



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

중년기의 정서표현에 대한
부정적 신념과 외로움의 관계

: 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개효과

2018

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 해 인

중년기의 정서표현에 대한
부정적 신념과 외로움의 관계

: 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 해 인

인 준 서

이해인의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 11월

심사위원장.....(서명 또는 인)

심 사 위 원(서명 또는 인)

심 사 위 원(서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 정서표현 양가성이 매개하는지 살펴보고, 정서표현 양가성이 매개하는 효과를 성별이 조절하는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 40세에서 60세 미만의 중년 251명(여 139명, 남 112명)의 자료를 최종 분석하였다. 사용한 측정도구는 정서표현 신념, 정서표현 양가성, 외로움 척도이고, 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움 간에는 유의한 정적 상관이 있었다. 둘째, 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성은 성별에 따라 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 남성이 여성에 비해 정서표현에 대한 부정적인 신념을 가지며 정서표현에 대한 양가성을 더 경험하는 것으로 나타났다. 셋째, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 정서표현 양가성이 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 정서표현에 대한 부정적 신념을 가진 중년들이 외로움을 경험할 경우 정서표현 양가성에 대한 개입이 필요함을 의미한다. 넷째, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개하는 효과를 성별이 조절하지 못하는 것으로 밝혀졌다. 이는 정서표현 양가성의 매개 효과의 크기는 성별에 따라 다르지 않다는 것을 의미한다. 마지막으로 연구의 의의 및 시사점과 제한점 그리고 후속 연구들을 위한 제언에 관하여 논의하였다.

주요어: 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움, 매개된 조절효과

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구목적 및 필요성	1
2. 연구문제 및 연구모형	6
II. 이론적 배경	8
1. 중년기	8
2. 외로움	9
1) 외로움의 개념	9
2) 성별에 따른 외로움	11
3. 정서표현에 대한 부정적 신념	12
1) 정서표현에 대한 부정적 신념의 개념	12
2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움	14
4. 정서표현 양가성	15
1) 정서표현 양가성의 개념	15
2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성	16
3) 정서표현 양가성과 외로움	17
4) 성별에 따른 정서표현 양가성	18
III. 연구방법	20

1. 연구대상 및 절차	20
2. 측정도구	20
1) 정서표현에 대한 부정적 신념 척도	20
2) 외로움 척도	21
3) 정서표현 양가성 척도	22
3. 분석방법	24
IV. 연구결과	26
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관 분석	26
2. 매개효과 검증	32
3. 매개된 조절효과 검증	35
V. 논의	41

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 정서표현 신념 척도의 구성	21
표 2. 정서표현 양가성 척도의 구성	23
표 3. 연구대상자의 인구통계학적 특성	27
표 4. 주요변인 간 상관계수 및 각 측정변인의 기술통계	30
표 5. 성별에 따른 독립표본 t검증	32
표 6. 회귀분석에 따른 정서표현 양가성의 매개효과 검증	33
표 7. 정서표현 양가성의 매개효과 유의성 검증	34
표 8. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절 효과 검증	35
표 9. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별 조절효 과의 유의성 검증	37
표 10. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과 검증	38
표 11. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과 유의성 검증	40

그림 목 차

그림 1. 연구모형	7
그림 2. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과	34
그림 3. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절효과 검증	36
그림 4. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절모형	39

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 타인과 관계를 맺고 싶은 욕구가 있는 사회적 존재로, 타인과의 상호작용을 통해 욕구의 만족, 행복, 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 자원들을 얻으며 살아간다. 그러나 타인과 관계를 맺는 것으로부터 욕구가 채워지지 않는다면 욕구의 좌절, 불안, 우울, 소외와 같은 정서적인 어려움을 경험하게 되며, 이는 곧 심리적 병리의 주 원인이 될 수 있다(권석만, 1995). 이는 사람들이 타인과의 관계에서 부정적인 변화나 상실을 경험하게 되면 인간적 접촉과 친밀감 유지를 방해받게 되며, 이 경우에 외로움을 느끼게 될 수 있음을 의미한다(Rubinstein, Shaver, & Peplau, 1979).

외로움은 사회적 관계망이 개인이 기대하는 것보다 양적, 질적으로 결핍해 발생하는 불쾌한 감정이다(Peplau & Perlman, 1982). Young(1982)은 외로움을 지속기간에 따라 일시적 외로움, 만성적 외로움, 상황적 외로움으로 구분하여 설명하였다. 일시적 외로움은 대다수 사람들이 경험하는 가장 보편적인 형태로 짧고 일시적인 외로운 기분을 의미한다. 만성적인 외로움은 오랜 시간에 걸쳐서 불만족스러운 사회적 관계를 경험하게 될 때 지속되는 외로움으로 우울, 정서적 문제와 함께 대인관계에서 인지적·행동적 결함을 초래하기도 한다. 상황적 외로움은 이혼과 죽음 같은 특정 위기나 발달과정에서 예상할 수 있는 사건으로 인해 일시적으로 나타나는 외로움을 뜻한다. 만성적인 외로움을 겪는 개인은 불안, 낮은 자아존중감, 우울, 자살사고, 낮은 삶의 만족 등으로 고통 받을 수 있다(Qualter, Quinton, Wagner, & Brown, 2009). 2013년 보건복지부에서 실시한 자살실태조사에서 ‘외로움은 나에게 자살하는 이유가 될 수

있다'는 항목에 19세~61세 이상의 사람들 중 절반에 가까운 사람들(47.9%)이 동의한다고 응답하였다. 이렇듯 외로움은 사람이라면 누구나 경험하는 보편적 정서이나, 이것이 지나치거나 만성화될 경우 심각한 양상으로 나타날 수 있다는 점을 감안할 때 외로움에 대한 적절한 개입이 필요할 것으로 보인다.

외로움은 모든 연령대에서 고르게 나타날 수 있으나, 특별히 초고령화 사회로 가고 있는 현대에서 중년의 시기가 늘어난 만큼 중년이 경험하는 외로움을 살펴보는 것이 필요할 것으로 보인다. 실제로 중년에 대한 인식조사에서 50.3%의 직장 남성 응답자는 중년을 외로움, 위기, 명퇴, 보수적, 내리막, 늙음, 중압감, 서글픔, 후회, 무기력과 같은 부정적 용어로 비유하였다(김경은, 광금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011). 또한 중년기 여성과 남성은 갱년기 증상으로 인한 신체적인 증상과 함께 심리적 불편감 및 우울과 무기력을 경험한다(이정인, 김계하, 오순학, 2003). 결국 중년은 신체적 및 심리적 변화의 경험으로 인해 외로움과 같은 다양한 정서적 문제에 직면하게 됨을 추론해 볼 수 있다. 따라서 중년의 외로움에 영향을 미치는 변인과 경로를 연구하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

한편 정서적인 자기개방은 친밀감 형성의 핵심적인 요인이 된다는 연구 결과가 있다(Reis & Shaver, 1988). 즉 정서적 자기개방은 개인을 둘러싸고 있는 관계에 크게 영향을 미치는 것으로 인간관계의 형성과 유지에 중요한 요인이 된다. 하지만 개인보다 집단을 중요시하는 우리 사회에서는 정서적인 자기개방과 같이 정서를 표현하는 일은 쉬운 일이 아니다. 최근에는 우리 사회도 서구문화의 영향으로 집단보다 개인에 관심을 갖는 문화가 형성되고 있지만, 여전히 우리 사회에는 자신의 감정을 표현하는 것에 대한 부정적인 시선이 존재해 자신이 경험한 정서를 자연스럽게 표현하지 못하고 억제 하게 된다. 예를 들면, 다른 사람보다 시험 성적을 훨씬 잘 받았음에도 불구하고 좋은 감정을 충분히 표현하지 못하는 경우나 경기에서 졌음에도 불구하고 상대팀과 웃

으며 악수를 청하는 모습을 예로 들 수 있다(차정은, 2016). 이처럼 타인과의 관계에서 정서표현과 관련된 갈등을 경험하는 것을 정서표현 양가성이라는 개념으로 설명할 수 있다. 정서표현 양가성이란 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있음에도 이를 억제하고 갈등하는 것을 의미한다(Kings & Emmons, 1990). 이유정(2011)은 정서표현 양가성이 높은 사람들은 드러나는 정서를 관리하고 통제하느라 많은 에너지를 소비하게 된다고 하였고, 강소영(2009)은 정서표현 양가성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 대인관계 만족도가 더 낮다고 보고하였다. 이러한 연구 결과들을 볼 때, 정서를 습관적으로 억제하고 잘 표현하지 못한다면 대인관계에서 감정적인 소외와 거리감을 많이 느끼게 되며(Gottman & Levenson, 1988), 타인과의 상호작용에 대한 부정적인 감정이 일어나 친밀감을 감소시켜 사회적 관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross, 2003). 또한 정서표현 양가성을 경험하는 사람들은 타인의 호의를 왜곡해서 받아들여 타인과 감정적인 교류가 어렵다는 의견이 있다(홍윤기, 2009). 이를 종합해보면 정서표현 양가성이 높은 사람들은 원활한 대인관계를 경험하지 못하고 관계에서 점점 고립되어 갈 수 있으며, 따라서 결과적으로 외로움을 경험하게 될 가능성이 높다고 추론해 볼 수 있다.

한편 이러한 정서표현 양가성이 나타나는 데에는 정서표현의 기능이나 결과에 대한 신념을 의미하는 정서표현 신념이라는 내면기제가 작동할 가능성이 있다. 정서표현 욕구를 억제하는 데 내면화된 신념이 영향을 미칠 것이라는 점은 여러 연구에 의해 언급되었는데(Josephs et al., 1994; King & Emmons, 1990), 김태희와 김갑숙(2014)은 개인의 심리적인 건강을 살펴보기 위해 정서표현 신념과 정서표현 양가성을 함께 고려해야 한다고 제안하였다. 노지영과 정윤경(2010)도 정서표현에 대한 부정적 관념을 가진 사람들이 정서표현에 대하여 갈등하고 억제함을 밝혀냈다. 이러한 연구들을 토대로, 정서표현은 합리적이지 못하며 자신에게 정서적인 보상을 주지 못한다는 부정적 신념이 정서

를 억제하고 갈등하는 양가성에 영향을 미쳐 결과적으로 외로움이 초래될 수 있음을 추론해 볼 수 있을 것이다.

그런데 외로움은 성별에 따라 경험하는 정도가 다르다는 선행연구들이 존재한다. 여성들이 남성들보다 외로움을 더 많이 느낀다는 연구들(Medora & Woodward, 1986; Woodward & Frank, 1988)이 있는 반면, 남성들이 여성들보다 외로움을 더 많이 느낀다는 연구들(Schmitt & Kurdek, 1985; Wheeler, 1993)도 존재한다. 또한 정서표현 양가성도 성별에 따라 경험하는 정도가 다르다는 선행연구들이 존재한다. 구체적으로 남성들이 여성들보다 정서표현 양가성을 더 경험한다는 연구들(Gross & Levenson, 1993; Gross & John, 1995; 장정주, 김정모, 2008)이 있는 반면, 여성들이 남성들보다 정서표현 양가성을 더 경험한다는 연구들(유경, 2010; 이지원, 남숙경; 2016)이 있다. 정리하면, 외로움과 정서표현 양가성의 성별 간 차이가 연구마다 상이한 것을 확인할 수 있는데, 이는 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 거쳐 외로움에 미치는 영향 또한 성별이 조절할 수 있음을 추론할 수 있게 해주며, 따라서 성별의 조절효과를 밝히기 위한 연구가 필요한 실정이다.

