에 제시하였다.

확인적 요인분석의 측정 결과, 모든 변인간의 관계는 모두 유의한 것으로 나타났다. 측정모형의 적합도는 CFI=.946, TLI=.931, RMSEA=.069로 좋은 적합도를 가지는 것으로 나타났다. CFI와 TLI가 .90이상이면 좋은 적합도로

해석하고, RMSEA가 .08이하면 양호한 적합도를 가지는 것으로 판단하므로 (홍세희, 2000) 이 기준에 잘 부합하여 수용 가능한 모형으로 볼 수 있다. 또한, 잠재변인들을 설명하는 측정변인들의 요인부하량은 거부민감성 (.55~.80), 우울(.77~.90), 자기방어적 양가성(.76~.86), 관계관여적 양가성 (.58~.81), 회피/분산적 정서조절양식(.73~.85)은 유의수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서, 거부민감성, 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식에 대한 측정변인들이 잠재변인들을 잘 측정하고 있으며 타당하게 구성되어 있다고 볼 수 있다.

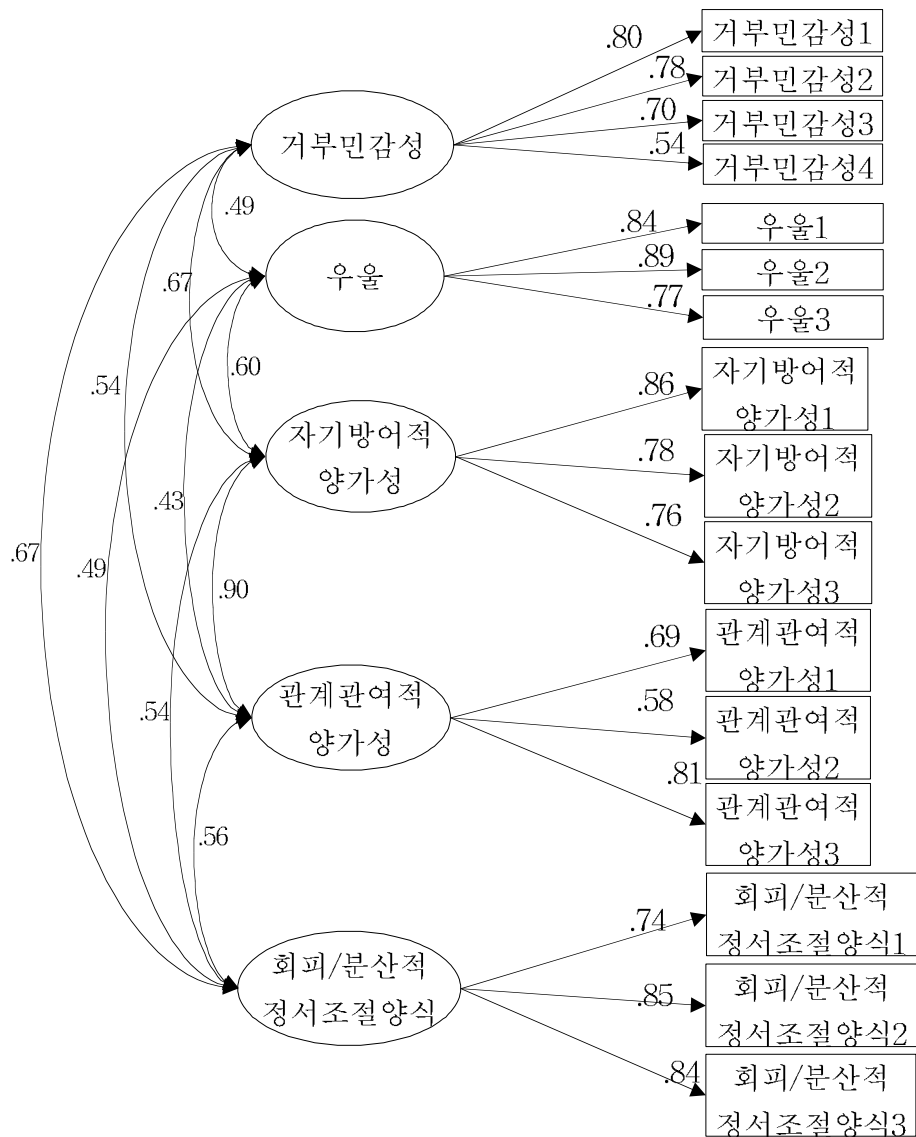


그림 3. 측정 모형

표 5. 측정변인의 적합도

모형	X^2	df	p	TLI	CFI	$RMSEA$ (90% 신뢰구간)
측정모형	243.583	94	.000	.916	.934	.072(.061~.083)

표 6. 측정 모형의 요인값

잠재변인	측정변인	<i>B</i>	β	<i>S.E</i>	<i>C.R</i>
거부민감성	거부민감성1	1.00	.80		
	거부민감성2	.84	.78	.06	13.60***
	거부민감성3	1.22	.70	.10	12.27***
	거부민감성4	.65	.54	.07	9.22***
우울	우울1	1.00	.83		
	우울2	1.00	.89	.06	17.41***
	우울3	.85	.77	.06	15.09***
자기방어적 양가성	자기방어적 양가성1	1.00	.86		
	자기방어적 양가성2	.99	.78	.06	16.05***
	자기방어적 양가성3	.91	.76	.06	15.36***
관계관여적 양가성	관계관여적 양가성1	1.00	.69		
	관계관여적 양가성2	.87	.58	.10	9.11***
	관계관여적 양가성3	1.21	.81	.10	11.94***
회피/분산적 정서조절양식	회피/분산적 정서조절양식1	1.00	.74		
	회피/분산적 정서조절양식2	1.10	.85	.08	13.94***
	회피/분산적 정서조절양식3	1.13	.84	.08	13.85***

$p^{***} < .001$

3. 연구모형 검증

1) 연구모형의 검증

본 연구는 구조방정식 모델(Structural Equation Modeling: SEM)을 이용한 분석을 실시하였다. 연구모형은 거부민감성과 우울 간의 관계를 자기방

어적 양가성과 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식이 매개하는 경로로 이루어진 모형이다. 연구모형의 적합도를 분석한 결과를 <표 7>에 제시하였다.

표 7. 연구모형의 적합도

모형	X^2	df	p	TLI	CFI	GFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형	364.239	95	.000	.869	.896	.868	.096(.085~.106)

연구모형의 적합도 결과는 CFI=.896, TLI=.869, GFI=.868, RMSEA=.096로 CFI, TLI, GFI 지수가 .90이하, RMSEA가 .08이상으로 좋지 않은 적합도 지수를 나타내었다. 연구모형의 수정지수를 확인한 결과, 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 간에 높은 수정지수(99.274)를 갖는 것으로 나타났다. 수정지수 기준에 따라 처음에 설명한 연구 모형을 최대한 변경하지 않도록 수정지수가 10.0보다 더 큰 값을 기준치로 사용하며(이학식, 2015), 가장 수정지수가 큰 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 간의 경로를 추가로 설정하였다. 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성은 정서표현 양가성의 두 하위요인으로 .715($p < .01$)의 높은 정적 상관을 갖기 때문에 두 잠재 변인 간에 상관을 추가하여 수정모형 1을 설정하였다.

