

채 규 만 교수지도

석사학위 청구논문

정서지능(Emotional Intelligence),  
낙관주의(Optimism)와  
정신건강과의 관계

2006

성신여자대학교 대학원

심리학과

정선녀

정서지능(Emotional Intelligence),  
낙관주의(Optimism)와  
정신건강과의 관계

채 규 만 교수지도

이 論文을 碩士學位 論文으로 提出함

2005년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

정 선 녀

# 인 준 서

정선녀의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 채 규 만 인

심사위원 이 옥 경 인

심사위원 김 명 선 인

성신여자대학교 대학원

# 목 차

## 논문 개요

### I. 서론

1. 연구의 목적과 필요성 ..... 1

### II. 이론적 배경

1. 심리학의 최근 경향 “긍정 심리학 (Positive Psychology)” ..... 6
2. 정서지능 (Emotional Intelligence) ..... 7
3. 낙관주의 (Optimism) ..... 9
4. 정신건강 (Mental Health) ..... 11
5. 정서지능, 낙관주의 그리고 정신건강과의 관련성 ..... 15

### III. 문제제기 및 연구문제 ..... 17

### IV. 연구 방법

1. 연구대상 ..... 20
2. 측정도구 ..... 20
3. 분석방법 ..... 22

### V. 결과

1. 인구통계학적 특징 ..... 24
2. 주요 변인들의 평균, 표준편차 및 차이검증 ..... 25
3. 상관분석 ..... 26

4. 경로분석 .....	27
---------------	----

## VI. 논의

1. 결과에 대한 논의 .....	35
2. 연구의 의의 .....	39
3. 연구의 제한점 .....	40

## 참고문헌

## ABSTRACT

## 부록

# 표 목 차

<표 1> 인구 통계학적 특성 .....	24
<표 2> 주요 변인들의 남녀 성차 .....	25
<표3> 측정 변인들 간의 상관계수 .....	26

# 그림 목 차

<그림 1> 인구 통계학적 특성 .....	18
<그림 2> 부분 매개 모형 .....	18
<그림 3> 단순 회귀 모형 .....	19
<그림 4> 기본 매개 모형과 적합도 .....	28
<그림 5> 직접 경로를 포함한 수정모형과 적합도 .....	29
<그림 6> 비교 모형과 적합도 .....	31
<그림 7> 남학생 집단의 수정모형과 적합도 .....	32
<그림 8> 여학생 집단의 수정모형과 적합도 .....	33

## 논문개요

본 연구에서는 정서지능의 특성으로서 정서에 대한 주의, 정서 인식의 명확성 그리고 정서 회복 능력이 정신건강에 미치는 과정에 대해 알아보고자 하였다. 이를 위해 정신건강과 정적 상관이 있는 낙관주의를 매개로 한 효과를 검증하였다. 또한 정서지능이 정신건강에 영향을 미치는 과정에 있어 성별에 따라 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인해 보았다. 대학생 739 명을 대상으로 설문조사를 하였으며, 자료의 분석은 SPSS 12.0을 이용하여 상관분석과 차이검증을 하였으며 AMOS 4.0을 이용한 경로분석을 하였다.

연구문제 1에서는 정서지능과 정신건강 사이에서 낙관주의가 매개하는 매개모형을 검증하였다. 연구 결과, 가정한 매개모형이 유의미한 경로계수와 보통 수준의 적합도를 보임으로써 적합한 모형으로 확인되었다. 또한 매개모형에 대한 비교 모형의 검증에 있어서도 비교 모형이 매개모형 보다 모두 낮은 수준의 적합도를 보임으로써 가설적 매개모형의 적합성을 지지해주는 결과를 얻을 수 있었다.

직접 경로를 추가한 수정모형과 매개모형을 비교한 결과, 수정모형이 매개모형에 비해 더 적합한 모형으로 확인되었다. 수정모형은 부분매개모형으로서 정서지능이 낙관주의/비관주의를 통하여 간접적으로 정신건강에 영향을 미치는 것 뿐만 아니라 정신건강에도 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

정서지능이 정신건강에 영향을 미치는 과정에서 성별에 따른 차이가 확인되었다. 남자의 경우, 정서에 대한 주의와 정서 인식의 명확성은 낙관주의/비관주의를 통해서만 간접적으로 정신건강에 영향을 미친 반면 정서 회복

능력은 직접적, 간접적으로 모두 정신건강에 영향을 미쳤다. 여자의 경우, 정서인식의 명확성과 정서 회복 능력은 직접, 간접적으로 모두 정신건강에 영향을 미쳤으나 정서에 대한 주의를 낙관주의/비관주의를 통해서만 간접적으로 정신건강에 영향을 미쳤다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구가 지니는 의의와 상담과 치료에 있어서의 함의, 그리고 제한점에 대해서 논의하였다.

---

핵심단어: 정서지능, 정서에 대한 주의, 정서 인식의 명확성, 정서 회복 능력  
낙관주의, 비관주의, 정신건강

# I. 서 론

## 1. 연구의 목적과 필요성

이전에는 심리학이 주로 방어, 결함, 심리적 질병 혹은 정신 병리적인 측면에 치우친 연구에 집중이 되어있었다. 하지만 20세기 후반에 들어오면서 심리학자들은 긍정 심리학(Positive Psychology)을 표방하면서 과거의 결정론적인 부정적 입장을 지양하고 인간 동기와 정서의 긍정적인 측면을 연구할 것을 강조하였다. 따라서 개인의 성격이나 행동에 있어, 취약점과 동시에 긍정적 측면에 대한 관심 그리고 병리의 치료뿐만 아니라 행복의 배양에 대한 관심을 포괄하고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 급부상하고 있는 이러한 긍정 심리학(Positive psychology) 영역의 연구자들은 다양한 개념들과 함께 이것이 심리적, 신체적 건강과 갖는 관련성에 대해서도 연구하고 있다.

이런 최근 긍정심리학의 관점에서, 연구자들은 개인의 안녕과 행복 그리고 성공적인 기능을 결정하며 정신 건강과도 중요한 연관이 있는 심리적 요인으로 정서지능(Emotional Intelligence, EI)(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Bonanno, 2001; 임전옥, 2003 채인용)과 상황을 얼마나 긍정적으로 바라보고 사고하는지에 대한 낙관주의가 정신건강과 관련이 있는 것으로 연구자들에게 보고되고 있다.

심리적 요인 중 우선 정서지능에 대해 살펴보면, 현재 정서지능을 정의하는 우세한 모델로는 두 가지가 있다(Mayer, Salovey & Caruso, 2000). 하나는 Goleman이 제안한 것으로 정서지능을 사회기술, 특성 그리고 기질적 행동과 혼합시킨 대중화 된 혼합모델이다(Natalio Extremera, Pablo Ferná'nd

ez-Berrocal, 2005). 대중화된 모델로서의 정서지능이란 자신의 정서 인식 능력, 정서의 조절과 통제 능력, 잠재능력 개발을 위한 동기화 능력, 타인과의 감정이입, 대인관계 능력을 통해 자신의 내부, 학습상황, 대인관계, 활동영역을 효과적으로 이끌어내어 만족스러운 삶을 살 수 있도록 하는 고차원적인 능력으로 보았다. Goleman(1995)은 정서지능이라는 개념을 대중화하는데 큰 기여를 하였으나, 정서지능을 능력이 아닌 바람직한 성격 유형이나 성격 특성으로 설명하면서 그에 입각한 정의를 내려 정서지능을 자아개념이나 동기 등의 심리적 변인들과 구별하기 어렵게 만들었다(문은식, 2005).

또 다른 하나는 과학적으로 정서지능을 개념화한 연구 중, 가장 널리 알려진 Mayer와 Salovey(1990)의 정서지능 모델이다. 이들의 정의에 의하면, 정서지능이란 자신과 타인의 정서를 모니터하고 정서들을 구별하며 한 사람의 사고와 행위를 이끌어내기 위하여 정서를 활용하는 능력이다. 이는 정서와 관련된 “지능” 또는 “능력”으로서 정서지능을 개념화하는 과학적 정의이다(Mayer, Forgas & Ciarrochi, 1997).

본 연구에서는 정서지능을 Mayer와 Salovey가 정의한 “정서를 인지적인 사고를 통해 점검하고 조정하는 능력” 즉, 정서에 대한 주의, 정서의 명확성, 그리고 정서를 조절하는 요인들의 총체적인 의미로 볼 것이다.

Salovey 등(1995)은 실험을 통해 정서적으로 유능한 사람, 다시 말해서 정서지능이 높은 사람은 자신의 정서를 잘 지각함으로써 정서를 보다 명확하게 이해하고 이를 대처노력에 적절히 사용하여 부정적 기분이 유발된 것으로부터 회복이 빠르며, 실험적으로 만든 스트레스 상황으로 유발된 반복적인 사고가 더 많이 줄어드는 것을 발견했다(Natalio Extremera, Pablo Fernandez-Berrocal, 2005). 이는 정서지능의 하위 유형인 정서를 명확하게 인식하는 능력이 부정적인 정서 뒤에 따르는 반추를 감소시키기 때문이라고 예측할 수 있다(김영혜, 2003). Mayer(1992)는 정서를 명확하게 인식하는 능력은 긍정적인 사고를 하는 낙관주의와의 상관을 통해 낙관적 사고의 예언

적인 바탕이 될 것이라고 보았으며(김언주, 조한익, 1998) 이와 일관되게 Swinkels와 Guiliano(1995)는 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 긍정적인 사고를 더 많이 경험한다는 연구 결과를 보여주었다(최요원, 이수정, 2004). 또한 Gohm과 Clore(2002)에 의하면 정서지능을 가진 개인들은 부정적인 상황을 긍정적으로 해석하고, 긍정적 사건에 대해서는 더욱 자기 내부적인 귀인을 하는 낙관적인 경향이 있다고 한다(Natalio Extremera, Pablo Ferná'ndez-Berrocal, 2005). 이러한 결과는 정서지능과 낙관성이 상관이 있다는 결과를 보여주는 것이다.

개인의 정신건강에 영향을 미치는 또 다른 심리적 요인으로 낙관주의는 많은 연구 자료에서 신체적, 심리적 안녕에 도움이 된다는 증거들이 발견되고 있으며 개인의 삶과 행동에 다양한 영향력을 미치는 것으로 밝혀지고 있다(김혜정, 2003). 심리적 적응의 측면에서 낙관주의란 자기 자신의 미래에 대해 긍정적인 기대를 갖고 상황에 대해 긍정적으로 사고하는 것으로 정의된다. 낙관적으로 사고하는 사람들은 행동이 적극적이고 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자하는 경향이 있는 반면, 미래에 대해 부정적인 기대를 갖고 부정적인 사고를 하는 경향이 있는 비관주의자들은 행동이 수동적이고 소극적이며, 정서적 측면에서도 부정적인 정서를 경험하고, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 증폭시키는 경향이 있다는(박경자, 1997; 김혜정, 2003 재인용) 연구결과들이 있다. 그러나 지금까지 정서지능에 대한 많은 연구들이 이루어진 것과 비교할 때 낙관주의에 대한 연구는 매우 부족한 편이다.

과거 심리학 연구 추세는 인간의 정서 기능과 인지 기능이 독립적인 것으로 여겨져 왔으나, 최근의 정서 연구에 따르면 오히려 인간의 사회생활에서 정서와 사고에는 근본적인 상호의존성이 있다. 즉, 우리의 정서 경험은 세상에 대한 정보가 저장되고 처리되는 방식과 통합적으로 연결되어 있는 것이다. 정서는 우리가 어떻게 사회적 정보를 처리하는가 하는 사고의 과정 뿐

만 아니라 우리가 무엇을 생각하고 행동하는가 하는 사고와 판단과 행동의 내용에도 영향을 미친다(Forgas, 2000; 박재현 역, 2005).

본 연구는 정신건강에 영향을 미치는 정서와 인지의 상호 관련성을 규명하기 위해 정서와 관련된 요인으로 정서지능을 선택하고 인지적 측면에서는 낙관주의의 측정을 이용하고자 하며 최근 긍정 심리학의 등장과 세계적인 주목에 힘입어 삶의 적응적인 측면을 연구의 범위에 포함시키고자 한다. 따라서 개인의 정서를 다루는 능력, 즉 정서지능이 정신 건강에 어떤 영향을 미치는지와 함께 낙관성과 어떠한 인과적 영향력을 발휘하는지도 함께 살펴보는 것은 긍정 심리학의 진보가 시작되는 시점에서 매우 중요한 함의를 지닐 수 있다고 본다.