앞서 살펴본 선행연구들을 바탕으로 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움 간에 밀접한 관련이 있음을 알 수 있으나, 아직까지 이들의 관계를 종합적으로 살펴본 연구는 드물다. 이에 본 연구에서는 변인들 간의 관련성에 대한 선행연구들을 토대로 중년을 대상으로 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 확인하고자 하였으며, 아울러 이러한 과정에서 나타나는 매개효과를 성별이 조절하는지 살펴보고자 하였다. 중년이 경험하는 정서적 문제와 중년에 대한 사회적 관심이 증가하는데 비해 중년을 대상으로 한 연구가 부족한 것을 고려해 볼 때, 중년의 외로움에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 것은 중년의 심리적 안녕을 돕는 의미 있는 연구가 될 것으로 보인다.

2. 연구문제 및 연구모형

본 연구에서는 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 정서표현 양가성이 매개하는지 알아보고자 하였다. 또한 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 매개로 외로움에 영향을 미치는 효과를 성별이 조절해주는지 확인하고자 하였다. 본 연구에서 설정한 연구문제와 이에 따른 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성, 외로움 간의 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움은 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성은 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 정서표현 양가성과 외로움은 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 주요 변인들에서 성별에 따른 차이가 있는가?

가설 2-1. 정서표현에 대한 부정적 신념은 성별에 따른 차이가 있을 것이다.

가설 2-2. 정서표현 양가성은 성별에 따른 차이가 있을 것이다.

가설 3-3. 외로움은 성별에 따른 차이가 있을 것이다.

연구문제 3. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 정서표현 양

가성이 매개하는가?

가설 3-1. 정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 영향에 있어 정서표현 양가성이 매개할 것이다.

연구문제 4. 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 매개로 외로움에 미치는 효과를 성별이 조절해주는가?

가설 4-1. 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 매개로 외로움에 미치는 효과를 성별이 조절해 줄 것이다.

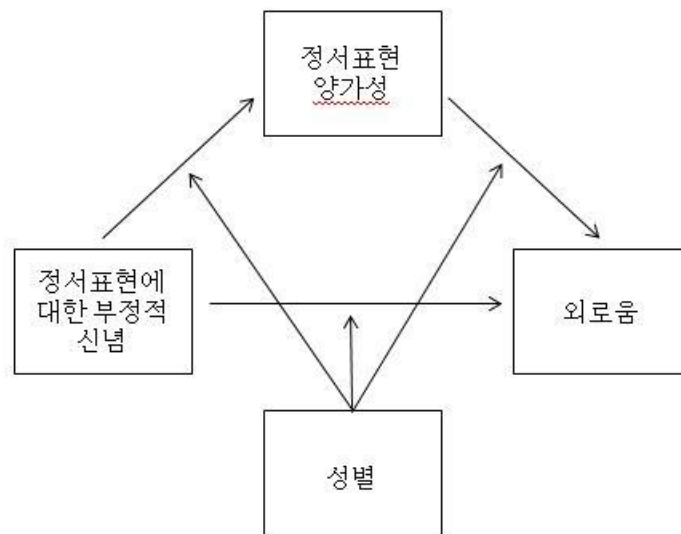


그림1. 연구 모형

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중년기

중년기는 젊은 자녀 세대와 노년 세대를 연결하는 세대로 가정과 사회에서 핵심적인 역할을 수행하는 시기이며, 발달단계상 신체 기능과 더불어 다양한 심리적 변화를 경험하는 시기이다. 중년기는 부모와 자식을 함께 부양해야 하는 ‘샌드위치 세대’, ‘깁 세대’로 불려 왔으며, 최근에는 50대를 부모를 부양하는 마지막 세대이자 자녀로부터 부양 받지 못하는 처음 세대를 일컫는 ‘막처 세대’로 부르기도 한다.

중년 세대를 표현하는 다양한 관점이 존재하는 것처럼 학자들 간에도 중년기에 대한 여러 의견이 존재한다. Jung(1954)은 40세쯤에 외적 자아를 내적, 정신적 차원으로 전환시키는 개별화가 가장 두드러진다고 하였는데, 즉 자아가 내면에 집중하게 되면서 무의식 수준에 있던 자아가 새로 등장한다는 것이다. 따라서 40세 전후를 행동과 의식의 변화가 일어나는 결정적 전환기로 보았다. Erikson(1950)은 인간발달의 전 생애를 8단계로 나누어 각 단계의 발달과업을 제시했는데, 8단계 중 생산성 대 침체성의 7단계(40~65세)를 중년기로 보았다. 생산성은 인생의 중간 지점에서 자신의 삶을 재평가해보고 자아성찰을 할 수 있는 기회지만 이 시기의 발달과업을 이루지 못하면 자신 외에는 관심이 없고 오직 자신의 욕구 충족에만 몰두하게 되는 침체감에 빠지게 된다(정옥분, 2004). Levinson(1978)은 전 생애주기를 4개의 계절로 구분하고, 각 계절은 20년 정도 지속된다고 보았다. 중년기 전환기는 성인 초기를 종결하고 중년기를 시작하는 교량 단계로, 두 단계를 구분해주며 동시에 연결해주는 기간으로 시기는 대략 40세에서 45세까지이다. 이 시기는 개인이 인생에서 무엇을 이룩했고, 자신이 진정으로 원하는 바는 무엇인지 등 인생의 여러 측면에 대해 의문

을 제기하며 새로운 인생의 방향을 모색하는 시기이다. 즉 다음 단계를 보다 가능성 있게 맞이할지 혹은 심리적 위축과 함께 절망감으로 맞이할지를 가늠하는 결정적 시기라 할 수 있다(김명자, 1989). Gould(1978)는 35~45세를 중년기로 보고, 이 시기를 자신을 지배해 왔던 그릇된 관념과 환상을 극복하고 인생의 부정적 측면을 수용하는 변형과정을 통해 성장이 이루어질 수 있다고 하였다. 즉, 중년기는 성인기의 의식을 한정짓는 그릇된 가정을 깨뜨리고 인생의 목표를 재조정해야 하는 시기로 보았으며, 이 과정에서 부정적인 경험을 하게 되더라도 이런 변형을 통해 결국 성숙된 자아를 발달시켜 나갈 수 있다고 보았다.

중년기의 범위에 대해서도 명확한 기준 없이 다양한 의견이 존재한다. 중년기의 다양한 정의를 토대로 Borland(1978)는 연령과 상관없이 막내자녀가 독립하면서부터 배우자가 은퇴하기까지의 시기를 중년기로 구분하였다. 그러나 한국은 자녀의 독립이 늦은 편이고 막내자녀가 독립하기 이전에 배우자가 은퇴할 가능성이 크며, 배우자의 은퇴 시기는 개인차가 있어 이 개념을 그대로 적용하기 어렵다는 지적이 있다(김경신, 2010). 현재 우리나라는 국민연금법상 노령연금 수혜연령을 보편적인 퇴직연령인 60세로 규정하고 있기에, 본 연구에서는 40세 이상 60세 미만으로 중년기를 설정하고자 한다.

2. 외로움

1) 외로움의 개념

외로움은 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 보편적인 정서이다. 외로움은 슬픔과 불안을 수반하기도 하며, 인간이 느낄 수 있는 고통스럽고 절망적인

감정 중 하나이다(Rubenstein, Shaver & Peplau, 1979). 인간에게 외로움은 매우 흔한 경험이지만 주관적인 경험으로서, 외로움의 본질뿐 아니라 원인과 결과도 매우 다양하게 나타난다(Rokach, 1989).

외로움에 대한 연구자들의 정의는 조금씩 차이가 있다. Sullivan(1953)은 외로움을 친밀감에 대한 욕구가 충분히 충족 되지 않았을 때 경험하게 되는 불유쾌한 감정이라 하였으며, Peplau와 Perlman(1982)은 개인의 사회적 관계망이 질적, 양적으로 자신이 기대한 것보다 부족할 때 생기는 불유쾌한 감정이라고 정의하였다. Woodward(1988)은 긍정적인 사람, 장소, 사물과 멀어지고 소외되어서 홀로 있다고 느끼는 감정을 외로움이라 하였다. 이처럼 외로움에 대한 연구자들의 견해는 다양한 관점이 있지만 요약해보면 다음과 같은 공통점이 있다(김옥수, 1997). 즉 외로움은 한 개인이 가진 사회적 관계가 부족할 때 발생한다는 것이고, 객관적인 사회적 격리와는 다른 주관적 경험이라는 것이다. 그리고 외로움을 경험하는 것은 유쾌하지 못하다는 공통점이 있다.

외로움을 느끼게 하는 원인을 살펴보는 이론적 접근으로는 크게 3가지가 있다. 먼저, 실존주의적 접근에서는 인간이 개체화의 과정을 통해 개별적인 존재라는 것을 깨닫게 될 때 고통스러운 외로움을 경험하게 된다고 보았다(Applebaum, 1978). 두 번째는 인지적 접근으로, Peplau 등(1982)에 따르면 사람들은 자신의 사회적 관계를 평가할 때 자신의 비교 기준에 따라 평가하고 그 관계가 부족하다고 느낄 때 외로움을 느낀다고 주장하였다. 마지막으로 정신역동적 관점에서 Sullivan(1953)은 외로움의 근원을 어린 시절에 두고, 주양육자와의 관계에서 친밀감이 충분히 충족되지 않았을 경우 외로움의 정서를 경험하게 된다고 보았다.

한편, 외로움을 고독과 관련이 있는 정서로 보는 입장이 있지만 분명 두 정서는 차이가 있다. 고독은 홀로 있는 시간에 대한 필요성과 시간을 의지적으로 선택하여 즐기는 상태인 반면에, 외로움은 무의식적으로 일어나는 부적응

적인 경험으로 인해 즐기는 상태가 아니라고 볼 수 있다(최현영, 이동혁, 2016). 결국 외로움은 개인이 경험할 수 있는 좋지 않은 감정으로, 개인에게 부정적인 영향을 초래한다(배성희, 양난미, 2016). 또한 현대사회에 만연한 개인주의, 성공주의, 경쟁주의 환경구조는 타인과의 진실한 관계를 맺을 수 있는 기회를 감소시키고, 이로 인해 정서적 외로움을 느끼며 살아가는 사람들이 증가할 가능성이 있다(정지혜, 정남운 2015). 그렇기에 외로움에 대한 연구는 더욱 필요한데, 이는 외로움이 정신건강과 심리적 안녕뿐 아니라 신체적 건강에도 영향을 미쳐 부정적이고 파괴적인 결과를 초래하기 때문이다(acioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted, 2006; Zawadzki, Graham, & Gerin, 2013; 정지혜, 정남운, 2015에서 재인용).

외로움은 중년의 심리적 적응에 대한 중요한 지표 중 하나로 볼 수 있다(이동귀, 양난미, 박현주, 배병훈, 천영아, 2016). Nolen-Hoeksema 와 Ahrens(2002)의 연구에 따르면 청년층과 노년층에 비해 중년이 더 외로움을 느끼는 것으로 나타났다. 이는 중년이 다른 연령층에 비해 다양한 관계에서 더 외로움을 느낄 수 있음을 시사하며, 정태연과 정연숙(2007)도 중년기의 대표적인 특징으로 외로움을 들고 있다.