2) 수정모형의 검증

수정모형 1의 모형 적합도는 <표 8>에 제시하였다. 수정모형1과 연구모형의 X^2 차이는 자유도(df) 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05 수준의 임계치인 3.84보다 크기 때문에 통계적으로 유의하게 차이가 있다. 또한 수정모형 1은 연구모형에 비해 .모두 좋은 적합도를 나타내었다. 수정지수에 따라 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 간의 관계를 추가한 수정모형 1의 경

우, TLI=.931, CFI=.946, GFI=.912로 모두 .90이상인 좋은 적합도를 가졌고 RMSEA=.069로 .08보다 작은 양호한 적합도를 가졌다. 따라서 수정모형 1이 가장 양호한 모형인 것으로 나타나 최종모형으로 선택하였다. 최종모형의 직접효과 크기를 <그림 4>에 제시하였고, 최종모형의 직접효과 유의도 검증 결과는 <표 9>에 나타내었다

표 8. 연구모형과 수정모형1의 적합도

모형	X^2	df	p	TLI	CFI	GFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형	375.372	95	.000	.844	.877	.863	.098(.087~.108)
수정모형1	233.583	94	.000	.931	.946	.912	.069(.058~.080)

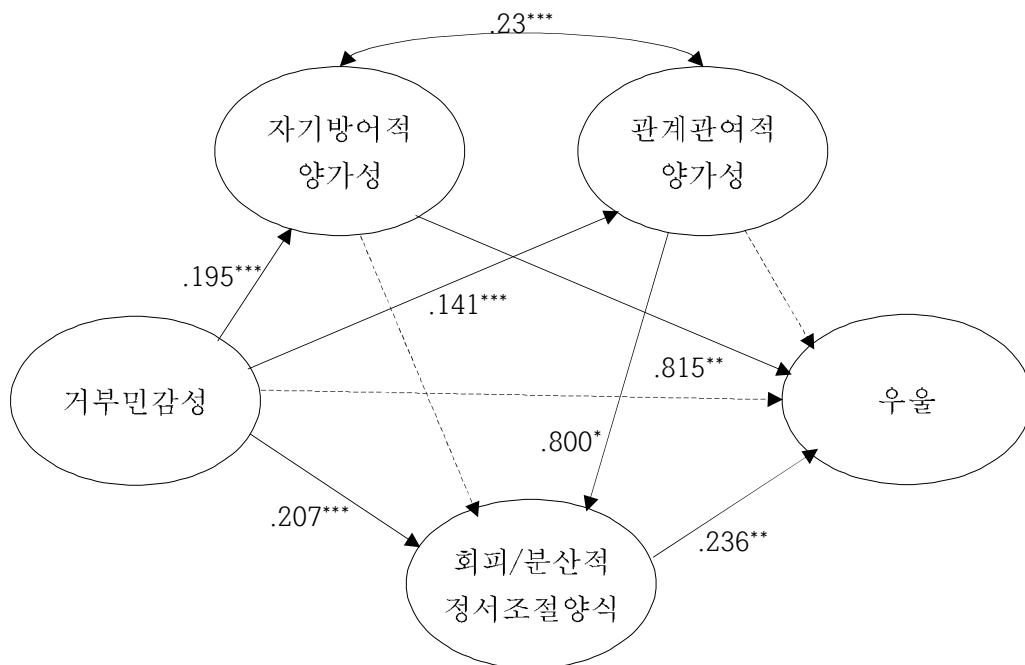


그림 4. 최종 모형

표 9. 최종모형의 직접효과

경로	β	<i>B</i>	S.E	C.R
거부민감성→자기방어적 양가성	.674	.195	.025	7.830***
거부민감성→관계관여적 양가성	.537	.141	.019	6.433***
거부민감성→회피/분산적 정서조절양식	.649	.207	.040	5.176***
관계관여적 양가성→ 회피/분산적 정서조절양식	.657	.800	.291	2.304*
자기방어적 양가성→우울	.987	.815	.287	2.842**
회피/분산적 정서조절양식→우울	.412	.236	.068	2.923**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

직접효과 경로를 확인한 결과, 거부민감성에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식으로 가는 경로는 유의하였으나, 거부민감성에서 우울로 가는 경로는 유의하지 않았다. 또한, 자기방어적 양가성에서 우울로 가는 직접경로는 유의했으나 관계관여적 양가성에서 우울과 가는 직접경로는 유의하지 않았다. 회피/분산적 정서조절양식으로 가는 직접 경로는 관계관여적 양가성만 유의하게 나타났고, 회피/분산적 정서조절양식에서 우울로 가는 경로가 유의하게 나타났다.

4. 매개효과 검증

구조모형의 매개효과를 더 자세히 확인하기 위해 효과성 검증을 실시하였다. 거부민감성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식이 매개역할을 하는지 알아보기 위해 부트스트랩(bootstrap)절차를 활용하여 간접효과를 확인하였다. Shrout와 Bolger(2002)가 제시한 절차에 따라 신뢰구간 95%에서 간접효과의 유의성을 검증하였

다. 그 결과를 <표 10>에 제시하였다.

표 10. 각 변인들의 간접효과

경로	간접효과(B)	95% 신뢰구간	
		하한값	상한값
거부민감성→우울	.124**	.056	.307
거부민감성→회피/분산적 정서조절양식	.007	-.104	.066
관계관여적 양가성→우울	.189*	.020	1.855

Bootstrap결과, 거부민감성에서 우울로 가는 경로에서 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식 모두를 포함한 전체 매개효과(B=.124, 95% Bias - corrected CI=.056~.307)와 관계관여적 양가성에서 회피/분산적 정서조절양식을 거쳐 우울로 가는 매개효과(B=.189, Bias-corrected CI=.020~1.855)의 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다.

그러나 거부민감성에서 우울로 가는 간접효과에는 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과가 모두 포함이 되어 있다. 또한, 매개변인이 두 개 이상일 경우 Bootstrap을 사용하면 전체 매개효과의 유의도를 제시할 순 있지만 개별적인 간접경로의 유의성은 확인할 수 없는 한계가 있다(서영석, 2010). 따라서, 매개변인의 개별적인 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 추가로 Sobel 검증을 실시하였다. Sobel 검증 결과 z값이 절대값 1.96보다 크면 신뢰구간 .05 수준에서 유의미하다고 할 수 있다. Sobel 검증의 결과는 <표 11>에 제시하였다.

표 11. 매개효과의 Sobel 검증 결과

경로	z
거부민감성 → 자기방어적 양가성 → 우울	2.67*
거부민감성 → 회피/분산적 정서조절양식 → 우울	2.54*
거부민감성 → 관계관여적 양가성 → 회피/분산적 정서조절양식 → 우울	2.07*

* $p < .05$

Sobel 검증 결과, 거부민감성에서 우울에 이르는 경로에서 자기방어적 양가성의 간접효과는 ($z=2.67, p < .05$)의 개별 매개효과와 회피/분산적 정서조절양식($z=2.54, p < .05$)의 개별 매개효과가 모두 유의하였다. 거부민감성이 우울에 미치는 직접적인 영향이 $\beta = -.035, p > .01$ 로 유의하지 않았던 것을 고려해볼 때, 거부민감성과 우울의 관계는 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식에 의해 완전매개 되는 것을 알 수 있다. 또한, 거부민감성에서 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식을 거쳐 우울로 가는 이중 매개($z=2.07, p < .05$)의 효과 또한 유의하게 나타났다.