지금까지 대학생들의 정신 건강에 대한 연구들은 주로 각 대학의 학생 상담 기관에서 대학생들의 문제 경향을 파악하기 위한 것이 대부분으로 주로 문제 진단이나 적응적이지 못한 부분에 초점을 둔 것들이다. 하지만 최근에 와서 긍정 심리학이 대두하고 적응적 측면인 정서를 다루는 능력과 긍정적 사고에 초점을 맞추려는 노력이 진행 중임에도 불구하고 몇 가지 한계점이 있다. 첫째, 긍정 심리학에 대한 관심은 많아지고 있지만 문제를 발견하고 진단 하고자 하는 부정적 견해에서 벗어나 긍정적 측면에서 대학생들의 정신 건강의 특징을 조사한 연구는 아직은 많이 부족한 것이 현실이다.

둘째, 국내에서는 아직은 많이 부족하지만 김미경(1998), 이소연(2001), 장수진(2002) 등이 정신건강과 관련된 정서자각 또는 스트레스와 관련된 개인차 변인으로서 정서인식의 명확성을 연구하는 등 정서인식에 관한 관심이 증가되고 있음을 확인할 수 있다(임전옥, 2003). 하지만 아직은 경험적 연구가 매우 부족한 것이 현실이며 더욱이 명확성과 같은 정서지능의 하위 요인의 개별적인 연구가 아닌 정서지능(EI)과 낙관주의 그리고 정신건강이 함께 다루어지지 않는 않았다.

이상 선행 연구들의 제한점을 바탕으로 정서에 대한 주의, 정서인식의 명

확성, 정서 회복 능력을 특징으로 하는 정서지능 그리고 낙관주의와 정신건강과의 관계에 대해 알아보았다. 그렇기 때문에 본 연구는 인간을 문제와 병리 차원이 아니라 긍정성과 가능성의 새로운 차원에서 조망하여 정서지능과 더불어 낙관주의에 대한 탐색적 연구를 실시하였다는 점에서 의미가 있다.

바람직한 정신건강을 위해서 부적응적인 측면을 수정하고 경감시키는 것도 필요하다. 하지만 우리나라 건강한 대학생들의 인지적, 정서적 특징을 파악하여 빠르게 변화하고 있는 사회에서 장래의 진로와 앞으로의 취업난, 사회적 역할의 수행에 대한 부담감과 더불어 세계적인 문화를 받아들이고 있는 대학생들에게 적응적인 측면을 강화시키는 것도 중요하겠다. 이런 면에서 건강한 개인의 특징들을 파악하는 것은 이제는 임상 장면에서 쉽게 간과하고 무시하지 말아야 할 중요한 부분이며 나아가 일반 집단에서도 더욱 건강한 삶을 살기 위해 필요한 부분이라고 생각한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 심리학의 최근 경향 “긍정 심리학 (Positive Psychology)”

이제까지 심리적 적응과 인지, 정서에 관한 연구는 주로 정신 병리적인 우울, 불안이나 스트레스 등을 다루는 “문제” 중심이 대부분이었다. 부정적인 경험과 정신건강에 대한 폭 넓은 연구들과 비교하여 볼 때, 정신건강과 안녕에 있어 긍정적 경험의 역할에 대한 관심은 거의 이루어지지 않았다. 예를 들어, Diner 등(1999)은 부정적인 심리적 상태를 연구하는 논문들과 긍정적 상태를 연구한 것들의 비율이 17:1이라고 지적했다 (MacLeod A.K , 2000) 하지만 행복이나 주관적 안녕 등 긍정적인 측면을 고려하여 본다면 개인의 인지, 정서적인 특성과 건강한 심리적 적응 간의 관계는 상당히 달라질 수도 있을 것임을 짐작할 수 있다. 이로 인해 최근 미국에서 시작된 “긍정 심리학” (positive psychology)에서는 지금껏 병리적인 측면에 집착하여 왔던 심리학에 반해, 심리적 안녕, 행복, 만족 등 긍정적인 경험을 조명하였다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 즉 치료는 잘못된 것을 고치는 것뿐만 아니라 최선의 장점을 기르는 것이 중요하며 장점과 능력을 체계적으로 육성하는 긍정적인 관점이 여러 가지 문제의 예방에 기여할 수 있음을 밝히고 있다. 따라서 주관적 안녕, 혹은 행복에 대한 심리학은 최근 서구 사회에서는 상당한 이론적 바탕이 축적되고 있는 실정이다. (이수정, 2004) 그러므로 본 연구에서는 최근의 긍정 심리학에 대한 세계적인 주목에 힘입어 삶의 적응적이고 건강한 측면을 연구의 주요 범위에 넣으려 한다. 그리고 앞으로는 정신 병리를 바라봄에 있어서 개인의 부정적인 면을 수정한다는 입장보다는 개인의 긍정적인 면을 강화한다는 또 다른 치료적 관점이 필요할 것으로 생각된다(김지혜, 2002).

## 2. 정서지능 (Emotional Intelligence)

지금은 기분과 정서가 정신건강에 영향을 미친다는 것이 보편적으로 알려져 있지만(Mayer, Salovey, Goldman, Turney & Palfai, 1995) 이러한 결론에 도달하기까지는 많은 시간과 어려움이 있었다(조한익, 2005). 예를 들어 Schaffer, Gilmer 그리고 Schoen(1940)은 인지적인 측면이 중요하고 정서적인 측면은 하찮은 것으로 여기고 연구의 가치가 없는 것으로 간주하였다. 이들은 명확한 이성적인 사고를 위해서는 정서적인 부분을 통제해야 한다고 보았다. 이러한 생각은 최근까지 인간 본성과 지능의 대중적인 심리학이 되었다. 이후 이성과 정서에 관한 연구는 상보적인 관계라는 것을 밝힌 연구들이 등장하였다(조한익, 2005). 또한 인지 분야의 연구자인 Schwartz(1990)는 정서가 개인에 대한 정보의 원천으로 작용한다는 점을 인정하고 정서에 의해서 제공된 정보를 이용하는 능력은 적응을 위한 것이며 정서와 사고의 관계성은 적대적일 필요가 없다고 밝히고 있다(조한익, 2005). 이후 감정이 행동이나 인지에 미치는 영향에 관한 연구들이 집중적으로 취급되면서 감정-인지 관계는 세계 여러 나라 사회 심리학자 및 인지 심리학자들에게 주목을 받는 연구주제가 되었다(김기중, 1993 ; 이홍철, 1993 ; Ellis, Ashbrook, 1998; Fiedler, 1990; Fiedler , Forgas, 1988 ; Forgas, 1991a ; Niedenthal , Kitayama, 1994 ; Schwarz , Clore, 1996 ; 안신호, 빈성혜, 2000 재인용). 이 주제의 심리학사적 의의는 자못 크다고 볼 수 있겠다. 인간의 감정을 무시한 채 인간을 이해하려 했던 그리고 정서를 심리적 변인에서 무시하거나 아니면 종속 변인으로 취급하던 경향에서 벗어나, 정서를 독립변인으로 취급하는 연구 경향이 일어난 것이다(안신호, 1996 ; 조은경, 1994 ; 안신호, 2000).

이와 더불어서 최근에는 다양하고도 미묘한 인간의 정서가 이성에 커다란

영향을 미친다는 사실을 강조하면서 지능의 범위 안에 정서를 포함시켜 정서와 관련된 능력과 정서 정보 처리에 관한 정서지능의 구조에 대해 많은 관심을 가지고 있다. 이런 능력은 일반적으로 정서를 지각하고, 정서를 통제/관리하고, 사고를 통해 정서를 설명하는 능력이 포함되어 있다(Mayer, Salovey & Caruso, 2000c ; Benjamin Palmer, Catherine Donaldson & Con Stough, 2002). 이를 meta-mood라고도 하는데 이는 자신이 느끼는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해서 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력이다(김언주, 조한익, 1998).

meta-mood는 정서지능과 관련되어 많은 논의가 있어 왔다. 이러한 입장에서 meta-mood와 정서지능의 관계를 정리하여 볼 때, 연구자들은 문헌 검토를 통하여 meta-mood가 정서지능에 있어 합리적이고 조직화된 측면이라고 보았다(Mayer, Dipaolo & Salovey, 1990; Mayer, Salovey, 1990, 1993; 임전옥, 2003 재인용). 그리고 오숙영(1997)은 정서지능이란 자신의 감성특성을 meta-mood 상태로 유지시키면서 자신과 타인의 감성을 잘 파악하고 긍정적으로 동기화시켜 삶의 목표를 성취하도록 하는 조절과 통제능력이며, 또한 감정 이입을 통하여 타인을 배려하고 관계를 원만하게 조정하는 마음의 능력이라 하여 정서지능에 있어서 meta-mood의 역할을 제시하였다(임전옥, 2003).

정서지능이 일상생활에서 중요하다는 것은 널리 알려져 있다(Goleman, 1995; Weisinger, 1998; Ryback, 1998; Cooper, 1997; 박재현 역, 2005). 정서지능이 좋지 못한 사람은 대인관계가 좋지 못하고, 정신건강이 나쁘고 또 직업적인 성공을 하지 못한다고 가정하는 것은 사실 당연하게 느껴진다(박재현 역, 2005). 이러한 직관적인 생각은 당연해 보이지만, 정서지능이 실용적으로 또 과학적으로 중요하다는 것을 증명하기 위해 연구자들의 시도가 있어 왔다(Mayer, Gaschke, 1998 ; Mayer, Marnberg & Volanth, 1998; Mayer, Stevens, 1994 ; Swinkels, Giuliano, 1995 ; 임전옥, 2003 재인용).

이런 맥락 속에서 정서지능을 측정하는 많은 검사들이 개발되어 왔지만 본 연구에서는 Mayer와 Salovey의 모델(1990)로서의 정서지능을 측정하기 위해 Mayer, Salovey, Goldman, Turvey 와 Palfai(1995)에 의해 개발된 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)을 사용할 것이다. 여기에서 정서지능은 세 가지 요인으로 구성되는데, 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 회복 능력이다. 정서에 대한 주의를 자신의 정서에 주의를 기울이는 정도, 정서인식의 명확성은 그런 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도, 정서 회복 능력은 부정적인 정서 상태를 종결시키고 긍정적인 정서 상태는 지속시킬 수 있는 능력을 말한다(이수정, 이훈구, 1997).

meta-mood 경험에 의해 자신의 정서를 잘 다룰 수 있는 사람은 자신의 부정적인 정서마저도 긍정적으로 수용하거나 또는 자신의 정서를 바꿀 수 있는 행동을 결정할 수 있다. 그렇기 때문에 이런 사람들은 meta-mood 전략을 학습하지 못한 사람과 비교하여 볼 때, 훨씬 건강한 성격적 특성을 지녔다고 볼 수 있다(Mayer , Gaschke, 1988 ; 임전옥 , 2003, 재인용).

### 3. 낙관주의 (Optimism)

낙관주의(optimism)란 앞으로 발생하게 될 상황이나 결과들에 대해 긍정적이거나 희망적으로 생각하는 경향성을 말하며(김태환, 1988; 양돈규, 2001; Scheier , Carver, 1992) 따라서 낙관주의의 핵심은 실패했을 때 ‘부정적이지 않은 사고방식’으로 생각을 조정해 스스로에게 파괴적인 생각이나 말을 하는 태도를 바꾸어나가는 것을 의미한다(김혜정, 2003). 또한 개인의 적응과정, 심리적 및 신체적 건강과 관련하여 긍정적인 기능을 하는 심리적인 변인의 하나로 알려지고 있다.

Freud(1928)는 낙관주의에 대하여 “신이 인간을 구원할 것이라는 종교적 신념의 형태를 띤 종교적 낙관성일 경우는 때로 인간의 가능성을 높여 주긴

하지만, 이는 본질적으로 인간의 본성을 부정하고 현실을 부인하게 되는 것이므로 그에 대한 대가를 지불하게 된다.” 고 언급하였다. 이 같은 Freud의 언급에서 시사하는 것처럼 그 동안 심리학내에서 낙관주의는 “본질과 현실을 부인하는 것으로 현실세계를 왜곡해서 바라보게 하는 허황된 기제”라고 오랫동안 인식되어져 왔다. 그러나 인간의 건강하고 적응적인 측면에 초점을 맞추는 긍정 심리학에서는 낙관주의를 인간이 현실을 왜곡시킴으로써 비합리적인 사고와 행동을 하게하는 기제로 판단하는 것이 아니라 인간이 역경에 부딪혔을 때 포기하지 않고 무엇인가를 이루려고 하는 원동력이며 동기로서 파악한다(Peterson, 2000 ; 유성경, 조하나, 2003, 재인용).