2) 성별에 따른 외로움

외로움은 성별에 따라 다르게 경험한다는 선행연구들이 있다. 초등학교 5, 6 학년을 대상으로 한 도현심(1996)의 연구에서는 남아가 여아보다 많은 외로움을 경험하는 것으로 밝히며 성별에 따른 분석의 필요성을 언급하였다. 중학생을 대상으로 한 윤미설과 이동형(2015)의 연구와 고등학생을 대상으로 한 박선영과 도현심(1998)의 연구에서도 남학생이 여학생보다 외로움을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 노인들을 대상으로 한 정태연과 조은영(2005)의 연구

에서도 남성 노인이 여성 노인보다 사회적 및 정서적 외로움을 더 경험하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 노년기의 외로움과 삶에 대한 만족의 문제가 남성 노인들에게 더 심각할 수 있음을 시사해준다. 그러나 이와 반대로 만 8세 아동을 대상으로 한 김숙자와 유연옥(2015)의 연구에서는 여아가 남아보다 외로움을 더 경험한다고 밝혔는데, 이는 여아가 남아보다 또래관계의 부재로 인한 영향을 더 크게 받는다는 오현미(2000)의 선행연구와 일치한다. 더불어 아동의 성별과 외로움 차이를 매개하는 변인이 무엇인지 검토하는 연구의 필요성을 언급하기도 했다. 노인을 대상으로 한 오선영(2008)의 연구에서도 여성이 남성보다 외로움을 더 경험하는 것으로 보고되었는데, 이는 여성 노인이 남성 노인에 비해 자신이 속한 사회집단으로부터의 소속감을 갖고 있지 못하다는 느낌을 강하게 가지고 있어, 그 결과로 외로움을 초래하게 된 것으로 보았다.

이처럼 다양한 연령대에서 외로움을 경험하는 정도가 성별에 따라 차이가 있다는 선행연구들이 존재하나, 외로움에 영향을 미치는 효과를 성별이 조절하는지 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 중년을 대상으로 정서표현과 관련된 변인들이 외로움에 영향을 주는 효과를 성별이 조절하는지 확인하고자 한다.

3. 정서표현에 대한 부정적 신념

1) 정서표현에 대한 부정적 신념의 개념

정서표현(emotional expressiveness)은 경험하는 정서를 외부로 표현하는 정도를 나타내는 것을 의미한다. 개인이 경험할 수 있는 정서의 종류는 다양하

고 정서를 표현하는데 있어 차이가 나는데, 이는 개인의 특성에 따른 차이도 있겠지만 사회적 상황에 맞게 정서를 표현하는 경우가 더 많기 때문이다. 이처럼 사회적 상황에 맞게 정서를 표현하는 것을 정서표현 규칙이라고 한다. Saarni(1984)는 정서표현 규칙이 사회적 상호작용 시 정서 표현의 지침이 되어 인간의 정서표현 행동을 조절하고 감독하는 역할을 하게 된다고 정의 내렸다. 이에 Emmons(1986)는 결국 정서와 관련된 개인적 신념은 문화적 양가성이 개인적 삶에 적용된 것이라는 의견을 더했다.

정서표현규칙을 연구하는 학자들은 각 개인이 느낀 정서를 강화 또는 최소화 해서 정서적으로 감당할 수 있는 결과를 얻는 것에 주목했다(Thomps, 1989). 다시 말해서 실제 감정과 다르게 행동하도록 동기화 되려면 정서표현의 결과 또는 기능에 대한 인지적 관념이 필요하다고 보았다(Jones, Abbey & Cumberland, 1998). 이런 연구들을 토대로 최혜연, 민경환(2005)이 정서표현의 기능이나 결과에 대한 일반화된 부정적 기대를 측정하는 정서표현 신념 척도를 개발했다. 정서표현 신념 척도는 두 요인으로 구분되는데, 첫 번째 요인은 정서표현의 유용성에 대한 부정적인 기대(‘감정을 표현해서 득이 될 것이 없다’ 등)와 정서표현이 나약하거나 합리적이지 않다는 사회관습적 믿음을 반영하는 ‘도구관습적 신념’이다. 두 번째 요인은 감정의 표현이 대인관계에 부정적으로 작용할 것이라는 기대(‘감정을 드러내면 다른 사람에게 짐이 된다’ 등)와 정서표현이 자신에게 정서적 보상을 주지 못한다는 믿음을 반영한 ‘관계정서적 신념’이다. 이러한 정서표현에 대한 부정적인 신념은 높은 정서표현 갈등을 유의하게 설명하고, 부적응 지표와 연결됨을 밝혀냈다(최혜연, 민경환, 2005).

2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움

정서표현에 대한 부정적인 신념이 작동하는 과정에서는 정서표현의 억제를 동기화하여(최해연, 민경환, 이동귀, 2008) 정서처리 과정에 영향을 미치도록 한다. 다시 말해 외로움이라는 정서가 인식되어도 정서를 표현하고자 하는 욕구가 개인의 내면화된 신념에 의해 억제되기도 한다는 것이다. 또한 이와 관련하여 정서적 변인은 심리적 안녕감과 유의한 관계가 있는 것으로 밝혀졌다.

정서표현에 대한 태도가 스트레스를 주는 사건을 경험한 후에 나타나는 심리적 장애에 대한 취약성 요인이 된다는 연구 결과가 있다(Josephs et al., 1994). 전선미와 오인수(2011)는 여자 청소년의 경우에 정서표현에 대한 신념이 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 변인이라고 제시하며, 정서표현에 대한 부정적 신념이 낮을수록 심리적 안녕감이 높은 경향을 보인다고 언급했다. 김태희와 김갑숙(2014)의 연구에서도 정서표현 신념과 심리적 안녕감 간에 유의한 부적 상관이 나타났는데, 이는 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 정서를 표현하는 것에 대한 부정적인 내적 신념이 없거나 매우 적다는 의미로 해석된다. 최해연, 민경환, 이동귀(2008)도 정서표현에 대한 부정적인 신념이 강할수록 더 많은 심리증상을 보인다고 하였으며, 정서표현 신념의 두 하위 차원인 도구관습적 신념과 관계정서적 신념 모두 심리증상 간의 관계에서 유사한 결과를 나타냈다. 또한 정서표현에 대한 부정적 신념은 외로움을 야기시킬 수 있는 대인관계 문제와도 관련이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 대학생을 대상으로 한 김지연(2011)과 지서현(2016)의 연구에서 정서표현에 대한 부정적 신념은 대인관계 문제와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다. 마찬가지로 차지연(2016)의 연구에서도 정서표현에 대한 부정적 신념은 대인관계 능력에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행연구들로 미루어 보아, 정서표현 신념은 심리적 안녕감과 대인관계 문제와 유의한 관계가 있는

것으로 볼 수 있다.

따라서 이러한 선행연구들을 통해 정서표현에 대해 부정적 신념은 대인관계에서의 어려움을 초래해 결국에는 외로움을 경험하게 될 것이라 추론해 볼 수 있다.

4. 정서표현 양가성

1) 정서표현 양가성의 개념

정서표현은 자신의 상황을 알리는 의사소통 수단이 되면서 동시에 타인으로부터 도움을 얻고 친밀감을 형성하게 해주는 관계적 도구가 된다(정지혜, 2013). 따라서 정서를 잘 표현하지 못하고 습관적으로 억제하게 되면 정적 감정은 적게 경험하고 부적 감정을 많이 경험하게 된다(Gross & John, 2003). 하지만 Kings와 Emmons(1990)등 연구자들은 단순히 정서표현을 적게 하는 것이 역기능적이지 않다는 것을 제안하였는데, 정서표현의 빈도 보다 정서 표현에 대한 내적 갈등이 심리적 건강에 부적 영향을 미친다는 사실을 밝혀왔다(Josephs, Williams, Irwing, & Cammock, 1994; King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1985; 최해연, 민경환, 2008에서 재인용). 이에 Kings와 Emmons(1990)는 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있지만 억제하고 갈등하는 특성인 ‘정서표현 양가성’이라는 개념을 제시하였다.

정서표현 양가성은 대부분의 연구들에서 심리적 부적응을 예측했지만(최해연, 이동귀, 민경환, 2008; 이경희, 김봉환, 2010), 문화적 맥락에서 살펴본 연구들에 의하면 집단주의 문화에서는 정서표현 양가성이 항상 부정적 결과를 초래하지 않는 것으로 나타났다(Suh, 1994; Kim et al., 2006). 김준홍, 이영호

(2011)도 문화적 맥락에 따라 정서표현 양가성이 개인의 적응에 미치는 영향이 달라질 수 있다고 하였다. 이에 최해연과 민경환(2007)은 Kings와 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 양가성 척도(AEQ)를 한국의 문화적 맥락에 맞게 타당화한 척도를 재개발했다. 이들은 문화적 상황을 고려하여 정서표현 양가성을 두 개의 하위요인으로 구분하는 것이 적절하다고 판단해, ‘자기방어적 양가성’과 ‘관계관여적 양가성’의 두 하위요인으로 구성했고, 정서표현 양가성이 방어적이며 회피적인 동기를 내포할 때 역기능적임을 제안했다. ‘자기방어적 양가성’은 정서표현에 대한 불능감과 부정적 정서를 표현할 때 거부되거나 상처받을 것에 대한 두려움을 반영한 개념이고, ‘관계관여적 양가성’은 정서 표현의 신중함으로 인상을 관리하거나 타인 중심으로 관계성을 고려하는 것을 반영한 개념이다. 정리하면, 정서표현에 대해 양가적이라는 것은 돌아올 배척이나 복수에 대한 두려움으로 발생하는 자기방어적 측면과 상대를 배려하며 관계를 보호하려는 관계지향적 측면을 같이 가질 수 있음을 뜻한다(최해연, 2008).

2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성

‘정서표현 양가성’ 개념은 인지와 행동 요소를 명확하게 구분하지 않지만, 신념 보다는 욕구나 신념 간의 갈등을 중점으로 두고 있다. 또한 정서표현 양가성은 갈등의 역동적이고 동기적인 영향으로 표현을 적극적으로 억제하는 행동 경향을 살피기에 정서표현에 대한 신념과는 구분된다고 볼 수 있다.

그동안 정서표현 양가성에 선행되는 기제를 밝히려는 연구들이 진행되었다. King과 Emmons(1990)는 정서표현 부족이 잠재적인 부정적 영향을 미치는 것에 대해 정서적 행동 자체보다 행동 이면의 목표와 신념의 맥락을 이해해야 한다고 주장했다. 다시 말해 정서표현 행동과 결과에 대한 부정적인 신념은

표현을 억제하려는 목표를 생성하고, 자발적인 표현욕구와 갈등을 일으켜 양가적 상태를 일으킬 가능성이 높아진다고 하였다. 이는 정서적 사건 자체보다 개인이 가지고 있는 내적인 역기능적 신념과 도식이 정서반응과 행동을 유발할 수 있다고 본 인지 행동적 접근이 근거가 될 수 있다.

정서표현 신념과 정서표현 양가성의 관계를 살펴본 선행연구들에 따르면 대학생을 대상으로 한 김태희, 김갑숙(2014)의 연구와 13~15세 청소년을 대상으로 한 노지영, 정윤경(2012)의 연구, 그리고 초등학생을 대상으로 한 김지혜(2014)의 연구에서 부정적인 정서표현 신념은 정서표현 양가성과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 정서표현에 대한 부정적인 기대와 신념은 정서표현의 갈등과 억제 행동에 영향을 미친다는 선행연구(최해연, 2008)와 일치하는 결과이다. 한편 최해연(2008)은 정서표현 신념을 관계정서적 신념과 도구관습적 신념이라는 하위요인에 따라 정서표현 양가성에 미치는 영향이 다를 것이라 가정했고, 관계정서적 신념이 강할수록 정서표현 양가성이 높게 나타남을 밝혀내기도 했다. 이와 같은 연구들을 토대로 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현을 갈등하고 후회하는 정서표현 양가성에 영향을 미치는 내적 기제라고 추론해 볼 수 있다.