V. 논 의

1. 연구 결과에 대한 논의

본 연구는 초기 성인기 남, 여를 대상으로 거부민감성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 그리고 회피/분산적 정서조절양식이 매개변인의 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 그리고, 거부민감성과 우울의 사이에서 정서표현 양가성의 하위요인과 회피/분산적 정서조절양식이 순차적으로 이중매개 역할을 하는지 알아보고자 하였다.

본 연구의 주요결과를 요약하고, 이에 대해 논의하면 다음과 같다. 첫째, 거부민감성, 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 그리고 회피/분산적 정서조절양식은 모두 상호간의 유의한 정적 상관관계를 보였다. 먼저, 거부민감성은 우울, 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식과 모두 유의한 정적상관을 보였다. 거부민감성과 우울의 유의한 정적상관은 거부 상황에 민감할수록 더 우울하다는 것을 의미한다. 이는 많은 국내 선행연구(류혜라, 2011; 임유경, 2011; 박민숙, 2014; 최연숙, 2015)에서 나온 결과를 지지할 뿐만 아니라, 국외의 선행연구(Mellin; 2008, Ayduk, Downey와 Kim, 2001)의 연구 결과를 지지한다. 거부민감성은 정서표현 양가성의 하위요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성과 모두 유의한 정적상관을 보였으며, Downey와 Feldman(1996)이 거부민감성이 높은 사람들은 자신의 정서적 표현을 억제하는 경향이 있다는 연구결과와 일치한다. 또한 안선경(2016)이 정서표현 양가성의 하위요인을 나누어 거부민감성과의 관계를 확인한 결과, 거부민감성과 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성이 모두 유의한 정적 상관이 있으며, 관계관여적 양가성보다 자기방어적 양가

성이 거부민감성과 더 유의하게 높은 상관을 나타낸 연구결과를 지지한다. 정서를 표현했을 때 상처를 받거나 거절 받을지 모른다는 두려움으로 인해 자신을 방어하고자 정서 표현을 억제하는 자기방어적 양가성의 속성에서 거부민감성의 특징을 유추할 수 있으며, 본 연구 결과를 통해 거부민감성과 자기방어적 양가성이 관련이 있다는 것을 확인하였다. 또한, 거부민감성은 회피/분산적 정서조절양식과 유의한 정적상관을 보였고 이는 거부민감성이 높은 사람들이 정서조절양식 중 능동적 정서조절양식과 지지추구적 정서조절양식은 적게 사용하고, 회피/분산적 정서조절양식을 더 많이 사용한다는 강여정(2016)의 연구 결과와 일치한다.

정서표현 양가성과 우울 간에도 유의한 정적 상관이 나타났으며, 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 모두 우울과 정적 상관을 보였다. 특히, 자기방어적 양가성은 관계관여적 양가성보다 우울과 더 높은 상관관계를 보였다. 이는 최해연과 민경환(2007)의 연구에서 자기방어적 양가성은 우울을 포함한 모든 심리증상과 높은 상관을 보인 반면, 관계관여적 양가성은 강박증, 우울, 대인간 민감성과 낮은 수준의 정적상관을 보였다는 결과와 일치하며, 김미진(2009), 정혜진(2014), 이은희(2012)의 연구에서도 자기방어적 양가성이 관계관여적 양가성보다 우울과 높은 정적상관을 보인 결과와도 맥락을 같이 한다.

정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식 간에 유의한 정적 상관은 임민주(2009)의 연구에서 정서표현 양가성이 높은 사람들이 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식을 더 많이 사용한다는 결과와 동일하며, 이정선(2012), 장미애와 양난미(2015)의 연구결과와도 맥락을 같이 한다. 마지막으로, 회피/분산적 정서조절양식과 우울은 정적 상관관계를 가졌으며, 이는 성인을 대상으로 애착과 우울의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 확인한 이미옥(2015)의 연구에서 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식만

우울과 유의한 정적상관을 보인 결과와 일치한다.

둘째, 거부민감성과 우울의 관계에서 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과를 분석하기 위하여 AMOS를 통해 구조모형을 검증하였다. 구조모형 검증 결과, 거부민감성은 자기방어적 양가성, 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었으나, 우울에는 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 거부민감성이 우울에 직접적으로 유의한 영향을 주지 않는다고 밝힌 최연숙(2015)의 연구결과를 지지한다. 또한 거부민감성이 단일 예측변인으로 우울을 설명하는 변량이 매우 작기 때문에 거부민감성과 우울의 관계에서 사회적지지, 대처기술 등 추가적인 매개 변인들의 설명이 필요하다고 제안한 Mellin(2008)의 연구와, 거부민감성이 우울에 미치는 직접적인 영향은 없거나 작지만 다른 변인들을 통해 간접적으로 우울에 영향을 미친다는 선행연구들(Melinda, 2006; 정신아, 2013; 김보람, 2014)과는 같은 맥락을 가진다. 그리고 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식은 우울에 유의한 영향을 미쳤으나, 관계관여적 양가성이 우울에 미치는 영향은 유의하지 않았다.

자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과를 확인한 결과, 자기방어적 양가성이 거부민감성과 우울의 관계를 매개 하였고, 회피/분산적 양가성이 거부민감성과 우울의 관계를 매개 하였다. 결과에서 거부민감성이 우울에 직접적인 영향을 주지 않았으므로, 자기방어적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식이 거부민감성과 우울을 완전 매개 한다고 볼 수 있다. 하지만, 거부민감성과 우울의 관계에서 관계관여적 양가성의 매개효과는 유의하지 않았다. 이는 관계관여적 양가성이 우울에 미치는 직접효과가 유의하지 않았기 때문에 관계관여적 양가성은 직접적으로 우울에 영향을 미치지 않고 관계관여적 양가성이 높더라도 반드시 우울

을 많이 경험하지 않는다는 것을 의미한다. 거부민감성이 높은 사람들은 타인으로부터 거절을 느끼는 상황에 대한 두려움과 불안이 높고, 거부의 상황을 피하기 위해 자신의 의사나 정서를 잘 표현하지 않는 경향이 있다 (Ivanova, Iryna V., Watson, Jeanne C., 2010). 따라서 거부민감성이 높은 사람들은 거절의 상황으로부터 자신을 보호하기 위해 정서 표현을 억제하여 자기방어적 양가성을 보다 많이 느끼고, 이 때문에 우울을 느끼는 것이라고 할 수 있다. 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 매개역할의 차이는 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 우울에 미치는 영향의 차이가 있기 때문일 것이다. 정서표현 양가성과 우울의 관계를 확인한 선행연구(심서영, 하유진, 2012; 최해연, 민경환, 2007)에서 자기방어적 양가성은 우울을 포함한 여러 부정정서와 일관된 유의한 정적 상관을 보였고, 본 연구에서도 자기방어적 양가성이 우울에 유의한 영향을 미치는 결과를 확인하였다. 그러나 관계관여적 양가성은 우울과의 관련성에서 엇갈린 결과들이 있으며, 본 연구에서도 관계관여적 양가성과 우울이 정적 상관관계를 보였으나, 관계관여적 양가성이 우울에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 자기침묵과 결혼만족도 및 우울의 매개효과를 확인한 이은희(2011)의 연구에서도 우울과의 상관관계와 우울에 미치는 영향에서 두 하위요인은 차이를 보였다. 이러한 결과는 거부민감성이 높은 사람들이 상대방을 실망시키거나 기분을 상하게 하여 대인관계 갈등을 일으키는 상황을 피하기 위해 자신의 감정을 억제하는 경향이 있지만(Impett et al., 2005), 대인관계에서 자신의 주장만 내세우기보다 상황에 따른 적절한 조절을 미덕이라고 생각하는 한국 문화에서는 타인과의 관계를 보호하기 위해 정서표현을 억제하는 관계관여적 양가성의 특성이 대인관계를 유지하는 데에 긍정적으로 기능할 수 있다는 이정원(2012)의 연구를 바탕으로 이해할 수 있다. Pennebaker(1992)의 연구에서도 특정한 사회적 문화의 맥락 때문에 정서표