낙관주의가 인간 본질의 긍정적인 차원으로 논의되기 시작하면서 최근 몇 년 동안 성격, 사회 그리고 임상 심리 분야에서 낙관주의와 비관주의에 대한 많은 관심과 연구가 이루어지고 있다(Chang, 2001). 최근 Helton, Dember, Warm 및 Matthews(2000)는 낙관적인 사람과 비관적인 사람 간에 정서적인 차이가 있음을 주장하였다. 비관적인 사람들은 낙관적인 사람들보다 자신감과 상황에 대한 통제감이 더 적고, 행복감을 더 적게 느끼는 반면 긴장 수준은 더 높은 것으로 보고되고 있다. 즉, 낙관주의는 현재의 행복감이나 자존감과 같은 적응적 측면과 관계되는 반면, 비관주의는 주로 우울증이나 자살과 같은 부적응적인 측면과 관련되는 것으로 보고되고 있다. 이러한 연구 결과는 낙관적인 사람이 비관적인 사람보다 정서적인 면에서 더 적응적임을 시사하면서(김혜정, 2003) 정서를 인식하고 조절하는 것과 같은 정서능력(emotional competence)이 낙관주의와 상관이 있음을 알 수 있다(정봉교, 2004).

또한 Scheier과 Carver(1985)의 연구에서는 낙관주의와 비관주의를 개인의 심리적 안녕을 증진시키거나 감소시키는 안정적인 변인들이라고 정의를 하며 낙관주의는 긍정적 결과를 이끌어 내는 것과 연관이 있고 비관주의는 부정적 결과를 초래한다고 주장한다(Scheier , Carver, 1985, 1992; Scheier,

Carver & Bridges, 2001; Chang, 2001). 즉, 더 긍정적으로 사고할수록 심리적으로 더욱 적응적인(Chang, 1998; Chang, D'Zurilla, Maydeu-Olivares & D'Zurilla, 1997; Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig & Vickers, 1992; Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer & Bosse, 1993; Chang, 2001, 재인용) 반면에 부정적으로 사고할수록 삶의 만족도가 낮아진다(Chang 1998; Chang, 1997; Chang, 2001). 따라서 이와 같이 심리적 적응에서 낙관주의와 비관주의의 영향을 연구하는 관심이 늘어나고 있다.

현재 낙관주의에 대한 연구들은 더 나은 심리적, 신체적인 건강을 증진시키는 것 뿐만 아니라 삶의 적응에 있어 긍정적인 사고의 역할을 명확하게 하기 위한 시도를 해 오고 있다. 이와 유사하게 적응적이지 못한 행동(e.g. Scheier, 1986)과 심리적, 신체적 장애와 연관된 비관주의의 역할은 이미 많이 밝혀지고 있다(Mroczek, 1993; Peterson, Seligman & Vaillant, 1988; Chang, 1996). 그러므로 정서와 사고가 정신건강에 영향을 미친다는 최근의 관점과 발을 맞추어, 정신건강에 있어 인지적 능력인 낙관주의와 함께 정서적 능력인 정서지능의 관련성은 검토해볼 가치가 있는 주제이다.

#### 4. 정신건강 (Mental Health)

##### (1) 일반적인 정신건강의 정의

건강이란 단지 장애의 부재가 아니다. :그것은 긍정적인 .....

- Henry Sigerist, *Medicine and Human Welfare*

정신 건강을 연구하고 진단하고, 측정하기 위한 표준화된 것은 없다. 과학자들은 정신 병리의 부재로서 정신 건강을 정의한다. 하지만 정신병리 증상이 없다고 해서 모두 건강하다고 말하는 것은 다소 무리가 있다. 그래서 Keyes(2005) 연구에서는 비임상 집단에게 사용하기 위한 정신 건강의 자기

보고식 측정을 (임상집단에게도 적용 가능) 소개하였다. 그것은 정신 건강의 특징을 측정하기 위해 사용된 개인의 삶의 질을 평가하기 위한 주관적 안녕 (subjective well being)의 차원과 척도를 간략하게 나타내고 있다. 이렇듯 Keyes는 정신 건강을 “정신 병리적인 증상이 없고 더 나아가 정서, 심리적, 사회적 안녕의 높은 수준인 성장(flourishing)의 완벽한 상태”로 정의한다 (Keyes, 2002, 2003a, 2003b, 2005). 또한 U.S. Public Health Service에서 정신 건강을 “단순히 질병이 없는 것을 말하는 것이 아니라 정신적, 사회적으로 완전히 안녕(Well-Being)한 상태에 놓여 있는 것을 말한다. 또한 정신적 기능의 성공적인 수행 상태이며 그 결과 생산적 활동, 충분한 인간관계 그리고 변화에 적응하고 역경을 이겨내는 능력“이라고 정의하였다(U.S. Public Health Service, 1999, p.4; Keyes, 2005, 재인용). 따라서 정신 건강은 넓은 의미에서 심리적 안녕의 개념과도 동일한 의미라고 볼 수 있다.

## (2) 심리적 안녕

지난 20년 동안 심리학자들을 위시한 많은 사회과학자들은 삶의 질 또는 안녕에 대한 연구들을 활발히 진행시켜왔다. 이와 같이 삶의 긍정적인 측면에 연구의 초점을 맞추게 된 이유는 긍정적 정서가 단순히 부정적 정서의 반대를 의미하는 것이 아니며 삶의 질이 높다는 것이 단순히 삶의 부정적인 요소들이 없다는 것을 의미하는 것이 아니라는 것을 인식했기 때문이다 (Ryan , Deci, 2001; 김명소, 임지영, 2003 재인용).

우리나라에서도 지난 10년 동안 주관적 삶의 질의 연구가 활발히 진행되어 왔지만 대부분 심리적인 요인들을 제외하고 인구사회학적 요인들만을 포함한 것이었다. 그러나 많은 연구들은 삶의 질 또는 행복이란 개개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 이러한 인구사회학적 변인들은 정작 개개인이 경험하는 삶의 질을 직접적으로 평가하지 못한다는 한계가 있으며, 또한 주관적 삶의 질에 미치는 인구사회학적 변인들의 효과

가 그리 크지 않음을 지적하고 있다. (김명소, 차경호 등, 2003)

지금까지 심리적 안녕에 대한 연구는 학자들에 따라 주관적인 삶의 질 (subjective quality of life), 주관적 안녕(subjective well-being; SWB), 삶에 대한 만족도(life satisfaction) 또는 행복(happiness) 등과 같은 다양한 용어로 진행되어 왔다(김명소, 차경호, 2003). Heady와 Wearing(1989)은 주관적 안녕의 수준이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서 경험, 그리고 많은 긍정적 정서 경험을 하는 상태라고 정의한다(김명소, 김혜원, 2001).

그러나 몇몇 연구자들, 특히 Ryff(Ryff & Keyes, 1995; Schmutte, Ryff, 1997; 김명소, 김혜원 재인용)는 삶의 질을 주관적 안녕으로 이해하려는 위와 같은 입장에 대하여 근본적인 비판을 가하면서 주관적 안녕이 갖고 있는 이론적 근거에 대해 의문을 제기하였다. 이들은 한 개인이 ‘행복’해 하고 ‘만족’하고 있는 정도가 삶의 질을 대표한다는 주관적 안녕의 기본 골격에 반기를 들면서 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만은 아니라고 제안한다. 대신 이들은 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 기준으로 삼아야 하며(김명소, 김혜원 등 2001), 가치가 있는 삶 또는 진정한 자아 (true self)와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장이다(김명소, 임지영 2003). 이러한 기준을 구성하는 좋은 또는 바람직한 삶 (good life)에 관한 요소들은 임상, 상담, 그리고 발달 심리학에서의 여러 이론들에서 찾아 볼 수 있다.

구체적으로 Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고 이것이 측정하는 삶의 질

을 ‘심리적 안녕(psychological well being)’이라 하였다. 6개 차원은 구체적으로 자아수용성(self acceptance: SA), 긍정적 대인관계(positive relations with other : PR), 자율성(autonomy : AU), 환경에 대한 통제력(environmental mastery : EM), 삶의 목적(Purpose in life : PL), 개인적 성장(personal growth : PG)을 포함한다. 즉, 심리적 안녕이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다(김명소, 김혜원, 2001; 김명소, 임지영, 2003).

주관적 안녕을 측정하는 척도들과 심리적 안녕 척도의 차이를 확인하기 위하여 Ryff(1989)는 그 동안 사용되어 온 주관적 안녕 척도들과 6 요인으로 구성된 심리적 안녕 척도를 비교하였다. 그 결과 2 요인(자아 수용성, 환경 지배력)은 높은 상관을 보였지만, 나머지 심리학적 변인들은 기존의 척도와는 다소 동떨어진 결과를 보였다(김명소, 김혜원, 2001; 임전옥, 2003). 이런 관계는 Ryff 와 Keyes (1995)의 후속연구에서도 유사하게 나타났다. 국내에서는 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 심리적 안녕에 대한 구성 개념 분석을 하여 위 6요인이 한국인에게도 적합함을 확인하였다.

따라서 본 연구에서의 정신건강은 keyes가 정의한 “정신 병리적인 증상이 없고 더 나아가 정서, 심리적, 사회적 안녕의 높은 수준인 성장의 완벽한 상태”로 정의할 것이다. 또한 정신 건강을 평가하기 위하여, 주관적 안녕보다 좀 더 폭 넓은 심리적 요인들을 포함하고 있으며 넓은 의미에서 정신건강과 동일한 개념인 심리적 안녕 척도를 사용함으로써 정신 건강의 양적 차원과 질적 차원이라는 두 가지 측면에서 정서지능과 낙관주의와 관련된 정신 건강을 살펴보고자 한다.

## 5. 정서지능, 낙관주의 그리고 정신건강의 관련성

정서지능과 정신건강과의 관련성에 대한 연구들을 살펴보면 정서지능 수준이 높은 사람들은 삶의 만족도가 높으며(Mayer & Stevens, 1994), 정서지능과 매우 밀접한 관련이 있는 감정표현 불능증(alexithymia)에 관한 연구들을 통해서는 정신 질환과 부정적인 관련이 있음이 보고되었다(Mayer, 박재현 역). 즉, Mayer와 Stevens(1994)에 의하면 자신의 정서를 정확하게 인식하고 조정할 수 있는 개인일수록 자율적이고, 좋은 자아경계를 가지며, 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 가진 사람들이라고 한다. 이렇듯 정서지능과 정신건강과의 관련성을 다루는 연구 결과가 최근 들어 보고되고 있다.

정서지능이 개인의 심리적 건강과 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있고 의미 있는 결과가 보고된 연구들이 있으나 실질적으로 정서지능과 정신건강과의 직접적인 연구는 많지 않다. 그 보다는 정서조절양식(임전옥, 2003)과 정서강도(조성은, 2004) 등의 매개요인을 통해 정서지능의 특성 중 하나인 정서인식의 명확성과 심리적 안녕의 관계를 설명하는 연구들이 많았고 이는 정서지능이 직접 심리적 안녕에 영향을 미치기 보다는 매개효과로 더욱 잘 설명되는 것을 나타낸다.

낙관주의는 긍정적인 정서와 상관이 높으며(Chang, Sanna & Yang, 2003) 정서지능과 관련이 높다(Natalio Extremera, Pablo Fernández-Berrocal, 2005). 이것은 최근의 심리학 이론들이 정서가 사고나 행동에 연결되는 인지적인 혹은 정보처리 기제를 강조하는 것을 통해 알 수 있다. 긍정적인 정서일 때, 우리의 머릿속에 있는 긍정적인 기억이나 정보를 활성화시켜 그 후에 발생하는 생각이나 행동에 긍정적인 기억이나 정보가 사용될 확률이 훨씬 더 증가하게 된다. 또한 Mayer, Forgas 와 Ciarrochi는 자기

보고에 의한 정서지능 척도는 낙관주의와 강한 상관성이 있음을 밝혔다(박재현 역, 2005). 즉, 정서지능의 능력 중에는 사고를 촉진하는 영역이 있는데 이것은 사고 과정에 정서가 관여하여 사고의 우선순위를 정하게 하거나, 기분 변화가 개인의 관점을 낙관주의에서 비관주의에 이르기 까지 변화시키므로 다양한 관점에서 생각하도록 촉진시킨다. 이것이 발달하여 어떤 종류의 문제 해결에 있어서 보다 적응적이고 적절한 정신 상태를 창출한다(Salovey, 1997). 다양한 문제 상황에서 상황에 맞게 정서 상태를 바꿀 수 있거나 정서를 긍정적인 상태로 유지시키는 능력은 긍정적 사고를 하는데 필요하다. 이러한 능력은 직면한 문제 상황을 다양한 방식으로 생각할 수 있고 가능한 다양한 결과에 대해 고려할 수 있게 한다.