3) 정서표현 양가성과 외로움

타인과 친밀한 관계를 토대로 신뢰감을 형성하기 위해서는 자신이 느끼는 생각과 감정을 공유할 줄 아는 정서적인 소통이 필요하다(이유정, 2011). 또한 타인으로부터 정서적인 지지를 얻기 위해서는 다른 사람들이 자신을 이해하고 관심을 가질 수 있도록 자신에 대한 정보를 제공해야 한다(정지혜, 정남운, 2015). 하지만 정서표현 양가성이 높은 사람들은 대인관계에서 정서를 습관적으로 억제해 표현하지 못하고 이로 인해 심리 내적으로 부적 감정을 많이

경험하게 된다(Gross & John, 2003). 실제로 정서표현 양가성은 대인예민, 불안 등과 같은 심리적 증상과 높은 관련성이 있는데(유주현, 2000), 구체적으로 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 우울과 관련성을 보였고(박지선, 김인석, 현명호, 유제학, 2008), 중년 여성을 대상으로 한 연구에서는 특성 불안(이승미, 오경자, 2006), 화병과도 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(박경, 2013). 이와 같은 부적 감정을 경험하게 되면 내적으로 상당한 긴장 상태에 처하게 되고, 현재의 경험과 충분히 접촉하지 못할뿐더러 감정을 유발하는 문제들을 해결하는데 어려움을 겪게 된다(Mongraine & Vettese, 2003). 즉, 정서표현 양가성이 높은 사람들은 깊이가 있는 대인관계를 형성하고 발전해 나가는데 한계를 경험하게 된다(이유정, 2011).

정서표현 양가성과 외로움의 관계를 살펴본 선행연구들에 따르면 대학생들을 대상으로 한 연구(오선우, 서수균, 2016), 성인 남녀를 대상으로 한 연구(정지혜, 정남운, 2015) 모두에서 정서표현 양가성과 외로움이 정적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다. 따라서 위와 같은 연구들로 미루어 보아 정서표현 양가성과 외로움은 관련이 있음을 추론해 볼 수 있다.

4) 성별에 따른 정서표현 양가성

정서표현 양가성과 같은 정서와 관련된 변인들은 성별에 따라 차이가 있다는 연구들이 보고되었다(Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz, 2000; Gross & John, 1995; King & Emmons, 1990). 구체적으로 중학생을 대상으로 한 이지원과 남숙경(2016)의 연구에서는 여자 중학생이 정서표현 양가성의 하위 영역인 정서 표현의 신중함으로 인상을 관리하거나 타인 중심으로 관계성을 고려하는 관계관여적 양가성을 남자 중학생보다 높게 경험하는 것으로 나타났다. 이에 연구자는 여학생이 남학생 보다 자신의 정서를 표현하는 것이 상대

방과의 관계에서 어떤 영향을 미칠지 모르기에 경험하는 정서표현에 대해 갈등 수준이 높은 것을 의미한다고 보았다. 고등학생을 대상으로 한 전선미, 오연수(2011) 연구에서도 여고생이 남고생 보다 정서표현 양가성을 더 많이 경험하는데, 여고생이 감정을 표현할 때 고민과 갈등을 내적으로 더 많이 경험하고 있음을 의미한다고 보았다. 노년을 대상으로 한 유경(2010)의 연구에서도 여성이 남성보다 더 많은 정서표현 양가성을 경험하는 것으로 나타났다. 이런 결과에 대해 연구자는 가부장적인 남성 중심의 시대를 살아온 우리나라 남성 노인들의 경우엔 정서를 표현하고자 하는 욕구를 억제할 필요가 없었지만, 여성 노인의 경우에는 자신의 느낌과 생각을 표현하기 어려운 문화 속에서 이를 억압했을 가능성이 높다고 보았다. 또한 여성 노인이 남성 노인에 비해 친밀한 대인관계 욕구가 강해서 정서 표현으로 인해 관계에 문제가 생기는 것에 대한 두려움과 걱정 때문에 정서표현 양가성을 더욱 많이 경험하는 것으로 예상해 볼 수 있다는 의견을 덧붙였다. 이러한 연구들과는 반대로 남자 대학생이 여자 대학생 보다 정서표현 양가성을 더 많이 경험한다는 연구 결과도 보고되었다(Gross & John, 2003; 장정주, 김정모, 2008). 이에 연구자는 남성이 여성보다 정서표현에 대한 억제와 규제를 많이 하며, 미묘한 정서표현 상황에서 모호한 감정을 더 많이 느끼기 때문이라는 이하나(2006)의 주장을 뒷받침해주는 결과라고 하였다(장정주, 김정모, 2008).

종합해보면 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현을 억압하려는 욕구 사이의 갈등은 남녀 간에 서로 다르게 경험한다는 것을 의미한다. 그러나 성별에 따른 차이를 보고한 연구가 부족한 편이며, 보고된 연구들 간에도 서로 일치된 결과를 보이지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 선행연구의 결과가 일치하지 않는 점과 중년을 대상으로 한 연구가 부족한 실정임을 고려하여, 중년을 대상으로 정서표현 양가성의 매개효과를 성별이 조절해주는지 확인하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 절차

본 연구를 위해 서울·경기 지역에 거주하는 40세~60세 미만에 해당하는 중년 남성, 여성을 대상으로 동호회와 회사, 교회 등의 현장에서 자기보고식 설문문을 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board; IRB) 심의를 거쳐(IRB 승인번호: SSWUIRB 2017-048), 연구윤리에 따라 연구에 참여하는 모든 참가자들에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후 동의를 받고 자료수집을 시행하였다. 연구참가자의 비밀 보장, 중도 철회 등을 안내하고 연구 목적 이외에는 사용되지 않음을 설명하였다.

표본크기의 산출을 위해 G power 프로그램 3.1.9.2를 사용해 유의수준 .05, 검정력 0.8, 효과크기 .15를 기준으로 한 적합한 표본의 크기는 242명이었다. 회수율과 결측치를 고려하여 300명을 연구 대상으로 선정하였고, 수거된 설문 중 문항에 무작위 응답을 하는 등 불성실하게 작성된 자료 49부를 제외한 251부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

1) 정서표현에 신념 척도

본 연구에서는 정서표현에 대한 부정적 신념을 측정하기 위해 최해연, 민경

환(2005)이 제작한 정서표현 신념 척도를 사용하고자 하였다. 이 척도는 정서 표현 규칙이나 정서조절방식에 영향을 주는 내적 표상을 알아보기로 제작된 것으로, 이후 최해연(2008)은 문항을 선별하고 타당화하는 과정을 거쳐 다시 11문항으로 구성하였다.

정서표현 신념 척도는 두 차원으로 구성된다. 첫째 도구관습적 신념은 정서 표현의 부정적 결과에 대한 일반화된 기대, 그리고 정서표현이 나약하거나 합리적이지 않다는 사회관습적 기대를 반영하는 차원이며, 둘째 관계정서적 신념은 감정의 표현이 대인관계에 해롭게 작용할 것이라는 기대와 정서표현이 개인에게 정서적 보상을 주지 못한다는 믿음을 반영하는 차원이다. 각 문항은 리커트식 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 정서표현의 기능 또는 결과에 대한 부정적 신념이 높은 것을 의미한다. 최해연, 민경환, 이동귀(2008)의 연구에서 문항 간 내적합치도(Cronbach's α)는 .90으로, 도구관습적 신념 요인은 .91, 관계정서적 신념 요인은 .82로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .89로 나타났다.

표 1. 정서표현 신념 척도의 구성

하위척도	문항번호	문항 수
도구관습적 신념	2, 5, 6, 8, 9, 10	6
관계정서적 신념	1, 3, 4, 7, 11	5
전체		11

2) 외로움 척도

본 연구에서는 외로움을 측정하기 위해 Russell, Peplau 및 Ferguson(1979)

이 제작한 UCLA척도를 Russell, Peplau 및 Custrona(1980)가 개정한 것을 김교현과 김지환(1989)이 우리나라 문화에 맞게 번역하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 외로움을 단일 차원으로 보았고, 대인관계에 대한 주관적 경험에 대한 측정으로 총 20문항이다. 외로움을 느끼는 빈도에 따라 (1='전혀 그렇지 않다, 4='자주 그렇다') 4점 척도로 표시하도록 되어있다. 응답자의 반응편향성을 줄이기 위해, 긍정 방향 10개와 부정 방향 10개로 구성되어 있다. 김교현, 김지환(1989)의 연구에서 문항 간 내적합치도(Cronbach's α)는 .86이었고, 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .85로 나타났다.

3) 정서표현 양가성 척도

본 연구에서는 정서표현 양가성을 측정하기 위해 최해연, 민경환(2007)이 King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 한국적 맥락에 맞게 타당화한 한국판 정서표현 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 이 척도는 정서를 표현하고자 하는 목표와 정서표현의 결과가 두려워 표현을 억제하려는 목표 사이에 갈등하고 억압하는 정도를 측정한다. 총 21문항으로 리커트식 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 정서표현 양가성이 높음을 의미한다.

하위요인으로는 '자기방어적 양가성'과 '관계관여적 양가성'으로 구성되어 있는데, '자기방어적 양가성'은 정서표현에 대한 무능감과 정서표현으로 인해 거부되는 것에 대한 두려움을 나타내며, '관계관여적 양가성'은 타인과의 관계를 고려하거나 체면유지를 위해서 행동을 통제함으로써 신중함을 기하려는 동기를 나타낸다. 최해연, 민경환(2007)의 연구에서 문항 간 내적합치도(Cronbach's α)는 .90으로, '자기방어적 양가성'이 .89, '관계관여적 양가성'은 .78로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .91이었다.

표 2. 정서표현 양가성 척도의 구성

하위척도	문항번호	문항 수
자기방어적 양가성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15	13
관계관여적 양가성	8, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21	8
전체		21

3. 분석방법

본 연구에서는 측정 변인들의 척도 간에 요인 구조가 적합하지 않아 구조 방정식 모형을 이용하지 않고, 연구를 통해 수집된 자료들을 SPSS 20.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro를 이용해 분석하였다. 먼저, 연구 참가자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 그리고 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 각 측정도구의 내적 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)를 확인한 다음 주요 변인들의 평균, 표준편차와 왜도 및 첨도를 산출해 기술적 경향성을 확인하였다. 또한 본 연구에서 사용되는 측정 변인들인 정서 표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움 간의 상관을 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 구하고, 각 변인들마다 성별에 따른 차이가 있는지 알아보기 위해 t -검증을 실시하였다.

이어서 매개효과와 매개된 조절효과를 확인 하였다. 이 과정에서 SPSS 20.0 프로그램, SPSS PROCESS Macro를 사용하였다. 먼저 매개효과는 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 절차에 따라 Process Macro model 4를 이용해 검증하였다. 그 다음 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrap 방법을 사용해 통계적 유의성을 검증하였다. 간접효과는 정상분포를 따른다고 가정할 수 없기에(성태제, 2014), 정상분포 가정을 받지 않는 Bootstrap 방법을 사용하였다. 본 연구에서는 원자료 251로부터 1000개의 표본을 생성해 통계적 유의도를 검증하였다. 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 때 유의도 .05 수준에서 효과가 통계적으로 유의하다는 것을 의미한다.

그런 다음 매개된 조절효과를 검증하기 위해 Muller 등(2005)이 제안한 통합분석모형을 토대로 Baron과 Kenny(1986)의 단계적 접근법을 분석전략으로 선택하였다(정선호, 서동기, 2016). 매개된 조절효과는 독립변수와 조절변수의 상호작용이 매개변수를 통해 종속변수에 미치는 영향을 검증하는 것이다. 총

세단계로 진행이 되는데, 첫 번째 단계는 독립변수와 종속변수의 관계가 조절변수의 수준에 따라 달라지는지 검증하는 단계이다. 독립변수와 종속변수의 관계가 조절변수의 수준에 따라 달라지는 경우에, 매개된 조절효과 검증의 다음 단계를 진행할 수 있다. 이 단계에서 조절변수의 조절효과를 확인하기 위해 PROCESS Macro model 1을 이용하였다. 그런 다음 model 59를 이용해, 조절변수와 매개변수가 투입된 조건화 모형에서 매개된 조절효과를 검증하기 위한 두 번째 단계와 세 번째 단계를 확인하였다. 두 번째 단계인 독립변인과 매개변인의 관계(a경로)에서 조절변수의 조절효과가 있거나, 세 번째 단계인 매개변인과 종속변수의 관계(b경로)에서 조절변수의 조절효과가 있을 경우 매개된 조절효과가 유의하다고 할 수 있다. 또한 a경로와 b경로 모두 조절변수에 의한 조절효과가 일어났을 경우도 매개된 조절효과가 유의하다고 볼 수 있다.