현을 억제하는 경우, 정서표현 양가성이 역기능적이지 않을 수 있으나, 정서에 대한 강한 표현 욕구를 가짐에도 불구하고 감정을 공유할 수 있는 친밀한 관계가 전반적으로 부족할 때에는 정서표현 양가성이 역기능적일 수 있다고 하였다. 특정한 사회적 문화의 맥락에서 정서표현을 억제하는 경우는 한국의 집단주의 사회에서 대인관계의 유지를 위해 정서표현에 양가감정을 가지는 관계관여적 양가성으로 설명할 수 있고, 정서표현에 대한 욕구가 있음에도 정서를 공유할 관계가 부족한 경우는 정서표현에 대한 안정적인 지지를 받을 수 있는 관계가 부족하여 정서 표현 이후에 상대방의 거부에 대한 두려움을 바탕으로 한 자기방어적 양가성이라고 설명할 수 있다. 정리하면, 거부민감성은 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성에 모두 직접적인 영향을 주지만, 자기방어적 양가성에 영향을 미쳤을 경우에는 이를 통해 우울까지 영향이 이어질 수 있다고 볼 수 있다.

거부민감성과 우울의 관계에서 회피/분산적 정서조절양식 또한 완전매개효과를 나타내었다. 거부민감성이 높은 사람들은 거부의 상황에서 즉각적으로 부정적인 정서를 갖게 되기 때문에 부정정서를 경험하는 상황에서 유연하고 다양한 대처 전략을 사용할 기회가 상대적으로 부족할 것이라고 예측할 수 있다. 강여정(2016)의 연구에서도 거부민감성이 높은 사람들은 정서조절능력이 부족할 수 있으며, 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식을 더 많이 사용한다는 결과를 보였다. 따라서 거부민감성이 높은 사람들은 갈등, 혹은 부정정서를 경험하는 상황에서 정서를 경험하는 상황을 회피하거나, 자신의 주의를 분산시키는 회피/분산적 정서조절양식을 취할 것이며, 이로 인해 우울을 경험할 것으로 보인다. 정서조절양식이 우울과 자살사고 간에 영향을 주는 요인임을 설명한 윤인호(2011)의 연구에서 회피/분산적 정서조절양식이 우울 및 자살사고와 정적 상관이라는 결과를 통해서도 본 연구의 결과를 이해할 수 있다.

셋째, 거부민감성과 우울의 관계에서 관계관여적 양가성과 회피/분산적 정서조절양식의 이중 매개효과가 유의하게 나타났다. 관계관여적 양가성은 거부민감성과 우울의 관계에서 매개역할을 하지 않았으나, 관계관여적 양가성이 회피/분산적 정서조절양식을 통해 거부민감성과 우울의 관계에서 우울 유의한 영향을 미치는 간접효과가 확인되었다. 아동기 외상과 초기 성인기의 우울수준의 관계를 정서표현 양가성과 회피대처방식의 매개효과로 확인한 김은정(2010)의 연구에서 정서표현 양가성은 우울에 직접적인 영향을 미치지 않았으나 회피대처방식이 정서표현 양가성과 우울간의 관계를 매개하였다. 또한, 정서표현에 갈등을 느끼는 사람들이 문제가 생겼을 경우, 이를 적극적으로 해결하려고 하기보다 부정하고 회피하는 방식을 택한다는 선행 연구(Emmons & Colby, 1995; Gross & John, 2003)와 일치한다. 따라서 거부민감성이 높은 사람들은 대인관계에서 거부의 상황과 갈등을 피하기 위해 정서표현을 억제하는 것 자체가 개인의 우울정서를 높이는 정도 보다, 정서표현을 억제함으로써 느끼는 갈등 때문에 문제 상황에서 회피하는 양식을 택하여 부정정서를 느끼게 되는 것으로 볼 수 있다.

본 연구 결과에서 거부민감성이 우울에 직접적으로 영향을 주기보다, 부정정서에 대한 적절한 표현과 조절을 통하여 우울에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이를 통해 거부민감성이 높은 사람들이 대인관계에서 지나치게 순응적이고 의존적이거나, 문제에 당면했을 때 회피하는 성향을 보일 경우에 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식을 사용함으로써 우울의 문제에 영향을 미치고 있음을 이해할 수 있다. 따라서 관계에서의 갈등이나 거부에 대한 민감함으로 우울을 호소하는 내담자의 상담에서 상담자는 내담자가 갖고 있는 관계에 대한 인식과 정서 표현, 조절의 패턴을 확인하고, 정서표현 양가성이 높을수록, 회피/분산적 정서조절양식을 많이 사용할수록 관계문제에서 더 예민하며 우울을 경험할 가능성이 높은 내담자임을 유추할

수 있다. 또한 상담 과정에서 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식을 활용하여 효과적인 상담 전략을 세울 수 있을 것이다. 거부민감성이 높은 내담자가 느끼고 있는 정서표현 양가성의 정도를 확인하고, 이를 줄이기 위해 정서표현 양가성의 갈등을 일으키는 원인이 자기방어에 있는지, 혹은 대인관계 유지를 위한 관계관여에 있는지 파악하고, 정서 표현 억제에 따라 적절한 상담의 개입을 할 수 있을 것이다. 상담자의 충분한 지지가 있는 상담 장면에서 부정정서를 조금씩 표현하는 연습을 통해 실제 장면에서도 정서를 적절한 방법으로 표현하는 것이 개인의 삶에 도움을 주는 일임을 경험하여 내담자의 우울을 낮추는 상담적 개입을 사용할 수 있다. 또한, 내담자가 부정정서를 조절하는 방법 중 어떠한 방법을 주로 사용하고 있는지 파악하고 내담자가 갖고 있는 환경적 자원과 내적 자원을 파악하여 부정정서를 느끼는 상황을 회피하기보다 적극적이며 능동적으로 상황을 해결할 수 있는 방법과 도움을 청할 수 있는 주변의 관계들을 고려하여 적응적인 정서조절방식을 취할 수 있도록 교육할 수 있다.

2. 연구에 대한 의의 및 제한점

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 거부민감성과 우울의 관계에서 정서조절양식 중 회피/분산적 정서조절양식의 완전 매개효과를 확인하였다. 또한, 정서표현 양가성과 정서조절양식 사이의 직접경로를 확인하여 두 변인이 거부민감성과 우울의 관계에서 순차적으로 매개효과를 보임을 확인하였다. 선행연구에서 거부민감성과 우울의 관계에서 주의조절의 매개효과, 인지적 정서조절의 중재효과, 정서조절방략의 조절효과를 검증한 연구들은 있었으나 정서를 조절하는 행동적 양식에 대한 매개효과를 확인한 연구는 없었고, 두 변인 간의 직접경로를 통해 이중 매개를 확인한 연

구는 없었다. 이를 통해 거부민감성으로 인해 우울을 경험하는 초기성인기의 심리적 기제에 대한 이해와 정서표현과 정서조절과 관련된 변인들의 영향을 확인한데 의의가 있다.