이와 같은 선행 연구들을 통해서 정서지능, 낙관주의 그리고 정신건강이 서로 관계가 있음을 유추해 볼 수 있다. 즉, 정서지능이 심리적 안녕과 정신건강과 정적인 상관을 보이지만 직접적인 인과관계 보다는 긍정적인 사고를 통해 상황을 바라보는 낙관주의를 매개로 하여 정신건강에 미치는 영향이 더욱 클 것으로 예상된다.

### Ⅲ. 문제제기 및 연구문제

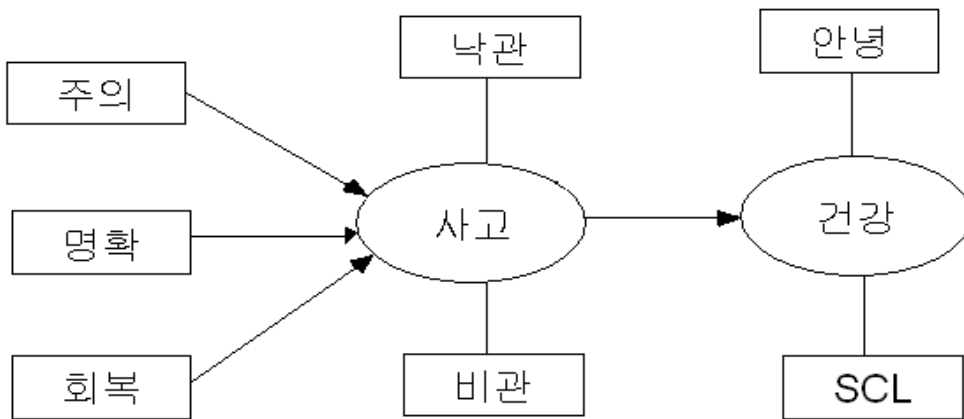
최근 긍정 심리학의 대두와 더불어 정서지능과 낙관주의에 대한 관심이 높아지고 있으나 국내에서는 이에 대한 경험적 연구는 부족한 실정이다. 선행 연구에 의하면 정서지능이 높은 개인은 삶의 만족도가 높고 심리적으로 건강하며 긍정적인 관점을 가진다고 한다(Mayer , Stevens, 1994; 임전옥, 2003). 따라서 정서 인식을 명확히 하고 조절을 잘 하는 개인일수록 심리적 안정과 적응 그리고 정신건강과 정적 관계에 있음을 유추해 볼 수 있을 것이다. 또한 정서지능은 사고 과정을 촉진시켜 낙관주의에서 비관주의에 이르기 까지 개인의 관점을 변화시킨다는 점과 낙관적으로 생각하는 것에 따라 만족이나 적응에 다른 결과를 가져온다는 점을 생각할 때, 정서지능과 정신건강 간에 낙관주의가 일정한 역할을 할 것으로 가정해 볼 수 있다. 이러한 가정을 바탕으로, 본 연구에서는 정서지능과 심리적 안녕의 관계에서 실제로 낙관주의의 매개 효과가 나타나는지 경로 분석을 통해 검증하고자 한다.

또한 성별에 따라 정서지능과 낙관주의가 어떠한 과정을 통해 정신건강에 영향을 미치는지에 대해 알아보고 차이가 나타나는지를 확인하고자 한다.

연구문제 1. 사고 유형이 정서지능과 정신건강 사이를 매개하는 모형을 검증한다.

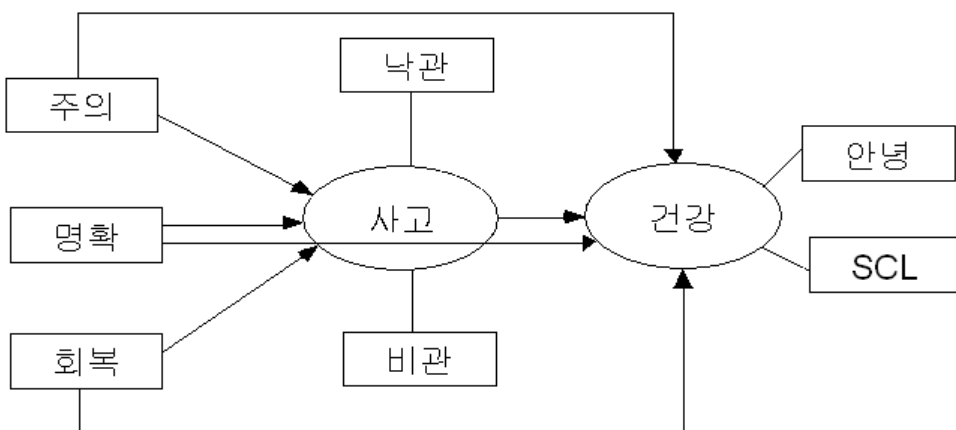
가설 1. 정서를 명확하게 인식하고 조절할 수 있는 능력인 정서지능과 정신건강과의 관계를 사고 유형이 매개할 것이다.

[그림1] 기본 매개모형



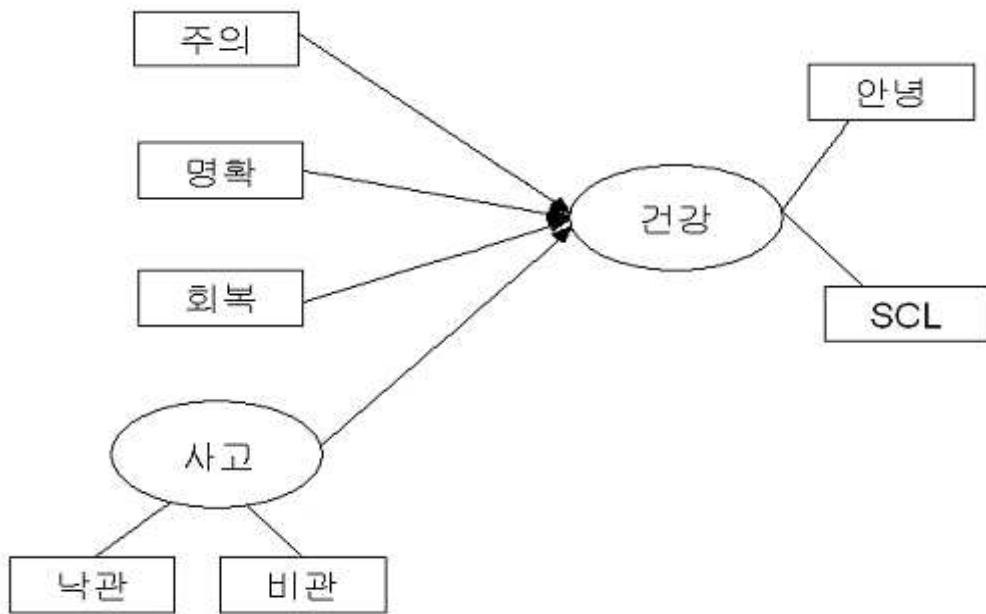
비교모형 1. 연구문제 1 모형에 직접 경로를 추가하여 본다.

[그림2] 부분매개모형



비교모형 2. 정서지능과 사고 유형이 각각 정신건강에 영향을 줄 것이다.

[그림3] 단순 회귀모형



## IV. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 OCU 성행동의 심리학 수업을 듣는 대학생 660명과 서울 소재 대학생 180명을 대상으로 하였다. 이 중 회수되지 않은 것과 응답에 성의가 없거나 무응답 문항을 포함하고 있는 101부를 제외한 739부가 분석에 사용되었다.

서울 소재 대학에 재학 중인 학생은 383명, 강원도 지역은 56명, 부산 지역은 100명, 전라도 지역은 107명, 충청도 지역은 19명, 제주도 지역은 21명, 경기도 지역은 53명이었다.

대상 중 남자는 385명 (52.1%)이고 여자는 354명 (47.9%)였다.

### 2. 측정도구

#### (1) TMMS (Trait Meta Mood Scale, 특질 초 기분 척도)

Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey, Goldman, Turvey, Palfai(1995)이 TMMS 48문항을 개발하였다. 이후 Salovey(1995)가 이론적 틀에 맞추어 확인적 요인분석하여 30문항으로 정리하였다. 이후 국내에서는 이훈구와 이수정(1997)이 번안하여 타당화하였다.

본 연구에서는 각 변수의 신뢰성을 분석하기 위하여 내적일관성을 측정하는 Cronbach의  $\alpha$ 계수를 활용하였다. 일반적으로 내적일관성에 의한 신뢰성을 나타내는 Cronbach의  $\alpha$ 값이 0.6이상이면 비교적 신뢰성이 높다고 판단한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정서에 대한 주의 .64, 정서경험의 명확성 .73, 정서 회복 능력 .70 으로 비교적 높은 신뢰도를 보였다.

## **(2) Life Orientation Test (LOT-R)**

낙관성을 측정하기 위해 LOT-R을 사용. 이 척도는 긍정적인 삶에 대한 일반화된 기대에 관한 것이며 비관주의의 개인차를 측정하기 위한 6문항이 있고 나머지 4개는 가짜문항이다. 6문항 중 3문항은 긍정적인 문항, 나머지 3문항은 부정적인 문항이다. Likert 식 5점 척도에 의해 0(전혀 그렇지 않다)~4(매우 그렇다)까지 선택하게 되어 있다. LOT-R에서 높은 점수는 낙관주의를 의미하는 것이고 낮은 점수는 비관주의를 나타내는 것이다.

이전 연구들에 의하면 낙관주의와 비관주의의 두 차원이 각각 독립적이고 서로 다른 상관을 나타낼 수 있기 때문에(Isaacowitz, 2001) 본 연구에서는 낙관주의와 비관주의로 구분하여 보았다.

LOT-R 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .72 이었다.

## **(3) 심리적 안녕 (Psychological Well-Being Scale)**

Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕 척도를 사용. 6개 차원을 포함하는 54문항으로 구성되어 있다. 6개 차원은 자아수용, 삶의 목적, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력이다. 본 연구에서는 김명소(2001)등이 요인분석 하여 최종적으로 선별된 46문항 사용하였다.

본 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92 이었다.

## **(4) 간이 정신 진단 검사 (Symptom Checklist-90-Revision)**

심리적 안녕의 정신질환 차원을 평가하기 위해 Derogatis(1977)에 의해 개발된 간이 정신 진단 검사의 한국판으로 표준화된(김재환, 김광일, 1984) 변안 척도를 사용. 검사는 9개 척도 90문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 각각 1개의 심리적 증상을 대표하고 있다. 9개 척도는 신체화(12문항), 강박증(10문항), 대인예민성(9문항), 우울(18문항), 불안(10문항), 적대감(6문항), 공포불안(7문항), 편집증(6문항) 및 정신증(10문항)으로 구성되어 있으며 채

점되지 않는 7문항이 포함되어 있다. 본 연구에서는 대학생 집단에서는 드문 4개의 척도를 제외하고 빈번하게 나타나는 5개척도, 즉 신체화 척도, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안척도의 54개 문항으로 구성된 축소형을 사용하였다(Goodheart, 1985).

본 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97 이었다.

### 3. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 12.0 과 AMOS 4.0을 이용하여 분석하였다. 우선 SPSS 12.0 을 이용하여 주요 변인들의 상관분석을 실시하였다. 정서지능의 특성으로서 정서에 대한 주의, 정서 인식의 명확성, 정서의 회복이 어떠한 경로로 정신건강에 영향을 미치는지를 알아보기 위한 본 연구의 모형 검증을 위해서는 AMOS 4.0 프로그램을 사용하여 경로 분석을 실시하였다.