마지막으로, 매개된 조절효과의 유의성을 확인하기 위해 Bootstrap 방법을 사용해, 조절변수의 수준에 따라 변하는 매개효과의 크기인 조건부 효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성

연구 대상자의 인구통계학적 특성을 표 3에 제시하였다. 연구 참가자 중 남자는 112명(44.6%), 여자는 139명(55.4%)이었다. 대상자 중 40대는 85명(33.9%), 50대는 166명(66.1%)이었으며, 이들의 평균연령은 51.02세($SD=.50$)이었다. 연구 참가자들의 최종 학력은, 고등학교 졸업이 120명(47.8%)으로 가장 많았으며 대학교 졸업 108명(43%), 중학교 졸업 6명(2.4%), 대학원 졸업 5명(2%), 초등학교 졸업 3명(1.2%), 대학원 재학 1명(0.4%) 순이었다. 연구 참가자들의 직업은 사무직 53명(21.1%), 전문직 45명(17.9%), 기술직 42명(16.7%), 무직 25명(10%), 상업 8명(3.2%) 순이었으며, 기타는 78명(31.1%)이었다. 월평균소득은, 500만원 이상 35명(13.9%), 300-499만원 80명(31.9%)으로 가장 많았으며, 200-299만원 50명(19.9%), 100-199만원 38명(15.1%), 100만원 미만 13명(5.2%), 기타 35명(13.9%)이었다. 연구 참가자들의 결혼유무를 살펴보면, 기혼자는 235명(93.6%), 미혼자 15명(6.0%)이었다. 배우자 유무를 살펴보면, 배우자 있음 215명(85.7%), 배우자 없음 36명(14.3%)이었으며 배우자와 결혼기간은 2~10년 19명(7.6%), 11~20년 58명(23.2%), 21~30년 142명(56.8%), 31~40년 18명(7.2%), 없음 14명(5.6%)이었다. 연구 참가자들의 자녀 수는, 자녀 4명은 1명(0.4%), 자녀 3명은 28명(11.2%), 자녀 2명은 177명(70.5%)으로 가장 많았으며, 자녀 1명은 29명(11.6%), 없음은 16명(6.4%)이었다. 연구 참가자들의 자녀 동거 유무를 살펴보면, 함께 살고 있음은 214명(85.3%)으로 가장

많았으며, 함께 살고 있지 않음은 22명(8.8%), 없음은 15명(6.0%)이었다.

표 3. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=251)

		N	%
성별	남자	112	44.6
	여자	139	55.4
최종학력	대학원 졸업	5	2
	대학원 재학	1	0.4
	대학교 졸업	108	43
	고등학교 졸업	120	47.8
	중학교 졸업	6	2.4
	초등학교 졸업	3	1.2
직업	사무직	53	21.1
	전문직	45	17.9
	기술직	42	16.7
	상업	8	3.2
	무직	25	10
	기타	78	31.1
월평균 소득	500만원 이상	35	13.9
	300~499만원	80	31.9
	200~299만원	50	19.9
	100~199만원	38	15.1
	100만원 미만	13	5.2
	기타	35	13.9
결혼 유무	기혼	235	93.6
	미혼	15	6.0
배우자 유무	있음	215	85.7
	없음	36	14.3
배우자 결혼	31~40년	18	7.2

기간	21~30년	142	56.8
	11~20년	58	23.2
	2~10년	19	7.6
	없음	14	5.6
자녀 수	4명	1	0.4
	3명	28	11.2
	2명	177	70.5
	1명	29	11.6
	없음	16	6.4
자녀 동거 유무	함께 살고 있음	214	85.3
	함께 살고 있지 않음	22	8.8
	없음	15	6.0

2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성, 외로움의 상관관계

주요 변인들 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하고, 그에 따른 결과를 표 4에 제시하였다. 먼저, 측정 자료가 정규성 기준에 부합하는지 살펴보았다. 정규성 기준에 대해 왜도는 절대값 2 이내, 첨도는 절대값 7 이내의 기준을 만족하는 경우에 정규성의 정상성을 가정할 수 있다는 의견이 있다 (Hong, Malik & Lee, 2003). 또한 좀 더 완화된 기준으로 왜도는 절대값 3 이내, 첨도는 절대값 10 이내일 때 정규성의 정상성을 가정할 수 있다는 의견도 있다(Kline, 2010). 본 연구 결과에서는 변수들의 왜도와 첨도가 모두 정상성 가정 기준을 초과하지 않는 것으로 나타났기에 변인들이 모두 정규분포를 이루고 있다고 볼 수 있다.

다음으로 Pearson 상관분석을 실시한 결과, 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성은 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 있음이 밝혀졌다

($r=.63$ $p<.001$). 외로움과 가장 상관이 높은 변인은 정서표현 양가성($r=.46$, $p<.001$)이며, 정서표현에 대한 부정적 신념($r=.29$ $p<.001$)과도 정적 관련이 있었다. 즉, 정서표현 양가성이 높을수록, 정서표현에 대한 부정적 신념이 높을수록 외로움을 많이 경험한다고 볼 수 있다. 구체적으로, 정서표현 양가성의 하위 구성 요인인 자기방어 양가성($r=.46$, $p<.001$), 관계관여 양가성($r=.35$, $p<.001$) 모두 외로움과 정적인 상관이 나타나, 정서표현 양가성이 높을수록 외로움을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 또한, 정서표현에 대한 부정적 신념의 하위 구성 요인인 관계정서적 신념($r=.28$, $p<.001$), 도구관습적 신념($r=.26$, $p<.001$) 모두 외로움과 정적인 상관이 나타나, 정서표현에 대한 부정적 신념이 높을수록 외로움을 많이 경험하는 것으로 나타났다.

표 4. 주요변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계

(N=251)

	1	1a	1b	2	2a	2b	3
1.정서표현에 대한 부정적 신념	1						
a.관계정서적 신념	.92***	1					
b.도구관습적 신념	.96***	.76***	1				
2.정서표현 양가성	.63***	.60***	.59***	1			
a.관계관여적 양가성	.49***	.49***	.44***	.87***	1		
b.자기방어적 양가성	.64***	.59***	.61***	.96***	.69***	1	
3.외로움	.29***	.28***	.26***	.46***	.35***	.46***	1
평균	3.01	3.04	2.98	3.12	3.34	2.98	1.99
표준편차	.75	.73	.86	.56	.57	.63	.42
왜도	-.13	-.18	-.11	-.05	-.38	-.07	-.23
첨도	-.46	-.29	-.59	.002	.61	-.14	-.87

*** $p < .001$

3) 성별에 따른 차이 분석

성별에 따른 독립표본 t -검증 결과를 표 5에 제시하였다. 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성, 외로움에 성차가 있는지 살펴본 결과, 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성에서 성차가 있는 것으로 나타났다 ($p < .01$). 남성은 여성에 비해 높은 정서표현에 대한 부정적 신념($t(249)=3.08$, $p < .01$)과 정서표현 양가성($t(249)=4.02$, $p < .001$)을 보고하였다.

구체적으로 살펴보면, 남성은 정서표현에 대한 부정적 신념의 하위 구성 요인인 관계정서적 신념($t(249)=3.10$, $p < .01$)과 도구관습적 신념($t(249)=2.74$, $p < .01$) 모두에서 여성보다 높았다. 즉, 남성이 여성에 비해 정서표현은 나약한 것이며 유용하지 못하다고 생각하며, 정서를 표현하는 것은 대인관계에 부적응적이며 정서적 보상을 주지 못한다고 경험하는 것으로 볼 수 있다. 정서표현 양가성의 하위 구성 요인인 관계관여적 양가성($t(249)=2.79$, $p < .01$)과 자기방어적 양가성($t(249)=4.24$, $p < .001$) 모두에서도 남성이 여성보다 높게 보고하였다. 즉, 남성이 여성보다 정서 표현을 신중히 해 인상을 관리하거나 정서를 표현했을 때 거부감이나 상처받을 것에 대한 두려움을 더 경험하는 것으로 볼 수 있다.

표 5. 성별에 따른 독립표본 t검증 (N=251)

	여자(N=139)	남자(N=112)	t
	M (SD)	M (SD)	
정서표현에 대한 부정적 신념	2.88 (.68)	3.17 (.80)	3.08**
관계정서적 신념	2.92 (.65)	3.20 (.79)	3.10**
도구관습적 신념	2.85 (.80)	3.14 (.90)	2.74**
정서표현 양가성	2.99 (.56)	3.27 (.52)	4.02***
관계관여적 양가성	3.25 (.59)	3.45 (.53)	2.79**
자기방어적 양가성	2.83 (.63)	3.16 (.59)	4.24***
외로움	1.94 (.42)	2.04 (.40)	1.88

** $p < .01$, *** $p < .001$

2. 매개효과 검증

1) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과 검증

정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 매개효과는 PROCESS Macro의 model 4를 활용해 분석하였다. 분석 결과는 표 6에 제시하였다. 외로움을 준거 변인으로 설정하고 예측변인으로 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성을 추가한 회귀모형은 $\alpha = .01$ 수준에서 유의하였다($F(1,249) = 165.82, p < .01$). 정서표현 양가성의 1단위 증가는 .34단위의 외로움 증가를 가져왔고($B = .34, t(2,248) = 6.26, p < .01$), 정서표현 양가성의 영향을 통제한 후에 정서표현에 대한 부정적 신념의 1단위 증가는

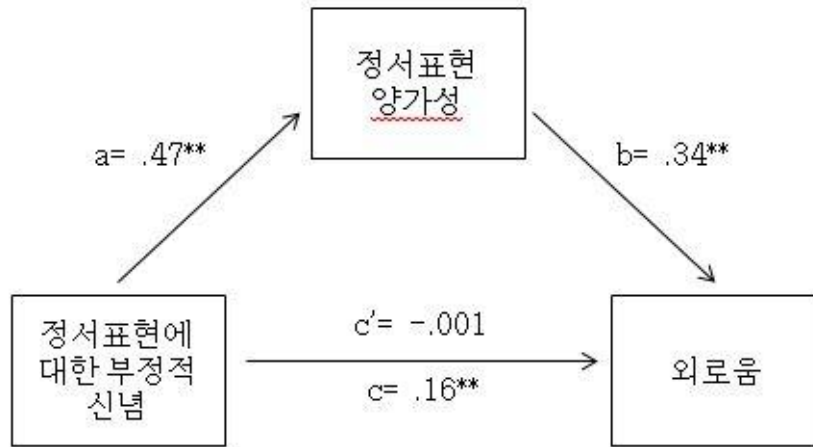
.001단위의 외로움 수준의 증가를 감소시켰다($B=-.001, t(2,248)=-.01, p>.01$). 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였고($B=.16, t(1,249)=4.74, p<.01$), 정서표현 양가성이 외로움에 미치는 영향도 통계적으로 유의하였다($B=.34, t(2,248)=6.26, p<.01$).

정서표현 양가성의 간접효과를 통제하였을 때 정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 효과가 통계적으로 유의하지 않았다($B=-.001, t(32.54)=-.01, p>.01$). 따라서 정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 영향에서 정서표현 양가성이 완전매개역할을 한다는 것을 알 수 있다.