둘째, 거부민감성이 우울에 영향을 미치는 경로에서 정서표현 양가성의 매개효과를 더 자세히 확인하기 위하여 정서표현 양가성의 두 가지 하위요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 나누어 각 양가성의 매개효과를 살펴보았다. 최해연(2008)이 정서 표현 억제 동기에 따라 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 나눈 정서표현 양가성은 단일 요인으로 보는 것 보다 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 나누어 우울, 불안, 적대감 등 부정정서와 구조방정식 모형으로 볼 때 유의하게 더 좋은 적합도를 보였고, 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 부정정서와 갖는 관계에서도 두 변인이 변별되는 패턴을 보였다. 또한, 안선경과 정여주(2016)의 연구에서도 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이 거부민감성과 대인관계문제에 미치는 영향에서 다른 경로를 보였다. 기존 선행연구에서 정서표현 양가성을 하위요인으로 나누어 개별적인 영향을 살펴본 연구는 거의 없는 실정이며, 최연숙(2016)의 연구에서 거부민감성과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 확인하였으나 정서표현 양가성의 하위요인을 나누어 매개효과를 확인한 연구는 없었다. 본 연구에서는 최해연(2008)의 연구 근거를 바탕으로 정서표현 양가성을 하위요인으로 나누어 거부민감성과 우울의 관계에서 매개효과를 확인하였다는데 의의가 있다. 연구 결과, 자기방어적 양가성은 거부민감성과 우울을 완전 매개하였고, 관계관여적 양가성은 회피/분산적 정서조절양식을 통해서 거부민감성과 우울의 관계를 완전매개 하는 것으로 나타나 두 하위 요인이 서로 다른 결과를 보였다. 선행연구를 통해 거부민감성과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과는 확인되었으나, 본 연구에서 정서표현 양가성의 각각의 요인이 서로 다른 경로로

거부민감성과 우울을 매개하고 있음을 밝힌 결과에 의의가 있다.

셋째, 상담자가 상담 장면에서 우울을 경험하고 있는 거부민감성이 높은 성인을 내담자로 만났을 경우, 내담자를 이해하고 적절한 상담 치료적 개입을 하는데 도움이 될 자료를 제공하였다. 거부민감성은 아동기 때부터 초기 양육자에 의해 경험된 거부 사건이 발달되어 이 후의 대인관계에서도 지속적으로 부정적인 영향을 주는 특성(Feldman & Downey, 1994)을 가지므로 단기간 상담으로 통한 변화의 가능성이 비교적 적다고 볼 수 있다. 이에 본 연구 결과를 바탕으로 거부민감성이 높은 내담자가 경험하고 있는 정서표현에서의 갈등과 그 원인, 그리고 평소 느끼는 부정정서에 대한 조절양식에 대해 상담과정에서 확인하고 이에 대한 상담적 접근을 통해 내담자의 우울에 대한 개입을 할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구는 다음과 같은 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 가진다. 첫째, 자기보고식 측정의 가장 큰 제한점인, 연구 참여자가 사회적으로 바람직하게 여기는 방향으로 응답하여 자신의 상태를 왜곡했을 가능성이 있다. 본 연구는 연구자가 연구대상자를 만나 연구에 대해 설명하고 설문조사를 실시하였기 때문에 본래 자신의 상태보다 긍정적으로 질문에 응답했을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 몇 차례에 걸친 추적 연구를 통해 보다 타당한 측정이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 연구 참여자들이 거부민감성을 측정하는 거부민감성 척도(RSQ)에 응답하면서 문항을 이해하는데 어려움이 있다고 보고하였다. 거부민감성 척도는 일상생활 속에서 경험할 수 있는 상황, 예를 들어 친구관계, 연인관계, 부모-자녀 관계, 학교생활에서 거절 받을 가능성이 있는 상황을 제시하며 이러한 상황에서 거절에 대해 걱정되고 불안한지, 아닌지 상상하여 응답하게 된다. 문항 중 몇 문항은 연구참여자가 상상하기 어려워 어떻게 응답해야 할지 모르겠다고 보고하여 연구대상자들의 실제 반응을 정확히 측정하지

못했을 가능성이 있다. 추후 연구에서 최근 박명진(2016)이 타당화한 대학생 거부민감성 척도를 통해 구체적으로 대학생들이 실제 생활에서 겪을 수 있는 상황을 제시하고, 한국문화 특성을 반영한 척도를 사용한다면 대학생을 대상으로 한 연구에서 보다 정확한 탐색을 할 수 있을 것이다.

셋째, 정서표현 양가성의 하위요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성을 나누어 개별 변인으로 사용한 연구가 부족한 실정이기 때문에 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 간의 관계에 대한 연구가 더 필요하다. 본 연구에서는 SPSS를 이용하여 두 변인의 다중공선성을 진단한 결과, 공차가 1, VIF가 1로 VIF가 10미만 이므로 다중공선성의 문제가 없다고 판단할 수 있었다. 그러나 정서표현 양가성을 하위요인으로 나누어 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 매개효과를 확인한 안선경(2016)의 연구에서 두 하위 요인간 상관계수와($r=.696, p<.001$), 자기낙담과 대인관계문제에서 정서표현 양가성의 매개효과를 확인한 민지현, 이아라(2016)의 연구에서 보인 두 하위요인 간 상관계수($r=.588, p<.001$)보다 본 연구에서 더 높은 정적 상관관계($r=.715, p<.01$)를 보였다. 이는 사회과학에서 매우 높은 상관계수로써 두 변인 간의 구분이 명확하지 않을 수 있음을 시사한다. 하위요인 간 상관성이 높아 단일 요인으로 본다는 견해가 있고(King & Emmons, 1990; 이정선, 2012에서 재인용), 국내에서도 많은 연구들이 정서표현 양가성을 단일 요인으로 매개효과나 조절효과를 확인하였으므로 본 연구 결과의 일반화된 해석에 신중함이 필요하다. 후속 연구에서 보다 타당한 결과를 추론하기 위해 정서표현 양가성을 두 하위요인으로 나누어 개별 변인의 변별력과, 개별 변인을 어떻게 측정해야 타당할지 등에 대한 검토가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강여정 (2016). 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 정서조절양식의 매개 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강은영, 이회경 (2014). 거부민감성과 공격성의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 가톨릭대학교 사회과학연구소, 30(1).
- 경기웅 (2015). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성의 관계: 다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로. 인간이해, 36(2), 55-66.
- 곽현선 (2012). 대학생의 우울과 전문적 도움추구관계에서 애착 및 정서표현 억제 효과. 경기대학교 석사학위논문.
- 국민건강영양조사 (2013).
- 권석만 (2003). 현대이상심리학. 학지사.
- 권정미 (2013). 청소년이 지각한 양육태도와 정서표현의 관계: 거부민감성의 매개효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 김나영 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김보람 (2014). 거절민감성이 우울증상에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구하고 자기침묵의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김영숙 (2010). 정서인식불능, 정서표현 및 정서표현에 대한 양가감정이 맞벌이 여성의 신체화, 우울, 불안에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김우석 (2004). 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.