김계수(2004)에 의하면, 모형을 평가하는 방법에는  $\chi^2$  검증을 이용하는 방법과 적합도 지수를 이용하는 방법 두 가지가 있다. 먼저  $\chi^2$  검증에서 평가하고자 하는 모형은 완벽하다는 영가설을 가정하는데 수용하기 위해서는  $\chi^2$  값이 작아야 한다. 이를 위해서는 표본 크기를 작게 해야 한다는 문제가 발생한다. 표본 크기를 작게 하면  $\chi^2$ 값이 작아져 영가설을 수용할 수 있을지는 모르나 추정된 모수의 값이 불안정해지는 결과를 얻게 된다. 이와 같은 문제점의 대안으로 적합도 지수를 이용한 모형 평가 방법이다. 상대적 적합도 지수를 통한 방법과 절대적 적합도 지수를 통한 방법이 있다. 이론 모형의 적합도를 평가하는 대표적인 상대적 적합도 지수는 표준부합치(NFI), 비교적합지수(CFI)이다. 대략적인 해석 기준은 두 지수 모두 .90 이상이면 좋은 모형이라고 평가한다. 대표적인 절대적 적합도 지수는 RMR(원소 간 평균차이), 기초 적합도 지수(GFI), 수정 적합도 지수(AGFI), 근사 평균 오차 제곱근(RMSEA)이

다. RMR은 0에 가까울수록 좋으며 .05 이하면 좋은 적합도라 한다. GFI는 .90 이상이면 좋은 적합도라고 해석되며 AGFI는 GFI를 자유도에 대해 수정한 것으로 GFI 보다 작은 숫자가 산출된다. RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도, .08 이하이면 괜찮은 적합도, .10 보다 작으면 보통 적합도를 보이는 모형으로 평가된다.

$\chi^2$ 은 표본의 크기가 클수록 증가하기 때문에 큰 표본일 경우 좋은 지표가 아니라는 주장(이순목, 1990)에 근거하여 표본의 크기가 739명인 본 연구에서는  $\chi^2$  검증 대신에 NFI, CFI, GFI, RMSEA 지수로 적합도를 평가하고자 한다.

## V. 결 과

### 1. 인구통계학적 특징

대학생 피험자들의 인구통계학적 특징이 표1에 제시되어 있다.

[표1] 인구 통계학적 특성

변인	구분	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	385	52.1
	여자	354	47.9
연령	19세 이하	5	.7
	20세~25세	548	74.2
	26세~30세	173	23.4
	31세~39세	13	1.8
결혼여부	기혼	11	1.5
	미혼	728	98.5
양친유무	양친	676	91.5
	편부	11	1.5
	편모	50	6.8
	모두 안 계심	2	.3
형제유무	있다	696	94.2
	없다	43	5.8
종교유무	있다	359	48.6
	없다	380	51.4
가계수입	200만원 미만	228	30.9
	200만원 이상~300만원 미만	189	25.6
	300만원 이상~400만원 미만	137	18.5
	400만원 이상~500만원 미만	77	10.4
	500만원 이상	108	14.6
합계		739	100.0

## 2. 주요 변인들의 평균, 표준편차 및 차이검증

주요 변인에 있어 남녀 집단 간 차이가 유의한지 보기 위해 실시한 t-test에서 명확성, 낙관주의, 심리적 안녕을 제외한 주요 변인들에서 유의한 차이가 나타났다(표2). 정서에 대한 주의는 여학생 집단이 좀 더 높았으며, 정서 회복 능력은 남학생이 여학생 보다 약간 높았으며 남학생들이 여학생들 보다 약간 더 부정적으로 사고하는 것으로 나타났다. 정신질환 차원의 증상(SCL)은 여학생들이 남학생들 보다 더 많이 나타났다.

정서에 대한 주의, 정서 회복 능력 그리고 SCL이 성차에 의한 차이가 있어 남녀를 나누어 살펴볼 필요가 있는 것으로 보인다.

[표2] 주요 변인들의 남녀 성차

	남자	여자	t점수
	Mean (SD)	Mean(SD)	
정서에 대한 주의	31.32 (5.32)	33.36 (4.94)	-5.401***
명확성	28.10 (4.91)	28.19 (5.25)	-.236
정서 회복 능력	14.57 (3.71)	13.99 (3.70)	2.136*
낙관주의	8.43 (2.19)	8.47 (2.11)	-.256
비관주의	3.07 (2.42)	2.61 (2.47)	2.508*
심리적 안녕감	14.47 (2.79)	14.54 (2.31)	-.339
SCL (정신장애)	4.69 (3.21)	5.68 (3.27)	-4.140***

\* p<.05, \*\*\*p<.001

### 3. 상관분석

본 연구에서는 연구가설로 설정한 매개모형을 검증하기 위해 실시된 측정 변인 간의 상관계수가 표3에 제시되었다.

[표3] 측정변인들 간의 상관계수

	안녕	SCL	주의	명확	회복	낙관	비관
안녕	1	-.571(**)	.331(**)	.492(**)	.570(**)	.531(**)	-.535(**)
SCL	-.571(**)	1	-.123(**)	-.356(**)	-.422(**)	-.338(**)	.399(**)
주의	.331(**)	-.123(**)	1	.387(**)	.215(**)	.219(**)	-.335(**)
명확	.492(**)	-.356(**)	.387(**)	1	.343(**)	.296(**)	-.370(**)
회복	.570(**)	-.422(**)	.215(**)	.343(**)	1	.404(**)	-.404(**)
낙관	.531(**)	-.338(**)	.219(**)	.296(**)	.404(**)	1	-.541(**)
비관	-.535(**)	.399(**)	-.335(**)	-.370(**)	-.404(**)	-.541(**)	1

\*\* p<.01

상관분석 결과, 측정변인들이 통계적으로 p<.01 수준에서 모두 유의미한 상관관계로 나타났으며 각 변인들이 적절한 관련성을 지니고 있어 매개모형을 검증하는데 무리가 없는 것으로 보인다.

#### 4. 경로분석

정서지능의 특성인 정서에 대한 주의, 정서 인식의 명확성, 정서의 회복 능력이 정신건강에 영향을 미치는데 있어 사고 유형이 매개 역할을 하는지를 확인하기 위하여 모형 검증을 통한 경로 분석을 실시하였다.

각 변인들 간에는 경로계수(path coefficient)를 가지는데 경로계수는 회귀분석에서의 회귀계수와 유사하며, 두 변수간의 직접효과의 크기로 해석된다.

또한 정서지능이 정신건강에 영향을 주는 과정이 성별에 따라 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인하기 위하여 남녀를 나누어서도 모형검증을 실시하였다.

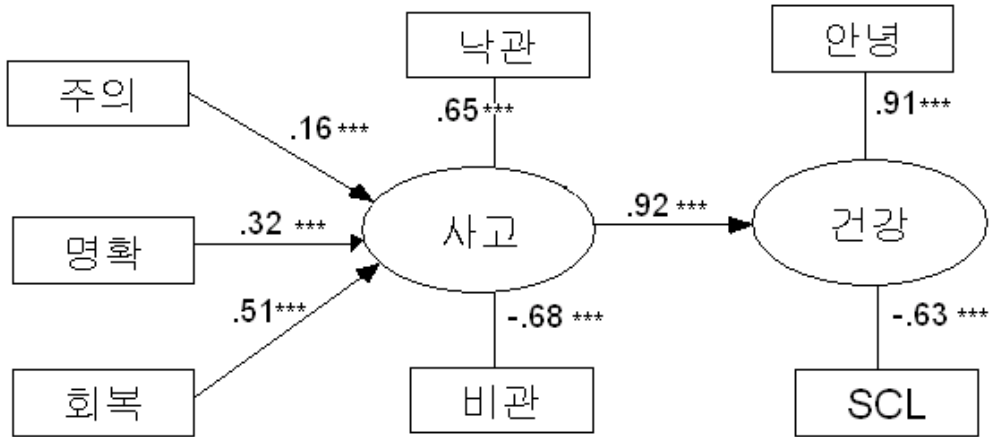
##### (1) 전체 집단 기본 매개모형 검증

정서지능이 낙관성과 비관성이라는 인지적 특징(낙관/비관)이라는 매개를 거쳐서 정신건강에 영향을 준다고 가정한 연구문제 1의 매개모형을 검증하였다. 각 경로의 계수들은  $p < .001$ 에서 모두 통계적으로 유의미한 수준이었다.

적합도는  $RMR=.016$ ,  $GFI=.970$ ,  $NFI=.950$ ,  $CFI=.955$ ,  $RMSEA=.099$ 로  $RMSEA$ 가 보통 수준이지만 나머지는 최적 수준의 좋은 적합도를 나타내기 때문에 기본 매개 모형은 괜찮은 적합도로서 모형이 합당하다고 할 수 있다.

전체 집단에서 기본 모형을 검증한 결과가 그림 4에 제시되어 있다.

[그림4] 기본 매개모형과 적합도

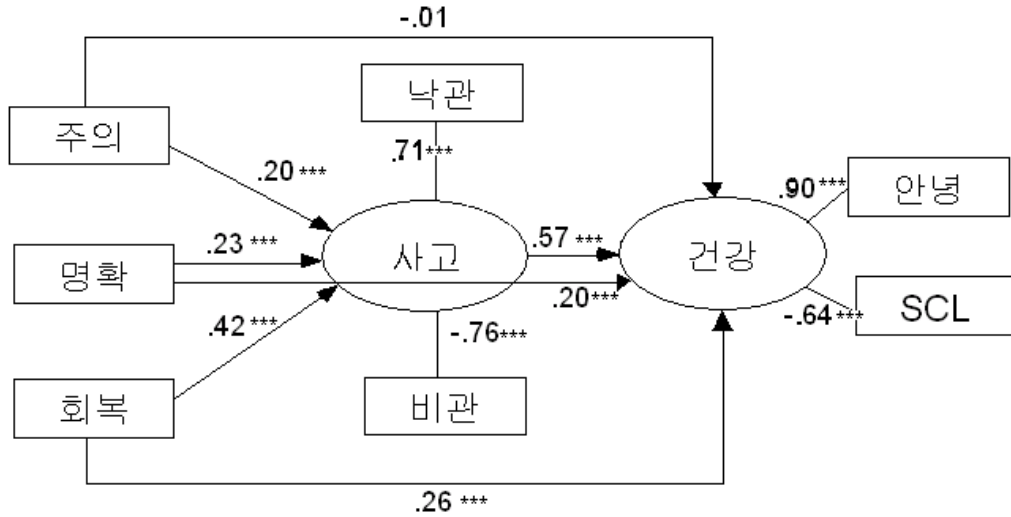


\*\*\* p<.001

RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
0.016	0.970	0.950	0.955	0.099

위에서 검증한 모형의 적합도가 좋은 수준이기는 하나 매개 모형의 가정을 좀 더 정확하게 검증하기 위하여 그림4의 기본 매개 모형에 직접경로를 추가한 다음, 기본 매개모형과 직접경로를 추가한 매개모형의 적합도와 경로 계수를 비교하였다. 직접경로를 추가한 매개모형이 그림5에 제시되었다.

[그림5] 직접경로를 추가한 수정 매개모형과 적합도



\*\*\* p<.001

RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
0.008	0.987	0.978	0.982	0.075

그림5에서 보듯이, 매개모형에 정서지능의 특징들이 인지적 특징의 매개를 통해 정신건강으로 연결되는 경로 이외에 정서지능의 특징들이 정신건강에 직접 영향을 주는 경로를 포함시켰다. 모형 검증 결과, 정서지능의 특징들 중 정서인식의 명확성과 정서의 회복이 정신건강에 영향을 미치는데 있어 인지적 특징(낙관/비관)이 매개역할을 하는 것으로 나타났으며, 직접 경로도 유의한 것으로 나타났다. 정서에 대한 주의는 인지적 특징을 매개로 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 직접 경로는 유의하지 않았다. 또한 적합도는 RMR=0.008, GFI=0.987, NFI=0.978, CFI=0.982, RMSEA=0.075로 전반적으로 좋은 수준의 모형 적합도를 보였다.

기본 매개모형과 직접경로를 포함한 수정 모형을 비교했을 때, 수정모형

이 매개모형에 비해 더 좋은 수준의 모형 적합도를 보였다.

연구문제에서 가정한 매개모형을 완전 매개모형이라고 한다면, 수정모형을 부분 매개모형이라 할 수 있는데, 완전 매개모형보다는 부분 매개모형이 더욱 설득력이 있는 것으로 볼 수 있다. 이것은 정서지능의 특징들이 인지적 특징(낙관/비관)이라는 매개변인을 통해서 정신건강에 간접적인 영향을 주는 부분과 함께 정서지능의 특징들 중 정서인식의 명확성과 회복 능력은 정신건강에 직접적으로 영향을 주는 부분까지도 고려하였을 때 더욱 설득력이 있다는 것을 의미한다.