표 6. 회귀분석에 의한 정서표현 양가성의 매개효과 검증 (N=251)

총효과와 간접효과	B	SE	t
정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 총효과	.16	.03	4.74**
정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성에 미치는 효과	.47	.04	12.88**
정서표현 양가성이 외로움에 미치는 효과 (정서표현에 대한 부정적 신념 통제)	.34	.05	6.26**
정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 효과(정서표현 양가성 통제)	-.001	.04	-.01

** $p<.01$



주. 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임.

그림 2. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과

2) 매개효과의 통계적 유의성 검증

정서표현 양가성의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하고자 부트스트랩 기법으로 분석한 결과를 표 7에 제시하였다. 신뢰구간이 0을 포함하지 않기 때문에, 매개효과가 유의한 것으로 볼 수 있다(95% CI: .11~.21). 따라서 정서표현 양가성이 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움을 통계적으로 유의하게 매개함을 확인하였다.

표 7. 정서표현 양가성의 매개효과 유의성 검증				(N=1000)	
변수	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI	
정서표현 양가성	.16	.03	.11	.21	

3. 매개된 조절효과 검증

1) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절효과

매개된 조절효과를 검증하기 위해서는 먼저 독립변인과 종속변인 관계에서 조절변인의 조절효과가 있는지 검증해야 한다. 본 연구에서는 PROCESS Macro의 model 1을 사용해 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절 효과를 분석하여 도출된 결과를 표 8에 제시하였다. 외로움을 준거 변인으로 설정한 회귀모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(3,247)=9.58, p<.001$). 정서표현에 대한 부정적 신념 수준의 1단위 증가는 .16 단위의 외로움 수준의 증가를 가져왔으며($B=.16, t(247)=4.77, p<.01$), 정서표현에 대한 부정적 신념의 변화량은 외로움의 변화량 중 10.4%를 설명하였다. 즉, 외로움에 미치는 정서표현에 대한 부정적 신념의 효과는 통계적으로 유의하였으며($B=.16, t(247)=4.77, p<.001$), 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절효과가 나타났다($B=.15, t(9.58)=2.18, p<.01$).

표 8. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절효과 검증 (N=251)

변인	B	SE	t
정서표현에 대한 부정적 신념	.16	.03	4.77***
성별	-.06	.05	-1.10
상호작용항	.15	.07	2.18*

$R^2=.10, F=9.58, *p<.05, ***p<.001,$

주. B는 비표준화된 계수임

성별의 조절효과가 나타난 형태를 확인하기 위해 정서표현에 대한 부정적인 신념의 평균을 기준으로 상·하 집단으로 구분한 뒤, 성별에 따른 외로움을 계산하여 기울기를 그래프로 나타냈다. 그림 4를 보면, 여성의 정서표현에 대한 부정적 신념이 증가할수록 외로움이 가파르게 증가하는 경향을 보였다. 한편 정서표현에 대한 부정적 신념이 낮은 경우에 여성이 경험하는 외로움에 비해 남성이 외로움을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

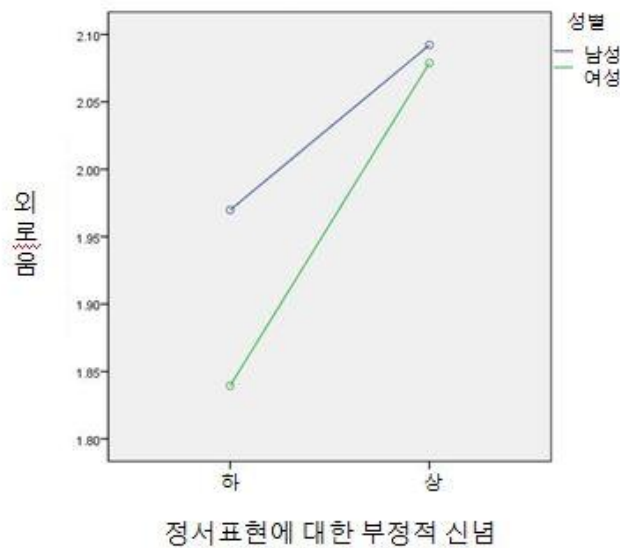


그림 3. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 성별의 조절효과 검증

성별에 따른 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 확인하기 위해 통계적 유의성을 검증한 결과를 표 9에 제시하였다. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계는 여성의 경우에만 유의하고(간접효과=.23, $SE=.05$, 95% CI: .13~.33), 남성의 경우에는 유의하지 않았다(간접효과=.08, $SE=.05$, 95% CI: -.01~.17). 정리하면, 여성은 정서표현에 대한 부정적 신념이 높아질

수록 외로움을 더 경험하는 것으로 보이지만, 남성은 정서표현에 대한 부정적 신념이 높아지더라도 외로움을 경험하는 것에 변화를 보이지 않았다.

표 9. 정서표현에 대한 신념과 외로움의 관계에서 성별 조절효과의
유의성 (N=1000)

	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
남성	.08	.05	-.01	.17
여성	.23	.05	.13	.33

2) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과

매개된 조절효과는 독립변수와 조절변수의 상호작용항이 종속변수에 미치는 영향이 유의할 경우에 검증이 가능하다. 이와 같은 단계가 유의할 경우, 그 다음으로 독립변수-매개변수-종속변수로 이어지는 매개과정에서 조절변수에 의한 상호작용효과 및 패턴을 조사하게 된다(Muller et al., 2005). 본 연구에서는 앞서 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 조절효과가 나타났기에, 그 다음 검증을 위해 PROCESS Macro에서 제공하는 model 59를 이용해 분석하였다. 분석 결과는 표 10과 그림 4에 제시하였다. 우선, 정서표현 양가성을 결과 변수로 설정하고 정서표현에 대한 부정적 신념과 성별을 예측변인으로 추가한 회귀 모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(3,247)=60.90, p<.001$). 정서표현에 대한 부정적 신념 수준의 1단위 증가는 정서표현 양가성 수준의 .24 단위의 증가를 가져왔다($B=.24 t(247)=2.10, p<.05$). 또한 성별에 따

른 정서표현 양가성의 수준에도 변화가 있었다($B=-.58$ $t(247)=2.10$, $p<.05$). 그러나 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 성별이 조절하지 않는 것으로 나타났다($B=.15$ $t(247)=-2.55$, $p>.05$).

다음으로, 외로움을 준거 변인으로 설정한 회귀 모형은 $\alpha=.001$ 수준에서 유의하였다($F(5,245)=13.72$, $p<.001$). 정서표현 양가성에 따라서 외로움의 수준은 변하지 않았으며($B=.16$ $t(245)=.89$, $p>.05$), 정서표현 양가성의 영향을 통제 한 후 정서표현에 대한 부정적 신념은 외로움의 수준은 변하지 않았다($B=-.07$ $t(245)=-.60$, $p>.05$). 또한 성별에 따라서도 외로움의 수준은 변하지 않았으며($B=-.50$ $t(247)=-1.77$, $p>.05$), 정서표현 양가성과 외로움의 관계도 성별이 조절하지 않는 것으로 나타났다($B=.11$ $t(247)=.95$, $p>.05$).

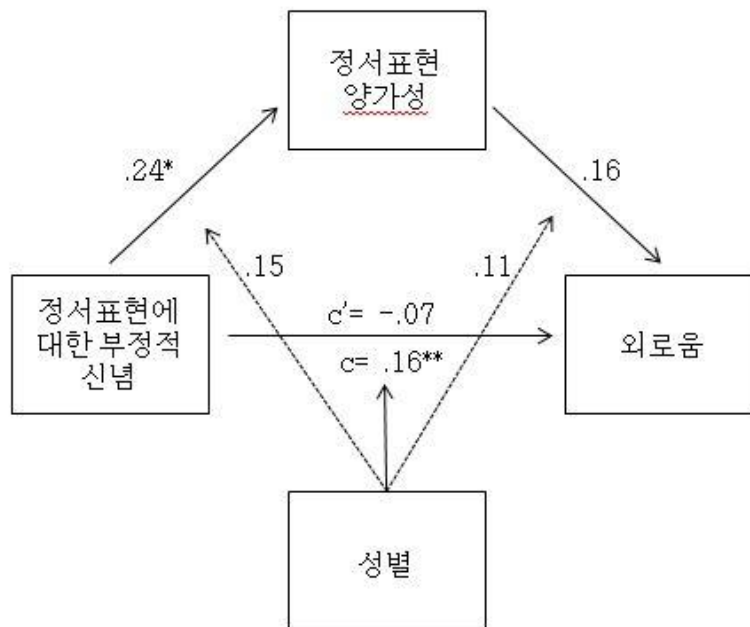
성별에 따른 조건부 간접효과를 살펴보면, 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개 효과에 차이가 없었다. 남자의 경우 조건부 매개 효과가 발생하였고(간접효과=.10, $SE=.03$, 95%, CI:.03~.17) 마찬가지로 여자의 경우에도 발생하였으며(간접효과=.20, $SE=.04$, 95%, CI:.11~.28) 모두 유의한 수준이었다. 즉, 정서표현 양가성은 남자, 여자 모두에서 매개역할을 하였다.

표 10. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과 검증 (N=251)

	결과변수			
	정서표현 양가성		외로움	
	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>b</i>	<i>t</i>
정서표현에 대한 부정적 신념	.24	2.10*	-.07	-.60
성별	-.58	-2.55*	-.50	-1.77
상호작용항1(신념*성별)	.15	1.97	.05	.66
정서표현 양가성			.16	.89

상호작용 항2(양가성*성별)			.11	.95
	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
남자	.10	.03	.04	.18
여자	.20	.04	.12	.28

* $p < .05$,



주1. 경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임.

주2. 실선은 통계적으로 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로

그림 4. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절모형

3) 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과 유의성 검증

이러한 매개된 조절효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩 기법을 이용해 매개된 조절 지수를 검증하였고 결과는 표 11과 같다. 신뢰구간이 0을 포함하고 있기에 매개된 조절효과는 통계적으로 유의하지 않았다 (95%, CI: -.001~.10). 다시 말해, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과의 수준은 성별에 따라 달라지지 않았다.

표 11. 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별 조절효과 유의성 검증 (N=1000)

변수	지수	Boot SE	LLCI	ULCI
정서표현 양가성	.09	.05	-.001	.20

V. 논 의

본 연구에서는 중년기의 외로움을 이해하고자 정서표현에 대한 부정적 신념이 중년기의 외로움에 어떻게 영향을 미치는지 살펴보았다. 구체적으로, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개 역할을 하는지 확인하고, 정서표현 양가성이 매개하는 효과를 성별이 조절하는지 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하고, 논의하면 다음과 같다.

첫째, 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움은 모두 유의한 정적 상관이 있었다. 이러한 결과는 외로움이 정서표현의 기능과 결과에 부정적인 기대를 하는 정서표현에 대한 부정적 신념과, 감정 표현의 욕구가 있지만 억제하려는 정서표현 양가성과 관련이 있는 것을 확인한 것으로써, 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성의 정적 상관은 선행 연구 결과들을 지지하는 결과이다(최해연, 2008; 김태희, 김갑숙, 2014; 노지영, 정윤경, 2012). 이는 정서표현에 대한 부정적인 신념은 표현을 억제하려는 목표를 생성하게 되고, 결국 자발적 표현욕구와 갈등을 일으켜 양가적인 상태를 일으킬 가능성이 높다는 King과 Emmons(1990)의 의견과 일치하는 결과이다. 또, 정서표현 양가성과 외로움의 정적 상관 또한 선행 연구에서 나타난 결과들과도 일치하였다(오선우, 서수균, 2016; 정지혜, 정남운, 2015). 이는 정서표현에 대한 양가성이 높을수록 정서를 습관적으로 억제하여 표현하지 못함으로써, 심리 내적으로 부적 감정을 많이 경험하게 된다는 Gross와 John(2003)의 의견을 지지해주는 결과이다. 또한 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 정적 상관은 정서표현에 대한 부정적 신념이 대인관계에서의 어려움을 초래(최해연, 민경환, 이동귀, 2008; 전선미, 오인수, 2011; 김태희, 김갑숙, 2014)하여 외로움을 경험하게 될 것이라는 추론들을 지지해주는 결과라고 볼 수 있다.