- 김은정, 김진숙 (2010). 아동기 외상과 초기 성인기 우울수준의 관계. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 22(3), 605-630
- 김선미, 홍상환 (2014). 아동의 거부민감성과 공격성의 관계에서 정서인식과 표현 능력의 매개효과. 초등상담연구, 13(4), 409-429.
- 김성미 (2013). 노인의 정서강도, 정서표현 양가성, 정서조절양식 및 주관적 안녕감 간의 관계. 강원대학교 석사학위논문.
- 김진선 (2009). 거절민감성이 외로움에 미치는 영향: 자기침묵을 매개변인으로. 아주대학교 석사학위논문.
- 김혜림 (2015). 대학생의 자아분화가 대인관계에 미치는 영향: 정서표현양가성과 갈등해결전략의 매개효과. 건국대학교 석사학위논문.
- 류준범 (2001). 분노의 다차원적 특성과 신체 건강간의 관계. 대구대학교 석사학위논문.
- 류혜라 (2014). 대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 203-218.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 민지현, 이아라 (2016). 대학생의 자기낙담과 대인관계문제의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 16(9), 77-94
- 박경옥, 박기환 (2007). 정서강도와 정서인식의 명확성, 정서조절양식이 대인관계에 미치는 영향. 사회과학연구, 23, 77-95
- 박명진 (2016). 대학생 거부민감성 척도 개발 및 타당화. 경상대학교 석사학위논문.
- 박민숙 (2014). 여자대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 주의조절의 매개효과. 인간이해, 35(1), 35-51.
- 박소연 (2013). 아동의 부모애착과 외로움의 관계에서 거부민감성의 매개효

- 과. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 박영신, 김의철 (2013). 성인이 지각한 행복의 수준과 요인 : 가정, 직장, 여가생활을 중심으로. *인간발달학회*, 20(2), 153-184
- 박우람, 홍상화 (2014). 부모의 부정적 양육태도와 내현적 자기애와의 종단적 인과관계에서 거부민감성의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 11(3), 455-477.
- 박진희 (2016). 초등학생이 지각한 외모만족도와 학교생활적응의 관계: 거부민감성의 매개효과. *열린교육연구*, 24(1), 357-384.
- 박혜련, 손은정 (2011). 거부민감성, 사회불안, 감정노출이 이성관계의 친밀감에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2011(1), 234-234.
- 박희경 (2011). 성인애착과 갈등해결전략의 관계: 거부민감성의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 서수균, 권석만 (2002). 자존감 및 자기애 성향과 공격성의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 809-826.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증. 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 선혜란 (2013). 병사의 역기능적 상위인지와 우울과의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 3089-3104.
- 손영해 (2012). 정서조절곤란, 자기성장주도성, 불안민감성이 불안 및 우울에 미치는 영향. *경상대학교 석사학위논문*.
- 심경원 (2007). 낙관성이 거부민감성, 정서표현성 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 심서영, 하유진 (2012). '정서표현 양가성'과 긍정정서, 부정정서, 우울간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 31(4), 1073-1092.

- 안상원 (2014). 대학생의 성인애착과 대인관계만족도와 관계에서 거부민감성과 무조건적 자기수용의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 안선경 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과, 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우종필 (2012). 우종필 교수의 구조방정식 모델 개념과 이해. 한나래아카데미.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 석사학위논문.
- 윤인호 (2011). 청소년의 기본심리욕구만족과 정서조절양식이 우울과 자살생각에 미치는 영향, 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 서수정, 신의진 (2000). 학령기 아동들의 부모에 대한 애착관계가 거부민감성 및 또래 관계에 미치는 영향. 소아청소년정신의학, 11(1), 51-59.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 369-384.
- 이귀선, 정남운 (2002). 성인애착유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 779-793.
- 이미옥 (2015). 성인애착과 우울의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. 광주여자대학교 석사학위논문.
- 이복동 (2000). 성인애착과 이성과의 관계 만족. 고려대학교 석사학위논문.
- 이승미, 오경자 (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 한국심리학회지:

- 임상, 25(1), 113-128.
- 이유정 (2011). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이은상 (2003). 정서표현갈등, 사회적지지지각, 대처방식, 그리고 우울 및 불안과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이은희 (2012). 자기침묵과 정서표현양가성이 결혼만족 및 우울에 미치는 영향. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 이정선 (2012). 정서표현양가성, 정서조절 양식 및 대학생활의 사회적 적응의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정원 (2012). 사회적 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 정서조절양식의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이주은 (1995). 우울과 자기지향이 자기지각, 사회적지지 및 대처행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2004). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 28(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 이홍표 (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. 학지사
- 이학식 (2015). 구조방정식 모형분석과 Amos 22. 집현재
- 이희경, 김경희, 이홍권 (2014). 거부민감성이 공격성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(1), 97-121.
- 임민주 (2009). 정서표현의 양가성과 정서조절양식이 삶 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 임유경 (2011). 거부민감성과 우울의 관계에서 정서조절방략의 조절효과검증. 아주대학교 석사학위논문.

- 임진옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 258-275.
- 장미애, 양난미 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 16(2), 273-292.
- 장미희 (2011). 모애착, 거부민감성, 정서조절능력이 아동의 또래관계에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지: 놀이치료연구, 14(1), 35-53.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국건강심리학회지, 6(1), 59-77.
- 정신아 (2013). 거절민감성과 우울증상의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정지혜 (2013). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현양가성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조성연, 조한익 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족 및 지각된 통제감이 걱정요소에 미치는 영향: 부정적 문제 시행의 매개효과 검증. 상담학연구, 15(5), 1647-1669.
- 조용래 (2008). 걱정의 통제 불능성/위험에 대한 부정적 신념과 시험의 관계: 경험 회피의 매개역할. 한국심리학회지: 임상, 27(4), 891-909.
- 조한익, 이미화 (2012). 정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감 간의 관계 연구. 청소년상담연구, 20(1), 89-105.
- 최연숙 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 719-741.

- 최혜연 (2007). 정서표현에 대한 갈등과 억제연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 최혜연, 민경환(2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 71-89.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고 행동 영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한아름 (2010). 정서억제와 심리적 안녕감 및 우울 간의 관계에서 자기 해석 양식의 매개 효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국 심리학회지: 임상. 19(1), 161-177.
- 황안나 (2011). 내현적 자기에 성향이 사회적 상호작용 및 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 인천대학교 석사학위논문.
- 황현숙 (2012). 중등학교 교사의 직무 스트레스의 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증. 인천대학교 석사학위논문.
- Ayduk, O., Downey, G., Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Society for Personality and Social Psychology*, 29(4), 435-448.
- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877.
- Ayduk, O., Mischel, W., & Downey, G (2002). Attentional mechanisms linking rejection to hostile reactivity: The role of "hot" versus "cool" focus. *Psychological Science*, 13(5), 443-448.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotion representation and regulation: A process model of emotional intelligence. *Emotion: Current issues and future directions*, 286-310.