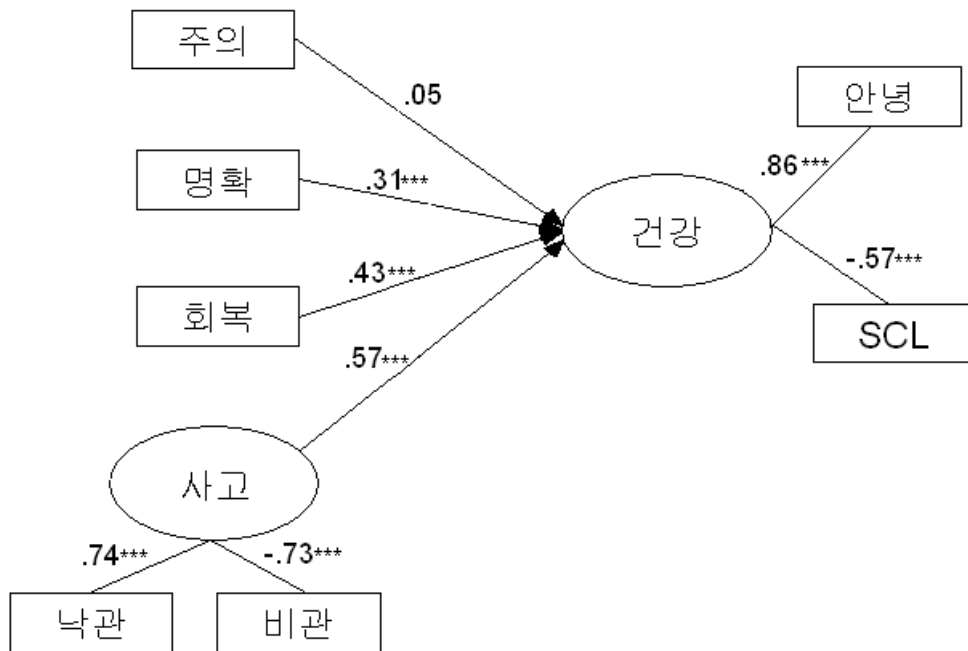
## (2) 전체 집단 비교 모형 검증

연구문제 1에서 매개모형의 가정을 좀 더 정확하게 검증하기 위하여, 단순 회귀모형을 제시하여 모형의 경로계수와 적합도를 비교하였다. 회귀모형은 매개 효과를 가정하지 않고, 각각의 독립변인이 종속변인에 영향을 주는 모형을 말한다. 정서지능의 특징들이 낙관주의의 매개 효과를 가정하지 않고, 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 회복 능력 그리고 낙관적인 사고가 각각 독립적으로 정신건강에 영향을 미치는 것을 가정한 것이다.

이 모형의 경로계수는 정서에 대한 주의를 제외하고  $p < .01$ 과  $p < .001$ 에서 모두 유의한 수준이었으나 모형의 적합도는  $RMR=0.081$ ,  $GFI=0.811$ ,  $NFI=0.688$ ,  $CFI=0.692$ ,  $RMSEA=0.227$ 로 매우 좋지 않은 수준의 적합도를 보였다. 회귀모형의 적합도들이 연구문제 1에서 가정한 매개모형의 적합도들에 비해 전반적으로 모두 낮은 것으로 나타났는데, 이것은 회귀모형이 매개모형에 비해 변인들 간의 관계를 적절하게 설명하지 못하는 것을 의미한다. 즉, 정서지능과 정신건강 사이에 상황을 긍정적으로 인식하거나 부정적으로 인식하는 낙관주의가 포함되지 않아 그 만큼 설득력이 감소된 것으로 볼 수 있다. 따라서 두 변인 사이의 관계가 설정되어야 함을 의미하는 것으로 보인다.

단순 회귀 모형의 경로계수 및 적합도는 그림 6에 제시되어 있다.

[그림6] 비교모형과 적합도



\*\* p<.01, \*\*\* p<.001

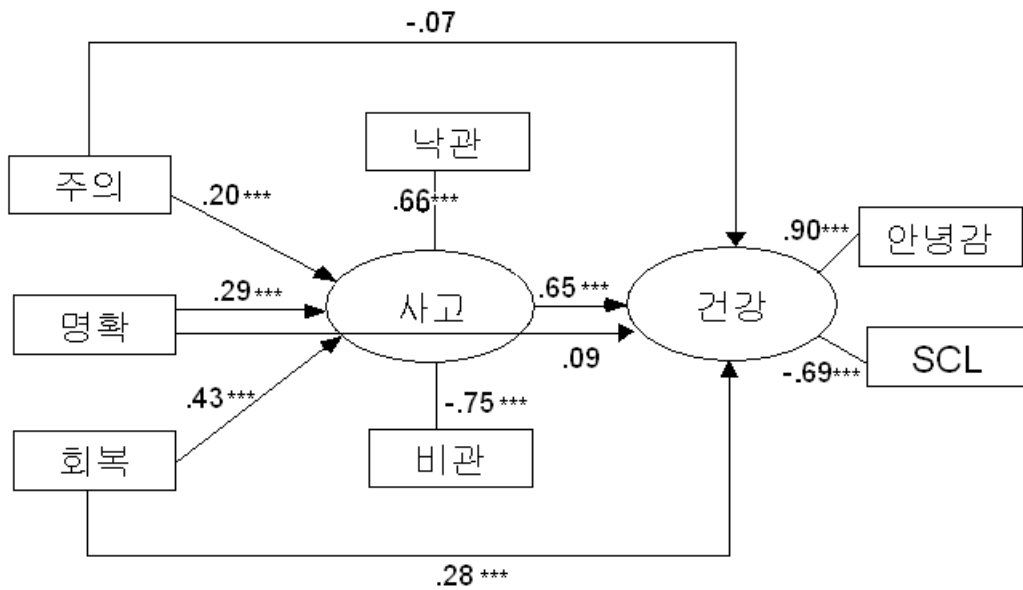
RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
0.081	0.811	0.688	0.692	0.227

### (3) 남자 대학생 집단 직접 경로 추가한 수정 모형 검증

연구 1의 기본 매개 모형을 남학생 집단과 여학생 집단을 구분하여 검증한 결과 남녀 집단 모두 적절한 적합도와 모든 경로계수가 유의미하였고 성차는 존재하지 않았다.

따라서 직접 경로를 추가한 수정 모형을 남학생과 여학생 집단으로 구분하여 살펴보았을 때, 남학생 집단에서 직접 경로를 추가한 모형을 검증한 결과가 그림 7에 제시되어 있다.

[그림7] 남학생 집단의 수정 모형과 적합도



\*\*\* p<.001

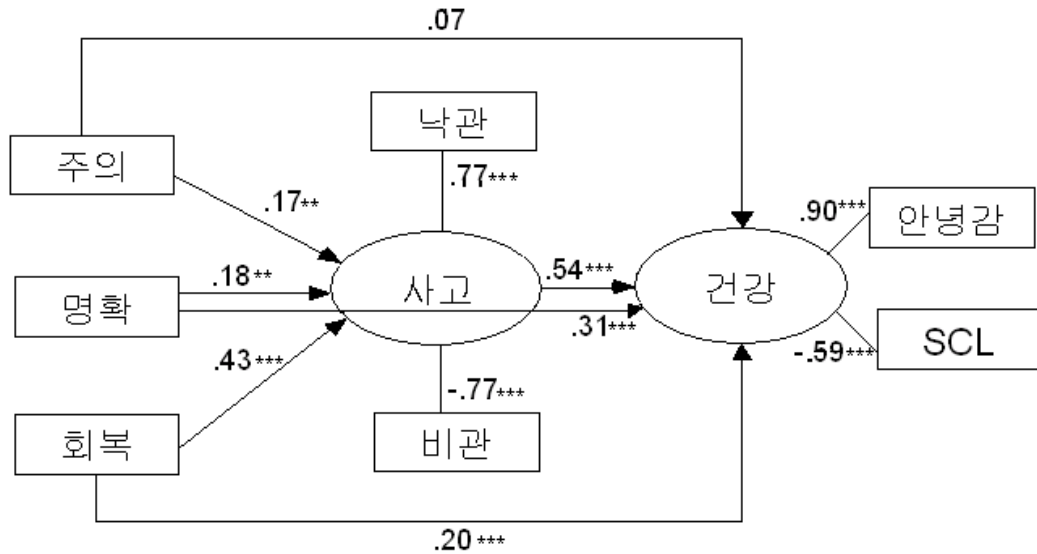
RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
0.007	0.989	0.982	0.990	0.057

남학생 집단의 수정 매개 모형은 RMR=0.007, GFI=0.989, NFI=0.982, CFI=0.990, RMSEA=0.057로 전반적으로 매우 좋은 수준의 모형 적합도를 보였다. 경로계수를 살펴보면, 정서에 대한 주의와 정서인식의 명확성은 정신건강에 미치는 간접 경로는 유의하나, 직접적인 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

#### (4) 여자 대학생 집단 직접 경로 추가한 수정 모형 검증

여학생 집단에서 직접 경로를 추가한 수정 모형을 검증한 결과가 그림 8에 제시되어 있다.

[그림8] 여학생 집단의 수정 모형과 적합도



\*\* p<.01, \*\*\* p<.001

RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
0.009	0.987	0.978	0.987	0.064

여학생 집단의 수정 매개 모형은  $RMR=0.009$ ,  $GFI=0.987$ ,  $NFI=0.978$ ,  $CFI=0.987$ ,  $RMSEA=0.064$ 로 전반적으로 매우 좋은 수준의 모형 적합도를 보였다. 경로계수를 살펴보면, 남학생 집단과는 달리 정서에 대한 주의만이 유의하지 않았다. 즉, 사고 유형을 통해 간접적으로 정신건강에 영향을 미치지만 직접적인 영향은 미치지 않는 것으로 나타났다.

## VI. 논 의

본 연구의 목적은 정서지능(Emotional Intelligence), 낙관주의(Optimism)와 정신건강이 서로 어떤 관계인지를 알아보기 위한 것이다. 그 동안 인지능을 중요시하던 흐름에서 벗어나 정서지능의 중요성이 강조되면서 인지와 정서가 상호보완적인 관계에 있다는 목소리가 높아지고 있다. 이런 흐름 속에서, 본 연구에서는 정서지능의 특징 요소인 정서에 대한 주의, 정서 인식의 명확성, 정서 회복 능력과 이들과 관련된다고 생각되는 낙관주의와 정신건강과의 관계를 가정하여 대학생 상담 장면에서의 치료적 개입에 대한 시사점을 얻고자 하였다. 이것을 위해 정서지능과 정신건강의 관계에서 낙관주의의 매개 효과를 검증하고자 하였다. 또한 각 변인에 있어서의 성차를 고려할 때, 정서지능이 정신건강에 미치는 경로에도 성별에 따라 다른 양상을 보일 것을 가정하고 이를 알아보하고자 하였다. 본 연구 결과와 시사점은 다음과 같다.

### 1. 결과에 대한 논의

첫째, 정서지능, 낙관주의 그리고 정신건강과의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 하였다. 상관분석 결과 정서지능은 낙관주의, 비관주의와 정적인 상관과 부적인 상관을 보였다. 따라서 자신의 정서에 주의를 기울여 명확히 인식하고 회복하는 능력이 좋은 개인과 혹은 그렇지 못한 개인은 사고 유형에 있어서 낙관적으로 생각하거나 비관적으로 생각함으로써 서로 차이가 난다고 볼 수 있다. 정서에 대한 주의가 심리적 안녕과는 정적 상관을 정신 질환과는 부적 상관을 보였다. 이런 결과는 자기 정서에 대한 주의가 높은 사람들에게서 정신 병리적 특성인 우울감과 무력감 그리고 자살에 대한 생

각이 더 높다는 자기 초점화 주의(self-focused attention)에 대한 선행 연구들과는 차이가 있는 결과였다. 이처럼 정서에 대한 주의가 항상 부적응적인 결과를 유발하는 것이 아니라 적응적인 결과를 보이기도 하는데 Lischetzke와 Eid(2003)는 정서에 주의를 기울이는 것이 심리적 안녕에 이익이 되는가 아니면 오히려 해가 되는가에 대한 대답으로 자기-초점화 된 주의를 다양한 측면을 포함해야 한다고 하였다. 즉, 내적 자아(inner self)에 대한 자기 초점화 된 주의(self-focused attention)는 더 나은 자기 지식(self-knowledge)과 더 효과적인 자기 조절(self-regulation)과 연결되어 오기도 하지만, 다른 한편으로 사적인 자기-의식(self-consciousness) 점수가 높을수록 더 높은 심리적 스트레스 수준과 만성적인 부정적 정서와 일관되게 연합되어 왔다고 하였다. 이를 지지하면서 정서에 대한 명확성보다는 정서 조절이 주의(attention)와 안녕(well-being)을 증대한다고 하였다. 즉, 높은 정서 회복 능력을 가진 개인에게 주의를 정서적 안녕에 이로운 것이 되지만 낮은 정서 회복 능력을 가진 개인에게 주의를 정서적 안녕에 해가 된다는 것이다. 그럼으로써 주의를 적응적 측면과 부적응적 측면 둘 다를 통합한다고 하였다. 또한 Ingram(1990)은 정서에 대한 주의가 부정적 정서의 유발에 잠재적 취약성을 야기한다고 지적하지만 단, 정서인식의 명확성이 동반되지 않을 경우에 취약 조건으로 작용한다고 주장하였다. 정서에 많은 주의를 기울이는 사람이 꼭 우울하거나 행복하지 못한 것이 아니라 정서에 대한 주의를 얼마나 명확한 인식으로 연결하느냐 아니냐에 따라 영향을 받는 것이다(최요원, 이수정, 2004). 본 연구에서의 정서에 대한 주의와 심리적 안녕과의 정적 상관 그리고 정신질환 차원과의 부적 상관이라는 결과는 부적절한 자기 초점화 주의 보다는 적절한 정서 인식의 명확성 그리고 회복 능력이 동반된 경우라고 볼 수 있겠다.