둘째, 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성, 외로움을 중년의 성별에 따라 확인한 결과 정서표현에 대한 부정적 신념, 정서표현 양가성에서 성차가 있는 것으로 나타났다. 이는 정서표현 양가성과 같은 정서와 관련이 있는 변인들은 성별에 따라 차이가 있다는 선행연구들을 지지해주며(Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz, 2000; Gross & John, 1995; King & Emmons, 1990), 남성이 여성보다 정서표현과 관련해 어려움을 더 경험한다는 연구들을 지지해주는 결과이다(Gross & John, 2003; 장정주, 김정모, 2008). 구체적으로, 정서표현에 대한 부정적 신념과 하위 구성 요인인 관계정서적 신념, 도구관습적 신념에서도 성차가 있었고, 정서표현 양가성과 하위 구성 요인인 관계관계적 양가성과 자기방어적 양가성에서도 성차가 존재하였다. 즉, 외로움을 제외한 모든 변인에서 남성 집단의 평균이 여성 집단 보다 유의하게 높았다. 이는 중년 남성들이 정서표현의 부정적 결과에 대한 기대를 가지고 정서표현이 합리적이지 않다고 생각하며, 감정의 표현은 대인관계에 부정적으로 작동한다고 여길 가능성이 높다는 것을 의미한다. 또한 남성이 정서를 표현하여 거부되는 것에 대한 두려움을 여성보다 더 경험하며 타인과의 관계에서 체면유지를 위해 행동을 더 통제하려고 한다고 볼 수 있다. 이는 결과적으로, 성별에 따라 정서표현에 대한 신념과 갈등의 경험을 다르게 가질 수 있고, 이와 관련해 중년 남성들이 여성들에 비해 부정적인 경험을 할 수 있음을 시사한다.

셋째, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개역할을 하는 것을 확인하였다. 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 통해 외로움을 설명하는 효과는 통계적으로 유의한 수준이었고, 정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 직접적으로 미치는 영향을 상쇄할 정도의 효과인 것으로 나타났다. 즉, 정서표현 양가성은 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움 사이에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이처럼 예측변인이 준거변인에 미치는 영향을 매개변인이 완전매개하는 것으로 나타난

다면 이는 매개변인에 초점을 두고 상담 전략을 세워야 함을 뜻한다(서영석, 2010). 이를 본 연구에 적용하면 상담 장면에서 정서표현에 대한 부정적인 신념을 가진 중년들이 외로움을 경험할 때, 상담자는 정서표현에 대한 부정적 신념에 초점을 두기 보다는 정서표현 양가성에 초점을 두고 상담 개입 전략을 수립해야 함을 시사한다.

넷째, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계를 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개효과가 성별에 따라 다르게 나타나는지 매개된 조절효과를 검증하였다. 먼저, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움 간에 성별의 조절효과가 나타남을 확인하였다. 즉, 정서표현에 대한 부정적 신념이 높아질수록 중년 여성은 외로움의 정도가 유의하게 높았다면, 중년 남성은 외로움에 별다른 차이를 보이지 않았다. 따라서 중년 여성의 외로움에 개입할 때 정서표현에 대한 부정적인 신념이 더 강화되지 않도록 유의해야 함을 시사한다. 다음으로, 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성이 매개된 성별의 조절효과를 검증한 결과, 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다. 즉, 정서표현에 대한 부정적 신념이 외로움에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 매개 효과의 크기는 성별에 따라 다르지 않음을 의미한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 외로움에 영향을 미치는 변인들 간의 관계를 매개된 조절분석을 통해 통합적인 검증을 실시하였는데 의의가 있다. 이는 성별을 고려하지 않고 외로움을 살펴본 이전의 연구들과는 다르게, 매개효과 검증에 성별을 포함시켜 분석함으로써 정서표현 양가성의 매개효과를 성별이 조절해 주는지 여부를 검증했다는 데 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 중년의 심리적 위기를 초래할 수 있는 외로움에 미치는 영향을 살펴봤다는 점에서 의의가 있다. 중년기는 발달단계상 전환기 시점에 놓여 있어, 변화로 인한 부적응적인 특성과 함께 외로움을 경험하기도 한다. 이로 인해 중년의 심리적 위기감이 고조될 가능성이 있기에, 정신건강 전문가들

의 관심이 필요하다는 의견(이동귀, 양난미, 박현주, 배병훈, 천영아, 2016)이 대두되고 있음에 따라 본 연구는 상담 현장에 있는 상담사들에게 중년의 심리적 위기를 초래할 수 있는 외로움에 적절한 개입을 제공하였다고 볼 수 있다.

다음으로, 본 연구의 제한점과 이에 따른 후속연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 중년기 남성과 여성이었다. 중년기에 해당하는 연령은 학자들마다 다른 의견을 보이고 있으나, 본 연구에서는 여러 학자들의 의견 중 일치되는 부분과 현 국가 정책 중 노인으로 인정하는 기준이 60세 인 것을 고려하여 중년기를 40세에서 59세로 한정하였다. 그러나 최근 기대수명의 증가로 중년기를 보다 폭 넓게 설정해야 한다는 여러 의견들이 존재하기에 추후 연구에서는 중년의 연령을 보다 넓게 설정하여 연구를 수행할 필요가 있어 보인다.

둘째, 본 연구에서는 매개모형을 검증할 때 분석방법으로 SPSS 프로그램 중 회귀분석에 기초한 PROCESS의 model을 이용해 분석을 실시하였다. 그러나 이런 분석 방법은 측정오차를 통계모형을 통해 다룰 수 있는 방법이 없다는 한계점을 가지고 있기에, 구조방정식 모형 접근을 사용할 것을 권장하는 의견들이 있다(정선호, 서동기, 2016). 또한 매개변수는 독립변수 및 종속변수의 역할을 동시에 해야 하는데, 회귀분석의 경우에 한 변수는 하나의 역할만을 해야 하기 때문에 구조방정식 모형에 비해 매개변수의 도입 및 평가가 쉽지 않다는 의견도 있다(홍세희, 2000). 따라서 후속 연구에서는 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 구조방정식 모형을 통해 검증한다면 이론 모형에 대한 통계적 평가가 가능해져(홍세희, 2000) 보다 정밀한 검증을 실시할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구에서는 경험적 선행연구들을 통해 정서표현 양가성을 매개변인으로 설정하여 외로움에 미치는 영향을 살펴보았다. 이런 정서표현 양가성은 대인 간 문제 상황에서 많이 경험할수록 주변인들로부터 지지나 도움을 받

을 수 없을 것이라는 왜곡된 지각을 하여 친밀한 대인관계를 맺는 것을 어려워한다는 보고가 있다(Emmons & Colby, 1995). 또한 대인관계에서 정서를 잘 표현하지 못하고 억제를 습관적으로 하면, 정적 감정은 적게 경험하고 부정적 감정은 많이 경험하게 되어 사회적 적응에 어려움을 겪게 될 수 있다(Gross & John, 2003). 이러한 결과들로 미루어 볼 때, 정서표현 양가성이 직접적으로 외로움에 영향을 미칠 수도 있지만, 매개변인을 거쳐 간접적인 영향을 미칠 수 있음을 고려해 볼 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 중년의 정서표현 양가성으로 인해 촉발될 수 있는 대인관계문제나 사회적 지지와 같은 다른 변인을 매개변인으로 추가하여 외로움과의 관계를 연구한다면, 중년기에 외로움을 경험하게 되는 경로를 보다 다양하게 이해할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 연구 참가자들의 인구통계학적인 배경을 통제하지 않고 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성을 거쳐 외로움에 미치는 영향을 살펴보았다. 외로움은 개인적인 특성이나 결혼상태, 가족구조, 사회적 역할, 사회경제적 지위 등의 변화와 같은 상황적 요인에 의해 발생할 수 있다는 연구 결과(Peplau & Perlman, 1982; 김주희, 강성희, 1994)를 고려해 볼 때, 이와 같은 변인들을 통제하고 외로움에 미치는 영향을 살펴볼 필요성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 가족구조, 결혼상태를 비롯하여 월평균 소득이나 직업 유무와 같은 인구통계학적인 배경을 통제하고 외로움에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있을 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 강소영 (2009). 정서표현갈등, 갈등해결전략이 대인관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 적절성 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **학생연구**, 30, 38-63. 서울대학교 학생생활연구소.
- 김경신 (2010). 한국 중년여성의 갈등: 성, 세대, 그리고 가치관. **한국인간발달학회 추계학술대회 자료집**, 2010(2), 19-35.
- 김경은, 광금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. **인간발달연구**, 18(3), 135-155.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판UCLA 고독척도. **학생생활연구**, 16, 13-30.
- 김명자 (1988). **중년기 발달**. 교문사.
- 김숙자, 유연옥 (2015). 아동의 외로움, 자아존중감과 어머니의 양육태도의 관계. **한국사회과학연구**, 34(2), 103-126.
- 김옥수 (1997). 외로움(Loneliness)의 개념분석. **간호과학**, 9(2), 29-38.
- 김정모, 장정주 (2008). 정서적 지각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-714.
- 김주희, 강성희 (1994). 외로움에 대한 이론적 고찰. **생활문화연구**, 8, 233-253.
- 김준홍, 이영호 (2011). 지각된 부모의 정서표현성에 따른 정서표현 양가성과 대인관계 문제의 차이: 성인자녀의 성차를 고려하여. **놀이치료연구**, 15(3) 15-33.
- 김지연 (2011). **대학생의 정서경험과 대인관계에서 정서표현에 대한 부정적**

- 신념의 매개효과.** 홍익대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김지혜 (2014). **초등학생의 정서표현 신념과 정서표현 양가성, 정서표현 및 또래관계기술의 관계.** 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김태희, 김갑숙 (2014). 대학생의 정서표현 신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 15(6), 2327-2343.
- 노지영, 정윤경 (2010). 자녀의 부정적 정서표현에 대한 어머니 반응에 따른 아동의 정서표현 양가성과 정서표현 신념. **한국심리학회지: 발달**, 23(2), 57-71.
- 도현심 (1996). 부모의 온정성 및 통제성과 아동의 외로움. **대한가정학회지**, 34(6), 1-11.
- 박경 (2013). 정서인식 명확성 및 정서표현 양가성과 화병과의 관계에서 수용의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 5(2), 103-116.
- 박선영, 도현심 (1998). 가족기능 및 자아존중감과 청소년의 외로움간의 관계. **한국아동학회**, 19(10), 229-244.
- 박지선, 김인석, 현명호, 유제학 (2008). 정서자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가 감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 13(3), 571-581.
- 배성희, 양난미 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움의 관계: 거절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. **상담학연구**, 17(3), 355-375.
- 성태제 (2014). **SPSS/AMOS를 이용한 알기 쉬운 통계분석.** 학지사.
- 오선영 (2008). 노인의 생활만족도에 관련된 노인의 가족기능과 외로움. **노인복지연구**, 42(0). 267-290.
- 오선우, 서수균 (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현 양가성, 사회적 지지 및 관계욕구 충족을 중심으로. **청소년상담연구**, 24(2), 1-16.