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. *New York: International Universities Press.*
- Blatt, S. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child, 29*, 107-157.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno(Eds.). *Emotions. New York:The Guilford Press.* 252-285.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3, *Loss: Sadness and depression.* New york: Basic Books.
- Downey, G., & Feldman, S. L. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships, *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343.
- Downey, G., Fledman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection Sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationship, 7*, 45-61.
- Downey, G., Freitas, A., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Social and Personality Psychology, 75*, 545-560.
- Downey. G., Khouri, H., & Feldman, S. (1997). Early interpersonal trauma and later adjustment: The meditational role of rejection sensitivity. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds). *Developmental perspectives on trauma: Theory, research, and intervention. Rochester symposium on developmental psychology. 8*, 85-114. Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294-300
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived ability daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959
- Gerring & Zimbardo (2009) 심리학과 삶[Psychology and Life (18th ed.)] (박권생, 박태진, 성현란, 이종한, 최해림, 홍기원 역). 서울; 시그마 프레스.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). Psychological aspect of depression: *Toward a cognitive-interpersonal integration*. Oxford, UK: Wiley.
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1989). Effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology*, 25, 373-381.
- Gottman, J. M. (1993). The Role of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marital Interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affects, Relationships, and Well-Being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 85(2), 348-362.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving

- in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 327-344.
- Ivanova, Iryna V., Watson, Jeanne C. (2010). The role of emotional expression and ambivalence over emotional expression in romantic relationships. *Baltic Journal of Psychology*. 11(2), 62-72.
- Juliana G. Breines & Ozlem Ayduk. (2015). Rejection Sensitivity and Vulnerability to Self-Directed Hostile Cognitions Following Rejection. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83, 1-13.
- King, L. A., & Emmons R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed), *Advances in Experimental Social Psychology*. 32, 1-62, San Diego, CA: Academic Press.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). Interpersonal Rejection: The Role of Rejection Sensitivity in people's Relationships with Significant Others and Valued Social Groups (p. 253). *Oxford University Press*.
- Luterek, J. A., Harb, G. C., Heimberg, R. G., & Marx, B. P. (2004). Interpersonal rejection sensitivity in childhood sexual abuse survivors: Mediator of depressive symptoms and anger suppression. *Journal of Interpersonal Violence*, 19, 90-107.
- Maslow, A. (2009). 동기와 성격(오혜경 역). 서울: 21세기 북스. (원전출판 연도 1970).

- Mellin, Elizabeth A.. (2008). Rejection Sensitivity and College Student Depression: Finding and Implications for Counseling. *Journal of College Counseling*, 11.
- Mellinda S., Joseph W., Deborah P. (2006). Self-Silencing and Rejection Sensitivity in Adolescent Romantic Relationships. *Journal of Yourth and Adolescence*, 35(3), 459-467
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic exprience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian psychology*, 26, 82-95.
- Pennebaker, J. W. (1992). Inhibition as the linchpin of health. In H. S. Friedman(Ed.), *Hostility, coping, & health* (pp. 127-139). Washington, DC: APA.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J.(1987). Principles and practice of psychiatric nursing. 3rd edition. St Louis: *The CV Mosby co*; 1987.

ABSTRACT

The Relationships Between Rejection Sensitivity and Depression : Mediating Effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Avoidant/Distractive Emotional Regulation Styles

Minji Kim

Department of Psychology
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of ambivalence over emotional expressiveness and avoidant/distractive emotional regulation style in the relation between rejection sensitivity and depression. The participants were 311 early-aged adults. For that purpose, each participant surveyed with a questionnaire consisting of The Rejection Sensitivity Questionnaire(RSQ), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D), Korean version of Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire(AEQ-K), Checklist of Emotional Regulation Style. The results of this study were as follows: First, rejection sensitivity had significant correlation with depression, ambivalence over emotional expressiveness and avoidant/distractive

emotional regulation style. Ambivalence over emotional expressiveness had significant correlation with depression and avoidant/distractive emotional regulation style. Also, avoidant/distractive emotional regulation style had significant correlation with depression. Second, the full mediating effect was presented in the self-defensive ambivalence in a relationship between the rejection sensitivity and depression. Also, avoidant/distractive emotional regulation style had the full mediating effect between the rejection sensitivity and depression. Third, this study had shown that there was double mediating effect on the depression by order because the relation-involved ambivalence preceded the avoidant/distractive emotional regulation style. As this study investigated that rejection sensitivity influenced depression of early-aged adults by mediating ambivalence over emotional expressiveness and avoidant/distractive emotional regulation, it helps theoretical approach on the mechanism of mediating ambivalence over emotional expressiveness and avoidant/distractive emotional regulation. Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

Keywords: rejection sensitivity, depression, ambivalence over emotional expressiveness, emotional regulation style

부 록

부록 1. 설문지 표지 및 동의서

부록 2. 거부민감성 척도 (The Rejection sensitivity
Questionnaire: RSQ)

부록 3. 우울 척도 (Center for Epidemiologic Studies
Depression Scale: CES-D)

부록 4. 정서표현 양가성 척도 (Ambivalence over
Emotional Expressiveness Questionnaire:
AEQ)

부록 5. 회피/분산적 정서조절양식 체크리스트

설문지

안녕하십니까?

본 연구에 귀중한 시간을 내어 참여해주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 **거부민감성과 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절양식의 효과**를 알아보기 위한 것입니다. 본 설문지는 여러분이 평소 삶에서 겪는 일에 대한 행동이나 생각을 묻는 문항들로 구성되어 있으며, 실시 시간은 총 15분 정도입니다.

응답해주신 결과는 연구에 매우 소중한 자료가 되므로 **가급적 한 문항도 빠짐없이 솔직한 답변**을 부탁드립니다. 개인에 따라서는 본 설문에 응답하시는 과정에서 약간의 불확실성이나 불편감을 느끼실 수도 있습니다. 만약 연구에 참여하지 않으시거나, 참여 도중 중단하시더라도 어떠한 불이익도 없을 것입니다. 이 설문지에 참여해 주신 분들께는 감사의 마음으로 1,000원 상당의 기프트콘을 발송해 드릴 예정입니다. 작성해 주신 연락처는 기프트콘 발송을 위해 서만 사용되며, 연락처 공개를 원하지 않으실 경우 생략하셔도 됩니다.

응답해 주신 결과는 본 연구자만 보게 될 것이며, 통계법 33~34조에 의거하여 연구 이외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것입니다. 또한 응답 내용은 무기명으로 전산처리 되어 비밀보장 됨을 약속드립니다. 질문 내용에 의문이 생기거나 연구와 관련한 기타 문의 사항이 있으시면 본 연구자에게 아래의 메일로 연락주시면 도움이 되는 정보를 드리겠습니다.

연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 참여에 동의하시면 아래 서명란에 서명을 해 주시고 시작하시면 되겠습니다.

2016. 10

성신여자대학교대학원 상담심리전공

지도교수 : 이 정 윤

연구자 : 김 민 지

(E-mail : aaakkkuuu@naver.com)

본인은 설명문을 읽고 이 연구에 참여하는 것에 대해 자발적으로 동의합니다.

연구 참여자 서명 :

2016. 10월

일

◎ 다음은 여러분 자신에 대한 간단한 질문입니다. 한 문항도 빠짐없이 해당되는 부분에 √로 표시 해주시거나 직접 기입해 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : ① 남성 ② 여성
2. 연 령 : ()세
3. 거주지 : ()
4. 최종학력 : ① 고등학교 졸업 ② 대학교 재학 ③ 대학교 졸업
 ④ 대학원 재학 ⑤ 대학원 졸업 ⑥ 기타
5. 직 업 : ① 학생 ② 직장인 ③ 자영업 ④ 취업준비생
 ⑤ 기타()

○ 기프티콘 발송을 위한 연락처를 남겨주세요. 연락처는 기프티콘 발송을 위해 서만 사용되며, 원하지 않으시면 남기지 않으셔도 됩니다.