둘째, 정서지능이 낙관주의를 통하여 정신건강에 간접적으로 영향을 미치는 매개모형을 검증하였다. 이 매개모형은 보통 수준의 적합도를 가진 모형

으로 검증되었으며, 단순회귀 모형과 비교해 본 결과 매개 모형이 더 좋은 수준으로 나타났다. 정서에 주의를 기울이고, 명확히 인식하여 회복하는 능력이 좋은, 즉 정서지능이 높은 것과 더불어 낙관적인 사고가 함께 정신건강과 관계가 있다는 가정은 타당한 것으로 보인다. 정서지능만이 높다고 해서 그 자체만으로 정신건강을 얻게 되는 것 보다는 정서지능이 높은 것 뿐만 아니라 세상과 사건에 대해 어떻게 생각하느냐는 낙관적인 사고가 함께 할 때 정신건강과 더욱 관계가 있다는 것이다.

셋째, 매개모형에서 경로계수가 통계적으로 모두 유의미하고 적합도도 다른 비교 모형보다 좋은 수준으로 검증되었으나, 매개 모형의 적합도가 보통 수준이기 때문에 적합성을 다시 한 번 확인하기 위하여 정서지능에서 정신건강으로 직접 연결되는 경로를 포함시킨 매개모형을 검증하였다. 그 결과, 정서에 대한 주의가 정신건강에 직접 영향을 미치는 직접 경로계수만 제외하고 다른 모든 직접 경로의 경로계수는 유의미하였고, 모형의 적합도 역시 증가하였는데 직접 경로를 포함시킨 수정모형이 매개모형에 비해 더 설득력이 있다는 것으로 확인되었다. 정서에 대한 주의가 정신건강에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 결과는 Lischetzke와 Eid(2003)이 주장한 것 처럼 정서에 대한 주의가 다양한 측면을 가지고 있고 다른 매개변인들로 인해 적응적인 측면으로 가거나 부적응적인 측면으로 간다는 연구를 통해 직접적인 효과보다는 간접적인 효과가 더 좋다는 것으로 이해할 수 있겠다. 직접 경로를 포함시킨 매개모형의 결과는 본 연구에서 가정한 모형 즉, 정서지능과 정신건강 사이에서 낙관주의가 완전한 매개변인 역할을 하지는 않았지만 이 변인이 부분 매개 변인으로 일정한 역할을 한다는 것이 검증되었다.

넷째, 본 연구에서는 주요 변인에서 시사되는 성차를 근거로 성별에 따라 정서지능이 정신건강에 미치는 경로가 다른 양상을 보일 것으로 가정하고 이를 확인하여 보았다. 그 결과 정서지능이, 특히 정서 인식의 명확성이 정신건강에 미치는 경로에 있어 성별에 따른 차이가 나타남을 밝혀 낼 수 있

었다. 남학생 집단의 경우, 정서지능에 있어 정서에 대한 주의와 정서 인식의 명확성은 낙관주의에 의한 완전 매개에 의해서만 정신건강과 관계가 있었으며 회복 능력은 간접적이고 직접적인 경로 모두를 통해서 정신건강과 관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 여학생 집단에서는 정서 인식의 명확성과 회복 능력은 직접, 간접 경로 모두 유의했으나 주의에 있어서는 간접 효과만이 있었다. 다시 말해서, 정서에 대한 주의와 회복 능력에 있어서는 성차가 존재하지 않았지만 남자의 경우 정서 인식의 명확성은 낙관주의를 통해서만 간접적으로 정신건강에 영향을 미치는 반면 여자의 경우에는 정서 인식의 명확성이 낙관주의를 통한 간접적인 경로 뿐만 아니라 직접적으로도 정신건강에 영향을 미쳤다.

이러한 남녀 차이가 나타나는 이유에 대해 다음 가능성을 생각해 볼 수 있다. 비록 정서지능의 성차에 대한 연구가 거의 없어 단정 지을 수는 없지만 본 연구에서 나타난 바대로 남자의 경우 낙관주의를 거쳐 정서 인식의 명확성이 정신건강에 영향을 미치는 반면 여자는 직접, 간접적으로 모두 영향을 미치는 것은 여자가 남자 보다 낙관적인 사고를 더 적게 사용하기 때문일 수도 있으며 정서 인식의 명확성이 더 직접적으로 민감하게 영향을 받기 때문인 것으로도 생각해 볼 수 있다. 정서지능에 있어 정서 인식의 명확성이 정신건강에 미치는 경로에서 보여주는 남녀 차이의 기제에 대해서는 추가적인 탐색이 필요할 것으로 생각한다.

본 연구의 결과는 정신건강의 치료와 상담에 있어 정신건강에 직간접적으로 영향을 미치는 정서지능과 낙관적 사고에 대한 개입이 반드시 이루어져야 함을 시사한다. 또한 여성에 있어서는 낙관적인 사고를 보다 잘 활용할 수 있도록 하는 개입이 요구될 것으로 보인다.

## 2. 연구의 의의

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 최근 긍정 심리학이 대두하면서 심리적으로 건강한 측면을 강조하는 흐름과 더불어 정서지능의 중요성을 강조하는 흐름과 관련하여 생각할 때, 정서지능, 낙관주의 그리고 정신건강과의 관련성에 대한 기존 연구들을 바탕으로 변인들이 서로 어떤 관계를 가지고 있는지를 살펴 본 탐색적인 연구로서 의미를 지녔다고 할 수 있다.

둘째, 남녀 집단을 나누어 정서지능, 낙관주의와 정신건강과의 관계를 살펴 봄으로써 성별에 따라 다른 양상이 나타남을 확인하였다. 성차가 나타나는 이유에 대해서는 위에서 몇 가지 가능성을 제안했지만 이것을 정확히 이해하기 위해서는 추가적인 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구가 일반 대학생을 대상으로 하였지만 이 모형을 상담이나 임상 장면에서 내담자들의 심리적 안녕과 정신건강을 돕는 데에도 적용시킬 수 있다는 점에 의의가 있다. 상담이나 치료에서 내담자들에게 자신의 정서에 주의를 기울여 그것을 명확하게 인식하도록 돕고, 회복할 수 있는 능력을 개발해주고 또한 상황을 인식하는데 있어 긍정적으로 사고할 수 있도록 동시에 돕는다면 내담자의 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다.

### 3. 연구의 제한점

마지막으로 연구의 의의와 상담과 치료에서의 함의에도 불구하고 본 연구가 가지고 있는 제한점이 있다.

첫째, 본 연구는 설계상 횡단 연구이므로 정서지능, 낙관주의/비관주의 및 정신건강과의 관계는 연구자가 가설적으로 설정한 것이다. 따라서 변인들의 인과관계나 선후관계를 확인하기 위해서는 종단 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 서울, 충청도, 강원도, 경상도 등 각 지역의 대학생들을 대상으로 하였지만, 연구결과를 다른 대학생 모두에게 일반화하는 데는 한계가 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 각 변인을 측정하기 위해 모두 자기 보고식 척도를 사용하였다는 점에서 제한점을 가진다. 특히 OCU 수업을 통해 과제물로 응답한 학생들은 객관적인 응답 보다는 사회적 바람직성에 따라 보고할 가능성이 존재한다. 따라서 자기 보고 이외의 실험적 접근이나 대안적인 연구 방법을 함께 사용한다면 자료의 신뢰성과 객관성을 높일 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 결과를 상담이나 치료 장면에 적용시키는 연구를 해 볼 수 있을 것이다. 내담자들의 정서지능의 변화와 낙관적으로 사고하는 것 및 정신건강과의 관계를 상담 전후의 비교 연구를 통해서 밝혀 낼 수 있다면 정서를 명확하게 인식하고 회복하는 것과 동시에 낙관적으로 사고하는 것에 초점을 둔 상담과 치료 모형의 개발을 도울 수 있을 것이다.

## VII. 참 고 문 헌

- 김계수 (2004). AMOS 구조방정식 모형분석(개정판). 데이터 솔루션
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한 삶' 구성요인 및 주관적 안녕과의 관계 분석: 남녀 차이를 중심으로. 한국 심리학회지: 여성, 8(1), 83-97
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 하영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국 심리학회지: 건강, 8(2), 415-442
- 김영혜 (2003). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계. 가톨릭 대학교 대학원 석사 학위 논문
- 김언주, 조한익 (1998). 메타기분(meta-mood)의 측정 및 발달에 관한 연구. 교육발전논총, 19, 121~134
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕의 구조분석 및 주관적 안녕의 관계분석. 한국 심리학회지: 여성, 5(1), 27-41
- 김혜정 (2003). 낙관성과 스트레스 대처양식이 우울과 생활 만족도에 미치는 영향. 대구 가톨릭 대학교 대학원 석사학위 논문
- 문은식 (2005). 중학생의 정서지능과 학교 생활 적응의 관계. 교육연구논총
- 문정윤 (2005). 중학생의 부,모,또래 애착이 정서지능에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 박소영 (2002). 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식. 고려대학교 대학원 석사학위 논문
- 안신호, 빈성혜 (2000). 감정이 판단에 미치는 영향: '정보로서의 감정' 모형과 판단수정 모형. 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 14(1), 65-89

- 유은상 (2004). 낙관주의 및 귀인방식과 건강의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 오화미 (1998). 긍정적 사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 이민규 (1993). 미래에 대한 기대와 우울. 한국 심리학회지: 임상, 12(1), 82-93
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서 지능의 하위요인에 대한 탐색. 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95~116
- 이주영, 김지혜 (2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지(ATQ-P)의 표준화 연구. 한국 심리학회지: 임상, 21(3), 647-664
- 이현수 (1999). 낙관주의자가 건강한가, 건강한 사람이 낙관주의자인가, 학지사
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259~275
- 장수진 (2002). 직장인의 정서자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자 대학교 대학원 석사학위 논문
- 정봉교 (2004). 감정유형에 따른 정서역능과 낙관성, 인문연구
- 조성은 (2004). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서 주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 조소현 (2005). 정서 강도와 정서 인식의 명확성이 자기 파괴적 충동 행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. 한국 심리학회지: 건강, 9(4), 887-901
- Benjamin Palmer, Catherine Donaldson, Con Stough (2002). Emotional

- intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Difference* , 33, 1091-1100
- Chang, E. C (1997). Optimism and Pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Difference* ,No.3, pp.433-440
- Chang, E. C., Sanna, L. J. & Kye-min Yang (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: a test of a mediation model. *Personality and Individual Difference* , 34, 1195-1208
- Chang, E. C., Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing style: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment? *Personality and Individual Difference* , 31, 555-562
- Day, L & Maltby, J. (2005). Belief in good luck and cognitive planning. *Personality and Individual Difference*
- Hatchett, G. T & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences* , 36, 1755-1769
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548
- Lischetzke, T. & Eid, M. (2003). Is Attention to Feeling Beneficial or Detrimental to Affective Well-Being? Mood Regulation as a Moderator Variable. *Emotion*, 3, 361-377.
- MacLeod, A. K & Moore RG (2000). Positive Thinking Revisited:

- Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 1-10
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An Emerging Understanding of the Reflective(Meta-) Experience of Mood. *Journal of research in personality*, 28, 351-373.
- Mayer, J. D. & Forgas, J. P, Ciarrochi, J. (1997). What is emotional intelligence? 정서지능, 박재현, 장승민, 권성우 역 (2005). 시그마프레스
- Michael, F & Scheier (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Cambridge University Press*, 2(1)
- Natalio Extremera , Pablo Fernández-Berrocal (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Difference* , 39, 937-948
- Salovey, P. & Sluyter, D. J.(1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence : Educational Implication*. New York : Basic Books.
- Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Wenglert, L & Sofie, A. (1994). Optimism, Self-Esteem, Mood and Subjective Health. *Personality, Individual Difference*, 18(5), 653-661
- Wrosch, C & Scheier, M. F. (2002). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12(1), 59-72

## **ABSTRACT**

### **A Study about the influences of Emotional Intelligence and Optimism on Mental Health**

Chung, Sun Yuo  
Dept of Psychology  
The Graduate School  
Sungshin Women's University

This study examined how characteristics of emotional intelligence, such as the attention to, understanding and the ability to regulate one's emotional states, affect one's mental health. For this purpose, the mediation effect of optimism, which is positively related to mental health, was tested. Also, the hypothesis of sexual difference in how emotional intelligence affects mental health, was examined.