- 유경 (2010). 노년기 정서 표현과 정서 표현에 대한 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 24(1), 95-109.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과 의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤미설, 이동형 (2015). 청소년의 사회적 위축 하위유형에 따른 사회정서적 기능의 차이. **청소년학연구**, 22(9), 301-326.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 369-385.
- 이동귀, 양난미, 박현주, 배병훈, 천영아 (2016). 한국 중년의 자존감 평가영역 중요도에 따른 하위집단별 정신건강. **인문학논총**, 40, 135-176.
- 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 석사학위 논문.
- 이정인, 김계하, 오순학 (2003). 중년 남성의 우울과 삶의 만족도에 관한 연구. **성인간호학회지**, 15(3), 422-431.
- 이지원, 남숙경 (2016). 성별에 따른 정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 미치는 영향. **교육방법연구**, 28(4), 721-741.
- 이하나 (2006). 정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전선미, 오인수 (2011). 성별에 따른 청소년의 정서처리과정 유형과 심리적 안녕감의 관계. **상담학연구**, 12(5), 1737-1752.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효

- 과 검증 방법. **한국심리학회지: 일반**, 35(1), 257-282.
- 정옥분 (2004). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 정지혜 (2013). **거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정지혜, 정남운 (2015). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. **청소년 상담연구**, 23(2), 339-360.
- 정태연, 정연숙 (2007). 자신의 삶에 대한 중년기 사람들의 평가. **한국심리학회지 연차학술대회 논문집**, 2007(1), 70-71.
- 정태연, 조은영 (2005). 노년기의 외로움 및 생활만족도와 관련된 변인탐색. **한국노년학**, 25(1), 55-71.
- 지서현 (2016). **정서표현신념과 대인관계문제의 관계: 정서표현양가성의 매개효과**. 아주대학교 석사학위 논문.
- 차정은 (2016). **대학생의 성인애착이 대인관계에 미치는 영향: 정서조절과 정서표현에 대한 부정적 신념의 매개효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최해연 (2008). **정서표현에 대한 갈등과 억제 연구**. 서울대학교. 박사학위 논문.
- 최해연, 민경환 (2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능. **한국심리학회지: 일반**, 24(1), 239-257.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 21(4), 71-89.
- 최해연, 민경환, 이동귀 (2008). 정서표현 신념과 심리적 증상의 관계에서 정서표현 양가성의 역할. **상담학연구**, 9(3), 1063-1080.
- 최현영, 이동혁 (2016). '홀로 있음'에서 고독과 외로움간의 차이 탐색. **청소년학연구**, 23(12), 77-103.

- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- 홍윤기 (2009). 어머니 자녀간 정서표현성과 정서표현 양가성의 관련성. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- Applebaum, F. (1978). Loneliness: Ataxonomy and psychodynamic view. *Clinical Social Work Journal*, 6(12), 13-20.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Butler, E. A., Egoloff, B, Wihelm, F. H, Smith, N. C, Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). *The social consequences of expressive suppression. Emotion* 3, 48-67.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being : Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Emmons, R, A., (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1988). The social psychophysiology of marriage. In P. Noler & M. A. Fitzpatrick(Eds.), *Perspectives on marital interaction*, 183-200. Avon, UK: Multilingual Matters.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation processes: Implication for Affect, Relationship, and

- Weil-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hong, S., Malik, M., & Lee, M. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 636-654.
- Jones, D.C., Abbey, B.B., & Cumberland, A. (1998). The development of display rule Knowledge: Linkages with family expressiveness and social competence. *Child Development*, 69, 1209-1222.
- Joseph, S., Williams, R, Irwing, P., & Cammock, T. (1994) The Preliminary development of a measure to assess attitude towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 869-875.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D., & Taylor, S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1595-1607.
- 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.
- Kline. R. B. (2010). 구조방정식 모형: 원리와 적용. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*, New York, NY: Knopf.
- Medora, N., & Woodward, J. C. (1986). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*, 2,

431-439.

- Mongrain, M., & Vetteuse, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 545-555.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 852-863.
- Nole-Hoeksema, S., & Ahrens, C. (2002). Age differences and similarities in the correlates of depressive symptoms. *Psychology and aging*, 17(1), 116-124.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-interscience.
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H. & Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(6), 1461-1479.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck(Ed.), *Handbook of Personal Relationships* (pp. 367-389). Chichester, England: Wiley.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factor analysis. *The Journal of Psychology*, 123, 472-480.
- Rubenstein, C. M., Shaver, P. & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59-65.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempt to monitor

- their expressive behavior. *Child Development*, 55, 1504–1513.
- Schmitt, P. J., & Kurdek, L. A. (1985). Age and gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of personality Assessment*, 49, 485–496.
- Suh, E. M. (1994). *Emotion norms, values, familiarity, and subjective well-being: A cross-cultural examination*. Unpublished master's thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Wiley.
- Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. (1993). Loneliness, social interaction and sex roles. *Journal of Personality and social Psychology*, 45, 943–953.
- Woodward, J. (1988). *The solitude of loneliness*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Woodward, J. C., & Frank, B. D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23, 559–565.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy; Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory research, and therapy* (pp.206–223). New York : Wiley-Interscience.

ABSTRACT

The influence of the Negative Beliefs in Emotional Expression on Loneliness among undergraduates: The Mediated Moderation Effect of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Gender Difference

Lee, Hae in
Department Psychology
Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of gender difference through Ambivalence over Emotional Expressiveness on the relationship between Negative Beliefs in Emotional Expression and Loneliness. the Negative Beliefs in Emotional Expression scale, Ambivalence over Emotional Expressiveness scale, Loneliness scale were administered to 251 undergraduates. The main findings were as follows. First, Negative Beliefs in Emotional Expression, Ambivalence over Emotional Expressiveness, and Loneliness showed statistically

significant correlations. Second, in Negative Beliefs in Emotional Expression, and Ambivalence over Emotional Expressiveness, gender difference showed statistically significant, Third, a mediating model verified that Ambivalence over Emotional Expressiveness, fully mediated the relationship between Negative Beliefs in Emotional Expression and Loneliness. Fourth the effect of the Negative Beliefs in Emotional Expression on Loneliness through Ambivalence over Emotional Expressiveness were insignificantly moderated by gender difference. Finally, the implications and limitations for future research were discussed.

Key word: Negative Beliefs in Emotional Expression, Loneliness
Ambivalence over Emotional Expressiveness

설문지

안녕하세요?

먼저 본 연구를 위해 소중한 시간을 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

여러분께 나누어드린 설문지는 40세~59세에 해당하는 중년기 성인들을 대상으로 외로움에 경로를알아보기 위한 문항으로 약 10분의 시간이 소요됩니다.

설문결과는 중년기의 외로움을 이해하고, 중년을 대상으로 한 교육이나 상담에 올바른 개입이 이루어질 수 있도록 기초자료로서 활용될 것입니다. 응답해주신 내용은 모두 익명으로 처리되고 철저히 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 본 설문에는 맞거나 틀린 답이 없습니다. 여러분의 솔직한 응답은 연구결과에 큰 영향을 미치게 됩니다. 따라서 가급적 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 부탁드립니다. 설문조사에 참여하기를 동의하시는 분들은 아래에 서명하시고 설문을 시작해주시면 됩니다. 연구에 관련하여 궁금한 점이 있으시거나 추가적인 정보를 원하시는 경우, 아래의 연구담당자 메일로 연락주시면 성실히 답변해드릴 것입니다. 감사합니다.

성신여자대학교 일반대학원
심리학과 상담심리전공
연구자 : 이해인
지도교수 : 이정운
(E-mail)

연구참여 동의서

본인은 위의 내용을 전달받고 숙지하였으며,
설문에 응답한 내용들을 연구자가 사용하는 것에 동의합니다.

년 월 일

(서명) _____

I. 다음은 사람들이 감정을 느끼거나 표현하려 할 때 떠오르는 생각들에 관한 내용입니다. 아래의 문항을 읽고 평소 자신의 생각과 가장 일치되는 칸에 O 혹은 V 표시를 해 주십시오.

NO	문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렷지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	감정을 드러내면 더욱 상처를 받는다.	1	2	3	4	5
2	감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다.	1	2	3	4	5
3	감정을 드러내면 상대의 기분을 상하게 한다.	1	2	3	4	5
4	상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
5	감정적으로 행동하면 지는 것이다.	1	2	3	4	5
6	감정을 표현해서 득이 될 게 없다.	1	2	3	4	5
7	감정을 드러내면 관계가 불편해진다.	1	2	3	4	5
8	감정을 드러내면 나약하게 보인다.	1	2	3	4	5
9	감정은 일을 할 때 방해가 된다.	1	2	3	4	5
10	교양이 있는 사람은 감정을 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5
11	감정을 드러내면 다른 사람에게 짐이 된다.	1	2	3	4	5

II. 다음은 평소 가질 수 있는 생각과 행동들에 관한 질문입니다. 아래의 문항을 읽고 평소 자신의 상태와 일치되는 정도에 O 혹은 V 표시를 해 주십시오

NO	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 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 걱정된다.	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 수가 없다.	1	2	3	4	5
5	내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기하고 싶지만, 때때로 그러지 못한다.	1	2	3	4	5
6	사랑한다는 말을 해주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
7	종종 내가 느끼는 바를 다른 사람에게 보여주고 싶지만, 왠지 망설여진다.	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 사람들에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못한다는 것을 느낄 때가 있다. 1 2 3 4 5

10 내 속에 있는 두려움이나 감정들을 감춰 두고 싶지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶기도 하다. 1 2 3 4 5

11 정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만 그러지 못할 것 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 오해할까 봐 걱정된다. 1 2 3 4 5

15 나는 화를 참으려 하지만 그래도 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 끼칠까 봐 숨길 때가 있다. 1 2 3 4 5

19 내가 상처받고 있다는 것을 배우자(이성 친구)가 알았으면 하면서도 배우자(이성 친구)에 대한 질투심을 숨기려 한다. 1 2 3 4 5

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

Ⅲ. 다음 문장을 읽고 자신이 일상생활에서 얼마나 자주 이와 같이 느끼는지에 대해 O 혹은 V 표시를 해 주십시오.

NC	문	항	전혀 느끼 지 않음	별로 느끼 지 않음	약간 느낌	자주 느낌
	1	나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다.	1	2	3	4
	2	나는 함께 해 줄 친구가 없다.	1	2	3	4
	3	내가 의지할 수 있는 사람이 없다.	1	2	3	4
	4	나는 외롭지 않다고 느낀다.	1	2	3	4
	5	나는 친구들 집단에 소속감을 느낀다.	1	2	3	4
	6	나는 내 주변의 사람들과 공통점이 많다.	1	2	3	4
	7	나는 이제 어느 누구와도 가깝지 않다.	1	2	3	4
	8	나의 관심과 생각이 주위 사람들과 같지 않다.	1	2	3	4
	9	나는 외향적인 사람이다.	1	2	3	4
	10	나는 주위에 가깝게 느껴지는 사람들이 있다.	1	2	3	4

11 나는 버려진 듯한 느낌이다. 1 2 3 4

12 나의 대인관계는 피상적이다. 1 2 3 4

13 나를 진정으로 아는 사람은 아무도 없다. 1 2 3 4

14 나는 남들로부터 소외된 느낌이다. 1 2 3 4

15 나는 내가 원할 때 함께 해 줄 사람들이 있다. 1 2 3 4

16 나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다. 1 2 3 4

17 나는 나 자신에게만 틀어박혀 있어 불행하다. 1 2 3 4

18 내 주위에 사람들이 있기는 한데, 그들이 진정으로 나와 함께 해주지는 않는다. 1 2 3 4

19 나는 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다. 1 2 3 4

20 내가 의지할 수 있는 사람이 있다. 1 2 3 4

9. 귀하의 자녀 수 ()명

10. 자녀와의 동거 유무 ① 함께 살고 있음. ② 함께 살고 있지 않음.

수고하셨습니다! 준비된 문항은 여기까지입니다.
빠짐없이 모든 문항에 응답하였는지 확인을 부탁드립니다.
연구에 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다. 😊