연락처 :

부록 2. 다음은 일상생활에서 일어날 수 있는 여러 상황에서 귀하가 어떻게 느끼고 생각하는가를 알아보는 질문들입니다. 다음의 상황을 읽고 각 상황의 두 가지 질문 모두에 전혀 그렇지 않다 (1점)부터 매우 그렇다 (6점)중 자신의 평소 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 동그라미(○)표 해주십시오. 평소의 느낌과 생각을 솔직하게 응답해 주시고, 제시된 상황에 처해 본 경험이 없다면 만일 그러한 상황에 처할 경우를 상상하면서 응답해 주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	다소 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6

문항	전 혀 그 렇 지 않 다					매 우 그 렇 다
상황1. 같은 수업을 듣는 사람에게 강의 노트를 빌려 달라고 한다.						
a. 강의 노트를 빌려 주지 않을지에 대해 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 강의 노트를 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황2. 친구에게 이사 와서 나와 함께 살자고 부탁한다.						
a. 이사 오기를 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 이사 오라는 부탁을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황3. 부모님에게 어떤 공부를 더 해야 할지 결정하는 것을 도와달라고 부탁한다.						

a. 부모님이 결정을 도와주시지 않을까봐 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 부모님이 결정을 도와주실 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황4. 잘 모르는 사람에게 데이트를 신청한다.						
a. 데이트 신청을 받아들이지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 잘 모르는 사람이 데이트 신청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황5. 당신의 남자(여자)친구는 오늘 밤에 다른 친구들과 약속이 있는데 당신은 오늘 당신의 남자(여자)친구와 함께 있고 싶을 때, 그(그녀)에게 함께 있어 달라고 요구한다.						
a. 남자(여자)친구가 당신과 함께 있어줄 지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 남자(여자)친구가 당신과 함께 있어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황6. 부모님에게 용돈을 더 달라고 부탁한다.						
a. 부모님이 용돈을 더 주지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 부모님이 용돈을 더 주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황7. 수업이 끝난 후, 교수님에게 수업 중 잘 이해되지 않는 부분에 대해 질문하고, 좀 더 설명해주실 것을 요구한다.						
a. 교수님이 설명을 더 해 주실지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 교수님이 설명을 더 해주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황8. 친한 친구와 심하게 다투고 난 후에, 그 친구에게 먼저 다가가서 말을 건다.						

a. 친구에게 다가가는 것에 대해 주저되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 아무런 거리낌 없이 다가가서 대화를 할 수 있을 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황9. 같은 수업을 듣는 사람에게 같이 커피를 마시자고 제의한다.						
a. 그 사람이 그러자고 할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 그 사람이 같이 커피를 마실것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황10. 졸업 후, 직장을 구하지 못했을 때 부모님께 당분간 생활비를 보조해 달라고 요구한다.						
a. 생활비 보조를 거절하지 않을까 걱정되고 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 생활비를 보조해 주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황11. 방학 기간 동안, 친구에게 나와 함께 여행 가자고 제안한다.						
a. 친구가 여행 제의를 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 친구가 여행 제의를 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황12. 남자(여자)친구와 심하게 다투고 난 후, 먼저 전화해서 만나고 싶다고 말한다.						
a. 그 친구가 만남을 거절할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 그 친구가 만나자는 제의를 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황13. 친구에게 어떤 물건을 빌려 달라고 요구한다.						
a. 친구가 물건을 빌려줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6

b. 친구가 물건을 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황14. 부모님께 내가 참여하는 중요한 행사에 참석해 달라고 요청한다.						
a. 부모님이 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 부모님이 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황15. 친구에게 어려운 부탁을 한다.						
a. 친구가 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다,	1	2	3	4	5	6
b. 친구가 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황16. 남자(여자)친구에게 진심으로 나를 사랑하는지 물어본다.						
a. 남자(여자)친구가 나를 사랑할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 남자(여자)친구가 나를 사랑한다고 할 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황17. 클럽에서 눈에 띄는 이성에게 다가가서 춤을 추자고 청한다.						
a. 내 청을 거절할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황18. 남자(여자)친구에게 부모님을 만나러 와 달라고 요청한다.						
a. 내 청을 거절할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
b. 내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6

부록 3. 다음 질문들은 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 요즘의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 것에 체크하십시오. 너무 오래 생각하지 말고 답해 주시면 됩니다. 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 답해 주십시오.

번호	문항	거의 드물게 (1일이하)	때로 (1-2일)	상당히 (3-4일)	대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	1	2	3	4
2	먹고 싶지 않았다. 입맛이 없었다.	1	2	3	4
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	1	2	3	4
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	1	2	3	4
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	1	2	3	4
6	우울했다.	1	2	3	4
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	1	2	3	4
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	1	2	3	4
10	두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
11	잠을 설쳤다. (잠을 잘 이루지 못했다.)	1	2	3	4
12	행복했다.	1	2	3	4
13	평소보다 말을 적게 했다. (말수가	1	2	3	4

	줄었다.)				
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	1	2	3	4
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	1	2	3	4
16	생활이 즐거웠다.	1	2	3	4
17	갑자기 울음이 나왔다.	1	2	3	4
18	슬픔을 느꼈다.	1	2	3	4
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	1	2	3	4
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	1	2	3	4

부록 4. 다음 질문들은 여러분이 평소 가질 수 있는 생각과 행동에 관한 문항들이 제시되어 있습니다. 각 문항들을 잘 읽은 후 평소 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문항에 체크하십시오. 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 답해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기 어렵다.	1	2	3	4	5
2	내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해 상처를 받거나 무안을 당하게 될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
3	두려움이나 분노 같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람들이 받아주지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
4	종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현할 수 없다.	1	2	3	4	5
5	내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기 하고 싶지만 때때로 그러지 못한다.	1	2	3	4	5
6	사랑한다는 말을 해주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
7	상대방에게 내 마음을 전하고 싶을 때가 많지만 자꾸 머뭇거리게 된다.	1	2	3	4	5
8	비록 가까운 사람들에게 섭섭한 일이 될지 모르지만 나는 나의 부정적인 감정들을 숨기고 싶다.	1	2	3	4	5

9	다른 사람에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못한다는 것을 종종 느낀다.	1	2	3	4	5
10	내 속에 있는 두려움이나 감정들을 감춰두고 싶지만 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶기도 하다.	1	2	3	4	5
11	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만 그러지 못할 거 같다.	1	2	3	4	5
12	계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
13	누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만 다른 사람들이 오해할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	나는 평소에 자주 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
16	누군가에게 화를 내고 나면 그것이 계속 마음에 걸린다.	1	2	3	4	5
17	누군가 나의 신경을 건드릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.	1	2	3	4	5
18	때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼치지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5
19	내가 상처받고 있다는 것을 이성친구가 알았으면 하면서도 이성친구에 대한 질투심	1	2	3	4	5

	을 숨기려 한다.					
20	화를 낼까 하다가도 그렇게 하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
21	때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도 언제나 기분을 다스리려 노력한다.	1	2	3	4	5

부록 5. 다음은 여러분이 부정적인 정서를 느낄 때 이를 줄이기 위해 아래와 같은 방법들을 평소에 얼마나 자주 사용하는지에 관한 질문들로 구성되어 있습니다. 평소에 자신의 태도대로 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 답해주십시오.

번호	문항	거의 사용하지 않는다	아주 가끔 사용한다	보통이다	어느 정도 사용한다	자주 사용한다
1	관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
2	막연히 '나아지겠지', '어떻게든 되겠지'라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다.	1	2	3	4	5
4	어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
6	운이 없다고 생각해 버린다.	1	2	3	4	5
7	그 일을 무시해 버린다.	1	2	3	4	5
8	그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
9	아무렇지 않은 척 행동한다.	1	2	3	4	5

- 감사합니다 -