The questionnaires were administered to 739 college students. The relationship and difference analysis were carried out using SPSS 12.0, and the path analysis was carried out by using AMOS 4.0. A mediation model of optimism in relationship between emotional intelligence and mental health was also tested.

The results support the hypothesized mediation model by showing significant path coefficient and moderate level of fit. Also, when a comparison model was tested against the mediation model, the comparison model showed a lower level of fit than the mediation one,

and thus supported the suitability of the mediation model.

When the mediation model was compared with the modification model which included a direct path, the modification model was confirmed to be a more suitable model. The modification model was a partial mediation model, and showed that emotional intelligence affects mental health in a direct manner as well as in an indirect manner via optimism.

There was a sexual difference in how emotional intelligence affects mental health. For men, the attention to and understanding of one's emotional states affected mental health only indirectly through optimism/pessimism. On the other hand, the ability to regulate one's emotional states influenced mental health both directly and indirectly. For women, the understanding of and the ability to regulate one's emotional states affected mental health both directly and indirectly. Yet, the attention to one's emotional states influenced mental health only indirectly via optimism.

The significance of this study, implications for counseling and psychotherapy, and limitations were discussed.

## 부 록 차 례

부 록1. Trait Meta-Mood Scale .....	49
부 록2. Life Orientation Test .....	51
부 록3. Psychological Well-Being Scale .....	52
부 록4. SCL-90-R .....	56

안녕하세요.

귀중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 설문지는

대학생들의 '정서와 사고'에 관한 연구를 위해 사용될 예정입니다.

여러분의 소중한 시간을 배려해주시는 점 깊이 감사드리며,  
이 자료는 본 연구 이외에는 절대 다른 곳에 사용되지 않을 뿐만 아니라  
공개되지도 않을 것을 약속드립니다.

정답은 없으니, 평소 자신의 생각과 행동에 비추어  
설문 내용에 진실하고 성의 있게 답해주시기를 부탁드립니다.  
본 연구에 도움을 주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.



성신여자대학교 일반 대학원 심리학과

임상 심리 연구실

지도교수 채규만

석사과정 연구원 정선녀

■ 본 조사의 결과는 통계법 제 8조에 의거하여 비밀이 보장되며 통계목적 이외에는 사용되지 않습니다.

**부록1. TMMS**

1. 다음 질문은 여러분들이 기분과 감정에 대해서 어떻게 느끼고 있는지를 알아보  
고자 하는 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각  
되는 번호에 표시하여 주세요.

전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	어느 정도 그렇다	매우 그렇다
0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다.
1. 나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대 해 혼란스럽다.	0	1	2	3	4
2. 나는 때때로 행복하더라도 주로 비 관적이다.	0	1	2	3	4
3. 나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	0	1	2	3	4
4. 화가 날 때면 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다.	0	1	2	3	4
5. 나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	0	1	2	3	4
6. 나는 자주 나의 느낌에 대해 생각한 다.	0	1	2	3	4
7. 때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부 분 낙관적이다.	0	1	2	3	4
8. 때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지 를 구별할 수 없다.	0	1	2	3	4
9. 기분이 나쁠 때에도 좋은 생각을 떠 올리려고 노력한다.	0	1	2	3	4
10. 나는 쉽게 감정을 느낀다.	0	1	2	3	4
11. 나는 별로 내 느낌에 주의를 기울 이지 않는다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다.
12. 나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	0	1	2	3	4
13. 나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지에 대해 안다.	0	1	2	3	4
14. 나는 결코 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	0	1	2	3	4
15. 아무리 기분이 나쁘건 즐거운 일을 생각하려고 노력한다.	0	1	2	3	4
16. 나는 보통 내가 무엇을 느끼는지에 대해 주의하지 않는다.	0	1	2	3	4
17. 감정에 대해 생각하는 일은 보통 시간낭비이다.	0	1	2	3	4
18. 나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 안다.	0	1	2	3	4
19. 나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	0	1	2	3	4
20. 나는 대체로 나의 느낌을 안다.	0	1	2	3	4
21. 나의 신념과 의견들은 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	0	1	2	3	4

부록 2. LOT-R

2. 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 표시하여 주세요.

	전혀 그렇지 않다 0	대체로 그렇지 않다 1	보통 이다 2	어느 정도 그렇다 3	매우 그렇다 4
	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다.
1. 결과가 불확실한 상황에서, 나는 대개 가장 좋은 결과를 기대한다.	0	1	2	3	4
2. 나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.	0	1	2	3	4
3. 내게는 뭔가 일이 잘못될 것 같은 예감이 들면 꼭 일이 잘못된다.	0	1	2	3	4
4. 나는 나의 미래에 대하여 언제나 긍정적이다.	0	1	2	3	4
5. 나는 내 친구들과 재미있게 지낸다.	0	1	2	3	4
6. 나에게서 바쁘게 지내는 것이 중요하다.	0	1	2	3	4
7. 나는 내 뜻대로 일이 되리라고는 거의 기대조차 하지 않는다.	0	1	2	3	4
8. 나는 마음이 쉽게 상하지 않는다.	0	1	2	3	4
9. 내게 좋은 일이 일어날 것이라고는 거의 생각하지 않는다.	0	1	2	3	4
10. 나는 대체로 내게 나쁜 일보다는 좋은 일들이 더 많이 생길 것이라고 기대한다.	0	1	2	3	4

**부록 3. PWBS**

3. 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 표시하여 주세요.

전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	어느 정도 그렇다	매우 그렇다
0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다 .	
고	1. 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다 생각한다.	0	1	2	3	4
각	2. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생 각이	0	1	2	3	4
결	3. 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 과	0	1	2	3	4
어	4. 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 렵	0	1	2	3	4
내	5. 대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내	0	1	2	3	4
	6. 매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	0	1	2	3	4
	7. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래 에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	0	1	2	3	4
	8. 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	0	1	2	3	4
	9. 나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구 가 별로 없어 가끔은 외로움을 느낀다.	0	1	2	3	4
	10. 나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다 .
11. 과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.	0	1	2	3	4
12. 내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	0	1	2	3	4
13. 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	0	1	2	3	4
14. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	0	1	2	3	4
15. 나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	0	1	2	3	4
16. 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	0	1	2	3	4
17. 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	0	1	2	3	4
18. 가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것 처럼 느껴진다.	0	1	2	3	4
19. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	0	1	2	3	4
20. 정말 필요할 때, 내 말에 귀 기울여 줄 사람은 많지 않다.	0	1	2	3	4
21. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	0	1	2	3	4
22. 지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	0	1	2	3	4
24. 과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 잘되었다고 생각한다.	0	1	2	3	4
25. 나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다
26. 많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	0	1	2	3	4
27. 대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	0	1	2	3	4
28. 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	0	1	2	3	4
29. 내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	0	1	2	3	4
30. 나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리할 수 있다.	0	1	2	3	4
31. 그 동안 개인적으로 보면 크게 발전해 왔다고 생각한다.	0	1	2	3	4
32. 나는 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	0	1	2	3	4
33. 논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 의견을 내세우지 못한다.	0	1	2	3	4
34. 현재 생활방식을 바꿔야 할 상황에 처하는 것을 싫어한다.	0	1	2	3	4
35. 나는 인생 목표를 가지고 살아간다.	0	1	2	3	4
36. 친구와 가족이 반대하면 내 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	0	1	2	3	4
37. 나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	0	1	2	3	4
38. 나는 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	0	1	2	3	4
39. 과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고, 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다 .
40. 생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽 지 않다.	0	1	2	3	4
41. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.	0	1	2	3	4
42. 내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	0	1	2	3	4
43. 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준으로 나를 평가하지 않는다.	0	1	2	3	4
44. 내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	0	1	2	3	4
45. 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	0	1	2	3	4
46. 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생 각한다.	0	1	2	3	4

부록 4. SCL-90-R

4. 아래 문항들은 우리가 때때로 보이는 문체들을 모아 놓은 것입니다.

당신이 지난 일주일 동안 (오늘을 포함해서) 이런 문체 때문에 얼마나 괴로워했는지를 평가해 보세요. 모든 질문들에 대해 하나도 빠뜨리지 말고 다 답하시고, 반드시 한가지로만 답하십시오.

전혀 없다 0	약간 있다 1	웬만큼 있다 2	꽤 심하다 3	아주 심하다 4
---------------	---------------	----------------	---------------	----------------

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다 .
1. 머리가 아프다.	0	1	2	3	4
2. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다.	0	1	2	3	4
3. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	0	1	2	3	4
4. 어지럽거나 현기증이 난다.	0	1	2	3	4
5. 성욕이 감퇴 되었다.	0	1	2	3	4
6. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다.	0	1	2	3	4
7. 기억력이 좋지 않다.	0	1	2	3	4
8. 조심성이 없어서 걱정이다.	0	1	2	3	4
9. 가슴이나 심장이 아프다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다
10. 기운이 없고 침체된 기분이다.	0	1	2	3	4
11. 죽고 싶은 생각이 든다.	0	1	2	3	4
12. 몸이나 마음이 떨린다.	0	1	2	3	4
13. 울기를 잘한다.	0	1	2	3	4
14. 이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다.	0	1	2	3	4
15. 어떤 함정에 빠져 헤어날 수 없는 기분이 든다.	0	1	2	3	4
16. 별 이유 없이 깜짝 놀란다.	0	1	2	3	4
17. 자책을 잘한다.	0	1	2	3	4
18. 허리가 아프다.	0	1	2	3	4
19. 하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다.	0	1	2	3	4
20. 외롭다.	0	1	2	3	4
21. 기분이 울적하다.	0	1	2	3	4
22. 매사에 걱정이 많다.	0	1	2	3	4
23. 매사에 관심과 흥미가 없다.	0	1	2	3	4
24. 두려운 느낌이 든다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다 .
25. 쉽게 기분이 상한다.	0	1	2	3	4
26. 다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다.	0	1	2	3	4
27. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다.	0	1	2	3	4
28. 매사에 정확을 기하느라고 일을 제때에 해내지 못한다.	0	1	2	3	4
29. 심장 (가슴)이 마구 뛰다.	0	1	2	3	4
30. 구역질이 나거나 게운다.	0	1	2	3	4
31. 내가 남보다 못한 것 같다. (열등감을 느낀다.)	0	1	2	3	4
32. 근육통 또는 신경통이 있다.	0	1	2	3	4
33. 매사를 확인하고 또 확인하고 해야만 마음이 놓인다.	0	1	2	3	4
34. 결단력이 부족하다.	0	1	2	3	4
35. 숨쉬기가 거북하다.	0	1	2	3	4
36. 목이 화끈거리거나 찻 때 (냉할 때)가 있다.	0	1	2	3	4
37. 마음 속이 텅 빈 것 같다.	0	1	2	3	4
38. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다.	0	1	2	3	4
39. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다.	0	1	2	3	4

	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통 이다.	어느 정도 그렇 다.	매우 그렇다
40. 장래가 희망 없는 것 같다.	0	1	2	3	4
41. 주의 집중이 잘 안 되는 것 같다.	0	1	2	3	4
42. 몸의 어느 부위가 힘이 없다.	0	1	2	3	4
43. 긴장이 된다.	0	1	2	3	4
44. 팔다리가 묵직하다.	0	1	2	3	4
45. 남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관해서 이야기 할 때는 거북해진다.	0	1	2	3	4
46. 만지고, 셈하고, 씻고 하는 것과 같은 행동을 반복하게 된다.	0	1	2	3	4
47. 다른 사람과 함께 있을 때는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다.	0	1	2	3	4
48. 매사가 힘들다.	0	1	2	3	4
49. 공포에 휩싸이는 때가 있다.	0	1	2	3	4
50. 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다.	0	1	2	3	4
51. 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수가 없다.	0	1	2	3	4
52. 허무한 느낌이 든다.	0	1	2	3	4
53. 낯익은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다.	0	1	2	3	4
54. 무슨 일이든 조급해서 안절부절 못한다.	0	1	2	3	4